

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	3月27日(月)		3月28日(火)		3月29日(水)		3月30日(木)		3月31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 豚肉と卵白のトマト炒め 竹輪のごま炒め 根菜の柚子マリネ ★すまし汁(椎茸・豆腐)	卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 ぜんまいとミンチの煮物 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★味噌汁(巻麩・揚げ)	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g オムレツ ホワイトソース 中華うま煮 大根とツナの炒め物 ★味噌汁(揚げ・なめこ)	卵麦 卵麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 麩の玉子とじ 大根とごぼうの甘辛煮 ★味噌汁(白菜・人参)	卵麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 ツナあっさり煮 えのきのおろし和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)	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	198kcal	452kcal	エネルギー	143kcal	416kcal	エネルギー	179kcal	445kcal	エネルギー	176kcal	433kcal	エネルギー	212kcal	466kcal
	たんぱく質	9.2g	14.3g	たんぱく質	11.5g	17.8g	たんぱく質	10.2g	16.0g	たんぱく質	6.4g	11.4g	たんぱく質	9.8g	14.9g
	脂質	8.0g	8.8g	脂質	4.6g	6.3g	脂質	8.8g	10.4g	脂質	10.3g	11.1g	脂質	12.8g	13.6g
炭水化物	21.6g	76.0g	炭水化物	16.3g	72.1g	炭水化物	14.1g	69.0g	炭水化物	14.0g	69.0g	炭水化物	14.0g	68.4g	
ナトリウム	719mg	867mg	ナトリウム	639mg	865mg	ナトリウム	815mg	1068mg	ナトリウム	788mg	1016mg	ナトリウム	614mg	762mg	
食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.6g	1.9g	
昼食	★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(白菜・なめこ)	乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 焼肉塩炒め かぶのスープ煮 ひじきとごぼうのナムル ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦か 卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g ホッケの酒粕焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(豆腐・白菜)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ひとくちがんと煮 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 赤魚のごま焼 キャベツソテー 鶏肉のすき焼煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁(小松菜・切干)	麦 乳麦 麦 乳麦落					
	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	248kcal	502kcal	エネルギー	191kcal	452kcal	エネルギー	267kcal	531kcal	エネルギー	209kcal	465kcal
	たんぱく質	16.6g	21.7g	たんぱく質	11.6g	16.7g	たんぱく質	17.1g	22.5g	たんぱく質	19.8g	25.5g	たんぱく質	18.2g	23.3g
	脂質	10.9g	11.7g	脂質	16.9g	17.7g	脂質	6.5g	7.5g	脂質	16.0g	16.9g	脂質	8.1g	8.9g
炭水化物	10.4g	65.3g	炭水化物	12.3g	66.5g	炭水化物	12.9g	68.0g	炭水化物	9.5g	65.6g	炭水化物	15.4g	70.1g	
ナトリウム	662mg	916mg	ナトリウム	712mg	860mg	ナトリウム	606mg	834mg	ナトリウム	680mg	907mg	ナトリウム	804mg	1032mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g						
