

# 「やわらか普通食」 週間献立表 注文締切：12/10（水）★いつもより締切が早いです。

|   |   | 12月29日(月)                                                            |         | 12月30日(火)                                                       |         | 12月31日(水)                                                                   |         | 1月1日(木)                                                               |         | 1月2日(金)                                                                     |         |
|---|---|----------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------|---------|
| 朝 | 食 | ★やわらかごはん180g<br>厚揚げのそぼろ煮<br>キャベツとしらすの卵とじ<br>なめこと若芽のサツと煮<br>★味噌汁      |         | ★やわらかごはん180g<br>肉団子と白菜の煮物<br>マカロニトマト炒め<br>大根とひじきの煮物<br>★味噌汁     |         | ★やわらかごはん180g<br>鶏大豆<br>中華うま煮<br>カリフラワーのピクルス<br>★味噌汁                         |         | ★やわらかごはん180g<br>法蓮草と豆腐の卵とじ<br>豚挽き肉と切干大根の煮物<br>きくらげとこんにやくの佃煮<br>★味噌汁   |         | ★やわらかごはん180g<br>鶏肉と冬野菜の洋風煮<br>さんぴら<br>スープキャベツ<br>★味噌汁                       |         |
|   |   | 栄養価                                                                  | おかずセット  | 栄養価                                                             | おかずセット  | 栄養価                                                                         | おかずセット  | 栄養価                                                                   | おかずセット  | 栄養価                                                                         | おかずセット  |
|   |   | エネルギー                                                                | 107kcal | エネルギー                                                           | 130kcal | エネルギー                                                                       | 143kcal | エネルギー                                                                 | 105kcal | エネルギー                                                                       | 134kcal |
|   |   | 蛋白質                                                                  | 5.4g    | 蛋白質                                                             | 5.1g    | 蛋白質                                                                         | 9.1g    | 蛋白質                                                                   | 7.7g    | 蛋白質                                                                         | 7.6g    |
|   |   | 脂質                                                                   | 4.7g    | 脂質                                                              | 4.4g    | 脂質                                                                          | 5.4g    | 脂質                                                                    | 4.4g    | 脂質                                                                          | 6.8g    |
| 昼 | 食 | ★やわらかごはん180g<br>豚バラと白菜の柚子風味煮<br>大根と竹輪の煮物<br>コーンと挽肉の炒め物<br>★味噌汁       |         | ★やわらかごはん180g<br>鶏肉とキャベツのカレー炒め<br>肉入りうの花<br>ジャーマンポテト<br>★味噌汁     |         | ★やわらかごはん180g<br>ハッシュドボークのルー<br>春雨とツナのピリ辛炒め<br>大根とえのきのさんぴら<br>★味噌汁           |         | ★やわらかごはん180g<br>チーズささみフライ<br>ピーマンソテー<br>白菜と竹輪の煮びたし<br>洋風肉じゃが煮<br>★味噌汁 |         | ★やわらかごはん180g<br>焼肉塩炒め<br>里芋の中華玉子あんかけ<br>春雨のごま炒め<br>★味噌汁                     |         |
|   |   | 栄養価                                                                  | おかずセット  | 栄養価                                                             | おかずセット  | 栄養価                                                                         | おかずセット  | 栄養価                                                                   | おかずセット  | 栄養価                                                                         | おかずセット  |
|   |   | エネルギー                                                                | 200kcal | エネルギー                                                           | 224kcal | エネルギー                                                                       | 251kcal | エネルギー                                                                 | 236kcal | エネルギー                                                                       | 252kcal |
|   |   | 蛋白質                                                                  | 10.3g   | 蛋白質                                                             | 10.9g   | 蛋白質                                                                         | 9.6g    | 蛋白質                                                                   | 10.7g   | 蛋白質                                                                         | 12.2g   |
|   |   | 脂質                                                                   | 9.3g    | 脂質                                                              | 10.7g   | 脂質                                                                          | 12.5g   | 脂質                                                                    | 10.9g   | 脂質                                                                          | 11.3g   |
