






8月献立一覧

朝食												
8月1日(月)	 <p>スクランブルエッグ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10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>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>166.4kcal</td> <td>3.9g</td> <td>13.5g</td> <td>7.5g</td> <td>442.4mg</td> <td>1.1g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳・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	166.4kcal	3.9g	13.5g	7.5g	442.4mg
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							
166.4kcal	3.9g	13.5g	7.5g	442.4mg	1.1g							

昼食												
	 <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>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>画像なし</p> <p>わかめと胡瓜の酢の物 (カニカマ入り)</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>149.kcal</td> <td>11.0g</td> <td>3.7g</td> <td>18.1g</td> <td>792.8mg</td> <td>2.0g</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	149.kcal	11.0g	3.7g	18.1g	792.8mg
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							
149.kcal	11.0g	3.7g	18.1g	792.8mg	2.0g							

夕食												
	 <p>中華旨煮 (塩味)</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>豆こんぶ</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>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>202.5kcal</td> <td>8.9g</td> <td>10.0g</td> <td>19.5g</td> <td>681.4mg</td> <td>1.7g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・しょう油</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	202.5kcal	8.9g	10.0g	19.5g	681.4mg
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							
202.5kcal	8.9g	10.0g	19.5g	681.4mg	1.7g							

8月2日(火)	 <p>ラタトゥイユ</p> <p>包装形態 脱気 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>ポテトサラダ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎後冷却 約10分</p>											
	 <p>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>117.6kcal</td> <td>3.7g</td> <td>5.6g</td> <td>12.5g</td> <td>538.5mg</td> <td>1.4g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 パン・牛乳</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	117.6kcal	3.7g	5.6g	12.5g	538.5mg
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							
117.6kcal	3.7g	5.6g	12.5g	538.5mg	1.4g							

	 <p>チキンとごぼうの旨煮</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約17分</p>											
	 <p>茄子のポン酢和え</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</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>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>268.7kcal</td> <td>18.6g</td> <td>13.8g</td> <td>15.8g</td> <td>851.3mg</td> <td>2.2g</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	268.7kcal	18.6g	13.8g	15.8g	851.3mg
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							
268.7kcal	18.6g	13.8g	15.8g	851.3mg	2.2g							

	 <p>白身魚の野菜あんかけ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍後湯煎 約3分</p>											
	 <p>カレービーフン</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</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>134.kcal</td> <td>7.4g</td> <td>4.7g</td> <td>14.2g</td> <td>574.2mg</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	134.kcal	7.4g	4.7g	14.2g	574.2mg
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							
134.kcal	7.4g	4.7g	14.2g	574.2mg	1.4g							

8月3日(水)	 <p>こうや豆腐の卵とじ</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>ほうれん草と油揚げの煮浸し</p> <p>包装形態 真空 調理方法 冷蔵解凍</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>89.8kcal</td> <td>5.0g</td> <td>4.3g</td> <td>8.1g</td> <td>413.2mg</td> <td>1.1g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</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	89.8kcal	5.0g	4.3g	8.1g	413.2mg
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							
89.8kcal	5.0g	4.3g	8.1g	413.2mg	1.1g							

	<p>画像なし</p> <p>赤魚の粕漬焼き</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</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>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>139.3kcal</td> <td>10.3g</td> <td>4.5g</td> <td>14.5g</td> <td>626.8mg</td> <td>1.6g</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	139.3kcal	10.3g	4.5g	14.5g	626.8mg
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							
139.3kcal	10.3g	4.5g	14.5g	626.8mg	1.6g							

	 <p>豚角煮</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>うまい菜のわさび和え</p> <p>包装形態 脱気 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>おかず豆</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>343.kcal</td> <td>13.6g</td> <td>25.9g</td> <td>16.1g</td> <td>645.8mg</td> <td>1.6g</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	343.kcal	13.6g	25.9g	16.1g	645.8mg
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							
343.kcal	13.6g	25.9g	16.1g	645.8mg	1.6g							

※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。





8月献立一覧

朝食												
8月4日(木)	 <p>あおさ揚げの昆布仕立てあん</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>キャベツのマリネサラダ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>グリ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> <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>7.4g</td> <td>9.6g</td> <td>11.4g</td> <td>511.3mg</td> <td>1.3g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</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	7.4g	9.6g	11.4g	511.3mg
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							
164.8kcal	7.4g	9.6g	11.4g	511.3mg	1.3g							

