「やわらか普通食」　週間献立表

朝食

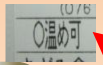
	11月3日(月)			11月4日(火)			11月5日(水)			11月6日(木)			11月7日(金)		
朝食	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	厚焼玉子		卵麦	麩と野菜の煮物		麦	豚肉と厚揚げの煮物		乳麦	大根と鶏肉のごま味噌煮		麦	油揚げの玉子とじ		卵麦
	なすの中華風南蛮漬け		麦	ブロッコリーの卵とじ		卵乳麦	南瓜の柚子そぼろあん		麦	ごぼう大豆		麦	里芋のかに風あんかけ		卵麦か
	ハムと春雨のサラダ		卵乳麦	おからのサラダ		卵乳麦か	なめこと若芽のサッと煮		麦	キャベツと蒲鉾のおかか和え		麦	もやしと蒸し鶏のナムル		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	205kcal	472kcal	エネルギー	164kcal	430kcal	エネルギー	147kcal	421kcal	エネルギー	134kcal	412kcal	エネルギー	137kcal	409kcal
	蛋白質	6.1g	12.0g	蛋白質	5.1g	10.9g	蛋白質	7.2g	13.0g	蛋白質	10.0g	16.6g	蛋白質	8.3g	14.6g
	脂 質	12.0g	12.9g	脂 質	11.3g	12.2g	脂 質	6.9g	7.8g	脂 質	4.5g	6.2g	脂 質	6.0g	7.0g
	炭水化物	18.5g	75.0g	炭水化物	12.0g	68.5g	炭水化物	14.1g	72.3g	炭水化物	13.7g	70.3g	炭水化物	13.3g	70.5g
	ナトリウム	570mg	1014mg	ナトリウム	583mg	1050mg	ナトリウム	564mg	1005mg	ナトリウム	572mg	1016mg	ナトリウム	546mg	987mg
	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.7g	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		
	アジの幽庵焼		麦	豚肉としめじのオイスター炒め		麦	鶏のカレー照煮込み		麦	ブリの塩焼			チーズささみフライ		乳麦
	ピーマンのおかか和え			鶏肉と大豆の生姜煮		麦	塩枝豆			ピーマンソテー		卵乳麦	法蓮草ソテー		乳麦
	白菜と青梗菜の塩あんかけ			キャベツとツナのナムル		麦	春雨の五目炒め		麦	白菜とミンチの中華炒め		麦か	大根麻婆		麦落か
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		乳麦落	★味噌汁		麦	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え		卵麦	玉子スパサラダ		卵乳麦	キャベツのピーナッツ和え		麦落
	★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	192kcal	475kcal	エネルギー	236kcal	503kcal	エネルギー	288kcal	565kcal	エネルギー	306kcal	578kcal	エネルギー	264kcal	534kcal
	蛋白質	17.4g	24.3g	蛋白質	16.5g	22.5g	蛋白質	13.1g	19.4g	蛋白質	15.8g	21.9g	蛋白質	10.6g	16.5g
	脂 質	6.5g	8.3g	脂 質	12.5g	13.4g	脂 質	17.6g	19.3g	脂 質	18.0g	19.0g	脂 質	15.8g	16.7g
	炭水化物	14.4g	71.7g	炭水化物	15.3g	71.8g	炭水化物	18.8g	75.3g	炭水化物	17.7g	74.5g	炭水化物	20.9g	78.2g
	ナトリウム	771mg	1212mg	ナトリウム	733mg	1177mg	ナトリウム	942mg	1384mg	ナトリウム	697mg	1138mg	ナトリウム	774mg	1240mg
	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	3.2g
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		
	鶏肉のレモン風味焼			ポテトコロッケ		卵乳麦	あぶらかれいみぞれ煮		麦	生姜焼き		麦落	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん		乳麦
	菜の花			人参グラッセ		乳麦	人参のきんぴら		麦	じゃが芋のそぼろあん		麦	枝豆と人参のあっさり煮		麦
	豆腐のかに風あんかけ		卵麦か	ふきの含め煮		乳麦	豚バラとこんにゃくの煮物		麦	大根とコーンの中華和え		麦か	竹の子と豚肉の味噌煮		麦
	ひじきのごまマヨ和え		卵乳麦	和風スパゲティ		乳麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ		乳麦	★味噌汁		麦	白菜と竹輪の柚子胡椒和え		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	242kcal	509kcal	エネルギー	257kcal	533kcal	エネルギー	222kcal	499kcal	エネルギー	233kcal	499kcal	エネルギー	225kcal	494kcal
	蛋白質	12.1g	17.9g	蛋白質	5.5g	11.9g	蛋白質	20.3g	26.5g	蛋白質	11.7g	17.4g	蛋白質	10.9g	16.9g
	脂 質	15.8g	16.7g	脂 質	12.8g	14.5g	脂 質	8.7g	9.7g	脂 質	8.9g	9.8g	脂 質	10.8g	11.8g
	炭水化物	12.1g	68.8g	炭水化物	30.2g	86.6g	炭水化物	15.4g	73.5g	炭水化物	25.0g	81.4g	炭水化物	21.1g	77.4g
	ナトリウム	744mg	1186mg	ナトリウム	862mg	1303mg	ナトリウム	922mg	1363mg	ナトリウム	830mg	1272mg	ナトリウム	901mg	1344mg
	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	1456kcal	エネルギー	657kcal	1466kcal	エネルギー	657kcal	1485kcal	エネルギー	673kcal	1489kcal	エネルギー	626kcal	1437kcal
	蛋白質	35.6g	54.2g	蛋白質	27.1g	45.3g	蛋白質	40.6g	58.9g	蛋白質	37.5g	55.9g	蛋白質	29.8g	48.0g
	脂 質	34.3g	37.9g	脂 質	36.6g	40.1g	脂 質	33.2g	36.8g	脂 質	31.4g	35.0g	脂 質	32.6g	35.5g
	炭水化物	45.0g	215.5g	炭水化物	57.5g	226.9g	炭水化物	48.3g	221.1g	炭水化物	56.4g	226.2g	炭水化物	55.3g	226.1g
	ナトリウム	2085mg	3412mg	ナトリウム	2178mg	3530mg	ナトリウム	2428mg	3752mg	ナトリウム	2099mg	3426mg	ナトリウム	2221mg	3571mg
	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.6g	9.0g	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	9.1g

