

# 「やわらか普通食」 週間献立表

|   |   | 9月7日(月)                                                            |         | 9月8日(火)                                                                |         | 9月9日(水)                                                                      |         | 9月10日(木)                                                          |         | 9月11日(金)                                                                   |         |
|---|---|--------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------|---------|
| 朝 | 食 | ★やわらかごはん180g<br>豚肉ときのこの炒め物<br>白花豆煮<br>塩麴のキャロットラペ<br>★味噌汁           |         | ★やわらかごはん180g<br>厚焼玉子<br>竹輪のごま炒め<br>白菜のスープ煮<br>★味噌汁                     |         | ★やわらかごはん180g<br>白菜と厚揚げの中華そぼろ煮<br>キャベツとしらすの煮びたし<br>大根のあつさり生姜漬け<br>★味噌汁        |         | ★やわらかごはん180g<br>白身魚のしんじょう<br>切干大根煮<br>食べるトマトスープ<br>★味噌汁           |         | ★やわらかごはん180g<br>大根と豚肉の甘辛煮<br>とうふのかに玉あんかけ<br>一夜漬(白菜昆布)<br>★味噌汁              |         |
|   |   | 栄養価                                                                | おかずセット  | 栄養価                                                                    | おかずセット  | 栄養価                                                                          | おかずセット  | 栄養価                                                               | おかずセット  | 栄養価                                                                        | おかずセット  |
|   |   | エネルギー                                                              | 172kcal | エネルギー                                                                  | 150kcal | エネルギー                                                                        | 99kcal  | エネルギー                                                             | 112kcal | エネルギー                                                                      | 155kcal |
|   |   | 蛋白質                                                                | 8.5g    | 蛋白質                                                                    | 8.1g    | 蛋白質                                                                          | 6.2g    | 蛋白質                                                               | 3.5g    | 蛋白質                                                                        | 6.1g    |
|   |   | 脂質                                                                 | 4.8g    | 脂質                                                                     | 6.7g    | 脂質                                                                           | 4.3g    | 脂質                                                                | 6.1g    | 脂質                                                                         | 10.2g   |
| 昼 | 食 | ★やわらかごはん180g<br>鶏の柚子胡椒炒め<br>白菜と竹輪の煮びたし<br>ひじきと挽肉の炒め煮<br>★味噌汁       |         | ★やわらかごはん180g<br>豚肉と野菜のバター醤油<br>高野豆腐の炒り煮<br>切干と法蓮草のごまマヨネーズ<br>★味噌汁      |         | ★やわらかごはん180g<br>ヤンニョムチキン風<br>チンゲン菜ソテー<br>豚バラと春雨のオイスター炒め<br>ブロッコリーの煮物<br>★味噌汁 |         | ★やわらかごはん180g<br>肉団子の柚子風味野菜あん<br>鶏そぼろと大豆の煮物<br>さつま芋と小松菜の煮物<br>★味噌汁 |         | ★やわらかごはん180g<br>スケソウダラの煮付け<br>キャベツの出汁煮<br>豚肉と白菜のうま煮<br>大根とコーンの中華和え<br>★味噌汁 |         |
|   |   | 栄養価                                                                | おかずセット  | 栄養価                                                                    | おかずセット  | 栄養価                                                                          | おかずセット  | 栄養価                                                               | おかずセット  | 栄養価                                                                        | おかずセット  |
|   |   | エネルギー                                                              | 199kcal | エネルギー                                                                  | 256kcal | エネルギー                                                                        | 299kcal | エネルギー                                                             | 223kcal | エネルギー                                                                      | 193kcal |
|   |   | 蛋白質                                                                | 11.8g   | 蛋白質                                                                    | 14.1g   | 蛋白質                                                                          | 14.2g   | 蛋白質                                                               | 13.2g   | 蛋白質                                                                        | 15.5g   |
|   |   | 脂質                                                                 | 10.1g   | 脂質                                                                     | 15.5g   | 脂質                                                                           | 16.8g   | 脂質                                                                | 6.9g    | 脂質                                                                         | 5.9g    |
