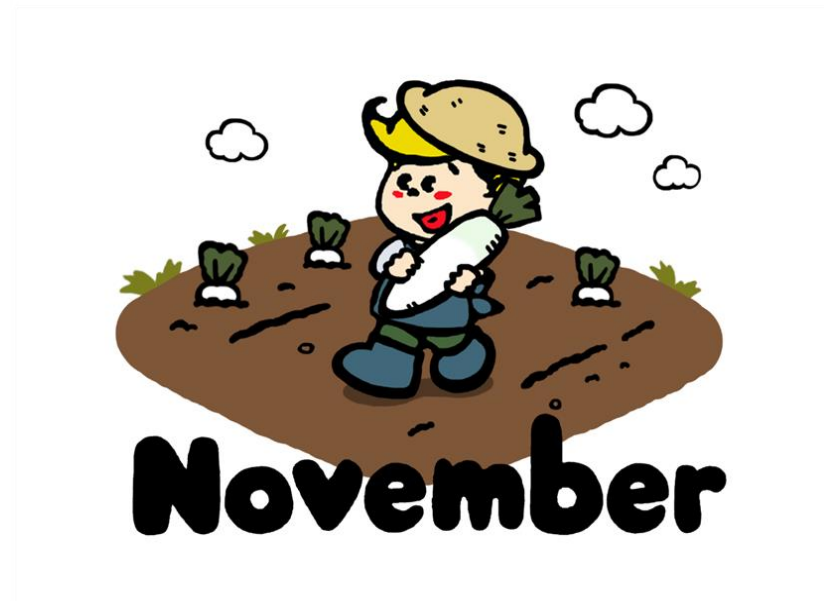


ドリーム 関東 常食レシピ 11月献立



◆生野菜の納品量について

- 大葉・サニーレタス・サラダ菜・パセリ・プチトマト・みつば・レタス・貝割れ・木の芽・いちごなど
必要量以上にお届けされている場合があります
- 調理の際は、納品量に関わらず、レシピに記載された「一人前量」を目安にご用意をお願いします

◆厨房スタッフの皆様へのお知らせ

水耕葉やさいについて

- 生育不良のため、やむを得ず代替品を納品させていただく場合があります
- 調理の前にはよく水洗いし、使用していただきますようお願いいたします
- 鮮度の保持と外からの衝撃に対する緩衝の役割として外側の葉を取り除かない状態で
お届けしております。調理の際には、外側の葉を取り除いてからのご利用をお願いいたします

◆ワンポイントテクニック動画について

- ナリコマシステム内「ワンポイントテクニック動画」にトマト・みつば・大葉・レタスの
下処理方法をわかりやすく説明する動画を公開しております
添付のQRコードからもアクセスできますので、ぜひご覧ください



■電話窓口のご案内 0800-805-7353

お客様相談窓口（AM 9:00～PM 5:00 年中無休）

- 弊社サービス全般に関して

※上記営業時間外は自動音声で受付をいたします。ガイダンスに沿ってお話しください。

■Eメールでの問い合わせ

- ナリコマシステムにログイン後、「✉E-MAIL」アイコンをクリックして下さい
- ご利用にはお客様のパソコンにメールの設定が必要です

トレーメイクする時は必ず各皿のふたが正しく出来ている事を確認して下さい

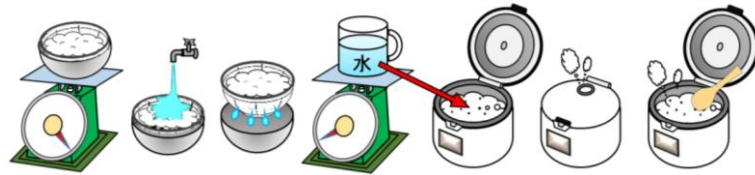
料理セレクションのある日は、複数枚のレシピをご用意していますので ご注意ください

【保存版】調理手順のコツ（常食）

【ご飯の炊き方】 1人前/米65g 10人前/米650g

炊飯所要時間

電気/1時間 ガス/40分



- ①秤にザルを置き、**米650g**を計量する
- ②水を張ったボウルにザルごと漬け**2～3回洗う**
- ③ザルを上げ10分程水を切る
- ④水を切っている間に**米の1.5倍の水975g**を計量する
- ⑤炊飯器に米と④の水を入れ30分以上漬ける
- ⑥盛り付けに合わせて炊飯を開始する
- ⑦炊き上がったら、底から良くほぐし、器に盛る

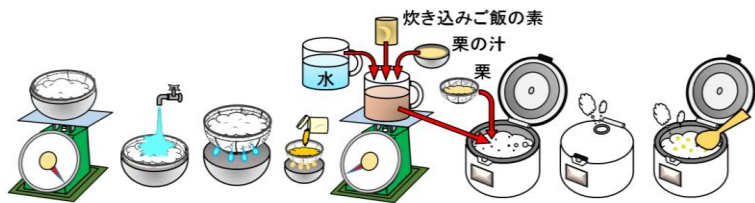
注

◆無洗米で気になる場合⇒②を「一度米を軽く洗う」・④を「**米の1.65倍1072g**」に変更する

【栗ご飯の炊き方】 1人前/米65g 10人前/米650g

炊飯所要時間

電気/1時間 ガス/40分



- ①秤にザルを置き、**米650g**を計量する
- ②水を張ったボウルにザルごと漬け**2～3回洗う**
- ③ザルを上げ10分程水を切る
- ④栗御飯の栗を具と汁に分ける
- ⑤栗御飯の栗の汁と水と炊き込みご飯の素で**米の1.5倍975g**を計量する
- ⑥炊飯器に米と栗と⑤を入れ30分以上漬ける
- ⑦盛り付けに合わせて炊飯を開始する
- ⑧炊き上がったら、底から良くほぐし、器に盛る

注

◆無洗米で気になる場合⇒②を「一度米を軽く洗う」・⑤を「**米の1.65倍1072g**」に変更する

【味噌汁・すまし汁の合わせ方】 ※盛付の際、よく混ぜて盛付ける
1人前15g 10人前の場合(150g) 盛り付け150g



- ①計量カップに**H味噌汁150g**を入れ、計量する
- ②温めた味噌汁の具を具と汁に分ける
- ③具の汁と水で**H味噌汁の10倍量の水1500g**を計量する
【注】少し濃い目をお好みの場合、水と具の汁の量で調整する
⇒**8.5倍1275g～10倍1500g** 厨房で統一する
- ④ボール又は鍋にH味噌汁と③を入れ準備をする
- ⑤味噌汁の具をお椀に均等に盛る
- ⑥味噌汁を150gお椀に盛る

【うどん・そばだしの合わせ方】 ※盛付の際、よく混ぜて盛付ける
1人前80g 10人前の場合(800g) 盛り付け280g



- ①計量カップに**Hうどんだし800g**を入れ、計量する
- ②**うどんだしの3倍量の水2400g**を計量する
【注】少し濃い目をお好みの場合、水の量で調整する
⇒**2倍1600g～3倍2400g** 厨房で統一する
- ③鍋にうどんだし(そばだし)と水を入れ準備をする
- ④温めてうどん(そば)にかける

注

- ◆Hぐず汁のもと ◆Hそうめんだし(あん)(80)
- ◆Hそばだし(あん)(80) ◆Hうどんだし(あん)(80)
- ◆H味噌煮込うどんのつゆ(80)

左記商品は粘度が高く、焦け付きやすい商品の為、火加減に注意し、下記調理手順にて作業する

- ①3倍量の水を沸かす(熱湯) ※ぐず汁のものは10倍量の水を沸かす(熱湯) ②火を止め、汁のものと入れ、よく混ぜ合わせる
- ③再度火を入れ、火加減に注意し温める
- ④火を止め、器に盛る

【寿司飯の炊き方】 1人前/米65g 10人前/650g ※米の取り扱い方は「ご飯の炊き方」①～③を参照

◆ねぎとろ丼・さけフレック丼用



- ①**米の1.35倍の水877g**でご飯を炊く
- ②ご飯をすし桶に移す
- ③寿司酢を全体にかけ、ご飯を切るように混ぜる
- ④濡れふきんをかけ、人肌まで冷ます
- ⑤器に盛り、具を盛る

◆ちらし寿司用(後混ぜ)



- ①**米の1.35倍の水877g**でご飯を炊く
- ②ご飯をすし桶に移す
- ③寿司酢を全体にかけ、ご飯を切るように混ぜる
- ④濡れふきんをかけ、人肌まで冷ます
- ⑤ちらしの具をすし飯に混ぜる
- ⑥器に盛り、具を盛る

◆ちらし寿司用(炊き込み)



- ①ちらし寿司の具と汁に分ける
- ②ちらし寿司の具の汁と水で**米の1.35倍の877g**を計量する
- ③炊飯器に米と②と具を入れ30分以上漬け、炊飯する
- ④炊き上がったら、具入りご飯をすし桶に移す
- ⑤寿司酢を全体にかけ、ご飯を切るように混ぜる
- ⑥濡れふきんをかけ、人肌まで冷ます
- ⑦器に盛り、具を盛る

注

◆無洗米で気になる場合
「一度米を軽く洗う」
「**米の1.5倍975g**」に変更する

【サラダ・和え物の手順】 40人前の場合



- ①ザルにサラダの具又は和え物の具をあけ、水気を切る
- ②ボウルに移し、7割のドレッシング又は和え衣を混ぜる
- ③残り調味料で味調整し、ササミ・ツナなど分割材料を混ぜる
- ④40人分の場合ボウルの中を4分割し、1分割で10人前を盛る

注

◆和え物商品同パック選択の場合◆

対象:「和え衣(和え物用)・和え衣(かか和え用)・和え衣(錦糸和え)・和え衣(菜種和え用)・和え衣(和え物用辛子)」(※上記商品「H和え衣(標準)」を使用している和え衣が対象)
手順:「加熱しない(軽く混ぜ、汁を切る)」 加熱区分:「★」 背景色:「黄色」

【夏場を経過したお米の水量】

夏場を過ぎると、お米の脂肪が酸化して吸水率が悪くなり、ご飯の炊きあがりバサバサしてヌカ臭くなる場合があります。気になる場合は下記変更量を参考に推奨標準量よりもやや多めに水量を調整し、炊飯する。

- 標準量
米650gに対して1.5倍の水975g
- 変更量
米650gに対して1.52倍の水988g
(※米の品種・保存状態・経過日数により状態は変わるので上記変更水量を目安にお好みで調整する)

【魚・肉の加熱後、取扱い方法】

※魚・肉は加熱後、粗熱を取って開封し、盛り付けしてください。

魚・肉料理は、加熱後直ぐ開封せずに10分程度おいて、提供直前に盛り付ける方がより美味しく召し上がって頂けます

【生野菜・生果物の生食提供時の殺菌方法】

●生食提供の場合、流水で十分洗浄し、次亜塩素酸ナトリウム溶液で殺菌後、流水で十分に水洗いする

- 目安量
(※食品に使用できる漂白剤を使用する)
グリーンリーフ・レタスなど
→約100gで1.0～1.5ℓ
りんご・オレンジなど
→35個で1.0～2.0ℓ
5%の場合・漂白剤5ml+水1250ml
6%の場合・漂白剤5ml+水1500ml
200ppmで5分浸漬、または100ppmで10分間浸漬

【商品別色分け・加熱区分記号】

白色	●十分に加熱する必要がある商品	○
薄い黄色	●緑の野菜(オクラやしんとう)は加熱後すぐに取り出すことで変色を防ぐ	△
黄色	●加熱もしくは非加熱で提供できる商品 ●ホテルパンラベルやパックに★が付いている商品	★
緑色	●原材料の冷蔵庫・常温の商品	
水色	●冷凍の商品	

背景色	商品区分	加熱区分
赤色	温側商品	○
青色	冷側商品	★

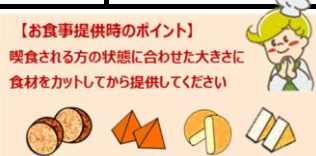
【ワンポイントQRコード一覧】

※読み込みたいQRコード以外は手で隠して読み込んでみてください



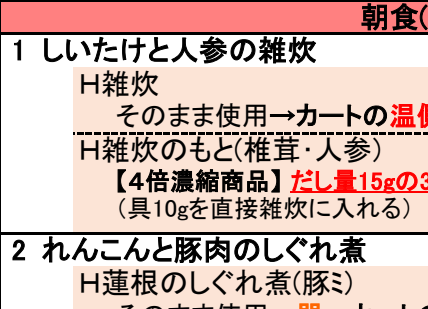
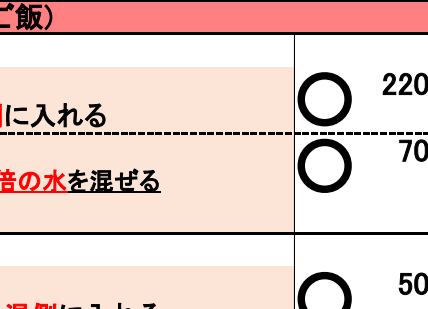
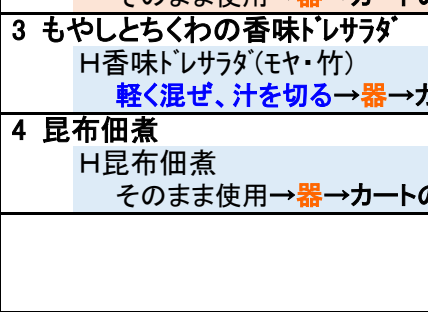
●調理レシピ補足資料
・加熱方法(巻き寿司・稲荷寿司)
・盛り付け方法(菱形寿司・あじさい寿司・オムライス)

参考動画をまとめました!是非ご覧ください



【お食事提供時のポイント】
喫食される方の状態に合わせた大きさに食材をカットしてから提供してください

※丼・卵とじ等は(だしと具)を混ぜてご使用ください。※あん・たれ・ソースは加熱殺菌商品の為そのままでもご使用いただけます。(一部商品を除く)
★サラダ・和え物・大根おろし等の商品は水気のしぼり方により量目変動し、食感変化しますので、水気を切る程度でご使用ください。

朝食(ご飯)		朝食(パン)		朝食(ご飯)		朝食(パン)		朝食(ご飯)		朝食(パン)	
											
1 しいたけと人参の雑炊		H雑炊		○		220		1 ごはん		米(寿便)(国内産)	
H雑炊		そのまま使用→カートの温側に入れる		○		70		◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる		140	
H雑炊のもと(椎茸・人参)		【4倍濃縮商品】だし量15gの3倍の水を混ぜる		○		70		2 鶏肉のオニオンソース煮		H鶏のオニオンソース煮(カット)	
(具10gを直接雑炊に入れる)		(具10gを直接雑炊に入れる)		○		70		H鶏のオニオンソース煮(カット)		そのまま使用→器→カートの温側に入れる	
2 れんこんと豚肉のしぐれ煮		H蓮根のしぐれ煮(豚ミ)		○		50		<お好みの量で残りの汁をかける>		○	
H蓮根のしぐれ煮(豚ミ)		そのまま使用→器→カートの温側に入れる		○		50		(鶏肉盛付目安量→1人前約5~6切)		○	
3 もやしとちくわの香味ドレサダ		H香味ドレサダ(モヤ・竹)		★		47		Hシロガネダラソー(オニオン)魚		Hシロガネダラソー(オニオン)魚	
H香味ドレサダ(モヤ・竹)		軽く混ぜ、汁を切る→器→カートの冷側に入れる		★		47		そのまま使用→器→カートの温側に入れる		Hシロガネダラソー(オニオン)ソース	
4 昆布佃煮		H昆布佃煮		★		20		そのまま使用→器<お好みで量を調整してください>		H添え(P・赤P和風炒め)	
H昆布佃煮		そのまま使用→器→カートの冷側に入れる		★		20		H添え(P・赤P和風炒め)		そのまま使用→器	
1 バターロール		Nバターロール(30g×2)		1P		1P		3 大根と豚肉の金平		H大根の肉金平(豚)	
◆そのまま提供		◆そのまま提供		1P		1P		H大根の肉金平(豚)		そのまま使用→器→カートの温側に入れる	
2 もやしとちくわの香味ドレサダ		H香味ドレサダ(モヤ・竹)		★		47		H大根の肉金平(豚)		そのまま使用→器→カートの温側に入れる	
H香味ドレサダ(モヤ・竹)		軽く混ぜ、汁を切る→器→カートの冷側に入れる		★		47		4 キャベツと油揚げの白ごま和え		H昼タ・白ゴマ和え(キャ・油揚)具	
3 うまい菜とベーコンのトマトスープ		Hトマトスープ仕立(ウマイ・BK)		○		208		H昼タ・白ゴマ和え(キャ・油揚)具		水気を切る→カートの冷側に入れる	
Hトマトスープ仕立(ウマイ・BK)		【4倍濃縮商品】だし量40gの3倍の水を混ぜる		○		208		H昼タ・白ゴマ和え(キャ・油揚)衣		●和え衣は約7割を混ぜ、後はお好みで調整する	
【4倍濃縮商品】だし量40gの3倍の水を混ぜる		お好みで加える水の量を2.5倍から3倍の間で調整		○		208		●和え衣は約7割を混ぜ、後はお好みで調整する		★	
器(具58gを直接汁に入れる)→カートの温側に入れる		器(具58gを直接汁に入れる)→カートの温側に入れる		○		208		5 味噌かきたま汁		H汁の具(ふわふわ卵30)	
								H汁の具(ふわふわ卵30)		そのまま使用→器→カートの温側に入れる	
								H味噌汁のもと		○	
								【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる		○	
								お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整		○	
								(汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)		○	
								カットねぎパック30g		1.5	
								そのまま使用→器		1.5	

常食

※丼・卵とじ等は(だしと具)を混ぜてご使用ください。※あん・たれ・ソースは加熱殺菌商品の為そのままでもご使用いただけます。(一部商品を除く)
★サラダ・和え物・大根おろし等の商品は水気のしぼり方により量目変動し、食感が変わりますので、水気を切る程度でご使用ください。

選択食B		選択食B		夕食	
朝食(ご飯)		朝食(パン)		朝食(ご飯)	
					
朝食(ご飯)		朝食(パン)		朝食(ご飯)	
1 ごはん	140	1 ごはん	140	1 ごはん	140
米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる		米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる		米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	
2 れんこんと豚肉のしぐれ煮	50	2 鶏肉のオニオンソース煮	59	2 銀ひらすの西京焼き	1切
H蓮根のしぐれ煮(豚ミ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○	H鶏のオニオンソース煮(カット) そのまま使用→器→カートの温側に入れる ＜お好みの量で残りの汁をかける＞ (鶏肉盛付目安量→1人前約5～6切)	○	H銀ひらすの西京焼き 汁気を切る→器→カートの温側に入れる	○
3 もやしとちくわの香味ドレサダ	47	Hシロガネダラソー(オニオン)魚	1切	H添え(和風人参・乱)	15
H香味ドレサダ(モヤ・竹) 軽く混ぜ、汁を切る→器→カートの冷側に入れる	★	Hシロガネダラソー(オニオン)ソース	20	H添え(オクラ1本)	1本
4 昆布佃煮	20	H添え(P・赤P和風炒め)	18	3 ふかしじゃがいも(コーン)	58
H昆布佃煮 そのまま使用→器→カートの冷側に入れる	★	3 大根と豚肉の金平	65	Hふかしじゃが(コーン) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○
5 味噌汁(うまい菜・人参)	20	4 キャベツと油揚げの白ごま和え	45	4 スパゲティサラダ	67
H朝・汁の具(ウマイ・人)	○	H昼タ・白ゴマ和え(キャ・油揚げ)具 水気を切る→カートの冷側に入れる	★	Hスパゲティ(玉・人) そのまま使用→器→カートの冷側に入れる (麺39gソース28gを絡めてご使用ください)	★
H味噌汁のもと	150	H昼タ・白ゴマ和え(キャ・油揚げ)衣	10	5 すまし汁(白菜・わかめ)	15
【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	○	●和え衣は約7割を混ぜ、後はお好みで調整する	★	H汁の具(白オ・わかめ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○
朝食(パン)		5 味噌かきたま汁	30	Hすましのもと	150
1 バターロール	1P	H汁の具(ふわふわ卵30) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○	【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	○
Nバターロール(30g×2) ◆そのまま提供		H味噌汁のもと	150		
2 もやしとちくわの香味ドレサダ	47	【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)			
H香味ドレサダ(モヤ・竹) 軽く混ぜ、汁を切る→器→カートの冷側に入れる	★	カットねぎパック30g そのまま使用→器	1.5		
3 うまい菜とベーコンのトマトスープ	208				
Hトマトスープ仕立(ウマイ・BK) 【4倍濃縮商品】だし量40gの3倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を2.5倍から3倍の間で調整 器(具58gを直接汁に入れる)→カートの温側に入れる	○				
		おやつ			
		1 手作り黒糖まんじゅう(白あん)	1個		
		H黒糖まんじゅう(白あん) そのまま提供	★		

