

# 「やわらか普通食」 週間献立表

	2月22日(月)			2月23日(火)			2月24日(水)			2月25日(木)			2月26日(金)							
朝 食	★やわらかごはん180g 焼豆腐の含め煮 竹の子と人参のおかか煮 マリーネサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生煮 三色炒め煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と冬野菜の味噌炒め 青菜と高野豆腐の煮物 人参の炒りたら子 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 牛肉とふきのしぐれ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麩の玉子とじ 食べるマトスープ ウインナーときのこの炒め物 ★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	113kcal	380kcal	エネルギー	エネルギー	185kcal	459kcal	エネルギー	エネルギー	140kcal	407kcal	エネルギー	エネルギー	180kcal	453kcal	エネルギー	エネルギー	134kcal	402kcal
	蛋白質	蛋白質	4.5g	10.4g	蛋白質	蛋白質	12.2g	18.4g	蛋白質	蛋白質	9.3g	15.2g	蛋白質	蛋白質	9.4g	15.5g	蛋白質	蛋白質	5.3g	11.2g
	脂質	脂質	5.9g	6.8g	脂質	脂質	8.1g	9.1g	脂質	脂質	5.7g	6.6g	脂質	脂質	11.0g	12.0g	脂質	脂質	6.3g	7.2g
	炭水化物	炭水化物	11.7g	68.0g	炭水化物	炭水化物	16.5g	74.1g	炭水化物	炭水化物	13.6g	70.3g	炭水化物	炭水化物	11.0g	68.3g	炭水化物	炭水化物	14.4g	70.9g
	ナトリウム	ナトリウム	657mg	1101mg	ナトリウム	ナトリウム	695mg	1138mg	ナトリウム	ナトリウム	556mg	998mg	ナトリウム	ナトリウム	693mg	1135mg	ナトリウム	ナトリウム	658mg	1104mg
塩分	塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.8g
昼 食	★やわらかごはん180g トマト煮込みハンバーグ アスパラ 麩と豚肉のチャンプルー 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー さつま揚げの味噌炒め きくらげの甘酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉のレモン風味焼 ミックスソテー スパゲティイタリアン なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g アジの昆布醤油焼 人参グラッセ 豚肉豆腐 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 和風唐揚げ 青じそパスタ さつま揚げと小松菜の煮びたし ベーコンと白菜のマリネ ★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	249kcal	516kcal	エネルギー	エネルギー	178kcal	444kcal	エネルギー	エネルギー	309kcal	576kcal	エネルギー	エネルギー	221kcal	500kcal	エネルギー	エネルギー	311kcal	578kcal
	蛋白質	蛋白質	13.2g	19.0g	蛋白質	蛋白質	13.2g	19.0g	蛋白質	蛋白質	13.2g	18.8g	蛋白質	蛋白質	16.1g	22.0g	蛋白質	蛋白質	13.8g	19.6g
	脂質	脂質	11.1g	12.0g	脂質	脂質	6.9g	7.8g	脂質	脂質	16.2g	17.1g	脂質	脂質	10.4g	11.3g	脂質	脂質	14.7g	15.6g
	炭水化物	炭水化物	22.3g	79.0g	炭水化物	炭水化物	18.1g	74.5g	炭水化物	炭水化物	21.9g	78.3g	炭水化物	炭水化物	14.9g	74.0g	炭水化物	炭水化物	31.1g	87.8g
	ナトリウム	ナトリウム	826mg	1268mg	ナトリウム	ナトリウム	745mg	1187mg	ナトリウム	ナトリウム	809mg	1253mg	ナトリウム	ナトリウム	823mg	1264mg	ナトリウム	ナトリウム	953mg	1395mg
塩分	塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.5g
夕 食	★やわらかごはん180g メンチカツ バジルスパ 牛肉と根菜の煮物 キャベツと蒸し鶏のおかかトレンジング ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麻婆豆腐 豚肉ジャガ煮 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麦落か プリの塩焼 ピーマンのおかか和え ジャーマンポテト キャベツの塩昆布和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ミックスカレーのルー 切干と小松菜の煮物 肉入りうの花 ★すまし汁			★やわらかごはん180g 乳麦 赤魚のごま醤油焼 大根の酢漬 豚肉とじゃが芋の昆布煮 キャベツの白ドレ和え ★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	330kcal	596kcal	エネルギー	エネルギー	264kcal	528kcal	エネルギー	エネルギー	262kcal	528kcal	エネルギー	エネルギー	242kcal	513kcal	エネルギー	エネルギー	225kcal	499kcal
	蛋白質	蛋白質	12.1g	17.7g	蛋白質	蛋白質	10.8g	16.4g	蛋白質	蛋白質	14.0g	19.7g	蛋白質	蛋白質	9.7g	15.5g	蛋白質	蛋白質	12.6g	18.8g
	脂質	脂質	19.2g	20.1g	脂質	脂質	13.8g	14.7g	脂質	脂質	15.0g	15.9g	脂質	脂質	11.6g	13.0g	脂質	脂質	12.4g	13.4g
	炭水化物	炭水化物	25.7g	82.1g	炭水化物	炭水化物	23.0g	79.0g	炭水化物	炭水化物	16.9g	73.1g	炭水化物	炭水化物	24.6g	80.8g	炭水化物	炭水化物	15.7g	73.3g
	ナトリウム	ナトリウム	763mg	1225mg	ナトリウム	ナトリウム	970mg	1413mg	ナトリウム	ナトリウム	502mg	944mg	ナトリウム	ナトリウム	964mg	1372mg	ナトリウム	ナトリウム	706mg	1149mg
塩分	塩分	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.5g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g
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	692kcal	1492kcal	エネルギー	エネルギー	627kcal	1431kcal	エネルギー	エネルギー	711kcal	1511kcal	エネルギー	エネルギー	643kcal	1466kcal	エネルギー	エネルギー	670kcal	1479kcal
	蛋白質	蛋白質	29.8g	47.1g	蛋白質	蛋白質	36.2g	53.8g	蛋白質	蛋白質	36.5g	53.7g	蛋白質	蛋白質	35.2g	53.0g	蛋白質	蛋白質	31.7g	49.6g
	脂質	脂質	36.2g	38.9g	脂質	脂質	28.8g	31.6g	脂質	脂質	36.9g	39.6g	脂質	脂質	33.0g	36.3g	脂質	脂質	33.4g	36.2g
	炭水化物	炭水化物	59.7g	229.1g	炭水化物	炭水化物	57.6g	227.6g	炭水化物	炭水化物	52.4g	221.7g	炭水化物	炭水化物	50.5g	223.1g	炭水化物	炭水化物	61.2g	232.0g
	ナトリウム	ナトリウム	2246mg	3594mg	ナトリウム	ナトリウム	2410mg	3738mg	ナトリウム	ナトリウム	1867mg	3195mg	ナトリウム	ナトリウム	2480mg	3771mg	ナトリウム	ナトリウム	2317mg	3648mg
	塩分	塩分	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	食塩相当量	4.8g	8.1g	食塩相当量	食塩相当量	6.4g	9.6g	食塩相当量	食塩相当量	5.9g

★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

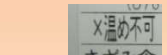


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。