週間献立表（カロリー1600kcal管理食）

	3月7日（月）			3月8日（火）			3月9日（水）			3月10日（木）			3月11日（金）		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★ごはん150g 目玉焼き ひじきとアサリのさっぱり煮 バンバンジーサラダ ★すまし汁（椎茸・錦糸玉子）		卵 麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g キャベツと豚肉の味噌炒め 麩とえのきのさっと煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁（おつゆ麩・キャベツ）		麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう ぜんまいとミンチの煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁（揚げ・白菜）		卵麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉詰いなり煮 きのこの玉子とじ キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★味噌汁（豆腐・なめこ）		卵麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 インゲンのごま和え ★味噌汁（巻麩・揚げ）		卵乳麦 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	156kcal	415kcal	エネルギー	186kcal	450kcal	エネルギー	166kcal	433kcal	エネルギー	158kcal	418kcal	エネルギー	169kcal	442kcal
	たんぱく質	11.9g	17.1g	たんぱく質	13.7g	19.3g	たんぱく質	8.0g	13.8g	たんぱく質	9.8g	15.2g	たんぱく質	11.3g	17.6g
	脂質	8.8g	10.1g	脂質	8.7g	9.6g	脂質	9.3g	10.9g	脂質	7.4g	8.4g	脂質	8.5g	10.2g
	炭水化物	7.6g	62.0g	炭水化物	12.1g	68.2g	炭水化物	13.8g	68.8g	炭水化物	14.2g	69.2g	炭水化物	13.3g	69.1g
	ナトリウム	469mg	634mg	ナトリウム	516mg	743mg	ナトリウム	762mg	989mg	ナトリウム	782mg	1036mg	ナトリウム	636mg	862mg
	食塩相当量	1.2g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.2g
昼食	★ごはん150g ロールキャベツの白味噌仕立て ブロッコリー 鶏肉と小松菜煮 煮生酢 ★味噌汁（揚げ・しめじ）		卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g アジの野菜あんかけ インゲンの生姜炒め 法蓮草とハムのマリーネ ★すまし汁（椎茸・豆腐）		麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 キヌサヤ ひじきと大豆の煮物 白菜の煮びたし ★味噌汁（若芽・キャベツ）		麦 麦 麦	★ごはん150g ブリの塩焼 キャベツソテー 豚肉と里芋のごま煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング（小袋） ★味噌汁（若芽・巻麩）		 乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ アスパラ 大根と鶏肉の味噌煮 若芽としらすのおひたし ★すまし汁（錦糸玉子・若芽）		乳麦 麦 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	198kcal	464kcal	エネルギー	279kcal	533kcal	エネルギー	255kcal	512kcal	エネルギー	242kcal	504kcal	エネルギー	257kcal	516kcal
	たんぱく質	15.1g	21.0g	たんぱく質	20.4g	25.5g	たんぱく質	16.6g	21.8g	たんぱく質	18.0g	23.6g	たんぱく質	13.6g	18.8g
	脂質	7.8g	9.4g	脂質	14.3g	15.1g	脂質	12.5g	13.3g	脂質	12.5g	13.4g	脂質	13.4g	14.7g
	炭水化物	17.6g	72.5g	炭水化物	17.3g	71.7g	炭水化物	17.8g	73.0g	炭水化物	14.8g	70.5g	炭水化物	17.3g	71.7g
	ナトリウム	690mg	916mg	ナトリウム	944mg	1092mg	ナトリウム	622mg	869mg	ナトリウム	599mg	845mg	ナトリウム	759mg	944mg
