

「刻み食」 週間献立表

		4月28日(月)		4月29日(火)		4月30日(水)		5月1日(木)		5月2日(金)	
朝	食	★全粥240g 大根と豚肉の甘辛煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁		★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ ひじきと挽肉の炒め煮 一夜漬(大根) ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のしんじょう 白菜のとりも煮 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁		★全粥240g 豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 大根なます ★味噌汁		★全粥240g 大豆とキャベツのスープ煮 ナスの挽肉炒め スパトマト炒め ★味噌汁	
		卵乳麦 麦 麦 麦		卵乳麦 麦 麦 麦		卵乳麦 麦 麦 麦		麦 麦 麦 麦		卵乳麦 乳麦 乳麦 麦	
		栄養価 おかずセット エネルギー 184kcal たんぱく質 7.3g 脂質 11.1g 炭水化物 12.9g ナトリウム 591mg 食塩相当量 1.5g		フルセット エネルギー 343kcal たんぱく質 11.0g 脂質 11.8g 炭水化物 45.9g ナトリウム 1031mg 食塩相当量 2.6g		フルセット エネルギー 269kcal たんぱく質 8.4g 脂質 6.0g 炭水化物 43.7g ナトリウム 1050mg 食塩相当量 2.7g		フルセット エネルギー 277kcal たんぱく質 7.4g 脂質 6.4g 炭水化物 46.4g ナトリウム 913mg 食塩相当量 2.3g		フルセット エネルギー 300kcal たんぱく質 11.3g 脂質 6.6g 炭水化物 47.4g ナトリウム 1058mg 食塩相当量 2.7g	
		フルセット エネルギー 110kcal たんぱく質 4.7g 脂質 5.3g 炭水化物 10.7g ナトリウム 610mg 食塩相当量 1.6g		フルセット エネルギー 118kcal たんぱく質 3.7g 脂質 5.7g 炭水化物 13.4g ナトリウム 473mg 食塩相当量 1.2g		フルセット エネルギー 277kcal たんぱく質 7.4g 脂質 6.4g 炭水化物 46.4g ナトリウム 913mg 食塩相当量 2.3g		フルセット エネルギー 300kcal たんぱく質 11.3g 脂質 6.6g 炭水化物 47.4g ナトリウム 1058mg 食塩相当量 2.7g		フルセット エネルギー 167kcal たんぱく質 7.0g 脂質 8.3g 炭水化物 17.1g ナトリウム 580mg 食塩相当量 1.5g	
昼	食	★全粥240g ロールキャベツのクリーム煮 五色煮豆 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁		★全粥240g 酢鶏 担々風春雨 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ★味噌汁		★全粥240g ポークチャップ ぜんまいとミンチの煮物 バンバンジーサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鶏のカレー照煮込み オクラのベベロンチーノ 白菜と揚げの旨煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		★全粥240g 和風おろしハンバーグ 塩枝豆 鶏のうま煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	
		卵乳麦 卵麦 卵麦 麦		麦 麦落 卵 麦		乳麦 乳麦 乳麦 麦		麦 麦 乳麦 麦		乳麦 麦 麦落 麦	
		栄養価 おかずセット エネルギー 232kcal たんぱく質 10.5g 脂質 13.1g 炭水化物 19.1g ナトリウム 753mg 食塩相当量 1.9g		フルセット エネルギー 391kcal たんぱく質 14.2g 脂質 13.8g 炭水化物 52.1g ナトリウム 1193mg 食塩相当量 3.0g		フルセット エネルギー 271kcal たんぱく質 8.8g 脂質 14.7g 炭水化物 25.4g ナトリウム 690mg 食塩相当量 1.8g		フルセット エネルギー 238kcal たんぱく質 16.9g 脂質 10.6g 炭水化物 18.4g ナトリウム 800mg 食塩相当量 2.0g		フルセット エネルギー 397kcal たんぱく質 20.6g 脂質 11.3g 炭水化物 51.4g ナトリウム 1240mg 食塩相当量 3.2g	
		フルセット エネルギー 236kcal たんぱく質 13.3g 脂質 10.6g 炭水化物 19.2g ナトリウム 754mg 食塩相当量 1.9g		フルセット エネルギー 395kcal たんぱく質 17.0g 脂質 11.3g 炭水化物 52.2g ナトリウム 1194mg 食塩相当量 3.0g		フルセット エネルギー 230kcal たんぱく質 10.0g 脂質 11.7g 炭水化物 19.8g ナトリウム 785mg 食塩相当量 2.0g		フルセット エネルギー 389kcal たんぱく質 13.7g 脂質 12.4g 炭水化物 52.8g ナトリウム 1225mg 食塩相当量 3.1g		フルセット エネルギー 236kcal たんぱく質 13.3g 脂質 10.6g 炭水化物 19.2g ナトリウム 754mg 食塩相当量 1.9g	
