

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	7月8日(月)			7月9日(火)			7月10日(水)			7月11日(木)			7月12日(金)		
朝食	★ごはん150g 鶏大豆 もずくの酢の物 大根煮 ★味噌汁(若芽・キャベツ)			★ごはん150g 鶏肉と小松菜煮 えのききんぴら レモンかぼちゃ ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)			★ごはん150g キヌサヤとツナの卵炒め 大根とごぼうの甘辛煮 野菜のごま和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 若竹煮 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁(巻麩・キャベツ)			★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め 大豆と人参の煮物 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(えのき・切干)		
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	187kcal	444kcal	エネルギー	207kcal	466kcal	エネルギー	164kcal	418kcal	エネルギー	182kcal	446kcal	エネルギー	185kcal	442kcal
	たんぱく質	13.3g	18.5g	たんぱく質	12.6g	17.8g	たんぱく質	10.3g	15.4g	たんぱく質	9.0g	14.6g	たんぱく質	12.2g	17.3g
	脂質	7.9g	8.7g	脂質	9.7g	11.0g	脂質	7.8g	8.4g	脂質	12.4g	13.3g	脂質	7.4g	8.2g
炭水化物	15.4g	70.4g	炭水化物	17.1g	71.3g	炭水化物	13.3g	67.8g	炭水化物	9.5g	65.6g	炭水化物	17.4g	72.3g	
ナトリウム	662mg	937mg	ナトリウム	512mg	725mg	ナトリウム	692mg	839mg	ナトリウム	625mg	853mg	ナトリウム	668mg	894mg	
食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	1.3g	1.8g	食塩相当量	1.8g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
昼食	★ごはん150g 白身魚のみぞれ煮 人参グラッセ ナスの油炒め 菜の花と蒸し鶏のピーナツ和え ★味噌汁(揚げ・白菜)			★ごはん150g 餃子・焼売セット 菜の花のツナ炒め ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)			★ごはん150g サワラの味噌煮 キヌサヤ さつまいもと豚肉の揚煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(白菜・ひじき)			★ごはん150g 豚ヒレ肉の酢豚 ツナあっさり煮 パンパンジーサラダ ★味噌汁(豆腐・しめじ)			★ごはん150g スペイン風オムレツ ミックスソテー 鶏肉と野菜のトマト煮込み 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(豆腐・なめこ)		
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	243kcal	510kcal	エネルギー	246kcal	509kcal	エネルギー	238kcal	494kcal	エネルギー	240kcal	502kcal	エネルギー	244kcal	506kcal
	たんぱく質	16.1g	21.9g	たんぱく質	12.2g	17.8g	たんぱく質	15.6g	20.6g	たんぱく質	16.3g	21.9g	たんぱく質	13.3g	18.8g
	脂質	13.4g	15.0g	脂質	11.4g	12.5g	脂質	9.0g	9.8g	脂質	8.6g	9.7g	脂質	14.7g	15.8g
炭水化物	16.2g	71.2g	炭水化物	25.0g	80.2g	炭水化物	22.7g	77.4g	炭水化物	23.8g	79.0g	炭水化物	15.4g	70.5g	
