

「やわらか普通食」 週間献立表

		12月1日(月)		12月2日(火)		12月3日(水)		12月4日(木)		12月5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	
		竹輪と玉ねぎの卵とし		豚肉と冬野菜の味噌炒め		大根とウインナーの洋風煮		豆腐のあつさりカレー煮込み		白菜と麩の玉子とし	
		鶏のうま煮		大豆とキャベツのスープ煮		マカロニトマト炒め		野菜炒め		切干大根と豚肉の炒め物	
		蕪と柚子の甘酢漬		きくらげとこんにやくの佃煮		人参とぜんまいのナムル		インゲンのごま和え		マカロニの明太マヨ和え	
昼	食	★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁	
		卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦	
		麦		麦		麦		麦		麦	
		麦		麦		麦		麦		麦	
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	
		サワラの磯辺焼		大根とつくねの煮物		ブリのごま醤油焼		豚肉のジンギスカン風		鯖のごま焼	
		ピーマンのおかか和え		ひじきと鶏ミンチの煮物		大根の酢漬		肉入りうの花		人参のきな粉和え	
		ナスの挽肉炒め		さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え		厚揚げのそぼろ煮		こんにやくの中華和え		ジャガイモのそぼろ煮	
合	計	若芽と蒲鉾のわさびマヨ		★味噌汁		キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け		★味噌汁		コールスローサラダ	
		★味噌汁				★味噌汁				★味噌汁	
		卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦	
		麦		麦		麦		麦		麦	
合	計	★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	
		白菜煮込みハンバーグ		クリームシチュー		キャベツメンチ		ホッケの照焼		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ブチェ		チンゲン菜ソテー		人参のレモン煮		うま塩キャベツ	
		ハムとブロッコリーのマリネ		おからのサラダ		白菜とミンチの中華炒め		豚バラもやし		野菜トマトビーンズ	
合	計	★味噌汁		★味噌汁		切干と若芽のごま和え		春雨とツナのサラダ		若芽とオクラの酢の物	
		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁	
		卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦	
		麦		麦		麦		麦		麦	
合	計	★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	
		エネ		エネ		エネ		エネ		エネ	
		蛋白		蛋白		蛋白		蛋白		蛋白	
		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質	
合	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。		★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。		★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。		★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。		★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。	

お食事の作り方

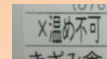


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。