「刻み食」　週間献立表

朝食

12月8日(月)		12月9日(火)		12月10日(水)		12月11日(木)		12月12日(金)	
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	豚肉ときのこの炒め物	麦	鶏大豆	麦	豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か	肉じゃが煮	麦
大根とえのきのきんぴら	麦	さつま芋と小松菜の煮物	麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	ナスと麩の炒め煮	麦	大豆と椎茸の煮物	麦
一夜漬(白菜人参)	麦	ごぼうのごま酢和え	麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	オクラのおかか和え梅風味	麦	キャベツの漬物柚子風味	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	79kcal	238kcal	エネルギー	163kcal	322kcal	エネルギー	177kcal	336kcal	エネルギー	167kcal	326kcal	エネルギー	151kcal	310kcal
蛋白質	4.7g	8.4g	蛋白質	7.5g	11.2g	蛋白質	11.7g	15.4g	蛋白質	5.6g	9.3g	蛋白質	9.2g	12.9g
脂 質	3.2g	3.9g	脂 質	5.5g	6.2g	脂 質	8.6g	9.3g	脂 質	11.1g	11.8g	脂 質	5.6g	6.3g
炭水化物	7.2g	40.2g	炭水化物	21.3g	54.3g	炭水化物	14.3g	47.3g	炭水化物	11.8g	44.8g	炭水化物	16.5g	49.5g
ナトリウム	702mg	1142mg	ナトリウム	703mg	1143mg	ナトリウム	590mg	1030mg	ナトリウム	744mg	1184mg	ナトリウム	549mg	989mg
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.5g

昼食

12月8日(月)		12月9日(火)		12月10日(水)		12月11日(木)		12月12日(金)	
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
鶏肉マスタード	麦	ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦	生姜焼き	麦落	田楽煮	麦	サワラのごま焼	麦
オクラのペペロンチーノ		菜の花		じゃが芋のそぼろあん	麦	五目うの花	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦
白菜と春雨の中華煮	麦	鶏肉のすき焼煮	麦	若芽ともやしの酢の物	麦	パスタのサラダ	卵乳麦	豚肉と白菜のうま煮	麦
たたきごぼう	麦	人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	若芽と油揚げのおひたし	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	240kcal	399kcal	エネルギー	263kcal	422kcal	エネルギー	221kcal	380kcal	エネルギー	215kcal	374kcal	エネルギー	227kcal	386kcal
蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	11.8g	15.5g	蛋白質	6.4g	10.1g	蛋白質	18.1g	21.8g
脂 質	11.1g	11.8g	脂 質	16.2g	16.9g	脂 質	7.8g	8.5g	脂 質	10.0g	10.7g	脂 質	11.4g	12.1g
炭水化物	22.7g	55.7g	炭水化物	19.3g	52.3g	炭水化物	25.0g	58.0g	炭水化物	27.4g	60.4g	炭水化物	12.6g	45.6g
ナトリウム	817mg	1257mg	ナトリウム	787mg	1227mg	ナトリウム	938mg	1378mg	ナトリウム	967mg	1407mg	ナトリウム	846mg	1286mg
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.2g	3.3g

夕食

12月8日(月)		12月9日(火)		12月10日(水)		12月11日(木)		12月12日(金)	
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
ポークチャップ	乳麦	アジの幽庵焼	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	赤魚の煮付け	麦	鶏のカレー照煮込み	麦
金時豆煮	麦	インゲンソテー	乳麦	人参煮	麦	塩枝豆		ピーマンソテー	卵乳麦
ポテコーンサラダ	卵乳麦	蕪のそぼろ煮	麦	大根と竹輪の煮物	麦	れんこんの五目炒め煮	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦
★味噌汁	麦	フレンチマカロニ	卵乳麦	春雨のサラダ	卵乳麦	菜の花とコーンのわさびマヨ和え	卵麦	カリフラワーのピクルス	
		★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	365kcal	524kcal	エネルギー	244kcal	403kcal	エネルギー	260kcal	419kcal	エネルギー	227kcal	386kcal	エネルギー	220kcal	379kcal
蛋白質	15.3g	19.0g	蛋白質	14.1g	17.8g	蛋白質	7.4g	11.1g	蛋白質	15.6g	19.3g	蛋白質	14.8g	18.5g
脂 質	17.0g	17.7g	脂 質	10.9g	11.6g	脂 質	15.4g	16.1g	脂 質	11.8g	12.5g	脂 質	11.3g	12.0g
炭水化物	36.8g	69.8g	炭水化物	20.5g	53.5g	炭水化物	22.8g	55.8g	炭水化物	14.8g	47.8g	炭水化物	14.2g	47.2g
ナトリウム	790mg	1230mg	ナトリウム	714mg	1154mg	ナトリウム	799mg	1239mg	ナトリウム	716mg	1156mg	ナトリウム	703mg	1143mg
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.8g	2.9g

