

# 「やわらか普通食」 週間献立表

	7月20日(月)		7月21日(火)		7月22日(水)		7月23日(木)		7月24日(金)							
朝 食	★やわらかごはん180g 麩の野菜あんかけ ひじきと挽肉の炒め煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 法蓮草と豆腐の卵とじ ふきの含め煮 昆布の佃煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉と大根の煮物 キャベツとインゲンのソテー 人参しりしり ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 白菜と青梗菜の塩あんかけ 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 厚焼玉子 キャベツとベーコンの煮浸し スパトマト炒め ★味噌汁							
	栄養価	おかずセット エネルギー 138kcal たんぱく質 5.0g 脂質 7.2g 炭水化物 13.2g ナトリウム 575mg 食塩相当量 1.5g	フルセット エネルギー 414kcal たんぱく質 11.3g 脂質 8.9g 炭水化物 69.2g ナトリウム 1016mg 食塩相当量 2.6g	栄養価	おかずセット エネルギー 98kcal たんぱく質 7.1g 脂質 3.8g 炭水化物 9.9g ナトリウム 622mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 377kcal たんぱく質 13.0g 脂質 4.7g 炭水化物 69.0g ナトリウム 1063mg 食塩相当量 2.7g	栄養価	おかずセット エネルギー 134kcal たんぱく質 7.6g 脂質 6.9g 炭水化物 9.9g ナトリウム 467mg 食塩相当量 1.2g	フルセット エネルギー 400kcal たんぱく質 13.3g 脂質 7.8g 炭水化物 66.3g ナトリウム 909mg 食塩相当量 2.3g	栄養価	おかずセット エネルギー 158kcal たんぱく質 10.9g 脂質 7.8g 炭水化物 11.6g ナトリウム 507mg 食塩相当量 1.3g	フルセット エネルギー 439kcal たんぱく質 17.4g 脂質 9.5g 炭水化物 68.9g ナトリウム 948mg 食塩相当量 2.4g				
昼 食	★やわらかごはん180g ブリの磯辺焼 人参煮 キャベツと豚肉の味噌炒め 青菜のわさび和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g ハヤシライスのルー 鶏肉とさつま芋のマスタード炒め 夏野菜の和え物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉のねぎ塩だれ ピーマンソテー 具沢山きんぴら 玉子スパサラダ ★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 じゃが芋のそぼろあん 和風コースロー ★味噌汁		★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て 菜の花 高野豆腐の炒り煮 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁							
	栄養価	おかずセット エネルギー 313kcal たんぱく質 18.6g 脂質 20.4g 炭水化物 12.7g ナトリウム 820mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 584kcal たんぱく質 24.4g 脂質 21.3g 炭水化物 70.0g ナトリウム 1262mg 食塩相当量 3.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 262kcal たんぱく質 10.0g 脂質 11.3g 炭水化物 30.6g ナトリウム 1214mg 食塩相当量 3.1g	フルセット エネルギー 533kcal たんぱく質 15.8g 脂質 12.2g 炭水化物 88.1g ナトリウム 1656mg 食塩相当量 4.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 307kcal たんぱく質 13.9g 脂質 19.1g 炭水化物 18.4g ナトリウム 756mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 585kcal たんぱく質 20.5g 脂質 20.8g 炭水化物 75.0g ナトリウム 1200mg 食塩相当量 3.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 201kcal たんぱく質 14.1g 脂質 8.1g 炭水化物 17.5g ナトリウム 764mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 467kcal たんぱく質 19.9g 脂質 9.0g 炭水化物 73.9g ナトリウム 1206mg 食塩相当量 3.1g				
夕 食	★やわらかごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 チンゲン菜ソテー マカロニと白菜のツナクリーム煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		★やわらかごはん180g キャベツメンチ 竹輪の辛子炒め 大豆と人参の煮物 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g モウカ生姜煮 法蓮草 鶏のうま煮 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉と野菜のバター醤油 ナスの挽肉炒め 春雨と黄桃のマヨサラダ ★味噌汁		★生姜ごはん チーズささみフライ インゲンソテー 切干大根の韓国風炒め キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁							
	栄養価	おかずセット エネルギー 216kcal たんぱく質 12.4g 脂質 10.3g 炭水化物 17.9g ナトリウム 764mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 488kcal たんぱく質 18.7g 脂質 11.3g 炭水化物 75.1g ナトリウム 1205mg 食塩相当量 3.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 327kcal たんぱく質 11.6g 脂質 17.9g 炭水化物 29.6g ナトリウム 570mg 食塩相当量 1.4g	フルセット エネルギー 610kcal たんぱく質 18.4g 脂質 19.7g 炭水化物 86.9g ナトリウム 1011mg 食塩相当量 2.6g	栄養価	おかずセット エネルギー 227kcal たんぱく質 16.3g 脂質 11.3g 炭水化物 16.9g ナトリウム 660mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 499kcal たんぱく質 22.1g 脂質 12.2g 炭水化物 74.4g ナトリウム 1104mg 食塩相当量 2.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 286kcal たんぱく質 9.8g 脂質 17.9g 炭水化物 19.9g ナトリウム 748mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 558kcal たんぱく質 15.9g 脂質 18.9g 炭水化物 76.7g ナトリウム 1189mg 食塩相当量 3.0g				
合 計	栄養価 エネルギー 667kcal たんぱく質 36.0g 脂質 37.9g 炭水化物 43.8g ナトリウム 2159mg 食塩相当量 5.5g		フルセット エネルギー 1486kcal たんぱく質 54.4g 脂質 41.5g 炭水化物 214.3g ナトリウム 3483mg 食塩相当量 8.9g		栄養価 エネルギー 687kcal たんぱく質 28.7g 脂質 33.0g 炭水化物 70.1g ナトリウム 2406mg 食塩相当量 6.1g		フルセット エネルギー 1520kcal たんぱく質 47.2g 脂質 36.6g 炭水化物 244.0g ナトリウム 3730mg 食塩相当量 9.5g		栄養価 エネルギー 668kcal たんぱく質 37.8g 脂質 37.3g 炭水化物 45.2g ナトリウム 1883mg 食塩相当量 4.8g		フルセット エネルギー 1484kcal たんぱく質 55.9g 脂質 40.8g 炭水化物 215.7g ナトリウム 3213mg 食塩相当量 8.2g		栄養価 エネルギー 645kcal たんぱく質 34.8g 脂質 33.8g 炭水化物 49.0g ナトリウム 2019mg 食塩相当量 5.1g		フルセット エネルギー 1464kcal たんぱく質 53.2g 脂質 37.4g 炭水化物 219.5g ナトリウム 3343mg 食塩相当量 8.5g	

★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

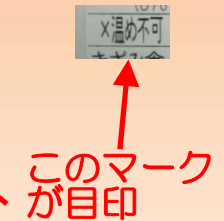


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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。