

「やわらか普通食」 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	★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		★やわらかごはん180g		
	豚肉ときのこの炒め物	麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	鶏肉のすき焼煮	麦	豚肉と大根のピリ辛煮	麦	白菜と大根のピリ辛煮	
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
	エネルギー	147kcal	419kcal	エネルギー	176kcal	454kcal	エネルギー	212kcal	484kcal	エネルギー	202kcal	469kcal
昼	蛋白質	6.2g	12.3g	蛋白質	5.4g	12.0g	蛋白質	8.2g	14.3g	蛋白質	6.5g	12.7g
	脂質	5.9g	6.9g	脂質	7.2g	8.9g	脂質	13.8g	14.8g	脂質	4.6g	5.6g
	炭水化物	17.6g	74.8g	炭水化物	22.0g	78.6g	炭水化物	14.4g	71.2g	炭水化物	12.7g	71.1g
	ナトリウム	606mg	1047mg	ナトリウム	466mg	910mg	ナトリウム	696mg	1137mg	ナトリウム	588mg	1030mg
	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
	★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		★やわらかごはん180g		
	サワラの照焼	麦	やわらかメンチカツ	卵乳麦	鶏肉のきのこあん	麦	ちらし寿司の具	卵乳麦	赤魚のごま焼	麦	ピーマンソテー	卵乳麦
	キャベツの漬物柚子風味	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	豆腐と白菜ののり煮	卵乳麦	豚バラとキャベツの炒め物	麦	なすのミートソース煮	乳麦	なすのミートソース煮	卵乳麦
	五色煮豆	卵乳麦	高野豆腐の炒り煮	麦	カリフラワーのピクルス	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	わかめとパプリカの和え物	麦	バンバンジーサラダ	乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	
夕	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	213kcal	490kcal	エネルギー	352kcal	622kcal	エネルギー	174kcal	451kcal	エネルギー	225kcal	490kcal
	蛋白質	17.0g	23.4g	蛋白質	15.5g	21.3g	蛋白質	11.8g	18.2g	蛋白質	7.1g	12.8g
	脂質	9.3g	11.0g	脂質	21.7g	22.6g	脂質	8.1g	9.8g	脂質	9.5g	10.4g
	炭水化物	15.2g	71.7g	炭水化物	25.5g	82.7g	炭水化物	12.8g	69.2g	炭水化物	26.6g	82.6g
	ナトリウム	994mg	1436mg	ナトリウム	942mg	1383mg	ナトリウム	672mg	1115mg	ナトリウム	1092mg	1558mg
	食塩相当量	2.5g	3.7g	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	4.0g
	★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		★やわらかごはん180g		
	鶏のカレー照煮込み	麦	白身魚の味噌煮	麦	豚肉とザーサイの中華炒め	麦	鶏団子のトマト煮	卵乳麦	焼肉塩炒め	麦	焼肉塩炒め	麦
	インゲンソテー	乳麦	人参のきんぴら	麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦	大豆と人参の煮物	麦	切干とインゲンの煮物	麦	切干とインゲンの煮物	麦
キャベツとベーコンの煮浸し	卵乳麦	金時豆煮	麦	若芽と油揚げのおひたし	麦	オクラとツナの胡麻マヨネーズ	卵乳麦	若芽ともやしの酢の物	麦	若芽ともやしの酢の物	麦	
玉子スパサラダ	卵乳麦	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	
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
	エネルギー	289kcal	559kcal	エネルギー	225kcal	492kcal	エネルギー	210kcal	481kcal	エネルギー	285kcal	556kcal
	蛋白質	12.2g	18.1g	蛋白質	16.0g	21.6g	蛋白質	11.4g	17.4g	蛋白質	14.6g	20.4g
	脂質	17.3g	18.2g	脂質	2.6g	3.5g	脂質	11.4g	12.4g	脂質	14.8g	15.7g
	炭水化物	20.0g	77.3g	炭水化物	34.0g	90.8g	炭水化物	15.7g	73.0g	炭水化物	24.6g	81.8g
	ナトリウム	846mg	1312mg	ナトリウム	787mg	1229mg	ナトリウム	824mg	1268mg	ナトリウム	867mg	1310mg
	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
	★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		★やわらかごはん180g		
	鶏のカレー照煮込み	麦	白身魚の味噌煮	麦	豚肉とザーサイの中華炒め	麦	鶏団子のトマト煮	卵乳麦	焼肉塩炒め	麦	焼肉塩炒め	麦
	インゲンソテー	乳麦	人参のきんぴら	麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦	大豆と人参の煮物	麦	切干とインゲンの煮物	麦	切干とインゲンの煮物	麦
キャベツとベーコンの煮浸し	卵乳麦	金時豆煮	麦	若芽と油揚げのおひたし	麦	オクラとツナの胡麻マヨネーズ	卵乳麦	若芽ともやしの酢の物	麦	若芽ともやしの酢の物	麦	
