

「やわらか普通食」 週間献立表

4月28日(月)			4月29日(火)			4月30日(水)			5月1日(木)			5月2日(金)			
朝 食	★やわらかごはん180g 大根と豚肉の甘辛煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁		麦落 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ ひじきと挽肉の炒め煮 一夜漬(大根) ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 白菜のとりみ煮 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 大根なます ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 ナスの挽肉炒め スパトマト炒め ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 乳麦 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	184kcal	461kcal	エネルギー	110kcal	382kcal	エネルギー	118kcal	392kcal	エネルギー	141kcal	414kcal	エネルギー	167kcal	442kcal
	蛋白質	7.3g	13.7g	蛋白質	4.7g	10.7g	蛋白質	3.7g	9.6g	蛋白質	7.6g	13.7g	蛋白質	7.0g	12.8g
	脂質	11.1g	12.8g	脂質	5.3g	6.2g	脂質	5.7g	6.6g	脂質	5.9g	6.9g	脂質	8.3g	9.2g
	炭水化物	12.9g	69.4g	炭水化物	10.7g	68.1g	炭水化物	13.4g	71.7g	炭水化物	14.4g	71.7g	炭水化物	17.1g	75.4g
	ナトリウム	591mg	1033mg	ナトリウム	610mg	1054mg	ナトリウム	473mg	939mg	ナトリウム	618mg	1060mg	ナトリウム	580mg	1034mg
食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	
昼 食	★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 五色煮豆 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁		卵乳麦 卵麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 酢鶏 担々風春雨 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ★味噌汁		麦 麦落 卵麦 麦	★やわらかごはん180g ポークチャップ ぜんまいとミンチの煮物 バンバンジーサラダ ★味噌汁		乳麦 乳麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み オクラのペペロンチーノ 白菜と揚げの旨煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ 塩枝豆 鶏のうま煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		乳麦 麦 麦落 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	232kcal	504kcal	エネルギー	271kcal	548kcal	エネルギー	238kcal	504kcal	エネルギー	230kcal	499kcal	エネルギー	236kcal	513kcal
	蛋白質	10.5g	16.6g	蛋白質	8.8g	15.2g	蛋白質	16.9g	22.6g	蛋白質	10.0g	16.1g	蛋白質	13.3g	19.6g
	脂質	13.1g	14.1g	脂質	14.7g	16.4g	脂質	10.6g	11.5g	脂質	11.7g	12.7g	脂質	10.6g	11.6g
	炭水化物	19.1g	76.3g	炭水化物	25.4g	81.8g	炭水化物	18.4g	74.6g	炭水化物	19.8g	76.5g	炭水化物	19.2g	77.3g
	ナトリウム	753mg	1194mg	ナトリウム	690mg	1133mg	ナトリウム	800mg	1242mg	ナトリウム	785mg	1228mg	ナトリウム	754mg	1195mg
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
夕 食	★やわらかごはん180g 赤魚の照焼 ピーマンのおかか和え 鶏肉のすき焼煮 玉子スパサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g キャベツメンチ 法蓮草ソテー 炒り豆腐 オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 卵乳麦 乳麦落 麦	★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 大豆と椎茸の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鯖の磯辺焼き 大根のあつさり生姜漬け キャベツの麻婆あんかけ 若芽とバインの酢の物 ★味噌汁		麦 麦 麦落 麦	★やわらかごはん180g ハムカツ 人参のきな粉和え ジャガイモのそぼろ煮 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁		乳麦 麦 乳麦 麦 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	261kcal	528kcal	エネルギー	289kcal	556kcal	エネルギー	306kcal	577kcal	エネルギー	262kcal	528kcal	エネルギー	261kcal	539kcal
	蛋白質	15.0g	20.9g	蛋白質	13.6g	19.2g	蛋白質	12.9g	18.7g	蛋白質	11.6g	17.2g	蛋白質	9.5g	16.0g
	脂質	13.4g	14.3g	脂質	15.5g	16.4g	脂質	15.6g	16.5g	脂質	16.5g	17.4g	脂質	13.2g	14.9g
	炭水化物	18.6g	75.3g	炭水化物	24.0g	80.5g	炭水化物	28.9g	86.1g	炭水化物	16.2g	72.4g	炭水化物	27.2g	84.0g
	ナトリウム	670mg	1112mg	ナトリウム	745mg	1188mg	ナトリウム	872mg	1315mg	ナトリウム	728mg	1170mg	ナトリウム	681mg	1123mg
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.9g	
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	677kcal	1493kcal	エネルギー	670kcal	1486kcal	エネルギー	662kcal	1473kcal	エネルギー	633kcal	1441kcal	エネルギー	664kcal	1494kcal
	蛋白質	32.8g	51.2g	蛋白質	27.1g	45.1g	蛋白質	33.5g	50.9g	蛋白質	29.2g	47.0g	蛋白質	29.8g	48.4g
	脂質	37.6g	41.2g	脂質	35.5g	39.0g	脂質	31.9g	34.6g	脂質	34.1g	37.0g	脂質	32.1g	35.7g
	炭水化物	50.6g	221.0g	炭水化物	60.1g	230.4g	炭水化物	60.7g	232.4g	炭水化物	50.4g	220.6g	炭水化物	63.5g	236.7g
	ナトリウム	2014mg	3339mg	ナトリウム	2045mg	3375mg	ナトリウム	2145mg	3496mg	ナトリウム	2131mg	3458mg	ナトリウム	2015mg	3352mg
食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	5.4g	8.9g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.1g	8.5g	