※丼・卵とじ等は(だしと具)を混ぜてご使用ください。※あん・たれ・ソースは加熱殺菌商品の為そのままでもご使用いただけます。(一部商品を除く)
★サラダ・和え物・大根おろし等の商品は水気のしぼり方により量目変動し、食感変化しますので、水気を切る程度でご使用ください。

朝食(ご飯)		朝食(パン)		選択食A 昼食		夕食	
							
朝食(ご飯)		朝食(パン)		昼食		夕食	
1 ごはん 米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	140			1 栗ごはん 米(寿便)(国内産) ◆【栗ご飯の炊き方】を参照 H栗御飯の栗 そのまま使用(炊飯時加熱) H炊き込み御飯の素(塩) そのまま使用(炊飯時加熱)	140	1 ごはん 米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	140
2 ミートオムレツ Hミートオムレツ そのまま使用→器→カートの温側に入れる (色ムラになるので開封後は放置せず盛る)	○ 1個			2 ホッケのたれ焼き Hたれ焼き(シマホッケ)骨ナシ そのまま使用→器→カートの温側に入れる ＜お好みの量で残りの汁をかける＞ H添え(和風隠・人) そのまま使用→器	○ 18 ○ 5	2 八宝菜 H八宝菜(豚・カマ) ◀標準商品 そのまま使用→器→カートの温側に入れる H豚の香味炒め(人) ◀代替商品 そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○ 120 ○ 117
3 納豆 (冷凍)ひきわり納豆 ◀標準商品 ◆そのまま使用→カートの冷側に入れる Hマヨサラダ(カリ・人・MB) ◀代替商品 そのまま使用→器→カートの冷側に入れる (具46gソース20gを絡めてご使用ください)	1個 66	★		3 卵の花 H卵の花(干椎茸) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○ 1切 20	3 絹揚げとグリーンピースの煮物 H煮物(絹・人・GP) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○ 58
4 味噌汁(あさり・油揚げ) H朝・汁の具(浅利・揚) そのまま使用→器→カートの温側に入れる H味噌汁のもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	○ 20 ○ 150	○		4 胡瓜の甘酢和え H胡瓜の甘酢(スライス) 漬け酢を切る→器→カートの冷側に入れる	○ 58 ★ 40	4 味噌汁(大根・小松菜) H汁の具(大根・小松) そのまま使用→器→カートの温側に入れる H味噌汁のもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	○ 15 ○ 150
朝食(パン)		朝食(パン)		5 とうろ汁 冷凍山芋とうろ ◆流水又は冷蔵庫で解凍→器 →カートの温側に入れる Hとうろ汁のもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	50 ○ 75	5 杏仁豆腐とフルーツ缶の盛合せ H杏仁豆腐(50) カット→器→カートの冷側に入れる Hフルーツ缶(黄桃ダイス30) そのまま使用→器	★ 50 ★ 30
1 りんごジャムパン Hりんごジャムパン(80g×1) そのまま提供	★ 1個			おやつ			
2 ミートオムレツ Hミートオムレツ そのまま使用→器→カートの温側に入れる (色ムラになるので開封後は放置せず盛る)	○ 1個			1 手作りキャラメルマドレーヌ Hマドレーヌ(キャラメル) そのまま提供	★ 1個		
3 カリフラワーと豆のマヨサラダ Hマヨサラダ(カリ・人・MB) そのまま使用→器→カートの冷側に入れる (具46gソース20gを絡めてご使用ください)	★ 66						
4 特製ミルクコーヒー Hミルクコーヒー(カップ) そのまま使用→カートの冷側に入れる (カップをよく振ってお飲みください)	★ 1個						

※丼・卵とじ等は(だしと具)を混ぜてご使用ください。※あん・たれ・ソースは加熱殺菌商品の為そのままでもご使用いただけます。(一部商品を除く)
★サラダ・和え物・大根おろし等の商品は水気のしぼり方により量目変動し、食感変化しますので、水気を切る程度でご使用ください。

朝食(ご飯)		朝食(パン)		選択食B 昼食		夕食	
							
朝食(ご飯)		朝食(パン)		おやつ			
1 ごはん 米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	140			1 ごはん 米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	140	1 ごはん 米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	140
2 ミートオムレツ Hミートオムレツ そのまま使用→器→カートの温側に入れる (色ムラになるので開封後は放置せず盛る)	○ 1個			2 たらこふりかけ たらこふりかけ(2g×30) ◆そのまま使用→器→カートの冷側に入れる ※在庫管理商品	2	2 八宝菜 H八宝菜(豚・カマ) ◀標準商品 そのまま使用→器→カートの温側に入れる H豚の香味炒め(人) ◀代替商品 そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○ 120 ○ 117
3 納豆 (冷凍)ひきわり納豆 ◀標準商品 ◆そのまま使用→カートの冷側に入れる Hマヨサラダ(カリ・人・MB) ◀代替商品 そのまま使用→器→カートの冷側に入れる (具46gソース20gを絡めてご使用ください)	1個 ★ 66			3 ホッケのたれ焼き Hたれ焼き(シマホッケ)骨ナシ そのまま使用→器→カートの温側に入れる ＜お好みの量で残りの汁をかける＞ H添え(和風隠・人) そのまま使用→器	○ 1切 ○ 20	3 絹揚げとグリーンピースの煮物 H煮物(絹・人・GP) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○ 58
4 味噌汁(あさり・油揚げ) H朝・汁の具(浅利・揚) そのまま使用→器→カートの温側に入れる H味噌汁のもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	○ 20 ○ 150			4 卵の花 H卵の花(干椎茸) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○ 58	4 味噌汁(大根・小松菜) H汁の具(大根・小松) そのまま使用→器→カートの温側に入れる H味噌汁のもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	○ 15 ○ 150
朝食(パン)				5 胡瓜の甘酢和え H胡瓜の甘酢(スライス) 漬け酢を切る→器→カートの冷側に入れる	★ 40	5 杏仁豆腐とフルーツ缶の盛合せ H杏仁豆腐(50) カット→器→カートの冷側に入れる Hフルーツ缶(黄桃ダイス30) そのまま使用→器	★ 50 ★ 30
1 りんごジャムパン Hりんごジャムパン(80g×1) そのまま提供	★ 1個			6 とろろ汁 冷凍山芋とろろ ◆流水又は冷蔵庫で解凍→器 →カートの温側に入れる Hとろろ汁のもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	○ 75		
2 ミートオムレツ Hミートオムレツ そのまま使用→器→カートの温側に入れる (色ムラになるので開封後は放置せず盛る)	○ 1個						
3 カリフラワーと豆のマヨサラダ Hマヨサラダ(カリ・人・MB) そのまま使用→器→カートの冷側に入れる (具46gソース20gを絡めてご使用ください)	★ 66						
4 特製ミルクコーヒー Hミルクコーヒー(カップ) そのまま使用→カートの冷側に入れる (カップをよく振ってお飲みください)	★ 1個						

※丼・卵とじ等は(だしと具)を混ぜてご使用ください。※あん・たれ・ソースは加熱殺菌商品の為そのままでもご使用いただけます。(一部商品を除く)
★サラダ・和え物・大根おろし等の商品は水気のしぼり方により量目変動し、食感変化しますので、水気を切る程度でご使用ください。

朝食(ご飯)		朝食(パン)		昼食		夕食			
									
朝食(ご飯)		朝食(パン)		易 3		易 3			
1 ごはん	米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	140		1 ごはん	米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	140	1 ごはん	米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	140
2 ポロニアソーセージ	Hポロニアソーセージ2枚 そのまま使用→器→カートの温側に入れる	2枚	○	2 鶏肉とキャベツの味噌炒め	H鶏とキャベツの味噌炒め・鶏 そのまま使用→器→カートの温側に入れる	65	2 ホキの揚げ浸し	H揚げ浸し(ホキ)ホキ そのまま使用→器→カートの温側に入れる	1切
	H添え朝(ワケ・隠・玉・人) 軽く混ぜ、汁を切る→器	60	○		H鶏とキャベツの味噌炒め・野菜 軽く混ぜ、汁を切る→器	30		H揚げ浸し(ホキ)だし そのまま使用→器<お好みで量を調整してください>	20
3 味噌汁(白菜・白ねぎ)	H朝・汁の具(白オ・白葱) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	20	○		H豚とキャベツの味噌炒め(P)・豚 そのまま使用→カートの温側に入れる	45		Hホキグリル そのまま使用→器→カートの温側に入れる	1切
	H味噌汁のもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	150	○		H豚とキャベツの味噌炒め(P)・キャ 軽く混ぜ、汁を切る	60		Hべっこうあん そのまま使用→器<お好みで量を調整してください>	32
					カットねぎパック30g ◆そのまま使用→器	3		H添え(和風ほうれん草) 汁を切る→器	25
				3 高野豆腐のサイコロ煮	Hサイコロ煮(コヤ・人) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	50	3 ひじきと豚肉の炒め煮	H炒め煮(豚・ひじき) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	50
朝食(パン)				4 もやしの和え物	H和え物の具(もやし・人) 水気を切る→カートの冷側に入れる	45	4 ポテトサラダ	Hポテトサラダ(黒コショウ) そのまま使用→器→カートの冷側に入れる	75
1 食パン	N食パン(60g×1) ◆そのまま提供	1個			H和え衣(標準) ●和え衣は約7割を混ぜ、後はお好みで調整する	16	5 味噌汁(豆腐・花麴)いりこ風味	絹とうふ ◆さいの目カット(水気を切る)→器 →カートの温側に入れる	30
2 ポロニアソーセージ	Hポロニアソーセージ2枚 そのまま使用→器→カートの温側に入れる	2枚	○	5 すまし汁(えのき・しいたけ)	H汁の具(エノ・椎) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	15		花麴(35g) ◆ぬるま湯で戻す→水気を絞る→器	1個
3 白菜と鶏肉のカレースープ	Hカレースープ仕立(白オ・人・鶏ミ) 【4倍濃縮商品】だし量40gの3倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を2.5倍から3倍の間で調整 器(具58gを直接汁に入れる)→カートの温側に入れる	208	○		Hすましのもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	150		H味噌汁のもと(イリコ) 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	150
				おやつ					
				1 シルベーク	シルベーク(6個入)RN ◆そのまま提供	1個			

常食

※丼・卵とじ等は(だしと具)を混ぜてご使用ください。※あん・たれ・ソースは加熱殺菌商品の為そのままでもご使用いただけます。(一部商品を除く)
★サラダ・和え物・大根おろし等の商品は水気のしぼり方により量目変動し、食感変化しますので、水気を切る程度でご使用ください。

朝食(ご飯)		朝食(パン)		選択食A 昼食		夕食		
		 カート調理不可		 カート調理不可		 カート調理不可		
朝食(ご飯)		朝食(パン)		おやつ		夕食		
1 ごはん 米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	140			1 ちらし寿司 米(寿便)(国内産) ◆【寿司飯の炊き方】を参照 H寿司酢 加熱しない(お好みで8割〜全量の間で調整する) H散らし寿司の具(干瓢・椎茸) 温める(加熱なしでも使用できます) 刻み錦糸卵(150g) ◆流水又は冷蔵庫で解凍 しめさばスライス(7g×20)10-5月 ◆当日流水で解凍 トラウトサーモンスライス(6g×20枚) ◆当日流水で解凍 アブラカレイスライス(6g×20枚) ◆当日流水で解凍 醤油 わさびチューブ	140	★ △ 20 1枚 1枚 1枚 4 1.5	1 ごはん 米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	140
2 かに玉 Hかに玉 そのまま使用→器→カートの温側に入れる (1切を必要に応じてカットする)	1個	○		2 大根と鶏肉の炒め物 H炒め物(大・人・鶏ミ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	60	○	2 合鴨スモークスライス 合鴨スモークスライス ◆流水又は冷蔵庫で解凍→器 →カートの温側に入れる Hシューマイ(3ヶ) そのまま使用→器	35
3 白菜の和え物 H和え物(白オ・人) 軽く混ぜ、汁を切る→器→カートの冷側に入れる	45	★		3 キャベツと平天のごまドレサラダ H胡麻ドレサラダ(キャ・平) 軽く混ぜ、汁を切る→器→カートの冷側に入れる	47	★	H添え(P・人和風炒め) そのまま使用→器	18
4 味噌汁(チンゲン菜・もやし) H朝・汁の具(チンゲン・モヤ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる H味噌汁のもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	20 150	○ ○		4 味噌汁(玉ねぎ・わかめ) H汁の具(玉葱・ワカメ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる H味噌汁のもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	15 150	○ ○	3 絹揚げの煮物 H煮物(絹・人) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	56
朝食(パン)		朝食(パン)		おやつ		夕食		
1 ヨーグルト蒸しパン H手作りヨーグルト蒸しパン(朝食) そのまま提供	1個	★		1 いしやきいもと桃山 いしやきいも ◆そのまま使用 桃山 ◆そのまま使用	1個 1個		4 ほうれん草となめこの塩ポン和え H和え物の具(ホウ・ナメコ) 水気を切る→カートの冷側に入れる H和え衣(塩ポン和え) ●和え衣は約7割を混ぜ、後はお好みで調整する	45 10
2 かに玉 Hかに玉 そのまま使用→器→カートの温側に入れる (1切を必要に応じてカットする)	1個	○					5 味噌汁(里芋・大根葉) 麦白味噌仕立て H汁の具(里芋・大根葉) そのまま使用→器→カートの温側に入れる H麦白味噌汁のもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	15 150
3 チンゲン菜と豚肉のスープ Hスープ仕立(青梗菜・豚ミ) 【4倍濃縮商品】だし量40gの3倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を2.5倍から3倍の間で調整 器(具58gを直接汁に入れる)→カートの温側に入れる	208	○						

常食

※丼・卵とじ等は(だしと具)を混ぜてご使用ください。※あん・たれ・ソースは加熱殺菌商品の為そのままでもご使用いただけます。(一部商品を除く)
★サラダ・和え物・大根おろし等の商品は水気のしぼり方により量目変動し、食感変化しますので、水気を切る程度でご使用ください。

朝食(ご飯)		朝食(パン)		選択食B 昼食		夕食					
		 カート調理不可		 カート調理不可		 カート調理不可					
朝食(ご飯)		朝食(パン)		おやつ							
1 ごはん	米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	140		1 ちらし寿司	米(寿便)(国内産) ◆【寿司飯の炊き方】を参照 ◆再加熱カート調理不可 2枚目の保存版調理 手順をご覧ください。	140	1 ごはん	米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	140		
2 かに玉	Hかに玉 そのまま使用→器→カートの温側に入れる (1切を必要に応じてカットする)	○	1個	H寿司酢 加熱しない(お好みで8割～全量の間で調整する)	★	16	2 合鴨スモークスライス	合鴨スモークスライス ◆流水又は冷蔵庫で解凍→器 →カートの温側に入れる	35		
3 白菜の和え物	H和え物(白オ・人) 軽く混ぜ、汁を切る→器→カートの冷側に入れる	★	45	H散らし寿司の具(干瓢・椎茸) 温める(加熱なしでも使用できます)	△	30	Hシューマイ(3ヶ)	そのまま使用→器	○	3個	
4 味噌汁(チンゲン菜・もやし)	H朝・汁の具(チンゲン・モヤ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○	20	刻み錦糸卵(150g) ◆流水又は冷蔵庫で解凍		20	H添え(P・人和風炒め) そのまま使用→器	○	18		
	H味噌汁のもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	○	150	Hサケフレーク(寿司用) 温める→冷ます	○	30	3 絹揚げの煮物	H煮物(絹・人) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○	56	
朝食(パン)		朝食(パン)		2 大根と鶏肉の炒め物	H炒め物(大・人・鶏ミ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○	60	4 ほうれん草となめこの塩ポン和え	H和え物の具(ホウ・ナメコ) 水気を切る→カートの冷側に入れる	★	45
1 ヨーグルト蒸しパン	H手作りヨーグルト蒸しパン(朝食) そのまま提供	★	1個	3 キャベツと平天のごまドレサラダ	H胡麻ドレサラダ(キャ・平) 軽く混ぜ、汁を切る→器→カートの冷側に入れる	★	47	H和え衣(塩ポン和え) ●和え衣は約7割を混ぜ、後はお好みで調整する	★	10	
2 かに玉	Hかに玉 そのまま使用→器→カートの温側に入れる (1切を必要に応じてカットする)	○	1個	4 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	H汁の具(玉葱・わかめ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○	15	5 味噌汁(里芋・大根葉) 麦白味噌仕立て	H汁の具(里芋・大根葉) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○	15
3 チンゲン菜と豚肉のスープ	Hスープ仕立(青梗菜・豚ミ) 【4倍濃縮商品】だし量40gの3倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を2.5倍から3倍の間で調整 器(具58gを直接汁に入れる)→カートの温側に入れる	○	208	H味噌汁のもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	○	150	H麦白味噌汁のもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	○	150		
				おやつ							
				1 いしやきいもと桃山	いしやきいも ◆そのまま使用	1個					
					桃山 ◆そのまま使用	1個					

※丼・卵とじ等は(だしと具)を混ぜてご使用ください。※あん・たれ・ソースは加熱殺菌商品の為そのままでもご使用いただけます。(一部商品を除く)
★サラダ・和え物・大根おろし等の商品は水気のしぼり方により量目変動し、食感変化しますので、水気を切る程度でご使用ください。

朝食(ご飯)		朝食(パン)		昼食		夕食			
									
朝食(ご飯)		朝食(パン)		おやつ					
1 ごはん	米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	140		1 ごはん	米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	140	1 ごはん	米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	140
2 チキンナゲット(トマトソース)	Hチキンナゲット(2ケ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○ 2個		2 ハンバーグ(和風ソース)	Hハンバーグ(和風ソース) そのまま使用→器→カートの温側に入れる ＜お好みの量で残りの汁をかける＞	○ 1切	2 白身魚の味噌煮	Hハンガシウスの味噌煮 そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○ 1切
	HトマトソースS そのまま使用→器＜お好みで量を調整してください＞	○ 10			H添え(ソテーヤングコーン10) そのまま使用→器(必要に応じてカットする)	○ 8		H添え(隠・権) そのまま使用→器	○ 20
3 ブロッコリーとちくわの麦味噌和え	H朝・麦味噌和え(プロ・人・竹) 軽く混ぜ、汁を切る→器→カートの冷側に入れる	★ 47		3 ベーコンと枝豆の塩バターソテー	Hベーコンと枝豆の塩バターソテー 軽く混ぜ、汁を切る→器→カートの温側に入れる	○ 50	3 キャベツと鶏肉の炒め物	Hキャベツの炒め物(人・鶏ミンチ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○ 55
4 味噌汁(うまい菜・白ねぎ)	H朝・汁の具(ウマイ・白ネギ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○ 20		4 大根と大根葉のピリ辛和え	H和え物の具(大・葉・人) 水気を切る→カートの冷側に入れる ●和え衣は約7割を混ぜ、後はお好みで調整する	★ 45	4 マカロニサラダ	Hマカロニサラダ(人・黒コショウ) そのまま使用→器→カートの冷側に入れる (具39gソース21gを絡めてご使用ください)	★ 60
	H味噌汁のもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	○ 150		5 味噌汁(油揚げ・人参)	H汁の具(油揚げ・人参) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○ 15	5 すまし汁(おくら・おつゆ麴)	H汁の具(オクラ) 水気を切る→器→カートの温側に入れる おつゆ麴(27g) ◆そのまま使用→器	○ 10
朝食(パン)					H味噌汁のもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	○ 150			○ 2個
1 テーブルロール	Hテーブルロール(60g×1) そのまま提供	★ 1個		おやつ					
2 チキンナゲット(トマトソース)	Hチキンナゲット(2ケ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○ 2個		1 手作りはちみつレモンゼリー	H手作りハチミツレモンゼリー(カップ) 加熱しない(カップのまま提供しても良い)	★ 1個			
	HトマトソースS そのまま使用→器＜お好みで量を調整してください＞	○ 10							
3 ブロッコリーとちくわの麦味噌和え	H朝・麦味噌和え(プロ・人・竹) 軽く混ぜ、汁を切る→器→カートの冷側に入れる	★ 47							
4 カルシウムミルク	カルシウムミルク(リニューアル) ◆そのまま使用→カートの冷側に入れる	1個							

