

「やわらか普通食」 週間献立表 注文締切：12/10（火）

	12月23日(月)		12月24日(火)		12月25日(水)		12月26日(木)		12月27日(金)		
朝 食	★やわらかごはん180g スクランブルエッグ 卵乳 キャベツと油揚げの味噌煮 麦 スパトマト炒め 乳麦 ★味噌汁 麦		★やわらかごはん180g 玉ねぎと高野豆腐の煮物 麦 インゲンと人参のグラッセ 乳麦 ごぼう大豆 麦 ★味噌汁 麦		★やわらかごはん180g 豚肉と大根の煮物 麦 鶏ミンチと小松菜の煮物 乳麦 人参のおかかサラダ 麦 ★味噌汁 麦		★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 乳麦落 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 乳麦 春雨の中華和え 卵乳麦 ★味噌汁 麦		★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 卵麦 白滝とチンゲン菜の煮物 麦 竹輪のごま炒め 麦 ★味噌汁 麦		
	栄養価	おかずセット エネルギー 182kcal たんぱく質 5.6g 脂質 11.8g 炭水化物 13.6g ナトリウム 370mg 食塩相当量 0.9g	フルセット エネルギー 456kcal たんぱく質 12.1g 脂質 13.4g 炭水化物 69.4g ナトリウム 811mg 食塩相当量 2.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 188kcal たんぱく質 12.1g 脂質 8.6g 炭水化物 14.7g ナトリウム 496mg 食塩相当量 1.3g	フルセット エネルギー 460kcal たんぱく質 18.2g 脂質 9.6g 炭水化物 71.9g ナトリウム 937mg 食塩相当量 2.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 143kcal たんぱく質 9.9g 脂質 5.5g 炭水化物 12.6g ナトリウム 497mg 食塩相当量 1.3g	フルセット エネルギー 415kcal たんぱく質 16.2g 脂質 6.5g 炭水化物 69.9g ナトリウム 963mg 食塩相当量 2.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 119kcal たんぱく質 4.8g 脂質 4.2g 炭水化物 14.9g ナトリウム 447mg 食塩相当量 1.1g
昼 食	★枝豆ごはん サワラのごま醤油焼 麦 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 乳麦 南瓜の柚子そぼろあん 麦 きんぴられんこん 麦 ★味噌汁 麦		★やわらかごはん180g ポテトコロッケ 卵乳麦 オクラのペペロンチーノ 麦 さつま揚げと小松菜の煮浸し 卵麦 切干大根のおから煮 麦 ★味噌汁 麦		★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 卵乳麦 マカロニとツナの和風炒め 乳麦 豚肉のチリソース炒め 麦 ★味噌汁 麦		★やわらかごはん180g 赤魚の磯辺焼 麦 チンゲン菜ソテー 乳麦 豚バラとこんにやくの煮物 麦 ひじきとごぼうのナムル 麦 ★味噌汁 麦		★やわらかごはん180g 照焼チキン 麦 オニオンソテー 乳麦 高野豆腐の炒り煮 麦 白菜とミンチの中華炒め 麦 ★味噌汁 麦		
	栄養価	おかずセット エネルギー 230kcal たんぱく質 13.7g 脂質 9.8g 炭水化物 21.4g ナトリウム 745mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 565kcal たんぱく質 22.8g 脂質 12.0g 炭水化物 88.2g ナトリウム 1557mg 食塩相当量 4.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 238kcal たんぱく質 6.4g 脂質 12.2g 炭水化物 27.1g ナトリウム 801mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 509kcal たんぱく質 12.5g 脂質 13.2g 炭水化物 84.0g ナトリウム 1243mg 食塩相当量 3.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 252kcal たんぱく質 12.2g 脂質 10.0g 炭水化物 27.0g ナトリウム 839mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 526kcal たんぱく質 18.8g 脂質 11.6g 炭水化物 83.0g ナトリウム 1280mg 食塩相当量 3.3g	栄養価	おかずセット エネルギー 193kcal たんぱく質 13.0g 脂質 10.7g 炭水化物 11.8g ナトリウム 741mg 食塩相当量 1.9g
