

「刻み食」 週間献立表

11月3日(月)			11月4日(火)			11月5日(水)			11月6日(木)			11月7日(金)			
朝	★全粥240g 厚焼玉子 なすの中華風南蛮漬け ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		卵麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 麩と野菜の煮物 麦 ブロッコリーの卵とじ おからのサラダ ★味噌汁		麦 卵乳麦 卵乳麦か 麦	★全粥240g 豚肉と厚揚げの煮物 麦 麦 麦 麦 なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 大根と鶏肉のごま味噌煮 麦 麦 麦 麦 キャベツと蒲鉾のおかか和え ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 油揚げの玉子とじ 麦 麦 麦 麦 里芋のかに風あんかけ もやしと蒸し鶏のナムル ★味噌汁		卵麦 卵麦か 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	205kcal	364kcal	エネルギー	164kcal	323kcal	エネルギー	147kcal	306kcal	エネルギー	134kcal	293kcal	エネルギー	137kcal	296kcal
	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	5.1g	8.8g	蛋白質	7.2g	10.9g	蛋白質	10.0g	13.7g	蛋白質	8.3g	12.0g
	脂質	12.0g	12.7g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	4.5g	5.2g	脂質	6.0g	6.7g
	炭水化物	18.5g	51.5g	炭水化物	12.0g	45.0g	炭水化物	14.1g	47.1g	炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	13.3g	46.3g
	ナトリウム	570mg	1010mg	ナトリウム	583mg	1023mg	ナトリウム	564mg	1004mg	ナトリウム	572mg	1012mg	ナトリウム	546mg	986mg
食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.5g	
昼	★全粥240g アジの幽庵焼 ピーマンのおかか和え 白菜と青梗菜の塩あんかけ オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁		麦 麦 麦 乳麦落 麦	★全粥240g 豚肉としめじのオイスター炒め 麦 鶏肉と大豆の生姜煮 麦 麦 キャベツとツナのナムル ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏のカレー照煮込み 麦 塩枝豆 麦 春雨の五目炒め 麦 卵麦 麦 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g ブリの塩焼 麦 卵乳麦 麦か 卵乳麦 麦 白菜とミンチの中華炒め 麦 玉子スパサラダ 麦 ★味噌汁		麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g チーズささみフライ 乳麦 乳麦 麦落か 麦落 麦 法蓮草ソテー 麦 大根麻婆 麦 キャベツのピーナツツ和え ★味噌汁		麦 麦 麦落か 麦落 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	192kcal	351kcal	エネルギー	236kcal	395kcal	エネルギー	288kcal	447kcal	エネルギー	306kcal	465kcal	エネルギー	264kcal	423kcal
	蛋白質	17.4g	21.1g	蛋白質	16.5g	20.2g	蛋白質	13.1g	16.8g	蛋白質	15.8g	19.5g	蛋白質	10.6g	14.3g
	脂質	6.5g	7.2g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	17.6g	18.3g	脂質	18.0g	18.7g	脂質	15.8g	16.5g
	炭水化物	14.4g	47.4g	炭水化物	15.3g	48.3g	炭水化物	18.8g	51.8g	炭水化物	17.7g	50.7g	炭水化物	20.9g	53.9g
	ナトリウム	771mg	1211mg	ナトリウム	733mg	1173mg	ナトリウム	942mg	1382mg	ナトリウム	697mg	1137mg	ナトリウム	774mg	1214mg
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
夕	★全粥240g 鶏肉のレモン風味焼 菜の花 豆腐のかに風あんかけ ひじきのごまマヨ和え ★味噌汁		麦 麦 卵麦か 卵乳麦 麦	★全粥240g ポテトコロッケ 麦 人参グラッセ 麦 ふきの含め煮 麦 和風スパゲティ 麦 ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g あぶらかれいみぞれ煮 麦 麦 麦 人参のきんぴら 麦 麦 豚バラとこんにやくの煮物 麦 麦 法蓮草と蒸し鶏のサラダ 麦 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 生姜焼き 麦落 麦 麦か 麦 じゃが芋のそぼろあん 麦 大根とコーンの中華和え 麦 ★味噌汁		麦落 麦 麦か 麦	★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 乳麦 麦 麦 麦 麦 枝豆と人参のあつさり煮 麦 麦 竹の子と豚肉の味噌煮 麦 白菜と竹輪の柚子胡椒和え 麦 ★味噌汁		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	242kcal	401kcal	エネルギー	257kcal	416kcal	エネルギー	222kcal	381kcal	エネルギー	233kcal	392kcal	エネルギー	225kcal	384kcal
	蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質	5.5g	9.2g	蛋白質	20.3g	24.0g	蛋白質	11.7g	15.4g	蛋白質	10.9g	14.6g
	脂質	15.8g	16.5g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	10.8g	11.5g
	炭水化物	12.1g	45.1g	炭水化物	30.2g	63.2g	炭水化物	15.4g	48.4g	炭水化物	25.0g	58.0g	炭水化物	21.1g	54.1g
	ナトリウム	744mg	1184mg	ナトリウム	862mg	1302mg	ナトリウム	922mg	1362mg	ナトリウム	830mg	1270mg	ナトリウム	901mg	1341mg
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	
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	639kcal	1116kcal	エネルギー	657kcal	1134kcal	エネルギー	657kcal	1134kcal	エネルギー	673kcal	1150kcal	エネルギー	626kcal	1103kcal
	蛋白質	35.6g	46.7g	蛋白質	27.1g	38.2g	蛋白質	40.6g	51.7g	蛋白質	37.5g	48.6g	蛋白質	29.8g	40.9g
	脂質	34.3g	36.4g	脂質	36.6g	38.7g	脂質	33.2g	35.3g	脂質	31.4g	33.5g	脂質	32.6g	34.7g
	炭水化物	45.0g	144.0g	炭水化物	57.5g	156.5g	炭水化物	48.3g	147.3g	炭水化物	56.4g	155.4g	炭水化物	55.3g	154.3g
	ナトリウム	2085mg	3405mg	ナトリウム	2178mg	3498mg	ナトリウム	2428mg	3748mg	ナトリウム	2099mg	3419mg	ナトリウム	2221mg	3541mg
食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	6.1g	9.6g	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	5.7g	9.0g	

