

# 「やわらか普通食」 週間献立表

	4月5日(月)			4月6日(火)			4月7日(水)			4月8日(木)			4月9日(金)							
朝 食	★やわらかごはん180g がんとどきの含め煮 コーンと挽肉の炒め物 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁	麦 乳麦か 卵麦 麦	フルセット	★やわらかごはん180g 牛肉とふきのしぐれ煮 れんこんと人参の甘露煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	麦 麦 麦落 麦	フルセット	★やわらかごはん180g 麩の玉子とじ ブロッコリーの煮物 青菜のわさび和え ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	フルセット	★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 竹の子と人参のおかか煮 春菊のおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	フルセット	★やわらかごはん180g 竹輪とインゲンの玉子とじ スープキャベツ オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え ★味噌汁	卵麦 乳麦 乳麦落 麦	フルセット					
	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	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	194kcal	466kcal	エネルギー	エネルギー	209kcal	475kcal	エネルギー	エネルギー	151kcal	417kcal	エネルギー	エネルギー	153kcal	420kcal	エネルギー	エネルギー	106kcal	374kcal
	蛋白質	蛋白質	10.1g	16.2g	蛋白質	蛋白質	7.5g	13.2g	蛋白質	蛋白質	6.7g	12.4g	蛋白質	蛋白質	11.3g	17.1g	蛋白質	蛋白質	6.8g	12.6g
	脂質	脂質	11.4g	12.4g	脂質	脂質	12.3g	13.2g	脂質	脂質	9.6g	10.5g	脂質	脂質	6.9g	7.8g	脂質	脂質	3.4g	4.3g
	炭水化物	炭水化物	14.1g	71.3g	炭水化物	炭水化物	16.7g	73.1g	炭水化物	炭水化物	10.9g	67.2g	炭水化物	炭水化物	12.6g	69.3g	炭水化物	炭水化物	13.0g	69.6g
	ナトリウム	ナトリウム	810mg	1271mg	ナトリウム	ナトリウム	592mg	1034mg	ナトリウム	ナトリウム	557mg	1027mg	ナトリウム	ナトリウム	607mg	1069mg	ナトリウム	ナトリウム	623mg	1068mg
塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	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 白身魚の生姜煮 菜の花 さつま芋と豚肉の揚煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	フルセット	★やわらかごはん180g 鶏団子のケチャップ煮 ブロッコリー 中華うま煮 人参と若芽の酢の物 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦	フルセット	★やわらかごはん180g えびカツ ピーマンソテー ツナあっさり煮 菜の花ときのこの酢味噌和え ★味噌汁	麦え 卵乳麦 麦	フルセット	★やわらかごはん180g ます白糍焼 チンゲン菜ソテー 豆腐の柚子あんかけ 春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦	フルセット	★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 スナップえんどう ひじきとベーコンの煮物 キャベツサラダ ★味噌汁	麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	フルセット					
	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	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	256kcal	533kcal	エネルギー	エネルギー	193kcal	463kcal	エネルギー	エネルギー	210kcal	488kcal	エネルギー	エネルギー	248kcal	519kcal	エネルギー	エネルギー	248kcal	517kcal
	蛋白質	蛋白質	14.8g	21.2g	蛋白質	蛋白質	8.3g	14.2g	蛋白質	蛋白質	10.0g	16.5g	蛋白質	蛋白質	14.6g	20.3g	蛋白質	蛋白質	12.4g	18.5g
	脂質	脂質	11.7g	13.4g	脂質	脂質	6.1g	7.0g	脂質	脂質	8.1g	9.8g	脂質	脂質	12.9g	13.8g	脂質	脂質	17.0g	18.0g
	炭水化物	炭水化物	22.6g	79.1g	炭水化物	炭水化物	26.0g	83.2g	炭水化物	炭水化物	25.3g	82.1g	炭水化物	炭水化物	15.6g	72.9g	炭水化物	炭水化物	12.1g	68.6g
