

# 週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	9月16日(月)		9月17日(火)		9月18日(水)		9月19日(木)		9月20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 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきのうま煮 キャベツとベーコンの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	乳麦 落麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 野菜缶かまぼこ コンニャクのおおさ炒め 菜の花の菜種和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	卵 麦 卵麦	★ごはん150g 干草焼き イカとじゃが芋の煮物 コールスローサラダ ★味噌汁(若芽・白菜)	卵 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め 大根の甘酢漬け ★味噌汁(巻麩・揚げ)	乳麦 落麦 麦	★ごはん150g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 白菜のおかかポン酢和え ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	卵 麦 卵麦					
	エネルギー	188kcal	444kcal	エネルギー	104kcal	371kcal	エネルギー	190kcal	446kcal	エネルギー	149kcal	422kcal	エネルギー	161kcal	429kcal
	たんぱく質	10.6g	15.8g	たんぱく質	5.2g	11.0g	たんぱく質	8.5g	13.6g	たんぱく質	9.2g	15.5g	たんぱく質	8.6g	14.5g
	脂質	10.2g	10.9g	脂質	4.7g	6.3g	脂質	8.3g	9.1g	脂質	6.3g	8.0g	脂質	7.5g	9.1g
	炭水化物	13.9g	68.8g	炭水化物	11.8g	66.8g	炭水化物	20.1g	75.0g	炭水化物	14.6g	70.4g	炭水化物	15.0g	70.3g
ナトリウム	693mg	840mg	ナトリウム	618mg	845mg	ナトリウム	629mg	876mg	ナトリウム	557mg	783mg	ナトリウム	717mg	944mg	
食塩相当量	1.8g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
昼食	★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのパペロンチーノ ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え ★味噌汁(白菜・なめこ)	乳麦 麦	★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ うま塩キャベツ 鶏肉の青じそ南蛮 大豆とトマトのマリネサラダ ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 麦か 麦	★ごはん150g 照焼チキン ビーマンソテー 大根の柚香煮 菜の花と人参の白和え ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 法蓮草の煮びたし ひじきと挽肉の炒め物 大根とベーコンの煮物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g ホイコーロー 麩の野菜あんかけ インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦 麦 麦					
	エネルギー	241kcal	497kcal	エネルギー	297kcal	551kcal	エネルギー	233kcal	501kcal	エネルギー	268kcal	524kcal	エネルギー	237kcal	499kcal
	たんぱく質	13.7g	18.8g	たんぱく質	21.1g	26.2g	たんぱく質	16.5g	22.4g	たんぱく質	15.8g	21.0g	たんぱく質	14.3g	20.0g
	脂質	13.3g	14.1g	脂質	16.8g	17.6g	脂質	12.4g	14.0g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	12.1g	13.0g
	炭水化物	17.8g	72.7g	炭水化物	15.4g	69.6g	炭水化物	12.4g	67.7g	炭水化物	14.5g	69.4g	炭水化物	18.0g	73.7g
ナトリウム	742mg	970mg	ナトリウム	494mg	642mg	ナトリウム	595mg	822mg	ナトリウム	803mg	950mg	ナトリウム	706mg	932mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.3g	1.6g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ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 ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 平さやいんげん 豚肉とふきの炒め煮 キャベツの麻婆あんかけ ★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦 麦 麦落	★ごはん150g 肉井の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し 菜の花の菜種和え ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 さつま芋と豚肉の揚煮 オクラとコーンのおろし和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み インゲンソテー 大豆とごぼうの煮物 パンパンジーサラダ ★味噌汁(豆腐・なめこ)	卵乳麦 乳麦 麦 乳麦	★ごはん150g 白身魚の竜田揚 ブロッコリー 豆腐のあっさりカレー煮込み 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦 麦 麦落 麦					
	エネルギー	207kcal	469kcal	エネルギー	239kcal	494kcal	エネルギー	220kcal	474kcal	エネルギー	230kcal	490kcal	エネルギー	227kcal	483kcal
	たんぱく質	16.8g	22.4g	たんぱく質	13.4g	18.5g	たんぱく質	15.1g	20.2g	たんぱく質	14.1g	19.5g	たんぱく質	17.3g	22.5g
	脂質	9.2g	10.2g	脂質	11.2g	12.0g	脂質	9.8g	10.6g	脂質	9.3g	10.3g	脂質	9.7g	10.4g
	炭水化物	12.4g	67.6g	炭水化物	21.5g	76.1g	炭水化物	17.5g	71.7g	炭水化物	24.2g	79.2g	炭水化物	17.6g	72.5g
ナトリウム	662mg	892mg	ナトリウム	908mg	1134mg	ナトリウム	511mg	659mg	ナトリウム	783mg	1011mg	ナトリウム	799mg	946mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.4g	
合計	エネルギー	636kcal	1410kcal	エネルギー	640kcal	1416kcal	エネルギー	643kcal	1421kcal	エネルギー	647kcal	1436kcal	エネルギー	625kcal	1411kcal
	たんぱく質	41.1g	57.0g	たんぱく質	39.7g	55.7g	たんぱく質	40.1g	56.2g	たんぱく質	39.1g	56.0g	たんぱく質	40.2g	57.0g
	脂質	32.7g	35.2g	脂質	32.7g	35.9g	脂質	30.5g	33.7g	脂質	31.5g	34.9g	脂質	29.3g	32.5g
	炭水化物	44.1g	209.1g	炭水化物	48.7g	212.5g	炭水化物	50.0g	214.4g	炭水化物	53.3g	219.0g	炭水化物	50.6g	216.5g
	ナトリウム	2097mg	2702mg	ナトリウム	2020mg	2621mg	ナトリウム	1735mg	2357mg	ナトリウム	2143mg	2744mg	ナトリウム	2222mg	2822mg
食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.2g	6.6g	食塩相当量	4.4g	6.0g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.2g	
合計(間食込)	エネルギー	834kcal	1608kcal	エネルギー	841kcal	1617kcal	エネルギー	840kcal	1618kcal	エネルギー	846kcal	1635kcal	エネルギー	826kcal	1612kcal
	たんぱく質	48.0g	63.9g	たんぱく質	47.1g	63.1g	たんぱく質	47.8g	63.9g	たんぱく質	47.0g	63.9g	たんぱく質	47.6g	64.4g
	脂質	39.7g	42.2g	脂質	39.7g	42.9g	脂質	37.5g	40.7g	脂質	38.5g	41.9g	脂質	36.3g	39.5g
	炭水化物	73.0g	238.0g	炭水化物	77.6g	241.4g	炭水化物	77.8g	242.2g	炭水化物	81.5g	247.2g	炭水化物	79.5g	245.4g
	ナトリウム	2171mg	2776mg	ナトリウム	2097mg	2698mg	ナトリウム	1811mg	2433mg	ナトリウム	2219mg	2820mg	ナトリウム	2299mg	2899mg
食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.4g	6.8g	食塩相当量	4.6g	6.2g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.8g	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。



