

# 「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

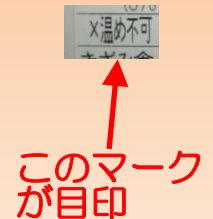


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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り付けます。



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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。

# 「やわらか普通食」 週間献立表

	5月18日(月)		5月19日(火)		5月20日(水)		5月21日(木)		5月22日(金)		
朝 食	★やわらかごはん180g 大根と竹輪の煮物 ひじきと鶏ミンチの煮物 きのこの佃煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 ナスの油炒め 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麩の野菜あんかけ ブロッコリーの煮物 大根の酢醤油漬 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 法蓮草と豆腐の卵とじ 春雨のごま炒め 昆布の佃煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏じゃがが煮 キャベツとベーコンの煮浸し スパトマト炒め ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 95kcal たんぱく質 8.5g 脂質 1.8g 炭水化物 9.7g ナトリウム 546mg 食塩相当量 1.4g	フルセット エネルギー 363kcal たんぱく質 14.1g 脂質 2.7g 炭水化物 66.6g ナトリウム 989mg 食塩相当量 2.5g	栄養価	おかずセット エネルギー 174kcal たんぱく質 9.3g 脂質 10.8g 炭水化物 10.9g ナトリウム 505mg 食塩相当量 1.3g	フルセット エネルギー 455kcal たんぱく質 15.8g 脂質 12.5g 炭水化物 68.2g ナトリウム 946mg 食塩相当量 2.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 68kcal たんぱく質 3.7g 脂質 1.3g 炭水化物 11.3g ナトリウム 452mg 食塩相当量 1.1g	フルセット エネルギー 339kcal たんぱく質 9.7g 脂質 2.3g 炭水化物 68.6g ナトリウム 896mg 食塩相当量 2.3g	栄養価	おかずセット エネルギー 117kcal たんぱく質 6.5g 脂質 4.1g 炭水化物 14.7g ナトリウム 665mg 食塩相当量 1.7g
昼 食	★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 人参のきな粉和え マカロニと白菜のツナクリーム煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁		★やわらかごはん180g サワラのごま焼 いんげん煮 高野豆腐の味噌煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 治部風煮物 キャベツの麻婆あんかけ 玉子スパサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 切干大根のバジル炒め キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ロールキャベツの中華風 菜の花 大根と豚肉の甘辛煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 239kcal たんぱく質 14.2g 脂質 12.3g 炭水化物 17.9g ナトリウム 923mg 食塩相当量 2.3g	フルセット エネルギー 510kcal たんぱく質 19.9g 脂質 13.2g 炭水化物 75.0g ナトリウム 1365mg 食塩相当量 3.5g	栄養価	おかずセット エネルギー 232kcal たんぱく質 16.0g 脂質 10.0g 炭水化物 18.1g ナトリウム 823mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 498kcal たんぱく質 21.8g 脂質 10.9g 炭水化物 74.5g 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 284kcal たんぱく質 10.7g 脂質 16.0g 炭水化物 22.8g ナトリウム 856mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 557kcal たんぱく質 16.8g 脂質 17.0g 炭水化物 80.0g ナトリウム 1299mg 食塩相当量 3.3g	栄養価	おかずセット エネルギー 211kcal たんぱく質 9.6g 脂質 11.1g 炭水化物 19.3g ナトリウム 902mg 食塩相当量 2.3g
