

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	3月29日(月)		3月30日(火)		3月31日(水)		4月1日(木)		4月2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 大根と鶏肉の味噌煮 青菜と高野豆腐の煮物 もずくの酢の物 ★味噌汁(揚げ・白菜)	小麦 小麦 小麦	★ごはん150g 竹輪とジャガ芋の玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 コールスローサラダ ★味噌汁(若芽・しめじ)	卵麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 ふきと人参の甘露煮 パンパンジーサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)	乳麦 麦 乳麦 麦	★ごはん150g チーズオムレツ 三色煮豆 インゲンのごま和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)	卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 筑前煮 フロッコリーとエビのチリソース 春菊のなめこ和え ★味噌汁(若芽・キャベツ)	小麦 小麦 小麦					
	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	154kcal	421kcal	エネルギー	193kcal	448kcal	エネルギー	162kcal	435kcal	エネルギー	193kcal	455kcal	エネルギー	157kcal	414kcal
	たんぱく質	10.5g	16.3g	たんぱく質	9.6g	14.8g	たんぱく質	9.6g	15.9g	たんぱく質	9.0g	14.6g	たんぱく質	10.4g	15.6g
	脂質	6.3g	7.9g	脂質	9.9g	10.7g	脂質	7.9g	9.6g	脂質	7.8g	8.8g	脂質	5.2g	6.0g
炭水化物	13.5g	68.5g	炭水化物	16.1g	70.9g	炭水化物	13.3g	69.1g	炭水化物	21.3g	76.5g	炭水化物	17.3g	72.5g	
ナトリウム	530mg	757mg	ナトリウム	671mg	917mg	ナトリウム	602mg	828mg	ナトリウム	483mg	713mg	ナトリウム	667mg	914mg	
食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.2g	1.8g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
昼食	★ごはん150g カルピ井(具) 竹の子と人参のおかか煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(しめじ・切干)	麦落 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 肉野菜煮込み 菜の花としめじの和え物 ★すまし汁(豆腐・えのき)	乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツマト煮込み チンゲン菜とピーマンのソテー ひじきと挽肉の炒め物 五色煮豆 ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	乳麦 乳麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g あぶらかれい生姜煮 スナッフえんどう 和風ポトフ 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦 麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 炊き合せ 旨みチンゲン菜 カボチャとハムのサラダ ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	麦 乳麦 卵乳麦 卵麦					
	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	254kcal	509kcal	エネルギー	214kcal	468kcal	エネルギー	232kcal	488kcal	エネルギー	200kcal	466kcal	エネルギー	268kcal	527kcal
	たんぱく質	12.7g	17.8g	たんぱく質	16.3g	21.4g	たんぱく質	14.0g	19.2g	たんぱく質	15.8g	21.6g	たんぱく質	12.3g	17.5g
	脂質	13.9g	14.7g	脂質	9.1g	9.9g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	8.0g	9.6g	脂質	15.5g	16.8g
炭水化物	20.9g	75.5g	炭水化物	16.4g	70.6g	炭水化物	23.9g	79.0g	炭水化物	16.6g	71.5g	炭水化物	18.8g	73.2g	
ナトリウム	952mg	1178mg	ナトリウム	852mg	1000mg	ナトリウム	928mg	1095mg	ナトリウム	629mg	855mg	ナトリウム	781mg	946mg	
食塩相当量	2.4g	3.0g	食塩相当量	2.2g	2.5g	食塩相当量	2.4g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.4g	
間食	◎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 ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g						
	★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー 鶏肉ピーマン炒め さつま揚げと小松菜の煮浸し ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	小麦 乳麦 小麦 卵麦 小麦	★ごはん150g 照焼チキン フロッコリー 白菜と若布の煮物 大根とかにかまのサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦 麦 麦 卵麦 卵麦 麦	★ごはん150g 白身魚みりん焼 キヌサヤ 鶏と蓮根のピリ辛煮 さつま芋とツナの青じそサラダ ★味噌汁(白菜・人参)	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ホイコーロー 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬 ★味噌汁(巻麩・しめじ)	小麦 小麦 小麦 麦	★ごはん150g カジキのアラ煮 大根とひじきのうま煮 白菜のごま味噌和え ★味噌汁(豆腐・しめじ)	小麦 小麦 小麦					
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	244kcal	508kcal	エネルギー	225kcal	489kcal	エネルギー	235kcal	492kcal	エネルギー	241kcal	503kcal	エネルギー	214kcal	474kcal	
たんぱく質	16.6g	22.3g	たんぱく質	16.0g	21.6g	たんぱく質	15.2g	20.2g	たんぱく質	16.1g	21.8g	たんぱく質	16.7g	22.2g	
脂質	11.4g	12.2g	脂質	13.2g	14.1g	脂質	9.3g	10.1g	脂質	10.6g	11.5g	脂質	7.2g	8.2g	
炭水化物	17.5g	73.6g	炭水化物	9.9g	66.0g	炭水化物	21.3g	76.3g	炭水化物	21.3g	77.0g	炭水化物	21.4g	76.4g	
ナトリウム	526mg	753mg	ナトリウム	693mg	920mg	ナトリウム	646mg	874mg	ナトリウム	822mg	1048mg	ナトリウム	713mg	940mg	
食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
夕食	★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー 鶏肉ピーマン炒め さつま揚げと小松菜の煮浸し ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	小麦 乳麦 小麦 卵麦 小麦	★ごはん150g 照焼チキン フロッコリー 白菜と若布の煮物 大根とかにかまのサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦 麦 麦 卵麦 卵麦 麦	★ごはん150g 白身魚みりん焼 キヌサヤ 鶏と蓮根のピリ辛煮 さつま芋とツナの青じそサラダ ★味噌汁(白菜・人参)	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ホイコーロー 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬 ★味噌汁(巻麩・しめじ)	小麦 小麦 小麦 麦	★ごはん150g カジキのアラ煮 大根とひじきのうま煮 白菜のごま味噌和え ★味噌汁(豆腐・しめじ)	小麦 小麦 小麦					
	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	652kcal	1438kcal	エネルギー	632kcal	1405kcal	エネルギー	629kcal	1415kcal	エネルギー	634kcal	1424kcal	エネルギー	639kcal	1415kcal
	たんぱく質	39.8g	56.4g	たんぱく質	41.9g	57.8g	たんぱく質	38.8g	55.3g	たんぱく質	40.9g	58.0g	たんぱく質	39.4g	55.3g
	脂質	31.6g	34.9g	脂質	32.2g	34.7g	脂質	26.1g	29.3g	脂質	26.4g	29.9g	脂質	27.9g	31.0g
炭水化物	51.9g	217.6g	炭水化物	42.4g	207.5g	炭水化物	58.5g	224.4g	炭水化物	59.2g	225.0g	炭水化物	57.5g	222.1g	
ナトリウム	2008mg	2688mg	ナトリウム	2216mg	2837mg	ナトリウム	2176mg	2797mg	ナトリウム	1934mg	2616mg	ナトリウム	2161mg	2800mg	
食塩相当量	5.0g	6.8g	食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	4.9g	6.7g	食塩相当量	5.5g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	853kcal	1639kcal	エネルギー	829kcal	1602kcal	エネルギー	828kcal	1614kcal	エネルギー	841kcal	1631kcal	エネルギー	838kcal	1614kcal
	たんぱく質	47.2g	63.8g	たんぱく質	49.6g	65.5g	たんぱく質	46.7g	63.2g	たんぱく質	47.0g	64.1g	たんぱく質	47.3g	63.2g
	脂質	38.6g	41.9g	脂質	39.2g	41.7g	脂質	33.1g	36.3g	脂質	33.5g	37.0g	脂質	34.9g	38.0g
	炭水化物	80.8g	246.5g	炭水化物	70.2g	235.3g	炭水化物	86.7g	252.6g	炭水化物	91.1g	256.9g	炭水化物	85.7g	250.3g
	ナトリウム	2085mg	2765mg	ナトリウム	2292mg	2913mg	ナトリウム	2252mg	2873mg	ナトリウム	2008mg	2690mg	ナトリウム	2237mg	2876mg
食塩相当量	5.2g	7.0g	食塩相当量	5.9g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.1g	6.9g	食塩相当量	5.7g	7.3g	

