

「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なかけ 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



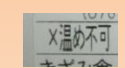
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。

「やわらか普通食」 週間献立表

		5月19日(月)			5月20日(火)			5月21日(水)			5月22日(木)			5月23日(金)		
朝	食	★やわらかごはん180g 大根と竹輪の煮物 ひじきと挽肉の炒め煮 きのこの佃煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 ナスの油炒め 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 和風ポトフ ブロッコリーの煮物 大根の酢醤油漬 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 法蓮草と豆腐の卵とじ 春雨のごま炒め 昆布の佃煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏じやが煮 キャベツとベーコンの煮浸し スパトマト炒め ★味噌汁		
昼	食	★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 人参のきな粉和え マカロニと白菜のツナクリーム煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁			★やわらかごはん180g ブリの磯辺焼 大根の酢漬 高野豆腐の味噌煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉のマーナレード煮 ピーマンソテー 野菜炒め 玉子スパサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 切干大根の洋風きんぴら キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ロールキャベツの中華風 菜の花 豚肉と大根の煮物 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁		
夕	食	★やわらかごはん180g 白身フライ ミックスソテー キャベツと豚肉の味噌炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 田楽煮 里芋の中華玉子あんかけ 和風コールスロー ★味噌汁			★やわらかごはん180g サワラのごま醤油焼 塩枝豆 大根と鶏肉のバター醤油 人参とコーンの和え物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め 大豆と椎茸の煮物 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g えびカツ オクラのペペロンチーノ 高野豆腐の炒り煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		
合	計	★やわらかごはん180g 白身フライ ミックスソテー キャベツと豚肉の味噌炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 田楽煮 里芋の中華玉子あんかけ 和風コールスロー ★味噌汁			★やわらかごはん180g サワラのごま醤油焼 塩枝豆 大根と鶏肉のバター醤油 人参とコーンの和え物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め 大豆と椎茸の煮物 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g えびカツ オクラのペペロンチーノ 高野豆腐の炒り煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		

★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



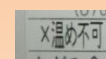
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。

「やわらか普通食」 週間献立表

		5月26日(月)			5月27日(火)			5月28日(水)			5月29日(木)			5月30日(金)		
朝	食	★やわらかごはん180g 麩と野菜の煮物 れんこんと人参の甘露煮 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 白菜のとりみ煮 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ 竹輪のごま炒め 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 里芋のそぼろ煮 法蓮草と油揚げの煮物 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 金時豆煮 オクラとコーンの炒め物 ★味噌汁		
		麦 麦 麦 麦			麦 麦 卵麦 麦			卵麦 麦 麦 麦			乳麦 麦 麦 麦			卵麦 麦 乳麦か 麦		
昼	食	★やわらかごはん180g 赤魚のごま焼 ピーマンのおかか和え ネギ味噌炒め 春雨とツナのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏団子のトマト煮 具沢山きんぴら ミックスポテトサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉じゃが 白菜と春雨の中華煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ブリのごま醤油焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 大豆と人参の煮物 キャベツサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g キャベツメンチ 人参のレモン煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁		
		麦 麦 麦 卵乳麦 麦			卵乳麦 麦 卵乳麦 麦			麦 麦 卵麦 麦			麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦			卵乳麦 乳麦 麦 麦 麦		
夕	食	★やわらかごはん180g 鶏肉マスタード 人参グラッセ 切干大根とベーコンの煮物 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g アジの幽庵焼 さっぱりキャベツのレモン風味 ひじきと大豆の煮物 大根なます ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏のちゃんちゃん焼き 豆腐のかに風あんかけ フレンチマカロニ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 生姜焼き ツナあつさり煮 ポテトチキン ★味噌汁			★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め ナスと麩の炒め煮 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁		
		麦 乳麦 卵乳麦 卵麦 麦			麦 麦 麦 麦 麦			麦 卵麦か 卵乳麦 麦			麦落 麦 卵乳麦 麦			乳麦 乳麦落 卵麦 麦		
合	計	★やわらかごはん180g 鶏肉マスタード 人参グラッセ 切干大根とベーコンの煮物 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g アジの幽庵焼 さっぱりキャベツのレモン風味 ひじきと大豆の煮物 大根なます ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏のちゃんちゃん焼き 豆腐のかに風あんかけ フレンチマカロニ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 生姜焼き ツナあつさり煮 ポテトチキン ★味噌汁			★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め ナスと麩の炒め煮 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁		
		麦 乳麦 卵乳麦 卵麦 麦			麦 麦 麦 麦 麦			麦 卵麦か 卵乳麦 麦			麦落 麦 卵乳麦 麦			乳麦 乳麦落 卵麦 麦		
合	計	★やわらかごはん180g 鶏肉マスタード 人参グラッセ 切干大根とベーコンの煮物 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g アジの幽庵焼 さっぱりキャベツのレモン風味 ひじきと大豆の煮物 大根なます ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏のちゃんちゃん焼き 豆腐のかに風あんかけ フレンチマカロニ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 生姜焼き ツナあつさり煮 ポテトチキン ★味噌汁			★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め ナスと麩の炒め煮 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁		
		麦 乳麦 卵乳麦 卵麦 麦			麦 麦 麦 麦 麦			麦 卵麦か 卵乳麦 麦			麦落 麦 卵乳麦 麦			乳麦 乳麦落 卵麦 麦		
合	計	★やわらかごはん180g 鶏肉マスタード 人参グラッセ 切干大根とベーコンの煮物 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g アジの幽庵焼 さっぱりキャベツのレモン風味 ひじきと大豆の煮物 大根なます ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏のちゃんちゃん焼き 豆腐のかに風あんかけ フレンチマカロニ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 生姜焼き ツナあつさり煮 ポテトチキン ★味噌汁			★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め ナスと麩の炒め煮 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁		
		麦 乳麦 卵乳麦 卵麦 麦			麦 麦 麦 麦 麦			麦 卵麦か 卵乳麦 麦			麦落 麦 卵乳麦 麦			乳麦 乳麦落 卵麦 麦		
合	計	★やわらかごはん180g 鶏肉マスタード 人参グラッセ 切干大根とベーコンの煮物 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g アジの幽庵焼 さっぱりキャベツのレモン風味 ひじきと大豆の煮物 大根なます ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏のちゃんちゃん焼き 豆腐のかに風あんかけ フレンチマカロニ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 生姜焼き ツナあつさり煮 ポテトチキン ★味噌汁			★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め ナスと麩の炒め煮 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁		
		麦 乳麦 卵乳麦 卵麦 麦			麦 麦 麦 麦 麦			麦 卵麦か 卵乳麦 麦			麦落 麦 卵乳麦 麦			乳麦 乳麦落 卵麦 麦		

★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



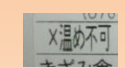
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。