週間献立表（カロリー1600kcal管理食）

	5月23日（月）			5月24日（火）			5月25日（水）			5月26日（木）			5月27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			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	えび団子とかぶの煮物		卵麦え	大根と鶏肉の味噌煮		麦	千草焼き		卵	豚肉と厚揚げの煮物		乳麦	チーズオムレツ		卵乳麦
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮		乳麦落	青菜と高野豆腐の煮物		麦	鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦	ブロッコリーの玉子とじ		卵麦	豚挽き肉と切干大根の煮物		麦
	菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え		麦落	もずくの酢の物		麦	コールスローサラダ		卵乳麦	竹の子のカレーそぼろ炒め		乳麦	インゲンのごま和え		麦
	★すまし汁（えのき・おつゆ麩）		麦	★味噌汁（揚げ・白菜）			★味噌汁（若芽・白菜）			★味噌汁（巻麩・揚げ）		麦	★味噌汁（豆腐・小松菜）		
		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	211kcal	467kcal	エネルギー	154kcal	421kcal	エネルギー	161kcal	417kcal	エネルギー	165kcal	438kcal	エネルギー	168kcal	430kcal
	たんぱく質	13.9g	19.1g	たんぱく質	10.5g	16.3g	たんぱく質	7.9g	13.0g	たんぱく質	12.2g	18.5g	たんぱく質	9.1g	14.7g
	脂質	10.0g	10.7g	脂質	6.3g	7.9g	脂質	8.7g	9.5g	脂質	7.8g	9.5g	脂質	9.1g	10.1g
	炭水化物	16.7g	71.6g	炭水化物	13.5g	68.5g	炭水化物	13.3g	68.2g	炭水化物	11.9g	67.7g	炭水化物	12.8g	68.0g
	ナトリウム	732mg	879mg	ナトリウム	530mg	757mg	ナトリウム	585mg	832mg	ナトリウム	636mg	862mg	ナトリウム	563mg	793mg
	食塩相当量	1.9g	2.2g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.4g	2.0g
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	こんがりハンバーグ		乳麦	白身魚の唐揚げ		麦	照焼チキン		麦	鯖の磯辺焼き		麦	ホイコーロー		麦落
	ケチャップ（小袋）			インゲンソテー		乳麦	ピーマンソテー		卵乳麦	人参のきんぴら		麦	麩の野菜あんかけ		麦
	きのこソテー		乳麦	ひじきと大豆の煮物		麦	白菜と若布の煮物		麦	白菜のスープ煮		乳麦	大根のマヨネーズ和え		卵乳麦
	ブロッコリーの煮物		麦	鶏肉の青じそ南蛮		麦	菜の花とツナの辛子和え		麦	春菊のおかか和え		卵麦	★味噌汁（巻麩・しめじ）		麦
	切干と人参のハリハリ		麦	★すまし汁（豆腐・えのき）		麦	★味噌汁（おつゆ麩・キャベツ）		麦	★すまし汁（豆腐・えのき）		麦			
	★味噌汁（若芽・巻麩）		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	224kcal	486kcal	エネルギー	264kcal	518kcal	エネルギー	237kcal	501kcal	エネルギー	228kcal	482kcal	エネルギー	254kcal	516kcal
	たんぱく質	13.2g	18.8g	たんぱく質	20.7g	25.8g	たんぱく質	18.5g	24.1g	たんぱく質	13.4g	18.5g	たんぱく質	12.7g	18.4g
	脂質	12.1g	13.0g	脂質	13.3g	14.1g	脂質	12.7g	13.6g	脂質	14.2g	15.0g	脂質	14.8g	15.7g
	炭水化物	16.5g	72.2g	炭水化物	15.1g	69.3g	炭水化物	11.8g	67.9g	炭水化物	11.1g	65.3g	炭水化物	17.2g	72.9g
	ナトリウム	818mg	1064mg	ナトリウム	629mg	777mg	ナトリウム	718mg	945mg	ナトリウム	792mg	940mg	ナトリウム	787mg	1013mg
	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎バナナ90g			◎キウイフルーツ150g			◎グレープフルーツ200g			◎オレンジ200g			◎りんご150g		
