

「やわらか普通食」 週間献立表

	3月9日(月)	3月10日(火)	3月11日(水)	3月12日(木)	3月13日(金)	
朝	★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 中華うま煮 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁	★やわらかごはん180g 里芋のそぼろ煮 キャベツと油揚げの味噌煮 たたきごぼう ★味噌汁	★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ 卵乳麦 切干と挽肉のオイスター炒め さつま揚げとオクラのとり辛マヨ和え ★味噌汁	★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のごま味噌煮 麦 三色炒め煮 麦落 麦 法蓮草とひじきのナムル ★味噌汁	★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ 卵麦 さつま芋と小松菜の煮物 麦 昆布の佃煮 麦 ★味噌汁	
	栄養価 エネルギー 140kcal たんぱく質 4.6g 脂質 6.6g 炭水化物 15.6g ナトリウム 656mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 407kcal たんぱく質 10.1g 脂質 7.5g 炭水化物 72.0g ナトリウム 1098mg 食塩相当量 2.8g	フルセット エネルギー 408kcal たんぱく質 11.5g 脂質 4.0g 炭水化物 79.3g ナトリウム 1179mg 食塩相当量 3.0g	フルセット エネルギー 422kcal たんぱく質 11.3g 脂質 9.7g 炭水化物 69.5g ナトリウム 1121mg 食塩相当量 2.9g	フルセット エネルギー 409kcal たんぱく質 15.8g 脂質 7.2g 炭水化物 69.0g ナトリウム 1268mg 食塩相当量 3.2g	フルセット エネルギー 380kcal たんぱく質 11.7g 脂質 4.6g 炭水化物 72.2g ナトリウム 843mg 食塩相当量 2.1g
昼	★やわらかごはん180g ブリの磯辺焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 豚肉とキャベツのごま風味炒め 若芽の塩こうじ和え ★味噌汁	★やわらかごはん180g 豚肉と大根のキムチ炒め ふきの含め煮 キャベツとツナのナムル ★味噌汁	★やわらかごはん180g 鶏肉のねぎ塩だれ 塩枝豆 なすのトロ口生姜煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁	★やわらかごはん180g アジの幽庵焼 大根の酢漬 野菜炒め マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁	★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ 法蓮草ソテー 具沢山さんびら キャベツのピーナツ和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 卵麦 卵麦 麦
