

「やわらか普通食」 週間献立表 注文締切：12/18 (水) ★いつもより早いです

	1月6日(月)		1月7日(火)		1月8日(水)		1月9日(木)		1月10日(金)					
朝 食	★やわらかごはん180g 豚肉と大根のピリ辛煮 白菜ときこの煮物 キャベツとインゲンのソテー ★味噌汁		★やわらかごはん180g がんと白菜の煮物 大豆と椎茸の煮物 スパトマト炒め ★味噌汁		★やわらかごはん180g さつまいと豚肉の揚煮 法蓮草と油揚げの煮物 一夜漬(大根) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 インゲンと人参のグラッセ キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 三色炒め煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		乳麦落 麦落 麦 麦			
	栄養価	おかずセット エネルギー 141kcal たんぱく質 5.1g 脂質 8.8g 炭水化物 9.8g ナトリウム 710mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 413kcal たんぱく質 11.3g 脂質 9.8g 炭水化物 67.0g ナトリウム 1151mg 食塩相当量 2.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 224kcal たんぱく質 11.4g 脂質 11.5g 炭水化物 18.8g ナトリウム 677mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 505kcal たんぱく質 18.4g 脂質 13.2g 炭水化物 75.7g ナトリウム 1118mg 食塩相当量 2.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 134kcal たんぱく質 6.7g 脂質 5.1g 炭水化物 15.4g ナトリウム 455mg 食塩相当量 1.2g	フルセット エネルギー 399kcal たんぱく質 12.5g 脂質 6.0g 炭水化物 71.8g ナトリウム 921mg 食塩相当量 2.3g	栄養価	おかずセット エネルギー 136kcal たんぱく質 9.5g 脂質 6.4g 炭水化物 11.3g ナトリウム 428mg 食塩相当量 1.1g	フルセット エネルギー 400kcal たんぱく質 15.0g 脂質 7.3g 炭水化物 67.1g ナトリウム 870mg 食塩相当量 2.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 113kcal たんぱく質 7.0g 脂質 3.5g 炭水化物 12.7g ナトリウム 664mg 食塩相当量 1.7g
昼 食	★やわらかごはん180g 肉団子の中華炒め 豚バラもやし ブロッコリーの煮物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚キムチ 竹輪とキャベツのバター醤油炒め 炒り豆腐 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豆腐ハンバーグのきのこあん 切干大根と豚肉の炒め物 バジルポテトチキン ★味噌汁		★やわらかごはん180g サワラのごま醤油焼 チンゲン菜ソテー 鶏肉と蓮根の青のり炒め スパゲティイタリアン ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉マスタード ピーマンソテー ひじきとベーコンの煮物 若布の塩こうじ和え ★味噌汁		麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦			
	栄養価	おかずセット エネルギー 290kcal たんぱく質 12.2g 脂質 18.0g 炭水化物 20.4g ナトリウム 791mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 554kcal たんぱく質 17.7g 脂質 18.9g 炭水化物 76.2g ナトリウム 1233mg 食塩相当量 3.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 216kcal たんぱく質 14.2g 脂質 11.4g 炭水化物 14.2g ナトリウム 800mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 481kcal たんぱく質 20.0g 脂質 12.3g 炭水化物 70.6g ナトリウム 1266mg 食塩相当量 3.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 326kcal たんぱく質 11.3g 脂質 23.0g 炭水化物 16.7g ナトリウム 740mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 597kcal たんぱく質 17.4g 脂質 24.0g 炭水化物 73.6g ナトリウム 1182mg 食塩相当量 3.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 305kcal たんぱく質 19.5g 脂質 16.6g 炭水化物 18.2g ナトリウム 857mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 570kcal たんぱく質 25.3g 脂質 17.5g 炭水化物 74.6g ナトリウム 1323mg 食塩相当量 3.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 202kcal たんぱく質 12.0g 脂質 10.5g 炭水化物 15.7g ナトリウム 920mg 食塩相当量 2.3g
