

# 「やわらか普通食」 週間献立表

		3月31日(月)		4月1日(火)		4月2日(水)		4月3日(木)		4月4日(金)													
朝 食	★やわらかごはん180g イカと白菜の中華煮 ひじきと挽肉の炒め煮 きのこの佃煮 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 ナスの油炒め 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 厚揚げときのこのおろし煮 三色炒め煮 人参とコーンの和え物 ★味噌汁	乳麦 麦落 麦 麦	★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ 法蓮草と油揚げの煮物 切干大根の酢の物 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 焼豆腐の含め煮 大根麻婆 人参のおかかサラダ ★味噌汁	麦 麦落 麦	麦 麦落 麦	栄養価 エネルギー 110kcal たんぱく質 7.9g 脂質 3.5g 炭水化物 11.3g ナトリウム 545mg 食塩相当量 1.4g	フルセット エネルギー 379kcal たんぱく質 13.9g 脂質 4.4g 炭水化物 68.2g ナトリウム 990mg 食塩相当量 2.5g	栄養価 エネルギー 175kcal たんぱく質 9.3g 脂質 10.8g 炭水化物 10.9g ナトリウム 483mg 食塩相当量 1.2g	フルセット エネルギー 456kcal たんぱく質 15.8g 脂質 12.5g 炭水化物 68.2g ナトリウム 924mg 食塩相当量 2.4g	栄養価 エネルギー 128kcal たんぱく質 6.2g 脂質 3.5g 炭水化物 18.1g ナトリウム 777mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 403kcal たんぱく質 12.0g 脂質 4.4g 炭水化物 76.4g ナトリウム 1219mg 食塩相当量 3.1g	栄養価 エネルギー 105kcal たんぱく質 4.9g 脂質 4.0g 炭水化物 12.2g ナトリウム 618mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 372kcal たんぱく質 10.8g 脂質 4.9g 炭水化物 68.9g ナトリウム 1060mg 食塩相当量 2.7g	栄養価 エネルギー 111kcal たんぱく質 5.7g 脂質 3.8g 炭水化物 13.4g ナトリウム 621mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 390kcal たんぱく質 11.6g 脂質 4.7g 炭水化物 72.5g ナトリウム 1062mg 食塩相当量 2.7g		
	昼 食	★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め マカロニと白菜のツナクリーム煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 大根の酢漬 高野豆腐の卵とじ 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 肉じゃが 五目うの花 オクラとツナの胡麻マヨネーズ ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g ブリのごま焼 チンゲン菜ソテー 豆腐のかに風あんかけ キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g チキンピカタ パスタのクリーム煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁	卵麦 乳麦 乳麦落 麦	卵麦 乳麦 乳麦落 麦	栄養価 エネルギー 199kcal たんぱく質 11.6g 脂質 9.1g 炭水化物 18.3g ナトリウム 910mg 食塩相当量 2.3g	フルセット エネルギー 465kcal たんぱく質 17.2g 脂質 10.0g 炭水化物 74.7g ナトリウム 1353mg 食塩相当量 3.4g	栄養価 エネルギー 247kcal たんぱく質 15.8g 脂質 12.0g 炭水化物 17.1g ナトリウム 853mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 513kcal たんぱく質 21.6g 脂質 12.9g 炭水化物 73.5g ナトリウム 1295mg 食塩相当量 3.3g	栄養価 エネルギー 263kcal たんぱく質 13.1g 脂質 14.4g 炭水化物 22.4g ナトリウム 875mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 535kcal たんぱく質 19.2g 脂質 15.4g 炭水化物 79.4g ナトリウム 1316mg 食塩相当量 3.3g	栄養価 エネルギー 231kcal たんぱく質 14.7g 脂質 12.5g 炭水化物 13.5g ナトリウム 690mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 504kcal たんぱく質 20.9g 脂質 13.5g 炭水化物 70.8g ナトリウム 1132mg 食塩相当量 2.9g	栄養価 エネルギー 296kcal たんぱく質 13.8g 脂質 17.0g 炭水化物 21.9g ナトリウム 801mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 563kcal たんぱく質 19.4g 脂質 17.9g 炭水化物 78.3g ナトリウム 1245mg 食塩相当量 3.2g	
