「刻み食」　週間献立表

	10月26日(月)		10月27日(火)		10月28日(水)		10月29日(木)		10月30日(金)	
朝食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	大根と豚肉の甘辛煮	麦落	茄子と牛蒡の炒め物	乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	大根と竹輪の煮物	麦
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	春雨のごま炒め	麦	きんぴられんこん	麦	ブロッコリーの煮物	麦	キャベツとベーコンの炒め物	卵乳
	塩麹のキャロットラペ	麦	一夜漬(大根)	麦	蕪と柚子の甘酢漬		昆布の佃煮	麦	バジルポテトチキン	卵乳麦
	★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	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 172kcal	331kcal	エネルギー 143kcal	302kcal	エネルギー 128kcal	287kcal	エネルギー 135kcal	294kcal	エネルギー 157kcal	316kcal
	蛋白質 6.7g	10.4g	蛋白質 2.8g	6.5g	蛋白質 2.9g	6.6g	蛋白質 8.4g	12.1g	蛋白質 7.2g	10.9g
	脂 質 10.2g	10.9g	脂 質 7.8g	8.5g	脂 質 6.8g	7.5g	脂 質 6.1g	6.8g	脂 質 7.7g	8.4g
	炭水化物 12.0g	45.0g	炭水化物 16.1g	49.1g	炭水化物 13.9g	46.9g	炭水化物 12.7g	45.7g	炭水化物 14.5g	47.5g
	ナトリウム 538mg	978mg	ナトリウム 628mg	1068mg	ナトリウム 554mg	994mg	ナトリウム 480mg	920mg	ナトリウム 591mg	1031mg
	食塩相当量 1.4g	2.5g	食塩相当量 1.6g	2.7g	食塩相当量 1.4g	2.5g	食塩相当量 1.2g	2.3g	食塩相当量 1.5g	2.6g
昼食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	ロールキャベツの中華風	卵乳麦か	モウカ煮付け	麦	肉じゃが	麦	鶏肉マスタード	麦	キーマカレーのルー	乳麦
	法蓮草		塩枝豆		ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	人参のきな粉和え	麦	切干とインゲンの煮物	麦
	大豆と椎茸の煮物	麦	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	マカロニマリーネサラダ	卵乳麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	コールスローサラダ	卵麦
	わかめとパプリカの和え物	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	★味噌汁	麦	さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦	★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	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 183kcal	342kcal	エネルギー 209kcal	368kcal	エネルギー 249kcal	408kcal	エネルギー 345kcal	504kcal	エネルギー 206kcal	365kcal
	蛋白質 10.5g	14.2g	蛋白質 16.8g	20.5g	蛋白質 12.1g	15.8g	蛋白質 15.0g	18.7g	蛋白質 9.1g	12.8g
	脂 質 8.1g	8.8g	脂 質 9.8g	10.5g	脂 質 11.2g	11.9g	脂 質 21.9g	22.6g	脂 質 10.0g	10.7g
