

「やわらか普通食」 週間献立表

	7月6日(月)		7月7日(火)		7月8日(水)		7月9日(木)		7月10日(金)							
朝 食	★やわらかごはん180g 豚肉ときのこの炒め物 白根と揚げの旨煮 白滝とチンゲン菜の煮物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のごま味噌煮 キャベツとインゲンのソテー キャロットラペ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 竹輪とキャベツのバター醤油炒め たたきごぼう ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉とキャベツのごま風味炒め 大根と椎茸の煮物 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁							
	栄養価	おかずセット エネルギー 115kcal たんぱく質 6.4g 脂質 5.3g 炭水化物 11.8g ナトリウム 558mg 食塩相当量 1.4g	フルセット エネルギー 382kcal たんぱく質 12.1g 脂質 6.2g 炭水化物 68.7g ナトリウム 1025mg 食塩相当量 2.6g	栄養価	おかずセット エネルギー 127kcal たんぱく質 6.3g 脂質 4.7g 炭水化物 15.8g ナトリウム 594mg 食塩相当量 1.5g	フルセット エネルギー 400kcal たんぱく質 12.4g 脂質 5.7g 炭水化物 73.1g ナトリウム 1036mg 食塩相当量 2.6g	栄養価	おかずセット エネルギー 95kcal たんぱく質 6.1g 脂質 3.2g 炭水化物 11.6g ナトリウム 502mg 食塩相当量 1.3g	フルセット エネルギー 366kcal たんぱく質 11.9g 脂質 4.1g 炭水化物 69.1g ナトリウム 944mg 食塩相当量 2.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 145kcal たんぱく質 4.6g 脂質 7.7g 炭水化物 14.6g ナトリウム 631mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 421kcal たんぱく質 10.7g 脂質 8.7g 炭水化物 72.8g ナトリウム 1075mg 食塩相当量 2.7g	栄養価	おかずセット エネルギー 112kcal たんぱく質 3.9g 脂質 7.4g 炭水化物 8.5g ナトリウム 672mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 388kcal たんぱく質 10.2g 脂質 9.1g 炭水化物 64.5g ナトリウム 1113mg 食塩相当量 2.8g	
昼 食	★やわらかごはん180g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 白花豆煮 春雨の中華和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g ホイコーロー 白菜と竹輪の煮びたし 青のりポテトサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g チキンチャップ インゲンソテー 豚バラと春雨のオイスター炒め オクラのポン酢ジュレ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 大豆としらすの甘辛煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 卵乳麦 ブリの塩焼 法蓮草 豚肉のチリソース炒め ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁							
	栄養価	おかずセット エネルギー 258kcal たんぱく質 11.9g 脂質 7.5g 炭水化物 34.4g ナトリウム 649mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 531kcal たんぱく質 18.1g 脂質 8.5g 炭水化物 91.7g ナトリウム 1091mg 食塩相当量 2.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 286kcal たんぱく質 12.0g 脂質 16.6g 炭水化物 20.9g ナトリウム 908mg 食塩相当量 2.3g	フルセット エネルギー 563kcal たんぱく質 18.4g 脂質 18.3g 炭水化物 77.3g ナトリウム 1351mg 食塩相当量 3.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 248kcal たんぱく質 12.1g 脂質 13.6g 炭水化物 17.5g ナトリウム 906mg 食塩相当量 2.3g	フルセット エネルギー 515kcal たんぱく質 17.8g 脂質 14.5g 炭水化物 74.3g ナトリウム 1348mg 食塩相当量 3.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 262kcal たんぱく質 14.0g 脂質 12.6g 炭水化物 23.2g ナトリウム 978mg 食塩相当量 2.5g	フルセット エネルギー 540kcal たんぱく質 20.3g 脂質 13.6g 炭水化物 81.6g ナトリウム 1420mg 食塩相当量 3.6g	栄養価	おかずセット エネルギー 287kcal たんぱく質 16.9g 脂質 18.5g 炭水化物 12.0g ナトリウム 711mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 554kcal たんぱく質 22.6g 脂質 19.4g 炭水化物 68.4g ナトリウム 1155mg 食塩相当量 2.9g	
