

# 「やわらか普通食」 週間献立表

		4月17日(月)		4月18日(火)		4月19日(水)		4月20日(木)		4月21日(金)			
朝 食	★やわらかごはん180g	卵麦		★やわらかごはん180g		麦		★やわらかごはん180g		麦			
	油揚げの玉子とじ	卵麦		高野豆腐と法蓮草の含め煮		麦		★やわらかごはん180g		麦			
	白菜とミンチの中華炒め	卵麦		きくらげとこんにやくの佃煮		麦		和風ポトフ		卵麦			
	菜の花と蒸し鶏の辛子マヨネーズ和え	卵麦		切干と若芽の胡麻酢和え		麦		人参しりしり		麦			
	★味噌汁	麦		★味噌汁		麦		オクラのおかか和え梅風味		麦			
	★味噌汁	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	142kcal	419kcal	エネルギー	85kcal	351kcal	エネルギー	148kcal	416kcal	エネルギー	94kcal	375kcal	
たんぱく質	たんぱく質	9.1g	15.3g	たんぱく質	5.6g	11.4g	たんぱく質	10.6g	16.4g	たんぱく質	3.9g	10.4g	
脂質	脂質	7.5g	8.5g	脂質	3.2g	4.1g	脂質	5.7g	6.6g	脂質	1.9g	3.6g	
炭水化物	炭水化物	10.3g	68.4g	炭水化物	10.7g	67.1g	炭水化物	13.9g	70.6g	炭水化物	16.1g	73.4g	
ナトリウム	ナトリウム	513mg	954mg	ナトリウム	678mg	1120mg	ナトリウム	684mg	1128mg	ナトリウム	561mg	1002mg	
塩分	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.5g	
昼 食	★やわらかごはん180g	麦落		★やわらかごはん180g		乳麦		★やわらかごはん180g		麦			
	豚生姜焼き井の具	麦落		花野菜と鶏肉のバジル炒め		乳麦		キャベツと豚肉の塩あんかけ		麦			
	蕪ののどろ煮	麦		ツナじゃがバター		乳麦		人参のきな粉和え		麦			
	大豆とトマトのマリネサラダ	麦		キャベツのピーナッツ和え		麦落		切干大根と豚肉の炒め物		麦			
	★味噌汁	麦		★味噌汁		麦		鶏とごぼうの酢味噌和え		麦			
	★味噌汁	麦		★味噌汁		麦		★味噌汁		麦			
	★味噌汁	麦		★味噌汁		麦		★味噌汁		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	299kcal	566kcal	エネルギー	219kcal	486kcal	エネルギー	218kcal	483kcal	エネルギー	305kcal	578kcal	
たんぱく質	たんぱく質	14.3g	20.1g	たんぱく質	11.8g	17.4g	たんぱく質	9.4g	15.2g	たんぱく質	17.9g	24.0g	
脂質	脂質	15.7g	16.6g	脂質	10.8g	11.7g	脂質	10.7g	11.6g	脂質	17.6g	18.6g	
炭水化物	炭水化物	24.8g	81.3g	炭水化物	19.7g	76.1g	炭水化物	21.2g	77.5g	炭水化物	16.2g	73.5g	
ナトリウム	ナトリウム	1035mg	1477mg	ナトリウム	698mg	1142mg	ナトリウム	729mg	1190mg	ナトリウム	936mg	1378mg	
塩分	食塩相当量	2.6g	3.8g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g	
夕 食	★やわらかごはん180g	麦		★やわらかごはん180g		乳麦		★やわらかごはん180g		麦			
	赤魚の磯辺焼	麦		照焼ハンバーグ		乳麦		鶏肉のレモン風味焼		麦			
	人参のレモン煮	乳麦		インゲンソテー		乳麦		ピーマンソテー		卵乳麦			
	れんこんの五目炒め煮	麦		竹輪の五色きんぴら		卵乳麦		れんこんとさつま揚げの煮物		卵乳麦			
	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦		オーロラマカロニサラダ		卵乳麦		スパゲティサラダ		卵乳麦			
	★味噌汁	麦		★味噌汁		麦		★味噌汁		麦			
	★味噌汁	麦		★味噌汁		麦		★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	193kcal	459kcal	エネルギー	319kcal	593kcal	エネルギー	287kcal	553kcal	エネルギー	311kcal	586kcal	
たんぱく質	たんぱく質	13.9g	19.6g	たんぱく質	12.9g	19.3g	たんぱく質	12.8g	18.5g	たんぱく質	11.9g	17.7g	
脂質	脂質	6.3g	7.2g	脂質	15.7g	16.7g	脂質	18.4g	19.3g	脂質	18.6g	19.5g	
炭水化物	炭水化物	20.6g	76.9g	炭水化物	27.9g	85.3g	炭水化物	15.9g	72.3g	炭水化物	22.4g	80.7g	
ナトリウム	ナトリウム	720mg	1163mg	ナトリウム	1036mg	1480mg	ナトリウム	811mg	1253mg	ナトリウム	863mg	1317mg	
塩分	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.6g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	
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	634kcal	1444kcal	エネルギー	623kcal	1430kcal	エネルギー	653kcal	1452kcal	エネルギー	710kcal	1539kcal
	たんぱく質	たんぱく質	37.3g	55.0g	たんぱく質	30.3g	48.1g	たんぱく質	32.8g	50.1g	たんぱく質	33.7g	52.1g
	脂質	脂質	29.5g	32.3g	脂質	29.7g	32.5g	脂質	34.8g	37.5g	脂質	38.1g	41.7g
	炭水化物	炭水化物	55.7g	226.6g	炭水化物	58.3g	228.5g	炭水化物	51.0g	220.4g	炭水化物	54.7g	227.6g
	ナトリウム	ナトリウム	2268mg	3594mg	ナトリウム	2412mg	3742mg	ナトリウム	2224mg	3571mg	ナトリウム	2360mg	3697mg
	塩分	食塩相当量	5.7g	9.2g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	6.0g	9.3g

★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

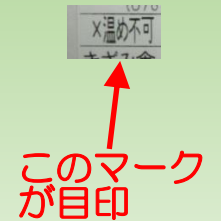


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。