

「やわらか普通食」 週間献立表

		10月12日(月)			10月13日(火)			10月14日(水)			10月15日(木)			10月16日(金)		
朝	食	★やわらかごはん180g ひき肉と里芋の味噌煮 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 厚焼玉子 蒸し鶏と春雨の中華煮 一口ナスのオランダ煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 厚揚げときのこのおろし煮 ひじきと大根菜のツナ炒め カリフラワーの甘酢漬け ★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 キャベツと魚肉ソーセージのソテー 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	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	129kcal	401kcal	エネルギー	200kcal	468kcal	エネルギー	111kcal	383kcal	エネルギー	218kcal	489kcal	エネルギー	92kcal	365kcal
		蛋白質	6.7g	12.7g	蛋白質	6.9g	12.5g	蛋白質	5.5g	11.8g	蛋白質	6.7g	12.4g	蛋白質	5.6g	11.7g
		脂質	3.3g	4.3g	脂質	12.8g	13.7g	脂質	4.1g	5.1g	脂質	13.9g	14.8g	脂質	4.6g	5.6g
昼	食	★やわらかごはん180g 鯖の磯辺焼 さつぱりキャベツのレモン風味 豆腐のかに風あんかけ ひじきとごぼうのナムル ★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 豚肉とキャベツのごま風味炒め フレンチマカロニ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏のちゃんちゃん焼き ジャガ玉煮 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁			★生姜ごはん ホッケのごま焼 菜の花 金時豆煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉とさつま芋の韓国風炒め 切干と挽肉のオイスター炒め カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★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	256kcal	528kcal	エネルギー	285kcal	558kcal	エネルギー	176kcal	454kcal	エネルギー	196kcal	511kcal	エネルギー	212kcal	488kcal
		蛋白質	12.1g	17.8g	蛋白質	8.4g	14.6g	蛋白質	9.3g	15.6g	蛋白質	15.5g	22.6g	蛋白質	10.8g	17.3g
		脂質	16.7g	17.6g	脂質	17.3g	18.3g	脂質	6.9g	8.6g	脂質	3.4g	6.1g	脂質	8.7g	10.4g
夕	食	★やわらかごはん180g タンダーリーチキン ピーマンソテー 南瓜の柚子そぼろあん 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚の味噌煮 人参のきな粉和え 鶏そぼろと大豆の煮物 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ キャベツのコンソメ煮 ネギ味噌炒め 和風スパゲティ ★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 人参グラッセ なすのミートソース煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g とんかつ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー ひじきと大豆の煮物 キャベツの白ドレ和え ★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	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
