

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

2月26日(月)			2月27日(火)			2月28日(水)			2月29日(木)			3月1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		★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	オムレツ	卵麦	肉詰いなり煮	卵麦		豚肉と野菜の生姜炒め	麦		大豆の洋風五目煮	乳麦		肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	
	ケチャップ(小袋)	卵乳麦	スープキャベツ	乳麦		白菜と挽肉の旨煮	麦		牛肉とひじきの炒め煮	麦		コンニャクの辛味炒め	乳麦落	
	ひじきとベーコンの煮物	卵麦	鶏肉とオクラの中華風	麦		法蓮草ソテー	乳麦		大根と青菜の柚子和え	麦		キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	
	高野豆腐の味噌煮	卵麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)			★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	麦		★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦		★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	麦	
	★味噌汁(揚げ・小松菜)													
昼食	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	438kcal	エネルギー	417kcal	413kcal	エネルギー	405kcal	427kcal	エネルギー	427kcal	427kcal	エネルギー	365kcal	365kcal
	たんぱく質	11.2g	たんぱく質	11.3g	17.1g	たんぱく質	11.6g	16.8g	たんぱく質	9.8g	14.9g	たんぱく質	7.5g	12.7g
	脂質	8.7g	脂質	6.8g	8.4g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	8.1g	8.9g	脂質	4.1g	4.8g
	炭水化物	11.3g	炭水化物	10.9g	65.8g	炭水化物	12.8g	67.7g	炭水化物	14.9g	69.3g	炭水化物	11.8g	66.7g
	ナトリウム	671mg	ナトリウム	660mg	887mg	ナトリウム	701mg	848mg	ナトリウム	677mg	825mg	ナトリウム	560mg	707mg
夕食	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.8g
	★ごはん150g		★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	ささみ大葉フライ	麦	カレーの甘酢野菜あんかけ	麦		大根とつくねの煮物	卵乳麦		★ごはん150g	卵乳麦		鶏の甘酢煮	麦	
	人参グラッセ	乳麦	ツナと大豆の炒め煮	麦		竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦		ロールキャベツの味噌煮込み	乳麦		オニオンソテー	乳麦	
	里芋といかの煮物	麦	なめこと若芽のサッと煮	麦		ミックスマカロニサラダ	卵乳麦		ミックスソテー	麦		炒り豆腐	卵乳麦	
	菜の花としめじの和え物	麦	★味噌汁(巻麴・しめじ)	麦		★味噌汁(しめじ・切干)			鶏肉と小松菜煮	麦		ブロッコリーのゴマ和え	乳麦	
間食	★味噌汁(白菜・なめこ)								★味噌汁(白菜・人参)	麦		★味噌汁(豆腐・巻麴)	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	215kcal	エネルギー	267kcal	529kcal	エネルギー	262kcal	517kcal	エネルギー	220kcal	477kcal	エネルギー	261kcal	528kcal
	たんぱく質	13.6g	たんぱく質	20.7g	26.4g	たんぱく質	12.0g	17.1g	たんぱく質	17.1g	22.1g	たんぱく質	17.1g	23.0g
	脂質	7.7g	脂質	11.7g	12.6g	脂質	13.5g	14.3g	脂質	9.4g	10.2g	脂質	13.6g	14.7g
	炭水化物	23.8g	炭水化物	19.9g	75.6g	炭水化物	23.3g	77.9g	炭水化物	16.0g	71.0g	炭水化物	17.3g	73.2g
夕食	ナトリウム	604mg	ナトリウム	673mg	899mg	ナトリウム	877mg	1103mg	ナトリウム	829mg	1057mg	ナトリウム	866mg	1093mg
	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.2g	2.8g
	◎牛乳180g		◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎りんご150g		◎バナナ90g			◎キウイフルーツ150g			◎グレープフルーツ200g			◎オレンジ200g		
	★ごはん150g		★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	さわら白麴焼	乳麦	豚バラと白菜の味噌煮込み	麦		白身魚の唐揚げ	麦		照焼チキン	麦		ブリの西京焼	麦	
夕食	チンゲン菜とピーマンのソテー	麦	人参の炒り煮	麦		平さやいんげん	麦		チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦		人参のきんぴら	麦	
	鶏と蓮根のピリ辛煮	卵乳麦	菜の花のおひたし	麦		豚肉とごぼうの煮物	麦		和風ポトフ	乳麦		豚肉とじゃが芋の昆布煮	麦	
	春雨の中華和え	麦	★すまし汁(若芽・豆腐)	麦		切干と人参のハリハリ	麦		野菜の三杯酢	麦		菜の花ときのこの和え物	麦	
	★すまし汁(豆腐・えのき)		★味噌汁(揚げ・白菜)			★味噌汁(若芽・巻麴)			★味噌汁(若芽・巻麴)	麦		★味噌汁(揚げ・キャベツ)	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	238kcal	エネルギー	241kcal	495kcal	エネルギー	205kcal	472kcal	エネルギー	242kcal	504kcal	エネルギー	278kcal	546kcal
合計	たんぱく質	16.0g	たんぱく質	10.5g	15.6g	たんぱく質	16.2g	22.0g	たんぱく質	15.2g	20.8g	たんぱく質	16.9g	22.8g
	脂質	11.0g	脂質	13.9g	14.7g	脂質	9.3g	10.9g	脂質	12.8g	13.7g	脂質	14.6g	16.2g
	炭水化物	16.0g	炭水化物	18.1g	72.5g	炭水化物	12.8g	67.8g	炭水化物	14.7g	70.4g	炭水化物	19.0g	74.3g
	ナトリウム	682mg	ナトリウム	761mg	929mg	ナトリウム	535mg	762mg	ナトリウム	628mg	874mg	ナトリウム	677mg	904mg
	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.4g	1.9g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g
	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	
合計	エネルギー	623kcal	エネルギー	655kcal	1437kcal	エネルギー	616kcal	1394kcal	エネルギー	635kcal	1408kcal	エネルギー	648kcal	1439kcal
	たんぱく質	40.8g	たんぱく質	42.5g	59.1g	たんぱく質	39.2g	55.9g	たんぱく質	42.1g	57.8g	たんぱく質	41.5g	58.5g
	脂質	27.4g	脂質	32.4g	35.7g	脂質	30.3g	32.3g	脂質	30.3g	32.8g	脂質	32.3g	35.7g
	炭水化物	51.1g	炭水化物	48.9g	213.9g	炭水化物	48.9g	213.4g	炭水化物	45.6g	210.7g	炭水化物	48.1g	214.2g
	ナトリウム	1957mg	ナトリウム	2094mg	2715mg	ナトリウム	2113mg	2713mg	ナトリウム	2134mg	2756mg	ナトリウム	2103mg	2704mg
	食塩相当量	4.9g	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.3g	6.9g
合計(間食込)	エネルギー	830kcal	エネルギー	853kcal	1635kcal	エネルギー	817kcal	1595kcal	エネルギー	832kcal	1605kcal	エネルギー	847kcal	1638kcal
	たんぱく質	46.9g	たんぱく質	49.4g	66.0g	たんぱく質	47.2g	63.3g	たんぱく質	49.8g	65.5g	たんぱく質	49.4g	66.4g
	脂質	34.5g	脂質	39.4g	42.7g	脂質	36.2g	39.3g	脂質	37.3g	39.8g	脂質	39.3g	42.7g
	炭水化物	83.0g	炭水化物	77.8g	242.8g	炭水化物	77.8g	242.3g	炭水化物	73.4g	238.5g	炭水化物	76.3g	242.4g
	ナトリウム	2031mg	ナトリウム	2168mg	2789mg	ナトリウム	2190mg	2790mg	ナトリウム	2210mg	2832mg	ナトリウム	2179mg	2780mg
	食塩相当量	5.1g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.1g

