

「やわらか普通食」 週間献立表

| | 6月22日(月) | | 6月23日(火) | | 6月24日(水) | | 6月25日(木) | | 6月26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 | | | |
| | 豚肉と大根の煮物 | | 小麦と麩の玉子とじ | | 白身魚のしんじょう | | キャベツと豚肉のカキソース炒め | | 大根と竹輪の煮物 | | | |
| | ネギ味噌炒め | | ひじきと挽肉の炒め煮 | | 菜の花のツナ炒め | | ひじきとベーコンの煮物 | | 白菜のとろみ煮 | | | |
| | カリフラワーのピクルス | | 蕪と柚子の甘酢漬 | | スープキャベツ | | 大根のあつさり生姜漬 | | 金時豆煮 | | | |
| | ★味噌汁 | | ★味噌汁 | | ★味噌汁 | | ★味噌汁 | | ★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 |
| | エネルギー | 140kcal | 417kcal | エネルギー | 117kcal | 385kcal | エネルギー | 122kcal | 387kcal | エネルギー | 131kcal | 407kcal |
| | 蛋白質 | 9.9g | 16.3g | 蛋白質 | 4.7g | 10.6g | 蛋白質 | 5.8g | 11.6g | 蛋白質 | 5.3g | 11.7g |
| | 脂質 | 5.4g | 7.1g | 脂質 | 5.3g | 6.2g | 脂質 | 7.2g | 8.1g | 脂質 | 7.6g | 9.3g |
| | 炭水化物 | 12.4g | 68.9g | 炭水化物 | 12.4g | 68.9g | 炭水化物 | 9.6g | 66.0g | 炭水化物 | 10.2g | 66.6g |
| ナトリウム | 453mg | 895mg | ナトリウム | 594mg | 1040mg | ナトリウム | 602mg | 1068mg | ナトリウム | 555mg | 996mg | |
| 食塩相当量 | 1.2g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.6g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.7g | 食塩相当量 | 1.4g | 2.5g | |
| 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 | | | |
| | ロールキャベツのクリーム煮 | | 鶏のちやんちやん焼き | | ポークチャップ | | 鶏の天ぷら | | キーマカレーのルー | | | |
| | 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め | | 春雨とツナのピリ辛炒め | | ぜんまいとミンチの煮物 | | 天ぷらのタレ | | 切干とインゲンの煮物 | | | |
| | 玉子スパサラダ | | ポテトマサラダ | | いんげんと鶏肉のさつぷり胡麻酢和え | | 枝豆と人参のあつさり煮 | | 菜の花とツナの辛子和え | | | |
| | ★味噌汁 | | ★味噌汁 | | ★味噌汁 | | ★味噌汁 | | ★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 |
| | エネルギー | 275kcal | 547kcal | エネルギー | 271kcal | 541kcal | エネルギー | 215kcal | 487kcal | エネルギー | 202kcal | 473kcal |
| | 蛋白質 | 8.6g | 14.8g | 蛋白質 | 9.9g | 15.7g | 蛋白質 | 15.6g | 21.7g | 蛋白質 | 10.9g | 16.7g |
| | 脂質 | 14.7g | 15.7g | 脂質 | 14.4g | 15.3g | 脂質 | 9.3g | 10.3g | 脂質 | 7.1g | 8.0g |
| | 炭水化物 | 25.8g | 83.1g | 炭水化物 | 23.7g | 80.9g | 炭水化物 | 18.1g | 74.9g | 炭水化物 | 22.9g | 80.1g |
| ナトリウム | 875mg | 1341mg | ナトリウム | 923mg | 1364mg | ナトリウム | 884mg | 1325mg | ナトリウム | 727mg | 1170mg | |
| 食塩相当量 | 2.2g | 3.4g | 食塩相当量 | 2.3g | 3.5g | 食塩相当量 | 2.2g | 3.4g | 食塩相当量 | 1.8g | 3.0g | |
| 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 | | | |
| | ホッケの磯辺焼 | | キャベツメンチ | | 肉団子の柚子風味野菜あん | | 卵乳麦 | | さば梅煮 | | | |