	炭水化物 19.4g	52.4g	炭水化物 15.4g	48.4g	炭水化物 24.3g	57.3g	炭水化物 20.6g	53.6g	炭水化物 20.8g	53.8g
	ナトリウム 993mg	1433mg	ナトリウム 899mg	1339mg	ナトリウム 819mg	1259mg	ナトリウム 819mg	1259mg	ナトリウム 877mg	1317mg
	食塩相当量 2.5g	3.6g	食塩相当量 2.3g	3.4g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 2.2g	3.3g
夕食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	サワラのごま焼	麦	ささみ大葉フライ	麦	肉団子の黒酢あん	卵乳麦	アジ塩焼き		豚肉と野菜のごまダレ炒め	麦
	さっぱりキャベツのレモン風味		ミックスソテー	乳麦	鶏そぼろと大豆の煮物	麦	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	乳麦	ナスの挽肉炒め	乳麦
	鶏肉のすき焼煮	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	切干とツナの明太サラダ	卵麦	高野豆腐の炒り煮	麦	四色なます	麦
	スパトマト炒め	乳麦	さつま芋サラダ	卵麦	★味噌汁	麦	人参と春雨のサラダ	乳麦	★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	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 263kcal	422kcal	エネルギー 345kcal	504kcal	エネルギー 279kcal	438kcal	エネルギー 210kcal	369kcal	エネルギー 251kcal	410kcal
	蛋白質 16.5g	20.2g	蛋白質 14.9g	18.6g	蛋白質 14.0g	17.7g	蛋白質 16.7g	20.4g	蛋白質 11.3g	15.0g
	脂 質 11.8g	12.5g	脂 質 16.5g	17.2g	脂 質 11.2g	11.9g	脂 質 8.9g	9.6g	脂 質 14.1g	14.8g
	炭水化物 20.7g	53.7g	炭水化物 33.8g	66.8g	炭水化物 29.7g	62.7g	炭水化物 16.5g	49.5g	炭水化物 19.4g	52.4g
	ナトリウム 705mg	1145mg	ナトリウム 677mg	1117mg	ナトリウム 1025mg	1465mg	ナトリウム 739mg	1179mg	ナトリウム 928mg	1368mg
	食塩相当量 1.8g	2.9g	食塩相当量 1.7g	2.8g	食塩相当量 2.6g	3.7g	食塩相当量 1.9g	3.0g	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 618kcal	1095kcal	エネルギー 697kcal	1174kcal	エネルギー 656kcal	1133kcal	エネルギー 690kcal	1167kcal	エネルギー 614kcal	1091kcal
	蛋白質 33.7g	44.8g	蛋白質 34.5g	45.6g	蛋白質 29.0g	40.1g	蛋白質 40.1g	51.2g	蛋白質 27.6g	38.7g
	脂 質 30.1g	32.2g	脂 質 34.1g	36.2g	脂 質 29.2g	31.3g	脂 質 36.9g	39.0g	脂 質 31.8g	33.9g
	炭水化物 52.1g	151.1g	炭水化物 65.3g	164.3g	炭水化物 67.9g	166.9g	炭水化物 49.8g	148.8g	炭水化物 54.7g	153.7g
	ナトリウム 2236mg	3556mg	ナトリウム 2204mg	3524mg	ナトリウム 2398mg	3718mg	ナトリウム 2038mg	3358mg	ナトリウム 2396mg	3716mg
	食塩相当量 5.7g	9.0g	食塩相当量 5.6g	8.9g	食塩相当量 6.1g	9.4g	食塩相当量 5.2g	8.5g	食塩相当量 6.1g	9.4g

