

「やわらか普通食」 週間献立表

	8月7日(月)			8月8日(火)			8月9日(水)			8月10日(木)			8月11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	★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	野菜とハムの卵炒め	鶏肉と大豆の生姜煮	大根とウインナーの洋風煮	キャベツと豚肉の味噌炒め	れんこんと人参の甘露煮	れんこんと人参の甘露煮	れんこんと人参の甘露煮	れんこんと人参の甘露煮	れんこんと人参の甘露煮	れんこんと人参の甘露煮	れんこんと人参の甘露煮	れんこんと人参の甘露煮	れんこんと人参の甘露煮		
	さつま揚げと小松菜の煮浸し	ぜんまいとミンチの煮物	さつま芋と小松菜の煮物	なめこじやが芋の煮物	キャベツと油揚げの味噌煮	春雨のピーナッツ和え	春雨のピーナッツ和え	春雨のピーナッツ和え	春雨のピーナッツ和え	春雨のピーナッツ和え	春雨のピーナッツ和え	春雨のピーナッツ和え	春雨のピーナッツ和え	春雨のピーナッツ和え		
	れんこんサラダ	青菜のおかかマヨネーズ和え	一夜漬(大根人参)	たたきごぼう	キャベツと煮し鶏のおかかドレッシング	豚肉のチリソース炒め	豚肉のチリソース炒め	豚肉のチリソース炒め	豚肉のチリソース炒め	豚肉のチリソース炒め	豚肉のチリソース炒め	豚肉のチリソース炒め	豚肉のチリソース炒め	豚肉のチリソース炒め		
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁		
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	★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		
	牛肉と厚揚げの甘辛煮	照焼子キン	鶏のみぞれ煮	鶏の天ぷら	オニオンソースハンバーグ	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦		
	白菜と竹輪の煮びたし	オクラのペペロンチーノ	菜の花	天ぷらのタレ	法蓮草ソテー	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦		
	菜の花としめじの和え物	キャベツと油揚げの味噌煮	ナス田楽	塩枝豆	五目炒め煮	卵麦落	卵麦落	卵麦落	卵麦落	卵麦落	卵麦落	卵麦落	卵麦落	卵麦落		
	★味噌汁	切干と人参のハリハリ	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁		
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	★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		
	アジの幽庵焼	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	ハッシュドポーク	肉団子の柚子風味野菜あん	白身フライ	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦		
	人参のきんぴら	豚肉とじゃが芋のキムチ炒め	麩の野菜あんかけ	鶏ミンチと小松菜の煮物	ピーマンのおかか和え	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦		
	春雨の五目炒め	梅和えスパゲティ	春雨の酢の物	パスタのサラダ	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦		
	キャベツと若芽のマヨネーズ和え	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁		
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		
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー		
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質		
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質		
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物		
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム		
	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分		

★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

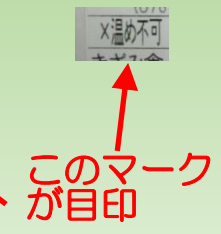


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。