| | 人参グラッセ | | 法蓮草ソテー | | 大豆と椎茸の煮物 | | キャベツの麻婆あんかけ | | 麦落 | | | |
| | 五色煮豆 | | 炒り豆腐 | | フレンチマカロニ | | 若芽とパインの酢の物 | | 麦 | | | |
| | 切干と法蓮草のごまマヨネーズ | | 鶏肉とオクラの中華風 | | ★味噌汁 | | ★味噌汁 | | ★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 |
| | エネルギー | 209kcal | 480kcal | エネルギー | 287kcal | 555kcal | エネルギー | 307kcal | 583kcal | エネルギー | 271kcal | 544kcal |
| | 蛋白質 | 16.3g | 22.2g | 蛋白質 | 13.5g | 19.1g | 蛋白質 | 12.9g | 19.0g | 蛋白質 | 11.6g | 17.7g |
| | 脂質 | 10.0g | 10.9g | 脂質 | 15.1g | 16.0g | 脂質 | 15.6g | 16.6g | 脂質 | 16.5g | 17.5g |
| | 炭水化物 | 13.7g | 71.2g | 炭水化物 | 24.1g | 81.0g | 炭水化物 | 29.7g | 87.9g | 炭水化物 | 18.2g | 75.5g |
| ナトリウム | 650mg | 1092mg | ナトリウム | 801mg | 1244mg | ナトリウム | 888mg | 1332mg | ナトリウム | 806mg | 1248mg | |
| 食塩相当量 | 1.7g | 2.8g | 食塩相当量 | 2.0g | 3.2g | 食塩相当量 | 2.3g | 3.4g | 食塩相当量 | 2.1g | 3.2g | |
| 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 | 624kcal | 1444kcal | エネルギー | 675kcal | 1481kcal | エネルギー | 644kcal | 1457kcal | エネルギー | 604kcal | 1424kcal |
| | 蛋白質 | 34.8g | 53.3g | 蛋白質 | 28.1g | 45.4g | 蛋白質 | 34.3g | 52.3g | 蛋白質 | 27.8g | 46.1g |
| | 脂質 | 30.1g | 33.7g | 脂質 | 34.8g | 37.5g | 脂質 | 32.1g | 35.0g | 脂質 | 31.2g | 34.8g |
| | 炭水化物 | 51.9g | 223.2g | 炭水化物 | 60.2g | 230.8g | 炭水化物 | 57.4g | 228.8g | 炭水化物 | 51.3g | 222.2g |
| | ナトリウム | 1978mg | 3328mg | ナトリウム | 2318mg | 3648mg | ナトリウム | 2374mg | 3725mg | ナトリウム | 2088mg | 3414mg |
| | 食塩相当量 | 5.1g | 8.5g | 食塩相当量 | 5.8g | 9.3g | 食塩相当量 | 6.0g | 9.5g | 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

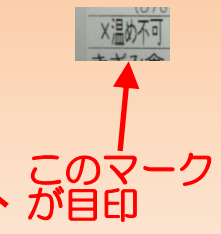


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

| | 6月29日(月) | | 6月30日(火) | | 7月1日(水) | | 7月2日(木) | | 7月3日(金) | | | | | |
|--------|---|----------|---|---------|---|-------|---|----------|---|---------|------------------------|-------|---------|----------|
| 朝 食 | ★やわらかごはん180g 里芋のそぼろ煮 キャベツの土佐煮 マカロニとツナの和風炒め ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 乳麦 がんとどきの含め煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 法蓮草と豆腐の卵とじ ふきの含め煮 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 卵麦 乳麦 鶏と大根の味噌煮 じゃがいもとインゲン豆の煮物 人参とぜんまいのナムル ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 麦 麦 油揚げの玉子とじ 里芋のかに風あんかけ 大根の酢醤油漬 ★味噌汁 | | 卵麦 卵麦か 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 | 136kcal | 403kcal | エネルギー | 130kcal | 401kcal | エネルギー | 113kcal | 379kcal | エネルギー | 111kcal | 389kcal | エネルギー | 109kcal | 381kcal |
