

「やわらか普通食」 週間献立表 注文締切：11/19 (火)

	12月2日(月)		12月3日(火)		12月4日(水)		12月5日(木)		12月6日(金)							
朝 食	★やわらかごはん180g 竹輪と玉ねぎの卵とじ 小松菜とベーコンのバター炒め 人参のおかかサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉と冬野菜の味噌炒め 卵乳麦 ひじきの五目煮 きくらげとこんにやくの佃煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 マカロニトマト炒め 三色野菜ナムル ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豆腐のあっさりカレー煮込み 野菜炒め インゲンのごま和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ 切干大根と豚肉の炒め物 マカロニの明太マヨ和え ★味噌汁		卵麦 麦 卵麦 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				
	エネルギー	125kcal	398kcal	エネルギー	126kcal	393kcal	エネルギー	133kcal	405kcal	エネルギー	144kcal	420kcal	エネルギー	196kcal	463kcal	
	蛋白質	6.3g	12.4g	蛋白質	7.2g	13.1g	蛋白質	7.0g	13.2g	蛋白質	6.8g	13.2g	蛋白質	7.0g	12.8g	
	脂質	5.0g	6.0g	脂質	5.4g	6.3g	脂質	5.2g	6.2g	脂質	6.9g	8.6g	脂質	10.6g	11.5g	
	炭水化物	14.1g	71.4g	炭水化物	12.8g	69.5g	炭水化物	16.3g	73.5g	炭水化物	14.2g	70.6g	炭水化物	16.1g	72.6g	
	ナトリウム	616mg	1058mg	ナトリウム	509mg	951mg	ナトリウム	673mg	1115mg	ナトリウム	511mg	952mg	ナトリウム	577mg	1019mg	
	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.6g	
	昼 食	★やわらかごはん180g ポークジンジャー ナスの挽肉炒め 若芽の明太和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 大根とつくねの煮物 ツナじゃがバター かつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g ブリのごま焼 大根の酢漬 厚揚げのそぼろ煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁		★やわらかごはん180g 北海道豚肉のジンギスカン風 肉入りうの花 こんにやくの中華和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 人参のきな粉和え ジャガイモのそぼろ煮 コールスローサラダ ★味噌汁		麦 麦 乳麦 麦 麦 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			
エネルギー		234kcal	508kcal	エネルギー	249kcal	526kcal	エネルギー	231kcal	501kcal	エネルギー	223kcal	504kcal	エネルギー	224kcal	500kcal	
蛋白質		12.5g	18.7g	蛋白質	10.4g	16.7g	蛋白質	16.1g	21.9g	蛋白質	13.7g	20.0g	蛋白質	14.1g	20.6g	
脂質		12.8g	13.8g	脂質	11.7g	13.4g	脂質	11.8g	12.7g	脂質	10.4g	11.4g	脂質	10.1g	11.8g	
炭水化物		18.7g	76.3g	炭水化物	25.5g	82.0g	炭水化物	13.7g	70.7g	炭水化物	20.0g	79.1g	炭水化物	18.4g	74.9g	
ナトリウム		1028mg	1471mg	ナトリウム	961mg	1403mg	ナトリウム	704mg	1145mg	ナトリウム	1000mg	1441mg	ナトリウム	697mg	1163mg	
食塩相当量		2.6g	3.7g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	1.8g	3.0g	
夕 食		★やわらかごはん180g 豆腐ハンバーグのきのこあん パスタのクリーム煮 菜の花と蒸し鶏の辛子マヨネーズ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め なすのミートソース煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g キャベツメンチ チンゲン菜ソテー 白菜とミンチの中華炒め わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚のみぞれ煮 人参グラッセ 豚バラもやし 春雨とツナのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ うま塩キャベツ 野菜トマトビーンズ 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁		乳麦 麦か 乳麦 卵麦 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			
	エネルギー	244kcal	521kcal	エネルギー	245kcal	521kcal	エネルギー	243kcal	517kcal	エネルギー	274kcal	541kcal	エネルギー	232kcal	502kcal	
	蛋白質	8.0g	14.4g	蛋白質	8.7g	15.2g	蛋白質	8.5g	14.4g	蛋白質	15.9g	21.5g	蛋白質	10.0g	15.9g	
	脂質	14.7g	16.4g	脂質	14.9g	16.0g	脂質	13.2g	14.1g	脂質	14.5g	15.4g	脂質	11.6g	12.5g	
	炭水化物	20.2g	76.7g	炭水化物	19.1g	76.7g	炭水化物	23.0g	81.3g	炭水化物	19.2g	75.6g	炭水化物	19.3g	76.5g	
	ナトリウム	665mg	1107mg	ナトリウム	788mg	1231mg	ナトリウム	833mg	1299mg	ナトリウム	819mg	1263mg	ナトリウム	952mg	1393mg	
	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	
	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	603kcal	1427kcal	エネルギー	620kcal	1440kcal	エネルギー	607kcal	1423kcal	エネルギー	641kcal	1465kcal	エネルギー	652kcal	1465kcal
蛋白質		26.8g	45.5g	蛋白質	26.3g	45.0g	蛋白質	31.6g	49.5g	蛋白質	36.4g	54.7g	蛋白質	31.1g	49.3g	
脂質		32.5g	36.2g	脂質	32.0g	35.7g	脂質	30.2g	33.0g	脂質	31.8g	35.4g	脂質	32.3g	35.8g	
炭水化物		53.0g	224.4g	炭水化物	57.4g	228.2g	炭水化物	53.0g	225.5g	炭水化物	53.4g	225.3g	炭水化物	53.8g	224.0g	
ナトリウム		2309mg	3636mg	ナトリウム	2258mg	3585mg	ナトリウム	2210mg	3559mg	ナトリウム	2330mg	3656mg	ナトリウム	2226mg	3575mg	
食塩相当量		5.9g	9.2g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.7g	9.1g	

★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

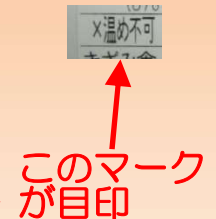


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。