週間献立表（カロリー1600kcal管理食）

	3月18日（月）			3月19日（火）			3月20日（水）			3月21日（木）			3月22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	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	目玉焼き		卵	鶏じゃが煮		麦落	白身魚のしんじょう		卵麦	厚焼玉子		卵麦	豚肉としめじの生姜バター風味		卵乳麦
	里芋といかの煮物		麦	麩とえのきのさっと煮		麦	竹輪とインゲンの玉子とじ		卵麦	チキンアラビアータ		麦	鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦
	大根と青菜の柚子和え		麦	法蓮草とハムのマリーネ		卵乳麦	大根の甘酢漬け			白菜の辛子柚子和え		麦	インゲンのごま和え		麦
	★すまし汁（椎茸・豆腐）		麦	★味噌汁（おつゆ麩・キャベツ）		麦	★味噌汁（ひじき・キャベツ）			★味噌汁（豆腐・なめこ）			★味噌汁（巻麩・揚げ）		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	132kcal	386kcal	エネルギー	150kcal	414kcal	エネルギー	152kcal	408kcal	エネルギー	193kcal	453kcal	エネルギー	164kcal	437kcal
	たんぱく質	8.9g	14.0g	たんぱく質	9.0g	14.6g	たんぱく質	6.9g	12.0g	たんぱく質	9.7g	15.1g	たんぱく質	10.5g	16.8g
	脂質	6.0g	6.8g	脂質	5.9g	6.8g	脂質	7.5g	8.3g	脂質	9.7g	10.7g	脂質	8.5g	10.2g
	炭水化物	10.4g	64.8g	炭水化物	17.2g	73.3g	炭水化物	14.6g	69.5g	炭水化物	17.0g	72.0g	炭水化物	12.8g	68.6g
	ナトリウム	467mg	615mg	ナトリウム	528mg	755mg	ナトリウム	669mg	898mg	ナトリウム	562mg	790mg	ナトリウム	635mg	861mg
	食塩相当量	1.2g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.6g	2.2g
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	鶏のカレー照煮込み		麦	揚げ豆腐の南蛮づけ		麦	赤魚の幽庵焼		麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ			ホッケの照焼		麦
	ブロッコリー			インゲンの生姜炒め		麦	きのこソテー		乳麦	大豆とごぼうの味噌炒め		麦落	塩枝豆		
	豚肉とごぼうの煮物		麦	菜の花ときのこの和え物		麦	春菊と豚肉の炒め物		麦落	なめこと若芽のサッと煮		麦	大根と鶏肉の味噌煮		麦
	キャロットラペ		麦	★味噌汁（白菜・人参）			じゃが芋の中華風サラダ		麦	★すまし汁（えのき・おつゆ麩）		麦	マリーネサラダ		卵乳麦
	★味噌汁（白菜・ひじき）						★味噌汁（揚げ・白菜）						★味噌汁（ひじき・キャベツ）		
		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	246kcal	501kcal	エネルギー	254kcal	511kcal	エネルギー	223kcal	490kcal	エネルギー	204kcal	460kcal	エネルギー	249kcal	505kcal
	たんぱく質	14.4g	19.4g	たんぱく質	14.1g	19.1g	たんぱく質	16.8g	22.6g	たんぱく質	14.2g	19.4g	たんぱく質	18.1g	23.2g
	脂質	12.8g	13.6g	脂質	12.8g	13.6g	脂質	9.1g	10.7g	脂質	10.4g	11.1g	脂質	12.9g	13.7g
	炭水化物	17.4g	72.0g	炭水化物	23.2g	78.2g	炭水化物	19.5g	74.5g	炭水化物	15.1g	70.0g	炭水化物	13.0g	67.9g
	ナトリウム	695mg	924mg	ナトリウム	872mg	1100mg	ナトリウム	811mg	1038mg	ナトリウム	716mg	863mg	ナトリウム	591mg	820mg
	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	2.1g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎りんご150g			◎バナナ90g			◎グレープフルーツ200g			◎りんご150g			◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	まぐろカツ		麦	ポークチャップ		乳	鶏肉とれんこんの照り煮		麦	ブリの味噌焼			クリーム煮込みハンバーグ		乳麦
	人参グラッセ		乳麦	旨みチンゲン菜		乳麦か	ピーマンソテー		卵乳麦	人参のきんぴら		麦	菜の花のツナ炒め		卵乳麦か
	鶏肉と小松菜煮		麦	鶏肉とオクラの中華風		麦	ぜんまいとミンチの煮物		乳麦	豚肉と里芋のごま煮		麦	若芽としらすのおひたし		麦
	煮生酢		麦	★すまし汁（椎茸・豆腐）		麦	キャベツのピーナッツ和え		麦落	ブロッコリーのサラダ			★すまし汁（椎茸・豆腐）		麦
	★味噌汁（揚げ・しめじ）						★すまし汁（豆腐・えのき）		麦	ドレッシング（小袋）		麦			
										★味噌汁（若芽・巻麩）		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	280kcal	546kcal	エネルギー	264kcal	518kcal	エネルギー	281kcal	535kcal	エネルギー	264kcal	526kcal	エネルギー	204kcal	458kcal
	たんぱく質	17.6g	23.5g	たんぱく質	18.4g	23.5g	たんぱく質	17.2g	22.3g	たんぱく質	18.3g	23.9g	たんぱく質	11.9g	17.0g
	脂質	13.6g	15.2g	脂質	11.3g	12.1g	脂質	13.9g	14.7g	脂質	13.1g	14.0g	脂質	10.2g	11.0g
	炭水化物	21.6g	76.5g	炭水化物	20.2g	74.6g	炭水化物	21.2g	75.4g	炭水化物	17.7g	73.4g	炭水化物	16.2g	70.6g
	ナトリウム	684mg	910mg	ナトリウム	815mg	963mg	ナトリウム	720mg	868mg	ナトリウム	719mg	965mg	ナトリウム	809mg	957mg
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.4g
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	658kcal	1433kcal	エネルギー	668kcal	1443kcal	エネルギー	656kcal	1433kcal	エネルギー	661kcal	1439kcal	エネルギー	617kcal	1400kcal
	たんぱく質	40.9g	56.9g	たんぱく質	41.5g	57.2g	たんぱく質	40.9g	56.9g	たんぱく質	42.2g	58.4g	たんぱく質	40.5g	57.0g
	脂質	32.4g	35.6g	脂質	30.0g	32.5g	脂質	30.5g	33.7g	脂質	33.2g	35.8g	脂質	31.6g	34.9g
	炭水化物	49.4g	213.3g	炭水化物	60.6g	226.1g	炭水化物	55.3g	219.4g	炭水化物	49.8g	215.4g	炭水化物	42.0g	207.1g
	ナトリウム	1846mg	2449mg	ナトリウム	2215mg	2818mg	ナトリウム	2200mg	2804mg	ナトリウム	1997mg	2618mg	ナトリウム	2035mg	2638mg
	食塩相当量	4.7g	6.3g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.0g	6.7g	食塩相当量	5.2g	6.7g
合計（間食込）	エネルギー	865kcal	1640kcal	エネルギー	866kcal	1641kcal	エネルギー	853kcal	1630kcal	エネルギー	868kcal	1646kcal	エネルギー	818kcal	1601kcal
	たんぱく質	47.0g	63.0g	たんぱく質	48.4g	64.1g	たんぱく質	48.6g	64.6g	たんぱく質	48.3g	64.5g	たんぱく質	47.9g	64.4g
	脂質	39.5g	42.7g	脂質	37.0g	39.5g	脂質	37.5g	40.7g	脂質	40.3g	42.9g	脂質	38.6g	41.9g
	炭水化物	81.3g	245.2g	炭水化物	89.5g	255.0g	炭水化物	83.1g	247.2g	炭水化物	81.7g	247.3g	炭水化物	70.9g	236.0g
	ナトリウム	1920mg	2523mg	ナトリウム	2289mg	2892mg	ナトリウム	2276mg	2880mg	ナトリウム	2071mg	2692mg	ナトリウム	2112mg	2715mg
	食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.4g	6.9g

