

「刻み食」 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	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	豚肉と大根の煮物	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	麦	大根と竹輪の煮物	麦		
	ネギ味噌炒め	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	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	大根のあっさり生姜漬	麦	金時豆煮	麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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	140kcal	299kcal	エネルギー	117kcal	276kcal	エネルギー	122kcal	281kcal	エネルギー	131kcal	290kcal	
蛋白質	9.9g	13.6g	蛋白質	4.7g	8.4g	蛋白質	5.8g	9.5g	蛋白質	5.3g	9.0g	
脂質	5.4g	6.1g	脂質	5.3g	6.0g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	7.6g	8.3g	
炭水化物	12.4g	45.4g	炭水化物	12.4g	45.4g	炭水化物	9.6g	42.6g	炭水化物	10.2g	43.2g	
ナトリウム	453mg	893mg	ナトリウム	594mg	1034mg	ナトリウム	602mg	1042mg	ナトリウム	555mg	995mg	
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	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦	鶏のちやんちゃん焼き	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っぱり胡麻酢和え	麦	枝豆と人参のあっさり煮	麦	菜の花とツナの辛子和え	麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	麩と豚肉のチャンプルー	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	275kcal	434kcal	エネルギー	271kcal	430kcal	エネルギー	215kcal	374kcal	エネルギー	202kcal	361kcal	
蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	9.9g	13.6g	蛋白質	15.6g	19.3g	蛋白質	10.9g	14.6g	
脂質	14.7g	15.4g	脂質	14.4g	15.1g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	7.1g	7.8g	
炭水化物	25.8g	58.8g	炭水化物	23.7g	56.7g	炭水化物	18.1g	51.1g	炭水化物	22.9g	55.9g	
ナトリウム	875mg	1315mg	ナトリウム	923mg	1363mg	ナトリウム	884mg	1324mg	ナトリウム	727mg	1167mg	
食塩相当量	2.2g	3.3g	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	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	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麹炒め	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	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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	209kcal	368kcal	エネルギー	287kcal	446kcal	エネルギー	307kcal	466kcal	エネルギー	271kcal	430kcal	
蛋白質	16.3g	20.0g	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	12.9g	16.6g	蛋白質	11.6g	15.3g	
脂質	10.0g	10.7g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	16.5g	17.2g	
炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	24.1g	57.1g	炭水化物	29.7g	62.7g	炭水化物	18.2g	51.2g	
ナトリウム	650mg	1090mg	ナトリウム	801mg	1241mg	ナトリウム	888mg	1328mg	ナトリウム	806mg	1246mg	
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	1101kcal	エネルギー	675kcal	1152kcal	エネルギー	644kcal	1121kcal	エネルギー	604kcal	1081kcal
	蛋白質	34.8g	45.9g	蛋白質	28.1g	39.2g	蛋白質	34.3g	45.4g	蛋白質	27.8g	38.9g
	脂質	30.1g	32.2g	脂質	34.8g	36.9g	脂質	32.1g	34.2g	脂質	31.2g	33.3g
	炭水化物	51.9g	150.9g	炭水化物	60.2g	159.2g	炭水化物	57.4g	156.4g	炭水化物	51.3g	150.3g
	ナトリウム	1978mg	3298mg	ナトリウム	2318mg	3638mg	ナトリウム	2374mg	3694mg	ナトリウム	2088mg	3408mg
食塩相当量	5.1g	8.4g	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。

