

「やわらか普通食」 週間献立表

		7月18日(月)			7月19日(火)			7月20日(水)			7月21日(木)			7月22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						
	白菜と麩の玉子とじ	卵麦			大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦			大根と豚肉の甘辛煮	麦落乳麦			竹輪と玉ねぎの卵とじ	卵乳麦			じゃが芋デミグラスソース	卵乳麦		
食	ひじきと挽肉の炒め煮	麦			根菜のごま酢炒め	麦			キャベツとインゲンのソテー	乳麦			ふきの含め煮	乳麦			スパトマト炒め	乳麦		
	きのこの佃煮	麦			一夜漬(大根人参)	麦			人参しりしり	麦			ひじきとごぼうのナムル	麦			白菜のおかかポン酢和え	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	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	112kcal	381kcal	エネルギー	エネルギー	128kcal	394kcal	エネルギー	エネルギー	168kcal	441kcal	エネルギー	エネルギー	122kcal	390kcal	エネルギー	エネルギー	163kcal	430kcal
	蛋白質	蛋白質	6.0g	12.0g	蛋白質	蛋白質	5.2g	11.0g	蛋白質	蛋白質	6.3g	12.4g	蛋白質	蛋白質	4.6g	10.5g	蛋白質	蛋白質	4.2g	10.1g
	脂質	脂質	4.7g	5.6g	脂質	脂質	3.5g	4.4g	脂質	脂質	11.3g	12.3g	脂質	脂質	5.5g	6.4g	脂質	脂質	6.4g	7.3g
	炭水化物	炭水化物	11.1g	68.0g	炭水化物	炭水化物	19.7g	76.1g	炭水化物	炭水化物	9.2g	66.5g	炭水化物	炭水化物	14.5g	71.0g	炭水化物	炭水化物	22.3g	79.0g
	ナトリウム	ナトリウム	494mg	939mg	ナトリウム	ナトリウム	631mg	1073mg	ナトリウム	ナトリウム	541mg	983mg	ナトリウム	ナトリウム	605mg	1051mg	ナトリウム	ナトリウム	563mg	1005mg
	塩分	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.6g
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						
	ホツケの照焼	麦			焼肉塩炒め	麦か			トマト煮込みハンバーグ	乳麦			ミックスカレーのルー	乳麦			ブリの磯辺焼	麦		
食	ミックソテー	乳麦			高野豆腐の味噌煮	卵麦			スナックえんどう	麦			大根とえのきのきんぴら	麦			大根の甘酢漬	乳麦		
	豚肉と南瓜の甘酢炒め	麦			かにかまと春雨の中華和え	卵麦			野菜炒め	卵麦			オクラのポン酢ジュレ和え	麦			鶏肉と厚揚げの煮物	乳麦		
	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦			★味噌汁	麦			玉子スパサラダ	卵乳麦			★味噌汁	麦			キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦		
	★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	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	267kcal	532kcal	エネルギー	エネルギー	321kcal	604kcal	エネルギー	エネルギー	293kcal	562kcal	エネルギー	エネルギー	224kcal	491kcal	エネルギー	エネルギー	311kcal	581kcal
	蛋白質	蛋白質	15.7g	21.4g	蛋白質	蛋白質	15.1g	21.9g	蛋白質	蛋白質	8.8g	14.9g	蛋白質	蛋白質	7.4g	13.2g	蛋白質	蛋白質	20.1g	25.9g
	脂質	脂質	14.2g	15.1g	脂質	脂質	19.6g	21.4g	脂質	脂質	15.6g	16.6g	脂質	脂質	12.1g	13.0g	脂質	脂質	18.7g	19.6g
	炭水化物	炭水化物	17.9g	74.0g	炭水化物	炭水化物	19.0g	76.3g	炭水化物	炭水化物	26.7g	83.4g	炭水化物	炭水化物	21.9g	78.6g	炭水化物	炭水化物	13.1g	70.3g
