

「やわらか普通食」 週間献立表

| | | 2月3日(月) | | 2月4日(火) | | 2月5日(水) | | 2月6日(木) | | 2月7日(金) | | |
|--------|--------------|---------------|----------|--------------|----------------|----------|--------------|-------------------|--------------|---------------|---------------|----------|
| 朝 食 | ★やわらかごはん180g | 厚焼玉子 | 卵麦 | ★やわらかごはん180g | 鶏肉と冬野菜の洋風煮 | 乳麦 | さつまいもと豚肉の揚煮 | 麦 | ★やわらかごはん180g | オムレツイタリアンソース | 卵乳麦 | |
| | | 中華うま煮 | 卵乳麦か | | 竹輪のごま炒め | 麦 | 人参の炒りたら子 | 麦 | | ひじきの具だくさん煮 | 麦 | |
| | | 和風スパゲティ | 乳麦 | | 若芽ともやしの酢の物 | 麦 | 一夜漬(白菜昆布) | 麦 | | キャベツサラダ | 卵乳麦 | |
| | | ★味噌汁 | 麦 | | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | | ★味噌汁 | 麦 | |
| | 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 | 175kcal | 445kcal | エネルギー | 155kcal | 429kcal | エネルギー | 120kcal | 394kcal | エネルギー | 164kcal | 436kcal |
| 蛋白質 | 7.0g | 12.9g | 蛋白質 | 10.5g | 16.3g | 蛋白質 | 4.9g | 11.1g | 蛋白質 | 7.8g | 13.8g | |
| 脂質 | 7.4g | 8.3g | 脂質 | 6.7g | 7.6g | 脂質 | 3.8g | 4.8g | 脂質 | 8.5g | 9.4g | |
| 炭水化物 | 18.5g | 75.7g | 炭水化物 | 13.4g | 71.6g | 炭水化物 | 17.0g | 74.6g | 炭水化物 | 14.4g | 71.8g | |
| ナトリウム | 614mg | 1055mg | ナトリウム | 777mg | 1218mg | ナトリウム | 461mg | 903mg | ナトリウム | 681mg | 1125mg | |
| 食塩相当量 | 1.6g | 2.7g | 食塩相当量 | 2.0g | 3.1g | 食塩相当量 | 1.2g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.9g | |
| 昼 食 | ★やわらかごはん180g | ハッシュドポーク | 乳麦 | ★やわらかごはん180g | ブリの幽庵焼 | 麦 | ヤンニョムチキン風 | 麦 | ★やわらかごはん180g | キャベツと豚肉の塩あんかけ | 麦落 | |
| | | ブロッコリーの煮物 | 麦 | | ピーマンのおかか和え | 麦 | 大豆とごぼうの味噌炒め | 麦落 | | 枝豆のペペロンチーノ風 | 麦 | |
| | | ひじきの柚子胡椒マヨ | 卵麦 | | 春雨とツナのピリ辛炒め | 麦 | パスタのクリーム煮 | 乳麦 | | ふきと人参の甘露煮 | 麦 | |
| | | ★味噌汁 | 麦 | | パンバンジーサラダ | 乳麦 | 野菜のおひたし | 麦 | | ★味噌汁 | 麦落 | |
| | 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 | 254kcal | 520kcal | エネルギー | 288kcal | 560kcal | エネルギー | 251kcal | 527kcal | エネルギー | 261kcal | 527kcal |
| 蛋白質 | 11.6g | 17.4g | 蛋白質 | 17.6g | 23.9g | 蛋白質 | 11.8g | 18.2g | 蛋白質 | 13.8g | 19.5g | |
| 脂質 | 14.7g | 15.6g | 脂質 | 14.0g | 15.0g | 脂質 | 12.0g | 13.7g | 脂質 | 13.3g | 14.2g | |
| 炭水化物 | 20.0g | 76.5g | 炭水化物 | 19.6g | 76.8g | 炭水化物 | 22.5g | 78.9g | 炭水化物 | 22.4g | 78.8g | |
