

「やわらか普通食」 週間献立表

		1月3日(月)			1月4日(火)			1月5日(水)			1月6日(木)			1月7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 大根とひじきの煮物 竹の子と人参のおかか煮 ★味噌汁	乳麦落 麦 麦 麦	フルセット	★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 牛肉のきんぴら チンゲン菜の明太炒め ★味噌汁	卵麦 麦 乳麦 麦	フルセット	★やわらかごはん180g 麩の玉子とじ 三色炒め煮 切昆布としめじの煮物 ★味噌汁	卵乳麦 麦落 麦 麦	フルセット	★やわらかごはん180g 鶏大豆 中華うま煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁	麦 卵乳麦か 麦 麦	フルセット	★やわらかごはん180g ツナの玉子とじ 五色煮 きくらげとこんにやくの佃煮 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	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	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	84kcal	358kcal	エネルギー	219kcal	490kcal	エネルギー	122kcal	387kcal	エネルギー	137kcal	402kcal	エネルギー	114kcal	387kcal
	蛋白質	蛋白質	5.0g	11.6g	蛋白質	7.7g	13.8g	蛋白質	5.6g	11.2g	蛋白質	8.8g	14.4g	蛋白質	5.5g	12.0g
	脂質	脂質	2.9g	4.5g	脂質	15.3g	16.3g	脂質	5.1g	6.0g	脂質	5.7g	6.6g	脂質	5.9g	7.5g
	炭水化物	炭水化物	9.4g	65.4g	炭水化物	12.2g	69.1g	炭水化物	15.0g	71.1g	炭水化物	12.2g	68.3g	炭水化物	10.6g	66.3g
	ナトリウム	ナトリウム	524mg	965mg	ナトリウム	858mg	1301mg	ナトリウム	708mg	1149mg	ナトリウム	478mg	939mg	ナトリウム	527mg	970mg
塩分	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.5g	
昼 食	★やわらかごはん180g ブリの照焼 大根の甘酢漬け 炊き合せ 黒豆 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	フルセット	★やわらかごはん180g ポークチャップ スープキャベツ パスタのクリーム煮 ★味噌汁	乳 乳麦 乳麦 麦	フルセット	★やわらかごはん180g さわら南蛮焼 オニオンソテー 筑前煮 さつま芋の炒り煮 ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦 麦	フルセット	★やわらかごはん180g 天津飯の具(関東風) 春雨の五目炒め 大根とえのきのきんぴら ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	フルセット	★やわらかごはん180g 白身魚のムニエル 豚肉とじゃが芋の昆布煮 れんこんと油揚げの煮物 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	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	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	322kcal	594kcal	エネルギー	212kcal	486kcal	エネルギー	256kcal	528kcal	エネルギー	255kcal	536kcal	エネルギー	294kcal	566kcal
	蛋白質	蛋白質	18.8g	25.0g	蛋白質	10.0g	16.5g	蛋白質	16.5g	22.6g	蛋白質	8.2g	15.3g	蛋白質	15.2g	21.2g
	脂質	脂質	14.2g	15.2g	脂質	9.9g	11.5g	脂質	10.4g	11.4g	脂質	12.7g	14.4g	脂質	14.3g	15.3g
	炭水化物	炭水化物	27.9g	85.1g	炭水化物	21.3g	77.1g	炭水化物	22.8g	80.0g	炭水化物	26.5g	83.4g	炭水化物	23.2g	80.2g
	ナトリウム	ナトリウム	844mg	1305mg	ナトリウム	701mg	1142mg	ナトリウム	774mg	1235mg	ナトリウム	1044mg	1485mg	ナトリウム	579mg	1020mg
塩分	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	1.5g	2.6g	
夕 食	★やわらかごはん180g ナスと鶏肉のしぎ焼 はんぺんの玉子とじ 人参しりり ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦 麦	フルセット	★やわらかごはん180g 白菜煮込みハンバーグ 人参グラッセ さつま揚げと小松菜の煮浸し ジャガ芋ときのこの煮物 ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵麦 麦	フルセット	★やわらかごはん180g ヒレカツ 味噌カツソース オクラのペペロンチーノ 豚挽き肉と切干大根の煮物 ナスの油炒め ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦 麦	フルセット	★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 きのこソテー 豚肉とキャベツのごま風味炒め ゴボウとベーコンのトマト炒め ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦か 卵乳麦 麦	フルセット	★きのこごはん 鶏のカレー照煮込み ピーマンソテー 白菜のスープ煮 ひじきと挽肉の炒め煮 ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 乳麦 麦 麦	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	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	282kcal	554kcal	エネルギー	203kcal	468kcal	エネルギー	215kcal	488kcal	エネルギー	209kcal	481kcal	エネルギー	209kcal	492kcal
	蛋白質	蛋白質	13.7g	19.7g	蛋白質	9.5g	15.2g	蛋白質	6.5g	13.0g	蛋白質	14.3g	20.4g	蛋白質	12.5g	19.9g
	脂質	脂質	15.9g	16.9g	脂質	6.2g	7.1g	脂質	14.2g	15.8g	脂質	11.1g	12.1g	脂質	11.3g	12.3g
	炭水化物	炭水化物	16.3g	73.3g	炭水化物	24.9g	81.2g	炭水化物	13.0g	68.7g	炭水化物	13.1g	70.3g	炭水化物	13.2g	73.0g
	ナトリウム	ナトリウム	814mg	1255mg	ナトリウム	910mg	1371mg	ナトリウム	565mg	1008mg	ナトリウム	837mg	1278mg	ナトリウム	768mg	1796mg
塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.0g	4.6g	
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	688kcal	1506kcal	エネルギー	634kcal	1444kcal	エネルギー	593kcal	1403kcal	エネルギー	601kcal	1419kcal	エネルギー	617kcal	1445kcal
	蛋白質	蛋白質	37.5g	56.3g	蛋白質	27.2g	45.5g	蛋白質	28.6g	46.8g	蛋白質	31.3g	50.1g	蛋白質	33.2g	53.1g
	脂質	脂質	33.0g	36.6g	脂質	31.4g	34.9g	脂質	29.7g	33.2g	脂質	29.5g	33.1g	脂質	31.5g	35.1g
	炭水化物	炭水化物	53.6g	223.8g	炭水化物	58.4g	227.4g	炭水化物	50.8g	219.8g	炭水化物	51.8g	222.0g	炭水化物	47.0g	219.5g
	ナトリウム	ナトリウム	2182mg	3525mg	ナトリウム	2469mg	3814mg	ナトリウム	2047mg	3392mg	ナトリウム	2359mg	3702mg	ナトリウム	1874mg	3786mg
	塩分	食塩相当量	5.5g	9.0g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	6.0g	9.5g	食塩相当量	4.8g	9.7g

★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

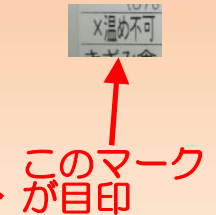


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。