

# 「やわらか普通食」 週間献立表

		1月25日(月)			1月26日(火)			1月27日(水)			1月28日(木)			1月29日(金)		
朝 食	★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう さんぴら 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★味噌汁	卵麦 麦 卵麦 麦	フルセット	★やわらかごはん180g 鶏大豆 白菜のスープ煮 きくらげの甘酢和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦	フルセット	★やわらかごはん180g 大根と豚肉の甘辛煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁	麦落 乳麦 卵乳麦 麦	フルセット	★やわらかごはん180g がんもどきの含め煮 ふきと人参の甘露煮 キャベツの塩昆布和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	フルセット	★やわらかごはん180g 厚焼玉子 青菜と高野豆腐の煮物 竹輪のごま炒め ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	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	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	142kcal	419kcal	エネルギー	164kcal	432kcal	エネルギー	202kcal	468kcal	エネルギー	111kcal	382kcal	エネルギー	168kcal	436kcal
	蛋白質	蛋白質	5.2g	11.6g	蛋白質	9.5g	15.3g	蛋白質	9.3g	15.1g	蛋白質	5.8g	11.6g	蛋白質	9.7g	15.4g
	脂質	脂質	7.5g	9.2g	脂質	7.6g	8.5g	脂質	13.7g	14.6g	脂質	4.7g	5.6g	脂質	6.3g	7.2g
	炭水化物	炭水化物	14.5g	71.0g	炭水化物	16.0g	72.6g	炭水化物	10.4g	66.8g	炭水化物	12.3g	69.5g	炭水化物	17.7g	74.5g
	ナトリウム	ナトリウム	667mg	1109mg	ナトリウム	543mg	988mg	ナトリウム	552mg	994mg	ナトリウム	708mg	1151mg	ナトリウム	617mg	1060mg
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.7g	
昼 食	★やわらかごはん180g やわらかチキンのガーリックマド立立て ミックスソテー 豆腐としめじのとりみ煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦 麦	フルセット	★やわらかごはん180g サワラのごま焼き インゲンソテー 豚肉ジャガ煮 春雨のサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	フルセット	★やわらかごはん180g 豆腐ハンバーグ きのこあん ブロッコリーとハムのクリーム煮 南瓜のピーナツ和え ★味噌汁	卵 麦 卵乳麦 乳麦落 麦	フルセット	★やわらかごはん180g 豚生姜焼ききの具 白菜と油揚げの味噌煮 大根の酢漬 ★味噌汁	麦落 麦 麦 麦	フルセット	★やわらかごはん180g ロールキャベツトマト煮込み アスパラ ジャーマンポテト 白菜と若芽のナムル ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦 麦 麦	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	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	216kcal	501kcal	エネルギー	270kcal	539kcal	エネルギー	230kcal	507kcal	エネルギー	289kcal	556kcal	エネルギー	226kcal	495kcal
	蛋白質	蛋白質	11.7g	18.2g	蛋白質	13.4g	19.5g	蛋白質	8.5g	14.9g	蛋白質	12.2g	18.0g	蛋白質	6.6g	12.7g
	脂質	脂質	9.9g	10.9g	脂質	14.3g	15.3g	脂質	12.6g	14.3g	脂質	13.9g	14.8g	脂質	11.5g	12.5g
	炭水化物	炭水化物	18.7g	78.7g	炭水化物	19.5g	76.2g	炭水化物	21.6g	78.0g	炭水化物	28.5g	85.0g	炭水化物	25.1g	81.8g
	ナトリウム	ナトリウム	812mg	1254mg	ナトリウム	742mg	1212mg	ナトリウム	726mg	1169mg	ナトリウム	1005mg	1447mg	ナトリウム	885mg	1355mg
塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.3g	3.4g	
夕 食	★やわらかごはん180g ほっけ塩焼 人参のレモン煮 一口ナスのオランダ煮 パスタのサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	フルセット	★やわらかごはん180g おでん 豚肉とキャベツのごま風味炒め れんこんサラダ ★味噌汁	卵麦 卵麦か 卵麦 麦	フルセット	★やわらかごはん180g 白糸たら味噌粕焼 人参グラッセ ホイコーロー 青菜のわさび和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦落 卵乳麦 麦	フルセット	★やわらかごはん180g 鶏もも竜田揚げ 青じそパスタ 切干大根のおから煮 カラフルサラダ ★味噌汁	卵麦 麦 麦 卵乳麦 麦	フルセット	★やわらかごはん180g 鯖の照焼 スナップえんどう 五色さんぴら キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	麦 麦 卵麦 卵麦 麦	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	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	255kcal	525kcal	エネルギー	229kcal	507kcal	エネルギー	213kcal	488kcal	エネルギー	324kcal	590kcal	エネルギー	281kcal	558kcal
	蛋白質	蛋白質	11.6g	17.4g	蛋白質	7.4g	13.4g	蛋白質	16.5g	22.2g	蛋白質	14.1g	19.9g	蛋白質	11.7g	17.9g
	脂質	脂質	15.4g	16.3g	脂質	14.6g	15.5g	脂質	10.7g	11.6g	脂質	17.4g	18.3g	脂質	19.6g	20.6g
	炭水化物	炭水化物	14.2g	71.4g	炭水化物	17.3g	76.4g	炭水化物	12.6g	70.9g	炭水化物	28.5g	84.7g	炭水化物	13.6g	71.7g
	ナトリウム	ナトリウム	663mg	1104mg	ナトリウム	922mg	1384mg	ナトリウム	981mg	1423mg	ナトリウム	779mg	1225mg	ナトリウム	679mg	1120mg
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.7g	2.8g	
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	613kcal	1445kcal	エネルギー	663kcal	1478kcal	エネルギー	645kcal	1463kcal	エネルギー	724kcal	1528kcal	エネルギー	675kcal	1489kcal
	蛋白質	蛋白質	28.5g	47.2g	蛋白質	30.3g	48.2g	蛋白質	34.3g	52.2g	蛋白質	32.1g	49.5g	蛋白質	28.0g	46.0g
	脂質	脂質	32.8g	36.4g	脂質	36.5g	39.3g	脂質	37.0g	40.5g	脂質	36.0g	38.7g	脂質	37.4g	40.3g
	炭水化物	炭水化物	47.4g	221.1g	炭水化物	52.8g	225.2g	炭水化物	44.6g	215.7g	炭水化物	69.3g	239.2g	炭水化物	56.4g	228.0g
	ナトリウム	ナトリウム	2142mg	3467mg	ナトリウム	2207mg	3584mg	ナトリウム	2259mg	3586mg	ナトリウム	2492mg	3823mg	ナトリウム	2181mg	3535mg
	塩分	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	6.4g	9.7g	食塩相当量	5.6g	8.9g

★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。