

## 「やわらか普通食」 週間献立表

| 8月10日(月) |                                                                     |         | 8月11日(火)                  |                                                                          |         | 8月12日(水)             |                                                                      |         | 8月13日(木)                 |                                                                           |         | 8月14日(金)                 |                                                                          |         |                           |
|----------|---------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------|----------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------|
| 朝食       | ★やわらかごはん180g<br>厚焼玉子<br>切干大根煮<br>法蓮草とハムのマリネ<br>★味噌汁                 |         | 卵麦<br>麦<br>卵乳麦<br>麦       | ★やわらかごはん180g<br>豚肉ときこの炒め物<br>ごぼうとさつま揚げの炒り煮<br>いんげんと鶏肉のさつまひ胡麻酢和え<br>★味噌汁  |         | 麦<br>卵麦<br>麦<br>麦    | ★やわらかごはん180g<br>白菜と厚揚げの中華そぼろ煮<br>麩の甘酢炒め<br>きのこの佃煮<br>★味噌汁            |         | 麦落<br>麦<br>麦<br>麦        | ★やわらかごはん180g<br>スクランブルエッグ<br>ポテチキン<br>キャロットラペ<br>★味噌汁                     |         | 卵乳<br>卵乳麦<br>麦<br>麦      | ★やわらかごはん180g<br>高野豆腐と法蓮草の含め煮<br>キャベツとしらすの卵とじ<br>一夜漬(白菜人参)<br>★味噌汁        |         | 麦<br>卵乳麦<br>麦<br>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                    | 栄養価                                                                      | おかずセット  | フルセット                     |
|          | エネルギー                                                               | 157kcal | 422kcal                   | エネルギー                                                                    | 150kcal | 424kcal              | エネルギー                                                                | 98kcal  | 366kcal                  | エネルギー                                                                     | 218kcal | 489kcal                  | エネルギー                                                                    | 85kcal  | 358kcal                   |
|          | 蛋白質                                                                 | 8.4g    | 14.3g                     | 蛋白質                                                                      | 9.0g    | 15.1g                | 蛋白質                                                                  | 4.8g    | 10.4g                    | 蛋白質                                                                       | 6.7g    | 12.4g                    | 蛋白質                                                                      | 6.0g    | 12.1g                     |
|          | 脂質                                                                  | 7.4g    | 8.3g                      | 脂質                                                                       | 5.9g    | 6.9g                 | 脂質                                                                   | 3.1g    | 4.0g                     | 脂質                                                                        | 13.9g   | 14.8g                    | 脂質                                                                       | 3.7g    | 4.7g                      |
|          | 炭水化物                                                                | 15.3g   | 71.7g                     | 炭水化物                                                                     | 15.6g   | 73.3g                | 炭水化物                                                                 | 11.9g   | 68.7g                    | 炭水化物                                                                      | 16.9g   | 74.0g                    | 炭水化物                                                                     | 7.6g    | 64.8g                     |
|          | ナトリウム                                                               | 730mg   | 1196mg                    | ナトリウム                                                                    | 692mg   | 1134mg               | ナトリウム                                                                | 446mg   | 890mg                    | ナトリウム                                                                     | 439mg   | 881mg                    | ナトリウム                                                                    | 674mg   | 1117mg                    |
| 食塩相当量    | 1.9g                                                                | 3.0g    | 食塩相当量                     | 1.8g                                                                     | 2.9g    | 食塩相当量                | 1.1g                                                                 | 2.3g    | 食塩相当量                    | 1.1g                                                                      | 2.2g    | 食塩相当量                    | 1.7g                                                                     | 2.8g    |                           |
| 昼食       | ★やわらかごはん180g<br>豚肉とキャベツのバジルトマト炒め<br>高野豆腐の味噌煮<br>オクラとめかぶの三杯酢<br>★味噌汁 |         | 乳麦<br>卵麦<br>麦<br>麦        | ★やわらかごはん180g<br>根菜と肉団子の和風生姜スープ<br>大豆と人参の煮物<br>フレンチマカロニ<br>★味噌汁           |         | 卵乳麦<br>麦<br>卵乳麦<br>麦 | ★やわらかごはん180g<br>鶏の柚子胡椒炒め<br>ひじきの具だくさん煮<br>切干大根と枝豆の中華和え<br>★味噌汁       |         | 麦<br>麦<br>麦<br>麦         | ★かやくごはん<br>麦<br>卵麦<br>麦<br>麦                                              |         | 麦<br>卵麦<br>麦<br>卵乳麦<br>麦 | ★やわらかごはん180g<br>肉じゃが<br>切干と挽肉のオイスター炒め<br>オクラのボン酢ジュレ和え<br>★味噌汁            |         | 麦<br>麦<br>麦<br>麦<br>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                    | 栄養価                                                                      | おかずセット  | フルセット                     |