昼食												
	 <p>ポテトクリーミーコロッケ</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</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</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>166.8kcal</td> <td>4.5g</td> <td>10.1g</td> <td>15.0g</td> <td>370.2mg</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	166.8kcal	4.5g	10.1g	15.0g	370.2mg
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							
166.8kcal	4.5g	10.1g	15.0g	370.2mg	0.9g							

夕食												
	 <p>さわら白しょう油焼き</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>かぼちゃ煮</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>大根葉のじゃこ炒め</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>167.8kcal</td> <td>14.0g</td> <td>6.0g</td> <td>12.8g</td> <td>472.5mg</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	167.8kcal	14.0g	6.0g	12.8g	472.5mg
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							
167.8kcal	14.0g	6.0g	12.8g	472.5mg	1.2g							

8月5日(金)	<p>画像なし</p> <p>半熟風プレーンオムレツ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>シェルマカロニ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎後冷却 約10分</p>												
	 <p>中華風もやし炒め</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> <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>136.5kcal</td> <td>5.9g</td> <td>6.1g</td> <td>14.6g</td> <td>562.2mg</td> <td>1.5g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳・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	136.5kcal	5.9g	6.1g	14.6g	562.2mg	1.5g
	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							
136.5kcal	5.9g	6.1g	14.6g	562.2mg	1.5g								
<p>つみれの付け合わせ</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>146.kcal</td> <td>14.9g</td> <td>5.3g</td> <td>10.9g</td> <td>831.2mg</td> <td>2.1g</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	146.kcal	14.9g	5.3g	10.9g	831.2mg	2.1g	
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								
146.kcal	14.9g	5.3g	10.9g	831.2mg	2.1g								

	<p>画像なし</p> <p>あじのムニエル</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10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>かに風味つみれ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	<p>つみれの付け合わせ</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>146.kcal</td> <td>14.9g</td> <td>5.3g</td> <td>10.9g</td> <td>831.2mg</td> <td>2.1g</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	146.kcal	14.9g	5.3g	10.9g	831.2mg	2.1g
	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							
146.kcal	14.9g	5.3g	10.9g	831.2mg	2.1g								
<p>厚揚げとベーコンのクリーム煮</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約15分</p>													

	 <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>画像なし</p> <p>小松菜と油揚げのお浸し</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</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>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>237.1kcal</td> <td>14.1g</td> <td>10.7g</td> <td>21.3g</td> <td>794.9mg</td> <td>2.0g</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	237.1kcal	14.1g	10.7g	21.3g	794.9mg	2.0g
	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							
237.1kcal	14.1g	10.7g	21.3g	794.9mg	2.0g								
<p>さんまかつお節煮</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>													

8月6日(土)	 <p>和風炒り豆腐包み焼き (たれ付き)</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約20分</p>											
	 <p>白菜のなめ茸和え</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>のり佃煮</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>143.9kcal</td> <td>9.6g</td> <td>5.1g</td> <td>16.3g</td> <td>964.9mg</td> <td>2.4g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</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	143.9kcal	9.6g	5.1g	16.3g	964.9mg
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							
143.9kcal	9.6g	5.1g	16.3g	964.9mg	2.4g							




	 <p>厚揚げとベーコンのクリーム煮</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約15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>じゃがバター</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>133.7kcal</td> <td>3.5g</td> <td>7.1g</td> <td>14.8g</td> <td>630.1mg</td> <td>1.6g</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	133.7kcal	3.5g	7.1g	14.8g	630.1mg
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							
133.7kcal	3.5g	7.1g	14.8g	630.1mg	1.6g							



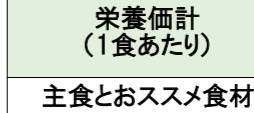

	 <p>さんまかつお節煮</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>キャベツと鶏肉の中華風和え物</p> <p>包装形態 脱気 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>金平れんこん</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>191.1kcal</td> <td>12.6g</td> <td>9.5g</td> <td>13.0g</td> <td>606.2mg</td> <td>1.6g</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	191.1kcal	12.6g	9.5g	13.0g	606.2mg
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							
191.1kcal	12.6g	9.5g	13.0g	606.2mg	1.6g							



