「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。

「刻み食」　週間献立表

	11月16日(月)		11月17日(火)		11月18日(水)		11月19日(木)		11月20日(金)	
朝食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	スクランブルエッグ	卵乳	鶏肉のすき焼煮	麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	鶏と大根の味噌煮	麦
	キャベツの土佐煮	麦	チキンアラビアータ	麦	大根と竹輪の煮物	麦	れんこんとさつま揚の煮物	卵麦	キャベツと魚肉ソーセージのソテー	麦
	バジルポテトチキン	卵乳麦	ブロッコリーのサラダ	麦	人参しりしり	麦	キャベツの漬物柚子風味	麦	マカロニの明太マヨ和え	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	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 175kcal	334kcal	エネルギー 177kcal	336kcal	エネルギー 124kcal	283kcal	エネルギー 144kcal	303kcal	エネルギー 170kcal	329kcal
	蛋白質 8.0g	11.7g	蛋白質 7.0g	10.7g	蛋白質 7.6g	11.3g	蛋白質 5.4g	9.1g	蛋白質 7.4g	11.1g
	脂 質 9.2g	9.9g	脂 質 12.3g	13.0g	脂 質 5.1g	5.8g	脂 質 8.0g	8.7g	脂 質 7.3g	8.0g
	炭水化物 14.7g	47.7g	炭水化物 9.6g	42.6g	炭水化物 10.5g	43.5g	炭水化物 12.9g	45.9g	炭水化物 18.3g	51.3g
	ナトリウム 558mg	998mg	ナトリウム 382mg	822mg	ナトリウム 496mg	936mg	ナトリウム 718mg	1158mg	ナトリウム 588mg	1028mg
	食塩相当量 1.4g	2.5g	食塩相当量 1.0g	2.1g	食塩相当量 1.3g	2.4g	食塩相当量 1.8g	2.9g	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	
	キャベツと豚肉の塩あんかけ		鶏の天ぷら	卵麦	ホッケの幽庵焼	麦	照焼ハンバーグ	乳麦	アジのカレー焼	麦
	切干大根のカレーきんぴら	乳麦	天ぷらのタレ	麦	人参のきんぴら	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	大根の甘酢漬け	
	若芽とパインの酢の物	麦	インゲンソテー	乳麦	ナスの油炒め	麦	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦
	★味噌汁	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	スパゲティサラダ	卵乳麦	さつま芋サラダ	卵麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落
			煮生酢	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 181kcal	340kcal	エネルギー 190kcal	349kcal	エネルギー 321kcal	480kcal	エネルギー 283kcal	442kcal	エネルギー 172kcal	331kcal
	蛋白質 8.7g	12.4g	蛋白質 13.8g	17.5g	蛋白質 11.5g	15.2g	蛋白質 9.4g	13.1g	蛋白質 15.7g	19.4g
	脂 質 8.2g	8.9g	脂 質 6.7g	7.4g	脂 質 21.1g	21.8g	脂 質 11.6g	12.3g	脂 質 6.3g	7.0g
	炭水化物 18.7g	51.7g	炭水化物 20.1g	53.1g	炭水化物 18.8g	51.8g	炭水化物 32.3g	65.3g	炭水化物 13.5g	46.5g
	ナトリウム 808mg	1248mg	ナトリウム 783mg	1223mg	ナトリウム 644mg	1084mg	ナトリウム 824mg	1264mg	ナトリウム 761mg	1201mg
	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 2.0g	3.1g	食塩相当量 1.6g	2.8g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 1.9g	3.1g
夕食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	ブリのごま醤油焼	麦	ポークジンジャー	麦	ロールキャベツの中華風	卵乳麦か	白身魚の生姜煮	麦	豚肉とインゲンの山椒炒め	麦
	人参のきな粉和え	麦	炒り豆腐	卵乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	うま塩キャベツ	麦か	鶏肉と白菜の春雨炒め	麦
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	青菜のマヨネーズ和え	卵麦	金時豆煮	麦	白菜と青梗菜の塩あんかけ		若芽ともやしの酢の物	麦
	春雨とツナのサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	若芽の明太和え	麦	切干大根の洋風サラダ	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 325kcal	484kcal	エネルギー 284kcal	443kcal	エネルギー 183kcal	342kcal	エネルギー 188kcal	347kcal	エネルギー 261kcal	420kcal
	蛋白質 16.8g	20.5g	蛋白質 15.8g	19.5g	蛋白質 8.2g	11.9g	蛋白質 15.0g	18.7g	蛋白質 12.4g	16.1g
	脂 質 20.2g	20.9g	脂 質 16.9g	17.6g	脂 質 4.5g	5.2g	脂 質 8.7g	9.4g	脂 質 14.4g	15.1g
	炭水化物 16.8g	49.8g	炭水化物 17.8g	50.8g	炭水化物 29.5g	62.5g	炭水化物 12.5g	45.5g	炭水化物 19.6g	52.6g
	ナトリウム 839mg	1279mg	ナトリウム 764mg	1204mg	ナトリウム 1033mg	1473mg	ナトリウム 726mg	1166mg	ナトリウム 955mg	1395mg
	食塩相当量 2.1g	3.3g	食塩相当量 1.9g	3.1g	食塩相当量 2.6g	3.7g	食塩相当量 1.8g	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 681kcal	1158kcal	エネルギー 651kcal	1128kcal	エネルギー 628kcal	1105kcal	エネルギー 615kcal	1092kcal	エネルギー 603kcal	1080kcal
	蛋白質 33.5g	44.6g	蛋白質 36.6g	47.7g	蛋白質 27.3g	38.4g	蛋白質 29.8g	40.9g	蛋白質 35.5g	46.6g
	脂 質 37.6g	39.7g	脂 質 35.9g	38.0g	脂 質 30.7g	32.8g	脂 質 28.3g	30.4g	脂 質 28.0g	30.1g
	炭水化物 50.2g	149.2g	炭水化物 47.5g	146.5g	炭水化物 58.8g	157.8g	炭水化物 57.7g	156.7g	炭水化物 51.4g	150.4g
	ナトリウム 2205mg	3525mg	ナトリウム 1929mg	3249mg	ナトリウム 2173mg	3493mg	ナトリウム 2268mg	3588mg	ナトリウム 2304mg	3624mg
	食塩相当量 5.6g	9.0g	食塩相当量 4.9g	8.3g	食塩相当量 5.5g	8.9g	食塩相当量 5.7g	9.1g	食塩相当量 5.8g	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

