

「やわらか普通食」 週間献立表

		3月11日(月)		3月12日(火)		3月13日(水)		3月14日(木)		3月15日(金)						
朝 食		★やわらかごはん180g がんもどきの含め煮 中華うま煮 春雨と黄桃のマヨサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 里芋のそぼろ煮 法蓮草と油揚げの煮物 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g イカと白菜の中華煮 切干と挽肉のオイスター炒め 若芽の酢味噌和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のごま味噌煮 ひじきと大豆の煮物 三色炒め煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ 里芋のかに風あんかけ 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁						
	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	185kcal	451kcal	エネルギー	140kcal	406kcal	エネルギー	109kcal	383kcal	エネルギー	141kcal	419kcal	エネルギー	112kcal	384kcal
	蛋白質	蛋白質	5.7g	11.4g	蛋白質	6.4g	12.1g	蛋白質	8.8g	14.6g	蛋白質	10.9g	17.5g	蛋白質	6.1g	12.4g
	脂質	脂質	10.2g	11.1g	脂質	2.6g	3.5g	脂質	2.4g	3.3g	脂質	4.8g	6.5g	脂質	3.6g	4.6g
	炭水化物	炭水化物	16.9g	73.0g	炭水化物	22.8g	79.2g	炭水化物	13.1g	71.3g	炭水化物	13.9g	70.5g	炭水化物	15.0g	72.2g
	ナトリウム	ナトリウム	751mg	1194mg	ナトリウム	792mg	1254mg	ナトリウム	671mg	1112mg	ナトリウム	665mg	1109mg	ナトリウム	527mg	968mg
塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.5g	
昼 食		★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 平さやいんげん 豚肉とキャベツのごま風味炒め 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚キムチ ふきの含め煮 キャベツとツナのナムル ★味噌汁		★やわらかごはん180g チキンピカタ 一口ナスのオランダ煮 れんこんサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g アジの幽庵焼 大根の酢漬 白菜とミンチの中華炒め マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豆腐ハンバーグのきのこあん 具沢山きんぴら キャベツのピーナツ和え ★味噌汁						
	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	200kcal	483kcal	エネルギー	195kcal	465kcal	エネルギー	369kcal	647kcal	エネルギー	263kcal	535kcal	エネルギー	222kcal	488kcal
	蛋白質	蛋白質	13.7g	20.6g	蛋白質	10.5g	16.4g	蛋白質	10.3g	16.8g	蛋白質	15.8g	22.0g	蛋白質	9.1g	14.8g
	脂質	脂質	9.5g	11.3g	脂質	11.0g	11.9g	脂質	28.2g	29.9g	脂質	11.9g	12.9g	脂質	14.0g	14.9g
	炭水化物	炭水化物	15.2g	72.5g	炭水化物	13.3g	70.5g	炭水化物	18.8g	75.6g	炭水化物	20.0g	77.0g	炭水化物	15.9g	72.2g
	ナトリウム	ナトリウム	764mg	1205mg	ナトリウム	799mg	1240mg	ナトリウム	718mg	1160mg	ナトリウム	751mg	1192mg	ナトリウム	665mg	1128mg
塩分	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.9g	
夕 食		★やわらかごはん180g 鶏肉と野菜の塩麴炒め 豆腐のかに風あんかけ キャベツサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ポテトコロッケ 人参グラッセ 鶏肉と大豆の生姜煮 和風スパゲティ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚の味噌煮 菜の花 豚バラと春雨のニラ玉炒め キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁		★やわらかごはん180g 生姜焼き ジャガイモと椎茸の煮物 青菜のわさび和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麦落 麦 卵麦 麦 ★味噌汁		★やわらかごはん180g ささみ大葉フライ 人参のきな粉和え ナスとひき肉のトマト煮込み 切干大根の洋風サラダ ★味噌汁				
	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	202kcal	469kcal	エネルギー	323kcal	600kcal	エネルギー	220kcal	497kcal	エネルギー	260kcal	527kcal	エネルギー	303kcal	570kcal
	蛋白質	蛋白質	10.5g	16.4g	蛋白質	11.4g	17.7g	蛋白質	16.6g	22.8g	蛋白質	11.8g	17.5g	蛋白質	12.3g	18.1g
	脂質	脂質	11.4g	12.3g	脂質	17.0g	18.7g	脂質	7.5g	8.5g	脂質	14.2g	15.1g	脂質	18.6g	19.5g
	炭水化物	炭水化物	13.5g	70.0g	炭水化物	31.2g	87.7g	炭水化物	20.7g	78.8g	炭水化物	20.7g	77.1g	炭水化物	22.1g	78.6g
	ナトリウム	ナトリウム	814mg	1259mg	ナトリウム	804mg	1246mg	ナトリウム	897mg	1338mg	ナトリウム	824mg	1268mg	ナトリウム	780mg	1222mg
塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	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			
	エネルギー	エネルギー	587kcal	1403kcal	エネルギー	658kcal	1471kcal	エネルギー	698kcal	1527kcal	エネルギー	664kcal	1481kcal	エネルギー	637kcal	1442kcal
	蛋白質	蛋白質	29.9g	48.4g	蛋白質	28.3g	46.2g	蛋白質	35.7g	54.2g	蛋白質	38.5g	57.0g	蛋白質	27.5g	45.3g
	脂質	脂質	31.1g	34.7g	脂質	30.6g	34.1g	脂質	38.1g	41.7g	脂質	30.9g	34.5g	脂質	36.2g	39.0g
	炭水化物	炭水化物	45.6g	215.5g	炭水化物	67.3g	237.4g	炭水化物	52.6g	225.7g	炭水化物	54.6g	224.6g	炭水化物	53.0g	223.0g
	ナトリウム	ナトリウム	2329mg	3658mg	ナトリウム	2395mg	3740mg	ナトリウム	2286mg	3610mg	ナトリウム	2240mg	3569mg	ナトリウム	1972mg	3318mg
	塩分	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	6.0g	9.6g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.0g	8.5g

★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

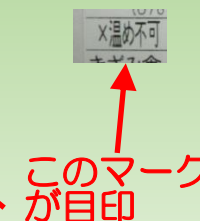


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。