

# 「やわらか普通食」 週間献立表 注文締切：6/18（火）

	7月1日(月)		7月2日(火)		7月3日(水)		7月4日(木)		7月5日(金)			
朝 食	★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 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 乳麦 がんとどきの含め煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 乳麦 イカと白菜の中華煮 ふきの含め煮 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g 乳麦 鶏と大根の味噌煮 じゃがいもといんげんの煮物 人参のおかかサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 卵麦 油揚げの玉子とじ 里芋のかに風あんかけ 大根の酢醤油漬 ★味噌汁			
	栄養価	おかずセット エネルギー 156kcal たんぱく質 5.7g 脂質 6.8g 炭水化物 18.9g ナトリウム 798mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 423kcal たんぱく質 11.6g 脂質 7.7g 炭水化物 75.4g ナトリウム 1243mg 食塩相当量 3.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 154kcal たんぱく質 8.5g 脂質 6.0g 炭水化物 16.9g ナトリウム 858mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 421kcal たんぱく質 14.3g 脂質 6.9g 炭水化物 73.6g ナトリウム 1320mg 食塩相当量 3.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 91kcal たんぱく質 7.8g 脂質 2.4g 炭水化物 10.4g ナトリウム 618mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 365kcal たんぱく質 13.6g 脂質 3.3g 炭水化物 68.6g ナトリウム 1059mg 食塩相当量 2.7g	栄養価	おかずセット エネルギー 108kcal たんぱく質 6.7g 脂質 1.8g 炭水化物 15.8g ナトリウム 562mg 食塩相当量 1.4g	フルセット エネルギー 386kcal たんぱく質 13.3g 脂質 3.5g 炭水化物 72.4g ナトリウム 1006mg 食塩相当量 2.6g
昼 食	★やわらかごはん180g サワラのごま焼 オクラのペペロンチーノ 鶏肉と野菜の中華炒め 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麦 ホイコーロー 麩の野菜あんかけ 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麦落 チキンピカタ 春雨の五目炒め 野菜の三杯酢 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 卵麦 プリの塩焼 大根の甘酢漬 ごぼう大豆 マカロニマリネサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 乳麦 ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん カリフラワーとウィンナーのカレー煮 和風コースロー ★味噌汁			
	栄養価	おかずセット エネルギー 223kcal たんぱく質 15.9g 脂質 10.0g 炭水化物 17.0g ナトリウム 855mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 496kcal たんぱく質 22.0g 脂質 11.0g 炭水化物 74.3g ナトリウム 1297mg 食塩相当量 3.3g	栄養価	おかずセット エネルギー 233kcal たんぱく質 8.4g 脂質 13.7g 炭水化物 16.8g ナトリウム 861mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 503kcal たんぱく質 14.3g 脂質 14.6g 炭水化物 74.0g ナトリウム 1302mg 食塩相当量 3.3g	栄養価	おかずセット エネルギー 259kcal たんぱく質 11.1g 脂質 13.2g 炭水化物 23.5g ナトリウム 914mg 食塩相当量 2.3g	フルセット エネルギー 535kcal たんぱく質 17.5g 脂質 14.9g 炭水化物 79.9g ナトリウム 1356mg 食塩相当量 3.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 289kcal たんぱく質 17.1g 脂質 16.5g 炭水化物 17.0g ナトリウム 614mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 561kcal たんぱく質 23.3g 脂質 17.5g 炭水化物 74.0g ナトリウム 1055mg 食塩相当量 2.7g
夕 食	★やわらかごはん180g 治部風煮物 豆腐のかに風あんかけ 春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麦 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 卵乳麦 あぶらかれい生姜煮 菜の花 豚肉と大根のピリ辛煮 れんこんサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麦 豚肉と茄子の中華炒め 鶏肉のすき焼煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麦 ささみ大葉フライ 人参のきな粉和え 切干と挽肉のオイスター炒め ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁			
	栄養価	おかずセット エネルギー 241kcal たんぱく質 9.3g 脂質 13.1g 炭水化物 19.5g ナトリウム 741mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 507kcal たんぱく質 15.0g 脂質 14.0g 炭水化物 75.6g ナトリウム 1184mg 食塩相当量 3.0g	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 31.2g ナトリウム 804mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 600kcal たんぱく質 17.8g 脂質 18.7g 炭水化物 87.7g ナトリウム 1246mg 食塩相当量 3.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 264kcal たんぱく質 17.9g 脂質 14.1g 炭水化物 15.8g ナトリウム 756mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 538kcal たんぱく質 24.1g 脂質 15.1g 炭水化物 73.4g ナトリウム 1198mg 食塩相当量 3.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 289kcal たんぱく質 15.6g 脂質 18.1g 炭水化物 15.0g ナトリウム 868mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 556kcal たんぱく質 21.3g 脂質 19.0g 炭水化物 71.4g ナトリウム 1312mg 食塩相当量 3.3g
合 計	★やわらかごはん180g エネルギー 620kcal たんぱく質 30.9g 脂質 29.9g 炭水化物 55.4g ナトリウム 2394mg 食塩相当量 6.1g		★やわらかごはん180g フルセット エネルギー 1426kcal たんぱく質 48.6g 脂質 32.7g 炭水化物 225.3g ナトリウム 3724mg 食塩相当量 9.5g		★やわらかごはん180g フルセット エネルギー 710kcal たんぱく質 28.3g 脂質 36.7g 炭水化物 64.9g ナトリウム 2523mg 食塩相当量 6.4g		★やわらかごはん180g フルセット エネルギー 1524kcal たんぱく質 46.4g 脂質 40.2g 炭水化物 235.3g ナトリウム 3868mg 食塩相当量 9.9g		★やわらかごはん180g フルセット エネルギー 614kcal たんぱく質 36.8g 脂質 29.7g 炭水化物 49.7g ナトリウム 2288mg 食塩相当量 5.8g		★やわらかごはん180g フルセット エネルギー 1438kcal たんぱく質 55.2g 脂質 33.3g 炭水化物 221.9g ナトリウム 3613mg 食塩相当量 9.1g	

★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

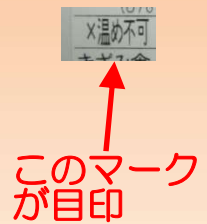


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。