

「やわらか普通食」週間献立表 注文締切：2/17(火)

3月2日(月)		3月3日(火)		3月4日(水)		3月5日(木)		3月6日(金)	
★やわらかごはん180g 豚肉ときのこの炒め物 白菜と挽肉のとろみ煮 キヤロットラペ ★味噌汁	麦 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 能登産かぼちゃ芋のサラダ 麦	★やわらかごはん180g 乳麦落 卵麦 卵乳麦 ★味噌汁	麦 豚肉と野菜の生姜炒め 切干大根煮 おからと玉ねぎのサラダ 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉のすき焼煮 白滝とチンゲン菜の煮物 大根なます 麦	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と大根のピリ辛煮 白菜のスープ煮 コーンサラダ 麦	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と大根のピリ辛煮 白菜のスープ煮 コーンサラダ 麦	麦 麦 麦 麦
朝食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 蛋白質 5.4g 脂質 7.2g 炭水化物 22.0g ナトリウム 466mg 食塩相当量	栄養価 エネルギー 蛋白質 12.0g 脂質 8.9g 炭水化物 78.6g ナトリウム 910mg 食塩相当量	栄養価 エネルギー 蛋白質 14.3g 脂質 14.8g 炭水化物 14.4g ナトリウム 696mg 食塩相当量	栄養価 エネルギー 蛋白質 6.5g 脂質 4.6g 炭水化物 71.2g ナトリウム 1137mg 食塩相当量	栄養価 エネルギー 蛋白質 12.7g 脂質 5.6g 炭水化物 71.1g ナトリウム 588mg 食塩相当量	栄養価 エネルギー 蛋白質 4.8g 脂質 14.6g 炭水化物 12.1g ナトリウム 617mg 食塩相当量	栄養価 エネルギー 蛋白質 10.8g 脂質 15.5g 炭水化物 68.7g ナトリウム 1086mg 食塩相当量	2.8g
昼食	★やわらかごはん180g サワラの照焼 キャベツの漬物柚子風味 五色煮豆 わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁	麦 やわらかメンチカツ チンゲン菜ソテー 高野豆腐の炒り煮 パンバンジーサラダ 麦	★やわらかごはん180g 卵乳麦 乳麦 卵麦 ★味噌汁 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉のきのこあん 豆腐と白菜のとろろ煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁 麦	麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ちらし寿司の具 卵麦か 豚バラとキャベツの炒め物 人参と春雨のサラダ ★味噌汁 麦	★やわらかごはん180g 赤魚のごま焼 ピーマンソテー なすのミートソース煮 コールスローサラダ 麦	★やわらかごはん180g 麦 麦 麦 麦 麦	2.8g
食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 蛋白質 23.4g 脂質 11.0g 炭水化物 71.7g ナトリウム 1436mg 食塩相当量	栄養価 エネルギー 蛋白質 15.5g 脂質 21.7g 炭水化物 25.5g ナトリウム 1383mg 食塩相当量	栄養価 エネルギー 蛋白質 21.3g 脂質 22.6g 炭水化物 82.7g ナトリウム 672mg 食塩相当量	栄養価 エネルギー 蛋白質 11.8g 脂質 8.1g 炭水化物 12.8g ナトリウム 1115mg 食塩相当量	栄養価 エネルギー 蛋白質 7.1g 脂質 9.5g 炭水化物 69.2g ナトリウム 1092mg 食塩相当量	栄養価 エネルギー 蛋白質 12.8g 脂質 10.4g 炭水化物 82.6g ナトリウム 1558mg 食塩相当量	栄養価 エネルギー 蛋白質 11.7g 脂質 14.3g 炭水化物 14.1g ナトリウム 581mg 食塩相当量	2.6g
夕食	★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み インゲンソテー キャベツとベーコンの煮浸し 玉子スパサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚の味噌煮 人参のきんぴら 金時豆煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁 麦	★やわらかごはん180g 豚肉とザーサイの中華炒め キャベツの麻婆あんかけ 若芽と油揚げのおひたし オクラとツナの胡麻マヨネーズ ★味噌汁 麦	麦 麦落 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏団子のトマト煮 大豆と人参の煮物 若芽と油揚げのおひたし オクラとツナの胡麻マヨネーズ ★味噌汁 麦	★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め 切干とインゲンの煮物 若芽ともやしの酢の物 ★味噌汁 麦	★やわらかごはん180g 麦 麦 麦 麦 麦	2.6g
食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 蛋白質 18.1g 脂質 18.2g 炭水化物 77.3g ナトリウム 1312mg 食塩相当量	栄養価 エネルギー 蛋白質 16.0g 脂質 2.6g 炭水化物 34.0g ナトリウム 787mg 食塩相当量	栄養価 エネルギー 蛋白質 21.6g 脂質 3.5g 炭水化物 90.8g ナトリウム 1229mg 食塩相当量	栄養価 エネルギー 蛋白質 11.4g 脂質 11.4g 炭水化物 15.7g ナトリウム 824mg 食塩相当量	栄養価 エネルギー 蛋白質 17.4g 脂質 12.4g 炭水化物 73.0g ナトリウム 1268mg 食塩相当量	栄養価 エネルギー 蛋白質 14.6g 脂質 14.8g 炭水化物 24.6g ナトリウム 867mg 食塩相当量	栄養価 エネルギー 蛋白質 20.4g 脂質 15.7g 炭水化物 81.8g ナトリウム 1310mg 食塩相当量	18.4g
合計	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット エネルギー 1468kcal 蛋白質 53.8g 脂質 36.1g 炭水化物 223.8g ナトリウム 3795mg 食塩相当量	栄養価 エネルギー 蛋白質 1568kcal 蛋白質 36.9g 脂質 35.0g 炭水化物 81.5g ナトリウム 2195mg 食塩相当量	栄養価 エネルギー 蛋白質 1416kcal 蛋白質 31.4g 脂質 33.3g 炭水化物 252.1g ナトリウム 3522mg 食塩相当量	栄養価 エネルギー 蛋白質 1443kcal 蛋白質 49.9g 脂質 37.0g 炭水化物 42.9g ナトリウム 2192mg 食塩相当量	栄養価 エネルギー 蛋白質 1438kcal 蛋白質 28.2g 脂質 28.9g 炭水化物 213.4g ナトリウム 3520mg 食塩相当量	栄養価 エネルギー 蛋白質 1443kcal 蛋白質 45.9g 脂質 31.7g 炭水化物 63.9g ナトリウム 2547mg 食塩相当量	栄養価 エネルギー 蛋白質 47.1g 脂質 38.1g 炭水化物 235.5g ナトリウム 3898mg 食塩相当量	211.7g
	★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。	5.6g	8.9g	5.6g	8.9g	6.5g	9.9g	5.4g	8.8g

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る事が出来ます。