	★ごはん150g 鶏肉のカレー風味焼 アスパラ 白菜の煮びたし 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)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g マーボ豆腐 ネギ味噌炒め 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(小松菜・切干)	麦落 麦 麦	★ごはん150g メンチカツ 平さやいんげん 五色煮豆 カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	乳麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 白身魚の生姜煮 ピーマンソテー 牛肉の芋煮 切干と人参のハリハリ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 枝豆とかにかまの煮物 白菜のごま味噌和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦か 卵麦えか 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	209kcal	471kcal	エネルギー	233kcal	489kcal	エネルギー	286kcal	545kcal	エネルギー	183kcal	439kcal	エネルギー	207kcal	469kcal
	たんぱく質	16.2g	21.8g	たんぱく質	15.7g	20.8g	たんぱく質	13.6g	18.8g	たんぱく質	14.5g	19.7g	たんぱく質	13.7g	19.4g
	脂質	11.5g	12.4g	脂質	9.7g	10.5g	脂質	14.7g	16.0g	脂質	6.0g	6.7g	脂質	11.2g	12.1g
	炭水化物	10.0g	65.7g	炭水化物	20.1g	74.8g	炭水化物	24.5g	78.9g	炭水化物	16.6g	71.5g	炭水化物	16.1g	71.8g
ナトリウム	647mg	893mg	ナトリウム	866mg	1094mg	ナトリウム	703mg	868mg	ナトリウム	662mg	809mg	ナトリウム	781mg	1007mg	
食塩相当量	1.6g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.1g	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	618kcal	1390kcal	エネルギー	624kcal	1407kcal	エネルギー	656kcal	1442kcal	エネルギー	626kcal	1403kcal	エネルギー	628kcal	1400kcal
	たんぱく質	42.0g	57.8g	たんぱく質	38.8g	55.3g	たんぱく質	40.9g	57.3g	たんぱく質	40.7g	56.6g	たんぱく質	41.7g	57.6g
	脂質	30.4g	32.9g	脂質	31.2g	34.5g	脂質	30.0g	33.9g	脂質	32.3g	34.7g	脂質	32.1g	34.6g
	炭水化物	42.0g	207.0g	炭水化物	48.7g	213.4g	炭水化物	51.5g	215.9g	炭水化物	40.1g	206.1g	炭水化物	45.5g	210.3g
ナトリウム	2028mg	2676mg	ナトリウム	2217mg	2819mg	ナトリウム	2124mg	2770mg	ナトリウム	2130mg	2732mg	ナトリウム	2199mg	2801mg	
食塩相当量	5.1g	6.8g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	825kcal	1597kcal	エネルギー	821kcal	1604kcal	エネルギー	857kcal	1643kcal	エネルギー	824kcal	1601kcal	エネルギー	835kcal	1607kcal
	たんぱく質	48.1g	63.9g	たんぱく質	46.5g	63.0g	たんぱく質	48.3g	64.7g	たんぱく質	47.6g	63.5g	たんぱく質	47.8g	63.7g
	脂質	37.5g	40.0g	脂質	38.2g	41.5g	脂質	37.0g	40.9g	脂質	39.3g	41.7g	脂質	39.2g	41.7g
	炭水化物	73.9g	238.9g	炭水化物	76.5g	241.2g	炭水化物	80.4g	244.8g	炭水化物	69.0g	235.0g	炭水化物	77.4g	242.2g
	ナトリウム	2102mg	2750mg	ナトリウム	2293mg	2895mg	ナトリウム	2201mg	2847mg	ナトリウム	2204mg	2806mg	ナトリウム	2273mg	2875mg
食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.3g	

