

「やわらか普通食」 週間献立表

		6月12日(月)		6月13日(火)		6月14日(水)		6月15日(木)		6月16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						
	鶏ごぼう	麦	さつまいもと豚肉の揚煮	麦	厚揚げときのこのおろし煮	乳麦	スクランブルエッグ	卵乳	玉ねぎと高野豆腐の煮物	麦						
	切干大根煮	麦	一口ナスのオランダ煮	麦	食べるトマトスープ	乳麦	バジルポテトチキン	卵乳麦	白滝とチンゲン菜の煮物	麦						
	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	蒸し鶏とぜんまいのマリネ	麦	菜の花とツナの辛子和え	麦	キャロットラペ	麦	一夜漬(白菜人参)	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			
	エネルギー	エネルギー	138kcal	410kcal	エネルギー	189kcal	455kcal	エネルギー	111kcal	384kcal	エネルギー	233kcal	500kcal	エネルギー	129kcal	402kcal
蛋白質	蛋白質	8.1g	14.2g	蛋白質	6.2g	12.0g	蛋白質	6.0g	12.2g	蛋白質	6.3g	12.1g	蛋白質	8.5g	14.6g	
脂質	脂質	5.1g	6.1g	脂質	10.6g	11.5g	脂質	3.8g	4.8g	脂質	15.7g	16.6g	脂質	6.0g	7.0g	
炭水化物	炭水化物	14.4g	71.6g	炭水化物	17.2g	73.5g	炭水化物	13.8g	71.1g	炭水化物	16.6g	73.1g	炭水化物	9.9g	67.1g	
ナトリウム	ナトリウム	793mg	1235mg	ナトリウム	468mg	911mg	ナトリウム	554mg	996mg	ナトリウム	425mg	867mg	ナトリウム	584mg	1027mg	
塩分	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.5g	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						
	ホイコーロー	麦落	根菜と肉団子の和風生姜スープ	卵乳麦	鶏の柚子胡椒炒め	麦	白身魚のみぞれ煮	麦	肉じゃが	麦						
	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か	大豆としらすの甘辛煮	麦	ひじきの具だくさん煮	麦	菜の花		切干と挽肉のオイスター炒め	麦						
	野菜のおひたし	麦	フレンチマカロニ	卵乳麦	切干大根と枝豆の中華和え	麦	金時豆煮	麦	菜の花のおひたし	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			
	エネルギー	エネルギー	247kcal	518kcal	エネルギー	306kcal	584kcal	エネルギー	197kcal	476kcal	エネルギー	213kcal	486kcal	エネルギー	209kcal	485kcal
蛋白質	蛋白質	9.8g	15.5g	蛋白質	12.4g	18.9g	蛋白質	10.1g	16.0g	蛋白質	17.9g	24.0g	蛋白質	13.5g	19.9g	
脂質	脂質	14.8g	15.7g	脂質	15.7g	17.4g	脂質	9.9g	10.8g	脂質	1.7g	2.7g	脂質	8.1g	9.8g	
炭水化物	炭水化物	16.0g	73.3g	炭水化物	27.4g	84.2g	炭水化物	16.2g	75.3g	炭水化物	31.6g	88.9g	炭水化物	20.2g	76.6g	
ナトリウム	ナトリウム	812mg	1254mg	ナトリウム	885mg	1327mg	ナトリウム	898mg	1339mg	ナトリウム	777mg	1219mg	ナトリウム	795mg	1256mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.2g	
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						
	鶏のごまタレ煮	麦	サワラの西京焼		やわらかメンチカツ	卵乳麦	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	チキンピカタ	卵麦						
	平さやいんげん		竹輪の辛子炒め	麦	人参のきな粉和え	麦	人参グラッセ	乳麦	ひじきと大豆の煮物	麦						
	豚肉ときくらげの卵炒め	卵乳麦	豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か	イカと白菜の中華煮	乳麦か	豚肉と小松菜の中華春雨煮	麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦						
	人参と春雨のサラダ	乳麦	麩と若芽の酢の物	麦	和風スパゲティ	乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	★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			
エネルギー	エネルギー	280kcal	550kcal	エネルギー	222kcal	492kcal	エネルギー	326kcal	593kcal	エネルギー	263kcal	539kcal	エネルギー	284kcal	550kcal	
蛋白質	蛋白質	14.2g	20.3g	蛋白質	14.9g	20.7g	蛋白質	12.0g	17.6g	蛋白質	6.9g	13.3g	蛋白質	13.5g	19.2g	
脂質	脂質	16.3g	17.3g	脂質	12.1g	13.0g	脂質	16.9g	17.8g	脂質	16.3g	18.0g	脂質	18.1g	19.0g	
炭水化物	炭水化物	18.5g	75.3g	炭水化物	12.5g	69.5g	炭水化物	30.7g	87.1g	炭水化物	21.3g	77.7g	炭水化物	17.1g	73.5g	
ナトリウム	ナトリウム	824mg	1268mg	ナトリウム	1003mg	1444mg	ナトリウム	1090mg	1534mg	ナトリウム	779mg	1221mg	ナトリウム	743mg	1185mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
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	665kcal	1478kcal	エネルギー	717kcal	1531kcal	エネルギー	634kcal	1453kcal	エネルギー	709kcal	1525kcal	エネルギー	622kcal	1437kcal
	蛋白質	蛋白質	32.1g	50.0g	蛋白質	33.5g	51.6g	蛋白質	28.1g	45.8g	蛋白質	31.1g	49.4g	蛋白質	35.5g	53.7g
	脂質	脂質	36.2g	39.1g	脂質	38.4g	41.9g	脂質	30.6g	33.4g	脂質	33.7g	37.3g	脂質	32.2g	35.8g
	炭水化物	炭水化物	48.9g	220.2g	炭水化物	57.1g	227.2g	炭水化物	60.7g	233.5g	炭水化物	69.5g	239.7g	炭水化物	47.2g	217.2g
	ナトリウム	ナトリウム	2429mg	3757mg	ナトリウム	2356mg	3682mg	ナトリウム	2542mg	3869mg	ナトリウム	1981mg	3307mg	ナトリウム	2122mg	3468mg
	塩分	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	6.5g	9.8g	食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	5.4g	8.8g

★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り付けます。



- 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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。