

注文締切：11/4（火）

11月17日(月)			11月18日(火)			11月19日(水)			11月20日(木)			11月21日(金)					
朝	★全粥240g		卵乳麦 麦 麦	★全粥240g		卵乳麦 麦 麦	★全粥240g		麦 麦 麦	★全粥240g		卵麦 卵麦 麦	★全粥240g		麦 卵麦 卵麦		
	肉団子と白菜の煮物			クラムチャウダー			鶏肉のすき焼煮			寄せ豆腐のうすあん			鶏と大根の味噌煮				
	キャベツの土佐煮			チキンアラビアータ			大根と竹輪の煮物			れんこんとさつま揚げの煮物			マカロニとキャベツの玉子炒め				
	根菜の柚子マリネ			ブロッコリーのサラダ			塩麴のキャロットラペ			キャベツの漬物柚子風味			黒オリーブとツナのポテトサラダ				
	★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁				
食	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	112kcal	271kcal	エネルギー	180kcal	339kcal	エネルギー	114kcal	273kcal	エネルギー	144kcal	303kcal	エネルギー	155kcal	314kcal		
	蛋白質	5.2g	8.9g	蛋白質	7.3g	11.0g	蛋白質	6.3g	10.0g	蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	7.5g	11.2g		
	脂質	3.7g	4.4g	脂質	10.6g	11.3g	脂質	4.4g	5.1g	脂質	8.0g	8.7g	脂質	5.6g	6.3g		
	炭水化物	14.6g	47.6g	炭水化物	14.7g	47.7g	炭水化物	11.1g	44.1g	炭水化物	12.9g	45.9g	炭水化物	18.3g	51.3g		
	ナトリウム	549mg	989mg	ナトリウム	573mg	1013mg	ナトリウム	502mg	942mg	ナトリウム	718mg	1158mg	ナトリウム	590mg	1030mg		
	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.6g	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	★全粥240g		麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g		卵麦 麦	★全粥240g		麦 乳麦 麦落 卵乳麦	★全粥240g		乳麦 卵乳麦 麦 卵乳麦	★全粥240g		麦 卵乳麦 卵麦		
	ブリのごま醤油焼			鶏の天ぷら			メバルみりん焼			オニオンソースハンバーグ			アジのカレー焼				
	人参のきな粉和え			天ぷらのタレ			人参のレモン煮			ピーマンソテー			大根の甘酢漬け				
	鶏ミンチと小松菜の煮物			オクラのベベロンチーノ			揚げナスの肉味噌からめ			キャベツと油揚げの味噌煮			ひじきとベーコンの煮物				
	若芽とパインの酢の物			大豆と椎茸の煮物			スパゲティサラダ			さつま芋と大豆のマヨサラダ			カリフラワーの胡麻マヨ和え				
	★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁				
食	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	231kcal	390kcal	エネルギー	186kcal	345kcal	エネルギー	335kcal	494kcal	エネルギー	302kcal	461kcal	エネルギー	194kcal	353kcal		
	蛋白質	16.6g	20.3g	蛋白質	12.8g	16.5g	蛋白質	13.7g	17.4g	蛋白質	12.8g	16.5g	蛋白質	14.6g	18.3g		
	脂質	11.1g	11.8g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	22.8g	23.5g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	10.3g	11.0g		
	炭水化物	16.1g	49.1g	炭水化物	22.4g	55.4g	炭水化物	18.4g	51.4g	炭水化物	25.0g	58.0g	炭水化物	11.0g	44.0g		
	ナトリウム	825mg	1265mg	ナトリウム	745mg	1185mg	ナトリウム	707mg	1147mg	ナトリウム	803mg	1243mg	ナトリウム	731mg	1171mg		
	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g		
夕	★全粥240g		麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g		麦か 麦 卵麦	★全粥240g		卵乳麦か 乳麦 麦 麦	★全粥240g		麦 麦 麦 麦	★全粥240g		麦 卵乳麦 麦 麦		
	キャベツと豚肉の塩あんかけ			焼肉塩炒め			ロールキャベツの中華風			さば梅煮			豚肉とインゲンの山椒炒め				
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め			切干大根としらすの煮物			チンゲン菜ソテー			麩の野菜あんかけ			炒り豆腐				
	春雨とツナのサラダ			青菜のマヨネーズ和え			金時豆煮			切干と法蓮草のおひたし			若芽ともやしの酢の物				
	★味噌汁			★味噌汁			若芽の明太和え			★味噌汁			★味噌汁				
食	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	280kcal	439kcal	エネルギー	272kcal	431kcal	エネルギー	183kcal	342kcal	エネルギー	222kcal	381kcal	エネルギー	260kcal	419kcal		
	蛋白質	12.8g	16.5g	蛋白質	14.2g	17.9g	蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	10.8g	14.5g	蛋白質	12.0g	15.7g		
	脂質	17.1g	17.8g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	4.5g	5.2g	脂質	13.5g	14.2g	脂質	14.9g	15.6g		
	炭水化物	17.4g	50.4g	炭水化物	15.1g	48.1g	炭水化物	29.5g	62.5g	炭水化物	12.3g	45.3g	炭水化物	18.4g	51.4g		
	ナトリウム	832mg	1272mg	ナトリウム	799mg	1239mg	ナトリウム	1036mg	1476mg	ナトリウム	744mg	1184mg	ナトリウム	897mg	1337mg		
	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.6g	3.8g	食塩相当量	1.9g	3.0g	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	623kcal	1100kcal	エネルギー	638kcal	1115kcal	エネルギー	632kcal	1109kcal	エネルギー	668kcal	1145kcal	エネルギー	609kcal	1086kcal		
	蛋白質	34.6g	45.7g	蛋白質	34.3g	45.4g	蛋白質	28.2g	39.3g	蛋白質	29.0g	40.1g	蛋白質	34.1g	45.2g		
	脂質	31.9g	34.0g	脂質	33.3g	35.4g	脂質	31.7g	33.8g	脂質	37.0g	39.1g	脂質	30.8g	32.9g		
	炭水化物	48.1g	147.1g	炭水化物	52.2g	151.2g	炭水化物	59.0g	158.0g	炭水化物	50.2g	149.2g	炭水化物	47.7g	146.7g		
	ナトリウム	2206mg	3526mg	ナトリウム	2117mg	3437mg	ナトリウム	2245mg	3565mg	ナトリウム	2265mg	3585mg	ナトリウム	2218mg	3538mg		
	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.7g	9.0g		

★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



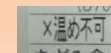
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。