

# 「やわらか普通食」 週間献立表

	7月12日(月)			7月13日(火)			7月14日(水)			7月15日(木)			7月16日(金)			
朝 食	★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 ぜんまいとミンチの煮物 白菜の梅しそマヨネーズ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 厚焼玉子 ひじき煮 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 豚肉と厚揚げの煮物 インゲンと人参のグラッセ ごぼうの柚子風味 ★味噌汁			★やわらかごはん180g チーズオムレツ 法蓮草ソテー キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 食べるマトスープ パスタのクリーム煮 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁			
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	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	157kcal	423kcal	エネルギー	エネルギー	149kcal	423kcal	エネルギー	エネルギー	126kcal	400kcal	エネルギー	エネルギー	131kcal	397kcal
	蛋白質	蛋白質	8.4g	14.0g	蛋白質	蛋白質	8.0g	13.8g	蛋白質	蛋白質	5.3g	11.6g	蛋白質	蛋白質	7.8g	13.5g
	脂質	脂質	9.1g	10.0g	脂質	脂質	7.0g	7.9g	脂質	脂質	5.3g	6.3g	脂質	脂質	6.4g	7.3g
	炭水化物	炭水化物	10.7g	67.1g	炭水化物	炭水化物	14.8g	73.0g	炭水化物	炭水化物	14.3g	71.9g	炭水化物	炭水化物	11.2g	67.6g
	ナトリウム	ナトリウム	688mg	1150mg	ナトリウム	ナトリウム	696mg	1164mg	ナトリウム	ナトリウム	500mg	942mg	ナトリウム	ナトリウム	587mg	1029mg
塩分	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.6g	
昼 食	★やわらかごはん180g 太刀魚の青じそ焼 人参のきんぴら 豚肉とさくらげの卵炒め オクラのポン酢ジュレ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み キヌサヤ 野菜の味噌煮込み レインボーサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ブリの磯辺焼 きのこソテー 麩の野菜あんかけ 切干と人参のハリハリ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 油揚げと菜の花の煮物 春雨フルーツサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ホッケのごま焼 塩枝豆 中華うま煮 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁			
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	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	224kcal	492kcal	エネルギー	エネルギー	321kcal	588kcal	エネルギー	エネルギー	200kcal	483kcal	エネルギー	エネルギー	243kcal	511kcal
	蛋白質	蛋白質	15.8g	21.7g	蛋白質	蛋白質	11.2g	17.1g	蛋白質	蛋白質	13.4g	19.5g	蛋白質	蛋白質	8.7g	14.6g
	脂質	脂質	14.3g	15.2g	脂質	脂質	19.5g	20.4g	脂質	脂質	9.7g	10.6g	脂質	脂質	11.5g	12.4g
	炭水化物	炭水化物	7.8g	64.4g	炭水化物	炭水化物	22.9g	79.6g	炭水化物	炭水化物	13.6g	73.6g	炭水化物	炭水化物	26.2g	82.7g
	ナトリウム	ナトリウム	687mg	1132mg	ナトリウム	ナトリウム	708mg	1150mg	ナトリウム	ナトリウム	896mg	1338mg	ナトリウム	ナトリウム	914mg	1360mg
塩分	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.5g	
夕 食	★やわらかごはん180g ロールキャベツのトマト煮込み ブロッコリー ツナと大豆の炒め煮 南瓜サラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g えびカツ アスパラ 白菜の煮びたし 法蓮草のごま和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麦え ハニーマスタードチキン ミックソテー ベーコンと野菜のソテー キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g さばみりん干焼 麦 ピーマンのおかか和え 蕪のそぼろ煮 野菜のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め 里芋のかに風あんかけ 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	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	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	248kcal	514kcal	エネルギー	エネルギー	189kcal	459kcal	エネルギー	エネルギー	248kcal	526kcal	エネルギー	エネルギー	247kcal	521kcal
	蛋白質	蛋白質	9.9g	15.6g	蛋白質	蛋白質	9.6g	15.4g	蛋白質	蛋白質	12.8g	19.4g	蛋白質	蛋白質	11.4g	17.2g
	脂質	脂質	11.8g	12.7g	脂質	脂質	8.5g	9.4g	脂質	脂質	13.0g	14.7g	脂質	脂質	14.2g	15.1g
	炭水化物	炭水化物	26.2g	82.5g	炭水化物	炭水化物	19.6g	76.6g	炭水化物	炭水化物	19.9g	76.5g	炭水化物	炭水化物	16.5g	74.5g
	ナトリウム	ナトリウム	835mg	1278mg	ナトリウム	ナトリウム	730mg	1171mg	ナトリウム	ナトリウム	709mg	1153mg	ナトリウム	ナトリウム	742mg	1183mg
塩分	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	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	629kcal	1429kcal	エネルギー	エネルギー	659kcal	1470kcal	エネルギー	エネルギー	574kcal	1409kcal	エネルギー	エネルギー	621kcal	1429kcal
	蛋白質	蛋白質	34.1g	51.3g	蛋白質	蛋白質	28.8g	46.3g	蛋白質	蛋白質	31.5g	50.5g	蛋白質	蛋白質	27.9g	45.3g
	脂質	脂質	35.2g	37.9g	脂質	脂質	35.0g	37.7g	脂質	脂質	28.0g	31.6g	脂質	脂質	32.1g	34.8g
	炭水化物	炭水化物	44.7g	214.0g	炭水化物	炭水化物	57.3g	229.2g	炭水化物	炭水化物	47.8g	222.0g	炭水化物	炭水化物	53.9g	224.8g
	ナトリウム	ナトリウム	2210mg	3560mg	ナトリウム	ナトリウム	2134mg	3485mg	ナトリウム	ナトリウム	2105mg	3433mg	ナトリウム	ナトリウム	2243mg	3572mg
	塩分	食塩相当量	5.5g	9.1g	食塩相当量	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	食塩相当量	5.7g	9.1g

★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。