「ムース食」　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	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	きのこの玉子とじ	卵乳麦	鶏団子の中華風	卵乳麦か	豚すき	乳麦	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦
	大根と椎茸の煮物	麦	一夜漬	乳麦	ひじきと大豆の煮物	乳麦	若芽とパインの酢の物	麦	赤玉南瓜の煮物	麦
	★味噌汁（とろみ）	麦	★味噌汁（とろみ）	麦	★味噌汁（とろみ）	麦	★味噌汁（とろみ）	麦	★味噌汁（とろみ）	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 107kcal	284kcal	エネルギー 71kcal	248kcal	エネルギー 98kcal	275kcal	エネルギー 90kcal	267kcal	エネルギー 122kcal	299kcal
	蛋白質 5.2g	8.9g	蛋白質 3.2g	6.9g	蛋白質 4.1g	7.8g	蛋白質 2.1g	5.8g	蛋白質 3.6g	7.3g
	脂 質 4.2g	4.9g	脂 質 2.8g	3.5g	脂 質 4.0g	4.7g	脂 質 3.1g	3.8g	脂 質 4.5g	5.2g
	炭水化物 11.7g	49.8g	炭水化物 9.4g	47.5g	炭水化物 11.4g	49.5g	炭水化物 13.9g	52.0g	炭水化物 16.8g	54.9g
	ナトリウム 555mg	1077mg	ナトリウム 523mg	1045mg	ナトリウム 530mg	1052mg	ナトリウム 532mg	1054mg	ナトリウム 453mg	975mg
	食塩相当量 1.4g	2.7g	食塩相当量 1.3g	2.7g	食塩相当量 1.3g	2.7g	食塩相当量 1.4g	2.7g	食塩相当量 1.2g	2.5g
昼食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	赤魚の生姜煮	乳麦	鶏の西京焼き	乳麦	鮭のおろし煮	麦	スパイシーチキン	乳麦	白身の味噌煮	乳麦
	野菜の味噌風味	乳麦	五色煮	乳麦	ブロッコリーの煮物	乳麦	黒豆煮	乳麦	がんも煮	麦
	南瓜とハムのサラダ	卵乳麦	大根と竹輪の酢の物	乳麦	マリーネサラダ	卵乳麦	法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦	野菜の三杯酢	麦
	★味噌汁（とろみ）	麦	★味噌汁（とろみ）	麦	★味噌汁（とろみ）	麦	★味噌汁（とろみ）	麦	★味噌汁（とろみ）	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 179kcal	356kcal	エネルギー 156kcal	333kcal	エネルギー 210kcal	387kcal	エネルギー 211kcal	388kcal	エネルギー 184kcal	361kcal
	蛋白質 8.1g	11.8g	蛋白質 5.1g	8.8g	蛋白質 8.6g	12.3g	蛋白質 8.8g	12.5g	蛋白質 8.9g	12.6g
	脂 質 7.8g	8.5g	脂 質 7.0g	7.7g	脂 質 11.4g	12.1g	脂 質 11.5g	12.2g	脂 質 8.4g	9.1g
	炭水化物 19.0g	57.1g	炭水化物 17.5g	55.6g	炭水化物 18.7g	56.8g	炭水化物 18.0g	56.1g	炭水化物 17.9g	56.0g
	ナトリウム 861mg	1383mg	ナトリウム 759mg	1281mg	ナトリウム 814mg	1336mg	ナトリウム 748mg	1270mg	ナトリウム 825mg	1347mg
