

「やわらか普通食」 週間献立表

	5月1日(月)		5月2日(火)		5月3日(水)		5月4日(木)		5月5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	
	がんもどきの含め煮	麦	里芋のそぼろ煮	乳麦	イカと白菜の中華煮	乳麦か	高野豆腐と野菜のそぼろ煮	麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	
	中華うま煮	卵乳麦か	麩の野菜あんかけ	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	五色煮	麦	ナスの挽肉炒め	乳麦	
	五目野菜の甘酢和え	麦	大豆とトマトのマリネサラダ	麦	若芽の酢味噌和え	麦	キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング	卵麦	コンニャクとごぼうのきんぴら	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	136kcal	402kcal	142kcal	410kcal	109kcal	383kcal	139kcal	415kcal	146kcal	423kcal
蛋白質	6.1g	11.8g	7.8g	13.5g	8.8g	14.6g	10.8g	17.2g	6.5g	12.8g	
脂質	5.4g	6.3g	3.4g	4.3g	2.4g	3.3g	5.8g	7.5g	8.4g	9.4g	
炭水化物	15.3g	71.4g	20.0g	76.8g	13.1g	71.3g	10.5g	66.7g	12.4g	70.5g	
ナトリウム	779mg	1222mg	647mg	1090mg	671mg	1112mg	640mg	1081mg	540mg	981mg	
塩分	2.0g	3.1g	1.6g	2.8g	1.7g	2.8g	1.6g	2.7g	1.4g	2.5g	
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	
	サワラのごま焼	麦	生姜焼き	麦落	チキンピカタ	卵麦	アジの幽庵焼	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	
	オクラのペペロンチーノ		キャベツと油揚げの味噌煮	麦	春雨とツナのピリ辛炒め	麦	大根の甘酢漬		カリフラワーとウィンナーのカレー煮	乳麦	
	鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落	切干と人参のハリハリ	麦	野菜の三杯酢	麦	鶏肉のすき焼煮	麦	キャベツのピーナツ和え	麦落	
	ひじきとごぼうのナムル	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	マカロニマリーネサラダ	卵乳麦	★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	215kcal	489kcal	218kcal	484kcal	277kcal	553kcal	243kcal	515kcal	212kcal	482kcal	
蛋白質	15.1g	21.5g	12.2g	17.9g	11.3g	17.7g	16.2g	22.3g	8.7g	14.8g	
脂質	11.6g	12.6g	9.6g	10.5g	15.2g	16.9g	10.1g	11.1g	11.9g	12.9g	
炭水化物	12.5g	69.9g	20.2g	76.6g	22.7g	79.1g	18.3g	75.5g	19.3g	76.0g	
ナトリウム	817mg	1261mg	915mg	1377mg	929mg	1371mg	760mg	1201mg	735mg	1180mg	
塩分	2.1g	3.2g	2.3g	3.5g	2.4g	3.5g	1.9g	3.1g	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	★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	
	ナスと鶏肉のしぎ焼	麦	ポテトコロッケ	卵乳麦	白身魚の味噌煮		ブロッコリーのホイコーロー	乳麦落	ささみ大葉フライ	麦	
	高野豆腐の炒り煮	麦	人参グラッセ	乳麦	菜の花		ナポリタンポテト	乳麦	人参のきな粉和え	麦	
	人参と春雨のサラダ	乳麦	豚肉と大根の煮物	麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	青菜のわさび和え	卵麦	里芋のかに風あんかけ	卵麦	
	★味噌汁	麦	和風スパゲティ	乳麦	れんこんサラダ	卵麦	★味噌汁	麦	ベーコンと白菜のマリネ	卵乳麦	
			★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	302kcal	568kcal	314kcal	595kcal	258kcal	532kcal	254kcal	521kcal	238kcal	505kcal	
蛋白質	12.4g	18.1g	9.6g	16.1g	19.8g	26.0g	12.0g	17.7g	12.4g	18.2g	
脂質	16.7g	17.6g	16.7g	18.4g	12.0g	13.0g	14.5g	15.4g	9.8g	10.7g	
炭水化物	26.3g	82.7g	30.7g	88.0g	18.1g	75.7g	19.9g	76.3g	25.4g	81.9g	
ナトリウム	889mg	1332mg	798mg	1239mg	789mg	1231mg	958mg	1402mg	769mg	1211mg	
塩分	2.3g	3.4g	2.0g	3.2g	2.0g	3.1g	2.4g	3.6g	2.0g	3.1g	
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	653kcal	1459kcal	674kcal	1489kcal	644kcal	1468kcal	636kcal	1451kcal	596kcal	1410kcal
	蛋白質	33.6g	51.4g	29.6g	47.5g	39.9g	58.3g	39.0g	57.2g	27.6g	45.8g
	脂質	33.7g	36.5g	29.7g	33.2g	29.6g	33.2g	30.4g	34.0g	30.1g	33.0g
	炭水化物	54.1g	224.0g	70.9g	241.4g	53.9g	226.1g	48.7g	218.5g	57.1g	228.4g
	ナトリウム	2485mg	3815mg	2360mg	3706mg	2389mg	3714mg	2358mg	3684mg	2044mg	3372mg
	塩分	6.4g	9.7g	5.9g	9.5g	6.1g	9.4g	5.9g	9.4g	5.3g	8.6g

★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。