



週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	11月23日(月)		11月24日(火)		11月25日(水)		11月26日(木)		11月27日(金)							
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー						
朝食	★ごはん150g 法蓮草と豆腐の卵とじ 大豆と人参の煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁(巻麩・揚げ)	卵麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のすき焼き 法蓮草と油揚げの煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★すまし汁(若芽・おつゆ)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ミートインオムレツ 豚肉と大根の煮物 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(豆腐・白菜)	卵麦 麦 卵麦 麦	★ごはん150g 肉豆腐煮 青菜の玉子炒め 若芽の酢の物 ★味噌汁(小松菜・切干)	麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉と大豆の生姜煮 カリフラワーの塩炒め 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 乳麦 麦						
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット					
		エネルギー	175kcal	448kcal	エネルギー	179kcal	435kcal	エネルギー	144kcal	405kcal	エネルギー	172kcal	429kcal	エネルギー	235kcal	490kcal
		たんぱく質	13.1g	19.4g	たんぱく質	11.2g	16.4g	たんぱく質	10.1g	15.5g	たんぱく質	11.8g	17.0g	たんぱく質	17.5g	22.6g
		脂質	7.3g	9.0g	脂質	7.6g	8.3g	脂質	6.6g	7.6g	脂質	8.5g	9.3g	脂質	11.1g	11.9g
	炭水化物	15.2g	71.0g	炭水化物	16.8g	71.9g	炭水化物	10.2g	65.3g	炭水化物	12.6g	67.4g	炭水化物	17.4g	72.0g	
	ナトリウム	767mg	993mg	ナトリウム	596mg	763mg	ナトリウム	544mg	772mg	ナトリウム	688mg	917mg	ナトリウム	639mg	865mg	
	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	
昼食	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ アスパラ 竹の子のカレーそぼろ炒め 白菜のごま味噌和え ★すまし汁(錦系玉子・若芽)	乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g サワラのごま醤油焼 人参グラッセ 大豆と椎茸の煮物 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁(巻麩・えのき)	麦 乳麦 麦 麦落 麦	★ごはん150g 照焼チキン ピーマンの味噌炒め 若竹煮 菜の花のおひたし ★すまし汁(錦系玉子・えのき)	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g カレーの白ワイン蒸し キノコ きんぴられんこん ミックスマカロニサラダ ★味噌汁(豆腐・なめこ)	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 野菜のおろし煮 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(若芽・キャベツ)	乳麦 麦 麦						
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット					
		エネルギー	232kcal	491kcal	エネルギー	263kcal	525kcal	エネルギー	226kcal	485kcal	エネルギー	240kcal	500kcal	エネルギー	218kcal	475kcal
		たんぱく質	12.1g	17.3g	たんぱく質	20.0g	25.6g	たんぱく質	17.6g	22.8g	たんぱく質	13.2g	18.6g	たんぱく質	14.2g	19.4g
		脂質	12.2g	13.5g	脂質	12.3g	13.2g	脂質	11.9g	13.2g	脂質	11.3g	12.3g	脂質	11.6g	12.4g
	炭水化物	18.1g	72.5g	炭水化物	19.4g	74.9g	炭水化物	11.9g	66.1g	炭水化物	18.2g	73.2g	炭水化物	17.0g	72.2g	
	ナトリウム	738mg	923mg	ナトリウム	845mg	1071mg	ナトリウム	791mg	956mg	ナトリウム	537mg	791mg	ナトリウム	720mg	967mg	
	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.5g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g							
	★ごはん150g ホッケの酒粕焼 スナップえんどう 麩と豚肉のチャンプルー 煮生酢 ★味噌汁(白菜・人参)	麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 大根とつくねの煮物 人参の炒り煮 牛肉とひじきの炒め煮 ★味噌汁(豆腐・小松菜)	卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鯖のおろしポン酢 白菜の煮びたし 三色煮豆 ★味噌汁(若芽・揚げ)	麦 麦 麦	★ごはん150g チキンカレーのルー 人参しりしり ベーコンのごま酢和え ★すまし汁(えのき・おつゆ)	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g ます白糍焼 きのこソテー 五色煮 大根の酢漬け ★すまし汁(豆腐・えのき)	乳麦 麦 麦						
	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット						
	エネルギー	237kcal	494kcal	エネルギー	194kcal	456kcal	エネルギー	262kcal	528kcal	エネルギー	241kcal	497kcal	エネルギー	176kcal	430kcal	
	たんぱく質	17.4g	22.4g	たんぱく質	8.7g	14.3g	たんぱく質	12.3g	18.1g	たんぱく質	16.5g	21.7g	たんぱく質	15.4g	20.5g	
	脂質	9.7g	10.5g	脂質	9.4g	10.4g	脂質	14.0g	15.6g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	6.3g	7.1g	
	炭水化物	16.9g	71.9g	炭水化物	18.9g	74.1g	炭水化物	19.0g	73.9g	炭水化物	14.9g	69.8g	炭水化物	15.2g	69.4g	
	ナトリウム	585mg	813mg	ナトリウム	725mg	955mg	ナトリウム	571mg	817mg	ナトリウム	968mg	1115mg	ナトリウム	615mg	763mg	
