

# 「やわらか普通食」 週間献立表 注文締切：4/29（火）

	5月12日(月)		5月13日(火)		5月14日(水)		5月15日(木)		5月16日(金)		
朝 食	★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 ふきと人参の甘露煮 キャベツとツナのナムル ★味噌汁		★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん マカロニトマト炒め 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ 竹輪とじゃがいもの和風炒め なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 南瓜の柚子そぼろあん 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 鶏と大根の味噌煮 ひじきの具だくさん煮 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 119kcal たんぱく質 5.4g 脂質 4.7g 炭水化物 13.8g ナトリウム 645mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 384kcal たんぱく質 11.2g 脂質 5.6g 炭水化物 70.0g ナトリウム 1111mg 食塩相当量 2.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 168kcal たんぱく質 6.1g 脂質 8.8g 炭水化物 16.4g ナトリウム 681mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 444kcal たんぱく質 12.5g 脂質 10.5g 炭水化物 72.8g ナトリウム 1123mg 食塩相当量 2.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 92kcal たんぱく質 4.0g 脂質 2.8g 炭水化物 13.5g ナトリウム 606mg 食塩相当量 1.5g	フルセット エネルギー 362kcal たんぱく質 9.8g 脂質 3.7g 炭水化物 70.5g ナトリウム 1047mg 食塩相当量 2.7g	栄養価	おかずセット エネルギー 138kcal たんぱく質 4.2g 脂質 7.0g 炭水化物 14.6g ナトリウム 527mg 食塩相当量 1.3g
昼 食	★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ 一口ナスのオランダ煮 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ チンゲン菜ソテー 大豆と人参の煮物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 赤魚の煮付け 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 スバゲティサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 酢鶏 キャベツと油揚げの味噌煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 人参グラッセ 炒り豆腐 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 240kcal たんぱく質 9.2g 脂質 16.8g 炭水化物 13.6g ナトリウム 755mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 521kcal たんぱく質 15.7g 脂質 18.5g 炭水化物 70.9g ナトリウム 1196mg 食塩相当量 3.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 226kcal たんぱく質 11.5g 脂質 10.3g 炭水化物 22.1g ナトリウム 549mg 食塩相当量 1.4g	フルセット エネルギー 499kcal たんぱく質 17.7g 脂質 11.3g 炭水化物 79.4g ナトリウム 991mg 食塩相当量 2.5g	栄養価	おかずセット エネルギー 285kcal たんぱく質 14.9g 脂質 16.9g 炭水化物 17.2g ナトリウム 831mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 561kcal たんぱく質 21.3g 脂質 18.6g 炭水化物 73.6g ナトリウム 1272mg 食塩相当量 3.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 282kcal たんぱく質 12.1g 脂質 15.7g 炭水化物 23.1g ナトリウム 687mg 食塩相当量 1.7g
夕 食	★やわらかごはん180g アジのカレー焼 人参のきんぴら 鶏ミンチと小松菜の煮物 カボチャとレンコンのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚丼の具 切干大根としらすの煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 金時豆煮 菜の花とコーンのわさびマヨ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鯖の照焼 枝豆のペペロンチーノ風 麩の野菜あんかけ 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉とインゲンの山椒炒め 担々風春雨 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 228kcal たんぱく質 16.1g 脂質 10.8g 炭水化物 16.4g ナトリウム 888mg 食塩相当量 2.3g	フルセット エネルギー 500kcal たんぱく質 22.2g 脂質 11.8g 炭水化物 73.6g ナトリウム 1329mg 食塩相当量 3.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 250kcal たんぱく質 13.6g 脂質 10.3g 炭水化物 24.8g ナトリウム 1109mg 食塩相当量 2.8g	フルセット エネルギー 517kcal たんぱく質 19.5g 脂質 11.2g 炭水化物 81.5g ナトリウム 1551mg 食塩相当量 3.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 263kcal たんぱく質 8.2g 脂質 12.0g 炭水化物 31.2g ナトリウム 679mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 535kcal たんぱく質 14.5g 脂質 13.0g 炭水化物 88.5g ナトリウム 1145mg 食塩相当量 2.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 231kcal たんぱく質 11.9g 脂質 14.4g 炭水化物 11.4g ナトリウム 685mg 食塩相当量 1.7g
合 計	★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 ふきと人参の甘露煮 キャベツとツナのナムル ★味噌汁		★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん マカロニトマト炒め 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ 竹輪とじゃがいもの和風炒め なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 南瓜の柚子そぼろあん 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 鶏と大根の味噌煮 ひじきの具だくさん煮 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 587kcal たんぱく質 30.7g 脂質 32.3g 炭水化物 43.8g ナトリウム 2288mg 食塩相当量 5.8g	フルセット エネルギー 1405kcal たんぱく質 49.1g 脂質 35.9g 炭水化物 214.5g ナトリウム 3636mg 食塩相当量 9.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 644kcal たんぱく質 31.2g 脂質 29.4g 炭水化物 63.3g ナトリウム 2339mg 食塩相当量 5.9g	フルセット エネルギー 1460kcal たんぱく質 49.7g 脂質 33.0g 炭水化物 233.7g ナトリウム 3665mg 食塩相当量 9.3g	栄養価	おかずセット エネルギー 640kcal たんぱく質 27.1g 脂質 31.7g 炭水化物 61.9g ナトリウム 2116mg 食塩相当量 5.3g	フルセット エネルギー 1458kcal たんぱく質 45.6g 脂質 35.3g 炭水化物 232.6g ナトリウム 3464mg 食塩相当量 8.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 651kcal たんぱく質 28.2g 脂質 37.1g 炭水化物 49.1g ナトリウム 1899mg 食塩相当量 4.7g

★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。