

「刻み食」 週間献立表

9月21日(月)			9月22日(火)			9月23日(水)			9月24日(木)			9月25日(金)			
朝 食	★全粥240g 大根とウインナーの洋風煮 ひじきと鶏ミンチの煮物 きのこの佃煮 ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 野菜炒め 塩麴のキャロットラペ ★味噌汁		麦 卵麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉とキャベツのごま風味炒め ぜんまいとミンチの煮物 椎茸昆布 ★味噌汁		卵麦か 乳麦 麦 麦	★全粥240g 法蓮草と豆腐の卵とじ 白菜と竹輪の煮びたし 人参しりしり ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏じゃがが煮 スパマト炒め キャベツとインゲンのソテー ★味噌汁		麦落 乳麦 乳麦 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	110kcal	269kcal	エネルギー	163kcal	322kcal	エネルギー	137kcal	296kcal	エネルギー	116kcal	275kcal	エネルギー	138kcal	297kcal
	蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	9.3g	13.0g	蛋白質	6.0g	9.7g	蛋白質	8.9g	12.6g	蛋白質	5.3g	9.0g
	脂質	4.3g	5.0g	脂質	8.3g	9.0g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	4.8g	5.5g	脂質	5.3g	6.0g
	炭水化物	9.2g	42.2g	炭水化物	13.2g	46.2g	炭水化物	12.6g	45.6g	炭水化物	9.1g	42.1g	炭水化物	16.8g	49.8g
	ナトリウム	553mg	993mg	ナトリウム	490mg	930mg	ナトリウム	643mg	1083mg	ナトリウム	618mg	1058mg	ナトリウム	443mg	883mg
食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.1g	2.2g	
昼 食	★全粥240g 花野菜と鶏肉のバジル炒め マカロニと白菜のツナクリーム煮 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g プリのごま醤油焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー ツナあつさり煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ キャベツのコンソメ煮 揚げナスの肉味噌からめ 玉子スパサラダ ★味噌汁		卵麦 麦 乳麦 麦落 卵乳麦 麦	★全粥240g 生姜焼き 切干と挽肉のオイスター炒め じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ★味噌汁		麦落 麦 卵 麦	★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 法蓮草 高野豆腐の炒り煮 ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵麦 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	239kcal	398kcal	エネルギー	238kcal	397kcal	エネルギー	329kcal	488kcal	エネルギー	304kcal	463kcal	エネルギー	221kcal	380kcal
	蛋白質	12.4g	16.1g	蛋白質	12.8g	16.5g	蛋白質	11.4g	15.1g	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	10.0g	13.7g
	脂質	12.1g	12.8g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	21.3g	22.0g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	13.0g	13.7g
	炭水化物	20.9g	53.9g	炭水化物	18.3g	51.3g	炭水化物	23.3g	56.3g	炭水化物	21.5g	54.5g	炭水化物	17.4g	50.4g
	ナトリウム	785mg	1225mg	ナトリウム	845mg	1285mg	ナトリウム	833mg	1273mg	ナトリウム	852mg	1292mg	ナトリウム	781mg	1221mg
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
夕 食	★全粥240g 白身フライ チンゲン菜ソテー 豚肉と野菜の生姜炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 田楽煮 炒り豆腐 和風コールスロー ★味噌汁		麦 卵乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 白身魚の生姜煮 人参のきんぴら 洋風肉じゃがが煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁		麦 麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g キーマカレーのルー ブロッコリーの煮物 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g やわらかメンチカツ 人参グラッセ 大豆と人参の煮物 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 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	334kcal	493kcal	エネルギー	190kcal	349kcal	エネルギー	189kcal	348kcal	エネルギー	221kcal	380kcal	エネルギー	339kcal	498kcal
	蛋白質	13.1g	16.8g	蛋白質	8.7g	12.4g	蛋白質	16.2g	19.9g	蛋白質	11.0g	14.7g	蛋白質	14.6g	18.3g
	脂質	21.5g	22.2g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	3.0g	3.7g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	18.8g	19.5g
	炭水化物	21.4g	54.4g	炭水化物	20.1g	53.1g	炭水化物	23.6g	56.6g	炭水化物	23.2g	56.2g	炭水化物	28.8g	61.8g
	ナトリウム	746mg	1186mg	ナトリウム	909mg	1349mg	ナトリウム	841mg	1281mg	ナトリウム	829mg	1269mg	ナトリウム	938mg	1378mg
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	
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	683kcal	1160kcal	エネルギー	591kcal	1068kcal	エネルギー	655kcal	1132kcal	エネルギー	641kcal	1118kcal	エネルギー	698kcal	1175kcal
	蛋白質	33.3g	44.4g	蛋白質	30.8g	41.9g	蛋白質	33.6g	44.7g	蛋白質	33.5g	44.6g	蛋白質	29.9g	41.0g
	脂質	37.9g	40.0g	脂質	29.0g	31.1g	脂質	32.0g	34.1g	脂質	32.3g	34.4g	脂質	37.1g	39.2g
	炭水化物	51.5g	150.5g	炭水化物	51.6g	150.6g	炭水化物	59.5g	158.5g	炭水化物	53.8g	152.8g	炭水化物	63.0g	162.0g
	ナトリウム	2084mg	3404mg	ナトリウム	2244mg	3564mg	ナトリウム	2317mg	3637mg	ナトリウム	2299mg	3619mg	ナトリウム	2162mg	3482mg
食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.5g	8.8g	

