



9月献立一覧



朝食	
9月4日(水) 冷やしうどん	 <p>竹輪とほうれん草の煮物</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>筍のり</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>
	 <p>ごま豆腐</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>125.3kcal 4.8g 4.0g 17.7g 570.3mg 1.4g</p>
	<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>

昼食	
	 <p>蒸し鶏ももスライス</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>かに風味蒲鉾フレーク</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>
	 <p>冷凍海藻ミックス</p> <p>包装形態 脱気 調理方法 水戻し30分</p>
	 <p>シェフのだし入り玉子焼き</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約20分</p>
	 <p>きのこのさつと煮</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>117.5kcal 8.6g 6.1g 6.7g 616.9mg 1.6g</p>
<p>主食とおススメ食材</p> <p>うどん・うどんつゆ</p>	

夕食	
	 <p>いわし塩焼き</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>海老団子と野菜の炒め煮</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>ひよこ豆</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>206.3kcal 15.5g 9.2g 14.3g 545.4mg 1.4g</p>
	<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>

9月5日(木)	 <p>テーブルマーク 豆腐の肉味噌餡包み</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>大根の炒め煮</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>小さなねぎ焼</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>155.2kcal 6.3g 6.8g 17.3g 526.2mg 1.3g</p>
<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>	

	 <p>さわらチーズカレー衣焼き</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>金平ごぼうN</p> <p>包装形態 脱気 調理方法 湯煎 約8分</p>
	 <p>キャベツの煮びたし</p> <p>包装形態 脱気 調理方法 湯煎 約8分</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>212.3kcal 10.7g 12.5g 13.5g 661.3mg 1.7g</p>
<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>	

	 <p>豚肉とアスパラの醤油炒め</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>切干大根と紫玉葱のさっぱり和え</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>
	 <p>グリーンピースの玉子和え</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約20分</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>188.8kcal 14.4g 8.4g 12.4g 579.2mg 1.5g</p>
<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>	

9月6日(金)	 <p>ホウレン草入りオムレツ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約20分</p>
	 <p>じゃがいものポトフ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>スパゲティナポリタン</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>213.6kcal 9.5g 6.5g 28.6g 838.8mg 2.1g</p>
<p>主食とおススメ食材</p> <p>パン・サラダ菜・ケチャップ</p>	

	 <p>塩焼きチキン</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>豆とさつま芋のサラダ</p> <p>包装形態 脱気 調理方法 流水解凍</p>
	 <p>平春雨オイスター炒め</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>111.2kcal 10.5g 9.8g 16.1g 478.5mg 1.2g</p>
<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>	

	 <p>あじの照り焼き</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約15分</p>
	 <p>のっぺい煮K</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>彩りひじき</p> <p>包装形態 脱気 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</p> <p>168.4kcal 17.1g 4.7g 13.6g 584.2mg 1.5g</p>
<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>	



9月献立一覧



朝食							
9月7日(土)		あおさ揚げの昆布仕立てあん	包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分	
	画像なし	きゅうりとわかめの酢の物	包装形態	真空	調理方法	流水解凍	
		関西風玉子巻	包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分	
	栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
		139.5kcal	6.8g	7.0g	12.0g	607.5mg	1.5g
	主食とおススメ食材	ご飯					

昼食							
		さば生姜煮	包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分	
	画像なし	冬瓜の鶏そぼろあん	包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分	
	画像なし	からし菜と京揚げのおひたし	包装形態	真空	調理方法	流水解凍	
	栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
		188.1kcal	9.9g	12.6g	8.0g	521.9mg	1.3g
	主食とおススメ食材	ご飯					

夕食							
		シェフハンバーグ	包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分	
	ハンバーグのソース	シェフのデミソース	包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分	
		エピマカロニグラタン	包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分	
	画像なし	おからサラダ	包装形態	真空	調理方法	流水解凍	
	栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
		299.7kcal	11.2g	18.6g	21.1g	681.9mg	1.7g
	主食とおススメ食材	ご飯					

9月8日(日)		HG鮭バーグ	包装形態	真空	調理方法	湯煎 約14分	
	鮭バーグのソース	MCC 冷凍デリカ 彩り野菜のトマトソース	包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分	
	新商品	インゲンの利休和え	包装形態	真空	調理方法	湯煎後冷却 約10分	
		大根柚子風味	包装形態	真空	調理方法	湯煎後冷却 約10分	
	栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
		165.5kcal	7.2g	9.5g	12.7g	528.5mg	1.3g
	主食とおススメ食材	ご飯・サラダ菜					

		すき焼き風煮込み	包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分	
	画像なし	おかず豆	包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分	
		金平れんこん	包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分	
	栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
		234.1kcal	7.7g	10.6g	26.0g	780.7mg	2.0g
	主食とおススメ食材	ご飯					