「刻み食」 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	★全粥240g 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		乳麦 麦 乳麦 麦		★全粥240g 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		麦 乳麦 麦 麦		★全粥240g 鶏と大根の味噌煮 じゃがいもといんげんの煮物 人参とぜんまいのナムル ★味噌汁		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	136kcal	295kcal	エネルギー	130kcal	289kcal	エネルギー	113kcal	272kcal	エネルギー	109kcal	268kcal				
	蛋白質	7.1g	10.8g	蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	6.0g	9.7g	蛋白質	5.7g	9.4g	
	脂質	2.2g	2.9g	脂質	5.0g	5.7g	脂質	4.9g	5.6g	脂質	2.4g	3.1g	脂質	3.5g	4.2g	
	炭水化物	21.6g	54.6g	炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	9.9g	42.9g	炭水化物	15.9g	48.9g	炭水化物	14.4g	47.4g	
ナトリウム	631mg	1071mg	ナトリウム	788mg	1228mg	ナトリウム	724mg	1164mg	ナトリウム	713mg	1153mg	ナトリウム	512mg	952mg		
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g	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	★全粥240g サワラのごま焼 枝豆のパペロンチーノ風 三色炒め煮 和風コールスロー ★味噌汁		麦 麦 麦落 卵麦 麦		★全粥240g 豚肉のジジンスカン風 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		麦 麦 乳麦落 麦		★全粥240g 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		麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 白身の唐揚げ 甘酢あん ごぼう大豆 マカロニマリネサラダ ★味噌汁		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	栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	247kcal	406kcal	エネルギー	217kcal	376kcal	エネルギー	215kcal	374kcal	エネルギー	229kcal	388kcal	エネルギー	293kcal	452kcal	
	蛋白質	16.8g	20.5g	蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	11.7g	15.4g	蛋白質	12.2g	15.9g	蛋白質	11.9g	15.6g	
	脂質	13.1g	13.8g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	9.0g	9.7g	脂質	18.9g	19.6g	
	炭水化物	15.7g	48.7g	炭水化物	17.8g	50.8g	炭水化物	20.1g	53.1g	炭水化物	24.4g	57.4g	炭水化物	18.6g	51.6g	
ナトリウム	991mg	1431mg	ナトリウム	664mg	1104mg	ナトリウム	934mg	1374mg	ナトリウム	805mg	1245mg	ナトリウム	748mg	1188mg		
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	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g		
夕 食	★全粥240g 鶏ももと根菜の照り煮 豆腐のかに風あんかけ 春雨のサラダ ★味噌汁		麦 卵麦か 卵乳麦 麦		★全粥240g 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		卵乳麦 乳麦 麦 麦		★全粥240g 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		麦 麦 麦 麦		★全粥240g 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		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	栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	230kcal	389kcal	エネルギー	353kcal	512kcal	エネルギー	341kcal	500kcal	エネルギー	299kcal	458kcal	エネルギー	203kcal	362kcal	
	蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	11.9g	15.6g	蛋白質	16.2g	19.9g	蛋白質	16.0g	19.7g	蛋白質	11.6g	15.3g	
	脂質	12.8g	13.5g	脂質	18.7g	19.4g	脂質	24.8g	25.5g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	9.2g	9.9g	
	炭水化物	18.1g	51.1g	炭水化物	34.1g	67.1g	炭水化物	11.8g	44.8g	炭水化物	15.4g	48.4g	炭水化物	18.0g	51.0g	
ナトリウム	676mg	1116mg	ナトリウム	829mg	1269mg	ナトリウム	759mg	1199mg	ナトリウム	889mg	1329mg	ナトリウム	800mg	1240mg		
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	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	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	613kcal	1090kcal	エネルギー	700kcal	1177kcal	エネルギー	669kcal	1146kcal	エネルギー	639kcal	1116kcal	エネルギー	605kcal	1082kcal	
