

# 「やわらか普通食」 週間献立表

|        | 3月18日(月)     |         | 3月19日(火)     |          | 3月20日(水)      |         | 3月21日(木)         |         | 3月22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 |          |         |         |          |         |         |          |
|        | 豚肉ときのこの炒め物   | 麦       | オムレツイタリアンソース | 卵乳麦      | 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 | 乳麦落     | 寄せ豆腐のうすあん        | 卵麦      | 麩の玉子とじ       | 卵乳麦      |         |         |          |         |         |          |
|        | 白花豆煮         | 麦       | 竹輪のごま炒め      | 麦        | 大根と椎茸の煮物      | 麦       | じゃが芋とコーンのコンソメ味   | 卵乳麦     | 白滝とチンゲン菜の煮物  | 麦        |         |         |          |         |         |          |
|        | 一夜漬(白菜小松菜)   | 麦       | キャベツの白ドレ和え   | 卵麦       | ポテコンサラダ       | 卵乳麦     | 人参のおかかサラダ        | 麦       | 一夜漬(大根)      | 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   | 158kcal      | 425kcal  | エネルギー         | 173kcal | 446kcal          | エネルギー   | 161kcal      | 428kcal  | エネルギー   | 165kcal | 435kcal  | エネルギー   | 80kcal  | 358kcal  |
| 蛋白質    | 蛋白質          | 8.6g    | 14.2g        | 蛋白質      | 8.8g          | 14.9g   | 蛋白質              | 6.0g    | 11.8g        | 蛋白質      | 5.9g    | 11.7g   | 蛋白質      | 3.1g    | 9.6g    |          |
| 脂質     | 脂質           | 4.3g    | 5.2g         | 脂質       | 8.5g          | 9.5g    | 脂質               | 9.8g    | 10.7g        | 脂質       | 8.0g    | 8.9g    | 脂質       | 3.5g    | 5.2g    |          |
| 炭水化物   | 炭水化物         | 22.1g   | 78.5g        | 炭水化物     | 14.8g         | 72.1g   | 炭水化物             | 11.8g   | 68.5g        | 炭水化物     | 16.7g   | 73.9g   | 炭水化物     | 9.7g    | 66.5g   |          |
| ナトリウム  | ナトリウム        | 524mg   | 968mg        | ナトリウム    | 743mg         | 1185mg  | ナトリウム            | 518mg   | 961mg        | ナトリウム    | 664mg   | 1125mg  | ナトリウム    | 512mg   | 954mg   |          |
| 塩分     | 食塩相当量        | 1.3g    | 2.5g         | 食塩相当量    | 1.9g          | 3.0g    | 食塩相当量            | 1.3g    | 2.4g         | 食塩相当量    | 1.7g    | 2.9g    | 食塩相当量    | 1.3g    | 2.4g    |          |
| 昼<br>食 | ★やわらかごはん180g |         | ★やわらかごはん180g |          | ★五目ごはん        | 麦       | ★やわらかごはん180g     |         | ★やわらかごはん180g |          |         |         |          |         |         |          |
|        | 鶏の柚子胡椒炒め     | 麦       | ホイコーロー       | 麦落       | 治部風煮物         | 麦       | 肉団子の柚子風味野菜あん     | 卵乳麦     | あぶらかれい味噌煮    |          |         |         |          |         |         |          |
|        | 豆腐と白菜ののり煮    | 卵麦か     | じゃが芋のそぼろあん   | 麦        | ナスと麩の炒め煮      | 乳麦落     | 大豆としらすの甘辛煮       | 麦       | 法蓮草          |          |         |         |          |         |         |          |
|        | 春雨の中華和え      | 卵乳麦     | 白菜と若芽のナムル    | 麦        | 春雨の酢の物        | 麦       | 菜の花の菜種和え         | 卵麦      | 豚肉と野菜の生姜炒め   | 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     | 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   | 197kcal      | 469kcal  | エネルギー         | 280kcal | 557kcal          | エネルギー   | 487kcal      | 506kcal  | エネルギー   | 230kcal | 504kcal  | エネルギー   | 250kcal | 517kcal  |
| 蛋白質    | 蛋白質          | 9.1g    | 15.2g        | 蛋白質      | 10.2g         | 16.6g   | 蛋白質              | 15.7g   | 17.2g        | 蛋白質      | 14.3g   | 20.6g   | 蛋白質      | 21.2g   | 26.9g   |          |
| 脂質     | 脂質           | 9.4g    | 10.4g        | 脂質       | 16.6g         | 18.3g   | 脂質               | 10.7g   | 11.0g        | 脂質       | 8.5g    | 9.5g    | 脂質       | 11.1g   | 12.0g   |          |
| 炭水化物   | 炭水化物         | 18.1g   | 75.3g        | 炭水化物     | 21.0g         | 77.4g   | 炭水化物             | 77.8g   | 80.7g        | 炭水化物     | 24.2g   | 81.8g   | 炭水化物     | 16.3g   | 72.7g   |          |
| ナトリウム  | ナトリウム        | 744mg   | 1205mg       | ナトリウム    | 934mg         | 1377mg  | ナトリウム            | 1411mg  | 1852mg       | ナトリウム    | 1012mg  | 1454mg  | ナトリウム    | 985mg   | 1429mg  |          |
