

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	11月3日(月)			11月4日(火)			11月5日(水)			11月6日(木)			11月7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 鶏肉と高菜の炒め物 里芋のかに風あかけ 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ ★味噌汁(豆腐・なめこ)		麦 卵麦か 麦	★ごはん150g オムレツ ホワイトソース 竹の子と人参のおかか煮 じゃが芋の中華風サラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)		卵麦 乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん ジャガ芋とえのきの煮物 カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		卵麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め キャロットラペ ★味噌汁(巻麴・しめじ)		麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 大豆とウィンナーのトマト煮 人参の炒り煮 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)		乳麦 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	181kcal	441kcal	エネルギー	173kcal	429kcal	エネルギー	170kcal	429kcal	エネルギー	196kcal	458kcal	エネルギー	128kcal	392kcal
	たんぱく質	11.1g	16.5g	たんぱく質	9.1g	14.2g	たんぱく質	6.9g	12.1g	たんぱく質	10.0g	15.7g	たんぱく質	6.3g	11.9g
	脂質	7.5g	8.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.6g	8.9g	脂質	9.4g	10.3g	脂質	4.6g	5.5g
	炭水化物	16.8g	71.8g	炭水化物	18.6g	73.3g	炭水化物	18.2g	72.6g	炭水化物	17.4g	73.1g	炭水化物	16.6g	72.7g
	ナトリウム	623mg	850mg	ナトリウム	742mg	889mg	ナトリウム	816mg	981mg	ナトリウム	599mg	825mg	ナトリウム	547mg	774mg
	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.4g	2.0g
昼食	★ごはん150g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ふきと人参の甘露煮 ★味噌汁(揚げ・キャベツ)		乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 白身魚の生姜煮 菜の花 れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麴・キャベツ)		麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 油揚げの玉子とじ 切干大根の中華和え ★味噌汁(白菜・ひじき)		卵麦 麦 麦	★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのどろみ煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜)		乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉の味噌焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え ★味噌汁(切干・なめこ)		卵麦 乳麦 麦 卵乳麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	200kcal	468kcal	エネルギー	207kcal	471kcal	エネルギー	237kcal	492kcal	エネルギー	234kcal	502kcal	エネルギー	254kcal	509kcal
	たんぱく質	11.2g	17.1g	たんぱく質	18.4g	24.1g	たんぱく質	11.3g	16.3g	たんぱく質	17.1g	23.1g	たんぱく質	15.9g	20.9g
	脂質	10.5g	12.1g	脂質	7.5g	8.4g	脂質	12.1g	12.9g	脂質	11.3g	12.9g	脂質	13.8g	14.6g
	炭水化物	14.8g	70.1g	炭水化物	17.9g	74.0g	炭水化物	19.3g	73.9g	炭水化物	13.9g	69.0g	炭水化物	14.3g	69.0g
	ナトリウム	646mg	873mg	ナトリウム	595mg	822mg	ナトリウム	667mg	895mg	ナトリウム	750mg	979mg	ナトリウム	731mg	957mg
	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.4g
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g		
夕食	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん ブロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁(若芽・しめじ)		乳麦 麦 麦	★ごはん150g チキンカレーのルー 麴の野菜あかけ ナスの油炒め ★味噌汁(揚げ・白菜)		乳麦 麦 麦	★ごはん150g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物 ★味噌汁(豆腐・巻麴)		麦 乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)		乳麦 卵麦落 麦 麦	★ごはん150g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 炒り豆腐 菜の花とひじきのごま和え ★すまし汁(豆腐・えのき)		麦 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	496kcal	エネルギー	250kcal	517kcal	エネルギー	216kcal	483kcal	エネルギー	194kcal	448kcal	エネルギー	249kcal	503kcal
	たんぱく質	18.0g	23.3g	たんぱく質	13.2g	19.0g	たんぱく質	21.7g	27.6g	たんぱく質	11.7g	16.8g	たんぱく質	18.1g	23.1g
	脂質	11.3g	12.1g	脂質	14.9g	16.5g	脂質	8.0g	9.1g	脂質	9.0g	9.8g	脂質	13.8g	14.6g
	炭水化物	18.4g	73.3g	炭水化物	15.4g	70.4g	炭水化物	14.6g	70.5g	炭水化物	15.9g	70.3g	炭水化物	12.5g	66.5g
