

「やわらか普通食」 週間献立表

		10月12日(月)			10月13日(火)			10月14日(水)			10月15日(木)			10月16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		
	ひき肉と里芋の味噌煮	乳麦			厚焼玉子			厚揚げときのこのおろし煮			スクランブルエッグ			高野豆腐と法蓮草の含め煮		
	切干大根煮	麦			蒸し鶏と春雨の中華煮			ひじきと大根菜のツナ炒め			ポテトチキン			キャベツと魚肉ソーセージのソテー		
	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦			一ロナスのオランダ煮			カリフラワーの甘酢漬け			キャロットラペ			一夜漬(白菜人参)		
	★味噌汁	麦			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁		
昼 食	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	129kcal	401kcal	エネルギー	200kcal	468kcal	エネルギー	111kcal	383kcal	エネルギー	218kcal	489kcal	エネルギー	92kcal	365kcal	エネルギー
	蛋白質	6.7g	12.7g	蛋白質	6.9g	12.5g	蛋白質	5.5g	11.8g	蛋白質	6.7g	12.4g	蛋白質	5.6g	11.7g	蛋白質
	脂質	3.3g	4.3g	脂質	12.8g	13.7g	脂質	4.1g	5.1g	脂質	13.9g	14.8g	脂質	4.6g	5.6g	脂質
	炭水化物	19.8g	76.6g	炭水化物	15.3g	72.1g	炭水化物	13.8g	71.0g	炭水化物	16.9g	74.0g	炭水化物	8.6g	65.8g	炭水化物
	ナトリウム	765mg	1206mg	ナトリウム	476mg	920mg	ナトリウム	482mg	923mg	ナトリウム	439mg	881mg	ナトリウム	660mg	1103mg	ナトリウム
	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量
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		
	鯖の磯辺焼	麦			根菜と肉団子の和風生姜スープ			鶏のちゃんちゃん焼き			ホッケのごま焼			鶏肉とさつま芋の韓国風炒め		
	さつぱりキャベツのレモン風味	卵麦か			豚肉とキャベツのごま風味炒め			ジャガ玉煮			菜の花			切干と挽肉のオイスター炒め		
	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か			フレンチマカロニ			切干大根と枝豆の中華和え			金時豆煮			カリフラワーのピーナッツ味噌和え		
	ひじきとごぼうのナムル	麦			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁		
合 計	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	256kcal	528kcal	エネルギー	285kcal	558kcal	エネルギー	176kcal	454kcal	エネルギー	196kcal	511kcal	エネルギー	212kcal	488kcal	エネルギー
	蛋白質	12.1g	17.8g	蛋白質	8.4g	14.6g	蛋白質	9.3g	15.6g	蛋白質	15.5g	22.6g	蛋白質	10.8g	17.3g	蛋白質
	脂質	16.7g	17.6g	脂質	17.3g	18.3g	脂質	6.9g	8.6g	脂質	3.4g	6.1g	脂質	8.7g	10.4g	脂質
	炭水化物	12.7g	70.4g	炭水化物	23.4g	80.7g	炭水化物	18.3g	75.2g	炭水化物	26.0g	88.6g	炭水化物	22.3g	78.8g	炭水化物
	ナトリウム	607mg	1049mg	ナトリウム	947mg	1389mg	ナトリウム	820mg	1262mg	ナトリウム	581mg	1596mg	ナトリウム	740mg	1206mg	ナトリウム
	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.5g	4.1g	食塩相当量	1.9g	3.1g	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		
	タンダーリーチキン	卵			白身魚の味噌煮			やわらかメンチカツ			ロールキャベツの白味噌仕立て			とんかつ		
	ピーマンソテー	卵乳麦			人参のきな粉和え			キャベツのコンソメ煮			人参グラッセ			赤ピーマンと玉ねぎのソテー		
	南瓜の柚子そぼろあん	麦			鶏そぼろと大豆の煮物			ネギ味噌炒め			なすのミートソース煮			ひじきと大豆の煮物		
	枝豆とコーンのサラダ	麦			麩と若芽の酢の物			和風スパゲティ			ゴボウのピリ辛サラダ			キャベツの白ドレ和え		
合 計	★味噌汁	麦			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁		
	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	262kcal	544kcal	エネルギー	190kcal	460kcal	エネルギー	366kcal	633kcal	エネルギー	255kcal	520kcal	エネルギー	316kcal	582kcal	エネルギー
	蛋白質	12.7g	19.2g	蛋白質	19.9g	25.6g	蛋白質	13.1g	19.0g	蛋白質	5.9g	11.8g	蛋白質	13.0g	18.7g	蛋白質
	脂質	13.4g	15.1g	脂質	3.8g	4.7g	脂質	19.3g	20.2g	脂質	17.5g	18.4g	脂質	20.3g	21.2g	脂質
	炭水化物	22.3g	79.9g	炭水化物	18.2g	75.0g	炭水化物	34.8g	91.3g	炭水化物	19.2g	75.6g	炭水化物	20.6g	77.0g	炭水化物
	ナトリウム	668mg	1110mg	ナトリウム	1001mg	1442mg	ナトリウム	1080mg	1524mg	ナトリウム	717mg	1183mg	ナトリウム	637mg	1079mg	ナトリウム
	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	2.7g	3.9g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.6g	2.7g	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		
	タンダーリーチキン	卵			白身魚の味噌煮			やわらかメンチカツ			ロールキャベツの白味噌仕立て			とんかつ		
	ピーマンソテー	卵乳麦			人参のきな粉和え			キャベツのコンソメ煮			人参グラッセ			赤ピーマンと玉ねぎのソテー		
	南瓜の柚子そぼろあん	麦			鶏そぼろと大豆の煮物			ネギ味噌炒め			なすのミートソース煮			ひじきと大豆の煮物		
	枝豆とコーンのサラダ	麦			麩と若芽の酢の物			和風スパゲティ			ゴボウのピリ辛サラダ			キャベツの白ドレ和え		
合 計	★味噌汁	麦			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁		
	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	647kcal	1473kcal	エネルギー	675kcal	1486kcal	エネルギー	653kcal	1470kcal	エネルギー	669kcal	1520kcal	エネルギー	620kcal	1435kcal	エネルギー
	蛋白質	31.5g	49.7g	蛋白質	35.2g	52.7g	蛋白質	27.9g	46.4g	蛋白質	28.1g	46.8g	蛋白質	29.4g	47.7g	蛋白質
	脂質	33.4g	37.0g	脂質	33.9g	36.7g	脂質	30.3g	33.9g	脂質	34.8g	39.3g	脂質	33.6g	37.2g	脂質
	炭水化物	54.8g	226.9g	炭水化物	56.9g	227.8g	炭水化物	66.9g	237.5g	炭水化物	62.1g	238.2g	炭水化物	51.5g	221.6g	炭水化物
	ナトリウム	2040mg	3365mg	ナトリウム	2424mg	3751mg	ナトリウム	2382mg	3709mg	ナトリウム	1737mg	3660mg	ナトリウム	2037mg	3388mg	ナトリウム
	食塩相当量	5.1g	8.6g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	4.4g	9.3g	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



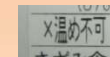
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。