

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

11月10日(月)			11月11日(火)			11月12日(水)			11月13日(木)			11月14日(金)		
品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー
朝食	★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そばろ煮 大根とひじきのうま煮 麩の玉子とじ ★味噌汁(若芽・しめじ)	乳麦 落麦 卵乳麦	★ごはん150g 三井寺煮 小車麩煮 コンニャクのおおさ炒め 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 千草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ ★味噌汁(豆腐・小松菜)	卵 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ ★味噌汁(白菜・人参)	麦 麦 乳麦	★ごはん150g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 ひじきと白菜の生姜和え ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	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	181kcal	436kcal	エネルギー	154kcal	421kcal	エネルギー	181kcal	438kcal	エネルギー	152kcal	420kcal		
	たんぱく質	10.3g	15.6g	たんぱく質	9.0g	14.8g	たんぱく質	7.4g	13.0g	たんぱく質	8.0g	13.9g		
	脂質	9.6g	10.4g	脂質	8.2g	9.8g	脂質	10.1g	11.1g	脂質	7.4g	9.0g		
	炭水化物	13.1g	68.0g	炭水化物	12.4g	67.4g	炭水化物	16.4g	71.6g	炭水化物	14.5g	69.8g		
	ナトリウム	630mg	881mg	ナトリウム	679mg	906mg	ナトリウム	628mg	858mg	ナトリウム	591mg	818mg		
	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g		
昼食	★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのペペロンチーノ ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え ★すまし汁(鶏系玉子・えのき)	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー 蒸し鶏の炒め物 大豆とトマトのマリネサラダ ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 人参のきんぴら 大根とベーコンの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 麦 卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦 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	500kcal	エネルギー	248kcal	503kcal	エネルギー	241kcal	505kcal	エネルギー	273kcal	527kcal		
	たんぱく質	13.7g	18.8g	たんぱく質	18.7g	23.8g	たんぱく質	15.6g	21.2g	たんぱく質	15.1g	20.2g		
	脂質	13.3g	14.6g	脂質	13.6g	14.4g	脂質	12.8g	13.7g	脂質	16.3g	17.1g		
	炭水化物	17.8g	71.8g	炭水化物	15.1g	69.7g	炭水化物	13.8g	69.9g	炭水化物	15.0g	69.4g		
	ナトリウム	742mg	907mg	ナトリウム	461mg	687mg	ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	774mg	922mg		
	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.2g	1.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.3g		
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g					
夕食	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参グラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 乳麦 麦落 麦	★ごはん150g 肉井の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮 ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(若芽・白菜)	乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 菜の花のツナ炒め パンバンジーサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ 卵白あんかけ ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦 卵乳麦 麦 麦落 麦				
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット				
	エネルギー	202kcal	458kcal	エネルギー	228kcal	482kcal	エネルギー	195kcal	451kcal	エネルギー	174kcal	447kcal		
	たんぱく質	17.3g	22.4g	たんぱく質	13.0g	18.0g	たんぱく質	16.2g	21.4g	たんぱく質	11.5g	17.8g		
	脂質	6.5g	7.3g	脂質	11.0g	11.8g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	7.3g	9.0g		
	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	19.4g	73.4g	炭水化物	9.7g	64.7g	炭水化物	18.0g	73.8g		
	ナトリウム	687mg	914mg	ナトリウム	925mg	1073mg	ナトリウム	603mg	855mg	ナトリウム	844mg	1070mg		
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.4g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.7g		
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		
	エネルギー	624kcal	1394kcal	エネルギー	630kcal	1406kcal	エネルギー	617kcal	1399kcal	エネルギー	628kcal	1412kcal		
	たんぱく質	41.3g	56.8g	たんぱく質	40.7g	56.6g	たんぱく質	39.2g	55.6g	たんぱく質	38.8g	55.2g		
	脂質	29.4g	32.3g	脂質	32.8g	36.0g	脂質	32.5g	35.2g	脂質	30.6g	33.9g		
	炭水化物	48.9g	212.7g	炭水化物	46.9g	210.5g	炭水化物	39.9g	206.2g	炭水化物	51.9g	217.1g		
	ナトリウム	2059mg	2702mg	ナトリウム	2065mg	2666mg	ナトリウム	1917mg	2626mg	ナトリウム	2233mg	2835mg		
	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.3g	6.7g	食塩相当量	4.8g	6.7g	食塩相当量	5.7g	7.1g		
合計(間食込)	エネルギー	822kcal	1592kcal	エネルギー	831kcal	1607kcal	エネルギー	814kcal	1596kcal	エネルギー	827kcal	1611kcal		
	たんぱく質	48.2g	63.7g	たんぱく質	48.1g	64.0g	たんぱく質	46.9g	63.3g	たんぱく質	46.7g	63.1g		
	脂質	36.4g	39.3g	脂質	39.8g	43.0g	脂質	39.5g	42.2g	脂質	37.6g	40.9g		
	炭水化物	77.8g	241.6g	炭水化物	75.8g	239.4g	炭水化物	67.7g	234.0g	炭水化物	80.1g	245.3g		
	ナトリウム	2133mg	2776mg	ナトリウム	2142mg	2743mg	ナトリウム	1993mg	2702mg	ナトリウム	2309mg	2911mg		
	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.5g	6.9g	食塩相当量	5.0g	6.9g	食塩相当量	5.9g	7.3g		
	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.5g	6.9g	食塩相当量	5.0g	6.9g	食塩相当量	5.9g	7.3g		