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	ホッケの照焼		麦	肉丼の具		麦	サワラの味噌煮			ロールキャベツトマト煮込み		卵乳麦	あぶらかれい生姜煮		麦
	スナップえんどう			イカと白菜の中華煮		卵乳麦か	人参グラッセ		乳麦	アスパラ			ブロッコリー		
	牛肉の芋煮		麦	キャベツの漬物柚子風味		麦	さつま芋と豚肉の揚煮		麦	大豆とごぼうの煮物		麦	大根とひじきのうま煮		麦
	麩の玉子とじ		卵乳麦	★味噌汁（しめじ・切干）			オクラとコーンのおろし和え		麦	バンバンジーサラダ		乳麦	キャベツとベーコンの和え物		卵乳麦
	★味噌汁（豆腐・小松菜）						★すまし汁（豆腐・えのき）			★味噌汁（白菜・人参）			★味噌汁（揚げ・なめこ）		
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	217kcal	479kcal	エネルギー	222kcal	477kcal	エネルギー	231kcal	485kcal	エネルギー	237kcal	494kcal	エネルギー	198kcal	464kcal
	たんぱく質	14.8g	20.4g	たんぱく質	12.9g	18.0g	たんぱく質	15.5g	20.6g	たんぱく質	14.3g	19.3g	たんぱく質	19.5g	25.3g
	脂質	10.8g	11.8g	脂質	11.1g	11.9g	脂質	9.1g	9.9g	脂質	9.8g	10.6g	脂質	7.6g	9.2g
	炭水化物	13.5g	68.7g	炭水化物	17.1g	71.7g	炭水化物	20.6g	74.8g	炭水化物	24.1g	79.1g	炭水化物	13.2g	68.1g
	ナトリウム	633mg	863mg	ナトリウム	971mg	1197mg	ナトリウム	751mg	899mg	ナトリウム	793mg	1021mg	ナトリウム	784mg	1037mg
	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.5g	3.0g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.6g
合計		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	652kcal	1432kcal	エネルギー	640kcal	1416kcal	エネルギー	629kcal	1403kcal	エネルギー	630kcal	1414kcal	エネルギー	620kcal	1410kcal
	たんぱく質	41.9g	58.3g	たんぱく質	44.1g	60.1g	たんぱく質	41.9g	57.7g	たんぱく質	39.9g	56.3g	たんぱく質	41.3g	58.4g
	脂質	32.9g	35.5g	脂質	30.7g	33.9g	脂質	30.5g	33.0g	脂質	31.8g	35.1g	脂質	31.5g	35.0g
	炭水化物	46.7g	212.5g	炭水化物	45.7g	209.5g	炭水化物	45.7g	210.9g	炭水化物	47.1g	212.1g	炭水化物	43.2g	209.0g
	ナトリウム	2183mg	2806mg	ナトリウム	2130mg	2731mg	ナトリウム	2054mg	2676mg	ナトリウム	2221mg	2823mg	ナトリウム	2134mg	2843mg
	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.2g
合計（間食込）	エネルギー	850kcal	1630kcal	エネルギー	841kcal	1617kcal	エネルギー	826kcal	1600kcal	エネルギー	829kcal	1613kcal	エネルギー	827kcal	1617kcal
	たんぱく質	48.8g	65.2g	たんぱく質	51.5g	67.5g	たんぱく質	49.6g	65.4g	たんぱく質	47.8g	64.2g	たんぱく質	47.4g	64.5g
	脂質	39.9g	42.5g	脂質	37.7g	40.9g	脂質	37.5g	40.0g	脂質	38.8g	42.1g	脂質	38.6g	42.1g
	炭水化物	75.6g	241.4g	炭水化物	74.6g	238.4g	炭水化物	73.5g	238.7g	炭水化物	75.3g	240.3g	炭水化物	75.1g	240.9g
	ナトリウム	2257mg	2880mg	ナトリウム	2207mg	2808mg	ナトリウム	2130mg	2752mg	ナトリウム	2297mg	2899mg	ナトリウム	2208mg	2917mg
	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.6g	7.4g

