

「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 食	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	卵乳麦						
	肉団子と白菜の煮物	麦	寄せ豆腐のうすあん	麦	白菜と麩の玉子とじ	麦	白身魚のしんじょう	麦	鶏と大根の味噌煮	麦						
	ふきと人参の甘露煮	麦	マカロニトマト炒め	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	ひじきの具だくさん煮	麦						
	キャベツとツナのナムル	麦	蒸し野菜の塩こうじ和え	麦	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	麦	枝豆とコーンのサラダ	麦						
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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				
	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	
	★全粥240g		★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	麦	鶏の天ぷら	麦	赤魚の煮付け	麦	酢鶏	麦	メバルのバジルオリーブ焼	麦	人参グラッセ	麦	炒り豆腐	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦
	一ノナスのオランダ煮	麦	天ぷらのタレ	麦	人参のレモン煮	麦	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	人参グラッセ	麦	炒り豆腐	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦
★味噌汁	麦	チンゲン菜ソテー	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦	さつま芋と大豆のマヨサラダ	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	
大豆と人参の煮物	麦	大豆と人参の煮物	麦	スパゲティサラダ	麦	★味噌汁	麦									
春雨と黄桃のマヨサラダ	麦	★味噌汁	麦													
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦													
昼 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	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	
	★全粥240g		★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	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	担々風春雨	麦	担々風春雨	麦
	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	キャベツと若芽のマヨネーズ和え	麦	キャベツと若芽のマヨネーズ和え	麦	キャベツと若芽のマヨネーズ和え	麦
鶏ミンチと小松菜の煮物	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	★味噌汁	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	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	
カボチャとレンコンのサラダ	麦															
★味噌汁	麦															
夕 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	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	
	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	★味噌汁	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	★味噌汁	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	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
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				
	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