★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

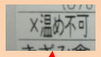


①惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。

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

	11月2日(月)		11月3日(火)		11月4日(水)		11月5日(木)		11月6日(金)	
朝食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	厚焼玉子	卵麦	麩と野菜の煮物	麦	豚肉と厚揚げの煮物	麦	鶏肉と冬野菜の洋風煮	乳麦	油揚げの玉子とじ	卵麦
	ーロナスのオランダ煮	麦	ブロッコリーの卵とじ	卵乳麦	蕪のそぼろ煮	麦	きんぴら	麦	白菜のスープ煮	乳麦
	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦	キャベツの漬物柚子風味	麦	一夜漬(白菜人参)	麦	キャベツと蒲鉾のおかか和え	麦	もやしと蒸し鶏のナムル	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	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 212kcal	371kcal	エネルギー 75kcal	234kcal	エネルギー 119kcal	278kcal	エネルギー 148kcal	307kcal	エネルギー 111kcal	270kcal
	蛋白質 6.2g	9.9g	蛋白質 4.0g	7.7g	蛋白質 6.1g	9.8g	蛋白質 8.6g	12.3g	蛋白質 7.5g	11.2g
	脂 質 12.8g	13.5g	脂 質 2.5g	3.2g	脂 質 5.8g	6.5g	脂 質 6.8g	7.5g	脂 質 6.0g	6.7g
	炭水化物 18.6g	51.6g	炭水化物 9.6g	42.6g	炭水化物 9.8g	42.8g	炭水化物 13.0g	46.0g	炭水化物 7.6g	40.6g
	ナトリウム 507mg	947mg	ナトリウム 549mg	989mg	ナトリウム 486mg	926mg	ナトリウム 641mg	1081mg	ナトリウム 509mg	949mg
	食塩相当量 1.3g	2.4g	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	2.7g	食塩相当量 1.3g	2.4g
昼食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	ブリの磯辺焼	麦	豚肉としめじのオイスター炒め	麦	鶏のカレー照煮込み	麦	サワラの磯辺焼	麦	チーズささみフライ	乳麦
	ピーマンのおかか和え		鶏肉と大豆の生姜煮	麦	塩枝豆		キャベツのコンソメ煮	乳麦	法蓮草ソテー	乳麦
	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か	マカロニの明太マヨ和え	卵麦	白菜と春雨の中華煮	麦	白菜とミンチの中華炒め	麦か	大根麻婆	麦落か
	若芽の酢味噌和え		★味噌汁	麦	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦	フレンチマカロニ	卵乳麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落
	★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	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 223kcal	382kcal	エネルギー 298kcal	457kcal	エネルギー 273kcal	432kcal	エネルギー 267kcal	426kcal	エネルギー 265kcal	424kcal
	蛋白質 14.9g	18.6g	蛋白質 16.7g	20.4g	蛋白質 12.1g	15.8g	蛋白質 15.1g	18.8g	蛋白質 10.6g	14.3g
	脂 質 10.3g	11.0g	脂 質 14.7g	15.4g	脂 質 17.1g	17.8g	脂 質 13.9g	14.6g	脂 質 15.8g	16.5g
