

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

5月12日(月)				5月13日(火)				5月14日(水)				5月15日(木)				5月16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 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの玉子とし 煮生酢 ★味噌汁(若芽・白菜)		麦 卵麦 麦		★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 切干大根としらすの煮物 ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)		卵乳麦 麦 麦 麦		★ごはん150g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とし 人参のおかかサラダ ★すまし汁(豆腐・えのき)		卵麦 卵麦 麦 麦		★ごはん150g 厚焼玉子 チキンアラビアータ 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(豆腐・巻麩)		卵麦 麦 麦 麦		★ごはん150g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 一口ナスのオランダ煮 ★味噌汁(巻麩・揚げ)		卵乳麦 乳麦 麦 麦	
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー	174kcal	430kcal	エネルギー	136kcal	400kcal	エネルギー	167kcal	421kcal	エネルギー	189kcal	456kcal	エネルギー	199kcal	472kcal					
	たんぱく質	10.3g	15.5g	たんぱく質	8.1g	13.7g	たんぱく質	8.1g	13.2g	たんぱく質	9.3g	15.2g	たんぱく質	9.0g	15.3g					
	脂質	8.6g	9.4g	脂質	4.7g	5.6g	脂質	8.3g	9.1g	脂質	9.7g	10.8g	脂質	13.0g	14.7g					
	炭水化物	14.0g	69.0g	炭水化物	15.9g	72.0g	炭水化物	15.1g	69.3g	炭水化物	16.8g	72.7g	炭水化物	12.5g	68.3g					
	ナトリウム	621mg	873mg	ナトリウム	675mg	902mg	ナトリウム	755mg	903mg	ナトリウム	584mg	811mg	ナトリウム	655mg	881mg					
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.2g						
昼食	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 塩ゆでアスパラ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 三色野菜ナムル ★すまし汁(椎茸・豆腐)		麦 乳麦 麦 麦		★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 麩とえのきのさっと煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(白菜・人参)		麦 麦 麦		★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 菜の花 ネギ味噌炒め れんこんサラダ ★味噌汁(揚げ・白菜)		麦 麦 卵麦		★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め もずくの酢の物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		麦落 麦 麦		★ごはん150g ホッケの照焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とし 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)		麦 卵乳麦 卵乳麦落	
	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	212kcal	466kcal	エネルギー	231kcal	488kcal	エネルギー	220kcal	487kcal	エネルギー	211kcal	467kcal	エネルギー	233kcal	489kcal					
	たんぱく質	13.4g	18.5g	たんぱく質	13.7g	18.7g	たんぱく質	16.3g	22.1g	たんぱく質	13.6g	18.8g	たんぱく質	21.1g	26.2g					
	脂質	9.7g	10.5g	脂質	11.2g	12.0g	脂質	9.6g	11.2g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	9.6g	10.4g					
	炭水化物	17.3g	71.7g	炭水化物	19.0g	74.0g	炭水化物	16.8g	71.8g	炭水化物	15.8g	70.7g	炭水化物	13.1g	68.0g					
	ナトリウム	906mg	1054mg	ナトリウム	612mg	840mg	ナトリウム	717mg	944mg	ナトリウム	614mg	761mg	ナトリウム	718mg	946mg					
食塩相当量	2.3g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.4g						
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎バナナ90g				◎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			
夕食	★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)		麦 乳麦 麦		★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		卵麦 麦 卵麦		★ごはん150g 照焼チキン 人参グラッセ 豚挽き肉と切干大根の煮物 法蓮草ときのこの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)		麦 乳麦 麦 麦		★ごはん150g ブリの塩焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(若芽・揚げ)		麦 麦 麦 麦		★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 大根とベーコンの煮物 若芽としらすのおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)		乳麦 卵乳麦 麦 麦	
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー	241kcal	507kcal	エネルギー	271kcal	530kcal	エネルギー	239kcal	496kcal	エネルギー	236kcal	502kcal	エネルギー	198kcal	452kcal					
	たんぱく質	17.1g	23.0g	たんぱく質	18.5g	23.7g	たんぱく質	18.2g	23.5g	たんぱく質	17.4g	23.3g	たんぱく質	9.2g	14.3g					
	脂質	11.9g	13.5g	脂質	15.2g	16.5g	脂質	13.2g	14.0g	脂質	12.8g	14.4g	脂質	10.1g	10.9g					
	炭水化物	18.2g	73.1g	炭水化物	15.8g	70.0g	炭水化物	10.6g	65.9g	炭水化物	12.1g	67.1g	炭水化物	16.6g	71.0g					
	ナトリウム	670mg	896mg	ナトリウム	791mg	956mg	ナトリウム	694mg	946mg	ナトリウム	633mg	884mg	ナトリウム	872mg	1020mg					
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.6g						
合計	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー	627kcal	1403kcal	エネルギー	638kcal	1418kcal	エネルギー	626kcal	1404kcal	エネルギー	636kcal	1425kcal	エネルギー	630kcal	1413kcal					
	たんぱく質	40.8g	57.0g	たんぱく質	40.3g	56.1g	たんぱく質	42.6g	58.8g	たんぱく質	40.3g	57.3g	たんぱく質	39.3g	55.8g					
	脂質	30.2g	33.4g	脂質	31.1g	34.1g	脂質	31.1g	34.3g	脂質	32.8g	36.2g	脂質	32.7g	36.0g					
	炭水化物	49.5g	213.8g	炭水化物	50.7g	216.0g	炭水化物	42.5g	207.0g	炭水化物	44.7g	210.5g	炭水化物	42.2g	207.3g					
	ナトリウム	2197mg	2823mg	ナトリウム	2078mg	2698mg	ナトリウム	2166mg	2793mg	ナトリウム	1831mg	2456mg	ナトリウム	2245mg	2847mg					
	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	4.7g	6.2g	食塩相当量	5.7g	7.2g					
合計(間食込)	エネルギー	834kcal	1610kcal	エネルギー	836kcal	1616kcal	エネルギー	823kcal	1601kcal	エネルギー	843kcal	1632kcal	エネルギー	831kcal	1614kcal					
	たんぱく質	46.9g	63.1g	たんぱく質	47.2g	63.0g	たんぱく質	50.3g	66.5g	たんぱく質	46.4g	63.4g	たんぱく質	46.7g	63.2g					
	脂質	37.3g	40.5g	脂質	38.1g	41.1g	脂質	38.1g	41.3g	脂質	39.9g	43.3g	脂質	39.7g	43.0g					
	炭水化物	81.4g	245.7g	炭水化物	79.6g	244.9g	炭水化物	70.3g	234.8g	炭水化物	76.6g	242.4g	炭水化物	71.1g	236.2g					
	ナトリウム	2271mg	2897mg	ナトリウム	2152mg	2772mg	ナトリウム	2242mg	2869mg	ナトリウム	1905mg	2530mg	ナトリウム	2322mg	2924mg					
	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	4.9g	6.4g	食塩相当量	5.9g	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ください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

