

「やわらか普通食」 週間献立表

7月21日(月)			7月22日(火)			7月23日(水)			7月24日(木)			7月25日(金)		
朝 食	★やわらかごはん180g 麩と大根の煮物 ひじきと挽肉の炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 法蓮草と豆腐の卵とじ ふきの含め煮 昆布の佃煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉と大根の煮物 キャベツとインゲンのソテー 人参しりしり ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 白菜と青梗菜の塩あんかけ 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 厚焼玉子 キャベツとベーコンの煮浸し スパトマト炒め ★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	135kcal	403kcal	エネルギー	98kcal	381kcal	エネルギー	134kcal	400kcal	エネルギー	158kcal	439kcal		
	蛋白質	6.5g	12.4g	蛋白質	7.1g	13.9g	蛋白質	7.6g	13.3g	蛋白質	10.9g	17.4g		
	脂質	6.1g	7.0g	脂質	3.8g	5.6g	脂質	6.9g	7.8g	脂質	7.8g	9.5g		
	炭水化物	13.6g	70.2g	炭水化物	10.0g	67.3g	炭水化物	9.9g	66.3g	炭水化物	11.5g	68.8g		
	ナトリウム	490mg	935mg	ナトリウム	621mg	1062mg	ナトリウム	476mg	918mg	ナトリウム	489mg	930mg		
	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.2g	2.4g		
昼 食	★やわらかごはん180g 赤魚の青じそ焼 人参煮 キャベツと豚肉の味噌炒め 青菜のわさび和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g ハヤシライスのルー 大根と鶏肉のバター醤油 夏野菜の和え物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 照焼チキン ピーマンソテー 具沢山きんぴら 玉子スパサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g アジのカレー焼 人参のレモン煮 じゃが芋のそぼろあん 和風コールスロー ★味噌汁		★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て 菜の花 高野豆腐の炒り煮 蓮根とひじきのサラダ ★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	250kcal	526kcal	エネルギー	248kcal	514kcal	エネルギー	325kcal	603kcal	エネルギー	202kcal	468kcal		
	蛋白質	16.4g	22.7g	蛋白質	10.3g	16.0g	蛋白質	13.2g	19.8g	蛋白質	14.1g	19.9g		
	脂質	16.1g	17.8g	脂質	11.6g	12.5g	脂質	18.6g	20.3g	脂質	8.2g	9.1g		
	炭水化物	10.5g	66.5g	炭水化物	26.1g	82.5g	炭水化物	24.3g	80.9g	炭水化物	17.6g	74.0g		
	ナトリウム	846mg	1287mg	ナトリウム	1167mg	1609mg	ナトリウム	738mg	1182mg	ナトリウム	766mg	1208mg		
	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	3.0g	4.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.1g		
夕 食	★やわらかごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 チンゲン菜ソテー マカロニと白菜のツナクリーム煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ポークジンジャー 大豆と人参の煮物 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g あぶらかれいみぞれ煮 法蓮草 鶏のうま煮 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 田楽煮 ナスの挽肉炒め 春雨と黄桃のマヨサラダ ★味噌汁		★豆ごはん ハムカツ オクラのペペロンチーノ 切干大根の韓国風炒め キャベツのピーナッツ和え ★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	214kcal	486kcal	エネルギー	269kcal	548kcal	エネルギー	228kcal	501kcal	エネルギー	227kcal	499kcal		
	蛋白質	12.3g	18.6g	蛋白質	14.5g	20.4g	蛋白質	20.7g	26.8g	蛋白質	5.6g	11.7g		
	脂質	10.3g	11.3g	脂質	12.7g	13.6g	脂質	7.2g	8.2g	脂質	12.4g	13.4g		
	炭水化物	17.7g	74.9g	炭水化物	24.0g	83.1g	炭水化物	19.7g	76.9g	炭水化物	23.9g	80.7g		
	ナトリウム	762mg	1203mg	ナトリウム	604mg	1045mg	ナトリウム	833mg	1276mg	ナトリウム	900mg	1341mg		
	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g		
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	599kcal	1415kcal	エネルギー	615kcal	1443kcal	エネルギー	687kcal	1504kcal	エネルギー	587kcal	1406kcal		
	蛋白質	35.2g	53.7g	蛋白質	31.9g	50.3g	蛋白質	41.5g	59.9g	蛋白質	30.6g	49.0g		
	脂質	32.5g	36.1g	脂質	28.1g	31.7g	脂質	32.7g	36.3g	脂質	28.4g	32.0g		
	炭水化物	41.8g	211.6g	炭水化物	60.1g	232.9g	炭水化物	53.9g	224.1g	炭水化物	53.0g	223.5g		
	ナトリウム	2098mg	3425mg	ナトリウム	2392mg	3716mg	ナトリウム	2047mg	3376mg	ナトリウム	2155mg	3479mg		
	食塩相当量	5.3g	8.8g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.2g	8.5g	食塩相当量	5.4g	8.9g		

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
が目印



- 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。