※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。

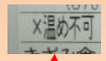
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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）

	3月18日（月）			3月19日（火）			3月20日（水）			3月21日（木）			3月22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	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	目玉焼き		卵	鶏じゃが煮		麦落	白身魚のしんじょう		卵麦	厚焼玉子		卵麦	豚肉としめじの生姜バター風味		卵乳麦
	里芋といかの煮物		麦	麩とえのきのさっと煮		麦	竹輪とインゲンの玉子とじ		卵麦	チキンアラビアータ		麦	鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦
	大根と青菜の柚子和え		麦	法蓮草とハムのマリーネ		卵乳麦	大根の甘酢漬け			白菜の辛子柚子和え		麦	インゲンのごま和え		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	132kcal	325kcal	エネルギー	150kcal	343kcal	エネルギー	152kcal	345kcal	エネルギー	193kcal	386kcal	エネルギー	164kcal	357kcal
	たんぱく質	8.9g	12.2g	たんぱく質	9.0g	12.3g	たんぱく質	6.9g	10.2g	たんぱく質	9.7g	13.0g	たんぱく質	10.5g	13.8g
	脂質	6.0g	6.5g	脂質	5.9g	6.4g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	8.5g	9.0g
	炭水化物	10.4g	52.3g	炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	12.8g	54.7g
	ナトリウム	467mg	468mg	ナトリウム	528mg	529mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	635mg	636mg
	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	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	鶏のカレー照煮込み		麦	揚げ豆腐の南蛮づけ		麦	赤魚の幽庵焼		麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ			ホッケの照焼		麦
	ブロッコリー			インゲンの生姜炒め		麦	きのこソテー		乳麦	大豆とごぼうの味噌炒め		麦落	塩枝豆		
	豚肉とごぼうの煮物		麦	菜の花ときのこの和え物		麦	春菊と豚肉の炒め物		麦落	なめこと若芽のサッと煮		麦	大根と鶏肉の味噌煮		麦
	キャロットラペ		麦				じゃが芋の中華風サラダ		麦				マリーネサラダ		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	246kcal	439kcal	エネルギー	254kcal	447kcal	エネルギー	223kcal	416kcal	エネルギー	204kcal	397kcal	エネルギー	249kcal	442kcal
	たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	14.2g	17.5g	たんぱく質	18.1g	21.4g
	脂質	12.8g	13.3g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	9.1g	9.6g	脂質	10.4g	10.9g	脂質	12.9g	13.4g
	炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	23.2g	65.1g	炭水化物	19.5g	61.4g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	13.0g	54.9g
	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	872mg	873mg	ナトリウム	811mg	812mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	591mg	592mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎りんご150g			◎バナナ90g			◎グレープフルーツ200g			◎りんご150g			◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	まぐろカツ		麦	ポークチャップ		乳	鶏肉とれんこんの照り煮		麦	ブリの味噌焼			クリーム煮込みハンバーグ		乳麦
	人参グラッセ		乳麦	旨みチンゲン菜		乳麦か	ピーマンソテー		卵乳麦	人参のきんぴら		麦	菜の花のツナ炒め		卵乳麦か
	鶏肉と小松菜煮		麦	鶏肉とオクラの中華風		麦	ぜんまいとミンチの煮物		乳麦	豚肉と里芋のごま煮		麦	若芽としらすのおひたし		麦
	煮生酢		麦				キャベツのピーナッツ和え		麦落	ブロッコリーのサラダ		麦			
										ドレッシング（小袋）					
		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	280kcal	473kcal	エネルギー	264kcal	457kcal	エネルギー	281kcal	474kcal	エネルギー	264kcal	457kcal	エネルギー	204kcal	397kcal
	たんぱく質	17.6g	20.9g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	17.2g	20.5g	たんぱく質	18.3g	21.6g	たんぱく質	11.9g	15.2g
	脂質	13.6g	14.1g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	13.9g	14.4g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	10.2g	10.7g
	炭水化物	21.6g	63.5g	炭水化物	20.2g	62.1g	炭水化物	21.2g	63.1g	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	16.2g	58.1g
	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	815mg	816mg	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	809mg	810mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	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	2.1g	2.1g
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	658kcal	1237kcal	エネルギー	668kcal	1247kcal	エネルギー	656kcal	1235kcal	エネルギー	661kcal	1240kcal	エネルギー	617kcal	1196kcal
	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	41.5g	51.4g	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	42.2g	52.1g	たんぱく質	40.5g	50.4g
	脂質	32.4g	33.9g	脂質	30.0g	31.5g	脂質	30.5g	32.0g	脂質	33.2g	34.7g	脂質	31.6g	33.1g
	炭水化物	49.4g	175.1g	炭水化物	60.6g	186.3g	炭水化物	55.3g	181.0g	炭水化物	49.8g	175.5g	炭水化物	42.0g	167.7g
	ナトリウム	1846mg	1849mg	ナトリウム	2215mg	2218mg	ナトリウム	2200mg	2203mg	ナトリウム	1997mg	2000mg	ナトリウム	2035mg	2038mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g
合計（間食込）	エネルギー	865kcal	1444kcal	エネルギー	866kcal	1445kcal	エネルギー	853kcal	1432kcal	エネルギー	868kcal	1447kcal	エネルギー	818kcal	1397kcal
	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	48.6g	58.5g	たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	47.9g	57.8g
	脂質	39.5g	41.0g	脂質	37.0g	38.5g	脂質	37.5g	39.0g	脂質	40.3g	41.8g	脂質	38.6g	40.1g
	炭水化物	81.3g	207.0g	炭水化物	89.5g	215.2g	炭水化物	83.1g	208.8g	炭水化物	81.7g	207.4g	炭水化物	70.9g	196.6g
	ナトリウム	1920mg	1923mg	ナトリウム	2289mg	2292mg	ナトリウム	2276mg	2279mg	ナトリウム	2071mg	2074mg	ナトリウム	2112mg	2115mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	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。

