

「やわらか普通食」 週間献立表

	9月5日(月)		9月6日(火)		9月7日(水)		9月8日(木)		9月9日(金)				
朝 食	★やわらかごはん180g 肉団子の中華炒め 白花豆煮 カボチャとレンコンのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 卵乳麦落か 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 蕪と鶏肉の煮物 竹輪のごま炒め オクラのポン酢ジュレ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根の干切煮 菜の花のおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g 卵麦 麦 麦		
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価		
	エネルギー	233kcal	504kcal	146kcal	424kcal	144kcal	410kcal	109kcal	377kcal	103kcal	375kcal		
	蛋白質	7.4g	13.2g	8.1g	14.6g	6.7g	12.4g	4.3g	10.1g	3.7g	9.8g		
	脂質	9.7g	10.6g	6.0g	7.7g	8.1g	9.0g	4.6g	5.5g	5.7g	6.7g		
	炭水化物	28.8g	86.0g	14.8g	71.6g	12.2g	68.6g	13.3g	69.9g	9.7g	66.7g		
	ナトリウム	545mg	988mg	701mg	1143mg	734mg	1196mg	543mg	988mg	709mg	1150mg		
	塩分	1.4g	2.5g	1.8g	2.9g	1.9g	3.0g	1.4g	2.5g	1.8g	2.9g		
	昼 食	★やわらかごはん180g ホッケのごま焼 人参のレモン煮 ひき肉と里芋の味噌煮 マリーネサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麦 和風おろしハンバーグ スナップえんどう 野菜と大豆のカレー煮 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 卵 卵 卵		★やわらかごはん180g 乳麦 乳麦 乳麦		★やわらかごはん180g 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 麦 麦 麦	
		栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
エネルギー		201kcal	477kcal	190kcal	463kcal	258kcal	532kcal	359kcal	635kcal	242kcal	516kcal		
蛋白質		12.7g	19.1g	11.9g	18.1g	12.2g	18.1g	16.6g	23.0g	12.1g	18.3g		
脂質		8.5g	10.2g	6.5g	7.5g	13.8g	14.7g	20.9g	22.6g	10.5g	11.5g		
炭水化物		18.6g	75.0g	19.3g	76.6g	19.4g	77.6g	26.8g	83.2g	23.9g	81.5g		
ナトリウム		649mg	1117mg	678mg	1120mg	702mg	1143mg	710mg	1151mg	910mg	1353mg		
塩分		1.7g	2.8g	1.7g	2.8g	1.8g	2.9g	1.8g	2.9g	2.3g	3.4g		
夕 食		★やわらかごはん180g チキンピカタ 白菜のスープ煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 卵麦 卵麦 卵麦		★やわらかごはん180g 麦落 麦 麦		★やわらかごはん180g 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 麦 麦 麦	
		栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
	エネルギー	242kcal	509kcal	316kcal	587kcal	225kcal	491kcal	186kcal	458kcal	305kcal	582kcal		
	蛋白質	10.1g	16.0g	8.6g	14.3g	13.0g	18.7g	9.4g	15.3g	13.3g	19.7g		
	脂質	13.3g	14.2g	21.7g	22.6g	11.1g	12.0g	7.0g	7.9g	19.8g	21.5g		
	炭水化物	20.0g	76.3g	20.2g	77.5g	14.7g	71.0g	19.7g	77.3g	17.1g	73.6g		
	ナトリウム	791mg	1235mg	880mg	1322mg	627mg	1097mg	904mg	1346mg	741mg	1183mg		
	塩分	2.0g	3.1g	2.2g	3.4g	1.6g	2.8g	2.3g	3.4g	1.9g	3.0g		
	合 計	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
		エネルギー	676kcal	1490kcal	652kcal	1474kcal	627kcal	1433kcal	654kcal	1470kcal	650kcal	1473kcal	
蛋白質		30.2g	48.3g	28.6g	47.0g	31.9g	49.2g	30.3g	48.4g	29.1g	47.8g		
脂質		31.5g	35.0g	34.2g	37.8g	33.0g	35.7g	32.5g	36.0g	36.0g	39.7g		
炭水化物		67.4g	237.3g	54.3g	225.7g	46.3g	217.2g	59.8g	230.4g	50.7g	221.8g		
ナトリウム		1985mg	3340mg	2259mg	3585mg	2063mg	3436mg	2157mg	3485mg	2360mg	3686mg		
塩分		5.1g	8.4g	5.7g	9.1g	5.3g	8.7g	5.5g	8.8g	6.0g	9.3g		

★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

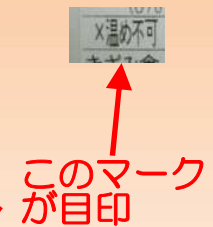


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。