

# 「やわらか普通食」 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)								
朝	★やわらかごはん180g 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 ★味噌汁		麦 乳 麦	★やわらかごはん180g 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		乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 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 麦	★やわらかごはん180g 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 卵麦	★やわらかごはん180g 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 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				
	エネルギー		117kcal	387kcal	エネルギー		150kcal	420kcal	エネルギー		140kcal	412kcal	エネルギー		146kcal	415kcal	エネルギー	102kcal	372kcal	
	蛋白質		6.5g	12.5g	蛋白質		8.3g	14.1g	蛋白質		6.5g	12.5g	蛋白質		5.7g	11.7g	蛋白質		6.1g	11.9g
食	脂質		4.5g	5.5g	脂質		5.1g	6.0g	脂質		5.9g	6.9g	脂質		4.1g	5.0g	脂質		4.1g	5.0g
	炭水化物		13.7g	70.5g	炭水化物		18.8g	76.0g	炭水化物		15.9g	72.7g	炭水化物		20.4g	77.3g	炭水化物		10.1g	67.3g
	ナトリウム		418mg	862mg	ナトリウム		699mg	1140mg	ナトリウム		712mg	1153mg	ナトリウム		644mg	1089mg	ナトリウム		665mg	1106mg
	食塩相当量		1.1g	2.2g	食塩相当量		1.8g	2.9g	食塩相当量		1.8g	2.9g	食塩相当量		1.6g	2.8g	食塩相当量		1.7g	2.8g
昼	★やわらかごはん180g 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 乳麦 乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん チンゲン菜ソテー 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		乳麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉のおろし煮 炒り豆腐 春雨の中華和え ★味噌汁		麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 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	★やわらかごはん180g 鯖の磯辺焼き 人参グラッセ 豆腐としめじのとりみ煮 なすの中華風南蛮漬 ★味噌汁		麦 乳麦 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		229kcal	502kcal	エネルギー		311kcal	579kcal	エネルギー		317kcal	584kcal	エネルギー		214kcal	484kcal	エネルギー		283kcal	554kcal
	蛋白質		15.4g	21.5g	蛋白質		11.8g	17.7g	蛋白質		13.4g	19.3g	蛋白質		13.0g	18.7g	蛋白質		10.7g	16.5g
食	脂質		11.7g	12.7g	脂質		20.2g	21.1g	脂質		19.8g	20.7g	脂質		8.9g	9.8g	脂質		20.9g	21.8g
	炭水化物		15.2g	72.5g	炭水化物		20.4g	76.9g	炭水化物		18.8g	75.6g	炭水化物		21.0g	77.8g	炭水化物		11.6g	68.8g
	ナトリウム		890mg	1332mg	ナトリウム		822mg	1268mg	ナトリウム		885mg	1352mg	ナトリウム		772mg	1213mg	ナトリウム		583mg	1026mg
	食塩相当量		2.3g	3.4g	食塩相当量		2.1g	3.2g	食塩相当量		2.3g	3.4g	食塩相当量		2.0g	3.1g	食塩相当量		1.5g	2.6g
夕	★やわらかごはん180g 海老カツ スパソテー 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 乳麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 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 乳麦落 麦	★やわらかごはん180g 赤魚の生姜煮 枝豆と人参のあつさり煮 南瓜の柚子そぼろあん 和風コールスロー ★味噌汁		麦 麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 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 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ インゲンソテー 豚バラと春雨のニラ玉炒め コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁		乳麦 乳麦 卵乳麦 卵麦 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		253kcal	531kcal	エネルギー		182kcal	456kcal	エネルギー		221kcal	492kcal	エネルギー		301kcal	578kcal	エネルギー		289kcal	566kcal
	蛋白質		8.2g	14.7g	蛋白質		9.9g	15.8g	蛋白質		13.0g	18.8g	蛋白質		8.7g	15.1g	蛋白質		10.9g	17.3g
食	脂質		12.5g	14.2g	脂質		6.1g	7.0g	脂質		10.1g	11.0g	脂質		17.4g	19.1g	脂質		12.9g	14.6g
	炭水化物		28.6g	85.4g	炭水化物		23.3g	81.5g	炭水化物		20.2g	77.5g	炭水化物		28.3g	84.7g	炭水化物		28.1g	84.6g
	ナトリウム		659mg	1101mg	ナトリウム		1008mg	1449mg	ナトリウム		687mg	1129mg	ナトリウム		827mg	1270mg	ナトリウム		894mg	1336mg