| 夕 | 食 | ★やわらかごはん180g<br>サバ塩焼き<br>人参のきんぴら<br>担々風春雨<br>キャベツとザーサイのナムル<br>★味噌汁 |         | ★やわらかごはん180g<br>和風おろしハンバーグ<br>菜の花<br>野菜と大豆のカレー煮<br>鶏とごぼうの酢味噌和え<br>★味噌汁 |         | ★きのこごはん180g<br>ホッケの磯辺焼<br>人参のレモン煮<br>ナスと麩の炒め煮<br>キャベツとベーコンの炒め物<br>★味噌汁       |         | ★やわらかごはん180g<br>とんかつ<br>キャベツソテー<br>白菜とミンチの中華炒め<br>ひじきの五目煮<br>★味噌汁 |         | ★やわらかごはん180g<br>鶏の醤油焼<br>塩枝豆<br>ウインナーポテト<br>春雨とツナのピリ辛炒め<br>★味噌汁            |         |
|   |   | 栄養価                                                                | おかずセット  | 栄養価                                                                    | おかずセット  | 栄養価                                                                          | おかずセット  | 栄養価                                                               | おかずセット  | 栄養価                                                                        | おかずセット  |
|   |   | エネルギー                                                              | 290kcal | エネルギー                                                                  | 198kcal | エネルギー                                                                        | 184kcal | エネルギー                                                             | 283kcal | エネルギー                                                                      | 253kcal |
|   |   | 蛋白質                                                                | 11.2g   | 蛋白質                                                                    | 11.1g   | 蛋白質                                                                          | 12.9g   | 蛋白質                                                               | 12.8g   | 蛋白質                                                                        | 14.2g   |
|   |   | 脂質                                                                 | 20.5g   | 脂質                                                                     | 6.6g    | 脂質                                                                           | 9.6g    | 脂質                                                                | 16.1g   | 脂質                                                                         | 12.5g   |
| 合 | 計 | ★やわらかごはん180g<br>サバ塩焼き<br>人参のきんぴら<br>担々風春雨<br>キャベツとザーサイのナムル<br>★味噌汁 |         | ★やわらかごはん180g<br>和風おろしハンバーグ<br>菜の花<br>野菜と大豆のカレー煮<br>鶏とごぼうの酢味噌和え<br>★味噌汁 |         | ★きのこごはん180g<br>ホッケの磯辺焼<br>人参のレモン煮<br>ナスと麩の炒め煮<br>キャベツとベーコンの炒め物<br>★味噌汁       |         | ★やわらかごはん180g<br>とんかつ<br>キャベツソテー<br>白菜とミンチの中華炒め<br>ひじきの五目煮<br>★味噌汁 |         | ★やわらかごはん180g<br>鶏の醤油焼<br>塩枝豆<br>ウインナーポテト<br>春雨とツナのピリ辛炒め<br>★味噌汁            |         |
|   |   | 栄養価                                                                | おかずセット  | 栄養価                                                                    | おかずセット  | 栄養価                                                                          | おかずセット  | 栄養価                                                               | おかずセット  | 栄養価                                                                        | おかずセット  |
|   |   | エネルギー                                                              | 661kcal | エネルギー                                                                  | 604kcal | エネルギー                                                                        | 582kcal | エネルギー                                                             | 618kcal | エネルギー                                                                      | 601kcal |
|   |   | 蛋白質                                                                | 31.5g   | 蛋白質                                                                    | 33.3g   | 蛋白質                                                                          | 33.3g   | 蛋白質                                                               | 29.5g   | 蛋白質                                                                        | 35.8g   |
|   |   | 脂質                                                                 | 35.4g   | 脂質                                                                     | 28.8g   | 脂質                                                                           | 30.7g   | 脂質                                                                | 29.1g   | 脂質                                                                         | 28.6g   |

★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



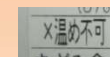
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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の事が出来ます。