

「やわらか普通食」 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	★やわらかごはん180g 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		★やわらかごはん180g さつま芋と豚肉の揚煮 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		★やわらかごはん180g 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		★やわらかごはん180g スクランブルエッグ 卵乳 卵乳 キャベツとベーコンの炒め物 キャロットラペ ★味噌汁		★やわらかごはん180g がんとどきの含め煮 中華うま煮 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁					
	栄養価	おかずセット エネルギー 113kcal たんぱく質 8.6g 脂質 4.3g 炭水化物 9.9g ナトリウム 765mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 379kcal たんぱく質 14.3g 脂質 5.2g 炭水化物 66.3g ナトリウム 1207mg 食塩相当量 3.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 196kcal たんぱく質 5.1g 脂質 11.6g 炭水化物 18.8g ナトリウム 387mg 食塩相当量 1.0g	フルセット エネルギー 462kcal たんぱく質 10.9g 脂質 12.5g 炭水化物 75.1g ナトリウム 830mg 食塩相当量 2.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 90kcal たんぱく質 6.5g 脂質 2.4g 炭水化物 11.5g ナトリウム 567mg 食塩相当量 1.4g	フルセット エネルギー 363kcal たんぱく質 12.5g 脂質 3.3g 炭水化物 69.2g ナトリウム 1012mg 食塩相当量 2.6g	栄養価	おかずセット エネルギー 171kcal たんぱく質 4.6g 脂質 11.1g 炭水化物 14.1g ナトリウム 450mg 食塩相当量 1.1g	フルセット エネルギー 437kcal たんぱく質 10.2g 脂質 12.0g 炭水化物 70.1g ナトリウム 892mg 食塩相当量 2.3g	栄養価	おかずセット エネルギー 119kcal たんぱく質 6.1g 脂質 5.4g 炭水化物 12.0g ナトリウム 748mg 食塩相当量 1.9g
昼 食	★やわらかごはん180g ホイコーロー 切干大根煮 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 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		★やわらかごはん180g 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		★やわらかごはん180g 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		★やわらかごはん180g 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					
	栄養価	おかずセット エネルギー 228kcal たんぱく質 12.1g 脂質 11.5g 炭水化物 19.3g ナトリウム 934mg 食塩相当量 2.4g	フルセット エネルギー 500kcal たんぱく質 17.8g 脂質 12.4g 炭水化物 77.0g ナトリウム 1376mg 食塩相当量 3.5g	栄養価	おかずセット エネルギー 261kcal たんぱく質 11.0g 脂質 12.3g 炭水化物 26.4g ナトリウム 896mg 食塩相当量 2.3g	フルセット エネルギー 538kcal たんぱく質 17.4g 脂質 14.0g 炭水化物 82.9g ナトリウム 1338mg 食塩相当量 3.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 219kcal たんぱく質 11.8g 脂質 13.3g 炭水化物 12.9g ナトリウム 780mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 486kcal たんぱく質 17.3g 脂質 14.2g 炭水化物 69.3g ナトリウム 1222mg 食塩相当量 3.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 193kcal たんぱく質 17.1g 脂質 8.7g 炭水化物 14.0g ナトリウム 695mg 食塩相当量 1.8g	フルセット エネルギー 465kcal たんぱく質 23.2g 脂質 9.7g 炭水化物 71.2g ナトリウム 1136mg 食塩相当量 2.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 207kcal たんぱく質 12.0g 脂質 9.5g 炭水化物 18.8g ナトリウム 877mg 食塩相当量 2.2g
夕 食	★やわらかごはん180g 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		★やわらかごはん180g 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		★やわらかごはん180g 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		★やわらかごはん180g 卵乳麦 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		★やわらかごはん180g 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					
	栄養価	おかずセット エネルギー 277kcal たんぱく質 14.9g 脂質 15.2g 炭水化物 18.6g ナトリウム 742mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 549kcal たんぱく質 21.2g 脂質 16.2g 炭水化物 75.9g ナトリウム 1208mg 食塩相当量 3.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 250kcal たんぱく質 18.8g 脂質 9.7g 炭水化物 21.2g ナトリウム 901mg 食塩相当量 2.3g	フルセット エネルギー 520kcal たんぱく質 24.5g 脂質 10.6g 炭水化物 78.0g ナトリウム 1342mg 食塩相当量 3.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 369kcal たんぱく質 9.5g 脂質 19.2g 炭水化物 39.1g ナトリウム 1117mg 食塩相当量 2.8g	フルセット エネルギー 641kcal たんぱく質 15.7g 脂質 20.2g 炭水化物 96.3g ナトリウム 1558mg 食塩相当量 4.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 268kcal たんぱく質 7.5g 脂質 16.8g 炭水化物 20.8g ナトリウム 807mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 544kcal たんぱく質 14.0g 脂質 18.5g 炭水化物 77.3g ナトリウム 1273mg 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 13.4g 脂質 18.1g 炭水化物 17.0g ナトリウム 756mg 食塩相当量 1.9g
合 計	★やわらかごはん180g 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		★やわらかごはん180g さつま芋と豚肉の揚煮 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		★やわらかごはん180g 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		★やわらかごはん180g スクランブルエッグ 卵乳 卵乳 キャベツとベーコンの炒め物 キャロットラペ ★味噌汁		★やわらかごはん180g がんとどきの含め煮 中華うま煮 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁					
	栄養価	おかずセット エネルギー 618kcal たんぱく質 35.6g 脂質 31.0g 炭水化物 47.8g ナトリウム 2441mg 食塩相当量 6.2g	フルセット エネルギー 1428kcal たんぱく質 53.3g 脂質 33.8g 炭水化物 219.2g ナトリウム 3791mg 食塩相当量 9.7g	栄養価	おかずセット エネルギー 707kcal たんぱく質 34.9g 脂質 33.6g 炭水化物 66.4g ナトリウム 2184mg 食塩相当量 5.6g	フルセット エネルギー 1520kcal たんぱく質 52.8g 脂質 37.1g 炭水化物 236.0g 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 678kcal たんぱく質 27.8g 脂質 34.9g 炭水化物 63.5g ナトリウム 2464mg 食塩相当量 6.2g	フルセット エネルギー 1490kcal たんぱく質 45.5g 脂質 37.7g 炭水化物 234.8g ナトリウム 3792mg 食塩相当量 9.7g	栄養価	おかずセット エネルギー 632kcal たんぱく質 29.2g 脂質 36.6g 炭水化物 48.9g ナトリウム 1952mg 食塩相当量 5.0g	フルセット エネルギー 1446kcal たんぱく質 47.4g 脂質 40.2g 炭水化物 218.6g ナトリウム 3301mg 食塩相当量 8.4g	栄養価	おかずセット エネルギー 610kcal たんぱく質 31.5g 脂質 33.0g 炭水化物 47.8g ナトリウム 2381mg 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

