

# 「やわらか普通食」

# 週間献立表

12月8日(月)		12月9日(火)		12月10日(水)		12月11日(木)		12月12日(金)	
★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 大根とえのきのきんぴら 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉ときのこの炒め物 さつまいもと小松菜の煮物 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏大豆 ぜんまいとミニチの煮物 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉とキャベツのごま風味炒め ナスと麸の炒め煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 肉じゃが煮 大豆と椎茸の煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット 79kcal 11.2g 3.2g 7.2g 702mg 1.8g	おかげセット 360kcal 163kcal 7.5g 5.5g 21.3g 1143mg 2.9g	おかげセット 430kcal 177kcal 13.4g 6.4g 78.1g 703mg 3.0g	おかげセット 451kcal 177kcal 11.7g 8.6g 14.3g 1170mg 1.5g	おかげセット 443kcal 167kcal 17.6g 9.5g 72.5g 590mg 2.6g	おかげセット 425kcal 151kcal 5.6g 11.1g 11.8g 1031mg 1.9g	おかげセット 425kcal 151kcal 9.2g 12.8g 16.5g 1185mg 3.0g	おかげセット 425kcal 151kcal 15.7g 7.2g 72.3g 549mg 1.4g	おかげセット 425kcal 151kcal 1.4g 2.5g
★やわらかごはん180g 鶏肉マスタード オクラのペペロンチーノ 白菜と春雨の中華煮 たたきごぼう ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 菜の花 鶏肉のすき焼き 人参とコーンのソナマヨ和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 卵乳麦 生姜焼き 五目うの花 若芽ともやしの酢の物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 田楽煮 じやが芋のそぼろあん パスタのサラダ 卵乳麦 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g サワラのごま焼 チンゲン菜ソテー 豚肉と白菜のうま煮 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦 麦
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット 240kcal 10.5g 11.1g 22.7g 817mg 2.1g	おかげセット 505kcal 9.4g 12.0g 78.7g 1283mg 3.3g	おかげセット 535kcal 15.7g 17.2g 78.7g 1228mg 2.0g	おかげセット 499kcal 11.8g 7.8g 76.5g 1228mg 3.1g	おかげセット 492kcal 18.3g 9.5g 81.8g 1380mg 2.4g	おかげセット 498kcal 6.4g 10.0g 27.4g 967mg 2.5g	おかげセット 498kcal 12.7g 11.0g 85.5g 1408mg 3.5g	おかげセット 498kcal 18.1g 11.4g 12.6g 846mg 3.6g	おかげセット 498kcal 24.1g 12.4g 69.5g 1288mg 3.3g
★やわらかごはん180g ポークチャップ 金時豆煮 ポテコーンサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g アジの幽庵焼 インゲンソテー 蕪のそぼろ煮 フレンチマカロニ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参煮 大根と竹輪の煮物 春雨のサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 赤魚の煮付け 塩枝豆 れんこんの五目炒め煮 卵乳麦 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 カリフラワーのピカルス ★味噌汁	麦 卵乳麦 卵麦 麦 麦
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット 365kcal 15.3g 17.0g 36.8g 790mg 2.0g	おかげセット 632kcal 21.1g 17.9g 93.5g 1232mg 3.1g	おかげセット 244kcal 14.1g 10.9g 20.5g 714mg 1.8g	おかげセット 521kcal 20.5g 12.6g 77.0g 1156mg 2.9g	おかげセット 260kcal 7.4g 15.4g 22.8g 799mg 2.0g	おかげセット 527kcal 13.4g 16.3g 79.4g 1268mg 3.2g	おかげセット 227kcal 15.6g 11.8g 14.8g 716mg 1.8g	おかげセット 501kcal 21.4g 12.7g 73.0g 1157mg 2.9g	おかげセット 220kcal 14.8g 11.3g 14.2g 703mg 1.8g
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット 684kcal 30.5g 31.3g 66.7g 2309mg 5.9g	おかげセット 1497kcal 48.5g 34.8g 236.7g 3658mg 9.3g	おかげセット 670kcal 31.0g 32.6g 61.1g 2204mg 5.6g	おかげセット 1486kcal 49.6g 36.2g 231.6g 3554mg 9.0g	おかげセット 658kcal 30.9g 31.8g 62.1g 2327mg 5.9g	おかげセット 1477kcal 49.3g 35.3g 233.7g 3679mg 9.3g	おかげセット 609kcal 27.6g 32.9g 54.0g 2427mg 6.2g	おかげセット 1436kcal 46.0g 36.5g 226.3g 3750mg 9.5g	おかげセット 598kcal 42.1g 28.3g 43.3g 2098mg 5.4g
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット 2309mg 3658mg 236.7g 3447mg 5.9g	おかげセット 1497kcal 3658mg 236.7g 3447mg 9.3g	おかげセット 1486kcal 3554mg 61.1g 3447mg 5.6g	おかげセット 1477kcal 3554mg 231.6g 3447mg 9.0g	おかげセット 658kcal 3679mg 62.1g 3447mg 5.9g	おかげセット 1436kcal 3679mg 233.7g 3447mg 9.3g	おかげセット 598kcal 2427mg 54.0g 3447mg 6.2g	おかげセット 1408kcal 2098mg 43.3g 3447mg 9.5g	おかげセット 598kcal 3447mg 226.3g 3447mg 8.8g

