

「やわらか普通食」 週間献立表

11月10日(月)			11月11日(火)			11月12日(水)			11月13日(木)			11月14日(金)			
朝	★やわらかごはん180g 豚肉ときのこの炒め物 白花豆煮 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 高野豆腐とあさりの卵とじ 竹輪のごま炒め 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根と椎茸の煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		乳麦落 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう じゃが芋とひじきの煮物 大根のあつさり生姜漬け ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 麩と大根の煮物 食べるトマトスープ 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁		麦 乳麦 麦 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	159kcal	429kcal	エネルギー	190kcal	463kcal	エネルギー	110kcal	384kcal	エネルギー	127kcal	394kcal	エネルギー	61kcal	335kcal
	蛋白質	8.5g	14.5g	蛋白質	11.0g	17.1g	蛋白質	4.8g	10.6g	蛋白質	3.7g	9.3g	蛋白質	3.1g	8.8g
	脂質	4.3g	5.3g	脂質	8.0g	9.0g	脂質	5.9g	6.8g	脂質	6.4g	7.3g	脂質	1.1g	2.0g
	炭水化物	22.1g	78.9g	炭水化物	18.5g	75.8g	炭水化物	9.7g	67.9g	炭水化物	13.4g	69.9g	炭水化物	10.0g	67.8g
	ナトリウム	499mg	943mg	ナトリウム	755mg	1197mg	ナトリウム	481mg	922mg	ナトリウム	562mg	1005mg	ナトリウム	470mg	911mg
食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.3g	
昼	★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め ナスと麩の炒め煮 春雨の中華和え ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め なめことじゃが芋の煮物 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏の幽庵焼き 赤ピーマンと玉ねぎのソテー なすのミートソース煮 春雨の酢の物 ★味噌汁		麦 乳麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 肉団子の根菜あんかけ 大豆としらすの甘辛煮 三色野菜ナムル ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鯖の磯辺焼き 塩枝豆 豚肉と野菜の生姜炒め 若芽の塩こうじ和え ★味噌汁		麦 麦 麦 卵麦 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	234kcal	499kcal	エネルギー	254kcal	522kcal	エネルギー	283kcal	549kcal	エネルギー	235kcal	509kcal	エネルギー	291kcal	558kcal
	蛋白質	9.0g	14.8g	蛋白質	9.3g	15.2g	蛋白質	12.1g	17.8g	蛋白質	14.1g	20.4g	蛋白質	16.0g	21.7g
	脂質	13.7g	14.6g	脂質	16.1g	17.0g	脂質	15.5g	16.4g	脂質	9.7g	10.7g	脂質	18.4g	19.3g
	炭水化物	18.3g	74.7g	炭水化物	18.8g	75.3g	炭水化物	20.3g	76.7g	炭水化物	23.4g	81.0g	炭水化物	14.8g	71.2g
	ナトリウム	794mg	1260mg	ナトリウム	757mg	1203mg	ナトリウム	700mg	1142mg	ナトリウム	1008mg	1450mg	ナトリウム	829mg	1273mg
食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.2g	
夕	★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 インゲンソテー 切干大根の韓国風炒め マリーネサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ チンゲン菜ソテー ツナと大豆の炒め煮 オクラとめかぶの三杯酢 ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦 麦 麦	★大根めし 赤魚の生姜煮 うま塩キャベツ 豚肉と大根のピリ辛煮 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦か 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g とんかつ 人参グラッセ ひき肉と豆腐のうま煮 いんげんと鶏肉のさつぷり胡麻酢和え ★味噌汁		卵麦 乳麦 麦落か 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉のきのこあん 白菜と揚げの旨煮 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 卵麦 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	214kcal	484kcal	エネルギー	195kcal	460kcal	エネルギー	225kcal	529kcal	エネルギー	322kcal	588kcal	エネルギー	289kcal	559kcal
	蛋白質	14.8g	20.5g	蛋白質	12.5g	18.4g	蛋白質	14.2g	22.1g	蛋白質	16.0g	21.7g	蛋白質	11.5g	17.4g
	脂質	12.1g	13.0g	脂質	6.5g	7.4g	脂質	11.2g	13.0g	脂質	20.3g	21.2g	脂質	18.4g	19.3g
	炭水化物	11.3g	68.1g	炭水化物	20.0g	76.4g	炭水化物	16.5g	77.5g	炭水化物	19.5g	75.9g	炭水化物	17.6g	74.8g
	ナトリウム	681mg	1122mg	ナトリウム	834mg	1300mg	ナトリウム	691mg	1581mg	ナトリウム	791mg	1233mg	ナトリウム	700mg	1141mg
食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.8g	4.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
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	607kcal	1412kcal	エネルギー	639kcal	1445kcal	エネルギー	618kcal	1462kcal	エネルギー	684kcal	1491kcal	エネルギー	641kcal	1452kcal
	蛋白質	32.3g	49.8g	蛋白質	32.8g	50.7g	蛋白質	31.1g	50.5g	蛋白質	33.8g	51.4g	蛋白質	30.6g	47.9g
	脂質	30.1g	32.9g	脂質	30.6g	33.4g	脂質	32.6g	36.2g	脂質	36.4g	39.2g	脂質	37.9g	40.6g
	炭水化物	51.7g	221.7g	炭水化物	57.3g	227.5g	炭水化物	46.5g	222.1g	炭水化物	56.3g	226.8g	炭水化物	42.4g	213.8g
	ナトリウム	1974mg	3325mg	ナトリウム	2346mg	3700mg	ナトリウム	1872mg	3645mg	ナトリウム	2361mg	3688mg	ナトリウム	1999mg	3325mg
食塩相当量	5.0g	8.5g	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	4.8g	9.2g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.1g	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



