

# 「やわらか普通食」 週間献立表

|   |                | 1月27日(月)     |                  | 1月28日(火)     |            | 1月29日(水)     |               | 1月30日(木)     |              | 1月31日(金)     |         |          |
|---|----------------|--------------|------------------|--------------|------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------|----------|
| 朝 | ★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 |         |          |
|   | 豚肉ときのこの炒め物     | 麦            | 和風ポトフ            | 乳麦           | がんとどきの含め煮  | 麦            | 麩と野菜の煮物       | 麦            | 豚すき風煮物       | 麦            | 麦       |          |
| 食 | インゲンと人参のグラッセ   | 麦乳           | 大豆としらすの甘辛煮       | 麦            | キャベツの土佐煮   | 麦            | 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め   | 麦            | 切干大根煮        | 麦            | 麦       |          |
|   | カリフラワーの甘酢漬     | 麦            | 三色野菜ナムル          | 麦            | きんぴられんこん   | 麦            | マカロニの明太マヨ和え   | 卵麦           | キャベツの漬物柚子風味  | 麦            | 麦       |          |
|   | ★味噌汁           | 麦            | ★味噌汁             | 麦            | ★味噌汁       | 麦            | ★味噌汁          | 麦            | ★味噌汁         | 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          | 117kcal      | 386kcal          | エネルギー        | 150kcal    | 420kcal      | エネルギー         | 140kcal      | 412kcal      | エネルギー        | 102kcal | 372kcal  |
|   | 蛋白質            | 6.5g         | 12.6g            | 蛋白質          | 8.4g       | 14.2g        | 蛋白質           | 6.5g         | 12.6g        | 蛋白質          | 6.1g    | 11.9g    |
|   | 脂質             | 4.5g         | 5.5g             | 脂質           | 5.1g       | 6.0g         | 脂質            | 5.9g         | 6.9g         | 脂質           | 4.1g    | 5.0g     |
|   | 炭水化物           | 13.7g        | 70.2g            | 炭水化物         | 18.9g      | 76.1g        | 炭水化物          | 15.9g        | 72.9g        | 炭水化物         | 10.1g   | 67.3g    |
|   | ナトリウム          | 418mg        | 861mg            | ナトリウム        | 683mg      | 1125mg       | ナトリウム         | 712mg        | 1153mg       | ナトリウム        | 665mg   | 1106mg   |
|   | 食塩相当量          | 1.1g         | 2.2g             | 食塩相当量        | 1.7g       | 2.9g         | 食塩相当量         | 1.8g         | 2.9g         | 食塩相当量        | 1.7g    | 2.8g     |
| 昼 | ★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 |         |          |
|   | メバルのバジルオリーブ焼   | 麦            | ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん  | 乳麦           | 豚肉のおろし煮    | 麦            | 鶏肉とキャベツのカレー炒め | 麦            | 鯖の磯辺焼き       | 麦            | 麦       |          |
| 食 | 人参のレモン煮        | 乳麦           | キャベツと豚肉の味噌炒め     | 麦            | 南瓜の柚子そぼろあん | 麦            | 大豆と椎茸の煮物      | 麦            | 人参グラッセ       | 乳麦           | 乳麦      |          |
|   | 蒸し鶏と春雨の中華煮     | 乳麦           | 人参とコーンのツナマヨ和え    | 卵麦           | 春雨の中華和え    | 卵乳麦          | 大根なます         | 麦            | 豆腐としめじのとりみ煮  | 麦            | 麦       |          |
|   | 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え | 卵麦           | ★味噌汁             | 麦            | ★味噌汁       | 麦            | ★味噌汁          | 麦            | なすの中華風南蛮漬け   | 麦            | 麦       |          |
|   | ★味噌汁           | 麦            |                  |              |            |              |               |              | ★味噌汁         | 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          | 225kcal      | 498kcal          | エネルギー        | 307kcal    | 575kcal      | エネルギー         | 320kcal      | 587kcal      | エネルギー        | 283kcal | 554kcal  |
|   | 蛋白質            | 14.1g        | 20.2g            | 蛋白質          | 11.5g      | 17.4g        | 蛋白質           | 10.5g        | 16.4g        | 蛋白質          | 10.7g   | 16.5g    |
|   | 脂質             | 12.8g        | 13.8g            | 脂質           | 20.0g      | 20.9g        | 脂質            | 19.4g        | 20.3g        | 脂質           | 20.9g   | 21.8g    |