	ナトリウム	825mg	1076mg	ナトリウム	847mg	1074mg	ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	827mg	975mg	ナトリウム	845mg	993mg
	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.5g
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	622kcal	1405kcal	エネルギー	630kcal	1417kcal	エネルギー	623kcal	1404kcal	エネルギー	624kcal	1408kcal	エネルギー	631kcal	1404kcal
	たんぱく質	40.3g	56.9g	たんぱく質	40.7g	57.3g	たんぱく質	39.9g	56.0g	たんぱく質	38.8g	55.6g	たんぱく質	40.3g	55.9g
	脂質	29.3g	32.7g	脂質	29.4g	32.6g	脂質	27.7g	30.9g	脂質	29.7g	33.0g	脂質	32.2g	34.7g
	炭水化物	50.0g	215.2g	炭水化物	51.9g	217.7g	炭水化物	52.1g	217.0g	炭水化物	47.2g	212.4g	炭水化物	43.4g	208.2g
	ナトリウム	2094mg	2799mg	ナトリウム	2184mg	2785mg	ナトリウム	2169mg	2789mg	ナトリウム	2176mg	2779mg	ナトリウム	2123mg	2724mg
	食塩相当量	5.3g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.4g	6.9g
合計(間食込)	エネルギー	819kcal	1602kcal	エネルギー	837kcal	1624kcal	エネルギー	822kcal	1603kcal	エネルギー	821kcal	1605kcal	エネルギー	830kcal	1603kcal
	たんぱく質	48.0g	64.6g	たんぱく質	46.8g	63.4g	たんぱく質	47.8g	63.9g	たんぱく質	46.5g	63.3g	たんぱく質	48.2g	63.8g
	脂質	36.3g	39.7g	脂質	36.5g	39.7g	脂質	34.7g	37.9g	脂質	36.7g	40.0g	脂質	39.2g	41.7g
	炭水化物	77.8g	243.0g	炭水化物	83.8g	249.6g	炭水化物	80.3g	245.2g	炭水化物	75.0g	240.2g	炭水化物	71.6g	236.4g
	ナトリウム	2170mg	2875mg	ナトリウム	2258mg	2859mg	ナトリウム	2245mg	2865mg	ナトリウム	2252mg	2855mg	ナトリウム	2199mg	2800mg
	食塩相当量	5.5g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.1g

※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

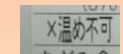


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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3日(月)			11月4日(火)			11月5日(水)			11月6日(木)			11月7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 鶏肉と高菜の炒め物 里芋のかに風あんかけ 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ	麦 卵麦か 麦	★ごはん120g オムレツ ホワイトソース 竹の子と人参のおかか煮 じゃが芋の中華風サラダ	卵麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん ジャガ芋とえのきの煮物 カリフラワーの柚子味噌和え	卵麦 麦		★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め キャロットラペ	麦 麦 麦		★ごはん120g 大豆とウインナーのトマト煮 人参の炒り煮 白菜と昆布のナムル	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	181kcal	374kcal	エネルギー	173kcal	366kcal	エネルギー	170kcal	363kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	128kcal	321kcal
	たんぱく質	11.1g	14.4g	たんぱく質	9.1g	12.4g	たんぱく質	6.9g	10.2g	たんぱく質	10.0g	13.3g	たんぱく質	6.3g	9.6g
	脂質	7.5g	8.0g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	7.6g	8.1g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	4.6g	5.1g
	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	16.6g	58.5g
	ナトリウム	623mg	624mg	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	816mg	817mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	547mg	548mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g
昼食	★ごはん120g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ふきと人参の甘露煮	乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g 白身魚の生姜煮 菜の花 れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え	麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 油揚げの玉子とじ 切干大根の中華和え	卵麦 麦		★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのとろみ煮	乳麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏肉の味噌焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え	卵麦 乳麦 麦 卵乳麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		
	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	207kcal	400kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	234kcal	427kcal	エネルギー	254kcal	447kcal
	たんぱく質	11.2g	14.5g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	15.9g	19.2g