	ナトリウム	ナトリウム	657mg	1099mg	ナトリウム	ナトリウム	1125mg	1566mg	ナトリウム	ナトリウム	811mg	1253mg	ナトリウム	ナトリウム	663mg	1105mg	ナトリウム	ナトリウム	776mg	1219mg
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	2.9g	4.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.1g	
夕 食	★やわらかごはん180g 中華丼の具 白花豆煮 きくらげの甘酢和え ★味噌汁	麦え 麦 麦 麦	フルセット	★やわらかごはん180g 鯖のごま醤油焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	麦 乳麦か 乳麦落 麦	フルセット	★やわらかごはん180g ポークジンジャー ふきと人参の甘露煮 ポテトサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	フルセット	★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 大根と人参のきんぴら カリフラワーのピクルス ★味噌汁	乳麦 麦 麦	フルセット	★やわらかごはん180g プリの照焼 人参グラッセ 豚肉と野菜のトマト炒め 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁	麦 乳麦 乳麦 麦	フルセット					
	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	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	274kcal	541kcal	エネルギー	エネルギー	269kcal	548kcal	エネルギー	エネルギー	280kcal	549kcal	エネルギー	エネルギー	234kcal	500kcal	エネルギー	エネルギー	281kcal	558kcal
	蛋白質	蛋白質	13.2g	19.1g	蛋白質	蛋白質	13.2g	19.1g	蛋白質	蛋白質	10.4g	16.5g	蛋白質	蛋白質	11.2g	17.0g	蛋白質	蛋白質	18.9g	25.2g
	脂質	脂質	8.8g	9.7g	脂質	脂質	18.2g	19.1g	脂質	脂質	16.4g	17.4g	脂質	脂質	10.1g	11.0g	脂質	脂質	15.6g	16.6g
	炭水化物	炭水化物	37.1g	93.4g	炭水化物	炭水化物	11.6g	70.8g	炭水化物	炭水化物	21.6g	78.3g	炭水化物	炭水化物	24.6g	81.0g	炭水化物	炭水化物	14.0g	72.1g
	ナトリウム	ナトリウム	905mg	1349mg	ナトリウム	ナトリウム	858mg	1301mg	ナトリウム	ナトリウム	948mg	1391mg	ナトリウム	ナトリウム	1034mg	1476mg	ナトリウム	ナトリウム	915mg	1356mg
塩分	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.6g	3.8g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.4g	
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	栄養価	栄養価	おかずセット	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	724kcal	1540kcal	エネルギー	エネルギー	671kcal	1486kcal	エネルギー	エネルギー	641kcal	1454kcal	エネルギー	エネルギー	635kcal	1439kcal	エネルギー	エネルギー	635kcal	1449kcal
	蛋白質	蛋白質	38.1g	56.5g	蛋白質	蛋白質	29.0g	46.5g	蛋白質	蛋白質	27.1g	45.4g	蛋白質	蛋白質	37.1g	54.4g	蛋白質	蛋白質	38.1g	56.3g
	脂質	脂質	31.9g	35.5g	脂質	脂質	36.6g	39.3g	脂質	脂質	34.1g	37.7g	脂質	脂質	29.9g	32.6g	脂質	脂質	36.0g	38.9g
	炭水化物	炭水化物	73.8g	243.8g	炭水化物	炭水化物	54.3g	227.1g	炭水化物	炭水化物	57.8g	227.6g	炭水化物	炭水化物	52.8g	223.2g	炭水化物	炭水化物	39.1g	210.3g
	ナトリウム	ナトリウム	2372mg	3719mg	ナトリウム	ナトリウム	2575mg	3901mg	ナトリウム	ナトリウム	2316mg	3671mg	ナトリウム	ナトリウム	2304mg	3650mg	ナトリウム	ナトリウム	2314mg	3643mg
	塩分	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	6.6g	9.9g	食塩相当量	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	食塩相当量	5.9g	9.2g

★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

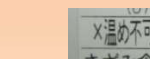


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。