

# 「やわらか普通食」 週間献立表

		12月18日(月)		12月19日(火)		12月20日(水)		12月21日(木)		12月22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						
	厚揚げと大根の煮物	乳麦	麩の玉子とじ	卵乳麦	鶏と大根の味噌煮	麦	白身魚のしんじょう	卵麦	根菜と大豆の洋風煮	卵乳麦						
	れんこんと人参の甘露煮	麦	ひじきと大豆の煮物	麦	スープキャベツ	麦	人参とえのきのきんぴら	麦	春雨とツナのピリ辛炒め	麦						
	ポテトチキン	卵乳麦	オクラとツナの胡麻マヨネーズ	卵麦	昆布の佃煮	麦	キャベツの土佐煮	麦	一夜漬(白菜昆布)	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					
	エネルギー	エネルギー	152kcal	433kcal	エネルギー	186kcal	452kcal	エネルギー	67kcal	341kcal	エネルギー	141kcal	413kcal	エネルギー	126kcal	407kcal
蛋白質	蛋白質	6.1g	13.1g	蛋白質	8.3g	13.9g	蛋白質	5.4g	12.0g	蛋白質	5.1g	11.1g	蛋白質	6.2g	13.3g	
脂質	脂質	6.6g	8.3g	脂質	11.1g	12.0g	脂質	1.4g	3.0g	脂質	8.4g	9.4g	脂質	5.3g	7.0g	
炭水化物	炭水化物	17.1g	74.0g	炭水化物	13.9g	70.1g	炭水化物	10.0g	66.0g	炭水化物	11.3g	68.3g	炭水化物	13.2g	70.1g	
ナトリウム	ナトリウム	462mg	903mg	ナトリウム	566mg	1008mg	ナトリウム	497mg	958mg	ナトリウム	589mg	1030mg	ナトリウム	673mg	1114mg	
塩分	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.6g	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						
	ホッケの照焼	麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦	白身フライ	麦	ハーブチキンソテー	卵	ハヤシライスのルー	乳麦						
	大根の甘酢漬		炒り豆腐	卵乳麦	枝豆のベベロンチーノ風		スパソテー	乳麦	白菜ときのこの煮物	麦						
	ナスと麩の炒め煮	乳麦落	若芽とバインの酢の物	麦	白菜と竹輪の煮びたし	麦	大根とツナの炒め物	麦	青のりポテトサラダ	卵乳麦						
	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	★味噌汁	麦	切干と人参のハリハリ	麦	じゃが芋と人参のカレー炒め	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					
エネルギー	エネルギー	187kcal	451kcal	エネルギー	208kcal	485kcal	エネルギー	306kcal	578kcal	エネルギー	216kcal	490kcal	エネルギー	281kcal	552kcal	
蛋白質	蛋白質	14.0g	19.6g	蛋白質	13.1g	19.5g	蛋白質	11.1g	17.3g	蛋白質	12.9g	19.5g	蛋白質	7.3g	13.3g	
脂質	脂質	8.1g	9.0g	脂質	9.6g	11.3g	脂質	19.0g	20.0g	脂質	9.5g	11.1g	脂質	15.1g	16.1g	
炭水化物	炭水化物	13.5g	69.5g	炭水化物	17.5g	73.9g	炭水化物	21.8g	79.0g	炭水化物	18.6g	74.6g	炭水化物	29.3g	86.2g	
ナトリウム	ナトリウム	638mg	1081mg	ナトリウム	806mg	1249mg	ナトリウム	738mg	1179mg	ナトリウム	636mg	1097mg	ナトリウム	1183mg	1626mg	
塩分	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	3.0g	4.1g	
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						
	やわらかメンチカツ	卵乳麦	あぶらかれい生姜煮	麦	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	肉団子の中華炒め	卵乳麦落	アジのカレー焼	麦						
	うま塩キャベツ	麦	法蓮草		人参のレモン煮	乳麦	ふきの含め煮	乳麦	キャベツソテー	乳麦						
	法蓮草と油揚げの煮物	麦	豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落	白花豆煮	麦	高野豆腐の炒り煮	麦						
	コーンと挽肉の炒め物	乳麦	カリフラワーの柚子味噌和え	麦	マカロニのバジル炒め	乳麦	★味噌汁	麦	なすのトロロ生姜煮	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					
エネルギー	エネルギー	313kcal	585kcal	エネルギー	232kcal	504kcal	エネルギー	217kcal	488kcal	エネルギー	272kcal	544kcal	エネルギー	239kcal	503kcal	
蛋白質	蛋白質	13.8g	20.0g	蛋白質	18.6g	24.5g	蛋白質	10.0g	16.0g	蛋白質	10.9g	17.1g	蛋白質	16.7g	22.2g	
脂質	脂質	17.9g	18.9g	脂質	7.8g	8.7g	脂質	9.2g	10.2g	脂質	10.0g	11.0g	脂質	13.7g	14.6g	
炭水化物	炭水化物	25.4g	82.6g	炭水化物	20.9g	78.5g	炭水化物	23.3g	80.2g	炭水化物	34.7g	91.9g	炭水化物	12.7g	68.5g	
ナトリウム	ナトリウム	1015mg	1456mg	ナトリウム	826mg	1268mg	ナトリウム	835mg	1278mg	ナトリウム	734mg	1175mg	ナトリウム	709mg	1152mg	
塩分	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	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
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	栄養価	栄養価	
	エネルギー	エネルギー	652kcal	1469kcal	エネルギー	626kcal	1441kcal	エネルギー	590kcal	1407kcal	エネルギー	629kcal	1447kcal	エネルギー	646kcal	1462kcal
	蛋白質	蛋白質	33.9g	52.7g	蛋白質	40.0g	57.9g	蛋白質	26.5g	45.3g	蛋白質	28.9g	47.7g	蛋白質	30.2g	48.8g
	脂質	脂質	32.6g	36.2g	脂質	28.5g	32.0g	脂質	29.6g	33.2g	脂質	27.9g	31.5g	脂質	34.1g	37.7g
	炭水化物	炭水化物	56.0g	226.1g	炭水化物	52.3g	222.5g	炭水化物	55.1g	225.2g	炭水化物	64.6g	234.8g	炭水化物	55.2g	224.8g
	ナトリウム	ナトリウム	2115mg	3440mg	ナトリウム	2198mg	3525mg	ナトリウム	2070mg	3415mg	ナトリウム	1959mg	3302mg	ナトリウム	2565mg	3892mg
	塩分	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.0g	8.4g	食塩相当量	6.5g	9.8g

★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

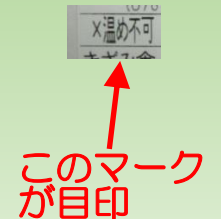


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。