

「やわらか普通食」 週間献立表

		7月8日(月)		7月9日(火)		7月10日(水)		7月11日(木)		7月12日(金)					
朝 食	★やわらかごはん180g	豚肉ときのこの炒め物	小麦	★やわらかごはん180g	厚焼玉子	卵麦	★やわらかごはん180g	白身魚のしんじょう	卵麦	★やわらかごはん180g	麩の玉子とじ	卵乳麦			
	白菜と揚げの旨煮	小麦	竹輪のごま炒め	小麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	小麦	大根とひじきの煮物	小麦	卵乳麦	大根と椎茸の煮物	小麦	小麦			
	白滝とチンゲン菜の煮物	小麦	キャロットラペ	小麦	菜の花のおひたし	小麦	竹輪とキャベツのバター醤油炒め	小麦	小麦	一夜漬(白菜小松菜)	小麦	小麦			
	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦			
	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	115kcal	381kcal	エネルギー	191kcal	464kcal	エネルギー	94kcal	361kcal	エネルギー	146kcal	420kcal	エネルギー	80kcal	358kcal
蛋白質	6.4g	12.0g	蛋白質	8.4g	14.5g	蛋白質	6.1g	11.9g	蛋白質	4.6g	10.8g	蛋白質	3.4g	9.9g	
脂質	5.4g	6.3g	脂質	7.9g	8.9g	脂質	3.1g	4.0g	脂質	7.7g	8.7g	脂質	3.5g	5.2g	
炭水化物	11.4g	67.8g	炭水化物	21.6g	78.9g	炭水化物	11.0g	67.7g	炭水化物	14.7g	72.3g	炭水化物	9.6g	66.4g	
ナトリウム	555mg	1017mg	ナトリウム	674mg	1116mg	ナトリウム	498mg	941mg	ナトリウム	685mg	1128mg	ナトリウム	552mg	994mg	
食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.5g	
昼 食	★やわらかごはん180g	鶏の柚子胡椒炒め	小麦	★やわらかごはん180g	キャベツと高菜の炒め物	小麦	★やわらかごはん180g	鶏のごまタレ煮	小麦	★やわらかごはん180g	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	★やわらかごはん180g	あぶらかれい味噌煮	
	白花豆煮	小麦	なめことじゃが芋の煮物	小麦	平さやいんげん	小麦	大豆としらすの甘辛煮	小麦	卵乳麦	法蓮草					
	春雨の中華和え	卵乳麦	白菜と若芽のナムル	小麦	豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	小麦	卵乳麦	豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦	卵麦	卵麦	卵麦	
	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	卵麦か卵麦
	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	258kcal	531kcal	エネルギー	255kcal	532kcal	エネルギー	253kcal	519kcal	エネルギー	262kcal	536kcal	エネルギー	255kcal	522kcal
蛋白質	11.0g	17.2g	蛋白質	8.1g	14.5g	蛋白質	12.4g	18.1g	蛋白質	14.1g	20.4g	蛋白質	18.9g	24.6g	
脂質	8.5g	9.5g	脂質	15.0g	16.7g	脂質	15.2g	16.1g	脂質	12.6g	13.6g	脂質	13.3g	14.2g	
炭水化物	33.0g	90.3g	炭水化物	20.7g	77.1g	炭水化物	16.0g	72.4g	炭水化物	23.3g	80.9g	炭水化物	15.4g	71.8g	
ナトリウム	648mg	1090mg	ナトリウム	809mg	1252mg	ナトリウム	784mg	1226mg	ナトリウム	961mg	1403mg	ナトリウム	1033mg	1477mg	
食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.6g	3.8g	
夕 食	★やわらかごはん180g	えびカツ	小麦え	★やわらかごはん180g	和風おろしハンバーグ	乳麦	★やわらかごはん180g	赤魚の煮付け	小麦	★やわらかごはん180g	とんかつ	卵麦	★やわらかごはん180g	鶏肉のカレー風味焼	小麦
	人参のレモン煮	乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	人参グラッセ	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	卵乳麦	塩枝豆					
	切干大根と豚肉の炒め物	小麦	野菜と大豆のカレー煮	乳麦	枝豆入り麻婆なす	小麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	卵麦	ツナじゃがバター	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	
	マリーネサラダ	卵麦	鶏とごぼうの酢味噌和え	小麦	パスタのサラダ	卵乳麦	キャベツと蒸し鶏の甘酢漬	小麦	小麦	春雨のピーナッツ和え	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	
	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	
	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	308kcal	578kcal	エネルギー	194kcal	460kcal	エネルギー	285kcal	568kcal	エネルギー	308kcal	575kcal	エネルギー	264kcal	534kcal	
蛋白質	10.2g	16.0g	蛋白質	10.7g	16.3g	蛋白質	12.6g	19.5g	蛋白質	15.6g	21.2g	蛋白質	15.6g	21.5g	
脂質	20.2g	21.1g	脂質	6.6g	7.5g	脂質	17.5g	19.3g	脂質	18.1g	19.0g	脂質	12.0g	12.9g	
炭水化物	19.9g	76.9g	炭水化物	21.7g	78.1g	炭水化物	19.1g	76.4g	炭水化物	20.1g	76.6g	炭水化物	21.9g	79.1g	
ナトリウム	712mg	1153mg	ナトリウム	680mg	1122mg	ナトリウム	747mg	1188mg	ナトリウム	712mg	1155mg	ナトリウム	884mg	1325mg	
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.4g	
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	1490kcal	エネルギー	640kcal	1456kcal	エネルギー	632kcal	1448kcal	エネルギー	716kcal	1531kcal	エネルギー	599kcal	1414kcal
	蛋白質	27.6g	45.2g	蛋白質	27.2g	45.3g	蛋白質	31.1g	49.5g	蛋白質	34.3g	52.4g	蛋白質	37.9g	56.0g
	脂質	34.1g	36.9g	脂質	29.5g	33.1g	脂質	35.8g	39.4g	脂質	38.4g	41.3g	脂質	28.8g	32.3g
	炭水化物	64.3g	235.0g	炭水化物	64.0g	234.1g	炭水化物	46.1g	216.5g	炭水化物	58.1g	229.8g	炭水化物	46.9g	217.3g
	ナトリウム	1915mg	3260mg	ナトリウム	2163mg	3490mg	ナトリウム	2029mg	3355mg	ナトリウム	2358mg	3686mg	ナトリウム	2469mg	3796mg
食塩相当量	4.8g	8.3g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.2g	8.5g	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	6.2g	9.7g	

★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



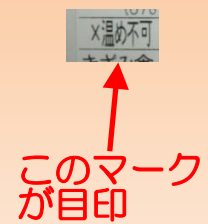
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。



このマークが自印



- 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。