

「やわらか普通食」 週間献立表

8月3日(月)			8月4日(火)			8月5日(水)			8月6日(木)			8月7日(金)			
朝	★やわらかごはん180g 豚肉と大根のピリ辛煮 パスタのクリーム煮 白菜のスープ煮 ★味噌汁		麦乳麦乳麦乳麦	★やわらかごはん180g 野菜とハムの玉子炒め ぜんまいとミンチの煮物 白花豆煮 ★味噌汁		卵乳麦乳麦乳麦	★やわらかごはん180g 鶏大豆 南瓜の柚子そぼろあん 大根のあつさり生姜漬 ★味噌汁		麦麦麦麦麦	★やわらかごはん180g 豚肉と大根の煮物 なめことじゃが芋の煮物 たたきごぼう ★味噌汁		麦麦麦麦麦	★やわらかごはん180g 鶏じゃがが煮 ナスの油炒め 切干とツナの明太サラダ ★味噌汁		麦落麦卵麦麦
	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	157kcal	429kcal	エネルギー	176kcal	454kcal	エネルギー	173kcal	444kcal	エネルギー	159kcal	425kcal	エネルギー	166kcal	438kcal
	蛋白質	5.0g	11.3g	蛋白質	7.8g	14.1g	蛋白質	10.3g	16.2g	蛋白質	7.2g	12.8g	蛋白質	5.0g	11.2g
	脂質	10.0g	11.0g	脂質	6.0g	7.7g	脂質	6.9g	7.8g	脂質	5.9g	6.8g	脂質	11.0g	12.0g
	炭水化物	10.9g	68.2g	炭水化物	23.6g	80.5g	炭水化物	17.3g	74.8g	炭水化物	19.1g	75.1g	炭水化物	11.5g	68.8g
ナトリウム	534mg	1000mg	ナトリウム	482mg	924mg	ナトリウム	566mg	1008mg	ナトリウム	501mg	943mg	ナトリウム	405mg	871mg	
食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.0g	2.2g	
昼	★やわらかごはん180g サワラのごま醤油焼 人参のきんぴら 春雨の五目炒め 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁		麦麦麦麦麦	★やわらかごはん180g バーベキューチキン 枝豆のペペロンチーノ風 里芋のかに風あんかけ 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁		麦卵麦卵麦卵麦	★やわらかごはん180g 白身魚の味噌煮 菜の花 枝豆入り麻婆なす バンサンスー ★味噌汁		麦卵麦卵麦	★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 人参のレモン煮 豚肉のチリソース炒め 法蓮草とひじきのナムル ★味噌汁		卵麦麦乳麦麦麦	★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 鶏肉と蓮根の青のり炒め 春雨の中華和え ★味噌汁		乳麦乳麦乳麦卵麦
	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	198kcal	469kcal	エネルギー	258kcal	535kcal	エネルギー	238kcal	514kcal	エネルギー	201kcal	478kcal	エネルギー	261kcal	537kcal
	蛋白質	15.1g	20.8g	蛋白質	12.9g	19.1g	蛋白質	15.4g	21.8g	蛋白質	12.3g	18.6g	蛋白質	13.0g	19.3g
	脂質	8.0g	8.9g	脂質	15.7g	16.7g	脂質	10.3g	12.0g	脂質	9.7g	10.7g	脂質	10.3g	12.0g
	炭水化物	18.0g	75.1g	炭水化物	16.7g	74.8g	炭水化物	21.4g	77.8g	炭水化物	15.9g	74.0g	炭水化物	25.1g	81.1g
