

週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

3月20日(月)			3月21日(火)			3月22日(水)			3月23日(木)			3月24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 えび団子とかぶの煮物 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 菜の花のツナごま和え	卵麦え 乳麦落 麦		★ごはん120g 大根と鶏肉の味噌煮 青菜と高野豆腐の煮物 もずくの酢の物	麦 麦 麦		★ごはん120g 干草焼き 鶏ミンチと小松菜の煮物 コールスローサラダ	卵 乳麦 卵乳麦		★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 ブロッコリーの玉子とじ 竹の子のカレーそぼろ炒め	乳麦 卵麦 乳麦		★ごはん120g チーズオムレツ 豚挽き肉と切干大根の煮物 インゲンのごま和え	卵乳麦 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	184kcal	377kcal	エネルギー	153kcal	346kcal	エネルギー	160kcal	353kcal	エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	168kcal	361kcal
たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	10.4g	13.7g	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	8.2g	8.7g	脂質	6.3g	6.8g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	7.8g	8.3g	脂質	9.1g	9.6g
炭水化物	15.6g	57.5g	炭水化物	13.1g	55.0g	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	715mg	716mg	ナトリウム	540mg	541mg	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	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	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
★ごはん120g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) きのこソテー ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ	乳麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー ひじきと大豆の煮物 鶏肉の青じそ南蛮	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g 照焼チキン ピーマンソテー 白菜と若布の煮物 菜の花とツナの辛子和え	麦 卵乳麦 麦 麦		★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 人参のきんぴら 白菜のスープ煮 春菊のおかか和え	麦 麦 乳麦 卵麦か		★ごはん120g ホイコーロー 麩の野菜あんかけ 大根のマヨネーズ和え	麦落 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	417kcal	エネルギー	279kcal	472kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	225kcal	418kcal	エネルギー	254kcal	447kcal
たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	20.2g	23.5g	たんぱく質	18.5g	21.8g	たんぱく質	13.1g	16.4g	たんぱく質	12.7g	16.0g
脂質	12.1g	12.6g	脂質	14.9g	15.4g	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	15.8g	57.7g	炭水化物	11.8g	53.7g	炭水化物	10.9g	52.8g	炭水化物	17.2g	59.1g
ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	533mg	534mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	787mg	788mg
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g
◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g		
★ごはん120g ホッケの照焼 平さやいんげん 牛肉の芋煮 麩の玉子とじ	麦 麦 卵乳麦		★ごはん120g 肉井の具 イカと白菜の中華煮 キャベツの漬物柚子風味	麦 乳麦か 麦		★ごはん120g サワラの味噌煮 チンゲン菜ソテー さつま芋と豚肉の揚煮 オクラとコーンのおろし和え	乳麦 麦 麦		★ごはん120g ロールキャベツトマト煮込み アスパラ 大豆とごぼうの煮物 パンパンジーサラダ	卵乳麦 麦 乳麦		★ごはん120g あぶらかれい生姜煮 ブロッコリー 竹輪の五色きんぴら 野菜のピーナッツ和え	麦 卵乳麦 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	218kcal	411kcal	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	226kcal	419kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	204kcal	397kcal
たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	13.3g	16.6g	たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	14.3g	17.6g	たんぱく質	19.9g	23.2g
脂質	10.8g	11.3g	脂質	10.7g	11.2g	脂質	9.2g	9.7g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	6.4g	6.9g
炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	19.4g	61.3g	炭水化物	24.1g	66.0g	炭水化物	17.5g	59.4g
ナトリウム	587mg	588mg	ナトリウム	967mg	968mg	ナトリウム	758mg	759mg	ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	883mg	884mg
食塩相当量	1.5g	1.5g	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	2.2g	2.2g
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	626kcal	1205kcal	エネルギー	651kcal	1230kcal	エネルギー	623kcal	1202kcal	エネルギー	627kcal	1206kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal
たんぱく質	40.5g	50.4g	たんぱく質	43.9g	53.8g	たんぱく質	42.1g	52.0g	たんぱく質	39.6g	49.5g	たんぱく質	41.7g	51.6g
脂質	31.1g	32.6g	脂質	31.9g	33.4g	脂質	30.5g	32.0g	脂質	31.8g	33.3g	脂質	30.3g	31.8g
炭水化物	46.2g	171.9g	炭水化物	46.0g	171.7g	炭水化物	44.5g	170.2g	炭水化物	46.9g	172.6g	炭水化物	47.5g	173.2g
ナトリウム	2120mg	2123mg	ナトリウム	2040mg	2043mg	ナトリウム	2061mg	2064mg	ナトリウム	2106mg	2109mg	ナトリウム	2233mg	2236mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g	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	824kcal	1403kcal	エネルギー	852kcal	1431kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal	エネルギー	833kcal	1412kcal
たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	51.3g	61.2g	たんぱく質	49.8g	59.7g	たんぱく質	47.5g	57.4g	たんぱく質	47.8g	57.7g
脂質	38.1g	39.6g	脂質	38.9g	40.4g	脂質	37.5g	39.0g	脂質	38.8g	40.3g	脂質	37.4g	38.9g
炭水化物	75.1g	200.8g	炭水化物	74.9g	200.6g	炭水化物	72.3g	198.0g	炭水化物	75.1g	200.8g	炭水化物	79.4g	205.1g
ナトリウム	2194mg	2197mg	ナトリウム	2117mg	2120mg	ナトリウム	2137mg	2140mg	ナトリウム	2182mg	2185mg	ナトリウム	2307mg	2310mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	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