夕 食	★やわらかごはん180g 白身フライ ミックスソテー キャベツと豚肉の味噌炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 田楽煮 里芋の中華玉子あんかけ 和風コールスロー ★味噌汁		★やわらかごはん180g ブリの磯辺焼 塩枝豆 野菜のチリソース煮 人参とコーンの和え物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め 大豆と椎茸の煮物 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麦か 海老カツ 枝豆のペペロンチーノ風 高野豆腐の炒り煮 キャベツのピーナツ和え ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 343kcal たんぱく質 13.5g 脂質 22.1g 炭水化物 21.8g ナトリウム 707mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 608kcal たんぱく質 19.3g 脂質 23.0g 炭水化物 78.2g ナトリウム 1173mg 食塩相当量 3.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 181kcal たんぱく質 5.0g 脂質 7.9g 炭水化物 22.9g ナトリウム 858mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 453kcal たんぱく質 11.1g 脂質 8.9g 炭水化物 79.7g ナトリウム 1299mg 食塩相当量 3.3g	栄養価	おかずセット エネルギー 242kcal たんぱく質 14.9g 脂質 10.7g 炭水化物 20.3g ナトリウム 884mg 食塩相当量 2.2g	フルセット エネルギー 524kcal たんぱく質 21.4g 脂質 12.4g 炭水化物 77.9g ナトリウム 1326mg 食塩相当量 3.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 263kcal たんぱく質 18.4g 脂質 13.8g 炭水化物 17.4g ナトリウム 781mg 食塩相当量 2.0g
合 計	★やわらかごはん180g 大根と竹輪の煮物 ひじきと鶏ミンチの煮物 きのこの佃煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 ナスの油炒め 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麩の野菜あんかけ ブロッコリーの煮物 大根の酢醤油漬 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 法蓮草と豆腐の卵とじ 春雨のごま炒め 昆布の佃煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏じゃがが煮 キャベツとベーコンの煮浸し スパトマト炒め ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 677kcal たんぱく質 36.2g 脂質 36.2g 炭水化物 49.4g ナトリウム 2176mg 食塩相当量 5.5g	フルセット エネルギー 1481kcal たんぱく質 53.3g 脂質 38.9g 炭水化物 219.8g ナトリウム 3527mg 食塩相当量 9.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 587kcal たんぱく質 30.3g 脂質 28.7g 炭水化物 51.9g ナトリウム 2186mg 食塩相当量 5.6g	フルセット エネルギー 1406kcal たんぱく質 48.7g 脂質 32.3g 炭水化物 222.4g ナトリウム 3510mg 食塩相当量 8.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 594kcal たんぱく質 29.3g 脂質 28.0g 炭水化物 54.4g ナトリウム 2192mg 食塩相当量 5.5g	フルセット エネルギー 1420kcal たんぱく質 47.9g 脂質 31.7g 炭水化物 226.5g ナトリウム 3521mg 食塩相当量 9.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 591kcal たんぱく質 34.5g 脂質 29.0g 炭水化物 51.4g ナトリウム 2348mg 食塩相当量 6.0g