★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

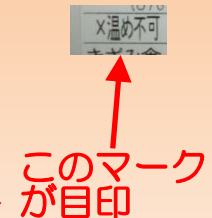


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

「刻み食」 週間献立表

9月28日(月)			9月29日(火)			9月30日(水)			10月1日(木)			10月2日(金)								
朝	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ なすのトロロ生姜煮 フレンチマカロニ ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 白菜のとりみ煮 じゃが芋とコーンのコンソメ味 ★味噌汁		麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 肉団子と白菜の煮物 三色炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁		卵乳麦 麦落 麦 麦	★全粥240g オムレツイタリアンソース キャベツとベーコンの煮浸し カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁		卵乳麦 卵乳麦 乳麦落 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう ひじきの五目煮 一夜漬(大根) ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦					
	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 222kcal 3.9g 15.0g 17.6g 619mg 1.6g	フルセット 381kcal 7.6g 15.7g 50.6g 1059mg 2.7g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 93kcal 5.4g 2.0g 14.0g 625mg 1.6g	フルセット 252kcal 9.1g 2.7g 47.0g 1065mg 2.7g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 146kcal 7.7g 6.1g 15.3g 693mg 1.8g	フルセット 305kcal 11.4g 6.8g 48.3g 1133mg 2.9g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 151kcal 8.6g 7.3g 13.3g 636mg 1.6g	フルセット 310kcal 12.3g 8.0g 46.3g 1076mg 2.7g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 113kcal 3.9g 6.6g 9.9g 582mg 1.5g	フルセット 272kcal 7.6g 7.3g 42.9g 1022mg 2.6g
	★全粥240g サワラのごま焼 人参煮 コーンと挽肉の炒め物 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁		麦 麦 乳麦か 麦	★全粥240g キャベツメンチ 青じそパスタ ひじきと大豆の煮物 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 豚肉とじゃがいもの甘辛炒め 担々風春雨 オクラのポン酢ジュレ和え ★味噌汁		麦 麦落 麦 麦	★全粥240g モウカ生姜煮 チンゲン菜ソテー 大豆と椎茸の煮物 キャベツとパプリカの和風マヨ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 豚丼の具 竹輪とキャベツのバター醤油炒め 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦					
	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 191kcal 16.3g 7.2g 16.0g 863mg 2.2g	フルセット 350kcal 20.0g 7.9g 49.0g 1303mg 3.3g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 327kcal 10.5g 21.1g 24.9g 804mg 2.0g	フルセット 486kcal 14.2g 21.8g 57.9g 1244mg 3.2g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 229kcal 11.0g 9.6g 24.4g 734mg 1.9g	フルセット 388kcal 14.7g 10.3g 57.4g 1174mg 3.0g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 233kcal 15.4g 13.3g 16.2g 627mg 1.6g	フルセット 392kcal 19.1g 14.0g 49.2g 1067mg 2.7g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 272kcal 15.0g 10.7g 28.0g 1124mg 2.9g	フルセット 431kcal 18.7g 11.4g 61.0g 1564mg 4.0g
夕	★全粥240g 豚肉のブルコギ風 切干大根とベーコンの煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		麦 卵乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 赤魚の味噌煮 菜の花 キャベツと豚肉のカキソース炒め 大根なます ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 山口県の子キンチキンごぼう さつま揚げと小松菜の煮浸し マカロニサラダ ★味噌汁		麦 卵麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ホイコーロー とうふのかに玉あんかけ 切干大根の酢の物 ★味噌汁		麦落 卵麦か 麦 麦	★全粥240g 鶏肉のマーマレード煮 人参のレモン煮 ジャガイモのそぼろ煮 春雨と黄桃のマヨサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 麦					
	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 214kcal 9.9g 10.6g 20.0g 821mg 2.1g	フルセット 373kcal 13.6g 11.3g 53.0g 1261mg 3.2g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 218kcal 14.8g 9.6g 17.3g 865mg 2.2g	フルセット 377kcal 18.5g 10.3g 50.3g 1305mg 3.3g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 277kcal 12.3g 13.7g 24.8g 815mg 2.1g	フルセット 436kcal 16.0g 14.4g 57.8g 1255mg 3.2g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 205kcal 12.1g 9.7g 15.9g 893mg 2.3g	フルセット 364kcal 15.8g 10.4g 48.9g 1333mg 3.4g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 255kcal 11.1g 13.0g 22.0g 581mg 1.5g	フルセット 414kcal 14.8g 13.7g 55.0g 1021mg 2.6g
	★全粥240g サワラのごま焼 人参煮 コーンと挽肉の炒め物 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁		麦 麦 乳麦か 麦	★全粥240g キャベツメンチ 青じそパスタ ひじきと大豆の煮物 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 豚肉とじゃがいもの甘辛炒め 担々風春雨 オクラのポン酢ジュレ和え ★味噌汁		麦 麦落 麦 麦	★全粥240g モウカ生姜煮 チンゲン菜ソテー 大豆と椎茸の煮物 キャベツとパプリカの和風マヨ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 豚丼の具 竹輪とキャベツのバター醤油炒め 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦					
	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 627kcal 30.1g 32.8g 53.6g 2303mg 5.9g	フルセット 1104kcal 41.2g 34.9g 152.6g 3623mg 9.2g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 638kcal 30.7g 32.7g 56.2g 2294mg 5.8g	フルセット 1115kcal 41.8g 34.8g 155.2g 3614mg 9.2g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 652kcal 31.0g 29.4g 64.5g 2242mg 5.8g	フルセット 1129kcal 42.1g 31.5g 163.5g 3562mg 9.1g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 589kcal 36.1g 30.3g 45.4g 2156mg 5.5g	フルセット 1066kcal 47.2g 32.4g 144.4g 3476mg 8.8g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 640kcal 30.0g 30.3g 59.9g 2287mg 5.9g	フルセット 1117kcal 41.1g 32.4g 158.9g 3607mg 9.2g