※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、商品は消費期限内にお召上がください。
 ※「◎」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

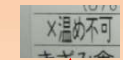


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

2月26日(月)			2月27日(火)			2月28日(水)			2月29日(木)			3月1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 オムレツ ケチャップ(小袋) ひじきとベーコンの煮物 高野豆腐の味噌煮	卵麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん120g 肉詰いなり煮 スープキャベツ 鶏肉とオクラの中華風	卵麦 乳麦 麦	★ごはん120g 豚肉と野菜の生姜炒め 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草ソテー	麦 麦 乳麦	★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 牛肉とひじきの炒め煮 大根と青菜の柚子和え	乳麦 麦 麦	★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 コンニャクの辛味炒め キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	卵乳麦 乳麦落 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	170kcal	363kcal	エネルギー	147kcal	340kcal	エネルギー	149kcal	342kcal	エネルギー	173kcal	366kcal	エネルギー	109kcal	302kcal
	たんぱく質	11.2g	14.5g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	7.5g	10.8g
	脂質	8.7g	9.2g	脂質	6.8g	7.3g	脂質	6.4g	6.9g	脂質	8.1g	8.6g	脂質	4.1g	4.6g
	炭水化物	11.3g	53.2g	炭水化物	10.9g	52.8g	炭水化物	12.8g	54.7g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	11.8g	53.7g
	ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	560mg	561mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	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	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん120g ささみ大葉フライ 人参グラッセ 里芋といかの煮物 菜の花としめじの和え物	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g カレイの甘酢野菜あんかけ ツナと大豆の炒め煮 なめこと若芽のサッと煮	麦 麦 麦	★ごはん120g 大根とつくねの煮物 竹輪とインゲンの玉子とじ ミックスマカロニサラダ	卵乳麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん120g ロールキャベツの味噌煮込み ミックスソテー 鶏肉と小松菜煮 ひとくちがんと煮	卵麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏の甘酢煮 オニオンソテー 炒り豆腐 ブロッコリーのゴマ和え	麦 乳麦 卵乳麦 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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	215kcal	408kcal	エネルギー	267kcal	460kcal	エネルギー	262kcal	455kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	261kcal	454kcal
	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	20.7g	24.0g	たんぱく質	12.0g	15.3g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	17.1g	20.4g
	脂質	7.7g	8.2g	脂質	11.7g	12.2g	脂質	13.5g	14.0g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	13.6g	14.1g
	炭水化物	23.8g	65.7g	炭水化物	19.9g	61.8g	炭水化物	23.3g	65.2g	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	17.3g	59.2g
	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	877mg	878mg	ナトリウム	829mg	830mg	ナトリウム	866mg	867mg
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎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 ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g				
夕食	★ごはん120g さわら白麴焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 春雨の中華和え	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 豚バラと白菜の味噌煮込み 人参の炒り煮 菜の花のおひたし	麦 麦 麦	★ごはん120g 白身魚の唐揚げ 平さやいんげん 豚肉とごぼうの煮物 切干と人参のハリハリ	麦 麦 麦	★ごはん120g 照焼チキン チンゲン菜とピーマンのソテー 和風ポトフ 野菜の三杯酢	麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g ブリの西京焼 人参のきんぴら 豚肉とじゃが芋の昆布煮 菜の花ときのこの和え物	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	238kcal	431kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	205kcal	398kcal	エネルギー	242kcal	435kcal	エネルギー	278kcal	471kcal
	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	10.5g	13.8g	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	16.9g	20.2g
	脂質	11.0g	11.5g	脂質	13.9g	14.4g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	14.6g	15.1g
	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	18.1g	60.0g	炭水化物	12.8g	54.7g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	19.0g	60.9g
	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	761mg	762mg	ナトリウム	535mg	536mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	677mg	678mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	623kcal	1202kcal	エネルギー	655kcal	1234kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal	エネルギー	635kcal	1214kcal	エネルギー	648kcal	1227kcal
	たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	42.5g	52.4g	たんぱく質	39.8g	49.7g	たんぱく質	42.1g	52.0g	たんぱく質	41.5g	51.4g
	脂質	27.4g	28.9g	脂質	32.4g	33.9g	脂質	29.2g	30.7g	脂質	30.3g	31.8g	脂質	32.3g	33.8g
	炭水化物	51.1g	176.8g	炭水化物	48.9g	174.6g	炭水化物	48.9g	174.6g	炭水化物	45.6g	171.3g	炭水化物	48.1g	173.8g
	ナトリウム	1957mg	1960mg	ナトリウム	2094mg	2097mg	ナトリウム	2113mg	2116mg	ナトリウム	2134mg	2137mg	ナトリウム	2103mg	2106mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g
合計(間食込)	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	853kcal	1432kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal	エネルギー	847kcal	1426kcal
	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	49.4g	59.3g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	49.8g	59.7g	たんぱく質	49.4g	59.3g
	脂質	34.5g	36.0g	脂質	39.4g	40.9g	脂質	36.2g	37.7g	脂質	37.3g	38.8g	脂質	39.3g	40.8g
	炭水化物	83.0g	208.7g	炭水化物	77.8g	203.5g	炭水化物	77.8g	203.5g	炭水化物	73.4g	199.1g	炭水化物	76.3g	202.0g
	ナトリウム	2031mg	2034mg	ナトリウム	2168mg	2171mg	ナトリウム	2190mg	2193mg	ナトリウム	2210mg	2213mg	ナトリウム	2179mg	2182mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g

