

# 週間献立表(やわらか普通食・きざみ食)

★・・・フルセットのみ(ごはん・汁物)

		月	火	水	木	金	
朝食		野菜ジュース(紫)	黒豆煮	高野豆腐の味噌煮	絹厚揚げ豆腐煮	三色煮豆	
		ふりかけ(たまご)	青菜のおろし和え	赤玉南瓜煮	ふきのきんぴら	白菜の煮びたし	
		若芽とチンゲン菜のうま煮	一夜漬	大根と小松菜の煮物	春雨のサラダ	味付のり	
		高野豆腐煮	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	
		★ごはん	★ごはん	★ごはん	★ごはん	★ごはん	
	おかずセット	エネルギー 126kcal 蛋白質 7.3g 脂質 4.1g 炭水化物 16.4g 塩分 1.1g	エネルギー 110kcal 蛋白質 7.2g 脂質 3.2g 炭水化物 14.6g 塩分 1.1g	エネルギー 125kcal 蛋白質 5.9g 脂質 4.1g 炭水化物 16.7g 塩分 1.5g	エネルギー 178kcal 蛋白質 3.6g 脂質 12.0g 炭水化物 14.0g 塩分 1.8g	エネルギー 98kcal 蛋白質 4.8g 脂質 0.5g 炭水化物 19.7g 塩分 1.1g	
	フルセット	エネルギー 372kcal 蛋白質 11.5g 脂質 4.7g 炭水化物 69.6g 塩分 1.1g	エネルギー 387kcal 蛋白質 13.0g 脂質 4.2g 炭水化物 73.2g 塩分 2.3g	エネルギー 402kcal 蛋白質 11.8g 脂質 5.1g 炭水化物 75.4g 塩分 2.7g	エネルギー 444kcal 蛋白質 9.5g 脂質 13.0g 炭水化物 70.1g 塩分 3.0g	エネルギー 371kcal 蛋白質 10.6g 脂質 1.5g 炭水化物 77.4g 塩分 2.3g	
	昼食		はんぺんの菜の花あんかけ	鶏の酒蒸し煮	若鶏の味噌焼	アジの照焼	カレイと野菜の甘酢タレ
			切昆布と大豆の煮物	キャベツとインゲンのソテー	里芋のかに風あんかけ	たたきごぼう	ひじきの梅煮
			赤玉南瓜のクリームサラダ	大根とひじきの煮物	キャベツの土佐煮	ジャガイモと椎茸の煮物	切干大根煮
		★味噌汁	ソーセージのマッシュサラダ	★すまし汁	ナスのオランダ煮	★味噌汁	
		★五目ごはん	★味噌汁	★ごはん	★味噌汁	★ごはん	
			★ごはん		★ごはん		
おかずセット		エネルギー 259kcal 蛋白質 11.2g 脂質 12.8g 炭水化物 24.8g 塩分 2.7g	エネルギー 300kcal 蛋白質 15.2g 脂質 18.8g 炭水化物 16.9g 塩分 2.1g	エネルギー 218kcal 蛋白質 16.1g 脂質 7.5g 炭水化物 20.7g 塩分 2.8g	エネルギー 249kcal 蛋白質 13.5g 脂質 12.0g 炭水化物 22.4g 塩分 2.3g	エネルギー 242kcal 蛋白質 16.3g 脂質 9.8g 炭水化物 22.8g 塩分 3.0g	
