

「やわらか普通食」 週間献立表

	9月19日(月)		9月20日(火)		9月21日(水)		9月22日(木)		9月23日(金)		
朝 食	★やわらかごはん180g 麩と大根の煮物 ひじきと挽肉の炒め煮 きのこの佃煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 根菜のごま酢炒め 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 大根と豚肉の甘辛煮 キャベツとインゲンのソテー 人参しりしり ★味噌汁		★やわらかごはん180g 法蓮草と豆腐の卵とじ ふきの含め煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁		★やわらかごはん180g さつまいもと豚肉の揚煮 スパトマト炒め 根菜の柚子マリネ ★味噌汁		
	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	112kcal	385kcal	128kcal	407kcal	168kcal	444kcal	116kcal	383kcal	172kcal	437kcal
	蛋白質	5.8g	11.9g	5.4g	11.3g	6.3g	12.8g	7.5g	13.1g	5.2g	11.0g
	脂質	3.6g	4.6g	3.5g	4.4g	11.3g	12.4g	5.2g	6.1g	5.9g	6.8g
	炭水化物	13.4g	70.7g	19.9g	79.0g	9.2g	66.8g	10.7g	67.2g	23.8g	80.1g
	ナトリウム	475mg	917mg	645mg	1086mg	541mg	984mg	692mg	1135mg	388mg	849mg
塩分	食塩相当量 1.2g	2.3g	食塩相当量 1.6g	2.8g	食塩相当量 1.4g	2.5g	食塩相当量 1.8g	2.9g	食塩相当量 1.0g	2.2g	
昼 食	★やわらかごはん180g ポテトコロッケ ミックスソテー キャベツと豚肉の味噌炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 八宝菜 高野豆腐の味噌煮 かにかまと春雨の中華和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g さわら南蛮焼 塩枝豆 ブロッコリーの煮物 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g ポークチャップ 大豆と人参の煮物 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g えびカツ オクラのペペロンチーノ 鶏肉と厚揚げの煮物 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		
	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	280kcal	550kcal	246kcal	522kcal	196kcal	462kcal	274kcal	551kcal	281kcal	553kcal
	蛋白質	8.9g	14.7g	11.5g	17.9g	18.0g	23.7g	14.6g	21.0g	14.4g	20.6g
	脂質	15.2g	16.1g	12.5g	14.2g	8.3g	9.2g	11.2g	12.9g	15.9g	16.9g
	炭水化物	27.1g	84.3g	19.9g	76.3g	12.4g	68.8g	28.0g	84.4g	19.9g	77.1g
	ナトリウム	808mg	1269mg	867mg	1335mg	888mg	1350mg	712mg	1155mg	541mg	982mg
塩分	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 2.2g	3.4g	食塩相当量 2.3g	3.4g	食塩相当量 1.8g	2.9g	食塩相当量 1.4g	2.5g	
夕 食	★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 人参のきな粉和え マカロニと白菜のツナクリーム煮 たたきごぼう ★味噌汁		★やわらかごはん180g ブリの磯辺焼 大根の甘酢漬 ジャガイモのそぼろ煮 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 ピーマンソテー 野菜炒め 玉子スパサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ミックスカレーのルー 大根とえきのきんぴら オクラのボン酢ジュレ和え ★味噌汁		★きのこごはん ロールキャベツの味噌煮込み 菜の花 豚肉と大根の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		
	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	270kcal	548kcal	242kcal	508kcal	295kcal	570kcal	224kcal	496kcal	253kcal	545kcal
	蛋白質	13.8g	20.3g	14.4g	20.1g	10.7g	16.5g	7.4g	13.3g	9.9g	17.6g
	脂質	14.2g	15.9g	12.8g	13.7g	18.4g	19.3g	12.1g	13.0g	14.6g	16.3g
	炭水化物	22.3g	79.1g	15.8g	72.2g	20.6g	78.9g	21.9g	79.5g	20.0g	79.9g
	ナトリウム	998mg	1440mg	669mg	1111mg	709mg	1163mg	877mg	1319mg	860mg	1868mg
塩分	食塩相当量 2.5g	3.7g	食塩相当量 1.7g	2.8g	食塩相当量 1.8g	3.0g	食塩相当量 2.2g	3.4g	食塩相当量 2.2g	4.8g	
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	662kcal	1483kcal	616kcal	1437kcal	659kcal	1476kcal	614kcal	1430kcal	706kcal	1535kcal
	蛋白質	28.5g	46.9g	31.3g	49.3g	35.0g	53.0g	29.5g	47.4g	29.5g	49.2g
	脂質	33.0g	36.6g	28.8g	32.3g	38.0g	40.9g	28.5g	32.0g	36.4g	40.0g
	炭水化物	62.8g	234.1g	55.6g	227.5g	42.2g	214.5g	60.6g	231.1g	63.7g	237.1g
	ナトリウム	2281mg	3626mg	2181mg	3532mg	2138mg	3497mg	2281mg	3609mg	1789mg	3699mg
	塩分	食塩相当量 5.8g	9.2g	食塩相当量 5.5g	9.0g	食塩相当量 5.5g	8.9g	食塩相当量 5.8g	9.2g	食塩相当量 4.6g	9.5g

★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

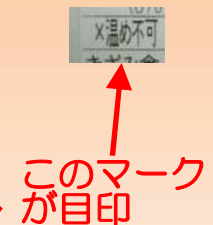


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。