

「やわらか普通食」 週間献立表

	12月13日(月)			12月14日(火)			12月15日(水)			12月16日(木)			12月17日(金)			
朝 食	★やわらかごはん180g	きのこの玉子とじ	卵乳麦	★やわらかごはん180g	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	★やわらかごはん180g	鶏大豆	麦	★やわらかごはん180g	じゃが芋デミグラスソース	卵乳麦	★やわらかごはん180g	しめじの中華玉子とじ	卵乳麦	
	さつま芋の炒り煮	麦	麦	三色炒め煮	麦落	麦	人参しりり	麦	麦	竹の子と人参のおかか煮	麦	麦	切干とインゲンの煮物	麦		
	もずくの酢の物	麦	麦	切干と法蓮草のおひたし	麦	麦	青菜のマヨネーズ和え	卵麦	卵麦	コールスローサラダ	麦	麦	かぼちゃのオリーブサラダ	卵乳麦		
	★味噌汁	麦	麦	★すまし汁	麦	卵麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	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	114kcal	385kcal	エネルギー	エネルギー	131kcal	402kcal	エネルギー	エネルギー	193kcal	460kcal	エネルギー	エネルギー	167kcal	435kcal
	蛋白質	蛋白質	3.2g	9.0g	蛋白質	蛋白質	7.1g	12.9g	蛋白質	蛋白質	10.8g	16.7g	蛋白質	蛋白質	3.8g	9.7g
脂質	脂質	3.1g	4.0g	脂質	脂質	5.6g	7.0g	脂質	脂質	11.6g	12.5g	脂質	脂質	8.4g	9.3g	
炭水化物	炭水化物	19.1g	76.3g	炭水化物	炭水化物	13.1g	69.3g	炭水化物	炭水化物	12.2g	68.9g	炭水化物	炭水化物	19.9g	76.4g	
ナトリウム	ナトリウム	582mg	1025mg	ナトリウム	ナトリウム	661mg	1069mg	ナトリウム	ナトリウム	504mg	946mg	ナトリウム	ナトリウム	492mg	938mg	
塩分	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.4g	
昼 食	★やわらかごはん180g	ブリの幽庵焼	麦	★やわらかごはん180g	照焼子キン	麦	★やわらかごはん180g	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	★やわらかごはん180g	太刀魚の青じそ焼	麦	★やわらかごはん180g	ポークチャップ	乳麦	
	人参のレモン煮	乳麦	麦	オニオンソテー	乳麦	麦	一口ナスのオランダ煮	麦	麦	人参のきんぴら	麦	麦	ふきと人参の甘露煮	麦		
	れんこんの五目炒め煮	麦	麦	ふきと大根のスープ煮	卵乳麦	卵乳麦	玉子スパサラダ	卵乳麦	卵乳麦	春雨の五目炒め	麦	麦	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵乳麦		
	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	麦	人参と若芽の酢の物	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	卵乳麦	★味噌汁	麦		
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦				★味噌汁	麦	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	303kcal	575kcal	エネルギー	エネルギー	203kcal	492kcal	エネルギー	エネルギー	278kcal	544kcal	エネルギー	エネルギー	241kcal	515kcal
蛋白質	蛋白質	17.5g	23.7g	蛋白質	蛋白質	11.1g	17.8g	蛋白質	蛋白質	7.4g	13.1g	蛋白質	蛋白質	13.0g	19.3g	
脂質	脂質	17.7g	18.7g	脂質	脂質	9.6g	11.3g	脂質	脂質	15.5g	16.4g	脂質	脂質	13.1g	14.1g	
炭水化物	炭水化物	16.7g	73.9g	炭水化物	炭水化物	17.2g	76.4g	炭水化物	炭水化物	23.0g	79.1g	炭水化物	炭水化物	17.9g	75.5g	
ナトリウム	ナトリウム	592mg	1033mg	ナトリウム	ナトリウム	872mg	1314mg	ナトリウム	ナトリウム	848mg	1291mg	ナトリウム	ナトリウム	972mg	1414mg	
塩分	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.5g	3.6g	
夕 食	★やわらかごはん180g	焼肉塩炒め	麦	★やわらかごはん180g	和風おろしハンバーグ	乳麦	★やわらかごはん180g	メバルみりん焼	麦	★やわらかごはん180g	和風唐揚げ	麦	★やわらかごはん180g	白身魚のみぞれ煮	麦	
	大根と椎茸の煮物	麦	麦	キノサヤ	麦	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	卵乳麦	オクラのペペロンチーノ	麦	麦	スナップえんどう	麦		
	ごぼうのごま酢和え	麦	麦	とうふのかに玉あんかけ	卵麦	卵麦	豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦	卵麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	卵麦	豚バラと白菜のクリーム煮込み	乳麦		
	★味噌汁	麦	麦	春雨のサラダ	卵乳麦	卵乳麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	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	264kcal	530kcal	エネルギー	エネルギー	245kcal	515kcal	エネルギー	エネルギー	195kcal	469kcal	エネルギー	エネルギー	301kcal	572kcal
	蛋白質	蛋白質	11.3g	17.0g	蛋白質	蛋白質	9.1g	15.1g	蛋白質	蛋白質	13.2g	19.0g	蛋白質	蛋白質	15.8g	21.6g
脂質	脂質	15.5g	16.4g	脂質	脂質	12.4g	13.4g	脂質	脂質	9.0g	9.9g	脂質	脂質	15.0g	15.9g	
炭水化物	炭水化物	18.5g	74.9g	炭水化物	炭水化物	20.5g	77.3g	炭水化物	炭水化物	15.1g	73.3g	炭水化物	炭水化物	26.6g	83.9g	
ナトリウム	ナトリウム	992mg	1454mg	ナトリウム	ナトリウム	753mg	1197mg	ナトリウム	ナトリウム	898mg	1339mg	ナトリウム	ナトリウム	1097mg	1539mg	
塩分	食塩相当量	2.5g	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	2.3g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.8g	3.9g	
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	681kcal	1490kcal	エネルギー	エネルギー	579kcal	1409kcal	エネルギー	エネルギー	666kcal	1473kcal	エネルギー	エネルギー	709kcal	1522kcal
	蛋白質	蛋白質	32.0g	49.7g	蛋白質	蛋白質	27.3g	45.8g	蛋白質	蛋白質	31.4g	48.8g	蛋白質	蛋白質	32.6g	50.6g
	脂質	脂質	36.3g	39.1g	脂質	脂質	27.6g	31.7g	脂質	脂質	36.1g	38.8g	脂質	脂質	36.5g	39.3g
	炭水化物	炭水化物	54.3g	225.1g	炭水化物	炭水化物	50.8g	223.0g	炭水化物	炭水化物	50.3g	221.3g	炭水化物	炭水化物	64.4g	235.8g
	ナトリウム	ナトリウム	2166mg	3512mg	ナトリウム	ナトリウム	2286mg	3580mg	ナトリウム	ナトリウム	2250mg	3576mg	ナトリウム	ナトリウム	2561mg	3891mg
	塩分	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	食塩相当量	5.8g	9.0g	食塩相当量	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	食塩相当量	6.6g	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

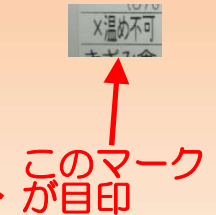


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。