

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	11月18日(月)		11月19日(火)		11月20日(水)		11月21日(木)		11月22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 野菜缶かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 和風ポトフ ★味噌汁(豆腐・白菜)	卵 麦 乳麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め 人参の炒り煮 イカのトマトマリネ ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のすき焼煮 コンニャクの辛味炒め ブロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 乳麦落 乳麦 麦	★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め オクラの柚子胡椒和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g ミートインオムレツ ふきと人参の甘露煮 さつま芋とツナの青じそサラダ ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	卵麦 麦 卵乳麦 麦					
	エネルギー	193kcal	454kcal	エネルギー	156kcal	422kcal	エネルギー	161kcal	415kcal	エネルギー	168kcal	435kcal	エネルギー	156kcal	412kcal
	たんぱく質	10.9g	16.3g	たんぱく質	10.8g	16.7g	たんぱく質	10.2g	15.4g	たんぱく質	11.0g	16.8g	たんぱく質	5.5g	10.8g
	脂質	8.0g	9.0g	脂質	6.0g	7.6g	脂質	8.1g	8.9g	脂質	5.3g	6.9g	脂質	7.1g	7.8g
	炭水化物	20.6g	75.7g	炭水化物	15.4g	70.3g	炭水化物	12.8g	67.3g	炭水化物	19.0g	74.0g	炭水化物	17.6g	72.8g
ナトリウム	598mg	826mg	ナトリウム	575mg	801mg	ナトリウム	543mg	716mg	ナトリウム	732mg	959mg	ナトリウム	545mg	717mg	
食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.8g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.4g	1.8g	
昼食	★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のマーレード煮 オニオンソテー 油揚げの玉子とじ 春雨の中華和え ★味噌汁(巻麩・えのき)	麦 乳麦 卵麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g サワラの蒸し煮 ピーマンソテー 竹の子と人参のおかか煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦 卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g えび団子の炊き合せ キャベツと豚肉の味噌炒め イカと若芽の和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	卵麦え 麦 麦 麦	★ごはん150g ブリのごま醤油焼 インゲンソテー 炒り豆腐 キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦 乳麦 卵乳麦 麦					
	エネルギー	204kcal	466kcal	エネルギー	243kcal	505kcal	エネルギー	232kcal	500kcal	エネルギー	212kcal	468kcal	エネルギー	251kcal	511kcal
	たんぱく質	15.3g	21.0g	たんぱく質	12.5g	18.1g	たんぱく質	15.5g	21.5g	たんぱく質	16.9g	22.1g	たんぱく質	20.1g	25.5g
	脂質	11.2g	12.1g	脂質	12.7g	13.6g	脂質	12.9g	14.5g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	13.3g	14.3g
	炭水化物	9.6g	65.3g	炭水化物	17.8g	73.3g	炭水化物	12.2g	67.3g	炭水化物	16.1g	71.0g	炭水化物	11.7g	66.7g
ナトリウム	710mg	936mg	ナトリウム	720mg	946mg	ナトリウム	895mg	1124mg	ナトリウム	916mg	1063mg	ナトリウム	824mg	1052mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	2.3g	2.7g	食塩相当量	2.1g	2.7g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎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 ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g						
夕食	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ブロッコリー さつま揚げの味噌炒め 菜の花のツナごま和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	乳麦 卵麦落 麦	★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁(小松菜・えのき)	麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 ひじきとベーコンの煮物 青菜と高野豆腐の煮物 ★味噌汁(えのき・切干)	麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんと煮 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか ブロッコリーの煮物 切干と菜の花のおひたし ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦 麦 麦					
	エネルギー	243kcal	499kcal	エネルギー	205kcal	462kcal	エネルギー	227kcal	482kcal	エネルギー	267kcal	523kcal	エネルギー	214kcal	478kcal
	たんぱく質	13.1g	18.3g	たんぱく質	16.8g	22.1g	たんぱく質	15.3g	20.3g	たんぱく質	14.7g	19.8g	たんぱく質	14.6g	20.3g
	脂質	12.5g	13.2g	脂質	9.2g	10.0g	脂質	12.2g	13.0g	脂質	18.4g	19.2g	脂質	12.7g	13.6g
	炭水化物	21.6g	76.5g	炭水化物	13.2g	68.0g	炭水化物	14.1g	68.5g	炭水化物	9.2g	64.1g	炭水化物	10.9g	67.0g
ナトリウム	825mg	972mg	ナトリウム	685mg	914mg	ナトリウム	702mg	928mg	ナトリウム	594mg	822mg	ナトリウム	662mg	889mg	
食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
合計	エネルギー	640kcal	1419kcal	エネルギー	604kcal	1389kcal	エネルギー	620kcal	1397kcal	エネルギー	647kcal	1426kcal	エネルギー	621kcal	1401kcal
	たんぱく質	39.3g	55.6g	たんぱく質	40.1g	56.9g	たんぱく質	41.0g	57.2g	たんぱく質	42.6g	58.7g	たんぱく質	40.2g	56.6g
	脂質	31.7g	34.3g	脂質	27.9g	31.2g	脂質	33.2g	36.4g	脂質	32.9g	36.0g	脂質	33.1g	35.7g
	炭水化物	51.8g	217.5g	炭水化物	46.4g	211.6g	炭水化物	39.1g	203.1g	炭水化物	44.3g	209.1g	炭水化物	40.2g	206.5g
	ナトリウム	2133mg	2734mg	ナトリウム	1980mg	2661mg	ナトリウム	2140mg	2768mg	ナトリウム	2242mg	2844mg	ナトリウム	2031mg	2658mg
