

「やわらか普通食」

週間献立表

注文締切：1/13（火）

	1月26日(月)		1月27日(火)		1月28日(水)		1月29日(木)		1月30日(金)						
朝 食	★やわらかごはん180g	豚肉ときのこの炒め物	小麦	★やわらかごはん180g	和風ポトフ	乳麦	★やわらかごはん180g	がんとどきの含め煮	小麦	★やわらかごはん180g	麩と野菜の煮物	小麦	★やわらかごはん180g	豚すき風煮物	小麦
	インゲンと人参のグラッセ	乳麦	大豆としらすの甘辛煮	小麦	キャベツの土佐煮	小麦	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	小麦	マカロニの明太マヨ和え	卵麦	切干大根煮	小麦	キャベツの漬物柚子風味	小麦	
	カリフラワーの甘酢漬け	小麦	三色野菜ナムル	小麦	きんぴられんこん	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	
	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	
	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	117kcal	387kcal	エネルギー	150kcal	420kcal	エネルギー	140kcal	412kcal	エネルギー	146kcal	415kcal	エネルギー	102kcal	372kcal
	蛋白質	6.5g	12.5g	蛋白質	8.3g	14.1g	蛋白質	6.5g	12.5g	蛋白質	5.7g	11.7g	蛋白質	6.1g	11.9g
	脂質	4.5g	5.5g	脂質	5.1g	6.0g	脂質	5.9g	6.9g	脂質	4.1g	5.0g	脂質	4.1g	5.0g
	炭水化物	13.7g	70.5g	炭水化物	18.8g	76.0g	炭水化物	15.9g	72.7g	炭水化物	20.4g	77.3g	炭水化物	10.1g	67.3g
	ナトリウム	418mg	862mg	ナトリウム	699mg	1140mg	ナトリウム	712mg	1153mg	ナトリウム	644mg	1089mg	ナトリウム	665mg	1106mg
食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g	
昼 食	★やわらかごはん180g	アジのカレー焼	小麦	★やわらかごはん180g	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	★やわらかごはん180g	豚肉のおろし煮	小麦	★やわらかごはん180g	鶏肉とキャベツのカレー炒め	小麦	★やわらかごはん180g	鯖の磯辺焼き	小麦
	人参のレモン煮	乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	炒り豆腐	卵乳麦	大豆と椎茸の煮物	小麦	大根なます	小麦	人参グラッセ	乳麦	豆腐としめじのとろみ煮	小麦	
	蒸し鶏と春雨の中華煮	乳麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	小麦	春雨の中華和え	卵乳麦	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	小麦	なすの中華風南蛮漬け	小麦	★味噌汁	小麦	
	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦	人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	
	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	
	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	229kcal	502kcal	エネルギー	311kcal	579kcal	エネルギー	317kcal	584kcal	エネルギー	214kcal	484kcal	エネルギー	283kcal	554kcal
	蛋白質	15.4g	21.5g	蛋白質	11.8g	17.7g	蛋白質	13.4g	19.3g	蛋白質	13.0g	18.7g	蛋白質	10.7g	16.5g
	脂質	11.7g	12.7g	脂質	20.2g	21.1g	脂質	19.8g	20.7g	脂質	8.9g	9.8g	脂質	20.9g	21.8g
	炭水化物	15.2g	72.5g	炭水化物	20.4g	76.9g	炭水化物	18.8g	75.6g	炭水化物	21.0g	77.8g	炭水化物	11.6g	68.8g
ナトリウム	890mg	1332mg	ナトリウム	822mg	1268mg	ナトリウム	885mg	1352mg	ナトリウム	772mg	1213mg	ナトリウム	583mg	1026mg	
食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.5g	2.6g	
夕 食	★やわらかごはん180g	海老カツ	卵乳麦え	★やわらかごはん180g	鶏団子のトマト煮	卵乳麦	★やわらかごはん180g	赤魚の生姜煮	小麦	★やわらかごはん180g	ポテトコロッケ	卵乳麦	★やわらかごはん180g	照焼ハンバーグ	乳麦
	スパソテー	乳麦	切干大根のおから煮	小麦	枝豆と人参のあつさり煮	小麦	オクラのペペロンチーノ	小麦	豚肉のチリソース炒め	小麦	インゲンソテー	乳麦	豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦	
	なすのミートソース煮	乳麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	小麦	南瓜の柚子そぼろあん	小麦	菜の花とひじきのごま和え	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	
	若芽とパインの酢の物	小麦	★味噌汁	小麦	和風コールスロー	卵麦	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	
	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	
	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	253kcal	531kcal	エネルギー	182kcal	456kcal	エネルギー	221kcal	492kcal	エネルギー	301kcal	578kcal	エネルギー	289kcal	566kcal
	蛋白質	8.2g	14.7g	蛋白質	9.9g	15.8g	蛋白質	13.0g	18.8g	蛋白質	8.7g	15.1g	蛋白質	10.9g	17.3g
	脂質	12.5g	14.2g	脂質	6.1g	7.0g	脂質	10.1g	11.0g	脂質	17.4g	19.1g	脂質	12.9g	14.6g
	炭水化物	28.6g	85.4g	炭水化物	23.3g	81.5g	炭水化物	20.2g	77.5g	炭水化物	28.3g	84.7g	炭水化物	28.1g	84.6g
ナトリウム	659mg	1101mg	ナトリウム	1008mg	1449mg	ナトリウム	687mg	1129mg	ナトリウム	827mg	1270mg	ナトリウム	894mg	1336mg	
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	
合 計	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	599kcal	1420kcal	エネルギー	643kcal	1455kcal	エネルギー	678kcal	1488kcal	エネルギー	661kcal	1477kcal	エネルギー	674kcal	1492kcal
	蛋白質	30.1g	48.7g	蛋白質	30.0g	47.6g	蛋白質	32.9g	50.6g	蛋白質	27.4g	45.5g	蛋白質	27.7g	45.7g
	脂質	28.7g	32.4g	脂質	31.4g	34.1g	脂質	35.8g	38.6g	脂質	30.4g	33.9g	脂質	37.9g	41.4g
	炭水化物	57.5g	228.4g	炭水化物	62.5g	234.4g	炭水化物	54.9g	225.8g	炭水化物	69.7g	239.8g	炭水化物	49.8g	220.7g
	ナトリウム	1967mg	3295mg	ナトリウム	2529mg	3857mg	ナトリウム	2284mg	3634mg	ナトリウム	2243mg	3572mg	ナトリウム	2142mg	3468mg
	食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	6.5g	9.8g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.5g	8.8g

★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。