

「やわらか普通食」 週間献立表

		9月21日(月)			9月22日(火)			9月23日(水)			9月24日(木)			9月25日(金)		
朝	食	★やわらかごはん180g 大根とウインナーの洋風煮 ひじきと鶏ミンチの煮物 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 野菜炒め 塩麴のキャロットラペ ★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 ぜんまいとミンチの煮物 椎茸昆布 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 法蓮草と豆腐の卵とじ 白菜と竹輪の煮びたし 人参しりしり ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏じゃがが煮 スパトマト炒め キャベツとインゲンのソテー ★味噌汁		
		乳麦	麦	麦	麦	麦	麦	卵麦	麦	麦	卵麦	麦	麦	麦落	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	110kcal	386kcal	エネルギー	163kcal	429kcal	エネルギー	137kcal	405kcal	エネルギー	116kcal	396kcal	エネルギー	138kcal	404kcal
		蛋白質	7.8g	13.9g	蛋白質	9.3g	15.1g	蛋白質	6.0g	11.9g	蛋白質	8.9g	14.8g	蛋白質	5.3g	11.0g
		脂質	4.3g	5.3g	脂質	8.3g	9.2g	脂質	7.7g	8.6g	脂質	4.8g	5.7g	脂質	5.3g	6.2g
		炭水化物	9.2g	67.4g	炭水化物	13.2g	69.6g	炭水化物	12.6g	69.2g	炭水化物	9.1g	68.5g	炭水化物	16.8g	73.2g
昼	食	★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め マカロニと白菜のツナクリーム煮 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ブりのごま醤油焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー ツナあっさり煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ キャベツのコンソメ煮 揚げナスの肉味噌からめ 玉子スバサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 生姜焼き 切干と挽肉のオイスター炒め じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て 法蓮草 高野豆腐の炒り煮 ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁		
		乳麦	麦	麦	麦	麦	麦	卵麦	麦	麦	麦落	麦	麦	麦落	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	239kcal	512kcal	エネルギー	238kcal	519kcal	エネルギー	329kcal	594kcal	エネルギー	304kcal	570kcal	エネルギー	221kcal	494kcal
		蛋白質	12.4g	18.1g	蛋白質	12.8g	19.1g	蛋白質	11.4g	17.2g	蛋白質	13.6g	19.4g	蛋白質	10.0g	16.1g
		脂質	12.1g	13.0g	脂質	11.9g	12.9g	脂質	21.3g	22.2g	脂質	17.5g	18.4g	脂質	13.0g	14.0g
		炭水化物	20.9g	78.9g	炭水化物	18.3g	77.4g	炭水化物	23.3g	79.7g	炭水化物	21.5g	77.9g	炭水化物	17.4g	74.6g
夕	食	★やわらかごはん180g 白身フライ チンゲン菜ソテー 豚肉と野菜の生姜炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 田楽煮 炒り豆腐 和風コールスロー ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚の生姜煮 人参のきんぴら 洋風肉じゃが煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g キーマカレーのルー ブロッコリーの煮物 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ 人参グラッセ 大豆と人参の煮物 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁		
		麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	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	334kcal	607kcal	エネルギー	190kcal	471kcal	エネルギー	189kcal	463kcal	エネルギー	221kcal	487kcal	エネルギー	339kcal	617kcal
		蛋白質	13.1g	19.2g	蛋白質	8.7g	15.2g	蛋白質	16.2g	22.2g	蛋白質	11.0g	16.6g	蛋白質	14.6g	21.2g
		脂質	21.5g	22.5g	脂質	8.8g	10.5g	脂質	3.0g	4.0g	脂質	10.0g	10.9g	脂質	18.8g	20.5g
		炭水化物	21.4g	78.7g	炭水化物	20.1g	77.4g	炭水化物	23.6g	81.3g	炭水化物	23.2g	79.1g	炭水化物	28.8g	85.4g
合	計	★やわらかごはん180g 白身フライ チンゲン菜ソテー 豚肉と野菜の生姜炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 田楽煮 炒り豆腐 和風コールスロー ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚の生姜煮 人参のきんぴら 洋風肉じゃが煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g キーマカレーのルー ブロッコリーの煮物 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ 人参グラッセ 大豆と人参の煮物 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁		
		麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	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	683kcal	1505kcal	エネルギー	591kcal	1419kcal	エネルギー	655kcal	1462kcal	エネルギー	641kcal	1453kcal	エネルギー	698kcal	1515kcal
		蛋白質	33.3g	51.2g	蛋白質	30.8g	49.4g	蛋白質	33.6g	51.3g	蛋白質	33.5g	50.8g	蛋白質	29.9g	48.3g
		脂質	37.9g	40.8g	脂質	29.0g	32.6g	脂質	32.0g	34.8g	脂質	32.3g	35.0g	脂質	37.1g	40.7g
		炭水化物	51.5g	225.0g	炭水化物	51.6g	224.4g	炭水化物	59.5g	230.2g	炭水化物	53.8g	225.5g	炭水化物	63.0g	233.2g
計	計	★やわらかごはん180g 白身フライ チンゲン菜ソテー 豚肉と野菜の生姜炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 田楽煮 炒り豆腐 和風コールスロー ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚の生姜煮 人参のきんぴら 洋風肉じゃが煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g キーマカレーのルー ブロッコリーの煮物 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ 人参グラッセ 大豆と人参の煮物 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁		
		麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	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

