

# 「やわらか普通食」 週間献立表

|        |              | 12月27日(月)      |                | 12月28日(火)    |             | 12月29日(水)    |              | 12月30日(木)       |              | 12月31日(金)    |             |              |              |           |         |          |
|--------|--------------|----------------|----------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-----------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-----------|---------|----------|
| 朝<br>食 | ★やわらかごはん180g | 肉団子と白菜の煮物      | 卵乳麦            | ★やわらかごはん180g | スクランブルエッグ   | 卵乳麦          | ★やわらかごはん180g | 焼き豆腐ときのこの生姜あんかけ | 麦            | ★やわらかごはん180g | 油揚げの玉子とじ    | 卵麦           |              |           |         |          |
|        | インゲンとえのきの炒め物 | 乳麦             | スパトマト炒め        | 乳麦           | 若竹煮         | 乳麦           | 白滝とチンゲン菜の煮物  | 麦               | 卵麦           | 牛肉とじゃが芋の胡麻山椒 | 麦           |              |              |           |         |          |
|        | 切干大根のおから煮    | 麦              | フロッキーとハムのクリーム煮 | 卵乳麦          | 春雨の中華和え     | 卵乳麦          | 竹輪のごま炒め      | 麦               | 麦            | ひじきの五目煮      | 麦           |              |              |           |         |          |
|        | ★味噌汁         | 麦              | ★味噌汁           | 麦            | ★味噌汁        | 麦            | ★味噌汁         | 麦               | 麦            | 一夜漬(白菜人参)    | 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        |           |         |          |
|        | エネルギー        | エネルギー          | 108kcal        | 379kcal      | エネルギー       | 201kcal      | 475kcal      | エネルギー           | 106kcal      | 370kcal      | エネルギー       | 138kcal      | 419kcal      | エネルギー     | 186kcal | 451kcal  |
|        | 蛋白質          | 蛋白質            | 5.5g           | 11.6g        | 蛋白質         | 5.9g         | 12.4g        | 蛋白質             | 4.3g         | 9.9g         | 蛋白質         | 7.9g         | 15.0g        | 蛋白質       | 6.4g    | 12.0g    |
| 脂質     | 脂質           | 4.1g           | 5.1g           | 脂質           | 13.4g       | 15.0g        | 脂質           | 2.4g            | 3.3g         | 脂質           | 5.5g        | 7.2g         | 脂質           | 9.9g      | 10.8g   |          |
| 炭水化物   | 炭水化物         | 13.2g          | 70.1g          | 炭水化物         | 14.8g       | 70.6g        | 炭水化物         | 17.4g           | 73.4g        | 炭水化物         | 15.4g       | 72.3g        | 炭水化物         | 15.9g     | 72.0g   |          |
| ナトリウム  | ナトリウム        | 642mg          | 1085mg         | ナトリウム        | 385mg       | 826mg        | ナトリウム        | 682mg           | 1125mg       | ナトリウム        | 735mg       | 1176mg       | ナトリウム        | 650mg     | 1111mg  |          |
| 塩分     | 食塩相当量        | 1.6g           | 2.8g           | 食塩相当量        | 1.0g        | 2.1g         | 食塩相当量        | 1.7g            | 2.9g         | 食塩相当量        | 1.9g        | 3.0g         | 食塩相当量        | 1.7g      | 2.8g    |          |
| 昼<br>食 | ★やわらかごはん180g | 白身魚のガーリックオイル焼き | 乳              | ★かやくごはん      | 麦           | ★やわらかごはん180g | 赤魚の青じそ焼      | 麦               | ★やわらかごはん180g | 鶏もも竜田揚げ      | 卵麦          | ★やわらかごはん180g | おでん          | 卵麦        |         |          |
|        | オクラのペペロンチーノ  | 麦              | 鶏肉の韓国風炒め       | 麦落           | ピーマンのおかか和え  | 乳麦           | 法蓮草ソテー       | 乳麦              | 豆腐のかい風あんかけ   | 卵麦           | 豚肉ときくらげの卵炒め | 卵麦           |              |           |         |          |
|        | 麩の野菜あんかけ     | 麦              | 根菜の柚子マリネ       | 麦            | ネギ味噌炒め      | 麦            | 野菜のチリソース煮    | 麦               | ★味噌汁         | 麦            | きんぴられんこん    | 麦            |              |           |         |          |
|        | 赤玉南瓜煮        | 麦              | ★味噌汁           | 麦            | 肉入りうの花      | 乳麦           | ★味噌汁         | 麦               | 麦            | 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          | 174kcal        | 439kcal      | エネルギー       | 185kcal      | 463kcal      | エネルギー           | 183kcal      | 457kcal      | エネルギー       | 272kcal      | 537kcal      | エネルギー     | 240kcal | 521kcal  |
| 蛋白質    | 蛋白質          | 11.4g          | 17.0g          | 蛋白質          | 9.9g        | 17.2g        | 蛋白質          | 17.0g           | 23.6g        | 蛋白質          | 14.8g       | 20.4g        | 蛋白質          | 10.0g     | 17.0g   |          |
| 脂質     | 脂質           | 6.6g           | 7.5g           | 脂質           | 8.1g        | 9.6g         | 脂質           | 7.0g            | 8.6g         | 脂質           | 13.0g       | 13.9g        | 脂質           | 13.2g     | 14.9g   |          |
