

ふたを少しはがして電子レンジで温めてお召し上がりください。
※ラベルに記載された温め時間は電子レンジ500w使用時の目安です。

<記入例>1食あたり合計

配達日 当日	
エネルギー	0 kcal
たんぱく質	0.0 g
脂質	0.0 g
炭水化物	0.0 g
ナトリウム	0 mg
食塩相当量	(0.0) g

冷蔵



献立内容や栄養成分値は変更になる場合がございます。

消費期限は、お届け日から翌々日の午後2時までです。

【主食栄養価】

ごはん150g エネルギー252kcal、たんぱく質3.8g、脂質0.5g 炭水化物55.7g
5分かゆ200g エネルギー72kcal、たんぱく質1.2g、脂質0.2g、炭水化物15.8g

	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
A	【年末年始お休みのご連絡】						1月1日
B	12月31日(土)から1月3日(火)まで やわらか食は配送をお休みさせていただきます。						1月1日
	1月2日	1月3日	1月4日	1月5日	1月6日	1月7日	1月8日
A	休み	休み	豚肉のおろしあん ブロッコリーの中華風 やまいもきんぴら 卵の花 267 kcal 13.2 g 13.1 g 23.6 g 1,153 mg (2.9) g	豚肉の卵とじ やまいもといかの煮物 ブロッコリーのお浸し 275 kcal 16.3 g 12.4 g 23.3 g 1,242 mg (3.2) g	からすがれいの野菜あん ふわふわ卵のチリソースがけ 卵の花 大根の中華風 292 kcal 11.1 g 16.3 g 22.3 g 999 mg (2.5) g	休み	休み
B	休み	休み	豆腐ハンバーグ 肉団子煮 なすのそぼろ煮 大根のみそだれ 333 kcal 13.0 g 18.6 g 25.9 g 1,006 mg (2.6) g	鶏肉の和風あんかけ 中華盛り合わせ 大根のみそそぼろ 259 kcal 15.9 g 9.6 g 25.2 g 1,134 mg (2.9) g	肉団子の甘酢あんかけ キャベツのコンソメ煮 揚げ高野の海鮮あん ひじきの煮物 311 kcal 13.4 g 16.1 g 28.0 g 1,122 mg (2.8) g	休み	休み
	1月9日	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日
A	赤魚の柚香煮 肉団子煮 ブロッコリーのお浸し かぼちゃとりんごのサラダ 303 kcal 18.2 g 14.7 g 24.0 g 1,111 mg (2.8) g	たらのしょうが煮 はんぺんの炊き合わせ かぼちゃのいとこ煮 259 kcal 20.8 g 3.5 g 34.7 g 1,142 mg (2.9) g	牛肉の肉じゃが ほうれん草の煮浸し 豆腐しんじょ蒸し 大根の湯葉あんかけ 230 kcal 12.7 g 7.5 g 25.9 g 1,121 mg (2.8) g	鶏肉のクリーム煮 じゃがいものごまあんかけ いんげんの菊花あん 257 kcal 13.3 g 8.7 g 30.1 g 1,074 mg (2.7) g	たらのカレールタルソース 焼きなすとかぼちゃのしょうが仕立て ほうれん草のかにあん 306 kcal 19.5 g 13.4 g 25.7 g 1,175 mg (3.0) g	休み	休み
B	炒り豆腐 ほうれん草のごまだれ さつまいもと大豆昆布の含め煮 ソースたこ焼き 266 kcal 14.2 g 10.4 g 27.8 g 1,227 mg (3.1) g	豚肉のバーベキューソース いんげんの柚あん マカロニサラダ ひき肉のケチャップ煮 301 kcal 14.0 g 18.1 g 20.6 g 1,048 mg (2.7) g	お麩の卵とじ 大根といかの煮物 えびのチリソース 菜の花炒め 257 kcal 16.7 g 11.6 g 18.9 g 1,224 mg (3.1) g	豚肉のしょうが仕立て はんぺんの炊き合わせ 切干大根の煮物 252 kcal 14.2 g 11.6 g 22.9 g 1,097 mg (2.8) g	干草焼き(かにと野菜入り卵焼き) えびのチリソース 切り昆布の煮物 さつまいもの含め煮 255 kcal 19.0 g 7.2 g 27.4 g 1,131 mg (2.9) g	休み	休み
	1月16日	1月17日	1月18日	1月19日	1月20日	1月21日	1月22日
