

「やわらか普通食」 週間献立表

10月5日(月)			10月6日(火)			10月7日(水)			10月8日(木)			10月9日(金)								
朝	★やわらかごはん180g 麩と野菜の煮物 白花豆煮 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉ときのこの炒め物 蕪のとろとろ煮 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁		麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 ブロッコリーの卵とじ 煮生酢 ★味噌汁		麦 卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 大根とウインナーの洋風煮 さんぴら 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の味噌炒め さつま芋と小松菜の煮物 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦落 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				
	エネルギー		139kcal	405kcal	エネルギー		166kcal	447kcal	エネルギー		176kcal	447kcal	エネルギー		93kcal	360kcal	エネルギー	172kcal	444kcal	
	蛋白質		7.1g	12.7g	蛋白質		7.4g	13.7g	蛋白質		11.3g	17.2g	蛋白質		2.7g	8.4g	蛋白質		8.4g	14.5g
食	脂質		1.8g	2.7g	脂質		10.0g	11.0g	脂質		8.5g	9.4g	脂質		4.1g	5.0g	脂質		6.6g	7.6g
	炭水化物		24.2g	80.2g	炭水化物		13.3g	72.4g	炭水化物		14.0g	71.5g	炭水化物		12.5g	69.4g	炭水化物		20.1g	76.9g
	ナトリウム		551mg	993mg	ナトリウム		625mg	1066mg	ナトリウム		595mg	1037mg	ナトリウム		628mg	1095mg	ナトリウム		602mg	1043mg
	食塩相当量		1.4g	2.5g	食塩相当量		1.6g	2.7g	食塩相当量		1.5g	2.6g	食塩相当量		1.6g	2.8g	食塩相当量		1.5g	2.7g
昼	★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め 鶏肉と白菜の春雨炒め 青菜のわさび和え ★味噌汁		麦か 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉のねぎ塩だれ キャベツの出汁煮 五目うの花 梅和えスパゲティ ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 赤魚のみぞれ煮 菜の花 ナスの挽肉炒め たたきごぼう ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 塩枝豆 豚肉のチリソース炒め 青のりポテトサラダ ★味噌汁		卵麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ 青じそパスタ 五目炒め煮 バンバンジーサラダ ★味噌汁		乳麦 麦 卵麦落 乳麦 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		293kcal	558kcal	エネルギー		211kcal	482kcal	エネルギー		224kcal	489kcal	エネルギー		278kcal	555kcal	エネルギー		226kcal	492kcal
	蛋白質		18.1g	23.9g	蛋白質		12.1g	17.9g	蛋白質		13.7g	19.4g	蛋白質		12.4g	18.7g	蛋白質		13.1g	18.9g
食	脂質		17.7g	18.6g	脂質		10.4g	11.3g	脂質		9.3g	10.2g	脂質		15.4g	16.4g	脂質		8.0g	8.9g
	炭水化物		15.1g	71.5g	炭水化物		19.1g	76.4g	炭水化物		21.5g	77.5g	炭水化物		21.2g	79.3g	炭水化物		21.9g	78.3g
	ナトリウム		916mg	1382mg	ナトリウム		905mg	1347mg	ナトリウム		834mg	1300mg	ナトリウム		768mg	1209mg	ナトリウム		751mg	1193mg
	食塩相当量		2.3g	3.5g	食塩相当量		2.3g	3.4g	食塩相当量		2.1g	3.3g	食塩相当量		2.0g	3.1g	食塩相当量		1.9g	3.0g
夕	★やわらかごはん180g ハムカツ 人参のさんぴら 里芋のかに風あんかけ 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁		乳麦 麦 卵麦か 麦 麦	★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん チンゲン菜とピーマンのソテー 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		乳麦 乳麦か 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g おふくろカレーのルー 麩の野菜あんかけ かにかまと春雨の中華和え ★味噌汁		乳麦 麦 卵麦か 麦	★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 炒り豆腐 パスタのサラダ ★味噌汁		卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g ブリ塩焼き 法蓮草ソテー 揚げナスの肉味噌からめ オクラとめかぶの三杯酢 ★味噌汁		乳麦 麦落 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		259kcal	537kcal	エネルギー		237kcal	504kcal	エネルギー		247kcal	524kcal	エネルギー		279kcal	556kcal	エネルギー		235kcal	508kcal
	蛋白質		7.5g	13.7g	蛋白質		9.3g	15.3g	蛋白質		7.3g	13.5g	蛋白質		11.8g	18.2g	蛋白質		15.8g	21.5g
食	脂質		13.2g	14.2g	脂質		12.7g	13.6g	脂質		12.1g	13.1g	脂質		14.1g	15.8g	脂質		14.2g	15.1g
	炭水化物		28.7g	87.1g	炭水化物		20.9g	77.5g	炭水化物		26.4g	84.5g	炭水化物		25.3g	81.7g	炭水化物		12.9g	70.9g
	ナトリウム		618mg	1060mg	ナトリウム		885mg	1354mg	ナトリウム		854mg	1295mg	ナトリウム		923mg	1366mg	ナトリウム		807mg	1250mg
	食塩相当量		1.6g	2.7g	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	3.5g	食塩相当量		2.1g	3.2g
合	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		691kcal	1500kcal	エネルギー		614kcal	1433kcal	エネルギー		647kcal	1460kcal	エネルギー		650kcal	1471kcal	エネルギー		633kcal	1444kcal
	蛋白質		32.7g	50.3g	蛋白質		28.8g	46.9g	蛋白質		32.3g	50.1g	蛋白質		26.9g	45.3g	蛋白質		37.3g	54.9g
	脂質		32.7g	35.5g	脂質		33.1g	35.9g	脂質		29.9g	32.7g	脂質		33.6g	37.2g	脂質		28.8g	31.6g
	炭水化物		68.0g	238.8g	炭水化物		53.3g	226.3g	炭水化物		61.9g	233.5g	炭水化物		59.0g	230.4g	炭水化物		54.9g	226.1g
計	ナトリウム		2085mg	3435mg	ナトリウム		2415mg	3767mg	ナトリウム		2283mg	3632mg	ナトリウム		2319mg	3670mg	ナトリウム		2160mg	3486mg
	食塩相当量		5.3g	8.7g	食塩相当量		6.2g	9.5g	食塩相当量		5.8g	9.2g	食塩相当量		5.9g	9.4g	食塩相当量		5.5g	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



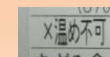
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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の事が出来ます。