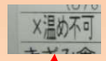
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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18日（月）			3月19日（火）		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース インゲンとえのきの炒め物 キャベツのピーナッツ和え		卵乳麦 乳麦 麦落	★ごはん150g 油揚げの玉子とじ 人参しりしり 春雨フルーツサラダ		卵麦 麦 卵
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	164kcal	407kcal	エネルギー	252kcal	495kcal
	たんぱく質	5.1g	9.2g	たんぱく質	7.4g	11.5g
	脂質	8.3g	8.9g	脂質	15.1g	15.7g
	炭水化物	20.2g	73.0g	炭水化物	22.3g	75.1g
	ナトリウム	464mg	465mg	ナトリウム	469mg	470mg
	カリウム	579mg	640mg	カリウム	346mg	407mg
	リン	108mg	173mg	リン	133mg	198mg
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.2g	1.2g
昼食	★ごはん150g ブリ田楽 人参のきんぴら 野菜の味噌煮込み 玉子スパサラダ		麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 酢豚 ひき肉と豆腐のうま煮 揚げナスのめかぶ和え		麦 麦落か 麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	374kcal	617kcal	エネルギー	374kcal	617kcal
	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	12.2g	16.3g
	脂質	19.9g	20.5g	脂質	19.5g	20.1g
	炭水化物	33.0g	85.8g	炭水化物	38.6g	91.4g
	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	728mg	729mg
	カリウム	487mg	548mg	カリウム	717mg	778mg
	リン	122mg	187mg	リン	163mg	228mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎みかん（缶）　75g			◎黄桃（缶）　75g		
夕食	★ごはん150g カルビ丼の具 野菜炒め ポテトマサラダ		麦落 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g オニオンソースハンバーグ スパソテー 野菜のバジルチーズ焼き 切干と法蓮草のごまマヨネーズ		乳麦 乳麦 乳 卵麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	449kcal	692kcal	エネルギー	334kcal	577kcal
	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	10.2g	14.3g
	脂質	28.4g	29.0g	脂質	18.4g	19.0g
	炭水化物	37.4g	90.2g	炭水化物	28.6g	81.4g
	ナトリウム	982mg	983mg	ナトリウム	736mg	737mg
	カリウム	581mg	642mg	カリウム	503mg	564mg
	リン	173mg	238mg	リン	153mg	218mg
	食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g
合計		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	987kcal	1716kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal
	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	29.8g	42.1g
	脂質	56.6g	58.4g	脂質	53.0g	54.8g
	炭水化物	90.6g	249.0g	炭水化物	89.5g	247.9g
	ナトリウム	2125mg	2128mg	ナトリウム	1933mg	1936mg
	カリウム	1647mg	1830mg	カリウム	1566mg	1749mg
	リン	403mg	598mg	リン	449mg	644mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g
合計（間食込）	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal
	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	30.2g	42.5g
	脂質	56.7g	58.5g	脂質	53.1g	54.9g
	炭水化物	102.1g	260.5g	炭水化物	105.0g	263.4g
	ナトリウム	2128mg	2131mg	ナトリウム	1936mg	1939mg
	カリウム	1703mg	1886mg	カリウム	1626mg	1809mg
	リン	409mg	604mg	リン	456mg	651mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g

	3月20日（水）			3月21日（木）		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 野菜たっぷりマーボ炒め れんこんサラダ		卵乳麦 麦か 卵麦	★ごはん150g 豆腐ステーキ キャベツとザーサイ炒め インゲンのごま和え		卵 麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	221kcal	464kcal
	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	5.7g	9.8g
	脂質	19.5g	20.1g	脂質	17.0g	17.6g
	炭水化物	29.9g	82.7g	炭水化物	13.0g	65.8g
	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	509mg	510mg
	カリウム	568mg	629mg	カリウム	349mg	410mg
	リン	136mg	201mg	リン	102mg	167mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g
昼食	★ごはん150g ポテトコロッケ 人参シャトー 豚肉のマヨマスタード炒め 四色なます		卵乳麦 麦 卵麦 麦	★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン オニオンソテー しめじのバター醤油パスタ 里芋のおろし揚げ出し		卵 乳麦 乳麦 麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	338kcal	581kcal	エネルギー	366kcal	609kcal
	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	12.1g	16.2g
	脂質	19.4g	20.0g	脂質	19.1g	19.7g
	炭水化物	31.9g	84.7g	炭水化物	34.1g	86.9g
	ナトリウム	821mg	822mg	ナトリウム	653mg	654mg
	カリウム	443mg	504mg	カリウム	418mg	479mg
	リン	128mg	193mg	リン	135mg	200mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎みかん（缶）　75g			◎パイナップル（缶）　75g		
夕食	★ごはん150g ポークジンジャー 麩の野菜あんかけ カボチャとハムのサラダ		麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鯖の塩焼 人参のレモン煮 揚茄子と玉ねぎの煮物 和風サラダ		乳麦 麦 卵
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	319kcal	562kcal	エネルギー	379kcal	622kcal
	たんぱく質	13.4g	17.5g	たんぱく質	11.9g	16.0g
	脂質	16.9g	17.5g	脂質	26.0g	26.6g
	炭水化物	26.9g	79.7g	炭水化物	23.8g	76.6g
	ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	696mg	697mg
	カリウム	548mg	609mg	カリウム	462mg	523mg
	リン	181mg	246mg	リン	169mg	234mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g
合計		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal
	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	29.7g	42.0g
	脂質	55.8g	57.6g	脂質	62.1g	63.9g
	炭水化物	88.7g	247.1g	炭水化物	70.9g	229.3g
	ナトリウム	2298mg	2301mg	ナトリウム	1858mg	1861mg
	カリウム	1559mg	1742mg	カリウム	1229mg	1412mg
	リン	445mg	640mg	リン	406mg	601mg
	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g
合計（間食込）	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal
	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	30.0g	42.3g
	脂質	55.9g	57.7g	脂質	62.2g	64.0g
	炭水化物	100.2g	258.6g	炭水化物	86.1g	244.5g
	ナトリウム	2301mg	2304mg	ナトリウム	1859mg	1862mg
	カリウム	1615mg	1798mg	カリウム	1286mg	1469mg
	リン	451mg	646mg	リン	409mg	604mg
	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g

