

# 「刻み食」 週間献立表

	3月2日(月)		3月3日(火)		3月4日(水)		3月5日(木)		3月6日(金)	
朝 食	★全粥240g	豚肉ときのこの炒め物 小麦	★全粥240g	白菜と厚揚げの中華そば煮 小麦	★全粥240g	豚肉と野菜の生姜炒め 小麦	★全粥240g	鶏肉のすき焼煮 小麦	★全粥240g	豚肉と大根のピリ辛煮 小麦
	白菜と挽肉のとりみ煮	小麦	ごぼうとさつま揚げの炒り煮	小麦	切干大根煮	小麦	白滝とチンゲン菜の煮物	小麦	白菜のスープ煮	小麦
	キャロットラペ	小麦	能登産かぼちゃのサラダ	小麦	おからと玉ねぎのサラダ	小麦	大根なます	小麦	コーンサラダ	小麦
	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦
	栄養価	おかずセット エネルギー 147kcal フルセット エネルギー 306kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 176kcal フルセット エネルギー 335kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 212kcal フルセット エネルギー 371kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 119kcal フルセット エネルギー 278kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 202kcal フルセット エネルギー 361kcal
	蛋白質 6.2g	9.9g	蛋白質 5.4g	9.1g	蛋白質 8.2g	11.9g	蛋白質 6.5g	10.2g	蛋白質 4.8g	8.5g
脂質 5.9g	6.6g	脂質 7.2g	7.9g	脂質 13.8g	14.5g	脂質 4.6g	5.3g	脂質 14.6g	15.3g	
炭水化物 17.6g	50.6g	炭水化物 22.0g	55.0g	炭水化物 14.4g	47.4g	炭水化物 12.7g	45.7g	炭水化物 12.1g	45.1g	
ナトリウム 606mg	1046mg	ナトリウム 466mg	906mg	ナトリウム 696mg	1136mg	ナトリウム 588mg	1028mg	ナトリウム 617mg	1057mg	
食塩相当量 1.5g	2.7g	食塩相当量 1.2g	2.3g	食塩相当量 1.8g	2.9g	食塩相当量 1.5g	2.6g	食塩相当量 1.6g	2.7g	
昼 食	★全粥240g	サワラの照焼 小麦	★全粥240g	やわらかメンチカツ 小麦	★全粥240g	鶏肉のきのこあん 小麦	★全粥240g	ちらし寿司の具 小麦	★全粥240g	赤魚のごま焼 小麦
	キャベツの漬物柚子風味	小麦	チンゲン菜ソテー	小麦	豆腐と白菜ののり煮	小麦	豚バラとキャベツの炒め物	小麦	ピーマンソテー	小麦
	五色煮豆	小麦	高野豆腐の炒り煮	小麦	カリフラワーのピクルス	小麦	人参と春雨のサラダ	小麦	なすのミートソース煮	小麦
	わかめとパプリカの和え物	小麦	パンバンジーサラダ	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	コールスローサラダ	小麦
	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦					★味噌汁	小麦
	栄養価	おかずセット エネルギー 213kcal フルセット エネルギー 372kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 352kcal フルセット エネルギー 511kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 174kcal フルセット エネルギー 333kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 225kcal フルセット エネルギー 384kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 226kcal フルセット エネルギー 385kcal
蛋白質 17.0g	20.7g	蛋白質 15.5g	19.2g	蛋白質 11.8g	15.5g	蛋白質 7.1g	10.8g	蛋白質 11.7g	15.4g	
脂質 9.3g	10.0g	脂質 21.7g	22.4g	脂質 8.1g	8.8g	脂質 9.5g	10.2g	脂質 14.3g	15.0g	
炭水化物 15.2g	48.2g	炭水化物 25.5g	58.5g	炭水化物 12.8g	45.8g	炭水化物 26.6g	59.6g	炭水化物 14.1g	47.1g	
