

「やわらか普通食」 週間献立表

	1月17日(月)			1月18日(火)			1月19日(水)			1月20日(木)			1月21日(金)							
朝 食	★やわらかごはん180g 竹輪と玉ねぎの卵とじ きのこのきんぴら 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生煮 白菜と若布の煮物 一夜漬(大根人参) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 大根と豚肉の甘辛煮 野菜炒め 人参しりしり ★味噌汁			★やわらかごはん180g しめじの中華玉子とじ 切干大根煮 マセドニアンサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め インゲンとえのきの炒め物 法蓮草のおひたし ★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	153kcal	419kcal	エネルギー	エネルギー	128kcal	398kcal	エネルギー	エネルギー	178kcal	452kcal	エネルギー	エネルギー	163kcal	429kcal	エネルギー	エネルギー	150kcal	416kcal
	蛋白質	蛋白質	8.0g	13.8g	蛋白質	蛋白質	9.3g	15.1g	蛋白質	蛋白質	6.0g	11.8g	蛋白質	蛋白質	3.8g	9.4g	蛋白質	蛋白質	10.2g	16.0g
	脂質	脂質	7.0g	7.9g	脂質	脂質	5.7g	6.6g	脂質	脂質	12.1g	13.0g	脂質	脂質	11.1g	12.0g	脂質	脂質	7.7g	8.6g
	炭水化物	炭水化物	16.2g	72.5g	炭水化物	炭水化物	10.5g	67.7g	炭水化物	炭水化物	10.1g	68.3g	炭水化物	炭水化物	12.1g	68.3g	炭水化物	炭水化物	11.8g	68.2g
	ナトリウム	ナトリウム	577mg	1020mg	ナトリウム	ナトリウム	558mg	1026mg	ナトリウム	ナトリウム	489mg	930mg	ナトリウム	ナトリウム	792mg	1234mg	ナトリウム	ナトリウム	735mg	1177mg
塩分	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	
昼 食	★やわらかごはん180g かれい塩焼 法蓮草ソテー ナスと麩の炒め煮 キャベツの白だし和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ハムカツ オクラのペペロンチーノ 洋風肉じゃが煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 海老ちらしの具 鶏肉のすき焼煮 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 ブロッコリー 大豆と人参の煮物 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚の味噌煮 菜の花 麩の野菜あんかけ 四色なます ★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	175kcal	456kcal	エネルギー	エネルギー	292kcal	558kcal	エネルギー	エネルギー	189kcal	466kcal	エネルギー	エネルギー	262kcal	530kcal	エネルギー	エネルギー	147kcal	419kcal
	蛋白質	蛋白質	17.2g	23.7g	蛋白質	蛋白質	8.3g	14.0g	蛋白質	蛋白質	13.3g	19.6g	蛋白質	蛋白質	15.8g	21.7g	蛋白質	蛋白質	14.5g	20.4g
	脂質	脂質	7.2g	8.9g	脂質	脂質	15.7g	16.6g	脂質	脂質	4.6g	5.6g	脂質	脂質	13.1g	14.0g	脂質	脂質	1.6g	2.5g
	炭水化物	炭水化物	8.8g	66.1g	炭水化物	炭水化物	30.1g	86.5g	炭水化物	炭水化物	25.1g	83.2g	炭水化物	炭水化物	20.7g	77.2g	炭水化物	炭水化物	18.9g	76.5g
	ナトリウム	ナトリウム	788mg	1229mg	ナトリウム	ナトリウム	633mg	1075mg	ナトリウム	ナトリウム	1104mg	1545mg	ナトリウム	ナトリウム	634mg	1080mg	ナトリウム	ナトリウム	974mg	1416mg
塩分	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	2.5g	3.6g	
夕 食	★やわらかごはん180g すき焼 ふきと人参の甘露煮 レモンかぼちゃ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 八宝菜 高野豆腐の味噌煮 青菜のおろし和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ アスパラ ブロッコリーの煮物 マカロニサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g メバルみりん焼 ふきのきんぴら 豆腐のあっさりカレー煮込み キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 キヌサヤ ジャーマンポテト マカロニとパプリカのサラダ ★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	277kcal	545kcal	エネルギー	エネルギー	221kcal	497kcal	エネルギー	エネルギー	263kcal	530kcal	エネルギー	エネルギー	194kcal	470kcal	エネルギー	エネルギー	326kcal	593kcal
	蛋白質	蛋白質	8.4g	14.1g	蛋白質	蛋白質	13.4g	19.8g	蛋白質	蛋白質	11.1g	16.8g	蛋白質	蛋白質	15.8g	22.2g	蛋白質	蛋白質	7.5g	13.1g
	脂質	脂質	16.2g	17.1g	脂質	脂質	10.9g	12.6g	脂質	脂質	13.4g	14.3g	脂質	脂質	8.8g	10.5g	脂質	脂質	19.9g	20.8g
	炭水化物	炭水化物	22.3g	79.1g	炭水化物	炭水化物	16.5g	72.7g	炭水化物	炭水化物	22.0g	78.4g	炭水化物	炭水化物	13.6g	70.0g	炭水化物	炭水化物	28.6g	85.0g
	ナトリウム	ナトリウム	816mg	1259mg	ナトリウム	ナトリウム	1228mg	1669mg	ナトリウム	ナトリウム	725mg	1169mg	ナトリウム	ナトリウム	662mg	1103mg	ナトリウム	ナトリウム	678mg	1122mg
塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	3.1g	4.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	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	605kcal	1420kcal	エネルギー	エネルギー	641kcal	1453kcal	エネルギー	エネルギー	630kcal	1448kcal	エネルギー	エネルギー	619kcal	1429kcal	エネルギー	エネルギー	623kcal	1428kcal
	蛋白質	蛋白質	33.6g	51.6g	蛋白質	蛋白質	31.0g	48.9g	蛋白質	蛋白質	30.4g	48.2g	蛋白質	蛋白質	35.4g	53.3g	蛋白質	蛋白質	32.2g	49.5g
	脂質	脂質	30.4g	33.9g	脂質	脂質	32.3g	35.8g	脂質	脂質	30.1g	32.9g	脂質	脂質	33.0g	36.5g	脂質	脂質	29.2g	31.9g
	炭水化物	炭水化物	47.3g	217.7g	炭水化物	炭水化物	57.1g	226.9g	炭水化物	炭水化物	57.2g	229.9g	炭水化物	炭水化物	46.4g	215.5g	炭水化物	炭水化物	59.3g	229.7g
	ナトリウム	ナトリウム	2181mg	3508mg	ナトリウム	ナトリウム	2419mg	3770mg	ナトリウム	ナトリウム	2318mg	3644mg	ナトリウム	ナトリウム	2088mg	3417mg	ナトリウム	ナトリウム	2387mg	3715mg
	塩分	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	食塩相当量	6.1g	9.5g

★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

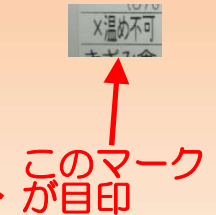


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。