週間献立表（カロリー1600kcal管理食）

	4月21日（月）			4月22日（火）			4月23日（水）			4月24日（木）			4月25日（金）		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	白菜とがんもの煮物		麦	大豆とキャベツのスープ煮		卵乳麦	鶏肉のカレー煮		乳麦	寄せ豆腐のうすあん		卵麦	豚肉とごぼうの煮物		麦
	竹輪のごま炒め		麦	ぜんまいとミンチの煮物		乳麦	大根とツナの炒め物		麦	野菜のチリソース煮		麦	和風ポトフ		乳麦
	カリフラワーの甘酢漬け			法蓮草と切干のおひたし		麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え		乳麦落	切干と人参のハリハリ		麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え		麦
	★味噌汁（若芽・巻麩）		麦	★すまし汁（豆腐・えのき）		麦	★味噌汁（揚げ・なめこ）			★味噌汁（巻麩・キャベツ）			★味噌汁（巻麩・しめじ）		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	165kcal	427kcal	エネルギー	123kcal	377kcal	エネルギー	175kcal	441kcal	エネルギー	162kcal	426kcal	エネルギー	163kcal	425kcal
	たんぱく質	9.8g	15.5g	たんぱく質	9.4g	14.5g	たんぱく質	11.0g	16.8g	たんぱく質	5.5g	11.2g	たんぱく質	9.5g	15.2g
	脂質	7.2g	8.1g	脂質	3.8g	4.6g	脂質	8.6g	10.2g	脂質	8.5g	9.4g	脂質	7.0g	7.9g
	炭水化物	16.3g	72.1g	炭水化物	14.0g	68.2g	炭水化物	15.1g	70.0g	炭水化物	16.1g	72.2g	炭水化物	15.9g	71.6g
	ナトリウム	742mg	993mg	ナトリウム	633mg	781mg	ナトリウム	689mg	916mg	ナトリウム	777mg	1004mg	ナトリウム	552mg	778mg
	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.0g
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	サワラの味噌煮			大根と鶏肉の煮物		麦	メンチカツ		乳麦	白身魚の西京焼			マーボ豆腐		麦落
	チンゲン菜とピーマンのソテー		乳麦	高野豆腐の洋風炒り煮		乳麦え	塩ゆでアスパラ			うま塩キャベツ		麦か	大根とひじきのうま煮		麦
	鶏と蓮根のピリ辛煮		麦	キャベツと卵の塩レモンパスタ		卵乳麦	麩とえのきのさっと煮		麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮		麦	三色野菜ナムル		麦
	野菜サラダ		卵麦か	★味噌汁（しめじ・切干）			法蓮草のおひたし		麦	竹輪の五色きんぴら		卵乳麦	★すまし汁（錦糸玉子・えのき）		卵麦
	ドレッシング（小袋）		卵麦				★味噌汁（若芽・キャベツ）			★味噌汁（白菜・ひじき）					
	★味噌汁（白菜・なめこ）														
		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	237kcal	493kcal	エネルギー	239kcal	494kcal	エネルギー	217kcal	474kcal	エネルギー	208kcal	463kcal	エネルギー	205kcal	464kcal
	たんぱく質	17.2g	22.3g	たんぱく質	13.8g	18.9g	たんぱく質	9.9g	15.2g	たんぱく質	16.1g	21.1g	たんぱく質	11.4g	16.6g
	脂質	12.1g	12.9g	脂質	13.1g	13.9g	脂質	12.2g	13.0g	脂質	8.4g	9.2g	脂質	11.1g	12.4g
	炭水化物	13.7g	68.6g	炭水化物	17.0g	71.6g	炭水化物	17.5g	72.8g	炭水化物	16.3g	70.9g	炭水化物	15.8g	70.0g
	ナトリウム	747mg	975mg	ナトリウム	784mg	1010mg	ナトリウム	627mg	879mg	ナトリウム	688mg	916mg	ナトリウム	841mg	1006mg
	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.6g
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎りんご150g			◎グレープフルーツ200g			◎キウイフルーツ150g			◎バナナ90g			◎りんご150g		