		夕 食	★やわらかごはん180g 白身フライ ミックスソテー キャベツと豚肉の味噌炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 田楽煮 白菜と青梗菜の塩あんかけ 和風コールスロー ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉とキャベツのカレー炒め 南瓜の柚子そぼろあん フレンチマカロニ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 春野菜の豚肉炒め 大豆と人参の煮物 ポテコンサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g ミックスカレーのルー 白菜と竹輪の煮びたし 春雨と黄桃のマヨサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦	乳麦 麦 卵乳麦 麦	栄養価 エネルギー 343kcal たんぱく質 13.5g 脂質 22.1g 炭水化物 21.8g ナトリウム 707mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 608kcal たんぱく質 19.3g 脂質 23.0g 炭水化物 78.2g ナトリウム 1173mg 食塩相当量 3.0g	栄養価 エネルギー 181kcal たんぱく質 6.7g 脂質 9.7g 炭水化物 18.3g ナトリウム 884mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 453kcal たんぱく質 12.9g 脂質 10.7g 炭水化物 75.3g ナトリウム 1325mg 食塩相当量 3.4g	栄養価 エネルギー 284kcal たんぱく質 10.2g 脂質 15.0g 炭水化物 27.1g ナトリウム 816mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 552kcal たんぱく質 16.1g 脂質 15.9g 炭水化物 83.6g ナトリウム 1262mg 食塩相当量 3.2g	栄養価 エネルギー 271kcal たんぱく質 12.8g 脂質 16.5g 炭水化物 18.1g ナトリウム 643mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 547kcal たんぱく質 19.2g 脂質 18.2g 炭水化物 74.3g ナトリウム 1084mg 食塩相当量 2.8g	栄養価 エネルギー 277kcal たんぱく質 8.1g 脂質 15.6g 炭水化物 25.3g ナトリウム 854mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 551kcal たんぱく質 14.5g 脂質 16.6g 炭水化物 82.7g ナトリウム 1298mg 食塩相当量 3.3g
			合 計	栄養価 エネルギー 652kcal たんぱく質 33.0g 脂質 34.7g 炭水化物 51.4g ナトリウム 2162mg 食塩相当量 5.5g	フルセット エネルギー 1452kcal たんぱく質 50.4g 脂質 37.4g 炭水化物 221.1g ナトリウム 3516mg 食塩相当量 8.9g	栄養価 エネルギー 603kcal たんぱく質 31.8g 脂質 32.5g 炭水化物 46.3g ナトリウム 2220mg 食塩相当量 5.6g	フルセット エネルギー 1422kcal たんぱく質 50.3g 脂質 36.1g 炭水化物 217.0g ナトリウム 3544mg 食塩相当量 9.1g	栄養価 エネルギー 675kcal たんぱく質 29.5g 脂質 32.9g 炭水化物 67.6g ナトリウム 2468mg 食塩相当量 6.3g	フルセット エネルギー 1490kcal たんぱく質 47.3g 脂質 35.7g 炭水化物 239.4g ナトリウム 3797mg 食塩相当量 9.6g	栄養価 エネルギー 607kcal たんぱく質 32.4g 脂質 33.0g 炭水化物 43.8g ナトリウム 1951mg 食塩相当量 5.0g	フルセット エネルギー 1423kcal たんぱく質 50.9g 脂質 36.6g 炭水化物 214.0g ナトリウム 3276mg 食塩相当量 8.4g	栄養価 エネルギー 684kcal たんぱく質 27.6g 脂質 36.4g 炭水化物 60.6g ナトリウム 2276mg 食塩相当量 5.8g	フルセット エネルギー 1504kcal たんぱく質 45.5g 脂質 39.2g 炭水化物 233.5g ナトリウム 3605mg 食塩相当量 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。



- 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。