

「刻み食」 週間献立表

1月26日(月)		1月27日(火)		1月28日(水)		1月29日(木)		1月30日(金)	
★全粥240g 豚肉ときのこの炒め物 インゲンと人参のグラッセ カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁	麦 乳	★全粥240g 和風ポトフ 大豆としらすの甘辛煮 三色野菜ナムル ★味噌汁	麦 麦	★全粥240g がんもどきの含め煮 キャベツの土佐煮 きんぴられんこん ★味噌汁	麦 麦	★全粥240g 麩と野菜の煮物 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め マカロニの明太マヨ和え ★味噌汁	麦 麦	★全粥240g 豚すき風煮物 切干大根煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁	麦 麦
朝食									
栄養価 エネルギー 117kcal 蛋白質 6.5g 脂質 4.5g 炭水化物 13.7g ナトリウム 418mg 食塩相当量 1.1g	おかずセット フルセット エネルギー 276kcal 蛋白質 10.2g 脂質 5.2g 炭水化物 46.7g ナトリウム 858mg 食塩相当量 2.2g	栄養価 エネルギー 150kcal 蛋白質 8.3g 脂質 5.1g 炭水化物 18.8g ナトリウム 699mg 食塩相当量 1.8g	栄養価 エネルギー 309kcal 蛋白質 12.0g 脂質 5.8g 炭水化物 51.8g ナトリウム 1139mg 食塩相当量 2.9g	栄養価 エネルギー 140kcal 蛋白質 6.5g 脂質 5.9g 炭水化物 15.9g ナトリウム 712mg 食塩相当量 1.8g	栄養価 エネルギー 299kcal 蛋白質 10.2g 脂質 6.6g 炭水化物 48.9g ナトリウム 1152mg 食塩相当量 2.9g	栄養価 エネルギー 146kcal 蛋白質 5.7g 脂質 4.1g 炭水化物 20.4g ナトリウム 644mg 食塩相当量 1.6g	栄養価 エネルギー 305kcal 蛋白質 9.4g 脂質 4.8g 炭水化物 53.4g ナトリウム 1084mg 食塩相当量 2.8g	栄養価 エネルギー 102kcal 蛋白質 6.1g 脂質 4.1g 炭水化物 10.1g ナトリウム 665mg 食塩相当量 1.7g	栄養価 エネルギー 261kcal 蛋白質 9.8g 脂質 4.8g 炭水化物 43.1g ナトリウム 1105mg 食塩相当量 2.8g
昼食									
★全粥240g アジのカレー焼 人参のレモン煮 蒸し鶏と春雨の中華煮 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁	麦 麦 乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん チンゲン菜ソテー ^{レモン} キャベツと豚肉の味噌炒め 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁	麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 豚肉のおろし煮 炒り豆腐 春雨の中華和え 卵麦	麦 麦 卵乳麦 卵乳麦	★全粥240g 鶏肉とキャベツのカレー炒め 大豆と椎茸の煮物 大根なます ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鰯の磯辺焼き 人参グラッセ 豆腐としめじのとろみ煮 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦
食									
栄養価 エネルギー 229kcal 蛋白質 15.4g 脂質 11.7g 炭水化物 15.2g ナトリウム 890mg 食塩相当量 2.3g	おかずセット フルセット エネルギー 388kcal 蛋白質 19.1g 脂質 12.4g 炭水化物 48.2g ナトリウム 1330mg 食塩相当量 3.4g	栄養価 エネルギー 311kcal 蛋白質 11.8g 脂質 20.2g 炭水化物 20.4g ナトリウム 822mg 食塩相当量 2.1g	栄養価 エネルギー 470kcal 蛋白質 15.5g 脂質 20.9g 炭水化物 53.4g ナトリウム 1262mg 食塩相当量 3.2g	栄養価 エネルギー 317kcal 蛋白質 13.4g 脂質 19.8g 炭水化物 18.8g ナトリウム 885mg 食塩相当量 2.3g	栄養価 エネルギー 476kcal 蛋白質 17.1g 脂質 20.5g 炭水化物 51.8g ナトリウム 1325mg 食塩相当量 3.4g	栄養価 エネルギー 214kcal 蛋白質 13.0g 脂質 8.9g 炭水化物 21.0g ナトリウム 772mg 食塩相当量 2.0g	栄養価 エネルギー 214kcal 蛋白質 16.7g 脂質 9.6g 炭水化物 54.0g ナトリウム 1212mg 食塩相当量 3.1g	栄養価 エネルギー 283kcal 蛋白質 10.7g 脂質 20.9g 炭水化物 11.6g ナトリウム 583mg 食塩相当量 1.5g	栄養価 エネルギー 442kcal 蛋白質 14.4g 脂質 21.6g 炭水化物 44.6g ナトリウム 1023mg 食塩相当量 2.6g