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

お食事の作り方

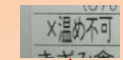


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

5月12日(月)			5月13日(火)			5月14日(水)			5月15日(木)			5月16日(金)			
品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	
朝食	★ごはん120g 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの玉子とし 煮生酢	麦 卵麦 麦	★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 切干大根としらすの煮物	卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とし 人参のおかかサラダ	卵麦 卵麦 麦	★ごはん120g 厚焼玉子 チキンアラビアータ 白菜の辛子柚子和え	卵麦 麦 麦	★ごはん120g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 一口ナスのオランダ煮	卵乳麦 乳麦 麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	174kcal	367kcal	エネルギー	136kcal	329kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	189kcal	382kcal	エネルギー	199kcal	392kcal
	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	8.1g	11.4g	たんぱく質	8.1g	11.4g	たんぱく質	9.3g	12.6g	たんぱく質	9.0g	12.3g
	脂質	8.6g	9.1g	脂質	4.7g	5.2g	脂質	8.3g	8.8g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	13.0g	13.5g
	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	12.5g	54.4g
	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	655mg	656mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み 塩ゆでアスパラ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 三色野菜ナムル	麦 乳麦 麦	★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ 麩とえのきのさっと煮 鶏肉とオクラの中華風	麦 麦 麦	★ごはん120g 赤魚の幽庵焼 菜の花 ネギ味噌炒め れんこんサラダ	麦 麦 卵麦	★ごはん120g キャベツと豚肉の塩あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め もずくの酢の物	麦落 麦	★ごはん120g ホッケの照焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とし 春雨のピーナッツ和え	麦 卵乳麦 卵乳麦落		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	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	212kcal	405kcal	エネルギー	231kcal	424kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	233kcal	426kcal
	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	21.1g	24.4g
	脂質	9.7g	10.2g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	10.3g	10.8g	脂質	9.6g	10.1g
	炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	19.0g	60.9g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	13.1g	55.0g
	ナトリウム	906mg	907mg	ナトリウム	612mg	613mg	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	718mg	719mg
	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g
◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎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			
夕食	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え	麦 乳麦 麦	★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物	卵麦 麦	★ごはん120g 照焼チキン 人参グラッセ 豚挽き肉と切干大根の煮物 法蓮草ときのこの和え物	麦 乳麦 麦	★ごはん120g ブリの塩焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさっぱり煮	麦 麦 麦	★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ 大根とベーコンの煮物 若芽としらすのおひたし	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	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	271kcal	464kcal	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	198kcal	391kcal
	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	18.5g	21.8g	たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	17.4g	20.7g	たんぱく質	9.2g	12.5g
	脂質	11.9g	12.4g	脂質	15.2g	15.7g	脂質	13.2g	13.7g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	10.1g	10.6g
	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	10.6g	52.5g	炭水化物	12.1g	54.0g	炭水化物	16.6g	58.5g
	ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	791mg	792mg	ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	872mg	873mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g
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	627kcal	1206kcal	エネルギー	638kcal	1217kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal	エネルギー	636kcal	1215kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal
	たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	42.6g	52.5g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	39.3g	49.2g
	脂質	30.2g	31.7g	脂質	31.1g	32.6g	脂質	31.1g	32.6g	脂質	32.8g	34.3g	脂質	32.7g	34.2g
	炭水化物	49.5g	175.2g	炭水化物	50.7g	176.4g	炭水化物	42.5g	168.2g	炭水化物	44.7g	170.4g	炭水化物	42.2g	167.9g
	ナトリウム	2197mg	2200mg	ナトリウム	2078mg	2081mg	ナトリウム	2166mg	2169mg	ナトリウム	1831mg	1834mg	ナトリウム	2245mg	2248mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g
	合計(間食込)	エネルギー	834kcal	1413kcal	エネルギー	836kcal	1415kcal	エネルギー	823kcal	1402kcal	エネルギー	843kcal	1422kcal	エネルギー	831kcal
たんぱく質		46.9g	56.8g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	50.3g	60.2g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	46.7g	56.6g
脂質		37.3g	38.8g	脂質	38.1g	39.6g	脂質	38.1g	39.6g	脂質	39.9g	41.4g	脂質	39.7g	41.2g
炭水化物		81.4g	207.1g	炭水化物	79.6g	205.3g	炭水化物	70.3g	196.0g	炭水化物	76.6g	202.3g	炭水化物	71.1g	196.8g
ナトリウム		2271mg	2274mg	ナトリウム	2152mg	2155mg	ナトリウム	2242mg	2245mg	ナトリウム	1905mg	1908mg	ナトリウム	2322mg	2325mg
食塩相当量		5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.9g	5.9g

