

# 「やわらか普通食」 週間献立表

	12月5日(月)		12月6日(火)		12月7日(水)		12月8日(木)		12月9日(金)			
朝 食	★やわらかごはん180g	卵乳麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦		
	竹輪と玉ねぎの卵とじ	麦	豚肉と冬野菜の味噌炒め	麦	大豆とキャベツのスープ煮	麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	白菜と麩の玉子とじ	麦		
	切干と小松菜の煮物	麦	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	マカロニトマト炒め	麦	大根とえのきのきんぴら	麦	野菜トマトビーンズ	麦		
	キャベツの白だし和え	麦	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁		
	★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	130kcal	403kcal	179kcal	446kcal	146kcal	412kcal	112kcal	391kcal	102kcal	369kcal	
蛋白質	4.4g	10.5g	9.1g	15.0g	6.7g	12.4g	6.4g	12.3g	6.2g	12.0g		
脂質	6.5g	7.5g	8.5g	9.4g	4.5g	5.4g	5.6g	6.5g	3.1g	4.0g		
炭水化物	13.6g	70.9g	17.4g	74.1g	20.2g	76.5g	10.8g	69.9g	12.0g	68.5g		
ナトリウム	605mg	1047mg	743mg	1185mg	694mg	1164mg	674mg	1115mg	649mg	1091mg		
塩分	1.5g	2.7g	1.9g	3.0g	1.8g	3.0g	1.7g	2.8g	1.7g	2.8g		
昼 食	★やわらかごはん180g	乳麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦		
	ポークチャップ	麦	白身フライ	麦	大根とつくねの煮物	麦	鶏のカレー照煮込み	麦	ロールキャベツの白味噌仕立て	麦		
	れんこんと油揚げの煮物	麦	人参のきんぴら	麦	ナスの挽肉炒め	麦	オクラのペペロンチーノ	麦	法蓮草	麦		
	若芽の明太和え	麦	蕪のそぼろ煮	麦	パンパンジーサラダ	麦	イカと白菜の中華煮	麦	切干大根と豚肉の炒め物	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	216kcal	483kcal	280kcal	557kcal	243kcal	513kcal	196kcal	468kcal	261kcal	537kcal	
蛋白質	11.7g	17.4g	10.5g	16.8g	13.1g	18.9g	14.1g	20.4g	8.8g	15.2g		
脂質	8.1g	9.0g	18.3g	20.0g	12.1g	13.0g	9.8g	10.8g	16.1g	17.8g		
炭水化物	24.6g	81.0g	18.8g	75.3g	20.8g	77.8g	12.6g	69.8g	18.9g	75.3g		
ナトリウム	1099mg	1543mg	727mg	1169mg	899mg	1340mg	824mg	1265mg	891mg	1352mg		
塩分	2.8g	3.9g	1.8g	3.0g	2.3g	3.4g	2.1g	3.2g	2.3g	3.4g		
夕 食	★やわらかごはん180g	卵	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦	★やわらかごはん180g	麦		
	豆腐ハンバーグ	麦	鶏の柚子胡椒炒め	麦	赤魚の生姜煮	麦	キャベツメンチ	麦	プリのごま焼	麦		
	きのこあん	麦	かぼちやのゴマ煮	麦	人参グラッセ	麦	チンゲン菜ソテー	麦	人参のきな粉和え	麦		
	マカロニと白菜のツナクリーム煮	麦	オクラのさつぱりオリーブ	麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	ひじきとさつま揚げの煮物	麦	ジャガイモのそぼろ煮	麦		
	菜の花と蒸し鶏のピーナツ和え	麦	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁		
	★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	238kcal	519kcal	203kcal	479kcal	278kcal	544kcal	332kcal	599kcal	247kcal	517kcal		
蛋白質	11.4g	17.9g	8.7g	15.2g	15.7g	21.4g	8.8g	14.4g	16.9g	22.8g		
脂質	13.9g	15.6g	10.7g	11.8g	17.2g	18.1g	21.6g	22.5g	12.4g	13.3g		
炭水化物	17.7g	75.0g	18.7g	76.3g	15.9g	72.3g	25.9g	82.3g	15.7g	72.9g		
ナトリウム	777mg	1218mg	713mg	1156mg	688mg	1150mg	726mg	1170mg	743mg	1184mg		
塩分	2.0g	3.1g	1.8g	2.9g	1.7g	2.9g	1.8g	3.0g	1.9g	3.0g		
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
	エネルギー	584kcal	1405kcal	662kcal	1482kcal	667kcal	1469kcal	640kcal	1458kcal	610kcal	1423kcal	
	蛋白質	27.5g	45.8g	28.3g	47.0g	35.5g	52.7g	29.3g	47.1g	31.9g	50.0g	
	脂質	28.5g	32.1g	37.5g	41.2g	33.8g	36.5g	37.0g	39.8g	31.6g	35.1g	
	炭水化物	55.9g	226.9g	54.9g	225.7g	56.9g	226.6g	49.3g	222.0g	46.6g	216.7g	
	ナトリウム	2481mg	3808mg	2183mg	3510mg	2281mg	3654mg	2224mg	3550mg	2283mg	3627mg	
	塩分	6.3g	9.7g	5.5g	8.9g	5.8g	9.3g	5.6g	9.0g	5.9g	9.2g	

★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

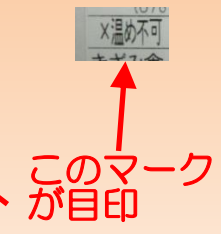


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。