

「やわらか普通食」 週間献立表

		7月29日(月)		7月30日(火)		7月31日(水)		8月1日(木)		8月2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		★やわらかごはん180g		
	麩と野菜の煮物	高野豆腐と法蓮草の含め煮		がんと白菜の煮物		肉団子と白菜の煮物		白身魚のしんじょう		卵麦		
	白菜と竹輪の煮びたし	白菜のとろみ煮		三色炒め煮		法蓮草と油揚げの煮物		ひじきの五目煮		麦		
	なすの中華風南蛮漬け	人参とコーンのツナマヨ和え		春雨の中華和え		大根の甘酢漬け		キャベツの漬物柚子風味		麦		
	★味噌汁	★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★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
エネルギー	115kcal	389kcal	エネルギー	138kcal	404kcal	エネルギー	190kcal	457kcal	エネルギー	123kcal	395kcal	
蛋白質	3.8g	10.1g	蛋白質	5.8g	11.5g	蛋白質	8.8g	14.6g	蛋白質	6.5g	12.8g	
脂質	6.0g	7.0g	脂質	8.0g	8.9g	脂質	9.0g	9.9g	脂質	4.6g	5.6g	
炭水化物	11.3g	68.9g	炭水化物	11.1g	67.4g	炭水化物	17.6g	74.3g	炭水化物	14.0g	71.2g	
ナトリウム	533mg	975mg	ナトリウム	674mg	1118mg	ナトリウム	912mg	1374mg	ナトリウム	546mg	987mg	
食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	1.4g	2.5g	
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		★やわらかごはん180g		
	白身フライ	鶏団子のケチャップ煮		肉じゃが		プリのごま醤油焼		鶏のカレー照煮込み		麦		
	ピーマンのおかか和え	ひじきと大豆の煮物		白菜と揚げの旨煮		人参のきな粉和え		キャベツソテー		乳麦		
	ネギ味噌炒め	ミックスポテトサラダ		切干と若芽のごま和え		ツナあつさり煮		竹輪と玉ねぎの磯辺炒め		麦		
	人参と春雨のサラダ	★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		卵乳麦		
	★味噌汁	★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★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	
エネルギー	350kcal	620kcal	エネルギー	278kcal	554kcal	エネルギー	207kcal	479kcal	エネルギー	241kcal	513kcal	
蛋白質	12.9g	18.7g	蛋白質	10.4g	16.8g	蛋白質	10.4g	16.5g	蛋白質	13.5g	19.5g	
脂質	19.9g	20.8g	脂質	13.6g	15.3g	脂質	10.2g	11.2g	脂質	14.4g	15.3g	
炭水化物	28.7g	85.9g	炭水化物	28.5g	84.9g	炭水化物	19.1g	76.3g	炭水化物	13.4g	70.8g	
ナトリウム	761mg	1202mg	ナトリウム	1006mg	1467mg	ナトリウム	797mg	1238mg	ナトリウム	821mg	1265mg	
食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	
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		★やわらかごはん180g		
	ハーブチキンソテー	赤魚の味噌煮		花野菜と鶏肉のバジル炒め		豚肉と厚揚げの炒め物		天津飯の具(関東風)		卵乳麦か		
	ミックスソテー	平さやいんげん		とうふのかに玉あんかけ		大豆と椎茸の煮物		里芋のおろし煮		麦		
	切干大根とベーコンの煮物	キャベツと豚肉のカキソース炒め		マカロニサラダ		オクラのポン酢ジュレ和え		コーンと挽肉の炒め物		乳麦か		
	五目野菜の甘酢和え	大根なます		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		麦		
	★味噌汁	★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★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	
エネルギー	183kcal	460kcal	エネルギー	215kcal	485kcal	エネルギー	246kcal	516kcal	エネルギー	257kcal	524kcal	
蛋白質	11.6g	17.9g	蛋白質	14.3g	20.1g	蛋白質	11.2g	17.3g	蛋白質	12.5g	18.1g	
脂質	8.5g	10.2g	脂質	9.6g	10.5g	脂質	14.0g	15.0g	脂質	14.9g	15.8g	
炭水化物	14.4g	70.9g	炭水化物	17.1g	74.1g	炭水化物	18.0g	74.8g	炭水化物	18.4g	74.8g	
ナトリウム	688mg	1130mg	ナトリウム	877mg	1318mg	ナトリウム	761mg	1205mg	ナトリウム	705mg	1149mg	
食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
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
	エネルギー	648kcal	1469kcal	エネルギー	631kcal	1443kcal	エネルギー	643kcal	1452kcal	エネルギー	621kcal	1432kcal
	蛋白質	28.3g	46.7g	蛋白質	30.5g	48.4g	蛋白質	30.4g	48.4g	蛋白質	32.5g	50.4g
	脂質	34.4g	38.0g	脂質	31.2g	34.7g	脂質	33.2g	36.1g	脂質	33.9g	36.7g
	炭水化物	54.4g	225.7g	炭水化物	56.7g	226.4g	炭水化物	54.7g	225.4g	炭水化物	45.8g	216.8g
	ナトリウム	1982mg	3307mg	ナトリウム	2557mg	3903mg	ナトリウム	2470mg	3817mg	ナトリウム	2072mg	3401mg
食塩相当量	5.0g	8.5g	食塩相当量	6.5g	9.9g	食塩相当量	6.2g	9.7g	食塩相当量	5.3g	8.6g	

★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。



- 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。