		野菜と玉子の中華炒め(キット)	包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分	
		春雨の炒め煮	包装形態	真空	調理方法	湯煎 約15分	
		玉葱と人参のマリネ	包装形態	真空	調理方法	流水解凍	
	栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
		215.6kcal	8.2g	11.3g	19.1g	485.4mg	1.2g
	主食とおススメ食材	ご飯					

9月9日(月)		ちくぜん煮	包装形態	真空	調理方法	湯煎 約15分	
		五目厚焼き玉子	包装形態	真空	調理方法	湯煎 約20分	
		のり豆	包装形態	真空	調理方法	流水解凍	
	栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
		171.2kcal	9.9g	6.4g	18.4g	494.9mg	1.3g
	主食とおススメ食材	ご飯					

		鶏肉の生姜焼き(5枚入り)	包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分	
	画像なし	シェフの彩り野菜のピクルス	包装形態	真空	調理方法	湯煎後冷却 約10分	
		マカロニとツナのオニオンサラダ	包装形態	真空	調理方法	湯煎後冷却 約15分	
	栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
		104.2kcal	2.2g	3.8g	14.4g	225.6mg	0.6g
	主食とおススメ食材	ご飯・サラダ菜					

		あぶらかれい味噌焼き	包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分	
		茄子のみょうが煮	包装形態	脱気	調理方法	流水解凍	
		しらすとわかめの酢の物	包装形態	真空	調理方法	流水解凍	
	栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
		100.1kcal	10.5g	3.1g	7.2g	733.5mg	1.9g
	主食とおススメ食材	ご飯					



9月献立一覧



朝食	
9月10日(火)	 アンサンプルエッグ 包装形態 真空 調理方法 湯煎 約15分
	新商品 キャベツとウインナーのソテー カレー風味
	 白花生 包装形態 真空 調理方法 流水解凍
	栄養価計 (1食あたり) エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 151.8kcal 4.8g 5.7g 19.7g 161.6mg 0.4g
	主食とおススメ食材 パン・サラダ菜

昼食	
	 さんま梅かつお煮 包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分
	 絹厚揚げと刻み昆布の煮物 包装形態 脱気 調理方法 湯煎 約10分
	 菜の花のお浸し 包装形態 脱気 調理方法 流水解凍
	栄養価計 (1食あたり) エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 168.kcal 10.6g 8.2g 11.8g 576.2mg 1.5g
	主食とおススメ食材 ご飯

夕食	
	 鶏肉と豆のトマト煮込み 包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分
	 クリーミーベーコンポテト 包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分
	新商品 イタリアン野菜とマカロニのサラダ
	栄養価計 (1食あたり) エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 194.7kcal 10.8g 11.8g 10.2g 443.6mg 1.1g
	主食とおススメ食材 ご飯

9月11日(水)	 かにのふわふわ豆腐 包装形態 脱気 調理方法 自然解凍
	かにのふわふわ豆腐の付け合わせ かつお風味あん 包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分
	 五目きんぴら 包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分
	 スパゲティーサラダ 包装形態 真空 調理方法 湯煎後冷却 約10分
	栄養価計 (1食あたり) エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 182.4kcal 5.6g 11.1g 14.9g 758.1mg 1.9g
主食とおススメ食材 ご飯	

	 味噌焼きチキン 包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分
	 ジャーマンポテト 包装形態 真空 調理方法 湯煎 約20分
	 キャベツとコーンのおかか和え 包装形態 真空 調理方法 流水解凍
	栄養価計 (1食あたり) エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 246.9kcal 11.4g 13.5g 18.7g 576.7mg 1.5g
	主食とおススメ食材 ご飯

	 真あじ甘酢タレ 包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分
	 揚げしんじょうと茄子の煮物 包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分
	 大あみ生姜甘辛煮 包装形態 真空 調理方法 流水解凍
	栄養価計 (1食あたり) エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 181.8kcal 14.5g 6.7g 14.9g 692.5mg 1.8g
	主食とおススメ食材 ご飯

9月12日(木)	 SMまるいたまごやき50g 包装形態 調理方法 冷蔵解凍
	 野菜とベーコンの炒め物 包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分
	 金平れんこん 包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分
	栄養価計 (1食あたり) エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 162.4kcal 5.4g 11.3g 10.4g 479.4mg 1.2g
	主食とおススメ食材 パン・サラダ菜・ケチャップ

	 黄金かれいおろし煮 包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分
	 春雨サラダ 包装形態 脱気 調理方法 湯煎後冷却 約10分
	 豆乳入りしっとり卵の花 包装形態 脱気 調理方法 湯煎 約10分
	栄養価計 (1食あたり) エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 113.4kcal 11.5g 1.7g 12.3g 652.1mg 1.7g
	主食とおススメ食材 ご飯

