

「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)							
★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 キヤベツサラダ ★味噌汁	乳麦 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 麦	★やわらかごはん180g 卵乳麦 人参与えのきのきんぴら キヤベツとザーサイのナムル ★味噌汁	卵乳麦 白身魚のしんじょう 人参えのきのきんぴら キヤベツとザーサイのナムル 麦	★やわらかごはん180g 卵麦 麦 麦 麦	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	乳麦 麦 乳 麦	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	卵麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 卵麦 麦						
朝食															
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 136kcal 4.6g 5.8g 16.3g 473mg 1.2g	フルセット 408kcal 10.8g 6.8g 73.6g 939mg 2.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 120kcal 5.6g 4.2g 16.5g 629mg 1.6g	フルセット 388kcal 11.5g 5.1g 73.1g 1074mg 2.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 158kcal 4.0g 9.8g 12.2g 590mg 1.5g	フルセット 428kcal 9.8g 10.7g 69.4g 1031mg 2.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 150kcal 3.9g 7.1g 18.1g 506mg 1.3g	フルセット 433kcal 10.8g 8.9g 75.4g 947mg 2.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 190kcal 11.7g 8.4g 16.0g 551mg 1.4g	フルセット 456kcal 17.5g 9.3g 72.5g 1018mg 2.6g	
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	卵乳麦か 肉じゃが ひき肉と豆腐のうま煮 ごぼうのごま酢和え 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 麦 天ぷらのタレ 人参のきな粉和え 大豆としらすの甘辛煮 麦	★やわらかごはん180g 卵麦 麦 高野豆腐の味噌煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け 麦	★やわらかごはん180g ブリの磯辺焼 ピーマンソテー 人参与えのきな粉和え ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 田楽煮 麺と豚肉のチャンプルー 白花豆煮 ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 田楽煮 白花豆煮 ★味噌汁	麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 田楽煮 白花豆煮 ★味噌汁	麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 田楽煮 白花豆煮 ★味噌汁	麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 田楽煮 白花豆煮 ★味噌汁	麦 麦 麦
食															
★やわらかごはん180g エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 257kcal 10.4g 15.6g 18.7g 1022mg 2.6g	フルセット 523kcal 16.2g 16.5g 75.1g 1464mg 3.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 251kcal 12.8g 11.4g 23.9g 1021mg 2.6g	フルセット 527kcal 19.2g 13.1g 80.3g 1462mg 3.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 257kcal 16.5g 13.6g 19.6g 1462mg 2.3g	フルセット 529kcal 22.5g 13.6g 76.4g 1335mg 3.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 244kcal 18.4g 12.5g 12.9g 894mg 2.0g	フルセット 511kcal 24.4g 13.4g 69.4g 1234mg 3.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 231kcal 11.2g 5.6g 33.7g 790mg 1.9g	フルセット 512kcal 17.7g 7.3g 91.0g 1234mg 3.0g	
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	麦 麦 麦 麦	★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 麦 麦 麦 麦 麦	★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 卵乳麦 ★味噌汁	乳麦 卵乳 卵乳麦 卵乳麦 麦	★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	麦落 麦 麦 麦 麦	★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	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★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	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★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	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★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	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦
食															
★やわらかごはん180g エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 242kcal 14.8g 12.2g 18.8g 688mg 1.7g	フルセット 512kcal 20.5g 13.1g 75.6g 1129mg 2.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 267kcal 16.6g 14.2g 17.4g 714mg 1.8g	フルセット 543kcal 23.1g 15.3g 75.0g 1157mg 2.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 249kcal 10.5g 15.1g 19.4g 948mg 2.4g	フルセット 524kcal 16.3g 16.0g 77.7g 1390mg 3.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 220kcal 10.3g 8.4g 25.3g 948mg 2.6g	フルセット 486kcal 15.9g 9.3g 81.7g 1390mg 3.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 272kcal 9.8g 15.2g 25.0g 1034mg 2.1g	フルセット 545kcal 16.0g 16.2g 82.2g 1476mg 3.3g	
合計															
★やわらかごはん180g エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 635kcal 29.8g 33.6g 53.8g 2183mg 5.5g	フルセット 1443kcal 47.5g 36.4g 224.3g 3532mg 9.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 638kcal 35.0g 29.8g 57.8g 2364mg 6.0g	フルセット 1458kcal 53.8g 33.5g 228.4g 3693mg 9.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 664kcal 31.0g 37.5g 51.2g 2432mg 6.2g	フルセット 1481kcal 48.6g 40.3g 223.5g 3756mg 9.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 614kcal 32.6g 28.0g 56.3g 2330mg 5.9g	フルセット 1430kcal 51.1g 31.6g 226.5g 3657mg 9.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 693kcal 32.7g 29.2g 74.7g 2114mg 5.4g	フルセット 1513kcal 51.2g 32.8g 245.7g 3465mg 8.9g	

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付ません。

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



このマークが目印

- 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。