

「やわらか普通食」 週間献立表

| | | 5月2日(月) | | | 5月3日(火) | | | 5月4日(水) | | | 5月5日(木) | | | 5月6日(金) | | |
|-------------|---------------|--|---------|----------|----------------|--------------|----------|----------------|--------------|----------|----------------|--------------|----------|---------------|--------------|----------|
| 朝 | ★やわらかごはん180g | | | | ★やわらかごはん180g | | | ★やわらかごはん180g | | | ★やわらかごはん180g | | | ★やわらかごはん180g | | |
| | 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 | | | | チーズオムレツ | | | 寄せ豆腐のうすあん | | | 麩の玉子とじ | | | 白身魚のしんじょう | | |
| 食 | 白花豆煮 | | | | インゲンと人参のグラッセ | | | 竹の子と人参のおかか煮 | | | れんこんとさつま揚げの煮物 | | | 切干と挽肉のオイスター炒め | | |
| | ハムとブロッコリーのマリネ | | | | キャベツの酢漬け | | | ひじきとごぼうのナムル | | | ハムの和風サラダ | | | 白菜と若布の煮物 | | |
| 朝 | ★味噌汁 | | | | ★味噌汁 | | | ★味噌汁 | | | ★味噌汁 | | | ★味噌汁 | | |
| 食 | 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 | 177kcal | 443kcal | エネルギー | 111kcal | 378kcal | エネルギー | 146kcal | 425kcal | エネルギー | 181kcal | 447kcal | エネルギー | 125kcal | 397kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 8.4g | 14.1g | 蛋白質 | 5.4g | 11.3g | 蛋白質 | 5.5g | 11.4g | 蛋白質 | 5.2g | 10.9g | 蛋白質 | 4.8g | 10.7g |
| | 脂質 | 脂質 | 6.1g | 7.0g | 脂質 | 4.9g | 5.8g | 脂質 | 8.9g | 9.8g | 脂質 | 10.5g | 11.4g | 脂質 | 7.4g | 8.3g |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 22.6g | 78.9g | 炭水化物 | 12.0g | 68.3g | 炭水化物 | 11.9g | 71.0g | 炭水化物 | 15.6g | 72.0g | 炭水化物 | 9.4g | 67.0g |
| | ナトリウム | ナトリウム | 482mg | 952mg | ナトリウム | 428mg | 872mg | ナトリウム | 734mg | 1175mg | ナトリウム | 731mg | 1173mg | ナトリウム | 607mg | 1049mg |
| | 塩分 | 食塩相当量 | 1.2g | 2.4g | 食塩相当量 | 1.1g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.9g | 3.0g | 食塩相当量 | 1.9g | 3.0g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.7g |
| | 昼 | ★やわらかごはん180g | | | | ★やわらかごはん180g | | | ★やわらかごはん180g | | | ★やわらかごはん180g | | | ★やわらかごはん180g | |
| ホッケの磯辺焼 | | | | | 白菜煮込みハンバーグ | | | ハーブチキンソテー | | | ヒレカツ | | | チキンのおろしマトソース | | |
| 法蓮草ソテー | | | | | スナッフえんどう | | | オクラのペペロンチーノ | | | 味噌カツソース | | | ブロッコリー | | |
| 切干大根と豚肉の炒め物 | | | | | 竹輪の五色きんぴら | | | 野菜と大豆のカレー煮 | | | 人参グラッセ | | | ベーコンと野菜のソテー | | |
| 和風スパゲティ | | | | | 菜の花とツナの辛子和え | | | 蒸し野菜の塩こうじ和え | | | 大根とツナの炒め物 | | | 中華サラダ | | |
| ★味噌汁 | | | | | ★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 | 242kcal | 519kcal | エネルギー | 264kcal | 532kcal | エネルギー | 204kcal | 472kcal | エネルギー | 197kcal | 464kcal | エネルギー | 240kcal | 506kcal |
| 蛋白質 | 蛋白質 | 14.7g | 21.1g | 蛋白質 | 15.6g | 21.4g | 蛋白質 | 12.8g | 18.5g | 蛋白質 | 11.1g | 17.1g | 蛋白質 | 13.2g | 18.8g | |
| 脂質 | 脂質 | 12.4g | 14.1g | 脂質 | 10.8g | 11.7g | 脂質 | 10.6g | 11.5g | 脂質 | 10.1g | 11.0g | 脂質 | 10.5g | 11.4g | |
