

# 「やわらか普通食」

# 週間献立表

注文締切：3/4（火）

	3月17日(月)		3月18日(火)		3月19日(水)		3月20日(木)		3月21日(金)			
朝 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		
	豚肉ときのこの炒め物	オムレツイタリアンソース	白菜と厚揚げの中華そば煮	寄せ豆腐のうすあん	厚焼玉子	卵麦	卵麦	卵麦	厚焼玉子	卵麦		
	白花豆煮	竹輪のごま炒め	大根と椎茸の煮物	じゃが芋とコーンのコンソメ味	白滝とチンゲン菜の煮物	乳麦	乳麦	乳麦	白滝とチンゲン菜の煮物	麦		
	一夜漬(白菜小松菜)	キャベツの白ドレ和え	ポテコンサラダ	人参のおかかサラダ	一夜漬(大根)	麦	麦	麦	一夜漬(大根)	麦		
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	麦	麦	麦	★味噌汁	麦		
	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	158kcal	429kcal	エネルギー	173kcal	446kcal	エネルギー	165kcal	432kcal	エネルギー	167kcal	437kcal
	たんぱく質	8.6g	14.3g	たんぱく質	8.8g	14.9g	たんぱく質	6.0g	11.8g	たんぱく質	5.9g	11.8g
	脂質	4.3g	5.2g	脂質	8.5g	9.5g	脂質	10.0g	10.9g	脂質	8.1g	9.0g
	炭水化物	22.1g	79.4g	炭水化物	14.8g	72.1g	炭水化物	12.1g	68.8g	炭水化物	17.1g	74.4g
ナトリウム	524mg	966mg	ナトリウム	744mg	1186mg	ナトリウム	515mg	958mg	ナトリウム	656mg	1122mg	
食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.9g	
昼 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		
	鶏の柚子胡椒炒め	豚肉とじゃがいもの甘辛炒め	鶏の幽庵焼き	肉団子の根菜あんかけ	シイラ照焼	麦	麦	麦	シイラ照焼	麦		
	ひき肉と豆腐のうま煮	白菜と揚げの旨煮	チンゲン菜ソテー	大豆としらすの甘辛煮	法蓮草	卵麦	卵麦	卵麦	法蓮草	麦		
	春雨の中華和え	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	ナスと麩の炒め煮	菜の花の菜種和え	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	麦	麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦		
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	麦	麦	麦	★味噌汁	麦		
	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	232kcal	504kcal	エネルギー	262kcal	530kcal	エネルギー	268kcal	559kcal	エネルギー	234kcal	508kcal
	たんぱく質	11.1g	17.3g	たんぱく質	11.3g	17.1g	たんぱく質	13.1g	20.4g	たんぱく質	14.4g	20.7g
	脂質	12.3g	13.3g	脂質	15.4g	16.3g	脂質	13.4g	14.9g	脂質	8.4g	9.4g
	炭水化物	18.2g	75.5g	炭水化物	19.8g	76.5g	炭水化物	20.0g	79.4g	炭水化物	25.8g	83.4g
ナトリウム	876mg	1342mg	ナトリウム	888mg	1332mg	ナトリウム	737mg	1705mg	ナトリウム	955mg	1397mg	
食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	4.3g	食塩相当量	2.4g	3.6g	
夕 食	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		
	赤魚の煮付け	和風おろしハンバーグ	白身魚の生姜煮	とんかつ	鶏肉のマーマレード煮	麦	麦	麦	鶏肉のマーマレード煮	麦		
	人参のレモン煮	菜の花	人参グラッセ	うま塩キャベツ	塩枝豆	卵麦	卵麦	卵麦	塩枝豆	麦		
	切干大根と豚肉の炒め物	ツナと大豆の炒め煮	鶏のうま煮	豚肉と白菜のうま煮	ジャーマンポテト	麦	麦	麦	ジャーマンポテト	乳麦		
	マリネサラダ	鶏とごぼうの酢味噌和え	パスタのサラダ	いんげんと鶏肉のさつぷり胡麻酢和え	春雨のピーナッツ和え	麦	麦	麦	春雨のピーナッツ和え	卵麦		
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	麦	麦	麦	★味噌汁	麦		
	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	248kcal	524kcal	エネルギー	211kcal	476kcal	エネルギー	256kcal	530kcal	エネルギー	331kcal	597kcal
	たんぱく質	13.4g	19.8g	たんぱく質	14.3g	20.1g	たんぱく質	16.8g	23.2g	たんぱく質	17.0g	22.6g
	脂質	14.9g	16.6g	脂質	6.7g	7.6g	脂質	11.5g	12.5g	脂質	20.3g	21.2g
炭水化物	13.4g	69.8g	炭水化物	22.0g	78.4g	炭水化物	20.0g	77.4g	炭水化物	20.0g	76.2g	
ナトリウム	757mg	1199mg	ナトリウム	721mg	1187mg	ナトリウム	698mg	1142mg	ナトリウム	731mg	1173mg	
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
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	638kcal	1457kcal	エネルギー	646kcal	1452kcal	エネルギー	689kcal	1521kcal	エネルギー	732kcal	1542kcal
	たんぱく質	33.1g	51.4g	たんぱく質	34.4g	52.1g	たんぱく質	35.9g	55.4g	たんぱく質	37.3g	55.1g
	脂質	31.5g	35.1g	脂質	30.6g	33.4g	脂質	34.9g	38.3g	脂質	36.8g	39.6g
	炭水化物	53.7g	224.7g	炭水化物	56.6g	227.0g	炭水化物	52.1g	225.6g	炭水化物	62.9g	234.0g
	ナトリウム	2157mg	3507mg	ナトリウム	2353mg	3705mg	ナトリウム	1950mg	3805mg	ナトリウム	2342mg	3692mg
	食塩相当量	5.4g	8.9g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.0g	9.6g	食塩相当量	6.0g	9.5g

★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

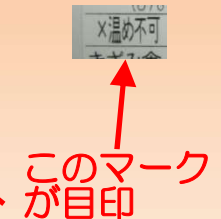


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。