

「やわらか普通食」 週間献立表

		5月23日(月)			5月24日(火)			5月25日(水)			5月26日(木)			5月27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		
	豚肉と野菜の生姜炒め	小麦			オムレツ			高野豆腐と法蓮草の含め煮			白身魚のしんじょう			豚肉と野菜のトマト炒め		
食	エネルギー	144kcal	フルセット	410kcal	173kcal	フルセット	450kcal	131kcal	フルセット	404kcal	155kcal	フルセット	425kcal	215kcal	フルセット	481kcal
	蛋白質	6.8g	フルセット	12.5g	8.8g	フルセット	15.2g	7.3g	フルセット	13.4g	5.4g	フルセット	11.2g	11.7g	フルセット	17.4g
	脂質	7.6g	フルセット	8.5g	8.2g	フルセット	9.9g	6.0g	フルセット	7.0g	6.0g	フルセット	6.9g	12.0g	フルセット	12.9g
	炭水化物	11.1g	フルセット	67.3g	14.6g	フルセット	71.0g	13.6g	フルセット	70.9g	20.1g	フルセット	77.1g	15.2g	フルセット	71.6g
	ナトリウム	501mg	フルセット	943mg	643mg	フルセット	1086mg	851mg	フルセット	1293mg	529mg	フルセット	970mg	549mg	フルセット	1011mg
	塩分	1.3g	フルセット	2.4g	1.6g	フルセット	2.8g	2.2g	フルセット	3.3g	1.3g	フルセット	2.5g	1.4g	フルセット	2.6g
	★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		
	白身魚のムニエル	卵乳麦			大根とつくねの煮物			ブリの磯辺焼			ポークジンジャー			ハヤシライスのルー		
	さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め	小麦			ひじきと大豆の煮物			大根の酢漬			とうふのかに玉あんかけ			大根とベーコンの煮物		
	麩と若芽の酢の物	小麦			カブラのピーナッツ味噌和え			鶏肉のすき焼煮			春雨のピーナッツ和え			キャベツの酢漬		
★味噌汁	小麦			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			
昼	エネルギー	284kcal	フルセット	565kcal	214kcal	フルセット	490kcal	242kcal	フルセット	512kcal	231kcal	フルセット	504kcal	212kcal	フルセット	490kcal
	蛋白質	16.8g	フルセット	23.3g	12.9g	フルセット	18.8g	17.6g	フルセット	23.5g	13.1g	フルセット	19.3g	7.4g	フルセット	14.0g
	脂質	13.1g	フルセット	14.8g	8.6g	フルセット	9.5g	12.2g	フルセット	13.1g	9.7g	フルセット	10.7g	9.9g	フルセット	11.6g
	炭水化物	22.6g	フルセット	79.9g	22.5g	フルセット	81.1g	13.9g	フルセット	71.1g	22.1g	フルセット	79.3g	24.6g	フルセット	81.2g
	ナトリウム	695mg	フルセット	1136mg	842mg	フルセット	1284mg	762mg	フルセット	1203mg	1029mg	フルセット	1472mg	1100mg	フルセット	1544mg
	塩分	1.8g	フルセット	2.9g	2.1g	フルセット	3.3g	1.9g	フルセット	3.1g	2.6g	フルセット	3.7g	2.8g	フルセット	3.9g
	★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		
	やわらかチキンのガーリックマト仕立て	乳麦			鯖のバジルオリーブ焼			鶏肉の韓国風炒め			牛肉と厚揚げの甘辛煮			鶏もも竜田揚げ		
	法蓮草	小麦			ピーマンのおかか和え			ツナあっさり煮			ベーコンポテト			人参グラッセ		
	ふきと大根のスープ煮	卵乳麦			キャベツと豚肉のカキソース炒め			さつぱりポテトサラダ			切干と法蓮草のおひたし			ナスと麩の炒め煮		
春雨フルーツサラダ	卵乳麦			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			
★味噌汁	小麦			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			
夕	エネルギー	237kcal	フルセット	504kcal	309kcal	フルセット	574kcal	249kcal	フルセット	517kcal	261kcal	フルセット	537kcal	281kcal	フルセット	547kcal
	蛋白質	10.4g	フルセット	16.4g	13.6g	フルセット	19.3g	10.9g	フルセット	16.6g	10.1g	フルセット	16.5g	15.0g	フルセット	20.7g
	脂質	14.0g	フルセット	14.9g	21.7g	フルセット	22.6g	13.7g	フルセット	14.6g	14.1g	フルセット	15.8g	15.4g	フルセット	16.3g
	炭水化物	16.9g	フルセット	73.4g	13.5g	フルセット	69.8g	19.5g	フルセット	76.3g	22.0g	フルセット	78.4g	20.0g	フルセット	76.3g
	ナトリウム	756mg	フルセット	1200mg	731mg	フルセット	1192mg	919mg	フルセット	1362mg	869mg	フルセット	1310mg	745mg	フルセット	1215mg