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	鶏肉の香草焼		乳麦	豚肉と野菜のトマト炒め			ホッケの酒粕焼		麦	鶏のいそべ焼			ブリのごま焼		麦
	人参グラッセ		乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦	ブロッコリー			ミックスソテー		麦	オクラのペペロンチーノ		
	大根とごぼうの甘辛煮		麦	人参とコーンのツナマヨ和え		卵麦	インゲンの生姜炒め		麦	ひとくちがんも煮		乳麦	ツナと大豆の炒め煮		麦
	若芽としらすのおひたし		麦	★味噌汁（おつゆ麩・キャベツ）		麦	キャベツのミモザサラダ		卵麦	菜の花としめじの和え物		麦	キャベツのあっさり昆布和え		
	★すまし汁（椎茸・豆腐）		麦				★味噌汁（豆腐・白菜）			★すまし汁（えのき・おつゆ麩）		麦	★味噌汁（小松菜・切干）		
		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	221kcal	475kcal	エネルギー	265kcal	529kcal	エネルギー	250kcal	511kcal	エネルギー	267kcal	523kcal	エネルギー	275kcal	531kcal
	たんぱく質	15.2g	20.3g	たんぱく質	16.3g	21.9g	たんぱく質	18.3g	23.7g	たんぱく質	19.8g	25.0g	たんぱく質	20.2g	25.3g
	脂質	12.8g	13.6g	脂質	14.4g	15.3g	脂質	11.7g	12.7g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	14.5g	15.3g
	炭水化物	10.3g	64.7g	炭水化物	17.1g	73.2g	炭水化物	15.5g	70.6g	炭水化物	9.5g	64.4g	炭水化物	15.8g	70.5g
	ナトリウム	727mg	875mg	ナトリウム	757mg	984mg	ナトリウム	690mg	918mg	ナトリウム	680mg	827mg	ナトリウム	696mg	924mg
	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.4g
合計		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	623kcal	1395kcal	エネルギー	627kcal	1400kcal	エネルギー	642kcal	1426kcal	エネルギー	637kcal	1412kcal	エネルギー	643kcal	1420kcal
	たんぱく質	42.2g	58.1g	たんぱく質	39.5g	55.3g	たんぱく質	39.2g	55.7g	たんぱく質	41.4g	57.3g	たんぱく質	41.1g	57.1g
	脂質	32.1g	34.6g	脂質	31.3g	33.8g	脂質	32.5g	35.9g	脂質	32.9g	35.3g	脂質	32.6g	35.6g
	炭水化物	40.3g	205.4g	炭水化物	48.1g	213.0g	炭水化物	48.1g	213.4g	炭水化物	41.9g	207.5g	炭水化物	47.5g	212.1g
	ナトリウム	2216mg	2843mg	ナトリウム	2174mg	2775mg	ナトリウム	2006mg	2713mg	ナトリウム	2145mg	2747mg	ナトリウム	2089mg	2708mg
	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.3g	7.0g
合計（間食込）	エネルギー	830kcal	1602kcal	エネルギー	824kcal	1597kcal	エネルギー	843kcal	1627kcal	エネルギー	835kcal	1610kcal	エネルギー	850kcal	1627kcal
	たんぱく質	48.3g	64.2g	たんぱく質	47.2g	63.0g	たんぱく質	46.6g	63.1g	たんぱく質	48.3g	64.2g	たんぱく質	47.2g	63.2g
	脂質	39.2g	41.7g	脂質	38.3g	40.8g	脂質	39.5g	42.9g	脂質	39.9g	42.3g	脂質	39.7g	42.7g
	炭水化物	72.2g	237.3g	炭水化物	75.9g	240.8g	炭水化物	77.0g	242.3g	炭水化物	70.8g	236.4g	炭水化物	79.4g	244.0g
	ナトリウム	2290mg	2917mg	ナトリウム	2250mg	2851mg	ナトリウム	2083mg	2790mg	ナトリウム	2219mg	2821mg	ナトリウム	2163mg	2782mg
	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.2g

