

「やわらか普通食」 週間献立表

	12月6日(月)			12月7日(火)			12月8日(水)			12月9日(木)			12月10日(金)							
朝 食	★やわらかごはん180g 厚焼玉子 卵麦 ひじきと挽肉の炒め煮 麦 キャベツの白ドレ和え 卵麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 鶏ごぼう 麦 油揚げと菜の花の煮物 麦 おからと玉ねぎのサラダ 卵麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 麦 大根とえのきのきんぴら 麦 インゲンのごま和え 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g スクランブルエッグ 卵乳 野菜トマトビーンズ 乳麦 白菜のおかかポン酢和え 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g がんと白菜の煮物 麦 鶏ミンチと小松菜の煮物 乳麦 マカロニの明太マヨ和え 卵麦 ★味噌汁 麦							
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	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	186kcal	463kcal	エネルギー	エネルギー	211kcal	477kcal	エネルギー	エネルギー	112kcal	383kcal	エネルギー	エネルギー	147kcal	416kcal	エネルギー	エネルギー	222kcal	488kcal
	蛋白質	蛋白質	7.6g	14.0g	蛋白質	蛋白質	8.6g	14.4g	蛋白質	蛋白質	6.5g	12.2g	蛋白質	蛋白質	5.6g	11.6g	蛋白質	蛋白質	11.0g	16.7g
	脂質	脂質	10.6g	12.3g	脂質	脂質	13.3g	14.2g	脂質	脂質	5.6g	6.5g	脂質	脂質	10.1g	11.0g	脂質	脂質	11.4g	12.3g
	炭水化物	炭水化物	15.1g	71.5g	炭水化物	炭水化物	14.9g	71.3g	炭水化物	炭水化物	10.9g	68.2g	炭水化物	炭水化物	9.0g	65.9g	炭水化物	炭水化物	18.1g	74.4g
	ナトリウム	ナトリウム	568mg	1011mg	ナトリウム	ナトリウム	611mg	1053mg	ナトリウム	ナトリウム	681mg	1123mg	ナトリウム	ナトリウム	465mg	910mg	ナトリウム	ナトリウム	755mg	1218mg
塩分	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.1g	
昼 食	★やわらかごはん180g サワラの梅タレ焼 麦 人参のきんぴら 麦 豚肉豆腐 麦 法蓮草とツナのトマトマリネ ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 田楽煮 麦 ナスの油炒め 麦 バンバンジーサラダ 乳麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g キャベツメンチ 卵乳麦 ピーマンソテー 卵乳麦 パスタのクリーム煮 乳麦 春菊のおひたし 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g かれい塩焼 卵乳麦 チンゲン菜ソテー 卵乳麦 豚肉と大根のピリ辛煮 麦 ベーコンのサラダ 卵乳麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g ハヤシライスのルー 乳麦 さつま芋のレモン煮 麦 人参と春雨のサラダ 乳麦 ★味噌汁 麦							
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	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	212kcal	480kcal	エネルギー	エネルギー	158kcal	428kcal	エネルギー	エネルギー	277kcal	551kcal	エネルギー	エネルギー	285kcal	557kcal	エネルギー	エネルギー	283kcal	560kcal
	蛋白質	蛋白質	16.8g	22.5g	蛋白質	蛋白質	7.4g	13.2g	蛋白質	蛋白質	8.2g	14.0g	蛋白質	蛋白質	17.7g	24.0g	蛋白質	蛋白質	6.3g	12.6g
	脂質	脂質	9.8g	10.7g	脂質	脂質	6.0g	6.9g	脂質	脂質	15.3g	16.2g	脂質	脂質	18.6g	19.6g	脂質	脂質	9.7g	11.4g
	炭水化物	炭水化物	13.1g	69.9g	炭水化物	炭水化物	16.9g	73.9g	炭水化物	炭水化物	27.4g	85.6g	炭水化物	炭水化物	9.7g	66.9g	炭水化物	炭水化物	42.7g	99.2g
	ナトリウム	ナトリウム	1008mg	1451mg	ナトリウム	ナトリウム	751mg	1192mg	ナトリウム	ナトリウム	720mg	1188mg	ナトリウム	ナトリウム	889mg	1330mg	ナトリウム	ナトリウム	1052mg	1494mg