※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ください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

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

お食事の作り方

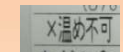


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

週間献立表(たんぱく40g管理食)

5月12日(月)			5月13日(火)			5月14日(水)			5月15日(木)			5月16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 豆腐ステーキ 野菜炒め かぼちゃのクリームサラダ	卵 卵麦 卵乳	★ごはん150g 油揚げの玉子とじ 大根とひじきの煮物 揚げナスのめかぶ和え	卵麦 麦 麦	★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 マカロニと法蓮草のソテー 大根のマヨネーズ和え	卵乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース ーロナスのオランダ煮 コールスローサラダ	卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉のチリソース煮 パスタのクリーム煮 たたきごぼう	麦 乳麦 麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	285kcal	528kcal	エネルギー	249kcal	492kcal	エネルギー	286kcal	529kcal	エネルギー	277kcal	520kcal	エネルギー	300kcal	543kcal
	たんぱく質	4.4g	8.5g	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	3.3g	7.4g	たんぱく質	8.9g	13.0g
	脂質	20.6g	21.2g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	15.2g	15.8g
	炭水化物	21.1g	73.9g	炭水化物	20.0g	72.8g	炭水化物	26.1g	78.9g	炭水化物	22.1g	74.9g	炭水化物	31.4g	84.2g
	ナトリウム	520mg	521mg	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	509mg	510mg	ナトリウム	540mg	541mg
	カリウム	310mg	371mg	カリウム	408mg	469mg	カリウム	424mg	485mg	カリウム	463mg	524mg	カリウム	392mg	453mg
	リン	61mg	126mg	リン	120mg	185mg	リン	115mg	180mg	リン	74mg	139mg	リン	134mg	199mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	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	食塩相当量	1.4g	1.4g
昼食	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 ジャガ芋きんぴら パスタのサラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 酢豚 人参しりしり 切干と法蓮草のごまマヨネーズ	麦 麦 卵麦	★ごはん150g 赤魚の甘辛タレ 人参のきんぴら かぼちゃのゴマ煮 れんこんサラダ	乳麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン 人参のレモン煮 春雨としめじの炒め物 青のりポテトサラダ	卵 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 白身フライ うま塩キャベツ けんちん煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦 麦か 麦 乳麦落					
	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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	343kcal	586kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	351kcal	594kcal	エネルギー	362kcal	605kcal	エネルギー	344kcal	587kcal
	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	11.7g	15.8g
	脂質	19.9g	20.5g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	17.7g	18.3g	脂質	19.6g	20.2g	脂質	22.8g	23.4g
	炭水化物	28.5g	81.3g	炭水化物	38.7g	91.5g	炭水化物	36.2g	89.0g	炭水化物	34.9g	87.7g	炭水化物	23.8g	76.6g
	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	527mg	528mg	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	649mg	650mg
	カリウム	389mg	450mg	カリウム	696mg	757mg	カリウム	710mg	771mg	カリウム	440mg	501mg	カリウム	456mg	517mg
	リン	113mg	178mg	リン	167mg	232mg	リン	181mg	246mg	リン	116mg	181mg	リン	144mg	209mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g				
夕食	★ごはん150g ハッシュドポーク 竹輪のごま炒め キャベツの白ドレ和え	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g オニオンソースハンバーグ スパソテー ひき肉と豆腐のうま煮 ポテトサラダ	乳麦 乳麦 麦落か 卵乳麦	★ごはん150g ポテトコロッケ オニオンソテー 豚肉のマヨマスタード炒め 中華サラダ	卵乳麦 乳麦 卵麦 乳麦	★ごはん150g 鯖の塩焼 インゲンソテー 小倉金時 五目野菜の甘酢和え	乳麦 麦	★ごはん150g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め ジャガ芋の洋風あんかけ 若芽のごま酢和え	麦 乳麦 麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	349kcal	592kcal	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	エネルギー	336kcal	579kcal
	たんぱく質	13.4g	17.5g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	9.2g	13.3g
	脂質	19.8g	20.4g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	24.4g	25.0g	脂質	18.2g	18.8g	脂質	22.4g	23.0g
	炭水化物	29.3g	82.1g	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	25.6g	78.4g
	ナトリウム	824mg	825mg	ナトリウム	849mg	850mg	ナトリウム	800mg	801mg	ナトリウム	537mg	538mg	ナトリウム	808mg	809mg
	カリウム	418mg	479mg	カリウム	527mg	588mg	カリウム	333mg	394mg	カリウム	507mg	568mg	カリウム	675mg	736mg
	リン	152mg	217mg	リン	160mg	225mg	リン	109mg	174mg	リン	165mg	230mg	リン	148mg	213mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	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	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	969kcal	1698kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal
	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	25.1g	37.4g	たんぱく質	29.8g	42.1g
	脂質	60.3g	62.1g	脂質	54.0g	55.8g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	57.9g	59.7g	脂質	60.4g	62.2g
	炭水化物	78.9g	237.3g	炭水化物	89.1g	247.5g	炭水化物	94.7g	253.1g	炭水化物	83.6g	242.0g	炭水化物	80.8g	239.2g
	ナトリウム	2011mg	2014mg	ナトリウム	2103mg	2106mg	ナトリウム	1995mg	1998mg	ナトリウム	1665mg	1668mg	ナトリウム	1997mg	2000mg
	カリウム	1117mg	1300mg	カリウム	1631mg	1814mg	カリウム	1467mg	1650mg	カリウム	1410mg	1593mg	カリウム	1523mg	1706mg
	リン	326mg	521mg	リン	447mg	642mg	リン	405mg	600mg	リン	355mg	550mg	リン	426mg	621mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	合計(間食込)	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1070kcal	1799kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1028kcal
たんぱく質		28.9g	41.2g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	25.4g	37.7g	たんぱく質	30.2g	42.5g
脂質		60.4g	62.2g	脂質	54.1g	55.9g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	58.0g	59.8g	脂質	60.5g	62.3g
炭水化物		90.4g	248.8g	炭水化物	104.6g	263.0g	炭水化物	106.2g	264.6g	炭水化物	98.8g	257.2g	炭水化物	92.3g	250.7g
ナトリウム		2014mg	2017mg	ナトリウム	2106mg	2109mg	ナトリウム	1998mg	2001mg	ナトリウム	1666mg	1669mg	ナトリウム	2000mg	2003mg
カリウム		1173mg	1356mg	カリウム	1691mg	1874mg	カリウム	1523mg	1706mg	カリウム	1467mg	1650mg	カリウム	1579mg	1762mg
リン		332mg	527mg	リン	454mg	649mg	リン	411mg	606mg	リン	358mg	553mg	リン	432mg	627mg
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	