★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



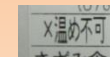
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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の事が出来ます。

「やわらか普通食」 週間献立表

5月5日(月)			5月6日(火)			5月7日(水)			5月8日(木)			5月9日(金)			
朝	★やわらかごはん180g 豚肉ときのこの炒め物 白花豆煮 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 厚焼玉子 三色炒め煮 キャロットラペ ★味噌汁		卵麦 麦落 麦 麦	★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そばろ煮 大根とひじきの煮物 青菜のわさび和え ★味噌汁		乳麦落 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と大根の煮物 竹輪とキャベツのバター醤油炒め インゲンのごま和え ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ 蕪のとなとろ煮 ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁		卵麦 麦 卵麦 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	158kcal	430kcal	エネルギー	183kcal	460kcal	エネルギー	135kcal	402kcal	エネルギー	148kcal	414kcal	エネルギー	139kcal	411kcal
	蛋白質	8.6g	14.8g	蛋白質	8.0g	14.4g	蛋白質	5.9g	11.7g	蛋白質	8.6g	14.3g	蛋白質	6.0g	12.1g
	脂質	4.3g	5.3g	脂質	7.3g	9.0g	脂質	8.5g	9.4g	脂質	7.6g	8.5g	脂質	7.9g	8.9g
	炭水化物	22.1g	79.4g	炭水化物	21.3g	77.8g	炭水化物	9.3g	66.0g	炭水化物	11.6g	68.0g	炭水化物	11.7g	68.9g
	ナトリウム	524mg	990mg	ナトリウム	687mg	1129mg	ナトリウム	518mg	961mg	ナトリウム	463mg	905mg	ナトリウム	597mg	1039mg
食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.6g	
昼	★やわらかごはん180g チキンピカタ 豆腐と白菜のとなとろ煮 春雨の酢の物 ★味噌汁		卵麦 卵麦か 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め 野菜と大豆のカレー煮 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g シイラ照焼 人参グラッセ 茄子とピーマンの挽肉炒め 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 麻婆豆腐 野菜とソーセージの中華炒め 法蓮草のおひたし ★味噌汁		麦落か 卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚のみぞれ煮 法蓮草 豚肉と春雨の甘辛煮 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 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	255kcal	521kcal	エネルギー	270kcal	542kcal	エネルギー	234kcal	500kcal	エネルギー	222kcal	496kcal	エネルギー	225kcal	510kcal
	蛋白質	11.4g	17.0g	蛋白質	10.7g	16.9g	蛋白質	16.0g	21.7g	蛋白質	12.2g	18.5g	蛋白質	17.9g	24.4g
	脂質	13.6g	14.5g	脂質	18.9g	19.9g	脂質	10.7g	11.6g	脂質	10.6g	11.6g	脂質	8.8g	10.5g
	炭水化物	20.3g	76.7g	炭水化物	15.2g	72.2g	炭水化物	19.6g	76.0g	炭水化物	19.5g	77.1g	炭水化物	17.9g	76.2g
	ナトリウム	815mg	1257mg	ナトリウム	666mg	1107mg	ナトリウム	814mg	1256mg	ナトリウム	963mg	1405mg	ナトリウム	783mg	1224mg
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
夕	★やわらかごはん180g ブリ塩焼き 人参のレモン煮 切干大根と豚肉の炒め物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ ミックスソテー じゃが芋のそばろあん ごぼうのごま酢和え ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ヤンニョムチキン風 インゲンソテー 春雨のごま炒め おくらのとなとろ和え ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g となかつ ピーマンソテー 大豆としらすの甘辛煮 四色なます ★味噌汁		卵麦 卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉と野菜の甘酢炒め ジャガイモと椎茸の煮物 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁		麦 麦 卵麦 麦 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	248kcal	518kcal	エネルギー	208kcal	475kcal	エネルギー	234kcal	517kcal	エネルギー	351kcal	625kcal	エネルギー	219kcal	485kcal
	蛋白質	16.4g	22.2g	蛋白質	9.3g	15.2g	蛋白質	10.2g	17.1g	蛋白質	16.6g	22.8g	蛋白質	9.3g	14.9g
	脂質	15.8g	16.7g	脂質	5.2g	6.1g	脂質	9.8g	11.6g	脂質	19.6g	20.6g	脂質	11.7g	12.6g
	炭水化物	9.2g	66.2g	炭水化物	28.0g	84.5g	炭水化物	25.6g	82.9g	炭水化物	26.3g	83.9g	炭水化物	19.4g	75.6g
	ナトリウム	654mg	1095mg	ナトリウム	938mg	1382mg	ナトリウム	985mg	1426mg	ナトリウム	852mg	1295mg	ナトリウム	856mg	1298mg
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g	
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	661kcal	1469kcal	エネルギー	661kcal	1477kcal	エネルギー	603kcal	1419kcal	エネルギー	721kcal	1535kcal	エネルギー	583kcal	1406kcal
	蛋白質	36.4g	54.0g	蛋白質	28.0g	46.5g	蛋白質	32.1g	50.5g	蛋白質	37.4g	55.6g	蛋白質	33.2g	51.4g
	脂質	33.7g	36.5g	脂質	31.4g	35.0g	脂質	29.0g	32.6g	脂質	37.8g	40.7g	脂質	28.4g	32.0g
	炭水化物	51.6g	222.3g	炭水化物	64.5g	234.5g	炭水化物	54.5g	224.9g	炭水化物	57.4g	229.0g	炭水化物	49.0g	220.7g
	ナトリウム	1993mg	3342mg	ナトリウム	2291mg	3618mg	ナトリウム	2317mg	3643mg	ナトリウム	2278mg	3605mg	ナトリウム	2236mg	3561mg
食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.7g	9.0g	