※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

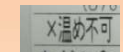


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

11月10日(月)			11月11日(火)			11月12日(水)			11月13日(木)			11月14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 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきのうま煮 麩の玉子とじ	乳麦 落麦 卵乳麦	★ごはん120g 三井寺煮 小車麩煮 コンニャクのおおさ炒め 菜の花としめじの和え物	麦 麦 麦 麦		★ごはん120g 千草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ	卵麦 麦 卵乳麦		★ごはん120g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ	麦 麦 乳麦		★ごはん120g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 ひじきと白菜の生姜和え	卵麦 麦 麦	
		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット
	エネルギー	181kcal 374kcal	エネルギー	154kcal 347kcal	エネルギー	181kcal 374kcal	エネルギー	181kcal 374kcal	エネルギー	181kcal 374kcal	エネルギー	152kcal 345kcal		
	たんぱく質	10.3g 13.6g	たんぱく質	9.0g 12.3g	たんぱく質	7.4g 10.7g	たんぱく質	12.2g 15.5g	たんぱく質	8.0g 11.3g				
	脂質	9.6g 10.1g	脂質	8.2g 8.7g	脂質	10.1g 10.6g	脂質	7.0g 7.5g	脂質	7.4g 7.9g				
	炭水化物	13.1g 55.0g	炭水化物	12.4g 54.3g	炭水化物	16.4g 58.3g	炭水化物	18.9g 60.8g	炭水化物	14.5g 56.4g				
	ナトリウム	630mg 631mg	ナトリウム	679mg 680mg	ナトリウム	628mg 629mg	ナトリウム	615mg 616mg	ナトリウム	591mg 592mg				
	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.7g 1.7g	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				
昼食	★ごはん120g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのペペロンチーノ ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え	乳麦 麦	★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ きのこのソテー 蒸し鶏の炒め物 大豆とトマトのマリネサラダ	麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん120g 鶏肉のごま焼き ビーマンソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ	麦 卵乳麦 麦 麦		★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 人参のきんぴら 大根とベーコンの煮物 ひじきと挽肉の炒め物	麦 麦 卵乳麦 乳麦		★ごはん120g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め インゲンのごま和え	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	241kcal 434kcal	エネルギー	248kcal 441kcal	エネルギー	241kcal 434kcal	エネルギー	273kcal 466kcal	エネルギー	261kcal 454kcal				
	たんぱく質	13.7g 17.0g	たんぱく質	18.7g 22.0g	たんぱく質	15.6g 18.9g	たんぱく質	15.1g 18.4g	たんぱく質	15.8g 19.1g				
	脂質	13.3g 13.8g	脂質	13.6g 14.1g	脂質	12.8g 13.3g	脂質	16.3g 16.8g	脂質	14.3g 14.8g				
	炭水化物	17.8g 59.7g	炭水化物	15.1g 57.0g	炭水化物	13.8g 55.7g	炭水化物	15.0g 56.9g	炭水化物	17.1g 59.0g				
	ナトリウム	742mg 743mg	ナトリウム	461mg 462mg	ナトリウム	686mg 687mg	ナトリウム	774mg 775mg	ナトリウム	651mg 652mg				
	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.2g 1.2g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	1.7g 1.7g				
◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 人参グラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え	麦 乳麦 麦落 麦	★ごはん120g 肉井の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮	麦 卵麦 麦		★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え	乳麦 麦 麦		★ごはん120g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 菜の花のツナ炒め パンパンジーサラダ	卵乳麦 卵乳麦か 乳麦		★ごはん120g 白身魚の竜田揚げ 卵白あんかけ ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え	麦 卵乳麦 麦落	
		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット
	エネルギー	202kcal 395kcal	エネルギー	228kcal 421kcal	エネルギー	195kcal 388kcal	エネルギー	174kcal 367kcal	エネルギー	242kcal 435kcal				
	たんぱく質	17.3g 20.6g	たんぱく質	13.0g 16.3g	たんぱく質	16.2g 19.5g	たんぱく質	11.5g 14.8g	たんぱく質	17.0g 20.3g				
	脂質	6.5g 7.0g	脂質	11.0g 11.5g	脂質	9.6g 10.1g	脂質	7.3g 7.8g	脂質	11.3g 11.8g				
	炭水化物	18.0g 59.9g	炭水化物	19.4g 61.3g	炭水化物	9.7g 51.6g	炭水化物	18.0g 59.9g	炭水化物	18.4g 60.3g				
	ナトリウム	687mg 688mg	ナトリウム	925mg 926mg	ナトリウム	603mg 604mg	ナトリウム	844mg 845mg	ナトリウム	836mg 837mg				
	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	2.4g 2.4g	食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	2.1g 2.1g	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	624kcal 1203kcal	エネルギー	630kcal 1209kcal	エネルギー	617kcal 1196kcal	エネルギー	628kcal 1207kcal	エネルギー	655kcal 1234kcal				
	たんぱく質	41.3g 51.2g	たんぱく質	40.7g 50.6g	たんぱく質	39.2g 49.1g	たんぱく質	38.8g 48.7g	たんぱく質	40.8g 50.7g				
	脂質	29.4g 30.9g	脂質	32.8g 34.3g	脂質	32.5g 34.0g	脂質	30.6g 32.1g	脂質	33.0g 34.5g				
	炭水化物	48.9g 174.6g	炭水化物	46.9g 172.6g	炭水化物	39.9g 165.6g	炭水化物	51.9g 177.6g	炭水化物	50.0g 175.7g				
	ナトリウム	2059mg 2062mg	ナトリウム	2065mg 2068mg	ナトリウム	1917mg 1920mg	ナトリウム	2233mg 2236mg	ナトリウム	2078mg 2081mg				
	食塩相当量	5.2g 5.2g	食塩相当量	5.3g 5.3g	食塩相当量	4.8g 4.8g	食塩相当量	5.7g 5.7g	食塩相当量	5.3g 5.3g				
合計(間食込)	エネルギー	822kcal 1401kcal	エネルギー	831kcal 1410kcal	エネルギー	814kcal 1393kcal	エネルギー	827kcal 1406kcal	エネルギー	856kcal 1435kcal				
	たんぱく質	48.2g 58.1g	たんぱく質	48.1g 58.0g	たんぱく質	46.9g 56.8g	たんぱく質	46.7g 56.6g	たんぱく質	48.2g 58.1g				
	脂質	36.4g 37.9g	脂質	39.8g 41.3g	脂質	39.5g 41.0g	脂質	37.6g 39.1g	脂質	40.0g 41.5g				
	炭水化物	77.8g 203.5g	炭水化物	75.8g 201.5g	炭水化物	67.7g 193.4g	炭水化物	80.1g 205.8g	炭水化物	78.9g 204.6g				
	ナトリウム	2133mg 2136mg	ナトリウム	2142mg 2145mg	ナトリウム	1993mg 1996mg	ナトリウム	2309mg 2312mg	ナトリウム	2155mg 2158mg				
	食塩相当量	5.4g 5.4g	食塩相当量	5.5g 5.5g	食塩相当量	5.0g 5.0g	食塩相当量	5.9g 5.9g	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