食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.0g	6.7g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.2g	6.8g	
合計(間食込)	エネルギー	837kcal	1616kcal	エネルギー	811kcal	1596kcal	エネルギー	821kcal	1598kcal	エネルギー	846kcal	1625kcal	エネルギー	818kcal	1598kcal
	たんぱく質	47.0g	63.3g	たんぱく質	46.2g	63.0g	たんぱく質	48.4g	64.6g	たんぱく質	50.5g	66.6g	たんぱく質	47.9g	64.3g
	脂質	38.7g	41.3g	脂質	35.0g	38.3g	脂質	40.2g	43.0g	脂質	39.9g	43.0g	脂質	40.1g	42.7g
	炭水化物	79.6g	245.3g	炭水化物	78.3g	243.5g	炭水化物	68.0g	232.0g	炭水化物	72.5g	237.3g	炭水化物	68.0g	234.3g
	ナトリウム	2209mg	2810mg	ナトリウム	2054mg	2735mg	ナトリウム	2217mg	2845mg	ナトリウム	2318mg	2920mg	ナトリウム	2107mg	2734mg
食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.4g	7.0g	

※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にください。
 ※「◎」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)

11月18日(月)			11月19日(火)			11月20日(水)			11月21日(木)			11月22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 野菜缶かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 和風ポトフ	卵 麦 乳麦		★ごはん120g 豚肉と野菜の生姜炒め 人参の炒り煮 イカのトマトマリネ	麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏肉のすき焼煮 コンニャクの辛味炒め ブロッコリーのゴマ和え	麦 乳麦落 乳麦		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め オクラの柚子胡椒和え	乳麦 麦 麦		★ごはん120g ミートインオムレツ ふきと人参の甘露煮 さつま芋とツナの青じそサラダ	卵麦 麦 卵乳麦	
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	193kcal	386kcal	エネルギー	156kcal	349kcal	エネルギー	161kcal	354kcal	エネルギー	168kcal	361kcal	エネルギー	156kcal	349kcal
たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	10.8g	14.1g	たんぱく質	10.2g	13.5g	たんぱく質	11.0g	14.3g	たんぱく質	5.5g	8.8g
脂質	8.0g	8.5g	脂質	6.0g	6.5g	脂質	8.1g	8.6g	脂質	5.3g	5.8g	脂質	7.1g	7.6g
炭水化物	20.6g	62.5g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	12.8g	54.7g	炭水化物	19.0g	60.9g	炭水化物	17.6g	59.5g
ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	575mg	576mg	ナトリウム	543mg	544mg	ナトリウム	732mg	733mg	ナトリウム	545mg	546mg
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g
★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし	麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏肉のマーレード煮 オニオンソテー 油揚げの玉子とじ 春雨の中華和え	麦 乳麦 卵麦 卵乳麦		★ごはん120g サワラの蒸し煮 ピーマンソテー 竹の子と人参のおかか煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ	麦 卵乳麦 麦 卵麦		★ごはん120g えび団子の炊き合せ キャベツと豚肉の味噌炒め イカと若芽の和え物	卵麦え 麦 麦		★ごはん120g ブリのごま醤油焼 インゲンソテー 炒り豆腐 キャベツと蒸し鶏の辛子和え	麦 乳麦 卵乳麦 麦	
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	204kcal	397kcal	エネルギー	243kcal	436kcal	エネルギー	232kcal	425kcal	エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	251kcal	444kcal
たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	16.9g	20.2g	たんぱく質	20.1g	23.4g
脂質	11.2g	11.7g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	12.9g	13.4g	脂質	9.2g	9.7g	脂質	13.3g	13.8g
炭水化物	9.6g	51.5g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	12.2g	54.1g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	11.7g	53.6g
ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	895mg	896mg	ナトリウム	916mg	917mg	ナトリウム	824mg	825mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.1g
◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎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 ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	
★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ブロッコリー さつま揚げの味噌炒め 菜の花のツナごま和え	乳麦 卵麦落 麦		★ごはん120g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦 麦 麦		★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 ひじきとベーコンの煮物 青菜と高野豆腐の煮物	麦 卵乳麦 麦		★ごはん120g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんと煮 大根のマヨネーズ和え	麦 乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか ブロッコリーの煮物 切干と菜の花のおひたし	麦 麦	
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	243kcal	436kcal	エネルギー	205kcal	398kcal	エネルギー	227kcal	420kcal	エネルギー	267kcal	460kcal	エネルギー	214kcal	407kcal
たんぱく質	13.1g	16.4g	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	14.7g	18.0g	たんぱく質	14.6g	17.9g
脂質	12.5g	13.0g	脂質	9.2g	9.7g	脂質	12.2g	12.7g	脂質	18.4g	18.9g	脂質	12.7g	13.2g
炭水化物	21.6g	63.5g	炭水化物	13.2g	55.1g	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	9.2g	51.1g	炭水化物	10.9g	52.8g
ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	685mg	686mg	ナトリウム	702mg	703mg	ナトリウム	594mg	595mg	ナトリウム	662mg	663mg
