

「やわらか普通食」 週間献立表

		8月1日(月)		8月2日(火)		8月3日(水)		8月4日(木)		8月5日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の味噌炒め 里芋のかに風あんかけ 根菜の柚子マリネ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 野菜とハムの卵炒め きくらげとこんにゃくの佃煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏大豆 麩の野菜あんかけ カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁		★やわらかごはん180g 高野豆腐インゲン煮 なめこじやが芋の煮物 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉と大根の煮物 白菜のスープ煮 春菊のおかか和え ★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
	エネルギー	エネルギー	158kcal	430kcal	エネルギー	エネルギー	99kcal	366kcal	エネルギー	エネルギー	138kcal	413kcal
	蛋白質	蛋白質	7.7g	14.0g	蛋白質	蛋白質	4.4g	10.0g	蛋白質	蛋白質	8.9g	14.7g
	脂質	脂質	6.0g	7.0g	脂質	脂質	5.4g	6.3g	脂質	脂質	4.9g	5.8g
	炭水化物	炭水化物	19.0g	76.2g	炭水化物	炭水化物	10.2g	66.7g	炭水化物	炭水化物	14.5g	72.8g
	ナトリウム	ナトリウム	551mg	992mg	ナトリウム	ナトリウム	575mg	1018mg	ナトリウム	ナトリウム	394mg	848mg
	塩分	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.0g	2.2g
			★やわらかごはん180g メンチカツ チンゲン菜ソテー 大豆と椎茸の煮物 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豆腐ハンバーグ きのこあん 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め オクラとツナの胡麻マヨネーズ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉のおろし煮 さつまいもと小松菜の煮物 かにかまと春雨の中華和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g カルビ丼の具 法蓮草と油揚げの煮物 パスタのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身フライ うま塩キャベツ れんこんと人参の甘露煮 ナスと鶏肉のサラダ ★味噌汁	
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	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	288kcal	554kcal	エネルギー	エネルギー	277kcal	545kcal	エネルギー	エネルギー	306kcal	578kcal	
蛋白質	蛋白質	13.1g	18.7g	蛋白質	蛋白質	10.6g	16.5g	蛋白質	蛋白質	9.2g	15.1g	
脂質	脂質	16.1g	17.0g	脂質	脂質	18.9g	19.8g	脂質	脂質	18.2g	19.1g	
炭水化物	炭水化物	23.6g	80.0g	炭水化物	炭水化物	16.3g	72.8g	炭水化物	炭水化物	24.2g	81.8g	
ナトリウム	ナトリウム	625mg	1087mg	ナトリウム	ナトリウム	823mg	1269mg	ナトリウム	ナトリウム	747mg	1189mg	
塩分	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	
昼 食		★やわらかごはん180g 赤魚の醤油バター焼き 人参のきんぴら 豚肉と小松菜の中華春雨煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏もも竜田揚げ 人参グラッセ 油揚げと菜の花の煮物 白菜と若芽のナムル ★味噌汁		★やわらかごはん180g ブリのごま焼 法蓮草ソテー ナスとひき肉のトマト煮込み キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み 塩枝豆 ブロッコリーとハムのクリーム煮 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ スナッフえんどう さつまいもの味噌炒め コーンサラダ ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	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	194kcal	470kcal	エネルギー	エネルギー	274kcal	551kcal	エネルギー	エネルギー	231kcal	497kcal
	蛋白質	蛋白質	12.9g	19.3g	蛋白質	蛋白質	15.1g	21.4g	蛋白質	蛋白質	14.5g	20.3g
	脂質	脂質	8.6g	10.3g	脂質	脂質	14.4g	15.4g	脂質	脂質	15.8g	16.7g
	炭水化物	炭水化物	15.5g	71.9g	炭水化物	炭水化物	22.2g	80.3g	炭水化物	炭水化物	11.1g	67.5g
	ナトリウム	ナトリウム	918mg	1359mg	ナトリウム	ナトリウム	952mg	1393mg	ナトリウム	ナトリウム	733mg	1175mg
	塩分	食塩相当量	2.3g	3.5g	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	3.0g
			★やわらかごはん180g メンチカツ チンゲン菜ソテー 大豆と椎茸の煮物 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豆腐ハンバーグ きのこあん 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め オクラとツナの胡麻マヨネーズ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉のおろし煮 さつまいもと小松菜の煮物 かにかまと春雨の中華和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g カルビ丼の具 法蓮草と油揚げの煮物 パスタのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身フライ うま塩キャベツ れんこんと人参の甘露煮 ナスと鶏肉のサラダ ★味噌汁	
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	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	640kcal	1454kcal	エネルギー	エネルギー	650kcal	1462kcal	エネルギー	エネルギー	701kcal	1514kcal	
蛋白質	蛋白質	33.7g	52.0g	蛋白質	蛋白質	30.1g	47.9g	蛋白質	蛋白質	32.6g	50.1g	