夕 食	★やわらかごはん180g 海老カツ 人参のレモン煮 切干大根と豚肉の炒め物 マリーネサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ チンゲン菜ソテー 五色煮豆 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁		★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 人参グラッセ 枝豆入り麻婆なす マカロニサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麦 乳麦 麦か 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g とんかつ ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁		★やわらかごはん180g 卵麦 卵乳麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏の生姜焼き 塩枝豆 ツナじゃがバター 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁		麦 乳麦 卵乳麦 麦	
	栄養価	おかずセット エネルギー 266kcal たんぱく質 9.4g 脂質 16.1g 炭水化物 19.8g ナトリウム 664mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 536kcal たんぱく質 15.1g 脂質 17.0g 炭水化物 76.6g ナトリウム 1105mg 食塩相当量 2.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 225kcal たんぱく質 14.1g 脂質 8.3g 炭水化物 21.2g ナトリウム 789mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 490kcal たんぱく質 19.9g 脂質 9.2g 炭水化物 77.6g ナトリウム 1255mg 食塩相当量 3.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 307kcal たんぱく質 14.0g 脂質 19.6g 炭水化物 17.7g ナトリウム 794mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 590kcal たんぱく質 20.9g 脂質 21.4g 炭水化物 75.0g ナトリウム 1235mg 食塩相当量 3.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 308kcal たんぱく質 15.6g 脂質 18.1g 炭水化物 20.1g ナトリウム 712mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 574kcal たんぱく質 21.3g 脂質 19.0g 炭水化物 76.5g ナトリウム 1154mg 食塩相当量 2.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 261kcal たんぱく質 15.9g 脂質 12.3g 炭水化物 20.3g ナトリウム 809mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 531kcal たんぱく質 21.8g 脂質 13.2g 炭水化物 77.5g ナトリウム 1250mg 食塩相当量 3.2g	
合 計	★やわらかごはん180g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 白花豆煮 春雨の中華和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g ホイコーロー 白菜と竹輪の煮びたし 青のりポテトサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g チキンチャップ インゲンソテー 豚バラと春雨のオイスター炒め オクラのポン酢ジュレ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 大豆としらすの甘辛煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 卵乳麦 ブリの塩焼 法蓮草 豚肉のチリソース炒め ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁							
	栄養価	おかずセット エネルギー 639kcal たんぱく質 27.7g 脂質 28.9g 炭水化物 66.0g ナトリウム 1871mg 食塩相当量 4.8g	フルセット エネルギー 1449kcal たんぱく質 45.3g 脂質 31.7g 炭水化物 237.0g ナトリウム 3221mg 食塩相当量 8.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 638kcal たんぱく質 32.4g 脂質 29.6g 炭水化物 57.9g ナトリウム 2291mg 食塩相当量 5.8g	フルセット エネルギー 1453kcal たんぱく質 50.7g 脂質 33.2g 炭水化物 228.0g ナトリウム 3642mg 食塩相当量 9.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 650kcal たんぱく質 32.2g 脂質 36.4g 炭水化物 46.8g ナトリウム 2202mg 食塩相当量 5.6g	フルセット エネルギー 1471kcal たんぱく質 50.6g 脂質 40.0g 炭水化物 218.4g ナトリウム 3527mg 食塩相当量 8.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 715kcal たんぱく質 34.2g 脂質 38.4g 炭水化物 57.9g ナトリウム 2321mg 食塩相当量 5.9g	フルセット エネルギー 1535kcal たんぱく質 52.3g 脂質 41.3g 炭水化物 230.9g ナトリウム 3649mg 食塩相当量 9.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 660kcal たんぱく質 36.7g 脂質 38.2g 炭水化物 40.8g ナトリウム 2192mg 食塩相当量 5.6g	フルセット エネルギー 1473kcal たんぱく質 54.6g 脂質 41.7g 炭水化物 210.4g ナトリウム 3518mg 食塩相当量 8.9g	

★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

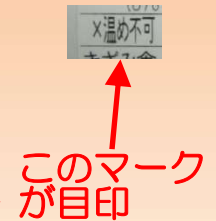


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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る事が出来ます。