	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	2.4g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.4g
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁（白菜・ひじき）		麦 乳麦 麦 乳麦落	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ かぶのスープ煮 旨みチンゲン菜 ★味噌汁（白菜・人参）		麦 卵乳麦 乳麦か	★ごはん150g 赤魚の生姜煮 きのこソテー 春菊と豚肉の炒め物 キャベツのピーナッツ和え ★すまし汁（豆腐・えのき）		麦 乳麦 麦落 麦落 麦	★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 チンゲン菜ソテー 豚挽き肉と切干大根の煮物 豆腐のあっさりカレー煮込み ★すまし汁（えのき・おつゆ麩）		麦 乳麦 麦 乳麦 麦	★ごはん150g ほっけみりん焼 スナップえんどう 菜の花のツナ炒め マリーネサラダ ★味噌汁（ひじき・キャベツ）		麦 卵乳麦 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	265kcal	520kcal	エネルギー	196kcal	453kcal	エネルギー	216kcal	470kcal	エネルギー	225kcal	481kcal	エネルギー	190kcal	446kcal
	たんぱく質	17.3g	22.3g	たんぱく質	9.9g	14.9g	たんぱく質	16.9g	22.0g	たんぱく質	15.8g	21.0g	たんぱく質	14.5g	19.6g
	脂質	13.9g	14.7g	脂質	9.8g	10.6g	脂質	10.1g	10.9g	脂質	11.1g	11.8g	脂質	8.7g	9.5g
	炭水化物	16.0g	70.6g	炭水化物	17.0g	72.0g	炭水化物	16.1g	70.3g	炭水化物	14.0g	68.9g	炭水化物	15.0g	69.9g
	ナトリウム	916mg	1145mg	ナトリウム	725mg	953mg	ナトリウム	662mg	810mg	ナトリウム	729mg	876mg	ナトリウム	723mg	952mg
	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g
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	ご飯セット
	エネルギー	619kcal	1399kcal	エネルギー	661kcal	1436kcal	エネルギー	637kcal	1415kcal	エネルギー	625kcal	1403kcal	エネルギー	616kcal	1404kcal
	たんぱく質	44.3g	60.4g	たんぱく質	44.0g	59.7g	たんぱく質	41.5g	57.6g	たんぱく質	43.6g	59.8g	たんぱく質	39.4g	56.0g
	脂質	30.5g	34.2g	脂質	32.8g	35.3g	脂質	31.9g	35.1g	脂質	31.0g	33.6g	脂質	30.6g	34.4g
	炭水化物	41.2g	205.1g	炭水化物	46.4g	211.9g	炭水化物	47.7g	212.1g	炭水化物	43.0g	208.6g	炭水化物	45.6g	210.7g
	ナトリウム	2075mg	2695mg	ナトリウム	2185mg	2788mg	ナトリウム	2046mg	2668mg	ナトリウム	2110mg	2757mg	ナトリウム	2118mg	2758mg
	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.3g	7.0g
合計（間食込）	エネルギー	826kcal	1606kcal	エネルギー	859kcal	1634kcal	エネルギー	834kcal	1612kcal	エネルギー	832kcal	1610kcal	エネルギー	817kcal	1605kcal
	たんぱく質	50.4g	66.5g	たんぱく質	50.9g	66.6g	たんぱく質	49.2g	65.3g	たんぱく質	49.7g	65.9g	たんぱく質	46.8g	63.4g
	脂質	37.6g	41.3g	脂質	39.8g	42.3g	脂質	38.9g	42.1g	脂質	38.1g	40.7g	脂質	37.6g	41.4g
	炭水化物	73.1g	237.0g	炭水化物	75.3g	240.8g	炭水化物	75.5g	239.9g	炭水化物	74.9g	240.5g	炭水化物	74.5g	239.6g
	ナトリウム	2149mg	2769mg	ナトリウム	2259mg	2862mg	ナトリウム	2122mg	2744mg	ナトリウム	2184mg	2831mg	ナトリウム	2195mg	2835mg
	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.2g