	食塩相当量 2.2g	3.5g	食塩相当量 1.9g	3.3g	食塩相当量 2.1g	3.4g	食塩相当量 1.9g	3.2g	食塩相当量 2.1g	3.4g
夕食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	和風煮込みハンバーグ	乳麦	焼肉炒め	乳麦	白身の照焼き	乳麦	鶏の幽庵焼き	乳麦
	枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか	法蓮草と油揚げの煮物	麦	切干大根煮	乳麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦
	白菜と若芽の煮物	乳麦	サラダスパゲティ	卵乳麦か	青菜のわさび和え	卵乳麦	切昆布と竹の子の煮物	乳麦	法蓮草のおひたし	乳麦
	★味噌汁（とろみ）	麦	★味噌汁（とろみ）	麦	★味噌汁（とろみ）	麦	★味噌汁（とろみ）	麦	★味噌汁（とろみ）	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 133kcal	310kcal	エネルギー 237kcal	414kcal	エネルギー 175kcal	352kcal	エネルギー 141kcal	318kcal	エネルギー 180kcal	357kcal
	蛋白質 5.1g	8.8g	蛋白質 5.5g	9.2g	蛋白質 4.8g	8.5g	蛋白質 6.5g	10.2g	蛋白質 7.6g	11.3g
	脂 質 6.4g	7.1g	脂 質 15.4g	16.1g	脂 質 9.9g	10.6g	脂 質 5.7g	6.4g	脂 質 7.8g	8.5g
	炭水化物 14.9g	53.0g	炭水化物 18.1g	56.2g	炭水化物 17.5g	55.6g	炭水化物 16.7g	54.8g	炭水化物 18.5g	56.6g
	ナトリウム 703mg	1225mg	ナトリウム 822mg	1344mg	ナトリウム 898mg	1420mg	ナトリウム 808mg	1330mg	ナトリウム 839mg	1361mg
	食塩相当量 1.8g	3.1g	食塩相当量 2.1g	3.4g	食塩相当量 2.3g	3.6g	食塩相当量 2.1g	3.4g	食塩相当量 2.1g	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 419kcal	950kcal	エネルギー 464kcal	995kcal	エネルギー 483kcal	1014kcal	エネルギー 442kcal	973kcal	エネルギー 486kcal	1017kcal
	蛋白質 18.4g	29.5g	蛋白質 13.8g	24.9g	蛋白質 17.5g	28.6g	蛋白質 17.4g	28.5g	蛋白質 20.1g	31.2g
	脂 質 18.4g	20.5g	脂 質 25.2g	27.3g	脂 質 25.3g	27.4g	脂 質 20.3g	22.4g	脂 質 20.7g	22.8g
	炭水化物 45.6g	159.9g	炭水化物 45.0g	159.3g	炭水化物 47.6g	161.9g	炭水化物 48.6g	162.9g	炭水化物 53.2g	167.5g
	ナトリウム 2119mg	3685mg	ナトリウム 2104mg	3670mg	ナトリウム 2242mg	3808mg	ナトリウム 2088mg	3654mg	ナトリウム 2117mg	3683mg
	食塩相当量 5.4g	9.3g	食塩相当量 5.3g	9.4g	食塩相当量 5.7g	9.7g	食塩相当量 5.4g	9.3g	食塩相当量 5.4g	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。

