

「やわらか普通食」 週間献立表

		7月25日(月)			7月26日(火)			7月27日(水)			7月28日(木)			7月29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			★やわらかごはん180g		
	焼豆腐の含め煮	オムレツ			豚すき風煮物			白身魚のしんじょう			鶏じやが煮			麦落		
食	エネルギー	92kcal	360kcal	フルセット	173kcal	440kcal	フルセット	162kcal	439kcal	フルセット	94kcal	364kcal	フルセット	116kcal	390kcal	
	蛋白質	3.9g	9.6g	フルセット	8.8g	14.7g	フルセット	9.9g	16.3g	フルセット	2.9g	8.7g	フルセット	6.5g	12.8g	
	脂質	4.0g	4.9g	フルセット	8.2g	9.1g	フルセット	6.1g	7.8g	フルセット	5.6g	6.5g	フルセット	3.8g	4.8g	
	炭水化物	9.4g	66.2g	フルセット	14.6g	70.9g	フルセット	16.1g	72.5g	フルセット	8.1g	65.1g	フルセット	14.9g	72.5g	
	ナトリウム	628mg	1071mg	フルセット	643mg	1087mg	フルセット	771mg	1214mg	フルセット	569mg	1010mg	フルセット	533mg	975mg	
	塩分	1.6g	2.7g	フルセット	1.6g	2.8g	フルセット	2.0g	3.1g	フルセット	1.4g	2.6g	フルセット	1.4g	2.5g	
	★味噌汁	★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁		
	和風唐揚げ	赤魚の照焼			鶏肉の韓国風炒め			牛肉と厚揚げの甘辛煮			八宝菜			え		
	ミックスソテー	ピーマンのおかか和え			ツナあっさり煮			白菜と若布の煮物			竹輪と玉ねぎの磯辺炒め			麦		
	切干大根とベーコンの煮物	キャベツと豚肉のカキソース炒め			春雨の中華和え			マカロニのたまご味噌マヨ			インゲンとツナのマスタード和え			卵乳麦		
竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	煮生酢			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			麦			
★味噌汁	★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			
昼	エネルギー	321kcal	602kcal	フルセット	191kcal	463kcal	フルセット	205kcal	475kcal	フルセット	333kcal	601kcal	フルセット	267kcal	545kcal	
	蛋白質	12.3g	18.8g	フルセット	13.6g	19.7g	フルセット	10.7g	16.8g	フルセット	10.5g	16.3g	フルセット	11.3g	17.9g	
	脂質	19.1g	20.8g	フルセット	8.9g	9.9g	フルセット	8.4g	9.4g	フルセット	21.9g	22.8g	フルセット	14.4g	16.1g	
	炭水化物	25.6g	82.9g	フルセット	14.8g	72.0g	フルセット	20.4g	77.2g	フルセット	22.8g	79.5g	フルセット	22.0g	78.6g	
	ナトリウム	895mg	1336mg	フルセット	737mg	1178mg	フルセット	835mg	1279mg	フルセット	889mg	1333mg	フルセット	913mg	1357mg	
	塩分	2.3g	3.4g	フルセット	1.9g	3.0g	フルセット	2.1g	3.3g	フルセット	2.3g	3.4g	フルセット	2.3g	3.5g	
	★味噌汁	★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁		
	白身魚の生姜煮	大根とつくねの煮物			プリのごま醤油焼			ポークジンジャー			ハヤシライスのルー			乳麦		
	法蓮草	ひじきと大豆の煮物			インゲンソテー			ベーコンポテト			ナスと麩の炒め煮			乳麦落		
	鶏肉と里芋のカレー煮	さっぱりポテトサラダ			とうふのかに玉あんかけ			大豆とトマトのマリネサラダ			カリフラワーのピーナッツ味噌和え			乳麦落		
春雨フルーツサラダ	★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			麦			
★味噌汁	★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			
夕	エネルギー	231kcal	497kcal	フルセット	258kcal	530kcal	フルセット	247kcal	522kcal	フルセット	258kcal	524kcal	フルセット	256kcal	526kcal	
	蛋白質	14.7g	20.4g	フルセット	10.9g	16.8g	フルセット	14.7g	20.4g	フルセット	15.5g	21.2g	フルセット	10.4g	16.3g	
	脂質	8.7g	9.6g	フルセット	13.1g	14.0g	フルセット	15.5g	16.4g	フルセット	11.4g	12.3g	フルセット	12.7g	13.6g	
	炭水化物	22.2g	78.6g	フルセット	24.9g	82.5g	フルセット	11.3g	69.6g	フルセット	23.3g	79.7g	フルセット	25.0g	82.2g	
	ナトリウム	774mg	1216mg	フルセット	960mg	1402mg	フルセット	806mg	1248mg	フルセット	870mg	1339mg	フルセット	1121mg	1562mg	
	塩分	2.0g	3.1g	フルセット	2.4g	3.6g	フルセット	2.1g	3.2g	フルセット	2.2g	3.4g	フルセット	2.9g	4.0g	
	★味噌汁	★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁		
	白身魚の生姜煮	大根とつくねの煮物			プリのごま醤油焼			ポークジンジャー			ハヤシライスのルー			乳麦		
	法蓮草	ひじきと大豆の煮物			インゲンソテー			ベーコンポテト			ナスと麩の炒め煮			乳麦落		
	鶏肉と里芋のカレー煮	さっぱりポテトサラダ			とうふのかに玉あんかけ			大豆とトマトのマリネサラダ			カリフラワーのピーナッツ味噌和え			乳麦落		
春雨フルーツサラダ	★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			麦			
★味噌汁	★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			
