

# 「やわらか普通食」 週間献立表

	5月12日(月)		5月13日(火)		5月14日(水)		5月15日(木)		5月16日(金)						
朝 食	★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 ふきと人参の甘露煮 キャベツとツナのナムル ★味噌汁		卵乳麦 寄せ豆腐のうすあん マカロニトマト炒め 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ 竹輪とじゃがいもの和風炒め なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 南瓜の柚子そぼろあん キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 ひじきの具だくさん煮 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 麦				
	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	119kcal	384kcal	エネルギー	168kcal	444kcal	エネルギー	92kcal	362kcal	エネルギー	138kcal	404kcal	エネルギー	132kcal	406kcal
	蛋白質	5.4g	11.2g	蛋白質	6.1g	12.5g	蛋白質	4.0g	9.8g	蛋白質	4.2g	10.0g	蛋白質	8.3g	14.7g
	脂質	4.7g	5.6g	脂質	8.8g	10.5g	脂質	2.8g	3.7g	脂質	7.0g	7.9g	脂質	4.6g	5.6g
	炭水化物	13.8g	70.0g	炭水化物	16.4g	72.8g	炭水化物	13.5g	70.5g	炭水化物	14.6g	70.9g	炭水化物	14.7g	72.1g
	ナトリウム	645mg	1111mg	ナトリウム	681mg	1123mg	ナトリウム	606mg	1047mg	ナトリウム	527mg	970mg	ナトリウム	609mg	1053mg
	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.7g
	昼 食	★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ 一ロナスのオランダ煮 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ チンゲン菜ソテー 大豆と人参の煮物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 赤魚の煮付け 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 スパゲティサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 酢鶏 キャベツと油揚げの味噌煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 人参グラッセ 炒り豆腐 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦			
		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		240kcal	521kcal	エネルギー	226kcal	499kcal	エネルギー	285kcal	561kcal	エネルギー	282kcal	552kcal	エネルギー	180kcal	456kcal
蛋白質		9.2g	15.7g	蛋白質	11.5g	17.7g	蛋白質	14.9g	21.3g	蛋白質	12.1g	18.2g	蛋白質	17.9g	24.3g
脂質		16.8g	18.5g	脂質	10.3g	11.3g	脂質	16.9g	18.6g	脂質	15.7g	16.7g	脂質	6.4g	8.1g
炭水化物		13.6g	70.9g	炭水化物	22.1g	79.4g	炭水化物	17.2g	73.6g	炭水化物	23.1g	79.9g	炭水化物	12.2g	68.4g
ナトリウム		755mg	1196mg	ナトリウム	549mg	991mg	ナトリウム	831mg	1272mg	ナトリウム	687mg	1131mg	ナトリウム	747mg	1188mg
食塩相当量		1.9g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g
夕 食		★やわらかごはん180g アジのカレー焼 人参のきんぴら 鶏ミンチと小松菜の煮物 カボチャとレンコンのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚丼の具 切干大根としらすの煮物 カワラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 金時豆煮 菜の花とコーンのわさびマヨ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 卵乳麦 鯖の照焼 枝豆のべべロンチーノ風 麩の野菜あんかけ 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麦 豚肉とインゲンの山椒炒め 担々風春雨 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁		麦 麦落 卵麦 麦			
		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	228kcal	500kcal	エネルギー	250kcal	517kcal	エネルギー	263kcal	535kcal	エネルギー	231kcal	502kcal	エネルギー	292kcal	558kcal
	蛋白質	16.1g	22.2g	蛋白質	13.6g	19.5g	蛋白質	8.2g	14.5g	蛋白質	11.9g	17.6g	蛋白質	9.3g	15.0g
	脂質	10.8g	11.8g	脂質	10.3g	11.2g	脂質	12.0g	13.0g	脂質	14.4g	15.3g	脂質	19.4g	20.3g
	炭水化物	16.4g	73.6g	炭水化物	24.8g	81.5g	炭水化物	31.2g	88.5g	炭水化物	11.4g	68.7g	炭水化物	20.2g	76.5g
	ナトリウム	888mg	1329mg	ナトリウム	1109mg	1551mg	ナトリウム	679mg	1145mg	ナトリウム	685mg	1127mg	ナトリウム	747mg	1191mg
	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g
	合 計	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	587kcal	1405kcal	エネルギー	644kcal	1460kcal	エネルギー	640kcal	1458kcal	エネルギー	651kcal	1458kcal	エネルギー	604kcal
蛋白質		30.7g	49.1g	蛋白質	31.2g	49.7g	蛋白質	27.1g	45.6g	蛋白質	28.2g	45.8g	蛋白質	35.5g	54.0g
脂質		32.3g	35.9g	脂質	29.4g	33.0g	脂質	31.7g	35.3g	脂質	37.1g	39.9g	脂質	30.4g	34.0g
炭水化物		43.8g	214.5g	炭水化物	63.3g	233.7g	炭水化物	61.9g	232.6g	炭水化物	49.1g	219.5g	炭水化物	47.1g	217.0g
ナトリウム		2288mg	3636mg	ナトリウム	2339mg	3665mg	ナトリウム	2116mg	3464mg	ナトリウム	1899mg	3228mg	ナトリウム	2103mg	3432mg
食塩相当量		5.8g	9.2g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.3g	8.8g	食塩相当量	4.7g	8.3g	食塩相当量	5.3g	8.7g

★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。