| 炭水化物   | 炭水化物         | 16.8g          | 72.9g          | 炭水化物         | 17.5g       | 74.4g        | 炭水化物         | 13.0g           | 69.0g        | 炭水化物         | 24.1g       | 80.2g        | 炭水化物         | 19.7g     | 76.6g   |          |
| ナトリウム  | ナトリウム        | 570mg          | 1011mg         | ナトリウム        | 662mg       | 1679mg       | ナトリウム        | 784mg           | 1245mg       | ナトリウム        | 806mg       | 1247mg       | ナトリウム        | 723mg     | 1164mg  |          |
| 塩分     | 食塩相当量        | 1.4g           | 2.6g           | 食塩相当量        | 1.7g        | 4.3g         | 食塩相当量        | 2.0g            | 3.2g         | 食塩相当量        | 2.1g        | 3.2g         | 食塩相当量        | 1.8g      | 3.0g    |          |
| 夕<br>食 | ★やわらかごはん180g | 牛肉とキャベツの炒め物    | 麦              | ★やわらかごはん180g | サワラのごま醤油焼   | 麦            | ★やわらかごはん180g | 豚肉のおろし煮         | 麦            | ★やわらかごはん180g | 中華丼の具       | 麦え           | ★やわらかごはん180g | あぶらかれい味噌煮 | 麦       |          |
|        | 鶏ミンチと小松菜の煮物  | 乳麦             | キャベツソテー        | 乳麦           | ツナと大豆の炒め煮   | 麦            | 一口ナスのオランダ煮   | 麦               | 麦            | 麦            | 人参グラッセ      | 乳麦           |              |           |         |          |
|        | ごぼう大豆        | 麦              | 豚肉ジャガ煮         | 麦            | ひじきとごぼうのナムル | 麦            | 切干大根のカレーきんぴら | 乳麦              | 麦            | 麦            | 大根と鶏肉のバター醤油 | 乳麦           |              |           |         |          |
|        | ★味噌汁         | 麦              | 油揚げと菜の花の煮物     | 麦            | ★味噌汁        | 麦            | ★味噌汁         | 麦               | 麦            | 麦            | カリフラワーの甘酢漬  | 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          | 327kcal        | 599kcal      | エネルギー       | 215kcal      | 487kcal      | エネルギー           | 308kcal      | 580kcal      | エネルギー       | 210kcal      | 481kcal      | エネルギー     | 183kcal | 455kcal  |
| 蛋白質    | 蛋白質          | 18.1g          | 24.2g          | 蛋白質          | 15.8g       | 22.0g        | 蛋白質          | 13.7g           | 19.7g        | 蛋白質          | 9.6g        | 15.6g        | 蛋白質          | 20.0g     | 26.2g   |          |
| 脂質     | 脂質           | 19.4g          | 20.4g          | 脂質           | 9.2g        | 10.2g        | 脂質           | 20.7g           | 21.7g        | 脂質           | 10.9g       | 11.9g        | 脂質           | 4.8g      | 5.8g    |          |
| 炭水化物   | 炭水化物         | 18.4g          | 75.6g          | 炭水化物         | 16.1g       | 73.3g        | 炭水化物         | 15.8g           | 72.8g        | 炭水化物         | 14.5g       | 71.4g        | 炭水化物         | 14.9g     | 72.1g   |          |
| ナトリウム  | ナトリウム        | 856mg          | 1317mg         | ナトリウム        | 693mg       | 1134mg       | ナトリウム        | 803mg           | 1244mg       | ナトリウム        | 912mg       | 1355mg       | ナトリウム        | 655mg     | 1096mg  |          |
| 塩分     | 食塩相当量        | 2.2g           | 3.3g           | 食塩相当量        | 1.8g        | 2.9g         | 食塩相当量        | 2.0g            | 3.2g         | 食塩相当量        | 2.3g        | 3.4g         | 食塩相当量        | 1.7g      | 2.8g    |          |
| 合<br>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          | 609kcal        | 1417kcal     | エネルギー       | 601kcal      | 1425kcal     | エネルギー           | 597kcal      | 1407kcal     | エネルギー       | 620kcal      | 1437kcal     | エネルギー     | 609kcal | 1427kcal |
|        | 蛋白質          | 蛋白質            | 35.0g          | 52.8g        | 蛋白質         | 31.6g        | 51.6g        | 蛋白質             | 35.0g        | 53.2g        | 蛋白質         | 32.3g        | 51.0g        | 蛋白質       | 36.4g   | 55.2g    |
|        | 脂質           | 脂質             | 30.1g          | 33.0g        | 脂質          | 30.7g        | 34.8g        | 脂質              | 30.1g        | 33.6g        | 脂質          | 29.4g        | 33.0g        | 脂質        | 27.9g   | 31.5g    |
|        | 炭水化物         | 炭水化物           | 48.4g          | 218.6g       | 炭水化物        | 48.4g        | 218.3g       | 炭水化物            | 46.2g        | 215.2g       | 炭水化物        | 54.0g        | 223.9g       | 炭水化物      | 50.5g   | 220.7g   |
|        | ナトリウム        | ナトリウム          | 2068mg         | 3413mg       | ナトリウム       | 1740mg       | 3639mg       | ナトリウム           | 2269mg       | 3614mg       | ナトリウム       | 2453mg       | 3778mg       | ナトリウム     | 2028mg  | 3371mg   |
|        | 塩分           | 食塩相当量          | 5.2g           | 8.7g         | 食塩相当量       | 4.5g         | 9.3g         | 食塩相当量           | 5.7g         | 9.3g         | 食塩相当量       | 6.3g         | 9.6g         | 食塩相当量     | 5.2g    | 8.6g     |

★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

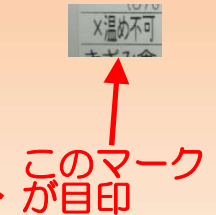


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。