

「やわらか普通食」 週間献立表

	6月30日(月)		7月1日(火)		7月2日(水)		7月3日(木)		7月4日(金)											
朝 食	★やわらかごはん180g 里芋のそぼろ煮 キャベツの土佐煮 マカロニとツナの和風炒め ★味噌汁		★やわらかごはん180g 乳麦 がんとどきの含め煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麦 法蓮草と豆腐の卵とじ ふきの含め煮 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g 卵麦 鶏と大根の味噌煮 じゃがいもとインゲン豆の煮物 人参のおかかサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麦 油揚げの玉子とじ 里芋のかに風あんかけ 大根の酢醤油漬 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 卵麦 卵麦か 麦									
	栄養価	おかずセット エネルギー 135kcal たんぱく質 6.9g 脂質 2.1g 炭水化物 21.6g ナトリウム 629mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 402kcal たんぱく質 12.8g 脂質 3.0g 炭水化物 78.1g ナトリウム 1073mg 食塩相当量 2.7g	栄養価	おかずセット エネルギー 130kcal たんぱく質 8.2g 脂質 5.0g 炭水化物 13.5g ナトリウム 786mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 397kcal たんぱく質 14.1g 脂質 5.9g 炭水化物 70.3g ナトリウム 1253mg 食塩相当量 3.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 113kcal たんぱく質 8.6g 脂質 4.9g 炭水化物 10.0g ナトリウム 723mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 387kcal たんぱく質 14.4g 脂質 5.8g 炭水化物 68.2g ナトリウム 1164mg 食塩相当量 3.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 108kcal たんぱく質 6.7g 脂質 1.8g 炭水化物 15.8g ナトリウム 562mg 食塩相当量 1.4g	フルセット エネルギー 386kcal たんぱく質 13.3g 脂質 3.5g 炭水化物 72.4g ナトリウム 1006mg 食塩相当量 2.6g	栄養価	おかずセット エネルギー 109kcal たんぱく質 5.7g 脂質 3.5g 炭水化物 14.4g ナトリウム 512mg 食塩相当量 1.3g	フルセット エネルギー 381kcal たんぱく質 12.0g 脂質 4.5g 炭水化物 71.6g ナトリウム 953mg 食塩相当量 2.4g					
昼 食	★やわらかごはん180g サワラのごま焼 オクラのペロンチーノ 三色炒め煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麦 北海道豚肉のジンギスカン風 麩の野菜あんかけ カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麦 ヤンニョムチキン風 塩枝豆 春雨の五目炒め 野菜の三杯酢 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麦 ホッケの照焼 大根の甘酢漬 ごぼう大豆 マカロニマリネサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麦 ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ピーマンのおかか和え カリフラワーとウィンナーのカレー煮 和風コースロー ★味噌汁		★やわらかごはん180g 乳麦 乳麦 卵麦 卵麦 麦									
	栄養価	おかずセット エネルギー 239kcal たんぱく質 16.1g 脂質 13.1g 炭水化物 15.0g ナトリウム 1134mg 食塩相当量 2.9g	フルセット エネルギー 512kcal たんぱく質 22.2g 脂質 14.1g 炭水化物 72.3g ナトリウム 1576mg 食塩相当量 4.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 216kcal たんぱく質 12.0g 脂質 10.5g 炭水化物 17.8g ナトリウム 664mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 486kcal たんぱく質 17.9g 脂質 11.4g 炭水化物 75.0g ナトリウム 1105mg 食塩相当量 2.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 233kcal たんぱく質 11.7g 脂質 9.8g 炭水化物 23.7g ナトリウム 1033mg 食塩相当量 2.6g	フルセット エネルギー 509kcal たんぱく質 18.1g 脂質 11.5g 炭水化物 80.1g ナトリウム 1474mg 食塩相当量 3.7g	栄養価	おかずセット エネルギー 226kcal たんぱく質 15.1g 脂質 9.9g 炭水化物 18.7g ナトリウム 646mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 498kcal たんぱく質 21.3g 脂質 10.9g 炭水化物 75.7g ナトリウム 1087mg 食塩相当量 2.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 234kcal たんぱく質 7.9g 脂質 14.6g 炭水化物 19.5g ナトリウム 800mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 509kcal たんぱく質 13.7g 脂質 15.5g 炭水化物 77.8g ナトリウム 1254mg 食塩相当量 3.2g					
