

「やわらか普通食」 週間献立表

		6月13日(月)			6月14日(火)			6月15日(水)			6月16日(木)			6月17日(金)			
朝 食		★やわらかごはん180g 麩の玉子とじ 白菜とミンチの中華炒め たたきごぼう ★味噌汁			★やわらかごはん180g 高野豆腐と牛肉の煮込み ぜんまいとコンニャクの炒め煮 切干と若芽の胡麻酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏大豆 人参しりしり 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 和風ポトフ チキンアラビアータ 白滝とチンゲン菜の煮物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう ネギ味噌炒め 一夜漬(白菜小松菜) ★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	135kcal	404kcal	エネルギー	162kcal	428kcal	エネルギー	193kcal	463kcal	エネルギー	111kcal	388kcal	エネルギー	119kcal	395kcal	
	蛋白質	蛋白質	5.1g	11.1g	蛋白質	6.3g	12.1g	蛋白質	10.8g	16.6g	蛋白質	4.1g	10.5g	蛋白質	5.8g	11.7g	
	脂質	脂質	5.4g	6.3g	脂質	8.8g	9.7g	脂質	11.6g	12.5g	脂質	3.2g	4.9g	脂質	6.5g	7.4g	
	炭水化物	炭水化物	17.2g	74.1g	炭水化物	14.5g	70.9g	炭水化物	12.2g	69.4g	炭水化物	16.7g	73.1g	炭水化物	9.5g	68.1g	
	ナトリウム	ナトリウム	704mg	1149mg	ナトリウム	603mg	1045mg	ナトリウム	504mg	965mg	ナトリウム	512mg	955mg	ナトリウム	598mg	1040mg	
	塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.6g	
	昼 食		★やわらかごはん180g プリの照焼 インゲンソテー れんこんの五目炒め煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め スープキャベツ 菜の花の粒マスタード和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 一口ナスのオランダ煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g さわら白麴焼 ピーマンのおかか和え 炒り豆腐 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ポークチャップ 切干とインゲンの煮物 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★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	280kcal	546kcal	エネルギー	178kcal	463kcal	エネルギー	248kcal	516kcal	エネルギー	191kcal	463kcal	エネルギー	267kcal	533kcal	
蛋白質		蛋白質	16.3g	22.0g	蛋白質	10.2g	16.7g	蛋白質	6.7g	12.5g	蛋白質	16.5g	22.6g	蛋白質	10.9g	16.5g	
脂質		脂質	13.5g	14.4g	脂質	10.5g	12.2g	脂質	14.7g	15.6g	脂質	7.2g	8.2g	脂質	15.6g	16.5g	
炭水化物		炭水化物	22.1g	78.5g	炭水化物	12.5g	70.8g	炭水化物	18.8g	75.5g	炭水化物	14.3g	71.3g	炭水化物	20.5g	76.9g	
ナトリウム		ナトリウム	904mg	1346mg	ナトリウム	813mg	1254mg	ナトリウム	856mg	1300mg	ナトリウム	658mg	1099mg	ナトリウム	883mg	1325mg	
塩分		食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.2g	3.4g	
夕 食			★やわらかごはん180g ホイコーロー 野菜のおろし煮 春菊のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白菜煮込みハンバーグ スナッパえんどう 竹輪の五色きんぴら レモンかぼちゃ ★味噌汁			★やわらかごはん180g あぶらかれい味噌煮 法蓮草 豚すき風煮物 四色なます ★味噌汁			★やわらかごはん180g 和風唐揚げ ミックソテー れんこんとさつま揚げの煮物 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 ホッケのごま焼 大根の酢漬 四川マーボ春雨 マリーネサラダ ★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	228kcal	498kcal	エネルギー	323kcal	597kcal	エネルギー	201kcal	475kcal	エネルギー	328kcal	599kcal	エネルギー	206kcal	482kcal	
	蛋白質	蛋白質	9.2g	15.0g	蛋白質	12.9g	19.2g	蛋白質	20.1g	25.9g	蛋白質	11.8g	17.6g	蛋白質	10.8g	17.2g	
	脂質	脂質	13.9g	14.8g	脂質	15.1g	16.1g	脂質	5.2g	6.1g	脂質	18.1g	19.0g	脂質	9.6g	11.3g	
	炭水化物	炭水化物	16.1g	73.1g	炭水化物	30.9g	88.5g	炭水化物	18.1g	76.3g	炭水化物	29.7g	87.0g	炭水化物	18.8g	75.0g	
	ナトリウム	ナトリウム	893mg	1334mg	ナトリウム	1048mg	1490mg	ナトリウム	1108mg	1549mg	ナトリウム	1025mg	1467mg	ナトリウム	773mg	1214mg	
	塩分	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
	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
		エネルギー	エネルギー	643kcal	1448kcal	エネルギー	663kcal	1488kcal	エネルギー	642kcal	1454kcal	エネルギー	630kcal	1450kcal	エネルギー	592kcal	1410kcal
蛋白質		蛋白質	30.6g	48.1g	蛋白質	29.4g	48.0g	蛋白質	37.6g	55.0g	蛋白質	32.4g	50.7g	蛋白質	27.5g	45.4g	
脂質		脂質	32.8g	35.5g	脂質	34.4g	38.0g	脂質	31.5g	34.2g	脂質	28.5g	32.1g	脂質	31.7g	35.2g	
炭水化物		炭水化物	55.4g	225.7g	炭水化物	57.9g	230.2g	炭水化物	49.1g	221.2g	炭水化物	60.7g	231.4g	炭水化物	48.8g	220.0g	
ナトリウム		ナトリウム	2501mg	3829mg	ナトリウム	2464mg	3789mg	ナトリウム	2468mg	3814mg	ナトリウム	2195mg	3521mg	ナトリウム	2254mg	3579mg	
塩分	食塩相当量	6.4g	9.7g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.7g	9.1g		

★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。