

# 「やわらか普通食」 週間献立表

	12月19日(月)		12月20日(火)		12月21日(水)		12月22日(木)		12月23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	★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	
	蕪と鶏肉の煮物	麦	麩の玉子とじ	卵乳麦	厚揚げと大根の煮物	乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦	肉じゃが煮	麦	
	スープキャベツ	乳麦	ひじきと大豆の煮物	麦	れんこんと人参の甘露煮	麦	人参とえのきのきんぴら	麦	春雨のごま炒め	麦	
	昆布の佃煮	麦	オクラとツナの胡麻マヨネーズ	卵麦	じゃが芋と枝豆のおかかマヨ	卵麦	キャベツの土佐煮	麦	一夜漬(大根昆布)	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	
	エネルギー	92kcal	373kcal	186kcal	452kcal	172kcal	439kcal	141kcal	413kcal	128kcal	409kcal
蛋白質	5.3g	12.3g	8.3g	13.9g	4.1g	10.1g	5.1g	11.1g	4.7g	11.8g	
脂質	4.2g	5.9g	11.1g	12.0g	9.2g	10.1g	8.4g	9.4g	3.7g	5.4g	
炭水化物	9.7g	66.6g	13.9g	70.1g	17.9g	74.4g	11.3g	68.3g	18.4g	75.3g	
ナトリウム	498mg	939mg	566mg	1008mg	479mg	923mg	589mg	1030mg	588mg	1029mg	
塩分	1.3g	2.4g	1.4g	2.6g	1.2g	2.3g	1.5g	2.6g	1.5g	2.6g	
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	★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	
	赤魚の醤油バター焼き	乳麦	鶏のちゃんちゃん焼き	麦	あぶらかれい生姜煮	麦	ハニーマスタードチキン	麦	カルビ丼の具	麦落	
	大根の甘酢漬	麦	中華うま煮	卵乳麦	法蓮草	麦	ミックスソテー	乳麦	白菜ときのこの煮物	麦	
	ナスと麩の炒め煮	乳麦落	南瓜サラダ	卵乳麦	豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦	大根とツナの炒め物	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	
	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	★味噌汁	麦	カリフラワーの柚子味噌和え	麦	じゃが芋と人参のカレー炒め	麦	★味噌汁	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	
エネルギー	187kcal	451kcal	236kcal	513kcal	232kcal	500kcal	201kcal	475kcal	306kcal	577kcal	
蛋白質	14.1g	19.7g	8.6g	15.0g	18.6g	24.3g	12.3g	18.9g	10.5g	16.5g	
脂質	8.0g	8.9g	11.4g	13.1g	7.8g	8.7g	8.4g	10.0g	19.2g	20.2g	
炭水化物	14.4g	70.4g	23.2g	79.6g	20.9g	77.7g	18.9g	74.9g	22.1g	79.0g	
ナトリウム	837mg	1280mg	927mg	1370mg	826mg	1269mg	812mg	1273mg	1107mg	1550mg	
塩分	2.1g	3.3g	2.4g	3.5g	2.1g	3.2g	2.1g	3.2g	2.8g	3.9g	
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	★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	
	やわらかメンチカツ	卵乳麦	サワラのごま焼	麦	ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦	ホイコーロー	麦落	ホッケの照焼	麦	
	スパソテー	乳麦	竹輪の辛子炒め	麦	人参のレモン煮	乳麦	ふきの含め煮	乳麦	キャベツソテー	乳麦	
	法蓮草と油揚げの煮物	麦	鶏肉のすき焼煮	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落	白花豆煮	麦	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	
	コーンと挽肉の炒め物	乳麦	若芽とパインの酢の物	麦	マカロニマリーネサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	なすのトロロ生姜煮	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	
エネルギー	342kcal	614kcal	222kcal	494kcal	260kcal	526kcal	304kcal	576kcal	216kcal	481kcal	
蛋白質	14.3g	20.5g	15.8g	21.7g	9.1g	14.8g	11.7g	17.9g	13.2g	18.8g	
脂質	18.9g	19.9g	9.3g	10.2g	14.6g	15.5g	14.6g	15.6g	12.4g	13.3g	
炭水化物	29.3g	86.5g	17.0g	74.6g	22.1g	78.3g	29.2g	86.4g	12.7g	68.8g	
ナトリウム	1027mg	1468mg	797mg	1239mg	912mg	1354mg	720mg	1161mg	658mg	1119mg	
塩分	2.6g	3.7g	2.0g	3.2g	2.3g	3.4g	1.8g	3.0g	1.7g	2.8g	
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	
	エネルギー	621kcal	1438kcal	644kcal	1459kcal	664kcal	1465kcal	646kcal	1464kcal	650kcal	1467kcal
	蛋白質	33.7g	52.5g	32.7g	50.6g	31.8g	49.2g	29.1g	47.9g	28.4g	47.1g
	脂質	31.1g	34.7g	31.8g	35.3g	31.6g	34.3g	31.4g	35.0g	35.3g	38.9g
	炭水化物	53.4g	223.5g	54.1g	224.3g	60.9g	230.4g	59.4g	229.6g	53.2g	223.1g
	ナトリウム	2362mg	3687mg	2290mg	3617mg	2217mg	3546mg	2121mg	3464mg	2353mg	3698mg
	塩分	6.0g	9.4g	5.8g	9.3g	5.6g	8.9g	5.4g	8.8g	6.0g	9.3g

★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

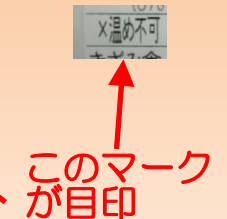


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。