

「やわらか普通食」 週間献立表

	4月29日(月)		4月30日(火)		5月1日(水)		5月2日(木)		5月3日(金)							
朝 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g						
	大根と豚肉の甘辛煮	麦落	白菜と麩の玉子とじ	卵麦	白身魚のしんじょう	卵麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦						
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	きんぴられんこん	麦	白滝とチンゲン菜の煮物	麦	ナスの挽肉炒め	乳麦						
	キャベツとベーコンのごま酢和え	卵乳麦	一夜漬(大根)	麦	キャベツの漬物柚子風味	麦	大根なます	麦	コンニャクとごぼうのきんぴら	麦						
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦						
	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	191kcal	468kcal	エネルギー	101kcal	373kcal	エネルギー	125kcal	399kcal	エネルギー	141kcal	414kcal	エネルギー	146kcal	421kcal
蛋白質	蛋白質	7.9g	14.3g	蛋白質	5.8g	11.8g	蛋白質	3.2g	9.0g	蛋白質	7.6g	13.7g	蛋白質	6.4g	12.2g	
脂質	脂質	11.1g	12.8g	脂質	4.3g	5.2g	脂質	6.9g	7.8g	脂質	5.9g	6.9g	脂質	7.5g	8.4g	
炭水化物	炭水化物	13.5g	70.0g	炭水化物	9.4g	66.8g	炭水化物	13.2g	71.4g	炭水化物	14.4g	71.7g	炭水化物	14.3g	72.6g	
ナトリウム	ナトリウム	722mg	1164mg	ナトリウム	543mg	987mg	ナトリウム	620mg	1081mg	ナトリウム	618mg	1060mg	ナトリウム	640mg	1094mg	
塩分	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.8g	
昼 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g						
	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	鶏のちやんちやん焼き	麦	ポークチャップ	乳麦	鶏の幽庵焼き	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦						
	インゲンソテー	乳麦	春雨のごま炒め	麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	オクラのペペロンチーノ	麦	豚肉と南瓜の甘酢炒め	麦						
	五色煮豆	卵麦	ポテトマサラダ	卵乳麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	里芋と白菜の味噌煮	麦	キャベツのピーナツ和え	麦落						
	玉子スパサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦						
	★味噌汁	麦														
	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	280kcal	552kcal	エネルギー	259kcal	536kcal	エネルギー	223kcal	489kcal	エネルギー	257kcal	524kcal	エネルギー	274kcal	551kcal	
蛋白質	蛋白質	9.9g	16.0g	蛋白質	8.0g	14.4g	蛋白質	13.7g	19.4g	蛋白質	11.5g	17.1g	蛋白質	12.0g	18.3g	
脂質	脂質	14.8g	15.8g	脂質	12.2g	13.9g	脂質	11.0g	11.9g	脂質	10.0g	10.9g	脂質	15.2g	16.2g	
炭水化物	炭水化物	26.0g	83.2g	炭水化物	27.4g	83.8g	炭水化物	17.1g	73.3g	炭水化物	26.4g	82.8g	炭水化物	22.6g	80.7g	
ナトリウム	ナトリウム	843mg	1284mg	ナトリウム	933mg	1376mg	ナトリウム	777mg	1219mg	ナトリウム	775mg	1219mg	ナトリウム	690mg	1131mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
夕 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g						
	赤魚の照焼	麦	キャベツメンチ	卵乳麦	肉団子の中華炒め	卵乳麦落	さば塩焼	麦	ハムカツ	乳麦						
	人参グラッセ	乳麦	法蓮草ソテー	乳麦	大豆と椎茸の煮物	麦	人参のきんぴら	麦	人参のきな粉和え	麦						
	鶏肉のすき焼煮	麦	炒り豆腐	卵乳麦	フレンチマカロニ	卵乳麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	カリフラワーとウィンナーのカレー煮	乳麦						
	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	★味噌汁	麦	若芽とパインの酢の物	麦	菜の花としめじの和え物	麦						
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦			★味噌汁	麦	★味噌汁	麦						
	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	191kcal	458kcal	エネルギー	290kcal	557kcal	エネルギー	355kcal	626kcal	エネルギー	263kcal	532kcal	エネルギー	235kcal	513kcal	
蛋白質	蛋白質	15.1g	21.0g	蛋白質	13.8g	19.4g	蛋白質	13.4g	19.2g	蛋白質	11.7g	17.8g	蛋白質	8.0g	14.5g	
脂質	脂質	9.3g	10.2g	脂質	15.1g	16.0g	脂質	20.6g	21.5g	脂質	16.9g	17.9g	脂質	12.6g	14.3g	
炭水化物	炭水化物	11.9g	68.6g	炭水化物	24.3g	80.8g	炭水化物	30.0g	87.2g	炭水化物	15.0g	71.7g	炭水化物	24.9g	81.7g	
ナトリウム	ナトリウム	663mg	1105mg	ナトリウム	775mg	1218mg	ナトリウム	815mg	1258mg	ナトリウム	962mg	1405mg	ナトリウム	775mg	1217mg	
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
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	栄養価	
	エネルギー	エネルギー	662kcal	1478kcal	エネルギー	650kcal	1466kcal	エネルギー	703kcal	1514kcal	エネルギー	661kcal	1470kcal	エネルギー	655kcal	1485kcal
	蛋白質	蛋白質	32.9g	51.3g	蛋白質	27.6g	45.6g	蛋白質	30.3g	47.6g	蛋白質	30.8g	48.6g	蛋白質	26.4g	45.0g
	脂質	脂質	35.2g	38.8g	脂質	31.6g	35.1g	脂質	38.5g	41.2g	脂質	32.8g	35.7g	脂質	35.3g	38.9g
	炭水化物	炭水化物	51.4g	221.8g	炭水化物	61.1g	231.4g	炭水化物	60.3g	231.9g	炭水化物	55.8g	226.2g	炭水化物	61.8g	235.0g
	ナトリウム	ナトリウム	2228mg	3553mg	ナトリウム	2251mg	3581mg	ナトリウム	2212mg	3558mg	ナトリウム	2355mg	3684mg	ナトリウム	2105mg	3442mg
	塩分	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.4g	8.8g

★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

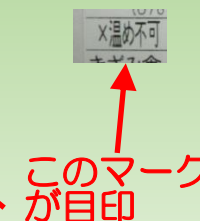


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。