

「やわらか普通食」 週間献立表

	4月20日(月)		4月21日(火)		4月22日(水)		4月23日(木)		4月24日(金)						
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー					
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						
	油揚げの玉子とじ	卵麦	豚肉と大根の煮物	麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	和風ポトフ	乳麦	法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦					
	ふきの含め煮	乳麦	きくらげとこんにやくの佃煮	麦	蓮根と竹輪のきんぴら	麦	人参しりしり	麦	キャベツの土佐煮	麦					
	さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦か	一夜漬(白菜人参)	麦	大根と青菜の柚子和え	麦	わかめとパプリカの和え物	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				
エネルギー	198kcal	466kcal	エネルギー	152kcal	435kcal	エネルギー	166kcal	432kcal	エネルギー	103kcal	377kcal				
蛋白質	8.3g	13.9g	蛋白質	6.8g	13.6g	蛋白質	10.4g	16.1g	蛋白質	3.8g	10.3g	蛋白質	8.1g	14.1g	
脂質	11.7g	12.6g	脂質	8.9g	10.7g	脂質	6.8g	7.7g	脂質	1.8g	3.5g	脂質	4.3g	5.3g	
炭水化物	15.3g	72.2g	炭水化物	11.3g	68.6g	炭水化物	16.5g	72.8g	炭水化物	15.8g	73.1g	炭水化物	9.7g	67.4g	
ナトリウム	495mg	938mg	ナトリウム	479mg	920mg	ナトリウム	601mg	1044mg	ナトリウム	598mg	1039mg	ナトリウム	771mg	1213mg	
食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
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						
	豚丼の具	麦	鶏肉のマーメレード煮	麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦	白身フライ	麦	肉団子の根菜あんかけ	卵乳麦					
	蕪のどろろ煮	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	麩と大根の煮物	麦	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	乳麦	ブロッコリーの煮物	麦					
	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	乳麦	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	ポテコンサラダ	卵乳麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	ポテトサラダ	卵乳麦					
	★味噌汁	麦	切干と人参の甘酢和え	麦	★味噌汁	麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落	★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				
エネルギー	223kcal	494kcal	エネルギー	187kcal	453kcal	エネルギー	268kcal	538kcal	エネルギー	320kcal	585kcal	エネルギー	276kcal	547kcal	
蛋白質	13.2g	19.0g	蛋白質	11.5g	17.1g	蛋白質	11.4g	17.2g	蛋白質	11.7g	17.5g	蛋白質	9.6g	15.4g	
脂質	8.3g	9.2g	脂質	9.0g	9.9g	脂質	17.1g	18.0g	脂質	20.9g	21.8g	脂質	16.4g	17.3g	
炭水化物	22.6g	80.1g	炭水化物	15.2g	71.2g	炭水化物	16.3g	73.5g	炭水化物	21.5g	77.9g	炭水化物	23.3g	80.6g	
ナトリウム	1127mg	1569mg	ナトリウム	749mg	1191mg	ナトリウム	693mg	1134mg	ナトリウム	685mg	1151mg	ナトリウム	797mg	1239mg	
食塩相当量	2.9g	4.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.2g	
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						
	ブリの塩焼		照焼ハンバーグ	乳麦	赤魚の味噌煮		鶏肉のねぎ塩だれ		サワラのごま焼	麦					
	人参のレモン煮	乳麦	枝豆のベベロンチーノ風		法蓮草		キャベツのコンソメ煮	乳麦	竹輪の辛子炒め	麦					
	豚肉と白菜のうま煮	麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	春雨の五目炒め	麦	高野豆腐の炒り煮	麦	鶏肉と白菜の春雨炒め	麦					
	バンサンスー	卵乳麦	オーロラマカロニサラダ	卵乳麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	オクラのおかか和え梅風味	麦	野菜の三杯酢	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				
エネルギー	282kcal	554kcal	エネルギー	261kcal	537kcal	エネルギー	186kcal	451kcal	エネルギー	210kcal	477kcal	エネルギー	205kcal	481kcal	
蛋白質	17.8g	24.0g	蛋白質	10.3g	16.4g	蛋白質	12.4g	18.3g	蛋白質	14.8g	20.6g	蛋白質	17.3g	23.7g	
脂質	14.9g	15.9g	脂質	13.2g	14.2g	脂質	6.6g	7.5g	脂質	11.7g	12.6g	脂質	7.7g	9.4g	
炭水化物	16.8g	74.0g	炭水化物	22.6g	80.8g	炭水化物	19.7g	76.1g	炭水化物	12.2g	68.3g	炭水化物	15.4g	71.8g	
ナトリウム	708mg	1149mg	ナトリウム	857mg	1301mg	ナトリウム	900mg	1366mg	ナトリウム	795mg	1239mg	ナトリウム	936mg	1377mg	
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.2g	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			
	エネルギー	703kcal	1514kcal	エネルギー	600kcal	1425kcal	エネルギー	620kcal	1421kcal	エネルギー	627kcal	1440kcal	エネルギー	584kcal	1405kcal
	蛋白質	39.3g	56.9g	蛋白質	28.6g	47.1g	蛋白質	34.2g	51.6g	蛋白質	30.3g	48.4g	蛋白質	35.0g	53.2g
	脂質	34.9g	37.7g	脂質	31.1g	34.8g	脂質	30.5g	33.2g	脂質	34.4g	37.9g	脂質	28.4g	32.0g
	炭水化物	54.7g	226.3g	炭水化物	49.1g	220.6g	炭水化物	52.5g	222.4g	炭水化物	49.5g	219.3g	炭水化物	48.4g	219.8g
ナトリウム	2330mg	3656mg	ナトリウム	2085mg	3412mg	ナトリウム	2194mg	3544mg	ナトリウム	2078mg	3429mg	ナトリウム	2504mg	3829mg	
食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	5.2g	8.7g	食塩相当量	6.4g	9.8g	

★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。