- 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)

9月16日(月)			9月17日(火)			9月18日(水)			9月19日(木)			9月20日(金)		
品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきのうま煮 キャベツとベーコンの和え物	乳麦 落麦 卵乳麦		★ごはん120g 野菜笹かまぼこ コンニャクのおおさ炒め 菜の花の菜種和え	卵 麦 卵麦		★ごはん120g 干草焼き イカとじゃが芋の煮物 コールスローサラダ	卵 麦 卵乳麦		★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め 大根の甘酢漬け	乳麦 落麦		★ごはん120g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 白菜のおかかポン酢和え	卵麦 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	
エネルギー	188kcal	381kcal	エネルギー	104kcal	297kcal	エネルギー	190kcal	383kcal	エネルギー	149kcal	342kcal	エネルギー	193kcal	354kcal
たんぱく質	10.6g	13.9g	たんぱく質	5.2g	8.5g	たんぱく質	8.5g	11.8g	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	9.4g	11.9g
脂質	10.2g	10.7g	脂質	4.7g	5.2g	脂質	8.3g	8.8g	脂質	6.3g	6.8g	脂質	10.8g	8.0g
炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	11.8g	53.7g	炭水化物	20.1g	62.0g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	15.6g	56.9g
ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	618mg	619mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	557mg	558mg	ナトリウム	496mg	718mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.8g
★ごはん120g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのペペロンチーノ ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え	乳麦 麦		★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ うま塩キャベツ 鶏肉の青じそ南蛮 大豆とトマトのマリネサラダ	麦 麦か 麦		★ごはん120g 照焼チキン ビーマンソテー 大根の柚香煮 菜の花と人参の白和え	麦 卵乳麦 麦 麦		★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 法蓮草の煮びたし ひじきと挽肉の炒め物 大根とベーコンの煮物	麦 麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん120g ホイコーロー 麩の野菜あんかけ インゲンのごま和え	麦落 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	241kcal	434kcal	エネルギー	297kcal	490kcal	エネルギー	233kcal	426kcal	エネルギー	268kcal	461kcal	エネルギー	205kcal	430kcal
たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	21.1g	24.4g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	15.8g	19.1g	たんぱく質	13.5g	17.6g
脂質	13.3g	13.8g	脂質	16.8g	17.3g	脂質	12.4g	12.9g	脂質	15.9g	16.4g	脂質	8.8g	12.6g
炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	12.4g	54.3g	炭水化物	14.5g	56.4g	炭水化物	17.4g	59.9g
ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	494mg	495mg	ナトリウム	595mg	596mg	ナトリウム	803mg	804mg	ナトリウム	927mg	707mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.4g	1.8g
◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
★ごはん120g ホッケの幽庵焼 平さやいんげん 豚肉とふきの炒め煮 キャベツの麻婆あんかけ	麦 麦 麦落		★ごはん120g 肉井の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し 菜の花の菜種和え	麦 卵麦 卵麦		★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 さつま芋と豚肉の揚煮 オクラとコーンのおろし和え	乳麦 麦 麦 麦		★ごはん120g ロールキャベツのトマト煮込み インゲンソテー 大豆とごぼうの煮物 パンパンジーサラダ	卵乳麦 乳麦 麦 乳麦		★ごはん120g 白身魚の竜田揚 ブロッコリー 豆腐のあっさりカレー煮込み 野菜のピーナッツ和え	麦 麦落	
おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
エネルギー	207kcal	400kcal	エネルギー	245kcal	432kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	227kcal	420kcal
たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	14.2g	16.7g	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	17.3g	20.6g
脂質	9.2g	9.7g	脂質	11.8g	11.7g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	9.7g	10.2g
炭水化物	12.4g	54.3g	炭水化物	20.6g	63.4g	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	24.2g	66.1g	炭水化物	17.6g	59.5g
ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	911mg	909mg	ナトリウム	511mg	512mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	799mg	800mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g
おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
エネルギー	636kcal	1215kcal	エネルギー	646kcal	1219kcal	エネルギー	643kcal	1222kcal	エネルギー	647kcal	1226kcal	エネルギー	625kcal	1204kcal
たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	40.5g	49.6g	たんぱく質	40.1g	50.0g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	40.2g	50.1g
脂質	32.7g	34.2g	脂質	33.3g	34.2g	脂質	30.5g	32.0g	脂質	31.5g	33.0g	脂質	29.3g	30.8g
炭水化物	44.1g	169.8g	炭水化物	47.8g	174.4g	炭水化物	50.0g	175.7g	炭水化物	53.3g	179.0g	炭水化物	50.6g	176.3g
ナトリウム	2097mg	2100mg	ナトリウム	2023mg	2023mg	ナトリウム	1735mg	1738mg	ナトリウム	2143mg	2146mg	ナトリウム	2222mg	2225mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.6g
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー	834kcal	1413kcal	エネルギー	847kcal	1420kcal	エネルギー	840kcal	1419kcal	エネルギー	846kcal	1425kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal
たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	47.9g	57.0g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.6g	57.5g
脂質	39.7g	41.2g	脂質	41.2g	41.2g	脂質	37.5g	39.0g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	36.3g	37.8g
炭水化物	73.0g	198.7g	炭水化物	76.7g	203.3g	炭水化物	77.8g	203.5g	炭水化物	81.5g	207.2g	炭水化物	79.5g	205.2g
ナトリウム	2171mg	2174mg	ナトリウム	2100mg	2100mg	ナトリウム	1811mg	1814mg	ナトリウム	2219mg	2222mg	ナトリウム	2299mg	2302mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.9g	5.8g

