

# 「やわらか普通食」 週間献立表

	1月2日(月)		1月3日(火)		1月4日(水)		1月5日(木)		1月6日(金)							
朝 食	★やわらかごはん180g	厚揚げのそぼろ煮 五色きんぴら なめこと芽芽のサツと煮 ★味噌汁	乳麦 卵麦 麦 麦	★やわらかごはん180g	肉団子と白菜の煮物 大根とひじきの煮物 竹の子と人参のおかか煮 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g	寄せ豆腐のうすあん コンニャクとごぼうのきんぴら チンゲン菜の明太炒め ★味噌汁	卵乳麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g	麩の玉子とじ 豚挽き肉と切干大根の煮物 切昆布としめじの煮物 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g	鶏大豆 中華うま煮 カフラワーのピクルス ★味噌汁	麦 卵乳麦か 麦	
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	114kcal	386kcal	エネルギー	エネルギー	95kcal	369kcal	エネルギー	エネルギー	154kcal	419kcal	エネルギー	エネルギー	105kcal	378kcal
	蛋白質	蛋白質	5.9g	11.9g	蛋白質	蛋白質	5.0g	11.6g	蛋白質	蛋白質	5.1g	10.7g	蛋白質	蛋白質	4.9g	11.4g
	脂質	脂質	4.5g	5.5g	脂質	脂質	3.2g	4.8g	脂質	脂質	9.2g	10.1g	脂質	脂質	4.9g	6.5g
	炭水化物	炭水化物	13.6g	70.6g	炭水化物	炭水化物	12.0g	68.0g	炭水化物	炭水化物	13.3g	69.4g	炭水化物	炭水化物	11.2g	66.9g
	ナトリウム	ナトリウム	713mg	1154mg	ナトリウム	ナトリウム	600mg	1061mg	ナトリウム	ナトリウム	875mg	1316mg	ナトリウム	ナトリウム	576mg	1019mg
塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.6g	
昼 食	★やわらかごはん180g	ポークジンジャー 大根と竹輪の煮物 ゴロゴロ野菜の塩炒め ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g	プリの照焼 大根の甘酢漬け 筑前煮 黒豆 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g	とんかつ オクラのペペロンチーノ さつま揚げと小松菜の煮まし ジャガ芋ときのこの煮物 ★味噌汁	乳麦 麦 卵麦 麦 麦	★やわらかごはん180g	甘辛チキン 塩枝豆 ひじきの具だくさん煮 さつま芋と小松菜の煮物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g	きつね丼の具 春雨とツナのピリ辛炒め 大根とえのきのきんぴら ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	226kcal	499kcal	エネルギー	エネルギー	313kcal	585kcal	エネルギー	エネルギー	294kcal	566kcal	エネルギー	エネルギー	242kcal	514kcal
	蛋白質	蛋白質	12.0g	18.5g	蛋白質	蛋白質	19.4g	25.6g	蛋白質	蛋白質	9.7g	15.8g	蛋白質	蛋白質	13.7g	19.8g
	脂質	脂質	10.9g	12.5g	脂質	脂質	13.9g	14.9g	脂質	脂質	16.8g	17.8g	脂質	脂質	10.7g	11.7g
	炭水化物	炭水化物	20.2g	75.9g	炭水化物	炭水化物	25.2g	82.4g	炭水化物	炭水化物	26.6g	83.8g	炭水化物	炭水化物	22.4g	79.4g
	ナトリウム	ナトリウム	905mg	1348mg	ナトリウム	ナトリウム	765mg	1206mg	ナトリウム	ナトリウム	689mg	1150mg	ナトリウム	ナトリウム	828mg	1269mg
塩分	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	
夕 食	★やわらかごはん180g	さばみりん干焼 ミックスソテー 鶏肉と野菜の中華炒め ウインナーときのこの炒め物 ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦落 乳麦 麦	★やわらかごはん180g	ナスと鶏肉のしぎ焼 はんぺんの玉子とじ 人参しりしり ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g	ブロッコリーのホイコーロー 大豆とベーコンのクリーム煮 スープキャベツ ★味噌汁	乳麦落 卵乳麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g	和風おろしハンバーグ 人参グラッセ スパゲティイタリアン ナスの油炒め ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g	赤魚の味噌煮 きのこソテー 豚肉とキャベツのごま風味炒め ゴボウとベーコンのトマト炒め ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	304kcal	576kcal	エネルギー	エネルギー	250kcal	521kcal	エネルギー	エネルギー	206kcal	487kcal	エネルギー	エネルギー	288kcal	553kcal
	蛋白質	蛋白質	14.9g	21.1g	蛋白質	蛋白質	10.7g	16.7g	蛋白質	蛋白質	13.5g	20.6g	蛋白質	蛋白質	9.7g	15.4g
	脂質	脂質	19.8g	20.8g	脂質	脂質	14.8g	15.8g	脂質	脂質	10.4g	12.1g	脂質	脂質	15.2g	16.1g
	炭水化物	炭水化物	16.0g	73.2g	炭水化物	炭水化物	18.3g	75.2g	炭水化物	炭水化物	15.3g	72.2g	炭水化物	炭水化物	24.9g	81.2g
	ナトリウム	ナトリウム	796mg	1237mg	ナトリウム	ナトリウム	784mg	1227mg	ナトリウム	ナトリウム	769mg	1210mg	ナトリウム	ナトリウム	778mg	1239mg
塩分	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.2g	
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	644kcal	1461kcal	エネルギー	エネルギー	658kcal	1475kcal	エネルギー	エネルギー	654kcal	1472kcal	エネルギー	エネルギー	635kcal	1445kcal
	蛋白質	蛋白質	32.8g	51.5g	蛋白質	蛋白質	35.1g	53.9g	蛋白質	蛋白質	28.3g	47.1g	蛋白質	蛋白質	28.3g	46.6g
	脂質	脂質	35.2g	38.8g	脂質	脂質	31.9g	35.5g	脂質	脂質	36.4g	40.0g	脂質	脂質	30.8g	34.3g
	炭水化物	炭水化物	49.8g	219.7g	炭水化物	炭水化物	55.5g	225.6g	炭水化物	炭水化物	55.2g	225.4g	炭水化物	炭水化物	58.5g	227.5g
	ナトリウム	ナトリウム	2414mg	3739mg	ナトリウム	ナトリウム	2149mg	3494mg	ナトリウム	ナトリウム	2333mg	3676mg	ナトリウム	ナトリウム	2182mg	3527mg
	塩分	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	5.4g	8.9g	食塩相当量	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	食塩相当量	5.6g	9.0g

★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

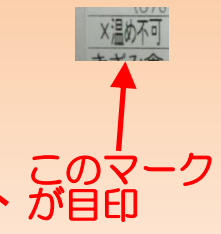


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。