

「やわらか普通食」 週間献立表

	7月24日(月)		7月25日(火)		7月26日(水)		7月27日(木)		7月28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							
	麩と大根の煮物	麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	さつまいもと豚肉の揚煮	麦	法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦	イカとじゃが芋の煮物	麦						
	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	ナスの油炒め	麦	キャベツとインゲンのソテー	乳麦	ふきの含め煮	乳麦	スパトマト炒め	乳麦						
	きのこの佃煮	麦	一夜漬(白菜人参)	麦	人参しりしり	麦	椎茸昆布	麦	蓮根とひじきのサラダ	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	エネルギー	114kcal	382kcal	エネルギー	174kcal	455kcal	エネルギー	143kcal	409kcal	エネルギー	101kcal	375kcal	エネルギー	156kcal	424kcal
蛋白質	蛋白質	5.7g	11.6g	蛋白質	9.3g	15.8g	蛋白質	6.1g	11.8g	蛋白質	7.4g	13.6g	蛋白質	7.5g	13.4g	
脂質	脂質	3.6g	4.5g	脂質	10.8g	12.5g	脂質	6.2g	7.1g	脂質	3.8g	4.8g	脂質	2.2g	3.1g	
炭水化物	炭水化物	13.5g	70.1g	炭水化物	10.8g	68.1g	炭水化物	15.7g	72.1g	炭水化物	10.5g	68.1g	炭水化物	26.2g	82.7g	
ナトリウム	ナトリウム	459mg	904mg	ナトリウム	480mg	921mg	ナトリウム	445mg	887mg	ナトリウム	653mg	1095mg	ナトリウム	609mg	1055mg	
塩分	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.5g	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							
	鶏のごまタレ煮	麦	プリの磯辺焼	麦	鶏肉のレモン風味焼		ハヤシライスのルー	乳麦	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦						
	人参のきな粉和え	麦	大根の酢漬		ピーマンソテー	卵乳麦	切干大根の洋風きんぴら	卵乳麦	菜の花							
	マカロニと白菜のツナクリーム煮	乳麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	野菜炒め	卵麦	夏野菜の和え物	麦	大根と鶏肉のバター醤油	乳麦						
	オクラのおかか和え梅風味	麦	人参と春雨のサラダ	乳麦	玉子スパサラダ	卵乳麦	★味噌汁		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						
	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	237kcal	504kcal	エネルギー	272kcal	538kcal	エネルギー	301kcal	574kcal	エネルギー	220kcal	495kcal	エネルギー	228kcal	505kcal	
蛋白質	蛋白質	14.0g	19.8g	蛋白質	16.3g	22.1g	蛋白質	11.0g	17.1g	蛋白質	7.8g	13.6g	蛋白質	8.6g	14.9g	
脂質	脂質	12.4g	13.3g	脂質	13.4g	14.3g	脂質	18.8g	19.8g	脂質	10.0g	10.9g	脂質	13.7g	14.7g	
炭水化物	炭水化物	17.7g	74.2g	炭水化物	19.4g	75.8g	炭水化物	20.5g	77.7g	炭水化物	26.1g	84.4g	炭水化物	17.7g	75.8g	
ナトリウム	ナトリウム	920mg	1362mg	ナトリウム	808mg	1250mg	ナトリウム	799mg	1242mg	ナトリウム	1193mg	1635mg	ナトリウム	726mg	1167mg	
塩分	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	3.0g	4.2g	食塩相当量	1.8g	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							
	白身フライ	麦	田楽煮	麦	アジのカレー焼	麦	豚肉のおろし煮	麦	えびカツ	麦え						
	ミックスソテー	乳麦	白菜と青梗菜の塩あんかけ		塩枝豆		大豆と人参の煮物	麦	オクラのパペロンチーノ							
	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	和風コールスロー	卵麦	イカときのこのトマト煮	乳麦	若芽と春雨のサラダ	麦	高野豆腐の炒り煮	麦						
	切干と人参のハリハリ	麦	★味噌汁	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	★味噌汁	麦	キャベツのピーナツ和え	麦落						
	★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	343kcal	608kcal	エネルギー	182kcal	454kcal	エネルギー	176kcal	454kcal	エネルギー	339kcal	609kcal	エネルギー	272kcal	605kcal	
蛋白質	蛋白質	13.5g	19.2g	蛋白質	6.4g	12.6g	蛋白質	19.5g	26.1g	蛋白質	13.5g	19.3g	蛋白質	13.9g	21.8g	
脂質	脂質	22.1g	23.0g	脂質	9.9g	10.9g	脂質	3.8g	5.5g	脂質	21.8g	22.7g	脂質	15.8g	17.7g	
炭水化物	炭水化物	21.8g	78.1g	炭水化物	17.8g	74.8g	炭水化物	15.2g	71.8g	炭水化物	20.8g	78.0g	炭水化物	20.3g	88.0g	
ナトリウム	ナトリウム	707mg	1168mg	ナトリウム	828mg	1269mg	ナトリウム	918mg	1362mg	ナトリウム	720mg	1162mg	ナトリウム	570mg	1566mg	
塩分	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.4g	4.0g	
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	694kcal	1494kcal	エネルギー	628kcal	1447kcal	エネルギー	620kcal	1437kcal	エネルギー	660kcal	1479kcal	エネルギー	656kcal	1534kcal
	蛋白質	蛋白質	33.2g	50.6g	蛋白質	32.0g	50.5g	蛋白質	36.6g	55.0g	蛋白質	28.7g	46.5g	蛋白質	30.0g	50.1g
	脂質	脂質	38.1g	40.8g	脂質	34.1g	37.7g	脂質	28.8g	32.4g	脂質	35.6g	38.4g	脂質	31.7g	35.5g
	炭水化物	炭水化物	53.0g	222.4g	炭水化物	48.0g	218.7g	炭水化物	51.4g	221.6g	炭水化物	57.4g	230.5g	炭水化物	64.2g	246.5g
	ナトリウム	ナトリウム	2086mg	3434mg	ナトリウム	2116mg	3440mg	ナトリウム	2162mg	3491mg	ナトリウム	2566mg	3892mg	ナトリウム	1905mg	3788mg
塩分	食塩相当量	5.3g	8.8g	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	5.4g	9.0g	食塩相当量	6.5g	10.0g	食塩相当量	4.7g	9.7g	

★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

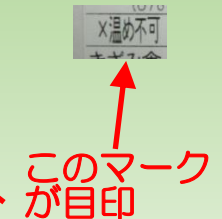


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。