

「やわらか普通食」 週間献立表

		8月29日(月)			8月30日(火)			8月31日(水)			9月1日(木)			9月2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				
	がんと白菜の煮物	里芋と玉ねぎのそぼろ煮			焼き豆腐ときのこの生煮あんかけ			さつまいもと豚肉の揚煮			油揚げの玉子とじ			卵麦				
食	中華うま煮	大豆と椎茸の煮物			五色煮			切干と挽肉のオイスター炒め			大根と竹輪のひじき煮			麦				
	ひじきとごぼうのナムル	和風スパゲティ			キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング			なすのおひたし			青菜のマヨネーズ和え			卵麦				
★味噌汁	★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★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	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	エネルギー	164kcal	430kcal	エネルギー	176kcal	446kcal	エネルギー	111kcal	394kcal	エネルギー	140kcal	406kcal	エネルギー	151kcal	430kcal	エネルギー	164kcal	430kcal
蛋白質	蛋白質	7.2g	12.8g	蛋白質	9.4g	15.5g	蛋白質	5.9g	12.8g	蛋白質	6.7g	12.3g	蛋白質	7.5g	13.4g	蛋白質	7.2g	12.8g
脂質	脂質	9.5g	10.4g	脂質	4.2g	5.2g	脂質	3.7g	5.5g	脂質	5.1g	6.0g	脂質	9.3g	10.2g	脂質	9.5g	10.4g
炭水化物	炭水化物	12.1g	68.3g	炭水化物	24.6g	81.4g	炭水化物	13.8g	71.1g	炭水化物	15.9g	72.3g	炭水化物	11.3g	70.4g	炭水化物	12.1g	68.3g
ナトリウム	ナトリウム	791mg	1233mg	ナトリウム	697mg	1141mg	ナトリウム	692mg	1133mg	ナトリウム	517mg	959mg	ナトリウム	543mg	984mg	ナトリウム	791mg	1233mg
塩分	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	2.0g	3.1g
昼	★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				
	赤魚のスパイス焼	鶏肉と野菜の洋風南蛮漬け			フロッキーのホイコーロー			ブリの磯辺焼			豆腐ハンバーグ			卵麦				
食	ピーマンのおかか和え	麩の野菜あんかけ			ナポリタンポテト			チンゲン菜とピーマンのソテー			きのこあん			麦				
	豚肉と大根の煮物	切干と人参のハリハリ			青菜のわさび和え			鶏肉と大豆の生姜煮			豚肉と南瓜の甘酢炒め			麦				
★味噌汁	★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★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	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	エネルギー	185kcal	457kcal	エネルギー	173kcal	449kcal	エネルギー	256kcal	522kcal	エネルギー	297kcal	571kcal	エネルギー	237kcal	520kcal	エネルギー	185kcal	457kcal
蛋白質	蛋白質	16.0g	21.9g	蛋白質	10.2g	16.6g	蛋白質	11.9g	17.6g	蛋白質	18.8g	25.0g	蛋白質	10.6g	17.4g	蛋白質	16.0g	21.9g
脂質	脂質	6.9g	7.8g	脂質	7.6g	9.3g	脂質	14.8g	15.7g	脂質	15.7g	16.7g	脂質	13.5g	15.3g	脂質	6.9g	7.8g
炭水化物	炭水化物	15.6g	73.2g	炭水化物	14.6g	71.0g	炭水化物	19.6g	75.9g	炭水化物	19.1g	76.7g	炭水化物	18.1g	75.4g	炭水化物	15.6g	73.2g
ナトリウム	ナトリウム	792mg	1234mg	ナトリウム	693mg	1134mg	ナトリウム	954mg	1417mg	ナトリウム	717mg	1160mg	ナトリウム	664mg	1105mg	ナトリウム	792mg	1234mg
塩分	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g
夕	★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				
	牛肉とキャベツの炒め物	ポテトコロッケ			サワラの西京焼			和風唐揚げ			ポークジンジャー			麦				
食	豆腐の柚子あんかけ	人参グラッセ			大根の甘酢漬			オクラのペペロンチーノ			カリフラワーとウインナーのカレー炒め			乳麦				
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	キャベツと豚肉の味噌炒め			鶏肉のすき焼煮			春雨とツナのピリ辛炒め			さつぱりポテトサラダ			卵乳麦				
★味噌汁	★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★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	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	エネルギー	294kcal	572kcal	エネルギー	292kcal	559kcal	エネルギー	217kcal	493kcal	エネルギー	287kcal	564kcal	エネルギー	269kcal	536kcal	エネルギー	294kcal	572kcal
蛋白質	蛋白質	12.8g	19.4g	蛋白質	10.7g	16.3g	蛋白質	16.5g	22.4g	蛋白質	11.2g	17.6g	蛋白質	11.4g	17.4g	蛋白質	12.8g	19.4g
脂質	脂質	18.4g	20.1g	脂質	16.9g	17.8g	脂質	11.1g	12.0g	脂質	12.6g	14.3g	脂質	15.1g	16.0g	脂質	18.4g	20.1g
炭水化物	炭水化物	16.8g	73.4g	炭水化物	25.2g	81.6g	炭水化物	11.7g	70.3g	炭水化物	31.8g	88.3g	炭水化物	21.7g	78.2g	炭水化物	16.8g	73.4g
ナトリウム	ナトリウム	892mg	1336mg	ナトリウム	778mg	1222mg	ナトリウム	717mg	1159mg	ナトリウム	984mg	1426mg	ナトリウム	994mg	1438mg	ナトリウム	892mg	1336mg
塩分	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	2.3g	3.4g
合	★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				
	がんと白菜の煮物	里芋と玉ねぎのそぼろ煮			焼き豆腐ときのこの生煮あんかけ			さつまいもと豚肉の揚煮			油揚げの玉子とじ			卵麦				
計	中華うま煮	大豆と椎茸の煮物			五色煮			切干と挽肉のオイスター炒め			大根と竹輪のひじき煮			麦				
	ひじきとごぼうのナムル	和風スパゲティ			キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング			なすのおひたし			青菜のマヨネーズ和え			卵麦				
★味噌汁	★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★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	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	エネルギー	643kcal	1459kcal	エネルギー	641kcal	1454kcal	エネルギー	584kcal	1409kcal	エネルギー	724kcal	1541kcal	エネルギー	657kcal	1486kcal	エネルギー	643kcal	1459kcal
蛋白質	蛋白質	36.0g	54.1g	蛋白質	30.3g	48.4g	蛋白質	34.3g	52.8g	蛋白質	36.7g	54.9g	蛋白質	29.5g	48.2g	蛋白質	36.0g	54.1g
脂質	脂質	34.8g	38.3g	脂質	28.7g	32.3g	脂質	29.6g	33.2g	脂質	33.4g	37.0g	脂質	37.9g	41.5g	脂質	34.8g	38.3g
炭水化物	炭水化物	44.5g	214.9g	炭水化物	64.4g	234.0g	炭水化物	45.1g	217.3g	炭水化物	66.8g	237.3g	炭水化物	51.1g	224.0g	炭水化物	44.5g	214.9g
ナトリウム	ナトリウム	2475mg	3803mg	ナトリウム	2168mg	3497mg	ナトリウム	2363mg	3709mg	ナトリウム	2218mg	3545mg	ナトリウム	2201mg	3527mg	ナトリウム	2475mg	3803mg
塩分	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	6.3g	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

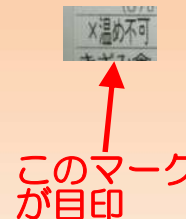


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。