★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



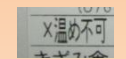
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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

	11月10日(月)		11月11日(火)		11月12日(水)		11月13日(木)		11月14日(金)	
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	豚肉ときのこの炒め物	麦	高野豆腐とあさりの卵とじ	卵乳麦	白菜と厚揚げの中華そば煮	乳麦落	白身魚のしんじょう	卵麦	麩と大根の煮物	麦
	白花豆煮	麦	竹輪のごま炒め	麦	大根と椎茸の煮物	麦	じゃが芋とひじきの煮物	麦	食べるトマトスープ	乳麦
	一夜漬(白菜人参)	麦	蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ	麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	大根のあっさり生姜漬け	麦	一夜漬(白菜小松菜)	麦
昼 食	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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
	エネルギー	159kcal	318kcal	エネルギー	190kcal	349kcal	エネルギー	127kcal	286kcal	エネルギー
	たんぱく質	8.5g	12.2g	たんぱく質	11.0g	14.7g	たんぱく質	3.7g	7.4g	たんぱく質
	脂質	4.3g	5.0g	脂質	8.0g	8.7g	脂質	6.4g	7.1g	脂質
夕 食	炭水化物	22.1g	55.1g	炭水化物	18.5g	51.5g	炭水化物	9.7g	42.7g	炭水化物
	ナトリウム	499mg	939mg	ナトリウム	755mg	1195mg	ナトリウム	481mg	921mg	ナトリウム
	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量
合 計	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	鶏の柚子胡椒炒め	麦	豚バラとキャベツのスタミナ炒め	麦	鶏の幽庵焼き	麦	肉団子の根菜あんかけ	卵乳麦	鯖の磯辺焼き	麦
	ナスと麩の炒め煮	麦	なめことじゃが芋の煮物	麦	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	乳麦	大豆としらすの甘辛煮	麦	塩枝豆	麦
	春雨の中華和え	卵乳麦	若芽と油揚げのおひたし	麦	なすのミートソース煮	乳麦	三色野菜ナムル	麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦
食	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
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
	エネルギー	234kcal	393kcal	エネルギー	254kcal	413kcal	エネルギー	283kcal	442kcal	エネルギー
	たんぱく質	9.0g	12.7g	たんぱく質	9.3g	13.0g	たんぱく質	12.1g	15.8g	たんぱく質
	脂質	13.7g	14.4g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	15.5g	16.2g	脂質
合 計	炭水化物	18.3g	51.3g	炭水化物	18.8g	51.8g	炭水化物	20.3g	53.3g	炭水化物
	ナトリウム	794mg	1234mg	ナトリウム	757mg	1197mg	ナトリウム	700mg	1140mg	ナトリウム
	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量
合 計	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	メパルのバジルオリーブ焼		和風おろしハンバーグ	乳麦	赤魚の生姜煮	麦	とんかつ	卵麦	鶏肉のきのこあん	麦
	インゲンソテー	乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	うま塩キャベツ	麦か	人参グラッセ	乳麦	白菜と揚げの旨煮	麦
	切干大根の韓国風炒め	麦	ツナと大豆の炒め煮	麦	豚肉と大根のピリ辛煮	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か	マカロニとパプリカのサラダ	卵麦
合 計	マリーネサラダ	卵麦	オクラとめかぶの三杯酢	麦	枝豆とコーンのサラダ	麦	いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦	★味噌汁	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
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
	エネルギー	214kcal	373kcal	エネルギー	195kcal	354kcal	エネルギー	225kcal	384kcal	エネルギー
	たんぱく質	14.8g	18.5g	たんぱく質	12.5g	16.2g	たんぱく質	14.2g	17.9g	たんぱく質
	脂質	12.1g	12.8g	脂質	6.5g	7.2g	脂質	11.2g	11.9g	脂質
合 計	炭水化物	11.3g	44.3g	炭水化物	20.0g	53.0g	炭水化物	16.5g	49.5g	炭水化物
	ナトリウム	681mg	1121mg	ナトリウム	834mg	1274mg	ナトリウム	691mg	1131mg	ナトリウム
	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量
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
	エネルギー	607kcal	1084kcal	エネルギー	639kcal	1116kcal	エネルギー	618kcal	1095kcal	エネルギー
	たんぱく質	32.3g	43.4g	たんぱく質	32.8g	43.9g	たんぱく質	31.1g	42.2g	たんぱく質
	脂質	30.1g	32.2g	脂質	30.6g	32.7g	脂質	32.6g	34.7g	脂質
合 計	炭水化物	51.7g	150.7g	炭水化物	57.3g	156.3g	炭水化物	46.5g	145.5g	炭水化物
	ナトリウム	1974mg	3294mg	ナトリウム	2346mg	3666mg	ナトリウム	1872mg	3192mg	ナトリウム
	食塩相当量	5.0g	8.4g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	4.8g	8.1g	食塩相当量

