

「やわらか普通食」

週間献立表

注文締切：4/1（火）

		4月14日(月)		4月15日(火)		4月16日(水)		4月17日(木)		4月18日(金)	
朝	食	★やわらかごはん180g 厚焼玉子 切干大根煮 法蓮草とツナのトマトマリネ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 一口ナスのオランダ煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		★やわらかごはん180g さつま芋と豚肉の湯煮 食べるトマトスープ 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g スクランブルエッグ バジルポテトチキン キャロットラペ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 南瓜の柚子そぼろあん 一夜漬(大根人参) ★味噌汁	
		卵麦 麦		乳麦落 麦 麦		麦 乳麦 麦		卵乳 卵乳麦 麦		麦 麦 麦	
		栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット
		エネルギー	150kcal	エネルギー	134kcal	エネルギー	158kcal	エネルギー	234kcal	エネルギー	97kcal
		たんぱく質	8.0g	たんぱく質	4.6g	たんぱく質	8.1g	たんぱく質	6.3g	たんぱく質	6.2g
昼	食	★やわらかごはん180g 豚肉と湯葉のオイスター炒め 高野豆腐の味噌煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁		★やわらかごはん180g 赤魚の磯辺焼 人参のきな粉和え 豚肉とキャベツのごま風味炒め 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉と野菜の甘酢炒め ひじきの具だくさん煮 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g あぶらかれいみぞれ煮 菜の花 金時豆煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁		★やわらかごはん180g とんかつ キャベツソテー 切干と挽肉のオイスター炒め カリフラワーのピクルス ★味噌汁	
		麦 卵麦 麦		麦 麦 卵麦か 麦		麦 麦 麦		麦 麦		卵麦 乳麦 麦	
		栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット
		エネルギー	251kcal	エネルギー	226kcal	エネルギー	202kcal	エネルギー	214kcal	エネルギー	277kcal
		たんぱく質	12.0g	たんぱく質	15.2g	たんぱく質	11.8g	たんぱく質	20.0g	たんぱく質	12.9g
夕	食	★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 ピーマンソテー 里芋のかに風あんかけ おくらのとろろ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 牛肉と竹の子入り春雨炒め 大豆としらすの甘辛煮 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ オクラのペペロンチーノ 鶏と大根の味噌煮 和風スパゲティ ★味噌汁		★きのこごはん 麦 ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ 豚肉と小松菜の中華春雨煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉のきのこあん ひじきと大豆の煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	
		麦 卵乳麦 卵麦か 麦		麦 麦 麦		卵乳麦 麦 乳麦 麦		卵乳麦 乳麦 麦 卵麦		麦 麦 卵麦 麦	
		栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット
		エネルギー	199kcal	エネルギー	308kcal	エネルギー	324kcal	エネルギー	237kcal	エネルギー	219kcal
		たんぱく質	11.6g	たんぱく質	13.6g	たんぱく質	11.3g	たんぱく質	7.1g	たんぱく質	12.9g
合	計	★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 ピーマンソテー 里芋のかに風あんかけ おくらのとろろ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 牛肉と竹の子入り春雨炒め 大豆としらすの甘辛煮 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ オクラのペペロンチーノ 鶏と大根の味噌煮 和風スパゲティ ★味噌汁		★きのこごはん 麦 ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ 豚肉と小松菜の中華春雨煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉のきのこあん ひじきと大豆の煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	
		麦 卵乳麦 卵麦か 麦		麦 麦 麦		卵乳麦 麦 乳麦 麦		卵乳麦 乳麦 麦 卵麦		麦 麦 卵麦 麦	
		栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット
		エネルギー	199kcal	エネルギー	308kcal	エネルギー	324kcal	エネルギー	237kcal	エネルギー	219kcal
		たんぱく質	11.6g	たんぱく質	13.6g	たんぱく質	11.3g	たんぱく質	7.1g	たんぱく質	12.9g

お食事の作り方

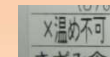


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが目印



- 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の事が出来ます。

★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。