	3月22日（金）		
	品名		アレルゲン
朝食	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 春雨の甘酢炒め ジャガ芋の中華炒め		卵麦 麦 乳麦
		おかず	ご飯セット
	エネルギー	203kcal	446kcal
	たんぱく質	3.3g	7.4g
	脂質	7.9g	8.5g
	炭水化物	29.1g	81.9g
	ナトリウム	565mg	566mg
	カリウム	297mg	358mg
	リン	53mg	118mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g
昼食	★ごはん150g サワラのおろし煮 クリームコロッケ さっぱりポテトサラダ		麦 乳麦か 卵
		おかず	ご飯セット
	エネルギー	378kcal	621kcal
	たんぱく質	11.6g	15.7g
	脂質	25.5g	26.1g
	炭水化物	23.4g	76.2g
	ナトリウム	424mg	425mg
	カリウム	493mg	554mg
	リン	135mg	200mg
	食塩相当量	1.1g	1.1g
間食	◎黄桃（缶）　75g		
夕食	★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 けんちん煮 さつま芋サラダ		麦 麦 卵乳麦
		おかず	ご飯セット
	エネルギー	403kcal	646kcal
	たんぱく質	10.0g	14.1g
	脂質	26.2g	26.8g
	炭水化物	32.8g	85.6g
	ナトリウム	728mg	729mg
	カリウム	662mg	723mg
	リン	143mg	208mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g
合計		おかず	ご飯セット
	エネルギー	984kcal	1713kcal
	たんぱく質	24.9g	37.2g
	脂質	59.6g	61.4g
	炭水化物	85.3g	243.7g
	ナトリウム	1717mg	1720mg
	カリウム	1452mg	1635mg
	リン	331mg	526mg
	食塩相当量	4.4g	4.4g
合計（間食込）	エネルギー	1048kcal	1777kcal
	たんぱく質	25.3g	37.6g
	脂質	59.7g	61.5g
	炭水化物	100.8g	259.2g
	ナトリウム	1720mg	1723mg
	カリウム	1512mg	1695mg
	リン	338mg	533mg
	食塩相当量	4.4g	4.4g

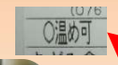
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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。

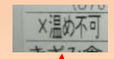
お食事の作り方

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（たんぱく60g管理食）

3月18日（月）

	品名	アレルゲン
朝食	★ごはん180g	
	豚肉ときくらげの卵炒め	卵
	高野豆腐の味噌煮	卵麦
	ひじきとごぼうのナムル	麦
昼食	★ごはん180g	
	鯖のバジルオリーブ焼	
	人参のきんぴら	麦
	大豆と椎茸の煮物	麦
	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦
間食	◎黄桃(缶)150g	
夕食	★ごはん180g	
	肉団子とさつま芋の黒酢あん	卵乳麦
	春雨の五目炒め	卵乳麦
	法蓮草のごま和え	乳麦

	おかず	ご飯セット
エネルギー	205kcal	495kcal
たんぱく質	10.0g	14.9g
脂質	13.4g	14.1g
炭水化物	10.9g	73.8g
ナトリウム	593mg	594mg
カリウム	260mg	332mg
リン	139mg	216mg
食塩相当量	1.5g	1.5g

	おかず	ご飯セット
エネルギー	327kcal	617kcal
たんぱく質	19.3g	24.2g
脂質	19.9g	20.6g
炭水化物	16.9g	79.8g
ナトリウム	635mg	636mg
カリウム	741mg	813mg
リン	247mg	324mg
食塩相当量	1.6g	1.6g

	おかず	ご飯セット
エネルギー	296kcal	586kcal
たんぱく質	9.7g	14.6g
脂質	8.6g	9.3g
炭水化物	46.9g	109.8g
ナトリウム	787mg	788mg
カリウム	497mg	569mg
リン	155mg	232mg
食塩相当量	2.0g	2.0g

	おかず	ご飯セット
エネルギー	828kcal	1698kcal
たんぱく質	39.0g	53.7g
脂質	41.9g	44.0g
炭水化物	74.7g	263.4g
ナトリウム	2015mg	2018mg
カリウム	1498mg	1714mg
リン	541mg	772mg
食塩相当量	5.1g	5.1g

	おかず	ご飯セット
エネルギー	956kcal	1826kcal
たんぱく質	39.8g	54.5g
脂質	42.1g	44.2g
炭水化物	105.6g	294.3g
ナトリウム	2021mg	2024mg
カリウム	1618mg	1834mg
リン	555mg	786mg
食塩相当量	5.1g	5.1g

3月19日（火）

	品名	アレルゲン
朝食	★ごはん180g	
	えび団子とかぶの煮物	卵麦え
	竹の子と人参のおかか煮	麦
	ポテトビーンズサラダ	卵麦
昼食	★ごはん180g	
	チキンピカタ	卵麦
	トマトソース	
	豚挽き肉と切干大根の煮物	
	ハムの和風サラダ	麦
		卵乳麦
間食	◎黄桃(缶)150g	
夕食	★ごはん180g	
	アジの幽庵焼	麦
	オニオンソテー	乳麦
	揚ナスの煮物	麦
	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落

