

「やわらか普通食」 週間献立表

	8月18日(月)	8月19日(火)	8月20日(水)	8月21日(木)	8月22日(金)					
朝	★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ ふきの含め煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁	★やわらかごはん180g 大根と豚肉の甘辛煮 きくらげとこんにやくの佃煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 竹輪のごま炒め 白菜のスープ煮 ★味噌汁	★やわらかごはん180g 和風ポトフ キャベツの土佐煮 一夜漬(大根) ★味噌汁	★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 人参しりしり 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁					
	卵麦 乳麦 卵乳麦 麦	卵麦 乳麦 麦落 麦	麦落 麦 麦落 麦	乳麦 麦 麦 麦	卵麦 麦 麦 麦					
食	栄養価 おかずセット エネルギー 198kcal たんぱく質 8.3g 脂質 11.7g 炭水化物 15.4g ナトリウム 494mg 食塩相当量 1.3g	フルセット エネルギー 468kcal たんぱく質 14.1g 脂質 12.6g 炭水化物 72.6g ナトリウム 935mg 食塩相当量 2.4g	栄養価 おかずセット エネルギー 174kcal たんぱく質 6.0g 脂質 11.4g 炭水化物 12.1g ナトリウム 487mg 食塩相当量 1.2g	フルセット エネルギー 440kcal たんぱく質 11.7g 脂質 12.3g 炭水化物 68.5g ナトリウム 929mg 食塩相当量 2.4g	栄養価 おかずセット エネルギー 163kcal たんぱく質 11.9g 脂質 6.9g 炭水化物 13.5g ナトリウム 649mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 429kcal たんぱく質 17.6g 脂質 7.8g 炭水化物 69.8g ナトリウム 1092mg 食塩相当量 2.8g	栄養価 おかずセット エネルギー 68kcal たんぱく質 2.6g 脂質 0.6g 炭水化物 13.2g ナトリウム 500mg 食塩相当量 1.3g	フルセット エネルギー 338kcal たんぱく質 8.5g 脂質 1.5g 炭水化物 70.5g ナトリウム 966mg 食塩相当量 2.5g	栄養価 おかずセット エネルギー 148kcal たんぱく質 6.1g 脂質 8.8g 炭水化物 11.0g ナトリウム 698mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 424kcal たんぱく質 12.6g 脂質 9.9g 炭水化物 68.6g ナトリウム 1141mg 食塩相当量 2.9g
	昼	★やわらかごはん180g 夏野菜カレーのルー 白菜と竹輪の煮びたし インゲンのごま和え ★味噌汁	★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め ツナじゃがバター 切干と若芽のごま和え ★味噌汁	★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ 担々風春雨 四色なます ★味噌汁	★やわらかごはん180g アジのカレー焼 人参のきんぴら ナスの煮びたし 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁	★やわらかごはん180g 鶏団子のトマト煮 白菜と揚げの旨煮 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦			
乳麦 麦 麦 麦		乳麦 乳麦 麦 麦	乳麦 麦落 麦 麦	麦 麦 麦 麦	卵乳麦 麦 卵 麦					
食	栄養価 おかずセット エネルギー 194kcal たんぱく質 8.6g 脂質 9.2g 炭水化物 20.1g ナトリウム 742mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 462kcal たんぱく質 14.3g 脂質 10.1g 炭水化物 76.9g ナトリウム 1185mg 食塩相当量 3.0g	栄養価 おかずセット エネルギー 201kcal たんぱく質 11.4g 脂質 9.8g 炭水化物 18.3g ナトリウム 792mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 478kcal たんぱく質 17.6g 脂質 10.8g 炭水化物 76.4g ナトリウム 1233mg 食塩相当量 3.1g	栄養価 おかずセット エネルギー 221kcal たんぱく質 10.3g 脂質 10.8g 炭水化物 20.6g ナトリウム 854mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 487kcal たんぱく質 16.1g 脂質 11.7g 炭水化物 77.0g ナトリウム 1296mg 食塩相当量 3.3g	栄養価 おかずセット エネルギー 218kcal たんぱく質 13.9g 脂質 11.7g 炭水化物 15.2g ナトリウム 733mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 485kcal たんぱく質 19.8g 脂質 12.6g 炭水化物 71.7g ナトリウム 1177mg 食塩相当量 3.0g	栄養価 おかずセット エネルギー 276kcal たんぱく質 8.7g 脂質 14.8g 炭水化物 26.8g ナトリウム 932mg 食塩相当量 2.4g	フルセット エネルギー 544kcal たんぱく質 14.5g 脂質 15.7g 炭水化物 83.5g ナトリウム 1376mg 食塩相当量 3.5g
