

「やわらか普通食」 週間献立表

	4月13日(月)		4月14日(火)		4月15日(水)		4月16日(木)		4月17日(金)						
朝 食	★やわらかごはん180g 厚焼玉子 卵麦 切干大根煮 麦 法蓮草とツナの外マトマリネ ★味噌汁 麦		★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 麦 なすのトロ口生姜煮 麦 キャベツの漬物柚子風味 麦 ★味噌汁 麦		★やわらかごはん180g さつまいもと豚肉の揚煮 麦 食べるマトスープ 麦 菜の花のおひたし 麦 ★味噌汁 麦		★やわらかごはん180g スクランブルエッグ 卵乳 バジルポテトチキン 卵乳 人参とコーンの和え物 麦 ★味噌汁 麦		★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 麦 南瓜の柚子そぼろあん 麦 一夜漬(大根人参) 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	151kcal	423kcal	エネルギー	132kcal	404kcal	エネルギー	134kcal	407kcal	エネルギー	214kcal	485kcal	エネルギー	97kcal	363kcal
	蛋白質	8.1g	14.2g	蛋白質	4.6g	10.6g	蛋白質	6.5g	12.7g	蛋白質	6.8g	12.5g	蛋白質	6.2g	11.9g
	脂質	7.4g	8.4g	脂質	8.7g	9.7g	脂質	4.1g	5.1g	脂質	14.6g	15.5g	脂質	3.3g	4.2g
炭水化物	13.7g	70.9g	炭水化物	9.2g	66.5g	炭水化物	19.0g	76.3g	炭水化物	13.9g	71.0g	炭水化物	11.8g	68.2g	
ナトリウム	631mg	1072mg	ナトリウム	469mg	915mg	ナトリウム	462mg	904mg	ナトリウム	472mg	914mg	ナトリウム	696mg	1138mg	
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
昼 食	★やわらかごはん180g 豚肉と青梗菜のカレー炒め 乳麦 里芋のかに風あんかけ 卵麦 ひじきとごぼうのナムル 麦 ★味噌汁 麦		★やわらかごはん180g 赤魚の磯辺焼 麦 人参のきな粉和え 麦 キャベツの麻婆あんかけ 麦 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ 麦 ★味噌汁 麦		★やわらかごはん180g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 麦 ひじきの具だくさん煮 麦 切干大根と枝豆の中華和え 麦 ★味噌汁 麦		★やわらかごはん180g 白身魚の生姜煮 麦 菜の花 麦 金時豆煮 麦 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け 麦 ★味噌汁 麦		★やわらかごはん180g とんかつ 卵麦 キャベツソテー 乳麦 切干と挽肉のオイスター炒め 麦 インゲンのごま和え 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	216kcal	488kcal	エネルギー	197kcal	480kcal	エネルギー	198kcal	465kcal	エネルギー	188kcal	461kcal	エネルギー	298kcal	568kcal
	蛋白質	10.5g	16.2g	蛋白質	14.6g	21.5g	蛋白質	11.3g	16.8g	蛋白質	17.0g	23.1g	蛋白質	13.2g	19.1g
	脂質	9.6g	10.5g	脂質	6.9g	8.7g	脂質	8.7g	9.6g	脂質	0.9g	1.9g	脂質	19.3g	20.2g
炭水化物	22.1g	79.8g	炭水化物	19.2g	76.5g	炭水化物	17.9g	74.3g	炭水化物	28.2g	85.5g	炭水化物	18.6g	75.9g	
