

# 「やわらか普通食」 週間献立表

		5月10日(月)			5月11日(火)			5月12日(水)			5月13日(木)			5月14日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 ごぼうの味噌煮 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉と野菜の中華炒め ブロッコリーの煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g さつまいと豚肉の揚煮 ひじきとベーコンの煮物 白菜のおかかポン酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 人参しりしり 和風スパゲティ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 竹輪とジャガ芋の玉子とじ ゴボウとベーコンのトマト炒め キャベツソテー ★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	170kcal	437kcal	エネルギー	120kcal	397kcal	エネルギー	142kcal	410kcal	エネルギー	124kcal	394kcal	エネルギー	139kcal	406kcal
	蛋白質	蛋白質	6.7g	12.3g	蛋白質	9.2g	15.5g	蛋白質	6.7g	12.5g	蛋白質	7.0g	12.8g	蛋白質	5.1g	11.0g
	脂質	脂質	9.0g	9.9g	脂質	5.7g	6.7g	脂質	5.8g	6.7g	脂質	4.7g	5.6g	脂質	6.0g	6.9g
	炭水化物	炭水化物	17.1g	73.5g	炭水化物	11.5g	69.6g	炭水化物	16.3g	72.9g	炭水化物	13.4g	70.6g	炭水化物	16.5g	73.0g
	ナトリウム	ナトリウム	654mg	1098mg	ナトリウム	730mg	1171mg	ナトリウム	589mg	1034mg	ナトリウム	712mg	1173mg	ナトリウム	566mg	1010mg
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.6g	
昼 食		★やわらかごはん180g 赤魚の磯辺焼 ふきのかつお煮 中華うま煮 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g メンチカツ オニオンソテー 鶏と豚肉のチャンプルー 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 アスパラ 炒り豆腐 マリーネサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 白菜と若布の煮物 さつまいの甘露煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏豆腐 切干とインゲンの煮物 れんこんサラダ ★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	151kcal	429kcal	エネルギー	329kcal	595kcal	エネルギー	316kcal	588kcal	エネルギー	239kcal	515kcal	エネルギー	279kcal	546kcal
	蛋白質	蛋白質	11.2g	17.2g	蛋白質	10.9g	16.6g	蛋白質	14.8g	21.0g	蛋白質	9.7g	16.2g	蛋白質	12.5g	18.3g
	脂質	脂質	6.1g	7.0g	脂質	19.2g	20.1g	脂質	22.5g	23.5g	脂質	7.9g	9.0g	脂質	16.7g	17.6g
	炭水化物	炭水化物	9.3g	68.4g	炭水化物	27.4g	83.5g	炭水化物	12.0g	69.2g	炭水化物	33.5g	91.1g	炭水化物	19.5g	76.2g
	ナトリウム	ナトリウム	777mg	1219mg	ナトリウム	729mg	1172mg	ナトリウム	705mg	1146mg	ナトリウム	797mg	1240mg	ナトリウム	876mg	1345mg
塩分	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.4g	
夕 食		★やわらかごはん180g ポークジンジャー 油揚げと菜の花の煮物 ポテトの和風サラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ほっけみりん焼 キヌサヤ 里芋のかに風あんかけ キャベツサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て スナッブえんどう きんぴられんこん 春菊のごまポン酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏もも竜田揚げ 大根の酢漬 ジャーマンポテト 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のガーリックオイル焼き 人参グラッセ キャベツと豚肉のカキソース炒め レモンかぼちゃ ★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	282kcal	548kcal	エネルギー	176kcal	441kcal	エネルギー	152kcal	429kcal	エネルギー	332kcal	599kcal	エネルギー	263kcal	533kcal
	蛋白質	蛋白質	14.0g	19.7g	蛋白質	11.2g	17.0g	蛋白質	6.5g	12.9g	蛋白質	14.7g	20.5g	蛋白質	13.4g	19.3g
	脂質	脂質	14.2g	15.1g	脂質	5.9g	6.8g	脂質	5.0g	6.7g	脂質	17.7g	18.6g	脂質	14.6g	15.5g
	炭水化物	炭水化物	24.7g	80.9g	炭水化物	19.5g	75.8g	炭水化物	21.8g	78.2g	炭水化物	29.6g	86.1g	炭水化物	18.1g	75.3g
	ナトリウム	ナトリウム	946mg	1388mg	ナトリウム	764mg	1225mg	ナトリウム	764mg	1207mg	ナトリウム	927mg	1369mg	ナトリウム	802mg	1243mg
塩分	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.2g	
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	603kcal	1414kcal	エネルギー	625kcal	1433kcal	エネルギー	610kcal	1427kcal	エネルギー	695kcal	1508kcal	エネルギー	681kcal	1485kcal
	蛋白質	蛋白質	31.9g	49.2g	蛋白質	31.3g	49.1g	蛋白質	28.0g	46.4g	蛋白質	31.4g	49.5g	蛋白質	31.0g	48.6g
	脂質	脂質	29.3g	32.0g	脂質	30.8g	33.6g	脂質	33.3g	36.9g	脂質	30.3g	33.2g	脂質	37.3g	40.0g
	炭水化物	炭水化物	51.1g	222.8g	炭水化物	58.4g	228.9g	炭水化物	50.1g	220.3g	炭水化物	76.5g	247.8g	炭水化物	54.1g	224.5g
	ナトリウム	ナトリウム	2377mg	3705mg	ナトリウム	2223mg	3568mg	ナトリウム	2058mg	3387mg	ナトリウム	2436mg	3782mg	ナトリウム	2244mg	3598mg
	塩分	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	6.2g	9.7g	食塩相当量	5.6g	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

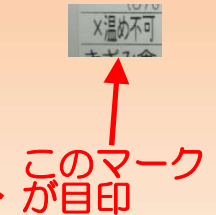


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。