

「やわらか普通食」 週間献立表

	12月20日(月)			12月21日(火)			12月22日(水)			12月23日(木)			12月24日(金)							
朝 食	★やわらかごはん180g	大根と豚肉の甘辛煮	麦落	★やわらかごはん180g	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	★やわらかごはん180g	白身魚のしんじょう	卵麦	★やわらかごはん180g	豚肉と白菜のトマト煮込み	乳麦	★やわらかごはん180g	厚焼玉子	卵麦					
	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	206kcal	470kcal	エネルギー	エネルギー	117kcal	398kcal	エネルギー	エネルギー	136kcal	408kcal	エネルギー	エネルギー	137kcal	408kcal				
	蛋白質	蛋白質	10.6g	16.1g	蛋白質	蛋白質	5.5g	12.5g	蛋白質	蛋白質	5.2g	11.4g	蛋白質	蛋白質	3.8g	10.3g	蛋白質	蛋白質	6.0g	12.0g
	脂質	脂質	12.5g	13.4g	脂質	脂質	2.3g	4.0g	脂質	脂質	7.7g	8.7g	脂質	脂質	7.6g	9.2g	脂質	脂質	6.9g	7.9g
	炭水化物	炭水化物	12.1g	67.9g	炭水化物	炭水化物	18.5g	75.4g	炭水化物	炭水化物	11.8g	69.0g	炭水化物	炭水化物	12.4g	68.2g	炭水化物	炭水化物	13.3g	70.2g
	ナトリウム	ナトリウム	400mg	843mg	ナトリウム	ナトリウム	669mg	1110mg	ナトリウム	ナトリウム	598mg	1059mg	ナトリウム	ナトリウム	509mg	950mg	ナトリウム	ナトリウム	606mg	1049mg
塩分	食塩相当量	1.0g	2.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	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	1.5g	2.7g	
昼 食	★やわらかごはん180g	ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦	★やわらかごはん180g	赤魚の生姜煮	麦	★やわらかごはん180g	カルビ丼の具	麦落	★やわらかごはん180g	ハニーマスタードチキン	乳麦	★やわらかごはん180g	ます白糍焼	乳麦					
	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	223kcal	495kcal	エネルギー	エネルギー	196kcal	468kcal	エネルギー	エネルギー	307kcal	580kcal	エネルギー	エネルギー	206kcal	478kcal	エネルギー	エネルギー	219kcal	500kcal
	蛋白質	蛋白質	5.8g	11.9g	蛋白質	蛋白質	14.9g	21.0g	蛋白質	蛋白質	10.5g	17.0g	蛋白質	蛋白質	12.5g	18.6g	蛋白質	蛋白質	16.8g	23.9g
	脂質	脂質	9.7g	10.7g	脂質	脂質	8.4g	9.4g	脂質	脂質	19.2g	20.8g	脂質	脂質	8.4g	9.4g	脂質	脂質	8.2g	9.9g
	炭水化物	炭水化物	27.2g	84.4g	炭水化物	炭水化物	15.7g	72.7g	炭水化物	炭水化物	22.3g	78.0g	炭水化物	炭水化物	19.6g	76.8g	炭水化物	炭水化物	18.1g	75.0g
	ナトリウム	ナトリウム	911mg	1352mg	ナトリウム	ナトリウム	738mg	1179mg	ナトリウム	ナトリウム	1043mg	1486mg	ナトリウム	ナトリウム	827mg	1288mg	ナトリウム	ナトリウム	713mg	1154mg
塩分	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g	
夕 食	★やわらかごはん180g	鯖の照焼	麦	★やわらかごはん180g	ささみ大葉フライ	麦	★やわらかごはん180g	八宝菜	麦え	★やわらかごはん180g	ブリの磯辺焼	麦	★やわらかごはん180g	メンチカツ	乳麦					
	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	259kcal	531kcal	エネルギー	エネルギー	331kcal	595kcal	エネルギー	エネルギー	252kcal	524kcal	エネルギー	エネルギー	262kcal	534kcal	エネルギー	エネルギー	304kcal	569kcal
	蛋白質	蛋白質	13.4g	19.6g	蛋白質	蛋白質	14.1g	19.7g	蛋白質	蛋白質	12.1g	18.1g	蛋白質	蛋白質	15.3g	21.5g	蛋白質	蛋白質	12.1g	17.7g
	脂質	脂質	16.5g	17.5g	脂質	脂質	18.4g	19.3g	脂質	脂質	8.5g	9.5g	脂質	脂質	14.8g	15.8g	脂質	脂質	15.1g	16.0g
	炭水化物	炭水化物	11.3g	68.5g	炭水化物	炭水化物	25.5g	81.5g	炭水化物	炭水化物	30.1g	87.1g	炭水化物	炭水化物	12.0g	69.2g	炭水化物	炭水化物	30.1g	86.2g
	ナトリウム	ナトリウム	677mg	1138mg	ナトリウム	ナトリウム	841mg	1284mg	ナトリウム	ナトリウム	889mg	1330mg	ナトリウム	ナトリウム	778mg	1219mg	ナトリウム	ナトリウム	932mg	1393mg
塩分	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.5g	
合 計	★やわらかごはん180g	ふきのかつお煮	麦	★やわらかごはん180g	人参のレモン煮	乳麦	★やわらかごはん180g	ふきの含め煮	乳麦	★やわらかごはん180g	人参グラッセ	乳麦	★やわらかごはん180g	青じそパスタ	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	688kcal	1496kcal	エネルギー	エネルギー	644kcal	1461kcal	エネルギー	エネルギー	695kcal	1512kcal	エネルギー	エネルギー	603kcal	1421kcal	エネルギー	エネルギー	660kcal	1477kcal
	蛋白質	蛋白質	29.8g	47.6g	蛋白質	蛋白質	34.5g	53.2g	蛋白質	蛋白質	27.8g	46.5g	蛋白質	蛋白質	31.6g	50.4g	蛋白質	蛋白質	34.9g	53.6g
	脂質	脂質	38.7g	41.6g	脂質	脂質	29.1g	32.7g	脂質	脂質	35.4g	39.0g	脂質	脂質	30.8g	34.4g	脂質	脂質	30.2g	33.8g
	炭水化物	炭水化物	50.6g	220.8g	炭水化物	炭水化物	59.7g	229.6g	炭水化物	炭水化物	64.2g	234.1g	炭水化物	炭水化物	44.0g	214.2g	炭水化物	炭水化物	61.5g	231.4g
	ナトリウム	ナトリウム	1988mg	3333mg	ナトリウム	ナトリウム	2248mg	3573mg	ナトリウム	ナトリウム	2530mg	3875mg	ナトリウム	ナトリウム	2114mg	3457mg	ナトリウム	ナトリウム	2251mg	3596mg
塩分	食塩相当量	5.0g	8.4g	食塩相当量	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	食塩相当量	6.5g	9.9g	食塩相当量	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	食塩相当量	5.7g	9.1g	

★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

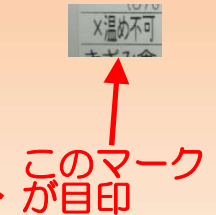


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。