

「刻み食」 週間献立表

	1月12日(月)		1月13日(火)		1月14日(水)		1月15日(木)		1月16日(金)	
朝	★全粥240g 里芋のそぼろ煮 白菜のとりみ煮 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁		★全粥240g 竹輪と玉ねぎの卵とじ きのこのきんぴら 一夜漬(大根人参) ★味噌汁		★全粥240g 豚肉と大根の煮物 ひじきと鶏ミンチの煮物 人参しりしり ★味噌汁		★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 切干大根煮 ポテトサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鶏大豆 中華うま煮 マカロニのツナサラダ ★味噌汁	
	乳麦 麦 乳麦 麦		卵乳麦 麦 麦 麦		麦 麦 麦 麦		卵乳麦 麦 卵乳麦 麦		麦 卵乳麦か 卵乳麦 麦	
	栄養価 エネルギー 99kcal 蛋白質 5.8g 脂質 0.4g 炭水化物 17.6g ナトリウム 672mg 食塩相当量 1.7g		フルセット エネルギー 258kcal 蛋白質 9.5g 脂質 1.1g 炭水化物 50.6g ナトリウム 1112mg 食塩相当量 2.8g		フルセット エネルギー 272kcal 蛋白質 9.0g 脂質 5.5g 炭水化物 44.9g ナトリウム 1027mg 食塩相当量 2.6g		フルセット エネルギー 315kcal 蛋白質 16.2g 脂質 8.0g 炭水化物 41.9g ナトリウム 868mg 食塩相当量 2.2g		フルセット エネルギー 338kcal 蛋白質 7.5g 脂質 12.2g 炭水化物 47.8g ナトリウム 1159mg 食塩相当量 2.9g	
	フルセット エネルギー 226kcal 蛋白質 10.3g 脂質 12.6g 炭水化物 16.4g ナトリウム 581mg 食塩相当量 1.5g		フルセット エネルギー 385kcal 蛋白質 14.0g 脂質 13.3g 炭水化物 49.4g ナトリウム 1021mg 食塩相当量 2.6g							
昼	★全粥240g ハムカツ 白滝と人参の炒りたらこ キャベツと油揚げの味噌煮 インゲンのごま和え ★味噌汁		★全粥240g 豚肉と茄子の中華炒め じゃが芋のそぼろあん もやしと蒸し鶏のナムル ★味噌汁		★全粥240g ちらし寿司の具 大豆と人参の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁		★全粥240g 照焼チキン オクラのベベロンチーノ 豚肉とキャベツのごま風味炒め わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁		★全粥240g シイラ味噌焼 菜の花 ナスの挽肉炒め 煮生酢 ★味噌汁	
	乳麦 麦 麦 麦 麦		麦 麦 麦 麦 麦		卵麦か 麦 卵乳麦 麦		麦 麦 卵麦か 麦 麦		乳麦 麦 麦 麦	
	栄養価 エネルギー 270kcal 蛋白質 7.9g 脂質 16.6g 炭水化物 24.4g ナトリウム 629mg 食塩相当量 1.6g		フルセット エネルギー 429kcal 蛋白質 11.6g 脂質 17.3g 炭水化物 57.4g ナトリウム 1069mg 食塩相当量 2.7g		フルセット エネルギー 472kcal 蛋白質 18.9g 脂質 20.1g 炭水化物 52.2g ナトリウム 1317mg 食塩相当量 3.3g		フルセット エネルギー 437kcal 蛋白質 14.9g 脂質 13.6g 炭水化物 62.5g ナトリウム 1405mg 食塩相当量 3.6g		フルセット エネルギー 401kcal 蛋白質 15.1g 脂質 14.9g 炭水化物 50.0g ナトリウム 1345mg 食塩相当量 3.4g	
	フルセット エネルギー 346kcal 蛋白質 19.3g 脂質 8.6g 炭水化物 48.1g ナトリウム 1302mg 食塩相当量 3.3g									
夕	★全粥240g ホイコーロー マカロニとツナの和風炒め オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁		★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め 豆腐のあっさりカレー煮込み 白菜と若芽のピリ辛和え ★味噌汁		★全粥240g オニオンソースハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー 野菜炒め いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のみぞれ煮 竹輪の辛子炒め 高野豆腐の味噌煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 洋風肉じゃがが煮 おかからのサラダ ★味噌汁	
	麦落 乳麦 麦 麦		麦 乳麦 麦 麦		麦 乳麦 卵麦 麦		麦 麦 卵麦 乳麦 麦		卵乳麦 乳麦 卵乳麦か 麦	
