

# 「やわらか普通食」 週間献立表

	9月25日(月)			9月26日(火)			9月27日(水)			9月28日(木)			9月29日(金)							
朝 食	★やわらかごはん180g	乳麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	★やわらかごはん180g	乳麦	さつま芋と豚肉の揚煮	麦	★やわらかごはん180g	乳麦	法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦	★やわらかごはん180g	乳麦	イカとじゃが芋の煮物	麦				
	大根とウインナーの洋風煮	麦	ナスの油炒め	麦	キャベツとインゲンのソテー	乳麦	ふきの含め煮	麦	椎茸昆布	麦	蓮根とひじきのサラダ	麦	★味噌汁	麦						
	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	一夜漬(白菜人参)	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦						
	きのこの佃煮	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	★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	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット				
	エネルギー	エネルギー	116kcal	384kcal	エネルギー	エネルギー	174kcal	455kcal	エネルギー	エネルギー	158kcal	424kcal	エネルギー	エネルギー	101kcal	375kcal	エネルギー	エネルギー	156kcal	424kcal
	蛋白質	蛋白質	5.0g	10.9g	蛋白質	蛋白質	9.3g	15.8g	蛋白質	蛋白質	6.7g	12.4g	蛋白質	蛋白質	7.4g	13.6g	蛋白質	蛋白質	7.5g	13.4g
脂質	脂質	5.1g	6.0g	脂質	脂質	10.8g	12.5g	脂質	脂質	7.0g	7.9g	脂質	脂質	3.8g	4.8g	脂質	脂質	2.2g	3.1g	
炭水化物	炭水化物	12.0g	68.6g	炭水化物	炭水化物	10.8g	68.1g	炭水化物	炭水化物	17.5g	73.9g	炭水化物	炭水化物	10.5g	68.1g	炭水化物	炭水化物	26.2g	82.7g	
ナトリウム	ナトリウム	548mg	993mg	ナトリウム	ナトリウム	480mg	921mg	ナトリウム	ナトリウム	470mg	912mg	ナトリウム	ナトリウム	653mg	1095mg	ナトリウム	ナトリウム	609mg	1055mg	
塩分	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.7g	
昼 食	★やわらかごはん180g	乳麦	鶏肉のレモン風味焼	卵麦	★やわらかごはん180g	乳麦	鶏肉のレモン風味焼	卵麦	★やわらかごはん180g	乳麦	鶏肉のレモン風味焼	卵麦	★やわらかごはん180g	乳麦	鶏肉のレモン風味焼	卵麦				
	花野菜と鶏肉のバジル炒め	麦	ピーマンソテー	卵麦	ハヤシライス	乳麦	切干大根の洋風きんぴら	卵麦	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵麦	菜の花	卵麦	マカロニと白菜のツナクリーム煮	麦	オクラのおかか和え梅風味	麦	★味噌汁	麦		
	オクラのおかか和え梅風味	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	★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	★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	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット				
	エネルギー	エネルギー	199kcal	467kcal	エネルギー	エネルギー	262kcal	528kcal	エネルギー	エネルギー	301kcal	574kcal	エネルギー	エネルギー	207kcal	482kcal	エネルギー	エネルギー	228kcal	505kcal
	蛋白質	蛋白質	11.6g	17.3g	蛋白質	蛋白質	16.3g	22.1g	蛋白質	蛋白質	11.0g	17.1g	蛋白質	蛋白質	7.6g	13.4g	蛋白質	蛋白質	8.6g	14.9g
	脂質	脂質	9.1g	10.0g	脂質	脂質	13.4g	14.3g	脂質	脂質	18.8g	19.8g	脂質	脂質	10.0g	10.9g	脂質	脂質	13.7g	14.7g
炭水化物	炭水化物	18.3g	75.1g	炭水化物	炭水化物	17.3g	73.7g	炭水化物	炭水化物	20.5g	77.7g	炭水化物	炭水化物	22.9g	81.2g	炭水化物	炭水化物	17.7g	75.8g	
ナトリウム	ナトリウム	912mg	1355mg	ナトリウム	ナトリウム	693mg	1135mg	ナトリウム	ナトリウム	799mg	1242mg	ナトリウム	ナトリウム	1133mg	1575mg	ナトリウム	ナトリウム	726mg	1167mg	