★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。

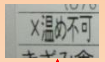
お食事の作り方

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

朝食

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)	
★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ぼろ煮	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
★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	159kcal	429kcal	エネルギー	190kcal	463kcal	エネルギー	110kcal	384kcal	エネルギー	127kcal	394kcal	エネルギー	61kcal	335kcal
蛋白質	8.5g	14.5g	蛋白質	11.0g	17.1g	蛋白質	4.8g	10.6g	蛋白質	3.7g	9.3g	蛋白質	3.1g	8.8g
脂 質	4.3g	5.3g	脂 質	8.0g	9.0g	脂 質	5.9g	6.8g	脂 質	6.4g	7.3g	脂 質	1.1g	2.0g
炭水化物	22.1g	78.9g	炭水化物	18.5g	75.8g	炭水化物	9.7g	67.9g	炭水化物	13.4g	69.9g	炭水化物	10.0g	67.8g
ナトリウム	499mg	943mg	ナトリウム	755mg	1197mg	ナトリウム	481mg	922mg	ナトリウム	562mg	1005mg	ナトリウム	470mg	911mg
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	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.3g

昼食

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)	
★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	
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
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	春雨の酢の物	麦	★味噌汁	麦	若芽の塩こうじ和え	卵麦
				★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	234kcal	499kcal	エネルギー	254kcal	522kcal	エネルギー	283kcal	549kcal	エネルギー	235kcal	509kcal	エネルギー	291kcal	558kcal
蛋白質	9.0g	14.8g	蛋白質	9.3g	15.2g	蛋白質	12.1g	17.8g	蛋白質	14.1g	20.4g	蛋白質	16.0g	21.7g
脂 質	13.7g	14.6g	脂 質	16.1g	17.0g	脂 質	15.5g	16.4g	脂 質	9.7g	10.7g	脂 質	18.4g	19.3g
炭水化物	18.3g	74.7g	炭水化物	18.8g	75.3g	炭水化物	20.3g	76.7g	炭水化物	23.4g	81.0g	炭水化物	14.8g	71.2g
ナトリウム	794mg	1260mg	ナトリウム	757mg	1203mg	ナトリウム	700mg	1142mg	ナトリウム	1008mg	1450mg	ナトリウム	829mg	1273mg
食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.2g

