

# 「やわらか普通食」 週間献立表

		8月22日(月)			8月23日(火)			8月24日(水)			8月25日(木)			8月26日(金)			
朝 食		★やわらかごはん180g 大根と豚肉の甘辛煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとベーコンのごま酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん きんぴられんこん 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と野菜の生姜炒め 里芋のおろし煮 春雨の中華和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 大根と竹輪の煮物 白菜の煮びたし ポテトチキン ★味噌汁			
	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	210kcal	477kcal	エネルギー	106kcal	374kcal	エネルギー	159kcal	436kcal	エネルギー	183kcal	452kcal	エネルギー	122kcal	392kcal	
	蛋白質	蛋白質	7.7g	13.3g	蛋白質	6.4g	12.2g	蛋白質	5.5g	11.8g	蛋白質	7.5g	13.6g	蛋白質	6.1g	11.9g	
	脂質	脂質	11.6g	12.5g	脂質	4.7g	5.6g	脂質	8.5g	9.5g	脂質	6.1g	7.1g	脂質	4.8g	5.7g	
	炭水化物	炭水化物	17.2g	73.7g	炭水化物	7.9g	64.6g	炭水化物	15.4g	73.5g	炭水化物	22.9g	79.6g	炭水化物	14.0g	71.2g	
	ナトリウム	ナトリウム	703mg	1146mg	ナトリウム	522mg	966mg	ナトリウム	835mg	1276mg	ナトリウム	640mg	1110mg	ナトリウム	518mg	959mg	
	塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g	
	昼 食		★やわらかごはん180g サワラのエスカパッシュ 筑前煮 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ チンゲン菜とピーマンのソテー 高野豆腐の味噌煮 キャベツの白だし和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ポークチャップ ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g さばみりん干焼 ピーマンソテー 枝豆入り麻婆なす コールスローサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め ふきと大根のスープ煮 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		
		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	228kcal	500kcal	エネルギー	338kcal	623kcal	エネルギー	280kcal	548kcal	エネルギー	324kcal	590kcal	エネルギー	246kcal	522kcal	
蛋白質		蛋白質	16.4g	22.6g	蛋白質	11.4g	17.9g	蛋白質	15.1g	21.0g	蛋白質	11.7g	17.4g	蛋白質	11.2g	17.6g	
脂質		脂質	10.3g	11.3g	脂質	21.8g	23.5g	脂質	14.8g	15.7g	脂質	22.3g	23.2g	脂質	15.4g	17.1g	
炭水化物		炭水化物	15.8g	73.0g	炭水化物	24.6g	82.9g	炭水化物	22.2g	78.7g	炭水化物	15.6g	72.0g	炭水化物	14.6g	70.8g	
ナトリウム		ナトリウム	939mg	1400mg	ナトリウム	938mg	1379mg	ナトリウム	735mg	1181mg	ナトリウム	748mg	1190mg	ナトリウム	780mg	1221mg	
塩分		食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
夕 食			★やわらかごはん180g ロールキャベツのトマト煮込み インゲンソテー 五色煮豆 スパゲティサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉の韓国風炒め 春雨のごま炒め オクラのきつぷりオリーブ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ バジルスパ 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーのピクルス ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏の幽庵焼き ジャガ芋ソテー ひじきとベーコンの煮物 野菜のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 天津飯の具(関西風) 鶏肉と厚揚げの煮物 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁		
		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	287kcal	556kcal	エネルギー	214kcal	480kcal	エネルギー	205kcal	471kcal	エネルギー	222kcal	496kcal	エネルギー	287kcal	554kcal	
	蛋白質	蛋白質	9.7g	15.8g	蛋白質	10.8g	16.5g	蛋白質	11.2g	16.9g	蛋白質	13.0g	19.2g	蛋白質	14.1g	19.8g	
	脂質	脂質	17.0g	18.0g	脂質	8.5g	9.4g	脂質	6.4g	7.3g	脂質	10.7g	11.7g	脂質	17.3g	18.2g	
	炭水化物	炭水化物	23.6g	80.3g	炭水化物	23.2g	79.6g	炭水化物	23.5g	79.7g	炭水化物	15.4g	73.0g	炭水化物	17.2g	73.6g	
	ナトリウム	ナトリウム	853mg	1296mg	ナトリウム	950mg	1392mg	ナトリウム	759mg	1201mg	ナトリウム	780mg	1222mg	ナトリウム	976mg	1420mg	
	塩分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.5g	3.6g	
	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	725kcal	1533kcal	エネルギー	658kcal	1477kcal	エネルギー	644kcal	1455kcal	エネルギー	729kcal	1538kcal	エネルギー	655kcal	1468kcal
蛋白質		蛋白質	33.8g	51.7g	蛋白質	28.6g	46.6g	蛋白質	31.8g	49.7g	蛋白質	32.2g	50.2g	蛋白質	31.4g	49.3g	
脂質		脂質	38.9g	41.8g	脂質	35.0g	38.5g	脂質	29.7g	32.5g	脂質	39.1g	42.0g	脂質	37.5g	41.0g	
炭水化物		炭水化物	56.6g	227.0g	炭水化物	55.7g	227.1g	炭水化物	61.1g	231.9g	炭水化物	53.9g	224.6g	炭水化物	45.8g	215.6g	
ナトリウム		ナトリウム	2495mg	3842mg	ナトリウム	2410mg	3737mg	ナトリウム	2329mg	3658mg	ナトリウム	2168mg	3522mg	ナトリウム	2274mg	3600mg	
塩分	食塩相当量	6.4g	9.8g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.8g	9.1g		

★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。