

「やわらか普通食」 週間献立表 注文締切：4/22（火）

		5月5日(月)		5月6日(火)		5月7日(水)		5月8日(木)		5月9日(金)	
朝	食	★やわらかごはん180g 豚肉ときのこの炒め物 白花豆煮 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 厚焼玉子 三色炒め煮 キャロットラペ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきの煮物 青菜のわさび和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉と大根の煮物 竹輪とキャベツのバター醤油炒め インゲンのごま和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ 蕪のとなとろ煮 ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁	
		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	158kcal	エネルギー	183kcal	エネルギー	135kcal	エネルギー	148kcal	エネルギー	139kcal
		蛋白質	8.6g	蛋白質	8.0g	蛋白質	5.9g	蛋白質	8.6g	蛋白質	6.0g
		脂質	4.3g	脂質	7.3g	脂質	8.5g	脂質	7.6g	脂質	7.9g
昼	食	★やわらかごはん180g チキンピカタ 豆腐と白菜のとなとろ煮 春雨の酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め 野菜と大豆のカレー煮 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g シイラ照焼 人参グラッセ 茄子とピーマンの挽肉炒め 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 麻婆豆腐 野菜とソーセージの中華炒め 法蓮草のおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚のみぞれ煮 法蓮草 豚肉と春雨の甘辛煮 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁	
		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	255kcal	エネルギー	270kcal	エネルギー	234kcal	エネルギー	222kcal	エネルギー	225kcal
		蛋白質	11.4g	蛋白質	10.7g	蛋白質	16.0g	蛋白質	12.2g	蛋白質	17.9g
		脂質	13.6g	脂質	18.9g	脂質	10.7g	脂質	10.6g	脂質	8.8g
夕	食	★やわらかごはん180g ブリ塩焼き 人参のレモン煮 切干大根と豚肉の炒め物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ ミックスソテー じゃが芋のそぼろあん ごぼうのごま酢和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g ヤンニョムチキン風 インゲンソテー 春雨のごま炒め おくらのとろろ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g とんかつ ピーマンソテー 大豆としらすの甘辛煮 四色なます ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉と野菜の甘酢炒め ジャガイモと椎茸の煮物 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁	
		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	248kcal	エネルギー	208kcal	エネルギー	234kcal	エネルギー	351kcal	エネルギー	219kcal
		蛋白質	16.4g	蛋白質	9.3g	蛋白質	10.2g	蛋白質	16.6g	蛋白質	9.3g
		脂質	15.8g	脂質	5.2g	脂質	9.8g	脂質	19.6g	脂質	11.7g
合	計	★やわらかごはん180g ブリ塩焼き 人参のレモン煮 切干大根と豚肉の炒め物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ ミックスソテー じゃが芋のそぼろあん ごぼうのごま酢和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g ヤンニョムチキン風 インゲンソテー 春雨のごま炒め おくらのとろろ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g とんかつ ピーマンソテー 大豆としらすの甘辛煮 四色なます ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉と野菜の甘酢炒め ジャガイモと椎茸の煮物 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁	
		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	661kcal	エネルギー	661kcal	エネルギー	603kcal	エネルギー	721kcal	エネルギー	583kcal
		蛋白質	36.4g	蛋白質	28.0g	蛋白質	32.1g	蛋白質	37.4g	蛋白質	33.2g
		脂質	33.7g	脂質	31.4g	脂質	29.0g	脂質	37.8g	脂質	28.4g

★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

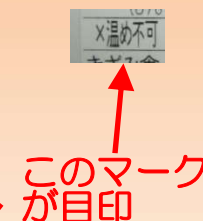


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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の事が出来ます。