

「やわらか普通食」 週間献立表

		8月14日(月)		8月15日(火)		8月16日(水)		8月17日(木)		8月18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						
	麩の玉子とじ	卵乳麦	イカと白菜の中華煮	乳麦か	さつま芋と豚肉の揚煮	麦	スクランブルエッグ	卵乳	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦						
	切干大根煮	麦	ぜんまいとコンニャクの炒め煮	麦	食べるトマトスープ	乳麦	バジルポテトチキン	卵乳麦	豚肉と蓮根の生姜炒め	麦落						
	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	ナスと鶏肉のサラダ	麦	菜の花とツナの辛子和え	麦	キャロットラペ	麦	一夜漬(白菜人参)	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	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
	エネルギー	エネルギー	122kcal	394kcal	エネルギー	89kcal	367kcal	エネルギー	157kcal	430kcal	エネルギー	232kcal	499kcal	エネルギー	113kcal	386kcal
蛋白質	蛋白質	5.8g	11.9g	蛋白質	7.2g	13.7g	蛋白質	8.0g	14.2g	蛋白質	6.3g	12.1g	蛋白質	7.9g	14.0g	
脂質	脂質	5.2g	6.2g	脂質	2.6g	4.3g	脂質	5.5g	6.5g	脂質	15.7g	16.6g	脂質	4.7g	5.7g	
炭水化物	炭水化物	13.5g	70.7g	炭水化物	9.9g	66.7g	炭水化物	19.7g	77.0g	炭水化物	16.6g	73.1g	炭水化物	10.6g	67.8g	
ナトリウム	ナトリウム	751mg	1193mg	ナトリウム	579mg	1021mg	ナトリウム	507mg	949mg	ナトリウム	425mg	867mg	ナトリウム	707mg	1150mg	
塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
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		★かやくごはん		麦		★やわらかごはん180g						
	豚肉と夏野菜の炒め物	麦	がんもの精進煮	麦	鶏の柚子胡椒炒め	麦	白身魚のみぞれ煮	麦	肉じゃが	麦						
	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か	豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か	ひじきの具だくさん煮	麦	菜の花		切干と挽肉のオイスター炒め	麦						
	野菜のおひたし	麦	フレンチマカロニ	卵乳麦	切干大根と枝豆の中華和え	麦	金時豆煮	麦	オクラのポン酢ジュレ和え	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	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
	エネルギー	エネルギー	204kcal	475kcal	エネルギー	318kcal	584kcal	エネルギー	197kcal	476kcal	エネルギー	200kcal	480kcal	エネルギー	192kcal	468kcal
蛋白質	蛋白質	12.6g	18.3g	蛋白質	9.6g	15.4g	蛋白質	10.1g	16.0g	蛋白質	17.7g	25.1g	蛋白質	11.8g	18.2g	
脂質	脂質	8.9g	9.8g	脂質	21.5g	22.4g	脂質	9.9g	10.8g	脂質	0.9g	2.4g	脂質	7.8g	9.5g	
炭水化物	炭水化物	17.2g	74.5g	炭水化物	20.8g	77.1g	炭水化物	16.2g	75.3g	炭水化物	30.6g	88.0g	炭水化物	17.8g	74.2g	
ナトリウム	ナトリウム	710mg	1152mg	ナトリウム	856mg	1299mg	ナトリウム	898mg	1339mg	ナトリウム	703mg	1719mg	ナトリウム	739mg	1200mg	
塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.8g	4.4g	食塩相当量	1.9g	3.1g	
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						
	鶏のごまタレ煮	麦	あぶらかれいみりん焼	麦	やわらかメンチカツ	卵乳麦	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	チキンピカタ	卵麦						
	ピーマンソテー	卵乳麦	竹輪の辛子炒め	麦	人参のきな粉和え	麦	人参グラッセ	乳麦	ひじきと大豆の煮物	麦						
	豚肉と南瓜の甘酢炒め	麦	大豆としらすの甘辛煮	麦	鶏と大根の味噌煮	麦	豚肉と小松菜の中華春雨煮	麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦						
	春雨のサラダ	卵乳麦	麩と若芽の酢の物	麦	和風スパゲティ	乳麦	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	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦						
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
エネルギー	エネルギー	328kcal	598kcal	エネルギー	194kcal	464kcal	エネルギー	325kcal	592kcal	エネルギー	263kcal	539kcal	エネルギー	284kcal	550kcal	
蛋白質	蛋白質	14.6g	20.7g	蛋白質	19.9g	25.7g	蛋白質	11.5g	17.4g	蛋白質	6.9g	13.3g	蛋白質	13.5g	19.2g	
脂質	脂質	20.4g	21.4g	脂質	5.6g	6.5g	脂質	17.4g	18.3g	脂質	16.3g	18.0g	脂質	18.1g	19.0g	
炭水化物	炭水化物	20.0g	76.8g	炭水化物	16.1g	73.1g	炭水化物	30.6g	87.1g	炭水化物	21.3g	77.7g	炭水化物	17.1g	73.5g	
ナトリウム	ナトリウム	703mg	1147mg	ナトリウム	668mg	1109mg	ナトリウム	1092mg	1536mg	ナトリウム	779mg	1221mg	ナトリウム	743mg	1185mg	
塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
	エネルギー	エネルギー	654kcal	1467kcal	エネルギー	601kcal	1415kcal	エネルギー	679kcal	1498kcal	エネルギー	695kcal	1518kcal	エネルギー	589kcal	1404kcal
	蛋白質	蛋白質	33.0g	50.9g	蛋白質	36.7g	54.8g	蛋白質	29.6g	47.6g	蛋白質	30.9g	50.5g	蛋白質	33.2g	51.4g
	脂質	脂質	34.5g	37.4g	脂質	29.7g	33.2g	脂質	32.8g	35.6g	脂質	32.9g	37.0g	脂質	30.6g	34.2g
	炭水化物	炭水化物	50.7g	222.0g	炭水化物	46.8g	216.9g	炭水化物	66.5g	239.4g	炭水化物	68.5g	238.8g	炭水化物	45.5g	215.5g
	ナトリウム	ナトリウム	2164mg	3492mg	ナトリウム	2103mg	3429mg	ナトリウム	2497mg	3824mg	ナトリウム	1907mg	3807mg	ナトリウム	2189mg	3535mg
	塩分	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	6.4g	9.7g	食塩相当量	4.9g	9.7g	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

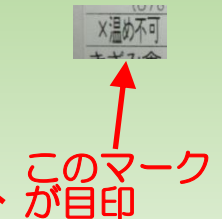


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。