※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。

×温め不可

このマーク



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

週間献立表(たんぱく60g管理食)

5月12日(月)			5月13日(火)			5月14日(水)			5月15日(木)			5月16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 鶏肉のすき焼煮 春雨の五目炒め 切干大根の中華炒め	麦 卵乳麦	★ごはん180g 豆腐ステーキ 竹輪の五色きんぴら カリフラワーのピーナッツ味噌和え	卵 卵乳麦 乳麦落		★ごはん180g 豚肉としめじの生姜炒め 切干大根煮 じゃが芋の中華風サラダ	麦 麦 麦		★ごはん180g えび団子とかぶの煮物 高野豆腐の味噌煮 ひじきのごまマヨ和え	卵麦え 卵麦 卵乳麦		★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 麩とえのきのさっと煮 わかめとパプリカの和え物	乳麦 麦 麦	
		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット
	エネルギー	210kcal 500kcal	エネルギー	228kcal 518kcal	エネルギー	191kcal 481kcal	エネルギー	188kcal 478kcal	エネルギー	189kcal 479kcal	エネルギー	189kcal 479kcal	エネルギー	189kcal 479kcal
	たんぱく質	7.2g 12.1g	たんぱく質	10.1g 15.0g	たんぱく質	10.5g 15.4g	たんぱく質	8.3g 13.2g	たんぱく質	11.4g 16.3g	たんぱく質	11.4g 16.3g	たんぱく質	11.4g 16.3g
	脂質	9.8g 10.5g	脂質	14.8g 15.5g	脂質	7.9g 8.6g	脂質	10.3g 11.0g	脂質	9.8g 10.5g	脂質	9.8g 10.5g	脂質	9.8g 10.5g
	炭水化物	22.9g 85.8g	炭水化物	14.0g 76.9g	炭水化物	19.9g 82.8g	炭水化物	15.3g 78.2g	炭水化物	14.5g 77.4g	炭水化物	14.5g 77.4g	炭水化物	14.5g 77.4g
	ナトリウム	581mg 582mg	ナトリウム	659mg 660mg	ナトリウム	754mg 755mg	ナトリウム	783mg 784mg	ナトリウム	670mg 671mg	ナトリウム	670mg 671mg	ナトリウム	670mg 671mg
	カリウム	305mg 377mg	カリウム	294mg 366mg	カリウム	476mg 548mg	カリウム	294mg 366mg	カリウム	456mg 528mg	カリウム	456mg 528mg	カリウム	456mg 528mg
	リン	88mg 165mg	リン	127mg 204mg	リン	146mg 223mg	リン	119mg 196mg	リン	165mg 242mg	リン	165mg 242mg	リン	165mg 242mg
	食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.7g 1.7g
昼食	★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 オニオンソテー ひき肉と豆腐のうま煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	乳麦 麦落 麦 麦	★ごはん180g チキンピカタ トマトソース 豚挽き肉と切干大根の煮物 ピーマンと人参のツナ和え	卵麦 麦 麦 麦		★ごはん180g マーボなす 鶏ごぼう 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	麦落 麦 卵麦え 麦		★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ぜんまいとミンチの煮物 マッシュサラダ	麦 乳麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん180g 赤魚のごま焼 人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 ナスの油炒め	麦 乳麦 麦 麦	
		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット
	エネルギー	307kcal 597kcal	エネルギー	272kcal 562kcal	エネルギー	339kcal 629kcal	エネルギー	291kcal 581kcal	エネルギー	293kcal 583kcal	エネルギー	293kcal 583kcal	エネルギー	293kcal 583kcal
	たんぱく質	16.2g 21.1g	たんぱく質	13.4g 18.3g	たんぱく質	12.1g 17.0g	たんぱく質	13.9g 18.8g	たんぱく質	16.0g 20.9g	たんぱく質	16.0g 20.9g	たんぱく質	16.0g 20.9g
	脂質	21.3g 22.0g	脂質	15.5g 16.2g	脂質	23.3g 24.0g	脂質	19.2g 19.9g	脂質	17.4g 18.1g	脂質	17.4g 18.1g	脂質	17.4g 18.1g
	炭水化物	12.1g 75.0g	炭水化物	18.5g 81.4g	炭水化物	21.6g 84.5g	炭水化物	14.7g 77.6g	炭水化物	18.7g 81.6g	炭水化物	18.7g 81.6g	炭水化物	18.7g 81.6g
	ナトリウム	717mg 718mg	ナトリウム	759mg 760mg	ナトリウム	823mg 824mg	ナトリウム	538mg 539mg	ナトリウム	699mg 700mg	ナトリウム	699mg 700mg	ナトリウム	699mg 700mg
	カリウム	446mg 518mg	カリウム	472mg 544mg	カリウム	491mg 563mg	カリウム	534mg 606mg	カリウム	689mg 761mg	カリウム	689mg 761mg	カリウム	689mg 761mg
	リン	187mg 264mg	リン	155mg 232mg	リン	148mg 225mg	リン	143mg 220mg	リン	203mg 280mg	リン	203mg 280mg	リン	203mg 280mg
	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	2.1g 2.1g	食塩相当量	1.4g 1.4g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.8g 1.8g
間食 ◎黄桃(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g		
夕食	★ごはん180g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 大豆と椎茸の煮物 法蓮草のごま和え	卵乳麦 麦 乳麦	★ごはん180g アジの幽庵焼 人参のレモン煮 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 パスタのサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 中華サラダ	麦 麦 麦 乳麦		★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリネサラダ	乳麦 麦 麦 卵乳麦		★ごはん180g メンチカツ スパソテー 白菜の煮びたし 菜の花のツナごま和え	乳麦 乳麦 麦 麦	
