

「やわらか普通食」 週間献立表

	11月14日(月)		11月15日(火)		11月16日(水)		11月17日(木)		11月18日(金)							
朝 食	★やわらかごはん180g	卵乳麦	★やわらかごはん180g	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	★やわらかごはん180g	スクランブルエッグ	卵乳	★やわらかごはん180g	和風ポトフ	乳麦	★やわらかごはん180g	じぶ風煮物	麦		
	オムレツイタリアンソース	麦	きんぴられんこん	麦	大根と竹輪の煮物	麦	キャベツの土佐煮	麦	キャベツの土佐煮	麦	ひじきの具だくさん煮	麦	春雨の中華和え	卵乳麦		
	竹の子と人参のおかか煮	卵麦	バンバンジーサラダ	乳麦	ポテトサラダ	卵乳麦	切干と法蓮草のおひたし	麦	切干と法蓮草のおひたし	麦	春雨の中華和え	麦	★味噌汁	麦		
	キャベツの白だし和え	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	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	栄養価	おかずセット	フルセット	
エネルギー	エネルギー	143kcal	409kcal	エネルギー	176kcal	450kcal	エネルギー	227kcal	508kcal	エネルギー	77kcal	343kcal	エネルギー	137kcal	407kcal	
蛋白質	蛋白質	6.9g	12.7g	蛋白質	9.2g	15.6g	蛋白質	4.8g	11.3g	蛋白質	3.8g	9.4g	蛋白質	6.1g	12.0g	
脂質	脂質	7.4g	8.3g	脂質	8.6g	9.6g	脂質	17.1g	18.8g	脂質	0.6g	1.5g	脂質	4.5g	5.4g	
炭水化物	炭水化物	12.3g	68.7g	炭水化物	15.7g	73.1g	炭水化物	12.4g	69.7g	炭水化物	14.9g	71.3g	炭水化物	17.6g	74.8g	
ナトリウム	ナトリウム	646mg	1088mg	ナトリウム	534mg	978mg	ナトリウム	448mg	889mg	ナトリウム	569mg	1031mg	ナトリウム	608mg	1049mg	
塩分	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.7g	
昼 食	★やわらかごはん180g	卵麦	★やわらかごはん180g	鶏肉のカレー風味焼	麦	★やわらかごはん180g	赤魚のみぞれ煮	麦	★やわらかごはん180g	鶏もも竜田揚げ	卵麦	★やわらかごはん180g	ホッケのごま焼	麦		
	お魚ザンギ	麦	インゲンソテー	乳麦	人参のレモン煮	乳麦	塩枝豆	麦	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	炒り豆腐	卵乳麦	法蓮草ソテー	乳麦		
	人参のきんぴら	麦	大豆とごぼうの味噌炒め	麦落	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	炒り豆腐	卵乳麦	大根とカニカマの柚子胡椒マヨ	卵乳麦	炒り豆腐	卵乳麦		
	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	大根なます	麦	和風スパゲティ	乳麦	南瓜サラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
	春雨とツナのサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	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	栄養価	おかずセット	フルセット	
エネルギー	エネルギー	270kcal	542kcal	エネルギー	264kcal	531kcal	エネルギー	217kcal	483kcal	エネルギー	339kcal	613kcal	エネルギー	230kcal	504kcal	
蛋白質	蛋白質	11.0g	17.1g	蛋白質	17.5g	23.4g	蛋白質	15.2g	20.9g	蛋白質	15.3g	21.5g	蛋白質	15.4g	21.6g	
脂質	脂質	15.0g	16.0g	脂質	12.7g	13.6g	脂質	7.5g	8.4g	脂質	18.6g	19.6g	脂質	13.2g	14.2g	
炭水化物	炭水化物	21.9g	79.1g	炭水化物	19.6g	76.3g	炭水化物	20.7g	77.1g	炭水化物	28.2g	85.8g	炭水化物	11.6g	69.2g	
ナトリウム	ナトリウム	931mg	1372mg	ナトリウム	830mg	1272mg	ナトリウム	947mg	1389mg	ナトリウム	955mg	1398mg	ナトリウム	708mg	1150mg	
塩分	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
夕 食	★やわらかごはん180g	麦か	★やわらかごはん180g	ちらし寿司の具	卵麦か	★やわらかごはん180g	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	★やわらかごはん180g	さば塩焼	麦	★やわらかごはん180g	ポークチャップ	乳麦		
	焼肉塩炒め	麦	切干大根と豚肉の炒め物	麦	スナッペンえんどう	麦	キャベツソテー	乳麦	ジャガイモと椎茸の煮物	麦	キャベツと若芽のマヨネーズ和え	卵乳麦	麦			
	里芋のおろし煮	麦	ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦	金時豆煮	麦	イカと白菜の中華煮	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
	若芽のごま酢和え	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	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	栄養価	おかずセット	フルセット	
エネルギー	エネルギー	282kcal	553kcal	エネルギー	230kcal	495kcal	エネルギー	204kcal	476kcal	エネルギー	257kcal	523kcal	エネルギー	221kcal	498kcal	
蛋白質	蛋白質	11.7g	17.4g	蛋白質	8.6g	14.3g	蛋白質	10.5g	16.6g	蛋白質	14.7g	20.4g	蛋白質	10.8g	17.1g	
脂質	脂質	16.2g	17.1g	脂質	12.3g	13.2g	脂質	3.9g	4.9g	脂質	17.7g	18.6g	脂質	11.0g	12.7g	
炭水化物	炭水化物	21.3g	78.6g	炭水化物	21.5g	77.6g	炭水化物	32.3g	89.5g	炭水化物	9.3g	65.6g	炭水化物	20.0g	76.5g	
ナトリウム	ナトリウム	824mg	1266mg	ナトリウム	1148mg	1609mg	ナトリウム	695mg	1163mg	ナトリウム	845mg	1288mg	ナトリウム	727mg	1169mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.9g	4.1g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.8g	3.0g	
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	695kcal	1504kcal	エネルギー	670kcal	1476kcal	エネルギー	648kcal	1467kcal	エネルギー	673kcal	1479kcal	エネルギー	588kcal	1409kcal
	蛋白質	蛋白質	29.6g	47.2g	蛋白質	35.3g	53.3g	蛋白質	30.5g	48.8g	蛋白質	33.8g	51.3g	蛋白質	32.3g	50.7g
	脂質	脂質	38.6g	41.4g	脂質	33.6g	36.4g	脂質	28.5g	32.1g	脂質	36.9g	39.7g	脂質	28.7g	32.3g
	炭水化物	炭水化物	55.5g	226.4g	炭水化物	56.8g	227.0g	炭水化物	65.4g	236.3g	炭水化物	52.4g	222.7g	炭水化物	49.2g	220.5g
	ナトリウム	ナトリウム	2401mg	3726mg	ナトリウム	2512mg	3859mg	ナトリウム	2090mg	3441mg	ナトリウム	2369mg	3717mg	ナトリウム	2043mg	3368mg
	塩分	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	6.4g	9.8g	食塩相当量	5.3g	8.8g	食塩相当量	5.9g	9.5g	食塩相当量	5.1g	8.6g

★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

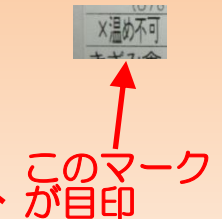


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。