

「やわらか普通食」 週間献立表

		12月8日(月)			12月9日(火)			12月10日(水)			12月11日(木)			12月12日(金)		
朝	食	★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 大根とえのきのきんぴら 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉ときのこの炒め物 さつま芋と小松菜の煮物 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏大豆 ぜんまいとミンチの煮物 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉とキャベツのごま風味炒め ナスと麴の炒め煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉じゃがが煮 大豆と椎茸の煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★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	79kcal	360kcal	エネルギー	163kcal	430kcal	エネルギー	177kcal	451kcal	エネルギー	167kcal	443kcal	エネルギー	151kcal	425kcal
		蛋白質	4.7g	11.2g	蛋白質	7.5g	13.4g	蛋白質	11.7g	17.6g	蛋白質	5.6g	11.9g	蛋白質	9.2g	15.7g
		脂質	3.2g	4.9g	脂質	5.5g	6.4g	脂質	8.6g	9.5g	脂質	11.1g	12.8g	脂質	5.6g	7.2g
昼	食	★やわらかごはん180g 鶏肉マスタード オクラのベベロンチーノ 白菜と春雨の中華煮 たたきごぼう ★味噌汁			★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 菜の花 鶏肉のすき焼煮 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 生姜焼き じゃが芋のそぼろあん 若芽ともやしの酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 田楽煮 五目うの花 パスタのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g サワラのごま焼 チンゲン菜ソテー 豚肉と白菜のうま煮 若芽と油揚げのおひたし ★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	79kcal	360kcal	エネルギー	163kcal	430kcal	エネルギー	177kcal	451kcal	エネルギー	167kcal	443kcal	エネルギー	151kcal	425kcal
		蛋白質	4.7g	11.2g	蛋白質	7.5g	13.4g	蛋白質	11.7g	17.6g	蛋白質	5.6g	11.9g	蛋白質	9.2g	15.7g
		脂質	3.2g	4.9g	脂質	5.5g	6.4g	脂質	8.6g	9.5g	脂質	11.1g	12.8g	脂質	5.6g	7.2g
夕	食	★やわらかごはん180g ポークチャップ 金時豆煮 ポテコーンサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g アジの幽庵焼 インゲンソテー 蕪のそぼろ煮 フレンチマカロニ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参煮 大根と竹輪の煮物 春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 赤魚の煮付け 塩枝豆 れんこんの五目炒め煮 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 鶏のカレー照煮込み ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 カリフラワーのピクルス ★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	79kcal	360kcal	エネルギー	163kcal	430kcal	エネルギー	177kcal	451kcal	エネルギー	167kcal	443kcal	エネルギー	151kcal	425kcal
		蛋白質	4.7g	11.2g	蛋白質	7.5g	13.4g	蛋白質	11.7g	17.6g	蛋白質	5.6g	11.9g	蛋白質	9.2g	15.7g
		脂質	3.2g	4.9g	脂質	5.5g	6.4g	脂質	8.6g	9.5g	脂質	11.1g	12.8g	脂質	5.6g	7.2g
合	計	★やわらかごはん180g ポークチャップ 金時豆煮 ポテコーンサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g アジの幽庵焼 インゲンソテー 蕪のそぼろ煮 フレンチマカロニ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参煮 大根と竹輪の煮物 春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 赤魚の煮付け 塩枝豆 れんこんの五目炒め煮 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 鶏のカレー照煮込み ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 カリフラワーのピクルス ★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	79kcal	360kcal	エネルギー	163kcal	430kcal	エネルギー	177kcal	451kcal	エネルギー	167kcal	443kcal	エネルギー	151kcal	425kcal
		蛋白質	4.7g	11.2g	蛋白質	7.5g	13.4g	蛋白質	11.7g	17.6g	蛋白質	5.6g	11.9g	蛋白質	9.2g	15.7g
		脂質	3.2g	4.9g	脂質	5.5g	6.4g	脂質	8.6g	9.5g	脂質	11.1g	12.8g	脂質	5.6g	7.2g

★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



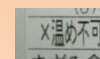
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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

