

「やわらか普通食」 週間献立表

	1月19日(月)		1月20日(火)		1月21日(水)		1月22日(木)		1月23日(金)						
朝 食	★やわらかごはん180g ひき肉と里芋の味噌煮 食べるおマトスープ 昆布の佃煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g オムレツイタリアンソース パスタのクリーム煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 金時豆煮 バンサンスー ★味噌汁		★やわらかごはん180g 根菜と大豆の洋風煮 コーンと挽肉の炒め物 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁		卵乳麦 乳麦か 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	96kcal	379kcal	エネルギー	170kcal	436kcal	エネルギー	110kcal	376kcal	エネルギー	197kcal	473kcal	エネルギー	117kcal	391kcal
	蛋白質	3.9g	10.8g	蛋白質	9.0g	14.5g	蛋白質	5.3g	11.1g	蛋白質	6.2g	12.6g	蛋白質	8.6g	14.8g
	脂質	1.6g	3.4g	脂質	8.0g	8.9g	脂質	3.1g	4.0g	脂質	7.2g	8.9g	脂質	4.6g	5.6g
	炭水化物	18.2g	75.5g	炭水化物	16.4g	72.4g	炭水化物	16.3g	72.7g	炭水化物	26.1g	82.5g	炭水化物	11.9g	69.5g
	ナトリウム	447mg	888mg	ナトリウム	718mg	1160mg	ナトリウム	678mg	1146mg	ナトリウム	581mg	1022mg	ナトリウム	661mg	1103mg
	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.8g
	昼 食	★やわらかごはん180g 鶏肉のマーメレード煮 きのこソテー 高野豆腐の炒り煮 春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 赤魚の煮付け インゲンソテー 豚バラとキャベツの炒め物 カリフラワーのピクルス ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉のきのこあん 麩と大根の煮物 細切ポテトの辛子マヨ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ポークチャップ 豆腐のかに風あんかけ 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 竹輪の辛子炒め 白菜と青梗菜の塩あんかけ 玉子スパサラダ ★味噌汁		卵乳麦 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		
エネルギー		299kcal	565kcal	エネルギー	187kcal	463kcal	エネルギー	240kcal	512kcal	エネルギー	255kcal	530kcal	エネルギー	257kcal	538kcal
蛋白質		14.1g	19.9g	蛋白質	13.9g	19.9g	蛋白質	11.4g	17.3g	蛋白質	12.6g	18.4g	蛋白質	11.2g	17.7g
脂質		19.5g	20.4g	脂質	8.6g	9.5g	脂質	12.4g	13.3g	脂質	15.0g	15.9g	脂質	13.2g	14.9g
炭水化物		16.8g	73.3g	炭水化物	13.5g	71.9g	炭水化物	19.0g	76.6g	炭水化物	17.0g	75.3g	炭水化物	22.0g	79.3g
ナトリウム		623mg	1090mg	ナトリウム	660mg	1104mg	ナトリウム	798mg	1240mg	ナトリウム	965mg	1407mg	ナトリウム	753mg	1194mg
食塩相当量		1.6g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.9g	3.0g
夕 食		★やわらかごはん180g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉と白菜のうま煮 人参と竹輪のごま和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 大根とつくねの煮物 ひじきと大豆の煮物 キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鯖の照焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 肉入りうの花 野菜の三杯酢 ★味噌汁		★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 鶏のうま煮 切干大根の洋風サラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g おふくろカレーのルー なすのトロトロ生姜煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁		乳麦 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		
	エネルギー	220kcal	487kcal	エネルギー	228kcal	511kcal	エネルギー	248kcal	520kcal	エネルギー	232kcal	501kcal	エネルギー	291kcal	557kcal
	蛋白質	18.0g	23.9g	蛋白質	11.0g	17.8g	蛋白質	13.2g	19.5g	蛋白質	8.7g	14.8g	蛋白質	7.2g	13.0g
	脂質	9.1g	10.0g	脂質	11.9g	13.7g	脂質	15.0g	16.0g	脂質	14.1g	15.1g	脂質	18.7g	19.6g
	炭水化物	15.1g	71.8g	炭水化物	20.9g	78.2g	炭水化物	15.2g	72.4g	炭水化物	17.3g	74.0g	炭水化物	23.4g	79.8g
	ナトリウム	858mg	1300mg	ナトリウム	847mg	1288mg	ナトリウム	749mg	1190mg	ナトリウム	805mg	1248mg	ナトリウム	907mg	1349mg
	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	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		
		エネルギー	615kcal	1431kcal	エネルギー	585kcal	1410kcal	エネルギー	598kcal	1408kcal	エネルギー	684kcal	1504kcal	エネルギー	665kcal
蛋白質		36.0g	54.6g	蛋白質	33.9g	52.2g	蛋白質	29.9g	47.9g	蛋白質	27.5g	45.8g	蛋白質	27.0g	45.5g
脂質		30.2g	33.8g	脂質	28.5g	32.1g	脂質	30.5g	33.3g	脂質	36.3g	39.9g	脂質	36.5g	40.1g
炭水化物		50.1g	220.6g	炭水化物	50.8g	222.5g	炭水化物	50.5g	221.7g	炭水化物	60.4g	231.8g	炭水化物	57.3g	228.6g
ナトリウム		1928mg	3278mg	ナトリウム	2225mg	3552mg	ナトリウム	2225mg	3576mg	ナトリウム	2351mg	3677mg	ナトリウム	2321mg	3646mg
食塩相当量		4.9g	8.4g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.9g	9.2g

