

# 「やわらか普通食」 週間献立表

	9月9日(月)		9月10日(火)		9月11日(水)		9月12日(木)		9月13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	★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					
	豚肉ときのこの炒め物	オムレツイタリアンソース	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	白身魚のしんじょう	麩と野菜の煮物	鶏の柚子胡椒炒め	肉団子の柚子風味野菜あん	鶏肉のレモン風味焼	肉団子の柚子風味野菜あん	鯖の味噌煮					
	白花豆煮	竹輪のごま炒め	じゃが芋の洋風玉子とじ	切干大根煮	大根と椎茸の煮物	なめことじゃが芋の煮物	大豆としらすの甘辛煮	チンゲン菜ソテー	大豆としらすの甘辛煮	法蓮草					
	一夜漬(大根)	キャベツサラダ	大根のあっさり生姜漬	人参のおかかサラダ	一夜漬(白菜小松菜)	白菜と若芽のナムル	法蓮草のおひたし	豚バラと春雨のニラ玉炒め	オクラのポン酢ジュレ和え	ひじきの柚子胡椒マヨ	白菜とミンチの中華炒め				
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★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			
エネルギー	160kcal	433kcal	エネルギー	176kcal	441kcal	エネルギー	125kcal	393kcal	エネルギー	130kcal	399kcal	エネルギー	50kcal	326kcal	
蛋白質	8.5g	14.5g	蛋白質	9.0g	14.8g	蛋白質	5.7g	11.4g	蛋白質	4.4g	10.5g	蛋白質	2.8g	9.2g	
脂質	4.3g	5.3g	脂質	8.6g	9.5g	脂質	5.4g	6.3g	脂質	6.6g	7.6g	脂質	0.2g	1.9g	
炭水化物	22.2g	79.5g	炭水化物	15.7g	72.0g	炭水化物	12.2g	69.0g	炭水化物	12.5g	69.0g	炭水化物	10.1g	66.5g	
ナトリウム	506mg	948mg	ナトリウム	787mg	1248mg	ナトリウム	502mg	945mg	ナトリウム	660mg	1103mg	ナトリウム	589mg	1031mg	
食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.5g	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	★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					
	鶏の柚子胡椒炒め	豚肉と茄子の中華炒め	鶏肉のレモン風味焼	肉団子の柚子風味野菜あん	鶏肉のレモン風味焼	肉団子の柚子風味野菜あん	鶏肉のレモン風味焼	肉団子の柚子風味野菜あん	肉団子の柚子風味野菜あん	鯖の味噌煮					
	白菜と竹輪の煮びたし	なめことじゃが芋の煮物	チンゲン菜ソテー	大豆としらすの甘辛煮	チンゲン菜ソテー	大豆としらすの甘辛煮	チンゲン菜ソテー	大豆としらすの甘辛煮	チンゲン菜ソテー	法蓮草					
	なすの中華風南蛮漬	白菜と若芽のナムル	豚バラと春雨のニラ玉炒め	法蓮草のおひたし	豚バラと春雨のニラ玉炒め	法蓮草のおひたし	豚バラと春雨のニラ玉炒め	法蓮草のおひたし	豚バラと春雨のニラ玉炒め	ひじきの柚子胡椒マヨ					
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★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			
エネルギー	216kcal	492kcal	エネルギー	298kcal	569kcal	エネルギー	243kcal	515kcal	エネルギー	223kcal	500kcal	エネルギー	305kcal	575kcal	
蛋白質	9.1g	15.5g	蛋白質	11.6g	17.3g	蛋白質	11.7g	17.9g	蛋白質	14.8g	21.2g	蛋白質	14.2g	20.1g	
脂質	13.9g	15.6g	脂質	18.4g	19.3g	脂質	13.6g	14.6g	脂質	8.2g	9.9g	脂質	20.0g	20.9g	
炭水化物	12.8g	69.0g	炭水化物	22.5g	79.8g	炭水化物	16.8g	74.0g	炭水化物	22.3g	78.7g	炭水化物	15.9g	73.1g	
ナトリウム	773mg	1214mg	ナトリウム	891mg	1333mg	ナトリウム	804mg	1246mg	ナトリウム	981mg	1424mg	ナトリウム	929mg	1370mg	
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.4g	3.5g	
夕 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★きのこごはん	★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	★やわらかごはん180g					
	赤魚の磯辺焼	和風おろしハンバーグ	ほっけ塩焼	とんかつ	赤魚の磯辺焼	とんかつ	赤魚の磯辺焼	とんかつ	赤魚の磯辺焼	鶏肉のカレー風味焼					
	人参のきんぴら	菜の花	人参のレモン煮	うま塩キャベツ	人参のきんぴら	うま塩キャベツ	人参のきんぴら	うま塩キャベツ	人参のきんぴら	塩枝豆					
	担々風春雨	野菜と大豆のカレー煮	ナスと麩の炒め煮	イカと青梗菜の炒め物	担々風春雨	イカと青梗菜の炒め物	担々風春雨	イカと青梗菜の炒め物	担々風春雨	ジャガイモのそぼろ煮					
	マカロニサラダ	鶏とごぼうの酢味噌和え	パスタのサラダ	いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	マカロニサラダ	いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	マカロニサラダ	いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	マカロニサラダ	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	★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				
エネルギー	244kcal	514kcal	エネルギー	196kcal	469kcal	エネルギー	255kcal	537kcal	エネルギー	295kcal	561kcal	エネルギー	246kcal	529kcal	
蛋白質	12.2g	18.0g	蛋白質	11.1g	17.3g	蛋白質	13.3g	20.3g	蛋白質	18.2g	23.8g	蛋白質	15.4g	22.3g	
脂質	11.6g	12.5g	脂質	6.6g	7.6g	脂質	15.2g	16.1g	脂質	17.0g	17.9g	脂質	10.6g	12.4g	
炭水化物	22.3g	79.5g	炭水化物	22.0g	79.3g	炭水化物	15.7g	75.3g	炭水化物	18.0g	74.4g	炭水化物	20.7g	78.0g	
ナトリウム	656mg	1097mg	ナトリウム	652mg	1094mg	ナトリウム	627mg	1564mg	ナトリウム	743mg	1185mg	ナトリウム	856mg	1297mg	
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.6g	4.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	
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	620kcal	1439kcal	エネルギー	670kcal	1479kcal	エネルギー	621kcal	1445kcal	エネルギー	648kcal	1460kcal	エネルギー	601kcal	1430kcal
	蛋白質	29.8g	48.0g	蛋白質	31.7g	49.4g	蛋白質	30.7g	49.6g	蛋白質	37.4g	55.5g	蛋白質	32.4g	51.6g
	脂質	29.8g	33.4g	脂質	33.6g	36.4g	脂質	34.2g	37.0g	脂質	31.8g	35.4g	脂質	30.8g	35.2g
	炭水化物	57.3g	228.0g	炭水化物	60.2g	231.1g	炭水化物	44.1g	218.3g	炭水化物	52.8g	222.1g	炭水化物	46.7g	217.6g
	ナトリウム	1935mg	3259mg	ナトリウム	2330mg	3675mg	ナトリウム	1933mg	3755mg	ナトリウム	2384mg	3712mg	ナトリウム	2374mg	3698mg
食塩相当量	5.0g	8.3g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	4.9g	9.6g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	6.1g	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。



- 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。