

「やわらか普通食」 週間献立表

		6月26日(月)		6月27日(火)		6月28日(水)		6月29日(木)		6月30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						
	豚肉と大根の煮物	麦	白菜と麩の玉子とじ	卵麦	白身魚のしんじょう	卵麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	大根と玉輪の煮物	麦						
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	きんぴられんこん	麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	白菜のとろみ煮	麦						
	キャベツとベーコンのごま酢和え	卵乳麦	カリフラワーの甘酢漬	麦	菜の花としめじの和え物	麦	野菜のおひたし	麦	ポテトチキン	卵乳麦						
	★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	栄養価					
	エネルギー	エネルギー	166kcal	443kcal	エネルギー	117kcal	385kcal	エネルギー	137kcal	411kcal	エネルギー	146kcal	422kcal	エネルギー	124kcal	396kcal
蛋白質	蛋白質	9.1g	15.5g	蛋白質	6.6g	12.5g	蛋白質	4.9g	10.7g	蛋白質	8.5g	14.9g	蛋白質	5.9g	11.8g	
脂質	脂質	7.3g	9.0g	脂質	4.3g	5.2g	脂質	7.0g	7.9g	脂質	6.9g	8.6g	脂質	4.8g	5.7g	
炭水化物	炭水化物	15.5g	72.0g	炭水化物	12.9g	69.4g	炭水化物	14.8g	73.0g	炭水化物	12.7g	69.1g	炭水化物	14.5g	72.1g	
ナトリウム	ナトリウム	641mg	1083mg	ナトリウム	469mg	915mg	ナトリウム	644mg	1105mg	ナトリウム	682mg	1123mg	ナトリウム	493mg	935mg	
塩分	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.3g	2.4g	
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						
	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	鶏のちやんちやん焼き	麦	ポークチャップ	乳麦	鶏の幽庵焼き	麦	キーマカレーのルー	乳麦						
	インゲンソテー	乳麦	春雨のごま炒め	麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	オクラのペペロンチーノ		切干とインゲンの煮物	麦						
	五色煮豆	卵麦	ポテトマサラダ	卵乳麦	フレンチマカロニ	卵乳麦	里芋と白菜の味噌煮	麦	菜の花とツナの辛子和え	麦						
	玉子スパサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦						
	★味噌汁	麦														
	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	栄養価					
エネルギー	エネルギー	280kcal	552kcal	エネルギー	258kcal	528kcal	エネルギー	305kcal	572kcal	エネルギー	257kcal	524kcal	エネルギー	187kcal	459kcal	
蛋白質	蛋白質	9.9g	16.0g	蛋白質	8.0g	13.8g	蛋白質	13.4g	19.2g	蛋白質	11.5g	17.1g	蛋白質	10.8g	16.9g	
脂質	脂質	14.8g	15.8g	脂質	12.2g	13.1g	脂質	16.5g	17.4g	脂質	10.0g	10.9g	脂質	7.2g	8.2g	
炭水化物	炭水化物	26.0g	83.2g	炭水化物	26.8g	84.0g	炭水化物	24.3g	80.8g	炭水化物	26.5g	82.9g	炭水化物	21.2g	78.4g	
ナトリウム	ナトリウム	843mg	1304mg	ナトリウム	939mg	1380mg	ナトリウム	840mg	1282mg	ナトリウム	775mg	1219mg	ナトリウム	973mg	1414mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.5g	3.6g	
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						
	ホッケの照焼	麦	キャベツメンチ	卵乳麦	肉団子の中華炒め	卵乳麦落	さば塩焼		豚肉と夏野菜の炒め物	麦						
	人参グラッセ	乳麦	法蓮草ソテー	乳麦	大豆と椎茸の煮物	麦	人参のきんぴら	麦	一口ナスのオランダ煮	麦						
	ネギ味噌炒め	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	コールスローサラダ	卵麦						
	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	鶏肉とオクラの中華風	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	栄養価					
エネルギー	エネルギー	193kcal	460kcal	エネルギー	296kcal	563kcal	エネルギー	280kcal	551kcal	エネルギー	263kcal	536kcal	エネルギー	312kcal	588kcal	
蛋白質	蛋白質	16.5g	22.4g	蛋白質	13.8g	19.4g	蛋白質	13.6g	19.4g	蛋白質	11.7g	17.8g	蛋白質	10.9g	17.3g	
脂質	脂質	8.1g	9.0g	脂質	16.2g	17.1g	脂質	15.8g	16.7g	脂質	16.9g	17.9g	脂質	21.9g	23.6g	
炭水化物	炭水化物	13.6g	70.3g	炭水化物	23.0g	79.5g	炭水化物	22.7g	79.9g	炭水化物	15.1g	72.4g	炭水化物	19.1g	75.3g	
ナトリウム	ナトリウム	704mg	1146mg	ナトリウム	763mg	1206mg	ナトリウム	762mg	1205mg	ナトリウム	962mg	1404mg	ナトリウム	645mg	1086mg	
塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	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	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
	エネルギー	エネルギー	639kcal	1455kcal	エネルギー	671kcal	1476kcal	エネルギー	722kcal	1534kcal	エネルギー	666kcal	1482kcal	エネルギー	623kcal	1443kcal
	蛋白質	蛋白質	35.5g	53.9g	蛋白質	28.4g	45.7g	蛋白質	31.9g	49.3g	蛋白質	31.7g	49.8g	蛋白質	27.6g	46.0g
	脂質	脂質	30.2g	33.8g	脂質	32.7g	35.4g	脂質	39.3g	42.0g	脂質	33.8g	37.4g	脂質	33.9g	37.5g
	炭水化物	炭水化物	55.1g	225.5g	炭水化物	62.7g	232.9g	炭水化物	61.8g	233.7g	炭水化物	54.3g	224.4g	炭水化物	54.8g	225.8g
	ナトリウム	ナトリウム	2188mg	3533mg	ナトリウム	2171mg	3501mg	ナトリウム	2246mg	3592mg	ナトリウム	2419mg	3746mg	ナトリウム	2111mg	3435mg
	塩分	食塩相当量	5.5g	9.0g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.6g	9.2g	食塩相当量	6.1g	9.6g	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

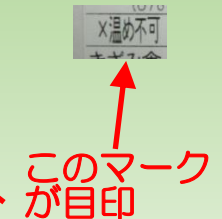


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。