

# 「やわらか普通食」 週間献立表

	4月3日(月)		4月4日(火)		4月5日(水)		4月6日(木)		4月7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						
	蕪と鶏肉の煮物	麦	野菜とハムの卵炒め	卵乳麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦						
	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	ぜんまいとコンニャクの炒め煮	麦	さつま芋と小松菜の煮物	麦	なめこじやが芋の煮物	麦	れんこんと人参の甘露煮	麦						
	れんこんサラダ	卵麦	法蓮草のおひたし	麦	一夜漬(白菜人参)	麦	たたきごぼう	麦	春雨のピーナッツ和え	卵乳麦落						
	★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	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	171kcal	438kcal	エネルギー	107kcal	383kcal	エネルギー	149kcal	420kcal	エネルギー	156kcal	424kcal			
蛋白質	蛋白質	6.9g	12.8g	蛋白質	4.5g	10.9g	蛋白質	9.6g	15.4g	蛋白質	6.1g	12.0g	蛋白質	8.0g	14.1g	
脂質	脂質	9.8g	10.7g	脂質	6.3g	8.0g	脂質	5.8g	6.7g	脂質	6.1g	7.0g	脂質	6.5g	7.5g	
炭水化物	炭水化物	13.3g	70.0g	炭水化物	9.7g	66.1g	炭水化物	15.1g	72.3g	炭水化物	18.6g	75.2g	炭水化物	19.9g	77.1g	
ナトリウム	ナトリウム	611mg	1053mg	ナトリウム	604mg	1045mg	ナトリウム	460mg	903mg	ナトリウム	573mg	1018mg	ナトリウム	633mg	1076mg	
塩分	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.7g	
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						
	ホイコーロー	麦落	照焼子キン	麦	さばみりん干焼	麦	鶏の天ぷら	卵麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦						
	白菜と竹輪の煮びたし	麦	オクラのペペロンチーノ	麦	法蓮草ソテー	乳麦	天ぷらのタレ	麦	人参のきな粉和え	麦						
	菜の花とツナの辛子和え	麦	大豆と人参の煮物	麦	ナスとひき肉のトマト煮込み	乳麦	塩枝豆	麦	五目炒め煮	卵麦落						
	★味噌汁	麦	梅和えスパゲティ	麦	キャベツと煮し鶏のおかかドレッシング	卵麦	豚肉としめじの生姜炒め	麦	パンパンジーサラダ	乳麦						
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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			
エネルギー	エネルギー	266kcal	543kcal	エネルギー	286kcal	552kcal	エネルギー	319kcal	585kcal	エネルギー	245kcal	521kcal	エネルギー	216kcal	486kcal	
蛋白質	蛋白質	12.5g	18.8g	蛋白質	16.1g	21.8g	蛋白質	14.1g	19.9g	蛋白質	13.7g	20.1g	蛋白質	13.0g	18.8g	
脂質	脂質	15.5g	16.5g	脂質	13.1g	14.0g	脂質	22.3g	23.2g	脂質	13.7g	15.4g	脂質	7.4g	8.3g	
炭水化物	炭水化物	17.6g	75.7g	炭水化物	24.9g	81.2g	炭水化物	15.1g	71.5g	炭水化物	16.9g	73.3g	炭水化物	20.8g	77.8g	
ナトリウム	ナトリウム	950mg	1391mg	ナトリウム	723mg	1186mg	ナトリウム	769mg	1211mg	ナトリウム	850mg	1311mg	ナトリウム	760mg	1201mg	
塩分	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	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						
	アジのカレー焼	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	肉団子の中華炒め	卵乳麦落	白身フライ	麦						
	人参のきんぴら	麦	豚肉とじゃが芋のキムチ炒め	麦	麩の野菜あんかけ	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	ピーマンのおかか和え	麦						
	春雨の五目炒め	麦	切干と人参のハリハリ	麦	春雨の酢の物	麦	パスタのサラダ	卵乳麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦						
	和風コールスロー	卵麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	和風マヨネーズ和え	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	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	211kcal	478kcal	エネルギー	231kcal	498kcal	エネルギー	213kcal	482kcal	エネルギー	314kcal	586kcal	エネルギー	365kcal	632kcal	
蛋白質	蛋白質	13.6g	19.3g	蛋白質	9.2g	15.0g	蛋白質	8.9g	15.0g	蛋白質	11.1g	17.3g	蛋白質	10.7g	16.5g	
脂質	脂質	8.9g	9.8g	脂質	12.3g	13.2g	脂質	8.8g	9.8g	脂質	18.6g	19.6g	脂質	25.3g	26.2g	
炭水化物	炭水化物	19.1g	75.5g	炭水化物	20.4g	76.9g	炭水化物	24.2g	80.9g	炭水化物	26.0g	83.2g	炭水化物	22.9g	79.6g	
ナトリウム	ナトリウム	835mg	1279mg	ナトリウム	862mg	1304mg	ナトリウム	888mg	1331mg	ナトリウム	863mg	1305mg	ナトリウム	589mg	1031mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.5g	2.6g	
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			
	エネルギー	エネルギー	648kcal	1459kcal	エネルギー	624kcal	1433kcal	エネルギー	681kcal	1487kcal	エネルギー	715kcal	1531kcal	エネルギー	750kcal	1560kcal
	蛋白質	蛋白質	33.0g	50.9g	蛋白質	29.8g	47.7g	蛋白質	32.6g	50.3g	蛋白質	30.9g	49.4g	蛋白質	31.7g	49.4g
	脂質	脂質	34.2g	37.0g	脂質	31.7g	35.2g	脂質	36.9g	39.7g	脂質	38.4g	42.0g	脂質	39.2g	42.0g
	炭水化物	炭水化物	50.0g	221.2g	炭水化物	55.0g	224.2g	炭水化物	54.4g	224.7g	炭水化物	61.5g	231.7g	炭水化物	63.6g	234.5g
	ナトリウム	ナトリウム	2396mg	3723mg	ナトリウム	2189mg	3535mg	ナトリウム	2117mg	3445mg	ナトリウム	2286mg	3634mg	ナトリウム	1982mg	3308mg
	塩分	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.5g	9.0g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.0g	8.4g

★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

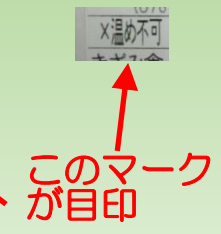


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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付けます。



このマークが自印



- 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、よりきれいに盛付ける事が出来ます。