

「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)				
朝	★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		卵乳麦 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	★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 おかからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 卵乳麦 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	★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		卵乳麦 卵乳麦 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		111kcal	389kcal	エネルギー		147kcal	413kcal	エネルギー		173kcal	438kcal	エネルギー		79kcal	356kcal
	蛋白質		5.4g	11.9g	蛋白質		8.2g	13.9g	蛋白質		6.2g	12.0g	蛋白質		3.4g	9.7g
	脂質		3.8g	5.5g	脂質		5.5g	6.4g	脂質		11.5g	12.4g	脂質		0.6g	2.3g
食	炭水化物		13.3g	70.1g	炭水化物		15.4g	71.7g	炭水化物		12.6g	69.0g	炭水化物		15.4g	71.9g
	ナトリウム		588mg	1030mg	ナトリウム		717mg	1160mg	ナトリウム		622mg	1088mg	ナトリウム		460mg	902mg
	食塩相当量		1.5g	2.6g	食塩相当量		1.8g	3.0g	食塩相当量		1.6g	2.8g	食塩相当量		1.2g	2.3g
	★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 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁		乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 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 ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦落か 卵乳麦 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 乳麦 卵麦か 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 白菜と鶏肉のとりみ煮 青のりポテトサラダ ★味噌汁		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		310kcal	582kcal	エネルギー		268kcal	534kcal	エネルギー		227kcal	497kcal	エネルギー		195kcal	472kcal	
蛋白質		13.6g	19.8g	蛋白質		8.6g	14.2g	蛋白質		14.6g	20.5g	蛋白質		13.2g	19.4g	
脂質		18.6g	19.6g	脂質		14.0g	14.9g	脂質		12.2g	13.1g	脂質		8.9g	9.9g	
炭水化物		21.9g	79.1g	炭水化物		22.9g	78.9g	炭水化物		14.4g	71.6g	炭水化物		14.5g	72.6g	
ナトリウム		708mg	1149mg	ナトリウム		834mg	1276mg	ナトリウム		927mg	1368mg	ナトリウム		929mg	1370mg	
食塩相当量		1.8g	2.9g	食塩相当量		2.1g	3.2g	食塩相当量		2.4g	3.5g	食塩相当量		2.4g	3.5g	
夕	★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 麦か 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g クリームシチュー 大豆とキャベツのコンソメ煮 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁		乳麦 卵乳麦 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 ポテトの和風サラダ ★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 豚肉と小松菜の中華春雨煮 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁		麦 麦 麦落 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	
	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		274kcal	544kcal	エネルギー		233kcal	514kcal	エネルギー		248kcal	521kcal	エネルギー		382kcal	648kcal
	蛋白質		9.0g	15.0g	蛋白質		11.8g	18.3g	蛋白質		8.3g	14.5g	蛋白質		13.3g	19.1g
	脂質		15.4g	16.4g	脂質		9.7g	11.4g	脂質		10.2g	11.2g	脂質		25.9g	26.8g
合	炭水化物		25.0g	81.8g	炭水化物		24.0g	81.3g	炭水化物		30.0g	87.3g	炭水化物		23.2g	79.5g
	ナトリウム		715mg	1159mg	ナトリウム		961mg	1402mg	ナトリウム		1007mg	1449mg	ナトリウム		815mg	1258mg
	食塩相当量		1.8g	2.9g	食塩相当量		2.4g	3.6g	食塩相当量		2.6g	3.7g	食塩相当量		2.1g	3.2g
	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		695kcal	1515kcal	エネルギー		648kcal	1461kcal	エネルギー		648kcal	1456kcal	エネルギー		656kcal	1476kcal
計	蛋白質		28.0g	46.7g	蛋白質		28.6g	46.4g	蛋白質		29.1g	47.0g	蛋白質		29.9g	48.2g
	脂質		37.8g	41.5g	脂質		29.2g	32.7g	脂質		33.9g	36.7g	脂質		35.4g	39.0g
	炭水化物		60.2g	231.0g	炭水化物		62.3g	231.9g	炭水化物		57.0g	227.9g	炭水化物		53.1g	224.0g
	ナトリウム		2011mg	3338mg	ナトリウム		2512mg	3838mg	ナトリウム		2556mg	3905mg	ナトリウム		2204mg	3530mg
	食塩相当量		5.1g	8.4g	食塩相当量		6.3g	9.8g	食塩相当量		6.6g	10.0g	食塩相当量		5.7g	9.0g