食	エネルギー	644kcal	1459kcal	フルセット	622kcal	1433kcal	フルセット	614kcal	1436kcal	フルセット	685kcal	1489kcal	フルセット	639kcal	1461kcal	
	蛋白質	30.9g	48.8g	フルセット	33.3g	51.2g	フルセット	35.3g	53.5g	フルセット	28.9g	46.2g	フルセット	28.2g	47.0g	
	脂質	31.8g	35.3g	フルセット	30.2g	33.0g	フルセット	30.0g	33.6g	フルセット	38.9g	41.6g	フルセット	30.9g	34.5g	
	炭水化物	57.2g	227.7g	フルセット	54.3g	225.4g	フルセット	47.8g	219.3g	フルセット	54.2g	224.3g	フルセット	61.9g	233.3g	
	ナトリウム	2297mg	3623mg	フルセット	2340mg	3667mg	フルセット	2412mg	3741mg	フルセット	2328mg	3682mg	フルセット	2567mg	3894mg	
	塩分	5.9g	9.2g	フルセット	5.9g	9.4g	フルセット	6.2g	9.6g	フルセット	5.9g	9.4g	フルセット	6.6g	10.0g	
	★味噌汁	★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁		
	和風唐揚げ	赤魚の照焼			鶏肉の韓国風炒め			牛肉と厚揚げの甘辛煮			八宝菜			え		
	ミックスソテー	ピーマンのおかか和え			ツナあっさり煮			白菜と若布の煮物			竹輪と玉ねぎの磯辺炒め			麦		
	切干大根とベーコンの煮物	キャベツと豚肉のカキソース炒め			春雨の中華和え			マカロニのたまご味噌マヨ			インゲンとツナのマスタード和え			卵乳麦		
竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	煮生酢			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			麦			
★味噌汁	★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			
合	エネルギー	644kcal	1459kcal	フルセット	622kcal	1433kcal	フルセット	614kcal	1436kcal	フルセット	685kcal	1489kcal	フルセット	639kcal	1461kcal	
	蛋白質	30.9g	48.8g	フルセット	33.3g	51.2g	フルセット	35.3g	53.5g	フルセット	28.9g	46.2g	フルセット	28.2g	47.0g	
	脂質	31.8g	35.3g	フルセット	30.2g	33.0g	フルセット	30.0g	33.6g	フルセット	38.9g	41.6g	フルセット	30.9g	34.5g	
	炭水化物	57.2g	227.7g	フルセット	54.3g	225.4g	フルセット	47.8g	219.3g	フルセット	54.2g	224.3g	フルセット	61.9g	233.3g	
	ナトリウム	2297mg	3623mg	フルセット	2340mg	3667mg	フルセット	2412mg	3741mg	フルセット	2328mg	3682mg	フルセット	2567mg	3894mg	
	塩分	5.9g	9.2g	フルセット	5.9g	9.4g	フルセット	6.2g	9.6g	フルセット	5.9g	9.4g	フルセット	6.6g	10.0g	
	★味噌汁	★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁		
	和風唐揚げ	赤魚の照焼			鶏肉の韓国風炒め			牛肉と厚揚げの甘辛煮			八宝菜			え		
	ミックスソテー	ピーマンのおかか和え			ツナあっさり煮			白菜と若布の煮物			竹輪と玉ねぎの磯辺炒め			麦		
	切干大根とベーコンの煮物	キャベツと豚肉のカキソース炒め			春雨の中華和え			マカロニのたまご味噌マヨ			インゲンとツナのマスタード和え			卵乳麦		
竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	煮生酢			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			麦			
★味噌汁	★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			
計	エネルギー	644kcal	1459kcal	フルセット	622kcal	1433kcal	フルセット	614kcal	1436kcal	フルセット	685kcal	1489kcal	フルセット	639kcal	1461kcal	
	蛋白質	30.9g	48.8g	フルセット	33.3g	51.2g	フルセット	35.3g	53.5g	フルセット	28.9g	46.2g	フルセット	28.2g	47.0g	
	脂質	31.8g	35.3g	フルセット	30.2g	33.0g	フルセット	30.0g	33.6g	フルセット	38.9g	41.6g	フルセット	30.9g	34.5g	
	炭水化物	57.2g	227.7g	フルセット	54.3g	225.4g	フルセット	47.8g	219.3g	フルセット	54.2g	224.3g	フルセット	61.9g	233.3g	
	ナトリウム	2297mg	3623mg	フルセット	2340mg	3667mg	フルセット	2412mg	3741mg	フルセット	2328mg	3682mg	フルセット	2567mg	3894mg	
	塩分	5.9g	9.2g	フルセット	5.9g	9.4g	フルセット	6.2g	9.6g	フルセット	5.9g	9.4g	フルセット	6.6g	10.0g	
	★味噌汁	★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁		
	和風唐揚げ	赤魚の照焼			鶏肉の韓国風炒め			牛肉と厚揚げの甘辛煮			八宝菜			え		
	ミックスソテー	ピーマンのおかか和え			ツナあっさり煮			白菜と若布の煮物			竹輪と玉ねぎの磯辺炒め			麦		
	切干大根とベーコンの煮物	キャベツと豚肉のカキソース炒め			春雨の中華和え			マカロニのたまご味噌マヨ			インゲンとツナのマスタード和え			卵乳麦		
竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	煮生酢			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			麦			
★味噌汁	★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			

★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。