	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.5g	2.8g	食塩相当量	1.6g	1.9g	
夕食	★ごはん150g ホッケの酒粕焼 スナップえんどう 麩と豚肉のチャンプルー 煮生酢 ★味噌汁(白菜・人参)	麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 大根とつくねの煮物 人参の炒り煮 牛肉とひじきの炒め煮 ★味噌汁(豆腐・小松菜)	卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鯖のおろしポン酢 白菜の煮びたし 三色煮豆 ★味噌汁(若芽・揚げ)	麦 麦 麦	★ごはん150g チキンカレーのルー 人参しりしり ベーコンのごま酢和え ★すまし汁(えのき・おつゆ)	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g ます白糍焼 きのこソテー 五色煮 大根の酢漬け ★すまし汁(豆腐・えのき)	乳麦 麦 麦						
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット					
		エネルギー	237kcal	494kcal	エネルギー	194kcal	456kcal	エネルギー	262kcal	528kcal	エネルギー	241kcal	497kcal	エネルギー	176kcal	430kcal
		たんぱく質	17.4g	22.4g	たんぱく質	8.7g	14.3g	たんぱく質	12.3g	18.1g	たんぱく質	16.5g	21.7g	たんぱく質	15.4g	20.5g
		脂質	9.7g	10.5g	脂質	9.4g	10.4g	脂質	14.0g	15.6g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	6.3g	7.1g
	炭水化物	16.9g	71.9g	炭水化物	18.9g	74.1g	炭水化物	19.0g	73.9g	炭水化物	14.9g	69.8g	炭水化物	15.2g	69.4g	
	ナトリウム	585mg	813mg	ナトリウム	725mg	955mg	ナトリウム	571mg	817mg	ナトリウム	968mg	1115mg	ナトリウム	615mg	763mg	
	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.5g	2.8g	食塩相当量	1.6g	1.9g	
合計	★ごはん150g 法蓮草と豆腐の卵とじ 大豆と人参の煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁(巻麩・揚げ)	卵麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のすき焼き 法蓮草と油揚げの煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★すまし汁(若芽・おつゆ)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ミートインオムレツ 豚肉と大根の煮物 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(豆腐・白菜)	卵麦 麦 卵麦 麦	★ごはん150g 肉豆腐煮 青菜の玉子炒め 若芽の酢の物 ★味噌汁(小松菜・切干)	麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉と大豆の生姜煮 カリフラワーの塩炒め 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 乳麦 麦						
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット					
		エネルギー	644kcal	1433kcal	エネルギー	636kcal	1416kcal	エネルギー	632kcal	1418kcal	エネルギー	653kcal	1426kcal	エネルギー	629kcal	1395kcal
		たんぱく質	42.6g	59.1g	たんぱく質	39.9g	56.3g	たんぱく質	40.0g	56.4g	たんぱく質	41.5g	57.3g	たんぱく質	47.1g	62.5g
		脂質	29.2g	33.0g	脂質	29.3g	31.9g	脂質	32.5g	36.4g	脂質	32.5g	35.0g	脂質	29.0g	31.4g
	炭水化物	50.2g	215.4g	炭水化物	55.1g	220.9g	炭水化物	41.1g	205.3g	炭水化物	45.7g	210.4g	炭水化物	49.6g	213.6g	
	ナトリウム	2090mg	2729mg	ナトリウム	2166mg	2789mg	ナトリウム	1906mg	2545mg	ナトリウム	2193mg	2823mg	ナトリウム	1974mg	2595mg	
	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.0g	6.6g	
合計(間食込)	★ごはん150g 法蓮草と豆腐の卵とじ 大豆と人参の煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁(巻麩・揚げ)	卵麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のすき焼き 法蓮草と油揚げの煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★すまし汁(若芽・おつゆ)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ミートインオムレツ 豚肉と大根の煮物 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(豆腐・白菜)	卵麦 麦 卵麦 麦	★ごはん150g 肉豆腐煮 青菜の玉子炒め 若芽の酢の物 ★味噌汁(小松菜・切干)	麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉と大豆の生姜煮 カリフラワーの塩炒め 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 乳麦 麦						
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット					
		エネルギー	845kcal	1634kcal	エネルギー	835kcal	1615kcal	エネルギー	833kcal	1619kcal	エネルギー	850kcal	1623kcal	エネルギー	836kcal	1602kcal
		たんぱく質	50.0g	66.5g	たんぱく質	47.8g	64.2g	たんぱく質	47.4g	63.8g	たんぱく質	49.2g	65.0g	たんぱく質	53.2g	68.6g
		脂質	36.2g	40.0g	脂質	36.3g	38.9g	脂質	39.5g	43.4g	脂質	39.5g	42.0g	脂質	36.1g	38.5g
	炭水化物	79.1g	244.3g	炭水化物	83.3g	249.1g	炭水化物	70.0g	234.2g	炭水化物	73.5g	238.2g	炭水化物	81.5g	245.5g	
	ナトリウム	2167mg	2806mg	ナトリウム	2242mg	2865mg	ナトリウム	1983mg	2622mg	ナトリウム	2269mg	2899mg	ナトリウム	2048mg	2669mg	
	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.2g	6.8g	

