

「やわらか普通食」 週間献立表

		6月27日(月)			6月28日(火)			6月29日(水)			6月30日(木)			7月1日(金)					
朝 食		★やわらかごはん180g がんと白菜の煮物 五色煮豆 きくらげの甘酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g スクランブルエッグ マカロニトマト炒め ごぼうのごま酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 焼き豆腐ときのこの生姜あんかけ さつまいの甘露煮 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ 切干と挽肉のオイスター炒め 春雨の中華和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g さつまいと豚肉の湯煮 大根とひじきの煮物 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁					
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	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	197kcal	469kcal	エネルギー	エネルギー	184kcal	458kcal	エネルギー	エネルギー	112kcal	393kcal	エネルギー	エネルギー	150kcal	422kcal	エネルギー	172kcal	446kcal
	蛋白質	蛋白質	10.4g	16.6g	蛋白質	蛋白質	4.6g	10.5g	蛋白質	蛋白質	3.3g	9.8g	蛋白質	蛋白質	7.1g	13.4g	蛋白質	6.3g	12.1g
	脂質	脂質	10.8g	11.8g	脂質	脂質	10.8g	11.7g	脂質	脂質	1.4g	3.1g	脂質	脂質	6.6g	7.6g	脂質	9.1g	10.0g
	炭水化物	炭水化物	16.5g	73.7g	炭水化物	炭水化物	17.2g	75.4g	炭水化物	炭水化物	21.8g	79.1g	炭水化物	炭水化物	14.6g	71.8g	炭水化物	17.3g	75.5g
	ナトリウム	ナトリウム	752mg	1213mg	ナトリウム	ナトリウム	528mg	969mg	ナトリウム	ナトリウム	513mg	954mg	ナトリウム	ナトリウム	598mg	1039mg	ナトリウム	510mg	971mg
	塩分	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.5g
	昼 食		★やわらかごはん180g ホッケの幽庵焼 キャベツソテー 豚肉と大根の煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉の韓国風炒め キャベツと油揚げの味噌煮 根菜の柚子マリネ ★味噌汁			★やわらかごはん180g さわら南蛮焼 ピーマンのおかか和え 鶏肉のすき焼煮 インゲンのごま和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏もも竜田揚げ バジルスパ 一口ナスのオランダ煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鯖の味噌煮 人参グラッセ 鶏ごぼう キャベツとベーコンの和え物 ★味噌汁				
		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	202kcal	468kcal	エネルギー	エネルギー	211kcal	481kcal	エネルギー	エネルギー	220kcal	488kcal	エネルギー	エネルギー	276kcal	550kcal	エネルギー	340kcal	607kcal
蛋白質		蛋白質	17.0g	22.7g	蛋白質	蛋白質	11.9g	17.7g	蛋白質	蛋白質	16.3g	22.0g	蛋白質	蛋白質	12.0g	18.2g	蛋白質	16.8g	22.4g
脂質		脂質	7.0g	7.9g	脂質	脂質	9.4g	10.3g	脂質	脂質	10.9g	11.8g	脂質	脂質	14.3g	15.3g	脂質	20.9g	21.8g
炭水化物		炭水化物	15.5g	71.7g	炭水化物	炭水化物	19.3g	76.5g	炭水化物	炭水化物	13.4g	70.2g	炭水化物	炭水化物	22.0g	79.6g	炭水化物	18.2g	74.7g
ナトリウム		ナトリウム	642mg	1084mg	ナトリウム	ナトリウム	766mg	1207mg	ナトリウム	ナトリウム	720mg	1163mg	ナトリウム	ナトリウム	883mg	1326mg	ナトリウム	1048mg	1491mg
塩分		食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.7g	3.8g
夕 食			★やわらかごはん180g 牛肉とキャベツの炒め物 中華うま煮 オクラとほろのピーナツ味噌和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g メンチカツ 塩枝豆 フロッキーとハムのクリーム煮 キャベツとツナのナムル ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉のおろし煮 五色煮 青菜のわさび和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ブリのごま焼 チンゲン菜ソテー 鶏肉と大豆の生姜煮 キャベツサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豆腐ハンバーグ きのこあん 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁				
		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	303kcal	579kcal	エネルギー	エネルギー	279kcal	547kcal	エネルギー	エネルギー	302kcal	576kcal	エネルギー	エネルギー	295kcal	562kcal	エネルギー	173kcal	451kcal
	蛋白質	蛋白質	12.9g	19.3g	蛋白質	蛋白質	11.0g	16.9g	蛋白質	蛋白質	11.4g	17.2g	蛋白質	蛋白質	19.2g	24.9g	蛋白質	7.6g	14.1g
	脂質	脂質	19.1g	20.8g	脂質	脂質	17.0g	17.9g	脂質	脂質	22.4g	23.3g	脂質	脂質	17.9g	18.8g	脂質	7.4g	9.1g
	炭水化物	炭水化物	17.3g	73.7g	炭水化物	炭水化物	21.7g	78.2g	炭水化物	炭水化物	12.6g	70.6g	炭水化物	炭水化物	13.2g	69.6g	炭水化物	18.2g	75.0g
	ナトリウム	ナトリウム	992mg	1460mg	ナトリウム	ナトリウム	723mg	1169mg	ナトリウム	ナトリウム	949mg	1390mg	ナトリウム	ナトリウム	763mg	1207mg	ナトリウム	872mg	1314mg
	塩分	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.3g
	合 計	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	702kcal	1516kcal	エネルギー	エネルギー	674kcal	1486kcal	エネルギー	エネルギー	634kcal	1457kcal	エネルギー	エネルギー	721kcal	1534kcal	エネルギー	685kcal
蛋白質		蛋白質	40.3g	58.6g	蛋白質	蛋白質	27.5g	45.1g	蛋白質	蛋白質	31.0g	49.0g	蛋白質	蛋白質	38.3g	56.5g	蛋白質	30.7g	48.6g
脂質		脂質	36.9g	40.5g	脂質	脂質	37.2g	39.9g	脂質	脂質	34.7g	38.2g	脂質	脂質	38.8g	41.7g	脂質	37.4g	40.9g
炭水化物		炭水化物	49.3g	219.1g	炭水化物	炭水化物	58.2g	230.1g	炭水化物	炭水化物	47.8g	219.9g	炭水化物	炭水化物	49.8g	221.0g	炭水化物	53.7g	225.2g
ナトリウム		ナトリウム	2386mg	3757mg	ナトリウム	ナトリウム	2017mg	3345mg	ナトリウム	ナトリウム	2182mg	3507mg	ナトリウム	ナトリウム	2244mg	3572mg	ナトリウム	2430mg	3776mg
塩分	食塩相当量	6.0g	9.6g	食塩相当量	食塩相当量	5.0g	8.6g	食塩相当量	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	6.2g	9.6g	

★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。