★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



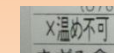
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。

「刻み食」 週間献立表

		10月5日(月)		10月6日(火)		10月7日(水)		10月8日(木)		10月9日(金)	
朝	食	★全粥240g 麩と野菜の煮物 白花豆煮 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁		★全粥240g 豚肉ときのこの炒め物 蕪ののり煮 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉と大豆の生煮 ブロッコリーの卵とじ 煮生酢 ★味噌汁		★全粥240g 大根とウィンナーの洋風煮 きんぴら 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁		★全粥240g キャベツと豚肉の味噌炒め さつま芋と小松菜の煮物 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁	
		栄養価 おかずセット エネルギー 139kcal たんぱく質 7.1g 脂質 1.8g 炭水化物 24.2g ナトリウム 551mg 食塩相当量 1.4g		栄養価 おかずセット エネルギー 166kcal たんぱく質 7.4g 脂質 10.0g 炭水化物 13.3g ナトリウム 625mg 食塩相当量 1.6g		栄養価 おかずセット エネルギー 176kcal たんぱく質 11.3g 脂質 8.5g 炭水化物 14.0g ナトリウム 595mg 食塩相当量 1.5g		栄養価 おかずセット エネルギー 93kcal たんぱく質 2.7g 脂質 4.1g 炭水化物 12.5g ナトリウム 628mg 食塩相当量 1.6g		栄養価 おかずセット エネルギー 172kcal たんぱく質 8.4g 脂質 6.6g 炭水化物 20.1g ナトリウム 602mg 食塩相当量 1.5g	
		フルセット エネルギー 298kcal たんぱく質 10.8g 脂質 2.5g 炭水化物 57.2g ナトリウム 991mg 食塩相当量 2.5g		フルセット エネルギー 325kcal たんぱく質 11.1g 脂質 10.7g 炭水化物 46.3g ナトリウム 1065mg 食塩相当量 2.7g		フルセット エネルギー 335kcal たんぱく質 15.0g 脂質 9.2g 炭水化物 47.0g ナトリウム 1035mg 食塩相当量 2.6g		フルセット エネルギー 252kcal たんぱく質 6.4g 脂質 4.8g 炭水化物 45.5g ナトリウム 1068mg 食塩相当量 2.7g		フルセット エネルギー 331kcal たんぱく質 12.1g 脂質 7.3g 炭水化物 53.1g ナトリウム 1042mg 食塩相当量 2.7g	
		★全粥240g 焼肉塩炒め 鶏肉と白菜の春雨炒め 青菜のわさび和え ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉のねぎ塩だれ キャベツの出汁煮 五目うの花 梅和えスパゲティ ★味噌汁		★全粥240g 赤魚のみぞれ煮 菜の花 ナスの挽肉炒め たたきごぼう ★味噌汁		★全粥240g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 塩枝豆 豚肉のチリソース炒め 青のりポテトサラダ ★味噌汁		★全粥240g オニオンソースハンバーグ 青じそパスタ 五目炒め煮 バンバンジーサラダ ★味噌汁	
昼	食	栄養価 おかずセット エネルギー 293kcal たんぱく質 18.1g 脂質 17.7g 炭水化物 15.1g ナトリウム 916mg 食塩相当量 2.3g		栄養価 おかずセット エネルギー 211kcal たんぱく質 12.1g 脂質 10.4g 炭水化物 19.1g ナトリウム 905mg 食塩相当量 2.3g		栄養価 おかずセット エネルギー 224kcal たんぱく質 13.7g 脂質 9.3g 炭水化物 21.5g ナトリウム 834mg 食塩相当量 2.1g		栄養価 おかずセット エネルギー 278kcal たんぱく質 12.4g 脂質 15.4g 炭水化物 21.2g ナトリウム 768mg 食塩相当量 2.0g		栄養価 おかずセット エネルギー 226kcal たんぱく質 13.1g 脂質 8.0g 炭水化物 21.9g ナトリウム 751mg 食塩相当量 1.9g	
