

「やわらか普通食」週間献立表

2月9日(月)		2月10日(火)		2月11日(水)		2月12日(木)		2月13日(金)		
★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 さつま揚げと小松菜の煮浸し 大根のあっさり生姜漬け ★味噌汁	卵麦 卵麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 三色炒め煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁	乳麦 麦落 麦 麦	★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁	卵麦 乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 和風ポトフ キャベツの土佐煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁	乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 法蓮草と豆腐の卵とじ ひじきとベーコンの煮物 おくらのとろろ和え ★味噌汁	卵麦 卵麦 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 フルセット 111kcal 389kcal 5.4g 5.5g 13.3g 588mg 1.5g	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 フルセット 147kcal 413kcal 8.2g 5.5g 15.4g 717mg 2.6g	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 フルセット 173kcal 438kcal 6.2g 6.4g 12.6g 1160mg 3.0g	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 フルセット 79kcal 356kcal 3.4g 0.6g 69.0g 1088mg 1.6g	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 フルセット 120kcal 394kcal 8.7g 5.2g 10.8g 746mg 1.9g
昼食	★やわらかごはん180g 長崎ちゃんぽん野菜炒め れんこんの五目炒め煮 マカロニとバブリカのサラダ ★味噌汁	乳 オニオンソースハンバーグ 人参グラッセ 大根麻婆 春雨のサラダ	麦 乳麦 乳麦 麦落か 卵乳麦	★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 チンゲン菜ソテー ^{豚肉とキャベツのごま風味炒め} 煮生酢 ★味噌汁	麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め 白菜と竹輪の煮びたし 青梗菜と大豆の和え物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 赤魚のごま醤油焼 人参のおかかサラダ 白菜と鶏肉のとろみ煮 青のり皮トトサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 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 フルセット 310kcal 582kcal 13.6g 18.6g 21.9g 708mg 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	おかずセット フルセット 268kcal 534kcal 8.6g 14.0g 22.9g 1149mg 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 フルセット 227kcal 497kcal 14.2g 12.2g 14.4g 1276mg 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 フルセット 195kcal 472kcal 13.2g 8.9g 71.6g 927mg 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 フルセット 243kcal 509kcal 13.3g 9.9g 72.6g 1368mg 3.5g
夕食	★やわらかごはん180g まぐろカツ うま塩キャベツ ナスと麩の炒め煮 たたきごぼう ★味噌汁	麦 麦 大豆とキャベツのコンソメ煮 麦 麦	★やわらかごはん180g クリームシチュー 卵乳麦 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁	乳麦 卵麦 卵麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏団子のトマト煮 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 ボテの和風サラダ ★味噌汁	卵乳麦 卵麦 卵麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白身フライ 塩枝豆 卵麦 麦	麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と青梗菜のカレー炒め 切干大根のおから煮 コールスローサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵麦 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 フルセット 274kcal 544kcal 9.0g 15.4g 25.0g 715mg 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	おかずセット フルセット 233kcal 514kcal 11.8g 9.7g 24.0g 1159mg 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 フルセット 248kcal 521kcal 8.3g 10.2g 30.0g 1007mg 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 フルセット 382kcal 648kcal 13.3g 11.2g 87.3g 1449mg 3.7g	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 フルセット 230kcal 506kcal 10.2g 25.9g 23.2g 815mg 3.2g
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 フルセット 695kcal 1515kcal 28.0g 37.8g 60.2g 2011mg 5.1g	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 フルセット 648kcal 1461kcal 28.6g 32.7g 62.3g 3338mg 8.4g	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 フルセット 648kcal 1456kcal 29.1g 33.9g 57.0g 3905mg 9.8g	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 フルセット 656kcal 1476kcal 29.9g 35.4g 53.1g 2204mg 5.7g	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 フルセット 593kcal 1409kcal 32.2g 31.7g 224.0g 3530mg 9.0g
	★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。