		12月15日(月)			12月16日(火)			12月17日(水)			12月18日(木)			12月19日(金)		
朝	食	★やわらかごはん180g 厚揚げと大根の煮物 中華うま煮 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麩と野菜の煮物 麦 ひじきと大豆の煮物 麦 ゴボウのピリ辛サラダ 麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 麦 スープキャベツ 麦 昆布の佃煮 麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ 卵麦 ふきの含め煮 乳麦 切干と小松菜の煮物 麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 根菜と大豆の洋風煮 卵乳麦 キャベツと春雨のカレー炒め 乳麦 一夜漬(白菜昆布) 麦 ★味噌汁		
		栄養価 エネルギー 94kcal 蛋白質 3.8g 脂質 3.0g 炭水化物 12.7g ナトリウム 430mg 食塩相当量 1.1g			栄養価 エネルギー 156kcal 蛋白質 6.1g 脂質 8.2g 炭水化物 14.9g ナトリウム 622mg 食塩相当量 1.6g			栄養価 エネルギー 68kcal 蛋白質 5.3g 脂質 1.4g 炭水化物 10.1g ナトリウム 517mg 食塩相当量 1.3g			栄養価 エネルギー 99kcal 蛋白質 6.1g 脂質 3.9g 炭水化物 10.2g ナトリウム 541mg 食塩相当量 1.4g			栄養価 エネルギー 111kcal 蛋白質 6.5g 脂質 4.5g 炭水化物 11.6g ナトリウム 630mg 食塩相当量 1.6g		
		フルセット 366kcal 9.9g 4.0g 69.9g 871mg 2.2g			フルセット 422kcal 11.7g 9.1g 70.9g 1064mg 2.7g			フルセット 342kcal 12.0g 3.0g 66.2g 983mg 2.5g			フルセット 370kcal 12.1g 4.9g 67.1g 983mg 2.5g			フルセット 392kcal 13.6g 6.2g 68.5g 1071mg 2.7g		
昼	食	★やわらかごはん180g ホッケのごま焼 うま塩キャベツ 一口ナスのオランダ煮 じゃが芋と人参のカレー炒め ★味噌汁			★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あなかけ 炒り豆腐 麦 若芽とパインの酢の物 麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身フライ 麦 枝豆のベベロンチーノ風 麦 白菜と玉輪の煮びたし 麦 きのこ油揚げの甘辛炒め 麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 麦 青じそパスタ 麦 ひじきと挽肉の炒め煮 麦 キャベツの土佐煮 麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g ハヤシライスのルー 乳麦 蕪と揚げの煮物 麦 バジルポテトチキン 麦 ★味噌汁		
		栄養価 エネルギー 214kcal 蛋白質 10.6g 脂質 12.2g 炭水化物 16.0g ナトリウム 561mg 食塩相当量 1.4g			栄養価 エネルギー 208kcal 蛋白質 13.1g 脂質 9.6g 炭水化物 17.4g ナトリウム 804mg 食塩相当量 2.0g			栄養価 エネルギー 331kcal 蛋白質 15.0g 脂質 20.6g 炭水化物 20.8g ナトリウム 656mg 食塩相当量 1.7g			栄養価 エネルギー 232kcal 蛋白質 14.4g 脂質 13.0g 炭水化物 14.0g ナトリウム 708mg 食塩相当量 1.8g			栄養価 エネルギー 293kcal 蛋白質 10.2g 脂質 15.6g 炭水化物 27.6g ナトリウム 1107mg 食塩相当量 2.8g		
		フルセット 487kcal 17.1g 13.8g 71.7g 1003mg 2.6g			フルセット 484kcal 19.5g 11.3g 73.8g 1245mg 3.2g			フルセット 602kcal 21.1g 21.6g 77.7g 1098mg 2.8g			フルセット 506kcal 21.1g 14.6g 70.1g 1174mg 3.0g			フルセット 564kcal 16.2g 16.6g 84.5g 1549mg 3.9g		
夕	食	★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ 大根の甘酢漬け キャベツと油揚げの味噌煮 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁			★やわらかごはん180g シイラ照焼 麦 法蓮草 麦 豚バラと春雨のニラ玉炒め 卵乳麦 キャベツのピーナッツ和え 麦落 ★味噌汁			★やわらかごはん180g ロールキャベツの赤ワイン煮 卵乳麦 人参のレモン煮 乳麦 ひき肉と豆腐のうま煮 麦落 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ 麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子の中華炒め 卵乳麦落 麦 人参とえのきのきんぴら 麦 白花豆煮 麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 赤魚のみぞれ煮 麦 キャベツソテー 乳麦 豆腐のかに風あなかけ 卵麦 なすのトロトロ生姜煮 麦 ★味噌汁		
		栄養価 エネルギー 317kcal 蛋白質 11.6g 脂質 18.3g 炭水化物 28.0g ナトリウム 986mg 食塩相当量 2.5g			栄養価 エネルギー 231kcal 蛋白質 15.9g 脂質 10.8g 炭水化物 17.3g ナトリウム 834mg 食塩相当量 2.1g			栄養価 エネルギー 222kcal 蛋白質 9.8g 脂質 10.2g 炭水化物 22.6g ナトリウム 990mg 食塩相当量 2.5g			栄養価 エネルギー 328kcal 蛋白質 12.0g 脂質 14.2g 炭水化物 36.8g ナトリウム 786mg 食塩相当量 2.0g			栄養価 エネルギー 206kcal 蛋白質 12.1g 脂質 9.9g 炭水化物 15.9g ナトリウム 703mg 食塩相当量 1.8g		
		フルセット 589kcal 17.9g 19.3g 85.3g 1452mg 3.7g			フルセット 502kcal 21.6g 11.7g 74.6g 1276mg 3.2g			フルセット 494kcal 15.8g 11.2g 79.6g 1431mg 3.6g			フルセット 600kcal 18.2g 15.2g 94.0g 1227mg 3.1g			フルセット 471kcal 17.8g 10.8g 72.1g 1169mg 3.0g		
合	計	栄養価 エネルギー 625kcal 蛋白質 26.0g 脂質 33.5g 炭水化物 56.7g ナトリウム 1977mg 食塩相当量 5.0g			栄養価 エネルギー 595kcal 蛋白質 35.1g 脂質 28.6g 炭水化物 49.6g ナトリウム 2260mg 食塩相当量 5.7g			栄養価 エネルギー 621kcal 蛋白質 30.1g 脂質 32.2g 炭水化物 53.5g ナトリウム 2163mg 食塩相当量 5.5g			栄養価 エネルギー 1438kcal 蛋白質 48.9g 脂質 35.8g 炭水化物 223.5g ナトリウム 3512mg 食塩相当量 8.9g			栄養価 エネルギー 659kcal 蛋白質 32.5g 脂質 31.1g 炭水化物 61.0g ナトリウム 2035mg 食塩相当量 5.2g		
		フルセット 1442kcal 44.9g 37.1g 226.9g 3326mg 8.5g			フルセット 1408kcal 52.8g 32.1g 219.3g 3585mg 9.1g			フルセット 1438kcal 52.8g 32.2g 223.5g 3512mg 8.9g			フルセット 1476kcal 51.4g 34.7g 231.2g 3384mg 8.6g			フルセット 1427kcal 47.6g 33.6g 225.1g 3789mg 9.6g		