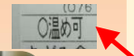
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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。

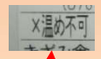
お食事の作り方

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
盛付ける事が出来ます。

週間献立表（カロリー1440kcal管理食）

	3月7日（月）			3月8日（火）			3月9日（水）			3月10日（木）			3月11日（金）		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	目玉焼き		卵	キャベツと豚肉の味噌炒め		麦	白身魚のしんじょう		卵麦	肉詰いなり煮		卵麦	豚肉としめじの生姜バター風味		卵乳麦
	ひじきとアサリのさっぱり煮		麦	麩とえのきのさっと煮		麦	ぜんまいとミンチの煮物		乳麦	きのこの玉子とじ		卵乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦
	バンバンジーサラダ		乳麦	鶏肉とオクラの中華風		麦	ベーコンのごま酢和え		卵乳麦	キャベツと蒸し鶏の辛子和え		麦	インゲンのごま和え		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	156kcal	349kcal	エネルギー	186kcal	379kcal	エネルギー	166kcal	359kcal	エネルギー	158kcal	351kcal	エネルギー	169kcal	362kcal
	たんぱく質	11.9g	15.2g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	8.0g	11.3g	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	11.3g	14.6g
	脂質	8.8g	9.3g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	7.4g	7.9g	脂質	8.5g	9.0g
	炭水化物	7.6g	49.5g	炭水化物	12.1g	54.0g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	14.2g	56.1g	炭水化物	13.3g	55.2g
	ナトリウム	469mg	470mg	ナトリウム	516mg	517mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	636mg	637mg
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	ロールキャベツの白味噌仕立て		卵乳麦	アジの野菜あんかけ		麦	鶏肉とれんこんの照り煮		麦	ブリの塩焼			クリーム煮込みハンバーグ		乳麦
	ブロッコリー			インゲンの生姜炒め		麦	キヌサヤ			キャベツソテー		乳麦	アスパラ		
	鶏肉と小松菜煮		麦	法蓮草とハムのマリーネ		卵乳麦	ひじきと大豆の煮物		麦	豚肉と里芋のごま煮		麦	大根と鶏肉の味噌煮		麦
	煮生酢		麦				白菜の煮びたし		麦	ブロッコリーのサラダ			若芽としらすのおひたし		麦
										ドレッシング（小袋）		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	198kcal	391kcal	エネルギー	279kcal	472kcal	エネルギー	255kcal	448kcal	エネルギー	242kcal	435kcal	エネルギー	257kcal	450kcal
	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	20.4g	23.7g	たんぱく質	16.6g	19.9g	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	13.6g	16.9g
	脂質	7.8g	8.3g	脂質	14.3g	14.8g	脂質	12.5g	13.0g	脂質	12.5g	13.0g	脂質	13.4g	13.9g
	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	17.3g	59.2g
	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	944mg	945mg	ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	759mg	760mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎りんご150g			◎バナナ90g			◎グレープフルーツ200g			◎りんご150g			◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	鶏のカレー照煮込み		麦	揚げ豆腐の南蛮づけ		麦	赤魚の生姜煮		麦	鶏の酒蒸し煮		麦	ほっけみりん焼		麦
	人参グラッセ		乳麦	かぶのスープ煮		卵乳麦	きのこソテー		乳麦	チンゲン菜ソテー		乳麦	スナップえんどう		
	豚肉とふきの炒め煮		麦	旨みチンゲン菜		乳麦か	春菊と豚肉の炒め物		麦落	豚挽き肉と切干大根の煮物		麦	菜の花のツナ炒め		卵乳麦
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		乳麦落				キャベツのピーナッツ和え		麦落	豆腐のあっさりカレー煮込み		乳麦	マリーネサラダ		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	265kcal	458kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	225kcal	418kcal	エネルギー	190kcal	383kcal
	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	9.9g	13.2g	たんぱく質	16.9g	20.2g	たんぱく質	15.8g	19.1g	たんぱく質	14.5g	17.8g
	脂質	13.9g	14.4g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	11.1g	11.6g	脂質	8.7g	9.2g
	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	15.0g	56.9g
	ナトリウム	916mg	917mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	729mg	730mg	ナトリウム	723mg	724mg
	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	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	619kcal	1198kcal	エネルギー	661kcal	1240kcal	エネルギー	637kcal	1216kcal	エネルギー	625kcal	1204kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal
	たんぱく質	44.3g	54.2g	たんぱく質	44.0g	53.9g	たんぱく質	41.5g	51.4g	たんぱく質	43.6g	53.5g	たんぱく質	39.4g	49.3g
	脂質	30.5g	32.0g	脂質	32.8g	34.3g	脂質	31.9g	33.4g	脂質	31.0g	32.5g	脂質	30.6g	32.1g
	炭水化物	41.2g	166.9g	炭水化物	46.4g	172.1g	炭水化物	47.7g	173.4g	炭水化物	43.0g	168.7g	炭水化物	45.6g	171.3g
	ナトリウム	2075mg	2078mg	ナトリウム	2185mg	2188mg	ナトリウム	2046mg	2049mg	ナトリウム	2110mg	2113mg	ナトリウム	2118mg	2121mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g
合計（間食込）	エネルギー	826kcal	1405kcal	エネルギー	859kcal	1438kcal	エネルギー	834kcal	1413kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal
	たんぱく質	50.4g	60.3g	たんぱく質	50.9g	60.8g	たんぱく質	49.2g	59.1g	たんぱく質	49.7g	59.6g	たんぱく質	46.8g	56.7g
	脂質	37.6g	39.1g	脂質	39.8g	41.3g	脂質	38.9g	40.4g	脂質	38.1g	39.6g	脂質	37.6g	39.1g
	炭水化物	73.1g	198.8g	炭水化物	75.3g	201.0g	炭水化物	75.5g	201.2g	炭水化物	74.9g	200.6g	炭水化物	74.5g	200.2g
	ナトリウム	2149mg	2152mg	ナトリウム	2259mg	2262mg	ナトリウム	2122mg	2125mg	ナトリウム	2184mg	2187mg	ナトリウム	2195mg	2198mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g

