

「やわらか普通食」 週間献立表

		8月15日(月)			8月16日(火)			8月17日(水)			8月18日(木)			8月19日(金)			
朝 食		★やわらかごはん180g 麩の玉子とじ 白菜とミンチの中華炒め 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 卵乳麦 高野豆腐と牛肉の煮込み ぜんまいとコンニャクの炒め煮 切干と若芽の胡麻酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麦 大豆とキャベツのスープ煮 チキンアラビアータ 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 卵乳麦 和風ポトフ 人参しりしり 白滝とチンゲン菜の煮物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 卵麦 白身魚のしんじょう キャベツと油揚げの味噌煮 バンバンジーサラダ ★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	110kcal	376kcal	エネルギー	157kcal	429kcal	エネルギー	180kcal	457kcal	エネルギー	88kcal	355kcal	エネルギー	155kcal	427kcal	
	蛋白質	蛋白質	6.2g	11.8g	蛋白質	6.3g	12.6g	蛋白質	8.7g	15.0g	蛋白質	3.3g	9.2g	蛋白質	7.4g	13.4g	
	脂質	脂質	4.1g	5.0g	脂質	8.6g	9.6g	脂質	10.6g	12.3g	脂質	2.0g	2.9g	脂質	9.0g	9.9g	
	炭水化物	炭水化物	13.5g	69.9g	炭水化物	14.3g	71.5g	炭水化物	13.2g	69.7g	炭水化物	15.2g	71.9g	炭水化物	11.4g	68.8g	
	ナトリウム	ナトリウム	633mg	1075mg	ナトリウム	578mg	1019mg	ナトリウム	575mg	1017mg	ナトリウム	516mg	958mg	ナトリウム	582mg	1026mg	
	塩分	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.6g	
	昼 食		★やわらかごはん180g ブリの照焼 インゲンソテー れんこんの五目炒め煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白菜煮込みハンバーグ 人参のレモン煮 竹輪の五色きんぴら オーロラマカロニサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g あぶらかれい味噌煮 法蓮草 豚すき風煮物 煮生酢 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏もも竜田揚げ ミックスソテー れんこんとさつま揚げの煮物 大根とカニカマの柚子胡椒マヨ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 卵麦 ホッケの磯辺焼 大根の酢漬 豚バラと春雨のエニ玉炒め マリーネサラダ ★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	278kcal	546kcal	エネルギー	338kcal	604kcal	エネルギー	201kcal	468kcal	エネルギー	324kcal	605kcal	エネルギー	248kcal	514kcal	
蛋白質		蛋白質	16.4g	22.3g	蛋白質	13.2g	18.9g	蛋白質	20.3g	26.1g	蛋白質	13.6g	20.1g	蛋白質	12.2g	17.9g	
脂質		脂質	13.4g	14.3g	脂質	17.4g	18.3g	脂質	5.3g	6.2g	脂質	18.9g	20.6g	脂質	13.6g	14.5g	
炭水化物		炭水化物	21.7g	78.3g	炭水化物	29.2g	85.3g	炭水化物	17.9g	74.6g	炭水化物	25.2g	82.5g	炭水化物	17.6g	74.0g	
ナトリウム		ナトリウム	917mg	1362mg	ナトリウム	1075mg	1518mg	ナトリウム	980mg	1422mg	ナトリウム	1066mg	1507mg	ナトリウム	756mg	1225mg	
塩分		食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.7g	3.9g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	1.9g	3.1g	
夕 食			★やわらかごはん180g ホイコーロー 蕪ののどろ煮 大豆トマトのマリーネサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め ツナじゃがバター キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん ナスのオレンジ煮 バンサンスー ★味噌汁			★やわらかごはん180g 卵乳麦 さわら白麴焼 ピーマンのおかか和え 炒り豆腐 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g え 八宝菜 切干とインゲンの煮物 和風マヨネーズ和え ★味噌汁		
		栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	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	277kcal	553kcal	エネルギー	222kcal	496kcal	エネルギー	267kcal	540kcal	エネルギー	201kcal	471kcal	エネルギー	236kcal	519kcal	
	蛋白質	蛋白質	12.3g	18.7g	蛋白質	11.6g	17.8g	蛋白質	7.1g	13.2g	蛋白質	18.1g	24.2g	蛋白質	8.0g	14.9g	
	脂質	脂質	17.4g	19.1g	脂質	11.9g	12.9g	脂質	14.5g	15.5g	脂質	7.6g	8.6g	脂質	14.1g	15.9g	
	炭水化物	炭水化物	16.5g	72.9g	炭水化物	18.5g	76.1g	炭水化物	27.4g	84.6g	炭水化物	14.5g	71.3g	炭水化物	18.2g	75.5g	
	ナトリウム	ナトリウム	872mg	1340mg	ナトリウム	735mg	1178mg	ナトリウム	890mg	1333mg	ナトリウム	647mg	1091mg	ナトリウム	891mg	1332mg	
	塩分	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.3g	3.4g	
	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	665kcal	1475kcal	エネルギー	717kcal	1529kcal	エネルギー	648kcal	1465kcal	エネルギー	613kcal	1431kcal	エネルギー	639kcal	1460kcal
蛋白質		蛋白質	34.9g	52.8g	蛋白質	31.1g	49.3g	蛋白質	36.1g	54.3g	蛋白質	35.0g	53.5g	蛋白質	27.6g	46.2g	
脂質		脂質	34.9g	38.4g	脂質	37.9g	40.8g	脂質	30.4g	34.0g	脂質	28.5g	32.1g	脂質	36.7g	40.3g	
炭水化物		炭水化物	51.7g	221.1g	炭水化物	62.0g	232.9g	炭水化物	58.5g	228.9g	炭水化物	54.9g	225.7g	炭水化物	47.2g	218.3g	
ナトリウム		ナトリウム	2422mg	3777mg	ナトリウム	2388mg	3715mg	ナトリウム	2445mg	3772mg	ナトリウム	2229mg	3556mg	ナトリウム	2229mg	3583mg	
塩分	食塩相当量	6.1g	9.6g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.7g	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。