

# 「やわらか普通食」 週間献立表

注文締切：5/7（火）

	5月20日(月)		5月21日(火)		5月22日(水)		5月23日(木)		5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		
	麩と大根の煮物	麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	さつまいもと豚肉の揚煮	麦	法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦	イカとじゃが芋の煮物	麦	
	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	ナスの油炒め	麦	キャベツとインゲンのソテー	乳麦	ふきの含め煮	乳麦	スパタマト炒め	乳麦	
	きのこの佃煮	麦	一夜漬(白菜人参)	麦	人参しりしり	麦	椎茸昆布	麦	蓮根とひじきのサラダ	麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
	エネルギー	114kcal	382kcal	175kcal	456kcal	142kcal	408kcal	101kcal	375kcal	158kcal	426kcal
蛋白質	5.7g	11.6g	9.3g	15.8g	5.9g	11.6g	7.4g	13.6g	7.5g	13.4g	
脂質	3.7g	4.6g	10.8g	12.5g	6.0g	6.9g	3.8g	4.8g	2.3g	3.2g	
炭水化物	13.5g	70.1g	10.9g	68.2g	16.0g	72.4g	10.5g	68.1g	26.6g	83.1g	
ナトリウム	460mg	905mg	484mg	925mg	438mg	880mg	653mg	1095mg	599mg	1045mg	
塩分	1.2g	2.3g	1.2g	2.4g	1.1g	2.2g	1.7g	2.8g	1.5g	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		
	鶏のごまタレ煮	麦	プリの磯辺焼	麦	照焼チキン	麦	ハヤシライスのルー	乳麦	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	
	人参のきな粉和え	麦	大根の酢漬		ピーマンソテー	卵乳麦	切干大根の洋風きんぴら	卵乳麦	菜の花	麦	
	マカロニと白菜のツナクリーム煮	乳麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	野菜炒め	卵麦	キャベツの酢漬け	麦	豚肉と大根の煮物	麦	
	オクラのおかか和え梅風味	麦	人参と春雨のサラダ	乳麦	玉子スパサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
エネルギー	236kcal	503kcal	272kcal	538kcal	329kcal	602kcal	218kcal	493kcal	251kcal	528kcal	
蛋白質	14.0g	19.8g	16.3g	22.1g	11.6g	17.7g	7.5g	13.3g	9.7g	16.0g	
脂質	12.2g	13.1g	13.4g	14.3g	19.2g	20.2g	10.2g	11.1g	14.7g	15.7g	
炭水化物	17.7g	74.2g	19.3g	75.7g	25.9g	83.1g	25.1g	83.4g	19.3g	77.4g	
ナトリウム	920mg	1362mg	808mg	1250mg	803mg	1246mg	1069mg	1511mg	726mg	1167mg	
塩分	2.3g	3.5g	2.1g	3.2g	2.0g	3.2g	2.7g	3.8g	1.8g	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		
	白身フライ	麦	田楽煮	麦	アジのカレー焼	麦	豚肉のおろし煮	麦	えびカツ	麦え	
	ミックスソテー	乳麦	白菜と青梗菜の塩あんかけ		塩枝豆		大豆と人参の煮物	麦	オクラのペペロンチーノ	麦	
	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	和風コールスロー	卵麦	豚肉と蓮根の炒め物	麦	若芽と春雨のサラダ	麦	高野豆腐の炒り煮	麦	
	切干と人参のハリハリ	麦	★味噌汁	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	★味噌汁	麦	キャベツのピーナツ和え	麦落	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
エネルギー	343kcal	608kcal	182kcal	454kcal	212kcal	490kcal	340kcal	610kcal	270kcal	547kcal	
蛋白質	13.5g	19.2g	6.4g	12.6g	18.7g	25.3g	13.5g	19.3g	13.3g	19.7g	
脂質	22.1g	23.0g	9.9g	10.9g	7.3g	9.0g	21.8g	22.7g	15.7g	17.4g	
炭水化物	21.8g	78.1g	17.7g	74.7g	16.8g	73.4g	20.6g	77.8g	20.6g	77.1g	
ナトリウム	707mg	1168mg	828mg	1269mg	901mg	1345mg	720mg	1162mg	570mg	1012mg	
塩分	1.8g	3.0g	2.1g	3.2g	2.3g	3.4g	1.8g	3.0g	1.4g	2.6g	
合 計	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	
	エネルギー	693kcal	1493kcal	629kcal	1448kcal	683kcal	1500kcal	659kcal	1478kcal	679kcal	1501kcal
	蛋白質	33.2g	50.6g	32.0g	50.5g	36.2g	54.6g	28.4g	46.2g	30.5g	49.1g
	脂質	38.0g	40.7g	34.1g	37.7g	32.5g	36.1g	35.8g	38.6g	32.7g	36.3g
	炭水化物	53.0g	222.4g	47.9g	218.6g	58.7g	228.9g	56.2g	229.3g	66.5g	237.6g
	ナトリウム	2087mg	3435mg	2120mg	3444mg	2142mg	3471mg	2442mg	3768mg	1895mg	3224mg
	塩分	5.3g	8.8g	5.4g	8.8g	5.4g	8.8g	6.2g	9.6g	4.7g	8.3g

★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。