

# 「やわらか普通食」 週間献立表

		4月25日(月)		4月26日(火)		4月27日(水)		4月28日(木)		4月29日(金)						
朝 食	★やわらかごはん180g	肉詰いなり煮	卵麦	★やわらかごはん180g	スクランブルエッグ	卵乳	焼き豆腐ときのこの生煮あんかけ	麦	★やわらかごはん180g	油揚げの玉子とじ	卵麦	★やわらかごはん180g	さつま芋と豚肉の揚煮	麦		
	五色煮豆	卵麦	スパトマト炒め	乳麦	五色煮	麦	大根と椎茸の煮物	麦	春雨の中華和え	卵乳麦	麦	青菜のマヨネーズ和え	卵麦			
	きくらげの甘酢和え	麦	白菜のおかかポン酢和え	麦	一夜漬(白菜小松菜)	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦				
	★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			
	エネルギー	エネルギー	161kcal	428kcal	エネルギー	162kcal	440kcal	エネルギー	78kcal	355kcal	エネルギー	119kcal	394kcal	エネルギー	190kcal	456kcal
	蛋白質	蛋白質	9.0g	14.6g	蛋白質	4.7g	11.2g	蛋白質	4.2g	10.4g	蛋白質	5.5g	11.3g	蛋白質	7.6g	13.3g
	脂質	脂質	7.6g	8.5g	脂質	10.3g	12.0g	脂質	1.6g	2.6g	脂質	4.6g	5.5g	脂質	10.1g	11.0g
	炭水化物	炭水化物	17.2g	73.7g	炭水化物	12.3g	69.1g	炭水化物	12.3g	70.4g	炭水化物	14.8g	73.1g	炭水化物	18.6g	74.9g
	ナトリウム	ナトリウム	626mg	1069mg	ナトリウム	489mg	931mg	ナトリウム	676mg	1117mg	ナトリウム	576mg	1018mg	ナトリウム	506mg	949mg
塩分	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.2g	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	1.3g	2.4g	
昼 食	★やわらかごはん180g	牛肉とキャベツの炒め物	麦	★竹の子ごはん	麦	鶏肉の韓国風炒め	麦落	★やわらかごはん180g	豚肉のおろし煮	麦	さわら南蛮焼	麦	★やわらかごはん180g	おでん	卵麦	
	中華うま煮	卵乳麦か	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	大学芋	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	★味噌汁	麦		
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落	根菜の柚子マリネ	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦				
	★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			
	エネルギー	エネルギー	303kcal	569kcal	エネルギー	211kcal	500kcal	エネルギー	365kcal	632kcal	エネルギー	250kcal	527kcal	エネルギー	192kcal	466kcal
	蛋白質	蛋白質	12.9g	18.7g	蛋白質	11.9g	18.8g	蛋白質	10.5g	16.3g	蛋白質	18.2g	24.6g	蛋白質	9.8g	15.7g
	脂質	脂質	19.1g	20.0g	脂質	9.4g	10.3g	脂質	23.3g	24.2g	脂質	13.4g	15.1g	脂質	6.9g	7.8g
	炭水化物	炭水化物	17.3g	73.6g	炭水化物	19.3g	79.8g	炭水化物	26.5g	83.2g	炭水化物	13.5g	69.9g	炭水化物	22.7g	80.9g
	ナトリウム	ナトリウム	992mg	1435mg	ナトリウム	766mg	1761mg	ナトリウム	913mg	1382mg	ナトリウム	834mg	1277mg	ナトリウム	1124mg	1565mg
塩分	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.9g	4.5g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.9g	4.0g	
夕 食	★やわらかごはん180g	ホッケの照焼	麦	★やわらかごはん180g	肉じゃが	麦	★やわらかごはん180g	ブリのごま醤油焼	麦	★やわらかごはん180g	鶏もも竜田揚げ	卵麦	★やわらかごはん180g	鯖の味噌煮		
	ミックスソテー	乳麦	ブロccoliとハムのクリーム煮	卵乳麦	うま塩キャベツ	麦か	バジルスパ	乳麦	鶏肉のすき焼煮	麦	一口ナスのオランダ煮	麦	法蓮草			
	豚肉と大根の煮物	麦	キャベツと若芽のマヨネーズ和え	卵麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
	菜の花のおひたし	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
	★味噌汁	麦	★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			
	エネルギー	エネルギー	191kcal	463kcal	エネルギー	244kcal	512kcal	エネルギー	250kcal	517kcal	エネルギー	276kcal	546kcal	エネルギー	289kcal	563kcal
	蛋白質	蛋白質	17.3g	23.2g	蛋白質	11.9g	17.8g	蛋白質	18.1g	23.7g	蛋白質	12.0g	17.8g	蛋白質	15.8g	22.1g
	脂質	脂質	7.1g	8.0g	脂質	13.5g	14.4g	脂質	14.1g	15.0g	脂質	14.3g	15.2g	脂質	16.2g	17.2g
	炭水化物	炭水化物	14.2g	71.8g	炭水化物	20.0g	76.6g	炭水化物	12.0g	68.4g	炭水化物	22.0g	79.0g	炭水化物	18.9g	76.5g
ナトリウム	ナトリウム	657mg	1099mg	ナトリウム	692mg	1137mg	ナトリウム	769mg	1213mg	ナトリウム	883mg	1324mg	ナトリウム	888mg	1330mg	
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.4g	
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	655kcal	1460kcal	エネルギー	617kcal	1452kcal	エネルギー	693kcal	1504kcal	エネルギー	645kcal	1467kcal	エネルギー	671kcal	1485kcal
	蛋白質	蛋白質	39.2g	56.5g	蛋白質	28.5g	47.8g	蛋白質	32.8g	50.4g	蛋白質	35.7g	53.7g	蛋白質	33.2g	51.1g
	脂質	脂質	33.8g	36.5g	脂質	33.2g	36.7g	脂質	39.0g	41.8g	脂質	32.3g	35.8g	脂質	33.2g	36.0g
	炭水化物	炭水化物	48.7g	219.1g	炭水化物	51.6g	225.5g	炭水化物	50.8g	222.0g	炭水化物	50.3g	222.0g	炭水化物	60.2g	232.3g
ナトリウム	ナトリウム	2275mg	3603mg	ナトリウム	1947mg	3829mg	ナトリウム	2358mg	3712mg	ナトリウム	2293mg	3619mg	ナトリウム	2518mg	3844mg	
塩分	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	4.9g	9.8g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	6.5g	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。