	ナトリウム	ナトリウム	678mg	1139mg	ナトリウム	ナトリウム	763mg	1204mg	ナトリウム	ナトリウム	824mg	1267mg	ナトリウム	ナトリウム	877mg	1346mg	ナトリウム	ナトリウム	883mg	1324mg
	塩分	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.4g
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						
	鶏肉のごま醤油焼き	麦			えびカツ	麦え			サワラの西京焼	麦			鶏肉のマーメイド煮	麦			ロールキャベツの味噌煮込み	卵麦		
食	人参のきんぴら	麦			オクラのペペロンチーノ	卵乳麦			ピーマンソテー	卵乳麦			菜の花	麦			アスパラ	麦		
	マカロニと白菜のツナクリーム煮	乳麦			じゃが芋のカレーそぼろ煮	乳麦			ブロッコリーの煮物	麦			大豆と人参の煮物	麦			麩と大根の煮物	麦		
	大根と青菜の柚子和え	麦			キャベツの白ドレ和え	卵麦			キャベツと鶏肉の甘辛生姜和え	麦			ハムと春雨のサラダ	卵乳麦			ブロッコリーのツナマヨ和え	卵麦		
	★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	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	254kcal	531kcal	エネルギー	エネルギー	239kcal	509kcal	エネルギー	エネルギー	185kcal	460kcal	エネルギー	エネルギー	249kcal	525kcal	エネルギー	エネルギー	204kcal	470kcal
	蛋白質	蛋白質	14.9g	21.2g	蛋白質	蛋白質	8.3g	14.1g	蛋白質	蛋白質	17.3g	23.1g	蛋白質	蛋白質	14.9g	21.3g	蛋白質	蛋白質	7.5g	13.2g
	脂質	脂質	14.0g	15.7g	脂質	脂質	11.4g	12.3g	脂質	脂質	8.0g	8.9g	脂質	脂質	11.1g	12.8g	脂質	脂質	11.4g	12.3g
	炭水化物	炭水化物	16.2g	72.7g	炭水化物	炭水化物	25.7g	82.7g	炭水化物	炭水化物	11.2g	69.5g	炭水化物	炭水化物	22.3g	78.7g	炭水化物	炭水化物	18.2g	74.4g
	ナトリウム	ナトリウム	1087mg	1529mg	ナトリウム	ナトリウム	701mg	1142mg	ナトリウム	ナトリウム	871mg	1313mg	ナトリウム	ナトリウム	545mg	1006mg	ナトリウム	ナトリウム	776mg	1218mg
	塩分	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.1g
合	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	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	633kcal	1444kcal	エネルギー	エネルギー	688kcal	1507kcal	エネルギー	エネルギー	646kcal	1463kcal	エネルギー	エネルギー	595kcal	1406kcal	エネルギー	エネルギー	678kcal	1481kcal
計	蛋白質	蛋白質	36.6g	54.6g	蛋白質	蛋白質	28.6g	47.0g	蛋白質	蛋白質	32.4g	50.4g	蛋白質	蛋白質	26.9g	45.0g	蛋白質	蛋白質	31.8g	49.2g
	脂質	脂質	32.9g	36.4g	脂質	脂質	34.5g	38.1g	脂質	脂質	34.9g	37.8g	脂質	脂質	28.7g	32.2g	脂質	脂質	36.5g	39.2g
	炭水化物	炭水化物	45.2g	214.7g	炭水化物	炭水化物	64.4g	235.1g	炭水化物	炭水化物	47.1g	219.4g	炭水化物	炭水化物	58.7g	228.3g	炭水化物	炭水化物	53.6g	223.7g
	ナトリウム	ナトリウム	2259mg	3607mg	ナトリウム	ナトリウム	2095mg	3419mg	ナトリウム	ナトリウム	2236mg	3563mg	ナトリウム	ナトリウム	2027mg	3403mg	ナトリウム	ナトリウム	2222mg	3547mg
	塩分	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	食塩相当量	5.1g	8.7g	食塩相当量	食塩相当量	5.6g	9.1g

★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。