塩分	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.7g	3.8g	
夕 食	★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め 乳麦 かぼちやのゴマ煮 麦 オクラのさつぱりオリーブ 卵麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 赤魚のみぞれ煮 麦 人参グラッセ 乳麦 豚肉ときくらげの卵炒め 卵 麩と若芽の酢の物 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み 麦 アスパラ 麦 ひじきとベーコンの煮物 卵乳麦 ブロッコリーのツナマヨ和え 卵麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て 卵乳麦 スナッフえんどう 麦 切干と挽肉のオイスター炒め 麦 和風サラダ 卵麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g チキンピカタ 卵麦 ブロッコリー 麦 麩とえのきのさつと煮 麦 キャベツのピーナッツ和え 麦落 ★味噌汁 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				
	エネルギー	エネルギー	214kcal	483kcal	エネルギー	エネルギー	239kcal	515kcal	エネルギー	エネルギー	264kcal	530kcal	エネルギー	エネルギー	207kcal	473kcal	エネルギー	エネルギー	272kcal	538kcal
	蛋白質	蛋白質	9.6g	15.7g	蛋白質	蛋白質	15.3g	21.2g	蛋白質	蛋白質	13.1g	18.8g	蛋白質	蛋白質	8.4g	14.0g	蛋白質	蛋白質	14.1g	19.8g
	脂質	脂質	12.1g	13.1g	脂質	脂質	11.8g	12.7g	脂質	脂質	18.4g	19.3g	脂質	脂質	10.2g	11.1g	脂質	脂質	16.2g	17.1g
	炭水化物	炭水化物	18.6g	75.3g	炭水化物	炭水化物	16.7g	75.3g	炭水化物	炭水化物	11.9g	68.2g	炭水化物	炭水化物	19.9g	76.1g	炭水化物	炭水化物	18.3g	74.7g
	ナトリウム	ナトリウム	768mg	1211mg	ナトリウム	ナトリウム	799mg	1241mg	ナトリウム	ナトリウム	759mg	1202mg	ナトリウム	ナトリウム	935mg	1377mg	ナトリウム	ナトリウム	684mg	1126mg
塩分	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	1.9g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.9g	
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	612kcal	1426kcal	エネルギー	エネルギー	608kcal	1420kcal	エネルギー	エネルギー	653kcal	1464kcal	エネルギー	エネルギー	639kcal	1446kcal	エネルギー	エネルギー	777kcal	1586kcal
	蛋白質	蛋白質	34.0g	52.2g	蛋白質	蛋白質	31.3g	48.8g	蛋白質	蛋白質	27.8g	45.0g	蛋白質	蛋白質	31.7g	49.6g	蛋白質	蛋白質	31.4g	49.1g
	脂質	脂質	32.5g	36.1g	脂質	脂質	31.1g	33.8g	脂質	脂質	39.3g	42.0g	脂質	脂質	38.9g	41.7g	脂質	脂質	37.3g	40.8g
	炭水化物	炭水化物	46.8g	216.7g	炭水化物	炭水化物	48.5g	220.5g	炭水化物	炭水化物	50.2g	222.0g	炭水化物	炭水化物	38.6g	208.9g	炭水化物	炭水化物	79.1g	248.3g
	ナトリウム	ナトリウム	2344mg	3673mg	ナトリウム	ナトリウム	2161mg	3486mg	ナトリウム	ナトリウム	2160mg	3513mg	ナトリウム	ナトリウム	2289mg	3617mg	ナトリウム	ナトリウム	2491mg	3838mg
	塩分	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	食塩相当量	5.4g	9.0g	食塩相当量	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	食塩相当量	6.3g	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

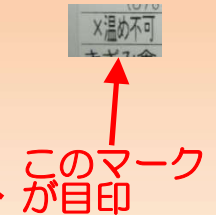


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。