★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り付けます。



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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。

「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		★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		★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		★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		★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							
	栄養価	おかずセット エネルギー 117kcal たんぱく質 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	フルセット エネルギー 387kcal たんぱく質 12.5g 脂質 5.5g 炭水化物 70.5g ナトリウム 862mg 食塩相当量 2.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 150kcal たんぱく質 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	フルセット エネルギー 420kcal たんぱく質 14.1g 脂質 6.0g 炭水化物 76.0g ナトリウム 1140mg 食塩相当量 2.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 140kcal たんぱく質 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	フルセット エネルギー 412kcal たんぱく質 12.5g 脂質 6.9g 炭水化物 72.7g ナトリウム 1153mg 食塩相当量 2.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 146kcal たんぱく質 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	フルセット エネルギー 415kcal たんぱく質 11.7g 脂質 5.0g 炭水化物 77.3g ナトリウム 1089mg 食塩相当量 2.8g				
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		★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		★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		★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		★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け ★味噌汁							
	栄養価	おかずセット エネルギー 229kcal たんぱく質 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	フルセット エネルギー 502kcal たんぱく質 21.5g 脂質 12.7g 炭水化物 72.5g ナトリウム 1332mg 食塩相当量 3.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 311kcal たんぱく質 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	フルセット エネルギー 579kcal たんぱく質 17.7g 脂質 21.1g 炭水化物 76.9g ナトリウム 1268mg 食塩相当量 3.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 317kcal たんぱく質 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	フルセット エネルギー 584kcal たんぱく質 19.3g 脂質 20.7g 炭水化物 75.6g ナトリウム 1352mg 食塩相当量 3.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 214kcal たんぱく質 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	フルセット エネルギー 484kcal たんぱく質 18.7g 脂質 9.8g 炭水化物 77.8g ナトリウム 1213mg 食塩相当量 3.1g				
夕 食	★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		★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		★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		★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		★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							
	栄養価	おかずセット エネルギー 253kcal たんぱく質 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	フルセット エネルギー 531kcal たんぱく質 14.7g 脂質 14.2g 炭水化物 85.4g ナトリウム 1101mg 食塩相当量 2.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 182kcal たんぱく質 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	フルセット エネルギー 456kcal たんぱく質 15.8g 脂質 7.0g 炭水化物 81.5g ナトリウム 1449mg 食塩相当量 3.7g	栄養価	おかずセット エネルギー 221kcal たんぱく質 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	フルセット エネルギー 492kcal たんぱく質 18.8g 脂質 11.0g 炭水化物 77.5g ナトリウム 1129mg 食塩相当量 2.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 301kcal たんぱく質 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 578kcal たんぱく質 15.1g 脂質 19.1g 炭水化物 84.7g ナトリウム 1270mg 食塩相当量 3.2g				
合 計	★やわらかごはん180g エネルギー 599kcal たんぱく質 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		★やわらかごはん180g エネルギー 1420kcal たんぱく質 48.7g 脂質 32.4g 炭水化物 228.4g ナトリウム 3295mg 食塩相当量 8.4g		★やわらかごはん180g エネルギー 643kcal たんぱく質 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		★やわらかごはん180g エネルギー 1455kcal たんぱく質 47.6g 脂質 34.1g 炭水化物 234.4g ナトリウム 3857mg 食塩相当量 9.8g		★やわらかごはん180g エネルギー 678kcal たんぱく質 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		★やわらかごはん180g エネルギー 1488kcal たんぱく質 50.6g 脂質 38.6g 炭水化物 225.8g ナトリウム 3634mg 食塩相当量 9.2g		★やわらかごはん180g エネルギー 661kcal たんぱく質 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		★やわらかごはん180g エネルギー 1477kcal たんぱく質 45.5g 脂質 33.9g 炭水化物 239.8g ナトリウム 3572mg 食塩相当量 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。



