

# 「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	筑前煮			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
		かぼちやのゴマ煮			寄せ豆腐のうすあん			牛ごぼうの生姜煮			春菊と厚揚げの煮物			鶏肉と大豆の生姜煮		
		切干と法蓮草のおひたし			一口ナスのオランダ煮			さつま揚げと小松菜の煮びたし			大根と椎茸の煮物			油揚げと菜の花の煮物		
		★味噌汁			キャベツの塩昆布和え			一夜漬(白菜・人参)			人参と若芽の酢の物			切干と人参のハリハリ		
		麦			卵麦			麦			乳麦			麦		
		麦			麦			麦			麦			麦		
		麦			麦			麦			麦			麦		
昼 食	★やわらかごはん180g	かれい塩焼			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
		キャベツソテー			カツとじ			煮込みハンバーグ			天津飯の具			さわら白醬油焼		
		ひき肉と里芋の味噌煮			大根とひじきの煮物			ヤングコーン			ふきと人参の甘露煮			人参のきんぴら		
		おからと玉ねぎのサラダ			若芽のごま酢和え			ジャーマンポテト			バンバンジーサラダ			ひき肉と豆腐のうま煮		
		★味噌汁			★味噌汁			キャベツのピーナッツ和え			すまし汁			レモンかぼちや		
		麦			卵乳麦			麦			麦			麦		
		麦			麦			麦			麦			麦		
夕 食	★やわらかごはん180g	豚肉のおろし煮			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
		ツナと大豆の炒め煮			アジのみりん焼			ハニーマスタードチキン			白身魚のムニエル			ロールキャベツトマト煮込み		
		カリフラワーの甘酢漬			チンゲン菜ソテー			人参のレモン煮			白菜とミンチの中華炒め			アスパラ		
		★味噌汁			麩と豚肉のチャンプルー			パスタのクリーム煮			春雨フルーツサラダ			野菜のバジルチーズ焼き		
		麦			コーンサラダ			法蓮草とハムのマリネ			味噌汁			ごぼうの柚子風味		
		麦			味噌汁			麦			麦			麦		
		麦			麦			麦			麦			麦		
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	166kcal	431kcal	エネルギー	153kcal	420kcal	エネルギー	172kcal	443kcal	エネルギー	72kcal	338kcal	エネルギー	173kcal	440kcal
	蛋白質	蛋白質	7.7g	13.4g	蛋白質	4.9g	10.5g	蛋白質	6.8g	12.9g	蛋白質	3.7g	9.5g	蛋白質	11.7g	17.5g
	脂質	脂質	6.7g	7.6g	脂質	10.0g	10.9g	脂質	9.9g	10.9g	脂質	2.0g	2.9g	脂質	7.8g	8.7g
	炭水化物	炭水化物	18.5g	74.8g	炭水化物	9.3g	65.7g	炭水化物	13.8g	70.7g	炭水化物	11.1g	67.5g	炭水化物	14.2g	70.9g
	ナトリウム	ナトリウム	605mg	1093mg	ナトリウム	669mg	1113mg	ナトリウム	637mg	1080mg	ナトリウム	670mg	1112mg	ナトリウム	651mg	1093mg
	塩分	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g

★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

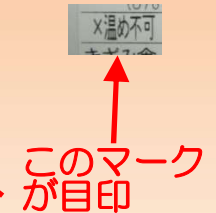


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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る事が出来ます。