ナトリウム 994mg	1434mg	ナトリウム 942mg	1382mg	ナトリウム 672mg	1112mg	ナトリウム 1092mg	1532mg	ナトリウム 581mg	1021mg	
食塩相当量 2.5g	3.6g	食塩相当量 2.4g	3.5g	食塩相当量 1.7g	2.8g	食塩相当量 2.8g	3.9g	食塩相当量 1.5g	2.6g	
夕 食	★全粥240g	鶏のカレー照煮込み 小麦	★全粥240g	白身魚の味噌煮 小麦	★全粥240g	豚肉とザーサイの中華炒め 小麦	★全粥240g	鶏団子のトマト煮 小麦	★全粥240g	焼肉塩炒め 小麦
	インゲンソテー	小麦	人参のきんぴら	小麦	キャベツの麻婆あんかけ	小麦	大豆と人参の煮物	小麦	切干とインゲンの煮物	小麦
	キャベツとベーコンの煮浸し	小麦	金時豆煮	小麦	若芽と油揚げのおひたし	小麦	オクラとツナの胡麻マヨネーズ	小麦	若芽ともやしの酢の物	小麦
	玉子スパサラダ	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦
	★味噌汁	小麦	★味噌汁	小麦						
	栄養価	おかずセット エネルギー 289kcal フルセット エネルギー 448kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 225kcal フルセット エネルギー 384kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 210kcal フルセット エネルギー 369kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 285kcal フルセット エネルギー 444kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 194kcal フルセット エネルギー 353kcal
蛋白質 12.2g	15.9g	蛋白質 16.0g	19.7g	蛋白質 11.4g	15.1g	蛋白質 14.6g	18.3g	蛋白質 12.1g	15.8g	
脂質 17.3g	18.0g	脂質 2.6g	3.3g	脂質 11.4g	12.1g	脂質 14.8g	15.5g	脂質 9.2g	9.9g	
炭水化物 20.0g	53.0g	炭水化物 34.0g	67.0g	炭水化物 15.7g	48.7g	炭水化物 24.6g	57.6g	炭水化物 15.6g	48.6g	
ナトリウム 846mg	1286mg	ナトリウム 787mg	1227mg	ナトリウム 824mg	1264mg	ナトリウム 867mg	1307mg	ナトリウム 886mg	1326mg	
食塩相当量 2.2g	3.3g	食塩相当量 2.0g	3.1g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 2.2g	3.3g	食塩相当量 2.3g	3.4g	
合 計	栄養価	おかずセット エネルギー 649kcal フルセット エネルギー 1126kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 753kcal フルセット エネルギー 1230kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 596kcal フルセット エネルギー 1073kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 629kcal フルセット エネルギー 1106kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 622kcal フルセット エネルギー 1099kcal
	蛋白質 35.4g	46.5g	蛋白質 36.9g	48.0g	蛋白質 31.4g	42.5g	蛋白質 28.2g	39.3g	蛋白質 28.6g	39.7g
	脂質 32.5g	34.6g	脂質 31.5g	33.6g	脂質 33.3g	35.4g	脂質 28.9g	31.0g	脂質 38.1g	40.2g
	炭水化物 52.8g	151.8g	炭水化物 81.5g	180.5g	炭水化物 42.9g	141.9g	炭水化物 63.9g	162.9g	炭水化物 41.8g	140.8g
	ナトリウム 2446mg	3766mg	ナトリウム 2195mg	3515mg	ナトリウム 2192mg	3512mg	ナトリウム 2547mg	3867mg	ナトリウム 2084mg	3404mg
	食塩相当量 6.2g	9.6g	食塩相当量 5.6g	8.9g	食塩相当量 5.6g	8.9g	食塩相当量 6.5g	9.8g	食塩相当量 5.4g	8.7g