★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

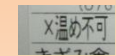


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	11月17日(月)		11月18日(火)		11月19日(水)		11月20日(木)		11月21日(金)	
朝	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	肉団子と白菜の煮物 キャベツの土佐煮 根菜の柚子マリネ ★味噌汁		卵乳麦 クラムチャウダー チキンアラビアータ ブロッコリーのサラダ ★味噌汁		卵乳麦 鶏肉のすき焼煮 大根と竹輪の煮物 塩麹のキャロットラペ ★味噌汁		麦 寄せ豆腐のうすあん れんこんとさつま揚げの煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		麦 鶏と大根の味噌煮 マカロニとキャベツの玉子炒め 黒オリーブとソナのポテトサラダ ★味噌汁	
食	栄養価 おかずセット		栄養価 おかずセット		栄養価 おかずセット		栄養価 おかずセット		栄養価 おかずセット	
	フルセット		フルセット		フルセット		フルセット		フルセット	
	エネルギー 112kcal		エネルギー 180kcal		エネルギー 114kcal		エネルギー 144kcal		エネルギー 155kcal	
	271kcal		339kcal		273kcal		303kcal		314kcal	
	蛋白質 5.2g		蛋白質 7.3g		蛋白質 6.3g		蛋白質 5.4g		蛋白質 7.5g	
	8.9g		11.0g		10.0g		9.1g		11.2g	
	脂質 3.7g		脂質 10.6g		脂質 4.4g		脂質 8.0g		脂質 5.6g	
	4.4g		11.3g		5.1g		8.7g		6.3g	
	炭水化物 14.6g		炭水化物 14.7g		炭水化物 11.1g		炭水化物 12.9g		炭水化物 18.3g	
	47.6g		47.7g		44.1g		45.9g		51.3g	
	ナトリウム 549mg		ナトリウム 573mg		ナトリウム 502mg		ナトリウム 718mg		ナトリウム 590mg	
	989mg		1013mg		942mg		1158mg		1030mg	
	食塩相当量 1.4g		食塩相当量 1.5g		食塩相当量 1.3g		食塩相当量 1.8g		食塩相当量 1.5g	
	2.5g		2.6g		2.4g		2.9g		2.6g	
昼	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	プリのごま醤油焼 人参のきな粉和え 鶏ミンチと小松菜の煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		麦 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ オクラのベベロンチーノ 大豆と椎茸の煮物 煮生酢 ★味噌汁		卵麦 メバルみりん焼 人参のレモン煮 揚げナスの肉味噌かため スパゲティサラダ ★味噌汁		麦 オニオンソースハンバーグ ピーマンソテー キャベツと油揚げの味噌煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁		麦 アジのカレー焼 大根の甘酢漬け ひじきとベーコンの煮物 カリフラワーの胡麻マヨ和え ★味噌汁	
食	栄養価 おかずセット		栄養価 おかずセット		栄養価 おかずセット		栄養価 おかずセット		栄養価 おかずセット	
	フルセット		フルセット		フルセット		フルセット		フルセット	
	エネルギー 231kcal		エネルギー 186kcal		エネルギー 335kcal		エネルギー 302kcal		エネルギー 194kcal	
	390kcal		345kcal		494kcal		461kcal		353kcal	
	蛋白質 16.6g		蛋白質 12.8g		蛋白質 13.7g		蛋白質 12.8g		蛋白質 14.6g	
	20.3g		16.5g		17.4g		16.5g		18.3g	
	脂質 11.1g		脂質 5.6g		脂質 22.8g		脂質 15.5g		脂質 10.3g	
	11.8g		6.3g		23.5g		16.2g		11.0g	
	炭水化物 16.1g		炭水化物 22.4g		炭水化物 18.4g		炭水化物 25.0g		炭水化物 11.0g	
	49.1g		55.4g		51.4g		58.0g		44.0g	
