

「刻み食」 週間献立表

	6月8日(月)		6月9日(火)		6月10日(水)		6月11日(木)		6月12日(金)						
朝 食	★全粥240g	法蓮草と豆腐の卵とじ ふきの含め煮 蒸し鶏とぜんまいのマリネ ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦	★全粥240g	さつまいと豚肉の揚煮 一口ナスのオランダ煮 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁	麦 麦 麦	★全粥240g	大根と鶏肉のごま味噌煮 白菜のとりみ煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁	麦 麦 麦	★全粥240g	スクランブルエッグ キャベツとベーコンの炒め物 キャロットラペ ★味噌汁	卵乳 卵乳 麦	★全粥240g	がんとどきの含め煮 中華うま煮 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁	麦 麦 麦
	栄養価	おかずセット エネルギー 113kcal	フルセット 272kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 196kcal	フルセット 355kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 90kcal	フルセット 249kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 171kcal	フルセット 330kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 119kcal	フルセット 278kcal
	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	5.1g	8.8g	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	4.6g	8.3g	蛋白質	6.1g	9.8g
	脂質	4.3g	5.0g	脂質	11.6g	12.3g	脂質	2.4g	3.1g	脂質	11.1g	11.8g	脂質	5.4g	6.1g
	炭水化物	9.9g	42.9g	炭水化物	18.8g	51.8g	炭水化物	11.5g	44.5g	炭水化物	14.1g	47.1g	炭水化物	12.0g	45.0g
	ナトリウム	765mg	1205mg	ナトリウム	387mg	827mg	ナトリウム	567mg	1007mg	ナトリウム	450mg	890mg	ナトリウム	748mg	1188mg
食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.0g	2.1g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
昼 食	★全粥240g	ホイコーロー 切干大根煮 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁	麦落 麦 麦	★全粥240g	肉団子の根菜あんかけ 豚肉とキャベツのごま風味炒め 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁	卵乳麦 卵麦 麦	★全粥240g	キャベツと豚肉の塩あんかけ ひじきの具だくさん煮 切干とツナの明太サラダ ★味噌汁	麦 麦 麦	★全粥240g	モウカ生姜煮 菜の花 高野豆腐の味噌煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬 ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g	肉じゃが 切干と挽肉のオイスター炒め 若芽の粒マスタードサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦
	栄養価	おかずセット エネルギー 228kcal	フルセット 387kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 261kcal	フルセット 420kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 219kcal	フルセット 378kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 193kcal	フルセット 352kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 207kcal	フルセット 366kcal
	蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質	11.0g	14.7g	蛋白質	11.8g	15.5g	蛋白質	17.1g	20.8g	蛋白質	12.0g	15.7g
	脂質	11.5g	12.2g	脂質	12.3g	13.0g	脂質	13.3g	14.0g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	9.5g	10.2g
	炭水化物	19.3g	52.3g	炭水化物	26.4g	59.4g	炭水化物	12.9g	45.9g	炭水化物	14.0g	47.0g	炭水化物	18.8g	51.8g
	ナトリウム	934mg	1374mg	ナトリウム	896mg	1336mg	ナトリウム	780mg	1220mg	ナトリウム	695mg	1135mg	ナトリウム	877mg	1317mg
食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g	
夕 食	★全粥240g	鶏のごまタレ煮 人参グラッセ 豚肉と白菜のうま煮 かにかまと春雨の中華和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵麦	★全粥240g	サワラの磯辺焼 竹輪の辛子炒め 大豆としらすの甘辛煮 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g	やわらかメンチカツ 人参のきな粉和え 野菜のチリソース煮 和風スパゲティ ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g	ロールキャベツの白味噌仕立て インゲンソテー 豚肉と小松菜の中華春雨煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 卵乳麦	★全粥240g	チキンピカタ トマトソース ひじきと大豆の煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦
	栄養価	おかずセット エネルギー 277kcal	フルセット 436kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 250kcal	フルセット 409kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 369kcal	フルセット 528kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 268kcal	フルセット 427kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 284kcal	フルセット 443kcal
	蛋白質	14.9g	18.6g	蛋白質	18.8g	22.5g	蛋白質	9.5g	13.2g	蛋白質	7.5g	11.2g	蛋白質	13.4g	17.1g
	脂質	15.2g	15.9g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	16.8g	17.5g	脂質	18.1g	18.8g
	炭水化物	18.6g	51.6g	炭水化物	21.2g	54.2g	炭水化物	39.1g	72.1g	炭水化物	20.8g	53.8g	炭水化物	17.0g	50.0g
	ナトリウム	742mg	1182mg	ナトリウム	901mg	1341mg	ナトリウム	1117mg	1557mg	ナトリウム	807mg	1247mg	ナトリウム	756mg	1196mg
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.8g	4.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
合 計	栄養価	おかずセット エネルギー 618kcal	フルセット 1095kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 707kcal	フルセット 1184kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 678kcal	フルセット 1155kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 632kcal	フルセット 1109kcal	栄養価	おかずセット エネルギー 610kcal	フルセット 1087kcal
	蛋白質	35.6g	46.7g	蛋白質	34.9g	46.0g	蛋白質	27.8g	38.9g	蛋白質	29.2g	40.3g	蛋白質	31.5g	42.6g
	脂質	31.0g	33.1g	脂質	33.6g	35.7g	脂質	34.9g	37.0g	脂質	36.6g	38.7g	脂質	33.0g	35.1g
	炭水化物	47.8g	146.8g	炭水化物	66.4g	165.4g	炭水化物	63.5g	162.5g	炭水化物	48.9g	147.9g	炭水化物	47.8g	146.8g
	ナトリウム	2441mg	3761mg	ナトリウム	2184mg	3504mg	ナトリウム	2464mg	3784mg	ナトリウム	1952mg	3272mg	ナトリウム	2381mg	3701mg
	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	6.2g	9.7g	食塩相当量	5.0g	8.4g	食塩相当量	6.0g	9.3g

★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15日(月)		6月16日(火)		6月17日(水)		6月18日(木)		6月19日(金)						
朝 食	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	乳麦	★全粥240g	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					
	白菜とミンチの中華炒め	麦	さくらげとこんにゃくの佃煮	麦	蕪のそぼろ煮	麦	人参しりしり	麦	白滝とチンゲン菜の煮物	麦					
	インゲンのごま和え	麦	切干大根と枝豆の中華和え	麦	人参とぜんまいのナムル	麦	一夜漬(大根昆布)	麦	わかめとパプリカの和え物	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	128kcal	287kcal	エネルギー	91kcal	250kcal	エネルギー	172kcal	331kcal	エネルギー	81kcal	240kcal	エネルギー	131kcal	290kcal	
蛋白質	7.4g	11.1g	蛋白質	5.8g	9.5g	蛋白質	10.0g	13.7g	蛋白質	2.6g	6.3g	蛋白質	5.0g	8.7g	
脂質	6.3g	7.0g	脂質	3.2g	3.9g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	1.8g	2.5g	脂質	8.3g	9.0g	
炭水化物	11.4g	44.4g	炭水化物	11.0g	44.0g	炭水化物	16.1g	49.1g	炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	10.9g	43.9g	
ナトリウム	483mg	923mg	ナトリウム	757mg	1197mg	ナトリウム	695mg	1135mg	ナトリウム	457mg	897mg	ナトリウム	791mg	1231mg	
食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g						
	生姜焼き	麦落	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	豚肉のプルコギ風	麦	サワラのごま醤油焼	麦	鶏団子のトマト煮	卵乳麦					
	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					
	★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	281kcal	440kcal	エネルギー	205kcal	364kcal	エネルギー	240kcal	399kcal	エネルギー	334kcal	493kcal	エネルギー	276kcal	435kcal	
蛋白質	14.1g	17.8g	蛋白質	11.2g	14.9g	蛋白質	11.0g	14.7g	蛋白質	17.6g	21.3g	蛋白質	8.6g	12.3g	
