

「やわらか普通食」 週間献立表

	1月31日(月)			2月1日(火)			2月2日(水)			2月3日(木)			2月4日(金)							
朝 食	★やわらかごはん180g 肉詰いなり煮 カブラーとウインナーのカレー炒め 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 卵麦 乳麦 麦 鶏大豆 切干大根のおから煮 三色野菜ナムル ★味噌汁			★やわらかごはん180g がんとどきの含め煮 キャベツの土佐煮 菜の花のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 厚揚げと若芽の玉子とじ 野菜の酒粕煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 卵麦 麦 卵麦 麦 寄せ豆腐のうすあん 切干大根のカレーきんぴら 菜の花としらすのおひたし ★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	103kcal	373kcal	エネルギー	エネルギー	142kcal	409kcal	エネルギー	エネルギー	126kcal	392kcal	エネルギー	エネルギー	152kcal	429kcal	エネルギー	エネルギー	162kcal	439kcal
	蛋白質	蛋白質	5.6g	11.5g	蛋白質	蛋白質	9.7g	15.5g	蛋白質	蛋白質	8.2g	13.9g	蛋白質	蛋白質	6.2g	12.5g	蛋白質	蛋白質	7.4g	13.8g
	脂質	脂質	5.0g	5.9g	脂質	脂質	6.3g	7.2g	脂質	脂質	4.9g	5.8g	脂質	脂質	9.7g	10.7g	脂質	脂質	8.9g	10.6g
	炭水化物	炭水化物	9.4g	66.6g	炭水化物	炭水化物	12.9g	69.6g	炭水化物	炭水化物	13.7g	70.1g	炭水化物	炭水化物	9.6g	67.7g	炭水化物	炭水化物	13.9g	70.4g
	ナトリウム	ナトリウム	660mg	1101mg	ナトリウム	ナトリウム	687mg	1149mg	ナトリウム	ナトリウム	763mg	1205mg	ナトリウム	ナトリウム	554mg	995mg	ナトリウム	ナトリウム	886mg	1328mg
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.4g	
昼 食	★やわらかごはん180g カツとじ 赤玉南瓜煮 大根と若芽の梅おかか ★味噌汁			★やわらかごはん180g 卵乳麦 麦 豆腐ハンバーグ きのこあん れんこんと人参の甘露煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉のおろし煮 麦 法蓮草と油揚げの煮物 春雨の中華和え 卵乳麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g ミックスカレーのルー 麦 ミネストローネ 乳麦 麦 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鯖の味噌煮 麦 キヌサヤ 麦 高野豆腐と牛肉の煮込み キャベツの漬物柚子風味 ★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	248kcal	514kcal	エネルギー	エネルギー	182kcal	453kcal	エネルギー	エネルギー	305kcal	572kcal	エネルギー	エネルギー	234kcal	500kcal	エネルギー	エネルギー	295kcal	563kcal
	蛋白質	蛋白質	7.1g	12.7g	蛋白質	蛋白質	7.7g	13.5g	蛋白質	蛋白質	12.2g	18.0g	蛋白質	蛋白質	7.8g	13.6g	蛋白質	蛋白質	14.2g	20.0g
	脂質	脂質	12.9g	13.8g	脂質	脂質	8.8g	9.7g	脂質	脂質	19.4g	20.3g	脂質	脂質	11.0g	11.9g	脂質	脂質	19.3g	20.2g
	炭水化物	炭水化物	26.2g	82.6g	炭水化物	炭水化物	18.5g	75.8g	炭水化物	炭水化物	18.7g	75.4g	炭水化物	炭水化物	25.5g	81.9g	炭水化物	炭水化物	14.2g	70.8g
	ナトリウム	ナトリウム	817mg	1259mg	ナトリウム	ナトリウム	763mg	1205mg	ナトリウム	ナトリウム	871mg	1313mg	ナトリウム	ナトリウム	828mg	1270mg	ナトリウム	ナトリウム	750mg	1195mg
塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	
夕 食	★やわらかごはん180g あぶらかわいい生姜煮 人参グラッセ 中華うま煮 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麦 乳麦 卵麦 麦 牛肉とキャベツの炒め物 一ロナスのオランダ煮 ブロッコリーのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麦 乳麦 卵麦 麦 ほっけ塩焼 チンゲン菜ソテー 炒り豆腐 マリーネサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 卵麦 乳麦 麦 麦 鶏もも竜田揚げ 人参グラッセ ブロッコリーの明太子煮 野菜のごま和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麦 乳麦 麦 麦 卵麦 照焼ハンバーグ アスパラ 白菜の煮びたし バンサンスー ★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	244kcal	533kcal	エネルギー	エネルギー	285kcal	551kcal	エネルギー	エネルギー	201kcal	467kcal	エネルギー	エネルギー	256kcal	522kcal	エネルギー	エネルギー	179kcal	455kcal
	蛋白質	蛋白質	17.5g	24.2g	蛋白質	蛋白質	10.5g	16.2g	蛋白質	蛋白質	14.7g	20.4g	蛋白質	蛋白質	14.4g	20.1g	蛋白質	蛋白質	7.8g	13.7g
	脂質	脂質	11.2g	12.9g	脂質	脂質	19.5g	20.4g	脂質	脂質	10.4g	11.3g	脂質	脂質	12.4g	13.3g	脂質	脂質	4.9g	5.8g
	炭水化物	炭水化物	17.2g	76.4g	炭水化物	炭水化物	12.2g	68.5g	炭水化物	炭水化物	11.6g	68.0g	炭水化物	炭水化物	23.4g	79.5g	炭水化物	炭水化物	22.6g	81.2g
	ナトリウム	ナトリウム	880mg	1322mg	ナトリウム	ナトリウム	747mg	1190mg	ナトリウム	ナトリウム	751mg	1220mg	ナトリウム	ナトリウム	874mg	1317mg	ナトリウム	ナトリウム	809mg	1251mg
塩分	食塩相当量	2.2g	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	1.9g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	
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	595kcal	1420kcal	エネルギー	エネルギー	609kcal	1413kcal	エネルギー	エネルギー	632kcal	1431kcal	エネルギー	エネルギー	642kcal	1451kcal	エネルギー	エネルギー	636kcal	1457kcal
	蛋白質	蛋白質	30.2g	48.4g	蛋白質	蛋白質	27.9g	45.2g	蛋白質	蛋白質	35.1g	52.3g	蛋白質	蛋白質	28.4g	46.2g	蛋白質	蛋白質	29.4g	47.5g
	脂質	脂質	29.1g	32.6g	脂質	脂質	34.6g	37.3g	脂質	脂質	34.7g	37.4g	脂質	脂質	33.1g	35.9g	脂質	脂質	33.1g	36.6g
	炭水化物	炭水化物	52.8g	225.6g	炭水化物	炭水化物	43.6g	213.9g	炭水化物	炭水化物	44.0g	213.5g	炭水化物	炭水化物	58.5g	229.1g	炭水化物	炭水化物	50.7g	222.4g
	ナトリウム	ナトリウム	2357mg	3682mg	ナトリウム	ナトリウム	2197mg	3544mg	ナトリウム	ナトリウム	2385mg	3738mg	ナトリウム	ナトリウム	2256mg	3582mg	ナトリウム	ナトリウム	2445mg	3774mg
	塩分	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	5.5g	9.0g	食塩相当量	食塩相当量	6.0g	9.5g	食塩相当量	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	食塩相当量	6.3g	9.6g

★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

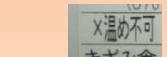


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。