

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	11月14日(月)		11月15日(火)		11月16日(水)		11月17日(木)		11月18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 目玉焼き 里芋といかの煮物 キャベツとベーコンの和え物 ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵 麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 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 ひじきと大豆の煮物 大根の甘酢漬け ★味噌汁(揚げ・白菜)	卵麦 麦	★ごはん150g 肉詰いなり煮 チキンアラビアータ 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)	卵麦 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					
	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	174kcal	433kcal	エネルギー	173kcal	437kcal	エネルギー	153kcal	420kcal	エネルギー	167kcal	427kcal	エネルギー	170kcal	443kcal
	たんぱく質	9.7g	14.9g	たんぱく質	12.7g	18.3g	たんぱく質	6.6g	12.4g	たんぱく質	9.1g	14.5g	たんぱく質	11.2g	17.5g
	脂質	10.0g	11.3g	脂質	8.6g	9.5g	脂質	7.8g	9.4g	脂質	8.2g	9.2g	脂質	8.5g	10.2g
炭水化物	11.0g	65.4g	炭水化物	11.1g	67.2g	炭水化物	14.6g	69.6g	炭水化物	15.3g	70.3g	炭水化物	13.3g	69.1g	
ナトリウム	452mg	617mg	ナトリウム	577mg	804mg	ナトリウム	566mg	793mg	ナトリウム	676mg	930mg	ナトリウム	636mg	862mg	
食塩相当量	1.1g	1.6g	食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.2g	
昼食	★ごはん150g オニオンソースハンバーグ ブロッコリー 鶏肉と小松菜煮 煮生酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g ポークチャップ キャベツの土佐煮 法蓮草とハムのマリネ ★すまし汁(椎茸・豆腐)	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 ピーマンソテー ぜんまいとミンチの煮物 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)	麦 卵乳麦 乳麦 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 菜の花のツナ炒め 若芽としらすのおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	乳麦 卵乳麦 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	234kcal	500kcal	エネルギー	206kcal	460kcal	エネルギー	250kcal	507kcal	エネルギー	242kcal	504kcal	エネルギー	207kcal	466kcal
	たんぱく質	18.2g	24.1g	たんぱく質	12.9g	18.0g	たんぱく質	17.4g	22.6g	たんぱく質	18.0g	23.6g	たんぱく質	12.0g	17.2g
	脂質	8.8g	10.4g	脂質	9.4g	10.2g	脂質	11.2g	12.0g	脂質	12.5g	13.4g	脂質	10.3g	11.6g
炭水化物	18.1g	73.0g	炭水化物	18.3g	72.7g	炭水化物	19.7g	74.9g	炭水化物	14.8g	70.5g	炭水化物	16.7g	71.1g	
ナトリウム	757mg	983mg	ナトリウム	798mg	946mg	ナトリウム	741mg	988mg	ナトリウム	599mg	845mg	ナトリウム	809mg	994mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.5g	
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						
	◎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 スープキャベツ ★味噌汁(白菜・ひじき)	麦 乳麦 麦 乳麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ インゲンの生姜炒め 旨みチンゲン菜 ★味噌汁(白菜・人参)	麦 麦 乳麦 麦	★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 大豆とごぼうの味噌炒め ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦 乳麦 麦 麦落 麦	★ごはん150g ほっけみりん焼 スナッフえんどう 大根と鶏肉の味噌煮 マリネサラダ ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	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	224kcal	479kcal	エネルギー	273kcal	530kcal	エネルギー	216kcal	470kcal	エネルギー	231kcal	487kcal	エネルギー	238kcal	494kcal
	たんぱく質	14.5g	19.5g	たんぱく質	15.2g	20.2g	たんぱく質	16.9g	22.0g	たんぱく質	16.8g	22.0g	たんぱく質	16.0g	21.1g
	脂質	12.3g	13.1g	脂質	14.4g	15.2g	脂質	10.1g	10.9g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	11.7g	12.5g
炭水化物	12.6g	67.2g	炭水化物	20.0g	75.0g	炭水化物	16.1g	70.3g	炭水化物	14.2g	69.1g	炭水化物	15.3g	70.2g	
ナトリウム	793mg	1022mg	ナトリウム	867mg	1095mg	ナトリウム	662mg	810mg	ナトリウム	687mg	834mg	ナトリウム	664mg	893mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	632kcal	1412kcal	エネルギー	652kcal	1427kcal	エネルギー	619kcal	1397kcal	エネルギー	640kcal	1418kcal	エネルギー	615kcal	1403kcal
	たんぱく質	42.4g	58.5g	たんぱく質	40.8g	56.5g	たんぱく質	40.9g	57.0g	たんぱく質	43.9g	60.1g	たんぱく質	39.2g	55.8g
	脂質	31.1g	34.8g	脂質	32.4g	34.9g	脂質	29.1g	32.3g	脂質	32.5g	35.1g	脂質	30.5g	34.3g
	炭水化物	41.7g	205.6g	炭水化物	49.4g	214.9g	炭水化物	50.4g	214.8g	炭水化物	44.3g	209.9g	炭水化物	45.3g	210.4g
ナトリウム	2002mg	2622mg	ナトリウム	2242mg	2845mg	ナトリウム	1969mg	2591mg	ナトリウム	1962mg	2609mg	ナトリウム	2109mg	2749mg	
食塩相当量	5.0g	6.7g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	4.9g	6.6g	食塩相当量	5.4g	7.0g	
合計(間食込)	エネルギー	839kcal	1619kcal	エネルギー	850kcal	1625kcal	エネルギー	816kcal	1594kcal	エネルギー	847kcal	1625kcal	エネルギー	816kcal	1604kcal
	たんぱく質	48.5g	64.6g	たんぱく質	47.7g	63.4g	たんぱく質	48.6g	64.7g	たんぱく質	50.0g	66.2g	たんぱく質	46.6g	63.2g
	脂質	38.2g	41.9g	脂質	39.4g	41.9g	脂質	36.1g	39.3g	脂質	39.6g	42.2g	脂質	37.5g	41.3g
	炭水化物	73.6g	237.5g	炭水化物	78.3g	243.8g	炭水化物	78.2g	242.6g	炭水化物	76.2g	241.8g	炭水化物	74.2g	239.3g
	ナトリウム	2076mg	2696mg	ナトリウム	2316mg	2919mg	ナトリウム	2045mg	2667mg	ナトリウム	2036mg	2683mg	ナトリウム	2186mg	2826mg
食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.1g	6.8g	食塩相当量	5.6g	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。



