

# 「やわらか普通食」 週間献立表

	11月9日(月)			11月10日(火)			11月11日(水)			11月12日(木)			11月13日(金)			
朝 食	★やわらかごはん180g	スクランブルエッグ	卵乳	★やわらかごはん180g	高野豆腐インゲン煮	麦	★やわらかごはん180g	ミートインオムレツ	卵麦	★やわらかごはん180g	鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落	★やわらかごはん180g	がんとどきの含め煮	麦	
	スープキャベツ	卵乳	麦	キャベツの土佐煮	麦	麦	ゴボウとベーコンのトマト炒め	卵乳麦	麦	カブラとウィンナーのカレー炒め	麦	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	麦	麦	
	ブロッコリーのカニマヨネーズ	卵乳麦	麦	若芽の酢の物	麦	麦	インゲンと人参のグラッセ	麦	麦	一夜漬(大根・昆布)	麦	麦	キャベツの漬物柚子風味	麦	麦	
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	
	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	158kcal	426kcal	エネルギー	75kcal	342kcal	エネルギー	97kcal	370kcal	エネルギー	103kcal	381kcal	エネルギー	126kcal	393kcal
	蛋白質	蛋白質	5.0g	10.9g	蛋白質	5.3g	10.9g	蛋白質	5.2g	11.4g	蛋白質	5.6g	11.6g	蛋白質	8.6g	14.2g
脂質	脂質	13.0g	13.9g	脂質	1.9g	2.8g	脂質	3.5g	4.5g	脂質	5.4g	6.3g	脂質	5.2g	6.1g	
炭水化物	炭水化物	6.8g	63.3g	炭水化物	10.2g	66.7g	炭水化物	11.7g	68.9g	炭水化物	9.2g	68.1g	炭水化物	11.8g	68.3g	
ナトリウム	ナトリウム	428mg	874mg	ナトリウム	508mg	951mg	ナトリウム	462mg	905mg	ナトリウム	668mg	1110mg	ナトリウム	822mg	1265mg	
塩分	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.1g	3.2g	
昼 食	★やわらかごはん180g	鶏肉のチリソース	卵麦	★やわらかごはん180g	すき焼	麦	★やわらかごはん180g	鶏の酒蒸し香味ソース	麦	★やわらかごはん180g	白身魚の生姜煮	麦	★やわらかごはん180g	中華丼の具	麦え	
	アスパラ	卵麦	麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	麦	スパソテー	麦	麦	菜の花	麦	麦	ツナと大豆の炒め煮	麦	麦	
	五目煮豆	麦	麦	切干と法蓮草のおひたし	麦	麦	竹の子と人参のおかか煮	麦	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	麦	ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦	麦	
	なすの中華風南蛮漬け	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	菜の花のおひたし	麦	麦	さっぱりポテトサラダ	卵乳麦	麦	★味噌汁	麦	麦	
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	
	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	324kcal	590kcal	エネルギー	325kcal	599kcal	エネルギー	263kcal	528kcal	エネルギー	236kcal	507kcal	エネルギー	254kcal	531kcal
蛋白質	蛋白質	16.7g	22.4g	蛋白質	14.3g	20.1g	蛋白質	15.6g	21.2g	蛋白質	16.2g	21.9g	蛋白質	15.4g	21.8g	
脂質	脂質	16.6g	17.5g	脂質	19.0g	19.9g	脂質	12.9g	13.8g	脂質	10.3g	11.2g	脂質	13.1g	14.8g	
炭水化物	炭水化物	24.6g	81.0g	炭水化物	20.3g	78.3g	炭水化物	18.6g	74.7g	炭水化物	19.7g	77.0g	炭水化物	19.4g	75.8g	
ナトリウム	ナトリウム	1029mg	1473mg	ナトリウム	1144mg	1585mg	ナトリウム	1002mg	1446mg	ナトリウム	914mg	1356mg	ナトリウム	986mg	1429mg	
塩分	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.9g	4.0g	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.5g	3.6g	
夕 食	★やわらかごはん180g	やわらかハンバーグ	乳麦	★やわらかごはん180g	鯖の照焼	麦	★やわらかごはん180g	豚肉のおろし煮	麦	★やわらかごはん180g	カツとじ	卵乳麦	★やわらかごはん180g	赤魚の甘辛タレ	乳麦	
	おろしポン酢ソース	麦	麦	人参のレモン煮	乳麦	麦	ブロッコリーの煮物	麦	麦	厚揚げとふきの煮物	乳麦	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦		
	キヌサヤ	麦	麦	野菜の味噌風味	麦	麦	春雨の酢の物	麦	麦	青菜のマヨネーズ和え	卵麦	麦	豆腐のかに風あんかけ	卵麦		
	さつま芋の甘露煮	麦	麦	白菜の辛子柚子和え	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	マカロニとパプリカのサラダ	卵麦		
	マリーネサラダ	卵麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦		
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦		
	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	254kcal	526kcal	エネルギー	232kcal	502kcal	エネルギー	280kcal	546kcal	エネルギー	289kcal	556kcal	エネルギー	298kcal	563kcal	
蛋白質	蛋白質	6.8g	12.9g	蛋白質	11.5g	17.4g	蛋白質	11.3g	16.9g	蛋白質	9.2g	15.1g	蛋白質	14.9g	20.7g	
脂質	脂質	9.1g	10.1g	脂質	13.6g	14.5g	脂質	17.7g	18.6g	脂質	19.1g	20.0g	脂質	16.6g	17.5g	
炭水化物	炭水化物	33.0g	90.2g	炭水化物	15.7g	72.9g	炭水化物	17.9g	74.3g	炭水化物	21.2g	77.7g	炭水化物	21.1g	77.4g	
ナトリウム	ナトリウム	618mg	1059mg	ナトリウム	760mg	1201mg	ナトリウム	746mg	1208mg	ナトリウム	938mg	1382mg	ナトリウム	689mg	1150mg	
塩分	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
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	736kcal	1542kcal	エネルギー	632kcal	1443kcal	エネルギー	640kcal	1444kcal	エネルギー	628kcal	1444kcal	エネルギー	678kcal	1487kcal
	蛋白質	蛋白質	28.5g	46.2g	蛋白質	31.1g	48.4g	蛋白質	32.1g	49.5g	蛋白質	31.0g	48.6g	蛋白質	38.9g	56.7g
	脂質	脂質	38.7g	41.5g	脂質	34.5g	37.2g	脂質	34.1g	36.9g	脂質	34.8g	37.5g	脂質	34.9g	38.4g
	炭水化物	炭水化物	64.4g	234.5g	炭水化物	46.2g	217.9g	炭水化物	48.2g	217.9g	炭水化物	50.1g	222.8g	炭水化物	52.3g	221.5g
	ナトリウム	ナトリウム	2075mg	3406mg	ナトリウム	2412mg	3737mg	ナトリウム	2210mg	3559mg	ナトリウム	2520mg	3848mg	ナトリウム	2497mg	3844mg
	塩分	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	6.4g	9.7g	食塩相当量	6.4g	9.7g

★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

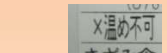


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。