	夕	★やわらかごはん180g ブリの塩焼 人参のレモン煮 ネギ味噌炒め ハムと春雨のサラダ ★味噌汁	★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ オクラのペペロンチーノ ひじきとベーコンの煮物 オーロラマカロニサラダ ★味噌汁	★やわらかごはん180g さば梅煮 麩と大根の煮物 キャベツサラダ ★味噌汁	★やわらかごはん180g チーズささみフライ 法蓮草ソテー 高野豆腐の炒り煮 スパゲティサラダ ★味噌汁	★やわらかごはん180g あぶらかれいみりん焼 竹輪の辛子炒め 豚バラと春雨のニラ玉炒め 夏野菜の和え物 ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦			
乳麦 麦 卵乳麦 麦		乳麦 麦 卵乳麦 麦	麦 麦 卵乳麦 麦	乳麦 乳麦 麦 麦	麦 麦 卵乳麦 麦					
食	栄養価 おかずセット エネルギー 248kcal たんぱく質 17.3g 脂質 11.3g 炭水化物 17.6g ナトリウム 714mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 520kcal たんぱく質 23.5g 脂質 12.3g 炭水化物 74.8g ナトリウム 1155mg 食塩相当量 2.9g	栄養価 おかずセット エネルギー 252kcal たんぱく質 9.4g 脂質 12.9g 炭水化物 21.9g ナトリウム 836mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 530kcal たんぱく質 16.0g 脂質 14.6g 炭水化物 78.5g ナトリウム 1280mg 食塩相当量 3.3g	栄養価 おかずセット エネルギー 271kcal たんぱく質 11.6g 脂質 18.0g 炭水化物 14.3g ナトリウム 712mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 545kcal たんぱく質 17.4g 脂質 18.9g 炭水化物 72.5g 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 364kcal たんぱく質 13.1g 脂質 25.2g 炭水化物 22.1g ナトリウム 765mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 630kcal たんぱく質 18.7g 脂質 26.1g 炭水化物 78.0g ナトリウム 1208mg 食塩相当量 3.1g	栄養価 おかずセット エネルギー 210kcal たんぱく質 15.6g 脂質 7.8g 炭水化物 18.5g ナトリウム 697mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 481kcal たんぱく質 21.4g 脂質 8.7g 炭水化物 75.8g ナトリウム 1139mg 食塩相当量 2.9g
	合	栄養価 おかずセット エネルギー 640kcal たんぱく質 34.2g 脂質 32.2g 炭水化物 53.1g ナトリウム 1950mg 食塩相当量 5.0g	フルセット エネルギー 1450kcal たんぱく質 51.9g 脂質 35.0g 炭水化物 224.3g ナトリウム 3275mg 食塩相当量 8.3g	栄養価 おかずセット エネルギー 627kcal たんぱく質 26.8g 脂質 34.1g 炭水化物 52.3g ナトリウム 2115mg 食塩相当量 5.3g	フルセット エネルギー 1448kcal たんぱく質 45.3g 脂質 37.7g 炭水化物 223.4g ナトリウム 3442mg 食塩相当量 8.8g	栄養価 おかずセット エネルギー 655kcal たんぱく質 33.8g 脂質 35.7g 炭水化物 48.4g ナトリウム 2215mg 食塩相当量 5.7g	フルセット エネルギー 1461kcal たんぱく質 51.1g 脂質 38.4g 炭水化物 219.3g ナトリウム 3541mg 食塩相当量 9.0g	栄養価 おかずセット エネルギー 650kcal たんぱく質 29.6g 脂質 37.5g 炭水化物 50.5g ナトリウム 1998mg 食塩相当量 5.1g	フルセット エネルギー 1453kcal たんぱく質 47.0g 脂質 40.2g 炭水化物 220.2g ナトリウム 3351mg 食塩相当量 8.6g	栄養価 おかずセット エネルギー 634kcal たんぱく質 30.4g 脂質 31.4g 炭水化物 56.3g ナトリウム 2327mg 食塩相当量 6.0g
計		★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。



- 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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。

