

「刻み食」 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	★全粥240g 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		乳麦 麦 乳麦 麦		★全粥240g 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		麦 乳麦 麦 麦		★全粥240g 鶏と大根の味噌煮 じゃがいもといんげんの煮物 人参のおかかサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	
	★全粥240g サワラのごま焼 オクラのペペロンチーノ 三色炒め煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁		麦 麦 麦落 卵麦 麦		★全粥240g 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		麦 麦 乳麦落 麦		★全粥240g ホッケの照焼 大根の甘酢漬け ごぼう大豆 マカロニマリネサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 卵乳麦 麦	
	★全粥240g 鶏ももと根菜の照り煮 豆腐のかに風あんかけ 春雨のサラダ ★味噌汁		麦 卵麦か 卵乳麦 麦		★全粥240g 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		卵乳麦 乳麦 麦 乳麦 麦		★全粥240g 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		麦 麦 麦 麦 麦	
	★全粥240g 鶏ももと根菜の照り煮 豆腐のかに風あんかけ 春雨のサラダ ★味噌汁		麦 卵麦か 卵乳麦 麦		★全粥240g 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		卵乳麦 乳麦 麦 乳麦 麦		★全粥240g 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		麦 麦 麦 麦 麦	
	★全粥240g 鶏ももと根菜の照り煮 豆腐のかに風あんかけ 春雨のサラダ ★味噌汁		麦 卵麦か 卵乳麦 麦		★全粥240g 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		卵乳麦 乳麦 麦 乳麦 麦		★全粥240g 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		麦 麦 麦 麦 麦	
	★全粥240g 鶏ももと根菜の照り煮 豆腐のかに風あんかけ 春雨のサラダ ★味噌汁		麦 卵麦か 卵乳麦 麦		★全粥240g 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		卵乳麦 乳麦 麦 乳麦 麦		★全粥240g 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		麦 麦 麦 麦 麦	
昼 食	★全粥240g サワラのごま焼 オクラのペペロンチーノ 三色炒め煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁		麦 麦 麦落 卵麦 麦		★全粥240g 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		麦 麦 乳麦落 麦		★全粥240g ホッケの照焼 大根の甘酢漬け ごぼう大豆 マカロニマリネサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 卵乳麦 麦	
	★全粥240g 鶏ももと根菜の照り煮 豆腐のかに風あんかけ 春雨のサラダ ★味噌汁		麦 卵麦か 卵乳麦 麦		★全粥240g 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		卵乳麦 乳麦 麦 乳麦 麦		★全粥240g 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		麦 麦 麦 麦 麦	
	★全粥240g 鶏ももと根菜の照り煮 豆腐のかに風あんかけ 春雨のサラダ ★味噌汁		麦 卵麦か 卵乳麦 麦		★全粥240g 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		卵乳麦 乳麦 麦 乳麦 麦		★全粥240g 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		麦 麦 麦 麦 麦	
	★全粥240g 鶏ももと根菜の照り煮 豆腐のかに風あんかけ 春雨のサラダ ★味噌汁		麦 卵麦か 卵乳麦 麦		★全粥240g 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		卵乳麦 乳麦 麦 乳麦 麦		★全粥240g 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		麦 麦 麦 麦 麦	
	★全粥240g 鶏ももと根菜の照り煮 豆腐のかに風あんかけ 春雨のサラダ ★味噌汁		麦 卵麦か 卵乳麦 麦		★全粥240g 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		卵乳麦 乳麦 麦 乳麦 麦		★全粥240g 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		麦 麦 麦 麦 麦	
	★全粥240g 鶏ももと根菜の照り煮 豆腐のかに風あんかけ 春雨のサラダ ★味噌汁		麦 卵麦か 卵乳麦 麦		★全粥240g 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		卵乳麦 乳麦 麦 乳麦 麦		★全粥240g 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		麦 麦 麦 麦 麦	
