

「やわらか普通食」 週間献立表

| | 6月19日(月) | | 6月20日(火) | | 6月21日(水) | | 6月22日(木) | | 6月23日(金) | | |
|--------|-------------------|---------|---------------|---------|---------------|---------|--------------|---------|---------------|---------|----------|
| 朝 食 | ★やわらかごはん180g | 卵麦 | ★やわらかごはん180g | 麦 | ★やわらかごはん180g | 麦 | ★やわらかごはん180g | 乳麦 | ★やわらかごはん180g | 卵麦 | |
| | 油揚げの玉子とじ | 麦か | 高野豆腐と法蓮草の含め煮 | 麦 | 鶏大豆 | 麦落 | 和風ポトフ | 麦 | 寄せ豆腐のうすあん | 麦 | |
| | 白菜とミンチの中華炒め | 麦 | きくらげとこんにやくの佃煮 | 麦 | 担々風春雨 | 麦落 | 人参しりしり | 麦 | キャベツの土佐煮 | 麦 | |
| | いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え | 麦 | 切干と若芽の胡麻酢和え | 麦 | 白菜のスープ煮 | 乳麦 | 大根と青菜の柚子和え | 麦 | 白菜と若芽のナムル | 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 | 123kcal | 393kcal | 85kcal | 351kcal | 167kcal | 433kcal | 97kcal | 378kcal | 151kcal | 424kcal |
| 蛋白質 | 8.8g | 14.6g | 5.6g | 11.3g | 9.5g | 15.2g | 4.0g | 10.5g | 6.3g | 12.3g | |
| 脂質 | 5.0g | 5.9g | 3.2g | 4.1g | 7.3g | 8.2g | 1.9g | 3.6g | 9.5g | 10.5g | |
| 炭水化物 | 11.3g | 68.5g | 10.7g | 67.1g | 15.8g | 72.1g | 15.7g | 73.0g | 10.6g | 67.9g | |
| ナトリウム | 558mg | 999mg | 678mg | 1120mg | 508mg | 952mg | 603mg | 1044mg | 768mg | 1210mg | |
| 塩分 | 1.4g | 2.5g | 1.7g | 2.8g | 1.3g | 2.4g | 1.5g | 2.7g | 2.0g | 3.1g | |
| 昼 食 | ★やわらかごはん180g | 麦落 | ★やわらかごはん180g | 乳麦 | ★やわらかごはん180g | 麦 | ★やわらかごはん180g | 麦 | ★やわらかごはん180g | 卵乳麦 | |
| | 豚生姜焼き井の具 | 麦 | 花野菜と鶏肉のバジル炒め | 乳麦 | キャベツと豚肉の塩あんかけ | 麦 | サワラの磯辺焼 | 麦 | 鶏団子のケチャップ煮 | 麦 | |
| | 蕪ののりとろ煮 | 麦 | ツナじゃがバター | 乳麦 | 赤玉南瓜煮 | 麦 | チンゲン菜ソテー | 乳麦 | 白菜と揚げの旨煮 | 麦 | |
| | 大豆とトマトのマリネサラダ | 麦 | キャベツのピーナッツ和え | 麦落 | 四色なます | 麦 | 切干大根と豚肉の炒め物 | 麦 | じゃが芋と枝豆のおかかマヨ | 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 | 298kcal | 566kcal | 219kcal | 496kcal | 218kcal | 484kcal | 251kcal | 524kcal | 284kcal | 552kcal |
| 蛋白質 | 14.3g | 20.0g | 11.8g | 18.0g | 9.4g | 15.2g | 16.8g | 22.9g | 8.5g | 14.3g | |
| 脂質 | 15.7g | 16.6g | 10.8g | 11.8g | 10.7g | 11.6g | 13.7g | 14.7g | 15.0g | 15.9g | |
| 炭水化物 | 24.8g | 81.6g | 19.7g | 77.8g | 21.2g | 77.6g | 13.6g | 70.9g | 28.0g | 84.7g | |
