

## 「やわらか普通食」 週間献立表

12月29日(月)			12月30日(火)			12月31日(水)			1月1日(木)			1月2日(金)			
朝食	★やわらかごはん180g 厚揚げのそぼろ煮 キャベツとしらすの卵とじ なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁		乳麦 卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 マカロニトマト炒め 大根とひじきの煮物 ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏大豆 中華うま煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁		麦 卵乳麦か 麦	★やわらかごはん180g 法蓮草と豆腐の卵とじ 豚挽き肉と切干大根の煮物 きくらげとこんにやくの佃煮 ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉と冬野菜の洋風煮 きんぴら スープキャベツ ★味噌汁		乳麦 麦 乳麦 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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	107kcal	379kcal	エネルギー	130kcal	404kcal	エネルギー	143kcal	415kcal	エネルギー	105kcal	376kcal	エネルギー	134kcal	408kcal
	蛋白質	5.4g	11.4g	蛋白質	5.1g	11.8g	蛋白質	9.1g	15.1g	蛋白質	7.7g	13.8g	蛋白質	7.6g	14.2g
	脂質	4.7g	5.7g	脂質	4.4g	6.0g	脂質	5.4g	6.4g	脂質	4.4g	5.4g	脂質	6.8g	8.4g
	炭水化物	10.7g	67.7g	炭水化物	17.2g	73.3g	炭水化物	14.0g	71.0g	炭水化物	9.4g	66.3g	炭水化物	10.7g	66.7g
	ナトリウム	570mg	1011mg	ナトリウム	525mg	991mg	ナトリウム	518mg	959mg	ナトリウム	606mg	1048mg	ナトリウム	540mg	981mg
	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.5g
昼食	★やわらかごはん180g 豚バラと白菜の柚子風味煮 大根と竹輪の煮物 コーンと挽肉の炒め物 ★味噌汁		麦 麦 乳麦か 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉とキャベツのカレー炒め 肉入りうの花 ジャーマンポテト ★味噌汁		麦 乳麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g ハッシュドボークのルー 春雨とツナのピリ辛炒め 大根とえのきのきんぴら ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g チーズささみフライ ピーマンソテー 白菜と竹輪の煮びたし 洋風肉じやがが煮 ★味噌汁		乳麦 卵乳麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め 里芋の中華玉子あんかけ 春雨のごま炒め ★味噌汁		麦か 卵乳麦 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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	200kcal	473kcal	エネルギー	224kcal	496kcal	エネルギー	251kcal	516kcal	エネルギー	236kcal	508kcal	エネルギー	252kcal	523kcal
	蛋白質	10.3g	16.8g	蛋白質	10.9g	17.0g	蛋白質	9.6g	15.4g	蛋白質	10.7g	16.7g	蛋白質	12.2g	18.3g
	脂質	9.3g	10.9g	脂質	10.7g	11.7g	脂質	12.5g	13.4g	脂質	10.9g	11.9g	脂質	11.3g	12.3g
	炭水化物	18.0g	73.7g	炭水化物	22.8g	79.8g	炭水化物	22.5g	78.9g	炭水化物	23.4g	80.4g	炭水化物	23.0g	79.9g
	ナトリウム	756mg	1198mg	ナトリウム	695mg	1136mg	ナトリウム	999mg	1465mg	ナトリウム	786mg	1227mg	ナトリウム	786mg	1228mg
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g
夕食	★やわらかごはん180g サバ塩焼き 塩枝豆 鶏肉と野菜の中華炒め コンニャクとごぼうのきんぴら ★味噌汁		卵麦落 麦 麦	★やわらかごはん180g とんかつ キャベツソテー 切干大根の韓国風炒め 人参しりしり ★味噌汁		卵麦 乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 赤魚の味噌煮 枝豆と人参のあっさり煮 豚バラとキャベツの炒め物 れんこんと油揚げの煮物 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ 人参グラッセ ナスの油炒め マカロニのバジル炒め ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 豚肉と大根のピリ辛煮 ひじきと大豆の煮物 ★味噌汁		麦 乳麦 麦 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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	289kcal	561kcal	エネルギー	318kcal	589kcal	エネルギー	225kcal	506kcal	エネルギー	264kcal	529kcal	エネルギー	249kcal	521kcal
	蛋白質	14.0g	20.2g	蛋白質	14.9g	20.9g	蛋白質	15.1g	22.2g	蛋白質	9.4g	15.2g	蛋白質	17.6g	23.8g
	脂質	21.2g	22.2g	脂質	20.5g	21.5g	脂質	10.1g	11.8g	脂質	13.8g	14.7g	脂質	13.8g	14.8g
	炭水化物	11.5g	68.7g	炭水化物	18.3g	75.2g	炭水化物	17.9g	74.8g	炭水化物	24.0g	80.4g	炭水化物	12.3g	69.6g
	ナトリウム	623mg	1064mg	ナトリウム	576mg	1018mg	ナトリウム	802mg	1243mg	ナトリウム	737mg	1203mg	ナトリウム	796mg	1262mg
	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.2g
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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	596kcal	1413kcal	エネルギー	672kcal	1489kcal	エネルギー	619kcal	1437kcal	エネルギー	605kcal	1413kcal	エネルギー	635kcal	1452kcal
	蛋白質	29.7g	48.4g	蛋白質	30.9g	49.7g	蛋白質	33.8g	52.7g	蛋白質	27.8g	45.7g	蛋白質	37.4g	56.3g
	脂質	35.2g	38.8g	脂質	35.6g	39.2g	脂質	28.0g	31.6g	脂質	29.1g	32.0g	脂質	31.9g	35.5g
	炭水化物	40.2g	210.1g	炭水化物	58.3g	228.3g	炭水化物	54.4g	224.7g	炭水化物	56.8g	227.1g	炭水化物	46.0g	216.2g
	ナトリウム	1949mg	3273mg	ナトリウム	1796mg	3145mg	ナトリウム	2319mg	3667mg	ナトリウム	2129mg	3478mg	ナトリウム	2122mg	3471mg
食塩相当量	4.9g	8.3g	食塩相当量	4.6g	8.0g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	5.4g	8.9g	食塩相当量	5.4g	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



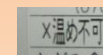
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。  
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。



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。