

「やわらか普通食」 週間献立表

		1月13日(月)		1月14日(火)		1月15日(水)		1月16日(木)		1月17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	★やわらかごはん180g	
	里芋のそぼろ煮	乳麦	竹輪と玉ねぎの卵とじ	卵乳麦	大根と豚肉の甘辛煮	麦落	白菜と麩の玉子とじ	卵麦	鶏大豆	麦	麦	
	白菜のとろみ煮	麦	きのこのきんぴら	麦	野菜炒め	卵麦	切干大根煮	麦	中華うま煮	卵乳麦	卵乳麦	
	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	乳麦	一夜漬(大根人参)	麦	人参しりしり	麦	ポテトサラダ	卵乳麦	マカロニのツナサラダ	卵乳麦	卵乳麦	
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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	100kcal	365kcal	エネルギー	111kcal	384kcal	エネルギー	161kcal	428kcal	エネルギー	169kcal	434kcal	
蛋白質	5.7g	11.5g	蛋白質	5.5g	11.7g	蛋白質	5.3g	11.2g	蛋白質	4.7g	10.5g	
脂質	0.4g	1.3g	脂質	4.8g	5.8g	脂質	10.7g	11.6g	脂質	10.4g	11.3g	
炭水化物	18.2g	74.6g	炭水化物	12.4g	69.7g	炭水化物	9.8g	66.3g	炭水化物	13.7g	70.1g	
ナトリウム	677mg	1143mg	ナトリウム	587mg	1029mg	ナトリウム	445mg	889mg	ナトリウム	654mg	1121mg	
食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.1g	2.3g	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	★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	
	ハムカツ	乳麦	牛肉と竹の子入り春雨炒め	麦	ちらし寿司の具	卵麦	鶏肉のホワイトソース煮	乳麦	あぶらかれいみりん焼	麦	麦	
	白滝と人参のたらこ炒り	麦	じゃが芋のそぼろあん	麦	大豆と人参の煮物	麦	オクラのペペロンチーノ	卵麦	菜の花	乳麦	乳麦	
	ナスと麩の炒め煮	乳麦落	もやしと蒸し鶏のナムル	麦	フレンチマカロニ	卵乳麦	豚肉とキャベツのごま風味炒め	麦	ナスの挽肉炒め	麦	麦	
インゲンのごま和え	麦	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	わかめとパプリカの和え物	麦	煮生酢	麦	麦		
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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	292kcal	564kcal	エネルギー	278kcal	554kcal	エネルギー	278kcal	552kcal	エネルギー	233kcal	499kcal	
蛋白質	7.8g	13.7g	蛋白質	12.1g	18.5g	蛋白質	11.2g	17.4g	蛋白質	12.1g	17.8g	
脂質	19.3g	20.2g	脂質	15.0g	16.7g	脂質	12.9g	13.9g	脂質	14.8g	15.7g	
炭水化物	23.6g	81.2g	炭水化物	22.3g	78.7g	炭水化物	29.4g	87.0g	炭水化物	13.2g	69.4g	
ナトリウム	577mg	1019mg	ナトリウム	838mg	1279mg	ナトリウム	945mg	1387mg	ナトリウム	930mg	1372mg	
食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	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	★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	
	焼肉塩炒め	麦	鶏の柚子胡椒炒め	麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦	白身魚の味噌煮	麦	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	卵乳麦	
	マカロニとツナの和風炒め	乳麦	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	竹輪の辛子炒め	麦	洋風肉じゃが煮	乳麦	乳麦	
	オクラのおかか和え梅風味	麦	白菜と若芽のピリ辛和え	麦	オクラとコーンの炒め物	乳麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	おからのサラダ	卵乳麦	卵乳麦	
★味噌汁	麦	★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	305kcal	574kcal	エネルギー	203kcal	473kcal	エネルギー	207kcal	484kcal	エネルギー	209kcal	481kcal	
蛋白質	15.0g	21.1g	蛋白質	12.0g	17.8g	蛋白質	13.3g	19.7g	蛋白質	17.3g	23.3g	
脂質	17.2g	18.2g	脂質	10.1g	11.0g	脂質	7.3g	9.0g	脂質	5.7g	6.6g	
炭水化物	21.4g	78.1g	炭水化物	16.2g	73.2g	炭水化物	20.3g	76.7g	炭水化物	21.1g	78.5g	
ナトリウム	867mg	1311mg	ナトリウム	937mg	1378mg	ナトリウム	787mg	1230mg	ナトリウム	944mg	1388mg	
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g	
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	697kcal	1503kcal	エネルギー	592kcal	1411kcal	エネルギー	646kcal	1464kcal	エネルギー	611kcal	1414kcal
	蛋白質	28.5g	46.3g	蛋白質	29.6g	48.0g	蛋白質	29.8g	48.3g	蛋白質	34.1g	51.6g
	脂質	36.9g	39.7g	脂質	29.9g	33.5g	脂質	30.9g	34.5g	脂質	30.9g	33.6g
炭水化物	63.2g	233.9g	炭水化物	50.9g	221.6g	炭水化物	59.5g	230.0g	炭水化物	48.0g	218.0g	
ナトリウム	2121mg	3473mg	ナトリウム	2362mg	3686mg	ナトリウム	2177mg	3506mg	ナトリウム	2528mg	3881mg	
食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	6.5g	9.9g	

★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。



このマークが自印



- 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。