

# 「やわらか普通食」 週間献立表

	10月9日(月)		10月10日(火)		10月11日(水)		10月12日(木)		10月13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		
	豚肉と大根の煮物	麦	野菜とハムの卵炒め	卵乳麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	大根とウインナーの洋風煮	乳麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	
	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	さつま芋と小松菜の煮物	麦	なめこじやが芋の煮物	麦	れんこんと人参の甘露煮	麦	
	れんこんサラダ	卵麦	青菜のマヨネーズ和え	卵麦	一夜漬(大根人参)	麦	たたきごぼう	麦	春雨のピーナッツ和え	卵乳麦落	
	★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	183kcal	448kcal	162kcal	428kcal	150kcal	417kcal	123kcal	389kcal	169kcal	452kcal
蛋白質	7.8g	13.5g	6.7g	12.3g	9.6g	15.5g	3.5g	9.2g	8.0g	14.9g	
脂質	10.3g	11.2g	11.0g	11.9g	5.8g	6.7g	3.9g	4.8g	6.5g	8.3g	
炭水化物	13.9g	70.2g	11.3g	67.7g	15.3g	72.0g	18.8g	75.2g	19.9g	77.2g	
ナトリウム	520mg	981mg	607mg	1050mg	471mg	913mg	657mg	1119mg	633mg	1074mg	
塩分	1.3g	2.5g	1.5g	2.7g	1.2g	2.3g	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		
	牛肉と厚揚げの甘辛煮	乳麦	照焼子キン	麦	鯖のみぞれ煮	麦	鶏の天ぷら	卵麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦	
	白菜と竹輪の煮びたし	麦	オクラのペペロンチーノ		菜の花		天ぷらのタレ	麦	法蓮草ソテー	乳麦	
	菜の花としめじの和え物	麦	五目うの花	麦	ナスの挽肉炒め	乳麦	塩枝豆		五目炒め煮	卵麦落	
	★味噌汁	麦	切干と人参のハリハリ	麦	キャベツと煮し鶏のおかかドレッシング	卵麦	豚肉のチリソース炒め	麦	パンパンジーサラダ	乳麦	
			★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	261kcal	535kcal	229kcal	500kcal	322kcal	587kcal	242kcal	519kcal	212kcal	478kcal	
蛋白質	12.2g	18.4g	13.5g	19.3g	15.1g	20.8g	13.5g	19.8g	13.0g	18.8g	
脂質	14.5g	15.5g	10.5g	11.4g	21.9g	22.8g	12.6g	13.6g	7.4g	8.3g	
炭水化物	20.4g	78.0g	20.4g	77.7g	15.6g	71.7g	18.2g	76.3g	19.8g	76.2g	
ナトリウム	934mg	1376mg	820mg	1262mg	830mg	1291mg	798mg	1239mg	752mg	1194mg	
塩分	2.4g	3.5g	2.1g	3.2g	2.1g	3.3g	2.0g	3.2g	1.9g	3.0g	
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		
	アジの幽庵焼	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	ハッシュドポーク	乳麦	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	白身フライ	麦	
	人参のきんぴら	麦	豚バラとじゃが芋の山椒炒め	麦	麩の野菜あんかけ	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	ピーマンのおかか和え	麦	
	春雨の五目炒め	麦	梅和えスパゲティ	麦	春雨の酢の物	麦	パスタのサラダ	卵乳麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	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	オクラとめかぶの三杯酢	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	204kcal	470kcal	296kcal	570kcal	215kcal	496kcal	256kcal	522kcal	286kcal	554kcal	
蛋白質	14.2g	19.9g	10.0g	16.4g	8.8g	15.3g	11.1g	16.8g	10.2g	15.9g	
脂質	7.0g	7.9g	17.2g	18.2g	8.9g	10.6g	12.5g	13.4g	18.6g	19.5g	
炭水化物	19.6g	75.8g	24.7g	82.1g	24.8g	82.1g	24.2g	80.5g	19.9g	76.7g	
ナトリウム	783mg	1225mg	852mg	1296mg	915mg	1356mg	932mg	1375mg	674mg	1117mg	
塩分	2.0g	3.1g	2.2g	3.3g	2.3g	3.4g	2.4g	3.5g	1.7g	2.8g	
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	648kcal	1453kcal	687kcal	1498kcal	687kcal	1500kcal	621kcal	1430kcal	667kcal	1484kcal
	蛋白質	34.2g	51.8g	30.2g	48.0g	33.5g	51.6g	28.1g	45.8g	31.2g	49.6g
	脂質	31.8g	34.6g	38.7g	41.5g	36.6g	40.1g	29.0g	31.8g	32.5g	36.1g
	炭水化物	53.9g	224.0g	56.4g	227.5g	55.7g	225.8g	61.2g	232.0g	59.6g	230.1g
	ナトリウム	2237mg	3582mg	2279mg	3608mg	2216mg	3560mg	2387mg	3733mg	2059mg	3385mg
	塩分	5.7g	9.1g	5.8g	9.2g	5.6g	9.0g	6.1g	9.5g	5.2g	8.5g

★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。