

# 「やわらか普通食」 週間献立表

		4月6日(月)		4月7日(火)		4月8日(水)		4月9日(木)		4月10日(金)		
朝 食	★やわらかごはん180g	卵乳麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦		
	肉団子と白菜の煮物	麦	野菜とハムの玉子炒め	麦	鶏大豆	麦	寄せ豆腐のうすあん	麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	麦		
	ふきと人参の甘露煮	麦	ぜんまいとミンチの煮物	麦	中華うま煮	麦	白菜ときのこの煮物	麦	コンニャクとごぼうのきんぴら	麦		
	きくらげとこんにやくの佃煮	麦	切干と若芽のごま和え	麦	一夜漬(白菜昆布)	麦	若芽と油揚げのおひたし	麦	オクラとめかぶの三杯酢	麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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
エネルギー	98kcal	363kcal	エネルギー	128kcal	395kcal	エネルギー	133kcal	415kcal	エネルギー	143kcal	420kcal	
蛋白質	4.2g	10.1g	蛋白質	6.1g	11.7g	蛋白質	8.8g	15.3g	蛋白質	6.1g	12.4g	
脂質	3.1g	4.0g	脂質	7.3g	8.2g	脂質	5.6g	7.3g	脂質	8.6g	9.6g	
炭水化物	14.1g	70.5g	炭水化物	11.9g	68.7g	炭水化物	11.9g	69.5g	炭水化物	11.3g	69.4g	
ナトリウム	588mg	1054mg	ナトリウム	618mg	1060mg	ナトリウム	564mg	1006mg	ナトリウム	728mg	1169mg	
食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
昼 食	★やわらかごはん180g	麦落	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	卵麦	★やわらかごはん180g	乳麦		
	ホイコーロー	麦	鶏の甘酢煮	麦	白身魚のみぞれ煮	麦	鶏の天ぷら	麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦		
	揚ナスの煮物	麦	キャベツソテー	麦	菜の花	麦	天ぷらのタレ	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦		
	菜の花の菜種和え	卵麦	白菜とミンチの中華炒め	麦	ナスの挽肉炒め	乳麦	塩枝豆	麦	五目炒め煮	卵麦落		
	★味噌汁	麦	カブラソテーのピーナッツ味噌和え	麦	人参と春雨のサラダ	乳麦落	豚肉のチリソース炒め	麦	バンバンジーサラダ	乳麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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	
エネルギー	273kcal	547kcal	エネルギー	218kcal	489kcal	エネルギー	213kcal	478kcal	エネルギー	216kcal	492kcal	
蛋白質	14.6g	20.6g	蛋白質	14.0g	19.8g	蛋白質	14.5g	20.2g	蛋白質	12.5g	18.9g	
脂質	16.2g	17.2g	脂質	9.9g	10.8g	脂質	7.3g	8.2g	脂質	10.1g	11.8g	
炭水化物	18.0g	75.7g	炭水化物	17.3g	74.5g	炭水化物	22.5g	78.5g	炭水化物	18.5g	74.9g	
ナトリウム	941mg	1383mg	ナトリウム	916mg	1359mg	ナトリウム	892mg	1358mg	ナトリウム	767mg	1208mg	
食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
夕 食	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	乳麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦	★やわらかごはん180g	麦		
	アジの幽庵焼	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	麦	豚肉のジンギスカン風	麦	根菜と肉団子の和風生姜スープ	卵乳麦	ブリのごま焼	麦		
	人参のきんぴら	麦	人参煮	麦	ツナあつさり煮	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	ピーマンのおかず和え	麦		
	春雨とツナのピリ辛炒め	麦	豚バラと蓮根の甘辛煮	麦	じゃが芋と枝豆のおかずマヨ	卵麦	パスタのサラダ	卵乳麦	麩の野菜あんかけ	麦		
	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦	梅和えスパゲティ	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	青菜のわさび和え	卵麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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	
エネルギー	267kcal	533kcal	エネルギー	301kcal	573kcal	エネルギー	280kcal	553kcal	エネルギー	231kcal	497kcal	
蛋白質	15.1g	20.7g	蛋白質	9.6g	15.9g	蛋白質	11.6g	17.5g	蛋白質	10.0g	15.7g	
脂質	13.4g	14.3g	脂質	16.1g	17.1g	脂質	16.4g	17.4g	脂質	11.0g	11.9g	
炭水化物	19.1g	75.1g	炭水化物	28.5g	85.7g	炭水化物	20.0g	77.8g	炭水化物	22.6g	79.0g	
ナトリウム	888mg	1330mg	ナトリウム	927mg	1368mg	ナトリウム	786mg	1231mg	ナトリウム	895mg	1337mg	
食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.1g	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
	エネルギー	638kcal	1443kcal	エネルギー	647kcal	1457kcal	エネルギー	626kcal	1446kcal	エネルギー	590kcal	1409kcal
	蛋白質	33.9g	51.4g	蛋白質	29.7g	47.4g	蛋白質	34.9g	53.0g	蛋白質	28.6g	47.0g
	脂質	32.7g	35.5g	脂質	33.3g	36.1g	脂質	29.3g	32.9g	脂質	29.7g	33.3g
	炭水化物	51.2g	221.3g	炭水化物	57.7g	228.9g	炭水化物	54.4g	225.8g	炭水化物	52.4g	223.3g
	ナトリウム	2417mg	3767mg	ナトリウム	2461mg	3787mg	ナトリウム	2242mg	3595mg	ナトリウム	2390mg	3714mg
食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	5.7g	9.2g	食塩相当量	6.2g	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。