

# 「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)	
★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	麦落 麦 乳麦 ★味噌汁	★やわらかごはん180g がんもと白菜の煮物 大豆と椎茸の煮物 スパトマト炒め	麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g さつまいと豚肉の揚げ キャベツの土佐煮 一夜漬(大根)	麦 麦 麦 麦	★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	卵麦 乳 麦 麦	★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 三色炒め煮 切干と人参のハリハリ	乳麦落 麦落 麦 麦
朝食									
栄養価 エネルギー	おかずセット 155kcal 427kcal	フルセット 224kcal 505kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 117kcal 382kcal	フルセット 97kcal 361kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 113kcal 385kcal	フルセット エネルギー	
蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	5.4g 9.9g 10.1g 599mg 1.5g	11.6g 10.9g 67.3g 1040mg 2.6g	蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	11.4g 11.5g 18.8g 701mg 1.8g	5.3g 3.9g 15.3g 1142mg 2.9g	蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	5.5g 4.2g 10.7g 430mg 1.1g	蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	7.0g 3.6g 12.7g 865mg 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	卵麦落 麦 麦 麦 麦	★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	麦 乳麦 卵乳麦 麦	★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	卵麦 麦 卵乳麦 麦	★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	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉マスター 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	麦 卵乳麦 卵乳麦 卵麦 麦
食									
栄養価 エネルギー	おかずセット 298kcal 562kcal	フルセット 212kcal 477kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 327kcal 598kcal	フルセット 320kcal 585kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 201kcal 473kcal	フルセット エネルギー	
蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	12.5g 18.7g 20.8g 810mg 2.1g	18.0g 19.6g 76.6g 1252mg 3.2g	蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	13.7g 11.2g 14.1g 794mg 2.0g	11.2g 23.0g 16.3g 1260mg 3.2g	蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	19.5g 24.0g 73.2g 1182mg 1.9g	蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	17.3g 17.0g 18.8g 831mg 3.0g
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	麦 麦か 麦 麦 麦 麦	★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 <sup>1</sup> れんこんの五目炒め煮 坦々風春雨 ★味噌汁	麦 乳麦か 麦 麦 麦 麦	★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	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★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	乳麦 麦 卵乳麦 麦 麦	★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	麦 麦 麦 麦 麦
食									
栄養価 エネルギー	おかずセット 179kcal 453kcal	フルセット 223kcal 1442kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 243kcal 494kcal	フルセット 515kcal 1245mg	栄養価 エネルギー	おかずセット 242kcal 523kcal	フルセット エネルギー	
蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	11.8g 9.4g 12.0g 735mg 1.9g	18.5g 11.0g 68.1g 1201mg 3.1g	蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	19.9g 7.1g 19.6g 803mg 2.0g	26.0g 8.1g 76.5g 1245mg 3.2g	蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	13.0g 9.2g 28.3g 595mg 1.5g	蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	8.7g 11.3g 27.3g 1036mg 2.6g
合計									
栄養価 エネルギー	おかずセット 632kcal 1442kcal	フルセット 659kcal 1476kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 687kcal 1495kcal	フルセット 659kcal 1469kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 633kcal 1441kcal	フルセット エネルギー	
蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	29.7g 38.0g 42.9g 2144mg 5.5g	48.1g 41.5g 212.0g 3493mg 8.9g	蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	45.0g 29.8g 52.5g 2298mg 5.8g	63.9g 33.4g 222.7g 3647mg 9.3g	蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	29.5g 35.1g 59.9g 1765mg 4.5g	蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	47.4g 38.0g 230.2g 3114mg 7.9g

★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。