夕	食	★全粥240g 赤魚の照焼 ピーマンのおかか和え 鶏肉のすき焼煮 玉子スパサラダ ★味噌汁		★全粥240g キャベツメンチ 法蓮草ソテー 炒り豆腐 オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え ★味噌汁		★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 大豆と椎茸の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁		★全粥240g 鯖の磯辺焼き 大根のあっさり生姜漬け キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		★全粥240g ハムカツ 人参のきな粉和え ジャガイモのそぼろ煮 いんげんと鶏肉のさつり胡麻酢和え ★味噌汁	
		麦 麦 麦 卵乳麦 麦		卵乳麦 乳麦 卵乳麦 乳麦落 麦		卵乳麦 麦 卵乳麦 麦		麦 麦 麦落 麦		乳麦 麦 乳麦 麦 麦	
		栄養価 おかずセット エネルギー 261kcal たんぱく質 15.0g 脂質 13.4g 炭水化物 18.6g ナトリウム 670mg 食塩相当量 1.7g		フルセット エネルギー 420kcal たんぱく質 18.7g 脂質 14.1g 炭水化物 51.6g ナトリウム 1110mg 食塩相当量 2.8g		フルセット エネルギー 289kcal たんぱく質 13.6g 脂質 15.5g 炭水化物 24.0g ナトリウム 745mg 食塩相当量 1.9g		フルセット エネルギー 448kcal たんぱく質 17.3g 脂質 16.2g 炭水化物 57.0g ナトリウム 1185mg 食塩相当量 3.0g		フルセット エネルギー 306kcal たんぱく質 12.9g 脂質 15.6g 炭水化物 28.9g ナトリウム 872mg 食塩相当量 2.2g	
		フルセット エネルギー 420kcal たんぱく質 13.2g 脂質 13.9g 炭水化物 60.2g ナトリウム 1121mg 食塩相当量 2.9g		フルセット エネルギー 465kcal たんぱく質 16.6g 脂質 16.3g 炭水化物 61.9g ナトリウム 1312mg 食塩相当量 3.3g		フルセット エネルギー 262kcal たんぱく質 11.6g 脂質 15.3g 炭水化物 16.2g ナトリウム 728mg 食塩相当量 1.9g		フルセット エネルギー 421kcal たんぱく質 15.3g 脂質 17.2g 炭水化物 49.2g ナトリウム 1168mg 食塩相当量 3.0g		フルセット エネルギー 261kcal たんぱく質 9.5g 脂質 13.2g 炭水化物 27.2g ナトリウム 681mg 食塩相当量 1.7g	
合	計	★全粥240g 赤魚の照焼 ピーマンのおかか和え 鶏肉のすき焼煮 玉子スパサラダ ★味噌汁		★全粥240g キャベツメンチ 法蓮草ソテー 炒り豆腐 オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え ★味噌汁		★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 大豆と椎茸の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁		★全粥240g 鯖の磯辺焼き 大根のあっさり生姜漬け キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		★全粥240g ハムカツ 人参のきな粉和え ジャガイモのそぼろ煮 いんげんと鶏肉のさつり胡麻酢和え ★味噌汁	
		卵乳麦 乳麦 卵乳麦 乳麦落 麦		卵乳麦 乳麦 卵乳麦 乳麦落 麦		卵乳麦 麦 卵乳麦 麦		麦 麦 麦落 麦		乳麦 麦 乳麦 麦 麦	
		栄養価 おかずセット エネルギー 261kcal たんぱく質 15.0g 脂質 13.4g 炭水化物 18.6g ナトリウム 670mg 食塩相当量 1.7g		フルセット エネルギー 420kcal たんぱく質 18.7g 脂質 14.1g 炭水化物 51.6g ナトリウム 1110mg 食塩相当量 2.8g		フルセット エネルギー 289kcal たんぱく質 13.6g 脂質 15.5g 炭水化物 24.0g ナトリウム 745mg 食塩相当量 1.9g		フルセット エネルギー 448kcal たんぱく質 17.3g 脂質 16.2g 炭水化物 57.0g ナトリウム 1185mg 食塩相当量 3.0g		フルセット エネルギー 306kcal たんぱく質 12.9g 脂質 15.6g 炭水化物 28.9g ナトリウム 872mg 食塩相当量 2.2g	
		フルセット エネルギー 420kcal たんぱく質 13.2g 脂質 13.9g 炭水化物 60.2g ナトリウム 1121mg 食塩相当量 2.9g		フルセット エネルギー 465kcal たんぱく質 16.6g 脂質 16.3g 炭水化物 61.9g ナトリウム 1312mg 食塩相当量 3.3g		フルセット エネルギー 262kcal たんぱく質 11.6g 脂質 15.3g 炭水化物 16.2g ナトリウム 728mg 食塩相当量 1.9g		フルセット エネルギー 421kcal たんぱく質 15.3g 脂質 17.2g 炭水化物 49.2g ナトリウム 1168mg 食塩相当量 3.0g		フルセット エネルギー 261kcal たんぱく質 9.5g 脂質 13.2g 炭水化物 27.2g ナトリウム 681mg 食塩相当量 1.7g	