※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が出来ます。



週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

11月23日(月)		11月24日(火)		11月25日(水)		11月26日(木)		11月27日(金)	
品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー
★ごはん120g 法蓮草と豆腐の卵とじ 大豆と人参の煮物 キャベツの漬物柚子風味	卵麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉のすき焼き 法蓮草と油揚げの煮物 カリフラワーの甘酢漬け	麦 麦 麦	★ごはん120g ミートインオムレツ 豚肉と大根の煮物 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	卵麦 麦 卵麦 麦	★ごはん120g 肉豆腐煮 青菜の玉子炒め 若芽の酢の物	麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g 鶏肉と大豆の生姜煮 カリフラワーの塩炒め 白菜の辛子柚子和え	麦 乳麦 麦
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 175kcal	368kcal	エネルギー 179kcal	372kcal	エネルギー 144kcal	337kcal	エネルギー 172kcal	365kcal	エネルギー 235kcal	428kcal
たんぱく質 13.1g	16.4g	たんぱく質 11.2g	14.5g	たんぱく質 10.1g	13.4g	たんぱく質 11.8g	15.1g	たんぱく質 17.5g	20.8g
脂質 7.3g	7.8g	脂質 7.6g	8.1g	脂質 6.6g	7.1g	脂質 8.5g	9.0g	脂質 11.1g	11.6g
炭水化物 15.2g	57.1g	炭水化物 16.8g	58.7g	炭水化物 10.2g	52.1g	炭水化物 12.6g	54.5g	炭水化物 17.4g	59.3g
ナトリウム 767mg	768mg	ナトリウム 596mg	597mg	ナトリウム 544mg	545mg	ナトリウム 688mg	689mg	ナトリウム 639mg	640mg
食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.7g	1.8g	食塩相当量 1.6g	1.6g
★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ アスパラ 竹の子のカレーそぼろ炒め 白菜のごま味噌和え	乳麦 乳麦	★ごはん120g サワラのごま醤油焼 人参グラッセ 大豆と椎茸の煮物 野菜のピーナッツ和え	麦 乳麦 麦 麦落	★ごはん120g 照焼チキン ピーマンの味噌炒め 若竹煮 菜の花のおひたし	麦 麦 麦 麦	★ごはん120g カレーの白ワイン蒸し キヌサヤ きんぴられんこん ミックスマカロニサラダ	乳麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん 野菜のおろし煮 菜の花とひじきのごま和え	乳麦 麦 麦
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 232kcal	425kcal	エネルギー 263kcal	456kcal	エネルギー 226kcal	419kcal	エネルギー 240kcal	433kcal	エネルギー 218kcal	411kcal
たんぱく質 12.1g	15.4g	たんぱく質 12.0g	23.3g	たんぱく質 17.6g	20.9g	たんぱく質 13.2g	16.5g	たんぱく質 14.2g	17.5g
脂質 12.2g	12.7g	脂質 12.3g	12.8g	脂質 11.9g	12.4g	脂質 11.3g	11.8g	脂質 11.6g	12.1g
炭水化物 18.1g	60.0g	炭水化物 19.4g	61.3g	炭水化物 11.9g	53.8g	炭水化物 18.2g	60.1g	炭水化物 17.0g	58.9g
ナトリウム 738mg	739mg	ナトリウム 845mg	846mg	ナトリウム 791mg	792mg	ナトリウム 537mg	538mg	ナトリウム 720mg	721mg
食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 2.1g	2.2g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.8g	1.8g
◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g	
★ごはん120g ホッケの酒粕焼 スナップえんどう 麩と豚肉のチャンプル 煮生酢	麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g 大根とつくねの煮物 人参の炒り煮 牛肉とひじきの炒め煮	卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鯖のおろしポン酢 白菜の煮びたし 三色煮豆	麦 麦 麦	★ごはん120g チキンカレーのルー 人参しりしり ベーコンのごま酢和え	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g ます白糍焼 きのこソテー 五色煮 大根の酢漬け	乳麦 麦 麦
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 237kcal	430kcal	エネルギー 194kcal	387kcal	エネルギー 262kcal	455kcal	エネルギー 241kcal	434kcal	エネルギー 176kcal	369kcal
たんぱく質 17.4g	20.7g	たんぱく質 8.7g	12.0g	たんぱく質 12.3g	15.6g	たんぱく質 16.5g	19.8g	たんぱく質 15.4g	18.7g
脂質 9.7g	10.2g	脂質 9.4g	9.9g	脂質 14.0g	14.5g	脂質 12.7g	13.2g	脂質 6.3g	6.8g
炭水化物 16.9g	58.8g	炭水化物 18.9g	60.8g	炭水化物 19.0g	60.9g	炭水化物 14.9g	56.8g	炭水化物 15.2g	57.1g
ナトリウム 585mg	586mg	ナトリウム 725mg	726mg	ナトリウム 571mg	572mg	ナトリウム 968mg	969mg	ナトリウム 615mg	616mg
食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 2.5g	2.5g	食塩相当量 1.6g	1.6g
合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計
エネルギー 644kcal	1223kcal	エネルギー 636kcal	1215kcal	エネルギー 632kcal	1211kcal	エネルギー 653kcal	1232kcal	エネルギー 629kcal	1208kcal
たんぱく質 42.6g	52.5g	たんぱく質 39.9g	49.8g	たんぱく質 40.0g	49.9g	たんぱく質 41.5g	51.4g	たんぱく質 47.1g	57.0g
脂質 29.2g	30.7g	脂質 29.3g	30.8g	脂質 32.5g	34.0g	脂質 32.5g	34.0g	脂質 29.0g	30.5g
炭水化物 50.2g	175.9g	炭水化物 55.1g	180.8g	炭水化物 41.1g	166.8g	炭水化物 45.7g	171.4g	炭水化物 49.6g	175.3g
ナトリウム 2090mg	2093mg	ナトリウム 2166mg	2169mg	ナトリウム 1906mg	1909mg	ナトリウム 2193mg	2196mg	ナトリウム 1974mg	1977mg
食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.4g	5.5g	食塩相当量 4.9g	4.9g	食塩相当量 5.6g	5.7g	食塩相当量 5.0g	5.0g
合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)
エネルギー 845kcal	1424kcal	エネルギー 835kcal	1414kcal	エネルギー 833kcal	1412kcal	エネルギー 850kcal	1429kcal	エネルギー 836kcal	1415kcal
たんぱく質 50.0g	59.9g	たんぱく質 47.8g	57.7g	たんぱく質 47.4g	57.3g	たんぱく質 49.2g	59.1g	たんぱく質 53.2g	63.1g
脂質 36.2g	37.7g	脂質 36.3g	37.8g	脂質 39.5g	41.0g	脂質 39.5g	41.0g	脂質 36.1g	37.6g
炭水化物 79.1g	204.8g	炭水化物 83.3g	209.0g	炭水化物 70.0g	195.7g	炭水化物 73.5g	199.2g	炭水化物 81.5g	207.2g
ナトリウム 2167mg	2170mg	ナトリウム 2242mg	2245mg	ナトリウム 1983mg	1986mg	ナトリウム 2269mg	2272mg	ナトリウム 2048mg	2051mg
食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 5.6g	5.7g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.8g	5.9g	食塩相当量 5.2g	5.2g

※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。

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、よりきれいに盛付けの事が出来ます。



週間献立表(たんぱく40g管理食)

