

# 「やわらか普通食」 週間献立表

		10月2日(月)		10月3日(火)		10月4日(水)		10月5日(木)		10月6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	がんもどきの含め煮	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	キャベツの漬物柚子風味	麦	人参のおかかサラダ	麦	一夜漬(大根)	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	139kcal	413kcal	エネルギー	135kcal	401kcal	エネルギー	143kcal	411kcal	エネルギー	135kcal	403kcal
蛋白質	蛋白質	3.4g	9.7g	蛋白質	5.7g	11.4g	蛋白質	7.3g	13.1g	蛋白質	7.6g	13.4g	
脂質	脂質	7.8g	8.8g	脂質	8.0g	8.9g	脂質	5.9g	6.8g	脂質	5.1g	6.0g	
炭水化物	炭水化物	13.9g	71.5g	炭水化物	10.4g	66.7g	炭水化物	15.3g	71.9g	炭水化物	14.6g	71.3g	
ナトリウム	ナトリウム	492mg	934mg	ナトリウム	689mg	1133mg	ナトリウム	840mg	1285mg	ナトリウム	649mg	1093mg	
塩分	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.3g	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			
	赤魚のごま醤油焼	麦	鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦	肉じゃが	麦	プリのごま焼	麦	ナスと鶏肉のしぎ焼	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	チンゲン菜ソテー	乳麦	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	カボチャとレンコンのサラダ	卵乳麦	とうふのかに玉あんかけ	卵麦	春雨とツナのサラダ	卵乳麦			
	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	223kcal	489kcal	エネルギー	278kcal	554kcal	エネルギー	260kcal	526kcal	エネルギー	245kcal	518kcal	
蛋白質	蛋白質	14.7g	20.4g	蛋白質	10.4g	16.8g	蛋白質	9.6g	15.4g	蛋白質	14.8g	21.0g	
脂質	脂質	10.5g	11.4g	脂質	13.6g	15.3g	脂質	14.0g	14.9g	脂質	14.7g	15.7g	
炭水化物	炭水化物	17.6g	73.9g	炭水化物	28.5g	84.9g	炭水化物	23.5g	79.8g	炭水化物	11.9g	69.2g	
ナトリウム	ナトリウム	741mg	1184mg	ナトリウム	1008mg	1469mg	ナトリウム	814mg	1257mg	ナトリウム	817mg	1259mg	
塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	
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			
	鶏肉のきのこあん	麦	ほっけみりん焼	麦	鶏肉と野菜の甘酢炒め	麦	牛肉とキャベツの炒め物	麦	中華丼の具	麦え			
	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	平さやいんげん	麦	ごぼうとさつま揚げの炒り煮	卵麦	大豆と椎茸の煮物	麦	里芋のおろし煮	麦			
	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦	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	切干大根の酢の物	麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦か			
	★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	250kcal	527kcal	エネルギー	214kcal	484kcal	エネルギー	277kcal	550kcal	エネルギー	315kcal	581kcal	
蛋白質	蛋白質	11.8g	18.1g	蛋白質	13.7g	19.5g	蛋白質	10.9g	17.0g	蛋白質	14.1g	19.8g	
脂質	脂質	16.5g	18.2g	脂質	9.7g	10.6g	脂質	14.2g	15.2g	脂質	19.3g	20.2g	
炭水化物	炭水化物	12.9g	69.4g	炭水化物	17.0g	74.0g	炭水化物	24.8g	82.1g	炭水化物	19.1g	75.5g	
ナトリウム	ナトリウム	857mg	1299mg	ナトリウム	815mg	1256mg	ナトリウム	862mg	1304mg	ナトリウム	809mg	1251mg	
塩分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	
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	612kcal	1429kcal	エネルギー	627kcal	1439kcal	エネルギー	680kcal	1487kcal	エネルギー	695kcal	1502kcal
	蛋白質	蛋白質	29.9g	48.2g	蛋白質	29.8g	47.7g	蛋白質	27.8g	45.5g	蛋白質	36.5g	54.2g
	脂質	脂質	34.8g	38.4g	脂質	31.3g	34.8g	脂質	34.1g	36.9g	脂質	39.1g	41.9g
	炭水化物	炭水化物	44.4g	214.8g	炭水化物	55.9g	225.6g	炭水化物	63.6g	233.8g	炭水化物	45.6g	216.0g
	ナトリウム	ナトリウム	2090mg	3417mg	ナトリウム	2512mg	3858mg	ナトリウム	2516mg	3846mg	ナトリウム	2275mg	3603mg
	塩分	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	6.5g	9.8g	食塩相当量	6.4g	9.8g	食塩相当量	5.9g	9.2g

★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

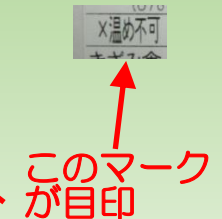


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。