夕 食	★やわらかごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 麦 人参煮 麦 担々風春雨 麦落 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 麦 ★味噌汁 麦		★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 乳麦 麩の野菜あんかけ 麦 キャベツとベーコンの炒め物 卵乳麦 ★味噌汁 麦		★やわらかごはん180g ヤンニョムチキン風 麦 うま塩キャベツ 麦か 竹輪の五色きんぴら 卵乳麦 ブロッコリーの卵とじ 卵乳麦 ★味噌汁 麦		★やわらかごはん180g 豚肉のおろし煮 麦 大豆としらすの甘辛煮 麦 食べるトマトスープ 乳麦 ★味噌汁 麦		★やわらかごはん180g ハムカツ 乳麦 スパソテー 乳麦 キャベツとイカの味噌煮 麦 切干大根のカレーきんぴら 乳麦 ★味噌汁 麦		
	栄養価	おかずセット エネルギー 226kcal たんぱく質 12.5g 脂質 10.0g 炭水化物 21.0g ナトリウム 680mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 497kcal たんぱく質 18.6g 脂質 11.0g 炭水化物 77.9g ナトリウム 1122mg 食塩相当量 2.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 187kcal たんぱく質 9.4g 脂質 8.0g 炭水化物 21.3g ナトリウム 867mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 461kcal たんぱく質 16.1g 脂質 9.6g 炭水化物 77.4g ナトリウム 1333mg 食塩相当量 3.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 277kcal たんぱく質 15.3g 脂質 15.6g 炭水化物 18.1g ナトリウム 939mg 食塩相当量 2.4g	フルセット エネルギー 549kcal たんぱく質 21.3g 脂質 16.6g 炭水化物 75.1g ナトリウム 1380mg 食塩相当量 3.5g	栄養価	おかずセット エネルギー 317kcal たんぱく質 15.0g 脂質 20.3g 炭水化物 16.7g ナトリウム 830mg 食塩相当量 2.1g
合 計	★やわらかごはん180g スクランブルエッグ 卵乳 キャベツと油揚げの味噌煮 麦 スパトマト炒め 乳麦 ★味噌汁 麦		★やわらかごはん180g 玉ねぎと高野豆腐の煮物 麦 インゲンと人参のグラッセ 乳麦 ごぼう大豆 麦 ★味噌汁 麦		★やわらかごはん180g 豚肉と大根の煮物 麦 鶏ミンチと小松菜の煮物 乳麦 人参のおかかサラダ 麦 ★味噌汁 麦		★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 乳麦落 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 乳麦 春雨の中華和え 卵乳麦 ★味噌汁 麦		★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 卵麦 白滝とチンゲン菜の煮物 麦 竹輪のごま炒め 麦 ★味噌汁 麦		
	栄養価	おかずセット エネルギー 638kcal たんぱく質 31.8g 脂質 31.6g 炭水化物 56.0g ナトリウム 1795mg 食塩相当量 4.5g	フルセット エネルギー 1518kcal たんぱく質 53.5g 脂質 36.4g 炭水化物 235.5g ナトリウム 3490mg 食塩相当量 9.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 613kcal たんぱく質 27.9g 脂質 28.8g 炭水化物 63.1g ナトリウム 2164mg 食塩相当量 5.5g	フルセット エネルギー 1430kcal たんぱく質 46.8g 脂質 32.4g 炭水化物 233.3g ナトリウム 3513mg 食塩相当量 9.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 672kcal たんぱく質 37.4g 脂質 31.1g 炭水化物 57.7g ナトリウム 2275mg 食塩相当量 5.8g	フルセット エネルギー 1490kcal たんぱく質 56.3g 脂質 34.7g 炭水化物 228.0g ナトリウム 3623mg 食塩相当量 9.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 629kcal たんぱく質 32.8g 脂質 35.2g 炭水化物 43.4g ナトリウム 2018mg 食塩相当量 5.1g

★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

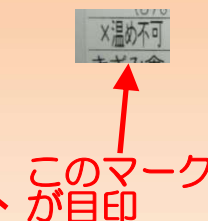


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。