- 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)					
朝 食	★やわらかごはん180g 厚焼玉子 卵麦 中華うま煮 卵乳麦か 和風スパゲティ 乳麦 ★味噌汁 麦		★やわらかごはん180g 鶏肉のすき焼煮 麦 竹輪のごま炒め 麦 大根の甘酢漬け 麦 ★味噌汁 麦		★やわらかごはん180g さつまいと豚肉の揚煮 麦 人参しりしり 麦 一夜漬(白菜昆布) 麦 ★味噌汁 麦		★やわらかごはん180g オムレツイタリアンソース 卵乳麦 ひじきの具だくさん煮 麦 キャベツのピリ辛マヨネーズ 卵麦か ★味噌汁 麦		★やわらかごはん180g 豆腐のあっさりカレー煮込み 乳麦 食べるトマトスープ 乳麦 青梗菜の中華和え 麦 ★味噌汁 麦					
	栄養価	おかずセット エネルギー 175kcal たんぱく質 7.0g 脂質 7.4g 炭水化物 18.5g ナトリウム 614mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 445kcal たんぱく質 12.9g 脂質 8.3g 炭水化物 75.7g ナトリウム 1055mg 食塩相当量 2.7g	栄養価	おかずセット エネルギー 140kcal たんぱく質 8.2g 脂質 4.9g 炭水化物 14.6g ナトリウム 631mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 414kcal たんぱく質 14.0g 脂質 5.8g 炭水化物 72.8g ナトリウム 1072mg 食塩相当量 2.7g	栄養価	おかずセット エネルギー 128kcal たんぱく質 5.4g 脂質 5.1g 炭水化物 15.2g ナトリウム 375mg 食塩相当量 1.0g	フルセット エネルギー 402kcal たんぱく質 11.6g 脂質 6.1g 炭水化物 72.8g ナトリウム 817mg 食塩相当量 2.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 177kcal たんぱく質 8.2g 脂質 10.0g 炭水化物 13.5g ナトリウム 674mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 444kcal たんぱく質 14.1g 脂質 10.9g 炭水化物 70.0g ナトリウム 1118mg 食塩相当量 2.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 112kcal たんぱく質 6.0g 脂質 3.8g 炭水化物 13.6g ナトリウム 590mg 食塩相当量 1.5g
昼 食	★やわらかごはん180g 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		★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		★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		★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		★やわらかごはん180g 卵麦 麦落 麦 照焼チキン 枝豆のベベロンチノ風 五目うの花 キャベツとツナのレモンマヨ ★味噌汁					
	栄養価	おかずセット エネルギー 253kcal たんぱく質 11.6g 脂質 14.7g 炭水化物 19.6g ナトリウム 926mg 食塩相当量 2.4g	フルセット エネルギー 519kcal たんぱく質 17.4g 脂質 15.6g 炭水化物 76.1g ナトリウム 1393mg 食塩相当量 3.5g	栄養価	おかずセット エネルギー 254kcal たんぱく質 14.2g 脂質 13.3g 炭水化物 18.3g ナトリウム 880mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 526kcal たんぱく質 20.5g 脂質 14.3g 炭水化物 75.5g ナトリウム 1321mg 食塩相当量 3.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 211kcal たんぱく質 11.7g 脂質 10.5g 炭水化物 17.1g ナトリウム 720mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 487kcal たんぱく質 18.1g 脂質 12.2g 炭水化物 73.5g ナトリウム 1161mg 食塩相当量 3.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 241kcal たんぱく質 14.2g 脂質 9.4g 炭水化物 26.1g ナトリウム 978mg 食塩相当量 2.5g	フルセット エネルギー 512kcal たんぱく質 20.0g 脂質 10.3g 炭水化物 83.4g ナトリウム 1420mg 食塩相当量 3.6g	栄養価	おかずセット エネルギー 256kcal たんぱく質 12.3g 脂質 15.2g 炭水化物 18.2g ナトリウム 785mg 食塩相当量 2.0g
