

# 「やわらか普通食」 週間献立表 注文締切：1/28（火）

	2月10日(月)		2月11日(火)		2月12日(水)		2月13日(木)		2月14日(金)						
朝 食	★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 さつま揚げと小松菜の煮まし 大根のあっさり生姜漬け ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 三色炒め煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 おかからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 和風ポトフ キャベツの土佐煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁		★やわらかごはん180g 高野豆腐とあさりの卵とじ ひじきとベーコンの煮物 おくらのとろろ和え ★味噌汁						
	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	111kcal	378kcal	エネルギー	148kcal	414kcal	エネルギー	164kcal	429kcal	エネルギー	79kcal	356kcal	エネルギー	138kcal	412kcal
	蛋白質	5.4g	11.3g	蛋白質	8.3g	14.0g	蛋白質	7.2g	13.0g	蛋白質	3.5g	9.8g	蛋白質	8.1g	14.4g
	脂質	3.8g	4.7g	脂質	5.5g	6.4g	脂質	10.8g	11.7g	脂質	0.6g	2.3g	脂質	6.9g	7.9g
	炭水化物	13.3g	70.0g	炭水化物	15.8g	72.1g	炭水化物	11.1g	67.5g	炭水化物	15.6g	72.1g	炭水化物	12.0g	69.6g
	ナトリウム	588mg	1030mg	ナトリウム	725mg	1169mg	ナトリウム	562mg	1028mg	ナトリウム	460mg	902mg	ナトリウム	690mg	1132mg
食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
昼 食	★やわらかごはん180g 長崎ちゃんぽん野菜炒め れんこんの五目炒め煮 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 人参グラッセ 大根麻婆 春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 平さやいんげん 豚肉とキャベツのごま風味炒め 四色なます ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め 大根と人参のきんぴら 青梗菜と大豆の和え物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 菜の花 鶏肉と野菜の中華炒め 青のりポテトサラダ ★味噌汁						
	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	310kcal	582kcal	エネルギー	266kcal	532kcal	エネルギー	228kcal	498kcal	エネルギー	215kcal	492kcal	エネルギー	255kcal	521kcal
	蛋白質	13.6g	19.8g	蛋白質	8.6g	14.3g	蛋白質	14.5g	20.4g	蛋白質	12.8g	19.0g	蛋白質	14.5g	20.2g
	脂質	18.6g	19.6g	脂質	13.7g	14.6g	脂質	12.1g	13.0g	脂質	10.6g	11.6g	脂質	15.0g	15.9g
	炭水化物	21.8g	79.0g	炭水化物	23.1g	79.3g	炭水化物	14.5g	71.7g	炭水化物	16.9g	75.0g	炭水化物	15.1g	71.6g
	ナトリウム	708mg	1149mg	ナトリウム	816mg	1258mg	ナトリウム	975mg	1416mg	ナトリウム	928mg	1369mg	ナトリウム	697mg	1164mg
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.0g	
夕 食	★やわらかごはん180g まぐろカツ うま塩キャベツ ナスと麩の炒め煮 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g クリームシチュー 大豆とキャベツのコンソメ煮 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏団子のトマト煮 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 ポテトサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身フライ 塩枝豆 豚肉と小松菜の中華春雨煮 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉と青梗菜のカレー炒め 切干大根のおから煮 コールスローサラダ ★味噌汁						
	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	266kcal	536kcal	エネルギー	232kcal	513kcal	エネルギー	300kcal	573kcal	エネルギー	379kcal	645kcal	エネルギー	230kcal	506kcal
	蛋白質	9.5g	15.5g	蛋白質	11.7g	18.2g	蛋白質	8.2g	14.4g	蛋白質	13.3g	19.1g	蛋白質	10.2g	16.6g
	脂質	14.5g	15.5g	脂質	9.7g	11.4g	脂質	16.2g	17.2g	脂質	25.8g	26.7g	脂質	12.7g	14.4g
	炭水化物	25.0g	81.8g	炭水化物	23.9g	81.2g	炭水化物	29.5g	86.8g	炭水化物	23.2g	79.5g	炭水化物	19.1g	75.5g
	ナトリウム	794mg	1238mg	ナトリウム	949mg	1390mg	ナトリウム	1021mg	1463mg	ナトリウム	824mg	1267mg	ナトリウム	713mg	1155mg
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
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			
	エネルギー	687kcal	1496kcal	エネルギー	646kcal	1459kcal	エネルギー	692kcal	1500kcal	エネルギー	673kcal	1493kcal	エネルギー	623kcal	1439kcal
	蛋白質	28.5g	46.6g	蛋白質	28.6g	46.5g	蛋白質	29.9g	47.8g	蛋白質	29.6g	47.9g	蛋白質	32.8g	51.2g
	脂質	36.9g	39.8g	脂質	28.9g	32.4g	脂質	39.1g	41.9g	脂質	37.0g	40.6g	脂質	34.6g	38.2g
	炭水化物	60.1g	230.8g	炭水化物	62.8g	232.6g	炭水化物	55.1g	226.0g	炭水化物	55.7g	226.6g	炭水化物	46.2g	216.7g
	ナトリウム	2090mg	3417mg	ナトリウム	2490mg	3817mg	ナトリウム	2558mg	3907mg	ナトリウム	2212mg	3538mg	ナトリウム	2100mg	3451mg
	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	6.5g	9.9g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.4g	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。