

# 「やわらか普通食」 週間献立表 注文締切:3/10(火)

	3月23日(月)		3月24日(火)		3月25日(水)		3月26日(木)		3月27日(金)											
朝 食	★やわらかごはん180g 麩と野菜の煮物 ひじきとベーコンの煮物 梅和えスパゲティ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 法蓮草と豆腐の卵とじ コンニャクとごぼうのきんぴら コーンと挽肉の炒め物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚すき風煮物 竹輪とキャベツのバター醤油炒め 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 ごぼう大豆 蕪と柚子の甘酢漬 ★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 オクラとツナの辛み和え ★味噌汁											
	栄養価	おかずセット エネルギー 116kcal たんぱく質 4.9g 脂質 3.2g 炭水化物 16.2g ナトリウム 730mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 383kcal たんぱく質 10.6g 脂質 4.1g 炭水化物 73.1g ナトリウム 1197mg 食塩相当量 3.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 138kcal たんぱく質 9.7g 脂質 5.7g 炭水化物 13.4g ナトリウム 696mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 415kcal たんぱく質 16.1g 脂質 7.4g 炭水化物 69.9g ナトリウム 1138mg 食塩相当量 2.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 106kcal たんぱく質 7.0g 脂質 4.3g 炭水化物 10.4g ナトリウム 619mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 383kcal たんぱく質 13.3g 脂質 5.3g 炭水化物 68.5g ナトリウム 1060mg 食塩相当量 2.7g	栄養価	おかずセット エネルギー 144kcal たんぱく質 5.9g 脂質 7.6g 炭水化物 12.8g ナトリウム 551mg 食塩相当量 1.4g	フルセット エネルギー 410kcal たんぱく質 11.7g 脂質 8.5g 炭水化物 69.1g ナトリウム 994mg 食塩相当量 2.5g	栄養価	おかずセット エネルギー 104kcal たんぱく質 8.1g 脂質 2.7g 炭水化物 12.2g ナトリウム 640mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 376kcal たんぱく質 14.4g 脂質 3.7g 炭水化物 69.5g ナトリウム 1106mg 食塩相当量 2.8g					
昼 食	★やわらかごはん180g ブリのごま焼 人参のきんぴら 高野豆腐の炒り煮 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ キャベツの出汁煮 切干大根としらすの煮物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 赤魚の味噌煮 大根のあつさり生姜漬 菜の花とベーコンのパスタ なすの中華風南蛮漬 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉のホワイトソース煮 インゲンソテー キャベツと油揚げの味噌煮 能登産かぼちゃ芋のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g アジのカレー焼 人参のレモン煮 担々風春雨 おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁											
	栄養価	おかずセット エネルギー 271kcal たんぱく質 17.3g 脂質 14.7g 炭水化物 17.4g ナトリウム 753mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 552kcal たんぱく質 23.8g 脂質 16.4g 炭水化物 74.7g ナトリウム 1194mg 食塩相当量 3.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 182kcal たんぱく質 9.5g 脂質 8.9g 炭水化物 17.1g ナトリウム 725mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 454kcal たんぱく質 15.7g 脂質 9.9g 炭水化物 74.3g ナトリウム 1166mg 食塩相当量 3.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 265kcal たんぱく質 13.9g 脂質 12.9g 炭水化物 23.0g ナトリウム 869mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 541kcal たんぱく質 20.3g 脂質 14.6g 炭水化物 79.4g ナトリウム 1310mg 食塩相当量 3.3g	栄養価	おかずセット エネルギー 264kcal たんぱく質 11.9g 脂質 12.9g 炭水化物 25.3g ナトリウム 697mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 530kcal たんぱく質 17.5g 脂質 13.8g 炭水化物 81.3g ナトリウム 1139mg 食塩相当量 2.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 263kcal たんぱく質 13.9g 脂質 15.1g 炭水化物 19.2g ナトリウム 754mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 535kcal たんぱく質 19.7g 脂質 16.0g 炭水化物 76.7g ナトリウム 1198mg 食塩相当量 3.0g					
夕 食	★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 春雨とツナのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 大豆と椎茸の煮物 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁		★やわらかごはん180g ロールキャベツのトマト煮込み ピーマンソテー 金時豆煮 ひじきのごまマヨ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鯖の磯辺焼 キャベツソテー 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 豚バラとキャベツのスタミナ炒め 炒り豆腐 若芽ともやし酢の物 ★味噌汁											
	栄養価	おかずセット エネルギー 280kcal たんぱく質 12.8g 脂質 17.1g 炭水化物 17.4g ナトリウム 832mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 552kcal たんぱく質 18.9g 脂質 18.1g 炭水化物 74.6g ナトリウム 1273mg 食塩相当量 3.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 317kcal たんぱく質 16.2g 脂質 18.1g 炭水化物 22.7g ナトリウム 811mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 588kcal たんぱく質 22.1g 脂質 19.0g 炭水化物 80.2g ナトリウム 1253mg 食塩相当量 3.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 245kcal たんぱく質 7.2g 脂質 11.0g 炭水化物 29.8g ナトリウム 811mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 513kcal たんぱく質 13.1g 脂質 11.9g 炭水化物 86.4g ナトリウム 1256mg 食塩相当量 3.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 217kcal たんぱく質 10.8g 脂質 13.5g 炭水化物 11.1g ナトリウム 663mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 489kcal たんぱく質 16.5g 脂質 14.4g 炭水化物 68.8g ナトリウム 1105mg 食塩相当量 2.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 271kcal たんぱく質 12.1g 脂質 17.4g 炭水化物 15.9g ナトリウム 850mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 538kcal たんぱく質 18.1g 脂質 18.3g 炭水化物 72.4g ナトリウム 1294mg 食塩相当量 3.3g					
合 計	栄養価 エネルギー 667kcal たんぱく質 35.0g 脂質 35.0g 炭水化物 51.0g ナトリウム 2315mg 食塩相当量 5.9g		フルセット エネルギー 1487kcal たんぱく質 53.3g 脂質 38.6g 炭水化物 222.4g ナトリウム 3664mg 食塩相当量 9.2g		栄養価 エネルギー 637kcal たんぱく質 35.4g 脂質 32.7g 炭水化物 53.2g ナトリウム 2232mg 食塩相当量 5.7g		フルセット エネルギー 1457kcal たんぱく質 53.9g 脂質 36.3g 炭水化物 224.4g ナトリウム 3557mg 食塩相当量 9.1g		栄養価 エネルギー 616kcal たんぱく質 28.1g 脂質 28.2g 炭水化物 63.2g ナトリウム 2299mg 食塩相当量 5.9g		フルセット エネルギー 1437kcal たんぱく質 46.7g 脂質 31.8g 炭水化物 234.3g ナトリウム 3626mg 食塩相当量 9.2g		栄養価 エネルギー 625kcal たんぱく質 28.6g 脂質 34.0g 炭水化物 49.2g ナトリウム 1911mg 食塩相当量 4.9g		フルセット エネルギー 1429kcal たんぱく質 45.7g 脂質 36.7g 炭水化物 219.2g ナトリウム 3238mg 食塩相当量 8.2g		栄養価 エネルギー 638kcal たんぱく質 34.1g 脂質 35.2g 炭水化物 47.3g ナトリウム 2244mg 食塩相当量 5.7g		フルセット エネルギー 1449kcal たんぱく質 52.2g 脂質 38.0g 炭水化物 218.6g ナトリウム 3598mg 食塩相当量 9.1g	

★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。