

# 「やわらか普通食」 週間献立表

		5月27日(月)		5月28日(火)		5月29日(水)		5月30日(木)		5月31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						
	麩と野菜の煮物	麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	ひき肉と里芋の味噌煮	乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦						
	れんこんと人参の甘露煮	麦	白菜のとろみ煮	麦	三色炒め煮	麦落	法蓮草と油揚げの煮物	麦	ひじきの五目煮	麦						
	なすの中華風南蛮漬け	麦	人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦	切干大根と枝豆の中華和え	麦	大根の甘酢漬け	麦	キャベツとツナのナムル	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	栄養価					
	エネルギー	エネルギー	124kcal	398kcal	エネルギー	138kcal	404kcal	エネルギー	164kcal	432kcal	エネルギー	125kcal	397kcal	エネルギー	139kcal	418kcal
蛋白質	蛋白質	2.8g	9.1g	蛋白質	5.8g	11.5g	蛋白質	8.9g	14.6g	蛋白質	6.1g	12.4g	蛋白質	5.1g	11.0g	
脂質	脂質	5.8g	6.8g	脂質	8.0g	8.9g	脂質	7.4g	8.3g	脂質	2.9g	3.9g	脂質	8.2g	9.1g	
炭水化物	炭水化物	15.4g	73.0g	炭水化物	11.1g	67.4g	炭水化物	14.5g	71.3g	炭水化物	19.4g	76.6g	炭水化物	11.5g	70.6g	
ナトリウム	ナトリウム	493mg	935mg	ナトリウム	674mg	1118mg	ナトリウム	783mg	1226mg	ナトリウム	497mg	938mg	ナトリウム	610mg	1051mg	
塩分	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g	
昼 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						
	赤魚の磯辺焼	麦	鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦	肉じゃが	麦	プリのごま醤油焼	麦	鶏のちゃんちゃん焼き	麦						
	ピーマンのおかか和え		ひじきと大豆の煮物	麦	白菜と若芽の煮物	麦	人参のきな粉和え	麦	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦						
	ネギ味噌炒め	麦	ミックスポテトサラダ	卵乳麦	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦	ツナあつさり煮	麦	青菜のマヨネーズ和え	卵麦						
	春雨と黄桃のマヨサラダ	卵乳麦	★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	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	213kcal	479kcal	エネルギー	278kcal	561kcal	エネルギー	203kcal	469kcal	エネルギー	241kcal	508kcal	エネルギー	223kcal	490kcal	
蛋白質	蛋白質	14.7g	20.4g	蛋白質	10.4g	17.3g	蛋白質	9.3g	15.1g	蛋白質	13.5g	19.4g	蛋白質	12.1g	17.7g	
脂質	脂質	9.1g	10.0g	脂質	13.6g	15.4g	脂質	6.9g	7.8g	脂質	14.4g	15.3g	脂質	12.0g	12.9g	
炭水化物	炭水化物	17.9g	74.3g	炭水化物	28.5g	85.8g	炭水化物	25.8g	82.1g	炭水化物	13.4g	69.9g	炭水化物	16.6g	73.1g	
ナトリウム	ナトリウム	683mg	1145mg	ナトリウム	1006mg	1447mg	ナトリウム	842mg	1285mg	ナトリウム	821mg	1265mg	ナトリウム	929mg	1372mg	
塩分	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	
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						
	ハーブチキンソテー	卵	ほっけみりん焼	麦	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	生姜焼き	麦落	天津飯の具(関西風)	卵乳麦か						
	ミックスソテー	乳麦	平さやいんげん	麦	とうふのかに玉あんかけ	卵麦か	大豆と椎茸の煮物	麦	ナスと麩の炒め煮	乳麦落						
	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦	マカロニサラダ	卵乳麦	ポテトチキン	卵乳麦	いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦						
	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦	大根なます	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	栄養価					
エネルギー	エネルギー	254kcal	531kcal	エネルギー	214kcal	486kcal	エネルギー	248kcal	524kcal	エネルギー	318kcal	585kcal	エネルギー	258kcal	525kcal	
蛋白質	蛋白質	12.8g	19.1g	蛋白質	13.7g	19.7g	蛋白質	11.2g	17.6g	蛋白質	19.0g	24.6g	蛋白質	10.7g	16.5g	
脂質	脂質	16.9g	18.6g	脂質	9.7g	10.6g	脂質	14.0g	15.7g	脂質	15.7g	16.6g	脂質	16.6g	17.5g	
炭水化物	炭水化物	12.0g	68.5g	炭水化物	17.0g	74.4g	炭水化物	18.2g	74.6g	炭水化物	24.9g	81.3g	炭水化物	16.9g	73.4g	
ナトリウム	ナトリウム	756mg	1198mg	ナトリウム	815mg	1259mg	ナトリウム	762mg	1203mg	ナトリウム	766mg	1210mg	ナトリウム	938mg	1380mg	
塩分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g	
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	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	591kcal	1408kcal	エネルギー	630kcal	1451kcal	エネルギー	615kcal	1425kcal	エネルギー	684kcal	1490kcal	エネルギー	620kcal	1433kcal
	蛋白質	蛋白質	30.3g	48.6g	蛋白質	29.9g	48.5g	蛋白質	29.4g	47.3g	蛋白質	38.6g	56.4g	蛋白質	27.9g	45.2g
	脂質	脂質	31.8g	35.4g	脂質	31.3g	34.9g	脂質	28.3g	31.8g	脂質	33.0g	35.8g	脂質	36.8g	39.5g
	炭水化物	炭水化物	45.3g	215.8g	炭水化物	56.6g	227.6g	炭水化物	58.5g	228.0g	炭水化物	57.7g	227.8g	炭水化物	45.0g	217.1g
	ナトリウム	ナトリウム	1932mg	3278mg	ナトリウム	2495mg	3824mg	ナトリウム	2387mg	3714mg	ナトリウム	2084mg	3413mg	ナトリウム	2477mg	3803mg
	塩分	食塩相当量	4.9g	8.3g	食塩相当量	6.4g	9.7g	食塩相当量	6.0g	9.5g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	6.4g	9.7g

★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

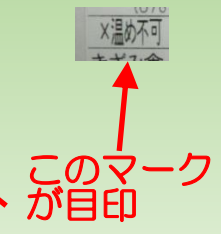


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。