★はフルセットのメニューです。おかげセットには付ません。

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。

# 「やわらか普通食」

# 週間献立表

12月15日(月)		12月16日(火)		12月17日(水)		12月18日(木)		12月19日(金)	
★やわらかごはん180g 厚揚げと大根の煮物 中華うま煮 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁	乳麦 卵乳麦か 麦	★やわらかごはん180g 麩と野菜の煮物 ひじきと大豆の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 スープキャベツ 昆布の佃煮 ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ ふきの含め煮 切干と小松菜の煮物 ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 根菜と大豆の洋風煮 キャベツと春雨のカレー炒め 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦
朝食									
栄養価 エネルギー	94kcal	366kcal	栄養価 エネルギー	156kcal	422kcal	栄養価 エネルギー	68kcal	342kcal	栄養価 エネルギー
蛋白質	3.8g	9.9g	蛋白質	6.1g	11.7g	蛋白質	5.3g	12.0g	蛋白質
脂質	3.0g	4.0g	脂質	8.2g	9.1g	脂質	1.4g	3.0g	脂質
炭水化物	12.7g	69.9g	炭水化物	14.9g	70.9g	炭水化物	10.1g	66.2g	炭水化物
ナトリウム	430mg	871mg	ナトリウム	622mg	1064mg	ナトリウム	517mg	983mg	ナトリウム
食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量
昼食									
★やわらかごはん180g ホッケのごま焼 うま塩キヤベツ 一口ナスのオランダ煮 じゃが芋と人参のカレー炒め ★味噌汁	麦	★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ 炒り豆腐 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	麦	★やわらかごはん180g 白身フライ 枝豆のペペロンチーノ風 白菜と竹輪の煮びたし ★味噌汁	麦	★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 青じそパスタ ひじきと挽肉の炒め煮 ★味噌汁	麦	★やわらかごはん180g ハヤシライスのルー 蕪と揚げの煮物 バジルポテトチキン ★味噌汁	乳麦
食									
栄養価 エネルギー	214kcal	487kcal	栄養価 エネルギー	208kcal	484kcal	栄養価 エネルギー	331kcal	602kcal	栄養価 エネルギー
蛋白質	10.6g	17.1g	蛋白質	13.1g	19.5g	蛋白質	15.0g	21.1g	蛋白質
脂質	12.2g	13.8g	脂質	9.6g	11.3g	脂質	20.6g	21.6g	脂質
炭水化物	16.0g	71.7g	炭水化物	17.4g	73.8g	炭水化物	20.8g	77.7g	炭水化物
ナトリウム	561mg	1003mg	ナトリウム	804mg	1245mg	ナトリウム	656mg	1098mg	ナトリウム
食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量
夕食									
★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ 大根の甘酢漬け キャベツと油揚げの味噌煮 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g シイラ照焼 法蓮草	麦	★やわらかごはん180g ロールキャベツの赤ワイン煮 人参のレモン煮	卵乳麦 乳麦	★やわらかごはん180g 肉団子の中華炒め 人參とえのきのきんぴら	卵乳麦落か 麦	★やわらかごはん180g 赤魚のみぞれ煮 キャベツソテー	麦 乳麦
食									
★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ 大根の甘酢漬け キャベツと油揚げの味噌煮 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁	麦	★やわらかごはん180g 豚バラと春雨のニラ玉炒め キャベツのピーナッツ和え	卵乳麦 麦落	★やわらかごはん180g ひき肉と豆腐のうま煮 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ	麦落か 麦	★やわらかごはん180g 白花豆煮 ★味噌汁	麦 麦	★やわらかごはん180g 豆腐のかに風あんかけ なすのトロトロ生姜煮	卵麦か 麦
合計									
栄養価 エネルギー	317kcal	589kcal	栄養価 エネルギー	231kcal	502kcal	栄養価 エネルギー	222kcal	494kcal	栄養価 エネルギー
蛋白質	11.6g	17.9g	蛋白質	15.9g	21.6g	蛋白質	9.8g	15.8g	蛋白質
脂質	18.3g	19.3g	脂質	10.8g	11.7g	脂質	10.2g	11.2g	脂質
炭水化物	28.0g	85.3g	炭水化物	17.3g	74.6g	炭水化物	22.6g	79.6g	炭水化物
ナトリウム	986mg	1452mg	ナトリウム	834mg	1276mg	ナトリウム	990mg	1431mg	ナトリウム
食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付ません。