※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、商品は消費期限内にお召上がください。
 ※「◎」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

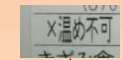


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

2月26日(月)			2月27日(火)			2月28日(水)			2月29日(木)			3月1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 じゃが芋デミグラスソース 竹輪のごま炒め 揚げナスのめかぶ和え	卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 ジャーマンポテト キャベツのピーナッツ和え	卵乳麦 乳麦 麦落		★ごはん150g 揚げ真文の柚子おろしあん 白菜と厚揚げのとりみ煮 青のりポテトサラダ	卵麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん150g 鶏肉と野菜のクリーム煮込み 枝豆とコーンのバター風味 和風マヨネーズ和え	乳麦 乳麦 卵麦		★ごはん150g 豆腐ステーキ 麩とえのきのさっと煮 マッシュサラダ	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		
	エネルギー	281kcal 524kcal	エネルギー	305kcal 548kcal		エネルギー	265kcal 508kcal		エネルギー	259kcal 502kcal		エネルギー	259kcal 502kcal		
	たんぱく質	6.9g 11.0g	たんぱく質	7.8g 11.9g		たんぱく質	4.6g 8.7g		たんぱく質	8.5g 12.6g		たんぱく質	6.4g 10.5g		
	脂質	18.9g 19.5g	脂質	18.2g 18.8g		脂質	16.4g 17.0g		脂質	15.3g 15.9g		脂質	18.6g 19.2g		
	炭水化物	22.2g 75.0g	炭水化物	28.8g 81.6g		炭水化物	24.0g 76.8g		炭水化物	21.2g 74.0g		炭水化物	16.1g 68.9g		
	ナトリウム	613mg 614mg	ナトリウム	596mg 597mg		ナトリウム	664mg 665mg		ナトリウム	545mg 546mg		ナトリウム	536mg 537mg		
	カリウム	465mg 526mg	カリウム	582mg 643mg		カリウム	429mg 490mg		カリウム	458mg 519mg		カリウム	321mg 382mg		
	リン	102mg 167mg	リン	135mg 200mg		リン	77mg 142mg		リン	146mg 211mg		リン	98mg 163mg		
	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.5g 1.5g		食塩相当量	1.7g 1.7g		食塩相当量	1.4g 1.4g		食塩相当量	1.4g 1.4g		
昼食	★ごはん150g ポークチャップ きんぴられんこん 大根のピリッと柚子風味サラダ	乳麦 麦 卵	★ごはん150g ささみ大葉フライ 人参シャトー 豚肉と大根のピリ辛煮 コーンサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 豚バラとキャベツの味噌炒め さつま芋の甘露煮 白菜と昆布のナムル	麦落 麦 麦		★ごはん150g ブリの蒲焼 ふきのきんぴら 麩の野菜あんかけ レモンかぼちゃ	麦 麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 春雨としめじの炒め物 和風サラダ	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	337kcal 580kcal	エネルギー	374kcal 617kcal		エネルギー	313kcal 556kcal		エネルギー	338kcal 581kcal		エネルギー	329kcal 572kcal		
	たんぱく質	10.3g 14.4g	たんぱく質	12.5g 16.6g		たんぱく質	8.4g 12.5g		たんぱく質	11.6g 15.7g		たんぱく質	8.0g 12.1g		
	脂質	19.4g 20.0g	脂質	22.1g 22.7g		脂質	17.3g 17.9g		脂質	18.4g 19.0g		脂質	11.8g 12.4g		
	炭水化物	30.2g 83.0g	炭水化物	29.4g 82.2g		炭水化物	30.2g 83.0g		炭水化物	28.9g 81.7g		炭水化物	49.1g 101.9g		
	ナトリウム	769mg 770mg	ナトリウム	629mg 630mg		ナトリウム	640mg 641mg		ナトリウム	648mg 649mg		ナトリウム	878mg 879mg		
	カリウム	535mg 596mg	カリウム	440mg 501mg		カリウム	670mg 731mg		カリウム	461mg 522mg		カリウム	491mg 552mg		
	リン	159mg 224mg	リン	131mg 196mg		リン	128mg 193mg		リン	104mg 169mg		リン	139mg 204mg		
	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	1.6g 1.6g		食塩相当量	1.6g 1.6g		食塩相当量	1.6g 1.7g		食塩相当量	2.2g 2.2g		
間食 ◎黄桃(缶) 75g			◎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			
夕食	★ごはん150g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース 里芋のおろし揚げ出し マカロニとパプリカのサラダ	卵 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 塩ゆでアスパラ 赤玉南瓜煮 レインボー春雨	麦 麦 卵麦		★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン チンゲン菜ソテー ジャガ芋きんぴら マカロニサラダ	卵 乳麦 麦 卵麦		★ごはん150g キャベツメンチ オクラのペロンチーノ 人参しりしり さっぱりポテトサラダ	卵乳麦 麦 卵		★ごはん150g 鯖の磯辺焼き オニオンソテー 揚げナスの煮物 大根のマヨネーズ和え	麦 乳麦 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	345kcal 588kcal	エネルギー	317kcal 560kcal		エネルギー	394kcal 637kcal		エネルギー	386kcal 629kcal		エネルギー	395kcal 638kcal		
