

「やわらか普通食」 週間献立表 注文締切：7/22（火）

	8月4日(月)		8月5日(火)		8月6日(水)		8月7日(木)		8月8日(金)	
朝食	★やわらかごはん180g 豚肉と大根のピリ辛煮 パスタのクリーム煮 白菜のスープ煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 野菜とハムの玉子炒め ぜんまいとミンチの煮物 白花豆煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏大豆 南瓜の柚子そぼろあん 大根のあつさり生姜漬け ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉と大根の煮物 なめことじやが芋の煮物 たたきごぼう ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏じゃがが煮 切干大根と豚肉の炒め物 ナスの油炒め ★味噌汁	
	麦 乳麦 乳麦 麦		卵乳麦 乳麦 麦 麦		麦 麦 麦 麦		麦 麦 麦 麦		麦落 麦 麦 麦	
	栄養価 エネルギー		栄養価 エネルギー		栄養価 エネルギー		栄養価 エネルギー		栄養価 エネルギー	
	おかずセット 155kcal		おかずセット 175kcal		おかずセット 173kcal		おかずセット 159kcal		おかずセット 195kcal	
	フルセット 427kcal		フルセット 452kcal		フルセット 440kcal		フルセット 425kcal		フルセット 467kcal	
昼食	★やわらかごはん180g 鶏肉のレモン風味焼 オクラのペペロンチーノ 里芋のかに風あんかけ 中華うま煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉と青梗菜のカレー炒め キャベツと油揚げの味噌煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		★やわらかごはん180g あぶらかれい味噌煮 菜の花 枝豆入り麻婆なす キャベツと煮し鶏のおかかドレッシング ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 人参のレモン煮 豚肉のチリソース炒め 青菜のわさび和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 鶏肉と蓮根の青のり炒め 春雨の中華和え ★味噌汁	
	卵麦か 卵乳麦か 麦		乳麦 麦 麦 麦		麦か 卵麦 麦		卵麦 麦 乳麦 麦 卵麦 麦		乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	
	栄養価 エネルギー		栄養価 エネルギー		栄養価 エネルギー		栄養価 エネルギー		栄養価 エネルギー	
	おかずセット 194kcal		おかずセット 214kcal		おかずセット 240kcal		おかずセット 225kcal		おかずセット 258kcal	
	フルセット 465kcal		フルセット 480kcal		フルセット 505kcal		フルセット 502kcal		フルセット 532kcal	
夕食	★やわらかごはん180g サワラのごま醤油焼 人参のきんぴら 春雨の五目炒め 揚ナスの煮物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん インゲンソテー 豚肉と白菜のうま煮 梅和えスパゲティ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ハッシュドポークのルー 麩の野菜あんかけ バンサンスー ★味噌汁		★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 鶏ミンチと小松菜の煮物 パスタのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g アジの幽庵焼 塩枝豆 炒り豆腐 キャベツと竹輪のおかか和え ★味噌汁	
	麦 麦 麦 麦 麦		乳麦 乳麦 麦 麦 麦		乳麦 麦 卵乳麦 麦		卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦		麦 麦 卵乳麦 麦 麦	
	栄養価 エネルギー		栄養価 エネルギー		栄養価 エネルギー		栄養価 エネルギー		栄養価 エネルギー	
	おかずセット 255kcal		おかずセット 273kcal		おかずセット 229kcal		おかずセット 257kcal		おかずセット 205kcal	
	フルセット 529kcal		フルセット 547kcal		フルセット 510kcal		フルセット 523kcal		フルセット 476kcal	
合計	栄養価 エネルギー		栄養価 エネルギー		栄養価 エネルギー		栄養価 エネルギー		栄養価 エネルギー	
	おかずセット 604kcal		おかずセット 662kcal		おかずセット 642kcal		おかずセット 641kcal		おかずセット 658kcal	
	フルセット 1421kcal		フルセット 1479kcal		フルセット 1455kcal		フルセット 1450kcal		フルセット 1475kcal	
	蛋白質 30.7g		蛋白質 31.6g		蛋白質 38.9g		蛋白質 30.1g		蛋白質 39.0g	
	脂質 32.0g		脂質 30.2g		脂質 28.9g		脂質 30.3g		脂質 28.3g	

★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



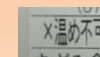
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。