「やわらか普通食」　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	
	油揚げの玉子とじ	卵麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	鶏大豆	麦	和風ポトフ	乳麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦
	白菜とミンチの中華炒め	麦か	きくらげとこんにゃくの佃煮	麦	蕪のそぼろ煮	麦	人参しりしり	麦	白滝とチンゲン菜の煮物	麦
	インゲンのごま和え	麦	切干大根と枝豆の中華和え	麦	人参のおかかサラダ	麦	一夜漬(大根昆布)	麦	わかめとパプリカの和え物	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	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 128kcal	398kcal	エネルギー 92kcal	358kcal	エネルギー 169kcal	435kcal	エネルギー 80kcal	361kcal	エネルギー 131kcal	404kcal
	蛋白質 7.4g	13.2g	蛋白質 5.8g	11.5g	蛋白質 10.7g	16.4g	蛋白質 2.7g	9.2g	蛋白質 5.0g	11.0g
	脂 質 6.3g	7.2g	脂 質 3.2g	4.1g	脂 質 6.5g	7.4g	脂 質 1.7g	3.4g	脂 質 8.3g	9.3g
	炭水化物 11.4g	68.6g	炭水化物 11.0g	67.4g	炭水化物 15.9g	72.2g	炭水化物 13.6g	70.9g	炭水化物 10.9g	68.2g
	ナトリウム 483mg	924mg	ナトリウム 759mg	1201mg	ナトリウム 527mg	970mg	ナトリウム 454mg	895mg	ナトリウム 791mg	1233mg
	食塩相当量 1.2g	2.4g	食塩相当量 1.9g	3.1g	食塩相当量 1.3g	2.5g	食塩相当量 1.2g	2.3g	食塩相当量 2.0g	3.1g
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	
	生姜焼き	麦落	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	豚肉のプルコギ風	麦	サワラの磯辺焼	麦	鶏団子のトマト煮	卵乳麦
	ごぼう大豆	麦	じゃが芋のそぼろあん	麦	豆腐と白菜のとろとろ煮	卵麦か	枝豆のペペロンチーノ風		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
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	菜の花のおひたし	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	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 281kcal	551kcal	エネルギー 204kcal	481kcal	エネルギー 218kcal	485kcal	エネルギー 219kcal	491kcal	エネルギー 277kcal	545kcal
	蛋白質 14.1g	20.1g	蛋白質 11.2g	17.4g	蛋白質 11.5g	17.5g	蛋白質 18.6g	24.8g	蛋白質 8.7g	14.5g
	脂 質 12.8g	13.8g	脂 質 9.3g	10.3g	脂 質 8.0g	8.9g	脂 質 9.5g	10.5g	脂 質 14.8g	15.7g
	炭水化物 26.6g	83.4g	炭水化物 19.7g	77.8g	炭水化物 25.0g	81.5g	炭水化物 13.9g	71.1g	炭水化物 27.0g	83.7g
	ナトリウム 753mg	1197mg	ナトリウム 707mg	1148mg	ナトリウム 817mg	1261mg	ナトリウム 826mg	1267mg	ナトリウム 918mg	1362mg
	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 1.8g	2.9g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 2.3g	3.5g
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	
	ブリの幽庵焼	麦	和風おろしハンバーグ	乳麦	鯖の照焼	麦	鶏肉のレモン風味焼		あぶらかれい生姜煮	麦
	人参のレモン煮	乳麦	オクラのペペロンチーノ		法蓮草		ピーマンソテー	卵乳麦	大根の酢漬	
	れんこんの五目炒め煮	麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	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	卵乳麦
	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	マリーネサラダ	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 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 280kcal	552kcal	エネルギー 302kcal	580kcal	エネルギー 270kcal	535kcal	エネルギー 339kcal	606kcal	エネルギー 268kcal	539kcal
