

# 「やわらか普通食」 週間献立表

	1月9日(月)		1月10日(火)		1月11日(水)		1月12日(木)		1月13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						
	豚肉と大根のピリ辛煮	麦	クラムチャウダー	卵乳麦	さつま芋と豚肉の揚煮	麦	ミートインオムレツ	卵麦	焼豆腐の含め煮	麦						
	白菜ときのこの煮物	麦	きんぴら	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	麦	インゲンと人参のグラッセ	卵麦	三色炒め煮	麦落						
	ひじきとさつま揚げの煮物	卵麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か	一夜漬(白菜昆布)	麦	コールスローサラダ	卵麦	切干と人参のハリハリ	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	エネルギー	144kcal	416kcal	エネルギー	169kcal	440kcal	エネルギー	123kcal	397kcal	エネルギー	116kcal	386kcal	エネルギー	105kcal	372kcal
蛋白質	蛋白質	5.6g	11.8g	蛋白質	5.3g	11.3g	蛋白質	7.0g	13.6g	蛋白質	4.3g	10.2g	蛋白質	5.7g	11.5g	
脂質	脂質	8.5g	9.5g	脂質	10.0g	11.0g	脂質	4.1g	5.7g	脂質	6.2g	7.1g	脂質	2.6g	3.5g	
炭水化物	炭水化物	10.9g	68.1g	炭水化物	15.6g	72.5g	炭水化物	14.8g	70.8g	炭水化物	11.1g	68.3g	炭水化物	15.0g	71.7g	
ナトリウム	ナトリウム	700mg	1141mg	ナトリウム	568mg	1011mg	ナトリウム	456mg	917mg	ナトリウム	377mg	818mg	ナトリウム	762mg	1204mg	
塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.0g	2.1g	食塩相当量	1.9g	3.1g	
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						
	お魚ザンギ	卵麦	生姜焼き	麦落	鶏のごまタレ煮	麦	さば梅煮	麦	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦						
	人参のレモン煮	乳麦	竹輪とキャベツのバター醤油炒め	乳麦	人参のきんぴら	麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	人参グラッセ	乳麦						
	麩と豚肉のチャンプルー	卵乳麦	若布の塩こうじ和え	卵麦	白花豆煮	麦	かにかまと春雨の中華和え	卵麦か	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦						
	カリフラワーとウィンナーのカレー炒め	乳麦	★味噌汁	麦	キャベツの土佐煮	麦	★味噌汁	麦	パスタのサラダ	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						
エネルギー	エネルギー	218kcal	482kcal	エネルギー	213kcal	487kcal	エネルギー	250kcal	522kcal	エネルギー	301kcal	567kcal	エネルギー	228kcal	506kcal	
蛋白質	蛋白質	11.1g	16.6g	蛋白質	12.1g	18.7g	蛋白質	15.0g	21.1g	蛋白質	11.9g	17.5g	蛋白質	6.6g	13.2g	
脂質	脂質	10.6g	11.5g	脂質	9.1g	10.7g	脂質	9.5g	10.5g	脂質	18.7g	19.6g	脂質	12.8g	14.5g	
炭水化物	炭水化物	19.1g	74.9g	炭水化物	21.3g	77.3g	炭水化物	25.7g	82.7g	炭水化物	19.9g	76.3g	炭水化物	21.9g	78.5g	
ナトリウム	ナトリウム	835mg	1278mg	ナトリウム	991mg	1432mg	ナトリウム	574mg	1015mg	ナトリウム	743mg	1205mg	ナトリウム	778mg	1222mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
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						
	鶏の幽庵焼き	麦	ほっけみりん焼	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	ハッシュドポーク	乳麦	ブリの磯辺焼	麦						
	オニオンソテー	乳麦	うま塩キャベツ	麦か	切干大根と豚肉の炒め物	麦	蕪ののりとろ煮	麦	塩枝豆	麦						
	れんこんと人参の甘露煮	麦	鶏肉と冬野菜の味噌煮	麦	ナポリタンポテト	乳麦	菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え	麦落	豚肉の柳川煮	卵乳麦						
	切干と挽肉のオニオン炒め	麦	五目うの花	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	若芽のごま酢和え	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	エネルギー	246kcal	520kcal	エネルギー	231kcal	503kcal	エネルギー	282kcal	554kcal	エネルギー	227kcal	504kcal	エネルギー	301kcal	574kcal	
蛋白質	蛋白質	13.7g	20.3g	蛋白質	19.2g	25.3g	蛋白質	9.6g	15.7g	蛋白質	11.7g	18.1g	蛋白質	18.5g	24.7g	
脂質	脂質	10.9g	12.5g	脂質	10.0g	11.0g	脂質	17.1g	18.1g	脂質	11.1g	12.8g	脂質	18.6g	19.6g	
炭水化物	炭水化物	19.2g	75.2g	炭水化物	15.8g	72.8g	炭水化物	21.0g	78.2g	炭水化物	20.0g	76.5g	炭水化物	13.6g	70.8g	
ナトリウム	ナトリウム	635mg	1096mg	ナトリウム	777mg	1218mg	ナトリウム	820mg	1261mg	ナトリウム	895mg	1337mg	ナトリウム	818mg	1261mg	
塩分	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	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	608kcal	1418kcal	エネルギー	613kcal	1430kcal	エネルギー	655kcal	1473kcal	エネルギー	644kcal	1457kcal	エネルギー	634kcal	1452kcal
	蛋白質	蛋白質	30.4g	48.7g	蛋白質	36.6g	55.3g	蛋白質	31.6g	50.4g	蛋白質	27.9g	45.8g	蛋白質	30.8g	49.4g
	脂質	脂質	30.0g	33.5g	脂質	29.1g	32.7g	脂質	30.7g	34.3g	脂質	36.0g	39.5g	脂質	34.0g	37.6g
	炭水化物	炭水化物	49.2g	218.2g	炭水化物	52.7g	222.6g	炭水化物	61.5g	231.7g	炭水化物	51.0g	221.1g	炭水化物	50.5g	221.0g
	ナトリウム	ナトリウム	2170mg	3515mg	ナトリウム	2336mg	3661mg	ナトリウム	1850mg	3193mg	ナトリウム	2015mg	3360mg	ナトリウム	2358mg	3687mg
	塩分	食塩相当量	5.5g	9.0g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	4.8g	8.1g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	6.0g	9.4g

★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

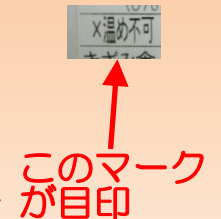


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。