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



このマークが目印

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。

# 「やわらか普通食」

# 週間献立表

12月22日(月)		12月23日(火)		12月24日(水)		12月25日(木)		12月26日(金)						
★やわらかごはん180g スクランブルエッグ インゲンと人参のグラッセ スパトマト炒め ★味噌汁	卵乳 乳 麦 麦	★やわらかごはん180g 焼豆腐ときのこの生姜あんかけ ひじきと鶏ミンチの煮物 ごぼう大豆 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と大根の煮物 鶏ミンチと小松菜の煮物 キヤベツとごぼうのナムル ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そばろ煮 キヤベツと玉ねぎのコンソメ煮 切干大根のさっぱり塩麹和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 白菜のスープ煮 竹輪のごま炒め ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦					
朝食														
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 171kcal 4.3g 11.1g 13.9g 287mg 0.7g	フルセット 445kcal 10.8g 12.7g 69.7g 728mg 1.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 151kcal 12.0g 4.8g 14.2g 651mg 1.7g	フルセット 423kcal 18.1g 5.8g 71.4g 1092mg 2.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 142kcal 9.3g 6.4g 11.9g 494mg 1.3g	フルセット 414kcal 15.6g 7.4g 69.2g 960mg 2.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 86kcal 4.7g 3.0g 10.2g 421mg 2.2g	フルセット 350kcal 10.3g 3.9g 66.2g 863mg 2.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 155kcal 7.1g 8.6g 11.9g 814mg 3.3g	フルセット 427kcal 13.3g 9.6g 69.2g 1280mg 3.3g
昼食														
★枝豆ごはん サワラのごま醤油焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 南瓜の柚子そぼろあん きんぴられんこん ★味噌汁	麦 麦 乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ポテトコロッケ 枝豆と人参のあっさり煮 さつま揚げと小松菜の煮浸し 切干大根のおから煮 ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦 卵麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 卵乳麦 マカロニソテー 豚肉のチリソース炒め ★味噌汁	麦 卵乳麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 赤魚の磯辺焼 マカロニソテー 鶏のうま煮 春雨の中華和え ★味噌汁	麦 卵乳麦 乳麦 麦 卵乳麦	★やわらかごはん180g 豚バラとキヤベツのスマニマ炒め 里芋のそぼろ煮 根菜の柚子マリネ ★味噌汁	麦 乳麦	★やわらかごはん180g 豚バラとキヤベツのスマニマ炒め 里芋のそぼろ煮 根菜の柚子マリネ ★味噌汁	麦			
食														
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 230kcal 13.7g 9.8g 21.4g 745mg 1.9g	フルセット 565kcal 22.8g 12.0g 88.2g 1557mg 4.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 240kcal 6.9g 12.1g 27.5g 802mg 2.0g	フルセット 511kcal 13.0g 13.1g 84.4g 1244mg 3.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 254kcal 12.4g 10.1g 27.4g 860mg 2.2g	フルセット 528kcal 19.0g 11.7g 83.4g 1301mg 3.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 188kcal 14.4g 6.8g 16.5g 713mg 1.8g	フルセット 460kcal 20.4g 7.8g 73.5g 1154mg 2.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 269kcal 9.0g 7.8g 21.9g 774mg 2.0g	フルセット 542kcal 15.5g 15.4g 77.6g 1216mg 3.1g