	栄養価 エネルギー 254kcal たんぱく質 14.8g 脂質 15.4g 炭水化物 14.1g ナトリウム 938mg 食塩相当量 2.4g	フルセット エネルギー 527kcal たんぱく質 21.0g 脂質 16.4g 炭水化物 71.3g ナトリウム 1381mg 食塩相当量 3.5g	フルセット エネルギー 469kcal たんぱく質 16.3g 脂質 11.9g 炭水化物 71.3g ナトリウム 1235mg 食塩相当量 3.1g	フルセット エネルギー 527kcal たんぱく質 17.7g 脂質 17.8g 炭水化物 72.1g ナトリウム 1264mg 食塩相当量 3.2g	フルセット エネルギー 546kcal たんぱく質 19.6g 脂質 15.5g 炭水化物 77.1g ナトリウム 1157mg 食塩相当量 2.9g	フルセット エネルギー 492kcal たんぱく質 17.5g 脂質 11.2g 炭水化物 75.6g ナトリウム 1227mg 食塩相当量 3.1g
夕	★やわらかごはん180g チキンピカタ トマトソース 豆腐のかに風あんかけ キャベツサラダ ★味噌汁	★やわらかごはん180g ポテトコロッケ 人参グラッセ 鶏肉と大豆の生姜煮 和風スパゲティ ★味噌汁	★やわらかごはん180g サワラのごま焼 麦 チンゲン菜とピーマンのソテー 豚バラと春雨のニラ玉炒め キャベツと蒸し鶏の甘酢漬 ★味噌汁	★やわらかごはん180g 生姜焼き 麦落 白菜とミンチの中華炒め マヨ ★味噌汁	★やわらかごはん180g ささみ大葉フライ 麦 さつぱりキャベツのレモン風味 ナスとひき肉のトマト煮込み 切干大根の洋風サラダ ★味噌汁	麦 麦 卵麦 卵麦 麦 乳麦 卵乳麦 麦
	栄養価 エネルギー 277kcal たんぱく質 11.9g 脂質 17.1g 炭水化物 17.7g ナトリウム 772mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 544kcal たんぱく質 17.8g 脂質 18.0g 炭水化物 74.2g ナトリウム 1216mg 食塩相当量 3.1g	フルセット エネルギー 601kcal たんぱく質 17.7g 脂質 18.7g 炭水化物 88.2g ナトリウム 1270mg 食塩相当量 3.2g	フルセット エネルギー 528kcal たんぱく質 21.5g 脂質 13.9g 炭水化物 74.5g ナトリウム 1280mg 食塩相当量 3.3g	フルセット エネルギー 531kcal たんぱく質 19.8g 脂質 11.7g 炭水化物 82.6g ナトリウム 1330mg 食塩相当量 3.4g	フルセット エネルギー 572kcal たんぱく質 18.1g 脂質 19.9g 炭水化物 78.7g ナトリウム 1177mg 食塩相当量 3.0g
合	栄養価 エネルギー 671kcal たんぱく質 31.3g 脂質 39.1g 炭水化物 47.4g ナトリウム 2366mg 食塩相当量 6.1g	フルセット エネルギー 1478kcal たんぱく質 48.9g 脂質 41.9g 炭水化物 217.5g ナトリウム 3695mg 食塩相当量 9.4g	フルセット エネルギー 1478kcal たんぱく質 45.5g 脂質 34.6g 炭水化物 238.8g ナトリウム 3684mg 食塩相当量 9.3g	フルセット エネルギー 1477kcal たんぱく質 50.5g 脂質 41.4g 炭水化物 216.1g ナトリウム 3665mg 食塩相当量 9.4g	フルセット エネルギー 1486kcal たんぱく質 55.2g 脂質 34.4g 炭水化物 228.7g ナトリウム 3755mg 食塩相当量 9.5g	フルセット エネルギー 1444kcal たんぱく質 47.3g 脂質 35.7g 炭水化物 226.5g ナトリウム 3247mg 食塩相当量 8.2g
	★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