塩分	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.9g	4.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.0g	
夕 食	★やわらかごはん180g	麦	アジのカレー焼	麦	★やわらかごはん180g	麦	アジのカレー焼	麦	★やわらかごはん180g	麦	アジのカレー焼	麦	★やわらかごはん180g	麦	アジのカレー焼	麦				
	白身フライ	麦	塩枝豆	麦	豚肉のおろし煮	麦	大豆と人参の煮物	麦	やわらかメンチカツ	卵麦	オクラのペペロンチーノ	麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	和風コールスロー	卵麦	★味噌汁	麦		
	キャベツと豚肉の味噌炒め	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	★味噌汁	麦		
	切干と人参のハリハリ	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	★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	★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	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット				
	エネルギー	エネルギー	343kcal	608kcal	エネルギー	エネルギー	182kcal	454kcal	エネルギー	エネルギー	176kcal	454kcal	エネルギー	エネルギー	339kcal	609kcal	エネルギー	エネルギー	358kcal	625kcal
	蛋白質	蛋白質	13.5g	19.2g	蛋白質	蛋白質	6.4g	12.6g	蛋白質	蛋白質	19.5g	26.1g	蛋白質	蛋白質	13.5g	19.3g	蛋白質	蛋白質	13.2g	18.8g
脂質	脂質	22.1g	23.0g	脂質	脂質	9.9g	10.9g	脂質	脂質	3.8g	5.5g	脂質	脂質	21.8g	22.7g	脂質	脂質	23.1g	24.0g	
炭水化物	炭水化物	21.8g	78.1g	炭水化物	炭水化物	17.8g	74.8g	炭水化物	炭水化物	15.2g	71.8g	炭水化物	炭水化物	20.8g	78.0g	炭水化物	炭水化物	26.7g	83.2g	
ナトリウム	ナトリウム	707mg	1168mg	ナトリウム	ナトリウム	828mg	1269mg	ナトリウム	ナトリウム	918mg	1362mg	ナトリウム	ナトリウム	720mg	1162mg	ナトリウム	ナトリウム	882mg	1325mg	
塩分	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.4g	
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット				
	エネルギー	エネルギー	658kcal	1459kcal	エネルギー	エネルギー	618kcal	1437kcal	エネルギー	エネルギー	635kcal	1452kcal	エネルギー	エネルギー	647kcal	1466kcal	エネルギー	エネルギー	742kcal	1554kcal
	蛋白質	蛋白質	30.1g	47.4g	蛋白質	蛋白質	32.0g	50.5g	蛋白質	蛋白質	37.2g	55.6g	蛋白質	蛋白質	28.5g	46.3g	蛋白質	蛋白質	29.3g	47.1g
	脂質	脂質	36.3g	39.0g	脂質	脂質	34.1g	37.7g	脂質	脂質	29.6g	33.2g	脂質	脂質	35.6g	38.4g	脂質	脂質	39.0g	41.8g
	炭水化物	炭水化物	52.1g	221.8g	炭水化物	炭水化物	45.9g	216.6g	炭水化物	炭水化物	53.2g	223.4g	炭水化物	炭水化物	54.2g	227.3g	炭水化物	炭水化物	70.6g	241.7g
	ナトリウム	ナトリウム	2167mg	3516mg	ナトリウム	ナトリウム	2001mg	3325mg	ナトリウム	ナトリウム	2187mg	3516mg	ナトリウム	ナトリウム	2506mg	3832mg	ナトリウム	ナトリウム	2217mg	3547mg
塩分	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	食塩相当量	5.5g	9.0g	食塩相当量	食塩相当量	6.4g	9.8g	食塩相当量	食塩相当量	5.5g	9.1g	

★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

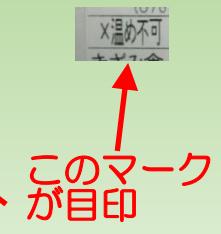


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが目印



- 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。