	食塩相当量		1.7g	2.8g	食塩相当量		2.6g	3.7g	食塩相当量		1.7g	2.9g	食塩相当量		2.1g	3.2g	食塩相当量		2.3g	3.4g
合	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		599kcal	1420kcal	エネルギー		643kcal	1455kcal	エネルギー		678kcal	1488kcal	エネルギー		661kcal	1477kcal	エネルギー		674kcal	1492kcal
	蛋白質		30.1g	48.7g	蛋白質		30.0g	47.6g	蛋白質		32.9g	50.6g	蛋白質		27.4g	45.5g	蛋白質		27.7g	45.7g
	脂質		28.7g	32.4g	脂質		31.4g	34.1g	脂質		35.8g	38.6g	脂質		30.4g	33.9g	脂質		37.9g	41.4g
	炭水化物		57.5g	228.4g	炭水化物		62.5g	234.4g	炭水化物		54.9g	225.8g	炭水化物		69.7g	239.8g	炭水化物		49.8g	220.7g
計	ナトリウム		1967mg	3295mg	ナトリウム		2529mg	3857mg	ナトリウム		2284mg	3634mg	ナトリウム		2243mg	3572mg	ナトリウム		2142mg	3468mg
	食塩相当量		5.1g	8.4g	食塩相当量		6.5g	9.8g	食塩相当量		5.8g	9.2g	食塩相当量		5.7g	9.1g	食塩相当量		5.5g	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



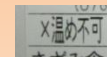
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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の事が出来ます。

# 「やわらか普通食」 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)			
朝	★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		鶏肉のすき焼煮	麦		さつま芋と豚肉の揚煮	麦		オムレツイタリアンソース	卵乳麦		豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦	
	中華うま煮	卵乳麦か		竹輪のごま炒め	麦		人参しりしり	麦		ひじきの具だくさん煮	麦		食べるトマトスープ	乳麦	
	和風スパゲティ	乳麦		大根の甘酢漬け			一夜漬(白菜昆布)	麦		キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦か		青梗菜の中華和え	麦	
	★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	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	175kcal	445kcal	エネルギー	140kcal	414kcal	エネルギー	128kcal	402kcal	エネルギー	177kcal	444kcal	エネルギー	112kcal	386kcal
	蛋白質	7.0g	12.9g	蛋白質	8.2g	14.0g	蛋白質	5.4g	11.6g	蛋白質	8.2g	14.1g	蛋白質	6.0g	11.9g
	脂質	7.4g	8.3g	脂質	4.9g	5.8g	脂質	5.1g	6.1g	脂質	10.0g	10.9g	脂質	3.8g	4.7g
	炭水化物	18.5g	75.7g	炭水化物	14.6g	72.8g	炭水化物	15.2g	72.8g	炭水化物	13.5g	70.0g	炭水化物	13.6g	71.8g
	ナトリウム	614mg	1055mg	ナトリウム	631mg	1072mg	ナトリウム	375mg	817mg	ナトリウム	674mg	1118mg	ナトリウム	590mg	1031mg
	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.0g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.6g
昼	★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		
	ハッシュドボークのルー	乳麦		ブリのごま醤油焼	麦		バーベキューチキン	麦		いわしつみれのおでん	卵麦		照焼チキン	麦	
	ブロッコリーの煮物	麦		ピーマンのおかか和え			塩枝豆			大豆とごぼうの味噌炒め	麦落		枝豆のべべロンチーノ風		
	ひじきの柚子胡椒マヨ	卵麦		春雨とツナのピリ辛炒め	麦		パスタのクリーム煮	乳麦		若芽と春雨のサラダ	麦		五目うの花	麦	
	★味噌汁	麦		若芽ともやしの酢の物	麦		野菜のおひたし	麦		★味噌汁	麦		キャベツとツナのレモンマヨ	卵麦	
				★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	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	253kcal	519kcal	エネルギー	254kcal	526kcal	エネルギー	211kcal	487kcal	エネルギー	241kcal	512kcal	エネルギー	256kcal	533kcal
	蛋白質	11.6g	17.4g	蛋白質	14.2g	20.5g	蛋白質	11.7g	18.1g	蛋白質	14.2g	20.0g	蛋白質	12.3g	18.7g
	脂質	14.7g	15.6g	脂質	13.3g	14.3g	脂質	10.5g	12.2g	脂質	9.4g	10.3g	脂質	15.2g	16.9g
	炭水化物	19.6g	76.1g	炭水化物	18.3g	75.5g	炭水化物	17.1g	73.5g	炭水化物	26.1g	83.4g	炭水化物	18.2g	74.6g
	ナトリウム	926mg	1393mg	ナトリウム	880mg	1321mg	ナトリウム	720mg	1161mg	ナトリウム	978mg	1420mg	ナトリウム	785mg	1228mg
	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g
夕	★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		
	厚揚げと椎茸の炊き合せ	麦		ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦		やわらかメンチカツ	卵乳麦		赤魚の煮付け	麦		豚肉とコーンのガーリックバター丼の具	乳麦	
	鶏肉と大豆の生姜煮	麦		人参煮	麦		赤ピーマンと玉ねぎのソテー	乳麦		法蓮草			麩の野菜あんかけ	麦	
	キャベツとザーサイのナムル	麦		切干大根と豚肉の炒め物	麦		白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落		なすの利休煮	麦		もやしと蒸し鶏のナムル	麦	
