

「やわらか普通食」 週間献立表

	3月28日(月)			3月29日(火)			3月30日(水)			3月31日(木)			4月1日(金)							
朝 食	★やわらかごはん180g 麩と豚肉のチャンプルー 大根と人参のきんぴら 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 卵乳麦 鶏大豆 麦 麦 麦 麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g がんとどきの含め煮 豚挽き肉と切干大根の煮物 キャベツの塩昆布和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 厚揚げのそぼろ煮 五色煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 乳麦 麦 卵麦 麦 麦 麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 白菜のスープ煮 春菊のおかか和え ★味噌汁				
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	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	143kcal	408kcal	エネルギー	エネルギー	145kcal	415kcal	エネルギー	エネルギー	124kcal	394kcal	エネルギー	エネルギー	150kcal	425kcal	エネルギー	エネルギー	136kcal	406kcal
	蛋白質	蛋白質	7.2g	12.9g	蛋白質	蛋白質	9.7g	15.6g	蛋白質	蛋白質	6.9g	12.9g	蛋白質	蛋白質	6.7g	12.5g	蛋白質	蛋白質	6.7g	12.5g
	脂質	脂質	6.9g	7.8g	脂質	脂質	6.1g	7.0g	脂質	脂質	5.7g	6.7g	脂質	脂質	8.9g	9.8g	脂質	脂質	7.6g	8.5g
	炭水化物	炭水化物	12.3g	68.4g	炭水化物	炭水化物	13.9g	71.1g	炭水化物	炭水化物	12.1g	68.9g	炭水化物	炭水化物	10.3g	68.6g	炭水化物	炭水化物	11.1g	68.1g
	ナトリウム	ナトリウム	560mg	1021mg	ナトリウム	ナトリウム	623mg	1064mg	ナトリウム	ナトリウム	663mg	1107mg	ナトリウム	ナトリウム	531mg	973mg	ナトリウム	ナトリウム	763mg	1204mg
塩分	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.1g	
昼 食	★やわらかごはん180g メンチカツ インゲンソテー 赤玉南瓜煮 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 乳麦 牛肉とキャベツの炒め物 麦 油揚げと菜の花の煮物 麦 麦 麦 麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g アジのみりん焼 麦 麦 麦 麦 麦 麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 天津飯の具(関西風) 卵乳麦 ナスと麩の炒め煮 麦 麦 麦 麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 卵乳麦 トマト煮込みハンバーグ 麦 麦 麦 麦 麦 麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 乳麦 スナッブえんどう 麦 麦 麦 麦 麦 麦 ★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	258kcal	529kcal	エネルギー	エネルギー	303kcal	578kcal	エネルギー	エネルギー	211kcal	487kcal	エネルギー	エネルギー	222kcal	494kcal	エネルギー	エネルギー	269kcal	537kcal
	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	13.0g	19.4g	蛋白質	蛋白質	9.0g	15.0g	蛋白質	蛋白質	9.3g	15.0g
	脂質	脂質	13.3g	14.2g	脂質	脂質	19.9g	20.8g	脂質	脂質	9.0g	10.7g	脂質	脂質	13.5g	14.4g	脂質	脂質	13.3g	14.2g
	炭水化物	炭水化物	26.4g	83.7g	炭水化物	炭水化物	17.6g	75.9g	炭水化物	炭水化物	19.1g	75.5g	炭水化物	炭水化物	15.3g	72.7g	炭水化物	炭水化物	25.7g	82.5g
	ナトリウム	ナトリウム	784mg	1226mg	ナトリウム	ナトリウム	875mg	1329mg	ナトリウム	ナトリウム	753mg	1194mg	ナトリウム	ナトリウム	1009mg	1453mg	ナトリウム	ナトリウム	786mg	1229mg
塩分	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	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	2.6g	3.7g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.1g	
夕 食	★やわらかごはん180g あぶらかれい味噌煮 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 豆腐ハンバーグ 卵 麦 麦 麦 麦 麦 ★すまし汁			★やわらかごはん180g 豚肉のおろし煮 麦 麦 麦 麦 麦 麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 照焼チキン 麦 麦 麦 麦 麦 麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g ポークジンジャー 麦 麦 麦 麦 麦 麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 卵麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 ★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	252kcal	518kcal	エネルギー	エネルギー	189kcal	460kcal	エネルギー	エネルギー	305kcal	572kcal	エネルギー	エネルギー	278kcal	544kcal	エネルギー	エネルギー	234kcal	511kcal
	蛋白質	蛋白質	18.1g	23.8g	蛋白質	蛋白質	7.9g	13.7g	蛋白質	蛋白質	12.2g	18.0g	蛋白質	蛋白質	14.1g	19.9g	蛋白質	蛋白質	12.2g	18.6g
	脂質	脂質	11.5g	12.4g	脂質	脂質	8.8g	10.2g	脂質	脂質	19.4g	20.3g	脂質	脂質	13.0g	13.9g	脂質	脂質	9.6g	11.3g
	炭水化物	炭水化物	17.9g	74.2g	炭水化物	炭水化物	19.8g	76.0g	炭水化物	炭水化物	18.7g	75.2g	炭水化物	炭水化物	25.8g	82.1g	炭水化物	炭水化物	24.6g	81.1g
	ナトリウム	ナトリウム	1012mg	1455mg	ナトリウム	ナトリウム	766mg	1174mg	ナトリウム	ナトリウム	871mg	1313mg	ナトリウム	ナトリウム	975mg	1418mg	ナトリウム	ナトリウム	959mg	1401mg
塩分	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	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	653kcal	1455kcal	エネルギー	エネルギー	637kcal	1453kcal	エネルギー	エネルギー	640kcal	1453kcal	エネルギー	エネルギー	650kcal	1463kcal	エネルギー	エネルギー	639kcal	1454kcal
	蛋白質	蛋白質	33.0g	50.2g	蛋白質	蛋白質	29.8g	47.3g	蛋白質	蛋白質	32.1g	50.3g	蛋白質	蛋白質	29.8g	47.4g	蛋白質	蛋白質	28.2g	46.1g
	脂質	脂質	31.7g	34.4g	脂質	脂質	34.8g	38.0g	脂質	脂質	34.1g	37.7g	脂質	脂質	35.4g	38.1g	脂質	脂質	30.5g	34.0g
	炭水化物	炭水化物	56.6g	226.3g	炭水化物	炭水化物	51.3g	223.0g	炭水化物	炭水化物	49.9g	219.6g	炭水化物	炭水化物	51.4g	223.4g	炭水化物	炭水化物	61.4g	231.7g
	ナトリウム	ナトリウム	2356mg	3702mg	ナトリウム	ナトリウム	2264mg	3567mg	ナトリウム	ナトリウム	2287mg	3614mg	ナトリウム	ナトリウム	2515mg	3844mg	ナトリウム	ナトリウム	2508mg	3834mg
	塩分	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	食塩相当量	6.5g	9.8g	食塩相当量	食塩相当量	6.3g	9.8g

★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

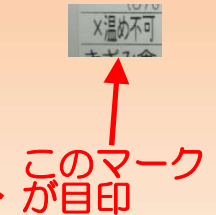


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。