

「やわらか普通食」 週間献立表

注文締切：3/11（火）

	3月24日(月)		3月25日(火)		3月26日(水)		3月27日(木)		3月28日(金)			
朝 食	★やわらかごはん180g 麩と大根の煮物 ひじきとベーコンの煮物 梅和えスパゲティ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 和風ポトフ コンニャクとごぼうのきんぴら コーンと挽肉の炒め物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚すき風煮物 大根と竹輪の煮物 なめこと若芽のサッと煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう ごぼう大豆 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 ひじきの具だくさん煮 枝豆とオクラのおかか和え ★味噌汁			
	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	124kcal	390kcal	エネルギー	118kcal	395kcal	エネルギー	105kcal	375kcal	エネルギー	144kcal	410kcal
	蛋白質	5.2g	10.9g	蛋白質	5.0g	11.4g	蛋白質	6.7g	12.5g	蛋白質	5.9g	11.7g
	脂質	4.0g	4.9g	脂質	2.9g	4.6g	脂質	3.8g	4.7g	脂質	7.6g	8.5g
	炭水化物	16.1g	72.6g	炭水化物	19.3g	75.8g	炭水化物	10.6g	67.8g	炭水化物	12.8g	69.1g
	ナトリウム	645mg	1112mg	ナトリウム	545mg	987mg	ナトリウム	620mg	1062mg	ナトリウム	539mg	982mg
食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.5g	
昼 食	★やわらかごはん180g ブリの塩焼 人参のきんぴら 鶏ミンチと小松菜の煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ キャベツの出汁煮 切干大根としらすの煮物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 卵麦 赤魚の味噌煮 大根のあっさり生姜漬 菜の花とベーコンのパスタ なすの中華風南蛮漬 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉のねぎ塩だれ インゲンソテー キャベツと油揚げの味噌煮 能登産かぼちゃ芋のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g アジのカレー焼 人参のレモン煮 担々風春雨 おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁			
	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	212kcal	493kcal	エネルギー	193kcal	465kcal	エネルギー	265kcal	541kcal	エネルギー	253kcal	519kcal
	蛋白質	16.3g	22.8g	蛋白質	10.1g	16.3g	蛋白質	13.9g	20.3g	蛋白質	11.6g	17.3g
	脂質	10.0g	11.7g	脂質	9.1g	10.1g	脂質	12.9g	14.6g	脂質	12.8g	13.7g
	炭水化物	14.1g	71.4g	炭水化物	18.4g	75.6g	炭水化物	23.0g	79.4g	炭水化物	23.0g	79.2g
	ナトリウム	704mg	1145mg	ナトリウム	746mg	1188mg	ナトリウム	869mg	1310mg	ナトリウム	687mg	1129mg
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.7g	2.9g	
夕 食	★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 春雨とツナのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 大豆と椎茸の煮物 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁		★やわらかごはん180g 乳麦 ロールキャベツのトマト煮込み オクラのペペロンチーノ 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 卵麦 鯖のごま焼 キャベツソテー 麩の野菜あんかけ 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麦 豚肉とインゲンの山椒炒め 炒り豆腐 若芽ともやし酢の物 ★味噌汁			
	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	279kcal	551kcal	エネルギー	317kcal	584kcal	エネルギー	247kcal	528kcal	エネルギー	223kcal	494kcal
	蛋白質	12.6g	18.7g	蛋白質	16.2g	22.1g	蛋白質	7.2g	13.5g	蛋白質	11.0g	16.7g
	脂質	17.0g	18.0g	脂質	18.1g	19.0g	脂質	11.4g	12.4g	脂質	14.0g	14.9g
	炭水化物	17.4g	74.6g	炭水化物	22.7g	79.4g	炭水化物	29.4g	88.5g	炭水化物	11.3g	68.6g
	ナトリウム	831mg	1272mg	ナトリウム	791mg	1233mg	ナトリウム	793mg	1234mg	ナトリウム	661mg	1103mg
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.7g	2.8g	
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
	エネルギー	615kcal	1434kcal	エネルギー	628kcal	1444kcal	エネルギー	617kcal	1444kcal	エネルギー	620kcal	1423kcal
	蛋白質	34.1g	52.4g	蛋白質	31.3g	49.8g	蛋白質	27.8g	46.3g	蛋白質	28.5g	45.7g
	脂質	31.0g	34.6g	脂質	30.1g	33.7g	脂質	28.1g	31.7g	脂質	34.4g	37.1g
	炭水化物	47.6g	218.6g	炭水化物	60.4g	230.8g	炭水化物	63.0g	235.7g	炭水化物	47.1g	216.9g
	ナトリウム	2180mg	3529mg	ナトリウム	2082mg	3408mg	ナトリウム	2282mg	3606mg	ナトリウム	1887mg	3214mg
	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	4.8g	8.2g

★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

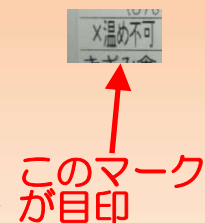


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。