

# 「やわらか普通食」週間献立表

|    | 12月22日(月)   | 12月23日(火)   | 12月24日(水)   | 12月25日(木)   | 12月26日(金)   |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | ★やわらかごはん180g<br>スクランブルエッグ 卵乳<br>インゲンと人参のグラッセ 乳<br>スマトマ炒め 乳麦<br>★味噌汁 麦                     | ★やわらかごはん180g<br>焼豆腐ときのこの生姜あんかけ 麦<br>ひじきと鶏ミンチの煮物 麦<br>ごぼう大豆 麦<br>★味噌汁 麦                      | ★やわらかごはん180g<br>豚肉と大根の煮物 麦<br>鶏ミンチと小松菜の煮物 乳麦<br>キャベツとザーサイのナムル 麦<br>★味噌汁 麦                 | ★やわらかごはん180g<br>白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 乳麦<br>キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 乳麦<br>切干大根のさっぱり塩麹和え 麦<br>★味噌汁 麦          | ★やわらかごはん180g<br>寄せ豆腐のうすあん 卵麦<br>白菜のスープ煮 乳麦<br>竹輪のごま炒め 麦<br>★味噌汁 麦                         |   |   |   |   |   |
| 昼食 | 栄養価<br>エネルギー 171kcal<br>蛋白質 4.3g<br>脂質 11.1g<br>炭水化物 13.9g<br>ナトリウム 287mg<br>食塩相当量 0.7g   | 栄養価<br>エネルギー 445kcal<br>蛋白質 10.8g<br>脂質 12.7g<br>炭水化物 69.7g<br>ナトリウム 728mg<br>食塩相当量 1.9g    | 栄養価<br>エネルギー 151kcal<br>蛋白質 12.0g<br>脂質 4.8g<br>炭水化物 14.2g<br>ナトリウム 651mg<br>食塩相当量 1.7g   | 栄養価<br>エネルギー 423kcal<br>蛋白質 18.1g<br>脂質 5.8g<br>炭水化物 71.4g<br>ナトリウム 1092mg<br>食塩相当量 2.8g    | 栄養価<br>エネルギー 142kcal<br>蛋白質 9.3g<br>脂質 6.4g<br>炭水化物 11.9g<br>ナトリウム 494mg<br>食塩相当量 1.3g    | 栄養価<br>エネルギー 414kcal<br>蛋白質 15.6g<br>脂質 7.4g<br>炭水化物 69.2g<br>ナトリウム 960mg<br>食塩相当量 2.4g     | 栄養価<br>エネルギー 86kcal<br>蛋白質 4.7g<br>脂質 3.0g<br>炭水化物 10.2g<br>ナトリウム 421mg<br>食塩相当量 1.1g     | 栄養価<br>エネルギー 350kcal<br>蛋白質 10.3g<br>脂質 3.9g<br>炭水化物 66.2g<br>ナトリウム 863mg<br>食塩相当量 2.2g     | 栄養価<br>エネルギー 155kcal<br>蛋白質 7.1g<br>脂質 8.6g<br>炭水化物 11.9g<br>ナトリウム 814mg<br>食塩相当量 2.1g    | 栄養価<br>エネルギー 427kcal<br>蛋白質 13.3g<br>脂質 9.6g<br>炭水化物 69.2g<br>ナトリウム 1280mg<br>食塩相当量 3.3g    |
| 夕食 | ★枝豆ごはん<br>サワラのごま醤油焼<br>赤ピーマンと玉ねぎのソテー <sup>レシピ</sup><br>南瓜の柚子そぼろあん<br>きんぴられんこん<br>★味噌汁     | ★やわらかごはん180g<br>ポテトコロッケ<br>枝豆と人参のあっさり煮<br>さつま揚げと小松菜の煮浸し<br>切干大根のおから煮<br>★味噌汁                | ★やわらかごはん180g<br>卵乳麦<br>肉団子の柚子風味野菜あん<br>マカロニとツナの和風炒め<br>豚肉のチリソース炒め<br>★味噌汁                 | ★やわらかごはん180g<br>赤魚の磯辺焼<br>チングン菜ソテー <sup>レシピ</sup><br>鶏のうま煮<br>春雨の中華和え<br>★味噌汁               | ★やわらかごはん180g<br>麦<br>豚バラとキャベツのスタミナ炒め<br>里芋のそぼろ煮<br>根菜の柚子マリネ<br>★味噌汁                       | ★やわらかごはん180g<br>卵乳麦<br>卵乳麦<br>卵乳麦<br>★味噌汁   | ★やわらかごはん180g<br>赤魚の磯辺焼<br>チングン菜ソテー <sup>レシピ</sup><br>鶏のうま煮<br>春雨の中華和え<br>★味噌汁             | ★やわらかごはん180g<br>麦<br>豚バラとキャベツのスタミナ炒め<br>里芋のそぼろ煮<br>根菜の柚子マリネ<br>★味噌汁                         | ★やわらかごはん180g<br>麦<br>豚バラとキャベツのスタミナ炒め<br>里芋のそぼろ煮<br>根菜の柚子マリネ<br>★味噌汁                       | ★やわらかごはん180g<br>麦<br>豚バラとキャベツのスタミナ炒め<br>里芋のそぼろ煮<br>根菜の柚子マリネ<br>★味噌汁                         |
| 合計 | 栄養価<br>エネルギー 230kcal<br>蛋白質 13.7g<br>脂質 9.8g<br>炭水化物 21.4g<br>ナトリウム 745mg<br>食塩相当量 1.9g   | 栄養価<br>エネルギー 565kcal<br>蛋白質 22.8g<br>脂質 12.0g<br>炭水化物 88.2g<br>ナトリウム 1557mg<br>食塩相当量 4.0g   | 栄養価<br>エネルギー 240kcal<br>蛋白質 6.9g<br>脂質 12.1g<br>炭水化物 27.5g<br>ナトリウム 1244mg<br>食塩相当量 2.0g  | 栄養価<br>エネルギー 511kcal<br>蛋白質 13.0g<br>脂質 13.1g<br>炭水化物 84.4g<br>ナトリウム 802mg<br>食塩相当量 3.2g    | 栄養価<br>エネルギー 254kcal<br>蛋白質 12.4g<br>脂質 10.1g<br>炭水化物 27.4g<br>ナトリウム 1244mg<br>食塩相当量 2.2g | 栄養価<br>エネルギー 528kcal<br>蛋白質 19.0g<br>脂質 11.7g<br>炭水化物 83.4g<br>ナトリウム 1301mg<br>食塩相当量 3.3g   | 栄養価<br>エネルギー 188kcal<br>蛋白質 14.4g<br>脂質 6.8g<br>炭水化物 16.5g<br>ナトリウム 860mg<br>食塩相当量 2.2g   | 栄養価<br>エネルギー 460kcal<br>蛋白質 20.4g<br>脂質 7.8g<br>炭水化物 73.5g<br>ナトリウム 1301mg<br>食塩相当量 2.9g    | 栄養価<br>エネルギー 269kcal<br>蛋白質 9.0g<br>脂質 15.4g<br>炭水化物 21.9g<br>ナトリウム 713mg<br>食塩相当量 2.0g   | 栄養価<br>エネルギー 542kcal<br>蛋白質 15.5g<br>脂質 17.0g<br>炭水化物 77.6g<br>ナトリウム 774mg<br>食塩相当量 3.1g    |
| 夕食 | ★やわらかごはん180g<br>鶏肉のマーマレード煮<br>人参煮<br>坦々風春雨<br>竹輪と玉ねぎの磯辺炒め<br>★味噌汁                         | ★やわらかごはん180g<br>キーマカレーのルー<br>キーマとベーコンの炒め物<br>麦落<br>★味噌汁                                     | ★やわらかごはん180g<br>乳麦<br>卵乳<br>うま塩キャベツ<br>卵<br>★味噌汁  | ★やわらかごはん180g<br>バーベキューチキン<br>豚肉と茄子の中華炒め<br>麦か<br>竹輪の五色きんぴら<br>卵乳麦<br>プロッコリーの卵とじ<br>★味噌汁     | ★やわらかごはん180g<br>麦<br>あぶらかれい生姜煮<br>麦<br>大豆としらすの甘辛煮<br>麦<br>ひじきとごぼうのナムル<br>麦<br>★味噌汁        | ★やわらかごはん180g<br>麦<br>麦<br>麦<br>麦<br>麦<br>★味噌汁   | ★やわらかごはん180g<br>麦<br>麦<br>麦<br>麦<br>麦<br>★味噌汁   | ★やわらかごはん180g<br>麦<br>麦<br>麦<br>麦<br>麦<br>★味噌汁   | ★やわらかごはん180g<br>麦<br>麦<br>麦<br>麦<br>麦<br>★味噌汁   | ★やわらかごはん180g<br>麦<br>麦<br>麦<br>麦<br>麦<br>★味噌汁   |