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー	640kcal	1219kcal	エネルギー	604kcal	1183kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	647kcal	1226kcal	エネルギー	621kcal	1200kcal
たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	40.1g	50.0g	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	42.6g	52.5g	たんぱく質	40.2g	50.1g
脂質	31.7g	33.2g	脂質	27.9g	29.4g	脂質	33.2g	34.7g	脂質	32.9g	34.4g	脂質	33.1g	34.6g
炭水化物	51.8g	177.5g	炭水化物	46.4g	172.1g	炭水化物	39.1g	164.8g	炭水化物	44.3g	170.0g	炭水化物	40.2g	165.9g
ナトリウム	2133mg	2136mg	ナトリウム	1980mg	1983mg	ナトリウム	2140mg	2143mg	ナトリウム	2242mg	2245mg	ナトリウム	2031mg	2034mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g
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	837kcal	1416kcal	エネルギー	811kcal	1390kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	846kcal	1425kcal	エネルギー	818kcal	1397kcal
たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	46.2g	56.1g	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	50.5g	60.4g	たんぱく質	47.9g	57.8g
脂質	38.7g	40.2g	脂質	35.0g	36.5g	脂質	40.2g	41.7g	脂質	39.9g	41.4g	脂質	40.1g	41.6g
炭水化物	79.6g	205.3g	炭水化物	78.3g	204.0g	炭水化物	68.0g	193.7g	炭水化物	72.5g	198.2g	炭水化物	68.0g	193.7g
ナトリウム	2209mg	2212mg	ナトリウム	2054mg	2057mg	ナトリウム	2217mg	2220mg	ナトリウム	2318mg	2321mg	ナトリウム	2107mg	2110mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g
合計(間食込)	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	837kcal	1416kcal	エネルギー	811kcal	1390kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	846kcal	1425kcal	エネルギー	818kcal	1397kcal
たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	46.2g	56.1g	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	50.5g	60.4g	たんぱく質	47.9g	57.8g
脂質	38.7g	40.2g	脂質	35.0g	36.5g	脂質	40.2g	41.7g	脂質	39.9g	41.4g	脂質	40.1g	41.6g
炭水化物	79.6g	205.3g	炭水化物	78.3g	204.0g	炭水化物	68.0g	193.7g	炭水化物	72.5g	198.2g	炭水化物	68.0g	193.7g
ナトリウム	2209mg	2212mg	ナトリウム	2054mg	2057mg	ナトリウム	2217mg	2220mg	ナトリウム	2318mg	2321mg	ナトリウム	2107mg	2110mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g	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にください。
 ※「◎」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)

11月18日(月)		11月19日(火)		11月20日(水)		11月21日(木)		11月22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 肉団子の甘酢煮 ジャガ芋の洋風あんかけ 人参とぜんまいのナムル	卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ ナスの挽肉炒め キャベツの白ドレ和え	麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 春雨のマヨネーズ炒め 人参とさつま揚げの金平	麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み ひき肉と里芋の味噌煮 ごぼうのごま酢和え	乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん さつま芋のコンソメ煮 春雨のサラダ	卵麦 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 253kcal	496kcal	エネルギー 258kcal	501kcal	エネルギー 299kcal	542kcal	エネルギー 235kcal	478kcal	エネルギー 330kcal	573kcal
たんぱく質 6.4g	10.5g	たんぱく質 5.9g	10.0g	たんぱく質 6.5g	10.6g	たんぱく質 7.7g	11.8g	たんぱく質 3.5g	7.6g
脂質 10.5g	11.1g	脂質 19.2g	19.8g	脂質 17.0g	17.6g	脂質 10.2g	10.8g	脂質 19.1g	19.7g
炭水化物 33.3g	86.1g	炭水化物 17.5g	70.3g	炭水化物 29.4g	82.2g	炭水化物 28.9g	81.7g	炭水化物 34.0g	86.8g
ナトリウム 735mg	736mg	ナトリウム 443mg	444mg	ナトリウム 566mg	567mg	ナトリウム 682mg	683mg	ナトリウム 525mg	526mg
カリウム 574mg	635mg	カリウム 388mg	449mg	カリウム 377mg	438mg	カリウム 397mg	458mg	カリウム 373mg	434mg
リン 114mg	179mg	リン 79mg	144mg	リン 90mg	155mg	リン 112mg	177mg	リン 64mg	129mg
食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.1g	1.1g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.3g	1.3g
★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 しめじのバター醤油パスタ さつま芋のマッシュサラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g メンチカツ インゲンソテー 野菜の味噌煮込み スパトマト炒め	乳麦 乳麦 麦 乳麦	★ごはん150g 中華風親子煮 蓮根とさつま芋の甘酢煮 オクラの柚子胡椒和え	卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参グラッセ ナスと麩の炒め煮 かにかまサラダ	乳麦 乳麦 乳麦落 卵麦か	★ごはん150g チキンのオイスターマヨ 平さやいんげん ジャガ芋ときのこの煮物 大根の甘酢漬け	卵麦 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 425kcal	668kcal	エネルギー 344kcal	587kcal	エネルギー 307kcal	550kcal	エネルギー 355kcal	598kcal	エネルギー 242kcal	485kcal
たんぱく質 9.8g	13.9g	たんぱく質 8.5g	12.6g	たんぱく質 10.3g	14.4g	たんぱく質 8.9g	13.0g	たんぱく質 10.4g	14.5g
脂質 24.1g	24.7g	脂質 14.5g	15.1g	脂質 13.1g	13.7g	脂質 21.2g	21.8g	脂質 11.1g	11.7g