8月献立一覧




朝食							
8月7日(日)		魚肉ソーセージと野菜の炒め物	包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分	
		okraひじきクコの実和え	包装形態	脱気	調理方法	流水解凍	
		インゲンの利休和え	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
	主食とおススメ食材						ご飯・牛乳

昼食							
		ブリの甘酢あんかけ	包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分	
		切干大根	包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分	
		菜花のおひたし	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
	主食とおススメ食材						ご飯

夕食						
		二色丼 鶏そぼろ	包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分
		グリーンピースの玉子和え	包装形態	真空	調理方法	湯煎 約20分
		セロリと野菜のピクルス	包装形態	真空	調理方法	流水解凍
		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)					




8月8日(月)		豆腐と野菜のいり煮	包装形態	脱気	調理方法	湯煎 約10分	
		春菊のピーナッツ和え	包装形態	真空	調理方法	流水解凍	
		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
	主食とおススメ食材						ご飯・牛乳

		ハンバーグ	包装形態	真空	調理方法	湯煎 約15分
		ハンバーグの付け合わせ	包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分
		青菜の和風炒め	包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分
		山芋のわさび和え	包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分
	栄養価計 (1食あたり)					

		タラフライ	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	
		きのこさつと煮	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
	主食とおススメ食材						ご飯

8月9日(火)		豆のトマトソース煮込み	包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分	
		キャベツと人参のサラダ	包装形態	真空	調理方法	流水解凍	
		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
	主食とおススメ食材						パン・牛乳

		サバ塩焼	包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分
		高野豆腐の唐揚げ	包装形態	真空	調理方法	湯煎 約20分
		高野豆腐の唐揚げの付け合わせ	包装形態	脱気	調理方法	湯煎 約10分
		きゅうりと中華くらげの和え物	包装形態	真空	調理方法	流水解凍
	栄養価計 (1食あたり)					

		味噌焼きチキン	包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分	
		ベーコンとブロッコリーのガーリック和え	包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分	
		豆こんぶ	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
	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。



8月献立一覧

朝食												
8月10日(水)	 <p>カニかま入 かに風味さつま揚げ昆布仕立</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>ほうれん草の磯部和え</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>大根の煮物</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> <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>76.8kcal</td> <td>4.2g</td> <td>2.7g</td> <td>9.2g</td> <td>552.9mg</td> <td>1.4g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</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	76.8kcal	4.2g	2.7g	9.2g	552.9mg
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							
76.8kcal	4.2g	2.7g	9.2g	552.9mg	1.4g							

昼食												
	 <p>すき焼き風煮込み</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>じゃがいもの味噌煮</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約15分</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>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>240.4kcal</td> <td>4.2g</td> <td>10.7g</td> <td>29.6g</td> <td>683.1mg</td> <td>1.7g</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	240.4kcal	4.2g	10.7g	29.6g	683.1mg
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							
240.4kcal	4.2g	10.7g	29.6g	683.1mg	1.7g							

夕食												
	 <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>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>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> <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>179.7kcal</td> <td>16.0g</td> <td>5.2g</td> <td>16.0g</td> <td>531.6mg</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	179.7kcal	16.0g	5.2g	16.0g	531.6mg
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							
179.7kcal	16.0g	5.2g	16.0g	531.6mg	1.4g							

8月11日(木) 山の日	 <p>厚揚げのおかか煮</p> <p>包装形態 脱気 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>カリフラワーとキャベツとツナの 和風マヨ和え</p> <p>包装形態 真空 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>しそ昆布</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>119.3kcal</td> <td>5.0g</td> <td>6.2g</td> <td>11.4g</td> <td>543.1mg</td> <td>1.4g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</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	119.3kcal	5.0g	6.2g	11.4g	543.1mg
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							
119.3kcal	5.0g	6.2g	11.4g	543.1mg	1.4g							

ちらし寿司




揚げしんじょうと茄子の煮物
かぶと大根の浅漬

<p>栄養価計 (1食あたり)</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
	181.1kcal	7.0g	8.7g	18.6g	847.7mg	2.1g

主食とおススメ食材 **ご飯**

	 <p>鶏唐揚げ甘酢あん</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>ほうれん草と白菜の生姜風味</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>240.8kcal</td> <td>6.7g</td> <td>9.6g</td> <td>30.7g</td> <td>883.8mg</td> <td>2.2g</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	240.8kcal	6.7g	9.6g	30.7g	883.8mg
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							
240.8kcal	6.7g	9.6g	30.7g	883.8mg	2.2g							

