

「やわらか普通食」 週間献立表

		2月19日(月)		2月20日(火)		2月21日(水)		2月22日(木)		2月23日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g 厚揚げのそぼろ煮		★やわらかごはん180g 竹輪と玉ねぎの卵とじ		★やわらかごはん180g 卵乳麦 白身魚のしんじょう		★やわらかごはん180g 里芋のそぼろ煮		★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ		
		さつま芋と小松菜の煮物		れんこんと人参の甘露煮		人参とえのきのきんぴら		一口ナスのオランダ煮		ウィンナーときのこの炒め物		
		ハムの和風サラダ		インゲンのごま和え		野菜の三杯酢		一夜漬(大根人参)		切干と小松菜の煮物		
		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	160kcal	432kcal	エネルギー	エネルギー	133kcal	401kcal	エネルギー	エネルギー	139kcal	422kcal
	蛋白質	蛋白質	5.6g	11.7g	蛋白質	蛋白質	5.3g	11.2g	蛋白質	蛋白質	4.0g	9.8g
	脂質	脂質	8.2g	9.2g	脂質	脂質	5.4g	6.3g	脂質	脂質	8.3g	9.2g
炭水化物	炭水化物	15.8g	73.0g	炭水化物	炭水化物	16.8g	73.4g	炭水化物	炭水化物	13.1g	70.3g	
ナトリウム	ナトリウム	504mg	965mg	ナトリウム	ナトリウム	538mg	983mg	ナトリウム	ナトリウム	664mg	1106mg	
塩分	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.8g	
昼 食		★やわらかごはん180g ロールキャベツのトマト煮込み		★やわらかごはん180g 肉じゃが		★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら		★やわらかごはん180g ブリのごま焼		★やわらかごはん180g 田楽煮		
		チンゲン菜ソテー		乳麦 ひき肉と豆腐のうま煮		麦落か 天ぷらのタレ		麦 ピーマンソテー		卵乳麦 麩と豚肉のチャンプルー		
		豚バラとこんにやくの煮物		麦 若布の塩こうじ和え		卵麦 人参のきな粉和え		麦 高野豆腐の味噌煮		卵麦 白花豆煮		
		さつま揚げとオクラのひらマヨ和え		卵麦 ★味噌汁		麦 イカとじゃが芋の煮物		麦 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬		麦 ★味噌汁		
		★味噌汁		麦		卵麦		麦		麦		
	栄養価	栄養価	おかずセット	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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	246kcal	512kcal	エネルギー	エネルギー	233kcal	509kcal	エネルギー	エネルギー	252kcal	519kcal
	蛋白質	蛋白質	7.6g	13.4g	蛋白質	蛋白質	13.5g	19.9g	蛋白質	蛋白質	14.7g	20.8g
脂質	脂質	15.8g	16.7g	脂質	脂質	10.4g	12.1g	脂質	脂質	8.8g	9.8g	
炭水化物	炭水化物	18.3g	74.7g	炭水化物	炭水化物	21.2g	77.6g	炭水化物	炭水化物	21.6g	78.6g	
ナトリウム	ナトリウム	947mg	1389mg	ナトリウム	ナトリウム	967mg	1408mg	ナトリウム	ナトリウム	881mg	1322mg	
塩分	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.4g	
夕 食		★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め		★やわらかごはん180g 乳麦 鯖の照焼		★やわらかごはん180g 麦 キーマカレーのルー		★やわらかごはん180g 乳麦 豚バラと白菜の柚子風味煮		★やわらかごはん180g 麦 鶏肉と野菜の甘酢炒め		
		大豆と人参の煮物		麦 人参グラッセ		乳麦 野菜とハムの卵炒め		卵乳麦 春雨のごま炒め		麦 ジャガイモのそぼろ煮		
		春菊のおひたし		麦 鶏肉のすき焼煮		麦 切干大根の洋風サラダ		卵乳麦 菜の花の菜種和え		卵麦 おからのサラダ		
		★味噌汁		麦		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	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	194kcal	471kcal	エネルギー	エネルギー	326kcal	602kcal	エネルギー	エネルギー	246kcal	523kcal
	蛋白質	蛋白質	14.2g	20.6g	蛋白質	蛋白質	14.3g	20.8g	蛋白質	蛋白質	9.6g	16.0g
	脂質	脂質	9.1g	10.8g	脂質	脂質	21.7g	22.8g	脂質	脂質	15.0g	16.7g
炭水化物	炭水化物	15.5g	71.9g	炭水化物	炭水化物	15.8g	73.4g	炭水化物	炭水化物	19.8g	76.3g	
ナトリウム	ナトリウム	642mg	1085mg	ナトリウム	ナトリウム	676mg	1119mg	ナトリウム	ナトリウム	962mg	1404mg	
塩分	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.6g	
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	600kcal	1415kcal	エネルギー	エネルギー	692kcal	1512kcal	エネルギー	エネルギー	616kcal	1435kcal
	蛋白質	蛋白質	27.4g	45.7g	蛋白質	蛋白質	33.1g	51.9g	蛋白質	蛋白質	28.3g	46.6g
	脂質	脂質	33.1g	36.7g	脂質	脂質	37.5g	41.2g	脂質	脂質	32.1g	35.7g
	炭水化物	炭水化物	49.6g	219.6g	炭水化物	炭水化物	53.8g	224.4g	炭水化物	炭水化物	54.5g	225.2g
	ナトリウム	ナトリウム	2093mg	3439mg	ナトリウム	ナトリウム	2181mg	3510mg	ナトリウム	ナトリウム	2507mg	3832mg
	塩分	食塩相当量	5.3g	8.8g	食塩相当量	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	食塩相当量	6.3g	9.8g

★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

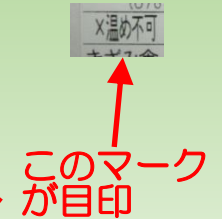


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。