

「やわらか普通食」 週間献立表 注文締切：10/14（火）

		10月27日(月)		10月28日(火)		10月29日(水)		10月30日(木)		10月31日(金)	
朝	食	★やわらかごはん180g 大根と豚肉の甘辛煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 塩麴のキャロットラペ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ 春雨のごま炒め 一夜漬(大根) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう きんぴられんこん 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの煮物 昆布の佃煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 大根と竹輪の煮物 キャベツとベーコンの炒め物 バジルポテトチキン ★味噌汁	
		栄養価 エネルギー 169kcal 蛋白質 6.5g 脂質 9.9g 炭水化物 12.0g ナトリウム 537mg 食塩相当量 1.4g	おかずセット フルセット 441kcal 12.6g 10.9g 69.2g 978mg 2.5g	栄養価 エネルギー 96kcal 蛋白質 2.3g 脂質 3.3g 炭水化物 14.3g ナトリウム 626mg 食塩相当量 1.6g	おかずセット フルセット 368kcal 8.3g 4.2g 71.7g 1070mg 2.7g	栄養価 エネルギー 128kcal 蛋白質 2.9g 脂質 6.8g 炭水化物 13.9g ナトリウム 554mg 食塩相当量 1.4g	おかずセット フルセット 402kcal 8.8g 7.7g 72.2g 1020mg 2.6g	栄養価 エネルギー 135kcal 蛋白質 8.4g 脂質 6.2g 炭水化物 12.6g ナトリウム 474mg 食塩相当量 1.2g	おかずセット フルセット 408kcal 14.5g 7.2g 69.9g 916mg 2.3g	栄養価 エネルギー 157kcal 蛋白質 7.2g 脂質 7.7g 炭水化物 14.5g ナトリウム 591mg 食塩相当量 1.5g	おかずセット フルセット 424kcal 13.1g 8.6g 71.3g 1058mg 2.7g
昼	食	★やわらかごはん180g ロールキャベツの中華風 法蓮草 大豆と椎茸の煮物 わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g シイラ照焼 塩枝豆 ひじきと挽肉の炒め煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 肉じゃが ぜんまいとミンチの煮物 マカロニマリネサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉マスタード オクラのペペロンチーノ 高野豆腐の炒り煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 切干とインゲンの煮物 コールスローサラダ ★味噌汁	
		栄養価 エネルギー 183kcal 蛋白質 10.5g 脂質 8.1g 炭水化物 19.4g ナトリウム 993mg 食塩相当量 2.5g	おかずセット フルセット 454kcal 16.2g 9.0g 76.7g 1435mg 3.6g	栄養価 エネルギー 183kcal 蛋白質 18.8g 脂質 6.0g 炭水化物 13.8g ナトリウム 961mg 食塩相当量 2.4g	おかずセット フルセット 460kcal 25.2g 7.7g 70.2g 1404mg 3.6g	栄養価 エネルギー 249kcal 蛋白質 12.2g 脂質 11.2g 炭水化物 24.4g ナトリウム 815mg 食塩相当量 2.1g	おかずセット フルセット 515kcal 17.8g 12.1g 80.4g 1257mg 3.2g	栄養価 エネルギー 278kcal 蛋白質 14.2g 脂質 14.9g 炭水化物 20.7g ナトリウム 770mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット フルセット 553kcal 20.0g 15.8g 79.0g 1224mg 3.1g	栄養価 エネルギー 206kcal 蛋白質 9.0g 脂質 10.0g 炭水化物 20.8g ナトリウム 877mg 食塩相当量 2.2g	おかずセット フルセット 479kcal 15.2g 11.0g 78.1g 1319mg 3.4g
夕	食	★やわらかごはん180g サワラのごま焼 さつぱりキャベツのレモン風味 鶏肉のすき焼煮 スパトマト炒め ★味噌汁		★やわらかごはん180g ささみ大葉フライ ミックスソテー 高野豆腐の味噌煮 青のりポテトサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 肉団子の黒酢あん 鶏そぼろと大豆の煮物 切干とツナの明太サラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鯖の味噌煮 人参のきな粉和え キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め ナスの挽肉炒め 四色なます ★味噌汁	
		栄養価 エネルギー 262kcal 蛋白質 16.4g 脂質 11.8g 炭水化物 20.6g ナトリウム 704mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット フルセット 527kcal 22.1g 12.7g 76.6g 1170mg 3.0g	栄養価 エネルギー 337kcal 蛋白質 15.0g 脂質 18.8g 炭水化物 26.3g ナトリウム 718mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット フルセット 604kcal 20.6g 19.7g 82.8g 1161mg 3.0g	栄養価 エネルギー 279kcal 蛋白質 14.0g 脂質 11.2g 炭水化物 29.7g ナトリウム 1025mg 食塩相当量 2.6g	おかずセット フルセット 549kcal 19.9g 12.1g 86.9g 1466mg 3.7g	栄養価 エネルギー 289kcal 蛋白質 12.5g 脂質 17.0g 炭水化物 20.4g ナトリウム 904mg 食塩相当量 2.3g	おかずセット フルセット 558kcal 18.6g 18.0g 77.1g 1347mg 3.4g	栄養価 エネルギー 274kcal 蛋白質 14.5g 脂質 15.8g 炭水化物 17.6g ナトリウム 945mg 食塩相当量 2.4g	おかずセット フルセット 548kcal 20.2g 16.7g 75.4g 1386mg 3.5g
合	計	栄養価 エネルギー 614kcal 蛋白質 33.4g 脂質 29.8g 炭水化物 52.0g ナトリウム 2234mg 食塩相当量 5.7g		栄養価 エネルギー 616kcal 蛋白質 36.1g 脂質 28.1g 炭水化物 54.4g ナトリウム 2305mg 食塩相当量 5.8g		栄養価 エネルギー 656kcal 蛋白質 29.1g 脂質 29.2g 炭水化物 68.0g ナトリウム 2394mg 食塩相当量 6.1g		栄養価 エネルギー 702kcal 蛋白質 35.1g 脂質 38.1g 炭水化物 53.7g ナトリウム 2148mg 食塩相当量 5.5g		栄養価 エネルギー 637kcal 蛋白質 30.7g 脂質 33.5g 炭水化物 52.9g ナトリウム 2413mg 食塩相当量 6.1g	
		★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



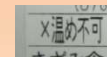
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。