	栄養価 エネルギー 251kcal 蛋白質 14.4g 脂質 11.0g 炭水化物 23.4g ナトリウム 961mg 食塩相当量 2.4g		フルセット エネルギー 410kcal 蛋白質 18.1g 脂質 11.7g 炭水化物 56.4g ナトリウム 1401mg 食塩相当量 3.6g		フルセット エネルギー 364kcal 蛋白質 15.8g 脂質 10.8g 炭水化物 49.3g ナトリウム 1377mg 食塩相当量 3.5g		フルセット エネルギー 355kcal 蛋白質 13.6g 脂質 9.2g 炭水化物 51.4g ナトリウム 1297mg 食塩相当量 3.3g		フルセット エネルギー 365kcal 蛋白質 20.7g 脂質 6.0g 炭水化物 54.6g ナトリウム 1346mg 食塩相当量 3.4g	
	フルセット エネルギー 454kcal 蛋白質 13.9g 脂質 17.1g 炭水化物 60.9g ナトリウム 1412mg 食塩相当量 3.6g									
合	★全粥240g ホイコーロー マカロニとツナの和風炒め オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁		★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め 豆腐のあっさりカレー煮込み 白菜と若芽のピリ辛和え ★味噌汁		★全粥240g オニオンソースハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー 野菜炒め いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のみぞれ煮 竹輪の辛子炒め 高野豆腐の味噌煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 洋風肉じゃがが煮 おかからのサラダ ★味噌汁	
	乳麦 麦 麦 麦		麦 乳麦 麦 麦		麦 乳麦 卵麦 麦		麦 麦 卵麦 乳麦 麦		卵乳麦 乳麦 卵乳麦か 麦	
	栄養価 エネルギー 251kcal 蛋白質 14.4g 脂質 11.0g 炭水化物 23.4g ナトリウム 961mg 食塩相当量 2.4g		フルセット エネルギー 410kcal 蛋白質 18.1g 脂質 11.7g 炭水化物 56.4g ナトリウム 1401mg 食塩相当量 3.6g		フルセット エネルギー 364kcal 蛋白質 15.8g 脂質 10.8g 炭水化物 49.3g ナトリウム 1377mg 食塩相当量 3.5g		フルセット エネルギー 355kcal 蛋白質 13.6g 脂質 9.2g 炭水化物 51.4g ナトリウム 1297mg 食塩相当量 3.3g		フルセット エネルギー 365kcal 蛋白質 20.7g 脂質 6.0g 炭水化物 54.6g ナトリウム 1346mg 食塩相当量 3.4g	
	フルセット エネルギー 454kcal 蛋白質 13.9g 脂質 17.1g 炭水化物 60.9g ナトリウム 1412mg 食塩相当量 3.6g									
計	★全粥240g ホイコーロー マカロニとツナの和風炒め オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁		★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め 豆腐のあっさりカレー煮込み 白菜と若芽のピリ辛和え ★味噌汁		★全粥240g オニオンソースハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー 野菜炒め いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のみぞれ煮 竹輪の辛子炒め 高野豆腐の味噌煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 洋風肉じゃがが煮 おかからのサラダ ★味噌汁	
	乳麦 麦 麦 麦		麦 乳麦 麦 麦		麦 乳麦 卵麦 麦		麦 麦 卵麦 乳麦 麦		卵乳麦 乳麦 卵乳麦か 麦	
	栄養価 エネルギー 251kcal 蛋白質 14.4g 脂質 11.0g 炭水化物 23.4g ナトリウム 961mg 食塩相当量 2.4g		フルセット エネルギー 410kcal 蛋白質 18.1g 脂質 11.7g 炭水化物 56.4g ナトリウム 1401mg 食塩相当量 3.6g		フルセット エネルギー 364kcal 蛋白質 15.8g 脂質 10.8g 炭水化物 49.3g ナトリウム 1377mg 食塩相当量 3.5g		フルセット エネルギー 355kcal 蛋白質 13.6g 脂質 9.2g 炭水化物 51.4g ナトリウム 1297mg 食塩相当量 3.3g		フルセット エネルギー 365kcal 蛋白質 20.7g 脂質 6.0g 炭水化物 54.6g ナトリウム 1346mg 食塩相当量 3.4g	
	フルセット エネルギー 454kcal 蛋白質 13.9g 脂質 17.1g 炭水化物 60.9g ナトリウム 1412mg 食塩相当量 3.6g									

