

# 「やわらか普通食」 週間献立表

		3月2日(月)			3月3日(火)			3月4日(水)			3月5日(木)			3月6日(金)				
朝 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g				
	豚肉ときのこの炒め物	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮			豚肉と野菜の生姜炒め			鶏肉のすき焼煮			豚肉と大根のピリ辛煮			白菜と大根のピリ辛煮				
	白菜と挽肉のとりみ煮	ごぼうとさつま揚げの炒り煮			切干大根煮			白滝とチンゲン菜の煮物			白菜のスープ煮			コーンサラダ				
	キャロットラペ	能登産かぼちゃ芋のサラダ			おからと玉ねぎのサラダ			大根なます			★味噌汁			★味噌汁				
	★味噌汁	★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁				
	麦	乳麦落卵麦			麦			麦			麦			麦				
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	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	147kcal	419kcal	エネルギー	176kcal	454kcal	エネルギー	212kcal	484kcal	エネルギー	119kcal	397kcal	エネルギー	202kcal	469kcal	エネルギー	202kcal	469kcal	
蛋白質	6.2g	12.3g	蛋白質	5.4g	12.0g	蛋白質	8.2g	14.3g	蛋白質	6.5g	12.7g	蛋白質	4.8g	10.8g	蛋白質	4.8g	10.8g	
脂質	5.9g	6.9g	脂質	7.2g	8.9g	脂質	13.8g	14.8g	脂質	4.6g	5.6g	脂質	14.6g	15.5g	脂質	14.6g	15.5g	
炭水化物	17.6g	74.8g	炭水化物	22.0g	78.6g	炭水化物	14.4g	71.2g	炭水化物	12.7g	71.1g	炭水化物	12.1g	68.7g	炭水化物	12.1g	68.7g	
ナトリウム	606mg	1047mg	ナトリウム	466mg	910mg	ナトリウム	696mg	1137mg	ナトリウム	588mg	1030mg	ナトリウム	617mg	1086mg	ナトリウム	617mg	1086mg	
食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.8g	
昼 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g				
	サワラの照焼	やわらかメンチカツ			鶏肉のきのこあん			ちらし寿司の具			赤魚のごま焼			麦				
	キャベツの漬物柚子風味	チンゲン菜ソテー			豆腐と白菜ののり煮			豚バラとキャベツの炒め物			ピーマンソテー			卵乳麦				
	五色煮豆	高野豆腐の炒り煮			カリフラワーのピクルス			人参と春雨のサラダ			なすのミートソース煮			乳麦				
	わかめとパプリカの和え物	バンバンジーサラダ			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			卵乳麦				
	★味噌汁	★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁				
麦	卵乳麦			麦			卵乳麦			麦			麦					
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	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	213kcal	490kcal	エネルギー	352kcal	622kcal	エネルギー	174kcal	451kcal	エネルギー	225kcal	490kcal	エネルギー	226kcal	499kcal	エネルギー	226kcal	499kcal	
蛋白質	17.0g	23.4g	蛋白質	15.5g	21.3g	蛋白質	11.8g	18.2g	蛋白質	7.1g	12.8g	蛋白質	11.7g	17.9g	蛋白質	11.7g	17.9g	
脂質	9.3g	11.0g	脂質	21.7g	22.6g	脂質	8.1g	9.8g	脂質	9.5g	10.4g	脂質	14.3g	15.3g	脂質	14.3g	15.3g	
炭水化物	15.2g	71.7g	炭水化物	25.5g	82.7g	炭水化物	12.8g	69.2g	炭水化物	26.6g	82.6g	炭水化物	14.1g	71.4g	炭水化物	14.1g	71.4g	
ナトリウム	994mg	1436mg	ナトリウム	942mg	1383mg	ナトリウム	672mg	1115mg	ナトリウム	1092mg	1558mg	ナトリウム	581mg	1023mg	ナトリウム	581mg	1023mg	
食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.8g	4.0g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.6g	
夕 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g				
	鶏のカレー照煮込み	白身魚の味噌煮			豚肉とザーサイの中華炒め			鶏団子のトマト煮			焼肉塩炒め			麦か				
	インゲンソテー	人参のきんぴら			キャベツの麻婆あんかけ			大豆と人参の煮物			切干とインゲンの煮物			麦				
	キャベツとベーコンの煮浸し	金時豆煮			若芽と油揚げのおひたし			オクラとツナの胡麻マヨネーズ			若芽ともやしの酢の物			麦				
	玉子スパサラダ	ハムと春雨のサラダ			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			麦				
	★味噌汁	★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁				
麦	麦			麦			麦			麦			麦					
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	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	289kcal	559kcal	エネルギー	225kcal	492kcal	エネルギー	210kcal	481kcal	エネルギー	285kcal	556kcal	エネルギー	194kcal	470kcal	エネルギー	194kcal	470kcal	
蛋白質	12.2g	18.1g	蛋白質	16.0g	21.6g	蛋白質	11.4g	17.4g	蛋白質	14.6g	20.4g	蛋白質	12.1g	18.4g	蛋白質	12.1g	18.4g	
脂質	17.3g	18.2g	脂質	2.6g	3.5g	脂質	11.4g	12.4g	脂質	14.8g	15.7g	脂質	9.2g	10.9g	脂質	9.2g	10.9g	
炭水化物	20.0g	77.3g	炭水化物	34.0g	90.8g	炭水化物	15.7g	73.0g	炭水化物	24.6g	81.8g	炭水化物	15.6g	71.6g	炭水化物	15.6g	71.6g	
ナトリウム	846mg	1312mg	ナトリウム	787mg	1229mg	ナトリウム	824mg	1268mg	ナトリウム	867mg	1310mg	ナトリウム	886mg	1327mg	ナトリウム	886mg	1327mg	
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.4g	
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	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	649kcal	1468kcal	エネルギー	753kcal	1568kcal	エネルギー	596kcal	1416kcal	エネルギー	629kcal	1443kcal	エネルギー	622kcal	1438kcal	エネルギー	622kcal	1438kcal
	蛋白質	35.4g	53.8g	蛋白質	36.9g	54.9g	蛋白質	31.4g	49.9g	蛋白質	28.2g	45.9g	蛋白質	28.6g	47.1g	蛋白質	28.6g	47.1g
	脂質	32.5g	36.1g	脂質	31.5g	35.0g	脂質	33.3g	37.0g	脂質	28.9g	31.7g	脂質	38.1g	41.7g	脂質	38.1g	41.7g
	炭水化物	52.8g	223.8g	炭水化物	81.5g	252.1g	炭水化物	42.9g	213.4g	炭水化物	63.9g	235.5g	炭水化物	41.8g	211.7g	炭水化物	41.8g	211.7g
	ナトリウム	2446mg	3795mg	ナトリウム	2195mg	3522mg	ナトリウム	2192mg	3520mg	ナトリウム	2547mg	3898mg	ナトリウム	2084mg	3436mg	ナトリウム	2084mg	3436mg
食塩相当量	6.2g	9.7g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	6.5g	9.9g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	5.4g	8.8g	

★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。



このマークが自印



- 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。