

「やわらか普通食」 週間献立表

		1月30日(月)		1月31日(火)		2月1日(水)		2月2日(木)		2月3日(金)						
朝 食		★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 カブとウィンナーのカレー炒め 大根と柚子の甘酢漬 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 卵乳麦 ひじきと挽肉の炒め煮 フロッピーのツナマヨ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g がんもどきの含め煮 麦 キャベツの土佐煮 菜の花のおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g 厚揚げと若芽の玉子とじ 卵乳麦 白菜の煮びたし マカロニの明太マヨ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g イカと白菜の中華煮 乳麦 切干大根煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁						
	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	93kcal	362kcal	エネルギー	191kcal	465kcal	エネルギー	126kcal	398kcal	エネルギー	154kcal	423kcal	エネルギー	75kcal	345kcal
	蛋白質	蛋白質	5.1g	11.2g	蛋白質	8.9g	14.8g	蛋白質	8.2g	14.3g	蛋白質	5.3g	11.3g	蛋白質	6.6g	12.4g
	脂質	脂質	3.7g	4.7g	脂質	11.7g	12.6g	脂質	4.9g	5.9g	脂質	7.0g	7.9g	脂質	1.3g	2.2g
	炭水化物	炭水化物	9.8g	66.3g	炭水化物	13.4g	71.6g	炭水化物	13.7g	70.7g	炭水化物	16.2g	73.1g	炭水化物	9.6g	66.8g
	ナトリウム	ナトリウム	449mg	892mg	ナトリウム	652mg	1093mg	ナトリウム	765mg	1206mg	ナトリウム	495mg	940mg	ナトリウム	621mg	1062mg
塩分	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g	
昼 食		★やわらかごはん180g あぶらかれいみぞれ煮 人参のレモン煮 チャブチエ 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豆腐ハンバーグ きのこあん 鶏肉のすき焼煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉のおろし煮 麦 法蓮草と油揚げの煮物 春雨の中華和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏のちゃんちゃん焼き 麦 麩と大根の煮物 大豆とマトのマリネサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鯖の生姜煮 麦 法蓮草 豆腐としめじのとりみ煮 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁						
	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	291kcal	564kcal	エネルギー	211kcal	478kcal	エネルギー	306kcal	573kcal	エネルギー	202kcal	478kcal	エネルギー	251kcal	524kcal
	蛋白質	蛋白質	18.7g	24.8g	蛋白質	11.0g	16.6g	蛋白質	12.2g	18.0g	蛋白質	13.4g	19.8g	蛋白質	13.1g	19.2g
	脂質	脂質	14.2g	15.2g	脂質	11.9g	12.8g	脂質	19.4g	20.3g	脂質	9.1g	10.8g	脂質	14.3g	15.3g
	炭水化物	炭水化物	21.6g	78.9g	炭水化物	14.7g	71.1g	炭水化物	18.7g	75.4g	炭水化物	16.0g	72.2g	炭水化物	16.7g	74.0g
	ナトリウム	ナトリウム	1001mg	1443mg	ナトリウム	795mg	1239mg	ナトリウム	870mg	1332mg	ナトリウム	758mg	1199mg	ナトリウム	644mg	1086mg
塩分	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.6g	2.8g	
夕 食		★やわらかごはん180g えびカツ オニオンソテー 枝豆入り麻婆なす 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 肉力ボチャ 麦 切干大根のおから煮 三色野菜ナムル ★味噌汁		★やわらかごはん180g 赤魚の煮付け 麦 チンゲン菜ソテー 炒り豆腐 マリーネサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ポテトコロッケ 卵乳麦 人参グラッセ 麦 キャベツと豚肉の味噌炒め 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ 乳麦 インゲンソテー 麦 豚バラと春雨のニラ玉炒め マセドアンサラダ ★味噌汁						
	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	271kcal	539kcal	エネルギー	251kcal	527kcal	エネルギー	196kcal	467kcal	エネルギー	302kcal	568kcal	エネルギー	317kcal	594kcal
	蛋白質	蛋白質	8.3g	14.1g	蛋白質	8.8g	15.2g	蛋白質	14.8g	20.6g	蛋白質	10.0g	15.8g	蛋白質	9.3g	15.7g
	脂質	脂質	15.8g	16.7g	脂質	10.0g	11.7g	脂質	8.9g	9.8g	脂質	17.6g	18.5g	脂質	17.4g	19.1g
	炭水化物	炭水化物	24.5g	81.2g	炭水化物	33.1g	89.5g	炭水化物	13.9g	71.2g	炭水化物	27.2g	83.5g	炭水化物	26.1g	82.6g
	ナトリウム	ナトリウム	735mg	1179mg	ナトリウム	1044mg	1485mg	ナトリウム	756mg	1198mg	ナトリウム	804mg	1247mg	ナトリウム	937mg	1379mg
塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.4g	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	655kcal	1465kcal	エネルギー	653kcal	1470kcal	エネルギー	628kcal	1438kcal	エネルギー	658kcal	1469kcal	エネルギー	643kcal	1463kcal
	蛋白質	蛋白質	32.1g	50.1g	蛋白質	28.7g	46.6g	蛋白質	35.2g	52.9g	蛋白質	28.7g	46.9g	蛋白質	29.0g	47.3g
	脂質	脂質	33.7g	36.6g	脂質	33.6g	37.1g	脂質	33.2g	36.0g	脂質	33.7g	37.2g	脂質	33.0g	36.6g
	炭水化物	炭水化物	55.9g	226.4g	炭水化物	61.2g	232.2g	炭水化物	46.3g	217.3g	炭水化物	59.4g	228.8g	炭水化物	52.4g	223.4g
ナトリウム	ナトリウム	2185mg	3514mg	ナトリウム	2491mg	3817mg	ナトリウム	2391mg	3736mg	ナトリウム	2057mg	3386mg	ナトリウム	2202mg	3527mg	
塩分	食塩相当量	5.5g	9.0g	食塩相当量	6.4g	9.8g	食塩相当量	6.0g	9.5g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	5.6g	9.0g	

★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

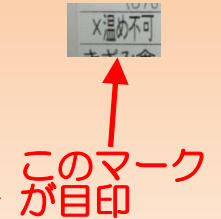


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。