

「やわらか普通食」 週間献立表

	4月22日(月)		4月23日(火)		4月24日(水)		4月25日(木)		4月26日(金)			
朝 食	★やわらかごはん180g	卵麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	和風ポトフ	乳麦	★やわらかごはん180g	卵麦	
	油揚げの玉子とじ	乳麦	玉ねぎと高野豆腐の煮物	麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	和風ポトフ	乳麦	寄せ豆腐のうすあん	麦	卵麦	
昼 食	ふきの含め煮	麦	きくらげとこんにやくの佃煮	麦	蓮根と竹輪のきんぴら	麦	人参しりしり	麦	キャベツの土佐煮	麦	卵麦	
	いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦	切干と若芽のごま和え	麦	白菜のスープ煮	乳麦	大根と青菜の柚子和え	麦	わかめとパプリカの和え物	麦	卵麦	
夕 食	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	麦	
	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	乳麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	卵麦	卵麦	
合 計	豚生姜焼き井の具	麦落	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦	白身フライ	麦	大根とつくねの煮物	卵乳麦	卵乳麦	
	蕪のとろとろ煮	麦	ツナじゃがバター	乳麦	担々風春雨	麦落	人参のきんぴら	麦	白菜と揚げの旨煮	麦	麦	
朝 食	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦	大根の甘酢漬	麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	ポテの和風サラダ	麦	卵麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	麦	
昼 食	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	乳麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦	卵乳麦	
	豚生姜焼き井の具	麦落	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦	白身フライ	麦	大根とつくねの煮物	卵乳麦	卵乳麦	
夕 食	蕪のとろとろ煮	麦	ツナじゃがバター	乳麦	担々風春雨	麦落	人参のきんぴら	麦	白菜と揚げの旨煮	麦	麦	
	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦	大根の甘酢漬	麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	ポテの和風サラダ	麦	卵麦	
合 計	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	麦	
	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	乳麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦	卵乳麦	
朝 食	ブリの磯辺焼	麦	照焼ハンバーグ	乳麦	鯖の味噌煮	麦	ハーブチキンソテー	卵	さわら味噌粕焼	麦	麦	
	人参のレモン煮	乳麦	枝豆のベベロンチーノ風	麦	法蓮草	麦	平さやいんげん	麦	竹輪の辛子炒め	麦	麦	
昼 食	キャベツとイカの味噌煮	麦	ひじきの五目煮	麦	麩と大根の煮物	麦	高野豆腐の炒り煮	麦	豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦	卵乳麦	
	青梗菜と大豆の和え物	麦	オーロラマカロニサラダ	卵乳麦	キャベツサラダ	卵乳麦	オクラのおかか和え梅風味	麦	マリーネサラダ	卵麦	卵麦	
夕 食	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	麦	
	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	乳麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦	卵乳麦	
合 計	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	麦	
	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	乳麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦	卵乳麦	
朝 食	エネルギー	118kcal	388kcal	エネルギー	155kcal	421kcal	エネルギー	167kcal	433kcal	エネルギー	96kcal	377kcal
	エネルギー	118kcal	388kcal	エネルギー	155kcal	421kcal	エネルギー	167kcal	433kcal	エネルギー	96kcal	377kcal
昼 食	エネルギー	285kcal	552kcal	エネルギー	234kcal	517kcal	エネルギー	206kcal	472kcal	エネルギー	305kcal	571kcal
	エネルギー	285kcal	552kcal	エネルギー	234kcal	517kcal	エネルギー	206kcal	472kcal	エネルギー	305kcal	571kcal
夕 食	エネルギー	245kcal	517kcal	エネルギー	271kcal	545kcal	エネルギー	290kcal	564kcal	エネルギー	224kcal	491kcal
	エネルギー	245kcal	517kcal	エネルギー	271kcal	545kcal	エネルギー	290kcal	564kcal	エネルギー	224kcal	491kcal
合 計	エネルギー	648kcal	1457kcal	エネルギー	660kcal	1483kcal	エネルギー	663kcal	1469kcal	エネルギー	625kcal	1439kcal
	エネルギー	648kcal	1457kcal	エネルギー	660kcal	1483kcal	エネルギー	663kcal	1469kcal	エネルギー	625kcal	1439kcal
