

「やわらか普通食」 週間献立表

| | | 8月28日(月) | | 8月29日(火) | | 8月30日(水) | | 8月31日(木) | | 9月1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 | | |
| | 大根と豚肉の甘辛煮 | 麦落 | 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 | 白滝とチンゲン菜の煮物 | 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 | 一夜漬(大根) | 麦 | キャベツの漬物柚子風味 | 麦 | 大根なます | 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 | 200kcal | 477kcal | エネルギー | 101kcal | 373kcal | エネルギー | 125kcal | 399kcal | エネルギー | 141kcal | 414kcal |
| 蛋白質 | 7.7g | 14.1g | 蛋白質 | 5.8g | 11.8g | 蛋白質 | 3.2g | 9.0g | 蛋白質 | 7.6g | 13.7g | |
| 脂質 | 11.6g | 13.3g | 脂質 | 4.3g | 5.2g | 脂質 | 6.9g | 7.8g | 脂質 | 5.9g | 6.9g | |
| 炭水化物 | 15.1g | 71.6g | 炭水化物 | 9.4g | 66.8g | 炭水化物 | 13.2g | 71.4g | 炭水化物 | 14.5g | 71.8g | |
| ナトリウム | 701mg | 1143mg | ナトリウム | 543mg | 987mg | ナトリウム | 620mg | 1081mg | ナトリウム | 618mg | 1060mg | |
| 塩分 | 1.8g | 2.9g | 塩分 | 1.4g | 2.5g | 塩分 | 1.6g | 2.7g | 塩分 | 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 | | ★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 | 麦 | 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 | コールスローサラダ | 卵麦 | | |
| | 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 | 280kcal | 552kcal | エネルギー | 257kcal | 534kcal | エネルギー | 305kcal | 572kcal | エネルギー | 257kcal | 524kcal | |
| 蛋白質 | 9.9g | 16.0g | 蛋白質 | 8.0g | 14.4g | 蛋白質 | 13.4g | 19.2g | 蛋白質 | 11.5g | 17.1g | |
| 脂質 | 14.8g | 15.8g | 脂質 | 12.2g | 13.9g | 脂質 | 16.5g | 17.4g | 脂質 | 10.0g | 10.9g | |
| 炭水化物 | 26.0g | 83.2g | 炭水化物 | 26.8g | 83.2g | 炭水化物 | 24.3g | 80.8g | 炭水化物 | 26.5g | 82.9g | |
| ナトリウム | 843mg | 1304mg | ナトリウム | 939mg | 1382mg | ナトリウム | 840mg | 1282mg | ナトリウム | 775mg | 1219mg | |
| 塩分 | 2.1g | 3.3g | 塩分 | 2.4g | 3.5g | 塩分 | 2.1g | 3.3g | 塩分 | 2.0g | 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 | | |
| | 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 | 麦 | 生姜焼き | 麦落 | | |
| | 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 | ナスのオランダ煮 | 麦 | | |
| | 鶏肉のすき焼煮 | 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 | 菜の花とツナの辛子和え | 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 | 若芽とパインの酢の物 | 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 | 198kcal | 465kcal | エネルギー | 296kcal | 563kcal | エネルギー | 280kcal | 551kcal | エネルギー | 263kcal | 532kcal | |
| 蛋白質 | 15.1g | 21.0g | 蛋白質 | 13.8g | 19.4g | 蛋白質 | 13.6g | 19.4g | 蛋白質 | 11.7g | 17.8g | |
| 脂質 | 9.8g | 10.7g | 脂質 | 16.2g | 17.1g | 脂質 | 15.8g | 16.7g | 脂質 | 16.9g | 17.9g | |
| 炭水化物 | 11.8g | 68.5g | 炭水化物 | 23.0g | 79.5g | 炭水化物 | 22.7g | 79.9g | 炭水化物 | 15.1g | 71.8g | |
| ナトリウム | 662mg | 1104mg | ナトリウム | 763mg | 1206mg | ナトリウム | 762mg | 1205mg | ナトリウム | 962mg | 1405mg | |
| 塩分 | 1.7g | 2.8g | 塩分 | 1.9g | 3.1g | 塩分 | 1.9g | 3.1g | 塩分 | 2.4g | 3.6g | |
| 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 | |
| | エネルギー | 678kcal | 1494kcal | エネルギー | 654kcal | 1470kcal | エネルギー | 710kcal | 1522kcal | エネルギー | 661kcal | 1470kcal |
| | 蛋白質 | 32.7g | 51.1g | 蛋白質 | 27.6g | 45.6g | 蛋白質 | 30.2g | 47.6g | 蛋白質 | 30.8g | 48.6g |
| | 脂質 | 36.2g | 39.8g | 脂質 | 32.7g | 36.2g | 脂質 | 39.2g | 41.9g | 脂質 | 32.8g | 35.7g |
| | 炭水化物 | 52.9g | 223.3g | 炭水化物 | 59.2g | 229.5g | 炭水化物 | 60.2g | 232.1g | 炭水化物 | 56.1g | 226.5g |
| | ナトリウム | 2206mg | 3551mg | ナトリウム | 2245mg | 3575mg | ナトリウム | 2222mg | 3568mg | ナトリウム | 2355mg | 3684mg |
| | 塩分 | 5.6g | 9.0g | 塩分 | 5.7g | 9.1g | 塩分 | 5.6g | 9.1g | 塩分 | 6.0g | 9.4g |

★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。