	おかず	ご飯セット
エネルギー	179kcal	469kcal
たんぱく質	7.6g	12.5g
脂質	7.2g	7.9g
炭水化物	20.6g	83.5g
ナトリウム	658mg	659mg
カリウム	414mg	486mg
リン	115mg	192mg
食塩相当量	1.7g	1.7g

	おかず	ご飯セット
エネルギー	321kcal	611kcal
たんぱく質	12.9g	17.8g
脂質	21.4g	22.1g
炭水化物	17.9g	80.8g
ナトリウム	746mg	747mg
カリウム	409mg	481mg
リン	160mg	237mg
食塩相当量	1.9g	1.9g

	おかず	ご飯セット
エネルギー	284kcal	574kcal
たんぱく質	18.1g	23.0g
脂質	14.8g	15.5g
炭水化物	19.0g	81.9g
ナトリウム	716mg	717mg
カリウム	605mg	677mg
リン	227mg	304mg
食塩相当量	1.8g	1.8g

	おかず	ご飯セット
エネルギー	784kcal	1654kcal
たんぱく質	38.6g	53.3g
脂質	43.4g	45.5g
炭水化物	57.5g	246.2g
ナトリウム	2120mg	2123mg
カリウム	1428mg	1644mg
リン	502mg	733mg
食塩相当量	5.4g	5.4g

	おかず	ご飯セット
エネルギー	912kcal	1782kcal
たんぱく質	39.4g	54.1g
脂質	43.6g	45.7g
炭水化物	88.4g	277.1g
ナトリウム	2126mg	2129mg
カリウム	1548mg	1764mg
リン	516mg	747mg
食塩相当量	5.4g	5.4g

3月20日（水）

	品名	アレルゲン
朝食	★ごはん180g	
	豚肉としめじの生姜炒め	麦
	切干大根煮	麦
	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦
昼食	★ごはん180g	
	マーボなす	麦落
	鶏ごぼう	麦
	白菜のおかかポン酢和え	麦
間食	◎みかん(缶)150g	
夕食	★ごはん180g	
	鶏の酒蒸し煮	麦
	菜の花	
	大豆と人参の煮物	麦
	もずくとなめこの三杯酢	卵麦か

	おかず	ご飯セット
エネルギー	205kcal	495kcal
たんぱく質	10.8g	15.7g
脂質	11.9g	12.6g
炭水化物	13.7g	76.6g
ナトリウム	680mg	681mg
カリウム	413mg	485mg
リン	153mg	230mg
食塩相当量	1.7g	1.7g

	おかず	ご飯セット
エネルギー	326kcal	616kcal
たんぱく質	11.4g	16.3g
脂質	18.7g	19.4g
炭水化物	27.1g	90.0g
ナトリウム	872mg	873mg
カリウム	542mg	614mg
リン	146mg	223mg
食塩相当量	2.2g	2.2g

	おかず	ご飯セット
エネルギー	255kcal	545kcal
たんぱく質	16.8g	21.7g
脂質	10.5g	11.2g
炭水化物	23.6g	86.5g
ナトリウム	631mg	632mg
カリウム	606mg	678mg
リン	192mg	269mg
食塩相当量	1.6g	1.6g

	おかず	ご飯セット
エネルギー	786kcal	1656kcal
たんぱく質	39.0g	53.7g
脂質	41.1g	43.2g
炭水化物	64.4g	253.1g
ナトリウム	2183mg	2186mg
カリウム	1561mg	1777mg
リン	491mg	722mg
食塩相当量	5.5g	5.5g

	おかず	ご飯セット
エネルギー	882kcal	1752kcal
たんぱく質	39.8g	54.5g
脂質	41.3g	43.4g
炭水化物	87.4g	276.1g
ナトリウム	2189mg	2192mg
カリウム	1674mg	1890mg
リン	503mg	734mg
食塩相当量	5.5g	5.5g

3月21日（木）

	品名	アレルゲン
朝食	★ごはん180g	
	豆腐ステーキ	卵
	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦
	麩と豚肉のチャンプルー	卵乳麦
昼食	★ごはん180g	
	鶏のマスタード焼き	麦
	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦
	ジャガ芋の洋風あんかけ	乳麦
	たたきごぼう	麦
間食	◎パイナップル(缶)150g	
夕食	★ごはん180g	
	ブリの塩焼	
	きのこソテー	乳麦
	油揚げと菜の花の煮物	麦
	マカロニマリーネサラダ	卵乳麦

	おかず	ご飯セット
エネルギー	201kcal	491kcal
たんぱく質	10.2g	15.1g
脂質	12.5g	13.2g
炭水化物	11.6g	74.5g
ナトリウム	517mg	518mg
カリウム	285mg	357mg
リン	106mg	183mg
食塩相当量	1.3g	1.3g

	おかず	ご飯セット
エネルギー	290kcal	580kcal
たんぱく質	12.8g	17.7g
脂質	16.1g	16.8g
炭水化物	23.6g	86.5g
ナトリウム	614mg	615mg
カリウム	533mg	605mg
リン	155mg	232mg
食塩相当量	1.6g	1.6g

	おかず	ご飯セット
エネルギー	280kcal	570kcal
たんぱく質	16.5g	21.4g
脂質	16.7g	17.4g
炭水化物	16.0g	78.9g
ナトリウム	714mg	715mg
カリウム	454mg	526mg
リン	178mg	255mg
食塩相当量	1.8g	1.8g

	おかず	ご飯セット
エネルギー	771kcal	1641kcal
たんぱく質	39.5g	54.2g
脂質	45.3g	47.4g
炭水化物	51.2g	239.9g
ナトリウム	1845mg	1848mg
カリウム	1272mg	1488mg
リン	439mg	670mg
食塩相当量	4.7g	4.7g

	おかず	ご飯セット
エネルギー	897kcal	1767kcal
たんぱく質	40.1g	54.8g
脂質	45.5g	47.6g
炭水化物	81.7g	270.4g
ナトリウム	1847mg	1850mg
カリウム	1386mg	1602mg
リン	445mg	676mg
食塩相当量	4.7g	4.7g

