

「やわらか普通食」 週間献立表

		6月22日(月)		6月23日(火)		6月24日(水)		6月25日(木)		6月26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		★やわらかごはん180g		
	豚肉と大根の煮物	麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	麦	大根と竹輪の煮物	麦	
食	ネギ味噌炒め	麦		ひじきと挽肉の炒め煮	麦	菜の花のツナ炒め	卵乳麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	白菜のとりみ煮	麦	
	カリフラワーのピクルス			蕪と柚子の甘酢漬		スープキャベツ	乳麦	大根のあつさり生姜漬	麦	金時豆煮	麦	
食	★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
食	エネルギー	140kcal	417kcal	エネルギー	117kcal	385kcal	エネルギー	122kcal	387kcal	エネルギー	113kcal	389kcal
	蛋白質	9.9g	16.3g	蛋白質	4.7g	10.6g	蛋白質	5.8g	11.6g	蛋白質	5.4g	11.3g
食	脂質	5.4g	7.1g	脂質	5.3g	6.2g	脂質	7.2g	8.1g	脂質	7.6g	9.3g
	炭水化物	12.4g	68.9g	炭水化物	12.4g	68.9g	炭水化物	9.6g	66.0g	炭水化物	10.2g	66.6g
食	ナトリウム	453mg	895mg	ナトリウム	594mg	1040mg	ナトリウム	602mg	1068mg	ナトリウム	555mg	996mg
	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.5g
昼	★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		★やわらかごはん180g		
	ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦		鶏のちやんちやん焼き	麦	ポークチャップ	乳麦	鶏の天ぷら	卵麦	キーマカレーのルー	乳麦	
食	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦		春雨とツナのピリ辛炒め	麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	天ぷらのタレ	麦	切干とインゲンの煮物	麦	
	玉子スパサラダ	卵乳麦		ポテトマサラダ	卵乳麦	いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦	枝豆と人参のあつさり煮	麦	菜の花とツナの辛子和え	麦	
食	★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
食	エネルギー	275kcal	547kcal	エネルギー	271kcal	541kcal	エネルギー	215kcal	487kcal	エネルギー	202kcal	473kcal
	蛋白質	8.6g	14.8g	蛋白質	9.9g	15.7g	蛋白質	15.6g	21.7g	蛋白質	10.9g	16.7g
食	脂質	14.7g	15.7g	脂質	14.4g	15.3g	脂質	9.3g	10.3g	脂質	7.1g	8.0g
	炭水化物	25.8g	83.1g	炭水化物	23.7g	80.9g	炭水化物	18.1g	74.9g	炭水化物	22.9g	80.1g
食	ナトリウム	875mg	1341mg	ナトリウム	923mg	1364mg	ナトリウム	884mg	1325mg	ナトリウム	727mg	1170mg
	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.8g	3.0g
夕	★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		★やわらかごはん180g		
	ホッケの磯辺焼	麦		キャベツメンチ	卵乳麦	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	さば梅煮	麦	豚肉とキャベツの塩麹炒め	麦	
食	人参グラッセ	乳麦		法蓮草ソテー	乳麦	大豆と椎茸の煮物	麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	一口ナスのオランダ煮	麦	
	五色煮豆	卵麦		炒り豆腐	卵乳麦	フレンチマカロニ	卵乳麦	若芽とパインの酢の物	麦	バジルポテトチキン	卵乳麦	
食	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦		鶏肉とオクラの中華風	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	209kcal	480kcal	エネルギー	287kcal	555kcal	エネルギー	307kcal	583kcal	エネルギー	271kcal	544kcal
食	蛋白質	16.3g	22.2g	蛋白質	13.5g	19.1g	蛋白質	12.9g	19.0g	蛋白質	11.6g	17.7g
	脂質	10.0g	10.9g	脂質	15.1g	16.0g	脂質	15.6g	16.6g	脂質	16.5g	17.5g
食	炭水化物	13.7g	71.2g	炭水化物	24.1g	81.0g	炭水化物	29.7g	87.9g	炭水化物	18.2g	75.5g
	ナトリウム	650mg	1092mg	ナトリウム	801mg	1244mg	ナトリウム	888mg	1332mg	ナトリウム	806mg	1248mg
食	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g
	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	エネルギー	624kcal	1444kcal	エネルギー	675kcal	1481kcal	エネルギー	644kcal	1457kcal	エネルギー	604kcal	1424kcal
	蛋白質	34.8g	53.3g	蛋白質	28.1g	45.4g	蛋白質	34.3g	52.3g	蛋白質	27.8g	46.1g
食	脂質	30.1g	33.7g	脂質	34.8g	37.5g	脂質	32.1g	35.0g	脂質	31.2g	34.8g
	炭水化物	51.9g	223.2g	炭水化物	60.2g	230.8g	炭水化物	57.4g	228.8g	炭水化物	51.3g	222.2g
食	ナトリウム	1978mg	3328mg	ナトリウム	2318mg	3648mg	ナトリウム	2374mg	3725mg	ナトリウム	2088mg	3414mg
	食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	6.0g	9.5g	食塩相当量	5.3g	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

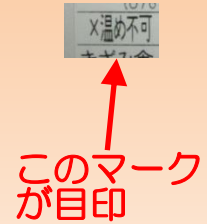


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。