

# 「やわらか普通食」 週間献立表

	11月29日(月)			11月30日(火)			12月1日(水)			12月2日(木)			12月3日(金)							
朝 食	★やわらかごはん180g 麩と豚肉のチャンプルー カリフラワーとウィンナーのカレー炒め 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 卵乳麦 鶏大豆 乳麦 切干大根のおから煮 麦 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁			★やわらかごはん180g がんとどきの含め煮 麦 キャベツの土佐煮 麦 菜の花ときのこの酢味噌和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 厚揚げと大根の煮物 乳麦 大豆と人参の煮物 麦 蒸し鶏の醤油マヨネーズ 卵麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 卵麦 白菜のスープ煮 乳麦 菜の花としじめの和え物 麦 ★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				
	エネルギー	エネルギー	126kcal	392kcal	エネルギー	エネルギー	152kcal	422kcal	エネルギー	エネルギー	141kcal	407kcal	エネルギー	エネルギー	171kcal	444kcal	エネルギー	エネルギー	132kcal	402kcal
	蛋白質	蛋白質	6.9g	12.6g	蛋白質	蛋白質	10.3g	16.1g	蛋白質	蛋白質	8.3g	13.9g	蛋白質	蛋白質	8.0g	14.2g	蛋白質	蛋白質	6.3g	12.1g
	脂質	脂質	6.4g	7.3g	脂質	脂質	6.3g	7.2g	脂質	脂質	5.0g	5.9g	脂質	脂質	10.8g	11.8g	脂質	脂質	7.5g	8.4g
	炭水化物	炭水化物	9.3g	65.6g	炭水化物	炭水化物	14.3g	71.5g	炭水化物	炭水化物	17.0g	73.4g	炭水化物	炭水化物	11.2g	68.5g	炭水化物	炭水化物	11.1g	68.3g
	ナトリウム	ナトリウム	553mg	1023mg	ナトリウム	ナトリウム	670mg	1131mg	ナトリウム	ナトリウム	792mg	1234mg	ナトリウム	ナトリウム	445mg	887mg	ナトリウム	ナトリウム	777mg	1218mg
塩分	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.1g	
昼 食	★やわらかごはん180g あぶらかい味噌煮 人参グラッセ 中華うま煮 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 牛肉とキャベツの炒め物 麦 一口ナスのオランダ煮 麦 ブロッコリーのサラダ 麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g ほっけ塩焼 チンゲン菜ソテー 乳麦 豚肉とごぼうの甘辛煮 麦 マリネサラダ 卵麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏もも竜田揚げ 卵麦 きのこソテー 乳麦 ベーコンポテト 卵乳麦 蒸し野菜の塩こうじ和え 麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ 乳麦 スナッペンどう 卵乳麦 切干大根のカレーきんぴら 卵乳麦 マカロニサラダ 麦 ★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				
	エネルギー	エネルギー	252kcal	518kcal	エネルギー	エネルギー	285kcal	570kcal	エネルギー	エネルギー	220kcal	487kcal	エネルギー	エネルギー	255kcal	533kcal	エネルギー	エネルギー	256kcal	523kcal
	蛋白質	蛋白質	18.1g	23.8g	蛋白質	蛋白質	10.5g	17.0g	蛋白質	蛋白質	14.8g	20.5g	蛋白質	蛋白質	13.8g	20.3g	蛋白質	蛋白質	8.2g	13.8g
	脂質	脂質	11.5g	12.4g	脂質	脂質	19.5g	21.2g	脂質	脂質	11.9g	12.8g	脂質	脂質	11.6g	13.3g	脂質	脂質	12.4g	13.3g
	炭水化物	炭水化物	17.9g	74.1g	炭水化物	炭水化物	12.2g	70.5g	炭水化物	炭水化物	12.6g	69.0g	炭水化物	炭水化物	25.7g	82.5g	炭水化物	炭水化物	24.5g	81.0g
	ナトリウム	ナトリウム	1012mg	1454mg	ナトリウム	ナトリウム	747mg	1188mg	ナトリウム	ナトリウム	738mg	1182mg	ナトリウム	ナトリウム	923mg	1365mg	ナトリウム	ナトリウム	814mg	1257mg