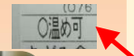
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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。

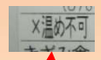
お食事の作り方

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7日（月）			3月8日（火）			3月9日（水）			3月10日（木）			3月11日（金）		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース インゲンとえのきの炒め物 キャベツのピーナッツ和え		卵乳麦 乳麦 麦落	★ごはん150g 油揚げの玉子とじ 人参しりしり 法蓮草のごまマヨネーズ		卵麦 麦 卵麦	★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 スイートおさつ キャベツの白ドレ和え		卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 豆腐ステーキ 中華うま煮炒め 和風サラダ		卵 卵乳麦 卵	★ごはん150g 白身魚のしんじょう ジャガ芋きんぴら インゲンとツナのマスタード和え		卵麦 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	159kcal	402kcal	エネルギー	265kcal	508kcal	エネルギー	333kcal	576kcal	エネルギー	259kcal	502kcal	エネルギー	207kcal	450kcal
	たんぱく質	5.2g	9.3g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	5.6g	9.7g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	4.7g	8.8g
	脂質	7.6g	8.2g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	15.1g	15.7g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	11.9g	12.5g
	炭水化物	20.0g	72.8g	炭水化物	17.3g	70.1g	炭水化物	44.8g	97.6g	炭水化物	20.4g	73.2g	炭水化物	20.3g	73.1g
	ナトリウム	445mg	446mg	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	470mg	471mg	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	503mg	504mg
	カリウム	584mg	645mg	カリウム	414mg	475mg	カリウム	558mg	619mg	カリウム	263mg	324mg	カリウム	376mg	437mg
	リン	107mg	172mg	リン	162mg	227mg	リン	110mg	175mg	リン	91mg	156mg	リン	75mg	140mg
	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g
昼食	★ごはん150g 肉丼の具 野菜炒め ポテトマサラダ		麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g トマト煮込みハンバーグ アスパラ 野菜のバジルチーズ焼き 春雨フルーツサラダ		乳麦 乳 卵	★ごはん150g ポークジンジャー きのことじゃが芋のアヒージョ れんこんサラダ		麦 卵麦	★ごはん150g カジキのトマト炒め しめじのバター醤油パスタ かぼちゃのクリームサラダ		麦 乳麦 卵乳	★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 春雨の甘酢炒め さつま芋サラダ		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	428kcal	671kcal	エネルギー	310kcal	553kcal	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	404kcal	647kcal
	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	9.3g	13.4g
	脂質	29.3g	29.9g	脂質	14.5g	15.1g	脂質	25.8g	26.4g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	22.6g	23.2g
	炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	33.3g	86.1g	炭水化物	21.6g	74.4g	炭水化物	37.2g	90.0g	炭水化物	40.2g	93.0g
	ナトリウム	854mg	855mg	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	728mg	729mg
	カリウム	544mg	605mg	カリウム	547mg	608mg	カリウム	620mg	681mg	カリウム	535mg	596mg	カリウム	556mg	617mg
	リン	155mg	220mg	リン	133mg	198mg	リン	176mg	241mg	リン	170mg	235mg	リン	130mg	195mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎みかん（缶）　75g			◎黄桃（缶）　75g			◎みかん（缶）　75g			◎パイナップル（缶）　75g			◎黄桃（缶）　75g		
夕食	★ごはん150g ハニーマスタードチキン オニオンソテー 野菜の味噌煮込み 玉子スパサラダ		乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 酢豚 ひき肉と豆腐のうま煮 揚げナスのめかぶ和え		麦 麦落か 麦	★ごはん150g ポテトコロッケ スナップえんどう さつま揚げと小松菜の煮浸し マカロニとパプリカのサラダ		乳麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン 人参シャトー ナスの炒り煮 里芋のおろし揚げ出し		乳 麦 麦 麦	★ごはん150g サワラのおろし煮 コーンクリームマカロニ ポテトサラダ		麦 乳麦 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	391kcal	634kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	350kcal	593kcal	エネルギー	379kcal	622kcal	エネルギー	354kcal	597kcal
	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	12.5g	16.6g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	11.5g	15.6g
	脂質	21.2g	21.8g	脂質	19.8g	20.4g	脂質	20.6g	21.2g	脂質	21.8g	22.4g	脂質	21.8g	22.4g
	炭水化物	35.0g	87.8g	炭水化物	38.6g	91.4g	炭水化物	34.0g	86.8g	炭水化物	32.9g	85.7g	炭水化物	26.6g	79.4g
	ナトリウム	763mg	764mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	474mg	475mg	ナトリウム	511mg	512mg
	カリウム	448mg	509mg	カリウム	729mg	790mg	カリウム	295mg	356mg	カリウム	498mg	559mg	カリウム	521mg	582mg
	リン	150mg	215mg	リン	166mg	231mg	リン	87mg	152mg	リン	127mg	192mg	リン	157mg	222mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g
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	978kcal	1707kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal	エネルギー	1048kcal	1777kcal	エネルギー	1003kcal	1732kcal	エネルギー	965kcal	1694kcal
	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	24.3g	36.6g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	25.5g	37.8g
	脂質	58.1g	59.9g	脂質	52.8g	54.6g	脂質	61.5g	63.3g	脂質	57.2g	59.0g	脂質	56.3g	58.1g
	炭水化物	84.4g	242.8g	炭水化物	89.2g	247.6g	炭水化物	100.4g	258.8g	炭水化物	90.5g	248.9g	炭水化物	87.1g	245.5g
	ナトリウム	2062mg	2065mg	ナトリウム	1996mg	1999mg	ナトリウム	1830mg	1833mg	ナトリウム	1859mg	1862mg	ナトリウム	1742mg	1745mg
	カリウム	1576mg	1759mg	カリウム	1690mg	1873mg	カリウム	1473mg	1656mg	カリウム	1296mg	1479mg	カリウム	1453mg	1636mg
	リン	412mg	607mg	リン	461mg	656mg	リン	373mg	568mg	リン	388mg	583mg	リン	362mg	557mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.5g	4.5g
合計（間食込）	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1096kcal	1825kcal	エネルギー	1066kcal	1795kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal
	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	24.7g	37.0g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	25.9g	38.2g
	脂質	58.2g	60.0g	脂質	52.9g	54.7g	脂質	61.6g	63.4g	脂質	57.3g	59.1g	脂質	56.4g	58.2g
	炭水化物	95.9g	254.3g	炭水化物	104.7g	263.1g	炭水化物	111.9g	270.3g	炭水化物	105.7g	264.1g	炭水化物	102.6g	261.0g
	ナトリウム	2065mg	2068mg	ナトリウム	1999mg	2002mg	ナトリウム	1833mg	1836mg	ナトリウム	1860mg	1863mg	ナトリウム	1745mg	1748mg
	カリウム	1632mg	1815mg	カリウム	1750mg	1933mg	カリウム	1529mg	1712mg	カリウム	1353mg	1536mg	カリウム	1513mg	1696mg
	リン	418mg	613mg	リン	468mg	663mg	リン	379mg	574mg	リン	391mg	586mg	リン	369mg	564mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.5g	4.5g

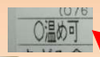
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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。

