

「やわらか普通食」 週間献立表

		9月23日(月)			9月24日(火)			9月25日(水)			9月26日(木)			9月27日(金)		
朝	★やわらかごはん180g 大根とウインナーの洋風煮 ひじきと挽肉の炒め煮 きのこの佃煮 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生煮 ナスの油炒め キャロットラペ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g さつまいもと豚肉の揚煮 キャベツとインゲンのソテー 椎茸昆布 ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 法蓮草と豆腐の卵とじ 白菜と竹輪の煮びたし 人参しりしり ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g イカとじゃが芋の煮物 スパトマト炒め 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦						
	食	栄養価 エネルギー 118kcal たんぱく質 5.1g 脂質 5.4g 炭水化物 12.2g ナトリウム 562mg 食塩相当量 1.4g	フルセット エネルギー 385kcal たんぱく質 10.9g 脂質 6.3g 炭水化物 68.9g ナトリウム 1004mg 食塩相当量 2.6g	栄養価 エネルギー 217kcal たんぱく質 9.6g 脂質 12.0g 炭水化物 18.5g ナトリウム 531mg 食塩相当量 1.4g	フルセット エネルギー 482kcal たんぱく質 15.4g 脂質 12.9g 炭水化物 74.9g ナトリウム 998mg 食塩相当量 2.5g	栄養価 エネルギー 145kcal たんぱく質 5.8g 脂質 5.7g 炭水化物 19.1g ナトリウム 512mg 食塩相当量 1.3g	フルセット エネルギー 413kcal たんぱく質 11.7g 脂質 6.6g 炭水化物 75.7g ナトリウム 957mg 食塩相当量 2.4g	栄養価 エネルギー 123kcal たんぱく質 9.4g 脂質 5.2g 炭水化物 9.9g ナトリウム 646mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 397kcal たんぱく質 15.6g 脂質 6.2g 炭水化物 67.5g ナトリウム 1088mg 食塩相当量 2.8g	栄養価 エネルギー 158kcal たんぱく質 7.5g 脂質 2.3g 炭水化物 26.6g ナトリウム 598mg 食塩相当量 1.5g	フルセット エネルギー 424kcal たんぱく質 13.2g 脂質 3.2g 炭水化物 83.0g ナトリウム 1040mg 食塩相当量 2.6g					
昼	★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め マカロニと白菜のツナクリーム煮 枝豆とオクラのおかか和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g プリのごま醤油焼 人参のレモン煮 ツナあっさり煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ ピーマンソテー 揚げナスの肉味噌からめ 玉米パサラダ ★味噌汁	卵麦 麦 卵乳麦 麦落 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g ちらし寿司の具 切干大根の韓国風炒め ココロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁	卵麦か 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て 菜の花 野菜炒め ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦						
	食	栄養価 エネルギー 219kcal たんぱく質 14.1g 脂質 10.5g 炭水化物 17.5g ナトリウム 834mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 485kcal たんぱく質 19.8g 脂質 11.4g 炭水化物 73.9g ナトリウム 1276mg 食塩相当量 3.2g	栄養価 エネルギー 236kcal たんぱく質 12.6g 脂質 11.8g 炭水化物 18.1g ナトリウム 834mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 508kcal たんぱく質 18.8g 脂質 12.8g 炭水化物 75.3g ナトリウム 1275mg 食塩相当量 3.2g	栄養価 エネルギー 331kcal たんぱく質 11.0g 脂質 19.8g 炭水化物 26.8g ナトリウム 843mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 604kcal たんぱく質 17.0g 脂質 20.8g 炭水化物 84.1g ナトリウム 1285mg 食塩相当量 3.3g	栄養価 エネルギー 249kcal たんぱく質 11.2g 脂質 10.2g 炭水化物 28.4g ナトリウム 1131mg 食塩相当量 2.9g	フルセット エネルギー 515kcal たんぱく質 17.0g 脂質 11.1g 炭水化物 84.8g ナトリウム 1573mg 食塩相当量 4.0g	栄養価 エネルギー 217kcal たんぱく質 5.0g 脂質 13.4g 炭水化物 19.6g ナトリウム 788mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 490kcal たんぱく質 11.1g 脂質 14.4g 炭水化物 76.8g ナトリウム 1231mg 食塩相当量 3.1g					