| 蛋白質 | 7.1g | 13.0g | 蛋白質 | 8.2g | 14.1g | 蛋白質 | 8.6g | 14.2g | 蛋白質 | 6.0g | 12.6g | 蛋白質 | 5.7g | 12.0g |
| 脂質 | 2.2g | 3.1g | 脂質 | 5.0g | 5.9g | 脂質 | 4.9g | 5.8g | 脂質 | 2.4g | 4.1g | 脂質 | 3.5g | 4.5g |
| 炭水化物 | 21.6g | 78.1g | 炭水化物 | 13.5g | 71.1g | 炭水化物 | 9.9g | 65.8g | 炭水化物 | 15.9g | 72.5g | 炭水化物 | 14.4g | 71.6g |
| ナトリウム | 631mg | 1075mg | ナトリウム | 788mg | 1255mg | ナトリウム | 724mg | 1167mg | ナトリウム | 713mg | 1157mg | ナトリウム | 512mg | 953mg |
| 食塩相当量 | 1.6g | 2.7g | 食塩相当量 | 2.0g | 3.2g | 食塩相当量 | 1.8g | 3.0g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.9g | 食塩相当量 | 1.3g | 2.4g |
| 昼 食 | ★やわらかごはん180g サワラのごま焼 枝豆のベベロンチーノ風 三色炒め煮 和風コールスロー ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 麦 豚肉のジンギスカン風 麩の野菜あんかけ 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 麦 鶏のカレー照煮込み 塩枝豆 春雨の五目炒め 野菜の三杯酢 ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 麦 白身の唐揚げ 甘酢あん ごぼう大豆 マカロニマリーネサラダ ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 麦 麦 ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ピーマンのおかか和え 豚肉と白菜のうま煮 カリフラワーの胡麻マヨ和え ★味噌汁 | | 乳麦 麦 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 | 247kcal | 523kcal | エネルギー | 217kcal | 487kcal | エネルギー | 215kcal | 482kcal | エネルギー | 229kcal | 501kcal | エネルギー | 293kcal | 568kcal |
| 蛋白質 | 16.8g | 23.1g | 蛋白質 | 12.0g | 17.9g | 蛋白質 | 11.7g | 17.7g | 蛋白質 | 12.2g | 18.3g | 蛋白質 | 11.9g | 17.7g |
| 脂質 | 13.1g | 14.8g | 脂質 | 10.5g | 11.4g | 脂質 | 9.3g | 10.2g | 脂質 | 9.0g | 10.0g | 脂質 | 18.9g | 19.8g |
| 炭水化物 | 15.7g | 71.7g | 炭水化物 | 17.8g | 75.0g | 炭水化物 | 20.1g | 76.7g | 炭水化物 | 24.4g | 81.2g | 炭水化物 | 18.6g | 76.9g |
| ナトリウム | 991mg | 1432mg | ナトリウム | 664mg | 1105mg | ナトリウム | 934mg | 1403mg | ナトリウム | 805mg | 1246mg | ナトリウム | 748mg | 1202mg |
| 食塩相当量 | 2.5g | 3.6g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.8g | 食塩相当量 | 2.4g | 3.6g | 食塩相当量 | 2.0g | 3.2g | 食塩相当量 | 1.9g | 3.1g |
| 夕 食 | ★やわらかごはん180g 鶏もと根菜の照り煮 豆腐のかに風あんかけ 春雨のサラダ ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 麦 ポテトコロッケ 人参グラッセ 鶏肉と大豆の生姜煮 和風スパゲティ ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 卵乳麦 乳麦 プリのごま醤油焼 菜の花 豚肉と大根のピリ辛煮 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 麦 麦 豚肉と茄子の中華炒め 鶏肉のすき焼煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 麦 麦 麦 治部風煮物 切干と挽肉のオイスター炒め 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁 | | 麦 麦 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 | 230kcal | 504kcal | エネルギー | 353kcal | 625kcal | エネルギー | 341kcal | 619kcal | エネルギー | 299kcal | 566kcal | エネルギー | 203kcal | 485kcal |
