

# 「やわらか普通食」 週間献立表

	1月10日(月)			1月11日(火)			1月12日(水)			1月13日(木)			1月14日(金)																
朝 食	★やわらかごはん180g	ひき肉と里芋の味噌煮	きんぴら	チンゲン菜とピーマンのソテー	★味噌汁	★やわらかごはん180g	ミートインオムレツ	インゲンと人参のグラッセ	コールスローサラダ	★味噌汁	★やわらかごはん180g	さつま芋と豚肉の揚げ煮	鶏ミンチと小松菜の煮物	一夜漬(白菜昆布)	★味噌汁	★やわらかごはん180g	鶏肉と厚揚げの煮物	竹輪のごま炒め	おくらのとろろ和え	★味噌汁	★やわらかごはん180g	南瓜のそぼろ煮	法蓮草と油揚げの煮物	切干と人参のハリハリ	★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	
	エネルギー	エネルギー	120kcal	384kcal	エネルギー	エネルギー	116kcal	383kcal	エネルギー	エネルギー	128kcal	401kcal	エネルギー	エネルギー	199kcal	467kcal	エネルギー	エネルギー	136kcal	406kcal	エネルギー	エネルギー	199kcal	467kcal	エネルギー	エネルギー	136kcal	406kcal	
	蛋白質	蛋白質	4.1g	9.7g	蛋白質	蛋白質	4.3g	10.0g	蛋白質	蛋白質	7.7g	13.8g	蛋白質	蛋白質	11.0g	16.8g	蛋白質	蛋白質	7.1g	13.0g	蛋白質	蛋白質	7.1g	13.0g	蛋白質	蛋白質	7.1g	13.0g	
	脂質	脂質	4.2g	5.1g	脂質	脂質	6.2g	7.1g	脂質	脂質	4.2g	5.2g	脂質	脂質	9.4g	10.3g	脂質	脂質	3.8g	4.7g	脂質	脂質	3.8g	4.7g	脂質	脂質	3.8g	4.7g	
	炭水化物	炭水化物	17.8g	73.8g	炭水化物	炭水化物	11.1g	67.5g	炭水化物	炭水化物	15.1g	72.4g	炭水化物	炭水化物	17.0g	73.7g	炭水化物	炭水化物	18.3g	75.5g	炭水化物	炭水化物	18.3g	75.5g	炭水化物	炭水化物	18.3g	75.5g	
	ナトリウム	ナトリウム	468mg	911mg	ナトリウム	ナトリウム	377mg	821mg	ナトリウム	ナトリウム	461mg	903mg	ナトリウム	ナトリウム	656mg	1100mg	ナトリウム	ナトリウム	685mg	1126mg	ナトリウム	ナトリウム	685mg	1126mg	ナトリウム	ナトリウム	685mg	1126mg	
塩分	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.0g	2.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.9g		
昼 食	★やわらかごはん180g	肉力ポチャ	菜の花のツナ炒め	若布の塩こうじ和え	★味噌汁	★やわらかごはん180g	さば梅煮	野菜のおろし煮	菜の花と煮し鶏のピーナツ和え	★味噌汁	★やわらかごはん180g	鶏肉のマーマレード煮	アスパラ	ブロッコリーとハムのクリーム煮	パスタのサラダ	★味噌汁	★やわらかごはん180g	ロールキャベツの味噌煮込み	キヌサヤ	五色煮豆	若芽とパインの酢の物	★味噌汁	★やわらかごはん180g	肉団子の柚子風味野菜あん	ひじきとベーコンの煮物	春菊のおひたし	★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	
	エネルギー	エネルギー	271kcal	552kcal	エネルギー	エネルギー	266kcal	545kcal	エネルギー	エネルギー	313kcal	583kcal	エネルギー	エネルギー	176kcal	442kcal	エネルギー	エネルギー	166kcal	440kcal	エネルギー	エネルギー	166kcal	440kcal	エネルギー	エネルギー	166kcal	440kcal	
	蛋白質	蛋白質	11.1g	18.2g	蛋白質	蛋白質	14.4g	20.3g	蛋白質	蛋白質	12.8g	18.9g	蛋白質	蛋白質	8.9g	14.7g	蛋白質	蛋白質	9.0g	15.3g	蛋白質	蛋白質	9.0g	15.3g	蛋白質	蛋白質	9.0g	15.3g	
	脂質	脂質	10.2g	11.9g	脂質	脂質	16.6g	17.5g	脂質	脂質	19.6g	20.6g	脂質	脂質	5.7g	6.6g	脂質	脂質	6.6g	7.6g	脂質	脂質	6.6g	7.6g	脂質	脂質	6.6g	7.6g	
	炭水化物	炭水化物	36.1g	93.0g	炭水化物	炭水化物	14.7g	73.8g	炭水化物	炭水化物	21.3g	78.0g	炭水化物	炭水化物	22.9g	79.3g	炭水化物	炭水化物	18.8g	76.4g	炭水化物	炭水化物	18.8g	76.4g	炭水化物	炭水化物	18.8g	76.4g	
	ナトリウム	ナトリウム	1135mg	1576mg	ナトリウム	ナトリウム	732mg	1173mg	ナトリウム	ナトリウム	684mg	1129mg	ナトリウム	ナトリウム	849mg	1291mg	ナトリウム	ナトリウム	994mg	1436mg	ナトリウム	ナトリウム	994mg	1436mg	ナトリウム	ナトリウム	994mg	1436mg	
