

「やわらか普通食」 週間献立表

| | 6月1日(月) | | 6月2日(火) | | 6月3日(水) | | 6月4日(木) | | 6月5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 | ★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 | | | |
| | 鶏と大根の味噌煮 | 麦 | 野菜とハムの玉子炒め | 卵乳 | 鶏肉と大豆の生姜煮 | 麦 | 厚焼玉子 | 卵麦 | 豚肉ときのこの炒め物 | 麦 | | |
| 食 | さつま揚げと小松菜の煮漬 | 卵麦 | ぜんまいとコンニャクの炒め煮 | 麦 | キャベツの土佐煮 | 麦 | 三色炒め煮 | 麦落 | れんこんと油揚げの煮物 | 麦 | | |
| | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | | |
| 昼 | 長崎ちゃんぽん野菜炒め | 乳 | 鶏のカレー照煮込み | 麦 | 赤魚のみぞれ煮 | 麦 | 鶏肉のきのこあん | 麦 | オニオンソースハンバーグ | 乳麦 | | |
| | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★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 |
| | エネルギー | 122kcal | 387kcal | エネルギー | 178kcal | 456kcal | エネルギー | 132kcal | 399kcal | エネルギー | 181kcal | 447kcal |
| 夕 | 鯖の磯辺焼 | 麦 | ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん | 乳麦 | ハヤシライスのルー | 乳麦 | 根菜と肉団子の和風生姜スープ | 卵乳麦 | 白身フライ | 麦 | | |
| | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★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 |
| | エネルギー | 285kcal | 551kcal | エネルギー | 262kcal | 535kcal | エネルギー | 217kcal | 498kcal | エネルギー | 231kcal | 497kcal |
| 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 |
| | エネルギー | 611kcal | 1414kcal | エネルギー | 642kcal | 1459kcal | エネルギー | 637kcal | 1457kcal | エネルギー | 636kcal | 1445kcal |
| 計 | エネルギー | 611kcal | 1414kcal | エネルギー | 642kcal | 1459kcal | エネルギー | 637kcal | 1457kcal | エネルギー | 636kcal | 1445kcal |
| | たんぱく質 | 32.2g | 49.7g | たんぱく質 | 27.6g | 45.7g | たんぱく質 | 27.7g | 46.0g | たんぱく質 | 34.7g | 52.5g |

★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

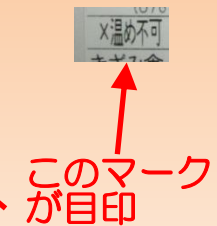


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。