ナトリウム	755mg	1197mg	ナトリウム	727mg	1168mg	ナトリウム	934mg	1376mg	ナトリウム	625mg	1067mg	ナトリウム	590mg	1056mg	
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.7g	
夕 食	★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 麦 ピーマンソテー 卵乳 炒り豆腐 卵乳 さつまいもとオクラのピリ辛マヨ和え 卵 ★味噌汁 麦		★やわらかごはん180g 豚肉と大根のキムチ炒め 麦 大豆としらすの甘辛煮 麦 麩と若芽の酢の物 麦 ★味噌汁 麦		★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ 卵乳 インゲンソテー 乳 高野豆腐の味噌煮 卵 和風スパゲティ 乳 ★味噌汁 麦		★きのこごはん 麦 ロールキャベツの白味噌仕立て 卵乳 人参グラッセ 乳 豚肉と小松菜の中華春雨煮 麦 若芽と蒲鉾のわさびマヨ 卵 ★味噌汁 麦		★やわらかごはん180g 鶏肉のきのこあん 麦 ひじきと大豆の煮物 麦 キャベツサラダ 卵乳 ★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	271kcal	542kcal	エネルギー	249kcal	519kcal	エネルギー	346kcal	613kcal	エネルギー	242kcal	528kcal	エネルギー	225kcal	498kcal
	蛋白質	15.8g	21.7g	蛋白質	14.9g	20.6g	蛋白質	12.4g	18.3g	蛋白質	7.3g	14.6g	蛋白質	12.9g	19.0g
	脂質	16.8g	17.7g	脂質	12.5g	13.4g	脂質	19.6g	20.5g	脂質	15.4g	17.1g	脂質	12.6g	13.6g
炭水化物	14.4g	72.0g	炭水化物	18.3g	75.1g	炭水化物	30.0g	86.5g	炭水化物	19.0g	77.4g	炭水化物	14.5g	71.7g	
ナトリウム	834mg	1301mg	ナトリウム	911mg	1352mg	ナトリウム	1077mg	1521mg	ナトリウム	899mg	1835mg	ナトリウム	793mg	1236mg	
食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.7g	3.9g	食塩相当量	2.3g	4.7g	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	638kcal	1453kcal	エネルギー	578kcal	1403kcal	エネルギー	678kcal	1485kcal	エネルギー	644kcal	1474kcal	エネルギー	620kcal	1429kcal
	蛋白質	34.4g	52.1g	蛋白質	34.1g	52.7g	蛋白質	30.2g	47.8g	蛋白質	31.1g	50.2g	蛋白質	32.3g	50.0g
	脂質	33.8g	36.6g	脂質	28.1g	31.8g	脂質	32.4g	35.2g	脂質	30.9g	34.5g	脂質	35.2g	38.0g
	炭水化物	50.2g	222.7g	炭水化物	46.7g	218.1g	炭水化物	66.9g	237.1g	炭水化物	61.1g	233.9g	炭水化物	44.9g	215.8g
ナトリウム	2220mg	3570mg	ナトリウム	2107mg	3435mg	ナトリウム	2473mg	3801mg	ナトリウム	1996mg	3816mg	ナトリウム	2079mg	3430mg	
食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	5.1g	9.7g	食塩相当量	5.3g	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