合計

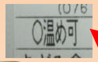
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	684kcal	1161kcal	エネルギー	670kcal	1147kcal	エネルギー	658kcal	1135kcal	エネルギー	609kcal	1086kcal	エネルギー	598kcal	1075kcal
蛋白質	30.5g	41.6g	蛋白質	31.0g	42.1g	蛋白質	30.9g	42.0g	蛋白質	27.6g	38.7g	蛋白質	42.1g	53.2g
脂 質	31.3g	33.4g	脂 質	32.6g	34.7g	脂 質	31.8g	33.9g	脂 質	32.9g	35.0g	脂 質	28.3g	30.4g
炭水化物	66.7g	165.7g	炭水化物	61.1g	160.1g	炭水化物	62.1g	161.1g	炭水化物	54.0g	153.0g	炭水化物	43.3g	142.3g
ナトリウム	2309mg	3629mg	ナトリウム	2204mg	3524mg	ナトリウム	2327mg	3647mg	ナトリウム	2427mg	3747mg	ナトリウム	2098mg	3418mg
食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.4g	8.7g

★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。

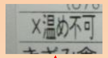
お食事の作り方

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

朝食

	12月15日(月)		12月16日(火)		12月17日(水)		12月18日(木)		12月19日(金)	
朝食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	厚揚げと大根の煮物	乳麦	麩と野菜の煮物	麦	鶏と大根の味噌煮	麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	根菜と大豆の洋風煮	卵乳麦
	中華うま煮	卵乳麦か	ひじきと大豆の煮物	麦	スープキャベツ	乳麦	ふきの含め煮	乳麦	キャベツと春雨のカレー炒め	乳麦
	カリフラワーの甘酢漬け		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	昆布の佃煮	麦	切干と小松菜の煮物	麦	一夜漬(白菜昆布)	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	94kcal	253kcal	エネルギー	156kcal	315kcal	エネルギー	68kcal	227kcal	エネルギー	99kcal	258kcal	エネルギー	111kcal	270kcal
蛋白質	3.8g	7.5g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	5.3g	9.0g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	6.5g	10.2g
脂 質	3.0g	3.7g	脂 質	8.2g	8.9g	脂 質	1.4g	2.1g	脂 質	3.9g	4.6g	脂 質	4.5g	5.2g
炭水化物	12.7g	45.7g	炭水化物	14.9g	47.9g	炭水化物	10.1g	43.1g	炭水化物	10.2g	43.2g	炭水化物	11.6g	44.6g
ナトリウム	430mg	870mg	ナトリウム	622mg	1062mg	ナトリウム	517mg	957mg	ナトリウム	541mg	981mg	ナトリウム	630mg	1070mg
食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g

昼食

	12月15日(月)		12月16日(火)		12月17日(水)		12月18日(木)		12月19日(金)	
昼食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	ホッケのごま焼	麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ		白身フライ	麦	鶏のごまタレ煮	麦	ハヤシライスのルー	乳麦
	うま塩キャベツ	麦か	炒り豆腐	卵乳麦	枝豆のペペロンチーノ風		青じそパスタ	麦	蕪と揚げの煮物	麦
	一ロナスのオランダ煮	麦	若芽とパインの酢の物	麦	白菜と竹輪の煮びたし	麦	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	バジルポテトチキン	卵乳麦
	じゃが芋と人参のカレー炒め		★味噌汁	麦	きのこと油揚げの甘辛炒め	麦	キャベツの土佐煮	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	373kcal	エネルギー	208kcal	367kcal	エネルギー	331kcal	490kcal	エネルギー	232kcal	391kcal	エネルギー	293kcal	452kcal
蛋白質	10.6g	14.3g	蛋白質	13.1g	16.8g	蛋白質	15.0g	18.7g	蛋白質	14.4g	18.1g	蛋白質	10.2g	13.9g
脂 質	12.2g	12.9g	脂 質	9.6g	10.3g	脂 質	20.6g	21.3g	脂 質	13.0g	13.7g	脂 質	15.6g	16.3g
炭水化物	16.0g	49.0g	炭水化物	17.4g	50.4g	炭水化物	20.8g	53.8g	炭水化物	14.0g	47.0g	炭水化物	27.6g	60.6g
ナトリウム	561mg	1001mg	ナトリウム	804mg	1244mg	ナトリウム	656mg	1096mg	ナトリウム	708mg	1148mg	ナトリウム	1107mg	1547mg
食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.8g	3.9g