| 炭水化物 | 炭水化物 | 15.7g | 72.2g | 炭水化物 | 24.9g | 81.6g | 炭水化物 | 14.6g | 71.4g | 炭水化物 | 16.3g | 72.8g | 炭水化物 | 22.1g | 78.3g | |
| ナトリウム | ナトリウム | 836mg | 1278mg | ナトリウム | 1205mg | 1649mg | ナトリウム | 575mg | 1018mg | ナトリウム | 800mg | 1244mg | ナトリウム | 859mg | 1301mg | |
| 塩分 | 食塩相当量 | 2.1g | 3.3g | 食塩相当量 | 3.1g | 4.2g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.6g | 食塩相当量 | 2.0g | 3.2g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.3g | |
| 夕 | ★やわらかごはん180g | | | | ★やわらかごはん180g | | | ★やわらかごはん180g | | | ★やわらかごはん180g | | | ★やわらかごはん180g | | |
| | ナスと鶏肉のしぎ焼 | | | | ポークチャップ | | | 白身魚みりん焼きのコンソテー | | | 肉団子とさつま芋の黒酢あん | | | 鯖の生姜煮 | | |
| | 麩の野菜あんかけ | | | | ゴロゴロ野菜の塩炒め | | | 揚げナスの肉味噌からめ | | | 法蓮草と油揚げの煮物 | | | 菜の花 | | |
| | 菜の花の粒マスタード和え | | | | 大根とカニカマの柚子胡椒マヨ | | | 揚げナスの肉味噌からめ | | | 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え | | | 豚肉とさくらげの卵炒め | | |
| | ★味噌汁 | | | | ★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 | 268kcal | 539kcal | エネルギー | 299kcal | 575kcal | エネルギー | 250kcal | 533kcal | エネルギー | 308kcal | 579kcal | エネルギー | 309kcal | 585kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 13.0g | 18.7g | 蛋白質 | 10.8g | 17.2g | 蛋白質 | 14.0g | 20.9g | 蛋白質 | 11.2g | 17.0g | 蛋白質 | 15.6g | 22.0g |
| 脂質 | 脂質 | 14.2g | 15.1g | 脂質 | 18.9g | 20.6g | 脂質 | 13.4g | 15.2g | 脂質 | 15.0g | 15.9g | 脂質 | 20.6g | 22.3g | |
| 炭水化物 | 炭水化物 | 18.5g | 75.8g | 炭水化物 | 21.2g | 77.6g | 炭水化物 | 14.8g | 72.1g | 炭水化物 | 32.2g | 89.4g | 炭水化物 | 14.7g | 71.1g | |
| ナトリウム | ナトリウム | 850mg | 1292mg | ナトリウム | 839mg | 1280mg | ナトリウム | 713mg | 1154mg | ナトリウム | 907mg | 1350mg | ナトリウム | 725mg | 1186mg | |
| 塩分 | 食塩相当量 | 2.2g | 3.3g | 食塩相当量 | 2.1g | 3.3g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.9g | 食塩相当量 | 2.3g | 3.4g | 食塩相当量 | 1.8g | 3.0g | |
| 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 | 687kcal | 1501kcal | エネルギー | 674kcal | 1485kcal | エネルギー | 600kcal | 1430kcal | エネルギー | 686kcal | 1490kcal | エネルギー | 674kcal | 1488kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 36.1g | 53.9g | 蛋白質 | 31.8g | 49.9g | 蛋白質 | 32.3g | 50.8g | 蛋白質 | 27.5g | 45.0g | 蛋白質 | 33.6g | 51.5g |
| | 脂質 | 脂質 | 32.7g | 36.2g | 脂質 | 34.6g | 38.1g | 脂質 | 32.9g | 36.5g | 脂質 | 35.6g | 38.3g | 脂質 | 38.5g | 42.0g |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 56.8g | 226.9g | 炭水化物 | 58.1g | 227.5g | 炭水化物 | 41.3g | 214.5g | 炭水化物 | 64.1g | 234.2g | 炭水化物 | 46.2g | 216.4g |
| | ナトリウム | ナトリウム | 2168mg | 3522mg | ナトリウム | 2472mg | 3801mg | ナトリウム | 2022mg | 3347mg | ナトリウム | 2438mg | 3767mg | ナトリウム | 2191mg | 3536mg |
| | 塩分 | 食塩相当量 | 5.5g | 9.0g | 食塩相当量 | 6.3g | 9.7g | 食塩相当量 | 5.2g | 8.5g | 食塩相当量 | 6.2g | 9.6g | 食塩相当量 | 5.5g | 9.0g |
| | 計 | ★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。