

# 「やわらか普通食」 週間献立表

	12月4日(月)		12月5日(火)		12月6日(水)		12月7日(木)		12月8日(金)					
朝 食	★やわらかごはん180g	卵乳麦	★やわらかごはん180g	豚肉と冬野菜の味噌炒め	麦	★やわらかごはん180g	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	★やわらかごはん180g	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	
	竹輪と玉ねぎの卵とじ	卵乳麦	ひじきの五目煮	麦	マカロニトマト炒め	乳麦	大根とえのきのきんぴら	麦	インゲンのごま和え	麦	★味噌汁	麦		
	小松菜とベーコンのバター炒め	卵乳麦	きくらげとこんにやくの佃煮	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
	コールスローサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
	★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	栄養価	栄養価	栄養価	
	エネルギー	159kcal	432kcal	126kcal	393kcal	130kcal	396kcal	112kcal	382kcal	102kcal	369kcal			
蛋白質	5.1g	11.2g	7.2g	13.1g	6.3g	12.0g	6.4g	12.2g	6.2g	12.0g				
脂質	8.9g	9.9g	5.4g	6.3g	3.9g	4.8g	5.6g	6.5g	3.1g	4.0g				
炭水化物	15.2g	72.5g	12.9g	69.6g	17.6g	73.9g	10.8g	68.0g	12.0g	68.5g				
ナトリウム	558mg	1000mg	510mg	952mg	659mg	1103mg	674mg	1115mg	649mg	1091mg				
塩分	1.4g	2.5g	1.3g	2.4g	1.7g	2.8g	1.7g	2.8g	1.7g	2.8g				
昼 食	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	ブリのごま焼	麦	★やわらかごはん180g	大根とつくねの煮物	卵乳麦	鶏肉と野菜の甘酢炒め	麦	★やわらかごはん180g	サワラの磯辺焼	麦	
	ポークジンジャー	麦	人参のきんぴら	麦	ナスの挽肉炒め	乳麦	キャベツとイカの味噌煮	麦	菜の花の菜種和え	卵麦	★味噌汁	麦		
	肉入りうの花	乳麦	蕪のそぼろ煮	麦	キャベツと煮し鶏の甘酢漬け	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
	若芽の明太和え	麦	法蓮草と春雨の中華和え	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	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	194kcal	465kcal	233kcal	510kcal	220kcal	490kcal	182kcal	463kcal	207kcal	483kcal			
蛋白質	12.7g	18.5g	13.3g	19.6g	10.9g	16.7g	14.3g	20.6g	15.7g	22.1g				
脂質	8.2g	9.1g	11.8g	13.5g	10.0g	10.9g	6.4g	7.4g	8.0g	9.7g				
炭水化物	19.0g	76.2g	17.0g	73.5g	21.4g	78.4g	16.5g	75.6g	17.0g	73.4g				
ナトリウム	1095mg	1538mg	780mg	1222mg	958mg	1399mg	924mg	1365mg	809mg	1270mg				
塩分	2.8g	3.9g	2.0g	3.1g	2.4g	3.6g	2.4g	3.5g	2.1g	3.2g				
夕 食	★やわらかごはん180g	卵麦	★やわらかごはん180g	鶏の柚子胡椒炒め	麦	★やわらかごはん180g	赤魚の生姜煮	麦	★やわらかごはん180g	キャベツメンチ	卵乳麦	★やわらかごはん180g	照焼ハンバーグ	乳麦
	豆腐ハンバーグのきのこあん	卵麦	かぼちやのゴマ煮	麦	人参グラッセ	乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	法蓮草	麦	★味噌汁	麦		
	パスタのクリーム煮	乳麦	さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え	卵麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
	菜の花と煮し鶏の辛子マヨネーズ和え	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	★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	栄養価	栄養価	栄養価	
	エネルギー	237kcal	514kcal	254kcal	530kcal	283kcal	549kcal	333kcal	600kcal	298kcal	568kcal			
蛋白質	9.0g	15.4g	8.8g	15.3g	14.2g	19.9g	8.5g	14.1g	11.8g	17.7g				
脂質	14.8g	16.5g	15.5g	16.6g	19.0g	19.9g	21.6g	22.5g	17.0g	17.9g				
炭水化物	17.7g	74.2g	20.0g	77.6g	14.6g	71.0g	25.8g	82.2g	19.9g	77.1g				
ナトリウム	668mg	1110mg	703mg	1146mg	718mg	1180mg	698mg	1142mg	961mg	1402mg				
塩分	1.7g	2.8g	1.8g	2.9g	1.8g	3.0g	1.8g	2.9g	2.4g	3.6g				
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	栄養価	栄養価	
	エネルギー	590kcal	1411kcal	613kcal	1433kcal	633kcal	1435kcal	627kcal	1445kcal	607kcal	1420kcal			
	蛋白質	26.8g	45.1g	29.3g	48.0g	31.4g	48.6g	29.2g	46.9g	33.7g	51.8g			
	脂質	31.9g	35.5g	32.7g	36.4g	32.9g	35.6g	33.6g	36.4g	28.1g	31.6g			
	炭水化物	51.9g	222.9g	49.9g	220.7g	53.6g	223.3g	53.1g	225.8g	48.9g	219.0g			
	ナトリウム	2321mg	3648mg	1993mg	3320mg	2335mg	3682mg	2296mg	3622mg	2419mg	3763mg			
	塩分	5.9g	9.2g	5.1g	8.4g	5.9g	9.4g	5.9g	9.2g	6.2g	9.6g			

★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

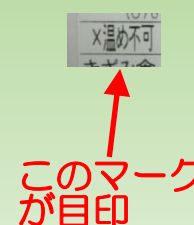


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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り付けます。



- 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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。