	炭水化物 16.4g	49.4g	炭水化物 24.5g	57.5g	炭水化物 17.1g	50.1g	炭水化物 19.2g	52.2g	炭水化物 20.9g	53.9g
	ナトリウム 762mg	1202mg	ナトリウム 743mg	1183mg	ナトリウム 899mg	1339mg	ナトリウム 813mg	1253mg	ナトリウム 774mg	1214mg
	食塩相当量 1.9g	3.1g	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	3.2g	食塩相当量 2.0g	3.1g
夕食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	鶏肉のきのこあん	麦	ハムカツ	乳麦	ホキの青じそ焼	麦	生姜焼き	麦落	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦
	南瓜の柚子そぼろあん	麦	人参グラッセ	乳麦	人参のきんぴら	麦	大豆とキャベツのコンソメ煮	卵乳麦	人参煮	麦
	インゲンのごま和え	麦	ふきの含め煮	乳麦	豚バラとこんにゃくの煮物	麦	大根とコーンの中華和え	麦か	竹の子と豚肉の味噌煮	麦
	★味噌汁	麦	オクラとそぼろの味噌和え	乳麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	乳麦	★味噌汁	麦	白菜と竹輪の柚子胡椒和え	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	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 229kcal	388kcal	エネルギー 237kcal	396kcal	エネルギー 201kcal	360kcal	エネルギー 238kcal	397kcal	エネルギー 222kcal	381kcal
	蛋白質 12.5g	16.2g	蛋白質 7.5g	11.2g	蛋白質 15.3g	19.0g	蛋白質 13.2g	16.9g	蛋白質 10.3g	14.0g
	脂 質 11.6g	12.3g	脂 質 12.9g	13.6g	脂 質 11.4g	12.1g	脂 質 10.8g	11.5g	脂 質 10.4g	11.1g
	炭水化物 18.7g	51.7g	炭水化物 23.6g	56.6g	炭水化物 9.0g	42.0g	炭水化物 21.0g	54.0g	炭水化物 21.8g	54.8g
	ナトリウム 716mg	1156mg	ナトリウム 683mg	1123mg	ナトリウム 888mg	1328mg	ナトリウム 847mg	1287mg	ナトリウム 913mg	1353mg
	食塩相当量 1.8g	2.9g	食塩相当量 1.7g	2.9g	食塩相当量 2.3g	3.4g	食塩相当量 2.2g	3.3g	食塩相当量 2.3g	3.4g
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 664kcal	1141kcal	エネルギー 610kcal	1087kcal	エネルギー 593kcal	1070kcal	エネルギー 653kcal	1130kcal	エネルギー 598kcal	1075kcal
	蛋白質 33.6g	44.7g	蛋白質 28.2g	39.3g	蛋白質 33.5g	44.6g	蛋白質 36.9g	48.0g	蛋白質 28.4g	39.5g
	脂 質 34.7g	36.8g	脂 質 30.1g	32.2g	脂 質 34.3g	36.4g	脂 質 31.5g	33.6g	脂 質 32.2g	34.3g
	炭水化物 53.7g	152.7g	炭水化物 57.7g	156.7g	炭水化物 35.9g	134.9g	炭水化物 53.2g	152.2g	炭水化物 50.3g	149.3g
	ナトリウム 1985mg	3305mg	ナトリウム 1975mg	3295mg	ナトリウム 2273mg	3593mg	ナトリウム 2301mg	3621mg	ナトリウム 2196mg	3516mg
	食塩相当量 5.0g	8.4g	食塩相当量 5.0g	8.4g	食塩相当量 5.8g	9.2g	食塩相当量 5.9g	9.2g	食塩相当量 5.6g	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