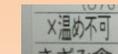


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

「刻み食」 週間献立表

	5月19日(月)		5月20日(火)		5月21日(水)		5月22日(木)		5月23日(金)									
朝 食	★全粥240g	大根と竹輪の煮物	麦	★全粥240g	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	★全粥240g	和風ポトフ	乳麦	★全粥240g	法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦	★全粥240g	鶏じゃがが煮	麦落			
	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	麦	ナスの油炒め	麦	麦	ブロッコリーの煮物	麦	麦	春雨のごま炒め	麦	麦	キャベツとベーコンの煮浸し	卵乳麦	麦			
	きのこの佃煮	麦	麦	一夜漬(白菜昆布)	麦	麦	大根の酢醤油漬け	麦	麦	昆布の佃煮	麦	麦	スパトマト炒め	乳麦	麦			
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦			
	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	102kcal	261kcal	エネルギー	174kcal	333kcal	エネルギー	86kcal	245kcal	エネルギー	117kcal	276kcal	エネルギー	137kcal	296kcal			
蛋白質	5.6g	9.3g	蛋白質	9.3g	13.0g	蛋白質	3.7g	7.4g	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	5.7g	9.4g				
脂質	3.0g	3.7g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	1.7g	2.4g	脂質	4.1g	4.8g	脂質	4.9g	5.6g				
炭水化物	12.5g	45.5g	炭水化物	10.8g	43.8g	炭水化物	15.0g	48.0g	炭水化物	14.8g	47.8g	炭水化物	16.9g	49.9g				
ナトリウム	570mg	1010mg	ナトリウム	487mg	927mg	ナトリウム	458mg	898mg	ナトリウム	665mg	1105mg	ナトリウム	409mg	849mg				
食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.0g	2.2g				
昼 食	★全粥240g	鶏のごまタレ煮	麦	★全粥240g	ブリの磯辺焼	麦	★全粥240g	鶏肉のマーマレード煮	麦	★全粥240g	キーマカレーのルー	乳麦	★全粥240g	ロールキャベツの中華風	卵乳麦か			
	人参のきな粉和え	麦	麦	大根の酢漬	麦	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	麦	切干大根の洋風きんぴら	乳麦	麦	菜の花	麦				
	マカロニと白菜のツナクリーム煮	乳麦	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	麦	野菜炒め	卵麦	麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦か	麦	豚肉と大根の煮物	麦				
	オクラのおかか和え梅風味	麦	麦	人参と春雨のサラダ	乳麦	麦	玉子スパサラダ	卵乳麦	麦	★味噌汁	麦	麦	ひじきとごぼうのナムル	麦				
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦				
	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	236kcal	395kcal	エネルギー	269kcal	428kcal	エネルギー	300kcal	459kcal	エネルギー	212kcal	371kcal	エネルギー	197kcal	356kcal				
蛋白質	14.0g	17.7g	蛋白質	16.3g	20.0g	蛋白質	10.8g	14.5g	蛋白質	9.7g	13.4g	蛋白質	9.8g	13.5g				
脂質	12.2g	12.9g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	18.5g	19.2g	脂質	11.2g	11.9g	脂質	10.3g	11.0g				
炭水化物	17.7g	50.7g	炭水化物	18.7g	51.7g	炭水化物	21.5g	54.5g	炭水化物	19.6g	52.6g	炭水化物	17.3g	50.3g				
ナトリウム	920mg	1360mg	ナトリウム	808mg	1248mg	ナトリウム	709mg	1149mg	ナトリウム	896mg	1336mg	ナトリウム	853mg	1293mg				
食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.3g				
夕 食	★全粥240g	白身フライ	麦	★全粥240g	田楽煮	麦	★全粥240g	サワラのごま醤油焼	麦	★全粥240g	焼肉塩炒め	麦か	★全粥240g	えびカツ	麦え			
	ミックスソテー	乳麦	麦	里芋の中華玉子あんかけ	卵乳麦	麦	塩枝豆	卵乳麦	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	麦	オクラのベベロンチーノ	麦				
	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	麦	和風コールスロー	卵麦	麦	大根と鶏肉のバター醤油	乳麦	麦	若芽と油揚げのおひたし	麦	麦	高野豆腐の炒り煮	麦				
	切干と人参のハリハリ	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	人参とコーンの和え物	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落				
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦				
	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	343kcal	502kcal	エネルギー	182kcal	341kcal	エネルギー	217kcal	376kcal	エネルギー	263kcal	422kcal	エネルギー	270kcal	429kcal				
蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	5.0g	8.7g	蛋白質	17.1g	20.8g	蛋白質	18.4g	22.1g	蛋白質	13.3g	17.0g				
脂質	22.1g	22.8g	脂質	8.0g	8.7g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	15.7g	16.4g				
炭水化物	21.8g	54.8g	炭水化物	23.0g	56.0g	炭水化物	13.3g	46.3g	炭水化物	17.3g	50.3g	炭水化物	20.5g	53.5g				
ナトリウム	707mg	1147mg	ナトリウム	860mg	1300mg	ナトリウム	805mg	1245mg	ナトリウム	761mg	1201mg	ナトリウム	569mg	1009mg				
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.4g	2.6g				
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	681kcal	1158kcal	エネルギー	625kcal	1102kcal	エネルギー	603kcal	1080kcal	エネルギー	592kcal	1069kcal	エネルギー	604kcal	1081kcal			
	蛋白質	33.1g	44.2g	蛋白質	30.6g	41.7g	蛋白質	31.6g	42.7g	蛋白質	34.6g	45.7g	蛋白質	28.8g	39.9g			
	脂質	37.3g	39.4g	脂質	32.2g	34.3g	脂質	30.7g	32.8g	脂質	29.1g	31.2g	脂質	30.9g	33.0g			
	炭水化物	52.0g	151.0g	炭水化物	52.5g	151.5g	炭水化物	49.8g	148.8g	炭水化物	51.7g	150.7g	炭水化物	54.7g	153.7g			
	ナトリウム	2197mg	3517mg	ナトリウム	2155mg	3475mg	ナトリウム	1972mg	3292mg	ナトリウム	2322mg	3642mg	ナトリウム	1831mg	3151mg			
食塩相当量	5.5g	9.0g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.0g	8.4g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	4.6g	8.1g				