	蛋白質	32.1g	43.2g	蛋白質	32.1g	43.2g	蛋白質	36.5g	47.6g	蛋白質	34.2g	45.3g	蛋白質	29.2g	40.3g	
	脂質	28.1g	30.2g	脂質	34.2g	36.3g	脂質	39.0g	41.1g	脂質	30.4g	32.5g	脂質	31.6g	33.7g	
	炭水化物	55.4g	154.4g	炭水化物	65.4g	164.4g	炭水化物	41.8g	140.8g	炭水化物	55.7g	154.7g	炭水化物	51.0g	150.0g	
	ナトリウム	2298mg	3618mg	ナトリウム	2281mg	3601mg	ナトリウム	2417mg	3737mg	ナトリウム	2407mg	3727mg	ナトリウム	2060mg	3380mg	
食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.2g	8.6g		

★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。

「刻み食」 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	★全粥240g	豚肉ときのこの炒め物 白菜と揚げの旨煮 白滝とチンゲン菜の煮物 ★味噌汁	★全粥240g	大根と鶏肉のごま味噌煮 キャベツとインゲンのソテー キャロットラペ ★味噌汁	★全粥240g	白身魚のしんじょう 竹輪とキャベツのバター醤油炒め たたきごぼう ★味噌汁	★全粥240g	卵麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g	豚肉とキャベツのごま風味炒め 大根と椎茸の煮物 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦				
	栄養価	おかずセット エネルギー 115kcal たんぱく質 6.4g 脂質 5.3g 炭水化物 11.8g ナトリウム 558mg 食塩相当量 1.4g	フルセット エネルギー 274kcal たんぱく質 10.1g 脂質 6.0g 炭水化物 44.8g ナトリウム 998mg 食塩相当量 2.5g	栄養価	おかずセット エネルギー 127kcal たんぱく質 6.3g 脂質 4.7g 炭水化物 15.8g ナトリウム 594mg 食塩相当量 1.5g	フルセット エネルギー 286kcal たんぱく質 10.0g 脂質 5.4g 炭水化物 48.8g ナトリウム 1034mg 食塩相当量 2.6g	栄養価	おかずセット エネルギー 95kcal たんぱく質 6.1g 脂質 3.2g 炭水化物 11.6g ナトリウム 502mg 食塩相当量 1.3g	フルセット エネルギー 254kcal たんぱく質 9.8g 脂質 3.9g 炭水化物 44.6g ナトリウム 942mg 食塩相当量 2.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 145kcal たんぱく質 4.6g 脂質 7.7g 炭水化物 14.6g ナトリウム 631mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 304kcal たんぱく質 8.3g 脂質 8.4g 炭水化物 47.6g ナトリウム 1071mg 食塩相当量 2.7g	栄養価	おかずセット エネルギー 112kcal たんぱく質 3.9g 脂質 7.4g 炭水化物 8.5g ナトリウム 672mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 271kcal たんぱく質 7.6g 脂質 8.1g 炭水化物 41.5g ナトリウム 1112mg 食塩相当量 2.8g
	★全粥240g	鶏肉と野菜の甘酢炒め 白花豆煮 春雨の中華和え ★味噌汁	★全粥240g	ホイコーロー 白菜と竹輪の煮びたし 青のりポテトサラダ ★味噌汁	★全粥240g	チキンチャップ インゲンソテー 豚バラと春雨のオイスター炒め オクラのボン酢ジュレ和え ★味噌汁	★全粥240g	肉団子の柚子風味野菜あん 大豆としらすの甘辛煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁	★全粥240g	卵乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g	ブリの塩焼 法蓮草 豚肉のチリソース炒め ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁	麦 卵麦 麦		
	栄養価	おかずセット エネルギー 258kcal たんぱく質 11.9g 脂質 7.5g 炭水化物 34.4g ナトリウム 649mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 417kcal たんぱく質 15.6g 脂質 8.2g 炭水化物 67.4g ナトリウム 1089mg 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 12.0g 脂質 16.6g 炭水化物 20.9g ナトリウム 908mg 食塩相当量 2.3g	フルセット エネルギー 445kcal たんぱく質 15.7g 脂質 17.3g 炭水化物 53.9g ナトリウム 1348mg 食塩相当量 3.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 248kcal たんぱく質 12.1g 脂質 13.6g 炭水化物 17.5g ナトリウム 906mg 食塩相当量 2.3g	フルセット エネルギー 407kcal たんぱく質 15.8g 脂質 14.3g 炭水化物 50.5g ナトリウム 1346mg 食塩相当量 3.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 262kcal たんぱく質 14.0g 脂質 12.6g 炭水化物 23.2g ナトリウム 978mg 食塩相当量 2.5g	フルセット エネルギー 421kcal たんぱく質 17.7g 脂質 13.3g 炭水化物 56.2g ナトリウム 1418mg 食塩相当量 3.6g	栄養価	おかずセット エネルギー 287kcal たんぱく質 16.9g 脂質 18.5g 炭水化物 12.0g ナトリウム 711mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 446kcal たんぱく質 20.6g 脂質 19.2g 炭水化物 45.0g ナトリウム 1151mg 食塩相当量 2.9g
