

「やわらか普通食」 週間献立表

	7月3日(月)		7月4日(火)		7月5日(水)		7月6日(木)		7月7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	
	がんもと白菜の煮物	麦	里芋のそぼろ煮	乳麦	イカと白菜の中華煮	乳麦か	豚肉と南瓜の甘酢炒め	麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	
	中華うま煮	卵乳麦か	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	ごぼう大豆	麦	里芋のかに風あんかけ	卵麦か	
	春雨のサラダ	卵乳麦	ごぼうのごま酢和え	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	人参のごま味噌サラダ	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	217kcal	483kcal	139kcal	405kcal	109kcal	383kcal	186kcal	464kcal	130kcal	402kcal
蛋白質	6.9g	12.6g	5.6g	11.3g	8.8g	14.6g	10.9g	17.5g	7.0g	13.3g	
脂質	14.0g	14.9g	2.7g	3.6g	2.4g	3.3g	8.3g	10.0g	4.3g	5.3g	
炭水化物	14.7g	70.8g	23.3g	79.7g	13.1g	71.3g	16.6g	73.2g	16.5g	73.7g	
ナトリウム	776mg	1219mg	795mg	1257mg	671mg	1112mg	527mg	971mg	642mg	1083mg	
塩分	食塩相当量 2.0g	3.1g	食塩相当量 2.0g	3.2g	食塩相当量 1.7g	2.8g	食塩相当量 1.3g	2.5g	食塩相当量 1.6g	2.8g	
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	焼肉塩炒め	麦か	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		麩の野菜あんかけ	麦	春雨の五目炒め	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	
	蓮根とひじきのサラダ	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	223kcal	496kcal	245kcal	515kcal	259kcal	535kcal	243kcal	515kcal	212kcal	478kcal	
蛋白質	15.9g	22.0g	11.4g	17.3g	11.1g	17.5g	16.2g	22.4g	8.7g	14.4g	
脂質	10.0g	11.0g	14.5g	15.4g	13.1g	14.8g	10.1g	11.1g	11.9g	12.8g	
炭水化物	17.0g	74.3g	15.2g	72.4g	23.6g	80.0g	18.3g	75.3g	19.3g	75.6g	
ナトリウム	855mg	1297mg	767mg	1208mg	913mg	1355mg	760mg	1201mg	735mg	1198mg	
塩分	食塩相当量 2.2g	3.3g	食塩相当量 2.0g	3.1g	食塩相当量 2.3g	3.4g	食塩相当量 1.9g	3.1g	食塩相当量 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	
	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か	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	
	五目野菜の甘酢和え	麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	豚肉と大根のピリ辛煮	麦	青菜のわさび和え	卵麦	ナスの挽肉炒め	乳麦	
	★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	232kcal	499kcal	323kcal	600kcal	252kcal	526kcal	254kcal	521kcal	281kcal	548kcal	
蛋白質	9.6g	15.5g	11.4g	17.8g	15.7g	21.9g	12.0g	17.7g	13.8g	19.6g	
脂質	11.7g	12.6g	17.0g	18.7g	13.8g	14.8g	14.5g	15.4g	15.6g	16.5g	
炭水化物	22.0g	78.5g	31.3g	87.7g	16.0g	73.6g	19.9g	76.3g	21.6g	78.1g	
ナトリウム	772mg	1217mg	804mg	1247mg	852mg	1294mg	958mg	1402mg	833mg	1275mg	
塩分	食塩相当量 2.0g	3.1g	食塩相当量 2.0g	3.2g	食塩相当量 2.2g	3.3g	食塩相当量 2.4g	3.6g	食塩相当量 2.1g	3.2g	
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	672kcal	1478kcal	707kcal	1520kcal	620kcal	1444kcal	683kcal	1500kcal	623kcal	1428kcal
	蛋白質	32.4g	50.1g	28.4g	46.4g	35.6g	54.0g	39.1g	57.6g	29.5g	47.3g
	脂質	35.7g	38.5g	34.2g	37.7g	29.3g	32.9g	32.9g	36.5g	31.8g	34.6g
	炭水化物	53.7g	223.6g	69.8g	239.8g	52.7g	224.9g	54.8g	224.8g	57.4g	227.4g
	ナトリウム	2403mg	3733mg	2366mg	3712mg	2436mg	3761mg	2245mg	3574mg	2210mg	3556mg
	塩分	食塩相当量 6.2g	9.5g	食塩相当量 6.0g	9.5g	食塩相当量 6.2g	9.5g	食塩相当量 5.6g	9.2g	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

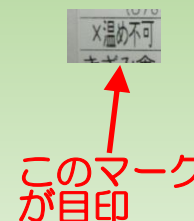


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが目印



- 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。