	脂質	10.5g	11.0g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	13.8g	14.3g
	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	19.3g	61.2g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	14.3g	56.2g
	ナトリウム	646mg	647mg	ナトリウム	595mg	596mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	750mg	751mg	ナトリウム	731mg	732mg
	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	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食 ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			
夕食	★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん ブロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ	乳麦 麦 麦	★ごはん120g チキンカレーのルー 麩の野菜あんかけ ナスの油炒め	乳麦 麦 麦		★ごはん120g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏肉とときのこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし	乳麦 卵麦落 麦		★ごはん120g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 炒り豆腐 菜の花とひじきのごま和え	麦 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	241kcal	434kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	194kcal	387kcal	エネルギー	249kcal	442kcal
	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	21.7g	25.0g	たんぱく質	11.7g	15.0g	たんぱく質	18.1g	21.4g
	脂質	11.3g	11.8g	脂質	14.9g	15.4g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	9.0g	9.5g	脂質	13.8g	14.3g
	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	12.5g	54.4g
	ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	847mg	848mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	827mg	828mg	ナトリウム	845mg	846mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	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	622kcal	1201kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	623kcal	1202kcal	エネルギー	624kcal	1203kcal	エネルギー	631kcal	1210kcal
	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	40.7g	50.6g	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	38.8g	48.7g	たんぱく質	40.3g	50.2g
	脂質	29.3g	30.8g	脂質	29.4g	30.9g	脂質	27.7g	29.2g	脂質	29.7g	31.2g	脂質	32.2g	33.7g
	炭水化物	50.0g	175.7g	炭水化物	51.9g	177.6g	炭水化物	52.1g	177.8g	炭水化物	47.2g	172.9g	炭水化物	43.4g	169.1g
	ナトリウム	2094mg	2097mg	ナトリウム	2184mg	2187mg	ナトリウム	2169mg	2172mg	ナトリウム	2176mg	2179mg	ナトリウム	2123mg	2126mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.5g
合計(間食込)	エネルギー	819kcal	1398kcal	エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal
	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	48.2g	58.1g
	脂質	36.3g	37.8g	脂質	36.5g	38.0g	脂質	34.7g	36.2g	脂質	36.7g	38.2g	脂質	39.2g	40.7g
	炭水化物	77.8g	203.5g	炭水化物	83.8g	209.5g	炭水化物	80.3g	206.0g	炭水化物	75.0g	200.7g	炭水化物	71.6g	197.3g
	ナトリウム	2170mg	2173mg	ナトリウム	2258mg	2261mg	ナトリウム	2245mg	2248mg	ナトリウム	2252mg	2255mg	ナトリウム	2199mg	2202mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.7g

※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

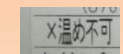


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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3日(月)			11月4日(火)			11月5日(水)			11月6日(木)			11月7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 鶏肉カレークリーム煮 じゃが芋のそぼろあん ナスのおろし和え	乳麦 麦 麦	★ごはん150g ベーコンポテトエッグ コンニャクの辛味炒め れんこんとひじきのサラダ	卵乳麦 乳麦落 卵乳麦	★ごはん150g ナスと豚肉の味噌絡め 大根とひき肉のクリーム煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	麦落 乳麦 麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 揚げと人参の煮びたし 大根のマヨネーズ和え	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 大豆と蓮根のピリ辛そぼろ煮 ジャガ芋きんぴら コールスローサラダ	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	267kcal	510kcal	エネルギー	280kcal	523kcal	エネルギー	276kcal	519kcal	エネルギー	242kcal	485kcal	エネルギー	273kcal	516kcal
