

「やわらか普通食」

週間献立表

注文締切：12/2（火）

	12月15日(月)		12月16日(火)		12月17日(水)		12月18日(木)		12月19日(金)		
朝食	★やわらかごはん180g 厚揚げと大根の煮物 中華うま煮 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁		★やわらかごはん180g 乳麦 麩と野菜の煮物 卵乳麦か ひじきと大豆の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 スープキャベツ 昆布の佃煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ ふきの含め煮 切干と小松菜の煮物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 卵麦 根菜と大豆の洋風煮 乳麦 キャベツと春雨のカレー炒め 麦 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 94kcal たんぱく質 3.8g 脂質 3.0g 炭水化物 12.7g ナトリウム 430mg 食塩相当量 1.1g	フルセット エネルギー 366kcal たんぱく質 9.9g 脂質 4.0g 炭水化物 69.9g ナトリウム 871mg 食塩相当量 2.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 156kcal たんぱく質 6.1g 脂質 8.2g 炭水化物 14.9g ナトリウム 622mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 422kcal たんぱく質 11.7g 脂質 9.1g 炭水化物 70.9g ナトリウム 1064mg 食塩相当量 2.7g	栄養価	おかずセット エネルギー 68kcal たんぱく質 5.3g 脂質 1.4g 炭水化物 10.1g ナトリウム 517mg 食塩相当量 1.3g	フルセット エネルギー 342kcal たんぱく質 12.0g 脂質 3.0g 炭水化物 66.2g ナトリウム 983mg 食塩相当量 2.5g	栄養価	おかずセット エネルギー 99kcal たんぱく質 6.1g 脂質 3.9g 炭水化物 10.2g ナトリウム 541mg 食塩相当量 1.4g
昼食	★やわらかごはん180g ホツケのごま焼 うま塩キャベツ 一ロナスのオランダ煮 じゃが芋と人参のカレー炒め ★味噌汁		★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ 炒り豆腐 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身フライ 枝豆のペペロンチーノ風 白菜と竹輪の煮びたし きのこ油揚げの甘辛炒め ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 青じそパスタ ひじきと挽肉の炒め煮 キャベツの土佐煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g ハヤシライスのルー 蕪と揚げの煮物 バジルポテトチキン ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 214kcal たんぱく質 10.6g 脂質 12.2g 炭水化物 16.0g ナトリウム 561mg 食塩相当量 1.4g	フルセット エネルギー 487kcal たんぱく質 17.1g 脂質 13.8g 炭水化物 71.7g ナトリウム 1003mg 食塩相当量 2.6g	栄養価	おかずセット エネルギー 208kcal たんぱく質 13.1g 脂質 9.6g 炭水化物 17.4g ナトリウム 804mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 484kcal たんぱく質 19.5g 脂質 11.3g 炭水化物 73.8g ナトリウム 1245mg 食塩相当量 3.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 331kcal たんぱく質 15.0g 脂質 20.6g 炭水化物 20.8g ナトリウム 656mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 602kcal たんぱく質 21.1g 脂質 21.6g 炭水化物 77.7g ナトリウム 1098mg 食塩相当量 2.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 232kcal たんぱく質 14.4g 脂質 13.0g 炭水化物 14.0g ナトリウム 708mg 食塩相当量 1.8g
夕食	★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ 大根の甘酢漬け キャベツと油揚げの味噌煮 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁		★やわらかごはん180g 卵乳麦 シイラ照焼 法蓮草 豚バラと春雨のニラ玉炒め キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麦 ロールキャベツの赤ワイン煮 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 卵乳麦 肉団子の中華炒め 乳麦 人参とえのきのきんぴら 麦落か 白花豆煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 卵乳麦落か 赤魚のみぞれ煮 麦 キャベツソテー 麦 豆腐のかに風あんかけ 麦 なすのトロ口生姜煮 ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 317kcal たんぱく質 11.6g 脂質 18.3g 炭水化物 28.0g ナトリウム 986mg 食塩相当量 2.5g	フルセット エネルギー 589kcal たんぱく質 17.9g 脂質 19.3g 炭水化物 85.3g ナトリウム 1452mg 食塩相当量 3.7g	栄養価	おかずセット エネルギー 231kcal たんぱく質 15.9g 脂質 10.8g 炭水化物 17.3g ナトリウム 834mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 502kcal たんぱく質 21.6g 脂質 11.7g 炭水化物 74.6g ナトリウム 1276mg 食塩相当量 3.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 222kcal たんぱく質 9.8g 脂質 10.2g 炭水化物 22.6g ナトリウム 990mg 食塩相当量 2.5g	フルセット エネルギー 494kcal たんぱく質 15.8g 脂質 11.2g 炭水化物 79.6g ナトリウム 1431mg 食塩相当量 3.6g	栄養価	おかずセット エネルギー 328kcal たんぱく質 12.0g 脂質 14.2g 炭水化物 36.8g ナトリウム 786mg 食塩相当量 2.0g
合計	★やわらかごはん180g 厚揚げと大根の煮物 中華うま煮 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁		★やわらかごはん180g 乳麦 麩と野菜の煮物 卵乳麦か ひじきと大豆の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 スープキャベツ 昆布の佃煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ ふきの含め煮 切干と小松菜の煮物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 卵麦 根菜と大豆の洋風煮 乳麦 キャベツと春雨のカレー炒め 麦 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 625kcal たんぱく質 26.0g 脂質 33.5g 炭水化物 56.7g ナトリウム 1977mg 食塩相当量 5.0g	フルセット エネルギー 1442kcal たんぱく質 44.9g 脂質 37.1g 炭水化物 226.9g ナトリウム 3326mg 食塩相当量 8.5g	栄養価	おかずセット エネルギー 595kcal たんぱく質 35.1g 脂質 28.6g 炭水化物 49.6g ナトリウム 2260mg 食塩相当量 5.7g	フルセット エネルギー 1408kcal たんぱく質 52.8g 脂質 32.1g 炭水化物 219.3g ナトリウム 3585mg 食塩相当量 9.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 621kcal たんぱく質 30.1g 脂質 32.2g 炭水化物 53.5g ナトリウム 2163mg 食塩相当量 5.5g	フルセット エネルギー 1438kcal たんぱく質 48.9g 脂質 35.8g 炭水化物 223.5g ナトリウム 3512mg 食塩相当量 8.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 659kcal たんぱく質 32.5g 脂質 31.1g 炭水化物 61.0g ナトリウム 2035mg 食塩相当量 5.2g

★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。



- 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る事が出来ます。