		フルセット エネルギー 452kcal たんぱく質 21.8g 脂質 18.4g 炭水化物 48.1g ナトリウム 1356mg 食塩相当量 3.4g		フルセット エネルギー 370kcal たんぱく質 15.8g 脂質 11.1g 炭水化物 52.1g ナトリウム 1345mg 食塩相当量 3.4g		フルセット エネルギー 383kcal たんぱく質 17.4g 脂質 10.0g 炭水化物 54.5g ナトリウム 1274mg 食塩相当量 3.2g		フルセット エネルギー 437kcal たんぱく質 16.1g 脂質 16.1g 炭水化物 54.2g ナトリウム 1208mg 食塩相当量 3.1g		フルセット エネルギー 385kcal たんぱく質 16.8g 脂質 8.7g 炭水化物 54.9g ナトリウム 1191mg 食塩相当量 3.0g	
		★全粥240g ハムカツ 人参のきんぴら 里芋のかに風あんかけ 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁		★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん チンゲン菜とピーマンのソテー 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		★全粥240g おふくろカレーのルー 麩の野菜あんかけ かにかまと春雨の中華和え ★味噌汁		★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 炒り豆腐 パスタのサラダ ★味噌汁		★全粥240g ブリ塩焼き 法蓮草ソテー 揚げナスの肉味噌からめ オクラとめかぶの三杯酢 ★味噌汁	
		フルセット エネルギー 418kcal たんぱく質 11.2g 脂質 13.9g 炭水化物 61.7g ナトリウム 1058mg 食塩相当量 2.7g		フルセット エネルギー 396kcal たんぱく質 13.0g 脂質 13.4g 炭水化物 53.9g ナトリウム 1325mg 食塩相当量 3.4g		フルセット エネルギー 406kcal たんぱく質 11.0g 脂質 12.8g 炭水化物 59.4g ナトリウム 1294mg 食塩相当量 3.3g		フルセット エネルギー 438kcal たんぱく質 15.5g 脂質 14.8g 炭水化物 58.3g ナトリウム 1363mg 食塩相当量 3.5g		フルセット エネルギー 394kcal たんぱく質 19.5g 脂質 14.9g 炭水化物 45.9g ナトリウム 1247mg 食塩相当量 3.2g	
夕	食	栄養価 おかずセット エネルギー 259kcal たんぱく質 7.5g 脂質 13.2g 炭水化物 28.7g ナトリウム 618mg 食塩相当量 1.6g		栄養価 おかずセット エネルギー 237kcal たんぱく質 9.3g 脂質 12.7g 炭水化物 20.9g ナトリウム 885mg 食塩相当量 2.3g		栄養価 おかずセット エネルギー 247kcal たんぱく質 7.3g 脂質 12.1g 炭水化物 26.4g ナトリウム 854mg 食塩相当量 2.2g		栄養価 おかずセット エネルギー 279kcal たんぱく質 11.8g 脂質 14.1g 炭水化物 25.3g ナトリウム 923mg 食塩相当量 2.3g		栄養価 おかずセット エネルギー 235kcal たんぱく質 15.8g 脂質 14.2g 炭水化物 12.9g ナトリウム 807mg 食塩相当量 2.1g	
		フルセット エネルギー 418kcal たんぱく質 11.2g 脂質 13.9g 炭水化物 61.7g ナトリウム 1058mg 食塩相当量 2.7g		フルセット エネルギー 396kcal たんぱく質 13.0g 脂質 13.4g 炭水化物 53.9g ナトリウム 1325mg 食塩相当量 3.4g		フルセット エネルギー 406kcal たんぱく質 11.0g 脂質 12.8g 炭水化物 59.4g ナトリウム 1294mg 食塩相当量 3.3g		フルセット エネルギー 438kcal たんぱく質 15.5g 脂質 14.8g 炭水化物 58.3g ナトリウム 1363mg 食塩相当量 3.5g		フルセット エネルギー 394kcal たんぱく質 19.5g 脂質 14.9g 炭水化物 45.9g ナトリウム 1247mg 食塩相当量 3.2g	