※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。

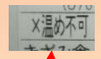
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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）

	5月23日（月）			5月24日（火）			5月25日（水）			5月26日（木）			5月27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		
	えび団子とかぶの煮物		卵麦え	大根と鶏肉の味噌煮		麦	千草焼き		卵	豚肉と厚揚げの煮物		乳麦	チーズオムレツ		卵乳麦
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮		乳麦落	青菜と高野豆腐の煮物		麦	鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦	ブロッコリーの玉子とじ		卵乳麦	豚挽き肉と切干大根の煮物		麦
	菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え		麦落	もずくの酢の物		麦	コールスローサラダ		卵乳麦	竹の子のカレーそぼろ炒め		乳麦	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	211kcal	404kcal	エネルギー	154kcal	347kcal	エネルギー	161kcal	354kcal	エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	168kcal	361kcal
	たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	10.5g	13.8g	たんぱく質	7.9g	11.2g	たんぱく質	12.2g	15.5g	たんぱく質	9.1g	12.4g
	脂質	10.0g	10.5g	脂質	6.3g	6.8g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	7.8g	8.3g	脂質	9.1g	9.6g
	炭水化物	16.7g	58.6g	炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	13.3g	55.2g	炭水化物	11.9g	53.8g	炭水化物	12.8g	54.7g
	ナトリウム	732mg	733mg	ナトリウム	530mg	531mg	ナトリウム	585mg	586mg	ナトリウム	636mg	637mg	ナトリウム	563mg	564mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g
昼食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	こんがりハンバーグ		乳麦	白身魚の唐揚げ		麦	照焼チキン		麦	鯖の磯辺焼き		麦	ホイコーロー		麦落
	ケチャップ（小袋）			インゲンソテー		乳麦	ピーマンソテー		卵乳麦	人参のきんぴら		麦	麩の野菜あんかけ		麦
	きのこソテー		乳麦	ひじきと大豆の煮物		麦	白菜と若布の煮物		麦	白菜のスープ煮		乳麦	大根のマヨネーズ和え		卵乳麦
	ブロッコリーの煮物		麦	鶏肉の青じそ南蛮		麦	菜の花とツナの辛子和え		麦	春菊のおかか和え		卵麦			
	切干と人参のハリハリ		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	224kcal	417kcal	エネルギー	264kcal	457kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	254kcal	447kcal
	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	20.7g	24.0g	たんぱく質	18.5g	21.8g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	12.7g	16.0g
	脂質	12.1g	12.6g	脂質	13.3g	13.8g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	14.2g	14.7g	脂質	14.8g	15.3g
	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	11.8g	53.7g	炭水化物	11.1g	53.0g	炭水化物	17.2g	59.1g
	ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	787mg	788mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎バナナ90g			◎キウイフルーツ150g			◎グレープフルーツ200g			◎オレンジ200g			◎りんご150g		
夕食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	ホッケの照焼		麦	肉丼の具		麦	サワラの味噌煮		乳麦	ロールキャベツトマト煮込み		卵乳麦	あぶらかれい生姜煮		麦
	スナップえんどう			イカと白菜の中華煮		卵乳麦か	人参グラッセ		麦	アスパラ			ブロッコリー		
	牛肉の芋煮		麦	キャベツの漬物柚子風味		麦	さつま芋と豚肉の揚煮		麦	大豆とごぼうの煮物		麦	大根とひじきのうま煮		麦
	麩の玉子とじ		卵乳麦				オクラとコーンのおろし和え			バンバンジーサラダ		乳麦	キャベツとベーコンの和え物		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	217kcal	410kcal	エネルギー	222kcal	415kcal	エネルギー	231kcal	424kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	198kcal	391kcal
	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	12.9g	16.2g	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	14.3g	17.6g	たんぱく質	19.5g	22.8g
	脂質	10.8g	11.3g	脂質	11.1g	11.6g	脂質	9.1g	9.6g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	7.6g	8.1g
	炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	20.6g	62.5g	炭水化物	24.1g	66.0g	炭水化物	13.2g	55.1g
	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	971mg	972mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	784mg	785mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	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
	エネルギー	652kcal	1231kcal	エネルギー	640kcal	1219kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal
	たんぱく質	41.9g	51.8g	たんぱく質	44.1g	54.0g	たんぱく質	41.9g	51.8g	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	41.3g	51.2g
	脂質	32.9g	34.4g	脂質	30.7g	32.2g	脂質	30.5g	32.0g	脂質	31.8g	33.3g	脂質	31.5g	33.0g
	炭水化物	46.7g	172.4g	炭水化物	45.7g	171.4g	炭水化物	45.7g	171.4g	炭水化物	47.1g	172.8g	炭水化物	43.2g	168.9g
	ナトリウム	2183mg	2186mg	ナトリウム	2130mg	2133mg	ナトリウム	2054mg	2057mg	ナトリウム	2221mg	2224mg	ナトリウム	2134mg	2137mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g
合計（間食込）	エネルギー	850kcal	1429kcal	エネルギー	841kcal	1420kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal
	たんぱく質	48.8g	58.7g	たんぱく質	51.5g	61.4g	たんぱく質	49.6g	59.5g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	47.4g	57.3g
	脂質	39.9g	41.4g	脂質	37.7g	39.2g	脂質	37.5g	39.0g	脂質	38.8g	40.3g	脂質	38.6g	40.1g
	炭水化物	75.6g	201.3g	炭水化物	74.6g	200.3g	炭水化物	73.5g	199.2g	炭水化物	75.3g	201.0g	炭水化物	75.1g	200.8g
	ナトリウム	2257mg	2260mg	ナトリウム	2207mg	2210mg	ナトリウム	2130mg	2133mg	ナトリウム	2297mg	2300mg	ナトリウム	2208mg	2211mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g

