

# 「やわらか普通食」

# 週間献立表

注文締切：1/27（火）

2月9日(月)			2月10日(火)			2月11日(水)			2月12日(木)			2月13日(金)			
朝	★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 さつま揚げと小松菜の煮浸し 大根のあっさり生姜漬け ★味噌汁		卵乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 三色炒め煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁		乳麦 麦落 麦	★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 おかからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 和風ポトフ キャベツの土佐煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁		乳麦 麦	★やわらかごはん180g 法蓮草と豆腐の卵とじ ひじきとベーコンの煮物 おくらのとろろ和え ★味噌汁		卵乳麦 卵乳麦 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	111kcal	389kcal	エネルギー	147kcal	413kcal	エネルギー	173kcal	438kcal	エネルギー	79kcal	356kcal	エネルギー	120kcal	394kcal
	蛋白質	5.4g	11.9g	蛋白質	8.2g	13.9g	蛋白質	6.2g	12.0g	蛋白質	3.4g	9.7g	蛋白質	8.7g	15.0g
	脂質	3.8g	5.5g	脂質	5.5g	6.4g	脂質	11.5g	12.4g	脂質	0.6g	2.3g	脂質	5.2g	6.2g
	炭水化物	13.3g	70.1g	炭水化物	15.4g	71.7g	炭水化物	12.6g	69.0g	炭水化物	15.4g	71.9g	炭水化物	10.8g	68.4g
	ナトリウム	588mg	1030mg	ナトリウム	717mg	1160mg	ナトリウム	622mg	1088mg	ナトリウム	460mg	902mg	ナトリウム	746mg	1188mg
食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
昼	★やわらかごはん180g 長崎ちゃんぽん野菜炒め れんこんの五目炒め煮 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁		乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ 人参グラッセ 大根麻婆 春雨のサラダ ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦落か 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 チンゲン菜ソテー 豚肉とキャベツのごま風味炒め 煮生酢 ★味噌汁		麦 乳麦 卵麦か 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め 白菜と竹輪の煮びたし 青梗菜と大豆の和え物 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 赤魚のごま醤油焼 人参のおかかサラダ 白菜と鶏肉のとりみ煮 青のりポテトサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 卵乳麦 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	310kcal	582kcal	エネルギー	268kcal	534kcal	エネルギー	227kcal	497kcal	エネルギー	195kcal	472kcal	エネルギー	243kcal	509kcal
	蛋白質	13.6g	19.8g	蛋白質	8.6g	14.2g	蛋白質	14.6g	20.5g	蛋白質	13.2g	19.4g	蛋白質	13.3g	19.0g
	脂質	18.6g	19.6g	脂質	14.0g	14.9g	脂質	12.2g	13.1g	脂質	8.9g	9.9g	脂質	13.8g	14.7g
	炭水化物	21.9g	79.1g	炭水化物	22.9g	78.9g	炭水化物	14.4g	71.6g	炭水化物	14.5g	72.6g	炭水化物	16.3g	72.8g
	ナトリウム	708mg	1149mg	ナトリウム	834mg	1276mg	ナトリウム	927mg	1368mg	ナトリウム	929mg	1370mg	ナトリウム	776mg	1243mg
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.2g	
夕	★やわらかごはん180g まぐろカツ うま塩キャベツ ナスと麩の炒め煮 たたきごぼう ★味噌汁		麦 麦か 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g クリームシチュー 大豆とキャベツのコンソメ煮 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁		乳麦 卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏団子のトマト煮 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 ポテの和風サラダ ★味噌汁		卵乳麦 卵麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 白身フライ 塩枝豆 豚肉と小松菜の中華春雨煮 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁		麦 麦 麦落 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と青梗菜のカレー炒め 切干大根のおから煮 コールスローサラダ ★味噌汁		乳麦 麦 卵麦 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	274kcal	544kcal	エネルギー	233kcal	514kcal	エネルギー	248kcal	521kcal	エネルギー	382kcal	648kcal	エネルギー	230kcal	506kcal
	蛋白質	9.0g	15.0g	蛋白質	11.8g	18.3g	蛋白質	8.3g	14.5g	蛋白質	13.3g	19.1g	蛋白質	10.2g	16.6g
	脂質	15.4g	16.4g	脂質	9.7g	11.4g	脂質	10.2g	11.2g	脂質	25.9g	26.8g	脂質	12.7g	14.4g
	炭水化物	25.0g	81.8g	炭水化物	24.0g	81.3g	炭水化物	30.0g	87.3g	炭水化物	23.2g	79.5g	炭水化物	19.1g	75.5g
	ナトリウム	715mg	1159mg	ナトリウム	961mg	1402mg	ナトリウム	1007mg	1449mg	ナトリウム	815mg	1258mg	ナトリウム	713mg	1154mg
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.1g	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	695kcal	1515kcal	エネルギー	648kcal	1461kcal	エネルギー	648kcal	1456kcal	エネルギー	656kcal	1476kcal	エネルギー	593kcal	1409kcal
	蛋白質	28.0g	46.7g	蛋白質	28.6g	46.4g	蛋白質	29.1g	47.0g	蛋白質	29.9g	48.2g	蛋白質	32.2g	50.6g
	脂質	37.8g	41.5g	脂質	29.2g	32.7g	脂質	33.9g	36.7g	脂質	35.4g	39.0g	脂質	31.7g	35.3g
	炭水化物	60.2g	231.0g	炭水化物	62.3g	231.9g	炭水化物	57.0g	227.9g	炭水化物	53.1g	224.0g	炭水化物	46.2g	216.7g
	ナトリウム	2011mg	3338mg	ナトリウム	2512mg	3838mg	ナトリウム	2556mg	3905mg	ナトリウム	2204mg	3530mg	ナトリウム	2235mg	3585mg
食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	6.3g	9.8g	食塩相当量	6.6g	10.0g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.7g	9.1g	

## お食事の作り方



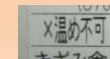
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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の事が出来ます。

★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。