炭水化物 39.8g	92.6g	炭水化物 43.3g	96.1g	炭水化物 36.7g	89.5g	炭水化物 32.4g	85.2g	炭水化物 25.0g	77.8g
ナトリウム 639mg	640mg	ナトリウム 714mg	715mg	ナトリウム 687mg	688mg	ナトリウム 660mg	661mg	ナトリウム 712mg	713mg
カリウム 539mg	600mg	カリウム 445mg	506mg	カリウム 505mg	566mg	カリウム 487mg	548mg	カリウム 529mg	590mg
リン 130mg	195mg	リン 112mg	177mg	リン 162mg	227mg	リン 90mg	155mg	リン 113mg	178mg
食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.8g	1.8g	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
◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g	
★ごはん150g カレイのカレー焼 うま塩キャベツ 大根とひき肉のクリーム煮 さっぱりポテトサラダ	麦 乳麦 卵	★ごはん150g ヤンニョムチキン風 人参のレモン煮 竹輪の五色きんぴら マセドニアンサラダ	麦 乳麦 卵乳麦 卵	★ごはん150g 白身魚の竜田揚 きのこあん 牛肉とひじきの炒め煮 マカロニサラダ	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 肉野菜炒め ジャガ芋の中華炒め 和風マヨネーズ和え	麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 鯖のトマトバジルソース 麩の野菜あんかけ コーンサラダ	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 328kcal	571kcal	エネルギー 374kcal	617kcal	エネルギー 352kcal	595kcal	エネルギー 376kcal	619kcal	エネルギー 403kcal	646kcal
たんぱく質 10.7g	14.8g	たんぱく質 13.6g	17.7g	たんぱく質 14.4g	18.5g	たんぱく質 9.8g	13.9g	たんぱく質 11.6g	15.7g
脂質 21.6g	22.2g	脂質 22.2g	22.8g	脂質 22.4g	23.0g	脂質 25.9g	26.5g	脂質 28.9g	29.5g
炭水化物 22.4g	75.2g	炭水化物 27.7g	80.5g	炭水化物 20.6g	73.4g	炭水化物 23.9g	76.7g	炭水化物 21.9g	74.7g
ナトリウム 456mg	457mg	ナトリウム 824mg	825mg	ナトリウム 629mg	630mg	ナトリウム 614mg	615mg	ナトリウム 583mg	584mg
カリウム 572mg	633mg	カリウム 399mg	460mg	カリウム 400mg	461mg	カリウム 524mg	585mg	カリウム 485mg	546mg
リン 163mg	228mg	リン 151mg	216mg	リン 202mg	267mg	リン 151mg	216mg	リン 155mg	220mg
食塩相当量 1.2g	1.2g	食塩相当量 2.1g	2.1g	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
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 1006kcal	1735kcal	エネルギー 976kcal	1705kcal	エネルギー 958kcal	1687kcal	エネルギー 966kcal	1695kcal	エネルギー 975kcal	1704kcal
たんぱく質 26.9g	39.2g	たんぱく質 28.0g	40.3g	たんぱく質 31.2g	43.5g	たんぱく質 26.4g	38.7g	たんぱく質 25.5g	37.8g
脂質 56.2g	58.0g	脂質 55.9g	57.7g	脂質 52.5g	54.3g	脂質 57.3g	59.1g	脂質 59.1g	60.9g
炭水化物 95.5g	253.9g	炭水化物 88.5g	246.9g	炭水化物 86.7g	245.1g	炭水化物 85.2g	243.6g	炭水化物 80.9g	239.3g
ナトリウム 1830mg	1833mg	ナトリウム 1981mg	1984mg	ナトリウム 1882mg	1885mg	ナトリウム 1956mg	1959mg	ナトリウム 1820mg	1823mg
カリウム 1685mg	1868mg	カリウム 1232mg	1415mg	カリウム 1282mg	1465mg	カリウム 1408mg	1591mg	カリウム 1387mg	1570mg
リン 407mg	602mg	リン 342mg	537mg	リン 454mg	649mg	リン 353mg	548mg	リン 332mg	527mg
食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 5.0g	5.0g	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 1070kcal	1799kcal	エネルギー 1024kcal	1753kcal	エネルギー 1021kcal	1750kcal	エネルギー 1030kcal	1759kcal	エネルギー 1023kcal	1752kcal
たんぱく質 27.3g	39.6g	たんぱく質 28.4g	40.7g	たんぱく質 31.5g	43.8g	たんぱく質 26.8g	39.1g	たんぱく質 25.9g	38.2g
脂質 56.3g	58.1g	脂質 56.0g	57.8g	脂質 52.6g	54.4g	脂質 57.4g	59.2g	脂質 59.2g	61.0g
炭水化物 111.0g	269.4g	炭水化物 100.0g	258.4g	炭水化物 101.9g	260.3g	炭水化物 100.7g	259.1g	炭水化物 92.4g	250.8g
ナトリウム 1833mg	1836mg	ナトリウム 1984mg	1987mg	ナトリウム 1883mg	1886mg	ナトリウム 1959mg	1962mg	ナトリウム 1823mg	1826mg
カリウム 1745mg	1928mg	カリウム 1288mg	1471mg	カリウム 1339mg	1522mg	カリウム 1468mg	1651mg	カリウム 1443mg	1626mg
リン 414mg	609mg	リン 348mg	543mg	リン 457mg	652mg	リン 360mg	555mg	リン 338mg	533mg
食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 5.0g	5.0g	食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 5.0g	5.0g	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。



- 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)

	11月18日(月)		11月19日(火)		11月20日(水)		11月21日(木)		11月22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 肉団子と白菜のとりみ煮 コンニャクのおおき炒め イカのトマトマリネ	卵乳麦 麦 麦	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん れんこんと鶏肉のカレー煮 若芽の酢味噌和え	卵麦 乳麦 麦	★ごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 ひじきとベーコンの煮物 中華キャベツ	乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g 揚げ真丈の柚子おろしあん しめじのバター醤油パスタ 法蓮草のおひたし	卵麦 乳麦 麦	★ごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 里芋のかに風あんかけ 蒸し鶏の醤油マヨネーズ	乳麦落 卵麦か 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	133kcal	423kcal	エネルギー	230kcal	520kcal	エネルギー	166kcal	456kcal	エネルギー	222kcal	512kcal	エネルギー	189kcal	479kcal	
	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	9.5g	14.4g	たんぱく質	7.2g	12.1g	たんぱく質	8.0g	12.9g	