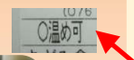
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

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

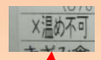
お食事の作り方

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

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



④冷たく召上がる
メニューはそのまま
開封して盛付けます。



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）

	5月23日（月）			5月24日（火）			5月25日（水）			5月26日（木）			5月27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 ナスの油炒め 青菜のおかかマヨネーズ和え		卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豆腐ステーキ 小倉金時 キャベツとベーコンの和え物		卵 卵乳麦	★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん きんぴら レモンかぼちゃ		卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 目玉焼き ジャガ芋の洋風あんかけ たたきごぼう		卵 乳麦 麦	★ごはん150g キャベツと豚肉のカキソース炒め 野菜の味噌煮込み 四色なます		卵麦 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	329kcal	572kcal	エネルギー	265kcal	508kcal	エネルギー	292kcal	535kcal	エネルギー	213kcal	456kcal	エネルギー	234kcal	477kcal
	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	4.3g	8.4g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	6.7g	10.8g
	脂質	22.4g	23.0g	脂質	14.9g	15.5g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	11.4g	12.0g	脂質	11.2g	11.8g
	炭水化物	26.9g	79.7g	炭水化物	26.4g	79.2g	炭水化物	27.7g	80.5g	炭水化物	20.8g	73.6g	炭水化物	26.2g	79.0g
	ナトリウム	572mg	573mg	ナトリウム	467mg	468mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	416mg	417mg	ナトリウム	787mg	788mg
	カリウム	623mg	684mg	カリウム	354mg	415mg	カリウム	337mg	398mg	カリウム	374mg	435mg	カリウム	574mg	635mg
	リン	135mg	200mg	リン	96mg	161mg	リン	67mg	132mg	リン	132mg	197mg	リン	115mg	180mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g
昼食	★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 中華うま煮炒め マカロニサラダ		麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g キャベツメンチ オクラのペペロンチーノ 切干大根のカレーきんぴら 和風サラダ		卵乳麦 乳麦 卵	★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		麦か 麦 卵麦	★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 インゲンソテー 野菜炒め ポテトサラダ		麦 乳麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g 豆腐ハンバーグ きのこあん 野菜たっぷりマーボ炒め 春雨のサラダ		卵 麦 麦か 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	332kcal	575kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	400kcal	643kcal	エネルギー	343kcal	586kcal
	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	5.6g	9.7g
	脂質	20.2g	20.8g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	18.3g	18.9g	脂質	28.7g	29.3g	脂質	22.9g	23.5g
	炭水化物	26.0g	78.8g	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	28.1g	80.9g	炭水化物	23.3g	76.1g	炭水化物	27.8g	80.6g
	ナトリウム	729mg	730mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	773mg	774mg	ナトリウム	653mg	654mg
	カリウム	414mg	475mg	カリウム	339mg	400mg	カリウム	492mg	553mg	カリウム	541mg	602mg	カリウム	374mg	435mg
	リン	127mg	192mg	リン	95mg	160mg	リン	189mg	254mg	リン	168mg	233mg	リン	83mg	148mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎みかん(缶)　75g			◎パイナップル(缶)　75g			◎黄桃(缶)　75g			◎みかん(缶)　75g			◎黄桃(缶)　75g		
夕食	★ごはん150g 海老と玉子の塩あんかけ 春雨タンタン 大豆の肉じゃが煮		卵乳麦えか 麦 乳麦	★ごはん150g ポークチャップ 竹輪のごま炒め マセドニアンサラダ		乳 麦 卵	★ごはん150g 白身魚のムニエル 野菜のバジルチーズ焼き 揚茄子と玉ねぎの煮物		卵麦 乳 麦	★ごはん150g 野菜コロッケ 人参シャトー 白菜の煮びたし パスタのサラダ		麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g サワラのチリソースかけ スナップえんどう ごま風味炒め 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	329kcal	572kcal	エネルギー	361kcal	604kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	370kcal	613kcal	エネルギー	385kcal	628kcal
	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	13.4g	17.5g	たんぱく質	13.3g	17.4g	たんぱく質	5.1g	9.2g	たんぱく質	14.1g	18.2g
	脂質	17.5g	18.1g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	22.4g	23.0g	脂質	22.2g	22.8g
	炭水化物	30.7g	83.5g	炭水化物	27.4g	80.2g	炭水化物	24.1g	76.9g	炭水化物	36.9g	89.7g	炭水化物	29.8g	82.6g
	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	808mg	809mg	ナトリウム	357mg	358mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	483mg	484mg
	カリウム	536mg	597mg	カリウム	530mg	591mg	カリウム	601mg	662mg	カリウム	426mg	487mg	カリウム	682mg	743mg
	リン	201mg	266mg	リン	152mg	217mg	リン	214mg	279mg	リン	87mg	152mg	リン	186mg	251mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g
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	990kcal	1719kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal
	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	23.4g	35.7g	たんぱく質	26.4g	38.7g
	脂質	60.1g	61.9g	脂質	57.6g	59.4g	脂質	56.0g	57.8g	脂質	62.5g	64.3g	脂質	56.3g	58.1g
	炭水化物	83.6g	242.0g	炭水化物	81.1g	239.5g	炭水化物	79.9g	238.3g	炭水化物	81.0g	239.4g	炭水化物	83.8g	242.2g
	ナトリウム	1950mg	1953mg	ナトリウム	1944mg	1947mg	ナトリウム	1872mg	1875mg	ナトリウム	1818mg	1821mg	ナトリウム	1923mg	1926mg
	カリウム	1573mg	1756mg	カリウム	1223mg	1406mg	カリウム	1430mg	1613mg	カリウム	1341mg	1524mg	カリウム	1630mg	1813mg
	リン	463mg	658mg	リン	343mg	538mg	リン	470mg	665mg	リン	387mg	582mg	リン	384mg	579mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g
合計（間食込）	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal
	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	23.8g	36.1g	たんぱく質	26.8g	39.1g
	脂質	60.2g	62.0g	脂質	57.7g	59.5g	脂質	56.1g	57.9g	脂質	62.6g	64.4g	脂質	56.4g	58.2g
	炭水化物	95.1g	253.5g	炭水化物	96.3g	254.7g	炭水化物	95.4g	253.8g	炭水化物	92.5g	250.9g	炭水化物	99.3g	257.7g
	ナトリウム	1953mg	1956mg	ナトリウム	1945mg	1948mg	ナトリウム	1875mg	1878mg	ナトリウム	1821mg	1824mg	ナトリウム	1926mg	1929mg
	カリウム	1629mg	1812mg	カリウム	1280mg	1463mg	カリウム	1490mg	1673mg	カリウム	1397mg	1580mg	カリウム	1690mg	1873mg
	リン	469mg	664mg	リン	346mg	541mg	リン	477mg	672mg	リン	393mg	588mg	リン	391mg	586mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g

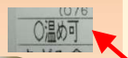
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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。