	 チキンライスの素 包装形態 真空 調理方法 湯煎後冷却 約10分
	 ポテトサラダNF 包装形態 真空 調理方法 湯煎後冷却 約10分
	 ほうれん草のソテー 包装形態 真空 調理方法 流水解凍
	栄養価計 (1食あたり) エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 104.5kcal 6.3g 5.2g 13.2g 593.1mg 1.5g
	主食とおススメ食材 ご飯

※新商品に関する調理方法は、後日お送りする発注書をご覧くださいませ。



9月献立一覧



朝食												
9月13日(金)	 <p>ポークソーセージA</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>スパゲティナポリタン</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>のり豆</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>椎茸佃煮</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>294.7kcal</td> <td>11.7g</td> <td>12.2g</td> <td>34.7g</td> <td>998.9mg</td> <td>2.5g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	294.7kcal	11.7g	12.2g	34.7g	998.9mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
294.7kcal	11.7g	12.2g	34.7g	998.9mg	2.5g							
主食とおススメ食材	ご飯・サラダ菜											

昼食													
	 <p>豚生姜焼き(キット)</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>カリフラワーのポトフS</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>キャベツと人参のサラダ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>												
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>200.6kcal</td> <td>7.7g</td> <td>11.9g</td> <td>15.3g</td> <td>982.6mg</td> <td>2.5g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	200.6kcal	7.7g	11.9g	15.3g	982.6mg	2.5g
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
200.6kcal	7.7g	11.9g	15.3g	982.6mg	2.5g								
主食とおススメ食材	ご飯												

夕食													
	<p>新商品</p> <p>タラフライ</p>												
	<p>画像なし</p> <p>大学芋</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>ささがきごぼうサラダ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>												
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>133.4kcal</td> <td>0.9g</td> <td>3.2g</td> <td>25.8g</td> <td>170.5mg</td> <td>0.4g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	133.4kcal	0.9g	3.2g	25.8g	170.5mg	0.4g
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
133.4kcal	0.9g	3.2g	25.8g	170.5mg	0.4g								
主食とおススメ食材	ご飯・しょう油												

9月14日(土)	 <p>テールマーク チキンピカタ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>いんげん生姜醤油和え</p> <p>包装形態 脱気 調理方法 流水解凍</p>												
	 <p>マカロニサラダ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎後冷却 約10分</p>												
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>156.4kcal</td> <td>6.8g</td> <td>6.9g</td> <td>16.9g</td> <td>501.4mg</td> <td>1.3g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	156.4kcal	6.8g	6.9g	16.9g	501.4mg	1.3g
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
156.4kcal	6.8g	6.9g	16.9g	501.4mg	1.3g								
主食とおススメ食材	ご飯・サラダ菜												

	 <p>イワシ紀州梅煮</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>かぼちやいとこ煮</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>おくらひじきクコの実和え</p> <p>包装形態 脱気 調理方法 流水解凍</p>												
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>134.6kcal</td> <td>7.6g</td> <td>2.5g</td> <td>20.8g</td> <td>391.8mg</td> <td>1.0g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	134.6kcal	7.6g	2.5g	20.8g	391.8mg	1.0g
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
134.6kcal	7.6g	2.5g	20.8g	391.8mg	1.0g								
主食とおススメ食材	ご飯												

	 <p>鶏もも肉の唐揚げ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>鶏もも肉の唐揚げの付け合わせ</p> <p>スノーマン 具沢山ソース すだちおろし</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>サラダ風ポテト卵の花</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>冷凍わさび昆布</p> <p>包装形態 脱気 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>403.6kcal</td> <td>9.2g</td> <td>28.8g</td> <td>25.0g</td> <td>991.3mg</td> <td>2.5g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	403.6kcal	9.2g	28.8g	25.0g	991.3mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
403.6kcal	9.2g	28.8g	25.0g	991.3mg	2.5g							
主食とおススメ食材	ご飯											

9月15日(日)	 <p>FM和風きんぴら包み焼き50P</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約20分</p>												
	<p>画像なし</p> <p>味付き くきわかめ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>												
	 <p>筍のり</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>												
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>127.9kcal</td> <td>6.2g</td> <td>4.2g</td> <td>17.1g</td> <td>545.7mg</td> <td>1.4g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	127.9kcal	6.2g	4.2g	17.1g	545.7mg	1.4g
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
127.9kcal	6.2g	4.2g	17.1g	545.7mg	1.4g								
主食とおススメ食材	ご飯												

	 <p>カレーうどんの具</p> <p>包装形態 脱気 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>さつま芋レモン煮</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約5分</p>												
	 <p>小さなねぎ焼</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>318.2kcal</td> <td>7.7g</td> <td>13.4g</td> <td>41.2g</td> <td>2042.2mg</td> <td>5.2g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	318.2kcal	7.7g	13.4g	41.2g	2042.2mg	5.2g
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
318.2kcal	7.7g	13.4g	41.2g	2042.2mg	5.2g								
主食とおススメ食材	うどん・しょう油												

