

# 「やわらか普通食」 週間献立表

		3月29日(月)			3月30日(火)			3月31日(水)			4月1日(木)			4月2日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g 大根と豚肉の甘辛煮 ふきの含め煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ 菜の花のツナ炒め なめこ昆布 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 高野豆腐インゲン煮 大根とひじきの煮物 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 和風ポトフ 鶏ミンチと小松菜の煮物 バンサンスー ★味噌汁			★やわらかごはん180g ミートインオムレツ パスタのトマトカレー炒め インゲンのごま和え ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	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	146kcal	416kcal	エネルギー	92kcal	371kcal	エネルギー	86kcal	360kcal	エネルギー	127kcal	405kcal	エネルギー	113kcal	380kcal
	蛋白質	蛋白質	5.4g	11.3g	蛋白質	6.9g	12.9g	蛋白質	6.0g	12.2g	蛋白質	6.1g	12.6g	蛋白質	6.1g	11.7g
	脂質	脂質	9.4g	10.3g	脂質	3.2g	4.1g	脂質	2.8g	3.8g	脂質	2.2g	3.9g	脂質	4.8g	5.7g
	炭水化物	炭水化物	9.5g	66.7g	炭水化物	10.5g	69.6g	炭水化物	9.9g	67.5g	炭水化物	20.9g	77.7g	炭水化物	12.0g	68.4g
	ナトリウム	ナトリウム	610mg	1051mg	ナトリウム	592mg	1036mg	ナトリウム	624mg	1067mg	ナトリウム	610mg	1052mg	ナトリウム	503mg	947mg
塩分	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.4g	
昼 食		★やわらかごはん180g 白身魚の四川風ソース 塩枝豆 豆腐としめじのとろみ煮 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め 野菜炒め さつぱりポテトサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め 鶏肉のすき焼煮 菜の花のごま味噌和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g アジのみりん焼 人参グラッセ ナスの油炒め おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ キヌサヤ 法蓮草と油揚げの煮物 コーンサラダ ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	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	297kcal	576kcal	エネルギー	289kcal	556kcal	エネルギー	326kcal	592kcal	エネルギー	263kcal	540kcal	エネルギー	264kcal	530kcal
	蛋白質	蛋白質	15.8g	21.7g	蛋白質	9.4g	15.3g	蛋白質	16.8g	22.6g	蛋白質	12.9g	19.2g	蛋白質	11.0g	16.7g
	脂質	脂質	16.5g	17.4g	脂質	20.2g	21.1g	脂質	20.8g	21.7g	脂質	16.6g	17.6g	脂質	13.4g	14.3g
	炭水化物	炭水化物	20.9g	80.1g	炭水化物	17.8g	74.3g	炭水化物	16.2g	72.5g	炭水化物	14.4g	72.5g	炭水化物	21.6g	78.0g
	ナトリウム	ナトリウム	827mg	1270mg	ナトリウム	925mg	1369mg	ナトリウム	791mg	1234mg	ナトリウム	728mg	1169mg	ナトリウム	837mg	1306mg
塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.3g	
夕 食		★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 アスパラ 若竹煮 菜の花と煮し鶏のピーナッツ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g プリの塩焼 人参のきんぴら 大根の干切煮 春雨の中華和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g メンチカツ ミックソテー ベーコンと野菜のソテー 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ハーブチキンソテー スナップえんどう 豚肉としめじの生姜バター風味 五色煮豆 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 卵 赤魚のバジルオリーブ焼 アスパラ 鶏肉と野菜のクリーム煮込み マリーネサラダ ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	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	179kcal	445kcal	エネルギー	230kcal	498kcal	エネルギー	298kcal	564kcal	エネルギー	270kcal	548kcal	エネルギー	230kcal	508kcal
	蛋白質	蛋白質	10.3g	16.0g	蛋白質	13.2g	18.9g	蛋白質	10.4g	16.1g	蛋白質	18.6g	24.6g	蛋白質	13.6g	20.2g
	脂質	脂質	8.8g	9.7g	脂質	11.6g	12.5g	脂質	15.6g	16.5g	脂質	15.0g	15.9g	脂質	13.0g	14.7g
	炭水化物	炭水化物	16.9g	73.3g	炭水化物	16.6g	73.4g	炭水化物	29.2g	85.4g	炭水化物	14.7g	73.8g	炭水化物	14.0g	70.6g
	ナトリウム	ナトリウム	784mg	1253mg	ナトリウム	723mg	1166mg	ナトリウム	920mg	1362mg	ナトリウム	688mg	1150mg	ナトリウム	621mg	1065mg
塩分	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.7g	
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	622kcal	1437kcal	エネルギー	611kcal	1425kcal	エネルギー	710kcal	1516kcal	エネルギー	660kcal	1493kcal	エネルギー	607kcal	1418kcal
	蛋白質	蛋白質	31.5g	49.0g	蛋白質	29.5g	47.1g	蛋白質	33.2g	50.9g	蛋白質	37.6g	56.4g	蛋白質	30.7g	48.6g
	脂質	脂質	34.7g	37.4g	脂質	35.0g	37.7g	脂質	39.2g	42.0g	脂質	33.8g	37.4g	脂質	31.2g	34.7g
	炭水化物	炭水化物	47.3g	220.1g	炭水化物	44.9g	217.3g	炭水化物	55.3g	225.4g	炭水化物	50.0g	224.0g	炭水化物	47.6g	217.0g
	ナトリウム	ナトリウム	2221mg	3574mg	ナトリウム	2240mg	3571mg	ナトリウム	2335mg	3663mg	ナトリウム	2026mg	3371mg	ナトリウム	1961mg	3318mg
	塩分	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.2g	8.6g	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

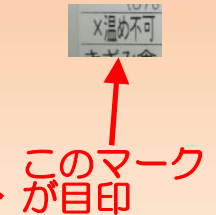


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。