A	鶏肉のマヨネーズソース 野菜しんじょの炊き合わせ ひじきの煮物 307 kcal 16.5 g 17.0 g 23.3 g 1,225 mg (3.1) g	鶏肉の甘みそだれ なすのそぼろ煮 大根といかの煮物 いんげんの菊花あん 231 kcal 17.1 g 6.0 g 26.8 g 1,004 mg (2.6) g	ハンバーグ マカロニとじゃがいものトマトソース 大豆こぶ 317 kcal 13.6 g 15.9 g 30.0 g 1,036 mg (2.6) g	豚肉のねぎ塩だれ からあげ風 チンゲン菜炒め 284 kcal 15.4 g 16.5 g 17.3 g 1,140 mg (2.9) g	かに入りクリームコロッケのデミグラスソース 肉団子と白菜のスープ仕立て 大根といかの煮物 323 kcal 14.3 g 17.2 g 26.6 g 1,210 mg (3.1) g	休み	休み
B	豚肉の和風カレー ブロッコリーとカラフラワーのスープ煮 さつまいものオレンジ風味 275 kcal 14.1 g 9.3 g 33.7 g 1,096 mg (2.8) g	オムレツの野菜あん 肉団子と白菜のスープ仕立て 卵の花 293 kcal 13.5 g 16.6 g 22.0 g 1,085 mg (2.8) g	麻婆豆腐 卵のチリソース ブロッコリーと人参のコンソメ風 260 kcal 13.0 g 14.4 g 20.2 g 1,097 mg (2.8) g	赤魚のおろしあん キャベツの煮浸し マカロニサラダ かぼちゃと塩昆布の煮物 231 kcal 14.5 g 8.6 g 24.4 g 1,029 mg (2.6) g	たらの照り煮 二色シューマイ いんげんの柚あん かぼちゃのいとこ煮 256 kcal 19.6 g 3.3 g 34.9 g 1,011 mg (2.6) g	休み	休み
	1月23日	1月24日	1月25日	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日
A	豚肉のトマトソース ブロッコリーの炒め煮 かぼちゃの含め煮 309 kcal 15.1 g 14.9 g 27.0 g 976 mg (2.5) g	からすがれいのあんかけ はんぺんの煮物 キャベツの煮浸し ほうれん草のかにあん 253 kcal 11.5 g 14.4 g 18.9 g 1,013 mg (2.6) g	ビーフシチュー ブロッコリーと人参のコンソメ風 マカロニのクリームソース 231 kcal 11.4 g 8.9 g 26.9 g 1,244 mg (3.2) g	しんじょの炊き合わせ 菜の花の玉子あん つくね煮 やまいもの中華風肉みそがけ 264 kcal 12.1 g 14.7 g 21.1 g 1,103 mg (2.8) g	豆入りキーマカレー スクランブルエッグ ロールキャベツ 323 kcal 16.6 g 16.5 g 27.3 g 1,168 mg (3.0) g	休み	休み
B	えびのホワイトシチュー 玉子焼き 卵の花 なすとマカロニのトマトソース 235 kcal 11.6 g 10.3 g 24.5 g 1,066 mg (2.7) g	ハンバーグカレー りんご入りきんとん いんげんの煮浸し 二色シューマイ 293 kcal 10.8 g 10.4 g 39.5 g 1,247 mg (3.2) g	さけのちゃんちゃん焼き風 とうがんのそぼろ煮 たこ焼きの和風あん 235 kcal 13.9 g 10.3 g 19.9 g 1,205 mg (3.1) g	牛肉のすき煮風 玉子焼き ぎょうざ ほうれん草のごまだれ 236 kcal 14.4 g 8.5 g 26.0 g 1,264 mg (3.2) g	ハンバーグのおろしぼん酢 なすのトマトソース かぼちゃとりんごのサラダ ブロッコリーのコンソメ風 252 kcal 11.2 g 10.8 g 29.1 g 1,130 mg (2.9) g	休み	休み
	1月30日	1月31日					
A	さけの塩麴蒸し なすのえびあん かぼちゃサラダ 233 kcal 13.9 g 12.0 g 16.6 g 1,149 mg (2.9) g	かれいの煮付け 肉団子煮 ひじきの煮物 卵の花 296 kcal 19.0 g 13.6 g 21.0 g 1,071 mg (2.7) g					
B	チーズオムレツのトマトソース キャベツとマカロニのコンソメ煮 マッシュポテト 296 kcal 8.6 g 17.6 g 25.9 g 959 mg (2.4) g	鶏肉の照りだれ 麻婆なす はんぺんとつくねの炊き合わせ かぼちゃの含め煮 240 kcal 16.2 g 6.0 g 29.6 g 891 mg (2.3) g					