夕 食	★全粥240g サワラのごま焼 オクラのペペロンチーノ 三色炒め煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁		麦 麦 麦落 卵麦 麦		★全粥240g 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		麦 麦 乳麦落 麦		★全粥240g ホッケの照焼 大根の甘酢漬け ごぼう大豆 マカロニマリネサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 卵乳麦 麦	
	★全粥240g 鶏ももと根菜の照り煮 豆腐のかに風あんかけ 春雨のサラダ ★味噌汁		麦 卵麦か 卵乳麦 麦		★全粥240g 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		卵乳麦 乳麦 麦 乳麦 麦		★全粥240g 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		麦 麦 麦 麦 麦	
	★全粥240g 鶏ももと根菜の照り煮 豆腐のかに風あんかけ 春雨のサラダ ★味噌汁		麦 卵麦か 卵乳麦 麦		★全粥240g 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		卵乳麦 乳麦 麦 乳麦 麦		★全粥240g 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		麦 麦 麦 麦 麦	
	★全粥240g 鶏ももと根菜の照り煮 豆腐のかに風あんかけ 春雨のサラダ ★味噌汁		麦 卵麦か 卵乳麦 麦		★全粥240g 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		卵乳麦 乳麦 麦 乳麦 麦		★全粥240g 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		麦 麦 麦 麦 麦	
	★全粥240g 鶏ももと根菜の照り煮 豆腐のかに風あんかけ 春雨のサラダ ★味噌汁		麦 卵麦か 卵乳麦 麦		★全粥240g 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		卵乳麦 乳麦 麦 乳麦 麦		★全粥240g 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		麦 麦 麦 麦 麦	
	★全粥240g 鶏ももと根菜の照り煮 豆腐のかに風あんかけ 春雨のサラダ ★味噌汁		麦 卵麦か 卵乳麦 麦		★全粥240g 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		卵乳麦 乳麦 麦 乳麦 麦		★全粥240g 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		麦 麦 麦 麦 麦	
合 計	★全粥240g サワラのごま焼 オクラのペペロンチーノ 三色炒め煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁		麦 麦 麦落 卵麦 麦		★全粥240g 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		麦 麦 乳麦落 麦		★全粥240g ホッケの照焼 大根の甘酢漬け ごぼう大豆 マカロニマリネサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 卵乳麦 麦	
	★全粥240g 鶏ももと根菜の照り煮 豆腐のかに風あんかけ 春雨のサラダ ★味噌汁		麦 卵麦か 卵乳麦 麦		★全粥240g 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		卵乳麦 乳麦 麦 乳麦 麦		★全粥240g 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		麦 麦 麦 麦 麦	
	★全粥240g 鶏ももと根菜の照り煮 豆腐のかに風あんかけ 春雨のサラダ ★味噌汁		麦 卵麦か 卵乳麦 麦		★全粥240g 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		卵乳麦 乳麦 麦 乳麦 麦		★全粥240g 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		麦 麦 麦 麦 麦	
	★全粥240g 鶏ももと根菜の照り煮 豆腐のかに風あんかけ 春雨のサラダ ★味噌汁		麦 卵麦か 卵乳麦 麦		★全粥240g 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		卵乳麦 乳麦 麦 乳麦 麦		★全粥240g 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		麦 麦 麦 麦 麦	
	★全粥240g 鶏ももと根菜の照り煮 豆腐のかに風あんかけ 春雨のサラダ ★味噌汁		麦 卵麦か 卵乳麦 麦		★全粥240g 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		卵乳麦 乳麦 麦 乳麦 麦		★全粥240g 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		麦 麦 麦 麦 麦	
	★全粥240g 鶏ももと根菜の照り煮 豆腐のかに風あんかけ 春雨のサラダ ★味噌汁		麦 卵麦か 卵乳麦 麦		★全粥240g 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		卵乳麦 乳麦 麦 乳麦 麦		★全粥240g 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		麦 麦 麦 麦 麦	