3月22日（金）

	品名	アレルゲン
朝食	★ごはん180g	
	豚肉とふきの炒め煮	麦
	れんこんと竹の子のおかか煮	麦
	和風サラダ	卵
昼食	★ごはん180g	
	赤魚のごま焼	麦
	人参のきんぴら	麦
	鶏肉と厚揚げの煮物	乳麦
	コーンサラダ	卵乳麦
間食	◎黄桃(缶)150g	
夕食	★ごはん180g	
	メンチカツ	乳麦
	スパソテー	乳麦
	白菜の煮びたし	麦
	イカのトマトマリネ	麦

	おかず	ご飯セット
エネルギー	195kcal	485kcal
たんぱく質	9.3g	14.2g
脂質	9.1g	9.8g
炭水化物	18.0g	80.9g
ナトリウム	698mg	699mg
カリウム	507mg	579mg
リン	148mg	225mg
食塩相当量	1.8g	1.8g

	おかず	ご飯セット
エネルギー	319kcal	609kcal
たんぱく質	17.6g	22.5g
脂質	18.4g	19.1g
炭水化物	19.3g	82.2g
ナトリウム	619mg	620mg
カリウム	584mg	656mg
リン	206mg	283mg
食塩相当量	1.6g	1.6g

	おかず	ご飯セット
エネルギー	264kcal	554kcal
たんぱく質	11.8g	16.7g
脂質	13.6g	14.3g
炭水化物	23.8g	86.7g
ナトリウム	669mg	670mg
カリウム	449mg	521mg
リン	173mg	250mg
食塩相当量	1.7g	1.7g

	おかず	ご飯セット
エネルギー	778kcal	1648kcal
たんぱく質	38.7g	53.4g
脂質	41.1g	43.2g
炭水化物	61.1g	249.8g
ナトリウム	1986mg	1989mg
カリウム	1540mg	1756mg
リン	527mg	758mg
食塩相当量	5.1g	5.1g

	おかず	ご飯セット
エネルギー	906kcal	1776kcal
たんぱく質	39.5g	54.2g
脂質	41.3g	43.4g
炭水化物	92.0g	280.7g
ナトリウム	1992mg	1995mg
カリウム	1660mg	1876mg
リン	541mg	772mg
食塩相当量	5.1g	5.1g

※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。

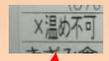
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後２０～３０％減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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）

朝食

3月18日(月) 品名	アレルゲン	3月19日(火) 品名	アレルゲン	3月20日(水) 品名	アレルゲン	3月21日(木) 品名	アレルゲン	3月22日(金) 品名	アレルゲン
★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	
豚肉ときのこの炒め物	麦	オムレツイタリアンソース	卵乳麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	麩の玉子とじ	卵乳麦
白花豆煮	麦	竹輪のごま炒め	麦	大根と椎茸の煮物	麦	じゃが芋とコーンのコンソメ味	乳麦	白滝とチンゲン菜の煮物	麦
一夜漬(白菜小松菜)	麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	ポテコーンサラダ	卵乳麦	人参のおかかサラダ	麦	一夜漬(大根)	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	158kcal	425kcal	エネルギー	173kcal	446kcal	エネルギー	161kcal	428kcal	エネルギー	165kcal	435kcal	エネルギー	80kcal	358kcal
蛋白質	8.6g	14.2g	蛋白質	8.8g	14.9g	蛋白質	6.0g	11.8g	蛋白質	5.9g	11.7g	蛋白質	3.1g	9.6g
脂 質	4.3g	5.2g	脂 質	8.5g	9.5g	脂 質	9.8g	10.7g	脂 質	8.0g	8.9g	脂 質	3.5g	5.2g
炭水化物	22.1g	78.5g	炭水化物	14.8g	72.1g	炭水化物	11.8g	68.5g	炭水化物	16.7g	73.9g	炭水化物	9.7g	66.5g
ナトリウム	524mg	968mg	ナトリウム	743mg	1185mg	ナトリウム	518mg	961mg	ナトリウム	664mg	1125mg	ナトリウム	512mg	954mg
食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.3g	2.4g

昼食

3月18日(月) 品名	アレルゲン	3月19日(火) 品名	アレルゲン	3月20日(水) 品名	アレルゲン	3月21日(木) 品名	アレルゲン	3月22日(金) 品名	アレルゲン
★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★五目ごはん	麦	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	
鶏の柚子胡椒炒め	麦	ホイコーロー	麦落	治部風煮物	麦	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	あぶらかれい味噌煮	
豆腐と白菜のとろとろ煮	卵麦か	じゃが芋のそぼろあん	麦	ナスと麩の炒め煮	乳麦落	大豆としらすの甘辛煮	麦	法蓮草	
春雨の中華和え	卵乳麦	白菜と若芽のナムル	麦	春雨の酢の物	麦	菜の花の菜種和え	卵麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	ひじきの柚子胡椒マヨ	卵麦
								★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	197kcal	469kcal		280kcal	557kcal	エネルギー	487kcal	506kcal	エネルギー	230kcal	504kcal	エネルギー	250kcal	517kcal
蛋白質	9.1g	15.2g	蛋白質	10.2g	16.6g	蛋白質	15.7g	17.2g	蛋白質	14.3g	20.6g	蛋白質	21.2g	26.9g
脂 質	9.4g	10.4g	脂 質	16.6g	18.3g	脂 質	10.7g	11.0g	脂 質	8.5g	9.5g	脂 質	11.1g	12.0g
炭水化物	18.1g	75.3g	炭水化物	21.0g	77.4g	炭水化物	77.8g	80.7g	炭水化物	24.2g	81.8g	炭水化物	16.3g	72.7g
ナトリウム	744mg	1205mg	ナトリウム	934mg	1377mg	ナトリウム	1411mg	1852mg	ナトリウム	1012mg	1454mg	ナトリウム	985mg	1429mg
食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	3.6g	4.7g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.5g	3.6g