8月12日(金)	 <p>ポークソーセージ</p> <p>包装形態 脱気 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>ソーセージの 付け合わせ</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>中華風もやし炒め</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>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>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>230.2kcal</td> <td>8.6g</td> <td>17.9g</td> <td>8.7g</td> <td>537.9mg</td> <td>1.4g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳・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	230.2kcal	8.6g	17.9g	8.7g	537.9mg
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							
230.2kcal	8.6g	17.9g	8.7g	537.9mg	1.4g							

	 <p>ハヤシライス</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>ほうれん草のソテー</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>202.4kcal</td> <td>6.3g</td> <td>12.2g</td> <td>16.4g</td> <td>948.5mg</td> <td>2.4g</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	202.4kcal	6.3g	12.2g	16.4g	948.5mg
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							
202.4kcal	6.3g	12.2g	16.4g	948.5mg	2.4g							

	 <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>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>モロヘイヤの辛し和え</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>127.6kcal</td> <td>9.9g</td> <td>5.0g</td> <td>10.6g</td> <td>714.2mg</td> <td>1.8g</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	127.6kcal	9.9g	5.0g	10.6g	714.2mg
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							
127.6kcal	9.9g	5.0g	10.6g	714.2mg	1.8g							

※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。



8月献立一覧

朝食												
8月13日(土)	 <p>アンサブルエッグ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	 <p>ほうれん草のおろし和え</p> <p>包装形態 真空 調理方法 冷蔵解凍</p>											
	 <p>金平れんこん</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>128.7kcal</td> <td>5.1g</td> <td>6.3g</td> <td>12.4g</td> <td>374.3mg</td> <td>0.9g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</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	128.7kcal	5.1g	6.3g	12.4g	374.3mg
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							
128.7kcal	5.1g	6.3g	12.4g	374.3mg	0.9g							

昼食												
	 <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>画像なし</p> <p>ブロッコリーの大豆そぼろ炒め</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>もずく</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>181.8kcal</td> <td>9.1g</td> <td>12.8g</td> <td>6.6g</td> <td>368.2mg</td> <td>1.0g</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	181.8kcal	9.1g	12.8g	6.6g	368.2mg
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							
181.8kcal	9.1g	12.8g	6.6g	368.2mg	1.0g							

夕食												
	<p>画像なし</p> <p>豚肉のオイスター炒め</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>茄子のみょうが煮</p> <p>包装形態 脱気 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>画像なし</p> <p>からし菜と揚げのおひたし</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>151.8kcal</td> <td>9.4g</td> <td>7.1g</td> <td>11.7g</td> <td>657.9mg</td> <td>1.7g</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	151.8kcal	9.4g	7.1g	11.7g	657.9mg
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							
151.8kcal	9.4g	7.1g	11.7g	657.9mg	1.7g							




8月14日(日)	 <p>にしん甘露煮</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10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>画像なし</p> <p>冬瓜の煮物</p> <p>包装形態 脱気 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>127.1kcal</td> <td>7.6g</td> <td>6.3g</td> <td>9.1g</td> <td>462.4mg</td> <td>1.2g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</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	127.1kcal	7.6g	6.3g	9.1g	462.4mg
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							
127.1kcal	7.6g	6.3g	9.1g	462.4mg	1.2g							

	<p>新商品</p> <p>鶏もも唐揚</p> <p>包装形態 真空 調理方法 自然解凍</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>てっぱい (酢味噌和え)</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> <p>栄養価は後日お知らせいたします</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>

	 <p>豆腐入りハンバーグ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>じゃがいものポトフ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>3色ナムル</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>214.3kcal</td> <td>9.2g</td> <td>9.7g</td> <td>22.9g</td> <td>477.8mg</td> <td>1.3g</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	214.3kcal	9.2g	9.7g	22.9g	477.8mg
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							
214.3kcal	9.2g	9.7g	22.9g	477.8mg	1.3g							

8月15日(月) お盆	 <p>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>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>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>185.2kcal</td> <td>10.6g</td> <td>9.7g</td> <td>12.9g</td> <td>629.8mg</td> <td>1.6g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳・サラダ菜・ケチャップ・しょう油</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	185.2kcal	10.6g	9.7g	12.9g	629.8mg
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							
185.2kcal	10.6g	9.7g	12.9g	629.8mg	1.6g							