※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。

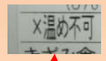
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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）

	4月21日（月）			4月22日（火）			4月23日（水）			4月24日（木）			4月25日（金）		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	白菜とがんもの煮物		麦	大豆とキャベツのスープ煮		卵乳麦	鶏肉のカレー煮		乳麦	寄せ豆腐のうすあん		卵麦	豚肉とごぼうの煮物		麦
	竹輪のごま炒め		麦	ぜんまいとミンチの煮物		乳麦	大根とツナの炒め物		麦	野菜のチリソース煮		麦	和風ポトフ		乳麦
	カリフラワーの甘酢漬け			法蓮草と切干のおひたし		麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え		乳麦落	切干と人参のハリハリ		麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え		麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	123kcal	316kcal	エネルギー	175kcal	368kcal	エネルギー	162kcal	355kcal	エネルギー	163kcal	356kcal
	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	9.4g	12.7g	たんぱく質	11.0g	14.3g	たんぱく質	5.5g	8.8g	たんぱく質	9.5g	12.8g
	脂質	7.2g	7.7g	脂質	3.8g	4.3g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	7.0g	7.5g
	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	15.9g	57.8g
	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	552mg	553mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g
昼食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	サワラの味噌煮			大根と鶏肉の煮物		麦	メンチカツ		乳麦	白身魚の西京焼			マーボ豆腐		麦落
	チンゲン菜とピーマンのソテー		乳麦	高野豆腐の洋風炒り煮		乳麦え	塩ゆでアスパラ			うま塩キャベツ		麦か	大根とひじきのうま煮		麦
	鶏と蓮根のピリ辛煮		麦	キャベツと卵の塩レモンパスタ		卵乳麦	麩とえのきのさっと煮		麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮		麦	三色野菜ナムル		麦
	野菜サラダ		卵麦えか				法蓮草のおひたし		麦	竹輪の五色きんぴら		卵乳麦			麦
	ドレッシング（小袋）		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	237kcal	430kcal	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	208kcal	401kcal	エネルギー	205kcal	398kcal
	たんぱく質	17.2g	20.5g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	9.9g	13.2g	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	11.4g	14.7g
	脂質	12.1g	12.6g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	12.2g	12.7g	脂質	8.4g	8.9g	脂質	11.1g	11.6g
	炭水化物	13.7g	55.6g	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	15.8g	57.7g
	ナトリウム	747mg	748mg	ナトリウム	784mg	785mg	ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	841mg	842mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎りんご150g			◎グレープフルーツ200g			◎キウイフルーツ150g			◎バナナ90g			◎りんご150g		
夕食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	鶏肉の香草焼		乳麦	豚肉と野菜のトマト炒め			ホッケの酒粕焼		麦	鶏のいそべ焼		麦	ブリのごま焼		麦
	人参グラッセ		乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦	ブロッコリー			ミックスソテー		乳麦	オクラのペペロンチーノ		
	大根とごぼうの甘辛煮		麦	人参とコーンのツナマヨ和え		卵麦	インゲンの生姜炒め		麦	ひとくちがんも煮		麦	ツナと大豆の炒め煮		麦
	若芽としらすのおひたし		麦				キャベツのミモザサラダ		卵麦	菜の花としめじの和え物		麦	キャベツのあっさり昆布和え		
		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	221kcal	414kcal	エネルギー	265kcal	458kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	267kcal	460kcal	エネルギー	275kcal	468kcal
	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	18.3g	21.6g	たんぱく質	19.8g	23.1g	たんぱく質	20.2g	23.5g
	脂質	12.8g	13.3g	脂質	14.4g	14.9g	脂質	11.7g	12.2g	脂質	16.0g	16.5g	脂質	14.5g	15.0g
	炭水化物	10.3g	52.2g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	15.5g	57.4g	炭水化物	9.5g	51.4g	炭水化物	15.8g	57.7g
	ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	696mg	697mg
	食塩相当量	1.8g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g
合計		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	623kcal	1202kcal	エネルギー	627kcal	1206kcal	エネルギー	642kcal	1221kcal	エネルギー	637kcal	1216kcal	エネルギー	643kcal	1222kcal
	たんぱく質	42.2g	52.1g	たんぱく質	39.5g	49.4g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	41.4g	51.3g	たんぱく質	41.1g	51.0g
	脂質	32.1g	33.6g	脂質	31.3g	32.8g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	32.9g	34.4g	脂質	32.6g	34.1g
	炭水化物	40.3g	166.0g	炭水化物	48.1g	173.8g	炭水化物	48.1g	173.8g	炭水化物	41.9g	167.6g	炭水化物	47.5g	173.2g
	ナトリウム	2216mg	2219mg	ナトリウム	2174mg	2177mg	ナトリウム	2006mg	2009mg	ナトリウム	2145mg	2148mg	ナトリウム	2089mg	2092mg
	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g
合計（間食込）	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal	エネルギー	843kcal	1422kcal	エネルギー	835kcal	1414kcal	エネルギー	850kcal	1429kcal
	たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	47.2g	57.1g
	脂質	39.2g	40.7g	脂質	38.3g	39.8g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	39.9g	41.4g	脂質	39.7g	41.2g
	炭水化物	72.2g	197.9g	炭水化物	75.9g	201.6g	炭水化物	77.0g	202.7g	炭水化物	70.8g	196.5g	炭水化物	79.4g	205.1g
	ナトリウム	2290mg	2293mg	ナトリウム	2250mg	2253mg	ナトリウム	2083mg	2086mg	ナトリウム	2219mg	2222mg	ナトリウム	2163mg	2166mg
	食塩相当量	5.8g	5.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g

