

# 「やわらか普通食」 週間献立表

|   |              | 9月2日(月)      |              | 9月3日(火)      |               | 9月4日(水)      |               | 9月5日(木)      |                   | 9月6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 |         |          |
|   | がんと白菜の煮物     | 麦            | 大根と鶏肉のごま味噌煮  | 麦            | イカと白菜の中華煮     | 乳麦か          | 豚肉と南瓜の甘酢炒め    | 麦            | 油揚げの玉子とじ          | 卵麦           |         |          |
| 食 | 中華うま煮        | 卵乳麦か         | 法蓮草と油揚げの煮物   | 麦            | 切干大根の洋風きんぴら   | 卵乳麦          | ごぼう大豆         | 麦            | さつまいもと小松菜の煮物      | 麦            |         |          |
|   | 若芽と蒲鉾のわさびマヨ  | 卵麦           | キャベツとツナのナムル  | 麦            | 若芽の酢味噌和え      | 麦            | 三色炒め煮         | 麦落           | 人参のごま味噌サラダ        | 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    |
|   | エネルギー        | 193kcal      | 460kcal      | エネルギー        | 125kcal       | 391kcal      | エネルギー         | 96kcal       | 365kcal           | エネルギー        | 187kcal | 463kcal  |
|   | 蛋白質          | 7.5g         | 13.4g        | 蛋白質          | 9.2g          | 14.9g        | 蛋白質           | 7.3g         | 13.4g             | 蛋白質          | 11.6g   | 18.0g    |
|   | 脂質           | 13.1g        | 14.0g        | 脂質           | 5.4g          | 6.3g         | 脂質            | 2.0g         | 3.0g              | 脂質           | 6.8g    | 8.5g     |
|   | 炭水化物         | 11.3g        | 68.0g        | 炭水化物         | 10.5g         | 66.8g        | 炭水化物          | 13.0g        | 69.5g             | 炭水化物         | 18.8g   | 75.2g    |
|   | ナトリウム        | 904mg        | 1346mg       | ナトリウム        | 543mg         | 986mg        | ナトリウム         | 620mg        | 1063mg            | ナトリウム        | 644mg   | 1086mg   |
|   | 食塩相当量        | 2.3g         | 3.4g         | 食塩相当量        | 1.4g          | 2.5g         | 食塩相当量         | 1.6g         | 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 |         |          |
|   | サワラのごま焼      | 麦            | 豚肉とザーサイの中華炒め | 麦            | チキンピカタ        | 卵麦           | アジの幽庵焼        | 麦            | ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん   | 乳麦           |         |          |
| 食 | 平さやいんげん      |              | 麩の野菜あんかけ     | 麦            | キャベツと春雨のカレー炒め | 乳麦           | 大根の酢漬         | 麦            | カリフラワーとウィンナーのカレー煮 | 乳麦           |         |          |
|   | 鶏肉と野菜の中華炒め   | 卵麦落          | たたきごぼう       | 麦            | カリフラワーのピクルス   | 麦            | 豆腐としめじのとりみ煮   | 麦            | キャベツのピーナッツ和え      | 麦落           |         |          |
|   | 蓮根とひじきのサラダ   | 麦            | ★味噌汁         | 麦            | ★味噌汁          | 麦            | マカロニマリネサラダ    | 卵乳麦          | ★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        | 218kcal      | 491kcal      | エネルギー        | 184kcal       | 460kcal      | エネルギー         | 261kcal      | 534kcal           | エネルギー        | 203kcal | 473kcal  |
|   | 蛋白質          | 15.9g        | 22.0g        | 蛋白質          | 8.6g          | 15.0g        | 蛋白質           | 12.5g        | 18.7g             | 蛋白質          | 13.2g   | 19.1g    |
|   | 脂質           | 9.5g         | 10.5g        | 脂質           | 7.9g          | 9.6g         | 脂質            | 14.2g        | 15.2g             | 脂質           | 7.4g    | 8.3g     |
|   | 炭水化物         | 17.1g        | 74.4g        | 炭水化物         | 18.4g         | 74.8g        | 炭水化物          | 21.3g        | 78.5g             | 炭水化物         | 18.4g   | 75.6g    |
|   | ナトリウム        | 863mg        | 1305mg       | ナトリウム        | 727mg         | 1188mg       | ナトリウム         | 763mg        | 1206mg            | ナトリウム        | 695mg   | 1136mg   |
