

# 「やわらか普通食」 週間献立表

	11月25日(月)		11月26日(火)		11月27日(水)		11月28日(木)		11月29日(金)			
朝 食	★やわらかごはん180g 大根とウインナーの洋風煮 茨城県煮合い 昆布の佃煮 ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 ひじきと挽肉の炒め煮 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 法蓮草と豆腐の卵とじ ふきの含め煮 きのこの佃煮 ★味噌汁		卵麦 乳麦 麦 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	90kcal	358kcal	エネルギー	167kcal	448kcal	エネルギー	133kcal	399kcal	エネルギー	100kcal	374kcal
	蛋白質	3.3g	9.2g	蛋白質	11.5g	18.0g	蛋白質	7.5g	13.2g	蛋白質	7.2g	13.4g
	脂質	3.5g	4.4g	脂質	8.4g	10.1g	脂質	6.8g	7.7g	脂質	3.7g	4.7g
	炭水化物	12.9g	69.5g	炭水化物	11.7g	69.0g	炭水化物	9.9g	66.3g	炭水化物	9.5g	67.1g
	ナトリウム	539mg	984mg	ナトリウム	553mg	994mg	ナトリウム	474mg	916mg	ナトリウム	614mg	1056mg
食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.7g	
昼 食	★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め キャベツと豚肉の味噌炒め オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g プリの塩焼 大根の酢漬 高野豆腐の味噌煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		卵麦 乳麦 麦		★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ オクラのパペロンチーノ じゃが芋とコーンのコンソメ味 玉子スパサラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 卵乳麦 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	207kcal	473kcal	エネルギー	259kcal	525kcal	エネルギー	403kcal	676kcal	エネルギー	244kcal	519kcal
	蛋白質	13.5g	19.1g	蛋白質	16.3g	22.1g	蛋白質	8.9g	15.0g	蛋白質	9.9g	15.7g
	脂質	10.3g	11.2g	脂質	13.4g	14.3g	脂質	23.7g	24.7g	脂質	14.5g	15.4g
	炭水化物	15.3g	71.5g	炭水化物	16.6g	73.0g	炭水化物	39.0g	96.2g	炭水化物	20.5g	78.8g
	ナトリウム	861mg	1303mg	ナトリウム	693mg	1135mg	ナトリウム	973mg	1416mg	ナトリウム	945mg	1387mg
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	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 白身フライ ミックスソテー マカロニと白菜のツナクリーム煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		麦 乳麦 乳麦 麦		★やわらかごはん180g 豚バラと白菜の柚子風味煮 ジャガ玉煮 和風コールスロー ★味噌汁		麦 卵麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g 赤魚のごま焼 塩枝豆 イカときのこのトマト煮 キャベツと煮し鶏のおかかドレッシング ★味噌汁		麦 麦 乳麦 卵麦 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	335kcal	600kcal	エネルギー	235kcal	507kcal	エネルギー	167kcal	452kcal	エネルギー	269kcal	539kcal
	蛋白質	11.6g	17.4g	蛋白質	6.7g	12.9g	蛋白質	17.8g	24.3g	蛋白質	13.5g	19.3g
	脂質	20.9g	21.8g	脂質	14.2g	15.2g	脂質	5.8g	7.5g	脂質	14.4g	15.3g
	炭水化物	24.8g	81.2g	炭水化物	19.5g	76.5g	炭水化物	11.7g	70.0g	炭水化物	21.0g	78.2g
	ナトリウム	756mg	1222mg	ナトリウム	644mg	1085mg	ナトリウム	741mg	1182mg	ナトリウム	638mg	1080mg
食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.6g	2.7g	
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	632kcal	1431kcal	エネルギー	661kcal	1480kcal	エネルギー	703kcal	1527kcal	エネルギー	613kcal	1432kcal
	蛋白質	28.4g	45.7g	蛋白質	34.5g	53.0g	蛋白質	34.2g	52.5g	蛋白質	30.6g	48.4g
	脂質	34.7g	37.4g	脂質	36.0g	39.6g	脂質	36.3g	39.9g	脂質	32.6g	35.4g
	炭水化物	53.0g	222.2g	炭水化物	47.8g	218.5g	炭水化物	60.6g	232.5g	炭水化物	51.0g	224.1g
	ナトリウム	2156mg	3509mg	ナトリウム	1890mg	3214mg	ナトリウム	2188mg	3514mg	ナトリウム	2197mg	3523mg
	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	4.8g	8.2g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.2g	8.7g

★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



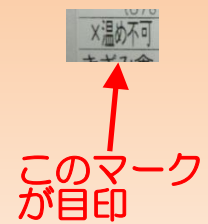
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。



- 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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。