

「やわらか普通食」

週間献立表

注文締切：2/10 (火)

2月23日(月)		2月24日(火)		2月25日(水)		2月26(木)		2月27日(金)							
★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん せんまいとミンチの煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 スパゲティイタリアン 青菜のわさび和え ★味噌汁	卵乳麦 卵乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 三色炒め煮 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁	麦 麦落 麦 麦	★やわらかごはん180g 麩と野菜の煮物 人参しりしり いんげんと鶏肉のさつまい胡麻酢和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 ナスの挽肉炒め キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	麦 乳麦 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 157kcal 7.9g 7.7g 15.3g 635mg 1.6g	フルセット 433kcal 14.3g 9.4g 71.7g 1076mg 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 191kcal 7.0g 11.6g 15.3g 662mg 1.7g	フルセット 459kcal 12.8g 12.5g 72.0g 1106mg 2.8g	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 89kcal 7.2g 2.5g 10.0g 826mg 2.1g	フルセット 354kcal 13.1g 3.4g 66.4g 1292mg 3.3g	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 96kcal 6.1g 2.5g 11.9g 567mg 1.4g	フルセット 362kcal 11.7g 3.4g 67.8g 1010mg 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 141kcal 6.9g 8.0g 11.0g 587mg 1.5g	フルセット 420kcal 12.8g 8.9g 70.1g 1028mg 2.6g	
昼食															
★やわらかごはん180g ポークチャップ 根菜と大豆の洋風煮 和風サラダ ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g アジのカレー焼 オニオンソテー ^{キヤベツと豚肉のカキソース炒め} 根菜の柚子マリネ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉のジンギスカン風 大豆と椎茸の煮物 春雨の中華和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 豚肉と大根の煮物 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鯖の磯辺焼き 人参のきな粉和え 担々風春雨 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鯖の磯辺焼き 人参のきな粉和え 担々風春雨 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鯖の磯辺焼き 人参のきな粉和え 担々風春雨 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鯖の磯辺焼き 人参のきな粉和え 担々風春雨 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦
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 277kcal 14.9g 15.2g 20.0g 1039mg 2.6g	フルセット 546kcal 20.9g 16.1g 76.9g 1484mg 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 207kcal 14.3g 9.2g 15.4g 738mg 1.9g	フルセット 479kcal 20.6g 10.2g 72.7g 1204mg 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 269kcal 15.0g 12.4g 24.1g 1143mg 1.8g	フルセット 554kcal 21.5g 14.1g 82.4g 702mg 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 220kcal 11.1g 10.3g 20.9g 861mg 2.2g	フルセット 494kcal 17.3g 11.3g 78.5g 1304mg 3.3g	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 286kcal 11.6g 16.4g 22.5g 719mg 1.8g	フルセット 559kcal 17.6g 17.4g 79.8g 1161mg 3.0g	
夕食															
★やわらかごはん180g ホッケの照焼 ピーマンのおかか和え 肉入りうの花 マリーネサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏のちゃんちゃん焼き ツナじやがバター ^{切干大根と枝豆の中華和え} ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚のみぞれ煮 菜の花 揚げナスの肉味噌からめ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g とんかつ キャベツソテー ^{キヤベツのピーナツ和え} ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ スパソテー ^{コロコロ野菜のきな粉マヨ} ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 炒り豆腐 卵麦 ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 炒り豆腐 卵麦 ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 炒り豆腐 卵麦 ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 麦 麦
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 185kcal 13.4g 8.6g 15.1g 676mg 1.7g	フルセット 458kcal 19.5g 9.6g 72.4g 1118mg 2.8g	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 201kcal 10.7g 8.0g 20.1g 917mg 2.3g	フルセット 478kcal 17.0g 9.7g 76.6g 1359mg 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 258kcal 16.3g 13.7g 19.3g 821mg 2.1g	フルセット 524kcal 22.0g 14.6g 75.7g 1263mg 3.2g	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 317kcal 12.4g 18.4g 25.2g 652mg 1.7g	フルセット 589kcal 18.6g 19.4g 82.4g 1093mg 2.8g	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 213kcal 12.3g 6.6g 22.0g 885mg 2.3g	フルセット 479kcal 18.1g 7.5g 78.4g 1327mg 3.4g	
合計															
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 619kcal 36.2g 31.5g 50.4g 2350mg 5.9g	フルセット 1437kcal 54.7g 35.1g 221.0g 3678mg 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 599kcal 32.0g 32.4g 50.8g 2317mg 5.9g	フルセット 1416kcal 50.4g 32.4g 221.3g 3669mg 9.4g	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 616kcal 38.5g 28.6g 53.4g 2349mg 6.0g	フルセット 1432kcal 56.6g 32.1g 224.5g 3698mg 9.4g	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 633kcal 29.6g 31.2g 58.0g 2080mg 5.3g	フルセット 1445kcal 47.6g 34.1g 228.7g 3407mg 8.7g	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 640kcal 30.8g 31.0g 55.5g 2191mg 5.6g	フルセット 1458kcal 48.5g 33.8g 228.3g 3516mg 9.0g	

★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



- 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。