「やわらか普通食」　週間献立表

		10月25日(月)			10月26日(火)			10月27日(水)			10月28日(木)			10月29日(金)		
朝食		★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
		大根と鶏肉のバター醤油		乳麦	がんもどきの含め煮		麦	竹輪とじゃが芋の玉子とじ		卵乳麦	大根と豚肉の甘辛煮		麦落	寄せ豆腐のうすあん		卵麦
		キャベツの土佐煮		麦	スパトマト炒め		乳麦	ふきと大根のスープ煮		卵乳麦落か	法蓮草と油揚の煮物		麦	スープキャベツ		乳麦
		南瓜とツナのサラダ		卵乳麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ		卵麦	キャベツのピーナッツ和え		麦落	キャベツの塩昆布和え		麦	きのこの佃煮		麦
		★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	163kcal	434kcal	エネルギー	186kcal	453kcal	エネルギー	145kcal	421kcal	エネルギー	165kcal	432kcal	エネルギー	127kcal	395kcal
	蛋白質	蛋白質	8.9g	14.6g	蛋白質	7.2g	13.0g	蛋白質	5.5g	11.9g	蛋白質	7.6g	13.2g	蛋白質	4.6g	10.5g
	脂 質	脂 質	8.4g	9.3g	脂 質	10.0g	10.9g	脂 質	7.5g	9.2g	脂 質	10.3g	11.2g	脂 質	7.4g	8.3g
	炭水化物	炭水化物	13.2g	70.5g	炭水化物	17.5g	74.0g	炭水化物	13.5g	69.9g	炭水化物	10.4g	66.9g	炭水化物	10.9g	67.4g
	ナトリウム	ナトリウム	533mg	975mg	ナトリウム	730mg	1172mg	ナトリウム	556mg	997mg	ナトリウム	525mg	968mg	ナトリウム	645mg	1091mg
	塩 分	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.8g
昼食		★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
		白身魚のムニエル		卵乳麦	ポークジンジャー		麦	鯖のみぞれ煮		麦	麻婆豆腐		麦落か	鶏肉の韓国風炒め		麦落
		鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦	ブロッコリーとハムのクリーム煮		卵乳麦	法蓮草			さつま揚げと小松菜の煮浸し		卵麦	四色煮豆		麦
		もずくの酢の物		麦	オクラのポン酢ジュレ和え		麦	春雨の五目炒め		麦	鶏とごぼうの酢味噌和え		麦	青菜のわさび和え		卵乳麦
		★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	煮生酢		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
								★味噌汁		麦						
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	219kcal	485kcal	エネルギー	212kcal	495kcal	エネルギー	291kcal	561kcal	エネルギー	257kcal	523kcal	エネルギー	302kcal	581kcal
	蛋白質	蛋白質	16.5g	22.2g	蛋白質	11.9g	18.8g	蛋白質	13.0g	19.0g	蛋白質	12.0g	17.8g	蛋白質	17.1g	23.0g
	脂 質	脂 質	8.6g	9.5g	脂 質	10.5g	12.3g	脂 質	15.3g	16.3g	脂 質	12.9g	13.8g	脂 質	18.7g	19.6g
	炭水化物	炭水化物	16.5g	72.8g	炭水化物	18.0g	75.3g	炭水化物	24.8g	81.6g	炭水化物	23.1g	79.4g	炭水化物	15.7g	74.8g
	ナトリウム	ナトリウム	668mg	1111mg	ナトリウム	814mg	1255mg	ナトリウム	952mg	1396mg	ナトリウム	908mg	1351mg	ナトリウム	820mg	1261mg
	塩 分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g
夕食		★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
		天津飯の具(関西風)		卵乳麦	ホッケの幽庵焼		麦	鶏もも竜田揚げ		卵麦	ブリのごま焼		麦	肉団子の柚子風味野菜あん		卵乳麦
		豚肉とごぼうの甘辛煮		麦	きのこソテー		乳麦	オニオンソテー		乳麦	チンゲン菜ソテー		乳麦	竹の子と人参のおかか煮		麦
		白菜の梅しそマヨネーズ和え		卵麦	揚げナスの肉味噌からめ		麦落	麩の野菜あんかけ		麦	豚バラと白菜のクリーム煮込み		乳麦か	かぼちゃのオリーブサラダ		卵乳麦
		★味噌汁		麦	キャベツと若芽のマヨネーズ和え		卵麦	春菊のおひたし		麦	ブロッコリーのサラダ		麦	★味噌汁		麦
					★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦			
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	284kcal	549kcal	エネルギー	235kcal	518kcal	エネルギー	241kcal	508kcal	エネルギー	259kcal	531kcal	エネルギー	223kcal	490kcal
	蛋白質	蛋白質	10.6g	16.4g	蛋白質	13.3g	19.4g	蛋白質	13.3g	19.1g	蛋白質	16.5g	22.7g	蛋白質	7.7g	13.5g
	脂 質	脂 質	18.6g	19.5g	脂 質	13.1g	14.0g	脂 質	11.6g	12.5g	脂 質	15.8g	16.8g	脂 質	11.2g	12.1g
	炭水化物	炭水化物	17.4g	73.7g	炭水化物	12.4g	72.4g	炭水化物	21.3g	78.0g	炭水化物	11.9g	68.9g	炭水化物	23.0g	79.7g
	ナトリウム	ナトリウム	1135mg	1596mg	ナトリウム	724mg	1166mg	ナトリウム	863mg	1332mg	ナトリウム	691mg	1132mg	ナトリウム	945mg	1407mg
	塩 分	食塩相当量	2.9g	4.1g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.4g	3.6g
合計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	666kcal	1468kcal	エネルギー	633kcal	1466kcal	エネルギー	677kcal	1490kcal	エネルギー	681kcal	1486kcal	エネルギー	652kcal	1466kcal
	蛋白質	蛋白質	36.0g	53.2g	蛋白質	32.4g	51.2g	蛋白質	31.8g	50.0g	蛋白質	36.1g	53.7g	蛋白質	29.4g	47.0g
	脂 質	脂 質	35.6g	38.3g	脂 質	33.6g	37.2g	脂 質	34.4g	38.0g	脂 質	39.0g	41.8g	脂 質	37.3g	40.0g
	炭水化物	炭水化物	47.1g	217.0g	炭水化物	47.9g	221.7g	炭水化物	59.6g	229.5g	炭水化物	45.4g	215.2g	炭水化物	49.6g	221.9g
	ナトリウム	ナトリウム	2336mg	3682mg	ナトリウム	2268mg	3593mg	ナトリウム	2371mg	3725mg	ナトリウム	2124mg	3451mg	ナトリウム	2410mg	3759mg
	塩 分	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	6.0g	9.5g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	6.1g	9.6g

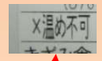
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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。