夕 食	★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 うま塩キャベツ 麩と野菜の煮物 大根麻婆 ★味噌汁		★やわらかごはん180g あぶらかれい生姜煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 竹の子と豚肉の味噌煮 担々風春雨 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み 人参煮 白花豆煮 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁		★やわらかごはん180g ハヤシライスのルー 五目うの花 小松菜とベーコンのバター炒め ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身フライ 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 人参のおかかサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦			
	栄養価	おかずセット エネルギー 207kcal たんぱく質 12.5g 脂質 11.0g 炭水化物 13.7g ナトリウム 752mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 481kcal たんぱく質 19.2g 脂質 12.6g 炭水化物 69.8g ナトリウム 1218mg 食塩相当量 3.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 208kcal たんぱく質 18.4g 脂質 5.8g 炭水化物 19.4g ナトリウム 728mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 479kcal たんぱく質 24.5g 脂質 6.8g 炭水化物 76.3g ナトリウム 1170mg 食塩相当量 3.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 266kcal たんぱく質 13.3g 脂質 10.1g 炭水化物 30.0g ナトリウム 607mg 食塩相当量 1.5g	フルセット エネルギー 538kcal たんぱく質 19.3g 脂質 11.1g 炭水化物 87.0g ナトリウム 1048mg 食塩相当量 2.7g	栄養価	おかずセット エネルギー 237kcal たんぱく質 9.3g 脂質 11.4g 炭水化物 26.5g ナトリウム 1205mg 食塩相当量 3.1g	フルセット エネルギー 518kcal たんぱく質 16.4g 脂質 13.1g 炭水化物 83.4g ナトリウム 1646mg 食塩相当量 4.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 378kcal たんぱく質 13.1g 脂質 24.6g 炭水化物 24.7g ナトリウム 648mg 食塩相当量 1.6g
合 計	★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 うま塩キャベツ 麩と野菜の煮物 大根麻婆 ★味噌汁		★やわらかごはん180g あぶらかれい生姜煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 竹の子と豚肉の味噌煮 担々風春雨 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み 人参煮 白花豆煮 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁		★やわらかごはん180g ハヤシライスのルー 五目うの花 小松菜とベーコンのバター炒め ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身フライ 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 人参のおかかサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦			
	栄養価	おかずセット エネルギー 638kcal たんぱく質 29.8g 脂質 37.8g 炭水化物 43.9g ナトリウム 2253mg 食塩相当量 5.7g	フルセット エネルギー 1448kcal たんぱく質 48.2g 脂質 41.3g 炭水化物 213.0g ナトリウム 3602mg 食塩相当量 9.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 648kcal たんぱく質 44.0g 脂質 28.7g 炭水化物 52.4g ナトリウム 2205mg 食塩相当量 5.6g	フルセット エネルギー 1465kcal たんぱく質 62.9g 脂質 32.3g 炭水化物 222.6g ナトリウム 3554mg 食塩相当量 9.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 726kcal たんぱく質 31.3g 脂質 38.2g 炭水化物 62.1g ナトリウム 1802mg 食塩相当量 4.6g	フルセット エネルギー 1534kcal たんぱく質 49.2g 脂質 41.1g 炭水化物 232.4g ナトリウム 3151mg 食塩相当量 8.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 678kcal たんぱく質 38.3g 脂質 34.4g 炭水化物 56.0g ナトリウム 2490mg 食塩相当量 6.4g	フルセット エネルギー 1488kcal たんぱく質 56.7g 脂質 37.9g 炭水化物 225.1g ナトリウム 3839mg 食塩相当量 9.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 693kcal たんぱく質 32.1g 脂質 38.6g 炭水化物 53.1g ナトリウム 2232mg 食塩相当量 5.6g

★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

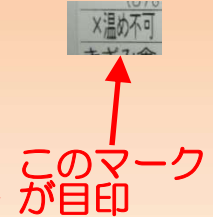


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。