

「やわらか普通食」 週間献立表

	7月27日(月)			7月28日(火)			7月29日(水)			7月30日(木)			7月31日(金)		
朝	★やわらかごはん180g 麩と野菜の煮物 竹輪のごま炒め 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 白菜のとりみ煮 きくらげとこんにやくの佃煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g スクランブルエッグ 豆腐のかに風あんかけ 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 きんぴられんこん 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう ひじきの五目煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		
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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	98kcal	363kcal	エネルギー	70kcal	342kcal	エネルギー	127kcal	398kcal	エネルギー	166kcal	438kcal	エネルギー	114kcal	380kcal
	蛋白質	5.5g	11.4g	蛋白質	4.9g	11.1g	蛋白質	4.4g	10.3g	蛋白質	5.3g	11.6g	蛋白質	4.0g	9.8g
	脂質	1.3g	2.2g	脂質	1.9g	2.9g	脂質	9.3g	10.2g	脂質	9.4g	10.4g	脂質	6.7g	7.6g
	炭水化物	15.5g	71.9g	炭水化物	9.8g	67.0g	炭水化物	6.5g	64.1g	炭水化物	16.3g	73.5g	炭水化物	10.2g	66.6g
	ナトリウム	700mg	1166mg	ナトリウム	611mg	1052mg	ナトリウム	361mg	828mg	ナトリウム	726mg	1167mg	ナトリウム	583mg	1025mg
	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	0.9g	2.1g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.5g	2.6g
昼	★やわらかごはん180g 白身フライ 法蓮草ソテー ネギ味噌炒め 人参と春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏団子のトマト煮 ひじきと大豆の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉とじゃがいもの甘辛炒め 白菜と揚げの旨煮 バンバンジーサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鯖の磯辺焼 人参のきな粉和え ツナあつさり煮 キャベツサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み キャベツソテー 春雨とツナのピリ辛炒め インゲンのごま和え ★味噌汁		
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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	347kcal	617kcal	エネルギー	268kcal	544kcal	エネルギー	247kcal	519kcal	エネルギー	266kcal	538kcal	エネルギー	251kcal	532kcal
	蛋白質	13.1g	18.9g	蛋白質	10.9g	17.4g	蛋白質	14.2g	20.3g	蛋白質	11.5g	17.5g	蛋白質	12.5g	18.8g
	脂質	20.0g	20.9g	脂質	14.2g	15.9g	脂質	11.4g	12.4g	脂質	17.7g	18.6g	脂質	13.7g	14.7g
	炭水化物	27.6g	84.8g	炭水化物	24.5g	81.0g	炭水化物	21.1g	78.3g	炭水化物	13.8g	71.2g	炭水化物	18.9g	78.0g
	ナトリウム	781mg	1222mg	ナトリウム	983mg	1449mg	ナトリウム	724mg	1165mg	ナトリウム	769mg	1213mg	ナトリウム	751mg	1192mg
	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g
夕	★やわらかごはん180g 豚肉とキャベツの塩麴炒め 切干大根とベーコンの煮物 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g 赤魚の味噌煮 ピーマンのおかか和え キャベツと豚肉のカキソース炒め ポテトチキン ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉のきのこあん 三色炒め煮 マカロニサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉のジンギスカン風 大豆と椎茸の煮物 オクラのボン酢ジュレ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 田楽煮 豚肉と白菜のうま煮 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁		
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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	224kcal	502kcal	エネルギー	268kcal	538kcal	エネルギー	274kcal	546kcal	エネルギー	228kcal	496kcal	エネルギー	229kcal	511kcal
	蛋白質	9.6g	15.9g	蛋白質	17.5g	23.2g	蛋白質	13.8g	19.8g	蛋白質	14.9g	20.5g	蛋白質	11.4g	17.9g
	脂質	14.1g	15.8g	脂質	13.5g	14.4g	脂質	14.3g	15.3g	脂質	10.8g	11.7g	脂質	12.3g	14.0g
	炭水化物	14.5g	71.4g	炭水化物	18.4g	75.2g	炭水化物	21.0g	78.4g	炭水化物	18.3g	75.1g	炭水化物	18.3g	75.9g
	ナトリウム	790mg	1232mg	ナトリウム	811mg	1252mg	ナトリウム	995mg	1440mg	ナトリウム	686mg	1130mg	ナトリウム	1027mg	1469mg
	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.6g	3.7g
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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	669kcal	1482kcal	エネルギー	606kcal	1424kcal	エネルギー	648kcal	1463kcal	エネルギー	660kcal	1472kcal	エネルギー	594kcal	1423kcal
	蛋白質	28.2g	46.2g	蛋白質	33.3g	51.7g	蛋白質	32.4g	50.4g	蛋白質	31.7g	49.6g	蛋白質	27.9g	46.5g
	脂質	35.4g	38.9g	脂質	29.6g	33.2g	脂質	35.0g	37.9g	脂質	37.9g	40.7g	脂質	32.7g	36.3g
	炭水化物	57.6g	228.1g	炭水化物	52.7g	223.2g	炭水化物	48.6g	220.8g	炭水化物	48.4g	219.8g	炭水化物	47.4g	220.5g
	ナトリウム	2271mg	3620mg	ナトリウム	2405mg	3753mg	ナトリウム	2080mg	3433mg	ナトリウム	2181mg	3510mg	ナトリウム	2361mg	3686mg
	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	5.2g	8.8g	食塩相当量	5.5g	9.0g	食塩相当量	6.0g	9.3g