夕食

3月18日(月) 品名	アレルゲン	3月19日(火) 品名	アレルゲン	3月20日(水) 品名	アレルゲン	3月21日(木) 品名	アレルゲン	3月22日(金) 品名	アレルゲン
★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	
赤魚の磯辺焼	麦	和風おろしハンバーグ	乳麦	ほっけ塩焼		とんかつ	卵麦	鶏肉のマーマレード煮	麦
人参のレモン煮	乳麦	菜の花		人参グラッセ	乳麦	うま塩キャベツ	麦か	塩枝豆	
切干大根と豚肉の炒め物	麦	野菜と大豆のカレー煮	乳麦	豚肉と蓮根の炒め物	麦	イカと青梗菜の炒め物	麦	ジャーマンポテト	乳麦
マリーネサラダ	卵麦	鶏とごぼうの酢味噌和え	麦	パスタのサラダ	卵乳麦	いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦	春雨のピーナッツ和え	卵乳麦落
★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	239kcal	515kcal	エネルギー	198kcal	464kcal	エネルギー	258kcal	532kcal	エネルギー	298kcal	565kcal	エネルギー	282kcal	552kcal
蛋白質	13.4g	19.8g	蛋白質	11.2g	16.8g	蛋白質	14.9g	21.3g	蛋白質	18.4g	24.0g	蛋白質	12.5g	18.4g
脂 質	14.8g	16.5g	脂 質	6.6g	7.5g	脂 質	14.0g	15.0g	脂 質	17.0g	17.9g	脂 質	14.1g	15.0g
炭水化物	11.8g	68.2g	炭水化物	22.1g	78.5g	炭水化物	17.2g	74.6g	炭水化物	18.1g	74.6g	炭水化物	25.2g	82.4g
ナトリウム	755mg	1197mg	ナトリウム	640mg	1082mg	ナトリウム	651mg	1095mg	ナトリウム	723mg	1166mg	ナトリウム	697mg	1138mg
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g

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	594kcal	1409kcal	エネルギー	651kcal	1467kcal	エネルギー	906kcal	1466kcal	エネルギー	693kcal	1504kcal	エネルギー	612kcal	1427kcal
蛋白質	31.1g	49.2g	蛋白質	30.2g	48.3g	蛋白質	36.6g	50.3g	蛋白質	38.6g	56.3g	蛋白質	36.8g	54.9g
脂 質	28.5g	32.1g	脂 質	31.7g	35.3g	脂 質	34.5g	36.7g	脂 質	33.5g	36.3g	脂 質	28.7g	32.2g
炭水化物	52.0g	222.0g	炭水化物	57.9g	228.0g	炭水化物	106.8g	223.8g	炭水化物	59.0g	230.3g	炭水化物	51.2g	221.6g
ナトリウム	2023mg	3370mg	ナトリウム	2317mg	3644mg	ナトリウム	2580mg	3908mg	ナトリウム	2399mg	3745mg	ナトリウム	2194mg	3521mg
食塩相当量	5.1g	8.6g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	6.6g	9.9g	食塩相当量	6.1g	9.6g	食塩相当量	5.6g	8.9g

★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18日(月)		3月19日(火)		3月20日(水)		3月21日(木)		3月22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		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	豚肉ときのこの炒め物	麦	オムレツイタリアンソース	卵乳麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	麩の玉子とじ	卵乳麦
	白花豆煮	麦	竹輪のごま炒め	麦	大根と椎茸の煮物	麦	じゃが芋とコーンのコンソメ味	乳麦	白滝とチンゲン菜の煮物	麦
	一夜漬(白菜小松菜)	麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	ポテコーンサラダ	卵乳麦	人参のおかかサラダ	麦	一夜漬(大根)	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 158kcal	317kcal	エネルギー 173kcal	332kcal	エネルギー 161kcal	320kcal	エネルギー 165kcal	324kcal	エネルギー 80kcal	239kcal
	蛋白質 8.6g	12.3g	蛋白質 8.8g	12.5g	蛋白質 6.0g	9.7g	蛋白質 5.9g	9.6g	蛋白質 3.1g	6.8g
	脂 質 4.3g	5.0g	脂 質 8.5g	9.2g	脂 質 9.8g	10.5g	脂 質 8.0g	8.7g	脂 質 3.5g	4.2g
	炭水化物 22.1g	55.1g	炭水化物 14.8g	47.8g	炭水化物 11.8g	44.8g	炭水化物 16.7g	49.7g	炭水化物 9.7g	42.7g
	ナトリウム 524mg	964mg	ナトリウム 743mg	1183mg	ナトリウム 518mg	958mg	ナトリウム 664mg	1104mg	ナトリウム 512mg	952mg
	食塩相当量 1.3g	2.5g	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 1.3g	2.4g	食塩相当量 1.7g	2.8g	食塩相当量 1.3g	2.4g
昼食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	鶏の柚子胡椒炒め	麦	ホイコーロー	麦落	治部風煮物	麦	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	あぶらかれい味噌煮	
	豆腐と白菜のとろとろ煮	卵麦か	じゃが芋のそぼろあん	麦	ナスと麩の炒め煮	乳麦落	大豆としらすの甘辛煮	麦	法蓮草	
	春雨の中華和え	卵乳麦	白菜と若芽のナムル	麦	春雨の酢の物	麦	菜の花の菜種和え	卵麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	ひじきの柚子胡椒マヨ	卵麦
									★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 197kcal	356kcal	エネルギー 280kcal	439kcal	エネルギー 214kcal	373kcal	エネルギー 230kcal	389kcal	エネルギー 250kcal	409kcal
	蛋白質 9.1g	12.8g	蛋白質 10.2g	13.9g	蛋白質 9.8g	13.5g	蛋白質 14.3g	18.0g	蛋白質 21.2g	24.9g
	脂 質 9.4g	10.1g	脂 質 16.6g	17.3g	脂 質 9.5g	10.2g	脂 質 8.5g	9.2g	脂 質 11.1g	11.8g
	炭水化物 18.1g	51.1g	炭水化物 21.0g	54.0g	炭水化物 21.0g	54.0g	炭水化物 24.2g	57.2g	炭水化物 16.3g	49.3g
	ナトリウム 744mg	1184mg	ナトリウム 934mg	1374mg	ナトリウム 851mg	1291mg	ナトリウム 1012mg	1452mg	ナトリウム 985mg	1425mg
	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 2.4g	3.5g	食塩相当量 2.2g	3.3g	食塩相当量 2.6g	3.7g	食塩相当量 2.5g	3.6g
夕食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	赤魚の磯辺焼	麦	和風おろしハンバーグ	乳麦	ほっけ塩焼		とんかつ	卵麦	鶏肉のマーマレード煮	麦
	人参のレモン煮	乳麦	菜の花		人参グラッセ	乳麦	うま塩キャベツ	麦か	塩枝豆	
	切干大根と豚肉の炒め物	麦	野菜と大豆のカレー煮	乳麦	豚肉と蓮根の炒め物	麦	イカと青梗菜の炒め物	麦	ジャーマンポテト	乳麦
	マリーネサラダ	卵麦	鶏とごぼうの酢味噌和え	麦	パスタのサラダ	卵乳麦	いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦	春雨のピーナッツ和え	卵乳麦落
	★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 239kcal	398kcal	エネルギー 198kcal	357kcal	エネルギー 258kcal	417kcal	エネルギー 298kcal	457kcal	エネルギー 282kcal	441kcal
	蛋白質 13.4g	17.1g	蛋白質 11.2g	14.9g	蛋白質 14.9g	18.6g	蛋白質 18.4g	22.1g	蛋白質 12.5g	16.2g
	脂 質 14.8g	15.5g	脂 質 6.6g	7.3g	脂 質 14.0g	14.7g	脂 質 17.0g	17.7g	脂 質 14.1g	14.8g
	炭水化物 11.8g	44.8g	炭水化物 22.1g	55.1g	炭水化物 17.2g	50.2g	炭水化物 18.1g	51.1g	炭水化物 25.2g	58.2g
	ナトリウム 755mg	1195mg	ナトリウム 640mg	1080mg	ナトリウム 651mg	1091mg	ナトリウム 723mg	1163mg	ナトリウム 697mg	1137mg
	食塩相当量 1.9g	3.0g	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 1.8g	2.9g
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 594kcal	1071kcal	エネルギー 651kcal	1128kcal	エネルギー 633kcal	1110kcal	エネルギー 693kcal	1170kcal	エネルギー 612kcal	1089kcal
	蛋白質 31.1g	42.2g	蛋白質 30.2g	41.3g	蛋白質 30.7g	41.8g	蛋白質 38.6g	49.7g	蛋白質 36.8g	47.9g
	脂 質 28.5g	30.6g	脂 質 31.7g	33.8g	脂 質 33.3g	35.4g	脂 質 33.5g	35.6g	脂 質 28.7g	30.8g
	炭水化物 52.0g	151.0g	炭水化物 57.9g	156.9g	炭水化物 50.0g	149.0g	炭水化物 59.0g	158.0g	炭水化物 51.2g	150.2g
	ナトリウム 2023mg	3343mg	ナトリウム 2317mg	3637mg	ナトリウム 2020mg	3340mg	ナトリウム 2399mg	3719mg	ナトリウム 2194mg	3514mg
	食塩相当量 5.1g	8.5g	食塩相当量 5.9g	9.2g	食塩相当量 5.2g	8.5g	食塩相当量 6.1g	9.5g	食塩相当量 5.6g	8.9g

