

# 「やわらか普通食」 週間献立表

	1月18日(月)			1月19日(火)			1月20日(水)			1月21日(木)			1月22日(金)							
朝 食	★やわらかごはん180g 鶏肉のすき焼き ぜんまい煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 和風ポトフ チンゲン菜とピーマンのソテー 大根とかにかまのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 インゲンと人参のグラッセ 一夜漬(白菜・昆布) ★味噌汁			★やわらかごはん180g しめじの中華玉子とじ れんこんと油揚げの煮物 キャベツサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げのとろみ煮 金時豆煮 切干と人参のハリハリ ★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	100kcal	369kcal	エネルギー	エネルギー	89kcal	361kcal	エネルギー	エネルギー	103kcal	371kcal	エネルギー	エネルギー	157kcal	431kcal	エネルギー	エネルギー	125kcal	397kcal
	蛋白質	蛋白質	5.1g	11.2g	蛋白質	蛋白質	2.9g	9.0g	蛋白質	蛋白質	6.3g	12.0g	蛋白質	蛋白質	4.9g	10.7g	蛋白質	蛋白質	4.9g	10.8g
	脂質	脂質	4.3g	5.3g	脂質	脂質	2.2g	3.2g	脂質	脂質	5.5g	6.4g	脂質	脂質	8.9g	9.8g	脂質	脂質	1.5g	2.4g
	炭水化物	炭水化物	9.6g	66.3g	炭水化物	炭水化物	15.3g	72.5g	炭水化物	炭水化物	8.4g	65.2g	炭水化物	炭水化物	16.7g	74.9g	炭水化物	炭水化物	23.3g	80.9g
	ナトリウム	ナトリウム	526mg	996mg	ナトリウム	ナトリウム	473mg	914mg	ナトリウム	ナトリウム	495mg	938mg	ナトリウム	ナトリウム	837mg	1278mg	ナトリウム	ナトリウム	564mg	1006mg
塩分	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.6g	
昼 食	★やわらかごはん180g 鯖の生姜煮 菜の花 豚肉豆腐 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g ハニーマスタードチキン ブロッコリー ツナあっさり煮 マカロニサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g かれい塩焼 人参のきんぴら 麩と豚肉のチャンプルー キャベツとベーコンの和え物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め 白菜の煮びたし オクラのごま和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉カボチャ 炒り豆腐 法蓮草のおひたし ★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	305kcal	583kcal	エネルギー	エネルギー	273kcal	539kcal	エネルギー	エネルギー	233kcal	500kcal	エネルギー	エネルギー	196kcal	473kcal	エネルギー	エネルギー	254kcal	521kcal
	蛋白質	蛋白質	14.1g	20.6g	蛋白質	蛋白質	11.9g	17.6g	蛋白質	蛋白質	20.5g	26.4g	蛋白質	蛋白質	10.2g	16.4g	蛋白質	蛋白質	13.6g	19.2g
	脂質	脂質	19.4g	21.1g	脂質	脂質	15.8g	16.7g	脂質	脂質	10.7g	11.6g	脂質	脂質	11.7g	12.7g	脂質	脂質	8.2g	9.1g
	炭水化物	炭水化物	13.8g	70.6g	炭水化物	炭水化物	19.7g	76.1g	炭水化物	炭水化物	12.2g	68.7g	炭水化物	炭水化物	13.7g	71.8g	炭水化物	炭水化物	32.2g	88.6g
	ナトリウム	ナトリウム	661mg	1103mg	ナトリウム	ナトリウム	783mg	1245mg	ナトリウム	ナトリウム	970mg	1414mg	ナトリウム	ナトリウム	862mg	1303mg	ナトリウム	ナトリウム	1141mg	1585mg
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.9g	4.0g	
夕 食	★やわらかごはん180g 鶏団子のケチャップ煮 スナッフえんどう 麩とえのきのさつと煮 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚の四川風ソース きのこソテー 大豆と人参の煮物 春菊のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め さつま揚げと小松菜の煮びたし 春雨の中華和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g プリの幽庵焼 アスパラ 五目うの花 人参と若芽の酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g メンチカツ スパソテー 洋風肉じゃがが煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁							
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	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	261kcal	532kcal	エネルギー	エネルギー	228kcal	494kcal	エネルギー	エネルギー	299kcal	572kcal	エネルギー	エネルギー	248kcal	512kcal	エネルギー	エネルギー	370kcal	636kcal
	蛋白質	蛋白質	11.0g	16.7g	蛋白質	蛋白質	17.8g	23.5g	蛋白質	蛋白質	12.9g	19.1g	蛋白質	蛋白質	15.5g	21.1g	蛋白質	蛋白質	10.4g	16.1g
	脂質	脂質	13.2g	14.1g	脂質	脂質	10.8g	11.7g	脂質	脂質	16.9g	17.9g	脂質	脂質	12.9g	13.8g	脂質	脂質	21.1g	22.0g
	炭水化物	炭水化物	26.4g	83.7g	炭水化物	炭水化物	16.4g	72.5g	炭水化物	炭水化物	22.1g	79.4g	炭水化物	炭水化物	15.0g	70.8g	炭水化物	炭水化物	33.1g	89.5g
	ナトリウム	ナトリウム	876mg	1318mg	ナトリウム	ナトリウム	763mg	1206mg	ナトリウム	ナトリウム	884mg	1326mg	ナトリウム	ナトリウム	883mg	1326mg	ナトリウム	ナトリウム	802mg	1264mg
塩分	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.2g	
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	666kcal	1484kcal	エネルギー	エネルギー	590kcal	1394kcal	エネルギー	エネルギー	635kcal	1443kcal	エネルギー	エネルギー	601kcal	1416kcal	エネルギー	エネルギー	749kcal	1554kcal
	蛋白質	蛋白質	30.2g	48.5g	蛋白質	蛋白質	32.6g	50.1g	蛋白質	蛋白質	39.7g	57.5g	蛋白質	蛋白質	30.6g	48.2g	蛋白質	蛋白質	28.9g	46.1g
	脂質	脂質	36.9g	40.5g	脂質	脂質	28.8g	31.6g	脂質	脂質	33.1g	35.9g	脂質	脂質	33.5g	36.3g	脂質	脂質	30.8g	33.5g
	炭水化物	炭水化物	49.8g	220.6g	炭水化物	炭水化物	51.4g	221.1g	炭水化物	炭水化物	42.7g	213.3g	炭水化物	炭水化物	45.4g	217.5g	炭水化物	炭水化物	88.6g	259.0g
	ナトリウム	ナトリウム	2063mg	3417mg	ナトリウム	ナトリウム	2019mg	3365mg	ナトリウム	ナトリウム	2349mg	3678mg	ナトリウム	ナトリウム	2582mg	3907mg	ナトリウム	ナトリウム	2507mg	3855mg
	塩分	食塩相当量	5.2g	8.7g	食塩相当量	食塩相当量	5.1g	8.6g	食塩相当量	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	6.5g	10.0g	食塩相当量	食塩相当量	6.3g	9.8g

★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

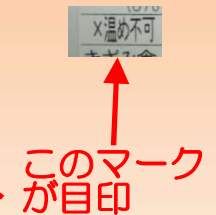


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。