

# 「やわらか普通食」 週間献立表

	4月10日(月)		4月11日(火)		4月12日(水)		4月13日(木)		4月14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		
	鶏ごぼう	麦	クラムチャウダー	卵乳麦	厚揚げときこのおろし煮	乳麦	スクランブルエッグ	卵乳	玉ねぎと高野豆腐の煮物	麦	
	切干大根煮	麦	ナスの油炒め	麦	食べるトマトスープ	乳麦	なめこと若芽のサツと煮	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	
	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	キャベツとツナのナムル	麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	乳麦	キャロットラペ	麦	ブロッコリーのサラダ	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	138kcal	410kcal	200kcal	470kcal	101kcal	373kcal	153kcal	425kcal	168kcal	446kcal
蛋白質	8.1g	14.3g	6.1g	12.2g	5.7g	11.8g	3.8g	9.7g	11.8g	18.4g	
脂質	5.1g	6.1g	14.1g	15.1g	3.1g	4.1g	9.8g	10.7g	7.6g	9.3g	
炭水化物	14.4g	71.6g	13.3g	70.0g	12.8g	70.0g	14.1g	71.7g	11.9g	68.5g	
ナトリウム	793mg	1234mg	588mg	1033mg	527mg	968mg	522mg	964mg	638mg	1082mg	
塩分	2.0g	3.1g	1.5g	2.6g	1.3g	2.5g	1.3g	2.5g	1.6g	2.8g	
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		
	プリの塩焼		根菜と肉団子の和風生姜スープ	卵乳麦	鶏の柚子胡椒炒め	麦	白身魚のみぞれ煮	麦	肉カボチャ	麦	
	きのこソテー	乳麦	大豆としらすの甘辛煮	麦	ひじきの具だくさん煮	麦	菜の花		ひじきと大豆の煮物	麦	
	豚肉ときくらげの卵炒め	卵乳麦	マカロニとパプリカのサラダ	卵麦	コーンサラダ	卵乳麦	金時豆煮	麦	菜の花のおひたし	麦	
	春雨のサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	いんげんと鶏肉のさつぽり胡麻酢和え	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	334kcal	602kcal	303kcal	570kcal	265kcal	535kcal	212kcal	488kcal	285kcal	559kcal	
蛋白質	16.7g	22.6g	12.7g	18.5g	9.8g	15.6g	19.1g	25.5g	12.3g	18.5g	
脂質	23.3g	24.2g	16.1g	17.0g	16.4g	17.3g	2.2g	3.9g	10.6g	11.6g	
炭水化物	12.7g	69.2g	25.4g	82.1g	18.6g	75.8g	29.8g	86.0g	36.5g	94.1g	
ナトリウム	646mg	1092mg	837mg	1280mg	810mg	1271mg	710mg	1151mg	964mg	1406mg	
塩分	1.6g	2.8g	2.1g	3.3g	2.1g	3.2g	1.8g	2.9g	2.5g	3.6g	
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		
	甘辛チキン	麦	メバルみりん焼	麦	やわらかメンチカツ	卵乳麦	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	チキンピカタ	卵麦	
	うま塩キャベツ	麦か	竹輪の辛子炒め	麦	ミックスソテー	乳麦	人参グラッセ	乳麦	里芋のおろし煮	麦	
	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か	豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か	イカと白菜の中華煮	乳麦か	豚肉と小松菜の中華春雨煮	麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	
	野菜のおひたし	麦	麩と若芽の酢の物	麦	和風スパゲティ	乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ	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	198kcal	465kcal	186kcal	456kcal	325kcal	602kcal	263kcal	536kcal	278kcal	549kcal	
蛋白質	11.9g	17.5g	13.6g	19.4g	12.0g	18.4g	6.9g	13.1g	10.6g	16.3g	
脂質	9.3g	10.2g	8.9g	9.8g	16.9g	18.6g	16.3g	17.3g	15.8g	16.7g	
炭水化物	15.1g	71.6g	12.6g	69.8g	30.7g	87.1g	21.3g	78.6g	22.4g	79.7g	
ナトリウム	796mg	1239mg	784mg	1225mg	1062mg	1505mg	779mg	1221mg	772mg	1214mg	
塩分	2.0g	3.2g	2.0g	3.1g	2.7g	3.8g	2.0g	3.1g	2.0g	3.1g	
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	670kcal	1477kcal	689kcal	1496kcal	691kcal	1510kcal	628kcal	1449kcal	731kcal	1554kcal
	蛋白質	36.7g	54.4g	32.4g	50.1g	27.5g	45.8g	29.8g	48.3g	34.7g	53.2g
	脂質	37.7g	40.5g	39.1g	41.9g	36.4g	40.0g	28.3g	31.9g	34.0g	37.6g
	炭水化物	42.2g	212.4g	51.3g	221.9g	62.1g	232.9g	65.2g	236.3g	70.8g	242.3g
	ナトリウム	2235mg	3565mg	2209mg	3538mg	2399mg	3744mg	2011mg	3336mg	2374mg	3702mg
	塩分	5.6g	9.1g	5.6g	9.0g	6.1g	9.5g	5.1g	8.5g	6.1g	9.5g

★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

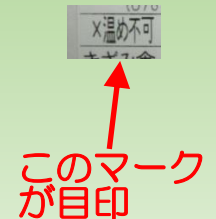


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。