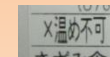


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

9月28日(月)			9月29日(火)			9月30日(水)			10月1日(木)			10月2日(金)			
朝	★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ なすのトロ口生姜煮 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 高野豆腐と法蓮草の含め煮 白菜のとりみ煮 じゃが芋とコーンのコンソメ味 ★味噌汁		麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 三色炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁		卵乳麦 麦落 麦 麦	★やわらかごはん180g オムレツイタリアンソース キャベツとベーコンの煮浸し カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁		卵乳麦 卵乳麦 乳麦落 麦	★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう ひじきの五目煮 一夜漬(大根) ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦
食	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	222kcal	493kcal	エネルギー	93kcal	365kcal	エネルギー	146kcal	419kcal	エネルギー	151kcal	430kcal	エネルギー	113kcal	379kcal
	蛋白質	3.9g	9.8g	蛋白質	5.4g	11.4g	蛋白質	7.7g	13.6g	蛋白質	8.6g	14.5g	蛋白質	3.9g	9.7g
	脂質	15.0g	15.9g	脂質	2.0g	3.0g	脂質	6.1g	7.1g	脂質	7.3g	8.2g	脂質	6.6g	7.5g
	炭水化物	17.6g	75.1g	炭水化物	14.0g	70.8g	炭水化物	15.3g	73.1g	炭水化物	13.3g	72.4g	炭水化物	9.9g	66.4g
	ナトリウム	619mg	1061mg	ナトリウム	625mg	1066mg	ナトリウム	693mg	1138mg	ナトリウム	636mg	1077mg	ナトリウム	582mg	1049mg
	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.7g
昼	★やわらかごはん180g サワラのごま焼 人参煮 コーンと挽肉の炒め物 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁		麦 麦 乳麦か 麦	★やわらかごはん180g キャベツメンチ 青じそパスタ ひじきと大豆の煮物 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉とじゃがいもの甘辛炒め 担々風春雨 オクラのポン酢ジュレ和え ★味噌汁		麦 麦落 麦 麦	★やわらかごはん180g モウカ生姜煮 チンゲン菜ソテー 大豆と椎茸の煮物 キャベツとパプリカの和風マヨ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 豚丼の具 竹輪とキャベツのバター醤油炒め 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦
食	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	191kcal	468kcal	エネルギー	327kcal	604kcal	エネルギー	229kcal	495kcal	エネルギー	233kcal	506kcal	エネルギー	272kcal	540kcal
	蛋白質	16.3g	22.6g	蛋白質	10.5g	16.9g	蛋白質	11.0g	16.8g	蛋白質	15.4g	21.6g	蛋白質	15.0g	20.6g
	脂質	7.2g	8.2g	脂質	21.1g	22.8g	脂質	9.6g	10.5g	脂質	13.3g	14.3g	脂質	10.7g	11.6g
	炭水化物	16.0g	74.1g	炭水化物	24.9g	81.4g	炭水化物	24.4g	80.7g	炭水化物	16.2g	73.5g	炭水化物	28.0g	84.8g
	ナトリウム	863mg	1304mg	ナトリウム	804mg	1246mg	ナトリウム	734mg	1177mg	ナトリウム	627mg	1069mg	ナトリウム	1124mg	1568mg
	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.9g	4.0g
夕	★やわらかごはん180g 豚肉のブルコギ風 切干大根とベーコンの煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		麦 卵乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 赤魚の味噌煮 菜の花 キャベツと豚肉のカキソース炒め 大根なます ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 山口県の子キンチキンごぼう さつま揚げと小松菜の煮浸し マカロニサラダ ★味噌汁		麦 卵麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g ホイコーロー とうふのかに玉あんかけ 切干大根の酢の物 ★味噌汁		麦落 卵麦か 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 人参のレモン煮 ジャガイモのそぼろ煮 春雨と黄桃のマヨサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 麦
食	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	214kcal	479kcal	エネルギー	218kcal	488kcal	エネルギー	277kcal	549kcal	エネルギー	205kcal	472kcal	エネルギー	255kcal	526kcal
	蛋白質	9.9g	15.8g	蛋白質	14.8g	20.5g	蛋白質	12.3g	18.4g	蛋白質	12.1g	17.8g	蛋白質	11.1g	16.8g
	脂質	10.6g	11.5g	脂質	9.6g	10.5g	脂質	13.7g	14.7g	脂質	9.7g	10.6g	脂質	13.0g	13.9g
	炭水化物	20.0g	76.4g	炭水化物	17.3g	74.1g	炭水化物	24.8g	82.0g	炭水化物	15.9g	72.7g	炭水化物	22.0g	79.1g
	ナトリウム	821mg	1287mg	ナトリウム	865mg	1306mg	ナトリウム	815mg	1256mg	ナトリウム	893mg	1335mg	ナトリウム	581mg	1023mg
	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.5g	2.6g
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	627kcal	1440kcal	エネルギー	638kcal	1457kcal	エネルギー	652kcal	1463kcal	エネルギー	589kcal	1408kcal	エネルギー	640kcal	1445kcal
	蛋白質	30.1g	48.2g	蛋白質	30.7g	48.8g	蛋白質	31.0g	48.8g	蛋白質	36.1g	53.9g	蛋白質	30.0g	47.1g
	脂質	32.8g	35.6g	脂質	32.7g	36.3g	脂質	29.4g	32.3g	脂質	30.3g	33.1g	脂質	30.3g	33.0g
	炭水化物	53.6g	225.6g	炭水化物	56.2g	226.3g	炭水化物	64.5g	235.8g	炭水化物	45.4g	218.6g	炭水化物	59.9g	230.3g
	ナトリウム	2303mg	3652mg	ナトリウム	2294mg	3618mg	ナトリウム	2242mg	3571mg	ナトリウム	2156mg	3481mg	ナトリウム	2287mg	3640mg
食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.9g	9.3g	