※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る事が出来ます。



週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

	3月29日(月)		3月30日(火)		3月31日(水)		4月1日(木)		4月2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120g 大根と鶏肉の味噌煮 青菜と高野豆腐の煮物 もずくの酢の物	小麦 小麦 小麦	★ごはん120g 竹輪とジャガ芋の玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 コールスローサラダ	卵麦 乳麦 卵麦	★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 ふきと人参の甘露煮 パンパンジーサラダ	乳麦 麦 乳麦	★ごはん120g チーズオムレツ 三色煮豆 インゲンのごま和え	卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g 筑前煮 フロコリーとエビのチリソース 春菊のなめこ和え	小麦 小麦 小麦					
	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	154kcal	347kcal	エネルギー	193kcal	386kcal	エネルギー	162kcal	355kcal	エネルギー	193kcal	386kcal	エネルギー	157kcal	350kcal
	たんぱく質	10.5g	13.8g	たんぱく質	9.6g	12.9g	たんぱく質	9.6g	12.9g	たんぱく質	9.0g	12.3g	たんぱく質	10.4g	13.7g
	脂質	6.3g	6.8g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	7.9g	8.4g	脂質	7.8g	8.3g	脂質	5.2g	5.7g
炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	13.3g	55.2g	炭水化物	21.3g	63.2g	炭水化物	17.3g	59.2g	
ナトリウム	530mg	531mg	ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	602mg	603mg	ナトリウム	483mg	484mg	ナトリウム	667mg	668mg	
食塩相当量	1.3g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん120g カルピ井(具) 竹の子と人参のおかか煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	小麦 小麦 卵乳麦 小麦	★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 肉野菜煮込み 菜の花としめじの和え物	乳麦 小麦 小麦	★ごはん120g ロールキャベツマト煮込み チンゲン菜とピーマンのソテー ひじきと挽肉の炒め物 五色煮豆	乳麦 乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん120g あぶらかれい生姜煮 スナッフえんどう 和風ポトフ 大根のマヨネーズ和え	小麦 小麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん120g 炊き合せ 旨みチンゲン菜 カボチャとハムのサラダ	小麦 小麦 小麦 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					
	エネルギー	254kcal	447kcal	エネルギー	214kcal	407kcal	エネルギー	232kcal	425kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	268kcal	461kcal
	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	15.8g	19.1g	たんぱく質	15.8g	19.1g
	脂質	13.9g	14.4g	脂質	9.1g	9.6g	脂質	8.9g	9.4g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	8.0g	8.5g
炭水化物	20.9g	62.8g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	23.9g	65.8g	炭水化物	16.6g	58.5g	炭水化物	18.8g	60.7g	
ナトリウム	952mg	953mg	ナトリウム	852mg	853mg	ナトリウム	928mg	929mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	781mg	782mg	
食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
間食	◎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 ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g						
	★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー 鶏肉ピーマン炒め さつま揚げと小松菜の煮浸し	小麦 乳麦 小麦 卵麦	★ごはん120g 照焼チキン フロコリー 白菜と若布の煮物 大根とかにかまのサラダ ドレッシング(小袋)	小麦 小麦 小麦 卵麦	★ごはん120g 白身魚みりん焼 キヌサヤ 鶏と蓮根のピリ辛煮 さつま芋とツナの青じそサラダ	小麦 小麦 小麦 卵乳麦	★ごはん120g ホイコーロー 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬	小麦 小麦 小麦	★ごはん120g カジキのアラ煮 大根とひじきのうま煮 白菜のごま味噌和え	小麦 小麦 小麦					
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	244kcal	437kcal	エネルギー	225kcal	418kcal	エネルギー	235kcal	428kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	214kcal	407kcal
	たんぱく質	16.6g	19.9g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	16.7g	20.0g
	脂質	11.4g	13.2g	脂質	13.2g	13.7g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	11.1g	11.1g	脂質	7.2g	7.7g
	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	9.9g	51.8g	炭水化物	21.3g	63.2g	炭水化物	21.3g	63.2g	炭水化物	21.4g	63.3g
ナトリウム	526mg	527mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	646mg	647mg	ナトリウム	822mg	823mg	ナトリウム	713mg	714mg	
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	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
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	652kcal	1231kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal	エネルギー	634kcal	1213kcal	エネルギー	639kcal	1218kcal
	たんぱく質	39.8g	49.7g	たんぱく質	41.9g	51.8g	たんぱく質	38.8g	48.7g	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	39.4g	49.3g
	脂質	31.6g	33.1g	脂質	32.2g	33.7g	脂質	26.1g	27.6g	脂質	26.4g	27.9g	脂質	27.9g	29.4g
	炭水化物	51.9g	177.6g	炭水化物	42.4g	168.1g	炭水化物	58.5g	184.2g	炭水化物	59.2g	184.9g	炭水化物	57.5g	183.2g
ナトリウム	2008mg	2011mg	ナトリウム	2216mg	2219mg	ナトリウム	2179mg	2179mg	ナトリウム	1934mg	1937mg	ナトリウム	2161mg	2164mg	
食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g	
合計(間食込)	エネルギー	853kcal	1432kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	828kcal	1407kcal	エネルギー	841kcal	1420kcal	エネルギー	838kcal	1417kcal
	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	49.6g	59.5g	たんぱく質	46.7g	56.6g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.3g	57.2g
	脂質	38.6g	40.1g	脂質	39.2g	40.7g	脂質	33.1g	34.6g	脂質	33.5g	35.0g	脂質	34.9g	36.4g
	炭水化物	80.8g	206.5g	炭水化物	70.2g	195.9g	炭水化物	86.7g	212.4g	炭水化物	91.1g	216.8g	炭水化物	85.7g	211.4g
	ナトリウム	2085mg	2088mg	ナトリウム	2292mg	2295mg	ナトリウム	2252mg	2255mg	ナトリウム	2008mg	2011mg	ナトリウム	2237mg	2240mg
食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.7g	