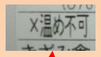


①惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。

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。

「やわらか普通食」　週間献立表

	11月9日（月）			11月10日（火）			11月11日（水）			11月12日（木）			11月13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		
	豚肉ときのこの炒め物		麦	高野豆腐とあさりの卵とじ		卵乳麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮		乳麦落	白身魚のしんじょう		卵麦	麩の野菜あんかけ		麦
	白花豆煮		麦	竹輪のごま炒め		麦	大根と椎茸の煮物		麦	じゃが芋とひじきの煮物		麦	食べるトマトスープ		乳麦
	キャロットラペ		麦	蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ		麦	キャベツの白ドレ和え		卵麦	大根のあっさり生姜漬け		麦	一夜漬（大根人参）		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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	200kcal	473kcal	エネルギー	190kcal	463kcal	エネルギー	109kcal	385kcal	エネルギー	127kcal	393kcal	エネルギー	49kcal	323kcal
	蛋白質	8.8g	14.7g	蛋白質	11.0g	17.1g	蛋白質	4.8g	10.5g	蛋白質	3.7g	9.4g	蛋白質	1.9g	7.6g
	脂 質	5.4g	6.4g	脂 質	8.0g	9.0g	脂 質	5.9g	6.8g	脂 質	6.4g	7.3g	脂 質	0.2g	1.1g
	炭水化物	29.8g	87.6g	炭水化物	18.5g	75.8g	炭水化物	9.9g	68.6g	炭水化物	13.4g	69.8g	炭水化物	10.3g	68.1g
	ナトリウム	553mg	998mg	ナトリウム	755mg	1197mg	ナトリウム	480mg	922mg	ナトリウム	562mg	1004mg	ナトリウム	472mg	913mg
	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.3g
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		
	スケソウダラの煮付け		麦	豚バラとキャベツのスタミナ炒め		麦	鶏肉と青梗菜のバター醤油		乳麦	肉団子の根菜あんかけ		卵乳麦	鯖の磯辺焼		麦
	インゲンソテー		乳麦	ジャガイモのそぼろ煮		乳麦	なすのミートソース煮		乳麦	大豆としらすの甘辛煮		麦	塩枝豆		
	ナスと麩の炒め煮		麦	若芽と油揚げのおひたし		麦	バンサンスー		卵乳麦	三色野菜ナムル		麦	豚肉と野菜の生姜炒め		麦
	春雨と黄桃のマヨサラダ		卵乳麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	若芽の塩こうじ和え		卵麦
	★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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	232kcal	497kcal	エネルギー	264kcal	536kcal	エネルギー	243kcal	509kcal	エネルギー	236kcal	514kcal	エネルギー	291kcal	558kcal
	蛋白質	11.9g	17.7g	蛋白質	11.0g	16.7g	蛋白質	8.9g	14.7g	蛋白質	14.1g	20.4g	蛋白質	16.2g	21.9g
	脂 質	11.6g	12.5g	脂 質	16.9g	17.8g	脂 質	14.0g	14.9g	脂 質	9.7g	10.7g	脂 質	18.3g	19.2g
	炭水化物	19.5g	75.9g	炭水化物	17.0g	74.7g	炭水化物	19.1g	75.4g	炭水化物	23.6g	82.0g	炭水化物	14.8g	71.2g
	ナトリウム	807mg	1273mg	ナトリウム	746mg	1188mg	ナトリウム	786mg	1229mg	ナトリウム	1005mg	1447mg	ナトリウム	834mg	1278mg
	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.3g
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		
	親子そぼろ丼の具		卵麦	和風おろしハンバーグ		乳麦	赤魚の生姜煮		麦	とんかつ		卵麦	鶏肉のねぎ塩だれ		
	豚肉と大根の煮物		麦	チンゲン菜ソテー		乳麦	うま塩キャベツ		麦か	スパソテー		乳麦	法蓮草		
	マリーネサラダ		卵麦	ごぼう大豆		麦	切干大根の韓国風炒め		麦	ひき肉と豆腐のうま煮		麦落か	ツナあっさり煮		麦
	★味噌汁		麦	オクラとめかぶの三杯酢		麦	枝豆とコーンのサラダ		麦	玉ねぎと蒸し鶏のナムル		麦	マカロニとパプリカのサラダ		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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	272kcal	542kcal	エネルギー	189kcal	454kcal	エネルギー	232kcal	509kcal	エネルギー	356kcal	634kcal	エネルギー	265kcal	535kcal
	蛋白質	22.4g	28.1g	蛋白質	11.4g	17.3g	蛋白質	16.6g	22.9g	蛋白質	16.2g	22.5g	蛋白質	12.2g	18.1g
	脂 質	12.9g	13.8g	脂 質	6.0g	6.9g	脂 質	9.7g	10.7g	脂 質	21.4g	23.1g	脂 質	16.8g	17.7g
	炭水化物	15.4g	72.2g	炭水化物	21.0g	77.4g	炭水化物	18.7g	76.8g	炭水化物	24.4g	81.3g	炭水化物	15.3g	72.5g
	ナトリウム	863mg	1304mg	ナトリウム	840mg	1306mg	ナトリウム	725mg	1166mg	ナトリウム	762mg	1204mg	ナトリウム	746mg	1187mg
	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g
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	704kcal	1512kcal	エネルギー	643kcal	1453kcal	エネルギー	584kcal	1403kcal	エネルギー	719kcal	1541kcal	エネルギー	605kcal	1416kcal
	蛋白質	43.1g	60.5g	蛋白質	33.4g	51.1g	蛋白質	30.3g	48.1g	蛋白質	34.0g	52.3g	蛋白質	30.3g	47.6g
	脂 質	29.9g	32.7g	脂 質	30.9g	33.7g	脂 質	29.6g	32.4g	脂 質	37.5g	41.1g	脂 質	35.3g	38.0g
	炭水化物	64.7g	235.7g	炭水化物	56.5g	227.9g	炭水化物	47.7g	220.8g	炭水化物	61.4g	233.1g	炭水化物	40.4g	211.8g
	ナトリウム	2223mg	3575mg	ナトリウム	2341mg	3691mg	ナトリウム	1991mg	3317mg	ナトリウム	2329mg	3655mg	ナトリウム	2052mg	3378mg
	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.0g	8.4g	食塩相当量	5.9g	9.4g	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。