★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



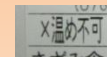
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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の事が出来ます。

「やわらか普通食」 週間献立表

		2月16日(月)			2月17日(火)			2月18日(水)			2月19日(木)			2月20日(金)		
朝	食	★やわらかごはん180g 厚揚げのそぼろ煮 さつま芋と小松菜の煮物 キャベツサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 竹輪と玉ねぎの卵とじ れんこんと人参の甘露煮 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 人参とえのきのきんぴら キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁			★やわらかごはん180g 里芋のそぼろ煮 一ロナスのオランダ煮 インゲンと人参のグラッセ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ ひじきと鶏ミンチの煮物 マカロニの明太マヨ和え ★味噌汁		
		栄養価 エネルギー 136kcal 蛋白質 4.6g 脂質 5.8g 炭水化物 16.3g ナトリウム 473mg 食塩相当量 1.2g			栄養価 エネルギー 120kcal 蛋白質 5.6g 脂質 4.2g 炭水化物 16.5g ナトリウム 629mg 食塩相当量 1.6g			栄養価 エネルギー 158kcal 蛋白質 4.0g 脂質 9.8g 炭水化物 12.2g ナトリウム 590mg 食塩相当量 1.5g			栄養価 エネルギー 150kcal 蛋白質 3.9g 脂質 7.1g 炭水化物 18.1g ナトリウム 506mg 食塩相当量 1.3g			栄養価 エネルギー 190kcal 蛋白質 11.7g 脂質 8.4g 炭水化物 16.0g ナトリウム 551mg 食塩相当量 1.4g		
		フルセット 408kcal 10.8g 6.8g 73.6g 939mg 2.4g			フルセット 388kcal 11.5g 5.1g 73.1g 1074mg 2.7g			フルセット 428kcal 9.8g 10.7g 69.4g 1031mg 2.6g			フルセット 433kcal 10.8g 8.9g 75.4g 947mg 2.4g			フルセット 456kcal 17.5g 9.3g 72.5g 1018mg 2.6g		
昼	食	★やわらかごはん180g ロールキャベツの中華風 オニオンソテー 切干大根の韓国風炒め さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉じゃが ひき肉と豆腐のうま煮 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 人参のきな粉和え 大豆としらすの甘辛煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g ブリの磯辺焼 ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g 田楽煮 麩と豚肉のチャンプルー 白花豆煮 ★味噌汁		
		栄養価 エネルギー 257kcal 蛋白質 10.4g 脂質 15.6g 炭水化物 18.7g ナトリウム 1022mg 食塩相当量 2.6g			栄養価 エネルギー 251kcal 蛋白質 12.8g 脂質 11.4g 炭水化物 23.9g ナトリウム 1021mg 食塩相当量 2.6g			栄養価 エネルギー 257kcal 蛋白質 16.5g 脂質 12.6g 炭水化物 19.6g ナトリウム 894mg 食塩相当量 2.3g			栄養価 エネルギー 244kcal 蛋白質 18.4g 脂質 12.5g 炭水化物 12.9g ナトリウム 790mg 食塩相当量 2.0g			栄養価 エネルギー 231kcal 蛋白質 11.2g 脂質 5.6g 炭水化物 33.7g ナトリウム 728mg 食塩相当量 1.9g		