ナトリウム	900mg	1342mg	ナトリウム	761mg	1202mg	ナトリウム	938mg	1379mg	ナトリウム	889mg	1330mg	ナトリウム	849mg	1290mg	
食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.3g	
夕	★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん インゲンソテー 揚げナスの煮物 梅和えスパゲティ ★味噌汁		乳麦乳麦麦麦麦	★やわらかごはん180g 豚肉と青梗菜のカレー炒め キャベツと油揚げの味噌煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		乳麦麦麦麦麦麦	★やわらかごはん180g ハッシュドポークのルー 麩の野菜あんかけ キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁		乳麦麦卵麦麦麦	★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 鶏ミンチと小松菜の煮物 パスタのサラダ ★味噌汁		卵乳麦乳麦卵乳麦麦	★やわらかごはん180g ホキの青じそ焼 塩枝豆 炒り豆腐 キャベツと竹輪のおかか和え ★味噌汁		麦卵乳麦麦麦麦
	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	292kcal	568kcal	エネルギー	214kcal	480kcal	エネルギー	218kcal	489kcal	エネルギー	257kcal	533kcal	エネルギー	182kcal	455kcal
	蛋白質	10.1g	16.2g	蛋白質	12.0g	17.7g	蛋白質	7.3g	13.1g	蛋白質	11.3g	17.8g	蛋白質	17.5g	23.7g
	脂質	17.5g	18.5g	脂質	10.0g	10.9g	脂質	13.6g	14.5g	脂質	12.5g	14.2g	脂質	6.8g	7.8g
	炭水化物	24.5g	82.7g	炭水化物	18.6g	75.0g	炭水化物	17.6g	74.8g	炭水化物	24.6g	81.1g	炭水化物	12.2g	69.5g
ナトリウム	916mg	1360mg	ナトリウム	845mg	1287mg	ナトリウム	949mg	1392mg	ナトリウム	937mg	1403mg	ナトリウム	929mg	1371mg	
食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.4g	3.5g	
合	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	647kcal	1466kcal	エネルギー	648kcal	1469kcal	エネルギー	629kcal	1447kcal	エネルギー	617kcal	1436kcal	エネルギー	609kcal	1430kcal
	蛋白質	30.2g	48.3g	蛋白質	32.7g	50.9g	蛋白質	33.0g	51.1g	蛋白質	30.8g	49.2g	蛋白質	35.5g	54.2g
	脂質	35.5g	38.4g	脂質	31.7g	35.3g	脂質	30.8g	34.3g	脂質	28.1g	31.7g	脂質	28.1g	31.8g
	炭水化物	53.4g	226.0g	炭水化物	58.9g	230.3g	炭水化物	56.3g	227.4g	炭水化物	59.6g	230.2g	炭水化物	48.8g	219.4g
	ナトリウム	2350mg	3702mg	ナトリウム	2088mg	3413mg	ナトリウム	2453mg	3779mg	ナトリウム	2327mg	3676mg	ナトリウム	2183mg	3532mg
	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.2g	8.8g	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.6g	9.0g

