## 「やわらか普通食」 週間献立表

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。

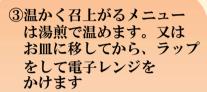
## 注文締切:3/19(火)

		4月1日(月)			4月2日(火)			4月3日(水)			4月4日(木)			4月5日(金)		
			rやわらかごはん180g									★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g	
朝		大根とウインナーの洋風煮 ひじきと挽肉の炒め煮 きのこの佃煮 ★味噌汁			鶏肉と大豆 ナスの オー 夜漬(白	場内と大豆の生姜煮 トスの油炒め -夜漬(白菜人参) ★味噌汁		がんもどきの含め煮		麦落	白菜と麩の玉子とじ 法蓮草と油揚の煮物 切干大根の酢の物		麦	焼豆腐の含め煮 里芋のおろし煮 人参のおかかサラダ ★味噌汁		麦 麦
	<b>兴</b>	<b>兴美</b> /元			<b>兴美</b> /示			<b>兴羊</b> /示			<b>兴羊</b> /亚			<b>兴美</b> /元		
食	エネルギー	エネルギー	116kcal	384kcal	栄養価エネルギー	175kcal	456kcal	エネルギー	151kcal	417kcal	エネルギー	96kcal	363kcal	エネルギー	103kcal	382kcal
	蛋白質脂質	蛋白質脂 質			蛋白質脂 質						蛋白質脂 質		11.9g 4.0g	蛋白質脂 質	_	10.8g 2.9g
	炭水化物ナトリウム		_	_		_	_		_	_		_	_	炭水化物		75.3g
		食塩相当量	_	_	食塩相当量	_	_	食塩相当量	_	_	食塩相当量	_	_	食塩相当量	_	2.6g
		★ やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め			★やわらかごはん180g サワラのごま醤油焼			★やわらかごはん180g 肉じやが		麦	★ゃわらかごはん180g ブリのごま焼		麦	★やわらかごはん180g チキンピカタ		卵麦
		マカロニと白菜のツナクリーム煮 乳麦 オクラのおかか和え梅風味 麦		乳麦	大根の酢漬			白菜と若芽の煮物乳麦 オクラとツナの胡麻マヨネーズ		麦	チンゲン菜ソテー		乳麦			
		★味噌汁麦			人参と春雨のサラダ 学		乳麦			麦	キャベツサラダ		卵乳麦			麦
昼					★味噌汁		麦				★味噌	汗	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
食	エネルギー	エネルギー蛋白質	199kcal	467kcal	エネルギー蛋白質	258kcal	524kcal	エネルギー	247kcal	519kcal	エネルギー	248kcal	521kcal	エネルギー蛋白質	286kcal	553kcal 17.7g
	脂 質	由口貝 脂 質			由口貝 脂 質		14.3g				由口貝 脂 質		15.3g	由口貝 脂 質		17.7g 18.0g
	炭水化物		_		炭水化物						炭水化物			炭水化物		77.8g
	ナトリウム 塩分	ナトリウム 食塩相当量	_		ナトリウム 食塩相当量			ナトリウム 食塩相当量			ナトリウム 食塩相当量	_	3.0g	ナトリウム 食塩相当量		3.2g
		★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		0.08	★やわらかごはん180g		0.28
		白身フライ 麦ミックスソテー 乳素 キャベッと豚肉の味噌炒め 麦切干と人参のハリハリ 麦		-	田楽煮 麦 <sup>白菜と青梗菜の塩あんかけ</sup> 和風コールスロー						能登産かぼちゃ芋のサラダ			中華丼の具 ひじきの五目煮		麦え
													-			-
				-												麦
タ		★味噌汁		麦												
	₩ <b>*</b> / <b>-</b> -	w <del>*</del> /-			₩ <del>*</del> /~			w <del>*</del> /-			W <del>*</del> /-			w <del>*</del> /-		
食	栄養価 エネルギー				栄養価エネルギー											
	蛋白質	蛋白質	13.5g	19.2g	蛋白質	6.4g	12.6g	蛋白質	9.6g	15.5g	蛋白質	11.5g		蛋白質		20.1g
	脂質	脂質			脂質		10.9g				脂質			脂質		10.6g
	炭水化物ナトリウム				炭水化物ナトリウム					_	炭水化物ナトリウム			炭水化物ナリウム		77.6g
		食塩相当量		_	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		3.6g
	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			
合		エネルギー 蛋白質			エネルギー 蛋白質						エネルギー 蛋白質			エネルギー		1428kcal 48.6g
	五口貝 脂 質	由口貝 脂 質			由口具 脂 質		37.7g				由口貝 脂 質		_	由口貝 脂 質		31.5g
=1	炭水化物	炭水化物	52.1g	221.8g	炭水化物	45.6g	216.3g	炭水化物	60.8g	230.7g	炭水化物	50.4g	220.6g	炭水化物	57.6g	230.7g
計			_				_		_	_			_			
		食塩相当量セットのメ	_	_	食塩相当量 ずセットに		_	食塩相当量	0.4g	9.8g	食塩相当量	4./g	8.0g	食塩相当量	0.1g	9.4g

## 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。
- 臭空也装されています。 ②ご利用までは冷蔵庫にて 保管します。





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。