

「やわらか普通食」 週間献立表

		12月9日(月)		12月10日(火)		12月11日(水)		12月12日(木)		12月13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		
	高野豆腐と法蓮草の含め煮 大根とえのきのきんぴら 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	イカと白菜の中華煮 さつまいもと小松菜の煮物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁		乳麦か 麦 乳麦落 麦		鶏大豆 ぜんまいとミンチの煮物 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁		豚肉とキャベツのごま風味炒め ナスと麩の炒め煮 菜の花とコーンのわさびマヨ和え ★味噌汁		和風ポトフ 大豆と椎茸の煮物 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁	
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	77kcal	358kcal	エネルギー	114kcal	381kcal	エネルギー	175kcal	449kcal	エネルギー	209kcal	485kcal
	蛋白質	5.1g	11.6g	蛋白質	8.4g	14.3g	蛋白質	11.5g	17.4g	蛋白質	5.9g	12.3g
	脂質	3.2g	4.9g	脂質	2.1g	3.0g	脂質	8.7g	9.6g	脂質	15.8g	17.5g
	炭水化物	8.3g	65.6g	炭水化物	16.1g	72.9g	炭水化物	13.7g	71.9g	炭水化物	11.8g	68.0g
	ナトリウム	702mg	1143mg	ナトリウム	570mg	1037mg	ナトリウム	574mg	1015mg	ナトリウム	657mg	1098mg
	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.8g
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		
	鶏肉マスタード オクラのペペロンチーノ 白菜と春雨の中華煮 たたきごぼう ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	ロールキャベツのクリーム煮 菜の花 鶏肉のすき焼煮 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦		生姜焼き じゃが芋のそぼろあん 若芽ともやし酢の物 ★味噌汁		麦落 麦 麦 麦		田楽煮 人参しりしり パスタのサラダ ★味噌汁	
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	506kcal	エネルギー	261kcal	533kcal	エネルギー	223kcal	501kcal	エネルギー	209kcal	486kcal
	蛋白質	10.5g	16.3g	蛋白質	9.2g	15.5g	蛋白質	12.0g	18.5g	蛋白質	6.1g	12.4g
	脂質	11.1g	12.0g	脂質	16.1g	17.1g	脂質	7.8g	9.5g	脂質	10.2g	11.2g
	炭水化物	23.0g	79.2g	炭水化物	19.2g	76.4g	炭水化物	25.6g	82.4g	炭水化物	23.8g	81.9g
	ナトリウム	886mg	1352mg	ナトリウム	785mg	1226mg	ナトリウム	954mg	1396mg	ナトリウム	800mg	1241mg
	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.2g
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		
	ポークチャップ 金時豆煮 ひじきのごまマヨ和え ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦	アジのカレー焼 インゲンソテー 豚肉のチリソース炒め フレンチマカロニ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦		ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 大根と竹輪の煮物 春雨のサラダ ★味噌汁		乳麦 麦 卵乳麦 麦		赤魚のごま焼 塩枝豆 れんこんの五目炒め煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁	
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	335kcal	602kcal	エネルギー	285kcal	562kcal	エネルギー	253kcal	520kcal	エネルギー	176kcal	450kcal
	蛋白質	14.6g	20.4g	蛋白質	16.8g	23.2g	蛋白質	7.3g	13.3g	蛋白質	15.7g	21.5g
	脂質	16.0g	16.9g	脂質	14.3g	16.0g	脂質	15.4g	16.3g	脂質	6.3g	7.2g
	炭水化物	33.2g	89.9g	炭水化物	21.2g	77.7g	炭水化物	21.0g	77.6g	炭水化物	15.0g	73.2g
	ナトリウム	810mg	1252mg	ナトリウム	802mg	1244mg	ナトリウム	757mg	1226mg	ナトリウム	773mg	1215mg
	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g
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
	エネルギー	653kcal	1466kcal	エネルギー	660kcal	1476kcal	エネルギー	651kcal	1470kcal	エネルギー	594kcal	1421kcal
	蛋白質	30.2g	48.3g	蛋白質	34.4g	53.0g	蛋白質	30.8g	49.2g	蛋白質	27.7g	46.2g
	脂質	30.3g	33.8g	脂質	32.5g	36.1g	脂質	31.9g	35.4g	脂質	32.3g	35.9g
	炭水化物	64.5g	234.7g	炭水化物	56.5g	227.0g	炭水化物	60.3g	231.9g	炭水化物	50.6g	223.1g
	ナトリウム	2398mg	3747mg	ナトリウム	2157mg	3507mg	ナトリウム	2285mg	3637mg	ナトリウム	2230mg	3554mg
	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.4g	8.9g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	5.7g	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。

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。