ムース食は消費者庁許可の特別用途食品（えん下困難者用食品）ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

お食事の作り方

①ムースは冷蔵状態です。
②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください

③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認





④温め方法は次の方法です
（あ）湯せん
（い）電子レンジ

（あ）湯せん
鍋に６０℃くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして１５分程温めます。追加で火はかけません。

（い）電子レンジ
お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい



電子レンジの参考条件
600W 20～25秒
200W 40～50秒←オススメ

④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。





お皿に盛付けて完成です

【電子レンジの御注意】
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をする事があります
※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります

「やわらか普通食」　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	★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	
	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 / 442kcal	エネルギー	177kcal / 462kcal	エネルギー	124kcal / 395kcal	エネルギー	144kcal / 422kcal	エネルギー	170kcal / 442kcal
	蛋白質	8.0g / 13.7g	蛋白質	7.0g / 13.5g	蛋白質	7.6g / 13.5g	蛋白質	5.4g / 12.0g	蛋白質	7.4g / 13.7g
	脂 質	9.2g / 10.1g	脂 質	12.3g / 14.0g	脂 質	5.1g / 6.0g	脂 質	8.0g / 9.7g	脂 質	7.3g / 8.3g
	炭水化物	14.7g / 71.6g	炭水化物	9.6g / 67.9g	炭水化物	10.5g / 68.0g	炭水化物	12.9g / 69.5g	炭水化物	18.3g / 75.5g
	ナトリウム	558mg / 1025mg	ナトリウム	382mg / 823mg	ナトリウム	496mg / 938mg	ナトリウム	718mg / 1162mg	ナトリウム	588mg / 1029mg
	食塩相当量	1.4g / 2.6g	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 / 3.0g	食塩相当量	1.5g / 2.6g
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	
	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 / 462kcal	エネルギー	190kcal / 464kcal	エネルギー	321kcal / 597kcal	エネルギー	283kcal / 549kcal	エネルギー	172kcal / 452kcal
	蛋白質	8.7g / 15.2g	蛋白質	13.8g / 19.9g	蛋白質	11.5g / 17.9g	蛋白質	9.4g / 15.0g	蛋白質	15.7g / 21.6g
	脂 質	8.2g / 9.9g	脂 質	6.7g / 7.7g	脂 質	21.1g / 22.8g	脂 質	11.6g / 12.5g	脂 質	6.3g / 7.2g
	炭水化物	18.7g / 76.0g	炭水化物	20.1g / 77.8g	炭水化物	18.8g / 75.2g	炭水化物	32.3g / 88.3g	炭水化物	13.5g / 72.9g
	ナトリウム	808mg / 1249mg	ナトリウム	783mg / 1225mg	ナトリウム	644mg / 1085mg	ナトリウム	824mg / 1266mg	ナトリウム	761mg / 1203mg
	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	★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	
	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 / 597kcal	エネルギー	284kcal / 550kcal	エネルギー	183kcal / 464kcal	エネルギー	188kcal / 460kcal	エネルギー	261kcal / 537kcal
	蛋白質	16.8g / 22.9g	蛋白質	15.8g / 21.6g	蛋白質	8.2g / 14.5g	蛋白質	15.0g / 20.7g	蛋白質	12.4g / 18.7g
	脂 質	20.2g / 21.2g	脂 質	16.9g / 17.8g	脂 質	4.5g / 5.5g	脂 質	8.7g / 9.6g	脂 質	14.4g / 16.1g
	炭水化物	16.8g / 73.6g	炭水化物	17.8g / 74.3g	炭水化物	29.5g / 88.6g	炭水化物	12.5g / 70.2g	炭水化物	19.6g / 75.6g
	ナトリウム	839mg / 1280mg	ナトリウム	764mg / 1231mg	ナトリウム	1033mg / 1474mg	ナトリウム	726mg / 1168mg	ナトリウム	955mg / 1396mg
	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 / 3.6g
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 / 1501kcal	エネルギー	651kcal / 1476kcal	エネルギー	628kcal / 1456kcal	エネルギー	615kcal / 1431kcal	エネルギー	603kcal / 1431kcal
	蛋白質	33.5g / 51.8g	蛋白質	36.6g / 55.0g	蛋白質	27.3g / 45.9g	蛋白質	29.8g / 47.7g	蛋白質	35.5g / 54.0g