- 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)

	11月14日(月)		11月15日(火)		11月16日(水)		11月17日(木)		11月18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 目玉焼き 里芋といかの煮物 キャベツとベーコンの和え物	卵 麦 卵乳麦	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 麩とえのきのさっと煮 鶏肉とオクラの中華風	麦 麦 麦	★ごはん120g 白身魚のしんじょう ひじきと大豆の煮物 大根の甘酢漬け	卵麦 麦	★ごはん120g 肉詰いなり煮 チキンアラビアータ 白菜の辛子柚子和え	卵麦 麦 麦	★ごはん120g 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	卵乳麦 乳麦 麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	174kcal	367kcal	エネルギー	173kcal	366kcal	エネルギー	153kcal	346kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	170kcal	363kcal
	たんぱく質	9.7g	13.0g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	6.6g	9.9g	たんぱく質	9.1g	12.4g	たんぱく質	11.2g	14.5g
	脂質	10.0g	10.5g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	7.8g	8.3g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	8.5g	9.0g
炭水化物	11.0g	52.9g	炭水化物	11.1g	53.0g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	13.3g	55.2g	
ナトリウム	452mg	453mg	ナトリウム	577mg	578mg	ナトリウム	566mg	567mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	636mg	637mg	
食塩相当量	1.1g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん120g オニオンソースハンバーグ ブロッコリー 鶏肉と小松菜煮 煮生酢	乳麦 麦 麦	★ごはん120g ポークチャップ キャベツの土佐煮 法蓮草とハムのマリネ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 ピーマンソテー ぜんまいとミンチの煮物 菜の花としめじの和え物	麦 卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g 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)	乳麦 麦 麦 麦	★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ アスパラ 菜の花のツナ炒め 若芽としらすのおひたし	乳麦 麦 卵乳麦 麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	234kcal	427kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	242kcal	435kcal	エネルギー	207kcal	400kcal
	たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	12.9g	16.2g	たんぱく質	17.4g	20.7g	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	12.0g	15.3g
	脂質	8.8g	9.3g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	12.5g	13.0g	脂質	10.3g	10.8g
炭水化物	18.1g	60.0g	炭水化物	18.3g	60.2g	炭水化物	19.7g	61.6g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	16.7g	58.6g	
ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	798mg	799mg	ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	809mg	810mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
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						
	★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 スープキャベツ	麦 乳麦 麦 乳麦	★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ インゲンの生姜炒め 旨みチンゲン菜	麦 麦 乳麦	★ごはん120g 赤魚の生姜煮 きのこソテー 春菊と豚肉の炒め物 キャベツのピーナツ和え	麦 乳麦 麦落 麦落	★ごはん120g 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 大豆とごぼうの味噌炒め	麦 乳麦 麦 麦落	★ごはん120g ほっけみりん焼 スナッフえんどう 大根と鶏肉の味噌煮 マリネサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦					
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	224kcal	417kcal	エネルギー	273kcal	466kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	231kcal	424kcal	エネルギー	238kcal	431kcal
	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	16.9g	20.2g	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	16.0g	19.3g
	脂質	12.3g	12.8g	脂質	14.4g	14.9g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	11.8g	12.3g	脂質	11.7g	12.2g
	炭水化物	12.6g	54.5g	炭水化物	20.0g	61.9g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	14.2g	56.1g	炭水化物	15.3g	57.2g
ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	867mg	868mg	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	664mg	665mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
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	632kcal	1211kcal	エネルギー	652kcal	1231kcal	エネルギー	619kcal	1198kcal	エネルギー	640kcal	1219kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal
	たんぱく質	42.4g	52.3g	たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	43.9g	53.8g	たんぱく質	39.2g	49.1g
	脂質	31.1g	32.6g	脂質	32.4g	33.9g	脂質	29.1g	30.6g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	30.5g	32.0g
	炭水化物	41.7g	167.4g	炭水化物	49.4g	175.1g	炭水化物	50.4g	176.1g	炭水化物	44.3g	170.0g	炭水化物	45.3g	171.0g
ナトリウム	2002mg	2005mg	ナトリウム	2242mg	2245mg	ナトリウム	1969mg	1972mg	ナトリウム	1962mg	1965mg	ナトリウム	2109mg	2112mg	
食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	
合計(間食込)	エネルギー	839kcal	1418kcal	エネルギー	850kcal	1429kcal	エネルギー	816kcal	1395kcal	エネルギー	847kcal	1426kcal	エネルギー	816kcal	1395kcal
	たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	48.6g	58.5g	たんぱく質	50.0g	59.9g	たんぱく質	46.6g	56.5g
	脂質	38.2g	39.7g	脂質	39.4g	40.9g	脂質	36.1g	37.6g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	37.5g	39.0g
	炭水化物	73.6g	199.3g	炭水化物	78.3g	204.0g	炭水化物	78.2g	203.9g	炭水化物	76.2g	201.9g	炭水化物	74.2g	199.9g
	ナトリウム	2076mg	2079mg	ナトリウム	2316mg	2319mg	ナトリウム	2045mg	2048mg	ナトリウム	2036mg	2039mg	ナトリウム	2186mg	2189mg
食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	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。