	★全粥240g	海老カツ 人参のレモン煮 切干大根と豚肉の炒め物 マリネサラダ ★味噌汁	★全粥240g	照焼ハンバーグ チンゲン菜ソテー 五色煮豆 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁	★全粥240g	サワラの磯辺焼 人参グラッセ 枝豆入り麻婆なす マカロニサラダ ★味噌汁	★全粥240g	とんかつ ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁	★全粥240g	卵麦 卵乳麦 卵麦 麦	★全粥240g	鶏の生姜焼き 塩枝豆 ツナじゃがバター ★味噌汁	麦 乳麦 卵乳麦 麦		
	栄養価	おかずセット エネルギー 266kcal たんぱく質 9.4g 脂質 16.1g 炭水化物 19.8g ナトリウム 664mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 425kcal たんぱく質 13.1g 脂質 16.8g 炭水化物 52.8g ナトリウム 1104mg 食塩相当量 2.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 225kcal たんぱく質 14.1g 脂質 8.3g 炭水化物 21.2g ナトリウム 789mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 384kcal たんぱく質 17.8g 脂質 9.0g 炭水化物 54.2g ナトリウム 1229mg 食塩相当量 3.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 307kcal たんぱく質 14.0g 脂質 19.6g 炭水化物 17.7g ナトリウム 794mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 466kcal たんぱく質 17.7g 脂質 20.3g 炭水化物 50.7g ナトリウム 1234mg 食塩相当量 3.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 308kcal たんぱく質 15.6g 脂質 18.1g 炭水化物 20.1g ナトリウム 712mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 467kcal たんぱく質 19.3g 脂質 18.8g 炭水化物 53.1g ナトリウム 1152mg 食塩相当量 2.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 261kcal たんぱく質 15.9g 脂質 12.3g 炭水化物 20.3g ナトリウム 809mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 420kcal たんぱく質 19.6g 脂質 13.0g 炭水化物 53.3g ナトリウム 1249mg 食塩相当量 3.2g
★全粥240g	卵乳麦 乳麦 麦 卵麦 ★味噌汁	★全粥240g	卵乳麦 乳麦 卵麦 麦 ★味噌汁	★全粥240g	卵乳麦 乳麦 卵麦 麦 ★味噌汁	★全粥240g	卵乳麦 乳麦 卵麦 麦 ★味噌汁	★全粥240g	卵乳麦 乳麦 卵麦 麦 ★味噌汁	★全粥240g	卵乳麦 乳麦 卵麦 麦 ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵麦 麦 ★味噌汁			
栄養価	おかずセット エネルギー 639kcal たんぱく質 27.7g 脂質 28.9g 炭水化物 66.0g ナトリウム 1871mg 食塩相当量 4.8g	フルセット エネルギー 1116kcal たんぱく質 38.8g 脂質 31.0g 炭水化物 165.0g ナトリウム 3191mg 食塩相当量 8.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 638kcal たんぱく質 32.4g 脂質 29.6g 炭水化物 57.9g ナトリウム 2291mg 食塩相当量 5.8g	フルセット エネルギー 1115kcal たんぱく質 43.5g 脂質 31.7g 炭水化物 156.9g ナトリウム 3611mg 食塩相当量 9.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 650kcal たんぱく質 32.2g 脂質 36.4g 炭水化物 46.8g ナトリウム 2202mg 食塩相当量 5.6g	フルセット エネルギー 1127kcal たんぱく質 43.3g 脂質 38.5g 炭水化物 145.8g ナトリウム 3522mg 食塩相当量 8.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 715kcal たんぱく質 34.2g 脂質 38.4g 炭水化物 57.9g ナトリウム 2321mg 食塩相当量 5.9g	フルセット エネルギー 1192kcal たんぱく質 45.3g 脂質 40.5g 炭水化物 156.9g ナトリウム 3641mg 食塩相当量 9.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 660kcal たんぱく質 36.7g 脂質 38.2g 炭水化物 40.8g ナトリウム 2192mg 食塩相当量 5.6g	フルセット エネルギー 1137kcal たんぱく質 47.8g 脂質 40.3g 炭水化物 139.8g ナトリウム 3512mg 食塩相当量 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

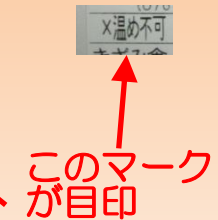


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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。