

# 「やわらか普通食」 週間献立表

	9月18日(月)		9月19日(火)		9月20日(水)		9月21日(木)		9月22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		
	麩と大根の煮物	麦	和風ポトフ	乳麦	豚すき風煮物	麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	鶏と大根の味噌煮	麦	
	れんこんとさつま揚げの煮物	卵麦	コンニャクとごぼうのきんぴら	麦	大根と竹輪の煮物	麦	キャベツの土佐煮	麦	担々風春雨	麦落	
	キャベツの漬物柚子風味	麦	バンバンジーサラダ	乳麦	キャロットラペ	麦	根菜の柚子マリネ	麦	オクラとめかぶの三杯酢	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	
	エネルギー	89kcal	355kcal	121kcal	398kcal	144kcal	414kcal	145kcal	411kcal	110kcal	393kcal
蛋白質	4.2g	9.8g	5.1g	11.5g	6.5g	12.3g	5.7g	11.5g	6.3g	13.2g	
脂質	1.6g	2.5g	3.4g	5.1g	5.2g	6.1g	8.0g	8.9g	3.1g	4.9g	
炭水化物	14.3g	70.7g	18.1g	74.6g	17.3g	74.5g	12.9g	69.2g	15.2g	72.5g	
ナトリウム	533mg	995mg	528mg	970mg	616mg	1058mg	649mg	1092mg	626mg	1067mg	
塩分	1.4g	2.5g	1.3g	2.5g	1.6g	2.7g	1.7g	2.8g	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		
	プリのごま醤油焼	麦	鶏の天ぷら	卵麦	赤魚のごま焼	麦	治部風煮物	麦	ホッケの照焼	麦	
	人参のきんぴら	麦	天ぷらのタレ	麦	人参のレモン煮	乳麦	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	法蓮草ソテー	乳麦	
	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	インゲンソテー	乳麦	揚げナスの肉味噌からめ	麦落	さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦	炒り豆腐	卵乳麦	
	春雨とツナのサラダ	卵乳麦	大豆と椎茸の煮物	麦	スパゲティサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	れんこんサラダ	卵麦	
	★味噌汁	麦	煮生酢	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		
エネルギー	316kcal	597kcal	189kcal	462kcal	334kcal	610kcal	292kcal	558kcal	221kcal	489kcal	
蛋白質	17.4g	23.9g	13.5g	19.6g	13.6g	20.0g	13.5g	19.2g	15.2g	21.0g	
脂質	20.2g	21.9g	5.2g	6.2g	22.9g	24.6g	16.4g	17.3g	11.1g	12.0g	
炭水化物	14.4g	71.7g	23.3g	80.6g	18.9g	75.3g	22.4g	78.6g	14.4g	71.1g	
ナトリウム	766mg	1207mg	760mg	1202mg	775mg	1216mg	783mg	1225mg	698mg	1142mg	
塩分	1.9g	3.1g	1.9g	3.1g	2.0g	3.1g	2.0g	3.1g	1.8g	2.9g	
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		
	生姜焼き	麦落	牛肉と厚揚げの甘辛煮	乳麦	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	さば梅煮	麦	豚肉とインゲンの山椒炒め	麦	
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	切干大根としらすの煮物	麦	オクラのパペロンチーノ	麦	麩の野菜あんかけ	麦	ひじきの具だくさん煮	麦	
	若芽とパインの酢の物	麦	青菜のマヨネーズ和え	卵麦	金時豆煮	麦	切干と法蓮草のおひたし	麦	キャベツと若芽のマヨネーズ和え	卵麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	
	★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		
エネルギー	240kcal	513kcal	304kcal	571kcal	214kcal	486kcal	226kcal	497kcal	280kcal	547kcal	
蛋白質	12.3g	18.4g	11.1g	17.0g	10.3g	16.5g	11.1g	16.8g	10.5g	16.5g	
脂質	9.0g	10.0g	20.1g	21.0g	4.9g	5.9g	13.5g	14.4g	18.5g	19.4g	
炭水化物	26.7g	83.9g	19.0g	75.7g	32.4g	89.6g	12.8g	70.1g	17.5g	74.0g	
ナトリウム	939mg	1382mg	888mg	1330mg	809mg	1270mg	750mg	1192mg	810mg	1254mg	
塩分	2.4g	3.5g	2.3g	3.4g	2.1g	3.2g	1.9g	3.0g	2.1g	3.2g	
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	
	エネルギー	645kcal	1465kcal	614kcal	1431kcal	692kcal	1510kcal	663kcal	1466kcal	611kcal	1429kcal
	蛋白質	33.9g	52.1g	29.7g	48.1g	30.4g	48.8g	30.3g	47.5g	32.0g	50.7g
	脂質	30.8g	34.4g	28.7g	32.3g	33.0g	36.6g	37.9g	40.6g	32.7g	36.3g
	炭水化物	55.4g	226.3g	60.4g	230.9g	68.6g	239.4g	48.1g	217.9g	47.1g	217.6g
	ナトリウム	2238mg	3584mg	2176mg	3502mg	2200mg	3544mg	2182mg	3509mg	2134mg	3463mg
	塩分	5.7g	9.1g	5.5g	9.0g	5.7g	9.0g	5.6g	8.9g	5.5g	8.8g

★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

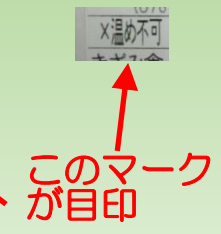


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。