		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット
	エネルギー	313kcal 603kcal	エネルギー	337kcal 627kcal	エネルギー	290kcal 580kcal	エネルギー	280kcal 570kcal	エネルギー	271kcal 561kcal	エネルギー	271kcal 561kcal	エネルギー	271kcal 561kcal
	たんぱく質	15.1g 20.0g	たんぱく質	15.2g 20.1g	たんぱく質	16.2g 21.1g	たんぱく質	16.5g 21.4g	たんぱく質	11.4g 16.3g	たんぱく質	11.4g 16.3g	たんぱく質	11.4g 16.3g
	脂質	10.2g 10.9g	脂質	14.7g 15.4g	脂質	14.5g 15.2g	脂質	16.7g 17.4g	脂質	14.7g 15.4g	脂質	14.7g 15.4g	脂質	14.7g 15.4g
	炭水化物	43.3g 106.2g	炭水化物	31.9g 94.8g	炭水化物	22.9g 85.8g	炭水化物	16.0g 78.9g	炭水化物	23.8g 86.7g	炭水化物	23.8g 86.7g	炭水化物	23.8g 86.7g
	ナトリウム	825mg 826mg	ナトリウム	735mg 736mg	ナトリウム	607mg 608mg	ナトリウム	714mg 715mg	ナトリウム	651mg 652mg	ナトリウム	651mg 652mg	ナトリウム	651mg 652mg
	カリウム	841mg 913mg	カリウム	389mg 461mg	カリウム	627mg 699mg	カリウム	454mg 526mg	カリウム	439mg 511mg	カリウム	439mg 511mg	カリウム	439mg 511mg
	リン	228mg 305mg	リン	175mg 252mg	リン	192mg 269mg	リン	178mg 255mg	リン	160mg 237mg	リン	160mg 237mg	リン	160mg 237mg
	食塩相当量	2.1g 2.1g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.5g 1.5g	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	1.7g 1.7g
合計		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット
	エネルギー	830kcal 1700kcal	エネルギー	837kcal 1707kcal	エネルギー	820kcal 1690kcal	エネルギー	759kcal 1629kcal	エネルギー	753kcal 1623kcal	エネルギー	753kcal 1623kcal	エネルギー	753kcal 1623kcal
	たんぱく質	38.5g 53.2g	たんぱく質	38.7g 53.4g	たんぱく質	38.8g 53.5g	たんぱく質	38.7g 53.4g	たんぱく質	38.8g 53.5g	たんぱく質	38.8g 53.5g	たんぱく質	38.8g 53.5g
	脂質	41.3g 43.4g	脂質	45.0g 47.1g	脂質	45.7g 47.8g	脂質	46.2g 48.3g	脂質	41.9g 44.0g	脂質	41.9g 44.0g	脂質	41.9g 44.0g
	炭水化物	78.3g 267.0g	炭水化物	64.4g 253.1g	炭水化物	64.4g 253.1g	炭水化物	46.0g 234.7g	炭水化物	57.0g 245.7g	炭水化物	57.0g 245.7g	炭水化物	57.0g 245.7g
	ナトリウム	2123mg 2126mg	ナトリウム	2153mg 2156mg	ナトリウム	2184mg 2187mg	ナトリウム	2035mg 2038mg	ナトリウム	2020mg 2023mg	ナトリウム	2020mg 2023mg	ナトリウム	2020mg 2023mg
	カリウム	1592mg 1808mg	カリウム	1155mg 1371mg	カリウム	1594mg 1810mg	カリウム	1282mg 1498mg	カリウム	1584mg 1800mg	カリウム	1584mg 1800mg	カリウム	1584mg 1800mg
	リン	503mg 734mg	リン	457mg 688mg	リン	486mg 717mg	リン	440mg 671mg	リン	528mg 759mg	リン	528mg 759mg	リン	528mg 759mg
	食塩相当量	5.4g 5.4g	食塩相当量	5.5g 5.5g	食塩相当量	5.5g 5.5g	食塩相当量	5.2g 5.2g	食塩相当量	5.2g 5.2g	食塩相当量	5.2g 5.2g	食塩相当量	5.2g 5.2g
	合計(間食込)	エネルギー	958kcal 1828kcal	エネルギー	965kcal 1835kcal	エネルギー	916kcal 1786kcal	エネルギー	885kcal 1755kcal	エネルギー	881kcal 1751kcal	エネルギー	881kcal 1751kcal	エネルギー
たんぱく質		39.3g 54.0g	たんぱく質	39.5g 54.2g	たんぱく質	39.6g 54.3g	たんぱく質	39.3g 54.0g	たんぱく質	39.6g 54.3g	たんぱく質	39.6g 54.3g	たんぱく質	39.6g 54.3g
脂質		41.5g 43.6g	脂質	45.2g 47.3g	脂質	45.9g 48.0g	脂質	46.4g 48.5g	脂質	42.1g 44.2g	脂質	42.1g 44.2g	脂質	42.1g 44.2g
炭水化物		109.2g 297.9g	炭水化物	95.3g 284.0g	炭水化物	87.4g 276.1g	炭水化物	76.5g 265.2g	炭水化物	87.9g 276.6g	炭水化物	87.9g 276.6g	炭水化物	87.9g 276.6g
ナトリウム		2129mg 2132mg	ナトリウム	2159mg 2162mg	ナトリウム	2190mg 2193mg	ナトリウム	2037mg 2040mg	ナトリウム	2026mg 2029mg	ナトリウム	2026mg 2029mg	ナトリウム	2026mg 2029mg
カリウム		1712mg 1928mg	カリウム	1275mg 1491mg	カリウム	1707mg 1923mg	カリウム	1396mg 1612mg	カリウム	1704mg 1920mg	カリウム	1704mg 1920mg	カリウム	1704mg 1920mg
リン		517mg 748mg	リン	471mg 702mg	リン	498mg 729mg	リン	446mg 677mg	リン	542mg 773mg	リン	542mg 773mg	リン	542mg 773mg
食塩相当量		5.4g 5.4g	食塩相当量	5.5g 5.5g	食塩相当量	5.5g 5.5g	食塩相当量	5.2g 5.2g	食塩相当量	5.2g 5.2g	食塩相当量	5.2g 5.2g	食塩相当量	5.2g 5.2g
※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