| 蛋白質 | 8.2g | 14.3g | 蛋白質 | 11.9g | 17.9g | 蛋白質 | 16.2g | 22.4g | 蛋白質 | 16.0g | 21.7g | 蛋白質 | 11.6g | 18.1g |
| 脂質 | 12.8g | 13.8g | 脂質 | 18.7g | 19.7g | 脂質 | 24.8g | 25.8g | 脂質 | 19.0g | 19.9g | 脂質 | 9.2g | 10.9g |
| 炭水化物 | 18.1g | 75.8g | 炭水化物 | 34.1g | 91.5g | 炭水化物 | 11.8g | 70.2g | 炭水化物 | 15.4g | 71.8g | 炭水化物 | 18.0g | 75.6g |
| ナトリウム | 676mg | 1118mg | ナトリウム | 829mg | 1274mg | ナトリウム | 759mg | 1201mg | ナトリウム | 889mg | 1333mg | ナトリウム | 800mg | 1242mg |
| 食塩相当量 | 1.7g | 2.8g | 食塩相当量 | 2.1g | 3.2g | 食塩相当量 | 1.9g | 3.1g | 食塩相当量 | 2.3g | 3.4g | 食塩相当量 | 2.0g | 3.2g |
| 合 計 | ★やわらかごはん180g ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g ★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 | | |
| エネルギー | 613kcal | 1430kcal | エネルギー | 700kcal | 1513kcal | エネルギー | 669kcal | 1480kcal | エネルギー | 639kcal | 1456kcal | エネルギー | 605kcal | 1434kcal |
| 蛋白質 | 32.1g | 50.4g | 蛋白質 | 32.1g | 49.9g | 蛋白質 | 36.5g | 54.3g | 蛋白質 | 34.2g | 52.6g | 蛋白質 | 29.2g | 47.8g |
| 脂質 | 28.1g | 31.7g | 脂質 | 34.2g | 37.0g | 脂質 | 39.0g | 41.8g | 脂質 | 30.4g | 34.0g | 脂質 | 31.6g | 35.2g |
| 炭水化物 | 55.4g | 225.6g | 炭水化物 | 65.4g | 237.6g | 炭水化物 | 41.8g | 212.7g | 炭水化物 | 55.7g | 225.5g | 炭水化物 | 51.0g | 224.1g |
| ナトリウム | 2298mg | 3625mg | ナトリウム | 2281mg | 3634mg | ナトリウム | 2417mg | 3771mg | ナトリウム | 2407mg | 3736mg | ナトリウム | 2060mg | 3397mg |
| 食塩相当量 | 5.8g | 9.1g | 食塩相当量 | 5.8g | 9.2g | 食塩相当量 | 6.1g | 9.7g | 食塩相当量 | 6.1g | 9.5g | 食塩相当量 | 5.2g | 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

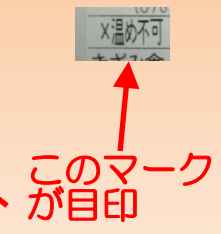


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

| | 7月6日(月) | | 7月7日(火) | | 7月8日(水) | | 7月9日(木) | | 7月10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 | | | | | |
| | 豚肉ときのこの炒め物 | 小麦 | 大根と鶏肉のごま味噌煮 | 小麦 | 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 | 乳麦落 | 白身魚のしんじょう | 卵麦 | 豚肉とキャベツのごま風味炒め | 卵麦か | | | | | |
| | 白菜と揚げの旨煮 | 小麦 | キャベツとインゲンのソテー | 乳麦 | 大根とひじきの煮物 | 小麦 | 竹輪とキャベツのバター醤油炒め | 乳麦 | 大根と椎茸の煮物 | 小麦 | | | | | |