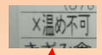
お食事の作り方

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（たんぱく60g管理食）

	5月23日（月）			5月24日（火）			5月25日（水）			5月26日（木）			5月27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		
	肉団子の玉ねぎあん		卵乳麦	揚げ真丈の柚子おろしあん		卵麦	三井寺煮		麦	チリコンカン		乳麦	オムレツ		卵麦
	肉野菜煮込み		麦	ジャガ芋の中華炒め		乳麦	小車麩煮		麦	油揚げと菜の花の煮物		麦	ホワイトソース		乳麦
	ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾋﾟｰﾅｯﾂ味噌和え		落	野菜のごま和え		乳麦	ツナあっさり煮		麦	中華サラダ		乳麦	野菜炒め		卵麦
							キャベツのピーナッツ和え		麦落				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	295kcal	585kcal	エネルギー	213kcal	503kcal	エネルギー	187kcal	477kcal	エネルギー	245kcal	535kcal	エネルギー	235kcal	525kcal
	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	5.3g	10.2g	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	7.7g	12.6g
	脂質	14.8g	15.5g	脂質	11.1g	11.8g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	15.4g	16.1g
	炭水化物	26.0g	88.9g	炭水化物	23.3g	86.2g	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	31.8g	94.7g	炭水化物	17.0g	79.9g
	ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	728mg	729mg
	カリウム	587mg	659mg	カリウム	427mg	499mg	カリウム	385mg	457mg	カリウム	677mg	749mg	カリウム	274mg	346mg
	リン	193mg	270mg	リン	91mg	168mg	リン	122mg	199mg	リン	210mg	287mg	リン	134mg	211mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g
昼食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	牛肉のちゃんぷる		卵乳麦	ホッケの酒粕焼		麦	揚げ豆腐の南蛮づけ		麦	さば梅煮		麦	鶏肉の香草焼		乳麦
	ぜんまいとミンチの煮物		乳麦	人参グラッセ		乳麦	鶏肉のカレー煮		乳麦	里芋のおろし煮		麦	オクラのペペロンチーノ		
	人参と春雨のサラダ		乳麦	豚バラのすき焼き煮		麦	ゴボウのピリ辛サラダ		卵乳麦	和風サラダ		卵	竹の子と人参のおかか煮		麦
				マカロニとパプリカのサラダ		卵麦							春雨フルーツサラダ		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	282kcal	572kcal	エネルギー	309kcal	599kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	298kcal	588kcal	エネルギー	315kcal	605kcal
	たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	11.9g	16.8g	たんぱく質	16.0g	20.9g
	脂質	17.4g	18.1g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	19.3g	20.0g	脂質	18.0g	18.7g	脂質	19.3g	20.0g
	炭水化物	20.9g	83.8g	炭水化物	20.3g	83.2g	炭水化物	20.7g	83.6g	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	15.5g	78.4g
	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	761mg	762mg	ナトリウム	760mg	761mg	ナトリウム	625mg	626mg
	カリウム	378mg	450mg	カリウム	418mg	490mg	カリウム	468mg	540mg	カリウム	444mg	516mg	カリウム	408mg	480mg
	リン	128mg	205mg	リン	191mg	268mg	リン	142mg	219mg	リン	161mg	238mg	リン	74mg	151mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g
間食	◎みかん（缶）150g			◎パイナップル（缶）150g			◎黄桃（缶）150g			◎みかん（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		
	白身魚の唐揚げ		麦	鶏のいそべ焼		麦	豚たまキャベツ		卵乳麦	鶏肉の韓国風炒め		麦落	オニオンソースハンバーグ		乳麦
	ピーマンのおかか和え			アスパラ			ひじきと挽肉の炒め物		乳麦	豚肉と大根の煮物		麦	インゲンと人参のグラッセ		乳
	さつま揚げと小松菜の煮浸し		卵麦	竹輪の五色きんぴら		卵乳麦	法蓮草のごま和え		乳麦	マッシュサラダ		卵乳麦	大豆と人参の煮物		麦
	カボチャとハムのサラダ		卵乳麦	菜の花ときのこの酢味噌和え									春菊のなめこ和え		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	263kcal	553kcal	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	273kcal	563kcal	エネルギー	337kcal	627kcal	エネルギー	233kcal	523kcal
	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	19.9g	24.8g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	14.9g	19.8g
	脂質	13.5g	14.2g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	19.5g	20.2g	脂質	8.1g	8.8g
	炭水化物	20.0g	82.9g	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	23.3g	86.2g
	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	794mg	795mg	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	717mg	718mg
	カリウム	455mg	527mg	カリウム	510mg	582mg	カリウム	604mg	676mg	カリウム	541mg	613mg	カリウム	850mg	922mg
	リン	222mg	299mg	リン	135mg	212mg	リン	203mg	280mg	リン	166mg	243mg	リン	224mg	301mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	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	840kcal	1710kcal	エネルギー	815kcal	1685kcal	エネルギー	760kcal	1630kcal	エネルギー	880kcal	1750kcal	エネルギー	783kcal	1653kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	41.2g	55.9g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	38.6g	53.3g
	脂質	45.7g	47.8g	脂質	43.2g	45.3g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	45.4g	47.5g	脂質	42.8g	44.9g
	炭水化物	66.9g	255.6g	炭水化物	60.1g	248.8g	炭水化物	53.1g	241.8g	炭水化物	72.0g	260.7g	炭水化物	55.8g	244.5g
	ナトリウム	1978mg	1981mg	ナトリウム	2018mg	2021mg	ナトリウム	2188mg	2191mg	ナトリウム	2242mg	2245mg	ナトリウム	2070mg	2073mg
	カリウム	1420mg	1636mg	カリウム	1355mg	1571mg	カリウム	1457mg	1673mg	カリウム	1662mg	1878mg	カリウム	1532mg	1748mg
	リン	543mg	774mg	リン	417mg	648mg	リン	467mg	698mg	リン	537mg	768mg	リン	432mg	663mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g
合計（間食込）	エネルギー	936kcal	1806kcal	エネルギー	941kcal	1811kcal	エネルギー	888kcal	1758kcal	エネルギー	976kcal	1846kcal	エネルギー	911kcal	1781kcal
	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	41.8g	56.5g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	39.4g	54.1g
	脂質	45.9g	48.0g	脂質	43.4g	45.5g	脂質	44.5g	46.6g	脂質	45.6g	47.7g	脂質	43.0g	45.1g
	炭水化物	89.9g	278.6g	炭水化物	90.6g	279.3g	炭水化物	84.0g	272.7g	炭水化物	95.0g	283.7g	炭水化物	86.7g	275.4g
	ナトリウム	1984mg	1987mg	ナトリウム	2020mg	2023mg	ナトリウム	2194mg	2197mg	ナトリウム	2248mg	2251mg	ナトリウム	2076mg	2079mg
	カリウム	1533mg	1749mg	カリウム	1469mg	1685mg	カリウム	1577mg	1793mg	カリウム	1775mg	1991mg	カリウム	1652mg	1868mg
	リン	555mg	786mg	リン	423mg	654mg	リン	481mg	712mg	リン	549mg	780mg	リン	446mg	677mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g

※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。
※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）

