

「やわらか普通食」 週間献立表

		1月20日(月)		1月21日(火)		1月22日(水)		1月23日(木)		1月24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	
	ひき肉と里芋の味噌煮	オムレツイタリアンソース	高野豆腐と法蓮草の含め煮	白身魚のしんじょう	根菜と大豆の洋風煮	根菜と大豆の洋風煮	根菜と大豆の洋風煮	根菜と大豆の洋風煮	根菜と大豆の洋風煮	根菜と大豆の洋風煮	根菜と大豆の洋風煮	
	食べるトマトスープ	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	
	昆布の佃煮	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	
	★味噌汁	麦	麦	麦	麦	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
エネルギー	96kcal	373kcal	エネルギー	169kcal	435kcal	エネルギー	110kcal	376kcal	エネルギー	196kcal	472kcal	
たんぱく質	3.9g	10.2g	たんぱく質	8.7g	14.3g	たんぱく質	5.3g	11.1g	たんぱく質	6.0g	12.4g	
脂質	1.6g	2.6g	脂質	7.9g	8.8g	脂質	3.1g	4.0g	脂質	7.1g	8.8g	
炭水化物	18.2g	76.3g	炭水化物	16.2g	72.4g	炭水化物	16.3g	72.7g	炭水化物	26.0g	82.4g	
ナトリウム	447mg	888mg	ナトリウム	724mg	1166mg	ナトリウム	678mg	1146mg	ナトリウム	588mg	1030mg	
食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.6g	
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	
	鶏肉のマーメレード煮	赤魚の煮付け	鶏肉のきのこあん	ポークチャップ	鶏の天ぷら	鶏の天ぷら	鶏の天ぷら	鶏の天ぷら	鶏の天ぷら	鶏の天ぷら	鶏の天ぷら	
	きのこソテー	インゲンソテー	麩と大根の煮物	豆腐のかに風あんかけ	天ぷらのタレ	天ぷらのタレ	天ぷらのタレ	天ぷらのタレ	天ぷらのタレ	天ぷらのタレ	天ぷらのタレ	
	高野豆腐の炒り煮	キャベツと豚肉のカキソース炒め	細切りポテトの辛子マヨ	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	竹輪の辛子炒め	竹輪の辛子炒め	竹輪の辛子炒め	竹輪の辛子炒め	竹輪の辛子炒め	竹輪の辛子炒め	竹輪の辛子炒め	
	若芽と春雨のサラダ	カリフラワーのピクルス	★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	262kcal	539kcal	エネルギー	179kcal	455kcal	エネルギー	240kcal	512kcal	エネルギー	264kcal	539kcal	
たんぱく質	14.3g	20.7g	たんぱく質	13.6g	19.6g	たんぱく質	11.5g	17.4g	たんぱく質	13.1g	18.9g	
脂質	14.8g	16.5g	脂質	8.1g	9.0g	脂質	12.4g	13.3g	脂質	15.4g	16.3g	
炭水化物	18.7g	75.2g	炭水化物	13.2g	71.6g	炭水化物	19.3g	76.9g	炭水化物	17.8g	76.1g	
ナトリウム	657mg	1099mg	ナトリウム	655mg	1099mg	ナトリウム	798mg	1240mg	ナトリウム	941mg	1383mg	
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.2g	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	
	サワラの磯辺焼	大根とつくねの煮物	鯖の照焼	ロールキャベツのクリーム煮	ミックスカレーのルー	ミックスカレーのルー	ミックスカレーのルー	ミックスカレーのルー	ミックスカレーのルー	ミックスカレーのルー	ミックスカレーのルー	
	塩枝豆	ひじきと大豆の煮物	麦	麩と豚肉のチャンプルー	なすのトロロ生姜煮	なすのトロロ生姜煮	なすのトロロ生姜煮	なすのトロロ生姜煮	なすのトロロ生姜煮	なすのトロロ生姜煮	なすのトロロ生姜煮	
	豚肉と白菜のうま煮	キャベツのピリ辛マヨネーズ	肉入りうの花	切干大根の洋風サラダ	玉子スパサラダ	玉子スパサラダ	玉子スパサラダ	玉子スパサラダ	玉子スパサラダ	玉子スパサラダ	玉子スパサラダ	
	人参と竹輪のごま和え	★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	★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	253kcal	520kcal	エネルギー	232kcal	515kcal	エネルギー	248kcal	520kcal	エネルギー	240kcal	509kcal	
たんぱく質	19.4g	25.3g	たんぱく質	11.1g	17.9g	たんぱく質	13.2g	19.5g	たんぱく質	8.9g	15.0g	
脂質	11.8g	12.7g	脂質	11.9g	13.7g	脂質	15.0g	16.0g	脂質	15.2g	16.2g	
炭水化物	15.5g	72.2g	炭水化物	20.7g	78.0g	炭水化物	15.2g	72.4g	炭水化物	16.9g	73.6g	
ナトリウム	927mg	1369mg	ナトリウム	903mg	1344mg	ナトリウム	749mg	1190mg	ナトリウム	758mg	1201mg	
食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.1g	
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	611kcal	1432kcal	エネルギー	580kcal	1405kcal	エネルギー	598kcal	1408kcal	エネルギー	700kcal	1520kcal
	たんぱく質	37.6g	56.2g	たんぱく質	33.4g	51.8g	たんぱく質	30.0g	48.0g	たんぱく質	28.0g	46.3g
	脂質	28.2g	31.8g	脂質	27.9g	31.5g	脂質	30.5g	33.3g	脂質	37.7g	41.3g
	炭水化物	52.4g	223.7g	炭水化物	50.1g	222.0g	炭水化物	50.8g	222.0g	炭水化物	60.7g	232.1g
	ナトリウム	2031mg	3356mg	ナトリウム	2282mg	3609mg	ナトリウム	2225mg	3576mg	ナトリウム	2287mg	3614mg
食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	5.8g	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



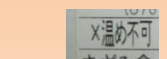
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。



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。