

「やわらか普通食」 週間献立表

		5月30日(月)			5月31日(火)			6月1日(水)			6月2日(木)			6月3日(金)			
朝 食		★やわらかごはん180g 豚肉と大根の煮物 里芋のかに風あんかけ 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁			★やわらかごはん180g がんとどきの含め煮 バンバンジーサラダ きくらげとこんにゃくの佃煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏大豆 麩の野菜あんかけ カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g 高野豆腐インゲン煮 なめこじやが芋の煮物 パスタのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 白菜のスープ煮 春菊のおかか和え ★味噌汁			
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	エネルギー	136kcal	414kcal	エネルギー	エネルギー	143kcal	409kcal	エネルギー	エネルギー	138kcal	410kcal	エネルギー	エネルギー	176kcal	453kcal	
	蛋白質	蛋白質	7.6g	14.1g	蛋白質	蛋白質	8.3g	14.0g	蛋白質	蛋白質	8.9g	14.9g	蛋白質	蛋白質	5.4g	11.7g	
	脂質	脂質	5.3g	7.0g	脂質	脂質	6.5g	7.4g	脂質	脂質	4.9g	5.8g	脂質	脂質	9.3g	11.0g	
	炭水化物	炭水化物	14.2g	71.0g	炭水化物	炭水化物	13.7g	69.9g	炭水化物	炭水化物	14.5g	71.9g	炭水化物	炭水化物	18.0g	74.5g	
	ナトリウム	ナトリウム	513mg	955mg	ナトリウム	ナトリウム	684mg	1126mg	ナトリウム	ナトリウム	394mg	838mg	ナトリウム	ナトリウム	542mg	984mg	
	塩分	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.0g	2.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.5g	
			★やわらかごはん180g メンチカツ インゲンソテー 四色煮豆 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ささみ大葉フライ 人参のレモン煮 油揚げと菜の花の煮物 白菜と若芽のナムル ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚の生姜煮 法蓮草 切干大根と豚肉の炒め物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 照焼チキン 塩枝豆 ブロックとハムのクリーム煮 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ スナッフえんどう 切干大根のカレーきんぴら ポテトマサラダ ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	
エネルギー	エネルギー	333kcal	600kcal	エネルギー	エネルギー	248kcal	525kcal	エネルギー	エネルギー	229kcal	514kcal	エネルギー	エネルギー	272kcal	538kcal		
蛋白質	蛋白質	12.0g	17.6g	蛋白質	蛋白質	13.6g	19.9g	蛋白質	蛋白質	15.7g	22.2g	蛋白質	蛋白質	13.6g	19.4g		
脂質	脂質	22.0g	22.9g	脂質	脂質	11.6g	12.6g	脂質	脂質	12.1g	13.8g	脂質	脂質	12.7g	13.6g		
炭水化物	炭水化物	21.6g	78.1g	炭水化物	炭水化物	22.9g	81.0g	炭水化物	炭水化物	13.0g	71.3g	炭水化物	炭水化物	25.4g	81.8g		
ナトリウム	ナトリウム	754mg	1197mg	ナトリウム	ナトリウム	812mg	1253mg	ナトリウム	ナトリウム	734mg	1175mg	ナトリウム	ナトリウム	946mg	1388mg		
塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.5g		
		★やわらかごはん180g ホッケのごま焼 青じそパスタ 麩と豚肉のチャンプルー 春雨の中華和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豆腐ハンバーグ きのこあん キャベツの麻婆あんかけ オクラとツナの胡麻マヨネーズ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉のおろし煮 五色煮 春菊の酢味噌和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 天津飯の具(関西風) 法蓮草と油揚げの煮物 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g さば塩焼 うま塩キャベツ さつま揚げの味噌炒め 根菜の柚子マリネ ★味噌汁			
栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット		
エネルギー	エネルギー	233kcal	503kcal	エネルギー	エネルギー	249kcal	526kcal	エネルギー	エネルギー	284kcal	551kcal	エネルギー	エネルギー	231kcal	497kcal		
蛋白質	蛋白質	15.2g	21.0g	蛋白質	蛋白質	9.1g	15.5g	蛋白質	蛋白質	11.7g	17.5g	蛋白質	蛋白質	10.0g	15.7g		
脂質	脂質	9.7g	10.6g	脂質	脂質	17.4g	19.1g	脂質	脂質	17.0g	17.9g	脂質	脂質	12.9g	13.8g		
炭水化物	炭水化物	19.6g	76.8g	炭水化物	炭水化物	15.2g	71.6g	炭水化物	炭水化物	20.4g	76.9g	炭水化物	炭水化物	18.4g	74.7g		
ナトリウム	ナトリウム	621mg	1082mg	ナトリウム	ナトリウム	781mg	1224mg	ナトリウム	ナトリウム	1012mg	1454mg	ナトリウム	ナトリウム	989mg	1432mg		
塩分	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	食塩相当量	2.5g	3.6g		
栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット		
エネルギー	エネルギー	702kcal	1517kcal	エネルギー	エネルギー	640kcal	1460kcal	エネルギー	エネルギー	651kcal	1475kcal	エネルギー	エネルギー	679kcal	1488kcal		
蛋白質	蛋白質	34.8g	52.7g	蛋白質	蛋白質	31.0g	49.4g	蛋白質	蛋白質	36.3g	54.6g	蛋白質	蛋白質	29.0g	46.8g		
脂質	脂質	37.0g	40.5g	脂質	脂質	35.5g	39.1g	脂質	脂質	34.0g	37.5g	脂質	脂質	34.9g	38.4g		
炭水化物	炭水化物	55.4g	225.9g	炭水化物	炭水化物	51.8g	222.5g	炭水化物	炭水化物	47.9g	220.1g	炭水化物	炭水化物	61.8g	231.0g		
ナトリウム	ナトリウム	1888mg	3234mg	ナトリウム	ナトリウム	2277mg	3603mg	ナトリウム	ナトリウム	2140mg	3467mg	ナトリウム	ナトリウム	2477mg	3804mg		
塩分	食塩相当量	4.8g	8.2g	食塩相当量	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	食塩相当量	6.3g	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

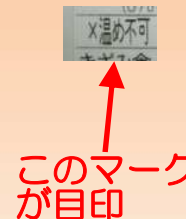


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。