	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	5.0g	9.1g	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	6.9g	11.0g
	脂質	17.8g	18.4g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	18.3g	18.9g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	14.8g	15.4g
	炭水化物	19.3g	72.1g	炭水化物	17.5g	70.3g	炭水化物	22.7g	75.5g	炭水化物	12.3g	65.1g	炭水化物	28.9g	81.7g
	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	778mg	779mg	ナトリウム	575mg	576mg
	カリウム	444mg	505mg	カリウム	421mg	482mg	カリウム	355mg	416mg	カリウム	320mg	381mg	カリウム	589mg	650mg
リン	91mg	156mg	リン	97mg	162mg	リン	94mg	159mg	リン	119mg	184mg	リン	130mg	195mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん150g マーボ豆腐 春雨とツナのピリ辛炒め カボチャとハムのサラダ	麦落 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉マスタード オニオンソテー 里芋の柚子味噌煮 マカロニサラダ	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 白身魚の和風あん 人参のレモン煮 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 カラフルサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g マイルドハヤシライスのルー 小倉金時 豚挽き肉と切干大根の煮物	乳麦 麦 麦	★ごはん150g 根菜入りハンバーグ ブロッコリー ナスの炒り煮 枝豆とコーンのバター風味	乳麦 麦 乳麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	353kcal	596kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	402kcal	645kcal	エネルギー	314kcal	557kcal
	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	13.6g	17.7g	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	11.0g	15.1g
	脂質	19.0g	19.6g	脂質	23.1g	23.7g	脂質	13.0g	13.6g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	20.9g	21.5g
	炭水化物	33.7g	86.5g	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	39.3g	92.1g	炭水化物	40.1g	92.9g	炭水化物	23.2g	76.0g
	ナトリウム	845mg	846mg	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	548mg	549mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	604mg	605mg
	カリウム	362mg	423mg	カリウム	345mg	406mg	カリウム	679mg	740mg	カリウム	547mg	608mg	カリウム	439mg	500mg
リン	139mg	204mg	リン	127mg	192mg	リン	204mg	269mg	リン	128mg	193mg	リン	122mg	187mg	
食塩相当量	2.1g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
間食	◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g				
夕食	★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 ふきと人参の甘露煮 マッシュサラダ	麦落 麦 卵乳麦	★ごはん150g 牛肉とキャベツの炒め物 さつま芋の甘露煮 四色なます	麦 麦 麦	★ごはん150g 中華風親子煮 キャベツとザーサイ炒め デミグラスパスタ	卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚バラと白菜の味噌煮込み 春雨のオイスター炒め キャベツの白ドレ和え	麦 麦 卵麦	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 キャベツと卵の塩レモンパスタ たたきごぼう	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	370kcal	613kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	378kcal	621kcal
	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	10.3g	14.4g
	脂質	23.9g	24.5g	脂質	15.9g	16.5g	脂質	22.8g	23.4g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	17.2g	17.8g
	炭水化物	26.4g	79.2g	炭水化物	34.3g	87.1g	炭水化物	24.4g	77.2g	炭水化物	22.3g	75.1g	炭水化物	44.3g	97.1g
	ナトリウム	833mg	834mg	ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	659mg	660mg
	カリウム	587mg	648mg	カリウム	666mg	727mg	カリウム	405mg	466mg	カリウム	465mg	526mg	カリウム	483mg	544mg
リン	139mg	204mg	リン	139mg	204mg	リン	143mg	208mg	リン	127mg	192mg	リン	146mg	211mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	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	990kcal	1719kcal	エネルギー	986kcal	1715kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	967kcal	1696kcal	エネルギー	965kcal	1694kcal