| | 白滝とチンゲン菜の煮物 | 小麦 | キャロットラペ | 小麦 | 菜の花のおひたし | 小麦 | たたきごぼう | 小麦 | 一夜漬(白菜小松菜) | 小麦 | | | | | |
| | ★味噌汁 | 小麦 | ★味噌汁 | 小麦 | ★味噌汁 | 小麦 | ★味噌汁 | 小麦 | ★味噌汁 | 小麦 | | | | | |
| | 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 | 115kcal | 382kcal | エネルギー | 127kcal | 400kcal | エネルギー | 95kcal | 366kcal | エネルギー | 145kcal | 421kcal | エネルギー | 112kcal | 388kcal |
| | 蛋白質 | 6.4g | 12.1g | 蛋白質 | 6.3g | 12.4g | 蛋白質 | 6.1g | 11.9g | 蛋白質 | 4.6g | 10.7g | 蛋白質 | 3.9g | 10.2g |
| | 脂質 | 5.3g | 6.2g | 脂質 | 4.7g | 5.7g | 脂質 | 3.2g | 4.1g | 脂質 | 7.7g | 8.7g | 脂質 | 7.4g | 9.1g |
| | 炭水化物 | 11.8g | 68.7g | 炭水化物 | 15.8g | 73.1g | 炭水化物 | 11.6g | 69.1g | 炭水化物 | 14.6g | 72.8g | 炭水化物 | 8.5g | 64.5g |
| ナトリウム | 558mg | 1025mg | ナトリウム | 594mg | 1036mg | ナトリウム | 502mg | 944mg | ナトリウム | 631mg | 1075mg | ナトリウム | 672mg | 1113mg | |
| 食塩相当量 | 1.4g | 2.6g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.6g | 食塩相当量 | 1.3g | 2.4g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.7g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.8g | |
| 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 | | | | | |
| | 鶏肉と野菜の甘酢炒め | 小麦 | ホイコーロー | 小麦落 | チキンチャップ | 小麦 | 肉団子の柚子風味野菜あん | 卵乳麦 | ブリの塩焼 | | | | | | |
| | 白花豆煮 | 小麦 | 白菜と竹輪の煮びたし | 小麦 | インゲンソテー | 乳麦 | 大豆としらすの甘辛煮 | 小麦 | 法蓮草 | | | | | | |
| | 春雨の中華和え | 卵乳麦 | 青のりポテトサラダ | 卵乳麦 | 豚バラと春雨のオイスター炒め | 小麦 | 切干と法蓮草のごまマヨネーズ | 卵麦 | 豚肉のチリソース炒め | 小麦 | | | | | |
| | ★味噌汁 | 小麦 | ★味噌汁 | 小麦 | オクラのポン酢ジュレ和え | 小麦 | ★味噌汁 | 小麦 | ひじきの柚子胡椒マヨ | 卵麦 | | | | | |
| | 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 | 258kcal | 531kcal | エネルギー | 286kcal | 563kcal | エネルギー | 248kcal | 515kcal | エネルギー | 262kcal | 540kcal | エネルギー | 287kcal | 554kcal |
| | 蛋白質 | 11.9g | 18.1g | 蛋白質 | 12.0g | 18.4g | 蛋白質 | 12.1g | 17.8g | 蛋白質 | 14.0g | 20.3g | 蛋白質 | 16.9g | 22.6g |
| | 脂質 | 7.5g | 8.5g | 脂質 | 16.6g | 18.3g | 脂質 | 13.6g | 14.5g | 脂質 | 12.6g | 13.6g | 脂質 | 18.5g | 19.4g |
| | 炭水化物 | 34.4g | 91.7g | 炭水化物 | 20.9g | 77.3g | 炭水化物 | 17.5g | 74.3g | 炭水化物 | 23.2g | 81.6g | 炭水化物 | 12.0g | 68.4g |
| ナトリウム | 649mg | 1091mg | ナトリウム | 908mg | 1351mg | ナトリウム | 906mg | 1348mg | ナトリウム | 978mg | 1420mg | ナトリウム | 711mg | 1155mg | |
| 食塩相当量 | 1.7g | 2.8g | 食塩相当量 | 2.3g | 3.4g | 食塩相当量 | 2.3g | 3.4g | 食塩相当量 | 2.5g | 3.6g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.9g | |
