

「やわらか普通食」 週間献立表

	2月6日(月)		2月7日(火)		2月8日(水)		2月9日(木)		2月10日(金)							
朝 食	★やわらかごはん180g	卵乳麦	★やわらかごはん180g	ネギ味噌炒め	麦	★やわらかごはん180g	さつま芋と豚肉の揚煮	麦	★やわらかごはん180g	スクランブルエッグ	卵乳麦	★やわらかごはん180g	がんと白菜の煮物	麦		
	高野豆腐の卵とじ	麦	竹輪のごま炒め	麦	人参の炒りたら子	麦	ひじきとツナのピリ辛トマト煮込み	麦落	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	麦	★味噌汁	麦		
	大根とひじきの煮物	麦	なめこ昆布	麦	菜の花としめじの和え物	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦				
	たたきごぼう	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	156kcal	426kcal	エネルギー	137kcal	415kcal	エネルギー	138kcal	412kcal	エネルギー	165kcal	436kcal	エネルギー	159kcal	433kcal
蛋白質	蛋白質	7.4g	13.3g	蛋白質	9.3g	15.9g	蛋白質	6.9g	13.1g	蛋白質	6.4g	12.2g	蛋白質	10.0g	15.9g	
脂質	脂質	8.2g	9.1g	脂質	3.6g	5.3g	脂質	4.0g	5.0g	脂質	11.4g	12.3g	脂質	8.4g	9.3g	
炭水化物	炭水化物	13.4g	70.6g	炭水化物	17.5g	74.1g	炭水化物	19.8g	77.4g	炭水化物	9.4g	66.6g	炭水化物	10.5g	68.7g	
ナトリウム	ナトリウム	671mg	1112mg	ナトリウム	589mg	1033mg	ナトリウム	538mg	980mg	ナトリウム	434mg	877mg	ナトリウム	763mg	1204mg	
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.9g	3.1g	
昼 食	★やわらかごはん180g	サワラのごま焼	麦	★やわらかごはん180g	根菜と肉団子の和風生姜スープ	卵乳麦	★やわらかごはん180g	チキンピカタ	卵麦	★やわらかごはん180g	かわいい塩焼	麦	★やわらかごはん180g	鶏肉のカレー風味焼	麦	
	オクラのペペロンチーノ	麦	ナスの油炒め	麦	パスタのクリーム煮	乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	オニオンソテー	乳麦	ふきと人参の甘露煮	麦	キャベツサラダ	卵乳麦		
	春雨と鶏肉の煮物	麦	パンパンジーサラダ	乳麦	野菜のおひたし	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦				
	キャベツの白ドレ和え	卵麦	★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	232kcal	498kcal	エネルギー	215kcal	487kcal	エネルギー	269kcal	545kcal	エネルギー	198kcal	465kcal	エネルギー	221kcal	498kcal
蛋白質	蛋白質	15.2g	20.9g	蛋白質	9.3g	15.6g	蛋白質	10.9g	17.3g	蛋白質	17.4g	23.2g	蛋白質	11.2g	17.6g	
脂質	脂質	12.3g	13.2g	脂質	12.3g	13.3g	脂質	15.4g	17.1g	脂質	8.4g	9.3g	脂質	12.8g	14.5g	
炭水化物	炭水化物	14.2g	70.6g	炭水化物	17.5g	74.7g	炭水化物	20.5g	76.9g	炭水化物	12.3g	69.0g	炭水化物	14.3g	70.7g	
ナトリウム	ナトリウム	796mg	1258mg	ナトリウム	807mg	1248mg	ナトリウム	795mg	1263mg	ナトリウム	827mg	1269mg	ナトリウム	831mg	1274mg	
塩分	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	
夕 食	★やわらかごはん180g	照焼チキン	麦	★やわらかごはん180g	赤魚の味噌煮	麦	★やわらかごはん180g	やわらかメンチカツ	卵乳麦	★やわらかごはん180g	ホイコーロー	麦落	★やわらかごはん180g	豚生姜焼き丼の具	麦落	
	人参のきな粉和え	麦	菜の花	麦	うま塩キャベツ	麦か	きんぴら	麦	麩の野菜あんかけ	麦	カリフラワーの甘酢漬	麦				
	かぼちやのゴマ煮	麦	豚肉ときくらげの卵炒め	卵乳麦	厚揚げと大根の煮物	乳麦	若芽と春雨のサラダ	麦	★味噌汁	麦						
	菜の花とツナの辛子和え	麦	じゃが芋と枝豆のおかかマヨ	卵麦	いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	264kcal	536kcal	エネルギー	298kcal	564kcal	エネルギー	307kcal	574kcal	エネルギー	295kcal	569kcal	エネルギー	266kcal	534kcal
蛋白質	蛋白質	14.0g	19.9g	蛋白質	16.9g	22.6g	蛋白質	11.3g	16.9g	蛋白質	8.1g	14.5g	蛋白質	11.6g	17.3g	
脂質	脂質	11.7g	12.6g	脂質	17.2g	18.1g	脂質	18.3g	19.2g	脂質	17.9g	18.9g	脂質	12.7g	13.6g	
炭水化物	炭水化物	25.2g	82.8g	炭水化物	18.4g	74.7g	炭水化物	25.3g	81.8g	炭水化物	24.6g	82.0g	炭水化物	26.1g	82.9g	
ナトリウム	ナトリウム	711mg	1153mg	ナトリウム	838mg	1281mg	ナトリウム	948mg	1391mg	ナトリウム	878mg	1322mg	ナトリウム	877mg	1320mg	
塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.4g	
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	652kcal	1460kcal	エネルギー	650kcal	1466kcal	エネルギー	714kcal	1531kcal	エネルギー	658kcal	1470kcal	エネルギー	646kcal	1465kcal
	蛋白質	蛋白質	36.6g	54.1g	蛋白質	35.5g	54.1g	蛋白質	29.1g	47.3g	蛋白質	31.9g	49.9g	蛋白質	32.8g	50.8g
	脂質	脂質	32.2g	34.9g	脂質	33.1g	36.7g	脂質	37.7g	41.3g	脂質	37.7g	40.5g	脂質	33.9g	37.4g
	炭水化物	炭水化物	52.8g	224.0g	炭水化物	53.4g	223.5g	炭水化物	65.6g	236.1g	炭水化物	46.3g	217.6g	炭水化物	50.9g	222.3g
	ナトリウム	ナトリウム	2178mg	3523mg	ナトリウム	2234mg	3562mg	ナトリウム	2281mg	3634mg	ナトリウム	2139mg	3468mg	ナトリウム	2471mg	3798mg
	塩分	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	6.2g	9.7g

★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

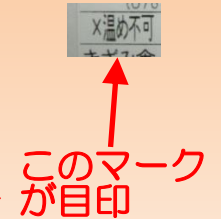


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。