

「やわらか普通食」 週間献立表

	1月23日(月)		1月24日(火)		1月25日(水)		1月26日(木)		1月27日(金)			
朝食	★やわらかごはん180g 豚すき風煮物 さつま揚げと小松菜の煮浸し 昆布の佃煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g スクランブルエッグ パスタのクリーム煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 ウインナーときのこの炒め物 キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 金時豆煮 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉と大根の煮物 オクラとめかぶの三杯酢 きのこの佃煮 ★味噌汁			
	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	114kcal	388kcal	176kcal	442kcal	120kcal	386kcal	155kcal	440kcal	131kcal	405kcal	
	蛋白質	6.7g	13.0g	6.1g	11.7g	7.9g	13.6g	5.4g	11.9g	7.4g	13.6g	
	脂質	4.4g	5.4g	11.8g	12.7g	6.0g	6.9g	6.0g	7.7g	5.4g	6.4g	
	炭水化物	12.1g	69.7g	11.8g	68.0g	10.3g	66.6g	20.1g	78.4g	12.7g	70.3g	
	ナトリウム	526mg	968mg	512mg	954mg	750mg	1213mg	529mg	970mg	518mg	960mg	
	塩分	1.3g	2.5g	1.3g	2.4g	1.9g	3.1g	1.3g	2.5g	1.3g	2.4g	
	昼食	★やわらかごはん180g 鶏肉のマーレード煮 きのこのソテー ふきと大根のスープ煮 キャベツサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 赤魚の生姜煮 スナップえんどう 卵乳麦落か キャベツと豚肉のカキソース炒め 煮生酢 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉の韓国風炒め ツナあっさり煮 さつぱりポテトサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め 豆腐のかに風あんかけ 切干大根の洋風サラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 竹輪の辛子炒め コーンと挽肉の炒め物 玉子スバサラダ ★味噌汁		
		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		191kcal	468kcal	202kcal	474kcal	249kcal	517kcal	303kcal	569kcal	260kcal	541kcal	
蛋白質		10.1g	16.5g	13.7g	19.8g	10.9g	16.6g	13.2g	18.9g	12.8g	19.3g	
脂質		11.8g	13.5g	8.9g	9.9g	13.7g	14.6g	20.9g	21.8g	11.9g	13.6g	
炭水化物		11.4g	67.9g	17.0g	74.2g	19.5g	76.3g	13.5g	69.9g	24.2g	81.5g	
ナトリウム		711mg	1153mg	748mg	1209mg	919mg	1362mg	736mg	1205mg	794mg	1235mg	
塩分		1.8g	2.9g	1.9g	3.1g	2.3g	3.5g	1.9g	3.1g	2.0g	3.1g	
夕食		★やわらかごはん180g さば塩焼 チンゲン菜とピーマンのソテー さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め 春雨の酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 大根とつくねの煮物 ひじきと大豆の煮物 ブロッコリーのカニカマソース ★味噌汁		★やわらかごはん180g プリのごま焼 人参のきな粉和え なすのトロ口生姜煮 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 豚肉と南瓜の甘酢炒め 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g ミックスカレーのルー 肉入りうの花 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁		
		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	310kcal	580kcal	227kcal	505kcal	281kcal	558kcal	242kcal	511kcal	251kcal	517kcal	
	蛋白質	13.6g	19.5g	12.1g	18.6g	13.2g	19.5g	9.9g	16.0g	9.3g	15.1g	
	脂質	18.6g	19.5g	11.8g	13.5g	17.8g	18.8g	10.9g	11.9g	13.2g	14.1g	
	炭水化物	20.2g	77.4g	19.3g	76.1g	16.3g	74.4g	25.4g	82.1g	24.4g	80.8g	
	ナトリウム	1017mg	1458mg	880mg	1322mg	774mg	1215mg	838mg	1281mg	865mg	1307mg	
	塩分	2.6g	3.7g	2.2g	3.4g	2.0g	3.1g	2.1g	3.3g	2.2g	3.3g	
	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	615kcal	1436kcal	605kcal	1421kcal	650kcal	1461kcal	700kcal	1520kcal	642kcal	1463kcal
蛋白質		30.4g	49.0g	31.9g	50.1g	32.0g	49.7g	28.5g	46.8g	29.5g	48.0g	
脂質		34.8g	38.4g	32.5g	36.1g	37.5g	40.3g	37.8g	41.4g	30.5g	34.1g	
炭水化物		43.7g	215.0g	48.1g	218.3g	46.1g	217.3g	59.0g	230.4g	61.3g	232.6g	
ナトリウム		2254mg	3579mg	2140mg	3485mg	2443mg	3790mg	2103mg	3456mg	2177mg	3502mg	
塩分		5.7g	9.1g	5.4g	8.9g	6.2g	9.7g	5.3g	8.9g	5.5g	8.8g	

★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。