

# 「やわらか普通食」 週間献立表

	1月11日(月)			1月12日(火)			1月13日(水)			1月14日(木)			1月15日(金)						
朝 食	★やわらかごはん180g 焼豆腐の含め煮 切干大根煮 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 竹輪とジャガ芋の玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 大根の甘酢漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g がんと白菜の煮物 さつま芋の甘露煮 キャベツの塩昆布和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 白菜と若布の煮物 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g じゃが芋デミグラスソース コーンと挽肉の炒め物 ブロッコリーのカニママヨネーズ ★味噌汁						
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット			
	エネルギー	エネルギー	63kcal	335kcal	エネルギー	エネルギー	146kcal	413kcal	エネルギー	エネルギー	176kcal	450kcal	エネルギー	エネルギー	170kcal	450kcal	エネルギー	191kcal	459kcal
	蛋白質	蛋白質	3.9g	10.1g	蛋白質	蛋白質	7.4g	13.3g	蛋白質	蛋白質	6.7g	13.1g	蛋白質	蛋白質	4.7g	10.8g	蛋白質	7.5g	13.4g
	脂質	脂質	1.8g	2.8g	脂質	脂質	5.6g	6.5g	脂質	脂質	7.4g	8.4g	脂質	脂質	12.2g	13.1g	脂質	10.4g	11.3g
	炭水化物	炭水化物	8.7g	65.9g	炭水化物	炭水化物	16.6g	73.3g	炭水化物	炭水化物	20.9g	78.3g	炭水化物	炭水化物	10.8g	70.3g	炭水化物	18.3g	74.8g
	ナトリウム	ナトリウム	640mg	1081mg	ナトリウム	ナトリウム	590mg	1032mg	ナトリウム	ナトリウム	606mg	1050mg	ナトリウム	ナトリウム	712mg	1155mg	ナトリウム	550mg	996mg
塩分	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.5g	
昼 食	★やわらかごはん180g 白菜煮込みハンバーグ 菜の花のツナ炒め 南瓜サラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ホッケの幽庵焼 人参グラッセ ナスと麩の炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 大根とつくねの煮物 豚肉と野菜の生姜炒め カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g アジの昆布醤油焼 塩枝豆 肉じゃが煮 野菜のごま和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉のおろし煮 きんぴられんこん 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁						
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット			
	エネルギー	エネルギー	276kcal	542kcal	エネルギー	エネルギー	184kcal	463kcal	エネルギー	エネルギー	203kcal	484kcal	エネルギー	エネルギー	213kcal	480kcal	エネルギー	275kcal	543kcal
	蛋白質	蛋白質	12.2g	17.9g	蛋白質	蛋白質	13.3g	19.2g	蛋白質	蛋白質	11.8g	18.3g	蛋白質	蛋白質	18.1g	23.8g	蛋白質	11.0g	16.7g
	脂質	脂質	12.8g	13.7g	脂質	脂質	7.1g	8.0g	脂質	脂質	8.0g	9.7g	脂質	脂質	7.2g	8.1g	脂質	17.2g	18.1g
	炭水化物	炭水化物	27.0g	83.3g	炭水化物	炭水化物	13.1g	72.3g	炭水化物	炭水化物	21.4g	78.7g	炭水化物	炭水化物	18.9g	75.3g	炭水化物	19.3g	76.1g
	ナトリウム	ナトリウム	1001mg	1464mg	ナトリウム	ナトリウム	538mg	981mg	ナトリウム	ナトリウム	805mg	1246mg	ナトリウム	ナトリウム	898mg	1342mg	ナトリウム	714mg	1157mg
塩分	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
夕 食	★やわらかごはん180g サーモンフライ アスパラ パスタのトマトカレー炒め キャベツと鶏肉の甘酢生和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 卵麦 牛肉とキャベツの炒め物 ふきと人参の甘露煮 バンサンスー ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麦 マイルドカレーのルー 大根とベーコンの煮物 コールスローサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麦 鶏肉の韓国風炒め 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			★大根めし 赤魚のごま醤油焼 オニオンソテー 五色煮豆 和風スパゲッティ ★味噌汁						
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット			
	エネルギー	エネルギー	282kcal	567kcal	エネルギー	エネルギー	291kcal	565kcal	エネルギー	エネルギー	310kcal	576kcal	エネルギー	エネルギー	259kcal	530kcal	エネルギー	226kcal	533kcal
	蛋白質	蛋白質	12.2g	18.7g	蛋白質	蛋白質	9.8g	16.0g	蛋白質	蛋白質	8.0g	13.8g	蛋白質	蛋白質	11.6g	17.3g	蛋白質	16.0g	23.9g
	脂質	脂質	17.1g	18.8g	脂質	脂質	17.7g	18.7g	脂質	脂質	18.6g	19.5g	脂質	脂質	14.0g	14.9g	脂質	9.5g	12.0g
	炭水化物	炭水化物	20.7g	79.0g	炭水化物	炭水化物	21.1g	78.7g	炭水化物	炭水化物	28.4g	84.8g	炭水化物	炭水化物	21.5g	78.8g	炭水化物	19.4g	79.5g
	ナトリウム	ナトリウム	804mg	1245mg	ナトリウム	ナトリウム	942mg	1385mg	ナトリウム	ナトリウム	1122mg	1564mg	ナトリウム	ナトリウム	719mg	1161mg	ナトリウム	802mg	1690mg
塩分	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.9g	4.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.0g	4.3g	
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット			
	エネルギー	エネルギー	621kcal	1444kcal	エネルギー	エネルギー	621kcal	1441kcal	エネルギー	エネルギー	689kcal	1510kcal	エネルギー	エネルギー	642kcal	1460kcal	エネルギー	692kcal	1535kcal
	蛋白質	蛋白質	28.3g	46.7g	蛋白質	蛋白質	30.5g	48.5g	蛋白質	蛋白質	26.5g	45.2g	蛋白質	蛋白質	34.4g	51.9g	蛋白質	34.5g	54.0g
	脂質	脂質	31.7g	35.3g	脂質	脂質	30.4g	33.2g	脂質	脂質	34.0g	37.6g	脂質	脂質	33.4g	36.1g	脂質	37.1g	41.4g
	炭水化物	炭水化物	56.4g	228.2g	炭水化物	炭水化物	50.8g	224.3g	炭水化物	炭水化物	70.7g	241.8g	炭水化物	炭水化物	51.2g	224.4g	炭水化物	57.0g	230.4g
	ナトリウム	ナトリウム	2445mg	3790mg	ナトリウム	ナトリウム	2070mg	3398mg	ナトリウム	ナトリウム	2533mg	3860mg	ナトリウム	ナトリウム	2329mg	3658mg	ナトリウム	2066mg	3843mg
	塩分	食塩相当量	6.1g	9.6g	食塩相当量	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	食塩相当量	6.4g	9.9g	食塩相当量	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.2g	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

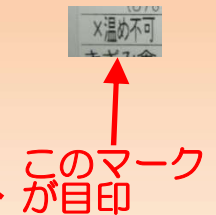


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。