	塩分	1.9g	フルセット	3.1g	1.9g	フルセット	3.0g	2.3g	フルセット	3.5g	2.2g	フルセット	3.3g	1.9g	フルセット	3.1g
	★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		
	やわらかチキンのガーリックマト仕立て	乳麦			鯖のバジルオリーブ焼			鶏肉の韓国風炒め			牛肉と厚揚げの甘辛煮			鶏もも竜田揚げ		
	法蓮草	小麦			ピーマンのおかか和え			ツナあっさり煮			ベーコンポテト			人参グラッセ		
	ふきと大根のスープ煮	卵乳麦			キャベツと豚肉のカキソース炒め			さつぱりポテトサラダ			切干と法蓮草のおひたし			ナスと麩の炒め煮		
春雨フルーツサラダ	卵乳麦			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			
★味噌汁	小麦			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			
食	エネルギー	665kcal	フルセット	1479kcal	696kcal	フルセット	1514kcal	622kcal	フルセット	1433kcal	647kcal	フルセット	1466kcal	708kcal	フルセット	1518kcal
	蛋白質	34.0g	フルセット	52.2g	35.3g	フルセット	53.3g	35.8g	フルセット	53.5g	28.6g	フルセット	47.0g	34.1g	フルセット	52.1g
	脂質	34.7g	フルセット	38.2g	38.5g	フルセット	42.0g	31.9g	フルセット	34.7g	29.8g	フルセット	33.4g	37.3g	フルセット	40.8g
	炭水化物	50.6g	フルセット	220.6g	50.6g	フルセット	221.9g	47.0g	フルセット	218.3g	64.2g	フルセット	234.8g	59.8g	フルセット	229.1g
	ナトリウム	1952mg	フルセット	3279mg	2216mg	フルセット	3562mg	2532mg	フルセット	3858mg	2427mg	フルセット	3752mg	2394mg	フルセット	3770mg
	塩分	5.0g	フルセット	8.4g	5.6g	フルセット	9.1g	6.4g	フルセット	9.9g	6.1g	フルセット	9.5g	6.1g	フルセット	9.6g
	★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		
	やわらかチキンのガーリックマト仕立て	乳麦			鯖のバジルオリーブ焼			鶏肉の韓国風炒め			牛肉と厚揚げの甘辛煮			鶏もも竜田揚げ		
	法蓮草	小麦			ピーマンのおかか和え			ツナあっさり煮			ベーコンポテト			人参グラッセ		
	ふきと大根のスープ煮	卵乳麦			キャベツと豚肉のカキソース炒め			さつぱりポテトサラダ			切干と法蓮草のおひたし			ナスと麩の炒め煮		
春雨フルーツサラダ	卵乳麦			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			
★味噌汁	小麦			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			
合	エネルギー	665kcal	フルセット	1479kcal	696kcal	フルセット	1514kcal	622kcal	フルセット	1433kcal	647kcal	フルセット	1466kcal	708kcal	フルセット	1518kcal
	蛋白質	34.0g	フルセット	52.2g	35.3g	フルセット	53.3g	35.8g	フルセット	53.5g	28.6g	フルセット	47.0g	34.1g	フルセット	52.1g
	脂質	34.7g	フルセット	38.2g	38.5g	フルセット	42.0g	31.9g	フルセット	34.7g	29.8g	フルセット	33.4g	37.3g	フルセット	40.8g
	炭水化物	50.6g	フルセット	220.6g	50.6g	フルセット	221.9g	47.0g	フルセット	218.3g	64.2g	フルセット	234.8g	59.8g	フルセット	229.1g
	ナトリウム	1952mg	フルセット	3279mg	2216mg	フルセット	3562mg	2532mg	フルセット	3858mg	2427mg	フルセット	3752mg	2394mg	フルセット	3770mg
計	エネルギー	665kcal	フルセット	1479kcal	696kcal	フルセット	1514kcal	622kcal	フルセット	1433kcal	647kcal	フルセット	1466kcal	708kcal	フルセット	1518kcal
	蛋白質	34.0g	フルセット	52.2g	35.3g	フルセット	53.3g	35.8g	フルセット	53.5g	28.6g	フルセット	47.0g	34.1g	フルセット	52.1g
	脂質	34.7g	フルセット	38.2g	38.5g	フルセット	42.0g	31.9g	フルセット	34.7g	29.8g	フルセット	33.4g	37.3g	フルセット	40.8g
	炭水化物	50.6g	フルセット	220.6g	50.6g	フルセット	221.9g	47.0g	フルセット	218.3g	64.2g	フルセット	234.8g	59.8g	フルセット	229.1g
	ナトリウム	1952mg	フルセット	3279mg	2216mg	フルセット	3562mg	2532mg	フルセット	3858mg	2427mg	フルセット	3752mg	2394mg	フルセット	3770mg

★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



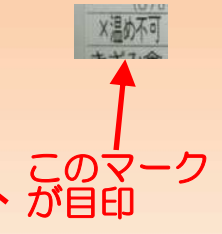
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。