

「やわらか普通食」 週間献立表

	5月13日(月)		5月14日(火)		5月15日(水)		5月16日(木)		5月17日(金)						
朝 食	★やわらかごはん180g	卵乳麦	★やわらかごはん180g	和風ポトフ	乳麦	★やわらかごはん180g	豚すき風煮物	麦	★やわらかごはん180g	白身魚のしんじょう	卵麦	★やわらかごはん180g	鶏と大根の味噌煮	麦	
	肉団子と白菜の煮物	麦	マカロニトマト炒め	乳麦	大根と竹輪の煮物	麦	きんぴられんこん	麦	キャベツの漬物柚子風味	麦	れんこんサラダ	卵麦	★味噌汁	麦	
	ふきと人参の甘露煮	麦	バンバンジーサラダ	乳麦	ポテコンサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦			
	キャベツとツナのナムル	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦									
	★味噌汁	麦													
昼 食	★やわらかごはん180g	アジの幽庵焼	麦	★やわらかごはん180g	鶏の天ぷら	卵麦	★やわらかごはん180g	赤魚の煮付け	麦	★やわらかごはん180g	治部風煮物	麦	★やわらかごはん180g	メバルのバジルオリーブ焼	
	人参のきんぴら	麦	天ぷらのタレ	麦	人参のレモン煮	乳麦	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	法蓮草ソテー	乳麦	炒り豆腐	卵乳麦	麦		
	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落	さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	★味噌汁		
	カボチャとレンコンのサラダ	卵乳麦	大豆とごぼうの味噌炒め	麦落	スパゲティサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦							
	★味噌汁	麦	煮生酢	麦	★味噌汁	麦									
夕 食	★やわらかごはん180g	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦	★やわらかごはん180g	牛肉と竹の子入り春雨炒め	麦	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	★やわらかごはん180g	鯖の照焼	麦	★やわらかごはん180g	豚肉とインゲンの山椒炒め	麦	
	なすのトロトロ生姜煮	麦	切干大根としらすの煮物	麦	オクラのペパロンチーノ	麦	金時豆煮	麦	★やわらかごはん180g	麩の野菜あんかけ	麦	キャベツと若芽のマヨネーズ和え	麦落		
	麩と若芽の酢の物	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦							
	★味噌汁	麦													
合 計	★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	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		
	エネルギー	119kcal	384kcal	エネルギー	140kcal	418kcal	エネルギー	190kcal	460kcal	エネルギー	122kcal	388kcal	エネルギー	150kcal	424kcal
	蛋白質	5.4g	11.1g	蛋白質	6.0g	12.6g	蛋白質	7.8g	13.6g	蛋白質	3.1g	8.9g	蛋白質	7.3g	13.7g
	脂質	4.7g	5.6g	脂質	3.7g	5.4g	脂質	10.8g	11.7g	脂質	6.9g	7.8g	脂質	7.5g	8.5g
	炭水化物	13.8g	69.9g	炭水化物	21.0g	77.6g	炭水化物	13.6g	70.8g	炭水化物	12.6g	68.9g	炭水化物	13.8g	71.2g
	ナトリウム	645mg	1106mg	ナトリウム	468mg	912mg	ナトリウム	615mg	1057mg	ナトリウム	571mg	1014mg	ナトリウム	620mg	1064mg
	塩分	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.7g
エネルギー	243kcal	524kcal	エネルギー	195kcal	468kcal	エネルギー	284kcal	560kcal	エネルギー	293kcal	559kcal	エネルギー	184kcal	452kcal	
蛋白質	16.2g	22.7g	蛋白質	13.6g	19.7g	蛋白質	14.9g	21.3g	蛋白質	13.6g	19.3g	蛋白質	18.5g	24.3g	
脂質	10.7g	12.4g	脂質	5.4g	6.4g	脂質	16.8g	18.5g	脂質	16.4g	17.3g	脂質	6.5g	7.4g	
炭水化物	18.2g	75.5g	炭水化物	24.3g	81.6g	炭水化物	17.2g	73.6g	炭水化物	22.5g	78.7g	炭水化物	12.2g	68.9g	
ナトリウム	856mg	1297mg	ナトリウム	820mg	1262mg	ナトリウム	828mg	1269mg	ナトリウム	785mg	1227mg	ナトリウム	756mg	1200mg	
塩分	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.1g	
エネルギー	233kcal	506kcal	エネルギー	293kcal	560kcal	エネルギー	216kcal	488kcal	エネルギー	232kcal	503kcal	エネルギー	294kcal	570kcal	
蛋白質	9.2g	15.3g	蛋白質	11.2g	17.1g	蛋白質	10.5g	16.7g	蛋白質	12.1g	17.8g	蛋白質	9.3g	15.7g	
脂質	15.7g	16.7g	脂質	18.8g	19.7g	脂質	5.0g	6.0g	脂質	14.1g	15.0g	脂質	19.3g	21.0g	
炭水化物	14.6g	71.8g	炭水化物	18.7g	75.4g	炭水化物	33.0g	90.2g	炭水化物	11.7g	69.0g	炭水化物	20.6g	76.8g	
ナトリウム	843mg	1286mg	ナトリウム	961mg	1403mg	ナトリウム	792mg	1253mg	ナトリウム	694mg	1136mg	ナトリウム	739mg	1180mg	
塩分	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
エネルギー	595kcal	1414kcal	エネルギー	628kcal	1446kcal	エネルギー	690kcal	1508kcal	エネルギー	647kcal	1450kcal	エネルギー	628kcal	1446kcal	
蛋白質	30.8g	49.1g	蛋白質	30.8g	49.4g	蛋白質	33.2g	51.6g	蛋白質	28.8g	46.0g	蛋白質	35.1g	53.7g	
脂質	31.1g	34.7g	脂質	27.9g	31.5g	脂質	32.6g	36.2g	脂質	37.4g	40.1g	脂質	33.3g	36.9g	
炭水化物	46.6g	217.2g	炭水化物	64.0g	234.6g	炭水化物	63.8g	234.6g	炭水化物	46.8g	216.6g	炭水化物	46.6g	216.9g	
ナトリウム	2344mg	3689mg	ナトリウム	2249mg	3577mg	ナトリウム	2235mg	3579mg	ナトリウム	2050mg	3377mg	ナトリウム	2115mg	3444mg	
塩分	5.9g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.3g	8.6g	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

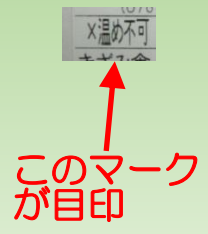


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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り付けます。



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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。