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



- 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)

9月16日(月)		9月17日(火)		9月18日(水)		9月19日(木)		9月20日(金)	
品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー
★ごはん150g 厚焼玉子 ナスの油炒め オクラとそぼろのビーナツ味噌和え	卵麦 麦 乳麦落	★ごはん150g 肉団子の中華炒め 小倉金時 切干と法蓮華のごまマヨネーズ	卵麦落 卵麦	★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 かにかまサラダ	卵麦 麦 卵麦か	★ごはん150g 目玉焼き コンニャクのおおさ炒め ポテトサラダ	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g キャベツと豚肉のカキソース炒め 蓮根と牛肉のしぐれ煮 四色なます	卵麦 麦 麦
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 281kcal	524kcal	エネルギー 304kcal	547kcal	エネルギー 311kcal	554kcal	エネルギー 248kcal	491kcal	エネルギー 264kcal	507kcal
たんぱく質 9.1g	13.2g	たんぱく質 6.5g	10.6g	たんぱく質 4.5g	8.6g	たんぱく質 6.4g	10.5g	たんぱく質 8.5g	12.6g
脂質 17.6g	18.2g	脂質 16.9g	17.5g	脂質 21.1g	21.7g	脂質 17.8g	18.4g	脂質 16.0g	16.6g
炭水化物 23.7g	76.5g	炭水化物 31.5g	84.3g	炭水化物 25.3g	78.1g	炭水化物 14.6g	67.4g	炭水化物 20.9g	73.7g
ナトリウム 627mg	628mg	ナトリウム 453mg	454mg	ナトリウム 562mg	563mg	ナトリウム 442mg	443mg	ナトリウム 739mg	740mg
カリウム 416mg	477mg	カリウム 385mg	446mg	カリウム 419mg	480mg	カリウム 276mg	337mg	カリウム 517mg	578mg
リン 140mg	205mg	リン 101mg	166mg	リン 73mg	138mg	リン 112mg	177mg	リン 140mg	205mg
食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.2g	1.2g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.1g	1.1g	食塩相当量 1.9g	1.9g
★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 大豆の肉じゃが煮 マカロニサラダ	麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 野菜コロッケ うま塩キャベツ 人参とさつま揚げの金平 スパトマト炒め	麦 麦か 卵麦 乳麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 野菜の味噌煮込み 明太春雨サラダ	麦か 麦 卵麦	★ごはん150g キャベツメンチ バジルマカロニ きんぴられんこん たたきごぼう	卵乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g サワラのチリソースかけ ブロッコリー ジャガ芋の中華炒め 春雨のサラダ	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
エネルギー 368kcal	611kcal	エネルギー 343kcal	586kcal	エネルギー 305kcal	548kcal	エネルギー 348kcal	591kcal	エネルギー 388kcal	631kcal
たんぱく質 12.7g	16.8g	たんぱく質 6.8g	10.9g	たんぱく質 7.2g	11.3g	たんぱく質 7.9g	12.0g	たんぱく質 13.4g	17.5g
脂質 22.8g	23.4g	脂質 16.6g	17.2g	脂質 17.1g	17.7g	脂質 16.6g	17.2g	脂質 24.1g	24.7g
炭水化物 26.5g	79.3g	炭水化物 41.6g	94.4g	炭水化物 29.1g	81.9g	炭水化物 41.9g	94.7g	炭水化物 26.0g	78.8g
ナトリウム 603mg	604mg	ナトリウム 587mg	588mg	ナトリウム 730mg	731mg	ナトリウム 630mg	631mg	ナトリウム 454mg	455mg
カリウム 571mg	632mg	カリウム 372mg	433mg	カリウム 478mg	539mg	カリウム 406mg	467mg	カリウム 553mg	614mg
リン 146mg	211mg	リン 88mg	153mg	リン 116mg	181mg	リン 140mg	205mg	リン 165mg	230mg
食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.2g	1.2g
◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g	
★ごはん150g お魚ザンギ 平さやいんげん 春雨タンタン 青のりポテトサラダ	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g マーボ豆腐 竹輪のごま炒め マセドニアンサラダ	麦落 麦 卵	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み ミックソテー ジャガ芋の洋風あんかけ 和風サラダ	麦 乳麦 卵乳麦 卵	★ごはん150g 鯖のバジルオリーブ焼 人参シソテー 麩とえのきのさつと煮 パスタのサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豆腐ハンバーグのきのこあん ナスと麩の炒め煮 さつま芋サラダ	卵麦 乳麦落 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 328kcal	571kcal	エネルギー 314kcal	557kcal	エネルギー 347kcal	590kcal	エネルギー 417kcal	660kcal	エネルギー 318kcal	561kcal
たんぱく質 7.6g	11.7g	たんぱく質 11.0g	15.1g	たんぱく質 12.1g	16.2g	たんぱく質 13.8g	17.9g	たんぱく質 7.0g	11.1g
脂質 20.0g	20.6g	脂質 19.3g	19.9g	脂質 20.2g	20.8g	脂質 27.9g	28.5g	脂質 18.8g	19.4g
炭水化物 29.3g	82.1g	炭水化物 21.9g	74.7g	炭水化物 28.3g	81.1g	炭水化物 24.9g	77.7g	炭水化物 30.6g	83.4g
ナトリウム 901mg	902mg	ナトリウム 833mg	834mg	ナトリウム 837mg	838mg	ナトリウム 661mg	662mg	ナトリウム 593mg	594mg
カリウム 382mg	443mg	カリウム 379mg	440mg	カリウム 505mg	566mg	カリウム 386mg	447mg	カリウム 408mg	469mg
リン 121mg	186mg	リン 125mg	190mg	リン 136mg	201mg	リン 193mg	258mg	リン 85mg	150mg
食塩相当量 2.3g	2.3g	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.5g	1.5g
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 977kcal	1706kcal	エネルギー 961kcal	1690kcal	エネルギー 963kcal	1692kcal	エネルギー 1013kcal	1742kcal	エネルギー 970kcal	1699kcal
たんぱく質 29.4g	41.7g	たんぱく質 24.3g	36.6g	たんぱく質 28.8g	36.1g	たんぱく質 28.1g	40.4g	たんぱく質 28.9g	41.2g
脂質 60.4g	62.2g	脂質 52.8g	54.6g	脂質 58.4g	60.2g	脂質 62.3g	64.1g	脂質 58.9g	60.7g
炭水化物 79.5g	237.9g	炭水化物 95.0g	253.4g	炭水化物 82.7g	241.1g	炭水化物 81.4g	239.8g	炭水化物 77.5g	235.9g
ナトリウム 2131mg	2134mg	ナトリウム 1873mg	1876mg	ナトリウム 2129mg	2132mg	ナトリウム 1733mg	1736mg	ナトリウム 1786mg	1789mg
カリウム 1369mg	1552mg	カリウム 1136mg	1319mg	カリウム 1402mg	1585mg	カリウム 1068mg	1251mg	カリウム 1478mg	1661mg
リン 407mg	602mg	リン 314mg	509mg	リン 325mg	520mg	リン 445mg	640mg	リン 390mg	585mg
食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 4.8g	4.8g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 4.4g	4.4g	食塩相当量 4.6g	4.6g
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 1041kcal	1770kcal	エネルギー 1024kcal	1753kcal	エネルギー 1027kcal	1756kcal	エネルギー 1061kcal	1790kcal	エネルギー 1034kcal	1763kcal
たんぱく質 29.8g	42.1g	たんぱく質 24.6g	36.9g	たんぱく質 24.2g	36.5g	たんぱく質 28.5g	40.8g	たんぱく質 29.3g	41.6g
脂質 60.5g	62.3g	脂質 52.9g	54.7g	脂質 58.5g	60.3g	脂質 62.4g	64.2g	脂質 59.0g	60.8g
炭水化物 95.0g	253.4g	炭水化物 110.2g	268.6g	炭水化物 98.2g	256.6g	炭水化物 92.9g	251.3g	炭水化物 93.0g	251.4g
ナトリウム 2134mg	2137mg	ナトリウム 1874mg	1877mg	ナトリウム 2132mg	2135mg	ナトリウム 1736mg	1739mg	ナトリウム 1789mg	1792mg
カリウム 1429mg	1612mg	カリウム 1193mg	1376mg	カリウム 1462mg	1645mg	カリウム 1124mg	1307mg	カリウム 1538mg	1721mg
リン 414mg	609mg	リン 317mg	512mg	リン 332mg	527mg	リン 451mg	646mg	リン 397mg	592mg
食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 4.8g	4.8g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 4.4g	4.4g	食塩相当量 4.6g	4.6g