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		★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		★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 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		★やわらかごはん180g 卵乳麦 乳麦 乳麦落 麦 赤魚の煮付け 法蓮草 なすの利休煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 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					
	栄養価	おかずセット エネルギー 196kcal たんぱく質 10.7g 脂質 10.2g 炭水化物 16.7g ナトリウム 730mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 465kcal たんぱく質 16.7g 脂質 11.2g 炭水化物 73.0g ナトリウム 1173mg 食塩相当量 3.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 287kcal たんぱく質 8.0g 脂質 17.7g 炭水化物 22.2g ナトリウム 835mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 565kcal たんぱく質 14.6g 脂質 19.4g 炭水化物 78.8g ナトリウム 1279mg 食塩相当量 3.3g	栄養価	おかずセット エネルギー 308kcal たんぱく質 12.4g 脂質 18.3g 炭水化物 24.8g ナトリウム 935mg 食塩相当量 2.4g	フルセット エネルギー 575kcal たんぱく質 18.0g 脂質 19.2g 炭水化物 81.2g ナトリウム 1379mg 食塩相当量 3.5g	栄養価	おかずセット エネルギー 201kcal たんぱく質 10.8g 脂質 11.3g 炭水化物 13.9g ナトリウム 729mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 484kcal たんぱく質 17.7g 脂質 13.1g 炭水化物 71.2g ナトリウム 1170mg 食塩相当量 3.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 260kcal たんぱく質 15.2g 脂質 12.5g 炭水化物 19.2g ナトリウム 1125mg 食塩相当量 2.9g
合 計	★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。													
	栄養価	おかずセット エネルギー 624kcal たんぱく質 29.3g 脂質 32.3g 炭水化物 54.8g ナトリウム 2270mg 食塩相当量 5.9g	フルセット エネルギー 1429kcal たんぱく質 47.0g 脂質 35.1g 炭水化物 224.8g ナトリウム 3621mg 食塩相当量 9.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 681kcal たんぱく質 30.4g 脂質 35.9g 炭水化物 55.1g ナトリウム 2346mg 食塩相当量 5.9g	フルセット エネルギー 1505kcal たんぱく質 49.1g 脂質 39.5g 炭水化物 227.1g ナトリウム 3672mg 食塩相当量 9.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 647kcal たんぱく質 29.5g 脂質 33.9g 炭水化物 57.1g ナトリウム 2030mg 食塩相当量 5.2g	フルセット エネルギー 1464kcal たんぱく質 47.7g 脂質 37.5g 炭水化物 227.5g ナトリウム 3357mg 食塩相当量 8.6g	栄養価	おかずセット エネルギー 619kcal たんぱく質 33.2g 脂質 30.7g 炭水化物 53.5g ナトリウム 2381mg 食塩相当量 6.1g	フルセット エネルギー 1440kcal たんぱく質 51.8g 脂質 34.3g 炭水化物 224.6g ナトリウム 3708mg 食塩相当量 9.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 628kcal たんぱく質 33.5g 脂質 31.5g 炭水化物 51.0g ナトリウム 2500mg 食塩相当量 6.4g

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。



- 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。