

「やわらか普通食」 週間献立表

		7月4日(月)			7月5日(火)			7月6日(水)			7月7日(木)			7月8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						
	肉団子の中華炒め	卵乳麦落	燕と鶏肉の煮物	麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	麩の玉子とじ	卵乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦	カボチャとレンコンのサラダ	卵乳麦	オクラのボン酢ジュレ和え	麦	キャベツの漬物柚子風味	麦	菜の花としらすのおひたし	麦		
食	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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	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		
エネルギー	エネルギー	233kcal	499kcal	エネルギー	エネルギー	146kcal	415kcal	エネルギー	エネルギー	154kcal	433kcal	エネルギー	エネルギー	109kcal	386kcal	エネルギー	エネルギー	124kcal	391kcal	
蛋白質	蛋白質	7.4g	13.1g	蛋白質	蛋白質	8.1g	14.2g	蛋白質	蛋白質	5.6g	11.5g	蛋白質	蛋白質	4.3g	10.7g	蛋白質	蛋白質	5.8g	11.7g	
脂質	脂質	9.7g	10.6g	脂質	脂質	6.0g	7.0g	脂質	脂質	9.9g	10.8g	脂質	脂質	4.6g	6.3g	脂質	脂質	6.6g	7.5g	
炭水化物	炭水化物	28.8g	85.2g	炭水化物	炭水化物	14.8g	71.5g	炭水化物	炭水化物	11.1g	70.2g	炭水化物	炭水化物	13.3g	69.8g	炭水化物	炭水化物	11.9g	68.6g	
ナトリウム	ナトリウム	545mg	987mg	ナトリウム	ナトリウム	701mg	1144mg	ナトリウム	ナトリウム	779mg	1220mg	ナトリウム	ナトリウム	543mg	985mg	ナトリウム	ナトリウム	742mg	1184mg	
塩分	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	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						
	鶏肉と野菜のトマトソース	乳麦	ホイコーロー	麦落	白身魚みりん焼	麦	肉団子とさつま芋の黒酢あん	卵乳麦	鯖の生姜煮	麦	白菜のスープ煮	乳麦	なめことじゃが芋の煮物	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	法蓮草	麦		
食	和風スパゲティ	乳麦	大根とかニカマの柚子胡椒マヨ	卵麦	揚げナスの肉味噌からめ	麦落	ハムの和風サラダ	卵乳麦	豚肉ときくらげの卵炒め	卵乳麦	★味噌汁	春雨のサラダ	卵乳麦	★味噌汁	中華サラダ	乳麦	★味噌汁	麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
エネルギー	エネルギー	211kcal	483kcal	エネルギー	エネルギー	333kcal	609kcal	エネルギー	エネルギー	246kcal	512kcal	エネルギー	エネルギー	295kcal	561kcal	エネルギー	エネルギー	318kcal	585kcal	
蛋白質	蛋白質	10.5g	16.7g	蛋白質	蛋白質	9.4g	15.8g	蛋白質	蛋白質	13.8g	19.6g	蛋白質	蛋白質	10.7g	16.3g	蛋白質	蛋白質	14.7g	20.4g	
脂質	脂質	11.2g	12.2g	脂質	脂質	23.3g	25.0g	脂質	脂質	13.0g	13.9g	脂質	脂質	14.2g	15.1g	脂質	脂質	20.3g	21.2g	
炭水化物	炭水化物	16.1g	73.3g	炭水化物	炭水化物	20.2g	76.6g	炭水化物	炭水化物	14.8g	71.1g	炭水化物	炭水化物	31.3g	87.7g	炭水化物	炭水化物	16.8g	73.2g	
ナトリウム	ナトリウム	853mg	1294mg	ナトリウム	ナトリウム	909mg	1370mg	ナトリウム	ナトリウム	702mg	1145mg	ナトリウム	ナトリウム	917mg	1359mg	ナトリウム	ナトリウム	793mg	1237mg	
塩分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.1g	