塩分	食塩相当量	2.9g	4.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	食塩相当量	2.5g	3.7g		
夕 食	★やわらかごはん180g	ブリの磯辺焼	うま塩キャベツ	大根とベーコンの煮物	五目うの花	★味噌汁	★やわらかごはん180g	トマトチキンカレーのルー	白花豆煮	野菜のおひたし	★味噌汁	★やわらかごはん180g	ほっけみりん焼	人参のきんぴら	豚肉としめじの生姜炒め	かにかまと春雨の中華和え	★味噌汁	★やわらかごはん180g	えびカツ	インゲンソテー	蕪のとろとろ煮	れんこんサラダ	★味噌汁	★やわらかごはん180g	サワラの照焼	人参グラッセ	豚肉の柳川煮	レインボーサラダ	★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	
	エネルギー	エネルギー	244kcal	516kcal	エネルギー	エネルギー	357kcal	624kcal	エネルギー	エネルギー	243kcal	513kcal	エネルギー	エネルギー	243kcal	520kcal	エネルギー	エネルギー	353kcal	619kcal	エネルギー	エネルギー	243kcal	520kcal	エネルギー	エネルギー	353kcal	619kcal	
	蛋白質	蛋白質	15.6g	21.6g	蛋白質	蛋白質	18.0g	23.8g	蛋白質	蛋白質	15.1g	20.9g	蛋白質	蛋白質	7.3g	13.6g	蛋白質	蛋白質	17.7g	23.4g	蛋白質	蛋白質	17.7g	23.4g	蛋白質	蛋白質	17.7g	23.4g	
	脂質	脂質	14.2g	15.2g	脂質	脂質	14.7g	15.6g	脂質	脂質	9.1g	10.0g	脂質	脂質	13.5g	15.2g	脂質	脂質	21.8g	22.7g	脂質	脂質	21.8g	22.7g	脂質	脂質	21.8g	22.7g	
	炭水化物	炭水化物	12.9g	69.9g	炭水化物	炭水化物	36.1g	92.8g	炭水化物	炭水化物	23.8g	81.0g	炭水化物	炭水化物	22.4g	78.9g	炭水化物	炭水化物	19.2g	75.5g	炭水化物	炭水化物	19.2g	75.5g	炭水化物	炭水化物	19.2g	75.5g	
	ナトリウム	ナトリウム	799mg	1240mg	ナトリウム	ナトリウム	1068mg	1510mg	ナトリウム	ナトリウム	854mg	1315mg	ナトリウム	ナトリウム	726mg	1168mg	ナトリウム	ナトリウム	919mg	1362mg	ナトリウム	ナトリウム	919mg	1362mg	ナトリウム	ナトリウム	919mg	1362mg	
塩分	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	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	2.3g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.5g		
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	
	エネルギー	エネルギー	635kcal	1452kcal	エネルギー	エネルギー	739kcal	1552kcal	エネルギー	エネルギー	684kcal	1497kcal	エネルギー	エネルギー	618kcal	1429kcal	エネルギー	エネルギー	655kcal	1465kcal	エネルギー	エネルギー	655kcal	1465kcal	エネルギー	エネルギー	655kcal	1465kcal	
	蛋白質	蛋白質	30.8g	49.5g	蛋白質	蛋白質	36.7g	54.1g	蛋白質	蛋白質	35.6g	53.6g	蛋白質	蛋白質	27.2g	45.1g	蛋白質	蛋白質	33.8g	51.7g	蛋白質	蛋白質	33.8g	51.7g	蛋白質	蛋白質	33.8g	51.7g	
	脂質	脂質	28.6g	32.2g	脂質	脂質	37.5g	40.2g	脂質	脂質	32.9g	35.8g	脂質	脂質	28.6g	32.1g	脂質	脂質	32.2g	35.0g	脂質	脂質	32.2g	35.0g	脂質	脂質	32.2g	35.0g	
	炭水化物	炭水化物	66.8g	236.7g	炭水化物	炭水化物	61.9g	234.1g	炭水化物	炭水化物	60.2g	231.4g	炭水化物	炭水化物	62.3g	231.9g	炭水化物	炭水化物	56.3g	227.4g	炭水化物	炭水化物	56.3g	227.4g	炭水化物	炭水化物	56.3g	227.4g	
	ナトリウム	ナトリウム	2402mg	3727mg	ナトリウム	ナトリウム	2177mg	3504mg	ナトリウム	ナトリウム	1999mg	3347mg	ナトリウム	ナトリウム	2231mg	3559mg	ナトリウム	ナトリウム	2598mg	3924mg	ナトリウム	ナトリウム	2598mg	3924mg	ナトリウム	ナトリウム	2598mg	3924mg	
	塩分	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	食塩相当量	6.5g	10.0g	食塩相当量	食塩相当量	6.5g	10.0g	食塩相当量	食塩相当量	6.5g	10.0g	

★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。