

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

5月1日(月)			5月2日(火)			5月3日(水)			5月4日(木)			5月5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 えび団子とかぶの煮物 ツナと大豆の炒め煮 もずくの酢の物 ★味噌汁(豆腐・白菜)	卵麦え 麦 麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 人参の炒り煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)	卵麦 麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉のすき焼煮 コンニャクの辛味炒め ★味噌汁(揚げ・小松菜)	卵乳麦 麦 乳麦落	★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 菜の花のおひたし ★味噌汁(揚げ・白菜)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g チーズオムレツ れんこんの五目炒め煮 キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)	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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	176kcal	437kcal	エネルギー	167kcal	433kcal	エネルギー	144kcal	412kcal	エネルギー	202kcal	469kcal	エネルギー	209kcal	465kcal
	たんぱく質	11.7g	17.1g	たんぱく質	7.8g	13.7g	たんぱく質	8.5g	14.5g	たんぱく質	12.5g	18.3g	たんぱく質	13.7g	18.9g
	脂質	6.0g	7.0g	脂質	8.8g	10.4g	脂質	6.3g	7.9g	脂質	6.5g	8.1g	脂質	9.6g	10.3g
	炭水化物	18.7g	73.8g	炭水化物	14.5g	69.4g	炭水化物	13.2g	68.3g	炭水化物	23.8g	78.8g	炭水化物	16.2g	71.3g
	ナトリウム	652mg	880mg	ナトリウム	768mg	994mg	ナトリウム	597mg	826mg	ナトリウム	752mg	979mg	ナトリウム	719mg	886mg
	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.3g
昼食	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 菜の花 蒸し鶏の炒め物 さつま揚げの味噌炒め ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	乳麦 卵乳麦 卵麦落 麦	★ごはん150g 鶏肉のマーメイド煮 人参グラッセ ツナあっさり煮 チンジャオロース ★味噌汁(巻麴・えのき)	麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★ごはん150g サワラの蒸し煮 ピーマンソテー 竹の子のカレーそぼろ炒め ブロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 卵乳麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜ソテー ひとくちがんと煮 キャベツの塩昆布和え ★味噌汁(若芽・巻麴)	麦 乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(豆腐・なめこ)	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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	240kcal	496kcal	エネルギー	239kcal	501kcal	エネルギー	213kcal	467kcal	エネルギー	208kcal	470kcal	エネルギー	213kcal	473kcal
	たんぱく質	12.6g	17.8g	たんぱく質	15.2g	20.8g	たんぱく質	18.8g	23.9g	たんぱく質	14.6g	20.2g	たんぱく質	13.1g	18.5g
	脂質	11.7g	12.4g	脂質	12.3g	13.2g	脂質	9.1g	9.9g	脂質	13.5g	14.4g	脂質	11.7g	12.7g
	炭水化物	22.8g	77.7g	炭水化物	16.0g	71.5g	炭水化物	15.1g	69.5g	炭水化物	6.8g	62.5g	炭水化物	13.8g	68.8g
	ナトリウム	774mg	921mg	ナトリウム	616mg	842mg	ナトリウム	908mg	1076mg	ナトリウム	545mg	791mg	ナトリウム	666mg	894mg
	食塩相当量	2.0g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	2.3g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.3g
間食 ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			
夕食	★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 白菜と挽肉の旨煮 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁(巻麴・しめじ)	麦 麦 麦落 麦	★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 菜の花としらすのおひたし ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦 麦 麦	★ごはん150g 塩ダレポーク 青菜と高野豆腐の煮物 れんこんサラダ ★味噌汁(巻麴・えのき)	麦 卵麦 麦	★ごはん150g えび団子の炊き合せ 豚肉とごぼうの煮物 春菊のなめこ和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	卵麦え 麦 麦	★ごはん150g ブリの味噌焼 平さやいんげん 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 ひじきの具だくさん煮 ★味噌汁(巻麴・キャベツ)	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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	229kcal	491kcal	エネルギー	219kcal	475kcal	エネルギー	270kcal	532kcal	エネルギー	202kcal	458kcal	エネルギー	249kcal	513kcal
	たんぱく質	14.9g	20.6g	たんぱく質	18.2g	23.3g	たんぱく質	12.6g	18.2g	たんぱく質	12.7g	17.8g	たんぱく質	16.8g	22.5g
	脂質	13.0g	13.9g	脂質	9.5g	10.3g	脂質	17.5g	18.4g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	10.7g	11.6g
	炭水化物	12.3g	68.0g	炭水化物	15.4g	70.3g	炭水化物	14.7g	70.2g	炭水化物	16.3g	71.2g	炭水化物	19.5g	75.6g
	ナトリウム	816mg	1042mg	ナトリウム	762mg	991mg	ナトリウム	711mg	937mg	ナトリウム	794mg	1023mg	ナトリウム	790mg	1017mg
	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.4g	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	645kcal	1424kcal	エネルギー	625kcal	1409kcal	エネルギー	627kcal	1411kcal	エネルギー	612kcal	1397kcal	エネルギー	671kcal	1451kcal
	たんぱく質	39.2g	55.5g	たんぱく質	41.2g	57.8g	たんぱく質	39.9g	56.6g	たんぱく質	39.8g	56.3g	たんぱく質	43.6g	59.9g
	脂質	30.7g	33.3g	脂質	30.6g	33.9g	脂質	32.9g	36.2g	脂質	29.6g	32.9g	脂質	32.0g	34.6g
	炭水化物	53.8g	219.5g	炭水化物	45.9g	211.2g	炭水化物	43.0g	208.0g	炭水化物	46.9g	212.5g	炭水化物	49.5g	215.7g
	ナトリウム	2242mg	2843mg	ナトリウム	2146mg	2827mg	ナトリウム	2216mg	2839mg	ナトリウム	2091mg	2793mg	ナトリウム	2175mg	2797mg
合計(間食込)	食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.3g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.2g
	エネルギー	842kcal	1621kcal	エネルギー	824kcal	1608kcal	エネルギー	828kcal	1612kcal	エネルギー	811kcal	1596kcal	エネルギー	869kcal	1649kcal
	たんぱく質	46.9g	63.2g	たんぱく質	49.1g	65.7g	たんぱく質	47.3g	64.0g	たんぱく質	47.7g	64.2g	たんぱく質	50.5g	66.8g
	脂質	37.7g	40.3g	脂質	37.6g	40.9g	脂質	39.9g	43.2g	脂質	36.6g	39.9g	脂質	39.0g	41.6g
	炭水化物	81.6g	247.3g	炭水化物	74.1g	239.4g	炭水化物	71.9g	236.9g	炭水化物	75.1g	240.7g	炭水化物	78.4g	244.6g
	ナトリウム	2318mg	2919mg	ナトリウム	2222mg	2903mg	ナトリウム	2293mg	2916mg	ナトリウム	2167mg	2869mg	ナトリウム	2249mg	2871mg
	食塩相当量	6.0g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.5g	7.3g	食塩相当量	5.7g	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

