

「やわらか普通食」 週間献立表

		5月9日(月)			5月10日(火)			5月11日(水)			5月12日(木)			5月13日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g 豚すき風煮物 麦 さつま芋の甘露煮 麦 たたきごぼう 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g スクランブルエッグ 卵乳 きんぴられんこん 麦 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g クラムチャウダー 卵乳 春雨の五目炒め 麦 インゲンのごま和え 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 乳麦 キャベツの土佐煮 麦 切干と人参のハリハリ 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g じぶ風煮物 麦 ひじきとベーコンの煮物 卵乳 れんこんサラダ 卵麦 ★味噌汁 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	175kcal	440kcal	エネルギー	エネルギー	165kcal	431kcal	エネルギー	エネルギー	184kcal	458kcal	エネルギー	エネルギー	125kcal	393kcal
	蛋白質	蛋白質	6.1g	11.9g	蛋白質	蛋白質	5.7g	11.4g	蛋白質	蛋白質	6.5g	12.8g	蛋白質	蛋白質	7.2g	13.0g
	脂質	脂質	5.2g	6.1g	脂質	脂質	10.7g	11.6g	脂質	脂質	10.2g	11.2g	脂質	脂質	5.6g	6.5g
	炭水化物	炭水化物	26.2g	82.5g	炭水化物	炭水化物	12.5g	68.9g	炭水化物	炭水化物	17.7g	75.3g	炭水化物	炭水化物	11.7g	68.3g
ナトリウム	ナトリウム	622mg	1083mg	ナトリウム	ナトリウム	522mg	991mg	ナトリウム	ナトリウム	592mg	1034mg	ナトリウム	ナトリウム	574mg	1019mg	
塩分	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.6g	
昼 食		★やわらかごはん180g ブリの幽庵焼 麦 ピーマンのおかか和え 鶏ミンチと小松菜の煮物 乳麦 バンサンスー 卵乳 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g ミックスカレーのルー 乳麦 菜の花とベーコンの Pasta 卵乳 コールスローサラダ 卵麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 和風唐揚げ 麦 オニオンソテー 乳麦 キャベツと油揚げの味噌煮 麦 大根と若芽の梅おほかか 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め 麦 五目炒め煮 卵麦 ジャガバベーコンサラダ 卵麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 鶏団子のケチャップ煮 卵乳 青菜と高野豆腐の煮物 麦 キャベツとツナのナムル 麦 ★味噌汁 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	265kcal	532kcal	エネルギー	エネルギー	324kcal	601kcal	エネルギー	エネルギー	264kcal	533kcal	エネルギー	エネルギー	312kcal	589kcal
	蛋白質	蛋白質	17.6g	23.4g	蛋白質	蛋白質	9.2g	15.4g	蛋白質	蛋白質	12.2g	18.3g	蛋白質	蛋白質	14.0g	20.4g
	脂質	脂質	11.1g	12.0g	脂質	脂質	17.6g	18.6g	脂質	脂質	12.6g	13.6g	脂質	脂質	18.4g	20.1g
	炭水化物	炭水化物	20.9g	77.6g	炭水化物	炭水化物	30.6g	88.7g	炭水化物	炭水化物	26.4g	83.1g	炭水化物	炭水化物	21.5g	77.9g
ナトリウム	ナトリウム	710mg	1152mg	ナトリウム	ナトリウム	874mg	1315mg	ナトリウム	ナトリウム	964mg	1407mg	ナトリウム	ナトリウム	745mg	1188mg	
塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	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	1.9g	3.0g	
夕 食		★やわらかごはん180g 牛肉とキャベツの炒め物 麦 切干とインゲンの煮物 麦 菜の花のおひたし 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 卵乳 大豆とごぼうの味噌炒め 麦 春菊のおひたし 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g かれい塩焼 麦 人参のきんぴら 麦 ひき肉と豆腐のうま煮 麦 南瓜サラダ 卵乳 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て 卵乳 アスパラ 麦 ナスの油炒め 麦 マカロニとパプリカのサラダ 卵麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g サワラのごま焼 麦 きのこソテー 乳麦 豚肉の柳川煮 卵乳 若芽と春雨のサラダ 麦 ★味噌汁 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	263kcal	544kcal	エネルギー	エネルギー	209kcal	475kcal	エネルギー	エネルギー	246kcal	516kcal	エネルギー	エネルギー	232kcal	499kcal
	蛋白質	蛋白質	11.2g	17.7g	蛋白質	蛋白質	12.6g	18.3g	蛋白質	蛋白質	18.5g	24.4g	蛋白質	蛋白質	5.9g	11.7g
	脂質	脂質	16.4g	18.1g	脂質	脂質	7.4g	8.3g	脂質	脂質	11.0g	11.9g	脂質	脂質	13.8g	14.7g
	炭水化物	炭水化物	16.3g	73.6g	炭水化物	炭水化物	24.4g	80.5g	炭水化物	炭水化物	16.5g	73.7g	炭水化物	炭水化物	19.0g	75.7g
ナトリウム	ナトリウム	923mg	1364mg	ナトリウム	ナトリウム	952mg	1395mg	ナトリウム	ナトリウム	923mg	1364mg	ナトリウム	ナトリウム	643mg	1105mg	
塩分	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.8g	
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
	エネルギー	エネルギー	703kcal	1516kcal	エネルギー	エネルギー	698kcal	1507kcal	エネルギー	エネルギー	694kcal	1507kcal	エネルギー	エネルギー	669kcal	1481kcal
	蛋白質	蛋白質	34.9g	53.0g	蛋白質	蛋白質	27.5g	45.1g	蛋白質	蛋白質	37.2g	55.5g	蛋白質	蛋白質	27.1g	45.1g
	脂質	脂質	32.7g	36.2g	脂質	脂質	35.7g	38.5g	脂質	脂質	33.8g	36.7g	脂質	脂質	37.8g	41.3g
	炭水化物	炭水化物	63.4g	233.7g	炭水化物	炭水化物	67.5g	238.1g	炭水化物	炭水化物	60.6g	232.1g	炭水化物	炭水化物	52.2g	221.9g
	ナトリウム	ナトリウム	2255mg	3599mg	ナトリウム	ナトリウム	2348mg	3701mg	ナトリウム	ナトリウム	2479mg	3805mg	ナトリウム	ナトリウム	1962mg	3312mg
塩分	食塩相当量	5.7g	9.2g	食塩相当量	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	食塩相当量	5.0g	8.4g	

★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。