|   | 食塩相当量        | 2.2g         | 3.3g         | 食塩相当量        | 1.8g          | 3.0g         | 食塩相当量         | 1.9g         | 3.1g              | 食塩相当量        | 1.8g    | 2.9g     |
| 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 |         |          |
|   | 治部風煮物        | 麦            | ポテトコロッケ      | 卵乳麦          | 鯖の生姜煮         | 麦            | 焼肉塩炒め         | 麦か           | ささみ大葉フライ          | 麦            |         |          |
| 食 | 豆腐のかに風あんかけ   | 卵麦か          | 人参グラッセ       | 乳麦           | ジャガイモと椎茸の煮物   | 麦            | ジャガイモと椎茸の煮物   | 麦            | 人参のきな粉和え          | 麦            |         |          |
|   | 春雨のサラダ       | 卵乳麦          | 鶏そぼろと大豆の煮物   | 麦            | 鶏ミンチと小松菜の煮物   | 乳麦           | 青菜のおかかマヨネーズ和え | 卵麦           | ナスの挽肉炒め           | 乳麦           |         |          |
|   | ★味噌汁         | 麦            | 和風スパゲティ      | 乳麦           | ★味噌汁          | 卵麦           | ★味噌汁          | 麦            | インゲンとツナのマスタード和え   | 卵乳麦          |         |          |
|   |              |              | ★味噌汁         | 麦            |               | 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        | 241kcal      | 508kcal      | エネルギー        | 314kcal       | 588kcal      | エネルギー         | 286kcal      | 560kcal           | エネルギー        | 320kcal | 592kcal  |
|   | 蛋白質          | 9.3g         | 15.2g        | 蛋白質          | 11.4g         | 17.7g        | 蛋白質           | 15.3g        | 21.2g             | 蛋白質          | 14.2g   | 20.4g    |
|   | 脂質           | 13.1g        | 14.0g        | 脂質           | 15.2g         | 16.2g        | 脂質            | 18.3g        | 19.2g             | 脂質           | 21.7g   | 22.7g    |
|   | 炭水化物         | 19.5g        | 76.0g        | 炭水化物         | 32.4g         | 90.0g        | 炭水化物          | 14.3g        | 72.5g             | 炭水化物         | 15.8g   | 73.0g    |
|   | ナトリウム        | 741mg        | 1186mg       | ナトリウム        | 883mg         | 1325mg       | ナトリウム         | 723mg        | 1164mg            | ナトリウム        | 787mg   | 1248mg   |
|   | 食塩相当量        | 1.9g         | 3.0g         | 食塩相当量        | 2.2g          | 3.4g         | 食塩相当量         | 1.8g         | 3.0g              | 食塩相当量        | 2.0g    | 3.2g     |
| 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    |
|   | エネルギー        | 652kcal      | 1459kcal     | エネルギー        | 623kcal       | 1439kcal     | エネルギー         | 643kcal      | 1459kcal          | エネルギー        | 710kcal | 1528kcal |
| 計 | 蛋白質          | 32.7g        | 50.6g        | 蛋白質          | 29.2g         | 47.6g        | 蛋白質           | 35.1g        | 53.3g             | 蛋白質          | 39.0g   | 57.5g    |
|   | 脂質           | 35.7g        | 38.5g        | 脂質           | 28.5g         | 32.1g        | 脂質            | 34.5g        | 37.4g             | 脂質           | 35.9g   | 39.5g    |
|   | 炭水化物         | 47.9g        | 218.4g       | 炭水化物         | 61.3g         | 231.6g       | 炭水化物          | 48.6g        | 220.5g            | 炭水化物         | 53.0g   | 223.8g   |
|   | ナトリウム        | 2508mg       | 3837mg       | ナトリウム        | 2153mg        | 3499mg       | ナトリウム         | 2106mg       | 3433mg            | ナトリウム        | 2126mg  | 3470mg   |
|   | 食塩相当量        | 6.4g         | 9.7g         | 食塩相当量        | 5.4g          | 8.9g         | 食塩相当量         | 5.3g         | 8.8g              | 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。



- 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。