

# 「やわらか普通食」 週間献立表

	11月6日(月)		11月7日(火)		11月8日(水)		11月9日(木)		11月10日(金)		
朝 食	★やわらかごはん180g がんもどきの含め煮 中華うま煮 春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 里芋のそぼろ煮 法蓮草と油揚げの煮物 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g イカと白菜の中華煮 切干と挽肉のオイスター炒め 若芽の酢味噌和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のごま味噌煮 ごぼう大豆 三色炒め煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ 里芋のかに風あんかけ 青菜のおろし和え ★味噌汁		
	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	195kcal	461kcal	140kcal	406kcal	109kcal	383kcal	163kcal	441kcal	113kcal	385kcal
	蛋白質	5.8g	11.5g	6.4g	12.1g	8.8g	14.6g	11.1g	17.7g	6.5g	12.8g
	脂質	11.4g	12.3g	2.6g	3.5g	2.4g	3.3g	5.6g	7.3g	3.5g	4.5g
	炭水化物	16.5g	72.6g	22.9g	79.3g	13.1g	71.3g	16.7g	73.3g	15.0g	72.2g
	ナトリウム	754mg	1197mg	792mg	1254mg	671mg	1112mg	619mg	1063mg	581mg	1022mg
塩分	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 2.0g	3.2g	食塩相当量 1.7g	2.8g	食塩相当量 1.6g	2.7g	食塩相当量 1.5g	2.6g	
昼 食	★やわらかごはん180g サワラのごま焼 平さやいんげん 鶏肉と野菜の中華炒め 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚キムチ ふきの含め煮 キャベツとツナのナムル ★味噌汁		★やわらかごはん180g チキンピカタ 春雨の五目炒め れんこんサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g アジの幽庵焼 大根の酢漬 白菜とミンチの中華炒め マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん カリフラワーとウィンナーのカレー煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		
	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	218kcal	491kcal	195kcal	465kcal	322kcal	600kcal	263kcal	535kcal	212kcal	478kcal
	蛋白質	15.9g	22.0g	10.5g	16.4g	11.3g	17.8g	15.8g	22.0g	8.7g	14.4g
	脂質	9.5g	10.5g	11.0g	11.9g	19.5g	21.2g	11.9g	12.9g	11.9g	12.8g
	炭水化物	17.0g	74.3g	13.3g	70.5g	24.7g	81.5g	20.0g	77.0g	19.3g	75.6g
	ナトリウム	863mg	1305mg	799mg	1240mg	851mg	1293mg	751mg	1192mg	735mg	1198mg
塩分	食塩相当量 2.2g	3.3g	食塩相当量 2.0g	3.2g	食塩相当量 2.2g	3.3g	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 1.9g	3.0g	
夕 食	★やわらかごはん180g ナスと鶏肉のしぎ焼 豆腐のかに風あんかけ 野菜の三杯酢 ★味噌汁		★やわらかごはん180g ポテトコロッケ 人参グラッセ 鶏肉と大豆の生姜煮 和風スパゲティ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚の味噌煮 菜の花 豚肉と大根のピリ辛煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁		★やわらかごはん180g 生姜焼き ジャガイモと椎茸の煮物 青菜のわさび和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g ささみ大葉フライ 人参のきな粉和え ナスの挽肉炒め ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁		
	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	229kcal	496kcal	323kcal	600kcal	197kcal	474kcal	260kcal	527kcal	281kcal	548kcal
	蛋白質	9.2g	15.1g	11.4g	17.7g	17.2g	23.4g	11.8g	17.5g	13.8g	19.6g
	脂質	11.8g	12.7g	17.0g	18.7g	7.5g	8.5g	14.2g	15.1g	15.6g	16.5g
	炭水化物	20.9g	77.4g	31.3g	87.8g	14.9g	73.0g	20.7g	77.1g	21.6g	78.1g
	ナトリウム	875mg	1320mg	804mg	1246mg	868mg	1309mg	824mg	1268mg	833mg	1275mg
塩分	食塩相当量 2.2g	3.4g	食塩相当量 2.0g	3.2g	食塩相当量 2.2g	3.3g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 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	栄養価
	エネルギー	642kcal	1448kcal	658kcal	1471kcal	628kcal	1457kcal	686kcal	1503kcal	606kcal	1411kcal
	蛋白質	30.9g	48.6g	28.3g	46.2g	37.3g	55.8g	38.7g	57.2g	29.0g	46.8g
	脂質	32.7g	35.5g	30.6g	34.1g	29.4g	33.0g	31.7g	35.3g	31.0g	33.8g
	炭水化物	54.4g	224.3g	67.5g	237.6g	52.7g	225.8g	57.4g	227.4g	55.9g	225.9g
	ナトリウム	2492mg	3822mg	2395mg	3740mg	2390mg	3714mg	2194mg	3523mg	2149mg	3495mg
	塩分	食塩相当量 6.3g	9.7g	食塩相当量 6.0g	9.6g	食塩相当量 6.1g	9.4g	食塩相当量 5.6g	8.9g	食塩相当量 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。