フルセット		エネルギー 556kcal 蛋白質 18.8g 脂質 15.2g 炭水化物 83.8g 塩分 5.3g	エネルギー 570kcal 蛋白質 21.3g 脂質 19.8g 炭水化物 73.3g 塩分 3.5g	エネルギー 480kcal 蛋白質 21.7g 脂質 8.5g 炭水化物 76.1g 塩分 4.7g	エネルギー 530kcal 蛋白質 20.0g 脂質 14.6g 炭水化物 77.8g 塩分 3.5g	エネルギー 517kcal 蛋白質 23.0g 脂質 11.5g 炭水化物 78.7g 塩分 4.2g	
夕食			やわらかハンバーグ	サワラの西京焼	カレーコロッケ	千草蒸しのうすあんかけ	あらびき肉団子
			スパトマト炒め	ブロッコリー	具なし焼そば	キヌサヤ	ブロッコリー
		野菜炒め	とうがん煮	豚肉の細切り炒め	とうがんと豚肉の煮物	野菜の卵白煮	
		ジャガバーコンサラダ	かに風あんかけ	ブロッコリーのゴマ和え	法蓮草と高野豆腐の煮物	さつま芋のオレンジ煮	
		★味噌汁	ハムと春雨のサラダ	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	
		★ごはん	★味噌汁	★ごはん	★ごはん	★ごはん	
			★ごはん				
	おかずセット	エネルギー 249kcal 蛋白質 9.7g 脂質 10.4g 炭水化物 29.3g 塩分 2.2g	エネルギー 222kcal 蛋白質 14.2g 脂質 7.4g 炭水化物 24.0g 塩分 2.7g	エネルギー 328kcal 蛋白質 11.2g 脂質 19.2g 炭水化物 28.9g 塩分 1.7g	エネルギー 162kcal 蛋白質 11.2g 脂質 6.4g 炭水化物 16.1g 塩分 2.5g	エネルギー 274kcal 蛋白質 13.1g 脂質 9.0g 炭水化物 35.7g 塩分 1.7g	
	フルセット	エネルギー 532kcal 蛋白質 16.2g 脂質 13.0g 炭水化物 85.1g 塩分 3.4g	エネルギー 488kcal 蛋白質 20.0g 脂質 8.4g 炭水化物 80.1g 塩分 3.9g	エネルギー 594kcal 蛋白質 17.0g 脂質 20.2g 炭水化物 85.1g 塩分 2.9g	エネルギー 432kcal 蛋白質 17.3g 脂質 7.4g 炭水化物 72.5g 塩分 3.9g	エネルギー 538kcal 蛋白質 18.7g 脂質 10.0g 炭水化物 91.5g 塩分 2.9g	