※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る事が出来ます。



週間献立表(たんぱく40g管理食)

3月29日(月)		3月30日(火)		3月31日(水)		4月1日(木)		4月2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150g ミートボールのクリーム煮 大根と人参のきんぴら 野菜サラダ マヨネーズ(小袋)	卵乳麦 麦 卵麦 卵	★ごはん150g 豆腐ステーキ きんぴら かぼちゃのオリーブサラダ	卵麦 卵乳麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう ジャガ芋のカレー煮 ハムの和風サラダ	卵麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 麩の玉子とじ 牛肉のきんぴら たたきごぼう	卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 牛肉と根菜の煮物 野菜炒め レインボー春雨	麦 卵麦 卵麦
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 268kcal	511kcal	エネルギー 257kcal	500kcal	エネルギー 258kcal	501kcal	エネルギー 254kcal	497kcal	エネルギー 276kcal	519kcal
たんぱく質 7.6g	11.7g	たんぱく質 4.9g	9.0g	たんぱく質 5.0g	9.1g	たんぱく質 7.8g	11.9g	たんぱく質 4.4g	8.5g
脂質 14.7g	15.3g	脂質 18.1g	18.7g	脂質 15.8g	16.4g	脂質 14.7g	15.3g	脂質 17.6g	18.2g
炭水化物 26.6g	79.4g	炭水化物 18.6g	71.4g	炭水化物 23.5g	76.3g	炭水化物 21.9g	74.7g	炭水化物 25.0g	77.8g
ナトリウム 594mg	595mg	ナトリウム 670mg	671mg	ナトリウム 625mg	626mg	ナトリウム 714mg	715mg	ナトリウム 638mg	639mg
カリウム 520mg	581mg	カリウム 232mg	293mg	カリウム 384mg	445mg	カリウム 261mg	322mg	カリウム 355mg	416mg
リン 146mg	211mg	リン 59mg	124mg	リン 91mg	156mg	リン 108mg	173mg	リン 76mg	141mg
食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.6g	1.6g
★ごはん150g 牛焼肉炒め カリフラワーとウィンナーのカレー炒め 小倉金時	麦 乳麦	★ごはん150g 鯖の竜田揚 ピーマンソテー さつま芋の炒り煮 大根のマヨネーズ和え	麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏の幽庵焼き 人参シャトー れんこんと人参の甘露煮 揚げナスのめかぶ和え	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g アジの野菜あんかけ ナスの炒り煮 法蓮草とさつま芋の和風味	麦 卵	★ごはん150g ほうれん草のクリームオムレツ かぼちゃと豚肉の揚げ煮 コールスローサラダ	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
エネルギー 374kcal	617kcal	エネルギー 379kcal	622kcal	エネルギー 398kcal	641kcal	エネルギー 390kcal	633kcal	エネルギー 381kcal	624kcal
たんぱく質 12.1g	16.2g	たんぱく質 11.0g	15.1g	たんぱく質 12.3g	16.4g	たんぱく質 11.4g	15.5g	たんぱく質 11.0g	15.1g
脂質 21.8g	22.4g	脂質 25.3g	25.9g	脂質 22.9g	23.5g	脂質 26.0g	26.6g	脂質 22.7g	23.3g
炭水化物 31.8g	84.6g	炭水化物 26.1g	78.9g	炭水化物 32.1g	84.9g	炭水化物 26.4g	79.2g	炭水化物 32.5g	85.3g
ナトリウム 555mg	556mg	ナトリウム 576mg	577mg	ナトリウム 576mg	577mg	ナトリウム 526mg	527mg	ナトリウム 871mg	872mg
カリウム 592mg	653mg	カリウム 620mg	681mg	カリウム 462mg	523mg	カリウム 451mg	512mg	カリウム 514mg	575mg
リン 155mg	220mg	リン 173mg	238mg	リン 139mg	204mg	リン 162mg	227mg	リン 166mg	231mg
食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.3g	1.3g	食塩相当量 2.2g	2.2g
◎バナナ(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g	
★ごはん150g ポテトコロッケ チンゲン菜ソテー 豚バラのすき焼き煮 野菜のピーナッツ和え	乳麦 乳麦 麦 麦落	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め れんこんの土佐煮 明太春雨サラダ	麦 麦 卵麦	★ごはん150g カジキのアラ煮 白菜と厚揚げののり煮 パスタのサラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏団子のケチャップ煮 豚挽き肉と切干大根の煮物 南瓜サラダ	卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g カレイの照焼 人参グラッセ ナスの挽肉炒め えんどう豆の味噌マヨ和え	麦 乳麦 乳麦 卵麦
