

「やわらか普通食」 週間献立表

	9月12日(月)		9月13日(火)		9月14日(水)		9月15日(木)		9月16日(金)							
朝 食	★やわらかごはん180g ネギ味噌炒め 竹の子と人参のおかか煮 コールスローサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 きんぴられんこん バンバンジーサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g スクランブルエッグ 大根と竹輪の煮物 ポテトサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 和風ポトフ キャベツの土佐煮 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g じぶ風煮物 ひじきの具だくさん煮 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁							
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価						
	エネルギー	140kcal	410kcal	エネルギー	176kcal	446kcal	エネルギー	227kcal	503kcal	エネルギー	78kcal	348kcal	エネルギー	135kcal	402kcal	
	蛋白質	8.0g	14.1g	蛋白質	9.2g	15.0g	蛋白質	4.8g	11.2g	蛋白質	3.8g	9.6g	蛋白質	6.9g	12.8g	
	脂質	5.4g	6.4g	脂質	8.6g	9.5g	脂質	17.1g	18.8g	脂質	0.7g	1.6g	脂質	4.3g	5.2g	
	炭水化物	14.9g	71.7g	炭水化物	15.7g	72.7g	炭水化物	12.4g	68.8g	炭水化物	14.9g	72.1g	炭水化物	17.1g	73.8g	
	ナトリウム	611mg	1055mg	ナトリウム	534mg	975mg	ナトリウム	448mg	909mg	ナトリウム	568mg	1009mg	ナトリウム	679mg	1121mg	
	塩分	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.9g
	昼 食	★やわらかごはん180g 牛肉とキャベツの炒め物 里芋のおろし煮 白菜と若芽のナムル ★味噌汁		★やわらかごはん180g しらすちらしの具 切干大根と豚肉の炒め物 ジャガバコンサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て スナップえんどう 金時豆煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g さば塩焼 キャベツソテー イカと白菜の中華煮 インゲンのごま和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉と夏野菜の炒め物 ジャガイモと椎茸の煮物 キャベツとツナのナムル ★味噌汁						
		栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価					
エネルギー		307kcal	580kcal	エネルギー	230kcal	500kcal	エネルギー	204kcal	481kcal	エネルギー	257kcal	523kcal	エネルギー	219kcal	493kcal	
蛋白質		10.2g	16.2g	蛋白質	8.3g	14.3g	蛋白質	10.5g	16.7g	蛋白質	14.7g	20.3g	蛋白質	12.6g	19.0g	
脂質		18.7g	19.7g	脂質	10.1g	11.1g	脂質	3.9g	4.9g	脂質	17.7g	18.6g	脂質	10.1g	11.1g	
炭水化物		21.8g	79.1g	炭水化物	26.4g	83.2g	炭水化物	32.3g	90.4g	炭水化物	9.3g	65.7g	炭水化物	20.5g	77.9g	
ナトリウム		965mg	1407mg	ナトリウム	1142mg	1586mg	ナトリウム	695mg	1136mg	ナトリウム	845mg	1307mg	ナトリウム	700mg	1144mg	
塩分		食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.9g	4.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g
夕 食		★やわらかごはん180g お魚ザンギ 人参のきんぴら 鶏ミンチと小松菜の煮物 春雨とツナのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉のカレー風味焼 インゲンソテー 大豆とごぼうの味噌炒め 大根なます ★味噌汁		★やわらかごはん180g 赤魚のみぞれ煮 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 和風スパゲティ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏もも竜田揚げ 塩枝豆 キャベツと油揚げの味噌煮 南瓜サラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚の青じそ焼 法蓮草ソテー 炒り豆腐 マカロニサラダ ★味噌汁						
		栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価					
	エネルギー	270kcal	536kcal	エネルギー	264kcal	530kcal	エネルギー	216kcal	483kcal	エネルギー	339kcal	605kcal	エネルギー	259kcal	536kcal	
	蛋白質	11.0g	16.7g	蛋白質	17.5g	23.3g	蛋白質	15.1g	20.7g	蛋白質	15.3g	21.0g	蛋白質	17.9g	24.3g	
	脂質	15.0g	15.9g	脂質	12.7g	13.6g	脂質	7.5g	8.4g	脂質	18.6g	19.5g	脂質	13.5g	15.2g	
	炭水化物	21.9g	78.2g	炭水化物	19.6g	76.0g	炭水化物	20.6g	77.1g	炭水化物	28.2g	84.5g	炭水化物	15.3g	71.7g	
	ナトリウム	931mg	1394mg	ナトリウム	830mg	1272mg	ナトリウム	934mg	1377mg	ナトリウム	955mg	1425mg	ナトリウム	833mg	1276mg	
	塩分	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.1g	3.2g
	合 計	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
		エネルギー	717kcal	1526kcal	エネルギー	670kcal	1476kcal	エネルギー	647kcal	1467kcal	エネルギー	674kcal	1476kcal	エネルギー	613kcal	1431kcal
蛋白質		29.2g	47.0g	蛋白質	35.0g	52.6g	蛋白質	30.4g	48.6g	蛋白質	33.8g	50.9g	蛋白質	37.4g	56.1g	
脂質		39.1g	42.0g	脂質	31.4g	34.2g	脂質	28.5g	32.1g	脂質	37.0g	39.7g	脂質	27.9g	31.5g	
炭水化物		58.6g	229.0g	炭水化物	61.7g	231.9g	炭水化物	65.3g	236.3g	炭水化物	52.4g	222.3g	炭水化物	52.9g	223.4g	
ナトリウム		2507mg	3856mg	ナトリウム	2506mg	3833mg	ナトリウム	2077mg	3422mg	ナトリウム	2368mg	3741mg	ナトリウム	2212mg	3541mg	
塩分		食塩相当量	6.5g	9.8g	食塩相当量	6.4g	9.7g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.9g	9.5g	食塩相当量	5.6g	9.0g

★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。



- 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。