

# 「やわらか普通食」 週間献立表

	7月26日(月)			7月27日(火)			7月28日(水)			7月29日(木)			7月30日(金)			
朝 食	★やわらかごはん180g 焼豆腐の含め煮 白菜のスープ煮 さつま芋とツナの青じそサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麦 ミートインオムレツ 菜の花のクリーム煮 バジルスパ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 卵麦 がんとどきの含め煮 ふきと人参の甘露煮 一夜漬(白菜・昆布) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 厚焼玉子 白菜の煮びたし ごぼうのごま酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 乳麦 和風ポトフ 鶏ミンチと小松菜の煮物 フレンチマカロニ ★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	123kcal	393kcal	エネルギー	エネルギー	131kcal	397kcal	エネルギー	エネルギー	103kcal	369kcal	エネルギー	エネルギー	142kcal	411kcal
	蛋白質	蛋白質	4.4g	10.2g	蛋白質	蛋白質	5.3g	11.0g	蛋白質	蛋白質	5.4g	11.1g	蛋白質	蛋白質	5.3g	11.4g
	脂質	脂質	5.4g	6.3g	脂質	脂質	6.9g	7.8g	脂質	脂質	4.6g	5.5g	脂質	脂質	6.0g	7.0g
	炭水化物	炭水化物	14.7g	71.9g	炭水化物	炭水化物	11.5g	67.9g	炭水化物	炭水化物	11.0g	67.3g	炭水化物	炭水化物	17.0g	73.5g
	ナトリウム	ナトリウム	547mg	1015mg	ナトリウム	ナトリウム	400mg	862mg	ナトリウム	ナトリウム	772mg	1215mg	ナトリウム	ナトリウム	646mg	1089mg
塩分	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.0g	2.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.8g	
昼 食	★やわらかごはん180g 鯖の磯辺焼き 大根の酢漬 ひじき煮 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★味噌汁			★生姜ごはん ささみ大葉フライ ミックスソテー 麩とえのきのさつと煮 キャベツとベーコンの和え物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g サワラのエスカベッシュ とうふのかに玉あんかけ 南瓜サラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 乳麦 和風おろしハンバーグ ブロッコリー ひじきと大豆の煮物 ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麦 赤魚の青じそ焼 インゲンソテー 麩と豚肉のチャンプルー キャベツのピーナツ和え ★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	248kcal	514kcal	エネルギー	エネルギー	279kcal	590kcal	エネルギー	エネルギー	273kcal	544kcal	エネルギー	エネルギー	201kcal	481kcal
	蛋白質	蛋白質	13.6g	19.4g	蛋白質	蛋白質	14.6g	21.6g	蛋白質	蛋白質	14.6g	20.3g	蛋白質	蛋白質	12.3g	18.4g
	脂質	脂質	15.4g	16.3g	脂質	脂質	13.6g	16.4g	脂質	脂質	13.8g	14.7g	脂質	脂質	8.3g	9.2g
	炭水化物	炭水化物	14.1g	70.5g	炭水化物	炭水化物	24.3g	86.3g	炭水化物	炭水化物	21.1g	78.4g	炭水化物	炭水化物	17.9g	77.4g
	ナトリウム	ナトリウム	773mg	1215mg	ナトリウム	ナトリウム	848mg	1898mg	ナトリウム	ナトリウム	941mg	1383mg	ナトリウム	ナトリウム	828mg	1271mg
塩分	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	4.8g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	
夕 食	★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 スナッフえんどう 大根と椎茸の煮物 キャベツサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麦 白身魚みりん焼 人参のきんぴら 大豆と人参の煮物 青菜のわさび和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麦 牛肉とキャベツの炒め物 切干とインゲンの煮物 なすの中華風南蛮漬 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 卵麦 鶏もも竜田揚げ オクラのペペロンチーノ 野菜のバジルチーズ焼き マリーネサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 乳麦 夏野菜カレーのルー 大根とツナの炒め物 五目野菜のごま酢和え ★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	500kcal	エネルギー	エネルギー	211kcal	478kcal	エネルギー	エネルギー	295kcal	568kcal	エネルギー	エネルギー	345kcal	611kcal
	蛋白質	蛋白質	10.8g	16.8g	蛋白質	蛋白質	18.6g	24.4g	蛋白質	蛋白質	9.8g	16.0g	蛋白質	蛋白質	13.4g	19.2g
	脂質	脂質	14.5g	15.4g	脂質	脂質	9.8g	10.7g	脂質	脂質	19.3g	20.3g	脂質	脂質	20.0g	20.9g
	炭水化物	炭水化物	12.7g	71.1g	炭水化物	炭水化物	12.8g	69.3g	炭水化物	炭水化物	15.7g	73.0g	炭水化物	炭水化物	28.8g	85.1g
	ナトリウム	ナトリウム	745mg	1189mg	ナトリウム	ナトリウム	604mg	1046mg	ナトリウム	ナトリウム	852mg	1294mg	ナトリウム	ナトリウム	838mg	1281mg
塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	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	595kcal	1407kcal	エネルギー	エネルギー	621kcal	1465kcal	エネルギー	エネルギー	671kcal	1481kcal	エネルギー	エネルギー	688kcal	1503kcal
	蛋白質	蛋白質	28.8g	46.4g	蛋白質	蛋白質	38.5g	57.0g	蛋白質	蛋白質	29.8g	47.4g	蛋白質	蛋白質	31.0g	49.0g
	脂質	脂質	35.3g	38.0g	脂質	脂質	30.3g	34.9g	脂質	脂質	37.7g	40.5g	脂質	脂質	34.3g	37.1g
	炭水化物	炭水化物	41.5g	213.5g	炭水化物	炭水化物	48.6g	223.5g	炭水化物	炭水化物	47.8g	218.7g	炭水化物	炭水化物	63.7g	236.0g
	ナトリウム	ナトリウム	2065mg	3419mg	ナトリウム	ナトリウム	1852mg	3806mg	ナトリウム	ナトリウム	2565mg	3892mg	ナトリウム	ナトリウム	2312mg	3641mg
	塩分	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	食塩相当量	4.7g	9.7g	食塩相当量	食塩相当量	6.6g	9.9g	食塩相当量	食塩相当量	5.8g	9.3g

★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

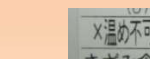


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。