「やわらか普通食」　週間献立表

	11月16日(月)		11月17日(火)		11月18日(水)		11月19日(木)		11月20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	
	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	スクランブルエッグ	卵乳	鶏肉のすき焼煮	麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	鶏と大根の味噌煮	麦
	キャベツの土佐煮	麦	チキンアラビアータ	麦	大根と竹輪の煮物	麦	れんこんとさつま揚の煮物	卵麦	キャベツと魚肉ソーセージのソテー	麦
	バジルポテトチキン	卵乳麦	ブロッコリーのサラダ	麦	人参しりしり	麦	キャベツの漬物柚子風味	麦	マカロニの明太マヨ和え	卵麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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 175kcal	442kcal	エネルギー 177kcal	462kcal	エネルギー 124kcal	395kcal	エネルギー 144kcal	422kcal	エネルギー 170kcal	442kcal
	蛋白質 8.0g	13.7g	蛋白質 7.0g	13.5g	蛋白質 7.6g	13.5g	蛋白質 5.4g	12.0g	蛋白質 7.4g	13.7g
	脂 質 9.2g	10.1g	脂 質 12.3g	14.0g	脂 質 5.1g	6.0g	脂 質 8.0g	9.7g	脂 質 7.3g	8.3g
	炭水化物 14.7g	71.6g	炭水化物 9.6g	67.9g	炭水化物 10.5g	68.0g	炭水化物 12.9g	69.5g	炭水化物 18.3g	75.5g
	ナトリウム 558mg	1025mg	ナトリウム 382mg	823mg	ナトリウム 496mg	938mg	ナトリウム 718mg	1162mg	ナトリウム 588mg	1029mg
	食塩相当量 1.4g	2.6g	食塩相当量 1.0g	2.1g	食塩相当量 1.3g	2.4g	食塩相当量 1.8g	3.0g	食塩相当量 1.5g	2.6g
昼食	★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	
	キャベツと豚肉の塩あんかけ		鶏の天ぷら	卵麦	ホッケの幽庵焼	麦	照焼ハンバーグ	乳麦	アジのカレー焼	麦
	切干大根のカレーきんぴら	乳麦	天ぷらのタレ	麦	人参のきんぴら	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	大根の甘酢漬け	
	若芽とパインの酢の物	麦	インゲンソテー	乳麦	ナスの油炒め	麦	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦
	★味噌汁	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	スパゲティサラダ	卵乳麦	さつま芋サラダ	卵麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落
			煮生酢	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
			★味噌汁	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 181kcal	462kcal	エネルギー 190kcal	464kcal	エネルギー 321kcal	597kcal	エネルギー 283kcal	549kcal	エネルギー 172kcal	452kcal
	蛋白質 8.7g	15.2g	蛋白質 13.8g	19.9g	蛋白質 11.5g	17.9g	蛋白質 9.4g	15.0g	蛋白質 15.7g	21.6g
	脂 質 8.2g	9.9g	脂 質 6.7g	7.7g	脂 質 21.1g	22.8g	脂 質 11.6g	12.5g	脂 質 6.3g	7.2g
	炭水化物 18.7g	76.0g	炭水化物 20.1g	77.8g	炭水化物 18.8g	75.2g	炭水化物 32.3g	88.3g	炭水化物 13.5g	72.9g
	ナトリウム 808mg	1249mg	ナトリウム 783mg	1225mg	ナトリウム 644mg	1085mg	ナトリウム 824mg	1266mg	ナトリウム 761mg	1203mg
	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 2.0g	3.1g	食塩相当量 1.6g	2.8g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 1.9g	3.1g
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	
	ブリのごま醤油焼	麦	ポークジンジャー	麦	ロールキャベツの中華風	卵乳麦か	白身魚の生姜煮	麦	豚肉とインゲンの山椒炒め	麦
	人参のきな粉和え	麦	炒り豆腐	卵乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	うま塩キャベツ	麦か	鶏肉と白菜の春雨炒め	麦
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	青菜のマヨネーズ和え	卵麦	金時豆煮	麦	白菜と青梗菜の塩あんかけ		若芽ともやしの酢の物	麦
	春雨とツナのサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	若芽の明太和え	麦	切干大根の洋風サラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦
	★味噌汁	麦			★味噌汁	麦	★味噌汁	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 325kcal	597kcal	エネルギー 284kcal	550kcal	エネルギー 183kcal	464kcal	エネルギー 188kcal	460kcal	エネルギー 261kcal	537kcal
	蛋白質 16.8g	22.9g	蛋白質 15.8g	21.6g	蛋白質 8.2g	14.5g	蛋白質 15.0g	20.7g	蛋白質 12.4g	18.7g
	脂 質 20.2g	21.2g	脂 質 16.9g	17.8g	脂 質 4.5g	5.5g	脂 質 8.7g	9.6g	脂 質 14.4g	16.1g
	炭水化物 16.8g	73.6g	炭水化物 17.8g	74.3g	炭水化物 29.5g	88.6g	炭水化物 12.5g	70.2g	炭水化物 19.6g	75.6g
	ナトリウム 839mg	1280mg	ナトリウム 764mg	1231mg	ナトリウム 1033mg	1474mg	ナトリウム 726mg	1168mg	ナトリウム 955mg	1396mg
	食塩相当量 2.1g	3.3g	食塩相当量 1.9g	3.1g	食塩相当量 2.6g	3.7g	食塩相当量 1.8g	3.0g	食塩相当量 2.4g	3.6g
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
	エネルギー 681kcal	1501kcal	エネルギー 651kcal	1476kcal	エネルギー 628kcal	1456kcal	エネルギー 615kcal	1431kcal	エネルギー 603kcal	1431kcal
	蛋白質 33.5g	51.8g	蛋白質 36.6g	55.0g	蛋白質 27.3g	45.9g	蛋白質 29.8g	47.7g	蛋白質 35.5g	54.0g
	脂 質 37.6g	41.2g	脂 質 35.9g	39.5g	脂 質 30.7g	34.3g	脂 質 28.3g	31.8g	脂 質 28.0g	31.6g
	炭水化物 50.2g	221.2g	炭水化物 47.5g	220.0g	炭水化物 58.8g	231.8g	炭水化物 57.7g	228.0g	炭水化物 51.4g	224.0g
	ナトリウム 2205mg	3554mg	ナトリウム 1929mg	3279mg	ナトリウム 2173mg	3497mg	ナトリウム 2268mg	3596mg	ナトリウム 2304mg	3628mg
	食塩相当量 5.6g	9.1g	食塩相当量 4.9g	8.3g	食塩相当量 5.5g	8.9g	食塩相当量 5.7g	9.2g	食塩相当量 5.8g	9.3g

★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

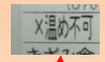


①惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。

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
盛付ける事が出来ます。