	 <p>めばる柚庵焼き</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>大根のそぼろあん</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>ほうれん草のごまあえ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>												
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>111.5kcal</td> <td>10.8g</td> <td>3.4g</td> <td>8.2g</td> <td>459.7mg</td> <td>1.2g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	111.5kcal	10.8g	3.4g	8.2g	459.7mg	1.2g
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
111.5kcal	10.8g	3.4g	8.2g	459.7mg	1.2g								
主食とおススメ食材	ご飯												

※新商品に関する調理方法は、後日お送りする発注書をご覧くださいませ。



9月献立一覧



朝食												
9月16日(月) 敬老の日	 <p>手づくりツナマヨオムレツ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>ラウトウイユ(洋野菜のトマト煮)</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>菜の花のお浸し</p> <p>包装形態 脱気 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>160.6kcal</td> <td>7.6g</td> <td>10.8g</td> <td>8.6g</td> <td>625.6mg</td> <td>1.6g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	160.6kcal	7.6g	10.8g	8.6g	625.6mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
160.6kcal	7.6g	10.8g	8.6g	625.6mg	1.6g							
パン・サラダ菜・トマト												

昼食													
 <p>敬老の日</p> <p>*十種のお祝い海鮮丼</p> <p>*からし菜のおかか和え</p> <p>*白あんの紅白まんじゅう</p>													
<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							<p>ご飯</p>
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量								

夕食												
9月16日(月) 敬老の日	 <p>ハーブチキン</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>いか団子の煮物</p> <p>包装形態 脱気 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>田舎うぐいす豆</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>190.8kcal</td> <td>12.1g</td> <td>7.5g</td> <td>17.8g</td> <td>461.6mg</td> <td>1.2g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	190.8kcal	12.1g	7.5g	17.8g	461.6mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
190.8kcal	12.1g	7.5g	17.8g	461.6mg	1.2g							
ご飯												

9月17日(火) ハンバーグ	 <p>カニかま入かに風味さつま揚昆布仕立</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>あさりと昆布の煮物</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>ポテトサラダNF</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎後冷却 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>94.7kcal</td> <td>5.0g</td> <td>3.2g</td> <td>11.1g</td> <td>501.2mg</td> <td>1.3g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	94.7kcal	5.0g	3.2g	11.1g	501.2mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
94.7kcal	5.0g	3.2g	11.1g	501.2mg	1.3g							
ご飯												

<p>画像なし</p> <p>白金だらの粕漬焼き(味噌風味)</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>	<p>ご飯</p>												
 <p>HGやわか豆腐だんご</p> <p>包装形態 脱気 調理方法 湯煎 約15分</p>	<p>ご飯</p>												
<p>画像なし</p> <p>きゅうりと中華らげの和え物</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>	<p>ご飯</p>												
<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>84.kcal</td> <td>4.4g</td> <td>4.1g</td> <td>6.7g</td> <td>347.4mg</td> <td>0.9g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	84.kcal	4.4g	4.1g	6.7g	347.4mg	0.9g	<p>ご飯</p>
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量								
84.kcal	4.4g	4.1g	6.7g	347.4mg	0.9g								

<p>画像なし</p> <p>シェフハンバーグ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約15分</p>	<p>ご飯</p>												
<p>ハンバーグの付け合わせ</p> <p>シェフのトマトソース</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>	<p>ご飯</p>												
 <p>カレーピーフン</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>	<p>ご飯</p>												
<p>画像なし</p> <p>みかんなます</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>	<p>ご飯</p>												
<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>84.9kcal</td> <td>1.2g</td> <td>2.4g</td> <td>16.5g</td> <td>340.3mg</td> <td>0.9g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	84.9kcal	1.2g	2.4g	16.5g	340.3mg	0.9g	<p>ご飯</p>
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量								
84.9kcal	1.2g	2.4g	16.5g	340.3mg	0.9g								

9月18日(水)	 <p>生揚げおかか煮</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>新商品</p> <p>ほうれん草の磯部和え</p>											
	 <p>しらすとわかめの酢の物</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>53.1kcal</td> <td>3.5g</td> <td>1.2g</td> <td>6.7g</td> <td>434.7mg</td> <td>1.1g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	53.1kcal	3.5g	1.2g	6.7g	434.7mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
53.1kcal	3.5g	1.2g	6.7g	434.7mg	1.1g							
ご飯												

 <p>酢豚風鶏団子</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約15分</p>	<p>ご飯</p>												
 <p>茄子の彩り中華ドレッシング</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約8分</p>	<p>ご飯</p>												
 <p>コールスロー サラダ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>	<p>ご飯</p>												
<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>246.kcal</td> <td>7.0g</td> <td>13.3g</td> <td>24.8g</td> <td>585.5mg</td> <td>1.5g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	246.kcal	7.0g	13.3g	24.8g	585.5mg	1.5g	<p>ご飯</p>
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量								
246.kcal	7.0g	13.3g	24.8g	585.5mg	1.5g								