		エネルギー	262kcal	544kcal	エネルギー	190kcal	460kcal	エネルギー	366kcal	633kcal	エネルギー	255kcal	520kcal	エネルギー	316kcal	582kcal
		蛋白質	12.7g	19.2g	蛋白質	19.9g	25.6g	蛋白質	13.1g	19.0g	蛋白質	5.9g	11.8g	蛋白質	13.0g	18.7g
		脂質	13.4g	15.1g	脂質	3.8g	4.7g	脂質	19.3g	20.2g	脂質	17.5g	18.4g	脂質	20.3g	21.2g
合	計	★やわらかごはん180g タンダーリーチキン ピーマンソテー 南瓜の柚子そぼろあん 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚の味噌煮 人参のきな粉和え 鶏そぼろと大豆の煮物 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ キャベツのコンソメ煮 ネギ味噌炒め 和風スパゲティ ★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 人参グラッセ なすのミートソース煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g とんかつ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー ひじきと大豆の煮物 キャベツの白ドレ和え ★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	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	1473kcal	エネルギー	675kcal	1486kcal	エネルギー	653kcal	1470kcal	エネルギー	669kcal	1520kcal	エネルギー	620kcal	1435kcal
		蛋白質	31.5g	49.7g	蛋白質	35.2g	52.7g	蛋白質	27.9g	46.4g	蛋白質	28.1g	46.8g	蛋白質	29.4g	47.7g
		脂質	33.4g	37.0g	脂質	33.9g	36.7g	脂質	30.3g	33.9g	脂質	34.8g	39.3g	脂質	33.6g	37.2g
計	計	★やわらかごはん180g タンダーリーチキン ピーマンソテー 南瓜の柚子そぼろあん 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚の味噌煮 人参のきな粉和え 鶏そぼろと大豆の煮物 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ キャベツのコンソメ煮 ネギ味噌炒め 和風スパゲティ ★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 人参グラッセ なすのミートソース煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g とんかつ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー ひじきと大豆の煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		
		エネルギー	647kcal	1473kcal	エネルギー	675kcal	1486kcal	エネルギー	653kcal	1470kcal	エネルギー	669kcal	1520kcal	エネルギー	620kcal	1435kcal
		蛋白質	31.5g	49.7g	蛋白質	35.2g	52.7g	蛋白質	27.9g	46.4g	蛋白質	28.1g	46.8g	蛋白質	29.4g	47.7g
		脂質	33.4g	37.0g	脂質	33.9g	36.7g	脂質	30.3g	33.9g	脂質	34.8g	39.3g	脂質	33.6g	37.2g
		炭水化物	54.8g	226.9g	炭水化物	56.9g	227.8g	炭水化物	66.9g	237.5g	炭水化物	62.1g	238.2g	炭水化物	51.5g	221.6g
		ナトリウム	2040mg	3365mg	ナトリウム	2424mg	3751mg	ナトリウム	2382mg	3709mg	ナトリウム	1737mg	3660mg	ナトリウム	2037mg	3388mg
		食塩相当量	5.1g	8.6g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	4.4g	9.3g	食塩相当量	5.2g	8.6g