夕食									
★全粥240g 海老力ツ スパソテー ^{レモン} なすのミートソース煮 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	卵乳麦 卵麦 乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 鶏団子のトマト煮 切干大根のおから煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 枝豆と人参のあっさり煮 乳麦落	★全粥240g 赤魚の生姜煮 豚肉のチリソース炒め 和風コールスロー ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g ポテトコロッケ オクラのペペロンチーノ 豚肉のチリソース炒め ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 照焼ハンバーグ インゲンソテー ^{レモン} 豚バラと春雨のニラ玉炒め ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦
食									
栄養価 エネルギー 253kcal 蛋白質 8.2g 脂質 12.5g 炭水化物 28.6g ナトリウム 659mg 食塩相当量 1.7g	おかずセット フルセット エネルギー 412kcal 蛋白質 11.9g 脂質 13.2g 炭水化物 61.6g ナトリウム 1099mg 食塩相当量 2.8g	栄養価 エネルギー 182kcal 蛋白質 9.9g 脂質 6.1g 炭水化物 23.3g ナトリウム 1008mg 食塩相当量 2.6g	栄養価 エネルギー 341kcal 蛋白質 13.6g 脂質 6.8g 炭水化物 56.3g ナトリウム 1448mg 食塩相当量 3.7g	栄養価 エネルギー 221kcal 蛋白質 13.0g 脂質 10.1g 炭水化物 20.2g ナトリウム 687mg 食塩相当量 1.7g	栄養価 エネルギー 380kcal 蛋白質 16.7g 脂質 10.8g 炭水化物 53.2g ナトリウム 1127mg 食塩相当量 2.9g	栄養価 エネルギー 301kcal 蛋白質 8.7g 脂質 17.4g 炭水化物 28.3g ナトリウム 827mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 460kcal 蛋白質 12.4g 脂質 18.1g 炭水化物 61.3g ナトリウム 1267mg 食塩相当量 3.2g	栄養価 エネルギー 289kcal 蛋白質 10.9g 脂質 12.9g 炭水化物 28.1g ナトリウム 894mg 食塩相当量 2.3g	栄養価 エネルギー 448kcal 蛋白質 14.6g 脂質 13.6g 炭水化物 61.1g ナトリウム 1334mg 食塩相当量 3.4g
合計									
栄養価 エネルギー 599kcal 蛋白質 30.1g 脂質 28.7g 炭水化物 57.5g ナトリウム 1967mg 食塩相当量 5.1g	おかずセット フルセット エネルギー 1076kcal 蛋白質 41.2g 脂質 30.8g 炭水化物 156.5g ナトリウム 3287mg 食塩相当量 8.4g	栄養価 エネルギー 643kcal 蛋白質 30.0g 脂質 31.4g 炭水化物 62.5g ナトリウム 2529mg 食塩相当量 6.5g	おかずセット フルセット エネルギー 1120kcal 蛋白質 41.1g 脂質 33.5g 炭水化物 161.5g ナトリウム 3849mg 食塩相当量 9.8g	栄養価 エネルギー 678kcal 蛋白質 32.9g 脂質 35.8g 炭水化物 54.9g ナトリウム 2284mg 食塩相当量 5.8g	おかずセット フルセット エネルギー 1155kcal 蛋白質 44.0g 脂質 37.9g 炭水化物 153.9g ナトリウム 3604mg 食塩相当量 9.2g	栄養価 エネルギー 661kcal 蛋白質 27.4g 脂質 30.4g 炭水化物 69.7g ナトリウム 2243mg 食塩相当量 5.7g	フルセット エネルギー 1138kcal 蛋白質 38.5g 脂質 32.5g 炭水化物 168.7g ナトリウム 3563mg 食塩相当量 9.1g	栄養価 エネルギー 674kcal 蛋白質 27.7g 脂質 37.9g 炭水化物 49.8g ナトリウム 2142mg 食塩相当量 5.5g	フルセット エネルギー 1151kcal 蛋白質 38.8g 脂質 40.0g 炭水化物 148.8g ナトリウム 3462mg 食塩相当量 8.8g

★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。

「刻み食」週間献立表

2月2日(月)		2月3日(火)		2月4日(水)		2月5日(木)		2月6日(金)		
