

「やわらか普通食」 週間献立表 注文締切：7/1（火）

		7月14日(月)			7月15日(火)			7月16日(水)			7月17日(木)			7月18日(金)		
朝食	食	★やわらかごはん180g 厚揚げときのこのおろし煮 中華うま煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 里芋のそぼろ煮 ナスの油炒め マカロニとツナの和風炒め ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とし 大根と竹輪の煮物 コールスローサラダ ★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 人参とぜんまいのナムル ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 ひじきの具だくさん煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		
		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	96kcal	366kcal	エネルギー	180kcal	457kcal	エネルギー	129kcal	399kcal	エネルギー	150kcal	416kcal	エネルギー	159kcal	442kcal
		蛋白質	3.7g	9.6g	蛋白質	6.3g	12.7g	蛋白質	3.7g	9.5g	蛋白質	5.7g	11.5g	蛋白質	7.5g	14.4g
		脂質	3.5g	4.4g	脂質	7.2g	8.9g	脂質	6.5g	7.4g	脂質	8.7g	9.6g	脂質	8.5g	10.3g
		炭水化物	12.3g	69.6g	炭水化物	22.3g	78.8g	炭水化物	13.3g	70.5g	炭水化物	12.0g	68.3g	炭水化物	13.1g	70.4g
		ナトリウム	567mg	1033mg	ナトリウム	611mg	1053mg	ナトリウム	572mg	1013mg	ナトリウム	814mg	1257mg	ナトリウム	651mg	1092mg
		食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g
昼食	食	★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あなかけ ナスと麩の炒め煮 春雨とツナのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ キャベツの出汁煮 切干大根としらすの煮物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g ブリのごま焼 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 和風スパゲティ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め 白菜と椎茸のそぼろ煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 枝豆と人参のあつさり煮 炒り豆腐 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁		
		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	307kcal	588kcal	エネルギー	185kcal	457kcal	エネルギー	286kcal	562kcal	エネルギー	277kcal	546kcal	エネルギー	194kcal	465kcal
		蛋白質	12.3g	18.8g	蛋白質	9.4g	15.5g	蛋白質	17.1g	23.5g	蛋白質	12.1g	18.1g	蛋白質	16.7g	22.5g
		脂質	21.4g	23.1g	脂質	9.0g	10.0g	脂質	15.4g	17.1g	脂質	16.5g	17.5g	脂質	9.8g	10.7g
		炭水化物	15.7g	73.0g	炭水化物	17.6g	74.8g	炭水化物	17.6g	74.0g	炭水化物	20.2g	76.5g	炭水化物	10.3g	67.5g
		ナトリウム	730mg	1171mg	ナトリウム	730mg	1171mg	ナトリウム	915mg	1356mg	ナトリウム	773mg	1216mg	ナトリウム	646mg	1089mg
		食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.8g
夕食	食	★やわらかごはん180g アジの幽庵焼 人参のきんぴら 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの炒め物 大豆と椎茸の煮物 オクラとめかぶの三杯酢 ★味噌汁			★やわらかごはん180g ロールキャベツのトマト煮込み オクラのペペロンチーノ 金時豆煮 ポテコーンサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鯖の生姜煮 ピーマンのおかか和え 麩の野菜あんかけ 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉とインゲンの山椒炒め 担々風春雨 大根とコーンの中巻和え ★味噌汁		
		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	178kcal	452kcal	エネルギー	263kcal	530kcal	エネルギー	284kcal	556kcal	エネルギー	230kcal	501kcal	エネルギー	278kcal	545kcal
		蛋白質	14.8g	21.2g	蛋白質	12.5g	18.4g	蛋白質	8.1g	14.4g	蛋白質	10.9g	16.6g	蛋白質	8.5g	14.5g
		脂質	3.1g	4.1g	脂質	15.0g	15.9g	脂質	12.7g	13.7g	脂質	13.5g	14.4g	脂質	16.4g	17.3g
		炭水化物	20.4g	77.8g	炭水化物	20.0g	76.7g	炭水化物	33.7g	91.0g	炭水化物	14.3g	71.6g	炭水化物	22.8g	79.3g
		ナトリウム	867mg	1311mg	ナトリウム	793mg	1235mg	ナトリウム	764mg	1230mg	ナトリウム	685mg	1127mg	ナトリウム	741mg	1185mg
		食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g
合計	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	581kcal	1406kcal	エネルギー	628kcal	1444kcal	エネルギー	699kcal	1517kcal	エネルギー	657kcal	1463kcal	エネルギー	631kcal	1452kcal
		蛋白質	30.8g	49.6g	蛋白質	28.2g	46.6g	蛋白質	28.9g	47.4g	蛋白質	28.7g	46.2g	蛋白質	32.7g	51.4g
		脂質	28.0g	31.6g	脂質	31.2g	34.8g	脂質	34.6g	38.2g	脂質	38.7g	41.5g	脂質	34.7g	38.3g
		炭水化物	48.4g	220.4g	炭水化物	59.9g	230.3g	炭水化物	64.6g	235.5g	炭水化物	46.5g	216.4g	炭水化物	46.2g	217.2g
		ナトリウム	2164mg	3515mg	ナトリウム	2134mg	3459mg	ナトリウム	2251mg	3599mg	ナトリウム	2272mg	3600mg	ナトリウム	2038mg	3366mg
		食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.2g	8.6g

★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



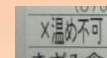
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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の事が出来ます。