

注文締切：1/27（火）

2月9日(月)			2月10日(火)			2月11日(水)			2月12日(木)			2月13日(金)			
朝	★全粥240g 肉団子と白菜の煮物 さつま揚げと小松菜の煮浸し 大根のあつさり生姜漬け ★味噌汁		卵乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 豚肉と厚揚げの煮物 三色炒め煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁		乳麦 麦落 麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 和風ポトフ キャベツの土佐煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁		乳麦 麦	★全粥240g 法蓮草と豆腐の卵とじ ひじきとベーコンの煮物 おからのとろろ和え ★味噌汁		卵麦 卵乳麦 麦
	栄養価 おかずセット エネルギー 111kcal 270kcal 蛋白質 5.4g 9.1g 脂質 3.8g 4.5g 炭水化物 13.3g 46.3g ナトリウム 588mg 1028mg 食塩相当量 1.5g 2.6g			栄養価 おかずセット エネルギー 147kcal 306kcal 蛋白質 8.2g 11.9g 脂質 5.5g 6.2g 炭水化物 15.4g 48.4g ナトリウム 717mg 1157mg 食塩相当量 1.8g 2.9g			栄養価 おかずセット エネルギー 173kcal 332kcal 蛋白質 6.2g 9.9g 脂質 11.5g 12.2g 炭水化物 12.6g 45.6g ナトリウム 622mg 1062mg 食塩相当量 1.6g 2.7g			栄養価 おかずセット エネルギー 79kcal 238kcal 蛋白質 3.4g 7.1g 脂質 0.6g 1.3g 炭水化物 15.4g 48.4g ナトリウム 460mg 900mg 食塩相当量 1.2g 2.3g			栄養価 おかずセット エネルギー 120kcal 279kcal 蛋白質 8.7g 12.4g 脂質 5.2g 5.9g 炭水化物 10.8g 43.8g ナトリウム 746mg 1186mg 食塩相当量 1.9g 3.0g		
	★全粥240g 長崎ちゃんぽん野菜炒め れんこんの五目炒め煮 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁		乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g オニオンソースハンバーグ 人参グラッセ 大根麻婆 春雨のサラダ ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦落か 卵乳麦 麦	★全粥240g サワラの磯辺焼 チンゲン菜ソテー 豚肉とキャベツのごま風味炒め 煮生酢 ★味噌汁		麦 乳麦 卵麦か 麦	★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め 白菜と竹輪の煮びたし 青梗菜と大豆の和え物 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚のごま醤油焼 人参のおかかサラダ 白菜と鶏肉のとろみ煮 青のりポテトサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 卵乳麦 麦
食	栄養価 おかずセット エネルギー 310kcal 469kcal 蛋白質 13.6g 17.3g 脂質 18.6g 19.3g 炭水化物 21.9g 54.9g ナトリウム 708mg 1148mg 食塩相当量 1.8g 2.9g		フルセット	栄養価 おかずセット エネルギー 268kcal 427kcal 蛋白質 8.6g 12.3g 脂質 14.0g 14.7g 炭水化物 22.9g 55.9g ナトリウム 834mg 1274mg 食塩相当量 2.1g 3.2g		フルセット	栄養価 おかずセット エネルギー 227kcal 386kcal 蛋白質 14.6g 18.3g 脂質 12.2g 12.9g 炭水化物 14.4g 47.4g ナトリウム 927mg 1367mg 食塩相当量 2.4g 3.5g		フルセット	栄養価 おかずセット エネルギー 195kcal 354kcal 蛋白質 13.2g 16.9g 脂質 8.9g 9.6g 炭水化物 14.5g 47.5g ナトリウム 929mg 1369mg 食塩相当量 2.4g 3.5g		フルセット	栄養価 おかずセット エネルギー 243kcal 402kcal 蛋白質 13.3g 17.0g 脂質 13.8g 14.5g 炭水化物 16.3g 49.3g ナトリウム 776mg 1216mg 食塩相当量 2.0g 3.1g		フルセット