	脂質	4.6g	5.3g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	10.9g	11.6g	
	炭水化物	15.7g	78.6g	炭水化物	20.8g	83.7g	炭水化物	11.2g	74.1g	炭水化物	24.0g	86.9g	炭水化物	15.3g	78.2g	
	ナトリウム	611mg	612mg	ナトリウム	831mg	832mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	702mg	703mg	ナトリウム	498mg	499mg	
	カリウム	337mg	409mg	カリウム	452mg	524mg	カリウム	429mg	501mg	カリウム	341mg	413mg	カリウム	398mg	470mg	
	リン	139mg	216mg	リン	136mg	213mg	リン	140mg	217mg	リン	100mg	177mg	リン	102mg	179mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん180g チキンのオイスターマヨ 人参グラッセ 法蓮草と油揚げの煮物 春雨の中華和え	卵麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g カレーのスパイス揚 オクラのペペロンチーノ 大根の柚香煮 白菜と昆布のナムル	麦 麦	★ごはん180g 豚肉とザーサイの中華玉子炒め 高野豆腐と鶏肉の煮物 えのきのきんぴら	卵乳麦 麦 麦	★ごはん180g 赤魚の酒粕焼 ふきのきんぴら 竹輪のごま炒め ポテトサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏の幽庵焼き 人参グラッセ 豚肉と大根の煮物 フロコリーのペペロンチーノ	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	268kcal	558kcal	エネルギー	256kcal	546kcal	エネルギー	296kcal	586kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	292kcal	582kcal	
	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	17.8g	22.7g	
	脂質	15.6g	16.3g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	20.0g	20.7g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	15.9g	16.6g	
	炭水化物	18.1g	81.0g	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	12.7g	75.6g	炭水化物	23.7g	86.6g	炭水化物	15.5g	78.4g	
	ナトリウム	823mg	824mg	ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	790mg	791mg	ナトリウム	633mg	634mg	
	カリウム	320mg	392mg	カリウム	547mg	619mg	カリウム	463mg	535mg	カリウム	447mg	519mg	カリウム	460mg	532mg	
	リン	162mg	239mg	リン	177mg	254mg	リン	212mg	289mg	リン	163mg	240mg	リン	183mg	260mg	
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g							
夕食	★ごはん180g 鯖のごま醤油焼 塩枝豆 鶏肉の青じそ南蛮 キャベツの白ドレ和え	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん180g 豚肉とかぶの生姜煮 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 なすの中華風南蛮漬け	麦 麦 麦	★ごはん180g サワラの蒸し煮 ピーマンソテー ひとくちがんも煮 フレンチマカロニ	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏のごまタレ煮 塩ゆでアスパラ 五色煮豆 揚げ茄子と玉ねぎの煮物	麦 麦 卵麦 麦	★ごはん180g ホッケの磯辺焼 平きやいんげん 豚バラのすき焼き煮 玉子スパサラダ	麦 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	357kcal	647kcal	エネルギー	317kcal	607kcal	エネルギー	308kcal	598kcal	エネルギー	289kcal	579kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	
	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	14.5g	19.4g	
	脂質	25.9g	26.6g	脂質	19.3g	20.0g	脂質	17.8g	18.5g	脂質	18.5g	19.2g	脂質	16.5g	17.2g	
	炭水化物	12.0g	74.9g	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	18.0g	80.9g	炭水化物	15.5g	78.4g	炭水化物	17.2g	80.1g	
	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	871mg	872mg	ナトリウム	613mg	614mg	ナトリウム	664mg	665mg	
	カリウム	572mg	644mg	カリウム	590mg	662mg	カリウム	407mg	479mg	カリウム	507mg	579mg	カリウム	432mg	504mg	
	リン	231mg	308mg	リン	169mg	246mg	リン	190mg	267mg	リン	195mg	272mg	リン	193mg	270mg	
	食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
合計	エネルギー	758kcal	1628kcal	エネルギー	803kcal	1673kcal	エネルギー	770kcal	1640kcal	エネルギー	825kcal	1695kcal	エネルギー	768kcal	1638kcal	
	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	40.3g	55.0g	
	脂質	46.1g	48.2g	脂質	45.3g	47.4g	脂質	47.4g	49.5g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	43.3g	45.4g	
	炭水化物	45.8g	234.5g	炭水化物	59.9g	248.6g	炭水化物	41.9g	230.6g	炭水化物	63.2g	251.9g	炭水化物	48.0g	236.7g	
	ナトリウム	2200mg	2203mg	ナトリウム	2111mg	2114mg	ナトリウム	2169mg	2172mg	ナトリウム	2105mg	2108mg	ナトリウム	1795mg	1798mg	
	カリウム	1229mg	1445mg	カリウム	1589mg	1805mg	カリウム	1299mg	1515mg	カリウム	1295mg	1511mg	カリウム	1290mg	1506mg	
	リン	532mg	763mg	リン	482mg	713mg	リン	542mg	773mg	リン	458mg	689mg	リン	478mg	709mg	
	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.6g	4.6g	
	合計(間食込)	エネルギー	884kcal	1754kcal	エネルギー	931kcal	1801kcal	エネルギー	896kcal	1766kcal	エネルギー	921kcal	1791kcal	エネルギー	896kcal	1766kcal
	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	41.7g	56.4g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	41.1g	55.8g	
脂質	46.3g	48.4g	脂質	45.5g	47.6g	脂質	47.6g	49.7g	脂質	45.3g	47.4g	脂質	43.5g	45.6g		
炭水化物	76.3g	265.0g	炭水化物	90.8g	279.5g	炭水化物	72.4g	261.1g	炭水化物	86.2g	274.9g	炭水化物	78.9g	267.6g		
