

# 「刻み食」 週間献立表

	6月16日(月)		6月17日(火)		6月18日(水)		6月19日(木)		6月20日(金)	
朝	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	卵麦
	油揚げの玉子とじ	麦か	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	鶏大豆	麦	和風ポトフ	麦	寄せ豆腐のうすあん	麦
食	栄養価	フルセット	栄養価	フルセット	栄養価	フルセット	栄養価	フルセット	栄養価	フルセット
	エネルギー	287kcal	エネルギー	251kcal	エネルギー	328kcal	エネルギー	239kcal	エネルギー	290kcal
昼	★全粥240g	麦落	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵乳麦
	生姜焼き	麦	花野菜と鶏肉のバジル炒め	麦	豚肉のブルコギ風	麦	サワラの磯辺焼	麦	鶏団子のトマト煮	麦
	ごぼう大豆	麦	じゃが芋のそぼろあん	麦	豆腐と白菜のとろろ煮	麦	枝豆のべベロンチーノ風	麦	白菜と揚げの旨煮	麦
	さつま芋のからしマヨ	卵麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落	蓮根とひじきのサラダ	麦	鶏のうま煮	麦	じゃが芋と枝豆のおかかマヨ	卵麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	栄養価	フルセット	栄養価	フルセット	栄養価	フルセット	栄養価	フルセット	栄養価	フルセット
	エネルギー	440kcal	エネルギー	363kcal	エネルギー	377kcal	エネルギー	378kcal	エネルギー	436kcal
	蛋白質	17.8g	蛋白質	14.9g	蛋白質	15.2g	蛋白質	22.3g	蛋白質	12.4g
	脂質	13.5g	脂質	10.0g	脂質	8.7g	脂質	10.2g	脂質	15.5g
	炭水化物	59.6g	炭水化物	52.7g	炭水化物	58.0g	炭水化物	46.9g	炭水化物	60.0g
ナトリウム	1193mg	ナトリウム	1147mg	ナトリウム	1257mg	ナトリウム	1266mg	ナトリウム	1358mg	
食塩相当量	3.0g	食塩相当量	2.9g	食塩相当量	3.2g	食塩相当量	3.2g	食塩相当量	3.5g	
夕	★全粥240g	麦	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	麦
	ブリの幽庵焼	麦	和風おろしハンバーグ	麦	鯖の照焼	麦	鶏肉のレモン風味焼	麦	あぶらかれい生姜煮	麦
食	栄養価	フルセット	栄養価	フルセット	栄養価	フルセット	栄養価	フルセット	栄養価	フルセット
	エネルギー	439kcal	エネルギー	461kcal	エネルギー	429kcal	エネルギー	498kcal	エネルギー	427kcal
合	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵乳麦
	人參のレモン煮	麦	オクラのべベロンチーノ	麦	法蓮草	麦	ピーマンソテー	麦	大根の酢漬	麦
	れんこんの五目炒め煮	麦	竹輪の五色きんぴら	麦	野菜の味噌絡め	麦	高野豆腐の炒り煮	麦	豚バラと春雨のニラ玉炒め	麦
	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦	オーロラマカロニサラダ	卵乳麦	キャベツサラダ	卵乳麦	スパゲティサラダ	卵乳麦	マリネサラダ	卵乳麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	栄養価	フルセット	栄養価	フルセット	栄養価	フルセット	栄養価	フルセット	栄養価	フルセット
	エネルギー	439kcal	エネルギー	461kcal	エネルギー	429kcal	エネルギー	498kcal	エネルギー	427kcal
	蛋白質	19.7g	蛋白質	15.9g	蛋白質	14.9g	蛋白質	19.1g	蛋白質	20.4g
	脂質	13.8g	脂質	16.4g	脂質	17.9g	脂質	23.5g	脂質	13.1g
	炭水化物	54.0g	炭水化物	57.9g	炭水化物	49.4g	炭水化物	50.4g	炭水化物	53.9g
ナトリウム	1096mg	ナトリウム	1367mg	ナトリウム	1122mg	ナトリウム	1202mg	ナトリウム	1236mg	
食塩相当量	2.8g	食塩相当量	3.5g	食塩相当量	2.9g	食塩相当量	3.1g	食塩相当量	3.1g	
計	栄養価	フルセット	栄養価	フルセット	栄養価	フルセット	栄養価	フルセット	栄養価	フルセット
	エネルギー	1166kcal	エネルギー	1075kcal	エネルギー	1134kcal	エネルギー	1115kcal	エネルギー	1153kcal
蛋白質	48.6g	蛋白質	40.3g	蛋白質	44.5g	蛋白質	47.8g	蛋白質	41.5g	
脂質	34.3g	脂質	30.3g	脂質	33.8g	脂質	36.1g	脂質	37.6g	
炭水化物	158.0g	炭水化物	154.6g	炭水化物	156.3g	炭水化物	143.9g	炭水化物	157.8g	
ナトリウム	3212mg	ナトリウム	3713mg	ナトリウム	3346mg	ナトリウム	3362mg	ナトリウム	3825mg	
食塩相当量	8.1g	食塩相当量	9.4g	食塩相当量	8.6g	食塩相当量	8.6g	食塩相当量	9.7g	