★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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。

「刻み食」 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 食	★全粥240g	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	★全粥240g	厚焼玉子 竹輪のごま炒め 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 菜の花のおひたし ★味噌汁	★全粥240g	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	★全粥240g	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	卵麦 麦 麦 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	
	エネルギー	116kcal 275kcal	エネルギー	191kcal 350kcal	エネルギー	93kcal 252kcal	エネルギー	146kcal 305kcal	エネルギー	112kcal 271kcal	
	蛋白質	6.4g 10.1g	蛋白質	8.4g 12.1g	蛋白質	6.2g 9.9g	蛋白質	4.6g 8.3g	蛋白質	3.9g 7.6g	
	脂質	5.4g 6.1g	脂質	7.9g 8.6g	脂質	3.1g 3.8g	脂質	7.7g 8.4g	脂質	7.4g 8.1g	
炭水化物	11.7g 44.7g	炭水化物	21.6g 54.6g	炭水化物	11.1g 44.1g	炭水化物	14.7g 47.7g	炭水化物	8.5g 41.5g		
ナトリウム	552mg 992mg	ナトリウム	674mg 1114mg	ナトリウム	501mg 941mg	ナトリウム	685mg 1125mg	ナトリウム	673mg 1113mg		
食塩相当量	1.4g 2.5g	食塩相当量	1.7g 2.8g	食塩相当量	1.3g 2.4g	食塩相当量	1.7g 2.9g	食塩相当量	1.7g 2.8g		
昼 食	★全粥240g	鶏肉と野菜の甘酢炒め 白花豆煮 春雨の中華和え ★味噌汁	★全粥240g	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	★全粥240g	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	★全粥240g	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	★全粥240g	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	卵乳麦 麦 麦 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	
	エネルギー	262kcal 421kcal	エネルギー	278kcal 437kcal	エネルギー	253kcal 412kcal	エネルギー	262kcal 421kcal	エネルギー	252kcal 411kcal	
	蛋白質	11.9g 15.6g	蛋白質	10.0g 13.7g	蛋白質	12.4g 16.1g	蛋白質	14.1g 17.8g	蛋白質	20.1g 23.8g	
	脂質	7.4g 8.1g	脂質	16.4g 17.1g	脂質	15.2g 15.9g	脂質	12.6g 13.3g	脂質	11.0g 11.7g	
炭水化物	35.5g 68.5g	炭水化物	21.8g 54.8g	炭水化物	15.8g 48.8g	炭水化物	23.4g 56.4g	炭水化物	17.8g 50.8g		
ナトリウム	678mg 1118mg	ナトリウム	781mg 1221mg	ナトリウム	795mg 1235mg	ナトリウム	969mg 1409mg	ナトリウム	942mg 1382mg		
食塩相当量	1.7g 2.8g	食塩相当量	2.0g 3.1g	食塩相当量	2.0g 3.1g	食塩相当量	2.5g 3.6g	食塩相当量	2.4g 3.5g		
夕 食	★全粥240g	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	★全粥240g	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	★全粥240g	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	★全粥240g	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	★全粥240g	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	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 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	
	エネルギー	308kcal 467kcal	エネルギー	195kcal 354kcal	エネルギー	286kcal 445kcal	エネルギー	308kcal 467kcal	エネルギー	247kcal 406kcal	
	蛋白質	10.2g 13.9g	蛋白質	12.4g 16.1g	蛋白質	12.8g 16.5g	蛋白質	15.6g 19.3g	蛋白質	14.1g 17.8g	
	脂質	20.2g 20.9g	脂質	6.5g 7.2g	脂質	17.9g 18.6g	脂質	18.1g 18.8g	脂質	10.9g 11.6g	
炭水化物	19.9g 52.9g	炭水化物	20.4g 53.4g	炭水化物	18.9g 51.9g	炭水化物	20.1g 53.1g	炭水化物	22.2g 55.2g		
ナトリウム	712mg 1152mg	ナトリウム	853mg 1293mg	ナトリウム	905mg 1345mg	ナトリウム	712mg 1152mg	ナトリウム	859mg 1299mg		
食塩相当量	1.8g 2.9g	食塩相当量	2.2g 3.3g	食塩相当量	2.3g 3.4g	食塩相当量	1.8g 2.9g	食塩相当量	2.2g 3.3g		
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	
	エネルギー	686kcal 1163kcal	エネルギー	664kcal 1141kcal	エネルギー	632kcal 1109kcal	エネルギー	716kcal 1193kcal	エネルギー	611kcal 1088kcal	
	蛋白質	28.5g 39.6g	蛋白質	30.8g 41.9g	蛋白質	31.4g 42.5g	蛋白質	34.3g 45.4g	蛋白質	38.1g 49.2g	
	脂質	33.0g 35.1g	脂質	30.8g 32.9g	脂質	36.2g 38.3g	脂質	38.4g 40.5g	脂質	29.3g 31.4g	
	炭水化物	67.1g 166.1g	炭水化物	63.8g 162.8g	炭水化物	45.8g 144.8g	炭水化物	58.2g 157.2g	炭水化物	48.5g 147.5g	
ナトリウム	1942mg 3262mg	ナトリウム	2308mg 3628mg	ナトリウム	2201mg 3521mg	ナトリウム	2366mg 3686mg	ナトリウム	2474mg 3794mg		
食塩相当量	4.9g 8.2g	食塩相当量	5.9g 9.2g	食塩相当量	5.6g 8.9g	食塩相当量	6.0g 9.4g	食塩相当量	6.3g 9.6g		

★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

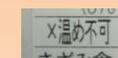


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

「刻み食」 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 食	★全粥240g	厚揚げときこのおろし煮 中華うま煮 キャベツの漬物柚子風味	乳麦 卵乳麦か 麦	★全粥240g	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	乳麦 麦 乳麦	★全粥240g	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	卵乳麦 麦 卵麦	★全粥240g	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	卵麦 麦 麦	★全粥240g	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	麦 麦 卵乳麦
	栄養価	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価	おかずセット フルセット	フルセット
	エネルギー	96kcal	255kcal	255kcal	180kcal	339kcal	339kcal	129kcal	288kcal	288kcal	150kcal	309kcal	309kcal	159kcal	318kcal
	蛋白質	3.7g	7.4g	7.4g	6.3g	10.0g	10.0g	3.7g	7.4g	7.4g	5.7g	9.4g	9.4g	7.5g	11.2g
	脂質	3.5g	4.2g	4.2g	7.2g	7.9g	7.9g	6.5g	7.2g	7.2g	8.7g	9.4g	9.4g	8.5g	9.2g
炭水化物	12.3g	45.3g	45.3g	22.3g	55.3g	55.3g	13.3g	46.3g	46.3g	12.0g	45.0g	45.0g	13.1g	46.1g	
ナトリウム	567mg	1007mg	1007mg	611mg	1051mg	1051mg	572mg	1012mg	1012mg	814mg	1254mg	1254mg	651mg	1091mg	
食塩相当量	1.4g	2.6g	2.6g	1.6g	2.7g	2.7g	1.5g	2.6g	2.6g	2.1g	3.2g	3.2g	1.7g	2.8g	
昼 食	★全粥240g	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	乳麦落 卵乳麦 麦	★全粥240g	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	卵麦 麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g	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	麦 乳麦 麦落か 乳麦 麦	★全粥240g	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	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g	メパ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	麦 麦 卵乳麦 麦
	栄養価	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価	おかずセット フルセット	フルセット
	エネルギー	307kcal	466kcal	466kcal	185kcal	344kcal	344kcal	286kcal	445kcal	445kcal	277kcal	436kcal	436kcal	194kcal	353kcal
	蛋白質	12.3g	16.0g	16.0g	9.4g	13.1g	13.1g	17.1g	20.8g	20.8g	12.1g	15.8g	15.8g	16.7g	20.4g
	脂質	21.4g	22.1g	22.1g	9.0g	9.7g	9.7g	15.4g	16.1g	16.1g	16.5g	17.2g	17.2g	9.8g	10.5g
炭水化物	15.7g	48.7g	48.7g	17.6g	50.6g	50.6g	17.6g	50.6g	50.6g	20.2g	53.2g	53.2g	10.3g	43.3g	
ナトリウム	730mg	1170mg	1170mg	730mg	1170mg	1170mg	915mg	1355mg	1355mg	773mg	1213mg	1213mg	646mg	1086mg	
食塩相当量	1.9g	3.0g	3.0g	1.9g	3.0g	3.0g	2.3g	3.4g	3.4g	2.0g	3.1g	3.1g	1.6g	2.8g	
夕 食	★全粥240g	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	麦 麦 麦 麦	★全粥240g	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	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g	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	卵乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g	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	麦 麦 麦 麦	★全粥240g	豚肉とインゲンの山椒炒め 担々風春雨 大根とコーンの中華和え	麦 麦落 麦か 麦
	栄養価	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価	おかずセット フルセット	フルセット
	エネルギー	178kcal	337kcal	337kcal	263kcal	422kcal	422kcal	284kcal	443kcal	443kcal	230kcal	389kcal	389kcal	278kcal	437kcal
	蛋白質	14.8g	18.5g	18.5g	12.5g	16.2g	16.2g	8.1g	11.8g	11.8g	10.9g	14.6g	14.6g	8.5g	12.2g
	脂質	3.1g	3.8g	3.8g	15.0g	15.7g	15.7g	12.7g	13.4g	13.4g	13.5g	14.2g	14.2g	16.4g	17.1g
炭水化物	20.4g	53.4g	53.4g	20.0g	53.0g	53.0g	33.7g	66.7g	66.7g	14.3g	47.3g	47.3g	22.8g	55.8g	
ナトリウム	867mg	1307mg	1307mg	793mg	1233mg	1233mg	764mg	1204mg	1204mg	685mg	1125mg	1125mg	741mg	1181mg	
食塩相当量	2.2g	3.3g	3.3g	2.0g	3.1g	3.1g	1.9g	3.1g	3.1g	1.7g	2.9g	2.9g	1.9g	3.0g	
合 計	栄養価	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価	おかずセット フルセット	フルセット
	エネルギー	581kcal	1058kcal	1058kcal	628kcal	1105kcal	1105kcal	699kcal	1176kcal	1176kcal	657kcal	1134kcal	1134kcal	631kcal	1108kcal
	蛋白質	30.8g	41.9g	41.9g	28.2g	39.3g	39.3g	28.9g	40.0g	40.0g	28.7g	39.8g	39.8g	32.7g	43.8g
	脂質	28.0g	30.1g	30.1g	31.2g	33.3g	33.3g	34.6g	36.7g	36.7g	38.7g	40.8g	40.8g	34.7g	36.8g
	炭水化物	48.4g	147.4g	147.4g	59.9g	158.9g	158.9g	64.6g	163.6g	163.6g	46.5g	145.5g	145.5g	46.2g	145.2g
ナトリウム	2164mg	3484mg	3484mg	2134mg	3454mg	3454mg	2251mg	3571mg	3571mg	2272mg	3592mg	3592mg	2038mg	3358mg	
食塩相当量	5.5g	8.9g	8.9g	5.5g	8.8g	8.8g	5.7g	9.1g	9.1g	5.8g	9.2g	9.2g	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

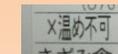


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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。