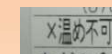


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

11月10日(月)		11月11日(火)		11月12日(水)		11月13日(木)		11月14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 豚肉と厚揚げの煮物 ピリ辛担々ナス キャベツのミモザサラダ	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 野菜炒め インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん キャベツの麻婆あんかけ 明太春雨サラダ	卵麦 麦落 卵麦	★ごはん150g 厚焼玉子 みそポテト 大根なます	卵麦 麦	★ごはん150g がんもどきと椎茸の煮物 ジャガ芋の中華炒め パスタのサラダ	麦 乳麦 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 271kcal	514kcal	エネルギー 252kcal	495kcal	エネルギー 299kcal	542kcal	エネルギー 260kcal	503kcal	エネルギー 304kcal	547kcal
たんぱく質 6.1g	10.2g	たんぱく質 7.2g	11.3g	たんぱく質 6.3g	10.4g	たんぱく質 8.8g	12.9g	たんぱく質 7.1g	11.2g
脂質 21.0g	21.6g	脂質 13.0g	13.6g	脂質 18.0g	18.6g	脂質 9.4g	10.0g	脂質 18.1g	18.7g
炭水化物 14.0g	66.8g	炭水化物 27.2g	80.0g	炭水化物 27.7g	80.5g	炭水化物 35.6g	88.4g	炭水化物 26.6g	79.4g
ナトリウム 618mg	619mg	ナトリウム 728mg	729mg	ナトリウム 774mg	775mg	ナトリウム 669mg	670mg	ナトリウム 688mg	689mg
カリウム 375mg	436mg	カリウム 412mg	473mg	カリウム 290mg	351mg	カリウム 524mg	585mg	カリウム 345mg	406mg
リン 98mg	163mg	リン 110mg	175mg	リン 93mg	158mg	リン 152mg	217mg	リン 106mg	171mg
食塩相当量 1.6g	1.6g	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	1.8g
★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 人参のきんぴら 野菜の味噌煮込み マカロニとパプリカのサラダ	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら ジャガ芋の洋風あんかけ 切干と法蓮草のごまマヨネーズ	麦 麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g メンチカツ キャベツソテー 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 若芽のごま酢和え	乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鯖のトマトバジルソース オニオンソテー きのこのきんぴら キャベツのピーナツ和え	麦 乳麦 麦 麦落	★ごはん150g チキンのオイスターマヨ 人参のレモン煮 一口ナスのオランダ煮 インゲンのごま和え	卵麦 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 334kcal	577kcal	エネルギー 345kcal	588kcal	エネルギー 318kcal	561kcal	エネルギー 385kcal	628kcal	エネルギー 344kcal	587kcal
たんぱく質 12.6g	16.7g	たんぱく質 13.5g	17.6g	たんぱく質 7.6g	11.7g	たんぱく質 13.6g	17.7g	たんぱく質 11.3g	15.4g
脂質 18.8g	19.4g	脂質 23.6g	24.2g	脂質 19.6g	20.2g	脂質 26.4g	27.0g	脂質 22.8g	23.4g
炭水化物 27.9g	80.7g	炭水化物 18.6g	71.4g	炭水化物 29.2g	82.0g	炭水化物 21.9g	74.7g	炭水化物 24.4g	77.2g
ナトリウム 694mg	695mg	ナトリウム 787mg	788mg	ナトリウム 714mg	715mg	ナトリウム 622mg	623mg	ナトリウム 621mg	622mg
カリウム 416mg	477mg	カリウム 555mg	616mg	カリウム 508mg	569mg	カリウム 534mg	595mg	カリウム 437mg	498mg
リン 150mg	215mg	リン 135mg	200mg	リン 127mg	192mg	リン 205mg	270mg	リン 147mg	212mg
食塩相当量 1.8g	1.8g	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 1.6g	1.6g
◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g	
★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 スイートおさつ ブロッコリーのカニカママヨネーズ	卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚バラとじゃが芋の塩こうじ炒め マカロニの和風ソテー 大根と人参のきんぴら	乳麦 麦	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豆腐の塩あんかけ煮 コーンサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉じゃが 切干大根のコンソメ炒め 和風マヨネーズ和え	麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g サワラのチリソースかけ オクラのベコンチーノ スープキャベツ さつま芋サラダ	麦 乳麦 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 356kcal	599kcal	エネルギー 370kcal	613kcal	エネルギー 362kcal	605kcal	エネルギー 353kcal	596kcal	エネルギー 324kcal	567kcal
