

「やわらか普通食」 週間献立表

	9月4日(月)		9月5日(火)		9月6日(水)		9月7日(木)		9月8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	
	がんもと白菜の煮物	麦	里芋のそぼろ煮	乳麦	イカと白菜の中華煮	乳麦か	豚肉と南瓜の甘酢炒め	麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	
	中華うま煮	卵乳麦か	法蓮草と油揚げの煮物	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	ごぼう大豆	麦	里芋のかに風あんかけ	卵麦か	
	春雨のサラダ	卵乳麦	ごぼうのごま酢和え	麦	若芽の酢味噌和え	麦	三色炒め煮	麦落	人参のごま味噌サラダ	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	217kcal	483kcal	140kcal	406kcal	109kcal	383kcal	199kcal	477kcal	130kcal	402kcal
蛋白質	6.9g	12.6g	6.4g	12.1g	8.8g	14.6g	11.3g	17.9g	7.0g	13.3g	
脂質	14.0g	14.9g	2.6g	3.5g	2.4g	3.3g	7.4g	9.1g	4.3g	5.3g	
炭水化物	14.7g	70.8g	22.9g	79.3g	13.1g	71.3g	20.6g	77.2g	16.5g	73.7g	
ナトリウム	776mg	1219mg	792mg	1254mg	671mg	1112mg	619mg	1063mg	642mg	1083mg	
塩分	食塩相当量 2.0g	3.1g	食塩相当量 2.0g	3.2g	食塩相当量 1.7g	2.8g	食塩相当量 1.6g	2.7g	食塩相当量 1.6g	2.8g	
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	
	サワラのごま焼	麦	2種豆腐のゴーヤチャンプルー	卵乳麦	チキンピカタ	卵麦	アジの幽庵焼	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	
	平さやいんげん		麩の野菜あんかけ	麦	春雨の五目炒め	麦	大根の酢漬		カリフラワーとウィンナーのカレー煮	乳麦	
	鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落	キャベツとツナのナムル	麦	れんこんサラダ	卵麦	白菜とミンチの中華炒め	麦か	キャベツのピーナッツ和え	麦落	
	蓮根とひじきのサラダ	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	マカロニマリーネサラダ	卵乳麦	★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	218kcal	491kcal	221kcal	491kcal	322kcal	600kcal	217kcal	489kcal	212kcal	478kcal	
蛋白質	15.9g	22.0g	11.5g	17.4g	11.3g	17.8g	14.9g	21.1g	8.7g	14.4g	
脂質	9.5g	10.5g	13.5g	14.4g	19.5g	21.2g	7.5g	8.5g	11.9g	12.8g	
炭水化物	17.0g	74.3g	12.5g	69.7g	24.7g	81.5g	19.8g	76.8g	19.3g	75.6g	
ナトリウム	863mg	1305mg	713mg	1154mg	851mg	1293mg	799mg	1240mg	735mg	1198mg	
塩分	食塩相当量 2.2g	3.3g	食塩相当量 1.8g	2.9g	食塩相当量 2.2g	3.3g	食塩相当量 2.0g	3.2g	食塩相当量 1.9g	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	★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	
	ナスと鶏肉のしぎ焼	麦	ポテトコロッケ	卵乳麦	白身魚の味噌煮		焼肉塩炒め	麦か	ささみ大葉フライ	麦	
	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か	人参グラッセ	乳麦	菜の花		ジャガイモと椎茸の煮物	麦	人参のきな粉和え	麦	
	野菜の三杯酢	麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	豚肉と大根のピリ辛煮	麦	青菜のわさび和え	卵麦	ナスの挽肉炒め	乳麦	
	★味噌汁	麦	和風スパゲティ	乳麦	キャベツと蒸し鶏の甘酢漬	麦	★味噌汁	麦	ベーコンと白菜のマリネ	卵乳麦	
			★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	229kcal	496kcal	323kcal	599kcal	197kcal	474kcal	311kcal	578kcal	281kcal	548kcal	
蛋白質	9.2g	15.1g	11.4g	17.8g	17.2g	23.4g	12.8g	18.5g	13.8g	19.6g	
脂質	11.8g	12.7g	17.0g	18.7g	7.5g	8.5g	21.3g	22.2g	15.6g	16.5g	
炭水化物	20.9g	77.4g	31.3g	87.7g	14.9g	73.0g	16.1g	72.5g	21.6g	78.1g	
ナトリウム	875mg	1320mg	804mg	1246mg	868mg	1309mg	752mg	1196mg	833mg	1275mg	
塩分	食塩相当量 2.2g	3.4g	食塩相当量 2.0g	3.2g	食塩相当量 2.2g	3.3g	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	
	エネルギー	664kcal	1470kcal	684kcal	1496kcal	628kcal	1457kcal	727kcal	1544kcal	623kcal	1428kcal
	蛋白質	32.0g	49.7g	29.3g	47.3g	37.3g	55.8g	39.0g	57.5g	29.5g	47.3g
	脂質	35.3g	38.1g	33.1g	36.6g	29.4g	33.0g	36.2g	39.8g	31.8g	34.6g
	炭水化物	52.6g	222.5g	66.7g	236.7g	52.7g	225.8g	56.5g	226.5g	57.4g	227.4g
	ナトリウム	2514mg	3844mg	2309mg	3654mg	2390mg	3714mg	2170mg	3499mg	2210mg	3556mg
	塩分	食塩相当量 6.4g	9.8g	食塩相当量 5.8g	9.3g	食塩相当量 6.1g	9.4g	食塩相当量 5.5g	8.9g	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

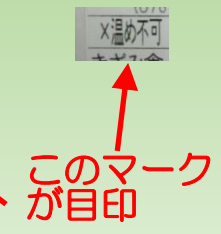


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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。