

「やわらか普通食」 週間献立表 注文締切：10/7（火）

	10月20日(月)			10月21日(火)			10月22日(水)			10月23日(木)			10月24日(金)		
朝	★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 ふきの含め煮 パンサンスー ★味噌汁			★やわらかごはん180g がんもどきの含め煮 きくらげとこんにやくの佃煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏大豆 竹輪のごま炒め 白菜のスープ煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 和風ポトフ 人参しりしり 大根と柚子の甘酢漬け ★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 若芽ともやしの酢の物 ★味噌汁		
	麦	乳麦	卵乳麦	麦	麦	麦落	麦	麦	麦	乳麦	麦	麦	卵麦	麦	麦
食	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	115kcal	385kcal	エネルギー	142kcal	408kcal	エネルギー	167kcal	433kcal	エネルギー	89kcal	370kcal	エネルギー	135kcal	411kcal
	蛋白質	6.7g	12.5g	蛋白質	6.5g	12.2g	蛋白質	11.6g	17.3g	蛋白質	2.7g	9.2g	蛋白質	5.7g	11.7g
	脂質	2.8g	3.7g	脂質	7.2g	8.1g	脂質	6.7g	7.6g	脂質	1.8g	3.5g	脂質	7.6g	8.5g
	炭水化物	15.4g	72.6g	炭水化物	14.5g	70.9g	炭水化物	14.7g	71.0g	炭水化物	15.3g	72.6g	炭水化物	12.0g	70.4g
	ナトリウム	661mg	1102mg	ナトリウム	665mg	1107mg	ナトリウム	682mg	1125mg	ナトリウム	438mg	879mg	ナトリウム	752mg	1196mg
	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g
昼	★やわらかごはん180g ハッシュドボークのルー 肉入りうの花 いんげんとう鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め 里芋のそぼろ煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁			★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ 担々風春雨 大根の甘酢漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g かれい塩焼 竹輪の辛子炒め れんこんの五目炒め煮 スパゲティサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 田楽煮 豚肉のチリソース炒め コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁		
	乳麦	乳麦	麦	乳麦	乳麦	卵麦	麦	麦落	麦	麦	麦	卵乳麦	麦	麦	麦
食	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	231kcal	499kcal	エネルギー	224kcal	507kcal	エネルギー	204kcal	470kcal	エネルギー	282kcal	548kcal	エネルギー	211kcal	484kcal
	蛋白質	13.0g	18.7g	蛋白質	10.7g	17.5g	蛋白質	9.4g	15.2g	蛋白質	19.4g	25.1g	蛋白質	9.1g	15.1g
	脂質	11.0g	11.9g	脂質	12.1g	13.9g	脂質	10.1g	11.0g	脂質	15.5g	16.4g	脂質	7.6g	8.6g
	炭水化物	21.2g	78.0g	炭水化物	18.8g	76.1g	炭水化物	19.1g	75.5g	炭水化物	14.9g	71.2g	炭水化物	26.6g	83.9g
	ナトリウム	973mg	1416mg	ナトリウム	982mg	1423mg	ナトリウム	632mg	1074mg	ナトリウム	850mg	1293mg	ナトリウム	912mg	1354mg
	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g
夕	★やわらかごはん180g ブリの幽庵焼 ピーマンのおかか和え 鶏のうま煮 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ 枝豆のペペロンチーノ風 ひじきの五目煮 玉子スパサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g さば梅煮 白菜とミンチの中華炒め キャベツサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 法蓮草ソテー 豚肉と大根の煮物 さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g アジのカレー焼 人参のきんぴら 春雨とめかぶのチャブチェ おかからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁		
	麦	麦	卵麦	乳麦	麦	麦	麦	麦	麦	乳麦	麦	麦	麦	麦	麦
食	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	328kcal	600kcal	エネルギー	295kcal	569kcal	エネルギー	272kcal	546kcal	エネルギー	280kcal	552kcal	エネルギー	238kcal	514kcal
	蛋白質	17.1g	23.3g	蛋白質	10.9g	17.1g	蛋白質	12.4g	18.2g	蛋白質	15.5g	21.6g	蛋白質	12.6g	19.0g
	脂質	19.9g	20.9g	脂質	14.2g	15.2g	脂質	17.6g	18.5g	脂質	17.0g	18.0g	脂質	12.7g	14.4g
	炭水化物	16.3g	73.5g	炭水化物	27.3g	84.9g	炭水化物	14.6g	72.8g	炭水化物	15.3g	72.1g	炭水化物	18.8g	75.2g
	ナトリウム	637mg	1078mg	ナトリウム	888mg	1331mg	ナトリウム	798mg	1239mg	ナトリウム	692mg	1133mg	ナトリウム	761mg	1202mg
	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.1g
合	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	674kcal	1484kcal	エネルギー	661kcal	1484kcal	エネルギー	643kcal	1449kcal	エネルギー	651kcal	1470kcal	エネルギー	584kcal	1409kcal
	蛋白質	36.8g	54.5g	蛋白質	28.1g	46.8g	蛋白質	33.4g	50.7g	蛋白質	37.6g	55.9g	蛋白質	27.4g	45.8g
	脂質	33.7g	36.5g	脂質	33.5g	37.2g	脂質	34.4g	37.1g	脂質	34.3g	37.9g	脂質	27.9g	31.5g
	炭水化物	52.9g	224.1g	炭水化物	60.6g	231.9g	炭水化物	48.4g	219.3g	炭水化物	45.5g	215.9g	炭水化物	57.4g	229.5g
	ナトリウム	2271mg	3596mg	ナトリウム	2535mg	3861mg	ナトリウム	2112mg	3438mg	ナトリウム	1980mg	3305mg	ナトリウム	2425mg	3752mg
	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	6.5g	9.8g	食塩相当量	5.3g	8.8g	食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	6.1g	9.5g
計	★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



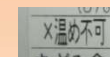
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。