夕 食	★やわらかごはん180g 鶏もと根菜の照り煮 豆腐のかに風あんかけ 春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麦 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 卵麦 卵麦 卵麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g 麦 ブリ塩焼き 菜の花 豚肉と大根のピリ辛煮 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麦 豚肉と茄子の中華炒め 鶏肉のすき焼煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麦 ささみ大葉フライ 人参のきな粉和え 切干と挽肉のオイスター炒め 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁									
	栄養価	おかずセット エネルギー 230kcal たんぱく質 8.2g 脂質 12.8g 炭水化物 18.1g ナトリウム 676mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 506kcal たんぱく質 14.6g 脂質 14.5g 炭水化物 74.3g ナトリウム 1117mg 食塩相当量 2.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 323kcal たんぱく質 11.4g 脂質 17.0g 炭水化物 31.1g ナトリウム 804mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 593kcal たんぱく質 17.5g 脂質 18.0g 炭水化物 87.9g ナトリウム 1248mg 食塩相当量 3.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 273kcal たんぱく質 17.0g 脂質 18.2g 炭水化物 10.1g ナトリウム 668mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 547kcal たんぱく質 23.2g 脂質 19.2g 炭水化物 67.7g ナトリウム 1110mg 食塩相当量 2.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 288kcal たんぱく質 15.5g 脂質 18.1g 炭水化物 14.9g ナトリウム 867mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 555kcal たんぱく質 21.2g 脂質 19.0g 炭水化物 71.3g ナトリウム 1311mg 食塩相当量 3.3g	栄養価	おかずセット エネルギー 261kcal たんぱく質 14.1g 脂質 12.0g 炭水化物 24.1g ナトリウム 716mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 537kcal たんぱく質 20.6g 脂質 13.7g 炭水化物 80.6g ナトリウム 1182mg 食塩相当量 3.0g					
合 計	★やわらかごはん180g エネルギー 604kcal たんぱく質 31.2g 脂質 28.0g 炭水化物 54.7g ナトリウム 2439mg 食塩相当量 6.2g		★やわらかごはん180g フルセット エネルギー 1420kcal たんぱく質 49.6g 脂質 31.6g 炭水化物 224.7g ナトリウム 3766mg 食塩相当量 9.5g		★やわらかごはん180g フルセット エネルギー 669kcal たんぱく質 31.6g 脂質 32.5g 炭水化物 62.4g ナトリウム 2254mg 食塩相当量 5.7g		★やわらかごはん180g フルセット エネルギー 1476kcal たんぱく質 49.5g 脂質 35.3g 炭水化物 233.2g ナトリウム 3606mg 食塩相当量 9.2g		★やわらかごはん180g フルセット エネルギー 619kcal たんぱく質 37.3g 脂質 32.9g 炭水化物 43.8g ナトリウム 2424mg 食塩相当量 6.1g		★やわらかごはん180g フルセット エネルギー 1443kcal たんぱく質 55.7g 脂質 36.5g 炭水化物 216.0g ナトリウム 3748mg 食塩相当量 9.5g		★やわらかごはん180g フルセット エネルギー 622kcal たんぱく質 37.3g 脂質 29.8g 炭水化物 49.4g ナトリウム 2075mg 食塩相当量 5.2g		★やわらかごはん180g フルセット エネルギー 1439kcal たんぱく質 55.8g 脂質 33.4g 炭水化物 219.4g ナトリウム 3404mg 食塩相当量 8.7g		★やわらかごはん180g フルセット エネルギー 604kcal たんぱく質 27.7g 脂質 30.1g 炭水化物 58.0g ナトリウム 2028mg 食塩相当量 5.1g		★やわらかごはん180g フルセット エネルギー 1427kcal たんぱく質 46.3g 脂質 33.7g 炭水化物 230.0g ナトリウム 3389mg 食塩相当量 8.6g	