夕食														
★やわらかごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 人参煮 担々風春雨 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g キーマカレーのルー キヤベツとベーコンの炒め物 カリフラワーの胡麻マヨ和え ★味噌汁	麦 卵乳 麦 卵 麦	★やわらかごはん180g バーベキューチキン うま塩キヤベツ 竹輪の五色きんぴら プロッコリーの卵とじ ★味噌汁	麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と茄子の中華炒め 大豆としらすの甘辛煮 ひじきとごぼうのナムル ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g あぶらかれい生姜煮 人参のレモン煮 キャベツの麻婆あんかけ さつま揚の味噌炒め ★味噌汁	麦 乳麦 麦落 麦落 麦	★やわらかごはん180g 人参のレモン煮 キャベツの麻婆あんかけ さつま揚の味噌炒め ★味噌汁	麦			
食														
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 226kcal 12.5g 10.1g 21.0g 682mg 1.7g	フルセット 497kcal 18.6g 11.1g 77.9g 1124mg 2.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 236kcal 11.1g 13.5g 19.1g 871mg 2.2g	フルセット 510kcal 17.8g 15.1g 75.2g 1337mg 3.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 238kcal 15.2g 14.1g 12.7g 786mg 2.0g	フルセット 510kcal 21.2g 15.1g 69.7g 1227mg 3.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 347kcal 16.9g 21.9g 21.4g 923mg 2.3g	フルセット 621kcal 23.6g 23.5g 77.5g 1389mg 3.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 200kcal 17.9g 5.7g 18.5g 759mg 1.9g	フルセット 472kcal 24.0g 6.7g 75.5g 1200mg 3.1g
合計														
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 627kcal 30.5g 31.0g 56.3g 1714mg 4.3g	フルセット 1507kcal 52.2g 35.8g 235.8g 3409mg 8.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 627kcal 30.0g 30.4g 60.8g 2324mg 5.9g	フルセット 1444kcal 48.9g 34.0g 231.0g 3673mg 9.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 634kcal 36.9g 30.6g 52.0g 2140mg 5.5g	フルセット 1452kcal 55.8g 34.2g 222.3g 3488mg 8.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 621kcal 36.0g 31.7g 48.1g 2057mg 5.2g	フルセット 1431kcal 54.3g 35.2g 217.2g 3406mg 8.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 624kcal 34.0g 29.7g 52.3g 2347mg 6.0g	フルセット 1441kcal 52.8g 33.3g 222.3g 3696mg 9.5g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付ません。

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。