

「やわらか普通食」 週間献立表

	5月26日(月)		5月27日(火)		5月28日(水)		5月29日(木)		5月30日(金)						
朝	★やわらかごはん180g 麩と野菜の煮物 れんこんと人参の甘露煮 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁		★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 白菜のとりみ煮 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ 竹輪のごま炒め 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 里芋のそぼろ煮 法蓮草と油揚げの煮物 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 金時豆煮 オクラとコーンの炒め物 ★味噌汁						
	麦	麦	麦	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	120kcal	394kcal	エネルギー	138kcal	404kcal	エネルギー	144kcal	419kcal	エネルギー	112kcal	384kcal	エネルギー	179kcal	458kcal
	蛋白質	2.6g	8.9g	蛋白質	5.8g	11.5g	蛋白質	8.6g	14.3g	蛋白質	5.7g	12.0g	蛋白質	7.1g	13.0g
	脂質	5.7g	6.7g	脂質	8.0g	8.9g	脂質	6.0g	6.9g	脂質	1.6g	2.6g	脂質	6.7g	7.6g
	炭水化物	15.1g	72.7g	炭水化物	11.1g	67.4g	炭水化物	13.7g	72.0g	炭水化物	18.7g	75.9g	炭水化物	22.8g	81.9g
	ナトリウム	493mg	935mg	ナトリウム	674mg	1117mg	ナトリウム	745mg	1187mg	ナトリウム	652mg	1093mg	ナトリウム	512mg	953mg
	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g
昼	★やわらかごはん180g 赤魚のごま焼 ピーマンのおかか和え ネギ味噌炒め 春雨とツナのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏団子のトマト煮 具沢山きんぴら ミックスポテトサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 肉じゃが 白菜と春雨の中華煮 若芽と薄餅のわさびマヨ ★味噌汁		★やわらかごはん180g プリのごま醤油焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 大豆と人参の煮物 キャベツサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g キャベツメンチ 人参のレモン煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め いんげんと鶏肉のさつぷり胡麻酢和え ★味噌汁						
	麦	麦	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	248kcal	514kcal	エネルギー	279kcal	562kcal	エネルギー	233kcal	499kcal	エネルギー	286kcal	553kcal	エネルギー	268kcal	535kcal
	蛋白質	16.6g	22.4g	蛋白質	10.0g	16.9g	蛋白質	9.5g	15.3g	蛋白質	17.5g	23.4g	蛋白質	11.5g	17.1g
	脂質	12.6g	13.5g	脂質	15.0g	16.8g	脂質	12.4g	13.3g	脂質	17.1g	18.0g	脂質	13.8g	14.7g
	炭水化物	16.5g	73.0g	炭水化物	26.0g	83.3g	炭水化物	21.2g	77.5g	炭水化物	15.0g	71.5g	炭水化物	24.7g	81.2g
	ナトリウム	689mg	1156mg	ナトリウム	1037mg	1478mg	ナトリウム	954mg	1397mg	ナトリウム	612mg	1056mg	ナトリウム	781mg	1224mg
	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.6g	3.8g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g
夕	★やわらかごはん180g 鶏肉マスタード 人参グラッセ 切干大根とベーコンの煮物 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g アジの幽庵焼 さつぷりキャベツのレモン風味 ひじきと大豆の煮物 大根なます ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏のちゃんちゃん焼き 豆腐のかに風あんかけ フレンチマカロニ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 生姜焼き ツナあっさり煮 ポテトチキン ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麦落 花野菜と鶏肉のバジル炒め ナスと麩の炒め煮 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁						
