

「やわらか普通食」 週間献立表 注文締切：12/17（火）

	12月30日(月)		12月31日(火)		1月1日(水)		1月2日(木)		1月3日(金)							
朝 食	★やわらかごはん180g 厚揚げのそぼろ煮 キャベツとしらすの卵とじ なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 マカロニトマト炒め 大根とひじきの煮物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 卵乳麦 鶏大豆 中華うま煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麦 卵乳麦 豚挽き肉と切干大根の煮物 きのこの佃煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 卵乳麦 鶏肉と冬野菜の洋風煮 きんぴら スープキャベツ ★味噌汁		乳麦 麦 乳麦 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	108kcal	380kcal	エネルギー	127kcal	401kcal	エネルギー	142kcal	414kcal	エネルギー	108kcal	379kcal	エネルギー	134kcal	399kcal	
	蛋白質	5.5g	11.5g	蛋白質	5.1g	11.8g	蛋白質	9.0g	15.0g	蛋白質	7.8g	13.9g	蛋白質	7.6g	13.2g	
	脂質	4.7g	5.7g	脂質	4.4g	6.0g	脂質	5.4g	6.4g	脂質	4.4g	5.4g	脂質	6.8g	7.7g	
	炭水化物	11.1g	68.1g	炭水化物	17.0g	73.1g	炭水化物	13.8g	70.8g	炭水化物	9.0g	65.9g	炭水化物	10.7g	66.8g	
	ナトリウム	587mg	1028mg	ナトリウム	517mg	983mg	ナトリウム	502mg	943mg	ナトリウム	583mg	1025mg	ナトリウム	540mg	981mg	
	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.5g	
	昼 食	★やわらかごはん180g 豚バラと白菜の柚子風味煮 大根と竹輪の煮物 コーンと挽肉の炒め物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉とキャベツのカレー炒め 肉入りうの花 ジャーマンポテト ★味噌汁		★やわらかごはん180g ハッシュドポーク 春雨とツナのヒリ辛炒め 大根とえのきのきんぴら ★味噌汁		★やわらかごはん180g 乳麦 チーズささみフライ ピーマンソテー ひじきの具だくさん煮 洋風肉じゃが煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 乳麦 卵乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 麦 プリの照焼 紅白なます 筑前煮 黒豆 ★味噌汁		麦 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	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー		200kcal	473kcal	エネルギー	221kcal	493kcal	エネルギー	249kcal	514kcal	エネルギー	255kcal	527kcal	エネルギー	313kcal	584kcal	
蛋白質		10.3g	16.8g	蛋白質	10.9g	17.0g	蛋白質	9.8g	15.6g	蛋白質	11.4g	17.4g	蛋白質	19.4g	25.4g	
脂質		9.3g	10.9g	脂質	10.7g	11.7g	脂質	12.5g	13.4g	脂質	12.3g	13.3g	脂質	13.9g	14.9g	
炭水化物		18.0g	73.7g	炭水化物	22.0g	79.0g	炭水化物	24.0g	80.4g	炭水化物	25.1g	82.1g	炭水化物	25.2g	82.1g	
ナトリウム		756mg	1198mg	ナトリウム	694mg	1135mg	ナトリウム	966mg	1432mg	ナトリウム	794mg	1235mg	ナトリウム	765mg	1207mg	
食塩相当量		1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.1g	
夕 食		★やわらかごはん180g 鯖の照焼 塩枝豆 鶏肉と野菜の中華炒め コンニャクとごぼうのきんぴら ★味噌汁		★やわらかごはん180g とんかつ キャベツソテー 切干大根の韓国風炒め 人参しりしり ★味噌汁		★やわらかごはん180g 卵麦 赤魚の味噌煮 オクラのペペロンチーノ 豚バラとキャベツの炒め物 れんこんと油揚げの煮物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 乳麦 和風おろしハンバーグ 人参グラッセ マカロニのバジル炒め ナスの油炒め ★味噌汁		★やわらかごはん180g 乳麦 乳麦 乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 乳 長崎ちゃんぽん野菜炒め 里芋の中華玉子あんかけ 春雨の五目炒め ★味噌汁		乳 卵乳麦 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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	288kcal	560kcal	エネルギー	316kcal	587kcal	エネルギー	223kcal	504kcal	エネルギー	267kcal	532kcal	エネルギー	210kcal	491kcal	
	蛋白質	14.3g	20.5g	蛋白質	14.7g	20.7g	蛋白質	14.6g	21.7g	蛋白質	9.8g	15.6g	蛋白質	10.3g	17.4g	
	脂質	19.1g	20.1g	脂質	20.4g	21.4g	脂質	10.2g	11.9g	脂質	13.0g	13.9g	脂質	8.0g	9.7g	
	炭水化物	13.3g	70.5g	炭水化物	18.3g	75.2g	炭水化物	17.5g	74.4g	炭水化物	25.2g	81.6g	炭水化物	23.7g	80.6g	
	ナトリウム	747mg	1188mg	ナトリウム	574mg	1016mg	ナトリウム	801mg	1242mg	ナトリウム	743mg	1209mg	ナトリウム	790mg	1231mg	
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
	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	596kcal	1413kcal	エネルギー	664kcal	1481kcal	エネルギー	614kcal	1432kcal	エネルギー	630kcal	1438kcal	エネルギー	657kcal	1474kcal
蛋白質		30.1g	48.8g	蛋白質	30.7g	49.5g	蛋白質	33.4g	52.3g	蛋白質	29.0g	46.9g	蛋白質	37.3g	56.0g	
脂質		33.1g	36.7g	脂質	35.5g	39.1g	脂質	28.1g	31.7g	脂質	29.7g	32.6g	脂質	28.7g	32.3g	
炭水化物		42.4g	212.3g	炭水化物	57.3g	227.3g	炭水化物	55.3g	225.6g	炭水化物	59.3g	229.6g	炭水化物	59.6g	229.5g	
ナトリウム		2090mg	3414mg	ナトリウム	1785mg	3134mg	ナトリウム	2269mg	3617mg	ナトリウム	2120mg	3469mg	ナトリウム	2095mg	3419mg	
食塩相当量		5.3g	8.6g	食塩相当量	4.6g	8.0g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	5.3g	8.7g	

★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

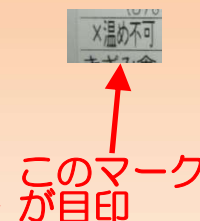


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。