

「やわらか普通食」 週間献立表

	7月13日(月)		7月14日(火)		7月15日(水)		7月16日(木)		7月17日(金)		
朝 食	★やわらかごはん180g 厚揚げときのこのおろし煮 ひじきと鶏ミンチの煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 里芋のそぼろ煮 ナスの油炒め マカロニとツナの和風炒め ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ 大根と竹輪の煮物 コールスローサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん キャベツの土佐煮 インゲンと人参のグラッセ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 ひじきの具だくさん煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 114kcal たんぱく質 8.5g 脂質 4.4g 炭水化物 10.3g ナトリウム 546mg 食塩相当量 1.4g	フルセット エネルギー 384kcal たんぱく質 14.4g 脂質 5.3g 炭水化物 67.6g ナトリウム 1012mg 食塩相当量 2.6g	栄養価	おかずセット エネルギー 180kcal たんぱく質 6.3g 脂質 7.2g 炭水化物 22.3g ナトリウム 612mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 451kcal たんぱく質 12.2g 脂質 8.1g 炭水化物 79.8g ナトリウム 1054mg 食塩相当量 2.7g	栄養価	おかずセット エネルギー 129kcal たんぱく質 3.7g 脂質 6.5g 炭水化物 13.3g ナトリウム 572mg 食塩相当量 1.5g	フルセット エネルギー 399kcal たんぱく質 9.5g 脂質 7.4g 炭水化物 70.5g ナトリウム 1013mg 食塩相当量 2.6g	栄養価	おかずセット エネルギー 139kcal たんぱく質 5.6g 脂質 8.3g 炭水化物 11.2g ナトリウム 591mg 食塩相当量 1.5g
昼 食	★やわらかごはん180g キャベツと豚肉のおかか炒め 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 春雨とツナのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ キャベツの出汁煮 切干大根としらすの煮物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g ホッケの照焼 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 和風スパゲティ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め 白菜と椎茸のそぼろ煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g スケソウダラの煮付け 枝豆と人参のあつさり煮 炒り豆腐 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 291kcal たんぱく質 13.0g 脂質 16.6g 炭水化物 20.6g ナトリウム 833mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 569kcal たんぱく質 19.3g 脂質 18.3g 炭水化物 77.5g ナトリウム 1275mg 食塩相当量 3.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 191kcal たんぱく質 10.5g 脂質 10.5g 炭水化物 14.7g ナトリウム 744mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 463kcal たんぱく質 16.6g 脂質 11.5g 炭水化物 71.9g ナトリウム 1185mg 食塩相当量 3.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 237kcal たんぱく質 15.4g 脂質 10.1g 炭水化物 19.8g ナトリウム 837mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 519kcal たんぱく質 21.9g 脂質 11.8g 炭水化物 77.4g ナトリウム 1279mg 食塩相当量 3.3g	栄養価	おかずセット エネルギー 277kcal たんぱく質 12.0g 脂質 16.5g 炭水化物 20.2g ナトリウム 787mg 食塩相当量 2.0g
夕 食	★やわらかごはん180g アジの幽庵焼 人参のきんぴら 鶏肉と野菜の中華炒め 白菜と若芽のピリ辛和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め 大豆と椎茸の煮物 オクラとめかぶの三杯酢 ★味噌汁		★やわらかごはん180g ロールキャベツの赤ワイン煮 法蓮草ソテー 金時豆煮 ポテコーンサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g サワラのごま醤油焼 ピーマンのおかか和え 豚バラとキャベツの炒め物 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉と茄子の中華炒め 担々風春雨 キャベツとコーンのオーロソース和え ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 189kcal たんぱく質 15.7g 脂質 7.2g 炭水化物 14.3g ナトリウム 940mg 食塩相当量 2.4g	フルセット エネルギー 463kcal たんぱく質 22.1g 脂質 8.2g 炭水化物 71.7g ナトリウム 1384mg 食塩相当量 3.5g	栄養価	おかずセット エネルギー 250kcal たんぱく質 17.1g 脂質 12.4g 炭水化物 18.1g ナトリウム 809mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 527kcal たんぱく質 23.5g 脂質 14.1g 炭水化物 74.6g ナトリウム 1251mg 食塩相当量 3.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 282kcal たんぱく質 8.3g 脂質 13.2g 炭水化物 32.5g ナトリウム 829mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 554kcal たんぱく質 14.6g 脂質 14.2g 炭水化物 89.8g ナトリウム 1295mg 食塩相当量 3.3g	栄養価	おかずセット エネルギー 231kcal たんぱく質 15.0g 脂質 13.3g 炭水化物 11.5g ナトリウム 786mg 食塩相当量 2.0g
合 計	★やわらかごはん180g 厚揚げときのこのおろし煮 ひじきと鶏ミンチの煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 里芋のそぼろ煮 ナスの油炒め マカロニとツナの和風炒め ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ 大根と竹輪の煮物 コールスローサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん キャベツの土佐煮 インゲンと人参のグラッセ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 ひじきの具だくさん煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 594kcal たんぱく質 37.2g 脂質 28.2g 炭水化物 45.2g ナトリウム 2319mg 食塩相当量 5.9g	フルセット エネルギー 1416kcal たんぱく質 55.8g 脂質 31.8g 炭水化物 216.8g ナトリウム 3671mg 食塩相当量 9.3g	栄養価	おかずセット エネルギー 621kcal たんぱく質 33.9g 脂質 30.1g 炭水化物 55.1g ナトリウム 2165mg 食塩相当量 5.6g	フルセット エネルギー 1441kcal たんぱく質 52.3g 脂質 33.7g 炭水化物 226.3g ナトリウム 3490mg 食塩相当量 8.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 648kcal たんぱく質 27.4g 脂質 29.8g 炭水化物 65.6g ナトリウム 2238mg 食塩相当量 5.7g	フルセット エネルギー 1472kcal たんぱく質 46.0g 脂質 33.4g 炭水化物 237.7g ナトリウム 3587mg 食塩相当量 9.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 647kcal たんぱく質 32.6g 脂質 38.1g 炭水化物 42.9g ナトリウム 2164mg 食塩相当量 5.5g

★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

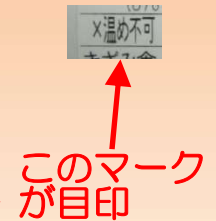


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

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。