

「やわらか普通食」 週間献立表

		2月14日(月)			2月15日(火)			2月16日(水)			2月17日(木)			2月18日(金)					
朝 食		★やわらかごはん180g きのこの玉子とじ さつま芋と小松菜の煮物 もずくの酢の物 ★味噌汁			卵乳麦 麦 麦 麦			★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 三色炒め煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁			乳麦 麦落 麦 麦			★やわらかごはん180g 高野豆腐インゲン煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参しりしり ★味噌汁			麦 乳麦 麦 麦		
	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	108kcal	374kcal	エネルギー	145kcal	422kcal	エネルギー	100kcal	366kcal	エネルギー	104kcal	371kcal	エネルギー	119kcal	385kcal			
	蛋白質	蛋白質	3.2g	8.9g	蛋白質	7.3g	13.5g	蛋白質	8.4g	14.1g	蛋白質	2.7g	8.6g	蛋白質	8.2g	13.9g			
	脂質	脂質	3.1g	4.0g	脂質	5.8g	6.8g	脂質	3.7g	4.6g	脂質	3.2g	4.1g	脂質	5.3g	6.2g			
	炭水化物	炭水化物	17.6g	73.9g	炭水化物	16.4g	74.5g	炭水化物	8.5g	64.8g	炭水化物	14.5g	71.2g	炭水化物	10.1g	66.3g			
	ナトリウム	ナトリウム	588mg	1031mg	ナトリウム	676mg	1117mg	ナトリウム	447mg	910mg	ナトリウム	434mg	876mg	ナトリウム	781mg	1223mg			
塩分	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g				
昼 食		★やわらかごはん180g ホイコーロー なすのトロ口生姜煮 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁			麦落 麦 麦 麦			★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ ブロッコリー とうふのかに玉あんかけ 春雨のサラダ ★味噌汁			乳麦 麦 卵乳麦 卵乳麦 麦			★やわらかごはん180g メバルみりん焼 ピーマンソテー 豚肉とキャベツのごま風味炒め 四色なます ★味噌汁			麦 卵乳麦 卵乳麦 麦落 麦		
	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	283kcal	549kcal	エネルギー	247kcal	532kcal	エネルギー	196kcal	462kcal	エネルギー	285kcal	555kcal	エネルギー	259kcal	526kcal			
	蛋白質	蛋白質	8.2g	13.9g	蛋白質	9.5g	16.0g	蛋白質	13.2g	18.9g	蛋白質	12.7g	18.5g	蛋白質	14.7g	20.3g			
	脂質	脂質	17.4g	18.3g	脂質	12.5g	14.2g	脂質	9.0g	9.9g	脂質	13.8g	14.7g	脂質	14.1g	15.0g			
	炭水化物	炭水化物	18.9g	75.3g	炭水化物	20.8g	79.1g	炭水化物	15.3g	71.7g	炭水化物	28.9g	86.1g	炭水化物	17.9g	74.3g			
	ナトリウム	ナトリウム	1065mg	1507mg	ナトリウム	772mg	1213mg	ナトリウム	906mg	1348mg	ナトリウム	1021mg	1489mg	ナトリウム	705mg	1149mg			
塩分	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.6g	3.8g	食塩相当量	1.8g	2.9g				
夕 食		★やわらかごはん180g ブリの幽庵焼 チンゲン菜とピーマンのソテー れんこんの五目炒め煮 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁			麦 乳麦か 麦 卵乳麦 麦			★やわらかごはん180g 鶏肉のカレー風味焼 オニオンソテー 食べるマトスープ 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁			麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 麦			★やわらかごはん180g 肉団子と野菜のクリーム煮 ふきと大根のスープ煮 玉子スパサラダ ★味噌汁			卵乳麦 麦 卵乳麦 麦		
	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	305kcal	575kcal	エネルギー	192kcal	458kcal	エネルギー	305kcal	582kcal	エネルギー	294kcal	572kcal	エネルギー	267kcal	532kcal			
	蛋白質	蛋白質	17.5g	23.6g	蛋白質	12.0g	17.6g	蛋白質	9.4g	15.7g	蛋白質	17.7g	24.3g	蛋白質	10.9g	16.7g			
	脂質	脂質	18.3g	19.3g	脂質	9.8g	10.7g	脂質	17.5g	18.5g	脂質	17.5g	19.2g	脂質	15.6g	16.5g			
	炭水化物	炭水化物	15.7g	72.5g	炭水化物	12.7g	68.9g	炭水化物	26.6g	84.7g	炭水化物	16.3g	72.9g	炭水化物	20.5g	76.8g			
	ナトリウム	ナトリウム	587mg	1031mg	ナトリウム	793mg	1235mg	ナトリウム	956mg	1397mg	ナトリウム	1053mg	1497mg	ナトリウム	883mg	1344mg			
塩分	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	2.2g	3.4g				
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	696kcal	1498kcal	エネルギー	584kcal	1412kcal	エネルギー	601kcal	1410kcal	エネルギー	683kcal	1498kcal	エネルギー	645kcal	1443kcal			
	蛋白質	蛋白質	28.9g	46.4g	蛋白質	28.8g	47.1g	蛋白質	31.0g	48.7g	蛋白質	33.1g	51.4g	蛋白質	33.8g	50.9g			
	脂質	脂質	38.8g	41.6g	脂質	28.1g	31.7g	脂質	30.2g	33.0g	脂質	34.5g	38.0g	脂質	35.0g	37.7g			
	炭水化物	炭水化物	52.2g	221.7g	炭水化物	49.9g	222.5g	炭水化物	50.4g	221.2g	炭水化物	59.7g	230.2g	炭水化物	48.5g	217.4g			
	ナトリウム	ナトリウム	2240mg	3569mg	ナトリウム	2241mg	3565mg	ナトリウム	2309mg	3655mg	ナトリウム	2508mg	3862mg	ナトリウム	2369mg	3716mg			
	塩分	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	6.4g	9.8g	食塩相当量	6.0g	9.4g			

★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

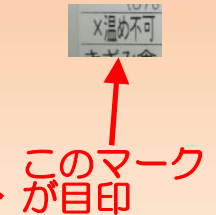


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。