ナトリウム	2202mg	2205mg	ナトリウム	2117mg	2120mg	ナトリウム	2171mg	2174mg	ナトリウム	2111mg	2114mg	ナトリウム	1801mg	1804mg		
カリウム	1343mg	1559mg	カリウム	1709mg	1925mg	カリウム	1413mg	1629mg	カリウム	1408mg	1624mg	カリウム	1410mg	1626mg		
リン	538mg	769mg	リン	496mg	727mg	リン	548mg	779mg	リン	470mg	701mg	リン	492mg	723mg		
食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.6g	4.6g		

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

11月18日(月)		11月19日(火)		11月20日(水)		11月21日(木)		11月22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 白菜と麩の玉子とじ キャベツの土佐煮 根菜の柚子マリネ ★味噌汁	卵麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 和風ポトフ コンニャクとごぼうのきんぴら バンバンジーサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 豚すき風煮物 大根と竹輪の煮物 キャロットラペ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん れんこんとさつま揚げの煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁	卵麦 卵麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 春雨のごま炒め 枝豆とオクラのおかか和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦					
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 85kcal 4.5g 2.3g 11.8g 478mg 1.2g	フルセット 350kcal 10.3g 3.2g 68.2g 945mg 2.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 119kcal 5.0g 3.4g 17.8g 543mg 1.4g	フルセット 397kcal 11.6g 5.1g 74.4g 987mg 2.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 142kcal 6.6g 5.0g 16.8g 625mg 1.6g	フルセット 409kcal 12.5g 5.9g 73.6g 1092mg 2.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 144kcal 5.4g 8.0g 12.9g 717mg 1.8g	フルセット 410kcal 11.2g 8.9g 69.2g 1160mg 3.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 122kcal 8.1g 3.0g 15.8g 665mg 1.7g	フルセット 405kcal 15.0g 4.8g 73.1g 1106mg 2.8g
★やわらかごはん180g ブリのごま醤油焼 人参のきな粉和え 鶏ミンチと小松菜の煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	麦 麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ オクラのペペロンチーノ 大豆と椎茸の煮物 煮生酢 ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g あぶらかれいみりん焼 人参のレモン煮 揚げナスの肉味噌からめ スパゲティサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦落 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ ピーマンソテー キャベツと油揚げの味噌煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g アジのカレー焼 法蓮草ソテー ひじきとベーコンの煮物 おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦					
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 232kcal 16.7g 11.1g 16.5g 842mg 2.1g	フルセット 513kcal 23.2g 12.8g 73.8g 1283mg 3.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 194kcal 13.5g 5.7g 23.1g 741mg 1.9g	フルセット 467kcal 19.6g 6.7g 80.4g 1183mg 3.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 326kcal 15.9g 21.6g 17.6g 665mg 1.7g	フルセット 602kcal 22.3g 23.3g 74.0g 1106mg 2.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 302kcal 12.8g 15.5g 25.0g 789mg 2.0g	フルセット 568kcal 18.5g 16.4g 81.2g 1231mg 3.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 233kcal 14.6g 14.4g 13.2g 825mg 2.1g	フルセット 501kcal 20.4g 15.3g 69.9g 1269mg 3.2g
★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 春雨とツナのサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め 切干大根としらすの煮物 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁	麦か 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g ロールキャベツの赤ワイン煮 チンゲン菜ソテー 金時豆煮 イカと若芽の酢の物 ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g さば梅煮 麩の野菜あんかけ 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉とインゲンの山椒炒め 炒り豆腐 若芽ともやしの酢の物 ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦 麦					
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 279kcal 12.6g 17.0g 17.5g 831mg 2.1g	フルセット 551kcal 18.8g 18.0g 74.5g 1272mg 3.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 317kcal 13.4g 22.4g 14.8g 800mg 2.0g	フルセット 583kcal 19.2g 23.3g 71.3g 1267mg 3.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 208kcal 11.1g 4.3g 31.2g 913mg 2.3g	フルセット 489kcal 17.4g 5.3g 90.3g 1354mg 3.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 222kcal 10.8g 13.5g 12.3g 744mg 1.9g	フルセット 493kcal 16.5g 14.4g 69.6g 1186mg 3.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 262kcal 12.3g 15.0g 18.8g 914mg 2.3g	フルセット 529kcal 18.3g 15.9g 75.3g 1358mg 3.5g