	11月23日(月)			11月24日(火)			11月25日(水)			11月26日(木)			11月27日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝食	★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 カリフラワーとウィンナーのカレー炒め 和風サラダ	麦 乳麦 卵		★ごはん150g チーズオムレツ ジャガ芋ときのこの煮物 インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ 牛肉とひじきの炒め煮 和風マヨネーズ和え	麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g かに玉 天津あん ズッキーニのトマト炒め キャベツといんげんのソテー	卵乳麦 乳麦 乳麦 乳麦		★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 ぜんまいとコンニャクの炒め煮 青菜のわさび和え	卵乳麦 麦 卵乳麦	
		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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	284kcal	527kcal	209kcal	452kcal	269kcal	512kcal	181kcal	424kcal	244kcal	487kcal	244kcal	487kcal		
	たんぱく質	10.7g	14.8g	7.9g	12.0g	7.3g	11.4g	6.8g	10.9g	7.6g	11.7g	7.6g	11.7g		
	脂質	19.0g	19.6g	9.2g	9.8g	18.6g	19.2g	6.3g	6.9g	13.5g	14.1g	13.5g	14.1g		
	炭水化物	17.6g	70.4g	24.0g	76.8g	18.7g	71.5g	23.7g	76.5g	23.5g	76.3g	23.5g	76.3g		
	ナトリウム	741mg	742mg	698mg	699mg	433mg	434mg	578mg	579mg	771mg	772mg	771mg	772mg		
	カリウム	429mg	490mg	439mg	500mg	414mg	475mg	314mg	375mg	452mg	513mg	452mg	513mg		
	リン	143mg	208mg	159mg	224mg	99mg	164mg	99mg	164mg	120mg	185mg	120mg	185mg		
	食塩相当量	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	1.1g	1.1g	1.5g	1.5g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g		
昼食	★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 ふきと人参の甘露煮 さつま芋サラダ	麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g サーモンフライ チンゲン菜ソテー パスタのクリーム煮 かぼきんサラダ	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦		★ごはん150g ハッシュドポーク 野菜のおろし煮 えんどう豆の味噌マヨ和え	乳 麦 卵乳麦		★ごはん150g チキンクリームシチュー 竹輪の五色きんぴら コールスローサラダ	乳麦 卵乳麦 卵乳麦		★ごはん150g スペイン風オムレツ オクラのペペロンチーノ 豚肉と白菜のトマト煮込み 春雨のサラダ	卵乳麦 麦 乳麦 卵	
		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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	355kcal	598kcal	442kcal	685kcal	391kcal	634kcal	429kcal	672kcal	350kcal	593kcal	350kcal	593kcal		
	たんぱく質	9.4g	13.5g	10.7g	14.8g	12.1g	16.2g	12.4g	16.5g	10.0g	14.1g	10.0g	14.1g		
	脂質	22.2g	22.8g	29.4g	30.0g	21.3g	21.9g	28.2g	28.8g	25.5g	26.1g	25.5g	26.1g		
	炭水化物	29.2g	82.0g	34.3g	87.1g	36.5g	89.3g	30.6g	83.4g	18.6g	71.4g	18.6g	71.4g		
	ナトリウム	739mg	740mg	537mg	538mg	754mg	755mg	806mg	807mg	778mg	779mg	778mg	779mg		
	カリウム	639mg	700mg	527mg	588mg	597mg	658mg	533mg	594mg	349mg	410mg	349mg	410mg		
	リン	133mg	198mg	154mg	219mg	168mg	233mg	183mg	248mg	133mg	198mg	133mg	198mg		
	食塩相当量	1.9g	1.9g	1.4g	1.4g	1.9g	1.9g	2.1g	2.1g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g		
間食	◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g		
	★ごはん150g サワラのおろし煮 春雨の甘酢炒め ポテトサラダ	麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 焼肉塩炒め さつま芋の甘露煮 大根なます	麦 麦 麦		★ごはん150g 餃子・焼売セット きのこあん ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 赤魚の竜田揚 きのこあん スイートパンプ 法蓮草のごまマヨネーズ	麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 五目野菜の甘酢和え	麦 乳麦 麦	
		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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	355kcal	598kcal	342kcal	585kcal	328kcal	571kcal	375kcal	618kcal	363kcal	606kcal	363kcal	606kcal		
	たんぱく質	10.5g	14.6g	12.5g	16.6g	9.0g	13.1g	12.0g	16.1g	10.4g	14.5g	10.4g	14.5g		
	脂質	19.5g	20.1g	16.3g	16.9g	19.5g	20.1g	21.5g	22.1g	18.5g	19.1g	18.5g	19.1g		
	炭水化物	32.3g	85.1g	34.9g	87.7g	28.1g	80.9g	34.1g	86.9g	37.6g	90.4g	37.6g	90.4g		
	ナトリウム	588mg	589mg	637mg	638mg	869mg	870mg	541mg	542mg	625mg	626mg	625mg	626mg		
	カリウム	492mg	553mg	664mg	725mg	412mg	473mg	540mg	601mg	551mg	612mg	551mg	612mg		
	リン	139mg	204mg	180mg	245mg	128mg	193mg	161mg	226mg	136mg	201mg	136mg	201mg		
食塩相当量	1.5g	1.5g	1.6g	1.6g	2.2g	2.2g	1.4g	1.4g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g			
夕食	★ごはん150g サワラのおろし煮 春雨の甘酢炒め ポテトサラダ	麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 焼肉塩炒め さつま芋の甘露煮 大根なます	麦 麦 麦		★ごはん150g 餃子・焼売セット きのこあん ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 赤魚の竜田揚 きのこあん スイートパンプ 法蓮草のごまマヨネーズ	麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 五目野菜の甘酢和え	麦 乳麦 麦	
		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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	994kcal	1723kcal	993kcal	1722kcal	988kcal	1717kcal	985kcal	1714kcal	957kcal	1686kcal	957kcal	1686kcal		
	たんぱく質	30.6g	42.9g	31.1g	43.4g	28.4g	40.7g	31.2g	43.5g	28.0g	40.3g	28.0g	40.3g		
	脂質	60.7g	62.5g	54.9g	56.7g	59.4g	61.2g	56.0g	57.8g	57.5g	59.3g	57.5g	59.3g		
	炭水化物	79.1g	237.5g	93.2g	251.6g	83.3g	241.7g	88.4g	246.8g	79.7g	238.1g	79.7g	238.1g		
	ナトリウム	2068mg	2071mg	1872mg	1875mg	2056mg	2059mg	1925mg	1928mg	2174mg	2177mg	2174mg	2177mg		
	カリウム	1560mg	1743mg	1630mg	1813mg	1423mg	1606mg	1387mg	1570mg	1352mg	1535mg	1352mg	1535mg		
	リン	415mg	610mg	493mg	688mg	395mg	590mg	443mg	638mg	389mg	584mg	389mg	584mg		
	食塩相当量	5.3g	5.3g	4.8g	4.8g	5.2g	5.2g	5.0g	5.0g	5.6g	5.6g	5.6g	5.6g		
合計(間食込)	エネルギー	1058kcal	1787kcal	1041kcal	1770kcal	1052kcal	1781kcal	1048kcal	1777kcal	1021kcal	1750kcal	1021kcal	1750kcal		
	たんぱく質	31.0g	43.3g	31.5g	43.8g	28.8g	41.1g	31.5g	43.8g	28.4g	40.7g	28.4g	40.7g		
	脂質	60.8g	62.6g	55.0g	56.8g	59.5g	61.3g	56.1g	57.9g	57.6g	59.4g	57.6g	59.4g		
	炭水化物	94.6g	253.0g	104.7g	263.1g	98.8g	257.2g	103.6g	262.0g	95.2g	253.6g	95.2g	253.6g		
	ナトリウム	2071mg	2074mg	1875mg	1878mg	2059mg	2062mg	1926mg	1929mg	2177mg	2180mg	2177mg	2180mg		
	カリウム	1620mg	1803mg	1686mg	1869mg	1483mg	1666mg	1444mg	1627mg	1412mg	1595mg	1412mg	1595mg		
	リン	422mg	617mg	499mg	694mg	402mg	597mg	446mg	641mg	396mg	591mg	396mg	591mg		
	食塩相当量	5.3g	5.3g	4.8g	4.8g	5.2g	5.2g	5.0g	5.0g	5.6g	5.6g	5.6g	5.6g		