## お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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。

※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。

# 週間献立表(たんぱく60g管理食)

9月16日(月)		9月17日(火)		9月18日(水)		9月19日(木)		9月20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 鶏肉とジャガ芋の揚煮 キャベツとザーサイ炒め 人参と春雨のサラダ	麦 乳麦	★ごはん180g 白身魚のしんじょう ジャガ芋の中華炒め 平さやいんげんのごまきな粉	卵麦 乳麦	★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 三色煮豆 キャベツのピーナッツ和え	卵乳麦 麦 麦落	★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 白菜のおかかポン酢和え	麦 麦 麦	★ごはん180g 野菜笹かまぼこ けんちん煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	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 249kcal	539kcal	エネルギー 193kcal	483kcal	エネルギー 246kcal	536kcal	エネルギー 159kcal	449kcal	エネルギー 166kcal	456kcal
たんぱく質 7.3g	12.2g	たんぱく質 5.7g	10.6g	たんぱく質 10.2g	15.1g	たんぱく質 10.5g	15.4g	たんぱく質 7.0g	11.9g
脂質 13.3g	14.0g	脂質 9.7g	10.4g	脂質 9.9g	10.6g	脂質 6.6g	7.3g	脂質 8.6g	9.3g
炭水化物 24.9g	87.8g	炭水化物 21.9g	84.8g	炭水化物 28.7g	91.6g	炭水化物 13.9g	76.8g	炭水化物 16.0g	78.9g
ナトリウム 634mg	635mg	ナトリウム 613mg	614mg	ナトリウム 588mg	589mg	ナトリウム 737mg	738mg	ナトリウム 614mg	615mg
カリウム 494mg	566mg	カリウム 495mg	567mg	カリウム 519mg	591mg	カリウム 511mg	583mg	カリウム 292mg	364mg
リン 104mg	181mg	リン 111mg	188mg	リン 159mg	236mg	リン 174mg	251mg	リン 78mg	155mg
食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.6g	1.6g
★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ カリフラワーのピーナッツ味噌和え	卵乳麦 卵麦 乳麦落	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 塩ゆでアスパラ ナスの挽肉炒め カボチャとハムのサラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 揚げ豆腐の南蛮づけ 鶏肉のカレー煮 和風サラダ	麦 乳麦 卵	★ごはん180g 鯖の照焼 きのこソテー 麩と豚肉のチャンプルー 切干と法蓮草のごまマヨネーズ	麦 乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん180g 鶏肉のバジルクリームソース ひとくちがんと煮 中華サラダ	乳麦 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 280kcal	570kcal	エネルギー 286kcal	576kcal	エネルギー 265kcal	555kcal	エネルギー 339kcal	629kcal	エネルギー 334kcal	624kcal
たんぱく質 15.6g	20.5g	たんぱく質 14.9g	19.8g	たんぱく質 10.9g	15.8g	たんぱく質 15.4g	20.3g	たんぱく質 17.9g	22.8g
脂質 16.9g	17.6g	脂質 17.2g	17.9g	脂質 14.5g	15.2g	脂質 25.4g	26.1g	脂質 21.0g	21.7g
炭水化物 16.4g	79.3g	炭水化物 18.4g	81.3g	炭水化物 23.2g	86.1g	炭水化物 10.2g	73.1g	炭水化物 15.5g	78.4g
ナトリウム 645mg	646mg	ナトリウム 648mg	649mg	ナトリウム 787mg	788mg	ナトリウム 596mg	597mg	ナトリウム 742mg	743mg
カリウム 544mg	616mg	カリウム 512mg	584mg	カリウム 457mg	529mg	カリウム 369mg	441mg	カリウム 387mg	459mg
リン 190mg	267mg	リン 186mg	263mg	リン 131mg	208mg	リン 195mg	272mg	リン 95mg	172mg
食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.6g	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
◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g	
★ごはん180g ホッケの酒粕焼 チンゲン菜ソテー 肉野菜煮込み パスタのサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 照焼チキン 人参のきんぴら 豚バラのすき焼き煮 若芽としらすのおひたし	麦 麦 麦 麦	★ごはん180g ブリの西京焼 平さやいんげん ひじきと挽肉の炒め物 ゴボウのピリ辛サラダ	乳麦 卵乳麦	★ごはん180g ヤンニョムチキン風 ミックスソテー 里芋のおろし煮 えんどう豆の味噌マヨ和え	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g オニオンソースハンバーグ オクラのベロンチーノ 大豆と人参の煮物 マッシュサラダ	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 347kcal	637kcal	エネルギー 296kcal	586kcal	エネルギー 324kcal	614kcal	エネルギー 299kcal	589kcal	エネルギー 327kcal	617kcal
