

「やわらか普通食」 週間献立表

	11月22日(月)			11月23日(火)			11月24日(水)			11月25日(木)			11月26日(金)							
朝 食	★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 さつま揚げと小松菜の煮浸し 若布の塩こうじ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g スクランブルエッグ 卵乳 卵麦 卵麦 麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 三色炒め煮 キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 金時豆煮 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 焼豆腐の含め煮 コーンと挽肉の炒め物 菜の花ときのこの和え物 ★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	108kcal	378kcal	エネルギー	エネルギー	167kcal	434kcal	エネルギー	エネルギー	126kcal	391kcal	エネルギー	エネルギー	156kcal	437kcal	エネルギー	エネルギー	100kcal	367kcal
	蛋白質	蛋白質	6.0g	11.8g	蛋白質	蛋白質	5.5g	11.4g	蛋白質	蛋白質	8.7g	14.4g	蛋白質	蛋白質	5.4g	11.9g	蛋白質	蛋白質	8.3g	13.9g
	脂質	脂質	3.8g	4.7g	脂質	脂質	11.8g	12.7g	脂質	脂質	5.2g	6.1g	脂質	脂質	6.0g	7.7g	脂質	脂質	3.0g	3.9g
	炭水化物	炭水化物	12.7g	69.9g	炭水化物	炭水化物	10.5g	67.2g	炭水化物	炭水化物	12.8g	68.9g	炭水化物	炭水化物	20.0g	77.3g	炭水化物	炭水化物	12.5g	69.0g
	ナトリウム	ナトリウム	663mg	1104mg	ナトリウム	ナトリウム	529mg	971mg	ナトリウム	ナトリウム	832mg	1293mg	ナトリウム	ナトリウム	504mg	945mg	ナトリウム	ナトリウム	704mg	1147mg
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g	
昼 食	★やわらかごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 ピーマンソテー さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 大根とつくねの煮物 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g ブリの幽庵焼 人参のきんぴら なすのトロトロ生姜煮 菜の花のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め 麦か 卵麦 麦 れんこんとさつま揚げの煮物 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g ミックスカレーのルー 麦 麦 麦 麩の野菜あんかけ ごぼうの柚子風味 ★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	322kcal	590kcal	エネルギー	エネルギー	254kcal	520kcal	エネルギー	エネルギー	244kcal	515kcal	エネルギー	エネルギー	267kcal	542kcal	エネルギー	エネルギー	236kcal	512kcal
	蛋白質	蛋白質	14.6g	20.3g	蛋白質	蛋白質	11.0g	16.7g	蛋白質	蛋白質	14.2g	20.0g	蛋白質	蛋白質	12.9g	18.7g	蛋白質	蛋白質	7.8g	14.2g
	脂質	脂質	19.9g	20.8g	脂質	脂質	13.8g	14.7g	脂質	脂質	12.1g	13.0g	脂質	脂質	15.2g	16.1g	脂質	脂質	10.7g	12.4g
	炭水化物	炭水化物	19.2g	76.0g	炭水化物	炭水化物	21.7g	78.1g	炭水化物	炭水化物	14.0g	71.2g	炭水化物	炭水化物	18.2g	76.5g	炭水化物	炭水化物	26.2g	82.6g
	ナトリウム	ナトリウム	853mg	1296mg	ナトリウム	ナトリウム	897mg	1366mg	ナトリウム	ナトリウム	706mg	1149mg	ナトリウム	ナトリウム	1017mg	1459mg	ナトリウム	ナトリウム	880mg	1321mg
塩分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.4g	
夕 食	★やわらかごはん180g やわらかチキンのガーリックマト仕立て 菜の花 ふきと大根のスープ煮 キャベツサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 赤魚の醤油バター焼き オニオンソテー 卵乳麦落 卵乳麦 麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉の韓国風炒め ツナあっさり煮 さつぱりポテトサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g クリーム煮込みハンバーグ アスパラ 麦落 麦 卵乳麦 麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 甘辛チキン スパソテー 麦 麦 卵麦 卵麦 ★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	201kcal	477kcal	エネルギー	エネルギー	206kcal	480kcal	エネルギー	エネルギー	249kcal	515kcal	エネルギー	エネルギー	242kcal	510kcal	エネルギー	エネルギー	290kcal	555kcal
	蛋白質	蛋白質	11.2g	17.6g	蛋白質	蛋白質	15.7g	21.5g	蛋白質	蛋白質	10.9g	16.6g	蛋白質	蛋白質	9.4g	15.2g	蛋白質	蛋白質	13.9g	19.7g
	脂質	脂質	11.8g	13.5g	脂質	脂質	8.5g	9.4g	脂質	脂質	13.7g	14.6g	脂質	脂質	9.9g	10.8g	脂質	脂質	16.7g	17.6g
	炭水化物	炭水化物	13.1g	69.3g	炭水化物	炭水化物	16.5g	74.7g	炭水化物	炭水化物	19.5g	75.9g	炭水化物	炭水化物	26.4g	83.1g	炭水化物	炭水化物	21.3g	77.6g
	ナトリウム	ナトリウム	776mg	1217mg	ナトリウム	ナトリウム	958mg	1399mg	ナトリウム	ナトリウム	921mg	1363mg	ナトリウム	ナトリウム	847mg	1291mg	ナトリウム	ナトリウム	924mg	1385mg
塩分	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.5g	
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	631kcal	1445kcal	エネルギー	エネルギー	627kcal	1434kcal	エネルギー	エネルギー	619kcal	1421kcal	エネルギー	エネルギー	665kcal	1489kcal	エネルギー	エネルギー	626kcal	1434kcal
	蛋白質	蛋白質	31.8g	49.7g	蛋白質	蛋白質	32.2g	49.6g	蛋白質	蛋白質	33.8g	51.0g	蛋白質	蛋白質	27.7g	45.8g	蛋白質	蛋白質	30.0g	47.8g
	脂質	脂質	35.5g	39.0g	脂質	脂質	34.1g	36.8g	脂質	脂質	31.0g	33.7g	脂質	脂質	31.1g	34.6g	脂質	脂質	30.4g	33.9g
	炭水化物	炭水化物	45.0g	215.2g	炭水化物	炭水化物	48.7g	220.0g	炭水化物	炭水化物	46.3g	216.0g	炭水化物	炭水化物	64.6g	236.9g	炭水化物	炭水化物	60.0g	229.2g
	ナトリウム	ナトリウム	2292mg	3617mg	ナトリウム	ナトリウム	2384mg	3736mg	ナトリウム	ナトリウム	2459mg	3805mg	ナトリウム	ナトリウム	2368mg	3695mg	ナトリウム	ナトリウム	2508mg	3853mg
	塩分	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	食塩相当量	6.0g	9.6g	食塩相当量	食塩相当量	6.2g	9.7g	食塩相当量	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	6.4g	9.8g

★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

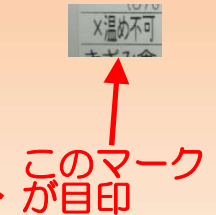


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。