

# 「やわらか普通食」 週間献立表

	10月11日(月)			10月12日(火)			10月13日(水)			10月14日(木)			10月15日(金)																			
朝 食	★やわらかごはん180g	オムレツイタリアンソース	チンゲン菜とピーマンのソテー	カリフラワーの甘酢漬け	★味噌汁	卵乳麦	和風ポトフ	乳麦	麦	麦	麦	肉詰いなり煮	卵麦	卵麦	麦	麦	麦	★やわらかごはん180g	豚バラと根菜の白味噌煮	パスタのクリーム煮	乳麦	卵乳麦	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	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	127kcal	398kcal	エネルギー	エネルギー	155kcal	422kcal	エネルギー	エネルギー	107kcal	373kcal	エネルギー	エネルギー	152kcal	424kcal	エネルギー	エネルギー	187kcal	463kcal												
	蛋白質	蛋白質	6.7g	12.5g	蛋白質	蛋白質	5.0g	10.9g	蛋白質	蛋白質	6.0g	11.6g	蛋白質	蛋白質	8.6g	14.5g	蛋白質	蛋白質	5.9g	12.3g												
	脂質	脂質	6.0g	6.9g	脂質	脂質	1.0g	1.9g	脂質	脂質	4.8g	5.7g	脂質	脂質	7.8g	8.7g	脂質	脂質	10.2g	11.9g												
	炭水化物	炭水化物	12.3g	69.5g	炭水化物	炭水化物	31.2g	87.7g	炭水化物	炭水化物	10.2g	66.6g	炭水化物	炭水化物	12.3g	69.9g	炭水化物	炭水化物	17.1g	73.3g												
	ナトリウム	ナトリウム	492mg	935mg	ナトリウム	ナトリウム	479mg	943mg	ナトリウム	ナトリウム	644mg	1086mg	ナトリウム	ナトリウム	737mg	1179mg	ナトリウム	ナトリウム	574mg	1015mg												
塩分	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.6g													
昼 食	★枝豆ごはん	ブリの磯辺焼	うま塩キャベツ	ひじきと挽肉の炒め煮	蒸し野菜の塩こうじ和え	★味噌汁	★やわらかごはん180g	豚肉のおろし煮	れんこんとさつま揚げの煮物	ごぼうのめかぶ和え	★味噌汁	★やわらかごはん180g	赤魚の生姜煮	インゲン	豚肉ときくらげの卵炒め	カリフラワーのピーナツ味噌和え	★味噌汁	★やわらかごはん180g	ハヤシライスのルー	大豆と人参の煮物	春雨フルーツサラダ	★味噌汁	★やわらかごはん180g	ます白糍焼	ふきのきんぴら	ホイコーロー	法蓮草とソナノトマトマリネ	★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	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	234kcal	563kcal	エネルギー	エネルギー	285kcal	552kcal	エネルギー	エネルギー	259kcal	535kcal	エネルギー	エネルギー	309kcal	575kcal	エネルギー	エネルギー	229kcal	495kcal												
	蛋白質	蛋白質	16.3g	24.9g	蛋白質	蛋白質	11.1g	16.9g	蛋白質	蛋白質	17.3g	23.3g	蛋白質	蛋白質	10.6g	16.3g	蛋白質	蛋白質	20.5g	26.2g												
	脂質	脂質	12.3g	14.4g	脂質	脂質	17.2g	18.1g	脂質	脂質	13.8g	14.7g	脂質	脂質	17.1g	18.0g	脂質	脂質	10.9g	11.8g												
	炭水化物	炭水化物	14.1g	79.8g	炭水化物	炭水化物	19.5g	76.2g	炭水化物	炭水化物	15.4g	73.8g	炭水化物	炭水化物	27.8g	84.1g	炭水化物	炭水化物	11.2g	67.6g												
	ナトリウム	ナトリウム	823mg	1611mg	ナトリウム	ナトリウム	1160mg	1602mg	ナトリウム	ナトリウム	537mg	981mg	ナトリウム	ナトリウム	994mg	1464mg	ナトリウム	ナトリウム	852mg	1294mg												
塩分	食塩相当量	2.1g	4.1g	食塩相当量	食塩相当量	3.0g	4.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.3g													
