

「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け ★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け ★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 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 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

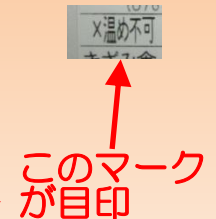


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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

	5月4日(月)		5月5日(火)		5月6日(水)		5月7日(木)		5月8日(金)					
朝 食	★やわらかごはん180g 豚肉ときのこの炒め物 白花豆煮 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 厚焼玉子 竹輪の五色きんぴら 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきの煮物 オクラとツナの辛み和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉と大根の煮物 竹輪とキャベツのバター醤油炒め インゲンのごま和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ 蕪のとろとろ煮 ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁					
	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	158kcal	430kcal	エネルギー	232kcal	504kcal	エネルギー	94kcal	365kcal	エネルギー	148kcal	414kcal	エネルギー	139kcal	411kcal
蛋白質	8.6g	14.8g	蛋白質	10.2g	16.5g	蛋白質	5.6g	11.4g	蛋白質	8.6g	14.3g	蛋白質	6.0g	12.1g
脂質	4.3g	5.3g	脂質	14.7g	15.7g	脂質	3.4g	4.3g	脂質	7.6g	8.5g	脂質	7.9g	8.9g
炭水化物	22.1g	79.4g	炭水化物	15.2g	72.4g	炭水化物	10.7g	68.2g	炭水化物	11.6g	68.0g	炭水化物	11.7g	68.9g
ナトリウム	524mg	990mg	ナトリウム	606mg	1047mg	ナトリウム	486mg	928mg	ナトリウム	463mg	905mg	ナトリウム	597mg	1038mg
食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.6g
昼 食	★やわらかごはん180g チキンピカタ トマトソース 豆腐と白菜のとろとろ煮 春雨の酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 春野菜の豚肉炒め じゃが芋のそぼろあん ごぼうのごま酢和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g ホッケのごま焼 人参煮 茄子とピーマンの挽肉炒め 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麻婆豆腐 野菜とソーセージの中華炒め 法蓮草のおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏の生姜焼き うま塩キャベツ ジャガイモと椎茸の煮物 若芽と薄餅のわさびマヨ ★味噌汁					
	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	255kcal	522kcal	エネルギー	177kcal	453kcal	エネルギー	245kcal	512kcal	エネルギー	223kcal	501kcal	エネルギー	237kcal	504kcal
蛋白質	11.4g	17.0g	蛋白質	8.7g	15.0g	蛋白質	14.5g	20.2g	蛋白質	12.2g	18.5g	蛋白質	12.3g	17.8g
脂質	13.6g	14.5g	脂質	6.1g	7.8g	脂質	11.9g	12.8g	脂質	10.8g	11.8g	脂質	14.5g	15.4g
炭水化物	20.3g	77.1g	炭水化物	22.5g	78.5g	炭水化物	20.5g	77.3g	炭水化物	19.5g	77.9g	炭水化物	14.3g	70.7g