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 330kcal	573kcal	エネルギー 340kcal	583kcal	エネルギー 342kcal	585kcal	エネルギー 353kcal	596kcal	エネルギー 333kcal	576kcal
たんぱく質 8.5g	12.6g	たんぱく質 11.7g	15.8g	たんぱく質 12.4g	16.5g	たんぱく質 8.2g	12.3g	たんぱく質 12.3g	16.4g
脂質 19.7g	20.3g	脂質 18.5g	19.1g	脂質 18.3g	18.9g	脂質 20.1g	20.7g	脂質 22.1g	22.7g
炭水化物 30.2g	83.0g	炭水化物 29.6g	82.4g	炭水化物 30.8g	83.6g	炭水化物 33.6g	86.4g	炭水化物 21.9g	74.7g
ナトリウム 817mg	818mg	ナトリウム 776mg	777mg	ナトリウム 706mg	707mg	ナトリウム 748mg	749mg	ナトリウム 577mg	578mg
カリウム 559mg	620mg	カリウム 524mg	585mg	カリウム 496mg	557mg	カリウム 515mg	576mg	カリウム 532mg	593mg
リン 110mg	175mg	リン 188mg	253mg	リン 175mg	240mg	リン 118mg	183mg	リン 166mg	231mg
食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.5g	1.5g
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 972kcal	1704kcal	エネルギー 976kcal	1705kcal	エネルギー 998kcal	1727kcal	エネルギー 997kcal	1726kcal	エネルギー 990kcal	1719kcal
たんぱく質 28.2g	40.5g	たんぱく質 27.6g	39.9g	たんぱく質 29.7g	42.0g	たんぱく質 27.4g	39.7g	たんぱく質 27.7g	40.0g
脂質 56.2g	58.0g	脂質 61.9g	63.7g	脂質 57.0g	58.8g	脂質 60.8g	62.6g	脂質 62.4g	64.2g
炭水化物 88.6g	247.0g	炭水化物 74.3g	232.7g	炭水化物 86.4g	244.8g	炭水化物 81.9g	240.3g	炭水化物 79.4g	237.8g
ナトリウム 1966mg	1969mg	ナトリウム 2022mg	2025mg	ナトリウム 1907mg	1910mg	ナトリウム 1991mg	1994mg	ナトリウム 2086mg	2089mg
カリウム 1671mg	1854mg	カリウム 1376mg	1559mg	カリウム 1342mg	1525mg	カリウム 1227mg	1410mg	カリウム 1401mg	1584mg
リン 411mg	606mg	リン 420mg	615mg	リン 405mg	600mg	リン 388mg	583mg	リン 408mg	603mg
食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 4.9g	4.9g	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 5.3g	5.3g
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 1035kcal	1764kcal	エネルギー 1040kcal	1769kcal	エネルギー 1046kcal	1775kcal	エネルギー 1061kcal	1790kcal	エネルギー 1038kcal	1767kcal
たんぱく質 28.5g	40.8g	たんぱく質 28.0g	40.3g	たんぱく質 30.1g	42.4g	たんぱく質 27.8g	40.1g	たんぱく質 28.1g	40.4g
脂質 56.3g	58.1g	脂質 62.0g	63.8g	脂質 57.1g	58.9g	脂質 60.9g	62.7g	脂質 62.5g	64.3g
炭水化物 103.8g	262.2g	炭水化物 89.8g	248.2g	炭水化物 97.9g	256.3g	炭水化物 97.4g	255.8g	炭水化物 90.9g	249.3g
ナトリウム 1967mg	1970mg	ナトリウム 2025mg	2028mg	ナトリウム 1913mg	1916mg	ナトリウム 1994mg	1997mg	ナトリウム 2089mg	2092mg
カリウム 1728mg	1911mg	カリウム 1436mg	1619mg	カリウム 1398mg	1581mg	カリウム 1287mg	1470mg	カリウム 1457mg	1640mg
リン 414mg	609mg	リン 427mg	622mg	リン 411mg	606mg	リン 395mg	590mg	リン 414mg	609mg
食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 4.9g	4.9g	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 5.3g	5.3g

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。

このマークが自印



- 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(たんぱく60g管理食)

