

「やわらか普通食」 週間献立表

		5月16日(月)			5月17日(火)			5月18日(水)			5月19日(木)			5月20日(金)		
朝	★やわらかごはん180g	卵乳麦			鶏肉と大豆の生姜煮			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	竹輪と玉ねぎの卵とじ	麦			白菜の煮びたし			大根と豚肉の甘辛煮			法蓮草と豆腐の卵とじ			じゃが芋デミグラスソース		
食	ひじきと挽肉の炒め煮	麦			一夜漬(大根人参)			野菜炒め			ふきの含め煮			インゲンと人参のグラッセ		
	きのこの佃煮	麦			★味噌汁			人参しりしり			野菜の三杯酢			オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え		
★味噌汁	麦			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★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	142kcal	410kcal	エネルギー	128kcal	398kcal	エネルギー	178kcal	444kcal	エネルギー	108kcal	391kcal	エネルギー	159kcal	427kcal	
蛋白質	蛋白質	6.1g	11.8g	蛋白質	9.2g	15.0g	蛋白質	6.0g	11.8g	蛋白質	7.4g	14.3g	蛋白質	5.6g	11.4g	
脂質	脂質	6.6g	7.5g	脂質	5.7g	6.6g	脂質	12.1g	13.0g	脂質	3.7g	5.5g	脂質	6.7g	7.6g	
炭水化物	炭水化物	14.7g	71.5g	炭水化物	10.2g	67.4g	炭水化物	10.1g	66.5g	炭水化物	11.2g	68.5g	炭水化物	20.5g	77.2g	
ナトリウム	ナトリウム	558mg	1001mg	ナトリウム	506mg	947mg	ナトリウム	489mg	931mg	ナトリウム	756mg	1197mg	ナトリウム	477mg	921mg	
塩分	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.2g	2.3g	
昼	★やわらかごはん180g	麦			ハムカツ			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	鶏肉のごま醤油焼き	乳麦			オクラのべベロンチーノ			さわら味噌粕焼			鶏肉のマーマレード煮			ロールキャベツの味噌煮込み		
人参グラッセ	乳麦			洋風肉じゃが煮			ピーマンソテー			菜の花			アスパラ			
マカロニと白菜のツナクリーム煮	乳麦			キャベツのピーナッツ和え			若竹煮			大豆と人参の煮物			麩とえのきのさつと煮			
大根と青菜の柚子和え	麦			★味噌汁			青菜のおかかマヨネーズ和え			卵麦			ブロッコリーのツナマヨ和え			
★味噌汁	麦			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★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	250kcal	522kcal	エネルギー	288kcal	564kcal	エネルギー	210kcal	485kcal	エネルギー	249kcal	516kcal	エネルギー	210kcal	490kcal	
蛋白質	蛋白質	14.9g	21.1g	蛋白質	8.2g	14.6g	蛋白質	15.9g	21.6g	蛋白質	14.9g	20.6g	蛋白質	8.2g	14.4g	
脂質	脂質	13.7g	14.7g	脂質	15.4g	17.1g	脂質	12.6g	13.5g	脂質	11.1g	12.0g	脂質	12.2g	13.1g	
炭水化物	炭水化物	16.3g	73.3g	炭水化物	29.7g	86.1g	炭水化物	9.0g	67.3g	炭水化物	22.3g	78.7g	炭水化物	18.2g	77.5g	
ナトリウム	ナトリウム	1069mg	1510mg	ナトリウム	617mg	1085mg	ナトリウム	939mg	1381mg	ナトリウム	545mg	989mg	ナトリウム	760mg	1205mg	
塩分	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.9g	3.1g	
夕	★やわらかごはん180g	麦			八宝菜			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★豆ごはん		
	ホッケの磯辺焼	乳麦			高野豆腐の味噌煮			トマト煮込みハンバーグ			カルビ丼の具			えびカツ		
ミックスソテー	麦			かにかまと春雨の中華和え			スナッパえんどう			大根とえのきのきんぴら			大根の甘酢漬け			
蕪と鶏肉の煮物	麦			★味噌汁			ブロッコリーの煮物			キャベツの漬物柚子風味			鶏肉と厚揚げの煮物			
ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦			麦			玉子スパサラダ			★味噌汁			菜の花の粒マスタード和え			
★味噌汁	麦			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★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	235kcal	513kcal	エネルギー	253kcal	520kcal	エネルギー	284kcal	550kcal	エネルギー	280kcal	545kcal	エネルギー	284kcal	611kcal	
蛋白質	蛋白質	14.5g	21.1g	蛋白質	11.3g	17.1g	蛋白質	11.6g	17.3g	蛋白質	9.6g	15.4g	蛋白質	15.1g	22.4g	
脂質	脂質	13.5g	15.2g	脂質	12.5g	13.4g	脂質	14.2g	15.1g	脂質	18.0g	18.9g	脂質	15.7g	16.8g	
炭水化物	炭水化物	12.7g	69.3g	炭水化物	21.8g	78.3g	炭水化物	25.5g	81.8g	炭水化物	19.8g	76.1g	炭水化物	20.7g	89.2g	
ナトリウム	ナトリウム	692mg	1136mg	ナトリウム	865mg	1307mg	ナトリウム	737mg	1180mg	ナトリウム	1004mg	1465mg	ナトリウム	639mg	1635mg	
塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	1.6g	4.2g	
合	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	627kcal	1445kcal	エネルギー	669kcal	1482kcal	エネルギー	672kcal	1479kcal	エネルギー	637kcal	1452kcal	エネルギー	653kcal	1528kcal
蛋白質	蛋白質	35.5g	54.0g	蛋白質	28.7g	46.7g	蛋白質	33.5g	50.7g	蛋白質	31.9g	50.3g	蛋白質	28.9g	48.2g	
脂質	脂質	33.8g	37.4g	脂質	33.6g	37.1g	脂質	38.9g	41.6g	脂質	32.8g	36.4g	脂質	34.6g	37.5g	
炭水化物	炭水化物	43.7g	214.1g	炭水化物	61.7g	231.8g	炭水化物	44.6g	215.6g	炭水化物	53.3g	223.3g	炭水化物	59.4g	243.9g	
ナトリウム	ナトリウム	2319mg	3647mg	ナトリウム	1988mg	3339mg	ナトリウム	2165mg	3492mg	ナトリウム	2305mg	3651mg	ナトリウム	1876mg	3761mg	
塩分	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	4.7g	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

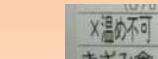


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。