常食

※丼・卵とじ等は(だしと具)を混ぜてご使用ください。※あん・たれ・ソースは加熱殺菌商品の為そのままでもご使用いただけます。(一部商品を除く)
★サラダ・和え物・大根おろし等の商品は水気のしぼり方により量目変動し、食感変化しますので、水気を切る程度でご使用ください。

選択食A

朝食(ご飯)

朝食(パン)



朝食(ご飯)

1 ごはん 米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの 温側 に入れる	140
2 玉子焼き 冷凍玉子焼き ◆流水又は冷蔵庫で解凍→器 →カートの 温側 に入れる	2切
3 いんげんのおから和え Hおから和え(隠・人・玉) 混ぜる→器→カートの 冷側 に入れる	★ 59
4 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) H朝・汁の具(ジャガ芋・椎茸) そのまま使用→器→カートの 温側 に入れる	○ 20
H味噌汁のもと 【11倍濃縮商品】 10倍の水を混ぜる お好みで加える 水の量を8.5倍から10倍の間 で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	○ 150

朝食(パン)

1 コーヒークリームパン Hコーヒークリームパン(80g×1) そのまま提供	★ 1個
2 玉子焼き 冷凍玉子焼き ◆流水又は冷蔵庫で解凍→器 →カートの 温側 に入れる	2切
3 いんげんのおから和え Hおから和え(隠・人・玉) 混ぜる→器→カートの 冷側 に入れる	★ 59
4 特製ココア Hココア(カップ) そのまま使用→カートの 冷側 に入れる (カップをよく振ってお飲みください)	★ 1個

選択食A

昼食



1 ごはん 米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの 温側 に入れる	140
2 さけのクリームソースかけ H焼サケ そのまま使用→器→カートの 温側 に入れる	○ 1切
Hクリームソース(ホウレン) そのまま使用→器<お好みで量を調整してください> (具20gソース35gを一緒にご使用ください)	○ 55
3 里芋と油揚げの煮物 H煮物(里・人・油) そのまま使用→器→カートの 温側 に入れる	○ 60
4 キャベツとパプリカのバジルトレサラダ Hバジルトレサラダ(キャ・赤P) 軽く混ぜ、汁を切る→器→カートの 冷側 に入れる	★ 42
5 味噌汁(もやし・平天) いりこ風味 H汁の具(モヤ・平) そのまま使用→器→カートの 温側 に入れる	○ 15
H味噌汁のもと(イリコ) 【11倍濃縮商品】 10倍の水を混ぜる お好みで加える 水の量を8.5倍から10倍の間 で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	○ 150

おやつ

1 手作りぜんざい(もち麴) Hぜんざいのもと 温める(ストレート)(具35g汁85gを一緒にご使用ください)	○ 120
Hもち麴(2ヶ) 温める(加熱なしでも使用できます)→ 水気を絞る	△ 2個

選択食A

夕食



1 ごはん 米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの 温側 に入れる	140
2 寄せ鍋 H鍋の具(豚肉) そのまま使用→器→カートの 温側 に入れる	○ 32
H鍋の具(焼き豆腐) そのまま使用→器	○ 2個
H添え(新かいつみれ2ヶ) そのまま使用→器(必要に応じてカットする)	○ 2個
H鍋の具(白オ) そのまま使用→器	○ 50
H添え(和風春菊・人参) そのまま使用→器	○ 20
H鍋のつゆ(24) 【4倍濃縮商品】 3倍の水を混ぜる お好みで加える 水の量を2倍から3倍の間 で調整	○ 96
3 ごぼうの味噌金平 H味噌金平(牛蒡・人) そのまま使用→器→カートの 温側 に入れる	○ 42
4 さくら漬け さくら漬N100g ◆そのまま使用→器→カートの 冷側 に入れる	8

※丼・卵とじ等は(だしと具)を混ぜてご使用ください。※あん・たれ・ソースは加熱殺菌商品の為そのままでもご使用いただけます。(一部商品を除く)
★サラダ・和え物・大根おろし等の商品は水気のしぼり方により量目変動し、食感変化しますので、水気を切る程度でご使用ください。

選択食B		選択食B		選択食B	
朝食(ご飯)		朝食(パン)		朝食(ご飯)	
					
朝食(ご飯)		朝食(パン)		朝食(ご飯)	
1 ごはん	140	1 ごはん	140	1 ごはん	140
米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる		米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる		米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	
2 だし巻き卵	2切	2 さけのクリームソースかけ	1切	2 豚肉の山椒煮	100
Hだし巻き卵(2つ付) (カット済)そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○	H焼サケ そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○	H豚の山椒煮 そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○
3 いんげんのおから和え	59	Hクリームソース(ホウレン) そのまま使用→器<お好みで量を調整してください> (具20gソース35gを一緒にご使用ください)	55	H添え(和風春菊・人参) そのまま使用→器	20
Hおから和え(隠・人・玉) 混ぜる→器→カートの冷側に入れる	★	3 里芋と油揚げの煮物	60	3 ごぼうの味噌金平	42
H朝・汁の具(ジャガ芋・椎茸) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○	H煮物(里・人・油) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○	H味噌金平(牛蒡・人) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○
4 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)	150	4 キャベツとパプリカのバジルトレサラダ	42	4 洋なし缶	50
H味噌汁のもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	○	Hバジルトレサラダ(キャ・赤P) 軽く混ぜ、汁を切る→器→カートの冷側に入れる	★	Hフルーツ缶(洋なしダイス50) そのまま使用→器→カートの冷側に入れる	★
		5 味噌汁(もやし・平天) いりこ風味	15		
		H汁の具(モヤ・平) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○		
		H味噌汁のもと(イリコ) 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	150		
朝食(パン)		おやつ			
1 コーヒークリームパン	1個	1 手作りぜんざい(あられ)	120		
Hコーヒークリームパン(80g×1) そのまま提供	★	Hぜんざいのもと 温める(ストレート)(具35g汁85gを一緒にご使用ください)	○		
2 だし巻き卵	2切	あられ(うきみ) ◆そのまま使用	0.3		
Hだし巻き卵(2つ付) (カット済)そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○				
3 いんげんのおから和え	59				
Hおから和え(隠・人・玉) 混ぜる→器→カートの冷側に入れる	★				
4 特製ココア	1個				
Hココア(カップ) そのまま使用→カートの冷側に入れる (カップをよく振ってお飲みください)	★				

※丼・卵とじ等は(だしと具)を混ぜてご使用ください。※あん・たれ・ソースは加熱殺菌商品の為そのままでもご使用いただけます。(一部商品を除く)
★サラダ・和え物・大根おろし等の商品は水気のしぼり方により量目変動し、食感変化しますので、水気を切る程度でご使用ください。

朝食(ご飯)		朝食(パン)		昼食		夕食	
		 カート調理不可		 		 	
朝食(ご飯)							
1 ごはん 米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの 温側 に入れる		140		1 鶏肉のキーマカレー 米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの 温側 に入れる		140	1 ごはん 米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの 温側 に入れる
2 プレーンオムレツ(きのこソース) Hオムレツ(プレーン) そのまま使用→器→カートの 温側 に入れる (色ムラになるので開封後は放置せず盛る)		○ 1個		H特製キーマカレー(鶏ミ・赤P) ◀標準商品 そのまま使用→器→カートの 温側 に入れる (お召し上がりの際、皿にご飯を盛り、カレーをかける)		○ 160	2 さわらの柚庵焼き ◀標準商品 Hサワラの柚庵焼き そのまま使用→器→カートの 温側 に入れる ＜お好みの量で残りの汁をかける＞
H茸ソース(マッシュ・シジ)S そのまま使用→器＜お好みで量を調整してください＞		○ 20		らっきょう甘酢漬(70g) ◆そのまま使用→器→カートの 冷側 に入れる		10	H赤魚の柚庵焼き(外込) ◀代替商品 そのまま使用→器→カートの 温側 に入れる ＜お好みの量で残りの汁をかける＞
3 もやしと油揚げの白ごま和え H朝・白ごま和え(モヤ・人・油揚) 軽く混ぜ、汁を切る→器→カートの 冷側 に入れる		★ 47		Hポークチャップ(人・マッシュ) ◀代替商品 そのまま使用→器→カートの 温側 に入れる		○ 120	H添え(和風ウマイ菜) 汁を切る→器
4 味噌汁(白菜・大根葉) H朝・汁の具(白オ・大根葉) そのまま使用→器→カートの 温側 に入れる		○ 20		2 大根の香味ドレサラダ H香味ドレサラダ(大根・人参) 軽く混ぜ、汁を切る→器→カートの 冷側 に入れる		★ 47	3 大豆と小えびの煮物 ◀標準商品 H大豆煮(エビ・昆・コン) そのまま使用→器→カートの 温側 に入れる
H味噌汁のもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)		○ 150		3 黄桃缶のピーチジュレ Hピーチジュレ(黄桃) 軽く混ぜ、ゼリーをほぐす→器→カートの 冷側 に入れる (お好みでほぐし加減を調整して下さい) (果物30gジュレ25gを一緒にご使用下さい)		★ 55	◀代替商品 H大豆煮(人・コン) そのまま使用→器→カートの 温側 に入れる
朝食(パン)				おやつ			
1 食パン N食パン(60g×1) ◆そのまま提供		1個		1 手作り紅茶パウンドケーキ H紅茶パウンドケーキ そのまま提供		★ 1個	5 豚汁(豚肉・玉ねぎ・人参) H汁の具(豚・玉・人) そのまま使用→器→カートの 温側 に入れる
2 プレーンオムレツ(きのこソース) Hオムレツ(プレーン) そのまま使用→器→カートの 温側 に入れる (色ムラになるので開封後は放置せず盛る)		○ 1個					H豚汁のもと(40) 【4倍濃縮商品】3倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を2.5倍から3倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)
H茸ソース(マッシュ・シジ)S そのまま使用→器＜お好みで量を調整してください＞		○ 20					
H添えL(ソテ・もやし・人参) 軽く混ぜ、汁を切る→器		○ 35					
3 じゃがいものポタージュスープ Hポタージュ(ジャ) (ストレート)そのまま使用→器→カートの 温側 に入れる		○ 180					

※丼・卵とじ等は(だしと具)を混ぜてご使用ください。※あん・たれ・ソースは加熱殺菌商品の為そのままでもご使用いただけます。(一部商品を除く)
★サラダ・和え物・大根おろし等の商品は水気のしぼり方により量目変動し、食感変化しますので、水気を切る程度でご使用ください。

朝食(ご飯)		朝食(パン)		昼食		夕食					
		 カート調理不可		 難易度 3 ★★★		 難易度 3 ★★★					
朝食(ご飯)											
1 ごはん 米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる		140		1 豚丼 米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる		140	1 ごはん 米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	140			
2 照り焼き風肉団子 H朝・照り焼き風肉だんご そのまま使用→器→カートの温側に入れる		○	3個	H豚丼(カ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる (具120g汁40gを一緒にご使用ください) (お召し上がりの際、丼にご飯を盛り、丼の具をのせる)		○	160	2 白身魚の唐揚げ(チリ風味あん) H唐揚げ(メルルーサ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○	1切	
3 かぼちゃのサラダ H南瓜サラダ(玉ネギ) そのまま使用→器→カートの冷側に入れる		★	45	紅生姜漬 ◆そのまま使用			3	Hチリ風味あん そのまま使用→器<お好みで量を調整してください>	○	24	
4 味噌汁(キャベツ・小松菜) H朝・汁の具(キャ・小松) そのまま使用→器→カートの温側に入れる		○	20	2 ふろふき大根のなめ茸かけ Hふろふき大根(大根輪) そのまま使用→器→カートの温側に入れる		○	1切	Hシロガネダラソー(コンソメ)魚 そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○	1切	
H味噌汁のもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)		○	150	Hなめ茸あん そのまま使用→器<お好みで量を調整してください>		○	16	Hシロガネダラソー(コンソメ)ソース そのまま使用→器<お好みで量を調整してください>	○	20	
				3 白菜とかまぼこの麺ナムル和え H昼タ・麺ナムル和え(白人白カマ)具 水気を切る→カートの冷側に入れる H昼タ・麺ナムル和え(白人白カマ)衣 ●和え衣は約7割を混ぜ、後はお好みで調整する		★	45	H添え(フロコリー)塩オイル そのまま使用→器	○	15	
				2 分割		★	10	3 うまい菜と鶏肉の炒め物 H炒め物(ウマ・人・鶏ミ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○	60	
朝食(パン)				4 赤だし(ごぼう・わかめ) H汁の具(ゴボ・ワカメ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる		○	15	4 やっこ(醤油) 絹とうふ ◆2カット→1切を1/2カット(水気を切る)→器 →カートの冷側に入れる		1/2個	
1 バターロール Nバターロール(30g×2) ◆そのまま提供			1P	H赤出しのもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)		○	150	醤油 ◆そのまま使用→器※在庫管理商品 <お好みで5割～全量の間で調整する>		3	
2 照り焼き風肉団子 H朝・照り焼き風肉だんご そのまま使用→器→カートの温側に入れる		○	3個					5 味噌汁(里芋・しいたけ) H汁の具(里芋・椎) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○	15	
3 キャベツとベーコンのスープ Hスープ仕立(キャベ・BK) 【4倍濃縮商品】だし量40gの3倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を2.5倍から3倍の間で調整 器(具60gを直接汁に入れる)→カートの温側に入れる		○	210					H味噌汁のもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	○	150	
				おやつ							
				1 手作りあんシュー(こしあん) Hあんシュー(こしあん) そのまま提供		★	1個				

常食

※丼・卵とじ等は(だしと具)を混ぜてご使用ください。※あん・たれ・ソースは加熱殺菌商品の為そのままでもご使用いただけます。(一部商品を除く)
★サラダ・和え物・大根おろし等の商品は水気のしぼり方により量目変動し、食感が変わりますので、水気を切る程度でご使用ください。

選択食A			選択食A			夕食		
朝食(ご飯)		朝食(パン)	朝食(ご飯)		朝食(パン)	朝食(ご飯)		朝食(パン)
		 カート調理不可			 難易度 3			 難易度 3
1 ごはん			1 ごはん			1 ごはん		
米(寿便)(国内産)		140	米(寿便)(国内産)		140	米(寿便)(国内産)		140
◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる			◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる			◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる		
2 擬製豆腐(そぼろあん)			2 さばの塩焼き			2 蒸し鶏(レモンバターソース)		
2 分 割	H朝・ぎせい豆腐(そぼろ餡)具	○ 1個	Hサバの塩焼き		○ 1切	H蒸し鶏(ささみ)		○ 70
	そのまま使用→器→カートの温側に入れる		そのまま使用→器→カートの温側に入れる			そのまま使用→器→カートの温側に入れる		
2 分 割	H朝・ぎせい豆腐(そぼろ餡)餡	○ 20	H塩麹焼き(シマホッケ)		○ 1切	Hレモンバターソース		○ 15
	そのまま使用→器<お好みで量を調整してください>		そのまま使用→器→カートの温側に入れる			そのまま使用→器<お好みで量を調整してください>		
3 キャベツのピーナツレサラダ			大根おろし(冷凍)		60	H豚のバター醤油炒め		○ 107
Hピーナツレサラダ(キャ・人)		★ 47	◆流水又は冷蔵庫で解凍→水気を切る→器			そのまま使用→器→カートの温側に入れる		
軽く混ぜ、汁を切る→器→カートの冷側に入れる			→カートの冷側に入れる			H添え(ソテーP・赤パフ)		○ 18
4 味噌汁(ほうれん草・人参)			醤油		3	軽く混ぜ、汁を切る→器		
H朝・汁の具(ほうれん・人参)		○ 20	◆そのまま使用→器※在庫管理商品			3 小松菜とツナの炒め物		
そのまま使用→器→カートの温側に入れる			<お好みで5割～全量の間で調整する>(大根にかける)			H炒め物(小松・ツナ)		○ 49
H味噌汁のもと		○ 150	3 絹揚げの煮物			そのまま使用→器→カートの温側に入れる		
【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる			H煮物(絹・人・椎)		○ 58	4 カリフラワーのパンパントレサラダ		
お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整			そのまま使用→器→カートの温側に入れる			Hパンパントレサラダ(カリ・玉・人)		★ 42
(汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)			4 もやしとちくわの大葉トレサラダ			軽く混ぜ、汁を切る→器→カートの冷側に入れる		
朝食(パン)			H大葉トレサラダ(もや・人・竹)		★ 47	5 味噌汁(油揚げ・大根葉)白味噌仕立て		
1 抹茶パン		★ 1個	軽く混ぜ、汁を切る→器→カートの冷側に入れる			H汁の具(油揚げ・大根葉)		○ 15
H抹茶パン(60g×1)			5 味噌かきたま汁			そのまま使用→器→カートの温側に入れる		
そのまま提供			H汁の具(ふわふわ卵30)		○ 30	H味噌汁のもと(白合)		○ 150
2 擬製豆腐(そぼろあん)			そのまま使用→器→カートの温側に入れる			【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる		
2 分 割	H朝・ぎせい豆腐(そぼろ餡)具	○ 1個	H味噌汁のもと		○ 150	お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整		
	そのまま使用→器→カートの温側に入れる		【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる			お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整		
2 分 割	H朝・ぎせい豆腐(そぼろ餡)餡	○ 20	お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整			(汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)		
	そのまま使用→器<お好みで量を調整してください>		(汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)			カットねぎパック30g		1.5
3 クラムチャウダー			そのまま使用→器			おやつ		
Hチャウダースープ仕立(アサ・ホリ)		○ 183	1 手作りみたらし(やわらか餅)			Hやわらかもち		★ 30
【4倍濃縮商品】だし量40gの3倍の水を混ぜる			加熱しない→カット			1/4カット 1/12カット		
お好みで加える水の量を2.5倍から3倍の間で調整			(1人前→5ミリ幅にカット)			1食分を5mm幅にカット		
器(具33gを直接汁に入れる)→カートの温側に入れる			Hみたらしのたれ		△ 15	温める(加熱なしでも使用できます)		
4 手作りバナナ風味ゼリー			<お好みで量を調整してください>					
H手作りバナナ風味ゼリー(カップ)		★ 1個						
そのまま使用→器→カートの冷側に入れる								
(カップのまま提供しても良い)								

常食

※丼・卵とじ等は(だしと具)を混ぜてご使用ください。※あん・たれ・ソースは加熱殺菌商品の為そのままでもご使用いただけます。(一部商品を除く)
★サラダ・和え物・大根おろし等の商品は水気のしぼり方により量目変動し、食感変化しますので、水気を切る程度でご使用ください。

