「やわらか普通食」　週間献立表

朝食

	9月13日(月)		9月14日(火)		9月15日(水)		9月16日(木)		9月17日(金)	
朝食	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	
	油揚げの玉子とじ	卵麦	鶏肉のすき焼煮	麦	じゃが芋デミグラスソース	卵乳麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	しめじの中華玉子とじ	卵乳麦
	さつま芋の甘露煮	麦	ーロナスのオランダ煮	麦	三色炒め煮	麦落	ふきと人参の甘露煮	麦	切干とインゲンの煮物	麦
	インゲンのごま和え	麦	人参しりしり	麦	青菜のマヨネーズ和え	卵麦	コールスローサラダ	卵麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦
	★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	160kcal	429kcal	エネルギー	141kcal	412kcal	エネルギー	206kcal	473kcal	エネルギー	188kcal	455kcal	エネルギー	103kcal	379kcal
蛋白質	蛋白質	6.2g	12.3g	蛋白質	6.2g	12.0g	蛋白質	6.6g	12.4g	蛋白質	9.8g	15.8g	蛋白質	3.2g	9.6g
脂 質	脂 質	6.0g	7.0g	脂 質	8.1g	9.0g	脂 質	11.2g	12.1g	脂 質	10.3g	11.2g	脂 質	6.4g	8.1g
炭水化物	炭水化物	21.6g	78.1g	炭水化物	7.6g	64.8g	炭水化物	21.9g	78.4g	炭水化物	14.3g	70.8g	炭水化物	9.3g	65.7g
ナトリウム	ナトリウム	380mg	823mg	ナトリウム	394mg	837mg	ナトリウム	628mg	1070mg	ナトリウム	490mg	934mg	ナトリウム	630mg	1098mg
塩 分	食塩相当量	1.0g	2.1g	食塩相当量	1.0g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.8g

昼食

	9月13日(月)		9月14日(火)		9月15日(水)		9月16日(木)		9月17日(金)	
昼食	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	
	ブリのごま醤油焼	麦	焼肉塩炒め	麦か	和風唐揚げ	麦	太刀魚の青じそ焼	麦	麻婆豆腐	麦落か
	ふきのきんぴら	麦	ごぼう大豆	麦	スパソテー	乳麦	人参グラッセ	乳麦	竹の子と春雨の煮物	麦
	豚肉としめじの生姜バター風味	卵乳麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落	とうふのかに玉あんかけ	卵麦	豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か	ベーコンと白菜のマリネ	卵乳麦
	春雨のサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	野菜のおひたし	麦	ブロッコリーのサラダ	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	335kcal	602kcal	エネルギー	312kcal	578kcal	エネルギー	278kcal	549kcal	エネルギー	191kcal	457kcal	エネルギー	252kcal	520kcal
蛋白質	蛋白質	15.8g	21.4g	蛋白質	17.9g	23.7g	蛋白質	12.8g	18.5g	蛋白質	14.8g	20.5g	蛋白質	10.5g	16.2g
脂 質	脂 質	22.6g	23.5g	脂 質	18.6g	19.5g	脂 質	11.9g	12.8g	脂 質	10.6g	11.5g	脂 質	14.1g	15.0g
炭水化物	炭水化物	16.0g	72.4g	炭水化物	17.9g	74.3g	炭水化物	29.0g	86.3g	炭水化物	10.4g	66.7g	炭水化物	20.7g	77.5g
ナトリウム	ナトリウム	830mg	1274mg	ナトリウム	799mg	1241mg	ナトリウム	917mg	1359mg	ナトリウム	883mg	1326mg	ナトリウム	1019mg	1462mg
塩 分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.6g	3.7g

夕食

	9月13日(月)		9月14日(火)		9月15日(水)		9月16日(木)		9月17日(金)	
夕食	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	
	照焼チキン	麦	豆腐ハンバーグ	卵	あぶらかれい味噌煮		肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	白身魚のムニエル	卵乳麦
	うま塩キャベツ	麦か	きのこあん	麦	インゲン		法蓮草と油揚の煮物	麦	野菜のバジルチーズ焼き	乳
	野菜のおろし煮	麦	れんこんとさつま揚の煮物	卵麦	豚肉と大根のピリ辛煮	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	オクラのごま和え	乳麦
	切干と法蓮草のおひたし	麦	蒸し鶏とぜんまいのマリネ	麦	もずくの酢の物	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	190kcal	462kcal	エネルギー	185kcal	463kcal	エネルギー	212kcal	487kcal	エネルギー	247kcal	517kcal	エネルギー	270kcal	543kcal
蛋白質	蛋白質	11.0g	17.1g	蛋白質	7.6g	14.2g	蛋白質	18.5g	24.3g	蛋白質	10.1g	15.9g	蛋白質	14.6g	20.8g
脂 質	脂 質	7.5g	8.5g	脂 質	8.8g	10.5g	脂 質	8.3g	9.2g	脂 質	13.3g	14.2g	脂 質	12.7g	13.7g
炭水化物	炭水化物	19.5g	76.7g	炭水化物	18.8g	75.4g	炭水化物	13.5g	71.8g	炭水化物	21.5g	78.5g	炭水化物	23.9g	81.1g
ナトリウム	ナトリウム	809mg	1270mg	ナトリウム	955mg	1399mg	ナトリウム	805mg	1247mg	ナトリウム	945mg	1386mg	ナトリウム	615mg	1058mg
塩 分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g

合計

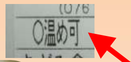
栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	エネルギー	685kcal	1493kcal	エネルギー	638kcal	1453kcal	エネルギー	696kcal	1509kcal	エネルギー	626kcal	1429kcal	エネルギー	625kcal	1442kcal
蛋白質	蛋白質	33.0g	50.8g	蛋白質	31.7g	49.9g	蛋白質	37.9g	55.2g	蛋白質	34.7g	52.2g	蛋白質	28.3g	46.6g
脂 質	脂 質	36.1g	39.0g	脂 質	35.5g	39.0g	脂 質	31.4g	34.1g	脂 質	34.2g	36.9g	脂 質	33.2g	36.8g
炭水化物	炭水化物	57.1g	227.2g	炭水化物	44.3g	214.5g	炭水化物	64.4g	236.5g	炭水化物	46.2g	216.0g	炭水化物	53.9g	224.3g
ナトリウム	ナトリウム	2019mg	3367mg	ナトリウム	2148mg	3477mg	ナトリウム	2350mg	3676mg	ナトリウム	2318mg	3646mg	ナトリウム	2264mg	3618mg
塩 分	食塩相当量	5.2g	8.5g	食塩相当量	5.4g	8.9g	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	5.8g	9.2g

★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。

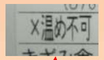
お食事の作り方

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。