	★味噌汁	麦		ポテトマサラダ	卵乳麦		いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦		切干と人参のハリハリ	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	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	196kcal	465kcal	エネルギー	287kcal	565kcal	エネルギー	308kcal	575kcal	エネルギー	201kcal	484kcal	エネルギー	260kcal	527kcal
	蛋白質	10.7g	16.7g	蛋白質	8.0g	14.6g	蛋白質	12.4g	18.0g	蛋白質	10.8g	17.7g	蛋白質	15.2g	20.9g
	脂質	10.2g	11.2g	脂質	17.7g	19.4g	脂質	18.3g	19.2g	脂質	11.3g	13.1g	脂質	12.5g	13.4g
	炭水化物	16.7g	73.0g	炭水化物	22.2g	78.8g	炭水化物	24.8g	81.2g	炭水化物	13.9g	71.2g	炭水化物	19.2g	75.5g
	ナトリウム	730mg	1173mg	ナトリウム	835mg	1279mg	ナトリウム	935mg	1379mg	ナトリウム	729mg	1170mg	ナトリウム	1125mg	1567mg
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.9g	4.0g
合	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	624kcal	1429kcal	エネルギー	681kcal	1505kcal	エネルギー	647kcal	1464kcal	エネルギー	619kcal	1440kcal	エネルギー	628kcal	1446kcal
	蛋白質	29.3g	47.0g	蛋白質	30.4g	49.1g	蛋白質	29.5g	47.7g	蛋白質	33.2g	51.8g	蛋白質	33.5g	51.5g
	脂質	32.3g	35.1g	脂質	35.9g	39.5g	脂質	33.9g	37.5g	脂質	30.7g	34.3g	脂質	31.5g	35.0g
	炭水化物	54.8g	224.8g	炭水化物	55.1g	227.1g	炭水化物	57.1g	227.5g	炭水化物	53.5g	224.6g	炭水化物	51.0g	221.9g
	ナトリウム	2270mg	3621mg	ナトリウム	2346mg	3672mg	ナトリウム	2030mg	3357mg	ナトリウム	2381mg	3708mg	ナトリウム	2500mg	3826mg
	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	6.4g	9.7g
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	624kcal	1429kcal	エネルギー	681kcal	1505kcal	エネルギー	647kcal	1464kcal	エネルギー	619kcal	1440kcal	エネルギー	628kcal	1446kcal
	蛋白質	29.3g	47.0g	蛋白質	30.4g	49.1g	蛋白質	29.5g	47.7g	蛋白質	33.2g	51.8g	蛋白質	33.5g	51.5g
	脂質	32.3g	35.1g	脂質	35.9g	39.5g	脂質	33.9g	37.5g	脂質	30.7g	34.3g	脂質	31.5g	35.0g
	炭水化物	54.8g	224.8g	炭水化物	55.1g	227.1g	炭水化物	57.1g	227.5g	炭水化物	53.5g	224.6g	炭水化物	51.0g	221.9g
	ナトリウム	2270mg	3621mg	ナトリウム	2346mg	3672mg	ナトリウム	2030mg	3357mg	ナトリウム	2381mg	3708mg	ナトリウム	2500mg	3826mg
	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	6.4g	9.7g



# 「やわらか普通食」 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)			
朝	★やわらかごはん180g 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			★やわらかごはん180g 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			★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 おかからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 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			★やわらかごはん180g 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		
	卵乳麦 卵麦 麦 麦		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	乳麦 麦落 麦	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦		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	卵麦 卵乳麦 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	111kcal	389kcal	エネルギー	147kcal	413kcal	エネルギー	173kcal	438kcal	エネルギー	79kcal	356kcal	エネルギー	120kcal	394kcal
	蛋白質	5.4g	11.9g	蛋白質	8.2g	13.9g	蛋白質	6.2g	12.0g	蛋白質	3.4g	9.7g	蛋白質	8.7g	15.0g
	脂質	3.8g	5.5g	脂質	5.5g	6.4g	脂質	11.5g	12.4g	脂質	0.6g	2.3g	脂質	5.2g	6.2g
	炭水化物	13.3g	70.1g	炭水化物	15.4g	71.7g	炭水化物	12.6g	69.0g	炭水化物	15.4g	71.9g	炭水化物	10.8g	68.4g
ナトリウム	588mg	1030mg	ナトリウム	717mg	1160mg	ナトリウム	622mg	1088mg	ナトリウム	460mg	902mg	ナトリウム	746mg	1188mg	
食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