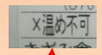
お食事の作り方

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）

	3月7日（月）			3月8日（火）			3月9日（水）			3月10日（木）			3月11日（金）		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	豚肉ときくらげの卵炒め		卵	えび団子とかぶの煮物		卵麦え	厚焼玉子		卵麦	豆腐ステーキ		卵	豚肉とふきの炒め煮		麦
	春雨の五目炒め		卵乳麦	豆腐のかに風あんかけ		卵麦	ぜんまいとミンチの煮物		乳麦	蒸し鶏と春雨の炒め物		麦	れんこんと竹の子のおかか煮		麦
	春菊のなめこ和え		麦	カボチャとハムのサラダ		卵乳麦	インゲンとツナのマスタード和え		卵乳麦	ブロッコリーの玉子とじ		卵乳麦	和風サラダ		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
	エネルギー	216kcal	506kcal	エネルギー	216kcal	506kcal	エネルギー	187kcal	477kcal	エネルギー	213kcal	503kcal	エネルギー	200kcal	490kcal
	たんぱく質	8.1g	13.0g	たんぱく質	7.9g	12.8g	たんぱく質	9.0g	13.9g	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	9.2g	14.1g
	脂質	11.7g	12.4g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	10.6g	11.3g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	9.4g	10.1g
	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	14.4g	77.3g	炭水化物	18.8g	81.7g
	ナトリウム	505mg	506mg	ナトリウム	620mg	621mg	ナトリウム	545mg	546mg	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	686mg	687mg
	カリウム	337mg	409mg	カリウム	363mg	435mg	カリウム	332mg	404mg	カリウム	247mg	319mg	カリウム	513mg	585mg
	リン	116mg	193mg	リン	118mg	195mg	リン	135mg	212mg	リン	116mg	193mg	リン	145mg	222mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	肉団子とさつま芋の黒酢あん		卵乳麦	さわら南蛮焼		麦	鶏の酒蒸し煮		麦	ブリの塩焼			メンチカツ		乳麦
	大豆と椎茸の煮物		麦	インゲンソテー		乳麦	菜の花			きのこソテー		乳麦	スパソテー		乳麦
	法蓮草のごま和え		乳麦	牛肉と根菜の煮物		麦	豚肉としめじの生姜炒め		麦	油揚げと菜の花の煮物		麦	鶏肉と小松菜煮		麦
				ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾋﾟｰﾅｯﾂ味噌和え		落	白菜のおかかポン酢和え		麦	マカロニマリーネサラダ		卵乳麦	白菜の煮びたし		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	333kcal	623kcal	エネルギー	292kcal	582kcal	エネルギー	250kcal	540kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	293kcal	583kcal
	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	18.2g	23.1g	たんぱく質	18.2g	23.1g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	16.8g	21.7g
	脂質	10.8g	11.5g	脂質	15.3g	16.0g	脂質	13.0g	13.7g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	14.7g	15.4g
	炭水化物	45.8g	108.7g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	22.8g	85.7g
	ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	833mg	834mg	ナトリウム	799mg	800mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	661mg	662mg
	カリウム	898mg	970mg	カリウム	717mg	789mg	カリウム	587mg	659mg	カリウム	454mg	526mg	カリウム	553mg	625mg
	リン	238mg	315mg	リン	231mg	308mg	リン	210mg	287mg	リン	178mg	255mg	リン	210mg	287mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	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	1.7g	1.7g
間食	◎黄桃（缶） 75g			◎黄桃（缶）150g			◎みかん（缶）150g			◎パイナップル（缶）150g			◎黄桃（缶）150g		
夕食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	鯖のバジルオリーブ焼			チキンピカタ		卵麦	牛肉と厚揚げの煮物		乳麦	つくねの照り焼き		卵麦	赤魚のごま焼		麦
	チンゲン菜ソテー		乳麦	トマトソース			大豆と人参の煮物		麦	チンゲン菜とピーマンのソテー		乳麦	アスパラ		
	高野豆腐の味噌煮		卵麦	ブロッコリー			もずくとなめこの三杯酢		卵麦	ジャガ芋の洋風あんかけ		乳麦	鶏肉と厚揚げの煮物		乳麦
	ポテトビーンズサラダ		卵麦	麩とえのきのさっと煮		麦				たたきごぼう		麦	コーンサラダ		卵乳麦
				法蓮草のごまマヨネーズ		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	341kcal	631kcal	エネルギー	319kcal	609kcal	エネルギー	360kcal	650kcal	エネルギー	283kcal	573kcal	エネルギー	301kcal	591kcal
	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	17.2g	22.1g
	脂質	24.3g	25.0g	脂質	20.8g	21.5g	脂質	20.8g	21.5g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	17.8g	18.5g
	炭水化物	12.7g	75.6g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	26.2g	89.1g	炭水化物	32.5g	95.4g	炭水化物	17.0g	79.9g
	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	857mg	858mg	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	593mg	594mg
	カリウム	487mg	559mg	カリウム	450mg	522mg	カリウム	692mg	764mg	カリウム	714mg	786mg	カリウム	540mg	612mg
	リン	232mg	309mg	リン	187mg	264mg	リン	214mg	291mg	リン	231mg	308mg	リン	205mg	282mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g
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	890kcal	1760kcal	エネルギー	827kcal	1697kcal	エネルギー	797kcal	1667kcal	エネルギー	776kcal	1646kcal	エネルギー	794kcal	1664kcal
	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	43.4g	58.1g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	43.2g	57.9g
	脂質	46.8g	48.9g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	44.4g	46.5g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	41.9g	44.0g
	炭水化物	78.1g	266.8g	炭水化物	60.9g	249.6g	炭水化物	55.9g	244.6g	炭水化物	62.9g	251.6g	炭水化物	58.6g	247.3g
	ナトリウム	1956mg	1959mg	ナトリウム	2212mg	2215mg	ナトリウム	2201mg	2204mg	ナトリウム	2067mg	2070mg	ナトリウム	1940mg	1943mg
	カリウム	1722mg	1938mg	カリウム	1530mg	1746mg	カリウム	1611mg	1827mg	カリウム	1415mg	1631mg	カリウム	1606mg	1822mg
	リン	586mg	817mg	リン	536mg	767mg	リン	559mg	790mg	リン	525mg	756mg	リン	560mg	791mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g
合計（間食込）	エネルギー	954kcal	1824kcal	エネルギー	955kcal	1825kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	902kcal	1772kcal	エネルギー	922kcal	1792kcal
	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	44.2g	58.9g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	44.0g	58.7g
	脂質	46.9g	49.0g	脂質	46.6g	48.7g	脂質	44.6g	46.7g	脂質	41.8g	43.9g	脂質	42.1g	44.2g
	炭水化物	93.6g	282.3g	炭水化物	91.8g	280.5g	炭水化物	78.9g	267.6g	炭水化物	93.4g	282.1g	炭水化物	89.5g	278.2g
	ナトリウム	1959mg	1962mg	ナトリウム	2218mg	2221mg	ナトリウム	2207mg	2210mg	ナトリウム	2069mg	2072mg	ナトリウム	1946mg	1949mg
	カリウム	1782mg	1998mg	カリウム	1650mg	1866mg	カリウム	1724mg	1940mg	カリウム	1529mg	1745mg	カリウム	1726mg	1942mg
	リン	593mg	824mg	リン	550mg	781mg	リン	571mg	802mg	リン	531mg	762mg	リン	574mg	805mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g