★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



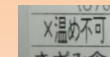
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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

		10月19日(月)		10月20日(火)		10月21日(水)		10月22日(木)		10月23日(金)	
朝	食	★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 ふきの含め煮 パンサンスー ★味噌汁		★やわらかごはん180g がんもどきの含め煮 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 鶏大豆 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 人参しりしり 大根と柚子の甘酢漬け ★味噌汁		★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん キャベツの土佐煮 若芽ともやしの酢の物 ★味噌汁	
		麦	乳麦	麦	麦	麦	麦	乳麦	麦	卵麦	麦
		卵乳麦	麦	麦落	麦	乳麦	麦	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 116kcal 386kcal たんぱく質 6.8g 12.6g 脂質 2.9g 3.8g 炭水化物 15.4g 72.6g ナトリウム 647mg 1088mg 食塩相当量 1.6g 2.8g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 143kcal 417kcal たんぱく質 6.5g 12.4g 脂質 7.2g 8.1g 炭水化物 14.5g 72.7g ナトリウム 665mg 1106mg 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 168kcal 441kcal たんぱく質 11.7g 17.9g 脂質 6.7g 7.7g 炭水化物 14.8g 72.0g ナトリウム 683mg 1126mg 食塩相当量 1.7g 2.9g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 89kcal 370kcal たんぱく質 2.6g 9.1g 脂質 1.8g 3.5g 炭水化物 15.4g 72.7g ナトリウム 439mg 880mg 食塩相当量 1.1g 2.2g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 135kcal 411kcal たんぱく質 5.8g 11.8g 脂質 7.6g 8.5g 炭水化物 12.0g 70.4g ナトリウム 752mg 1196mg 食塩相当量 1.9g 3.0g	
		★やわらかごはん180g 生姜焼き 肉入りうの花 いんげんとうと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉と青梗菜のバター醤油 里芋のそぼろ煮 大根とコーンの中中華和え ★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 若芽と薄餅のわさびマヨ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鯖の照焼 竹輪の辛子炒め れんこんの五目炒め煮 スパゲティサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 田楽煮 豚肉のチリソース炒め なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁	
		麦落	乳麦	麦落	乳麦	麦落	卵麦	麦	麦	麦	麦
		麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
夕	食	★やわらかごはん180g ブリの幽庵焼 ピーマンのおかか和え 鶏のうま煮 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ 枝豆のペペロンチーノ風 ひじきの五目煮 玉子スパサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g スケソウダラの煮付け 人参のレモン煮 白菜とミンチの中中華炒め キャベツとコーンのオーロラソース和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 法蓮草ソテー 豚肉と大根の煮物 さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g ポークジンジャー ごぼう大豆 カリフラワーのピクルス ★味噌汁	
		麦	乳麦	麦	乳麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
		卵麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
		麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
合	計	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 329kcal 601kcal たんぱく質 17.1g 23.4g 脂質 19.9g 20.9g 炭水化物 16.4g 73.7g ナトリウム 638mg 1104mg 食塩相当量 1.6g 2.8g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 296kcal 572kcal たんぱく質 11.1g 17.2g 脂質 14.2g 15.2g 炭水化物 27.4g 85.6g ナトリウム 889mg 1333mg 食塩相当量 2.3g 3.4g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 177kcal 451kcal たんぱく質 13.1g 18.9g 脂質 5.7g 6.6g 炭水化物 17.5g 75.7g ナトリウム 886mg 1327mg 食塩相当量 2.3g 3.4g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 278kcal 550kcal たんぱく質 15.4g 21.5g 脂質 17.0g 18.0g 炭水化物 15.1g 71.9g ナトリウム 690mg 1131mg 食塩相当量 1.8g 2.9g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 226kcal 503kcal たんぱく質 14.7g 21.1g 脂質 9.4g 11.1g 炭水化物 21.8g 78.3g ナトリウム 690mg 1132mg 食塩相当量 1.8g 2.9g	
		★やわらかごはん180g ブリの幽庵焼 ピーマンのおかか和え 鶏のうま煮 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ 枝豆のペペロンチーノ風 ひじきの五目煮 玉子スパサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g スケソウダラの煮付け 人参のレモン煮 白菜とミンチの中中華炒め キャベツとコーンのオーロラソース和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 法蓮草ソテー 豚肉と大根の煮物 さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g ポークジンジャー ごぼう大豆 カリフラワーのピクルス ★味噌汁	
		麦	乳麦	麦	乳麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
		卵麦	麦	麦	麦	麦	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



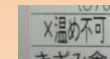
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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