- 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)

11月14日(月)		11月15日(火)		11月16日(水)		11月17日(木)		11月18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 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 麦	★ごはん150g 油揚げの玉子とじ 人参しりしり 春雨フルーツサラダ	卵麦 麦 卵	★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 野菜たっぷりマーボ炒め れんこんサラダ	卵乳麦 麦か 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 252kcal	495kcal	エネルギー 318kcal	561kcal	エネルギー 258kcal	501kcal	エネルギー 207kcal	450kcal
たんぱく質 5.2g	9.3g	たんぱく質 7.4g	11.5g	たんぱく質 6.5g	10.6g	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 15.1g	15.7g	脂質 19.6g	20.2g	脂質 16.8g	17.4g	脂質 11.9g	12.5g
炭水化物 20.0g	72.8g	炭水化物 22.3g	75.1g	炭水化物 29.9g	82.7g	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 469mg	470mg	ナトリウム 692mg	693mg	ナトリウム 742mg	743mg	ナトリウム 503mg	504mg
カリウム 584mg	645mg	カリウム 346mg	407mg	カリウム 576mg	637mg	カリウム 263mg	324mg	カリウム 376mg	437mg
リン 107mg	172mg	リン 133mg	198mg	リン 138mg	203mg	リン 91mg	156mg	リン 75mg	140mg
食塩相当量 1.1g	1.1g	食塩相当量 1.2g	1.2g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.3g	1.3g
★ごはん150g カルビ丼の具 野菜炒め ポテトマサラダ	麦落 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g オニオンソースハンバーグ スパンテー 野菜のバジルチーズ焼き 法蓮草のごまマヨネーズ	乳麦 乳麦 乳 卵麦	★ごはん150g ポークジンジャー スイートおさつ キャベツの白ドレ和え	麦 卵麦	★ごはん150g 鯖の塩焼 人参のきんぴら 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 450kcal	693kcal	エネルギー 342kcal	585kcal	エネルギー 338kcal	581kcal	エネルギー 404kcal	647kcal	エネルギー 400kcal	643kcal
たんぱく質 11.9g	16.0g	たんぱく質 10.3g	14.4g	たんぱく質 11.1g	15.2g	たんぱく質 12.5g	16.6g	たんぱく質 9.2g	13.3g
脂質 28.4g	29.0g	脂質 18.8g	19.4g	脂質 13.9g	14.5g	脂質 27.0g	27.6g	脂質 22.6g	23.2g
炭水化物 37.4g	90.2g	炭水化物 29.5g	82.3g	炭水化物 41.7g	94.5g	炭水化物 25.6g	78.4g	炭水化物 39.9g	92.7g
ナトリウム 982mg	983mg	ナトリウム 811mg	812mg	ナトリウム 560mg	561mg	ナトリウム 544mg	545mg	ナトリウム 718mg	719mg
カリウム 585mg	646mg	カリウム 528mg	589mg	カリウム 671mg	732mg	カリウム 470mg	531mg	カリウム 552mg	613mg
リン 173mg	238mg	リン 161mg	226mg	リン 157mg	222mg	リン 175mg	240mg	リン 129mg	194mg
食塩相当量 2.5g	2.5g	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.8g	1.8g
◎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	
★ごはん150g ハニーマスタードチキン ブロccoli 野菜の味噌煮込み 玉子スパサラダ	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 ポテトコロケ コンソテー 豚肉のマヨマスタード炒め 切干と人参のハリハリ	卵乳麦 卵 卵麦 麦	★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン モックスソテー 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 里芋のおろし揚げ出し	乳 乳麦 麦 麦	★ごはん150g サワラのおろし煮 マカロニと法蓮草のソテー 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 368kcal	611kcal	エネルギー 385kcal	628kcal	エネルギー 317kcal	560kcal	エネルギー 328kcal	571kcal	エネルギー 370kcal	613kcal