 <p>あぶらかれい照煮</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>	<p>ご飯</p>												
 <p>こうや豆腐の卵とじ</p> <p>包装形態 脱気 調理方法 湯煎 約10分</p>	<p>ご飯</p>												
 <p>山芋のわさび和え</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>	<p>ご飯</p>												
<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>119.7kcal</td> <td>11.9g</td> <td>3.4g</td> <td>9.5g</td> <td>472.2mg</td> <td>1.2g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	119.7kcal	11.9g	3.4g	9.5g	472.2mg	1.2g	<p>ご飯</p>
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量								
119.7kcal	11.9g	3.4g	9.5g	472.2mg	1.2g								

※新商品に関する調理方法は、後日お送りする発注書をご覧くださいませ。



9月献立一覧



朝食												
9月19日(木)	 <p>スティックハンバーグ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	 <p>ハンバーグソース</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約7分</p>											
	 <p>豆のトマトソース煮込み</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	 <p>チンゲン菜の胡麻和え</p> <p>包装形態 脱気 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>217.8kcal</td> <td>11.3g</td> <td>9.6g</td> <td>22.3g</td> <td>603.3mg</td> <td>1.5g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	217.8kcal	11.3g	9.6g	22.3g	603.3mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
217.8kcal	11.3g	9.6g	22.3g	603.3mg	1.5g							
主食とおススメ食材 パン・サラダ菜・ケチャップ												

昼食													
9月19日(木)	 <p>さばいしる干し焼(刻みねぎ入り)</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>みたらしおじゃが</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約20分</p>												
	 <p>子持ち木耳</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>												
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>283.9kcal</td> <td>9.2g</td> <td>16.0g</td> <td>24.5g</td> <td>458.2mg</td> <td>1.2g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	283.9kcal	9.2g	16.0g	24.5g	458.2mg	1.2g
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
283.9kcal	9.2g	16.0g	24.5g	458.2mg	1.2g								
主食とおススメ食材 ご飯													

夕食													
9月19日(木)	 <p>味噌焼きポーク</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>スパゲティーサラダ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎後冷却 約10分</p>												
	 <p>関西風玉子巻</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>231.2kcal</td> <td>12.1g</td> <td>14.3g</td> <td>11.4g</td> <td>487.9mg</td> <td>1.2g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	231.2kcal	12.1g	14.3g	11.4g	487.9mg	1.2g
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
231.2kcal	12.1g	14.3g	11.4g	487.9mg	1.2g								
主食とおススメ食材 ご飯													

9月20日(金)	 <p>半熟風オムレツ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約15分</p>												
	<p>画像なし</p> <p>里芋のそぼろあん</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>ひよこ豆</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>												
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>153.8kcal</td> <td>5.8g</td> <td>5.3g</td> <td>20.5g</td> <td>394.4mg</td> <td>1.0g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	153.8kcal	5.8g	5.3g	20.5g	394.4mg	1.0g
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
153.8kcal	5.8g	5.3g	20.5g	394.4mg	1.0g								
主食とおススメ食材 ご飯・サラダ菜・ケチャップ													

9月20日(金)	<p>画像なし</p> <p>麻婆茄子(赤ピーマン入り)</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	<p>画像なし</p> <p>シェフのセロリと野菜のピクルス</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>												
	 <p>ペンネホワイトソース和え</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約5分</p>												
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>186.8kcal</td> <td>3.4g</td> <td>9.5g</td> <td>19.9g</td> <td>476.5mg</td> <td>1.2g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	186.8kcal	3.4g	9.5g	19.9g	476.5mg	1.2g
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
186.8kcal	3.4g	9.5g	19.9g	476.5mg	1.2g								
主食とおススメ食材 ご飯													

9月20日(金)	 <p>いわしごま生姜味</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	 <p>根菜のごった煮</p> <p>包装形態 脱気 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>かに風味つみれ15g10個入</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>かに風味つみれの付け合わせ</p> <p>かつお風味あん</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>148.8kcal</td> <td>10.5g</td> <td>4.4g</td> <td>15.9g</td> <td>640.9mg</td> <td>1.6g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	148.8kcal	10.5g	4.4g	15.9g	640.9mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
148.8kcal	10.5g	4.4g	15.9g	640.9mg	1.6g							
主食とおススメ食材 ご飯												

9月21日(土)	 <p>肉じゃが</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約20分</p>												
	 <p>てっばい(酢味噌和え)</p> <p>包装形態 脱気 調理方法 流水解凍</p>												
	 <p>4種豆のサラダ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>168.9kcal</td> <td>5.9g</td> <td>8.5g</td> <td>17.1g</td> <td>386.1mg</td> <td>1.0g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	168.9kcal	5.9g	8.5g	17.1g	386.1mg	1.0g
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
168.9kcal	5.9g	8.5g	17.1g	386.1mg	1.0g								
主食とおススメ食材 ご飯													