	麦	麦	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	266kcal	543kcal	エネルギー	194kcal	466kcal	エネルギー	261kcal	537kcal	エネルギー	267kcal	533kcal	エネルギー	265kcal	532kcal
	蛋白質	12.1g	18.4g	蛋白質	16.4g	22.4g	蛋白質	10.6g	17.0g	蛋白質	14.6g	20.3g	蛋白質	12.0g	17.8g
	脂質	17.5g	19.2g	脂質	5.6g	6.5g	脂質	14.1g	15.8g	脂質	12.9g	13.8g	脂質	18.6g	19.5g
	炭水化物	14.3g	70.8g	炭水化物	17.7g	75.1g	炭水化物	21.3g	77.7g	炭水化物	21.8g	78.3g	炭水化物	14.0g	70.5g
	ナトリウム	831mg	1273mg	ナトリウム	741mg	1185mg	ナトリウム	802mg	1243mg	ナトリウム	868mg	1335mg	ナトリウム	724mg	1166mg
	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.8g	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			
	エネルギー	634kcal	1451kcal	エネルギー	611kcal	1432kcal	エネルギー	638kcal	1455kcal	エネルギー	665kcal	1470kcal	エネルギー	712kcal	1525kcal
	蛋白質	31.3g	49.7g	蛋白質	32.2g	50.8g	蛋白質	28.7g	46.6g	蛋白質	37.8g	55.7g	蛋白質	30.6g	47.9g
	脂質	35.8g	39.4g	脂質	28.6g	32.2g	脂質	32.5g	36.0g	脂質	31.6g	34.4g	脂質	39.1g	41.8g
	炭水化物	45.9g	216.5g	炭水化物	54.8g	225.8g	炭水化物	56.2g	227.2g	炭水化物	55.5g	225.7g	炭水化物	61.5g	233.6g
	ナトリウム	2013mg	3364mg	ナトリウム	2452mg	3780mg	ナトリウム	2501mg	3827mg	ナトリウム	2132mg	3484mg	ナトリウム	2017mg	3343mg
	食塩相当量	5.2g	8.5g	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	6.3g	9.8g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.1g	8.5g
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付けます。



- 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

	6月2日(月)		6月3日(火)		6月4日(水)		6月5日(木)		6月6日(金)			
朝 食	★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		
	鶏と大根の味噌煮 さつま揚げと小松菜の煮出し 南瓜の柚子そぼろあん	麦 卵麦 麦 ★味噌汁	野菜とハムの卵炒め ぜんまいとコンニャクの炒め煮 白花豆煮 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 ★味噌汁	鶏肉と大豆の生姜煮 さつま芋と小松菜の煮物 一夜漬(大根人参) ★味噌汁	麦 麦 麦 ★味噌汁	厚焼玉子 三色炒め煮 たたきごぼう ★味噌汁	卵麦 麦落 麦 ★味噌汁	麦 麦 麦 ★味噌汁	キャベツと豚肉の味噌炒め れんこんと油揚げの煮物 豆腐の柚子あんかけ ★味噌汁	麦 麦 麦 ★味噌汁	
	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	栄養価	おかずセット フルセット
	エネルギー	122kcal 387kcal	エネルギー	174kcal 451kcal	エネルギー	149kcal 416kcal	エネルギー	182kcal 448kcal	エネルギー	149kcal 421kcal	エネルギー	149kcal 421kcal
	蛋白質	7.9g 13.7g	蛋白質	5.6g 11.9g	蛋白質	9.6g 15.5g	蛋白質	8.4g 14.2g	蛋白質	8.2g 14.5g	蛋白質	8.2g 14.5g
脂質	3.3g 4.2g	脂質	6.7g 8.4g	脂質	5.7g 6.6g	脂質	7.5g 8.4g	脂質	6.5g 7.5g	脂質	6.5g 7.5g	
炭水化物	15.1g 71.5g	炭水化物	23.1g 79.6g	炭水化物	15.3g 72.0g	炭水化物	19.9g 76.4g	炭水化物	14.6g 71.8g	炭水化物	14.6g 71.8g	
ナトリウム	600mg 1066mg	ナトリウム	482mg 924mg	ナトリウム	470mg 912mg	ナトリウム	746mg 1213mg	ナトリウム	520mg 961mg	ナトリウム	520mg 961mg	
食塩相当量	1.5g 2.7g	食塩相当量	1.2g 2.4g	食塩相当量	1.2g 2.3g	食塩相当量	1.9g 3.1g	食塩相当量	1.3g 2.4g	食塩相当量	1.3g 2.4g	
昼 食	★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		