| 合計 | 栄養価<br>エネルギー 226kcal<br>蛋白質 12.5g<br>脂質 10.1g<br>炭水化物 21.0g<br>ナトリウム 682mg<br>食塩相当量 1.7g  | 栄養価<br>エネルギー 497kcal<br>蛋白質 18.6g<br>脂質 11.1g<br>炭水化物 77.9g<br>ナトリウム 1124mg<br>食塩相当量 2.9g   | 栄養価<br>エネルギー 236kcal<br>蛋白質 11.1g<br>脂質 13.5g<br>炭水化物 19.1g<br>ナトリウム 871mg<br>食塩相当量 2.2g  | 栄養価<br>エネルギー 510kcal<br>蛋白質 17.8g<br>脂質 15.1g<br>炭水化物 75.2g<br>ナトリウム 1337mg<br>食塩相当量 2.2g   | 栄養価<br>エネルギー 238kcal<br>蛋白質 15.2g<br>脂質 14.1g<br>炭水化物 12.7g<br>ナトリウム 786mg<br>食塩相当量 3.4g  | 栄養価<br>エネルギー 510kcal<br>蛋白質 21.2g<br>脂質 15.1g<br>炭水化物 69.7g<br>ナトリウム 1227mg<br>食塩相当量 2.0g   | 栄養価<br>エネルギー 347kcal<br>蛋白質 16.9g<br>脂質 21.9g<br>炭水化物 21.4g<br>ナトリウム 923mg<br>食塩相当量 2.3g  | 栄養価<br>エネルギー 621kcal<br>蛋白質 23.6g<br>脂質 23.5g<br>炭水化物 77.5g<br>ナトリウム 1389mg<br>食塩相当量 3.5g   | 栄養価<br>エネルギー 200kcal<br>蛋白質 17.9g<br>脂質 5.7g<br>炭水化物 18.5g<br>ナトリウム 759mg<br>食塩相当量 1.9g   | 栄養価<br>エネルギー 472kcal<br>蛋白質 24.0g<br>脂質 6.7g<br>炭水化物 75.5g<br>ナトリウム 1200mg<br>食塩相当量 3.1g    |
| 合計 | 栄養価<br>エネルギー 627kcal<br>蛋白質 30.5g<br>脂質 31.0g<br>炭水化物 56.3g<br>ナトリウム 1714mg<br>食塩相当量 4.3g | 栄養価<br>エネルギー 1507kcal<br>蛋白質 52.2g<br>脂質 35.8g<br>炭水化物 235.8g<br>ナトリウム 3409mg<br>食塩相当量 8.8g | 栄養価<br>エネルギー 627kcal<br>蛋白質 30.0g<br>脂質 30.4g<br>炭水化物 60.8g<br>ナトリウム 2324mg<br>食塩相当量 5.9g | 栄養価<br>エネルギー 1444kcal<br>蛋白質 48.9g<br>脂質 34.0g<br>炭水化物 231.0g<br>ナトリウム 3673mg<br>食塩相当量 9.4g | 栄養価<br>エネルギー 634kcal<br>蛋白質 36.9g<br>脂質 30.6g<br>炭水化物 52.0g<br>ナトリウム 2140mg<br>食塩相当量 5.5g | 栄養価<br>エネルギー 1452kcal<br>蛋白質 55.8g<br>脂質 34.2g<br>炭水化物 222.3g<br>ナトリウム 3488mg<br>食塩相当量 8.8g | 栄養価<br>エネルギー 621kcal<br>蛋白質 34.3g<br>脂質 31.7g<br>炭水化物 48.1g<br>ナトリウム 2057mg<br>食塩相当量 5.2g | 栄養価<br>エネルギー 1431kcal<br>蛋白質 34.0g<br>脂質 35.2g<br>炭水化物 217.2g<br>ナトリウム 3406mg<br>食塩相当量 8.6g | 栄養価<br>エネルギー 624kcal<br>蛋白質 34.0g<br>脂質 29.7g<br>炭水化物 52.3g<br>ナトリウム 2347mg<br>食塩相当量 6.0g | 栄養価<br>エネルギー 1441kcal<br>蛋白質 52.8g<br>脂質 33.3g<br>炭水化物 222.3g<br>ナトリウム 3696mg<br>食塩相当量 9.5g |

★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。