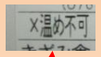


①惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。

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

	11月23日(月)		11月24日(火)		11月25日(水)		11月26日(木)		11月27日(金)	
朝食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	里芋のそぼろ煮	乳麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	厚揚げときのこのおろし煮	麦	ひき肉と里芋の味噌煮	乳麦	和風ポトフ	乳麦
	茨城県煮合い	麦	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	キャベツとベーコンの炒め物	卵乳	ふきの含め煮	乳麦	白滝とチンゲン菜の煮物	麦
	昆布の佃煮	麦	一夜漬(白菜昆布)	麦	法蓮草のおひたし	麦	きのこの佃煮	麦	蓮根とひじきのサラダ	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 104kcal	263kcal	エネルギー 167kcal	326kcal	エネルギー 109kcal	268kcal	エネルギー 104kcal	263kcal	エネルギー 91kcal	250kcal
	蛋白質 4.4g	8.1g	蛋白質 11.5g	15.2g	蛋白質 6.2g	9.9g	蛋白質 4.3g	8.0g	蛋白質 2.6g	6.3g
	脂 質 1.0g	1.7g	脂 質 8.4g	9.1g	脂 質 4.3g	5.0g	脂 質 1.8g	2.5g	脂 質 0.7g	1.4g
	炭水化物 20.1g	53.1g	炭水化物 11.8g	44.8g	炭水化物 13.0g	46.0g	炭水化物 17.3g	50.3g	炭水化物 19.4g	52.4g
	ナトリウム 598mg	1038mg	ナトリウム 572mg	1012mg	ナトリウム 603mg	1043mg	ナトリウム 488mg	928mg	ナトリウム 563mg	1003mg
	食塩相当量 1.5g	2.6g	食塩相当量 1.5g	2.6g	食塩相当量 1.5g	2.7g	食塩相当量 1.2g	2.4g	食塩相当量 1.4g	2.6g
昼食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	ブリの照焼	麦	やわらかメンチカツ	卵乳麦	豚肉と大根のキムチ炒め	麦	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦
	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	大根の酢漬		オクラのペペロンチーノ		大豆と人参の煮物	麦	菜の花	
	オクラのおかか和え梅風味	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	白菜と椎茸のそぼろ煮	麦	若芽と春雨のサラダ	麦	大根と鶏肉のバター醤油	乳麦
	★味噌汁	麦	人参と春雨のサラダ	乳麦	カリフラワーの甘酢漬け		★味噌汁	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦
			★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 209kcal	368kcal	エネルギー 277kcal	436kcal	エネルギー 287kcal	446kcal	エネルギー 264kcal	423kcal	エネルギー 231kcal	390kcal
	蛋白質 13.5g	17.2g	蛋白質 16.6g	20.3g	蛋白質 9.4g	13.1g	蛋白質 13.0g	16.7g	蛋白質 8.9g	12.6g
	脂 質 10.3g	11.0g	脂 質 13.4g	14.1g	脂 質 15.3g	16.0g	脂 質 14.1g	14.8g	脂 質 13.8g	14.5g
	炭水化物 15.5g	48.5g	炭水化物 20.2g	53.2g	炭水化物 30.0g	63.0g	炭水化物 20.8g	53.8g	炭水化物 18.0g	51.0g