★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。

「やわらか普通食」 週間献立表

	7月7日(月)		7月8日(火)		7月9日(水)		7月10日(木)		7月11日(金)					
朝	★やわらかごはん180g 豚肉ときのこの炒め物 白菜と揚げの旨煮 白滝とチンゲン菜の煮物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 厚焼玉子 竹輪のごま炒め キャロットラペ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 竹輪とキャベツのバター醤油炒め たたきごぼう ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉とキャベツのごま風味炒め 大根と椎茸の煮物 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁					
	栄養価	おかずセット エネルギー 116kcal たんぱく質 6.4g 脂質 5.4g 炭水化物 11.7g ナトリウム 552mg 食塩相当量 1.4g	フルセット エネルギー 382kcal たんぱく質 12.1g 脂質 6.3g 炭水化物 68.2g ナトリウム 1019mg 食塩相当量 2.6g	栄養価	おかずセット エネルギー 191kcal たんぱく質 8.4g 脂質 7.9g 炭水化物 21.6g ナトリウム 674mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 464kcal たんぱく質 14.5g 脂質 8.9g 炭水化物 78.9g ナトリウム 1116mg 食塩相当量 2.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 93kcal たんぱく質 6.2g 脂質 3.1g 炭水化物 11.1g ナトリウム 501mg 食塩相当量 1.3g	フルセット エネルギー 360kcal たんぱく質 12.0g 脂質 4.0g 炭水化物 67.8g ナトリウム 943mg 食塩相当量 2.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 146kcal たんぱく質 4.6g 脂質 7.7g 炭水化物 14.7g ナトリウム 685mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 420kcal たんぱく質 10.8g 脂質 8.7g 炭水化物 72.3g ナトリウム 1128mg 食塩相当量 2.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 112kcal たんぱく質 3.9g 脂質 7.4g 炭水化物 8.5g ナトリウム 673mg 食塩相当量 1.7g
昼	★やわらかごはん180g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 白花豆煮 春雨の中華和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g キャベツと高菜の炒め物 白菜と若芽の煮物 青のりポテトサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 インゲンソテー 豚バラと春雨のニラ玉炒め オクラのポン酢ジュレ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 大豆としらすの甘辛煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁		★やわらかごはん180g あぶらかれい味噌煮 法蓮草 豚肉のチリソース炒め ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁					
	栄養価	おかずセット エネルギー 262kcal たんぱく質 11.9g 脂質 7.4g 炭水化物 35.5g ナトリウム 678mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 535kcal たんぱく質 18.1g 脂質 8.4g 炭水化物 92.8g ナトリウム 1120mg 食塩相当量 2.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 278kcal たんぱく質 10.0g 脂質 16.4g 炭水化物 21.8g ナトリウム 781mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 555kcal たんぱく質 16.4g 脂質 18.1g 炭水化物 78.2g ナトリウム 1224mg 食塩相当量 3.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 253kcal たんぱく質 12.4g 脂質 15.2g 炭水化物 15.8g ナトリウム 795mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 519kcal たんぱく質 18.1g 脂質 16.1g 炭水化物 72.2g ナトリウム 1237mg 食塩相当量 3.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 262kcal たんぱく質 14.1g 脂質 12.6g 炭水化物 23.4g ナトリウム 969mg 食塩相当量 2.5g	フルセット エネルギー 536kcal たんぱく質 20.4g 脂質 13.6g 炭水化物 81.0g ナトリウム 1411mg 食塩相当量 3.6g	栄養価	おかずセット エネルギー 252kcal たんぱく質 20.1g 脂質 11.0g 炭水化物 17.8g ナトリウム 942mg 食塩相当量 2.4g