★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



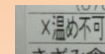
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。

「刻み食」 週間献立表

	5月5日(月)			5月6日(火)			5月7日(水)			5月8日(木)			5月9日(金)		
朝	★全粥240g 豚肉とときのこの炒め物 白花豆煮 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁			★全粥240g 厚焼玉子 三色炒め煮 キャロットラペ ★味噌汁			★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきの煮物 青菜のわさび和え ★味噌汁			★全粥240g 豚肉と大根の煮物 麦落 麦乳麦 麦 竹輪とキャベツのバター醤油炒め インゲンのごま和え ★味噌汁			★全粥240g 油揚げの玉子とじ 蕪のとりとろ煮 ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁		
	栄養価			栄養価			栄養価			栄養価			栄養価		
	おかずセット			おかずセット			おかずセット			おかずセット			おかずセット		
	フルセット			フルセット			フルセット			フルセット			フルセット		
	エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		
	たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質		
食	8.6g			8.0g			5.9g			8.6g			6.0g		
	12.3g			11.7g			9.6g			12.3g			9.7g		
	4.3g			7.3g			8.5g			7.6g			7.9g		
	5.0g			8.0g			9.2g			8.3g			8.6g		
	22.1g			21.3g			9.3g			11.6g			11.7g		
	55.1g			54.3g			42.3g			44.6g			44.7g		
	524mg			687mg			518mg			463mg			597mg		
964mg			1127mg			958mg			903mg			1037mg			
1.3g			1.7g			1.3g			1.2g			1.5g			
2.5g			2.9g			2.4g			2.3g			2.6g			
昼	★全粥240g チキンピカタ			★全粥240g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め			★全粥240g シイラ照焼			★全粥240g 麻婆豆腐			★全粥240g 白身魚のみぞれ煮		
	卵麦			麦			麦			麦落か			麦		
	豆腐と白菜のとりとろ煮			野菜と大豆のカレー煮			人参グラッセ			野菜とソーセージの中華炒め			法蓮草		
	卵麦か			乳麦			乳麦			卵乳麦			麦		
	春雨の酢の物			若芽と油揚げのおひたし			茄子とピーマンの挽肉炒め			法蓮草のおひたし			豚肉と春雨の甘辛煮		
	麦			麦			麦			麦			麦		
	★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		
	おかずセット			おかずセット			おかずセット			おかずセット			おかずセット		
	フルセット			フルセット			フルセット			フルセット			フルセット		
	エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		
	たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質		
	11.4g			10.7g			16.0g			12.2g			17.9g		
	15.1g			14.4g			19.7g			15.9g			21.6g		
13.6g			18.9g			10.7g			10.6g			8.8g			
14.3g			19.6g			11.4g			11.3g			9.5g			
20.3g			15.2g			19.6g			19.5g			17.9g			
53.3g			48.2g			52.6g			52.5g			50.9g			