たんぱく質 6.1g	10.2g	たんぱく質 10.7g	14.8g	たんぱく質 12.8g	16.9g	たんぱく質 8.6g	12.7g	たんぱく質 12.7g	16.8g
脂質 17.7g	18.3g	脂質 21.3g	21.9g	脂質 21.9g	22.5g	脂質 24.6g	25.2g	脂質 18.6g	19.2g
炭水化物 43.5g	96.3g	炭水化物 32.0g	84.8g	炭水化物 26.5g	79.3g	炭水化物 23.4g	76.2g	炭水化物 25.0g	77.8g
ナトリウム 515mg	516mg	ナトリウム 811mg	812mg	ナトリウム 706mg	707mg	ナトリウム 707mg	708mg	ナトリウム 484mg	485mg
カリウム 562mg	623mg	カリウム 558mg	619mg	カリウム 464mg	525mg	カリウム 551mg	612mg	カリウム 613mg	674mg
リン 122mg	187mg	リン 156mg	221mg	リン 130mg	195mg	リン 151mg	216mg	リン 160mg	225mg
食塩相当量 1.3g	1.3g	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.2g	1.2g
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 961kcal	1690kcal	エネルギー 967kcal	1696kcal	エネルギー 979kcal	1708kcal	エネルギー 998kcal	1727kcal	エネルギー 972kcal	1701kcal
たんぱく質 24.8g	37.1g	たんぱく質 31.4g	43.7g	たんぱく質 39.0g	51.3g	たんぱく質 31.0g	43.3g	たんぱく質 31.1g	43.4g
脂質 57.5g	59.3g	脂質 57.9g	59.7g	脂質 59.5g	61.3g	脂質 60.4g	62.2g	脂質 59.5g	61.3g
炭水化物 85.4g	243.8g	炭水化物 77.8g	236.2g	炭水化物 83.4g	241.8g	炭水化物 80.9g	239.3g	炭水化物 76.0g	234.4g
ナトリウム 1827mg	1830mg	ナトリウム 2326mg	2329mg	ナトリウム 2194mg	2197mg	ナトリウム 1998mg	2001mg	ナトリウム 1793mg	1796mg
カリウム 1353mg	1536mg	カリウム 1525mg	1708mg	カリウム 1262mg	1445mg	カリウム 1609mg	1792mg	カリウム 1395mg	1578mg
リン 370mg	565mg	リン 401mg	545mg	リン 350mg	545mg	リン 508mg	703mg	リン 413mg	608mg
食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 6.0g	6.0g	食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 4.5g	4.6g
合計		合計		合計		合計		合計	
エネルギー 1025kcal	1754kcal	エネルギー 1030kcal	1759kcal	エネルギー 1043kcal	1772kcal	エネルギー 1046kcal	1775kcal	エネルギー 1036kcal	1765kcal
たんぱく質 25.2g	37.5g	たんぱく質 31.7g	44.0g	たんぱく質 27.1g	39.4g	たんぱく質 31.4g	43.7g	たんぱく質 31.5g	43.8g
脂質 57.6g	59.4g	脂質 58.0g	59.8g	脂質 59.6g	61.4g	脂質 60.5g	62.3g	脂質 59.6g	61.4g
炭水化物 100.9g	259.3g	炭水化物 93.0g	251.4g	炭水化物 98.9g	257.3g	炭水化物 92.4g	250.8g	炭水化物 91.5g	249.9g
ナトリウム 1830mg	1833mg	ナトリウム 2327mg	2330mg	ナトリウム 2197mg	2200mg	ナトリウム 2001mg	2004mg	ナトリウム 1796mg	1799mg
カリウム 1413mg	1596mg	カリウム 1582mg	1765mg	カリウム 1322mg	1505mg	カリウム 1665mg	1848mg	カリウム 1455mg	1638mg
リン 377mg	572mg	リン 404mg	599mg	リン 357mg	552mg	リン 514mg	709mg	リン 420mg	615mg
食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 6.0g	5.9g	食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 4.5g	4.6g
合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)	
エネルギー 1025kcal	1754kcal	エネルギー 1030kcal	1759kcal	エネルギー 1043kcal	1772kcal	エネルギー 1046kcal	1775kcal	エネルギー 1036kcal	1765kcal
たんぱく質 25.2g	37.5g	たんぱく質 31.7g	44.0g	たんぱく質 27.1g	39.4g	たんぱく質 31.4g	43.7g	たんぱく質 31.5g	43.8g
脂質 57.6g	59.4g	脂質 58.0g	59.8g	脂質 59.6g	61.4g	脂質 60.5g	62.3g	脂質 59.6g	61.4g
炭水化物 100.9g	259.3g	炭水化物 93.0g	251.4g	炭水化物 98.9g	257.3g	炭水化物 92.4g	250.8g	炭水化物 91.5g	249.9g
ナトリウム 1830mg	1833mg	ナトリウム 2327mg	2330mg	ナトリウム 2197mg	2200mg	ナトリウム 2001mg	2004mg	ナトリウム 1796mg	1799mg
カリウム 1413mg	1596mg	カリウム 1582mg	1765mg	カリウム 1322mg	1505mg	カリウム 1665mg	1848mg	カリウム 1455mg	1638mg
リン 377mg	572mg	リン 404mg	599mg	リン 357mg	552mg	リン 514mg	709mg	リン 420mg	615mg
食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 6.0g	5.9g	食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 4.5g	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。

