

# 「やわらか普通食」 週間献立表

		2月8日(月)			2月9日(火)			2月10日(水)			2月11日(木)			2月12日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 ひじきとさつま揚げの煮物 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げののりみ煮 人参しりしり 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★味噌汁			★やわらかごはん180g チーズオムレツ ふきと人参の甘露煮 インゲンとえのきの炒め物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g じゃが芋デミグラスソース 蕪のそぼろ煮 なめこと若芽のサッと煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 厚焼玉子 大豆と椎茸の煮物 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	108kcal	380kcal	エネルギー	エネルギー	137kcal	415kcal	エネルギー	エネルギー	108kcal	376kcal	エネルギー	エネルギー	136kcal	414kcal
	蛋白質	蛋白質	6.9g	12.8g	蛋白質	蛋白質	5.5g	11.5g	蛋白質	蛋白質	6.0g	11.8g	蛋白質	蛋白質	4.2g	10.7g
	脂質	脂質	5.5g	6.4g	脂質	脂質	9.3g	10.2g	脂質	脂質	4.8g	5.7g	脂質	脂質	5.3g	7.0g
	炭水化物	炭水化物	8.5g	66.1g	炭水化物	炭水化物	9.0g	67.9g	炭水化物	炭水化物	10.6g	67.2g	炭水化物	炭水化物	19.6g	76.4g
	ナトリウム	ナトリウム	605mg	1047mg	ナトリウム	ナトリウム	446mg	888mg	ナトリウム	ナトリウム	620mg	1065mg	ナトリウム	ナトリウム	619mg	1061mg
塩分	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.7g	
昼 食		★やわらかごはん180g 餃子・焼売セット 中華うま煮 おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身フライ サルサソース ホイコーロー 赤玉南瓜煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 牛肉とキャベツの炒め物 一口ナスのオランダ煮 カブラのピーナツ味噌和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鯖の味噌煮 菜の花 麩とえのきのさつと煮 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g キーマカレーのルー ツナあつさり煮 白菜のごま味噌和え ★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	296kcal	562kcal	エネルギー	エネルギー	351kcal	619kcal	エネルギー	エネルギー	325kcal	604kcal	エネルギー	エネルギー	296kcal	561kcal
	蛋白質	蛋白質	8.5g	14.3g	蛋白質	蛋白質	12.1g	18.0g	蛋白質	蛋白質	11.6g	17.5g	蛋白質	蛋白質	13.8g	19.4g
	脂質	脂質	17.8g	18.7g	脂質	脂質	22.8g	23.7g	脂質	脂質	22.3g	23.2g	脂質	脂質	19.2g	20.1g
	炭水化物	炭水化物	26.7g	83.1g	炭水化物	炭水化物	23.5g	80.0g	炭水化物	炭水化物	14.5g	73.6g	炭水化物	炭水化物	16.5g	72.6g
	ナトリウム	ナトリウム	977mg	1419mg	ナトリウム	ナトリウム	571mg	1017mg	ナトリウム	ナトリウム	779mg	1220mg	ナトリウム	ナトリウム	720mg	1164mg
塩分	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.0g	
夕 食		★やわらかごはん180g ブリのごま焼 ふきのかつお煮 ひき肉と里芋の味噌煮 法蓮草と豆腐の卵とじ ★味噌汁			★きのこごはん 鶏のカレー照煮込み ミックソテー ぜんまいとミンチの煮物 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 赤魚の照焼 人参のレモン煮 じゃが芋と人参のカレー炒め 青菜のわさび和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 ピーマンソテー 白菜の煮びたし バンサンスー ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豆腐ハンバーグ きのこあん 洋風肉じゃが煮 大根とかにかまのサラダ ★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	255kcal	521kcal	エネルギー	エネルギー	218kcal	512kcal	エネルギー	エネルギー	179kcal	445kcal	エネルギー	エネルギー	232kcal	504kcal
	蛋白質	蛋白質	18.1g	23.8g	蛋白質	蛋白質	13.8g	21.8g	蛋白質	蛋白質	12.3g	18.0g	蛋白質	蛋白質	11.2g	17.4g
	脂質	脂質	13.1g	14.0g	脂質	脂質	10.5g	12.3g	脂質	脂質	7.8g	8.7g	脂質	脂質	12.6g	13.6g
	炭水化物	炭水化物	15.0g	71.3g	炭水化物	炭水化物	15.8g	75.7g	炭水化物	炭水化物	16.2g	72.6g	炭水化物	炭水化物	17.9g	75.1g
	ナトリウム	ナトリウム	836mg	1279mg	ナトリウム	ナトリウム	855mg	1863mg	ナトリウム	ナトリウム	852mg	1294mg	ナトリウム	ナトリウム	731mg	1199mg
塩分	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	4.7g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	
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	659kcal	1463kcal	エネルギー	エネルギー	706kcal	1546kcal	エネルギー	エネルギー	612kcal	1425kcal	エネルギー	エネルギー	664kcal	1479kcal
	蛋白質	蛋白質	33.5g	50.9g	蛋白質	蛋白質	31.4g	51.3g	蛋白質	蛋白質	29.9g	47.3g	蛋白質	蛋白質	29.2g	47.5g
	脂質	脂質	36.4g	39.1g	脂質	脂質	42.6g	46.2g	脂質	脂質	34.9g	37.6g	脂質	脂質	37.1g	40.7g
	炭水化物	炭水化物	50.2g	220.5g	炭水化物	炭水化物	48.3g	223.6g	炭水化物	炭水化物	41.3g	213.4g	炭水化物	炭水化物	54.0g	224.1g
	ナトリウム	ナトリウム	2418mg	3745mg	ナトリウム	ナトリウム	1872mg	3768mg	ナトリウム	ナトリウム	2251mg	3579mg	ナトリウム	ナトリウム	2070mg	3424mg
	塩分	食塩相当量	6.1g	9.6g	食塩相当量	食塩相当量	4.8g	9.6g	食塩相当量	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	食塩相当量	5.3g	8.7g

★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

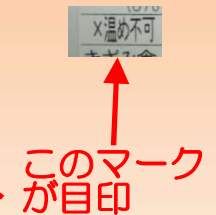


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。