

「やわらか普通食」 週間献立表

		6月20日(月)			6月21日(火)			6月22日(水)			6月23日(木)			6月24日(金)			
朝 食		★やわらかごはん180g 大根と豚肉の甘辛煮 カブラワウーとウィンナーのカレー炒め キャベツの白ドレ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 切干と法蓮草のごまヨネーズ 椎茸昆布 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と白菜のトマト煮込み 春雨のごま炒め ひじき煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g クラムチャウダー れんこんと人参の甘露煮 キャベツと煮し鶏のおかがレッシング ★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	183kcal	461kcal	エネルギー	100kcal	371kcal	エネルギー	165kcal	431kcal	エネルギー	156kcal	423kcal	エネルギー	163kcal	429kcal	
	蛋白質	蛋白質	5.7g	12.3g	蛋白質	7.1g	12.9g	蛋白質	5.9g	11.7g	蛋白質	4.8g	10.6g	蛋白質	6.2g	11.9g	
	脂質	脂質	12.7g	14.4g	脂質	2.3g	3.2g	脂質	11.0g	11.9g	脂質	8.5g	9.4g	脂質	8.2g	9.1g	
	炭水化物	炭水化物	10.1g	66.7g	炭水化物	13.2g	70.4g	炭水化物	12.3g	68.7g	炭水化物	14.8g	71.5g	炭水化物	16.0g	72.1g	
	ナトリウム	ナトリウム	531mg	975mg	ナトリウム	584mg	1027mg	ナトリウム	702mg	1144mg	ナトリウム	558mg	1000mg	ナトリウム	568mg	1011mg	
	塩分	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.6g	
	昼 食		★やわらかごはん180g 赤魚の醤油バター焼き うま塩キャベツ 筑前煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 乳麦 鶏のカレー照煮込み 麦 ブロッコリー 菜の花とベーコンのバスタ 卵乳麦 コールスローサラダ 卵麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ スナッフえんどう 麦 ごぼう大豆 麦 じゃが芋の中華風サラダ 麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 なすのトロトロ生姜煮 麦 乳麦落 麦 カブラワウーのピーナツ味噌和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 天津飯の具(関東風) 卵乳麦 キャベツと豚肉の味噌炒め 麦 ごぼうの柚子風味 麦 ★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	201kcal	471kcal	エネルギー	298kcal	564kcal	エネルギー	230kcal	504kcal	エネルギー	297kcal	563kcal	エネルギー	278kcal	549kcal	
蛋白質		蛋白質	18.6g	24.4g	蛋白質	12.9g	18.6g	蛋白質	12.4g	18.8g	蛋白質	10.9g	16.6g	蛋白質	11.2g	17.0g	
脂質		脂質	7.4g	8.3g	脂質	16.6g	17.5g	脂質	7.1g	8.1g	脂質	18.5g	19.4g	脂質	14.6g	15.5g	
炭水化物		炭水化物	16.1g	73.3g	炭水化物	23.6g	80.0g	炭水化物	26.9g	84.3g	炭水化物	17.7g	74.0g	炭水化物	24.7g	82.0g	
ナトリウム		ナトリウム	1085mg	1553mg	ナトリウム	776mg	1218mg	ナトリウム	750mg	1194mg	ナトリウム	792mg	1255mg	ナトリウム	1044mg	1486mg	
塩分		食塩相当量	2.8g	4.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.7g	3.8g	
夕 食			★やわらかごはん180g ロールキャベツのトマト煮込み アスパラ 四色煮豆 かぼちゃのオリーブサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 卵乳麦 太刀魚の青じそ焼 麦 人参のきんぴら 麦 豚バラとじゃが芋の山椒炒め 麦 大根と青菜の柚子和え 麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 八宝菜 え 鶏肉のレモン風味焼 麦 ピーマンソテー 卵乳麦 大根とツナの炒め物 麦 ジャガベーコンサラダ 卵乳麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麻婆豆腐 麦落 白菜の煮びたし 麦 菜の花ときのこの和え物 麦 ★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	243kcal	516kcal	エネルギー	232kcal	499kcal	エネルギー	215kcal	496kcal	エネルギー	221kcal	487kcal	エネルギー	173kcal	456kcal	
	蛋白質	蛋白質	8.9g	15.0g	蛋白質	17.1g	22.9g	蛋白質	12.6g	19.1g	蛋白質	13.1g	18.8g	蛋白質	10.8g	17.7g	
	脂質	脂質	13.1g	14.1g	脂質	12.1g	13.0g	脂質	11.7g	13.4g	脂質	10.4g	11.3g	脂質	7.2g	9.0g	
	炭水化物	炭水化物	22.1g	79.4g	炭水化物	13.0g	69.5g	炭水化物	14.3g	71.6g	炭水化物	18.4g	74.8g	炭水化物	18.1g	75.4g	
	ナトリウム	ナトリウム	835mg	1277mg	ナトリウム	1005mg	1447mg	ナトリウム	966mg	1407mg	ナトリウム	870mg	1312mg	ナトリウム	916mg	1357mg	
	塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.5g	
	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	627kcal	1448kcal	エネルギー	630kcal	1434kcal	エネルギー	610kcal	1431kcal	エネルギー	674kcal	1473kcal	エネルギー	614kcal	1434kcal
蛋白質		蛋白質	33.2g	51.7g	蛋白質	37.1g	54.4g	蛋白質	30.9g	49.6g	蛋白質	28.8g	46.0g	蛋白質	28.2g	46.6g	
脂質		脂質	33.2g	36.8g	脂質	31.0g	33.7g	脂質	29.8g	33.4g	脂質	37.4g	40.1g	脂質	30.0g	33.6g	
炭水化物		炭水化物	48.3g	219.4g	炭水化物	49.8g	219.9g	炭水化物	53.5g	224.6g	炭水化物	50.9g	220.3g	炭水化物	58.8g	229.5g	
ナトリウム		ナトリウム	2451mg	3805mg	ナトリウム	2365mg	3692mg	ナトリウム	2418mg	3745mg	ナトリウム	2220mg	3567mg	ナトリウム	2528mg	3854mg	
塩分	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	6.4g	9.9g		

★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。