

「やわらか普通食」 週間献立表 注文締切：12/9（火）

12月22日(月)			12月23日(火)			12月24日(水)			12月25日(木)			12月26日(金)			
朝 食	★やわらかごはん180g スクランブルエッグ インゲンと人参のグラッセ スパトマト炒め ★味噌汁		卵乳 乳 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 焼豆腐ときのこの生姜あんかけ ひじきと鶏ミンチの煮物 ごぼう大豆 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と大根の煮物 鶏ミンチと小松菜の煮物 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そば煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 切干大根のさっぱり塩麹和え ★味噌汁		麦	★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 白菜のスープ煮 竹輪のごま炒め ★味噌汁		卵麦 乳麦 麦 麦
	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	171kcal	445kcal	エネルギー	151kcal	423kcal	エネルギー	142kcal	414kcal	エネルギー	86kcal	350kcal	エネルギー	155kcal	427kcal
	蛋白質	4.3g	10.8g	蛋白質	12.0g	18.1g	蛋白質	9.3g	15.6g	蛋白質	4.7g	10.3g	蛋白質	7.1g	13.3g
	脂質	11.1g	12.7g	脂質	4.8g	5.8g	脂質	6.4g	7.4g	脂質	3.0g	3.9g	脂質	8.6g	9.6g
	炭水化物	13.9g	69.7g	炭水化物	14.2g	71.4g	炭水化物	11.9g	69.2g	炭水化物	10.2g	66.2g	炭水化物	11.9g	69.2g
	ナトリウム	287mg	728mg	ナトリウム	651mg	1092mg	ナトリウム	494mg	960mg	ナトリウム	421mg	863mg	ナトリウム	814mg	1280mg
食塩相当量	0.7g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	2.1g	3.3g	
昼 食	★枝豆ごはん サワラのごま醤油焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 南瓜の柚子そぼろあん きんぴられんこん ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ポテトコロッケ 枝豆と人参のあつさり煮 さつま揚げと小松菜の煮浸し 切干大根のおから煮 ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん マカロニとツナの和風炒め 豚肉のチリソース炒め ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 赤魚の磯辺焼 チンゲン菜ソテー 鶏のうま煮 春雨の中華和え ★味噌汁		麦 乳麦 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 里芋のそぼろ煮 根菜の柚子マリネ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦
	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	230kcal	565kcal	エネルギー	240kcal	511kcal	エネルギー	254kcal	528kcal	エネルギー	188kcal	460kcal	エネルギー	269kcal	542kcal
	蛋白質	13.7g	22.8g	蛋白質	6.9g	13.0g	蛋白質	12.4g	19.0g	蛋白質	14.4g	20.4g	蛋白質	9.0g	15.5g
	脂質	9.8g	12.0g	脂質	12.1g	13.1g	脂質	10.1g	11.7g	脂質	6.8g	7.8g	脂質	15.4g	17.0g
	炭水化物	21.4g	88.2g	炭水化物	27.5g	84.4g	炭水化物	27.4g	83.4g	炭水化物	16.5g	73.5g	炭水化物	21.9g	77.6g
	ナトリウム	745mg	1557mg	ナトリウム	802mg	1244mg	ナトリウム	860mg	1301mg	ナトリウム	713mg	1154mg	ナトリウム	774mg	1216mg
食塩相当量	1.9g	4.0g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
夕 食	★やわらかごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 人参煮 担々風春雨 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め ★味噌汁		麦 麦 麦落 麦 麦	★やわらかごはん180g キーマカレーのルー キャベツとベーコンの炒め物 カリフラワーの胡麻マヨ和え ★味噌汁		乳麦 卵乳 卵 麦	★やわらかごはん180g バーベキューチキン うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら ブロッコリーの卵とじ ★味噌汁		麦 麦か 卵乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と茄子の中華炒め 大豆としらすの甘辛煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g あぶらかれい生姜煮 人参のレモン煮 キャベツの麻婆あんかけ さつま揚げの味噌炒め ★味噌汁		麦 乳麦 麦落 卵麦落 麦
	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	226kcal	497kcal	エネルギー	236kcal	510kcal	エネルギー	238kcal	510kcal	エネルギー	347kcal	621kcal	エネルギー	200kcal	472kcal
	蛋白質	12.5g	18.6g	蛋白質	11.1g	17.8g	蛋白質	15.2g	21.2g	蛋白質	16.9g	23.6g	蛋白質	17.9g	24.0g
	脂質	10.1g	11.1g	脂質	13.5g	15.1g	脂質	14.1g	15.1g	脂質	21.9g	23.5g	脂質	5.7g	6.7g
	炭水化物	21.0g	77.9g	炭水化物	19.1g	75.2g	炭水化物	12.7g	69.7g	炭水化物	21.4g	77.5g	炭水化物	18.5g	75.5g
	ナトリウム	682mg	1124mg	ナトリウム	871mg	1337mg	ナトリウム	786mg	1227mg	ナトリウム	923mg	1389mg	ナトリウム	759mg	1200mg
食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.1g	
合 計	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	627kcal	1507kcal	エネルギー	627kcal	1444kcal	エネルギー	634kcal	1452kcal	エネルギー	621kcal	1431kcal	エネルギー	624kcal	1441kcal
	蛋白質	30.5g	52.2g	蛋白質	30.0g	48.9g	蛋白質	36.9g	55.8g	蛋白質	36.0g	54.3g	蛋白質	34.0g	52.8g
	脂質	31.0g	35.8g	脂質	30.4g	34.0g	脂質	30.6g	34.2g	脂質	31.7g	35.2g	脂質	29.7g	33.3g
	炭水化物	56.3g	235.8g	炭水化物	60.8g	231.0g	炭水化物	52.0g	222.3g	炭水化物	48.1g	217.2g	炭水化物	52.3g	222.3g
	ナトリウム	1714mg	3409mg	ナトリウム	2324mg	3673mg	ナトリウム	2140mg	3488mg	ナトリウム	2057mg	3406mg	ナトリウム	2347mg	3696mg
食塩相当量	4.3g	8.8g	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	6.0g	9.5g	

お食事の作り方



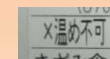
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。