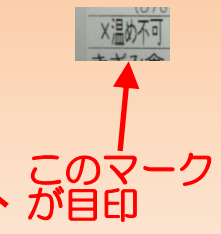


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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 油揚げの玉子とじ 白菜とミンチの中華炒め インゲンのごま和え ★味噌汁		卵麦 麦か 麦 麦		★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 きくらげとこんにやくの佃煮 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁		麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏大豆 蕪のそぼろ煮 人参とぜんまいのナムル ★味噌汁		麦 麦 麦 麦					
	★やわらかごはん180g 和風ポトフ 人参しりしり 一夜漬(大根昆布) ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 和風ポトフ 人参しりしり 一夜漬(大根昆布) ★味噌汁		麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 白滝とチンゲン菜の煮物 わかめとパプリカの和え物 ★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	128kcal	398kcal	エネルギー	91kcal	358kcal	エネルギー	172kcal	438kcal	エネルギー	81kcal	363kcal				
蛋白質	7.4g	13.2g	蛋白質	5.8g	11.5g	蛋白質	10.0g	15.7g	蛋白質	2.6g	9.1g	蛋白質	5.0g	11.0g		
脂質	6.3g	7.2g	脂質	3.2g	4.1g	脂質	7.1g	8.0g	脂質	1.8g	3.5g	脂質	8.3g	9.3g		
炭水化物	11.4g	68.6g	炭水化物	11.0g	67.8g	炭水化物	16.1g	72.4g	炭水化物	13.5g	71.1g	炭水化物	10.9g	68.6g		
ナトリウム	483mg	924mg	ナトリウム	757mg	1199mg	ナトリウム	695mg	1138mg	ナトリウム	457mg	899mg	ナトリウム	791mg	1233mg		
食塩相当量	1.2g	2.4g	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	★やわらかごはん180g 生姜焼き ごぼう大豆 さつま芋のからしマヨ ★味噌汁		麦落 麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め じゃが芋のそぼろあん キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		乳麦 麦 麦落 麦		★やわらかごはん180g 豚肉のブルコギ風 キャベツと魚肉ソーセージのソテー 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g サワラのごま醤油焼 枝豆のペペロンチーノ風 鶏のうま煮 スパゲティサラダ ★味噌汁		卵乳麦 麦 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	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 ブリの幽庵焼 人参のレモン煮 れんこんの五目炒め煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ きのこソテー 竹輪の五色きんぴら オーロラマカロニサラダ ★味噌汁		乳麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 鯖の照焼 いんげん煮 豆腐と白菜のとろろ煮 ミックスポテトサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 卵麦か 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏肉とキャベツのカレー炒め 高野豆腐の炒り煮 菜の花のおひたし ★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	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		
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		
合	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	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		
計	★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

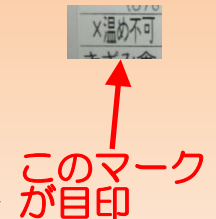


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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		麦			
	★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	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	★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			
	★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			
	★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			
	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

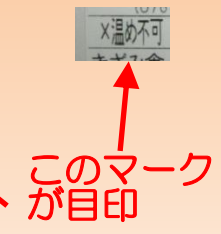


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。