815mg			666mg			814mg			963mg			783mg			
1255mg			1106mg			1254mg			1403mg			1223mg			
2.1g			1.7g			2.1g			2.4g			2.0g			
3.2g			2.8g			3.2g			3.6g			3.1g			
夕	★全粥240g ブリ塩焼き			★全粥240g オニオンソースハンバーグ			★全粥240g ヤンニョムチキン風			★全粥240g とんかつ			★全粥240g 鶏肉と野菜の甘酢炒め		
	人参のレモン煮			ミックスソテー			インゲンソテー			ピーマンソテー			ジャガイモと椎茸の煮物		
	乳麦			乳麦			乳麦			卵麦			麦		
	切干大根と豚肉の炒め物			じゃが芋のそぼろあん			春雨のごま炒め			大豆としらすの甘辛煮			若芽と蒲鉾のわさびマヨ		
	麦			麦			麦			麦			麦		
	キャベツの白ドレ和え			ごぼうのごま酢和え			おくらのとりとろ和え			四色なます			★味噌汁		
	卵麦			麦			麦			麦			麦		
★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		
	おかずセット			おかずセット			おかずセット			おかずセット			おかずセット		
	フルセット			フルセット			フルセット			フルセット			フルセット		
	エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		
	たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質		
	16.4g			9.3g			10.2g			16.6g			9.3g		
	20.1g			13.0g			13.9g			20.3g			13.0g		
15.8g			5.2g			9.8g			19.6g			11.7g			
16.5g			5.9g			10.5g			20.3g			12.4g			
9.2g			28.0g			25.6g			26.3g			19.4g			
42.2g			61.0g			58.6g			59.3g			52.4g			
654mg			938mg			985mg			852mg			856mg			
1094mg			1378mg			1425mg			1292mg			1296mg			
1.7g			2.4g			2.5g			2.2g			2.2g			
2.8g			3.5g			3.6g			3.3g			3.3g			
合	栄養価			栄養価			栄養価			栄養価			栄養価		
	おかずセット			おかずセット			おかずセット			おかずセット			おかずセット		
	フルセット			フルセット			フルセット			フルセット			フルセット		
	エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		
	たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質		
	36.4g			28.0g			32.1g			37.4g			33.2g		
	47.5g			39.1g			43.2g			48.5g			44.3g		
33.7g			31.4g			29.0g			37.8g			28.4g			
35.8g			33.5g			31.1g			39.9g			30.5g			
51.6g			64.5g			54.5g			57.4g			49.0g			
150.6g			163.5g			153.5g			156.4g			148.0g			
1993mg			2291mg			2317mg			2278mg			2236mg			
3313mg			3611mg			3637mg			3598mg			3556mg			
計	5.1g			5.8g			5.9g			5.8g			5.7g		
	8.5g			9.2g			9.2g			9.2g			9.0g		

★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



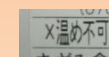
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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る事が出来ます。

