

「やわらか普通食」 週間献立表

1月5日(月)			1月6日(火)			1月7日(水)			1月8日(木)			1月9日(金)		
朝食	★やわらかごはん180g 大根と豚肉の甘辛煮 白菜ときのこの煮物 キャベツとインゲンのソテー ★味噌汁		★やわらかごはん180g がんと白菜の煮物 大豆と椎茸の煮物 スパマト炒め ★味噌汁		★やわらかごはん180g さつま芋と豚肉の揚煮 キャベツの土佐煮 一夜漬(大根) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ インゲンと人参のグラッセ 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華もぼろ煮 三色炒め煮 切干と人参のハリハリ ★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	155kcal	427kcal	エネルギー	224kcal	505kcal	エネルギー	117kcal	382kcal	エネルギー	97kcal	361kcal		
	蛋白質	5.4g	11.6g	蛋白質	11.4g	18.4g	蛋白質	5.3g	11.1g	蛋白質	5.5g	11.0g		
	脂質	9.9g	10.9g	脂質	11.5g	13.2g	脂質	3.9g	4.8g	脂質	4.2g	5.1g		
	炭水化物	10.1g	67.3g	炭水化物	18.8g	75.7g	炭水化物	15.3g	71.7g	炭水化物	10.7g	66.5g		
	ナトリウム	599mg	1040mg	ナトリウム	701mg	1142mg	ナトリウム	430mg	896mg	ナトリウム	423mg	865mg		
食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	1.1g	2.2g			
昼食	★やわらかごはん180g 肉団子の中華炒め 豚バラもやし ブロッコリーの煮物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉と大根のキムチ炒め 竹輪とキャベツのバター醤油炒め 炒り豆腐 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豆腐ハンバーグのきのこあん 切干大根と豚肉の炒め物 バジルポテトチキン ★味噌汁		★やわらかごはん180g サワラのごま醤油焼 チンゲン菜ソテー 鶏肉と大豆の生姜煮 スパゲティイタリアン ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉マスタード ピーマンソテー ひじきとベーコンの煮物 若芽の塩こうじ和え ★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	298kcal	562kcal	エネルギー	212kcal	477kcal	エネルギー	327kcal	598kcal	エネルギー	320kcal	585kcal		
	蛋白質	12.5g	18.0g	蛋白質	13.7g	19.5g	蛋白質	11.2g	17.3g	蛋白質	22.0g	27.8g		
	脂質	18.7g	19.6g	脂質	11.2g	12.1g	脂質	23.0g	24.0g	脂質	17.0g	17.9g		
	炭水化物	20.8g	76.6g	炭水化物	14.1g	70.5g	炭水化物	16.3g	73.2g	炭水化物	18.8g	75.2g		
	ナトリウム	810mg	1252mg	ナトリウム	794mg	1260mg	ナトリウム	740mg	1182mg	ナトリウム	831mg	1297mg		
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.3g			
夕食	★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 うま塩キャベツ 麩と野菜の煮物 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g あぶらかれい味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー れんこんの五目炒め煮 担々風春雨 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み 人参煮 白花豆煮 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g ハヤシライスのルー ウインナーポテト 小松菜とベーコンのバター炒め ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身フライ 塩枝豆 五目うの花 キャベツとザーサイのナムル ★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	179kcal	453kcal	エネルギー	223kcal	494kcal	エネルギー	243kcal	515kcal	エネルギー	242kcal	523kcal		
	蛋白質	11.8g	18.5g	蛋白質	19.9g	26.0g	蛋白質	13.0g	19.0g	蛋白質	8.7g	15.8g		
	脂質	9.4g	11.0g	脂質	7.1g	8.1g	脂質	8.2g	9.2g	脂質	11.3g	13.0g		
	炭水化物	12.0g	68.1g	炭水化物	19.6g	76.5g	炭水化物	28.3g	85.3g	炭水化物	27.3g	84.2g		
	ナトリウム	735mg	1201mg	ナトリウム	803mg	1245mg	ナトリウム	595mg	1036mg	ナトリウム	1156mg	1597mg		
食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.9g	4.1g			
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	632kcal	1442kcal	エネルギー	659kcal	1476kcal	エネルギー	687kcal	1495kcal	エネルギー	659kcal	1469kcal		
	蛋白質	29.7g	48.1g	蛋白質	45.0g	63.9g	蛋白質	29.5g	47.4g	蛋白質	36.2g	54.6g		
	脂質	38.0g	41.5g	脂質	29.8g	33.4g	脂質	35.1g	38.0g	脂質	32.5g	36.0g		
	炭水化物	42.9g	212.0g	炭水化物	52.5g	222.7g	炭水化物	59.9g	230.2g	炭水化物	56.8g	225.9g		
	ナトリウム	2144mg	3493mg	ナトリウム	2298mg	3647mg	ナトリウム	1765mg	3114mg	ナトリウム	2410mg	3759mg		
	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	4.5g	7.9g	食塩相当量	6.1g	9.6g		

★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。