

# 「やわらか普通食」 週間献立表

		10月24日(月)		10月25日(火)		10月26日(水)		10月27日(木)		10月28日(金)						
朝 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g						
	大根と豚肉の甘辛煮	麦落	白菜と麩の玉子とじ	卵麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	大根と竹輪の煮物	麦						
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	きんぴられんこん	麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	白菜の煮びたし	麦						
	キャベツとベーコンのごま酢和え	卵乳麦	なすの中華風南蛮漬け	麦	青菜の胡麻豆腐和え	麦	野菜のおひたし	麦	ポテトチキン	卵乳麦						
	★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	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	200kcal	466kcal	エネルギー	106kcal	374kcal	エネルギー	160kcal	439kcal	エネルギー	146kcal	418kcal	エネルギー	122kcal	392kcal
蛋白質	蛋白質	7.7g	13.4g	蛋白質	6.4g	12.1g	蛋白質	5.5g	11.4g	蛋白質	8.5g	14.6g	蛋白質	6.1g	11.9g	
脂質	脂質	11.6g	12.5g	脂質	4.7g	5.6g	脂質	9.4g	10.3g	脂質	6.9g	7.9g	脂質	4.8g	5.7g	
炭水化物	炭水化物	15.1g	71.5g	炭水化物	7.9g	64.7g	炭水化物	14.7g	73.8g	炭水化物	12.6g	69.8g	炭水化物	14.0g	71.2g	
ナトリウム	ナトリウム	700mg	1142mg	ナトリウム	522mg	965mg	ナトリウム	862mg	1303mg	ナトリウム	700mg	1141mg	ナトリウム	518mg	979mg	
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	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.3g	2.5g	
昼 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g						
	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	鶏肉の韓国風炒め	麦落	照焼ハンバーグ	乳麦	鶏肉のきのこあん	麦	キーマカレーのルー	乳麦						
	インゲンソテー	乳麦	春雨のごま炒め	麦	バジルスパ	麦	里芋と白菜の味噌煮	麦	鶏肉と厚揚げの煮物	乳麦						
	五色煮豆	卵麦	ポテトマサラダ	卵乳麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	かにかまと春雨の中華和え	卵麦か	菜の花とツナの辛子和え	麦						
	スパゲティサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	カリフラワーのピクルス	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦						
	★味噌汁	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	287kcal	559kcal	エネルギー	290kcal	567kcal	エネルギー	200kcal	467kcal	エネルギー	219kcal	490kcal	エネルギー	257kcal	531kcal	
蛋白質	蛋白質	9.7g	15.9g	蛋白質	10.4g	16.8g	蛋白質	11.1g	16.9g	蛋白質	10.4g	16.1g	蛋白質	15.4g	21.7g	
脂質	脂質	17.0g	18.0g	脂質	14.3g	16.0g	脂質	6.1g	7.0g	脂質	8.9g	9.8g	脂質	12.4g	13.4g	
炭水化物	炭水化物	23.6g	80.8g	炭水化物	27.6g	84.0g	炭水化物	23.1g	79.8g	炭水化物	23.1g	80.4g	炭水化物	21.6g	79.2g	
ナトリウム	ナトリウム	853mg	1314mg	ナトリウム	905mg	1348mg	ナトリウム	720mg	1162mg	ナトリウム	812mg	1254mg	ナトリウム	901mg	1343mg	
塩分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	
夕 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g						
	白身魚みりん焼	麦	キャベツメンチ	卵乳麦	ポークチャップ	乳	さば塩焼		生姜焼き	麦落						
	人参グラッセ	乳麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か	ごぼう大豆	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	切干とインゲンの煮物	麦						
	筑前煮	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	コールスローサラダ	卵麦						
	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	オクラのさっぱりオリーブ	卵麦か	★味噌汁	麦	若芽とパインの酢の物	麦	★味噌汁	麦						
	★味噌汁	麦	★味噌汁	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	202kcal	472kcal	エネルギー	276kcal	542kcal	エネルギー	264kcal	531kcal	エネルギー	261kcal	537kcal	エネルギー	230kcal	497kcal	
蛋白質	蛋白質	17.4g	23.3g	蛋白質	11.4g	17.1g	蛋白質	15.1g	20.7g	蛋白質	11.7g	18.1g	蛋白質	10.1g	15.7g	
脂質	脂質	8.6g	9.5g	脂質	16.3g	17.2g	脂質	13.1g	14.0g	脂質	16.7g	18.4g	脂質	12.0g	12.9g	
炭水化物	炭水化物	13.9g	71.1g	炭水化物	21.4g	77.8g	炭水化物	21.8g	78.2g	炭水化物	15.3g	71.5g	炭水化物	20.1g	76.6g	
ナトリウム	ナトリウム	663mg	1104mg	ナトリウム	731mg	1193mg	ナトリウム	730mg	1174mg	ナトリウム	955mg	1396mg	ナトリウム	825mg	1268mg	
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g	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	栄養価	
	エネルギー	エネルギー	689kcal	1497kcal	エネルギー	672kcal	1483kcal	エネルギー	624kcal	1437kcal	エネルギー	626kcal	1445kcal	エネルギー	609kcal	1420kcal
	蛋白質	蛋白質	34.8g	52.6g	蛋白質	28.2g	46.0g	蛋白質	31.7g	49.0g	蛋白質	30.6g	48.8g	蛋白質	31.6g	49.3g
	脂質	脂質	37.2g	40.0g	脂質	35.3g	38.8g	脂質	28.6g	31.3g	脂質	32.5g	36.1g	脂質	29.2g	32.0g
	炭水化物	炭水化物	52.6g	223.4g	炭水化物	56.9g	226.5g	炭水化物	59.6g	231.8g	炭水化物	51.0g	221.7g	炭水化物	55.7g	227.0g
	ナトリウム	ナトリウム	2216mg	3560mg	ナトリウム	2158mg	3506mg	ナトリウム	2312mg	3639mg	ナトリウム	2467mg	3791mg	ナトリウム	2244mg	3590mg
塩分	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	5.7g	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

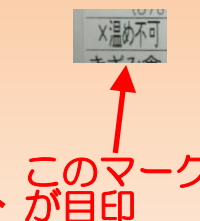


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。