

# 「やわらか普通食」週間献立表

1月12日(月)		1月13日(火)		1月14日(水)		1月15日(木)		1月16日(金)	
★やわらかごはん180g 里芋のそぼろ煮 白菜のとろみ煮 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁	乳麦	★やわらかごはん180g 竹輪と玉ねぎの卵とじ きのこのきんぴら 一夜漬(大根人参) ★味噌汁	卵乳麦	★やわらかごはん180g 豚肉と大根の煮物 ひじきと鶏ミンチの煮物 人参しりしり ★味噌汁	麦	★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ 切干大根煮 ポテサラダ ★味噌汁	麦	★やわらかごはん180g 鶏大豆 中華うま煮 卵乳麦 ★味噌汁	麦
朝食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 366kcal 11.6g 1.3g 74.3g 672mg 1.7g	フルセット 386kcal 5.3g 4.8g 11.9g 587mg 2.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 423kcal 12.5g 8.2g 69.2g 1029mg 1.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 444kcal 3.8g 11.5g 8.9g 428mg 2.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 497kcal 10.3g 12.6g 16.4g 1185mg 1.5g
昼食	★やわらかごはん180g ハムカツ 白滝と人参の炒いたらこ キャベツと油揚げの味噌煮 インゲンのごま和え ★味噌汁	乳麦	★やわらかごはん180g 豚肉と茄子の中華炒め じゃが芋のそぼろあん もやしと蒸し鶏のナムル ★味噌汁	麦	★やわらかごはん180g ちらし寿司の具 大豆と人参の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁	卵麦か 麦	★やわらかごはん180g 照焼チキン オクラのペペロンチーノ 卵乳麦 ★味噌汁	麦	★やわらかごはん180g シラ味噌焼 菜の花 ナスの挽肉炒め 煮生酢 ★味噌汁
食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 540kcal 13.8g 17.5g 81.7g 1095mg 1.6g	フルセット 589kcal 15.2g 19.4g 19.2g 877mg 2.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 552kcal 21.6g 21.1g 75.6g 1318mg 2.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 508kcal 17.4g 13.9g 87.1g 965mg 2.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 459kcal 11.4g 14.2g 17.0g 1407mg 3.6g
夕食	★やわらかごはん180g ホイコーロー <sup>マカロニとツナの和風炒め</sup> オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁	麦落 乳麦	★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め <sup>豆腐のあっさりカレー煮込み</sup> 白菜と若芽のピリ辛和え ★味噌汁	麦	★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ チングン菜とビーマンのソテー <sup>白菜と若芽のピリ辛和え</sup> 野菜炒め ★味噌汁	乳麦 乳麦か 野麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚のみぞれ煮 竹輪の辛子炒め 卵麦 ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 洋風肉じゃが煮 卵麦 ★味噌汁
食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 534kcal 21.2g 12.8g 80.7g 1402mg 2.4g	フルセット 475kcal 12.1g 10.1g 16.3g 937mg 2.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 473kcal 9.9g 8.5g 18.4g 857mg 3.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 478kcal 16.3g 10.2g 74.8g 1300mg 2.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 295kcal 17.0g 5.3g 21.6g 906mg 2.3g
合計	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 1440kcal 46.6g 31.6g 236.7g 2262mg 9.2g	フルセット 1450kcal 32.6g 34.3g 47.4g 2401mg 6.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 1448kcal 50.9g 37.9g 56.8g 3725mg 9.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 1430kcal 52.1g 32.3g 227.3g 3579mg 5.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 1519kcal 32.2g 31.0g 53.4g 2530mg 9.1g

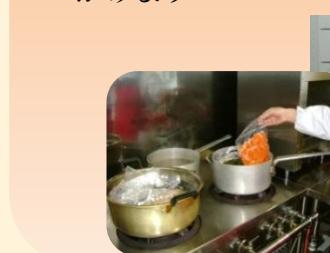
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。

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。