	5月23日(月)			5月24日(火)			5月25日(水)			5月26日(木)			5月27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		
	豚肉と野菜の生姜炒め		麦	オムレツ		卵麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮		麦	白身魚のしんじょう		卵麦	豚肉と野菜のトマト炒め		乳麦
	なすの中華風南蛮漬け		麦	特製デミグラスソース		乳麦	三色炒め煮		麦落	金時豆煮		麦	ひじきの五目煮		麦
	昆布の佃煮		麦	パスタのクリーム煮		乳麦	キャベツサラダ		卵乳麦	一夜漬(白菜小松菜)		麦	ポテトチキン		卵乳麦
	★味噌汁		麦	蒸し鶏とぜんまいのマリネ		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	144kcal	410kcal	エネルギー	173kcal	450kcal	エネルギー	131kcal	404kcal	エネルギー	155kcal	425kcal	エネルギー	215kcal	481kcal
	蛋白質	6.8g	12.5g	蛋白質	8.8g	15.2g	蛋白質	7.3g	13.4g	蛋白質	5.4g	11.2g	蛋白質	11.7g	17.4g
	脂 質	7.6g	8.5g	脂 質	8.2g	9.9g	脂 質	6.0g	7.0g	脂 質	6.0g	6.9g	脂 質	12.0g	12.9g
	炭水化物	11.1g	67.3g	炭水化物	14.6g	71.0g	炭水化物	13.6g	70.9g	炭水化物	20.1g	77.1g	炭水化物	15.2g	71.6g
	ナトリウム	501mg	943mg	ナトリウム	643mg	1086mg	ナトリウム	851mg	1293mg	ナトリウム	529mg	970mg	ナトリウム	549mg	1011mg
	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.6g
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		
	白身魚のムニエル		卵乳麦	大根とつくねの煮物		卵乳麦	ブリの磯辺焼		麦	ポークジンジャー		麦	ハヤシライスのルー		乳麦
	さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め		麦	ひじきと大豆の煮物		麦	大根の酢漬			とうふのかに玉あんかけ		卵麦	大根とベーコンの煮物		卵乳麦
	麩と若芽の酢の物		麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え		乳麦落	鶏肉のすき焼煮		麦	春雨のピーナッツ和え		卵乳麦落	キャベツの酢漬け		
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	菜の花のおひたし		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	284kcal	565kcal		214kcal	490kcal	エネルギー	242kcal	512kcal	エネルギー	231kcal	504kcal	エネルギー	212kcal	490kcal
	蛋白質	16.8g	23.3g	蛋白質	12.9g	18.8g	蛋白質	17.6g	23.5g	蛋白質	13.1g	19.3g	蛋白質	7.4g	14.0g
	脂 質	13.1g	14.8g	脂 質	8.6g	9.5g	脂 質	12.2g	13.1g	脂 質	9.7g	10.7g	脂 質	9.9g	11.6g
	炭水化物	22.6g	79.9g	炭水化物	22.5g	81.1g	炭水化物	13.9g	71.1g	炭水化物	22.1g	79.3g	炭水化物	24.6g	81.2g
	ナトリウム	695mg	1136mg	ナトリウム	842mg	1284mg	ナトリウム	762mg	1203mg	ナトリウム	1029mg	1472mg	ナトリウム	1100mg	1544mg
	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.8g	3.9g
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		
	やわらかチキンのガーリックトマト仕立て		乳麦	鯖のバジルオリーブ焼			鶏肉の韓国風炒め		麦落	牛肉と厚揚げの甘辛煮		乳麦	鶏もも竜田揚げ		卵麦
	法蓮草			ピーマンのおかか和え			ツナあっさり煮		麦	ベーコンポテト		卵乳麦か	人参グラッセ		乳麦
	ふきと大根のスープ煮		卵乳麦落か	キャベツと豚肉のカキソース炒め		卵麦	さっぱりポテトサラダ		卵乳麦	切干と法蓮草のおひたし		麦	ナスと麩の炒め煮		乳麦落
	春雨フルーツサラダ		卵乳麦	煮生酢		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	インゲンのごま和え		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	237kcal	504kcal	エネルギー	309kcal	574kcal	エネルギー	249kcal	517kcal	エネルギー	261kcal	537kcal	エネルギー	281kcal	547kcal
	蛋白質	10.4g	16.4g	蛋白質	13.6g	19.3g	蛋白質	10.9g	16.6g	蛋白質	10.1g	16.5g	蛋白質	15.0g	20.7g
	脂 質	14.0g	14.9g	脂 質	21.7g	22.6g	脂 質	13.7g	14.6g	脂 質	14.1g	15.8g	脂 質	15.4g	16.3g
	炭水化物	16.9g	73.4g	炭水化物	13.5g	69.8g	炭水化物	19.5g	76.3g	炭水化物	22.0g	78.4g	炭水化物	20.0g	76.3g
	ナトリウム	756mg	1200mg	ナトリウム	731mg	1192mg	ナトリウム	919mg	1362mg	ナトリウム	869mg	1310mg	ナトリウム	745mg	1215mg
	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	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	665kcal	1479kcal	エネルギー	696kcal	1514kcal	エネルギー	622kcal	1433kcal	エネルギー	647kcal	1466kcal	エネルギー	708kcal	1518kcal
	蛋白質	34.0g	52.2g	蛋白質	35.3g	53.3g	蛋白質	35.8g	53.5g	蛋白質	28.6g	47.0g	蛋白質	34.1g	52.1g
	脂 質	34.7g	38.2g	脂 質	38.5g	42.0g	脂 質	31.9g	34.7g	脂 質	29.8g	33.4g	脂 質	37.3g	40.8g
	炭水化物	50.6g	220.6g	炭水化物	50.6g	221.9g	炭水化物	47.0g	218.3g	炭水化物	64.2g	234.8g	炭水化物	59.8g	229.1g
	ナトリウム	1952mg	3279mg	ナトリウム	2216mg	3562mg	ナトリウム	2532mg	3858mg	ナトリウム	2427mg	3752mg	ナトリウム	2394mg	3770mg
	食塩相当量	5.0g	8.4g	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	6.4g	9.9g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	6.1g	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。

