

「やわらか普通食」 週間献立表

		10月19日(月)		10月20日(火)		10月21日(水)		10月22日(木)		10月23日(金)	
朝	食	★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 ふきの含め煮 パンサンスー ★味噌汁		★やわらかごはん180g がんもどきの含め煮 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 鶏大豆 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 人参しりしり 大根と柚子の甘酢漬け ★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 若芽ともやしの酢の物 ★味噌汁	
		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 おかずセット フルセット エネルギー 116kcal 386kcal たんぱく質 6.8g 12.6g 脂質 2.9g 3.8g 炭水化物 15.4g 72.6g ナトリウム 647mg 1088mg 食塩相当量 1.6g 2.8g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 143kcal 417kcal たんぱく質 6.5g 12.4g 脂質 7.2g 8.1g 炭水化物 14.5g 72.7g ナトリウム 665mg 1106mg 食塩相当量 1.7g 2.8g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 168kcal 441kcal たんぱく質 11.7g 17.9g 脂質 6.7g 7.7g 炭水化物 14.8g 72.0g ナトリウム 683mg 1126mg 食塩相当量 1.7g 2.9g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 89kcal 370kcal たんぱく質 2.6g 9.1g 脂質 1.8g 3.5g 炭水化物 15.4g 72.7g ナトリウム 439mg 880mg 食塩相当量 1.1g 2.2g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 135kcal 411kcal たんぱく質 5.8g 11.8g 脂質 7.6g 8.5g 炭水化物 12.0g 70.4g ナトリウム 752mg 1196mg 食塩相当量 1.9g 3.0g	
		★やわらかごはん180g 生姜焼き 肉入りうの花 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉と青梗菜のバター醤油 里芋のそぼろ煮 大根とコーンの中中華和え ★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 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鯖の照焼 竹輪の辛子炒め れんこんの五目炒め煮 スパゲティサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 田楽煮 豚肉のチリソース炒め なすの中中華風南蛮漬け ★味噌汁	
夕	食	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 214kcal 487kcal たんぱく質 14.8g 20.5g 脂質 9.4g 10.3g 炭水化物 19.6g 77.6g ナトリウム 857mg 1300mg 食塩相当量 2.2g 3.3g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 186kcal 469kcal たんぱく質 8.8g 15.6g 脂質 6.4g 8.2g 炭水化物 20.7g 78.0g ナトリウム 828mg 1269mg 食塩相当量 2.1g 3.2g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 252kcal 518kcal たんぱく質 10.4g 16.2g 脂質 16.3g 17.2g 炭水化物 17.4g 73.8g ナトリウム 868mg 1310mg 食塩相当量 2.2g 3.3g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 320kcal 586kcal たんぱく質 18.6g 24.3g 脂質 18.5g 19.4g 炭水化物 18.5g 74.8g ナトリウム 799mg 1242mg 食塩相当量 2.0g 3.2g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 216kcal 490kcal たんぱく質 7.1g 13.1g 脂質 11.6g 12.6g 炭水化物 20.8g 78.5g ナトリウム 871mg 1313mg 食塩相当量 2.2g 3.3g	
		★やわらかごはん180g ブリの幽庵焼 ピーマンのおかか和え 鶏のうま煮 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ 枝豆のペペロンチーノ風 ひじきの五目煮 玉子スパサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g スケソウダラの煮付け 人参のレモン煮 白菜とミンチの中中華炒め キャベツとコーンのオーロラソース和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 法蓮草ソテー 豚肉と大根の煮物 さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g ポークジンジャー ごぼう大豆 カリフラワーのピクルス ★味噌汁	
合	計	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 329kcal 601kcal たんぱく質 17.1g 23.4g 脂質 19.9g 20.9g 炭水化物 16.4g 73.7g ナトリウム 638mg 1104mg 食塩相当量 1.6g 2.8g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 296kcal 572kcal たんぱく質 11.1g 17.2g 脂質 14.2g 15.2g 炭水化物 27.4g 85.6g ナトリウム 889mg 1333mg 食塩相当量 2.3g 3.4g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 177kcal 451kcal たんぱく質 13.1g 18.9g 脂質 5.7g 6.6g 炭水化物 17.5g 75.7g ナトリウム 886mg 1327mg 食塩相当量 2.3g 3.4g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 278kcal 550kcal たんぱく質 15.4g 21.5g 脂質 17.0g 18.0g 炭水化物 15.1g 71.9g ナトリウム 690mg 1131mg 食塩相当量 1.8g 2.9g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 226kcal 503kcal たんぱく質 14.7g 21.1g 脂質 9.4g 11.1g 炭水化物 21.8g 78.3g ナトリウム 690mg 1132mg 食塩相当量 1.8g 2.9g	
		★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



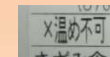
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。