玉子スパサラダ	卵乳麦	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	
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	649kcal	1468kcal	エネルギー	753kcal	1568kcal	エネルギー	596kcal	1416kcal	エネルギー	629kcal	1443kcal
	蛋白質	35.4g	53.8g	蛋白質	36.9g	54.9g	蛋白質	31.4g	49.9g	蛋白質	28.2g	45.9g
	脂質	32.5g	36.1g	脂質	31.5g	35.0g	脂質	33.3g	37.0g	脂質	28.9g	31.7g
	炭水化物	52.8g	223.8g	炭水化物	81.5g	252.1g	炭水化物	42.9g	213.4g	炭水化物	63.9g	235.5g
	ナトリウム	2446mg	3795mg	ナトリウム	2195mg	3522mg	ナトリウム	2192mg	3520mg	ナトリウム	2547mg	3898mg
	食塩相当量	6.2g	9.7g	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	9.9g

★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。

「やわらか普通食」 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	★やわらかごはん180g	卵麦	★やわらかごはん180g	乳麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	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とり辛マヨ和え	卵麦	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	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	140kcal	407kcal	エネルギー	142kcal	408kcal	エネルギー	151kcal	422kcal	エネルギー	133kcal	409kcal	エネルギー	108kcal	380kcal	
蛋白質	4.6g	10.1g	蛋白質	5.7g	11.5g	蛋白質	5.5g	11.3g	蛋白質	9.3g	15.8g	蛋白質	5.4g	11.7g	
脂質	6.6g	7.5g	脂質	3.1g	4.0g	脂質	8.8g	9.7g	脂質	5.5g	7.2g	脂質	3.6g	4.6g	
炭水化物	15.6g	72.0g	炭水化物	22.8g	79.3g	炭水化物	12.0g	69.5g	炭水化物	12.5g	69.0g	炭水化物	15.0g	72.2g	
ナトリウム	656mg	1098mg	ナトリウム	712mg	1179mg	ナトリウム	679mg	1121mg	ナトリウム	802mg	1268mg	ナトリウム	402mg	843mg	
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.0g	2.1g	
昼 食	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	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	麦	法蓮草ソテー	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	具沢山さんびら	麦	キャベツのピーナツ和え	麦落			
	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	なすのトロ口生姜煮	麦	野菜炒め	卵麦	マカロニとパプリカのサラダ	卵麦	★味噌汁	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	★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	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	254kcal	527kcal	エネルギー	192kcal	469kcal	エネルギー	250kcal	527kcal	エネルギー	274kcal	546kcal	エネルギー	226kcal	492kcal	
蛋白質	14.8g	21.0g	蛋白質	10.1g	16.3g	蛋白質	11.3g	17.7g	蛋白質	13.5g	19.6g	蛋白質	11.7g	17.5g	
脂質	15.4g	16.4g	脂質	10.9g	11.9g	脂質	16.1g	17.8g	脂質	14.5g	15.5g	脂質	10.3g	11.2g	
炭水化物	14.1g	71.3g	炭水化物	13.2g	71.3g	炭水化物	15.6g	72.1g	炭水化物	20.3g	77.1g	炭水化物	19.2g	75.6g	
ナトリウム	938mg	1381mg	ナトリウム	794mg	1235mg	ナトリウム	822mg	1264mg	ナトリウム	716mg	1157mg	ナトリウム	759mg	1227mg	
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	3.1g	
夕 食	★やわらかごはん180g	卵麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦落	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	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	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か			
	トマトソース	麦	人参グラッセ	乳麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	麦	白菜とミンチの中華炒め	麦	さっぱりキャベツのレモン風味	麦	キャベツとツナのナムル	卵乳麦			
	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	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	和風スパゲティ	麦			