お食事の作り方



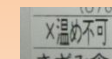
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。

★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。

「やわらか普通食」 週間献立表

		8月10日(月)		8月11日(火)		8月12日(水)		8月13日(木)		8月14日(金)		
朝	食	★やわらかごはん180g 厚焼玉子 切干大根煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉ときのこの炒め物 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 いんげんと鶏肉のさつり胡麻酢和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そばろ煮 麩の甘酢炒め きのこの佃煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g スクランブルエッグ ポテトチキン キャロットラペ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 キャベツとしらすの卵とじ 一夜漬(白菜人参) ★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	
		エネルギー	157kcal	422kcal	エネルギー	150kcal	424kcal	エネルギー	218kcal	489kcal	エネルギー	85kcal
		蛋白質	8.4g	14.3g	蛋白質	9.0g	15.1g	蛋白質	6.7g	12.4g	蛋白質	6.0g
		脂 質	7.4g	8.3g	脂 質	5.9g	6.9g	脂 質	3.1g	4.0g	脂 質	3.7g
昼	食	★やわらかごはん180g 豚肉とキャベツのバジルトマト炒め 高野豆腐の味噌煮 オクラとめかぶの三杯酢 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 根菜と肉団子の和風生姜スープ 大豆と人参の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め ひじきの具だくさん煮 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁		★かやくごはん ロールキャベツの和風煮 菜の花 金時豆煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 肉じゃが 切干と挽肉のオイスター炒め オクラのポン酢ジュレ和え ★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
		エネルギー	192kcal	464kcal	エネルギー	277kcal	548kcal	エネルギー	197kcal	475kcal	エネルギー	242kcal
		蛋白質	12.7g	18.4g	蛋白質	11.3g	17.1g	蛋白質	10.5g	16.9g	蛋白質	7.8g
		脂 質	9.1g	10.0g	脂 質	14.1g	15.0g	脂 質	9.8g	10.9g	脂 質	10.0g
夕	食	★やわらかごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 人参煮 大根麻婆 春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鯖のごま焼 竹輪の辛子炒め 白菜と青梗菜の塩あんかけ わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ 人参のきな粉和え 鶏肉のすき焼煮 たらこスパゲティ ★味噌汁		★やわらかごはん180g モウカ煮付け 人参グラッセ 豚肉と小松菜の中華春雨煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁		★やわらかごはん180g ヤンニョムチキン風 ピーマンソテー ひじきと大豆の煮物 ミックスマカロニサラダ ★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
		エネルギー	284kcal	556kcal	エネルギー	271kcal	541kcal	エネルギー	359kcal	636kcal	エネルギー	217kcal
		蛋白質	11.0g	17.0g	蛋白質	13.8g	19.5g	蛋白質	11.7g	18.1g	蛋白質	13.8g
		脂 質	17.2g	18.2g	脂 質	18.6g	19.5g	脂 質	20.6g	22.3g	脂 質	11.3g
合	計	★やわらかごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 人参煮 大根麻婆 春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鯖のごま焼 竹輪の辛子炒め 白菜と青梗菜の塩あんかけ わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ 人参のきな粉和え 鶏肉のすき焼煮 たらこスパゲティ ★味噌汁		★やわらかごはん180g モウカ煮付け 人参グラッセ 豚肉と小松菜の中華春雨煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁		★やわらかごはん180g ヤンニョムチキン風 ピーマンソテー ひじきと大豆の煮物 ミックスマカロニサラダ ★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
		エネルギー	633kcal	1442kcal	エネルギー	698kcal	1513kcal	エネルギー	654kcal	1477kcal	エネルギー	677kcal
		蛋白質	32.1g	49.7g	蛋白質	34.1g	51.7g	蛋白質	27.0g	45.4g	蛋白質	28.3g
		脂 質	33.7g	36.5g	脂 質	38.6g	41.4g	脂 質	33.5g	37.2g	脂 質	35.2g

お食事の作り方



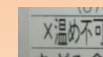
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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