朝 食	蛋白質	8.1g	13.9g	蛋白質	9.4g	15.1g	蛋白質	10.4g	16.1g	蛋白質	3.8g	10.3g
	蛋白質	8.1g	13.9g	蛋白質	9.4g	15.1g	蛋白質	10.4g	16.1g	蛋白質	3.8g	10.3g
昼 食	蛋白質	10.7g	16.3g	蛋白質	11.0g	17.8g	蛋白質	9.5g	15.3g	蛋白質	11.3g	16.9g
	蛋白質	10.7g	16.3g	蛋白質	11.0g	17.8g	蛋白質	9.5g	15.3g	蛋白質	11.3g	16.9g
夕 食	蛋白質	20.5g	26.7g	蛋白質	10.4g	16.6g	蛋白質	12.9g	18.7g	蛋白質	15.7g	21.6g
	蛋白質	20.5g	26.7g	蛋白質	10.4g	16.6g	蛋白質	12.9g	18.7g	蛋白質	15.7g	21.6g
合 計	蛋白質	39.3g	56.9g	蛋白質	30.8g	49.5g	蛋白質	32.8g	50.1g	蛋白質	30.8g	48.8g
	蛋白質	39.3g	56.9g	蛋白質	30.8g	49.5g	蛋白質	32.8g	50.1g	蛋白質	30.8g	48.8g
朝 食	脂質	5.0g	5.9g	脂質	7.6g	8.5g	脂質	6.8g	7.7g	脂質	1.7g	3.4g
	脂質	5.0g	5.9g	脂質	7.6g	8.5g	脂質	6.8g	7.7g	脂質	1.7g	3.4g
昼 食	脂質	13.4g	14.3g	脂質	13.1g	14.9g	脂質	9.9g	10.8g	脂質	19.2g	20.1g
	脂質	13.4g	14.3g	脂質	13.1g	14.9g	脂質	9.9g	10.8g	脂質	19.2g	20.1g
夕 食	脂質	11.4g	12.4g	脂質	13.0g	14.0g	脂質	18.4g	19.3g	脂質	12.1g	13.0g
	脂質	11.4g	12.4g	脂質	13.0g	14.0g	脂質	18.4g	19.3g	脂質	12.1g	13.0g
合 計	脂質	29.8g	32.6g	脂質	33.7g	37.4g	脂質	35.1g	37.8g	脂質	33.0g	36.5g
	脂質	29.8g	32.6g	脂質	33.7g	37.4g	脂質	35.1g	37.8g	脂質	33.0g	36.5g
朝 食	炭水化物	10.9g	68.1g	炭水化物	12.3g	68.7g	炭水化物	16.6g	72.9g	炭水化物	16.1g	73.4g
	炭水化物	10.9g	68.1g	炭水化物	12.3g	68.7g	炭水化物	16.6g	72.9g	炭水化物	16.1g	73.4g
昼 食	炭水化物	29.4g	85.9g	炭水化物	18.6g	75.9g	炭水化物	19.8g	76.2g	炭水化物	21.5g	77.9g
	炭水化物	29.4g	85.9g	炭水化物	18.6g	75.9g	炭水化物	19.8g	76.2g	炭水化物	21.5g	77.9g
夕 食	炭水化物	13.6g	70.8g	炭水化物	25.4g	83.0g	炭水化物	16.7g	74.9g	炭水化物	13.4g	69.7g
	炭水化物	13.6g	70.8g	炭水化物	25.4g	83.0g	炭水化物	16.7g	74.9g	炭水化物	13.4g	69.7g
合 計	炭水化物	53.9g	224.8g	炭水化物	56.3g	227.6g	炭水化物	53.1g	224.0g	炭水化物	51.0g	221.0g
	炭水化物	53.9g	224.8g	炭水化物	56.3g	227.6g	炭水化物	53.1g	224.0g	炭水化物	51.0g	221.0g
朝 食	ナトリウム	550mg	991mg	ナトリウム	613mg	1055mg	ナトリウム	565mg	1009mg	ナトリウム	599mg	1040mg
	ナトリウム	550mg	991mg	ナトリウム	613mg	1055mg	ナトリウム	565mg	1009mg	ナトリウム	599mg	1040mg
昼 食	ナトリウム	1036mg	1479mg	ナトリウム	764mg	1205mg	ナトリウム	633mg	1075mg	ナトリウム	691mg	1133mg
	ナトリウム	1036mg	1479mg	ナトリウム	764mg	1205mg	ナトリウム	633mg	1075mg	ナトリウム	691mg	1133mg
夕 食	ナトリウム	889mg	1331mg	ナトリウム	869mg	1312mg	ナトリウム	797mg	1238mg	ナトリウム	740mg	1184mg
	ナトリウム	889mg	1331mg	ナトリウム	869mg	1312mg	ナトリウム	797mg	1238mg	ナトリウム	740mg	1184mg
合 計	ナトリウム	2475mg	3801mg	ナトリウム	2246mg	3572mg	ナトリウム	1995mg	3322mg	ナトリウム	2030mg	3357mg
	ナトリウム	2475mg	3801mg	ナトリウム	2246mg	3572mg	ナトリウム	1995mg	3322mg	ナトリウム	2030mg	3357mg
朝 食	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.6g
	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.6g
昼 食	食塩相当量	2.6g	3.8g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.9g
	食塩相当量	2.6g	3.8g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.9g
夕 食	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g
	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g
合 計	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.0g	8.4g	食塩相当量	5.2g	8.5g
	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.0g	8.4g	食塩相当量	5.2g	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

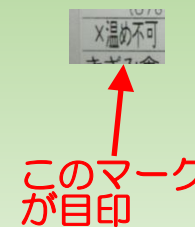


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。