

# 「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 卵乳 麦 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 和風ポトフ 乳麦 麦 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 麦 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	栄養価	
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	
	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
	エネルギー	140kcal	410kcal	176kcal	446kcal	227kcal	503kcal	78kcal	348kcal	135kcal	402kcal	
	たんぱく質	8.0g	14.1g	9.2g	15.0g	4.8g	11.2g	3.8g	9.6g	6.9g	12.8g	
脂質	5.4g	6.4g	8.6g	9.5g	17.1g	18.8g	0.7g	1.6g	4.3g	5.2g		
炭水化物	14.9g	71.7g	15.7g	72.7g	12.4g	68.8g	14.9g	72.1g	17.1g	73.8g		
ナトリウム	611mg	1055mg	534mg	975mg	448mg	909mg	568mg	1009mg	679mg	1121mg		
塩分	1.6g	2.7g	1.4g	2.5g	1.1g	2.3g	1.4g	2.6g	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 スナッブえんどう 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 卵乳麦 卵乳麦 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		★やわらかごはん180g 麦 麦 麦 麦 麦 麦	
	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	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	
	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
	エネルギー	307kcal	580kcal	230kcal	500kcal	204kcal	481kcal	257kcal	523kcal	219kcal	493kcal	
	たんぱく質	10.2g	16.2g	8.3g	14.3g	10.5g	16.7g	14.7g	20.3g	12.6g	19.0g	
脂質	18.7g	19.7g	10.1g	11.1g	3.9g	4.9g	17.7g	18.6g	10.1g	11.1g		
炭水化物	21.8g	79.1g	26.4g	83.2g	32.3g	90.4g	9.3g	65.7g	20.5g	77.9g		
ナトリウム	965mg	1407mg	1142mg	1586mg	695mg	1136mg	845mg	1307mg	700mg	1144mg		
塩分	2.5g	3.6g	2.9g	4.0g	1.8g	2.9g	2.1g	3.3g	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 卵麦 卵麦 卵麦 卵麦 卵麦 卵麦		★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	栄養価	
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	
	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
	エネルギー	270kcal	536kcal	264kcal	530kcal	216kcal	483kcal	339kcal	605kcal	259kcal	536kcal	
	たんぱく質	11.0g	16.7g	17.5g	23.3g	15.1g	20.7g	15.3g	21.0g	17.9g	24.3g	
脂質	15.0g	15.9g	12.7g	13.6g	7.5g	8.4g	18.6g	19.5g	13.5g	15.2g		
炭水化物	21.9g	78.2g	19.6g	76.0g	20.6g	77.1g	28.2g	84.5g	15.3g	71.7g		
ナトリウム	931mg	1394mg	830mg	1272mg	934mg	1377mg	955mg	1425mg	833mg	1276mg		
塩分	2.4g	3.5g	2.1g	3.2g	2.4g	3.5g	2.4g	3.6g	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	
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	
	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
	エネルギー	717kcal	1526kcal	670kcal	1476kcal	647kcal	1467kcal	674kcal	1476kcal	613kcal	1431kcal	
	たんぱく質	29.2g	47.0g	35.0g	52.6g	30.4g	48.6g	33.8g	50.9g	37.4g	56.1g	
	脂質	39.1g	42.0g	31.4g	34.2g	28.5g	32.1g	37.0g	39.7g	27.9g	31.5g	
炭水化物	58.6g	229.0g	61.7g	231.9g	65.3g	236.3g	52.4g	222.3g	52.9g	223.4g		
ナトリウム	2507mg	3856mg	2506mg	3833mg	2077mg	3422mg	2368mg	3741mg	2212mg	3541mg		
塩分	6.5g	9.8g	6.4g	9.7g	5.3g	8.7g	5.9g	9.5g	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

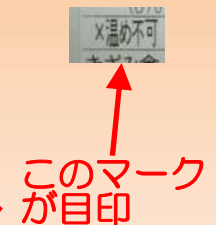


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。