	 <p>長メヌケ塩焼き</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	 <p>ちくぜん煮</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約15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>こしあんおはぎ (さつまいもあん)</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>205.5kcal</td> <td>17.1g</td> <td>4.7g</td> <td>23.4g</td> <td>514.8mg</td> <td>1.3g</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	205.5kcal	17.1g	4.7g	23.4g	514.8mg	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							
205.5kcal	17.1g	4.7g	23.4g	514.8mg	1.3g							

	 <p>ポテトカレーコロッケ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10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>インゲンの利休和え</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>184.kcal</td> <td>3.9g</td> <td>9.0g</td> <td>22.8g</td> <td>477.3mg</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	184.kcal	3.9g	9.0g	22.8g	477.3mg
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							
184.kcal	3.9g	9.0g	22.8g	477.3mg	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。



8月献立一覧

朝食		
8月16日(火)		豆と野菜の挽き肉カレー 包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分
		切干大根ともやしの甘酢和え (ナムル風) 包装形態 真空 調理方法 湯煎後冷却 約15分
		イタリアン野菜とマカロニのサラダ 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 85.5kcal 3.4g 2.7g 12.6g 624.0mg 1.6g
主食とおススメ食材		パン・牛乳

8月17日(水)		野菜つくね 包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分
		大根葉のじゃこ炒め 包装形態 真空 調理方法 流水解凍
		白花豆 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 174.5kcal 9.9g 4.1g 24.6g 543.3mg 1.4g
主食とおススメ食材		ご飯・牛乳

8月18日(木)		絹厚揚げと刻み昆布の煮物 包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分
		春菊のピーナッツ和え 包装形態 真空 調理方法 流水解凍
		味付けなめ茸おろし 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 62.8kcal 2.7g 1.3g 10.8g 748.5mg 1.9g
主食とおススメ食材		ご飯・牛乳

昼食		
8月16日(火)		白菜と厚揚げの和風煮 包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分
		グリーンピースの玉子和え 包装形態 真空 調理方法 湯煎 約20分
	画像なし	わかめと胡瓜の酢の物 (しらす入り) 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 143.5kcal 7.0g 5.2g 14.7g 897.8mg 2.2g
主食とおススメ食材		ご飯

8月17日(水)	新商品	豚肉と春雨の煮物 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 132.1kcal 2.7g 6.4g 15.9g 328.9mg 0.8g
主食とおススメ食材		ご飯

8月18日(木)		さわらハーブ衣焼き 包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分
	画像なし	野菜入りビーフン 包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分
	画像なし	南瓜サラダ 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 286.8kcal 10.1g 15.6g 24.9g 566.6mg 1.4g
主食とおススメ食材		ご飯

夕食		
8月16日(火)	画像なし	チキンの塩焼き 包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分
		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
		さつま芋の甘煮 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 284.8kcal 17.9g 15.7g 19.4g 747.6mg 1.9g
主食とおススメ食材		ご飯

8月17日(水)		たらムニエル 包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分
		竹輪と人参と大根の煮物 包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分
	画像なし	菜花のおひたし 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 129.4kcal 11.6g 4.8g 9.5g 591.9mg 1.5g
主食とおススメ食材		ご飯

8月18日(木)		肉団子 包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分
	肉団子の付け合わせ	デミソース 包装形態 脱気 調理方法 湯煎 約10分
		五目厚焼き玉子 包装形態 真空 調理方法 湯煎 約20分
		湯葉入りチンゲン菜 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 227.3kcal 12.4g 11.0g 19.2g 597.0mg 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。



8月献立一覧

朝食												
8月19日(金)	 <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>デリカナポリタン</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約17分</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>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>188.8kcal</td> <td>4.8g</td> <td>7.1g</td> <td>25.7g</td> <td>613.5mg</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	188.8kcal	4.8g	7.1g	25.7g	613.5mg
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							
188.8kcal	4.8g	7.1g	25.7g	613.5mg	1.5g							
パン・牛乳												

8月20日(土)	 <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>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>おからサラダ</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>164.9kcal</td> <td>6.5g</td> <td>9.3g</td> <td>13.7g</td> <td>468.8mg</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	164.9kcal	6.5g	9.3g	13.7g	468.8mg
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							
164.9kcal	6.5g	9.3g	13.7g	468.8mg	1.2g							
ご飯・牛乳												

