

「やわらか普通食」 週間献立表

	9月26日(月)		9月27日(火)		9月28日(水)		9月29日(木)		9月30日(金)			
朝 食	★やわらかごはん180g 焼豆腐の含め煮 パスタのクリーム煮 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁		★やわらかごはん180g オムレツ 特製デミグラスソース 白菜の煮びたし オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚すき風煮物 三色炒め煮 蒸し鶏とぜんまいのマリネ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 大根と小松菜の煮物 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏じゃがが煮 ひじきの五目煮 切干と法蓮草のおひたし ★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	121kcal	388kcal	150kcal	433kcal	150kcal	424kcal	94kcal	361kcal	116kcal	382kcal	
	蛋白質	4.4g	10.0g	9.0g	15.9g	9.0g	14.8g	2.9g	8.7g	6.5g	12.2g	
	脂質	6.0g	6.9g	6.9g	8.7g	5.4g	6.3g	5.6g	6.5g	3.8g	4.7g	
	炭水化物	11.1g	67.5g	12.7g	70.0g	14.8g	73.0g	8.1g	64.6g	14.9g	71.3g	
	ナトリウム	560mg	1004mg	646mg	1087mg	772mg	1240mg	569mg	1011mg	533mg	1002mg	
	塩分	1.4g	2.6g	1.6g	2.8g	2.0g	3.2g	1.4g	2.6g	1.4g	2.5g	
	昼 食	★やわらかごはん180g 和風唐揚げ ミックスソテー 切干大根とベーコンの煮物 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 赤魚のバジルオリーブ焼 ピーマンのおかか和え 豚肉と野菜の生姜炒め 煮生酢 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉の韓国風炒め ツナあっさり煮 春雨の中華和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g ポークジンジャー ベーコンポテト 大豆とトマトのマリネサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 天津飯の具(関東風) ナスと麩の炒め煮 カリフラワーのピーナツ味噌和え ★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		321kcal	591kcal	190kcal	459kcal	205kcal	472kcal	258kcal	531kcal	263kcal	530kcal	
蛋白質		12.3g	18.1g	15.4g	21.5g	10.7g	16.6g	15.5g	21.7g	10.4g	16.3g	
脂質		19.1g	20.0g	7.9g	8.9g	8.4g	9.3g	11.4g	12.4g	14.6g	15.5g	
炭水化物		25.6g	82.8g	14.9g	71.6g	20.4g	77.1g	23.3g	80.6g	21.6g	78.1g	
ナトリウム		895mg	1336mg	730mg	1200mg	835mg	1277mg	870mg	1312mg	917mg	1361mg	
塩分		2.3g	3.4g	1.9g	3.1g	2.1g	3.2g	2.2g	3.3g	2.3g	3.5g	
夕 食		★やわらかごはん180g 白身魚の生姜煮 法蓮草 鶏肉と里芋のカレー煮 春雨と黄桃のマヨサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏団子のケチャップ煮 ひじきと大豆の煮物 さつぱりポテトサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g プリのごま醤油焼 インゲンソテー とうふのかに玉あんかけ キャベツサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 白菜と若布の煮物 マカロニのたまご味噌マヨ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉のおろし煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め インゲンのごま和え ★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	227kcal	503kcal	275kcal	543kcal	247kcal	525kcal	333kcal	604kcal	305kcal	572kcal	
	蛋白質	14.7g	21.1g	10.3g	16.0g	14.6g	21.2g	10.5g	16.3g	12.1g	17.9g	
	脂質	8.7g	10.4g	13.3g	14.2g	15.5g	17.2g	21.9g	22.8g	20.4g	21.3g	
	炭水化物	21.1g	77.3g	28.8g	85.6g	11.2g	67.8g	22.8g	80.0g	17.3g	74.0g	
	ナトリウム	727mg	1168mg	1007mg	1450mg	799mg	1243mg	889mg	1332mg	798mg	1260mg	
	塩分	1.8g	3.0g	2.6g	3.7g	2.0g	3.2g	2.3g	3.4g	2.0g	3.2g	
	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	669kcal	1482kcal	615kcal	1435kcal	602kcal	1421kcal	685kcal	1496kcal	684kcal	1484kcal
蛋白質		31.4g	49.2g	34.7g	53.4g	34.3g	52.6g	28.9g	46.7g	29.0g	46.4g	
脂質		33.8g	37.3g	28.1g	31.8g	29.3g	32.8g	38.9g	41.7g	38.8g	41.5g	
炭水化物		57.8g	227.6g	56.4g	227.2g	46.4g	217.9g	54.2g	225.2g	53.8g	223.4g	
ナトリウム		2182mg	3508mg	2383mg	3737mg	2406mg	3760mg	2328mg	3655mg	2248mg	3623mg	
塩分		5.5g	9.0g	6.1g	9.6g	6.1g	9.6g	5.9g	9.3g	5.7g	9.2g	

★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

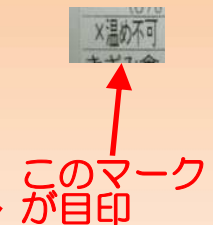


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。