

「やわらか普通食」 週間献立表

		2月21日(月)			2月22日(火)			2月23日(水)			2月24日(木)			2月25日(金)		
朝 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	大根と豚肉の甘辛煮	麦落	フルセット	卵乳麦	竹輪と玉ねぎの卵とじ	卵乳麦	フルセット	卵乳麦	白身魚のしんじょう	卵乳麦	フルセット	卵乳麦	豚肉と白菜のトマト煮込み	乳麦	フルセット	卵乳麦
	中華うま煮	卵乳麦か	フルセット	麦	れんこんと人参の甘露煮	麦	フルセット	麦	えのきのきんぴら	麦	フルセット	麦	春雨のごま炒め	麦	フルセット	麦
	白菜の辛子柚子和え	麦	フルセット	麦	インゲンのごま和え	麦	フルセット	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落	フルセット	麦落	一夜漬(大根昆布)	麦	フルセット	麦
	★味噌汁	麦	フルセット	麦	★味噌汁	麦	フルセット	麦	★味噌汁	麦	フルセット	麦	★味噌汁	麦	フルセット	麦
	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	155kcal	420kcal	エネルギー	エネルギー	141kcal	415kcal	エネルギー	エネルギー	156kcal	427kcal	エネルギー	エネルギー	135kcal	401kcal
蛋白質	蛋白質	5.6g	11.3g	蛋白質	蛋白質	5.1g	11.4g	蛋白質	蛋白質	5.0g	10.8g	蛋白質	蛋白質	3.8g	9.5g	
脂質	脂質	9.8g	10.7g	脂質	脂質	6.0g	7.0g	脂質	脂質	9.4g	10.3g	脂質	脂質	7.6g	8.5g	
炭水化物	炭水化物	10.1g	66.4g	炭水化物	炭水化物	17.7g	75.3g	炭水化物	炭水化物	13.1g	70.3g	炭水化物	炭水化物	12.4g	68.8g	
ナトリウム	ナトリウム	637mg	1098mg	ナトリウム	ナトリウム	514mg	956mg	ナトリウム	ナトリウム	576mg	1019mg	ナトリウム	ナトリウム	509mg	951mg	
塩分	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.4g	
昼 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	鯖の照焼	麦	フルセット	麦	ささみ大葉フライ	麦	フルセット	麦	八宝菜	麦え	フルセット	麦え	ブリの磯辺焼	麦	フルセット	麦
	大根の酢漬	麦	フルセット	麦	人参のレモン煮	麦	フルセット	麦	白花豆煮	麦	フルセット	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	フルセット	卵乳麦
	鶏肉のすき焼き	麦	フルセット	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か	フルセット	麦落か	ジャガバーコンサラダ	卵乳麦	フルセット	卵乳麦	高野豆腐の味噌煮	卵乳麦	フルセット	卵乳麦
	春菊のおひたし	麦	フルセット	麦	マカロニマリーネサラダ	卵乳麦	フルセット	卵乳麦	★味噌汁	麦	フルセット	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	フルセット	麦
	★味噌汁	麦	フルセット	麦	★味噌汁	麦	フルセット	麦	★味噌汁	麦	フルセット	麦	★味噌汁	麦	フルセット	麦
	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	268kcal	538kcal	エネルギー	エネルギー	331kcal	597kcal	エネルギー	エネルギー	291kcal	568kcal	エネルギー	エネルギー	260kcal	531kcal	
蛋白質	蛋白質	14.7g	20.6g	蛋白質	蛋白質	14.1g	19.8g	蛋白質	蛋白質	12.8g	19.1g	蛋白質	蛋白質	19.4g	25.2g	
脂質	脂質	16.8g	17.7g	脂質	脂質	18.4g	19.3g	脂質	脂質	10.1g	11.8g	脂質	脂質	13.3g	14.2g	
炭水化物	炭水化物	12.8g	70.0g	炭水化物	炭水化物	25.5g	81.6g	炭水化物	炭水化物	36.1g	92.6g	炭水化物	炭水化物	13.5g	70.8g	
ナトリウム	ナトリウム	716mg	1157mg	ナトリウム	ナトリウム	841mg	1284mg	ナトリウム	ナトリウム	918mg	1360mg	ナトリウム	ナトリウム	1027mg	1469mg	
塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.6g	3.7g	
夕 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦	フルセット	卵乳麦	あぶらかれいみぞれ煮	麦	フルセット	麦	カルビ丼の具	麦落	フルセット	麦落	ハニーマスタードチキン	麦	フルセット	麦
	ブロッコリー	麦	フルセット	麦	法蓮草	麦	フルセット	麦	カリフラワーの煮物	卵麦	フルセット	卵麦	人参グラッセ	乳麦	フルセット	乳麦
	大豆と人参の煮物	麦	フルセット	麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦	フルセット	卵麦	野菜の三杯酢	麦	フルセット	麦	大根とツナの炒め物	麦	フルセット	麦
	三色和え	麦	フルセット	麦	若芽の酢の物	麦	フルセット	麦	★味噌汁	麦	フルセット	麦	青菜のマヨネーズ和え	卵麦	フルセット	卵麦
	★味噌汁	麦	フルセット	麦	★味噌汁	麦	フルセット	麦	★味噌汁	麦	フルセット	麦	★すまし汁	卵麦	フルセット	卵麦
	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	222kcal	489kcal	エネルギー	エネルギー	207kcal	483kcal	エネルギー	エネルギー	280kcal	547kcal	エネルギー	エネルギー	252kcal	523kcal	
蛋白質	蛋白質	10.7g	16.4g	蛋白質	蛋白質	19.1g	25.5g	蛋白質	蛋白質	10.5g	16.4g	蛋白質	蛋白質	14.1g	19.9g	
脂質	脂質	9.1g	10.0g	脂質	脂質	7.5g	9.2g	脂質	脂質	16.3g	17.2g	脂質	脂質	15.1g	16.5g	
炭水化物	炭水化物	24.9g	81.3g	炭水化物	炭水化物	16.7g	73.1g	炭水化物	炭水化物	21.9g	78.4g	炭水化物	炭水化物	15.7g	71.9g	
ナトリウム	ナトリウム	727mg	1171mg	ナトリウム	ナトリウム	862mg	1330mg	ナトリウム	ナトリウム	1043mg	1487mg	ナトリウム	ナトリウム	866mg	1274mg	
塩分	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	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	645kcal	1447kcal	エネルギー	エネルギー	679kcal	1495kcal	エネルギー	エネルギー	727kcal	1542kcal	エネルギー	エネルギー	647kcal	1455kcal
	蛋白質	蛋白質	31.0g	48.3g	蛋白質	蛋白質	38.3g	56.7g	蛋白質	蛋白質	28.3g	46.3g	蛋白質	蛋白質	37.3g	54.6g
	脂質	脂質	35.7g	38.4g	脂質	脂質	31.9g	35.5g	脂質	脂質	35.8g	39.3g	脂質	脂質	36.0g	39.2g
	炭水化物	炭水化物	47.8g	217.7g	炭水化物	炭水化物	59.9g	230.0g	炭水化物	炭水化物	71.1g	241.3g	炭水化物	炭水化物	41.6g	211.5g
	ナトリウム	ナトリウム	2080mg	3426mg	ナトリウム	ナトリウム	2217mg	3570mg	ナトリウム	ナトリウム	2537mg	3866mg	ナトリウム	ナトリウム	2402mg	3694mg
	塩分	食塩相当量	5.2g	8.7g	食塩相当量	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	食塩相当量	6.5g	9.9g	食塩相当量	食塩相当量	6.1g	9.3g

★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。