	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	25.9g	38.2g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	25.6g	37.9g	たんぱく質	28.2g	40.5g
	脂質	60.7g	62.5g	脂質	60.4g	62.2g	脂質	54.1g	55.9g	脂質	62.5g	64.3g	脂質	52.9g	54.7g
	炭水化物	79.4g	237.8g	炭水化物	82.2g	240.6g	炭水化物	86.4g	244.8g	炭水化物	74.7g	233.1g	炭水化物	96.4g	254.8g
	ナトリウム	2295mg	2298mg	ナトリウム	2059mg	2062mg	ナトリウム	1945mg	1948mg	ナトリウム	2186mg	2189mg	ナトリウム	1838mg	1841mg
	カリウム	1393mg	1576mg	カリウム	1432mg	1615mg	カリウム	1439mg	1622mg	カリウム	1332mg	1515mg	カリウム	1511mg	1694mg
	リン	369mg	564mg	リン	364mg	558mg	リン	441mg	636mg	リン	374mg	569mg	リン	398mg	593mg
食塩相当量	5.8g	5.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.7g	4.7g	
合計(間食込)	エネルギー	1053kcal	1782kcal	エネルギー	1050kcal	1779kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal
	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	31.5g	43.8g	たんぱく質	26.0g	38.3g	たんぱく質	28.5g	40.8g
	脂質	60.8g	62.6g	脂質	60.5g	62.3g	脂質	54.2g	56.0g	脂質	62.6g	64.4g	脂質	53.0g	54.8g
	炭水化物	94.6g	253.0g	炭水化物	97.7g	256.1g	炭水化物	101.6g	260.0g	炭水化物	90.2g	248.6g	炭水化物	111.6g	270.0g
	ナトリウム	2296mg	2299mg	ナトリウム	2062mg	2065mg	ナトリウム	1946mg	1949mg	ナトリウム	2189mg	2192mg	ナトリウム	1839mg	1842mg
	カリウム	1450mg	1633mg	カリウム	1492mg	1675mg	カリウム	1496mg	1679mg	カリウム	1392mg	1575mg	カリウム	1568mg	1751mg
	リン	372mg	567mg	リン	370mg	565mg	リン	444mg	639mg	リン	381mg	576mg	リン	401mg	596mg
	食塩相当量	5.8g	5.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g	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

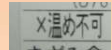


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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



- 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3日(月)		11月4日(火)		11月5日(水)		11月6日(木)		11月7日(金)	
品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー
★ごはん180g 野菜缶かまぼこ 青菜と高野豆腐の煮物 ハムの和風サラダ	卵 麦 卵乳麦	★ごはん180g 目玉焼き 麻婆大豆 麩の甘酢炒め	卵 麦落 麦	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根の柚香煮 鶏肉とオクラの中華風	卵麦 麦 麦	★ごはん180g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 コンニャクのおおさ炒め	卵乳麦落か 麦 麦	★ごはん180g 厚焼玉子 ひき肉と豆腐のうま煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦 麦落か 卵麦か
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 200kcal	490kcal	エネルギー 213kcal	503kcal	エネルギー 182kcal	472kcal	エネルギー 182kcal	472kcal	エネルギー 237kcal	527kcal
たんぱく質 8.8g	13.7g	たんぱく質 14.4g	19.3g	たんぱく質 10.7g	15.6g	たんぱく質 10.6g	15.5g	たんぱく質 10.2g	15.1g
脂質 13.0g	13.7g	脂質 10.3g	11.0g	脂質 10.1g	10.8g	脂質 7.8g	8.5g	脂質 15.0g	15.7g
炭水化物 12.8g	75.7g	炭水化物 15.0g	77.9g	炭水化物 11.2g	74.1g	炭水化物 19.6g	82.5g	炭水化物 15.6g	78.5g
ナトリウム 647mg	648mg	ナトリウム 568mg	569mg	ナトリウム 734mg	735mg	ナトリウム 649mg	650mg	ナトリウム 650mg	651mg
カリウム 306mg	378mg	カリウム 434mg	506mg	カリウム 345mg	417mg	カリウム 582mg	654mg	カリウム 285mg	357mg
リン 132mg	209mg	リン 180mg	257mg	リン 114mg	191mg	リン 159mg	236mg	リン 125mg	202mg
食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.7g	1.7g
★ごはん180g ポークジンジャー 油揚げの玉子とじ 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	麦 卵麦 麦	★ごはん180g サバ塩焼き 法蓮草の煮びたし 人参とさつま揚げの金平 キャベツとハムのカレーマヨねえ	麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース 塩芋でアスパラ 塩芋のそぼろ煮 コールスローサラダ	乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ 人参のきんぴら ブロッコリーの煮物 大根のピリッと柚子風味サラダ	乳麦 麦 麦 卵	★ごはん180g 豚ばら肉炒め さつま揚げと小松菜の煮浸し ハムと春雨のサラダ	麦 卵麦 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 240kcal	530kcal	エネルギー 311kcal	601kcal	エネルギー 299kcal	589kcal	エネルギー 287kcal	577kcal	エネルギー 332kcal	622kcal