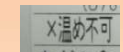


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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1日(月)			5月2日(火)			5月3日(水)			5月4日(木)			5月5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 えび団子とかぶの煮物 ツナと大豆の炒め煮 もずくの酢の物		卵麦え 麦 麦	★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 人参の炒り煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		卵麦 麦 麦	★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉のすき焼煮 コンニャクの辛味炒め		卵乳麦 麦 乳麦落	★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 菜の花のおひたし		乳麦 麦 麦	★ごはん120g チーズオムレツ れんこんの五目炒め煮 キャベツと蒸し鶏の辛子和え		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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	176kcal	369kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	144kcal	337kcal	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	209kcal	402kcal
	たんぱく質	11.7g	15.0g	たんぱく質	7.8g	11.1g	たんぱく質	8.5g	11.8g	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	13.7g	17.0g
	脂質	6.0g	6.5g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	6.3g	6.8g	脂質	6.5g	7.0g	脂質	9.6g	10.1g
	炭水化物	18.7g	60.6g	炭水化物	14.5g	56.4g	炭水化物	13.2g	55.1g	炭水化物	23.8g	65.7g	炭水化物	16.2g	58.1g
	ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	768mg	769mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	719mg	720mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 菜の花 蒸し鶏の炒め物 さつま揚げの味噌炒め		乳麦 卵乳麦 卵麦落	★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 人参グラッセ ツナあっさり煮 チンジャオロース		麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん120g サワラの蒸し煮 ピーマンソテー 竹の子のカレーそぼろ炒め ブロッコリーのゴマ和え		麦 卵乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん120g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜ソテー ひとくちがんと煮 キャベツの塩昆布和え		麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ		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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	240kcal	433kcal	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	213kcal	406kcal	エネルギー	208kcal	401kcal	エネルギー	213kcal	406kcal
	たんぱく質	12.6g	15.9g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	18.8g	22.1g	たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	13.1g	16.4g
	脂質	11.7g	12.2g	脂質	12.3g	12.8g	脂質	9.1g	9.6g	脂質	13.5g	14.0g	脂質	11.7g	12.2g
	炭水化物	22.8g	64.7g	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	6.8g	48.7g	炭水化物	13.8g	55.7g
	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	908mg	909mg	ナトリウム	545mg	546mg	ナトリウム	666mg	667mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			
夕食	★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 白菜と挽肉の旨煮 野菜のピーナッツ和え		麦 麦 麦落	★ごはん120g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 菜の花としらすのおひたし		麦 麦 麦	★ごはん120g 塩ダレポーク 青菜と高野豆腐の煮物 れんこんサラダ		麦 卵麦	★ごはん120g えび団子の炊き合せ 豚肉とごぼうの煮物 春菊のなめこ和え		卵麦え 麦 麦	★ごはん120g ブリの味噌焼 平さやいんげん 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 ひじきの具だくさん煮		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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	229kcal	422kcal	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	270kcal	463kcal	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	249kcal	442kcal
	たんぱく質	14.9g	18.2g	たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	12.6g	15.9g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	16.8g	20.1g
	脂質	13.0g	13.5g	脂質	9.5g	10.0g	脂質	17.5g	18.0g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	10.7g	11.2g
	炭水化物	12.3g	54.2g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	19.5g	61.4g
	ナトリウム	816mg	817mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	711mg	712mg	ナトリウム	794mg	795mg	ナトリウム	790mg	791mg
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	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	
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	645kcal	1224kcal	エネルギー	625kcal	1204kcal	エネルギー	627kcal	1206kcal	エネルギー	612kcal	1191kcal	エネルギー	671kcal	1250kcal
	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	39.8g	49.7g	たんぱく質	43.6g	53.5g
	脂質	30.7g	32.2g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	32.9g	34.4g	脂質	29.6g	31.1g	脂質	32.0g	33.5g
	炭水化物	53.8g	179.5g	炭水化物	45.9g	171.6g	炭水化物	43.0g	168.7g	炭水化物	46.9g	172.6g	炭水化物	49.5g	175.2g
	ナトリウム	2242mg	2245mg	ナトリウム	2146mg	2149mg	ナトリウム	2216mg	2219mg	ナトリウム	2091mg	2094mg	ナトリウム	2175mg	2178mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	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	食塩相当量	5.5g	5.5g
合計(間食込)	エネルギー	842kcal	1421kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal	エネルギー	828kcal	1407kcal	エネルギー	811kcal	1390kcal	エネルギー	869kcal	1448kcal
	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	49.1g	59.0g	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	50.5g	60.4g
	脂質	37.7g	39.2g	脂質	37.6g	39.1g	脂質	39.9g	41.4g	脂質	36.6g	38.1g	脂質	39.0g	40.5g
	炭水化物	81.6g	207.3g	炭水化物	74.1g	199.8g	炭水化物	71.9g	197.6g	炭水化物	75.1g	200.8g	炭水化物	78.4g	204.1g
	ナトリウム	2318mg	2321mg	ナトリウム	2222mg	2225mg	ナトリウム	2293mg	2296mg	ナトリウム	2167mg	2170mg	ナトリウム	2249mg	2252mg
	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g

