

「やわらか普通食」 週間献立表

		8月17日(月)			8月18日(火)			8月19日(水)			8月20日(木)			8月21日(金)		
朝	食	★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とし ふきの含め煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と大根のピリ辛煮 きくらげとこんにやくの佃煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生麦煮 竹輪のごま炒め 白菜のスープ煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 和風ポトフ キャベツの土佐煮 一夜漬(大根) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 人参しりり 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁		
		卵麦 乳麦 卵乳麦 麦			麦 麦 麦落 麦			麦 麦 乳麦 麦			乳麦 麦 麦 麦			卵麦 麦 麦 麦		
昼	食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 198kcal 8.3g 11.7g 15.3g 495mg 1.3g	フルセット 468kcal 14.1g 12.6g 72.5g 936mg 2.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 161kcal 5.6g 10.5g 11.3g 538mg 1.4g	フルセット 428kcal 11.1g 11.4g 67.7g 980mg 2.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 163kcal 11.9g 6.9g 13.5g 649mg 1.7g	フルセット 429kcal 17.6g 7.8g 69.8g 1092mg 2.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 68kcal 2.5g 0.6g 13.3g 501mg 1.3g	フルセット 349kcal 9.0g 2.3g 70.6g 942mg 2.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 152kcal 5.8g 8.7g 12.4g 637mg 1.6g	フルセット 430kcal 12.2g 9.8g 70.6g 1081mg 2.7g
		★やわらかごはん180g 夏野菜カレーのルー 豚肉と白菜のうま煮 インゲンのごま和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 山口県のチキンチキンごぼう ツナじゃがバター 切干と若芽のごま和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ 担々風春雨 四色なます ★味噌汁			★やわらかごはん180g アジのカレー焼 人参のきんぴら ナスの煮びたし 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏団子のトマト煮 白菜と揚げの旨煮 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ★味噌汁		
		乳麦 麦 麦 麦			麦 乳麦 麦 麦			麦 麦落 麦 麦			麦 麦 麦 麦			卵乳麦 麦 卵 麦		
夕	食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 239kcal 10.9g 12.6g 20.7g 736mg 1.9g	フルセット 512kcal 16.6g 13.5g 78.7g 1179mg 3.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 232kcal 12.7g 10.1g 22.7g 828mg 2.1g	フルセット 514kcal 19.2g 11.8g 80.3g 1270mg 3.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 221kcal 10.3g 10.9g 20.6g 856mg 2.2g	フルセット 487kcal 16.1g 11.8g 77.0g 1298mg 3.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 220kcal 13.9g 11.7g 15.5g 736mg 1.9g	フルセット 487kcal 19.8g 12.6g 72.0g 1180mg 3.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 276kcal 8.7g 14.8g 26.8g 932mg 2.4g	フルセット 548kcal 14.5g 15.7g 84.3g 1376mg 3.5g
		★やわらかごはん180g クリーミーコロッケ 人参のレモン煮 ネギ味噌炒め ハムと春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ 法蓮草ソテー ひじきとベーコンの煮物 オーロラマカロニサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ホッケの幽庵焼 枝豆のペペロンチーノ風 高野豆腐の炒り煮 キャベツサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ささみ大葉フライ ピーマンのおかか和え 麩と大根の煮物 スパゲティサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g スケソウダラの煮付け 竹輪の辛子炒め 豚バラと春雨のオイスター炒め 夏野菜の和え物 ★味噌汁		
		卵乳麦か 乳麦 麦 卵乳麦 麦			乳麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦			麦 麦 麦 卵乳麦 麦			麦 麦 麦 卵乳麦 麦			麦 麦 麦 卵乳麦 麦		
合	計	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 243kcal 8.8g 10.6g 27.7g 716mg 1.8g	フルセット 515kcal 15.1g 11.6g 84.9g 1157mg 2.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 249kcal 9.7g 12.4g 22.0g 852mg 2.2g	フルセット 526kcal 15.9g 13.4g 80.1g 1293mg 3.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 236kcal 16.3g 11.7g 15.3g 656mg 1.7g	フルセット 510kcal 22.1g 12.6g 73.5g 1097mg 2.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 327kcal 12.4g 18.8g 25.9g 673mg 1.7g	フルセット 593kcal 18.2g 19.7g 82.4g 1140mg 2.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 228kcal 13.9g 7.8g 23.6g 965mg 2.5g	フルセット 499kcal 19.7g 8.7g 80.9g 1407mg 3.6g
		★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



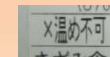
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。