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



- 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られます。

※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(たんぱく60g管理食)

	11月23日(月)		11月24日(火)		11月25日(水)		11月26日(木)		11月27日(金)			
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
朝食	★ごはん180g 三井寺煮 小車麩煮 れんこんと竹の子のおかか煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦 麦 麦 乳麦落	★ごはん180g 高野豆腐の洋風玉子とじ 牛肉とひじきの炒め煮 法蓮草とさつま芋の和風味	卵乳麦 麦 麦 卵	★ごはん180g 肉団子と白菜のとろみ煮 三色煮豆 春雨フルーツサラダ	卵乳麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 肉豆腐煮 麩とえのきのさつと煮 キャベツと若芽のマヨネーズ和え	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん180g 目玉焼き 薩摩芋のケチャップ煮 れんこんとひじきのサラダ	卵 乳麦 卵乳麦		
	エネルギー	204kcal	494kcal	281kcal	571kcal	229kcal	519kcal	209kcal	499kcal	246kcal	536kcal	
	たんぱく質	11.2g	16.1g	11.4g	16.3g	6.0g	10.9g	11.5g	16.4g	8.7g	13.6g	
	脂質	9.1g	9.8g	18.8g	19.5g	8.6g	9.3g	12.2g	12.9g	14.9g	15.6g	
	炭水化物	19.5g	82.4g	14.6g	77.5g	30.3g	93.2g	14.0g	76.9g	17.9g	80.8g	
	ナトリウム	779mg	780mg	559mg	560mg	548mg	549mg	581mg	582mg	481mg	482mg	
	カリウム	360mg	432mg	322mg	394mg	356mg	428mg	462mg	534mg	376mg	448mg	
	リン	158mg	235mg	160mg	237mg	103mg	180mg	167mg	244mg	137mg	214mg	
	食塩相当量	2.0g	2.0g	1.4g	1.4g	1.4g	1.4g	1.5g	1.5g	1.2g	1.2g	
	昼食	★ごはん180g 牛肉の柳川風煮 大豆の肉ジャガ煮 野菜サラダ マヨネーズ(小袋)	卵乳麦 乳麦 卵麦 卵	★ごはん180g サワラのおろし煮 里芋のそぼろ煮 ゴボウのピリ辛サラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き 青じそパスタ トマト味のチャンプル 五目野菜の甘酢和え	麦 麦 乳麦 麦	★ごはん180g カレイの白ワイン蒸し スナッパえんどう 野菜のバジルチーズ焼き レインボー春雨	乳麦 乳 卵麦	★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 里芋のかに風あんかけ ハンパンジーサラダ	麦 卵麦 乳麦	
エネルギー		328kcal	618kcal	313kcal	603kcal	322kcal	612kcal	281kcal	571kcal	241kcal	531kcal	
たんぱく質		12.1g	17.0g	15.3g	20.2g	18.9g	23.8g	12.8g	17.7g	15.2g	20.1g	
脂質		22.0g	22.7g	18.6g	19.3g	17.2g	17.9g	14.9g	15.6g	10.5g	11.2g	
炭水化物		19.9g	82.8g	19.7g	82.6g	21.2g	84.1g	21.5g	84.4g	20.3g	83.2g	
ナトリウム		618mg	619mg	734mg	735mg	790mg	791mg	546mg	547mg	763mg	764mg	
カリウム		551mg	623mg	603mg	675mg	565mg	637mg	482mg	554mg	642mg	714mg	
リン		166mg	243mg	202mg	279mg	104mg	181mg	179mg	256mg	218mg	295mg	
食塩相当量		1.6g	1.6g	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g	1.4g	1.4g	1.9g	1.9g	
間食		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		
	★ごはん180g 赤魚のごま焼 インゲンソテー 豚肉としめじの生姜バター風味 揚ナスの煮物	麦 乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g 餃子・焼売セット チンジャオロース 菜の花ときこの酢味噌和え	卵乳麦 卵麦	★ごはん180g 白身魚の和風きのこあん 肉野菜煮込み 青菜のおかかマヨネーズ和え	麦 麦 卵麦	★ごはん180g キーマカレーのルー 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 ベーコンのごま酢和え	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g ささみ大葉フライ アスパラ 五色煮豆 ミックスマカロニサラダ	麦 卵麦 卵乳麦		
	エネルギー	261kcal	551kcal	277kcal	567kcal	279kcal	569kcal	312kcal	602kcal	339kcal	629kcal	
	たんぱく質	17.6g	22.5g	13.2g	18.1g	18.4g	23.3g	14.8g	19.7g	16.5g	21.4g	
	脂質	15.6g	16.3g	11.9g	12.6g	15.5g	16.2g	18.3g	19.0g	18.4g	19.1g	
	炭水化物	13.4g	76.3g	29.3g	92.2g	17.7g	80.6g	22.7g	85.6g	26.1g	89.0g	
	ナトリウム	701mg	702mg	862mg	863mg	836mg	837mg	793mg	794mg	628mg	629mg	
	カリウム	563mg	492mg	492mg	564mg	603mg	675mg	638mg	710mg	435mg	507mg	
	リン	213mg	290mg	166mg	243mg	274mg	351mg	179mg	256mg	182mg	259mg	
	食塩相当量	1.8g	1.8g	2.2g	2.2g	2.1g	2.1g	2.0g	2.0g	1.6g	1.6g	
夕食	★ごはん180g 赤魚のごま焼 インゲンソテー 豚肉としめじの生姜バター風味 揚ナスの煮物	麦 乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g 餃子・焼売セット チンジャオロース 菜の花ときこの酢味噌和え	卵乳麦 卵麦	★ごはん180g 白身魚の和風きのこあん 肉野菜煮込み 青菜のおかかマヨネーズ和え	麦 麦 卵麦	★ごはん180g キーマカレーのルー 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 ベーコンのごま酢和え	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g ささみ大葉フライ アスパラ 五色煮豆 ミックスマカロニサラダ	麦 卵麦 卵乳麦		
	エネルギー	261kcal	551kcal	277kcal	567kcal	279kcal	569kcal	312kcal	602kcal	339kcal	629kcal	
	たんぱく質	17.6g	22.5g	13.2g	18.1g	18.4g	23.3g	14.8g	19.7g	16.5g	21.4g	
	脂質	15.6g	16.3g	11.9g	12.6g	15.5g	16.2g	18.3g	19.0g	18.4g	19.1g	
	炭水化物	13.4g	76.3g	29.3g	92.2g	17.7g	80.6g	22.7g	85.6g	26.1g	89.0g	
	ナトリウム	701mg	702mg	862mg	863mg	836mg	837mg	793mg	794mg	628mg	629mg	
	カリウム	563mg	492mg	492mg	564mg	603mg	675mg	638mg	710mg	435mg	507mg	
	リン	213mg	290mg	166mg	243mg	274mg	351mg	179mg	256mg	182mg	259mg	
	食塩相当量	1.8g	1.8g	2.2g	2.2g	2.1g	2.1g	2.0g	2.0g	1.6g	1.6g	
	合計	エネルギー	793kcal	1663kcal	871kcal	1741kcal	830kcal	1700kcal	802kcal	1672kcal	826kcal	1696kcal
たんぱく質		40.9g	55.6g	39.9g	54.6g	43.3g	58.0g	39.1g	53.8g	40.4g	55.1g	
脂質		46.7g	48.8g	49.3g	51.4g	41.3g	43.4g	45.4g	47.5g	43.8g	45.9g	
炭水化物		52.8g	241.5g	63.6g	252.3g	69.2g	257.9g	58.2g	246.9g	64.3g	253.0g	
ナトリウム		2098mg	2101mg	2159mg	2158mg	2174mg	2177mg	1920mg	1923mg	1872mg	1875mg	
カリウム		1474mg	1690mg	1417mg	1633mg	1524mg	1740mg	1582mg	1798mg	1453mg	1669mg	
リン		537mg	768mg	528mg	759mg	481mg	712mg	525mg	756mg	537mg	768mg	
食塩相当量		5.4g	5.4g	5.5g	5.5g	5.5g	5.5g	4.9g	4.9g	4.7g	4.7g	
合計(間食込)		エネルギー	921kcal	1791kcal	967kcal	1837kcal	956kcal	1826kcal	930kcal	1800kcal	922kcal	1792kcal
		たんぱく質	41.7g	56.4g	40.7g	55.4g	43.9g	58.6g	39.9g	54.6g	41.2g	55.9g
	脂質	46.9g	49.0g	49.5g	51.6g	41.5g	43.6g	45.6g	47.7g	44.0g	46.1g	
	炭水化物	83.7g	272.4g	86.6g	275.3g	99.7g	288.4g	89.1g	277.8g	87.3g	276.0g	
	ナトリウム	2104mg	2107mg	2161mg	2164mg	2176mg	2179mg	1926mg	1929mg	1878mg	1881mg	
	カリウム	1594mg	1810mg	1530mg	1746mg	1638mg	1854mg	1702mg	1918mg	1566mg	1782mg	
	リン	551mg	782mg	540mg	771mg	487mg	718mg	539mg	770mg	549mg	780mg	
	食塩相当量	5.4g	5.4g	5.5g	5.5g	5.5g	5.5g	4.9g	4.9g	4.7g	4.7g	

