

「やわらか普通食」 週間献立表

	1月24日(月)			1月25日(火)			1月26日(水)			1月27日(木)			1月28日(金)							
朝 食	★やわらかごはん180g 豚すき風煮物 さつま揚げと小松菜の煮まし 昆布の佃煮 ★すまし汁			★やわらかごはん180g スクランブルエッグ パスタのクリーム煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 ウインナーときのこの炒め物 キャベツと煮し鶏のおかかドレッシング ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 金時豆煮 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁			★やわらかごはん180g ネギ味噌炒め オクラとツナの胡麻マヨネーズ きのこの佃煮 ★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	114kcal	379kcal	エネルギー	エネルギー	177kcal	450kcal	エネルギー	エネルギー	124kcal	401kcal	エネルギー	エネルギー	155kcal	423kcal	エネルギー	エネルギー	156kcal	430kcal
	蛋白質	蛋白質	6.6g	12.0g	蛋白質	蛋白質	6.1g	12.1g	蛋白質	蛋白質	8.0g	14.4g	蛋白質	蛋白質	5.4g	11.1g	蛋白質	蛋白質	9.2g	15.0g
	脂質	脂質	4.4g	5.7g	脂質	脂質	11.8g	12.8g	脂質	脂質	6.5g	8.2g	脂質	脂質	6.0g	6.9g	脂質	脂質	7.4g	8.3g
	炭水化物	炭水化物	12.2g	67.9g	炭水化物	炭水化物	11.9g	69.2g	炭水化物	炭水化物	10.1g	66.5g	炭水化物	炭水化物	20.1g	76.9g	炭水化物	炭水化物	13.6g	71.8g
	ナトリウム	ナトリウム	526mg	934mg	ナトリウム	ナトリウム	512mg	954mg	ナトリウム	ナトリウム	751mg	1194mg	ナトリウム	ナトリウム	529mg	972mg	ナトリウム	ナトリウム	449mg	910mg
塩分	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.1g	2.3g	
昼 食	★やわらかごはん180g やわらかチキンのガーリックマド立立て スナッフえんどう ふきと大根のスープ煮 キャベツサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 赤魚の醤油バター焼き オニオンソテー ホイコーロー 煮生酢 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉の韓国風炒め ツナあっさり煮 さっぱりポテトサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g クリーム煮込みハンバーグ アスパラ 里芋のかに風あんかけ 春雨のピーナツ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 炊き合せ コーンと挽肉の炒め物 玉子スパサラダ ★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	197kcal	463kcal	エネルギー	エネルギー	206kcal	474kcal	エネルギー	エネルギー	249kcal	515kcal	エネルギー	エネルギー	242kcal	508kcal	エネルギー	エネルギー	303kcal	577kcal
	蛋白質	蛋白質	10.6g	16.3g	蛋白質	蛋白質	15.7g	21.6g	蛋白質	蛋白質	10.9g	16.5g	蛋白質	蛋白質	9.4g	15.2g	蛋白質	蛋白質	13.2g	19.4g
	脂質	脂質	11.7g	12.6g	脂質	脂質	8.5g	9.4g	脂質	脂質	13.7g	14.6g	脂質	脂質	9.9g	10.8g	脂質	脂質	18.0g	19.0g
	炭水化物	炭水化物	12.6g	69.0g	炭水化物	炭水化物	16.5g	73.1g	炭水化物	炭水化物	19.5g	75.9g	炭水化物	炭水化物	26.4g	82.7g	炭水化物	炭水化物	20.7g	78.3g
	ナトリウム	ナトリウム	757mg	1199mg	ナトリウム	ナトリウム	958mg	1403mg	ナトリウム	ナトリウム	921mg	1390mg	ナトリウム	ナトリウム	847mg	1290mg	ナトリウム	ナトリウム	861mg	1304mg
塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.5g	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	
夕 食	★やわらかごはん180g 鯖のレモンベッター焼き チンゲン菜とピーマンのソテー さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め 春雨の酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 大根とつくねの煮物 ひじきと大豆の煮物 フロッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁			★やわらかごはん180g プリのごま焼 人参のきんぴら なすのトロロ生姜煮 もずくの酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め れんこんとさつま揚げの煮物 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 中華丼の具 肉入りうの花 ひじきとごぼうのナムル ★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	355kcal	626kcal	エネルギー	エネルギー	227kcal	494kcal	エネルギー	エネルギー	228kcal	498kcal	エネルギー	エネルギー	267kcal	544kcal	エネルギー	エネルギー	205kcal	479kcal
	蛋白質	蛋白質	14.3g	20.1g	蛋白質	蛋白質	12.4g	18.3g	蛋白質	蛋白質	12.4g	18.2g	蛋白質	蛋白質	12.9g	19.3g	蛋白質	蛋白質	11.7g	18.0g
	脂質	脂質	22.8g	23.7g	脂質	脂質	11.6g	12.5g	脂質	脂質	12.4g	13.3g	脂質	脂質	15.2g	16.9g	脂質	脂質	9.7g	10.7g
	炭水化物	炭水化物	21.0g	78.3g	炭水化物	炭水化物	19.5g	76.2g	炭水化物	炭水化物	11.7g	68.7g	炭水化物	炭水化物	18.2g	74.7g	炭水化物	炭水化物	18.5g	76.1g
	ナトリウム	ナトリウム	934mg	1376mg	ナトリウム	ナトリウム	889mg	1331mg	ナトリウム	ナトリウム	830mg	1271mg	ナトリウム	ナトリウム	1017mg	1459mg	ナトリウム	ナトリウム	968mg	1410mg
塩分	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	食塩相当量	2.5g	3.6g	
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	666kcal	1468kcal	エネルギー	エネルギー	610kcal	1418kcal	エネルギー	エネルギー	601kcal	1414kcal	エネルギー	エネルギー	664kcal	1475kcal	エネルギー	エネルギー	664kcal	1486kcal
	蛋白質	蛋白質	31.5g	48.4g	蛋白質	蛋白質	34.2g	52.0g	蛋白質	蛋白質	31.3g	49.1g	蛋白質	蛋白質	27.7g	45.6g	蛋白質	蛋白質	34.1g	52.4g
	脂質	脂質	38.9g	42.0g	脂質	脂質	31.9g	34.7g	脂質	脂質	32.6g	36.1g	脂質	脂質	31.1g	34.6g	脂質	脂質	35.1g	38.0g
	炭水化物	炭水化物	45.8g	215.2g	炭水化物	炭水化物	47.9g	218.5g	炭水化物	炭水化物	41.3g	211.1g	炭水化物	炭水化物	64.7g	234.3g	炭水化物	炭水化物	52.8g	226.2g
	ナトリウム	ナトリウム	2217mg	3509mg	ナトリウム	ナトリウム	2359mg	3688mg	ナトリウム	ナトリウム	2502mg	3855mg	ナトリウム	ナトリウム	2393mg	3721mg	ナトリウム	ナトリウム	2278mg	3624mg
	塩分	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	6.3g	9.7g	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	9.2g

★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

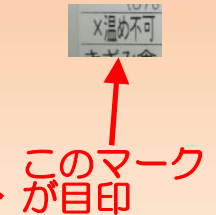


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。