

注文締切：7/22（火）

8月4日(月)			8月5日(火)			8月6日(水)			8月7日(木)			8月8日(金)								
朝	★全粥240g 豚肉と大根のピリ辛煮 パスタのクリーム煮 白菜のスープ煮 ★味噌汁		麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 野菜とハムの玉子炒め ぜんまいとミンチの煮物 白花豆煮 ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏大豆 南瓜の柚子そぼろあん 大根のあつさり生姜漬 ★味噌汁		麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と大根の煮物 なめこじやが芋の煮物 たたきごぼう ★味噌汁		麦 麦 麦	★全粥240g 鶏じゃがが煮 切干大根と豚肉の炒め物 ナスの油炒め ★味噌汁		麦落 麦 麦					
	栄養価 エネルギー		おかずセット 155kcal	フルセット 314kcal	栄養価 エネルギー		おかずセット 175kcal	フルセット 334kcal	栄養価 エネルギー		おかずセット 173kcal	フルセット 332kcal	栄養価 エネルギー		おかずセット 159kcal	フルセット 318kcal	栄養価 エネルギー		おかずセット 195kcal	フルセット 354kcal
	蛋白質		4.9g	8.6g	蛋白質		7.8g	11.5g	蛋白質		10.3g	14.0g	蛋白質		7.1g	10.8g	蛋白質		6.4g	10.1g
	脂質		9.8g	10.5g	脂質		6.0g	6.7g	脂質		6.9g	7.6g	脂質		5.9g	6.6g	脂質		13.0g	13.7g
	炭水化物		10.9g	43.9g	炭水化物		23.1g	56.1g	炭水化物		17.3g	50.3g	炭水化物		18.8g	51.8g	炭水化物		11.9g	44.9g
食	ナトリウム		534mg	974mg	ナトリウム		486mg	926mg	ナトリウム		566mg	1006mg	ナトリウム		556mg	996mg	ナトリウム		429mg	869mg
	食塩相当量		1.4g	2.5g	食塩相当量		1.2g	2.4g	食塩相当量		1.4g	2.6g	食塩相当量		1.4g	2.5g	食塩相当量		1.1g	2.2g
	★全粥240g 鶏肉のレモン風味焼 オクラのペペロンチーノ 里芋のかい風あんかけ 中華うま煮 ★味噌汁				★全粥240g 豚肉と青梗菜のカレー炒め キャベツと油揚げの味噌煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		乳麦 麦 麦	★全粥240g あぶらかれい味噌煮 菜の花 枝豆入り麻婆なす キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング ★味噌汁			★全粥240g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 人参のレモン煮 豚肉のチリソース炒め 青菜のわさび和え ★味噌汁		卵麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 照焼ハンバーグ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 鶏肉と蓮根の青のり炒め 春雨の中華和え ★味噌汁		乳麦 乳麦 乳麦 麦				
	栄養価 エネルギー		おかずセット 194kcal	フルセット 353kcal	栄養価 エネルギー		おかずセット 214kcal	フルセット 373kcal	栄養価 エネルギー		おかずセット 240kcal	フルセット 399kcal	栄養価 エネルギー		おかずセット 225kcal	フルセット 384kcal	栄養価 エネルギー		おかずセット 258kcal	フルセット 417kcal
	蛋白質		10.9g	14.6g	蛋白質		12.0g	15.7g	蛋白質		19.2g	22.9g	蛋白質		11.7g	15.4g	蛋白質		12.8g	16.5g
昼	脂質		8.2g	8.9g	脂質		10.0g	10.7g	脂質		11.9g	12.6g	脂質		11.9g	12.6g	脂質		10.2g	10.9g
	炭水化物		17.9g	50.9g	炭水化物		18.6g	51.6g	炭水化物		15.3g	48.3g	炭水化物		17.7g	50.7g	炭水化物		25.1g	58.1g
	ナトリウム		724mg	1164mg	ナトリウム		845mg	1285mg	ナトリウム		958mg	1398mg	ナトリウム		771mg	1211mg	ナトリウム		888mg	1328mg
	食塩相当量		1.8g	3.0g	食塩相当量		2.1g	3.3g	食塩相当量		2.4g	3.6g	食塩相当量		2.0g	3.1g	食塩相当量		2.3g	3.4g
	★全粥240g サワラのごま醤油焼 人参のきんぴら 春雨の五目炒め 揚げナスの煮物 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん インゲンソテー 豚肉と白菜のうま煮 梅和えスパゲティ ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g ハッシュドボークのルー 麩の野菜あんかけ バンサンスー ★味噌汁		乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 鶏ミンチと小松菜の煮物 パスタのサラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g アジの幽庵焼 塩枝豆 炒り豆腐 キャベツと竹輪のおかか和え ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦					
夕	栄養価 エネルギー		おかずセット 255kcal	フルセット 414kcal	栄養価 エネルギー		おかずセット 273kcal	フルセット 432kcal	栄養価 エネルギー		おかずセット 229kcal	フルセット 388kcal	栄養価 エネルギー		おかずセット 257kcal	フルセット 416kcal	栄養価 エネルギー		おかずセット 205kcal	フルセット 364kcal
	蛋白質		14.9g	18.6g	蛋白質		11.8g	15.5g	蛋白質		9.4g	13.1g	蛋白質		11.3g	15.0g	蛋白質		19.8g	23.5g
	脂質		14.0g	14.7g	脂質		14.2g	14.9g	脂質		10.1g	10.8g	脂質		12.5g	13.2g	脂質		5.1g	5.8g
	炭水化物		16.9g	49.9g	炭水化物		24.2g	57.2g	炭水化物		24.8g	57.8g	炭水化物		24.7g	57.7g	炭水化物		17.0g	50.0g
	ナトリウム		799mg	1239mg	ナトリウム		947mg	1387mg	ナトリウム		949mg	1389mg	ナトリウム		943mg	1383mg	ナトリウム		853mg	1293mg
合	食塩相当量		2.0g	3.2g	食塩相当量		2.4g	3.5g	食塩相当量		2.4g	3.5g	食塩相当量		2.4g	3.5g	食塩相当量		2.2g	3.3g
	★全粥240g エネルギー		おかずセット 604kcal	フルセット 1081kcal	★全粥240g エネルギー		おかずセット 662kcal	フルセット 1139kcal	★全粥240g エネルギー		おかずセット 642kcal	フルセット 1119kcal	★全粥240g エネルギー		おかずセット 641kcal	フルセット 1118kcal	★全粥240g エネルギー		おかずセット 658kcal	フルセット 1135kcal
	蛋白質		30.7g	41.8g	蛋白質		31.6g	42.7g	蛋白質		38.9g	50.0g	蛋白質		30.1g	41.2g	蛋白質		39.0g	50.1g
	脂質		32.0g	34.1g	脂質		30.2g	32.3g	脂質		28.9g	31.0g	脂質		30.3g	32.4g	脂質		28.3g	30.4g
	炭水化物		45.7g	144.7g	炭水化物		65.9g	164.9g	炭水化物		57.4g	156.4g	炭水化物		61.2g	160.2g	炭水化物		54.0g	153.0g
計	ナトリウム		2057mg	3377mg	ナトリウム		2278mg	3598mg	ナトリウム		2473mg	3793mg	ナトリウム		2270mg	3590mg	ナトリウム		2170mg	3490mg
	食塩相当量		5.2g	8.7g	食塩相当量		5.7g	9.2g	食塩相当量		6.2g	9.7g	食塩相当量		5.8g	9.1g	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



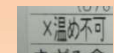
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。