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

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- 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27日(月)			3月28日(火)			3月29日(水)			3月30日(木)			3月31日(金)		
品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
★ごはん120g 豚肉と卵白のトマト炒め 竹輪のごま炒め 根菜の柚子マリネ	卵乳麦 麦		★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 ぜんまいとミンチの煮物 菜の花と錦糸玉子のおひたし	卵乳麦 乳麦 卵麦		★ごはん120g オムレツ ホワイトソース 中華うま煮 大根とツナの炒め物	卵麦 乳麦 卵乳麦 麦		★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 麩の玉子とじ 大根とごぼうの甘辛煮	卵麦 卵乳麦 麦		★ごはん120g 菜の花と牛肉の煮物 ツナあっさり煮 えのきのおろし和え	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	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	143kcal	336kcal	エネルギー	179kcal	372kcal	エネルギー	176kcal	369kcal	エネルギー	212kcal	405kcal
たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	11.5g	14.8g	たんぱく質	10.2g	13.5g	たんぱく質	6.4g	9.7g	たんぱく質	9.8g	13.1g
脂質	8.0g	8.5g	脂質	4.6g	5.1g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	10.3g	10.8g	脂質	12.8g	13.3g
炭水化物	21.6g	63.5g	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	14.0g	55.9g
ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	639mg	640mg	ナトリウム	815mg	816mg	ナトリウム	788mg	789mg	ナトリウム	614mg	615mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g
★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし	乳麦 麦 麦		★ごはん120g 焼肉塩炒め かぶのスープ煮 ひじきとごぼうのナムル	麦か 卵乳麦 麦		★ごはん120g ホッケの酒粕焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め 蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ひとくちがんと煮 菜の花としめじの和え物	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g 赤魚のごま焼 キャベツソテー 鶏肉のすき焼煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦 乳麦 麦 乳麦落	
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	211kcal	404kcal	エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	191kcal	384kcal	エネルギー	267kcal	460kcal	エネルギー	209kcal	402kcal
たんぱく質	16.6g	19.9g	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	19.8g	23.1g	たんぱく質	18.2g	21.5g
脂質	10.9g	11.4g	脂質	16.9g	17.4g	脂質	6.5g	7.0g	脂質	16.0g	16.5g	脂質	8.1g	8.6g
炭水化物	10.4g	52.3g	炭水化物	12.3g	54.2g	炭水化物	12.9g	54.8g	炭水化物	9.5g	51.4g	炭水化物	15.4g	57.3g
ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	606mg	607mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	804mg	805mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g
◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎りんご150g		
★ごはん120g 鶏肉のカレー風味焼 アスパラ 白菜の煮びたし ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)	麦 麦 麦		★ごはん120g マーボ豆腐 ネギ味噌炒め 法蓮草と油揚げの煮物	麦落 麦 麦		★ごはん120g メンチカツ 平さやいんげん 五色煮豆 カリフラワーの柚子味噌和え	乳麦 卵麦		★ごはん120g 白身魚の生姜煮 ピーマンソテー 牛肉の芋煮 切干と人参のハリハリ	麦 卵乳麦 麦		★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 枝豆とかにかまの煮物 白菜のごま味噌和え	麦か 卵麦えか	
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	209kcal	402kcal	エネルギー	233kcal	426kcal	エネルギー	286kcal	479kcal	エネルギー	183kcal	376kcal	エネルギー	207kcal	400kcal
たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	13.7g	17.0g
脂質	11.5g	12.0g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	14.7g	15.2g	脂質	6.0g	6.5g	脂質	11.2g	11.7g
炭水化物	10.0g	51.9g	炭水化物	20.1g	62.0g	炭水化物	24.5g	66.4g	炭水化物	16.6g	58.5g	炭水化物	16.1g	58.0g
ナトリウム	647mg	648mg	ナトリウム	866mg	867mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	781mg	782mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g
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	618kcal	1197kcal	エネルギー	624kcal	1203kcal	エネルギー	656kcal	1235kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal	エネルギー	628kcal	1207kcal
たんぱく質	42.0g	51.9g	たんぱく質	38.8g	48.7g	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	40.7g	50.6g	たんぱく質	41.7g	51.6g
脂質	30.4g	31.9g	脂質	31.2g	32.7g	脂質	30.0g	31.5g	脂質	32.3g	33.8g	脂質	32.1g	33.6g
炭水化物	42.0g	167.7g	炭水化物	48.7g	174.4g	炭水化物	51.5g	177.2g	炭水化物	40.1g	165.8g	炭水化物	45.5g	171.2g
ナトリウム	2028mg	2031mg	ナトリウム	2217mg	2220mg	ナトリウム	2124mg	2127mg	ナトリウム	2130mg	2133mg	ナトリウム	2199mg	2202mg
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー	825kcal	1404kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	857kcal	1436kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal	エネルギー	835kcal	1414kcal
たんぱく質	48.1g	58.0g	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	47.8g	57.7g
脂質	37.5g	39.0g	脂質	38.2g	39.7g	脂質	37.0g	38.5g	脂質	39.3g	40.8g	脂質	39.2g	40.7g
炭水化物	73.9g	199.6g	炭水化物	76.5g	202.2g	炭水化物	80.4g	206.1g	炭水化物	69.0g	194.7g	炭水化物	77.4g	203.1g
ナトリウム	2102mg	2105mg	ナトリウム	2293mg	2296mg	ナトリウム	2201mg	2204mg	ナトリウム	2204mg	2207mg	ナトリウム	2273mg	2276mg
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g

