

# 「やわらか普通食」

# 週間献立表

注文締切：1/14（火）

	1月27日(月)		1月28日(火)		1月29日(水)		1月30日(木)		1月31日(金)		
朝 食	★やわらかごはん180g 豚肉ときのこの炒め物 インゲンと人参のグラッセ カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁		★やわらかごはん180g 和風ポトフ 大豆としらすの甘辛煮 三色野菜ナムル ★味噌汁		★やわらかごはん180g がんもどきの含め煮 キャベツの土佐煮 きんぴられんこん ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麩と野菜の煮物 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め マカロニの明太マヨ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚すき風煮物 切干大根煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 117kcal たんぱく質 6.5g 脂質 4.5g 炭水化物 13.7g ナトリウム 418mg 食塩相当量 1.1g	フルセット エネルギー 386kcal たんぱく質 12.6g 脂質 5.5g 炭水化物 70.2g ナトリウム 861mg 食塩相当量 2.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 150kcal たんぱく質 8.4g 脂質 5.1g 炭水化物 18.9g ナトリウム 683mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 420kcal たんぱく質 14.2g 脂質 6.0g 炭水化物 76.1g ナトリウム 1125mg 食塩相当量 2.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 140kcal たんぱく質 6.5g 脂質 5.9g 炭水化物 15.9g ナトリウム 712mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 412kcal たんぱく質 12.6g 脂質 6.9g 炭水化物 72.9g ナトリウム 1153mg 食塩相当量 2.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 146kcal たんぱく質 5.7g 脂質 4.1g 炭水化物 20.4g ナトリウム 644mg 食塩相当量 1.6g
昼 食	★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 蒸し鶏と春雨の中華煮 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん キャベツと豚肉の味噌炒め 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉のおろし煮 南瓜の柚子そぼろあん 春雨の中華和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉とキャベツのカレー炒め 大豆と椎茸の煮物 大根なます ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鯖の磯辺焼き 人参グラッセ 豆腐としめじのどろみ煮 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 225kcal たんぱく質 14.1g 脂質 12.8g 炭水化物 13.1g ナトリウム 756mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 498kcal たんぱく質 20.2g 脂質 13.8g 炭水化物 70.4g 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 307kcal たんぱく質 11.5g 脂質 20.0g 炭水化物 19.8g ナトリウム 772mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 575kcal たんぱく質 17.4g 脂質 20.9g 炭水化物 76.3g ナトリウム 1218mg 食塩相当量 3.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 320kcal たんぱく質 10.5g 脂質 19.4g 炭水化物 23.7g ナトリウム 890mg 食塩相当量 2.3g	フルセット エネルギー 587kcal たんぱく質 16.4g 脂質 20.3g 炭水化物 80.5g ナトリウム 1357mg 食塩相当量 3.5g	栄養価	おかずセット エネルギー 213kcal たんぱく質 13.0g 脂質 8.9g 炭水化物 20.7g ナトリウム 751mg 食塩相当量 1.9g
夕 食	★やわらかごはん180g えびカツ スパソテー なすのミートソース煮 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏団子のケチャップ煮 切干大根のおから煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 赤魚の生姜煮 チンゲン菜ソテー 炒り豆腐 マリネサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ポテトコロッケ オクラのペペロンチーノ 豚肉のチリソース炒め 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ インゲンソテー 豚バラと春雨のニラ玉炒め コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 280kcal たんぱく質 8.9g 脂質 15.4g 炭水化物 27.4g ナトリウム 678mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 558kcal たんぱく質 15.4g 脂質 17.1g 炭水化物 84.2g ナトリウム 1120mg 食塩相当量 2.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 190kcal たんぱく質 9.7g 脂質 6.1g 炭水化物 25.1g ナトリウム 972mg 食塩相当量 2.5g	フルセット エネルギー 464kcal たんぱく質 15.6g 脂質 7.0g 炭水化物 83.3g ナトリウム 1413mg 食塩相当量 3.6g	栄養価	おかずセット エネルギー 203kcal たんぱく質 14.8g 脂質 9.0g 炭水化物 15.7g ナトリウム 730mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 474kcal たんぱく質 20.6g 脂質 9.9g 炭水化物 73.0g ナトリウム 1172mg 食塩相当量 3.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 302kcal たんぱく質 8.7g 脂質 17.4g 炭水化物 28.6g ナトリウム 801mg 食塩相当量 2.0g
合 計	★やわらかごはん180g えびカツ スパソテー なすのミートソース煮 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏団子のケチャップ煮 切干大根のおから煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 赤魚の生姜煮 チンゲン菜ソテー 炒り豆腐 マリネサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ポテトコロッケ オクラのペペロンチーノ 豚肉のチリソース炒め 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ インゲンソテー 豚バラと春雨のニラ玉炒め コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 622kcal たんぱく質 29.5g 脂質 32.7g 炭水化物 54.2g ナトリウム 1852mg 食塩相当量 4.7g	フルセット エネルギー 1442kcal たんぱく質 48.2g 脂質 36.4g 炭水化物 224.8g ナトリウム 3179mg 食塩相当量 8.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 647kcal たんぱく質 29.6g 脂質 31.2g 炭水化物 63.8g ナトリウム 2427mg 食塩相当量 6.2g	フルセット エネルギー 1459kcal たんぱく質 47.2g 脂質 33.9g 炭水化物 235.7g ナトリウム 3756mg 食塩相当量 9.6g	栄養価	おかずセット エネルギー 663kcal たんぱく質 31.8g 脂質 34.3g 炭水化物 55.3g ナトリウム 2332mg 食塩相当量 6.0g	フルセット エネルギー 1473kcal たんぱく質 49.6g 脂質 37.1g 炭水化物 226.4g ナトリウム 3682mg 食塩相当量 9.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 661kcal たんぱく質 27.4g 脂質 30.4g 炭水化物 69.7g ナトリウム 2196mg 食塩相当量 5.5g

★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

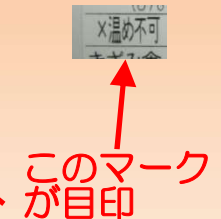


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。