

「やわらか普通食」 週間献立表

		6月6日(月)			6月7日(火)			6月8日(水)			6月9日(木)			6月10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						
	厚焼玉子	卵麦			麦			豚肉と厚揚げの煮物	乳麦			スクランブルエッグ	卵乳			高野豆腐と法蓮華の含め煮	麦			
食	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦			麦			ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦			豆腐としめじののりみ煮	麦			蕪のそぼろ煮	麦			
	白菜の梅しそマヨネーズ和え	卵麦			麦			野菜のおひたし	麦			いんげんと鶏肉のさっぱり麻婆和え	麦			バンサンスー	卵乳麦			
★味噌汁	麦			★味噌汁			★すまし汁	卵麦			★味噌汁	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	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	170kcal	437kcal	エネルギー	171kcal	438kcal	エネルギー	142kcal	413kcal	エネルギー	153kcal	431kcal	エネルギー	116kcal	386kcal	エネルギー	116kcal	386kcal		
蛋白質	蛋白質	6.4g	12.2g	蛋白質	5.5g	11.1g	蛋白質	7.6g	13.4g	蛋白質	6.5g	13.0g	蛋白質	6.6g	12.5g	蛋白質	6.6g	12.5g		
脂質	脂質	10.2g	11.1g	脂質	10.6g	11.5g	脂質	7.5g	8.9g	脂質	10.0g	11.7g	脂質	3.5g	4.4g	脂質	3.5g	4.4g		
炭水化物	炭水化物	13.3g	70.0g	炭水化物	11.3g	67.7g	炭水化物	11.4g	67.6g	炭水化物	9.4g	66.2g	炭水化物	15.6g	72.8g	炭水化物	15.6g	72.8g		
ナトリウム	ナトリウム	676mg	1118mg	ナトリウム	511mg	955mg	ナトリウム	655mg	1063mg	ナトリウム	430mg	872mg	ナトリウム	742mg	1183mg	ナトリウム	742mg	1183mg		
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.7g	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		
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	麦			卵乳麦			甘辛チキン	麦			ロールキャベツの味噌煮込み	卵麦			カルビ丼の具	麦落			
食	人参のきんぴら	麦			麦			アスパラ	麦			スナップえんどう	麦			さつまいもの土佐煮	麦			
	豚バラと白菜のクリーム煮込み	乳麦か			麦			高野豆腐の味噌煮	卵麦			金時豆煮	麦			蒸し野菜の塩こうじ和え	麦			
法蓮華とツナのトマトリネ	麦			★味噌汁			和風スパゲティ	乳麦			ブロッコリーのツナマヨ和え	卵麦			★味噌汁	麦				
★味噌汁	麦						★味噌汁	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	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	196kcal	462kcal	エネルギー	170kcal	451kcal	エネルギー	262kcal	528kcal	エネルギー	259kcal	532kcal	エネルギー	345kcal	622kcal	エネルギー	345kcal	622kcal		
蛋白質	蛋白質	14.8g	20.4g	蛋白質	10.5g	17.0g	蛋白質	15.4g	21.1g	蛋白質	9.3g	15.5g	蛋白質	11.3g	17.7g	蛋白質	11.3g	17.7g		
脂質	脂質	10.3g	11.2g	脂質	5.7g	7.4g	脂質	13.3g	14.2g	脂質	10.9g	11.9g	脂質	17.8g	19.5g	脂質	17.8g	19.5g		
炭水化物	炭水化物	10.8g	67.2g	炭水化物	19.7g	77.0g	炭水化物	19.0g	75.4g	炭水化物	31.9g	89.1g	炭水化物	33.7g	90.2g	炭水化物	33.7g	90.2g		
ナトリウム	ナトリウム	655mg	1117mg	ナトリウム	829mg	1270mg	ナトリウム	919mg	1361mg	ナトリウム	729mg	1172mg	ナトリウム	1036mg	1478mg	ナトリウム	1036mg	1478mg		
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.6g	3.8g	食塩相当量	2.6g	3.8g		
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						
	鶏のちゃんちゃん焼き	麦			麦			キャベツメンチ	卵乳麦			白身魚の生姜煮	麦			チキンピカタ	卵麦			
食	豆腐のかに風あんかけ	卵麦			麦			チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か			菜の花	麦			麩と大根の煮物	麦			
	春雨のサラダ	卵乳麦			卵乳麦			大根とえのきのきんぴら	麦			豚肉と大根のピリ辛煮	麦			キャベツのピーナッツ和え	麦落			
★味噌汁	麦			★味噌汁			なすの中華風南蛮漬け	麦			ミックスポテトサラダ	卵乳麦			★味噌汁	麦				
栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	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	238kcal	506kcal	エネルギー	275kcal	542kcal	エネルギー	267kcal	541kcal	エネルギー	260kcal	527kcal	エネルギー	262kcal	538kcal	エネルギー	262kcal	538kcal		
蛋白質	蛋白質	9.3g	15.2g	蛋白質	17.4g	23.3g	蛋白質	6.5g	12.3g	蛋白質	15.6g	21.2g	蛋白質	12.8g	18.8g	蛋白質	12.8g	18.8g		
脂質	脂質	13.3g	14.2g	脂質	16.9g	17.8g	脂質	16.9g	17.8g	脂質	14.1g	15.0g	脂質	15.3g	16.2g	脂質	15.3g	16.2g		
炭水化物	炭水化物	18.5g	75.1g	炭水化物	12.4g	69.1g	炭水化物	19.7g	77.9g	炭水化物	17.0g	73.5g	炭水化物	17.6g	76.0g	炭水化物	17.6g	76.0g		
ナトリウム	ナトリウム	709mg	1154mg	ナトリウム	1051mg	1493mg	ナトリウム	666mg	1127mg	ナトリウム	824mg	1267mg	ナトリウム	672mg	1116mg	ナトリウム	672mg	1116mg		
塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g		
合計	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	栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	エネルギー	604kcal	1405kcal	エネルギー	616kcal	1431kcal	エネルギー	671kcal	1482kcal	エネルギー	672kcal	1490kcal	エネルギー	723kcal	1546kcal	エネルギー	723kcal	1546kcal	
蛋白質	蛋白質	30.5g	47.8g	蛋白質	33.4g	51.4g	蛋白質	29.5g	46.8g	蛋白質	31.4g	49.7g	蛋白質	30.7g	49.0g	蛋白質	30.7g	49.0g		
脂質	脂質	33.8g	36.5g	脂質	33.2g	36.7g	脂質	37.7g	40.9g	脂質	35.0g	38.6g	脂質	36.6g	40.1g	脂質	36.6g	40.1g		
炭水化物	炭水化物	42.6g	212.3g	炭水化物	43.4g	213.8g	炭水化物	50.1g	220.9g	炭水化物	58.3g	228.8g	炭水化物	66.9g	239.0g	炭水化物	66.9g	239.0g		
ナトリウム	ナトリウム	2040mg	3389mg	ナトリウム	2391mg	3718mg	ナトリウム	2240mg	3551mg	ナトリウム	1983mg	3311mg	ナトリウム	2450mg	3777mg	ナトリウム	2450mg	3777mg		
塩分	食塩相当量	5.2g	8.5g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	6.2g	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。