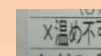


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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）

5月12日(月)			5月13日(火)			5月14日(水)			5月15日(木)			5月16日(金)					
品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン			
★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 ふきと人参の甘露煮 キャベツとツナのナムル ★味噌汁			卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん マカロニトマト炒め 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁		卵麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ 竹輪とじゃがいもの和風炒め なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁			卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 南瓜の柚子そぼろあん キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 ★味噌汁		卵麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 ひじきの具だくさん煮 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	119kcal	384kcal	エネルギー	168kcal	444kcal	エネルギー	92kcal	362kcal	エネルギー	138kcal	404kcal	エネルギー	132kcal	406kcal	エネルギー	132kcal	406kcal
蛋白質	5.4g	11.2g	蛋白質	6.1g	12.5g	蛋白質	4.0g	9.8g	蛋白質	4.2g	10.0g	蛋白質	8.3g	14.7g	蛋白質	8.3g	14.7g
脂 質	4.7g	5.6g	脂 質	8.8g	10.5g	脂 質	2.8g	3.7g	脂 質	7.0g	7.9g	脂 質	4.6g	5.6g	脂 質	4.6g	5.6g
炭水化物	13.8g	70.0g	炭水化物	16.4g	72.8g	炭水化物	13.5g	70.5g	炭水化物	14.6g	70.9g	炭水化物	14.7g	72.1g	炭水化物	14.7g	72.1g
ナトリウム	645mg	1111mg	ナトリウム	681mg	1123mg	ナトリウム	606mg	1047mg	ナトリウム	527mg	970mg	ナトリウム	609mg	1053mg	ナトリウム	609mg	1053mg
食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.7g
★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ 一口ナスのオランダ煮 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ チンゲン菜ソテー 大豆と人参の煮物 春雨と黄桃のマヨサラダ ★味噌汁			卵麦 麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 赤魚の煮付け 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 スパゲティサラダ ★味噌汁			麦 乳麦 麦落か 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 酢鶏 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		麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 人参グラッセ 炒り豆腐 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁		乳麦 卵乳麦 麦 麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	240kcal	521kcal		226kcal	499kcal	エネルギー	285kcal	561kcal	エネルギー	282kcal	552kcal	エネルギー	180kcal	456kcal	エネルギー	180kcal	456kcal
蛋白質	9.2g	15.7g	蛋白質	11.5g	17.7g	蛋白質	14.9g	21.3g	蛋白質	12.1g	18.2g	蛋白質	17.9g	24.3g	蛋白質	17.9g	24.3g
脂 質	16.8g	18.5g	脂 質	10.3g	11.3g	脂 質	16.9g	18.6g	脂 質	15.7g	16.7g	脂 質	6.4g	8.1g	脂 質	6.4g	8.1g
炭水化物	13.6g	70.9g	炭水化物	22.1g	79.4g	炭水化物	17.2g	73.6g	炭水化物	23.1g	79.9g	炭水化物	12.2g	68.4g	炭水化物	12.2g	68.4g
ナトリウム	755mg	1196mg	ナトリウム	549mg	991mg	ナトリウム	831mg	1272mg	ナトリウム	687mg	1131mg	ナトリウム	747mg	1188mg	ナトリウム	747mg	1188mg
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g
★やわらかごはん180g アジのカレー焼 人参のきんぴら 鶏ミンチと小松菜の煮物 カボチャとレンコンのサラダ ★味噌汁			麦 麦 乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 豚丼の具 切干大根としらすの煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁			麦 麦 乳麦落 麦	★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 金時豆煮 菜の花とコーンのわさびマヨ和え ★味噌汁			卵乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鯖の照焼 枝豆のペペロンチーノ風 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 担々風春雨 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁		麦 麦落 卵麦 麦
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	228kcal	500kcal	エネルギー	250kcal	517kcal	エネルギー	263kcal	535kcal	エネルギー	231kcal	502kcal	エネルギー	292kcal	558kcal	エネルギー	292kcal	558kcal
蛋白質	16.1g	22.2g	蛋白質	13.6g	19.5g	蛋白質	8.2g	14.5g	蛋白質	11.9g	17.6g	蛋白質	9.3g	15.0g	蛋白質	9.3g	15.0g
脂 質	10.8g	11.8g	脂 質	10.3g	11.2g	脂 質	12.0g	13.0g	脂 質	14.4g	15.3g	脂 質	19.4g	20.3g	脂 質	19.4g	20.3g
炭水化物	16.4g	73.6g	炭水化物	24.8g	81.5g	炭水化物	31.2g	88.5g	炭水化物	11.4g	68.7g	炭水化物	20.2g	76.5g	炭水化物	20.2g	76.5g
ナトリウム	888mg	1329mg	ナトリウム	1109mg	1551mg	ナトリウム	679mg	1145mg	ナトリウム	685mg	1127mg	ナトリウム	747mg	1191mg	ナトリウム	747mg	1191mg
食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g
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	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	587kcal	1405kcal	エネルギー	644kcal	1460kcal	エネルギー	640kcal	1458kcal	エネルギー	651kcal	1458kcal	エネルギー	604kcal	1420kcal	エネルギー	604kcal	1420kcal
蛋白質	30.7g	49.1g	蛋白質	31.2g	49.7g	蛋白質	27.1g	45.6g	蛋白質	28.2g	45.8g	蛋白質	35.5g	54.0g	蛋白質	35.5g	54.0g
脂 質	32.3g	35.9g	脂 質	29.4g	33.0g	脂 質	31.7g	35.3g	脂 質	37.1g	39.9g	脂 質	30.4g	34.0g	脂 質	30.4g	34.0g
炭水化物	43.8g	214.5g	炭水化物	63.3g	233.7g	炭水化物	61.9g	232.6g	炭水化物	49.1g	219.5g	炭水化物	47.1g	217.0g	炭水化物	47.1g	217.0g
ナトリウム	2288mg	3636mg	ナトリウム	2339mg	3665mg	ナトリウム	2116mg	3464mg	ナトリウム	1899mg	3228mg	ナトリウム	2103mg	3432mg	ナトリウム	2103mg	3432mg
食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.3g	8.8g	食塩相当量	4.7g	8.3g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.3g	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。

