# 「やわらか普通食」　週間献立表

| | 11月30日(月) | | 12月1日(火) | | 12月2日(水) | | 12月3日(木) | | 12月4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 | |
| | 竹輪と玉ねぎの卵とじ | 卵乳麦 | 豚肉と冬野菜の味噌炒め | 麦 | 大根とウインナーの洋風煮 | 乳麦 | 豆腐のあっさりカレー煮込み | 乳麦 | 白菜と麩の玉子とじ | 卵乳麦 |
| | 鶏のうま煮 | 麦 | スープキャベツ | 乳麦 | マカロニトマト炒め | 乳麦 | 野菜炒め | 卵麦 | 切干大根とベーコンの煮物 | 卵乳麦 |
| | 蕪と柚子の甘酢漬 | | きくらげとこんにゃくの佃煮 | 麦 | 人参とぜんまいのナムル | 麦 | 大根の酢醤油漬け | 麦 | 若芽とオクラの酢の物 | 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 | 栄養価 おかずセット | フルセット |
| | エネルギー 122kcal | 396kcal | エネルギー 102kcal | 376kcal | エネルギー 134kcal | 412kcal | エネルギー 116kcal | 392kcal | エネルギー 89kcal | 363kcal |
| | 蛋白質 6.4g | 12.5g | 蛋白質 5.9g | 11.8g | 蛋白質 3.8g | 10.1g | 蛋白質 5.6g | 11.7g | 蛋白質 3.5g | 9.2g |
| | 脂 質 5.2g | 6.2g | 脂 質 4.5g | 5.4g | 脂 質 5.3g | 6.3g | 脂 質 4.5g | 5.5g | 脂 質 3.2g | 4.1g |
| | 炭水化物 12.3g | 70.0g | 炭水化物 10.3g | 68.5g | 炭水化物 17.8g | 76.2g | 炭水化物 13.2g | 71.4g | 炭水化物 12.5g | 70.3g |
| | ナトリウム 575mg | 1017mg | ナトリウム 456mg | 897mg | ナトリウム 710mg | 1152mg | ナトリウム 545mg | 989mg | ナトリウム 629mg | 1070mg |
| | 食塩相当量 1.5g | 2.6g | 食塩相当量 1.2g | 2.3g | 食塩相当量 1.8g | 2.9g | 食塩相当量 1.4g | 2.5g | 食塩相当量 1.6g | 2.7g |
| 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 | |
| | 鯖の照焼 | 麦 | 大根とつくねの煮物 | 卵乳麦 | ブリの磯辺焼 | 麦 | キャベツと豚肉の塩あんかけ | | まぐろカツ | 麦 |
| | キャベツのコンソメ煮 | 乳麦 | ひじきと鶏ミンチの煮物 | 麦 | 大根の酢漬 | | 肉入りうの花 | 乳麦 | オニオンソテー | 乳麦 |
| | ナスの挽肉炒め | 乳麦 | さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え | 卵麦 | 厚揚げのそぼろ煮 | 麦 | 白菜と竹輪の柚子胡椒和え | 麦 | れんこんと人参の甘露煮 | 麦 |
| | 若芽と蒲鉾のわさびマヨ | 卵麦 | ★味噌汁 | 麦 | キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け | | ★味噌汁 | 麦 | マカロニサラダ | 卵乳麦 |
| | ★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 | 栄養価 おかずセット | フルセット |
| | エネルギー 257kcal | 529kcal | エネルギー 234kcal | 512kcal | エネルギー 225kcal | 495kcal | エネルギー 189kcal | 470kcal | エネルギー 298kcal | 574kcal |
| | 蛋白質 16.3g | 22.3g | 蛋白質 14.5g | 20.8g | 蛋白質 15.8g | 21.5g | 蛋白質 13.1g | 19.4g | 蛋白質 8.1g | 14.6g |
| | 脂 質 16.1g | 17.0g | 脂 質 11.7g | 13.4g | 脂 質 11.3g | 12.2g | 脂 質 9.1g | 10.1g | 脂 質 15.8g | 17.5g |
| | 炭水化物 13.3g | 70.7g | 炭水化物 18.6g | 75.5g | 炭水化物 13.6g | 70.4g | 炭水化物 15.5g | 74.6g | 炭水化物 29.9g | 86.4g |
