

# 「やわらか普通食」 週間献立表

	5月6日(月)		5月7日(火)		5月8日(水)		5月9日(木)		5月10日(金)		
朝	★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	厚焼玉子	卵麦	白菜と厚揚げの中巻そぼろ煮	乳麦落	豚肉と大根の煮物	麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	
食	白花豆煮	麦	三色炒め煮	麦落	大根とひじきの煮物	麦	キャベツとベーコンの炒め物	卵乳	大根と椎茸の煮物	麦	
	一夜漬(白菜小松菜)	麦	キャロットラペ	麦	菜の花のおひたし	麦	たたきごぼう	麦	人参のおかかサラダ	麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	
食	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	158kcal	430kcal	183kcal	460kcal	93kcal	360kcal	161kcal	435kcal	107kcal	379kcal
	蛋白質	8.6g	14.7g	8.0g	14.4g	6.1g	11.9g	7.8g	14.0g	6.3g	12.4g
	脂質	4.3g	5.3g	7.3g	9.0g	3.1g	4.0g	7.4g	8.4g	4.1g	5.1g
	炭水化物	22.1g	79.3g	21.3g	77.8g	11.0g	67.7g	15.8g	73.4g	11.7g	68.9g
	ナトリウム	524mg	985mg	687mg	1129mg	497mg	940mg	589mg	1032mg	520mg	962mg
	塩分	1.3g	2.5g	1.7g	2.9g	1.3g	2.4g	1.5g	2.6g	1.3g	2.4g
昼	★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		
	チキンピカタ	卵麦	焼肉塩炒め	麦か	メバルみりん焼	麦	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	あぶらかれい生姜煮	麦	
食	豆腐と白菜ののり煮	卵麦か	じゃが芋のそぼろあん	麦	人参グラッセ	乳麦	大豆としらすの甘辛煮	麦	法蓮草	麦	
	春雨の酢の物	麦	白菜と若芽のナムル	麦	枝豆入り麻婆なす	麦か	法蓮草のおひたし	麦	豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	
食	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	257kcal	523kcal	292kcal	564kcal	281kcal	547kcal	223kcal	497kcal	246kcal	523kcal
	蛋白質	11.4g	17.1g	13.2g	19.4g	12.9g	18.6g	14.8g	21.1g	18.2g	24.6g
	脂質	13.6g	14.5g	17.4g	18.4g	17.5g	18.4g	8.2g	9.2g	12.9g	14.6g
	炭水化物	20.7g	77.0g	19.4g	76.4g	17.6g	74.0g	22.2g	79.8g	14.6g	71.0g
	ナトリウム	815mg	1258mg	840mg	1281mg	635mg	1077mg	973mg	1415mg	887mg	1330mg
	塩分	2.1g	3.2g	2.1g	3.3g	1.6g	2.7g	2.5g	3.6g	2.3g	3.4g
夕	★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		
	プリの塩焼		和風おろしハンバーグ	乳麦	鶏肉のごま醤油焼き	麦	とんかつ	卵麦	大根と鶏肉の煮物	麦	
食	人参のレモン煮	乳麦	うま塩キャベツ	麦か	平さやいんげん	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	ゴロゴロ野菜の塩炒め	卵麦	
	切干大根と豚肉の炒め物	麦	野菜と大豆のカレー煮	乳麦	春雨とツナのピリ辛炒め	麦	れんこんとさつま揚げの煮物	卵麦	春雨のピーナッツ和え	卵乳麦落	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	
食	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	295kcal	565kcal	207kcal	474kcal	248kcal	531kcal	295kcal	562kcal	238kcal	508kcal
	蛋白質	15.5g	21.3g	9.3g	15.2g	13.4g	20.3g	12.5g	18.1g	11.6g	17.5g
	脂質	20.7g	21.6g	7.4g	8.3g	13.4g	15.2g	15.5g	16.4g	11.8g	12.7g
	炭水化物	9.5g	66.5g	24.0g	80.5g	18.4g	75.7g	25.7g	82.2g	21.9g	79.1g
	ナトリウム	647mg	1088mg	783mg	1227mg	974mg	1415mg	761mg	1204mg	968mg	1409mg
	塩分	1.6g	2.8g	2.0g	3.1g	2.5g	3.6g	1.9g	3.1g	2.5g	3.6g
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	710kcal	1518kcal	682kcal	1498kcal	622kcal	1438kcal	679kcal	1494kcal	591kcal	1410kcal
	蛋白質	35.5g	53.1g	30.5g	49.0g	32.4g	50.8g	35.1g	53.2g	36.1g	54.5g
	脂質	38.6g	41.4g	32.1g	35.7g	34.0g	37.6g	31.1g	34.0g	28.8g	32.4g
	炭水化物	52.3g	222.8g	64.7g	234.7g	47.0g	217.4g	63.7g	235.4g	48.2g	219.0g
	ナトリウム	1986mg	3331mg	2310mg	3637mg	2106mg	3432mg	2323mg	3651mg	2375mg	3701mg
	塩分	5.0g	8.5g	5.8g	9.3g	5.4g	8.7g	5.9g	9.3g	6.1g	9.4g

★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

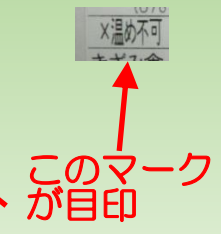


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。