

「やわらか普通食」 週間献立表

| | 11月7日(月) | | 11月8日(火) | | 11月9日(水) | | 11月10日(木) | | 11月11日(金) | | | | |
|--------|---------------|----------|--------------|------------------|----------|---------------|-----------|-----------------|------------|--------------|--------------|-------------|-----|
| 朝 食 | ★やわらかごはん180g | 肉団子の中華炒め | 卵乳麦落 | 蕪と鶏肉の煮物 | 麦 | 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 | 乳麦落 | 白身魚のしんじょう | 卵麦 | ★やわらかごはん180g | 麩の玉子とじ | 卵乳麦 | |
| | 白花豆煮 | 麦 | 麦 | 竹輪のごま炒め | 麦 | 大根とひじきの煮物 | 麦 | ゴボウとベーコンのトマト炒め | 卵乳麦 | 大根と椎茸の煮物 | 麦 | 麦 | |
| | カボチャとレンコンのサラダ | 卵乳麦 | 卵乳麦 | キャロットラペ | 麦 | 菜の花のおひたし | 麦 | キャベツの漬物柚子風味 | 麦 | 白菜のおかかポン酢和え | 麦 | 麦 | |
| | ★味噌汁 | 麦 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | 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 | 栄養価 | |
| | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | |
| | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | |
| 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | | |
| 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | | |
| ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | | |
| 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | | |
| 昼 食 | ★やわらかごはん180g | 和風唐揚げ | ★やわらかごはん180g | ホイコーロー | 麦落 | ★きのこごはん | 麦 | ★やわらかごはん180g | 厚揚げ豆腐の挽肉あん | 麦か | ★やわらかごはん180g | あぶらかい生姜煮 | 麦 |
| | オクラのペペロンチーノ | 麦 | オクラのペペロンチーノ | ジャガ玉煮 | 卵麦 | チンゲン菜ソテー | 乳麦 | れんこんとさつま揚げの煮物 | 卵麦 | 法蓮草 | 麦 | 豚肉と野菜の生姜炒め | 麦 |
| | 白菜のスープ煮 | 乳麦 | 白菜のスープ煮 | 法蓮草と蒸し鶏のサラダ | 乳麦 | 枝豆入り麻婆なす | 麦か | 法蓮草のおひたし | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | おからと玉ねぎのサラダ | 卵乳麦 |
| | ハムと春雨のサラダ | 卵乳麦 | ハムと春雨のサラダ | ★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 | 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 | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | |
| たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | | |
| 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | | |
| 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | | |
| ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | | |
| 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | | |
| 夕 食 | ★やわらかごはん180g | ブリのごま焼 | ★やわらかごはん180g | 和風おろしハンバーグ | 乳麦 | ★やわらかごはん180g | ハーブチキンソテー | 卵 | とんかつ | 乳麦 | ★やわらかごはん180g | 甘辛チキン | 麦 |
| | 人参のレモン煮 | 乳麦 | 人参のレモン煮 | スナッブえんどう | 乳麦 | 人参グラッセ | 乳麦 | うま塩キャベツ | 麦か | ミックスソテー | 乳麦 | ツナじゃがバター | 乳麦 |
| | ひき肉と里芋の味噌煮 | 乳麦 | ひき肉と里芋の味噌煮 | 野菜と大豆のカレー煮 | 乳麦 | 豚バラと春雨のニラ玉炒め | 卵乳麦 | 大豆としらすの甘辛煮 | 麦 | 春雨のピーナツ和え | 卵乳麦落 | 麦 | |
| | マリーネサラダ | 卵麦 | マリーネサラダ | オクラとそぼろのピーナツ味噌和え | 乳麦落 | 五目野菜の甘酢和え | 麦 | いんげんと鶏肉のさつま揚げ和え | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 |
| | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | ★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 | 栄養価 | |
| | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | |
| たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | | |
| 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | | |
| 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | | |
| ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | | |
| 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | | |
| 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 | 栄養価 | |
| | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | エネルギー | |
| | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | たんぱく質 | |
| | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | 炭水化物 | |
| ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | ナトリウム | | |
| 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | 塩分 | | |

★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

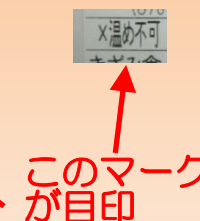


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。