

「やわらか普通食」 週間献立表

	10月30日(月)		10月31日(火)		11月1日(水)		11月2日(木)		11月3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	
	大根と豚肉の甘辛煮	白菜と麩の玉子とじ	白身魚のしんじょう	卵麦	卵麦	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	麦	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	麦	麦	キャベツの漬物柚子風味	麦	ポテトチキン	卵乳麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	
	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	101kcal	373kcal	125kcal	399kcal	141kcal	414kcal	132kcal	399kcal
蛋白質	7.7g	14.1g	5.8g	11.8g	3.2g	9.0g	7.6g	13.7g	6.2g	12.0g	
脂質	11.6g	13.3g	4.3g	5.2g	6.9g	7.8g	5.9g	6.9g	4.9g	5.8g	
炭水化物	15.1g	71.6g	9.4g	66.8g	13.2g	71.4g	14.5g	71.8g	15.6g	72.3g	
ナトリウム	701mg	1143mg	543mg	987mg	620mg	1081mg	618mg	1060mg	532mg	994mg	
塩分	1.8g	2.9g	1.4g	2.5g	1.6g	2.7g	1.6g	2.7g	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	★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	インゲンとツナのマスタード和え	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	
エネルギー	280kcal	552kcal	256kcal	533kcal	223kcal	489kcal	257kcal	524kcal	207kcal	480kcal	
蛋白質	9.9g	16.0g	8.0g	14.4g	13.7g	19.4g	11.5g	17.1g	8.2g	14.4g	
脂質	14.8g	15.8g	12.0g	13.7g	11.0g	11.9g	10.0g	10.9g	10.0g	11.0g	
炭水化物	26.0g	83.2g	26.9g	83.3g	17.2g	73.4g	26.5g	82.9g	22.1g	79.4g	
ナトリウム	843mg	1284mg	936mg	1379mg	780mg	1222mg	775mg	1219mg	878mg	1320mg	
塩分	2.1g	3.3g	2.4g	3.5g	2.0g	3.1g	2.0g	3.1g	2.2g	3.4g	
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	
	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	さば塩焼	麦	焼肉塩炒め	麦	
	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	枝豆入り麻婆なす	麦	
	鶏肉のすき焼煮	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	フレンチマカロニ	卵乳麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦	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							
	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	296kcal	563kcal	355kcal	626kcal	263kcal	532kcal	335kcal	611kcal	
蛋白質	15.1g	21.0g	13.8g	19.4g	13.4g	19.2g	11.7g	17.8g	15.4g	21.8g	
脂質	9.8g	10.7g	16.2g	17.1g	20.6g	21.5g	16.9g	17.9g	23.3g	25.0g	
炭水化物	11.8g	68.5g	23.0g	79.5g	29.9g	87.1g	15.1g	71.8g	15.3g	71.5g	
ナトリウム	662mg	1104mg	763mg	1206mg	815mg	1258mg	962mg	1405mg	896mg	1337mg	
塩分	1.7g	2.8g	1.9g	3.1g	2.1g	3.2g	2.4g	3.6g	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	
	エネルギー	678kcal	1494kcal	653kcal	1469kcal	703kcal	1514kcal	661kcal	1470kcal	674kcal	1490kcal
	蛋白質	32.7g	51.1g	27.6g	45.6g	30.3g	47.6g	30.8g	48.6g	29.8g	48.2g
	脂質	36.2g	39.8g	32.5g	36.0g	38.5g	41.2g	32.8g	35.7g	38.2g	41.8g
	炭水化物	52.9g	223.3g	59.3g	229.6g	60.3g	231.9g	56.1g	226.5g	53.0g	223.2g
	ナトリウム	2206mg	3531mg	2242mg	3572mg	2215mg	3561mg	2355mg	3684mg	2306mg	3651mg
	塩分	5.6g	9.0g	5.7g	9.1g	5.7g	9.0g	6.0g	9.4g	5.9g	9.3g

★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。



このマークが自印



- 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。