	★全粥240g まぐろカツ うま塩キャベツ ナスと麩の炒め煮 たたきごぼう ★味噌汁		麦 麦か 麦 麦 麦	★全粥240g クリームシチュー 大豆とキャベツのコンソメ煮 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁		乳麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 鶏団子のトマト煮 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 ポテの和風サラダ ★味噌汁		卵乳麦 卵麦 卵麦 麦	★全粥240g 白身フライ 塩枝豆 豚肉と小松菜の中華春雨煮 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁		麦 麦 麦落 麦	★全粥240g 豚肉と青梗菜のカレー炒め 切干大根のおから煮 コールスローサラダ ★味噌汁		乳麦 麦 卵麦 麦
夕	栄養価 おかずセット エネルギー 274kcal 433kcal 蛋白質 9.0g 12.7g 脂質 15.4g 16.1g 炭水化物 25.0g 58.0g ナトリウム 715mg 1155mg 食塩相当量 1.8g 2.9g		フルセット	栄養価 おかずセット エネルギー 233kcal 392kcal 蛋白質 11.8g 15.5g 脂質 9.7g 10.4g 炭水化物 24.0g 57.0g ナトリウム 961mg 1401mg 食塩相当量 2.4g 3.6g		フルセット	栄養価 おかずセット エネルギー 248kcal 407kcal 蛋白質 8.3g 12.0g 脂質 10.2g 10.9g 炭水化物 30.0g 63.0g ナトリウム 1007mg 1447mg 食塩相当量 2.6g 3.7g		フルセット	栄養価 おかずセット エネルギー 382kcal 541kcal 蛋白質 13.3g 17.0g 脂質 25.9g 26.6g 炭水化物 23.2g 56.2g ナトリウム 815mg 1255mg 食塩相当量 2.1g 3.2g		フルセット	栄養価 おかずセット エネルギー 230kcal 389kcal 蛋白質 10.2g 13.9g 脂質 12.7g 13.4g 炭水化物 19.1g 52.1g ナトリウム 713mg 1153mg 食塩相当量 1.8g 2.9g		フルセット
	★全粥240g まぐろカツ うま塩キャベツ ナスと麩の炒め煮 たたきごぼう ★味噌汁		麦 麦か 麦 麦 麦	★全粥240g クリームシチュー 大豆とキャベツのコンソメ煮 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁		乳麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 鶏団子のトマト煮 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 ポテの和風サラダ ★味噌汁		卵乳麦 卵麦 卵麦 麦	★全粥240g 白身フライ 塩枝豆 豚肉と小松菜の中華春雨煮 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁		麦 麦 麦落 麦	★全粥240g 豚肉と青梗菜のカレー炒め 切干大根のおから煮 コールスローサラダ ★味噌汁		乳麦 麦 卵麦 麦
合 計	栄養価 おかずセット エネルギー 695kcal 1172kcal 蛋白質 28.0g 39.1g 脂質 37.8g 39.9g 炭水化物 60.2g 159.2g ナトリウム 2011mg 3331mg 食塩相当量 5.1g 8.4g		フルセット	栄養価 おかずセット エネルギー 648kcal 1125kcal 蛋白質 28.6g 39.7g 脂質 29.2g 31.3g 炭水化物 62.3g 161.3g ナトリウム 2512mg 3832mg 食塩相当量 6.3g 9.7g		フルセット	栄養価 おかずセット エネルギー 648kcal 1125kcal 蛋白質 29.1g 40.2g 脂質 33.9g 36.0g 炭水化物 57.0g 156.0g ナトリウム 2556mg 3876mg 食塩相当量 6.6g 9.9g		フルセット	栄養価 おかずセット エネルギー 656kcal 1133kcal 蛋白質 29.9g 41.0g 脂質 35.4g 37.5g 炭水化物 53.1g 152.1g ナトリウム 2204mg 3524mg 食塩相当量 5.7g 9.0g		フルセット	栄養価 おかずセット エネルギー 593kcal 1070kcal 蛋白質 32.2g 43.3g 脂質 31.7g 33.8g 炭水化物 46.2g 145.2g ナトリウム 2235mg 3555mg 食塩相当量 5.7g 9.0g		フルセット

★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



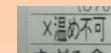
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。  
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。