## 「やわらか普通食」 週間献立表

		1 12 2 15					~ 1-31-31-31								
	12月1日(月)			12月2日(リ		火) 12月3日(7		水)	12月4日(フ		木)	12月5日(会		金)	
	★やわらかごはん180g		★やわらかご				★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
		きの卵とじ	<b>س到</b>		_	砉	大根とウインナ	_	到麦	豆腐のあっさり		到麦		の玉子とじ	<b>س到</b>
	鶏のうる	_	麦			卵乳麦				野菜炒		卵麦		「肉の炒め物	
			久												
	無と柚子の甘酢漬					-	人参とぜんまいのナムル		-	インゲンのごま和え			マカロ二の明太マヨ和え		
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
朝															
173															
	学基価	おかずセット	フルセット	学基価	おかずわいん	フルセット	学基価	おかずわいん	フルセット	学基価	おかざわいん	フルセット	学基価	おかずわいん	フルセット
食	エネルギー	199600	305kgal	不良画	120kgal	103kcal	不良画	126kgal	308kgal	不良画	1/1/kgal	120kgal	不良画	207kgal	171kgal
									0.000000						
	蛋白質		_	蛋白質	_	_		_	9.8g	蛋白質	_	13.2g		_	11.7g
	脂質		6.2g	脂質	_	_	脂質	_	5.7g	脂質	_	8.6g	脂質	_	12.4g
	炭水化物		_	炭水化物	_	_		_	_	炭水化物	_		炭水化物		74.1g
	ナトリウム	575mg	1017mg	ナトリウム	520mg	961mg	ナトリウム	666mg	1107mg	ナトリウム	511mg	952mg	ナトリウム	643mg	1085mg
	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.8g
	★やわらかる	ごはん180g		★やわらかご	- ごはん180g		★やわらかる	- ごはん180g		★やわらかる	ごはん180g	_	★やわらかる	- ごはん180g	
	サワラの磯辺焼		麦			卵乳麦	ブリのごま醤油焼		麦			麦	鯖のごま焼		麦
	ピーマンのおかか和え						大根の酢漬		^			乳麦			
	ナスの挽肉炒め			ひじきと鶏ミンチの煮物			人恨の背頂 厚揚げのそぼろ煮		到丰				人参りさな材相え ジャガイモのそぼろ煮		
									孔久	こんにゃくの中華和え			ンヤカイモのそはろ煮コールスローサラダ		
_	若芽と蒲鉾のわさびマヨ			★味噌	Л	麦	キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け		+	★味噌汁		麦		コーサフタ	
昼	★味噌汁		麦				★味噌汁		麦				★味噌汁		麦
食	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	260kcal	534kcal	エネルギー	234kcal	511kcal	エネルギー	232kcal	502kcal	エネルギー	223kcal	504kcal	エネルギー	302kcal	578kcal
	蛋白質	14.7g	20.9g	蛋白質	14.5g	20.8g	蛋白質	15.9g	21.6g	蛋白質	13.7g	20.0g	蛋白質	12.8g	19.3g
	脂質			脂質			脂質			脂質		11.4g	脂質		20.8g
	炭水化物	_		炭水化物	_	_			_	炭水化物		_	炭水化物	_	74.9g
		_													_
		940mg			_									_	
	食塩相当量			食塩相当量		_	食塩相当量		2.8g	食塩相当量		3.7g	食塩相当量		2.7g
	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		~- ~: <del>_</del>	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		~, <b>_</b>
	白菜煮込みハンバーグ						麦キャベツメン・					麦	照焼ハンバーグ		
	マカロニとツナの和風炒め			春雨とめかぶのチャプチェ		-				人参のレモン煮			うま塩キャベツ		-
			卵乳麦			卵乳麦か	羽麦か 白菜とミンチの中華		麦か 豚バラもやし		らやし	麦	野菜トマトビーンズ		乳麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦 切干と若芽		のごま和え	麦	春雨とツナのサラダ		卵乳麦	長 若芽とオクラの酢の物		麦
夕							★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
食		255kcal													
		12.1g								蛋白質					
						16.0g							蛋白質		15.2g
		10.9g		脂質		19.5g				脂質			脂質	_	6.3g
		24.7g											炭水化物		78.2g
		936mg	1377mg	ナトリウム	917mg	1360mg	ナトリウム	753mg	1219mg	ナトリウム	700mg	1144mg	ナトリウム	829mg	1270mg
	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g
合	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	637kcal	1460kcal	エネルギー	684kcal	1511kcal	エネルギー	609kcal	1425kcal	エネルギー	666kcal	1490kcal	エネルギー	692kcal	1505kcal
	蛋白質		51.9g										蛋白質		46.2g
	脂質		36.8g							脂質		_	脂質		39.5g
計		49.7g										_			227.2g
		2451mg				_		_							
	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.bg	9.0g	食塩相当量	5.2g	8.7g

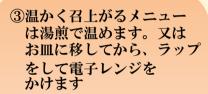
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。

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。





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。