	蛋白質 16.0g	22.2g	蛋白質 12.2g	18.8g	蛋白質 11.2g	17.0g	蛋白質 15.4g	21.3g	蛋白質 16.7g	22.5g
	脂 質 13.1g	14.1g	脂 質 15.7g	17.4g	脂 質 17.2g	18.1g	脂 質 22.8g	23.7g	脂 質 12.4g	13.3g
	炭水化物 21.0g	78.2g	炭水化物 24.9g	81.5g	炭水化物 16.4g	72.8g	炭水化物 17.4g	73.7g	炭水化物 20.9g	78.2g
	ナトリウム 656mg	1097mg	ナトリウム 927mg	1371mg	ナトリウム 682mg	1148mg	ナトリウム 762mg	1206mg	ナトリウム 796mg	1238mg
	食塩相当量 1.7g	2.8g	食塩相当量 2.4g	3.5g	食塩相当量 1.7g	2.9g	食塩相当量 1.9g	3.1g	食塩相当量 2.0g	3.1g
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 689kcal	1501kcal	エネルギー 598kcal	1419kcal	エネルギー 657kcal	1455kcal	エネルギー 638kcal	1458kcal	エネルギー 676kcal	1488kcal
	蛋白質 37.5g	55.5g	蛋白質 29.2g	47.7g	蛋白質 33.4g	50.9g	蛋白質 36.7g	55.3g	蛋白質 30.4g	48.0g
	脂 質 32.2g	35.1g	脂 質 28.2g	31.8g	脂 質 31.7g	34.4g	脂 質 34.0g	37.6g	脂 質 35.5g	38.3g
	炭水化物 59.0g	230.2g	炭水化物 55.6g	226.7g	炭水化物 57.3g	226.5g	炭水化物 44.9g	215.7g	炭水化物 58.8g	230.1g
	ナトリウム 1892mg	3218mg	ナトリウム 2393mg	3720mg	ナトリウム 2026mg	3379mg	ナトリウム 2042mg	3368mg	ナトリウム 2505mg	3833mg
	食塩相当量 4.8g	8.2g	食塩相当量 6.1g	9.5g	食塩相当量 5.1g	8.6g	食塩相当量 5.2g	8.6g	食塩相当量 6.3g	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。

「やわらか普通食」　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	★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	
	豚肉と大根の煮物	麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦	大根と竹輪の煮物	麦
	ネギ味噌炒め	麦	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	ジャガイモのそぼろ煮	乳麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	白菜のとろみ煮	麦
	カリフラワーのピクルス		蕪と柚子の甘酢漬		スープキャベツ	乳麦	大根のあっさり生姜漬け	麦	金時豆煮	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	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 140kcal	417kcal	エネルギー 117kcal	385kcal	エネルギー 117kcal	382kcal	エネルギー 130kcal	406kcal	エネルギー 113kcal	385kcal
	蛋白質 9.9g	16.3g	蛋白質 4.7g	10.6g	蛋白質 4.0g	9.8g	蛋白質 5.2g	11.6g	蛋白質 5.4g	11.3g
	脂 質 5.4g	7.1g	脂 質 5.3g	6.2g	脂 質 5.9g	6.8g	脂 質 7.7g	9.4g	脂 質 0.5g	1.4g
	炭水化物 12.4g	68.9g	炭水化物 12.4g	68.9g	炭水化物 11.3g	67.7g	炭水化物 10.1g	66.5g	炭水化物 21.4g	79.0g
	ナトリウム 453mg	895mg	ナトリウム 594mg	1040mg	ナトリウム 500mg	966mg	ナトリウム 551mg	992mg	ナトリウム 453mg	895mg
	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	2.5g	食塩相当量 1.4g	2.5g	食塩相当量 1.2g	2.3g
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	
	ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦	鶏のちゃんちゃん焼き	麦	ポークチャップ	乳麦	鶏肉のきのこあん	麦	キーマカレーのルー	乳麦
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	春雨とツナのピリ辛炒め	麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	里芋の中華玉子あんかけ	卵乳麦	切干とインゲンの煮物	麦