	長崎ちゃんぽん野菜炒め 白菜と玉ねぎの煮びたし 青梗菜のピーナッツ和え ★味噌汁	乳 麦 麦落 麦 ★味噌汁	鶏のカレー照煮込み オクラのベベロンチーノ キャベツと油揚げの味噌煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 ★味噌汁	鯖のみぞれ煮 人参煮 ナスの油炒め キャベツと煮し鶏のおかかドレッシング ★味噌汁	麦 麦 麦 卵麦 麦 ★味噌汁	鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 枝豆と人参のあつさり煮 豚肉ときのこの炒め物 青菜のわさび和え ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦 麦 ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦 麦 ★味噌汁	オニオンソースハンバーグ 法蓮草ソテー 大豆と椎茸の煮物 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 卵乳麦落 麦 ★味噌汁	
	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	栄養価	おかずセット フルセット
	エネルギー	203kcal 475kcal	エネルギー	205kcal 471kcal	エネルギー	327kcal 592kcal	エネルギー	227kcal 504kcal	エネルギー	236kcal 502kcal	エネルギー	236kcal 502kcal
	蛋白質	12.1g 18.2g	蛋白質	11.9g 17.6g	蛋白質	12.4g 18.2g	蛋白質	13.4g 19.7g	蛋白質	13.4g 19.1g	蛋白質	13.4g 19.1g
脂質	9.8g 10.8g	脂質	10.5g 11.4g	脂質	23.7g 24.6g	脂質	12.2g 13.2g	脂質	8.1g 9.0g	脂質	8.1g 9.0g	
炭水化物	17.7g 74.9g	炭水化物	15.2g 71.6g	炭水化物	16.1g 72.3g	炭水化物	17.1g 75.2g	炭水化物	25.1g 81.2g	炭水化物	25.1g 81.2g	
ナトリウム	828mg 1269mg	ナトリウム	822mg 1264mg	ナトリウム	786mg 1252mg	ナトリウム	835mg 1276mg	ナトリウム	870mg 1313mg	ナトリウム	870mg 1313mg	
食塩相当量	2.1g 3.2g	食塩相当量	2.1g 3.2g	食塩相当量	2.0g 3.2g	食塩相当量	2.1g 3.2g	食塩相当量	2.2g 3.3g	食塩相当量	2.2g 3.3g	
夕 食	★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		
	鯖の磯辺焼き 人参のきんぴら 春雨の五目炒め キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁	麦 麦 麦 卵麦 麦 ★味噌汁	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん チンゲン菜ソテー 洋風肉じゃが煮 梅和えスパゲティ ★味噌汁	乳麦 乳麦 乳麦 麦 麦 ★味噌汁	ハヤシライスのルー 麩の野菜あんかけ 春雨の酢の物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦 ★味噌汁	根菜と肉団子の和風生姜スープ 鶏ミンチと小松菜の煮物 パスタのサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 ★味噌汁	白身フライ ピーマンのおかか和え 豚挽き肉と切干大根の煮物 オクラとツナの辛み和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 ★味噌汁	
	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	栄養価	おかずセット フルセット
	エネルギー	284kcal 550kcal	エネルギー	259kcal 532kcal	エネルギー	221kcal 502kcal	エネルギー	231kcal 505kcal	エネルギー	294kcal 562kcal	エネルギー	294kcal 562kcal
	蛋白質	12.2g 17.9g	蛋白質	9.7g 15.8g	蛋白質	7.0g 13.5g	蛋白質	10.0g 15.8g	蛋白質	11.2g 16.9g	蛋白質	11.2g 16.9g
脂質	18.9g 19.8g	脂質	11.4g 12.4g	脂質	8.9g 10.6g	脂質	11.0g 11.9g	脂質	19.1g 20.0g	脂質	19.1g 20.0g	
炭水化物	16.3g 72.5g	炭水化物	29.8g 87.0g	炭水化物	28.7g 86.0g	炭水化物	22.6g 80.8g	炭水化物	19.4g 76.2g	炭水化物	19.4g 76.2g	
ナトリウム	746mg 1188mg	ナトリウム	945mg 1388mg	ナトリウム	1164mg 1605mg	ナトリウム	892mg 1333mg	ナトリウム	625mg 1068mg	ナトリウム	625mg 1068mg	
食塩相当量	1.9g 3.0g	食塩相当量	2.4g 3.5g	食塩相当量	3.0g 4.1g	食塩相当量	2.3g 3.4g	食塩相当量	1.6g 2.7g	食塩相当量	1.6g 2.7g	
