

# 「やわらか普通食」 週間献立表

	8月16日(月)			8月17日(火)			8月18日(水)			8月19日(木)			8月20日(金)							
朝 食	★やわらかごはん180g	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	★やわらかごはん180g	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	★やわらかごはん180g	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	★やわらかごはん180g	しめじの中華玉子とじ	卵乳麦	★やわらかごはん180g	豚肉と白菜のトマト煮込み	乳麦					
	ひじき煮	麦	麦	なめこと若芽のサツと煮	麦	麦	ふきと人参の甘露煮	麦	麦	竹の子と人参のおかか煮	麦	麦	ぜんまい煮	麦						
	春菊のおひたし	麦	麦	一夜漬(大根・人参)	麦	麦	きのこの佃煮	麦	麦	五目野菜の甘酢和え	麦	麦	菜の花とツナの辛子和え	麦						
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦					
	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	104kcal	371kcal	エネルギー	エネルギー	140kcal	408kcal	エネルギー	エネルギー	131kcal	399kcal	エネルギー	エネルギー	89kcal	360kcal	エネルギー	143kcal	410kcal	
	蛋白質	蛋白質	5.7g	11.5g	蛋白質	蛋白質	9.8g	15.5g	蛋白質	蛋白質	4.8g	10.7g	蛋白質	蛋白質	4.0g	9.8g	蛋白質	蛋白質	7.2g	13.0g
脂質	脂質	3.9g	4.8g	脂質	脂質	6.7g	7.6g	脂質	脂質	7.3g	8.2g	脂質	脂質	3.6g	4.5g	脂質	脂質	8.0g	8.9g	
炭水化物	炭水化物	13.0g	69.7g	炭水化物	炭水化物	11.6g	68.4g	炭水化物	炭水化物	11.5g	68.1g	炭水化物	炭水化物	11.4g	68.6g	炭水化物	炭水化物	11.1g	67.6g	
ナトリウム	ナトリウム	708mg	1150mg	ナトリウム	ナトリウム	690mg	1133mg	ナトリウム	ナトリウム	656mg	1101mg	ナトリウム	ナトリウム	681mg	1124mg	ナトリウム	ナトリウム	604mg	1046mg	
塩分	食塩相当量	1.8g	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	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.7g	
昼 食	★やわらかごはん180g	がんもの精進煮	麦	★やわらかごはん180g	ハムカツ	乳麦	★やわらかごはん180g	クリーム煮込みハンバーグ	乳麦	★やわらかごはん180g	豚肉のおろし煮	麦	★やわらかごはん180g	サワラの磯辺焼	麦					
	揚げナスの肉味噌からめ	麦落	麦	青じそパスタ	麦	麦	スナッフえんどう	麦	麦	大豆と人参の煮物	麦	麦	ふきのかつお煮	麦						
	ベーコンと白菜のマリネ	卵乳麦	卵乳麦	ジャガ芋の洋風あんかけ	麦	麦	野菜炒め	卵麦	卵麦	なすの中華風南蛮漬け	麦	麦	鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落						
	★味噌汁	麦	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落	麦落	ひじきとゴボウのナムル	麦	麦	★すまし汁	卵麦	卵麦	南瓜サラダ	卵乳麦						
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦						
	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	227kcal	493kcal	エネルギー	エネルギー	316kcal	582kcal	エネルギー	エネルギー	235kcal	518kcal	エネルギー	エネルギー	323kcal	588kcal	エネルギー	269kcal	535kcal	
蛋白質	蛋白質	8.9g	14.6g	蛋白質	蛋白質	6.5g	12.2g	蛋白質	蛋白質	7.9g	14.7g	蛋白質	蛋白質	13.7g	19.1g	蛋白質	蛋白質	15.3g	21.1g	
脂質	脂質	14.3g	15.2g	脂質	脂質	18.2g	19.1g	脂質	脂質	13.5g	15.3g	脂質	脂質	22.2g	23.5g	脂質	脂質	14.4g	15.3g	
炭水化物	炭水化物	13.1g	69.2g	炭水化物	炭水化物	32.3g	88.6g	炭水化物	炭水化物	19.5g	76.8g	炭水化物	炭水化物	12.3g	68.0g	炭水化物	炭水化物	18.5g	74.9g	