「やわらか普通食」週間献立表

2月16日(月)		2月17日(火)		2月18日(水)		2月19日(木)		2月20日(金)							
★やわらかごはん180g 厚揚げのそぼろ煮 さつまいと小松菜の煮物 キヤベツサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 竹輪と玉ねぎの卵とじ れんこんと人参の甘露煮 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚のしんじよう 人参えのきのきんぴら キヤベツとザーサイのナムル ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 里芋のそぼろ煮 一口ナスのオランダ煮 インゲンと人参のグラッセ ★味噌汁	卵麦 麦 乳 麦	★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ ひじきと鶏ミンチの煮物 マカロニの明太マヨ和え ★味噌汁	卵麦 麦 卵麦 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 136kcal 4.6g 5.8g 16.3g 473mg 1.2g	フルセット 408kcal 10.8g 6.8g 73.6g 939mg 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 120kcal 5.6g 4.2g 16.5g 629mg 1.6g	フルセット 388kcal 11.5g 5.1g 73.1g 1074mg 2.7g	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 158kcal 4.0g 9.8g 12.2g 590mg 1.5g	フルセット 428kcal 9.8g 10.7g 69.4g 1031mg 2.6g	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 150kcal 3.9g 7.1g 18.1g 506mg 1.3g	フルセット 433kcal 10.8g 8.9g 75.4g 947mg 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 190kcal 11.7g 8.4g 16.0g 551mg 1.4g	フルセット 456kcal 17.5g 9.3g 72.5g 1018mg 2.6g	
昼食															
★やわらかごはん180g ロールキャベツの中華風 オニオンソテー 切干大根の韓国風炒め さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え ★味噌汁	肉じゃが 卵麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ ごぼうのごま酢和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ブリの磯辺焼 ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 田楽煮 麸と豚肉のチャンプルー 白花豆煮 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 田楽煮 卵麦 麦	麦 麦 麦 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 257kcal 10.4g 15.6g 18.7g 1022mg 2.6g	フルセット 523kcal 16.2g 16.5g 75.1g 1464mg 3.7g	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 251kcal 12.8g 11.4g 23.9g 1021mg 2.6g	フルセット 527kcal 19.2g 13.1g 80.3g 1462mg 3.7g	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 257kcal 16.5g 12.6g 19.6g 894mg 2.3g	フルセット 529kcal 22.5g 13.6g 76.4g 1335mg 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 244kcal 18.4g 12.5g 12.9g 790mg 2.0g	フルセット 511kcal 24.4g 13.4g 69.4g 1234mg 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 231kcal 11.2g 5.6g 33.7g 728mg 1.9g	フルセット 512kcal 17.7g 7.3g 91.0g 1169mg 3.0g	
夕食															
★やわらかごはん180g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 大豆と人参の煮物 青梗菜のピーナッツ和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g サワラのごま焼 人参煮	麦 麦	★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 野菜とハムの玉子炒め	乳麦 卵乳	★やわらかごはん180g 生姜焼き 春雨のごま炒め	麦落 麦	★やわらかごはん180g 肉団子の根菜あんかけ ジャガイモのそぼろ煮	卵乳麦 乳麦	★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のごま味噌煮 切干大根の洋風サラダ ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 若芽と蒲鉾の青じそ風味 おからのサラダ ★味噌汁	麦 麦	★やわらかごはん180g おからのサラダ ★味噌汁	麦 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 242kcal 14.8g 12.2g 18.8g 688mg 1.7g	フルセット 512kcal 20.5g 13.1g 75.6g 1129mg 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 267kcal 16.6g 14.2g 17.4g 714mg 1.8g	フルセット 543kcal 23.1g 15.3g 75.0g 1157mg 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 249kcal 10.5g 15.1g 19.4g 948mg 2.4g	フルセット 524kcal 16.3g 16.0g 77.7g 1390mg 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 220kcal 10.3g 8.4g 25.3g 1034mg 2.6g	フルセット 486kcal 15.9g 9.3g 81.7g 1476mg 3.8g	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 272kcal 9.8g 15.2g 25.0g 835mg 2.1g	フルセット 545kcal 16.0g 16.2g 82.2g 1278mg 3.3g	
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 635kcal 29.8g 33.6g 53.8g 2183mg 5.5g	フルセット 1443kcal 47.5g 36.4g 224.3g 3532mg 9.0g	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 638kcal 35.0g 29.8g 57.8g 2364mg 6.0g	フルセット 1458kcal 53.8g 33.5g 228.4g 3693mg 9.3g	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 664kcal 31.0g 37.5g 51.2g 2432mg 6.2g	フルセット 1481kcal 48.6g 40.3g 223.5g 3756mg 9.5g	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 614kcal 32.6g 28.0g 56.3g 3657mg 5.9g	フルセット 1430kcal 51.1g 31.6g 226.5g 2330mg 9.3g	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 693kcal 32.7g 29.2g 74.7g 2114mg 5.4g	フルセット 1513kcal 51.2g 32.8g 245.7g 3465mg 8.9g	

