

注文締切：7/15（火）

7月28日(月)			7月29日(火)			7月30日(水)			7月31日(木)			8月1日(金)			
朝	★全粥240g 麩と野菜の煮物 竹輪のごま炒め なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 白菜のとりみ煮 きくらげとこんにやくの佃煮 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g スクランブルエッグ 豆腐のかに風あんかけ 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁		卵乳 卵麦か 麦 麦	★全粥240g 肉団子と白菜の煮物 法蓮草と油揚げの煮物 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう ひじきの五目煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		卵麦 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	136kcal	295kcal	エネルギー	70kcal	229kcal	エネルギー	127kcal	286kcal	エネルギー	162kcal	321kcal	エネルギー	114kcal	273kcal
	蛋白質	5.1g	8.8g	蛋白質	4.9g	8.6g	蛋白質	4.4g	8.1g	蛋白質	7.3g	11.0g	蛋白質	4.0g	7.7g
	脂質	6.9g	7.6g	脂質	1.9g	2.6g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	6.7g	7.4g
食	炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	9.8g	42.8g	炭水化物	6.5g	39.5g	炭水化物	12.8g	45.8g	炭水化物	10.2g	43.2g
	ナトリウム	649mg	1089mg	ナトリウム	611mg	1051mg	ナトリウム	361mg	801mg	ナトリウム	734mg	1174mg	ナトリウム	583mg	1023mg
	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	0.9g	2.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.5g	2.6g
	★全粥240g 白身フライ 法蓮草ソテー ネギ味噌炒め 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏団子のトマト煮 ひじきと大豆の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 豚肉とじゃがいもの甘辛炒め 白菜と揚げの旨煮 バンバンジーサラダ ★味噌汁		麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g プリのごま醤油焼 人参のきな粉和え ツナあつさり煮 キャベツサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏のカレー照煮込み キャベツソテー 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 春雨とツナのピリ辛炒め ★味噌汁		麦 乳麦 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
食	エネルギー	347kcal	506kcal	エネルギー	268kcal	427kcal	エネルギー	247kcal	406kcal	エネルギー	242kcal	401kcal	エネルギー	238kcal	397kcal
	蛋白質	13.1g	16.8g	蛋白質	10.9g	14.6g	蛋白質	14.2g	17.9g	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	13.5g	17.2g
	脂質	20.0g	20.7g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	10.9g	11.6g
	炭水化物	27.6g	60.6g	炭水化物	24.5g	57.5g	炭水化物	21.1g	54.1g	炭水化物	13.4g	46.4g	炭水化物	18.9g	51.9g
	ナトリウム	781mg	1221mg	ナトリウム	969mg	1409mg	ナトリウム	720mg	1160mg	ナトリウム	822mg	1262mg	ナトリウム	867mg	1307mg
夕	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g
	★全粥240g ハーブチキンソテー インゲンソテー 切干大根とベーコンの煮物 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁		卵 乳麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚の味噌煮 ピーマンのおかか和え ポテトチキン ★味噌汁		卵麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のきのこあん 三色炒め煮 マカロニサラダ ★味噌汁		麦 麦落 卵乳麦 麦	★全粥240g 北海道豚肉のジンギスカン風 大豆と椎茸の煮物 オクラのポン酢ジュレ和え ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 天津飯の具(関東風) コーンと挽肉の炒め物 人参のおかかサラダ ★味噌汁		卵乳麦か 乳麦か 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	175kcal	334kcal	エネルギー	267kcal	426kcal	エネルギー	274kcal	433kcal	エネルギー	228kcal	387kcal	エネルギー	263kcal	422kcal
	蛋白質	11.3g	15.0g	蛋白質	17.4g	21.1g	蛋白質	13.8g	17.5g	蛋白質	14.9g	18.6g	蛋白質	11.5g	15.2g
食	脂質	8.0g	8.7g	脂質	13.6g	14.3g	脂質	14.3g	15.0g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	13.1g	13.8g
	炭水化物	14.3g	47.3g	炭水化物	18.3g	51.3g	炭水化物	20.9g	53.9g	炭水化物	18.2g	51.2g	炭水化物	25.0g	58.0g
	ナトリウム	722mg	1162mg	ナトリウム	807mg	1247mg	ナトリウム	994mg	1434mg	ナトリウム	666mg	1106mg	ナトリウム	948mg	1388mg
	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.7g	2.8g	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
エネルギー		658kcal	1135kcal	エネルギー	605kcal	1082kcal	エネルギー	648kcal	1125kcal	エネルギー	632kcal	1109kcal	エネルギー	615kcal	1092kcal
蛋白質		29.5g	40.6g	蛋白質	33.2g	44.3g	蛋白質	32.4g	43.5g	蛋白質	35.8g	46.9g	蛋白質	29.0g	40.1g
脂質		34.9g	37.0g	脂質	29.7g	31.8g	脂質	35.0g	37.1g	脂質	34.9g	37.0g	脂質	30.7g	32.8g
炭水化物		55.4g	154.4g	炭水化物	52.6g	151.6g	炭水化物	48.5g	147.5g	炭水化物	44.4g	143.4g	炭水化物	54.1g	153.1g
計	ナトリウム	2152mg	3472mg	ナトリウム	2387mg	3707mg	ナトリウム	2075mg	3395mg	ナトリウム	2222mg	3542mg	ナトリウム	2398mg	3718mg
	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	5.7g	9.0g	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



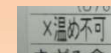
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。