ナトリウム	ナトリウム	846mg	1289mg	ナトリウム	ナトリウム	563mg	1006mg	ナトリウム	ナトリウム	861mg	1302mg	ナトリウム	ナトリウム	671mg	1079mg	ナトリウム	ナトリウム	936mg	1378mg	
塩分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.5g	
夕 食	★やわらかごはん180g	鯖の生姜煮	麦	★やわらかごはん180g	八宝菜	麦え	★やわらかごはん180g	鶏のごまタレ煮	麦	★やわらかごはん180g	ホッケの照焼	麦	★やわらかごはん180g	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦					
	キヌサヤ	麦	麦	麩の玉子とじ	卵乳麦	卵乳麦	ブロッコリー	麦	麦	人参グラッセ	乳麦	乳麦	スナッフえんどう	卵乳麦						
	豚肉と大根の煮物	麦	麦	法蓮草とツナのトマトマリネ	麦	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	麦	白菜の煮びたし	麦	麦	ベーコンと野菜のソテー	卵乳麦						
	ごぼうのごま酢和え	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	根菜の柚子マリネ	麦	麦	和風マヨネーズ和え	卵麦	卵麦	かにかまと春雨の中華和え	卵麦						
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦						
	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	320kcal	593kcal	エネルギー	エネルギー	227kcal	501kcal	エネルギー	エネルギー	244kcal	511kcal	エネルギー	エネルギー	200kcal	472kcal	エネルギー	203kcal	470kcal	
蛋白質	蛋白質	15.5g	21.5g	蛋白質	蛋白質	12.0g	17.8g	蛋白質	蛋白質	13.8g	19.7g	蛋白質	蛋白質	11.3g	17.5g	蛋白質	蛋白質	6.0g	11.9g	
脂質	脂質	19.2g	20.2g	脂質	脂質	12.3g	13.2g	脂質	脂質	13.4g	14.3g	脂質	脂質	10.2g	11.2g	脂質	脂質	6.4g	7.3g	
炭水化物	炭水化物	18.7g	76.0g	炭水化物	炭水化物	16.3g	74.3g	炭水化物	炭水化物	17.1g	73.8g	炭水化物	炭水化物	15.2g	72.4g	炭水化物	炭水化物	29.8g	86.3g	
ナトリウム	ナトリウム	817mg	1259mg	ナトリウム	ナトリウム	1148mg	1589mg	ナトリウム	ナトリウム	721mg	1163mg	ナトリウム	ナトリウム	745mg	1206mg	ナトリウム	ナトリウム	710mg	1154mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.9g	4.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g	
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	651kcal	1457kcal	エネルギー	エネルギー	683kcal	1491kcal	エネルギー	エネルギー	610kcal	1428kcal	エネルギー	エネルギー	612kcal	1420kcal	エネルギー	615kcal	1415kcal	
	蛋白質	蛋白質	30.1g	47.6g	蛋白質	蛋白質	28.3g	45.5g	蛋白質	蛋白質	26.5g	45.1g	蛋白質	蛋白質	29.0g	46.4g	蛋白質	蛋白質	28.5g	46.0g
	脂質	脂質	37.4g	40.2g	脂質	脂質	37.2g	39.9g	脂質	脂質	34.2g	37.8g	脂質	脂質	36.0g	39.2g	脂質	脂質	28.8g	31.5g
	炭水化物	炭水化物	44.8g	214.9g	炭水化物	炭水化物	60.2g	231.3g	炭水化物	炭水化物	48.1g	218.7g	炭水化物	炭水化物	38.9g	209.0g	炭水化物	炭水化物	59.4g	228.8g
	ナトリウム	ナトリウム	2371mg	3698mg	ナトリウム	ナトリウム	2401mg	3728mg	ナトリウム	ナトリウム	2238mg	3566mg	ナトリウム	ナトリウム	2097mg	3409mg	ナトリウム	ナトリウム	2250mg	3578mg
	塩分	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	食塩相当量	5.3g	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。