

# 「やわらか普通食」 週間献立表

		7月6日(月)		7月7日(火)		7月8日(水)		7月9日(木)		7月10日(金)		
朝	★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	大根と鶏肉のごま味噌煮		白菜と厚揚げの中華そぼろ煮		白身魚のしんじょう		豚肉とキャベツのごま風味炒め		豚肉とキャベツのごま風味炒め		
食	白菜と揚げの旨煮	キャベツとインゲンのソテー		大根とひじきの煮物		竹輪とキャベツのバター醤油炒め		大根と椎茸の煮物		大根と椎茸の煮物		
	白滝とチンゲン菜の煮物	キャロットラペ		菜の花のおひたし		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		
★味噌汁	★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁	
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	115kcal	382kcal	エネルギー	127kcal	400kcal	エネルギー	95kcal	366kcal	エネルギー	145kcal	421kcal	
蛋白質	6.4g	12.1g	蛋白質	6.3g	12.4g	蛋白質	6.1g	11.9g	蛋白質	4.6g	10.7g	
脂質	5.3g	6.2g	脂質	4.7g	5.7g	脂質	3.2g	4.1g	脂質	7.7g	8.7g	
炭水化物	11.8g	68.7g	炭水化物	15.8g	73.1g	炭水化物	11.6g	69.1g	炭水化物	14.6g	72.8g	
ナトリウム	558mg	1025mg	ナトリウム	594mg	1036mg	ナトリウム	502mg	944mg	ナトリウム	631mg	1075mg	
食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g	
昼	★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		
	鶏肉と野菜の甘酢炒め	ホイコーロー		チキンチャップ		肉団子の柚子風味野菜あん		卵乳麦		ブリの塩焼		
白花豆煮	白菜と竹輪の煮びたし		インゲンソテー		大豆としらすの甘辛煮		卵麦		法蓮草			
春雨の中華和え	青のりポテトサラダ		豚バラと春雨のオイスター炒め		切干と法蓮草のごまマヨネーズ		卵麦		豚肉のチリソース炒め			
★味噌汁	★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁	
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	258kcal	531kcal	エネルギー	286kcal	563kcal	エネルギー	248kcal	515kcal	エネルギー	262kcal	540kcal	
蛋白質	11.9g	18.1g	蛋白質	12.0g	18.4g	蛋白質	12.1g	17.8g	蛋白質	14.0g	20.3g	
脂質	7.5g	8.5g	脂質	16.6g	18.3g	脂質	13.6g	14.5g	脂質	12.6g	13.6g	
炭水化物	34.4g	91.7g	炭水化物	20.9g	77.3g	炭水化物	17.5g	74.3g	炭水化物	23.2g	81.6g	
ナトリウム	649mg	1091mg	ナトリウム	908mg	1351mg	ナトリウム	906mg	1348mg	ナトリウム	978mg	1420mg	
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.5g	3.6g	
夕	★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		
	海老カツ	照焼ハンバーグ		サワラの磯辺焼		とんかつ		卵麦		鶏の生姜焼き		
人参のレモン煮	チンゲン菜ソテー		人参グラッセ		ピーマンソテー		卵乳麦		塩枝豆			
切干大根と豚肉の炒め物	五色煮豆		枝豆入り麻婆なす		高野豆腐の味噌煮		卵麦		ツナじやがバター			
マリーネサラダ	玉ねぎと蒸し鶏のナムル		マカロニサラダ		キャベツと蒸し鶏の甘酢漬		卵麦		春雨のピーナッツ和え			
★味噌汁	★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁	
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	266kcal	536kcal	エネルギー	225kcal	490kcal	エネルギー	307kcal	590kcal	エネルギー	308kcal	574kcal	
蛋白質	9.4g	15.1g	蛋白質	14.1g	19.9g	蛋白質	14.0g	20.9g	蛋白質	15.6g	21.3g	
脂質	16.1g	17.0g	脂質	8.3g	9.2g	脂質	19.6g	21.4g	脂質	18.1g	19.0g	
炭水化物	19.8g	76.6g	炭水化物	21.2g	77.6g	炭水化物	17.7g	75.0g	炭水化物	20.1g	76.5g	
ナトリウム	664mg	1105mg	ナトリウム	789mg	1255mg	ナトリウム	794mg	1235mg	ナトリウム	712mg	1154mg	
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
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	639kcal	1449kcal	エネルギー	638kcal	1453kcal	エネルギー	650kcal	1471kcal	エネルギー	715kcal	1535kcal
蛋白質	27.7g	45.3g	蛋白質	32.4g	50.7g	蛋白質	32.2g	50.6g	蛋白質	34.2g	52.3g	
脂質	28.9g	31.7g	脂質	29.6g	33.2g	脂質	36.4g	40.0g	脂質	38.4g	41.3g	
炭水化物	66.0g	237.0g	炭水化物	57.9g	228.0g	炭水化物	46.8g	218.4g	炭水化物	57.9g	230.9g	
ナトリウム	1871mg	3221mg	ナトリウム	2291mg	3642mg	ナトリウム	2202mg	3527mg	ナトリウム	2321mg	3649mg	
食塩相当量	4.8g	8.2g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.9g	9.2g	

★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



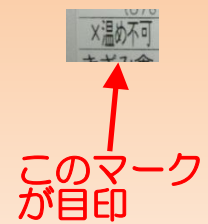
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。