

「やわらか普通食」週間献立表 注文締切：1/6 (火)

1月19日(月)		1月20日(火)		1月21日(水)		1月22日(木)		1月23日(金)			
★やわらかごはん180g ひき肉と里芋の味噌煮 食べるトマトスープ 昆布の佃煮 ★味噌汁	乳麦 オムレツイタリアンソース パスタのクリーム煮 法蓮草とハムのマリーヌ ★味噌汁	★やわらかごはん180g 卵乳麦 高野豆腐と法蓮草の含め煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 麦 ★味噌汁	★やわらかごはん180g 卵乳麦 金時豆煮 キヤロットラペ 麦 ★味噌汁	★やわらかごはん180g 麦 白身魚のしんじょう 卵乳麦 バーンサンスー 麦 ★味噌汁	★やわらかごはん180g 卵乳麦 コーンと挽肉の炒め物 卵乳麦 麦 ★味噌汁	★やわらかごはん180g 根菜と大豆の洋風煮 卵乳麦 一夜漬(白菜小松菜) 麦 ★味噌汁	1月19日(月)	1月20日(火)	1月21日(水)	1月22日(木)	1月23日(金)
朝食	栄養価 エネルギー 96kcal 蛋白質 3.9g 脂質 1.6g 炭水化物 18.2g ナトリウム 447mg 食塩相当量 1.1g	おかずセット フルセット エネルギー 379kcal 蛋白質 10.8g 脂質 3.4g 炭水化物 75.5g ナトリウム 888mg 食塩相当量 2.3g	栄養価 エネルギー 170kcal 蛋白質 9.0g 脂質 8.0g 炭水化物 16.4g ナトリウム 718mg 食塩相当量 1.8g	栄養価 エネルギー 436kcal 蛋白質 14.5g 脂質 8.9g 炭水化物 72.4g ナトリウム 1160mg 食塩相当量 3.0g	栄養価 エネルギー 110kcal 蛋白質 5.3g 脂質 3.1g 炭水化物 16.3g ナトリウム 678mg 食塩相当量 1.7g	栄養価 エネルギー 376kcal 蛋白質 11.1g 脂質 4.0g 炭水化物 72.7g ナトリウム 1146mg 食塩相当量 2.9g	栄養価 エネルギー 197kcal 蛋白質 6.2g 脂質 7.2g 炭水化物 26.1g ナトリウム 581mg 食塩相当量 1.5g	栄養価 エネルギー 473kcal 蛋白質 12.6g 脂質 8.9g 炭水化物 82.5g ナトリウム 1022mg 食塩相当量 2.6g	栄養価 エネルギー 117kcal 蛋白質 8.6g 脂質 4.6g 炭水化物 11.9g ナトリウム 661mg 食塩相当量 1.7g	栄養価 エネルギー 391kcal 蛋白質 14.8g 脂質 5.6g 炭水化物 69.5g ナトリウム 1103mg 食塩相当量 2.8g	
昼食	★やわらかごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 きのこソテー ¹ 高野豆腐の炒り煮 春雨のサラダ ★味噌汁	麦 赤魚の煮付け インゲンソテー ¹ 麩と大根の煮物 細切ボテの辛子マヨ ★味噌汁	★やわらかごはん180g 鶏肉のきのこあん 乳麦 麩と大根の煮物 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁	★やわらかごはん180g ポークチヤップ 豆腐のかに風あんかけ 卵麦か ★味噌汁	★やわらかごはん180g 乳麦 卵麦か 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 竹輪の辛子炒め 白菜と青梗菜の塩あんかけ 玉子スパサラダ ★味噌汁	★やわらかごはん180g 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 卵麦 麦		
食	栄養価 エネルギー 299kcal 蛋白質 14.1g 脂質 19.5g 炭水化物 16.8g ナトリウム 623mg 食塩相当量 1.6g	おかずセット フルセット エネルギー 565kcal 蛋白質 19.9g 脂質 20.4g 炭水化物 73.3g ナトリウム 1090mg 食塩相当量 2.8g	栄養価 エネルギー 187kcal 蛋白質 13.9g 脂質 8.6g 炭水化物 13.5g ナトリウム 660mg 食塩相当量 1.7g	栄養価 エネルギー 463kcal 蛋白質 19.9g 脂質 9.5g 炭水化物 71.9g ナトリウム 1104mg 食塩相当量 2.8g	おかずセット フルセット エネルギー 240kcal 蛋白質 11.4g 脂質 12.4g 炭水化物 19.0g ナトリウム 798mg 食塩相当量 2.0g	栄養価 エネルギー 512kcal 蛋白質 17.3g 脂質 13.3g 炭水化物 76.6g ナトリウム 1240mg 食塩相当量 3.2g	栄養価 エネルギー 255kcal 蛋白質 12.6g 脂質 15.0g 炭水化物 17.0g ナトリウム 965mg 食塩相当量 2.5g	栄養価 エネルギー 530kcal 蛋白質 18.4g 脂質 15.9g 炭水化物 75.3g ナトリウム 1407mg 食塩相当量 3.6g	栄養価 エネルギー 257kcal 蛋白質 11.2g 脂質 13.2g 炭水化物 22.0g ナトリウム 753mg 食塩相当量 1.9g	栄養価 エネルギー 538kcal 蛋白質 17.7g 脂質 14.9g 炭水化物 79.3g ナトリウム 1194mg 食塩相当量 3.0g	