9月21日(土)	 <p>たらごま油かけ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約15分</p>												
	<p>画像なし</p> <p>国産ごぼうの唐揚げ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 自然解凍</p>												
	 <p>ささげの黒胡麻和え</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>												
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>169.8kcal</td> <td>11.5g</td> <td>8.3g</td> <td>12.1g</td> <td>340.2mg</td> <td>0.9g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	169.8kcal	11.5g	8.3g	12.1g	340.2mg	0.9g
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
169.8kcal	11.5g	8.3g	12.1g	340.2mg	0.9g								
主食とおススメ食材 ご飯													

9月21日(土)	 <p>合鴨団子と野菜の煮物</p> <p>包装形態 脱気 調理方法 湯煎 約17分</p>												
	 <p>キャベツのツナソース</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>明太子入だし巻玉子</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>151.4kcal</td> <td>7.9g</td> <td>9.2g</td> <td>9.6g</td> <td>680.6mg</td> <td>1.7g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	151.4kcal	7.9g	9.2g	9.6g	680.6mg	1.7g
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
151.4kcal	7.9g	9.2g	9.6g	680.6mg	1.7g								
主食とおススメ食材 ご飯													



9月献立一覧



朝食												
9月22日(日)	 <p>鶏の照焼きスライス</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>大根と竹輪の煮物</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>ほうれん草のおろしあえ</p> <p>包装形態 脱気 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>154.6kcal</td> <td>10.4g</td> <td>6.8g</td> <td>12.6g</td> <td>773.3mg</td> <td>2.0g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・サラダ菜・ケチャップ</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	154.6kcal	10.4g	6.8g	12.6g	773.3mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
154.6kcal	10.4g	6.8g	12.6g	773.3mg	2.0g							

昼食												
	 <p>かに玉(5P)</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約20分</p>											
	 <p>かぶのクリーム煮</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>南瓜とさつま芋と栗のサラダ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>211.kcal</td> <td>8.2g</td> <td>9.7g</td> <td>24.1g</td> <td>1275.0mg</td> <td>3.2g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	211.kcal	8.2g	9.7g	24.1g	1275.0mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
211.kcal	8.2g	9.7g	24.1g	1275.0mg	3.2g							

夕食												
	 <p>やわらか煮魚 プリの甘酢あんかけ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>五目煮豆</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約8分</p>											
	 <p>おくら磯わさび風味</p> <p>包装形態 脱気 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>217.4kcal</td> <td>12.3g</td> <td>10.3g</td> <td>18.3g</td> <td>558.3mg</td> <td>1.4g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	217.4kcal	12.3g	10.3g	18.3g	558.3mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
217.4kcal	12.3g	10.3g	18.3g	558.3mg	1.4g							

9月23日(月)	 <p>南瓜の織部寄せ(5本)</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>豆ひじき</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>玉葱と人参のマリネ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>秋分の日</p> <p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>158.3kcal</td> <td>8.9g</td> <td>7.1g</td> <td>15.1g</td> <td>371.8mg</td> <td>0.9g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	158.3kcal	8.9g	7.1g	15.1g	371.8mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
158.3kcal	8.9g	7.1g	15.1g	371.8mg	0.9g							

	 <p>さんま塩焼き</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>茄子といんげんの煮物</p> <p>包装形態 脱気 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>新商品</p> <p>きゅうりのしょうゆ漬け</p> <p>包装形態 脱気 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>164.8kcal</td> <td>11.5g</td> <td>10.8g</td> <td>4.2g</td> <td>425.2mg</td> <td>1.1g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	164.8kcal	11.5g	10.8g	4.2g	425.2mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
164.8kcal	11.5g	10.8g	4.2g	425.2mg	1.1g							

	 <p>タンドリー(インド風香味)チキン</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>ポテトのハーブクリームソース</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約20分</p>											
	<p>画像なし</p> <p>からし菜のツナ和え</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>234.8kcal</td> <td>12.0g</td> <td>13.6g</td> <td>15.3g</td> <td>431.1mg</td> <td>1.1g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	234.8kcal	12.0g	13.6g	15.3g	431.1mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
234.8kcal	12.0g	13.6g	15.3g	431.1mg	1.1g							

9月24日(火)	 <p>手づくりチーズオムレツ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>シーフレッシュサラダ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>小さなねぎ焼</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>天ぷらうどん</p> <p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>165.7kcal</td> <td>8.9g</td> <td>9.0g</td> <td>11.2g</td> <td>523.9mg</td> <td>1.3g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 パン・サラダ菜・ケチャップ</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	165.7kcal	8.9g	9.0g	11.2g	523.9mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
165.7kcal	8.9g	9.0g	11.2g	523.9mg	1.3g							

