

「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 食	★やわらかごはん180g	卵乳麦落か	燕と鶏肉の煮物	★やわらかごはん180g	麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦	★やわらかごはん180g	卵麦	★やわらかごはん180g	卵麦			
	肉団子の中華炒め	麦	竹輪のごま炒め	麦	大根の千切煮	麦	麩の玉子とじ	卵乳麦	白身魚のしんじょう	麦	白身魚のしんじょう	卵麦				
	白花豆煮	麦	オクラのポン酢ジュレ和え	麦	白菜と若芽のナムル	麦	ゴボウとベーコンのトマト炒め	卵乳麦	大根と椎茸の煮物	麦	大根と椎茸の煮物	麦				
	カボチャとレンコンのサラダ	卵乳麦	★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				
	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			
	エネルギー	エネルギー	233kcal	499kcal	エネルギー	146kcal	415kcal	エネルギー	154kcal	433kcal	エネルギー	109kcal	386kcal	エネルギー	124kcal	391kcal
	蛋白質	蛋白質	7.4g	13.1g	蛋白質	8.1g	14.2g	蛋白質	5.6g	11.5g	蛋白質	4.3g	10.7g	蛋白質	5.8g	11.7g
	脂質	脂質	9.7g	10.6g	脂質	6.0g	7.0g	脂質	9.9g	10.8g	脂質	4.6g	6.3g	脂質	6.6g	7.5g
	炭水化物	炭水化物	28.8g	85.2g	炭水化物	14.8g	71.5g	炭水化物	11.1g	70.2g	炭水化物	13.3g	69.8g	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	701mg	1144mg	ナトリウム	779mg	1220mg	ナトリウム	543mg	985mg	ナトリウム	742mg	1184mg	
塩分	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
昼 食	★やわらかごはん180g	乳麦	ホイコーロー	麦落	★やわらかごはん180g	麦	白身魚みりん焼	麦	★やわらかごはん180g	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	肉団子とさつま芋の黒酢あん	卵乳麦	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	大根とかニカマの柚子胡椒マヨ	卵麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	法蓮草	麦				
	和風スパゲティ	乳麦	★味噌汁	麦	ハムの和風サラダ	卵乳麦	ハムの和風サラダ	卵乳麦	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	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	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	211kcal	483kcal	エネルギー	333kcal	609kcal	エネルギー	246kcal	512kcal	エネルギー	295kcal	561kcal	エネルギー	318kcal	585kcal
	蛋白質	蛋白質	10.5g	16.7g	蛋白質	9.4g	15.8g	蛋白質	13.8g	19.6g	蛋白質	10.7g	16.3g	蛋白質	14.7g	20.4g
	脂質	脂質	11.2g	12.2g	脂質	23.3g	25.0g	脂質	13.0g	13.9g	脂質	14.2g	15.1g	脂質	20.3g	21.2g
	炭水化物	炭水化物	16.1g	73.3g	炭水化物	20.2g	76.6g	炭水化物	14.8g	71.1g	炭水化物	31.3g	87.7g	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	909mg	1370mg	ナトリウム	702mg	1145mg	ナトリウム	917mg	1359mg	ナトリウム	793mg	1237mg	
塩分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
夕 食	★やわらかごはん180g	麦	和風おろしハンバーグ	乳麦	★やわらかごはん180g	卵	とんかつ	乳麦	★やわらかごはん180g	麦	甘辛チキン	麦				
	ホッケの磯辺焼	麦	スナッパえんどう	麦	ハーブチキンソテー	卵	とんかつ	乳麦	ハーブチキンソテー	卵	甘辛チキン	麦				
	人参のレモン煮	乳麦	オクラのペペロンチーノ	麦	オクラのペペロンチーノ	卵	うま塩キャベツ	麦か	うま塩キャベツ	麦か	ブロッコリー	麦				
	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	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	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	★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	★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	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	210kcal	486kcal	エネルギー	170kcal	453kcal	エネルギー	204kcal	471kcal	エネルギー	314kcal	590kcal	エネルギー	245kcal	515kcal	
蛋白質	蛋白質	13.7g	20.1g	蛋白質	10.9g	17.0g	蛋白質	12.8g	18.6g	蛋白質	12.1g	18.6g	蛋白質	14.0g	19.8g	
脂質	脂質	10.5g	12.2g	脂質	4.5g	5.4g	脂質	10.6g	11.5g	脂質	17.6g	18.7g	脂質	12.3g	13.2g	
炭水化物	炭水化物	13.5g	69.7g	炭水化物	18.9g	78.9g	炭水化物	14.6g	71.1g	炭水化物	27.7g	85.3g	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	765mg	1207mg	ナトリウム	575mg	1017mg	ナトリウム	905mg	1348mg	ナトリウム	771mg	1232mg	
塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.3g	3.4g	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			
	エネルギー	エネルギー	654kcal	1468kcal	エネルギー	649kcal	1477kcal	エネルギー	604kcal	1416kcal	エネルギー	718kcal	1537kcal	エネルギー	687kcal	1491kcal
	蛋白質	蛋白質	31.6g	49.9g	蛋白質	28.4g	47.0g	蛋白質	32.2g	49.7g	蛋白質	27.1g	45.6g	蛋白質	34.5g	51.9g
	脂質	脂質	31.4g	35.0g	脂質	33.8g	37.4g	脂質	33.5g	36.2g	脂質	36.4g	40.1g	脂質	39.2g	41.9g
	炭水化物	炭水化物	58.4g	228.2g	炭水化物	53.9g	227.0g	炭水化物	40.5g	212.4g	炭水化物	72.3g	242.8g	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	2375mg	3721mg	ナトリウム	2056mg	3382mg	ナトリウム	2365mg	3692mg	ナトリウム	2306mg	3653mg
	塩分	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	6.0g	9.5g	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	6.0g	9.4g	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。



- 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。