★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



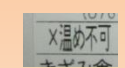
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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

		12月22日(月)			12月23日(火)			12月24日(水)			12月25日(木)			12月26日(金)		
朝	食	★やわらかごはん180g スクランブルエッグ インゲンと人参のグラッセ スパトマト炒め ★味噌汁			★やわらかごはん180g 焼豆腐ときのこの生姜あんかけ ひじきと鶏ミンチの煮物 ごぼう大豆 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と大根の煮物 鶏ミンチと小松菜の煮物 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 切干大根のさつぱり塩麹和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 白菜のスープ煮 竹輪のごま炒め ★味噌汁		
昼	食	★枝豆ごはん サワラのごま醤油焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 南瓜の柚子そぼろあん きんぴられんこん ★味噌汁			★やわらかごはん180g ポテトコロッケ 枝豆と人参のあつさり煮 さつま揚げと小松菜の煮浸し 切干大根のおから煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん マカロニとツナの和風炒め 豚肉のチリソース炒め ★味噌汁			★やわらかごはん180g 赤魚の磯辺焼 チンゲン菜ソテー 鶏のうま煮 春雨の中華和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め 里芋のそぼろ煮 根菜の柚子マリネ ★味噌汁		
夕	食	★やわらかごはん180g 鶏肉のマーメレード煮 人参煮 担々風春雨 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め ★味噌汁			★やわらかごはん180g キーマカレーのルー キャベツとベーコンの炒め物 カリフラワーの胡麻マヨ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g バーベキューチキン うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら ブロッコリーの卵とじ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と茄子の中華炒め 大豆としらすの甘辛煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁			★やわらかごはん180g あぶらかれい生姜煮 人参のレモン煮 キャベツの麻婆あんかけ さつま揚げの味噌炒め ★味噌汁		
合	計	★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



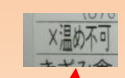
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。