

「やわらか普通食」 週間献立表

11月2日(月)			11月3日(火)			11月4日(水)			11月5日(木)			11月6日(金)			
朝	★やわらかごはん180g 厚焼玉子 一口ナスのオランダ煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		卵麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 麩と野菜の煮物 ブロッコリーの卵とじ キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		麦 卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 蕪のそぼろ煮 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉と冬野菜の洋風煮 きんぴら キャベツと蒲鉾のおかか和え ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ 白菜のスープ煮 もやしと蒸し鶏のナムル ★味噌汁		卵麦 乳麦 麦 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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	212kcal	479kcal	エネルギー	75kcal	341kcal	エネルギー	119kcal	389kcal	エネルギー	148kcal	426kcal	エネルギー	111kcal	383kcal
	蛋白質	6.2g	12.0g	蛋白質	4.0g	9.8g	蛋白質	6.1g	11.9g	蛋白質	8.6g	15.2g	蛋白質	7.5g	13.8g
	脂質	12.8g	13.7g	脂質	2.5g	3.4g	脂質	5.8g	6.7g	脂質	6.8g	8.5g	脂質	6.0g	7.0g
	炭水化物	18.6g	74.7g	炭水化物	9.6g	66.1g	炭水化物	9.8g	67.0g	炭水化物	13.0g	69.6g	炭水化物	7.6g	64.8g
	ナトリウム	507mg	951mg	ナトリウム	549mg	1016mg	ナトリウム	486mg	927mg	ナトリウム	641mg	1085mg	ナトリウム	509mg	950mg
食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g	
昼	★やわらかごはん180g ブリの磯辺焼 ピーマンのおかか和え 豆腐のかに風あんかけ 若芽の酢味噌和え ★味噌汁		麦 卵麦か 麦	★やわらかごはん180g 豚肉としめじのオイスター炒め 鶏肉と大豆の生姜煮 マカロニの明太マヨ和え ★味噌汁		麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み 塩枝豆 白菜と春雨の中華煮 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁		麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 キャベツのコンソメ煮 白菜とミンチの中華炒め フレンチマカロニ ★味噌汁		麦 乳麦 麦か 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g チーズささみフライ 法蓮草ソテー 大根麻婆 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦落か 麦落 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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	223kcal	500kcal	エネルギー	298kcal	565kcal	エネルギー	273kcal	551kcal	エネルギー	267kcal	539kcal	エネルギー	265kcal	535kcal
	蛋白質	14.9g	21.1g	蛋白質	16.7g	22.6g	蛋白質	12.1g	18.4g	蛋白質	15.1g	21.2g	蛋白質	10.6g	16.5g
	脂質	10.3g	11.3g	脂質	14.7g	15.6g	脂質	17.1g	18.8g	脂質	13.9g	14.9g	脂質	15.8g	16.7g
	炭水化物	16.4g	74.5g	炭水化物	24.5g	81.0g	炭水化物	17.1g	74.0g	炭水化物	19.2g	76.0g	炭水化物	20.9g	78.2g
	ナトリウム	762mg	1203mg	ナトリウム	743mg	1187mg	ナトリウム	899mg	1341mg	ナトリウム	813mg	1254mg	ナトリウム	774mg	1240mg
食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.2g	
夕	★やわらかごはん180g 鶏肉のきのこあん 南瓜の柚子そぼろあん インゲンのごま和え ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ハムカツ 人参グラッセ ふきの含め煮 オクラとそぼろの味噌和え ★味噌汁		乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g ホキの青じそ焼 人参のきんぴら 豚バラとこんにやくの煮物 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 生姜焼き 大豆とキャベツのコンソメ煮 大根とコーンの中中華和え ★味噌汁		麦落 卵乳麦 麦か 麦	★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参煮 竹の子と豚肉の味噌煮 白菜と竹輪の柚子胡椒和え ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦 麦 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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	229kcal	511kcal	エネルギー	237kcal	503kcal	エネルギー	201kcal	479kcal	エネルギー	238kcal	509kcal	エネルギー	222kcal	493kcal
	蛋白質	12.5g	19.0g	蛋白質	7.5g	13.1g	蛋白質	15.3g	21.5g	蛋白質	13.2g	19.0g	蛋白質	10.3g	16.0g
	脂質	11.6g	13.3g	脂質	12.9g	13.8g	脂質	11.4g	12.4g	脂質	10.8g	11.7g	脂質	10.4g	11.3g
	炭水化物	18.7g	76.3g	炭水化物	23.6g	79.5g	炭水化物	9.0g	67.4g	炭水化物	21.0g	78.3g	炭水化物	21.8g	78.9g
	ナトリウム	716mg	1158mg	ナトリウム	683mg	1126mg	ナトリウム	888mg	1330mg	ナトリウム	847mg	1289mg	ナトリウム	913mg	1355mg
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g	
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	664kcal	1490kcal	エネルギー	610kcal	1409kcal	エネルギー	593kcal	1419kcal	エネルギー	653kcal	1474kcal	エネルギー	598kcal	1411kcal
	蛋白質	33.6g	52.1g	蛋白質	28.2g	45.5g	蛋白質	33.5g	51.8g	蛋白質	36.9g	55.4g	蛋白質	28.4g	46.3g
	脂質	34.7g	38.3g	脂質	30.1g	32.8g	脂質	34.3g	37.9g	脂質	31.5g	35.1g	脂質	32.2g	35.0g
	炭水化物	53.7g	225.5g	炭水化物	57.7g	226.6g	炭水化物	35.9g	208.4g	炭水化物	53.2g	223.9g	炭水化物	50.3g	221.9g
	ナトリウム	1985mg	3312mg	ナトリウム	1975mg	3329mg	ナトリウム	2273mg	3598mg	ナトリウム	2301mg	3628mg	ナトリウム	2196mg	3545mg
食塩相当量	5.0g	8.4g	食塩相当量	5.0g	8.5g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.6g	9.0g	

★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



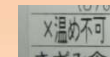
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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して完了です。

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の事が出来ます。