ナトリウム	815mg	1257mg	ナトリウム	901mg	1342mg	ナトリウム	686mg	1128mg	ナトリウム	934mg	1376mg	ナトリウム	747mg	1189mg
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g
夕 食	★やわらかごはん180g ブリの幽庵焼 人参のレモン煮 切干大根の韓国風炒め マリネサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ チンゲン菜ソテー 野菜と大豆のカレー煮 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g 乳麦 乳麦 乳麦 春雨のごま炒め ミックスポテトサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ヤンニョムチキン風 キャベツのコンソメ煮 春雨のごま炒め 大豆としらすの甘辛煮 四色なます ★味噌汁		★やわらかごはん180g とんかつ ピーマンソテー 麦 麦 麦 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 卵麦 卵麦 卵麦 卵麦 卵麦 ★味噌汁			
	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	321kcal	591kcal	エネルギー	195kcal	462kcal	エネルギー	306kcal	589kcal	エネルギー	351kcal	627kcal	エネルギー	226kcal	508kcal
蛋白質	17.2g	22.9g	蛋白質	10.6g	16.5g	蛋白質	10.0g	16.9g	蛋白質	16.6g	22.7g	蛋白質	17.9g	24.4g
脂質	18.8g	19.7g	脂質	7.7g	8.6g	脂質	16.4g	18.2g	脂質	19.6g	20.6g	脂質	8.9g	10.6g
炭水化物	16.4g	73.2g	炭水化物	19.3g	75.8g	炭水化物	27.8g	85.1g	炭水化物	26.4g	84.6g	炭水化物	17.8g	75.4g
ナトリウム	691mg	1132mg	ナトリウム	758mg	1202mg	ナトリウム	1035mg	1476mg	ナトリウム	872mg	1316mg	ナトリウム	783mg	1225mg
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.6g	3.8g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g
合 計	★やわらかごはん180g 豚肉ときのこの炒め物 白花豆煮 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 厚焼玉子 竹輪の五色きんぴら 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきの煮物 オクラとツナの辛み和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉と大根の煮物 竹輪とキャベツのバター醤油炒め インゲンのごま和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ 蕪のとろとろ煮 ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁					
	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	734kcal	1543kcal	エネルギー	604kcal	1419kcal	エネルギー	645kcal	1466kcal	エネルギー	722kcal	1542kcal	エネルギー	602kcal	1423kcal
蛋白質	37.2g	54.7g	蛋白質	29.5g	48.0g	蛋白質	30.1g	48.5g	蛋白質	37.4g	55.5g	蛋白質	36.2g	54.3g
脂質	36.7g	39.5g	脂質	28.5g	32.1g	脂質	31.7g	35.3g	脂質	38.0g	40.9g	脂質	31.3g	34.9g
炭水化物	58.8g	229.7g	炭水化物	57.0g	226.7g	炭水化物	59.0g	230.6g	炭水化物	57.5g	230.5g	炭水化物	43.8g	215.0g
ナトリウム	2030mg	3379mg	ナトリウム	2265mg	3591mg	ナトリウム	2207mg	3532mg	ナトリウム	2269mg	3597mg	ナトリウム	2127mg	3452mg
食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	5.7g	9.2g	食塩相当量	5.5g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.1g	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