夕食

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)	
★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★大根めし	麦	★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		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
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		

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	214kcal	484kcal	エネルギー	195kcal	460kcal	エネルギー	225kcal	529kcal	エネルギー	322kcal	588kcal	エネルギー	289kcal	559kcal
蛋白質	14.8g	20.5g	蛋白質	12.5g	18.4g	蛋白質	14.2g	22.1g	蛋白質	16.0g	21.7g	蛋白質	11.5g	17.4g
脂 質	12.1g	13.0g	脂 質	6.5g	7.4g	脂 質	11.2g	13.0g	脂 質	20.3g	21.2g	脂 質	18.4g	19.3g
炭水化物	11.3g	68.1g	炭水化物	20.0g	76.4g	炭水化物	16.5g	77.5g	炭水化物	19.5g	75.9g	炭水化物	17.6g	74.8g
ナトリウム	681mg	1122mg	ナトリウム	834mg	1300mg	ナトリウム	691mg	1581mg	ナトリウム	791mg	1233mg	ナトリウム	700mg	1141mg
食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.8g	4.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g

合計

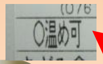
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	607kcal	1412kcal	エネルギー	639kcal	1445kcal	エネルギー	618kcal	1462kcal	エネルギー	684kcal	1491kcal	エネルギー	641kcal	1452kcal
蛋白質	32.3g	49.8g	蛋白質	32.8g	50.7g	蛋白質	31.1g	50.5g	蛋白質	33.8g	51.4g	蛋白質	30.6g	47.9g
脂 質	30.1g	32.9g	脂 質	30.6g	33.4g	脂 質	32.6g	36.2g	脂 質	36.4g	39.2g	脂 質	37.9g	40.6g
炭水化物	51.7g	221.7g	炭水化物	57.3g	227.5g	炭水化物	46.5g	222.1g	炭水化物	56.3g	226.8g	炭水化物	42.4g	213.8g
ナトリウム	1974mg	3325mg	ナトリウム	2346mg	3700mg	ナトリウム	1872mg	3645mg	ナトリウム	2361mg	3688mg	ナトリウム	1999mg	3325mg
食塩相当量	5.0g	8.5g	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	4.8g	9.2g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.1g	8.4g

★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。

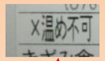
お食事の作り方

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

朝食

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)	
★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	
肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	クラムチャウダー	卵乳麦	鶏肉のすき焼煮	麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	鶏と大根の味噌煮	麦
キャベツの土佐煮	麦	チキンアラビアータ	麦	大根と竹輪の煮物	麦	れんこんとさつま揚の煮物	卵麦	マカロニとキャベツの玉子炒め	卵麦
根菜の柚子マリネ		ブロッコリーのサラダ	麦	塩麹のキャロットラペ	麦	キャベツの漬物柚子風味	麦	黒オリーブとツナのポテトサラダ	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	112kcal	377kcal	エネルギー	180kcal	458kcal	エネルギー	114kcal	381kcal	エネルギー	144kcal	410kcal	エネルギー	155kcal	438kcal
蛋白質	5.2g	11.0g	蛋白質	7.3g	13.9g	蛋白質	6.3g	12.2g	蛋白質	5.4g	11.2g	蛋白質	7.5g	14.4g
脂質	3.7g	4.6g	脂質	10.6g	12.3g	脂質	4.4g	5.3g	脂質	8.0g	8.9g	脂質	5.6g	7.4g
炭水化物	14.6g	71.0g	炭水化物	14.7g	71.3g	炭水化物	11.1g	67.9g	炭水化物	12.9g	69.2g	炭水化物	18.3g	75.6g
ナトリウム	549mg	1015mg	ナトリウム	573mg	1017mg	ナトリウム	502mg	969mg	ナトリウム	718mg	1161mg	ナトリウム	590mg	1031mg
食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.5g	2.6g