★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。

# 「刻み食」 週間献立表

	3月9日(月)		3月10日(火)		3月11日(水)		3月12日(木)		3月13日(金)						
朝 食	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵麦					
	白身魚のしんじょう	麦か	里芋のそぼろ煮	麦	白菜と麩の玉子とじ	麦	大根と鶏肉のごま味噌煮	麦落	油揚げの玉子とじ	麦					
	中華うま煮	麦	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	三色炒め煮	麦	さつま芋と小松菜の煮物	麦					
	蓮根とひじきのサラダ	麦	たたきごぼう	麦	さつま揚げとオクラのひりマヨ和え	麦	法蓮草とひじきのナムル	麦	昆布の佃煮	麦					
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦					
	栄養価	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価	おかずセット フルセット				
エネルギー	140kcal	299kcal	エネルギー	142kcal	301kcal	エネルギー	151kcal	310kcal	エネルギー	108kcal	267kcal				
蛋白質	4.6g	8.3g	蛋白質	5.7g	9.4g	蛋白質	5.5g	9.2g	蛋白質	9.3g	13.0g	蛋白質	5.4g	9.1g	
脂質	6.6g	7.3g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	5.5g	6.2g	脂質	3.6g	4.3g	
炭水化物	15.6g	48.6g	炭水化物	22.8g	55.8g	炭水化物	12.0g	45.0g	炭水化物	12.5g	45.5g	炭水化物	15.0g	48.0g	
ナトリウム	656mg	1096mg	ナトリウム	712mg	1152mg	ナトリウム	679mg	1119mg	ナトリウム	802mg	1242mg	ナトリウム	402mg	842mg	
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.0g	2.1g	
昼 食	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	乳麦					
	ブリの磯辺焼	麦	豚肉と大根のキムチ炒め	麦	鶏肉のねぎ塩だれ	麦	アジの幽庵焼	麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦					
	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	乳麦	ふきの含め煮	乳麦	塩枝豆	麦	大根の酢漬	麦	法蓮草ソテー	乳麦					
	豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か	キャベツとツナのナムル	麦	なすのトロロ生姜煮	麦	野菜炒め	卵麦	具沢山きんぴら	麦					
	若芽の塩こうじ和え	卵麦	★味噌汁	麦	若芽の酢味噌和え	麦	マカロニとパプリカのサラダ	卵麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落					
	★味噌汁	麦		麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦					
栄養価	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価	おかずセット フルセット					
エネルギー	254kcal	413kcal	エネルギー	192kcal	351kcal	エネルギー	250kcal	409kcal	エネルギー	226kcal	385kcal				
蛋白質	14.8g	18.5g	蛋白質	10.1g	13.8g	蛋白質	11.3g	15.0g	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	11.7g	15.4g	
脂質	15.4g	16.1g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	10.3g	11.0g	
炭水化物	14.1g	47.1g	炭水化物	13.2g	46.2g	炭水化物	15.6g	48.6g	炭水化物	20.3g	53.3g	炭水化物	19.2g	52.2g	
ナトリウム	938mg	1378mg	ナトリウム	794mg	1234mg	ナトリウム	822mg	1262mg	ナトリウム	716mg	1156mg	ナトリウム	759mg	1199mg	
食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
夕 食	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	卵乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦落	★全粥240g	麦					
	チキンピカタ	卵麦	ポテトコロッケ	卵乳麦	サワラのごま焼	麦	生姜焼き	麦落	ささみ大葉フライ	麦					
	トマトソース	卵麦か	人参グラッセ	乳麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か	白菜とミンチの中華炒め	麦か	さっぱりキャベツのレモン風味	麦					
	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦	コロコロ野菜のきな粉マヨ	卵麦	ナスとひき肉のトマト煮込み	乳麦					
	キャベツサラダ	卵乳麦	和風スパゲティ	乳麦	キャベツと蒸し鶏の甘酢漬	卵乳麦	★味噌汁	麦	切干大根の洋風サラダ	卵乳麦					
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦					
栄養価	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価	おかずセット フルセット					
エネルギー	277kcal	436kcal	エネルギー	323kcal	482kcal	エネルギー	255kcal	414kcal	エネルギー	301kcal	460kcal				
蛋白質	11.9g	15.6g	蛋白質	11.4g	15.1g	蛋白質	15.4g	19.1g	蛋白質	13.9g	17.6g	蛋白質	12.2g	15.9g	
脂質	17.1g	17.8g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	18.9g	19.6g	
炭水化物	17.7g	50.7g	炭水化物	31.3g	64.3g	炭水化物	17.3g	50.3g	炭水化物	24.2g	57.2g	炭水化物	21.8g	54.8g	
ナトリウム	772mg	1212mg	ナトリウム	828mg	1268mg	ナトリウム	837mg	1277mg	ナトリウム	888mg	1328mg	ナトリウム	733mg	1173mg	
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
合 計	栄養価	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価	おかずセット フルセット	フルセット	栄養価	おかずセット フルセット	フルセット			
	エネルギー	671kcal	1148kcal	エネルギー	657kcal	1134kcal	エネルギー	656kcal	1133kcal	エネルギー	662kcal	1139kcal	エネルギー	635kcal	1112kcal
	蛋白質	31.3g	42.4g	蛋白質	27.2g	38.3g	蛋白質	32.2g	43.3g	蛋白質	36.7g	47.8g	蛋白質	29.3g	40.4g
	脂質	39.1g	41.2g	脂質	31.0g	33.1g	脂質	37.8g	39.9g	脂質	30.8g	32.9g	脂質	32.8g	34.9g
	炭水化物	47.4g	146.4g	炭水化物	67.3g	166.3g	炭水化物	44.9g	143.9g	炭水化物	57.0g	156.0g	炭水化物	56.0g	155.0g
	ナトリウム	2366mg	3686mg	ナトリウム	2334mg	3654mg	ナトリウム	2338mg	3658mg	ナトリウム	2406mg	3726mg	ナトリウム	1894mg	3214mg
食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	4.8g	8.1g	

