

# 「やわらか普通食」 週間献立表

		12月30日(月)		12月31日(火)		1月1日(水)		1月2日(木)		1月3日(金)																										
朝	★やわらかごはん180g 厚揚げのそぼろ煮 キャベツとしらすの卵とじ なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 マカロニトマト炒め 大根とひじきの煮物 ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏大豆 中華うま煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁	麦 卵乳麦か 麦 麦	★やわらかごはん180g 法蓮草と豆腐の卵とじ 豚挽き肉と切干大根の煮物 きのこの佃煮 ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉と冬野菜の洋風煮 きんぴら スープキャベツ ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦 麦	栄養価 エネルギー	おかずセット 108kcal	フルセット 380kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 127kcal	フルセット 401kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 142kcal	フルセット 414kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 108kcal	フルセット 379kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 134kcal	フルセット 399kcal											
	食	蛋白質 5.5g 脂質 4.7g 炭水化物 11.1g ナトリウム 587mg 食塩相当量 1.5g	11.5g 5.7g 68.1g 1028mg 2.6g	蛋白質 5.1g 脂質 4.4g 炭水化物 17.0g ナトリウム 517mg 食塩相当量 1.3g	11.8g 6.0g 73.1g 983mg 2.5g	蛋白質 9.0g 脂質 5.4g 炭水化物 13.8g ナトリウム 502mg 食塩相当量 1.3g	15.0g 6.4g 70.8g 943mg 2.4g	蛋白質 7.8g 脂質 4.4g 炭水化物 9.0g ナトリウム 583mg 食塩相当量 1.5g	13.9g 5.4g 65.9g 1025mg 2.6g	蛋白質 7.6g 脂質 6.8g 炭水化物 10.7g ナトリウム 540mg 食塩相当量 1.4g	13.2g 7.7g 66.8g 981mg 2.5g	昼	★やわらかごはん180g 豚バラと白菜の柚子風味煮 大根と竹輪の煮物 コーンと挽肉の炒め物 ★味噌汁	麦 麦 乳麦か 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉とキャベツのカレー炒め 肉入りうの花 ジャーマンポテト ★味噌汁	麦 乳麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g ハツシユドポーク 春雨とツナのピリ辛炒め 大根とえのきのきんぴら ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g チーズささみフライ ピーマンソテー ひじきの具だくさん煮 洋風肉じゃが煮 ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g ブリの照焼 紅白なます 筑前煮 黒豆 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	栄養価 エネルギー	おかずセット 200kcal	フルセット 473kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 221kcal	フルセット 493kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 249kcal	フルセット 514kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 255kcal	フルセット 527kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 313kcal
食	蛋白質 10.3g 脂質 9.3g 炭水化物 18.0g ナトリウム 756mg 食塩相当量 1.9g	16.8g 10.9g 73.7g 1198mg 3.0g	蛋白質 10.9g 脂質 10.7g 炭水化物 22.0g ナトリウム 694mg 食塩相当量 1.8g	17.0g 11.7g 79.0g 1135mg 2.9g	蛋白質 9.8g 脂質 12.5g 炭水化物 24.0g ナトリウム 966mg 食塩相当量 2.5g	15.6g 13.4g 80.4g 1432mg 3.6g	蛋白質 11.4g 脂質 12.3g 炭水化物 25.1g ナトリウム 794mg 食塩相当量 2.0g	17.4g 13.3g 82.1g 1235mg 3.1g	蛋白質 19.4g 脂質 13.9g 炭水化物 25.2g ナトリウム 765mg 食塩相当量 1.9g	25.4g 14.9g 82.1g 1207mg 3.1g	夕		★やわらかごはん180g 鯖の照焼 塩枝豆 鶏肉と野菜の中華炒め コンニャクとごぼうのきんぴら ★味噌汁	麦 麦 卵麦落 麦 麦	★やわらかごはん180g とんかつ キャベツソテー 切干大根の韓国風炒め 人参しりしり ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 赤魚の味噌煮 オクラのパペロンチーノ 豚バラとキャベツの炒め物 れんこんと油揚げの煮物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ 人参グラッセ マカロニのバジル炒め ナスの油炒め ★味噌汁	乳麦 乳麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 長崎ちゃんぽん野菜炒め 里芋の中華玉子あんかけ 春雨の五目炒め ★味噌汁	乳 卵乳麦 麦 麦	栄養価 エネルギー	おかずセット 288kcal	フルセット 560kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 316kcal	フルセット 587kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 223kcal	フルセット 504kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 267kcal	フルセット 532kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 210kcal
食	蛋白質 14.3g 脂質 19.1g 炭水化物 13.3g ナトリウム 747mg 食塩相当量 1.9g	20.5g 20.1g 70.5g 1188mg 3.0g	蛋白質 14.7g 脂質 20.4g 炭水化物 18.3g ナトリウム 574mg 食塩相当量 1.5g	20.7g 21.4g 75.2g 1016mg 2.6g	蛋白質 14.6g 脂質 10.2g 炭水化物 17.5g ナトリウム 801mg 食塩相当量 2.0g	21.7g 11.9g 74.4g 1242mg 3.2g	蛋白質 9.8g 脂質 13.0g 炭水化物 25.2g ナトリウム 743mg 食塩相当量 1.9g	15.6g 13.9g 81.6g 1209mg 3.1g	蛋白質 10.3g 脂質 8.0g 炭水化物 23.7g ナトリウム 790mg 食塩相当量 2.0g	17.4g 9.7g 80.6g 1231mg 3.1g		合計	栄養価 エネルギー	おかずセット 596kcal	フルセット 1413kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 664kcal	フルセット 1481kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 614kcal	フルセット 1432kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 630kcal	フルセット 1438kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 657kcal	フルセット 1474kcal									
計	蛋白質 30.1g 脂質 33.1g 炭水化物 42.4g ナトリウム 2090mg 食塩相当量 5.3g	48.8g 36.7g 212.3g 3414mg 8.6g	蛋白質 30.7g 脂質 35.5g 炭水化物 57.3g ナトリウム 1785mg 食塩相当量 4.6g	49.5g 39.1g 227.3g 3134mg 8.0g	蛋白質 33.4g 脂質 28.1g 炭水化物 55.3g ナトリウム 2269mg 食塩相当量 5.8g	52.3g 31.7g 225.6g 3617mg 9.2g	蛋白質 29.0g 脂質 29.7g 炭水化物 59.3g ナトリウム 2120mg 食塩相当量 5.4g	46.9g 32.6g 229.6g 3469mg 8.8g	蛋白質 37.3g 脂質 28.7g 炭水化物 59.6g ナトリウム 2095mg 食塩相当量 5.3g	56.0g 32.3g 229.5g 3419mg 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。