8月21日(日)	 <p>鶏そぼろ信田</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約15分</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>おかず豆</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>165.2kcal</td> <td>9.9g</td> <td>6.9g</td> <td>17.3g</td> <td>589.4mg</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	165.2kcal	9.9g	6.9g	17.3g	589.4mg
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							
165.2kcal	9.9g	6.9g	17.3g	589.4mg	1.5g							
ご飯・牛乳												

昼食												
画像なし	<p>豚肉と大根の煮物</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</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 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>125.6kcal</td> <td>9.2g</td> <td>5.2g</td> <td>9.1g</td> <td>610.8mg</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	125.6kcal	9.2g	5.2g	9.1g	610.8mg	1.6g
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							
125.6kcal	9.2g	5.2g	9.1g	610.8mg	1.6g							
ご飯												

 <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>白菜のなめ茸和え</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>												
 <p>さつま揚げと切昆布の煮物</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約8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>133.5kcal</td> <td>14.0g</td> <td>5.0g</td> <td>8.4g</td> <td>922.7mg</td> <td>2.3g</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	133.5kcal	14.0g	5.0g	8.4g	922.7mg	2.3g
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							
133.5kcal	14.0g	5.0g	8.4g	922.7mg	2.3g							
ご飯												

画像なし	<p>メンチカツ</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約15分</p>											
 <p>キャベツとソーセージの炒め物</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>												
 <p>わかめと大根のサラダ</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>302.4kcal</td> <td>6.8g</td> <td>22.0g</td> <td>19.3g</td> <td>774.9mg</td> <td>2.0g</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	302.4kcal	6.8g	22.0g	19.3g	774.9mg	2.0g
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							
302.4kcal	6.8g	22.0g	19.3g	774.9mg	2.0g							
ご飯・サラダ菜												

夕食												
 <p>さばみりん干し焼 (すりごま入り)</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</p>												
 <p>キャベツと鶏肉の中華風和え物</p> <p>包装形態 脱気 調理方法 湯煎 約10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>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>235.7kcal</td> <td>13.0g</td> <td>15.9g</td> <td>10.1g</td> <td>499.3mg</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	235.7kcal	13.0g	15.9g	10.1g	499.3mg	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							
235.7kcal	13.0g	15.9g	10.1g	499.3mg	1.3g							
ご飯												



 <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>カリフラワーの唐揚</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10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>188.3kcal</td> <td>6.0g</td> <td>7.9g</td> <td>23.0g</td> <td>858.1mg</td> <td>2.2g</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	188.3kcal	6.0g	7.9g	23.0g	858.1mg	2.2g
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							
188.3kcal	6.0g	7.9g	23.0g	858.1mg	2.2g							
ご飯												

<p>新商品</p> <p>赤魚煮付</p> <p>包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分</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>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>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>97.4kcal</td> <td>7.7g</td> <td>1.4g</td> <td>13.6g</td> <td>483.2mg</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	97.4kcal	7.7g	1.4g	13.6g	483.2mg	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							
97.4kcal	7.7g	1.4g	13.6g	483.2mg	1.2g							
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。



8月献立一覧

朝食					
画像なし	ツナ & マヨオムレツ				
	包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分				
	セロリのサラダ				
	包装形態 真空 調理方法 流水解凍				
	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
133.8kcal	6.5g	7.8g	9.2g	681.0mg	1.8g
主食とおススメ食材		ご飯・牛乳・サラダ菜・ケチャップ			


	豆腐だんご				
	包装形態 脱気 調理方法 湯煎 約15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				
画像なし	うぐいす豆				
	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
163.9kcal	6.8g	4.9g	22.5g	562.2mg	1.4g
主食とおススメ食材		パン・牛乳			

	いわしごま生姜味				
	包装形態 真空 調理方法 湯煎 約15分				
	大根の煮物				
	包装形態 脱気 調理方法 湯煎 約8分				
	ほうれん草の磯部和え				
	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
133.2kcal	9.3g	6.0g	10.1g	559.8mg	1.4g
主食とおススメ食材		ご飯・牛乳			

昼食					
	とろろそば とろろ				
	包装形態 脱気 調理方法 流水解凍				
	香り箱 (カニ風味かまぼこ)				
	包装形態 真空 調理方法 流水解凍				
ととろそばの 付け合わせ	菜の花のお浸し				
	包装形態 脱気 調理方法 流水解凍				
	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				
	栗豆				
	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
313.2kcal	12.4g	5.6g	54.4g	414.0mg	1.1g
主食とおススメ食材		そば・そばつゆ			

