

「やわらか普通食」 週間献立表

		1月6日(月)			1月7日(火)			1月8日(水)			1月9日(木)			1月10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				
	豚肉と大根のピリ辛煮	がんと白菜の煮物			さつまいもと豚肉の湯煮			鶏肉と大豆の生姜煮			白菜と厚揚げの中華そぼろ煮			乳麦落				
	白菜ときのこの煮物	大豆と椎茸の煮物			法蓮草と油揚げの煮物			インゲンと人参のグラッセ			三色炒め煮			麦落				
	キャベツとインゲンのソテー	スノトマト炒め			一夜漬(大根)			キャベツの漬物柚子風味			切干と人参のハリハリ			麦				
	★味噌汁	★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁				
	麦	麦			麦			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	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	141kcal	413kcal	エネルギー	224kcal	505kcal	エネルギー	134kcal	399kcal	エネルギー	136kcal	400kcal	エネルギー	113kcal	385kcal	エネルギー	113kcal	385kcal	
蛋白質	5.1g	11.3g	蛋白質	11.4g	18.4g	蛋白質	6.7g	12.5g	蛋白質	9.5g	15.0g	蛋白質	7.0g	13.3g	蛋白質	7.0g	13.3g	
脂質	8.8g	9.8g	脂質	11.5g	13.2g	脂質	5.1g	6.0g	脂質	6.4g	7.3g	脂質	3.5g	4.5g	脂質	3.5g	4.5g	
炭水化物	9.8g	67.0g	炭水化物	18.8g	75.7g	炭水化物	15.4g	71.8g	炭水化物	11.3g	67.1g	炭水化物	12.7g	70.0g	炭水化物	12.7g	70.0g	
ナトリウム	710mg	1151mg	ナトリウム	677mg	1118mg	ナトリウム	455mg	921mg	ナトリウム	428mg	870mg	ナトリウム	664mg	1130mg	ナトリウム	664mg	1130mg	
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.9g	
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				
	肉団子の中華炒め	豚キムチ			豆腐ハンバーグのきのこあん			サワラのごま醤油焼			鶏肉マスタード			麦				
	豚バラもやし	竹輪とキャベツのバター醤油炒め			切干大根と豚肉の炒め物			チンゲン菜ソテー			ピーマンソテー			卵乳麦				
	ブロッコリーの煮物	炒り豆腐			バジルポテトチキン			鶏肉と蓮根の青のり炒め			ひじきとベーコンの煮物			卵乳麦				
	★味噌汁	★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁				
	麦	麦			麦			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	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	290kcal	554kcal	エネルギー	216kcal	481kcal	エネルギー	326kcal	597kcal	エネルギー	305kcal	570kcal	エネルギー	202kcal	474kcal	エネルギー	202kcal	474kcal	
蛋白質	12.2g	17.7g	蛋白質	14.2g	20.0g	蛋白質	11.3g	17.4g	蛋白質	19.5g	25.3g	蛋白質	12.0g	18.0g	蛋白質	12.0g	18.0g	
脂質	18.0g	18.9g	脂質	11.4g	12.3g	脂質	23.0g	24.0g	脂質	16.6g	17.5g	脂質	10.5g	11.5g	脂質	10.5g	11.5g	
炭水化物	20.4g	76.2g	炭水化物	14.2g	70.6g	炭水化物	16.7g	73.6g	炭水化物	18.2g	74.6g	炭水化物	15.7g	72.7g	炭水化物	15.7g	72.7g	
ナトリウム	791mg	1233mg	ナトリウム	800mg	1266mg	ナトリウム	740mg	1182mg	ナトリウム	857mg	1323mg	ナトリウム	920mg	1361mg	ナトリウム	920mg	1361mg	
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.5g	
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				
	鶏のごまタレ煮	あぶらかれい生姜煮			鶏のカレー照煮込み			ハヤシライスのルー			乳麦			白身フライ				
	うま塩キャベツ	チンゲン菜とピーマンのソテー			人参煮			五目うの花			麦			塩枝豆				
	麩と野菜の煮物	竹の子と豚肉の味噌煮			白花豆煮			小松菜とベーコンのバター炒め			卵乳麦			豚肉とじゃが芋の昆布煮				
	大根麻婆	担々風春雨			キャベツとザーサイのナムル			★味噌汁			麦			人参のおかかサラダ				
	★味噌汁	★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁				
麦	麦			麦			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	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	481kcal	エネルギー	208kcal	479kcal	エネルギー	266kcal	538kcal	エネルギー	237kcal	518kcal	エネルギー	378kcal	642kcal	エネルギー	378kcal	642kcal	
蛋白質	12.5g	19.2g	蛋白質	18.4g	24.5g	蛋白質	13.3g	19.3g	蛋白質	9.3g	16.4g	蛋白質	13.1g	18.7g	蛋白質	13.1g	18.7g	
脂質	11.0g	12.6g	脂質	5.8g	6.8g	脂質	10.1g	11.1g	脂質	11.4g	13.1g	脂質	24.6g	25.5g	脂質	24.6g	25.5g	
炭水化物	13.7g	69.8g	炭水化物	19.4g	76.3g	炭水化物	30.0g	87.0g	炭水化物	26.5g	83.4g	炭水化物	24.7g	80.7g	炭水化物	24.7g	80.7g	
ナトリウム	752mg	1218mg	ナトリウム	728mg	1170mg	ナトリウム	607mg	1048mg	ナトリウム	1205mg	1646mg	ナトリウム	648mg	1090mg	ナトリウム	648mg	1090mg	
食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	3.1g	4.2g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.8g	
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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	638kcal	1448kcal	エネルギー	648kcal	1465kcal	エネルギー	726kcal	1534kcal	エネルギー	678kcal	1488kcal	エネルギー	693kcal	1501kcal	エネルギー	693kcal	1501kcal
	蛋白質	29.8g	48.2g	蛋白質	44.0g	62.9g	蛋白質	31.3g	49.2g	蛋白質	38.3g	56.7g	蛋白質	32.1g	50.0g	蛋白質	32.1g	50.0g
	脂質	37.8g	41.3g	脂質	28.7g	32.3g	脂質	38.2g	41.1g	脂質	34.4g	37.9g	脂質	38.6g	41.5g	脂質	38.6g	41.5g
	炭水化物	43.9g	213.0g	炭水化物	52.4g	222.6g	炭水化物	62.1g	232.4g	炭水化物	56.0g	225.1g	炭水化物	53.1g	223.4g	炭水化物	53.1g	223.4g
	ナトリウム	2253mg	3602mg	ナトリウム	2205mg	3554mg	ナトリウム	1802mg	3151mg	ナトリウム	2490mg	3839mg	ナトリウム	2232mg	3581mg	ナトリウム	2232mg	3581mg
食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	4.6g	8.0g	食塩相当量	6.4g	9.8g	食塩相当量	5.6g	9.2g	食塩相当量	5.6g	9.2g	

★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



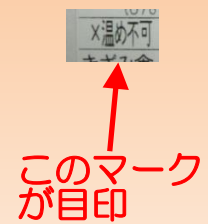
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。