	3月16日(月)		3月17日(火)		3月18日(水)		3月19日(木)		3月20日(金)						
朝	★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	★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					
	豚肉と大根の煮物 キャベツと魚肉ソーセージのソテー 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁	麦 麦 麦 ★味噌汁	オムレツイタリアンソース 竹輪のごま炒め キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 ★味噌汁	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 切干大根のカレーきんぴら ポテコーンサラダ ★味噌汁	乳麦落 乳麦 卵乳麦 麦	寄せ豆腐のうすあん キャベツの土佐煮 人参しりしり ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	厚焼玉子 白滝とチンゲン菜の煮物 一夜漬(大根) ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	卵麦 麦 麦 麦				
食	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	130kcal	402kcal	エネルギー	139kcal	412kcal	エネルギー	178kcal	449kcal	エネルギー	144kcal	414kcal	エネルギー	113kcal	395kcal
	蛋白質	6.8g	12.5g	蛋白質	8.7g	14.8g	蛋白質	6.1g	11.9g	蛋白質	6.4g	12.3g	蛋白質	5.4g	11.9g
	脂質	7.2g	8.1g	脂質	5.7g	6.7g	脂質	10.8g	11.7g	脂質	8.8g	9.7g	脂質	5.5g	7.2g
	炭水化物	9.6g	67.3g	炭水化物	13.3g	70.6g	炭水化物	12.9g	70.4g	炭水化物	9.8g	67.1g	炭水化物	11.3g	68.9g
	ナトリウム	478mg	920mg	ナトリウム	746mg	1188mg	ナトリウム	505mg	947mg	ナトリウム	601mg	1067mg	ナトリウム	492mg	934mg
	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.4g
昼	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★五目ごはん	★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	★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			
	鶏の柚子胡椒炒め ひき肉と豆腐のうま煮 バンサンスー ★味噌汁	麦 麦落か 卵乳麦 麦	豚肉のジンギスカン風 白菜と揚げの旨煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦	鶏の幽庵焼き チンゲン菜ソテー ナスと麩の炒め煮 春雨の酢の物 ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	肉団子の根菜あんかけ 大豆としらすの甘辛煮 菜の花の菜種和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵麦 麦	サワラのごま醤油焼 法蓮草 鶏肉と白菜の春雨炒め ポテトサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 卵乳麦 麦	麦 麦 麦 麦 麦				
食	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	243kcal	515kcal	エネルギー	252kcal	523kcal	エネルギー	268kcal	559kcal	エネルギー	234kcal	517kcal	エネルギー	306kcal	573kcal
	蛋白質	12.0g	18.2g	蛋白質	11.0g	16.8g	蛋白質	12.4g	19.7g	蛋白質	14.3g	21.2g	蛋白質	17.4g	23.1g
	脂質	12.6g	13.6g	脂質	16.2g	17.1g	脂質	13.9g	15.4g	脂質	8.4g	10.2g	脂質	18.8g	19.7g
	炭水化物	19.2g	76.5g	炭水化物	16.1g	73.3g	炭水化物	19.7g	79.4g	炭水化物	25.7g	83.0g	炭水化物	16.1g	72.5g
	ナトリウム	928mg	1394mg	ナトリウム	846mg	1289mg	ナトリウム	757mg	1724mg	ナトリウム	972mg	1413mg	ナトリウム	866mg	1310mg
	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	4.4g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.2g	3.3g
夕	★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	★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	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g			
	赤魚の煮付け 人参煮 白花豆煮 キャベツとツナのレモンマヨ ★味噌汁	麦 麦 麦 卵麦 麦	和風おろしハンバーグ 菜の花 ツナと大豆の炒め煮 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	白身魚の生姜煮 人参グラッセ 鶏のうま煮 パスタのサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	とんかつ うま塩キャベツ 白菜ときこの煮物 いんげんと鶏肉のさつぱり味噌和え ★味噌汁	卵麦 麦か 麦 麦	鶏肉のマーメレード煮 塩枝豆 キャベツとベーコンの煮浸し ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 卵麦 麦	麦 麦 麦 麦				
食	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	252kcal	528kcal	エネルギー	212kcal	477kcal	エネルギー	257kcal	531kcal	エネルギー	273kcal	540kcal	エネルギー	228kcal	505kcal
	蛋白質	14.8g	21.2g	蛋白質	14.4g	20.2g	蛋白質	16.8g	23.2g	蛋白質	12.7g	18.2g	蛋白質	12.5g	18.7g
	脂質	9.0g	10.7g	脂質	6.8g	7.7g	脂質	11.5g	12.5g	脂質	15.9g	16.8g	脂質	13.9g	14.9g
	炭水化物	27.7g	84.1g	炭水化物	22.1g	78.5g	炭水化物	20.1g	77.5g	炭水化物	19.9g	76.3g	炭水化物	13.8g	71.9g
	ナトリウム	626mg	1067mg	ナトリウム	737mg	1203mg	ナトリウム	706mg	1150mg	ナトリウム	712mg	1154mg	ナトリウム	795mg	1236mg
	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g
合	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	625kcal	1445kcal	エネルギー	603kcal	1412kcal	エネルギー	703kcal	1539kcal	エネルギー	651kcal	1471kcal	エネルギー	647kcal	1473kcal
	蛋白質	33.6g	51.9g	蛋白質	34.1g	51.8g	蛋白質	35.3g	54.8g	蛋白質	33.4g	51.7g	蛋白質	35.3g	53.7g
	脂質	28.8g	32.4g	脂質	28.7g	31.5g	脂質	36.2g	39.6g	脂質	33.1g	36.7g	脂質	38.2g	41.8g
	炭水化物	56.5g	227.9g	炭水化物	51.5g	222.4g	炭水化物	52.7g	227.3g	炭水化物	55.4g	226.4g	炭水化物	41.2g	213.3g
	ナトリウム	2032mg	3381mg	ナトリウム	2329mg	3680mg	ナトリウム	1968mg	3821mg	ナトリウム	2285mg	3634mg	ナトリウム	2153mg	3480mg
	食塩相当量	5.2g	8.5g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.0g	9.7g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.5g	8.8g
計	★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り付けます。