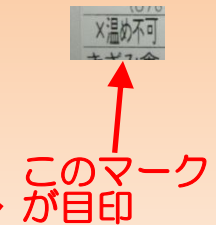


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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り付けます。



- 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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。

「やわらか普通食」 週間献立表

		4月20日(月)		4月21日(火)		4月22日(水)		4月23日(木)		4月24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	★やわらかごはん180g				
	油揚げの玉子とじ ふきの含め煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁	卵麦 乳麦 卵乳麦 麦	豚肉と大根の煮物 きくらげとこんにやくの佃煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁	麦 麦 卵麦か 麦	鶏肉と大豆の生姜煮 蓮根と竹輪のきんぴら 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	和風ポトフ 人参しりしり 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	法蓮草と豆腐の卵とじ キャベツの土佐煮 わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	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	198kcal	466kcal	エネルギー	152kcal	435kcal	エネルギー	166kcal	432kcal	エネルギー	103kcal	377kcal			
	蛋白質	8.3g	13.9g	蛋白質	6.8g	13.6g	蛋白質	10.4g	16.1g	蛋白質	3.8g	10.3g	蛋白質	8.1g	14.1g
	脂質	11.7g	12.6g	脂質	8.9g	10.7g	脂質	6.8g	7.7g	脂質	1.8g	3.5g	脂質	4.3g	5.3g
	炭水化物	15.3g	72.2g	炭水化物	11.3g	68.6g	炭水化物	16.5g	72.8g	炭水化物	15.8g	73.1g	炭水化物	9.7g	67.4g
	ナトリウム	495mg	938mg	ナトリウム	479mg	920mg	ナトリウム	601mg	1044mg	ナトリウム	598mg	1039mg	ナトリウム	771mg	1213mg
	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g
	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g
昼	★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	★やわらかごはん180g				
	豚井の具 蕪のとろとろ煮 法蓮草と煮し鶏のサラダ ★味噌汁	麦 麦 乳麦 麦	鶏肉のマーメレード煮 ピーマンソテー キャベツと油揚げの味噌煮 切干と人参の甘酢和え ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦 麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ 麩と大根の煮物 ポテコーンサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	白身フライ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 切干大根とベーコンの煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁	麦 乳麦 卵乳麦 乳麦落 麦	肉団子の根菜あんかけ ブロッコリーの煮物 ポテトサラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	卵乳麦 麦 卵乳麦 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	223kcal	494kcal	エネルギー	187kcal	453kcal	エネルギー	268kcal	538kcal	エネルギー	320kcal	585kcal	エネルギー	276kcal	547kcal
	蛋白質	13.2g	19.0g	蛋白質	11.5g	17.1g	蛋白質	11.4g	17.2g	蛋白質	11.7g	17.5g	蛋白質	9.6g	15.4g
	脂質	8.3g	9.2g	脂質	9.0g	9.9g	脂質	17.1g	18.0g	脂質	20.9g	21.8g	脂質	16.4g	17.3g
	炭水化物	22.6g	80.1g	炭水化物	15.2g	71.2g	炭水化物	16.3g	73.5g	炭水化物	21.5g	77.9g	炭水化物	23.3g	80.6g
	ナトリウム	1127mg	1569mg	ナトリウム	749mg	1191mg	ナトリウム	693mg	1134mg	ナトリウム	685mg	1151mg	ナトリウム	797mg	1239mg
	食塩相当量	2.9g	4.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.2g
	食塩相当量	2.9g	4.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.2g
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	★やわらかごはん180g				
	ブリの塩焼 人参のレモン煮 豚肉と白菜のうま煮 バンサンスー ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	照焼ハンバーグ 枝豆のペペロンチーノ風 ひじきとベーコンの煮物 オーロラマカロニサラダ ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	赤魚の味噌煮 法蓮草 春雨の五目炒め キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	麦 麦 麦 卵麦 麦	鶏肉のねぎ塩だれ キャベツのコンソメ煮 高野豆腐の炒り煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	サワラのごま焼 竹輪の辛子炒め 鶏肉と白菜の春雨炒め 野菜の三杯酢 ★味噌汁	麦 麦 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	282kcal	554kcal	エネルギー	261kcal	537kcal	エネルギー	186kcal	451kcal	エネルギー	210kcal	477kcal	エネルギー	205kcal	481kcal
	蛋白質	17.8g	24.0g	蛋白質	10.3g	16.4g	蛋白質	12.4g	18.3g	蛋白質	14.8g	20.6g	蛋白質	17.3g	23.7g
	脂質	14.9g	15.9g	脂質	13.2g	14.2g	脂質	6.6g	7.5g	脂質	11.7g	12.6g	脂質	7.7g	9.4g
	炭水化物	16.8g	74.0g	炭水化物	22.6g	80.8g	炭水化物	19.7g	76.1g	炭水化物	12.2g	68.3g	炭水化物	15.4g	71.8g
	ナトリウム	708mg	1149mg	ナトリウム	857mg	1301mg	ナトリウム	900mg	1366mg	ナトリウム	795mg	1239mg	ナトリウム	936mg	1377mg
	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g
	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g
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	703kcal	1514kcal	エネルギー	600kcal	1425kcal	エネルギー	620kcal	1421kcal	エネルギー	627kcal	1440kcal	エネルギー	584kcal	1405kcal
	蛋白質	39.3g	56.9g	蛋白質	28.6g	47.1g	蛋白質	34.2g	51.6g	蛋白質	30.3g	48.4g	蛋白質	35.0g	53.2g
	脂質	34.9g	37.7g	脂質	31.1g	34.8g	脂質	30.5g	33.2g	脂質	34.4g	37.9g	脂質	28.4g	32.0g
	炭水化物	54.7g	226.3g	炭水化物	49.1g	220.6g	炭水化物	52.5g	222.4g	炭水化物	49.5g	219.3g	炭水化物	48.4g	219.8g
	ナトリウム	2330mg	3656mg	ナトリウム	2085mg	3412mg	ナトリウム	2194mg	3544mg	ナトリウム	2078mg	3429mg	ナトリウム	2504mg	3829mg
食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	5.2g	8.7g	食塩相当量	6.4g	9.8g	