| 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 | | | | | |
| | 海老カツ | 卵乳麦え | 照焼ハンバーグ | 乳麦 | サワラの磯辺焼 | 小麦 | とんかつ | 卵麦 | 鶏の生姜焼き | 小麦 | | | | | |
| | 人参のレモン煮 | 乳麦 | チンゲン菜ソテー | 乳麦 | 人参グラッセ | 乳麦 | ピーマンソテー | 卵乳麦 | 塩枝豆 | | | | | | |
| | 切干大根と豚肉の炒め物 | 小麦 | 五色煮豆 | 卵麦 | 枝豆入り麻婆なす | 小麦 | 高野豆腐の味噌煮 | 卵麦 | ツナじゃがバター | 乳麦 | | | | | |
| | マリーネサラダ | 卵麦 | 玉ねぎと蒸し鶏のナムル | 小麦 | マカロニサラダ | 卵乳麦 | キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け | 小麦 | 春雨のピーナッツ和え | 卵乳麦落 | | | | | |
| | ★味噌汁 | 小麦 | ★味噌汁 | 小麦 | ★味噌汁 | 小麦 | ★味噌汁 | 小麦 | ★味噌汁 | 小麦 | | | | | |
| | 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 | 266kcal | 536kcal | エネルギー | 225kcal | 490kcal | エネルギー | 307kcal | 590kcal | エネルギー | 308kcal | 574kcal | エネルギー | 261kcal | 531kcal |
| | 蛋白質 | 9.4g | 15.1g | 蛋白質 | 14.1g | 19.9g | 蛋白質 | 14.0g | 20.9g | 蛋白質 | 15.6g | 21.3g | 蛋白質 | 15.9g | 21.8g |
| | 脂質 | 16.1g | 17.0g | 脂質 | 8.3g | 9.2g | 脂質 | 19.6g | 21.4g | 脂質 | 18.1g | 19.0g | 脂質 | 12.3g | 13.2g |
| 炭水化物 | 19.8g | 76.6g | 炭水化物 | 21.2g | 77.6g | 炭水化物 | 17.7g | 75.0g | 炭水化物 | 20.1g | 76.5g | 炭水化物 | 20.3g | 77.5g | |
| ナトリウム | 664mg | 1105mg | ナトリウム | 789mg | 1255mg | ナトリウム | 794mg | 1235mg | ナトリウム | 712mg | 1154mg | ナトリウム | 809mg | 1250mg | |
| 食塩相当量 | 1.7g | 2.8g | 食塩相当量 | 2.0g | 3.2g | 食塩相当量 | 2.0g | 3.1g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.9g | 食塩相当量 | 2.1g | 3.2g | |
| 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 | 639kcal | 1449kcal | エネルギー | 638kcal | 1453kcal | エネルギー | 650kcal | 1471kcal | エネルギー | 715kcal | 1535kcal | エネルギー | 660kcal | 1473kcal |
| | 蛋白質 | 27.7g | 45.3g | 蛋白質 | 32.4g | 50.7g | 蛋白質 | 32.2g | 50.6g | 蛋白質 | 34.2g | 52.3g | 蛋白質 | 36.7g | 54.6g |
| | 脂質 | 28.9g | 31.7g | 脂質 | 29.6g | 33.2g | 脂質 | 36.4g | 40.0g | 脂質 | 38.4g | 41.3g | 脂質 | 38.2g | 41.7g |
| | 炭水化物 | 66.0g | 237.0g | 炭水化物 | 57.9g | 228.0g | 炭水化物 | 46.8g | 218.4g | 炭水化物 | 57.9g | 230.9g | 炭水化物 | 40.8g | 210.4g |
| | ナトリウム | 1871mg | 3221mg | ナトリウム | 2291mg | 3642mg | ナトリウム | 2202mg | 3527mg | ナトリウム | 2321mg | 3649mg | ナトリウム | 2192mg | 3518mg |
| 食塩相当量 | 4.8g | 8.2g | 食塩相当量 | 5.8g | 9.2g | 食塩相当量 | 5.6g | 8.9g | 食塩相当量 | 5.9g | 9.2g | 食塩相当量 | 5.6g | 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

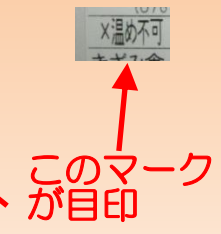


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。