

# 「やわらか普通食」 週間献立表

	11月27日(月)		11月28日(火)		11月29日(水)		11月30日(木)		12月1日(金)		
朝 食	★やわらかごはん180g	乳麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	卵麦	★やわらかごはん180g	麦	
	大根とウインナーの洋風煮	麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	豚肉とさつま芋のごま炒め	麦	法蓮草と豆腐の卵とじ	麦	イカとじゃが芋の煮物	麦	
	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	ナスの油炒め	麦	キャベツとインゲンのソテー	麦	ふきの含め煮	麦	スパトマト炒め	麦	
	きのこの佃煮	麦	一夜漬(白菜人参)	麦	人参しりしり	麦	昆布の佃煮	麦	蓮根とひじきのサラダ	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	
	エネルギー	116kcal	384kcal	175kcal	456kcal	176kcal	442kcal	97kcal	371kcal	156kcal	424kcal
	蛋白質	5.0g	10.9g	9.3g	15.8g	7.2g	12.9g	7.2g	13.4g	7.5g	13.4g
脂質	5.1g	6.0g	10.8g	12.5g	7.3g	8.2g	3.8g	4.8g	2.2g	3.1g	
炭水化物	12.0g	68.6g	10.9g	68.2g	20.5g	76.9g	9.9g	67.5g	26.1g	82.6g	
ナトリウム	548mg	993mg	483mg	924mg	638mg	1080mg	601mg	1043mg	609mg	1055mg	
塩分	1.4g	2.5g	1.2g	2.4g	1.6g	2.7g	1.5g	2.7g	1.5g	2.7g	
昼 食	★やわらかごはん180g	乳麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	卵麦	★やわらかごはん180g	卵麦	
	花野菜と鶏肉のバジル炒め	麦	サワラのごま醤油焼	麦	ハニーマスタードチキン	麦	きのこのハヤシライスのルー	麦	ロールキャベツの白味噌仕立て	麦	
	マカロニと白菜のツナクリーム煮	麦	大根の酢漬	麦	ピーマンソテー	麦	切干大根の洋風きんぴら	麦	菜の花	麦	
	オクラのおかか和え梅風味	麦	高野豆腐の味噌煮	麦	野菜炒め	麦	キャベツの白ドレ和え	麦	大根と鶏肉のバター醤油	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	
	エネルギー	199kcal	467kcal	240kcal	506kcal	311kcal	584kcal	224kcal	499kcal	228kcal	505kcal
	蛋白質	11.6g	17.3g	15.7g	21.5g	11.1g	17.2g	7.0g	12.8g	8.6g	14.9g
脂質	9.1g	10.0g	10.9g	11.8g	18.9g	19.9g	13.1g	14.0g	13.7g	14.7g	
炭水化物	18.3g	75.1g	18.5g	74.9g	22.7g	79.9g	20.7g	79.0g	17.7g	75.8g	
ナトリウム	912mg	1355mg	806mg	1248mg	791mg	1234mg	1256mg	1698mg	726mg	1167mg	
塩分	2.3g	3.4g	2.1g	3.2g	2.0g	3.1g	3.2g	4.3g	1.8g	3.0g	
夕 食	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	
	白身フライ	麦	田楽煮	麦	アジのカレー焼	麦	豚肉のおろし煮	麦	やわらかメンチカツ	麦	
	ミックスソテー	麦	白菜と青梗菜の塩あんかけ	麦	塩枝豆	麦	大豆と人参の煮物	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	麦	イカときこのトマト煮	麦	若芽と春雨のサラダ	麦	高野豆腐の炒り煮	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	
	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	343kcal	608kcal	182kcal	454kcal	176kcal	454kcal	340kcal	610kcal	358kcal	623kcal
蛋白質	13.5g	19.2g	6.4g	12.6g	19.5g	26.1g	13.5g	19.3g	13.2g	19.0g	
脂質	22.1g	23.0g	9.9g	10.9g	3.8g	5.5g	21.8g	22.7g	23.1g	24.0g	
炭水化物	21.8g	78.1g	17.7g	74.7g	15.1g	71.7g	20.6g	77.8g	26.7g	83.0g	
ナトリウム	707mg	1168mg	828mg	1269mg	918mg	1362mg	720mg	1162mg	882mg	1343mg	
塩分	1.8g	3.0g	2.1g	3.2g	2.3g	3.5g	1.8g	3.0g	2.2g	3.4g	
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	658kcal	1459kcal	597kcal	1416kcal	663kcal	1480kcal	661kcal	1480kcal	742kcal	1552kcal
	蛋白質	30.1g	47.4g	31.4g	49.9g	37.8g	56.2g	27.7g	45.5g	29.3g	47.3g
	脂質	36.3g	39.0g	31.6g	35.2g	30.0g	33.6g	38.7g	41.5g	39.0g	41.8g
	炭水化物	52.1g	221.8g	47.1g	217.8g	58.3g	228.5g	51.2g	224.3g	70.5g	241.4g
	ナトリウム	2167mg	3516mg	2117mg	3441mg	2347mg	3676mg	2577mg	3903mg	2217mg	3565mg
塩分	5.5g	8.9g	5.4g	8.8g	5.9g	9.3g	6.5g	10.0g	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

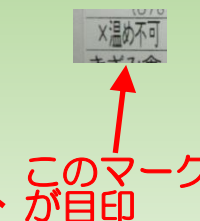


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。