

「やわらか普通食」 週間献立表 注文締切：11/26（火）

	12月9日(月)		12月10日(火)		12月11日(水)		12月12日(木)		12月13日(金)		
朝 食	★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 大根とえのきのきんぴら 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g イカと白菜の中華煮 さつま芋と小松菜の煮物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏大豆 ぜんまいとミンチの煮物 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 豚肉とキャベツのごま風味炒め ナスと麩の炒め煮 菜の花とコーンのわさびマヨ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 和風ポトフ 大豆と椎茸の煮物 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 77kcal たんぱく質 5.1g 脂質 3.2g 炭水化物 8.3g ナトリウム 702mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 358kcal たんぱく質 11.6g 脂質 4.9g 炭水化物 65.6g ナトリウム 1143mg 食塩相当量 2.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 114kcal たんぱく質 8.4g 脂質 2.1g 炭水化物 16.1g ナトリウム 570mg 食塩相当量 1.4g	フルセット エネルギー 381kcal たんぱく質 14.3g 脂質 3.0g 炭水化物 72.9g ナトリウム 1037mg 食塩相当量 2.6g	栄養価	おかずセット エネルギー 175kcal たんぱく質 11.5g 脂質 8.7g 炭水化物 13.7g ナトリウム 574mg 食塩相当量 1.5g	フルセット エネルギー 449kcal たんぱく質 17.4g 脂質 9.6g 炭水化物 71.9g ナトリウム 1015mg 食塩相当量 2.6g	栄養価	おかずセット エネルギー 209kcal たんぱく質 5.9g 脂質 15.8g 炭水化物 11.8g ナトリウム 657mg 食塩相当量 1.7g
昼 食	★やわらかごはん180g 鶏肉マスタード オクラのペペロンチーノ 白菜と春雨の中華煮 たたきごぼう ★味噌汁		★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 菜の花 鶏肉のすき焼煮 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 生姜焼き じゃが芋のそぼろあん 若芽ともやし酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麦落 田楽煮 人参しりしり パスタのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麦 さば梅煮 豚肉と野菜の生姜炒め 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 241kcal たんぱく質 10.5g 脂質 11.1g 炭水化物 23.0g ナトリウム 886mg 食塩相当量 2.3g	フルセット エネルギー 506kcal たんぱく質 16.3g 脂質 12.0g 炭水化物 79.2g ナトリウム 1352mg 食塩相当量 3.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 261kcal たんぱく質 9.2g 脂質 16.1g 炭水化物 19.2g ナトリウム 785mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 533kcal たんぱく質 15.5g 脂質 17.1g 炭水化物 76.4g ナトリウム 1226mg 食塩相当量 3.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 223kcal たんぱく質 12.0g 脂質 7.8g 炭水化物 25.6g ナトリウム 954mg 食塩相当量 2.4g	フルセット エネルギー 501kcal たんぱく質 18.5g 脂質 9.5g 炭水化物 82.4g ナトリウム 1396mg 食塩相当量 3.6g	栄養価	おかずセット エネルギー 209kcal たんぱく質 6.1g 脂質 10.2g 炭水化物 23.8g ナトリウム 800mg 食塩相当量 2.0g
夕 食	★やわらかごはん180g ポークチャップ 金時豆煮 ひじきのごまマヨ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g アジのカレー焼 インゲンソテー 豚肉のチリソース炒め フレンチマカロニ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 大根と竹輪の煮物 春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 乳麦 赤魚のごま焼 塩枝豆 れんこんの五目炒め煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麦 鶏のカレー照煮込み ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 335kcal たんぱく質 14.6g 脂質 16.0g 炭水化物 33.2g ナトリウム 810mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 602kcal たんぱく質 20.4g 脂質 16.9g 炭水化物 89.9g ナトリウム 1252mg 食塩相当量 3.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 285kcal たんぱく質 16.8g 脂質 14.3g 炭水化物 21.2g ナトリウム 802mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 562kcal たんぱく質 23.2g 脂質 16.0g 炭水化物 77.7g ナトリウム 1244mg 食塩相当量 3.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 253kcal たんぱく質 7.3g 脂質 15.4g 炭水化物 21.0g ナトリウム 757mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 520kcal たんぱく質 13.3g 脂質 16.3g 炭水化物 77.6g ナトリウム 1226mg 食塩相当量 3.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 176kcal たんぱく質 15.7g 脂質 6.3g 炭水化物 15.0g ナトリウム 773mg 食塩相当量 2.0g
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 653kcal たんぱく質 30.2g 脂質 30.3g 炭水化物 64.5g ナトリウム 2398mg 食塩相当量 6.2g	フルセット エネルギー 1466kcal たんぱく質 48.3g 脂質 33.8g 炭水化物 234.7g ナトリウム 3747mg 食塩相当量 9.5g	栄養価	おかずセット エネルギー 660kcal たんぱく質 34.4g 脂質 32.5g 炭水化物 56.5g ナトリウム 2157mg 食塩相当量 5.4g	フルセット エネルギー 1476kcal たんぱく質 53.0g 脂質 36.1g 炭水化物 227.0g ナトリウム 3507mg 食塩相当量 8.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 651kcal たんぱく質 30.8g 脂質 31.9g 炭水化物 60.3g ナトリウム 2285mg 食塩相当量 5.8g	フルセット エネルギー 1470kcal たんぱく質 49.2g 脂質 35.4g 炭水化物 231.9g ナトリウム 3637mg 食塩相当量 9.3g	栄養価	おかずセット エネルギー 594kcal たんぱく質 27.7g 脂質 32.3g 炭水化物 50.6g ナトリウム 2230mg 食塩相当量 5.7g

お食事の作り方

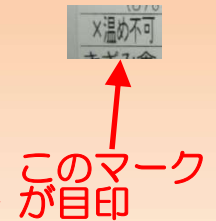


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。