

「やわらか普通食」 週間献立表

注文締切：4/30（火）

	5月13日(月)		5月14日(火)		5月15日(水)		5月16日(木)		5月17日(金)	
朝 食	★やわらかごはん180g	卵乳麦	★やわらかごはん180g	和風ポトフ	★やわらかごはん180g	豚すき風煮物	★やわらかごはん180g	白身魚のしんじょう	★やわらかごはん180g	鶏と大根の味噌煮
	肉団子と白菜の煮物	麦	マカロニトマト炒め	乳麦	大根と竹輪の煮物	麦	きんぴられんこん	麦	ひじきの具だくさん煮	麦
	ふきと人参の甘露煮	麦	パンパンジーサラダ	乳麦	ポテコンサラダ	卵乳麦	キャベツの漬物柚子風味	麦	れんこんサラダ	卵麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
昼 食	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	鶏の天ぷら	★やわらかごはん180g	赤魚の煮付け	★やわらかごはん180g	治部風煮物	★やわらかごはん180g	メバルのバジルオリーブ焼
	アジの幽庵焼	麦	鶏の天ぷら	卵麦	赤魚の煮付け	麦	治部風煮物	麦	メバルのバジルオリーブ焼	麦
	人参のきんぴら	麦	天ぷらのタレ	麦	人参のレモン煮	乳麦	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	法蓮草ソテー	乳麦
	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落	さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦	炒り豆腐	卵乳麦
	カボチャとレンコンのサラダ	卵乳麦	大豆とごぼうの味噌炒め	麦落	スパゲティサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦
	★味噌汁	麦	煮生酢	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
夕 食	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	牛肉と竹の子入り春雨炒め	★やわらかごはん180g	ロールキャベツのトマト煮込み	★やわらかごはん180g	鯖の照焼	★やわらかごはん180g	豚肉とインゲンの山椒炒め
	キャベツと豚肉の塩あなかけ	麦	牛肉と竹の子入り春雨炒め	麦	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	鯖の照焼	麦	豚肉とインゲンの山椒炒め	麦
	なすのトロトロ生姜煮	麦	切干大根としらすの煮物	麦	オクラのペペロンチーノ	麦	塩枝豆	麦	担々風春雨	麦落
	麩と若芽の酢の物	麦	青菜のおかかマヨネーズ和え	卵麦	金時豆煮	麦	麩の野菜あなかけ	麦	キャベツと若芽のマヨネーズ和え	卵麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	菜の花とツナの辛子和え	麦	切干と法蓮草のおひたし	麦	★味噌汁	麦
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
合 計	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム
	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分

お食事の作り方

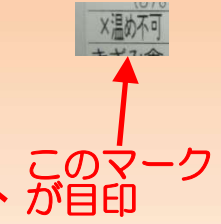


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。

★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。