

「やわらか普通食」 週間献立表

	10月18日(月)			10月19日(火)			10月20日(水)			10月21日(木)			10月22日(金)							
朝 食	★やわらかごはん180g 厚焼玉子 ふきの含め煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 野菜炒め ひじきとゴボウのナムル ★味噌汁			★やわらかごはん180g スクランブルエッグ コーンと挽肉の炒め物 人参と春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g じゃが芋デミグラスソース 野菜トマトビーンズ マカロニサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g チーズオムレツ インゲンと人参のグラッセ 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁							
	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	145kcal	428kcal	エネルギー	エネルギー	137kcal	403kcal	エネルギー	エネルギー	177kcal	445kcal	エネルギー	エネルギー	227kcal	499kcal	エネルギー	エネルギー	163kcal	435kcal
	蛋白質	蛋白質	7.4g	14.3g	蛋白質	蛋白質	5.0g	10.7g	蛋白質	蛋白質	6.2g	12.0g	蛋白質	蛋白質	5.5g	11.8g	蛋白質	蛋白質	7.2g	13.1g
	脂質	脂質	6.7g	8.5g	脂質	脂質	7.8g	8.7g	脂質	脂質	10.8g	11.7g	脂質	脂質	12.7g	13.7g	脂質	脂質	10.2g	11.1g
	炭水化物	炭水化物	14.8g	72.1g	炭水化物	炭水化物	11.6g	68.0g	炭水化物	炭水化物	13.8g	70.4g	炭水化物	炭水化物	23.5g	80.7g	炭水化物	炭水化物	12.0g	69.6g
	ナトリウム	ナトリウム	655mg	1096mg	ナトリウム	ナトリウム	579mg	1048mg	ナトリウム	ナトリウム	525mg	970mg	ナトリウム	ナトリウム	482mg	923mg	ナトリウム	ナトリウム	544mg	986mg
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.5g	
昼 食	★やわらかごはん180g 豆腐ハンバーグ きのこあん 豚肉と白菜のトマト煮込み インゲンのごま和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g メンチカツ オクラのペペロンチーノ カリフラワーとウィンナーのカレー炒め 和風マヨネーズ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ハニーマスタードチキン チンゲン菜とピーマンのソテー 麩とえのきのさっと煮 白菜と若芽のナムル ★味噌汁			★やわらかごはん180g あぶらかれい生姜煮 菜の花 鶏肉と野菜の中華炒め おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉と野菜の洋風南蛮漬け 春雨のごま炒め マリネサラダ ★味噌汁							
	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	217kcal	489kcal	エネルギー	エネルギー	314kcal	591kcal	エネルギー	エネルギー	222kcal	489kcal	エネルギー	エネルギー	276kcal	543kcal	エネルギー	エネルギー	259kcal	544kcal
	蛋白質	蛋白質	7.8g	13.8g	蛋白質	蛋白質	8.7g	15.1g	蛋白質	蛋白質	12.4g	18.3g	蛋白質	蛋白質	20.2g	25.9g	蛋白質	蛋白質	9.6g	16.1g
	脂質	脂質	15.4g	16.3g	脂質	脂質	20.7g	22.4g	脂質	脂質	11.9g	12.8g	脂質	脂質	15.7g	16.6g	脂質	脂質	14.4g	16.1g
	炭水化物	炭水化物	11.5g	68.9g	炭水化物	炭水化物	23.4g	79.8g	炭水化物	炭水化物	16.1g	72.8g	炭水化物	炭水化物	15.9g	72.3g	炭水化物	炭水化物	21.6g	79.9g
	ナトリウム	ナトリウム	563mg	1007mg	ナトリウム	ナトリウム	737mg	1180mg	ナトリウム	ナトリウム	767mg	1209mg	ナトリウム	ナトリウム	803mg	1247mg	ナトリウム	ナトリウム	849mg	1290mg
塩分	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.3g	
夕 食	★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め 菜の花のツナ炒め キャベツの白ドレ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g おでん 鶏そぼろと大豆の煮物 春菊の酢味噌和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ブリのごま醤油焼 人参グラッセ れんこんと人参の甘露煮 キャベツと煮し鶏のおかかドレッシング ★味噌汁			★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て キヌサヤ カリフラワーの煮物 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 赤魚の照焼 ピーマンのおかか和え キャベツと豚肉の味噌炒め 四色なます ★味噌汁							
	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	226kcal	493kcal	エネルギー	エネルギー	174kcal	439kcal	エネルギー	エネルギー	240kcal	511kcal	エネルギー	エネルギー	101kcal	367kcal	エネルギー	エネルギー	194kcal	461kcal
	蛋白質	蛋白質	12.1g	17.7g	蛋白質	蛋白質	12.6g	18.3g	蛋白質	蛋白質	14.4g	20.2g	蛋白質	蛋白質	5.4g	11.0g	蛋白質	蛋白質	15.7g	21.7g
	脂質	脂質	14.8g	15.7g	脂質	脂質	5.3g	6.2g	脂質	脂質	13.0g	13.9g	脂質	脂質	2.4g	3.3g	脂質	脂質	7.2g	8.1g
	炭水化物	炭水化物	13.4g	69.8g	炭水化物	炭水化物	19.8g	76.1g	炭水化物	炭水化物	15.5g	72.8g	炭水化物	炭水化物	14.9g	71.3g	炭水化物	炭水化物	16.5g	73.0g
	ナトリウム	ナトリウム	820mg	1264mg	ナトリウム	ナトリウム	863mg	1324mg	ナトリウム	ナトリウム	718mg	1160mg	ナトリウム	ナトリウム	667mg	1109mg	ナトリウム	ナトリウム	875mg	1319mg
塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	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				
	エネルギー	エネルギー	588kcal	1410kcal	エネルギー	エネルギー	625kcal	1433kcal	エネルギー	エネルギー	639kcal	1445kcal	エネルギー	エネルギー	604kcal	1409kcal	エネルギー	エネルギー	616kcal	1440kcal
	蛋白質	蛋白質	27.3g	45.8g	蛋白質	蛋白質	26.3g	44.1g	蛋白質	蛋白質	33.0g	50.5g	蛋白質	蛋白質	31.1g	48.7g	蛋白質	蛋白質	32.5g	50.9g
	脂質	脂質	36.9g	40.5g	脂質	脂質	33.8g	37.3g	脂質	脂質	35.7g	38.4g	脂質	脂質	30.8g	33.6g	脂質	脂質	31.8g	35.3g
	炭水化物	炭水化物	39.7g	210.8g	炭水化物	炭水化物	54.8g	223.9g	炭水化物	炭水化物	45.4g	216.0g	炭水化物	炭水化物	54.3g	224.3g	炭水化物	炭水化物	50.1g	222.5g
	ナトリウム	ナトリウム	2038mg	3367mg	ナトリウム	ナトリウム	2179mg	3552mg	ナトリウム	ナトリウム	2010mg	3339mg	ナトリウム	ナトリウム	1952mg	3279mg	ナトリウム	ナトリウム	2268mg	3595mg
	塩分	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	食塩相当量	5.1g	8.6g	食塩相当量	食塩相当量	4.9g	8.3g	食塩相当量	食塩相当量	5.8g	9.2g

★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

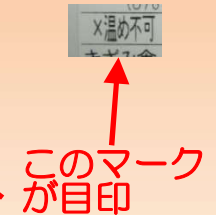


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。