昼食

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)	
★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	
ブリのごま醤油焼	麦	鶏の天ぷら	卵麦	メバルみりん焼	麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦	アジのカレー焼	麦
人参のきな粉和え	麦	天ぷらのタレ	麦	人参のレモン煮	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	大根の甘酢漬け	
鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	オクラのペペロンチーノ		揚げナスの肉味噌からめ	麦落	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦
若芽とパインの酢の物	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	スパゲティサラダ	卵乳麦	さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦	カリフラワーの胡麻マヨ和え	卵
★味噌汁	麦	煮生酢	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	231kcal	512kcal	エネルギー	186kcal	459kcal	エネルギー	335kcal	611kcal	エネルギー	302kcal	568kcal	エネルギー	194kcal	470kcal
蛋白質	16.6g	23.1g	蛋白質	12.8g	18.9g	蛋白質	13.7g	20.1g	蛋白質	12.8g	18.4g	蛋白質	14.6g	20.5g
脂質	11.1g	12.8g	脂質	5.6g	6.6g	脂質	22.8g	24.5g	脂質	15.5g	16.4g	脂質	10.3g	11.2g
炭水化物	16.1g	73.4g	炭水化物	22.4g	79.7g	炭水化物	18.4g	74.8g	炭水化物	25.0g	81.0g	炭水化物	11.0g	69.6g
ナトリウム	825mg	1266mg	ナトリウム	745mg	1187mg	ナトリウム	707mg	1148mg	ナトリウム	803mg	1245mg	ナトリウム	731mg	1173mg
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g

夕食

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)	
★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	
キャベツと豚肉の塩あんかけ		焼肉塩炒め	麦か	ロールキャベツの中華風	卵乳麦か	さば梅煮	麦	豚肉とインゲンの山椒炒め	麦
竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	切干大根としらすの煮物	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	麩の野菜あんかけ	麦	炒り豆腐	卵乳麦
春雨とツナのサラダ	卵乳麦	青菜のマヨネーズ和え	卵麦	金時豆煮	麦	切干と法蓮草のおひたし	麦	若芽ともやしの酢の物	麦
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	若芽の明太和え	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	272kcal	538kcal	エネルギー	183kcal	464kcal	エネルギー	222kcal	493kcal	エネルギー	260kcal	527kcal
蛋白質	12.8g	18.9g	蛋白質	14.2g	20.0g	蛋白質	8.2g	14.5g	蛋白質	10.8g	16.5g	蛋白質	12.0g	18.0g
脂質	17.1g	18.1g	脂質	17.1g	18.0g	脂質	4.5g	5.5g	脂質	13.5g	14.4g	脂質	14.9g	15.8g
炭水化物	17.4g	74.2g	炭水化物	15.1g	71.6g	炭水化物	29.5g	88.6g	炭水化物	12.3g	69.6g	炭水化物	18.4g	74.9g
ナトリウム	832mg	1273mg	ナトリウム	799mg	1266mg	ナトリウム	1036mg	1477mg	ナトリウム	744mg	1186mg	ナトリウム	897mg	1341mg
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.6g	3.8g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g

合計

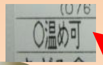
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	623kcal	1441kcal	エネルギー	638kcal	1455kcal	エネルギー	632kcal	1456kcal	エネルギー	668kcal	1471kcal	エネルギー	609kcal	1435kcal
蛋白質	34.6g	53.0g	蛋白質	34.3g	52.8g	蛋白質	28.2g	46.8g	蛋白質	29.0g	46.1g	蛋白質	34.1g	52.9g
脂質	31.9g	35.5g	脂質	33.3g	36.9g	脂質	31.7g	35.3g	脂質	37.0g	39.7g	脂質	30.8g	34.4g
炭水化物	48.1g	218.6g	炭水化物	52.2g	222.6g	炭水化物	59.0g	231.3g	炭水化物	50.2g	219.8g	炭水化物	47.7g	220.1g
ナトリウム	2206mg	3554mg	ナトリウム	2117mg	3470mg	ナトリウム	2245mg	3594mg	ナトリウム	2265mg	3592mg	ナトリウム	2218mg	3545mg
食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	5.7g	9.2g	食塩相当量	5.7g	9.2g	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。

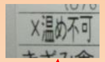
お食事の作り方

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。