選択食B		選択食B		夕食	
朝食(ご飯)		朝食(パン)		夕食	
					
朝食(ご飯)		朝食(パン)		夕食	
1 ごはん 米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる		140		1 ごはん 米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	
2 擬製豆腐(そぼろあん)		20		2 蒸し鶏(レモンバターソース)	
2分 H朝・ぎせい豆腐(そぼろ餡)具 そのまま使用→器→カートの温側に入れる		1個		H蒸し鶏(ささみ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	
H朝・ぎせい豆腐(そぼろ餡)餡 そのまま使用→器<お好みで量を調整してください>		20		Hレモンバターソース そのまま使用→器<お好みで量を調整してください>	
3 キャベツのピーナツレサダ		47		H豚のバター醤油炒め そのまま使用→器→カートの温側に入れる	
Hピーナツレサダ(キャ・人) 軽く混ぜ、汁を切る→器→カートの冷側に入れる		★		H添え(ソテーP・赤ハブ) 軽く混ぜ、汁を切る→器	
4 味噌汁(ほうれん草・人参)		20		3 小松菜とツナの炒め物	
H朝・汁の具(ほうれん・人参) そのまま使用→器→カートの温側に入れる		○		H炒め物(小松・ツナ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	
H味噌汁のもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)		○ 150		4 カリフラワーのパンパントレサダ	
朝食(パン)		朝食(パン)		Hパンパントレサダ(カリ・玉・人) 軽く混ぜ、汁を切る→器→カートの冷側に入れる	
1 抹茶パン		★ 1個		5 味噌汁(油揚げ・大根葉)白味噌仕立て	
H抹茶パン(60g×1) そのまま提供		★		H汁の具(油揚げ・大根葉) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	
2 擬製豆腐(そぼろあん)		20		H味噌汁のもと(白合) 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	
2分 H朝・ぎせい豆腐(そぼろ餡)具 そのまま使用→器→カートの温側に入れる		1個			
H朝・ぎせい豆腐(そぼろ餡)餡 そのまま使用→器<お好みで量を調整してください>		20			
3 クラムチャウダー		183			
Hチャウダースープ仕立(アサ・ホウ) 【4倍濃縮商品】だし量40gの3倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を2.5倍から3倍の間で調整 器(具33gを直接汁に入れる)→カートの温側に入れる		○			
4 フルーツ(バナナ)		1本			
バナナ(YS) ◆殺菌→器→カートの冷側に入れる ※2枚目調理手順【殺菌方法】参照		1本			

※丼・卵とじ等は(だしと具)を混ぜてご使用ください。※あん・たれ・ソースは加熱殺菌商品の為そのままでもご使用いただけます。(一部商品を除く)
★サラダ・和え物・大根おろし等の商品は水気のしぼり方により量目変動し、食感変化しますので、水気を切る程度でご使用ください。

朝食(ご飯)		朝食(パン)		選択食A 昼食		夕食					
											
朝食(ご飯)		朝食(パン)		難易度 4 ★★★★		難易度 3 ★★★					
1 ごはん	米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	140		1 海鮮ちゃんぽん	冷凍中華麺(個食パック)200g ◆熱湯に通す→湯を切る (冷凍麺はほぐれる程度でよい)1P=200g1人前150g	150	1 ごはん	米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	140		
2 磯巻き卵	H磯巻き卵(2つ付) (カット済)そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○	2切	H海鮮ちゃんぽん麺の具(イカエビタヤ)	温める	○	127	2 銀ひらすのグリル(野菜ソース)	H銀ひらすのグリル そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○	1切
3 大根と平天の豆乳和え	H朝・豆乳和え(大・人・平) 軽く混ぜ、汁を切る→器→カートの冷側に入れる	★	47	Hちゃんぽん麺のもと(80)	【4倍濃縮商品】3倍の水を混ぜて温める お好みで加える水の量を2.5倍から3倍の間で調整	○	280	H野菜ソース(玉ネギ)	そのまま使用→器<お好みで量を調整してください>	○	32
4 味噌汁(白ねぎ・しいたけ)	H朝・汁の具(椎茸・白葱) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○	20	カットねぎパック30g	◆そのまま使用		3	H添えタ(マッシュポテ)	そのまま使用→器	○	30
	H味噌汁のもと	○	150	2 ごぼうと豚肉の炒り煮	H炒り煮(牛蒡・豚) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○	45	H添え(ソテー白な)	軽く混ぜ、汁を切る→器	○	20
	【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)			3 フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	Hフルーツ缶(黄桃・白桃) そのまま使用→器→カートの冷側に入れる	★	50	3 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮	Hサイコロ煮(鶏ミ・GP) そのまま使用→器→カートの温側に入れる (具50gそぼろあん30gを一緒にご使用ください)	○	80
朝食(パン)				おやつ				4 いんげんとコーンのスローサラダ	Hスローサラダ(隠・玉・人・コーン) 軽く混ぜ、汁を切る→器→カートの冷側に入れる	★	46
1 食パン	N食パン(60g×1) ◆そのまま提供		1個	1 手作り栗あんまんじゅう(粒入り)	H栗あんまんじゅう(粒入り) そのまま提供	★	1個	5 味噌汁(白菜・わかめ)いりこ風味	H汁の具(白オ・ワカメ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○	15
2 磯巻き卵	H磯巻き卵(2つ付) (カット済)そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○	2切					H味噌汁のもと(イリコ)	【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	○	150
3 大根と豚肉の豆乳スープ	H豆乳スープ仕立(大・豚ミ) 【4倍濃縮商品】だし量40gの3倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を2.5倍から3倍の間で調整 器(具60gを直接汁に入れる)→カートの温側に入れる	○	210								

常食

※丼・卵とじ等は(だしと具)を混ぜてご使用ください。※あん・たれ・ソースは加熱殺菌商品の為そのままでもご使用いただけます。(一部商品を除く)
★サラダ・和え物・大根おろし等の商品は水気のしぼり方により量目変動し、食感変化しますので、水気を切る程度でご使用ください。

朝食(ご飯)		朝食(パン)		選択食B 昼食		夕食			
									
朝食(ご飯)		朝食(パン)		おやつ					
1 ごはん	米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	140		1 ごはん	米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	140	1 ごはん	米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	140
2 磯巻き卵	H磯巻き卵(2つ付) (カット済)そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○ 2切		2 鶏肉の豆鼓蒸し	H鶏の豆鼓蒸し(カット) そのまま使用→器→カートの温側に入れる ＜お好みの量で残りの汁をかける＞ (鶏肉盛付目安量→1人前約5～6切)	○ 59	2 銀ひらすのグリル(野菜ソース)	H銀ひらすのグリル そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○ 1切
3 大根と平天の豆乳和え	H朝・豆乳和え(大・人・平) 軽く混ぜ、汁を切る→器→カートの冷側に入れる	★ 47			H添え(和風チンゲン) そのまま使用→器	○ 25		H野菜ソース(玉ネギ) そのまま使用→器＜お好みで量を調整してください＞	○ 32
4 味噌汁(白ねぎ・しいたけ)	H朝・汁の具(椎茸・白葱) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○ 20		3 ごぼうと豚肉の炒り煮	H炒り煮(牛蒡・豚) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○ 45		H添えタ(マッシュポテト) そのまま使用→器	○ 30
	H味噌汁のもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	○ 150		4 フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	Hフルーツ缶(黄桃・白桃) そのまま使用→器→カートの冷側に入れる	★ 50		H添え(ソテー白な)	○ 20
							3 高野豆腐と鶏肉のサイコロ煮		
							Hサイコロ煮(鶏ミ・GP) そのまま使用→器→カートの温側に入れる (具50gそぼろあん30gを一緒にご使用ください)	○ 80	
							4 いんげんとコーンのスローサラダ		
							Hスローサラダ(隠・玉・人・コーン) 軽く混ぜ、汁を切る→器→カートの冷側に入れる	★ 46	
							5 味噌汁(白菜・わかめ) いりこ風味		
							H汁の具(白オ・ワカメ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○ 15	
							H味噌汁のもと(イリコ) 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	○ 150	

※丼・卵とじ等は(だしと具)を混ぜてご使用ください。※あん・たれ・ソースは加熱殺菌商品の為そのままでもご使用いただけます。(一部商品を除く)
★サラダ・和え物・大根おろし等の商品は水気のしぼり方により量目変動し、食感変化しますので、水気を切る程度でご使用ください。

朝食(ご飯)		朝食(パン)		昼食		夕食	
		 カート調理不可		 		 	
朝食(ご飯)							
1 ごはん 米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる		140		1 ごはん 米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる		140	
2 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) H朝・大豆ミートハンバーグ(デミ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる (必要に応じてカットする)＜お好みの量で残りの汁をかける＞		○ 1切		2 とんかつ(おろしあん) H豚ロースカツ(1枚) ◀標準商品 カット→器→カートの温側に入れる		○ 1切	
H添え朝(リテーキ・アス) 軽く混ぜ、汁を切る→器		○ 60		大根おろし(冷凍) ◆流水又は冷蔵庫で解凍→水気を切る		50	
3 味噌汁(しろな・玉ねぎ) H朝・汁の具(白ナ・玉) そのまま使用→器→カートの温側に入れる		○ 20		Hおろしあんのあん そのまま使用→器→カートの冷側に入れる ＜お好みで量を調整してください＞(大根おろしを混ぜる)		★ 28	
H味噌汁のもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)		○ 150		カットねぎパック30g ◆そのまま使用→器		3	
				H豚クワ焼(カ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる		○ 102	
				カットねぎパック30g ◆そのまま使用→器		3	
朝食(パン)				3 ひじきとかんぴょうの煮物 H煮物(干瓢・ひじき) そのまま使用→器→カートの温側に入れる			
1 オレンジピールパン Hオレンジピールパン(60g×1) そのまま提供		★ 1個		○ 40			
2 大豆ミートハンバーグ(デミグラスソース) H朝・大豆ミートハンバーグ(デミ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる (必要に応じてカットする)＜お好みの量で残りの汁をかける＞		○ 1切		4 白菜のレモン風味 H白オのレモン風味 漬け酢を切る→器→カートの冷側に入れる			
3 しろなとウインナーのスープ Hスープ仕立(白ナ・ウイ) 【4倍濃縮商品】だし量40gの3倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を2.5倍から3倍の間で調整 器(具58gを直接汁に入れる)→カートの温側に入れる		○ 208		★ 40			
				5 味噌汁(人參・しめじ) H汁の具(しめじ・人) そのまま使用→器→カートの温側に入れる			
				○ 12			
				H味噌汁のもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)			
				○ 150			
				カットねぎパック30g そのまま使用→器			
				1.5			

常食

選択食A

昼食

夕食

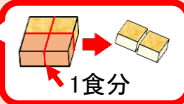


朝食(二飯)

1 ごはん	米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの 温側 に入れる	140
2 ハムチーズピカタ	H朝・ハムチーズピカタ そのまま使用→ 器 →カートの 温側 に入れる (必要に応じてカットする)	○ 1個
3 キャベツとコーンの和風ドレサダ	H和風ドレサダ(キャ・人・コーン) 軽く混ぜ、汁を切る → 器 →カートの 冷側 に入れる	★ 42
4 味噌汁(大根葉・しいたけ)	H朝・汁の具(葉・椎) そのまま使用→ 器 →カートの 温側 に入れる	○ 20
	H味噌汁のもと 【11倍濃縮商品】 10倍の水を混ぜる お好みで加える 水 の量を 8.5倍から10倍の間 で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	○ 150

朝食(パン)

1 テーブルロール Hテーブルロール(60g×1) そのまま提供	★	1個
2 ハムチーズピカタ H朝・ハムチーズピカタ そのまま使用→器→カートの温側に入れる (必要に応じてカットする)	○	1個
3 キャベツとコーンの和風ドレサダ H和風ドレサダ(キャ・人・コーン) 軽く混ぜ、汁を切る→器→カートの冷側に入れる	★	42
4 特製りんごジュース Hアップルジュース(カップ) そのまま使用→カートの冷側に入れる	★	1個

1 ごはん	米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの 温側 に入れる	140
2 絹揚げの炊き合わせ	H煮物(絹厚揚げ) 1個を4カット(2切)→器 →カートの 温側 に入れる (添えの汁と混ぜて使用する・1人前20g)	1/2切
		
	H添え(えびつみれ2ヶ) そのまま使用→器(必要に応じてカットする)	2個
	H添え(和風人参乱) そのまま使用→器	15
	H添え(オクラ1本) そのまま使用→器(必要に応じてカットする)	1本
3 もやしと鶏肉の炒め物	H炒め物(モヤシ・ニラ・鶏ミ) そのまま使用→器→カートの 温側 に入れる	55
4 味噌汁(じゃがいも・白菜)いりこ風味	H汁の具(じゃが・白才) そのまま使用→器→カートの 温側 に入れる	15
	H味噌汁のもと(イリコ) 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	150

5 高菜炒め	★ 12
H高菜炒め そのまま使用→器→カートの冷側に入れる	

おやつ

1 手作りみるくまんじゅう(抹茶) Hみるくまんじゅう(抹茶あん) そのまま提供	★ 1個
---	-------------

1	ごはん 米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの 温側 に入れる	140
2	豚肉の生姜炒め H豚の生姜炒め(人) そのまま使用→器→カートの 温側 に入れる	113
	Hトッピング(グリーンピース)(温冷) そのまま使用→器	5
3	切干大根の煮物 H切干大根(人) そのまま使用→器→カートの 温側 に入れる	55
4	味噌汁(かぼちゃ) H汁の具(カボチャ) そのまま使用→器→カートの 温側 に入れる	25
	H味噌汁のもと 【11倍濃縮商品】 10倍の水を混ぜる お好みで加える 水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	150
	カットねぎパック30g そのまま使用→器	1.5
5	ミルク寒天のあんずソースかけ Hミルク寒天(60) ダイスカット →器→カートの 冷側 に入れる	60
	Hあんずのソース そのまま使用→器	8

※丼・卵とじ等は(だしと具)を混ぜてご使用ください。※あん・たれ・ソースは加熱殺菌商品の為そのままでもご使用いただけます。(一部商品を除く)
★サラダ・和え物・大根おろし等の商品は水気のしぼり方により量目変動し、食感変化しますので、水気を切る程度でご使用ください。

朝食(ご飯)		朝食(パン)		選択食B 昼食		夕食	
		 カート調理不可		 		 	
朝食(ご飯)							
1 ごはん 米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる		140		1 ごはん 米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる		140	
2 ハムチーズピカタ H朝・ハムチーズピカタ そのまま使用→器→カートの温側に入れる (必要に応じてカットする)		○ 1個		2 シロガネダラの煮付け Hシロガネダラの煮付け そのまま使用→器→カートの温側に入れる H添え(和風人参乱) そのまま使用→器 H添え(オクラ1本) そのまま使用→器(必要に応じてカットする)		○ 1切 ○ 15 ○ 1本	
3 キャベツとコーンの和風ドレサラダ H和風ドレサラダ(キャ・人・コーン) 軽く混ぜ、汁を切る→器→カートの冷側に入れる		★ 42		3 もやしと鶏肉の炒め物 H炒め物(モヤシ・ニラ・鶏ミ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる		○ 55	
4 味噌汁(大根葉・しいたけ) H朝・汁の具(葉・椎) そのまま使用→器→カートの温側に入れる H味噌汁のもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)		○ 20 ○ 150		4 味噌汁(じゃがいも・白菜)いりこ風味 H汁の具(じゃが・白オ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる H味噌汁のもと(イリコ) 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)		○ 15 ○ 150	
朝食(パン)							
1 テーブルロール Hテーブルロール(60g×1) そのまま提供		★ 1個		5 高菜炒め H高菜炒め そのまま使用→器→カートの冷側に入れる		★ 12	
2 ハムチーズピカタ H朝・ハムチーズピカタ そのまま使用→器→カートの温側に入れる (必要に応じてカットする)		○ 1個					
3 キャベツとコーンの和風ドレサラダ H和風ドレサラダ(キャ・人・コーン) 軽く混ぜ、汁を切る→器→カートの冷側に入れる		★ 42		おやつ			
4 特製りんごジュース Hアップルジュース(カップ) そのまま使用→カートの冷側に入れる		★ 1個		1 手作りみるくまんじゅう(抹茶) Hみるくまんじゅう(抹茶あん) そのまま提供		★ 1個	

※丼・卵とじ等は(だしと具)を混ぜてご使用ください。※あん・たれ・ソースは加熱殺菌商品の為そのままでもご使用いただけます。(一部商品を除く)
★サラダ・和え物・大根おろし等の商品は水気のしぼり方により量目変動し、食感変化しますので、水気を切る程度でご使用ください。

朝食(ご飯)		朝食(パン)		昼食		夕食	
		 カート調理不可		 難易度 3 ★★★		 難易度 3 ★★★	
朝食(ご飯)							
1 ごはん 米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる		140		1 親子丼 米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる		140	
2 野菜とわかめの豆乳寄せ H朝・野菜とわかめの豆乳寄せ そのまま使用→器→カートの温側に入れる (必要に応じてカットする)		1切	○	H親子丼 そのまま使用→カートの温側に入れる (具115g汁20gを一緒にご使用ください) (お召し上がりの際、丼にご飯を盛り、丼の具をかける)		135	○
3 白菜と大根葉のピーナッツ和え H朝・ピーナツ和え(白オ・人・葉) 軽く混ぜ、汁を切る→器→カートの冷側に入れる		47	★	H他人丼(豚) そのまま使用→カートの温側に入れる (具100g汁30gを一緒にご使用ください) (お召し上がりの際、丼にご飯を盛り、丼の具をかける)		130	○
4 味噌汁(もやし・人参) H朝・汁の具(モヤシ・人) そのまま使用→器→カートの温側に入れる		20	○	Hフワフワ卵(70g) そのまま使用(丼の具に混ぜる)		70	○
H味噌汁のもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)		150	○	H絹さや(5g) そのまま使用→器(必要に応じてカットする)		5	○
朝食(パン)							
1 紅茶蒸しパン H手作り紅茶蒸しパン(朝食) そのまま提供		1個	★	2 キャベツとツナの炒め物 H炒め物(キャ・ツナ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる		52	○
2 野菜とわかめの豆乳寄せ H朝・野菜とわかめの豆乳寄せ そのまま使用→器→カートの温側に入れる (必要に応じてカットする)		1切	○	3 さつまいものサラダ Hさつま芋サラダ(人) そのまま使用→器→カートの冷側に入れる		50	★
3 白菜と大根葉のピーナッツ和え H朝・ピーナツ和え(白オ・人・葉) 軽く混ぜ、汁を切る→器→カートの冷側に入れる		47	★	4 味噌汁(大根・あさり) 白味噌仕立て H汁の具(大根・あさり) そのまま使用→器→カートの温側に入れる		15	○
4 カルシウムミルク カルシウムミルク(リニューアル) ◆そのまま使用→カートの冷側に入れる		1個		H味噌汁のもと(白合) 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)		150	○
				おやつ			
				1 手作り柿ミックスゼリー H手作り柿ミックスゼリー(カップ) 加熱しない(カップのまま提供しても良い)		1個	★

※丼・卵とじ等は(だしと具)を混ぜてご使用ください。※あん・たれ・ソースは加熱殺菌商品の為そのままでもご使用いただけます。(一部商品を除く)
★サラダ・和え物・大根おろし等の商品は水気のしぼり方により量目変動し、食感変化しますので、水気を切る程度でご使用ください。

