

# 「やわらか普通食」

# 週間献立表

注文締切：2/25（火）

	3月10日(月)		3月11日(火)		3月12日(水)		3月13日(木)		3月14日(金)											
朝 食	★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 卵麦 中華うま煮 卵乳麦か 春雨と黄桃のマヨサラダ 卵乳麦 ★味噌汁 麦		★やわらかごはん180g 里芋のそぼろ煮 乳麦 法蓮草と油揚げの煮物 麦 ごぼうのごま酢和え 麦 ★味噌汁 麦		★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ 卵麦 切干と焼肉のオイスター炒め 麦 若芽の酢味噌和え 麦 ★味噌汁 麦		★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のごま味噌煮 麦 ひじきと大豆の煮物 麦 三色炒め煮 麦落 ★味噌汁 麦		★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ 卵麦 さつま芋と小松菜の煮物 麦 なめこ昆布 麦 ★味噌汁 麦											
	栄養価	おかずセット エネルギー 172kcal たんぱく質 3.2g 脂質 11.0g 炭水化物 14.3g ナトリウム 587mg 食塩相当量 1.5g	フルセット エネルギー 438kcal たんぱく質 8.8g 脂質 11.9g 炭水化物 70.5g ナトリウム 1029mg 食塩相当量 2.6g	栄養価	おかずセット エネルギー 140kcal たんぱく質 6.4g 脂質 2.6g 炭水化物 22.8g ナトリウム 792mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 406kcal たんぱく質 12.2g 脂質 3.5g 炭水化物 79.3g ナトリウム 1259mg 食塩相当量 3.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 105kcal たんぱく質 6.4g 脂質 3.4g 炭水化物 12.5g ナトリウム 623mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 379kcal たんぱく質 12.2g 脂質 4.3g 炭水化物 70.7g ナトリウム 1064mg 食塩相当量 2.7g	栄養価	おかずセット エネルギー 141kcal たんぱく質 10.9g 脂質 4.7g 炭水化物 13.8g ナトリウム 664mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 419kcal たんぱく質 17.5g 脂質 6.4g 炭水化物 70.4g ナトリウム 1108mg 食塩相当量 2.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 106kcal たんぱく質 5.4g 脂質 3.5g 炭水化物 14.2g ナトリウム 409mg 食塩相当量 1.0g	フルセット エネルギー 378kcal たんぱく質 11.7g 脂質 4.5g 炭水化物 71.4g ナトリウム 850mg 食塩相当量 2.2g					
昼 食	★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 卵麦か 平さやいんげん 麦 豚肉とキャベツのごま風味炒め 卵麦か 蓮根とひじきのサラダ 麦 ★味噌汁 麦		★やわらかごはん180g 豚キムチ 麦 ふきの含め煮 乳麦 キャベツとツナのナムル 麦 ★味噌汁 麦		★やわらかごはん180g 鶏肉のホワイトソース煮 乳麦 塩枝豆 麦 なすのトロトロ生姜煮 麦 さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え 卵麦 ★味噌汁 麦		★やわらかごはん180g アジの幽庵焼 麦 大根の酢漬 麦 ジャガイモと椎茸の煮物 麦 マカロニとパプリカのサラダ 卵麦 ★味噌汁 麦		★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ 乳麦 オクラのベベロンチーノ 麦 具沢山きんぴら 麦 キャベツのピーナッツ和え 麦落 ★味噌汁 麦											
	栄養価	おかずセット エネルギー 200kcal たんぱく質 13.7g 脂質 9.5g 炭水化物 15.2g ナトリウム 763mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 483kcal たんぱく質 20.6g 脂質 11.3g 炭水化物 72.5g ナトリウム 1204mg 食塩相当量 3.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 195kcal たんぱく質 10.5g 脂質 11.0g 炭水化物 13.3g ナトリウム 796mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 465kcal たんぱく質 16.4g 脂質 11.9g 炭水化物 70.5g ナトリウム 1237mg 食塩相当量 3.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 304kcal たんぱく質 11.9g 脂質 21.7g 炭水化物 15.6g ナトリウム 828mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 582kcal たんぱく質 18.4g 脂質 23.4g 炭水化物 72.4g ナトリウム 1270mg 食塩相当量 3.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 260kcal たんぱく質 13.7g 脂質 11.3g 炭水化物 23.1g ナトリウム 609mg 食塩相当量 1.5g	フルセット エネルギー 532kcal たんぱく質 19.9g 脂質 12.3g 炭水化物 80.1g ナトリウム 1050mg 食塩相当量 2.7g	栄養価	おかずセット エネルギー 228kcal たんぱく質 11.4g 脂質 10.8g 炭水化物 19.1g ナトリウム 743mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 494kcal たんぱく質 17.2g 脂質 11.7g 炭水化物 75.5g ナトリウム 1211mg 食塩相当量 3.1g					