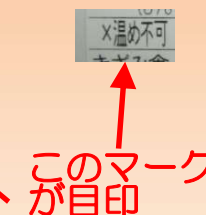


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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20日(月)			3月21日(火)			3月22日(水)			3月23日(木)			3月24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 ナスの油炒め 青菜のおかかマヨネーズ和え	卵乳麦 麦 卵		★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 蒸し鶏と小松菜のごま和え	卵 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 さつまいろサラダ	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	325kcal	568kcal	エネルギー	265kcal	508kcal	エネルギー	292kcal	535kcal	エネルギー	205kcal	448kcal	エネルギー	320kcal	563kcal	
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	9.2g	13.3g	たんぱく質	6.4g	10.5g	
脂質	22.4g	23.0g	脂質	14.9g	15.5g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	11.9g	12.5g	脂質	17.2g	17.8g	
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	15.4g	68.2g	炭水化物	34.5g	87.3g	
ナトリウム	583mg	584mg	ナトリウム	467mg	468mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	396mg	397mg	ナトリウム	694mg	695mg	
カリウム	641mg	702mg	カリウム	354mg	415mg	カリウム	337mg	398mg	カリウム	395mg	456mg	カリウム	630mg	691mg	
リン	138mg	203mg	リン	96mg	161mg	リン	67mg	132mg	リン	147mg	212mg	リン	106mg	171mg	
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	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
★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		★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 麦 卵		★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 インゲンソテー 白菜の煮びたし ポテトサラダ	麦 卵乳麦 麦 卵		★ごはん150g 豆腐ハンバーグ きのこあん ごま風味炒め 春雨のサラダ	卵 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	331kcal	574kcal	エネルギー	331kcal	574kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	
たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	6.6g	10.7g	
脂質	20.1g	20.7g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	20.3g	20.9g	脂質	26.1g	26.7g	脂質	23.0g	23.6g	
炭水化物	26.0g	78.8g	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	18.3g	71.1g	炭水化物	22.8g	75.6g	
ナトリウム	729mg	730mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	659mg	660mg	
カリウム	414mg	475mg	カリウム	339mg	400mg	カリウム	417mg	478mg	カリウム	593mg	654mg	カリウム	295mg	356mg	
リン	127mg	192mg	リン	95mg	160mg	リン	142mg	207mg	リン	179mg	244mg	リン	87mg	152mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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			◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			
★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 卵		★ごはん150g ポークチャップ 竹輪のごま炒め さっぱりポテトサラダ	乳 麦 卵		★ごはん150g 和風唐揚げ アスパラ 野菜のパジルチーズ焼き 揚げ茄子と玉ねぎの煮物	麦 乳 麦		★ごはん150g 野菜コロッケ 人参シャトー 人参しりしり 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 ブロッコリー 野菜たっぷりマーボ炒め 四色なます	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	379kcal	622kcal	エネルギー	342kcal	585kcal	エネルギー	407kcal	650kcal	エネルギー	310kcal	553kcal	
たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	14.3g	18.4g	
脂質	17.5g	18.1g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	18.7g	19.3g	脂質	24.7g	25.3g	脂質	16.1g	16.7g	
炭水化物	30.7g	83.5g	炭水化物	32.2g	85.0g	炭水化物	32.9g	85.7g	炭水化物	38.6g	91.4g	炭水化物	25.7g	78.5g	
ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	827mg	828mg	ナトリウム	623mg	624mg	ナトリウム	592mg	593mg	ナトリウム	576mg	577mg	
カリウム	536mg	597mg	カリウム	617mg	678mg	カリウム	636mg	697mg	カリウム	450mg	511mg	カリウム	718mg	779mg	
リン	201mg	266mg	リン	160mg	225mg	リン	173mg	238mg	リン	99mg	164mg	リン	196mg	261mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	985kcal	1714kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	971kcal	1700kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	
たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	23.5g	35.8g	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	27.3g	39.6g	
脂質	60.0g	61.8g	脂質	57.4g	59.2g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	62.7g	64.5g	脂質	56.3g	58.1g	
炭水化物	83.6g	242.0g	炭水化物	85.9g	244.3g	炭水化物	88.8g	247.2g	炭水化物	72.3g	230.7g	炭水化物	83.0g	241.4g	
ナトリウム	1961mg	1964mg	ナトリウム	1963mg	1966mg	ナトリウム	2046mg	2049mg	ナトリウム	1714mg	1717mg	ナトリウム	1929mg	1932mg	
カリウム	1591mg	1774mg	カリウム	1310mg	1493mg	カリウム	1329mg	1512mg	カリウム	1438mg	1621mg	カリウム	1643mg	1826mg	
リン	466mg	661mg	リン	351mg	577mg	リン	382mg	577mg	リン	425mg	620mg	リン	389mg	584mg	
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
合計(間食込)	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal
	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	23.9g	36.2g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	27.7g	40.0g
	脂質	60.1g	61.9g	脂質	57.5g	59.3g	脂質	56.9g	58.7g	脂質	62.8g	64.6g	脂質	56.4g	58.2g
	炭水化物	95.1g	253.5g	炭水化物	101.1g	259.5g	炭水化物	104.3g	262.7g	炭水化物	87.5g	245.9g	炭水化物	98.5g	256.9g
	ナトリウム	1964mg	1967mg	ナトリウム	1964mg	1967mg	ナトリウム	2049mg	2052mg	ナトリウム	1715mg	1718mg	ナトリウム	1932mg	1935mg
	カリウム	1647mg	1830mg	カリウム	1367mg	1550mg	カリウム	1389mg	1572mg	カリウム	1495mg	1678mg	カリウム	1703mg	1886mg
	リン	472mg	667mg	リン	354mg	549mg	リン	389mg	584mg	リン	428mg	623mg	リン	396mg	591mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g