	3月29日(月)		3月30日(火)		3月31日(水)		4月1日(木)		4月2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 白身魚のしんじょう ブロッコリーの玉子とじ 南瓜とツナのサラダ	卵麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん180g チキンボールのあんからめ 三色煮豆 四色なます	卵乳麦 麦 麦	★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 白菜と豚肉の煮びたし ハムの和風サラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g オムレツ ブラウンスソース 竹の子と人参のおかか煮 春雨フルーツサラダ	卵麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 三井寺煮 小車麩煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 かぼちゃのオリーブサラダ	麦 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					
	エネルギー	219kcal	509kcal	エネルギー	209kcal	499kcal	エネルギー	254kcal	544kcal	エネルギー	205kcal	495kcal	エネルギー	265kcal	555kcal
	たんぱく質	7.2g	12.1g	たんぱく質	8.9g	13.8g	たんぱく質	7.3g	12.2g	たんぱく質	7.6g	12.5g	たんぱく質	12.9g	17.8g
	脂質	14.2g	14.9g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	15.2g	15.9g
	炭水化物	15.2g	27.6g	炭水化物	27.6g	90.5g	炭水化物	20.4g	83.3g	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	18.4g	81.3g
	ナトリウム	601mg	602mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	531mg	532mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	824mg	825mg
	カリウム	353mg	425mg	カリウム	482mg	554mg	カリウム	421mg	493mg	カリウム	187mg	259mg	カリウム	387mg	459mg
	リン	99mg	176mg	リン	146mg	223mg	リン	111mg	188mg	リン	120mg	197mg	リン	156mg	233mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g
昼食	★ごはん180g 鶏のいそべ焼 アスパラ ふきと人参の甘露煮 中華サラダ	麦 麦 麦 麦	★ごはん180g 豚たまキャベツ ひじきと挽肉の炒め物 ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉の韓国風炒め 五目豆腐煮 えんどう豆の味噌マヨ和え	麦落 卵麦 卵麦	★ごはん180g 中華煮豚 菜の花 大豆と人参の煮物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦落 麦 麦 麦	★ごはん180g 白身フライ インゲンと人参のグラッセ トマト味のチャンプル 白菜のおかかポン酢和え	麦 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	274kcal	564kcal	エネルギー	332kcal	622kcal	エネルギー	336kcal	626kcal	エネルギー	326kcal	616kcal	エネルギー	310kcal	600kcal
	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	17.8g	22.7g	たんぱく質	11.3g	16.2g
	脂質	15.2g	15.9g	脂質	21.8g	22.5g	脂質	19.3g	20.0g	脂質	20.1g	20.8g	脂質	20.0g	20.7g
	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	17.3g	80.2g	炭水化物	22.5g	85.4g	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	21.7g	84.6g
	ナトリウム	756mg	757mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	839mg	840mg	ナトリウム	565mg	566mg	ナトリウム	697mg	698mg
	カリウム	455mg	527mg	カリウム	551mg	623mg	カリウム	477mg	549mg	カリウム	784mg	856mg	カリウム	576mg	648mg
	リン	54mg	131mg	リン	200mg	277mg	リン	163mg	240mg	リン	242mg	319mg	リン	176mg	253mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食	◎ハイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g						
夕食	★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ 人参のきんぴら 菜の花と牛肉の煮物 麩と若芽の酢の物	乳麦 麦 麦 麦	★ごはん180g 揚げ豆腐の南蛮づけ 鶏肉のカレー煮 かっぱのピーナツ味噌和え	麦 麦 麦	★ごはん180g ホッケの酒粕焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マッシュサラダ	麦 麦 麦 麦	★ごはん180g 鶏肉の香草焼 ビーマンソテー 野菜炒め 若芽のごま酢和え	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g 酢豚 れんこんの五目炒め煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	麦 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	323kcal	613kcal	エネルギー	295kcal	585kcal	エネルギー	271kcal	561kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	307kcal	597kcal
	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	14.3g	19.2g
	脂質	19.5g	20.2g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	12.2g	12.9g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	9.4g	10.1g
	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	22.2g	85.1g	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	16.6g	79.5g	炭水化物	41.5g	104.4g
	ナトリウム	784mg	785mg	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	760mg	761mg	ナトリウム	766mg	767mg
	カリウム	576mg	648mg	カリウム	550mg	622mg	カリウム	513mg	585mg	カリウム	551mg	623mg	カリウム	689mg	761mg
	リン	217mg	294mg	リン	164mg	241mg	リン	231mg	308mg	リン	72mg	149mg	リン	214mg	291mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	2.0g
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	816kcal	1686kcal	エネルギー	836kcal	1706kcal	エネルギー	861kcal	1731kcal	エネルギー	817kcal	1687kcal	エネルギー	882kcal	1752kcal
	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	38.5g	53.2g
	脂質	48.9g	51.0g	脂質	45.5g	47.6g	脂質	47.3g	49.4g	脂質	47.9g	50.0g	脂質	44.6g	46.7g
	炭水化物	51.3g	240.0g	炭水化物	67.1g	255.8g	炭水化物	64.1g	252.8g	炭水化物	54.0g	242.7g	炭水化物	81.6g	270.3g
	ナトリウム	2141mg	2144mg	ナトリウム	2103mg	2106mg	ナトリウム	2107mg	2107mg	ナトリウム	2014mg	2017mg	ナトリウム	2287mg	2290mg
	カリウム	1384mg	1600mg	カリウム	1583mg	1799mg	カリウム	1411mg	1627mg	カリウム	1522mg	1738mg	カリウム	1652mg	1868mg
	リン	370mg	601mg	リン	510mg	741mg	リン	505mg	736mg	リン	434mg	665mg	リン	546mg	777mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.8g	5.9g
	合計(間食込)	エネルギー	942kcal	1812kcal	エネルギー	964kcal	1834kcal	エネルギー	957kcal	1827kcal	エネルギー	945kcal	1815kcal	エネルギー	978kcal
たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	39.3g	54.0g	
脂質	49.1g	51.2g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	47.5g	49.6g	脂質	48.1g	50.2g	脂質	44.8g	46.9g	
炭水化物	81.8g	270.5g	炭水化物	98.0g	286.7g	炭水化物	87.1g	275.8g	炭水化物	84.9g	273.6g	炭水化物	104.6g	293.3g	
ナトリウム	2143mg	2109mg	ナトリウム	2109mg	2112mg	ナトリウム	2110mg	2113mg	ナトリウム	2020mg	2023mg	ナトリウム	2293mg	2296mg	
カリウム	1498mg	1714mg	カリウム	1703mg	1919mg	カリウム	1524mg	1740mg	カリウム	1642mg	1858mg	カリウム	1765mg	1981mg	
リン	376mg	607mg	リン	524mg	755mg	リン	517mg	748mg	リン	448mg	679mg	リン	558mg	789mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.8g	5.9g	