	★味噌汁	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	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	277kcal	544kcal	エネルギー	323kcal	601kcal	エネルギー	255kcal	528kcal	エネルギー	255kcal	531kcal	エネルギー	301kcal	572kcal	
蛋白質	11.9g	17.8g	蛋白質	11.4g	17.7g	蛋白質	15.4g	21.5g	蛋白質	13.9g	19.8g	蛋白質	12.2g	18.1g	
脂質	17.1g	18.0g	脂質	17.0g	18.7g	脂質	12.9g	13.9g	脂質	10.8g	11.7g	脂質	18.9g	19.9g	
炭水化物	17.7g	74.2g	炭水化物	31.3g	88.2g	炭水化物	17.3g	74.5g	炭水化物	24.2g	82.6g	炭水化物	21.8g	78.7g	
ナトリウム	772mg	1216mg	ナトリウム	828mg	1270mg	ナトリウム	837mg	1280mg	ナトリウム	888mg	1330mg	ナトリウム	733mg	1177mg	
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	3.3g	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	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	671kcal	1478kcal	エネルギー	657kcal	1478kcal	エネルギー	656kcal	1477kcal	エネルギー	662kcal	1486kcal	エネルギー	635kcal	1444kcal
	蛋白質	31.3g	48.9g	蛋白質	27.2g	45.5g	蛋白質	32.2g	50.5g	蛋白質	36.7g	55.2g	蛋白質	29.3g	47.3g
	脂質	39.1g	41.9g	脂質	31.0g	34.6g	脂質	37.8g	41.4g	脂質	30.8g	34.4g	脂質	32.8g	35.7g
	炭水化物	47.4g	217.5g	炭水化物	67.3g	238.8g	炭水化物	44.9g	216.1g	炭水化物	57.0g	228.7g	炭水化物	56.0g	226.5g
ナトリウム	2366mg	3695mg	ナトリウム	2334mg	3684mg	ナトリウム	2338mg	3665mg	ナトリウム	2406mg	3755mg	ナトリウム	1894mg	3247mg	
食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	4.8g	8.2g	

★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

	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	★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	★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					
	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) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	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 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	白菜と厚揚げの中華そば煮 切干大根のカレーきんぴら ポテコーンサラダ ★味噌汁	乳麦落 乳麦 卵乳麦 麦	寄せ豆腐のうすあん キャベツの土佐煮 人参しりしり ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	厚焼玉子 白滝とチンゲン菜の煮物 一夜漬(大根) ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	卵麦 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			
	エネルギー	130kcal	402kcal	エネルギー	139kcal	412kcal	エネルギー	178kcal	449kcal	エネルギー	144kcal	414kcal	エネルギー	113kcal	395kcal
	蛋白質	6.8g	12.5g	蛋白質	8.7g	14.8g	蛋白質	6.1g	11.9g	蛋白質	6.4g	12.3g	蛋白質	5.4g	11.9g
	脂質	7.2g	8.1g	脂質	5.7g	6.7g	脂質	10.8g	11.7g	脂質	8.8g	9.7g	脂質	5.5g	7.2g
	炭水化物	9.6g	67.3g	炭水化物	13.3g	70.6g	炭水化物	12.9g	70.4g	炭水化物	9.8g	67.1g	炭水化物	11.3g	68.9g
	ナトリウム	478mg	920mg	ナトリウム	746mg	1188mg	ナトリウム	505mg	947mg	ナトリウム	601mg	1067mg	ナトリウム	492mg	934mg
	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	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.4g
昼	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★五目ごはん	★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	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g					
