

# 「やわらか普通食」 週間献立表

		3月27日(月)		3月28日(火)		3月29日(水)		3月30日(木)		3月31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		★やわらかごはん180g						
	焼豆腐の含め煮	麦	オムレツ	卵麦	ネギ味噌炒め	麦	豚すき風煮物	麦	豚肉とさつま芋のごま炒め	麦	麦					
	パスタのクリーム煮	乳麦	特製デミグラスソース	乳麦	三色炒め煮	麦落	大根と小松菜の煮物	麦	ひじきの五目煮	麦	麦					
	なすの中華風南蛮漬け	麦	白菜の煮びたし	麦	切干と法蓮草のおひたし	麦	蒸し鶏とぜんまいのマリネ	麦	一夜漬(大根)	麦	麦					
	★味噌汁	麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	麦					
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	麦					
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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				
エネルギー	エネルギー	148kcal	426kcal	エネルギー	150kcal	416kcal	エネルギー	133kcal	407kcal	エネルギー	111kcal	377kcal	エネルギー	164kcal	434kcal	
蛋白質	蛋白質	4.4g	10.9g	蛋白質	9.0g	14.7g	蛋白質	9.7g	16.0g	蛋白質	7.2g	12.8g	蛋白質	6.9g	12.8g	
脂質	脂質	9.1g	10.8g	脂質	6.9g	7.8g	脂質	2.8g	3.8g	脂質	4.2g	5.1g	脂質	6.0g	6.9g	
炭水化物	炭水化物	12.9g	69.7g	炭水化物	12.7g	69.0g	炭水化物	16.7g	74.3g	炭水化物	10.6g	66.8g	炭水化物	20.9g	78.1g	
ナトリウム	ナトリウム	560mg	1002mg	ナトリウム	646mg	1089mg	ナトリウム	775mg	1217mg	ナトリウム	656mg	1098mg	ナトリウム	656mg	1097mg	
塩分	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	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		★やわらかごはん180g						
	白身魚の唐揚げ	麦	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	焼肉塩炒め	麦か	プリのごま醤油焼	麦	中華丼の具	麦え	麦え					
	ピーマンのおかか和え		ひじきと大豆の煮物	麦	白菜とミンチの中華炒め	麦か	人参グラッセ	乳麦	ナスと麩の炒め煮	乳麦落	乳麦落					
	豚肉と野菜のトマト炒め	乳麦	コーンサラダ	卵乳麦	若芽と春雨のサラダ	麦	とうふのかに玉あんかけ	卵麦か	カリフラワーのピーナツ味噌和え	卵乳麦落	卵乳麦落					
	春雨と菜の花の梅わさし和え	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	卵乳麦	★味噌汁	麦	麦					
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	麦					
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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				
エネルギー	エネルギー	261kcal	527kcal	エネルギー	267kcal	540kcal	エネルギー	296kcal	577kcal	エネルギー	248kcal	524kcal	エネルギー	241kcal	508kcal	
蛋白質	蛋白質	17.4g	23.1g	蛋白質	10.4g	16.5g	蛋白質	12.9g	19.4g	蛋白質	14.5g	21.0g	蛋白質	13.0g	18.8g	
脂質	脂質	12.2g	13.1g	脂質	14.3g	15.3g	脂質	17.6g	19.3g	脂質	15.5g	16.6g	脂質	13.5g	14.4g	
炭水化物	炭水化物	19.8g	76.2g	炭水化物	24.0g	81.3g	炭水化物	20.1g	77.4g	炭水化物	11.4g	69.0g	炭水化物	18.3g	75.0g	
ナトリウム	ナトリウム	659mg	1102mg	ナトリウム	914mg	1356mg	ナトリウム	799mg	1240mg	ナトリウム	764mg	1207mg	ナトリウム	925mg	1368mg	
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g	
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		★やわらかごはん180g						
	鶏肉のレモン風味焼		赤魚の煮付け	麦	ポテトコロッケ	卵乳麦	生姜焼き	麦落	鶏のちやんちやん焼き	麦	麦					
	ミックスソテー	乳麦	インゲンソテー	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	ベーコンポテト	卵乳麦か	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	麦					
	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦	ツナあっさり煮	麦	大豆とトマトのマリネサラダ	麦	オクラとツナの胡麻マヨネーズ	卵麦	卵麦					
	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦	煮生酢	麦	マリーネサラダ	卵麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	麦					
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	麦					
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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				
エネルギー	エネルギー	258kcal	530kcal	エネルギー	196kcal	462kcal	エネルギー	264kcal	531kcal	エネルギー	267kcal	544kcal	エネルギー	246kcal	516kcal	
蛋白質	蛋白質	12.1g	18.1g	蛋白質	13.6g	19.3g	蛋白質	4.8g	10.7g	蛋白質	15.5g	21.9g	蛋白質	12.5g	18.6g	
脂質	脂質	16.9g	17.8g	脂質	8.9g	9.8g	脂質	15.7g	16.6g	脂質	11.9g	13.6g	脂質	13.2g	14.2g	
炭水化物	炭水化物	13.8g	71.2g	炭水化物	15.4g	71.8g	炭水化物	26.1g	82.6g	炭水化物	23.9g	80.4g	炭水化物	19.1g	75.8g	
ナトリウム	ナトリウム	825mg	1269mg	ナトリウム	801mg	1263mg	ナトリウム	848mg	1292mg	ナトリウム	810mg	1252mg	ナトリウム	886mg	1331mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	
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	667kcal	1483kcal	エネルギー	613kcal	1418kcal	エネルギー	693kcal	1515kcal	エネルギー	626kcal	1445kcal	エネルギー	651kcal	1458kcal
	蛋白質	蛋白質	33.9g	52.1g	蛋白質	33.0g	50.5g	蛋白質	27.4g	46.1g	蛋白質	37.2g	55.7g	蛋白質	32.4g	50.2g
	脂質	脂質	38.2g	41.7g	脂質	30.1g	32.9g	脂質	36.1g	39.7g	脂質	31.6g	35.3g	脂質	32.7g	35.5g
	炭水化物	炭水化物	46.5g	217.1g	炭水化物	52.1g	222.1g	炭水化物	62.9g	234.3g	炭水化物	45.9g	216.2g	炭水化物	58.3g	228.9g
	ナトリウム	ナトリウム	2044mg	3373mg	ナトリウム	2361mg	3708mg	ナトリウム	2422mg	3749mg	ナトリウム	2230mg	3557mg	ナトリウム	2467mg	3796mg
	塩分	食塩相当量	5.2g	8.5g	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	6.4g	9.7g

★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

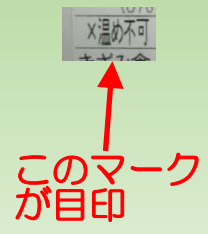


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。