「やわらか普通食」　週間献立表

注文締切：6/24（火）

	7月7日（月）		7月8日（火）		7月9日（水）		7月10日（木）		7月11日（金）	
朝食	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	
	豚肉ときのこの炒め物	麦	厚焼玉子	卵麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	白身魚のしんじょう	卵麦	豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か
	白菜と揚げの旨煮	麦	竹輪のごま炒め	麦	大根とひじきの煮物	麦	竹輪とキャベツのバター醤油炒め	乳麦	大根と椎茸の煮物	麦
	白滝とチンゲン菜の煮物	麦	キャロットラペ	麦	菜の花のおひたし	麦	たたきごぼう	麦	一夜漬(白菜小松菜)	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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 116kcal	382kcal	エネルギー 191kcal	464kcal	エネルギー 93kcal	360kcal	エネルギー 146kcal	420kcal	エネルギー 112kcal	389kcal
	蛋白質 6.4g	12.1g	蛋白質 8.4g	14.5g	蛋白質 6.2g	12.0g	蛋白質 4.6g	10.8g	蛋白質 3.9g	10.2g
	脂 質 5.4g	6.3g	脂 質 7.9g	8.9g	脂 質 3.1g	4.0g	脂 質 7.7g	8.7g	脂 質 7.4g	9.1g
	炭水化物 11.7g	68.2g	炭水化物 21.6g	78.9g	炭水化物 11.1g	67.8g	炭水化物 14.7g	72.3g	炭水化物 8.5g	65.0g
	ナトリウム 552mg	1019mg	ナトリウム 674mg	1116mg	ナトリウム 501mg	943mg	ナトリウム 685mg	1128mg	ナトリウム 673mg	1115mg
	食塩相当量 1.4g	2.6g	食塩相当量 1.7g	2.8g	食塩相当量 1.3g	2.4g	食塩相当量 1.7g	2.9g	食塩相当量 1.7g	2.8g
昼食	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	
	鶏肉と野菜の甘酢炒め	麦	キャベツと高菜の炒め物	麦	鶏のごまタレ煮	麦	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	あぶらかれい味噌煮	
	白花豆煮	麦	白菜と若芽の煮物	麦	インゲンソテー	乳麦	大豆としらすの甘辛煮	麦	法蓮草	
	春雨の中華和え	卵乳麦	青のりポテトサラダ	卵乳麦	豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	豚肉のチリソース炒め	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	オクラのポン酢ジュレ和え	麦	★味噌汁	麦	ひじきの柚子胡椒マヨ	卵麦
					★味噌汁	麦			★味噌汁	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 262kcal	535kcal	エネルギー 278kcal	555kcal	エネルギー 253kcal	519kcal	エネルギー 262kcal	536kcal	エネルギー 252kcal	519kcal
	蛋白質 11.9g	18.1g	蛋白質 10.0g	16.4g	蛋白質 12.4g	18.1g	蛋白質 14.1g	20.4g	蛋白質 20.1g	25.8g
	脂 質 7.4g	8.4g	脂 質 16.4g	18.1g	脂 質 15.2g	16.1g	脂 質 12.6g	13.6g	脂 質 11.0g	11.9g
	炭水化物 35.5g	92.8g	炭水化物 21.8g	78.2g	炭水化物 15.8g	72.2g	炭水化物 23.4g	81.0g	炭水化物 17.8g	74.2g
	ナトリウム 678mg	1120mg	ナトリウム 781mg	1224mg	ナトリウム 795mg	1237mg	ナトリウム 969mg	1411mg	ナトリウム 942mg	1386mg
	食塩相当量 1.7g	2.8g	食塩相当量 2.0g	3.1g	食塩相当量 2.0g	3.1g	食塩相当量 2.5g	3.6g	食塩相当量 2.4g	3.5g
夕食	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	
	えびカツ	麦え	和風おろしハンバーグ	乳麦	赤魚の醤油バター焼き	乳麦	とんかつ	卵麦	鶏肉のホワイトソース煮	乳麦
	人参のレモン煮	乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	人参グラッセ	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	塩枝豆	
	切干大根と豚肉の炒め物	麦	根菜と大豆の洋風煮	卵乳麦	枝豆入り麻婆なす	麦か	高野豆腐の味噌煮	卵麦	ツナじゃがバター	乳麦
	マリーネサラダ	卵麦	鶏とごぼうの酢味噌和え		パスタのサラダ	卵乳麦	キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け		春雨のピーナッツ和え	卵乳麦落
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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 308kcal	578kcal	エネルギー 195kcal	460kcal	エネルギー 286kcal	569kcal	エネルギー 308kcal	574kcal	エネルギー 247kcal	517kcal
	蛋白質 10.2g	16.0g	蛋白質 12.4g	18.2g	蛋白質 12.8g	19.7g	蛋白質 15.6g	21.3g	蛋白質 14.1g	20.0g
	脂 質 20.2g	21.1g	脂 質 6.5g	7.4g	脂 質 17.9g	19.7g	脂 質 18.1g	19.0g	脂 質 10.9g	11.8g
	炭水化物 19.9g	76.9g	炭水化物 20.4g	76.8g	炭水化物 18.9g	76.2g	炭水化物 20.1g	76.5g	炭水化物 22.2g	79.4g
	ナトリウム 712mg	1153mg	ナトリウム 853mg	1319mg	ナトリウム 905mg	1346mg	ナトリウム 712mg	1154mg	ナトリウム 859mg	1300mg
	食塩相当量 1.8g	2.9g	食塩相当量 2.2g	3.4g	食塩相当量 2.3g	3.4g	食塩相当量 1.8g	2.9g	食塩相当量 2.2g	3.3g
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 686kcal	1495kcal	エネルギー 664kcal	1479kcal	エネルギー 632kcal	1448kcal	エネルギー 716kcal	1530kcal	エネルギー 611kcal	1425kcal
	蛋白質 28.5g	46.2g	蛋白質 30.8g	49.1g	蛋白質 31.4g	49.8g	蛋白質 34.3g	52.5g	蛋白質 38.1g	56.0g
	脂 質 33.0g	35.8g	脂 質 30.8g	34.4g	脂 質 36.2g	39.8g	脂 質 38.4g	41.3g	脂 質 29.3g	32.8g
	炭水化物 67.1g	237.9g	炭水化物 63.8g	233.9g	炭水化物 45.8g	216.2g	炭水化物 58.2g	229.8g	炭水化物 48.5g	218.6g
	ナトリウム 1942mg	3292mg	ナトリウム 2308mg	3659mg	ナトリウム 2201mg	3526mg	ナトリウム 2366mg	3693mg	ナトリウム 2474mg	3801mg
	食塩相当量 4.9g	8.3g	食塩相当量 5.9g	9.3g	食塩相当量 5.6g	8.9g	食塩相当量 6.0g	9.4g	食塩相当量 6.3g	9.6g

★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
盛付ける事が出来ます。