

# 「やわらか普通食」 週間献立表

		7月20日(月)			7月21日(火)			7月22日(水)			7月23日(木)			7月24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				
	麩の野菜あんかけ	麦	法蓮草と豆腐の卵とじ			卵麦	豚肉と大根の煮物			麦	鶏肉と大豆の生姜煮			麦	厚焼玉子			
	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	ふきの含め煮			乳麦	キャベツとインゲンのソテー			麦	白菜と青梗菜の塩あんかけ			麦	キャベツとベーコンの煮浸し			
	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦か	昆布の佃煮			麦	人参しりしり			麦	蕪と柚子の甘酢漬			麦	スパトマト炒め			
	★味噌汁	麦	★味噌汁			麦	★味噌汁			麦	★味噌汁			麦	★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	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	138kcal	414kcal	エネルギー	98kcal	377kcal	エネルギー	134kcal	400kcal	エネルギー	158kcal	439kcal	エネルギー	172kcal	440kcal			
蛋白質	5.0g	11.3g	蛋白質	7.1g	13.0g	蛋白質	7.6g	13.3g	蛋白質	10.9g	17.4g	蛋白質	7.1g	13.0g				
脂質	7.2g	8.9g	脂質	3.8g	4.7g	脂質	6.9g	7.8g	脂質	7.8g	9.5g	脂質	8.0g	8.9g				
炭水化物	13.2g	69.2g	炭水化物	9.9g	69.0g	炭水化物	9.9g	66.3g	炭水化物	11.6g	68.9g	炭水化物	17.8g	74.3g				
ナトリウム	575mg	1016mg	ナトリウム	622mg	1063mg	ナトリウム	467mg	909mg	ナトリウム	507mg	948mg	ナトリウム	489mg	935mg				
食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.2g	2.4g				
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				
	ブリの磯辺焼	麦	ハヤシライスのルー			乳麦	鶏肉のねぎ塩だれ			麦	アジのカレー焼			麦	ロールキャベツの白味噌仕立て			
	人参煮	麦	鶏肉とさつま芋のマスタード炒め			麦	ピーマンソテー			卵乳麦	人参のレモン煮			麦	菜の花			
	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	夏野菜の和え物			麦	具沢山きんぴら			麦	じゃが芋のそぼろあん			麦	高野豆腐の炒り煮			
	青菜のわさび和え	卵麦	★味噌汁			麦	玉子スパサラダ			卵乳麦	和風コースロー			麦	蓮根とひじきのサラダ			
	★味噌汁	麦	★味噌汁			麦	★味噌汁			麦	★味噌汁			麦	★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	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	313kcal	584kcal	エネルギー	262kcal	533kcal	エネルギー	307kcal	585kcal	エネルギー	201kcal	467kcal	エネルギー	193kcal	470kcal				
蛋白質	18.6g	24.4g	蛋白質	10.0g	15.8g	蛋白質	13.9g	20.5g	蛋白質	14.1g	19.9g	蛋白質	10.0g	16.3g				
脂質	20.4g	21.3g	脂質	11.3g	12.2g	脂質	19.1g	20.8g	脂質	8.1g	9.0g	脂質	7.7g	8.7g				
炭水化物	12.7g	70.0g	炭水化物	30.6g	88.1g	炭水化物	18.4g	75.0g	炭水化物	17.5g	73.9g	炭水化物	22.7g	80.8g				
ナトリウム	820mg	1262mg	ナトリウム	1214mg	1656mg	ナトリウム	756mg	1200mg	ナトリウム	764mg	1206mg	ナトリウム	740mg	1181mg				
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	3.1g	4.2g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g				
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				
	鶏肉のマーマレード煮	麦	キャベツメンチ			卵乳麦	モウカ生姜煮			麦	豚肉と野菜のバター醤油			乳麦	チーズささみフライ			
	チンゲン菜ソテー	乳麦	竹輪の辛子炒め			麦	法蓮草			麦	ナスの挽肉炒め			乳麦	インゲンソテー			
	マカロニと白菜のツナクリーム煮	乳麦	大豆と人参の煮物			麦	鶏のうま煮			麦	春雨と黄桃のマヨサラダ			卵乳麦	切干大根の韓国風炒め			
	切干と人参のハリハリ	麦	若芽と春雨のサラダ			麦	枝豆とコーンのサラダ			麦	★味噌汁			麦	キャベツのピーナッツ和え			
	★味噌汁	麦	★味噌汁			麦	★味噌汁			麦	★味噌汁			麦	★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	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	216kcal	488kcal	エネルギー	327kcal	610kcal	エネルギー	227kcal	499kcal	エネルギー	286kcal	558kcal	エネルギー	274kcal	593kcal				
蛋白質	12.4g	18.7g	蛋白質	11.6g	18.4g	蛋白質	16.3g	22.1g	蛋白質	9.8g	15.9g	蛋白質	12.5g	19.9g				
脂質	10.3g	11.3g	脂質	17.9g	19.7g	脂質	11.3g	12.2g	脂質	17.9g	18.9g	脂質	16.9g	20.3g				
炭水化物	17.9g	75.1g	炭水化物	29.6g	86.9g	炭水化物	16.9g	74.4g	炭水化物	19.9g	76.7g	炭水化物	19.2g	81.0g				
ナトリウム	764mg	1205mg	ナトリウム	570mg	1011mg	ナトリウム	660mg	1104mg	ナトリウム	748mg	1189mg	ナトリウム	725mg	1740mg				
食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	4.4g				
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	667kcal	1486kcal	エネルギー	687kcal	1520kcal	エネルギー	668kcal	1484kcal	エネルギー	645kcal	1464kcal	エネルギー	639kcal	1503kcal			
	蛋白質	36.0g	54.4g	蛋白質	28.7g	47.2g	蛋白質	37.8g	55.9g	蛋白質	34.8g	53.2g	蛋白質	29.6g	49.2g			
	脂質	37.9g	41.5g	脂質	33.0g	36.6g	脂質	37.3g	40.8g	脂質	33.8g	37.4g	脂質	32.6g	37.9g			
	炭水化物	43.8g	214.3g	炭水化物	70.1g	244.0g	炭水化物	45.2g	215.7g	炭水化物	49.0g	219.5g	炭水化物	59.7g	236.1g			
ナトリウム	2159mg	3483mg	ナトリウム	2406mg	3730mg	ナトリウム	1883mg	3213mg	ナトリウム	2019mg	3343mg	ナトリウム	1954mg	3856mg				
食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	4.8g	8.2g	食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	4.9g	9.8g				

★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



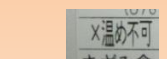
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。