「やわらか普通食」　週間献立表　　注文締切：3/26（火）

		4月8日（月）			4月9日（火）			4月10日（水）			4月11日（木）			4月12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		
		肉団子と白菜の煮物		卵乳麦	野菜とハムの卵炒め		卵乳麦	鶏大豆		麦	寄せ豆腐のうすあん		卵麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め		卵麦
		鶏肉とオクラの中華風		麦	ぜんまいとミンチの煮物		乳麦	さつま芋と小松菜の煮物		麦	なめことじゃが芋の煮物		麦	れんこんと人参の甘露煮		麦
		きくらげとこんにゃくの佃煮		麦	青菜のマヨネーズ和え		卵麦	一夜漬(白菜昆布)		麦	たたきごぼう		麦	オクラとめかぶの三杯酢		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	117kcal	382kcal	エネルギー	170kcal	436kcal	エネルギー	136kcal	404kcal	エネルギー	176kcal	442kcal	エネルギー	134kcal	417kcal
	蛋白質	蛋白質	6.6g	12.4g	蛋白質	6.5g	12.1g	蛋白質	8.1g	13.9g	蛋白質	5.4g	11.1g	蛋白質	4.5g	11.4g
	脂 質	脂 質	4.1g	5.0g	脂 質	11.9g	12.8g	脂 質	4.9g	5.8g	脂 質	8.8g	9.7g	脂 質	6.4g	8.2g
	炭水化物	炭水化物	14.0g	70.3g	炭水化物	11.3g	67.7g	炭水化物	15.0g	71.7g	炭水化物	18.8g	75.2g	炭水化物	15.1g	72.4g
	ナトリウム	ナトリウム	633mg	1094mg	ナトリウム	578mg	1021mg	ナトリウム	459mg	903mg	ナトリウム	752mg	1214mg	ナトリウム	582mg	1023mg
	塩 分	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.5g	2.6g
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		
		豚肉と厚揚げの炒め物		乳麦	ハニーマスタードチキン			鯖のみぞれ煮		麦	鶏の天ぷら		卵麦	オニオンソースハンバーグ		乳麦
		ふきと大根のスープ煮		卵乳麦落か	オクラのペペロンチーノ			菜の花			天ぷらのタレ		麦	法蓮草ソテー		乳麦
		菜の花の菜種和え		卵麦	洋風肉じゃが煮		乳麦	ナスの挽肉炒め		乳麦	塩枝豆			五目炒め煮		卵麦落
		★味噌汁		麦	切干と若芽のごま和え		麦	春雨の酢の物		麦	豚肉のチリソース炒め		麦	春雨と黄桃のマヨサラダ		卵乳麦
					★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ		卵麦	★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	214kcal	488kcal	エネルギー	236kcal	507kcal	エネルギー	317kcal	582kcal	エネルギー	225kcal	502kcal	エネルギー	245kcal	511kcal
	蛋白質	蛋白質	9.2g	15.4g	蛋白質	12.9g	18.7g	蛋白質	12.8g	18.5g	蛋白質	13.3g	19.6g	蛋白質	8.8g	14.6g
	脂 質	脂 質	13.1g	14.1g	脂 質	11.2g	12.1g	脂 質	19.3g	20.2g	脂 質	10.2g	11.2g	脂 質	11.1g	12.0g
	炭水化物	炭水化物	14.9g	72.5g	炭水化物	21.3g	78.6g	炭水化物	21.3g	77.4g	炭水化物	19.8g	77.9g	炭水化物	23.9g	80.3g
	ナトリウム	ナトリウム	845mg	1287mg	ナトリウム	790mg	1232mg	ナトリウム	871mg	1332mg	ナトリウム	759mg	1200mg	ナトリウム	744mg	1186mg
	塩 分	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g
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		
		アジの幽庵焼		麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん		乳麦	ハッシュドポーク		乳麦	肉団子の柚子風味野菜あん		卵乳麦	ブリの塩焼		
		人参のきんぴら		麦	蓮根と豚肉の煮物		麦	ツナあっさり煮		麦	鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦	ピーマンのおかか和え		
		春雨とツナのピリ辛炒め		麦	梅和えスパゲティ		麦	キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング		卵麦	パスタのサラダ		卵乳麦	麩の野菜あんかけ		麦
		竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え		卵麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	バンバンジーサラダ		乳麦
		★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	270kcal	536kcal	エネルギー	268kcal	540kcal	エネルギー	222kcal	503kcal	エネルギー	257kcal	523kcal	エネルギー	220kcal	488kcal
	蛋白質	蛋白質	14.9g	20.6g	蛋白質	9.1g	15.4g	蛋白質	10.8g	17.3g	蛋白質	11.3g	17.0g	蛋白質	16.7g	22.5g
	脂 質	脂 質	13.4g	14.3g	脂 質	14.0g	15.0g	脂 質	11.3g	13.0g	脂 質	12.5g	13.4g	脂 質	11.2g	12.1g
	炭水化物	炭水化物	19.8g	76.0g	炭水化物	25.3g	82.5g	炭水化物	19.7g	77.0g	炭水化物	24.6g	80.9g	炭水化物	11.5g	68.1g
	ナトリウム	ナトリウム	893mg	1335mg	ナトリウム	893mg	1334mg	ナトリウム	963mg	1404mg	ナトリウム	934mg	1377mg	ナトリウム	552mg	997mg
	塩 分	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.4g	2.5g
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	601kcal	1406kcal	エネルギー	674kcal	1483kcal	エネルギー	675kcal	1489kcal	エネルギー	658kcal	1467kcal	エネルギー	599kcal	1416kcal
	蛋白質	蛋白質	30.7g	48.4g	蛋白質	28.5g	46.2g	蛋白質	31.7g	49.7g	蛋白質	30.0g	47.7g	蛋白質	30.0g	48.5g
	脂 質	脂 質	30.6g	33.4g	脂 質	37.1g	39.9g	脂 質	35.5g	39.0g	脂 質	31.5g	34.3g	脂 質	28.7g	32.3g
	炭水化物	炭水化物	48.7g	218.8g	炭水化物	57.9g	228.8g	炭水化物	56.0g	226.1g	炭水化物	63.2g	234.0g	炭水化物	50.5g	220.8g
	ナトリウム	ナトリウム	2371mg	3716mg	ナトリウム	2261mg	3587mg	ナトリウム	2293mg	3639mg	ナトリウム	2445mg	3791mg	ナトリウム	1878mg	3206mg
	塩 分	食塩相当量	6.0g	9.5g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	6.2g	9.7g	食塩相当量	4.8g	8.1g

★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。