夕食	★やわらかごはん180g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉と白菜のうま煮 人参と竹輪のごま和え ★味噌汁	麦 大根とつくねの煮物 ひじきと大豆の煮物 キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁	★やわらかごはん180g 卵乳麦 赤ビーマンと玉ねぎのソテー ¹ 卵麦か ★味噌汁	★やわらかごはん180g 鯖の照焼 乳麦 肉入りうの花 野菜の三杯酢 ★味噌汁	★やわらかごはん180g 卵乳麦 鶏のうま煮 乳麦 ★味噌汁	★やわらかごはん180g 卵乳麦 おふくろカレーのルー 卵乳麦 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁	★やわらかごはん180g 乳麦 麦 麦 麦 ★味噌汁	★やわらかごはん180g 乳麦 麦 麦 麦 ★味噌汁	★やわらかごはん180g 乳麦 麦 麦 麦 ★味噌汁		
食	栄養価 エネルギー 220kcal 蛋白質 18.0g 脂質 9.1g 炭水化物 15.1g ナトリウム 858mg 食塩相当量 2.2g	おかずセット フルセット エネルギー 487kcal 蛋白質 23.9g 脂質 10.0g 炭水化物 71.8g ナトリウム 1300mg 食塩相当量 3.3g	栄養価 エネルギー 228kcal 蛋白質 11.0g 脂質 11.9g 炭水化物 20.9g ナトリウム 847mg 食塩相当量 2.2g	おかずセット フルセット エネルギー 511kcal 蛋白質 17.8g 脂質 13.7g 炭水化物 78.2g ナトリウム 1288mg 食塩相当量 3.3g	おかずセット フルセット エネルギー 248kcal 蛋白質 13.2g 脂質 15.0g 炭水化物 15.2g ナトリウム 749mg 食塩相当量 1.9g	栄養価 エネルギー 520kcal 蛋白質 19.5g 脂質 16.0g 炭水化物 72.4g ナトリウム 1190mg 食塩相当量 3.0g	栄養価 エネルギー 232kcal 蛋白質 8.7g 脂質 14.1g 炭水化物 17.3g ナトリウム 805mg 食塩相当量 2.0g	栄養価 エネルギー 501kcal 蛋白質 14.8g 脂質 15.1g 炭水化物 74.0g ナトリウム 1248mg 食塩相当量 3.2g	栄養価 エネルギー 291kcal 蛋白質 7.2g 脂質 18.7g 炭水化物 23.4g ナトリウム 907mg 食塩相当量 2.3g	栄養価 エネルギー 557kcal 蛋白質 13.0g 脂質 19.6g 炭水化物 79.8g ナトリウム 1349mg 食塩相当量 3.4g	
合計	栄養価 エネルギー 615kcal 蛋白質 36.0g 脂質 30.2g 炭水化物 50.1g ナトリウム 1928mg 食塩相当量 4.9g	おかずセット フルセット エネルギー 1431kcal 蛋白質 54.6g 脂質 33.8g 炭水化物 220.6g ナトリウム 3278mg 食塩相当量 8.4g	栄養価 エネルギー 585kcal 蛋白質 33.9g 脂質 28.5g 炭水化物 50.8g ナトリウム 2225mg 食塩相当量 5.7g	おかずセット フルセット エネルギー 1410kcal 蛋白質 52.2g 脂質 32.1g 炭水化物 222.5g ナトリウム 3552mg 食塩相当量 9.1g	おかずセット フルセット エネルギー 598kcal 蛋白質 29.9g 脂質 30.5g 炭水化物 50.5g ナトリウム 3576mg 食塩相当量 5.6g	おかずセット フルセット エネルギー 1408kcal 蛋白質 47.9g 脂質 33.3g 炭水化物 221.7g ナトリウム 2351mg 食塩相当量 9.1g	おかずセット フルセット エネルギー 684kcal 蛋白質 27.5g 脂質 36.3g 炭水化物 60.4g ナトリウム 2351mg 食塩相当量 6.0g	おかずセット フルセット エネルギー 1504kcal 蛋白質 45.8g 脂質 39.9g 炭水化物 231.8g ナトリウム 3677mg 食塩相当量 9.4g	おかずセット フルセット エネルギー 665kcal 蛋白質 27.0g 脂質 36.5g 炭水化物 57.3g ナトリウム 2321mg 食塩相当量 5.9g	おかずセット フルセット エネルギー 1486kcal 蛋白質 45.5g 脂質 40.1g 炭水化物 228.6g ナトリウム 3646mg 食塩相当量 9.2g	

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付ません。

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



このマークが目印

- 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。