| ナトリウム | 995mg | 1438mg | 698mg | 1139mg | 729mg | 1171mg | 823mg | 1265mg | 904mg | 1348mg | |
| 塩分 | 2.5g | 3.7g | 1.8g | 2.9g | 1.9g | 3.0g | 2.1g | 3.2g | 2.3g | 3.4g | |
| 夕 食 | ★やわらかごはん180g | 乳麦 | ★やわらかごはん180g | 卵乳麦 | ★やわらかごはん180g | 麦 | ★やわらかごはん180g | 麦 | ★やわらかごはん180g | 麦 | |
| | ブリの塩焼 | 麦 | 照焼ハンバーグ | 卵乳麦 | 鯖の味噌煮 | 麦 | 鶏肉のレモン風味焼 | 麦 | あぶらかれいみりん焼 | 麦 | |
| | 人参のレモン煮 | 麦 | オクラのペペロンチーノ | 卵乳麦 | 法蓮草 | 麦 | ピーマンソテー | 卵乳麦 | 竹輪の辛子炒め | 麦 | |
| | れんこんの五目炒め煮 | 麦 | 竹輪の五色きんぴら | 卵乳麦 | 麩と大根の煮物 | 麦 | 高野豆腐の炒り煮 | 麦 | 豚バラと春雨のニラ玉炒め | 卵乳麦 | |
| | ハムと春雨のサラダ | 卵乳麦 | オーロラマカロニサラダ | 卵乳麦 | キャベツサラダ | 卵乳麦 | スパゲティサラダ | 卵乳麦 | マリーネサラダ | 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 | 265kcal | 537kcal | 324kcal | 602kcal | 287kcal | 561kcal | 340kcal | 607kcal | 248kcal | 519kcal | |
| 蛋白質 | 16.0g | 22.2g | 12.9g | 19.5g | 12.8g | 18.6g | 16.0g | 21.9g | 15.3g | 21.1g | |
| 脂質 | 13.4g | 14.4g | 16.2g | 17.9g | 18.4g | 19.3g | 22.8g | 23.7g | 12.8g | 13.7g | |
| 炭水化物 | 19.0g | 76.2g | 27.8g | 84.4g | 15.9g | 74.1g | 17.2g | 73.5g | 16.8g | 74.1g | |
| ナトリウム | 658mg | 1100mg | 1017mg | 1461mg | 811mg | 1252mg | 760mg | 1204mg | 646mg | 1088mg | |
| 塩分 | 1.7g | 2.8g | 2.6g | 3.7g | 2.1g | 3.2g | 1.9g | 3.1g | 1.6g | 2.8g | |
| 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 | 686kcal | 1496kcal | 628kcal | 1449kcal | 672kcal | 1478kcal | 688kcal | 1509kcal | 683kcal | 1495kcal |
| | 蛋白質 | 39.1g | 56.8g | 30.3g | 48.8g | 31.7g | 49.0g | 36.8g | 55.3g | 30.1g | 47.7g |
| | 脂質 | 34.1g | 36.9g | 30.2g | 33.8g | 36.4g | 39.1g | 38.4g | 42.0g | 37.3g | 40.1g |
| | 炭水化物 | 55.1g | 226.3g | 58.2g | 229.3g | 52.9g | 223.8g | 46.5g | 217.4g | 55.4g | 226.7g |
| | ナトリウム | 2211mg | 3537mg | 2393mg | 3720mg | 2048mg | 3375mg | 2186mg | 3513mg | 2318mg | 3646mg |
| | 塩分 | 5.6g | 9.0g | 6.1g | 9.4g | 5.3g | 8.6g | 5.5g | 9.0g | 5.9g | 9.3g |

★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

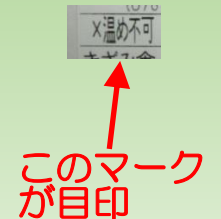


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。