	鶏の柚子胡椒炒め ひき肉と豆腐のうま煮 バンサンスー ★味噌汁	麦 麦落か 卵乳麦 麦	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 ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦	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 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	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 ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵麦 麦	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 ★味噌汁	麦 麦 麦 卵乳麦 麦	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			
	エネルギー	243kcal	515kcal	エネルギー	252kcal	523kcal	エネルギー	268kcal	559kcal	エネルギー	234kcal	517kcal	エネルギー	306kcal	573kcal
	蛋白質	12.0g	18.2g	蛋白質	11.0g	16.8g	蛋白質	12.4g	19.7g	蛋白質	14.3g	21.2g	蛋白質	17.4g	23.1g
	脂質	12.6g	13.6g	脂質	16.2g	17.1g	脂質	13.9g	15.4g	脂質	8.4g	10.2g	脂質	18.8g	19.7g
	炭水化物	19.2g	76.5g	炭水化物	16.1g	73.3g	炭水化物	19.7g	79.4g	炭水化物	25.7g	83.0g	炭水化物	16.1g	72.5g
	ナトリウム	928mg	1394mg	ナトリウム	846mg	1289mg	ナトリウム	757mg	1724mg	ナトリウム	972mg	1413mg	ナトリウム	866mg	1310mg
	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	4.4g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.2g	3.3g
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	★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					
	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 ★味噌汁	麦 麦 麦 卵麦 麦	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 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	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 ★味噌汁	麦 麦 麦 卵乳麦 麦	とんかつ うま塩キャベツ 白菜ときこの煮物 いんげんと鶏肉のさつぱり味噌和え ★味噌汁	卵麦 麦か 麦 麦	鶏肉のマーメレード煮 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 ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 卵麦 麦	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			
	エネルギー	252kcal	528kcal	エネルギー	212kcal	477kcal	エネルギー	257kcal	531kcal	エネルギー	273kcal	540kcal	エネルギー	228kcal	505kcal
	蛋白質	14.8g	21.2g	蛋白質	14.4g	20.2g	蛋白質	16.8g	23.2g	蛋白質	12.7g	18.2g	蛋白質	12.5g	18.7g
	脂質	9.0g	10.7g	脂質	6.8g	7.7g	脂質	11.5g	12.5g	脂質	15.9g	16.8g	脂質	13.9g	14.9g
	炭水化物	27.7g	84.1g	炭水化物	22.1g	78.5g	炭水化物	20.1g	77.5g	炭水化物	19.9g	76.3g	炭水化物	13.8g	71.9g
	ナトリウム	626mg	1067mg	ナトリウム	737mg	1203mg	ナトリウム	706mg	1150mg	ナトリウム	712mg	1154mg	ナトリウム	795mg	1236mg
	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.9g	3.1g	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	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	1445kcal	エネルギー	603kcal	1412kcal	エネルギー	703kcal	1539kcal	エネルギー	651kcal	1471kcal	エネルギー	647kcal	1473kcal
	蛋白質	33.6g	51.9g	蛋白質	34.1g	51.8g	蛋白質	35.3g	54.8g	蛋白質	33.4g	51.7g	蛋白質	35.3g	53.7g
	脂質	28.8g	32.4g	脂質	28.7g	31.5g	脂質	36.2g	39.6g	脂質	33.1g	36.7g	脂質	38.2g	41.8g
	炭水化物	56.5g	227.9g	炭水化物	51.5g	222.4g	炭水化物	52.7g	227.3g	炭水化物	55.4g	226.4g	炭水化物	41.2g	213.3g
	ナトリウム	2032mg	3381mg	ナトリウム	2329mg	3680mg	ナトリウム	1968mg	3821mg	ナトリウム	2285mg	3634mg	ナトリウム	2153mg	3480mg
	食塩相当量	5.2g	8.5g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.0g	9.7g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.5g	8.8g
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。														

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。