「刻み食」 週間献立表

5月12日(月)			5月13日(火)			5月14日(水)			5月15日(木)			5月16日(金)			
朝	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦	鶏と大根の味噌煮	麦	ひじきの具だくさん煮	麦	麦	麦	
	ふきと人参の甘露煮	麦	マカロニトマト炒め	乳麦	竹輪とじゃがいもの和風炒め	麦	南瓜の柚子そぼろあん	麦	キャベツとコーンのサラダ	麦	枝豆とコーンのサラダ	麦	麦	麦	
	キャベツとツナのナムル	麦	蒸し野菜の塩こうじ和え		なめこと若芽のサツと煮	麦	キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	麦	麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	119kcal	278kcal	エネルギー	168kcal	327kcal	エネルギー	92kcal	251kcal	エネルギー	138kcal	297kcal	エネルギー	132kcal	291kcal
	蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	4.0g	7.7g	蛋白質	4.2g	7.9g	蛋白質	8.3g	12.0g
	脂質	4.7g	5.4g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	4.6g	5.3g
	炭水化物	13.8g	46.8g	炭水化物	16.4g	49.4g	炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	14.6g	47.6g	炭水化物	14.7g	47.7g
	ナトリウム	645mg	1085mg	ナトリウム	681mg	1121mg	ナトリウム	606mg	1046mg	ナトリウム	527mg	967mg	ナトリウム	609mg	1049mg
	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.7g
昼	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	キャベツと豚肉の塩あんかけ		鶏の天ぷら	卵麦	赤魚の煮付け	麦	酢鶏	麦	メバルのバジルオリーブ焼		人参グラッセ	乳麦	乳麦	乳麦	
	一口ナスのオランダ煮	麦	天ぷらのタレ	麦	人参のレモン煮	乳麦	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	炒り豆腐		鶏肉とオクラの中華風	麦	麦	麦	
	麩と若芽の酢の物	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か	さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	麦	麦	
	★味噌汁	麦	大豆と人参の煮物	麦	スパゲティサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	麦	麦	
			春雨と黄桃のマヨサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦									
			★味噌汁	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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	240kcal	399kcal	エネルギー	226kcal	385kcal	エネルギー	285kcal	444kcal	エネルギー	282kcal	441kcal	エネルギー	180kcal	339kcal
	蛋白質	9.2g	12.9g	蛋白質	11.5g	15.2g	蛋白質	14.9g	18.6g	蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質	17.9g	21.6g
	脂質	16.8g	17.5g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	15.7g	16.4g	脂質	6.4g	7.1g
	炭水化物	13.6g	46.6g	炭水化物	22.1g	55.1g	炭水化物	17.2g	50.2g	炭水化物	23.1g	56.1g	炭水化物	12.2g	45.2g
	ナトリウム	755mg	1195mg	ナトリウム	549mg	989mg	ナトリウム	831mg	1271mg	ナトリウム	687mg	1127mg	ナトリウム	747mg	1187mg
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g
夕	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	アジのカレー焼	麦	豚丼の具	麦	ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦	鯖の照焼	麦	豚肉とインゲンの山椒炒め	麦	担々風春雨	麦落	麦落	麦落	
	人参のきんぴら	麦	切干大根としらすの煮物	麦	金時豆煮	麦	枝豆のペペロンチーノ風	麦	キャベツと若芽のマヨネーズ和え	麦	★味噌汁	麦	麦	麦	
	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落	菜の花とコーンのわさびマヨ和え	卵麦	麩の野菜あんかけ	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	麦	麦	
	カボチャとレンコンのサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	切干と法蓮草のおひたし	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	麦	麦	
	★味噌汁	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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	228kcal	387kcal	エネルギー	250kcal	409kcal	エネルギー	263kcal	422kcal	エネルギー	231kcal	390kcal	エネルギー	292kcal	451kcal
	蛋白質	16.1g	19.8g	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	11.9g	15.6g	蛋白質	9.3g	13.0g
	脂質	10.8g	11.5g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	14.4g	15.1g	脂質	19.4g	20.1g
	炭水化物	16.4g	49.4g	炭水化物	24.8g	57.8g	炭水化物	31.2g	64.2g	炭水化物	11.4g	44.4g	炭水化物	20.2g	53.2g
	ナトリウム	888mg	1328mg	ナトリウム	1109mg	1549mg	ナトリウム	679mg	1119mg	ナトリウム	685mg	1125mg	ナトリウム	747mg	1187mg
	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g
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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	587kcal	1064kcal	エネルギー	644kcal	1121kcal	エネルギー	640kcal	1117kcal	エネルギー	651kcal	1128kcal	エネルギー	604kcal	1081kcal
	蛋白質	30.7g	41.8g	蛋白質	31.2g	42.3g	蛋白質	27.1g	38.2g	蛋白質	28.2g	39.3g	蛋白質	35.5g	46.6g
	脂質	32.3g	34.4g	脂質	29.4g	31.5g	脂質	31.7g	33.8g	脂質	37.1g	39.2g	脂質	30.4g	32.5g
	炭水化物	43.8g	142.8g	炭水化物	63.3g	162.3g	炭水化物	61.9g	160.9g	炭水化物	49.1g	148.1g	炭水化物	47.1g	146.1g
	ナトリウム	2288mg	3608mg	ナトリウム	2339mg	3659mg	ナトリウム	2116mg	3436mg	ナトリウム	1899mg	3219mg	ナトリウム	2103mg	3423mg
	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	4.7g	8.3g	食塩相当量	5.3g	8.7g

★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



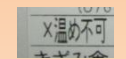
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。