週間献立表 (やわらか普通食)



	1	11月3日(月)			11月4日(火)			11月5日(水)			11月6日(木)			11月7日(金)		
朝	★やわらかごはん180g 厚焼玉子 なすの中華風南蛮漬け ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		卵麦 麦	★やわらかごはん180 麦 麩と野菜の煮物 ブロッコリーの卵とし 乳麦 おからのサラダ		麦 卵乳麦	★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 南瓜の柚子そぼろあん なめこと若芽のサッと煮		乳麦 麦	★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のごま味噌煮 ごぼう大豆 キャベッと蒲鉾のおかか和え		麦 麦	★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ 里芋のかに風あんかけ もやしと蒸し鶏のナムル		卵麦 卵麦か	
食	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	12.0g 18.5g 570mg	472kcal 12.0g 12.9g 75.0g 1014mg	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	164kcal 5.1g 11.3g 12.0g 583mg	430kcal 10.9g 12.2g 68.5g 1050mg	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	147kcal 7.2g 6.9g 14.1g 564mg	421kcal 13.0g 7.8g 72.3g 1005mg	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	134kcal 10.0g 4.5g 13.7g 572mg	412kcal 16.6g 6.2g 70.3g 1016mg	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	137kcal 8.3g 6.0g 13.3g 546mg	フルセット 409kcal 14.6g 7.0g 70.5g 987mg 2.5g	
昼	★やわらから アジの幽 ピーマンの3 白菜と青梗菜	★やわらかごはん180g アジの幽庵焼 ピーマンのおかか和え 白菜と青梗菜の塩あんかけ オクラとそぼろのピーナッ味噌和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉としめじのオイスター炒め 鶏肉と大豆の生姜煮 キャベツとツナのナムル		麦麦麦麦麦	★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み 塩枝豆 春雨の五目炒め 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え			★やわらかごはん180g ブリの塩焼 ピーマンソテー 白菜とミンチの中華炒め 玉子スパサラダ		卵乳麦 麦か 卵乳麦	★やわらかごはん180g		乳麦 乳麦 麦落か	
食	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム	6.5g 14.4g 771mg	475kcal 24.3g 8.3g 71.7g 1212mg	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム	236kcal 16.5g 12.5g 15.3g 733mg	503kcal 22.5g 13.4g 71.8g 1177mg	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム	288kcal 13.1g 17.6g 18.8g 942mg	565kcal 19.4g 19.3g 75.3g 1384mg	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム	306kcal 15.8g 18.0g 17.7g 697mg	578kcal 21.9g 19.0g 74.5g 1138mg	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム	10.6g 15.8g 20.9g 774mg	フルセット 534kcal 16.5g 16.7g 78.2g 1240mg 3.2g	
タ	★やわらから 鶏肉のレー 菜の花 豆腐のかに	★やわらかごはん180g 鶏肉のレモン風味焼		食塩相当量 1.9g ★やわらかごはん180g ポテトコロッケ 人参グラッセ ふきの含め煮 和風スパゲティ		3.0g 食塩相当量 2.4g ★やわらかごはん180g 卵乳麦 あぶらかれいみぞれ煮 乳麦 人参のきんぴら 乳麦 豚バラとこんにゃくの煮物 乳麦 法蓮草と蒸し鶏のサラダ		麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 生姜焼き じゃが芋のそぼろあん 大根とコーンの中華和え		麦落 麦 麦か	食塩相当量 2.0g ★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 枝豆と人参のあっさり煮 竹の子と豚肉の味噌煮 白菜と竹輪の柚子胡椒和え		乳麦 麦 麦		
9	★味噌汁		麦フルセッル	★味噌汁			★味噌汁 栄養価 おかずセット		麦フルセット			フルセット	★味噌汁		麦フルセット	
食		242kcal 12.1g 15.8g 12.1g	509kcal 17.9g 16.7g 68.8g		257kcal 5.5g 12.8g 30.2g	533kcal 11.9g 14.5g 86.6g	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	222kcal 20.3g 8.7g 15.4g	499kcal 26.5g 9.7g 73.5g	エネルギー 蛋白質	233kcal 11.7g 8.9g 25.0g	499kcal 17.4g 9.8g	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	225kcal 10.9g 10.8g 21.1g		
合	食塩相当量 栄養価 エネルギー 蛋白質	おかずセット 639kcal	フルセット 1456kcal		おかずセット 657kcal	フルセット 1466kcal		おかずセット 657kcal	フルセット 1485kcal		おかずセット 673kcal	フルセット 1489kcal		おかずセット 626kcal		
計	脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	34.3g 45.0g 2085mg	37.9g 215.5g 3412mg 8.7g	脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	36.6g 57.5g 2178mg 5.6g	40.1g 226.9g 3530mg 9.0g	脂 質 炭水化物	33.2g 48.3g 2428mg	36.8g 221.1g 3752mg	脂 質 炭水化物	31.4g 56.4g 2099mg	35.0g 226.2g 3426mg	脂 質 炭水化物	32.6g 55.3g 2221mg	35.5g 226.1g	

★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。

アレルゲンは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。

お食事の作り方



1食ずつ包装されお届けです。 開封して惣菜袋を取り出して

〇温め可



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」





湯せんは鍋に水を張り 惣菜の袋を入れて温めてください。 鍋肌から気泡がポツポツと 浮いてきたら火を止めて袋を 取り出すまで鍋に蓋をしておきます。 (約70~80°C)

「電子レンジ」

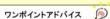


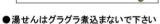
電子レンジで温める場合は お皿に移しラップをして 温めて下さい。



×温め不可

封を切って お皿に盛付けて下さい。 ※温め〇は火傷に注意!





●トマトや葉物の野菜を添えると よりきれいに盛付ける事が出来ます







ご飯などをつけて1膳の完成です♪