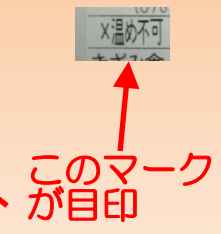


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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

	5月11日(月)		5月12日(火)		5月13日(水)		5月14日(木)		5月15日(金)		
朝 食	★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 ふきと人参の甘露煮 キャベツとツナのナムル ★味噌汁		★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん マカロニトマト炒め 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ 竹輪とじゃがいもの和風炒め なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 南瓜の柚子そぼろあん キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 ひじきの五目煮 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 120kcal たんぱく質 5.5g 脂質 4.8g 炭水化物 13.8g ナトリウム 646mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 385kcal たんぱく質 11.2g 脂質 5.7g 炭水化物 69.8g ナトリウム 1112mg 食塩相当量 2.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 164kcal たんぱく質 5.7g 脂質 8.8g 炭水化物 15.9g ナトリウム 651mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 440kcal たんぱく質 12.1g 脂質 10.5g 炭水化物 72.3g ナトリウム 1092mg 食塩相当量 2.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 92kcal たんぱく質 4.0g 脂質 2.8g 炭水化物 13.4g ナトリウム 605mg 食塩相当量 1.5g	フルセット エネルギー 362kcal たんぱく質 9.7g 脂質 3.7g 炭水化物 70.2g ナトリウム 1046mg 食塩相当量 2.7g	栄養価	おかずセット エネルギー 138kcal たんぱく質 4.2g 脂質 7.0g 炭水化物 14.6g ナトリウム 527mg 食塩相当量 1.3g
昼 食	★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ 一口ナスのオランダ煮 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 法蓮草ソテー ごぼう大豆 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 赤魚の煮付け 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 スパゲティサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 白菜と椎茸のそぼろ煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ブリの塩焼 人参グラッセ 炒り豆腐 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 240kcal たんぱく質 9.2g 脂質 16.8g 炭水化物 13.6g ナトリウム 755mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 521kcal たんぱく質 15.7g 脂質 18.5g 炭水化物 70.9g ナトリウム 1196mg 食塩相当量 3.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 222kcal たんぱく質 10.8g 脂質 9.6g 炭水化物 23.4g ナトリウム 659mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 495kcal たんぱく質 17.0g 脂質 10.6g 炭水化物 80.7g ナトリウム 1101mg 食塩相当量 2.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 286kcal たんぱく質 14.9g 脂質 16.9g 炭水化物 17.2g ナトリウム 824mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 562kcal たんぱく質 21.3g 脂質 18.6g 炭水化物 73.6g ナトリウム 1265mg 食塩相当量 3.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 278kcal たんぱく質 12.9g 脂質 15.4g 炭水化物 22.0g ナトリウム 794mg 食塩相当量 2.0g
夕 食	★やわらかごはん180g サワラのごま醤油焼 人参のきんぴら 鶏ミンチと小松菜の煮物 れんこんサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚丼の具 切干大根としらすの煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 金時豆煮 菜の花とコーンのわさびマヨ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鯖の照焼 枝豆のペペロンチーノ風 キャベツと油揚げの味噌煮 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉とじゃがいもの甘辛炒め 担々風春雨 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 241kcal たんぱく質 15.8g 脂質 13.6g 炭水化物 13.7g ナトリウム 772mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 513kcal たんぱく質 21.9g 脂質 14.6g 炭水化物 70.9g ナトリウム 1213mg 食塩相当量 3.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 248kcal たんぱく質 13.6g 脂質 10.3g 炭水化物 24.5g ナトリウム 1106mg 食塩相当量 2.8g	フルセット エネルギー 519kcal たんぱく質 19.5g 脂質 11.2g 炭水化物 82.0g ナトリウム 1548mg 食塩相当量 3.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 263kcal たんぱく質 8.2g 脂質 12.0g 炭水化物 31.2g ナトリウム 679mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 535kcal たんぱく質 14.5g 脂質 13.0g 炭水化物 88.5g ナトリウム 1145mg 食塩相当量 2.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 186kcal たんぱく質 17.1g 脂質 7.2g 炭水化物 13.4g ナトリウム 846mg 食塩相当量 2.2g
合 計	★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 ふきと人参の甘露煮 キャベツとツナのナムル ★味噌汁		★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん マカロニトマト炒め 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ 竹輪とじゃがいもの和風炒め なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 南瓜の柚子そぼろあん キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 ひじきの五目煮 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 601kcal たんぱく質 30.5g 脂質 35.2g 炭水化物 41.1g ナトリウム 2173mg 食塩相当量 5.5g	フルセット エネルギー 1419kcal たんぱく質 48.8g 脂質 38.8g 炭水化物 211.6g ナトリウム 3521mg 食塩相当量 8.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 634kcal たんぱく質 30.1g 脂質 28.7g 炭水化物 63.8g ナトリウム 2416mg 食塩相当量 6.2g	フルセット エネルギー 1454kcal たんぱく質 48.6g 脂質 32.3g 炭水化物 235.0g ナトリウム 3741mg 食塩相当量 9.5g	栄養価	おかずセット エネルギー 641kcal たんぱく質 27.1g 脂質 31.7g 炭水化物 61.8g ナトリウム 2108mg 食塩相当量 5.3g	フルセット エネルギー 1459kcal たんぱく質 45.5g 脂質 35.3g 炭水化物 232.3g ナトリウム 3456mg 食塩相当量 8.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 602kcal たんぱく質 34.2g 脂質 29.6g 炭水化物 50.0g ナトリウム 2167mg 食塩相当量 5.5g

★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

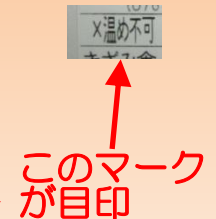


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。