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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。

「やわらか普通食」 週間献立表

	3月23日(月)		3月24日(火)		3月25日(水)		3月26日(木)		3月27日(金)	
朝	★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	
	麩と野菜の煮物		法蓮草と豆腐の卵とじ		豚すき風煮物		白身魚のしんじょう		鶏と大根の味噌煮	
食	ひじきとベーコンの煮物		こんにゃくとごぼうのきんぴら		竹輪とキャベツのバター醤油炒め		ごぼう大豆		ひじきの具だくさん煮	
	梅和えスパゲティ		コーンと挽肉の炒め物		なめこと若芽のサツと煮		蕪と柚子の甘酢漬		オクラとツナの辛み和え	
	★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁	
食	栄養価		栄養価		栄養価		栄養価		栄養価	
	エネルギー 116kcal		エネルギー 138kcal		エネルギー 106kcal		エネルギー 144kcal		エネルギー 104kcal	
	たんぱく質 4.9g		たんぱく質 9.7g		たんぱく質 7.0g		たんぱく質 5.9g		たんぱく質 8.1g	
	脂質 3.2g		脂質 5.7g		脂質 4.3g		脂質 7.6g		脂質 2.7g	
	炭水化物 16.2g		炭水化物 13.4g		炭水化物 10.4g		炭水化物 12.8g		炭水化物 12.2g	
	ナトリウム 730mg		ナトリウム 696mg		ナトリウム 619mg		ナトリウム 551mg		ナトリウム 640mg	
	食塩相当量 1.9g		食塩相当量 1.8g		食塩相当量 1.6g		食塩相当量 1.4g		食塩相当量 1.6g	
昼	★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	
	ブリのごま焼		鶏の天ぷら		赤魚の味噌煮		鶏肉のホワイトソース煮		アジのカレー焼	
食	人参のきんぴら		天ぷらのタレ		大根のあっさり生姜漬		インゲンソテー		人参のレモン煮	
	高野豆腐の炒り煮		キャベツの出汁煮		菜の花とベーコンのパスタ		キャベツと油揚げの味噌煮		担々風春雨	
	若芽とパインの酢の物		切干大根としらすの煮物		なすの中華風南蛮漬		能登産かぼちゃや芋のサラダ		おからと玉ねぎのサラダ	
	★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁	
食	栄養価		栄養価		栄養価		栄養価		栄養価	
	エネルギー 271kcal		エネルギー 182kcal		エネルギー 265kcal		エネルギー 264kcal		エネルギー 263kcal	
	たんぱく質 17.3g		たんぱく質 9.5g		たんぱく質 13.9g		たんぱく質 11.9g		たんぱく質 13.9g	
	脂質 14.7g		脂質 8.9g		脂質 12.9g		脂質 12.9g		脂質 15.1g	
	炭水化物 17.4g		炭水化物 17.1g		炭水化物 23.0g		炭水化物 25.3g		炭水化物 19.2g	
	ナトリウム 753mg		ナトリウム 725mg		ナトリウム 869mg		ナトリウム 697mg		ナトリウム 754mg	
	食塩相当量 1.9g		食塩相当量 1.8g		食塩相当量 2.2g		食塩相当量 1.8g		食塩相当量 1.9g	
夕	★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	
	キャベツと豚肉の塩あなかけ		牛肉と厚揚げの甘辛煮		ロールキャベツのトマト煮込み		鯖の磯辺焼		豚バラとキャベツのスタミナ炒め	
食	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め		大豆と椎茸の煮物		ピーマンソテー		キャベツソテー		炒り豆腐	
	春雨とツナのサラダ		玉ねぎと蒸し鶏のナムル		金時豆煮		麩の野菜あなかけ		若芽ともやし酢の物	
	★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁	
食	栄養価		栄養価		栄養価		栄養価		栄養価	
	エネルギー 280kcal		エネルギー 317kcal		エネルギー 245kcal		エネルギー 217kcal		エネルギー 271kcal	
	たんぱく質 12.8g		たんぱく質 16.2g		たんぱく質 7.2g		たんぱく質 10.8g		たんぱく質 12.1g	
	脂質 17.1g		脂質 18.1g		脂質 11.0g		脂質 13.5g		脂質 17.4g	
	炭水化物 17.4g		炭水化物 22.7g		炭水化物 29.8g		炭水化物 11.1g		炭水化物 15.9g	
	ナトリウム 832mg		ナトリウム 811mg		ナトリウム 811mg		ナトリウム 663mg		ナトリウム 850mg	
	食塩相当量 2.1g		食塩相当量 2.1g		食塩相当量 2.1g		食塩相当量 1.7g		食塩相当量 2.2g	
合	栄養価		栄養価		栄養価		栄養価		栄養価	
	エネルギー 667kcal		エネルギー 637kcal		エネルギー 616kcal		エネルギー 625kcal		エネルギー 638kcal	
計	たんぱく質 35.0g		たんぱく質 35.4g		たんぱく質 28.1g		たんぱく質 28.6g		たんぱく質 34.1g	
	脂質 35.0g		脂質 32.7g		脂質 28.2g		脂質 34.0g		脂質 35.2g	
	炭水化物 51.0g		炭水化物 53.2g		炭水化物 63.2g		炭水化物 49.2g		炭水化物 47.3g	
	ナトリウム 2315mg		ナトリウム 2232mg		ナトリウム 2299mg		ナトリウム 1911mg		ナトリウム 2244mg	
	食塩相当量 5.9g		食塩相当量 5.7g		食塩相当量 5.9g		食塩相当量 4.9g		食塩相当量 5.7g	

★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

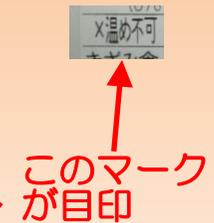


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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り付けます。



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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。