

# 「やわらか普通食」 週間献立表

		9月16日(月)		9月17日(火)		9月18日(水)		9月19日(木)		9月20日(金)		
朝 食	★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		
	麩と大根の煮物	麦	和風ポトフ	乳麦	鶏と大根の味噌煮	麦	豚すき風煮物	麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦		
	れんこんとさつま揚げの煮物	卵麦	コンニャクとごぼうのきんぴら	麦	キャベツの土佐煮	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	大根と竹輪の煮物	麦		
	キャベツの漬物柚子風味	麦	ナスと鶏肉のサラダ	麦	若芽とパインの酢の物	麦	根菜の柚子マリネ	麦	一夜漬(白菜人参)	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	89kcal	358kcal	エネルギー	95kcal	372kcal	エネルギー	90kcal	362kcal	エネルギー	137kcal	403kcal	
蛋白質	4.2g	10.3g	蛋白質	3.1g	9.5g	蛋白質	6.5g	12.6g	蛋白質	7.8g	13.5g	
脂質	1.6g	2.6g	脂質	2.2g	3.9g	脂質	1.4g	2.4g	脂質	5.5g	6.4g	
炭水化物	14.3g	71.0g	炭水化物	16.6g	73.1g	炭水化物	13.4g	70.6g	炭水化物	13.7g	70.1g	
ナトリウム	533mg	976mg	ナトリウム	538mg	980mg	ナトリウム	614mg	1056mg	ナトリウム	564mg	1026mg	
食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.6g	
昼 食	★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		
	ブリの塩焼		鶏肉のホワイトソース煮	乳麦	メバルのバジルオリーブ焼	麦	鶏肉のきのこあん	麦	サワラの磯辺焼	麦		
	オクラのペペロンチーノ		インゲンソテー	乳麦	大根の甘酢漬	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	法蓮草ソテー	乳麦		
	コーンと挽肉の炒め物	乳麦か	大豆と椎茸の煮物	麦	豚肉とじゃが芋のキムチ炒め	麦	さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		
	春雨とツナのサラダ	卵乳麦	煮生酢	麦	スパゲティサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	れんこんサラダ	卵麦		
	★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	312kcal	584kcal	エネルギー	235kcal	509kcal	エネルギー	298kcal	574kcal	エネルギー	325kcal	598kcal	
蛋白質	17.4g	23.6g	蛋白質	15.6g	21.4g	蛋白質	14.9g	21.3g	蛋白質	17.4g	23.5g	
脂質	20.1g	21.1g	脂質	11.0g	11.9g	脂質	18.4g	20.1g	脂質	19.7g	20.7g	
炭水化物	14.8g	71.8g	炭水化物	19.3g	77.5g	炭水化物	16.5g	72.7g	炭水化物	18.2g	75.5g	
ナトリウム	613mg	1054mg	ナトリウム	775mg	1236mg	ナトリウム	744mg	1185mg	ナトリウム	719mg	1161mg	
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	3.0g	
夕 食	★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		
	生姜焼き	麦落	牛肉と豆腐のとりみ煮	麦	ロールキャベツの中華風	卵乳麦か	さば梅煮	麦	豚肉とインゲンの山椒炒め	麦		
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	白菜と揚げの旨煮	麦	人参グラッセ	乳麦	麩の野菜あんかけ	麦	ひじきの具だくさん煮	麦		
	若芽とオクラの酢の物	麦	菜の花とツナの辛子和え	麦	金時豆煮	麦	若布の塩こうじ和え	卵麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	青菜のわさび和え	卵麦	★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	215kcal	481kcal	エネルギー	255kcal	522kcal	エネルギー	250kcal	516kcal	エネルギー	232kcal	502kcal	
蛋白質	12.7g	18.5g	蛋白質	12.1g	17.9g	蛋白質	9.4g	15.0g	蛋白質	11.1g	16.9g	
脂質	8.2g	9.1g	脂質	15.7g	16.6g	脂質	11.1g	12.0g	脂質	13.9g	14.8g	
炭水化物	22.0g	78.4g	炭水化物	15.9g	72.4g	炭水化物	29.4g	85.8g	炭水化物	14.8g	72.0g	
ナトリウム	945mg	1387mg	ナトリウム	773mg	1215mg	ナトリウム	844mg	1306mg	ナトリウム	829mg	1270mg	
食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.1g	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
	エネルギー	616kcal	1423kcal	エネルギー	585kcal	1403kcal	エネルギー	638kcal	1452kcal	エネルギー	694kcal	1503kcal
	蛋白質	34.3g	52.4g	蛋白質	30.8g	48.8g	蛋白質	30.8g	48.9g	蛋白質	36.3g	53.9g
	脂質	29.9g	32.8g	脂質	28.9g	32.4g	脂質	30.9g	34.5g	脂質	39.1g	41.9g
	炭水化物	51.1g	221.2g	炭水化物	51.8g	223.0g	炭水化物	59.3g	229.1g	炭水化物	46.7g	217.6g
	ナトリウム	2091mg	3417mg	ナトリウム	2086mg	3431mg	ナトリウム	2202mg	3547mg	ナトリウム	2112mg	3457mg
食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.3g	8.8g	

★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。