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

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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27日(月)		3月28日(火)		3月29日(水)		3月30日(木)		3月31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 がんもどきの含め煮 さつま芋の甘露煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	麦 麦	★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 竹輪の五色きんぴら 白菜と昆布のナムル	卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 里芋のおろし揚げ出し マリネサラダ	卵麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 中華うま煮炒め ポテトビーンズサラダ	乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 白菜と豚肉の煮びたし スイートパンプ インゲンのごま和え	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 186kcal	429kcal	エネルギー 228kcal	471kcal	エネルギー 278kcal	521kcal	エネルギー 275kcal	518kcal	エネルギー 263kcal	506kcal
たんぱく質 5.8g	9.9g	たんぱく質 8.7g	12.8g	たんぱく質 6.1g	10.2g	たんぱく質 9.3g	13.4g	たんぱく質 5.4g	9.5g
脂質 4.8g	5.4g	脂質 10.3g	10.9g	脂質 17.6g	18.2g	脂質 15.7g	16.3g	脂質 11.7g	12.3g
炭水化物 30.4g	83.2g	炭水化物 24.9g	77.7g	炭水化物 23.7g	76.5g	炭水化物 24.2g	77.0g	炭水化物 34.7g	87.5g
ナトリウム 631mg	632mg	ナトリウム 737mg	738mg	ナトリウム 786mg	787mg	ナトリウム 628mg	629mg	ナトリウム 298mg	299mg
カリウム 497mg	558mg	カリウム 424mg	485mg	カリウム 389mg	450mg	カリウム 398mg	459mg	カリウム 540mg	601mg
リン 111mg	176mg	リン 138mg	203mg	リン 88mg	153mg	リン 132mg	197mg	リン 121mg	186mg
食塩相当量 1.6g	1.6g	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	食塩相当量 0.8g	0.8g
★ごはん150g えびカツ 法蓮草ソテー 揚ナスの煮物 マッシュサラダ	麦え 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み アスパラ 野菜のトマト煮 春雨フルーツサラダ	麦 乳麦 卵	★ごはん150g マーボなす 白菜と厚揚げののろみ煮 ブロッコリーのツナマヨ和え	麦落 乳麦 卵麦	★ごはん150g 白身フライ 平さやいんげん じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 大根なます	麦 麦 麦	★ごはん150g チキンピカタ トマトソース 野菜炒め ミックスマカロニサラダ	卵麦 卵麦 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 399kcal	642kcal	エネルギー 339kcal	582kcal	エネルギー 368kcal	611kcal	エネルギー 388kcal	631kcal	エネルギー 354kcal	597kcal
たんぱく質 12.1g	16.2g	たんぱく質 9.9g	14.0g	たんぱく質 9.2g	13.3g	たんぱく質 13.1g	17.2g	たんぱく質 10.9g	15.0g
脂質 25.7g	26.3g	脂質 21.4g	22.0g	脂質 25.1g	25.7g	脂質 23.0g	23.6g	脂質 23.4g	24.0g
炭水化物 30.1g	82.9g	炭水化物 25.0g	77.8g	炭水化物 27.6g	80.4g	炭水化物 31.9g	84.7g	炭水化物 24.9g	77.7g
ナトリウム 600mg	601mg	ナトリウム 567mg	568mg	ナトリウム 631mg	632mg	ナトリウム 630mg	631mg	ナトリウム 713mg	714mg
カリウム 508mg	569mg	カリウム 407mg	468mg	カリウム 531mg	592mg	カリウム 526mg	587mg	カリウム 389mg	450mg
リン 171mg	236mg	リン 105mg	170mg	リン 142mg	207mg	リン 169mg	234mg	リン 132mg	197mg
食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.8g	1.8g
◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g	
