

# 「やわらか普通食」 週間献立表

		9月6日(月)			9月7日(火)			9月8日(水)			9月9日(木)			9月10日(金)		
朝 食	★やわらかごはん180g	厚焼玉子	卵麦	鶏ごぼう	麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	牛肉とふきのしぐれ煮	麦	★やわらかごはん180g	がんと白菜の煮物	麦	★やわらかごはん180g	がんと白菜の煮物	麦	
		大根とひじきの煮物	麦	白菜の煮びたし	麦	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	野菜トマトビーンズ	麦		鶏ミンチと小松菜の煮物	麦		鶏ミンチと小松菜の煮物	麦	
		キャベツサラダ	卵乳麦	なすのおひたし	麦	大根の甘酢漬	麦	白菜の梅しそマヨネーズ和え	卵麦		ごぼうのめかぶ和え	麦		ごぼうのめかぶ和え	麦	
		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		★味噌汁	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	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	147kcal	413kcal	エネルギー	115kcal	385kcal	エネルギー	118kcal	388kcal	エネルギー	236kcal	505kcal	エネルギー	171kcal	444kcal
	蛋白質	蛋白質	5.2g	10.9g	蛋白質	5.7g	11.8g	蛋白質	7.6g	13.4g	蛋白質	8.2g	14.2g	蛋白質	10.8g	17.0g
脂質	脂質	8.0g	8.9g	脂質	4.6g	5.6g	脂質	4.6g	5.5g	脂質	16.2g	17.1g	脂質	8.2g	9.2g	
炭水化物	炭水化物	14.5g	70.7g	炭水化物	11.0g	67.7g	炭水化物	11.7g	68.7g	炭水化物	13.8g	70.7g	炭水化物	13.8g	71.0g	
ナトリウム	ナトリウム	594mg	1036mg	ナトリウム	534mg	979mg	ナトリウム	712mg	1153mg	ナトリウム	814mg	1259mg	ナトリウム	936mg	1379mg	
塩分	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	
昼 食	★やわらかごはん180g	鶏肉と野菜の洋風南蛮漬	乳麦	★きのこごはん	麦	★やわらかごはん180g	豚生姜焼き丼の具	麦落	★やわらかごはん180g	赤魚のみぞれ煮	麦	★やわらかごはん180g	やわらかチキンのガーリックトマト仕立て	乳麦	★やわらかごはん180g	やわらかチキンのガーリックトマト仕立て
		さつま芋の炒り煮	麦	人参のレモン煮	乳麦		里芋のかに風あんかけ	卵麦		法蓮草	麦落		ブロッコリー	麦		ブロッコリー
		オクラのさっぱりオリーブ	卵麦	豚肉ときくらげの卵炒め	卵		春菊のおひたし	麦		ホイコーロー	麦落		ツナあっさり煮	麦		ツナあっさり煮
		★味噌汁	麦	麩と若芽の酢の物	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		マカロニとパプリカのサラダ	麦落		マカロニとパプリカのサラダ
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	236kcal	504kcal	エネルギー	220kcal	507kcal	エネルギー	280kcal	547kcal	エネルギー	283kcal	549kcal	エネルギー	219kcal	493kcal
蛋白質	蛋白質	11.6g	17.3g	蛋白質	19.2g	26.8g	蛋白質	12.5g	18.4g	蛋白質	17.3g	22.9g	蛋白質	12.6g	18.5g	
脂質	脂質	11.2g	12.1g	脂質	10.8g	12.5g	脂質	12.8g	13.7g	脂質	14.5g	15.4g	脂質	11.9g	12.8g	
炭水化物	炭水化物	22.3g	79.1g	炭水化物	10.6g	69.6g	炭水化物	29.0g	85.7g	炭水化物	19.9g	76.3g	炭水化物	14.9g	73.1g	
ナトリウム	ナトリウム	668mg	1111mg	ナトリウム	785mg	1793mg	ナトリウム	1064mg	1506mg	ナトリウム	793mg	1235mg	ナトリウム	689mg	1130mg	
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	4.6g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
夕 食	★やわらかごはん180g	ブリの磯辺焼	麦	★やわらかごはん180g	キャベツメンチ	卵乳麦	★やわらかごはん180g	鶏のカレー照煮込み	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	★やわらかごはん180g	えびカツ	麦え	
		キャベツソテー	乳麦		ピーマンのおかか和え	麦		人参グラッセ	乳麦		スナッペンどう	麦		きのこソテー	乳麦	
		豚挽き肉と切干大根の煮物	麦		四色煮豆	麦		菜の花のクリーム煮	乳麦		麩とえのきのさつと煮	麦		油揚げと菜の花の煮物	麦	
		法蓮草とツナの外トマトマリネ	麦		れんこんサラダ	卵麦		カリフラワーのピクルス	卵麦		春雨の中華和え	卵乳麦		いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦	
		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	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	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	249kcal	521kcal	エネルギー	335kcal	609kcal	エネルギー	244kcal	521kcal	エネルギー	173kcal	443kcal	エネルギー	235kcal	501kcal
蛋白質	蛋白質	16.2g	22.4g	蛋白質	10.5g	16.3g	蛋白質	10.9g	17.2g	蛋白質	6.4g	12.3g	蛋白質	13.6g	19.3g	
脂質	脂質	14.8g	15.8g	脂質	20.7g	21.6g	脂質	15.2g	16.9g	脂質	5.6g	6.5g	脂質	11.2g	12.1g	
炭水化物	炭水化物	11.2g	68.4g	炭水化物	26.2g	84.4g	炭水化物	14.9g	71.4g	炭水化物	24.6g	81.8g	炭水化物	21.4g	77.8g	
ナトリウム	ナトリウム	845mg	1286mg	ナトリウム	630mg	1098mg	ナトリウム	683mg	1125mg	ナトリウム	725mg	1166mg	ナトリウム	757mg	1199mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.8g	3.0g	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	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	632kcal	1438kcal	エネルギー	670kcal	1501kcal	エネルギー	642kcal	1456kcal	エネルギー	692kcal	1497kcal	エネルギー	625kcal	1438kcal
	蛋白質	蛋白質	33.0g	50.6g	蛋白質	35.4g	54.9g	蛋白質	31.0g	49.0g	蛋白質	31.9g	49.4g	蛋白質	37.0g	54.8g
	脂質	脂質	34.0g	36.8g	脂質	36.1g	39.7g	脂質	32.6g	36.1g	脂質	36.3g	39.0g	脂質	31.3g	34.1g
	炭水化物	炭水化物	48.0g	218.2g	炭水化物	47.8g	221.7g	炭水化物	55.6g	225.8g	炭水化物	58.3g	228.8g	炭水化物	50.1g	221.9g
	ナトリウム	ナトリウム	2107mg	3433mg	ナトリウム	1949mg	3870mg	ナトリウム	2459mg	3784mg	ナトリウム	2332mg	3660mg	ナトリウム	2382mg	3708mg
	塩分	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.0g	9.9g	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	6.1g	9.4g

★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

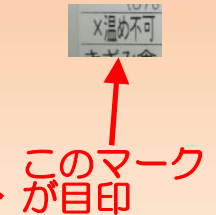


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。