	玉子スパサラダ	卵乳麦	ポテトマサラダ	卵乳麦	いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦	人参と春雨のサラダ	乳麦	菜の花とツナの辛子和え	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	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 275kcal	547kcal	エネルギー 267kcal	537kcal	エネルギー 223kcal	495kcal	エネルギー 221kcal	488kcal	エネルギー 187kcal	459kcal
	蛋白質 8.4g	14.6g	蛋白質 9.6g	15.4g	蛋白質 16.0g	22.2g	蛋白質 9.8g	15.4g	蛋白質 11.7g	17.8g
	脂 質 14.7g	15.7g	脂 質 14.2g	15.1g	脂 質 9.8g	10.8g	脂 質 9.2g	10.1g	脂 質 7.3g	8.3g
	炭水化物 25.8g	83.1g	炭水化物 23.7g	80.9g	炭水化物 18.3g	75.3g	炭水化物 22.7g	79.1g	炭水化物 20.4g	77.6g
	ナトリウム 874mg	1340mg	ナトリウム 928mg	1369mg	ナトリウム 856mg	1297mg	ナトリウム 816mg	1260mg	ナトリウム 957mg	1398mg
	食塩相当量 2.2g	3.4g	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
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	
	メバルのバジルオリーブ焼		キャベツメンチ	卵乳麦	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	鯖の味噌煮		ホイコーロー	麦落
	人参グラッセ	乳麦	法蓮草ソテー	乳麦	大豆と椎茸の煮物	麦	人参のきんぴら	麦	ーロナスのオランダ煮	麦
	五色煮豆	卵麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	フレンチマカロニ	卵乳麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	バジルポテトチキン	卵乳麦
	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	★味噌汁	麦	若芽とパインの酢の物	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	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 211kcal	478kcal	エネルギー 293kcal	560kcal	エネルギー 306kcal	577kcal	エネルギー 287kcal	560kcal	エネルギー 355kcal	632kcal
	蛋白質 16.8g	22.7g	蛋白質 13.5g	19.1g	蛋白質 12.9g	18.7g	蛋白質 12.2g	18.3g	蛋白質 13.6g	19.9g
	脂 質 10.7g	11.6g	脂 質 16.2g	17.1g	脂 質 15.6g	16.5g	脂 質 17.3g	18.3g	脂 質 25.0g	26.7g
	炭水化物 12.4g	69.1g	炭水化物 23.0g	79.5g	炭水化物 28.9g	86.1g	炭水化物 19.8g	77.1g	炭水化物 19.4g	75.9g
	ナトリウム 614mg	1056mg	ナトリウム 783mg	1226mg	ナトリウム 872mg	1315mg	ナトリウム 877mg	1319mg	ナトリウム 744mg	1186mg
	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	3.4g	食塩相当量 1.9g	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	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 626kcal	1442kcal	エネルギー 677kcal	1482kcal	エネルギー 646kcal	1454kcal	エネルギー 638kcal	1454kcal	エネルギー 655kcal	1476kcal
	蛋白質 35.1g	53.6g	蛋白質 27.8g	45.1g	蛋白質 32.9g	50.7g	蛋白質 27.2g	45.3g	蛋白質 30.7g	49.0g
	脂 質 30.8g	34.4g	脂 質 35.7g	38.4g	脂 質 31.3g	34.1g	脂 質 34.2g	37.8g	脂 質 32.8g	36.4g
	炭水化物 50.6g	221.1g	炭水化物 59.1g	229.3g	炭水化物 58.5g	229.1g	炭水化物 52.6g	222.7g	炭水化物 61.2g	232.5g
	ナトリウム 1941mg	3291mg	ナトリウム 2305mg	3635mg	ナトリウム 2228mg	3578mg	ナトリウム 2244mg	3571mg	ナトリウム 2154mg	3479mg
	食塩相当量 5.0g	8.4g	食塩相当量 5.9g	9.2g	食塩相当量 5.7g	9.1g	食塩相当量 5.7g	9.1g	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。

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

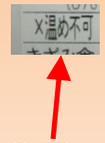
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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。