

「やわらか普通食」 週間献立表 注文締切：2/3（火）

| | | 2月16日(月) | | 2月17日(火) | | 2月18日(水) | | 2月19日(木) | | 2月20日(金) | |
|---|---|---|---------|--|---------|---|---------|--|---------|--|---------|
| 朝 | 食 | ★やわらかごはん180g 厚揚げのそぼろ煮 さつま芋と小松菜の煮物 キャベツサラダ ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 竹輪と玉ねぎの卵とじ れんこんと人参の甘露煮 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 人参とえのきのきんぴら キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 里芋のそぼろ煮 一口ナスのオランダ煮 インゲンと人参のグラッセ ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ ひじきと鶏ミンチの煮物 マカロニの明太マヨ和え ★味噌汁 | |
| | | 栄養価 | おかずセット | 栄養価 | おかずセット | 栄養価 | おかずセット | 栄養価 | おかずセット | 栄養価 | おかずセット |
| | | エネルギー | 136kcal | エネルギー | 120kcal | エネルギー | 158kcal | エネルギー | 150kcal | エネルギー | 190kcal |
| | | 蛋白質 | 4.6g | 蛋白質 | 5.6g | 蛋白質 | 4.0g | 蛋白質 | 3.9g | 蛋白質 | 11.7g |
| 昼 | 食 | ★やわらかごはん180g ロールキャベツの中華風 オニオンソテー 切干大根の韓国風炒め さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 肉じゃが ひき肉と豆腐のうま煮 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 人参のきな粉和え 大豆としらすの甘辛煮 ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g ブリの磯辺焼 ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 田楽煮 麩と豚肉のチャンプルー 白花豆煮 ★味噌汁 | |
| | | 栄養価 | おかずセット | 栄養価 | おかずセット | 栄養価 | おかずセット | 栄養価 | おかずセット | 栄養価 | おかずセット |
| | | エネルギー | 257kcal | エネルギー | 251kcal | エネルギー | 257kcal | エネルギー | 244kcal | エネルギー | 231kcal |
| | | 蛋白質 | 10.4g | 蛋白質 | 12.8g | 蛋白質 | 16.5g | 蛋白質 | 18.4g | 蛋白質 | 11.2g |
| 夕 | 食 | ★やわらかごはん180g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 大豆と人参の煮物 青梗菜のピーナッツ和え ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g サワラのごま焼 人参煮 大根と鶏肉のごま味噌煮 マカロニサラダ ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 野菜とハムの玉子炒め 切干大根の洋風サラダ ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 生姜焼き 春雨のごま炒め 若芽と蒲鉾の青じそ風味 ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 肉団子の根菜あんかけ ジャガイモのそぼろ煮 おからのサラダ ★味噌汁 | |
| | | 栄養価 | おかずセット | 栄養価 | おかずセット | 栄養価 | おかずセット | 栄養価 | おかずセット | 栄養価 | おかずセット |
| | | エネルギー | 242kcal | エネルギー | 267kcal | エネルギー | 249kcal | エネルギー | 220kcal | エネルギー | 272kcal |
| | | 蛋白質 | 14.8g | 蛋白質 | 16.6g | 蛋白質 | 10.5g | 蛋白質 | 10.3g | 蛋白質 | 9.8g |
| 合 | 計 | ★やわらかごはん180g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 大豆と人参の煮物 青梗菜のピーナッツ和え ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g サワラのごま焼 人参煮 大根と鶏肉のごま味噌煮 マカロニサラダ ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 野菜とハムの玉子炒め 切干大根の洋風サラダ ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 生姜焼き 春雨のごま炒め 若芽と蒲鉾の青じそ風味 ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 肉団子の根菜あんかけ ジャガイモのそぼろ煮 おからのサラダ ★味噌汁 | |
| | | 栄養価 | おかずセット | 栄養価 | おかずセット | 栄養価 | おかずセット | 栄養価 | おかずセット | 栄養価 | おかずセット |
| | | エネルギー | 635kcal | エネルギー | 638kcal | エネルギー | 664kcal | エネルギー | 614kcal | エネルギー | 693kcal |
| | | 蛋白質 | 29.8g | 蛋白質 | 35.0g | 蛋白質 | 31.0g | 蛋白質 | 32.6g | 蛋白質 | 32.7g |

お食事の作り方



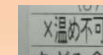
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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の事が出来ます。