合 計	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	栄養価	おかずセット フルセット
	エネルギー	609kcal 1412kcal	エネルギー	638kcal 1454kcal	エネルギー	697kcal 1510kcal	エネルギー	640kcal 1457kcal	エネルギー	679kcal 1485kcal	エネルギー	679kcal 1485kcal
	蛋白質	32.2g 49.8g	蛋白質	27.2g 45.3g	蛋白質	29.0g 47.2g	蛋白質	31.8g 49.7g	蛋白質	32.8g 50.5g	蛋白質	32.8g 50.5g
	脂質	32.0g 34.8g	脂質	28.6g 32.2g	脂質	38.3g 41.8g	脂質	30.7g 33.5g	脂質	33.7g 36.5g	脂質	33.7g 36.5g
	炭水化物	49.1g 218.9g	炭水化物	68.1g 238.2g	炭水化物	60.1g 230.3g	炭水化物	59.6g 232.4g	炭水化物	59.1g 229.2g	炭水化物	59.1g 229.2g
ナトリウム	2174mg 3523mg	ナトリウム	2249mg 3576mg	ナトリウム	2420mg 3769mg	ナトリウム	2473mg 3822mg	ナトリウム	2015mg 3342mg	ナトリウム	2015mg 3342mg	
食塩相当量	5.5g 8.9g	食塩相当量	5.7g 9.1g	食塩相当量	6.2g 9.6g	食塩相当量	6.3g 9.7g	食塩相当量	5.1g 8.4g	食塩相当量	5.1g 8.4g	

★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

	6月9日(月)		6月10日(火)		6月11日(水)		6月12日(木)		6月13日(金)					
朝 食	★やわらかごはん180g 法蓮草と豆腐の卵とじ 切干大根煮 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁		★やわらかごはん180g さつま芋と豚肉の揚煮 一ロナスのオランダ煮 蒸し鶏とぜんまいのマリネ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のごま味噌煮 白菜のスープ煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁		★やわらかごはん180g スクランブルエッグ ベーコンポテト キャロットラペ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう ブロッコリーの煮物 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁					
	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	120kcal	386kcal	エネルギー	188kcal	454kcal	エネルギー	83kcal	357kcal	エネルギー	174kcal	441kcal	エネルギー	107kcal	380kcal
蛋白質	7.7g	13.4g	蛋白質	6.1g	11.9g	蛋白質	6.4g	12.8g	蛋白質	4.2g	10.0g	蛋白質	4.4g	10.5g
脂質	5.2g	6.1g	脂質	10.6g	11.5g	脂質	2.4g	3.4g	脂質	10.0g	10.9g	脂質	6.8g	7.8g
炭水化物	11.3g	67.7g	炭水化物	17.2g	73.5g	炭水化物	10.1g	67.5g	炭水化物	17.0g	73.5g	炭水化物	8.0g	65.2g
ナトリウム	754mg	1196mg	ナトリウム	486mg	929mg	ナトリウム	583mg	1027mg	ナトリウム	428mg	870mg	ナトリウム	509mg	952mg
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.3g	2.4g
昼 食	★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め 大根麻婆 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 肉団子の根菜あんかけ 豚肉とキャベツのごま風味炒め マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ ひじきの具だくさん煮 切干とツナの明太サラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g あぶらかれいみぞれ煮 菜の花 炒り豆腐 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁		★やわらかごはん180g 肉じゃが 切干と挽肉のオイスター炒め 若芽の粒マスタードサラダ ★味噌汁					
	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	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	276kcal	547kcal	エネルギー	317kcal	594kcal	エネルギー	218kcal	497kcal	エネルギー	188kcal	461kcal	エネルギー	207kcal	477kcal
蛋白質	15.0g	20.7g	蛋白質	9.8g	16.2g	蛋白質	11.8g	17.7g	蛋白質	21.5g	27.6g	蛋白質	12.0g	17.9g
