

# 「やわらか普通食」 週間献立表

|    |   | 10月19日(月)                                                                             |         |          | 10月20日(火)                                                            |         |          | 10月21日(水)                                                                                         |         |          | 10月22日(木)                                                                                    |         |          | 10月23日(金)                                                   |         |          |
|----|---|---------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|----------------------------------------------------------------------|---------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------|-------------------------------------------------------------|---------|----------|
| 朝食 | 食 | ★やわらかごはん180g<br>鶏と大根の味噌煮<br>ふきの含め煮<br>バンサンスー<br>★味噌汁                                  |         |          | ★やわらかごはん180g<br>がんもどきの含め煮<br>きくらげとこんにやくの佃煮<br>キャベツのピーナッツ和え<br>★味噌汁   |         |          | ★やわらかごはん180g<br>鶏大豆<br>竹輪のごま炒め<br>白菜のスープ煮<br>★味噌汁                                                 |         |          | ★やわらかごはん180g<br>和風ポトフ<br>人参しりしり<br>大根と柚子の甘酢漬け<br>★味噌汁                                        |         |          | ★やわらかごはん180g<br>寄せ豆腐のうすあん<br>キャベツの土佐煮<br>若芽ともやしの酢の物<br>★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    |
|    |   | エネルギー                                                                                 | 116kcal | 386kcal  | エネルギー                                                                | 143kcal | 417kcal  | エネルギー                                                                                             | 168kcal | 441kcal  | エネルギー                                                                                        | 89kcal  | 370kcal  | エネルギー                                                       | 135kcal | 411kcal  |
|    |   | 蛋白質                                                                                   | 6.8g    | 12.6g    | 蛋白質                                                                  | 6.5g    | 12.4g    | 蛋白質                                                                                               | 11.7g   | 17.9g    | 蛋白質                                                                                          | 2.6g    | 9.1g     | 蛋白質                                                         | 5.8g    | 11.8g    |
|    |   | 脂質                                                                                    | 2.9g    | 3.8g     | 脂質                                                                   | 7.2g    | 8.1g     | 脂質                                                                                                | 6.7g    | 7.7g     | 脂質                                                                                           | 1.8g    | 3.5g     | 脂質                                                          | 7.6g    | 8.5g     |
|    |   | 炭水化物                                                                                  | 15.4g   | 72.6g    | 炭水化物                                                                 | 14.5g   | 72.7g    | 炭水化物                                                                                              | 14.8g   | 72.0g    | 炭水化物                                                                                         | 15.4g   | 72.7g    | 炭水化物                                                        | 12.0g   | 70.4g    |
| 昼食 | 食 | ★やわらかごはん180g<br>生姜焼き<br>肉入りうの花<br><small>いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え</small><br>★味噌汁            |         |          | ★やわらかごはん180g<br>鶏肉と青梗菜のバター醤油<br>里芋のそぼろ煮<br>大根とコーンの中華和え<br>★味噌汁       |         |          | ★やわらかごはん180g<br>キャベツと豚肉の塩あんかけ<br>担々風春雨<br>若芽と蒲鉾のわさびマヨ<br>★味噌汁                                     |         |          | ★やわらかごはん180g<br>鯖の照焼<br>竹輪の辛子炒め<br>れんこんの五目炒め煮<br>スパゲティサラダ<br>★味噌汁                            |         |          | ★やわらかごはん180g<br>田楽煮<br>豚肉のチリソース炒め<br>なすの中華風南蛮漬け<br>★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    |
|    |   | エネルギー                                                                                 | 214kcal | 487kcal  | エネルギー                                                                | 186kcal | 469kcal  | エネルギー                                                                                             | 252kcal | 518kcal  | エネルギー                                                                                        | 320kcal | 586kcal  | エネルギー                                                       | 216kcal | 490kcal  |
|    |   | 蛋白質                                                                                   | 14.8g   | 20.5g    | 蛋白質                                                                  | 8.8g    | 15.6g    | 蛋白質                                                                                               | 10.4g   | 16.2g    | 蛋白質                                                                                          | 18.6g   | 24.3g    | 蛋白質                                                         | 7.1g    | 13.1g    |
|    |   | 脂質                                                                                    | 9.4g    | 10.3g    | 脂質                                                                   | 6.4g    | 8.2g     | 脂質                                                                                                | 16.3g   | 17.2g    | 脂質                                                                                           | 18.5g   | 19.4g    | 脂質                                                          | 11.6g   | 12.6g    |
|    |   | 炭水化物                                                                                  | 19.6g   | 77.6g    | 炭水化物                                                                 | 20.7g   | 78.0g    | 炭水化物                                                                                              | 17.4g   | 73.8g    | 炭水化物                                                                                         | 18.5g   | 74.8g    | 炭水化物                                                        | 20.8g   | 78.5g    |
| 夕食 | 食 | ★やわらかごはん180g<br>ブリの幽庵焼<br>ピーマンのおかか和え<br>鶏のうま煮<br><small>人参とコーンのツナマヨ和え</small><br>★味噌汁 |         |          | ★やわらかごはん180g<br>照焼ハンバーグ<br>枝豆のベベロンチーノ風<br>ひじきの五目煮<br>玉子スパサラダ<br>★味噌汁 |         |          | ★やわらかごはん180g<br>スケソウダラの煮付け<br>人参のレモン煮<br>白菜とミンチの中華炒め<br><small>キャベツとコーンのオーロラソース和え</small><br>★味噌汁 |         |          | ★やわらかごはん180g<br>鶏肉のマーマレード煮<br>法蓮草ソテー<br>豚肉と大根の煮物<br><small>さつま揚げとオクラのひり辛マヨ和え</small><br>★味噌汁 |         |          | ★やわらかごはん180g<br>ポークジンジャー<br>ごぼう大豆<br>カリフラワーのピクルス<br>★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    |