	脂 質	37.6g / 41.2g	脂 質	35.9g / 39.5g	脂 質	30.7g / 34.3g	脂 質	28.3g / 31.8g	脂 質	28.0g / 31.6g
	炭水化物	50.2g / 221.2g	炭水化物	47.5g / 220.0g	炭水化物	58.8g / 231.8g	炭水化物	57.7g / 228.0g	炭水化物	51.4g / 224.0g
	ナトリウム	2205mg / 3554mg	ナトリウム	1929mg / 3279mg	ナトリウム	2173mg / 3497mg	ナトリウム	2268mg / 3596mg	ナトリウム	2304mg / 3628mg
	食塩相当量	5.6g / 9.1g	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 / 9.2g	食塩相当量	5.8g / 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	★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		
	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	372kcal	エネルギー	167kcal	448kcal	エネルギー	109kcal	375kcal	エネルギー	104kcal	382kcal	エネルギー	91kcal	367kcal
	蛋白質	4.4g	10.3g	蛋白質	11.5g	18.0g	蛋白質	6.2g	12.0g	蛋白質	4.3g	10.5g	蛋白質	2.6g	9.0g
	脂 質	1.0g	1.9g	脂 質	8.4g	10.1g	脂 質	4.3g	5.2g	脂 質	1.8g	2.8g	脂 質	0.7g	2.4g
	炭水化物	20.1g	76.7g	炭水化物	11.8g	69.1g	炭水化物	13.0g	69.5g	炭水化物	17.3g	75.7g	炭水化物	19.4g	75.8g
	ナトリウム	598mg	1043mg	ナトリウム	572mg	1013mg	ナトリウム	603mg	1070mg	ナトリウム	488mg	930mg	ナトリウム	563mg	1004mg
	食塩相当量	1.5g	2.7g	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	★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		
	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	476kcal	エネルギー	277kcal	543kcal	エネルギー	287kcal	560kcal	エネルギー	264kcal	539kcal	エネルギー	231kcal	508kcal
	蛋白質	13.5g	19.0g	蛋白質	16.6g	22.4g	蛋白質	9.4g	15.5g	蛋白質	13.0g	18.8g	蛋白質	8.9g	15.2g
	脂 質	10.3g	11.2g	脂 質	13.4g	14.3g	脂 質	15.3g	16.3g	脂 質	14.1g	15.0g	脂 質	13.8g	14.8g
	炭水化物	15.5g	71.9g	炭水化物	20.2g	76.6g	炭水化物	30.0g	87.2g	炭水化物	20.8g	79.1g	炭水化物	18.0g	76.1g
	ナトリウム	862mg	1304mg	ナトリウム	931mg	1373mg	ナトリウム	937mg	1380mg	ナトリウム	642mg	1084mg	ナトリウム	719mg	1160mg
	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	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			★大根めし	麦	
	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	601kcal	エネルギー	245kcal	517kcal	エネルギー	186kcal	471kcal	エネルギー	231kcal	498kcal	エネルギー	299kcal	594kcal
	蛋白質	11.7g	17.5g	蛋白質	7.3g	13.4g	蛋白質	16.0g	22.5g	蛋白質	10.2g	16.0g	蛋白質	15.0g	22.4g
	脂 質	21.0g	21.9g	脂 質	14.0g	15.0g	脂 質	9.6g	11.3g	脂 質	13.2g	14.1g	脂 質	19.0g	20.7g
	炭水化物	24.8g	81.2g	炭水化物	20.9g	77.7g	炭水化物	12.5g	70.8g	炭水化物	19.4g	75.5g	炭水化物	17.3g	77.3g
	ナトリウム	757mg	1223mg	ナトリウム	735mg	1176mg	ナトリウム	734mg	1175mg	ナトリウム	944mg	1388mg	ナトリウム	725mg	1637mg
	食塩相当量	1.9g	3.1g	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	4.2g
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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	649kcal	1449kcal	エネルギー	689kcal	1508kcal	エネルギー	582kcal	1406kcal	エネルギー	599kcal	1419kcal	エネルギー	621kcal	1469kcal
	蛋白質	29.6g	46.8g	蛋白質	35.4g	53.8g	蛋白質	31.6g	50.0g	蛋白質	27.5g	45.3g	蛋白質	26.5g	46.6g
	脂 質	32.3g	35.0g	脂 質	35.8g	39.4g	脂 質	29.2g	32.8g	脂 質	29.1g	31.9g	脂 質	33.5g	37.9g
	炭水化物	60.4g	229.8g	炭水化物	52.9g	223.4g	炭水化物	55.5g	227.5g	炭水化物	57.5g	230.3g	炭水化物	54.7g	229.2g
	ナトリウム	2217mg	3570mg	ナトリウム	2238mg	3562mg	ナトリウム	2274mg	3625mg	ナトリウム	2074mg	3402mg	ナトリウム	2007mg	3801mg
	食塩相当量	5.6g	9.1g	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	9.8g

★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。



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。