「やわらか普通食」　週間献立表

	4月7日(月)			4月8日(火)			4月9日(水)			4月10日(木)			4月11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	野菜とハムの卵炒め		卵乳麦	鶏大豆		麦	寄せ豆腐のうすあん		卵麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め		卵麦
	オクラとコーンの炒め物		乳麦か	ぜんまいとミンチの煮物		乳麦	中華うま煮		卵乳麦か	なめことじゃが芋の煮物		麦	鶏のうま煮		麦
	きくらげとこんにゃくの佃煮		麦	切干と若芽のごま和え		麦	一夜漬(白菜昆布)		麦	若芽と油揚げのおひたし		麦	能登産かぼちゃ芋のサラダ		卵乳麦
	★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	112kcal	377kcal	エネルギー	124kcal	390kcal	エネルギー	129kcal	397kcal	エネルギー	157kcal	427kcal	エネルギー	210kcal	478kcal
	蛋白質	6.0g	11.9g	蛋白質	5.8g	11.4g	蛋白質	8.2g	14.0g	蛋白質	6.3g	12.4g	蛋白質	6.5g	12.3g
	脂 質	3.9g	4.8g	脂 質	7.4g	8.3g	脂 質	5.4g	6.3g	脂 質	8.6g	9.6g	脂 質	11.5g	12.4g
	炭水化物	14.5g	70.9g	炭水化物	10.8g	67.2g	炭水化物	11.4g	68.1g	炭水化物	14.7g	71.5g	炭水化物	19.2g	75.8g
	ナトリウム	548mg	1014mg	ナトリウム	624mg	1067mg	ナトリウム	539mg	983mg	ナトリウム	708mg	1152mg	ナトリウム	473mg	918mg
	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.2g	2.3g
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		
	ホイコーロー		麦落	鶏肉マスタード		麦	鯖のみぞれ煮		麦	鶏の天ぷら		卵麦	オニオンソースハンバーグ		乳麦
	揚ナスの煮物		麦	オクラのペペロンチーノ			菜の花			天ぷらのタレ		麦	チンゲン菜ソテー		乳麦
	菜の花の菜種和え		卵麦	洋風肉じゃが煮		乳麦	ナスの挽肉炒め		乳麦	塩枝豆			五目炒め煮		卵麦落
	★味噌汁		麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え		乳麦落	春雨の酢の物		麦	豚肉のチリソース炒め		麦	バンバンジーサラダ		乳麦
				★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ		卵麦	★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	271kcal	545kcal	エネルギー	270kcal	541kcal	エネルギー	315kcal	580kcal	エネルギー	225kcal	502kcal	エネルギー	205kcal	471kcal
	蛋白質	14.6g	20.8g	蛋白質	14.6g	20.4g	蛋白質	12.8g	18.6g	蛋白質	13.3g	19.6g	蛋白質	12.7g	18.5g
	脂 質	16.0g	17.0g	脂 質	13.1g	14.0g	脂 質	19.3g	20.2g	脂 質	10.2g	11.2g	脂 質	7.1g	8.0g
	炭水化物	18.2g	75.8g	炭水化物	22.3g	79.6g	炭水化物	20.9g	77.1g	炭水化物	19.8g	77.9g	炭水化物	19.4g	75.8g
	ナトリウム	932mg	1374mg	ナトリウム	731mg	1173mg	ナトリウム	871mg	1337mg	ナトリウム	767mg	1208mg	ナトリウム	761mg	1203mg
	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.1g
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		
	アジの幽庵焼		麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん		乳麦	ハッシュドポーク		乳麦	根菜と肉団子の和風生姜スープ		卵乳麦	ブリ塩焼き		
	人参のきんぴら		麦	蓮根と豚肉の煮物		麦	ツナあっさり煮		麦	鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦	ピーマンのおかか和え		
	春雨とツナのピリ辛炒め		麦	梅和えスパゲティ		麦	キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング		卵麦	パスタのサラダ		卵乳麦	麩の野菜あんかけ		麦
	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え		卵麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	青菜のわさび和え		卵麦
	★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	268kcal	534kcal	エネルギー	269kcal	541kcal	エネルギー	221kcal	502kcal	エネルギー	231kcal	505kcal	エネルギー	176kcal	459kcal
	蛋白質	15.0g	20.7g	蛋白質	9.2g	15.5g	蛋白質	10.7g	17.2g	蛋白質	10.0g	15.8g	蛋白質	12.6g	19.5g
	脂 質	13.5g	14.4g	脂 質	14.0g	15.0g	脂 質	11.3g	13.0g	脂 質	11.0g	11.9g	脂 質	10.0g	11.8g
	炭水化物	19.1g	75.3g	炭水化物	25.5g	82.7g	炭水化物	19.6g	76.9g	炭水化物	22.6g	80.8g	炭水化物	9.6g	66.9g
	ナトリウム	889mg	1331mg	ナトリウム	893mg	1334mg	ナトリウム	965mg	1406mg	ナトリウム	892mg	1333mg	ナトリウム	612mg	1053mg
	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g
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	651kcal	1456kcal	エネルギー	663kcal	1472kcal	エネルギー	665kcal	1479kcal	エネルギー	613kcal	1434kcal	エネルギー	591kcal	1408kcal
	蛋白質	35.6g	53.4g	蛋白質	29.6g	47.3g	蛋白質	31.7g	49.8g	蛋白質	29.6g	47.8g	蛋白質	31.8g	50.3g
	脂 質	33.4g	36.2g	脂 質	34.5g	37.3g	脂 質	36.0g	39.5g	脂 質	29.8g	32.7g	脂 質	28.6g	32.2g
	炭水化物	51.8g	222.0g	炭水化物	58.6g	229.5g	炭水化物	51.9g	222.1g	炭水化物	57.1g	230.2g	炭水化物	48.2g	218.5g
	ナトリウム	2369mg	3719mg	ナトリウム	2248mg	3574mg	ナトリウム	2375mg	3726mg	ナトリウム	2367mg	3693mg	ナトリウム	1846mg	3174mg
	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	4.7g	8.1g

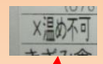
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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。