たんぱく質 16.6g	21.5g	たんぱく質 13.3g	18.2g	たんぱく質 13.0g	17.9g	たんぱく質 13.5g	18.4g	たんぱく質 11.3g	16.2g
脂質 11.8g	12.5g	脂質 23.5g	24.2g	脂質 17.1g	17.8g	脂質 19.0g	19.7g	脂質 20.9g	21.6g
炭水化物 16.5g	79.4g	炭水化物 13.0g	75.9g	炭水化物 23.1g	86.0g	炭水化物 15.5g	78.4g	炭水化物 21.8g	84.7g
ナトリウム 792mg	793mg	ナトリウム 563mg	564mg	ナトリウム 679mg	680mg	ナトリウム 643mg	644mg	ナトリウム 784mg	785mg
カリウム 506mg	578mg	カリウム 470mg	542mg	カリウム 533mg	605mg	カリウム 492mg	564mg	カリウム 393mg	465mg
リン 216mg	293mg	リン 183mg	260mg	リン 151mg	228mg	リン 188mg	265mg	リン 148mg	225mg
食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 2.0g	2.0g
◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g	
★ごはん180g ささみ大葉フライ 人参のレモン煮 ピリ辛坦々ナス オクラとそぼろのピーナツ味噌ねえ	麦 乳麦 麦 乳麦落	★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 切干大根としらすの煮物 青のりポテトサラダ	麦か 麦 卵乳麦	★ごはん180g ホッケの照焼 人参グラッセ 鶏肉の青じそ南蛮 春雨のサラダ	麦 乳麦 麦 卵	★ごはん180g 鶏肉ときのこのバター醤油 コーンと挽肉の炒め物 玉子スパサラダ	乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g ブリの味噌焼 菜の花 竹輪のごま炒め 切干と人参のハリハリ	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 330kcal	620kcal	エネルギー 264kcal	554kcal	エネルギー 286kcal	576kcal	エネルギー 304kcal	594kcal	エネルギー 242kcal	532kcal
たんぱく質 13.2g	18.1g	たんぱく質 11.3g	16.2g	たんぱく質 15.6g	20.5g	たんぱく質 14.9g	19.8g	たんぱく質 17.3g	22.2g
脂質 17.8g	18.5g	脂質 14.9g	15.6g	脂質 16.9g	17.6g	脂質 17.1g	17.8g	脂質 11.7g	12.4g
炭水化物 30.8g	93.7g	炭水化物 19.3g	82.2g	炭水化物 16.2g	79.1g	炭水化物 22.0g	84.9g	炭水化物 15.6g	78.5g
ナトリウム 762mg	763mg	ナトリウム 778mg	779mg	ナトリウム 657mg	658mg	ナトリウム 712mg	713mg	ナトリウム 820mg	821mg
カリウム 467mg	539mg	カリウム 528mg	600mg	カリウム 501mg	502mg	カリウム 398mg	470mg	カリウム 403mg	475mg
リン 161mg	238mg	リン 156mg	233mg	リン 201mg	278mg	リン 161mg	238mg	リン 148mg	225mg
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 1.8g	1.8g	食塩相当量 2.1g	2.1g
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 770kcal	1640kcal	エネルギー 788kcal	1658kcal	エネルギー 767kcal	1637kcal	エネルギー 773kcal	1643kcal	エネルギー 811kcal	1681kcal
たんぱく質 38.6g	53.3g	たんぱく質 39.0g	53.7g	たんぱく質 39.3g	54.0g	たんぱく質 39.0g	53.7g	たんぱく質 38.8g	53.5g
脂質 42.6g	44.7g	脂質 48.7g	50.8g	脂質 44.1g	46.2g	脂質 43.9g	46.0g	脂質 47.6g	49.7g
炭水化物 60.1g	248.8g	炭水化物 47.3g	236.0g	炭水化物 50.5g	239.2g	炭水化物 57.1g	245.8g	炭水化物 53.0g	241.7g
ナトリウム 2201mg	2204mg	ナトリウム 1909mg	1912mg	ナトリウム 2070mg	2073mg	ナトリウム 2004mg	2007mg	ナトリウム 2254mg	2257mg
カリウム 1279mg	1495mg	カリウム 1432mg	1648mg	カリウム 1307mg	1523mg	カリウム 1472mg	1688mg	カリウム 1081mg	1297mg
リン 509mg	740mg	リン 519mg	750mg	リン 466mg	697mg	リン 508mg	739mg	リン 421mg	652mg
食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 4.8g	4.8g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.8g	5.8g
合計		合計		合計		合計		合計	
エネルギー 898kcal	1768kcal	エネルギー 884kcal	1754kcal	エネルギー 893kcal	1763kcal	エネルギー 901kcal	1771kcal	エネルギー 937kcal	1807kcal
たんぱく質 39.4g	54.1g	たんぱく質 39.8g	54.5g	たんぱく質 39.9g	54.6g	たんぱく質 39.8g	54.5g	たんぱく質 39.4g	54.1g
脂質 42.8g	44.9g	脂質 48.9g	51.0g	脂質 44.3g	46.4g	脂質 44.1g	46.2g	脂質 47.8g	49.9g
炭水化物 91.0g	279.7g	炭水化物 70.3g	259.0g	炭水化物 81.0g	269.7g	炭水化物 88.0g	276.7g	炭水化物 83.5g	272.2g
ナトリウム 2207mg	2210mg	ナトリウム 1915mg	1918mg	ナトリウム 2072mg	2075mg	ナトリウム 2010mg	2013mg	ナトリウム 2256mg	2259mg
カリウム 1399mg	1615mg	カリウム 1545mg	1761mg	カリウム 1421mg	1637mg	カリウム 1592mg	1808mg	カリウム 1195mg	1411mg
リン 523mg	754mg	リン 531mg	762mg	リン 472mg	703mg	リン 522mg	753mg	リン 427mg	658mg
食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 4.8g	4.8g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.8g	5.8g
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 898kcal	1768kcal	エネルギー 884kcal	1754kcal	エネルギー 893kcal	1763kcal	エネルギー 901kcal	1771kcal	エネルギー 937kcal	1807kcal
