

「やわらか普通食」 週間献立表

		7月22日(月)			7月23日(火)			7月24日(水)			7月25日(木)			7月26日(金)				
朝	★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				
	麩と大根の煮物	麦	法蓮草と豆腐の卵とじ			卵麦	さつまいもと豚肉の揚煮			麦	鶏肉と大豆の生姜煮			麦	イカとじゃが芋の煮物			麦
食	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	ふきの含め煮			乳麦	キャベツとインゲンのソテー			麦	ナスの油炒め			麦	スパトマト炒め			麦
	インゲンのごま和え	麦	椎茸昆布			麦	人参しりしり			麦	野菜の三杯酢			麦	蓮根とひじきのサラダ			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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	138kcal	406kcal	エネルギー	101kcal	384kcal	エネルギー	142kcal	408kcal	エネルギー	190kcal	471kcal	エネルギー	158kcal	426kcal	エネルギー	158kcal	426kcal
	蛋白質	6.7g	12.6g	蛋白質	7.4g	14.2g	蛋白質	5.9g	11.6g	蛋白質	9.6g	16.1g	蛋白質	7.5g	13.4g	蛋白質	7.5g	13.4g
	脂質	6.1g	7.0g	脂質	3.8g	5.6g	脂質	6.0g	6.9g	脂質	10.8g	12.5g	脂質	2.3g	3.2g	脂質	2.3g	3.2g
	炭水化物	14.1g	70.7g	炭水化物	10.5g	67.8g	炭水化物	16.0g	72.4g	炭水化物	13.9g	71.2g	炭水化物	26.6g	83.1g	炭水化物	26.6g	83.1g
	ナトリウム	490mg	935mg	ナトリウム	653mg	1094mg	ナトリウム	438mg	880mg	ナトリウム	562mg	1003mg	ナトリウム	599mg	1045mg	ナトリウム	599mg	1045mg
	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.7g
昼	★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				
	鶏肉のマーメレード煮	麦	ハヤシライスのルー			乳麦	鶏肉のレモン風味焼			麦	サワラのごま焼			麦	ロールキャベツの白味噌仕立て			卵乳麦
食	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	乳麦	大根と鶏肉のバター醤油			乳麦	ピーマンソテー			卵乳麦	大根の酢漬			麦	菜の花			麦
	マカロニと白菜のツナクリーム煮	乳麦	夏野菜の和え物			麦	豚肉とゴーヤの和風炒め			麦	ジャガイモと椎茸の煮物			麦	高野豆腐の炒り煮			麦
	切干と人参のハリハリ	麦	★味噌汁			麦	玉子スパサラダ			卵乳麦	和風コースロー			卵麦	ゴボウのピリ辛サラダ			卵乳麦
	★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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	216kcal	494kcal	エネルギー	248kcal	514kcal	エネルギー	343kcal	616kcal	エネルギー	221kcal	487kcal	エネルギー	247kcal	524kcal	エネルギー	247kcal	524kcal
	蛋白質	12.2g	18.7g	蛋白質	10.4g	16.1g	蛋白質	13.6g	19.7g	蛋白質	12.6g	18.4g	蛋白質	9.7g	16.0g	蛋白質	9.7g	16.0g
	脂質	10.1g	11.8g	脂質	11.6g	12.5g	脂質	22.0g	23.0g	脂質	11.4g	12.3g	脂質	15.1g	16.1g	脂質	15.1g	16.1g
	炭水化物	18.4g	75.2g	炭水化物	26.0g	82.4g	炭水化物	20.0g	77.2g	炭水化物	16.7g	73.1g	炭水化物	19.2g	77.3g	炭水化物	19.2g	77.3g
	ナトリウム	748mg	1190mg	ナトリウム	1170mg	1613mg	ナトリウム	773mg	1216mg	ナトリウム	655mg	1097mg	ナトリウム	733mg	1174mg	ナトリウム	733mg	1174mg
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	3.0g	4.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g
夕	★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				
	赤魚の磯辺焼	麦	ポークジンジャー			麦	アジのカレー焼			麦	田楽煮			麦	★豆ごはん			乳麦
食	人参煮	麦	大豆と人参の煮物			麦	塩枝豆			麦	白菜と青梗菜の塩あんかけ			麦	オクラのペペロンチーノ			麦
	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	若芽と春雨のサラダ			麦	イカときのこのトマト煮			乳麦	春雨と黄桃のマヨサラダ			卵乳麦	切干大根の韓国風炒め			麦
	青菜のわさび和え	卵麦	★味噌汁			麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え			麦	★味噌汁			麦	キャベツのピーナッツ和え			麦落
	★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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	232kcal	504kcal	エネルギー	276kcal	555kcal	エネルギー	174kcal	452kcal	エネルギー	194kcal	466kcal	エネルギー	304kcal	637kcal	エネルギー	304kcal	637kcal
	蛋白質	16.5g	22.8g	蛋白質	14.8g	20.7g	蛋白質	19.4g	26.0g	蛋白質	5.7g	11.9g	蛋白質	9.8g	17.7g	蛋白質	9.8g	17.7g
	脂質	13.3g	14.3g	脂質	12.7g	13.6g	脂質	3.7g	5.4g	脂質	9.6g	10.6g	脂質	19.3g	21.2g	脂質	19.3g	21.2g
	炭水化物	12.2g	69.4g	炭水化物	25.2g	84.3g	炭水化物	15.3g	71.9g	炭水化物	21.0g	78.0g	炭水化物	23.9g	91.6g	炭水化物	23.9g	91.6g
	ナトリウム	768mg	1209mg	ナトリウム	761mg	1202mg	ナトリウム	927mg	1371mg	ナトリウム	810mg	1251mg	ナトリウム	615mg	1611mg	ナトリウム	615mg	1611mg
	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.6g	4.1g	食塩相当量	1.6g	4.1g
合	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	おかずセット	フルセット
	エネルギー	586kcal	1404kcal	エネルギー	625kcal	1453kcal	エネルギー	659kcal	1476kcal	エネルギー	605kcal	1424kcal	エネルギー	709kcal	1587kcal	エネルギー	709kcal	1587kcal
計	蛋白質	35.4g	54.1g	蛋白質	32.6g	51.0g	蛋白質	38.9g	57.3g	蛋白質	27.9g	46.4g	蛋白質	27.0g	47.1g	蛋白質	27.0g	47.1g
	脂質	29.5g	33.1g	脂質	28.1g	31.7g	脂質	31.7g	35.3g	脂質	31.8g	35.4g	脂質	36.7g	40.5g	脂質	36.7g	40.5g
	炭水化物	44.7g	215.3g	炭水化物	61.7g	234.5g	炭水化物	51.3g	221.5g	炭水化物	51.6g	222.3g	炭水化物	69.7g	252.0g	炭水化物	69.7g	252.0g
	ナトリウム	2006mg	3334mg	ナトリウム	2584mg	3909mg	ナトリウム	2138mg	3467mg	ナトリウム	2027mg	3351mg	ナトリウム	1947mg	3830mg	ナトリウム	1947mg	3830mg
	食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	6.6g	10.0g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	5.0g	9.8g	食塩相当量	5.0g	9.8g

★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



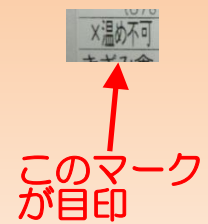
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。