

「やわらか普通食」 週間献立表

| | | 6月15日(月) | | 6月16日(火) | | 6月17日(水) | | 6月18日(木) | | 6月19日(金) | | | | | |
|-------|--------------|----------|--------------|----------|------------------|----------|---------------|----------|----------------|----------|---------|----------|--------|---------|----------|
| 朝 | ★やわらかごはん180g | 卵麦 | ★やわらかごはん180g | 麦 | ★やわらかごはん180g | 麦 | ★やわらかごはん180g | 乳麦 | ★やわらかごはん180g | 卵麦 | | | | | |
| | 油揚げの玉子とじ | 麦か | 高野豆腐と法蓮草の含め煮 | 麦 | 鶏大豆 | 麦 | 和風ポトフ | 麦 | 寄せ豆腐のうすあん | 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 | 128kcal | 398kcal | エネルギー | 91kcal | 358kcal | エネルギー | 172kcal | 438kcal | エネルギー | 81kcal | 363kcal | エネルギー | 131kcal | 405kcal |
| 昼 | ★やわらかごはん180g | 麦落 | ★やわらかごはん180g | 乳麦 | ★やわらかごはん180g | 麦 | ★やわらかごはん180g | 麦 | ★やわらかごはん180g | 卵乳麦 | | | | | |
| | 生姜焼き | 麦 | 花野菜と鶏肉のバジル炒め | 麦 | 豚肉のブルコギ風 | 麦 | サワラのごま醤油焼 | 麦 | 鶏団子のトマト煮 | 麦 | | | | | |
| | ごぼう大豆 | 麦 | じゃが芋のそぼろあん | 麦 | キャベツと魚肉ソーセージのソテー | 麦 | 枝豆のペペロンチーノ風 | 麦 | 白菜と揚げの旨煮 | 麦 | | | | | |
| | さつま芋のからしマヨ | 卵麦 | キャベツのピーナッツ和え | 麦落 | 蓮根とひじきのサラダ | 麦 | 鶏のうま煮 | 麦 | じゃが芋と枝豆のおかかマヨ | 卵麦 | | | | | |
| | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 卵乳麦 | ★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 | 281kcal | 554kcal | エネルギー | 205kcal | 482kcal | エネルギー | 240kcal | 507kcal | エネルギー | 334kcal | 606kcal | エネルギー | 276kcal | 548kcal |
| | 蛋白質 | 14.1g | 20.0g | 蛋白質 | 11.2g | 17.4g | 蛋白質 | 11.0g | 17.0g | 蛋白質 | 17.6g | 23.8g | 蛋白質 | 8.6g | 14.4g |
| | 脂質 | 12.8g | 13.8g | 脂質 | 9.3g | 10.3g | 脂質 | 10.5g | 11.4g | 脂質 | 21.4g | 22.4g | 脂質 | 14.8g | 15.7g |
| | 炭水化物 | 26.7g | 84.5g | 炭水化物 | 19.7g | 77.8g | 炭水化物 | 26.6g | 83.1g | 炭水化物 | 15.8g | 73.0g | 炭水化物 | 26.6g | 84.1g |
| ナトリウム | 771mg | 1216mg | ナトリウム | 707mg | 1148mg | ナトリウム | 838mg | 1282mg | ナトリウム | 793mg | 1234mg | ナトリウム | 934mg | 1378mg | |
| 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 | 3.3g | 食塩相当量 | 2.0g | 3.1g | 食塩相当量 | 2.4g | 3.5g | |
| 夕 | ★やわらかごはん180g | 麦 | ★やわらかごはん180g | 乳麦 | ★やわらかごはん180g | 麦 | ★やわらかごはん180g | 麦 | ★やわらかごはん180g | 麦 | | | | | |
