

「やわらか普通食」 週間献立表

		3月14日(月)			3月15日(火)			3月16日(水)			3月17日(木)			3月18日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g 竹輪と玉ねぎの卵とじ 白滝とチンゲン菜の煮物 きのこの佃煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 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 竹の子と人参のおかか煮 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g クラムチャウダー インゲンと人参のグラッセ パスタのサラダ ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	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	100kcal	368kcal	エネルギー	128kcal	398kcal	エネルギー	178kcal	452kcal	エネルギー	89kcal	365kcal	エネルギー	236kcal	503kcal
	蛋白質	蛋白質	4.2g	9.9g	蛋白質	9.3g	15.1g	蛋白質	6.0g	11.8g	蛋白質	4.0g	10.4g	蛋白質	6.0g	12.0g
	脂質	脂質	3.6g	4.5g	脂質	5.7g	6.6g	脂質	12.1g	13.0g	脂質	3.6g	5.3g	脂質	15.4g	16.3g
	炭水化物	炭水化物	13.5g	70.3g	炭水化物	10.5g	67.7g	炭水化物	10.1g	68.3g	炭水化物	11.4g	67.8g	炭水化物	19.1g	75.6g
	ナトリウム	ナトリウム	584mg	1027mg	ナトリウム	494mg	935mg	ナトリウム	489mg	957mg	ナトリウム	681mg	1122mg	ナトリウム	587mg	1031mg
塩分	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.6g	
昼 食		★やわらかごはん180g ナスと鶏肉のしぎ焼 菜の花とベーコンのパスタ カリフラワーのピクルス ★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 スナックえんどう 白菜の煮びたし 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g カルビ丼の具 大根とえのきのきんぴら キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁			★やわらかごはん180g ロールキャベツの味噌煮込み キヌサヤ 麩とえのきのさつと煮 菜の花の粒マスタード和え ★味噌汁		
	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	314kcal	584kcal	エネルギー	208kcal	486kcal	エネルギー	146kcal	413kcal	エネルギー	280kcal	553kcal	エネルギー	164kcal	445kcal
	蛋白質	蛋白質	13.7g	19.5g	蛋白質	12.2g	18.7g	蛋白質	9.2g	14.8g	蛋白質	9.6g	15.8g	蛋白質	8.5g	15.0g
	脂質	脂質	15.7g	16.6g	脂質	10.9g	12.6g	脂質	3.7g	4.6g	脂質	18.0g	19.0g	脂質	6.5g	8.2g
	炭水化物	炭水化物	25.0g	82.2g	炭水化物	14.4g	71.2g	炭水化物	17.3g	73.7g	炭水化物	19.8g	77.1g	炭水化物	19.5g	76.8g
	ナトリウム	ナトリウム	851mg	1312mg	ナトリウム	938mg	1380mg	ナトリウム	796mg	1240mg	ナトリウム	1004mg	1446mg	ナトリウム	824mg	1265mg
塩分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.2g	
夕 食		★やわらかごはん180g ブリの蒲焼 人参グラッセ 切干と挽肉のオイスター炒め 三色和え ★味噌汁			★大根めし 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 さわら南蛮焼 チンゲン菜ソテー ブロッコリーの煮物 玉子スパサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み アスパラ 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 あぶらかられいみぞれ煮 法蓮草 豚肉と野菜のトマト炒め なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁		
	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	312kcal	580kcal	エネルギー	292kcal	588kcal	エネルギー	277kcal	543kcal	エネルギー	259kcal	534kcal	エネルギー	252kcal	518kcal
	蛋白質	蛋白質	16.4g	22.3g	蛋白質	8.3g	15.5g	蛋白質	15.8g	21.5g	蛋白質	14.8g	20.5g	蛋白質	22.3g	28.0g
	脂質	脂質	16.7g	17.6g	脂質	15.7g	17.4g	脂質	15.3g	16.2g	脂質	12.1g	13.0g	脂質	11.0g	11.9g
	炭水化物	炭水化物	21.8g	78.3g	炭水化物	30.1g	90.1g	炭水化物	18.1g	74.3g	炭水化物	21.8g	80.1g	炭水化物	13.1g	69.4g
	ナトリウム	ナトリウム	988mg	1434mg	ナトリウム	633mg	1521mg	ナトリウム	816mg	1258mg	ナトリウム	643mg	1085mg	ナトリウム	817mg	1260mg
塩分	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.6g	3.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.8g	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	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	726kcal	1532kcal	エネルギー	628kcal	1472kcal	エネルギー	601kcal	1408kcal	エネルギー	628kcal	1452kcal	エネルギー	652kcal	1466kcal
	蛋白質	蛋白質	34.3g	51.7g	蛋白質	29.8g	49.3g	蛋白質	31.0g	48.1g	蛋白質	28.4g	46.7g	蛋白質	36.8g	55.0g
	脂質	脂質	36.0g	38.7g	脂質	32.3g	36.6g	脂質	31.1g	33.8g	脂質	33.7g	37.3g	脂質	32.9g	36.4g
	炭水化物	炭水化物	60.3g	230.8g	炭水化物	55.0g	229.0g	炭水化物	45.5g	216.3g	炭水化物	53.0g	225.0g	炭水化物	51.7g	221.8g
	ナトリウム	ナトリウム	2423mg	3773mg	ナトリウム	2065mg	3836mg	ナトリウム	2101mg	3455mg	ナトリウム	2328mg	3653mg	ナトリウム	2228mg	3556mg
	塩分	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.3g	9.8g	食塩相当量	5.3g	8.8g	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.0g

★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。