「やわらか普通食」　週間献立表

	11月23日(月)		11月24日(火)		11月25日(水)		11月26日(木)		11月27日(金)	
朝食	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	
	里芋のそぼろ煮	乳麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	厚揚げときのこのおろし煮	麦	ひき肉と里芋の味噌煮	乳麦	和風ポトフ	乳麦
	茨城県煮合い	麦	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	キャベツとベーコンの炒め物	卵乳	ふきの含め煮	乳麦	白滝とチンゲン菜の煮物	麦
	昆布の佃煮	麦	一夜漬(白菜昆布)	麦	法蓮草のおひたし	麦	きのこの佃煮	麦	蓮根とひじきのサラダ	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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 104kcal	372kcal	エネルギー 167kcal	448kcal	エネルギー 109kcal	375kcal	エネルギー 104kcal	382kcal	エネルギー 91kcal	367kcal
	蛋白質 4.4g	10.3g	蛋白質 11.5g	18.0g	蛋白質 6.2g	12.0g	蛋白質 4.3g	10.5g	蛋白質 2.6g	9.0g
	脂 質 1.0g	1.9g	脂 質 8.4g	10.1g	脂 質 4.3g	5.2g	脂 質 1.8g	2.8g	脂 質 0.7g	2.4g
	炭水化物 20.1g	76.7g	炭水化物 11.8g	69.1g	炭水化物 13.0g	69.5g	炭水化物 17.3g	75.7g	炭水化物 19.4g	75.8g
	ナトリウム 598mg	1043mg	ナトリウム 572mg	1013mg	ナトリウム 603mg	1070mg	ナトリウム 488mg	930mg	ナトリウム 563mg	1004mg
	食塩相当量 1.5g	2.7g	食塩相当量 1.5g	2.6g	食塩相当量 1.5g	2.7g	食塩相当量 1.2g	2.4g	食塩相当量 1.4g	2.6g
昼食	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	
	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	ブリの照焼	麦	やわらかメンチカツ	卵乳麦	豚肉と大根のキムチ炒め	麦	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦
	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	大根の酢漬		オクラのペペロンチーノ		大豆と人参の煮物	麦	菜の花	
	オクラのおかか和え梅風味	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	白菜と椎茸のそぼろ煮	麦	若芽と春雨のサラダ	麦	大根と鶏肉のバター醤油	乳麦
	★味噌汁	麦	人参と春雨のサラダ	乳麦	カリフラワーの甘酢漬け		★味噌汁	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦
			★味噌汁	麦	★味噌汁	麦			★味噌汁	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 209kcal	476kcal	エネルギー 277kcal	543kcal	エネルギー 287kcal	560kcal	エネルギー 264kcal	539kcal	エネルギー 231kcal	508kcal
	蛋白質 13.5g	19.0g	蛋白質 16.6g	22.4g	蛋白質 9.4g	15.5g	蛋白質 13.0g	18.8g	蛋白質 8.9g	15.2g
	脂 質 10.3g	11.2g	脂 質 13.4g	14.3g	脂 質 15.3g	16.3g	脂 質 14.1g	15.0g	脂 質 13.8g	14.8g
	炭水化物 15.5g	71.9g	炭水化物 20.2g	76.6g	炭水化物 30.0g	87.2g	炭水化物 20.8g	79.1g	炭水化物 18.0g	76.1g
	ナトリウム 862mg	1304mg	ナトリウム 931mg	1373mg	ナトリウム 937mg	1380mg	ナトリウム 642mg	1084mg	ナトリウム 719mg	1160mg
	食塩相当量 2.2g	3.3g	食塩相当量 2.4g	3.5g	食塩相当量 2.4g	3.5g	食塩相当量 1.6g	2.8g	食塩相当量 1.8g	3.0g
夕食	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★大根めし	麦
	白身フライ	麦	豚バラと白菜の柚子風味煮	麦	モウカ煮付け	麦	キーマカレーのルー	乳麦	チキンピカタ	卵麦
	ミックスソテー	乳麦	じゃが芋のそぼろあん	麦	塩枝豆		切干大根のバジル炒め	乳麦	高野豆腐の炒り煮	麦
	マカロニと白菜のツナクリーム煮	乳麦	和風コールスロー	卵麦	ブロッコリーの煮物	麦	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦	キャベツとザーサイのナムル	麦
	切干と人参のハリハリ	麦	★味噌汁	麦	キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング	卵麦	★味噌汁	麦	トマトソース	
	★味噌汁	麦			★味噌汁	麦			★味噌汁	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 336kcal	601kcal	エネルギー 245kcal	517kcal	エネルギー 186kcal	471kcal	エネルギー 231kcal	498kcal	エネルギー 299kcal	594kcal
	蛋白質 11.7g	17.5g	蛋白質 7.3g	13.4g	蛋白質 16.0g	22.5g	蛋白質 10.2g	16.0g	蛋白質 15.0g	22.4g
	脂 質 21.0g	21.9g	脂 質 14.0g	15.0g	脂 質 9.6g	11.3g	脂 質 13.2g	14.1g	脂 質 19.0g	20.7g
	炭水化物 24.8g	81.2g	炭水化物 20.9g	77.7g	炭水化物 12.5g	70.8g	炭水化物 19.4g	75.5g	炭水化物 17.3g	77.3g
	ナトリウム 757mg	1223mg	ナトリウム 735mg	1176mg	ナトリウム 734mg	1175mg	ナトリウム 944mg	1388mg	ナトリウム 725mg	1637mg
	食塩相当量 1.9g	3.1g	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 2.4g	3.5g	食塩相当量 1.8g	4.2g
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 649kcal	1449kcal	エネルギー 689kcal	1508kcal	エネルギー 582kcal	1406kcal	エネルギー 599kcal	1419kcal	エネルギー 621kcal	1469kcal
	蛋白質 29.6g	46.8g	蛋白質 35.4g	53.8g	蛋白質 31.6g	50.0g	蛋白質 27.5g	45.3g	蛋白質 26.5g	46.6g
	脂 質 32.3g	35.0g	脂 質 35.8g	39.4g	脂 質 29.2g	32.8g	脂 質 29.1g	31.9g	脂 質 33.5g	37.9g
	炭水化物 60.4g	229.8g	炭水化物 52.9g	223.4g	炭水化物 55.5g	227.5g	炭水化物 57.5g	230.3g	炭水化物 54.7g	229.2g
	ナトリウム 2217mg	3570mg	ナトリウム 2238mg	3562mg	ナトリウム 2274mg	3625mg	ナトリウム 2074mg	3402mg	ナトリウム 2007mg	3801mg
	食塩相当量 5.6g	9.1g	食塩相当量 5.8g	9.1g	食塩相当量 5.8g	9.2g	食塩相当量 5.2g	8.7g	食塩相当量 5.0g	9.8g

★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。