「やわらか普通食」　週間献立表

		11月30日（月）		12月1日（火）		12月2日（水）		12月3日（木）		12月4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	
		竹輪と玉ねぎの卵とじ	卵乳麦	豚肉と冬野菜の味噌炒め	麦	大根とウインナーの洋風煮	乳麦	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦
		鶏のうま煮	麦	スープキャベツ	乳麦	マカロニトマト炒め	乳麦	野菜炒め	卵麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦
		蕪と柚子の甘酢漬		きくらげとこんにゃくの佃煮	麦	人参とぜんまいのナムル	麦	大根の酢醤油漬け	麦	若芽とオクラの酢の物	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	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット
	エネルギー	122kcal	396kcal	102kcal	376kcal	134kcal	412kcal	116kcal	392kcal	89kcal	363kcal
	蛋白質	6.4g	12.5g	5.9g	11.8g	3.8g	10.1g	5.6g	11.7g	3.5g	9.2g
	脂質	5.2g	6.2g	4.5g	5.4g	5.3g	6.3g	4.5g	5.5g	3.2g	4.1g
	炭水化物	12.3g	70.0g	10.3g	68.5g	17.8g	76.2g	13.2g	71.4g	12.5g	70.3g
	ナトリウム	575mg	1017mg	456mg	897mg	710mg	1152mg	545mg	989mg	629mg	1070mg
	食塩相当量	1.5g	2.6g	1.2g	2.3g	1.8g	2.9g	1.4g	2.5g	1.6g	2.7g
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	
		鯖の照焼	麦	大根とつくねの煮物	卵乳麦	ブリの磯辺焼	麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ		まぐろカツ	麦
		キャベツのコンソメ煮	乳麦	ひじきと鶏ミンチの煮物	麦	大根の酢漬		肉入りうの花	乳麦	オニオンソテー	乳麦
		ナスの挽肉炒め	乳麦	さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え	卵麦	厚揚げのそぼろ煮	麦	白菜と竹輪の柚子胡椒和え	麦	れんこんと人参の甘露煮	麦
		若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	★味噌汁	麦	キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け		★味噌汁	麦	マカロニサラダ	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	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット
	エネルギー	257kcal	529kcal	234kcal	512kcal	225kcal	495kcal	189kcal	470kcal	298kcal	574kcal
	蛋白質	16.3g	22.3g	14.5g	20.8g	15.8g	21.5g	13.1g	19.4g	8.1g	14.6g
	脂質	16.1g	17.0g	11.7g	13.4g	11.3g	12.2g	9.1g	10.1g	15.8g	17.5g
	炭水化物	13.3g	70.7g	18.6g	75.5g	13.6g	70.4g	15.5g	74.6g	29.9g	86.4g
	ナトリウム	938mg	1382mg	882mg	1324mg	698mg	1139mg	825mg	1266mg	621mg	1087mg
	食塩相当量	2.4g	3.5g	2.2g	3.4g	1.8g	2.9g	2.1g	3.2g	1.6g	2.8g
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		★やわらかごはん180g	
		オニオンソースハンバーグ	乳麦	鶏肉とさつま芋の韓国風炒め	麦	キャベツメンチ	卵乳麦	サワラのごま焼	麦	厚揚げと豚肉の味噌煮	麦
		チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か	春雨のピーナッツバター炒り卵	卵麦落	チンゲン菜ソテー	乳麦	人参のレモン煮	乳麦	大豆と椎茸の煮物	麦
		きのこと油揚げの甘辛炒め	麦	おからのサラダ	卵乳麦か	鶏大豆	麦	豚バラもやし	麦	バンバンジーサラダ	乳麦
		ハムとブロッコリーのマリーネ	卵乳麦	★味噌汁	麦	切干と若芽のごま和え	麦	春雨とツナのサラダ	卵乳麦	★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	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット
	エネルギー	227kcal	492kcal	297kcal	575kcal	314kcal	591kcal	339kcal	607kcal	246kcal	519kcal
	蛋白質	13.2g	18.9g	8.9g	15.3g	13.5g	19.9g	16.8g	22.4g	16.1g	22.2g
	脂質	9.5g	10.4g	16.5g	17.6g	18.6g	20.3g	22.2g	23.1g	11.6g	12.6g
	炭水化物	19.9g	75.9g	28.5g	86.7g	24.2g	80.7g	16.2g	73.0g	19.7g	77.0g
	ナトリウム	849mg	1315mg	825mg	1269mg	737mg	1179mg	798mg	1242mg	702mg	1144mg
	食塩相当量	2.2g	3.3g	2.1g	3.2g	1.9g	3.0g	2.0g	3.2g	1.8g	2.9g
合計	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット
	エネルギー	606kcal	1417kcal	633kcal	1463kcal	673kcal	1498kcal	644kcal	1469kcal	633kcal	1456kcal
	蛋白質	35.9g	53.7g	29.3g	47.9g	33.1g	51.5g	35.5g	53.5g	27.7g	46.0g
	脂質	30.8g	33.6g	32.7g	36.4g	35.2g	38.8g	35.8g	38.7g	30.6g	34.2g
	炭水化物	45.5g	216.6g	57.4g	230.7g	55.6g	227.3g	44.9g	219.0g	62.1g	233.7g
	ナトリウム	2362mg	3714mg	2163mg	3490mg	2145mg	3470mg	2168mg	3497mg	1952mg	3301mg
	食塩相当量	6.1g	9.4g	5.5g	8.9g	5.5g	8.8g	5.5g	8.9g	5.0g	8.4g

★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。