ナトリウム	779mg	1006mg	ナトリウム	952mg	1181mg	ナトリウム	687mg	920mg	ナトリウム	964mg	1191mg	ナトリウム	932mg	1194mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.4g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.5g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.0g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース スナックえんどう 里芋のかに風あんかけ 野菜の三杯酢 ★味噌汁(豆腐・巻麩)			★ごはん150g ホッケの照焼 ブロッコリー 大根とひじきのうま煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(揚げ・なめこ)			★ごはん150g 鶏のいそべ焼 蒸し野菜 厚揚げとふきの煮物 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)			★ごはん150g 赤魚のごま焼 塩枝豆 れんこんの土佐煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★味噌汁(小松菜・切干)			★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 青菜とカリフラワーの塩炒め 大根の酢漬け ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)		
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	204kcal	473kcal	エネルギー	201kcal	467kcal	エネルギー	242kcal	499kcal	エネルギー	218kcal	476kcal	エネルギー	222kcal	478kcal
	たんぱく質	11.6g	17.5g	たんぱく質	14.3g	20.1g	たんぱく質	17.8g	23.0g	たんぱく質	15.5g	20.7g	たんぱく質	14.0g	19.2g
	脂質	9.6g	10.8g	脂質	10.7g	12.3g	脂質	13.7g	14.5g	脂質	10.9g	11.7g	脂質	10.0g	10.7g
炭水化物	16.1g	72.1g	炭水化物	11.4g	66.3g	炭水化物	12.7g	67.7g	炭水化物	15.0g	70.2g	炭水化物	20.9g	75.7g	
ナトリウム	692mg	920mg	ナトリウム	681mg	942mg	ナトリウム	819mg	1094mg	ナトリウム	623mg	851mg	ナトリウム	632mg	827mg	
食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.1g	
合計	エネルギー	634kcal	1427kcal	エネルギー	654kcal	1442kcal	エネルギー	644kcal	1411kcal	エネルギー	640kcal	1424kcal	エネルギー	651kcal	1426kcal
	たんぱく質	41.0g	57.9g	たんぱく質	39.1g	55.7g	たんぱく質	43.7g	59.0g	たんぱく質	40.8g	57.2g	たんぱく質	39.5g	55.3g
	脂質	30.9g	34.5g	脂質	31.8g	35.8g	脂質	30.5g	32.7g	脂質	31.9g	34.7g	脂質	32.1g	34.7g
	炭水化物	47.7g	213.7g	炭水化物	53.9g	217.8g	炭水化物	48.7g	212.9g	炭水化物	48.3g	214.8g	炭水化物	53.7g	218.5g
	ナトリウム	2133mg	2863mg	ナトリウム	2145mg	2848mg	ナトリウム	2198mg	2853mg	ナトリウム	2212mg	2895mg	ナトリウム	2232mg	2915mg
食塩相当量	5.4g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.4g	
合計(間食込)	エネルギー	831kcal	1624kcal	エネルギー	855kcal	1643kcal	エネルギー	842kcal	1609kcal	エネルギー	847kcal	1631kcal	エネルギー	848kcal	1623kcal
	たんぱく質	48.7g	65.6g	たんぱく質	46.5g	63.1g	たんぱく質	50.6g	65.9g	たんぱく質	46.9g	63.3g	たんぱく質	47.2g	63.0g
	脂質	37.9g	41.5g	脂質	38.8g	42.8g	脂質	37.5g	39.7g	脂質	39.0g	41.8g	脂質	39.1g	41.7g
	炭水化物	75.5g	241.5g	炭水化物	82.4g	246.7g	炭水化物	77.6g	241.8g	炭水化物	80.2g	246.7g	炭水化物	81.5g	246.3g
	ナトリウム	2209mg	2939mg	ナトリウム	2222mg	2925mg	ナトリウム	2272mg	2927mg	ナトリウム	2286mg	2969mg	ナトリウム	2308mg	2991mg
食塩相当量	5.6g	7.5g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.6g	食塩相当量	5.9g	7.6g	