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の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)

11月23日(月)		11月24日(火)		11月25日(水)		11月26日(木)		11月27日(金)			
品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g			
チーズオムレツ	卵乳麦	和風ポトフ	乳麦	大根と鶏肉のマーガリン風味	乳麦	豚肉と白菜のトマト煮込み	乳麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦		
野菜トマトビーンズ	乳麦	大根と人参のきんぴら	麦	人參しりり	麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦か	れんこんと油揚げの煮物	麦		
れんこんサラダ	卵麦	青菜のわさび和え	卵乳麦	一夜漬(白菜・小松菜)	麦	ジャガ芋ソテー	乳麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦		
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	176kcal	453kcal	エネルギー	158kcal	424kcal	エネルギー	116kcal	383kcal	エネルギー	166kcal	431kcal
蛋白質	6.9g	13.3g	蛋白質	5.0g	10.7g	蛋白質	7.7g	13.5g	蛋白質	7.5g	13.1g
脂質	10.6g	12.3g	脂質	7.5g	8.4g	脂質	6.6g	7.5g	脂質	8.3g	9.2g
炭水化物	12.9g	69.3g	炭水化物	18.7g	75.1g	炭水化物	7.4g	64.1g	炭水化物	14.6g	70.6g
ナトリウム	579mg	1022mg	ナトリウム	714mg	1156mg	ナトリウム	519mg	981mg	ナトリウム	473mg	918mg
食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.3g
★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g			
白菜煮込みハンバーグ	乳麦	鶏肉のレモン風味焼		天津飯の具	卵乳麦か	あぶらかれい味噌煮		つくねの照り焼き	卵麦		
ブロッコリーとハムのクリーム煮	卵乳麦	インゲンソテー	乳麦	ジャガ芋ときのこの煮物	麦	菜の花		人参グラッセ	乳麦		
ひじきとゴボウのナムル	麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	カブラのピーナッツ味噌和え	乳麦落	五色煮豆	卵麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮	麦		
★味噌汁	麦	バンサンスー	卵乳麦	★味噌汁	麦	大根の甘酢漬	麦	菜の花としめじの和え物	麦		
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	226kcal	500kcal	エネルギー	236kcal	519kcal	エネルギー	269kcal	535kcal	エネルギー	204kcal	473kcal
蛋白質	9.8g	15.6g	蛋白質	13.4g	19.5g	蛋白質	10.2g	15.9g	蛋白質	21.6g	27.6g
脂質	10.8g	11.7g	脂質	11.3g	12.2g	脂質	13.0g	13.9g	脂質	4.8g	5.7g
炭水化物	21.3g	79.5g	炭水化物	18.8g	78.8g	炭水化物	28.6g	84.8g	炭水化物	18.9g	75.8g
ナトリウム	875mg	1316mg	ナトリウム	827mg	1269mg	ナトリウム	1186mg	1628mg	ナトリウム	761mg	1206mg
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	3.0g	4.1g	食塩相当量	1.9g	3.1g
★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g			
肉カボチャ	麦	赤魚の竜田揚げ	麦	メンチカツ	乳麦	牛肉とキャベツの炒め物	麦	鶏もも竜田揚げ	卵麦		
油揚げと菜の花の煮物	麦	アスパラ		スパソテー	乳麦	ツナあっさり煮	麦	ブロッコリー			
マカロニマリネサラダ	卵乳麦	ふきの含め煮	乳麦	五目うの花	麦	ごぼうの柚子風味	麦	ひじきとさつま揚げの煮物	卵麦		
★味噌汁	麦	キャベツサラダ	卵乳麦	蒸し鶏とぜんまいのマリネ	麦	★味噌汁	麦	大根とかにかまのサラダ	卵麦		
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	293kcal	565kcal	エネルギー	191kcal	469kcal	エネルギー	298kcal	572kcal	エネルギー	270kcal	559kcal
蛋白質	10.3g	16.5g	蛋白質	11.2g	17.8g	蛋白質	10.9g	17.1g	蛋白質	10.2g	16.9g
脂質	11.9g	12.9g	脂質	9.9g	11.6g	脂質	16.7g	17.7g	脂質	16.7g	18.4g
炭水化物	36.5g	93.7g	炭水化物	15.2g	71.8g	炭水化物	25.5g	83.1g	炭水化物	17.8g	77.0g
ナトリウム	1000mg	1468mg	ナトリウム	705mg	1149mg	ナトリウム	742mg	1185mg	ナトリウム	953mg	1395mg
食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g
★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g			
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	695kcal	1518kcal	エネルギー	585kcal	1412kcal	エネルギー	683kcal	1490kcal	エネルギー	640kcal	1463kcal
蛋白質	27.0g	45.4g	蛋白質	29.6g	48.0g	蛋白質	28.8g	46.5g	蛋白質	39.3g	57.6g
脂質	33.3g	36.9g	脂質	28.7g	32.2g	脂質	36.3g	39.1g	脂質	29.8g	33.3g
炭水化物	70.7g	242.5g	炭水化物	52.7g	225.7g	炭水化物	61.5g	232.0g	炭水化物	51.3g	223.4g
ナトリウム	2454mg	3806mg	ナトリウム	2246mg	3574mg	ナトリウム	2447mg	3794mg	ナトリウム	2187mg	3519mg
食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	5.5g	8.9g

