

# 「やわらか普通食」 週間献立表

	3月21日(月)			3月22日(火)			3月23日(水)			3月24日(木)			3月25日(金)			
朝 食	★やわらかごはん180g	豚肉と野菜の生姜炒め	小麦	★やわらかごはん180g	オムレツ	卵麦	★やわらかごはん180g	高野豆腐と法蓮草の含め煮	小麦	★やわらかごはん180g	白身魚のしんじょう	卵麦	★やわらかごはん180g	焼豆腐の含め煮	小麦	
	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦		特製デミグラスソース			三色炒め煮	小麦落		金時豆煮	小麦		ぜんまいとミンチの煮物	乳麦		
	若布の塩こうじ和え	卵麦		パスタのクリーム煮			カリフラワーの甘酢漬	小麦		一夜漬(白菜小松菜)	小麦		キャベツの酢漬	小麦		
	★味噌汁	小麦		蒸し鶏とぜんまいのマリネ			★味噌汁	小麦		★すまし汁	卵麦		★味噌汁	小麦		
	★味噌汁	小麦		★味噌汁			★味噌汁	小麦		★味噌汁	卵麦		★味噌汁	小麦		
	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	148kcal	425kcal	エネルギー	174kcal	449kcal	エネルギー	111kcal	377kcal	エネルギー	155kcal	420kcal	エネルギー	79kcal	349kcal
蛋白質	蛋白質	8.4g	14.8g	蛋白質	8.8g	14.6g	蛋白質	7.7g	13.4g	蛋白質	5.4g	10.8g	蛋白質	5.9g	11.7g	
脂質	脂質	5.9g	7.6g	脂質	8.2g	9.1g	脂質	3.1g	4.0g	脂質	6.0g	7.3g	脂質	1.8g	2.7g	
炭水化物	炭水化物	15.6g	72.1g	炭水化物	14.7g	73.0g	炭水化物	14.9g	71.3g	炭水化物	20.1g	75.8g	炭水化物	11.6g	68.8g	
ナトリウム	ナトリウム	719mg	1161mg	ナトリウム	643mg	1097mg	ナトリウム	724mg	1166mg	ナトリウム	529mg	937mg	ナトリウム	514mg	975mg	
塩分	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.5g	
昼 食	★やわらかごはん180g	サワラのバジルオリブ焼		★やわらかごはん180g	大根とつくねの煮物	卵乳麦	★やわらかごはん180g	ブリの磯辺焼	小麦	★やわらかごはん180g	焼肉塩炒め	小麦か	★やわらかごはん180g	鶏もも竜田揚げ	卵麦	
	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か		ひじきと大豆の煮物	麦		人参のきんぴら	麦		れんこんとさつま揚げの煮物	卵麦		人参グラッセ	乳麦		
	さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め	麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		なすのトロロ生姜煮	麦		切干と法蓮草のおひたし	麦		ジャーマンポテト	乳麦		
	切干と人参のハリハリ	麦		★味噌汁	麦		菜の花のおひたし	麦		★味噌汁	麦		菜の花と竹輪の辛子和え	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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	247kcal	517kcal	エネルギー	257kcal	525kcal	エネルギー	229kcal	506kcal	エネルギー	267kcal	552kcal	エネルギー	327kcal	593kcal
蛋白質	蛋白質	16.1g	21.9g	蛋白質	11.1g	16.8g	蛋白質	14.2g	20.5g	蛋白質	12.9g	19.4g	蛋白質	15.1g	20.8g	
脂質	脂質	11.8g	12.7g	脂質	14.0g	14.9g	脂質	12.1g	13.1g	脂質	15.2g	16.9g	脂質	16.6g	17.5g	
炭水化物	炭水化物	17.8g	74.8g	炭水化物	22.3g	79.1g	炭水化物	12.0g	70.1g	炭水化物	18.2g	76.5g	炭水化物	29.8g	86.2g	
ナトリウム	ナトリウム	697mg	1138mg	ナトリウム	908mg	1351mg	ナトリウム	824mg	1265mg	ナトリウム	1017mg	1458mg	ナトリウム	855mg	1297mg	
塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.2g	3.3g	
夕 食	★やわらかごはん180g	やわらかチキンのガーリックマト仕立て	乳麦	★やわらかごはん180g	赤魚のスパイス焼	麦	★やわらかごはん180g	鶏肉の韓国風炒め	小麦落	★やわらかごはん180g	クリーム煮込みハンバーグ	乳麦	★やわらかごはん180g	ハヤシライスのルー	乳麦	
	人参グラッセ	乳麦		ピーマンのおかか和え	麦		ツナあつさり煮	麦		スナッペンどう	麦		麩の野菜あんかけ	麦		
	ふきと大根のスープ煮	卵乳麦落		キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦		さつぱりポテトサラダ	卵乳麦		里芋のかい風あんかけ	卵麦		オクラとツナの胡麻マヨネーズ	卵麦		
	キャベツサラダ	卵乳麦		煮生酢	麦		★味噌汁	麦		春雨のピーナッツ和え	卵乳麦落		★味噌汁	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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	204kcal	476kcal	エネルギー	208kcal	474kcal	エネルギー	249kcal	527kcal	エネルギー	243kcal	510kcal	エネルギー	269kcal	535kcal
蛋白質	蛋白質	10.4g	16.5g	蛋白質	14.3g	20.0g	蛋白質	10.9g	17.4g	蛋白質	9.4g	15.0g	蛋白質	9.0g	14.7g	
脂質	脂質	11.9g	12.9g	脂質	9.2g	10.1g	脂質	13.7g	15.4g	脂質	9.9g	10.8g	脂質	14.6g	15.5g	
炭水化物	炭水化物	13.7g	70.9g	炭水化物	17.2g	73.6g	炭水化物	19.5g	76.3g	炭水化物	26.9g	83.4g	炭水化物	25.4g	81.5g	
ナトリウム	ナトリウム	811mg	1252mg	ナトリウム	802mg	1264mg	ナトリウム	921mg	1363mg	ナトリウム	842mg	1285mg	ナトリウム	1115mg	1558mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.8g	4.0g	
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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	599kcal	1418kcal	エネルギー	639kcal	1448kcal	エネルギー	589kcal	1410kcal	エネルギー	665kcal	1482kcal	エネルギー	675kcal	1477kcal
	蛋白質	蛋白質	34.9g	53.2g	蛋白質	34.2g	51.4g	蛋白質	32.8g	51.3g	蛋白質	27.7g	45.2g	蛋白質	30.0g	47.2g
	脂質	脂質	29.6g	33.2g	脂質	31.4g	34.1g	脂質	28.9g	32.5g	脂質	31.1g	35.0g	脂質	33.0g	35.7g
	炭水化物	炭水化物	47.1g	217.8g	炭水化物	54.2g	225.7g	炭水化物	46.4g	217.7g	炭水化物	65.2g	235.7g	炭水化物	66.8g	236.5g
	ナトリウム	ナトリウム	2227mg	3551mg	ナトリウム	2353mg	3712mg	ナトリウム	2469mg	3794mg	ナトリウム	2388mg	3680mg	ナトリウム	2484mg	3830mg
	塩分	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	6.2g	9.7g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	6.3g	9.8g

★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。