

# 「やわらか普通食」 週間献立表

		3月7日(月)		3月8日(火)		3月9日(水)		3月10日(木)		3月11日(金)			
朝 食	★やわらかごはん180g	豚すき風煮物	麦	★やわらかごはん180g	スクランブルエッグ	卵乳	★やわらかごはん180g	じゃが芋デミグラスソース	卵乳麦	★やわらかごはん180g	じぶ風煮物	麦	
		大学芋	麦		マカロニトマト炒め	乳麦		ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	
		たたきごぼう	麦		菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え	麦落		キャベツの酢漬け	麦		れんこんサラダ	卵麦	
		★味噌汁	麦		★味噌汁	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
	エネルギー	エネルギー	185kcal	462kcal	エネルギー	193kcal	459kcal	エネルギー	159kcal	435kcal	エネルギー	159kcal	433kcal
	蛋白質	蛋白質	6.2g	12.5g	蛋白質	7.6g	13.4g	蛋白質	5.2g	11.6g	蛋白質	6.3g	12.2g
脂質	脂質	6.1g	7.8g	脂質	12.2g	13.1g	脂質	7.5g	9.2g	脂質	7.1g	8.0g	
炭水化物	炭水化物	26.7g	83.2g	炭水化物	13.5g	69.9g	炭水化物	18.4g	74.6g	炭水化物	16.8g	74.2g	
ナトリウム	ナトリウム	739mg	1181mg	ナトリウム	372mg	814mg	ナトリウム	455mg	896mg	ナトリウム	743mg	1187mg	
塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	0.9g	2.1g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
昼 食	★やわらかごはん180g	牛肉と厚揚げの甘辛煮	乳麦	★やわらかごはん180g	おでん	卵麦	★やわらかごはん180g	かれい塩焼	麦	★やわらかごはん180g	ささみ大葉フライ	麦	
		大根と小松菜の煮物	麦		豚肉とインゲンのごま味噌炒め	麦		人参のきんぴら	麦		インゲンソテー	乳麦	
		春雨とツナのサラダ	卵乳麦		コールスローサラダ	卵麦		鶏肉のすき焼煮	麦		マカロニと白菜のツナクリーム煮	乳麦	
		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		大根の梅和え	麦		★味噌汁	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
	エネルギー	エネルギー	305kcal	576kcal	エネルギー	264kcal	530kcal	エネルギー	162kcal	434kcal	エネルギー	355kcal	628kcal
	蛋白質	蛋白質	9.5g	15.3g	蛋白質	12.5g	18.1g	蛋白質	18.3g	24.2g	蛋白質	13.3g	19.5g
脂質	脂質	21.1g	22.0g	脂質	15.0g	15.9g	脂質	4.5g	5.4g	脂質	20.4g	21.4g	
炭水化物	炭水化物	18.2g	75.5g	炭水化物	20.1g	76.5g	炭水化物	11.0g	68.6g	炭水化物	28.9g	86.1g	
ナトリウム	ナトリウム	912mg	1354mg	ナトリウム	951mg	1420mg	ナトリウム	1139mg	1581mg	ナトリウム	824mg	1267mg	
塩分	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.9g	4.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g	
夕 食	★やわらかごはん180g	サワラの照焼	麦	★やわらかごはん180g	キーマカレーのルー	乳麦	★やわらかごはん180g	和風唐揚げ	麦	★やわらかごはん180g	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	
		ピーマンのおかか和え	麦		白菜のスープ煮	乳麦		オニオンソテー	乳麦		アスパラ	麦	
		ふきの含め煮	乳麦		法蓮草ときのこのおひたし	麦		ナスの油炒め	麦		白花豆煮	麦	
		もずくの酢の物	麦		★味噌汁	麦		ブロッコリーのカニカママヨネーズ	卵乳麦		★味噌汁	麦	
		★味噌汁	麦		★味噌汁	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
	エネルギー	エネルギー	168kcal	440kcal	エネルギー	177kcal	445kcal	エネルギー	310kcal	576kcal	エネルギー	191kcal	457kcal
蛋白質	蛋白質	12.6g	18.8g	蛋白質	10.3g	16.1g	蛋白質	11.7g	17.4g	蛋白質	8.3g	13.9g	
脂質	脂質	5.4g	6.4g	脂質	7.8g	8.7g	脂質	18.8g	19.7g	脂質	3.6g	4.5g	
炭水化物	炭水化物	14.6g	71.8g	炭水化物	17.5g	74.2g	炭水化物	22.3g	78.7g	炭水化物	32.3g	88.5g	
ナトリウム	ナトリウム	905mg	1346mg	ナトリウム	983mg	1427mg	ナトリウム	788mg	1230mg	ナトリウム	736mg	1178mg	
塩分	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g	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	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	658kcal	1478kcal	エネルギー	634kcal	1434kcal	エネルギー	631kcal	1445kcal	エネルギー	712kcal	1523kcal
	蛋白質	蛋白質	28.3g	46.6g	蛋白質	30.4g	47.6g	蛋白質	35.2g	53.2g	蛋白質	29.8g	47.6g
	脂質	脂質	32.6g	36.2g	脂質	35.0g	37.7g	脂質	30.8g	34.3g	脂質	31.1g	33.9g
	炭水化物	炭水化物	59.5g	230.5g	炭水化物	51.1g	220.6g	炭水化物	51.7g	221.9g	炭水化物	78.0g	248.8g
	ナトリウム	ナトリウム	2556mg	3881mg	ナトリウム	2306mg	3661mg	ナトリウム	2382mg	3707mg	ナトリウム	2303mg	3632mg
	塩分	食塩相当量	6.5g	9.8g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	5.9g	9.2g

★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

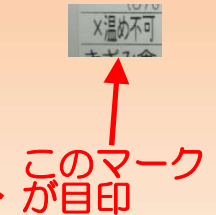


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。