10月26日(月)			10月27日(火)			10月28日(水)			10月29日(木)			10月30日(金)				
朝	★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 塩麴のキャロットラペ ★味噌汁		麦落 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 茄子と牛蒡の炒め物 春雨のごま炒め 一夜漬(大根) ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう きんぴられんこん 蕪と柚子の甘酢漬 ★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 ブロッコリーの煮物 昆布の佃煮 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 大根と竹輪の煮物 キャベツとベーコンの炒め物 バジルポテトチキン ★味噌汁		麦 卵乳 卵乳麦 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
	エネルギー		172kcal	444kcal	エネルギー		143kcal	415kcal	エネルギー		128kcal	413kcal	エネルギー		135kcal	408kcal
	蛋白質		6.7g	12.8g	蛋白質		2.8g	8.8g	蛋白質		2.9g	9.4g	蛋白質		8.4g	14.3g
	脂質		10.2g	11.2g	脂質		7.8g	8.7g	脂質		6.8g	8.5g	脂質		6.1g	7.1g
	炭水化物		12.0g	69.2g	炭水化物		16.1g	73.5g	炭水化物		13.9g	72.2g	炭水化物		12.7g	70.5g
	ナトリウム		538mg	979mg	ナトリウム		628mg	1072mg	ナトリウム		554mg	995mg	ナトリウム		480mg	925mg
食塩相当量		1.4g	2.5g	食塩相当量		1.6g	2.7g	食塩相当量		1.4g	2.5g	食塩相当量		1.2g	2.4g	
昼	★やわらかごはん180g ロールキャベツの中華風 法蓮草 大豆と椎茸の煮物 わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁		卵乳麦か 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g モウカ煮付け 塩枝豆 ひじきと挽肉の炒め煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 肉じゃが ぜんまいとミンチの煮物 マカロニマリーネサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉マスタード 人参のきな粉和え キャベツの麻婆あんかけ さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦落 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 切干とインゲンの煮物 コールスローサラダ ★味噌汁		乳麦 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
	エネルギー		183kcal	455kcal	エネルギー		209kcal	486kcal	エネルギー		249kcal	515kcal	エネルギー		345kcal	616kcal
	蛋白質		10.5g	16.2g	蛋白質		16.8g	23.2g	蛋白質		12.1g	17.7g	蛋白質		15.0g	20.8g
	脂質		8.1g	9.0g	脂質		9.8g	11.5g	脂質		11.2g	12.1g	脂質		21.9g	22.8g
	炭水化物		19.4g	77.1g	炭水化物		15.4g	71.8g	炭水化物		24.3g	80.3g	炭水化物		20.6g	77.8g
	ナトリウム		993mg	1435mg	ナトリウム		899mg	1342mg	ナトリウム		819mg	1261mg	ナトリウム		819mg	1262mg
食塩相当量		2.5g	3.6g	食塩相当量		2.3g	3.4g	食塩相当量		2.1g	3.2g	食塩相当量		2.1g	3.2g	
夕	★やわらかごはん180g サワラのごま焼 さっぱりキャベツのレモン風味 鶏肉のすき焼煮 スパマト炒め ★味噌汁		麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g ささみ大葉フライ ミックスソテー 高野豆腐の味噌煮 さつま芋サラダ ★味噌汁		麦 乳麦 卵麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 肉団子の黒酢あん 鶏そぼろと大豆の煮物 切干とツナの明太サラダ ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g アジ塩焼き 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 高野豆腐の炒り煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と野菜のごまダレ炒め ナスの挽肉炒め 四色なます ★味噌汁		麦 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
	エネルギー		263kcal	528kcal	エネルギー		345kcal	613kcal	エネルギー		279kcal	549kcal	エネルギー		210kcal	483kcal
	蛋白質		16.5g	22.2g	蛋白質		14.9g	20.5g	蛋白質		14.0g	19.9g	蛋白質		16.7g	22.8g
	脂質		11.8g	12.7g	脂質		16.5g	17.4g	脂質		11.2g	12.1g	脂質		8.9g	9.9g
	炭水化物		20.7g	76.7g	炭水化物		33.8g	90.7g	炭水化物		29.7g	86.9g	炭水化物		16.5g	73.8g
	ナトリウム		705mg	1171mg	ナトリウム		677mg	1120mg	ナトリウム		1025mg	1466mg	ナトリウム		739mg	1181mg
食塩相当量		1.8g	3.0g	食塩相当量		1.7g	2.8g	食塩相当量		2.6g	3.7g	食塩相当量		1.9g	3.0g	
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
	エネルギー		618kcal	1427kcal	エネルギー		697kcal	1514kcal	エネルギー		656kcal	1477kcal	エネルギー		690kcal	1507kcal
	蛋白質		33.7g	51.2g	蛋白質		34.5g	52.5g	蛋白質		29.0g	47.0g	蛋白質		40.1g	57.9g
	脂質		30.1g	32.9g	脂質		34.1g	37.6g	脂質		29.2g	32.7g	脂質		36.9g	39.8g
	炭水化物		52.1g	223.0g	炭水化物		65.3g	236.0g	炭水化物		67.9g	239.4g	炭水化物		49.8g	222.1g
	ナトリウム		2236mg	3585mg	ナトリウム		2204mg	3534mg	ナトリウム		2398mg	3722mg	ナトリウム		2038mg	3368mg
	食塩相当量		5.7g	9.1g	食塩相当量		5.6g	8.9g	食塩相当量		6.1g	9.4g	食塩相当量		5.2g	8.6g

★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

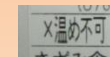


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。