

# 「やわらか普通食」 週間献立表

		5月29日(月)		5月30日(火)		5月31日(水)		6月1日(木)		6月2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						
	麩と野菜の煮物	麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦						
	パスタのクリーム煮	乳麦	白菜のとろみ煮	麦	三色炒め煮	麦落	法蓮草と油揚げの煮物	麦	ひじきの五目煮	麦						
	なすの中華風南蛮漬け	麦	人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦	切干大根と枝豆の中華和え	麦	大根の甘酢漬け	麦	キャベツとツナのナムル	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	140kcal	414kcal	エネルギー	135kcal	401kcal	エネルギー	176kcal	444kcal	エネルギー	122kcal	394kcal	エネルギー	143kcal	422kcal
蛋白質	蛋白質	3.4g	9.7g	蛋白質	5.7g	11.4g	蛋白質	8.6g	14.3g	蛋白質	6.5g	12.8g	蛋白質	5.3g	11.2g	
脂質	脂質	7.8g	8.8g	脂質	8.0g	8.9g	脂質	8.0g	8.9g	脂質	4.6g	5.6g	脂質	8.5g	9.4g	
炭水化物	炭水化物	13.9g	71.5g	炭水化物	10.3g	66.6g	炭水化物	16.3g	73.1g	炭水化物	14.0g	71.2g	炭水化物	11.9g	71.0g	
ナトリウム	ナトリウム	491mg	933mg	ナトリウム	689mg	1133mg	ナトリウム	758mg	1201mg	ナトリウム	546mg	987mg	ナトリウム	614mg	1055mg	
塩分	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.4g	2.5g	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		★やわらかごはん180g						
	赤魚の磯辺焼	麦	鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦	肉じゃが	麦	プリのごま醤油焼	麦	鶏のちゃんちゃん焼き	麦						
	ピーマンのおかか和え		ひじきと大豆の煮物	麦	白菜と若芽の煮物	麦	人参のきな粉和え	麦	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦						
	ネギ味噌炒め	麦	ミックスポテトサラダ	卵乳麦	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦	とうふのかに玉あんかけ	卵麦	青菜のマヨネーズ和え	卵麦						
	春雨と黄桃のマヨサラダ	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	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	213kcal	479kcal	エネルギー	278kcal	561kcal	エネルギー	210kcal	476kcal	エネルギー	253kcal	520kcal	エネルギー	236kcal	503kcal	
蛋白質	蛋白質	14.7g	20.4g	蛋白質	10.4g	17.3g	蛋白質	9.7g	15.5g	蛋白質	14.8g	20.7g	蛋白質	11.8g	17.4g	
脂質	脂質	9.1g	10.0g	脂質	13.6g	15.4g	脂質	7.2g	8.1g	脂質	15.6g	16.5g	脂質	12.8g	13.7g	
炭水化物	炭水化物	17.9g	74.3g	炭水化物	28.5g	85.8g	炭水化物	26.4g	82.7g	炭水化物	12.0g	68.5g	炭水化物	18.6g	75.1g	
ナトリウム	ナトリウム	683mg	1145mg	ナトリウム	1008mg	1449mg	ナトリウム	792mg	1235mg	ナトリウム	807mg	1251mg	ナトリウム	897mg	1340mg	
塩分	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	
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						
	ハーブチキンソテー	卵	ほっけみりん焼	麦	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	生姜焼き	麦落	中華丼の具	麦え						
	ミックスソテー	乳麦	平さやいんげん	麦	ツナあっさり煮	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	ナスと麩の炒め煮	乳麦落						
	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	マカロニサラダ	卵乳麦	ポテトチキン	卵乳麦	いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦						
	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦	大根なます	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	261kcal	538kcal	エネルギー	214kcal	486kcal	エネルギー	244kcal	514kcal	エネルギー	319kcal	586kcal	エネルギー	233kcal	500kcal	
蛋白質	蛋白質	12.7g	19.0g	蛋白質	13.7g	19.7g	蛋白質	9.9g	16.0g	蛋白質	19.0g	24.6g	蛋白質	13.7g	19.5g	
脂質	脂質	17.2g	18.9g	脂質	9.7g	10.6g	脂質	14.2g	15.2g	脂質	15.7g	16.6g	脂質	12.4g	13.3g	
炭水化物	炭水化物	13.1g	69.6g	炭水化物	17.0g	74.4g	炭水化物	18.7g	75.5g	炭水化物	24.9g	81.3g	炭水化物	17.4g	73.9g	
ナトリウム	ナトリウム	740mg	1182mg	ナトリウム	815mg	1259mg	ナトリウム	802mg	1246mg	ナトリウム	766mg	1210mg	ナトリウム	964mg	1406mg	
塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.5g	3.6g	
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	614kcal	1431kcal	エネルギー	627kcal	1448kcal	エネルギー	630kcal	1434kcal	エネルギー	694kcal	1500kcal	エネルギー	612kcal	1425kcal
	蛋白質	蛋白質	30.8g	49.1g	蛋白質	29.8g	48.4g	蛋白質	28.2g	45.8g	蛋白質	40.3g	58.1g	蛋白質	30.8g	48.1g
	脂質	脂質	34.1g	37.7g	脂質	31.3g	34.9g	脂質	29.4g	32.2g	脂質	35.9g	38.7g	脂質	33.7g	36.4g
	炭水化物	炭水化物	44.9g	215.4g	炭水化物	55.8g	226.8g	炭水化物	61.4g	231.3g	炭水化物	50.9g	221.0g	炭水化物	47.9g	220.0g
	ナトリウム	ナトリウム	1914mg	3260mg	ナトリウム	2512mg	3841mg	ナトリウム	2352mg	3682mg	ナトリウム	2119mg	3448mg	ナトリウム	2475mg	3801mg
	塩分	食塩相当量	4.8g	8.3g	食塩相当量	6.5g	9.8g	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	5.4g	8.8g	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

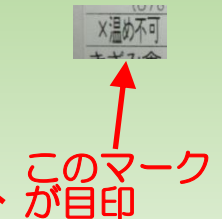


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。