

「やわらか普通食」 週間献立表

	12月26日(月)		12月27日(火)		12月28日(水)		12月29日(木)		12月30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	★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						
	豚肉と冬野菜の味噌炒め	麦	肉団子の中華炒め	麦	卵乳麦落	麦	スクランブルエッグ	麦	焼豆腐ときのこの生薬あんかけ	麦	油揚げの玉子とじ	麦				
	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	インゲンとえのきの炒め物	乳麦	スパマト炒め	乳麦	乳麦	乳麦	若竹煮	麦	白滝とチンゲン菜の煮物	麦				
	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	切干大根のおから煮	麦	フロッキーとハムのクリーム煮	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	春雨の中華和え	麦	竹輪のごま炒め	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	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	143kcal	417kcal	エネルギー	110kcal	382kcal	エネルギー	201kcal	473kcal	エネルギー	106kcal	370kcal	エネルギー	138kcal	412kcal
蛋白質	蛋白質	10.2g	16.8g	蛋白質	5.4g	11.5g	蛋白質	5.9g	12.1g	蛋白質	4.2g	9.8g	蛋白質	7.6g	14.1g	
脂質	脂質	6.8g	8.4g	脂質	4.0g	5.0g	脂質	13.3g	14.3g	脂質	2.5g	3.4g	脂質	5.5g	7.1g	
炭水化物	炭水化物	10.6g	66.6g	炭水化物	14.2g	71.4g	炭水化物	14.7g	71.9g	炭水化物	17.3g	73.3g	炭水化物	15.2g	71.0g	
ナトリウム	ナトリウム	604mg	1065mg	ナトリウム	601mg	1042mg	ナトリウム	385mg	846mg	ナトリウム	682mg	1125mg	ナトリウム	669mg	1110mg	
塩分	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.0g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.7g	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	★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	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g				
	白菜煮込みハンバーグ	乳麦	ポテトコロッケ	卵乳麦	鶏肉の韓国風炒め	麦落	赤魚の青じそ焼	麦	鶏肉のマーレード煮	麦	鶏肉のマーレード煮	麦				
	野菜のバジルチーズ焼き	乳	オクラのペペロンチーノ	卵乳麦	里芋と白菜の味噌煮	麦	ピーマンのおかか和え	麦	法蓮草ソテー	乳麦	法蓮草ソテー	乳麦				
	食べるトマトスープ	乳麦	豚肉ときくらげの卵炒め	卵乳麦	根菜の柚子マリネ	麦	ネギ味噌炒め	麦	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か				
	★味噌汁	麦	ごぼう大豆	麦	★味噌汁	麦	肉入りうの花	乳麦	野菜のチリソース煮	麦	野菜のチリソース煮	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	222kcal	494kcal	エネルギー	335kcal	607kcal	エネルギー	199kcal	472kcal	エネルギー	180kcal	452kcal	エネルギー	201kcal	473kcal	
蛋白質	蛋白質	9.0g	15.1g	蛋白質	12.4g	18.5g	蛋白質	10.4g	16.9g	蛋白質	17.1g	23.2g	蛋白質	12.1g	18.3g	
脂質	脂質	8.7g	9.7g	脂質	19.9g	20.9g	脂質	7.2g	8.8g	脂質	7.1g	8.1g	脂質	8.9g	9.9g	
炭水化物	炭水化物	25.2g	82.4g	炭水化物	27.1g	84.1g	炭水化物	22.4g	78.1g	炭水化物	12.7g	69.9g	炭水化物	17.0g	74.2g	
ナトリウム	ナトリウム	702mg	1143mg	ナトリウム	747mg	1188mg	ナトリウム	764mg	1207mg	ナトリウム	773mg	1234mg	ナトリウム	572mg	1013mg	
塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.5g	2.6g	
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	★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	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g				
	鶏のごまタレ煮	麦	キーマカレーのルー	乳麦	サワラのごま醤油焼	麦	豚肉のおろし煮	麦	ハムカツ	乳麦	ハムカツ	乳麦				
	うま塩キャベツ	麦か	麩の野菜あんかけ	麦	人参の炒りたら子	麦	ツナと大豆の炒め煮	麦	塩枝豆	麦	塩枝豆	麦				
	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	赤玉南瓜煮	麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	ひじきとごぼうのナムル	麦	豚肉と南瓜の甘酢炒め	麦	豚肉と南瓜の甘酢炒め	麦				
	若布の塩こうじ和え	卵麦	★味噌汁	麦	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	★味噌汁	麦	切干大根のカレーきんぴら	乳麦	切干大根のカレーきんぴら	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				
	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	251kcal	522kcal	エネルギー	223kcal	497kcal	エネルギー	223kcal	495kcal	エネルギー	308kcal	589kcal	エネルギー	302kcal	573kcal	
蛋白質	蛋白質	15.4g	21.5g	蛋白質	8.8g	15.4g	蛋白質	15.3g	21.3g	蛋白質	13.7g	20.8g	蛋白質	10.0g	16.0g	
脂質	脂質	13.7g	14.7g	脂質	9.0g	10.6g	脂質	10.7g	11.7g	脂質	20.7g	22.4g	脂質	16.7g	17.7g	
炭水化物	炭水化物	17.7g	74.6g	炭水化物	28.0g	84.0g	炭水化物	15.8g	72.8g	炭水化物	15.8g	72.7g	炭水化物	27.0g	83.9g	
ナトリウム	ナトリウム	1028mg	1471mg	ナトリウム	756mg	1217mg	ナトリウム	777mg	1218mg	ナトリウム	803mg	1244mg	ナトリウム	650mg	1093mg	
塩分	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	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	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	616kcal	1433kcal	エネルギー	668kcal	1486kcal	エネルギー	623kcal	1440kcal	エネルギー	594kcal	1411kcal	エネルギー	641kcal	1458kcal
	蛋白質	蛋白質	34.6g	53.4g	蛋白質	26.6g	45.4g	蛋白質	31.6g	50.3g	蛋白質	35.0g	53.8g	蛋白質	29.7g	48.4g
	脂質	脂質	29.2g	32.8g	脂質	32.9g	36.5g	脂質	31.2g	34.8g	脂質	30.3g	33.9g	脂質	31.1g	34.7g
	炭水化物	炭水化物	53.5g	223.6g	炭水化物	69.3g	239.5g	炭水化物	52.9g	222.8g	炭水化物	45.8g	215.9g	炭水化物	59.2g	229.1g
	ナトリウム	ナトリウム	2334mg	3679mg	ナトリウム	2104mg	3447mg	ナトリウム	1926mg	3271mg	ナトリウム	2258mg	3603mg	ナトリウム	1891mg	3216mg
	塩分	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.3g	8.8g	食塩相当量	4.9g	8.4g	食塩相当量	5.7g	9.2g	食塩相当量	4.9g	8.2g

★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。