朝食(ご飯)		朝食(パン)		昼食		夕食			
									
朝食(ご飯)		朝食(パン)		難易度 3		難易度 3			
1 ごはん	米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	140		1 ごはん	米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	140	1 ごはん	米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	140
2 千草焼き	H朝・新四角千草焼(人・ネギ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる (色ムラになるので開封後は放置せず盛る)	○ 1個		2 焼きあじの南蛮漬け	H南蛮漬けの焼アジ 汁気を切る→器→カートの温側に入れる H南蛮漬けのホキ(禁) 汁気を切る→器→カートの温側に入れる H南蛮漬け野菜L(玉人) そのまま使用→器→カートの冷側に入れる (具48gだし25gを一緒にご使用ください) (お召し上がりの際、魚に野菜をかける) H南蛮漬けのトッピング(胡瓜) 水気を切る→器	○ 1切 ○ 1切 ★ 73	2 肉じゃが(豚肉)	H豚じゃが そのまま使用→器→カートの温側に入れる カットねぎパック30g ◆そのまま使用→器	○ 165 3
3 いんげんのお浸し	Hお浸し(隠・玉・人) 軽く混ぜ、汁を切る→器→カートの冷側に入れる	★ 42		3 昆布大豆煮	H大豆煮 そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○ 50	3 やっこ(大葉味噌ダレ)	絹とうふ ◆2カット→1切を1/2カット(水気を切る)→器 →カートの冷側に入れる H大葉味噌だれ ●味噌だれは約7割をかけ、後はお好みで調整する	1/2個 ★ 15
4 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	H朝・汁の具(キャベツ・油揚げ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる H味噌汁のもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	○ 20 ○ 150		4 大根とパプリカのごまドレサラダ	H胡麻ドレサラダ(大根・赤P) 軽く混ぜ、汁を切る→器→カートの冷側に入れる	★ 47	4 ブロッコリーとちくわのピリ辛和え	H和え物の具(ブロ・人・竹) 水気を切る→カートの冷側に入れる H和え衣(びり辛和え) ●和え衣は約7割を混ぜ、後はお好みで調整する	★ 45 ★ 10
朝食(パン)		朝食(パン)		5 味噌汁(里芋・白ねぎ)	H汁の具(里・白ネギ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる H味噌汁のもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	○ 15 ○ 150	5 すまし汁(白菜・小松菜)	H汁の具(白オ・小松菜) そのまま使用→器→カートの温側に入れる Hすましのもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	○ 15 ○ 150
1 食パン	N食パン(60g×1) ◆そのまま提供	1個		おやつ					
2 千草焼き	H朝・新四角千草焼(人・ネギ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる (色ムラになるので開封後は放置せず盛る)	○ 1個		1 手作りおしるこ(あられ)	Hおしるこ 温める(ストレート) あられ(うきみ) ◆そのまま使用	○ 150 0.3			
3 キャベツと豚肉のスープ	Hスープ仕立(キャ・豚ミ) 【4倍濃縮商品】だし量40gの3倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を2.5倍から3倍の間で調整 器(具64gを直接汁に入れる)→カートの温側に入れる	○ 214							

常食

選択食A

朝食(二飯)

朝食(パン)



力一卜調理不可

昼食



夕食



朝食(二飯)

- | | | |
|-----------------|--|---|
| 1 白菜と鶏肉の雑炊 | H雑炊
そのまま使用→カートの 温側 に入れる
H雑炊のもと(白・鶏ミ)
【4倍濃縮商品】だし量15gの3倍の水を混ぜる
(具16gを直接雑炊に入れる) |  220
 76 |
| 2 豚肉の和風炒め | H豚の和風炒め(人)S
そのまま使用→器→カートの 温側 に入れる |  54 |
| 3 もやしの香味ドレサラダ | H香味ドレサラダ(モヤ・人)
軽く混ぜ、汁を切る →器→カートの 冷側 に入れる |  42 |
| 4 フルーツ(カットリngo) | 皮無しカットリngo
◆そのまま使用→器→カートの 冷側 に入れる
(必要に応じてカットする) |  40 |

朝食(パン)

- | | | |
|---|---|---------------------|
| 1 | <p>バターロール</p> <p>Nバターロール(30g×2)</p> <p>◆そのまま提供</p> | 1P |
| 2 | <p>もやしの香味ドレサダ</p> <p>H香味ドレサダ(モヤ・人)</p> <p>軽く混ぜ、汁を切る→器→カートの冷側に入れる</p> | <p>★</p> <p>42</p> |
| 3 | <p>ごぼうと鶏肉のカレースープ</p> <p>Hカレースープ仕立(ゴボ・鶏ミ)</p> <p>【4倍濃縮商品】だし量40gの3倍の水を混ぜる
お好みで加える水の量を2.5倍から3倍の間で調整
器(具58gを直接汁に入れる)→カートの温側に入れる</p> | <p>○</p> <p>208</p> |
| 4 | <p>フルーツ(カットリんご)</p> <p>皮無しカットリんご</p> <p>◆そのまま使用→器→カートの冷側に入れる
(必要に応じてカットする)</p> | 40 |

- | | | |
|--------------|--|-----|
| 1 ごはん | 米(寿便)(国内産)
◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの 温側 に入れる | 140 |
| 2 鶏肉のマスタード焼き | H鶏マスタード焼き
◀標準商品
そのまま使用→器→カートの 温側 に入れる
＜お好みの量で残りの汁をかける＞ | 65 |
| | H添え(さつま芋マッシュ)
そのまま使用→器 | 38 |
| | H豚のマスタード炒め(人)
◀代替商品
そのまま使用→器→カートの 温側 に入れる | 121 |
| | H添え(インゲンソテー)
軽く混ぜ、汁を切る→器 | 12 |
| 3 金時豆煮 | H煮豆(金時豆)
そのまま使用→器→カートの 温側 に入れる | 40 |

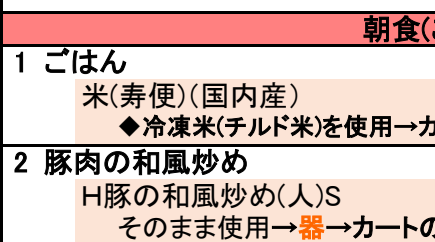
- | | |
|--|--------------------------|
| <p>4 うまい菜と平天の和え物</p> <p>H和え物の具(ウマイ・平天)</p> <p>水気を切る→カートの冷側に入れる</p> <p>H和え衣(標準)</p> <p>●和え衣は約7割を混ぜ、後はお好みで調整する</p> | <p>★ 45</p> <p>★ 16</p> |
| <p>5 味噌汁(絹揚げ・大根葉) 白味噌仕立て</p> <p>H汁の具(絹揚げ・大根葉)</p> <p>そのまま使用→器→カートの温側に入れる</p> <p>H味噌汁のもと(白合)</p> <p>【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる</p> <p>お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整</p> <p>(汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)</p> | <p>○ 15</p> <p>○ 150</p> |

おやつ

- | | |
|-----------|----|
| 1 チョコワッフル | 1個 |
| 冷凍チョコワッフル | |
| ◆冷蔵庫で解凍 | |

- | | | |
|----------------|---|----------------------|
| 1 ごはん | 米(寿便)(国内産)
◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの 温側 に入れる | 140 |
| 2 擬製豆腐 | H擬製豆腐(メイン)タ
1食分を1/2カット→器
→カートの 温側 に入れる
H和風あん
そのまま使用→器<お好みで量を調整してください>
H添え(五目しんじょ)
そのまま使用→器
H添え(和風ハクナ・人)
そのまま使用→器 | 1食
24
1切
20 |
| 3 大根と豚肉の炒め物 | H炒め物(大・P・豚ミ)
そのまま使用→器→カートの 温側 に入れる | 63 |
| 4 マカロニサラダ | Hマカロニサラダ(コーン)
そのまま使用→器→カートの 冷側 に入れる
(具39gソーS21gを絡めてご使用ください) | 60 |
| 5 味噌汁(あさり・わかめ) | H汁の具(浅利・ワカメ)
そのまま使用→器→カートの 温側 に入れる
H味噌汁のもと
【11倍濃縮商品】 10倍の水を混ぜる
お好みで加える 水の量を8.5倍から10倍の間で調整
(汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します) | 15
150 |

※丼・卵とじ等は(だしと具)を混ぜてご使用ください。※あん・たれ・ソースは加熱殺菌商品の為そのままでもご使用いただけます。(一部商品を除く)
★サラダ・和え物・大根おろし等の商品は水気のしぼり方により量目変動し、食感変化しますので、水気を切る程度でご使用ください。

選択食B		昼食		夕食	
朝食(ご飯)		朝食(パン)			
					
					
朝食(ご飯)		朝食(パン)			
1 ごはん 米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	140	1 ごはん 米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	140	1 ごはん 米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	140
2 豚肉の和風炒め H豚の和風炒め(人)S そのまま使用→器→カートの温側に入れる	54	2 鶏肉のマスタード焼き H鶏マスタード焼き そのまま使用→器→カートの温側に入れる ＜お好みの量で残りの汁をかける＞	65	2 擬製豆腐 H擬製豆腐(メイン)タ 1食分を1/2カット→器 →カートの温側に入れる	1食
3 もやしの香味ドレサラダ H香味ドレサラダ(モヤ・人) 軽く混ぜ、汁を切る→器→カートの冷側に入れる	42	H添え(さつま芋マッシュ) そのまま使用→器	38	H和風あん そのまま使用→器＜お好みで量を調整してください＞	24
4 手作りりんごゼリー Nりんごゼリー ◆そのまま使用→器→カートの冷側に入れる (カップのまま提供してもよい)	1個	H豚のマスタード炒め(人) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	121	H添え(五目しんじょ) そのまま使用→器	1切
5 味噌汁(ごぼう・白ねぎ) H朝・汁の具(ゴボ・白葱) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	20	H添え(インゲンソテー) 軽く混ぜ、汁を切る→器	12	H添え(和風ハクナ・人) そのまま使用→器	20
H味噌汁のもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	150	3 金時豆煮 H煮豆(金時豆) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	40	3 大根と豚肉の炒め物 H炒め物(大・P・豚ミ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	63
		4 うまい菜と平天の和え物 H和え物の具(ウマイ・平天) 水気を切る→カートの冷側に入れる	45	4 マカロニサラダ Hマカロニサラダ(コーン) そのまま使用→器→カートの冷側に入れる (具39g/ソース21gを絡めてご使用ください)	60
		H和え衣(標準) ●和え衣は約7割を混ぜ、後はお好みで調整する	16	5 味噌汁(あさり・わかめ) H汁の具(浅利・わかめ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	15
朝食(パン)		5 味噌汁(絹揚げ・大根葉) 白味噌仕立て H汁の具(絹揚げ・大根葉) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	15	H味噌汁のもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	150
1 バターロール Nバターロール(30g×2) ◆そのまま提供	1P				
2 もやしの香味ドレサラダ H香味ドレサラダ(モヤ・人) 軽く混ぜ、汁を切る→器→カートの冷側に入れる	42				
3 ごぼうと鶏肉のカレースープ Hカレースープ仕立(ゴボ・鶏ミ) 【4倍濃縮商品】だし量40gの3倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を2.5倍から3倍の間で調整 器(具58gを直接汁に入れる)→カートの温側に入れる	208				
4 手作りりんごゼリー Nりんごゼリー ◆そのまま使用→器→カートの冷側に入れる (カップのまま提供してもよい)	1個				
		おやつ			
		1 チョコワッフル 冷凍チョコワッフル ◆冷蔵庫で解凍	1個		

※丼・卵とじ等は(だしと具)を混ぜてご使用ください。※あん・たれ・ソースは加熱殺菌商品の為そのままでもご使用いただけます。(一部商品を除く)
★サラダ・和え物・大根おろし等の商品は水気のしぼり方により量目変動し、食感変化しますので、水気を切る程度でご使用ください。

朝食(ご飯)		朝食(パン)		選択食A 昼食		夕食	
							
朝食(ご飯)		朝食(パン)		難易度 3 ★★★★		難易度 3 ★★★★	
1 ごはん	米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	140		1 ごはん	米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	140	
2 ほうれん草オムレツ	Hオムレツ(ホウレン草) そのまま使用→器→カートの温側に入れる (色ムラになるので開封後は放置せず盛る)	○ 1個		2 豚肉の塩ダレ炒め	H豚肉の塩ダレ炒め(キャ・人) そのまま使用→器→カートの温側に入れる カットねぎパック30g ◆そのまま使用→器	○ 109	
3 白菜と油揚げの麺ナムル和え	H朝・麺ナムル和え(白才・人・油) 軽く混ぜ、汁を切る→器→カートの冷側に入れる	★ 47		3 一口がんもの煮物	H一口がんも(2ヶ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○ 2切	
4 味噌汁(里芋・玉ねぎ)	H朝・汁の具(里芋・玉葱) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○ 20		4 しろなとちりめんの麦味噌和え	H昼タ・麦味噌和え(シロナ・チリ)具 水気を切る→カートの冷側に入れる H昼タ・麦味噌和え(シロナ・チリ)衣 ●和え衣は約7割を混ぜ、後はお好みで調整する	★ 45	
	H味噌汁のもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	○ 150		5 味噌汁(しいたけ・人参)	H汁の具(椎・人) そのまま使用→器→カートの温側に入れる H味噌汁のもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	○ 14	
朝食(パン)							
1 みかんジャムパン	Hみかんジャムパン(80g×1) そのまま提供	★ 1個		おやつ			
2 ほうれん草オムレツ	Hオムレツ(ホウレン草) そのまま使用→器→カートの温側に入れる (色ムラになるので開封後は放置せず盛る)	○ 1個		1 手作り酒まんじゅう	H酒まんじゅう そのまま提供	★ 1個	
3 白菜とベーコンのスープ	Hスープ仕立(白・BK) 【4倍濃縮商品】だし量40gの3倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を2.5倍から3倍の間で調整 器(具62gを直接汁に入れる)→カートの温側に入れる	○ 212					
				</			

※丼・卵とじ等は(だしと具)を混ぜてご使用ください。※あん・たれ・ソースは加熱殺菌商品の為そのままでもご使用いただけます。(一部商品を除く)
★サラダ・和え物・大根おろし等の商品は水気のしぼり方により量目変動し、食感変化しますので、水気を切る程度でご使用ください。

朝食(ご飯)		朝食(パン)		選択食B 昼食		夕食	
							
朝食(ご飯)		朝食(パン)		おやつ			
1 ごはん 米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	140			1 ごはん 米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	140	1 ごはん 米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	140
2 ほうれん草オムレツ Hオムレツ(ほうれん草) そのまま使用→器→カートの温側に入れる (色ムラになるので開封後は放置せず盛る)	○ 1個			2 豚肉の塩ダレ炒め H豚の塩ダレ炒め(キャ・人) そのまま使用→器→カートの温側に入れる カットねぎパック30g ◆そのまま使用→器 金印純正胡麻油 ◆そのまま使用→器※在庫管理商品 ＜お好みで量を調整してください＞(メインにかける)	○ 109 3 3	2 かけいのグリル(オニオンソース) Hアブラカレイグリル(オニオン)魚 そのまま使用→器→カートの温側に入れる Hアブラカレイグリル(オニオン)ソース そのまま使用→器＜お好みで量を調整してください＞ H添え(ソテーPコーン) 軽く混ぜ、汁を切る→器	○ 1切 ○ 20 ○ 18
3 白菜と油揚げの麺ナムル和え H朝・麺ナムル和え(白才・人・油) 軽く混ぜ、汁を切る→器→カートの冷側に入れる	★ 47			3 一口がんもの煮物 H一口がんも(2ヶ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○ 2切	3 高野豆腐のそぼろ煮 Hそぼろ煮(高野) そのまま使用→器→カートの温側に入れる (具48gそぼろあん30gを一緒にご使用ください)	○ 78
4 味噌汁(里芋・玉ねぎ) H朝・汁の具(里芋・玉葱) そのまま使用→器→カートの温側に入れる H味噌汁のもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	○ 20 ○ 150			4 しろなとちりめんの麦味噌和え H昼タ・麦味噌和え(シロナ・チリ)具 水気を切る→カートの冷側に入れる H昼タ・麦味噌和え(シロナ・チリ)衣 ●和え衣は約7割を混ぜ、後はお好みで調整する	★ 45 ★ 10	4 カリフラワーといんげんのバジルﾄﾚｻﾗﾀﾞ Hﾊﾞｼﾞﾙﾄﾚｻﾗﾀﾞ(カリ・隠・人) 軽く混ぜ、汁を切る→器→カートの冷側に入れる	★ 42
朝食(パン)		朝食(パン)		5 味噌汁(しいたけ・人参) H汁の具(椎・人) そのまま使用→器→カートの温側に入れる H味噌汁のもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	○ 14 ○ 150	5 味噌汁(大根・もやし) いりこ風味 H汁の具(大・モヤシ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる H味噌汁のもと(イリコ) 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	○ 15 ○ 150
1 みかんジャムパン Hみかんジャムパン(80g×1) そのまま提供	★ 1個			おやつ			
2 ほうれん草オムレツ Hオムレツ(ほうれん草) そのまま使用→器→カートの温側に入れる (色ムラになるので開封後は放置せず盛る)	○ 1個			1 手作り酒まんじゅう H酒まんじゅう そのまま提供	★ 1個		
3 白菜とベーコンのスープ Hｽｰﾌﾟ仕立(白・BK) 【4倍濃縮商品】だし量40gの3倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を2.5倍から3倍の間で調整 器(具62gを直接汁に入れる)→カートの温側に入れる	○ 212						

※丼・卵とじ等は(だしと具)を混ぜてご使用ください。※あん・たれ・ソースは加熱殺菌商品の為そのままでもご使用いただけます。(一部商品を除く)
★サラダ・和え物・大根おろし等の商品は水気のしぼり方により量目変動し、食感変化しますので、水気を切る程度でご使用ください。

朝食(ご飯)		朝食(パン)		昼食		夕食			
									
朝食(ご飯)		朝食(パン)		おやつ					
1 ごはん	米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	140		1 ごはん	米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	140	1 ごはん	米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	140
2 鶏の炭焼き風味	H鶏の炭焼き風味S そのまま使用→器→カートの温側に入れる ＜お好みの量で残りの汁をかける＞	○ 40		2 白身魚の生姜煮	Hパンガシウスの生姜煮 そのまま使用→器→カートの温側に入れる H添え(和風チンゲン・人) そのまま使用→器	○ 1切 20	2 肉団子のクリームシチュー	H肉団子(鶏レバー入) ←標準商品 そのまま使用→器→カートの温側に入れる Hクリームシチュー(白・玉・人) そのまま使用→器 Hポークチャップ(人・マッシュ) ←代替商品 そのまま使用→器→カートの温側に入れる Hトッピング(グリーンピース)2g そのまま使用→器	○ 5個 200 120 2
3 キャベツの塩レモンドレサラダ	H塩レモンレサラダ(キャ・人) 軽く混ぜ、汁を切る→器→カートの冷側に入れる	★ 42		3 れんこんと油揚げの炒め生酢	H蓮根の炒め生酢(油揚げ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○ 40	3 小松菜とツナの炒め物	H炒め物(小松・人・ツナ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○ 52
4 味噌汁(大根葉・ちくわ)	H朝・汁の具(大根葉・竹) そのまま使用→器→カートの温側に入れる H味噌汁のもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	○ 20 150		4 玉子豆腐	玉子豆腐(だし付) ◆そのまま使用(お好みでだしをかける) →カートの冷側に入れる	1個	4 白桃缶のピーチジュレ	Hピーチジュレ(白桃) 軽く混ぜ、ゼリーをほぐす→器→カートの冷側に入れる (お好みでほぐし加減を調整して下さい) (果物30gジュレ25gを一緒にご使用下さい)	★ 55
朝食(パン)									
1 食パン	N食パン(60g×1) ◆そのまま提供	1個		おやつ					
2 鶏の炭焼き風味	H鶏の炭焼き風味S そのまま使用→器→カートの温側に入れる ＜お好みの量で残りの汁をかける＞ H添え(ソテーキャ・赤P) 軽く混ぜ、汁を切る→器	○ 40 30		1 手作りいちごマドレーヌ	Hマドレーヌ(いちご) そのまま提供	★ 1個			
3 かぼちゃのポタージュスープ	Hポタージュ(南瓜) (ストレート)そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○ 180							

※丼・卵とじ等は(だしと具)を混ぜてご使用ください。※あん・たれ・ソースは加熱殺菌商品の為そのままでもご使用いただけます。(一部商品を除く)
★サラダ・和え物・大根おろし等の商品は水気のしぼり方により量目変動し、食感が変わりますので、水気を切る程度でご使用ください。

