

「やわらか普通食」 週間献立表 注文締切：12/24（水）★いつもより締切が早いです。

	1月12日(月)		1月13日(火)		1月14日(水)		1月15日(木)		1月16日(金)	
朝	★やわらかごはん180g 里芋のそぼろ煮 白菜のとりみ煮 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 竹輪と玉ねぎの卵とじ きのこのきんぴら 一夜漬(大根人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉と大根の煮物 ひじきと鶏ミンチの煮物 人参しりしり ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ 切干大根煮 ポテトサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏大豆 中華うま煮 マカロニのツナサラダ ★味噌汁	
	麦 麦 乳麦 麦		麦 麦 麦 麦		麦 麦 麦 麦		麦 麦 麦 麦		麦 卵乳麦か 卵乳麦 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 99kcal 366kcal		エネルギー 113kcal 386kcal		エネルギー 156kcal 423kcal		エネルギー 179kcal 444kcal		エネルギー 226kcal 497kcal	
昼	★やわらかごはん180g ハムカツ 白滝と人参の炒りたらこ キャベツと油揚げの味噌煮 インゲンのごま和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉と茄子の中華炒め じゃが芋のそぼろあん もやしと蒸し鶏のナムル ★味噌汁		★やわらかごはん180g ちらし寿司の具 大豆と人参の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 照焼チキン オクラのペペロンチーノ 豚肉とキャベツのごま風味炒め わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g シイラ味噌焼 菜の花 ナスの挽肉炒め 煮生酢 ★味噌汁	
	乳麦 麦 麦 麦 麦		麦 麦 麦 麦 麦		卵麦か 麦 卵乳麦 麦		麦 麦 卵麦か 麦 麦		麦 麦 乳麦 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 270kcal 540kcal		エネルギー 313kcal 589kcal		エネルギー 278kcal 552kcal		エネルギー 242kcal 508kcal		エネルギー 187kcal 459kcal	
夕	★やわらかごはん180g ホイコーロー マカロニとツナの和風炒め オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め 豆腐のあっさりカレー煮込み 白菜と若芽のピリ辛和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー 野菜炒め いんげんと鶏肉のさつぷり胡麻酢和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚のみぞれ煮 竹輪の辛子炒め 高野豆腐の味噌煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 洋風肉じゃが煮 おからのサラダ ★味噌汁	
	麦落 乳麦 麦 麦		麦 麦 麦 麦		乳麦 乳麦か 卵麦 麦 麦		麦 麦 卵麦 乳麦 麦		卵乳麦 乳麦 卵乳麦か 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 251kcal 534kcal		エネルギー 205kcal 475kcal		エネルギー 196kcal 473kcal		エネルギー 206kcal 478kcal		エネルギー 295kcal 563kcal	
合	蛋白質 14.4g 21.2g		蛋白質 12.1g 17.8g		蛋白質 9.9g 16.3g		蛋白質 17.0g 23.0g		蛋白質 10.2g 16.0g	
	脂質 11.0g 12.8g		脂質 10.1g 11.0g		脂質 8.5g 10.2g		脂質 5.3g 6.2g		脂質 16.4g 17.3g	
計	炭水化物 23.4g 80.7g		炭水化物 16.3g 73.1g		炭水化物 18.4g 74.8g		炭水化物 21.6g 79.0g		炭水化物 27.9g 84.6g	
	ナトリウム 961mg 1402mg		ナトリウム 937mg 1378mg		ナトリウム 857mg 1300mg		ナトリウム 906mg 1350mg		ナトリウム 972mg 1416mg	
計	食塩相当量 2.4g 3.6g		食塩相当量 2.4g 3.5g		食塩相当量 2.2g 3.3g		食塩相当量 2.3g 3.4g		食塩相当量 2.5g 3.6g	
	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 620kcal 1440kcal		エネルギー 631kcal 1450kcal		エネルギー 630kcal 1448kcal		エネルギー 627kcal 1430kcal		エネルギー 708kcal 1519kcal	
	蛋白質 28.1g 46.6g		蛋白質 32.6g 50.9g		蛋白質 33.6g 52.1g		蛋白質 32.2g 49.6g		蛋白質 36.1g 53.9g	
	脂質 28.0g 31.6g		脂質 34.3g 37.9g		脂質 28.7g 32.3g		脂質 31.0g 33.7g		脂質 36.9g 39.7g	
	炭水化物 65.4g 236.7g		炭水化物 47.4g 217.9g		炭水化物 56.8g 227.3g		炭水化物 53.4g 223.2g		炭水化物 59.4g 230.6g	
	ナトリウム 2262mg 3611mg		ナトリウム 2401mg 3725mg		ナトリウム 2250mg 3579mg		ナトリウム 2530mg 3882mg		ナトリウム 2415mg 3742mg	
	食塩相当量 5.7g 9.2g		食塩相当量 6.1g 9.5g		食塩相当量 5.8g 9.1g		食塩相当量 6.4g 9.8g		食塩相当量 6.2g 9.5g	

★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

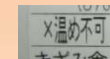


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。