

「やわらか普通食」 週間献立表

	2月26日(月)		2月27日(火)		2月28日(水)		2月29日(木)		3月1日(金)						
朝 食	★やわらかごはん180g	卵麦	★やわらかごはん180g	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	★やわらかごはん180g	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	★やわらかごはん180g	麩の玉子とじ	卵乳麦	★やわらかごはん180g	鶏と大根の味噌煮	麦	
	寄せ豆腐のうすあん	乳麦	肉団子と白菜の煮物	スパゲティイタリアン	卵乳麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	五色煮	麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	鶏と大根の味噌煮	麦	ナスの挽肉炒め	麦	
	ぜんまいとミンチの煮物		スパゲティイタリアン			高野豆腐と法蓮草の含め煮			いんげんと鶏肉のさつぷり胡麻酢和え	麦	鶏と大根の味噌煮	麦	菜の花ときこの和え物	麦	
	カリフラワーの甘酢漬け		スパゲティイタリアン			高野豆腐と法蓮草の含め煮					麦	鶏と大根の味噌煮	麦	菜の花ときこの和え物	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	
昼 食	★やわらかごはん180g	乳麦	★やわらかごはん180g	アジのカレー焼	麦	★やわらかごはん180g	生姜焼き	麦落	★やわらかごはん180g	肉団子の中華炒め	卵乳麦落	★やわらかごはん180g	さばみりん干焼	麦	
	ポークチャップ	乳麦	アジのカレー焼			生姜焼き			肉団子の中華炒め	卵乳麦落	さばみりん干焼	麦			
	根菜と大豆の洋風煮	卵乳麦	アジのカレー焼			生姜焼き			肉団子の中華炒め	卵乳麦落	さばみりん干焼	麦			
	和風サラダ	卵麦	アジのカレー焼			生姜焼き			肉団子の中華炒め	卵乳麦落	さばみりん干焼	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	
夕 食	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	鶏のちゃんちゃん焼き	麦	★やわらかごはん180g	あぶらかきみぞれ煮	麦	★やわらかごはん180g	とんかつ	卵麦	★やわらかごはん180g	オニオンソースハンバーグ	乳麦	
	ホッケの磯辺焼	麦	鶏のちゃんちゃん焼き			あぶらかきみぞれ煮			とんかつ	卵麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦			
	大根の酢漬		鶏のちゃんちゃん焼き			あぶらかきみぞれ煮			とんかつ	卵麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦			
	肉入りうの花	乳麦	鶏のちゃんちゃん焼き			あぶらかきみぞれ煮			とんかつ	卵麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦			
	マリーネサラダ	卵麦	鶏のちゃんちゃん焼き			あぶらかきみぞれ煮			とんかつ	卵麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦			
	★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	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	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	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	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	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	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	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。