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

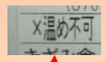
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

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

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

④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印

⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
注）味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

●湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて５～１０分程度保温して下さい。

●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

週間献立表（たんぱく40g管理食）

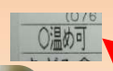
	4月21日（月）			4月22日（火）			4月23日（水）			4月24日（木）			4月25日（金）		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 麩の野菜あんかけ 明太ポテトサラダ		麦 麦 卵麦	★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん 春雨タンタン コールスローサラダ		卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 里芋のおろし揚げ出し キャベツの和風カレー煮		卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 豚挽き肉と切干大根の煮物 ポテトビーンズサラダ		乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ スイートパンプ キャベツと若芽のごまマヨネーズ		麦 卵麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	232kcal	475kcal	エネルギー	312kcal	555kcal	エネルギー	270kcal	513kcal	エネルギー	244kcal	487kcal	エネルギー	273kcal	516kcal
	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	5.6g	9.7g
	脂質	12.9g	13.5g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	13.5g	14.1g
	炭水化物	22.2g	75.0g	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	17.7g	70.5g	炭水化物	33.2g	86.0g
	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	797mg	798mg	ナトリウム	805mg	806mg	ナトリウム	580mg	581mg	ナトリウム	241mg	242mg
	カリウム	480mg	541mg	カリウム	376mg	437mg	カリウム	424mg	485mg	カリウム	370mg	431mg	カリウム	488mg	549mg
	リン	119mg	184mg	リン	134mg	199mg	リン	96mg	161mg	リン	121mg	186mg	リン	88mg	153mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	0.6g	0.6g
昼食	★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツ ナスの炒り煮 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		麦 麦か 麦 麦	★ごはん150g ハッシュドポーク 大根とひじきの煮物 キャベツのピリ辛マヨネーズ		乳 麦 卵麦か	★ごはん150g マーボなす じゃが芋のそぼろあん 青菜のわさび和え		麦落 麦 卵麦	★ごはん150g 鯖の竜田揚 オニオンソテー さつま芋の甘露煮 キャベツのミモザサラダ		麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g チキンピカタ トマトソース けんちん煮 マッシュサラダ		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
	エネルギー	382kcal	625kcal	エネルギー	343kcal	586kcal	エネルギー	376kcal	619kcal	エネルギー	396kcal	639kcal	エネルギー	379kcal	622kcal
	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	10.8g	14.9g
	脂質	24.0g	24.6g	脂質	19.0g	19.6g	脂質	27.2g	27.8g	脂質	24.1g	24.7g	脂質	25.4g	26.0g
	炭水化物	32.1g	84.9g	炭水化物	31.7g	84.5g	炭水化物	24.3g	77.1g	炭水化物	31.0g	83.8g	炭水化物	25.4g	78.2g
	ナトリウム	534mg	535mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	499mg	500mg	ナトリウム	706mg	707mg
	カリウム	483mg	544mg	カリウム	495mg	556mg	カリウム	629mg	690mg	カリウム	578mg	639mg	カリウム	534mg	595mg
	リン	146mg	211mg	リン	135mg	200mg	リン	146mg	211mg	リン	163mg	228mg	リン	133mg	198mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食	◎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		
夕食	★ごはん150g チキンクリームシチュー さつま揚げと小松菜の煮浸し 大根のマヨネーズ和え		乳麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 小倉金時 和風サラダ		乳麦 卵	★ごはん150g ブリの塩焼 人参シャトー 蓮根とさつま芋の甘酢煮 キャベツの白ドレ和え		麦 麦 卵麦	★ごはん150g ロールキャベツの白味噌仕立て ブロッコリー 春雨と鶏肉の炒め煮 マカロニサラダ		卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g メンチカツ チンゲン菜ソテー 竹輪のごま炒め ごぼうのおかかマヨサラダ		乳麦 乳麦 麦 卵麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	356kcal	599kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	320kcal	563kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	338kcal	581kcal
	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	11.6g	15.7g
	脂質	22.0g	22.6g	脂質	16.6g	17.2g	脂質	15.5g	16.1g	脂質	17.6g	18.2g	脂質	22.0g	22.6g
	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	32.3g	85.1g	炭水化物	32.1g	84.9g	炭水化物	32.3g	85.1g	炭水化物	23.0g	75.8g
	ナトリウム	775mg	776mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	877mg	878mg
	カリウム	634mg	695mg	カリウム	462mg	523mg	カリウム	579mg	640mg	カリウム	292mg	353mg	カリウム	373mg	434mg
	リン	166mg	231mg	リン	112mg	177mg	リン	131mg	196mg	リン	98mg	163mg	リン	133mg	198mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	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
	エネルギー	970kcal	1699kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	990kcal	1719kcal
	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	28.0g	40.3g
	脂質	58.9g	60.7g	脂質	55.0g	56.8g	脂質	57.5g	59.3g	脂質	56.5g	58.3g	脂質	60.9g	62.7g
	炭水化物	82.5g	240.9g	炭水化物	90.2g	248.6g	炭水化物	83.7g	242.1g	炭水化物	81.0g	239.4g	炭水化物	81.6g	240.0g
	ナトリウム	1960mg	1963mg	ナトリウム	2195mg	2198mg	ナトリウム	2161mg	2164mg	ナトリウム	1744mg	1747mg	ナトリウム	1824mg	1827mg
	カリウム	1597mg	1780mg	カリウム	1333mg	1516mg	カリウム	1632mg	1815mg	カリウム	1240mg	1423mg	カリウム	1395mg	1578mg
	リン	431mg	626mg	リン	381mg	576mg	リン	373mg	568mg	リン	382mg	577mg	リン	354mg	549mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.6g	4.6g
合計（間食込）	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal
	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	28.4g	40.7g
	脂質	59.0g	60.8g	脂質	55.1g	56.9g	脂質	57.6g	59.4g	脂質	56.6g	58.4g	脂質	61.0g	62.8g
	炭水化物	98.0g	256.4g	炭水化物	101.7g	260.1g	炭水化物	98.9g	257.3g	炭水化物	96.5g	254.9g	炭水化物	93.1g	251.5g
	ナトリウム	1963mg	1966mg	ナトリウム	2198mg	2201mg	ナトリウム	2162mg	2165mg	ナトリウム	1747mg	1750mg	ナトリウム	1827mg	1830mg
	カリウム	1657mg	1840mg	カリウム	1389mg	1572mg	カリウム	1689mg	1872mg	カリウム	1300mg	1483mg	カリウム	1451mg	1634mg
	リン	438mg	633mg	リン	387mg	582mg	リン	376mg	571mg	リン	389mg	584mg	リン	360mg	555mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	4.5g	4.5g	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。