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						
	ホッケの磯辺焼	麦	和風おろしハンバーグ	乳麦	ハーブチキンソテー	卵	とんかつ	乳麦	甘辛チキン	麦	人参のレモン煮	乳麦	スナッフえんどう	麦	オクラのペペロンチーノ	麦	うま塩キャベツ	麦		
食	切干大根と豚肉の炒め物	麦	麩の野菜あんかけ	麦	野菜と大豆のカレー煮	乳麦	れんこんとさつま揚げの煮物	卵麦	ツナじゃがバター	乳麦	五目野菜の甘酢和え	麦	菜の花とツナの辛子和え	麦	蒸し野菜の塩こうじ和え	麦	いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
エネルギー	エネルギー	210kcal	486kcal	エネルギー	エネルギー	170kcal	453kcal	エネルギー	エネルギー	204kcal	471kcal	エネルギー	エネルギー	314kcal	590kcal	エネルギー	エネルギー	245kcal	515kcal	
蛋白質	蛋白質	13.7g	20.1g	蛋白質	蛋白質	10.9g	17.0g	蛋白質	蛋白質	12.8g	18.6g	蛋白質	蛋白質	12.1g	18.6g	蛋白質	蛋白質	14.0g	19.8g	
脂質	脂質	10.5g	12.2g	脂質	脂質	4.5g	5.4g	脂質	脂質	10.6g	11.5g	脂質	脂質	17.6g	18.7g	脂質	脂質	12.3g	13.2g	
炭水化物	炭水化物	13.5g	69.7g	炭水化物	炭水化物	18.9g	78.9g	炭水化物	炭水化物	14.6g	71.1g	炭水化物	炭水化物	27.7g	85.3g	炭水化物	炭水化物	20.1g	77.3g	
ナトリウム	ナトリウム	742mg	1183mg	ナトリウム	ナトリウム	765mg	1207mg	ナトリウム	ナトリウム	575mg	1017mg	ナトリウム	ナトリウム	905mg	1348mg	ナトリウム	ナトリウム	771mg	1232mg	
塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.1g	
合	★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						
	肉団子と野菜のトマトソース	乳麦	ホイコーロー	麦落	白身魚みりん焼	麦	肉団子とさつま芋の黒酢あん	卵乳麦	鯖の生姜煮	麦	鶏肉と野菜のトマトソース	乳麦	なめことじゃが芋の煮物	麦	肉団子とさつま芋の黒酢あん	卵乳麦	鯖の生姜煮	麦		
計	和風スパゲティ	乳麦	大根とかニカマの柚子胡椒マヨ	卵麦	揚げナスの肉味噌からめ	麦落	ハムの和風サラダ	卵乳麦	豚肉ときくらげの卵炒め	卵乳麦	春雨のサラダ	卵乳麦	★味噌汁	中華サラダ	乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
エネルギー	エネルギー	654kcal	1468kcal	エネルギー	エネルギー	649kcal	1477kcal	エネルギー	エネルギー	604kcal	1416kcal	エネルギー	エネルギー	718kcal	1537kcal	エネルギー	エネルギー	687kcal	1491kcal	
蛋白質	蛋白質	31.6g	49.9g	蛋白質	蛋白質	28.4g	47.0g	蛋白質	蛋白質	32.2g	49.7g	蛋白質	蛋白質	27.1g	45.6g	蛋白質	蛋白質	34.5g	51.9g	
脂質	脂質	31.4g	35.0g	脂質	脂質	33.8g	37.4g	脂質	脂質	33.5g	36.2g	脂質	脂質	36.4g	40.1g	脂質	脂質	39.2g	41.9g	
炭水化物	炭水化物	58.4g	228.2g	炭水化物	炭水化物	53.9g	227.0g	炭水化物	炭水化物	40.5g	212.4g	炭水化物	炭水化物	72.3g	242.8g	炭水化物	炭水化物	48.8g	219.1g	
ナトリウム	ナトリウム	2140mg	3464mg	ナトリウム	ナトリウム	2375mg	3721mg	ナトリウム	ナトリウム	2056mg	3382mg	ナトリウム	ナトリウム	2365mg	3692mg	ナトリウム	ナトリウム	2306mg	3653mg	
塩分	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	食塩相当量	6.0g	9.5g	食塩相当量	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	5.9g	9.2g	

★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。