夕 食	★やわらかごはん180g	鶏肉のマーマレード煮	法蓮草	カレーかぼちゃ	オクラとソナの胡麻マヨネーズ	★味噌汁	★やわらかごはん180g	サーモンフライ	人参のレモン煮	春菊と豚肉の炒め物	麩と若芽の酢の物	★味噌汁	★やわらかごはん180g	鶏のごまタレ煮	スナッフえんどう	バスタのトマトカレー炒め	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	★味噌汁	★やわらかごはん180g	メバルのバジルオリーブ焼	ピーマンのおかか和え	ナスと麩の炒め煮	若芽の酢の物	★味噌汁	★やわらかごはん180g	つくねの照り焼き	チンゲン菜ソテー	切干とインゲンの煮物	れんこんサラダ	★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	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	286kcal	554kcal	エネルギー	エネルギー	317kcal	587kcal	エネルギー	エネルギー	279kcal	545kcal	エネルギー	エネルギー	158kcal	425kcal	エネルギー	エネルギー	231kcal	505kcal												
	蛋白質	蛋白質	13.2g	18.9g	蛋白質	蛋白質	13.3g	19.2g	蛋白質	蛋白質	13.1g	18.8g	蛋白質	蛋白質	13.4g	19.0g	蛋白質	蛋白質	11.4g	17.6g												
	脂質	脂質	16.7g	17.6g	脂質	脂質	20.4g	21.3g	脂質	脂質	18.2g	19.1g	脂質	脂質	5.5g	6.4g	脂質	脂質	10.8g	11.8g												
	炭水化物	炭水化物	21.5g	78.3g	炭水化物	炭水化物	20.6g	77.8g	炭水化物	炭水化物	16.9g	73.0g	炭水化物	炭水化物	11.8g	68.3g	炭水化物	炭水化物	21.4g	79.0g												
	ナトリウム	ナトリウム	705mg	1148mg	ナトリウム	ナトリウム	709mg	1150mg	ナトリウム	ナトリウム	833mg	1276mg	ナトリウム	ナトリウム	646mg	1089mg	ナトリウム	ナトリウム	912mg	1355mg												
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	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.4g													
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	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	647kcal	1515kcal	エネルギー	エネルギー	757kcal	1561kcal	エネルギー	エネルギー	645kcal	1453kcal	エネルギー	エネルギー	619kcal	1424kcal	エネルギー	エネルギー	647kcal	1463kcal												
	蛋白質	蛋白質	36.2g	56.3g	蛋白質	蛋白質	29.4g	47.0g	蛋白質	蛋白質	36.4g	53.7g	蛋白質	蛋白質	32.6g	49.8g	蛋白質	蛋白質	37.8g	56.1g												
	脂質	脂質	35.0g	38.9g	脂質	脂質	38.6g	41.3g	脂質	脂質	36.8g	39.5g	脂質	脂質	30.4g	33.1g	脂質	脂質	31.9g	35.5g												
	炭水化物	炭水化物	47.9g	227.6g	炭水化物	炭水化物	71.3g	241.7g	炭水化物	炭水化物	42.5g	213.4g	炭水化物	炭水化物	51.9g	222.3g	炭水化物	炭水化物	49.7g	219.9g												
	ナトリウム	ナトリウム	2020mg	3694mg	ナトリウム	ナトリウム	2348mg	3695mg	ナトリウム	ナトリウム	2014mg	3343mg	ナトリウム	ナトリウム	2377mg	3732mg	ナトリウム	ナトリウム	2338mg	3664mg												
	塩分	食塩相当量	5.2g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	食塩相当量	6.0g	9.5g	食塩相当量	食塩相当量	6.0g	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

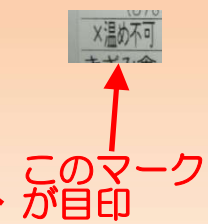


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。