

「やわらか普通食」 週間献立表

		8月8日(月)		8月9日(火)		8月10日(水)		8月11日(木)		8月12日(金)						
朝	★やわらかごはん180g	厚焼玉子	卵麦	★やわらかごはん180g	じゃが芋デミグラスソース	卵乳麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	★やわらかごはん180g	スクランブルエッグ	卵乳	★やわらかごはん180g	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦		
	切干大根のカレーきんぴら	乳麦	ナスの油炒め	麦	食べるトマトスープ	乳麦	ミックスポテトサラダ	乳麦	★味噌汁	麦	春雨の五目炒め	麦	キャロットラペ	麦		
食	★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	栄養価		
エネルギー	エネルギー	149kcal	430kcal	エネルギー	166kcal	432kcal	エネルギー	131kcal	398kcal	エネルギー	190kcal	468kcal	エネルギー	130kcal	401kcal	
蛋白質	蛋白質	7.0g	13.5g	蛋白質	4.3g	10.0g	蛋白質	8.3g	13.9g	蛋白質	4.4g	11.0g	蛋白質	5.9g	11.7g	
脂質	脂質	6.9g	8.6g	脂質	8.7g	9.6g	脂質	5.8g	6.7g	脂質	14.4g	16.1g	脂質	3.7g	4.6g	
炭水化物	炭水化物	15.3g	72.6g	炭水化物	16.8g	73.1g	炭水化物	11.4g	67.9g	炭水化物	11.8g	68.4g	炭水化物	19.3g	76.6g	
ナトリウム	ナトリウム	667mg	1108mg	ナトリウム	467mg	910mg	ナトリウム	541mg	984mg	ナトリウム	641mg	1085mg	ナトリウム	762mg	1204mg	
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.9g	3.1g	
昼	★やわらかごはん180g	甘辛チキン	麦	★やわらかごはん180g	ブリの幽庵焼	麦	★やわらかごはん180g	キャベツメンチ	卵乳麦	★やわらかごはん180g	ロールキャベツの味噌煮込み	卵麦	★やわらかごはん180g	チキンピカタ	卵麦	
	豆腐のかに風あんかけ	卵麦	ピーマンソテー	卵乳麦	豚肉ときくらげの卵炒め	卵乳麦	イカと白菜の中華煮	卵乳麦	麦	大根とえのきのきんぴら	麦	オクラのポン酢ジュレ和え	麦	★味噌汁	麦	
食	★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	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	エネルギー	198kcal	472kcal	エネルギー	284kcal	561kcal	エネルギー	353kcal	623kcal	エネルギー	206kcal	481kcal	エネルギー	232kcal	499kcal	
蛋白質	蛋白質	12.5g	18.8g	蛋白質	17.5g	23.9g	蛋白質	10.9g	16.7g	蛋白質	6.7g	12.5g	蛋白質	11.7g	17.5g	
脂質	脂質	9.4g	10.4g	脂質	15.6g	17.3g	脂質	21.4g	22.3g	脂質	12.5g	13.4g	脂質	13.1g	14.0g	
炭水化物	炭水化物	15.1g	72.7g	炭水化物	15.2g	71.7g	炭水化物	28.1g	85.3g	炭水化物	18.4g	76.7g	炭水化物	16.0g	72.5g	
ナトリウム	ナトリウム	823mg	1265mg	ナトリウム	981mg	1423mg	ナトリウム	702mg	1163mg	ナトリウム	879mg	1321mg	ナトリウム	717mg	1159mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
夕	★やわらかごはん180g	サワラのバジルオリブ焼	乳麦	★やわらかごはん180g	根菜と肉団子の和風生煮スープ	卵乳麦	★やわらかごはん180g	鶏のちゃんちゃん焼き	麦	★やわらかごはん180g	白身魚のみぞれ煮	麦	★やわらかごはん180g	豚生姜焼き丼の具	麦落	
	きのこソテー	卵麦	大豆と人参の煮物	麦	豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦	ひじきの具だくさん煮	麦	麦	人参グラッセ	乳麦	麦	さつま芋の土佐煮	麦		
食	★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	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	エネルギー	297kcal	563kcal	エネルギー	170kcal	450kcal	エネルギー	176kcal	457kcal	エネルギー	211kcal	477kcal	エネルギー	305kcal	581kcal	
蛋白質	蛋白質	13.8g	19.5g	蛋白質	10.6g	16.8g	蛋白質	9.6g	15.9g	蛋白質	18.6g	24.4g	蛋白質	12.0g	18.4g	
脂質	脂質	20.3g	21.2g	脂質	5.7g	6.6g	脂質	6.3g	7.3g	脂質	2.1g	3.0g	脂質	12.8g	14.5g	
炭水化物	炭水化物	13.5g	69.7g	炭水化物	19.5g	78.8g	炭水化物	19.8g	78.9g	炭水化物	29.9g	86.2g	炭水化物	35.3g	91.7g	
ナトリウム	ナトリウム	711mg	1153mg	ナトリウム	829mg	1274mg	ナトリウム	904mg	1345mg	ナトリウム	702mg	1145mg	ナトリウム	957mg	1398mg	
塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.4g	3.6g	
合	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	644kcal	1465kcal	エネルギー	620kcal	1443kcal	エネルギー	660kcal	1478kcal	エネルギー	607kcal	1426kcal	エネルギー	667kcal	1481kcal
蛋白質	蛋白質	33.3g	51.8g	蛋白質	32.4g	50.7g	蛋白質	28.8g	46.5g	蛋白質	29.7g	47.9g	蛋白質	29.6g	47.6g	
脂質	脂質	36.6g	40.2g	脂質	30.0g	33.5g	脂質	33.5g	36.3g	脂質	29.0g	32.5g	脂質	29.6g	33.1g	
炭水化物	炭水化物	43.9g	215.0g	炭水化物	51.5g	223.6g	炭水化物	59.3g	232.1g	炭水化物	60.1g	231.3g	炭水化物	70.6g	240.8g	
ナトリウム	ナトリウム	2201mg	3526mg	ナトリウム	2277mg	3607mg	ナトリウム	2147mg	3492mg	ナトリウム	2222mg	3551mg	ナトリウム	2436mg	3761mg	
塩分	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	6.1g	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。