※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（やわらか普通食）

	3月7日(月)			3月8日(火)			3月9日(水)			3月10日(木)			3月11日(金)		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★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		
	豚すき風煮物		麦	スクランブルエッグ		卵乳	じゃが芋デミグラスソース		卵乳麦	豚肉と厚揚げの煮物		乳麦	じぶ風煮物		麦
	大学芋		麦	マカロニトマト炒め		乳麦	ひき肉と豆腐のうま煮		麦落か	竹輪のごま炒め		麦	ひじきとベーコンの煮物		卵乳麦
	たたきごぼう		麦	菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え		麦落	キャベツの酢漬け			麩と若芽の酢の物		麦	れんこんサラダ		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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	185kcal	462kcal	エネルギー	193kcal	459kcal	エネルギー	159kcal	435kcal	エネルギー	166kcal	438kcal	エネルギー	159kcal	433kcal
	蛋白質	6.2g	12.5g	蛋白質	7.6g	13.4g	蛋白質	5.2g	11.6g	蛋白質	8.2g	14.2g	蛋白質	6.3g	12.2g
	脂 質	6.1g	7.8g	脂 質	12.2g	13.1g	脂 質	7.5g	9.2g	脂 質	7.1g	8.0g	脂 質	9.1g	10.0g
	炭水化物	26.7g	83.2g	炭水化物	13.5g	69.9g	炭水化物	18.4g	74.6g	炭水化物	16.8g	74.2g	炭水化物	13.3g	71.5g
	ナトリウム	739mg	1181mg	ナトリウム	372mg	814mg	ナトリウム	455mg	896mg	ナトリウム	743mg	1187mg	ナトリウム	642mg	1083mg
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	0.9g	2.1g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.6g	2.8g
昼食	★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		
	牛肉と厚揚げの甘辛煮		乳麦	おでん		卵麦	かれい塩焼			ささみ大葉フライ		麦	赤魚のバジルオリーブ焼		
	大根と小松菜の煮物		麦	豚肉とインゲンのごま味噌炒め		麦	人参のきんぴら		麦	インゲンソテー		乳麦	きのこソテー		乳麦
	春雨とツナのサラダ		卵乳麦	コールスローサラダ		卵麦	鶏肉のすき焼煮		麦	マカロニと白菜のツナクリーム煮		乳麦	豚肉の柳川煮		卵乳麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	大根の梅和え		麦	ポテトサラダ		卵乳麦	キャベツの白ドレ和え		卵麦
							★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
	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	305kcal	576kcal		264kcal	530kcal	エネルギー	162kcal	434kcal	エネルギー	355kcal	628kcal	エネルギー	235kcal	501kcal
	蛋白質	9.5g	15.3g	蛋白質	12.5g	18.1g	蛋白質	18.3g	24.2g	蛋白質	13.3g	19.5g	蛋白質	15.6g	21.2g
	脂 質	21.1g	22.0g	脂 質	15.0g	15.9g	脂 質	4.5g	5.4g	脂 質	20.4g	21.4g	脂 質	14.6g	15.5g
	炭水化物	18.2g	75.5g	炭水化物	20.1g	76.5g	炭水化物	11.0g	68.6g	炭水化物	28.9g	86.1g	炭水化物	10.7g	67.1g
	ナトリウム	912mg	1354mg	ナトリウム	951mg	1420mg	ナトリウム	1139mg	1581mg	ナトリウム	824mg	1267mg	ナトリウム	689mg	1151mg
	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.9g	4.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g
夕食	★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		
	サワラの照焼		麦	キーマカレーのルー		乳麦	和風唐揚げ		麦	ロールキャベツのトマト煮込み		卵乳麦	肉団子の柚子風味野菜あん		卵乳麦
	ピーマンのおかか和え			白菜のスープ煮		乳麦	オニオンソテー		乳麦	アスパラ			青菜と高野豆腐の煮物		麦
	ふきの含め煮		乳麦	法蓮草ときのこのおひたし		麦	ナスの油炒め		麦	白花豆煮		麦	蒸し鶏のヘルシー和え		乳麦
	もずくの酢の物		麦	★味噌汁		麦	ブロッコリーのカニカママヨネーズ		卵乳麦	蒸し野菜の塩こうじ和え			★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	168kcal	440kcal	エネルギー	177kcal	445kcal	エネルギー	310kcal	576kcal	エネルギー	191kcal	457kcal	エネルギー	203kcal	470kcal
	蛋白質	12.6g	18.8g	蛋白質	10.3g	16.1g	蛋白質	11.7g	17.4g	蛋白質	8.3g	13.9g	蛋白質	10.4g	16.2g
	脂 質	5.4g	6.4g	脂 質	7.8g	8.7g	脂 質	18.8g	19.7g	脂 質	3.6g	4.5g	脂 質	7.3g	8.2g
	炭水化物	14.6g	71.8g	炭水化物	17.5g	74.2g	炭水化物	22.3g	78.7g	炭水化物	32.3g	88.5g	炭水化物	24.3g	81.0g
	ナトリウム	905mg	1346mg	ナトリウム	983mg	1427mg	ナトリウム	788mg	1230mg	ナトリウム	736mg	1178mg	ナトリウム	770mg	1212mg
	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g
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	658kcal	1478kcal	エネルギー	634kcal	1434kcal	エネルギー	631kcal	1445kcal	エネルギー	712kcal	1523kcal	エネルギー	597kcal	1404kcal
	蛋白質	28.3g	46.6g	蛋白質	30.4g	47.6g	蛋白質	35.2g	53.2g	蛋白質	29.8g	47.6g	蛋白質	32.3g	49.6g
	脂 質	32.6g	36.2g	脂 質	35.0g	37.7g	脂 質	30.8g	34.3g	脂 質	31.1g	33.9g	脂 質	31.0g	33.7g
	炭水化物	59.5g	230.5g	炭水化物	51.1g	220.6g	炭水化物	51.7g	221.9g	炭水化物	78.0g	248.8g	炭水化物	48.3g	219.6g
	ナトリウム	2556mg	3881mg	ナトリウム	2306mg	3661mg	ナトリウム	2382mg	3707mg	ナトリウム	2303mg	3632mg	ナトリウム	2101mg	3446mg
	食塩相当量	6.5g	9.8g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.4g	8.8g