夕	★やわらかごはん180g えびカツ 人参のレモン煮 切干大根と豚肉の炒め物 マリネサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ チンゲン菜ソテー 根菜と大豆の洋風煮 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 赤魚の醤油バター焼き 人参グラッセ 枝豆入り麻婆なす パスタのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g とんかつ ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉のホワイトソース煮 塩枝豆 ツナじゃがバター 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁					
	栄養価	おかずセット エネルギー 308kcal たんぱく質 10.2g 脂質 20.2g 炭水化物 19.9g ナトリウム 712mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 578kcal たんぱく質 16.0g 脂質 21.1g 炭水化物 76.9g ナトリウム 1153mg 食塩相当量 2.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 195kcal たんぱく質 12.4g 脂質 6.5g 炭水化物 20.4g ナトリウム 853mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 460kcal たんぱく質 18.2g 脂質 7.4g 炭水化物 76.8g ナトリウム 1319mg 食塩相当量 3.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 286kcal たんぱく質 12.8g 脂質 17.9g 炭水化物 18.9g ナトリウム 905mg 食塩相当量 2.3g	フルセット エネルギー 569kcal たんぱく質 19.7g 脂質 19.7g 炭水化物 76.2g ナトリウム 1346mg 食塩相当量 3.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 308kcal たんぱく質 15.6g 脂質 18.1g 炭水化物 20.1g ナトリウム 712mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 574kcal たんぱく質 21.3g 脂質 19.0g 炭水化物 76.5g ナトリウム 1154mg 食塩相当量 2.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 247kcal たんぱく質 14.1g 脂質 10.9g 炭水化物 22.2g ナトリウム 859mg 食塩相当量 2.2g
合	★やわらかごはん180g えびカツ 人参のレモン煮 切干大根と豚肉の炒め物 マリネサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ チンゲン菜ソテー 根菜と大豆の洋風煮 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 赤魚の醤油バター焼き 人参グラッセ 枝豆入り麻婆なす パスタのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g とんかつ ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉のホワイトソース煮 塩枝豆 ツナじゃがバター 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁					
	栄養価	おかずセット エネルギー 686kcal たんぱく質 28.5g 脂質 33.0g 炭水化物 67.1g ナトリウム 1942mg 食塩相当量 4.9g	フルセット エネルギー 1495kcal たんぱく質 46.2g 脂質 35.8g 炭水化物 237.9g ナトリウム 3292mg 食塩相当量 8.3g	栄養価	おかずセット エネルギー 664kcal たんぱく質 30.8g 脂質 30.8g 炭水化物 63.8g ナトリウム 2308mg 食塩相当量 5.9g	フルセット エネルギー 1479kcal たんぱく質 49.1g 脂質 34.4g 炭水化物 233.9g ナトリウム 3659mg 食塩相当量 9.3g	栄養価	おかずセット エネルギー 632kcal たんぱく質 31.4g 脂質 36.2g 炭水化物 45.8g ナトリウム 2201mg 食塩相当量 5.6g	フルセット エネルギー 1448kcal たんぱく質 49.8g 脂質 39.8g 炭水化物 216.2g ナトリウム 3526mg 食塩相当量 8.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 716kcal たんぱく質 34.3g 脂質 38.4g 炭水化物 58.2g ナトリウム 2366mg 食塩相当量 6.0g	フルセット エネルギー 1530kcal たんぱく質 52.5g 脂質 41.3g 炭水化物 229.8g ナトリウム 3693mg 食塩相当量 9.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 611kcal たんぱく質 38.1g 脂質 29.3g 炭水化物 48.5g ナトリウム 2474mg 食塩相当量 6.3g

