

# 「やわらか普通食」 週間献立表

	11月15日(月)			11月16日(火)			11月17日(水)			11月18日(木)			11月19日(金)					
朝 食	★やわらかごはん180g 竹輪とインゲンの玉子とじ 白菜と若布の煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁			卵麦 麦 麦			★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 ぜんまい煮 一夜漬(大根人参) ★味噌汁			麦 麦 麦			★やわらかごはん180g 大根と豚肉の甘辛煮 野菜炒め 人参しりしり ★味噌汁			麦落 卵麦 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	126kcal	402kcal	エネルギー	エネルギー	132kcal	403kcal	エネルギー	エネルギー	178kcal	461kcal	エネルギー	エネルギー	89kcal	355kcal		
	蛋白質	蛋白質	8.3g	14.7g	蛋白質	蛋白質	9.3g	15.0g	蛋白質	蛋白質	6.0g	12.9g	蛋白質	蛋白質	4.0g	9.7g		
	脂質	脂質	4.6g	6.3g	脂質	脂質	5.8g	6.7g	脂質	脂質	12.1g	13.9g	脂質	脂質	3.6g	4.5g		
	炭水化物	炭水化物	13.7g	70.1g	炭水化物	炭水化物	11.2g	68.5g	炭水化物	炭水化物	10.1g	67.4g	炭水化物	炭水化物	11.4g	67.7g		
	ナトリウム	ナトリウム	569mg	1010mg	ナトリウム	ナトリウム	574mg	1016mg	ナトリウム	ナトリウム	489mg	930mg	ナトリウム	ナトリウム	681mg	1124mg		
塩分	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.9g			
昼 食	★やわらかごはん180g チキンのきのこクリームソース ブロッコリーの明太子煮 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁			乳麦 麦 卵乳麦 麦			★やわらかごはん180g 八宝菜 とうふのかい玉あんかけ 青菜のおろし和え ★味噌汁			麦え 卵麦 麦 麦			★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ アスパラ 白菜の煮びたし 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁			乳麦 麦 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		
	エネルギー	エネルギー	296kcal	564kcal	エネルギー	エネルギー	195kcal	471kcal	エネルギー	エネルギー	145kcal	412kcal	エネルギー	エネルギー	278kcal	545kcal		
	蛋白質	蛋白質	15.2g	21.0g	蛋白質	蛋白質	11.2g	17.6g	蛋白質	蛋白質	9.2g	15.0g	蛋白質	蛋白質	16.7g	22.3g		
	脂質	脂質	18.9g	19.8g	脂質	脂質	9.3g	11.0g	脂質	脂質	3.7g	4.6g	脂質	脂質	12.8g	13.7g		
	炭水化物	炭水化物	16.4g	73.1g	炭水化物	炭水化物	16.0g	72.4g	炭水化物	炭水化物	16.8g	73.3g	炭水化物	炭水化物	22.4g	78.9g		
	ナトリウム	ナトリウム	773mg	1217mg	ナトリウム	ナトリウム	1131mg	1592mg	ナトリウム	ナトリウム	801mg	1243mg	ナトリウム	ナトリウム	867mg	1310mg		
塩分	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.9g	4.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.3g			
夕 食	★やわらかごはん180g かれい塩焼 人参グラッセ ひき肉と豆腐のうま煮 根菜の柚子マリネ ★味噌汁			乳麦 麦落か 麦			★やわらかごはん180g ハムカツ オクラのペペロンチーノ 洋風肉じゃが煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁			乳麦 麦落 麦			★やわらかごはん180g 焼き鱈ちらしの具 ブロッコリーの煮物 パスタのサラダ ★味噌汁			卵麦 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		
	エネルギー	エネルギー	207kcal	480kcal	エネルギー	エネルギー	292kcal	564kcal	エネルギー	エネルギー	275kcal	558kcal	エネルギー	エネルギー	263kcal	544kcal		
	蛋白質	蛋白質	17.4g	23.6g	蛋白質	蛋白質	8.3g	14.4g	蛋白質	蛋白質	11.3g	17.4g	蛋白質	蛋白質	16.0g	22.3g		
	脂質	脂質	8.5g	9.5g	脂質	脂質	15.7g	16.7g	脂質	脂質	14.1g	15.0g	脂質	脂質	13.1g	14.1g		
	炭水化物	炭水化物	13.4g	70.7g	炭水化物	炭水化物	30.1g	87.3g	炭水化物	炭水化物	27.8g	87.8g	炭水化物	炭水化物	20.8g	79.9g		
	ナトリウム	ナトリウム	903mg	1345mg	ナトリウム	ナトリウム	633mg	1101mg	ナトリウム	ナトリウム	1163mg	1605mg	ナトリウム	ナトリウム	663mg	1104mg		
塩分	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	3.0g	4.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.8g			
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	629kcal	1446kcal	エネルギー	エネルギー	619kcal	1438kcal	エネルギー	エネルギー	598kcal	1431kcal	エネルギー	エネルギー	630kcal	1444kcal		
	蛋白質	蛋白質	40.9g	59.3g	蛋白質	蛋白質	28.8g	47.0g	蛋白質	蛋白質	26.5g	45.3g	蛋白質	蛋白質	36.7g	54.3g		
	脂質	脂質	32.0g	35.6g	脂質	脂質	30.8g	34.4g	脂質	脂質	29.9g	33.5g	脂質	脂質	29.5g	32.3g		
	炭水化物	炭水化物	43.5g	213.9g	炭水化物	炭水化物	57.3g	228.2g	炭水化物	炭水化物	54.7g	228.5g	炭水化物	炭水化物	54.6g	226.5g		
	ナトリウム	ナトリウム	2245mg	3572mg	ナトリウム	ナトリウム	2338mg	3709mg	ナトリウム	ナトリウム	2453mg	3778mg	ナトリウム	ナトリウム	2211mg	3538mg		
	塩分	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	6.2g	9.7g	食塩相当量	食塩相当量	5.6g	9.0g		

★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

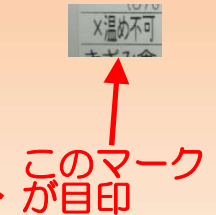


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。