

「やわらか普通食」 週間献立表

		4月14日(月)		4月15日(火)		4月16日(水)		4月17日(木)		4月18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	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	★やわらかごはん180g	スクランブルエッグ	卵乳	★やわらかごはん180g	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦			
		切干大根煮	麦		一口ナスのオランダ煮	麦		バジルポテトチキン	卵乳麦		南瓜の柚子そぼろあん	麦			
		法蓮草とツナのおトマリネ			キャベツの漬物柚子風味	麦		キャロットラペ	麦		一夜漬(大根人参)	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	150kcal	422kcal	エネルギー	134kcal	404kcal	エネルギー	158kcal	431kcal	エネルギー	234kcal	501kcal	エネルギー	97kcal	363kcal
蛋白質	8.0g	14.1g	蛋白質	4.6g	10.7g	蛋白質	8.1g	14.3g	蛋白質	6.3g	12.1g	蛋白質	6.2g	11.9g	
脂質	7.3g	8.3g	脂質	9.3g	10.3g	脂質	5.6g	6.6g	脂質	15.7g	16.6g	脂質	3.3g	4.2g	
炭水化物	13.7g	70.9g	炭水化物	8.8g	65.5g	炭水化物	20.2g	77.5g	炭水化物	16.7g	73.2g	炭水化物	11.8g	68.2g	
ナトリウム	629mg	1071mg	ナトリウム	412mg	857mg	ナトリウム	493mg	935mg	ナトリウム	424mg	866mg	ナトリウム	696mg	1138mg	
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.0g	2.2g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
昼 食	★やわらかごはん180g	豚肉と湯葉のオイスター炒め	麦	★やわらかごはん180g	赤魚の磯辺焼	麦	★やわらかごはん180g	鶏肉と野菜の甘酢炒め	麦	★やわらかごはん180g	とんかつ	卵麦			
		高野豆腐の味噌煮	卵麦		人参のきな粉和え	麦		ひじきの具だくさん煮	麦		キャベツソテー	乳麦			
		ひじきとごぼうのナムル	麦		豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦		切干大根と枝豆の中華和え	麦		切干と挽肉のオイスター炒め	麦			
		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		カリフラワーのピクルス	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	251kcal	522kcal	エネルギー	226kcal	503kcal	エネルギー	202kcal	481kcal	エネルギー	214kcal	487kcal	エネルギー	277kcal	547kcal
蛋白質	12.0g	17.7g	蛋白質	15.2g	21.6g	蛋白質	11.8g	17.7g	蛋白質	20.0g	26.1g	蛋白質	12.9g	18.8g	
脂質	15.8g	16.7g	脂質	10.2g	11.9g	脂質	8.8g	9.7g	脂質	1.6g	2.6g	脂質	16.4g	17.3g	
炭水化物	14.6g	71.9g	炭水化物	18.3g	74.8g	炭水化物	18.0g	77.1g	炭水化物	30.3g	87.6g	炭水化物	19.8g	77.1g	
ナトリウム	824mg	1266mg	ナトリウム	782mg	1224mg	ナトリウム	955mg	1396mg	ナトリウム	763mg	1205mg	ナトリウム	631mg	1097mg	
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.8g	
夕 食	★やわらかごはん180g	鶏のごまタレ煮	麦	★やわらかごはん180g	牛肉と竹の子入り春雨炒め	麦	★やわらかごはん180g	やわらかメンチカツ	卵乳麦	★きのこごはん	麦	★やわらかごはん180g	鶏肉のきのこあん	麦	
		ピーマンソテー	卵乳麦		大豆としらすの甘辛煮	麦		オクラのペペロンチーノ	麦		人参グラッセ	乳麦		ひじきと大豆の煮物	麦
		里芋のかに風あんかけ	卵麦		麩と若芽の酢の物	麦		鶏と大根の味噌煮	麦		豚肉と小松菜の中華春雨煮	麦		キャベツの白ドレ和え	卵麦
		おくらのとろろ和え	麦		★味噌汁	麦		和風スパゲティ	乳麦		★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	199kcal	477kcal	エネルギー	308kcal	578kcal	エネルギー	324kcal	591kcal	エネルギー	237kcal	523kcal	エネルギー	219kcal	492kcal
蛋白質	11.6g	18.1g	蛋白質	13.6g	19.4g	蛋白質	11.3g	17.2g	蛋白質	7.1g	14.6g	蛋白質	12.9g	19.0g	
脂質	9.3g	11.0g	脂質	15.9g	16.8g	脂質	17.8g	18.7g	脂質	15.1g	16.8g	脂質	12.5g	13.5g	
炭水化物	18.1g	74.9g	炭水化物	25.7g	82.7g	炭水化物	29.6g	86.1g	炭水化物	18.8g	77.5g	炭水化物	13.6g	70.8g	
ナトリウム	749mg	1191mg	ナトリウム	925mg	1366mg	ナトリウム	1065mg	1509mg	ナトリウム	892mg	1830mg	ナトリウム	726mg	1169mg	
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	2.3g	4.7g	食塩相当量	1.8g	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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	600kcal	1421kcal	エネルギー	668kcal	1485kcal	エネルギー	684kcal	1503kcal	エネルギー	685kcal	1511kcal	エネルギー	593kcal	1402kcal
	蛋白質	31.6g	49.9g	蛋白質	33.4g	51.7g	蛋白質	31.2g	49.2g	蛋白質	33.4g	52.8g	蛋白質	32.0g	49.7g
	脂質	32.4g	36.0g	脂質	35.4g	39.0g	脂質	32.2g	35.0g	脂質	32.4g	36.0g	脂質	32.2g	35.0g
	炭水化物	46.4g	217.7g	炭水化物	52.8g	223.0g	炭水化物	67.8g	240.7g	炭水化物	65.8g	238.3g	炭水化物	45.2g	216.1g
	ナトリウム	2202mg	3528mg	ナトリウム	2119mg	3447mg	ナトリウム	2513mg	3840mg	ナトリウム	2079mg	3901mg	ナトリウム	2053mg	3404mg
食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	6.4g	9.8g	食塩相当量	5.3g	10.0g	食塩相当量	5.2g	8.7g	

★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。