

# 「やわらか普通食」 週間献立表

		7月5日(月)			7月6日(火)			7月7日(水)			7月8日(木)			7月9日(金)			
朝	★やわらかごはん180g	ツナの玉子とじふきの含め煮			卵乳麦 乳麦			★やわらかごはん180g			高野豆腐と法蓮草の含め煮			麦 卵麦落			
	★味噌汁	一夜漬(大根・人参)			麦			★やわらかごはん180g			白身魚のしんじょう			卵麦 麦			
食	栄養価	エネルギー	106kcal	フルセット	372kcal	エネルギー	119kcal	フルセット	386kcal	エネルギー	115kcal	フルセット	394kcal	エネルギー	136kcal	フルセット	403kcal
	蛋白質	5.1g	10.8g	蛋白質	7.1g	12.7g	蛋白質	4.2g	10.1g	蛋白質	5.3g	11.1g	蛋白質	4.6g	10.7g		
昼	★やわらかごはん180g	メンチカツ			乳麦 プリのごま焼			★やわらかごはん180g			豚肉のおろし煮			麦 卵乳麦			
	★味噌汁	スパソテー			乳麦 キャベツソテー			★やわらかごはん180g			白身魚の生姜煮			麦 八宝菜			
食	栄養価	エネルギー	288kcal	フルセット	558kcal	エネルギー	222kcal	フルセット	500kcal	エネルギー	310kcal	フルセット	577kcal	エネルギー	231kcal	フルセット	498kcal
	蛋白質	8.8g	14.6g	蛋白質	15.6g	21.6g	蛋白質	13.1g	18.9g	蛋白質	15.6g	21.2g	蛋白質	9.9g	15.6g		
夕	★やわらかごはん180g	白糸たら味噌粕焼			乳麦 鶏肉のマーメレード煮			★やわらかごはん180g			ホッケの照焼			麦 鶏肉と野菜の洋風南蛮漬け			
	★味噌汁	きのこソテー			乳麦 人参グラッセ			★やわらかごはん180g			インゲンソテー			麦 乳麦 ひじきと大豆の煮物			
食	栄養価	エネルギー	243kcal	フルセット	519kcal	エネルギー	237kcal	フルセット	520kcal	エネルギー	177kcal	フルセット	444kcal	エネルギー	270kcal	フルセット	536kcal
	蛋白質	16.9g	22.9g	蛋白質	10.6g	17.5g	蛋白質	13.4g	19.3g	蛋白質	13.5g	19.3g	蛋白質	13.4g	19.3g		
合	★やわらかごはん180g	大豆と人参の煮物			麦 スープキャベツ			★やわらかごはん180g			牛肉と根菜の煮物			麦 若芽と春雨のサラダ			
	★味噌汁	ハムの和風サラダ			卵乳麦 黒オリーブとツナのポテトサラダ			★やわらかごはん180g			白菜の辛子柚子和え			麦 ★味噌汁			
計	栄養価	エネルギー	637kcal	フルセット	1449kcal	エネルギー	578kcal	フルセット	1406kcal	エネルギー	602kcal	フルセット	1415kcal	エネルギー	637kcal	フルセット	1437kcal
	蛋白質	30.8g	48.3g	蛋白質	33.3g	51.8g	蛋白質	30.7g	48.3g	蛋白質	34.4g	51.6g	蛋白質	27.9g	45.6g		

★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。