★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



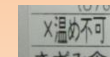
①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



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る事が出来ます。

「やわらか普通食」 週間献立表

		10月5日(月)		10月6日(火)		10月7日(水)		10月8日(木)		10月9日(金)	
朝	食	★やわらかごはん180g 麩と野菜の煮物 白花豆煮 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉ときのこの炒め物 蕪のとうとろ煮 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 ブロッコリーの卵とじ 煮生酢 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 大根とウインナーの洋風煮 さんぴら 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁		★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の味噌炒め さつま芋と小松菜の煮物 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁	
		麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
		麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
		麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
		麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
昼	食	★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め 鶏肉と白菜の春雨炒め 青菜のわさび和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉のねぎ塩だれ キャベツの出汁煮 五目うの花 梅和えスパゲティ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 赤魚のみぞれ煮 菜の花 ナスの挽肉炒め たたきごぼう ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 塩枝豆 豚肉のチリソース炒め 青のりポテトサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ 青じそパスタ 五目炒め煮 バンバンジーサラダ ★味噌汁	
		麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
		麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
		麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
		麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
夕	食	★やわらかごはん180g ハムカツ 人参のさんぴら 里芋のかに風あんかけ 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★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 チンゲン菜とピーマンのソテー 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		★やわらかごはん180g おふくろカレーのルー 麩の野菜あんかけ かにかまと春雨の中華和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 炒り豆腐 パスタのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ブリ塩焼き 法蓮草ソテー 揚げナスの肉味噌からめ オクラとめかぶの三杯酢 ★味噌汁	
		乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦
		麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
		麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
		麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
合	計	★やわらかごはん180g ハムカツ 人参のさんぴら 里芋のかに風あんかけ 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★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 チンゲン菜とピーマンのソテー 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		★やわらかごはん180g おふくろカレーのルー 麩の野菜あんかけ かにかまと春雨の中華和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 炒り豆腐 パスタのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ブリ塩焼き 法蓮草ソテー 揚げナスの肉味噌からめ オクラとめかぶの三杯酢 ★味噌汁	
		麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
		麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
		麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
		麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦

お食事の作り方



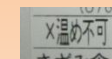
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。