★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（刻み食）

	3月7日(月)			3月8日(火)			3月9日(水)			3月10日(木)			3月11日(金)		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	豚すき風煮物		麦	スクランブルエッグ		卵乳	じゃが芋デミグラスソース		卵乳麦	豚肉と厚揚げの煮物		乳麦	じぶ風煮物		麦
	大学芋		麦	マカロニトマト炒め		乳麦	ひき肉と豆腐のうま煮		麦落か	竹輪のごま炒め		麦	ひじきとベーコンの煮物		卵乳麦
	たたきごぼう		麦	菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え		麦落	キャベツの酢漬け			麩と若芽の酢の物		麦	れんこんサラダ		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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	185kcal	344kcal	エネルギー	193kcal	352kcal	エネルギー	159kcal	318kcal	エネルギー	166kcal	325kcal	エネルギー	159kcal	318kcal
	蛋白質	6.2g	9.9g	蛋白質	7.6g	11.3g	蛋白質	5.2g	8.9g	蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	6.3g	10.0g
	脂 質	6.1g	6.8g	脂 質	12.2g	12.9g	脂 質	7.5g	8.2g	脂 質	7.1g	7.8g	脂 質	9.1g	9.8g
	炭水化物	26.7g	59.7g	炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	18.4g	51.4g	炭水化物	16.8g	49.8g	炭水化物	13.3g	46.3g
	ナトリウム	739mg	1179mg	ナトリウム	372mg	812mg	ナトリウム	455mg	895mg	ナトリウム	743mg	1183mg	ナトリウム	642mg	1082mg
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	0.9g	2.1g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.6g	2.8g
昼食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	牛肉と厚揚げの甘辛煮		乳麦	おでん		卵麦	かれい塩焼			ささみ大葉フライ		麦	赤魚のバジルオリーブ焼		
	大根と小松菜の煮物		麦	豚肉とインゲンのごま味噌炒め		麦	人参のきんぴら		麦	インゲンソテー		乳麦	きのこソテー		乳麦
	春雨とツナのサラダ		卵乳麦	コールスローサラダ		卵麦	鶏肉のすき焼煮		麦	マカロニと白菜のツナクリーム煮		乳麦	豚肉の柳川煮		卵乳麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	大根の梅和え		麦	ポテトサラダ		卵乳麦	キャベツの白ドレ和え		卵麦
							★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
	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	305kcal	464kcal	エネルギー	264kcal	423kcal	エネルギー	162kcal	321kcal	エネルギー	355kcal	514kcal	エネルギー	235kcal	394kcal
	蛋白質	9.5g	13.2g	蛋白質	12.5g	16.2g	蛋白質	18.3g	22.0g	蛋白質	13.3g	17.0g	蛋白質	15.6g	19.3g
	脂 質	21.1g	21.8g	脂 質	15.0g	15.7g	脂 質	4.5g	5.2g	脂 質	20.4g	21.1g	脂 質	14.6g	15.3g
	炭水化物	18.2g	51.2g	炭水化物	20.1g	53.1g	炭水化物	11.0g	44.0g	炭水化物	28.9g	61.9g	炭水化物	10.7g	43.7g
	ナトリウム	912mg	1352mg	ナトリウム	951mg	1391mg	ナトリウム	1139mg	1579mg	ナトリウム	824mg	1264mg	ナトリウム	689mg	1129mg
	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.9g	4.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g
夕食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	サワラの照焼		麦	キーマカレーのルー		乳麦	和風唐揚げ		麦	ロールキャベツのトマト煮込み		卵乳麦	肉団子の柚子風味野菜あん		卵乳麦
	ピーマンのおかか和え			白菜のスープ煮		乳麦	オニオンソテー		乳麦	アスパラ			青菜と高野豆腐の煮物		麦
	ふきの含め煮		乳麦	法蓮草ときのこのおひたし		麦	ナスの油炒め		麦	白花豆煮		麦	蒸し鶏のヘルシー和え		乳麦
	もずくの酢の物		麦	★味噌汁		麦	ブロッコリーのカニカママヨネーズ		卵乳麦	蒸し野菜の塩こうじ和え			★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	168kcal	327kcal	エネルギー	177kcal	336kcal	エネルギー	310kcal	469kcal	エネルギー	191kcal	350kcal	エネルギー	203kcal	362kcal
	蛋白質	12.6g	16.3g	蛋白質	10.3g	14.0g	蛋白質	11.7g	15.4g	蛋白質	8.3g	12.0g	蛋白質	10.4g	14.1g
	脂 質	5.4g	6.1g	脂 質	7.8g	8.5g	脂 質	18.8g	19.5g	脂 質	3.6g	4.3g	脂 質	7.3g	8.0g
	炭水化物	14.6g	47.6g	炭水化物	17.5g	50.5g	炭水化物	22.3g	55.3g	炭水化物	32.3g	65.3g	炭水化物	24.3g	57.3g
	ナトリウム	905mg	1345mg	ナトリウム	983mg	1423mg	ナトリウム	788mg	1228mg	ナトリウム	736mg	1176mg	ナトリウム	770mg	1210mg
	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g
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	658kcal	1135kcal	エネルギー	634kcal	1111kcal	エネルギー	631kcal	1108kcal	エネルギー	712kcal	1189kcal	エネルギー	597kcal	1074kcal
	蛋白質	28.3g	39.4g	蛋白質	30.4g	41.5g	蛋白質	35.2g	46.3g	蛋白質	29.8g	40.9g	蛋白質	32.3g	43.4g
	脂 質	32.6g	34.7g	脂 質	35.0g	37.1g	脂 質	30.8g	32.9g	脂 質	31.1g	33.2g	脂 質	31.0g	33.1g
	炭水化物	59.5g	158.5g	炭水化物	51.1g	150.1g	炭水化物	51.7g	150.7g	炭水化物	78.0g	177.0g	炭水化物	48.3g	147.3g
	ナトリウム	2556mg	3876mg	ナトリウム	2306mg	3626mg	ナトリウム	2382mg	3702mg	ナトリウム	2303mg	3623mg	ナトリウム	2101mg	3421mg
	食塩相当量	6.5g	9.8g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.4g	8.8g

