

# 「やわらか普通食」 週間献立表

|        | 1月22日(月)       |       | 1月23日(火)        |       | 1月24日(水)      |       | 1月25日(木)      |       | 1月26日(金)     |       |
|--------|----------------|-------|-----------------|-------|---------------|-------|---------------|-------|--------------|-------|
| 朝<br>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 |       |
|        | 豚すき風煮物         | 麦     | スクランブルエッグ       | 卵乳    | 高野豆腐と法蓮草の含め煮  | 麦     | 白身魚のしんじょう     | 卵麦    | 根菜と大豆の洋風煮    | 卵乳麦   |
|        | 高野豆腐の炒り煮       | 麦     | パスタのクリーム煮       | 乳麦    | ウインナーときのこの炒め物 | 麦     | 金時豆煮          | 麦     | オクラとめかぶの三杯酢  | 麦     |
|        | 昆布の佃煮          | 麦     | 法蓮草とハムのマリネ      | 卵乳麦   | 人参のおかかサラダ     | 麦     | 一夜漬(白菜小松菜)    | 麦     | きのこの佃煮       | 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   |
|        | エネルギー          | エネルギー | エネルギー           | エネルギー | エネルギー         | エネルギー | エネルギー         | エネルギー | エネルギー        | エネルギー |
| たんぱく質  | たんぱく質          | たんぱく質 | たんぱく質           | たんぱく質 | たんぱく質         | たんぱく質 | たんぱく質         | たんぱく質 | たんぱく質        |       |
| 脂質     | 脂質             | 脂質    | 脂質              | 脂質    | 脂質            | 脂質    | 脂質            | 脂質    | 脂質           |       |
| 炭水化物   | 炭水化物           | 炭水化物  | 炭水化物            | 炭水化物  | 炭水化物          | 炭水化物  | 炭水化物          | 炭水化物  | 炭水化物         |       |
| ナトリウム  | ナトリウム          | ナトリウム | ナトリウム           | ナトリウム | ナトリウム         | ナトリウム | ナトリウム         | ナトリウム | ナトリウム        |       |
| 塩分     | 塩分             | 塩分    | 塩分              | 塩分    | 塩分            | 塩分    | 塩分            | 塩分    | 塩分           |       |
| 昼<br>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 |       |
|        | 鶏肉のマーメレード煮     | 麦     | 赤魚の煮付け          | 麦     | 治部風煮物         | 麦     | ポークチャップ       | 乳麦    | 鶏の天ぷら        | 卵麦    |
|        | きのこのソテー        | 乳麦    | インゲンソテー         | 乳麦    | 麩と大根の煮物       | 麦     | 豆腐のかに風あんかけ    | 卵麦    | 天ぷらのタレ       | 麦     |
|        | ふきと大根のスープ煮     | 卵乳麦   | キャベツと豚肉のカキソース炒め | 卵麦    | ポテトマサラダ       | 卵乳麦   | 切干大根の洋風サラダ    | 卵乳麦   | 竹輪の辛子炒め      | 麦     |
|        | キャベツサラダ        | 卵乳麦   | 四色なます           | 麦     | ★味噌汁          | 麦     | ★味噌汁          | 麦     | コーンと挽肉の炒め物   | 乳麦    |
|        | ★味噌汁           | 麦     | ★味噌汁            | 麦     |               |       |               |       | 玉子スパサラダ      | 卵乳麦   |
|        | ★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  | エネルギー          | エネルギー | エネルギー           | エネルギー | エネルギー         | エネルギー | エネルギー         | エネルギー | エネルギー        |       |
| たんぱく質  | たんぱく質          | たんぱく質 | たんぱく質           | たんぱく質 | たんぱく質         | たんぱく質 | たんぱく質         | たんぱく質 | たんぱく質        |       |
| 脂質     | 脂質             | 脂質    | 脂質              | 脂質    | 脂質            | 脂質    | 脂質            | 脂質    | 脂質           |       |