「やわらか普通食」 週間献立表

	8月25日(月)		8月26日(火)		8月27日(水)		8月28日(木)		8月29日(金)					
朝	★やわらかごはん180g 厚揚げときのこのおろし煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとベーコンの炒め物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 乳麦 小麦 白菜と麩の玉子とじ ひじきと鶏ミンチの煮物 野菜のおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g 卵乳麦 小麦 白身魚のしんじょう 切干大根とベーコンの煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 卵乳麦 小麦 豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 きのこの佃煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麦 小麦 大根と竹輪の煮物 白菜のとりみ煮 バジルポテトチキン ★味噌汁					
	栄養価	おかずセット エネルギー 124kcal たんぱく質 6.2g 脂質 4.7g 炭水化物 14.3g ナトリウム 608mg 食塩相当量 1.5g	フルセット エネルギー 392kcal たんぱく質 12.0g 脂質 5.6g 炭水化物 70.9g ナトリウム 1053mg 食塩相当量 2.7g	栄養価	おかずセット エネルギー 113kcal たんぱく質 8.2g 脂質 4.1g 炭水化物 10.4g ナトリウム 632mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 380kcal たんぱく質 14.1g 脂質 5.0g 炭水化物 67.2g ナトリウム 1099mg 食塩相当量 2.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 106kcal たんぱく質 3.6g 脂質 6.3g 炭水化物 9.3g ナトリウム 635mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 380kcal たんぱく質 9.5g 脂質 7.2g 炭水化物 67.6g ナトリウム 1101mg 食塩相当量 2.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 120kcal たんぱく質 6.6g 脂質 4.9g 炭水化物 11.7g ナトリウム 514mg 食塩相当量 1.3g	フルセット エネルギー 393kcal たんぱく質 12.7g 脂質 5.9g 炭水化物 69.0g ナトリウム 956mg 食塩相当量 2.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 141kcal たんぱく質 6.0g 脂質 6.3g 炭水化物 14.2g ナトリウム 534mg 食塩相当量 1.4g
昼	★やわらかごはん180g 赤魚の照焼 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		★やわらかごはん180g 麦 小麦 鶏のちゃんちゃん焼き 春雨のごま炒め ポテコーンサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麦 小麦 ポークチャップ ぜんまいとミンチの煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 乳麦 小麦 サバ塩焼き 枝豆と人参のあつさり煮 キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麦 小麦 キーマカレーのルー 切干とインゲンの煮物 コールスローサラダ ★味噌汁					
	栄養価	おかずセット エネルギー 201kcal たんぱく質 16.3g 脂質 9.5g 炭水化物 13.9g ナトリウム 643mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 473kcal たんぱく質 22.5g 脂質 10.5g 炭水化物 71.2g ナトリウム 1109mg 食塩相当量 2.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 268kcal たんぱく質 8.5g 脂質 14.3g 炭水化物 24.5g ナトリウム 916mg 食塩相当量 2.3g	フルセット エネルギー 545kcal たんぱく質 14.9g 脂質 16.0g 炭水化物 80.9g ナトリウム 1359mg 食塩相当量 3.5g	栄養価	おかずセット エネルギー 310kcal たんぱく質 14.6g 脂質 16.8g 炭水化物 24.4g ナトリウム 878mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 577kcal たんぱく質 20.3g 脂質 17.7g 炭水化物 80.7g ナトリウム 1320mg 食塩相当量 3.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 271kcal たんぱく質 11.9g 脂質 18.9g 炭水化物 14.9g ナトリウム 595mg 食塩相当量 1.5g	フルセット エネルギー 538kcal たんぱく質 17.5g 脂質 19.8g 炭水化物 71.3g ナトリウム 1039mg 食塩相当量 2.6g	栄養価	おかずセット エネルギー 206kcal たんぱく質 9.0g 脂質 10.0g 炭水化物 20.8g ナトリウム 877mg 食塩相当量 2.2g