★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

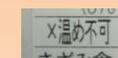


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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26日(月)		5月27日(火)		5月28日(水)		5月29日(木)		5月30日(金)						
朝 食	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g					
	麩と野菜の煮物	高野豆腐と法蓮草の含め煮	油揚げの玉子とじ	卵麦	里芋のそぼろ煮	乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦	白身魚のしんじょう	卵麦					
	れんこんと人参の甘露煮	白菜のとろみ煮	竹輪のごま炒め	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	金時豆煮	麦	金時豆煮	麦					
	なすの中華風南蛮漬け	人参とコーンのツナマヨ和え	切干大根と枝豆の中華和え	麦	蕪と柚子の甘酢漬	麦	オクラとコーンの炒め物	乳麦か	オクラとコーンの炒め物	乳麦か					
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦					
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	279kcal	エネルギー	138kcal	297kcal	エネルギー	144kcal	303kcal	エネルギー	112kcal	271kcal	エネルギー	179kcal	338kcal	
蛋白質	2.6g	6.3g	蛋白質	5.8g	9.5g	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	5.7g	9.4g	蛋白質	7.1g	10.8g	
脂質	5.7g	6.4g	脂質	8.0g	8.7g	脂質	6.0g	6.7g	脂質	1.6g	2.3g	脂質	6.7g	7.4g	
炭水化物	15.1g	48.1g	炭水化物	11.1g	44.1g	炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	18.7g	51.7g	炭水化物	22.8g	55.8g	
ナトリウム	493mg	933mg	ナトリウム	674mg	1114mg	ナトリウム	745mg	1185mg	ナトリウム	652mg	1092mg	ナトリウム	512mg	952mg	
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 食	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g					
	赤魚のごま焼	麦	鶏団子のトマト煮	卵乳麦	肉じゃが	麦	ブリのごま醤油焼	麦	キャベツメンチ	卵乳麦					
	ピーマンのおかか和え		具沢山きんぴら	麦	白菜と春雨の中華煮	麦	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	乳麦	人参のレモン煮	乳麦					
	ネギ味噌炒め	麦	ミックスポテトサラダ	卵乳麦	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	大豆と人参の煮物	麦	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦					
	春雨とツナのサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	キャベツサラダ	卵乳麦	いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦					
★味噌汁	麦					★味噌汁	麦	★味噌汁	麦						
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	407kcal	エネルギー	279kcal	438kcal	エネルギー	233kcal	392kcal	エネルギー	286kcal	445kcal	エネルギー	268kcal	427kcal	
蛋白質	16.6g	20.3g	蛋白質	10.0g	13.7g	蛋白質	9.5g	13.2g	蛋白質	17.5g	21.2g	蛋白質	11.5g	15.2g	
脂質	12.6g	13.3g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	13.8g	14.5g	
炭水化物	16.5g	49.5g	炭水化物	26.0g	59.0g	炭水化物	21.2g	54.2g	炭水化物	15.0g	48.0g	炭水化物	24.7g	57.7g	
ナトリウム	689mg	1129mg	ナトリウム	1037mg	1477mg	ナトリウム	954mg	1394mg	ナトリウム	612mg	1052mg	ナトリウム	781mg	1221mg	
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	3.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
夕 食	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g					
	鶏肉マスタード	麦	アジの幽庵焼	麦	鶏のちゃんちゃん焼き	麦	生姜焼き	麦落	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦					
	人参グラッセ	乳麦	さっぱりキャベツのレモン風味	麦	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か	ツナあっさり煮	麦	ナスと麩の炒め煮	乳麦落					
	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	ひじきと大豆の煮物	麦	フレンチマカロニ	卵乳麦	ポテトチキン	卵乳麦	青菜のマヨネーズ和え	卵麦					
	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦	大根なます	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦					
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦												
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	425kcal	エネルギー	194kcal	353kcal	エネルギー	261kcal	420kcal	エネルギー	267kcal	426kcal	エネルギー	265kcal	424kcal	
蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質	16.4g	20.1g	蛋白質	10.6g	14.3g	蛋白質	14.6g	18.3g	蛋白質	12.0g	15.7g	
脂質	17.5g	18.2g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	14.1g	14.8g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	18.6g	19.3g	
炭水化物	14.3g	47.3g	炭水化物	17.7g	50.7g	炭水化物	21.3g	54.3g	炭水化物	21.8g	54.8g	炭水化物	14.0g	47.0g	
ナトリウム	831mg	1271mg	ナトリウム	741mg	1181mg	ナトリウム	802mg	1242mg	ナトリウム	868mg	1308mg	ナトリウム	724mg	1164mg	
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	3.3g	食塩相当量	1.8g	3.0g	
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			
	エネルギー	634kcal	1111kcal	エネルギー	611kcal	1088kcal	エネルギー	638kcal	1115kcal	エネルギー	665kcal	1142kcal	エネルギー	712kcal	1189kcal
	蛋白質	31.3g	42.4g	蛋白質	32.2g	43.3g	蛋白質	28.7g	39.8g	蛋白質	37.8g	48.9g	蛋白質	30.6g	41.7g
	脂質	35.8g	37.9g	脂質	28.6g	30.7g	脂質	32.5g	34.6g	脂質	31.6g	33.7g	脂質	39.1g	41.2g
	炭水化物	45.9g	144.9g	炭水化物	54.8g	153.8g	炭水化物	56.2g	155.2g	炭水化物	55.5g	154.5g	炭水化物	61.5g	160.5g
ナトリウム	2013mg	3333mg	ナトリウム	2452mg	3772mg	ナトリウム	2501mg	3821mg	ナトリウム	2132mg	3452mg	ナトリウム	2017mg	3337mg	
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	9.7g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.1g	8.5g	

★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

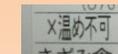


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。