昼	★やわらかごはん180g 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			★やわらかごはん180g 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			★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 チンゲン菜ソテー 豚肉とキャベツのごま風味炒め 煮生酢 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め 白菜と竹輪の煮びたし 青梗菜と大豆の和え物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 赤魚のごま醤油焼 人参のおかかサラダ 白菜と鶏肉のとりみ煮 青のりポテトサラダ ★味噌汁		
	乳麦 麦 卵麦 麦		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	乳麦 乳麦 麦落か 卵乳麦 麦	サワラの磯辺焼 チンゲン菜ソテー 豚肉とキャベツのごま風味炒め 煮生酢 ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦か 麦 麦	鶏の柚子胡椒炒め 白菜と竹輪の煮びたし 青梗菜と大豆の和え物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	赤魚のごま醤油焼 人参のおかかサラダ 白菜と鶏肉のとりみ煮 青のりポテトサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 卵乳麦 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	310kcal	582kcal	エネルギー	268kcal	534kcal	エネルギー	227kcal	497kcal	エネルギー	195kcal	472kcal	エネルギー	243kcal	509kcal
	蛋白質	13.6g	19.8g	蛋白質	8.6g	14.2g	蛋白質	14.6g	20.5g	蛋白質	13.2g	19.4g	蛋白質	13.3g	19.0g
	脂質	18.6g	19.6g	脂質	14.0g	14.9g	脂質	12.2g	13.1g	脂質	8.9g	9.9g	脂質	13.8g	14.7g
	炭水化物	21.9g	79.1g	炭水化物	22.9g	78.9g	炭水化物	14.4g	71.6g	炭水化物	14.5g	72.6g	炭水化物	16.3g	72.8g
ナトリウム	708mg	1149mg	ナトリウム	834mg	1276mg	ナトリウム	927mg	1368mg	ナトリウム	929mg	1370mg	ナトリウム	776mg	1243mg	
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	3.2g	
夕	★やわらかごはん180g 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			★やわらかごはん180g 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			★やわらかごはん180g 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			★やわらかごはん180g 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			★やわらかごはん180g 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		
	麦 麦か 麦 麦 麦		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 麦 麦	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	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 麦落 麦	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	乳麦 麦 卵麦 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	274kcal	544kcal	エネルギー	233kcal	514kcal	エネルギー	248kcal	521kcal	エネルギー	382kcal	648kcal	エネルギー	230kcal	506kcal
	蛋白質	9.0g	15.0g	蛋白質	11.8g	18.3g	蛋白質	8.3g	14.5g	蛋白質	13.3g	19.1g	蛋白質	10.2g	16.6g
	脂質	15.4g	16.4g	脂質	9.7g	11.4g	脂質	10.2g	11.2g	脂質	25.9g	26.8g	脂質	12.7g	14.4g
	炭水化物	25.0g	81.8g	炭水化物	24.0g	81.3g	炭水化物	30.0g	87.3g	炭水化物	23.2g	79.5g	炭水化物	19.1g	75.5g
ナトリウム	715mg	1159mg	ナトリウム	961mg	1402mg	ナトリウム	1007mg	1449mg	ナトリウム	815mg	1258mg	ナトリウム	713mg	1154mg	
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	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	695kcal	1515kcal	エネルギー	648kcal	1461kcal	エネルギー	648kcal	1456kcal	エネルギー	656kcal	1476kcal	エネルギー	593kcal	1409kcal
	蛋白質	28.0g	46.7g	蛋白質	28.6g	46.4g	蛋白質	29.1g	47.0g	蛋白質	29.9g	48.2g	蛋白質	32.2g	50.6g
	脂質	37.8g	41.5g	脂質	29.2g	32.7g	脂質	33.9g	36.7g	脂質	35.4g	39.0g	脂質	31.7g	35.3g
	炭水化物	60.2g	231.0g	炭水化物	62.3g	231.9g	炭水化物	57.0g	227.9g	炭水化物	53.1g	224.0g	炭水化物	46.2g	216.7g
	ナトリウム	2011mg	3338mg	ナトリウム	2512mg	3838mg	ナトリウム	2556mg	3905mg	ナトリウム	2204mg	3530mg	ナトリウム	2235mg	3585mg
	食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	6.3g	9.8g	食塩相当量	6.6g	10.0g	食塩相当量	5.7g	9.0g	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



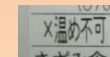
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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の事が出来ます。