

# 「やわらか普通食」

# 週間献立表

## 注文締切：2/24（火）

	3月9日(月)		3月10日(火)		3月11日(水)		3月12日(木)		3月13日(金)		
朝 食	★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 中華うま煮 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 里芋のそぼろ煮 キャベツと油揚げの味噌煮 たたきごぼう ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ 切干と焼肉のオイスター炒め さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のごま味噌煮 三色炒め煮 法蓮草とひじきのナムル ★味噌汁		★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ さつま芋と小松菜の煮物 昆布の佃煮 ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 140kcal たんぱく質 4.6g 脂質 6.6g 炭水化物 15.6g ナトリウム 656mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 407kcal たんぱく質 10.1g 脂質 7.5g 炭水化物 72.0g ナトリウム 1098mg 食塩相当量 2.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 142kcal たんぱく質 5.7g 脂質 3.1g 炭水化物 22.8g ナトリウム 712mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 408kcal たんぱく質 11.5g 脂質 4.0g 炭水化物 79.3g ナトリウム 1179mg 食塩相当量 3.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 151kcal たんぱく質 5.5g 脂質 8.8g 炭水化物 12.0g ナトリウム 679mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 422kcal たんぱく質 11.3g 脂質 9.7g 炭水化物 69.5g ナトリウム 1121mg 食塩相当量 2.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 133kcal たんぱく質 9.3g 脂質 5.5g 炭水化物 12.5g ナトリウム 802mg 食塩相当量 2.0g
昼 食	★やわらかごはん180g ブリの磯辺焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 豚肉とキャベツのごま風味炒め 若芽の塩こうじ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉と大根のキムチ炒め ふきの含め煮 キャベツとツナのナムル ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉のねぎ塩だれ 塩枝豆 なすのトロトロ生姜煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g アジの幽庵焼 大根の酢漬 野菜炒め マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ 法蓮草ソテー 具沢山きんぴら キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 254kcal たんぱく質 14.8g 脂質 15.4g 炭水化物 14.1g ナトリウム 938mg 食塩相当量 2.4g	フルセット エネルギー 527kcal たんぱく質 21.0g 脂質 16.4g 炭水化物 71.3g ナトリウム 1381mg 食塩相当量 3.5g	栄養価	おかずセット エネルギー 192kcal たんぱく質 10.1g 脂質 10.9g 炭水化物 13.2g ナトリウム 794mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 469kcal たんぱく質 16.3g 脂質 11.9g 炭水化物 71.3g ナトリウム 1235mg 食塩相当量 3.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 250kcal たんぱく質 11.3g 脂質 16.1g 炭水化物 15.6g ナトリウム 822mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 527kcal たんぱく質 17.7g 脂質 17.8g 炭水化物 72.1g ナトリウム 1264mg 食塩相当量 3.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 274kcal たんぱく質 13.5g 脂質 14.5g 炭水化物 20.3g ナトリウム 716mg 食塩相当量 1.8g
夕 食	★やわらかごはん180g チキンピカタ トマトソース 豆腐のかに風あんかけ キャベツサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ポテトコロッケ 人参グラッセ 鶏肉と大豆の生姜煮 和風スパゲティ ★味噌汁		★やわらかごはん180g サワラのごま焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 豚バラと春雨のニラ玉炒め キャベツと蒸し鶏の甘酢漬 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 生姜焼き 白菜とミンチの中華炒め コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ささみ大葉フライ さつぱりキャベツのレモン風味 ナスとひき肉のトマト煮込み 切干大根の洋風サラダ ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 277kcal たんぱく質 11.9g 脂質 17.1g 炭水化物 17.7g ナトリウム 772mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 544kcal たんぱく質 17.8g 脂質 18.0g 炭水化物 74.2g ナトリウム 1216mg 食塩相当量 3.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 323kcal たんぱく質 11.4g 脂質 17.0g 炭水化物 31.3g ナトリウム 828mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 601kcal たんぱく質 17.7g 脂質 18.7g 炭水化物 88.2g ナトリウム 1270mg 食塩相当量 3.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 255kcal たんぱく質 15.4g 脂質 12.9g 炭水化物 17.3g ナトリウム 837mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 528kcal たんぱく質 21.5g 脂質 13.9g 炭水化物 74.5g ナトリウム 1280mg 食塩相当量 3.3g	栄養価	おかずセット エネルギー 255kcal たんぱく質 13.9g 脂質 10.8g 炭水化物 24.2g ナトリウム 888mg 食塩相当量 2.3g
合 計	★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。										
	栄養価	おかずセット エネルギー 671kcal たんぱく質 31.3g 脂質 39.1g 炭水化物 47.4g ナトリウム 2366mg 食塩相当量 6.1g	フルセット エネルギー 1478kcal たんぱく質 48.9g 脂質 41.9g 炭水化物 217.5g ナトリウム 3695mg 食塩相当量 9.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 657kcal たんぱく質 27.2g 脂質 31.0g 炭水化物 67.3g ナトリウム 2334mg 食塩相当量 5.9g	フルセット エネルギー 1478kcal たんぱく質 45.5g 脂質 34.6g 炭水化物 238.8g ナトリウム 3684mg 食塩相当量 9.3g	栄養価	おかずセット エネルギー 656kcal たんぱく質 32.2g 脂質 37.8g 炭水化物 44.9g ナトリウム 2338mg 食塩相当量 5.9g	フルセット エネルギー 1477kcal たんぱく質 50.5g 脂質 41.4g 炭水化物 216.1g ナトリウム 3665mg 食塩相当量 9.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 662kcal たんぱく質 36.7g 脂質 30.8g 炭水化物 57.0g ナトリウム 2406mg 食塩相当量 6.1g

## 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る事が出来ます。