★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。



- 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

2月23日(月)		2月24日(火)		2月25日(水)		2月26日(木)		2月27日(金)	
★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん ぜんまいひんちの煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁	卵麦 肉団子と白菜の煮物 スパゲティイタリアン 青菜のわさび和え 麦	★やわらかごはん180g 卵乳麦 卵乳麦 卵麦 ★味噌汁	高野豆腐と法蓮草の含め煮 三色炒め煮 一夜漬(白菜人参) 麦	★やわらかごはん180g 麦 麦落 麦 ★味噌汁	麩と野菜の煮物 人参しりしり いんげんと鶏肉のさつぱり胡麻酢和え 麦	★やわらかごはん180g 麦 麦 麦 ★味噌汁	鶏と大根の味噌煮 ナスの挽肉炒め キャベツの白ドレ和え 麦	★やわらかごはん180g 麦 麦 麦 ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦 麦
朝食									
栄養価 エネルギー	157kcal	433kcal	栄養価 エネルギー	191kcal	459kcal	栄養価 エネルギー	89kcal	354kcal	栄養価 エネルギー
蛋白質	7.9g	14.3g	蛋白質	7.0g	12.8g	蛋白質	7.2g	13.1g	蛋白質
脂質	7.7g	9.4g	脂質	11.6g	12.5g	脂質	2.5g	3.4g	脂質
炭水化物	15.3g	71.7g	炭水化物	15.3g	72.0g	炭水化物	10.0g	66.4g	炭水化物
ナトリウム	635mg	1076mg	ナトリウム	662mg	1106mg	ナトリウム	826mg	1292mg	ナトリウム
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量
昼食									
★やわらかごはん180g ポークチャップ 根菜と大豆の洋風煮 和風サラダ ★味噌汁	乳麦 アジのカレー焼 卵乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 麦 麦 麦 ★味噌汁	★やわらかごはん180g 豚肉のジンギスカン風 大豆と椎茸の煮物 春雨の中華和え ★味噌汁	★やわらかごはん180g 卵乳麦 豚肉と大根の煮物 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁	★やわらかごはん180g 鰯の磯辺焼き 人参のきな粉和え 担々風春雨 若芽とバインの酢の物 ★味噌汁	★やわらかごはん180g 麦 麦 麦 麦 ★味噌汁	★やわらかごはん180g 麦 麦 麦 麦 ★味噌汁	★やわらかごはん180g 麦 麦 麦 麦 ★味噌汁	★やわらかごはん180g 麦 麦 麦 麦 ★味噌汁
栄養価 エネルギー	277kcal	546kcal	栄養価 エネルギー	207kcal	479kcal	栄養価 エネルギー	269kcal	554kcal	栄養価 エネルギー
蛋白質	14.9g	20.9g	蛋白質	14.3g	20.6g	蛋白質	15.0g	21.5g	蛋白質
脂質	15.2g	16.1g	脂質	9.2g	10.2g	脂質	12.4g	14.1g	脂質
炭水化物	20.0g	76.9g	炭水化物	15.4g	72.7g	炭水化物	24.1g	82.4g	炭水化物
ナトリウム	1039mg	1484mg	ナトリウム	738mg	1204mg	ナトリウム	702mg	1143mg	ナトリウム
食塩相当量	2.6g	3.8g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量
夕食									
★やわらかごはん180g ホッケの照焼 ピーマンのおかか和え 肉入りうの花 マリーネサラダ ★味噌汁	麦 鶏のちゃんちゃん焼き ツナじやがバター 乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 麦 白身魚のみぞれ煮 菜の花 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 麦 とんかつ キヤベツソテー 麦落 麦落 麦	★やわらかごはん180g 卵麦 乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ スパソテー 炒り豆腐 卵乳麦 ★味噌汁	★やわらかごはん180g 乳麦 乳麦 卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 麦 麦 麦 麦 ★味噌汁	★やわらかごはん180g 麦 麦 麦 麦 ★味噌汁	★やわらかごはん180g 麦 麦 麦 麦 ★味噌汁
栄養価 エネルギー	185kcal	458kcal	栄養価 エネルギー	201kcal	478kcal	栄養価 エネルギー	258kcal	524kcal	栄養価 エネルギー
蛋白質	13.4g	19.5g	蛋白質	10.7g	17.0g	蛋白質	16.3g	22.0g	蛋白質
脂質	8.6g	9.6g	脂質	8.0g	9.7g	脂質	13.7g	14.6g	脂質
炭水化物	15.1g	72.4g	炭水化物	20.1g	76.6g	炭水化物	19.3g	75.7g	炭水化物
ナトリウム	676mg	1118mg	ナトリウム	917mg	1359mg	ナトリウム	821mg	1263mg	ナトリウム
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量
合計									
栄養価 エネルギー	619kcal	1437kcal	栄養価 エネルギー	599kcal	1416kcal	栄養価 エネルギー	616kcal	1432kcal	栄養価 エネルギー
蛋白質	36.2g	54.7g	蛋白質	32.0g	50.4g	蛋白質	38.5g	56.6g	蛋白質
脂質	31.5g	35.1g	脂質	28.8g	32.4g	脂質	28.6g	32.1g	脂質
炭水化物	50.4g	221.0g	炭水化物	50.8g	221.3g	炭水化物	53.4g	224.5g	炭水化物
ナトリウム	2350mg	3678mg	ナトリウム	2317mg	3669mg	ナトリウム	2349mg	3698mg	ナトリウム
食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	6.0g	9.4g	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



- 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。