

# 「やわらか普通食」 週間献立表

	7月15日(月)			7月16日(火)			7月17日(水)			7月18日(木)			7月19日(金)		
朝 食	★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 さつま揚げと小松菜の煮浸し キャベツの漬物 柚子風味 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 和風ポトフ コンニャクとごぼうのきんぴら バンバンジーサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚すき風煮物 大根と竹輪の煮物 コールスローサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん キャベツの土佐煮 人参とぜんまいのナムル ★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 れんこんサラダ ★味噌汁		
	栄養価 エネルギー	おかずセット 129kcal	フルセット 394kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 120kcal	フルセット 397kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 150kcal	フルセット 420kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 150kcal	フルセット 416kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 150kcal	フルセット 433kcal
昼 食	★やわらかごはん180g アジの幽庵焼 人参のきんぴら ナスと麩の炒め煮 春雨とツナのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ インゲンソテー 大豆と椎茸の煮物 煮生酢 ★味噌汁			★やわらかごはん180g プリのごま焼 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 和風スパゲティ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 治部風煮物 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 法蓮草ソテー 担々風春雨 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁		
	栄養価 エネルギー	おかずセット 294kcal	フルセット 575kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 189kcal	フルセット 462kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 286kcal	フルセット 562kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 292kcal	フルセット 558kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 196kcal	フルセット 467kcal
夕 食	★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 切干大根としらすの煮物 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g ロールキャベツのトマト煮込み オクラのパペロンチーノ 金時豆煮 ポテコーンサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g さば梅煮 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 豚肉とインゲンの山椒炒め 炒り豆腐 オクラとめかぶの三杯酢 ★味噌汁		
	栄養価 エネルギー	おかずセット 194kcal	フルセット 466kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 310kcal	フルセット 577kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 289kcal	フルセット 561kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 225kcal	フルセット 496kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 255kcal	フルセット 522kcal
合 計	★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。														
	栄養価 エネルギー	おかずセット 617kcal	フルセット 1435kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 619kcal	フルセット 1436kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 725kcal	フルセット 1543kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 667kcal	フルセット 1470kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 601kcal	フルセット 1422kcal

## お食事の作り方

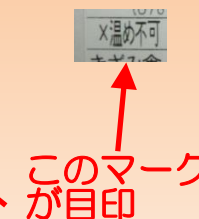


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが自印



- 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。