

「やわらか普通食」 週間献立表 注文締切：4/8（火）

		4月21日(月)			4月22日(火)			4月23日(水)			4月24日(木)			4月25日(金)		
朝	食	★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とし ふきの含め煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 玉ねぎと高野豆腐の煮物 きくらげとこんにやくの佃煮 切干と人参の甘酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 蓮根と竹輪のきんぴら 白菜のスープ煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 和風ポトフ 人参しりしり 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん キャベツの土佐煮 わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁		
		卵麦 乳麦 卵乳麦 麦			麦 麦 麦 麦			麦 麦 乳麦 麦			乳麦 麦 麦 麦			卵麦 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	198kcal	468kcal	エネルギー	145kcal	411kcal	エネルギー	167kcal	433kcal	エネルギー	96kcal	377kcal	エネルギー	137kcal	410kcal
昼	食	★やわらかごはん180g 豚丼の具 蕪のとうろろ煮 法蓮草と煮し鶏のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 ピーマンソテー ジャガ玉煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁			★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ 春雨の五目炒め 大根の甘酢漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身フライ 人参のきんぴら 切干大根とベーコンの煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子の根菜あんかけ ブロッコリーの煮物 ポテトの和風サラダ ★味噌汁		
		麦 麦 乳麦 麦			麦 卵乳麦 卵麦 卵麦か 麦			麦 麦 麦 麦			麦 麦 卵乳麦 乳麦落 麦			卵乳麦 麦 卵麦 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	193kcal	460kcal	エネルギー	232kcal	515kcal	エネルギー	188kcal	454kcal	エネルギー	321kcal	586kcal	エネルギー	220kcal	487kcal
夕	食	★やわらかごはん180g ブリの磯辺焼 人参のレモン煮 豚肉と白菜のうま煮 バンサンスー ★味噌汁			★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ 枝豆のペペロンチーノ風 ひじきの五目煮 オーロラマカロニサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g さば梅煮 麩と大根の煮物 キャベツサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉のホワイトソース煮 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 高野豆腐の炒り煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁			★やわらかごはん180g サワラのごま焼 竹輪の辛子炒め 豚バラと春雨のニラ玉炒め マリーネサラダ ★味噌汁		
		麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦			乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦			麦 麦 卵乳麦 麦			乳麦 乳麦 麦 麦 麦			麦 麦 卵乳麦 卵麦 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	290kcal	562kcal	エネルギー	270kcal	544kcal	エネルギー	271kcal	545kcal	エネルギー	224kcal	491kcal	エネルギー	296kcal	572kcal
合	計	★やわらかごはん180g ブリの磯辺焼 人参のレモン煮 豚肉と白菜のうま煮 バンサンスー ★味噌汁			★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ 枝豆のペペロンチーノ風 ひじきの五目煮 オーロラマカロニサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g さば梅煮 麩と大根の煮物 キャベツサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉のホワイトソース煮 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 高野豆腐の炒り煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁			★やわらかごはん180g サワラのごま焼 竹輪の辛子炒め 豚バラと春雨のニラ玉炒め マリーネサラダ ★味噌汁		
		麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦			乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦			麦 麦 卵乳麦 麦			乳麦 乳麦 麦 麦 麦			麦 麦 卵乳麦 卵麦 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	681kcal	1490kcal	エネルギー	647kcal	1470kcal	エネルギー	626kcal	1432kcal	エネルギー	641kcal	1454kcal	エネルギー	653kcal	1469kcal
計	計	★やわらかごはん180g ブリの磯辺焼 人参のレモン煮 豚肉と白菜のうま煮 バンサンスー ★味噌汁			★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ 枝豆のペペロンチーノ風 ひじきの五目煮 オーロラマカロニサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g さば梅煮 麩と大根の煮物 キャベツサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉のホワイトソース煮 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 高野豆腐の炒り煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁			★やわらかごはん180g サワラのごま焼 竹輪の辛子炒め 豚バラと春雨のニラ玉炒め マリーネサラダ ★味噌汁		
		麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦			乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦			麦 麦 卵乳麦 麦			乳麦 乳麦 麦 麦 麦			麦 麦 卵乳麦 卵麦 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	681kcal	1490kcal	エネルギー	647kcal	1470kcal	エネルギー	626kcal	1432kcal	エネルギー	641kcal	1454kcal	エネルギー	653kcal	1469kcal
合	計	★やわらかごはん180g ブリの磯辺焼 人参のレモン煮 豚肉と白菜のうま煮 バンサンスー ★味噌汁			★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ 枝豆のペペロンチーノ風 ひじきの五目煮 オーロラマカロニサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g さば梅煮 麩と大根の煮物 キャベツサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉のホワイトソース煮 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 高野豆腐の炒り煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁			★やわらかごはん180g サワラのごま焼 竹輪の辛子炒め 豚バラと春雨のニラ玉炒め マリーネサラダ ★味噌汁		
		麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦			乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦			麦 麦 卵乳麦 麦			乳麦 乳麦 麦 麦 麦			麦 麦 卵乳麦 卵麦 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	681kcal	1490kcal	エネルギー	647kcal	1470kcal	エネルギー	626kcal	1432kcal	エネルギー	641kcal	1454kcal	エネルギー	653kcal	1469kcal
計	計	★やわらかごはん180g ブリの磯辺焼 人参のレモン煮 豚肉と白菜のうま煮 バンサンスー ★味噌汁			★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ 枝豆のペペロンチーノ風 ひじきの五目煮 オーロラマカロニサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g さば梅煮 麩と大根の煮物 キャベツサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉のホワイトソース煮 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 高野豆腐の炒り煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁			★やわらかごはん180g サワラのごま焼 竹輪の辛子炒め 豚バラと春雨のニラ玉炒め マリーネサラダ ★味噌汁		
		麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦			乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦			麦 麦 卵乳麦 麦			乳麦 乳麦 麦 麦 麦			麦 麦 卵乳麦 卵麦 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	681kcal	1490kcal	エネルギー	647kcal	1470kcal	エネルギー	626kcal	1432kcal	エネルギー	641kcal	1454kcal	エネルギー	653kcal	1469kcal
合	計	★やわらかごはん180g ブリの磯辺焼 人参のレモン煮 豚肉と白菜のうま煮 バンサンスー ★味噌汁			★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ 枝豆のペペロンチーノ風 ひじきの五目煮 オーロラマカロニサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g さば梅煮 麩と大根の煮物 キャベツサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉のホワイトソース煮 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 高野豆腐の炒り煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁			★やわらかごはん180g サワラのごま焼 竹輪の辛子炒め 豚バラと春雨のニラ玉炒め マリーネサラダ ★味噌汁		
		麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦			乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦			麦 麦 卵乳麦 麦			乳麦 乳麦 麦 麦 麦			麦 麦 卵乳麦 卵麦 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	681kcal	1490kcal	エネルギー	647kcal	1470kcal	エネルギー	626kcal	1432kcal	エネルギー	641kcal	1454kcal	エネルギー	653kcal	1469kcal
計	計	★やわらかごはん180g ブリの磯辺焼 人参のレモン煮 豚肉と白菜のうま煮 バンサンスー ★味噌汁			★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ 枝豆のペペロンチーノ風 ひじきの五目煮 オーロラマカロニサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g さば梅煮 麩と大根の煮物 キャベツサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉のホワイトソース煮 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 高野豆腐の炒り煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁			★やわらかごはん180g サワラのごま焼 竹輪の辛子炒め 豚バラと春雨のニラ玉炒め マリーネサラダ ★味噌汁		
		麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦			乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦			麦 麦 卵乳麦 麦			乳麦 乳麦 麦 麦 麦			麦 麦 卵乳麦 卵麦 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	681kcal	1490kcal	エネルギー	647kcal	1470kcal	エネルギー	626kcal	1432kcal	エネルギー	641kcal	1454kcal	エネルギー	653kcal	1469kcal
合	計	★やわらかごはん180g ブリの磯辺焼 人参のレモン煮 豚肉と白菜のうま煮 バンサンスー ★味噌汁			★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ 枝豆のペペロンチーノ風 ひじきの五目煮 オーロラマカロニサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g さば梅煮 麩と大根の煮物 キャベツサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉のホワイトソース煮 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 高野豆腐の炒り煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁			★やわらかごはん180g サワラのごま焼 竹輪の辛子炒め 豚バラと春雨のニラ玉炒め マリーネサラダ ★味噌汁		
		麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦			乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦			麦 麦 卵乳麦 麦			乳麦 乳麦 麦 麦 麦			麦 麦 卵乳麦 卵麦 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	681kcal	1490kcal	エネルギー	647kcal	1470kcal	エネルギー	626kcal	1432kcal	エネルギー	641kcal	1454kcal	エネルギー	653kcal	1469kcal
計	計	★やわらかごはん180g ブリの磯辺焼 人参のレモン煮 豚肉と白菜のうま煮 バンサンスー ★味噌汁			★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ 枝豆のペペロンチーノ風 ひじきの五目煮 オーロラマカロニサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g さば梅煮 麩と大根の煮物 キャベツサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉のホワイトソース煮 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 高野豆腐の炒り煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁			★やわらかごはん180g サワラのごま焼 竹輪の辛子炒め 豚バラと春雨のニラ玉炒め マリーネサラダ ★味噌汁		
		麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦			乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦			麦 麦 卵乳麦 麦			乳麦 乳麦 麦 麦 麦			麦 麦 卵乳麦 卵麦 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	681kcal	1490kcal	エネルギー	647kcal	1470kcal	エネルギー	626kcal	1432kcal	エネルギー	641kcal	1454kcal	エネルギー	653kcal	1469kcal

★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



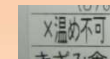
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。



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。