

# 「やわらか普通食」 週間献立表

	2月7日(月)			2月8日(火)			2月9日(水)			2月10日(木)			2月11日(金)							
朝 食	★やわらかごはん180g 厚焼玉子 卵麦 ひじきと挽肉の炒め煮 麦 キャベツの白ドレ和え 卵麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 鶏ごぼう 麦 ブロッコリーのツナマヨ和え 卵麦 なめこ昆布 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g さつま芋と豚肉の揚煮 麦 人参の炒りたら子 麦 青菜の山かけ 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g スクランブルエッグ 卵乳 ひじきとツナのピリ辛トマト煮込み 乳麦 大根のマヨネーズ和え 卵乳麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g がんと白菜の煮物 麦 豚挽き肉と切干大根の煮物 麦 法蓮草と蒸し鶏のサラダ 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	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	186kcal	462kcal	エネルギー	エネルギー	168kcal	442kcal	エネルギー	エネルギー	141kcal	408kcal	エネルギー	エネルギー	186kcal	459kcal	エネルギー	エネルギー	172kcal	439kcal
	蛋白質	蛋白質	7.6g	14.0g	蛋白質	蛋白質	7.0g	12.9g	蛋白質	蛋白質	6.7g	12.5g	蛋白質	蛋白質	5.5g	11.7g	蛋白質	蛋白質	9.7g	15.5g
	脂質	脂質	10.6g	12.3g	脂質	脂質	9.9g	10.8g	脂質	脂質	4.4g	5.3g	脂質	脂質	14.5g	15.5g	脂質	脂質	9.8g	10.7g
	炭水化物	炭水化物	15.1g	71.5g	炭水化物	炭水化物	12.6g	70.8g	炭水化物	炭水化物	19.0g	75.7g	炭水化物	炭水化物	8.4g	65.7g	炭水化物	炭水化物	10.4g	67.1g
	ナトリウム	ナトリウム	568mg	1009mg	ナトリウム	ナトリウム	543mg	984mg	ナトリウム	ナトリウム	492mg	954mg	ナトリウム	ナトリウム	481mg	923mg	ナトリウム	ナトリウム	765mg	1207mg
塩分	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.1g	
昼 食	★やわらかごはん180g チキンのおろしトマトソース インゲンソテー かぼちやのゴマ煮 オクラのさっぱりオリーブ ★味噌汁			★枝豆ごはん 赤魚の生姜煮 菜の花 豚肉ときくらげの卵炒め おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ パスタのクリーム煮 野菜のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て スナッペンどう 五色きんぴら 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g チキンピカタ アスパラ ふきと人参の甘露煮 キャベツサラダ ★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				
	エネルギー	エネルギー	238kcal	504kcal	エネルギー	エネルギー	291kcal	621kcal	エネルギー	エネルギー	225kcal	501kcal	エネルギー	エネルギー	191kcal	461kcal	エネルギー	エネルギー	259kcal	527kcal
	蛋白質	蛋白質	13.0g	18.7g	蛋白質	蛋白質	16.3g	24.8g	蛋白質	蛋白質	10.6g	17.0g	蛋白質	蛋白質	5.7g	11.6g	蛋白質	蛋白質	10.3g	16.2g
	脂質	脂質	12.4g	13.3g	脂質	脂質	19.2g	21.3g	脂質	脂質	11.2g	12.9g	脂質	脂質	7.5g	8.4g	脂質	脂質	15.9g	16.8g
	炭水化物	炭水化物	18.8g	75.0g	炭水化物	炭水化物	15.4g	81.3g	炭水化物	炭水化物	19.3g	75.5g	炭水化物	炭水化物	25.7g	82.9g	炭水化物	炭水化物	18.4g	75.0g
	ナトリウム	ナトリウム	796mg	1238mg	ナトリウム	ナトリウム	725mg	1515mg	ナトリウム	ナトリウム	819mg	1260mg	ナトリウム	ナトリウム	835mg	1276mg	ナトリウム	ナトリウム	861mg	1306mg
塩分	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.9g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	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 さわら南蛮焼 人参のきんぴら 豚肉豆腐 白菜と若芽のナムル ★味噌汁			★やわらかごはん180g 田楽煮 ナスの油炒め バンバンジーサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g キャベツメンチ ピーマンソテー 厚揚げと大根の煮物 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g かわいい塩焼 チンゲン菜ソテー 豚バラとじゃが芋の山椒炒め ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚生姜焼き丼の具 麩の野菜あんかけ カリフラワーの甘酢漬け ★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	220kcal	488kcal	エネルギー	エネルギー	158kcal	429kcal	エネルギー	エネルギー	265kcal	531kcal	エネルギー	エネルギー	231kcal	508kcal	エネルギー	エネルギー	266kcal	540kcal
	蛋白質	蛋白質	15.0g	20.7g	蛋白質	蛋白質	7.4g	13.2g	蛋白質	蛋白質	9.7g	15.3g	蛋白質	蛋白質	18.6g	25.0g	蛋白質	蛋白質	11.6g	17.4g
	脂質	脂質	10.5g	11.4g	脂質	脂質	6.0g	6.9g	脂質	脂質	15.1g	16.0g	脂質	脂質	11.7g	13.4g	脂質	脂質	12.7g	13.6g
	炭水化物	炭水化物	14.9g	71.7g	炭水化物	炭水化物	16.9g	74.2g	炭水化物	炭水化物	23.1g	79.5g	炭水化物	炭水化物	12.5g	68.9g	炭水化物	炭水化物	25.7g	83.7g
	ナトリウム	ナトリウム	945mg	1388mg	ナトリウム	ナトリウム	751mg	1193mg	ナトリウム	ナトリウム	708mg	1150mg	ナトリウム	ナトリウム	909mg	1352mg	ナトリウム	ナトリウム	857mg	1298mg
塩分	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.3g	
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	644kcal	1454kcal	エネルギー	エネルギー	617kcal	1492kcal	エネルギー	エネルギー	631kcal	1440kcal	エネルギー	エネルギー	608kcal	1428kcal	エネルギー	エネルギー	697kcal	1506kcal
	蛋白質	蛋白質	35.6g	53.4g	蛋白質	蛋白質	30.7g	50.9g	蛋白質	蛋白質	27.0g	44.8g	蛋白質	蛋白質	29.8g	48.3g	蛋白質	蛋白質	31.6g	49.1g
	脂質	脂質	33.5g	37.0g	脂質	脂質	35.1g	39.0g	脂質	脂質	30.7g	34.2g	脂質	脂質	33.7g	37.3g	脂質	脂質	38.4g	41.1g
	炭水化物	炭水化物	48.8g	218.2g	炭水化物	炭水化物	44.9g	226.3g	炭水化物	炭水化物	61.4g	230.7g	炭水化物	炭水化物	46.6g	217.5g	炭水化物	炭水化物	54.5g	225.8g
	ナトリウム	ナトリウム	2309mg	3635mg	ナトリウム	ナトリウム	2019mg	3692mg	ナトリウム	ナトリウム	2019mg	3364mg	ナトリウム	ナトリウム	2225mg	3551mg	ナトリウム	ナトリウム	2483mg	3811mg
	塩分	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	食塩相当量	5.1g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	5.2g	8.5g	食塩相当量	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	食塩相当量	6.3g	9.7g

★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

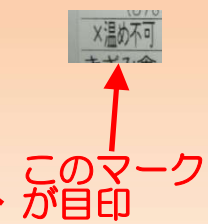


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。