

# 「やわらか普通食」 週間献立表

	1月1日(月)		1月2日(火)		1月3日(水)		1月4日(木)		1月5日(金)							
朝 食	★やわらかごはん180g	厚揚げのそぼろ煮 五色きんぴら なめこと若芽のサッと煮 ★味噌汁	乳麦 卵麦 麦 麦	★やわらかごはん180g	肉団子と白菜の煮物 マカロニトマト炒め 大根とひじきの煮物 ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g	寄せ豆腐のうすあん コンニャクとごぼうのきんぴら チンゲン菜の明太炒め ★味噌汁	卵麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g	麩の玉子とじ 豚挽き肉と切干大根の煮物 切昆布としめじの煮物 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g	鶏大豆 中華うま煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁	麦 卵乳麦か 麦 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	114kcal	386kcal	エネルギー	エネルギー	127kcal	401kcal	エネルギー	エネルギー	153kcal	418kcal	エネルギー	エネルギー	108kcal	381kcal
	蛋白質	蛋白質	5.9g	11.9g	蛋白質	蛋白質	5.0g	11.6g	蛋白質	蛋白質	5.1g	10.7g	蛋白質	蛋白質	5.2g	11.7g
	脂質	脂質	4.5g	5.5g	脂質	脂質	4.4g	6.0g	脂質	脂質	9.3g	10.2g	脂質	脂質	5.1g	6.7g
	炭水化物	炭水化物	13.6g	70.6g	炭水化物	炭水化物	16.8g	72.8g	炭水化物	炭水化物	12.7g	68.8g	炭水化物	炭水化物	11.8g	67.5g
	ナトリウム	ナトリウム	666mg	1107mg	ナトリウム	ナトリウム	521mg	982mg	ナトリウム	ナトリウム	815mg	1256mg	ナトリウム	ナトリウム	602mg	1045mg
塩分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.7g	
昼 食	★やわらかごはん180g	生姜焼き 大根と竹輪の煮物 ツナじゃがバター ★味噌汁	麦落 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g	とんかつ オクラのペペロンチーノ さつま揚げと小松菜の煮浸し ジャガ芋ときのこの煮物 ★味噌汁	卵麦 卵麦 麦 麦	★やわらかごはん180g	プリの照焼 紅白なます 筑前煮 黒豆 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g	鶏肉のきのこあん ひじきの具だくさん煮 さつま芋と小松菜の煮物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g	ハッシュドポーク 春雨とツナのピリ辛炒め 大根とえのきのきんぴら ★味噌汁	乳麦 麦 麦 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	229kcal	502kcal	エネルギー	エネルギー	285kcal	557kcal	エネルギー	エネルギー	313kcal	585kcal	エネルギー	エネルギー	206kcal	478kcal
	蛋白質	蛋白質	13.2g	19.7g	蛋白質	蛋白質	11.8g	18.0g	蛋白質	蛋白質	19.4g	25.5g	蛋白質	蛋白質	12.3g	18.4g
	脂質	脂質	9.1g	10.7g	脂質	脂質	15.9g	16.9g	脂質	脂質	13.9g	14.9g	脂質	脂質	8.4g	9.4g
	炭水化物	炭水化物	22.2g	77.9g	炭水化物	炭水化物	23.8g	81.0g	炭水化物	炭水化物	25.2g	82.4g	炭水化物	炭水化物	19.9g	76.9g
	ナトリウム	ナトリウム	843mg	1286mg	ナトリウム	ナトリウム	648mg	1089mg	ナトリウム	ナトリウム	765mg	1226mg	ナトリウム	ナトリウム	736mg	1177mg
塩分	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	
夕 食	★やわらかごはん180g	さばみりん干焼 ミックスソテー 鶏肉と野菜の中華炒め ウインナーときのこの炒め物 ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦落 乳麦 麦	★やわらかごはん180g	鶏のちゃんちゃん焼き はんぺんの玉子とじ 人参しりしり ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g	豚バラと白菜の柚子風味煮 ひき肉と里芋の味噌煮 スープキャベツ ★味噌汁	麦 乳麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g	和風おろしハンバーグ 人参グラッセ スパゲティイタリアン ナスの油炒め ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g	赤魚の味噌煮 きのこソテー 豚バラとキャベツの炒め物 ぜんまいとミンチの煮物 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 乳麦 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	304kcal	576kcal	エネルギー	エネルギー	184kcal	455kcal	エネルギー	エネルギー	189kcal	470kcal	エネルギー	エネルギー	290kcal	555kcal
	蛋白質	蛋白質	14.9g	21.1g	蛋白質	蛋白質	10.3g	16.3g	蛋白質	蛋白質	7.2g	14.3g	蛋白質	蛋白質	9.6g	15.3g
	脂質	脂質	19.8g	20.8g	脂質	脂質	9.1g	10.1g	脂質	脂質	8.4g	10.1g	脂質	脂質	15.2g	16.1g
	炭水化物	炭水化物	16.0g	73.2g	炭水化物	炭水化物	14.6g	71.5g	炭水化物	炭水化物	20.2g	77.1g	炭水化物	炭水化物	25.2g	81.5g
	ナトリウム	ナトリウム	796mg	1237mg	ナトリウム	ナトリウム	732mg	1175mg	ナトリウム	ナトリウム	677mg	1118mg	ナトリウム	ナトリウム	781mg	1242mg
塩分	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.2g	
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	647kcal	1464kcal	エネルギー	エネルギー	596kcal	1413kcal	エネルギー	エネルギー	655kcal	1473kcal	エネルギー	エネルギー	604kcal	1414kcal
	蛋白質	蛋白質	34.0g	52.7g	蛋白質	蛋白質	27.1g	45.9g	蛋白質	蛋白質	31.7g	50.5g	蛋白質	蛋白質	27.1g	45.4g
	脂質	脂質	33.4g	37.0g	脂質	脂質	29.4g	33.0g	脂質	脂質	31.6g	35.2g	脂質	脂質	28.7g	32.2g
	炭水化物	炭水化物	51.8g	221.7g	炭水化物	炭水化物	55.2g	225.3g	炭水化物	炭水化物	58.1g	228.3g	炭水化物	炭水化物	56.9g	225.9g
	ナトリウム	ナトリウム	2305mg	3630mg	ナトリウム	ナトリウム	1901mg	3246mg	ナトリウム	ナトリウム	2257mg	3600mg	ナトリウム	ナトリウム	2119mg	3464mg
	塩分	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	食塩相当量	4.8g	8.3g	食塩相当量	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	食塩相当量	5.4g	8.9g

★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

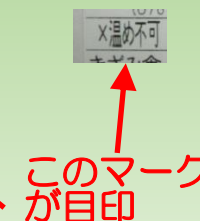


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。