お食事の作り方



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



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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
注）味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

週間献立表（刻み食）

5月12日(月)			5月13日(火)			5月14日(水)			5月15日(木)			5月16日(金)		
品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
★全粥240g 肉団子と白菜の煮物 ふきと人参の甘露煮 キャベツとツナのナムル ★味噌汁			★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん マカロニトマト炒め 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁			★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 竹輪とじゃがいもの和風炒め なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁			★全粥240g 白身魚のしんじょう 南瓜の柚子そぼろあん キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 ★味噌汁			★全粥240g 鶏と大根の味噌煮 ひじきの具だくさん煮 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁		
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	119kcal	278kcal	エネルギー	168kcal	327kcal	エネルギー	92kcal	251kcal	エネルギー	138kcal	297kcal	エネルギー	132kcal	291kcal
蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	4.0g	7.7g	蛋白質	4.2g	7.9g	蛋白質	8.3g	12.0g
脂 質	4.7g	5.4g	脂 質	8.8g	9.5g	脂 質	2.8g	3.5g	脂 質	7.0g	7.7g	脂 質	4.6g	5.3g
炭水化物	13.8g	46.8g	炭水化物	16.4g	49.4g	炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	14.6g	47.6g	炭水化物	14.7g	47.7g
ナトリウム	645mg	1085mg	ナトリウム	681mg	1121mg	ナトリウム	606mg	1046mg	ナトリウム	527mg	967mg	ナトリウム	609mg	1049mg
食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.7g
★全粥240g キャベツと豚肉の塩あんかけ 一口ナスのオランダ煮 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁			★全粥240g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ チンゲン菜ソテー 大豆と人参の煮物 春雨と黄桃のマヨサラダ ★味噌汁			★全粥240g 赤魚の煮付け 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 スパゲティサラダ ★味噌汁			★全粥240g 酢鶏 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			★全粥240g メバルのバジルオリーブ焼 人参グラッセ 炒り豆腐 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁		
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	240kcal	399kcal	エネルギー	226kcal	385kcal	エネルギー	285kcal	444kcal	エネルギー	282kcal	441kcal	エネルギー	180kcal	339kcal
蛋白質	9.2g	12.9g	蛋白質	11.5g	15.2g	蛋白質	14.9g	18.6g	蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質	17.9g	21.6g
脂 質	16.8g	17.5g	脂 質	10.3g	11.0g	脂 質	16.9g	17.6g	脂 質	15.7g	16.4g	脂 質	6.4g	7.1g
炭水化物	13.6g	46.6g	炭水化物	22.1g	55.1g	炭水化物	17.2g	50.2g	炭水化物	23.1g	56.1g	炭水化物	12.2g	45.2g
ナトリウム	755mg	1195mg	ナトリウム	549mg	989mg	ナトリウム	831mg	1271mg	ナトリウム	687mg	1127mg	ナトリウム	747mg	1187mg
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g
★全粥240g アジのカレー焼 人参のきんぴら 鶏ミンチと小松菜の煮物 カボチャとレンコンのサラダ ★味噌汁			★全粥240g 豚丼の具 切干大根としらすの煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁			★全粥240g ロールキャベツのクリーム煮 金時豆煮 菜の花とコーンのわさびマヨ和え ★味噌汁			★全粥240g 鯖の照焼 枝豆のべべロンチーノ風 麩の野菜あんかけ 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁			★全粥240g 豚肉とインゲンの山椒炒め 担々風春雨 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁		
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	228kcal	387kcal	エネルギー	250kcal	409kcal	エネルギー	263kcal	422kcal	エネルギー	231kcal	390kcal	エネルギー	292kcal	451kcal
蛋白質	16.1g	19.8g	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	11.9g	15.6g	蛋白質	9.3g	13.0g
脂 質	10.8g	11.5g	脂 質	10.3g	11.0g	脂 質	12.0g	12.7g	脂 質	14.4g	15.1g	脂 質	19.4g	20.1g
炭水化物	16.4g	49.4g	炭水化物	24.8g	57.8g	炭水化物	31.2g	64.2g	炭水化物	11.4g	44.4g	炭水化物	20.2g	53.2g
ナトリウム	888mg	1328mg	ナトリウム	1109mg	1549mg	ナトリウム	679mg	1119mg	ナトリウム	685mg	1125mg	ナトリウム	747mg	1187mg
食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g
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	587kcal	1064kcal	エネルギー	644kcal	1121kcal	エネルギー	640kcal	1117kcal	エネルギー	651kcal	1128kcal	エネルギー	604kcal	1081kcal
蛋白質	30.7g	41.8g	蛋白質	31.2g	42.3g	蛋白質	27.1g	38.2g	蛋白質	28.2g	39.3g	蛋白質	35.5g	46.6g
脂 質	32.3g	34.4g	脂 質	29.4g	31.5g	脂 質	31.7g	33.8g	脂 質	37.1g	39.2g	脂 質	30.4g	32.5g
炭水化物	43.8g	142.8g	炭水化物	63.3g	162.3g	炭水化物	61.9g	160.9g	炭水化物	49.1g	148.1g	炭水化物	47.1g	146.1g
