

「やわらか普通食」 週間献立表

	10月8日(月)			10月9日(火)			10月10日(水)			10月11日(木)			10月12日(金)																		
朝食	★やわらかごはん180g 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ 赤玉南瓜煮 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁			卵乳麦 麦 麦 麦 麦			★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 五目うの花 一夜漬(白菜・昆布) ★味噌汁			卵麦 麦 麦 麦 麦			★やわらかごはん180g 厚焼玉子 青菜と高野豆腐の煮物 コールスローサラダ ★味噌汁			卵麦 麦 麦 麦 麦			★やわらかごはん180g 鶏肉と小松菜の煮物 大根と椎茸の煮物 人参の炒りたら子 ★味噌汁			麦 麦 麦 麦 麦			★やわらかごはん180g スクランブルエッグ 荒挽きウインナー 白菜のスープ煮 ★味噌汁			卵乳 乳麦 乳麦 麦			
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット							
	エネルギー	エネルギー	170kcal	435kcal	エネルギー	エネルギー	154kcal	424kcal	エネルギー	エネルギー	180kcal	452kcal	エネルギー	エネルギー	81kcal	357kcal	エネルギー	エネルギー	175kcal	442kcal	エネルギー	エネルギー	170kcal	435kcal							
	蛋白質	蛋白質	7.9g	13.6g	蛋白質	蛋白質	5.7g	11.6g	蛋白質	蛋白質	7.0g	13.0g	蛋白質	蛋白質	5.2g	11.6g	蛋白質	蛋白質	4.9g	10.9g	蛋白質	蛋白質	7.9g	13.6g							
	脂質	脂質	8.4g	9.3g	脂質	脂質	10.2g	11.1g	脂質	脂質	11.2g	12.2g	脂質	脂質	3.3g	5.0g	脂質	脂質	15.4g	16.3g	脂質	脂質	8.4g	9.3g							
	炭水化物	炭水化物	16.7g	72.6g	炭水化物	炭水化物	9.0g	66.2g	炭水化物	炭水化物	13.4g	70.3g	炭水化物	炭水化物	8.2g	64.3g	炭水化物	炭水化物	4.0g	60.5g	炭水化物	炭水化物	16.7g	72.6g							
	ナトリウム	ナトリウム	480mg	1000mg	ナトリウム	ナトリウム	617mg	1062mg	ナトリウム	ナトリウム	395mg	847mg	ナトリウム	ナトリウム	449mg	942mg	ナトリウム	ナトリウム	203mg	651mg	ナトリウム	ナトリウム	480mg	1000mg							
	塩分	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.0g	2.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	食塩相当量	0.5g	1.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.5g							
	昼食	★やわらかごはん180g さばみりん干焼 人参のきんぴら 豆腐の柚子あなかけ 野菜のおひたし ★味噌汁			麦 麦 麦 麦 麦			★やわらかごはん180g 煮込みハンバーグ アスパラ ゴロゴロ野菜の塩炒め マカロニマリネサラダ ★味噌汁			乳麦 乳麦 麦 卵麦 卵乳麦 麦			★やわらかごはん180g ミックスカレーのルー ツナと大豆の炒め煮 カリフラワーの甘酢漬 ★味噌汁			麦 麦 麦 麦 麦			★やわらかごはん180g おでん 豚肉としめじの生姜炒め 春雨のサラダ ★味噌汁			卵麦 麦 麦 卵乳麦 麦			★大根めし 麦 サワラのごま焼き チンゲン菜ソテー れんこんと人参の甘露煮 レモンかぼちゃ ★味噌汁			麦 麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦		
		栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット						
エネルギー		エネルギー	253kcal	525kcal	エネルギー	エネルギー	269kcal	535kcal	エネルギー	エネルギー	325kcal	592kcal	エネルギー	エネルギー	241kcal	514kcal	エネルギー	エネルギー	248kcal	542kcal	エネルギー	エネルギー	253kcal	525kcal							
蛋白質		蛋白質	11.4g	17.5g	蛋白質	蛋白質	10.5g	16.1g	蛋白質	蛋白質	14.7g	20.7g	蛋白質	蛋白質	10.4g	16.5g	蛋白質	蛋白質	12.9g	20.1g	蛋白質	蛋白質	11.4g	17.5g							
脂質		脂質	14.7g	15.7g	脂質	脂質	15.1g	16.0g	脂質	脂質	16.2g	17.1g	脂質	脂質	14.0g	15.0g	脂質	脂質	10.7g	12.4g	脂質	脂質	14.7g	15.7g							
炭水化物		炭水化物	16.3g	73.3g	炭水化物	炭水化物	24.1g	80.1g	炭水化物	炭水化物	30.6g	87.1g	炭水化物	炭水化物	19.4g	76.4g	炭水化物	炭水化物	23.2g	82.8g	炭水化物	炭水化物	16.3g	73.3g							
ナトリウム		ナトリウム	764mg	1210mg	ナトリウム	ナトリウム	658mg	1111mg	ナトリウム	ナトリウム	799mg	1247mg	ナトリウム	ナトリウム	789mg	1236mg	ナトリウム	ナトリウム	624mg	1535mg	ナトリウム	ナトリウム	764mg	1210mg							