|    |   | エネルギー                                                                                 | 329kcal | 601kcal  | エネルギー                                                                | 296kcal | 572kcal  | エネルギー                                                                                             | 177kcal | 451kcal  | エネルギー                                                                                        | 278kcal | 550kcal  | エネルギー                                                       | 226kcal | 503kcal  |
|    |   | 蛋白質                                                                                   | 17.1g   | 23.4g    | 蛋白質                                                                  | 11.1g   | 17.2g    | 蛋白質                                                                                               | 13.1g   | 18.9g    | 蛋白質                                                                                          | 15.4g   | 21.5g    | 蛋白質                                                         | 14.7g   | 21.1g    |
|    |   | 脂質                                                                                    | 19.9g   | 20.9g    | 脂質                                                                   | 14.2g   | 15.2g    | 脂質                                                                                                | 5.7g    | 6.6g     | 脂質                                                                                           | 17.0g   | 18.0g    | 脂質                                                          | 9.4g    | 11.1g    |
|    |   | 炭水化物                                                                                  | 16.4g   | 73.7g    | 炭水化物                                                                 | 27.4g   | 85.6g    | 炭水化物                                                                                              | 17.5g   | 75.7g    | 炭水化物                                                                                         | 15.1g   | 71.9g    | 炭水化物                                                        | 21.8g   | 78.3g    |
| 合計 | 計 | ナトリウム                                                                                 | 638mg   | 1104mg   | ナトリウム                                                                | 889mg   | 1333mg   | ナトリウム                                                                                             | 886mg   | 1327mg   | ナトリウム                                                                                        | 690mg   | 1131mg   | ナトリウム                                                       | 690mg   | 1132mg   |
|    |   | 食塩相当量                                                                                 | 1.6g    | 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                                                                                        | 1.8g    | 2.9g     | 食塩相当量                                                       | 1.8g    | 2.9g     |
|    |   | 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                                                                                 | 659kcal | 1474kcal | エネルギー                                                                | 625kcal | 1458kcal | エネルギー                                                                                             | 597kcal | 1410kcal | エネルギー                                                                                        | 687kcal | 1506kcal | エネルギー                                                       | 577kcal | 1404kcal |
|    |   | 蛋白質                                                                                   | 38.7g   | 56.5g    | 蛋白質                                                                  | 26.4g   | 45.2g    | 蛋白質                                                                                               | 35.2g   | 53.0g    | 蛋白質                                                                                          | 36.6g   | 54.9g    | 蛋白質                                                         | 27.6g   | 46.0g    |
|    |   | 脂質                                                                                    | 32.2g   | 35.0g    | 脂質                                                                   | 27.8g   | 31.5g    | 脂質                                                                                                | 28.7g   | 31.5g    | 脂質                                                                                           | 37.3g   | 40.9g    | 脂質                                                          | 28.6g   | 32.2g    |
|    |   | 炭水化物                                                                                  | 51.4g   | 223.9g   | 炭水化物                                                                 | 62.6g   | 236.3g   | 炭水化物                                                                                              | 49.7g   | 221.5g   | 炭水化物                                                                                         | 49.0g   | 219.4g   | 炭水化物                                                        | 54.6g   | 227.2g   |
|    |   | ナトリウム                                                                                 | 2142mg  | 3492mg   | ナトリウム                                                                | 2382mg  | 3708mg   | ナトリウム                                                                                             | 2437mg  | 3763mg   | ナトリウム                                                                                        | 1928mg  | 3253mg   | ナトリウム                                                       | 2313mg  | 3641mg   |
|    |   | 食塩相当量                                                                                 | 5.4g    | 8.9g     | 食塩相当量                                                                | 6.1g    | 9.4g     | 食塩相当量                                                                                             | 6.2g    | 9.6g     | 食塩相当量                                                                                        | 4.9g    | 8.3g     | 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。



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。