| 塩分     | 食塩相当量        | 1.9g    | 3.1g         | 食塩相当量    | 2.4g          | 3.5g    | 食塩相当量            | 3.6g    | 4.7g         | 食塩相当量    | 2.6g    | 3.7g    | 食塩相当量    | 2.5g    | 3.6g    |          |
| 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 |          |         |         |          |         |         |          |
|        | 赤魚の磯辺焼       | 麦       | 和風おろしハンバーグ   | 乳麦       | ほっけ塩焼         |         | とんかつ             | 卵麦      | 鶏肉のマーメレード煮   | 麦        |         |         |          |         |         |          |
|        | 人参のレモン煮      | 乳麦      | 菜の花          |          | 人参グラッセ        | 乳麦      | うま塩キャベツ          | 麦か      | 塩枝豆          |          |         |         |          |         |         |          |
|        | 切干大根と豚肉の炒め物  | 麦       | 野菜と大豆のカレー煮   | 乳麦       | 豚肉と蓮根の炒め物     | 麦       | イカと青梗菜の炒め物       | 麦       | ジャーマンポテト     | 乳麦       |         |         |          |         |         |          |
|        | マリーネサラダ      | 卵麦      | 鶏とごぼうの酢味噌和え  | 麦        | パスタのサラダ       | 卵乳麦     | いんげん肉のさつまいも胡麻酢和え | 麦       | 春雨のピーナツ和え    | 卵乳麦落     |         |         |          |         |         |          |
|        | ★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        | 239kcal | 515kcal      | エネルギー    | 198kcal       | 464kcal | エネルギー            | 258kcal | 532kcal      | エネルギー    | 298kcal | 565kcal | エネルギー    | 282kcal | 552kcal |          |
| 蛋白質    | 蛋白質          | 13.4g   | 19.8g        | 蛋白質      | 11.2g         | 16.8g   | 蛋白質              | 14.9g   | 21.3g        | 蛋白質      | 18.4g   | 24.0g   | 蛋白質      | 12.5g   | 18.4g   |          |
| 脂質     | 脂質           | 14.8g   | 16.5g        | 脂質       | 6.6g          | 7.5g    | 脂質               | 14.0g   | 15.0g        | 脂質       | 17.0g   | 17.9g   | 脂質       | 14.1g   | 15.0g   |          |
| 炭水化物   | 炭水化物         | 11.8g   | 68.2g        | 炭水化物     | 22.1g         | 78.5g   | 炭水化物             | 17.2g   | 74.6g        | 炭水化物     | 18.1g   | 74.6g   | 炭水化物     | 25.2g   | 82.4g   |          |
| ナトリウム  | ナトリウム        | 755mg   | 1197mg       | ナトリウム    | 640mg         | 1082mg  | ナトリウム            | 651mg   | 1095mg       | ナトリウム    | 723mg   | 1166mg  | ナトリウム    | 697mg   | 1138mg  |          |
| 塩分     | 食塩相当量        | 1.9g    | 3.0g         | 食塩相当量    | 1.6g          | 2.8g    | 食塩相当量            | 1.7g    | 2.8g         | 食塩相当量    | 1.8g    | 3.0g    | 食塩相当量    | 1.8g    | 2.9g    |          |
| 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      | 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   | 594kcal      | 1409kcal | エネルギー         | 651kcal | 1467kcal         | エネルギー   | 906kcal      | 1466kcal | エネルギー   | 693kcal | 1504kcal | エネルギー   | 612kcal | 1427kcal |
|        | 蛋白質          | 蛋白質     | 31.1g        | 49.2g    | 蛋白質           | 30.2g   | 48.3g            | 蛋白質     | 36.6g        | 50.3g    | 蛋白質     | 38.6g   | 56.3g    | 蛋白質     | 36.8g   | 54.9g    |
|        | 脂質           | 脂質      | 28.5g        | 32.1g    | 脂質            | 31.7g   | 35.3g            | 脂質      | 34.5g        | 36.7g    | 脂質      | 33.5g   | 36.3g    | 脂質      | 28.7g   | 32.2g    |
|        | 炭水化物         | 炭水化物    | 52.0g        | 222.0g   | 炭水化物          | 57.9g   | 228.0g           | 炭水化物    | 106.8g       | 223.8g   | 炭水化物    | 59.0g   | 230.3g   | 炭水化物    | 51.2g   | 221.6g   |
|        | ナトリウム        | ナトリウム   | 2023mg       | 3370mg   | ナトリウム         | 2317mg  | 3644mg           | ナトリウム   | 2580mg       | 3908mg   | ナトリウム   | 2399mg  | 3745mg   | ナトリウム   | 2194mg  | 3521mg   |
|        | 塩分           | 食塩相当量   | 5.1g         | 8.6g     | 食塩相当量         | 5.9g    | 9.3g             | 食塩相当量   | 6.6g         | 9.9g     | 食塩相当量   | 6.1g    | 9.6g     | 食塩相当量   | 5.6g    | 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

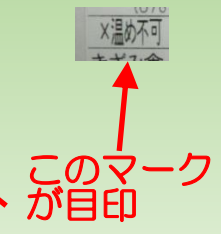


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。