

「やわらか普通食」 週間献立表

	7月17日(月)		7月18日(火)		7月19日(水)		7月20日(木)		7月21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							
	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	和風ポトフ	乳麦	スクランブルエッグ	卵乳	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	鶏と大根の味噌煮	麦						
	れんこんとさつま揚げの煮物	卵麦	コンニャクとごぼうのきんぴら	麦	大根と竹輪の煮物	麦	キャベツの土佐煮	麦	担々風春雨	麦落						
	キャベツの漬物柚子風味	麦	バンバンジーサラダ	乳麦	ポテコンサラダ	卵乳麦	人参とぜんまいのナムル	麦	オクラとめかぶの三杯酢	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	エネルギー	135kcal	401kcal	エネルギー	121kcal	398kcal	エネルギー	216kcal	486kcal	エネルギー	151kcal	417kcal	エネルギー	110kcal	393kcal
蛋白質	蛋白質	6.7g	12.3g	蛋白質	5.1g	11.5g	蛋白質	5.2g	11.0g	蛋白質	6.0g	11.8g	蛋白質	6.3g	13.2g	
脂質	脂質	6.1g	7.0g	脂質	3.4g	5.1g	脂質	16.4g	17.3g	脂質	8.7g	9.6g	脂質	3.1g	4.9g	
炭水化物	炭水化物	13.5g	69.9g	炭水化物	18.1g	74.6g	炭水化物	11.0g	68.2g	炭水化物	12.0g	68.3g	炭水化物	15.2g	72.5g	
ナトリウム	ナトリウム	571mg	1033mg	ナトリウム	528mg	970mg	ナトリウム	437mg	879mg	ナトリウム	820mg	1263mg	ナトリウム	626mg	1067mg	
塩分	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.7g	
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							
	プリのごま醤油焼	麦	鶏の天ぷら	卵麦	赤魚のごま焼	麦	治部風煮物	麦	メバルのバジルオリーブ焼							
	人参のきんぴら	麦	天ぷらのタレ	麦	人参のレモン煮	乳麦	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	法蓮草ソテー	乳麦						
	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	インゲンソテー	乳麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落	さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦	炒り豆腐	卵乳麦						
	春雨とツナのサラダ	卵乳麦	大豆と椎茸の煮物	麦	和風スパゲティ	乳麦	★味噌汁	麦	れんこんサラダ	卵麦						
	★味噌汁	麦	煮生酢	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	エネルギー	316kcal	597kcal	エネルギー	189kcal	462kcal	エネルギー	205kcal	481kcal	エネルギー	292kcal	558kcal	エネルギー	223kcal	491kcal	
蛋白質	蛋白質	17.4g	23.9g	蛋白質	13.5g	19.6g	蛋白質	15.2g	21.6g	蛋白質	13.5g	19.2g	蛋白質	15.6g	21.4g	
脂質	脂質	20.2g	21.9g	脂質	5.2g	6.2g	脂質	8.0g	9.7g	脂質	16.4g	17.3g	脂質	11.8g	12.7g	
炭水化物	炭水化物	14.4g	71.7g	炭水化物	23.3g	80.6g	炭水化物	17.2g	73.6g	炭水化物	22.4g	78.6g	炭水化物	12.9g	69.6g	
ナトリウム	ナトリウム	766mg	1207mg	ナトリウム	760mg	1202mg	ナトリウム	830mg	1271mg	ナトリウム	783mg	1225mg	ナトリウム	678mg	1122mg	
塩分	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.7g	2.9g	
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							
	キャベツと豚肉の塩あんかけ		牛肉と厚揚げの甘辛煮	乳麦	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	さば梅煮	麦	豚肉とインゲンの山椒炒め	麦						
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	切干大根としらすの煮物	麦	オクラのパペロンチーノ	麦	麩の野菜あんかけ	麦	ひじきの具だくさん煮	麦						
	若芽とパインの酢の物	麦	青菜のマヨネーズ和え	卵麦	金時豆煮	麦	切干と法蓮草のおひたし	麦	キャベツと若芽のマヨネーズ和え	卵麦						
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	菜の花とツナの辛子和え	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	エネルギー	208kcal	481kcal	エネルギー	304kcal	571kcal	エネルギー	214kcal	486kcal	エネルギー	226kcal	497kcal	エネルギー	280kcal	547kcal
蛋白質	蛋白質	11.0g	17.1g	蛋白質	11.1g	17.0g	蛋白質	10.3g	16.5g	蛋白質	11.1g	16.8g	蛋白質	10.5g	16.5g	
脂質	脂質	8.9g	9.9g	脂質	20.1g	21.0g	脂質	4.9g	5.9g	脂質	13.5g	14.4g	脂質	18.5g	19.4g	
炭水化物	炭水化物	21.1g	78.3g	炭水化物	19.0g	75.7g	炭水化物	32.4g	89.6g	炭水化物	12.8g	70.1g	炭水化物	17.5g	74.0g	
ナトリウム	ナトリウム	837mg	1280mg	ナトリウム	888mg	1330mg	ナトリウム	809mg	1270mg	ナトリウム	750mg	1192mg	ナトリウム	810mg	1254mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	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	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	659kcal	1479kcal	エネルギー	614kcal	1431kcal	エネルギー	635kcal	1453kcal	エネルギー	669kcal	1472kcal	エネルギー	613kcal	1431kcal
	蛋白質	蛋白質	35.1g	53.3g	蛋白質	29.7g	48.1g	蛋白質	30.7g	49.1g	蛋白質	30.6g	47.8g	蛋白質	32.4g	51.1g
	脂質	脂質	35.2g	38.8g	脂質	28.7g	32.3g	脂質	29.3g	32.9g	脂質	38.6g	41.3g	脂質	33.4g	37.0g
	炭水化物	炭水化物	49.0g	219.9g	炭水化物	60.4g	230.9g	炭水化物	60.6g	231.4g	炭水化物	47.2g	217.0g	炭水化物	45.6g	216.1g
	ナトリウム	ナトリウム	2174mg	3520mg	ナトリウム	2176mg	3502mg	ナトリウム	2076mg	3420mg	ナトリウム	2353mg	3680mg	ナトリウム	2114mg	3443mg
	塩分	食塩相当量	5.5g	9.0g	食塩相当量	5.5g	9.0g	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	6.0g	9.3g	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

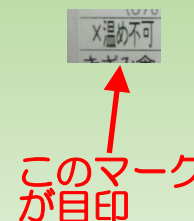


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。