★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

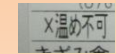


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

		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	★全粥240g ひき肉と里芋の味噌煮 食べるトマトスープ 昆布の佃煮 ★味噌汁		★全粥240g 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		★全粥240g 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 キャロットラペ ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のしんじょう 金時豆煮 バンサンスー ★味噌汁		★全粥240g 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	
		栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット
		エネルギー	96kcal	エネルギー	170kcal	エネルギー	110kcal	エネルギー	197kcal	エネルギー	117kcal
		蛋白質	3.9g	蛋白質	9.0g	蛋白質	5.3g	蛋白質	6.2g	蛋白質	8.6g
		脂質	1.6g	脂質	8.0g	脂質	3.1g	脂質	7.2g	脂質	4.6g
昼	食	★全粥240g 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		★全粥240g 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		★全粥240g 鶏肉のきのこあん 麩と大根の煮物 細切ポテの辛子マヨ ★味噌汁		★全粥240g ポークチャップ 豆腐のかい風あんかけ 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁		★全粥240g 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	
		栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット
		エネルギー	299kcal	エネルギー	187kcal	エネルギー	240kcal	エネルギー	255kcal	エネルギー	257kcal
		蛋白質	14.1g	蛋白質	13.9g	蛋白質	11.4g	蛋白質	12.6g	蛋白質	11.2g
		脂質	19.5g	脂質	8.6g	脂質	12.4g	脂質	15.0g	脂質	13.2g
夕	食	★全粥240g 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		★全粥240g 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		★全粥240g 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		★全粥240g 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		★全粥240g 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	
		栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット	栄養価	おかずセット
		エネルギー	220kcal	エネルギー	228kcal	エネルギー	248kcal	エネルギー	232kcal	エネルギー	291kcal
		蛋白質	18.0g	蛋白質	11.0g	蛋白質	13.2g	蛋白質	8.7g	蛋白質	7.2g
		脂質	9.1g	脂質	11.9g	脂質	15.0g	脂質	14.1g	脂質	18.7g
合	計	炭水化物	15.1g	炭水化物	20.9g	炭水化物	15.2g	炭水化物	17.3g	炭水化物	23.4g
		ナトリウム	858mg	ナトリウム	847mg	ナトリウム	749mg	ナトリウム	805mg	ナトリウム	907mg
		食塩相当量	2.2g	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	2.3g
		エネルギー	615kcal	エネルギー	585kcal	エネルギー	598kcal	エネルギー	684kcal	エネルギー	665kcal
		蛋白質	36.0g	蛋白質	33.9g	蛋白質	29.9g	蛋白質	27.5g	蛋白質	27.0g
計	計	脂質	30.2g	脂質	28.5g	脂質	30.5g	脂質	36.3g	脂質	36.5g
		炭水化物	50.1g	炭水化物	50.8g	炭水化物	50.5g	炭水化物	60.4g	炭水化物	57.3g
		ナトリウム	1928mg	ナトリウム	2225mg	ナトリウム	2225mg	ナトリウム	2351mg	ナトリウム	2321mg
		食塩相当量	4.9g	食塩相当量	5.7g	食塩相当量	5.6g	食塩相当量	6.0g	食塩相当量	5.9g
		★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



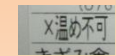
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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