脂質	12.8g	13.5g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	21.4g	22.1g	脂質	14.8g	15.5g	
炭水化物	26.7g	59.7g	炭水化物	19.7g	52.7g	炭水化物	26.6g	59.6g	炭水化物	15.8g	48.8g	炭水化物	26.6g	59.6g	
ナトリウム	771mg	1211mg	ナトリウム	707mg	1147mg	ナトリウム	838mg	1278mg	ナトリウム	793mg	1233mg	ナトリウム	934mg	1374mg	
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 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g						
	プリの幽庵焼	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					
	人参のレモン煮	乳麦	きのこソテー	乳麦	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	豆腐と白菜のとろとろ煮	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					
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	441kcal	エネルギー	301kcal	460kcal	エネルギー	240kcal	399kcal	エネルギー	203kcal	362kcal	エネルギー	255kcal	414kcal	
蛋白質	16.2g	19.9g	蛋白質	12.4g	16.1g	蛋白質	15.6g	19.3g	蛋白質	13.8g	17.5g	蛋白質	14.3g	18.0g	
脂質	13.2g	13.9g	脂質	15.7g	16.4g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	12.1g	12.8g	
炭水化物	21.0g	54.0g	炭水化物	24.8g	57.8g	炭水化物	15.9g	48.9g	炭水化物	16.7g	49.7g	炭水化物	20.9g	53.9g	
ナトリウム	646mg	1086mg	ナトリウム	963mg	1403mg	ナトリウム	796mg	1236mg	ナトリウム	784mg	1224mg	ナトリウム	766mg	1206mg	
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	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	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	691kcal	1168kcal	エネルギー	597kcal	1074kcal	エネルギー	652kcal	1129kcal	エネルギー	618kcal	1095kcal	エネルギー	662kcal	1139kcal
	蛋白質	37.7g	48.8g	蛋白質	29.4g	40.5g	蛋白質	36.6g	47.7g	蛋白質	34.0g	45.1g	蛋白質	27.9g	39.0g
	脂質	32.3g	34.4g	脂質	28.2g	30.3g	脂質	30.2g	32.3g	脂質	32.9g	35.0g	脂質	35.2g	37.3g
	炭水化物	59.1g	158.1g	炭水化物	55.5g	154.5g	炭水化物	58.6g	157.6g	炭水化物	46.0g	145.0g	炭水化物	58.4g	157.4g
	ナトリウム	1900mg	3220mg	ナトリウム	2427mg	3747mg	ナトリウム	2329mg	3649mg	ナトリウム	2034mg	3354mg	ナトリウム	2491mg	3811mg
食塩相当量	4.8g	8.2g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.9g	9.3g	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。

「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	豚肉と大根の煮物	★全粥240g	白菜と麩の玉子とじ	★全粥240g	白身魚のしんじょう	★全粥240g	キャベツと豚肉のカキソース炒め	★全粥240g	大根と竹輪の煮物		
	ネギ味噌炒め	麦	ひじきと挽肉の炒め煮	卵乳麦	菜の花のツナ炒め	麦	卵乳麦	ひじきとベーコンの煮物	麦	白菜のとろみ煮		
	カリフラワーのピクルス	麦	燕と柚子の甘酢漬	麦	スープキャベツ	麦	麦	大根のあっさり生姜漬	麦	金時豆煮		
	★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	ロールキャベツのクリーム煮	★全粥240g	鶏のちやんちゃん焼き	★全粥240g	ポークチャップ	★全粥240g	鶏の天ぷら	★全粥240g	キーマカレーのルー		
	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	麦	天ぷらのタレ	麦	切干とインゲンの煮物			
	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			
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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
	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	ホッケの磯辺焼	★全粥240g	キャベツメンチ	★全粥240g	肉団子の柚子風味野菜あん	★全粥240g	さば梅煮	★全粥240g	豚肉とキャベツの塩麹炒め		
	人参グラッセ	麦	法蓮草ソテー	卵乳麦	大豆と椎茸の煮物	麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦	麦落			
	五色煮豆	卵乳麦	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	麦			
	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁			
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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
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。