	たんぱく質	7.5g 11.6g	たんぱく質	10.6g 14.7g		たんぱく質	11.0g 15.1g		たんぱく質	8.9g 13.0g		たんぱく質	13.8g 17.9g		
	脂質	19.6g 20.2g	脂質	14.3g 14.9g		脂質	24.9g 25.5g		脂質	25.1g 25.7g		脂質	29.4g 30.0g		
	炭水化物	33.6g 86.4g	炭水化物	35.1g 87.9g		炭水化物	29.4g 82.2g		炭水化物	30.5g 83.3g		炭水化物	18.2g 71.0g		
	ナトリウム	730mg 731mg	ナトリウム	559mg 560mg		ナトリウム	483mg 484mg		ナトリウム	522mg 523mg		ナトリウム	651mg 652mg		
	カリウム	310mg 371mg	カリウム	523mg 584mg		カリウム	452mg 513mg		カリウム	614mg 675mg		カリウム	592mg 653mg		
	リン	96mg 161mg	リン	140mg 205mg		リン	113mg 178mg		リン	131mg 196mg		リン	189mg 254mg		
	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.4g 1.4g		食塩相当量	1.2g 1.2g		食塩相当量	1.3g 1.3g		食塩相当量	1.7g 1.7g		
合計	おかず ご飯セット	エネルギー 963kcal	おかず ご飯セット	エネルギー 996kcal	おかず ご飯セット	エネルギー 972kcal	おかず ご飯セット	エネルギー 983kcal	おかず ご飯セット	エネルギー 983kcal	おかず ご飯セット	エネルギー 983kcal	おかず ご飯セット	エネルギー 983kcal	
	たんぱく質 24.7g	たんぱく質 37.0g	たんぱく質 30.9g	たんぱく質 43.2g	たんぱく質 24.0g	たんぱく質 36.3g	たんぱく質 29.0g	たんぱく質 41.3g	たんぱく質 28.2g	たんぱく質 40.5g					
	脂質 57.9g	脂質 59.7g	脂質 54.6g	脂質 56.4g	脂質 58.6g	脂質 60.4g	脂質 58.8g	脂質 60.6g	脂質 59.8g	脂質 61.6g					
	炭水化物 86.0g	炭水化物 244.4g	炭水化物 93.3g	炭水化物 251.7g	炭水化物 83.6g	炭水化物 242.0g	炭水化物 80.6g	炭水化物 239.0g	炭水化物 83.4g	炭水化物 241.8g					
	ナトリウム 2112mg	ナトリウム 2115mg	ナトリウム 1784mg	ナトリウム 1787mg	ナトリウム 1787mg	ナトリウム 1790mg	ナトリウム 1715mg	ナトリウム 1718mg	ナトリウム 2065mg	ナトリウム 2068mg					
	カリウム 1310mg	カリウム 1493mg	カリウム 1545mg	カリウム 1728mg	カリウム 1551mg	カリウム 1734mg	カリウム 1533mg	カリウム 1716mg	カリウム 1404mg	カリウム 1587mg					
	リン 357mg	リン 552mg	リン 406mg	リン 601mg	リン 318mg	リン 513mg	リン 381mg	リン 576mg	リン 426mg	リン 621mg					
	食塩相当量 5.5g	食塩相当量 5.5g	食塩相当量 4.5g	食塩相当量 4.5g	食塩相当量 4.5g	食塩相当量 4.5g	食塩相当量 4.3g	食塩相当量 4.4g	食塩相当量 5.3g	食塩相当量 5.3g					
	合計(間食込)	エネルギー 1027kcal	エネルギー 1756kcal	エネルギー 1044kcal	エネルギー 1773kcal	エネルギー 1035kcal	エネルギー 1764kcal	エネルギー 1047kcal	エネルギー 1776kcal	エネルギー 1046kcal	エネルギー 1775kcal				
		たんぱく質 25.1g	たんぱく質 37.4g	たんぱく質 31.3g	たんぱく質 43.6g	たんぱく質 24.3g	たんぱく質 36.6g	たんぱく質 29.4g	たんぱく質 41.7g	たんぱく質 28.5g	たんぱく質 40.8g				
脂質 58.0g		脂質 59.8g	脂質 54.7g	脂質 56.5g	脂質 58.7g	脂質 60.5g	脂質 58.9g	脂質 60.7g	脂質 59.9g	脂質 61.7g					
炭水化物 101.5g		炭水化物 259.9g	炭水化物 104.8g	炭水化物 263.2g	炭水化物 98.8g	炭水化物 257.2g	炭水化物 96.1g	炭水化物 254.5g	炭水化物 98.6g	炭水化物 257.0g					
ナトリウム 2115mg		ナトリウム 2118mg	ナトリウム 1787mg	ナトリウム 1790mg	ナトリウム 1788mg	ナトリウム 1791mg	ナトリウム 1718mg	ナトリウム 1721mg	ナトリウム 2066mg	ナトリウム 2069mg					
カリウム 1370mg		カリウム 1553mg	カリウム 1601mg	カリウム 1784mg	カリウム 1608mg	カリウム 1791mg	カリウム 1593mg	カリウム 1776mg	カリウム 1461mg	カリウム 1644mg					
リン 364mg		リン 559mg	リン 412mg	リン 607mg	リン 321mg	リン 516mg	リン 388mg	リン 583mg	リン 429mg	リン 624mg					
食塩相当量 5.5g		食塩相当量 5.5g	食塩相当量 4.5g	食塩相当量 4.5g	食塩相当量 4.5g	食塩相当量 4.5g	食塩相当量 4.3g	食塩相当量 4.4g	食塩相当量 5.3g	食塩相当量 5.3g					

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内に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

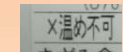


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

2月26日(月)			2月27日(火)			2月28日(水)			2月29日(木)			3月1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 豆腐ステーキ カリフラワーの煮物 れんこんサラダ	卵 卵麦か 卵麦	★ごはん180g 大根と鶏肉の味噌煮 ひき肉と豆腐のうま煮 菜の花のツナごま和え	麦 麦落か 麦	★ごはん180g 肉団子と白菜のとりも煮 麩の玉子とじ 切干と法蓮草のごまヨネーズ	卵乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん180g 肉豆腐煮 コンニャクの辛味炒め 野菜の三杯酢	麦 乳麦落 麦	★ごはん180g 菜の花と牛肉の煮物 野菜のブラウンソース煮込み 大根と蒔の出汁煮	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	192kcal	482kcal	エネルギー	210kcal	500kcal	エネルギー	211kcal	501kcal	エネルギー	136kcal	426kcal	エネルギー	275kcal	565kcal
	たんぱく質	5.3g	10.2g	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	6.8g	11.7g	たんぱく質	8.7g	13.6g	たんぱく質	9.6g	14.5g
	脂質	14.1g	14.8g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	15.8g	16.5g
	炭水化物	11.9g	74.8g	炭水化物	13.4g	76.3g	炭水化物	16.9g	79.8g	炭水化物	13.0g	75.9g	炭水化物	23.1g	86.0g
	ナトリウム	523mg	524mg	ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	601mg	602mg
	カリウム	306mg	378mg	カリウム	500mg	572mg	カリウム	271mg	343mg	カリウム	423mg	495mg	カリウム	602mg	674mg
リン	80mg	157mg	リン	181mg	258mg	リン	96mg	173mg	リン	117mg	194mg	リン	137mg	214mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん180g 豚ばら肉炒め 青菜と高野豆腐の煮物 イカのトマトマリネ	麦 麦 麦	★ごはん180g まぐろカツ 人参のきんぴら 法蓮草と油揚げの煮物 ハムの和風サラダ	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉のカレー風味焼 きのこソテー きんぴられんこん キャベツとベーコンの和え物	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g ブリの西京焼 人参グラッセ 鶏肉の青じそ南蛮 南瓜サラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏の甘酢煮 ビーマンソテー ひき肉と里芋の味噌煮 キャベツの白ドレ和え	麦 卵乳麦 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	339kcal	629kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	301kcal	591kcal	エネルギー	350kcal	640kcal	エネルギー	273kcal	563kcal
	たんぱく質	17.8g	22.7g	たんぱく質	11.5g	16.4g	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	18.7g	23.6g	たんぱく質	11.9g	16.8g
	脂質	22.0g	22.7g	脂質	18.2g	18.9g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	19.8g	20.5g	脂質	15.2g	15.9g
	炭水化物	17.0g	79.9g	炭水化物	22.1g	85.0g	炭水化物	18.3g	81.2g	炭水化物	22.1g	85.0g	炭水化物	22.5g	85.4g
	ナトリウム	805mg	806mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	728mg	729mg
	カリウム	561mg	633mg	カリウム	423mg	495mg	カリウム	563mg	635mg	カリウム	582mg	654mg	カリウム	455mg	527mg
リン	242mg	319mg	リン	201mg	278mg	リン	130mg	207mg	リン	169mg	246mg	リン	121mg	198mg	
食塩相当量	2.0g	2.1g	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	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g						
夕食	★ごはん180g アジの幽庵焼 塩ゆでアスパラ 大豆と人参の煮物 春雨フルーツサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 肉野菜炒め 鶏肉ビーマン炒め スープキャベツ	麦 麦 乳麦	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 チンゲン菜とビーマンのソテー 豚肉とふきの炒め煮 レインボー春雨	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g メンチカツ スパソテー 白花豆煮 インゲンとツナのマスタード和え	乳麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 白身魚の唐揚げ オニオンソテー 竹輪のごま炒め 法蓮草とハムのマリーネ	麦 乳麦 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	272kcal	562kcal	エネルギー	291kcal	581kcal	エネルギー	277kcal	567kcal	エネルギー	347kcal	637kcal	エネルギー	238kcal	528kcal
	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	17.6g	22.5g
	脂質	11.4g	12.1g	脂質	19.5g	20.2g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	17.7g	18.4g	脂質	11.2g	11.9g
	炭水化物	21.8g	84.7g	炭水化物	13.2g	76.1g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	34.7g	97.6g	炭水化物	17.8g	80.7g
	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	563mg	564mg	ナトリウム	800mg	801mg
	カリウム	657mg	729mg	カリウム	458mg	530mg	カリウム	624mg	624mg	カリウム	443mg	515mg	カリウム	451mg	523mg
リン	235mg	312mg	リン	152mg	229mg	リン	182mg	259mg	リン	154mg	231mg	リン	248mg	325mg	
食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	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	803kcal	1673kcal	エネルギー	800kcal	1670kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal	エネルギー	833kcal	1703kcal	エネルギー	786kcal	1656kcal
	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.1g	53.8g
	脂質	47.5g	49.6g	脂質	48.6g	50.7g	脂質	46.3g	48.4g	脂質	43.3g	45.4g	脂質	42.2g	44.3g
	炭水化物	50.7g	239.4g	炭水化物	48.7g	237.4g	炭水化物	51.3g	240.0g	炭水化物	69.8g	258.5g	炭水化物	63.4g	252.1g
	ナトリウム	1937mg	1940mg	ナトリウム	1957mg	1960mg	ナトリウム	1984mg	1987mg	ナトリウム	1806mg	1809mg	ナトリウム	2129mg	2132mg
	カリウム	1524mg	1740mg	カリウム	1381mg	1597mg	カリウム	1386mg	1602mg	カリウム	1448mg	1664mg	カリウム	1508mg	1724mg
	リン	557mg	788mg	リン	534mg	765mg	リン	408mg	639mg	リン	440mg	671mg	リン	506mg	737mg
食塩相当量	4.8g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	
合計(間食込)	エネルギー	931kcal	1801kcal	エネルギー	896kcal	1766kcal	エネルギー	915kcal	1785kcal	エネルギー	961kcal	1831kcal	エネルギー	882kcal	1752kcal
	たんぱく質	41.8g	56.5g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.9g	54.6g
	脂質	47.7g	49.8g	脂質	48.8g	50.9g	脂質	46.5g	48.6g	脂質	43.5g	45.6g	脂質	42.4g	44.5g
	炭水化物	81.6g	270.3g	炭水化物	71.7g	260.4g	炭水化物	81.8g	270.5g	炭水化物	100.7g	289.4g	炭水化物	86.4g	275.1g
	ナトリウム	1943mg	1946mg	ナトリウム	1963mg	1966mg	ナトリウム	1986mg	1989mg	ナトリウム	1812mg	1815mg	ナトリウム	2135mg	2138mg
	カリウム	1644mg	1860mg	カリウム	1494mg	1710mg	カリウム	1500mg	1716mg	カリウム	1568mg	1784mg	カリウム	1621mg	1837mg
	リン	571mg	802mg	リン	546mg	777mg	リン	414mg	645mg	リン	454mg	685mg	リン	518mg	749mg
	食塩相当量	4.8g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g

※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、商品は消費期限内に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

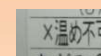


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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）

2月26日(月)			2月27日(火)			2月28日(水)			2月29日(木)			3月1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										
★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん ぜんまいとミンチの煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁			卵麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 スパゲティイタリアン 青菜のわさび和え ★味噌汁			卵乳麦 卵乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 五色煮 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁			麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 麩の玉子とじ さつま揚げと小松菜の煮浸し いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁			卵乳麦 卵麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 ナスの挽肉炒め 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁			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			156kcal	432kcal	エネルギー			187kcal	455kcal	エネルギー			70kcal	335kcal	エネルギー			130kcal	396kcal	エネルギー			127kcal	406kcal
蛋白質			7.8g	14.2g	蛋白質			6.8g	12.6g	蛋白質			5.7g	11.5g	蛋白質			7.0g	12.7g	蛋白質			8.5g	14.4g
脂質			7.8g	9.5g	脂質			11.5g	12.4g	脂質			2.0g	2.9g	脂質			5.3g	6.2g	脂質			5.3g	6.2g
炭水化物			14.9g	71.3g	炭水化物			14.9g	71.6g	炭水化物			8.1g	64.4g	炭水化物			13.4g	69.5g	炭水化物			12.5g	71.6g
ナトリウム			635mg	1077mg	ナトリウム			661mg	1105mg	ナトリウム			707mg	1168mg	ナトリウム			579mg	1022mg	ナトリウム			745mg	1186mg
食塩相当量			1.6g	2.7g	食塩相当量			1.7g	2.8g	食塩相当量			1.8g	3.0g	食塩相当量			1.5g	2.6g	食塩相当量			1.9g	3.0g
★やわらかごはん180g ポークチャップ 根菜と大豆の洋風煮 和風サラダ ★味噌汁			乳麦 卵乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g アジのカレー焼 きのこソテー キャベツと豚肉のカキソース炒め 根菜の柚子マリネ ★味噌汁			麦 乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 生姜焼き 鶏そぼろと大豆の煮物 春雨のサラダ ★味噌汁			麦落 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 肉団子の中華炒め 豚肉と大根の煮物 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁			卵乳麦落 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g さばみりん干焼 うま塩キャベツ 担々風春雨 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁			麦 麦か 麦落 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			273kcal	542kcal	エネルギー			204kcal	476kcal	エネルギー			331kcal	616kcal	エネルギー			269kcal	543kcal	エネルギー			292kcal	565kcal
蛋白質			14.3g	20.3g	蛋白質			14.7g	20.9g	蛋白質			16.2g	22.7g	蛋白質			11.7g	17.9g	蛋白質			11.5g	17.5g
脂質			15.0g	15.9g	脂質			9.2g	10.2g	脂質			17.8g	19.5g	脂質			15.3g	16.3g	脂質			16.2g	17.2g
炭水化物			20.0g	76.9g	炭水化物			14.8g	72.0g	炭水化物			24.2g	82.5g	炭水化物			21.5g	79.1g	炭水化物			24.5g	81.8g
ナトリウム			991mg	1436mg	ナトリウム			765mg	1206mg	ナトリウム			862mg	1303mg	ナトリウム			810mg	1253mg	ナトリウム			747mg	1189mg
食塩相当量			2.5g	3.7g	食塩相当量			1.9g	3.1g	食塩相当量			2.2g	3.3g	食塩相当量			2.1g	3.2g	食塩相当量			1.9g	3.0g
★やわらかごはん180g ホッケの磯辺焼 大根の酢漬 肉入りうの花 マリーネサラダ ★味噌汁			麦 乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏のちゃんちゃん焼き ツナじやがバター 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁			麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g あぶらかれいみぞれ煮 チンゲン菜ソテー 揚げナスの肉味噌からめ キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁			麦 乳麦 麦落 麦落 麦	★やわらかごはん180g とんかつ ピーマンソテー 白菜のとりみ煮 コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁			卵麦 卵乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ ミックスソテー 豚肉と南瓜の甘酢炒め キャベツの白ドレ和え ★味噌汁			乳麦 乳麦 麦 卵麦 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			177kcal	454kcal	エネルギー			199kcal	476kcal	エネルギー			275kcal	541kcal	エネルギー			304kcal	578kcal	エネルギー			252kcal	518kcal
蛋白質			12.5g	18.7g	蛋白質			10.5g	16.8g	蛋白質			18.7g	24.4g	蛋白質			11.6g	17.9g	蛋白質			11.9g	17.7g
脂質			8.2g	9.2g	脂質			8.0g	9.7g	脂質			14.2g	15.1g	脂質			17.5g	18.5g	脂質			11.3g	12.2g
炭水化物			13.6g	71.7g	炭水化物			20.0g	76.5g	炭水化物			19.8g	76.2g	炭水化物			24.8g	82.4g	炭水化物			22.2g	78.6g
ナトリウム			672mg	1113mg	ナトリウム			919mg	1361mg	ナトリウム			892mg	1335mg	ナトリウム			627mg	1069mg	ナトリウム			760mg	1202mg
食塩相当量			1.7g	2.8g	食塩相当量			2.3g	3.5g	食塩相当量			2.3g	3.4g	食塩相当量			1.6g	2.7g	食塩相当量			1.9g	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			606kcal	1428kcal	エネルギー			590kcal	1407kcal	エネルギー			676kcal	1492kcal	エネルギー			703kcal	1517kcal	エネルギー			671kcal	1489kcal
蛋白質			34.6g	53.2g	蛋白質			32.0g	50.3g	蛋白質			40.6g	58.6g	蛋白質			30.3g	48.5g	蛋白質			31.9g	49.6g
脂質			31.0g	34.6g	脂質			28.7g	32.3g	脂質			34.0g	37.5g	脂質			38.1g	41.0g	脂質			32.8g	35.6g
炭水化物			48.5g	219.9g	炭水化物			49.7g	220.1g	炭水化物			52.1g	223.1g	炭水化物			59.7g	231.0g	炭水化物			59.2g	232.0g
ナトリウム			2298mg	3626mg	ナトリウム			2345mg	3672mg	ナトリウム			2461mg	3806mg	ナトリウム			2016mg	3344mg	ナトリウム			2252mg	3577mg
食塩相当量			5.8g	9.2g	食塩相当量			5.9g	9.4g	食塩相当量			6.3g	9.7g	食塩相当量			5.2g	8.5g	食塩相当量			5.7g	9.1g

★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



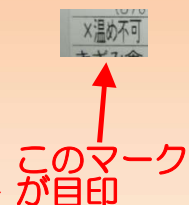
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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）

2月26日(月)			2月27日(火)			2月28日(水)			2月29日(木)			3月1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 寄せ豆腐のうすあん ぜんまいとミンチの煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁			卵麦 乳麦 麦	★全粥240g 肉団子と白菜の煮物 スパゲティイタリアン 青菜のわさび和え ★味噌汁			卵乳麦 卵乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 五色煮 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁			麦 麦 麦 麦	★全粥240g 麩の玉子とじ さつま揚げと小松菜の煮浸し いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁			卵乳麦 卵麦 麦 麦	★全粥240g 鶏と大根の味噌煮 ナスの挽肉炒め 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁			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			156kcal	315kcal	エネルギー			187kcal	346kcal	エネルギー			70kcal	229kcal	エネルギー			130kcal	289kcal	エネルギー			127kcal	286kcal
蛋白質			7.8g	11.5g	蛋白質			6.8g	10.5g	蛋白質			5.7g	9.4g	蛋白質			7.0g	10.7g	蛋白質			8.5g	12.2g
脂質			7.8g	8.5g	脂質			11.5g	12.2g	脂質			2.0g	2.7g	脂質			5.3g	6.0g	脂質			5.3g	6.0g
炭水化物			14.9g	47.9g	炭水化物			14.9g	47.9g	炭水化物			8.1g	41.1g	炭水化物			13.4g	46.4g	炭水化物			12.5g	45.5g
ナトリウム			635mg	1075mg	ナトリウム			661mg	1101mg	ナトリウム			707mg	1147mg	ナトリウム			579mg	1019mg	ナトリウム			745mg	1185mg
食塩相当量			1.6g	2.7g	食塩相当量			1.7g	2.8g	食塩相当量			1.8g	2.9g	食塩相当量			1.5g	2.6g	食塩相当量			1.9g	3.0g
★全粥240g ポークチャップ 根菜と大豆の洋風煮 和風サラダ ★味噌汁			乳麦 卵乳麦 卵麦 麦	★全粥240g アジのカレー焼 きのこソテー キャベツと豚肉のカキソース炒め 根菜の柚子マリネ ★味噌汁			麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 生姜焼き 鶏そぼろと大豆の煮物 春雨のサラダ ★味噌汁			麦落 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 肉団子の中華炒め 豚肉と大根の煮物 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁			卵乳麦落 麦 麦 麦	★全粥240g さばみりん干焼 うま塩キャベツ 担々風春雨 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁			麦 麦か 麦落 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			273kcal	432kcal	エネルギー			204kcal	363kcal	エネルギー			331kcal	490kcal	エネルギー			269kcal	428kcal	エネルギー			292kcal	451kcal
蛋白質			14.3g	18.0g	蛋白質			14.7g	18.4g	蛋白質			16.2g	19.9g	蛋白質			11.7g	15.4g	蛋白質			11.5g	15.2g
脂質			15.0g	15.7g	脂質			9.2g	9.9g	脂質			17.8g	18.5g	脂質			15.3g	16.0g	脂質			16.2g	16.9g
炭水化物			20.0g	53.0g	炭水化物			14.8g	47.8g	炭水化物			24.2g	57.2g	炭水化物			21.5g	54.5g	炭水化物			24.5g	57.5g
ナトリウム			991mg	1431mg	ナトリウム			765mg	1205mg	ナトリウム			862mg	1302mg	ナトリウム			810mg	1250mg	ナトリウム			747mg	1187mg
食塩相当量			2.5g	3.6g	食塩相当量			1.9g	3.1g	食塩相当量			2.2g	3.3g	食塩相当量			2.1g	3.2g	食塩相当量			1.9g	3.0g
★全粥240g ホッケの磯辺焼 大根の酢漬 肉入りうの花 マリーネサラダ ★味噌汁			麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 鶏のちゃんちゃん焼き ツナじゃがバター 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁			麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g あぶらかれいみぞれ煮 チンゲン菜ソテー 揚げナスの肉味噌からめ キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁			麦 乳麦 麦落 麦落 麦	★全粥240g とんかつ ピーマンソテー 白菜のとりみ煮 コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁			卵麦 卵乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g オニオンソースハンバーグ ミックスソテー 豚肉と南瓜の甘酢炒め キャベツの白ドレ和え ★味噌汁			乳麦 乳麦 麦 卵麦 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			177kcal	336kcal	エネルギー			199kcal	358kcal	エネルギー			275kcal	434kcal	エネルギー			304kcal	463kcal	エネルギー			252kcal	411kcal
蛋白質			12.5g	16.2g	蛋白質			10.5g	14.2g	蛋白質			18.7g	22.4g	蛋白質			11.6g	15.3g	蛋白質			11.9g	15.6g
脂質			8.2g	8.9g	脂質			8.0g	8.7g	脂質			14.2g	14.9g	脂質			17.5g	18.2g	脂質			11.3g	12.0g
炭水化物			13.6g	46.6g	炭水化物			20.0g	53.0g	炭水化物			19.8g	52.8g	炭水化物			24.8g	57.8g	炭水化物			22.2g	55.2g
ナトリウム			672mg	1112mg	ナトリウム			919mg	1359mg	ナトリウム			892mg	1332mg	ナトリウム			627mg	1067mg	ナトリウム			760mg	1200mg
食塩相当量			1.7g	2.8g	食塩相当量			2.3g	3.5g	食塩相当量			2.3g	3.4g	食塩相当量			1.6g	2.7g	食塩相当量			1.9g	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			606kcal	1083kcal	エネルギー			590kcal	1067kcal	エネルギー			676kcal	1153kcal	エネルギー			703kcal	1180kcal	エネルギー			671kcal	1148kcal
蛋白質			34.6g	45.7g	蛋白質			32.0g	43.1g	蛋白質			40.6g	51.7g	蛋白質			30.3g	41.4g	蛋白質			31.9g	43.0g
脂質			31.0g	33.1g	脂質			28.7g	30.8g	脂質			34.0g	36.1g	脂質			38.1g	40.2g	脂質			32.8g	34.9g
炭水化物			48.5g	147.5g	炭水化物			49.7g	148.7g	炭水化物			52.1g	151.1g	炭水化物			59.7g	158.7g	炭水化物			59.2g	158.2g
ナトリウム			2298mg	3618mg	ナトリウム			2345mg	3665mg	ナトリウム			2461mg	3781mg	ナトリウム			2016mg	3336mg	ナトリウム			2252mg	3572mg
食塩相当量			5.8g	9.1g	食塩相当量			5.9g	9.4g	食塩相当量			6.3g	9.6g	食塩相当量			5.2g	8.5g	食塩相当量			5.7g	9.1g