| | ブリの幽庵焼 | 麦 | 和風おろしハンバーグ | 乳麦 | 鯖の照焼 | 麦 | 鶏肉とキャベツのカレー炒め | 麦 | 白身魚の生姜煮 | 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 | 301kcal | 579kcal | エネルギー | 240kcal | 505kcal | エネルギー | 203kcal | 470kcal | エネルギー | 255kcal | 526kcal |
| 合 | ★やわらかごはん180g | 卵乳麦 | ★やわらかごはん180g | 卵乳麦 | ★やわらかごはん180g | 卵麦か | ★やわらかごはん180g | 卵乳麦 | ★やわらかごはん180g | 卵麦 | | | | | |
| | 人參のレモン煮 | 麦 | きのこソテー | 麦 | いんげん煮 | 麦 | 高野豆腐の炒り煮 | 麦 | 大根の酢漬 | 麦 | | | | | |
| | れんこんの五目炒め煮 | 麦 | 竹輪の五色きんぴら | 卵乳麦 | 豆腐と白菜のとろろ煮 | 卵麦か | 菜の花のおひたし | 麦 | 豚バラと春雨のオイスター炒め | 麦 | | | | | |
| | ハムと春雨のサラダ | 卵乳麦 | オーロラマカロニサラダ | 卵乳麦 | ミックスポテトサラダ | 卵乳麦 | ★味噌汁 | 麦 | マリーネサラダ | 卵麦 | | | | | |
| | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | | | | | |
| | 蛋白質 | 16.2g | 22.4g | 蛋白質 | 12.4g | 19.0g | 蛋白質 | 15.6g | 21.4g | 蛋白質 | 13.8g | 19.6g | 蛋白質 | 14.3g | 20.1g |
| | 脂質 | 13.2g | 14.2g | 脂質 | 15.7g | 17.4g | 脂質 | 12.6g | 13.5g | 脂質 | 9.7g | 10.6g | 脂質 | 12.1g | 13.0g |
| | 炭水化物 | 21.0g | 78.2g | 炭水化物 | 24.8g | 81.4g | 炭水化物 | 15.9g | 72.3g | 炭水化物 | 16.7g | 72.8g | 炭水化物 | 20.9g | 78.2g |
| | ナトリウム | 646mg | 1087mg | ナトリウム | 963mg | 1407mg | ナトリウム | 796mg | 1262mg | ナトリウム | 784mg | 1228mg | ナトリウム | 766mg | 1208mg |
| | 食塩相当量 | 1.6g | 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 | 2.0g | 3.1g | 食塩相当量 | 1.9g | 3.1g |
| 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 | 691kcal | 1506kcal | エネルギー | 597kcal | 1419kcal | エネルギー | 652kcal | 1450kcal | エネルギー | 618kcal | 1439kcal | エネルギー | 662kcal | 1479kcal |
| 蛋白質 | 37.7g | 55.6g | 蛋白質 | 29.4g | 47.9g | 蛋白質 | 36.6g | 54.1g | 蛋白質 | 34.0g | 52.5g | 蛋白質 | 27.9g | 45.5g | |
| 脂質 | 32.3g | 35.2g | 脂質 | 28.2g | 31.8g | 脂質 | 30.2g | 32.9g | 脂質 | 32.9g | 36.5g | 脂質 | 35.2g | 38.0g | |
| 炭水化物 | 59.1g | 231.3g | 炭水化物 | 55.5g | 227.0g | 炭水化物 | 58.6g | 227.8g | 炭水化物 | 46.0g | 216.9g | 炭水化物 | 58.4g | 230.9g | |
| ナトリウム | 1900mg | 3227mg | ナトリウム | 2427mg | 3754mg | ナトリウム | 2329mg | 3682mg | ナトリウム | 2034mg | 3361mg | ナトリウム | 2491mg | 3819mg | |
| 食塩相当量 | 4.8g | 8.3g | 食塩相当量 | 6.1g | 9.5g | 食塩相当量 | 5.9g | 9.4g | 食塩相当量 | 5.2g | 8.5g | 食塩相当量 | 6.3g | 9.7g | |