夕食

	12月15日(月)		12月16日(火)		12月17日(水)		12月18日(木)		12月19日(金)	
夕食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	やわらかメンチカツ	卵乳麦	シイラ照焼	麦	ロールキャベツの赤ワイン煮	卵乳麦	肉団子の中華炒め	卵乳麦落か	赤魚のみぞれ煮	麦
	大根の甘酢漬け		法蓮草		人参のレモン煮	乳麦	人参とえのきのきんぴら	麦	キャベツソテー	乳麦
	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か	白花豆煮	麦	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か
	玉ねぎと蒸し鶏のナムル	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落	蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ	麦	★味噌汁	麦	なすのトロトロ生姜煮	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	317kcal	476kcal	エネルギー	231kcal	390kcal	エネルギー	222kcal	381kcal	エネルギー	328kcal	487kcal	エネルギー	206kcal	365kcal
蛋白質	11.6g	15.3g	蛋白質	15.9g	19.6g	蛋白質	9.8g	13.5g	蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	12.1g	15.8g
脂 質	18.3g	19.0g	脂 質	10.8g	11.5g	脂 質	10.2g	10.9g	脂 質	14.2g	14.9g	脂 質	9.9g	10.6g
炭水化物	28.0g	61.0g	炭水化物	17.3g	50.3g	炭水化物	22.6g	55.6g	炭水化物	36.8g	69.8g	炭水化物	15.9g	48.9g
ナトリウム	986mg	1426mg	ナトリウム	834mg	1274mg	ナトリウム	990mg	1430mg	ナトリウム	786mg	1226mg	ナトリウム	703mg	1143mg
食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g

合計

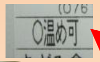
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	625kcal	1102kcal	エネルギー	595kcal	1072kcal	エネルギー	621kcal	1098kcal	エネルギー	659kcal	1136kcal	エネルギー	610kcal	1087kcal
蛋白質	26.0g	37.1g	蛋白質	35.1g	46.2g	蛋白質	30.1g	41.2g	蛋白質	32.5g	43.6g	蛋白質	28.8g	39.9g
脂 質	33.5g	35.6g	脂 質	28.6g	30.7g	脂 質	32.2g	34.3g	脂 質	31.1g	33.2g	脂 質	30.0g	32.1g
炭水化物	56.7g	155.7g	炭水化物	49.6g	148.6g	炭水化物	53.5g	152.5g	炭水化物	61.0g	160.0g	炭水化物	55.1g	154.1g
ナトリウム	1977mg	3297mg	ナトリウム	2260mg	3580mg	ナトリウム	2163mg	3483mg	ナトリウム	2035mg	3355mg	ナトリウム	2440mg	3760mg
食塩相当量	5.0g	8.3g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.2g	8.5g	食塩相当量	6.2g	9.5g