朝食(ご飯)		朝食(パン)		選択食A 昼食		夕食			
									
朝食(ご飯)		朝食(パン)		おやつ					
1 ごはん	米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	140		1 縮荷寿司	冷凍いなり寿司(40g×12個) ◆冷凍保管→当日温める→冷ます 湯煎・たっぷりの熱湯で落とし蓋をし、約15分加熱 スチコン・100℃/約20分加熱 (※容量、パック数により調整する)	2個	1 ごはん	米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	140
2 ポテトミンチ巻き	H朝・ポテトミンチ巻き そのまま使用→器→カートの温側に入れる (必要に応じてカットする)	1個	○	2 わかめうどん	冷)無塩うどん細(個食パック)150g ◆熱湯に通す→湯を切る(冷凍麺がほどける程度でよい)	150	2 豚肉の味噌マヨ炒め	H豚の味噌マヨ炒め(玉・人) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	111
	H添え(金平ごぼう)(朝用) そのまま使用→器	25	○		H添え(わかめ) 温める(加熱なしでも使用できます)(加熱時間は短めに)	12		H添え(ブロッコリー)塩オイル そのまま使用→器	15
3 いんげんと平天の白ごま和え	H朝・白ごま和え(隠人玉平) 軽く混ぜ、汁を切る→器→カートの冷側に入れる	42	★		Hうどんだし(80) 【4倍濃縮商品】3倍の水を混ぜて温める お好みで加える水の量を2.5倍から3倍の間で調整	280	3 いかふくさ焼き	Hいかふくさ焼き(紅生姜・絹)S 1食分を1/2カット→器 →カートの温側に入れる	1食
4 味噌汁(キャベツ・絹揚げ)	H朝・汁の具(キャ・絹揚) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	20	○		(冷凍)特梅蒲鉾スライス(g) ◆当日流水又は冷蔵庫で解凍	1枚	4 チンゲン菜としいたけの和え物	H和え物の具(チン・椎) 水気を切る→カートの冷側に入れる	45
	H味噌汁のもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	150	○	3 もやしとピーマンの炒め物	H炒め物(もやし・人・P) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	55		H和え衣(標準) ●和え衣は約7割を混ぜ、後はお好みで調整する	16
朝食(パン)				4 大根とコーンの大葉ドレサラダ	H大葉ドレサラダ(大根・コーン) 軽く混ぜ、汁を切る→器→カートの冷側に入れる	42	5 すまし汁(白菜・人参)	H汁の具(白オ・人) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	15
1 たまごサラダパン	Hたまごサラダパン(80g×1) そのまま提供	1個	★					Hすましのもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	150
2 ポテトミンチ巻き	H朝・ポテトミンチ巻き そのまま使用→器→カートの温側に入れる (必要に応じてカットする)	1個	○	おやつ					
	H添え(金平ごぼう)(朝用) そのまま使用→器	25	○	1 もみじまんじゅう	もみじまんじゅう(3個入) ◆そのまま使用	1個			
3 いんげんと平天の白ごま和え	H朝・白ごま和え(隠人玉平) 軽く混ぜ、汁を切る→器→カートの冷側に入れる	42	★						
4 カルシウムミルク	カルシウムミルク(リニューアル) ◆そのまま使用→カートの冷側に入れる	1個							

常食

選択食B

昼食

夕食



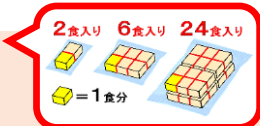
力一卜調理不可



力一卜調理不可



朝食(二飯)

1 ごはん 米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	140
2 豚肉の味噌マヨ炒め H豚の味噌マヨ炒め(玉・人) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	111
H添え(ブロッコリー)塩オイル そのまま使用→器	15
3 いかふくさ焼き Hイカ袱紗焼き(紅生姜・絹)S 1食分を1/2カット→器 →カートの温側に入れる	 1食
4 テンゲン菜としいたけの和え物 H和え物の具(チン・椎) 水気を切る→カートの冷側に入れる	45
H和え衣(標準) ●和え衣は約7割を混ぜ、後はお好みで調整する	16
5 すまし汁(白菜・人参) H汁の具(白オ・人) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	15
Hすましのもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる	150

朝食(パン)

1 もみじまんじゅう	もみじまんじゅう(3個入) ◆そのまま使用	1個

おやつ

(汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	

※丼・卵とじ等は(だしと具)を混ぜてご使用ください。※あん・たれ・ソースは加熱殺菌商品の為そのままでもご使用いただけます。(一部商品を除く)
★サラダ・和え物・大根おろし等の商品は水気のしぼり方により量目変動し、食感変化しますので、水気を切る程度でご使用ください。

朝食(ご飯)		朝食(パン)		昼食		夕食	
		 カート調理不可		 難易度 3 ★★★		 難易度 3 ★★★	
朝食(ご飯)							
1 ごはん 米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる		140		1 ごはん 米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる		140	
2 カニカマ入りだし巻き卵 Hだし巻き(カニカマ)(2つ付) (カット済)そのまま使用→器→カートの温側に入れる		○	2切	2 蒸し鶏(ごまソース) H蒸し鶏(ささみ) ◀標準商品 そのまま使用→器→カートの温側に入れる		○	70
3 キャベツとちりめんの豆乳和え H朝・豆乳和え(キャベツ・チリ) 軽く混ぜ、汁を切る→器→カートの冷側に入れる		★	47	Hごまソース そのまま使用→器→カートの冷側に入れる ＜お好みで量を調整してください＞		★	15
4 味噌汁(ほうれん草・しいたけ) H朝・汁の具(ホウレン・椎茸) そのまま使用→器→カートの温側に入れる		○	20	Hシロガネダラソーテ ◀代替商品 そのまま使用→器→カートの温側に入れる		○	1切
H味噌汁のもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)		○	150	Hマリネソース そのまま使用→器＜お好みで量を調整してください＞		○	15
				H添えマカロニ(和風) そのまま使用→器 (具13gソース17gを絡めてご使用ください)		○	30
				H添え(和風インゲン) そのまま使用→器		○	12
朝食(パン)				3 豚肉と絹揚げの煮物 H煮物(豚・絹) そのまま使用→器→カートの温側に入れる		○	65
1 テーブルロール Hテーブルロール(60g×1) そのまま提供		★	1個	4 うまい菜の洋風お浸し H洋風お浸し(ウマイチ・人) 軽く混ぜ、汁を切る→器→カートの冷側に入れる		★	47
2 カニカマ入りだし巻き卵 Hだし巻き(カニカマ)(2つ付) (カット済)そのまま使用→器→カートの温側に入れる		○	2切	5 味噌汁(じゃがいも・白ねぎ) H汁の具(ジャガ芋・白葱) そのまま使用→器→カートの温側に入れる		○	15
3 ほうれん草と豚肉のトマトスープ Hトマトスープ仕立(ホウ・豚ミ) 【4倍濃縮商品】だし量40gの3倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を2.5倍から3倍の間で調整 器(具58gを直接汁に入れる)→カートの温側に入れる		○	208	H味噌汁のもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)		○	150
				おやつ			
				1 手作りあんシュー(よもぎあん) Hあんシュー(よもぎあん) そのまま提供		★	1個

※丼・卵とじ等は(だしと具)を混ぜてご使用ください。※あん・たれ・ソースは加熱殺菌商品の為そのままでもご使用いただけます。(一部商品を除く)
★サラダ・和え物・大根おろし等の商品は水気のしぼり方により量目変動し、食感変化しますので、水気を切る程度でご使用ください。

朝食(ご飯)		朝食(パン)		昼食		夕食	
							
朝食(ご飯)		朝食(パン)		おやつ			
1 ごはん 米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	140			1 ごはん 米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	140	1 ごはん 米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	140
2 メヌケの煮付け H朝・メヌケの煮付 そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○ 1切			2 千草蒸し H千草蒸し(人・椎茸) 1食分を3カット→器 →カートの温側に入れる	○ 1食	2 ハンバーグ(きのこソース) Hハンバーグ(茸ソース) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○ 1切
3 もやしとちくわのハンパントレサラダ Hハンパントレサラダ(モヤシ・人・竹) 軽く混ぜ、汁を切る→器→カートの冷側に入れる	★ 47			H和風あん そのまま使用→器<お好みで量を調整してください>	○ 24	Hハンバーグ(茸ソース)ソース そのまま使用→器<お好みで量を調整してください>	○ 45
4 味噌汁(さつまいも・白菜) H朝・汁の具(サツマ芋・白オ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○ 20			H添え(紅しんじょう1ヶ) そのまま使用→器	○ 1個	H添え(フロッキー)塩ホイル そのまま使用→器	○ 15
H味噌汁のもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	○ 150			3 里芋と豚肉の煮物 H里芋の煮物(豚) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○ 53	3 大豆とベーコンのコンソメ煮 Hコンソメ煮(大豆・キャ・BK) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○ 40
				4 味噌汁(大根・ごぼう) いりこ風味 H汁の具(牛蒡・大根) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○ 15	4 いんげんとコーンのピリ辛和え H和え物の具(隠・人・玉・コ) 水気を切る→カートの冷側に入れる	★ 45
朝食(パン)				H味噌汁のもと(りご) 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	○ 150	H和え衣(びり辛和え) ●和え衣は約7割を混ぜ、後はお好みで調整する	★ 10
1 いちごジャムパン Hいちごジャムパン(80g×1) そのまま提供	★ 1個			5 はちみつねり梅 Hハチみつねり梅 そのまま使用→器→カートの冷側に入れる	★ 10	5 味噌汁(わかめ・人参) H汁の具(ワカ・人) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○ 15
2 もやしとちくわのハンパントレサラダ Hハンパントレサラダ(モヤシ・人・竹) 軽く混ぜ、汁を切る→器→カートの冷側に入れる	★ 47					H味噌汁のもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	○ 150
3 白菜とウインナーのポトフ Hポトフ(白オ・人・ウイ) (ストレート)そのまま使用→器→カートの温側に入れる (具80gスーフ70gを一緒にご使用ください)	○ 150						

※丼・卵とじ等は(だしと具)を混ぜてご使用ください。※あん・たれ・ソースは加熱殺菌商品の為そのままでもご使用いただけます。(一部商品を除く)
★サラダ・和え物・大根おろし等の商品は水気のしぼり方により量目変動し、食感変化しますので、水気を切る程度でご使用ください。

朝食(ご飯)		朝食(パン)		昼食		選択食A 夕食	
		 カート調理不可					
朝食(ご飯)		朝食(パン)		3 ★★★		3 ★★★	
1 ごはん	米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	140		1 ごはん	米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	140	
2 スクランブルエッグ(ケチャップ)	ふんわりスクランブルエッグ500g ◆冷蔵保存→器→カートの温側に入れる ケチャップ(300g) ◆そのまま使用→器<お好みで量を調整してください> ※在庫管理商品	60		2 ホキの唐揚げ(中華あん)	Hホキの唐揚げ ◯ 1切 そのまま使用→器→カートの温側に入れる ◯ 48 H中華あん(玉・人)(魚用) そのまま使用→器<お好みで量を調整してください> Hホキグリル(コンソメ)魚 ◯ 1切 そのまま使用→器→カートの温側に入れる ◯ 20 Hホキグリル(コンソメ)ソース ◯ 20 H添え(ピーマン塩オイル) ◯ 10		
3 大根と平天の和風ドレサダ	H和風ドレサダ(大・平) 軽く混ぜ、汁を切る→器→カートの冷側に入れる	42	★	2 分 割			
4 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	H朝・汁の具(玉葱・キャベツ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる H味噌汁のもと ◯ 150 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	20	○	3 えびシューマイ	Hえびシューマイ(3ケ) ◯ 3個 そのまま使用→器→カートの温側に入れる ◯ 3個 H煮物(白身魚揚げ3ケ) ◯ 3個 そのまま使用→器→カートの温側に入れる (必要に応じてカットする)		
朝食(パン)		朝食(パン)		4 ブロッコリーのおからサラダ	Hおからサラダ(プロ・人) 混ぜる→器→カートの冷側に入れる	66	★
1 食パン	N食パン(60g×1) ◆そのまま提供	1個		5 太平燕(タイ・エン)[熊本県郷土料理]	H太平燕の具(豚・チン・カマ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる H春雨 ◯ 38 水気を切る→カット→器 ◯ 150 H中華スープのもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)		
2 スクランブルエッグ(ケチャップ)	ふんわりスクランブルエッグ500g ◆冷蔵保存→器→カートの温側に入れる ケチャップ(300g) ◆そのまま使用→器<お好みで量を調整してください> ※在庫管理商品	60		おやつ			
3 キャベツと鶏肉の豆乳スープ	H豆乳スープ仕立(キャ・鶏ミ) 【4倍濃縮商品】だし量40gの3倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を2.5倍から3倍の間で調整 器(具58gを直接汁に入れる)→カートの温側に入れる	208	○	1 手作りババロア(紅茶風味)	Hババロア(紅茶風味)(カップ) 加熱しない(カップのまま提供してもよい)	1個	★

※丼・卵とじ等は(だしと具)を混ぜてご使用ください。※あん・たれ・ソースは加熱殺菌商品の為そのままでもご使用いただけます。(一部商品を除く)
★サラダ・和え物・大根おろし等の商品は水気のしぼり方により量目変動し、食感変化しますので、水気を切る程度でご使用ください。

朝食(ご飯)		朝食(パン)		昼食		選択食B 夕食						
												
朝食(ご飯)		朝食(パン)		3 ★★★		3 ★★★						
1 ごはん	米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	140		1 ごはん	米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	140	1 ごはん	米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	140			
2 スクランブルエッグ(ケチャップ)	ふんわりスクランブルエッグ500g ◆冷蔵保存→器→カートの温側に入れる ケチャップ(300g) ◆そのまま使用→器<お好みで量を調整してください> ※在庫管理商品	60		2 ホキの唐揚げ(中華あん)	Hホキの唐揚げ<標準商品> そのまま使用→器→カートの温側に入れる H中華あん(玉・人)(魚用) そのまま使用→器<お好みで量を調整してください> Hホキグリル(コンソメ)魚<代替商品> そのまま使用→器→カートの温側に入れる Hホキグリル(コンソメ)ソース そのまま使用→器<お好みで量を調整してください> H添え(ピーマン塩オイル) そのまま使用→器	48		2 鶏肉の柚子風味グリル	H鶏の柚子風味グリル<標準商品> そのまま使用→器→カートの温側に入れる <お好みの量で残りの汁をかける> H豚クワ焼(カ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる H添え(和風ウマイ菜) 汁を切る→器 柚子こしょう ◆そのまま使用→器→カートの冷側に入れる <お好みで5割～全量の間で調整する>	65		
3 大根と平天の和風ドレサダ	H和風ドレサダ(大・平) 軽く混ぜ、汁を切る→器→カートの冷側に入れる	42	★	2 分 割	3 えびシューマイ			3 高野豆腐のサイコロ煮	Hサイコロ煮(GP) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	45		
4 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ)	H朝・汁の具(玉葱・キャベツ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる H味噌汁のもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	20	○		4 ブロッコリーのおからサラダ	Hおからサラダ(プロ・人) 混ぜる→器→カートの冷側に入れる	66	★	4 白菜とニラの和え物	H和え物の具(白オ・人・ニラ) 水気を切る→カートの冷側に入れる H和え衣(標準) ●和え衣は約7割を混ぜ、後はお好みで調整する	45	★
朝食(パン)		朝食(パン)		5 太平燕(タイ・エン)[熊本県郷土料理]				5 味噌汁(もやし・じゃがいも)	H汁の具(モヤシ・ジャガ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる H味噌汁のもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	15	○	
1 食パン	N食パン(60g×1) ◆そのまま提供	1個			5 太平燕の具(豚・チン・カマ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる H春雨 水気を切る→カット→器 H中華スープのもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	30	○					
2 スクランブルエッグ(ケチャップ)	ふんわりスクランブルエッグ500g ◆冷蔵保存→器→カートの温側に入れる ケチャップ(300g) ◆そのまま使用→器<お好みで量を調整してください> ※在庫管理商品	60				38	○					
3 キャベツと鶏肉の豆乳スープ	H豆乳スープ仕立(キャ・鶏ミ) 【4倍濃縮商品】だし量40gの3倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を2.5倍から3倍の間で調整 器(具58gを直接汁に入れる)→カートの温側に入れる	208	○	おやつ								
				1 手作りババロア(紅茶風味)	Hババロア(紅茶風味)(カップ) 加熱しない(カップのまま提供してもよい)	1個	★					

※丼・卵とじ等は(だしと具)を混ぜてご使用ください。※あん・たれ・ソースは加熱殺菌商品の為そのままでもご使用いただけます。(一部商品を除く)
★サラダ・和え物・大根おろし等の商品は水気のしぼり方により量目変動し、食感変化しますので、水気を切る程度でご使用ください。

朝食(ご飯)		朝食(パン)		昼食		選択食A 夕食	
		 カート調理不可		 		 	
朝食(ご飯)							
1 ごはん 米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる		140		1 ポークカレー 米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる		140	
2 筑前煮 H筑前煮(牛蒡・椎)S そのまま使用→器→カートの温側に入れる		60		Hカレー(豚) そのまま使用→器→カートの温側に入れる (お召し上がりの際、皿にご飯を盛り、カレーをかける)		200	
3 納豆 (冷凍)ひきわり納豆 ◆そのまま使用→カートの冷側に入れる		1個		国産野菜無着色福神漬 ◆そのまま使用→器→カートの冷側に入れる		8	
Hマヨサラダ(ヒジ・MB) そのまま使用→器→カートの冷側に入れる (具46gソース20gを絡めてご使用ください)		66		H豚じゃが そのまま使用→器→カートの温側に入れる		165	
4 味噌汁(油揚げ・人参) H朝・汁の具(油揚げ・人) そのまま使用→器→カートの温側に入れる		20		2 キャベツとツナのマリネ Hマリネ(キャ・人・ツナ)キャ・人 漬け酢を切る→カートの冷側に入れる		40	
H味噌汁のもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)		150		Hマリネ(キャ・人・ツナ)ツナ そのまま使用		9	
				3 マンゴー缶 Hフルーツ缶(マンゴー・アイス) そのまま使用→器→カートの冷側に入れる		50	
朝食(パン)				おやつ			
1 バターロール Nバターロール(30g×2) ◆そのまま提供		1P		1 手作り黒糖まんじゅう(こしあん) H黒糖まんじゅう(40g) そのまま提供		1個	
2 ジャーマンかぼちゃ(ウイナー) Hジャーマン南瓜(ウイ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる		56					
3 豆と豚肉のスープ Hスープ仕立(MB・豚ミンチ) 【4倍濃縮商品】だし量40gの3倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を2.5倍から3倍の間で調整 器(具58gを直接汁に入れる)→カートの温側に入れる		208					

※丼・卵とじ等は(だしと具)を混ぜてご使用ください。※あん・たれ・ソースは加熱殺菌商品の為そのままでもご使用いただけます。(一部商品を除く)
★サラダ・和え物・大根おろし等の商品は水気のしぼり方により量目変動し、食感変化しますので、水気を切る程度でご使用ください。