★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

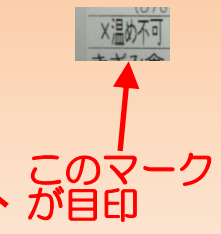


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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。

「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 | ★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 | 白菜と麩の玉子とじ | 卵乳麦 | 白身魚のしんじょう | 卵麦 | キャベツと豚肉のカキソース炒め | 小麦 | 大根と竹輪の煮物 | 小麦 | | |
| | ネギ味噌炒め | 小麦 | ひじきと挽肉の炒め煮 | 麦 | 菜の花のツナ炒め | 卵乳麦 | ひじきとベーコンの煮物 | 卵乳麦 | 白菜のとろみ煮 | 小麦 | | |
| | 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 | 乳麦 | 大根のあつさり生姜漬 | 小麦 | 金時豆煮 | 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 | 140kcal | 417kcal | エネルギー | 117kcal | 385kcal | エネルギー | 122kcal | 387kcal | エネルギー | 113kcal | 389kcal |
| | 蛋白質 | 9.9g | 16.3g | 蛋白質 | 4.7g | 10.6g | 蛋白質 | 5.8g | 11.6g | 蛋白質 | 5.4g | 11.3g |
| | 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 | ★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 | 卵乳麦 | 鶏のちやんちやん焼き | 麦 | ポークチャップ | 乳麦 | 鶏の天ぷら | 卵麦 | キーマカレーのルー | 乳麦 | | |
| | 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め | 麦 | 春雨とツナのピリ辛炒め | 麦 | ぜんまいとミンチの煮物 | 乳麦 | 天ぷらのタレ | 麦 | 切干とインゲンの煮物 | 麦 | | |
| | 玉子スパサラダ | 卵乳麦 | ポテトマサラダ | 卵乳麦 | いんげんと鶏肉のさつぷり胡麻酢和え | 麦 | 枝豆と人参のあつさり煮 | 麦 | 菜の花とツナの辛子和え | 麦 | | |
| | ★味噌汁 | 小麦 | ★味噌汁 | 小麦 | ★味噌汁 | 小麦 | 麩と豚肉のチャンプルー | 卵乳麦 | ★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 | 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 | ★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 | 麦 | キャベツメンチ | 卵乳麦 | 肉団子の柚子風味野菜あん | 卵乳麦 | さば梅煮 | 麦 | 豚肉とキャベツの塩麴炒め | 麦 | | |
| | 人参グラッセ | 乳麦 | 法蓮草ソテー | 乳麦 | 大豆と椎茸の煮物 | 麦 | キャベツの麻婆あんかけ | 麦落 | 一口ナスのオランダ煮 | 麦 | | |
| | 五色煮豆 | 卵麦 | 炒り豆腐 | 卵乳麦 | フレンチマカロニ | 卵乳麦 | 若芽とパインの酢の物 | 麦 | バジルポテトチキン | 卵乳麦 | | |
| | 切干と法蓮草のごまマヨネーズ | 卵麦 | 鶏肉とオクラの中華風 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 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 | 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



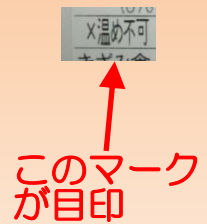
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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