★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

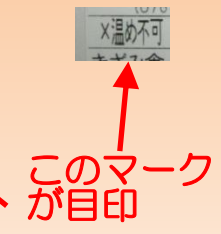


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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

	4月27日(月)		4月28日(火)		4月29日(水)		4月30日(木)		5月1日(金)																							
朝 食	★やわらかごはん180g 厚揚げときのこのおろし煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ ひじきと挽肉の炒め煮 一夜漬(大根) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 白菜のとりみ煮 カリフラワーの甘酢漬 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 大根なます ★味噌汁		★やわらかごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 ナスの挽肉炒め スパトマト炒め ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 乳麦 麦																					
	栄養価	おかずセット エネルギー 126kcal たんぱく質 5.5g 脂質 4.8g 炭水化物 15.5g ナトリウム 584mg 食塩相当量 1.5g	フルセット エネルギー 392kcal たんぱく質 11.3g 脂質 5.7g 炭水化物 72.0g ナトリウム 1051mg 食塩相当量 2.7g	栄養価	おかずセット エネルギー 110kcal たんぱく質 4.7g 脂質 5.3g 炭水化物 10.7g ナトリウム 610mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 382kcal たんぱく質 10.7g 脂質 6.2g 炭水化物 68.1g ナトリウム 1054mg 食塩相当量 2.7g	栄養価	おかずセット エネルギー 118kcal たんぱく質 3.7g 脂質 5.7g 炭水化物 13.4g ナトリウム 473mg 食塩相当量 1.2g	フルセット エネルギー 385kcal たんぱく質 9.4g 脂質 6.6g 炭水化物 70.3g ナトリウム 940mg 食塩相当量 2.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 141kcal たんぱく質 7.6g 脂質 5.9g 炭水化物 14.4g ナトリウム 618mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 414kcal たんぱく質 13.7g 脂質 6.9g 炭水化物 71.7g ナトリウム 1060mg 食塩相当量 2.7g	栄養価	おかずセット エネルギー 167kcal たんぱく質 7.0g 脂質 8.3g 炭水化物 17.0g ナトリウム 600mg 食塩相当量 1.5g	フルセット エネルギー 433kcal たんぱく質 12.8g 脂質 9.2g 炭水化物 73.3g ナトリウム 1043mg 食塩相当量 2.7g																	
昼 食	★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 五色煮豆 切干と法蓮草のわさび醤油和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏ももと根菜の照り煮 担々風春雨 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ポークチャップ 三色炒め煮 バンバンジーサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 乳麦 麦落 乳麦 麦 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み インゲンソテー キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麦 乳麦 麦落 麦 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ 塩枝豆 鶏のうま煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		乳麦 麦 麦落 麦																	
	栄養価	おかずセット エネルギー 189kcal たんぱく質 10.0g 脂質 8.6g 炭水化物 17.9g ナトリウム 801mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 461kcal たんぱく質 16.1g 脂質 9.6g 炭水化物 75.1g ナトリウム 1242mg 食塩相当量 3.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 272kcal たんぱく質 9.0g 脂質 15.2g 炭水化物 23.6g ナトリウム 724mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 550kcal たんぱく質 15.3g 脂質 16.9g 炭水化物 80.5g ナトリウム 1166mg 食塩相当量 3.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 248kcal たんぱく質 17.2g 脂質 10.7g 炭水化物 20.7g ナトリウム 1077mg 食塩相当量 2.7g	フルセット エネルギー 514kcal たんぱく質 22.8g 脂質 11.6g 炭水化物 76.7g ナトリウム 1519mg 食塩相当量 3.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 220kcal たんぱく質 11.1g 脂質 10.8g 炭水化物 19.2g ナトリウム 835mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 496kcal たんぱく質 17.5g 脂質 12.5g 炭水化物 75.6g ナトリウム 1276mg 食塩相当量 3.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 237kcal たんぱく質 13.3g 脂質 10.6g 炭水化物 19.2g ナトリウム 754mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 514kcal たんぱく質 19.6g 脂質 11.6g 炭水化物 77.3g ナトリウム 1195mg 食塩相当量 3.0g																	