朝食(ご飯)		朝食(パン)		昼食		選択食B 夕食					
		 カート調理不可		 		 					
朝食(ご飯)											
1 ごはん 米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる		140		1 ポークカレー 米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる		140					
2 筑前煮 H筑前煮(牛蒡・椎)S そのまま使用→器→カートの温側に入れる		60		Hカレー(豚) ◯ 200 ◀標準商品 そのまま使用→器→カートの温側に入れる (お召し上がりの際、皿にご飯を盛り、カレーをかける)		2 おでん Hおでんの具(大根輪) そのまま使用→器→カートの温側に入れる (大根と卵の汁を混ぜて使用する・1人前40g)		1切			
3 納豆 (冷凍)ひきわり納豆 ◀標準商品 ◆そのまま使用→カートの冷側に入れる		1個		国産野菜無着色福神漬 ◆そのまま使用→器→カートの冷側に入れる		8		Hおでんの具(卵1ヶ) 1個を1/2カット→器 ◯ 1個			
Hマヨサラダ(ヒジ・MB) ◀代替商品 そのまま使用→器→カートの冷側に入れる (具46gソース20gを絡めてご使用ください)		66		H豚じゃが ◯ 165 ◀代替商品 そのまま使用→器→カートの温側に入れる		165		Hおでんの具(枝豆がんも) 1個を1/2カット→器 ◯ 1個			
4 味噌汁(油揚げ・人参) H朝・汁の具(油揚・人) そのまま使用→器→カートの温側に入れる		20		2 キャベツとツナのマリネ Hマリネ(キャ・人・ツナ)キャ・人 漬け酢を切る→カートの冷側に入れる		40		Hおでん(竹輪) そのまま使用→器 ◯ 1個			
H味噌汁のもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)		150		Hマリネ(キャ・人・ツナ)ツナ そのまま使用		9		H添え(昆布巻1個) そのまま使用→器 ◯ 1個			
				3 マンゴー缶 Hフルーツ缶(マンゴー・アイス) そのまま使用→器→カートの冷側に入れる		50		おでんみそ(9-5月) ◆そのまま使用→器→カートの冷側に入れる ＜お好みで5割～全量の間で調整する＞			
								3 白菜と鶏肉のとりみ炒め Hとりみ炒め(白・人・鶏ミ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる (具55gそぼろあん30gと一緒にご使用ください)		85	
朝食(パン)				おやつ							
1 バターロール Nバターロール(30g×2) ◆そのまま提供		1P		1 手作り黒糖まんじゅう(こしあん) H黒糖まんじゅう(40g) そのまま提供		1個		4 きざみ高菜 きざみ高菜 ◆そのまま使用→器→カートの冷側に入れる		8	
2 ジャーマンかぼちゃ(ウイナー) Hジャーマン南瓜(ウイ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる		56									
3 豆と豚肉のスープ Hスープ仕立(MB・豚ミンチ) 【4倍濃縮商品】だし量40gの3倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を2.5倍から3倍の間で調整 器(具58gを直接汁に入れる)→カートの温側に入れる		208									

※丼・卵とじ等は(だしと具)を混ぜてご使用ください。※あん・たれ・ソースは加熱殺菌商品の為そのままでもご使用いただけます。(一部商品を除く)
★サラダ・和え物・大根おろし等の商品は水気のしぼり方により量目変動し、食感変化しますので、水気を切る程度でご使用ください。

朝食(ご飯)		朝食(パン)		昼食		夕食			
									
朝食(ご飯)		朝食(パン)		おやつ					
1 ごはん	米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	140		1 ごはん	米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	140	1 ごはん	米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	140
2 チキンナゲット(野菜ソース)	Hチキンナゲット(2ケ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○ 2個		2 赤魚の焼き浸し	H赤魚の焼き浸し そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○ 1切	2 牛肉とキャベツのピリ辛炒め	H牛とキャベツのピリ辛炒め(人)牛 そのまま使用→カートの温側に入れる	○ 45
	H野菜ソース そのまま使用→器<お好みで量を調整してください>	○ 10			H添え(和風小松・人) そのまま使用→器	○ 20		H牛とキャベツのピリ辛炒め(人)キャ 軽く混ぜ、汁を切る	○ 60
3 ブロッコリーとコーンの麦味噌和え	H朝・麦味噌和え(プロ人コーン) 軽く混ぜ、汁を切る→器→カートの冷側に入れる	★ 42		3 もやしと鶏肉の炒め物	H炒め物(モヤシ・人・鶏ミ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○ 62	3 マカロニサラダ	Hマカロニサラダ(人・黒コショウ) そのまま使用→器→カートの冷側に入れる (具39gソース21gを絡めてご使用ください)	★ 60
4 味噌汁(白菜・あさり)	H朝・汁の具(アサリ・白オ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○ 20		4 とろろの梅かつお和え	冷凍山芋とろろ ◆流水又は冷蔵庫で解凍→器 →カートの冷側に入れる	50	4 味噌汁(大根・大根葉)	H汁の具(大根・大根葉) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○ 15
	H味噌汁のもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	○ 150			H和え衣(ねり梅かつお風味) ●和え衣は約7割を混ぜ、後はお好みで調整する	★ 10		H味噌汁のもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	○ 150
朝食(パン)				5 味噌かきたま汁	H汁の具(ふわふわ卵30) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○ 30	5 寒天とフルーツ缶の盛合せ	H色寒天(赤)(30g) ダイスカット→器→カートの冷側に入れる	★ 30
1 クリームパン	Hクリームパン(80g×1) そのまま提供	★ 1個			H味噌汁のもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	○ 150		Hフルーツ缶(ハイン30) そのまま使用→器	★ 30
2 チキンナゲット(野菜ソース)	Hチキンナゲット(2ケ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○ 2個			カットねぎパック30g そのまま使用→器	1.5			
	H野菜ソース そのまま使用→器<お好みで量を調整してください>	○ 10		おやつ					
3 ブロッコリーとコーンの麦味噌和え	H朝・麦味噌和え(プロ人コーン) 軽く混ぜ、汁を切る→器→カートの冷側に入れる	★ 42		1 手作りスイートポテト	Hスイートポテト 加熱しない	★ 1個			
4 特製ももジュース	Hももジュース(カップ) そのまま使用→カートの冷側に入れる	★ 1個							

常食

※丼・卵とじ等は(だしと具)を混ぜてご使用ください。※あん・たれ・ソースは加熱殺菌商品の為そのままでもご使用いただけます。(一部商品を除く)
★サラダ・和え物・大根おろし等の商品は水気のしぼり方により量目変動し、食感変化しますので、水気を切る程度でご使用ください。

朝食(ご飯)		朝食(パン)		昼食		夕食		
								
朝食(ご飯)		朝食(パン)		難易度 3 ☆☆☆		難易度 3 ☆☆☆		
1 ごはん 米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる		140		1 お好み焼き(豚肉) Hお好み焼き(豚)丸 そのまま使用→器→カートの温側に入れる		○ 1切	1 ごはん 米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	140
2 でんぶ入りだし巻き卵 Hだし巻き卵(でんぶ)(2切) (カット済)そのまま使用→器→カートの温側に入れる		○ 2切		上げ用ソース(500g)RN ◆そのまま使用→器<お好みで量を調整してください>		20	2 さわらの魚田(白味噌田楽)	○ 1切
3 白菜とアスパラの白ごま和え H朝・白ごま和え(白オ・アス) 軽く混ぜ、汁を切る→器→カートの冷側に入れる		★ 47		NKマヨネーズ そのまま使用→器→カートの冷側に入れる <お好みで量を調整してください>※在庫管理商品		15	H魚田(サワラ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○ 10
4 味噌汁(小松菜・白ねぎ) H朝・汁の具(小松・白葱) そのまま使用→器→カートの温側に入れる		○ 20		あおさ粉(15g) ◆そのまま使用→器		0.2	H田楽味噌(白) そのまま使用→器<お好みで量を調整してください>	○ 1切
H味噌汁のもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)		○ 150		糸かつお ◆そのまま使用→器		0.5	H西京焼き(サケ) 汁気を切る→器→カートの温側に入れる	○ 18
				2 切干大根と鶏肉の煮物 H切干大根の煮物(鶏ミ・人) そのまま使用→器→カートの温側に入れる		○ 55	3 豚肉と絹揚げの炒め煮 H炒め煮(豚・絹) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○ 66
				3 いんげんとちりめんの和え物 H和え物の具(隠・人・玉・チリ) 水気を切る→カートの冷側に入れる		★ 48	4 キャベツとちくわの香味ドレサラダ H香味ドレサラダ(キャ・人・竹) 軽く混ぜ、汁を切る→器→カートの冷側に入れる	★ 47
				H和え衣(標準) ●和え衣は約7割を混ぜ、後はお好みで調整する		★ 16	5 すまし汁(花麴) 花麴(35g) ◆ぬるま湯で戻す→水気を絞る→器 →カートの温側に入れる	1個
朝食(パン)				4 味噌汁(油揚げ・しいたけ) いりこ風味 H汁の具(油揚げ・椎茸) そのまま使用→器→カートの温側に入れる		○ 10	Hすましのもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	○ 150
1 食パン N食パン(60g×1) ◆そのまま提供		1個		H味噌汁のもと(イリコ) 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)		○ 150	カットねぎパック30g そのまま使用→器	1.5
2 でんぶ入りだし巻き卵 Hだし巻き卵(でんぶ)(2切) (カット済)そのまま使用→器→カートの温側に入れる		○ 2切						
3 小松菜とベーコンのカレースープ Hカレースープ仕立(小松・BK) 【4倍濃縮商品】だし量40gの3倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を2.5倍から3倍の間で調整 器(具58gを直接汁に入れる)→カートの温側に入れる		○ 208						
				おやつ				
				1 手作りあんシュー(栗あん) Hあんシュー(栗あん) そのまま提供		★ 1個		

常食

朝食(ご飯)		朝食(パン)		昼食		夕食		
								
朝食(ご飯)		朝食(パン)		難易度 3 ★★★		難易度 3 ★★★		
1 ごはん 米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	140	2 5品目具材の玉子焼き 5品目具材の玉子焼(20カット) ◆そのまま使用→器→カートの温側に入れる	2切	1 ごはん 米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	140	2 さんまの生姜煮 さんま生姜煮3食入(固形量195g) ◆そのまま使用→器→カートの温側に入れる	1切	
3 もやしと平天のパンパントレサラダ Hパンパントレサラダ(モヤシ・人・平) 軽く混ぜ、汁を切る→器→カートの冷側に入れる	★ 47	4 味噌汁(じゃがいも・人参) H朝・汁の具(ジャ・人) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○ 20	2 鶏肉の塩焼き H鶏の塩焼き そのまま使用→器→カートの温側に入れる ＜お好みの量で残りの汁をかける＞	○ 65	Hシロガネダラの生姜煮 そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○ 1切	
		H味噌汁のもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	○ 150	H塩麴焼き(シマホッケ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○ 1切	H添え(里芋煮) そのまま使用→器	○ 30	
朝食(パン)		朝食(パン)		3 高野豆腐と豚肉のサイコロ煮 Hサイコロ煮(豚・GP) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○ 59	H絹さや(5g) そのまま使用→器(必要に応じてカットする)	○ 5	
1 蒸しパン H手作り蒸しパン(朝食) そのまま提供	★ 1個	4 ほうれん草の真砂和え H和え物の具(ホウレン・人) 水気を切る→カートの冷側に入れる	★ 45	4 ほうれん草の真砂和え H味たらこ ●味たらこは約7割を混ぜ、後はお好みで調整する	★ 10	3 キャベツとあさりの炒め物 H炒め物(キャ・人・浅利) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○ 50	
2 5品目具材の玉子焼き 5品目具材の玉子焼(20カット) ◆そのまま使用→器→カートの温側に入れる	2切			5 赤だし(大根・えのき) H汁の具(大根・エノキ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○ 15	4 味噌汁(おくら・巻麴) H汁の具(オクラ) 水気を切る→器→カートの温側に入れる	○ 10	
3 じゃがいもと鶏肉のスープ Hスープ仕立(ジャガ・鶏ミ) 【4倍濃縮商品】だし量40gの3倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を2.5倍から3倍の間で調整 器(具62gを直接汁に入れる)→カートの温側に入れる	○ 212			H赤出しのもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	○ 150	巻麴(35g) ◆そのまま使用→器	○ 2個	
				おやつ		H味噌汁のもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	○ 150	
				1 豆乳かすてら 豆乳かすてら(150g) ◆そのまま使用(盛付目安量→1人前約4個)		30	5 胡瓜の浅漬け H胡瓜浅漬け風 漬け汁をしっかりと切る→器→カートの冷側に入れる	★ 20

常食

※丼・卵とじ等は(だしと具)を混ぜてご使用ください。※あん・たれ・ソースは加熱殺菌商品の為そのままでもご使用いただけます。(一部商品を除く)
★サラダ・和え物・大根おろし等の商品は水気のしぼり方により量目変動し、食感が変わりますので、水気を切る程度でご使用ください。

朝食(ご飯)		朝食(パン)		選択食A 昼食		夕食					
											
朝食(ご飯)		朝食(パン)		おやつ		夕食					
1 ごはん	米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	140		1 ねぎとろ丼	米(寿便)(国内産) ◆【寿司飯の炊き方】を参照 H寿司酢 加熱しない(お好みで8割〜全量の間で調整する) まぐろネギトロチューブ300gRN ◆当日流水で解凍 カットねぎパック30g ◆そのまま使用 醤油 わさびチューブ 甘酢千切生姜(100g) ◆そのまま使用	140		1 ごはん	米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	140	
2 鶏つみれの煮物	H鶏つみれ3ヶ(コンソメ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる (必要に応じてカットする)	3個	○	2 大豆とこんにゃくの煮物	H大豆煮(コン) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	45	○	2 豚肉のオイスター炒め	H豚のオイスター炒め(人) そのまま使用→器→カートの温側に入れる Hトッピング(グリーンピース)2g そのまま使用→器	116	○
3 チンゲン菜と人参の麴ナムル和え	H朝・麴ナムル和え(チン・人) 軽く混ぜ、汁を切る→器→カートの冷側に入れる	42	★	3 コールスローサラダ	Hコールスロー(キャ・コーン) 軽く混ぜ、汁を切る→器→カートの冷側に入れる	46	★	3 やっこ(ねぎ味噌ダレ)	絹とうふ ◆2カット→1切を1/2カット(水気を切る)→器 →カートの冷側に入れる H葱味噌だれ ●味噌だれは約7割をかけ、後はお好みで調整する	150	★
4 味噌汁(大根葉・玉ねぎ)	H朝・汁の具(大根葉・玉) そのまま使用→器→カートの温側に入れる H味噌汁のもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	20	○	4 茶碗蒸し(ぎんなん・なると)	なると銀杏茶碗蒸し(普通食) ◆カップのまま加熱→シールをはがし提供 (※加熱しすぎるとフタが開く場合があるので注意) 湯煎・カップのまま温める(約80℃の湯/20〜25分) スチコン・カップのままバットに並べ加熱(約90℃/15〜20分)	1個	○	4 すまし汁(白菜・しろな)	H汁の具(白オ・白ナ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる Hすましのもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	15	○
朝食(パン)		朝食(パン)		おやつ		夕食					
1 テーブルロール	Hテーブルロール(60g×1) そのまま提供	1個	★	1 手作り抹茶あん餅(やわらか餅)	Hやわらかもち 加熱しない→カット (1人前→5ミリ幅にカット) Hやわらか餅の抹茶あん(15g) 加熱しない	30	★	5 フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	Hフルーツ缶(黄桃・白桃) そのまま使用→器→カートの冷側に入れる	50	★
2 鶏つみれの煮物	H鶏つみれ3ヶ(コンソメ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる (必要に応じてカットする)	3個	○								
3 チンゲン菜と人参の麴ナムル和え	H朝・麴ナムル和え(チン・人) 軽く混ぜ、汁を切る→器→カートの冷側に入れる	42	★								
4 特製ぶどうジュース	Hグレープジュース(カップ) そのまま使用→カートの冷側に入れる	1個	★								

※丼・卵とじ等は(だしと具)を混ぜてご使用ください。※あん・たれ・ソースは加熱殺菌商品の為そのままでもご使用いただけます。(一部商品を除く)
★サラダ・和え物・大根おろし等の商品は水気のしぼり方により量目変動し、食感が変わりますので、水気を切る程度でご使用ください。

朝食(ご飯)		朝食(パン)		選択食B 昼食		夕食					
		 カート調理不可		 カート調理不可		 カート調理不可					
朝食(ご飯)		朝食(パン)		おやつ		夕食					
1 ごはん	米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	140		1 穴子丼	米(寿便)(国内産) ◆【寿司飯の炊き方】を参照 H寿司酢 加熱しない(お好みで8割～全量の間で調整する) 煮込穴子スライス(5g×10枚) ◆当日流水で解凍 刻み錦糸卵(150g) ◆流水又は冷蔵庫で解凍 きざみのり(10g) ◆そのまま使用 甘酢千切生姜(100g) ◆そのまま使用	140		1 ごはん	米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	140	
2 鶏つみれの煮物	H鶏つみれ3ヶ(コンソメ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる (必要に応じてカットする)	3個	○	2 大豆とこんにゃくの煮物	H大豆煮(コン) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	45	○	2 豚肉のオイスター炒め	H豚のオイスター炒め(人) そのまま使用→器→カートの温側に入れる Hトッピング(グリーンピース)2g そのまま使用→器	116	○
3 チンゲン菜と人参の麴ナムル和え	H朝・麴ナムル和え(チン・人) 軽く混ぜ、汁を切る→器→カートの冷側に入れる	42	★	3 コールスローサラダ	Hコールスロー(キャ・コーン) 軽く混ぜ、汁を切る→器→カートの冷側に入れる	46	★	3 やっこ(ねぎ味噌ダレ)	絹とうふ ◆2カット→1切を1/2カット(水気を切る)→器 →カートの冷側に入れる H葱味噌だれ ●味噌だれは約7割をかけ、後はお好みで調整する	150	★
4 味噌汁(大根葉・玉ねぎ)	H朝・汁の具(大根葉・玉) そのまま使用→器→カートの温側に入れる H味噌汁のもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	20	○	4 味噌汁(あさり・わかめ)	H汁の具(浅利・ワカメ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる H味噌汁のもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	15	○	4 すまし汁(白菜・しろな)	H汁の具(白オ・白ナ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる Hすましのもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	150	○
朝食(パン)		朝食(パン)		おやつ		夕食					
1 テーブルロール	Hテーブルロール(60g×1) そのまま提供	1個	★	1 もっちりたい焼きあん	もっちりたい焼きあん1個 ◆そのまま使用	1個		5 フルーツ(黄桃缶・白桃缶)	Hフルーツ缶(黄桃・白桃) そのまま使用→器→カートの冷側に入れる	50	★
2 鶏つみれの煮物	H鶏つみれ3ヶ(コンソメ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる (必要に応じてカットする)	3個	○								
3 チンゲン菜と人参の麴ナムル和え	H朝・麴ナムル和え(チン・人) 軽く混ぜ、汁を切る→器→カートの冷側に入れる	42	★								
4 特製ぶどうジュース	Hグレープジュース(カップ) そのまま使用→カートの冷側に入れる	1個	★								

常食

※丼・卵とじ等は(だしと具)を混ぜてご使用ください。※あん・たれ・ソースは加熱殺菌商品の為そのままでもご使用いただけます。(一部商品を除く)
★サラダ・和え物・大根おろし等の商品は水気のしぼり方により量目変動し、食感変化しますので、水気を切る程度でご使用ください。

選択食A		昼食		選択食A	
朝食(ご飯)		夕食			
					
朝食(パン)					
					
朝食(ご飯)					
1 ごはん	140	1 ごはん	140	1 ごはん	140
米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる		米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる		米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	
2 玉子焼き	2切	2 マンチカツ/エビフライ(マスタートタルタルソース)		2 白身魚の山椒煮	1切
冷凍玉子焼き ◆流水又は冷蔵庫で解凍→器 →カートの温側に入れる		Hマンチカツ(トマト) 標準商品 そのまま使用→器→カートの温側に入れる	1個	Hメルの山椒煮 そのまま使用→器→カートの温側に入れる	
3 いんげんのおからサラダ	59	Hエビフライ そのまま使用→器	1個	H添え(和風ホウレン草・エノキ) そのまま使用→器	20
Hおからサラダ(隠玉人) 混ぜる→器→カートの冷側に入れる	★	Hタルタルソース(マスタート) そのまま使用→器→カートの冷側に入れる ＜お好みで量を調整してください＞	★ 25	3 れんこんと豚肉の金平	45
4 味噌汁(キャベツ・人参)	20	Hハンバーグ(ステーキソース) 代替商品 そのまま使用→器→カートの温側に入れる ＜お好みの量で残りの汁をかける＞	1切	H肉金平(蓮根・豚) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	
H朝・汁の具(キャベツ・人)		H添え(ピーマン塩オイル)	10	4 ブロッコリーとちくわの洋風お浸し	47
そのまま使用→器→カートの温側に入れる		3 たけのことふきの炒り煮	45	H洋風お浸し(ブロ・人・竹) 軽く混ぜ、汁を切る→器→カートの冷側に入れる	★
H味噌汁のもと	150	4 味噌汁(もやし・白ねぎ)	15	5 味噌汁(油揚げ・わかめ) 白味噌仕立て	15
【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)		H汁の具(モヤシ・白ネギ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる		H汁の具(油揚げ・わかめ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	
		H味噌汁のもと	150	H味噌汁のもと(白合)	150
		【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)		【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	
		5 フルーツ(パイン缶・みかん缶)	50		
		Hフルーツ缶(ミカン・パイン) そのまま使用→器→カートの冷側に入れる	★		
		おやつ			
		1 手作りみるくまんじゅう(白あん)	1個		
		Hみるくまんじゅう(白あん) そのまま提供	★		

