

# 「やわらか普通食」 週間献立表

	7月19日(月)			7月20日(火)			7月21日(水)			7月22日(木)			7月23日(金)							
朝 食	★やわらかごはん180g 麩の玉子とじ 豚挽き肉と切干大根の煮物 一夜漬(白菜・小松菜) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 卵乳麦 鶏肉のすき焼煮 麦 麦 フロッキーのカニカマヨネーズ きのこの佃煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 高野豆腐インゲン煮 麦 麦 大根と小松菜の煮物 キャベツソテー ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉詰いなり煮 卵麦 麦 麦 麦 白花豆煮 和風サラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g しめじの中華玉子とじ 卵乳麦 卵乳麦 麦 麦 ひじきとベーコンの煮物 一夜漬(白菜・人参) ★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	114kcal	381kcal	エネルギー	エネルギー	148kcal	414kcal	エネルギー	エネルギー	65kcal	344kcal	エネルギー	エネルギー	214kcal	481kcal	エネルギー	エネルギー	89kcal	374kcal
	蛋白質	蛋白質	4.3g	10.1g	蛋白質	蛋白質	6.7g	12.5g	蛋白質	蛋白質	4.4g	10.3g	蛋白質	蛋白質	9.2g	15.1g	蛋白質	蛋白質	4.2g	10.7g
	脂質	脂質	6.3g	7.2g	脂質	脂質	8.5g	9.4g	脂質	脂質	1.9g	2.8g	脂質	脂質	8.7g	9.6g	脂質	脂質	5.5g	7.2g
	炭水化物	炭水化物	9.7g	66.4g	炭水化物	炭水化物	10.2g	66.5g	炭水化物	炭水化物	8.4g	67.5g	炭水化物	炭水化物	26.3g	83.0g	炭水化物	炭水化物	7.5g	65.8g
	ナトリウム	ナトリウム	524mg	993mg	ナトリウム	ナトリウム	435mg	878mg	ナトリウム	ナトリウム	432mg	873mg	ナトリウム	ナトリウム	633mg	1075mg	ナトリウム	ナトリウム	712mg	1153mg
塩分	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g	
昼 食	★やわらかごはん180g 鶏の酒蒸し香味ソース ブロッコリー 青菜と高野豆腐の煮物 かぼちやのゴマ煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚生姜焼き丼の具 麦落 麦 ひき肉と里芋の味噌煮 煮生酢 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 赤魚の生姜煮 麦落 麦 キヌサヤ 鶏肉と野菜の中華炒め 卵麦落 麦 たたきごぼう ★味噌汁			★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 卵乳麦 麦 アスパラ じゃが芋と人参のカレー炒め 卵乳麦 麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g プリの照焼 麦 麦 チンゲン菜ソテー 四色煮豆 卵麦 麦 キャベツの白ドレ和え ★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	284kcal	561kcal	エネルギー	エネルギー	311kcal	577kcal	エネルギー	エネルギー	183kcal	462kcal	エネルギー	エネルギー	239kcal	504kcal	エネルギー	エネルギー	268kcal	534kcal
	蛋白質	蛋白質	16.7g	23.0g	蛋白質	蛋白質	13.5g	19.2g	蛋白質	蛋白質	13.8g	19.8g	蛋白質	蛋白質	7.0g	12.7g	蛋白質	蛋白質	16.9g	22.6g
	脂質	脂質	15.5g	16.5g	脂質	脂質	14.5g	15.4g	脂質	脂質	6.9g	7.8g	脂質	脂質	14.5g	15.4g	脂質	脂質	15.3g	16.2g
	炭水化物	炭水化物	17.6g	75.7g	炭水化物	炭水化物	31.4g	87.6g	炭水化物	炭水化物	17.4g	76.5g	炭水化物	炭水化物	21.0g	77.1g	炭水化物	炭水化物	14.2g	70.6g
	ナトリウム	ナトリウム	810mg	1251mg	ナトリウム	ナトリウム	1078mg	1520mg	ナトリウム	ナトリウム	822mg	1266mg	ナトリウム	ナトリウム	839mg	1300mg	ナトリウム	ナトリウム	844mg	1286mg
塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.7g	3.9g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.3g	
夕 食	★やわらかごはん180g カレーの甘酢野菜あんかけ 豚肉と大根のピリ辛煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ 麦落 麦 人参グラッセ 卵乳麦 麦 ひじきとツナのピリ辛トナマシ込み 白菜と若芽のナムル ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉の韓国風炒め 麦落 麦 ナスと麩の炒め煮 卵乳麦 麦 スバゲティサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 麦落 麦 うま塩キャベツ 卵乳麦 麦 豚肉と大根の煮物 春雨の中華和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麻婆豆腐 麦落 麦 れんこんと人参の甘露煮 卵麦 麦 春菊のおかか和え ★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	266kcal	544kcal	エネルギー	エネルギー	198kcal	466kcal	エネルギー	エネルギー	339kcal	605kcal	エネルギー	エネルギー	218kcal	492kcal	エネルギー	エネルギー	230kcal	497kcal
	蛋白質	蛋白質	17.6g	23.6g	蛋白質	蛋白質	10.1g	15.9g	蛋白質	蛋白質	13.3g	19.0g	蛋白質	蛋白質	15.9g	22.1g	蛋白質	蛋白質	10.2g	15.8g
	脂質	脂質	14.6g	15.5g	脂質	脂質	7.6g	8.5g	脂質	脂質	22.0g	22.9g	脂質	脂質	9.1g	10.1g	脂質	脂質	11.0g	11.9g
	炭水化物	炭水化物	15.1g	74.2g	炭水化物	炭水化物	19.3g	75.9g	炭水化物	炭水化物	18.5g	74.9g	炭水化物	炭水化物	16.6g	74.2g	炭水化物	炭水化物	22.9g	79.3g
	ナトリウム	ナトリウム	706mg	1148mg	ナトリウム	ナトリウム	995mg	1440mg	ナトリウム	ナトリウム	759mg	1228mg	ナトリウム	ナトリウム	688mg	1131mg	ナトリウム	ナトリウム	866mg	1310mg
塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.3g	
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	664kcal	1486kcal	エネルギー	エネルギー	657kcal	1457kcal	エネルギー	エネルギー	587kcal	1411kcal	エネルギー	エネルギー	671kcal	1477kcal	エネルギー	エネルギー	587kcal	1405kcal
	蛋白質	蛋白質	38.6g	56.7g	蛋白質	蛋白質	30.3g	47.6g	蛋白質	蛋白質	31.5g	49.1g	蛋白質	蛋白質	32.1g	49.9g	蛋白質	蛋白質	31.3g	49.1g
	脂質	脂質	36.4g	39.2g	脂質	脂質	30.6g	33.3g	脂質	脂質	30.8g	33.5g	脂質	脂質	32.3g	35.1g	脂質	脂質	31.8g	35.3g
	炭水化物	炭水化物	42.4g	216.3g	炭水化物	炭水化物	60.9g	230.0g	炭水化物	炭水化物	44.3g	218.9g	炭水化物	炭水化物	63.9g	234.3g	炭水化物	炭水化物	44.6g	215.7g
	ナトリウム	ナトリウム	2040mg	3392mg	ナトリウム	ナトリウム	2508mg	3838mg	ナトリウム	ナトリウム	2013mg	3367mg	ナトリウム	ナトリウム	2160mg	3506mg	ナトリウム	ナトリウム	2422mg	3749mg
	塩分	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	食塩相当量	6.3g	9.8g	食塩相当量	食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	食塩相当量	5.4g	8.9g	食塩相当量	食塩相当量	6.1g	9.5g

★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

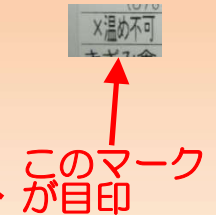


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。