

「やわらか普通食」 週間献立表

		7月11日(月)			7月12日(火)			7月13日(水)			7月14日(木)			7月15日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 竹の子と人参のおかか煮 コールスローサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g スクランブルエッグ きんぴられんこん バンバンジーサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 和風ポトフ 大根と竹輪の煮物 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 キャベツの土佐煮 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g じぶ風煮物 ひじきの具だくさん煮 れんこんサラダ ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	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	124kcal	407kcal	エネルギー	179kcal	449kcal	エネルギー	115kcal	388kcal	エネルギー	205kcal	479kcal	エネルギー	162kcal	428kcal
	蛋白質	蛋白質	5.8g	12.7g	蛋白質	6.8g	12.7g	蛋白質	3.6g	9.7g	蛋白質	8.4g	14.6g	蛋白質	6.4g	12.1g
	脂質	脂質	4.8g	6.6g	脂質	11.6g	12.5g	脂質	4.3g	5.3g	脂質	12.4g	13.4g	脂質	8.4g	9.3g
	炭水化物	炭水化物	14.5g	71.8g	炭水化物	12.4g	69.6g	炭水化物	15.8g	73.1g	炭水化物	14.9g	72.5g	炭水化物	15.2g	71.5g
	ナトリウム	ナトリウム	672mg	1113mg	ナトリウム	402mg	843mg	ナトリウム	518mg	960mg	ナトリウム	534mg	977mg	ナトリウム	603mg	1073mg
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.0g	2.1g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.7g	
昼 食		★やわらかごはん180g 牛肉とキャベツの炒め物 スイートおさつ 菜の花のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 大豆とごぼうの味噌炒め 四色なます ★味噌汁			★やわらかごはん180g ホッケのごま焼 人参グラッセ ひき肉と豆腐のうま煮 マリネサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て ブロッコリー 金時豆煮 ポテトチキン ★味噌汁			★やわらかごはん180g サワラのエスカベッシュ 豚肉の柳川煮 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	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	365kcal	631kcal	エネルギー	226kcal	493kcal	エネルギー	216kcal	497kcal	エネルギー	257kcal	524kcal	エネルギー	291kcal	557kcal
	蛋白質	蛋白質	11.2g	16.9g	蛋白質	12.0g	17.8g	蛋白質	14.4g	20.9g	蛋白質	11.6g	17.2g	蛋白質	17.7g	23.4g
	脂質	脂質	18.5g	19.4g	脂質	7.9g	8.8g	脂質	11.5g	13.2g	脂質	8.1g	9.0g	脂質	15.1g	16.0g
	炭水化物	炭水化物	36.6g	92.9g	炭水化物	27.6g	84.3g	炭水化物	12.6g	69.9g	炭水化物	34.4g	90.8g	炭水化物	19.5g	75.9g
	ナトリウム	ナトリウム	676mg	1119mg	ナトリウム	1102mg	1564mg	ナトリウム	748mg	1189mg	ナトリウム	615mg	1059mg	ナトリウム	972mg	1414mg
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.8g	4.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.5g	3.6g	
夕 食		★やわらかごはん180g 赤魚のスパイス焼 人参のきんぴら 鶏ミンチと小松菜の煮物 春雨とツナのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g カルビ丼の具 切干とインゲンの煮物 ジャガベアコンサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉と野菜の洋風南蛮漬け キャベツと油揚げの味噌煮 南瓜サラダ ★味噌汁			★大根めし さば塩焼 人参のレモン煮 イカと白菜の中華煮 インゲンのごま和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と夏野菜の炒め物 ジャガイモと椎茸の煮物 キャベツとツナのナムル ★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	228kcal	494kcal	エネルギー	310kcal	586kcal	エネルギー	278kcal	553kcal	エネルギー	260kcal	568kcal	エネルギー	219kcal	493kcal
	蛋白質	蛋白質	16.6g	22.4g	蛋白質	10.1g	16.5g	蛋白質	12.4g	18.2g	蛋白質	14.7g	22.7g	蛋白質	12.6g	19.0g
	脂質	脂質	11.4g	12.3g	脂質	18.0g	19.7g	脂質	15.8g	16.7g	脂質	17.7g	20.2g	脂質	10.1g	11.1g
	炭水化物	炭水化物	14.6g	71.0g	炭水化物	24.8g	81.2g	炭水化物	21.3g	79.6g	炭水化物	9.8g	70.2g	炭水化物	20.5g	77.9g
	ナトリウム	ナトリウム	768mg	1210mg	ナトリウム	1044mg	1485mg	ナトリウム	795mg	1249mg	ナトリウム	848mg	1736mg	ナトリウム	700mg	1144mg
塩分	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.2g	4.4g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
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	717kcal	1532kcal	エネルギー	715kcal	1528kcal	エネルギー	609kcal	1438kcal	エネルギー	722kcal	1571kcal	エネルギー	672kcal	1478kcal
	蛋白質	蛋白質	33.6g	52.0g	蛋白質	28.9g	47.0g	蛋白質	30.4g	48.8g	蛋白質	34.7g	54.5g	蛋白質	36.7g	54.5g
	脂質	脂質	34.7g	38.3g	脂質	37.5g	41.0g	脂質	31.6g	35.2g	脂質	38.2g	42.6g	脂質	33.6g	36.4g
	炭水化物	炭水化物	65.7g	235.7g	炭水化物	64.8g	235.1g	炭水化物	49.7g	222.6g	炭水化物	59.1g	233.5g	炭水化物	55.2g	225.3g
	ナトリウム	ナトリウム	2116mg	3442mg	ナトリウム	2548mg	3892mg	ナトリウム	2061mg	3398mg	ナトリウム	1997mg	3772mg	ナトリウム	2275mg	3631mg
	塩分	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	6.5g	9.9g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	5.2g	9.6g	食塩相当量	5.8g	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。