

# 「やわらか普通食」 週間献立表

	12月28日(月)			12月29日(火)			12月30日(水)			12月31日(木)			1月1日(金)						
朝 食	★やわらかごはん180g がんとどきの含め煮 大豆と椎茸の煮物 人参の炒りたら子 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん きんぴられんこん なめこ昆布 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 春菊と厚揚げの煮物 さつま揚げの味噌炒め キャベツの土佐煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 牛ごぼうの生姜煮 大豆と人参の煮物 カリフラワーの煮物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g スクランブルエッグ マカロニトマト炒め インゲンと人参のグラッセ ★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	166kcal	438kcal	エネルギー	エネルギー	148kcal	427kcal	エネルギー	エネルギー	101kcal	373kcal	エネルギー	エネルギー	212kcal	488kcal	エネルギー	177kcal	456kcal
	蛋白質	蛋白質	9.8g	15.8g	蛋白質	蛋白質	4.7g	10.6g	蛋白質	蛋白質	5.8g	11.9g	蛋白質	蛋白質	10.7g	17.1g	蛋白質	4.8g	10.7g
	脂質	脂質	7.2g	8.1g	脂質	脂質	8.1g	9.0g	脂質	脂質	3.6g	4.6g	脂質	脂質	11.7g	13.4g	脂質	11.0g	11.9g
	炭水化物	炭水化物	16.3g	73.7g	炭水化物	炭水化物	14.8g	74.0g	炭水化物	炭水化物	12.4g	69.6g	炭水化物	炭水化物	15.7g	72.1g	炭水化物	15.3g	74.4g
	ナトリウム	ナトリウム	679mg	1123mg	ナトリウム	ナトリウム	616mg	1059mg	ナトリウム	ナトリウム	591mg	1032mg	ナトリウム	ナトリウム	444mg	905mg	ナトリウム	300mg	741mg
塩分	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	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	1.1g	2.3g	食塩相当量	0.8g	1.9g	
昼 食	★やわらかごはん180g 照焼チキン チンゲン菜ソテー ベーコンと野菜のソテー ミネストローネ ★すまし汁			★やわらかごはん180g 白糸たら味噌粕焼 人参のきんぴら 豚肉と大根の煮物 ナスの油炒め ★味噌汁			★やわらかごはん180g トマト煮込みハンバーグ スパソテー 鶏肉と野菜の中華炒め ぜんまいとミンチの煮物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g アジのみりん焼 チンゲン菜とピーマンのソテー ツナあつさり煮 れんこんと油揚げの煮物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g ハーブチキンソテー オニオンソテー 麩と豚肉のチャンプルー 法蓮草と油揚げの煮物 ★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	242kcal	506kcal	エネルギー	エネルギー	198kcal	470kcal	エネルギー	エネルギー	255kcal	521kcal	エネルギー	エネルギー	173kcal	447kcal	エネルギー	260kcal	532kcal
	蛋白質	蛋白質	12.3g	18.2g	蛋白質	蛋白質	15.5g	21.4g	蛋白質	蛋白質	14.2g	19.9g	蛋白質	蛋白質	13.8g	20.1g	蛋白質	17.2g	23.3g
	脂質	脂質	9.7g	11.0g	脂質	脂質	8.5g	9.4g	脂質	脂質	9.3g	10.2g	脂質	脂質	4.1g	5.1g	脂質	14.7g	15.7g
	炭水化物	炭水化物	25.0g	80.2g	炭水化物	炭水化物	11.5g	69.1g	炭水化物	炭水化物	26.5g	82.7g	炭水化物	炭水化物	19.7g	77.3g	炭水化物	13.4g	70.6g
	ナトリウム	ナトリウム	690mg	1080mg	ナトリウム	ナトリウム	807mg	1249mg	ナトリウム	ナトリウム	881mg	1323mg	ナトリウム	ナトリウム	817mg	1259mg	ナトリウム	626mg	1067mg
塩分	食塩相当量	1.8g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.7g	
夕 食	★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 コーンソテー 豚肉としめじの生姜炒め 高野豆腐の味噌煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g えびカツ キャベツとインゲンのソテー チャプチェ 白菜と若布の煮物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み ピーマンソテー 五目うの花 ひじきとベーコンの煮物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉のおろし煮 厚揚げとふきの煮物 竹輪のごま炒め ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚の青じそ焼 きのこソテー ひき肉と豆腐のうま煮 竹の子と人参のおかか煮 ★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	233kcal	499kcal	エネルギー	エネルギー	238kcal	514kcal	エネルギー	エネルギー	254kcal	521kcal	エネルギー	エネルギー	309kcal	575kcal	エネルギー	213kcal	479kcal
	蛋白質	蛋白質	19.5g	25.2g	蛋白質	蛋白質	9.7g	16.1g	蛋白質	蛋白質	13.4g	19.0g	蛋白質	蛋白質	11.6g	17.4g	蛋白質	15.6g	21.3g
	脂質	脂質	11.4g	12.3g	脂質	脂質	12.0g	13.7g	脂質	脂質	16.2g	17.1g	脂質	脂質	20.0g	20.9g	脂質	11.9g	12.8g
	炭水化物	炭水化物	12.1g	68.4g	炭水化物	炭水化物	22.5g	78.9g	炭水化物	炭水化物	13.3g	69.7g	炭水化物	炭水化物	18.0g	74.2g	炭水化物	10.0g	66.4g
	ナトリウム	ナトリウム	781mg	1244mg	ナトリウム	ナトリウム	757mg	1225mg	ナトリウム	ナトリウム	730mg	1174mg	ナトリウム	ナトリウム	898mg	1344mg	ナトリウム	1014mg	1476mg
塩分	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.6g	3.8g	
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	641kcal	1443kcal	エネルギー	エネルギー	584kcal	1411kcal	エネルギー	エネルギー	610kcal	1415kcal	エネルギー	エネルギー	694kcal	1510kcal	エネルギー	650kcal	1467kcal
	蛋白質	蛋白質	41.6g	59.2g	蛋白質	蛋白質	29.9g	48.1g	蛋白質	蛋白質	33.4g	50.8g	蛋白質	蛋白質	36.1g	54.6g	蛋白質	37.6g	55.3g
	脂質	脂質	28.3g	31.4g	脂質	脂質	28.6g	32.1g	脂質	脂質	29.1g	31.9g	脂質	脂質	35.8g	39.4g	脂質	37.6g	40.4g
	炭水化物	炭水化物	53.4g	222.3g	炭水化物	炭水化物	48.8g	222.0g	炭水化物	炭水化物	52.2g	222.0g	炭水化物	炭水化物	53.4g	223.6g	炭水化物	38.7g	211.4g
	ナトリウム	ナトリウム	2150mg	3447mg	ナトリウム	ナトリウム	2180mg	3533mg	ナトリウム	ナトリウム	2202mg	3529mg	ナトリウム	ナトリウム	2159mg	3508mg	ナトリウム	1940mg	3284mg
	塩分	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.0g	8.4g

★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

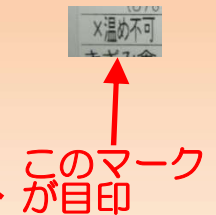


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。