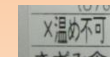
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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の事が出来ます。

「やわらか普通食」 週間献立表

		11月17日(月)		11月18日(火)		11月19日(水)		11月20日(木)		11月21日(金)	
朝	食	★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 キャベツの土佐煮 根菜の柚子マリネ ★味噌汁		★やわらかごはん180g クラムチャウダー チキンアラビアータ ブロッコリーのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉のすき焼煮 大根と竹輪の煮物 塩麴のキャロットラペ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん れんこんとさつま揚げの煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 マカロニとキャベツの玉子炒め 黒オリーブとツナのポテトサラダ ★味噌汁	
昼	食	★やわらかごはん180g プリのごま醤油焼 人参のきな粉和え 鶏ミンチと小松菜の煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ オクラのベベロンチーノ 大豆と椎茸の煮物 煮生酢 ★味噌汁		★やわらかごはん180g メバルみりん焼 人参のレモン煮 揚げナスの肉味噌かため スパゲティサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ ピーマンソテー キャベツと油揚げの味噌煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g アジのカレー焼 大根の甘酢漬け ひじきとベーコンの煮物 カリフラワーの胡麻マヨ和え ★味噌汁	
夕	食	★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 春雨とツナのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め 切干大根としらすの煮物 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g ロールキャベツの中華風 チンゲン菜ソテー 金時豆煮 若芽の明太和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g さば梅煮 麩の野菜あんかけ 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉とインゲンの山椒炒め 炒り豆腐 若芽ともやしの酢の物 ★味噌汁	
合	計	★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 春雨とツナのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め 切干大根としらすの煮物 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g ロールキャベツの中華風 チンゲン菜ソテー 金時豆煮 若芽の明太和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g さば梅煮 麩の野菜あんかけ 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉とインゲンの山椒炒め 炒り豆腐 若芽ともやしの酢の物 ★味噌汁	

★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



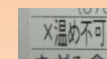
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。