※きざみ食(フルセット)には、おかゆ(全粥)240gが付きます。その場合、エネルギー(カロリー)が約100kcalほど表示より少なくなります。

# 週間献立表(ムース食)

★・・・フルセットのみ(おかゆ・汁物)

		月	火	水	木	金	
朝食		白菜と麩の玉子とじ	温泉玉子	大根とベーコンの煮物	昆布煮豆	ひじきと挽肉の炒め物	
		昆布の佃煮	メンマの中華和え	ぜんまい煮	南瓜とハムのサラダ	はんぺんの玉子とじ	
		★全粥	★全粥	★全粥	★全粥	★全粥	
		★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	
	おかずセット	エネルギー 89kcal 蛋白質 1.9g 脂質 4.5g 炭水化物 11.6g 塩分 1.4g	エネルギー 103kcal 蛋白質 3.5g 脂質 5.6g 炭水化物 9.3g 塩分 1.9g	エネルギー 82kcal 蛋白質 1.6g 脂質 4.0g 炭水化物 9.2g 塩分 1.3g	エネルギー 132kcal 蛋白質 4.2g 脂質 7.2g 炭水化物 12.8g 塩分 1.5g	エネルギー 100kcal 蛋白質 4.3g 脂質 4.0g 炭水化物 11.0g 塩分 1.5g	
	フルセット	エネルギー 261kcal 蛋白質 5.6g 脂質 5.2g 炭水化物 49.7g 塩分 2.8g	エネルギー 275kcal 蛋白質 7.2g 脂質 6.3g 炭水化物 47.4g 塩分 3.3g	エネルギー 254kcal 蛋白質 5.3g 脂質 4.7g 炭水化物 47.3g 塩分 2.7g	エネルギー 304kcal 蛋白質 7.9g 脂質 7.9g 炭水化物 50.9g 塩分 2.9g	エネルギー 272kcal 蛋白質 8.0g 脂質 4.7g 炭水化物 49.1g 塩分 2.9g	
	昼食		キスの天ぷら	メンチカツ	赤玉南瓜の煮物	鶏とれんこんの西京焼	赤魚の生姜煮
			トマト	スパトマト炒め	ふきの煮物	ブロッコリー	人参煮
			ブロッコリーの煮物	野菜の味噌風味煮	切昆布と竹の子の煮物	ひじきと高野豆腐の煮物	鶏大根の味噌煮
		パスタのサラダ	菜の花のおひたし	大根とツナのあっさり煮	ゴボウのピリ辛サラダ	もやしサラダ	
		★全粥	★全粥	★全粥	★全粥	★全粥	
		★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	
おかずセット		エネルギー 237kcal 蛋白質 6.6g 脂質 12.3g 炭水化物 24.0g 塩分 2.8g	エネルギー 174kcal 蛋白質 5.0g 脂質 6.6g 炭水化物 24.8g 塩分 2.7g	エネルギー 155kcal 蛋白質 2.6g 脂質 5.9g 炭水化物 24.1g 塩分 2.5g	エネルギー 197kcal 蛋白質 6.7g 脂質 10.9g 炭水化物 18.5g 塩分 2.2g	エネルギー 180kcal 蛋白質 9.3g 脂質 7.5g 炭水化物 18.8g 塩分 2.6g	
フルセット		エネルギー 409kcal 蛋白質 10.3g 脂質 13.0g 炭水化物 62.1g 塩分 4.2g	エネルギー 346kcal 蛋白質 8.7g 脂質 7.3g 炭水化物 62.9g 塩分 4.1g	エネルギー 327kcal 蛋白質 6.3g 脂質 6.6g 炭水化物 62.2g 塩分 3.9g	エネルギー 369kcal 蛋白質 10.4g 脂質 11.6g 炭水化物 56.6g 塩分 3.6g	エネルギー 352kcal 蛋白質 13.0g 脂質 8.2g 炭水化物 56.9g 塩分 4.0g	
夕食			スパイシーチキン	がんも煮	鮭の西京焼	サーモンフライのタルタル	鶏肉のデミソース煮
		ブロッコリー	大根煮	人参煮	塩枝豆	スパトマト炒め	
		切干大根と小松菜の煮物	ひじき煮	鶏つくねとフキの煮物	牛肉と根菜の煮物	油揚げと菜の花の煮物	
		中華うま煮炒め	ベーコンのごま酢和え	法蓮草とハムのマリネ	法蓮草のおひたし	ミックスマカロニサラダ	
		★全粥	★全粥	★全粥	★全粥	★全粥	
		★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	
	おかずセット	エネルギー 212kcal 蛋白質 7.1g 脂質 11.2g 炭水化物 21.0g 塩分 2.2g	エネルギー 159kcal 蛋白質 4.5g 脂質 7.4g 炭水化物 20.1g 塩分 2.6g	エネルギー 225kcal 蛋白質 10.0g 脂質 11.0g 炭水化物 21.2g 塩分 2.4g	エネルギー 189kcal 蛋白質 6.5g 脂質 10.9g 炭水化物 17.1g 塩分 2.2g	エネルギー 257kcal 蛋白質 9.9g 脂質 15.7g 炭水化物 18.9g 塩分 2.1g	
	フルセット	エネルギー 384kcal 蛋白質 10.8g 脂質 11.9g 炭水化物 59.1g 塩分 3.6g	エネルギー 331kcal 蛋白質 8.2g 脂質 8.1g 炭水化物 58.2g 塩分 4.0g	エネルギー 397kcal 蛋白質 13.7g 脂質 11.7g 炭水化物 59.3g 塩分 3.8g	エネルギー 361kcal 蛋白質 10.2g 脂質 11.6g 炭水化物 55.2g 塩分 3.6g	エネルギー 429kcal 蛋白質 13.6g 脂質 16.4g 炭水化物 57.0g 塩分 3.5g	

※ムース食は体温で溶けるようになっていますので、温めずにお召し上がりください。