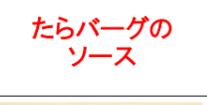
	 <p>穴子天ぷら</p> <p>包装形態 脱気 調理方法 自然解凍</p>											
	 <p>ごま豆腐</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>湯葉入りチンゲン菜</p> <p>包装形態 脱気 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>131.1kcal</td> <td>4.5g</td> <td>6.7g</td> <td>12.6g</td> <td>232.2mg</td> <td>0.6g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 うどん・うどんつゆ</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	131.1kcal	4.5g	6.7g	12.6g	232.2mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
131.1kcal	4.5g	6.7g	12.6g	232.2mg	0.6g							

	 <p>さわらゆず味噌焼き</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>里芋の煮ころがし</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	 <p>白花豆</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>192.3kcal</td> <td>10.5g</td> <td>4.2g</td> <td>27.4g</td> <td>490.6mg</td> <td>1.2g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	192.3kcal	10.5g	4.2g	27.4g	490.6mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
192.3kcal	10.5g	4.2g	27.4g	490.6mg	1.2g							



9月献立一覧



朝食												
9月25日(水)	 <p>HGたらバーグ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>たらバーグのソース</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約7分</p>											
	 <p>塩あみ枝豆</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>スパゲティナポリタン</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>286.5kcal</td> <td>12.9g</td> <td>11.8g</td> <td>31.9g</td> <td>997.1mg</td> <td>2.5g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	286.5kcal	12.9g	11.8g	31.9g	997.1mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
286.5kcal	12.9g	11.8g	31.9g	997.1mg	2.5g							
主食とおススメ食材	ご飯											

昼食													
	 <p>マーボー春雨豆腐</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>じゃがいものチーズ炒め風</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約20分</p>												
	 <p>ハム入り玉子</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約20分</p>												
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>170.1kcal</td> <td>7.1g</td> <td>9.0g</td> <td>14.3g</td> <td>717.6mg</td> <td>1.8g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	170.1kcal	7.1g	9.0g	14.3g	717.6mg	1.8g
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
170.1kcal	7.1g	9.0g	14.3g	717.6mg	1.8g								
主食とおススメ食材	ご飯												

夕食													
	 <p>野菜コロッケ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>鶏そぼろとチンゲン菜の中華あんかけ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>ほうれん草の紫蘇の実和え</p> <p>包装形態 脱気 調理方法 流水解凍</p>												
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>175.6kcal</td> <td>4.6g</td> <td>8.1g</td> <td>21.1g</td> <td>439.8mg</td> <td>1.1g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	175.6kcal	4.6g	8.1g	21.1g	439.8mg	1.1g
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
175.6kcal	4.6g	8.1g	21.1g	439.8mg	1.1g								
主食とおススメ食材	ご飯												

9月26日(木)	 <p>パンプキンエッグ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	 <p>蒸し鶏とキャベツのサラダ</p> <p>包装形態 脱気 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>ポテトサラダNF</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎後冷却 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>164.6kcal</td> <td>5.7g</td> <td>9.8g</td> <td>13.0g</td> <td>416.3mg</td> <td>1.1g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	164.6kcal	5.7g	9.8g	13.0g	416.3mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
164.6kcal	5.7g	9.8g	13.0g	416.3mg	1.1g							
主食とおススメ食材	パン・サラダ菜・トマト											

	 <p>黒メヌケ柚子こしょう風味焼き</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	 <p>ひじきの煮物</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約8分</p>											
	<p>画像なし</p> <p>からし菜のおかか和え</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>126.kcal</td> <td>14.9g</td> <td>3.9g</td> <td>8.7g</td> <td>642.9mg</td> <td>1.6g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	126.kcal	14.9g	3.9g	8.7g	642.9mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
126.kcal	14.9g	3.9g	8.7g	642.9mg	1.6g							
主食とおススメ食材	ご飯											

	 <p>回鍋肉(キット)</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>おさつの甘露煮</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>ごぼうの煮物</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>200.8kcal</td> <td>5.4g</td> <td>9.5g</td> <td>23.1g</td> <td>458.1mg</td> <td>1.2g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	200.8kcal	5.4g	9.5g	23.1g	458.1mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
200.8kcal	5.4g	9.5g	23.1g	458.1mg	1.2g							
主食とおススメ食材	ご飯											

9月27日(金)	 <p>野菜つくね</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>かに風味サラダ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>ほうれん草のおろしあえ</p> <p>包装形態 脱気 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>カレー</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>178.3kcal</td> <td>9.3g</td> <td>9.0g</td> <td>15.7g</td> <td>660.3mg</td> <td>1.7g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	178.3kcal	9.3g	9.0g	15.7g	660.3mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
178.3kcal	9.3g	9.0g	15.7g	660.3mg	1.7g							
主食とおススメ食材	ご飯											

