

# 「やわらか普通食」 週間献立表

		2月24日(月)		2月25日(火)		2月26日(水)		2月27日(木)		2月28日(金)		
朝 食	★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん ぜんまいとミンチの煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 スパゲティイタリアン 青菜のわさび和え ★味噌汁	卵乳麦 卵乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 三色炒め煮 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁	麦 麦落 麦 麦	★やわらかごはん180g 麩と野菜の煮物 人参しりしり いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 ナスの挽肉炒め 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	栄養価 エネルギー 156kcal たんぱく質 7.8g 脂質 7.8g 炭水化物 14.9g ナトリウム 635mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 432kcal たんぱく質 14.2g 脂質 9.5g 炭水化物 71.3g ナトリウム 1077mg 食塩相当量 2.7g
	★やわらかごはん180g ポークチャップ 根菜と大豆の洋風煮 和風サラダ ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g アジのカレー焼き きのこソテー キャベツと豚肉のカキソース炒め 根菜の柚子マリネ ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 北海道豚肉のジンギスカン風 大豆と椎茸の煮物 春雨の中華和え ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 豚肉と大根の煮物 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鯖の磯辺焼き 人参煮 担々風春雨 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	麦 麦 麦落 麦 麦	栄養価 エネルギー 285kcal たんぱく質 15.6g 脂質 15.7g 炭水化物 20.4g ナトリウム 1003mg 食塩相当量 2.6g	フルセット エネルギー 554kcal たんぱく質 21.6g 脂質 16.6g 炭水化物 77.3g ナトリウム 1448mg 食塩相当量 3.7g
	★やわらかごはん180g サワラのごま焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 肉入りうの花 マリーネサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏のちゃんちゃん焼き ツナじゃがバター 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g あぶらかれいみぞれ煮 法蓮草 揚げナスの肉味噌からめ キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦落 麦落 麦	★やわらかごはん180g とんかつ キャベツソテー 蕪と揚げの煮物 コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ ミックソテー 豚バラもやし キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 卵麦 麦	栄養価 エネルギー 225kcal たんぱく質 15.0g 脂質 11.8g 炭水化物 15.6g ナトリウム 785mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 498kcal たんぱく質 21.1g 脂質 12.8g 炭水化物 72.9g ナトリウム 1227mg 食塩相当量 3.1g
	★やわらかごはん180g サワラのごま焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 肉入りうの花 マリーネサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏のちゃんちゃん焼き ツナじゃがバター 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g あぶらかれいみぞれ煮 法蓮草 揚げナスの肉味噌からめ キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦落 麦落 麦	★やわらかごはん180g とんかつ キャベツソテー 蕪と揚げの煮物 コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ ミックソテー 豚バラもやし キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 卵麦 麦	栄養価 エネルギー 666kcal たんぱく質 38.4g 脂質 35.3g 炭水化物 50.9g ナトリウム 2423mg 食塩相当量 6.2g	フルセット エネルギー 1484kcal たんぱく質 56.9g 脂質 38.9g 炭水化物 221.5g ナトリウム 3752mg 食塩相当量 9.5g
	★やわらかごはん180g サワラのごま焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 肉入りうの花 マリーネサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏のちゃんちゃん焼き ツナじゃがバター 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g あぶらかれいみぞれ煮 法蓮草 揚げナスの肉味噌からめ キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦落 麦落 麦	★やわらかごはん180g とんかつ キャベツソテー 蕪と揚げの煮物 コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ ミックソテー 豚バラもやし キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 卵麦 麦	栄養価 エネルギー 225kcal たんぱく質 15.0g 脂質 11.8g 炭水化物 15.6g ナトリウム 785mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 498kcal たんぱく質 21.1g 脂質 12.8g 炭水化物 72.9g ナトリウム 1227mg 食塩相当量 3.1g
	★やわらかごはん180g サワラのごま焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 肉入りうの花 マリーネサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏のちゃんちゃん焼き ツナじゃがバター 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g あぶらかれいみぞれ煮 法蓮草 揚げナスの肉味噌からめ キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦落 麦落 麦	★やわらかごはん180g とんかつ キャベツソテー 蕪と揚げの煮物 コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ ミックソテー 豚バラもやし キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 卵麦 麦	栄養価 エネルギー 666kcal たんぱく質 38.4g 脂質 35.3g 炭水化物 50.9g ナトリウム 2423mg 食塩相当量 6.2g	フルセット エネルギー 1484kcal たんぱく質 56.9g 脂質 38.9g 炭水化物 221.5g ナトリウム 3752mg 食塩相当量 9.5g
★やわらかごはん180g サワラのごま焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 肉入りうの花 マリーネサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏のちゃんちゃん焼き ツナじゃがバター 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g あぶらかれいみぞれ煮 法蓮草 揚げナスの肉味噌からめ キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦落 麦落 麦	★やわらかごはん180g とんかつ キャベツソテー 蕪と揚げの煮物 コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ ミックソテー 豚バラもやし キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 卵麦 麦	栄養価 エネルギー 666kcal たんぱく質 38.4g 脂質 35.3g 炭水化物 50.9g ナトリウム 2423mg 食塩相当量 6.2g	フルセット エネルギー 1484kcal たんぱく質 56.9g 脂質 38.9g 炭水化物 221.5g ナトリウム 3752mg 食塩相当量 9.5g	
★やわらかごはん180g サワラのごま焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 肉入りうの花 マリーネサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏のちゃんちゃん焼き ツナじゃがバター 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g あぶらかれいみぞれ煮 法蓮草 揚げナスの肉味噌からめ キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦落 麦落 麦	★やわらかごはん180g とんかつ キャベツソテー 蕪と揚げの煮物 コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ ミックソテー 豚バラもやし キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 卵麦 麦	栄養価 エネルギー 666kcal たんぱく質 38.4g 脂質 35.3g 炭水化物 50.9g ナトリウム 2423mg 食塩相当量 6.2g	フルセット エネルギー 1484kcal たんぱく質 56.9g 脂質 38.9g 炭水化物 221.5g ナトリウム 3752mg 食塩相当量 9.5g	

★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



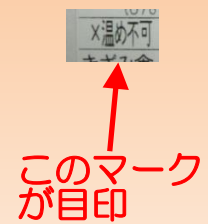
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。