×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)

11月10日(月)			11月11日(火)			11月12日(水)			11月13日(木)			11月14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 鶏肉とジャガ芋の揚煮 キャベツとザーサイ炒め ひじきとごぼうのナムル		麦 麦	★ごはん180g 白身魚のしんじょう 春雨と鶏肉の炒め煮 若芽としらすのおひたし		卵麦 麦 麦	★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 鶏肉のカレー煮 キャベツのピーナッツ和え		卵乳麦 乳麦 麦落	★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 じゃが芋の中華風サラダ		麦 麦 麦	★ごはん180g 野菜缶かまぼこ けんちん煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		卵麦 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	225kcal	515kcal	エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー	238kcal	528kcal	エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー	166kcal	456kcal
	たんぱく質	7.8g	12.7g	たんぱく質	6.4g	11.3g	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	7.0g	11.9g
	脂質	13.7g	14.4g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	8.6g	9.3g
	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	22.3g	85.2g	炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	16.0g	78.9g
	ナトリウム	569mg	570mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	700mg	701mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	614mg	615mg
	カリウム	529mg	601mg	カリウム	248mg	320mg	カリウム	461mg	533mg	カリウム	514mg	586mg	カリウム	292mg	364mg
	リン	107mg	184mg	リン	83mg	160mg	リン	151mg	228mg	リン	168mg	245mg	リン	78mg	155mg
	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	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかに風あなかけ カリフラワーのピーナッツ味噌和え		卵乳麦 卵麦か 乳麦落	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 塩ゆでアスパラ ナスの挽肉炒め カボチャとハムのサラダ		麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g ロールキャベツと彩り野菜のポトフ ひじきと挽肉の炒め物 フレンチマカロニ		卵乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 鯖の照焼 ミックスソテー 蒸し鶏と春雨の炒め物 えんどう豆の味噌マヨ和え		麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 鶏のスタミナ醤油焼き ブロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 中華サラダ		麦 麦 乳麦
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	345kcal	635kcal	エネルギー	296kcal	586kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	16.9g	21.8g	たんぱく質	18.0g	22.9g
	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	22.4g	23.1g	脂質	16.8g	17.5g
	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	29.7g	92.6g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	16.4g	79.3g
	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	743mg	744mg	ナトリウム	731mg	732mg
	カリウム	544mg	616mg	カリウム	512mg	584mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	421mg	493mg	カリウム	496mg	568mg
	リン	190mg	267mg	リン	186mg	263mg	リン	134mg	211mg	リン	217mg	294mg	リン	87mg	164mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食 ◎みかん(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			
夕食	★ごはん180g ホッケの酒粕焼 ふきのきんぴら 蒸し鶏の炒め物 ポテトマサラダ		麦 麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 照焼チキン 人参のきんぴら 里芋の中華玉子あんかけ 法蓮草のごま和え		麦 麦 卵乳麦 乳麦	★ごはん180g ブリのごま焼 法蓮草の煮びたし 金時豆煮 和風サラダ		麦 麦 麦 卵	★ごはん180g ヤンニョムチキン風 インゲンソテー 里芋の柚子味噌煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ		麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g オニオンソースハンバーグ ピーマンソテー 大豆と人参の煮物 きのこじゃが芋のアヒージョ		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	280kcal	570kcal	エネルギー	285kcal	575kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	285kcal	575kcal	エネルギー	336kcal	626kcal
	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	11.0g	15.9g	たんぱく質	13.8g	18.7g
	脂質	13.8g	14.5g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	14.0g	14.7g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	19.0g	19.7g
	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	22.9g	85.8g	炭水化物	23.9g	86.8g	炭水化物	25.6g	88.5g
	ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	842mg	843mg	ナトリウム	718mg	719mg
	カリウム	504mg	576mg	カリウム	571mg	643mg	カリウム	520mg	592mg	カリウム	378mg	450mg	カリウム	821mg	893mg
	リン	184mg	261mg	リン	99mg	176mg	リン	167mg	244mg	リン	121mg	198mg	リン	208mg	285mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	785kcal	1655kcal	エネルギー	762kcal	1632kcal	エネルギー	827kcal	1697kcal	エネルギー	821kcal	1691kcal	エネルギー	798kcal	1668kcal
	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.8g	53.5g
	脂質	44.4g	46.5g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	42.1g	44.2g	脂質	46.1g	48.2g	脂質	44.4g	46.5g
	炭水化物	56.6g	245.3g	炭水化物	58.4g	247.1g	炭水化物	72.7g	261.4g	炭水化物	62.3g	251.0g	炭水化物	58.0g	246.7g
	ナトリウム	1822mg	1825mg	ナトリウム	2064mg	2067mg	ナトリウム	2190mg	2193mg	ナトリウム	2254mg	2257mg	ナトリウム	2063mg	2066mg
	カリウム	1577mg	1793mg	カリウム	1331mg	1547mg	カリウム	1453mg	1669mg	カリウム	1313mg	1529mg	カリウム	1609mg	1825mg
	リン	481mg	712mg	リン	368mg	599mg	リン	452mg	683mg	リン	506mg	737mg	リン	373mg	604mg
	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g
	合計(間食込)	エネルギー	881kcal	1751kcal	エネルギー	888kcal	1758kcal	エネルギー	955kcal	1825kcal	エネルギー	917kcal	1787kcal	エネルギー	926kcal
たんぱく質		39.4g	54.1g	たんぱく質	39.8g	54.5g	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
脂質		44.6g	46.7g	脂質	41.5g	43.6g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	46.3g	48.4g	脂質	44.6g	46.7g
炭水化物		79.6g	268.3g	炭水化物	88.9g	277.6g	炭水化物	103.6g	292.3g	炭水化物	85.3g	274.0g	炭水化物	88.9g	277.6g
ナトリウム		1828mg	1831mg	ナトリウム	2066mg	2069mg	ナトリウム	2196mg	2199mg	ナトリウム	2260mg	2263mg	ナトリウム	2069mg	2072mg
カリウム		1690mg	1906mg	カリウム	1445mg	1661mg	カリウム	1573mg	1789mg	カリウム	1426mg	1642mg	カリウム	1729mg	1945mg
リン		493mg	724mg	リン	374mg	605mg	リン	466mg	697mg	リン	518mg	749mg	リン	387mg	618mg
食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	