| 夕 | 食 | ★やわらかごはん180g<br>サバ塩焼き<br>塩枝豆<br>鶏肉と野菜の中華炒め<br>コンニャクとごぼうのきんぴら<br>★味噌汁 |         | ★やわらかごはん180g<br>とんかつ<br>キャベツソテー<br>切干大根の韓国風炒め<br>人参しりしり<br>★味噌汁 |         | ★やわらかごはん180g<br>赤魚の味噌煮<br>枝豆と人参のあさり煮<br>豚バラとキャベツの炒め物<br>れんこんと油揚げの煮物<br>★味噌汁 |         | ★やわらかごはん180g<br>和風おろしハンバーグ<br>人参グラッセ<br>ナスの油炒め<br>マカロニのバジル炒め<br>★味噌汁  |         | ★やわらかごはん180g<br>サワラの磯辺焼<br>赤ピーマンと玉ねぎのソテー<br>豚肉と大根のピリ辛煮<br>ひじきと大豆の煮物<br>★味噌汁 |         |
|   |   | 栄養価                                                                  | おかずセット  | 栄養価                                                             | おかずセット  | 栄養価                                                                         | おかずセット  | 栄養価                                                                   | おかずセット  | 栄養価                                                                         | おかずセット  |
|   |   | エネルギー                                                                | 289kcal | エネルギー                                                           | 318kcal | エネルギー                                                                       | 225kcal | エネルギー                                                                 | 264kcal | エネルギー                                                                       | 249kcal |
|   |   | 蛋白質                                                                  | 14.0g   | 蛋白質                                                             | 14.9g   | 蛋白質                                                                         | 15.1g   | 蛋白質                                                                   | 9.4g    | 蛋白質                                                                         | 17.6g   |
|   |   | 脂質                                                                   | 21.2g   | 脂質                                                              | 20.5g   | 脂質                                                                          | 10.1g   | 脂質                                                                    | 13.8g   | 脂質                                                                          | 13.8g   |
| 合 | 計 | ★やわらかごはん180g<br>サバ塩焼き<br>塩枝豆<br>鶏肉と野菜の中華炒め<br>コンニャクとごぼうのきんぴら<br>★味噌汁 |         | ★やわらかごはん180g<br>とんかつ<br>キャベツソテー<br>切干大根の韓国風炒め<br>人参しりしり<br>★味噌汁 |         | ★やわらかごはん180g<br>赤魚の味噌煮<br>枝豆と人参のあさり煮<br>豚バラとキャベツの炒め物<br>れんこんと油揚げの煮物<br>★味噌汁 |         | ★やわらかごはん180g<br>和風おろしハンバーグ<br>人参グラッセ<br>ナスの油炒め<br>マカロニのバジル炒め<br>★味噌汁  |         | ★やわらかごはん180g<br>サワラの磯辺焼<br>赤ピーマンと玉ねぎのソテー<br>豚肉と大根のピリ辛煮<br>ひじきと大豆の煮物<br>★味噌汁 |         |
|   |   | 栄養価                                                                  | おかずセット  | 栄養価                                                             | おかずセット  | 栄養価                                                                         | おかずセット  | 栄養価                                                                   | おかずセット  | 栄養価                                                                         | おかずセット  |
|   |   | エネルギー                                                                | 596kcal | エネルギー                                                           | 672kcal | エネルギー                                                                       | 619kcal | エネルギー                                                                 | 605kcal | エネルギー                                                                       | 635kcal |
|   |   | 蛋白質                                                                  | 29.7g   | 蛋白質                                                             | 30.9g   | 蛋白質                                                                         | 33.8g   | 蛋白質                                                                   | 27.8g   | 蛋白質                                                                         | 37.4g   |
|   |   | 脂質                                                                   | 35.2g   | 脂質                                                              | 35.6g   | 脂質                                                                          | 28.0g   | 脂質                                                                    | 29.1g   | 脂質                                                                          | 31.9g   |

## お食事の作り方

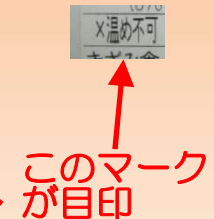


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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の事が出来ます。

★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。