★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

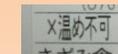


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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る事が出来ます。

# 「刻み食」 週間献立表

	3月16日(月)		3月17日(火)		3月18日(水)		3月19日(木)		3月20日(金)	
朝 食	★全粥240g	豚肉と大根の煮物 キャベツと魚肉ソーセージのソテー 一夜漬(白菜小松菜)	★全粥240g	オムレツイタリアンソース 竹輪のごま炒め キャベツの漬物柚子風味	★全粥240g	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 切干大根のカレーきんぴら ポテトコーンサラダ	★全粥240g	寄せ豆腐のうすあん キャベツの土佐煮 人参しりしり	★全粥240g	厚焼玉子 白滝とチンゲン菜の煮物 一夜漬(大根)
	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	130kcal 289kcal	エネルギー	139kcal 298kcal	エネルギー	178kcal 337kcal	エネルギー	144kcal 303kcal	エネルギー	113kcal 272kcal
	蛋白質	6.8g 10.5g	蛋白質	8.7g 12.4g	蛋白質	6.1g 9.8g	蛋白質	6.4g 10.1g	蛋白質	5.4g 9.1g
	脂質	7.2g 7.9g	脂質	5.7g 6.4g	脂質	10.8g 11.5g	脂質	8.8g 9.5g	脂質	5.5g 6.2g
	炭水化物	9.6g 42.6g	炭水化物	13.3g 46.3g	炭水化物	12.9g 45.9g	炭水化物	9.8g 42.8g	炭水化物	11.3g 44.3g
ナトリウム	478mg 918mg	ナトリウム	746mg 1186mg	ナトリウム	505mg 945mg	ナトリウム	601mg 1041mg	ナトリウム	492mg 932mg	
食塩相当量	1.2g 2.3g	食塩相当量	1.9g 3.0g	食塩相当量	1.3g 2.4g	食塩相当量	1.5g 2.6g	食塩相当量	1.3g 2.4g	
昼 食	★全粥240g	鶏の柚子胡椒炒め ひき肉と豆腐のうま煮 バンサンスー	★全粥240g	豚肉のジンギスカン風 白菜と揚げの旨煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	★全粥240g	鶏の幽庵焼き チンゲン菜ソテー ナスと麩の炒め煮 春雨の酢の物	★全粥240g	肉団子の根菜あんかけ 大豆としらすの甘辛煮 菜の花の菜種和え	★全粥240g	サワラのごま醤油焼 法蓮草 鶏肉と白菜の春雨炒め ポテトサラダ
	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	243kcal 402kcal	エネルギー	252kcal 411kcal	エネルギー	268kcal 427kcal	エネルギー	234kcal 393kcal	エネルギー	306kcal 465kcal
	蛋白質	12.0g 15.7g	蛋白質	11.0g 14.7g	蛋白質	12.4g 16.1g	蛋白質	14.3g 18.0g	蛋白質	17.4g 21.1g
	脂質	12.6g 13.3g	脂質	16.2g 16.9g	脂質	13.9g 14.6g	脂質	8.4g 9.1g	脂質	18.8g 19.5g
	炭水化物	19.2g 52.2g	炭水化物	16.1g 49.1g	炭水化物	19.7g 52.7g	炭水化物	25.7g 58.7g	炭水化物	16.1g 49.1g
