

「やわらか普通食」 週間献立表

	9月27日(月)			9月28日(火)			9月29日(水)			9月30日(木)			10月1日(金)																	
朝 食	★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 ブロッコリーの煮物 ひじきとゴボウのナムル ★すまし汁			卵乳麦 麦 麦 卵麦 卵麦			★やわらかごはん180g ミートインオムレツ バジルスパ マリーネサラダ ★味噌汁			卵麦 乳麦 卵麦 麦 麦			★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 れんこんサラダ ごま昆布 ★味噌汁			卵麦 乳麦 卵麦 麦 麦			★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 かぶらとピーナッツ味噌和え ★味噌汁			卵麦 乳麦 乳麦落 麦 麦			★やわらかごはん180g 菜の花と牛肉の煮物 ひじきと大豆の煮物 もずくの酢の物 ★味噌汁			麦 麦 麦 麦 麦		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット						
	エネルギー	エネルギー	126kcal	391kcal	エネルギー	エネルギー	139kcal	424kcal	エネルギー	エネルギー	156kcal	424kcal	エネルギー	エネルギー	138kcal	409kcal	エネルギー	エネルギー	215kcal	481kcal										
	蛋白質	蛋白質	6.4g	11.8g	蛋白質	蛋白質	4.6g	11.1g	蛋白質	蛋白質	5.1g	10.9g	蛋白質	蛋白質	10.3g	16.1g	蛋白質	蛋白質	10.5g	16.2g										
	脂質	脂質	5.8g	7.1g	脂質	脂質	7.7g	9.4g	脂質	脂質	9.8g	10.7g	脂質	脂質	5.8g	6.7g	脂質	脂質	12.9g	13.8g										
	炭水化物	炭水化物	13.3g	69.0g	炭水化物	炭水化物	12.4g	70.7g	炭水化物	炭水化物	12.5g	69.1g	炭水化物	炭水化物	12.3g	69.6g	炭水化物	炭水化物	13.7g	70.0g										
	ナトリウム	ナトリウム	607mg	1015mg	ナトリウム	ナトリウム	442mg	883mg	ナトリウム	ナトリウム	445mg	890mg	ナトリウム	ナトリウム	556mg	998mg	ナトリウム	ナトリウム	570mg	1040mg										
塩分	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.6g											
昼 食	★やわらかごはん180g 白身魚のガーリックオイル焼き ピーマンソテー 五色煮豆 春菊の酢味噌和え ★味噌汁			乳 卵乳麦 卵麦 麦			★やわらかごはん180g 鶏肉の韓国風炒め 切干と挽肉のオイスター炒め 野菜の三杯酢 ★味噌汁			麦落 麦 麦 麦			★やわらかごはん180g アジのみりん焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏ごぼう かにかまと春雨の中華和え ★味噌汁			麦 乳麦か 麦 卵麦 麦			★やわらかごはん180g 鶏もも竜田揚げ 人参グラッセ パスタのクリーム煮 白菜と若芽のナムル ★味噌汁			卵麦 乳麦 乳麦 麦 麦			★やわらかごはん180g えび団子の炊き合せ きんぴられんこん コールスローサラダ ★味噌汁			卵麦え 麦 卵麦 麦		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット						
	エネルギー	エネルギー	212kcal	479kcal	エネルギー	エネルギー	228kcal	497kcal	エネルギー	エネルギー	262kcal	532kcal	エネルギー	エネルギー	292kcal	558kcal	エネルギー	エネルギー	223kcal	499kcal										
	蛋白質	蛋白質	17.4g	23.1g	蛋白質	蛋白質	13.3g	19.4g	蛋白質	蛋白質	16.2g	22.0g	蛋白質	蛋白質	13.0g	18.8g	蛋白質	蛋白質	7.6g	13.6g										
	脂質	脂質	7.3g	8.2g	脂質	脂質	11.2g	12.2g	脂質	脂質	9.7g	10.6g	脂質	脂質	15.8g	16.7g	脂質	脂質	11.4g	12.3g										
	炭水化物	炭水化物	20.2g	76.6g	炭水化物	炭水化物	17.0g	73.7g	炭水化物	炭水化物	25.1g	82.1g	炭水化物	炭水化物	25.5g	81.8g	炭水化物	炭水化物	23.1g	81.5g										
	ナトリウム	ナトリウム	904mg	1348mg	ナトリウム	ナトリウム	941mg	1384mg	ナトリウム	ナトリウム	770mg	1211mg	ナトリウム	ナトリウム	931mg	1374mg	ナトリウム	ナトリウム	780mg	1224mg										
