

「やわらか普通食」 週間献立表

		6月30日(月)		7月1日(火)		7月2日(水)		7月3日(木)		7月4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	
		里芋のそぼろ煮		乳麦		がんとどきの含め煮		麦		油揚げの玉子とじ	
		キャベツの土佐煮		麦		鶏ミンチと小松菜の煮物		卵麦		卵麦	
		マカロニとツナの和風炒め		麦		ふきの含め煮		麦		麦	
昼	食	★味噌汁		麦		麦		麦		麦	
夕食	食	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		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質	
		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質	
夕食	食	炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物	
		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		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	
夕食	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	
		サワラのごま焼		麦		北海道豚肉のジンギスカン風		麦		麦	
		オクラのペペロンチーノ		麦		麩の野菜あんかけ		麦		麦	
		三色炒め煮		麦落		カリフラワーのピーナッツ味噌和え		麦落		麦落	
夕食	食	若芽と蒲鉾のわさびマヨ		卵麦		★味噌汁		麦		麦	
		★味噌汁		麦							
夕食	食	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		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質	
		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質	
夕食	食	炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物	
		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		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	
夕食	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	
		鶏もも根菜の照り煮		麦		ポテトコロッケ		卵乳麦		麦	
		豆腐のかに風あんかけ		卵麦		人参グラッセ		乳麦		麦	
		春雨のサラダ		卵乳麦		鶏肉と大豆の生姜煮		麦		麦	
夕食	食	★味噌汁		麦		和風スパゲティ		乳麦		麦	
						★味噌汁		麦		麦	
夕食	食	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		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質	
		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質	
夕食	食	炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物	
		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		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	
合計	計	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		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質	
		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質	
合計	計	炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物	
		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		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	

★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

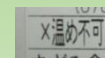


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。