※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

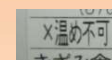


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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10日(月)			11月11日(火)			11月12日(水)			11月13日(木)			11月14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 豚肉ときのこの炒め物 白花豆煮 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁			麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 高野豆腐とあさりの卵とじ 竹輪のごま炒め 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁			卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根と椎茸の煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁			乳麦落 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう じゃが芋とひじきの煮物 大根のあっさり生姜漬け ★味噌汁			卵麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 麩と大根の煮物 食べるトマトスープ 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁			麦 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					
エネルギー			159kcal	429kcal	エネルギー			190kcal	463kcal	エネルギー			110kcal	384kcal	エネルギー			127kcal	394kcal	エネルギー			61kcal	335kcal
蛋白質			8.5g	14.5g	蛋白質			11.0g	17.1g	蛋白質			4.8g	10.6g	蛋白質			3.7g	9.3g	蛋白質			3.1g	8.8g
脂質			4.3g	5.3g	脂質			8.0g	9.0g	脂質			5.9g	6.8g	脂質			6.4g	7.3g	脂質			1.1g	2.0g
炭水化物			22.1g	78.9g	炭水化物			18.5g	75.8g	炭水化物			9.7g	67.9g	炭水化物			13.4g	69.9g	炭水化物			10.0g	67.8g
ナトリウム			499mg	943mg	ナトリウム			755mg	1197mg	ナトリウム			481mg	922mg	ナトリウム			562mg	1005mg	ナトリウム			470mg	911mg
食塩相当量			1.3g	2.4g	食塩相当量			1.9g	3.0g	食塩相当量			1.2g	2.3g	食塩相当量			1.4g	2.6g	食塩相当量			1.2g	2.3g
★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め ナスと麩の炒め煮 春雨の中華和え ★味噌汁			麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め なめことじゃが芋の煮物 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁			麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏の幽庵焼き 赤ピーマンと玉ねぎのソテー なすのミートソース煮 春雨の酢の物 ★味噌汁			麦 乳麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 肉団子の根菜あんかけ 大豆としらすの甘辛煮 三色野菜ナムル ★味噌汁			卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鯖の磯辺焼き 塩枝豆 豚肉と野菜の生姜炒め 若芽の塩こうじ和え ★味噌汁			麦 麦 麦 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
エネルギー			234kcal	499kcal	エネルギー			254kcal	522kcal	エネルギー			283kcal	549kcal	エネルギー			235kcal	509kcal	エネルギー			291kcal	558kcal
蛋白質			9.0g	14.8g	蛋白質			9.3g	15.2g	蛋白質			12.1g	17.8g	蛋白質			14.1g	20.4g	蛋白質			16.0g	21.7g
脂質			13.7g	14.6g	脂質			16.1g	17.0g	脂質			15.5g	16.4g	脂質			9.7g	10.7g	脂質			18.4g	19.3g
炭水化物			18.3g	74.7g	炭水化物			18.8g	75.3g	炭水化物			20.3g	76.7g	炭水化物			23.4g	81.0g	炭水化物			14.8g	71.2g
ナトリウム			794mg	1260mg	ナトリウム			757mg	1203mg	ナトリウム			700mg	1142mg	ナトリウム			1008mg	1450mg	ナトリウム			829mg	1273mg
食塩相当量			2.0g	3.2g	食塩相当量			1.9g	3.1g	食塩相当量			1.8g	2.9g	食塩相当量			2.6g	3.7g	食塩相当量			2.1g	3.2g
★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 インゲンソテー 切干大根の韓国風炒め マリーネサラダ ★味噌汁			麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ チンゲン菜ソテー ツナと大豆の炒め煮 オクラとめかぶの三杯酢 ★味噌汁			乳麦 乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 赤大根めし 赤魚の生姜煮 うま塩キャベツ 豚肉と大根のピリ辛煮 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁			麦 麦 麦か 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g とんかつ 人参グラッセ ひき肉と豆腐のうま煮 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁			卵麦 乳麦 麦落か 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉のきのこあん 白菜と揚げの旨煮 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁			麦 麦 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
エネルギー			214kcal	484kcal	エネルギー			195kcal	460kcal	エネルギー			225kcal	529kcal	エネルギー			322kcal	588kcal	エネルギー			289kcal	559kcal
蛋白質			14.8g	20.5g	蛋白質			12.5g	18.4g	蛋白質			14.2g	22.1g	蛋白質			16.0g	21.7g	蛋白質			11.5g	17.4g
脂質			12.1g	13.0g	脂質			6.5g	7.4g	脂質			11.2g	13.0g	脂質			20.3g	21.2g	脂質			18.4g	19.3g
炭水化物			11.3g	68.1g	炭水化物			20.0g	76.4g	炭水化物			16.5g	77.5g	炭水化物			19.5g	75.9g	炭水化物			17.6g	74.8g
ナトリウム			681mg	1122mg	ナトリウム			834mg	1300mg	ナトリウム			691mg	1581mg	ナトリウム			791mg	1233mg	ナトリウム			700mg	1141mg
食塩相当量			1.7g	2.9g	食塩相当量			2.1g	3.3g	食塩相当量			1.8g	4.0g	食塩相当量			2.0g	3.1g	食塩相当量			1.8g	2.9g
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			607kcal	1412kcal	エネルギー			639kcal	1445kcal	エネルギー			618kcal	1462kcal	エネルギー			684kcal	1491kcal	エネルギー			641kcal	1452kcal
蛋白質			32.3g	49.8g	蛋白質			32.8g	50.7g	蛋白質			31.1g	50.5g	蛋白質			33.8g	51.4g	蛋白質			30.6g	47.9g
脂質			30.1g	32.9g	脂質			30.6g	33.4g	脂質			32.6g	36.2g	脂質			36.4g	39.2g	脂質			37.9g	40.6g
炭水化物			51.7g	221.7g	炭水化物			57.3g	227.5g	炭水化物			46.5g	222.1g	炭水化物			56.3g	226.8g	炭水化物			42.4g	213.8g
ナトリウム			1974mg	3325mg	ナトリウム			2346mg	3700mg	ナトリウム			1872mg	3645mg	ナトリウム			2361mg	3688mg	ナトリウム			1999mg	3325mg
食塩相当量			5.0g	8.5g	食塩相当量			5.9g	9.4g	食塩相当量			4.8g	9.2g	食塩相当量			6.0g	9.4g	食塩相当量			5.1g	8.4g

