

# 「やわらか普通食」 週間献立表

	10月10日(月)		10月11日(火)		10月12日(水)		10月13日(木)		10月14日(金)		
朝 食	★やわらかごはん180g 厚焼玉子 切干大根のカレーきんぴら 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁		★やわらかごはん180g じゃが芋デミグラスソース ナスの油炒め キャベツとツナのナムル ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 食べるトマトスープ 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g スクランブルエッグ 卵乳 なめこと若芽のサツと煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麦 高野豆腐と法蓮草の含め煮 切干と挽肉のオイスター炒め キャロットラペ ★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	149kcal	430kcal	166kcal	435kcal	131kcal	398kcal	185kcal	458kcal	126kcal	396kcal
	蛋白質	7.0g	13.5g	4.3g	10.4g	8.3g	14.2g	4.3g	10.4g	7.2g	13.0g
	脂質	6.9g	8.6g	8.7g	9.7g	5.8g	6.7g	14.7g	15.7g	4.5g	5.4g
	炭水化物	15.3g	72.6g	16.8g	73.5g	11.4g	68.1g	10.0g	67.3g	15.0g	72.0g
	ナトリウム	667mg	1108mg	467mg	910mg	541mg	983mg	576mg	1018mg	757mg	1198mg
塩分	1.7g	2.8g	1.2g	2.3g	1.4g	2.5g	1.5g	2.6g	1.9g	3.0g	
昼 食	★やわらかごはん180g サワラのバジルオリーブ焼 きのこソテー 豚肉とキャベツのごま風味炒め 春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 根菜と肉団子の和風生姜スープ 大豆と人参の煮物 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 卵乳麦 鶏のちゃんちゃん焼き ひじきの具だくさん煮 カボチャとレンコンのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麦 白身魚のみぞれ煮 菜の花 金時豆煮 いんげんと鶏肉のさつぷり胡麻酢和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麦 焼肉塩炒め 里芋のおろし煮 菜の花のおひたし ★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	297kcal	570kcal	279kcal	546kcal	248kcal	521kcal	212kcal	489kcal	277kcal	542kcal
	蛋白質	13.8g	19.9g	11.8g	17.6g	9.5g	15.7g	19.1g	25.4g	13.4g	19.1g
	脂質	20.3g	21.3g	15.2g	16.1g	14.1g	15.1g	2.2g	3.9g	14.7g	15.6g
	炭水化物	13.5g	70.7g	23.2g	79.7g	20.0g	77.2g	29.8g	86.3g	21.6g	77.9g
	ナトリウム	711mg	1154mg	722mg	1164mg	911mg	1354mg	710mg	1152mg	824mg	1285mg
塩分	1.8g	2.9g	1.8g	3.0g	2.3g	3.4g	1.8g	2.9g	2.1g	3.3g	
夕 食	★やわらかごはん180g 甘辛チキン うま塩キャベツ 豆腐のかに風あんかけ 野菜のおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麦 かわいい塩焼 ピーマンソテー 卵乳麦 豚肉ときくらげの卵炒め 卵乳麦 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 卵乳麦 やわらかメンチカツ ミックスソテー 卵乳麦 イカと白菜の中華煮 卵乳麦 和風スパゲティ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 卵乳麦 ロールキャベツの味噌煮込み 人参グラッセ 卵乳麦 豚肉と小松菜の中華春雨煮 卵乳麦 おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 卵麦 チキンピカタ 卵麦 ひじきと大豆の煮物 卵麦 オクラのポン酢ジュレ和え ★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	197kcal	468kcal	185kcal	462kcal	324kcal	598kcal	285kcal	560kcal	260kcal	534kcal
	蛋白質	12.0g	17.7g	19.1g	25.5g	11.4g	17.6g	7.4g	13.2g	14.6g	21.0g
	脂質	9.3g	10.2g	7.6g	9.3g	17.6g	18.6g	19.3g	20.2g	14.9g	15.9g
	炭水化物	15.0g	72.3g	9.8g	66.2g	30.4g	88.0g	21.3g	79.6g	17.4g	74.8g
	ナトリウム	817mg	1259mg	913mg	1356mg	1054mg	1497mg	899mg	1353mg	797mg	1241mg
塩分	2.1g	3.2g	2.3g	3.4g	2.7g	3.8g	2.3g	3.4g	2.0g	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	643kcal	1468kcal	630kcal	1443kcal	703kcal	1517kcal	682kcal	1507kcal	663kcal	1472kcal
	蛋白質	32.8g	51.1g	35.2g	53.5g	29.2g	47.5g	30.8g	49.0g	35.2g	53.1g
	脂質	36.5g	40.1g	31.5g	35.1g	37.5g	40.4g	36.2g	39.8g	34.1g	36.9g
	炭水化物	43.8g	215.6g	49.8g	219.4g	61.8g	233.3g	61.1g	233.2g	54.0g	224.7g
ナトリウム	2195mg	3521mg	2102mg	3430mg	2506mg	3834mg	2185mg	3523mg	2378mg	3724mg	
塩分	5.6g	8.9g	5.3g	8.7g	6.4g	9.7g	5.6g	8.9g	6.0g	9.5g	

★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。



このマークが自印



- 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。