| | 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 エネルギー 136kcal たんぱく質 7.1g 脂質 2.2g 炭水化物 21.6g ナトリウム 631mg 食塩相当量 1.6g | フルセット エネルギー 403kcal たんぱく質 13.0g 脂質 3.1g 炭水化物 78.1g ナトリウム 1075mg 食塩相当量 2.7g | 栄養価 | おかずセット エネルギー 130kcal たんぱく質 8.2g 脂質 5.0g 炭水化物 13.5g ナトリウム 788mg 食塩相当量 2.0g | フルセット エネルギー 401kcal たんぱく質 14.1g 脂質 5.9g 炭水化物 71.1g ナトリウム 1255mg 食塩相当量 3.2g | 栄養価 | おかずセット エネルギー 113kcal たんぱく質 8.6g 脂質 4.9g 炭水化物 9.9g ナトリウム 724mg 食塩相当量 1.8g | フルセット エネルギー 379kcal たんぱく質 14.2g 脂質 5.8g 炭水化物 65.8g ナトリウム 1167mg 食塩相当量 3.0g | 栄養価 | おかずセット エネルギー 111kcal たんぱく質 6.0g 脂質 2.4g 炭水化物 15.9g ナトリウム 713mg 食塩相当量 1.8g | フルセット エネルギー 389kcal たんぱく質 12.6g 脂質 4.1g 炭水化物 72.5g ナトリウム 1157mg 食塩相当量 2.9g | 栄養価 | おかずセット エネルギー 109kcal たんぱく質 5.7g 脂質 3.5g 炭水化物 14.4g ナトリウム 512mg 食塩相当量 1.3g |
| 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 麦 卵乳麦 麦 麦 麦 | | ★やわらかごはん180g 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 | | 乳麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 | |
| | 栄養価 | おかずセット エネルギー 247kcal たんぱく質 16.8g 脂質 13.1g 炭水化物 15.7g ナトリウム 991mg 食塩相当量 2.5g | フルセット エネルギー 523kcal たんぱく質 23.1g 脂質 14.8g 炭水化物 71.7g ナトリウム 1432mg 食塩相当量 3.6g | 栄養価 | おかずセット エネルギー 217kcal たんぱく質 12.0g 脂質 10.5g 炭水化物 17.8g ナトリウム 664mg 食塩相当量 1.7g | フルセット エネルギー 487kcal たんぱく質 17.9g 脂質 11.4g 炭水化物 75.0g ナトリウム 1105mg 食塩相当量 2.8g | 栄養価 | おかずセット エネルギー 215kcal たんぱく質 11.7g 脂質 9.3g 炭水化物 20.1g ナトリウム 934mg 食塩相当量 2.4g | フルセット エネルギー 482kcal たんぱく質 17.7g 脂質 10.2g 炭水化物 76.7g ナトリウム 1403mg 食塩相当量 3.6g | 栄養価 | おかずセット エネルギー 229kcal たんぱく質 12.2g 脂質 9.0g 炭水化物 24.4g ナトリウム 805mg 食塩相当量 2.0g | フルセット エネルギー 501kcal たんぱく質 18.3g 脂質 10.0g 炭水化物 81.2g ナトリウム 1246mg 食塩相当量 3.2g | 栄養価 | おかずセット エネルギー 293kcal たんぱく質 11.9g 脂質 18.9g 炭水化物 18.6g ナトリウム 748mg 食塩相当量 1.9g |
| 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 麦 麦 麦 麦 | | ★やわらかごはん180g 麦 麦 麦 麦 麦 麦 | | ★やわらかごはん180g 麦 麦 麦 麦 麦 麦 | | ★やわらかごはん180g 麦 麦 麦 麦 麦 麦 | | ★やわらかごはん180g 麦 麦 麦 麦 麦 麦 | |
| | 栄養価 | おかずセット エネルギー 230kcal たんぱく質 8.2g 脂質 12.8g 炭水化物 18.1g ナトリウム 676mg 食塩相当量 1.7g | フルセット エネルギー 504kcal たんぱく質 14.3g 脂質 13.8g 炭水化物 75.8g ナトリウム 1118mg 食塩相当量 2.8g | 栄養価 | おかずセット エネルギー 353kcal たんぱく質 11.9g 脂質 18.7g 炭水化物 34.1g ナトリウム 829mg 食塩相当量 2.1g | フルセット エネルギー 625kcal たんぱく質 17.9g 脂質 19.7g 炭水化物 91.5g ナトリウム 1274mg 食塩相当量 3.2g | 栄養価 | おかずセット エネルギー 341kcal たんぱく質 16.2g 脂質 24.8g 炭水化物 11.8g ナトリウム 759mg 食塩相当量 1.9g | フルセット エネルギー 619kcal たんぱく質 22.4g 脂質 25.8g 炭水化物 70.2g ナトリウム 1201mg 食塩相当量 3.1g | 栄養価 | おかずセット エネルギー 299kcal たんぱく質 16.0g 脂質 19.0g 炭水化物 15.4g ナトリウム 889mg 食塩相当量 2.3g | フルセット エネルギー 566kcal たんぱく質 21.7g 脂質 19.9g 炭水化物 71.8g ナトリウム 1333mg 食塩相当量 3.4g | 栄養価 | おかずセット エネルギー 203kcal たんぱく質 11.6g 脂質 9.2g 炭水化物 18.0g ナトリウム 800mg 食塩相当量 2.0g |
| 合 計 | ★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 麦 麦 麦 麦 | | ★やわらかごはん180g 麦 麦 麦 麦 麦 麦 | | ★やわらかごはん180g 麦 麦 麦 麦 麦 麦 | | ★やわらかごはん180g 麦 麦 麦 麦 麦 麦 | | ★やわらかごはん180g 麦 麦 麦 麦 麦 麦 | |
| | 栄養価 | おかずセット エネルギー 613kcal たんぱく質 32.1g 脂質 28.1g 炭水化物 55.4g ナトリウム 2298mg 食塩相当量 5.8g | フルセット エネルギー 1430kcal たんぱく質 50.4g 脂質 31.7g 炭水化物 225.6g ナトリウム 3625mg 食塩相当量 9.1g | 栄養価 | おかずセット エネルギー 700kcal たんぱく質 32.1g 脂質 34.2g 炭水化物 65.4g ナトリウム 2281mg 食塩相当量 5.8g | フルセット エネルギー 1513kcal たんぱく質 49.9g 脂質 37.0g 炭水化物 237.6g ナトリウム 3634mg 食塩相当量 9.2g | 栄養価 | おかずセット エネルギー 669kcal たんぱく質 36.5g 脂質 39.0g 炭水化物 41.8g ナトリウム 2417mg 食塩相当量 6.1g | フルセット エネルギー 1480kcal たんぱく質 54.3g 脂質 41.8g 炭水化物 212.7g ナトリウム 3771mg 食塩相当量 9.7g | 栄養価 | おかずセット エネルギー 639kcal たんぱく質 34.2g 脂質 30.4g 炭水化物 55.7g ナトリウム 2407mg 食塩相当量 6.1g | フルセット エネルギー 1456kcal たんぱく質 52.6g 脂質 34.0g 炭水化物 225.5g ナトリウム 3736mg 食塩相当量 9.5g | 栄養価 | おかずセット エネルギー 605kcal たんぱく質 29.2g 脂質 31.6g 炭水化物 51.0g ナトリウム 2060mg 食塩相当量 5.2g |

★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



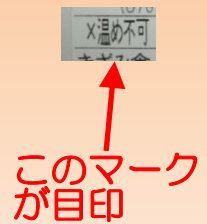
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



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。