夕 食	★やわらかごはん180g 鯖の照焼 ピーマンのおかか和え 鶏肉のすき焼煮 玉子スパサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g キャベツメンチ 法蓮草ソテー 炒り豆腐 オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 卵乳麦 肉団子の柚子風味野菜あん 大豆と人参の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 乳麦 乳麦 乳麦 麦																			
	栄養価	おかずセット エネルギー 374kcal たんぱく質 15.2g 脂質 25.1g 炭水化物 18.7g ナトリウム 680mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 645kcal たんぱく質 21.1g 脂質 26.0g 炭水化物 76.2g ナトリウム 1122mg 食塩相当量 2.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 289kcal たんぱく質 13.6g 脂質 15.5g 炭水化物 24.0g ナトリウム 751mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 555kcal たんぱく質 19.3g 脂質 16.4g 炭水化物 80.4g ナトリウム 1193mg 食塩相当量 3.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 304kcal たんぱく質 12.7g 脂質 15.6g 炭水化物 28.5g ナトリウム 801mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 575kcal たんぱく質 18.5g 脂質 16.5g 炭水化物 85.7g ナトリウム 1244mg 食塩相当量 3.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 229kcal たんぱく質 13.3g 脂質 12.0g 炭水化物 16.7g ナトリウム 705mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 496kcal たんぱく質 18.8g 脂質 12.9g 炭水化物 73.1g ナトリウム 1147mg 食塩相当量 2.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 254kcal たんぱく質 9.2g 脂質 13.1g 炭水化物 26.2g ナトリウム 649mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 531kcal たんぱく質 15.6g 脂質 14.8g 炭水化物 82.7g ナトリウム 1091mg 食塩相当量 2.8g																	
合 計	★やわらかごはん180g 厚揚げときのこのおろし煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ ひじきと挽肉の炒め煮 一夜漬(大根) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 白菜のとりみ煮 カリフラワーの甘酢漬 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 大根なます ★味噌汁		★やわらかごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 ナスの挽肉炒め スパトマト炒め ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏ももと根菜の照り煮 担々風春雨 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ポークチャップ 三色炒め煮 バンバンジーサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み インゲンソテー キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ 塩枝豆 鶏のうま煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鯖の照焼 ピーマンのおかか和え 鶏肉のすき焼煮 玉子スパサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g キャベツメンチ 法蓮草ソテー 炒り豆腐 オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 大豆と人参の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 乳麦 乳麦 乳麦 麦	
	栄養価	おかずセット エネルギー 689kcal たんぱく質 30.7g 脂質 38.5g 炭水化物 52.1g ナトリウム 2065mg 食塩相当量 5.2g	フルセット エネルギー 1498kcal たんぱく質 48.5g 脂質 41.3g 炭水化物 223.3g ナトリウム 3415mg 食塩相当量 8.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 671kcal たんぱく質 27.3g 脂質 36.0g 炭水化物 58.3g ナトリウム 2085mg 食塩相当量 5.3g	フルセット エネルギー 1487kcal たんぱく質 45.3g 脂質 39.5g 炭水化物 229.0g ナトリウム 3413mg 食塩相当量 8.7g	栄養価	おかずセット エネルギー 670kcal たんぱく質 33.6g 脂質 32.0g 炭水化物 62.6g ナトリウム 2351mg 食塩相当量 5.9g	フルセット エネルギー 1474kcal たんぱく質 50.7g 脂質 34.7g 炭水化物 232.7g ナトリウム 3703mg 食塩相当量 9.5g	栄養価	おかずセット エネルギー 590kcal たんぱく質 32.0g 脂質 28.7g 炭水化物 50.3g ナトリウム 2158mg 食塩相当量 5.5g	フルセット エネルギー 1406kcal たんぱく質 50.0g 脂質 32.3g 炭水化物 220.4g ナトリウム 3483mg 食塩相当量 8.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 658kcal たんぱく質 29.5g 脂質 32.0g 炭水化物 62.4g ナトリウム 2003mg 食塩相当量 5.1g	フルセット エネルギー 1478kcal たんぱく質 48.0g 脂質 35.6g 炭水化物 233.3g ナトリウム 3329mg 食塩相当量 8.5g																	

★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

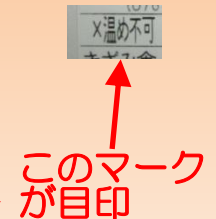


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。