★全粥240g 厚焼玉子 中華うま煮 和風スパゲティ ★味噌汁	卵麦 卵乳麦か 乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のすき焼 竹輪のごま炒め 大根の甘酢漬け ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g さつまいと豚肉の揚煮 人参しりしり 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g オムレツイタリアンソース ひじきの具だくさん煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵麦か 麦	★全粥240g 豆腐のあっさりカレー煮込み 食べるトマトスープ 青梗菜の中華和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦	
朝食										
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット 175kcal 10.7g 8.1g 18.5g 614mg 1.6g	フルセット 334kcal 8.2g 4.9g 14.6g 1054mg 2.7g	おかげセット 140kcal 11.9g 5.6g 47.6g 1071mg 1.6g	おかげセット 299kcal 5.4g 5.8g 47.6g 375mg 2.7g	おかげセット 128kcal 9.1g 5.8g 48.2g 815mg 1.0g	おかげセット 287kcal 11.9g 10.0g 48.2g 1114mg 2.1g	おかげセット 177kcal 8.2g 10.0g 46.5g 674mg 1.7g	おかげセット 336kcal 6.0g 3.8g 46.5g 1114mg 2.8g	おかげセット 112kcal 9.7g 4.5g 46.6g 590mg 1.5g	271kcal 9.7g 4.5g 46.6g 1030mg 2.6g
昼食										
★全粥240g ハッシュドポークのルー ブロッコリーの煮物 ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁	乳麦 麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g ブリのごま醤油焼 ピーマンのおかか和え 春雨とツナのピリ辛炒め 若芽ともやしの酢の物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g バーベキューチキン 塩枝豆 パスタのクリーム煮 野菜のおひたし ★味噌汁	麦 麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g いわしつみれのおでん 大豆とごぼうの味噌炒め 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁	卵麦 麦落 麦 麦	★全粥240g 照焼チキン 枝豆のペペロンチーノ風 五目うの花 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 麦 麦 麦 卵麦 麦
食										
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット 253kcal 15.3g 14.7g 19.6g 926mg 2.4g	おかげセット 412kcal 14.2g 13.3g 18.3g 1366mg 3.5g	おかげセット 254kcal 17.9g 14.0g 51.3g 880mg 3.4g	おかげセット 413kcal 11.7g 10.5g 51.3g 1320mg 3.4g	おかげセット 211kcal 15.4g 10.5g 17.1g 720mg 1.8g	おかげセット 370kcal 15.4g 11.2g 50.1g 1160mg 3.0g	おかげセット 241kcal 14.2g 10.1g 50.1g 978mg 2.5g	おかげセット 400kcal 17.9g 10.1g 59.1g 1418mg 3.6g	おかげセット 256kcal 12.3g 15.2g 59.1g 785mg 2.0g	おかげセット 415kcal 16.0g 15.9g 51.2g 1225mg 3.1g
夕食										
★全粥240g 厚揚げと椎茸の炊き合せ 鶏肉と大豆の生姜煮 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参煮 切干大根と豚肉の炒め物 ポテトマサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 卵乳麦 赤魚の煮付け 乳麦 乳麦落 卵乳麦 ★味噌汁	麦 麦 法蓮草 なすの利休煮 麦 麦	★全粥240g 卵乳麦 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 いんげんと鶏肉のさつまい胡麻酢和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚の煮付け 法蓮草 なすの利休煮 麦 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉とコーンのガーリックバター丼の具 麩の野菜あんかけ もやしと蒸し鶏のナムル ★味噌汁
