

「やわらか普通食」 週間献立表

	10月17日(月)		10月18日(火)		10月19日(水)		10月20日(木)		10月21日(金)		
朝 食	★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	★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	
	麩の玉子とじ	卵乳麦	高野豆腐と牛肉の煮込み	麦	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦	和風ポトフ	乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦	
	白菜とミンチの中巻炒め	麦か	ぜんまいとコンニャクの炒め煮	麦	ひじき煮	麦	人参しりしり	麦	キャベツの土佐煮	麦	
	菜の花ときのこの和え物	麦	切干と若芽の胡麻酢和え	麦	青菜のおかかマヨネーズ和え	卵麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落	法蓮草とひじきのナムル	麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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	
	エネルギー	110kcal	380kcal	157kcal	423kcal	158kcal	429kcal	115kcal	382kcal	133kcal	405kcal
蛋白質	6.2g	12.0g	6.3g	12.1g	8.4g	14.2g	5.5g	11.3g	5.7g	11.8g	
脂質	4.1g	5.0g	8.6g	9.5g	9.3g	10.2g	3.3g	4.2g	8.3g	9.3g	
炭水化物	13.5g	70.7g	14.3g	70.7g	11.5g	68.7g	16.3g	73.0g	10.0g	67.2g	
ナトリウム	633mg	1094mg	578mg	1020mg	764mg	1207mg	530mg	992mg	731mg	1199mg	
塩分	1.6g	2.8g	1.5g	2.6g	1.9g	3.1g	1.3g	2.5g	1.9g	3.0g	
昼 食	★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	★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	
	豚生姜焼き丼の具	麦落	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	厚揚げ豆腐の挽肉あん	麦か	さわら白麴焼		鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦	
	蕪ののりとろ煮	麦	ツナじゃがバター	乳麦	一口ナスのオランダ煮	麦	ピーマンのおかか和え		五目うの花	麦	
	大豆とトマトのマリネサラダ		キャベツのピーナツ和え	麦落	バンサンスー	卵乳麦	炒り豆腐	卵乳麦	マリーネサラダ	卵麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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	
	エネルギー	299kcal	567kcal	223kcal	499kcal	231kcal	500kcal	201kcal	478kcal	233kcal	500kcal
蛋白質	14.3g	20.0g	11.6g	18.0g	6.4g	12.4g	18.1g	24.4g	9.1g	14.8g	
脂質	15.6g	16.5g	11.9g	13.6g	11.7g	12.6g	7.6g	8.6g	11.3g	12.2g	
炭水化物	24.8g	81.6g	18.4g	74.8g	19.6g	76.5g	14.5g	72.6g	24.6g	81.0g	
ナトリウム	1035mg	1478mg	753mg	1221mg	698mg	1143mg	647mg	1088mg	947mg	1391mg	
塩分	2.6g	3.8g	1.9g	3.1g	1.8g	2.9g	1.6g	2.8g	2.4g	3.5g	
夕 食	★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	★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	
	プリの塩焼		白菜煮込みハンバーグ	乳麦	あぶらかれい味噌煮		和風唐揚げ	麦	赤魚の磯辺焼	麦	
	インゲンソテー	乳麦	人参のレモン煮	乳麦	法蓮草		人参のきな粉和え	麦	竹輪の辛子炒め	麦	
	れんこんの五目炒め煮	麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	豚すき風煮物	麦	れんこんとさつま揚げの煮物	卵麦	豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦	
	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦	オーロラマカロニサラダ	卵乳麦	キャベツサラダ	卵乳麦	大根とカニカマの柚子胡椒マヨ	卵麦か	ミックスポテトサラダ	卵乳麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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	
エネルギー	262kcal	528kcal	338kcal	614kcal	214kcal	488kcal	327kcal	604kcal	289kcal	559kcal	
蛋白質	16.1g	21.8g	13.2g	19.7g	19.6g	25.5g	11.7g	18.1g	13.3g	19.1g	
脂質	13.4g	14.3g	17.4g	18.5g	8.1g	9.0g	18.1g	19.8g	16.2g	17.1g	
炭水化物	18.7g	75.0g	29.2g	86.8g	15.3g	73.5g	29.4g	85.9g	21.2g	78.4g	
ナトリウム	679mg	1149mg	1075mg	1518mg	941mg	1382mg	1044mg	1486mg	877mg	1318mg	
塩分	1.7g	2.9g	2.7g	3.9g	2.4g	3.5g	2.7g	3.8g	2.2g	3.4g	
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	
	エネルギー	671kcal	1475kcal	718kcal	1536kcal	603kcal	1417kcal	643kcal	1464kcal	655kcal	1464kcal
	蛋白質	36.6g	53.8g	31.1g	49.8g	34.4g	52.1g	35.3g	53.8g	28.1g	45.7g
	脂質	33.1g	35.8g	37.9g	41.6g	29.1g	31.8g	29.0g	32.6g	35.8g	38.6g
	炭水化物	57.0g	227.3g	61.9g	232.3g	46.4g	218.7g	60.2g	231.5g	55.8g	226.6g
	ナトリウム	2347mg	3721mg	2406mg	3759mg	2403mg	3732mg	2221mg	3566mg	2555mg	3908mg
	塩分	5.9g	9.5g	6.1g	9.6g	6.1g	9.5g	5.6g	9.1g	6.5g	9.9g

★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。