

「やわらか普通食」 週間献立表

		(月)			(火)			(水)			(木)			(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g ミートインオムレツ スパトマト炒め 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁			★やわらかごはん180g がんと白菜の煮物 ぜんまいとミンチの煮物 春菊のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 牛肉の甘酢炒め 大根とひじきの煮物 一夜漬(白菜・小松菜) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 赤玉南瓜煮 キャベツの塩昆布和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 和風ポトフ インゲンと人参のグラッセ マカロニトマト炒め ★味噌汁		
	栄養価	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	エネルギー	155kcal	423kcal	エネルギー	164kcal	431kcal	エネルギー	130kcal	408kcal	エネルギー	135kcal	416kcal	エネルギー	136kcal	413kcal
	蛋白質	蛋白質	7.3g	13.2g	蛋白質	10.5g	16.1g	蛋白質	4.1g	10.1g	蛋白質	5.2g	11.5g	蛋白質	3.6g	10.0g
	脂質	脂質	5.8g	6.7g	脂質	8.0g	8.9g	脂質	6.8g	7.7g	脂質	6.0g	7.0g	脂質	3.3g	5.0g
	炭水化物	炭水化物	18.7g	75.2g	炭水化物	13.6g	70.1g	炭水化物	12.4g	71.3g	炭水化物	15.0g	74.1g	炭水化物	23.8g	80.2g
	ナトリウム	ナトリウム	619mg	1065mg	ナトリウム	860mg	1303mg	ナトリウム	633mg	1075mg	ナトリウム	397mg	838mg	ナトリウム	437mg	880mg
	塩分	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.0g	2.1g	食塩相当量	1.1g	2.2g
昼 食		★やわらかごはん180g アジの昆布醤油焼 人参のレモン煮 切干と小松菜の煮物 さつま芋とツナの青じそサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉のマーレード煮 オクラのペペロンチーノ きのこの玉子とじ ハムと春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g プリのごま焼 塩枝豆 ひき肉と里芋の味噌煮 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 天津飯の具 ふきと人参の甘露煮 切干と法蓮草のおひたし ★すまし汁			★やわらかごはん180g 赤魚の味噌煮 キヌサヤ ひじきと挽肉の炒め煮 れんこんサラダ ★味噌汁		
	栄養価	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	エネルギー	204kcal	476kcal	エネルギー	254kcal	535kcal	エネルギー	255kcal	522kcal	エネルギー	213kcal	474kcal	エネルギー	232kcal	506kcal
	蛋白質	蛋白質	13.4g	19.5g	蛋白質	10.8g	17.3g	蛋白質	16.7g	22.5g	蛋白質	7.7g	13.1g	蛋白質	14.1g	20.3g
	脂質	脂質	7.6g	8.6g	脂質	13.8g	15.5g	脂質	11.9g	12.8g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	12.0g	13.0g
	炭水化物	炭水化物	20.7g	77.9g	炭水化物	21.3g	78.6g	炭水化物	19.9g	76.6g	炭水化物	21.3g	77.1g	炭水化物	16.6g	74.2g
	ナトリウム	ナトリウム	841mg	1302mg	ナトリウム	685mg	1126mg	ナトリウム	767mg	1209mg	ナトリウム	1309mg	1699mg	ナトリウム	838mg	1281mg
	塩分	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	3.3g	4.3g	食塩相当量	2.1g	3.3g
夕 食		★やわらかごはん180g 揚げ豆腐の南蛮づけ 大根と豚肉の甘辛煮 オクラのごま和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ホッケの幽庵焼 きのこソテー 中華うま煮 カラフルサラダ ★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 スナップえんどう 五色きんぴら おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏の酒蒸し香味ソース アスパラ ナスと麩の炒め煮 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 大根とつくねの煮物 豚肉とキャベツのごま風味炒め 大豆と椎茸の煮物 ★味噌汁		
	栄養価	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	エネルギー	263kcal	530kcal	エネルギー	225kcal	498kcal	エネルギー	247kcal	513kcal	エネルギー	251kcal	523kcal	エネルギー	262kcal	528kcal
	蛋白質	蛋白質	10.9g	16.7g	蛋白質	13.0g	19.2g	蛋白質	7.2g	13.0g	蛋白質	14.9g	20.8g	蛋白質	14.1g	19.8g
	脂質	脂質	16.5g	17.4g	脂質	9.8g	10.8g	脂質	16.0g	16.9g	脂質	14.0g	14.9g	脂質	13.2g	14.1g
	炭水化物	炭水化物	18.6g	75.3g	炭水化物	18.7g	76.0g	炭水化物	20.8g	77.0g	炭水化物	12.0g	69.6g	炭水化物	22.2g	78.6g
	ナトリウム	ナトリウム	836mg	1278mg	ナトリウム	708mg	1150mg	ナトリウム	891mg	1337mg	ナトリウム	925mg	1367mg	ナトリウム	903mg	1372mg
	塩分	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.5g
合 計	栄養価	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	エネルギー	622kcal	1429kcal	エネルギー	643kcal	1464kcal	エネルギー	632kcal	1443kcal	エネルギー	599kcal	1413kcal	エネルギー	630kcal	1447kcal
	蛋白質	蛋白質	31.6g	49.4g	蛋白質	34.3g	52.6g	蛋白質	28.0g	45.6g	蛋白質	27.8g	45.4g	蛋白質	31.8g	50.1g
	脂質	脂質	29.9g	32.7g	脂質	31.6g	35.2g	脂質	34.7g	37.4g	脂質	30.7g	33.3g	脂質	28.5g	32.1g
	炭水化物	炭水化物	58.0g	228.4g	炭水化物	53.6g	224.7g	炭水化物	53.1g	224.9g	炭水化物	48.3g	220.8g	炭水化物	62.6g	233.0g
	ナトリウム	ナトリウム	2296mg	3645mg	ナトリウム	2253mg	3579mg	ナトリウム	2291mg	3621mg	ナトリウム	2631mg	3904mg	ナトリウム	2178mg	3533mg
塩分	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	6.7g	9.9g	食塩相当量	5.5g	9.0g	

★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。