夕 食	★やわらかごはん180g チキンピカタ 卵麦 豆腐のかに風あんかけ 卵麦か キャベツサラダ 卵乳麦 ★味噌汁 麦		★やわらかごはん180g ポテトコロッケ 卵乳麦 人参グラッセ 乳麦 鶏肉と大豆の生姜煮 麦 和風スパゲティ 乳麦 ★味噌汁 麦		★やわらかごはん180g さわら味噌粕焼 麦 チンゲン菜とピーマンのソテー 乳麦か 豚バラと春雨のニラ玉炒め 卵乳麦 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬 麦 ★味噌汁 麦		★やわらかごはん180g 生姜焼き 麦落 白菜とミンチの中華炒め 麦か 青菜のわさび和え 卵麦 ★味噌汁 麦		★やわらかごはん180g ささみ大葉フライ 麦 さつぱりキャベツのレモン風味 麦 ナスとひき肉のトマト煮込み 乳麦 切干大根の洋風サラダ 卵乳麦 ★味噌汁 麦											
	栄養価	おかずセット エネルギー 277kcal たんぱく質 11.9g 脂質 17.1g 炭水化物 17.7g ナトリウム 772mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 544kcal たんぱく質 17.8g 脂質 18.0g 炭水化物 74.2g ナトリウム 1217mg 食塩相当量 3.1g	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 31.1g 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 17.7g 脂質 18.7g 炭水化物 87.6g 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 244kcal たんぱく質 15.2g 脂質 12.2g 炭水化物 16.4g ナトリウム 861mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 521kcal たんぱく質 21.4g 脂質 13.2g 炭水化物 74.5g 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 262kcal たんぱく質 13.6g 脂質 14.7g 炭水化物 18.2g ナトリウム 938mg 食塩相当量 2.4g	フルセット エネルギー 537kcal たんぱく質 19.4g 脂質 15.6g 炭水化物 76.5g ナトリウム 1392mg 食塩相当量 3.5g	栄養価	おかずセット エネルギー 301kcal たんぱく質 12.2g 脂質 18.9g 炭水化物 21.9g ナトリウム 726mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 570kcal たんぱく質 18.3g 脂質 19.9g 炭水化物 78.4g ナトリウム 1169mg 食塩相当量 3.0g					
合 計	★やわらかごはん180g エネルギー 649kcal たんぱく質 28.8g 脂質 37.6g 炭水化物 47.2g ナトリウム 2122mg 食塩相当量 5.4g		★やわらかごはん180g エネルギー 1465kcal たんぱく質 47.2g 脂質 41.2g 炭水化物 217.2g ナトリウム 3450mg 食塩相当量 8.8g		★やわらかごはん180g エネルギー 658kcal たんぱく質 28.3g 脂質 30.6g 炭水化物 67.2g ナトリウム 2392mg 食塩相当量 6.0g		★やわらかごはん180g エネルギー 1471kcal たんぱく質 46.3g 脂質 34.1g 炭水化物 237.4g ナトリウム 3742mg 食塩相当量 9.5g		★やわらかごはん180g エネルギー 653kcal たんぱく質 33.5g 脂質 37.3g 炭水化物 44.5g ナトリウム 2312mg 食塩相当量 5.9g		★やわらかごはん180g エネルギー 1482kcal たんぱく質 52.0g 脂質 40.9g 炭水化物 217.6g ナトリウム 3636mg 食塩相当量 9.2g		★やわらかごはん180g エネルギー 663kcal たんぱく質 38.2g 脂質 30.7g 炭水化物 55.1g ナトリウム 2211mg 食塩相当量 5.6g		★やわらかごはん180g エネルギー 1488kcal たんぱく質 56.8g 脂質 34.3g 炭水化物 227.0g ナトリウム 3550mg 食塩相当量 9.0g		★やわらかごはん180g エネルギー 635kcal たんぱく質 29.0g 脂質 33.2g 炭水化物 55.2g ナトリウム 1878mg 食塩相当量 4.7g		★やわらかごはん180g エネルギー 1442kcal たんぱく質 47.2g 脂質 36.1g 炭水化物 225.3g ナトリウム 3230mg 食塩相当量 8.3g	

★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。

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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。