	回鍋肉				
	包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分				
	はるさめサラダ				
	包装形態 真空 調理方法 湯煎後冷却 約10分				
	ささげの黒胡麻和え				
	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
205.8kcal	7.0g	9.0g	24.5g	914.6mg	2.4g
主食とおススメ食材		ご飯			

	牛カルビ				
	包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分				
	かぼちゃ煮				
	包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分				
	カリフラワーとチンゲン菜のお浸し (油揚げ入)				
	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
240.kcal	10.0g	14.9g	16.5g	614.0mg	1.6g
主食とおススメ食材		ご飯			

夕食					
画像なし	鶏肉のトマト煮				
	包装形態 脱気 調理方法 湯煎 約10分				
	サラダ風ツイストマカロニ				
	包装形態 真空 調理方法 湯煎後冷却 約10分				
	五目きんぴら				
	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
269.8kcal	14.1g	14.3g	19.2g	649.2mg	1.7g
主食とおススメ食材		ご飯			

	ホキの幽庵焼き				
	包装形態 真空 調理方法 湯煎 約15分				
	竹輪とほうれん草の煮物				
	包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分				
	シーフレッシュサラダ				
	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
147.6kcal	13.3g	4.7g	44.5g	771.8mg	1.9g
主食とおススメ食材		ご飯			

	麻婆茄子				
	包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分				
	大学芋				
	包装形態 真空 調理方法 湯煎 約10分				
画像なし	うまい菜のわさび和え				
	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
279.5kcal	4.6g	13.1g	36.2g	557.5mg	1.4g
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。



8月献立一覧

朝食						
8月25日(木)		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		
		インゲンの利休和え				
	包装形態	真空	調理方法	流水解凍		
	きのこさっと煮					
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
	88.2kcal	3.9g	1.8g	16.0g	498.0mg	1.2g
主食とおススメ食材		ご飯・牛乳				

昼食						
		さわら照り煮				
	包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		
		のっぺい煮				
	包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		
	だし入り玉子焼き					
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
	174.9kcal	13.6g	7.1g	12.3g	447.7mg	1.1g
主食とおススメ食材		ご飯				

夕食						
		タンドリーチキン				
	包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		
		ほうれん草のソテー				
	包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		
	キャベツのマリネサラダ					
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
	206.6kcal	15.5g	14.4g	4.8g	426.8mg	1.1g
主食とおススメ食材		ご飯				

8月26日(金)		薄切りソーセージ				
	包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		
	ソーセージの 付け合わせ	さつま芋と3種の豆サラダ				
	包装形態	真空	調理方法	流水解凍		
	きゅうりと中華くらげの和え物					
包装形態	真空	調理方法	流水解凍			
	シェルマカロニ					
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
	206.7kcal	8.4g	10.4g	19.0g	715.2mg	1.8g
主食とおススメ食材		パン・牛乳				

		豚肉の香味焼き				
	包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		
		根菜のごった煮				
	包装形態	脱気	調理方法	湯煎 約10分		
画像なし	白菜のお浸し					
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
	139.kcal	9.0g	3.2g	17.1g	911.4mg	2.3g
主食とおススメ食材		ご飯				

	画像なし	あじのかば焼き				
	包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		
		こうや豆腐の卵とじ				
	包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		
	茄子のポン酢和え					
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
	210.4kcal	11.8g	13.4g	10.8g	591.8mg	1.5g
主食とおススメ食材		ご飯				

8月27日(土)		和風きんぴら包み焼き				
	包装形態	真空	調理方法	湯煎 約20分		
		おくらひじきクコの実和え				
	包装形態	脱気	調理方法	流水解凍		
	五目煮豆					
包装形態	真空	調理方法	湯煎 約8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
	164.2kcal	10.3g	6.2g	17.6g	432.1mg	1.1g
主食とおススメ食材		ご飯・牛乳				

		さば生姜煮				
	包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		
		切干大根				
	包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		
画像なし	わかめと胡瓜の酢の物 (カニカマ入り)					
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
	190.2kcal	9.2g	12.1g	10.6g	504.4mg	1.3g
主食とおススメ食材		ご飯				