夕	★やわらかごはん180g ロールキャベツのトマト煮込み インゲンソテー 鶏のうま煮 玉子スパサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 卵乳麦 小麦 ハムカツ さつぱりキャベツのレモン風味 高野豆腐の味噌煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 乳麦 小麦 肉団子の根菜あんかけ 大豆と椎茸の煮物 バンバンジーサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 卵乳麦 小麦 鶏のごまたれ煮 オクラのペペロンチーノ 炒り豆腐 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麦 小麦 生姜焼き ナスのオランダ煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁					
	栄養価	おかずセット エネルギー 275kcal たんぱく質 9.0g 脂質 14.9g 炭水化物 24.6g ナトリウム 895mg 食塩相当量 2.3g	フルセット エネルギー 545kcal たんぱく質 14.9g 脂質 15.8g 炭水化物 81.8g ナトリウム 1336mg 食塩相当量 3.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 283kcal たんぱく質 11.6g 脂質 16.1g 炭水化物 23.4g ナトリウム 744mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 550kcal たんぱく質 17.2g 脂質 17.0g 炭水化物 79.9g ナトリウム 1187mg 食塩相当量 3.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 237kcal たんぱく質 15.2g 脂質 9.3g 炭水化物 24.0g ナトリウム 785mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 508kcal たんぱく質 21.0g 脂質 10.2g 炭水化物 81.2g ナトリウム 1228mg 食塩相当量 3.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 252kcal たんぱく質 14.4g 脂質 12.6g 炭水化物 19.4g ナトリウム 825mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 521kcal たんぱく質 20.5g 脂質 13.6g 炭水化物 76.1g ナトリウム 1268mg 食塩相当量 3.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 293kcal たんぱく質 13.7g 脂質 17.7g 炭水化物 20.6g ナトリウム 834mg 食塩相当量 2.1g
合	★やわらかごはん180g 栄養価		★やわらかごはん180g 栄養価		★やわらかごはん180g 栄養価		★やわらかごはん180g 栄養価		★やわらかごはん180g 栄養価					
	エネルギー	600kcal	フルセット 1410kcal	エネルギー	664kcal	フルセット 1475kcal	エネルギー	653kcal	フルセット 1465kcal	エネルギー	643kcal	フルセット 1452kcal	エネルギー	640kcal
たんぱく質	31.5g	49.4g	たんぱく質	28.3g	46.2g	たんぱく質	33.4g	50.8g	たんぱく質	32.9g	50.7g	たんぱく質	28.7g	47.0g
脂質	29.1g	31.9g	脂質	34.5g	38.0g	脂質	32.4g	35.1g	脂質	36.4g	39.3g	脂質	34.0g	37.6g
炭水化物	52.8g	223.9g	炭水化物	58.3g	228.0g	炭水化物	57.7g	229.5g	炭水化物	46.0g	216.4g	炭水化物	55.6g	226.4g
ナトリウム	2146mg	3498mg	ナトリウム	2292mg	3645mg	ナトリウム	2298mg	3649mg	ナトリウム	1934mg	3263mg	ナトリウム	2245mg	3569mg
食塩相当量	5.4g	8.9g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	4.9g	8.2g	食塩相当量	5.7g	9.1g

