

# 「やわらか普通食」 週間献立表

		8月5日(月)			8月6日(火)			8月7日(水)			8月8日(木)			8月9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			★やわらかごはん180g		
	豚肉と大根の煮物	野菜とハムの卵炒め			鶏大豆			豚肉と厚揚げの煮物			キャベツと豚肉の味噌炒め			キャベツと豚肉の味噌炒め		
食	さつま揚げと小松菜の煮浸し	ぜんまいとミンチの煮物			さつま芋と小松菜の煮物			なめことじゃが芋の煮物			れんこんと油揚げの煮物			れんこんと油揚げの煮物		
	一夜漬(白菜昆布)	白花豆煮			大根のあっさり生姜漬け			たたきごぼう			春雨のピーナッツ和え			春雨のピーナッツ和え		
	★味噌汁	★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁		
	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	栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	118kcal	383kcal	エネルギー	173kcal	450kcal	エネルギー	161kcal	428kcal	エネルギー	167kcal	433kcal	エネルギー	170kcal	451kcal	
	蛋白質	7.2g	12.9g	蛋白質	7.8g	14.1g	蛋白質	9.4g	15.3g	蛋白質	6.7g	12.4g	蛋白質	8.5g	14.8g	
	脂質	5.2g	6.1g	脂質	6.0g	7.7g	脂質	5.6g	6.5g	脂質	6.9g	7.8g	脂質	7.2g	8.2g	
炭水化物	9.9g	66.2g	炭水化物	22.8g	79.3g	炭水化物	17.9g	74.6g	炭水化物	19.4g	75.8g	炭水化物	18.5g	77.6g		
ナトリウム	496mg	957mg	ナトリウム	483mg	925mg	ナトリウム	488mg	930mg	ナトリウム	606mg	1068mg	ナトリウム	645mg	1086mg		
食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.8g		
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			★やわらかごはん180g		
	ホイコーロー	照焼チキン			あぶらかれいみぞれ煮			鶏の天ぷら			オニオンソースハンバーグ			オニオンソースハンバーグ		
食	里芋のかに風あんかけ	オクラのペペロンチーノ			菜の花			天ぷらのタレ			法蓮草ソテー			法蓮草ソテー		
	青梗菜のピーナッツ和え	キャベツと油揚げの味噌煮			ナス田楽			塩枝豆			五目炒め煮			五目炒め煮		
	★味噌汁	★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁		
	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	栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	281kcal	554kcal	エネルギー	223kcal	489kcal	エネルギー	257kcal	522kcal	エネルギー	243kcal	520kcal	エネルギー	247kcal	523kcal	
	蛋白質	10.3g	16.3g	蛋白質	12.5g	18.2g	蛋白質	17.8g	23.5g	蛋白質	13.5g	19.8g	蛋白質	11.5g	17.9g	
	脂質	17.2g	18.2g	脂質	10.1g	11.0g	脂質	13.8g	14.7g	脂質	12.6g	13.6g	脂質	13.0g	14.7g	
炭水化物	21.3g	78.6g	炭水化物	19.9g	76.3g	炭水化物	16.9g	73.0g	炭水化物	18.6g	76.7g	炭水化物	18.1g	74.3g		
ナトリウム	867mg	1309mg	ナトリウム	816mg	1258mg	ナトリウム	733mg	1194mg	ナトリウム	791mg	1232mg	ナトリウム	805mg	1246mg		
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.2g		
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			★やわらかごはん180g		
	サワラの磯辺焼	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん			ハツシユドポーク			肉団子の柚子風味野菜あん			ブリのごま焼			ブリのごま焼		
食	人参のきんぴら	豚肉とじゃが芋のキムチ炒め			麩の野菜あんかけ			鶏ミンチと小松菜の煮物			うま塩キャベツ			うま塩キャベツ		
	春雨の五目炒め	梅和えスパゲティ			春雨の酢の物			パスタのサラダ			豚挽き肉と切干大根の煮物			豚挽き肉と切干大根の煮物		
	★味噌汁	★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁		
	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	栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	216kcal	482kcal	エネルギー	270kcal	544kcal	エネルギー	215kcal	496kcal	エネルギー	257kcal	523kcal	エネルギー	227kcal	495kcal	
	蛋白質	13.8g	19.5g	蛋白質	10.1g	16.5g	蛋白質	8.8g	15.3g	蛋白質	11.3g	17.0g	蛋白質	17.1g	22.8g	
	脂質	10.3g	11.2g	脂質	14.4g	15.4g	脂質	8.9g	10.6g	脂質	12.5g	13.4g	脂質	12.0g	12.9g	
炭水化物	17.4g	73.6g	炭水化物	24.5g	81.9g	炭水化物	24.7g	82.0g	炭水化物	24.7g	81.0g	炭水化物	11.2g	68.0g		
ナトリウム	799mg	1241mg	ナトリウム	941mg	1385mg	ナトリウム	915mg	1356mg	ナトリウム	943mg	1386mg	ナトリウム	711mg	1154mg		
食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.8g	2.9g		
合	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	栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	615kcal	1419kcal	エネルギー	666kcal	1483kcal	エネルギー	633kcal	1446kcal	エネルギー	667kcal	1476kcal	エネルギー	644kcal	1469kcal	
	蛋白質	31.3g	48.7g	蛋白質	30.4g	48.8g	蛋白質	36.0g	54.1g	蛋白質	31.5g	49.2g	蛋白質	37.1g	55.5g	
	脂質	32.7g	35.5g	脂質	30.5g	34.1g	脂質	28.3g	31.8g	脂質	32.0g	34.8g	脂質	32.2g	35.8g	
	炭水化物	48.6g	218.4g	炭水化物	67.2g	237.5g	炭水化物	59.5g	229.6g	炭水化物	62.7g	233.5g	炭水化物	47.8g	219.9g	
計	ナトリウム	2162mg	3507mg	ナトリウム	2240mg	3568mg	ナトリウム	2136mg	3480mg	ナトリウム	2340mg	3686mg	ナトリウム	2161mg	3486mg	
	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.4g	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



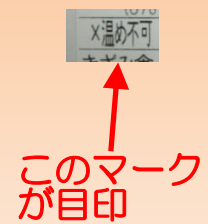
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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、よりきれいに盛付ける事が出来ます。