

# 「やわらか普通食」 週間献立表

|        | 4月4日(月)  |       |         | 4月5日(火)                                 |       |       | 4月6日(水)  |          |       | 4月7日(木)   |         |          | 4月8日(金)  |       |         |                                    |  |  |
|--------|--|-------|---------|---|-------|-------|--|----------|-------|---|---------|----------|--|-------|---------|------------------------------------|--|--|
| 朝<br>食 | ★やわらかごはん180g<br>厚焼玉子<br>切干と挽肉のオイスター炒め<br>キャベツの白ドレ和え<br>★味噌汁          |       |         | ★やわらかごはん180g<br>卵麦<br>麦<br>麦<br>卵麦<br>麦 |       |       | ★やわらかごはん180g<br>鶏ごぼう<br>ナスの油炒め<br>一夜漬(大根人参)<br>★味噌汁                    |          |       | ★やわらかごはん180g<br>豚肉と厚揚げの煮物<br>ひじきとベーコンの煮物<br>春雨の酢の物<br>★味噌汁              |         |          | ★やわらかごはん180g<br>スクランブルエッグ<br>金時豆煮<br>いんげんと鶏肉のさつぱり胡麻酢和え<br>★味噌汁 |       |         | ★やわらかごはん180g<br>麦<br>麦落<br>卵麦<br>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 | 170kcal | 436kcal                                 | エネルギー | エネルギー | 121kcal  | 402kcal  | エネルギー | エネルギー   | 148kcal | 429kcal  | エネルギー  | エネルギー | 205kcal | 471kcal                            |  |  |
|        | 蛋白質  | 蛋白質   | 7.1g    | 12.8g                                   | 蛋白質   | 蛋白質   | 5.4g   | 11.9g    | 蛋白質   | 蛋白質   | 6.8g    | 13.1g    | 蛋白質  | 蛋白質   | 8.6g    | 14.3g                              |  |  |
|        | 脂質   | 脂質    | 9.4g    | 10.3g                                   | 脂質    | 脂質    | 5.6g   | 7.3g     | 脂質    | 脂質  | 7.1g    | 8.1g     | 脂質   | 脂質    | 10.0g   | 10.9g                              |  |  |
|        | 炭水化物   | 炭水化物  | 13.7g   | 70.1g                                   | 炭水化物  | 炭水化物  | 9.5g   | 66.8g    | 炭水化物  | 炭水化物  | 14.0g   | 73.1g    | 炭水化物   | 炭水化物  | 20.4g   | 76.7g                              |  |  |
|        | ナトリウム  | ナトリウム | 587mg   | 1029mg                                  | ナトリウム | ナトリウム | 530mg  | 971mg    | ナトリウム | ナトリウム   | 634mg   | 1075mg   | ナトリウム  | ナトリウム | 382mg   | 845mg                              |  |  |
|        | 塩分   | 食塩相当量 | 1.5g    | 2.6g                                    | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 1.3g   | 2.5g     | 食塩相当量 | 食塩相当量   | 1.6g    | 2.7g     | 食塩相当量  | 食塩相当量 | 1.0g    | 2.1g                               |  |  |
| 昼<br>食 | ★やわらかごはん180g<br>鶏のちやんちゃん焼き<br>かぼちゃのゴマ煮<br>大根とカニカマの柚子胡椒マヨ<br>★味噌汁     |       |         | ★やわらかごはん180g<br>麦<br>麦<br>卵麦<br>麦       |       |       | ★やわらかごはん180g<br>アジの昆布醤油焼<br>オニオンソテー<br>豚肉ときくらげの卵炒め<br>麩と若芽の酢の物<br>★味噌汁 |          |       | ★やわらかごはん180g<br>キャベツメンチ<br>ピーマンソテー<br>大根とえのきのきんぴら<br>菜の花と人参の白和え<br>★味噌汁 |         |          | ★やわらかごはん180g<br>卵麦<br>卵麦<br>麦<br>麦                             |       |         | ★やわらかごはん180g<br>麦<br>麦落<br>卵麦<br>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 | 256kcal | 527kcal                                 | エネルギー | エネルギー | 212kcal  | 479kcal  | エネルギー | エネルギー   | 261kcal | 532kcal  | エネルギー  | エネルギー | 258kcal | 524kcal                            |  |  |
|        | 蛋白質  | 蛋白質   | 8.3g    | 14.0g                                   | 蛋白質   | 蛋白質   | 16.5g  | 22.4g    | 蛋白質   | 蛋白質   | 8.9g    | 14.7g    | 蛋白質  | 蛋白質   | 17.8g   | 23.5g                              |  |  |
|        | 脂質   | 脂質    | 15.9g   | 16.8g                                   | 脂質    | 脂質    | 9.8g   | 10.7g    | 脂質    | 脂質  | 14.7g   | 15.6g    | 脂質   | 脂質    | 15.2g   | 16.1g                              |  |  |
|        | 炭水化物   | 炭水化物  | 19.3g   | 76.6g                                   | 炭水化物  | 炭水化物  | 14.1g  | 70.8g    | 炭水化物  | 炭水化物  | 24.9g   | 82.1g    | 炭水化物   | 炭水化物  | 11.1g   | 67.3g                              |  |  |