		酢豚風鶏団子				
	包装形態	真空	調理方法	湯煎 約15分		
	画像なし	青菜の和風炒め				
	包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		
	小さなねぎ焼					
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
	191.8kcal	8.6g	5.6g	26.4g	558.6mg	1.4g
主食とおススメ食材		ご飯・しょう油				

※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。



8月献立一覧

		朝食					
8月28日(日)		ホウレン草入りオムレツ					
		包装形態	真空	調理方法	湯煎 約20分		
		ベーコンとブロッコリーのガーリック和え					
		包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		
		のり佃煮					
	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
		124.3kcal	8.0g	6.8g	8.1g	666.4mg	1.7g
	主食とおススメ食材	パン・牛乳					
8月29日(月)		肉じゃが					
		包装形態	真空	調理方法	湯煎 約15分		
		キャベツと人参のサラダ					
		包装形態	真空	調理方法	流水解凍		
		黒豆黒みつ煮					
	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
		167.3kcal	5.6g	5.7g	23.7g	474.6mg	1.2g
	主食とおススメ食材	ご飯・牛乳					
8月30日(火)		がんとみめ煮					
		包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		
		白菜のなめ茸和え					
		包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		
		みかんなます					
	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
		73.7kcal	3.1g	1.8g	13.8g	646.3mg	1.6g
	主食とおススメ食材	ご飯・牛乳					

		昼食					
		甘酢さっぱりたれづけ唐揚げ (アセロラピュレ)					
		包装形態	脱気	調理方法	自然解凍		
		画像なし					
		包装形態	脱気	調理方法	湯煎 約10分		
		里芋和風サラダ					
	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
		190.4kcal	7.5g	9.6g	18.7g	653.1mg	1.6g
	主食とおススメ食材	ご飯・サラダ菜					
		中華旨煮					
		包装形態	脱気	調理方法	湯煎 約10分		
		3色ナムル					
		包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		
		うの花					
	包装形態	真空	調理方法	湯煎 約8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
		154.4kcal	6.5g	7.3g	16.9g	977.3mg	2.5g
	主食とおススメ食材	ご飯					
		画像なし					
		包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		
		竹輪と人参と大根の煮物					
		包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		
		からし菜のおかか和え					
	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
		163.6kcal	7.2g	10.7g	10.1g	543.5mg	1.4g
	主食とおススメ食材	ご飯					

		夕食						
新商品		肉豆腐						
		包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分			
		カレービーフン						
		包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分			
		てっぱい (酢味噌和え)						
	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	
		155.7kcal	9.6g	5.5g	16.4g	588.4mg	1.5g	
	主食とおススメ食材	ご飯						
		赤魚塩焼き						
		包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分			
		海老団子と野菜の炒め煮						
		包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分			
		画像なし						
	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	
		109.1kcal	10.9g	4.2g	6.7g	875.9mg	2.2g	
	主食とおススメ食材	ご飯						
ハンバーグ		ハンバーグ						
		包装形態	真空	調理方法	湯煎 約15分			
		ハンバーグの付け合わせ						
		包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分			
		ひじきの煮物						
	包装形態	真空	調理方法	湯煎 約8分				
湯葉入りチンゲン菜		湯葉入りチンゲン菜						
		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
			255.2kcal	10.8g	15.6g	17.9g	754.3mg	1.9g
		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。



8月献立一覧

		朝食					
8月31日(水)	新商品	さつま揚げと野菜の煮物					
		包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		
		平春雨オイスター炒め					
		包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		
		しば漬けきくらげ					
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
		93.1kcal	3.6g	1.9g	16.0g	776.2mg	2.0g
主食とおススメ食材		ご飯・牛乳					

		昼食					
		味噌焼きポーク					
		包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		
		カリフラワーのポトフ					
		包装形態	真空	調理方法	湯煎 約10分		
	画像なし	わかめと胡瓜の酢の物 (しらす入り)					
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
		256.2kcal	16.1g	16.7g	9.4g	627.1mg	1.6g
主食とおススメ食材		ご飯					

		夕食					
		たらごま油かけ					
		包装形態	真空	調理方法	湯煎 約15分		
		ほうれん草と白菜の生姜風味					
		包装形態	真空	調理方法	流水解凍		
		おさつの甘露煮					
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
		116.4kcal	10.0g	2.6g	12.9g	492.5mg	1.3g
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。