食										
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット 196kcal 10.7g 10.2g 16.7g 730mg 1.9g	おかげセット 355kcal 14.4g 10.9g 49.7g 1170mg 3.0g	おかげセット 287kcal 8.0g 17.7g 22.2g 835mg 2.1g	おかげセット 446kcal 11.7g 18.4g 55.2g 1275mg 3.2g	おかげセット 308kcal 12.4g 18.3g 24.8g 935mg 2.4g	おかげセット 467kcal 16.1g 19.0g 57.8g 1375mg 3.5g	おかげセット 201kcal 10.8g 11.3g 13.9g 729mg 1.9g	おかげセット 360kcal 14.5g 12.0g 46.9g 1169mg 3.0g	おかげセット 260kcal 15.2g 12.5g 46.9g 1125mg 2.9g	おかげセット 419kcal 18.9g 13.2g 52.2g 1565mg 4.0g
合計										
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット 624kcal 29.3g 32.3g 54.8g 2270mg 5.9g	おかげセット 1101kcal 40.4g 34.4g 153.8g 3590mg 9.2g	おかげセット 681kcal 30.4g 35.9g 55.1g 2346mg 5.9g	おかげセット 1158kcal 41.5g 38.0g 154.1g 3666mg 9.3g	おかげセット 647kcal 29.5g 33.9g 57.1g 2030mg 5.2g	おかげセット 1124kcal 40.6g 36.0g 156.1g 3350mg 8.6g	おかげセット 619kcal 33.2g 30.7g 156.1g 2381mg 6.1g	おかげセット 1096kcal 44.3g 32.8g 152.5g 3701mg 9.4g	おかげセット 628kcal 33.5g 31.5g 51.0g 2500mg 6.4g	おかげセット 1105kcal 44.6g 33.6g 150.0g 3820mg 9.7g

★はフルセットのメニューです。おかげセットには付ません。

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

2月9日(月)		2月10日(火)		2月11日(水)		2月12日(木)		2月13日(金)	
★全粥240g 肉団子と白菜の煮物 さつま揚げと小松菜の煮浸し 大根のあっさり生姜漬け ★味噌汁	卵乳麦 卵麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と厚揚げの煮物 三色炒め煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁	卵麦 麦落 麦 麦	★全粥240g 白菜と麸の玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 和風ポトフ キャベツの土佐煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁	乳麦 麦 麦	★全粥240g 法蓮草と豆腐の卵とじ ひじきとベーコンの煮物 おくらのとろろ和え ★味噌汁	卵麦 卵乳麦 麦 麦
朝食	栄養価 エネルギー 111kcal	フルセット	栄養価 エネルギー 147kcal	フルセット	栄養価 エネルギー 173kcal	フルセット	栄養価 エネルギー 79kcal	フルセット	栄養価 エネルギー 120kcal
	蛋白質 5.4g	9.1g	蛋白質 8.2g	11.9g	蛋白質 6.2g	9.9g	蛋白質 3.4g	7.1g	蛋白質 8.7g
	脂質 3.8g	4.5g	脂質 5.5g	6.2g	脂質 11.5g	12.2g	脂質 0.6g	1.3g	脂質 5.2g
	炭水化物 13.3g	46.3g	炭水化物 15.4g	48.4g	炭水化物 12.6g	45.6g	炭水化物 15.4g	48.4g	炭水化物 10.8g
	ナトリウム 588mg	1028mg	ナトリウム 717mg	1157mg	ナトリウム 622mg	1062mg	ナトリウム 460mg	900mg	ナトリウム 746mg
	食塩相当量 1.5g	2.6g	食塩相当量 1.8g	2.9g	食塩相当量 1.6g	2.7g	食塩相当量 1.2g	2.3g	食塩相当量 1.9g
