

「やわらか普通食」 週間献立表

	11月20日(月)		11月21日(火)		11月22日(水)		11月23日(木)		11月24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		
	麩と大根の煮物	麦	和風ポトフ	乳麦	豚すき風煮物	麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	鶏と大根の味噌煮	麦	
	れんこんとさつま揚げの煮物	卵麦	コンニャクとごぼうのきんぴら	麦	大根と竹輪の煮物	麦	キャベツの土佐煮	麦	担々風春雨	麦落	
	キャベツの漬物柚子風味	麦	パンパンジーサラダ	乳麦	キャロットラペ	麦	根菜の柚子マリネ	麦	枝豆とオクラのおかか和え	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	89kcal	355kcal	121kcal	398kcal	144kcal	414kcal	145kcal	411kcal	130kcal	413kcal
蛋白質	4.2g	9.8g	5.1g	11.5g	6.5g	12.3g	5.7g	11.5g	8.8g	15.7g	
脂質	1.6g	2.5g	3.4g	5.1g	5.2g	6.1g	8.0g	8.9g	4.1g	5.9g	
炭水化物	14.3g	70.7g	18.1g	74.6g	17.3g	74.5g	12.9g	69.2g	14.7g	72.0g	
ナトリウム	533mg	995mg	528mg	970mg	616mg	1058mg	649mg	1092mg	592mg	1033mg	
塩分	1.4g	2.5g	1.3g	2.5g	1.6g	2.7g	1.7g	2.8g	1.5g	2.6g	
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		
	プリのごま醤油焼	麦	鶏の天ぷら	卵麦	メバルみりん焼	麦	治部風煮物	麦	ホッケの照焼	麦	
	人参のきんぴら	麦	天ぷらのタレ	麦	人参のレモン煮	乳麦	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	法蓮草ソテー	乳麦	
	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	インゲンソテー	乳麦	揚げナスの肉味噌からめ	麦落	さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦	ひじきの具だくさん煮	麦	
	春雨とツナのサラダ	卵乳麦	大豆と椎茸の煮物	麦	スパゲティサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	おからと玉ねぎのサラダ	卵乳麦	
	★味噌汁	麦	煮生酢	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	316kcal	597kcal	189kcal	462kcal	331kcal	607kcal	292kcal	558kcal	247kcal	515kcal	
蛋白質	17.4g	23.9g	13.5g	19.6g	13.7g	20.1g	13.5g	19.2g	13.7g	19.5g	
脂質	20.2g	21.9g	5.2g	6.2g	22.5g	24.2g	16.4g	17.3g	15.0g	15.9g	
炭水化物	14.4g	71.7g	23.3g	80.6g	18.3g	74.7g	22.4g	78.6g	15.0g	71.7g	
ナトリウム	766mg	1207mg	760mg	1202mg	705mg	1146mg	783mg	1225mg	743mg	1187mg	
塩分	1.9g	3.1g	1.9g	3.1g	1.8g	2.9g	2.0g	3.1g	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		
	キャベツと豚肉の塩あんかけ		牛肉と厚揚げの甘辛煮	乳麦	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	さば梅煮	麦	豚肉とインゲンの山椒炒め	麦	
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	切干大根としらすの煮物	麦	オクラのペパロンチーノ	麦	麩の野菜あんかけ	麦	炒り豆腐	卵乳麦	
	若芽とパインの酢の物	麦	青菜のマヨネーズ和え	卵麦	金時豆煮	麦	切干と法蓮草のおひたし	麦	若芽ともやしの酢の物	麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	イカと若芽の酢の物	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	208kcal	481kcal	304kcal	571kcal	211kcal	492kcal	226kcal	497kcal	259kcal	526kcal
蛋白質	11.0g	17.1g	11.1g	17.0g	11.7g	18.0g	11.1g	16.8g	12.0g	18.0g	
脂質	8.9g	9.9g	20.1g	21.0g	4.3g	5.3g	13.5g	14.4g	14.9g	15.8g	
炭水化物	21.1g	78.3g	19.0g	75.7g	31.7g	90.8g	12.8g	70.1g	18.6g	75.1g	
ナトリウム	837mg	1280mg	888mg	1330mg	857mg	1298mg	750mg	1192mg	897mg	1341mg	
塩分	2.1g	3.3g	2.3g	3.4g	2.2g	3.3g	1.9g	3.0g	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	613kcal	1433kcal	614kcal	1431kcal	686kcal	1513kcal	663kcal	1466kcal	636kcal	1454kcal
	蛋白質	32.6g	50.8g	29.7g	48.1g	31.9g	50.4g	30.3g	47.5g	34.5g	53.2g
	脂質	30.7g	34.3g	28.7g	32.3g	32.0g	35.6g	37.9g	40.6g	34.0g	37.6g
	炭水化物	49.8g	220.7g	60.4g	230.9g	67.3g	240.0g	48.1g	217.9g	48.3g	218.8g
	ナトリウム	2136mg	3482mg	2176mg	3502mg	2178mg	3502mg	2182mg	3509mg	2232mg	3561mg
	塩分	5.4g	8.9g	5.5g	9.0g	5.6g	8.9g	5.6g	8.9g	5.7g	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

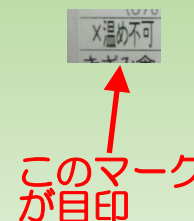


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。