★ごはん150g 牛肉の柳川風煮 ウインナーときのこの炒め物 和風マヨネーズ和え	卵乳麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 肉井の具 パスタのクリーム煮 ごぼうのごま酢和え	麦 乳麦 麦	★ごはん150g ブリの塩焼 パスタのクリーム煮 かぼちゃのゴマ煮 麩とえのきのさっと煮	麦 麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 切干大根煮 玉子スパサラダ	卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 天津飯の具 豚肉と大根のピリ辛煮 マセドニアンサラダ	卵乳麦 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 386kcal	629kcal	エネルギー 426kcal	669kcal	エネルギー 317kcal	560kcal	エネルギー 345kcal	588kcal	エネルギー 383kcal	626kcal
たんぱく質 9.1g	13.2g	たんぱく質 11.9g	16.0g	たんぱく質 15.9g	20.0g	たんぱく質 6.3g	10.4g	たんぱく質 9.3g	13.4g
脂質 27.9g	28.5g	脂質 25.8g	26.4g	脂質 14.3g	14.9g	脂質 22.7g	23.3g	脂質 27.6g	28.2g
炭水化物 25.7g	78.5g	炭水化物 37.3g	90.1g	炭水化物 31.1g	83.9g	炭水化物 27.2g	80.0g	炭水化物 22.3g	75.1g
ナトリウム 757mg	758mg	ナトリウム 819mg	820mg	ナトリウム 543mg	544mg	ナトリウム 744mg	745mg	ナトリウム 801mg	802mg
カリウム 446mg	507mg	カリウム 526mg	587mg	カリウム 708mg	769mg	カリウム 270mg	331mg	カリウム 348mg	409mg
リン 138mg	203mg	リン 182mg	247mg	リン 175mg	240mg	リン 103mg	168mg	リン 110mg	175mg
食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 2.1g	2.1g	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
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 971kcal	1700kcal	エネルギー 993kcal	1722kcal	エネルギー 963kcal	1692kcal	エネルギー 1008kcal	1737kcal	エネルギー 1000kcal	1729kcal
たんぱく質 27.0g	39.3g	たんぱく質 30.5g	42.8g	たんぱく質 31.2g	43.5g	たんぱく質 28.7g	41.0g	たんぱく質 25.6g	37.9g
脂質 58.4g	60.2g	脂質 57.5g	59.3g	脂質 57.0g	58.8g	脂質 61.4g	63.2g	脂質 62.7g	64.5g
炭水化物 86.2g	244.6g	炭水化物 87.2g	245.6g	炭水化物 82.4g	240.8g	炭水化物 83.3g	241.7g	炭水化物 81.9g	240.3g
ナトリウム 1988mg	1991mg	ナトリウム 2123mg	2126mg	ナトリウム 1960mg	1963mg	ナトリウム 2002mg	2005mg	ナトリウム 1812mg	1815mg
カリウム 1451mg	1634mg	カリウム 1357mg	1540mg	カリウム 1628mg	1811mg	カリウム 1194mg	1377mg	カリウム 1277mg	1460mg
リン 420mg	615mg	リン 425mg	620mg	リン 405mg	600mg	リン 404mg	599mg	リン 363mg	558mg
食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 5.1g	5.1g	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 1035kcal	1764kcal	エネルギー 1041kcal	1770kcal	エネルギー 1026kcal	1755kcal	エネルギー 1072kcal	1801kcal	エネルギー 1048kcal	1777kcal
たんぱく質 27.4g	39.7g	たんぱく質 30.9g	43.2g	たんぱく質 31.5g	43.8g	たんぱく質 29.1g	41.4g	たんぱく質 26.0g	38.3g
脂質 58.5g	60.3g	脂質 57.6g	59.4g	脂質 57.1g	58.9g	脂質 61.5g	63.3g	脂質 62.8g	64.6g
炭水化物 101.7g	260.1g	炭水化物 98.7g	257.1g	炭水化物 97.6g	256.0g	炭水化物 98.8g	257.2g	炭水化物 93.4g	251.8g
ナトリウム 1991mg	1994mg	ナトリウム 2126mg	2129mg	ナトリウム 1961mg	1964mg	ナトリウム 2005mg	2008mg	ナトリウム 1815mg	1818mg
カリウム 1511mg	1694mg	カリウム 1413mg	1596mg	カリウム 1685mg	1868mg	カリウム 1254mg	1437mg	カリウム 1333mg	1516mg
リン 427mg	622mg	リン 431mg	626mg	リン 408mg	603mg	リン 411mg	606mg	リン 369mg	564mg
食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 5.1g	5.1g	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)