★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）

11月10日(月)			11月11日(火)			11月12日(水)			11月13日(木)			11月14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 豚肉とときのこの炒め物 白花豆煮 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁			★全粥240g 高野豆腐とあさりの卵とじ 竹輪のごま炒め 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁			★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根と椎茸の煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁			★全粥240g 白身魚のしんじょう じゃが芋とひじきの煮物 大根のあっさり生姜漬け ★味噌汁			★全粥240g 麩と大根の煮物 食べるトマトスープ 一夜漬(白菜小松菜) ★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	159kcal	318kcal	エネルギー	190kcal	349kcal	エネルギー	110kcal	269kcal	エネルギー	127kcal	286kcal	エネルギー	61kcal	220kcal
蛋白質	8.5g	12.2g	蛋白質	11.0g	14.7g	蛋白質	4.8g	8.5g	蛋白質	3.7g	7.4g	蛋白質	3.1g	6.8g
脂質	4.3g	5.0g	脂質	8.0g	8.7g	脂質	5.9g	6.6g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	1.1g	1.8g
炭水化物	22.1g	55.1g	炭水化物	18.5g	51.5g	炭水化物	9.7g	42.7g	炭水化物	13.4g	46.4g	炭水化物	10.0g	43.0g
ナトリウム	499mg	939mg	ナトリウム	755mg	1195mg	ナトリウム	481mg	921mg	ナトリウム	562mg	1002mg	ナトリウム	470mg	910mg
食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.3g
★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め ナスと麩の炒め煮 春雨の中華和え ★味噌汁			★全粥240g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め なめことじゃが芋の煮物 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁			★全粥240g 鶏の幽庵焼き 赤ピーマンと玉ねぎのソテー なすのミートソース煮 春雨の酢の物 ★味噌汁			★全粥240g 肉団子の根菜あんかけ 大豆としらすの甘辛煮 三色野菜ナムル ★味噌汁			★全粥240g 鯖の磯辺焼き 塩枝豆 豚肉と野菜の生姜炒め 若芽の塩こうじ和え ★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	234kcal	393kcal	エネルギー	254kcal	413kcal	エネルギー	283kcal	442kcal	エネルギー	235kcal	394kcal	エネルギー	291kcal	450kcal
蛋白質	9.0g	12.7g	蛋白質	9.3g	13.0g	蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質	14.1g	17.8g	蛋白質	16.0g	19.7g
脂質	13.7g	14.4g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	18.4g	19.1g
炭水化物	18.3g	51.3g	炭水化物	18.8g	51.8g	炭水化物	20.3g	53.3g	炭水化物	23.4g	56.4g	炭水化物	14.8g	47.8g
ナトリウム	794mg	1234mg	ナトリウム	757mg	1197mg	ナトリウム	700mg	1140mg	ナトリウム	1008mg	1448mg	ナトリウム	829mg	1269mg
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.2g
★全粥240g メバルのバジルオリーブ焼 インゲンソテー 切干大根の韓国風炒め マリーネサラダ ★味噌汁			★全粥240g 和風おろしハンバーグ チンゲン菜ソテー ツナと大豆の炒め煮 オクラとめかぶの三杯酢 ★味噌汁			★全粥240g 赤魚の生姜煮 うま塩キャベツ 豚肉と大根のピリ辛煮 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁			★全粥240g とんかつ 人参グラッセ ひき肉と豆腐のうま煮 いんげんと鶏肉のさつぱり胡麻酢和え ★味噌汁			★全粥240g 卵麦 乳麦 麦落か 麦 ★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	214kcal	373kcal	エネルギー	195kcal	354kcal	エネルギー	225kcal	384kcal	エネルギー	322kcal	481kcal	エネルギー	289kcal	448kcal
蛋白質	14.8g	18.5g	蛋白質	12.5g	16.2g	蛋白質	14.2g	17.9g	蛋白質	16.0g	19.7g	蛋白質	11.5g	15.2g
脂質	12.1g	12.8g	脂質	6.5g	7.2g	脂質	11.2g	11.9g	脂質	20.3g	21.0g	脂質	18.4g	19.1g
炭水化物	11.3g	44.3g	炭水化物	20.0g	53.0g	炭水化物	16.5g	49.5g	炭水化物	19.5g	52.5g	炭水化物	17.6g	50.6g
ナトリウム	681mg	1121mg	ナトリウム	834mg	1274mg	ナトリウム	691mg	1131mg	ナトリウム	791mg	1231mg	ナトリウム	700mg	1140mg
食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g
★全粥240g 鶏肉のきのこあん 白菜と揚げの旨煮 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁			★全粥240g 鶏肉のきのこあん 白菜と揚げの旨煮 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁			★全粥240g 鶏肉のきのこあん 白菜と揚げの旨煮 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁			★全粥240g 鶏肉のきのこあん 白菜と揚げの旨煮 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁			★全粥240g 鶏肉のきのこあん 白菜と揚げの旨煮 マカロニとパプリカのサラダ ★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	607kcal	1084kcal	エネルギー	639kcal	1116kcal	エネルギー	618kcal	1095kcal	エネルギー	684kcal	1161kcal	エネルギー	641kcal	1118kcal
蛋白質	32.3g	43.4g	蛋白質	32.8g	43.9g	蛋白質	31.1g	42.2g	蛋白質	33.8g	44.9g	蛋白質	30.6g	41.7g
脂質	30.1g	32.2g	脂質	30.6g	32.7g	脂質	32.6g	34.7g	脂質	36.4g	38.5g	脂質	37.9g	40.0g
炭水化物	51.7g	150.7g	炭水化物	57.3g	156.3g	炭水化物	46.5g	145.5g	炭水化物	56.3g	155.3g	炭水化物	42.4g	141.4g
ナトリウム	1974mg	3294mg	ナトリウム	2346mg	3666mg	ナトリウム	1872mg	3192mg	ナトリウム	2361mg	3681mg	ナトリウム	1999mg	3319mg
食塩相当量	5.0g	8.4g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	4.8g	8.1g	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	5.1g	8.4g

★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10日(月)			11月11日(火)			11月12日(水)			11月13日(木)			11月14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 五目豆腐煮 大根なます ★味噌汁(とろみ)			乳麦 麦 麦	★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 大根と椎茸の煮物 ★味噌汁(とろみ)			乳麦 麦 麦	★全粥240g きのこの玉子とじ 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)			卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏団子の中華風 ひじきと大豆の煮物 ★味噌汁(とろみ)			卵乳麦か 乳麦 麦	★全粥240g 豚すき 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)		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					
エネルギー			95kcal	269kcal	エネルギー			107kcal	281kcal	エネルギー			71kcal	245kcal	エネルギー			98kcal	272kcal	エネルギー			89kcal	263kcal
蛋白質			2.3g	6.1g	蛋白質			5.2g	9.0g	蛋白質			3.2g	7.0g	蛋白質			4.1g	7.9g	蛋白質			2.1g	5.9g
脂質			4.0g	4.7g	脂質			4.2g	4.9g	脂質			2.8g	3.5g	脂質			4.0g	4.7g	脂質			3.1g	3.8g
炭水化物			12.4g	50.8g	炭水化物			11.7g	50.1g	炭水化物			9.4g	47.8g	炭水化物			11.4g	49.8g	炭水化物			13.8g	52.2g
ナトリウム			527mg	1050mg	ナトリウム			555mg	1078mg	ナトリウム			523mg	1046mg	ナトリウム			530mg	1053mg	ナトリウム			532mg	1055mg
食塩相当量			1.3g	2.7g	食塩相当量			1.4g	2.7g	食塩相当量			1.3g	2.7g	食塩相当量			1.3g	2.7g	食塩相当量			1.4g	2.7g
★全粥240g クリームコロッケ 鶏肉のすき焼き煮 えんどう豆とベーコン炒め ★味噌汁(とろみ)			乳麦か 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 赤魚の生姜煮 野菜の味噌風味 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)			乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏の西京焼き 五色煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)			乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鮭のおろし煮 ブロッコリーの煮物 マリネサラダ ★味噌汁(とろみ)			麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g スパイシーチキン 黒豆煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(とろみ)			乳麦 乳麦 卵乳麦 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
エネルギー			177kcal	351kcal	エネルギー			179kcal	353kcal	エネルギー			156kcal	330kcal	エネルギー			210kcal	384kcal	エネルギー			210kcal	384kcal
蛋白質			6.2g	10.0g	蛋白質			8.0g	11.8g	蛋白質			5.1g	8.9g	蛋白質			8.6g	12.4g	蛋白質			8.7g	12.5g
脂質			8.9g	9.6g	脂質			7.8g	8.5g	脂質			7.0g	7.7g	脂質			11.4g	12.1g	脂質			11.5g	12.2g
炭水化物			17.8g	56.2g	炭水化物			19.0g	57.4g	炭水化物			17.5g	55.9g	炭水化物			18.7g	57.1g	炭水化物			18.0g	56.4g
ナトリウム			758mg	1281mg	ナトリウム			870mg	1393mg	ナトリウム			759mg	1282mg	ナトリウム			814mg	1337mg	ナトリウム			760mg	1283mg
食塩相当量			1.9g	3.3g	食塩相当量			2.2g	3.5g	食塩相当量			1.9g	3.3g	食塩相当量			2.1g	3.4g	食塩相当量			1.9g	3.3g
★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)			乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 枝豆とかにかまの煮物 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁(とろみ)			乳麦 卵麦えか 乳麦 麦	★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 法蓮草と油揚げの煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)			乳麦 麦 卵乳麦か 麦	★全粥240g 焼肉炒め 切干大根煮 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)			乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の照焼き 大根とベーコンの煮物 切昆布と竹の子の煮物 ★味噌汁(とろみ)			乳麦 卵乳麦 乳麦 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
エネルギー			190kcal	364kcal	エネルギー			133kcal	307kcal	エネルギー			237kcal	411kcal	エネルギー			176kcal	350kcal	エネルギー			141kcal	315kcal
蛋白質			11.2g	15.0g	蛋白質			5.1g	8.9g	蛋白質			5.5g	9.3g	蛋白質			4.8g	8.6g	蛋白質			6.5g	10.3g
脂質			7.8g	8.5g	脂質			6.4g	7.1g	脂質			15.4g	16.1g	脂質			9.9g	10.6g	脂質			5.7g	6.4g
炭水化物			19.7g	58.1g	炭水化物			14.9g	53.3g	炭水化物			18.1g	56.5g	炭水化物			17.4g	55.8g	炭水化物			16.7g	55.1g
ナトリウム			901mg	1424mg	ナトリウム			703mg	1226mg	ナトリウム			821mg	1344mg	ナトリウム			893mg	1416mg	ナトリウム			808mg	1331mg
食塩相当量			2.3g	3.6g	食塩相当量			1.8g	3.1g	食塩相当量			2.1g	3.4g	食塩相当量			2.3g	3.6g	食塩相当量			2.1g	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			462kcal	984kcal	エネルギー			419kcal	941kcal	エネルギー			464kcal	986kcal	エネルギー			484kcal	1006kcal	エネルギー			440kcal	962kcal
蛋白質			19.7g	31.1g	蛋白質			18.3g	29.7g	蛋白質			13.8g	25.2g	蛋白質			17.5g	28.9g	蛋白質			17.3g	28.7g
脂質			20.7g	22.8g	脂質			18.4g	20.5g	脂質			25.2g	27.3g	脂質			25.3g	27.4g	脂質			20.3g	22.4g
炭水化物			49.9g	165.1g	炭水化物			45.6g	160.8g	炭水化物			45.0g	160.2g	炭水化物			47.5g	162.7g	炭水化物			48.5g	163.7g
ナトリウム			2186mg	3755mg	ナトリウム			2128mg	3697mg	ナトリウム			2103mg	3672mg	ナトリウム			2237mg	3806mg	ナトリウム			2100mg	3669mg
食塩相当量			5.5g	9.6g	食塩相当量			5.4g	9.3g	食塩相当量			5.3g	9.4g	食塩相当量			5.7g	9.7g	食塩相当量			5.4g	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。

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