

「やわらか普通食」 週間献立表

	11月13日(月)		11月14日(火)		11月15日(水)		11月16日(木)		11月17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
	豚肉としめじの生姜炒め	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	卵乳麦
	白花豆煮	竹輪のごま炒め	麦	大根と椎茸の煮物	麦	じゃが芋とコーンのコンソメ味	卵麦	白滝とチンゲン菜の煮物	麦	麦
	一夜漬(白菜人参)	キャベツの白ドレ和え	卵麦	青のりポテトサラダ	卵乳麦	人参のおかかサラダ	麦	一夜漬(大根)	麦	麦
	★味噌汁	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	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	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
たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
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	
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	
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
	鶏の柚子胡椒炒め	ホイコーロー	麦落	照焼子キン	麦	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	あぶらかれい味噌煮	麦	麦
	白菜と揚げの旨煮	なめことじゃが芋の煮物	麦	平さやいんげん	麦	大豆としらすの甘辛煮	麦	法蓮草	麦	麦
	春雨の中華和え	白菜と若芽のナムル	麦	ナスと麩の炒め煮	麦	三色野菜ナムル	麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	麦
	★味噌汁	★味噌汁	麦	春雨の酢の物	麦	★味噌汁	麦	ひじきの柚子胡椒マヨ	麦	麦
	★味噌汁	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	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	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	
たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
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	
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	
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
	赤魚の磯辺焼	和風おろしハンバーグ	乳麦	さわら味噌粕焼	麦	とんかつ	卵麦	鶏肉のカレー風味焼	麦	麦
	人参のレモン煮	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	麦
	切干大根と豚肉の炒め物	野菜と大豆のカレー煮	麦	れんこんの五目炒め煮	麦	イカと青梗菜の炒め物	麦	ゴロゴロ野菜の塩炒め	麦	麦
	マリーネサラダ	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	麦	麦
	★味噌汁	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	麦
	★味噌汁	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	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	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	
たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
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	
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	
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	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
	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
	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
	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

★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

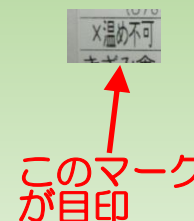


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。