

# 「やわらか普通食」 週間献立表

		2月17日(月)		2月18日(火)		2月19日(水)		2月20日(木)		2月21日(金)		
朝	★やわらかごはん180g 厚揚げのそぼろ煮 さつま芋と小松菜の煮物 ハムの和風サラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 竹輪と玉ねぎの卵とじ れんこんと人参の甘露煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 人参とえのきのきんぴら 野菜の三杯酢 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 里芋のそぼろ煮 一口ナスのオランダ煮 インゲンと人参のグラッセ ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ ウインナーときのこの炒め物 切干と小松菜の煮物 ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦	栄養価 エネルギー 163kcal たんぱく質 5.5g 脂質 8.4g 炭水化物 16.1g ナトリウム 516mg 食塩相当量 1.3g	フルセット エネルギー 435kcal たんぱく質 11.7g 脂質 9.4g 炭水化物 73.4g ナトリウム 982mg 食塩相当量 2.5g
	食	栄養価 エネルギー 152kcal たんぱく質 4.9g 脂質 8.1g 炭水化物 16.3g ナトリウム 714mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 420kcal たんぱく質 10.8g 脂質 9.0g 炭水化物 72.9g ナトリウム 1159mg 食塩相当量 2.9g	栄養価 エネルギー 145kcal たんぱく質 4.0g 脂質 8.3g 炭水化物 13.1g ナトリウム 664mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 415kcal たんぱく質 9.8g 脂質 9.2g 炭水化物 70.3g ナトリウム 1106mg 食塩相当量 2.8g	栄養価 エネルギー 151kcal たんぱく質 3.8g 脂質 7.1g 炭水化物 18.7g ナトリウム 511mg 食塩相当量 1.3g	フルセット エネルギー 434kcal たんぱく質 10.7g 脂質 8.9g 炭水化物 76.0g ナトリウム 952mg 食塩相当量 2.4g	栄養価 エネルギー 117kcal たんぱく質 6.8g 脂質 5.5g 炭水化物 11.2g ナトリウム 565mg 食塩相当量 1.4g	フルセット エネルギー 383kcal たんぱく質 12.6g 脂質 6.4g 炭水化物 67.7g ナトリウム 1032mg 食塩相当量 2.6g			
昼	★やわらかごはん180g ロールキャベツの中華風 オニオンソテー 豚バラとこんにゃくの煮物 さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え ★味噌汁	卵乳麦か 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 肉じゃが ひき肉と豆腐のうま煮 たたきごぼう ★味噌汁	麦 麦落か 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 人参のきな粉和え 大豆としらすの甘辛煮 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g さばみりん干焼 ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬 ★味噌汁	麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 田楽煮 麩と豚肉のチャンプルー 白花豆煮 ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦 麦	栄養価 エネルギー 258kcal たんぱく質 8.2g 脂質 17.5g 炭水化物 17.4g ナトリウム 984mg 食塩相当量 2.5g	フルセット エネルギー 524kcal たんぱく質 14.0g 脂質 18.4g 炭水化物 73.8g ナトリウム 1426mg 食塩相当量 3.6g
	食	栄養価 エネルギー 260kcal たんぱく質 13.0g 脂質 11.7g 炭水化物 24.5g ナトリウム 994mg 食塩相当量 2.5g	フルセット エネルギー 536kcal たんぱく質 19.4g 脂質 13.4g 炭水化物 80.9g ナトリウム 1435mg 食塩相当量 3.6g	栄養価 エネルギー 265kcal たんぱく質 17.2g 脂質 12.7g 炭水化物 20.3g ナトリウム 890mg 食塩相当量 2.3g	フルセット エネルギー 537kcal たんぱく質 23.3g 脂質 13.7g 炭水化物 77.3g ナトリウム 1331mg 食塩相当量 3.4g	栄養価 エネルギー 289kcal たんぱく質 16.3g 脂質 17.2g 炭水化物 15.8g ナトリウム 779mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 556kcal たんぱく質 22.3g 脂質 18.1g 炭水化物 72.3g ナトリウム 1223mg 食塩相当量 3.1g	栄養価 エネルギー 231kcal たんぱく質 11.2g 脂質 5.6g 炭水化物 33.7g ナトリウム 728mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 512kcal たんぱく質 17.7g 脂質 7.3g 炭水化物 91.0g ナトリウム 1169mg 食塩相当量 3.0g			