ナトリウム	928mg 1368mg	ナトリウム	846mg 1286mg	ナトリウム	757mg 1197mg	ナトリウム	972mg 1412mg	ナトリウム	866mg 1306mg	
食塩相当量	2.4g 3.5g	食塩相当量	2.2g 3.3g	食塩相当量	1.9g 3.0g	食塩相当量	2.5g 3.6g	食塩相当量	2.2g 3.3g	
夕 食	★全粥240g	赤魚の煮付け 人参煮 白花豆煮 キャベツとツナのレモンマヨ	★全粥240g	和風おろしハンバーグ 菜の花 ツナと大豆の炒め煮 鶏とごぼうの酢味噌和え	★全粥240g	白身魚の生姜煮 人参グラッセ 鶏のうま煮 パスタのサラダ	★全粥240g	とんかつ うま塩キャベツ 白菜ときのこの煮物 いんげんと鶏肉のさつぷり胡麻酢和え	★全粥240g	鶏肉のマーマレード煮 塩枝豆 キャベツとベーコンの煮浸し ひじきの柚子胡椒マヨ
	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	252kcal 411kcal	エネルギー	212kcal 371kcal	エネルギー	257kcal 416kcal	エネルギー	273kcal 432kcal	エネルギー	228kcal 387kcal
	蛋白質	14.8g 18.5g	蛋白質	14.4g 18.1g	蛋白質	16.8g 20.5g	蛋白質	12.7g 16.4g	蛋白質	12.5g 16.2g
	脂質	9.0g 9.7g	脂質	6.8g 7.5g	脂質	11.5g 12.2g	脂質	15.9g 16.6g	脂質	13.9g 14.6g
	炭水化物	27.7g 60.7g	炭水化物	22.1g 55.1g	炭水化物	20.1g 53.1g	炭水化物	19.9g 52.9g	炭水化物	13.8g 46.8g
ナトリウム	626mg 1066mg	ナトリウム	737mg 1177mg	ナトリウム	706mg 1146mg	ナトリウム	712mg 1152mg	ナトリウム	795mg 1235mg	
食塩相当量	1.6g 2.7g	食塩相当量	1.9g 3.0g	食塩相当量	1.8g 2.9g	食塩相当量	1.8g 2.9g	食塩相当量	2.0g 3.1g	
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	625kcal 1102kcal	エネルギー	603kcal 1080kcal	エネルギー	703kcal 1180kcal	エネルギー	651kcal 1128kcal	エネルギー	647kcal 1124kcal
	蛋白質	33.6g 44.7g	蛋白質	34.1g 45.2g	蛋白質	35.3g 46.4g	蛋白質	33.4g 44.5g	蛋白質	35.3g 46.4g
	脂質	28.8g 30.9g	脂質	28.7g 30.8g	脂質	36.2g 38.3g	脂質	33.1g 35.2g	脂質	38.2g 40.3g
	炭水化物	56.5g 155.5g	炭水化物	51.5g 150.5g	炭水化物	52.7g 151.7g	炭水化物	55.4g 154.4g	炭水化物	41.2g 140.2g
	ナトリウム	2032mg 3352mg	ナトリウム	2329mg 3649mg	ナトリウム	1968mg 3288mg	ナトリウム	2285mg 3605mg	ナトリウム	2153mg 3473mg
食塩相当量	5.2g 8.5g	食塩相当量	6.0g 9.3g	食塩相当量	5.0g 8.3g	食塩相当量	5.8g 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

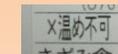


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。