「やわらか普通食」　週間献立表　　注文締切：3/12（火）

		3月25日(月)			3月26日(火)			3月27日(水)			3月28日(木)			3月29日(金)		
朝食		★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
		麩と大根の煮物		麦	和風ポトフ		乳麦	豚すき風煮物		麦	白身魚のしんじょう		卵麦	鶏と大根の味噌煮		麦
		れんこんとさつま揚の煮物		卵麦	コンニャクとごぼうのきんぴら		麦	大根と竹輪の煮物		麦	キャベツの土佐煮		麦	ひじきの具だくさん煮		麦
		キャベツの漬物柚子風味		麦	バンバンジーサラダ		乳麦	キャロットラペ		麦	根菜の柚子マリネ			枝豆とオクラのおかか和え		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	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	エネルギー	89kcal	355kcal	エネルギー	121kcal	398kcal	エネルギー	140kcal	410kcal	エネルギー	120kcal	386kcal	エネルギー	118kcal	401kcal
	蛋白質	蛋白質	4.2g	9.8g	蛋白質	5.1g	11.5g	蛋白質	6.6g	12.4g	蛋白質	3.7g	9.5g	蛋白質	9.7g	16.6g
	脂質	脂質	1.6g	2.5g	脂質	3.4g	5.1g	脂質	5.0g	5.9g	脂質	6.2g	7.1g	脂質	3.5g	5.3g
	炭水化物	炭水化物	14.3g	70.7g	炭水化物	18.0g	74.5g	炭水化物	16.6g	73.8g	炭水化物	12.3g	68.6g	炭水化物	12.2g	69.5g
	ナトリウム	ナトリウム	533mg	995mg	ナトリウム	528mg	970mg	ナトリウム	626mg	1068mg	ナトリウム	534mg	977mg	ナトリウム	644mg	1085mg
	塩分	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.8g
昼食		★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
		ブリのごま醤油焼		麦	鶏の天ぷら		卵麦	メバルみりん焼		麦	照焼チキン		麦	アジのカレー焼		麦
		人参のきんぴら		麦	天ぷらのタレ		麦	人参煮		麦	平さやいんげん			法蓮草ソテー		乳麦
		鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦	インゲンソテー		乳麦	菜の花とベーコンのパスタ		卵乳麦	キャベツと油揚げの味噌煮		麦	担々風春雨		麦落
		春雨とツナのサラダ		卵乳麦	大豆と椎茸の煮物		麦	なすの中華風南蛮漬け		麦	さつま芋と大豆のマヨサラダ		卵乳麦	おからと玉ねぎのサラダ		卵乳麦
		★味噌汁		麦	煮生酢		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
					★味噌汁		麦									
	栄養価	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	エネルギー	317kcal	598kcal	エネルギー	189kcal	462kcal	エネルギー	256kcal	532kcal	エネルギー	340kcal	606kcal	エネルギー	267kcal	535kcal
	蛋白質	蛋白質	17.6g	24.1g	蛋白質	13.5g	19.6g	蛋白質	13.6g	20.0g	蛋白質	15.9g	21.6g	蛋白質	14.3g	20.1g
	脂質	脂質	20.2g	21.9g	脂質	5.2g	6.2g	脂質	13.0g	14.7g	脂質	19.3g	20.2g	脂質	15.3g	16.2g
	炭水化物	炭水化物	14.8g	72.1g	炭水化物	23.2g	80.5g	炭水化物	20.6g	77.0g	炭水化物	25.2g	81.4g	炭水化物	19.4g	76.1g
	ナトリウム	ナトリウム	768mg	1209mg	ナトリウム	760mg	1202mg	ナトリウム	644mg	1085mg	ナトリウム	726mg	1168mg	ナトリウム	778mg	1222mg
	塩分	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g
夕食		★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
		キャベツと豚肉の塩あんかけ			牛肉と厚揚げの甘辛煮		乳麦	ロールキャベツのトマト煮込み		卵乳麦	さば梅煮		麦	豚肉とインゲンの山椒炒め		麦
		竹輪と玉ねぎの磯辺炒め		麦	切干大根としらすの煮物		麦	オクラのペペロンチーノ			麩の野菜あんかけ		麦	炒り豆腐		卵乳麦
		若芽とパインの酢の物		麦	青菜のマヨネーズ和え		卵麦	金時豆煮		麦	切干と法蓮草のおひたし		麦	若芽ともやしの酢の物		麦
		★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	ひじきのごまマヨ和え		卵乳麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
								★味噌汁		麦						
	栄養価	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	エネルギー	194kcal	467kcal	エネルギー	314kcal	581kcal	エネルギー	252kcal	533kcal	エネルギー	225kcal	496kcal	エネルギー	260kcal	527kcal
	蛋白質	蛋白質	11.3g	17.4g	蛋白質	11.1g	17.0g	蛋白質	7.6g	13.9g	蛋白質	11.0g	16.7g	蛋白質	12.0g	18.0g
	脂質	脂質	8.1g	9.1g	脂質	21.3g	22.2g	脂質	11.4g	12.4g	脂質	13.5g	14.4g	脂質	14.9g	15.8g
	炭水化物	炭水化物	18.8g	76.0g	炭水化物	19.0g	75.7g	炭水化物	30.4g	89.5g	炭水化物	12.6g	69.9g	炭水化物	18.4g	74.9g
	ナトリウム	ナトリウム	868mg	1311mg	ナトリウム	881mg	1323mg	ナトリウム	792mg	1233mg	ナトリウム	744mg	1186mg	ナトリウム	897mg	1341mg
	塩分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g
合計	栄養価	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	エネルギー	600kcal	1420kcal	エネルギー	624kcal	1441kcal	エネルギー	648kcal	1475kcal	エネルギー	685kcal	1488kcal	エネルギー	645kcal	1463kcal
	蛋白質	蛋白質	33.1g	51.3g	蛋白質	29.7g	48.1g	蛋白質	27.8g	46.3g	蛋白質	30.6g	47.8g	蛋白質	36.0g	54.7g
	脂質	脂質	29.9g	33.5g	脂質	29.9g	33.5g	脂質	29.4g	33.0g	脂質	39.0g	41.7g	脂質	33.7g	37.3g
	炭水化物	炭水化物	47.9g	218.8g	炭水化物	60.2g	230.7g	炭水化物	67.6g	240.3g	炭水化物	50.1g	219.9g	炭水化物	50.0g	220.5g
	ナトリウム	ナトリウム	2169mg	3515mg	ナトリウム	2169mg	3495mg	ナトリウム	2062mg	3386mg	ナトリウム	2004mg	3331mg	ナトリウム	2319mg	3648mg
	塩分	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.4g	9.0g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	5.9g	9.3g

★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
盛付ける事が出来ます。