|          | エネルギー                                                               | 192kcal | 464kcal                   | エネルギー                                                                    | 277kcal | 548kcal              | エネルギー                                                                | 197kcal | 475kcal                  | エネルギー                                                                     | 242kcal | 517kcal                  | エネルギー                                                                    | 186kcal | 462kcal                   |
|          | 蛋白質                                                                 | 12.7g   | 18.4g                     | 蛋白質                                                                      | 11.3g   | 17.1g                | 蛋白質                                                                  | 10.5g   | 16.9g                    | 蛋白質                                                                       | 7.8g    | 14.7g                    | 蛋白質                                                                      | 11.4g   | 17.9g                     |
|          | 脂質                                                                  | 9.1g    | 10.0g                     | 脂質                                                                       | 14.1g   | 15.0g                | 脂質                                                                   | 9.8g    | 10.9g                    | 脂質                                                                        | 10.0g   | 11.4g                    | 脂質                                                                       | 7.6g    | 9.3g                      |
|          | 炭水化物                                                                | 15.5g   | 73.2g                     | 炭水化物                                                                     | 25.7g   | 83.2g                | 炭水化物                                                                 | 16.1g   | 74.3g                    | 炭水化物                                                                      | 30.7g   | 87.5g                    | 炭水化物                                                                     | 17.3g   | 73.8g                     |
|          | ナトリウム                                                               | 819mg   | 1261mg                    | ナトリウム                                                                    | 754mg   | 1196mg               | ナトリウム                                                                | 927mg   | 1371mg                   | ナトリウム                                                                     | 783mg   | 1767mg                   | ナトリウム                                                                    | 790mg   | 1256mg                    |
| 食塩相当量    | 2.1g                                                                | 3.2g    | 食塩相当量                     | 1.9g                                                                     | 3.0g    | 食塩相当量                | 2.4g                                                                 | 3.5g    | 食塩相当量                    | 2.0g                                                                      | 4.5g    | 食塩相当量                    | 2.0g                                                                     | 3.2g    |                           |
| 夕食       | ★やわらかごはん180g<br>鶏肉のマーマレード煮<br>人参煮<br>大根麻婆<br>春雨のサラダ<br>★味噌汁         |         | 麦<br>麦<br>麦落か<br>卵乳麦<br>麦 | ★やわらかごはん180g<br>鯖のごま焼<br>竹輪の辛子炒め<br>白菜と青梗菜の塩あんかけ<br>わかめとパプリカの和え物<br>★味噌汁 |         | 麦<br>麦<br>麦<br>麦     | ★やわらかごはん180g<br>やわらかメンチカツ<br>人参のきな粉和え<br>鶏肉のすき焼煮<br>たらこスパゲティ<br>★味噌汁 |         | 卵乳麦<br>麦<br>麦<br>乳麦<br>麦 | ★やわらかごはん180g<br>モウカ煮付け<br>人参グラッセ<br>豚肉と小松菜の中華春雨煮<br>キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け<br>★味噌汁 |         | 麦<br>麦<br>麦<br>麦<br>麦    | ★やわらかごはん180g<br>ヤンニョムチキン風<br>ピーマンソテー<br>ひじきと大豆の煮物<br>ミックスマカロニサラダ<br>★味噌汁 |         | 麦<br>卵乳麦<br>麦<br>卵乳麦<br>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                    | 栄養価                                                                      | おかずセット  | フルセット                     |
|          | エネルギー                                                               | 284kcal | 556kcal                   | エネルギー                                                                    | 271kcal | 541kcal              | エネルギー                                                                | 359kcal | 636kcal                  | エネルギー                                                                     | 217kcal | 500kcal                  | エネルギー                                                                    | 325kcal | 591kcal                   |
|          | 蛋白質                                                                 | 11.0g   | 17.0g                     | 蛋白質                                                                      | 13.8g   | 19.5g                | 蛋白質                                                                  | 11.7g   | 18.1g                    | 蛋白質                                                                       | 13.8g   | 20.7g                    | 蛋白質                                                                      | 14.7g   | 20.4g                     |
|          | 脂質                                                                  | 17.2g   | 18.2g                     | 脂質                                                                       | 18.6g   | 19.5g                | 脂質                                                                   | 20.6g   | 22.3g                    | 脂質                                                                        | 11.3g   | 13.1g                    | 脂質                                                                       | 19.1g   | 20.0g                     |