★やわらかごはん180g ★味噌汁	フルセット 1414kcal 52.3g 34.0g 216.5g 3500mg 8.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 630kcal 31.9g 31.5g 55.7g 2084mg 5.3g	フルセット 1447kcal 50.4g 35.1g 226.1g 3437mg 8.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 676kcal 33.6g 30.9g 65.6g 2203mg 5.6g	フルセット 1500kcal 52.2g 34.5g 237.9g 3552mg 9.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 668kcal 29.0g 37.0g 50.2g 2250mg 5.7g	フルセット 1471kcal 46.2g 39.7g 220.0g 3577mg 9.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 617kcal 35.0g 32.4g 47.8g 2404mg 6.1g	フルセット 1435kcal 53.7g 36.0g 218.3g 3733mg 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。

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)

11月18日(月)			11月19日(火)			11月20日(水)			11月21日(木)			11月22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		
白菜と麩の玉子とじ	卵麦		和風ポトフ	乳麦		豚すき風煮物	麦		寄せ豆腐のうすあん	卵麦		鶏と大根の味噌煮	麦	
キャベツの土佐煮	麦		コンニャクとごぼうのきんぴら	麦		大根と竹輪の煮物	麦		れんこんとさつま揚げの煮物	卵麦		春雨のごま炒め	麦	
根菜の柚子マリネ			バンバンジーサラダ	乳麦		キャロットラペ	麦		キャベツの漬物柚子風味	麦		枝豆とオクラのおかか和え	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	85kcal	244kcal	エネルギー	119kcal	278kcal	エネルギー	142kcal	301kcal	エネルギー	144kcal	303kcal	エネルギー	122kcal	281kcal
蛋白質	4.5g	8.2g	蛋白質	5.0g	8.7g	蛋白質	6.6g	10.3g	蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	8.1g	11.8g
脂質	2.3g	3.0g	脂質	3.4g	4.1g	脂質	5.0g	5.7g	脂質	8.0g	8.7g	脂質	3.0g	3.7g
炭水化物	11.8g	44.8g	炭水化物	17.8g	50.8g	炭水化物	16.8g	49.8g	炭水化物	12.9g	45.9g	炭水化物	15.8g	48.8g
ナトリウム	478mg	918mg	ナトリウム	543mg	983mg	ナトリウム	625mg	1065mg	ナトリウム	717mg	1157mg	ナトリウム	665mg	1105mg
食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.8g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
ブリのごま醤油焼	麦		鶏の天ぷら	卵麦		あぶらかれいみりん焼	麦		オニオンソースハンバーグ	乳麦		アジのカレー焼	麦	
人参のきな粉和え	麦		天ぷらのタレ	麦		人参のレモン煮	乳麦		ピーマンソテー	卵乳麦		法蓮草ソテー	乳麦	
鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		オクラのペペロンチーノ			揚げナスの肉味噌からめ	麦落		キャベツと油揚げの味噌煮	麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	
若芽とパインの酢の物	麦		大豆と椎茸の煮物	麦		スパゲティサラダ	卵乳麦		さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦		おからと玉ねぎのサラダ	卵乳麦	
★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	232kcal	391kcal	エネルギー	194kcal	353kcal	エネルギー	326kcal	485kcal	エネルギー	302kcal	461kcal	エネルギー	233kcal	392kcal
蛋白質	16.7g	20.4g	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	15.9g	19.6g	蛋白質	12.8g	16.5g	蛋白質	14.6g	18.3g
脂質	11.1g	11.8g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	21.6g	22.3g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	14.4g	15.1g
炭水化物	16.5g	49.5g	炭水化物	23.1g	56.1g	炭水化物	17.6g	50.6g	炭水化物	25.0g	58.0g	炭水化物	13.2g	46.2g
ナトリウム	842mg	1282mg	ナトリウム	741mg	1181mg	ナトリウム	665mg	1105mg	ナトリウム	789mg	1229mg	ナトリウム	825mg	1265mg
食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
キャベツと豚肉の塩あんかけ			焼肉塩炒め	麦か		ロールキャベツの赤ワイン煮	卵乳麦		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		切干大根としらすの煮物	麦		チンゲン菜ソテー	乳麦		麩の野菜あんかけ	麦		炒り豆腐	卵乳麦	
春雨とツナサラダ	卵乳麦		青菜のマヨネーズ和え	卵麦		金時豆煮	麦		切干と法蓮草のおひたし	麦		若芽ともやしの酢の物	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		イカと若芽の酢の物	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	279kcal	438kcal	エネルギー	317kcal	476kcal	エネルギー	208kcal	367kcal	エネルギー	222kcal	381kcal	エネルギー	262kcal	421kcal
蛋白質	12.6g	16.3g	蛋白質	13.4g	17.1g	蛋白質	11.1g	14.8g	蛋白質	10.8g	14.5g	蛋白質	12.3g	16.0g
脂質	17.0g	17.7g	脂質	22.4g	23.1g	脂質	4.3g	5.0g	脂質	13.5g	14.2g	脂質	15.0g	15.7g
炭水化物	17.5g	50.5g	炭水化物	14.8g	47.8g	炭水化物	31.2g	64.2g	炭水化物	12.3g	45.3g	炭水化物	18.8g	51.8g
ナトリウム	831mg	1271mg	ナトリウム	800mg	1240mg	ナトリウム	913mg	1353mg	ナトリウム	744mg	1184mg	ナトリウム	914mg	1354mg
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	596kcal	1073kcal	エネルギー	630kcal	1107kcal	エネルギー	676kcal	1153kcal	エネルギー	668kcal	1145kcal	エネルギー	617kcal	1094kcal
蛋白質	33.8g	44.9g	蛋白質	31.9g	43.0g	蛋白質	33.6g	44.7g	蛋白質	29.0g	40.1g	蛋白質	35.0g	46.1g
脂質	30.4g	32.5g	脂質	31.5g	33.6g	脂質	30.9g	33.0g	脂質	37.0g	39.1g	脂質	32.4g	34.5g
炭水化物	45.8g	144.8g	炭水化物	55.7g	154.7g	炭水化物	65.6g	164.6g	炭水化物	50.2g	149.2g	炭水化物	47.8g	146.8g
ナトリウム	2151mg	3471mg	ナトリウム	2084mg	3404mg	ナトリウム	2203mg	3523mg	ナトリウム	2250mg	3570mg	ナトリウム	2404mg	3724mg
食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	6.1g	9.4g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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)

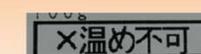
11月18日(月)			11月19日(火)			11月20日(水)			11月21日(木)			11月22日(金)		
品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
肉団子のソース炒め	卵乳麦		大根の千切煮	乳麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		牛肉と根菜の煮物	乳麦		温泉玉子	卵麦	
ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		若芽の酢味噌和え	乳麦		昆布の佃煮	麦		メンマの中華和え	乳麦か		ふきの煮物	乳麦	
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(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	131kcal	305kcal	エネルギー	91kcal	265kcal	エネルギー	100kcal	274kcal	エネルギー	137kcal	311kcal	エネルギー	119kcal	293kcal
蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.8g	5.6g	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	4.6g	8.4g
脂質	6.8g	7.5g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	5.4g	6.1g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	6.3g	7.0g
炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	14.1g	52.5g	炭水化物	12.5g	50.9g	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	10.7g	49.1g
ナトリウム	610mg	1133mg	ナトリウム	462mg	985mg	ナトリウム	504mg	1027mg	ナトリウム	726mg	1249mg	ナトリウム	612mg	1135mg
食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.9g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
とんかつ	卵乳麦		鮭の西京焼	乳麦		豚肉の生姜焼	乳麦		赤魚の味噌煮	乳麦		鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	
鶏大根の味噌煮	乳麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		五目豆腐煮	乳麦		ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		大根煮	乳麦	
きのこきんぴら	乳麦		もやしサラダ	卵乳麦		法蓮草と油揚げの煮物	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	
★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	197kcal	371kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	162kcal	336kcal	エネルギー	154kcal	328kcal
蛋白質	5.4g	9.2g	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	7.0g	13.0g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	5.9g	9.7g
脂質	10.1g	10.8g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	6.5g	7.2g
炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	20.8g	59.2g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	15.5g	53.9g	炭水化物	17.4g	55.8g
ナトリウム	854mg	1377mg	ナトリウム	982mg	1505mg	ナトリウム	833mg	1356mg	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	811mg	1334mg
食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
白身魚しんじょう	卵乳麦		鶏肉のデミソース煮	乳麦		白身の竜田揚げ	乳麦		鶏の照焼	乳麦		白身のおろし煮	乳麦	
油揚げと菜の花の煮物	麦		竹輪の五色きんぴら	乳麦		肉団子の甘酢煮	卵乳麦		金時豆の煮物	乳麦		昆布煮豆	乳麦	
若芽のゴマ酢和え	麦		ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦		菜の花の辛子和え	乳麦		若竹煮	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	196kcal	370kcal	エネルギー	186kcal	360kcal	エネルギー	224kcal	398kcal	エネルギー	177kcal	351kcal	エネルギー	204kcal	378kcal
蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	8.7g	12.5g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	11.9g	15.7g
脂質	10.2g	10.9g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	11.2g	11.9g	脂質	6.3g	7.0g	脂質	9.2g	9.9g
炭水化物	20.5g	58.9g	炭水化物	16.5g	54.9g	炭水化物	21.6g	60.0g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	19.0g	57.4g
ナトリウム	768mg	1291mg	ナトリウム	863mg	1386mg	ナトリウム	882mg	1405mg	ナトリウム	711mg	1234mg	ナトリウム	932mg	1455mg
食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.7g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
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	524kcal	1046kcal	エネルギー	487kcal	1009kcal	エネルギー	489kcal	1011kcal	エネルギー	476kcal	998kcal	エネルギー	477kcal	999kcal
蛋白質	13.9g	25.3g	蛋白質	18.3g	29.7g	蛋白質	17.5g	28.9g	蛋白質	22.5g	33.9g	蛋白質	22.4g	33.8g
脂質	27.1g	29.2g	脂質	22.8g	24.9g	脂質	24.5g	26.6g	脂質	19.7g	21.8g	脂質	22.0g	24.1g
炭水化物	55.2g	170.4g	炭水化物	51.4g	166.6g	炭水化物	51.3g	166.5g	炭水化物	52.2g	167.4g	炭水化物	47.1g	162.3g
ナトリウム	2232mg	3801mg	ナトリウム	2307mg	3876mg	ナトリウム	2219mg	3788mg	ナトリウム	2307mg	3876mg	ナトリウム	2355mg	3924mg
食塩相当量	5.8g	9.7g	食塩相当量	5.9g	9.8g	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	5.8g	9.8g	食塩相当量	6.1g	10.0g

★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
 - (a) 湯せん
 - (i) 電子レンジ



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。

- (i) 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