

「やわらか普通食」 週間献立表

	11月18日(月)		11月19日(火)		11月20日(水)		11月21日(木)		11月22日(金)			
朝 食	★やわらかごはん180g	卵麦	★やわらかごはん180g	和風ポトフ	★やわらかごはん180g	豚すき風煮物	★やわらかごはん180g	寄せ豆腐のうすあん	★やわらかごはん180g	鶏と大根の味噌煮		
	白菜と麩の玉子とじ	麦	コンニャクとごぼうのきんぴら	乳麦	大根と竹輪の煮物	麦	れんこんとさつま揚げの煮物	卵麦	春雨のごま炒め	麦		
	キャベツの土佐煮	麦	パンバンジーサラダ	麦	キャロットラペ	麦	キャベツの漬物柚子風味	麦	枝豆とオクラのおかか和え	麦		
	根菜の柚子マリネ	麦	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁		
	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	85kcal	350kcal	エネルギー	119kcal	397kcal	エネルギー	142kcal	409kcal	エネルギー	144kcal	410kcal
	たんぱく質	4.5g	10.3g	たんぱく質	5.0g	11.6g	たんぱく質	6.6g	12.5g	たんぱく質	5.4g	11.2g
脂質	2.3g	3.2g	脂質	3.4g	5.1g	脂質	5.0g	5.9g	脂質	8.0g	8.9g	
炭水化物	11.8g	68.2g	炭水化物	17.8g	74.4g	炭水化物	16.8g	73.6g	炭水化物	12.9g	69.2g	
ナトリウム	478mg	945mg	ナトリウム	543mg	987mg	ナトリウム	625mg	1092mg	ナトリウム	717mg	1160mg	
食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.8g	3.0g	
昼 食	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	鶏の天ぷら	★やわらかごはん180g	あぶらかれいみりん焼	★やわらかごはん180g	オニオンソースハンバーグ	★やわらかごはん180g	アジのカレー焼		
	ブリのごま醤油焼	麦	鶏の天ぷら	卵麦	あぶらかれいみりん焼	麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦	アジのカレー焼	麦		
	人参のきな粉和え	麦	天ぷらのタレ	麦	揚げナスの肉味噌からめ	麦	キャベツと油揚げの味噌煮	卵乳麦	法蓮草ソテー	麦		
	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	オクラのペペロンチーノ	麦	揚げナスの肉味噌からめ	麦	さつま芋と大豆のマヨサラダ	麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		
	若芽とパインの酢の物	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	スパゲティサラダ	卵乳麦	★味噌汁	★味噌汁	おからと玉ねぎのサラダ	卵乳麦		
	★味噌汁	麦	煮生酢	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁		
	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	513kcal	エネルギー	194kcal	467kcal	エネルギー	326kcal	602kcal	エネルギー	302kcal	568kcal	
たんぱく質	16.7g	23.2g	たんぱく質	13.5g	19.6g	たんぱく質	15.9g	22.3g	たんぱく質	12.8g	18.5g	
脂質	11.1g	12.8g	脂質	5.7g	6.7g	脂質	21.6g	23.3g	脂質	15.5g	16.4g	
炭水化物	16.5g	73.8g	炭水化物	23.1g	80.4g	炭水化物	17.6g	74.0g	炭水化物	25.0g	81.2g	
ナトリウム	842mg	1283mg	ナトリウム	741mg	1183mg	ナトリウム	665mg	1106mg	ナトリウム	789mg	1231mg	
食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
夕 食	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	焼肉塩炒め	★やわらかごはん180g	ロールキャベツの赤ワイン煮	★やわらかごはん180g	さば梅煮	★やわらかごはん180g	豚肉とインゲンの山椒炒め		
	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦	焼肉塩炒め	麦か	ロールキャベツの赤ワイン煮	卵乳麦	さば梅煮	麦	豚肉とインゲンの山椒炒め	麦		
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	切干大根としらすの煮物	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	麩の野菜あんかけ	麦	炒り豆腐	卵乳麦		
	春雨とツナのサラダ	卵乳麦	青菜のマヨネーズ和え	卵麦	金時豆煮	麦	切干と法蓮草のおひたし	麦	若芽ともやしの酢の物	麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁		
	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	279kcal	551kcal	エネルギー	317kcal	583kcal	エネルギー	208kcal	489kcal	エネルギー	222kcal	493kcal
たんぱく質	12.6g	18.8g	たんぱく質	13.4g	19.2g	たんぱく質	11.1g	17.4g	たんぱく質	10.8g	16.5g	
脂質	17.0g	18.0g	脂質	22.4g	23.3g	脂質	4.3g	5.3g	脂質	13.5g	14.4g	
炭水化物	17.5g	74.5g	炭水化物	14.8g	71.3g	炭水化物	31.2g	90.3g	炭水化物	12.3g	69.6g	
ナトリウム	831mg	1272mg	ナトリウム	800mg	1267mg	ナトリウム	913mg	1354mg	ナトリウム	744mg	1186mg	
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
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	596kcal	1414kcal	エネルギー	630kcal	1447kcal	エネルギー	676kcal	1500kcal	エネルギー	668kcal	1471kcal
	たんぱく質	33.8g	52.3g	たんぱく質	31.9g	50.4g	たんぱく質	33.6g	52.2g	たんぱく質	29.0g	46.2g
	脂質	30.4g	34.0g	脂質	31.5g	35.1g	脂質	30.9g	34.5g	脂質	37.0g	39.7g
	炭水化物	45.8g	216.5g	炭水化物	55.7g	226.1g	炭水化物	65.6g	237.9g	炭水化物	50.2g	220.0g
	ナトリウム	2151mg	3500mg	ナトリウム	2084mg	3437mg	ナトリウム	2203mg	3552mg	ナトリウム	2250mg	3577mg
	食塩相当量	5.4g	8.9g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.7g	9.1g

★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



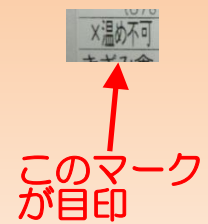
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。