

# 「やわらか普通食」

# 週間献立表

注文締切：1/7（火）

	1月20日(月)		1月21日(火)		1月22日(水)		1月23日(木)		1月24日(金)					
朝 食	★やわらかごはん180g ひき肉と里芋の味噌煮 食べるトマトスープ 昆布の佃煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g オムレツイタリアンソース パスタのクリーム煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 金時豆煮 バンサンスー ★味噌汁		★やわらかごはん180g 根菜と大豆の洋風煮 オクラとツナの辛み和え 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁					
	栄養価	おかずセット エネルギー 96kcal たんぱく質 3.9g 脂質 1.6g 炭水化物 18.2g ナトリウム 447mg 食塩相当量 1.1g	フルセット エネルギー 373kcal たんぱく質 10.2g 脂質 2.6g 炭水化物 76.3g ナトリウム 888mg 食塩相当量 2.3g	栄養価	おかずセット エネルギー 169kcal たんぱく質 8.7g 脂質 7.9g 炭水化物 16.2g ナトリウム 724mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 435kcal たんぱく質 14.3g 脂質 8.8g 炭水化物 72.4g ナトリウム 1166mg 食塩相当量 3.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 110kcal たんぱく質 5.3g 脂質 3.1g 炭水化物 16.3g ナトリウム 678mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 376kcal たんぱく質 11.1g 脂質 4.0g 炭水化物 72.7g ナトリウム 1146mg 食塩相当量 2.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 196kcal たんぱく質 6.0g 脂質 7.1g 炭水化物 26.0g ナトリウム 588mg 食塩相当量 1.5g	フルセット エネルギー 472kcal たんぱく質 12.4g 脂質 8.8g 炭水化物 82.4g ナトリウム 1030mg 食塩相当量 2.6g	栄養価	おかずセット エネルギー 96kcal たんぱく質 6.7g 脂質 3.6g 炭水化物 10.6g ナトリウム 676mg 食塩相当量 1.7g
昼 食	★やわらかごはん180g 鶏肉のマーレード煮 きのこソテー 高野豆腐の炒り煮 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 赤魚の煮付け インゲンソテー キャベツと豚肉のカキソース炒め カリフラワーのピクルス ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉のきのこあん 麩と大根の煮物 細切りポテトの辛子マヨ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ポークチャップ 豆腐のかに風あんかけ 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 竹輪の辛子炒め コーンと挽肉の炒め物 ひじきとほうろくのナムル ★味噌汁					
	栄養価	おかずセット エネルギー 262kcal たんぱく質 14.3g 脂質 14.8g 炭水化物 18.7g ナトリウム 657mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 539kcal たんぱく質 20.7g 脂質 16.5g 炭水化物 75.2g ナトリウム 1099mg 食塩相当量 2.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 179kcal たんぱく質 13.6g 脂質 8.1g 炭水化物 13.2g ナトリウム 655mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 455kcal たんぱく質 19.6g 脂質 9.0g 炭水化物 71.6g ナトリウム 1099mg 食塩相当量 2.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 240kcal たんぱく質 11.5g 脂質 12.4g 炭水化物 19.3g ナトリウム 798mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 512kcal たんぱく質 17.4g 脂質 13.3g 炭水化物 76.9g ナトリウム 1240mg 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 13.1g 脂質 15.4g 炭水化物 17.8g ナトリウム 941mg 食塩相当量 2.4g	フルセット エネルギー 539kcal たんぱく質 18.9g 脂質 16.3g 炭水化物 76.1g ナトリウム 1383mg 食塩相当量 3.5g	栄養価	おかずセット エネルギー 169kcal たんぱく質 11.9g 脂質 5.3g 炭水化物 19.9g ナトリウム 745mg 食塩相当量 1.9g
夕 食	★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 塩枝豆 豚肉と白菜のうま煮 人参と竹輪のごま和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 大根とつくねの煮物 ひじきと大豆の煮物 キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鯖の照焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 肉入りうの花 野菜の三杯酢 ★味噌汁		★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 麩と豚肉のチャンプルー 切干大根の洋風サラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ミックスカレーのルー なすのトロトロ生姜煮 玉子スパサラダ ★味噌汁					
	栄養価	おかずセット エネルギー 253kcal たんぱく質 19.4g 脂質 11.8g 炭水化物 15.5g ナトリウム 927mg 食塩相当量 2.4g	フルセット エネルギー 520kcal たんぱく質 25.3g 脂質 12.7g 炭水化物 72.2g ナトリウム 1369mg 食塩相当量 3.5g	栄養価	おかずセット エネルギー 232kcal たんぱく質 11.1g 脂質 11.9g 炭水化物 20.7g ナトリウム 903mg 食塩相当量 2.3g	フルセット エネルギー 515kcal たんぱく質 17.9g 脂質 13.7g 炭水化物 78.0g ナトリウム 1344mg 食塩相当量 3.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 248kcal たんぱく質 13.2g 脂質 15.0g 炭水化物 15.2g ナトリウム 749mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 520kcal たんぱく質 19.5g 脂質 16.0g 炭水化物 72.4g ナトリウム 1190mg 食塩相当量 3.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 240kcal たんぱく質 8.9g 脂質 15.2g 炭水化物 16.9g ナトリウム 758mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 509kcal たんぱく質 15.0g 脂質 16.2g 炭水化物 73.6g ナトリウム 1201mg 食塩相当量 3.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 372kcal たんぱく質 8.0g 脂質 24.5g 炭水化物 28.6g ナトリウム 880mg 食塩相当量 2.2g
合 計	★やわらかごはん180g ひき肉と里芋の味噌煮 食べるトマトスープ 昆布の佃煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g オムレツイタリアンソース パスタのクリーム煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 金時豆煮 バンサンスー ★味噌汁		★やわらかごはん180g 根菜と大豆の洋風煮 オクラとツナの辛み和え 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁					
	栄養価	おかずセット エネルギー 611kcal たんぱく質 37.6g 脂質 28.2g 炭水化物 52.4g ナトリウム 2031mg 食塩相当量 5.2g	フルセット エネルギー 1432kcal たんぱく質 56.2g 脂質 31.8g 炭水化物 223.7g ナトリウム 3356mg 食塩相当量 8.6g	栄養価	おかずセット エネルギー 580kcal たんぱく質 33.4g 脂質 27.9g 炭水化物 50.1g ナトリウム 2282mg 食塩相当量 5.8g	フルセット エネルギー 1405kcal たんぱく質 51.8g 脂質 31.5g 炭水化物 222.0g ナトリウム 3609mg 食塩相当量 9.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 598kcal たんぱく質 30.0g 脂質 30.5g 炭水化物 50.8g ナトリウム 2225mg 食塩相当量 5.6g	フルセット エネルギー 1408kcal たんぱく質 48.0g 脂質 33.3g 炭水化物 222.0g ナトリウム 3576mg 食塩相当量 9.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 700kcal たんぱく質 28.0g 脂質 37.7g 炭水化物 60.7g ナトリウム 2287mg 食塩相当量 5.8g	フルセット エネルギー 1520kcal たんぱく質 46.3g 脂質 41.3g 炭水化物 232.1g ナトリウム 3614mg 食塩相当量 9.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 637kcal たんぱく質 26.6g 脂質 33.4g 炭水化物 59.1g ナトリウム 2301mg 食塩相当量 5.8g

★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り付けます。



- 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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。