たんぱく質 12.3g	16.4g	たんぱく質 12.5g	16.6g	たんぱく質 8.3g	12.4g	たんぱく質 11.3g	15.4g	たんぱく質 13.1g	17.2g
脂質 19.5g	20.1g	脂質 19.8g	20.4g	脂質 20.6g	21.2g	脂質 17.5g	18.1g	脂質 22.1g	22.7g
炭水化物 33.3g	86.1g	炭水化物 38.6g	91.4g	炭水化物 24.2g	77.0g	炭水化物 29.8g	82.6g	炭水化物 27.3g	80.1g
ナトリウム 718mg	719mg	ナトリウム 783mg	784mg	ナトリウム 696mg	697mg	ナトリウム 466mg	467mg	ナトリウム 573mg	574mg
カリウム 439mg	500mg	カリウム 732mg	793mg	カリウム 306mg	367mg	カリウム 481mg	542mg	カリウム 510mg	571mg
リン 153mg	218mg	リン 176mg	241mg	リン 107mg	172mg	リン 133mg	198mg	リン 163mg	228mg
食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.2g	1.2g	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 977kcal	1706kcal	エネルギー 979kcal	1708kcal	エネルギー 973kcal	1702kcal	エネルギー 990kcal	1719kcal	エネルギー 977kcal	1706kcal
たんぱく質 29.4g	41.7g	たんぱく質 30.2g	42.5g	たんぱく質 25.9g	38.2g	たんぱく質 30.6g	42.9g	たんぱく質 27.0g	39.3g
脂質 55.5g	57.3g	脂質 53.7g	55.5g	脂質 54.1g	55.9g	脂質 61.3g	63.1g	脂質 56.6g	58.4g
炭水化物 90.7g	249.1g	炭水化物 90.4g	248.8g	炭水化物 95.8g	254.2g	炭水化物 75.8g	234.2g	炭水化物 87.5g	245.9g
ナトリウム 2145mg	2148mg	ナトリウム 2063mg	2066mg	ナトリウム 1948mg	1951mg	ナトリウム 1752mg	1755mg	ナトリウム 1794mg	1797mg
カリウム 1608mg	1791mg	カリウム 1606mg	1789mg	カリウム 1553mg	1736mg	カリウム 1214mg	1397mg	カリウム 1438mg	1621mg
リン 433mg	628mg	リン 470mg	665mg	リン 402mg	659mg	リン 399mg	594mg	リン 367mg	562mg
食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 4.5g	4.5g	食塩相当量 4.6g	4.6g
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 1025kcal	1754kcal	エネルギー 1043kcal	1772kcal	エネルギー 1021kcal	1750kcal	エネルギー 1053kcal	1782kcal	エネルギー 1041kcal	1770kcal
たんぱく質 29.8g	42.1g	たんぱく質 30.6g	42.9g	たんぱく質 26.3g	38.6g	たんぱく質 30.9g	43.2g	たんぱく質 27.4g	39.7g
脂質 55.6g	57.4g	脂質 53.8g	55.6g	脂質 54.2g	56.0g	脂質 61.4g	63.2g	脂質 56.7g	58.5g
炭水化物 102.2g	260.6g	炭水化物 105.9g	264.3g	炭水化物 107.3g	265.7g	炭水化物 91.0g	249.4g	炭水化物 103.0g	261.4g
ナトリウム 2148mg	2151mg	ナトリウム 2066mg	2069mg	ナトリウム 1951mg	1954mg	ナトリウム 1753mg	1756mg	ナトリウム 1797mg	1800mg
カリウム 1664mg	1847mg	カリウム 1666mg	1849mg	カリウム 1609mg	1792mg	カリウム 1271mg	1454mg	カリウム 1498mg	1681mg
リン 439mg	634mg	リン 477mg	672mg	リン 408mg	603mg	リン 402mg	597mg	リン 374mg	569mg
食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 4.5g	4.5g	食塩相当量 4.6g	4.6g

