

「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)	
朝食	★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け ★味噌汁	麦 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	★やわらかごはん180g 乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g がんもきの含め煮 キャベツの土佐煮 きんぴられんこん ★味噌汁	麦 麦 麦 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 麦 麦 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 麦 麦
昼食	栄養価 エネルギー 117kcal	おかずセット フルセット 387kcal	栄養価 エネルギー 150kcal	おかずセット フルセット 420kcal	栄養価 エネルギー 140kcal	おかずセット フルセット 412kcal	栄養価 エネルギー 146kcal	おかずセット フルセット 415kcal	栄養価 エネルギー 102kcal
	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
	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
	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
	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
	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
昼食	★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 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 麦	★やわらかごはん180g 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 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 麦	★やわらかごはん180g 鯖の磯辺焼き 人参グラッセ 豆腐としめじのとろみ煮 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦 麦
昼食	栄養価 エネルギー 229kcal	おかずセット フルセット 502kcal	栄養価 エネルギー 311kcal	おかずセット フルセット 579kcal	栄養価 エネルギー 317kcal	おかずセット フルセット 584kcal	栄養価 エネルギー 214kcal	おかずセット フルセット 484kcal	栄養価 エネルギー 283kcal
	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
	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
	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
	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
	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
夕食	★やわらかごはん180g 海老カツ スパソティー ¹ 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 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え 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 枝豆と人参のあっさり煮 乳麦落麦 和風コールスロー	赤魚の生姜煮 麦 麦 南瓜の柚子そぼろあん 卵麦	★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 インゲンソティー 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 卵乳麦 麦
夕食	栄養価 エネルギー 253kcal	おかずセット フルセット 531kcal	栄養価 エネルギー 182kcal	フルセット 456kcal	栄養価 エネルギー 221kcal	フルセット 492kcal	エネルギー 301kcal	フルセット 578kcal	エネルギー 289kcal
	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
	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
	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
	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
	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
合計	栄養価 エネルギー 599kcal	おかずセット フルセット 1420kcal	栄養価 エネルギー 643kcal	フルセット 1455kcal	栄養価 エネルギー 678kcal	フルセット 1488kcal	エネルギー 661kcal	フルセット 1477kcal	エネルギー 674kcal
	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
	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
	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
	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
	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

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

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)						
★やわらかごはん180g 厚焼玉子 中華うま煮 和風スパゲティ ★味噌汁	卵麦 卵乳麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 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	★やわらかごはん180g 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	★やわらかごはん180g 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 麦	★やわらかごはん180g 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	おかずセット 175kcal 7.0g 7.4g 18.5g 614mg 1.6g	フルセット 445kcal 12.9g 8.3g 75.7g 1055mg 2.7g	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	おかずセット 140kcal 14.0g 4.9g 14.6g 1072mg 1.6g	フルセット 414kcal 5.4g 5.8g 72.8g 375mg 2.7g	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	おかずセット 128kcal 11.6g 6.1g 15.2g 817mg 1.0g	フルセット 402kcal 14.1g 10.9g 72.8g 1118mg 2.1g	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	おかずセット 177kcal 8.2g 10.0g 13.5g 674mg 1.7g	フルセット 444kcal 14.1g 10.9g 70.0g 590mg 2.8g	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	おかずセット 112kcal 6.0g 3.8g 13.6g 590mg 1.5g	フルセット 386kcal 11.9g 4.7g 71.8g 1031mg 2.6g
昼食														
★やわらかごはん180g ハッシュドポークのルー プロッコリーの煮物 ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁	卵麦 卵麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 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	★やわらかごはん180g 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 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 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 麦	★やわらかごはん180g 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	★やわらかごはん180g 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	★やわらかごはん180g 照焼チキン 枝豆のペペロンチーノ風 五目うの花 ★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	おかずセット 253kcal 11.6g 14.7g 19.6g 926mg 2.4g	フルセット 519kcal 17.4g 15.6g 76.1g 1393mg 3.5g	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	おかずセット 254kcal 14.2g 13.3g 18.3g 880mg 2.2g	フルセット 526kcal 20.5g 14.3g 75.5g 1321mg 3.4g	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	おかずセット 211kcal 11.7g 10.5g 17.1g 1321mg 1.8g	フルセット 487kcal 18.1g 12.2g 73.5g 1161mg 3.0g	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	おかずセット 241kcal 14.2g 9.4g 26.1g 978mg 2.5g	フルセット 512kcal 20.0g 10.3g 83.4g 1420mg 3.6g	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	おかずセット 256kcal 12.3g 15.2g 18.2g 785mg 2.0g	フルセット 533kcal 18.7g 16.9g 74.6g 1228mg 3.1g
夕食														
★やわらかごはん180g 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	★やわらかごはん180g 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	★やわらかごはん180g 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー ¹ 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も胡麻酢和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 赤魚の煮付け 法蓮草 乳麦落 なすの利休煮 切干と人参のハリハリ	麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉とコーンのガ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	麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉とコーンのガ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	おかずセット 196kcal 10.7g 10.2g 16.7g 730mg 1.9g	フルセット 465kcal 16.7g 11.2g 73.0g 1173mg 3.0g	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	おかずセット 287kcal 8.0g 17.7g 22.2g 835mg 2.1g	フルセット 565kcal 14.6g 19.4g 78.8g 1279mg 3.3g	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	おかずセット 308kcal 12.4g 18.3g 24.8g 935mg 2.4g	フルセット 575kcal 18.0g 19.2g 81.2g 1379mg 3.5g	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	おかずセット 201kcal 10.8g 11.3g 13.9g 729mg 1.9g	フルセット 484kcal 17.7g 13.1g 71.2g 1170mg 3.0g	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	おかずセット 260kcal 15.2g 12.5g 19.2g 1125mg 2.9g	フルセット 527kcal 20.9g 13.4g 75.5g 1567mg 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	おかずセット 624kcal 29.3g 32.3g 54.8g 2270mg 5.9g	フルセット 1429kcal 47.0g 35.1g 224.8g 3621mg 9.2g	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	おかずセット 681kcal 30.4g 35.9g 55.1g 2346mg 5.9g	フルセット 1505kcal 49.1g 39.5g 227.1g 3672mg 9.4g	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	おかずセット 647kcal 29.5g 33.9g 57.1g 2030mg 5.2g	フルセット 1464kcal 47.7g 37.5g 227.5g 3357mg 8.6g	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	おかずセット 619kcal 33.2g 30.7g 53.5g 2381mg 6.1g	フルセット 1440kcal 51.8g 34.3g 224.6g 3708mg 9.4g	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	おかずセット 628kcal 33.5g 31.5g 224.6g 2500mg 6.4g	フルセット 1446kcal 51.5g 35.0g 221.9g 3826mg 9.7g