|   | 炭水化物           | 13.1g        | 70.4g            | 炭水化物         | 19.8g      | 76.3g        | 炭水化物          | 23.7g        | 80.5g        | 炭水化物         | 11.6g   | 68.8g    |
|   | ナトリウム          | 756mg        | 1198mg           | ナトリウム        | 772mg      | 1218mg       | ナトリウム         | 890mg        | 1357mg       | ナトリウム        | 576mg   | 1019mg   |
|   | 食塩相当量          | 1.9g         | 3.0g             | 食塩相当量        | 2.0g       | 3.1g         | 食塩相当量         | 2.3g         | 3.5g         | 食塩相当量        | 1.5g    | 2.6g     |
| 夕 | ★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 |         |          |
|   | えびカツ           | 麦え           | 鶏団子のケチャップ煮       | 卵乳麦          | 赤魚の生姜煮     | 麦            | ポテトコロッケ       | 卵乳麦          | 照焼ハンバーグ      | 乳麦           | 乳麦      |          |
| 食 | スパソテー          | 乳麦           | 切干大根のおから煮        | 麦            | チンゲン菜ソテー   | 乳麦           | オクラのペペロンチーノ   | 麦            | インゲンソテー      | 乳麦           | 乳麦      |          |
|   | なすのミートソース煮     | 乳麦           | オクラとそぼろのピーナツ味噌和え | 乳麦落          | 炒り豆腐       | 卵乳麦          | 豚肉のチリソース炒め    | 麦            | 豚バラと春雨のニラ玉炒め | 卵乳麦          | 卵乳麦     |          |
|   | 若芽とパインの酢の物     | 麦            | ★味噌汁             | 麦            | マリーネサラダ    | 卵麦           | 菜の花とひじきのごま和え  | 麦            | ココロ野菜のきな粉マヨ  | 卵麦           | 卵麦      |          |
|   | ★味噌汁           | 麦            |                  |              | ★味噌汁       | 麦            | ★味噌汁          | 麦            | ★味噌汁         | 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          | 280kcal      | 558kcal          | エネルギー        | 190kcal    | 464kcal      | エネルギー         | 203kcal      | 474kcal      | エネルギー        | 289kcal | 566kcal  |
|   | 蛋白質            | 8.9g         | 15.4g            | 蛋白質          | 9.7g       | 15.6g        | 蛋白質           | 14.8g        | 20.6g        | 蛋白質          | 10.9g   | 17.3g    |
|   | 脂質             | 15.4g        | 17.1g            | 脂質           | 6.1g       | 7.0g         | 脂質            | 9.0g         | 9.9g         | 脂質           | 12.9g   | 14.6g    |
|   | 炭水化物           | 27.4g        | 84.2g            | 炭水化物         | 25.1g      | 83.3g        | 炭水化物          | 15.7g        | 73.0g        | 炭水化物         | 28.1g   | 84.6g    |
|   | ナトリウム          | 678mg        | 1120mg           | ナトリウム        | 972mg      | 1413mg       | ナトリウム         | 730mg        | 1172mg       | ナトリウム        | 894mg   | 1336mg   |
|   | 食塩相当量          | 1.7g         | 2.8g             | 食塩相当量        | 2.5g       | 3.6g         | 食塩相当量         | 1.9g         | 3.0g         | 食塩相当量        | 2.3g    | 3.4g     |
| 合 | 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          | 622kcal      | 1442kcal         | エネルギー        | 647kcal    | 1459kcal     | エネルギー         | 663kcal      | 1473kcal     | エネルギー        | 674kcal | 1492kcal |
| 計 | 蛋白質            | 29.5g        | 48.2g            | 蛋白質          | 29.6g      | 47.2g        | 蛋白質           | 31.8g        | 49.6g        | 蛋白質          | 27.7g   | 45.7g    |
|   | 脂質             | 32.7g        | 36.4g            | 脂質           | 31.2g      | 33.9g        | 脂質            | 34.3g        | 37.1g        | 脂質           | 37.9g   | 41.4g    |
|   | 炭水化物           | 54.2g        | 224.8g           | 炭水化物         | 63.8g      | 235.7g       | 炭水化物          | 55.3g        | 226.4g       | 炭水化物         | 49.8g   | 220.7g   |
|   | ナトリウム          | 1852mg       | 3179mg           | ナトリウム        | 2427mg     | 3756mg       | ナトリウム         | 2332mg       | 3682mg       | ナトリウム        | 2135mg  | 3461mg   |
|   | 食塩相当量          | 4.7g         | 8.0g             | 食塩相当量        | 6.2g       | 9.6g         | 食塩相当量         | 6.0g         | 9.4g         | 食塩相当量        | 5.5g    | 8.8g     |

★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



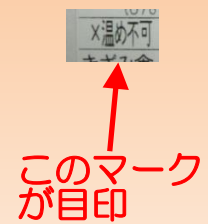
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。