お食事の作り方



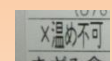
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。

「やわらか普通食」 週間献立表

		5月12日(月)			5月13日(火)			5月14日(水)			5月15日(木)			5月16日(金)		
朝	食	★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 ふきと人参の甘露煮 キャベツとツナのナムル ★味噌汁			★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん マカロニトマト炒め 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とし 竹輪とじゃがいもの和風炒め なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 南瓜の柚子そぼろあん キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 ひじきの具だくさん煮 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁		
		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	119kcal	384kcal	エネルギー	168kcal	444kcal	エネルギー	92kcal	362kcal	エネルギー	138kcal	404kcal	エネルギー	132kcal	406kcal
		蛋白質	5.4g	11.2g	蛋白質	6.1g	12.5g	蛋白質	4.0g	9.8g	蛋白質	4.2g	10.0g	蛋白質	8.3g	14.7g
		脂 質	4.7g	5.6g	脂 質	8.8g	10.5g	脂 質	2.8g	3.7g	脂 質	7.0g	7.9g	脂 質	4.6g	5.6g
昼	食	★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ 一口ナスのオランダ煮 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ チンゲン菜ソテー 大豆と人参の煮物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 赤魚の煮付け 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 スパゲティサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 酢鶏 キャベツと油揚げの味噌煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 人参グラッセ 炒り豆腐 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁		
		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	240kcal	521kcal	エネルギー	226kcal	499kcal	エネルギー	285kcal	561kcal	エネルギー	282kcal	552kcal	エネルギー	180kcal	456kcal
		蛋白質	9.2g	15.7g	蛋白質	11.5g	17.7g	蛋白質	14.9g	21.3g	蛋白質	12.1g	18.2g	蛋白質	17.9g	24.3g
		脂 質	16.8g	18.5g	脂 質	10.3g	11.3g	脂 質	16.9g	18.6g	脂 質	15.7g	16.7g	脂 質	6.4g	8.1g
夕	食	★やわらかごはん180g アジのカレー焼 人参のきんぴら 鶏ミンチと小松菜の煮物 カボチャとレンコンのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚丼の具 切干大根としらすの煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 金時豆煮 菜の花とコーンのわさびマヨ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鯖の照焼 枝豆のペペロンチーノ風 麩の野菜あんかけ 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉とインゲンの山椒炒め 担々風春雨 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁		
		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	228kcal	500kcal	エネルギー	250kcal	517kcal	エネルギー	263kcal	535kcal	エネルギー	231kcal	502kcal	エネルギー	292kcal	558kcal
		蛋白質	16.1g	22.2g	蛋白質	13.6g	19.5g	蛋白質	8.2g	14.5g	蛋白質	11.9g	17.6g	蛋白質	9.3g	15.0g
		脂 質	10.8g	11.8g	脂 質	10.3g	11.2g	脂 質	12.0g	13.0g	脂 質	14.4g	15.3g	脂 質	19.4g	20.3g
合	計	炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		
		ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		
		食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		
		★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



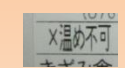
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。