

# 「やわらか普通食」 週間献立表

	2月13日(月)		2月14日(火)		2月15日(水)		2月16日(木)		2月17日(金)		
朝 食	★やわらかごはん180g 厚焼玉子 卵麦		★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 乳麦		★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ 卵麦		★やわらかごはん180g 和風ポトフ 乳麦		★やわらかごはん180g 高野豆腐とあさりの卵とじ 卵乳麦		
	さつま揚げと小松菜の煮浸し 卵麦		三色炒め煮 麦落		鶏ミンチと小松菜の煮物 乳麦		キャベツの土佐煮 麦		蕪ののり煮 麦		
	一夜漬(白菜人参) 麦		若芽の酢味噌和え 麦		オクラとツナの胡麻マヨネーズ 卵麦		カリフラワーのピクルス 麦		ひじきとベーコンの煮物 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	133kcal	400kcal	159kcal	425kcal	145kcal	410kcal	80kcal	357kcal	141kcal	415kcal
	蛋白質	6.6g	12.5g	8.0g	13.7g	8.5g	14.2g	3.8g	10.1g	8.5g	14.8g
脂質	6.2g	7.1g	6.1g	7.0g	7.9g	8.8g	0.6g	2.3g	7.1g	8.1g	
炭水化物	12.6g	69.3g	17.4g	73.7g	10.3g	66.6g	15.8g	72.3g	10.9g	68.5g	
ナトリウム	512mg	954mg	692mg	1162mg	563mg	1024mg	463mg	905mg	726mg	1168mg	
塩分	1.3g	2.4g	1.8g	3.0g	1.4g	2.6g	1.2g	2.3g	1.8g	3.0g	
昼 食	★やわらかごはん180g 麻婆豆腐 麦落か		★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ 乳麦		★やわらかごはん180g メバルみりん焼 麦		★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め 麦		★やわらかごはん180g あぶらかい味噌煮 麦		
	なすのトロロ生姜煮 麦		人参グラッセ 乳麦		ピーマンソテー 卵乳麦		大根と人参のきんぴら 麦		スナッペンどう 麦		
	ごぼうのごま酢和え 麦		洋風肉じゃが煮 乳麦		豚肉とキャベツのごま風味炒め 卵麦		青梗菜と大豆の和え物 麦		豚バラと白菜のクリーム煮込み 乳麦		
	★味噌汁 麦		春雨のサラダ 卵乳麦		四色なます 麦		★味噌汁 麦		おくらのとろろ和え 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	264kcal	537kcal	274kcal	540kcal	193kcal	463kcal	214kcal	491kcal	209kcal	477kcal
	蛋白質	9.2g	15.3g	9.2g	14.9g	13.3g	19.2g	12.6g	18.8g	18.6g	24.5g
脂質	15.2g	16.2g	12.3g	13.2g	9.1g	10.0g	10.6g	11.6g	7.9g	8.8g	
炭水化物	23.3g	80.5g	28.0g	84.2g	14.2g	71.4g	16.9g	75.0g	16.5g	73.0g	
ナトリウム	975mg	1418mg	754mg	1196mg	810mg	1251mg	907mg	1348mg	838mg	1284mg	
塩分	2.5g	3.6g	1.9g	3.0g	2.1g	3.2g	2.3g	3.4g	2.1g	3.3g	
夕 食	★やわらかごはん180g まぐろカツ 麦		★やわらかごはん180g ハニーマスタードチキン 乳麦		★やわらかごはん180g 鶏団子のケチャップ煮 卵乳麦		★やわらかごはん180g 白身フライ 麦		★やわらかごはん180g 肉カボチャ 麦		
	スパソテー 乳麦		オニオンソテー 乳麦		ごぼうとさつま揚げの炒り煮 卵麦		塩枝豆 麦		切干大根のおから煮 麦		
	れんこんの五目炒め煮 麦		大豆とベーコンのクリーム煮 卵乳麦		ポテトサラダ 卵乳麦		豚肉と小松菜の中華春雨煮 麦		コールスローサラダ 卵麦		
	インゲンとツナのマスタード和え 卵乳麦		切干と法蓮草のおひたし 麦		★味噌汁 麦		野菜のピーナッツ和え 麦落		★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	296kcal	566kcal	232kcal	510kcal	306kcal	579kcal	380kcal	646kcal	287kcal	563kcal
	蛋白質	12.6g	18.6g	14.0g	20.5g	8.1g	14.3g	13.3g	19.1g	7.4g	13.8g
脂質	16.3g	17.3g	11.9g	13.6g	16.1g	17.1g	25.7g	26.6g	13.0g	14.7g	
炭水化物	25.2g	82.0g	16.2g	73.0g	30.9g	88.2g	23.4g	79.7g	36.3g	92.7g	
ナトリウム	651mg	1095mg	759mg	1201mg	996mg	1438mg	816mg	1259mg	879mg	1347mg	
塩分	1.7g	2.8g	1.9g	3.1g	2.5g	3.7g	2.1g	3.2g	2.2g	3.4g	
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	693kcal	1503kcal	665kcal	1475kcal	644kcal	1452kcal	674kcal	1494kcal	637kcal	1455kcal
	蛋白質	28.4g	46.4g	31.2g	49.1g	29.9g	47.7g	29.7g	48.0g	34.5g	53.1g
	脂質	37.7g	40.6g	30.3g	33.8g	33.1g	35.9g	36.9g	40.5g	28.0g	31.6g
	炭水化物	61.1g	231.8g	61.6g	230.9g	55.4g	226.2g	56.1g	227.0g	63.7g	234.2g
	ナトリウム	2138mg	3467mg	2205mg	3559mg	2369mg	3713mg	2186mg	3512mg	2443mg	3799mg
	塩分	5.5g	8.8g	5.6g	9.1g	6.0g	9.5g	5.6g	8.9g	6.1g	9.7g

★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

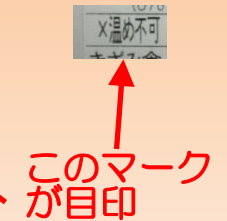


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。