塩分	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.1g											
夕 食	★やわらかごはん180g 牛肉とキャベツの炒め物 赤玉南瓜煮 大根の梅和え ★味噌汁			麦 麦 麦 麦			★やわらかごはん180g サワラのエスカベッシュ 豚バラと白菜のクリーム煮込み 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁			乳麦 乳麦か 卵乳麦 麦			★やわらかごはん180g トマト煮込みハンバーグ アスパラ ひじきとベーコンの煮物 さつま芋とツナの青じそサラダ ★味噌汁			乳麦 麦 卵乳麦 卵乳麦 麦			★やわらかごはん180g 中華丼の具 ナスの油炒め 大根の甘酢漬け ★味噌汁			麦え 麦 麦 麦			★やわらかごはん180g 赤魚の酒粕焼 インゲンソテー 豚肉と野菜の生姜炒め 法蓮草ときのこのおひたし ★すまし汁			麦 乳麦 麦 麦 卵麦		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット						
	エネルギー	エネルギー	291kcal	557kcal	エネルギー	エネルギー	255kcal	522kcal	エネルギー	エネルギー	253kcal	518kcal	エネルギー	エネルギー	201kcal	475kcal	エネルギー	エネルギー	198kcal	469kcal										
	蛋白質	蛋白質	9.9g	15.5g	蛋白質	蛋白質	16.3g	22.1g	蛋白質	蛋白質	10.1g	15.9g	蛋白質	蛋白質	9.6g	16.0g	蛋白質	蛋白質	17.5g	23.3g										
	脂質	脂質	17.8g	18.7g	脂質	脂質	14.2g	15.1g	脂質	脂質	11.7g	12.6g	脂質	脂質	10.0g	11.0g	脂質	脂質	6.1g	7.5g										
	炭水化物	炭水化物	20.8g	77.2g	炭水化物	炭水化物	15.7g	72.4g	炭水化物	炭水化物	25.2g	81.5g	炭水化物	炭水化物	15.7g	73.1g	炭水化物	炭水化物	17.4g	73.6g										
	ナトリウム	ナトリウム	1033mg	1495mg	ナトリウム	ナトリウム	956mg	1425mg	ナトリウム	ナトリウム	801mg	1262mg	ナトリウム	ナトリウム	872mg	1316mg	ナトリウム	ナトリウム	913mg	1321mg										
塩分	食塩相当量	2.6g	3.8g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.4g											
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット						
	エネルギー	エネルギー	629kcal	1427kcal	エネルギー	エネルギー	622kcal	1443kcal	エネルギー	エネルギー	671kcal	1474kcal	エネルギー	エネルギー	631kcal	1442kcal	エネルギー	エネルギー	636kcal	1449kcal										
	蛋白質	蛋白質	33.7g	50.4g	蛋白質	蛋白質	34.2g	52.6g	蛋白質	蛋白質	31.4g	48.8g	蛋白質	蛋白質	32.9g	50.9g	蛋白質	蛋白質	35.6g	53.1g										
	脂質	脂質	30.9g	34.0g	脂質	脂質	33.1g	36.7g	脂質	脂質	31.2g	33.9g	脂質	脂質	31.6g	34.4g	脂質	脂質	30.4g	33.6g										
	炭水化物	炭水化物	54.3g	222.8g	炭水化物	炭水化物	45.1g	216.8g	炭水化物	炭水化物	62.8g	232.7g	炭水化物	炭水化物	53.5g	224.5g	炭水化物	炭水化物	54.2g	225.1g										
	ナトリウム	ナトリウム	2544mg	3858mg	ナトリウム	ナトリウム	2339mg	3692mg	ナトリウム	ナトリウム	2016mg	3363mg	ナトリウム	ナトリウム	2359mg	3688mg	ナトリウム	ナトリウム	2263mg	3585mg										
	塩分	食塩相当量	6.4g	9.8g	食塩相当量	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	食塩相当量	5.1g	8.6g	食塩相当量	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	食塩相当量	5.7g	9.1g										

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

お食事の作り方

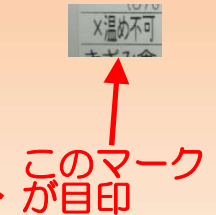


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。