

# 「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 スクランブルエッグ インゲンと人参のグラッセ スパトマト炒め ★味噌汁			★やわらかごはん180g 焼豆腐ときのこの生煮あんかけ ひじきと鶏ミンチの煮物 ごぼう大豆 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と大根の煮物 鶏ミンチと小松菜の煮物 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 切干大根のさっぱり塩麹和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 白菜のスープ煮 竹輪のごま炒め ★味噌汁		
		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 171kcal 4.3g 11.1g 13.9g 287mg 0.7g	フルセット 445kcal 10.8g 12.7g 69.7g 728mg 1.9g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 151kcal 12.0g 4.8g 14.2g 651mg 1.7g	フルセット 423kcal 18.1g 5.8g 71.4g 1092mg 2.8g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 142kcal 9.3g 6.4g 11.9g 494mg 1.3g	フルセット 414kcal 15.6g 7.4g 69.2g 960mg 2.4g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 86kcal 4.7g 3.0g 10.2g 421mg 1.1g	フルセット 350kcal 10.3g 3.9g 66.2g 863mg 2.2g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 155kcal 7.1g 8.6g 11.9g 814mg 2.1g	フルセット 427kcal 13.3g 9.6g 69.2g 1280mg 3.3g
昼	食	★枝豆ごはん サワラのごま醤油焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 南瓜の柚子そぼろあん きんぴられんこん ★味噌汁			★やわらかごはん180g ポテトコロッケ 枝豆と人参のあっさり煮 さつま揚げと小松菜の煮浸し 切干大根のおから煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん マカロニとツナの和風炒め 豚肉のチリソース炒め ★味噌汁			★やわらかごはん180g 赤魚の磯辺焼 チンゲン菜ソテー 鶏のうま煮 春雨の中華和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め 里芋のそぼろ煮 根菜の柚子マリネ ★味噌汁		
		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 230kcal 13.7g 9.8g 21.4g 745mg 1.9g	フルセット 565kcal 22.8g 12.0g 88.2g 1557mg 4.0g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 240kcal 6.9g 12.1g 27.5g 802mg 2.0g	フルセット 511kcal 13.0g 13.1g 84.4g 1244mg 3.2g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 254kcal 12.4g 10.1g 27.4g 860mg 2.2g	フルセット 528kcal 19.0g 11.7g 83.4g 1301mg 3.3g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 188kcal 14.4g 6.8g 16.5g 713mg 1.8g	フルセット 460kcal 20.4g 7.8g 73.5g 1154mg 2.9g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 269kcal 9.0g 15.4g 21.9g 774mg 2.0g	フルセット 542kcal 15.5g 17.0g 77.6g 1216mg 3.1g
夕	食	★やわらかごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 人参煮 担々風春雨 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め ★味噌汁			★やわらかごはん180g キーマカレーのルー キャベツとベーコンの炒め物 カリフラワーの胡麻マヨ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g バーベキューチキン うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら ブロッコリーの卵とじ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と茄子の中華炒め 大豆としらすの甘辛煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁			★やわらかごはん180g あぶらかい生薑煮 人参のレモン煮 キャベツの麻婆あんかけ さつま揚げの味噌炒め ★味噌汁		
		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 226kcal 12.5g 10.1g 21.0g 682mg 1.7g	フルセット 497kcal 18.6g 11.1g 77.9g 1124mg 2.9g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 236kcal 11.1g 13.5g 19.1g 871mg 2.2g	フルセット 510kcal 17.8g 15.1g 75.2g 1337mg 3.4g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 238kcal 15.2g 14.1g 12.7g 786mg 2.0g	フルセット 510kcal 21.2g 15.1g 69.7g 1227mg 3.1g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 347kcal 16.9g 21.9g 21.4g 923mg 2.3g	フルセット 621kcal 23.6g 23.5g 77.5g 1389mg 3.5g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 200kcal 17.9g 5.7g 18.5g 759mg 1.9g	フルセット 472kcal 24.0g 6.7g 75.5g 1200mg 3.1g
合	計	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 627kcal 30.5g 31.0g 56.3g 1714mg 4.3g	フルセット 1507kcal 52.2g 35.8g 235.8g 3409mg 8.8g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 627kcal 30.0g 30.4g 60.8g 2324mg 5.9g	フルセット 1444kcal 48.9g 34.0g 231.0g 3673mg 9.4g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 634kcal 36.9g 30.6g 52.0g 2140mg 5.5g	フルセット 1452kcal 55.8g 34.2g 222.3g 3488mg 8.8g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 621kcal 36.0g 31.7g 48.1g 2057mg 5.2g	フルセット 1431kcal 54.3g 35.2g 217.2g 3406mg 8.6g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 624kcal 34.0g 29.7g 52.3g 2347mg 6.0g	フルセット 1441kcal 52.8g 33.3g 222.3g 3696mg 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。