

「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 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	★やわらかごはん180g 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	★やわらかごはん180g 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	麦 乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 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	卵麦か 乳麦落 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 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	乳麦 麦 麦 麦	栄養価 エネルギー	おかずセット 77kcal	フルセット 358kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 114kcal	フルセット 381kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 175kcal	フルセット 449kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 209kcal	フルセット 485kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 141kcal	フルセット 415kcal											
	食	蛋白質 5.1g 脂質 3.2g 炭水化物 8.3g ナトリウム 702mg 食塩相当量 1.8g	11.6g 4.9g 65.6g 1143mg 2.9g	蛋白質 8.4g 脂質 2.1g 炭水化物 16.1g ナトリウム 570mg 食塩相当量 1.4g	14.3g 3.0g 72.9g 1037mg 2.6g	蛋白質 11.5g 脂質 8.7g 炭水化物 13.7g ナトリウム 574mg 食塩相当量 1.5g	17.4g 9.6g 71.9g 1015mg 2.6g	蛋白質 5.9g 脂質 15.8g 炭水化物 11.8g ナトリウム 657mg 食塩相当量 1.7g	12.3g 17.5g 68.0g 1098mg 2.8g	蛋白質 6.7g 脂質 4.5g 炭水化物 19.6g ナトリウム 493mg 食塩相当量 1.3g	13.2g 6.1g 75.4g 934mg 2.4g	昼	★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 麦	★やわらかごはん180g 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 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 生姜焼き じゃが芋のそぼろあん 若芽ともやしの酢の物 ★味噌汁	麦落 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 田楽煮 人参しりしり パスタのサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g さば梅煮 豚肉と野菜の生姜炒め 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	栄養価 エネルギー	おかずセット 241kcal	フルセット 506kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 261kcal	フルセット 533kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 223kcal	フルセット 501kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 209kcal	フルセット 486kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 294kcal
食	蛋白質 10.5g 脂質 11.1g 炭水化物 23.0g ナトリウム 886mg 食塩相当量 2.3g	16.3g 12.0g 79.2g 1352mg 3.4g	蛋白質 9.2g 脂質 16.1g 炭水化物 19.2g ナトリウム 785mg 食塩相当量 2.0g	15.5g 17.1g 76.4g 1226mg 3.1g	蛋白質 12.0g 脂質 7.8g 炭水化物 25.6g ナトリウム 954mg 食塩相当量 2.4g	18.5g 9.5g 82.4g 1396mg 3.6g	蛋白質 6.1g 脂質 10.2g 炭水化物 23.8g ナトリウム 800mg 食塩相当量 2.0g	12.4g 11.2g 81.9g 1241mg 3.2g	蛋白質 16.1g 脂質 19.1g 炭水化物 13.9g ナトリウム 803mg 食塩相当量 2.0g	22.1g 20.1g 70.8g 1245mg 3.2g	夕		★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	★やわらかごはん180g 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	★やわらかごはん180g 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	★やわらかごはん180g 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	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁	麦 卵乳麦 卵麦 麦	栄養価 エネルギー	おかずセット 335kcal	フルセット 602kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 285kcal	フルセット 562kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 253kcal	フルセット 520kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 176kcal	フルセット 450kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 220kcal
食	蛋白質 14.6g 脂質 16.0g 炭水化物 33.2g ナトリウム 810mg 食塩相当量 2.1g	20.4g 16.9g 89.9g 1252mg 3.2g	蛋白質 16.8g 脂質 14.3g 炭水化物 21.2g ナトリウム 802mg 食塩相当量 2.0g	23.2g 16.0g 77.7g 1244mg 3.2g	蛋白質 7.3g 脂質 15.4g 炭水化物 21.0g ナトリウム 757mg 食塩相当量 1.9g	13.3g 16.3g 77.6g 1226mg 3.1g	蛋白質 15.7g 脂質 6.3g 炭水化物 15.0g ナトリウム 773mg 食塩相当量 2.0g	21.5g 7.2g 73.2g 1215mg 3.1g	蛋白質 14.8g 脂質 11.3g 炭水化物 14.2g ナトリウム 703mg 食塩相当量 1.8g	20.6g 12.2g 70.6g 1169mg 3.0g		合計	栄養価 エネルギー	おかずセット 653kcal	フルセット 1466kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 660kcal	フルセット 1476kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 651kcal	フルセット 1470kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 594kcal	フルセット 1421kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 655kcal	フルセット 1465kcal									
計	蛋白質 30.2g 脂質 30.3g 炭水化物 64.5g ナトリウム 2398mg 食塩相当量 6.2g	48.3g 33.8g 234.7g 3747mg 9.5g	蛋白質 34.4g 脂質 32.5g 炭水化物 56.5g ナトリウム 2157mg 食塩相当量 5.4g	53.0g 36.1g 227.0g 3507mg 8.9g	蛋白質 30.8g 脂質 31.9g 炭水化物 60.3g ナトリウム 2285mg 食塩相当量 5.8g	49.2g 35.4g 231.9g 3637mg 9.3g	蛋白質 27.7g 脂質 32.3g 炭水化物 50.6g ナトリウム 2230mg 食塩相当量 5.7g	46.2g 35.9g 223.1g 3554mg 9.1g	蛋白質 37.6g 脂質 34.9g 炭水化物 47.7g ナトリウム 1999mg 食塩相当量 5.1g	55.9g 38.4g 216.8g 3348mg 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



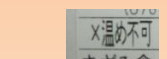
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。



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。