		フルセット 523kcal 16.2g 16.5g 75.1g 1464mg 3.7g			フルセット 527kcal 19.2g 13.1g 80.3g 1462mg 3.7g			フルセット 529kcal 22.5g 13.6g 76.4g 1335mg 3.4g			フルセット 511kcal 24.4g 13.4g 69.4g 1234mg 3.1g			フルセット 512kcal 17.7g 7.3g 91.0g 1169mg 3.0g		
夕	食	★やわらかごはん180g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 大豆と人参の煮物 青梗菜のピーナッツ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g サワラのごま焼 人参煮 大根と鶏肉のごま味噌煮 マカロニサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 野菜とハムの玉子炒め 切干大根の洋風サラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 生姜焼き 春雨のごま炒め 若芽と蒲鉾の青じそ風味 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子の根菜あんかけ ジャガイモのそぼろ煮 おからのサラダ ★味噌汁		
		栄養価 エネルギー 242kcal 蛋白質 14.8g 脂質 12.2g 炭水化物 18.8g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g			栄養価 エネルギー 267kcal 蛋白質 16.6g 脂質 14.2g 炭水化物 17.4g ナトリウム 714mg 食塩相当量 1.8g			栄養価 エネルギー 249kcal 蛋白質 10.5g 脂質 15.1g 炭水化物 19.4g ナトリウム 948mg 食塩相当量 2.4g			栄養価 エネルギー 220kcal 蛋白質 10.3g 脂質 8.4g 炭水化物 25.3g ナトリウム 1034mg 食塩相当量 2.6g			栄養価 エネルギー 272kcal 蛋白質 9.8g 脂質 15.2g 炭水化物 25.0g ナトリウム 835mg 食塩相当量 2.1g		
		フルセット 512kcal 20.5g 13.1g 75.6g 1129mg 2.9g			フルセット 543kcal 23.1g 15.3g 75.0g 1157mg 2.9g			フルセット 524kcal 16.3g 16.0g 77.7g 1390mg 3.5g			フルセット 486kcal 15.9g 9.3g 81.7g 1476mg 3.8g			フルセット 545kcal 16.0g 16.2g 82.2g 1278mg 3.3g		
合	計	栄養価 エネルギー 635kcal 蛋白質 29.8g 脂質 33.6g 炭水化物 53.8g ナトリウム 2183mg 食塩相当量 5.5g			栄養価 エネルギー 638kcal 蛋白質 35.0g 脂質 29.8g 炭水化物 57.8g ナトリウム 2364mg 食塩相当量 6.0g			栄養価 エネルギー 664kcal 蛋白質 31.0g 脂質 37.5g 炭水化物 51.2g ナトリウム 2432mg 食塩相当量 6.2g			栄養価 エネルギー 614kcal 蛋白質 32.6g 脂質 28.0g 炭水化物 56.3g ナトリウム 2330mg 食塩相当量 5.9g			栄養価 エネルギー 693kcal 蛋白質 32.7g 脂質 29.2g 炭水化物 74.7g ナトリウム 2114mg 食塩相当量 5.4g		
		フルセット 1443kcal 47.5g 36.4g 224.3g 3532mg 9.0g			フルセット 1458kcal 53.8g 33.5g 228.4g 3693mg 9.3g			フルセット 1481kcal 48.6g 40.3g 223.5g 3756mg 9.5g			フルセット 1430kcal 51.1g 31.6g 226.5g 3657mg 9.3g			フルセット 1513kcal 51.2g 32.8g 245.7g 3465mg 8.9g		

