

「やわらか普通食」 週間献立表 注文締切：10/28（火）

11月10日(月)			11月11日(火)			11月12日(水)			11月13日(木)			11月14日(金)				
朝	食	★やわらかごはん180g 豚肉ときのこの炒め物 白花豆煮 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 高野豆腐とあさりの卵とじ 竹輪のごま炒め 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根と椎茸の煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	乳麦落 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう じゃが芋とひじきの煮物 大根のあつさり生姜漬 ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 麩と大根の煮物 食べるトマトスープ 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦					
		栄養価 エネルギー	おかずセット 159kcal	フルセット 429kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 190kcal	フルセット 463kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 110kcal	フルセット 384kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 127kcal	フルセット 394kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 61kcal	フルセット 335kcal
		蛋白質	8.5g	14.5g	蛋白質	11.0g	17.1g	蛋白質	4.8g	10.6g	蛋白質	3.7g	9.3g	蛋白質	3.1g	8.8g
		脂質	4.3g	5.3g	脂質	8.0g	9.0g	脂質	5.9g	6.8g	脂質	6.4g	7.3g	脂質	1.1g	2.0g
		炭水化物	22.1g	78.9g	炭水化物	18.5g	75.8g	炭水化物	9.7g	67.9g	炭水化物	13.4g	69.9g	炭水化物	10.0g	67.8g
		ナトリウム	499mg	943mg	ナトリウム	755mg	1197mg	ナトリウム	481mg	922mg	ナトリウム	562mg	1005mg	ナトリウム	470mg	911mg
		食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.3g
昼	食	★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め ナスと麩の炒め煮 春雨の中華和え ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め なめことじゃが芋の煮物 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏の幽庵焼き 赤ピーマンと玉ねぎのソテー なすのミートソース煮 春雨の酢の物 ★味噌汁	麦 乳麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 肉団子の根菜あんかけ 大豆としらすの甘辛煮 三色野菜ナムル ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鯖の磯辺焼き 塩枝豆 豚肉と野菜の生姜炒め 若芽の塩こうじ和え ★味噌汁	麦 麦 麦 卵麦 麦					
		栄養価 エネルギー	おかずセット 234kcal	フルセット 499kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 254kcal	フルセット 522kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 283kcal	フルセット 549kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 235kcal	フルセット 509kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 291kcal	フルセット 558kcal
		蛋白質	9.0g	14.8g	蛋白質	9.3g	15.2g	蛋白質	12.1g	17.8g	蛋白質	14.1g	20.4g	蛋白質	16.0g	21.7g
		脂質	13.7g	14.6g	脂質	16.1g	17.0g	脂質	15.5g	16.4g	脂質	9.7g	10.7g	脂質	18.4g	19.3g
		炭水化物	18.3g	74.7g	炭水化物	18.8g	75.3g	炭水化物	20.3g	76.7g	炭水化物	23.4g	81.0g	炭水化物	14.8g	71.2g
		ナトリウム	794mg	1260mg	ナトリウム	757mg	1203mg	ナトリウム	700mg	1142mg	ナトリウム	1008mg	1450mg	ナトリウム	829mg	1273mg
		食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.2g
夕	食	★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 インゲンソテー 切干大根の韓国風炒め マリーネサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ チンゲン菜ソテー ツナと大豆の炒め煮 オクラとめかぶの三杯酢 ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦 麦	★大根めし 赤魚の生姜煮 うま塩キャベツ 豚肉と大根のピリ辛煮 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦か 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g とんかつ 人参グラッセ ひき肉と豆腐のうま煮 いんげんと鶏肉のさつぱり胡麻酢和え ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦落か 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉のきのこあん 白菜と揚げの旨煮 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 卵麦 麦					
		栄養価 エネルギー	おかずセット 214kcal	フルセット 484kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 195kcal	フルセット 460kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 225kcal	フルセット 529kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 322kcal	フルセット 588kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 289kcal	フルセット 559kcal
		蛋白質	14.8g	20.5g	蛋白質	12.5g	18.4g	蛋白質	14.2g	22.1g	蛋白質	16.0g	21.7g	蛋白質	11.5g	17.4g
		脂質	12.1g	13.0g	脂質	6.5g	7.4g	脂質	11.2g	13.0g	脂質	20.3g	21.2g	脂質	18.4g	19.3g
		炭水化物	11.3g	68.1g	炭水化物	20.0g	76.4g	炭水化物	16.5g	77.5g	炭水化物	19.5g	75.9g	炭水化物	17.6g	74.8g
		ナトリウム	681mg	1122mg	ナトリウム	834mg	1300mg	ナトリウム	691mg	1581mg	ナトリウム	791mg	1233mg	ナトリウム	700mg	1141mg
		食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.8g	4.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g
合 計	栄養価 エネルギー	おかずセット 607kcal	フルセット 1412kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 639kcal	フルセット 1445kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 618kcal	フルセット 1462kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 684kcal	フルセット 1491kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 641kcal	フルセット 1452kcal	
	蛋白質	32.3g	49.8g	蛋白質	32.8g	50.7g	蛋白質	31.1g	50.5g	蛋白質	33.8g	51.4g	蛋白質	30.6g	47.9g	
	脂質	30.1g	32.9g	脂質	30.6g	33.4g	脂質	32.6g	36.2g	脂質	36.4g	39.2g	脂質	37.9g	40.6g	
	炭水化物	51.7g	221.7g	炭水化物	57.3g	227.5g	炭水化物	46.5g	222.1g	炭水化物	56.3g	226.8g	炭水化物	42.4g	213.8g	
	ナトリウム	1974mg	3325mg	ナトリウム	2346mg	3700mg	ナトリウム	1872mg	3645mg	ナトリウム	2361mg	3688mg	ナトリウム	1999mg	3325mg	
	食塩相当量	5.0g	8.5g	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	4.8g	9.2g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.1g	8.4g	

★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

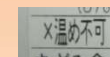


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。