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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

ワンポイントアドバイス

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

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

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

週間献立表(たんぱく60g管理食)

11月14日(月)		11月15日(火)		11月16日(水)		11月17日(木)		11月18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180g 豚肉ときくらげの卵炒め 春雨の五目炒め 春菊のなめこ和え	卵 卵乳麦 麦	★ごはん180g えび団子とかぶの煮物 豆腐のかに風あんかけ カボチャとハムのサラダ	卵 卵乳麦 麦	★ごはん180g 豚肉としめじの生姜炒め 竹の子と人参のおかか煮 インゲンとツナのマスタード和え	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 豆腐ステーキ 蒸し鶏と春雨の炒め物 ブロッコリーの玉子とじ	卵 麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚肉とふきの炒め煮 れんこんと竹の子のおかか煮 和風サラダ	麦 麦 卵						
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット						
エネルギー	216kcal	506kcal	エネルギー	216kcal	506kcal	エネルギー	204kcal	494kcal	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	7.8g	12.7g	たんぱく質	12.0g	16.9g	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	11.5g	12.2g	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	14.1g	77.0g	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	612mg	613mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	686mg	687mg	
カリウム	337mg	409mg	カリウム	361mg	433mg	カリウム	466mg	538mg	カリウム	247mg	319mg	カリウム	513mg	585mg	
リン	116mg	193mg	リン	117mg	194mg	リン	168mg	245mg	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	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
★ごはん180g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 大豆と椎茸の煮物 法蓮草のごま和え	卵乳麦 麦 乳麦	★ごはん180g さわら南蛮焼 インゲンソテー 牛肉と根菜の煮物 かひろりのピナツ味噌和え	麦 乳麦 麦 落	★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 ナスの挽肉炒め 白菜のおかかポン酢和え	麦 乳麦 麦	★ごはん180g プリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリネサラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g メンチカツ スパソテー 白菜の煮びたし イカのトマトマリネ	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	327kcal	617kcal	エネルギー	292kcal	582kcal	エネルギー	252kcal	542kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	
たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	18.2g	23.1g	たんぱく質	14.2g	19.1g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	11.8g	16.7g	
脂質	10.8g	11.5g	脂質	15.3g	16.0g	脂質	14.8g	15.5g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	13.6g	14.3g	
炭水化物	44.9g	107.8g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	23.8g	86.7g	
ナトリウム	828mg	829mg	ナトリウム	833mg	834mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	669mg	670mg	
カリウム	881mg	953mg	カリウム	717mg	789mg	カリウム	545mg	617mg	カリウム	454mg	526mg	カリウム	449mg	521mg	
リン	234mg	311mg	リン	231mg	308mg	リン	161mg	238mg	リン	178mg	255mg	リン	173mg	250mg	
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	
◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g							
★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g チキンピカタ トマトソース 麩とえのきのさつと煮 法蓮草のごまマヨネーズ	卵 麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 牛肉の柳川風煮 大豆と人参の煮物 もずくとなめこの三杯酢	卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ジャガ芋の洋風あんかけ たたきごぼう	麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん180g 赤魚のごま焼 アスパラ 鶏肉と厚揚げの煮物 コーンサラダ	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	275kcal	565kcal	エネルギー	315kcal	605kcal	エネルギー	333kcal	623kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	306kcal	596kcal	
たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	17.6g	22.5g	
脂質	18.5g	19.2g	脂質	20.7g	21.4g	脂質	18.7g	19.4g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	17.9g	18.6g	
炭水化物	9.1g	72.0g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	29.0g	91.9g	炭水化物	23.8g	86.7g	炭水化物	17.2g	80.1g	
ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	594mg	595mg	
カリウム	401mg	473mg	カリウム	415mg	487mg	カリウム	608mg	680mg	カリウム	533mg	605mg	カリウム	540mg	612mg	
リン	209mg	286mg	リン	176mg	253mg	リン	177mg	254mg	リン	155mg	232mg	リン	205mg	282mg	
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	1.6g	1.6g	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	818kcal	1688kcal	エネルギー	823kcal	1693kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal	エネルギー	783kcal	1653kcal	エネルギー	770kcal	1640kcal	
たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	38.6g	53.3g	
脂質	41.0g	43.1g	脂質	46.3g	48.4g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	46.0g	48.1g	脂質	40.9g	43.0g	
炭水化物	73.6g	262.3g	炭水化物	60.2g	248.9g	炭水化物	58.1g	246.8g	炭水化物	54.2g	242.9g	炭水化物	59.8g	248.5g	
ナトリウム	2016mg	2019mg	ナトリウム	2186mg	2189mg	ナトリウム	2166mg	2169mg	ナトリウム	1937mg	1940mg	ナトリウム	1949mg	1952mg	
カリウム	1619mg	1835mg	カリウム	1493mg	1709mg	カリウム	1619mg	1835mg	カリウム	1234mg	1450mg	カリウム	1502mg	1718mg	
リン	559mg	790mg	リン	524mg	755mg	リン	506mg	737mg	リン	449mg	680mg	リン	523mg	754mg	
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	
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	946kcal	1816kcal	エネルギー	951kcal	1821kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	909kcal	1779kcal	エネルギー	898kcal	1768kcal	
たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.4g	54.1g	
脂質	41.2g	43.3g	脂質	46.5g	48.6g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	46.2g	48.3g	脂質	41.1g	43.2g	
炭水化物	104.5g	293.2g	炭水化物	91.1g	279.8g	炭水化物	81.1g	269.8g	炭水化物	84.7g	273.4g	炭水化物	90.7g	279.4g	
ナトリウム	2022mg	2025mg	ナトリウム	2192mg	2195mg	ナトリウム	2172mg	2175mg	ナトリウム	1939mg	1942mg	ナトリウム	1955mg	1958mg	
カリウム	1739mg	1955mg	カリウム	1613mg	1829mg	カリウム	1732mg	1948mg	カリウム	1348mg	1564mg	カリウム	1622mg	1838mg	
リン	573mg	804mg	リン	538mg	769mg	リン	518mg	749mg	リン	455mg	686mg	リン	537mg	768mg	
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	
合計(間食込)	エネルギー	946kcal	1816kcal	エネルギー	951kcal	1821kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	909kcal	1779kcal	エネルギー	898kcal	1768kcal
	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.4g	54.1g
	脂質	41.2g	43.3g	脂質	46.5g	48.6g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	46.2g	48.3g	脂質	41.1g	43.2g
	炭水化物	104.5g	293.2g	炭水化物	91.1g	279.8g	炭水化物	81.1g	269.8g	炭水化物	84.7g	273.4g	炭水化物	90.7g	279.4g
	ナトリウム	2022mg	2025mg	ナトリウム	2192mg	2195mg	ナトリウム	2172mg	2175mg	ナトリウム	1939mg	1942mg	ナトリウム	1955mg	1958mg
	カリウム	1739mg	1955mg	カリウム	1613mg	1829mg	カリウム	1732mg	1948mg	カリウム	1348mg	1564mg	カリウム	1622mg	1838mg
	リン	573mg	804mg	リン	538mg	769mg	リン	518mg	749mg	リン	455mg	686mg	リン	537mg	768mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g

