

# 「やわらか普通食」 週間献立表

		2月27日(月)		2月28日(火)		3月1日(水)		3月2日(木)		3月3日(金)		
朝 食	★やわらかごはん180g	卵乳麦		チーズオムレツ		卵乳麦		麩の玉子とじ		卵乳麦		
	肉団子と白菜の煮物	麦		スパゲティイタリアン		卵乳麦		さつま揚げと小松菜の煮浸し		卵乳麦		
	赤玉南瓜煮	麦		チンゲン菜とピーマンのソテー		乳麦か		いんげんと鶏肉のさつまいも胡麻酢和え		麦		
	きくらげの甘酢和え	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	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	163kcal	439kcal	エネルギー	エネルギー	152kcal	420kcal	エネルギー	エネルギー	130kcal	406kcal
蛋白質	蛋白質	4.8g	11.2g	蛋白質	蛋白質	6.6g	12.4g	蛋白質	蛋白質	7.0g	13.4g	
脂質	脂質	6.7g	8.4g	脂質	脂質	8.4g	9.3g	脂質	脂質	5.3g	7.0g	
炭水化物	炭水化物	22.9g	79.3g	炭水化物	炭水化物	12.9g	69.6g	炭水化物	炭水化物	13.4g	69.6g	
ナトリウム	ナトリウム	520mg	988mg	ナトリウム	ナトリウム	510mg	954mg	ナトリウム	ナトリウム	579mg	1020mg	
塩分	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.6g	
昼 食	★やわらかごはん180g	乳麦		サワラのごま醤油焼		麦		生姜焼き		麦落		
	ポークチャップ	麦		きのこソテー		乳麦		鶏そぼろと大豆の煮物		麦		
	ごぼう大豆	麦		キャベツと豚肉のカキソース炒め		卵麦		春雨のサラダ		卵乳麦		
	和風サラダ	卵麦		根菜の柚子マリネ		麦		★味噌汁		麦		
	★味噌汁	麦		★味噌汁		麦		★味噌汁		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
	エネルギー	エネルギー	286kcal	555kcal	エネルギー	エネルギー	239kcal	511kcal	エネルギー	エネルギー	331kcal	616kcal
蛋白質	蛋白質	14.8g	20.8g	蛋白質	蛋白質	14.4g	20.6g	蛋白質	蛋白質	16.2g	22.7g	
脂質	脂質	14.8g	15.7g	脂質	脂質	13.7g	14.7g	脂質	脂質	17.8g	19.5g	
炭水化物	炭水化物	22.7g	79.6g	炭水化物	炭水化物	13.8g	71.0g	炭水化物	炭水化物	24.2g	82.5g	
ナトリウム	ナトリウム	873mg	1318mg	ナトリウム	ナトリウム	731mg	1172mg	ナトリウム	ナトリウム	860mg	1301mg	
塩分	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.3g	
夕 食	★やわらかごはん180g	麦		鶏のちゃんちゃん焼き		麦		あぶらかれいみぞれ煮		麦		
	ホッケの幽庵焼	麦		ツナじゃがバター		乳麦		チンゲン菜ソテー		乳麦		
	大根の酢漬	麦		青菜のわさび和え		卵麦		揚げナスの肉味噌からめ		麦落		
	肉入りうの花	乳麦		★味噌汁		麦		キャベツのピーナッツ和え		麦落		
	マリーネサラダ	卵麦		★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	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	194kcal	467kcal	エネルギー	エネルギー	236kcal	513kcal	エネルギー	エネルギー	264kcal	530kcal	
蛋白質	蛋白質	12.5g	18.6g	蛋白質	蛋白質	11.3g	17.6g	蛋白質	蛋白質	18.6g	24.3g	
脂質	脂質	8.2g	9.2g	脂質	脂質	13.2g	14.9g	脂質	脂質	13.1g	14.0g	
炭水化物	炭水化物	16.0g	73.3g	炭水化物	炭水化物	17.8g	74.3g	炭水化物	炭水化物	19.2g	75.6g	
ナトリウム	ナトリウム	631mg	1073mg	ナトリウム	ナトリウム	884mg	1326mg	ナトリウム	ナトリウム	884mg	1353mg	
塩分	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.4g	
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
	エネルギー	エネルギー	643kcal	1461kcal	エネルギー	エネルギー	627kcal	1444kcal	エネルギー	エネルギー	694kcal	1518kcal
	蛋白質	蛋白質	32.1g	50.6g	蛋白質	蛋白質	32.3g	50.6g	蛋白質	蛋白質	33.5g	52.4g
	脂質	脂質	29.7g	33.3g	脂質	脂質	35.3g	38.9g	脂質	脂質	35.1g	38.8g
	炭水化物	炭水化物	61.6g	232.2g	炭水化物	炭水化物	44.5g	214.9g	炭水化物	炭水化物	60.9g	232.3g
	ナトリウム	ナトリウム	2024mg	3379mg	ナトリウム	ナトリウム	2125mg	3452mg	ナトリウム	ナトリウム	2205mg	3531mg
	塩分	食塩相当量	5.1g	8.6g	食塩相当量	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	食塩相当量	5.6g	9.1g

★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

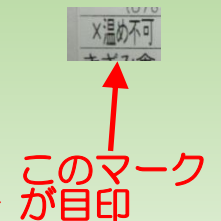


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが目印



- 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。