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	★全粥240g 豚肉とときのこの炒め物 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	★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		乳麦 麦 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 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 卵麦 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 麦 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	117kcal	276kcal	エネルギー	150kcal	309kcal	エネルギー	140kcal	299kcal	エネルギー	146kcal	305kcal	エネルギー	102kcal	261kcal
	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	8.3g	12.0g	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	5.7g	9.4g	蛋白質	6.1g	9.8g
	脂質	4.5g	5.2g	脂質	5.1g	5.8g	脂質	5.9g	6.6g	脂質	4.1g	4.8g	脂質	4.1g	4.8g
	炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	18.8g	51.8g	炭水化物	15.9g	48.9g	炭水化物	20.4g	53.4g	炭水化物	10.1g	43.1g
	ナトリウム	418mg	858mg	ナトリウム	699mg	1139mg	ナトリウム	712mg	1152mg	ナトリウム	644mg	1084mg	ナトリウム	665mg	1105mg
	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	★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	★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 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	★全粥240g 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	★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		麦麦麦麦麦	★全粥240g 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
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	229kcal	388kcal	エネルギー	311kcal	470kcal	エネルギー	317kcal	476kcal	エネルギー	214kcal	373kcal	エネルギー	283kcal	442kcal
	蛋白質	15.4g	19.1g	蛋白質	11.8g	15.5g	蛋白質	13.4g	17.1g	蛋白質	13.0g	16.7g	蛋白質	10.7g	14.4g
	脂質	11.7g	12.4g	脂質	20.2g	20.9g	脂質	19.8g	20.5g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	20.9g	21.6g
	炭水化物	15.2g	48.2g	炭水化物	20.4g	53.4g	炭水化物	18.8g	51.8g	炭水化物	21.0g	54.0g	炭水化物	11.6g	44.6g
	ナトリウム	890mg	1330mg	ナトリウム	822mg	1262mg	ナトリウム	885mg	1325mg	ナトリウム	772mg	1212mg	ナトリウム	583mg	1023mg
	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	★全粥240g 海老カツ スパノテー なすのミートソース煮 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		卵乳麦麦乳麦乳麦麦	★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		卵乳麦麦乳麦落麦	★全粥240g 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		麦麦麦麦卵麦麦	★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 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁		卵乳麦麦麦麦麦	★全粥240g 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
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	412kcal	エネルギー	182kcal	341kcal	エネルギー	221kcal	380kcal	エネルギー	301kcal	460kcal	エネルギー	289kcal	448kcal
	蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	9.9g	13.6g	蛋白質	13.0g	16.7g	蛋白質	8.7g	12.4g	蛋白質	10.9g	14.6g
	脂質	12.5g	13.2g	脂質	6.1g	6.8g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	17.4g	18.1g	脂質	12.9g	13.6g
	炭水化物	28.6g	61.6g	炭水化物	23.3g	56.3g	炭水化物	20.2g	53.2g	炭水化物	28.3g	61.3g	炭水化物	28.1g	61.1g
	ナトリウム	659mg	1099mg	ナトリウム	1008mg	1448mg	ナトリウム	687mg	1127mg	ナトリウム	827mg	1267mg	ナトリウム	894mg	1334mg
	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 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	599kcal	1076kcal	エネルギー	643kcal	1120kcal	エネルギー	678kcal	1155kcal	エネルギー	661kcal	1138kcal	エネルギー	674kcal	1151kcal
	蛋白質	30.1g	41.2g	蛋白質	30.0g	41.1g	蛋白質	32.9g	44.0g	蛋白質	27.4g	38.5g	蛋白質	27.7g	38.8g
	脂質	28.7g	30.8g	脂質	31.4g	33.5g	脂質	35.8g	37.9g	脂質	30.4g	32.5g	脂質	37.9g	40.0g
	炭水化物	57.5g	156.5g	炭水化物	62.5g	161.5g	炭水化物	54.9g	153.9g	炭水化物	69.7g	168.7g	炭水化物	49.8g	148.8g
	ナトリウム	1967mg	3287mg	ナトリウム	2529mg	3849mg	ナトリウム	2284mg	3604mg	ナトリウム	2243mg	3563mg	ナトリウム	2142mg	3462mg
	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



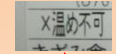
- ① 惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ② ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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る事が出来ます。