

# 「やわらか普通食」 週間献立表

		12月25日(月)		12月26日(火)		12月27日(水)		12月28日(木)		12月29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						
	スクランブルエッグ	卵乳	玉ねぎと高野豆腐の煮物	麦	豚肉と冬野菜の味噌炒め	麦	厚揚げときこのおろし煮	乳麦	油揚げの玉子とじ	卵麦						
	ブロッコリーとハムのクリーム煮	卵乳麦	インゲンとえのきの炒め物	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	麦	若竹煮	麦	白滝とチンゲン菜の煮物	麦						
	スパトマト炒め	乳麦	切干大根のおから煮	麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	春雨の中華和え	卵乳麦	竹輪のごま炒め	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	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
	エネルギー	エネルギー	200kcal	474kcal	エネルギー	155kcal	427kcal	エネルギー	143kcal	415kcal	エネルギー	116kcal	380kcal	エネルギー	133kcal	407kcal
蛋白質	蛋白質	5.9g	12.5g	蛋白質	9.9g	16.0g	蛋白質	10.2g	16.4g	蛋白質	3.8g	9.4g	蛋白質	7.5g	14.0g	
脂質	脂質	13.3g	14.9g	脂質	7.0g	8.0g	脂質	6.8g	7.8g	脂質	4.0g	4.9g	脂質	5.4g	7.0g	
炭水化物	炭水化物	14.8g	70.8g	炭水化物	12.9g	70.1g	炭水化物	10.7g	67.9g	炭水化物	16.5g	72.5g	炭水化物	14.4g	70.2g	
ナトリウム	ナトリウム	385mg	846mg	ナトリウム	659mg	1100mg	ナトリウム	605mg	1066mg	ナトリウム	552mg	995mg	ナトリウム	605mg	1046mg	
塩分	食塩相当量	1.0g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.7g	
昼 食	★枝豆ごはん	★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						
	サワラのごま醤油焼	麦	ポテトコロッケ	卵乳麦	白菜煮込みハンバーグ	乳麦	赤魚の磯辺焼	麦	鶏肉のマーレード煮	麦						
	人参の炒りたら子	麦	オクラのペペロンチーノ	麦	マカロニとツナの和風炒め	乳麦	ピーマンのおかか和え	麦	スパノテー	乳麦						
	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	豚肉ときくらげの卵炒め	卵乳麦	食べるトマトスープ	乳麦	ツナと大豆の炒め煮	麦	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か						
	根菜の柚子マリネ	麦	ごぼう大豆	麦	★味噌汁	麦	ひじきとごぼうのナムル	麦	野菜のチリソース煮	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	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
エネルギー	エネルギー	209kcal	544kcal	エネルギー	335kcal	607kcal	エネルギー	221kcal	494kcal	エネルギー	174kcal	455kcal	エネルギー	230kcal	502kcal	
蛋白質	蛋白質	13.3g	22.3g	蛋白質	12.4g	18.5g	蛋白質	10.6g	17.1g	蛋白質	15.5g	22.6g	蛋白質	12.3g	18.5g	
脂質	脂質	10.0g	12.2g	脂質	19.9g	20.9g	脂質	8.0g	9.6g	脂質	6.5g	8.2g	脂質	9.8g	10.8g	
炭水化物	炭水化物	15.9g	82.6g	炭水化物	27.1g	84.1g	炭水化物	24.5g	80.2g	炭水化物	14.9g	71.8g	炭水化物	21.3g	78.5g	
ナトリウム	ナトリウム	716mg	1503mg	ナトリウム	747mg	1188mg	ナトリウム	760mg	1203mg	ナトリウム	648mg	1089mg	ナトリウム	610mg	1051mg	
塩分	食塩相当量	1.8g	3.8g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.7g	
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						
	治部風煮物	麦	キーマカレーのルー	乳麦	鶏のごまタレ煮	麦	牛肉とキャベツの炒め物	麦	ハムカツ	乳麦						
	里芋と白菜の味噌煮	麦	麩の野菜あんかけ	麦	うま塩キャベツ	麦か	里芋といかの煮物	麦	塩枝豆	麦						
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	赤玉南瓜煮	麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	肉入りうの花	乳麦	豚肉と南瓜の甘酢炒め	麦						
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	若布の塩こうじ和え	卵麦	★味噌汁	麦	切干大根のカレーきんぴら	乳麦						
	★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	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
エネルギー	エネルギー	188kcal	459kcal	エネルギー	223kcal	497kcal	エネルギー	251kcal	523kcal	エネルギー	312kcal	584kcal	エネルギー	302kcal	573kcal	
蛋白質	蛋白質	10.4g	16.5g	蛋白質	8.8g	15.4g	蛋白質	15.4g	21.4g	蛋白質	14.6g	20.7g	蛋白質	10.0g	16.0g	
脂質	脂質	5.8g	6.8g	脂質	9.0g	10.6g	脂質	13.7g	14.7g	脂質	17.5g	18.5g	脂質	16.7g	17.7g	
炭水化物	炭水化物	22.7g	79.6g	炭水化物	28.1g	84.1g	炭水化物	17.7g	74.7g	炭水化物	22.1g	79.3g	炭水化物	26.9g	83.8g	
ナトリウム	ナトリウム	856mg	1299mg	ナトリウム	756mg	1217mg	ナトリウム	1028mg	1469mg	ナトリウム	811mg	1272mg	ナトリウム	650mg	1093mg	
塩分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g	
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
	エネルギー	エネルギー	597kcal	1477kcal	エネルギー	713kcal	1531kcal	エネルギー	615kcal	1432kcal	エネルギー	602kcal	1419kcal	エネルギー	665kcal	1482kcal
	蛋白質	蛋白質	29.6g	51.3g	蛋白質	31.1g	49.9g	蛋白質	36.2g	54.9g	蛋白質	33.9g	52.7g	蛋白質	29.8g	48.5g
	脂質	脂質	29.1g	33.9g	脂質	35.9g	39.5g	脂質	28.5g	32.1g	脂質	28.0g	31.6g	脂質	31.9g	35.5g
	炭水化物	炭水化物	53.4g	233.0g	炭水化物	68.1g	238.3g	炭水化物	52.9g	222.8g	炭水化物	53.5g	223.6g	炭水化物	62.6g	232.5g
	ナトリウム	ナトリウム	1957mg	3648mg	ナトリウム	2162mg	3505mg	ナトリウム	2393mg	3738mg	ナトリウム	2011mg	3356mg	ナトリウム	1865mg	3190mg
	塩分	食塩相当量	5.0g	9.3g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	6.0g	9.5g	食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	4.8g	8.2g

★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

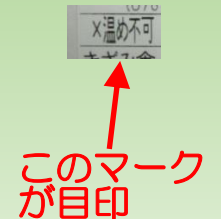


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。