★はフルセットのメニューです。おかず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。

「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)		
★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	卵麦 卵麦 麦 麦	★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	乳麦 麦落 麦 麦	★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 おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁	卵麦 乳麦 卵麦 麦	★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	乳麦 麦 麦	★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	卵麦 卵麦 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	おかずセット フルセット 111kcal 389kcal 5.4g 5.5g 13.3g 588mg 1.5g	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	おかずセット フルセット 147kcal 413kcal 8.2g 5.5g 15.4g 717mg 2.6g	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	おかずセット フルセット 173kcal 438kcal 6.2g 6.4g 12.6g 1160mg 3.0g	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	おかずセット フルセット 79kcal 356kcal 3.4g 0.6g 69.0g 1088mg 1.6g	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	おかずセット フルセット 120kcal 394kcal 8.7g 5.2g 10.8g 746mg 1.9g
昼食	★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 マカロニとバブリカのサラダ ★味噌汁	乳 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	麦 乳麦 乳麦 麦落か 卵乳麦	★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	麦 麦 乳麦 麦	★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	麦 麦 麦 麦	★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 白菜と鶏肉のとろみ煮 青のり皮トトサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 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	おかずセット フルセット 310kcal 582kcal 13.6g 18.6g 21.9g 708mg 1.8g	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	おかずセット フルセット 268kcal 534kcal 8.6g 14.0g 22.9g 1149mg 2.9g	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	おかずセット フルセット 227kcal 497kcal 14.2g 12.2g 14.4g 1276mg 3.2g	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	おかずセット フルセット 195kcal 472kcal 13.2g 8.9g 71.6g 927mg 2.4g	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	おかずセット フルセット 243kcal 509kcal 13.3g 9.9g 72.6g 1368mg 3.5g
夕食	★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	麦 麦 大豆とキャベツのコンソメ煮 麦 麦	★やわらかごはん180g クリームシチュー 卵乳麦 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁	乳麦 卵麦 卵麦 麦	★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 ボテの和風サラダ ★味噌汁	卵乳麦 卵麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 白身フライ 塩枝豆 卵麦 麦	麦 麦 麦 麦	★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	乳麦 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	おかずセット フルセット 274kcal 544kcal 9.0g 15.4g 25.0g 715mg 1.8g	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	おかずセット フルセット 233kcal 514kcal 11.8g 9.7g 24.0g 1159mg 2.9g	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	おかずセット フルセット 248kcal 521kcal 8.3g 10.2g 30.0g 1007mg 2.4g	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	おかずセット フルセット 382kcal 648kcal 13.3g 11.2g 87.3g 1449mg 3.7g	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	おかずセット フルセット 230kcal 506kcal 10.2g 25.9g 23.2g 815mg 3.2g
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	おかずセット フルセット 695kcal 1515kcal 28.0g 37.8g 60.2g 2011mg 5.1g	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	おかずセット フルセット 648kcal 1461kcal 28.6g 32.7g 62.3g 3338mg 8.4g	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	おかずセット フルセット 648kcal 1456kcal 29.1g 33.9g 57.0g 2556mg 6.3g	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	おかずセット フルセット 656kcal 1476kcal 29.9g 35.4g 53.1g 3905mg 9.8g	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	おかずセット フルセット 593kcal 1409kcal 32.2g 31.7g 224.0g 3530mg 5.7g
	★はフルセットのメニューです。おかず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。