昼食	★全粥240g 長崎ちゃんぽん野菜炒め れんこんの五目炒め煮 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁	乳 麦 卵麦 麦	★全粥240g オニオンソースハンバーグ 人参グラッセ 大根麻婆 春雨のサラダ ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦落か 卵乳麦 麦	★全粥240g サワラの磯辺焼 チングン菜ソテー [†] 豚肉とキャベツのごま風味炒め ★味噌汁	麦 麦 卵麦か 麦	★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め 白菜と竹輪の煮びたし ★味噌汁	麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚のごま醤油焼 人参のおかかサラダ 白菜と鶏肉のとろみ煮 青のり皮トトサラダ ★味噌汁
	栄養価 エネルギー 310kcal	フルセット	栄養価 エネルギー 268kcal	フルセット	栄養価 エネルギー 227kcal	フルセット	栄養価 エネルギー 195kcal	フルセット	栄養価 エネルギー 243kcal
	蛋白質 13.6g	17.3g	蛋白質 8.6g	12.3g	蛋白質 14.6g	18.3g	蛋白質 13.2g	16.9g	蛋白質 13.3g
	脂質 18.6g	19.3g	脂質 14.0g	14.7g	脂質 12.2g	12.9g	脂質 8.9g	9.6g	脂質 13.8g
	炭水化物 21.9g	54.9g	炭水化物 22.9g	55.9g	炭水化物 14.4g	47.4g	炭水化物 14.5g	47.5g	炭水化物 16.3g
	ナトリウム 708mg	1148mg	ナトリウム 834mg	1274mg	ナトリウム 927mg	1367mg	ナトリウム 929mg	1369mg	ナトリウム 776mg
	食塩相当量 1.8g	2.9g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 2.4g	3.5g	食塩相当量 2.4g	3.5g	食塩相当量 2.0g
夕食	★全粥240g まぐろカツ うま塩キャベツ ナスと麩の炒め煮 たたきごぼう ★味噌汁	麦 麦か 麦 麦 麦	★全粥240g クリームシチュー 大豆とキャベツのコンソメ煮 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏団子のトマト煮 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 ポテトの和風サラダ ★味噌汁	卵乳麦 卵麦 卵麦 麦	★全粥240g 白身フライ 塩枝豆 豚肉と小松菜の中華春雨煮 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦落	★全粥240g 豚肉と青梗菜のカレー炒め 切干大根のおから煮 コールスローサラダ ★味噌汁
	栄養価 エネルギー 274kcal	フルセット	栄養価 エネルギー 233kcal	フルセット	栄養価 エネルギー 248kcal	フルセット	栄養価 エネルギー 382kcal	フルセット	栄養価 エネルギー 230kcal
	蛋白質 9.0g	12.7g	蛋白質 11.8g	15.5g	蛋白質 8.3g	12.0g	蛋白質 13.3g	17.0g	蛋白質 10.2g
	脂質 15.4g	16.1g	脂質 9.7g	10.4g	脂質 10.2g	10.9g	脂質 25.9g	26.6g	脂質 12.7g
	炭水化物 25.0g	58.0g	炭水化物 24.0g	57.0g	炭水化物 30.0g	63.0g	炭水化物 23.2g	56.2g	炭水化物 19.1g
	ナトリウム 715mg	1155mg	ナトリウム 961mg	1401mg	ナトリウム 1007mg	1447mg	ナトリウム 815mg	1255mg	ナトリウム 713mg
	食塩相当量 1.8g	2.9g	食塩相当量 2.4g	3.6g	食塩相当量 2.6g	3.7g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 1.8g
合計	栄養価 エネルギー 695kcal	フルセット	栄養価 エネルギー 648kcal	フルセット	栄養価 エネルギー 648kcal	フルセット	栄養価 エネルギー 656kcal	フルセット	栄養価 エネルギー 593kcal
	蛋白質 28.0g	39.1g	蛋白質 28.6g	39.7g	蛋白質 29.1g	40.2g	蛋白質 29.9g	41.0g	蛋白質 32.2g
	脂質 37.8g	39.9g	脂質 29.2g	31.3g	脂質 33.9g	36.0g	脂質 35.4g	37.5g	脂質 31.7g
	炭水化物 60.2g	159.2g	炭水化物 62.3g	161.3g	炭水化物 57.0g	156.0g	炭水化物 53.1g	152.1g	炭水化物 46.2g
	ナトリウム 2011mg	3331mg	ナトリウム 2512mg	3832mg	ナトリウム 2556mg	3876mg	ナトリウム 2204mg	3524mg	ナトリウム 2235mg
	食塩相当量 5.1g	8.4g	食塩相当量 6.3g	9.7g	食塩相当量 6.6g	9.9g	食塩相当量 5.7g	9.0g	食塩相当量 5.7g
	★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。