「やわらか普通食」 週間献立表

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。

		17:	JIJ	日火	又巴			时即	/ //	13							
		6月3日(月)	6月4日(火		()	6	月5日(7	k)	6月6日(木)				6月7日(金)		
		★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			
		鶏と大根の	の味噌煮	麦	野菜とハム	の卵炒め	卵乳麦	鶏肉と大豆	の生姜煮	麦	厚焼玉	子	卵麦	キャベツと豚目	肉の味噌炒め	麦	
		さつま揚げと小	松菜の煮浸し	卵麦	ぜんまいとコンニ	ニャクの炒め煮	麦	さつま芋と小	松菜の煮物	麦	なめことじゃ	が芋の煮物	麦	れんこんと油	揚げの煮物	麦	
		れんこん	しサラダ	卵麦	白花豆		麦	一夜漬(ス	大根人参)	麦	たたきこ		麦		ナッツ和え		
		★味噌	汁	麦	★味噌	汁	麦	★味噌	汁	麦	★味噌	汁	麦	★味噌	汁	麦	
朝																	
-1 71																	
食	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずわット	フルセット	栄養価	おかずわいん	フルセット	栄養価	おかずわット	フルセット	栄養価	おかずわいん	フルー	
	エネルギー																
	蛋白質	蛋白質			蛋白質			蛋白質			蛋白質		12.2g	蛋白質		14.8	
	脂質	脂質	_	7.9g	脂質	_	8.3g	脂質		6.7g	脂質		7.8g	脂質	_	8.18	
	炭水化物		_	_	炭水化物	_	_		_	_	炭水化物	_	_	炭水化物	_	75.8	
	ナトリウム		_	_		_	_		_	_		_	_				
		食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		2.89	
	<u>-</u> 트 기	★やわらから		2.78					1.25 ごはん180g				2.08	★やわらか		_	
				到丰	★やわらから						★やわらかる		卵麦		_		
		豚肉と厚揚げの炒め物			鶏のカレー照煮込み		久	鯖のみぞれ煮 菜の花		久			麦	オニオンソースハンバーグ 法蓮草ソテー		乳	
		白菜と竹輪の煮びたし 青梗菜のピーナッツ和え			オクラのペペロンチーノキャベツとイカの味噌煮		主			±	天ぷらのタレ 塩枝豆		夂	五目炒め煮			
									由炒め				丰			卵麦	
_		★味噌	Л	麦	切干と人参	\$0)/\'\)/\'\			おかかドレッシング		豚肉ときの				ジーサラダ		
昼					★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	青菜のわ			★味噌汁		麦	
											★味噌	丌	麦				
	₩ ¥ /π	兴羊压			兴羊压			兴羊压			兴羊 /亚			兴羊压			
食	栄養価	米養価	おかずセット	フルセット	米 養恤	おかずセット	フルセット	米養伽	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	米 養恤	おかずセット	フル・	
	エネルギー																
	蛋白質		_								蛋白質					19.4	
	脂質	脂質		_	脂質	_					脂質		13.5g	脂質	_	9.18	
	炭水化物				炭水化物				_		炭水化物	_	_	炭水化物		76.1	
	ナトリウム		_			_	_		_	_		_	_		_		
	塩 分	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.08	
		★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180					
		アジの幽庵焼			ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん			ハッシュ	ハッシュドポーク							麦	
		人参のきんぴら		-	豚肉とじゃが芋のキムチ炒め			麩の野菜あんかけ			鶏ミンチと小松菜の煮物						
		春雨の五目炒め			梅和えスパゲティ ★味噌汁			春雨の酢の物 ★味噌汁						豚挽き肉と切干大根の煮物 オクラとツナの辛み和え ★味噌汁			
		キャベツと若芽のマヨネーズ和え		卵麦 麦			麦									麦 麦	
夕		★味噌汁															
食	栄養価										栄養価						
	エネルギー	エネルギー	204kcal	470kcal	エネルギー	270kcal	544kcal	エネルギー	215kcal	496kcal	エネルギー	257kcal	523kcal	エネルギー	295kcal	563	
	蛋白質	蛋白質	14.2g	19.9g	蛋白質	10.1g	16.5g	蛋白質	8.8g	15.3g	蛋白質	11.3g	17.0g	蛋白質	11.2g	16.9	
	脂質	脂質			脂質			脂質			脂質		13.4g	脂質	19.1g	20.0	
	炭水化物	炭水化物	19.6g	75.8g	炭水化物	24.5g	81.9g	炭水化物	24.7g	82.0g	炭水化物	24.6g	80.9g	炭水化物	19.4g	76.2	
	ナトリウム	ナトリウム	782mg	1224mg	ナトリウム	941mg	1385mg	ナトリウム	915mg	1356mg	ナトリウム	934mg	1377mg	ナトリウム	625mg	106	
		食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量	_		食塩相当量	_	2.7	
合											栄養価	_	_				
	エネルギー																
	蛋白質										蛋白質			蛋白質		51.	
		脂質									脂質			脂質		37.	
計	炭水化物															228	
	ナトリウム																
- 1																	
	塩 分	食塩相当量	5 7g	9.1g	食塩相当量	5 7g	9.0g	食塩相当量	5 4 g	8.8g	食塩相当量	6 1 g	9.5g	食塩相当量	5 1 g	8.5	

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。