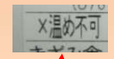
お食事の作り方

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（たんぱく60g管理食）

	4月21日（月）			4月22日（火）			4月23日（水）			4月24日（木）			4月25日（金）		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 カリフラワーの煮物 若芽の酢味噌和え		乳麦 卵麦か	★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 白菜の中華そぼろ煮 青菜のわさび和え		卵乳麦 乳麦落 卵麦	★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 しめじのバター醤油パスタ コンニャクの辛味炒め		麦 乳麦 乳麦落	★ごはん180g 千草焼き 五色煮豆 ひじきのごまマヨ和え		卵 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 コンニャクのあおさ炒め キャベツのミモザサラダ		乳麦 麦 卵麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	138kcal	428kcal	エネルギー	197kcal	487kcal	エネルギー	202kcal	492kcal	エネルギー	208kcal	498kcal	エネルギー	188kcal	478kcal
	たんぱく質	8.1g	13.0g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	7.2g	12.1g	たんぱく質	9.8g	14.7g	たんぱく質	8.6g	13.5g
	脂質	5.6g	6.3g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	7.3g	8.0g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	11.6g	12.3g
	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	13.0g	75.9g	炭水化物	27.0g	89.9g	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	12.0g	74.9g
	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	484mg	485mg	ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	546mg	547mg
	カリウム	435mg	507mg	カリウム	586mg	658mg	カリウム	328mg	400mg	カリウム	424mg	496mg	カリウム	344mg	416mg
	リン	112mg	189mg	リン	153mg	230mg	リン	94mg	171mg	リン	137mg	214mg	リン	112mg	189mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g
昼食	★ごはん180g こんがりハンバーグ ケチャップ（小袋） 人参グラッセ 大根と鶏肉のマーガリン風味 インゲンのごま和え		乳麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん180g 白身魚の唐揚げ インゲンソテー ナスの油炒め キャベツの白ドレ和え		麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き オクラのペペロンチーノ 切干大根としらすの煮物 コーンサラダ		麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 肉丼の具 里芋の和風クリーム煮 大根なます		麦 乳麦 麦	★ごはん180g ブリの磯辺焼 ブロッコリー 蒸し鶏の炒め物 揚げじゃがの煮っころがし		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
	エネルギー	320kcal	610kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	341kcal	631kcal	エネルギー	278kcal	568kcal	エネルギー	305kcal	595kcal
	たんぱく質	18.2g	23.1g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	16.3g	21.2g
	脂質	19.2g	19.9g	脂質	19.9g	20.6g	脂質	21.4g	22.1g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	16.5g	17.2g
	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	28.0g	90.9g	炭水化物	22.4g	85.3g
	ナトリウム	831mg	832mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	639mg	640mg	ナトリウム	938mg	939mg	ナトリウム	701mg	702mg
	カリウム	725mg	797mg	カリウム	566mg	638mg	カリウム	524mg	596mg	カリウム	656mg	728mg	カリウム	652mg	724mg
	リン	241mg	318mg	リン	192mg	269mg	リン	89mg	166mg	リン	217mg	294mg	リン	151mg	228mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食	◎黄桃（缶）150g			◎パイナップル（缶）150g			◎みかん（缶）150g			◎黄桃（缶）150g			◎パイナップル（缶）150g		
夕食	★ごはん180g えび団子の炊き合せ 春雨のマヨネーズ炒め 鶏肉とオクラの中華風		卵麦え 卵乳麦 麦	★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 塩ゆでアスパラ 豚すき 切干と菜の花のおひたし		麦 麦 麦	★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 ひとくちがんも煮 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ		麦 麦 麦	★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 青のりポテトサラダ		麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 揚茄子と玉ねぎの煮物 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ		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	302kcal	592kcal	エネルギー	271kcal	561kcal	エネルギー	243kcal	533kcal	エネルギー	359kcal	649kcal	エネルギー	287kcal	577kcal
	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	14.9g	19.8g
	脂質	17.7g	18.4g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	18.0g	18.7g	脂質	18.5g	19.2g
	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	12.1g	75.0g	炭水化物	31.9g	94.8g	炭水化物	15.9g	78.8g
	ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	709mg	710mg	ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	587mg	588mg
	カリウム	385mg	457mg	カリウム	485mg	557mg	カリウム	446mg	518mg	カリウム	493mg	565mg	カリウム	667mg	739mg
	リン	162mg	239mg	リン	206mg	283mg	リン	179mg	256mg	リン	169mg	246mg	リン	259mg	336mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g
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	760kcal	1630kcal	エネルギー	772kcal	1642kcal	エネルギー	786kcal	1656kcal	エネルギー	845kcal	1715kcal	エネルギー	780kcal	1650kcal
	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.8g	54.5g
	脂質	42.5g	44.6g	脂質	44.4g	46.5g	脂質	42.9g	45.0g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	46.6g	48.7g
	炭水化物	56.0g	244.7g	炭水化物	54.8g	243.5g	炭水化物	58.0g	246.7g	炭水化物	74.4g	263.1g	炭水化物	50.3g	239.0g
	ナトリウム	2252mg	2255mg	ナトリウム	1904mg	1907mg	ナトリウム	1832mg	1835mg	ナトリウム	2177mg	2180mg	ナトリウム	1834mg	1837mg
	カリウム	1545mg	1761mg	カリウム	1637mg	1853mg	カリウム	1298mg	1514mg	カリウム	1573mg	1789mg	カリウム	1663mg	1879mg
	リン	515mg	746mg	リン	551mg	782mg	リン	362mg	593mg	リン	523mg	754mg	リン	522mg	753mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g
合計（間食込）	エネルギー	888kcal	1758kcal	エネルギー	898kcal	1768kcal	エネルギー	882kcal	1752kcal	エネルギー	973kcal	1843kcal	エネルギー	906kcal	1776kcal
	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.4g	55.1g
	脂質	42.7g	44.8g	脂質	44.6g	46.7g	脂質	43.1g	45.2g	脂質	43.2g	45.3g	脂質	46.8g	48.9g
	炭水化物	86.9g	275.6g	炭水化物	85.3g	274.0g	炭水化物	81.0g	269.7g	炭水化物	105.3g	294.0g	炭水化物	80.8g	269.5g
	ナトリウム	2258mg	2261mg	ナトリウム	1906mg	1909mg	ナトリウム	1838mg	1841mg	ナトリウム	2183mg	2186mg	ナトリウム	1836mg	1839mg
	カリウム	1665mg	1881mg	カリウム	1751mg	1967mg	カリウム	1411mg	1627mg	カリウム	1693mg	1909mg	カリウム	1777mg	1993mg
	リン	529mg	760mg	リン	557mg	788mg	リン	374mg	605mg	リン	537mg	768mg	リン	528mg	759mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g

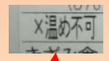
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後２０～３０％減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

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

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

④冷たく召上がる
メニューはそのまま
開封して盛付けます。



このマーク
が目印

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

ワンポイントアドバイス

●湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて
火をかけます。沸騰したら火を止めて
５～１０分程度保温して下さい。

●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに
盛付ける事が出来ます。

週間献立表（やわらか普通食）

朝食

4月21日(月) 品名	アレルゲン	4月22日(火) 品名	アレルゲン	4月23日(水) 品名	アレルゲン	4月24日(木) 品名	アレルゲン	4月25日(金) 品名	アレルゲン
★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	
油揚げの玉子とじ	卵麦	玉ねぎと高野豆腐の煮物	麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	和風ポトフ	乳麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦
ふきの含め煮	乳麦	きくらげとこんにゃくの佃煮	麦	蓮根と竹輪のきんぴら	麦	人参しりしり	麦	キャベツの土佐煮	麦
さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦	切干と人参の甘酢和え	麦	白菜のスープ煮	乳麦	大根と青菜の柚子和え	麦	わかめとパプリカの和え物	麦
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦

朝食	4月21日(月)			4月22日(火)			4月23日(水)			4月24日(木)			4月25日(金)		
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	198kcal	468kcal	エネルギー	145kcal	411kcal	エネルギー	167kcal	433kcal	エネルギー	96kcal	377kcal	エネルギー	137kcal	410kcal
蛋白質	8.3g	14.1g	蛋白質	8.7g	14.4g	蛋白質	10.4g	16.1g	蛋白質	3.8g	10.3g	蛋白質	5.9g	11.9g
脂 質	11.7g	12.6g	脂 質	6.0g	6.9g	脂 質	6.8g	7.7g	脂 質	1.7g	3.4g	脂 質	8.4g	9.4g
炭水化物	15.4g	72.6g	炭水化物	13.7g	70.1g	炭水化物	16.6g	72.9g	炭水化物	16.0g	73.3g	炭水化物	10.8g	68.1g
ナトリウム	483mg	924mg	ナトリウム	681mg	1123mg	ナトリウム	565mg	1009mg	ナトリウム	596mg	1037mg	ナトリウム	785mg	1227mg
食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g

昼食

4月21日(月) 品名	アレルゲン	4月22日(火) 品名	アレルゲン	4月23日(水) 品名	アレルゲン	4月24日(木) 品名	アレルゲン	4月25日(金) 品名	アレルゲン
★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	
豚丼の具	麦	鶏肉のマーマレード煮	麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ		白身フライ	麦	肉団子の根菜あんかけ	卵乳麦
蕪のとろとろ煮	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	春雨の五目炒め	麦	人参のきんぴら	麦	ブロッコリーの煮物	麦
法蓮草と蒸し鶏のサラダ	乳麦	ジャガ玉煮	卵麦	大根の甘酢漬け		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	ポテトの和風サラダ	卵麦
★味噌汁	麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦か	★味噌汁	麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落	★味噌汁	麦
		★味噌汁	麦			★味噌汁	麦		

昼食	4月21日(月)			4月22日(火)			4月23日(水)			4月24日(木)			4月25日(金)		
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	193kcal	460kcal		232kcal	515kcal	エネルギー	188kcal	454kcal	エネルギー	321kcal	586kcal	エネルギー	220kcal	487kcal
蛋白質	11.5g	17.1g	蛋白質	11.1g	17.9g	蛋白質	9.4g	15.2g	蛋白質	11.6g	17.4g	蛋白質	9.3g	15.1g
脂 質	6.9g	7.8g	脂 質	13.2g	15.0g	脂 質	8.2g	9.1g	脂 質	21.3g	22.2g	脂 質	9.8g	10.7g
炭水化物	20.0g	76.5g	炭水化物	17.2g	74.5g	炭水化物	19.2g	75.6g	炭水化物	21.2g	77.6g	炭水化物	24.4g	80.9g
ナトリウム	1003mg	1446mg	ナトリウム	582mg	1023mg	ナトリウム	747mg	1189mg	ナトリウム	680mg	1146mg	ナトリウム	748mg	1190mg
食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g

夕食

4月21日(月) 品名	アレルゲン	4月22日(火) 品名	アレルゲン	4月23日(水) 品名	アレルゲン	4月24日(木) 品名	アレルゲン	4月25日(金) 品名	アレルゲン
★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	
ブリの磯辺焼	麦	照焼ハンバーグ	乳麦	さば梅煮	麦	鶏肉のホワイトソース煮	乳麦	サワラのごま焼	麦
人参のレモン煮	乳麦	枝豆のペペロンチーノ風		麩と大根の煮物	麦	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	乳麦	竹輪の辛子炒め	麦
豚肉と白菜のうま煮	麦	ひじきの五目煮	麦	キャベツサラダ	卵乳麦	高野豆腐の炒り煮	麦	豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦
バンサンスー	卵乳麦	オーロラマカロニサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	オクラのおかか和え梅風味	麦	マリーネサラダ	卵麦
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦			★味噌汁	麦	★味噌汁	麦

夕食	4月21日(月)			4月22日(火)			4月23日(水)			4月24日(木)			4月25日(金)		
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	290kcal	562kcal	エネルギー	270kcal	544kcal	エネルギー	271kcal	545kcal	エネルギー	224kcal	491kcal	エネルギー	296kcal	572kcal
蛋白質	17.5g	23.7g	蛋白質	10.4g	16.6g	蛋白質	11.6g	17.4g	蛋白質	15.2g	21.1g	蛋白質	14.5g	20.9g
脂 質	14.8g	15.8g	脂 質	12.9g	13.9g	脂 質	18.0g	18.9g	脂 質	11.8g	12.7g	脂 質	17.4g	19.1g
炭水化物	18.8g	76.0g	炭水化物	25.3g	82.9g	炭水化物	14.3g	72.5g	炭水化物	15.0g	71.3g	炭水化物	18.0g	74.4g
ナトリウム	833mg	1275mg	ナトリウム	868mg	1311mg	ナトリウム	712mg	1153mg	ナトリウム	815mg	1259mg	ナトリウム	860mg	1302mg
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g

合計

合計	4月21日(月)			4月22日(火)			4月23日(水)			4月24日(木)			4月25日(金)		
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	681kcal	1490kcal	エネルギー	647kcal	1470kcal	エネルギー	626kcal	1432kcal	エネルギー	641kcal	1454kcal	エネルギー	653kcal	1469kcal
蛋白質	37.3g	54.9g	蛋白質	30.2g	48.9g	蛋白質	31.4g	48.7g	蛋白質	30.6g	48.8g	蛋白質	29.7g	47.9g
脂 質	33.4g	36.2g	脂 質	32.1g	35.8g	脂 質	33.0g	35.7g	脂 質	34.8g	38.3g	脂 質	35.6g	39.2g
炭水化物	54.2g	225.1g	炭水化物	56.2g	227.5g	炭水化物	50.1g	221.0g	炭水化物	52.2g	222.2g	炭水化物	53.2g	223.4g
ナトリウム	2319mg	3645mg	ナトリウム	2131mg	3457mg	ナトリウム	2024mg	3351mg	ナトリウム	2091mg	3442mg	ナトリウム	2393mg	3719mg
食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	5.3g	8.7g	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）

	4月21日(月)			4月22日(火)			4月23日(水)			4月24日(木)			4月25日(金)		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	油揚げの玉子とじ		卵麦	玉ねぎと高野豆腐の煮物		麦	鶏肉と大豆の生姜煮		麦	和風ポトフ		乳麦	寄せ豆腐のうすあん		卵麦
	ふきの含め煮		乳麦	きくらげとこんにゃくの佃煮		麦	蓮根と竹輪のきんぴら		麦	人参しりしり		麦	キャベツの土佐煮		麦
	さつま芋と大豆のマヨサラダ		卵乳麦	切干と人参の甘酢和え		麦	白菜のスープ煮		乳麦	大根と青菜の柚子和え		麦	わかめとパプリカの和え物		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	198kcal	357kcal	エネルギー	145kcal	304kcal	エネルギー	167kcal	326kcal	エネルギー	96kcal	255kcal	エネルギー	137kcal	296kcal
	蛋白質	8.3g	12.0g	蛋白質	8.7g	12.4g	蛋白質	10.4g	14.1g	蛋白質	3.8g	7.5g	蛋白質	5.9g	9.6g
	脂 質	11.7g	12.4g	脂 質	6.0g	6.7g	脂 質	6.8g	7.5g	脂 質	1.7g	2.4g	脂 質	8.4g	9.1g
	炭水化物	15.4g	48.4g	炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	16.6g	49.6g	炭水化物	16.0g	49.0g	炭水化物	10.8g	43.8g
	ナトリウム	483mg	923mg	ナトリウム	681mg	1121mg	ナトリウム	565mg	1005mg	ナトリウム	596mg	1036mg	ナトリウム	785mg	1225mg
	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g
昼食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	豚丼の具		麦	鶏肉のマーマレード煮		麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ			白身フライ		麦	肉団子の根菜あんかけ		卵乳麦
	蕪のとろとろ煮		麦	ピーマンソテー		卵乳麦	春雨の五目炒め		麦	人参のきんぴら		麦	ブロッコリーの煮物		麦
	法蓮草と蒸し鶏のサラダ		乳麦	ジャガ玉煮		卵麦	大根の甘酢漬け			切干大根とベーコンの煮物		卵乳麦	ポテトの和風サラダ		卵麦
	★味噌汁		麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ		卵麦か	★味噌汁		麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え		乳麦落	★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	193kcal	352kcal	エネルギー	232kcal	391kcal	エネルギー	188kcal	347kcal	エネルギー	321kcal	480kcal	エネルギー	220kcal	379kcal
	蛋白質	11.5g	15.2g	蛋白質	11.1g	14.8g	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	11.6g	15.3g	蛋白質	9.3g	13.0g
	脂 質	6.9g	7.6g	脂 質	13.2g	13.9g	脂 質	8.2g	8.9g	脂 質	21.3g	22.0g	脂 質	9.8g	10.5g
	炭水化物	20.0g	53.0g	炭水化物	17.2g	50.2g	炭水化物	19.2g	52.2g	炭水化物	21.2g	54.2g	炭水化物	24.4g	57.4g
	ナトリウム	1003mg	1443mg	ナトリウム	582mg	1022mg	ナトリウム	747mg	1187mg	ナトリウム	680mg	1120mg	ナトリウム	748mg	1188mg
	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.9g	3.0g
夕食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	ブリの磯辺焼		麦	照焼ハンバーグ		乳麦	さば梅煮		麦	鶏肉のホワイトソース煮		乳麦	サワラのごま焼		麦
	人参のレモン煮		乳麦	枝豆のペペロンチーノ風			麩と大根の煮物		麦	赤ピーマンと玉ねぎのソテー		乳麦	竹輪の辛子炒め		麦
	豚肉と白菜のうま煮		麦	ひじきの五目煮		麦	キャベツサラダ		卵乳麦	高野豆腐の炒り煮		麦	豚バラと春雨のニラ玉炒め		卵乳麦
	バンサンスー		卵乳麦	オーロラマカロニサラダ		卵乳麦	★味噌汁		麦	オクラのおかか和え梅風味		麦	マリーネサラダ		卵麦
	★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	290kcal	449kcal	エネルギー	270kcal	429kcal	エネルギー	271kcal	430kcal	エネルギー	224kcal	383kcal	エネルギー	296kcal	455kcal
	蛋白質	17.5g	21.2g	蛋白質	10.4g	14.1g	蛋白質	11.6g	15.3g	蛋白質	15.2g	18.9g	蛋白質	14.5g	18.2g
	脂 質	14.8g	15.5g	脂 質	12.9g	13.6g	脂 質	18.0g	18.7g	脂 質	11.8g	12.5g	脂 質	17.4g	18.1g
	炭水化物	18.8g	51.8g	炭水化物	25.3g	58.3g	炭水化物	14.3g	47.3g	炭水化物	15.0g	48.0g	炭水化物	18.0g	51.0g
	ナトリウム	833mg	1273mg	ナトリウム	868mg	1308mg	ナトリウム	712mg	1152mg	ナトリウム	815mg	1255mg	ナトリウム	860mg	1300mg
	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g
合計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	681kcal	1158kcal	エネルギー	647kcal	1124kcal	エネルギー	626kcal	1103kcal	エネルギー	641kcal	1118kcal	エネルギー	653kcal	1130kcal
	蛋白質	37.3g	48.4g	蛋白質	30.2g	41.3g	蛋白質	31.4g	42.5g	蛋白質	30.6g	41.7g	蛋白質	29.7g	40.8g
	脂 質	33.4g	35.5g	脂 質	32.1g	34.2g	脂 質	33.0g	35.1g	脂 質	34.8g	36.9g	脂 質	35.6g	37.7g
	炭水化物	54.2g	153.2g	炭水化物	56.2g	155.2g	炭水化物	50.1g	149.1g	炭水化物	52.2g	151.2g	炭水化物	53.2g	152.2g
	ナトリウム	2319mg	3639mg	ナトリウム	2131mg	3451mg	ナトリウム	2024mg	3344mg	ナトリウム	2091mg	3411mg	ナトリウム	2393mg	3713mg
	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	5.3g	8.6g	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）

