

「やわらか普通食」 週間献立表

		2月20日(月)		2月21日(火)		2月22日(水)		2月23日(木)		2月24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						
	厚揚げのそぼろ煮	乳麦	竹輪と玉ねぎの卵とじ	卵乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦	里芋のそぼろ煮	乳麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	小麦					
	さつま芋と小松菜の煮物	麦	れんこんと人参の甘露煮	麦	えのきのきんぴら	麦	一口ナスのオランダ煮	麦	ウインナーときのこの炒め物	乳麦	小麦					
	ハムの和風サラダ	卵乳麦	インゲンのごま和え	麦	野菜の三杯酢	麦	一夜漬(大根昆布)	麦	切干と小松菜の煮物	麦	小麦					
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	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	161kcal	433kcal	エネルギー	143kcal	411kcal	エネルギー	140kcal	410kcal	エネルギー	139kcal	412kcal	エネルギー	117kcal	383kcal
	蛋白質	蛋白質	5.6g	11.7g	蛋白質	5.1g	11.0g	蛋白質	4.1g	9.9g	蛋白質	3.5g	9.6g	蛋白質	6.8g	12.5g
脂質	脂質	8.4g	9.4g	脂質	6.0g	6.9g	脂質	7.6g	8.5g	脂質	6.5g	7.5g	脂質	5.5g	6.4g	
炭水化物	炭水化物	15.8g	73.0g	炭水化物	18.2g	74.8g	炭水化物	13.7g	70.9g	炭水化物	17.1g	74.4g	炭水化物	11.0g	67.4g	
ナトリウム	ナトリウム	506mg	967mg	ナトリウム	517mg	962mg	ナトリウム	673mg	1141mg	ナトリウム	610mg	1052mg	ナトリウム	570mg	1032mg	
塩分	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.6g	
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						
	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	肉じゃが	麦	鶏の天ぷら	卵麦	プリのごま焼	麦	田楽煮	麦	小麦					
	豚肉のチリソース炒め	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か	天ぷらのタレ	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	鮭と豚肉のチャンプルー	卵乳麦	小麦					
	春菊のおひたし	麦	若布の塩こうじ和え	卵麦	人参のきな粉和え	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	白花豆煮	麦	小麦					
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	イカとじゃが芋の煮物	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	★味噌汁	麦	小麦					
	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	200kcal	466kcal	エネルギー	234kcal	510kcal	エネルギー	219kcal	491kcal	エネルギー	265kcal	532kcal	エネルギー	237kcal	518kcal
	蛋白質	蛋白質	12.5g	18.2g	蛋白質	13.5g	19.9g	蛋白質	13.7g	19.8g	蛋白質	18.9g	24.9g	蛋白質	11.2g	17.7g
脂質	脂質	9.9g	10.8g	脂質	10.4g	12.1g	脂質	8.3g	9.3g	脂質	13.8g	14.7g	脂質	5.8g	7.5g	
炭水化物	炭水化物	15.6g	72.0g	炭水化物	21.1g	77.5g	炭水化物	23.1g	80.1g	炭水化物	14.3g	70.8g	炭水化物	33.9g	91.2g	
ナトリウム	ナトリウム	788mg	1230mg	ナトリウム	967mg	1408mg	ナトリウム	801mg	1242mg	ナトリウム	848mg	1292mg	ナトリウム	683mg	1124mg	
塩分	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.7g	2.9g	
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						
	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	さば塩焼	麦	キーマカレーのルー	乳麦	豚肉のおろし煮	麦	鶏肉と野菜の塩麴炒め	乳麦	小麦					
	菜の花	麦	人参グラッセ	乳麦	野菜とハムの卵炒め	卵乳麦	春雨のごま炒め	麦	ジャガイモのそぼろ煮	乳麦	小麦					
	大豆と人参の煮物	麦	鶏肉のすき焼煮	麦	切干大根の洋風サラダ	卵乳麦	菜の花のおひたし	麦	おからのサラダ	卵乳麦	小麦					
	カボチャとレンコンのサラダ	卵乳麦	マカロニマリネサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	小麦					
	★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	252kcal	529kcal	エネルギー	317kcal	593kcal	エネルギー	246kcal	523kcal	エネルギー	295kcal	565kcal	エネルギー	274kcal	547kcal
蛋白質	蛋白質	9.5g	15.9g	蛋白質	14.1g	20.6g	蛋白質	9.6g	16.0g	蛋白質	10.5g	16.3g	蛋白質	12.2g	18.4g	
脂質	脂質	13.6g	15.3g	脂質	21.7g	22.8g	脂質	15.0g	16.7g	脂質	17.2g	18.1g	脂質	17.9g	18.9g	
炭水化物	炭水化物	23.2g	79.6g	炭水化物	13.7g	71.3g	炭水化物	19.7g	76.2g	炭水化物	22.7g	79.9g	炭水化物	16.9g	74.1g	
ナトリウム	ナトリウム	667mg	1110mg	ナトリウム	915mg	1358mg	ナトリウム	962mg	1404mg	ナトリウム	966mg	1407mg	ナトリウム	826mg	1269mg	
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.1g	3.2g	
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	613kcal	1428kcal	エネルギー	694kcal	1514kcal	エネルギー	605kcal	1424kcal	エネルギー	699kcal	1509kcal	エネルギー	628kcal	1448kcal
	蛋白質	蛋白質	27.6g	45.8g	蛋白質	32.7g	51.5g	蛋白質	27.4g	45.7g	蛋白質	32.9g	50.8g	蛋白質	30.2g	48.6g
	脂質	脂質	31.9g	35.5g	脂質	38.1g	41.8g	脂質	30.9g	34.5g	脂質	37.5g	40.3g	脂質	29.2g	32.8g
	炭水化物	炭水化物	54.6g	224.6g	炭水化物	53.0g	223.6g	炭水化物	56.5g	227.2g	炭水化物	54.1g	225.1g	炭水化物	61.8g	232.7g
	ナトリウム	ナトリウム	1961mg	3307mg	ナトリウム	2399mg	3728mg	ナトリウム	2436mg	3787mg	ナトリウム	2424mg	3751mg	ナトリウム	2079mg	3425mg
	塩分	食塩相当量	5.0g	8.4g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	6.1g	9.7g	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	5.2g	8.7g

★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

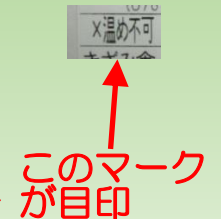


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。