★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

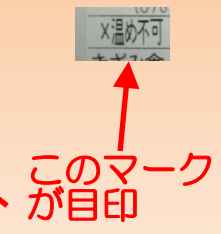


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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25日(月)		5月26日(火)		5月27日(水)		5月28日(木)		5月29日(金)						
朝 食	★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					
	麩と野菜の煮物 れんこんと人参の甘露煮 コーンと挽肉の炒め物 ★味噌汁	麦 麦 乳麦か 麦	高野豆腐と法蓮華の含め煮 白菜のとろみ煮 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	油揚げの玉子とじ 竹輪のごま炒め 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	里芋のそぼろ煮 白菜ときのこの煮物 ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁	乳麦 麦 卵麦 麦	白身魚のしんじょう 金時豆煮 大根と小松菜の煮物 ★味噌汁	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	108kcal	386kcal	エネルギー	122kcal	388kcal	エネルギー	144kcal	412kcal	エネルギー	136kcal	408kcal	エネルギー	158kcal	429kcal
	蛋白質	6.0g	12.3g	蛋白質	5.1g	10.8g	蛋白質	8.6g	14.2g	蛋白質	4.8g	11.1g	蛋白質	5.6g	11.3g
	脂質	1.6g	2.6g	脂質	7.5g	8.4g	脂質	6.0g	6.9g	脂質	4.6g	5.6g	脂質	5.9g	6.8g
	炭水化物	17.8g	76.2g	炭水化物	9.6g	65.9g	炭水化物	13.7g	70.6g	炭水化物	18.6g	75.8g	炭水化物	20.7g	77.8g
	ナトリウム	571mg	1013mg	ナトリウム	637mg	1080mg	ナトリウム	743mg	1186mg	ナトリウム	727mg	1168mg	ナトリウム	521mg	963mg
	食塩相当量	1.5g	2.6g	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	3.0g	食塩相当量	1.3g	2.4g
昼 食	★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					
	豚肉としめじのオニオン炒め 白菜とミンチの中華炒め 春雨とツナのサラダ ★味噌汁	麦 麦か 卵乳麦 麦	鶏団子のトマト煮 具沢山きんぴら ポテトサラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	肉じゃが 白菜と春雨の中華煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦	サワラの照焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 大豆と人参の煮物 キャベツサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	鶏の甘酢煮 キャベツソテー ナスと麩の炒め煮 青菜のわさび和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵麦 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	260kcal	525kcal	エネルギー	309kcal	592kcal	エネルギー	240kcal	506kcal	エネルギー	246kcal	514kcal	エネルギー	281kcal	552kcal
	蛋白質	12.2g	17.9g	蛋白質	9.9g	16.8g	蛋白質	9.6g	15.4g	蛋白質	17.2g	23.1g	蛋白質	12.9g	18.7g
	脂質	15.2g	16.1g	脂質	18.6g	20.4g	脂質	12.6g	13.5g	脂質	11.8g	12.7g	脂質	19.1g	20.0g
	炭水化物	18.2g	74.2g	炭水化物	25.5g	82.8g	炭水化物	22.4g	78.7g	炭水化物	17.2g	73.8g	炭水化物	14.4g	71.6g
	ナトリウム	780mg	1246mg	ナトリウム	999mg	1440mg	ナトリウム	1000mg	1443mg	ナトリウム	791mg	1236mg	ナトリウム	983mg	1426mg
	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.5g	3.6g
夕 食	★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					
	鶏肉のねぎ塩だれ 人参グラッセ 切干大根とベーコンの煮物 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 卵麦 麦	アジの幽庵焼 さっぱりキャベツのレモン風味 ひじきと大豆の煮物 大根なます ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	鶏のちゃんちゃん焼き 豆腐のかに風あんかけ フレンチマカロニ ★味噌汁	麦 卵麦か 卵乳麦 麦	生姜焼き ツナあつさり煮 ポテトチキン ★味噌汁	麦落 麦 卵乳麦 麦	キャベツメンチ 人参のレモン煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 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	232kcal	510kcal	エネルギー	194kcal	466kcal	エネルギー	261kcal	537kcal	エネルギー	268kcal	535kcal	エネルギー	268kcal	535kcal
	蛋白質	11.7g	18.0g	蛋白質	16.4g	22.4g	蛋白質	10.6g	17.0g	蛋白質	14.7g	20.4g	蛋白質	11.5g	17.2g
	脂質	15.8g	17.5g	脂質	5.6g	6.5g	脂質	14.1g	15.8g	脂質	13.0g	13.9g	脂質	13.8g	14.7g
	炭水化物	11.1g	68.0g	炭水化物	17.7g	75.1g	炭水化物	21.3g	77.7g	炭水化物	21.8g	78.7g	炭水化物	24.7g	81.5g
	ナトリウム	823mg	1265mg	ナトリウム	755mg	1199mg	ナトリウム	802mg	1243mg	ナトリウム	871mg	1338mg	ナトリウム	781mg	1223mg
	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.4g	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			
	エネルギー	600kcal	1421kcal	エネルギー	625kcal	1446kcal	エネルギー	645kcal	1455kcal	エネルギー	650kcal	1457kcal	エネルギー	707kcal	1516kcal
	蛋白質	29.9g	48.2g	蛋白質	31.4g	50.0g	蛋白質	28.8g	46.6g	蛋白質	36.7g	54.6g	蛋白質	30.0g	47.2g
	脂質	32.6g	36.2g	脂質	31.7g	35.3g	脂質	32.7g	36.2g	脂質	29.4g	32.2g	脂質	38.8g	41.5g
	炭水化物	47.1g	218.4g	炭水化物	52.8g	223.8g	炭水化物	57.4g	227.0g	炭水化物	57.6g	228.3g	炭水化物	59.8g	230.9g
	ナトリウム	2174mg	3524mg	ナトリウム	2391mg	3719mg	ナトリウム	2545mg	3872mg	ナトリウム	2389mg	3742mg	ナトリウム	2285mg	3612mg
食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	6.4g	9.9g	食塩相当量	6.0g	9.5g	食塩相当量	5.8g	9.1g	

★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

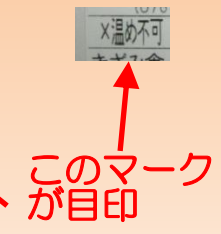


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。