「やわらか普通食」 週間献立表

	11月24日(月)			11月25日(火)			11月26日(水)			11月27日(木)			11月28日(金)		
朝 食	★やわらかごはん180g 里芋のそぼろ煮 茨城県煮合い 昆布の佃煮 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 ひじきと挽肉の炒め煮 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★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 法蓮草のおひたし ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 法蓮草と豆腐の卵とじ ふきの含め煮 きのこの佃煮 ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 和風ポトフ スパトマト炒め 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦	
	栄養価 エネルギー	おかずセット 103kcal	フルセット 371kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 167kcal	フルセット 448kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 123kcal	フルセット 389kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 101kcal	フルセット 375kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 135kcal	フルセット 403kcal
	蛋白質	4.3g	10.2g	蛋白質	11.5g	18.0g	蛋白質	8.5g	14.2g	蛋白質	7.1g	13.3g	蛋白質	3.4g	9.3g
	脂 質	1.0g	1.9g	脂 質	8.4g	10.1g	脂 質	5.7g	6.6g	脂 質	3.7g	4.7g	脂 質	2.5g	3.4g
	炭水化物	19.9g	76.5g	炭水化物	11.8g	69.1g	炭水化物	10.2g	66.6g	炭水化物	9.1g	66.7g	炭水化物	24.6g	81.1g
昼 食	★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め キャベツと豚肉の味噌炒め オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g ブリの照焼 大根の酢漬 高野豆腐の味噌煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 卵麦 乳麦 麦		★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ オクラのベベロンチーノ 洋風肉じゃが煮 マカロニのたまご味噌マヨ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 切干大根のバジル炒め 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵麦 麦		★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 大根と鶏肉のバター醤油 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	
	栄養価 エネルギー	おかずセット 207kcal	フルセット 473kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 277kcal	フルセット 543kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 420kcal	フルセット 693kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 233kcal	フルセット 508kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 231kcal	フルセット 508kcal
	蛋白質	13.5g	19.0g	蛋白質	16.6g	22.4g	蛋白質	11.2g	17.3g	蛋白質	10.2g	16.0g	蛋白質	8.9g	15.2g
	脂 質	10.3g	11.2g	脂 質	13.4g	14.3g	脂 質	24.9g	25.9g	脂 質	13.4g	14.3g	脂 質	13.8g	14.8g
	炭水化物	15.3g	71.3g	炭水化物	20.2g	76.6g	炭水化物	38.0g	95.2g	炭水化物	19.4g	77.7g	炭水化物	17.7g	75.8g
夕 食	★やわらかごはん180g 白身フライ ミックスソテー 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	麦 乳麦 乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 豚バラと白菜の柚子風味煮 ジャガ玉煮 和風コールスロー ★味噌汁	麦 卵麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g ホッケのごま焼 塩枝豆 ブロッコリーの煮物 キャベツと蒸し鶏のおかかフレッシュ ★味噌汁	麦 麦 麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g 豚肉と大根のキムチ炒め 大豆と人参の煮物 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g チキンピカタ 高野豆腐の炒り煮 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	
	栄養価 エネルギー	おかずセット 336kcal	フルセット 601kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 235kcal	フルセット 507kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 172kcal	フルセット 457kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 264kcal	フルセット 534kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 299kcal	フルセット 564kcal
	蛋白質	11.7g	17.5g	蛋白質	6.6g	12.7g	蛋白質	16.3g	22.8g	蛋白質	13.0g	18.8g	蛋白質	15.0g	20.9g
	脂 質	21.0g	21.9g	脂 質	14.2g	15.2g	脂 質	7.7g	9.4g	脂 質	14.1g	15.0g	脂 質	19.0g	19.9g
	炭水化物	24.8g	81.2g	炭水化物	19.2g	76.0g	炭水化物	10.7g	69.0g	炭水化物	20.8g	78.0g	炭水化物	17.3g	73.7g
合 計	ナトリウム	757mg	1223mg	ナトリウム	629mg	1070mg	ナトリウム	642mg	1083mg	ナトリウム	642mg	1083mg	ナトリウム	725mg	1191mg
	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.8g	3.0g
	栄養価 エネルギー	おかずセット 646kcal	フルセット 1445kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 679kcal	フルセット 1498kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 715kcal	フルセット 1539kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 598kcal	フルセット 1417kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 665kcal	フルセット 1475kcal
	蛋白質	29.5g	46.7g	蛋白質	34.7g	53.1g	蛋白質	36.0g	54.3g	蛋白質	30.3g	48.1g	蛋白質	27.3g	45.4g
	脂 質	32.3g	35.0g	脂 質	36.0g	39.6g	脂 質	38.3g	41.9g	脂 質	31.2g	34.0g	脂 質	35.3g	38.1g
計	炭水化物	60.0g	229.0g	炭水化物	51.2g	221.7g	炭水化物	58.9g	230.8g	炭水化物	49.3g	222.4g	炭水化物	59.6g	230.6g
	ナトリウム	2215mg	3568mg	ナトリウム	2131mg	3455mg	ナトリウム	2327mg	3653mg	ナトリウム	2203mg	3528mg	ナトリウム	1978mg	3331mg
	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.0g	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



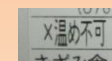
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。