

「やわらか普通食」 週間献立表

	3月20日(月)		3月21日(火)		3月22日(水)		3月23日(木)		3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		
	麩と大根の煮物	麦	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦	さつまいもと豚肉の揚煮	麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	里芋といかの煮物	麦	
	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	一口ナスのオランダ煮	麦	キャベツとインゲンのソテー	麦	ふきの含め煮	麦	スパトマト炒め	麦	
	きのこの佃煮	麦	一夜漬(白菜人参)	麦	人参しりしり	麦	ひじきとごぼうのナムル	麦	根菜の柚子マリネ	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	
	エネルギー	112kcal	379kcal	138kcal	408kcal	143kcal	420kcal	95kcal	361kcal	148kcal	421kcal
蛋白質	5.8g	11.6g	4.9g	10.7g	6.1g	12.5g	5.9g	11.6g	6.2g	12.4g	
脂質	3.6g	4.5g	8.9g	9.8g	6.2g	7.9g	3.8g	4.7g	2.6g	3.6g	
炭水化物	13.4g	70.1g	10.6g	67.8g	15.7g	72.2g	10.7g	66.8g	25.0g	82.3g	
ナトリウム	475mg	937mg	543mg	1011mg	445mg	887mg	717mg	1160mg	474mg	916mg	
塩分	1.2g	2.4g	1.4g	2.6g	1.1g	2.3g	1.8g	3.0g	1.2g	2.3g	
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		
	鶏のごまタレ煮	麦	さわら南蛮焼	麦	ハーブチキンソテー	卵	豚肉のおろし煮	麦	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	
	人参のきな粉和え	麦	大根の甘酢漬		人参グラッセ	乳麦	大豆と椎茸の煮物	麦	インゲンソテー	乳麦	
	マカロニと白菜のツナクリーム煮	乳麦	ジャガイモのそぼろ煮	乳麦	野菜炒め	卵麦	パンサンズー	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦	
	菜の花と竹輪の辛子和え	麦	和風サラダ	卵麦	カボチャとレンコンのサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	青菜のマヨネーズ和え	卵麦	
	★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	
エネルギー	254kcal	524kcal	236kcal	519kcal	277kcal	545kcal	342kcal	616kcal	235kcal	512kcal	
蛋白質	15.7g	21.6g	14.8g	21.7g	10.3g	16.2g	14.4g	20.6g	10.8g	17.1g	
脂質	13.1g	14.0g	10.6g	12.4g	18.3g	19.2g	20.7g	21.7g	13.7g	15.4g	
炭水化物	19.0g	76.2g	19.0g	76.3g	17.0g	73.5g	23.1g	80.7g	17.6g	74.1g	
ナトリウム	903mg	1344mg	859mg	1300mg	734mg	1180mg	851mg	1293mg	746mg	1188mg	
塩分	2.3g	3.4g	2.2g	3.3g	1.9g	3.0g	2.2g	3.3g	1.9g	3.0g	
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		★豆ごはん		
	白身フライ	麦	大根とつくねの煮物	卵乳麦	赤魚のごま焼	麦	ミックスカレーのルー	乳麦	えびカツ	麦え	
	ミックスソテー	乳麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	塩枝豆		切干大根の洋風きんぴら	卵乳麦	オニオンソテー	乳麦	
	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	かにかまと春雨の中華和え	卵麦	菜の花とベーコンのパスタ	卵乳麦	若芽とらすのおひたし	麦	五目うの花	麦	
	切干と人参のハリハリ	麦	★味噌汁	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	★味噌汁	麦	キャベツのピーナツ和え	麦落	
	★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	
エネルギー	343kcal	610kcal	236kcal	503kcal	230kcal	507kcal	221kcal	497kcal	243kcal	565kcal	
蛋白質	13.5g	19.4g	11.6g	17.4g	16.3g	22.6g	7.8g	14.2g	11.0g	18.2g	
脂質	22.1g	23.0g	9.6g	10.5g	7.9g	8.9g	11.9g	13.6g	13.5g	14.6g	
炭水化物	21.8g	78.1g	25.3g	82.0g	22.9g	81.0g	21.1g	77.5g	21.3g	88.8g	
ナトリウム	707mg	1151mg	885mg	1327mg	848mg	1289mg	896mg	1364mg	601mg	1618mg	
塩分	1.8g	2.9g	2.3g	3.4g	2.2g	3.3g	2.3g	3.5g	1.5g	4.1g	
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	
	エネルギー	709kcal	1513kcal	610kcal	1430kcal	650kcal	1472kcal	658kcal	1474kcal	626kcal	1498kcal
	蛋白質	35.0g	52.6g	31.3g	49.8g	32.7g	51.3g	28.1g	46.4g	28.0g	47.7g
	脂質	38.8g	41.5g	29.1g	32.7g	32.4g	36.0g	36.4g	40.0g	29.8g	33.6g
	炭水化物	54.2g	224.4g	54.9g	226.1g	55.6g	226.7g	54.9g	225.0g	63.9g	245.2g
	ナトリウム	2085mg	3432mg	2287mg	3638mg	2027mg	3356mg	2464mg	3817mg	1821mg	3722mg
塩分	5.3g	8.7g	5.9g	9.3g	5.2g	8.6g	6.3g	9.8g	4.6g	9.4g	

★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。