脂質	14.8g	15.7g	脂質	19.6g	21.3g	脂質	13.3g	14.2g	脂質	3.5g	4.5g	脂質	9.5g	10.4g
炭水化物	19.8g	77.1g	炭水化物	25.0g	81.5g	炭水化物	12.9g	72.0g	炭水化物	17.9g	75.2g	炭水化物	18.8g	76.0g
ナトリウム	809mg	1251mg	ナトリウム	871mg	1313mg	ナトリウム	779mg	1220mg	ナトリウム	883mg	1325mg	ナトリウム	877mg	1318mg
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.4g
夕 食	★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 インゲンソテー 豚肉と白菜のうま煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 助宗タラの白醤油焼 竹輪の辛子炒め 大豆としらすの甘辛煮 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ 人参のきな粉和え コーンと挽肉の炒め物 和風スパゲティ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ 豚肉と小松菜の中華春雨煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g チキンピカタ ひじきと大豆の煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁					
	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	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	267kcal	539kcal	エネルギー	213kcal	483kcal	エネルギー	337kcal	604kcal	エネルギー	261kcal	535kcal	エネルギー	284kcal	550kcal
蛋白質	14.4g	20.7g	蛋白質	19.2g	25.0g	蛋白質	11.8g	17.4g	蛋白質	6.9g	12.7g	蛋白質	13.4g	19.1g
脂質	14.2g	15.2g	脂質	5.4g	6.3g	脂質	18.1g	19.0g	脂質	16.3g	17.2g	脂質	18.1g	19.0g
炭水化物	19.3g	76.6g	炭水化物	23.5g	80.5g	炭水化物	32.9g	89.3g	炭水化物	20.7g	78.9g	炭水化物	17.0g	73.4g
ナトリウム	846mg	1312mg	ナトリウム	971mg	1412mg	ナトリウム	1060mg	1504mg	ナトリウム	785mg	1226mg	ナトリウム	742mg	1184mg
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g
合 計	★やわらかごはん180g 法蓮草と豆腐の卵とじ 切干大根煮 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁		★やわらかごはん180g さつま芋と豚肉の揚煮 一ロナスのオランダ煮 蒸し鶏とぜんまいのマリネ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のごま味噌煮 白菜のスープ煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁		★やわらかごはん180g スクランブルエッグ ベーコンポテト キャロットラペ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう ブロッコリーの煮物 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁					
	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	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	663kcal	1472kcal	エネルギー	718kcal	1531kcal	エネルギー	638kcal	1458kcal	エネルギー	623kcal	1437kcal	エネルギー	598kcal	1407kcal
蛋白質	37.1g	54.8g	蛋白質	35.1g	53.1g	蛋白質	30.0g	47.9g	蛋白質	32.6g	50.3g	蛋白質	29.8g	47.5g
脂質	34.2g	37.0g	脂質	35.6g	39.1g	脂質	33.8g	36.6g	脂質	29.8g	32.6g	脂質	34.4g	37.2g
炭水化物	50.4g	221.4g	炭水化物	65.7g	235.5g	炭水化物	55.9g	228.8g	炭水化物	55.6g	227.6g	炭水化物	43.8g	214.6g
ナトリウム	2409mg	3759mg	ナトリウム	2328mg	3654mg	ナトリウム	2422mg	3751mg	ナトリウム	2096mg	3421mg	ナトリウム	2128mg	3454mg
食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.4g	8.8g

★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。



- 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。