塩分	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	
夕 食	★やわらかごはん180g メンチカツ インゲンソテー 赤玉南瓜煮 大根と若芽の梅おかか ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豆腐ハンバーグ 卵 きのこあん 麦 れんこんと人参の甘露煮 麦 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え 乳麦落 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉のおろし煮 麦 法蓮草と油揚げの煮物 麦 春雨の中華和え 卵乳麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 天津飯の具(関東風) 卵乳麦 南瓜のそぼろ煮 麦 若芽としらすのおひたし 麦 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鯖の生姜煮 麦 法蓮草 麦 さつま揚げの味噌炒め 卵麦落 キャベツの塩昆布和え 麦 ★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				
	エネルギー	エネルギー	255kcal	532kcal	エネルギー	エネルギー	182kcal	449kcal	エネルギー	エネルギー	306kcal	583kcal	エネルギー	エネルギー	266kcal	534kcal	エネルギー	エネルギー	262kcal	528kcal
	蛋白質	蛋白質	7.1g	13.4g	蛋白質	蛋白質	7.7g	13.6g	蛋白質	蛋白質	12.2g	18.4g	蛋白質	蛋白質	10.5g	16.3g	蛋白質	蛋白質	13.5g	19.2g
	脂質	脂質	13.5g	15.2g	脂質	脂質	8.8g	9.7g	脂質	脂質	19.4g	20.4g	脂質	脂質	12.8g	13.7g	脂質	脂質	15.8g	16.7g
	炭水化物	炭水化物	26.1g	82.6g	炭水化物	炭水化物	18.5g	75.2g	炭水化物	炭水化物	18.9g	77.0g	炭水化物	炭水化物	27.1g	83.7g	炭水化物	炭水化物	16.7g	72.8g
	ナトリウム	ナトリウム	728mg	1170mg	ナトリウム	ナトリウム	763mg	1205mg	ナトリウム	ナトリウム	940mg	1381mg	ナトリウム	ナトリウム	1106mg	1551mg	ナトリウム	ナトリウム	728mg	1171mg
塩分	食塩相当量	1.9g	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	2.4g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	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	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	633kcal	1442kcal	エネルギー	エネルギー	619kcal	1441kcal	エネルギー	エネルギー	667kcal	1477kcal	エネルギー	エネルギー	692kcal	1511kcal	エネルギー	エネルギー	650kcal	1453kcal
	蛋白質	蛋白質	32.1g	49.8g	蛋白質	蛋白質	28.5g	46.7g	蛋白質	蛋白質	35.3g	52.8g	蛋白質	蛋白質	32.3g	50.8g	蛋白質	蛋白質	28.0g	45.1g
	脂質	脂質	31.4g	34.9g	脂質	脂質	34.6g	38.1g	脂質	脂質	36.3g	39.1g	脂質	脂質	35.2g	38.8g	脂質	脂質	35.7g	38.4g
	炭水化物	炭水化物	53.3g	222.3g	炭水化物	炭水化物	45.0g	217.2g	炭水化物	炭水化物	48.5g	219.4g	炭水化物	炭水化物	64.0g	234.7g	炭水化物	炭水化物	52.3g	222.1g
	ナトリウム	ナトリウム	2293mg	3647mg	ナトリウム	ナトリウム	2180mg	3524mg	ナトリウム	ナトリウム	2470mg	3797mg	ナトリウム	ナトリウム	2474mg	3803mg	ナトリウム	ナトリウム	2319mg	3646mg
	塩分	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	食塩相当量	5.5g	9.0g	食塩相当量	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	食塩相当量	6.2g	9.7g	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

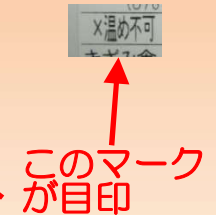


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。