★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。



週間献立表 (刻み食)

11月23日(月)		11月24日(火)		11月25日(水)		11月26日(木)		11月27日(金)						
品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー					
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g						
チーズオムレツ	卵乳麦	和風ポトフ	乳麦	大根と鶏肉のマーガリン風味	乳麦	豚肉と白菜のトマト煮込み	乳麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦					
野菜トマトビーンズ	乳麦	大根と人参のきんぴら	麦	人参しりしり	麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦か	れんこんと油揚げの煮物	麦					
れんこんサラダ	卵麦	青菜のわさび和え	卵乳麦	一夜漬(白菜・小松菜)	麦	ジャガ芋ソテー	乳麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦					
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦					
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
エネルギー	176kcal	335kcal	エネルギー	158kcal	317kcal	エネルギー	116kcal	275kcal	エネルギー	166kcal	325kcal	エネルギー	190kcal	349kcal
蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	5.0g	8.7g	蛋白質	7.7g	11.4g	蛋白質	7.5g	11.2g	蛋白質	5.7g	9.4g
脂質	10.6g	11.3g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	8.3g	9.0g	脂質	11.9g	12.6g
炭水化物	12.9g	45.9g	炭水化物	18.7g	51.7g	炭水化物	7.4g	40.4g	炭水化物	14.6g	47.6g	炭水化物	16.2g	49.2g
ナトリウム	579mg	1019mg	ナトリウム	714mg	1154mg	ナトリウム	519mg	959mg	ナトリウム	473mg	913mg	ナトリウム	785mg	1225mg
食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g						
白菜煮込みハンバーグ	乳麦	鶏肉のレモン風味焼		天津飯の具	卵乳麦か	あぶらかれい味噌煮		つくねの照り焼き	卵麦					
ブロッコリーとハムのクリーム煮	卵乳麦	インゲンソテー	乳麦	ジャガ芋ときのこの煮物	麦	菜の花		人参グラッセ	乳麦					
ひじきとゴボウのナムル	麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	カブラのピーナッツ味噌和え	乳麦落	五色煮豆	卵麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮	麦					
★味噌汁	麦	バンサンスー	卵乳麦	★味噌汁	麦	大根の甘酢漬	麦	菜の花としめじの和え物	麦					
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦					
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
エネルギー	226kcal	385kcal	エネルギー	236kcal	395kcal	エネルギー	269kcal	428kcal	エネルギー	204kcal	363kcal	エネルギー	251kcal	410kcal
蛋白質	9.8g	13.5g	蛋白質	13.4g	17.1g	蛋白質	10.2g	13.9g	蛋白質	21.6g	25.3g	蛋白質	15.3g	19.0g
脂質	10.8g	11.5g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	13.0g	13.7g	脂質	4.8g	5.5g	脂質	10.1g	10.8g
炭水化物	21.3g	54.3g	炭水化物	18.8g	51.8g	炭水化物	28.6g	61.6g	炭水化物	18.9g	51.9g	炭水化物	24.6g	57.6g
ナトリウム	875mg	1315mg	ナトリウム	827mg	1267mg	ナトリウム	1186mg	1626mg	ナトリウム	761mg	1201mg	ナトリウム	884mg	1324mg
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	3.0g	4.1g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.4g
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g						
肉力ポチャ	麦	赤魚の竜田揚げ	麦	メンチカツ	乳麦	牛肉とキャベツの炒め物	麦	鶏もも竜田揚げ	卵麦					
油揚げと菜の花の煮物	麦	アスパラ		スパソテー	乳麦	ツナあっさり煮	麦	ブロッコリー						
マカロニマリネサラダ	卵乳麦	ふきの含め煮	乳麦	五目うの花	麦	ごぼうの柚子風味	麦	ひじきとさつま揚げの煮物	卵麦					
★味噌汁	麦	キャベツサラダ	卵乳麦	蒸し鶏とぜんまいのマリネ	麦	★味噌汁	麦	大根とかにかまのサラダ	卵麦					
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦					
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
エネルギー	293kcal	452kcal	エネルギー	191kcal	350kcal	エネルギー	298kcal	457kcal	エネルギー	270kcal	429kcal	エネルギー	232kcal	391kcal
蛋白質	10.3g	14.0g	蛋白質	11.2g	14.9g	蛋白質	10.9g	14.6g	蛋白質	10.2g	13.9g	蛋白質	13.9g	17.6g
脂質	11.9g	12.6g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	11.1g	11.8g
炭水化物	36.5g	69.5g	炭水化物	15.2g	48.2g	炭水化物	25.5g	58.5g	炭水化物	17.8g	50.8g	炭水化物	20.5g	53.5g
ナトリウム	1000mg	1440mg	ナトリウム	705mg	1145mg	ナトリウム	742mg	1182mg	ナトリウム	953mg	1393mg	ナトリウム	893mg	1333mg
食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.4g
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
エネルギー	695kcal	1172kcal	エネルギー	585kcal	1062kcal	エネルギー	683kcal	1160kcal	エネルギー	640kcal	1117kcal	エネルギー	673kcal	1150kcal
蛋白質	27.0g	38.1g	蛋白質	29.6g	40.7g	蛋白質	28.8g	39.9g	蛋白質	39.3g	50.4g	蛋白質	34.9g	46.0g
脂質	33.3g	35.4g	脂質	28.7g	30.8g	脂質	36.3g	38.4g	脂質	29.8g	31.9g	脂質	33.1g	35.2g
炭水化物	70.7g	169.7g	炭水化物	52.7g	151.7g	炭水化物	61.5g	160.5g	炭水化物	51.3g	150.3g	炭水化物	61.3g	160.3g
ナトリウム	2454mg	3774mg	ナトリウム	2246mg	3566mg	ナトリウム	2447mg	3767mg	ナトリウム	2187mg	3507mg	ナトリウム	2562mg	3882mg
食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	6.5g	9.9g

