「やわらか普通食」　週間献立表

	7月28日(月)			7月29日(火)			7月30日(水)			7月31日(木)			8月1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		
	麩と野菜の煮物	麦		高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦		スクランブルエッグ	卵乳		肉団子と白菜の煮物	卵乳麦		白身魚のしんじょう	卵麦	
	竹輪のごま炒め	麦		白菜のとろみ煮	麦		豆腐のかに風あんかけ	卵麦か		法蓮草と油揚の煮物	麦		ひじきの五目煮	麦	
	なすの中華風南蛮漬け	麦		きくらげとこんにゃくの佃煮	麦		一夜漬(白菜昆布)	麦		若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦		キャベツの漬物柚子風味	麦	
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
	栄養価	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	栄養価	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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	136kcal	401kcal	エネルギー	70kcal	342kcal	エネルギー	127kcal	394kcal	エネルギー	162kcal	434kcal	エネルギー	114kcal	388kcal
	蛋白質	5.1g	11.0g	蛋白質	4.9g	11.1g	蛋白質	4.4g	10.3g	蛋白質	7.3g	13.6g	蛋白質	4.0g	10.6g
	脂 質	6.9g	7.8g	脂 質	1.9g	2.9g	脂 質	9.3g	10.2g	脂 質	9.6g	10.6g	脂 質	6.7g	8.3g
	炭水化物	13.5g	69.9g	炭水化物	9.8g	67.0g	炭水化物	6.5g	63.3g	炭水化物	12.8g	70.0g	炭水化物	10.2g	66.2g
	ナトリウム	649mg	1115mg	ナトリウム	611mg	1052mg	ナトリウム	361mg	828mg	ナトリウム	734mg	1175mg	ナトリウム	583mg	1024mg
	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	0.9g	2.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.5g	2.6g
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		
	白身フライ	麦		鶏団子のトマト煮	卵乳麦		豚肉とじゃがいもの甘辛炒め	麦		ブリのごま醤油焼	麦		鶏のカレー照煮込み	麦	
	法蓮草ソテー	乳麦		ひじきと大豆の煮物	麦		白菜と揚げの旨煮	麦		人参のきな粉和え	麦		キャベツソテー	乳麦	
	ネギ味噌炒め	麦		人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦		バンバンジーサラダ	乳麦		ツナあっさり煮	麦		竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	
	人参と春雨のサラダ	乳麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		キャベツサラダ	卵乳麦		春雨とツナのピリ辛炒め	麦	
	★味噌汁	麦								★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
	栄養価	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	栄養価	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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	347kcal	617kcal	エネルギー	268kcal	544kcal	エネルギー	247kcal	519kcal	エネルギー	242kcal	514kcal	エネルギー	238kcal	510kcal
	蛋白質	13.1g	18.9g	蛋白質	10.9g	17.4g	蛋白質	14.2g	20.3g	蛋白質	13.6g	19.6g	蛋白質	13.5g	19.5g
	脂 質	20.0g	20.9g	脂 質	14.2g	15.9g	脂 質	11.4g	12.4g	脂 質	14.5g	15.4g	脂 質	10.9g	11.9g
	炭水化物	27.6g	84.8g	炭水化物	24.5g	81.0g	炭水化物	21.1g	78.3g	炭水化物	13.4g	70.8g	炭水化物	18.9g	75.9g
	ナトリウム	781mg	1222mg	ナトリウム	969mg	1435mg	ナトリウム	720mg	1161mg	ナトリウム	822mg	1266mg	ナトリウム	867mg	1308mg
	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g
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		
	ハーブチキンソテー	卵		赤魚の味噌煮			鶏肉のきのこあん	麦		北海道豚肉のジンギスカン風	麦		天津飯の具(関東風)	卵乳麦か	
	インゲンソテー	乳麦		ピーマンのおかか和え			三色炒め煮	麦落		大豆と椎茸の煮物	麦		コーンと挽肉の炒め物	乳麦か	
	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦		マカロニサラダ	卵乳麦		オクラのポン酢ジュレ和え	麦		人参のおかかサラダ	麦	
	五目野菜の甘酢和え	麦		ポテトチキン	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	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	栄養価	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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	175kcal	452kcal	エネルギー	267kcal	537kcal	エネルギー	274kcal	544kcal	エネルギー	228kcal	495kcal	エネルギー	263kcal	534kcal
	蛋白質	11.3g	17.6g	蛋白質	17.4g	23.1g	蛋白質	13.8g	19.9g	蛋白質	14.9g	20.5g	蛋白質	11.5g	17.6g
	脂 質	8.0g	9.7g	脂 質	13.6g	14.5g	脂 質	14.3g	15.3g	脂 質	10.8g	11.7g	脂 質	13.1g	14.1g
	炭水化物	14.3g	70.8g	炭水化物	18.3g	75.1g	炭水化物	20.9g	77.7g	炭水化物	18.2g	74.6g	炭水化物	25.0g	81.9g
	ナトリウム	722mg	1164mg	ナトリウム	807mg	1248mg	ナトリウム	994mg	1438mg	ナトリウム	666mg	1110mg	ナトリウム	948mg	1390mg
	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.4g	3.5g
合計	栄養価	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	栄養価	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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	658kcal	1470kcal	エネルギー	605kcal	1423kcal	エネルギー	648kcal	1457kcal	エネルギー	632kcal	1443kcal	エネルギー	615kcal	1432kcal
	蛋白質	29.5g	47.5g	蛋白質	33.2g	51.6g	蛋白質	32.4g	50.5g	蛋白質	35.8g	53.7g	蛋白質	29.0g	47.7g
	脂 質	34.9g	38.4g	脂 質	29.7g	33.3g	脂 質	35.0g	37.9g	脂 質	34.9g	37.7g	脂 質	30.7g	34.3g
	炭水化物	55.4g	225.5g	炭水化物	52.6g	223.1g	炭水化物	48.5g	219.3g	炭水化物	44.4g	215.4g	炭水化物	54.1g	224.0g
	ナトリウム	2152mg	3501mg	ナトリウム	2387mg	3735mg	ナトリウム	2075mg	3427mg	ナトリウム	2222mg	3551mg	ナトリウム	2398mg	3722mg
	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.2g	8.8g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	6.1g	9.4g

★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。