	 <p>チキンカレー(そぼろ)</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>天着 福神漬</p> <p>包装形態 脱気 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>切干大根ともやしの甘酢和え(ナムル風)</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎後冷却 約15分</p>											
	 <p>マカロニサラダ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎後冷却 約10分</p>											
<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>257.2kcal</td> <td>11.0g</td> <td>11.3g</td> <td>27.5g</td> <td>1079.4mg</td> <td>2.7g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	257.2kcal	11.0g	11.3g	27.5g	1079.4mg	2.7g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
257.2kcal	11.0g	11.3g	27.5g	1079.4mg	2.7g							
主食とおススメ食材	ご飯											

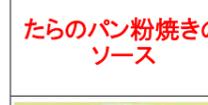
	 <p>さわら照り煮</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>豆腐と野菜のいり煮</p> <p>包装形態 脱気 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>キャベツの甘酢和え</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>197.1kcal</td> <td>14.1g</td> <td>9.4g</td> <td>12.6g</td> <td>646.0mg</td> <td>1.6g</td> </tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	197.1kcal	14.1g	9.4g	12.6g	646.0mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
197.1kcal	14.1g	9.4g	12.6g	646.0mg	1.6g							
主食とおススメ食材	ご飯											



9月献立一覧



朝食	
9月28日(土) 鶏井	 フヨウハイ(かに玉あんかけ) 包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分
	 白菜とほし海老の煮浸し 包装形態 真空 調理方法 湯煎 約15分
	 金平れんこん 包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分
	栄養価計 (1食あたり) エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 92.kcal 4.5g 3.1g 11.1g 372.6mg 0.9g
	主食とおススメ食材 ご飯

昼食	
9月28日(土) 鶏井	 シェフ作 たらのパン粉焼き 包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分
	 たらのパン粉焼きのソース シェフのトマトソース 包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分
	 高野豆腐の田舎煮 包装形態 脱気 調理方法 湯煎 約10分
	 チンゲン菜の胡麻和え 包装形態 脱気 調理方法 流水解凍
	栄養価計 (1食あたり) エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 130.9kcal 8.9g 3.5g 16.1g 704.2mg 1.8g
主食とおススメ食材 ご飯	

夕食	
9月28日(土) 鶏井	 鶏めしの素 包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分
	 鶏そぼろ 包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分
	 大根の煮物 包装形態 脱気 調理方法 湯煎 約8分
	 油揚げとザーサイの煮物 包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分
	栄養価計 (1食あたり) エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 161.9kcal 12.1g 7.7g 18.3g 1794.0mg 4.6g
主食とおススメ食材 ご飯	

9月29日(日) 焼きそば	 白身魚と野菜の煮物 包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分
	 あみの甘露煮 包装形態 脱気 調理方法 流水解凍
	 4種豆のサラダ 包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分
	栄養価計 (1食あたり) エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 113.2kcal 9.8g 2.1g 14.3g 578.5mg 1.5g
	主食とおススメ食材 ご飯

9月29日(日) 焼きそば	 新商品 焼きそば横丁 パックボイル焼きそば
	 チキン入り皮無しフランク40g 包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分
	 厚焼玉子 包装形態 真空 調理方法 湯煎 約20分
	栄養価計 (1食あたり) エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 178.1kcal 10.2g 11.8g 7.06g 329.9mg 0.8g
	主食とおススメ食材 ご飯

9月29日(日) 焼きそば	 サンマみぞれ煮 包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分
	 さつま揚げとじゃが芋の煮物 包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分
	 画像なし 中華風もやし炒め 包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分
	栄養価計 (1食あたり) エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 235.5kcal 10.1g 13.7g 17.0g 735.3mg 1.9g
	主食とおススメ食材 ご飯

9月30日(月)	 和風炒り豆腐包み焼き(たれ付き) 包装形態 真空 調理方法 湯煎 約20分
	 新商品 梅春雨
	 関西風玉子巻 包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分
	栄養価計 (1食あたり) エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 156.6kcal 10.5g 7.1g 11.9g 486.0mg 1.2g
	主食とおススメ食材 ご飯・サラダ菜

9月30日(月)	 さばみりん干し焼(すりごま入り) 包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分
	 切干し大根煮 包装形態 真空 調理方法 湯煎 約8分
	 しそひじき(クコの実入り) 包装形態 真空 調理方法 流水解凍
	栄養価計 (1食あたり) エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 197.7kcal 9.2g 12.5g 11.86g 590.7mg 1.5g
	主食とおススメ食材 ご飯

9月30日(月)	 豚角煮 包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分
	 チンゲンサイのクリーム煮 包装形態 脱気 調理方法 湯煎 約15分
	 三色ナムル 包装形態 調理方法 流水解凍
	栄養価計 (1食あたり) エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 243.8kcal 8.7g 18.4g 9.5g 552.0mg 1.4g
	主食とおススメ食材 ご飯