

「やわらか普通食」 週間献立表

		9月2日(月)		9月3日(火)		9月4日(水)		9月5日(木)		9月6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					
	がんと白菜の煮物 中華うま煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁	麦 卵乳麦か 卵麦 麦	大根と鶏肉のごま味噌煮 法蓮草と油揚げの煮物 キャベツとツナのナムル ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	イカと白菜の中華煮 切干大根の洋風きんぴら 若芽の酢味噌和え ★味噌汁	乳麦か 卵乳麦 麦	豚肉と南瓜の甘酢炒め ごぼう大豆 三色炒め煮 ★味噌汁	麦 麦 麦落 麦	油揚げの玉子とじ さつまいもと小松菜の煮物 人参のごま味噌サラダ ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦					
食	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	193kcal	460kcal	エネルギー	125kcal	391kcal	エネルギー	96kcal	365kcal	エネルギー	187kcal	463kcal	エネルギー	130kcal	396kcal
	蛋白質	7.5g	13.4g	蛋白質	9.2g	14.9g	蛋白質	7.3g	13.4g	蛋白質	11.6g	18.0g	蛋白質	6.8g	12.6g
	脂質	13.1g	14.0g	脂質	5.4g	6.3g	脂質	2.0g	3.0g	脂質	6.8g	8.5g	脂質	4.4g	5.3g
	炭水化物	11.3g	68.0g	炭水化物	10.5g	66.8g	炭水化物	13.0g	69.5g	炭水化物	18.8g	75.2g	炭水化物	16.4g	72.8g
	ナトリウム	904mg	1346mg	ナトリウム	543mg	986mg	ナトリウム	620mg	1063mg	ナトリウム	644mg	1086mg	ナトリウム	575mg	1017mg
	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.6g
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					
	サワラのごま焼 平さやいんげん 鶏肉と野菜の中華炒め 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁	麦 卵麦落 麦	豚肉とザーサイの中華炒め 麩の野菜あんかけ たたきごぼう ★味噌汁	麦 麦 麦	チキンピカタ キャベツと春雨のカレー炒め カリフラワーのピクルス ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦	アジの幽庵焼 大根の酢漬 豆腐としめじのとりみ煮 マカロニマリネサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん カリフラワーとウィンナーのカレー煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦落 麦					
食	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	218kcal	491kcal	エネルギー	184kcal	460kcal	エネルギー	261kcal	534kcal	エネルギー	203kcal	473kcal	エネルギー	212kcal	489kcal
	蛋白質	15.9g	22.0g	蛋白質	8.6g	15.0g	蛋白質	12.5g	18.7g	蛋白質	13.2g	19.1g	蛋白質	8.7g	15.0g
	脂質	9.5g	10.5g	脂質	7.9g	9.6g	脂質	14.2g	15.2g	脂質	7.4g	8.3g	脂質	11.9g	13.6g
	炭水化物	17.1g	74.4g	炭水化物	18.4g	74.8g	炭水化物	21.3g	78.5g	炭水化物	18.4g	75.6g	炭水化物	19.3g	75.8g
	ナトリウム	863mg	1305mg	ナトリウム	727mg	1188mg	ナトリウム	763mg	1206mg	ナトリウム	695mg	1136mg	ナトリウム	735mg	1177mg
	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	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					
	治部風煮物 豆腐のかりに風あんかけ 春雨のサラダ ★味噌汁	麦 卵麦か 卵乳麦 麦	ポテトコロッケ 人参グラッセ 鶏そぼろと大豆の煮物 和風スパゲティ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦	鯖の生姜煮 塩枝豆 鶏ミンチと小松菜の煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	麦 麦 乳麦 卵麦 麦	焼肉塩炒め ジャガイモと椎茸の煮物 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁	麦か 麦 卵麦 麦	ささみ大葉フライ 人参のきな粉和え ナスの挽肉炒め インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁	麦 麦 乳麦 卵乳麦 麦					
食	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	241kcal	508kcal	エネルギー	314kcal	588kcal	エネルギー	286kcal	560kcal	エネルギー	320kcal	592kcal	エネルギー	290kcal	567kcal
	蛋白質	9.3g	15.2g	蛋白質	11.4g	17.7g	蛋白質	15.3g	21.2g	蛋白質	14.2g	20.4g	蛋白質	14.1g	20.3g
	脂質	13.1g	14.0g	脂質	15.2g	16.2g	脂質	18.3g	19.2g	脂質	21.7g	22.7g	脂質	16.7g	17.7g
	炭水化物	19.5g	76.0g	炭水化物	32.4g	90.0g	炭水化物	14.3g	72.5g	炭水化物	15.8g	73.0g	炭水化物	21.4g	79.5g
	ナトリウム	741mg	1186mg	ナトリウム	883mg	1325mg	ナトリウム	723mg	1164mg	ナトリウム	787mg	1248mg	ナトリウム	730mg	1171mg
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g
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			
	エネルギー	652kcal	1459kcal	エネルギー	623kcal	1439kcal	エネルギー	643kcal	1459kcal	エネルギー	710kcal	1528kcal	エネルギー	632kcal	1452kcal
	蛋白質	32.7g	50.6g	蛋白質	29.2g	47.6g	蛋白質	35.1g	53.3g	蛋白質	39.0g	57.5g	蛋白質	29.6g	47.9g
	脂質	35.7g	38.5g	脂質	28.5g	32.1g	脂質	34.5g	37.4g	脂質	35.9g	39.5g	脂質	33.0g	36.6g
	炭水化物	47.9g	218.4g	炭水化物	61.3g	231.6g	炭水化物	48.6g	220.5g	炭水化物	53.0g	223.8g	炭水化物	57.1g	228.1g
	ナトリウム	2508mg	3837mg	ナトリウム	2153mg	3499mg	ナトリウム	2106mg	3433mg	ナトリウム	2126mg	3470mg	ナトリウム	2040mg	3365mg
	食塩相当量	6.4g	9.7g	食塩相当量	5.4g	8.9g	食塩相当量	5.3g	8.8g	食塩相当量	5.4g	8.9g	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



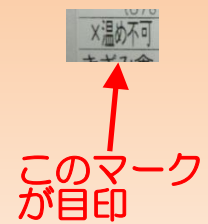
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。