常食

※丼・卵とじ等は(だしと具)を混ぜてご使用ください。※あん・たれ・ソースは加熱殺菌商品の為そのままでもご使用いただけます。(一部商品を除く)
★サラダ・和え物・大根おろし等の商品は水気のしぼり方により量目変動し、食感変化しますので、水気を切る程度でご使用ください。

選択食B		昼食		選択食B 夕食	
朝食(ご飯)		朝食(パン)			
					
朝食(ご飯)		朝食(パン)			
1 ごはん 米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	140	1 ごはん 米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	140	1 ごはん 米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	140
2 洋風だし巻き卵 H洋風だし巻き(2つ付) (カット済)そのまま使用→器→カートの温側に入れる	2切	2 マンチカツ/エビフライ(マスタートタルタルソース) Hマンチカツ(トマト) そのまま使用→器→カートの温側に入れる Hエビフライ そのまま使用→器 Hタルタルソース(マスタート) そのまま使用→器→カートの冷側に入れる ＜お好みで量を調整してください＞ Hハンバーグ(ステーキソース) そのまま使用→器→カートの温側に入れる ＜お好みの量で残りの汁をかける＞ H添え(ピーマン塩オイル) そのまま使用→器	1個 1個 25 1切 10	2 白身魚の山椒煮 Hメルの山椒煮 そのまま使用→器→カートの温側に入れる H添え(和風ホウレン草・エノキ) そのまま使用→器 粉山椒(小瓶10g) ◆そのまま使用→器＜お好みで量を調整してください＞ ※在庫管理商品	1切 20 0.1
3 いんげんのおからサラダ Hおからサラダ(隠玉人) 混ぜる→器→カートの冷側に入れる	59	3 たけのことふきの炒り煮 H炒り煮(筍・人・蒟) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	45	3 れんこんと豚肉の金平 H肉金平(蓮根・豚) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	45
4 味噌汁(キャベツ・人参) H朝・汁の具(キャベツ・人) そのまま使用→器→カートの温側に入れる H味噌汁のもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	20 150	4 味噌汁(もやし・白ねぎ) H汁の具(モヤシ・白ネギ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる H味噌汁のもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	15 150	4 ブロッコリーとちくわの洋風お浸し H洋風お浸し(ブロ・人・竹) 軽く混ぜ、汁を切る→器→カートの冷側に入れる	47
朝食(パン)		5 フルーツ(パイン缶・みかん缶) Hフルーツ缶(ミカン・パイン) そのまま使用→器→カートの冷側に入れる		5 味噌汁(油揚げ・わかめ) 白味噌仕立て H汁の具(油揚げ・わかめ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる H味噌汁のもと(百合) 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	15 150
1 チョコクリームパン Hチョコクリームパン(80g×1) そのまま提供	1個	おやつ			
2 洋風だし巻き卵 H洋風だし巻き(2つ付) (カット済)そのまま使用→器→カートの温側に入れる	2切	1 手作りみるくまんじゅう(白あん) Hみるくまんじゅう(白あん) そのまま提供			
3 いんげんとウインナーのスープ Hスープ仕立(隠・ウイ) 【4倍濃縮商品】だし量40gの3倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を2.5倍から3倍の間で調整 器(具58gを直接汁に入れる)→カートの温側に入れる	208				

※丼・卵とじ等は(だしと具)を混ぜてご使用ください。※あん・たれ・ソースは加熱殺菌商品の為そのままでもご使用いただけます。(一部商品を除く)
★サラダ・和え物・大根おろし等の商品は水気のしぼり方により量目変動し、食感変化しますので、水気を切る程度でご使用ください。

朝食(ご飯)		朝食(パン)		選択食A 昼食		夕食				
		 カート調理不可		 カート調理不可		 カート調理不可				
朝食(ご飯)		朝食(パン)		おやつ						
1 ごはん	米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	140		1 あんかけにゆうめん	冷凍そうめん ◆熱湯に通す→湯を切る (冷凍麺がほぐれる程度でよい)1P=230g 1人前=150g	150	1 ごはん	米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	140	
2 チキンピカタ	チキンピカタ(真空包装) ◆そのまま使用→器→カートの温側に入れる (必要に応じてカットする)	1個		H麺の具(キザミ揚げ)	温める	○ 16	2 さばの味噌煮	Hサバのみそ煮 そのまま使用→器→カートの温側に入れる	標準商品 ○ 1切	
3 白菜と平天の和え物	H和え物(白オ・人・平) 軽く混ぜ、汁を切る→器→カートの冷側に入れる	★ 45		Hトッピング(椎茸)	温める	○ 10	H赤魚味噌煮	そのまま使用→器→カートの温側に入れる	代替商品 ○ 1切	
4 味噌汁(大根葉・里芋)	H朝・汁の具(里芋・大根葉) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○ 20		H紅かまぼこ	加熱しない	★ 1枚	H添え(隠・絹揚げ煮)	そのまま使用→器	○ 20	
	H味噌汁のもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	○ 150		Hそうめんだし(あん)(80)	【4倍濃縮商品】3倍の熱湯を混ぜて温める お好みで加える熱湯の量を2.5倍から3倍の間で調整 (粘度があり、焦げ付きやすいので火加減に注意)	○ 280	3 キャベツと鶏肉の炒め物	Hキャベツの炒め物(人・鶏ミンチ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○ 55	
				カットねぎパック30g	◆そのまま使用	3	4 大根のごま酢和え	H大根のゴマ酢 漬け酢を切る→器→カートの冷側に入れる	★ 44	
				2 ごぼうと豚肉の炒り煮	H炒り煮(牛蒡・豚) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○ 45	5 すまし汁(小松菜・玉ねぎ)	H汁の具(小松・玉) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○ 15	
				3 ポテトサラダ	Hポテトサラダ(玉・コーン) そのまま使用→器→カートの冷側に入れる	★ 75		Hすましのもと	【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	○ 150
朝食(パン)		朝食(パン)		おやつ						
1 食パン	N食パン(60g×1) ◆そのまま提供	1個		1 バウムクーヘン	バウムクーヘン厚切カット(10ヶ入) ◆そのまま使用	1個				
2 チキンピカタ	チキンピカタ(真空包装) ◆そのまま使用→器→カートの温側に入れる (必要に応じてカットする)	1個								
	H添え(ソテーGA・人) 軽く混ぜ、汁を切る→器	○ 20								
3 人参とパプリカのポタージュスープ	Hポタージュ(赤P・人) (ストレート)そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○ 180								

常食

※丼・卵とじ等は(だしと具)を混ぜてご使用ください。※あん・たれ・ソースは加熱殺菌商品の為そのままでもご使用いただけます。(一部商品を除く)
★サラダ・和え物・大根おろし等の商品は水気のしぼり方により量目変動し、食感変化しますので、水気を切る程度でご使用ください。

朝食(ご飯)		朝食(パン)		選択食B 昼食		夕食			
									
朝食(ご飯)		朝食(パン)		難易度 3 ☆☆☆		難易度 3 ☆☆☆			
1 ごはん	米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	140		1 ごはん	米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	140	1 ごはん	米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	140
2 チキンピカタ	チキンピカタ(真空包装) ◆そのまま使用→器→カートの温側に入れる (必要に応じてカットする)	1個		2 鶏肉の梅風味焼き	H梅風味焼(鶏) そのまま使用→器→カートの温側に入れる ＜お好みの量で残りの汁をかける＞	65	2 さばの味噌煮	Hサバのみそ煮 そのまま使用→器→カートの温側に入れる	1切
3 白菜と平天の和え物	H和え物(白オ・人・平) 軽く混ぜ、汁を切る→器→カートの冷側に入れる	★ 45			H添え(和風ほうれん草) 汁を切る→器	25		H赤魚味噌煮 そのまま使用→器→カートの温側に入れる	1切
4 味噌汁(大根葉・里芋)	H朝・汁の具(里芋・大根葉) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○ 20		3 ごぼうと豚肉の炒り煮	H炒り煮(牛蒡・豚) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	45		H添え(隠・絹揚げ煮) そのまま使用→器	20
	H味噌汁のもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	○ 150		4 ポテトサラダ	Hポテトサラダ(玉・コーン) そのまま使用→器→カートの冷側に入れる	★ 75	3 キャベツと鶏肉の炒め物	Hキャベツの炒め物(人・鶏ミンチ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○ 55
							4 大根のごま酢和え	H大根のごま酢 漬け酢を切る→器→カートの冷側に入れる	★ 44
				おやつ			5 すまし汁(小松菜・玉ねぎ)	H汁の具(小松・玉) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○ 15
朝食(パン)				1 バウムクーヘン	バウムクーヘン厚切カット(10ヶ入) ◆そのまま使用	1個		Hすましのもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	○ 150
1 食パン	N食パン(60g×1) ◆そのまま提供	1個							
2 チキンピカタ	チキンピカタ(真空包装) ◆そのまま使用→器→カートの温側に入れる (必要に応じてカットする)	1個							
	H添え(ソテーGA・人) 軽く混ぜ、汁を切る→器	○ 20							
3 人参とパプリカのポタージュスープ	Hポタージュ(赤P・人) (ストレート)そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○ 180							

常食

選択食A

朝食(二飯)

朝食(パン)



力一卜調理不可



朝食(二飯)

1 ちりめん雑炊 H雑炊 そのまま使用→カートの温側に入れる	○ 220
--	--------------

H雑炊のもと(ちりめん) 【4倍濃縮商品】だし量15gの3倍の水を混ぜる (具7gを直接雑炊に入れる)	67
--	-----------

2 里芋のそぼろ煮 Hそぼろ煮(里芋・GP) そのまま使用→器→カートの温側に入れる (具44gそぼろあん30gを一緒にご使用ください)	○	74
--	--	----

3 プロコリーとちくわのピーナツ和え H朝・ピーナツ和え(プロ・竹) 軽く混ぜ、汁を切る→器→カートの冷側に入れる	★ 47
--	-------------

4 金時豆煮 H金時豆S そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○ 30
---	-------------

朝食(パン)

1 バターロール	1P
Nバターロール(30g×2) ◆そのまま提供	

2 プロコリーとちくわのピーナツ和え	★ 47
H朝・ピーナツ和え(プロ・竹) 軽く混ぜ、汁を切る→器→カートの冷側に入れる	

3 キャベツと豚肉のスープ Hスープ仕立(キャ・豚ミ) 【4倍濃縮商品】 だし量40gの3倍の水を混ぜる お好みで加える 水の量を2.5倍から3倍の間で調整 器(具64gを直接汁に入れる) → カートの 温側に入れる	○ 214
---	--------------

選択食A

昼食



1 ごはん	米(粳便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの 温側 に入れる	140
-------	---	-----

2 白身魚の煮付け
 Hパンガシウスの煮付
 そのまま使用→器→カートの温側に入れる

H添え(南瓜の煮物1つ付) そのまま使用→器	○ 1切
---------------------------	------

H添え(和風しろな) そのまま使用→器	○	20
------------------------	---	----

3 もやしとニラの炒め物 H炒め物(モヤシ・人・ニラ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○ 50
--	-------------

4 スパゲティサラダ Hスパサラダ(玉・人) そのまま使用→器→カートの冷側に入れる (麺39gソース28gを絡めてご使用ください)	★ 67
---	-------------

5 味噌汁(大根・油揚げ) いりこ風味 H汁の具(大根・油揚げ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○ 15
--	------

H味噌汁のもと(110g) 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	 150
--	---

おやつ

1 手作りバナナ風味ゼリー H 手作りバナナ風味ゼリー(カップ) 加熱しない(カップのまま提供しても良い)	★ 1個
--	-------------

夕食





1 ごはん	140
米(粳便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの 温側 に入れる	

2 鶏の唐揚げ	
H鶏の唐揚げ そのまま使用→器→カートの温側に入れる	◀標準商品 ○ 90

H塩ダレ炒め(豚・玉・人) ◀代替商品 111
そのまま使用→器→カートの温側に入れる

H添え(ピーマン塩ボイル) そのまま使用→器	○	10
---------------------------	---	----

3 白菜とかまぼこの炒め煮 H炒め煮(白才・カマ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○ 58
--	-------------

4 味噌汁(じゃがいも・しいたけ) H汁の具(ジャガ芋・椎茸) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	○ 15
--	-------------

H味噌汁のもと 【11倍濃縮商品】 10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	 150
---	---

5 ヨーグルト(マンゴーソース)	
ビヒタスヨーグルトBB536 (400g) ◆そのまま使用→器→カートの冷側に入れる	50

Hマシゴソース(ヨーグルト用) そのまま使用→器	★	15
-----------------------------	---	----

常食

※丼・卵とじ等は(だしと具)を混ぜてご使用ください。※あん・たれ・ソースは加熱殺菌商品の為そのままでもご使用いただけます。(一部商品を除く)
★サラダ・和え物・大根おろし等の商品は水気のしぼり方により量目変動し、食感変化しますので、水気を切る程度でご使用ください。

選択食B			選択食B			夕食		
朝食(ご飯)			朝食(パン)			朝食(ご飯)		
								
1 ごはん		140	1 ごはん		140	1 ごはん		140
米(寿便)(国内産)			米(寿便)(国内産)			米(寿便)(国内産)		
◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる			◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる			◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる		
2 里芋のそぼろ煮		74	2 白身魚の煮付け		1切	2 鶏の唐揚げ		90
Hそぼろ煮(里芋・GP)			Hパンガシウスの煮付			H鶏の唐揚げ		
そのまま使用→器→カートの温側に入れる			そのまま使用→器→カートの温側に入れる			そのまま使用→器→カートの温側に入れる		
(具44gそぼろあん30gを一緒にご使用ください)			H添え(南瓜の煮物1つ付)		1切	H塩タレ炒め(豚・玉・人)		111
3 ブロッコリーとちくわのピーナツ和え		47	H添え(和風しろな)		20	H添え(ピーマン塩オイル)		10
H朝・ピーナツ和え(プロ・竹)			そのまま使用→器			そのまま使用→器		
軽く混ぜ、汁を切る→器→カートの冷側に入れる			3 もやしとニラの炒め物		50	3 白菜とかまぼこの炒め煮		58
4 金時豆煮		30	H炒め物(モヤシ・人・ニラ)			H炒め煮(白オ・カマ)		
H金時豆S			そのまま使用→器→カートの温側に入れる			そのまま使用→器→カートの温側に入れる		
5 味噌汁(キャベツ・白ねぎ)		20	4 スパゲティサラダ		67	4 味噌汁(じゃがいも・しいたけ)		15
H朝・汁の具(キャ・白ネギ)			Hスパゲティ(玉・人)			H汁の具(ジャガ芋・椎茸)		
そのまま使用→器→カートの温側に入れる			そのまま使用→器→カートの冷側に入れる			そのまま使用→器→カートの温側に入れる		
H味噌汁のもと		150	(麺39gソース28gを絡めてご使用ください)			H味噌汁のもと		150
【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる			5 味噌汁(大根・油揚げ) いりこ風味		15	【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる		
お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整			H汁の具(大根・油揚げ)			お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整		
(汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)			そのまま使用→器→カートの温側に入れる			(汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)		
H味噌汁のもと(110)		150	H味噌汁のもと(110)		150	5 ヨーグルト(マンゴーソース)		50
【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる			お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整			ビヒダスヨーグルトBB536(400g)		
お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整			(汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)			◆そのまま使用→器→カートの冷側に入れる		
朝食(パン)			おやつ			Hマンゴーソース(ヨーグルト用)		15
1 バターロール		1P	1 フルーツ(バナナ1/2本)		1/2本	そのまま使用→器		
Nバターロール(30g×2)			バナナ(YS)					
◆そのまま提供			◆殺菌→1/2カット					
2 ブロッコリーとちくわのピーナツ和え		47	※2枚目調理手順【殺菌方法】参照					
H朝・ピーナツ和え(プロ・竹)								
軽く混ぜ、汁を切る→器→カートの冷側に入れる								
3 キャベツと豚肉のスープ		214						
Hスープ仕立(キャ・豚ミ)								
【4倍濃縮商品】だし量40gの3倍の水を混ぜる								
お好みで加える水の量を2.5倍から3倍の間で調整								
器(具64gを直接汁に入れる)→カートの温側に入れる								

※丼・卵とじ等は(だしと具)を混ぜてご使用ください。※あん・たれ・ソースは加熱殺菌商品の為そのままでもご使用いただけます。(一部商品を除く)
★サラダ・和え物・大根おろし等の商品は水気のしぼり方により量目の変動し、食感が変化しますので、水気を切る程度でご使用ください。

朝食(ご飯)		朝食(パン)		昼食		夕食	
							
朝食(ご飯)		朝食(パン)		おやつ			
1 ごはん 米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	140			1 ごはん 米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	140	1 ごはん 米(寿便)(国内産) ◆冷凍米(チルド米)を使用→カートの温側に入れる	140
2 白身魚のつみれ(柚子) H朝・白身魚のつみれ(柚子) そのまま使用→器→カートの温側に入れる (必要に応じてカットする)	3個	○		2 豚肉の和風炒め H豚の和風炒め(人) そのまま使用→器→カートの温側に入れる カットねぎパック30g ◆そのまま使用→器	111	2 あじの照り焼き H照り焼き(アジ) そのまま使用→器→カートの温側に入れる ＜お好みの量で残りの汁をかける＞	1切
3 チンゲン菜と油揚げの白ごま和え H朝・白ごま和え(チンゲン・油) 軽く混ぜ、汁を切る→器→カートの冷側に入れる	42	★		3 三色稲荷の煮物 H煮物(三色稲荷) 1個を1/2カット→器 →カートの温側に入れる	1個	H銀ひらすの照り焼き そのまま使用→器→カートの温側に入れる ＜お好みの量で残りの汁をかける＞	1切
4 味噌汁(ごぼう・人参) H朝・汁の具(ゴボ・人) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	20	○		4 味噌汁(キャベツ・大根葉) 白味噌仕立て H汁の具(キャ・大根葉) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	15	3 ひじきと鶏肉の炒め煮 H炒め煮(鶏・ひじき) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	40
H味噌汁のもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	150	○		H味噌汁のもと(白合) 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	150	4 さつまいもとオレンジのサラダ Hさつま芋サラダ(オレンジ) そのまま使用→器→カートの冷側に入れる	50
朝食(パン)		朝食(パン)		5 洋なし缶のはちみつジュレ Hはちみつジュレ(洋梨) 軽く混ぜ、ゼリーをほぐす→器→カートの冷側に入れる (お好みでほぐし加減を調整して下さい) (果物30gジュレ25gを一緒にご使用下さい)	55	5 味噌汁(白菜・絹揚げ) H汁の具(白オ・絹揚) そのまま使用→器→カートの温側に入れる	15
1 抹茶粒あんぱん H抹茶粒あんぱん(80g×1) そのまま提供	1個	★				H味噌汁のもと 【11倍濃縮商品】10倍の水を混ぜる お好みで加える水の量を8.5倍から10倍の間で調整 (汁の具にだし汁がある時、汁に加えると風味が増します)	150
2 白身魚のつみれ(柚子) H朝・白身魚のつみれ(柚子) そのまま使用→器→カートの温側に入れる (必要に応じてカットする)	3個	○					
3 チンゲン菜と油揚げの白ごま和え H朝・白ごま和え(チンゲン・油) 軽く混ぜ、汁を切る→器→カートの冷側に入れる	42	★					
4 カルシウムミルク カルシウムミルク(リニューアル) ◆そのまま使用→カートの冷側に入れる	1個						