※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

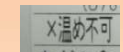


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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1日(月)			5月2日(火)			5月3日(水)			5月4日(木)			5月5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 牛肉と厚揚げの甘辛煮 麩とえのきのさつと煮 南瓜サラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ スパトマト炒め ごぼうのごま酢和え	麦 乳麦 麦	★ごはん150g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 大根と落の出汁煮 コーンサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み ナスと麩の炒め煮 和風スパゲティ	乳麦 乳麦落 乳麦	★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん さつま芋のオレンジ煮 コールスローサラダ	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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	346kcal	589kcal	エネルギー	262kcal	505kcal	エネルギー	237kcal	480kcal	エネルギー	261kcal	504kcal	エネルギー	286kcal	529kcal
	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	4.6g	8.7g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	3.6g	7.7g
	脂質	22.7g	23.3g	脂質	10.7g	11.3g	脂質	12.5g	13.1g	脂質	14.4g	15.0g	脂質	15.7g	16.3g
	炭水化物	25.2g	78.0g	炭水化物	35.4g	88.2g	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	32.0g	84.8g
	ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	516mg	517mg	ナトリウム	514mg	515mg	ナトリウム	636mg	637mg	ナトリウム	505mg	506mg
	カリウム	580mg	641mg	カリウム	342mg	403mg	カリウム	518mg	579mg	カリウム	285mg	346mg	カリウム	449mg	510mg
	リン	131mg	196mg	リン	96mg	161mg	リン	76mg	141mg	リン	88mg	153mg	リン	67mg	132mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g
昼食	★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん マカロニと法蓮草のソテー ブロッコリーのツナマヨ和え	卵乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 甘辛チキン 豚肉と大根のピリ辛煮 ハムの和風サラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 白身魚の竜田揚 きのこあん ジャーマンポテト マカロニサラダ	麦 麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 肉野菜炒め 白菜と豚肉の煮びたし 和風マヨネーズ和え	麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鯖のトマトバジルソース ジャガ芋ときのこの煮物 ツナあっさり煮	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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	354kcal	597kcal	エネルギー	329kcal	572kcal	エネルギー	393kcal	636kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	342kcal	585kcal
	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	13.1g	17.2g	たんぱく質	14.0g	18.1g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	13.0g	17.1g
	脂質	16.1g	16.7g	脂質	24.4g	25.0g	脂質	23.7g	24.3g	脂質	28.0g	28.6g	脂質	20.7g	21.3g
	炭水化物	43.2g	96.0g	炭水化物	12.0g	64.8g	炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	19.6g	72.4g	炭水化物	24.8g	77.6g
	ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	729mg	730mg	ナトリウム	581mg	582mg	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	669mg	670mg
	カリウム	479mg	540mg	カリウム	366mg	427mg	カリウム	528mg	589mg	カリウム	440mg	501mg	カリウム	639mg	700mg
	リン	155mg	220mg	リン	142mg	207mg	リン	209mg	274mg	リン	161mg	226mg	リン	178mg	243mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食 ◎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			
夕食	★ごはん150g カレイの照焼 平さやいんげん れんこんの土佐煮 さっぱりポテトサラダ	麦 麦 卵	★ごはん150g メンチカツ ミックスソテー 竹輪の五色きんぴら 和風マヨネーズ和え	乳麦 乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 塩ダレポーク 春雨のマヨネーズ炒め 五目野菜の甘酢和え	卵乳麦 麦	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん オニオンソテー ごま風味炒め カラフルサラダ	乳麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏の幽庵焼き ビーマンソテー 切干大根のカレーきんぴら 春雨のサラダ	麦 卵乳麦 乳麦 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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	391kcal	634kcal	エネルギー	329kcal	572kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	358kcal	601kcal
	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	11.0g	15.1g
	脂質	17.3g	17.9g	脂質	24.6g	25.2g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	19.1g	19.7g	脂質	22.6g	23.2g
	炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	30.8g	83.6g	炭水化物	21.1g	73.9g	炭水化物	26.4g	79.2g	炭水化物	22.7g	75.5g
	ナトリウム	427mg	428mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	573mg	574mg
	カリウム	606mg	667mg	カリウム	444mg	505mg	カリウム	414mg	475mg	カリウム	531mg	592mg	カリウム	239mg	300mg
	リン	179mg	244mg	リン	155mg	220mg	リン	129mg	194mg	リン	115mg	180mg	リン	94mg	159mg
	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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	1007kcal	1736kcal	エネルギー	982kcal	1711kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal	エネルギー	986kcal	1715kcal
	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	27.6g	39.9g
	脂質	56.1g	57.9g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	58.3g	60.1g	脂質	61.5g	63.3g	脂質	59.0g	60.8g
	炭水化物	95.0g	253.4g	炭水化物	78.2g	236.6g	炭水化物	76.3g	234.7g	炭水化物	71.0g	229.4g	炭水化物	79.5g	237.9g
	ナトリウム	1763mg	1766mg	ナトリウム	1910mg	1913mg	ナトリウム	1854mg	1857mg	ナトリウム	1943mg	1946mg	ナトリウム	1747mg	1750mg
	カリウム	1665mg	1848mg	カリウム	1152mg	1335mg	カリウム	1460mg	1643mg	カリウム	1256mg	1439mg	カリウム	1327mg	1510mg
	リン	465mg	660mg	リン	393mg	588mg	リン	414mg	609mg	リン	364mg	559mg	リン	339mg	534mg
	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.9g	5.0g	食塩相当量	4.5g	4.5g
	合計(間食込)	エネルギー	1071kcal	1800kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1034kcal
たんぱく質		29.4g	41.7g	たんぱく質	31.4g	43.7g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	28.0g	40.3g
脂質		56.2g	58.0g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	61.6g	63.4g	脂質	59.1g	60.9g
炭水化物		110.5g	268.9g	炭水化物	89.7g	248.1g	炭水化物	91.5g	249.9g	炭水化物	86.5g	244.9g	炭水化物	91.0g	249.4g
ナトリウム		1766mg	1769mg	ナトリウム	1913mg	1916mg	ナトリウム	1855mg	1858mg	ナトリウム	1946mg	1949mg	ナトリウム	1750mg	1753mg
カリウム		1725mg	1908mg	カリウム	1208mg	1391mg	カリウム	1517mg	1700mg	カリウム	1316mg	1499mg	カリウム	1383mg	1566mg
リン		472mg	667mg	リン	399mg	594mg	リン	417mg	612mg	リン	371mg	566mg	リン	345mg	540mg
食塩相当量		4.5g	4.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.9g	5.0g	食塩相当量	4.5g	4.5g

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

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

お食事の作り方

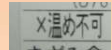


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマーク



- 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1日(月)		5月2日(火)		5月3日(水)		5月4日(木)		5月5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 豆腐ステーキ コンニャクの辛味炒め 竹輪の五色きんぴら	卵 乳麦落 卵乳麦	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 スープキャベツ	卵麦 麦 乳麦	★ごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 なすの中華風南蛮漬け 菜の花ときのこの酢味噌和え	乳麦 麦	★ごはん180g 揚げ真丈の柚子おろしあん 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし	卵麦 麦 麦	★ごはん180g 肉詰いなり煮 里芋のおろし煮 パンパンジーサラダ	卵麦 麦 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 185kcal	475kcal	エネルギー 209kcal	499kcal	エネルギー 219kcal	509kcal	エネルギー 214kcal	504kcal	エネルギー 180kcal	470kcal
たんぱく質 7.5g	12.4g	たんぱく質 7.8g	12.7g	たんぱく質 10.4g	15.3g	たんぱく質 8.4g	13.3g	たんぱく質 10.0g	14.9g
脂質 12.2g	12.9g	脂質 11.4g	12.1g	脂質 13.7g	14.4g	脂質 11.2g	11.9g	脂質 6.8g	7.5g
炭水化物 11.4g	74.3g	炭水化物 19.2g	82.1g	炭水化物 15.7g	78.6g	炭水化物 20.0g	82.9g	炭水化物 20.1g	83.0g
ナトリウム 536mg	537mg	ナトリウム 759mg	760mg	ナトリウム 697mg	698mg	ナトリウム 785mg	786mg	ナトリウム 686mg	687mg
カリウム 153mg	225mg	カリウム 366mg	438mg	カリウム 535mg	607mg	カリウム 341mg	413mg	カリウム 552mg	624mg
リン 87mg	164mg	リン 86mg	163mg	リン 162mg	239mg	リン 93mg	170mg	リン 168mg	245mg
食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.7g	1.7g
★ごはん180g 鯖の塩焼 人参グラッセ 大豆とごぼうの煮物 インゲンのごま和え	乳麦 麦 麦	★ごはん180g 肉井の具 大根と蒔の出汁煮 野菜のごま和え	麦 麦 乳麦	★ごはん180g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜ソテー ひき肉と豆腐のうま煮 ミックスマカロニサラダ	乳麦 麦落 卵乳麦	★ごはん180g 鶏のごまタレ煮 アスパラ 五色煮豆 レインボー春雨	麦 卵麦 卵麦	★ごはん180g ホッケの磯辺焼 平さやいんげん 豚肉としめじの生姜バター風味 玉子スパサラダ	麦 卵乳麦 卵乳麦
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 322kcal	612kcal	エネルギー 233kcal	523kcal	エネルギー 291kcal	581kcal	エネルギー 343kcal	633kcal	エネルギー 283kcal	573kcal
たんぱく質 17.8g	22.7g	たんぱく質 11.4g	16.3g	たんぱく質 16.8g	21.7g	たんぱく質 15.7g	20.6g	たんぱく質 15.7g	20.6g
脂質 20.6g	21.3g	脂質 11.6g	12.3g	脂質 18.1g	18.8g	脂質 22.1g	22.8g	脂質 15.7g	16.4g
炭水化物 16.6g	79.5g	炭水化物 21.3g	84.2g	炭水化物 13.0g	75.9g	炭水化物 20.0g	82.9g	炭水化物 17.3g	80.2g
ナトリウム 511mg	512mg	ナトリウム 840mg	841mg	ナトリウム 718mg	719mg	ナトリウム 680mg	681mg	ナトリウム 711mg	712mg
カリウム 858mg	930mg	カリウム 603mg	675mg	カリウム 555mg	627mg	カリウム 414mg	486mg	カリウム 440mg	512mg
リン 281mg	358mg	リン 174mg	251mg	リン 207mg	284mg	リン 187mg	264mg	リン 207mg	284mg
食塩相当量 1.3g	1.3g	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.8g	1.8g
◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g	
★ごはん180g 鶏肉のおろしポン酢焼き 法蓮草と油揚げの煮物 マカロニとパプリカのサラダ	麦 麦 卵麦	★ごはん180g カレーのスパイス揚 人参のきんぴら 豚肉のマヨマスタード炒め 白菜と昆布のナムル	麦 麦 卵麦	★ごはん180g 塩ダレポーク れんこんの五目炒め煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)	麦 麦 麦	★ごはん180g 赤魚の酒粕焼 ふきのきんぴら 豚すき ポテトサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g ホイコーロー ブロッコリーのペペロンチーノ 青菜のおかかマヨネーズ和え	麦落 卵乳麦 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 283kcal	573kcal	エネルギー 354kcal	644kcal	エネルギー 264kcal	554kcal	エネルギー 319kcal	609kcal	エネルギー 296kcal	586kcal
たんぱく質 15.2g	20.1g	たんぱく質 19.9g	24.8g	たんぱく質 15.0g	19.9g	たんぱく質 15.0g	19.9g	たんぱく質 17.4g	22.3g
脂質 16.0g	16.7g	脂質 21.6g	22.3g	脂質 14.4g	15.1g	脂質 15.4g	16.1g	脂質 19.0g	19.7g
炭水化物 19.4g	82.3g	炭水化物 19.8g	82.7g	炭水化物 17.8g	80.7g	炭水化物 26.2g	89.1g	炭水化物 15.7g	78.6g
ナトリウム 726mg	727mg	ナトリウム 651mg	652mg	ナトリウム 705mg	706mg	ナトリウム 665mg	666mg	ナトリウム 842mg	843mg
カリウム 459mg	531mg	カリウム 618mg	690mg	カリウム 506mg	578mg	カリウム 512mg	584mg	カリウム 609mg	681mg
リン 188mg	265mg	リン 232mg	309mg	リン 216mg	293mg	リン 169mg	246mg	リン 238mg	315mg
食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 2.1g	2.1g
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 790kcal	1660kcal	エネルギー 796kcal	1666kcal	エネルギー 774kcal	1644kcal	エネルギー 876kcal	1746kcal	エネルギー 759kcal	1629kcal
たんぱく質 40.5g	55.2g	たんぱく質 39.1g	53.8g	たんぱく質 42.2g	56.9g	たんぱく質 39.1g	53.8g	たんぱく質 43.1g	57.8g
脂質 48.8g	50.9g	脂質 44.6g	46.7g	脂質 46.2g	48.3g	脂質 48.7g	50.8g	脂質 41.5g	43.6g
炭水化物 47.4g	236.1g	炭水化物 60.3g	249.0g	炭水化物 46.5g	235.2g	炭水化物 66.2g	254.9g	炭水化物 53.1g	241.8g
ナトリウム 1773mg	1776mg	ナトリウム 2250mg	2253mg	ナトリウム 2120mg	2123mg	ナトリウム 2130mg	2133mg	ナトリウム 2239mg	2242mg
カリウム 1470mg	1686mg	カリウム 1587mg	1803mg	カリウム 1596mg	1812mg	カリウム 1267mg	1483mg	カリウム 1601mg	1817mg
リン 556mg	787mg	リン 492mg	723mg	リン 585mg	816mg	リン 449mg	680mg	リン 613mg	844mg
食塩相当量 4.5g	4.5g	食塩相当量 5.7g	5.7g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.6g	5.6g
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 916kcal	1786kcal	エネルギー 924kcal	1794kcal	エネルギー 900kcal	1770kcal	エネルギー 972kcal	1842kcal	エネルギー 887kcal	1757kcal
たんぱく質 41.1g	55.8g	たんぱく質 39.9g	54.6g	たんぱく質 42.8g	57.5g	たんぱく質 39.9g	54.6g	たんぱく質 43.9g	58.6g
脂質 49.0g	51.1g	脂質 44.8g	46.9g	脂質 48.4g	48.5g	脂質 48.9g	51.0g	脂質 41.7g	43.8g
炭水化物 77.9g	266.6g	炭水化物 91.2g	279.9g	炭水化物 77.0g	265.7g	炭水化物 89.2g	277.9g	炭水化物 84.0g	272.7g
ナトリウム 1775mg	1778mg	ナトリウム 2256mg	2259mg	ナトリウム 2122mg	2125mg	ナトリウム 2136mg	2139mg	ナトリウム 2245mg	2248mg
カリウム 1584mg	1800mg	カリウム 1707mg	1923mg	カリウム 1710mg	1926mg	カリウム 1380mg	1596mg	カリウム 1721mg	1937mg
リン 562mg	793mg	リン 506mg	737mg	リン 591mg	822mg	リン 461mg	692mg	リン 627mg	858mg
食塩相当量 4.5g	4.5g	食塩相当量 5.7g	5.7g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.6g	5.6g
合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)	
エネルギー 916kcal	1786kcal	エネルギー 924kcal	1794kcal	エネルギー 900kcal	1770kcal	エネルギー 972kcal	1842kcal	エネルギー 887kcal	1757kcal
たんぱく質 41.1g	55.8g	たんぱく質 39.9g	54.6g	たんぱく質 42.8g	57.5g	たんぱく質 39.9g	54.6g	たんぱく質 43.9g	58.6g
脂質 49.0g	51.1g	脂質 44.8g	46.9g	脂質 48.4g	48.5g	脂質 48.9g	51.0g	脂質 41.7g	43.8g
炭水化物 77.9g	266.6g	炭水化物 91.2g	279.9g	炭水化物 77.0g	265.7g	炭水化物 89.2g	277.9g	炭水化物 84.0g	272.7g
ナトリウム 1775mg	1778mg	ナトリウム 2256mg	2259mg	ナトリウム 2122mg	2125mg	ナトリウム 2136mg	2139mg	ナトリウム 2245mg	2248mg
カリウム 1584mg	1800mg	カリウム 1707mg	1923mg	カリウム 1710mg	1926mg	カリウム 1380mg	1596mg	カリウム 1721mg	1937mg
リン 562mg	793mg	リン 506mg	737mg	リン 591mg	822mg	リン 461mg	692mg	リン 627mg	858mg
食塩相当量 4.5g	4.5g	食塩相当量 5.7g	5.7g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.4g	5.4g	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。
 ※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

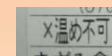


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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1日(月)			5月2日(火)			5月3日(水)			5月4日(木)			5月5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	★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		
	がんとどきの含め煮	麦		里芋のそぼろ煮	乳麦		イカと白菜の中華煮	乳麦		高野豆腐と野菜のそぼろ煮	麦		油揚げの玉子とじ	卵麦	
	中華うま煮	卵乳麦		麩の野菜あんかけ	麦		切干と挽肉のオイスター炒め	麦		五色煮	麦		ナスの挽肉炒め	乳麦	
	五目野菜の甘酢和え	麦		大豆とトマトのマリネサラダ			若芽の酢味噌和え			キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング	卵麦		コンニャクとごぼうのきんぴら	麦	
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
食	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	136kcal	402kcal	エネルギー	142kcal	410kcal	エネルギー	109kcal	383kcal	エネルギー	139kcal	415kcal	エネルギー	146kcal	423kcal
	蛋白質	6.1g	11.8g	蛋白質	7.8g	13.5g	蛋白質	8.8g	14.6g	蛋白質	10.8g	17.2g	蛋白質	6.5g	12.8g
	脂質	5.4g	6.3g	脂質	3.4g	4.3g	脂質	2.4g	3.3g	脂質	5.8g	7.5g	脂質	8.4g	9.4g
	炭水化物	15.3g	71.4g	炭水化物	20.0g	76.8g	炭水化物	13.1g	71.3g	炭水化物	10.5g	66.7g	炭水化物	12.4g	70.5g
	ナトリウム	779mg	1222mg	ナトリウム	647mg	1090mg	ナトリウム	671mg	1112mg	ナトリウム	640mg	1081mg	ナトリウム	540mg	981mg
	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.5g
昼	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	サワラのごま焼	麦		生姜焼き	麦落		チキンピカタ	卵麦		アジの幽庵焼	麦		ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	
	オクラのペペロンチーノ			キャベツと油揚げの味噌煮	麦		春雨とツナのピリ辛炒め	麦		大根の甘酢漬け			カリフラワーとウィンナーのカレー煮	乳麦	
	鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落		切干と人参のハリハリ	麦		野菜の三杯酢	麦		鶏肉のすき焼煮	麦		キャベツのピーナッツ和え	麦落	
	ひじきとごぼうのナムル	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		マカロニマリーネサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦	
食	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	215kcal	489kcal		218kcal	484kcal	エネルギー	277kcal	553kcal	エネルギー	243kcal	515kcal	エネルギー	212kcal	482kcal
	蛋白質	15.1g	21.5g	蛋白質	12.2g	17.9g	蛋白質	11.3g	17.7g	蛋白質	16.2g	22.3g	蛋白質	8.7g	14.8g
	脂質	11.6g	12.6g	脂質	9.6g	10.5g	脂質	15.2g	16.9g	脂質	10.1g	11.1g	脂質	11.9g	12.9g
	炭水化物	12.5g	69.9g	炭水化物	20.2g	76.6g	炭水化物	22.7g	79.1g	炭水化物	18.3g	75.5g	炭水化物	19.3g	76.0g
	ナトリウム	817mg	1261mg	ナトリウム	915mg	1377mg	ナトリウム	929mg	1371mg	ナトリウム	760mg	1201mg	ナトリウム	735mg	1180mg
	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g
夕	★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		
	ナスと鶏肉のしぎ焼	麦		ポテトコロッケ	卵乳麦		白身魚の味噌煮			ブロッコリーのホイコーロー	乳麦落		ささみ大葉フライ	麦	
	高野豆腐の炒り煮	麦		人参グラッセ	乳麦		菜の花			ナポリタンポテト	乳麦		人参のきな粉和え	麦	
	人参と春雨のサラダ	乳麦		豚肉と大根の煮物	麦		鶏肉と大豆の生姜煮	麦		青菜のわさび和え	卵麦		里芋のかに風あんかけ	卵麦	
	★味噌汁	麦		和風スパゲティ	乳麦		れんこんサラダ	卵麦		★味噌汁	麦		ベーコンと白菜のマリネ	卵乳麦	
食	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	302kcal	568kcal	エネルギー	314kcal	595kcal	エネルギー	258kcal	532kcal	エネルギー	254kcal	521kcal	エネルギー	238kcal	505kcal
	蛋白質	12.4g	18.1g	蛋白質	9.6g	16.1g	蛋白質	19.8g	26.0g	蛋白質	12.0g	17.7g	蛋白質	12.4g	18.2g
	脂質	16.7g	17.6g	脂質	16.7g	18.4g	脂質	12.0g	13.0g	脂質	14.5g	15.4g	脂質	9.8g	10.7g
	炭水化物	26.3g	82.7g	炭水化物	30.7g	88.0g	炭水化物	18.1g	75.7g	炭水化物	19.9g	76.3g	炭水化物	25.4g	81.9g
	ナトリウム	889mg	1332mg	ナトリウム	798mg	1239mg	ナトリウム	789mg	1231mg	ナトリウム	958mg	1402mg	ナトリウム	769mg	1211mg
	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g
合	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	653kcal	1459kcal	エネルギー	674kcal	1489kcal	エネルギー	644kcal	1468kcal	エネルギー	636kcal	1451kcal	エネルギー	596kcal	1410kcal
	蛋白質	33.6g	51.4g	蛋白質	29.6g	47.5g	蛋白質	39.9g	58.3g	蛋白質	39.0g	57.2g	蛋白質	27.6g	45.8g
	脂質	33.7g	36.5g	脂質	29.7g	33.2g	脂質	29.6g	33.2g	脂質	30.4g	34.0g	脂質	30.1g	33.0g
	炭水化物	54.1g	224.0g	炭水化物	70.9g	241.4g	炭水化物	53.9g	226.1g	炭水化物	48.7g	218.5g	炭水化物	57.1g	228.4g
	ナトリウム	2485mg	3815mg	ナトリウム	2360mg	3706mg	ナトリウム	2389mg	3714mg	ナトリウム	2358mg	3684mg	ナトリウム	2044mg	3372mg
	食塩相当量	6.4g	9.7g	食塩相当量	5.9g	9.5g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	5.3g	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



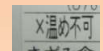
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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）

5月1日(月)			5月2日(火)			5月3日(水)			5月4日(木)			5月5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 がんもどきの含め煮 中華うま煮 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁		麦 卵乳麦か 麦 麦	★全粥240g 里芋のそぼろ煮 麩の野菜あんかけ 大豆とトマトのマリネサラダ ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g イカと白菜の中華煮 切干と挽肉のオイスター炒め 若芽の酢味噌和え ★味噌汁		乳麦か 麦 麦 麦	★全粥240g 高野豆腐と野菜のそぼろ煮 五色煮 キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング ★味噌汁		麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 油揚げの玉子とじ ナスの挽肉炒め コンニャクとごぼうのきんぴら ★味噌汁		卵麦 乳麦 麦 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		136kcal	295kcal	エネルギー		142kcal	301kcal	エネルギー		109kcal	268kcal	エネルギー		139kcal	298kcal	エネルギー	146kcal	305kcal	
蛋白質		6.1g	9.8g	蛋白質		7.8g	11.5g	蛋白質		8.8g	12.5g	蛋白質		10.8g	14.5g	蛋白質		6.5g	10.2g
脂質		5.4g	6.1g	脂質		3.4g	4.1g	脂質		2.4g	3.1g	脂質		5.8g	6.5g	脂質		8.4g	9.1g
炭水化物		15.3g	48.3g	炭水化物		20.0g	53.0g	炭水化物		13.1g	46.1g	炭水化物		10.5g	43.5g	炭水化物		12.4g	45.4g
ナトリウム		779mg	1219mg	ナトリウム		647mg	1087mg	ナトリウム		671mg	1111mg	ナトリウム		640mg	1080mg	ナトリウム		540mg	980mg
食塩相当量		2.0g	3.1g	食塩相当量		1.6g	2.8g	食塩相当量		1.7g	2.8g	食塩相当量		1.6g	2.7g	食塩相当量		1.4g	2.5g
★全粥240g サワラのごま焼 オクラのペペロンチーノ 鶏肉と野菜の中華炒め ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁		麦 麦 卵麦落 麦 麦	★全粥240g 生姜焼き キャベツと油揚げの味噌煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		麦落 麦 麦 麦	★全粥240g チキンピカタ 春雨とツナのピリ辛炒め 野菜の三杯酢 ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g アジの幽庵焼 大根の甘酢漬け 鶏肉のすき焼煮 マカロニマリーネサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん カリフラワーとウインナーのカレー煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦落 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		215kcal	374kcal	エネルギー		218kcal	377kcal	エネルギー		277kcal	436kcal	エネルギー		243kcal	402kcal	エネルギー		212kcal	371kcal
蛋白質		15.1g	18.8g	蛋白質		12.2g	15.9g	蛋白質		11.3g	15.0g	蛋白質		16.2g	19.9g	蛋白質		8.7g	12.4g
脂質		11.6g	12.3g	脂質		9.6g	10.3g	脂質		15.2g	15.9g	脂質		10.1g	10.8g	脂質		11.9g	12.6g
炭水化物		12.5g	45.5g	炭水化物		20.2g	53.2g	炭水化物		22.7g	55.7g	炭水化物		18.3g	51.3g	炭水化物		19.3g	52.3g
ナトリウム		817mg	1257mg	ナトリウム		915mg	1355mg	ナトリウム		929mg	1369mg	ナトリウム		760mg	1200mg	ナトリウム		735mg	1175mg
食塩相当量		2.1g	3.2g	食塩相当量		2.3g	3.4g	食塩相当量		2.4g	3.5g	食塩相当量		1.9g	3.1g	食塩相当量		1.9g	3.0g
★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼 高野豆腐の炒り煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g ポテトコロッケ 人参グラッセ 豚肉と大根の煮物 和風スパゲティ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 白身魚の味噌煮 菜の花 鶏肉と大豆の生姜煮 れんこんサラダ ★味噌汁		麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g ブロッコリーのホイコーロー ナポリタンポテト 青菜のわさび和え ★味噌汁		乳麦落か 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g ささみ大葉フライ 人参のきな粉和え 里芋のかに風あんかけ ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁		麦 麦 卵麦か 卵乳麦 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		302kcal	461kcal	エネルギー		314kcal	473kcal	エネルギー		258kcal	417kcal	エネルギー		254kcal	413kcal	エネルギー		238kcal	397kcal
蛋白質		12.4g	16.1g	蛋白質		9.6g	13.3g	蛋白質		19.8g	23.5g	蛋白質		12.0g	15.7g	蛋白質		12.4g	16.1g
脂質		16.7g	17.4g	脂質		16.7g	17.4g	脂質		12.0g	12.7g	脂質		14.5g	15.2g	脂質		9.8g	10.5g
炭水化物		26.3g	59.3g	炭水化物		30.7g	63.7g	炭水化物		18.1g	51.1g	炭水化物		19.9g	52.9g	炭水化物		25.4g	58.4g
ナトリウム		889mg	1329mg	ナトリウム		798mg	1238mg	ナトリウム		789mg	1229mg	ナトリウム		958mg	1398mg	ナトリウム		769mg	1209mg
食塩相当量		2.3g	3.4g	食塩相当量		2.0g	3.1g	食塩相当量		2.0g	3.1g	食塩相当量		2.4g	3.6g	食塩相当量		2.0g	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		653kcal	1130kcal	エネルギー		674kcal	1151kcal	エネルギー		644kcal	1121kcal	エネルギー		636kcal	1113kcal	エネルギー		596kcal	1073kcal
蛋白質		33.6g	44.7g	蛋白質		29.6g	40.7g	蛋白質		39.9g	51.0g	蛋白質		39.0g	50.1g	蛋白質		27.6g	38.7g
脂質		33.7g	35.8g	脂質		29.7g	31.8g	脂質		29.6g	31.7g	脂質		30.4g	32.5g	脂質		30.1g	32.2g
炭水化物		54.1g	153.1g	炭水化物		70.9g	169.9g	炭水化物		53.9g	152.9g	炭水化物		48.7g	147.7g	炭水化物		57.1g	156.1g
ナトリウム		2485mg	3805mg	ナトリウム		2360mg	3680mg	ナトリウム		2389mg	3709mg	ナトリウム		2358mg	3678mg	ナトリウム		2044mg	3364mg
食塩相当量		6.4g	9.7g	食塩相当量		5.9g	9.3g	食塩相当量		6.1g	9.4g	食塩相当量		5.9g	9.4g	食塩相当量		5.3g	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



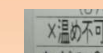
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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1日(月)			5月2日(火)			5月3日(水)			5月4日(木)			5月5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										
★全粥240g 五目豆腐煮 大根なます ★味噌汁(とろみ)			乳麦 麦 麦	★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 大根と椎茸の煮物 ★味噌汁(とろみ)			乳麦 麦 麦	★全粥240g きのこの玉子とじ 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)			卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏団子の中華風 ひじきと大豆の煮物 ★味噌汁(とろみ)			卵乳麦か 乳麦 麦	★全粥240g 豚すき 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 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			95kcal	269kcal	エネルギー			107kcal	281kcal	エネルギー			71kcal	245kcal	エネルギー			99kcal	273kcal	エネルギー		91kcal	265kcal	
蛋白質			2.3g	6.1g	蛋白質			5.2g	9.0g	蛋白質			3.2g	7.0g	蛋白質			4.1g	7.9g	蛋白質		2.2g	6.0g	
脂 質			4.0g	4.7g	脂 質			4.2g	4.9g	脂 質			2.8g	3.5g	脂 質			4.0g	4.7g	脂 質		3.1g	3.8g	
炭水化物			12.5g	50.9g	炭水化物			11.7g	50.1g	炭水化物			9.4g	47.8g	炭水化物			11.6g	50.0g	炭水化物		13.8g	52.2g	
ナトリウム			523mg	1046mg	ナトリウム			553mg	1076mg	ナトリウム			521mg	1044mg	ナトリウム			528mg	1051mg	ナトリウム		519mg	1042mg	
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	食塩相当量			1.3g	2.7g	食塩相当量		1.3g	2.7g	
★全粥240g クリームコロッケ 鶏肉のすき焼き煮 えんどう豆とベーコン炒め ★味噌汁(とろみ)			卵乳麦か 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 赤魚の生姜煮 野菜の味噌風味 ふきの煮物 ★味噌汁(とろみ)			乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の西京焼き 五色煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)			乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鮭のおろし煮 ブロッコリーの煮物 マリネサラダ ★味噌汁(とろみ)			麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g スパイシーチキン 黒豆煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(とろみ)			乳麦 乳麦 卵乳麦 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			181kcal	355kcal	エネルギー			142kcal	316kcal	エネルギー			161kcal	335kcal	エネルギー			210kcal	384kcal	エネルギー		209kcal	383kcal	
蛋白質			6.4g	10.2g	蛋白質			7.4g	11.2g	蛋白質			5.0g	8.8g	蛋白質			8.6g	12.4g	蛋白質		8.3g	12.1g	
脂 質			9.4g	10.1g	脂 質			4.8g	5.5g	脂 質			7.2g	7.9g	脂 質			11.4g	12.1g	脂 質		11.3g	12.0g	
炭水化物			17.7g	56.1g	炭水化物			18.1g	56.5g	炭水化物			18.1g	56.5g	炭水化物			18.7g	57.1g	炭水化物		18.4g	56.8g	
ナトリウム			774mg	1297mg	ナトリウム			833mg	1356mg	ナトリウム			748mg	1271mg	ナトリウム			810mg	1333mg	ナトリウム		779mg	1302mg	
食塩相当量			2.0g	3.3g	食塩相当量			2.1g	3.4g	食塩相当量			1.9g	3.2g	食塩相当量			2.1g	3.4g	食塩相当量		2.0g	3.3g	
★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)			乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 枝豆とかにかまの煮物 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁(とろみ)			乳麦 卵麦か 乳麦 麦	★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 法蓮草と油揚げの煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)			乳麦 麦 卵乳麦か 麦	★全粥240g 焼肉炒め 切干大根煮 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)			乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の照焼き 大根とベーコンの煮物 切昆布と竹の子の煮物 ★味噌汁(とろみ)			乳麦 卵乳麦 乳麦 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			191kcal	365kcal	エネルギー			133kcal	307kcal	エネルギー			235kcal	409kcal	エネルギー			175kcal	349kcal	エネルギー		140kcal	314kcal	
蛋白質			11.2g	15.0g	蛋白質			5.1g	8.9g	蛋白質			5.5g	9.3g	蛋白質			4.7g	8.5g	蛋白質		6.5g	10.3g	
脂 質			7.8g	8.5g	脂 質			6.0g	6.7g	脂 質			15.4g	16.1g	脂 質			9.9g	10.6g	脂 質		5.7g	6.4g	
炭水化物			19.7g	58.1g	炭水化物			14.8g	53.2g	炭水化物			17.9g	56.3g	炭水化物			17.2g	55.6g	炭水化物		16.7g	55.1g	
ナトリウム			891mg	1414mg	ナトリウム			692mg	1215mg	ナトリウム			820mg	1343mg	ナトリウム			892mg	1415mg	ナトリウム		803mg	1326mg	
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	食塩相当量			2.3g	3.6g	食塩相当量		2.0g	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			467kcal	989kcal	エネルギー			382kcal	904kcal	エネルギー			467kcal	989kcal	エネルギー			484kcal	1006kcal	エネルギー		440kcal	962kcal	
蛋白質			19.9g	31.3g	蛋白質			17.7g	29.1g	蛋白質			13.7g	25.1g	蛋白質			17.4g	28.8g	蛋白質		17.0g	28.4g	
脂 質			21.2g	23.3g	脂 質			15.0g	17.1g	脂 質			25.4g	27.5g	脂 質			25.3g	27.4g	脂 質		20.1g	22.2g	
炭水化物			49.9g	165.1g	炭水化物			44.6g	159.8g	炭水化物			45.4g	160.6g	炭水化物			47.5g	162.7g	炭水化物		48.9g	164.1g	
ナトリウム			2188mg	3757mg	ナトリウム			2078mg	3647mg	ナトリウム			2089mg	3658mg	ナトリウム			2230mg	3799mg	ナトリウム		2101mg	3670mg	
食塩相当量			5.6g	9.6g	食塩相当量			5.3g	9.2g	食塩相当量			5.3g	9.3g	食塩相当量			5.7g	9.7g	食塩相当量		5.3g	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。

ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)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。



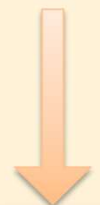
次にフタをして**15分**程温めます。追加で**火はかけません**。

- (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