

# 「やわらか普通食」 週間献立表

	2月28日(月)			3月1日(火)			3月2日(水)			3月3日(木)			3月4日(金)			
朝 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	チーズオムレツ	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	麩の玉子とじ	卵乳麦	★やわらかごはん180g	牛肉の芋煮	麦	
	赤玉南瓜煮	麦	麦	スパゲティイタリアン	卵乳麦	卵乳麦	五色煮	麦	麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	卵麦	ふきと人参の甘露煮	麦		
	きくらげの甘酢和え	麦	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か	乳麦か	一夜漬(白菜人参)	麦	麦	いんげんと鶏肉のさつぱり胡麻酢和え	麦	麦	一夜漬(白菜昆布)	麦		
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	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	163kcal	429kcal	エネルギー	153kcal	419kcal	エネルギー	79kcal	357kcal	エネルギー	130kcal	410kcal	エネルギー	141kcal	408kcal
	蛋白質	蛋白質	4.8g	10.4g	蛋白質	6.7g	12.5g	蛋白質	4.1g	10.7g	蛋白質	6.9g	13.0g	蛋白質	4.8g	10.4g
脂質	脂質	6.7g	7.6g	脂質	8.5g	9.4g	脂質	1.6g	3.3g	脂質	5.3g	6.2g	脂質	7.1g	8.0g	
炭水化物	炭水化物	22.9g	79.3g	炭水化物	12.9g	69.2g	炭水化物	12.3g	68.9g	炭水化物	13.5g	73.0g	炭水化物	13.5g	69.9g	
ナトリウム	ナトリウム	520mg	962mg	ナトリウム	510mg	953mg	ナトリウム	651mg	1095mg	ナトリウム	579mg	1022mg	ナトリウム	568mg	1012mg	
塩分	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.6g	
昼 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	肉団子とさつま芋の黒酢あん	卵乳麦	★やわらかごはん180g	あぶらからしい生姜煮	麦	
	ごぼう大豆	麦	麦	人参のきんぴら	麦	麦	野菜と大豆のカレー煮	乳麦	麦	春菊と厚揚げの煮物	乳麦	麦	法蓮草	麦		
	おくらのとろろ和え	麦	麦	豚肉とじゃが芋のキムチ炒め	麦	麦	ひじきとごぼうのナムル	麦	麦	野菜のピーナッツ和え	麦落	麦	豚肉ときくらげの卵炒め	卵乳麦		
	★味噌汁	麦	麦	菜の花とツナの辛子和え	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦		
	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	309kcal	579kcal	エネルギー	250kcal	533kcal	エネルギー	293kcal	559kcal	エネルギー	237kcal	507kcal	エネルギー	259kcal	535kcal
	蛋白質	蛋白質	13.7g	19.5g	蛋白質	18.5g	25.4g	蛋白質	10.5g	16.1g	蛋白質	9.4g	15.3g	蛋白質	22.3g	28.7g
脂質	脂質	19.2g	20.1g	脂質	12.7g	14.5g	脂質	20.6g	21.5g	脂質	8.2g	9.1g	脂質	12.3g	14.0g	
炭水化物	炭水化物	19.0g	76.2g	炭水化物	15.4g	72.7g	炭水化物	15.7g	71.9g	炭水化物	32.6g	89.8g	炭水化物	14.5g	70.9g	
ナトリウム	ナトリウム	839mg	1300mg	ナトリウム	1055mg	1496mg	ナトリウム	730mg	1172mg	ナトリウム	984mg	1425mg	ナトリウム	963mg	1404mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.4g	3.6g	
夕 食	★やわらかごはん180g	赤魚の味噌煮	麦	★やわらかごはん180g	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	★やわらかごはん180g	白身魚みりん焼	麦	★やわらかごはん180g	ヒレカツ	卵乳麦	★やわらかごはん180g	鶏肉のレモン風味焼	麦	
	人参グラッセ	乳麦	乳麦	白菜と厚揚げのとろみ煮	乳麦	乳麦	チンゲン菜ソテー	麦落	麦	味噌カツソース	卵乳麦	麦	オクラのペペロンチーノ	麦		
	肉入りうの花	乳麦	乳麦	根菜の柚子マリネ	麦	麦	揚げナスの肉味噌からめ	麦落	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	卵乳麦	きんぴられんこん	麦		
	マリーネサラダ	卵麦	卵麦	★味噌汁	麦	麦	春雨のサラダ	卵乳麦	卵乳麦	菜の花のツナ炒め	卵乳麦	卵乳麦	野菜のおひたし	麦		
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	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	203kcal	469kcal	エネルギー	177kcal	449kcal	エネルギー	250kcal	516kcal	エネルギー	268kcal	545kcal	エネルギー	206kcal	476kcal
蛋白質	蛋白質	12.6g	18.3g	蛋白質	8.2g	14.1g	蛋白質	13.9g	19.6g	蛋白質	10.6g	17.0g	蛋白質	10.2g	16.0g	
脂質	脂質	9.1g	10.0g	脂質	9.5g	10.4g	脂質	13.1g	14.0g	脂質	17.4g	19.1g	脂質	9.5g	10.4g	
炭水化物	炭水化物	17.8g	74.0g	炭水化物	15.5g	73.1g	炭水化物	15.1g	71.4g	炭水化物	17.7g	74.2g	炭水化物	19.0g	76.0g	
ナトリウム	ナトリウム	884mg	1326mg	ナトリウム	695mg	1137mg	ナトリウム	726mg	1169mg	ナトリウム	870mg	1312mg	ナトリウム	825mg	1266mg	
塩分	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	
合 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	675kcal	1477kcal	エネルギー	580kcal	1401kcal	エネルギー	622kcal	1432kcal	エネルギー	635kcal	1462kcal	エネルギー	606kcal	1419kcal
	蛋白質	蛋白質	31.1g	48.2g	蛋白質	33.4g	52.0g	蛋白質	28.5g	46.4g	蛋白質	26.9g	45.3g	蛋白質	37.3g	55.1g
	脂質	脂質	35.0g	37.7g	脂質	30.7g	34.3g	脂質	35.3g	38.8g	脂質	30.9g	34.4g	脂質	28.9g	32.4g
	炭水化物	炭水化物	59.7g	229.5g	炭水化物	43.8g	215.0g	炭水化物	43.1g	212.2g	炭水化物	63.8g	237.0g	炭水化物	47.0g	216.8g
	ナトリウム	ナトリウム	2243mg	3588mg	ナトリウム	2260mg	3586mg	ナトリウム	2107mg	3436mg	ナトリウム	2433mg	3759mg	ナトリウム	2356mg	3682mg
	塩分	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.9g	9.4g

★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

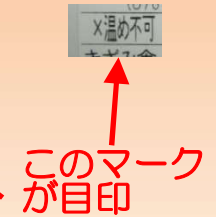


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。