

# 「やわらか普通食」 週間献立表

		8月12日(月)		8月13日(火)		8月14日(水)		8月15日(木)		8月16日(金)					
朝 食	★やわらかごはん180g	麩の玉子とじ	卵乳麦	★やわらかごはん180g	さつま芋と豚肉の揚煮	麦	★やわらかごはん180g	厚揚げときのこのおろし煮	乳麦	★やわらかごはん180g	スクランブルエッグ	卵乳			
		切干大根煮	麦		ごぼうとさつま揚げの炒り煮	卵麦		食べるトマトスープ	乳麦		ポテトチキン	卵乳麦			
		法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		ナスと鶏肉のサラダ	麦		菜の花とツナの辛子和え	麦		キャロットラペ	麦			
		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	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	123kcal	388kcal	エネルギー	168kcal	446kcal	エネルギー	113kcal	386kcal	エネルギー	218kcal	485kcal			
	蛋白質	5.8g	11.5g	蛋白質	7.2g	13.7g	蛋白質	6.2g	12.4g	蛋白質	6.7g	12.5g			
脂質	5.3g	6.2g	脂質	6.4g	8.1g	脂質	3.9g	4.9g	脂質	13.9g	14.8g				
炭水化物	13.4g	69.7g	炭水化物	20.9g	77.7g	炭水化物	14.5g	71.8g	炭水化物	16.9g	73.4g				
ナトリウム	756mg	1218mg	ナトリウム	523mg	965mg	ナトリウム	566mg	1008mg	ナトリウム	439mg	881mg				
食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.1g	2.2g				
昼 食	★やわらかごはん180g	キャベツと高菜の炒め物	麦	★やわらかごはん180g	根菜と肉団子の和風生姜スープ	卵乳麦	★やわらかごはん180g	鶏の柚子胡椒炒め	麦	★かやくごはん	麦	★やわらかごはん180g	肉じゃが	麦	
		豆腐のかに風あんかけ	卵麦か		白菜と青梗菜の塩あんかけ	麦		ひじきの具だくさん煮	麦		菜の花	麦		切干と挽肉のオイスター炒め	麦
		野菜のおひたし	麦		フレンチマカロニ	卵乳麦		切干大根と枝豆の中華和え	麦		金時豆煮	麦		オクラのポン酢ジュレ和え	麦
		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	237kcal	508kcal	エネルギー	253kcal	519kcal	エネルギー	193kcal	472kcal	エネルギー	199kcal	478kcal	エネルギー	186kcal	462kcal
	蛋白質	8.9g	14.6g	蛋白質	8.8g	14.6g	蛋白質	10.2g	16.1g	蛋白質	15.5g	22.8g	蛋白質	11.4g	17.8g
脂質	13.6g	14.5g	脂質	14.0g	14.9g	脂質	9.6g	10.5g	脂質	2.4g	3.9g	脂質	7.6g	9.3g	
炭水化物	16.2g	73.5g	炭水化物	22.2g	78.6g	炭水化物	15.5g	74.6g	炭水化物	29.2g	86.3g	炭水化物	17.3g	73.7g	
ナトリウム	764mg	1206mg	ナトリウム	860mg	1302mg	ナトリウム	907mg	1348mg	ナトリウム	603mg	1586mg	ナトリウム	790mg	1251mg	
食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.5g	4.0g	食塩相当量	2.0g	3.2g	
夕 食	★やわらかごはん180g	鶏肉のマーマレード煮	麦	★やわらかごはん180g	ほっけみりん焼	麦	★やわらかごはん180g	やわらかメンチカツ	卵乳麦	★やわらかごはん180g	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	★やわらかごはん180g	チキンピカタ	卵麦
		ピーマンソテー	卵乳麦		竹輪の辛子炒め	麦		人参のきな粉和え	麦		人参グラッセ	乳麦		ひじきと大豆の煮物	麦
		豚肉と蓮根の生姜炒め	麦落		大豆としらすの甘辛煮	麦		イカと白菜の中華煮	乳麦か		豚肉と小松菜の中華春雨煮	麦		ミックスマカロニサラダ	卵乳麦
		春雨のサラダ	卵乳麦		わかめとパプリカの和え物	麦		和風スパゲティ	乳麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦
		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	297kcal	567kcal	エネルギー	219kcal	489kcal	エネルギー	326kcal	593kcal	エネルギー	263kcal	539kcal	エネルギー	352kcal	618kcal
蛋白質	12.8g	18.9g	蛋白質	17.5g	23.3g	蛋白質	12.0g	17.9g	蛋白質	6.9g	13.3g	蛋白質	14.8g	20.5g	
脂質	17.7g	18.7g	脂質	8.0g	8.9g	脂質	16.9g	17.8g	脂質	16.3g	18.0g	脂質	22.9g	23.8g	
炭水化物	20.3g	77.1g	炭水化物	18.9g	75.9g	炭水化物	30.6g	87.1g	炭水化物	21.1g	77.5g	炭水化物	20.9g	77.3g	
ナトリウム	643mg	1087mg	ナトリウム	954mg	1395mg	ナトリウム	1090mg	1534mg	ナトリウム	785mg	1227mg	ナトリウム	798mg	1240mg	
食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.2g	
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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	657kcal	1463kcal	エネルギー	640kcal	1454kcal	エネルギー	632kcal	1451kcal	エネルギー	680kcal	1502kcal	エネルギー	639kcal	1454kcal
	蛋白質	27.5g	45.0g	蛋白質	33.5g	51.6g	蛋白質	28.4g	46.4g	蛋白質	29.1g	48.6g	蛋白質	33.9g	52.1g
	脂質	36.6g	39.4g	脂質	28.4g	31.9g	脂質	30.4g	33.2g	脂質	32.6g	36.7g	脂質	34.8g	38.4g
	炭水化物	49.9g	220.3g	炭水化物	62.0g	232.2g	炭水化物	60.6g	233.5g	炭水化物	67.2g	237.2g	炭水化物	46.8g	216.8g
ナトリウム	2163mg	3511mg	ナトリウム	2337mg	3662mg	ナトリウム	2563mg	3890mg	ナトリウム	1827mg	3694mg	ナトリウム	2306mg	3652mg	
食塩相当量	5.4g	9.0g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	6.5g	9.9g	食塩相当量	4.6g	9.3g	食塩相当量	5.8g	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



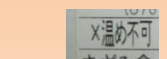
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。