| | ナトリウム 938mg | 1382mg | ナトリウム 882mg | 1324mg | ナトリウム 698mg | 1139mg | ナトリウム 825mg | 1266mg | ナトリウム 621mg | 1087mg |
| | 食塩相当量 2.4g | 3.5g | 食塩相当量 2.2g | 3.4g | 食塩相当量 1.8g | 2.9g | 食塩相当量 2.1g | 3.2g | 食塩相当量 1.6g | 2.8g |
| 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 | |
| | オニオンソースハンバーグ | 乳麦 | 鶏肉とさつま芋の韓国風炒め | 麦 | キャベツメンチ | 卵乳麦 | サワラのごま焼 | 麦 | 厚揚げと豚肉の味噌煮 | 麦 |
| | チンゲン菜とピーマンのソテー | 乳麦か | 春雨のピーナッツバター炒り卵 | 卵麦落 | チンゲン菜ソテー | 乳麦 | 人参のレモン煮 | 乳麦 | 大豆と椎茸の煮物 | 麦 |
| | きのこと油揚げの甘辛炒め | 麦 | おからのサラダ | 卵乳麦か | 鶏大豆 | 麦 | 豚バラもやし | 麦 | バンバンジーサラダ | 乳麦 |
| | ハムとブロッコリーのマリーネ | 卵乳麦 | ★味噌汁 | 麦 | 切干と若芽のごま和え | 麦 | 春雨とツナのサラダ | 卵乳麦 | ★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 | 栄養価 おかずセット | フルセット |
| | エネルギー 227kcal | 492kcal | エネルギー 297kcal | 575kcal | エネルギー 314kcal | 591kcal | エネルギー 339kcal | 607kcal | エネルギー 246kcal | 519kcal |
| | 蛋白質 13.2g | 18.9g | 蛋白質 8.9g | 15.3g | 蛋白質 13.5g | 19.9g | 蛋白質 16.8g | 22.4g | 蛋白質 16.1g | 22.2g |
| | 脂 質 9.5g | 10.4g | 脂 質 16.5g | 17.6g | 脂 質 18.6g | 20.3g | 脂 質 22.2g | 23.1g | 脂 質 11.6g | 12.6g |
| | 炭水化物 19.9g | 75.9g | 炭水化物 28.5g | 86.7g | 炭水化物 24.2g | 80.7g | 炭水化物 16.2g | 73.0g | 炭水化物 19.7g | 77.0g |
| | ナトリウム 849mg | 1315mg | ナトリウム 825mg | 1269mg | ナトリウム 737mg | 1179mg | ナトリウム 798mg | 1242mg | ナトリウム 702mg | 1144mg |
| | 食塩相当量 2.2g | 3.3g | 食塩相当量 2.1g | 3.2g | 食塩相当量 1.9g | 3.0g | 食塩相当量 2.0g | 3.2g | 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 | 栄養価 おかずセット | フルセット |
| | エネルギー 606kcal | 1417kcal | エネルギー 633kcal | 1463kcal | エネルギー 673kcal | 1498kcal | エネルギー 644kcal | 1469kcal | エネルギー 633kcal | 1456kcal |
| | 蛋白質 35.9g | 53.7g | 蛋白質 29.3g | 47.9g | 蛋白質 33.1g | 51.5g | 蛋白質 35.5g | 53.5g | 蛋白質 27.7g | 46.0g |
| | 脂 質 30.8g | 33.6g | 脂 質 32.7g | 36.4g | 脂 質 35.2g | 38.8g | 脂 質 35.8g | 38.7g | 脂 質 30.6g | 34.2g |
| | 炭水化物 45.5g | 216.6g | 炭水化物 57.4g | 230.7g | 炭水化物 55.6g | 227.3g | 炭水化物 44.9g | 219.0g | 炭水化物 62.1g | 233.7g |
| | ナトリウム 2362mg | 3714mg | ナトリウム 2163mg | 3490mg | ナトリウム 2145mg | 3470mg | ナトリウム 2168mg | 3497mg | ナトリウム 1952mg | 3301mg |
| | 食塩相当量 6.1g | 9.4g | 食塩相当量 5.5g | 8.9g | 食塩相当量 5.5g | 8.8g | 食塩相当量 5.5g | 8.9g | 食塩相当量 5.0g | 8.4g |

★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。