★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（ムース食）

朝食

3月18日(月) 品名	アレルゲン	3月19日(火) 品名	アレルゲン	3月20日(水) 品名	アレルゲン	3月21日(木) 品名	アレルゲン	3月22日(金) 品名	アレルゲン
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
鶏団子の中華風	卵乳麦か	五色煮	乳麦	がんも煮	麦	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	切干大根と小松菜の煮物ムース	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	ベーコンのごま酢和え	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	77kcal	251kcal	エネルギー	92kcal	266kcal	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	137kcal	311kcal	エネルギー	88kcal	262kcal
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	蛋白質	2.5g	6.3g
脂 質	2.8g	3.5g	脂 質	4.0g	4.7g	脂 質	6.9g	7.6g	脂 質	6.6g	7.3g	脂 質	4.2g	4.9g
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	17.5g	55.9g	炭水化物	10.6g	49.0g
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	ナトリウム	448mg	971mg
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	食塩相当量	1.1g	2.5g

昼食

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		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
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	鶏の照焼	乳麦
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	赤玉南瓜の煮物	麦
えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦	大根煮	乳麦	マリーネサラダ	卵乳麦	法蓮草のおひたし	乳麦	きのこきんぴら	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	172kcal	346kcal	エネルギー	188kcal	362kcal	エネルギー	226kcal	400kcal	エネルギー	186kcal	360kcal	エネルギー	205kcal	379kcal
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	蛋白質	8.4g	12.2g
脂 質	8.1g	8.8g	脂 質	9.9g	10.6g	脂 質	13.8g	14.5g	脂 質	7.4g	8.1g	脂 質	8.4g	9.1g
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	炭水化物	23.9g	62.3g
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	ナトリウム	775mg	1298mg
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	食塩相当量	2.0g	3.3g

夕食

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		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
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	白身の竜田揚げ	乳麦
白菜と若芽の煮物	乳麦	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	油揚と菜の花の煮物	麦	ひじき煮	乳麦	白花豆煮	麦
大根なます	麦	サラダスパゲティ	卵乳麦か	若芽とパインの酢の物	麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦
★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦

栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	232kcal	406kcal	エネルギー	188kcal	362kcal	エネルギー	173kcal	347kcal	エネルギー	231kcal	405kcal
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	蛋白質	7.0g	10.8g
脂 質	6.7g	7.4g	脂 質	15.6g	16.3g	脂 質	7.4g	8.1g	脂 質	9.5g	10.2g	脂 質	11.7g	12.4g
炭水化物	19.1g	57.5g	炭水化物	15.5g	53.9g	炭水化物	21.8g	60.2g	炭水化物	16.0g	54.4g	炭水化物	24.1g	62.5g
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	ナトリウム	626mg	1149mg
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	食塩相当量	1.6g	2.9g

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	398kcal	920kcal	エネルギー	512kcal	1034kcal	エネルギー	537kcal	1059kcal	エネルギー	496kcal	1018kcal	エネルギー	524kcal	1046kcal
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	蛋白質	17.9g	29.3g
脂 質	17.6g	19.7g	脂 質	29.5g	31.6g	脂 質	28.1g	30.2g	脂 質	23.5g	25.6g	脂 質	24.3g	26.4g
炭水化物	47.2g	162.4g	炭水化物	45.0g	160.2g	炭水化物	53.5g	168.7g	炭水化物	53.1g	168.3g	炭水化物	58.6g	173.8g
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	ナトリウム	1849mg	3418mg
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	食塩相当量	4.7g	8.7g

★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