

「やわらか普通食」 週間献立表

	10月3日(月)		10月4日(火)		10月5日(水)		10月6日(木)		10月7日(金)			
朝 食	★やわらかごはん180g 蕪と鶏肉の煮物 肉入りうの花 れんこんサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 野菜とハムの卵炒め きくらげとこんにゃくの佃煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 麩の野菜あんかけ カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁		★やわらかごはん180g 高野豆腐インゲン煮 なめこじやが芋の煮物 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の味噌炒め 白菜のスープ煮 春菊のおかか和え ★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	180kcal	445kcal	99kcal	372kcal	150kcal	417kcal	125kcal	395kcal	130kcal	396kcal	
	蛋白質	8.1g	13.9g	4.4g	10.4g	10.4g	16.2g	6.3g	12.4g	9.0g	14.7g	
	脂質	10.3g	11.2g	5.4g	6.4g	5.8g	6.7g	3.7g	4.7g	5.8g	6.7g	
	炭水化物	14.4g	70.7g	10.2g	67.5g	14.5g	71.2g	16.5g	73.3g	11.6g	67.9g	
	ナトリウム	632mg	1093mg	574mg	1016mg	399mg	841mg	654mg	1098mg	612mg	1055mg	
	塩分	1.6g	2.8g	1.5g	2.6g	1.0g	2.1g	1.7g	2.8g	1.6g	2.7g	
	昼 食	★やわらかごはん180g ホッケのごま焼 人参のきな粉和え 春雨の五目炒め マリーネサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏もも竜田揚げ スパソテー 油揚げと菜の花の煮物 オクラとツナの胡麻マヨネーズ ★味噌汁		★やわらかごはん180g さばみりん干焼 法蓮草ソテー ナスとひき肉のトマト煮込み キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g ハニーマスタードチキン 塩枝豆 ブロccoliとハムのクリーム煮 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ スナップえんどう 五目炒め煮 コーンサラダ ★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		203kcal	473kcal	351kcal	618kcal	296kcal	572kcal	231kcal	497kcal	271kcal	548kcal	
蛋白質		12.0g	18.1g	17.8g	23.6g	12.1g	18.5g	13.0g	18.8g	10.1g	16.4g	
脂質		8.4g	9.4g	20.0g	20.9g	20.0g	21.7g	11.3g	12.2g	13.5g	14.5g	
炭水化物		19.4g	76.1g	25.9g	82.6g	13.8g	70.0g	19.4g	75.7g	24.3g	82.4g	
ナトリウム		763mg	1208mg	864mg	1333mg	723mg	1164mg	750mg	1193mg	797mg	1238mg	
塩分		1.9g	3.1g	2.2g	3.4g	1.8g	3.0g	1.9g	3.0g	2.0g	3.1g	
夕 食		★やわらかごはん180g ホイコーロー 大豆と椎茸の煮物 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豆腐ハンバーグ きのこあん 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 八宝菜 さつま芋と小松菜の煮物 かにかまと春雨の中華和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g カルビ丼の具 法蓮草と油揚げの煮物 パスタのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身フライ ピーマンのおかか和え れんこんと人参の甘露煮 バンバンジーサラダ ★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	284kcal	554kcal	205kcal	471kcal	226kcal	496kcal	379kcal	652kcal	322kcal	588kcal	
	蛋白質	13.8g	19.6g	7.9g	13.6g	7.8g	13.6g	13.2g	19.3g	11.8g	17.6g	
	脂質	16.9g	17.8g	11.7g	12.6g	9.6g	10.5g	24.4g	25.4g	19.2g	20.1g	
	炭水化物	19.4g	76.6g	16.4g	72.6g	25.8g	83.0g	25.8g	83.1g	25.7g	82.1g	
	ナトリウム	849mg	1317mg	843mg	1285mg	768mg	1229mg	1057mg	1499mg	587mg	1029mg	
	塩分	2.2g	3.3g	2.1g	3.3g	2.0g	3.1g	2.7g	3.8g	1.5g	2.6g	
	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	667kcal	1472kcal	655kcal	1461kcal	672kcal	1485kcal	735kcal	1544kcal	723kcal	1532kcal
蛋白質		33.9g	51.6g	30.1g	47.6g	30.3g	48.3g	32.5g	50.5g	30.9g	48.7g	
脂質		35.6g	38.4g	37.1g	39.9g	35.4g	38.9g	39.4g	42.3g	38.5g	41.3g	
炭水化物		53.2g	223.4g	52.5g	222.7g	54.1g	224.2g	61.7g	232.1g	61.6g	232.4g	
ナトリウム		2244mg	3618mg	2281mg	3634mg	1890mg	3234mg	2461mg	3790mg	1996mg	3322mg	
塩分		5.7g	9.2g	5.8g	9.3g	4.8g	8.2g	6.3g	9.6g	5.1g	8.4g	

★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

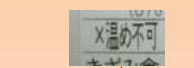


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。