	ナトリウム 825mg		ナトリウム 745mg		ナトリウム 707mg		ナトリウム 803mg		ナトリウム 731mg	
	1265mg		1185mg		1147mg		1243mg		1171mg	
	食塩相当量 2.1g		食塩相当量 1.9g		食塩相当量 1.8g		食塩相当量 2.0g		食塩相当量 1.9g	
	3.2g		3.0g		2.9g		3.2g		3.0g	
夕	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	キャベツと豚肉の塩あんかけ 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 春雨とツナのサラダ ★味噌汁		麦 焼肉塩炒め 切干大根としらすの煮物 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁		麦 ロールキャベツの中華風 チンゲン菜ソテー 金時豆煮 若芽の明太和え ★味噌汁		麦 さば梅煮 麩の野菜あんかけ 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁		麦 豚肉とインゲンの山椒炒め 炒り豆腐 若芽ともやしの酢の物 ★味噌汁	
食	栄養価 おかずセット		栄養価 おかずセット		栄養価 おかずセット		栄養価 おかずセット		栄養価 おかずセット	
	フルセット		フルセット		フルセット		フルセット		フルセット	
	エネルギー 280kcal		エネルギー 272kcal		エネルギー 183kcal		エネルギー 222kcal		エネルギー 260kcal	
	439kcal		431kcal		342kcal		381kcal		419kcal	
	蛋白質 12.8g		蛋白質 14.2g		蛋白質 8.2g		蛋白質 10.8g		蛋白質 12.0g	
	16.5g		17.9g		11.9g		14.5g		15.7g	
	脂質 17.1g		脂質 17.1g		脂質 4.5g		脂質 13.5g		脂質 14.9g	
	17.8g		17.8g		5.2g		14.2g		15.6g	
	炭水化物 17.4g		炭水化物 15.1g		炭水化物 29.5g		炭水化物 12.3g		炭水化物 18.4g	
	50.4g		48.1g		62.5g		45.3g		51.4g	
	ナトリウム 832mg		ナトリウム 799mg		ナトリウム 1036mg		ナトリウム 744mg		ナトリウム 897mg	
	1272mg		1239mg		1476mg		1184mg		1337mg	
	食塩相当量 2.1g		食塩相当量 2.0g		食塩相当量 2.6g		食塩相当量 1.9g		食塩相当量 2.3g	
	3.2g		3.2g		3.8g		3.0g		3.4g	
合	栄養価 おかずセット		栄養価 おかずセット		栄養価 おかずセット		栄養価 おかずセット		栄養価 おかずセット	
	フルセット		フルセット		フルセット		フルセット		フルセット	
計	エネルギー 623kcal		エネルギー 638kcal		エネルギー 632kcal		エネルギー 668kcal		エネルギー 609kcal	
	1100kcal		1115kcal		1109kcal		1145kcal		1086kcal	
	蛋白質 34.6g		蛋白質 34.3g		蛋白質 28.2g		蛋白質 29.0g		蛋白質 34.1g	
	45.7g		45.4g		39.3g		40.1g		45.2g	
	脂質 31.9g		脂質 33.3g		脂質 31.7g		脂質 37.0g		脂質 30.8g	
	34.0g		35.4g		33.8g		39.1g		32.9g	
	炭水化物 48.1g		炭水化物 52.2g		炭水化物 59.0g		炭水化物 50.2g		炭水化物 47.7g	
	147.1g		151.2g		158.0g		149.2g		146.7g	
	ナトリウム 2206mg		ナトリウム 2117mg		ナトリウム 2245mg		ナトリウム 2265mg		ナトリウム 2218mg	
	3526mg		3437mg		3565mg		3585mg		3538mg	
	食塩相当量 5.6g		食塩相当量 5.4g		食塩相当量 5.7g		食塩相当量 5.7g		食塩相当量 5.7g	
	8.9g		8.8g		9.1g		9.1g		9.0g	

★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

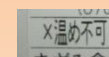


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。