|          | 炭水化物                                                                | 19.8g   | 77.2g                     | 炭水化物                                                                     | 11.1g   | 67.9g                | 炭水化物                                                                 | 30.8g   | 87.3g                    | 炭水化物                                                                      | 16.4g   | 73.7g                    | 炭水化物                                                                     | 22.5g   | 78.9g                     |
|          | ナトリウム                                                               | 705mg   | 1150mg                    | ナトリウム                                                                    | 815mg   | 1256mg               | ナトリウム                                                                | 981mg   | 1423mg                   | ナトリウム                                                                     | 781mg   | 1222mg                   | ナトリウム                                                                    | 901mg   | 1343mg                    |
| 食塩相当量    | 1.8g                                                                | 2.9g    | 食塩相当量                     | 2.1g                                                                     | 3.2g    | 食塩相当量                | 2.5g                                                                 | 3.6g    | 食塩相当量                    | 2.0g                                                                      | 3.1g    | 食塩相当量                    | 2.3g                                                                     | 3.4g    |                           |
| 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                    | 栄養価                                                                      | おかずセット  | フルセット                     |
|          | エネルギー                                                               | 633kcal | 1442kcal                  | エネルギー                                                                    | 698kcal | 1513kcal             | エネルギー                                                                | 654kcal | 1477kcal                 | エネルギー                                                                     | 677kcal | 1506kcal                 | エネルギー                                                                    | 596kcal | 1411kcal                  |
|          | 蛋白質                                                                 | 32.1g   | 49.7g                     | 蛋白質                                                                      | 34.1g   | 51.7g                | 蛋白質                                                                  | 27.0g   | 45.4g                    | 蛋白質                                                                       | 28.3g   | 47.8g                    | 蛋白質                                                                      | 32.1g   | 50.4g                     |
|          | 脂質                                                                  | 33.7g   | 36.5g                     | 脂質                                                                       | 38.6g   | 41.4g                | 脂質                                                                   | 33.5g   | 37.2g                    | 脂質                                                                        | 35.2g   | 39.3g                    | 脂質                                                                       | 30.4g   | 34.0g                     |
|          | 炭水化物                                                                | 50.6g   | 222.1g                    | 炭水化物                                                                     | 52.4g   | 224.4g               | 炭水化物                                                                 | 58.8g   | 230.3g                   | 炭水化物                                                                      | 64.0g   | 235.2g                   | 炭水化物                                                                     | 47.4g   | 217.5g                    |
|          | ナトリウム                                                               | 2254mg  | 3607mg                    | ナトリウム                                                                    | 2261mg  | 3586mg               | ナトリウム                                                                | 2354mg  | 3684mg                   | ナトリウム                                                                     | 2003mg  | 3870mg                   | ナトリウム                                                                    | 2365mg  | 3716mg                    |
| 食塩相当量    | 5.8g                                                                | 9.1g    | 食塩相当量                     | 5.8g                                                                     | 9.1g    | 食塩相当量                | 6.0g                                                                 | 9.4g    | 食塩相当量                    | 5.1g                                                                      | 9.8g    | 食塩相当量                    | 6.0g                                                                     | 9.4g    |                           |

★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



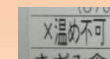
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。  
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。