

「やわらか普通食」 週間献立表

注文締切：4/9（火）

	4月22日(月)		4月23日(火)		4月24日(水)		4月25日(木)		4月26日(金)		
朝 食	★やわらかごはん180g	卵麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	乳麦	★やわらかごはん180g	卵麦	
	油揚げの玉子とし	乳麦	玉ねぎと高野豆腐の煮物	麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	和風ポトフ	麦	寄せ豆腐のうすあん	麦	
	ふきの含め煮	麦	きくらげとこんにやくの佃煮	麦	蓮根と竹輪のきんぴら	麦	人参しりしり	麦	キャベツの土佐煮	麦	
	いんげんと鶏肉のさつぽり胡麻酢和え	麦	切干と若芽のごま和え	麦	白菜のスープ煮	乳麦	大根と青菜の柚子和え	麦	わかめとパプリカの和え物	麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
	エネルギー	118kcal	388kcal	155kcal	421kcal	167kcal	433kcal	96kcal	377kcal	137kcal	410kcal
蛋白質	8.1g	13.9g	9.4g	15.1g	10.4g	16.1g	3.8g	10.3g	5.8g	11.8g	
脂質	5.0g	5.9g	7.6g	8.5g	6.8g	7.7g	1.7g	3.4g	8.4g	9.4g	
炭水化物	10.9g	68.1g	12.3g	68.7g	16.6g	72.9g	16.1g	73.4g	10.5g	67.8g	
ナトリウム	550mg	991mg	613mg	1055mg	565mg	1009mg	599mg	1040mg	772mg	1214mg	
塩分	1.4g	2.5g	1.6g	2.7g	1.4g	2.6g	1.5g	2.6g	2.0g	3.1g	
昼 食	★やわらかごはん180g	麦落	★やわらかごはん180g	乳麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦	
	豚生姜焼ききのこ	麦	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦	白身フライ	麦	大根とつくねの煮物	麦	
	蕪ののり煮	麦	ツナじゃがバター	乳麦	担々風春雨	麦落	人参のきんぴら	麦	白菜と揚げの旨煮	麦	
	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦	大根の甘酢漬	麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	ポテトの和風サラダ	卵麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
	エネルギー	285kcal	552kcal	234kcal	517kcal	206kcal	472kcal	305kcal	571kcal	231kcal	498kcal
蛋白質	10.7g	16.3g	11.0g	17.8g	9.5g	15.3g	11.3g	16.9g	8.7g	14.5g	
脂質	13.4g	14.3g	13.1g	14.9g	9.9g	10.8g	19.2g	20.1g	10.8g	11.7g	
炭水化物	29.4g	85.9g	18.6g	75.9g	19.8g	76.2g	21.5g	77.9g	24.4g	80.9g	
ナトリウム	1036mg	1479mg	764mg	1205mg	633mg	1075mg	691mg	1133mg	881mg	1323mg	
塩分	2.6g	3.8g	1.9g	3.1g	1.6g	2.7g	1.8g	2.9g	2.2g	3.4g	
夕 食	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	乳麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	卵	★やわらかごはん180g	麦	
	ブリの磯辺焼	麦	照焼ハンバーグ	乳麦	鯖の味噌煮	麦	ハーブチキンソテー	卵	さわら味噌粕焼	麦	
	人参のレモン煮	乳麦	枝豆のペペロンチーノ風	麦	法蓮草	麦	平さやいんげん	麦	竹輪の辛子炒め	麦	
	キャベツとイカの味噌煮	麦	ひじきの五目煮	麦	麩と大根の煮物	麦	高野豆腐の炒り煮	麦	豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦	
	青梗菜と大豆の和え物	麦	オーロラマカロニサラダ	卵乳麦	キャベツサラダ	卵乳麦	オクラのおかか和え梅風味	麦	マリーネサラダ	卵麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
エネルギー	245kcal	517kcal	271kcal	545kcal	290kcal	564kcal	224kcal	491kcal	288kcal	564kcal	
蛋白質	20.5g	26.7g	10.4g	16.6g	12.9g	18.7g	15.7g	21.6g	14.4g	20.8g	
脂質	11.4g	12.4g	13.0g	14.0g	18.4g	19.3g	12.1g	13.0g	17.0g	18.7g	
炭水化物	13.6g	70.8g	25.4g	83.0g	16.7g	74.9g	13.4g	69.7g	17.3g	73.7g	
ナトリウム	889mg	1331mg	869mg	1312mg	797mg	1238mg	740mg	1184mg	884mg	1326mg	
塩分	2.3g	3.4g	2.2g	3.3g	2.0g	3.1g	1.9g	3.0g	2.2g	3.4g	
合 計	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
	エネルギー	648kcal	1457kcal	660kcal	1483kcal	663kcal	1469kcal	625kcal	1439kcal	656kcal	1472kcal
	蛋白質	39.3g	56.9g	30.8g	49.5g	32.8g	50.1g	30.8g	48.8g	28.9g	47.1g
	脂質	29.8g	32.6g	33.7g	37.4g	35.1g	37.8g	33.0g	36.5g	36.2g	39.8g
	炭水化物	53.9g	224.8g	56.3g	227.6g	53.1g	224.0g	51.0g	221.0g	52.2g	222.4g
	ナトリウム	2475mg	3801mg	2246mg	3572mg	1995mg	3322mg	2030mg	3357mg	2537mg	3863mg
	塩分	6.3g	9.7g	5.7g	9.1g	5.0g	8.4g	5.2g	8.5g	6.4g	9.9g

★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。



- 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。