

「やわらか普通食」 週間献立表

	1月8日(月)		1月9日(火)		1月10日(水)		1月11日(木)		1月12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		
	豚肉と大根のピリ辛煮	麦	クラムチャウダー	卵乳麦	さつま芋と豚肉の揚煮	麦	麩の野菜あんかけ	麦	焼豆腐の含め煮	麦	白菜ときのこの煮物	麦
	白煮	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	インゲンと人参のグラッセ	麦	三色炒め煮	麦落	ひじきとさつま揚げの煮物	麦
	卵麦	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か	一夜漬(大根)	麦	キャベツの漬物柚子風味	麦	切干と人参のハリハリ	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		
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	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g
	やわらかメンチカツ	卵乳麦	豚キムチ	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	さば梅煮	麦	照焼チキン	麦	人参のレモン煮	乳麦
	人参のレモン煮	乳麦	竹輪とキャベツのバター醤油炒め	乳麦	切干大根と豚肉の炒め物	麦	大豆と蓮根の煮物	麦	塩枝豆	麦	麩と豚肉のチャンプルー	卵乳麦
	卵乳麦	麦	春雨のごま炒め	麦	じゃが芋と人参のカレー炒め	麦	ポテトチキン	卵乳麦	豚肉とさつま芋のごま炒め	麦	カリフラワーとウィンナーのカレー煮	乳麦
	乳麦	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	若布の塩こうじ和え	卵麦	★味噌汁	麦
	★味噌汁	麦								麦		
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	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g
	鶏の幽庵焼き	麦	メバルのバジルオリーブ焼	麦	チキンピカタ	卵麦	きのこのハヤシライスのルー	乳麦	白身フライ	麦	うま塩キャベツ	麦か
	うま塩キャベツ	麦か	さつぱりキャベツのレモン風味	麦	白花豆煮	麦	蕪ののり煮	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	れんこんと人参の甘露煮	麦
	麦	麦	鶏肉と冬野菜の味噌煮	麦	キャベツの土佐煮	麦	菜の花のツナ炒め	卵乳麦か	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	切干と挽肉のオニオン炒め	麦
	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	麦	★味噌汁	麦								
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	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	エネルギー	エネルギー
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
	脂質	脂質	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	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	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	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

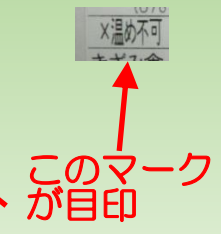


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。