

「やわらか普通食」 週間献立表

		10月23日(月)		10月24日(火)		10月25日(水)		10月26日(木)		10月27日(金)						
朝 食	★やわらかごはん180g	卵麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	乳麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g					
	油揚げの玉子とし	乳麦	玉ねぎと高野豆腐の煮物	麦	鶏大豆	麦	和風ポトフ	麦	寄せ豆腐のうすあん	麦	卵麦					
	ふきの含め煮	麦	きくらげとこんにやくの佃煮	麦	担々風春雨	麦落	人参しりしり	麦	キャベツの土佐煮	麦	麦					
	いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦	切干と若芽の胡麻酢和え	麦	白菜のスープ煮	乳麦	大根と青菜の柚子和え	麦	若芽ともやしの酢の物	麦	麦					
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁					
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
	エネルギー	エネルギー	118kcal	388kcal	エネルギー	154kcal	420kcal	エネルギー	167kcal	433kcal	エネルギー	96kcal	377kcal	エネルギー	136kcal	409kcal
	蛋白質	蛋白質	8.1g	13.9g	蛋白質	9.2g	14.9g	蛋白質	9.5g	15.2g	蛋白質	3.8g	10.3g	蛋白質	6.0g	12.0g
脂質	脂質	5.0g	5.9g	脂質	7.3g	8.2g	脂質	7.3g	8.2g	脂質	1.7g	3.4g	脂質	7.6g	8.6g	
炭水化物	炭水化物	10.9g	68.1g	炭水化物	13.1g	69.5g	炭水化物	15.8g	72.1g	炭水化物	16.1g	73.4g	炭水化物	12.1g	69.4g	
ナトリウム	ナトリウム	550mg	991mg	ナトリウム	590mg	1032mg	ナトリウム	508mg	952mg	ナトリウム	599mg	1040mg	ナトリウム	758mg	1200mg	
塩分	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.9g	3.1g	
昼 食	★やわらかごはん180g	麦落	★やわらかごはん180g	乳麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦				
	豚生姜焼き井の具	麦	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦	サワラの磯辺焼	麦	大根とつくねの煮物	麦	卵乳麦					
	蕪ののどろ煮	麦	ツナじゃがバター	乳麦	蓮根と竹輪のきんぴら	麦	人参のきんぴら	麦	白菜と揚げの旨煮	麦	麦					
	大豆とトマトのマリネサラダ	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落	大根の甘酢漬	麦	切干大根と豚肉の炒め物	麦	じゃが芋と枝豆のおかかマヨ	麦	卵					
	★味噌汁	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	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
	エネルギー	エネルギー	298kcal	566kcal	エネルギー	219kcal	502kcal	エネルギー	219kcal	485kcal	エネルギー	256kcal	522kcal	エネルギー	266kcal	533kcal
	蛋白質	蛋白質	14.3g	20.0g	蛋白質	11.8g	18.6g	蛋白質	9.9g	15.7g	蛋白質	16.7g	22.3g	蛋白質	9.3g	15.1g
脂質	脂質	15.7g	16.6g	脂質	10.8g	12.6g	脂質	9.2g	10.1g	脂質	13.9g	14.8g	脂質	14.6g	15.5g	
炭水化物	炭水化物	24.8g	81.6g	炭水化物	19.7g	77.0g	炭水化物	23.8g	80.2g	炭水化物	13.9g	70.3g	炭水化物	23.8g	80.3g	
ナトリウム	ナトリウム	995mg	1438mg	ナトリウム	698mg	1139mg	ナトリウム	755mg	1197mg	ナトリウム	805mg	1247mg	ナトリウム	871mg	1313mg	
塩分	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	
夕 食	★やわらかごはん180g	乳麦	★やわらかごはん180g	乳麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦				
	ブリの塩焼	麦	照焼ハンバーグ	乳麦	鯖の味噌煮	麦	ハニーマスタードチキン	麦	赤魚の生姜煮	麦	麦					
	人参のレモン煮	麦	枝豆のペペロンチーノ風	麦	法蓮草	麦	平さやいんげん	麦	竹輪の辛子炒め	麦	麦					
	ネギ味噌炒め	麦	ひじきの五目煮	麦	麩と大根の煮物	麦	高野豆腐の炒り煮	麦	豚バラと春雨のニラ玉炒め	麦	卵乳麦					
	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦	オーロラマカロニサラダ	卵乳麦	キャベツサラダ	卵乳麦	スパゲティサラダ	卵乳麦	マリーネサラダ	卵乳麦	卵麦					
	★味噌汁	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	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
	エネルギー	エネルギー	251kcal	523kcal	エネルギー	271kcal	545kcal	エネルギー	287kcal	561kcal	エネルギー	345kcal	612kcal	エネルギー	263kcal	539kcal
蛋白質	蛋白質	17.3g	23.5g	蛋白質	10.4g	16.6g	蛋白質	12.8g	18.6g	蛋白質	15.5g	21.4g	蛋白質	12.7g	19.1g	
脂質	脂質	11.3g	12.3g	脂質	13.0g	14.0g	脂質	18.4g	19.3g	脂質	22.7g	23.6g	脂質	13.8g	15.5g	
炭水化物	炭水化物	18.5g	75.7g	炭水化物	25.3g	82.9g	炭水化物	15.9g	74.1g	炭水化物	19.3g	75.6g	炭水化物	20.4g	76.8g	
ナトリウム	ナトリウム	708mg	1150mg	ナトリウム	869mg	1312mg	ナトリウム	811mg	1252mg	ナトリウム	747mg	1191mg	ナトリウム	783mg	1225mg	
塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
	エネルギー	エネルギー	667kcal	1477kcal	エネルギー	644kcal	1467kcal	エネルギー	673kcal	1479kcal	エネルギー	697kcal	1511kcal	エネルギー	665kcal	1481kcal
	蛋白質	蛋白質	39.7g	57.4g	蛋白質	31.4g	50.1g	蛋白質	32.2g	49.5g	蛋白質	36.0g	54.0g	蛋白質	28.0g	46.2g
	脂質	脂質	32.0g	34.8g	脂質	31.1g	34.8g	脂質	34.9g	37.6g	脂質	38.3g	41.8g	脂質	36.0g	39.6g
	炭水化物	炭水化物	54.2g	225.4g	炭水化物	58.1g	229.4g	炭水化物	55.5g	226.4g	炭水化物	49.3g	219.3g	炭水化物	56.3g	226.5g
	ナトリウム	ナトリウム	2253mg	3579mg	ナトリウム	2157mg	3483mg	ナトリウム	2074mg	3401mg	ナトリウム	2151mg	3478mg	ナトリウム	2412mg	3738mg
	塩分	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	6.1g	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

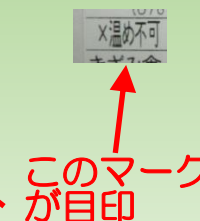


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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。