

# 「やわらか普通食」 週間献立表

	4月24日(月)		4月25日(火)		4月26日(水)		4月27日(木)		4月28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	★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		
	大根と豚肉の甘辛煮	麦落	白菜と麩の玉子とじ	卵麦	白身魚のしんじょう	卵麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	大根と玉輪の煮物	麦		
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	きんぴられんこん	麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	白菜の煮びたし	麦		
	キャベツとベーコンのごま酢和え	卵乳麦	白滝とチンゲン菜の煮物	麦	菜の花としめじの和え物	麦	野菜のおひたし	麦	ポテトチキン	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	栄養価	
	エネルギー	200kcal	477kcal	102kcal	368kcal	137kcal	417kcal	146kcal	423kcal	125kcal	403kcal	
蛋白質	7.7g	14.1g	6.1g	11.8g	4.9g	11.0g	8.5g	14.7g	6.1g	12.6g		
脂質	11.6g	13.3g	4.3g	5.2g	7.0g	7.9g	6.9g	7.9g	4.8g	6.5g		
炭水化物	15.1g	71.6g	10.5g	66.8g	14.8g	74.3g	12.6g	70.7g	14.7g	71.5g		
ナトリウム	701mg	1143mg	556mg	999mg	644mg	1087mg	681mg	1122mg	519mg	961mg		
塩分	1.8g	2.9g	1.4g	2.5g	1.6g	2.8g	1.7g	2.9g	1.3g	2.4g		
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	★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		
	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	鶏のちやんちゃん焼き	麦	春野菜の豚肉炒め	麦	鶏肉と野菜の甘酢炒め	麦	キーマカレーのルー	乳麦		
	インゲンソテー	乳麦	春雨のごま炒め	麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	里芋と白菜の味噌煮	麦	切干とインゲンの煮物	麦		
	五色煮豆	卵麦	ポテトマサラダ	卵乳麦	フレンチマカロニ	卵乳麦	春雨のサラダ	卵乳麦	菜の花とツナの辛子和え	麦		
	玉子スパサラダ	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	栄養価	
エネルギー	280kcal	550kcal	258kcal	536kcal	246kcal	519kcal	251kcal	528kcal	187kcal	460kcal		
蛋白質	10.0g	15.8g	8.0g	14.6g	10.5g	16.7g	9.1g	15.4g	10.8g	17.0g		
脂質	14.8g	15.7g	12.2g	13.9g	14.0g	15.0g	13.1g	14.8g	7.2g	8.2g		
炭水化物	26.0g	83.2g	26.8g	83.4g	19.7g	76.9g	23.1g	79.6g	21.1g	78.4g		
ナトリウム	843mg	1284mg	939mg	1383mg	783mg	1226mg	800mg	1242mg	973mg	1415mg		
塩分	2.1g	3.3g	2.4g	3.5g	2.0g	3.1g	2.0g	3.2g	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	★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		
	白身魚の生姜煮	麦	キャベツメンチ	卵乳麦	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	さば塩焼		ポークチャップ	乳麦		
	人参グラッセ	乳麦	きのこソテー	乳麦	大豆と椎茸の煮物	麦	人参のきんぴら	麦	揚げナスの肉味噌からめ	麦落		
	筑前煮	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	コールスローサラダ	卵麦		
	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	★味噌汁	麦	若芽とパインの酢の物	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	栄養価	
エネルギー	213kcal	487kcal	298kcal	569kcal	233kcal	507kcal	263kcal	529kcal	328kcal	596kcal		
蛋白質	17.5g	23.8g	13.8g	19.6g	13.2g	19.0g	11.7g	17.5g	11.7g	17.6g		
脂質	8.6g	9.6g	16.6g	17.5g	10.8g	11.7g	16.9g	17.8g	21.5g	22.4g		
炭水化物	16.4g	74.0g	23.0g	80.3g	22.0g	80.0g	15.1g	71.5g	22.0g	78.5g		
ナトリウム	738mg	1180mg	778mg	1220mg	833mg	1274mg	962mg	1404mg	857mg	1303mg		
塩分	1.9g	3.0g	2.0g	3.1g	2.1g	3.2g	2.4g	3.6g	2.2g	3.3g		
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	栄養価	栄養価
	エネルギー	693kcal	1514kcal	658kcal	1473kcal	616kcal	1443kcal	660kcal	1480kcal	640kcal	1459kcal	
	蛋白質	35.2g	53.7g	27.9g	46.0g	28.6g	46.7g	29.3g	47.6g	28.6g	47.2g	
	脂質	35.0g	38.6g	33.1g	36.6g	31.8g	34.6g	36.9g	40.5g	33.5g	37.1g	
	炭水化物	57.5g	228.8g	60.3g	230.5g	56.5g	231.2g	50.8g	221.8g	57.8g	228.4g	
	ナトリウム	2282mg	3607mg	2273mg	3602mg	2260mg	3587mg	2443mg	3768mg	2349mg	3679mg	
塩分	5.8g	9.2g	5.8g	9.1g	5.7g	9.1g	6.1g	9.7g	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

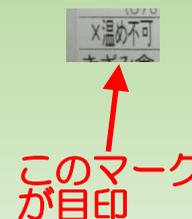


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。