たんぱく質 17.0g	21.9g	たんぱく質 18.3g	23.2g	たんぱく質 18.0g	22.9g	たんぱく質 13.0g	17.9g	たんぱく質 13.6g	18.5g
脂質 17.4g	18.1g	脂質 18.2g	18.9g	脂質 18.7g	19.4g	脂質 15.0g	15.7g	脂質 17.5g	18.2g
炭水化物 26.5g	89.4g	炭水化物 12.2g	75.1g	炭水化物 18.6g	81.5g	炭水化物 26.5g	89.4g	炭水化物 25.4g	88.3g
ナトリウム 747mg	748mg	ナトリウム 723mg	724mg	ナトリウム 730mg	731mg	ナトリウム 878mg	879mg	ナトリウム 662mg	663mg
カリウム 547mg	619mg	カリウム 658mg	658mg	カリウム 528mg	600mg	カリウム 414mg	486mg	カリウム 811mg	883mg
リン 206mg	283mg	リン 105mg	182mg	リン 177mg	254mg	リン 142mg	219mg	リン 207mg	284mg
食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 2.2g	2.2g	食塩相当量 1.7g	1.7g
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 876kcal	1746kcal	エネルギー 775kcal	1645kcal	エネルギー 835kcal	1705kcal	エネルギー 797kcal	1667kcal	エネルギー 827kcal	1697kcal
たんぱく質 39.9g	54.6g	たんぱく質 38.9g	53.6g	たんぱく質 39.1g	53.8g	たんぱく質 38.9g	53.6g	たんぱく質 38.5g	53.2g
脂質 47.6g	49.7g	脂質 45.1g	47.2g	脂質 43.1g	45.2g	脂質 47.0g	49.1g	脂質 47.1g	49.2g
炭水化物 67.8g	256.5g	炭水化物 52.5g	241.2g	炭水化物 70.5g	259.2g	炭水化物 50.6g	239.3g	炭水化物 56.9g	245.6g
ナトリウム 2026mg	2029mg	ナトリウム 1984mg	1987mg	ナトリウム 2105mg	2108mg	ナトリウム 2211mg	2214mg	ナトリウム 2018mg	2021mg
カリウム 1585mg	1801mg	カリウム 1593mg	1809mg	カリウム 1504mg	1720mg	カリウム 1294mg	1510mg	カリウム 1490mg	1706mg
リン 500mg	731mg	リン 402mg	633mg	リン 467mg	698mg	リン 511mg	742mg	リン 380mg	611mg
食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.0g	5.1g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 5.2g	5.2g
合計		合計		合計		合計		合計	
エネルギー 972kcal	1842kcal	エネルギー 901kcal	1771kcal	エネルギー 963kcal	1833kcal	エネルギー 893kcal	1763kcal	エネルギー 955kcal	1825kcal
たんぱく質 40.7g	55.4g	たんぱく質 39.5g	54.2g	たんぱく質 39.9g	54.6g	たんぱく質 39.7g	54.4g	たんぱく質 39.3g	54.0g
脂質 47.8g	49.9g	脂質 45.3g	47.4g	脂質 43.3g	45.4g	脂質 47.2g	49.3g	脂質 47.3g	49.4g
炭水化物 90.8g	279.5g	炭水化物 83.0g	271.7g	炭水化物 101.4g	290.1g	炭水化物 73.6g	262.3g	炭水化物 87.8g	276.5g
ナトリウム 2032mg	2035mg	ナトリウム 1986mg	1989mg	ナトリウム 2111mg	2114mg	ナトリウム 2217mg	2220mg	ナトリウム 2024mg	2027mg
カリウム 1698mg	1914mg	カリウム 1707mg	1923mg	カリウム 1624mg	1840mg	カリウム 1407mg	1623mg	カリウム 1610mg	1826mg
リン 512mg	743mg	リン 408mg	639mg	リン 481mg	712mg	リン 523mg	754mg	リン 394mg	625mg
食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.0g	5.1g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 5.2g	5.2g
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 972kcal	1842kcal	エネルギー 901kcal	1771kcal	エネルギー 963kcal	1833kcal	エネルギー 893kcal	1763kcal	エネルギー 955kcal	1825kcal
たんぱく質 40.7g	55.4g	たんぱく質 39.5g	54.2g	たんぱく質 39.9g	54.6g	たんぱく質 39.7g	54.4g	たんぱく質 39.3g	54.0g
脂質 47.8g	49.9g	脂質 45.3g	47.4g	脂質 43.3g	45.4g	脂質 47.2g	49.3g	脂質 47.3g	49.4g
炭水化物 90.8g	279.5g	炭水化物 83.0g	271.7g	炭水化物 101.4g	290.1g	炭水化物 73.6g	262.3g	炭水化物 87.8g	276.5g
ナトリウム 2032mg	2035mg	ナトリウム 1986mg	1989mg	ナトリウム 2111mg	2114mg	ナトリウム 2217mg	2220mg	ナトリウム 2024mg	2027mg
カリウム 1698mg	1914mg	カリウム 1707mg	1923mg	カリウム 1624mg	1840mg	カリウム 1407mg	1623mg	カリウム 1610mg	1826mg
リン 512mg	743mg	リン 408mg	639mg	リン 481mg	712mg	リン 523mg	754mg	リン 394mg	625mg
食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.0g	5.1g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 5.2g	5.2g