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

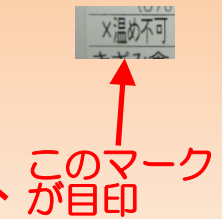


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5~10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

	7月8日(月)		7月9日(火)		7月10日(水)		7月11日(木)		7月12日(金)			
朝食	★ごはん120g 鶏大豆 もずくの酢の物 大根煮		★ごはん120g 鶏肉と小松菜煮 えのききんぴら レモンかぼちゃ		★ごはん120g キヌサヤとツナの卵炒め 大根とごぼうの甘辛煮 野菜のごま和え		★ごはん120g 菜の花と牛肉の煮物 若竹煮 一夜漬(大根・人参)		★ごはん120g 豚肉と野菜の生姜炒め 大豆と人参の煮物 白菜の辛子柚子和え			
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	187kcal	380kcal	エネルギー	207kcal	400kcal	エネルギー	164kcal	357kcal	エネルギー	185kcal	378kcal
	たんぱく質	13.3g	16.6g	たんぱく質	12.6g	15.9g	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	12.2g	15.5g
	脂質	7.9g	8.4g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	7.8g	8.3g	脂質	7.4g	7.9g
	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	13.3g	55.2g	炭水化物	17.4g	59.3g
ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	512mg	513mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	625mg	626mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん120g 白身魚のみぞれ煮 人参グラッセ ナスの油炒め 菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え		★ごはん120g 餃子・焼売セット 菜の花のツナ炒め ベーコンのごま酢和え		★ごはん120g サワラの味噌煮 キヌサヤ さつまいもと豚肉の揚煮 切干と人参のハリハリ		★ごはん120g 豚ヒレ肉の酢豚 ツナあっさり煮 パンパンジーサラダ		★ごはん120g スペイン風オムレツ ミックスソテー 鶏肉と野菜のトマト煮込み 法蓮草とハムのマリーネ			
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	243kcal	436kcal	エネルギー	246kcal	439kcal	エネルギー	238kcal	431kcal	エネルギー	240kcal	433kcal
	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	12.2g	15.5g	たんぱく質	15.6g	18.9g	たんぱく質	16.3g	19.6g
	脂質	13.4g	13.9g	脂質	11.4g	11.9g	脂質	9.0g	9.5g	脂質	8.6g	9.1g
	炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	25.0g	66.9g	炭水化物	22.7g	64.6g	炭水化物	23.8g	65.7g
ナトリウム	779mg	780mg	ナトリウム	952mg	953mg	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	964mg	965mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.5g	2.5g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			
	★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース スナックえんどう 里芋のかに風あんかけ 野菜の三杯酢		★ごはん120g ホッケの照焼 ブロッコリー 大根とひじきのうま煮 ゴボウのピリ辛サラダ		★ごはん120g 鶏のいそべ焼 蒸し野菜 厚揚げとふきの煮物 菜の花ときのこの和え物		★ごはん120g 赤魚のごま焼 塩枝豆 れんこんの土佐煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ		★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん 青菜とカリフラワーの塩炒め 大根の酢漬け			
夕食	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	204kcal	397kcal	エネルギー	201kcal	394kcal	エネルギー	242kcal	435kcal	エネルギー	218kcal	411kcal
	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	14.3g	17.6g	たんぱく質	17.8g	21.1g	たんぱく質	15.5g	18.8g
	脂質	9.6g	10.1g	脂質	10.7g	11.2g	脂質	13.7g	14.2g	脂質	10.9g	11.4g
	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	11.4g	53.3g	炭水化物	12.7g	54.6g	炭水化物	15.0g	56.9g
	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	681mg	682mg	ナトリウム	819mg	820mg	ナトリウム	623mg	624mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	634kcal	1213kcal	エネルギー	654kcal	1233kcal	エネルギー	644kcal	1223kcal	エネルギー	640kcal	1219kcal
	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	43.7g	53.6g	たんぱく質	40.8g	50.7g
	脂質	30.9g	32.4g	脂質	31.8g	33.3g	脂質	30.5g	32.0g	脂質	31.9g	33.4g
	炭水化物	47.7g	173.4g	炭水化物	53.5g	179.2g	炭水化物	48.7g	174.4g	炭水化物	48.3g	174.0g
	ナトリウム	2133mg	2136mg	ナトリウム	2145mg	2148mg	ナトリウム	2198mg	2201mg	ナトリウム	2212mg	2215mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	
合計(間食込)	エネルギー	831kcal	1410kcal	エネルギー	855kcal	1434kcal	エネルギー	842kcal	1421kcal	エネルギー	847kcal	1426kcal
	たんぱく質	48.7g	58.6g	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	50.6g	60.5g	たんぱく質	46.9g	56.8g
	脂質	37.9g	39.4g	脂質	38.8g	40.3g	脂質	37.5g	39.0g	脂質	39.0g	40.5g
	炭水化物	75.5g	201.2g	炭水化物	82.4g	208.1g	炭水化物	77.6g	203.3g	炭水化物	80.2g	205.9g
	ナトリウム	2209mg	2212mg	ナトリウム	2222mg	2225mg	ナトリウム	2272mg	2275mg	ナトリウム	2286mg	2289mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

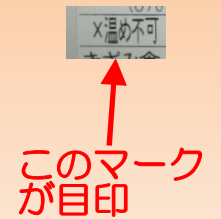


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5~10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

週間献立表(たんぱく60g管理食)

		7月8日(月)		7月9日(火)		7月10日(水)		7月11日(木)		7月12日(金)	
朝食	★ごはん180g スクランブルエッグ 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん180g チキンボールのあんからめ ブロッコリーの煮物 インゲンとツナのマスタード和え				★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 ひとくちがんも煮 五目野菜の甘酢和え			
		おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	173kcal	463kcal	221kcal	511kcal	226kcal	516kcal	230kcal	520kcal	207kcal	497kcal
	たんぱく質	8.6g	13.5g	11.0g	15.9g	12.2g	17.1g	10.1g	15.0g	9.9g	14.8g
	脂質	11.9g	12.6g	13.0g	13.7g	11.9g	12.6g	12.9g	13.6g	13.3g	14.0g
	炭水化物	9.6g	72.5g	16.0g	78.9g	15.9g	78.8g	17.2g	80.1g	11.9g	74.8g
	ナトリウム	467mg	468mg	738mg	739mg	650mg	651mg	636mg	637mg	501mg	502mg
	カリウム	331mg	403mg	414mg	486mg	492mg	564mg	472mg	544mg	472mg	544mg
	リン	116mg	193mg	177mg	254mg	142mg	219mg	141mg	218mg	137mg	214mg
	食塩相当量	1.2g	1.2g	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	1.6g	1.6g	1.3g	1.3g
昼食	★ごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん 里芋のかに風あんかけ 法蓮草とさつま芋の和風味			★ごはん180g 白身魚のみぞれ煮 菜の花 キャベツと豚肉のカキソース炒め スパゲッティサラダ				★ごはん180g サワラのごま焼き ピーマンの味噌炒め 油揚げの玉子とじ 明太春雨サラダ			
		おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	320kcal	610kcal	323kcal	613kcal	304kcal	594kcal	288kcal	578kcal	288kcal	578kcal
	たんぱく質	13.3g	18.2g	15.5g	20.4g	14.1g	19.0g	15.4g	20.3g	12.4g	17.3g
	脂質	17.1g	17.8g	19.0g	19.7g	16.6g	17.3g	16.3g	17.0g	18.0g	18.7g
	炭水化物	27.7g	90.6g	22.0g	84.9g	23.8g	86.7g	17.3g	80.2g	19.6g	82.5g
	ナトリウム	624mg	625mg	774mg	775mg	938mg	939mg	758mg	759mg	482mg	483mg
	カリウム	573mg	645mg	489mg	561mg	550mg	622mg	501mg	573mg	432mg	504mg
	リン	168mg	245mg	192mg	269mg	189mg	266mg	225mg	302mg	162mg	239mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	2.4g	2.4g	1.9g	1.9g	1.2g	1.2g
間食	◎パイナップル(缶)150g			◎みかん(缶)150g				◎みかん(缶)150g			
	★ごはん180g サワラの味噌焼 人参グラッセ チンジャオロース 蒸し鶏の醤油マヨネーズ			★ごはん180g 鶏の幽庵焼き 塩枝豆 えのききんぴら 若布の塩こうじ和え				★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース れんこんと竹の子のおかか煮 春菊のなめこ和え			
		おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	294kcal	584kcal	287kcal	577kcal	264kcal	554kcal	301kcal	591kcal	316kcal	606kcal
	たんぱく質	19.3g	24.2g	15.8g	20.7g	14.2g	19.1g	17.1g	22.0g	17.7g	22.6g
	脂質	17.6g	18.3g	15.3g	16.0g	15.5g	16.2g	16.2g	16.9g	17.4g	18.1g
	炭水化物	13.3g	76.2g	19.1g	82.0g	16.2g	79.1g	20.0g	82.9g	20.5g	83.4g
	ナトリウム	724mg	725mg	753mg	754mg	638mg	639mg	588mg	589mg	753mg	754mg
	カリウム	558mg	630mg	476mg	548mg	409mg	481mg	552mg	624mg	642mg	714mg
	リン	210mg	287mg	189mg	266mg	173mg	250mg	212mg	289mg	173mg	250mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g	
夕食		おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	787kcal	1657kcal	831kcal	1701kcal	794kcal	1664kcal	819kcal	1689kcal	811kcal	1681kcal
	たんぱく質	41.2g	55.9g	42.3g	57.0g	40.5g	55.2g	42.6g	57.3g	40.0g	54.7g
	脂質	46.6g	48.7g	47.3g	49.4g	44.0g	46.1g	45.4g	47.5g	48.7g	50.8g
	炭水化物	50.6g	239.3g	57.1g	245.8g	55.9g	244.6g	54.5g	243.2g	52.0g	240.7g
	ナトリウム	1815mg	1818mg	2265mg	2268mg	2226mg	2229mg	1982mg	1985mg	1736mg	1739mg
	カリウム	1462mg	1678mg	1379mg	1595mg	1451mg	1667mg	1525mg	1741mg	1546mg	1762mg
	リン	494mg	725mg	558mg	789mg	504mg	735mg	578mg	809mg	472mg	703mg
	食塩相当量	4.6g	4.6g	5.8g	5.8g	5.7g	5.7g	5.0g	5.0g	4.4g	4.4g
	合計		おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず
エネルギー		913kcal	1783kcal	927kcal	1797kcal	922kcal	1792kcal	915kcal	1785kcal	937kcal	1807kcal
たんぱく質		41.8g	56.5g	43.1g	57.8g	41.3g	56.0g	43.4g	58.1g	40.6g	55.3g
脂質		46.8g	48.9g	47.5g	49.6g	44.2g	46.3g	45.6g	47.7g	48.9g	51.0g
炭水化物		81.1g	269.8g	80.1g	268.8g	86.8g	275.5g	77.5g	266.2g	82.5g	271.2g
ナトリウム		1817mg	1820mg	2271mg	2274mg	2232mg	2235mg	1988mg	1991mg	1738mg	1741mg
カリウム		1642mg	1858mg	1492mg	1708mg	1571mg	1787mg	1638mg	1854mg	1726mg	1942mg
リン		505mg	736mg	570mg	801mg	518mg	749mg	590mg	821mg	483mg	714mg
食塩相当量		4.6g	4.6g	5.8g	5.8g	5.7g	5.7g	5.1g	5.1g	4.4g	4.4g
合計 間食込			おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず
	エネルギー	913kcal	1783kcal	927kcal	1797kcal	922kcal	1792kcal	915kcal	1785kcal	937kcal	1807kcal
	たんぱく質	41.8g	56.5g	43.1g	57.8g	41.3g	56.0g	43.4g	58.1g	40.6g	55.3g
	脂質	46.8g	48.9g	47.5g	49.6g	44.2g	46.3g	45.6g	47.7g	48.9g	51.0g
	炭水化物	81.1g	269.8g	80.1g	268.8g	86.8g	275.5g	77.5g	266.2g	82.5g	271.2g
	ナトリウム	1817mg	1820mg	2271mg	2274mg	2232mg	2235mg	1988mg	1991mg	1738mg	1741mg
	カリウム	1642mg	1858mg	1492mg	1708mg	1571mg	1787mg	1638mg	1854mg	1726mg	1942mg
	リン	505mg	736mg	570mg	801mg	518mg	749mg	590mg	821mg	483mg	714mg
	食塩相当量	4.6g	4.6g	5.8g	5.8g	5.7g	5.7g	5.1g	5.1g	4.4g	4.4g

お食事の作り方

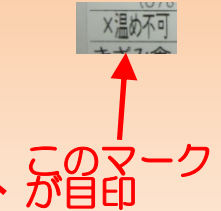


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛り付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5~10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。

※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

週間献立表 (やわらか普通食)

	7月8日(月)		7月9日(火)		7月10日(水)		7月11日(木)		7月12日(金)																			
朝 食	★やわらかごはん180g	厚焼玉子	竹輪のごま炒め	キャベツの塩昆布和え	★味噌汁	★やわらかごはん180g	がんと白菜の煮物	なめこと若芽のサッと煮	大豆と人参の煮物	★味噌汁	★やわらかごはん180g	スクランブルエッグ	焼豆腐の含め煮	きんぴられんこん	ひじきとごぼうのナムル	★味噌汁	★やわらかごはん180g	青菜と玉子のマヨネーズ和え	パスタのトマトカレー炒め	マッシュポテト	★味噌汁	栄養価						
	エネルギー	146kcal	425kcal	176kcal	452kcal	194kcal	464kcal	101kcal	384kcal	198kcal	465kcal	エネルギー																
	蛋白質	7.1g	13.3g	10.7g	16.6g	5.3g	11.0g	4.0g	10.2g	5.5g	11.2g	蛋白質																
	脂質	5.3g	7.0g	9.7g	10.6g	16.3g	17.3g	3.2g	4.9g	12.1g	13.0g	脂質																
	炭水化物	17.6g	74.6g	13.0g	71.5g	7.0g	63.7g	15.8g	73.8g	17.5g	73.9g	炭水化物																
	ナトリウム	554mg	928mg	891mg	1337mg	342mg	723mg	505mg	879mg	552mg	1004mg	ナトリウム																
	塩分	1.4g	2.4g	2.3g	3.4g	0.9g	1.8g	1.3g	2.2g	1.4g	2.6g	塩分																
昼 食	★やわらかごはん180g	ロールキャベツの和風煮	ナスと麩の炒め煮	法蓮草とハムのマリーネ	★味噌汁	★やわらかごはん180g	ブリのごま焼	大根の酢漬け	油揚げの玉子とじ	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	★味噌汁	★やわらかごはん180g	ちらし寿司の具	揚げ出し豆腐	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	★味噌汁	★生姜ごはん	白身魚の味噌煮	人参グラッセ	車麩の野菜あんかけ	春雨フルーツサラダ	★味噌汁	★やわらかごはん180g	牛肉とキャベツの炒め物	厚揚げとふきの煮物	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	★味噌汁	栄養価
	エネルギー	195kcal	460kcal	307kcal	573kcal	296kcal	561kcal	193kcal	504kcal	282kcal	557kcal	エネルギー																
	蛋白質	11.0g	16.7g	17.5g	23.2g	11.5g	17.1g	11.6g	18.3g	12.4g	18.3g	蛋白質																
	脂質	6.7g	7.6g	19.9g	20.8g	15.5g	16.4g	6.6g	9.3g	18.4g	19.4g	脂質																
	炭水化物	21.9g	77.7g	12.0g	68.2g	27.0g	83.1g	20.9g	82.5g	14.0g	71.7g	炭水化物																
	ナトリウム	1066mg	1559mg	660mg	1133mg	1153mg	1530mg	790mg	1842mg	1090mg	1464mg	ナトリウム																
	塩分	2.7g	4.0g	1.7g	2.9g	2.9g	3.9g	2.0g	4.7g	2.8g	3.7g	塩分																
夕 食	★やわらかごはん180g	ホキの西京焼	インゲンソテー	豚肉と大根の煮物	バンサンスー	★味噌汁	★やわらかごはん180g	鶏肉のマーレード煮	キャベツソテー	青菜と高野豆腐の煮物	ジャガベーコンサラダ	★味噌汁	★やわらかごはん180g	アジの昆布醤油焼	塩枝豆	野菜のおろし煮	三色和え	なすの中華風南蛮漬け	マリーネサラダ	★味噌汁	栄養価							
	エネルギー	220kcal	486kcal	242kcal	521kcal	184kcal	452kcal	283kcal	547kcal	325kcal	597kcal	エネルギー																
	蛋白質	16.5g	22.1g	13.6g	19.6g	15.4g	21.0g	12.6g	18.0g	11.2g	16.7g	蛋白質																
	脂質	7.3g	8.2g	12.3g	13.2g	4.4g	5.3g	13.2g	14.1g	17.8g	18.7g	脂質																
	炭水化物	19.7g	75.9g	19.2g	78.2g	21.2g	78.2g	24.2g	80.1g	30.9g	88.7g	炭水化物																
	ナトリウム	821mg	1267mg	519mg	967mg	932mg	1306mg	718mg	1141mg	686mg	1060mg	ナトリウム																
	塩分	2.1g	3.2g	1.3g	2.5g	2.4g	3.3g	1.8g	2.9g	1.7g	2.7g	塩分																
合 計	★やわらかごはん180g	厚焼玉子	竹輪のごま炒め	キャベツの塩昆布和え	★味噌汁	★やわらかごはん180g	がんと白菜の煮物	なめこと若芽のサッと煮	大豆と人参の煮物	★味噌汁	★やわらかごはん180g	スクランブルエッグ	焼豆腐の含め煮	きんぴられんこん	ひじきとごぼうのナムル	★味噌汁	★やわらかごはん180g	青菜と玉子のマヨネーズ和え	パスタのトマトカレー炒め	マッシュポテト	★味噌汁	栄養価						
	エネルギー	561kcal	1371kcal	725kcal	1546kcal	674kcal	1477kcal	577kcal	1435kcal	805kcal	1619kcal	エネルギー																
	蛋白質	34.6g	52.1g	41.8g	59.4g	32.2g	49.1g	28.2g	46.5g	29.1g	46.2g	蛋白質																
	脂質	19.3g	22.8g	41.9g	44.6g	36.2g	39.0g	23.0g	28.3g	48.3g	51.1g	脂質																
	炭水化物	59.2g	228.2g	44.2g	217.9g	55.2g	225.0g	60.9g	236.4g	62.4g	234.3g	炭水化物																
	ナトリウム	2441mg	3754mg	2070mg	3437mg	2427mg	3559mg	2013mg	3862mg	2328mg	3528mg	ナトリウム																
	塩分	6.2g	9.5g	5.3g	8.7g	6.2g	9.1g	5.1g	9.8g	5.9g	9.0g	塩分																

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

お食事の作り方



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

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けて完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付けの事が出来ます。

週間献立表 (刻み食)

	7月8日(月)		7月9日(火)		7月10日(水)		7月11日(木)		7月12日(金)			
朝 食	★全粥240g	厚焼玉子 竹輪のごま炒め キャベツの塩昆布和え ★味噌汁	★全粥240g	がんと白菜の煮物 なめこと若芽のサッと煮 大豆と人参の煮物 ★味噌汁	★全粥240g	スクランブルエッグ 荒挽きウインナー インゲンと人参のグラッセ ★味噌汁	★全粥240g	焼豆腐の含め煮 きんぴられんこん ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁	★全粥240g	青菜と玉子のマヨネーズ和え パスタのトマトカレー炒め マッシュポテト ★味噌汁	栄養価	
	エネルギー	146kcal	304kcal	176kcal	334kcal	194kcal	352kcal	101kcal	259kcal	198kcal	356kcal	エネルギー
	蛋白質	7.1g	10.8g	10.7g	14.4g	5.3g	9.0g	4.0g	7.7g	5.5g	9.2g	蛋白質
	脂質	5.3g	6.0g	9.7g	10.4g	16.3g	17.0g	3.2g	3.9g	12.1g	12.8g	脂質
	炭水化物	17.6g	50.3g	13.0g	45.7g	7.0g	39.7g	15.8g	48.5g	17.5g	50.2g	炭水化物
	ナトリウム	554mg	1005mg	891mg	1342mg	342mg	793mg	505mg	956mg	552mg	1003mg	ナトリウム
塩分	1.4g	2.6g	2.3g	3.4g	0.9g	2.0g	1.3g	2.4g	1.4g	2.6g	塩分	
昼 食	★全粥240g	ロールキャベツの和風煮 ナスと麩の炒め煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁	★全粥240g	ブリのごま焼 大根の酢漬け 油揚げの玉子とじ 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★味噌汁	★全粥240g	ちらし寿司の具 揚げ出し豆腐 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁	★全粥240g	白身魚の味噌煮 人参グラッセ 車麩の野菜あんかけ 春雨フルーツサラダ ★味噌汁	★全粥240g	牛肉とキャベツの炒め物 厚揚げとふきの煮物 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁	栄養価	
	エネルギー	195kcal	353kcal	307kcal	465kcal	296kcal	454kcal	193kcal	351kcal	282kcal	440kcal	エネルギー
	蛋白質	11.0g	14.7g	17.5g	21.2g	11.5g	15.2g	11.6g	15.3g	12.4g	16.1g	蛋白質
	脂質	6.7g	7.4g	19.9g	20.6g	15.5g	16.2g	6.6g	7.3g	18.4g	19.1g	脂質
	炭水化物	21.9g	54.6g	12.0g	44.7g	27.0g	59.7g	20.9g	53.6g	14.0g	46.7g	炭水化物
	ナトリウム	1066mg	1517mg	660mg	1111mg	1153mg	1604mg	790mg	1241mg	1090mg	1541mg	ナトリウム
塩分	2.7g	3.9g	1.7g	2.8g	2.9g	4.1g	2.0g	3.2g	2.8g	3.9g	塩分	
夕 食	★全粥240g	ホキの西京焼 インゲンソテー 豚肉と大根の煮物 バンサンスー ★味噌汁	★全粥240g	鶏肉のマーメレード煮 キャベツソテー 青菜と高野豆腐の煮物 ジャガベーコンサラダ ★味噌汁	★全粥240g	アジの昆布醤油焼 塩枝豆 野菜のおろし煮 三色和え ★味噌汁	★全粥240g	照焼チキン スパソテー ベーコンと野菜のソテー なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁	★全粥240g	ハムカツ オクラのペペロンチーノ 昆布と大豆の煮物 マリネサラダ ★味噌汁	栄養価	
	エネルギー	220kcal	378kcal	242kcal	400kcal	184kcal	342kcal	283kcal	441kcal	325kcal	483kcal	エネルギー
	蛋白質	16.5g	20.2g	13.6g	17.3g	15.4g	19.1g	12.6g	16.3g	11.2g	14.9g	蛋白質
	脂質	7.3g	8.0g	12.3g	13.0g	4.4g	5.1g	13.2g	13.9g	17.8g	18.5g	脂質
	炭水化物	19.7g	52.4g	19.2g	51.9g	21.2g	53.9g	24.2g	56.9g	30.9g	63.6g	炭水化物
	ナトリウム	821mg	1272mg	519mg	970mg	932mg	1383mg	718mg	1169mg	686mg	1137mg	ナトリウム
塩分	2.1g	3.2g	1.3g	2.5g	2.4g	3.5g	1.8g	3.0g	1.7g	2.9g	塩分	
合 計	★全粥240g	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
	エネルギー	561kcal	1035kcal	725kcal	1199kcal	674kcal	1148kcal	577kcal	1051kcal	805kcal	1279kcal	エネルギー
	蛋白質	34.6g	45.7g	41.8g	52.9g	32.2g	43.3g	28.2g	39.3g	29.1g	40.2g	蛋白質
	脂質	19.3g	21.4g	41.9g	44.0g	36.2g	38.3g	23.0g	25.1g	48.3g	50.4g	脂質
	炭水化物	59.2g	157.3g	44.2g	142.3g	55.2g	153.3g	60.9g	159.0g	62.4g	160.5g	炭水化物
	ナトリウム	2441mg	3794mg	2070mg	3423mg	2427mg	3780mg	2013mg	3366mg	2328mg	3681mg	ナトリウム
塩分	6.2g	9.6g	5.3g	8.7g	6.2g	9.6g	5.1g	8.6g	5.9g	9.4g	塩分	

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

お食事の作り方

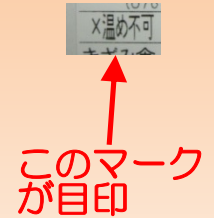


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

週間献立表 (ムース食)

	7月8日(月)		7月9日(火)		7月10日(水)		7月11日(木)		7月12日(金)			
朝	★全粥240g 五色煮 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g がんも煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 肉団子の甘酢煮 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏つくねとフキの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)			
	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
食	エネルギー	89kcal	263kcal	100kcal	274kcal	132kcal	306kcal	93kcal	267kcal	106kcal	280kcal	エネルギー
	蛋白質	1.5g	5.3g	3.0g	6.8g	2.8g	6.6g	2.6g	6.4g	2.7g	6.5g	蛋白質
	脂質	3.7g	4.4g	4.6g	5.3g	5.8g	6.5g	4.3g	5.0g	4.7g	5.4g	脂質
	炭水化物	11.4g	49.7g	11.5g	49.8g	17.3g	55.6g	11.5g	49.8g	12.8g	51.1g	炭水化物
	ナトリウム	460mg	987mg	524mg	1051mg	566mg	1093mg	516mg	1043mg	577mg	1104mg	ナトリウム
	塩分	1.2g	2.5g	1.3g	2.7g	1.4g	2.8g	1.3g	2.7g	1.5g	2.8g	塩分
昼	★全粥240g スパイシーチキン はんぺんの玉子とし 大根煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g とんかつ 黒豆煮 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の味噌煮 五色煮豆 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の照焼 赤玉南瓜の煮物 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 赤魚の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)			
	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
食	エネルギー	182kcal	356kcal	225kcal	399kcal	175kcal	349kcal	199kcal	373kcal	161kcal	335kcal	エネルギー
	蛋白質	6.3g	10.1g	5.7g	9.5g	10.0g	13.8g	8.0g	11.8g	7.5g	11.3g	蛋白質
	脂質	9.9g	10.6g	14.0g	14.7g	6.3g	7.0g	8.5g	9.2g	6.5g	7.2g	脂質
	炭水化物	15.9g	54.2g	19.5g	57.8g	19.3g	57.6g	23.4g	61.7g	18.6g	56.9g	炭水化物
	ナトリウム	774mg	1301mg	666mg	1193mg	930mg	1457mg	801mg	1328mg	950mg	1477mg	ナトリウム
	塩分	2.0g	3.3g	1.7g	3.0g	2.4g	3.7g	2.0g	3.4g	2.4g	3.8g	塩分
夕	★全粥240g 白身の照焼き ブロッコリーと鶏肉の煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭の西京焼 油揚げと菜の花の煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 ひじき煮 大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の竜田揚げ 白花豆煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 豚肉の生姜焼 大根の千切煮 ひじきとベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)			
	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
食	エネルギー	234kcal	408kcal	181kcal	355kcal	177kcal	351kcal	234kcal	408kcal	163kcal	337kcal	エネルギー
	蛋白質	7.7g	11.5g	7.4g	11.2g	7.1g	10.9g	6.9g	10.7g	6.6g	10.4g	蛋白質
	脂質	15.2g	15.9g	7.9g	8.6g	9.6g	10.3g	11.7g	12.4g	7.9g	8.6g	脂質
	炭水化物	15.0g	53.3g	20.3g	58.6g	16.1g	54.4g	24.5g	62.8g	16.7g	55.0g	炭水化物
	ナトリウム	784mg	1311mg	763mg	1290mg	766mg	1293mg	626mg	1153mg	777mg	1304mg	ナトリウム
	塩分	2.0g	3.3g	1.9g	3.3g	1.9g	3.3g	1.6g	2.9g	2.0g	3.3g	塩分
合計	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
	エネルギー	505kcal	1027kcal	506kcal	1028kcal	484kcal	1006kcal	526kcal	1048kcal	430kcal	952kcal	エネルギー
	蛋白質	15.5g	26.9g	16.1g	27.5g	19.9g	31.3g	17.5g	28.9g	16.8g	28.2g	蛋白質
	脂質	28.8g	30.9g	26.5g	28.6g	21.7g	23.8g	24.5g	26.6g	19.1g	21.2g	脂質
	炭水化物	42.3g	157.2g	51.3g	166.2g	52.7g	167.6g	59.4g	174.3g	48.1g	163.0g	炭水化物
	ナトリウム	2018mg	3599mg	1953mg	3534mg	2262mg	3843mg	1943mg	3524mg	2304mg	3885mg	ナトリウム
塩分	5.1g	9.2g	5.0g	9.0g	5.8g	9.8g	4.9g	9.0g	5.9g	9.9g	塩分	

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

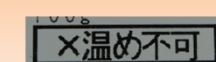
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください



- ③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



- ④温め方法は次の方法です
(あ) 湯せん
(い) 電子レンジ
(あ) 湯せん
鍋に**60℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (い) 電子レンジ
お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい



電子レンジの参考条件
600W 20~25秒
200W 40~50秒←オススメ

- ④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように刺がして、お皿やまな板に落とします。



お皿に盛付けて完成です

【電子レンジの御注意】
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をする事があります
※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります