

「やわらか普通食」 週間献立表

		11月1日(月)			11月2日(火)			11月3日(水)			11月4日(木)			11月5日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 豚挽き肉と切干大根の煮物 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げののりみ煮 蕪のそぼろ煮 人参しりしり ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麩の玉子とじ ブロッコリーのカニカママヨネーズ なめこ昆布 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏大豆 切干大根煮 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ツナの玉子とじ 卵乳麦 麦 麦 麦 麦 ★味噌汁		
	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	131kcal	397kcal	エネルギー	76kcal	347kcal	エネルギー	131kcal	398kcal	エネルギー	162kcal	434kcal	エネルギー	120kcal	386kcal
	蛋白質	蛋白質	6.7g	12.4g	蛋白質	3.4g	9.1g	蛋白質	4.9g	10.7g	蛋白質	8.6g	14.6g	蛋白質	4.9g	10.5g
	脂質	脂質	5.7g	6.6g	脂質	2.8g	3.7g	脂質	7.9g	8.8g	脂質	8.1g	9.0g	脂質	5.6g	6.5g
	炭水化物	炭水化物	13.7g	70.1g	炭水化物	9.4g	66.7g	炭水化物	11.2g	67.7g	炭水化物	13.2g	70.6g	炭水化物	13.4g	69.6g
	ナトリウム	ナトリウム	839mg	1281mg	ナトリウム	362mg	804mg	ナトリウム	548mg	990mg	ナトリウム	609mg	1053mg	ナトリウム	480mg	922mg
塩分	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	0.9g	2.0g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.3g	
昼 食		★やわらかごはん180g ハムカツ 人参グラッセ 一口ナスのオランダ煮 オクラのさっぱりオリーブ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 照焼子キン 法蓮草ソテー 大豆と人参の煮物 野菜のピーナツ和え ★すまし汁			★やわらかごはん180g トマト煮込みハンバーグ キヌサヤ 油揚げと菜の花の煮物 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 ピーマンソテー 卵乳麦 麦 麦 麦 ★味噌汁			★豆ごはん 鶏のカレー照煮込み ブロッコリー 麦 麦 麦 麦 ★味噌汁		
	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	255kcal	523kcal	エネルギー	269kcal	534kcal	エネルギー	210kcal	476kcal	エネルギー	149kcal	416kcal	エネルギー	263kcal	589kcal
	蛋白質	蛋白質	5.3g	11.0g	蛋白質	17.3g	22.7g	蛋白質	11.4g	17.2g	蛋白質	14.4g	20.0g	蛋白質	11.8g	19.1g
	脂質	脂質	15.8g	16.7g	脂質	12.6g	13.9g	脂質	6.4g	7.3g	脂質	5.1g	6.0g	脂質	15.5g	16.6g
	炭水化物	炭水化物	21.1g	77.9g	炭水化物	22.1g	77.8g	炭水化物	24.8g	81.2g	炭水化物	11.6g	68.0g	炭水化物	19.0g	87.4g
	ナトリウム	ナトリウム	697mg	1140mg	ナトリウム	795mg	1203mg	ナトリウム	870mg	1312mg	ナトリウム	648mg	1092mg	ナトリウム	694mg	1689mg
塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.8g	4.3g	
夕 食		★やわらかごはん180g さわら味噌焼 ふきのかつお煮 麩と豚肉のチャンプルー カリフラワーの甘酢漬 ★味噌汁			★やわらかごはん180g えび団子の炊き合せ キャベツと豚肉のカキソース炒め カボチャとレンコンのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 卵麦え 卵麦 卵麦 卵麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g さば塩焼 きのこソテー 乳麦 乳麦 卵乳麦 麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g カルビ丼の具 麦落 乳麦 人參グラッセ 卵麦落 卵麦 麦 ★味噌汁		
	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	227kcal	493kcal	エネルギー	298kcal	565kcal	エネルギー	338kcal	619kcal	エネルギー	369kcal	636kcal	エネルギー	242kcal	508kcal
	蛋白質	蛋白質	16.7g	22.4g	蛋白質	10.0g	16.0g	蛋白質	11.9g	18.2g	蛋白質	11.7g	17.5g	蛋白質	17.9g	23.6g
	脂質	脂質	9.7g	10.6g	脂質	19.4g	20.3g	脂質	25.5g	26.5g	脂質	22.7g	23.6g	脂質	12.9g	13.8g
	炭水化物	炭水化物	17.0g	73.1g	炭水化物	20.3g	76.8g	炭水化物	13.2g	72.3g	炭水化物	28.3g	85.0g	炭水化物	13.5g	69.9g
	ナトリウム	ナトリウム	889mg	1332mg	ナトリウム	937mg	1381mg	ナトリウム	983mg	1424mg	ナトリウム	1052mg	1494mg	ナトリウム	847mg	1316mg
塩分	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	2.2g	3.3g	
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	613kcal	1413kcal	エネルギー	643kcal	1446kcal	エネルギー	679kcal	1493kcal	エネルギー	680kcal	1486kcal	エネルギー	625kcal	1483kcal
	蛋白質	蛋白質	28.7g	45.8g	蛋白質	30.7g	47.8g	蛋白質	28.2g	46.1g	蛋白質	34.7g	52.1g	蛋白質	34.6g	53.2g
	脂質	脂質	31.2g	33.9g	脂質	34.8g	37.9g	脂質	39.8g	42.6g	脂質	35.9g	38.6g	脂質	34.0g	36.9g
	炭水化物	炭水化物	51.8g	221.1g	炭水化物	51.8g	221.3g	炭水化物	49.2g	221.2g	炭水化物	53.1g	223.6g	炭水化物	45.9g	226.9g
	ナトリウム	ナトリウム	2425mg	3753mg	ナトリウム	2094mg	3388mg	ナトリウム	2401mg	3726mg	ナトリウム	2309mg	3639mg	ナトリウム	2021mg	3927mg
	塩分	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	5.2g	9.9g

★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。