★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

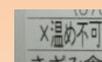


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	7月14日(月)		7月15日(火)		7月16日(水)		7月17日(木)		7月18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					
	厚揚げときのこのおろし煮 中華うま煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁	乳麦 卵乳麦か 麦 ★味噌汁	里芋のそぼろ煮 ナスの油炒め マカロニとツナの和風炒め ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦 麦	白菜と麩の玉子とじ 大根と竹輪の煮物 コールスローサラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	寄せ豆腐のうすあん キャベツの土佐煮 人参とぜんまいのナムル ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	鶏と大根の味噌煮 ひじきの具だくさん煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 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	96kcal	366kcal	エネルギー	180kcal	457kcal	エネルギー	129kcal	399kcal	エネルギー	150kcal	416kcal	エネルギー	159kcal	442kcal
	蛋白質	3.7g	9.6g	蛋白質	6.3g	12.7g	蛋白質	3.7g	9.5g	蛋白質	5.7g	11.5g	蛋白質	7.5g	14.4g
	脂質	3.5g	4.4g	脂質	7.2g	8.9g	脂質	6.5g	7.4g	脂質	8.7g	9.6g	脂質	8.5g	10.3g
	炭水化物	12.3g	69.6g	炭水化物	22.3g	78.8g	炭水化物	13.3g	70.5g	炭水化物	12.0g	68.3g	炭水化物	13.1g	70.4g
	ナトリウム	567mg	1033mg	ナトリウム	611mg	1053mg	ナトリウム	572mg	1013mg	ナトリウム	814mg	1257mg	ナトリウム	651mg	1092mg
	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g
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	★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んかけ ナスと麩の炒め煮 春雨とツナのサラダ ★味噌汁	乳麦落 卵乳麦 麦	鶏の天ぷら 天ぷらのタレ キャベツの出汁煮 切干大根としらすの煮物 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦 卵麦 麦	ブリのごま焼 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 和風スパゲティ ★味噌汁	麦 乳麦 麦落か 乳麦 麦	鶏の柚子胡椒炒め 白菜と椎茸のそぼろ煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	メバルのバジルオリーブ焼 枝豆と人参のあつさり煮 炒り豆腐 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 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	307kcal	588kcal	エネルギー	185kcal	457kcal	エネルギー	286kcal	562kcal	エネルギー	277kcal	546kcal	エネルギー	194kcal	465kcal
	蛋白質	12.3g	18.8g	蛋白質	9.4g	15.5g	蛋白質	17.1g	23.5g	蛋白質	12.1g	18.1g	蛋白質	16.7g	22.5g
	脂質	21.4g	23.1g	脂質	9.0g	10.0g	脂質	15.4g	17.1g	脂質	16.5g	17.5g	脂質	9.8g	10.7g
	炭水化物	15.7g	73.0g	炭水化物	17.6g	74.8g	炭水化物	17.6g	74.0g	炭水化物	20.2g	76.5g	炭水化物	10.3g	67.5g
	ナトリウム	730mg	1171mg	ナトリウム	730mg	1171mg	ナトリウム	915mg	1356mg	ナトリウム	773mg	1216mg	ナトリウム	646mg	1089mg
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.8g
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					
	アジの幽庵焼 人参のきんぴら 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	豚肉と厚揚げの炒め物 大豆と椎茸の煮物 オクラとめかぶの三杯酢 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	ロールキャベツのトマト煮込み オクラのペペロンチーノ 金時豆煮 ポテコーンサラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦	鯖の生姜煮 ピーマンのおかか和え 麩の野菜あんかけ 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	豚肉とインゲンの山椒炒め 担々風春雨 大根とコーンの中中華和え ★味噌汁	麦 麦落 麦か 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	178kcal	452kcal	エネルギー	263kcal	530kcal	エネルギー	284kcal	556kcal	エネルギー	230kcal	501kcal	エネルギー	278kcal	545kcal
	蛋白質	14.8g	21.2g	蛋白質	12.5g	18.4g	蛋白質	8.1g	14.4g	蛋白質	10.9g	16.6g	蛋白質	8.5g	14.5g
	脂質	3.1g	4.1g	脂質	15.0g	15.9g	脂質	12.7g	13.7g	脂質	13.5g	14.4g	脂質	16.4g	17.3g
	炭水化物	20.4g	77.8g	炭水化物	20.0g	76.7g	炭水化物	33.7g	91.0g	炭水化物	14.3g	71.6g	炭水化物	22.8g	79.3g
	ナトリウム	867mg	1311mg	ナトリウム	793mg	1235mg	ナトリウム	764mg	1230mg	ナトリウム	685mg	1127mg	ナトリウム	741mg	1185mg
	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.1g	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			
	エネルギー	581kcal	1406kcal	エネルギー	628kcal	1444kcal	エネルギー	699kcal	1517kcal	エネルギー	657kcal	1463kcal	エネルギー	631kcal	1452kcal
	蛋白質	30.8g	49.6g	蛋白質	28.2g	46.6g	蛋白質	28.9g	47.4g	蛋白質	28.7g	46.2g	蛋白質	32.7g	51.4g
	脂質	28.0g	31.6g	脂質	31.2g	34.8g	脂質	34.6g	38.2g	脂質	38.7g	41.5g	脂質	34.7g	38.3g
	炭水化物	48.4g	220.4g	炭水化物	59.9g	230.3g	炭水化物	64.6g	235.5g	炭水化物	46.5g	216.4g	炭水化物	46.2g	217.2g
	ナトリウム	2164mg	3515mg	ナトリウム	2134mg	3459mg	ナトリウム	2251mg	3599mg	ナトリウム	2272mg	3600mg	ナトリウム	2038mg	3366mg
	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.2g	8.6g

★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。