

「やわらか普通食」 週間献立表

		2月12日(月)		2月13日(火)		2月14日(水)		2月15日(木)		2月16日(金)			
朝 食	★やわらかごはん180g	卵乳麦		★やわらかごはん180g		乳麦		★やわらかごはん180g		卵乳麦			
	肉団子と白菜の煮物	卵麦		豚肉と厚揚げの煮物		乳麦		和風ポトフ		卵乳麦			
	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦		三色炒め煮		麦落		キャベツの土佐煮		卵乳麦			
	一夜漬(大根)	麦		若芽の酢味噌和え		麦		カリフラワーのピクルス		卵乳麦			
	★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	104kcal	371kcal	エネルギー	147kcal	413kcal	エネルギー	146kcal	411kcal	エネルギー	79kcal	356kcal
蛋白質	蛋白質	5.3g	11.2g	蛋白質	8.3g	14.0g	蛋白質	8.6g	14.3g	蛋白質	3.5g	9.8g	
脂質	脂質	3.8g	4.7g	脂質	5.5g	6.4g	脂質	7.9g	8.8g	脂質	0.6g	2.3g	
炭水化物	炭水化物	11.8g	68.5g	炭水化物	15.7g	72.0g	炭水化物	10.5g	66.8g	炭水化物	15.6g	72.1g	
ナトリウム	ナトリウム	601mg	1043mg	ナトリウム	717mg	1161mg	ナトリウム	564mg	1025mg	ナトリウム	460mg	902mg	
塩分	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.3g	
昼 食	★やわらかごはん180g	麦落か		★やわらかごはん180g		乳麦		★やわらかごはん180g		卵乳麦			
	麻婆豆腐	麦		和風おろしハンバーグ		乳麦		鶏の柚子胡椒炒め		麦			
	れんこんの五目炒め煮	麦		人参グラッセ		乳麦		大根と人参のきんぴら		麦			
	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦		洋風肉じゃが煮		乳麦		豚肉とキャベツのごま風味炒め		卵乳麦			
	★味噌汁	麦		春雨のサラダ		卵乳麦		★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	257kcal	530kcal	エネルギー	274kcal	540kcal	エネルギー	193kcal	463kcal	エネルギー	215kcal	492kcal
蛋白質	蛋白質	14.0g	20.2g	蛋白質	9.2g	14.9g	蛋白質	13.3g	19.2g	蛋白質	12.8g	19.0g	
脂質	脂質	14.1g	15.1g	脂質	12.3g	13.2g	脂質	9.1g	10.0g	脂質	10.6g	11.6g	
炭水化物	炭水化物	19.6g	76.8g	炭水化物	28.1g	84.3g	炭水化物	14.1g	71.3g	炭水化物	16.9g	75.0g	
ナトリウム	ナトリウム	836mg	1279mg	ナトリウム	756mg	1198mg	ナトリウム	810mg	1251mg	ナトリウム	928mg	1369mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	
夕 食	★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			
	まぐろカツ	麦		照焼チキン		麦		鶏団子のケチャップ煮		卵乳麦			
	スパソテー	乳麦		オニオンソテー		乳麦		ごぼうとさつま揚げの炒り煮		卵麦			
	ナスと麩の炒め煮	乳麦落		大豆とベーコンのクリーム煮		卵乳麦		ポテトサラダ		卵乳麦			
	ごぼうのごま酢和え	麦		切干と法蓮草のおひたし		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	297kcal	567kcal	エネルギー	246kcal	524kcal	エネルギー	301kcal	574kcal	エネルギー	380kcal	646kcal	
蛋白質	蛋白質	10.1g	16.1g	蛋白質	14.4g	20.9g	蛋白質	8.1g	14.3g	蛋白質	13.3g	19.1g	
脂質	脂質	15.5g	16.5g	脂質	12.2g	13.9g	脂質	15.2g	16.2g	脂質	25.7g	26.6g	
炭水化物	炭水化物	29.2g	86.0g	炭水化物	18.9g	75.7g	炭水化物	31.3g	88.6g	炭水化物	23.4g	79.7g	
ナトリウム	ナトリウム	807mg	1251mg	ナトリウム	773mg	1215mg	ナトリウム	985mg	1427mg	ナトリウム	818mg	1261mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.1g	3.2g	
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	658kcal	1468kcal	エネルギー	667kcal	1477kcal	エネルギー	640kcal	1448kcal	エネルギー	674kcal	1494kcal
	蛋白質	蛋白質	29.4g	47.5g	蛋白質	31.9g	49.8g	蛋白質	30.0g	47.8g	蛋白質	29.6g	47.9g
	脂質	脂質	33.4g	36.3g	脂質	30.0g	33.5g	脂質	32.2g	35.0g	脂質	36.9g	40.5g
	炭水化物	炭水化物	60.6g	231.3g	炭水化物	62.7g	232.0g	炭水化物	55.9g	226.7g	炭水化物	55.9g	226.8g
	ナトリウム	ナトリウム	2244mg	3573mg	ナトリウム	2246mg	3574mg	ナトリウム	2359mg	3703mg	ナトリウム	2206mg	3532mg
	塩分	食塩相当量	5.7g	9.2g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	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。