

「やわらか普通食」 週間献立表

	10月24日(月)		10月25日(火)		10月26日(水)		10月27日(木)		10月28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	
	大根と豚肉の甘辛煮	麦落	白菜と麩の玉子とじ	卵麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	大根と竹輪の煮物	麦	
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	きんぴられんこん	麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	白菜の煮びたし	麦	
	キャベツとベーコンのごま酢和え	卵乳麦	なすの中華風南蛮漬け	麦	青菜の胡麻豆腐和え	麦	野菜のおひたし	麦	ポテトチキン	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	栄養価
	エネルギー	200kcal	466kcal	106kcal	374kcal	160kcal	439kcal	146kcal	418kcal	122kcal	392kcal
蛋白質	7.7g	13.4g	6.4g	12.1g	5.5g	11.4g	8.5g	14.6g	6.1g	11.9g	
脂質	11.6g	12.5g	4.7g	5.6g	9.4g	10.3g	6.9g	7.9g	4.8g	5.7g	
炭水化物	15.1g	71.5g	7.9g	64.7g	14.7g	73.8g	12.6g	69.8g	14.0g	71.2g	
ナトリウム	700mg	1142mg	522mg	965mg	862mg	1303mg	700mg	1141mg	518mg	979mg	
塩分	1.8g	2.9g	1.3g	2.5g	2.2g	3.3g	1.8g	2.9g	1.3g	2.5g	
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	
	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	鶏肉の韓国風炒め	麦落	照焼ハンバーグ	乳麦	鶏肉のきのこあん	麦	キーマカレーのルー	乳麦	
	インゲンソテー	乳麦	春雨のごま炒め	麦	バジルスパ	麦	里芋と白菜の味噌煮	麦	鶏肉と厚揚げの煮物	乳麦	
	五色煮豆	卵麦	ポテトマサラダ	卵乳麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	かにかまと春雨の中華和え	卵麦か	菜の花とツナの辛子和え	麦	
	スパゲティサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	カリフラワーのピクルス	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	栄養価
エネルギー	287kcal	559kcal	290kcal	567kcal	200kcal	467kcal	219kcal	490kcal	257kcal	531kcal	
蛋白質	9.7g	15.9g	10.4g	16.8g	11.1g	16.9g	10.4g	16.1g	15.4g	21.7g	
脂質	17.0g	18.0g	14.3g	16.0g	6.1g	7.0g	8.9g	9.8g	12.4g	13.4g	
炭水化物	23.6g	80.8g	27.6g	84.0g	23.1g	79.8g	23.1g	80.4g	21.6g	79.2g	
ナトリウム	853mg	1314mg	905mg	1348mg	720mg	1162mg	812mg	1254mg	901mg	1343mg	
塩分	2.2g	3.3g	2.3g	3.4g	1.8g	3.0g	2.1g	3.2g	2.3g	3.4g	
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	
	白身魚みりん焼	麦	キャベツメンチ	卵乳麦	ポークチャップ	乳	さば塩焼		生姜焼き	麦落	
	人参グラッセ	乳麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か	ごぼう大豆	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	切干とインゲンの煮物	麦	
	筑前煮	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	コールスローサラダ	卵麦	
	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	オクラのさっぱりオリーブ	卵麦か	★味噌汁	麦	若芽とパインの酢の物	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	栄養価
エネルギー	202kcal	472kcal	276kcal	542kcal	264kcal	531kcal	261kcal	537kcal	230kcal	497kcal	
蛋白質	17.4g	23.3g	11.4g	17.1g	15.1g	20.7g	11.7g	18.1g	10.1g	15.7g	
脂質	8.6g	9.5g	16.3g	17.2g	13.1g	14.0g	16.7g	18.4g	12.0g	12.9g	
炭水化物	13.9g	71.1g	21.4g	77.8g	21.8g	78.2g	15.3g	71.5g	20.1g	76.6g	
ナトリウム	663mg	1104mg	731mg	1193mg	730mg	1174mg	955mg	1396mg	825mg	1268mg	
塩分	1.7g	2.8g	1.9g	3.0g	1.9g	3.0g	2.4g	3.6g	2.1g	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	689kcal	1497kcal	672kcal	1483kcal	624kcal	1437kcal	626kcal	1445kcal	609kcal	1420kcal
	蛋白質	34.8g	52.6g	28.2g	46.0g	31.7g	49.0g	30.6g	48.8g	31.6g	49.3g
	脂質	37.2g	40.0g	35.3g	38.8g	28.6g	31.3g	32.5g	36.1g	29.2g	32.0g
	炭水化物	52.6g	223.4g	56.9g	226.5g	59.6g	231.8g	51.0g	221.7g	55.7g	227.0g
	ナトリウム	2216mg	3560mg	2158mg	3506mg	2312mg	3639mg	2467mg	3791mg	2244mg	3590mg
	塩分	5.7g	9.0g	5.5g	8.9g	5.9g	9.3g	6.3g	9.7g	5.7g	9.1g

★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。