★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。

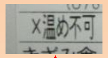
お食事の作り方

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

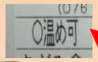
	12月22日(月)			12月23日(火)			12月24日(水)			12月25日(木)			12月26日(金)		
朝食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	スクランブルエッグ		卵乳	焼豆腐ときのこの生姜あんかけ		麦	豚肉と大根の煮物		麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮		乳麦落	寄せ豆腐のうすあん		卵麦
	インゲンと人参のグラッセ		乳	ひじきと鶏ミンチの煮物		麦	鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦	キャベツと玉ねぎのコンソメ煮		乳麦	白菜のスープ煮		乳麦
	スパトマト炒め		乳麦	ごぼう大豆		麦	キャベツとザーサイのナムル		麦	切干大根のさっぱり塩麹和え			竹輪のごま炒め		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	171kcal	330kcal	エネルギー	151kcal	310kcal	エネルギー	142kcal	301kcal	エネルギー	86kcal	245kcal	エネルギー	155kcal	314kcal
	蛋白質	4.3g	8.0g	蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	9.3g	13.0g	蛋白質	4.7g	8.4g	蛋白質	7.1g	10.8g
	脂 質	11.1g	11.8g	脂 質	4.8g	5.5g	脂 質	6.4g	7.1g	脂 質	3.0g	3.7g	脂 質	8.6g	9.3g
	炭水化物	13.9g	46.9g	炭水化物	14.2g	47.2g	炭水化物	11.9g	44.9g	炭水化物	10.2g	43.2g	炭水化物	11.9g	44.9g
	ナトリウム	287mg	727mg	ナトリウム	651mg	1091mg	ナトリウム	494mg	934mg	ナトリウム	421mg	861mg	ナトリウム	814mg	1254mg
	食塩相当量	0.7g	1.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g
昼食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	サワラのごま醤油焼		麦	ポテトコロッケ		卵乳麦	肉団子の柚子風味野菜あん		卵乳麦	赤魚の磯辺焼		麦	豚バラとキャベツのスタミナ炒め		麦
	赤ピーマンと玉ねぎのソテー		乳麦	枝豆と人参のあっさり煮		麦	マカロニとツナの和風炒め		乳麦	チンゲン菜ソテー		乳麦	里芋のそぼろ煮		乳麦
	南瓜の柚子そぼろあん		麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し		卵麦	豚肉のチリソース炒め		麦	鶏のうま煮		麦	根菜の柚子マリネ		
	きんぴられんこん		麦	切干大根のおから煮		麦	★味噌汁		麦	春雨の中華和え		卵乳麦	★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	230kcal	389kcal	エネルギー	240kcal	399kcal	エネルギー	254kcal	413kcal	エネルギー	188kcal	347kcal	エネルギー	269kcal	428kcal
	蛋白質	13.7g	17.4g	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	12.4g	16.1g	蛋白質	14.4g	18.1g	蛋白質	9.0g	12.7g
	脂 質	9.8g	10.5g	脂 質	12.1g	12.8g	脂 質	10.1g	10.8g	脂 質	6.8g	7.5g	脂 質	15.4g	16.1g
	炭水化物	21.4g	54.4g	炭水化物	27.5g	60.5g	炭水化物	27.4g	60.4g	炭水化物	16.5g	49.5g	炭水化物	21.9g	54.9g
	ナトリウム	745mg	1185mg	ナトリウム	802mg	1242mg	ナトリウム	860mg	1300mg	ナトリウム	713mg	1153mg	ナトリウム	774mg	1214mg
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g
夕食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鶏肉のマーマレード煮		麦	キーマカレーのルー		乳麦	バーベキューチキン		麦	豚肉と茄子の中華炒め		麦	あぶらかれい生姜煮		麦
	人参煮		麦	キャベツとベーコンの炒め物		卵乳	うま塩キャベツ		麦か	大豆としらすの甘辛煮		麦	人参のレモン煮		乳麦
	担々風春雨		麦落	カリフラワーの胡麻マヨ和え		卵	竹輪の五色きんぴら		卵乳麦	ひじきとごぼうのナムル		麦	キャベツの麻婆あんかけ		麦落
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め		麦	★味噌汁		麦	ブロッコリーの卵とじ		卵乳麦	★味噌汁		麦	さつま揚の味噌炒め		卵麦落
	★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	226kcal	385kcal	エネルギー	236kcal	395kcal	エネルギー	238kcal	397kcal	エネルギー	347kcal	506kcal	エネルギー	200kcal	359kcal
	蛋白質	12.5g	16.2g	蛋白質	11.1g	14.8g	蛋白質	15.2g	18.9g	蛋白質	16.9g	20.6g	蛋白質	17.9g	21.6g
	脂 質	10.1g	10.8g	脂 質	13.5g	14.2g	脂 質	14.1g	14.8g	脂 質	21.9g	22.6g	脂 質	5.7g	6.4g
	炭水化物	21.0g	54.0g	炭水化物	19.1g	52.1g	炭水化物	12.7g	45.7g	炭水化物	21.4g	54.4g	炭水化物	18.5g	51.5g
	ナトリウム	682mg	1122mg	ナトリウム	871mg	1311mg	ナトリウム	786mg	1226mg	ナトリウム	923mg	1363mg	ナトリウム	759mg	1199mg
	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.3g	3.5g	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	627kcal	1104kcal	エネルギー	627kcal	1104kcal	エネルギー	634kcal	1111kcal	エネルギー	621kcal	1098kcal	エネルギー	624kcal	1101kcal
	蛋白質	30.5g	41.6g	蛋白質	30.0g	41.1g	蛋白質	36.9g	48.0g	蛋白質	36.0g	47.1g	蛋白質	34.0g	45.1g
	脂 質	31.0g	33.1g	脂 質	30.4g	32.5g	脂 質	30.6g	32.7g	脂 質	31.7g	33.8g	脂 質	29.7g	31.8g
	炭水化物	56.3g	155.3g	炭水化物	60.8g	159.8g	炭水化物	52.0g	151.0g	炭水化物	48.1g	147.1g	炭水化物	52.3g	151.3g
	ナトリウム	1714mg	3034mg	ナトリウム	2324mg	3644mg	ナトリウム	2140mg	3460mg	ナトリウム	2057mg	3377mg	ナトリウム	2347mg	3667mg
	食塩相当量	4.3g	7.7g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	6.0g	9.3g

★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。

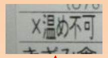
お食事の作り方

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温かく召し上がるメニュー
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。