※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。

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 (やわらか普通食)

3月29日(月)			3月30日(火)			3月31日(水)			4月1日(木)			4月2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 大根と豚肉の甘辛煮 ふきの含め煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁	麦落 乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ 菜の花のソナ炒め なめこ昆布 ★味噌汁	卵麦 卵乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 高野豆腐インゲン煮 大根とひじきの煮物 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 和風ポトフ 鶏ミンチと小松菜の煮物 バンサンスー ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g ミートインオムレツ パスタのトマトカレー炒め インゲンのごま和え ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 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	146kcal	416kcal	エネルギー	92kcal	371kcal	エネルギー	86kcal	360kcal	エネルギー	127kcal	405kcal	エネルギー	113kcal	380kcal
蛋白質	5.4g	11.3g	蛋白質	6.9g	12.9g	蛋白質	6.0g	12.2g	蛋白質	6.1g	12.6g	蛋白質	6.1g	11.7g
脂質	9.4g	10.3g	脂質	3.2g	4.1g	脂質	2.8g	3.8g	脂質	2.2g	3.9g	脂質	4.8g	5.7g
炭水化物	9.5g	66.7g	炭水化物	10.5g	69.6g	炭水化物	9.9g	67.5g	炭水化物	20.9g	77.7g	炭水化物	12.0g	68.4g
ナトリウム	610mg	1051mg	ナトリウム	592mg	1036mg	ナトリウム	624mg	1067mg	ナトリウム	610mg	1052mg	ナトリウム	503mg	947mg
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.4g
★やわらかごはん180g 白身魚の四川風ソース 塩枝豆 豆腐としめじののりみ煮 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁	麦落 麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め 野菜炒め さっぱりポテトサラダ ★味噌汁	乳麦 卵麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め 鶏肉のすき焼煮 菜の花のごま味噌和え ★味噌汁	麦か 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g アジのみりん焼 人参グラッセ ナスの油炒め おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ キヌサヤ 法蓮草と油揚げの煮物 コーンサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 麦 卵乳麦 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	297kcal	576kcal	エネルギー	289kcal	556kcal	エネルギー	326kcal	592kcal	エネルギー	263kcal	540kcal	エネルギー	264kcal	530kcal
蛋白質	15.8g	21.7g	蛋白質	9.4g	15.3g	蛋白質	16.8g	22.6g	蛋白質	12.9g	19.2g	蛋白質	11.0g	16.7g
脂質	16.5g	17.4g	脂質	20.2g	21.1g	脂質	20.8g	21.7g	脂質	16.6g	17.6g	脂質	13.4g	14.3g
炭水化物	20.9g	80.1g	炭水化物	17.8g	74.3g	炭水化物	16.2g	72.5g	炭水化物	14.4g	72.5g	炭水化物	21.6g	78.0g
ナトリウム	827mg	1270mg	ナトリウム	925mg	1369mg	ナトリウム	791mg	1234mg	ナトリウム	728mg	1169mg	ナトリウム	837mg	1306mg
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.3g
★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 アスパラ 若竹煮 菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え ★味噌汁	乳麦 麦 麦落 麦		★やわらかごはん180g ブリの塩焼 人参のきんぴら 大根の千切煮 春雨の中華和え ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g メンチカツ ミックスソテー ベーコンと野菜のソテー 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦落 麦		★やわらかごはん180g ハーブチキンソテー スナッパえんどう 豚肉としめじの生姜バター風味 五色煮豆 ★味噌汁	卵 麦 卵乳麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g 赤魚のバジルオリーブ焼 アスパラ 鶏肉と野菜のクリーム煮込み マリネサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 卵麦 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	179kcal	445kcal	エネルギー	230kcal	498kcal	エネルギー	298kcal	564kcal	エネルギー	270kcal	548kcal	エネルギー	230kcal	508kcal
蛋白質	10.3g	16.0g	蛋白質	13.2g	18.9g	蛋白質	10.4g	16.1g	蛋白質	18.6g	24.6g	蛋白質	13.6g	20.2g
脂質	8.8g	9.7g	脂質	11.6g	12.5g	脂質	15.6g	16.5g	脂質	15.0g	15.9g	脂質	13.0g	14.7g
炭水化物	16.9g	73.3g	炭水化物	16.6g	73.4g	炭水化物	29.2g	85.4g	炭水化物	14.7g	73.8g	炭水化物	14.0g	70.6g
ナトリウム	784mg	1253mg	ナトリウム	723mg	1166mg	ナトリウム	920mg	1362mg	ナトリウム	688mg	1150mg	ナトリウム	621mg	1065mg
食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.7g
★やわらかごはん180g ★味噌汁	フルセット		★やわらかごはん180g ★味噌汁	フルセット		★やわらかごはん180g ★味噌汁	フルセット		★やわらかごはん180g ★味噌汁	フルセット		★やわらかごはん180g ★味噌汁	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	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	622kcal	1437kcal	エネルギー	611kcal	1425kcal	エネルギー	710kcal	1516kcal	エネルギー	660kcal	1493kcal	エネルギー	607kcal	1418kcal
蛋白質	31.5g	49.0g	蛋白質	29.5g	47.1g	蛋白質	33.2g	50.9g	蛋白質	37.6g	56.4g	蛋白質	30.7g	48.6g
脂質	34.7g	37.4g	脂質	35.0g	37.7g	脂質	39.2g	42.0g	脂質	33.8g	37.4g	脂質	31.2g	34.7g
炭水化物	47.3g	220.1g	炭水化物	44.9g	217.3g	炭水化物	55.3g	225.4g	炭水化物	50.0g	224.0g	炭水化物	47.6g	217.0g
ナトリウム	2221mg	3574mg	ナトリウム	2240mg	3571mg	ナトリウム	2335mg	3663mg	ナトリウム	2026mg	3371mg	ナトリウム	1961mg	3318mg
食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	5.0g	8.4g