		8月17日(月)		8月18日(火)		8月19日(水)		8月20日(木)		8月21日(金)	
朝	食	★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ ふきの含め煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉と大根のピリ辛煮 きくらげとこんにやくの佃煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生み煮 竹輪のごま炒め 白菜のスープ煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 和風ポトフ キャベツの土佐煮 一夜漬(大根) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 人参しりり 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁	
		卵麦 乳麦 卵乳麦 麦		麦 麦 麦落 麦		麦 麦 乳麦 麦		乳麦 麦 麦 麦		卵麦 麦 麦 麦	
昼	食	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 198kcal 468kcal たんぱく質 8.3g 14.1g 脂質 11.7g 12.6g 炭水化物 15.3g 72.5g ナトリウム 495mg 936mg 食塩相当量 1.3g 2.4g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 161kcal 428kcal たんぱく質 5.6g 11.1g 脂質 10.5g 11.4g 炭水化物 11.3g 67.7g ナトリウム 538mg 980mg 食塩相当量 1.4g 2.5g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 163kcal 429kcal たんぱく質 11.9g 17.6g 脂質 6.9g 7.8g 炭水化物 13.5g 69.8g ナトリウム 649mg 1092mg 食塩相当量 1.7g 2.8g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 68kcal 349kcal たんぱく質 2.5g 9.0g 脂質 0.6g 2.3g 炭水化物 13.3g 70.6g ナトリウム 501mg 942mg 食塩相当量 1.3g 2.4g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 152kcal 430kcal たんぱく質 5.8g 12.2g 脂質 8.7g 9.8g 炭水化物 12.4g 70.6g ナトリウム 637mg 1081mg 食塩相当量 1.6g 2.7g	
		★やわらかごはん180g 夏野菜カレーのルー 豚肉と白菜のうま煮 インゲンのごま和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 山口県の子キンチキンごぼう ツナじゃがバター 切干と若芽のごま和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ 担々風春雨 四色なます ★味噌汁		★やわらかごはん180g アジのカレー焼 人参のきんぴら ナスの煮びたし 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏団子のトマト煮 白菜と揚げの旨煮 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ★味噌汁	
夕	食	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 239kcal 512kcal たんぱく質 10.9g 16.6g 脂質 12.6g 13.5g 炭水化物 20.7g 78.7g ナトリウム 736mg 1179mg 食塩相当量 1.9g 3.0g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 232kcal 514kcal たんぱく質 12.7g 19.2g 脂質 10.1g 11.8g 炭水化物 22.7g 80.3g ナトリウム 828mg 1270mg 食塩相当量 2.1g 3.2g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 221kcal 487kcal たんぱく質 10.3g 16.1g 脂質 10.9g 11.8g 炭水化物 20.6g 77.0g ナトリウム 856mg 1298mg 食塩相当量 2.2g 3.3g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 220kcal 487kcal たんぱく質 13.9g 19.8g 脂質 11.7g 12.6g 炭水化物 15.5g 72.0g ナトリウム 736mg 1180mg 食塩相当量 1.9g 3.0g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 276kcal 548kcal たんぱく質 8.7g 14.5g 脂質 14.8g 15.7g 炭水化物 26.8g 84.3g ナトリウム 932mg 1376mg 食塩相当量 2.4g 3.5g	
		★やわらかごはん180g クリーミーコロッケ 人参のレモン煮 ネギ味噌炒め ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ 法蓮草ソテー ひじきとベーコンの煮物 オーロラマカロニサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ホッケの幽庵焼 枝豆のペペロンチーノ風 高野豆腐の炒り煮 キャベツサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ささみ大葉フライ ピーマンのおかか和え 麩と大根の煮物 スパゲティサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g スケソウダラの煮付け 竹輪の辛子炒め 豚バラと春雨のオイスター炒め 夏野菜の和え物 ★味噌汁	
合	計	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 680kcal 1495kcal たんぱく質 28.0g 45.8g 脂質 34.9g 37.7g 炭水化物 63.7g 236.1g ナトリウム 1947mg 3272mg 食塩相当量 5.0g 8.3g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 642kcal 1468kcal たんぱく質 28.0g 46.2g 脂質 33.0g 36.6g 炭水化物 56.0g 228.1g ナトリウム 2218mg 3543mg 食塩相当量 5.7g 9.0g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 620kcal 1426kcal たんぱく質 38.5g 55.8g 脂質 29.5g 32.2g 炭水化物 49.4g 220.3g ナトリウム 2161mg 3487mg 食塩相当量 5.6g 8.9g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 615kcal 1429kcal たんぱく質 28.8g 47.0g 脂質 31.1g 34.6g 炭水化物 54.7g 225.0g ナトリウム 1910mg 3262mg 食塩相当量 4.9g 8.3g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 656kcal 1477kcal たんぱく質 28.4g 46.4g 脂質 31.3g 34.2g 炭水化物 62.8g 235.8g ナトリウム 2534mg 3864mg 食塩相当量 6.5g 9.8g	

★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

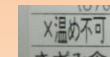


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。