

# 「やわらか普通食」 週間献立表

朝食	6月28日(月)		6月29日(火)		6月30日(水)		7月1日(木)		7月2日(金)	
	★やわらかごはん180g	卵乳麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦
	しめじの中華玉子とじ	卵乳麦	じゃが芋デミグラスソース	卵乳麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	チーズオムレツ	卵乳麦	寄せ豆腐のうすあん	卵乳麦
	ひじき煮	麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	白菜のスープ煮	乳麦	ゴボウとベーコンのトマト炒め	卵乳麦	切干とインゲンの煮物	卵乳麦
	一夜漬(白菜・人参)	麦	キャベツの塩昆布和え	麦	青菜のわさび和え	卵乳麦	菜の花とツナの辛子和え	麦	きのこの佃煮	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	★やわらかごはん180g	卵乳麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦
栄養価	エネルギー 81kcal	フルセット 348kcal	エネルギー 137kcal	フルセット 403kcal	エネルギー 151kcal	フルセット 416kcal	エネルギー 146kcal	フルセット 413kcal	エネルギー 140kcal	フルセット 421kcal
蛋白質	3.6g	9.4g	4.4g	10.1g	6.8g	12.6g	9.0g	14.6g	5.1g	11.6g
脂質	4.5g	5.4g	5.4g	6.3g	10.0g	10.9g	6.0g	6.9g	7.3g	9.0g
炭水化物	8.2g	64.9g	18.8g	74.9g	8.9g	65.2g	14.8g	71.3g	13.6g	70.9g
ナトリウム	705mg	1174mg	464mg	907mg	603mg	1064mg	806mg	1249mg	664mg	1105mg
塩分	1.8g	3.0g	1.2g	2.3g	1.5g	2.7g	2.1g	3.2g	1.7g	2.8g
朝食	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦	★やわらかごはん180g	卵麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦落
	ホッケの磯辺焼	麦	大根とつくねの煮物	卵乳麦	焼き鯖ちらしの具	卵麦	鶏のごまタレ煮	麦	メバルのバジルオリーブ焼	麦落
	人参のきんぴら	麦	なすのトロ口生姜煮	麦	れんこんと人参の甘露煮	麦	スナックえんどう	麦	オクラのパペロンチーノ	卵乳麦
	チャプチェ	麦	マカロニとパプリカのサラダ	卵麦	インゲンのごま和え	麦	蕪のそぼろ煮	麦	ホイコーロー	卵乳麦
	春菊のごまポン酢和え	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦	★やわらかごはん180g	卵麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦落
栄養価	エネルギー 198kcal	フルセット 469kcal	エネルギー 271kcal	フルセット 538kcal	エネルギー 209kcal	フルセット 482kcal	エネルギー 205kcal	フルセット 475kcal	エネルギー 258kcal	フルセット 525kcal
蛋白質	14.5g	20.2g	8.7g	14.5g	9.5g	15.7g	11.8g	17.6g	15.9g	21.8g
脂質	8.1g	9.0g	15.0g	15.9g	7.5g	8.5g	11.5g	12.4g	15.6g	16.5g
炭水化物	16.9g	74.2g	22.3g	79.0g	27.6g	84.8g	13.2g	70.4g	11.8g	68.3g
ナトリウム	1043mg	1485mg	878mg	1320mg	1096mg	1539mg	752mg	1220mg	683mg	1127mg
塩分	2.7g	3.8g	2.2g	3.4g	2.8g	3.9g	1.9g	3.1g	1.7g	2.9g
夕食	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦
	和風唐揚げ	麦	ブリの照焼	麦	牛肉とキャベツの炒め物	麦	鯖の味噌煮	麦	和風おろしハンバーグ	麦
	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か	人参グラッセ	乳麦	ひじきと大豆の煮物	麦	菜の花	麦	アスパラ	麦
	麩の野菜あんかけ	麦	鶏ごぼう	麦	青菜のおろし和え	麦	大根と椎茸の煮物	麦	カレーかぼちゃ	麦
	コーンサラダ	卵乳麦	野菜の三杯酢	麦	★すまし汁	卵麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落	春雨のサラダ	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦			★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦
栄養価	エネルギー 322kcal	フルセット 598kcal	エネルギー 298kcal	フルセット 572kcal	エネルギー 290kcal	フルセット 561kcal	エネルギー 262kcal	フルセット 540kcal	エネルギー 256kcal	フルセット 523kcal
蛋白質	11.0g	17.4g	19.7g	25.9g	13.2g	19.0g	13.0g	19.0g	7.2g	13.1g
脂質	17.9g	19.6g	15.0g	16.0g	18.6g	20.0g	16.1g	17.0g	12.2g	13.1g
炭水化物	28.7g	85.1g	18.2g	75.8g	16.2g	72.4g	15.9g	74.8g	26.2g	82.9g
ナトリウム	774mg	1215mg	1031mg	1474mg	896mg	1304mg	800mg	1242mg	742mg	1184mg
塩分	2.0g	3.1g	2.6g	3.7g	2.3g	3.3g	2.0g	3.2g	1.9g	3.0g
合計	★やわらかごはん180g	卵乳麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦
栄養価	エネルギー 601kcal	フルセット 1415kcal	エネルギー 706kcal	フルセット 1513kcal	エネルギー 650kcal	フルセット 1459kcal	エネルギー 613kcal	フルセット 1428kcal	エネルギー 654kcal	フルセット 1469kcal
蛋白質	29.1g	47.0g	32.8g	50.5g	29.5g	47.3g	33.8g	51.2g	28.2g	46.5g
脂質	30.5g	34.0g	35.4g	38.2g	36.1g	39.4g	33.6g	36.3g	35.1g	38.6g
炭水化物	53.8g	224.2g	59.3g	229.7g	52.7g	222.4g	43.9g	216.5g	51.6g	222.1g
ナトリウム	2522mg	3874mg	2373mg	3701mg	2595mg	3907mg	2358mg	3711mg	2089mg	3416mg
塩分	6.5g	9.9g	6.0g	9.4g	6.6g	9.9g	6.0g	9.5g	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り付けます。



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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。