

「やわらか普通食」 週間献立表 注文締切：6/25（火）

	7月8日(月)		7月9日(火)		7月10日(水)		7月11日(木)		7月12日(金)	
朝 食	★やわらかごはん180g 豚肉ときのこの炒め物 白菜と揚げの旨煮 白滝とチンゲン菜の煮物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 厚焼玉子 竹輪のごま炒め キャロットラペ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 竹輪とキャベツのバター醤油炒め たたきごぼう ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麩の玉子とじ 大根と椎茸の煮物 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁	
	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
昼 食	エネルギー	115kcal 381kcal	エネルギー	191kcal 464kcal	エネルギー	94kcal 361kcal	エネルギー	146kcal 420kcal	エネルギー	80kcal 358kcal
	蛋白質	6.4g 12.0g	蛋白質	8.4g 14.5g	蛋白質	6.1g 11.9g	蛋白質	4.6g 10.8g	蛋白質	3.4g 9.9g
	脂質	5.4g 6.3g	脂質	7.9g 8.9g	脂質	3.1g 4.0g	脂質	7.7g 8.7g	脂質	3.5g 5.2g
	炭水化物	11.4g 67.8g	炭水化物	21.6g 78.9g	炭水化物	11.0g 67.7g	炭水化物	14.7g 72.3g	炭水化物	9.6g 66.4g
	ナトリウム	555mg 1017mg	ナトリウム	674mg 1116mg	ナトリウム	498mg 941mg	ナトリウム	685mg 1128mg	ナトリウム	552mg 994mg
	食塩相当量	1.4g 2.6g	食塩相当量	1.7g 2.8g	食塩相当量	1.3g 2.4g	食塩相当量	1.7g 2.9g	食塩相当量	1.4g 2.5g
	★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め 白花豆煮 春雨の中華和え ★味噌汁	★やわらかごはん180g キャベツと高菜の炒め物 なめことじゃが芋の煮物 白菜と若芽のナムル ★味噌汁	★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 平さやいんげん 豚バラと春雨のニラ玉炒め オクラのポン酢ジュレ和え ★味噌汁	★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 大豆としらすの甘辛煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁	★やわらかごはん180g あぶらかれい味噌煮 法蓮草 豚肉とキャベツのごま風味炒め ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁					
エネルギー	258kcal 531kcal	エネルギー	255kcal 532kcal	エネルギー	253kcal 519kcal	エネルギー	262kcal 536kcal	エネルギー	255kcal 522kcal	
蛋白質	11.0g 17.2g	蛋白質	8.1g 14.5g	蛋白質	12.4g 18.1g	蛋白質	14.1g 20.4g	蛋白質	18.9g 24.6g	
脂質	8.5g 9.5g	脂質	15.0g 16.7g	脂質	15.2g 16.1g	脂質	12.6g 13.6g	脂質	13.3g 14.2g	
炭水化物	33.0g 90.3g	炭水化物	20.7g 77.1g	炭水化物	16.0g 72.4g	炭水化物	23.3g 80.9g	炭水化物	15.4g 71.8g	
ナトリウム	648mg 1090mg	ナトリウム	809mg 1252mg	ナトリウム	784mg 1226mg	ナトリウム	961mg 1403mg	ナトリウム	1033mg 1477mg	
食塩相当量	1.6g 2.8g	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	2.6g 3.8g	
夕 食	★やわらかごはん180g えびカツ 人参のレモン煮 切干大根と豚肉の炒め物 マリーネサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ チンゲン菜ソテー 野菜と大豆のカレー煮 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 赤魚の煮付け 人参グラッセ 枝豆入り麻婆なす パスタのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g とんかつ ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 キャベツと煮し鶏の甘酢漬け ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉のカレー風味焼 塩枝豆 ツナじゃがバター 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁	
	エネルギー	308kcal 578kcal	エネルギー	194kcal 460kcal	エネルギー	285kcal 568kcal	エネルギー	308kcal 575kcal	エネルギー	264kcal 534kcal
蛋白質	10.2g 16.0g	蛋白質	10.7g 16.3g	蛋白質	12.6g 19.5g	蛋白質	15.6g 21.2g	蛋白質	15.6g 21.5g	
脂質	20.2g 21.1g	脂質	6.6g 7.5g	脂質	17.5g 19.3g	脂質	18.1g 19.0g	脂質	12.0g 12.9g	
炭水化物	19.9g 76.9g	炭水化物	21.7g 78.1g	炭水化物	19.1g 76.4g	炭水化物	20.1g 76.6g	炭水化物	21.9g 79.1g	
ナトリウム	712mg 1153mg	ナトリウム	680mg 1122mg	ナトリウム	747mg 1188mg	ナトリウム	712mg 1155mg	ナトリウム	884mg 1325mg	
食塩相当量	1.8g 2.9g	食塩相当量	1.7g 2.9g	食塩相当量	1.9g 3.0g	食塩相当量	1.8g 2.9g	食塩相当量	2.2g 3.4g	
合 計	★やわらかごはん180g えびカツ 人参のレモン煮 切干大根と豚肉の炒め物 マリーネサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ チンゲン菜ソテー 野菜と大豆のカレー煮 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 赤魚の煮付け 人参グラッセ 枝豆入り麻婆なす パスタのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g とんかつ ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 キャベツと煮し鶏の甘酢漬け ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉のカレー風味焼 塩枝豆 ツナじゃがバター 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁	
	エネルギー	681kcal 1490kcal	エネルギー	640kcal 1456kcal	エネルギー	632kcal 1448kcal	エネルギー	716kcal 1531kcal	エネルギー	599kcal 1414kcal
蛋白質	27.6g 45.2g	蛋白質	27.2g 45.3g	蛋白質	31.1g 49.5g	蛋白質	34.3g 52.4g	蛋白質	37.9g 56.0g	
脂質	34.1g 36.9g	脂質	29.5g 33.1g	脂質	35.8g 39.4g	脂質	38.4g 41.3g	脂質	28.8g 32.3g	
炭水化物	64.3g 235.0g	炭水化物	64.0g 234.1g	炭水化物	46.1g 216.5g	炭水化物	58.1g 229.8g	炭水化物	46.9g 217.3g	
ナトリウム	1915mg 3260mg	ナトリウム	2163mg 3490mg	ナトリウム	2029mg 3355mg	ナトリウム	2358mg 3686mg	ナトリウム	2469mg 3796mg	
食塩相当量	4.8g 8.3g	食塩相当量	5.5g 8.9g	食塩相当量	5.2g 8.5g	食塩相当量	5.9g 9.4g	食塩相当量	6.2g 9.7g	

★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

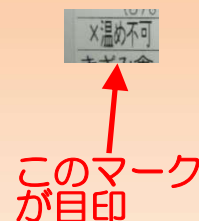


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。