★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

	9月1日(月)		9月2日(火)		9月3日(水)		9月4日(木)		9月5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	★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						
	がんと白菜の煮物	大根と鶏肉のごま味噌煮	豚肉と厚揚げの煮物	里芋のそぼろ煮	油揚げの玉子とじ	中華うま煮	法蓮草と油揚げの煮物	鶏ミンチと小松菜の煮物	ナスの挽肉炒め	卵麦						
	卵乳麦か	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦						
	蕪と柚子の甘酢漬	ポテトマサラダ	若芽の柚子胡椒おろし和え	三色炒め煮	大根の酢醤油漬	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁						
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦						
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁						
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	147kcal	414kcal	エネルギー	176kcal	442kcal	エネルギー	130kcal	400kcal	エネルギー	156kcal	432kcal	エネルギー	129kcal	395kcal	
	蛋白質	6.7g	12.6g	蛋白質	8.9g	14.5g	蛋白質	8.6g	14.3g	蛋白質	9.3g	15.7g	蛋白質	6.4g	12.2g	
	脂質	7.8g	8.7g	脂質	9.3g	10.2g	脂質	5.9g	6.8g	脂質	2.8g	4.5g	脂質	7.4g	8.3g	
	炭水化物	11.8g	68.5g	炭水化物	14.6g	71.0g	炭水化物	10.5g	67.3g	炭水化物	22.5g	78.9g	炭水化物	10.3g	66.7g	
	ナトリウム	748mg	1190mg	ナトリウム	570mg	1012mg	ナトリウム	663mg	1104mg	ナトリウム	803mg	1244mg	ナトリウム	521mg	963mg	
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.2g	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	★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						
	ホッケのごま焼	ポークジンジャー	あぶらかれい味噌煮	豚バラとキャベツのスタミナ炒め	ささみ大葉フライ	鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落	麩の野菜あんかけ	たたきごぼう	キャベツと春雨のカレー炒め	乳麦	大根麻婆	麦落	人参のきな粉和え	麦	
	菜の花	麦	塩枝豆	麦	麦	枝豆とコーンのサラダ	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	麦	麦	
	卵麦落	麦	卵麦	麦	卵麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	麦	麦	
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	
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	栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	207kcal	480kcal	エネルギー	213kcal	489kcal	エネルギー	277kcal	550kcal	エネルギー	329kcal	599kcal	エネルギー	224kcal	502kcal	
	蛋白質	15.5g	21.6g	蛋白質	10.4g	16.9g	蛋白質	18.3g	24.5g	蛋白質	12.2g	18.1g	蛋白質	11.5g	18.0g	
	脂質	9.5g	10.5g	脂質	8.6g	10.3g	脂質	12.0g	13.0g	脂質	24.7g	25.6g	脂質	7.7g	9.4g	
	炭水化物	15.3g	72.6g	炭水化物	22.6g	79.1g	炭水化物	23.7g	80.9g	炭水化物	13.8g	71.0g	炭水化物	26.7g	83.5g	
	ナトリウム	686mg	1128mg	ナトリウム	804mg	1270mg	ナトリウム	929mg	1372mg	ナトリウム	902mg	1343mg	ナトリウム	728mg	1170mg	
食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g		
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	★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						
	豚肉のブルコギ風	サワラの磯辺焼	チキンピカタ	卵麦	アジの幽庵焼	麦	豆腐のかに風あんかけ	卵麦	人参グラッセ	乳麦	切干大根のバジル炒め	卵麦	アジの幽庵焼	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦
	卵麦	麦	卵麦	麦	卵麦	麦	卵麦	麦	卵麦	麦	卵麦	麦	卵麦	麦	卵麦	麦
	卵麦	麦	卵麦	麦	卵麦	麦	卵麦	麦	卵麦	麦	卵麦	麦	卵麦	麦	卵麦	麦
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	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	栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	251kcal	518kcal	エネルギー	265kcal	539kcal	エネルギー	251kcal	525kcal	エネルギー	203kcal	475kcal	エネルギー	280kcal	551kcal	
	蛋白質	11.5g	17.4g	蛋白質	19.0g	25.3g	蛋白質	10.2g	16.1g	蛋白質	13.2g	19.4g	蛋白質	11.6g	17.4g	
	脂質	13.8g	14.7g	脂質	10.9g	11.9g	脂質	16.4g	17.3g	脂質	7.4g	8.4g	脂質	16.2g	17.1g	
	炭水化物	20.1g	76.6g	炭水化物	21.3g	78.9g	炭水化物	15.9g	74.1g	炭水化物	18.4g	75.7g	炭水化物	23.3g	80.5g	
	ナトリウム	913mg	1357mg	ナトリウム	886mg	1328mg	ナトリウム	759mg	1200mg	ナトリウム	695mg	1161mg	ナトリウム	700mg	1143mg	
食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g		
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	605kcal	1412kcal	エネルギー	654kcal	1470kcal	エネルギー	658kcal	1475kcal	エネルギー	688kcal	1506kcal	エネルギー	633kcal	1448kcal	
	蛋白質	33.7g	51.6g	蛋白質	38.3g	56.7g	蛋白質	37.1g	54.9g	蛋白質	34.7g	53.2g	蛋白質	29.5g	47.6g	
	脂質	31.1g	33.9g	脂質	28.8g	32.4g	脂質	34.3g	37.1g	脂質	34.9g	38.5g	脂質	31.3g	34.8g	
	炭水化物	47.2g	217.7g	炭水化物	58.5g	229.0g	炭水化物	50.1g	222.3g	炭水化物	54.7g	225.6g	炭水化物	60.3g	230.7g	
	ナトリウム	2347mg	3675mg	ナトリウム	2260mg	3610mg	ナトリウム	2351mg	3676mg	ナトリウム	2400mg	3748mg	ナトリウム	1949mg	3276mg	
食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.2g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	6.1g	9.6g	食塩相当量	5.0g	8.3g		

★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。



- 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。