★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）

朝食

3月7日(月) 品名	アレルゲン	3月8日(火) 品名	アレルゲン	3月9日(水) 品名	アレルゲン	3月10日(木) 品名	アレルゲン	3月11日(金) 品名	アレルゲン
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
牛肉と根菜の煮物	乳麦	温泉玉子	卵麦	五色煮豆	卵麦	野菜の味噌風味	乳麦	豚すき	乳麦
メンマの中華和え	乳麦か	ふきの煮物	乳麦	大根とひじきの煮物	麦	白花豆煮	麦	一夜漬	乳麦
★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	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	137kcal	311kcal	エネルギー	119kcal	293kcal	エネルギー	118kcal	292kcal	エネルギー	124kcal	298kcal	エネルギー	73kcal	247kcal
蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	2.1g	5.9g
脂 質	6.7g	7.4g	脂 質	6.3g	7.0g	脂 質	5.2g	5.9g	脂 質	3.1g	3.8g	脂 質	2.6g	3.3g
炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	15.6g	54.0g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	11.2g	49.6g
ナトリウム	763mg	1286mg	ナトリウム	609mg	1132mg	ナトリウム	571mg	1094mg	ナトリウム	418mg	941mg	ナトリウム	554mg	1077mg
食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.7g

昼食

品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
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	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落	白身フライタルタル	卵乳麦
ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦	大根煮	乳麦	ブロッコリーの煮物	乳麦	枝豆とかにかまの煮物	卵麦か	大根とベーコンの煮物	卵乳麦
切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	菜の花のおひたし	乳麦	南瓜とハムのサラダ	卵乳麦	白菜と若芽の煮物	乳麦	法蓮草のおひたし	乳麦
★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	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	163kcal	337kcal	エネルギー	153kcal	327kcal	エネルギー	225kcal	399kcal	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	204kcal	378kcal
蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	5.9g	9.7g	蛋白質	10.2g	14.0g	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	6.6g	10.4g
脂 質	6.8g	7.5g	脂 質	6.5g	7.2g	脂 質	12.3g	13.0g	脂 質	7.9g	8.6g	脂 質	11.4g	12.1g
炭水化物	15.5g	53.9g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	17.6g	56.0g	炭水化物	18.8g	57.2g
ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	806mg	1329mg	ナトリウム	845mg	1368mg	ナトリウム	776mg	1299mg	ナトリウム	892mg	1415mg
食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.6g

夕食

品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
鶏の照焼	乳麦	白身のおろし煮	乳麦	クリームコロッケ	卵乳麦か	赤魚の生姜煮	乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦
金時豆の煮物	乳麦	昆布煮豆	乳麦	きのこの玉子とじ	卵乳麦	法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦
若竹煮	麦	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	鶏肉のすき焼き煮	麦	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦	黒豆煮	乳麦
★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	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	176kcal	350kcal	エネルギー	204kcal	378kcal	エネルギー	183kcal	357kcal	エネルギー	138kcal	312kcal	エネルギー	165kcal	339kcal
蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	11.7g	15.5g	蛋白質	7.2g	11.0g	蛋白質	8.5g	12.3g	蛋白質	8.3g	12.1g
脂 質	6.3g	7.0g	脂 質	9.2g	9.9g	脂 質	9.5g	10.2g	脂 質	4.5g	5.2g	脂 質	7.7g	8.4g
炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	19.3g	57.7g	炭水化物	17.3g	55.7g	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	15.4g	53.8g
ナトリウム	705mg	1228mg	ナトリウム	926mg	1449mg	ナトリウム	711mg	1234mg	ナトリウム	958mg	1481mg	ナトリウム	644mg	1167mg
食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.8g	食塩相当量	1.6g	3.0g

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	476kcal	998kcal	エネルギー	476kcal	998kcal	エネルギー	526kcal	1048kcal	エネルギー	426kcal	948kcal	エネルギー	442kcal	964kcal
蛋白質	22.5g	33.9g	蛋白質	22.2g	33.6g	蛋白質	20.8g	32.2g	蛋白質	16.0g	27.4g	蛋白質	17.0g	28.4g
脂 質	19.8g	21.9g	脂 質	22.0g	24.1g	脂 質	27.0g	29.1g	脂 質	15.5g	17.6g	脂 質	21.7g	23.8g
炭水化物	52.2g	167.4g	炭水化物	47.4g	162.6g	炭水化物	51.0g	166.2g	炭水化物	55.7g	170.9g	炭水化物	45.4g	160.6g
ナトリウム	2335mg	3904mg	ナトリウム	2341mg	3910mg	ナトリウム	2127mg	3696mg	ナトリウム	2152mg	3721mg	ナトリウム	2090mg	3659mg
食塩相当量	5.9g	9.9g	食塩相当量	6.0g	10.0g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.3g	9.3g

★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。

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。

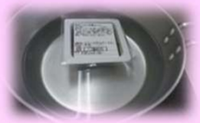
お食事の作り方

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