ナトリウム	2288mg	3608mg	ナトリウム	2339mg	3659mg	ナトリウム	2116mg	3436mg	ナトリウム	1899mg	3219mg	ナトリウム	2103mg	3423mg
食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	4.7g	8.3g	食塩相当量	5.3g	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。

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）

5月12日(月)			5月13日(火)			5月14日(水)			5月15日(木)			5月16日(金)		
品名			品名			品名			品名			品名		
★全粥240g えんどう豆とベーコン炒め 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 肉団子の甘酢煮 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 豚肉と大根の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g きのこの玉子とじ 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁(とろみ)		
卵乳麦 麦 麦			卵乳麦 乳麦 麦			麦 麦 麦			乳麦 麦 麦			卵乳麦 卵乳麦 麦		
栄養価			栄養価			栄養価			栄養価			栄養価		
エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		
たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質		
脂 質			脂 質			脂 質			脂 質			脂 質		
炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		
ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		
食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		
★全粥240g スパイシーチキン 大根と椎茸の煮物 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身の味噌煮 大根の千切煮 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏の幽庵焼き 昆布煮豆 ハムとブロッコリーのマリーネ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鮭の西京焼 油揚げと菜の花の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 豚肉の生姜焼 切干大根とベーコンの煮物 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)		
乳麦 麦 卵乳麦 麦			乳麦 乳麦 卵乳麦 麦			乳麦 乳麦 卵乳麦 麦			乳麦 麦 乳麦か 麦			乳麦 卵乳麦 乳麦 麦		
栄養価			栄養価			栄養価			栄養価			栄養価		
エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		
たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質		
脂 質			脂 質			脂 質			脂 質			脂 質		
炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		
ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		
食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		
★全粥240g 鮭のおろし煮 金時豆の煮物 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g とんかつ ひじきとベーコンの煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身魚しんじょう がんも煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 白菜と麩の玉子とじ 大豆大根煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 赤魚の味噌煮 赤玉南瓜の煮物 ブロッコリーの煮物 ★味噌汁(とろみ)		
麦 乳麦 麦 麦			卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦か 麦			卵乳麦 麦 乳麦 麦			乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦			乳麦 麦 乳麦 麦		
栄養価			栄養価			栄養価			栄養価			栄養価		
エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		
たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質		
脂 質			脂 質			脂 質			脂 質			脂 質		
炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		
ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		
食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		
★全粥240g えんどう豆とベーコン炒め 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 肉団子の甘酢煮 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 豚肉と大根の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g きのこの玉子とじ 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁(とろみ)		
卵乳麦 麦 麦			卵乳麦 乳麦 麦			麦 麦 麦			乳麦 麦 麦			卵乳麦 卵乳麦 麦		
栄養価			栄養価			栄養価			栄養価			栄養価		
エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		
たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質		
脂 質			脂 質			脂 質			脂 質			脂 質		
炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		
ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		
食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		

★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。

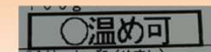
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
 嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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。



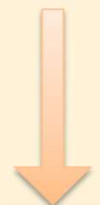
次にフタをして**15分**程温めます。追加で**火はかけません**。

- (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