★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



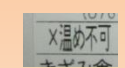
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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23日(月)				2月24日(火)				2月25日(水)				2月26日(木)				2月27日(金)														
朝 食	★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん ぜんまいとミンチの煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁			卵麦 乳麦 麦			★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 スパゲティイタリアン 青菜のわさび和え ★味噌汁			卵乳麦 卵乳麦 卵麦 麦			★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 三色炒め煮 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁			麦 麦落 麦 麦			★やわらかごはん180g 麩と野菜の煮物 人参しりしり いんげんと鶏肉のきつぷり胡麻酢和え ★味噌汁			麦 麦 麦 麦			★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 ナスの挽肉炒め キャベツの白ドレ和え ★味噌汁			麦 乳麦 卵麦 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	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	157kcal	433kcal	エネルギー	191kcal	459kcal	エネルギー	89kcal	354kcal	エネルギー	96kcal	362kcal	エネルギー	141kcal	420kcal															
	蛋白質	7.9g	14.3g	蛋白質	7.0g	12.8g	蛋白質	7.2g	13.1g	蛋白質	6.1g	11.7g	蛋白質	6.9g	12.8g															
	脂質	7.7g	9.4g	脂質	11.6g	12.5g	脂質	2.5g	3.4g	脂質	2.5g	3.4g	脂質	8.0g	8.9g															
	炭水化物	15.3g	71.7g	炭水化物	15.3g	72.0g	炭水化物	10.0g	66.4g	炭水化物	11.9g	67.8g	炭水化物	11.0g	70.1g															
	ナトリウム	635mg	1076mg	ナトリウム	662mg	1106mg	ナトリウム	826mg	1292mg	ナトリウム	567mg	1010mg	ナトリウム	587mg	1028mg															
	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.6g															
昼 食	★やわらかごはん180g ポークチャップ 根菜と大豆の洋風煮 和風サラダ ★味噌汁			乳麦 卵乳麦 卵麦 麦			★やわらかごはん180g アジのカレー焼 オニオンソテー キャベツと豚肉のカキソース炒め 根菜の柚子マリネ ★味噌汁			麦 乳麦 麦 麦			★やわらかごはん180g 豚肉のジンギスカン風 大豆と椎茸の煮物 春雨の中華和え ★味噌汁			麦 麦 卵乳麦 麦			★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 豚肉と大根の煮物 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁			麦 麦 麦 麦			★やわらかごはん180g 鯖の磯辺焼き 人参のきな粉和え 担々風春雨 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁			麦 麦 麦落 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	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	546kcal	エネルギー	207kcal	479kcal	エネルギー	269kcal	554kcal	エネルギー	220kcal	494kcal	エネルギー	286kcal	559kcal															
	蛋白質	14.9g	20.9g	蛋白質	14.3g	20.6g	蛋白質	15.0g	21.5g	蛋白質	11.1g	17.3g	蛋白質	11.6g	17.6g															
	脂質	15.2g	16.1g	脂質	9.2g	10.2g	脂質	12.4g	14.1g	脂質	10.3g	11.3g	脂質	16.4g	17.4g															
	炭水化物	20.0g	76.9g	炭水化物	15.4g	72.7g	炭水化物	24.1g	82.4g	炭水化物	20.9g	78.5g	炭水化物	22.5g	79.8g															
	ナトリウム	1039mg	1484mg	ナトリウム	738mg	1204mg	ナトリウム	702mg	1143mg	ナトリウム	861mg	1304mg	ナトリウム	719mg	1161mg															
	食塩相当量	2.6g	3.8g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	3.0g															
夕 食	★やわらかごはん180g ホッケの照焼 ピーマンのおかか和え 肉入りうの花 マリーネサラダ ★味噌汁			麦 麦 乳麦 麦 卵麦 麦			★やわらかごはん180g 鶏のちゃんちゃん焼き ツナじゃがバター 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁			麦 麦 乳麦 麦 麦 麦			★やわらかごはん180g 白身魚のみぞれ煮 菜の花 揚げナスの肉味噌からめ キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁			麦 麦 麦落 麦落 麦			★やわらかごはん180g とんかつ キャベツソテー 蕪と揚げの煮物 コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁			麦 卵麦 乳麦 麦 卵麦 麦			★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ スパソテー 炒り豆腐 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁			乳麦 乳麦 卵乳麦 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	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	185kcal	458kcal	エネルギー	201kcal	478kcal	エネルギー	258kcal	524kcal	エネルギー	317kcal	589kcal	エネルギー	213kcal	479kcal															
	蛋白質	13.4g	19.5g	蛋白質	10.7g	17.0g	蛋白質	16.3g	22.0g	蛋白質	12.4g	18.6g	蛋白質	12.3g	18.1g															
	脂質	8.6g	9.6g	脂質	8.0g	9.7g	脂質	13.7g	14.6g	脂質	18.4g	19.4g	脂質	6.6g	7.5g															
	炭水化物	15.1g	72.4g	炭水化物	20.1g	76.6g	炭水化物	19.3g	75.7g	炭水化物	25.2g	82.4g	炭水化物	22.0g	78.4g															
	ナトリウム	676mg	1118mg	ナトリウム	917mg	1359mg	ナトリウム	821mg	1263mg	ナトリウム	652mg	1093mg	ナトリウム	885mg	1327mg															
	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g	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	栄養価	おかずセット	フルセット												
	エネルギー	619kcal	1437kcal	エネルギー	599kcal	1416kcal	エネルギー	616kcal	1432kcal	エネルギー	633kcal	1445kcal	エネルギー	640kcal	1458kcal															
	蛋白質	36.2g	54.7g	蛋白質	32.0g	50.4g	蛋白質	38.5g	56.6g	蛋白質	29.6g	47.6g	蛋白質	30.8g	48.5g															
	脂質	31.5g	35.1g	脂質	28.8g	32.4g	脂質	28.6g	32.1g	脂質	31.2g	34.1g	脂質	31.0g	33.8g															
	炭水化物	50.4g	221.0g	炭水化物	50.8g	221.3g	炭水化物	53.4g	224.5g	炭水化物	58.0g	228.7g	炭水化物	55.5g	228.3g															
	ナトリウム	2350mg	3678mg	ナトリウム	2317mg	3669mg	ナトリウム	2349mg	3698mg	ナトリウム	2080mg	3407mg	ナトリウム	2191mg	3516mg															
食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.6g	9.0g																

★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



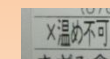
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。