塩分		食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	3.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.1g							
夕食		★やわらかごはん180g 田楽煮 キャベツと豚肉のカキソース炒め 白花豆煮 ★味噌汁			麦 卵麦 麦 麦			★やわらかごはん180g ブリのごま醤油焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜とミンチの中華炒め 大根なます ★味噌汁			麦 乳麦 麦 麦			★やわらかごはん180g 照焼チキン 人参グラッセ パスタのクリーム煮 ブロックリーのゴマ和え ★味噌汁			麦 乳麦 乳麦 麦			★やわらかごはん180g ホキの青じそ焼 ピーマンソテー ナスと麩の炒め煮 ポテトサラダ ★味噌汁			麦 卵乳麦 卵乳麦 麦			★やわらかごはん180g ロールキャベツマト煮込み スナッペンえんどう 五色煮豆 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁			乳麦 麦 卵麦 卵乳麦 麦		
		栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット						
	エネルギー	エネルギー	228kcal	508kcal	エネルギー	エネルギー	243kcal	510kcal	エネルギー	エネルギー	279kcal	546kcal	エネルギー	エネルギー	261kcal	539kcal	エネルギー	エネルギー	222kcal	503kcal	エネルギー	エネルギー	228kcal	508kcal							
	蛋白質	蛋白質	8.7g	14.8g	蛋白質	蛋白質	15.1g	20.7g	蛋白質	蛋白質	14.0g	19.7g	蛋白質	蛋白質	13.3g	19.3g	蛋白質	蛋白質	12.7g	19.2g	蛋白質	蛋白質	8.7g	14.8g							
	脂質	脂質	6.8g	7.7g	脂質	脂質	12.7g	13.6g	脂質	脂質	14.1g	15.0g	脂質	脂質	15.8g	16.7g	脂質	脂質	9.1g	10.8g	脂質	脂質	6.8g	7.7g							
	炭水化物	炭水化物	32.8g	92.2g	炭水化物	炭水化物	15.7g	72.1g	炭水化物	炭水化物	24.4g	80.8g	炭水化物	炭水化物	14.4g	73.2g	炭水化物	炭水化物	23.7g	80.9g	炭水化物	炭水化物	32.8g	92.2g							
	ナトリウム	ナトリウム	741mg	1188mg	ナトリウム	ナトリウム	965mg	1412mg	ナトリウム	ナトリウム	536mg	981mg	ナトリウム	ナトリウム	660mg	1106mg	ナトリウム	ナトリウム	853mg	1298mg	ナトリウム	ナトリウム	741mg	1188mg							
	塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g							
	合計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット						
		エネルギー	エネルギー	651kcal	1468kcal	エネルギー	エネルギー	666kcal	1469kcal	エネルギー	エネルギー	784kcal	1590kcal	エネルギー	エネルギー	583kcal	1410kcal	エネルギー	エネルギー	645kcal	1487kcal	エネルギー	エネルギー	651kcal	1468kcal						
蛋白質		蛋白質	28.0g	45.9g	蛋白質	蛋白質	31.3g	48.4g	蛋白質	蛋白質	35.7g	53.4g	蛋白質	蛋白質	28.9g	47.4g	蛋白質	蛋白質	30.5g	50.2g	蛋白質	蛋白質	28.0g	45.9g							
脂質		脂質	29.9g	32.7g	脂質	脂質	38.0g	40.7g	脂質	脂質	41.5g	44.3g	脂質	脂質	33.1g	36.7g	脂質	脂質	35.2g	39.5g	脂質	脂質	29.9g	32.7g							
炭水化物		炭水化物	65.8g	238.1g	炭水化物	炭水化物	48.8g	218.4g	炭水化物	炭水化物	68.4g	238.2g	炭水化物	炭水化物	42.0g	213.9g	炭水化物	炭水化物	50.9g	224.2g	炭水化物	炭水化物	65.8g	238.1g							
ナトリウム	ナトリウム	1985mg	3398mg	ナトリウム	ナトリウム	2240mg	3585mg	ナトリウム	ナトリウム	1730mg	3075mg	ナトリウム	ナトリウム	1898mg	3284mg	ナトリウム	ナトリウム	1680mg	3484mg	ナトリウム	ナトリウム	1985mg	3398mg								
塩分	食塩相当量	5.0g	8.6g	食塩相当量	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	食塩相当量	4.4g	7.8g	食塩相当量	食塩相当量	4.8g	8.4g	食塩相当量	食塩相当量	4.3g	8.9g	食塩相当量	食塩相当量	5.0g	8.6g								

★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

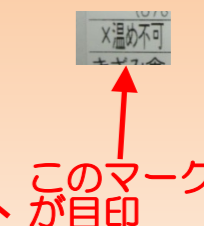


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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して完了です。
注) 味噌汁はつきません

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。