

「やわらか普通食」 週間献立表

	4月4日(月)			4月5日(火)			4月6日(水)			4月7日(木)			4月8日(金)							
朝 食	★やわらかごはん180g 厚焼玉子 切干と挽肉のオイスター炒め キャベツの白ドレ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 卵麦 麦 鶏ごぼう ナスの油炒め 一夜漬(大根人参) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 ひじきとベーコンの煮物 春雨の酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 乳麦 スクランブルエッグ 金時豆煮 いんげんと鶏肉のさつぱり胡麻酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麦 高野豆腐と法蓮草の含め煮 キャベツの麻婆あんかけ 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	170kcal	436kcal	エネルギー	エネルギー	121kcal	402kcal	エネルギー	エネルギー	148kcal	429kcal	エネルギー	エネルギー	205kcal	471kcal	エネルギー	エネルギー	131kcal	410kcal
	蛋白質	蛋白質	7.1g	12.8g	蛋白質	蛋白質	5.4g	11.9g	蛋白質	蛋白質	6.8g	13.1g	蛋白質	蛋白質	8.6g	14.3g	蛋白質	蛋白質	7.3g	13.2g
	脂質	脂質	9.4g	10.3g	脂質	脂質	5.6g	7.3g	脂質	脂質	7.1g	8.1g	脂質	脂質	10.0g	10.9g	脂質	脂質	5.0g	5.9g
	炭水化物	炭水化物	13.7g	70.1g	炭水化物	炭水化物	9.5g	66.8g	炭水化物	炭水化物	14.0g	73.1g	炭水化物	炭水化物	20.4g	76.7g	炭水化物	炭水化物	15.7g	74.8g
	ナトリウム	ナトリウム	587mg	1029mg	ナトリウム	ナトリウム	530mg	971mg	ナトリウム	ナトリウム	634mg	1075mg	ナトリウム	ナトリウム	382mg	845mg	ナトリウム	ナトリウム	771mg	1212mg
塩分	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.0g	2.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.1g	
昼 食	★やわらかごはん180g 鶏のちやんちゃん焼き かぼちゃのゴマ煮 大根とカニカマの柚子胡椒マヨ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麦 アジの昆布醤油焼 オニオンソテー 豚肉ときくらげの卵炒め 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g キャベツメンチ ピーマンソテー 大根とえのきのきんぴら 菜の花と人参の白和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦			★やわらかごはん180g 麦 かれい塩焼 法蓮草ソテー 豚肉と大根のピリ辛煮 ミックスポテトサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 卵麦 麦 麦落 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	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	256kcal	527kcal	エネルギー	エネルギー	212kcal	479kcal	エネルギー	エネルギー	261kcal	532kcal	エネルギー	エネルギー	258kcal	524kcal	エネルギー	エネルギー	268kcal	533kcal
	蛋白質	蛋白質	8.3g	14.0g	蛋白質	蛋白質	16.5g	22.4g	蛋白質	蛋白質	8.9g	14.7g	蛋白質	蛋白質	17.8g	23.5g	蛋白質	蛋白質	13.5g	18.9g
	脂質	脂質	15.9g	16.8g	脂質	脂質	9.8g	10.7g	脂質	脂質	14.7g	15.6g	脂質	脂質	15.2g	16.1g	脂質	脂質	16.1g	17.4g
	炭水化物	炭水化物	19.3g	76.6g	炭水化物	炭水化物	14.1g	70.8g	炭水化物	炭水化物	24.9g	82.1g	炭水化物	炭水化物	11.1g	67.3g	炭水化物	炭水化物	17.6g	73.3g
	ナトリウム	ナトリウム	704mg	1146mg	ナトリウム	ナトリウム	959mg	1401mg	ナトリウム	ナトリウム	684mg	1127mg	ナトリウム	ナトリウム	822mg	1264mg	ナトリウム	ナトリウム	656mg	1064mg
塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.7g	
夕 食	★やわらかごはん180g サワラの梅タレ焼 人参のきんぴら 豚肉豆腐 法蓮草とツナのトマトマリネ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麦 肉団子と野菜のクリーム煮 大豆と人参の煮物 マカロニの明太マヨ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦			★やわらかごはん180g 麦 甘辛チキン アスパラ 高野豆腐の味噌煮 なすの中華風南蛮漬 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 卵麦 麦 卵麦 麦 卵麦 麦			★やわらかごはん180g 麦落 麦 麦 麦 麦 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	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	213kcal	479kcal	エネルギー	エネルギー	335kcal	604kcal	エネルギー	エネルギー	250kcal	516kcal	エネルギー	エネルギー	206kcal	483kcal	エネルギー	エネルギー	321kcal	588kcal
	蛋白質	蛋白質	16.8g	22.5g	蛋白質	蛋白質	14.2g	20.3g	蛋白質	蛋白質	14.7g	20.5g	蛋白質	蛋白質	7.9g	14.2g	蛋白質	蛋白質	10.6g	16.4g
	脂質	脂質	9.8g	10.7g	脂質	脂質	15.5g	16.5g	脂質	脂質	14.6g	15.5g	脂質	脂質	11.7g	13.4g	脂質	脂質	17.7g	18.6g
	炭水化物	炭水化物	13.0g	69.3g	炭水化物	炭水化物	33.8g	90.3g	炭水化物	炭水化物	11.2g	67.6g	炭水化物	炭水化物	17.7g	74.2g	炭水化物	炭水化物	29.2g	85.9g
	ナトリウム	ナトリウム	979mg	1449mg	ナトリウム	ナトリウム	814mg	1257mg	ナトリウム	ナトリウム	816mg	1258mg	ナトリウム	ナトリウム	743mg	1185mg	ナトリウム	ナトリウム	1037mg	1506mg
塩分	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	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	食塩相当量	食塩相当量	2.6g	3.8g	
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	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	639kcal	1442kcal	エネルギー	エネルギー	668kcal	1485kcal	エネルギー	エネルギー	659kcal	1477kcal	エネルギー	エネルギー	669kcal	1478kcal	エネルギー	エネルギー	720kcal	1531kcal
	蛋白質	蛋白質	32.2g	49.3g	蛋白質	蛋白質	36.1g	54.6g	蛋白質	蛋白質	30.4g	48.3g	蛋白質	蛋白質	34.3g	52.0g	蛋白質	蛋白質	31.4g	48.5g
	脂質	脂質	35.1g	37.8g	脂質	脂質	30.9g	34.5g	脂質	脂質	36.4g	39.2g	脂質	脂質	36.9g	40.4g	脂質	脂質	38.8g	41.9g
	炭水化物	炭水化物	46.0g	216.0g	炭水化物	炭水化物	57.4g	227.9g	炭水化物	炭水化物	50.1g	222.8g	炭水化物	炭水化物	49.2g	218.2g	炭水化物	炭水化物	62.5g	234.0g
	ナトリウム	ナトリウム	2270mg	3624mg	ナトリウム	ナトリウム	2303mg	3629mg	ナトリウム	ナトリウム	2134mg	3460mg	ナトリウム	ナトリウム	1947mg	3294mg	ナトリウム	ナトリウム	2464mg	3782mg
	塩分	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	食塩相当量	5.0g	8.3g	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。