

# 「やわらか普通食」

# 週間献立表

## 注文締切：3/3（火）

	3月16日(月)		3月17日(火)		3月18日(水)		3月19日(木)		3月20日(金)						
朝 食	★やわらかごはん180g	豚肉と大根の煮物	★やわらかごはん180g	オムレツイタリアンソース	★やわらかごはん180g	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	★やわらかごはん180g	寄せ豆腐のうすあん	★やわらかごはん180g	厚焼玉子					
	小麦														
	キャベツと魚肉ソーセージのソテー														
	一夜漬(白菜小松菜)														
	★味噌汁														
	卵乳麦														
	乳麦落														
	卵乳麦														
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	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				
エネルギー	130kcal	402kcal	エネルギー	139kcal	412kcal	エネルギー	178kcal	449kcal	エネルギー	144kcal	414kcal	エネルギー	113kcal	395kcal	
蛋白質	6.8g	12.5g	蛋白質	8.7g	14.8g	蛋白質	6.1g	11.9g	蛋白質	6.4g	12.3g	蛋白質	5.4g	11.9g	
脂質	7.2g	8.1g	脂質	5.7g	6.7g	脂質	10.8g	11.7g	脂質	8.8g	9.7g	脂質	5.5g	7.2g	
炭水化物	9.6g	67.3g	炭水化物	13.3g	70.6g	炭水化物	12.9g	70.4g	炭水化物	9.8g	67.1g	炭水化物	11.3g	68.9g	
ナトリウム	478mg	920mg	ナトリウム	746mg	1188mg	ナトリウム	505mg	947mg	ナトリウム	601mg	1067mg	ナトリウム	492mg	934mg	
食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.4g	
昼 食	★やわらかごはん180g	鶏の柚子胡椒炒め	★やわらかごはん180g	豚肉のジンギスカン風	★五目ごはん	鶏の幽庵焼き	★やわらかごはん180g	肉団子の根菜あんかけ	★やわらかごはん180g	サワラのごま醤油焼					
	小麦														
	ひき肉と豆腐のうま煮														
	バンサンスー														
	★味噌汁														
	卵乳麦														
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	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				
エネルギー	243kcal	515kcal	エネルギー	252kcal	523kcal	エネルギー	268kcal	559kcal	エネルギー	234kcal	517kcal	エネルギー	306kcal	573kcal	
蛋白質	12.0g	18.2g	蛋白質	11.0g	16.8g	蛋白質	12.4g	19.7g	蛋白質	14.3g	21.2g	蛋白質	17.4g	23.1g	
脂質	12.6g	13.6g	脂質	16.2g	17.1g	脂質	13.9g	15.4g	脂質	8.4g	10.2g	脂質	18.8g	19.7g	
炭水化物	19.2g	76.5g	炭水化物	16.1g	73.3g	炭水化物	19.7g	79.4g	炭水化物	25.7g	83.0g	炭水化物	16.1g	72.5g	
ナトリウム	928mg	1394mg	ナトリウム	846mg	1289mg	ナトリウム	757mg	1724mg	ナトリウム	972mg	1413mg	ナトリウム	866mg	1310mg	
食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	4.4g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.2g	3.3g	
夕 食	★やわらかごはん180g	赤魚の煮付け	★やわらかごはん180g	和風おろしハンバーグ	★やわらかごはん180g	白身魚の生姜煮	★やわらかごはん180g	とんかつ	★やわらかごはん180g	鶏肉のマーマレード煮					
	小麦														
	人参煮														
	白花豆煮														
	★味噌汁														
	卵乳麦														
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦					
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	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				
エネルギー	252kcal	528kcal	エネルギー	212kcal	477kcal	エネルギー	257kcal	531kcal	エネルギー	273kcal	540kcal	エネルギー	228kcal	505kcal	
蛋白質	14.8g	21.2g	蛋白質	14.4g	20.2g	蛋白質	16.8g	23.2g	蛋白質	12.7g	18.2g	蛋白質	12.5g	18.7g	
脂質	9.0g	10.7g	脂質	6.8g	7.7g	脂質	11.5g	12.5g	脂質	15.9g	16.8g	脂質	13.9g	14.9g	
炭水化物	27.7g	84.1g	炭水化物	22.1g	78.5g	炭水化物	20.1g	77.5g	炭水化物	19.9g	76.3g	炭水化物	13.8g	71.9g	
ナトリウム	626mg	1067mg	ナトリウム	737mg	1203mg	ナトリウム	706mg	1150mg	ナトリウム	712mg	1154mg	ナトリウム	795mg	1236mg	
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
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	625kcal	1445kcal	エネルギー	603kcal	1412kcal	エネルギー	703kcal	1539kcal	エネルギー	651kcal	1471kcal	エネルギー	647kcal	1473kcal
	蛋白質	33.6g	51.9g	蛋白質	34.1g	51.8g	蛋白質	35.3g	54.8g	蛋白質	33.4g	51.7g	蛋白質	35.3g	53.7g
	脂質	28.8g	32.4g	脂質	28.7g	31.5g	脂質	36.2g	39.6g	脂質	33.1g	36.7g	脂質	38.2g	41.8g
	炭水化物	56.5g	227.9g	炭水化物	51.5g	222.4g	炭水化物	52.7g	227.3g	炭水化物	55.4g	226.4g	炭水化物	41.2g	213.3g
	ナトリウム	2032mg	3381mg	ナトリウム	2329mg	3680mg	ナトリウム	1968mg	3821mg	ナトリウム	2285mg	3634mg	ナトリウム	2153mg	3480mg
	食塩相当量	5.2g	8.5g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.0g	9.7g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.5g	8.8g

★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。