

「やわらか普通食」 週間献立表

	10月4日(月)			10月5日(火)			10月6日(水)			10月7日(木)			10月8日(金)																	
朝 食	★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 竹の子と春雨の煮物 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁			卵麦 麦 麦			★やわらかごはん180g 牛ごぼうの生姜煮 さつま揚げと小松菜の煮浸し きくらげの甘酢和え ★味噌汁			麦 卵麦 麦			★やわらかごはん180g 春菊と厚揚げの煮物 ふきと人参の甘露煮 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁			乳麦 麦 卵乳麦 麦			★やわらかごはん180g 麩の玉子とじ 白菜ときのこの煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁			卵乳麦 麦 麦			★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう れんこんの五目炒め煮 バンバンジーサラダ ★味噌汁			卵麦 麦 乳麦 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										
	エネルギー	エネルギー	131kcal	402kcal	エネルギー	エネルギー	200kcal	474kcal	エネルギー	エネルギー	111kcal	377kcal	エネルギー	エネルギー	102kcal	369kcal	エネルギー	エネルギー	173kcal	441kcal										
	蛋白質	蛋白質	4.9g	10.7g	蛋白質	蛋白質	7.1g	12.9g	蛋白質	蛋白質	4.5g	10.3g	蛋白質	蛋白質	3.8g	9.6g	蛋白質	蛋白質	8.2g	14.1g										
	脂質	脂質	7.3g	8.2g	脂質	脂質	10.9g	11.8g	脂質	脂質	6.4g	7.3g	脂質	脂質	3.5g	4.4g	脂質	脂質	10.2g	11.1g										
	炭水化物	炭水化物	11.6g	68.8g	炭水化物	炭水化物	19.2g	77.2g	炭水化物	炭水化物	10.6g	67.0g	炭水化物	炭水化物	13.8g	70.5g	炭水化物	炭水化物	12.1g	68.7g										
	ナトリウム	ナトリウム	849mg	1292mg	ナトリウム	ナトリウム	627mg	1068mg	ナトリウム	ナトリウム	543mg	985mg	ナトリウム	ナトリウム	688mg	1150mg	ナトリウム	ナトリウム	538mg	983mg										
塩分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.5g											
昼 食	★やわらかごはん180g 鶏肉のごま醤油焼き チンゲン菜ソテー ツナと大豆の炒め煮 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁			麦 乳麦 麦			★やわらかごはん180g ロールキャベツのトマト煮込み ブロッコリー 根菜のごま酢炒め フレンチマカロニ ★味噌汁			卵乳麦 麦 卵乳麦 麦			★やわらかごはん180g 和風唐揚げ ピーマンソテー 大豆と椎茸の煮物 野菜のおひたし ★味噌汁			麦 卵乳麦 麦			★やわらかごはん180g 揚げ豆腐の南蛮づけ 豚肉とキャベツのごま風味炒め レモンかぼちや ★味噌汁			麦 卵麦 麦			★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ アスパラ 野菜のバジルチーズ焼き ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁			乳麦 乳 卵乳麦 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										
	エネルギー	エネルギー	278kcal	550kcal	エネルギー	エネルギー	320kcal	586kcal	エネルギー	エネルギー	285kcal	564kcal	エネルギー	エネルギー	305kcal	572kcal	エネルギー	エネルギー	233kcal	511kcal										
	蛋白質	蛋白質	17.2g	23.5g	蛋白質	蛋白質	6.6g	12.2g	蛋白質	蛋白質	15.1g	21.0g	蛋白質	蛋白質	9.2g	14.8g	蛋白質	蛋白質	10.3g	16.8g										
	脂質	脂質	15.7g	16.7g	脂質	脂質	16.0g	16.9g	脂質	脂質	12.5g	13.4g	脂質	脂質	18.9g	19.8g	脂質	脂質	9.6g	11.3g										
	炭水化物	炭水化物	16.4g	73.6g	炭水化物	炭水化物	37.8g	94.2g	炭水化物	炭水化物	28.9g	88.0g	炭水化物	炭水化物	23.8g	80.2g	炭水化物	炭水化物	23.9g	80.7g										