|        | ナトリウム  | ナトリウム | 704mg   | 1146mg                                  | ナトリウム | ナトリウム | 959mg  | 1401mg   | ナトリウム | ナトリウム   | 684mg   | 1127mg   | ナトリウム  | ナトリウム | 822mg   | 1264mg                             |  |  |
|        | 塩分   | 食塩相当量 | 1.8g    | 2.9g                                    | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 2.4g   | 3.6g     | 食塩相当量 | 食塩相当量   | 1.7g    | 2.9g     | 食塩相当量  | 食塩相当量 | 2.1g    | 3.2g                               |  |  |
| 夕<br>食 | ★やわらかごはん180g<br>サワラの梅タレ焼<br>人参のきんぴら<br>豚肉豆腐<br>法蓮草とツナのトマトマリネ<br>★味噌汁 |       |         | ★やわらかごはん180g<br>麦<br>麦<br>卵麦<br>麦       |       |       | ★やわらかごはん180g<br>肉団子と野菜のクリーム煮<br>大豆と人参の煮物<br>マカロニの明太マヨ和え<br>★味噌汁        |          |       | ★やわらかごはん180g<br>卵麦<br>麦<br>麦  |         |          | ★やわらかごはん180g<br>麦<br>麦落<br>麦<br>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 | 213kcal | 479kcal                                 | エネルギー | エネルギー | 335kcal  | 604kcal  | エネルギー | エネルギー   | 250kcal | 516kcal  | エネルギー  | エネルギー | 206kcal | 483kcal                            |  |  |
|        | 蛋白質  | 蛋白質   | 16.8g   | 22.5g                                   | 蛋白質   | 蛋白質   | 14.2g  | 20.3g    | 蛋白質   | 蛋白質   | 14.7g   | 20.5g    | 蛋白質  | 蛋白質   | 7.9g    | 14.2g                              |  |  |
|        | 脂質   | 脂質    | 9.8g    | 10.7g                                   | 脂質    | 脂質    | 15.5g  | 16.5g    | 脂質    | 脂質  | 14.6g   | 15.5g    | 脂質   | 脂質    | 11.7g   | 13.4g                              |  |  |
|        | 炭水化物   | 炭水化物  | 13.0g   | 69.3g                                   | 炭水化物  | 炭水化物  | 33.8g  | 90.3g    | 炭水化物  | 炭水化物  | 11.2g   | 67.6g    | 炭水化物   | 炭水化物  | 17.7g   | 74.2g                              |  |  |
|        | ナトリウム  | ナトリウム | 979mg   | 1449mg                                  | ナトリウム | ナトリウム | 814mg  | 1257mg   | ナトリウム | ナトリウム   | 816mg   | 1258mg   | ナトリウム  | ナトリウム | 743mg   | 1185mg                             |  |  |
|        | 塩分   | 食塩相当量 | 2.5g    | 3.7g                                    | 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 | 1.9g    | 3.0g                               |  |  |
| 合<br>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 | 639kcal | 1442kcal                                | エネルギー | エネルギー | 668kcal  | 1485kcal | エネルギー | エネルギー   | 659kcal | 1477kcal | エネルギー  | エネルギー | 669kcal | 1478kcal                           |  |  |
|        | 蛋白質  | 蛋白質   | 32.2g   | 49.3g                                   | 蛋白質   | 蛋白質   | 36.1g  | 54.6g    | 蛋白質   | 蛋白質   | 30.4g   | 48.3g    | 蛋白質  | 蛋白質   | 34.3g   | 52.0g                              |  |  |
|        | 脂質   | 脂質    | 35.1g   | 37.8g                                   | 脂質    | 脂質    | 30.9g  | 34.5g    | 脂質    | 脂質  | 36.4g   | 39.2g    | 脂質   | 脂質    | 36.9g   | 40.4g                              |  |  |
|        | 炭水化物   | 炭水化物  | 46.0g   | 216.0g                                  | 炭水化物  | 炭水化物  | 57.4g  | 227.9g   | 炭水化物  | 炭水化物  | 50.1g   | 222.8g   | 炭水化物   | 炭水化物  | 49.2g   | 218.2g                             |  |  |
|        | ナトリウム  | ナトリウム | 2270mg  | 3624mg                                  | ナトリウム | ナトリウム | 2303mg   | 3629mg   | ナトリウム | ナトリウム   | 2134mg  | 3460mg   | ナトリウム  | ナトリウム | 1947mg  | 3294mg                             |  |  |
|        | 塩分   | 食塩相当量 | 5.8g    | 9.2g                                    | 食塩相当量 | 食塩相当量 | 5.8g   | 9.3g     | 食塩相当量 | 食塩相当量   | 5.4g    | 8.8g     | 食塩相当量  | 食塩相当量 | 5.0g    | 8.3g                               |  |  |

★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

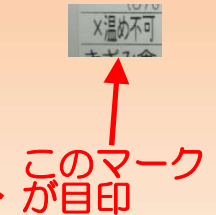


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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り付けます。



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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。