★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 (刻み食)

	3月29日(月)			3月30日(火)			3月31日(水)			4月1日(木)			4月2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	★全粥240g 大根と豚肉の甘辛煮 ふきの含め煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁	麦落 乳麦 麦 麦		★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 菜の花のソナ炒め なめこ昆布 ★味噌汁	卵麦 卵乳麦 麦 麦		★全粥240g 高野豆腐インゲン煮 大根とひじきの煮物 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★全粥240g 和風ポトフ 鶏ミンチと小松菜の煮物 バンサンスー ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦		★全粥240g ミートインオムレツ パスタのトマトカレー炒め インゲンのごま和え ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 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	146kcal	305kcal	305kcal	エネルギー	92kcal	251kcal	エネルギー	86kcal	245kcal	エネルギー	127kcal	286kcal	エネルギー	113kcal	272kcal
蛋白質	5.4g	9.1g	9.1g	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	6.0g	9.7g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	6.1g	9.8g
脂質	9.4g	10.1g	10.1g	脂質	3.2g	3.9g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	2.2g	2.9g	脂質	4.8g	5.5g
炭水化物	9.5g	42.5g	42.5g	炭水化物	10.5g	43.5g	炭水化物	9.9g	42.9g	炭水化物	20.9g	53.9g	炭水化物	12.0g	45.0g
ナトリウム	610mg	1050mg	1050mg	ナトリウム	592mg	1032mg	ナトリウム	624mg	1064mg	ナトリウム	610mg	1050mg	ナトリウム	503mg	943mg
食塩相当量	1.6g	2.7g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.4g
昼 食	★全粥240g 白身魚の四川風ソース 塩枝豆 豆腐としめじのとりみ煮 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁	麦落 麦 卵麦 麦		★全粥240g 花野菜と鶏肉のバジル炒め 野菜炒め さっぱりポテトサラダ ★味噌汁	乳麦 卵麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 焼肉塩炒め 鶏肉のすき焼煮 菜の花のごま味噌和え ★味噌汁	麦か 麦 麦 麦		★全粥240g アジのみりん焼 人参グラッセ ナスの油炒め おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 照焼ハンバーグ キヌサヤ 法蓮草と油揚げの煮物 コーンサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 麦 卵乳麦 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	297kcal	456kcal	456kcal	エネルギー	289kcal	448kcal	エネルギー	326kcal	485kcal	エネルギー	263kcal	422kcal	エネルギー	264kcal	423kcal
蛋白質	15.8g	19.5g	19.5g	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	16.8g	20.5g	蛋白質	12.9g	16.6g	蛋白質	11.0g	14.7g
脂質	16.5g	17.2g	17.2g	脂質	20.2g	20.9g	脂質	20.8g	21.5g	脂質	16.6g	17.3g	脂質	13.4g	14.1g
炭水化物	20.9g	53.9g	53.9g	炭水化物	17.8g	50.8g	炭水化物	16.2g	49.2g	炭水化物	14.4g	47.4g	炭水化物	21.6g	54.6g
ナトリウム	827mg	1267mg	1267mg	ナトリウム	925mg	1365mg	ナトリウム	791mg	1231mg	ナトリウム	728mg	1168mg	ナトリウム	837mg	1277mg
食塩相当量	2.1g	3.2g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g
夕 食	★全粥240g ロールキャベツのクリーム煮 アスパラ 若竹煮 菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え ★味噌汁	乳麦 麦 麦落 麦		★全粥240g ブリの塩焼 人参のきんぴら 大根の千切煮 春雨の中華和え ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g メンチカツ ミックスソテー ベーコンと野菜のソテー 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦落 麦		★全粥240g ハーブチキンソテー スナッパえんどう 豚肉としめじの生姜バター風味 五色煮豆 ★味噌汁	卵 卵乳麦 卵麦 麦		★全粥240g 赤魚のバジルオリーブ焼 アスパラ 鶏肉と野菜のクリーム煮込み マリネサラダ ★味噌汁	乳麦 卵麦 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	179kcal	338kcal	338kcal	エネルギー	230kcal	389kcal	エネルギー	298kcal	457kcal	エネルギー	270kcal	429kcal	エネルギー	230kcal	389kcal
蛋白質	10.3g	14.0g	14.0g	蛋白質	13.2g	16.9g	蛋白質	10.4g	14.1g	蛋白質	18.6g	22.3g	蛋白質	13.6g	17.3g
脂質	8.8g	9.5g	9.5g	脂質	11.6g	12.3g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	13.0g	13.7g
炭水化物	16.9g	49.9g	49.9g	炭水化物	16.6g	49.6g	炭水化物	29.2g	62.2g	炭水化物	14.7g	47.7g	炭水化物	14.0g	47.0g
ナトリウム	784mg	1224mg	1224mg	ナトリウム	723mg	1163mg	ナトリウム	920mg	1360mg	ナトリウム	688mg	1128mg	ナトリウム	621mg	1061mg
食塩相当量	2.0g	3.1g	3.1g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.7g
合 計	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	622kcal	1099kcal	1099kcal	エネルギー	611kcal	1088kcal	エネルギー	710kcal	1187kcal	エネルギー	660kcal	1137kcal	エネルギー	607kcal
蛋白質	31.5g	42.6g	42.6g	蛋白質	29.5g	40.6g	蛋白質	33.2g	44.3g	蛋白質	37.6g	48.7g	蛋白質	30.7g	41.8g
脂質	34.7g	36.8g	36.8g	脂質	35.0g	37.1g	脂質	39.2g	41.3g	脂質	33.8g	35.9g	脂質	31.2g	33.3g
炭水化物	47.3g	146.3g	146.3g	炭水化物	44.9g	143.9g	炭水化物	55.3g	154.3g	炭水化物	50.0g	149.0g	炭水化物	47.6g	146.6g
ナトリウム	2221mg	3541mg	3541mg	ナトリウム	2240mg	3560mg	ナトリウム	2335mg	3655mg	ナトリウム	2026mg	3346mg	ナトリウム	1961mg	3281mg
食塩相当量	5.7g	9.0g	9.0g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	5.0g	8.3g