	ナトリウム	ナトリウム	806mg	1247mg	ナトリウム	ナトリウム	959mg	1401mg	ナトリウム	ナトリウム	843mg	1284mg	ナトリウム	ナトリウム	820mg	1264mg	ナトリウム	ナトリウム	798mg	1240mg										
塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.2g											
夕 食	★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め 野菜のおろし煮 菜の花のおひたし ★味噌汁			麦 麦			★やわらかごはん180g 白身魚の味噌煮 法蓮草 豚肉と大根の煮物 オクラのさっぱりオリーブ ★味噌汁			麦 麦			★やわらかごはん180g カルビ丼の具 白菜のスープ煮 春雨の中華和え ★味噌汁			麦 乳麦 卵乳麦 麦			★やわらかごはん180g アジの昆布醤油焼 人参グラッセ 大根と鶏肉のバター醤油 ブロッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁			麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 麦			★やわらかごはん180g 田楽煮 豚肉としめじの生姜炒め 青菜のわさび和え ★味噌汁			麦 麦 卵乳麦 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										
	エネルギー	エネルギー	253kcal	519kcal	エネルギー	エネルギー	193kcal	465kcal	エネルギー	エネルギー	319kcal	589kcal	エネルギー	エネルギー	220kcal	501kcal	エネルギー	エネルギー	215kcal	481kcal										
	蛋白質	蛋白質	13.1g	18.8g	蛋白質	蛋白質	19.2g	25.1g	蛋白質	蛋白質	10.0g	16.1g	蛋白質	蛋白質	17.4g	23.9g	蛋白質	蛋白質	10.1g	15.7g										
	脂質	脂質	14.8g	15.7g	脂質	脂質	6.5g	7.4g	脂質	脂質	18.7g	19.7g	脂質	脂質	11.3g	13.0g	脂質	脂質	11.3g	12.2g										
	炭水化物	炭水化物	16.8g	73.2g	炭水化物	炭水化物	14.5g	72.1g	炭水化物	炭水化物	25.5g	82.2g	炭水化物	炭水化物	12.2g	69.5g	炭水化物	炭水化物	18.9g	75.1g										
	ナトリウム	ナトリウム	811mg	1280mg	ナトリウム	ナトリウム	898mg	1340mg	ナトリウム	ナトリウム	1101mg	1546mg	ナトリウム	ナトリウム	837mg	1278mg	ナトリウム	ナトリウム	990mg	1432mg										
塩分	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.5g	3.6g											
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										
	エネルギー	エネルギー	662kcal	1471kcal	エネルギー	エネルギー	713kcal	1525kcal	エネルギー	エネルギー	715kcal	1530kcal	エネルギー	エネルギー	627kcal	1442kcal	エネルギー	エネルギー	621kcal	1433kcal										
	蛋白質	蛋白質	35.2g	53.0g	蛋白質	蛋白質	32.9g	50.2g	蛋白質	蛋白質	29.6g	47.4g	蛋白質	蛋白質	30.4g	48.3g	蛋白質	蛋白質	28.6g	46.6g										
	脂質	脂質	37.8g	40.6g	脂質	脂質	33.4g	36.1g	脂質	脂質	37.6g	40.4g	脂質	脂質	33.7g	37.2g	脂質	脂質	31.1g	34.6g										
	炭水化物	炭水化物	44.8g	215.6g	炭水化物	炭水化物	71.5g	243.5g	炭水化物	炭水化物	65.0g	237.2g	炭水化物	炭水化物	49.8g	220.2g	炭水化物	炭水化物	54.9g	224.5g										
	ナトリウム	ナトリウム	2466mg	3819mg	ナトリウム	ナトリウム	2484mg	3809mg	ナトリウム	ナトリウム	2487mg	3815mg	ナトリウム	ナトリウム	2345mg	3692mg	ナトリウム	ナトリウム	2326mg	3655mg										
	塩分	食塩相当量	6.4g	9.8g	食塩相当量	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	5.9g	9.3g										

★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。