お食事の作り方



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

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けて完了です。
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（やわらか普通食）

11月14日(月)			11月15日(火)			11月16日(水)			11月17日(木)			11月18日(金)		
品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
オムレツイタリアンソース	卵乳麦		豚肉と厚揚げの煮物	乳麦		スクランブルエッグ	卵乳		和風ポトフ	乳麦		じぶ風煮物	麦	
竹の子と人参のおかか煮	麦		きんぴられんこん	麦		大根と竹輪の煮物	麦		キャベツの土佐煮	麦		ひじきの具だくさん煮	麦	
キャベツの白ドレ和え	卵麦		バンバンジーサラダ	乳麦		ポテトサラダ	卵乳麦		切干と法蓮草のおひたし	麦		春雨の中華和え	卵乳麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	143kcal	409kcal	エネルギー	176kcal	450kcal	エネルギー	227kcal	508kcal	エネルギー	77kcal	343kcal	エネルギー	137kcal	407kcal
蛋白質	6.9g	12.7g	蛋白質	9.2g	15.6g	蛋白質	4.8g	11.3g	蛋白質	3.8g	9.4g	蛋白質	6.1g	12.0g
脂質	7.4g	8.3g	脂質	8.6g	9.6g	脂質	17.1g	18.8g	脂質	0.6g	1.5g	脂質	4.5g	5.4g
炭水化物	12.3g	68.7g	炭水化物	15.7g	73.1g	炭水化物	12.4g	69.7g	炭水化物	14.9g	71.3g	炭水化物	17.6g	74.8g
ナトリウム	646mg	1088mg	ナトリウム	534mg	978mg	ナトリウム	448mg	889mg	ナトリウム	569mg	1031mg	ナトリウム	608mg	1049mg
食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.7g
★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		
お魚ザンギ	卵麦		鶏肉のカレー風味焼	麦		赤魚のみぞれ煮	麦		鶏もも竜田揚げ	卵麦		ホッケのごま焼	麦	
人参のきんぴら	麦		インゲンソテー	乳麦		人参のレモン煮	乳麦		塩枝豆	麦		法蓮草ソテー	乳麦	
鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		大豆とごぼうの味噌炒め	麦落		ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か		キャベツと油揚げの味噌煮	麦		炒り豆腐	卵乳麦	
春雨とツナのサラダ	卵乳麦		大根なます	麦		和風スパゲティ	乳麦		南瓜サラダ	卵乳麦		大根とカニカマの柚子胡椒マヨ	卵麦か	
★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	270kcal	542kcal	エネルギー	264kcal	531kcal	エネルギー	217kcal	483kcal	エネルギー	339kcal	613kcal	エネルギー	230kcal	504kcal
蛋白質	11.0g	17.1g	蛋白質	17.5g	23.4g	蛋白質	15.2g	20.9g	蛋白質	15.3g	21.5g	蛋白質	15.4g	21.6g
脂質	15.0g	16.0g	脂質	12.7g	13.6g	脂質	7.5g	8.4g	脂質	18.6g	19.6g	脂質	13.2g	14.2g
炭水化物	21.9g	79.1g	炭水化物	19.6g	76.3g	炭水化物	20.7g	77.1g	炭水化物	28.2g	85.8g	炭水化物	11.6g	69.2g
ナトリウム	931mg	1372mg	ナトリウム	830mg	1272mg	ナトリウム	947mg	1389mg	ナトリウム	955mg	1398mg	ナトリウム	708mg	1150mg
食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	1.8g	2.9g
★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		
焼肉塩炒め	麦か		ちらし寿司の具	卵麦か		ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦		さば塩焼			ポークチャップ	乳麦	
里芋のおろし煮	麦		切干大根と豚肉の炒め物	麦		スナッパえんどう	麦		キャベツソテー	乳麦		ジャガイモと椎茸の煮物	麦	
若芽のごま酢和え	麦		ハムとフロッキーのマリネ	卵乳麦		金時豆煮	麦		イカと白菜の中華煮	卵乳麦か		キャベツと若芽のマヨネーズ和え	卵麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		菜の花とツナの辛子和え	麦		インゲンのごま和え	麦		★味噌汁	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	282kcal	553kcal	エネルギー	230kcal	495kcal	エネルギー	204kcal	476kcal	エネルギー	257kcal	523kcal	エネルギー	221kcal	498kcal
蛋白質	11.7g	17.4g	蛋白質	8.6g	14.3g	蛋白質	10.5g	16.6g	蛋白質	14.7g	20.4g	蛋白質	10.8g	17.1g
脂質	16.2g	17.1g	脂質	12.3g	13.2g	脂質	3.9g	4.9g	脂質	17.7g	18.6g	脂質	11.0g	12.7g
炭水化物	21.3g	78.6g	炭水化物	21.5g	77.6g	炭水化物	32.3g	89.5g	炭水化物	9.3g	65.6g	炭水化物	20.0g	76.5g
ナトリウム	824mg	1266mg	ナトリウム	1148mg	1609mg	ナトリウム	695mg	1163mg	ナトリウム	845mg	1288mg	ナトリウム	727mg	1169mg
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.9g	4.1g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.8g	3.0g
★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	695kcal	1504kcal	エネルギー	670kcal	1476kcal	エネルギー	648kcal	1467kcal	エネルギー	673kcal	1479kcal	エネルギー	588kcal	1409kcal
蛋白質	29.6g	47.2g	蛋白質	35.3g	53.3g	蛋白質	30.5g	48.8g	蛋白質	33.8g	51.3g	蛋白質	32.3g	50.7g
脂質	38.6g	41.4g	脂質	33.6g	36.4g	脂質	28.5g	32.1g	脂質	36.9g	39.7g	脂質	28.7g	32.3g
炭水化物	55.5g	226.4g	炭水化物	56.8g	227.0g	炭水化物	65.4g	236.3g	炭水化物	52.4g	222.7g	炭水化物	49.2g	220.5g
ナトリウム	2401mg	3726mg	ナトリウム	2512mg	3859mg	ナトリウム	2090mg	3441mg	ナトリウム	2369mg	3717mg	ナトリウム	2043mg	3368mg
食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	6.4g	9.8g	食塩相当量	5.3g	8.8g	食塩相当量	5.9g	9.5g	食塩相当量	5.1g	8.6g

★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)

11月14日(月)		11月15日(火)		11月16日(水)		11月17日(木)		11月18日(金)						
品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー					
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g						
オムレツイタリアンソース	卵乳麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	スクランブルエッグ	卵乳	和風ポトフ	乳麦	じぶ風煮物	麦					
竹の子と人参のおかか煮	麦	きんぴられんこん	麦	大根と竹輪の煮物	麦	キャベツの土佐煮	麦	ひじきの具だくさん煮	麦					
キャベツの白ドレ和え	卵麦	バンバンジーサラダ	乳麦	ポテトサラダ	卵乳麦	切干と法蓮草のおひたし	麦	春雨の中華和え	卵乳麦					
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦					
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
エネルギー	143kcal	302kcal	エネルギー	176kcal	335kcal	エネルギー	227kcal	386kcal	エネルギー	77kcal	236kcal	エネルギー	137kcal	296kcal
蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	9.2g	12.9g	蛋白質	4.8g	8.5g	蛋白質	3.8g	7.5g	蛋白質	6.1g	9.8g
脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.6g	9.3g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	0.6g	1.3g	脂質	4.5g	5.2g
炭水化物	12.3g	45.3g	炭水化物	15.7g	48.7g	炭水化物	12.4g	45.4g	炭水化物	14.9g	47.9g	炭水化物	17.6g	50.6g
ナトリウム	646mg	1086mg	ナトリウム	534mg	974mg	ナトリウム	448mg	888mg	ナトリウム	569mg	1009mg	ナトリウム	608mg	1048mg
食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.7g
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g						
お魚ザンギ	卵麦	鶏肉のカレー風味焼	麦	赤魚のみぞれ煮	麦	鶏もも竜田揚げ	卵麦	ホッケのごま焼	麦					
人参のきんぴら	麦	インゲンソテー	乳麦	人参のレモン煮	乳麦	塩枝豆	麦	法蓮草ソテー	乳麦					
鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	大豆とごぼうの味噌炒め	麦落	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	炒り豆腐	卵乳麦					
春雨とツナのサラダ	卵乳麦	大根なます	麦	和風スパゲティ	乳麦	南瓜サラダ	卵乳麦	大根とカニカマの柚子胡椒マヨ	卵麦か					
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦					
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
エネルギー	270kcal	429kcal	エネルギー	264kcal	423kcal	エネルギー	217kcal	376kcal	エネルギー	339kcal	498kcal	エネルギー	230kcal	389kcal
蛋白質	11.0g	14.7g	蛋白質	17.5g	21.2g	蛋白質	15.2g	18.9g	蛋白質	15.3g	19.0g	蛋白質	15.4g	19.1g
脂質	15.0g	15.7g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	18.6g	19.3g	脂質	13.2g	13.9g
炭水化物	21.9g	54.9g	炭水化物	19.6g	52.6g	炭水化物	20.7g	53.7g	炭水化物	28.2g	61.2g	炭水化物	11.6g	44.6g
ナトリウム	931mg	1371mg	ナトリウム	830mg	1270mg	ナトリウム	947mg	1387mg	ナトリウム	955mg	1395mg	ナトリウム	708mg	1148mg
食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.8g	2.9g
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g						
焼肉塩炒め	麦か	ちらし寿司の具	卵麦か	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	さば塩焼		ポークチャップ	乳麦					
里芋のおろし煮	麦	切干大根と豚肉の炒め物	麦	スナッパえんどう		キャベツソテー	乳麦	ジャガイモと椎茸の煮物	麦					
若芽のごま酢和え	麦	ハムとフロッキーのマリネ	卵乳麦	金時豆煮	麦	イカと白菜の中華煮	卵乳麦か	キャベツと若芽のマヨネーズ和え	卵麦					
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	菜の花とツナの辛子和え	麦	インゲンのごま和え	麦	★味噌汁	麦					
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦					
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
エネルギー	282kcal	441kcal	エネルギー	230kcal	389kcal	エネルギー	204kcal	363kcal	エネルギー	257kcal	416kcal	エネルギー	221kcal	380kcal
蛋白質	11.7g	15.4g	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	14.7g	18.4g	蛋白質	10.8g	14.5g
脂質	16.2g	16.9g	脂質	12.3g	13.0g	脂質	3.9g	4.6g	脂質	17.7g	18.4g	脂質	11.0g	11.7g
炭水化物	21.3g	54.3g	炭水化物	21.5g	54.5g	炭水化物	32.3g	65.3g	炭水化物	9.3g	42.3g	炭水化物	20.0g	53.0g
ナトリウム	824mg	1264mg	ナトリウム	1148mg	1588mg	ナトリウム	695mg	1135mg	ナトリウム	845mg	1285mg	ナトリウム	727mg	1167mg
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.9g	4.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.8g	3.0g
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
エネルギー	695kcal	1172kcal	エネルギー	670kcal	1147kcal	エネルギー	648kcal	1125kcal	エネルギー	673kcal	1150kcal	エネルギー	588kcal	1065kcal
蛋白質	29.6g	40.7g	蛋白質	35.3g	46.4g	蛋白質	30.5g	41.6g	蛋白質	33.8g	44.9g	蛋白質	32.3g	43.4g
脂質	38.6g	40.7g	脂質	33.6g	35.7g	脂質	28.5g	30.6g	脂質	36.9g	39.0g	脂質	28.7g	30.8g
炭水化物	55.5g	154.5g	炭水化物	56.8g	155.8g	炭水化物	65.4g	164.4g	炭水化物	52.4g	151.4g	炭水化物	49.2g	148.2g
ナトリウム	2401mg	3721mg	ナトリウム	2512mg	3832mg	ナトリウム	2090mg	3410mg	ナトリウム	2369mg	3689mg	ナトリウム	2043mg	3363mg
食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	6.4g	9.7g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	5.1g	8.6g

★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。



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

ワンポイントアドバイス

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



週間献立表 (ムース食)

11月14日(月)			11月15日(火)			11月16日(水)			11月17日(木)			11月18日(金)		
品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
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		ブロッコリーと鶏肉の煮物	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		大根と椎茸の煮物	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	107kcal	281kcal	エネルギー	104kcal	278kcal	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	95kcal	269kcal	エネルギー	107kcal	281kcal
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	蛋白質	5.2g	9.0g
脂質	4.7g	5.4g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	2.3g	3.0g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	4.2g	4.9g
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	炭水化物	11.7g	50.1g
ナトリウム	562mg	1085mg	ナトリウム	603mg	1126mg	ナトリウム	432mg	955mg	ナトリウム	523mg	1046mg	ナトリウム	553mg	1076mg
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	食塩相当量	1.4g	2.7g
★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		クリームコロッケ	卵乳麦か		赤魚の生姜煮	乳麦	
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		野菜の味噌風味	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		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦	
★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	168kcal	342kcal	エネルギー	202kcal	376kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	180kcal	354kcal	エネルギー	178kcal	352kcal
蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	9.1g	12.9g	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	8.0g	11.8g
脂質	7.0g	7.7g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	7.6g	8.3g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	7.7g	8.4g
炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	19.0g	57.4g
ナトリウム	999mg	1522mg	ナトリウム	967mg	1490mg	ナトリウム	809mg	1332mg	ナトリウム	775mg	1298mg	ナトリウム	865mg	1388mg
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	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g
★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		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	
大根の千切煮	乳麦		大豆大根煮	卵乳麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		昆布煮豆	乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦か	
ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		ハムとブロッコリーのマリネ	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		白菜と若芽の煮物	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	164kcal	338kcal	エネルギー	201kcal	375kcal	エネルギー	187kcal	361kcal	エネルギー	191kcal	365kcal	エネルギー	133kcal	307kcal
蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	6.3g	10.1g	蛋白質	11.2g	15.0g	蛋白質	5.1g	8.9g
脂質	7.9g	8.6g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	6.0g	6.7g
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	19.7g	58.1g	炭水化物	14.8g	53.2g
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	891mg	1414mg	ナトリウム	692mg	1215mg
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	食塩相当量	1.8g	3.1g
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	439kcal	961kcal	エネルギー	507kcal	1029kcal	エネルギー	454kcal	976kcal	エネルギー	466kcal	988kcal	エネルギー	418kcal	940kcal
蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	16.4g	27.8g	蛋白質	19.6g	31.0g	蛋白質	20.0g	31.4g	蛋白質	18.3g	29.7g
脂質	19.6g	21.7g	脂質	28.3g	30.4g	脂質	20.0g	22.1g	脂質	21.1g	23.2g	脂質	17.9g	20.0g
炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	46.9g	162.1g	炭水化物	49.1g	164.3g	炭水化物	49.9g	165.1g	炭水化物	45.5g	160.7g
ナトリウム	2313mg	3882mg	ナトリウム	2416mg	3985mg	ナトリウム	2051mg	3620mg	ナトリウム	2189mg	3758mg	ナトリウム	2110mg	3679mg
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	5.6g	9.6g	食塩相当量	5.4g	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。 ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)ではありません。 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。 嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前にご相談ください。

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
- (a) 湯せん
 - (i) 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**。

- (i) 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