

「やわらか普通食」 週間献立表

	12月11日(月)		12月12日(火)		12月13日(水)		12月14日(木)		12月15日(金)							
朝 食	★やわらかごはん180g	乳麦	★やわらかごはん180g	きのこの玉子とじ	★やわらかごはん180g	鶏大豆	★やわらかごはん180g	豚肉とキャベツのごま風味炒め	★やわらかごはん180g	和風ポトフ						
	豆腐のあっさりカレー煮込み	麦	さつま芋と小松菜の煮物	麦	ぜんまいとミンチの煮物	麦	人参しりしり	麦	大豆と人参の煮物	麦						
	大根と椎茸の煮物	麦	オクラのおかか和え梅風味	麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	麦	菜の花としめじの和え物	麦	キャベツの漬物柚子風味	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	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	86kcal	367kcal	エネルギー	107kcal	374kcal	エネルギー	175kcal	447kcal	エネルギー	147kcal	413kcal	エネルギー	115kcal	389kcal
蛋白質	蛋白質	5.7g	12.2g	蛋白質	3.9g	9.7g	蛋白質	11.5g	17.6g	蛋白質	6.7g	12.4g	蛋白質	6.0g	12.5g	
脂質	脂質	2.5g	4.2g	脂質	3.1g	4.0g	脂質	8.7g	9.7g	脂質	8.8g	9.7g	脂質	3.1g	4.7g	
炭水化物	炭水化物	10.9g	68.2g	炭水化物	17.7g	74.4g	炭水化物	13.7g	70.7g	炭水化物	11.6g	68.0g	炭水化物	16.4g	72.2g	
ナトリウム	ナトリウム	575mg	1016mg	ナトリウム	635mg	1097mg	ナトリウム	574mg	1015mg	ナトリウム	650mg	1112mg	ナトリウム	425mg	866mg	
塩分	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.2g	
昼 食	★やわらかごはん180g	卵麦	★やわらかごはん180g	ロールキャベツのクリーム煮	卵麦	肉力ポチャ	麦	★やわらかごはん180g	田楽煮	麦	鯖のみぞれ煮	麦	★やわらかごはん180g			
	チキンピカタ	麦落	人参のレモン煮	麦	ふきと大根のスープ煮	卵麦	ナスの油炒め	麦	オクラのペペロンチーノ	麦	オクラのペペロンチーノ	麦				
	担々風春雨	麦	鶏肉と冬野菜の味噌煮	麦	人参と若芽の酢の物	麦	玉子スパサラダ	卵麦	豚肉のチリソース炒め	麦	豚肉のチリソース炒め	麦				
	大根なます	麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	カリフラワーのピクルス	麦	カリフラワーのピクルス	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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	293kcal	558kcal	エネルギー	253kcal	526kcal	エネルギー	239kcal	517kcal	エネルギー	277kcal	554kcal	エネルギー	300kcal	571kcal
蛋白質	蛋白質	12.0g	17.7g	蛋白質	12.5g	18.7g	蛋白質	7.8g	14.3g	蛋白質	5.1g	11.4g	蛋白質	14.5g	20.5g	
脂質	脂質	16.0g	16.9g	脂質	14.5g	15.5g	脂質	9.0g	10.7g	脂質	17.1g	18.1g	脂質	18.0g	19.0g	
炭水化物	炭水化物	24.4g	80.5g	炭水化物	18.0g	75.3g	炭水化物	31.9g	88.7g	炭水化物	25.8g	83.9g	炭水化物	18.4g	75.3g	
ナトリウム	ナトリウム	797mg	1258mg	ナトリウム	772mg	1214mg	ナトリウム	1047mg	1489mg	ナトリウム	835mg	1276mg	ナトリウム	693mg	1136mg	
塩分	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
夕 食	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	アジの幽庵焼	麦	★やわらかごはん180g	乳麦	★やわらかごはん180g	メバルみりん焼	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g			
	豚バラと白菜の柚子風味煮	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	麦	ジャガイモのそぼろ煮	乳麦	キャベツソテー	麦	れんこんの五目炒め煮	麦	鶏肉のレモン風味焼	麦				
	金時豆煮	麦	春雨のサラダ	卵麦	三色野菜ナムル	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	コンニャクとごぼうのきんぴら	麦	ピーマンソテー	卵麦				
	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	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	★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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	336kcal	607kcal	エネルギー	311kcal	588kcal	エネルギー	274kcal	542kcal	エネルギー	169kcal	454kcal	エネルギー	224kcal	489kcal
蛋白質	蛋白質	10.5g	16.2g	蛋白質	19.0g	25.4g	蛋白質	7.8g	13.7g	蛋白質	15.4g	21.9g	蛋白質	14.0g	19.7g	
脂質	脂質	16.5g	17.4g	脂質	15.1g	16.8g	脂質	15.6g	16.5g	脂質	7.0g	8.7g	脂質	11.7g	12.6g	
炭水化物	炭水化物	34.7g	92.0g	炭水化物	22.0g	78.5g	炭水化物	24.9g	81.4g	炭水化物	11.9g	70.2g	炭水化物	14.6g	70.9g	
ナトリウム	ナトリウム	719mg	1161mg	ナトリウム	811mg	1253mg	ナトリウム	688mg	1134mg	ナトリウム	678mg	1119mg	ナトリウム	760mg	1221mg	
塩分	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.9g	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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	715kcal	1532kcal	エネルギー	671kcal	1488kcal	エネルギー	688kcal	1506kcal	エネルギー	593kcal	1421kcal	エネルギー	639kcal	1449kcal
	蛋白質	蛋白質	28.2g	46.1g	蛋白質	35.4g	53.8g	蛋白質	27.1g	45.6g	蛋白質	27.2g	45.7g	蛋白質	34.5g	52.7g
	脂質	脂質	35.0g	38.5g	脂質	32.7g	36.3g	脂質	33.3g	36.9g	脂質	32.9g	36.5g	脂質	32.8g	36.3g
	炭水化物	炭水化物	70.0g	240.7g	炭水化物	57.7g	228.2g	炭水化物	70.5g	240.8g	炭水化物	49.3g	222.1g	炭水化物	49.4g	218.4g
	ナトリウム	ナトリウム	2091mg	3435mg	ナトリウム	2218mg	3564mg	ナトリウム	2309mg	3638mg	ナトリウム	2163mg	3507mg	ナトリウム	1878mg	3223mg
	塩分	食塩相当量	5.3g	8.8g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	4.8g	8.2g

★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。