★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



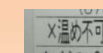
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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）

	2月26日(月)			2月27日(火)			2月28日(水)			2月29日(木)			3月1日(金)		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★全粥240g 豚すき 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 麦	★全粥240g はんぺんの玉子とじ 赤玉南瓜の煮物 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 肉団子のソース炒め ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 大根の千切煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	91kcal	265kcal	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	131kcal	305kcal	エネルギー	90kcal	264kcal	エネルギー	101kcal	275kcal
	蛋白質	2.2g	6.0g	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.9g	5.7g
	脂質	3.1g	3.8g	脂質	4.5g	5.2g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	5.4g	6.1g
	炭水化物	13.8g	52.2g	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	14.0g	52.4g	炭水化物	12.8g	51.2g
	ナトリウム	519mg	1042mg	ナトリウム	462mg	985mg	ナトリウム	608mg	1131mg	ナトリウム	453mg	976mg	ナトリウム	487mg	1010mg
食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.6g	
昼食	★全粥240g スパイシーチキン 黒豆煮 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の味噌煮 がんも煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g とんかつ 鶏大根の味噌煮 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鮭の西京焼 ひじきとベーコンの煮物 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚肉の生姜焼 五目豆腐煮 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	209kcal	383kcal	エネルギー	183kcal	357kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	165kcal	339kcal
	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	8.9g	12.7g	蛋白質	5.4g	9.2g	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	7.0g	10.8g
脂質	11.3g	12.0g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	7.9g	8.6g	
炭水化物	18.4g	56.8g	炭水化物	17.9g	56.3g	炭水化物	21.2g	59.6g	炭水化物	20.8g	59.2g	炭水化物	17.2g	55.6g	
ナトリウム	779mg	1302mg	ナトリウム	819mg	1342mg	ナトリウム	845mg	1368mg	ナトリウム	979mg	1502mg	ナトリウム	829mg	1352mg	
食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.4g	
夕食	★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	★全粥240g 鶏の幽庵焼き 豚肉と大根の煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 白身魚しんじょう 油揚げと菜の花の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 竹輪の五色きんぴら ハムとブロッコリーのマリーネ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子の甘酢煮 菜の花の辛子和え ★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	140kcal	314kcal	エネルギー	180kcal	354kcal	エネルギー	195kcal	369kcal	エネルギー	190kcal	364kcal	エネルギー	226kcal	400kcal
	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	8.6g	12.4g
脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	11.4g	12.1g	
炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	20.4g	58.8g	炭水化物	17.1g	55.5g	炭水化物	22.1g	60.5g	
ナトリウム	803mg	1326mg	ナトリウム	834mg	1357mg	ナトリウム	759mg	1282mg	ナトリウム	849mg	1372mg	ナトリウム	870mg	1393mg	
食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.5g	
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	440kcal	962kcal	エネルギー	486kcal	1008kcal	エネルギー	522kcal	1044kcal	エネルギー	490kcal	1012kcal	エネルギー	492kcal	1014kcal
	蛋白質	17.0g	28.4g	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	13.9g	25.3g	蛋白質	18.2g	29.6g	蛋白質	17.5g	28.9g
	脂質	20.1g	22.2g	脂質	20.7g	22.8g	脂質	27.1g	29.2g	脂質	23.1g	25.2g	脂質	24.7g	26.8g
	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	53.2g	168.4g	炭水化物	55.0g	170.2g	炭水化物	51.9g	167.1g	炭水化物	52.1g	167.3g
	ナトリウム	2101mg	3670mg	ナトリウム	2115mg	3684mg	ナトリウム	2212mg	3781mg	ナトリウム	2281mg	3850mg	ナトリウム	2186mg	3755mg
食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.5g	9.7g	食塩相当量	5.9g	9.8g	食塩相当量	5.5g	9.5g	

★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

- 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
 や溶解をすることがあります
 ※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