| ナトリウム | 895mg | 1362mg | ナトリウム | 686mg | 1127mg | ナトリウム | 876mg | 1318mg | ナトリウム | 752mg | 1194mg | |
| 食塩相当量 | 2.3g | 3.5g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.9g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.4g | 食塩相当量 | 1.9g | 3.0g | |
| 夕 食 | ★やわらかごはん180g | 蕪とつくねの煮物 | 卵乳麦 | ★やわらかごはん180g | ロールキャベツの白味噌仕立て | 卵乳麦 | ★やわらかごはん180g | やわらかメンチカツ | 卵乳麦 | ★やわらかごはん180g | あぶらかれい生姜煮 | 麦 |
| | | 鶏肉と大豆の生姜煮 | 麦 | | 人参煮 | 麦 | | 赤ピーマンと玉ねぎのソテー | 乳麦 | | 菜の花 | 麦 |
| | | キャベツとザーサイのナムル | 麦 | | 切干大根と豚肉の炒め物 | 麦 | | 白菜と厚揚げの中華そば煮 | 乳麦落 | | 豚バラとじゃが芋の山椒炒め | 麦 |
| | | ★味噌汁 | 麦 | | ポテトマサラダ | 卵乳麦 | | いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え | 麦 | | 切干と人参のハリハリ | 麦 |
| | 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 | 234kcal | 503kcal | エネルギー | 285kcal | 563kcal | エネルギー | 308kcal | 575kcal | エネルギー | 223kcal | 495kcal |
| 蛋白質 | 13.4g | 19.5g | 蛋白質 | 7.8g | 14.4g | 蛋白質 | 12.4g | 18.0g | 蛋白質 | 18.4g | 24.7g | |
| 脂質 | 10.6g | 11.6g | 脂質 | 17.6g | 19.3g | 脂質 | 18.3g | 19.2g | 脂質 | 8.4g | 9.4g | |
| 炭水化物 | 21.9g | 78.4g | 炭水化物 | 22.2g | 78.8g | 炭水化物 | 24.8g | 81.2g | 炭水化物 | 17.7g | 75.0g | |
| ナトリウム | 779mg | 1222mg | ナトリウム | 842mg | 1286mg | ナトリウム | 936mg | 1380mg | ナトリウム | 746mg | 1212mg | |
| 食塩相当量 | 2.0g | 3.1g | 食塩相当量 | 2.1g | 3.3g | 食塩相当量 | 2.4g | 3.5g | 食塩相当量 | 1.9g | 3.1g | |
| 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 | 663kcal | 1468kcal | エネルギー | 728kcal | 1552kcal | エネルギー | 679kcal | 1496kcal | エネルギー | 648kcal | 1458kcal |
| | 蛋白質 | 32.0g | 49.8g | 蛋白質 | 35.9g | 54.6g | 蛋白質 | 29.1g | 47.3g | 蛋白質 | 40.0g | 58.0g |
| | 脂質 | 32.7g | 35.5g | 脂質 | 38.3g | 41.9g | 脂質 | 34.1g | 37.7g | 脂質 | 30.2g | 33.0g |
| | 炭水化物 | 60.4g | 230.6g | 炭水化物 | 55.2g | 227.2g | 炭水化物 | 64.3g | 234.7g | 炭水化物 | 54.5g | 225.6g |
| | ナトリウム | 2288mg | 3639mg | ナトリウム | 2305mg | 3631mg | ナトリウム | 2273mg | 3601mg | ナトリウム | 2179mg | 3531mg |
| 食塩相当量 | 5.9g | 9.3g | 食塩相当量 | 5.8g | 9.3g | 食塩相当量 | 5.8g | 9.2g | 食塩相当量 | 5.5g | 9.0g | |

★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



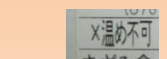
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。