## 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。

※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。

# 週間献立表（やわらか普通食）

9月16日(月)			9月17日(火)			9月18日(水)			9月19日(木)			9月20日(金)		
品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
麩と大根の煮物	麦		和風ポトフ	乳麦		鶏と大根の味噌煮	麦		豚すき風煮物	麦		寄せ豆腐のうすあん	卵麦	
れんこんとさつま揚げの煮物	卵麦		コンニャクとごぼうのきんぴら	麦		キャベツの土佐煮	麦		法蓮草と油揚げの煮物	麦		大根と竹輪の煮物	麦	
キャベツの漬物柚子風味	麦		ナスと鶏肉のサラダ	麦		若芽とパインの酢の物	麦		根菜の柚子マリネ	麦		一夜漬(白菜人参)	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	89kcal	358kcal	エネルギー	95kcal	372kcal	エネルギー	90kcal	362kcal	エネルギー	137kcal	403kcal	エネルギー	128kcal	398kcal
蛋白質	4.2g	10.3g	蛋白質	3.1g	9.5g	蛋白質	6.5g	12.6g	蛋白質	7.8g	13.5g	蛋白質	5.3g	11.1g
脂質	1.6g	2.6g	脂質	2.2g	3.9g	脂質	1.4g	2.4g	脂質	5.5g	6.4g	脂質	7.6g	8.5g
炭水化物	14.3g	71.0g	炭水化物	16.6g	73.1g	炭水化物	13.4g	70.6g	炭水化物	13.7g	70.1g	炭水化物	9.1g	66.1g
ナトリウム	533mg	976mg	ナトリウム	538mg	980mg	ナトリウム	614mg	1056mg	ナトリウム	564mg	1026mg	ナトリウム	681mg	1122mg
食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.9g
★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		
ブリの塩焼			鶏肉のホワイトソース煮	乳麦		メバルのバジルオリーブ焼	麦		鶏肉のきのこあん	麦		サワラの磯辺焼	麦	
オクラのペペロンチーノ			インゲンソテー	乳麦		大根の甘酢漬			高野豆腐の味噌煮	卵麦		法蓮草ソテー	乳麦	
コーンと挽肉の炒め物	乳麦か		大豆と椎茸の煮物	麦		豚肉とじゃが芋のキムチ炒め	麦		さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦		鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	
春雨とツナのサラダ	卵乳麦		煮生酢	麦		スパゲティサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		れんこんサラダ	卵麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	312kcal	584kcal	エネルギー	235kcal	509kcal	エネルギー	298kcal	574kcal	エネルギー	325kcal	598kcal	エネルギー	232kcal	508kcal
蛋白質	17.4g	23.6g	蛋白質	15.6g	21.4g	蛋白質	14.9g	21.3g	蛋白質	17.4g	23.5g	蛋白質	16.1g	22.5g
脂質	20.1g	21.1g	脂質	11.0g	11.9g	脂質	18.4g	20.1g	脂質	19.7g	20.7g	脂質	12.2g	13.9g
炭水化物	14.8g	71.8g	炭水化物	19.3g	77.5g	炭水化物	16.5g	72.7g	炭水化物	18.2g	75.5g	炭水化物	14.2g	70.6g
ナトリウム	613mg	1054mg	ナトリウム	775mg	1236mg	ナトリウム	744mg	1185mg	ナトリウム	719mg	1161mg	ナトリウム	808mg	1249mg
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g
★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		
生姜焼き	麦落		牛肉と豆腐のトロみ煮	麦		ロールキャベツの中華風	卵乳麦か		さば梅煮	麦		豚肉とインゲンの山椒炒め	麦	
竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦		白菜と揚げの旨煮	麦		人参グラッセ	乳麦		麩の野菜あんかけ	麦		ひじきの具だくさん煮	麦	
若芽とオクラの酢の物	麦		菜の花とツナの辛子和え	麦		金時豆煮	麦		若布の塩こうじ和え	卵麦		キャベツの白ドレ和え	卵麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		青菜のわさび和え	卵麦		★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	215kcal	481kcal	エネルギー	255kcal	522kcal	エネルギー	250kcal	516kcal	エネルギー	232kcal	502kcal	エネルギー	274kcal	547kcal
蛋白質	12.7g	18.5g	蛋白質	12.1g	17.9g	蛋白質	9.4g	15.0g	蛋白質	11.1g	16.9g	蛋白質	9.7g	15.9g
脂質	8.2g	9.1g	脂質	15.7g	16.6g	脂質	11.1g	12.0g	脂質	13.9g	14.8g	脂質	17.8g	18.8g
炭水化物	22.0g	78.4g	炭水化物	15.9g	72.4g	炭水化物	29.4g	85.8g	炭水化物	14.8g	72.0g	炭水化物	17.9g	75.2g
ナトリウム	945mg	1387mg	ナトリウム	773mg	1215mg	ナトリウム	844mg	1306mg	ナトリウム	829mg	1270mg	ナトリウム	814mg	1256mg
食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	616kcal	1423kcal	エネルギー	585kcal	1403kcal	エネルギー	638kcal	1452kcal	エネルギー	694kcal	1503kcal	エネルギー	634kcal	1453kcal
蛋白質	34.3g	52.4g	蛋白質	30.8g	48.8g	蛋白質	30.8g	48.9g	蛋白質	36.3g	53.9g	蛋白質	31.1g	49.5g
脂質	29.9g	32.8g	脂質	28.9g	32.4g	脂質	30.9g	34.5g	脂質	39.1g	41.9g	脂質	37.6g	41.2g
炭水化物	51.1g	221.2g	炭水化物	51.8g	223.0g	炭水化物	59.3g	229.1g	炭水化物	46.7g	217.6g	炭水化物	41.2g	211.9g
ナトリウム	2091mg	3417mg	ナトリウム	2086mg	3431mg	ナトリウム	2202mg	3547mg	ナトリウム	2112mg	3457mg	ナトリウム	2303mg	3627mg
食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.3g	8.8g	食塩相当量	5.9g	9.3g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。  
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)

