

「やわらか普通食」 週間献立表

		2月5日(月)		2月6日(火)		2月7日(水)		2月8日(木)		2月9日(金)					
朝 食	★やわらかごはん180g	卵乳麦		麦		麦		卵麦		麦					
	高野豆腐の卵とじ	麦		麦		麦		麦		麦					
	大根とひじきの煮物	麦		麦		麦		麦		麦					
	れんこんサラダ	卵麦		麦		麦		麦		麦					
	★味噌汁	麦		麦		麦		麦		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	180kcal	450kcal	エネルギー	100kcal	366kcal	エネルギー	131kcal	405kcal	エネルギー	177kcal	448kcal	エネルギー	166kcal
蛋白質	蛋白質	7.3g	13.2g	蛋白質	5.7g	11.4g	蛋白質	5.4g	11.6g	蛋白質	8.4g	14.2g	蛋白質	12.3g	18.2g
脂質	脂質	11.9g	12.8g	脂質	1.5g	2.4g	脂質	3.9g	4.9g	脂質	9.3g	10.2g	脂質	7.2g	8.1g
炭水化物	炭水化物	11.0g	68.2g	炭水化物	16.4g	72.7g	炭水化物	19.2g	76.8g	炭水化物	16.0g	73.2g	炭水化物	11.5g	69.7g
ナトリウム	ナトリウム	593mg	1034mg	ナトリウム	780mg	1223mg	ナトリウム	478mg	920mg	ナトリウム	510mg	953mg	ナトリウム	622mg	1063mg
塩分	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g
昼 食	★やわらかごはん180g	乳麦		麦		卵麦		麦		麦					
	ハッシュドポーク	麦		麦		麦		麦		麦					
	ブロッコリーの煮物	麦		麦		麦		麦		麦					
	人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦		麦		麦		麦		麦					
	★味噌汁	麦		麦		麦		麦		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	272kcal	538kcal	エネルギー	209kcal	481kcal	エネルギー	269kcal	545kcal	エネルギー	262kcal	528kcal	エネルギー	216kcal
蛋白質	蛋白質	11.5g	17.2g	蛋白質	14.3g	20.6g	蛋白質	11.0g	17.4g	蛋白質	13.8g	19.5g	蛋白質	10.5g	16.9g
脂質	脂質	16.4g	17.3g	脂質	11.7g	12.7g	脂質	15.3g	17.0g	脂質	13.2g	14.1g	脂質	12.3g	14.0g
炭水化物	炭水化物	20.3g	76.7g	炭水化物	12.9g	70.1g	炭水化物	20.6g	77.0g	炭水化物	22.7g	79.1g	炭水化物	15.1g	71.5g
ナトリウム	ナトリウム	871mg	1333mg	ナトリウム	625mg	1066mg	ナトリウム	797mg	1239mg	ナトリウム	744mg	1186mg	ナトリウム	828mg	1271mg
塩分	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g
夕 食	★やわらかごはん180g	卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦		麦		麦					
	蕪とつくねの煮物	麦		麦		麦		麦		麦					
	鶏肉と大豆の生姜煮	麦		麦		麦		麦		麦					
	若芽のごま酢和え	麦		麦		麦		麦		麦					
	★味噌汁	麦		麦		麦		麦		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	232kcal	499kcal	エネルギー	298kcal	576kcal	エネルギー	307kcal	574kcal	エネルギー	192kcal	466kcal	エネルギー	266kcal
蛋白質	蛋白質	13.3g	19.1g	蛋白質	8.4g	15.0g	蛋白質	11.3g	16.9g	蛋白質	16.0g	22.4g	蛋白質	11.6g	17.3g
脂質	脂質	10.5g	11.4g	脂質	19.0g	20.7g	脂質	18.3g	19.2g	脂質	8.2g	9.2g	脂質	12.7g	13.6g
炭水化物	炭水化物	22.0g	78.5g	炭水化物	21.7g	78.3g	炭水化物	25.2g	81.7g	炭水化物	13.3g	70.7g	炭水化物	26.0g	82.8g
ナトリウム	ナトリウム	849mg	1291mg	ナトリウム	803mg	1247mg	ナトリウム	950mg	1393mg	ナトリウム	580mg	1024mg	ナトリウム	877mg	1320mg
塩分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.2g	3.4g
合 計	★やわらかごはん180g	フルセット		フルセット		フルセット		フルセット		フルセット					
	ハッシュドポーク	フルセット		フルセット		フルセット		フルセット		フルセット					
	ブロッコリーの煮物	フルセット		フルセット		フルセット		フルセット		フルセット					
	人参とコーンのツナマヨ和え	フルセット		フルセット		フルセット		フルセット		フルセット					
	★味噌汁	フルセット		フルセット		フルセット		フルセット		フルセット					
	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	684kcal	1487kcal	エネルギー	607kcal	1423kcal	エネルギー	707kcal	1524kcal	エネルギー	631kcal	1442kcal	エネルギー	648kcal
蛋白質	蛋白質	32.1g	49.5g	蛋白質	28.4g	47.0g	蛋白質	27.7g	45.9g	蛋白質	38.2g	56.1g	蛋白質	34.4g	52.4g
脂質	脂質	38.8g	41.5g	脂質	32.2g	35.8g	脂質	37.5g	41.1g	脂質	30.7g	33.5g	脂質	32.2g	35.7g
炭水化物	炭水化物	53.3g	223.4g	炭水化物	51.0g	221.1g	炭水化物	65.0g	235.5g	炭水化物	52.0g	223.0g	炭水化物	52.6g	224.0g
ナトリウム	ナトリウム	2313mg	3658mg	ナトリウム	2208mg	3536mg	ナトリウム	2225mg	3552mg	ナトリウム	1834mg	3163mg	ナトリウム	2327mg	3654mg
塩分	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	4.7g	8.0g	食塩相当量	5.9g	9.3g

★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。