

「やわらか普通食」 週間献立表

		11月9日(月)			11月10日(火)			11月11日(水)			11月12日(木)			11月13日(金)		
朝 食	★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		
	豚肉ときのこの炒め物	麦			高野豆腐とあさりの卵とじ			卵乳麦			白身魚のしんじょう			麦		
	白花豆煮	麦			竹輪のごま炒め			麦			じゃが芋とひじきの煮物			麦		
	キャロットラペ	麦			麦			麦			麦			麦		
	★味噌汁	麦			麦			麦			麦			麦		
昼 食	★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		
	スケソウダラの煮付け	麦			豚バラとキャベツのスタミナ炒め			麦			肉団子の根菜あんかけ			麦		
	インゲンソテー	乳麦			ジャガイモのそぼろ煮			乳麦			大豆としらすの甘辛煮			麦		
	ナスと麴の炒め煮	麦			若芽と油揚げのおひたし			麦			三色野菜ナムル			麦		
	春雨と黄桃のマヨサラダ	卵乳麦			★味噌汁			麦			★味噌汁			麦		
夕 食	★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		
	親子そぼろ丼の具	卵麦			和風おろしハンバーグ			乳麦			とんかつ			卵麦		
	豚肉と大根の煮物	麦			チンゲン菜ソテー			麦			スパソテー			麦		
	マリーネサラダ	卵麦			ごぼう大豆			麦			ひき肉と豆腐のうま煮			麦		
	★味噌汁	麦			オクラとめかぶの三杯酢			麦			玉ねぎと蒸し鶏のナムル			麦		
合 計	★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		
	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	栄養価
	エネルギー	200kcal	473kcal	エネルギー	190kcal	463kcal	エネルギー	109kcal	385kcal	エネルギー	127kcal	393kcal	エネルギー	49kcal	323kcal	エネルギー
	蛋白質	8.8g	14.7g	蛋白質	11.0g	17.1g	蛋白質	4.8g	10.5g	蛋白質	3.7g	9.4g	蛋白質	1.9g	7.6g	蛋白質
	脂質	5.4g	6.4g	脂質	8.0g	9.0g	脂質	5.9g	6.8g	脂質	6.4g	7.3g	脂質	0.2g	1.1g	脂質
合 計	炭水化物	29.8g	87.6g	炭水化物	18.5g	75.8g	炭水化物	9.9g	68.6g	炭水化物	13.4g	69.8g	炭水化物	10.3g	68.1g	炭水化物
	ナトリウム	553mg	998mg	ナトリウム	755mg	1197mg	ナトリウム	480mg	922mg	ナトリウム	562mg	1004mg	ナトリウム	472mg	913mg	ナトリウム
	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量
	エネルギー	232kcal	497kcal	エネルギー	264kcal	536kcal	エネルギー	243kcal	509kcal	エネルギー	236kcal	514kcal	エネルギー	291kcal	558kcal	エネルギー
	蛋白質	11.9g	17.7g	蛋白質	11.0g	16.7g	蛋白質	8.9g	14.7g	蛋白質	14.1g	20.4g	蛋白質	16.2g	21.9g	蛋白質
合 計	脂質	11.6g	12.5g	脂質	16.9g	17.8g	脂質	14.0g	14.9g	脂質	9.7g	10.7g	脂質	18.3g	19.2g	脂質
	炭水化物	19.5g	75.9g	炭水化物	17.0g	74.7g	炭水化物	19.1g	75.4g	炭水化物	23.6g	82.0g	炭水化物	14.8g	71.2g	炭水化物
	ナトリウム	807mg	1273mg	ナトリウム	746mg	1188mg	ナトリウム	786mg	1229mg	ナトリウム	1005mg	1447mg	ナトリウム	834mg	1278mg	ナトリウム
	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量
	エネルギー	272kcal	542kcal	エネルギー	189kcal	454kcal	エネルギー	232kcal	509kcal	エネルギー	356kcal	634kcal	エネルギー	265kcal	535kcal	エネルギー
合 計	蛋白質	22.4g	28.1g	蛋白質	11.4g	17.3g	蛋白質	16.6g	22.9g	蛋白質	16.2g	22.5g	蛋白質	12.2g	18.1g	蛋白質
	脂質	12.9g	13.8g	脂質	6.0g	6.9g	脂質	9.7g	10.7g	脂質	21.4g	23.1g	脂質	16.8g	17.7g	脂質
	炭水化物	15.4g	72.2g	炭水化物	21.0g	77.4g	炭水化物	18.7g	76.8g	炭水化物	24.4g	81.3g	炭水化物	15.3g	72.5g	炭水化物
	ナトリウム	863mg	1304mg	ナトリウム	840mg	1306mg	ナトリウム	725mg	1166mg	ナトリウム	762mg	1204mg	ナトリウム	746mg	1187mg	ナトリウム
	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量
合 計	★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		
	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	栄養価
	エネルギー	704kcal	1512kcal	エネルギー	643kcal	1453kcal	エネルギー	584kcal	1403kcal	エネルギー	719kcal	1541kcal	エネルギー	605kcal	1416kcal	エネルギー
	蛋白質	43.1g	60.5g	蛋白質	33.4g	51.1g	蛋白質	30.3g	48.1g	蛋白質	34.0g	52.3g	蛋白質	30.3g	47.6g	蛋白質
	脂質	29.9g	32.7g	脂質	30.9g	33.7g	脂質	29.6g	32.4g	脂質	37.5g	41.1g	脂質	35.3g	38.0g	脂質
合 計	炭水化物	64.7g	235.7g	炭水化物	56.5g	227.9g	炭水化物	47.7g	220.8g	炭水化物	61.4g	233.1g	炭水化物	40.4g	211.8g	炭水化物
	ナトリウム	2223mg	3575mg	ナトリウム	2341mg	3691mg	ナトリウム	1991mg	3317mg	ナトリウム	2329mg	3655mg	ナトリウム	2052mg	3378mg	ナトリウム
	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.0g	8.4g	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量
	★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

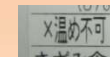


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。