9月16日(月)			9月17日(火)			9月18日(水)			9月19日(木)			9月20日(金)		
品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
麩と大根の煮物	麦		和風ポトフ	乳麦		鶏と大根の味噌煮	麦		豚すき風煮物	麦		寄せ豆腐のうすあん	卵麦	
れんこんとさつま揚げの煮物	卵麦		コンニャクとごぼうのきんぴら	麦		キャベツの土佐煮	麦		法蓮草と油揚げの煮物	麦		大根と竹輪の煮物	麦	
キャベツの漬物柚子風味	麦		ナスと鶏肉のサラダ	麦		若芽とパインの酢の物	麦		根菜の柚子マリネ	麦		一夜漬(白菜人参)	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	89kcal	248kcal	エネルギー	95kcal	254kcal	エネルギー	90kcal	249kcal	エネルギー	137kcal	296kcal	エネルギー	128kcal	287kcal
蛋白質	4.2g	7.9g	蛋白質	3.1g	6.8g	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	5.3g	9.0g
脂質	1.6g	2.3g	脂質	2.2g	2.9g	脂質	1.4g	2.1g	脂質	5.5g	6.2g	脂質	7.6g	8.3g
炭水化物	14.3g	47.3g	炭水化物	16.6g	49.6g	炭水化物	13.4g	46.4g	炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	9.1g	42.1g
ナトリウム	533mg	973mg	ナトリウム	538mg	978mg	ナトリウム	614mg	1054mg	ナトリウム	564mg	1004mg	ナトリウム	681mg	1121mg
食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.9g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
ブリの塩焼			鶏肉のホワイトソース煮	乳麦		メバルのバジルオリーブ焼	麦		鶏肉のきのこあん	麦		サワラの磯辺焼	麦	
オクラのペペロンチーノ			インゲンソテー	乳麦		大根の甘酢漬け			高野豆腐の味噌煮	卵麦		法蓮草ソテー	乳麦	
コーンと挽肉の炒め物	乳麦か		大豆と椎茸の煮物	麦		豚肉とじゃが芋のキムチ炒め	麦		さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦		鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	
春雨とツナのサラダ	卵乳麦		煮生酢	麦		スパゲティサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		れんこんサラダ	卵麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	312kcal	471kcal	エネルギー	235kcal	394kcal	エネルギー	298kcal	457kcal	エネルギー	325kcal	484kcal	エネルギー	232kcal	391kcal
蛋白質	17.4g	21.1g	蛋白質	15.6g	19.3g	蛋白質	14.9g	18.6g	蛋白質	17.4g	21.1g	蛋白質	16.1g	19.8g
脂質	20.1g	20.8g	脂質	11.0g	11.7g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	19.7g	20.4g	脂質	12.2g	12.9g
炭水化物	14.8g	47.8g	炭水化物	19.3g	52.3g	炭水化物	16.5g	49.5g	炭水化物	18.2g	51.2g	炭水化物	14.2g	47.2g
ナトリウム	613mg	1053mg	ナトリウム	775mg	1215mg	ナトリウム	744mg	1184mg	ナトリウム	719mg	1159mg	ナトリウム	808mg	1248mg
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
生姜焼き	麦落		牛肉と豆腐のトロみ煮	麦		ロールキャベツの中華風	卵乳麦か		さば梅煮	麦		豚肉とインゲンの山椒炒め	麦	
竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦		白菜と揚げの旨煮	麦		人参グラッセ	乳麦		麩の野菜あんかけ	麦		ひじきの具だくさん煮	麦	
若芽とオクラの酢の物	麦		菜の花とツナの辛子和え	麦		金時豆煮	麦		若布の塩こうじ和え	卵麦		キャベツの白ドレ和え	卵麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		青菜のわさび和え	卵麦		★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	215kcal	374kcal	エネルギー	255kcal	414kcal	エネルギー	250kcal	409kcal	エネルギー	232kcal	391kcal	エネルギー	274kcal	433kcal
蛋白質	12.7g	16.4g	蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	11.1g	14.8g	蛋白質	9.7g	13.4g
脂質	8.2g	8.9g	脂質	15.7g	16.4g	脂質	11.1g	11.8g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	17.8g	18.5g
炭水化物	22.0g	55.0g	炭水化物	15.9g	48.9g	炭水化物	29.4g	62.4g	炭水化物	14.8g	47.8g	炭水化物	17.9g	50.9g
ナトリウム	945mg	1385mg	ナトリウム	773mg	1213mg	ナトリウム	844mg	1284mg	ナトリウム	829mg	1269mg	ナトリウム	814mg	1254mg
食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	616kcal	1093kcal	エネルギー	585kcal	1062kcal	エネルギー	638kcal	1115kcal	エネルギー	694kcal	1171kcal	エネルギー	634kcal	1111kcal
蛋白質	34.3g	45.4g	蛋白質	30.8g	41.9g	蛋白質	30.8g	41.9g	蛋白質	36.3g	47.4g	蛋白質	31.1g	42.2g
脂質	29.9g	32.0g	脂質	28.9g	31.0g	脂質	30.9g	33.0g	脂質	39.1g	41.2g	脂質	37.6g	39.7g
炭水化物	51.1g	150.1g	炭水化物	51.8g	150.8g	炭水化物	59.3g	158.3g	炭水化物	46.7g	145.7g	炭水化物	41.2g	140.2g
ナトリウム	2091mg	3411mg	ナトリウム	2086mg	3406mg	ナトリウム	2202mg	3522mg	ナトリウム	2112mg	3432mg	ナトリウム	2303mg	3623mg
食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.9g	9.3g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。  
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)

