

# 「やわらか普通食」 週間献立表

	9月23日(月)			9月24日(火)			9月25日(水)			9月26日(木)			9月27日(金)		
<b>朝</b>	★やわらかごはん180g 大根とウインナーの洋風煮 ひじきと挽肉の炒め煮 きのこの佃煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生煮 ナスの油炒め キャロットラペ ★味噌汁			★やわらかごはん180g さつまいもと豚肉の揚煮 キャベツとインゲンのソテー 椎茸昆布 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 法蓮草と豆腐の卵とじ 白菜と竹輪の煮びたし 人参しりしり ★味噌汁			★やわらかごはん180g イカとじゃが芋の煮物 スパトマト炒め 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁		
<b>食</b>	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	フルセット
<b>昼</b>	★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め マカロニと白菜のツナクリーム煮 枝豆とオクラのおかか和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g プリのごま醤油焼 人参のレモン煮 ツナあっさり煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ ピーマンソテー 揚げナスの肉味噌からめ 玉子スパサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ちらし寿司の具 切干大根の韓国風炒め ココロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て 菜の花 野菜炒め ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		
<b>食</b>	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	フルセット
<b>夕</b>	★やわらかごはん180g 白身フライ ミックソテー キャベツと豚肉の味噌炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 田楽煮 炒り豆腐 和風コールスロー ★味噌汁			★やわらかごはん180g アジのカレー焼 オクラのペペロンチーノ 豚肉と大豆のトマト煮 キャベツと鶏肉の甘酢生煮和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め 高野豆腐の炒り煮 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ 人参グラッセ 大豆と人参の煮物 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁		
<b>食</b>	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	フルセット
<b>合</b>	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	フルセット
<b>計</b>	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	フルセット

★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り付けます。

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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。