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）

	5月23日(月)			5月24日(火)			5月25日(水)			5月26日(木)			5月27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		
	豚肉と野菜の生姜炒め		麦	オムレツ		卵麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮		麦	白身魚のしんじょう		卵麦	豚肉と野菜のトマト炒め		乳麦
	なすの中華風南蛮漬け		麦	特製デミグラスソース		乳麦	三色炒め煮		麦落	金時豆煮		麦	ひじきの五目煮		麦
	昆布の佃煮		麦	パスタのクリーム煮		乳麦	キャベツサラダ		卵乳麦	一夜漬(白菜小松菜)		麦	ポテトチキン		卵乳麦
	★味噌汁		麦	蒸し鶏とぜんまいのマリネ		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	144kcal	303kcal	エネルギー	173kcal	332kcal	エネルギー	131kcal	290kcal	エネルギー	155kcal	314kcal	エネルギー	215kcal	374kcal
	蛋白質	6.8g	10.5g	蛋白質	8.8g	12.5g	蛋白質	7.3g	11.0g	蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	11.7g	15.4g
	脂 質	7.6g	8.3g	脂 質	8.2g	8.9g	脂 質	6.0g	6.7g	脂 質	6.0g	6.7g	脂 質	12.0g	12.7g
	炭水化物	11.1g	44.1g	炭水化物	14.6g	47.6g	炭水化物	13.6g	46.6g	炭水化物	20.1g	53.1g	炭水化物	15.2g	48.2g
	ナトリウム	501mg	941mg	ナトリウム	643mg	1083mg	ナトリウム	851mg	1291mg	ナトリウム	529mg	969mg	ナトリウム	549mg	989mg
	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.5g
昼食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	白身魚のムニエル		卵乳麦	大根とつくねの煮物		卵乳麦	ブリの磯辺焼		麦	ポークジンジャー		麦	ハヤシライスのルー		乳麦
	さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め		麦	ひじきと大豆の煮物		麦	大根の酢漬			とうふのかに玉あんかけ		卵麦	大根とベーコンの煮物		卵乳麦
	麩と若芽の酢の物		麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え		乳麦落	鶏肉のすき焼煮		麦	春雨のピーナッツ和え		卵乳麦落	キャベツの酢漬け		
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	菜の花のおひたし		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	284kcal	443kcal	エネルギー	214kcal	373kcal	エネルギー	242kcal	401kcal	エネルギー	231kcal	390kcal	エネルギー	212kcal	371kcal
	蛋白質	16.8g	20.5g	蛋白質	12.9g	16.6g	蛋白質	17.6g	21.3g	蛋白質	13.1g	16.8g	蛋白質	7.4g	11.1g
	脂 質	13.1g	13.8g	脂 質	8.6g	9.3g	脂 質	12.2g	12.9g	脂 質	9.7g	10.4g	脂 質	9.9g	10.6g
	炭水化物	22.6g	55.6g	炭水化物	22.5g	55.5g	炭水化物	13.9g	46.9g	炭水化物	22.1g	55.1g	炭水化物	24.6g	57.6g
	ナトリウム	695mg	1135mg	ナトリウム	842mg	1282mg	ナトリウム	762mg	1202mg	ナトリウム	1029mg	1469mg	ナトリウム	1100mg	1540mg
	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.8g	3.9g
夕食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	やわらかチキンのガーリックトマト仕立て		乳麦	鯖のバジルオリーブ焼			鶏肉の韓国風炒め		麦落	牛肉と厚揚げの甘辛煮		乳麦	鶏もも竜田揚げ		卵麦
	法蓮草			ピーマンのおかか和え			ツナあっさり煮		麦	ベーコンポテト		卵乳麦か	人参グラッセ		乳麦
	ふきと大根のスープ煮		卵乳麦落か	キャベツと豚肉のカキソース炒め		卵麦	さっぱりポテトサラダ		卵乳麦	切干と法蓮草のおひたし		麦	ナスと麩の炒め煮		乳麦落
	春雨フルーツサラダ		卵乳麦	煮生酢		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	インゲンのごま和え		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	237kcal	396kcal	エネルギー	309kcal	468kcal	エネルギー	249kcal	408kcal	エネルギー	261kcal	420kcal	エネルギー	281kcal	440kcal
	蛋白質	10.4g	14.1g	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	10.9g	14.6g	蛋白質	10.1g	13.8g	蛋白質	15.0g	18.7g
	脂 質	14.0g	14.7g	脂 質	21.7g	22.4g	脂 質	13.7g	14.4g	脂 質	14.1g	14.8g	脂 質	15.4g	16.1g
	炭水化物	16.9g	49.9g	炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	19.5g	52.5g	炭水化物	22.0g	55.0g	炭水化物	20.0g	53.0g
	ナトリウム	756mg	1196mg	ナトリウム	731mg	1171mg	ナトリウム	919mg	1359mg	ナトリウム	869mg	1309mg	ナトリウム	745mg	1185mg
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	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	665kcal	1142kcal	エネルギー	696kcal	1173kcal	エネルギー	622kcal	1099kcal	エネルギー	647kcal	1124kcal	エネルギー	708kcal	1185kcal
	蛋白質	34.0g	45.1g	蛋白質	35.3g	46.4g	蛋白質	35.8g	46.9g	蛋白質	28.6g	39.7g	蛋白質	34.1g	45.2g
	脂 質	34.7g	36.8g	脂 質	38.5g	40.6g	脂 質	31.9g	34.0g	脂 質	29.8g	31.9g	脂 質	37.3g	39.4g
	炭水化物	50.6g	149.6g	炭水化物	50.6g	149.6g	炭水化物	47.0g	146.0g	炭水化物	64.2g	163.2g	炭水化物	59.8g	158.8g
	ナトリウム	1952mg	3272mg	ナトリウム	2216mg	3536mg	ナトリウム	2532mg	3852mg	ナトリウム	2427mg	3747mg	ナトリウム	2394mg	3714mg
	食塩相当量	5.0g	8.3g	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	6.4g	9.9g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	6.1g	9.4g