9月16日(月)			9月17日(火)			9月18日(水)			9月19日(木)			9月20日(金)		
品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
牛肉と根菜の煮物	乳麦		温泉玉子	卵麦		五色煮豆	卵麦		野菜の味噌風味	乳麦		豚すき	乳麦	
メンマの中華和え	乳麦か		ふきの煮物	乳麦		大根とひじきの煮物	麦		白花豆煮	麦		一夜漬	乳麦	
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	137kcal	311kcal	エネルギー	119kcal	293kcal	エネルギー	118kcal	292kcal	エネルギー	124kcal	298kcal	エネルギー	73kcal	247kcal
蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	2.1g	5.9g
脂質	6.6g	7.3g	脂質	6.3g	7.0g	脂質	5.2g	5.9g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	2.6g	3.3g
炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	15.6g	54.0g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	11.2g	49.6g
ナトリウム	726mg	1249mg	ナトリウム	612mg	1135mg	ナトリウム	574mg	1097mg	ナトリウム	421mg	944mg	ナトリウム	557mg	1080mg
食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.7g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
赤魚の味噌煮	乳麦		鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		鮭の照焼	麦		ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落		白身フライタルタル	卵乳麦	
ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		大根煮	乳麦		ブロッコリーの煮物	乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか		大根とベーコンの煮物	卵乳麦	
切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		菜の花のおひたし	乳麦		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		白菜と若芽の煮物	乳麦		法蓮草のおひたし	乳麦	
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	163kcal	337kcal	エネルギー	154kcal	328kcal	エネルギー	208kcal	382kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	208kcal	382kcal
蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	5.9g	9.7g	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	6.9g	10.7g
脂質	6.8g	7.5g	脂質	6.5g	7.2g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	11.5g	12.2g
炭水化物	15.5g	53.9g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	19.2g	57.6g
ナトリウム	871mg	1394mg	ナトリウム	811mg	1334mg	ナトリウム	846mg	1369mg	ナトリウム	784mg	1307mg	ナトリウム	904mg	1427mg
食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.6g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏の照焼	乳麦		白身のおろし煮	乳麦		クリームコロッケ	乳麦か		赤魚の生姜煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	
金時豆の煮物	乳麦		昆布煮豆	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	
若竹煮	麦		ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦		法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		黒豆煮	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	177kcal	351kcal	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	179kcal	353kcal	エネルギー	138kcal	312kcal	エネルギー	165kcal	339kcal
蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	11.9g	15.7g	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	8.5g	12.3g	蛋白質	8.3g	11.9g
脂質	6.3g	7.0g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	9.0g	9.7g	脂質	4.5g	5.2g	脂質	7.7g	8.4g
炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	19.1g	57.5g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	15.4g	53.9g
ナトリウム	708mg	1231mg	ナトリウム	930mg	1453mg	ナトリウム	695mg	1218mg	ナトリウム	961mg	1484mg	ナトリウム	647mg	1160mg
食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.8g	食塩相当量	1.6g	3.0g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏の照焼	乳麦		白身のおろし煮	乳麦		クリームコロッケ	乳麦か		赤魚の生姜煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	
金時豆の煮物	乳麦		昆布煮豆	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	
若竹煮	麦		ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦		法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		黒豆煮	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	477kcal	999kcal	エネルギー	478kcal	1000kcal	エネルギー	505kcal	1027kcal	エネルギー	438kcal	960kcal	エネルギー	446kcal	968kcal
蛋白質	22.5g	33.9g	蛋白質	22.4g	33.8g	蛋白質	20.5g	31.9g	蛋白質	16.1g	27.5g	蛋白質	17.3g	28.5g
脂質	19.7g	21.8g	脂質	22.0g	24.1g	脂質	24.9g	27.0g	脂質	17.4g	19.5g	脂質	21.8g	23.9g
炭水化物	52.2g	167.4g	炭水化物	47.2g	162.4g	炭水化物	51.1g	166.3g	炭水化物	56.6g	171.8g	炭水化物	45.8g	161.1g
ナトリウム	2305mg	3874mg	ナトリウム	2353mg	3922mg	ナトリウム	2115mg	3684mg	ナトリウム	2166mg	3735mg	ナトリウム	2108mg	3667mg
食塩相当量	5.8g	9.8g	食塩相当量	6.1g	10.0g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.3g	9.3g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。 ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。 嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## お食事の作り方

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



③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



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



次にフタをして**15分**程温めます。追加で**火はかけません**。

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



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

- ④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。



お皿に盛付けて完成です



【電子レンジの御注意】  
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をする事があります  
※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります