「やわらか普通食」　週間献立表

	2月10日(月)			2月11日(火)			2月12日(水)			2月13日(木)			2月14日(金)		
朝食	★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		
	肉団子と白菜の煮物		卵乳麦	豚肉と厚揚げの煮物		乳麦	白菜と麩の玉子とじ		卵麦	和風ポトフ		乳麦	高野豆腐とあさりの卵とじ		卵乳麦
	さつま揚げと小松菜の煮浸し		卵麦	三色炒め煮		麦落	鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦	キャベツの土佐煮		麦	ひじきとベーコンの煮物		卵乳麦
	大根のあっさり生姜漬け		麦	若芽の酢味噌和え			おからと玉ねぎのサラダ		卵乳麦	カリフラワーのピクルス			おくらのとろろ和え		麦
	★味噌汁		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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	111kcal	378kcal	エネルギー	148kcal	414kcal	エネルギー	164kcal	429kcal	エネルギー	79kcal	356kcal	エネルギー	138kcal	412kcal
	蛋白質	5.4g	11.3g	蛋白質	8.3g	14.0g	蛋白質	7.2g	13.0g	蛋白質	3.5g	9.8g	蛋白質	8.1g	14.4g
	脂 質	3.8g	4.7g	脂 質	5.5g	6.4g	脂 質	10.8g	11.7g	脂 質	0.6g	2.3g	脂 質	6.9g	7.9g
	炭水化物	13.3g	70.0g	炭水化物	15.8g	72.1g	炭水化物	11.1g	67.5g	炭水化物	15.6g	72.1g	炭水化物	12.0g	69.6g
	ナトリウム	588mg	1030mg	ナトリウム	725mg	1169mg	ナトリウム	562mg	1028mg	ナトリウム	460mg	902mg	ナトリウム	690mg	1132mg
	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g
昼食	★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		
	長崎ちゃんぽん野菜炒め		乳	オニオンソースハンバーグ		乳麦	サワラの磯辺焼		麦	鶏の柚子胡椒炒め		麦	メバルのバジルオリーブ焼		
	れんこんの五目炒め煮		麦	人参グラッセ		乳麦	平さやいんげん			大根と人参のきんぴら		麦	菜の花		
	マカロニとパプリカのサラダ		卵麦	大根麻婆		麦落か	豚肉とキャベツのごま風味炒め		卵麦か	青梗菜と大豆の和え物		麦	鶏肉と野菜の中華炒め		卵麦落
	★味噌汁		麦	春雨のサラダ		卵乳麦	四色なます		麦	★味噌汁		麦	青のりポテトサラダ		卵乳麦
				★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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	310kcal	582kcal	エネルギー	266kcal	532kcal	エネルギー	228kcal	498kcal	エネルギー	215kcal	492kcal	エネルギー	255kcal	521kcal
	蛋白質	13.6g	19.8g	蛋白質	8.6g	14.3g	蛋白質	14.5g	20.4g	蛋白質	12.8g	19.0g	蛋白質	14.5g	20.2g
	脂 質	18.6g	19.6g	脂 質	13.7g	14.6g	脂 質	12.1g	13.0g	脂 質	10.6g	11.6g	脂 質	15.0g	15.9g
	炭水化物	21.8g	79.0g	炭水化物	23.1g	79.3g	炭水化物	14.5g	71.7g	炭水化物	16.9g	75.0g	炭水化物	15.1g	71.6g
	ナトリウム	708mg	1149mg	ナトリウム	816mg	1258mg	ナトリウム	975mg	1416mg	ナトリウム	928mg	1369mg	ナトリウム	697mg	1164mg
	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.0g
夕食	★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		
	まぐろカツ		麦	クリームシチュー		乳麦	鶏団子のトマト煮		卵乳麦	白身フライ		麦	豚肉と青梗菜のカレー炒め		乳麦
	うま塩キャベツ		麦か	大豆とキャベツのコンソメ煮		卵乳麦	ごぼうとさつま揚げの炒り煮		卵麦	塩枝豆			切干大根のおから煮		麦
	ナスと麩の炒め煮		乳麦落	切干と法蓮草のおひたし		麦	ポテトサラダ		卵乳麦	豚肉と小松菜の中華春雨煮		麦	コールスローサラダ		卵麦
	ごぼうのごま酢和え		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	野菜のピーナッツ和え		麦落	★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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	266kcal	536kcal	エネルギー	232kcal	513kcal	エネルギー	300kcal	573kcal	エネルギー	379kcal	645kcal	エネルギー	230kcal	506kcal
	蛋白質	9.5g	15.5g	蛋白質	11.7g	18.2g	蛋白質	8.2g	14.4g	蛋白質	13.3g	19.1g	蛋白質	10.2g	16.6g
	脂 質	14.5g	15.5g	脂 質	9.7g	11.4g	脂 質	16.2g	17.2g	脂 質	25.8g	26.7g	脂 質	12.7g	14.4g
	炭水化物	25.0g	81.8g	炭水化物	23.9g	81.2g	炭水化物	29.5g	86.8g	炭水化物	23.2g	79.5g	炭水化物	19.1g	75.5g
	ナトリウム	794mg	1238mg	ナトリウム	949mg	1390mg	ナトリウム	1021mg	1463mg	ナトリウム	824mg	1267mg	ナトリウム	713mg	1155mg
	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g
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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	687kcal	1496kcal	エネルギー	646kcal	1459kcal	エネルギー	692kcal	1500kcal	エネルギー	673kcal	1493kcal	エネルギー	623kcal	1439kcal
	蛋白質	28.5g	46.6g	蛋白質	28.6g	46.5g	蛋白質	29.9g	47.8g	蛋白質	29.6g	47.9g	蛋白質	32.8g	51.2g
	脂 質	36.9g	39.8g	脂 質	28.9g	32.4g	脂 質	39.1g	41.9g	脂 質	37.0g	40.6g	脂 質	34.6g	38.2g
	炭水化物	60.1g	230.8g	炭水化物	62.8g	232.6g	炭水化物	55.1g	226.0g	炭水化物	55.7g	226.6g	炭水化物	46.2g	216.7g
	ナトリウム	2090mg	3417mg	ナトリウム	2490mg	3817mg	ナトリウム	2558mg	3907mg	ナトリウム	2212mg	3538mg	ナトリウム	2100mg	3451mg
	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	6.5g	9.9g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.4g	8.8g

★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
が目印

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。