★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）

	5月23日(月)			5月24日(火)			5月25日(水)			5月26日(木)			5月27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		
	きのこの玉子とじ		卵乳麦	豚すき		乳麦	鶏大根の味噌煮		乳麦	温泉玉子		卵麦	五目豆腐煮		乳麦
	法蓮草とハムのマリーネ		卵乳麦	切干大根煮		乳麦	薩摩芋と切昆布の煮物		乳麦	竹輪の五色きんぴら		乳麦	野菜の三杯酢		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	96kcal	270kcal	エネルギー	93kcal	267kcal	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	139kcal	313kcal	エネルギー	99kcal	273kcal
	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	3.6g	7.4g	蛋白質	6.0g	9.8g	蛋白質	2.1g	5.9g
	脂 質	4.0g	4.7g	脂 質	3.4g	4.1g	脂 質	2.6g	3.3g	脂 質	7.0g	7.7g	脂 質	4.3g	5.0g
	炭水化物	11.2g	49.6g	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	11.6g	50.0g	炭水化物	13.7g	52.1g
	ナトリウム	625mg	1148mg	ナトリウム	568mg	1091mg	ナトリウム	623mg	1146mg	ナトリウム	669mg	1192mg	ナトリウム	571mg	1094mg
	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.7g	3.0g	食塩相当量	1.5g	2.8g
昼食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	豚肉の生姜焼		乳麦	白身の竜田揚げ		乳麦	クリームコロッケ		卵乳麦か	白身のおろし煮		乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮		乳麦
	切干大根とベーコンの煮物		卵乳麦	肉団子のソース炒め		卵乳麦	枝豆とかにかまの煮物		卵麦か	ひじきと大豆の煮物		乳麦	大根と椎茸の煮物		麦
	若芽の酢味噌和え		乳麦	法蓮草と油揚げの煮物		麦	ベーコンのごま酢和え		卵乳麦	青菜のわさび和え		卵乳麦	青菜のおひたし		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	161kcal	335kcal	エネルギー	211kcal	385kcal	エネルギー	186kcal	360kcal	エネルギー	187kcal	361kcal	エネルギー	143kcal	317kcal
	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	10.8g	14.6g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	6.8g	10.6g
	脂 質	7.0g	7.7g	脂 質	9.9g	10.6g	脂 質	10.1g	10.8g	脂 質	9.7g	10.4g	脂 質	6.1g	6.8g
	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	20.2g	58.6g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	16.3g	54.7g
	ナトリウム	726mg	1249mg	ナトリウム	927mg	1450mg	ナトリウム	837mg	1360mg	ナトリウム	882mg	1405mg	ナトリウム	721mg	1244mg
	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.2g
夕食	★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	赤魚の生姜煮		乳麦	鶏の照焼		乳麦	和風煮込みハンバーグ		乳麦
	赤玉南瓜の煮物		麦	ひじきと高野豆腐の煮物		乳麦	鶏つくねとフキの煮物		卵乳麦	切昆布と竹の子の煮物		乳麦	鶏肉のすき焼き煮		麦
	ブロッコリーの煮物		乳麦	菜の花のおひたし		乳麦	南瓜とハムのサラダ		卵乳麦	野菜の味噌風味		乳麦	金時豆の煮物		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	196kcal	370kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	181kcal	355kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	176kcal	350kcal
	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.5g	11.3g	蛋白質	7.6g	11.4g
	脂 質	7.0g	7.7g	脂 質	7.5g	8.2g	脂 質	8.9g	9.6g	脂 質	7.1g	7.8g	脂 質	5.8g	6.5g
	炭水化物	23.1g	61.5g	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	16.6g	55.0g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	22.0g	60.4g
	ナトリウム	758mg	1281mg	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	799mg	1322mg	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	613mg	1136mg
	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.6g	2.9g
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	453kcal	975kcal	エネルギー	465kcal	987kcal	エネルギー	454kcal	976kcal	エネルギー	494kcal	1016kcal	エネルギー	418kcal	940kcal
	蛋白質	20.9g	32.3g	蛋白質	20.5g	31.9g	蛋白質	16.5g	27.9g	蛋白質	21.8g	33.2g	蛋白質	16.5g	27.9g
	脂 質	18.0g	20.1g	脂 質	20.8g	22.9g	脂 質	21.6g	23.7g	脂 質	23.8g	25.9g	脂 質	16.2g	18.3g
	炭水化物	53.5g	168.7g	炭水化物	49.6g	164.8g	炭水化物	48.5g	163.7g	炭水化物	47.8g	163.0g	炭水化物	52.0g	167.2g
	ナトリウム	2109mg	3678mg	ナトリウム	2362mg	3931mg	ナトリウム	2259mg	3828mg	ナトリウム	2418mg	3987mg	ナトリウム	1905mg	3474mg
	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	6.0g	10.0g	食塩相当量	5.7g	9.8g	食塩相当量	6.1g	10.1g	食塩相当量	4.9g	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。

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