たんぱく質 39.4g	54.1g	たんぱく質 39.8g	54.5g	たんぱく質 39.9g	54.6g	たんぱく質 39.8g	54.5g	たんぱく質 39.4g	54.1g
脂質 42.8g	44.9g	脂質 48.9g	51.0g	脂質 44.3g	46.4g	脂質 44.1g	46.2g	脂質 47.8g	49.9g
炭水化物 91.0g	279.7g	炭水化物 70.3g	259.0g	炭水化物 81.0g	269.7g	炭水化物 88.0g	276.7g	炭水化物 83.5g	272.2g
ナトリウム 2207mg	2210mg	ナトリウム 1915mg	1918mg	ナトリウム 2072mg	2075mg	ナトリウム 2010mg	2013mg	ナトリウム 2256mg	2259mg
カリウム 1399mg	1615mg	カリウム 1545mg	1761mg	カリウム 1421mg	1637mg	カリウム 1592mg	1808mg	カリウム 1195mg	1411mg
リン 523mg	754mg	リン 531mg	762mg	リン 472mg	703mg	リン 522mg	753mg	リン 427mg	658mg
食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 4.8g	4.8g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 5.1g	5.1g	食塩相当量 5.8g	5.8g

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※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

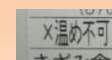


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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3日(月)			11月4日(火)			11月5日(水)			11月6日(木)			11月7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 厚焼玉子 なすの中華風南蛮漬け ハムと春雨のサラダ ★味噌汁			卵麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 麩と野菜の煮物 ブロッコリーの卵とじ おからのサラダ ★味噌汁			麦 卵乳麦 卵乳麦か 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 南瓜の柚子そぼろあん なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁			乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のごま味噌煮 ごぼう大豆 キャベツと蒲鉾のおかか和え ★味噌汁			麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ 里芋のかに風あんかけ もやしと蒸し鶏のナムル ★味噌汁			卵麦 卵麦か 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	205kcal	472kcal	エネルギー	164kcal	430kcal	エネルギー	147kcal	421kcal	エネルギー	134kcal	412kcal	エネルギー	137kcal	409kcal					
蛋白質	6.1g	12.0g	蛋白質	5.1g	10.9g	蛋白質	7.2g	13.0g	蛋白質	10.0g	16.6g	蛋白質	8.3g	14.6g					
脂 質	12.0g	12.9g	脂 質	11.3g	12.2g	脂 質	6.9g	7.8g	脂 質	4.5g	6.2g	脂 質	6.0g	7.0g					
炭水化物	18.5g	75.0g	炭水化物	12.0g	68.5g	炭水化物	14.1g	72.3g	炭水化物	13.7g	70.3g	炭水化物	13.3g	70.5g					
ナトリウム	570mg	1014mg	ナトリウム	583mg	1050mg	ナトリウム	564mg	1005mg	ナトリウム	572mg	1016mg	ナトリウム	546mg	987mg					
食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.5g					
★やわらかごはん180g アジの幽庵焼 ピーマンのおかか和え 白菜と青梗菜の塩あんかけ オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁			麦 麦 乳麦落 麦	★やわらかごはん180g 豚肉としめじのオイスター炒め 鶏肉と大豆の生姜煮 キャベツとツナのナムル ★味噌汁			麦 麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み 塩枝豆 春雨の五目炒め 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁			麦 麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g ブリの塩焼 ピーマンソテー 白菜とミンチの中華炒め 玉子スパサラダ ★味噌汁			卵乳麦 麦か 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g チーズささみフライ 法蓮草ソテー 大根麻婆 キャベツのピーナツ和え ★味噌汁			乳麦 乳麦 麦落か 麦落 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	192kcal	475kcal		236kcal	503kcal	エネルギー	288kcal	565kcal	エネルギー	306kcal	578kcal	エネルギー	264kcal	534kcal					
蛋白質	17.4g	24.3g	蛋白質	16.5g	22.5g	蛋白質	13.1g	19.4g	蛋白質	15.8g	21.9g	蛋白質	10.6g	16.5g					
脂 質	6.5g	8.3g	脂 質	12.5g	13.4g	脂 質	17.6g	19.3g	脂 質	18.0g	19.0g	脂 質	15.8g	16.7g					
炭水化物	14.4g	71.7g	炭水化物	15.3g	71.8g	炭水化物	18.8g	75.3g	炭水化物	17.7g	74.5g	炭水化物	20.9g	78.2g					
ナトリウム	771mg	1212mg	ナトリウム	733mg	1177mg	ナトリウム	942mg	1384mg	ナトリウム	697mg	1138mg	ナトリウム	774mg	1240mg					
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.2g					