夕	★やわらかごはん180g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 大豆と人参の煮物 青梗菜のピーナッツ和え ★味噌汁	麦 麦 麦落 麦	★やわらかごはん180g ホッケの照焼 人参煮 大根と鶏肉のごま味噌煮 マカロニマリーネサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 野菜とハムの卵炒め 切干大根の洋風サラダ ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 生姜焼き 春雨のごま炒め 菜の花の菜種和え ★味噌汁	麦落 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め ジャガイモのそぼろ煮 おからのサラダ ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵乳麦か 麦	栄養価 エネルギー 243kcal たんぱく質 15.2g 脂質 12.3g 炭水化物 18.6g ナトリウム 685mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 513kcal たんぱく質 21.0g 脂質 13.2g 炭水化物 75.6g ナトリウム 1126mg 食塩相当量 2.9g
	食	栄養価 エネルギー 208kcal たんぱく質 14.8g 脂質 9.4g 炭水化物 16.2g ナトリウム 661mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 484kcal たんぱく質 21.3g 脂質 10.5g 炭水化物 73.8g ナトリウム 1104mg 食塩相当量 2.8g	栄養価 エネルギー 250kcal たんぱく質 9.6g 脂質 15.4g 炭水化物 20.4g ナトリウム 973mg 食塩相当量 2.5g	フルセット エネルギー 525kcal たんぱく質 15.4g 脂質 16.3g 炭水化物 78.7g ナトリウム 1415mg 食塩相当量 3.6g	栄養価 エネルギー 235kcal たんぱく質 11.5g 脂質 8.7g 炭水化物 26.8g ナトリウム 1011mg 食塩相当量 2.6g	フルセット エネルギー 501kcal たんぱく質 17.1g 脂質 9.6g 炭水化物 83.2g ナトリウム 1453mg 食塩相当量 3.7g	栄養価 エネルギー 266kcal たんぱく質 11.6g 脂質 17.0g 炭水化物 18.2g ナトリウム 753mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 539kcal たんぱく質 17.8g 脂質 18.0g 炭水化物 75.4g ナトリウム 1196mg 食塩相当量 3.0g			
合	★やわらかごはん180g 厚揚げのそぼろ煮 さつま芋と小松菜の煮物 ハムの和風サラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 竹輪と玉ねぎの卵とじ れんこんと人参の甘露煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 人参とえのきのきんぴら 野菜の三杯酢 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 里芋のそぼろ煮 一口ナスのオランダ煮 インゲンと人参のグラッセ ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ ウインナーときのこの炒め物 切干と小松菜の煮物 ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦	栄養価 エネルギー 664kcal たんぱく質 28.9g 脂質 38.2g 炭水化物 52.1g ナトリウム 2185mg 食塩相当量 5.5g	フルセット エネルギー 1472kcal たんぱく質 46.7g 脂質 41.0g 炭水化物 222.8g ナトリウム 3534mg 食塩相当量 9.0g
	計	栄養価 エネルギー 620kcal たんぱく質 32.7g 脂質 29.2g 炭水化物 57.0g ナトリウム 2369mg 食塩相当量 6.0g	フルセット エネルギー 1440kcal たんぱく質 51.5g 脂質 32.9g 炭水化物 227.6g ナトリウム 3698mg 食塩相当量 9.3g	栄養価 エネルギー 660kcal たんぱく質 30.8g 脂質 36.4g 炭水化物 53.8g ナトリウム 2527mg 食塩相当量 6.5g	フルセット エネルギー 1477kcal たんぱく質 48.5g 脂質 39.2g 炭水化物 226.3g ナトリウム 3852mg 食塩相当量 9.8g	栄養価 エネルギー 675kcal たんぱく質 31.6g 脂質 33.0g 炭水化物 61.3g ナトリウム 2301mg 食塩相当量 5.9g	フルセット エネルギー 1491kcal たんぱく質 50.1g 脂質 36.6g 炭水化物 231.5g ナトリウム 3628mg 食塩相当量 9.2g	栄養価 エネルギー 614kcal たんぱく質 29.6g 脂質 28.1g 炭水化物 63.1g ナトリウム 2046mg 食塩相当量 5.2g	フルセット エネルギー 1434kcal たんぱく質 48.1g 脂質 31.7g 炭水化物 234.1g ナトリウム 3397mg 食塩相当量 8.6g			

★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



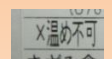
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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り付けます。



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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。