

「やわらか普通食」 週間献立表

		10月26日(月)		10月27日(火)		10月28日(水)		10月29日(木)		10月30日(金)	
朝	食	★やわらかごはん180g 大根と豚肉の甘辛煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 塩麴のキャロットラペ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 茄子と牛蒡の炒め物 春雨のごま炒め 一夜漬(大根) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう きんぴられんこん 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの煮物 昆布の佃煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 大根と竹輪の煮物 キャベツとベーコンの炒め物 バジルポテトチキン ★味噌汁	
		栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット
		エネルギー	172kcal	エネルギー	143kcal	エネルギー	128kcal	エネルギー	135kcal	エネルギー	157kcal
		蛋白質	6.7g	蛋白質	2.8g	蛋白質	2.9g	蛋白質	8.4g	蛋白質	7.2g
		脂質	10.2g	脂質	7.8g	脂質	6.8g	脂質	6.1g	脂質	7.7g
昼	食	★やわらかごはん180g ロールキャベツの中華風 法蓮草 大豆と椎茸の煮物 わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g モウカ煮付け 塩枝豆 ひじきと挽肉の炒め煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 肉じゃが ぜんまいとミンチの煮物 マカロニマリーネサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉マスタード 人参のきな粉和え キャベツの麻婆あんかけ さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 切干とインゲンの煮物 コールスローサラダ ★味噌汁	
		栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット
		エネルギー	183kcal	エネルギー	209kcal	エネルギー	249kcal	エネルギー	345kcal	エネルギー	206kcal
		蛋白質	10.5g	蛋白質	16.8g	蛋白質	12.1g	蛋白質	15.0g	蛋白質	9.1g
		脂質	8.1g	脂質	9.8g	脂質	11.2g	脂質	21.9g	脂質	10.0g
夕	食	★やわらかごはん180g サワラのごま焼 さつぱりキャベツのレモン風味 鶏肉のすき焼煮 スパトマト炒め ★味噌汁		★やわらかごはん180g ささみ大葉フライ ミックスソテー 高野豆腐の味噌煮 さつま芋サラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 肉団子の黒酢あん 鶏そぼろと大豆の煮物 切干とツナの明太サラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g アジ塩焼き 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 高野豆腐の炒り煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉と野菜のごまダレ炒め ナスの挽肉炒め 四色なます ★味噌汁	
		栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット
		エネルギー	263kcal	エネルギー	345kcal	エネルギー	279kcal	エネルギー	210kcal	エネルギー	251kcal
		蛋白質	16.5g	蛋白質	14.9g	蛋白質	14.0g	蛋白質	16.7g	蛋白質	11.3g
		脂質	11.8g	脂質	16.5g	脂質	11.2g	脂質	8.9g	脂質	14.1g
合	計	★やわらかごはん180g サワラのごま焼 さつぱりキャベツのレモン風味 鶏肉のすき焼煮 スパトマト炒め ★味噌汁		★やわらかごはん180g ささみ大葉フライ ミックスソテー 高野豆腐の味噌煮 さつま芋サラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 肉団子の黒酢あん 鶏そぼろと大豆の煮物 切干とツナの明太サラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g アジ塩焼き 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 高野豆腐の炒り煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉と野菜のごまダレ炒め ナスの挽肉炒め 四色なます ★味噌汁	
		栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット
		エネルギー	618kcal	エネルギー	697kcal	エネルギー	656kcal	エネルギー	690kcal	エネルギー	614kcal
		蛋白質	33.7g	蛋白質	34.5g	蛋白質	29.0g	蛋白質	40.1g	蛋白質	27.6g
		脂質	30.1g	脂質	34.1g	脂質	29.2g	脂質	36.9g	脂質	31.8g

★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



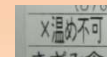
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。