		3月27日(月)		3月28日(火)		3月29日(水)		3月30日(木)		3月31日(金)		
		品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	
朝食	★ごはん180g	白身魚のしんじょう	卵麦	★ごはん180g	スクランブルエッグ	★ごはん180g	白菜とがんもの煮物	★ごはん180g	千草焼き	★ごはん180g	鶏肉とジャガ芋の揚煮	
		大根と落の出汁煮	麦	里芋のかに風あんかけ	卵麦	鶏肉の青じそ南蛮	麦	五色煮豆	卵麦	きんぴら	麦	
		鶏肉とオクラの中華風	麦	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵麦	コンニャクの辛味炒め	乳麦落	大根のマヨネーズ和え	卵乳麦	菜の花ときのこの酢味噌和え	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	183kcal	473kcal	エネルギー	228kcal	518kcal	エネルギー	188kcal	478kcal	エネルギー	194kcal	484kcal
昼食	★ごはん180g	えび団子の炊き合せ	卵麦え	★ごはん180g	揚げ豆腐の挽肉あん	★ごはん180g	照焼チキン	★ごはん180g	赤魚のおろし煮	★ごはん180g	ポークジンジャー	
		大豆と椎茸の煮物	麦	チンジャオロース	卵麦	オクラのベロンチーノ	麦	鶏肉と春雨の中華煮	麦	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	麦	
		レインボー春雨	卵麦	野菜のピーナッツ和え	麦落	カリフラワーの塩炒め	乳麦	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え	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	324kcal	614kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	341kcal	631kcal	エネルギー	316kcal	606kcal
間食	◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g			
	★ごはん180g	豚肉とキャベツの塩おかつ	★ごはん180g	鶏肉とれんこんの照り煮	★ごはん180g	豚バラと白菜の味噌煮込み	★ごはん180g	肉井の具	★ごはん180g	サワラのバジルオリブ焼		
		竹輪のごま炒め	麦	アスパラ	麦	しめじのバター醤油パスタ	麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	麦	平さやいんげん		
		青菜のわさび和え	卵麦	かぼちの揚げ煮	麦	菜の花としらすのおひたし	乳麦	マリネサラダ	卵乳麦	ブロックリーンの煮物	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	
夕食	エネルギー	329kcal	619kcal	エネルギー	276kcal	566kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	296kcal	586kcal
	たんぱく質	16.9g	21.8g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	14.3g	19.2g
	脂質	22.0g	22.7g	脂質	12.2g	12.9g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	17.9g	18.6g
	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	25.8g	88.7g	炭水化物	23.4g	86.3g	炭水化物	19.6g	82.5g
	ナトリウム	767mg	768mg	ナトリウム	570mg	571mg	ナトリウム	779mg	780mg	ナトリウム	833mg	834mg
合計	エネルギー	836kcal	1706kcal	エネルギー	784kcal	1654kcal	エネルギー	832kcal	1702kcal	エネルギー	806kcal	1676kcal
	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	40.5g	55.2g
	脂質	50.2g	52.3g	脂質	44.2g	46.3g	脂質	49.9g	52.0g	脂質	44.0g	46.1g
	炭水化物	56.7g	245.4g	炭水化物	55.8g	244.5g	炭水化物	53.1g	241.8g	炭水化物	62.5g	251.2g
	ナトリウム	2244mg	2247mg	ナトリウム	1745mg	1748mg	ナトリウム	2033mg	2036mg	ナトリウム	2041mg	2044mg
合計(間食込)	エネルギー	964kcal	1834kcal	エネルギー	910kcal	1780kcal	エネルギー	928kcal	1798kcal	エネルギー	934kcal	1804kcal
	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	41.3g	56.0g	たんぱく質	41.3g	56.0g
	脂質	50.4g	52.5g	脂質	44.4g	46.5g	脂質	50.1g	52.2g	脂質	44.2g	46.3g
	炭水化物	87.6g	276.3g	炭水化物	86.3g	275.0g	炭水化物	76.1g	264.8g	炭水化物	93.4g	282.1g
	ナトリウム	2250mg	2253mg	ナトリウム	1747mg	1750mg	ナトリウム	2039mg	2042mg	ナトリウム	2047mg	2050mg

