

「やわらか普通食」 週間献立表

注文締切：4/16（火）

	4月29日(月)		4月30日(火)		5月1日(水)		5月2日(木)		5月3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	★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	
	大根と豚肉の甘辛煮	麦落	白菜と麩の玉子とじ	卵麦	白身魚のしんじょう	卵麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦	
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	きんぴられんこん	麦	白滝とチンゲン菜の煮物	麦	ナスの挽肉炒め	乳麦	
	キャベツとベーコンのごま酢和え	卵乳麦	一夜漬(大根)	麦	キャベツの漬物柚子風味	麦	大根なます	麦	コンニャクとごぼうのきんぴら	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	191kcal	468kcal	101kcal	373kcal	125kcal	399kcal	141kcal	414kcal	146kcal	421kcal
蛋白質	7.9g	14.3g	5.8g	11.8g	3.2g	9.0g	7.6g	13.7g	6.4g	12.2g	
脂質	11.1g	12.8g	4.3g	5.2g	6.9g	7.8g	5.9g	6.9g	7.5g	8.4g	
炭水化物	13.5g	70.0g	9.4g	66.8g	13.2g	71.4g	14.4g	71.7g	14.3g	72.6g	
ナトリウム	722mg	1164mg	543mg	987mg	620mg	1081mg	618mg	1060mg	640mg	1094mg	
塩分	1.8g	3.0g	1.4g	2.5g	1.6g	2.7g	1.6g	2.7g	1.6g	2.8g	
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	★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	
	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	鶏のちやんちゃん焼き	麦	ポークチャップ	乳麦	鶏の幽庵焼き	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	
	インゲンソテー	乳麦	春雨のごま炒め	麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	オクラのペペロンチーノ	麦	豚肉と南瓜の甘酢炒め	麦	
	五色煮豆	卵麦	ポテトマサラダ	卵乳麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	里芋と白菜の味噌煮	麦	キャベツのピーナツ和え	麦落	
	玉子スパサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	人参と春雨のサラダ	乳麦	★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	280kcal	552kcal	259kcal	536kcal	223kcal	489kcal	257kcal	524kcal	274kcal	551kcal	
蛋白質	9.9g	16.0g	8.0g	14.4g	13.7g	19.4g	11.5g	17.1g	12.0g	18.3g	
脂質	14.8g	15.8g	12.2g	13.9g	11.0g	11.9g	10.0g	10.9g	15.2g	16.2g	
炭水化物	26.0g	83.2g	27.4g	83.8g	17.1g	73.3g	26.4g	82.8g	22.6g	80.7g	
ナトリウム	843mg	1284mg	933mg	1376mg	777mg	1219mg	775mg	1219mg	690mg	1131mg	
塩分	2.1g	3.3g	2.4g	3.5g	2.0g	3.1g	2.0g	3.1g	1.8g	2.9g	
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	★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	
	赤魚の照焼	麦	キャベツメンチ	卵乳麦	肉団子の中華炒め	卵乳麦落	さば塩焼	麦	ハムカツ	乳麦	
	人参グラッセ	乳麦	法蓮草ソテー	乳麦	大豆と椎茸の煮物	麦	人参のきんぴら	麦	人参のきな粉和え	麦	
	鶏肉のすき焼煮	麦	炒り豆腐	卵乳麦	フレンチマカロニ	卵乳麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	カリフラワーとウィンナーのカレー煮	乳麦	
	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	★味噌汁	麦	若芽とパインの酢の物	麦	菜の花としめじの和え物	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	191kcal	458kcal	290kcal	557kcal	355kcal	626kcal	263kcal	532kcal	235kcal	513kcal	
蛋白質	15.1g	21.0g	13.8g	19.4g	13.4g	19.2g	11.7g	17.8g	8.0g	14.5g	
脂質	9.3g	10.2g	15.1g	16.0g	20.6g	21.5g	16.9g	17.9g	12.6g	14.3g	
炭水化物	11.9g	68.6g	24.3g	80.8g	30.0g	87.2g	15.0g	71.7g	24.9g	81.7g	
ナトリウム	663mg	1105mg	775mg	1218mg	815mg	1258mg	962mg	1405mg	775mg	1217mg	
塩分	1.7g	2.8g	2.0g	3.1g	2.1g	3.2g	2.4g	3.6g	2.0g	3.1g	
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	662kcal	1478kcal	650kcal	1466kcal	703kcal	1514kcal	661kcal	1470kcal	655kcal	1485kcal
	蛋白質	32.9g	51.3g	27.6g	45.6g	30.3g	47.6g	30.8g	48.6g	26.4g	45.0g
	脂質	35.2g	38.8g	31.6g	35.1g	38.5g	41.2g	32.8g	35.7g	35.3g	38.9g
	炭水化物	51.4g	221.8g	61.1g	231.4g	60.3g	231.9g	55.8g	226.2g	61.8g	235.0g
ナトリウム	2228mg	3553mg	2251mg	3581mg	2212mg	3558mg	2355mg	3684mg	2105mg	3442mg	
塩分	5.6g	9.1g	5.8g	9.1g	5.7g	9.0g	6.0g	9.4g	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

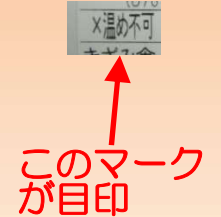


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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り付けます。



- 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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。