

「やわらか普通食」 週間献立表

	10月31日(月)		11月1日(火)		11月2日(水)		11月3日(木)		11月4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						
	がんもどきの含め煮	麦	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦	焼豆腐ときのこの生姜あんかけ	麦	さつまいもと豚肉の揚煮	麦	油揚げの玉子とじ	卵麦						
	中華うま煮	卵乳麦	麩の野菜あんかけ	麦	五色煮	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	ナスの挽肉炒め	乳麦						
	ひじきとごぼうのナムル	麦	和風スパゲティ	乳麦	キャベツと鶏のささみドレッシング	卵麦	若芽としらすのおひたし	麦	菜の花ときのこの和え物	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	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
	エネルギー	エネルギー	142kcal	408kcal	エネルギー	130kcal	408kcal	エネルギー	111kcal	386kcal	エネルギー	142kcal	414kcal	エネルギー	121kcal	387kcal
蛋白質	蛋白質	6.1g	11.7g	蛋白質	5.5g	12.1g	蛋白質	5.9g	11.6g	蛋白質	7.1g	13.2g	蛋白質	8.2g	13.9g	
脂質	脂質	6.9g	7.8g	脂質	1.8g	3.5g	脂質	3.7g	4.6g	脂質	5.3g	6.3g	脂質	5.4g	6.3g	
炭水化物	炭水化物	13.9g	70.3g	炭水化物	21.9g	78.5g	炭水化物	13.8g	72.1g	炭水化物	16.6g	73.6g	炭水化物	10.7g	67.1g	
ナトリウム	ナトリウム	769mg	1211mg	ナトリウム	668mg	1112mg	ナトリウム	692mg	1134mg	ナトリウム	548mg	989mg	ナトリウム	622mg	1084mg	
塩分	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.8g	
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						
	赤魚のスパイス焼	麦	牛肉とキャベツの炒め物	麦	サワラの西京焼	卵麦	チキンピカタ	卵麦	ポークジンジャー	麦						
	オクラのペペロンチーノ		大豆と椎茸の煮物	麦	大根の甘酢漬		春雨とツナのピリ辛炒め	麦	カララワとウインナーのカレー炒め	乳麦						
	鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦	切干と人参のハリハリ	麦	鶏肉のすき焼	麦	野菜の三杯酢	麦	さつぱりポテトサラダ	卵乳麦						
	マカロニのたまご味噌マヨ	卵麦	★味噌汁	麦	マカロニマリーネサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦						
	★味噌汁	麦			★味噌汁	麦										
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
エネルギー	エネルギー	269kcal	543kcal	エネルギー	314kcal	579kcal	エネルギー	253kcal	525kcal	エネルギー	281kcal	558kcal	エネルギー	269kcal	536kcal	
蛋白質	蛋白質	15.6g	21.8g	蛋白質	14.3g	20.1g	蛋白質	15.9g	22.1g	蛋白質	11.4g	17.8g	蛋白質	11.4g	17.3g	
脂質	脂質	14.8g	15.8g	脂質	19.3g	20.2g	脂質	13.3g	14.3g	脂質	15.2g	16.9g	脂質	15.1g	16.0g	
炭水化物	炭水化物	18.7g	76.3g	炭水化物	19.1g	75.4g	炭水化物	15.2g	72.4g	炭水化物	23.4g	79.9g	炭水化物	21.7g	78.2g	
ナトリウム	ナトリウム	851mg	1294mg	ナトリウム	837mg	1298mg	ナトリウム	826mg	1267mg	ナトリウム	961mg	1403mg	ナトリウム	994mg	1438mg	
塩分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.5g	3.7g	
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						
	ナスと鶏肉のしぎ焼	麦	ポテトコロッケ	卵乳麦	フロッキーのホイコーロー	乳麦	あぶらかれいみぞれ煮	麦	豆腐ハンバーグ	卵						
	肉入りうの花	乳麦	人参グラッセ	乳麦	ナポリタンポテト	乳麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	きのこあん	麦						
	若芽と春雨のサラダ	麦	豚肉と大根の煮物	麦	青菜のわさび和え	卵麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	豚肉と南瓜の甘酢炒め	麦						
	★味噌汁	麦	法蓮草とツナのトマトマリネ	麦	★味噌汁	麦	れんこんサラダ	卵麦	キャベツのピーナッツ和え	麦						
			★味噌汁	麦			★味噌汁	麦	★味噌汁	麦						
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
エネルギー	エネルギー	235kcal	502kcal	エネルギー	291kcal	557kcal	エネルギー	256kcal	527kcal	エネルギー	277kcal	545kcal	エネルギー	237kcal	510kcal	
蛋白質	蛋白質	9.5g	15.4g	蛋白質	10.8g	16.5g	蛋白質	11.9g	17.7g	蛋白質	21.7g	27.4g	蛋白質	10.6g	16.8g	
脂質	脂質	10.9g	11.8g	脂質	16.7g	17.6g	脂質	14.8g	15.7g	脂質	12.6g	13.5g	脂質	13.5g	14.5g	
炭水化物	炭水化物	23.5g	80.2g	炭水化物	24.9g	81.3g	炭水化物	19.6g	76.8g	炭水化物	19.0g	75.8g	炭水化物	18.1g	75.3g	
ナトリウム	ナトリウム	826mg	1268mg	ナトリウム	736mg	1178mg	ナトリウム	954mg	1397mg	ナトリウム	799mg	1242mg	ナトリウム	664mg	1107mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g	
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	646kcal	1453kcal	エネルギー	735kcal	1544kcal	エネルギー	620kcal	1438kcal	エネルギー	700kcal	1517kcal	エネルギー	627kcal	1433kcal
	蛋白質	蛋白質	31.2g	48.9g	蛋白質	30.6g	48.7g	蛋白質	33.7g	51.4g	蛋白質	40.2g	58.4g	蛋白質	30.2g	48.0g
	脂質	脂質	32.6g	35.4g	脂質	37.8g	41.3g	脂質	31.8g	34.6g	脂質	33.1g	36.7g	脂質	34.0g	36.8g
	炭水化物	炭水化物	56.1g	226.8g	炭水化物	65.9g	235.2g	炭水化物	48.6g	221.3g	炭水化物	59.0g	229.3g	炭水化物	50.5g	220.6g
	ナトリウム	ナトリウム	2446mg	3773mg	ナトリウム	2241mg	3588mg	ナトリウム	2472mg	3798mg	ナトリウム	2308mg	3634mg	ナトリウム	2280mg	3629mg
	塩分	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	5.8g	9.3g

★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。



このマークが自印



- 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。