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
 ※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用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 (ムース食)

3月27日(月)			3月28日(火)			3月29日(水)			3月30日(木)			3月31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		
温泉玉子	卵麦		金時豆の煮物	乳麦		五目豆腐煮	乳麦		プロコローと鶏肉の煮物	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦	
一夜漬	乳麦		若竹煮	麦		大根なます	麦		大根と椎茸の煮物	麦		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	104kcal	278kcal	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	95kcal	269kcal	エネルギー	107kcal	281kcal	エネルギー	71kcal	245kcal
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	蛋白質	3.2g	7.0g
脂質	5.6g	6.3g	脂質	2.3g	3.0g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	2.8g	3.5g
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	炭水化物	9.4g	47.8g
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	ナトリウム	521mg	1044mg
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	食塩相当量	1.3g	2.7g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
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		鶏の西京焼き	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		五色煮	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		大根と竹輪の酢の物	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	202kcal	376kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	181kcal	355kcal	エネルギー	178kcal	352kcal	エネルギー	161kcal	335kcal
蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	9.1g	12.9g	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	5.0g	8.8g
脂質	10.3g	11.0g	脂質	7.6g	8.3g	脂質	9.4g	10.1g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	7.2g	7.9g
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	炭水化物	18.1g	56.5g
ナトリウム	967mg	1490mg	ナトリウム	809mg	1332mg	ナトリウム	774mg	1297mg	ナトリウム	865mg	1388mg	ナトリウム	748mg	1271mg
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	食塩相当量	1.9g	3.2g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
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		和風煮込みハンバーグ	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		法蓮草と油揚げの煮物	麦	
ハムとプロコローのマリーネ	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		サラダスパゲティ	卵乳麦か	
★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	201kcal	375kcal	エネルギー	199kcal	373kcal	エネルギー	191kcal	365kcal	エネルギー	133kcal	307kcal	エネルギー	235kcal	409kcal
蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	11.2g	15.0g	蛋白質	5.1g	8.9g	蛋白質	5.5g	9.3g
脂質	12.4g	13.1g	脂質	11.6g	12.3g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	6.0g	6.7g	脂質	15.4g	16.1g
炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	14.8g	53.2g	炭水化物	17.9g	56.3g
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	ナトリウム	820mg	1343mg
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	食塩相当量	2.1g	3.4g
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	507kcal	1029kcal	エネルギー	466kcal	988kcal	エネルギー	467kcal	989kcal	エネルギー	418kcal	940kcal	エネルギー	467kcal	989kcal
蛋白質	16.4g	27.8g	蛋白質	19.7g	31.1g	蛋白質	19.9g	31.3g	蛋白質	18.3g	29.7g	蛋白質	13.7g	25.1g
脂質	28.3g	30.4g	脂質	21.5g	23.6g	脂質	21.2g	23.3g	脂質	17.9g	20.0g	脂質	25.4g	27.5g
炭水化物	46.9g	162.1g	炭水化物	50.0g	165.2g	炭水化物	49.9g	165.1g	炭水化物	45.5g	160.7g	炭水化物	45.4g	160.6g
ナトリウム	2416mg	3985mg	ナトリウム	2051mg	3620mg	ナトリウム	2188mg	3757mg	ナトリウム	2110mg	3679mg	ナトリウム	2089mg	3658mg
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	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。 ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)ではありません。天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。 嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください



③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



- ④温め方法は次の方法です
- (あ) 湯せん
(い) 電子レンジ
- (あ) 湯せん
鍋に**60℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして**15分**程温めます。追加で**火はかけません**。

- (い) 電子レンジ
お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい



電子レンジの参考条件
600W 20～25秒
200W 40～50秒←オススメ

- ④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、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