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



- 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（やわらか普通食）

3月20日(月)			3月21日(火)			3月22日(水)			3月23日(木)			3月24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		
麩と大根の煮物	麦		大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦		さつまいもと豚肉の揚煮	麦		高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦		里芋といかの煮物	麦	
ひじきと挽肉の炒め煮	麦		一口ナスのオランダ煮	麦		キャベツとインゲンのソテー	乳麦		ふきの含め煮	乳麦		スパトマト炒め	乳麦	
きのこの佃煮	麦		一夜漬(白菜人参)	麦		人参しりしり	麦		ひじきとごぼうのナムル	麦		根菜の柚子マリネ	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	112kcal	379kcal	エネルギー	138kcal	408kcal	エネルギー	143kcal	420kcal	エネルギー	95kcal	361kcal	エネルギー	148kcal	421kcal
蛋白質	5.8g	11.6g	蛋白質	4.9g	10.7g	蛋白質	6.1g	12.5g	蛋白質	5.9g	11.6g	蛋白質	6.2g	12.4g
脂質	3.6g	4.5g	脂質	8.9g	9.8g	脂質	6.2g	7.9g	脂質	3.8g	4.7g	脂質	2.6g	3.6g
炭水化物	13.4g	70.1g	炭水化物	10.6g	67.8g	炭水化物	15.7g	72.2g	炭水化物	10.7g	66.8g	炭水化物	25.0g	82.3g
ナトリウム	475mg	937mg	ナトリウム	543mg	1011mg	ナトリウム	445mg	887mg	ナトリウム	717mg	1160mg	ナトリウム	474mg	916mg
食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.2g	2.3g
★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		
鶏のごまタレ煮	麦		さわら南蛮焼	麦		ハーブチキンソテー	卵		豚肉のおろし煮	麦		ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	
人参のきな粉和え	麦		大根の甘酢漬け			人参グラッセ	乳麦		大豆と椎茸の煮物	麦		インゲンソテー	乳麦	
マカロニと白菜のツナクリーム煮	乳麦		ジャガイモのそぼろ煮	乳麦		野菜炒め	卵麦		バンサンスー	卵乳麦		豚肉と大根の煮物	麦	
菜の花と竹輪の辛子和え	麦		和風サラダ	卵麦		カボチャとレンコンのサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		青菜のマヨネーズ和え	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	254kcal	524kcal	エネルギー	236kcal	519kcal	エネルギー	277kcal	545kcal	エネルギー	342kcal	616kcal	エネルギー	235kcal	512kcal
蛋白質	15.7g	21.6g	蛋白質	14.8g	21.7g	蛋白質	10.3g	16.2g	蛋白質	14.4g	20.6g	蛋白質	10.8g	17.1g
脂質	13.1g	14.0g	脂質	10.6g	12.4g	脂質	18.3g	19.2g	脂質	20.7g	21.7g	脂質	13.7g	15.4g
炭水化物	19.0g	76.2g	炭水化物	19.0g	76.3g	炭水化物	17.0g	73.5g	炭水化物	23.1g	80.7g	炭水化物	17.6g	74.1g
ナトリウム	903mg	1344mg	ナトリウム	859mg	1300mg	ナトリウム	734mg	1180mg	ナトリウム	851mg	1293mg	ナトリウム	746mg	1188mg
食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	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			★豆ごはん		
白身フライ	麦		大根とつくねの煮物	卵乳麦		赤魚のごま焼	麦		ミックスカレーのルー	乳麦		えびカツ	麦え	
ミックスソテー	乳麦		高野豆腐の味噌煮	卵麦		塩枝豆			切干大根の洋風きんぴら	卵乳麦		オニオンソテー	乳麦	
キャベツと豚肉の味噌炒め	麦		かにかまと春雨の中華和え	卵麦		菜の花とベーコンのパスタ	卵乳麦		若芽としらすのおひたし	麦		五目うの花	麦	
切干と人参のハリハリ	麦		★味噌汁	麦		キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦		★味噌汁	麦		キャベツのピーナッツ和え	麦落	
★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	343kcal	610kcal	エネルギー	236kcal	503kcal	エネルギー	230kcal	507kcal	エネルギー	221kcal	497kcal	エネルギー	243kcal	565kcal
蛋白質	13.5g	19.4g	蛋白質	11.6g	17.4g	蛋白質	16.3g	22.6g	蛋白質	7.8g	14.2g	蛋白質	11.0g	18.2g
脂質	22.1g	23.0g	脂質	9.6g	10.5g	脂質	7.9g	8.9g	脂質	11.9g	13.6g	脂質	13.5g	14.6g
炭水化物	21.8g	78.1g	炭水化物	25.3g	82.0g	炭水化物	22.9g	81.0g	炭水化物	21.1g	77.5g	炭水化物	21.3g	88.8g
ナトリウム	707mg	1151mg	ナトリウム	885mg	1327mg	ナトリウム	848mg	1289mg	ナトリウム	896mg	1364mg	ナトリウム	601mg	1618mg
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	1.5g	4.1g
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	709kcal	1513kcal	エネルギー	610kcal	1430kcal	エネルギー	650kcal	1472kcal	エネルギー	658kcal	1474kcal	エネルギー	626kcal	1498kcal
蛋白質	35.0g	52.6g	蛋白質	31.3g	49.8g	蛋白質	32.7g	51.3g	蛋白質	28.1g	46.4g	蛋白質	28.0g	47.7g
脂質	38.8g	41.5g	脂質	29.1g	32.7g	脂質	32.4g	36.0g	脂質	36.4g	40.0g	脂質	29.8g	33.6g
炭水化物	54.2g	224.4g	炭水化物	54.9g	226.1g	炭水化物	55.6g	226.7g	炭水化物	54.9g	225.0g	炭水化物	63.9g	245.2g
ナトリウム	2085mg	3432mg	ナトリウム	2287mg	3638mg	ナトリウム	2027mg	3356mg	ナトリウム	2464mg	3817mg	ナトリウム	1821mg	3722mg
食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	6.3g	9.8g	食塩相当量	4.6g	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

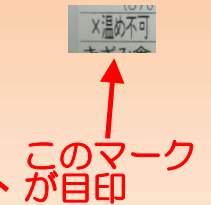


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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20日(月)			3月21日(火)			3月22日(水)			3月23日(木)			3月24日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	麩と大根の煮物	麦	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦	さつま芋と豚肉の揚煮	麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	里芋といかの煮物	麦	スパト炒め	麦	根菜の柚子マリネ	麦	
	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	一口ナスのオランダ煮	麦	キャベツとインゲンのソテー	乳麦	ふきの含め煮	麦	スパト炒め	麦	根菜の柚子マリネ	麦	★味噌汁		
	きのこの佃煮	麦	一夜漬(白菜人参)	麦	人参しりしり	麦	ひじきとごぼうのナムル	麦	★味噌汁						
	★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	112kcal	271kcal	エネルギー	138kcal	297kcal	エネルギー	143kcal	302kcal	エネルギー	95kcal	254kcal	エネルギー	148kcal	307kcal	
蛋白質	5.8g	9.5g	蛋白質	4.9g	8.6g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	5.9g	9.6g	蛋白質	6.2g	9.9g	
脂質	3.6g	4.3g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	6.2g	6.9g	脂質	3.8g	4.5g	脂質	2.6g	3.3g	
炭水化物	13.4g	46.4g	炭水化物	10.6g	43.6g	炭水化物	15.7g	48.7g	炭水化物	10.7g	43.7g	炭水化物	25.0g	58.0g	
ナトリウム	475mg	915mg	ナトリウム	543mg	983mg	ナトリウム	445mg	885mg	ナトリウム	717mg	1157mg	ナトリウム	474mg	914mg	
食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.2g	2.3g	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	鶏のごまタレ煮	麦	さわら南蛮焼	麦	ハーブチキンソテー	卵	豚肉のおろし煮	麦	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	インゲンソテー	乳麦	豚肉と大根の煮物	麦	
	人参のきな粉和え	麦	大根の甘酢漬け	麦	人参グラッセ	乳麦	大豆と椎茸の煮物	麦	インゲンソテー	麦	豚肉と大根の煮物	麦	青菜のマヨネーズ和え	卵麦	
	マカロニと白菜のツナクリーム煮	乳麦	ジャガイモのそぼろ煮	乳麦	野菜炒め	卵麦	パンサンスー	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	
	菜の花と竹輪の辛子和え	麦	和風サラダ	卵麦	カボチャとレンコンのサラダ	卵乳麦									
	★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	254kcal	413kcal	エネルギー	236kcal	395kcal	エネルギー	277kcal	436kcal	エネルギー	342kcal	501kcal	エネルギー	235kcal	394kcal	
蛋白質	15.7g	19.4g	蛋白質	14.8g	18.5g	蛋白質	10.3g	14.0g	蛋白質	14.4g	18.1g	蛋白質	10.8g	14.5g	
脂質	13.1g	13.8g	脂質	10.6g	11.3g	脂質	18.3g	19.0g	脂質	20.7g	21.4g	脂質	13.7g	14.4g	
炭水化物	19.0g	52.0g	炭水化物	19.0g	52.0g	炭水化物	17.0g	50.0g	炭水化物	23.1g	56.1g	炭水化物	17.6g	50.6g	
ナトリウム	903mg	1343mg	ナトリウム	859mg	1299mg	ナトリウム	734mg	1174mg	ナトリウム	851mg	1291mg	ナトリウム	746mg	1186mg	
食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	白身フライ	麦	大根とつくねの煮物	卵乳麦	赤魚のごま焼	麦	ミックスカレーのルー	乳麦	えびカツ	麦え	オニオンソテー	乳麦	五目うの花	麦	
	ミックスソテー	乳麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	塩枝豆	麦	切干大根の洋風きんぴら	卵乳麦	オニオンソテー	麦	五目うの花	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落	
	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	かにかまと春雨の中華和え	卵麦か	菜の花とベーコンのパスタ	卵乳麦	若芽としらすのおひたし	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	
	切干と人参のハリハリ	麦	★味噌汁	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	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	343kcal	502kcal	エネルギー	236kcal	395kcal	エネルギー	230kcal	389kcal	エネルギー	221kcal	380kcal	エネルギー	243kcal	402kcal	
蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	11.6g	15.3g	蛋白質	16.3g	20.0g	蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	11.0g	14.7g	
脂質	22.1g	22.8g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	13.5g	14.2g	
炭水化物	21.8g	54.8g	炭水化物	25.3g	58.3g	炭水化物	22.9g	55.9g	炭水化物	21.1g	54.1g	炭水化物	21.3g	54.3g	
ナトリウム	707mg	1147mg	ナトリウム	885mg	1325mg	ナトリウム	848mg	1288mg	ナトリウム	896mg	1336mg	ナトリウム	601mg	1041mg	
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.5g	2.6g	
合 計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	709kcal	1186kcal	エネルギー	610kcal	1087kcal	エネルギー	650kcal	1127kcal	エネルギー	658kcal	1135kcal	エネルギー	626kcal	1103kcal
	蛋白質	35.0g	46.1g	蛋白質	31.3g	42.4g	蛋白質	32.7g	43.8g	蛋白質	28.1g	39.2g	蛋白質	28.0g	39.1g
	脂質	38.8g	40.9g	脂質	29.1g	31.2g	脂質	32.4g	34.5g	脂質	36.4g	38.5g	脂質	29.8g	31.9g
	炭水化物	54.2g	153.2g	炭水化物	54.9g	153.9g	炭水化物	55.6g	154.6g	炭水化物	54.9g	153.9g	炭水化物	63.9g	162.9g
	ナトリウム	2085mg	3405mg	ナトリウム	2287mg	3607mg	ナトリウム	2027mg	3347mg	ナトリウム	2464mg	3784mg	ナトリウム	1821mg	3141mg
食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	4.6g	7.9g	

★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。

お食事の作り方



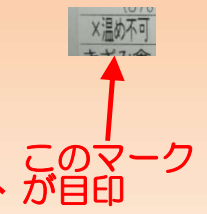
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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



週間献立表 (ムース食)

3月20日(月)			3月21日(火)			3月22日(水)			3月23日(木)			3月24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		
五目豆腐煮	乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦		五色煮	乳麦		がんも煮	麦		肉団子の甘酢煮	卵乳麦	
野菜の三杯酢	麦		一夜漬	乳麦		若芽のゴマ酢和え	麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦		昆布の佃煮	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	99kcal	273kcal	エネルギー	77kcal	251kcal	エネルギー	91kcal	265kcal	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	137kcal	311kcal
蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.5g	5.3g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	2.9g	6.7g
脂質	4.3g	5.0g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	6.6g	7.3g
炭水化物	13.7g	52.1g	炭水化物	10.4g	48.8g	炭水化物	12.2g	50.6g	炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	17.6g	56.0g
ナトリウム	571mg	1094mg	ナトリウム	545mg	1068mg	ナトリウム	504mg	1027mg	ナトリウム	467mg	990mg	ナトリウム	561mg	1084mg
食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.8g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		鮭のおろし煮	麦		スパイシーチキン	乳麦		とんかつ	卵乳麦		白身の味噌煮	乳麦	
大根と椎茸の煮物	麦		ふきの煮物	乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		黒豆煮	乳麦		五色煮豆	卵麦	
青菜のおひたし	乳麦		えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		大根煮	乳麦		マリネサラダ	卵乳麦		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	143kcal	317kcal	エネルギー	172kcal	346kcal	エネルギー	188kcal	362kcal	エネルギー	226kcal	400kcal	エネルギー	186kcal	360kcal
蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	10.5g	14.3g
脂質	6.1g	6.8g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	7.4g	8.1g
炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	17.3g	55.7g	炭水化物	20.0g	58.4g	炭水化物	19.6g	58.0g
ナトリウム	721mg	1244mg	ナトリウム	812mg	1335mg	ナトリウム	780mg	1303mg	ナトリウム	670mg	1193mg	ナトリウム	891mg	1414mg
食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	1.7g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.6g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
和風煮込みハンバーグ	乳麦		焼肉炒め	乳麦		白身の照焼き	乳麦		鮭の西京焼	乳麦		鶏肉のデミソース煮	乳麦	
鶏肉のすき焼き煮	麦		白菜と若芽の煮物	乳麦		ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		ひじき煮	乳麦	
金時豆の煮物	乳麦		大根なます	麦		サラダスパゲティ	卵乳麦		若芽とパインの酢の物	麦		大根とベーコンの煮物	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	176kcal	350kcal	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	232kcal	406kcal	エネルギー	188kcal	362kcal	エネルギー	173kcal	347kcal
蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.7g	11.5g	蛋白質	6.8g	10.6g
脂質	5.8g	6.5g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	9.5g	10.2g
炭水化物	22.0g	60.4g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	15.5g	53.9g	炭水化物	21.8g	60.2g	炭水化物	16.0g	54.4g
ナトリウム	613mg	1136mg	ナトリウム	779mg	1302mg	ナトリウム	764mg	1287mg	ナトリウム	735mg	1258mg	ナトリウム	728mg	1251mg
食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.2g
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	418kcal	940kcal	エネルギー	398kcal	920kcal	エネルギー	511kcal	1033kcal	エネルギー	537kcal	1059kcal	エネルギー	496kcal	1018kcal
蛋白質	16.5g	27.9g	蛋白質	13.9g	25.3g	蛋白質	15.3g	26.7g	蛋白質	16.4g	27.8g	蛋白質	20.2g	31.6g
脂質	16.2g	18.3g	脂質	17.6g	19.7g	脂質	29.5g	31.6g	脂質	28.1g	30.2g	脂質	23.5g	25.6g
炭水化物	52.0g	167.2g	炭水化物	47.3g	162.5g	炭水化物	45.0g	160.2g	炭水化物	53.5g	168.7g	炭水化物	53.2g	168.4g
ナトリウム	1905mg	3474mg	ナトリウム	2136mg	3705mg	ナトリウム	2048mg	3617mg	ナトリウム	1872mg	3441mg	ナトリウム	2180mg	3749mg
食塩相当量	4.9g	8.9g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.2g	9.2g	食塩相当量	4.8g	8.7g	食塩相当量	5.6g	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。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