★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。



このマークが自印



- 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)

	3月29日(月)			3月30日(火)			3月31日(水)			4月1日(木)			4月2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	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	切干大根と小松菜の煮物	麦		鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦		温泉玉子	卵麦		金時豆の煮物	乳麦		五目豆腐煮	乳麦	
	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		菜の花のおひたし	乳麦		一夜漬	乳麦		若竹煮	麦		大根なます	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		
食	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	88kcal	262kcal	エネルギー	108kcal	282kcal	エネルギー	104kcal	278kcal	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	95kcal	269kcal
	蛋白質	2.5g	6.3g	蛋白質	2.7g	6.5g	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	2.3g	6.1g
	脂質	4.2g	4.9g	脂質	4.7g	5.4g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	2.3g	3.0g	脂質	4.0g	4.7g
	炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	13.2g	51.6g	炭水化物	8.6g	47.0g	炭水化物	16.5g	54.9g	炭水化物	12.5g	50.9g
	ナトリウム	448mg	971mg	ナトリウム	562mg	1085mg	ナトリウム	603mg	1126mg	ナトリウム	427mg	950mg	ナトリウム	523mg	1046mg
	食塩相当量	1.1g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.7g
昼	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鶏の照焼	乳麦		赤魚の味噌煮	乳麦		鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		鮭の照焼	麦		クリームコロッケ	卵乳麦か	
	赤玉南瓜の煮物	麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		牛肉と根菜の煮物	乳麦		ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦	
きのこきんぴら	乳麦		もやしサラダ	卵乳麦		メンマの中華和え	乳麦か		菜の花の辛子和え	乳麦		えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		
食	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	205kcal	379kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	207kcal	381kcal	エネルギー	187kcal	361kcal	エネルギー	180kcal	354kcal
	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	7.5g	11.3g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	6.5g	10.3g
	脂質	8.4g	9.1g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	9.3g	10.0g
	炭水化物	23.9g	62.3g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	20.1g	58.5g	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	17.6g	56.0g
	ナトリウム	775mg	1298mg	ナトリウム	999mg	1522mg	ナトリウム	983mg	1506mg	ナトリウム	809mg	1332mg	ナトリウム	765mg	1288mg
	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.5g	3.9g	食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.3g
夕	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	白身の竜田揚げ	乳麦		豚肉の生姜焼	乳麦		白身フライタルタル	卵乳麦		ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落		白身のおろし煮	乳麦	
	白花豆煮	麦		大根の千切煮	乳麦		ハムとフロッキーのマリーネ	卵乳麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		昆布煮豆	乳麦	
ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		大豆大根煮	卵乳麦		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		青菜のおひたし	乳麦		
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		
食	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	232kcal	406kcal	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	201kcal	375kcal	エネルギー	188kcal	362kcal	エネルギー	197kcal	371kcal
	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	6.3g	10.1g	蛋白質	11.4g	15.2g
	脂質	11.7g	12.4g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	8.1g	8.8g
	炭水化物	24.3g	62.7g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	20.3g	58.7g
	ナトリウム	623mg	1146mg	ナトリウム	752mg	1275mg	ナトリウム	846mg	1369mg	ナトリウム	810mg	1333mg	ナトリウム	887mg	1410mg
	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g
合計	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	525kcal	1047kcal	エネルギー	440kcal	962kcal	エネルギー	512kcal	1034kcal	エネルギー	474kcal	996kcal	エネルギー	472kcal	994kcal
	蛋白質	17.7g	29.1g	蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	16.5g	27.9g	蛋白質	19.7g	31.1g	蛋白質	20.2g	31.6g
	脂質	24.3g	26.4g	脂質	19.6g	21.7g	脂質	28.7g	30.8g	脂質	21.6g	23.7g	脂質	21.4g	23.5g
	炭水化物	58.9g	174.1g	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	47.2g	162.4g	炭水化物	49.1g	164.3g	炭水化物	50.4g	165.6g
ナトリウム	1846mg	3415mg	ナトリウム	2313mg	3882mg	ナトリウム	2432mg	4001mg	ナトリウム	2046mg	3615mg	ナトリウム	2175mg	3744mg	
食塩相当量	4.7g	8.7g	食塩相当量	5.8g	9.9g	食塩相当量	6.2g	10.2g	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.5g	9.6g	

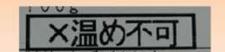
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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
- 湯せん
 - 電子レンジ
- (a) 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**。

- (b) 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剥がして、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ことがあります
※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