★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る事が出来ます。



週間献立表 (ムース食)

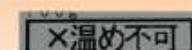
11月23日(月)			11月24日(火)			11月25日(水)			11月26日(木)			11月27日(金)		
品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
きのこの玉子とじ	卵乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦		豚すき	乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		肉団子のソース炒め	卵乳麦	
一夜漬	乳麦		ひじきと大豆の煮物	乳麦		若芽とパインの酢の物	麦		赤玉南瓜の煮物	麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	70kcal	244kcal	エネルギー	102kcal	276kcal	エネルギー	91kcal	265kcal	エネルギー	124kcal	298kcal	エネルギー	131kcal	305kcal
蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	4.3g	8.1g	蛋白質	2.2g	6.0g	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	3.8g	7.6g
脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.1g	4.8g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	4.5g	5.2g	脂質	6.8g	7.5g
炭水化物	9.4g	47.8g	炭水化物	11.8g	50.2g	炭水化物	13.8g	52.2g	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	13.4g	51.8g
ナトリウム	521mg	1044mg	ナトリウム	515mg	1038mg	ナトリウム	519mg	1042mg	ナトリウム	462mg	985mg	ナトリウム	608mg	1131mg
食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.9g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏の西京焼き	乳麦		鮭のおろし煮	麦		スパイシーチキン	乳麦		白身の味噌煮	乳麦		とんかつ	卵乳麦	
五色煮	乳麦		ブロッコリーの煮物	乳麦		黒豆煮	乳麦		がんも煮	麦		鶏大根の味噌煮	乳麦	
大根と竹輪の酢の物	乳麦		マリーネサラダ	卵乳麦		法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦		野菜の三杯酢	麦		きのこきんぴら	乳麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	160kcal	334kcal	エネルギー	223kcal	397kcal	エネルギー	211kcal	385kcal	エネルギー	185kcal	359kcal	エネルギー	197kcal	371kcal
蛋白質	5.0g	8.8g	蛋白質	8.5g	12.3g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	8.9g	12.7g	蛋白質	5.5g	9.3g
脂質	7.2g	7.9g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	10.2g	10.9g
炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	18.9g	57.3g	炭水化物	18.2g	56.6g	炭水化物	18.0g	56.4g	炭水化物	21.1g	59.5g
ナトリウム	748mg	1271mg	ナトリウム	810mg	1333mg	ナトリウム	778mg	1301mg	ナトリウム	819mg	1342mg	ナトリウム	836mg	1359mg
食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
和風煮込みハンバーグ	乳麦		焼肉炒め	乳麦		白身の照焼き	乳麦		鶏の幽庵焼き	乳麦		白身魚しんじょう	卵乳麦	
法蓮草と油揚げの煮物	麦		切干大根煮	乳麦		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		豚肉と大根の煮物	麦		油揚げと菜の花の煮物	麦	
サラダスパゲティ	卵乳麦		青菜のわさび和え	卵乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦		法蓮草のおひたし	乳麦		若芽のゴマ酢和え	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	234kcal	408kcal	エネルギー	175kcal	349kcal	エネルギー	141kcal	315kcal	エネルギー	181kcal	355kcal	エネルギー	199kcal	373kcal
蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	4.8g	8.6g	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	7.5g	11.3g	蛋白質	4.8g	8.6g
脂質	15.0g	15.7g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	10.7g	11.4g
炭水化物	17.8g	56.2g	炭水化物	17.3g	55.7g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.7g	57.1g	炭水化物	20.6g	59.0g
ナトリウム	819mg	1342mg	ナトリウム	892mg	1415mg	ナトリウム	803mg	1326mg	ナトリウム	815mg	1338mg	ナトリウム	750mg	1273mg
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.2g
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	464kcal	986kcal	エネルギー	500kcal	1022kcal	エネルギー	443kcal	965kcal	エネルギー	490kcal	1012kcal	エネルギー	527kcal	1049kcal
蛋白質	13.7g	25.1g	蛋白質	17.6g	29.0g	蛋白質	17.0g	28.4g	蛋白質	20.2g	31.6g	蛋白質	14.1g	25.5g
脂質	25.0g	27.1g	脂質	26.7g	28.8g	脂質	20.2g	22.3g	脂質	20.7g	22.8g	脂質	27.7g	29.8g
炭水化物	45.3g	160.5g	炭水化物	48.0g	163.2g	炭水化物	48.7g	163.9g	炭水化物	53.5g	168.7g	炭水化物	55.1g	170.3g
ナトリウム	2088mg	3657mg	ナトリウム	2217mg	3786mg	ナトリウム	2100mg	3669mg	ナトリウム	2096mg	3665mg	ナトリウム	2194mg	3763mg
食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	5.7g	9.6g	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	5.4g	9.3g	食塩相当量	5.5g	9.6g

★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。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。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。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