

「やわらか普通食」 週間献立表

		4月1日(月)		4月2日(火)		4月3日(水)		4月4日(木)		4月5日(金)								
朝 食		★やわらかごはん180g 大根とウインナーの洋風煮 ひじきと挽肉の炒め煮 きのこの佃煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 ナスの油炒め 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g がんもどきの含め煮 三色炒め煮 人参とコーンの和え物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ 法蓮草と油揚げの煮物 切干大根の酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 焼豆腐の含め煮 里芋のおろし煮 人参のおかかサラダ ★味噌汁								
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	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	116kcal	384kcal	エネルギー	エネルギー	175kcal	456kcal	エネルギー	エネルギー	96kcal	363kcal	エネルギー	103kcal	382kcal			
	蛋白質	蛋白質	5.0g	10.9g	蛋白質	蛋白質	9.3g	15.8g	蛋白質	蛋白質	8.2g	13.9g	蛋白質	6.0g	11.9g	蛋白質	4.9g	10.8g
	脂質	脂質	5.1g	6.0g	脂質	脂質	10.8g	12.5g	脂質	脂質	5.3g	6.2g	脂質	3.1g	4.0g	脂質	2.0g	2.9g
	炭水化物	炭水化物	12.0g	68.6g	炭水化物	炭水化物	10.9g	68.2g	炭水化物	炭水化物	17.9g	74.3g	炭水化物	10.8g	67.5g	炭水化物	16.2g	75.3g
	ナトリウム	ナトリウム	548mg	993mg	ナトリウム	ナトリウム	483mg	924mg	ナトリウム	ナトリウム	953mg	1395mg	ナトリウム	553mg	995mg	ナトリウム	590mg	1031mg
塩分	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.6g	
昼 食		★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め マカロニと白菜のツナクリーム煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁		★やわらかごはん180g サワラのごま醤油焼 大根の酢漬 高野豆腐の卵とじ 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 肉じゃが 白菜と若芽の煮物 オクラとツナの胡麻マヨネーズ ★味噌汁		★やわらかごはん180g プリのごま焼 チンゲン菜ソテー 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 チキンピカタ 春雨の五目炒め キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁								
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	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	199kcal	467kcal	エネルギー	エネルギー	258kcal	524kcal	エネルギー	エネルギー	248kcal	521kcal	エネルギー	286kcal	553kcal			
	蛋白質	蛋白質	11.6g	17.3g	蛋白質	蛋白質	15.8g	21.6g	蛋白質	蛋白質	12.2g	18.3g	蛋白質	14.5g	20.7g	蛋白質	12.1g	17.7g
	脂質	脂質	9.1g	10.0g	脂質	脂質	13.4g	14.3g	脂質	脂質	13.3g	14.3g	脂質	14.3g	15.3g	脂質	17.1g	18.0g
	炭水化物	炭水化物	18.3g	75.1g	炭水化物	炭水化物	17.0g	73.4g	炭水化物	炭水化物	20.2g	77.2g	炭水化物	13.6g	70.9g	炭水化物	21.4g	77.8g
	ナトリウム	ナトリウム	912mg	1355mg	ナトリウム	ナトリウム	834mg	1276mg	ナトリウム	ナトリウム	755mg	1196mg	ナトリウム	742mg	1184mg	ナトリウム	829mg	1273mg
塩分	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	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 白身フライ ミックスソテー キャベツと豚肉の味噌炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 田楽煮 白菜と青梗菜の塩あんかけ 和風コールスロー ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め ごぼうとさつま揚げの炒り煮 マカロニサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 春野菜の豚肉炒め 大豆と人参の煮物 能登産かぼちゃのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 中華丼の具 ひじきの五目煮 コーンと挽肉の炒め物 ★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	343kcal	608kcal	エネルギー	エネルギー	182kcal	454kcal	エネルギー	エネルギー	272kcal	540kcal	エネルギー	249kcal	525kcal	エネルギー	219kcal	493kcal
	蛋白質	蛋白質	13.5g	19.2g	蛋白質	蛋白質	6.4g	12.6g	蛋白質	蛋白質	9.6g	15.5g	蛋白質	11.5g	17.9g	蛋白質	13.8g	20.1g
	脂質	脂質	22.1g	23.0g	脂質	脂質	9.9g	10.9g	脂質	脂質	15.2g	16.1g	脂質	11.3g	13.0g	脂質	9.6g	10.6g
	炭水化物	炭水化物	21.8g	78.1g	炭水化物	炭水化物	17.7g	74.7g	炭水化物	炭水化物	22.7g	79.2g	炭水化物	26.0g	82.2g	炭水化物	20.0g	77.6g
	ナトリウム	ナトリウム	707mg	1168mg	ナトリウム	ナトリウム	828mg	1269mg	ナトリウム	ナトリウム	836mg	1282mg	ナトリウム	540mg	981mg	ナトリウム	975mg	1417mg
塩分	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	2.5g	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	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	658kcal	1459kcal	エネルギー	エネルギー	615kcal	1434kcal	エネルギー	エネルギー	670kcal	1476kcal	エネルギー	593kcal	1409kcal	エネルギー	608kcal	1428kcal
	蛋白質	蛋白質	30.1g	47.4g	蛋白質	蛋白質	31.5g	50.0g	蛋白質	蛋白質	30.0g	47.7g	蛋白質	32.0g	50.5g	蛋白質	30.8g	48.6g
	脂質	脂質	36.3g	39.0g	脂質	脂質	34.1g	37.7g	脂質	脂質	33.8g	36.6g	脂質	28.7g	32.3g	脂質	28.7g	31.5g
	炭水化物	炭水化物	52.1g	221.8g	炭水化物	炭水化物	45.6g	216.3g	炭水化物	炭水化物	60.8g	230.7g	炭水化物	50.4g	220.6g	炭水化物	57.6g	230.7g
	ナトリウム	ナトリウム	2167mg	3516mg	ナトリウム	ナトリウム	2145mg	3469mg	ナトリウム	ナトリウム	2544mg	3873mg	ナトリウム	1835mg	3160mg	ナトリウム	2394mg	3721mg
	塩分	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	食塩相当量	6.4g	9.8g	食塩相当量	4.7g	8.0g	食塩相当量	6.1g	9.4g

★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

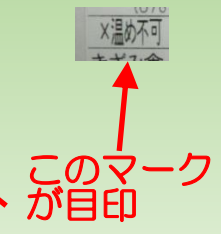


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。