	ナトリウム 862mg	1302mg	ナトリウム 931mg	1371mg	ナトリウム 937mg	1377mg	ナトリウム 642mg	1082mg	ナトリウム 719mg	1159mg
	食塩相当量 2.2g	3.3g	食塩相当量 2.4g	3.5g	食塩相当量 2.4g	3.5g	食塩相当量 1.6g	2.8g	食塩相当量 1.8g	2.9g
夕食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	白身フライ	麦	豚バラと白菜の柚子風味煮	麦	モウカ煮付け	麦	キーマカレーのルー	乳麦	チキンピカタ	卵麦
	ミックスソテー	乳麦	じゃが芋のそぼろあん	麦	塩枝豆		切干大根のバジル炒め	乳麦	高野豆腐の炒り煮	麦
	マカロニと白菜のツナクリーム煮	乳麦	和風コールスロー	卵麦	ブロッコリーの煮物	麦	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦	キャベツとザーサイのナムル	麦
	切干と人参のハリハリ	麦	★味噌汁	麦	キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング	卵麦	★味噌汁	麦	トマトソース	
	★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 336kcal	495kcal	エネルギー 245kcal	404kcal	エネルギー 186kcal	345kcal	エネルギー 231kcal	390kcal	エネルギー 299kcal	458kcal
	蛋白質 11.7g	15.4g	蛋白質 7.3g	11.0g	蛋白質 16.0g	19.7g	蛋白質 10.2g	13.9g	蛋白質 15.0g	18.7g
	脂 質 21.0g	21.7g	脂 質 14.0g	14.7g	脂 質 9.6g	10.3g	脂 質 13.2g	13.9g	脂 質 19.0g	19.7g
	炭水化物 24.8g	57.8g	炭水化物 20.9g	53.9g	炭水化物 12.5g	45.5g	炭水化物 19.4g	52.4g	炭水化物 17.3g	50.3g
	ナトリウム 757mg	1197mg	ナトリウム 735mg	1175mg	ナトリウム 734mg	1174mg	ナトリウム 944mg	1384mg	ナトリウム 725mg	1165mg
	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 2.4g	3.5g	食塩相当量 1.8g	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 649kcal	1126kcal	エネルギー 689kcal	1166kcal	エネルギー 582kcal	1059kcal	エネルギー 599kcal	1076kcal	エネルギー 621kcal	1098kcal
	蛋白質 29.6g	40.7g	蛋白質 35.4g	46.5g	蛋白質 31.6g	42.7g	蛋白質 27.5g	38.6g	蛋白質 26.5g	37.6g
	脂 質 32.3g	34.4g	脂 質 35.8g	37.9g	脂 質 29.2g	31.3g	脂 質 29.1g	31.2g	脂 質 33.5g	35.6g
	炭水化物 60.4g	159.4g	炭水化物 52.9g	151.9g	炭水化物 55.5g	154.5g	炭水化物 57.5g	156.5g	炭水化物 54.7g	153.7g
	ナトリウム 2217mg	3537mg	ナトリウム 2238mg	3558mg	ナトリウム 2274mg	3594mg	ナトリウム 2074mg	3394mg	ナトリウム 2007mg	3327mg
	食塩相当量 5.6g	8.9g	食塩相当量 5.8g	9.1g	食塩相当量 5.8g	9.2g	食塩相当量 5.2g	8.7g	食塩相当量 5.0g	8.5g

★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

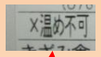


①惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。

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。