

「やわらか普通食」

週間献立表

注文締切：7/2（火）

| | 7月15日(月) | | 7月16日(火) | | 7月17日(水) | | 7月18日(木) | | 7月19日(金) | | |
|--------|--|--|---|-----|--|---|--|--|---|-----|--|
| 朝 食 | ★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 さつま揚げと小松菜の煮浸し キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 和風ポトフ コンニャクとごぼうのきんぴら バンバンジーサラダ ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 豚すき風煮物 大根と竹輪の煮物 コールスローサラダ ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん キャベツの土佐煮 人参とぜんまいのナムル ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 ひじきの具だくさん煮 れんこんサラダ ★味噌汁 | | |
| | 栄養価 | おかずセット エネルギー 129kcal たんぱく質 7.0g 脂質 6.3g 炭水化物 11.1g ナトリウム 550mg 食塩相当量 1.4g | フルセット エネルギー 394kcal たんぱく質 12.7g 脂質 7.2g 炭水化物 67.4g ナトリウム 1011mg 食塩相当量 2.6g | 栄養価 | おかずセット エネルギー 120kcal たんぱく質 5.0g 脂質 3.4g 炭水化物 17.9g ナトリウム 539mg 食塩相当量 1.4g | フルセット エネルギー 397kcal たんぱく質 11.4g 脂質 5.1g 炭水化物 74.4g ナトリウム 981mg 食塩相当量 2.5g | 栄養価 | おかずセット エネルギー 150kcal たんぱく質 6.6g 脂質 7.5g 炭水化物 12.9g ナトリウム 567mg 食塩相当量 1.4g | フルセット エネルギー 420kcal たんぱく質 12.4g 脂質 8.4g 炭水化物 70.1g ナトリウム 1009mg 食塩相当量 2.6g | 栄養価 | おかずセット エネルギー 150kcal たんぱく質 5.7g 脂質 8.7g 炭水化物 12.0g ナトリウム 814mg 食塩相当量 2.1g |
| 昼 食 | ★やわらかごはん180g アジの幽庵焼 人参のきんぴら ナスと麩の炒め煮 春雨とツナのサラダ ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ インゲンソテー 大豆と椎茸の煮物 煮生酢 ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g ブリのごま焼 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 和風スパゲティ ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 治部風煮物 キャベツと油揚げの味噌煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 法蓮草ソテー 担々風春雨 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁 | | |
| | 栄養価 | おかずセット エネルギー 294kcal たんぱく質 15.7g 脂質 16.3g 炭水化物 18.3g ナトリウム 730mg 食塩相当量 1.9g | フルセット エネルギー 575kcal たんぱく質 22.2g 脂質 18.0g 炭水化物 75.6g ナトリウム 1171mg 食塩相当量 3.0g | 栄養価 | おかずセット エネルギー 189kcal たんぱく質 13.5g 脂質 5.2g 炭水化物 23.2g ナトリウム 760mg 食塩相当量 1.9g | フルセット エネルギー 462kcal たんぱく質 19.6g 脂質 6.2g 炭水化物 80.5g ナトリウム 1202mg 食塩相当量 3.1g | 栄養価 | おかずセット エネルギー 286kcal たんぱく質 17.1g 脂質 15.4g 炭水化物 17.6g ナトリウム 915mg 食塩相当量 2.3g | フルセット エネルギー 562kcal たんぱく質 23.5g 脂質 17.1g 炭水化物 74.0g ナトリウム 1356mg 食塩相当量 3.4g | 栄養価 | おかずセット エネルギー 292kcal たんぱく質 13.5g 脂質 16.4g 炭水化物 22.4g ナトリウム 782mg 食塩相当量 2.0g |
| 夕 食 | ★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 切干大根としらすの煮物 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g ロールキャベツのトマト煮込み オクラのペペロンチーノ 金時豆煮 ポテコーンサラダ ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g さば梅煮 麩の野菜あんかけ 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 豚肉とインゲンの山椒炒め 炒り豆腐 オクラとめかぶの三杯酢 ★味噌汁 | | |
| | 栄養価 | おかずセット エネルギー 194kcal たんぱく質 11.3g 脂質 8.1g 炭水化物 18.8g ナトリウム 868mg 食塩相当量 2.2g | フルセット エネルギー 466kcal たんぱく質 17.5g 脂質 9.1g 炭水化物 76.0g ナトリウム 1310mg 食塩相当量 3.3g | 栄養価 | おかずセット エネルギー 310kcal たんぱく質 12.4g 脂質 20.7g 炭水化物 17.3g ナトリウム 996mg 食塩相当量 2.5g | フルセット エネルギー 577kcal たんぱく質 18.3g 脂質 21.6g 炭水化物 74.0g ナトリウム 1438mg 食塩相当量 3.7g | 栄養価 | おかずセット エネルギー 289kcal たんぱく質 8.4g 脂質 12.7g 炭水化物 34.8g ナトリウム 753mg 食塩相当量 1.9g | フルセット エネルギー 561kcal たんぱく質 14.6g 脂質 13.7g 炭水化物 92.0g ナトリウム 1214mg 食塩相当量 3.1g | 栄養価 | おかずセット エネルギー 225kcal たんぱく質 11.0g 脂質 13.5g 炭水化物 12.6g ナトリウム 744mg 食塩相当量 1.9g |
| 合 計 | ★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。 | | | | | | | | | | |
| | 栄養価 | おかずセット エネルギー 617kcal たんぱく質 34.0g 脂質 30.7g 炭水化物 48.2g ナトリウム 2148mg 食塩相当量 5.5g | フルセット エネルギー 1435kcal たんぱく質 52.4g 脂質 34.3g 炭水化物 219.0g ナトリウム 3492mg 食塩相当量 8.9g | 栄養価 | おかずセット エネルギー 619kcal たんぱく質 30.9g 脂質 29.3g 炭水化物 58.4g ナトリウム 2295mg 食塩相当量 5.8g | フルセット エネルギー 1436kcal たんぱく質 49.3g 脂質 32.9g 炭水化物 228.9g ナトリウム 3621mg 食塩相当量 9.3g | 栄養価 | おかずセット エネルギー 725kcal たんぱく質 32.1g 脂質 35.6g 炭水化物 65.3g ナトリウム 2235mg 食塩相当量 5.6g | フルセット エネルギー 1543kcal たんぱく質 50.5g 脂質 39.2g 炭水化物 236.1g ナトリウム 3579mg 食塩相当量 9.1g | 栄養価 | おかずセット エネルギー 667kcal たんぱく質 30.2g 脂質 38.6g 炭水化物 47.0g ナトリウム 2340mg 食塩相当量 6.0g |

お食事の作り方

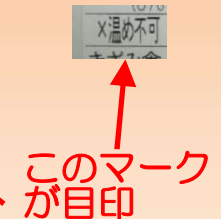


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。