夕	★やわらかごはん180g 白身フライ ミックスソテー キャベツと豚肉の味噌炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 田楽煮 炒り豆腐 和風コールスロー ★味噌汁	麦 卵乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g アジのカレー焼 オクラのパペロンチーノ 豚肉と大豆のトマト煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁	麦 麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め 高野豆腐の炒り煮 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ 人参グラッセ 大豆と人参の煮物 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦 麦						
	食	栄養価 エネルギー 343kcal たんぱく質 13.5g 脂質 22.1g 炭水化物 21.8g ナトリウム 707mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 616kcal たんぱく質 19.6g 脂質 23.1g 炭水化物 79.1g ナトリウム 1149mg 食塩相当量 2.9g	栄養価 エネルギー 191kcal たんぱく質 8.8g 脂質 8.9g 炭水化物 20.4g ナトリウム 921mg 食塩相当量 2.3g	フルセット エネルギー 472kcal たんぱく質 15.3g 脂質 10.6g 炭水化物 77.7g ナトリウム 1362mg 食塩相当量 3.5g	栄養価 エネルギー 231kcal たんぱく質 21.0g 脂質 8.7g 炭水化物 16.6g ナトリウム 926mg 食塩相当量 2.4g	フルセット エネルギー 496kcal たんぱく質 26.8g 脂質 9.6g 炭水化物 73.0g ナトリウム 1392mg 食塩相当量 3.5g	栄養価 エネルギー 321kcal たんぱく質 12.1g 脂質 22.3g 炭水化物 18.3g ナトリウム 710mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 591kcal たんぱく質 17.9g 脂質 23.2g 炭水化物 75.5g ナトリウム 1152mg 食塩相当量 2.9g	栄養価 エネルギー 339kcal たんぱく質 14.6g 脂質 18.8g 炭水化物 28.7g ナトリウム 911mg 食塩相当量 2.3g	フルセット エネルギー 617kcal たんぱく質 21.2g 脂質 20.5g 炭水化物 85.3g ナトリウム 1355mg 食塩相当量 3.4g					
合	栄養価 エネルギー 680kcal たんぱく質 32.7g 脂質 38.0g 炭水化物 51.5g ナトリウム 2103mg 食塩相当量 5.3g	フルセット エネルギー 1486kcal たんぱく質 50.3g 脂質 40.8g 炭水化物 221.9g ナトリウム 3429mg 食塩相当量 8.7g	栄養価 エネルギー 644kcal たんぱく質 31.0g 脂質 32.7g 炭水化物 57.0g ナトリウム 2286mg 食塩相当量 5.8g	フルセット エネルギー 1462kcal たんぱく質 49.5g 脂質 36.3g 炭水化物 227.9g ナトリウム 3635mg 食塩相当量 9.2g	栄養価 エネルギー 707kcal たんぱく質 37.8g 脂質 34.2g 炭水化物 62.5g ナトリウム 2281mg 食塩相当量 5.8g	フルセット エネルギー 1513kcal たんぱく質 55.5g 脂質 37.0g 炭水化物 232.8g ナトリウム 3634mg 食塩相当量 9.2g	栄養価 エネルギー 693kcal たんぱく質 32.7g 脂質 37.7g 炭水化物 56.6g ナトリウム 2487mg 食塩相当量 6.3g	フルセット エネルギー 1503kcal たんぱく質 50.5g 脂質 40.5g 炭水化物 227.8g ナトリウム 3813mg 食塩相当量 9.7g	栄養価 エネルギー 714kcal たんぱく質 27.1g 脂質 34.5g 炭水化物 74.9g ナトリウム 2297mg 食塩相当量 5.8g	フルセット エネルギー 1531kcal たんぱく質 45.5g 脂質 38.1g 炭水化物 245.1g ナトリウム 3626mg 食塩相当量 9.1g						
	計	★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。