脂質	脂質	30.7g	34.3g	脂質	脂質	38.7g	41.5g	脂質	脂質	38.9g	41.6g	
炭水化物	炭水化物	58.1g	228.1g	炭水化物	炭水化物	48.7g	219.8g	炭水化物	炭水化物	49.8g	222.1g	
ナトリウム	ナトリウム	2094mg	3438mg	ナトリウム	ナトリウム	2350mg	3680mg	ナトリウム	ナトリウム	1874mg	3212mg	
塩分	食塩相当量	5.3g	8.8g	食塩相当量	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	食塩相当量	4.8g	8.2g	
夕 食		★やわらかごはん180g メンチカツ チンゲン菜ソテー 大豆と椎茸の煮物 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豆腐ハンバーグ きのこあん 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め オクラとツナの胡麻マヨネーズ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉のおろし煮 さつまいもと小松菜の煮物 かにかまと春雨の中華和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g カルビ丼の具 法蓮草と油揚げの煮物 パスタのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身フライ うま塩キャベツ れんこんと人参の甘露煮 ナスと鶏肉のサラダ ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	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	194kcal	470kcal	エネルギー	エネルギー	274kcal	551kcal	エネルギー	エネルギー	231kcal	497kcal
	蛋白質	蛋白質	12.9g	19.3g	蛋白質	蛋白質	15.1g	21.4g	蛋白質	蛋白質	14.5g	20.3g
	脂質	脂質	8.6g	10.3g	脂質	脂質	14.4g	15.4g	脂質	脂質	15.8g	16.7g
	炭水化物	炭水化物	15.5g	71.9g	炭水化物	炭水化物	22.2g	80.3g	炭水化物	炭水化物	11.1g	67.5g
	ナトリウム	ナトリウム	918mg	1359mg	ナトリウム	ナトリウム	952mg	1393mg	ナトリウム	ナトリウム	733mg	1175mg
	塩分	食塩相当量	2.3g	3.5g	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	3.0g
			★やわらかごはん180g メンチカツ チンゲン菜ソテー 大豆と椎茸の煮物 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豆腐ハンバーグ きのこあん 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め オクラとツナの胡麻マヨネーズ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉のおろし煮 さつまいもと小松菜の煮物 かにかまと春雨の中華和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g カルビ丼の具 法蓮草と油揚げの煮物 パスタのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身フライ うま塩キャベツ れんこんと人参の甘露煮 ナスと鶏肉のサラダ ★味噌汁	
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	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	640kcal	1454kcal	エネルギー	エネルギー	650kcal	1462kcal	エネルギー	エネルギー	701kcal	1514kcal	
蛋白質	蛋白質	33.7g	52.0g	蛋白質	蛋白質	30.1g	47.9g	蛋白質	蛋白質	32.6g	50.1g	
脂質	脂質	30.7g	34.3g	脂質	脂質	38.7g	41.5g	脂質	脂質	38.9g	41.6g	
炭水化物	炭水化物	58.1g	228.1g	炭水化物	炭水化物	48.7g	219.8g	炭水化物	炭水化物	49.8g	222.1g	
ナトリウム	ナトリウム	2094mg	3438mg	ナトリウム	ナトリウム	2350mg	3680mg	ナトリウム	ナトリウム	1874mg	3212mg	
塩分	食塩相当量	5.3g	8.8g	食塩相当量	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	食塩相当量	4.8g	8.2g	
合 計		★やわらかごはん180g メンチカツ チンゲン菜ソテー 大豆と椎茸の煮物 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豆腐ハンバーグ きのこあん 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め オクラとツナの胡麻マヨネーズ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉のおろし煮 さつまいもと小松菜の煮物 かにかまと春雨の中華和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g カルビ丼の具 法蓮草と油揚げの煮物 パスタのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身フライ うま塩キャベツ れんこんと人参の甘露煮 ナスと鶏肉のサラダ ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	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	640kcal	1454kcal	エネルギー	エネルギー	650kcal	1462kcal	エネルギー	エネルギー	701kcal	1514kcal
	蛋白質	蛋白質	33.7g	52.0g	蛋白質	蛋白質	30.1g	47.9g	蛋白質	蛋白質	32.6g	50.1g
	脂質	脂質	30.7g	34.3g	脂質	脂質	38.7g	41.5g	脂質	脂質	38.9g	41.6g
	炭水化物	炭水化物	58.1g	228.1g	炭水化物	炭水化物	48.7g	219.8g	炭水化物	炭水化物	49.8g	222.1g
	ナトリウム	ナトリウム	2094mg	3438mg	ナトリウム	ナトリウム	2350mg	3680mg	ナトリウム	ナトリウム	1874mg	3212mg
	塩分	食塩相当量	5.3g	8.8g	食塩相当量	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	食塩相当量	4.8g	8.2g

★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

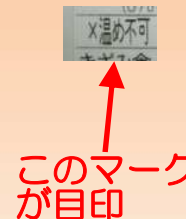


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。