	4月21日(月)			4月22日(火)			4月23日(水)			4月24日(木)			4月25日(金)		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	肉団子の甘酢煮		卵乳麦	切干大根と小松菜の煮物		麦	鶏つくねとフキの煮物		卵乳麦	温泉玉子		卵麦	金時豆の煮物		乳麦
	昆布の佃煮		麦	ベーコンのごま酢和え		卵乳麦	菜の花のおひたし		乳麦	一夜漬		乳麦	若竹煮		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	89kcal	263kcal	エネルギー	108kcal	282kcal	エネルギー	104kcal	278kcal	エネルギー	95kcal	269kcal
	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.7g	6.5g	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	4.4g	8.2g
	脂 質	6.6g	7.3g	脂 質	4.2g	4.9g	脂 質	4.7g	5.4g	脂 質	5.6g	6.3g	脂 質	2.4g	3.1g
	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	10.6g	49.0g	炭水化物	13.2g	51.6g	炭水化物	8.6g	47.0g	炭水化物	16.4g	54.8g
	ナトリウム	564mg	1087mg	ナトリウム	460mg	983mg	ナトリウム	565mg	1088mg	ナトリウム	605mg	1128mg	ナトリウム	437mg	960mg
	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.1g	2.4g
昼食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	白身の味噌煮		乳麦	鶏の照焼		乳麦	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
	五色煮豆		卵麦	赤玉南瓜の煮物		麦	薩摩芋と切昆布の煮物		乳麦	牛肉と根菜の煮物		乳麦	ひじきと高野豆腐の煮物		乳麦
	法蓮草のおひたし		乳麦	きのこきんぴら		乳麦	もやしサラダ		卵乳麦	メンマの中華和え		乳麦か	菜の花の辛子和え		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	187kcal	361kcal	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	202kcal	376kcal	エネルギー	165kcal	339kcal
	蛋白質	10.5g	14.3g	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	7.7g	11.5g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	9.2g	13.0g
	脂 質	7.4g	8.1g	脂 質	8.4g	9.1g	脂 質	7.1g	7.8g	脂 質	10.3g	11.0g	脂 質	7.4g	8.1g
	炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	23.9g	62.3g	炭水化物	18.9g	57.3g	炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物	15.8g	54.2g
	ナトリウム	896mg	1419mg	ナトリウム	777mg	1300mg	ナトリウム	1007mg	1530mg	ナトリウム	972mg	1495mg	ナトリウム	818mg	1341mg
	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.6g	3.9g	食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.4g
夕食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鶏肉のデミソース煮		乳麦	白身の竜田揚げ		乳麦	豚肉の生姜焼		乳麦	白身フライタルタル		卵乳麦	ナスと鶏肉のしぎ焼き		乳麦落
	ひじき煮		乳麦	白花豆煮		麦	大根の千切煮		乳麦	大豆大根煮		卵乳麦	白菜と麩の玉子とじ		卵乳麦
	大根とベーコンの煮物		卵乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ		卵乳麦	ひじきとベーコンの煮物		卵乳麦	ハムとブロッコリーのマリーネ		卵乳麦	切干大根とベーコンの煮物		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	173kcal	347kcal	エネルギー	226kcal	400kcal	エネルギー	160kcal	334kcal	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	199kcal	373kcal
	蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	7.1g	10.9g	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	4.8g	8.6g	蛋白質	6.3g	10.1g
	脂 質	9.5g	10.2g	脂 質	11.8g	12.5g	脂 質	7.4g	8.1g	脂 質	12.6g	13.3g	脂 質	11.6g	12.3g
	炭水化物	15.9g	54.3g	炭水化物	24.0g	62.4g	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	18.8g	57.2g	炭水化物	17.2g	55.6g
	ナトリウム	732mg	1255mg	ナトリウム	634mg	1157mg	ナトリウム	745mg	1268mg	ナトリウム	861mg	1384mg	ナトリウム	815mg	1338mg
	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g
合計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	497kcal	1019kcal	エネルギー	520kcal	1042kcal	エネルギー	436kcal	958kcal	エネルギー	511kcal	1033kcal	エネルギー	459kcal	981kcal
	蛋白質	20.1g	31.5g	蛋白質	18.1g	29.5g	蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	16.7g	28.1g	蛋白質	19.9g	31.3g
	脂 質	23.5g	25.6g	脂 質	24.4g	26.5g	脂 質	19.2g	21.3g	脂 質	28.5g	30.6g	脂 質	21.4g	23.5g
	炭水化物	53.0g	168.2g	炭水化物	58.5g	173.7g	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	47.2g	162.4g	炭水化物	49.4g	164.6g
	ナトリウム	2192mg	3761mg	ナトリウム	1871mg	3440mg	ナトリウム	2317mg	3886mg	ナトリウム	2438mg	4007mg	ナトリウム	2070mg	3639mg
	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	4.8g	8.7g	食塩相当量	5.9g	9.9g	食塩相当量	6.2g	10.2g	食塩相当量	5.3g	9.2g

★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