★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

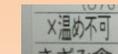


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	6月23日(月)		6月24日(火)		6月25日(水)		6月26日(木)		6月27日(金)	
朝 食	★全粥240g	豚肉と大根の煮物 ネギ味噌炒め カリフラワーのピクルス ★味噌汁	★全粥240g	小麦 小麦 小麦	★全粥240g	卵乳麦 小麦 小麦	★全粥240g	卵麦 卵乳麦 卵乳麦 小麦	★全粥240g	小麦 小麦 小麦
	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	140kcal 299kcal	エネルギー	117kcal 276kcal	エネルギー	117kcal 276kcal	エネルギー	130kcal 289kcal	エネルギー	113kcal 272kcal
	蛋白質	9.9g 13.6g	蛋白質	4.7g 8.4g	蛋白質	4.0g 7.7g	蛋白質	5.2g 8.9g	蛋白質	5.4g 9.1g
	脂質	5.4g 6.1g	脂質	5.3g 6.0g	脂質	5.9g 6.6g	脂質	7.7g 8.4g	脂質	0.5g 1.2g
	炭水化物	12.4g 45.4g	炭水化物	12.4g 45.4g	炭水化物	11.3g 44.3g	炭水化物	10.1g 43.1g	炭水化物	21.4g 54.4g
	ナトリウム	453mg 893mg	ナトリウム	594mg 1034mg	ナトリウム	500mg 940mg	ナトリウム	551mg 991mg	ナトリウム	453mg 893mg
	食塩相当量	1.2g 2.3g	食塩相当量	1.5g 2.6g	食塩相当量	1.3g 2.4g	食塩相当量	1.4g 2.5g	食塩相当量	1.2g 2.3g
	★全粥240g	ロールキャベツのクリーム煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 玉子スパサラダ ★味噌汁	★全粥240g	小麦 小麦 卵乳麦 小麦	★全粥240g	小麦 小麦 小麦 小麦	★全粥240g	小麦 小麦 小麦 小麦	★全粥240g	小麦 小麦 小麦 小麦
	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	275kcal 434kcal	エネルギー	267kcal 426kcal	エネルギー	223kcal 382kcal	エネルギー	221kcal 380kcal	エネルギー	187kcal 346kcal	
蛋白質	8.4g 12.1g	蛋白質	9.6g 13.3g	蛋白質	16.0g 19.7g	蛋白質	9.8g 13.5g	蛋白質	11.7g 15.4g	
脂質	14.7g 15.4g	脂質	14.2g 14.9g	脂質	9.8g 10.5g	脂質	9.2g 9.9g	脂質	7.3g 8.0g	
炭水化物	25.8g 58.8g	炭水化物	23.7g 56.7g	炭水化物	18.3g 51.3g	炭水化物	22.7g 55.7g	炭水化物	20.4g 53.4g	
ナトリウム	874mg 1314mg	ナトリウム	928mg 1368mg	ナトリウム	856mg 1296mg	ナトリウム	816mg 1256mg	ナトリウム	957mg 1397mg	
食塩相当量	2.2g 3.3g	食塩相当量	2.4g 3.5g	食塩相当量	2.2g 3.3g	食塩相当量	2.1g 3.2g	食塩相当量	2.4g 3.6g	
昼 食	★全粥240g	メバルのバジルオリーブ焼 人参グラッセ 五色煮豆 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁	★全粥240g	卵乳麦 小麦 小麦 小麦	★全粥240g	小麦 小麦 小麦 小麦	★全粥240g	小麦 小麦 小麦 小麦	★全粥240g	小麦 小麦 小麦 小麦
	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	211kcal 370kcal	エネルギー	293kcal 452kcal	エネルギー	306kcal 465kcal	エネルギー	287kcal 446kcal	エネルギー	355kcal 514kcal
	蛋白質	16.8g 20.5g	蛋白質	13.5g 17.2g	蛋白質	12.9g 16.6g	蛋白質	12.2g 15.9g	蛋白質	13.6g 17.3g
	脂質	10.7g 11.4g	脂質	16.2g 16.9g	脂質	15.6g 16.3g	脂質	17.3g 18.0g	脂質	25.0g 25.7g
	炭水化物	12.4g 45.4g	炭水化物	23.0g 56.0g	炭水化物	28.9g 61.9g	炭水化物	19.8g 52.8g	炭水化物	19.4g 52.4g
	ナトリウム	614mg 1054mg	ナトリウム	783mg 1223mg	ナトリウム	872mg 1312mg	ナトリウム	877mg 1317mg	ナトリウム	744mg 1184mg
	食塩相当量	1.6g 2.7g	食塩相当量	2.0g 3.1g	食塩相当量	2.2g 3.3g	食塩相当量	2.2g 3.3g	食塩相当量	1.9g 3.0g
	★全粥240g	キャベツメンチ 法蓮草ソテー 高野豆腐の味噌煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁	★全粥240g	小麦 小麦 小麦 小麦	★全粥240g	小麦 小麦 小麦 小麦	★全粥240g	小麦 小麦 小麦 小麦	★全粥240g	小麦 小麦 小麦 小麦
	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	626kcal 1103kcal	エネルギー	677kcal 1154kcal	エネルギー	646kcal 1123kcal	エネルギー	638kcal 1115kcal	エネルギー	655kcal 1132kcal	
蛋白質	35.1g 46.2g	蛋白質	27.8g 38.9g	蛋白質	32.9g 44.0g	蛋白質	27.2g 38.3g	蛋白質	30.7g 41.8g	
脂質	30.8g 32.9g	脂質	35.7g 37.8g	脂質	31.3g 33.4g	脂質	34.2g 36.3g	脂質	32.8g 34.9g	
炭水化物	50.6g 149.6g	炭水化物	59.1g 158.1g	炭水化物	58.5g 157.5g	炭水化物	52.6g 151.6g	炭水化物	61.2g 160.2g	
ナトリウム	1941mg 3261mg	ナトリウム	2305mg 3625mg	ナトリウム	2228mg 3548mg	ナトリウム	2244mg 3564mg	ナトリウム	2154mg 3474mg	
食塩相当量	5.0g 8.3g	食塩相当量	5.9g 9.2g	食塩相当量	5.7g 9.0g	食塩相当量	5.7g 9.0g	食塩相当量	5.5g 8.9g	
夕 食	★全粥240g	人参グラッセ 五色煮豆 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁	★全粥240g	小麦 小麦 小麦 小麦	★全粥240g	小麦 小麦 小麦 小麦	★全粥240g	小麦 小麦 小麦 小麦	★全粥240g	小麦 小麦 小麦 小麦
	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	211kcal 370kcal	エネルギー	293kcal 452kcal	エネルギー	306kcal 465kcal	エネルギー	287kcal 446kcal	エネルギー	355kcal 514kcal
	蛋白質	16.8g 20.5g	蛋白質	13.5g 17.2g	蛋白質	12.9g 16.6g	蛋白質	12.2g 15.9g	蛋白質	13.6g 17.3g
	脂質	10.7g 11.4g	脂質	16.2g 16.9g	脂質	15.6g 16.3g	脂質	17.3g 18.0g	脂質	25.0g 25.7g
	炭水化物	12.4g 45.4g	炭水化物	23.0g 56.0g	炭水化物	28.9g 61.9g	炭水化物	19.8g 52.8g	炭水化物	19.4g 52.4g
	ナトリウム	614mg 1054mg	ナトリウム	783mg 1223mg	ナトリウム	872mg 1312mg	ナトリウム	877mg 1317mg	ナトリウム	744mg 1184mg
	食塩相当量	1.6g 2.7g	食塩相当量	2.0g 3.1g	食塩相当量	2.2g 3.3g	食塩相当量	2.2g 3.3g	食塩相当量	1.9g 3.0g
	★全粥240g	メバルのバジルオリーブ焼 人参グラッセ 五色煮豆 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁	★全粥240g	小麦 小麦 小麦 小麦	★全粥240g	小麦 小麦 小麦 小麦	★全粥240g	小麦 小麦 小麦 小麦	★全粥240g	小麦 小麦 小麦 小麦
	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	211kcal 370kcal	エネルギー	293kcal 452kcal	エネルギー	306kcal 465kcal	エネルギー	287kcal 446kcal	エネルギー	355kcal 514kcal	
蛋白質	16.8g 20.5g	蛋白質	13.5g 17.2g	蛋白質	12.9g 16.6g	蛋白質	12.2g 15.9g	蛋白質	13.6g 17.3g	
脂質	10.7g 11.4g	脂質	16.2g 16.9g	脂質	15.6g 16.3g	脂質	17.3g 18.0g	脂質	25.0g 25.7g	
炭水化物	12.4g 45.4g	炭水化物	23.0g 56.0g	炭水化物	28.9g 61.9g	炭水化物	19.8g 52.8g	炭水化物	19.4g 52.4g	
ナトリウム	614mg 1054mg	ナトリウム	783mg 1223mg	ナトリウム	872mg 1312mg	ナトリウム	877mg 1317mg	ナトリウム	744mg 1184mg	
食塩相当量	1.6g 2.7g	食塩相当量	2.0g 3.1g	食塩相当量	2.2g 3.3g	食塩相当量	2.2g 3.3g	食塩相当量	1.9g 3.0g	
合 計	★全粥240g	メバルのバジルオリーブ焼 人参グラッセ 五色煮豆 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁	★全粥240g	小麦 小麦 小麦 小麦	★全粥240g	小麦 小麦 小麦 小麦	★全粥240g	小麦 小麦 小麦 小麦	★全粥240g	小麦 小麦 小麦 小麦
	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	626kcal 1103kcal	エネルギー	677kcal 1154kcal	エネルギー	646kcal 1123kcal	エネルギー	638kcal 1115kcal	エネルギー	655kcal 1132kcal
	蛋白質	35.1g 46.2g	蛋白質	27.8g 38.9g	蛋白質	32.9g 44.0g	蛋白質	27.2g 38.3g	蛋白質	30.7g 41.8g
	脂質	30.8g 32.9g	脂質	35.7g 37.8g	脂質	31.3g 33.4g	脂質	34.2g 36.3g	脂質	32.8g 34.9g
	炭水化物	50.6g 149.6g	炭水化物	59.1g 158.1g	炭水化物	58.5g 157.5g	炭水化物	52.6g 151.6g	炭水化物	61.2g 160.2g
	ナトリウム	1941mg 3261mg	ナトリウム	2305mg 3625mg	ナトリウム	2228mg 3548mg	ナトリウム	2244mg 3564mg	ナトリウム	2154mg 3474mg
	食塩相当量	5.0g 8.3g	食塩相当量	5.9g 9.2g	食塩相当量	5.7g 9.0g	食塩相当量	5.7g 9.0g	食塩相当量	5.5g 8.9g

★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

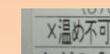


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	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。