

# 「やわらか普通食」 週間献立表

	3月13日(月)		3月14日(火)		3月15日(水)		3月16日(木)		3月17日(金)							
朝 食	★やわらかごはん180g	卵乳麦	★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	豚すき風煮物	麦	★やわらかごはん180g	和風ポトフ	乳麦	★やわらかごはん180g	イカと白菜の中華煮	乳麦か		
	オムレツイタリアンソース	麦	きんぴられんこん	麦	大根と竹輪の煮物	麦	ごぼうとさつま揚げの炒り煮	麦	大根と若芽の梅おおか	麦	ひじきの具だくさん煮	麦	春雨の中華和え	卵乳麦		
	切干大根のおから煮	麦	マゼドアンサラダ	卵乳麦	ハンパンジーサラダ	乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
	キャベツサラダ	卵乳麦	★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	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	
	★味噌汁	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	146kcal	412kcal	エネルギー	213kcal	481kcal	エネルギー	144kcal	416kcal	エネルギー	106kcal	373kcal	エネルギー	127kcal	393kcal
蛋白質	蛋白質	6.7g	12.5g	蛋白質	6.6g	12.5g	蛋白質	9.5g	15.7g	蛋白質	3.3g	9.3g	蛋白質	7.6g	13.4g	
脂質	脂質	7.5g	8.4g	脂質	12.7g	13.6g	脂質	5.9g	6.9g	脂質	2.0g	2.9g	脂質	3.3g	4.2g	
炭水化物	炭水化物	13.4g	69.8g	炭水化物	18.0g	74.5g	炭水化物	12.2g	69.4g	炭水化物	19.1g	75.6g	炭水化物	16.5g	72.8g	
ナトリウム	ナトリウム	676mg	1118mg	ナトリウム	598mg	1044mg	ナトリウム	575mg	1016mg	ナトリウム	671mg	1115mg	ナトリウム	616mg	1059mg	
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.7g	
昼 食	★やわらかごはん180g	卵麦	★やわらかごはん180g	ハヤシライスのルー	乳麦	★やわらかごはん180g	さば塩焼	麦	★やわらかごはん180g	ハニーマスタードチキン	麦	★やわらかごはん180g	まぐるカツ	麦		
	お魚ザンギ	麦	野菜とハムの卵炒め	卵乳麦	人参のレモン煮	乳麦	塩枝豆	麦	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	炒り豆腐	卵乳麦	大根とカニカマの柚子胡椒マヨ	卵麦か		
	人参のきんぴら	麦	カリフラワーの甘酢漬け	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か	南瓜サラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	★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	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁		
	春雨とツナのサラダ	卵乳麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦		
	★味噌汁	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	エネルギー	270kcal	547kcal	エネルギー	251kcal	524kcal	エネルギー	303kcal	574kcal	エネルギー	295kcal	562kcal	エネルギー	286kcal	556kcal	
蛋白質	蛋白質	11.0g	17.4g	蛋白質	8.4g	14.5g	蛋白質	14.8g	20.6g	蛋白質	13.4g	19.0g	蛋白質	11.0g	16.8g	
脂質	脂質	15.0g	16.7g	脂質	13.3g	14.3g	脂質	19.2g	20.1g	脂質	15.7g	16.6g	脂質	18.3g	19.2g	
炭水化物	炭水化物	21.9g	78.3g	炭水化物	25.6g	82.9g	炭水化物	15.0g	72.2g	炭水化物	24.3g	80.8g	炭水化物	19.2g	76.4g	
ナトリウム	ナトリウム	931mg	1374mg	ナトリウム	1089mg	1531mg	ナトリウム	1080mg	1523mg	ナトリウム	836mg	1279mg	ナトリウム	697mg	1138mg	
塩分	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	2.7g	3.9g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
夕 食	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	鶏の天ぷら	卵麦	★やわらかごはん180g	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	★やわらかごはん180g	赤魚のみぞれ煮	麦	★やわらかごはん180g	ポークチャップ	乳麦		
	ポークジンジャー	麦	鶏の天ぷら	麦	オクラのパパロンチーノ	麦	キャベツソテー	乳麦	豚肉ときくらげの卵炒め	卵乳麦	ジャガ玉煮	卵麦	れんこんサラダ	卵麦		
	里芋のおろし煮	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	白花豆煮	麦	インゲンのごま和え	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
	若芽のごま酢和え	麦	大豆とごぼうの味噌炒め	麦落	菜の花とツナの辛子和え	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
	★味噌汁	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	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	222kcal	493kcal	エネルギー	200kcal	467kcal	エネルギー	218kcal	495kcal	エネルギー	223kcal	500kcal	エネルギー	266kcal	544kcal
蛋白質	蛋白質	10.7g	16.4g	蛋白質	13.7g	19.6g	蛋白質	10.6g	16.9g	蛋白質	16.1g	22.3g	蛋白質	10.7g	17.2g	
脂質	脂質	8.6g	9.5g	脂質	5.7g	6.6g	脂質	5.0g	6.7g	脂質	11.2g	12.2g	脂質	14.3g	16.0g	
炭水化物	炭水化物	25.3g	82.6g	炭水化物	24.1g	80.8g	炭水化物	32.8g	89.3g	炭水化物	15.1g	73.2g	炭水化物	22.7g	79.5g	
ナトリウム	ナトリウム	956mg	1398mg	ナトリウム	777mg	1219mg	ナトリウム	777mg	1219mg	ナトリウム	710mg	1151mg	ナトリウム	725mg	1167mg	
塩分	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.8g	3.0g	
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	638kcal	1452kcal	エネルギー	664kcal	1472kcal	エネルギー	665kcal	1485kcal	エネルギー	624kcal	1435kcal	エネルギー	679kcal	1493kcal
	蛋白質	蛋白質	28.4g	46.3g	蛋白質	28.7g	46.6g	蛋白質	34.9g	53.2g	蛋白質	32.8g	50.6g	蛋白質	29.3g	47.4g
	脂質	脂質	31.1g	34.6g	脂質	31.7g	34.5g	脂質	30.1g	33.7g	脂質	28.9g	31.7g	脂質	35.9g	39.4g
	炭水化物	炭水化物	60.6g	230.7g	炭水化物	67.7g	238.2g	炭水化物	60.0g	230.9g	炭水化物	58.5g	229.6g	炭水化物	58.4g	228.7g
	ナトリウム	ナトリウム	2563mg	3890mg	ナトリウム	2464mg	3794mg	ナトリウム	2432mg	3758mg	ナトリウム	2217mg	3545mg	ナトリウム	2038mg	3364mg
	塩分	食塩相当量	6.5g	9.9g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.2g	8.6g

★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

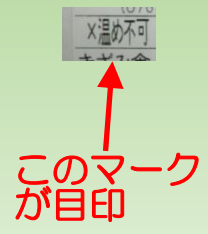


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。