

「やわらか普通食」 週間献立表

注文締切：5/6（火）

5月19日(月)			5月20日(火)			5月21日(水)			5月22日(木)			5月23日(金)			
朝 食	★やわらかごはん180g 大根と竹輪の煮物 ひじきと挽肉の炒め煮 きのこの佃煮 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 ナスの油炒め 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 和風ポトフ ブロッコリーの煮物 大根の酢醤油漬 ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 法蓮草と豆腐の卵とじ 春雨のごま炒め 昆布の佃煮 ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏じゃがが煮 キャベツとベーコンの煮浸し スパマト炒め ★味噌汁		麦落 卵乳麦 乳麦 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	102kcal	369kcal	エネルギー	174kcal	455kcal	エネルギー	86kcal	352kcal	エネルギー	117kcal	390kcal	エネルギー	137kcal	405kcal
	蛋白質	5.6g	11.2g	蛋白質	9.3g	15.8g	蛋白質	3.7g	9.4g	蛋白質	6.5g	12.5g	蛋白質	5.7g	11.6g
	脂質	3.0g	3.9g	脂質	10.8g	12.5g	脂質	1.7g	2.6g	脂質	4.1g	5.1g	脂質	4.9g	5.8g
	炭水化物	12.5g	69.0g	炭水化物	10.8g	68.1g	炭水化物	15.0g	71.4g	炭水化物	14.8g	72.1g	炭水化物	16.9g	73.4g
	ナトリウム	570mg	1013mg	ナトリウム	487mg	928mg	ナトリウム	458mg	900mg	ナトリウム	665mg	1107mg	ナトリウム	409mg	855mg
食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.0g	2.2g	
昼 食	★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 人参のきな粉和え マカロニと白菜のツナクリーム煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁		麦 麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ブリの磯辺焼 大根の酢漬 高野豆腐の味噌煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		麦 卵麦 乳麦 麦	★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 野菜炒め 玉子スパサラダ ★味噌汁		麦 卵乳麦 卵麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 切干大根の洋風きんぴら キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁		乳麦 乳麦 卵麦か 麦	★やわらかごはん180g ロールキャベツの中華風 菜の花 豚肉と大根の煮物 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁		卵乳麦か 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	236kcal	503kcal	エネルギー	269kcal	535kcal	エネルギー	300kcal	573kcal	エネルギー	212kcal	487kcal	エネルギー	197kcal	474kcal
	蛋白質	14.0g	19.8g	蛋白質	16.3g	22.1g	蛋白質	10.8g	16.9g	蛋白質	9.7g	15.5g	蛋白質	9.8g	16.1g
	脂質	12.2g	13.1g	脂質	13.4g	14.3g	脂質	18.5g	19.5g	脂質	11.2g	12.1g	脂質	10.3g	11.3g
	炭水化物	17.7g	74.2g	炭水化物	18.7g	75.1g	炭水化物	21.5g	78.7g	炭水化物	19.6g	77.9g	炭水化物	17.3g	75.4g
	ナトリウム	920mg	1362mg	ナトリウム	808mg	1250mg	ナトリウム	709mg	1152mg	ナトリウム	896mg	1338mg	ナトリウム	853mg	1294mg
食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.3g	
夕 食	★やわらかごはん180g 白身フライ ミックスソテー キャベツと豚肉の味噌炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 田楽煮 里芋の中華玉子あんかけ 和風コールスロー ★味噌汁		麦 卵乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g サワラのごま醤油焼 塩枝豆 大根と鶏肉のバター醤油 人参とコーンの和え物 ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め 大豆と椎茸の煮物 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁		麦か 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g えびカツ オクラのペペロンチーノ 高野豆腐の炒り煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		麦え 麦 麦落 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	343kcal	608kcal	エネルギー	182kcal	454kcal	エネルギー	217kcal	495kcal	エネルギー	263kcal	533kcal	エネルギー	270kcal	547kcal
	蛋白質	13.5g	19.3g	蛋白質	5.0g	11.2g	蛋白質	17.1g	23.6g	蛋白質	18.4g	24.2g	蛋白質	13.3g	19.7g
	脂質	22.1g	23.0g	脂質	8.0g	9.0g	脂質	10.5g	12.2g	脂質	13.8g	14.7g	脂質	15.7g	17.4g
	炭水化物	21.8g	78.2g	炭水化物	23.0g	80.0g	炭水化物	13.3g	70.1g	炭水化物	17.3g	74.5g	炭水化物	20.5g	77.0g
	ナトリウム	707mg	1173mg	ナトリウム	860mg	1301mg	ナトリウム	805mg	1247mg	ナトリウム	761mg	1202mg	ナトリウム	569mg	1011mg
食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.4g	2.6g	
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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	681kcal	1480kcal	エネルギー	625kcal	1444kcal	エネルギー	603kcal	1420kcal	エネルギー	592kcal	1410kcal	エネルギー	604kcal	1426kcal
	蛋白質	33.1g	50.3g	蛋白質	30.6g	49.1g	蛋白質	31.6g	49.9g	蛋白質	34.6g	52.2g	蛋白質	28.8g	47.4g
	脂質	37.3g	40.0g	脂質	32.2g	35.8g	脂質	30.7g	34.3g	脂質	29.1g	31.9g	脂質	30.9g	34.5g
	炭水化物	52.0g	221.4g	炭水化物	52.5g	223.2g	炭水化物	49.8g	220.2g	炭水化物	51.7g	224.5g	炭水化物	54.7g	225.8g
	ナトリウム	2197mg	3548mg	ナトリウム	2155mg	3479mg	ナトリウム	1972mg	3299mg	ナトリウム	2322mg	3647mg	ナトリウム	1831mg	3160mg
	食塩相当量	5.5g	9.1g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.0g	8.4g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	4.6g	8.1g

★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



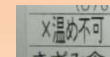
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。