		★全粥240g ハムカツ 人参のきんぴら 里芋のかに風あんかけ 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁		★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん チンゲン菜とピーマンのソテー 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		★全粥240g おふくろカレーのルー 麩の野菜あんかけ かにかまと春雨の中華和え ★味噌汁		★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 炒り豆腐 パスタのサラダ ★味噌汁		★全粥240g ブリ塩焼き 法蓮草ソテー 揚げナスの肉味噌からめ オクラとめかぶの三杯酢 ★味噌汁	
		フルセット エネルギー 418kcal たんぱく質 11.2g 脂質 13.9g 炭水化物 61.7g ナトリウム 1058mg 食塩相当量 2.7g		フルセット エネルギー 396kcal たんぱく質 13.0g 脂質 13.4g 炭水化物 53.9g ナトリウム 1325mg 食塩相当量 3.4g		フルセット エネルギー 406kcal たんぱく質 11.0g 脂質 12.8g 炭水化物 59.4g ナトリウム 1294mg 食塩相当量 3.3g		フルセット エネルギー 438kcal たんぱく質 15.5g 脂質 14.8g 炭水化物 58.3g ナトリウム 1363mg 食塩相当量 3.5g		フルセット エネルギー 394kcal たんぱく質 19.5g 脂質 14.9g 炭水化物 45.9g ナトリウム 1247mg 食塩相当量 3.2g	
合	計	栄養価 おかずセット エネルギー 691kcal たんぱく質 32.7g 脂質 32.7g 炭水化物 68.0g ナトリウム 2085mg 食塩相当量 5.3g		栄養価 おかずセット エネルギー 614kcal たんぱく質 28.8g 脂質 33.1g 炭水化物 53.3g ナトリウム 2415mg 食塩相当量 6.2g		栄養価 おかずセット エネルギー 647kcal たんぱく質 32.3g 脂質 29.9g 炭水化物 61.9g ナトリウム 2283mg 食塩相当量 5.8g		栄養価 おかずセット エネルギー 650kcal たんぱく質 26.9g 脂質 33.6g 炭水化物 59.0g ナトリウム 2319mg 食塩相当量 5.9g		栄養価 おかずセット エネルギー 633kcal たんぱく質 37.3g 脂質 28.8g 炭水化物 54.9g ナトリウム 2160mg 食塩相当量 5.5g	
		フルセット エネルギー 1168kcal たんぱく質 43.8g 脂質 34.8g 炭水化物 167.0g ナトリウム 3405mg 食塩相当量 8.6g		フルセット エネルギー 1091kcal たんぱく質 39.9g 脂質 35.2g 炭水化物 152.3g ナトリウム 3735mg 食塩相当量 9.5g		フルセット エネルギー 1124kcal たんぱく質 43.4g 脂質 32.0g 炭水化物 160.9g ナトリウム 3603mg 食塩相当量 9.1g		フルセット エネルギー 1127kcal たんぱく質 38.0g 脂質 35.7g 炭水化物 158.0g ナトリウム 3639mg 食塩相当量 9.3g		フルセット エネルギー 1110kcal たんぱく質 48.4g 脂質 30.9g 炭水化物 153.9g ナトリウム 3480mg 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



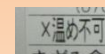
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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の事が出来ます。