| 炭水化物   | 炭水化物           | 炭水化物  | 炭水化物            | 炭水化物  | 炭水化物          | 炭水化物  | 炭水化物          | 炭水化物  | 炭水化物         |       |
| ナトリウム  | ナトリウム          | ナトリウム | ナトリウム           | ナトリウム | ナトリウム         | ナトリウム | ナトリウム         | ナトリウム | ナトリウム        |       |
| 塩分     | 塩分             | 塩分    | 塩分              | 塩分    | 塩分            | 塩分    | 塩分            | 塩分    | 塩分           |       |
| 夕<br>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 |       |
|        | 鯖のごま焼          | 麦     | 大根とつくねの煮物       | 卵乳麦   | プリのごま焼        | 麦     | ロールキャベツのクリーム煮 | 卵乳麦   | ミックスカレーのルー   | 乳麦    |
|        | チンゲン菜とピーマンのソテー | 乳麦    | ひじきと大豆の煮物       | 麦     | 人参のきな粉和え      | 麦     | 豚肉と南瓜の甘酢炒め    | 麦     | 肉入りうの花       | 乳麦    |
|        | キャベツとイカの味噌煮    | 麦     | キャベツのピリ辛マヨネーズ   | 卵麦    | なすのトロロ生姜煮     | 麦     | 春雨のピーナツ和え     | 卵乳麦   | ひじきとごぼうのナムル  | 麦     |
|        | 若芽と春雨のサラダ      | 麦     | ★味噌汁            | 麦     | キャベツと蒸し鶏の甘酢漬  | 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     | ★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  | エネルギー          | エネルギー | エネルギー           | エネルギー | エネルギー         | エネルギー | エネルギー         | エネルギー | エネルギー        |       |
| たんぱく質  | たんぱく質          | たんぱく質 | たんぱく質           | たんぱく質 | たんぱく質         | たんぱく質 | たんぱく質         | たんぱく質 | たんぱく質        |       |
| 脂質     | 脂質             | 脂質    | 脂質              | 脂質    | 脂質            | 脂質    | 脂質            | 脂質    | 脂質           |       |
| 炭水化物   | 炭水化物           | 炭水化物  | 炭水化物            | 炭水化物  | 炭水化物          | 炭水化物  | 炭水化物          | 炭水化物  | 炭水化物         |       |
| ナトリウム  | ナトリウム          | ナトリウム | ナトリウム           | ナトリウム | ナトリウム         | ナトリウム | ナトリウム         | ナトリウム | ナトリウム        |       |
| 塩分     | 塩分             | 塩分    | 塩分              | 塩分    | 塩分            | 塩分    | 塩分            | 塩分    | 塩分           |       |
| 合<br>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          | エネルギー | エネルギー           | エネルギー | エネルギー         | エネルギー | エネルギー         | エネルギー | エネルギー        | エネルギー |
|        | たんぱく質          | たんぱく質 | たんぱく質           | たんぱく質 | たんぱく質         | たんぱく質 | たんぱく質         | たんぱく質 | たんぱく質        | たんぱく質 |
|        | 脂質             | 脂質    | 脂質              | 脂質    | 脂質            | 脂質    | 脂質            | 脂質    | 脂質           | 脂質    |
|        | 炭水化物           | 炭水化物  | 炭水化物            | 炭水化物  | 炭水化物          | 炭水化物  | 炭水化物          | 炭水化物  | 炭水化物         | 炭水化物  |
|        | ナトリウム          | ナトリウム | ナトリウム           | ナトリウム | ナトリウム         | ナトリウム | ナトリウム         | ナトリウム | ナトリウム        | ナトリウム |
|        | 塩分             | 塩分    | 塩分              | 塩分    | 塩分            | 塩分    | 塩分            | 塩分    | 塩分           | 塩分    |

★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

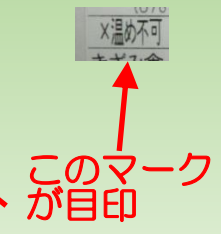


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。