

「やわらか普通食」 週間献立表

		9月11日(月)		9月12日(火)		9月13日(水)		9月14日(木)		9月15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						
	豚肉としめじの生姜炒め	麦	オムレツイタリアンソース	卵乳麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	白身魚のしんじょう	卵麦	麩の玉子とじ	卵乳麦						
	白花豆煮	麦	竹輪のごま炒め	麦	大根とひじきの煮物	麦	切干大根煮	麦	大根と椎茸の煮物	麦						
	一夜漬(白菜人参)	麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	青のりポテトサラダ	卵乳麦	人参とぜんまいのナムル	麦	一夜漬(白菜小松菜)	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	エネルギー	165kcal	432kcal	エネルギー	187kcal	460kcal	エネルギー	159kcal	426kcal	エネルギー	132kcal	406kcal	エネルギー	80kcal	358kcal
蛋白質	蛋白質	8.9g	14.5g	蛋白質	8.5g	14.6g	蛋白質	4.7g	10.5g	蛋白質	3.7g	9.9g	蛋白質	3.4g	9.9g	
脂質	脂質	4.8g	5.7g	脂質	9.2g	10.2g	脂質	9.2g	10.1g	脂質	7.2g	8.2g	脂質	3.5g	5.2g	
炭水化物	炭水化物	21.6g	78.0g	炭水化物	17.0g	74.3g	炭水化物	13.8g	70.5g	炭水化物	12.4g	70.0g	炭水化物	9.6g	66.4g	
ナトリウム	ナトリウム	485mg	929mg	ナトリウム	712mg	1154mg	ナトリウム	414mg	857mg	ナトリウム	811mg	1254mg	ナトリウム	552mg	994mg	
塩分	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.4g	2.5g	
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						
	鶏の柚子胡椒炒め	麦	ホイコーロー	麦落	照焼チキン	麦	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	あぶらかい味噌煮	麦						
	白菜と揚げの旨煮	麦	なめことじやが芋の煮物	麦	平さやいんげん	麦	大豆としらすの甘辛煮	麦	法蓮草	麦						
	春雨の中華和え	卵乳麦	白菜と若芽のナムル	麦	豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦	法蓮草のおひたし	麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦						
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	オクラのボン酢ジュレ和え	麦	★味噌汁	麦	ひじきの柚子胡椒マヨ	卵乳麦						
	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	エネルギー	203kcal	475kcal	エネルギー	270kcal	547kcal	エネルギー	269kcal	535kcal	エネルギー	221kcal	495kcal	エネルギー	255kcal	522kcal
蛋白質	蛋白質	8.3g	14.4g	蛋白質	9.0g	15.4g	蛋白質	12.3g	18.0g	蛋白質	14.5g	20.8g	蛋白質	21.1g	26.8g	
脂質	脂質	10.3g	11.3g	脂質	16.2g	17.9g	脂質	13.9g	14.8g	脂質	8.1g	9.1g	脂質	11.4g	12.3g	
炭水化物	炭水化物	18.5g	75.7g	炭水化物	21.4g	77.8g	炭水化物	21.9g	78.3g	炭水化物	22.2g	79.8g	炭水化物	17.1g	73.5g	
ナトリウム	ナトリウム	742mg	1203mg	ナトリウム	900mg	1343mg	ナトリウム	796mg	1238mg	ナトリウム	934mg	1376mg	ナトリウム	973mg	1417mg	
塩分	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.5g	3.6g	
夕 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		★きのこごはん		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g						
	赤魚の磯辺焼	麦	和風おろしハンバーグ	乳麦	ほっけ塩焼	麦	とんかつ	卵麦	鶏肉のカレー風味焼	麦						
	人参のレモン煮	乳麦	菜の花	麦	人参グラッセ	乳麦	うま塩キャベツ	麦か	塩枝豆	麦						
	切干大根と豚肉の炒め物	麦	野菜と大豆のカレー煮	乳麦	ナスと麩の炒め煮	乳麦落	イカと青梗菜の炒め物	麦	ゴロゴロ野菜の塩炒め	卵麦						
	マリーネサラダ	卵麦	鶏とごぼうの酢味噌和え	麦	パスタのサラダ	卵乳麦	いんげんと鶏肉のさつまいも胡麻酢和え	麦	春雨のピーナツ和え	卵乳麦落						
	★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	エネルギー	239kcal	509kcal	エネルギー	198kcal	464kcal	エネルギー	256kcal	550kcal	エネルギー	298kcal	565kcal	エネルギー	264kcal	534kcal	
蛋白質	蛋白質	13.4g	19.2g	蛋白質	11.2g	16.8g	蛋白質	13.4g	21.5g	蛋白質	18.4g	24.0g	蛋白質	14.4g	20.3g	
脂質	脂質	14.8g	15.7g	脂質	6.6g	7.5g	脂質	15.2g	17.0g	脂質	17.0g	17.9g	脂質	14.2g	15.1g	
炭水化物	炭水化物	11.8g	68.8g	炭水化物	22.1g	78.5g	炭水化物	15.9g	75.8g	炭水化物	18.2g	74.7g	炭水化物	19.2g	76.4g	
ナトリウム	ナトリウム	755mg	1196mg	ナトリウム	640mg	1082mg	ナトリウム	614mg	1584mg	ナトリウム	723mg	1166mg	ナトリウム	913mg	1354mg	
塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.6g	4.0g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g	
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	607kcal	1416kcal	エネルギー	655kcal	1471kcal	エネルギー	684kcal	1511kcal	エネルギー	651kcal	1466kcal	エネルギー	599kcal	1414kcal
	蛋白質	蛋白質	30.6g	48.1g	蛋白質	28.7g	46.8g	蛋白質	30.4g	50.0g	蛋白質	36.6g	54.7g	蛋白質	38.9g	57.0g
	脂質	脂質	29.9g	32.7g	脂質	32.0g	35.6g	脂質	38.3g	41.9g	脂質	32.3g	35.2g	脂質	29.1g	32.6g
	炭水化物	炭水化物	51.9g	222.5g	炭水化物	60.5g	230.6g	炭水化物	51.6g	224.6g	炭水化物	52.8g	224.5g	炭水化物	45.9g	216.3g
	ナトリウム	ナトリウム	1982mg	3328mg	ナトリウム	2252mg	3579mg	ナトリウム	1824mg	3679mg	ナトリウム	2468mg	3796mg	ナトリウム	2438mg	3765mg
	塩分	食塩相当量	5.0g	8.5g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	4.7g	9.3g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	6.2g	9.5g

★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。