

「やわらか普通食」 週間献立表

	12月12日(月)		12月13日(火)		12月14日(水)		12月15日(木)		12月16日(金)							
朝 食	★やわらかごはん180g	乳麦	★やわらかごはん180g	きのこの玉子とじ	★やわらかごはん180g	鶏大豆	★やわらかごはん180g	和風ポトフ	★やわらかごはん180g	乳麦						
	豆腐のあっさりカレー煮込み	麦	さつま芋と小松菜の煮物	麦	ぜんまいとミンチの煮物	麦	豚肉とキャベツのごま風味炒め	麦	大豆と人参の煮物	麦						
	金時豆煮	麦	一夜漬(白菜人参)	麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	麦	菜の花としめじの和え物	麦	フレンチマカロニ	麦						
	菜の花と竹輪の辛子和え	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	178kcal	448kcal	エネルギー	93kcal	360kcal	エネルギー	175kcal	447kcal	エネルギー	147kcal	413kcal	エネルギー	217kcal	485kcal
蛋白質	蛋白質	10.4g	16.2g	蛋白質	2.9g	8.7g	蛋白質	11.5g	17.6g	蛋白質	6.7g	12.4g	蛋白質	7.2g	13.0g	
脂質	脂質	3.5g	4.4g	脂質	3.1g	4.0g	脂質	8.7g	9.7g	脂質	9.0g	9.9g	脂質	10.4g	11.3g	
炭水化物	炭水化物	26.7g	83.9g	炭水化物	14.7g	71.4g	炭水化物	13.7g	70.7g	炭水化物	10.9g	67.3g	炭水化物	23.2g	79.9g	
ナトリウム	ナトリウム	577mg	1045mg	ナトリウム	520mg	982mg	ナトリウム	574mg	1015mg	ナトリウム	654mg	1116mg	ナトリウム	474mg	918mg	
塩分	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.3g	
昼 食	★やわらかごはん180g	卵麦	★やわらかごはん180g	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	肉力ポチャ	麦	★やわらかごはん180g	田楽煮	麦	★やわらかごはん180g	白身魚のみぞれ煮	麦			
	チキンピカタ	卵麦	鶏肉と冬野菜の味噌煮	麦	ふきと大根のスープ煮	卵乳麦落か	麦	ナスの油炒め	麦	麦	スナッペンどう	麦				
	野菜炒め	卵麦	鶏肉と冬野菜の味噌煮	麦	ふきと大根のスープ煮	卵乳麦落か	麦	ナスの油炒め	麦	麦	スナッペンどう	麦				
	切干と人参のハリハリ	麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	麦	人参と若芽の酢の物	麦	麦	麦	麦	豚肉のチリソース炒め	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			
	エネルギー	エネルギー	250kcal	515kcal	エネルギー	278kcal	551kcal	エネルギー	239kcal	517kcal	エネルギー	277kcal	554kcal	エネルギー	175kcal	453kcal
蛋白質	蛋白質	10.1g	15.8g	蛋白質	14.0g	20.2g	蛋白質	7.8g	14.3g	蛋白質	5.2g	11.5g	蛋白質	16.4g	23.0g	
脂質	脂質	15.4g	16.3g	脂質	16.9g	17.9g	脂質	9.0g	10.7g	脂質	17.0g	18.0g	脂質	4.3g	6.0g	
炭水化物	炭水化物	17.6g	73.7g	炭水化物	17.5g	74.8g	炭水化物	32.0g	88.8g	炭水化物	25.7g	83.8g	炭水化物	17.3g	73.9g	
ナトリウム	ナトリウム	843mg	1304mg	ナトリウム	740mg	1182mg	ナトリウム	1047mg	1489mg	ナトリウム	837mg	1278mg	ナトリウム	856mg	1300mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g	
夕 食	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	焼肉塩炒め	麦か	オニオンソースハンバーグ	乳麦	★やわらかごはん180g	メバルみりん焼	麦	★やわらかごはん180g	和風唐揚げ	麦			
	サワラの磯辺焼	麦	焼肉塩炒め	麦か	オニオンソースハンバーグ	乳麦	麦	メバルみりん焼	麦	麦	和風唐揚げ	麦				
	人参のレモン煮	乳麦	大根と椎茸の煮物	麦	インゲンソテー	乳麦	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	麦	オクラのペペロンチーノ	麦				
	豚肉としめじの生姜バター風味	卵乳麦	ごぼうのごま酢和え	麦	なめことじゃが芋の煮物	麦	麦	れんこんの五目炒め煮	麦	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦				
	ミックスマカロニサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	春雨のサラダ	卵乳麦	麦	三色野菜ナムル	麦	麦	野菜のピーナツ和え	麦落				
	★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			
	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	297kcal	574kcal	エネルギー	262kcal	533kcal	エネルギー	248kcal	516kcal	エネルギー	172kcal	457kcal	エネルギー	293kcal	564kcal	
蛋白質	蛋白質	16.5g	22.9g	蛋白質	11.3g	17.0g	蛋白質	7.3g	13.2g	蛋白質	15.5g	22.0g	蛋白質	15.5g	21.3g	
脂質	脂質	17.7g	19.4g	脂質	15.7g	16.6g	脂質	10.9g	11.8g	脂質	7.1g	8.8g	脂質	14.6g	15.5g	
炭水化物	炭水化物	16.3g	72.8g	炭水化物	18.1g	75.4g	炭水化物	26.8g	83.3g	炭水化物	12.4g	70.7g	炭水化物	25.5g	82.8g	
ナトリウム	ナトリウム	841mg	1283mg	ナトリウム	932mg	1374mg	ナトリウム	791mg	1237mg	ナトリウム	696mg	1137mg	ナトリウム	919mg	1361mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.3g	3.5g	
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			
	エネルギー	エネルギー	725kcal	1537kcal	エネルギー	633kcal	1444kcal	エネルギー	662kcal	1480kcal	エネルギー	596kcal	1424kcal	エネルギー	685kcal	1502kcal
	蛋白質	蛋白質	37.0g	54.9g	蛋白質	28.2g	45.9g	蛋白質	26.6g	45.1g	蛋白質	27.4g	45.9g	蛋白質	39.1g	57.3g
	脂質	脂質	36.6g	40.1g	脂質	35.7g	38.5g	脂質	28.6g	32.2g	脂質	33.1g	36.7g	脂質	29.3g	32.8g
	炭水化物	炭水化物	60.6g	230.4g	炭水化物	50.3g	221.6g	炭水化物	72.5g	242.8g	炭水化物	49.0g	221.8g	炭水化物	66.0g	236.6g
ナトリウム	ナトリウム	2261mg	3632mg	ナトリウム	2192mg	3538mg	ナトリウム	2412mg	3741mg	ナトリウム	2187mg	3531mg	ナトリウム	2249mg	3579mg	
塩分	食塩相当量	5.7g	9.3g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	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

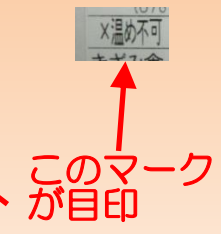


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。