★やわらかごはん180g 鶏肉のレモン風味焼 菜の花 豆腐のかに風あんかけ ひじきのごまマヨ和え ★味噌汁				★やわらかごはん180g ポテトコロッケ 人参グラッセ ふきの含め煮 和風スパゲティ ★味噌汁			卵乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g あぶらかれいみぞれ煮 人参のきんぴら 豚バラとこんにゃくの煮物 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁			麦 麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 生姜焼き じゃが芋のそぼろあん 大根とコーンの中華和え ★味噌汁			麦落 麦 麦か 麦	★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 枝豆と人参のあつさり煮 竹の子と豚肉の味噌煮 白菜と竹輪の柚子胡椒和え ★味噌汁			乳麦 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					
エネルギー	242kcal	509kcal	エネルギー	257kcal	533kcal	エネルギー	222kcal	499kcal	エネルギー	233kcal	499kcal	エネルギー	225kcal	494kcal					
蛋白質	12.1g	17.9g	蛋白質	5.5g	11.9g	蛋白質	20.3g	26.5g	蛋白質	11.7g	17.4g	蛋白質	10.9g	16.9g					
脂 質	15.8g	16.7g	脂 質	12.8g	14.5g	脂 質	8.7g	9.7g	脂 質	8.9g	9.8g	脂 質	10.8g	11.8g					
炭水化物	12.1g	68.8g	炭水化物	30.2g	86.6g	炭水化物	15.4g	73.5g	炭水化物	25.0g	81.4g	炭水化物	21.1g	77.4g					
ナトリウム	744mg	1186mg	ナトリウム	862mg	1303mg	ナトリウム	922mg	1363mg	ナトリウム	830mg	1272mg	ナトリウム	901mg	1344mg					
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g					
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット					
エネルギー	639kcal	1456kcal	エネルギー	657kcal	1466kcal	エネルギー	657kcal	1485kcal	エネルギー	673kcal	1489kcal	エネルギー	626kcal	1437kcal					
蛋白質	35.6g	54.2g	蛋白質	27.1g	45.3g	蛋白質	40.6g	58.9g	蛋白質	37.5g	55.9g	蛋白質	29.8g	48.0g					
脂 質	34.3g	37.9g	脂 質	36.6g	40.1g	脂 質	33.2g	36.8g	脂 質	31.4g	35.0g	脂 質	32.6g	35.5g					
炭水化物	45.0g	215.5g	炭水化物	57.5g	226.9g	炭水化物	48.3g	221.1g	炭水化物	56.4g	226.2g	炭水化物	55.3g	226.1g					
ナトリウム	2085mg	3412mg	ナトリウム	2178mg	3530mg	ナトリウム	2428mg	3752mg	ナトリウム	2099mg	3426mg	ナトリウム	2221mg	3571mg					
食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	6.1g	9.6g	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	5.7g	9.1g					

★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3日(月)			11月4日(火)			11月5日(水)			11月6日(木)			11月7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 厚焼玉子 なすの中華風南蛮漬け ハムと春雨のサラダ ★味噌汁			★全粥240g 麩と野菜の煮物 ブロッコリーの卵とじ おからのサラダ ★味噌汁			★全粥240g 豚肉と厚揚げの煮物 南瓜の柚子そぼろあん なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁			★全粥240g 大根と鶏肉のごま味噌煮 ごぼう大豆 キャベツと蒲鉾のおかか和え ★味噌汁			★全粥240g 油揚げの玉子とじ 里芋のかに風あんかけ もやしと蒸し鶏のナムル ★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	205kcal	364kcal	エネルギー	164kcal	323kcal	エネルギー	147kcal	306kcal	エネルギー	134kcal	293kcal	エネルギー	137kcal	296kcal
蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	5.1g	8.8g	蛋白質	7.2g	10.9g	蛋白質	10.0g	13.7g	蛋白質	8.3g	12.0g
脂 質	12.0g	12.7g	脂 質	11.3g	12.0g	脂 質	6.9g	7.6g	脂 質	4.5g	5.2g	脂 質	6.0g	6.7g
炭水化物	18.5g	51.5g	炭水化物	12.0g	45.0g	炭水化物	14.1g	47.1g	炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	13.3g	46.3g
ナトリウム	570mg	1010mg	ナトリウム	583mg	1023mg	ナトリウム	564mg	1004mg	ナトリウム	572mg	1012mg	ナトリウム	546mg	986mg
食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.5g
★全粥240g アジの幽庵焼 ピーマンのおかか和え 白菜と青梗菜の塩あんかけ オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁			★全粥240g 豚肉としめじのオイスター炒め 鶏肉と大豆の生姜煮 キャベツとツナのナムル ★味噌汁			★全粥240g 鶏のカレー照煮込み 塩枝豆 春雨の五目炒め 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁			★全粥240g ブリの塩焼 ピーマンソテー 白菜とミンチの中華炒め 玉子スパサラダ ★味噌汁			★全粥240g チーズささみフライ 法蓮草ソテー 大根麻婆 キャベツのピーナツ和え ★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	192kcal	351kcal	エネルギー	236kcal	395kcal	エネルギー	288kcal	447kcal	エネルギー	306kcal	465kcal	エネルギー	264kcal	423kcal
蛋白質	17.4g	21.1g	蛋白質	16.5g	20.2g	蛋白質	13.1g	16.8g	蛋白質	15.8g	19.5g	蛋白質	10.6g	14.3g
脂 質	6.5g	7.2g	脂 質	12.5g	13.2g	脂 質	17.6g	18.3g	脂 質	18.0g	18.7g	脂 質	15.8g	16.5g
炭水化物	14.4g	47.4g	炭水化物	15.3g	48.3g	炭水化物	18.8g	51.8g	炭水化物	17.7g	50.7g	炭水化物	20.9g	53.9g
ナトリウム	771mg	1211mg	ナトリウム	733mg	1173mg	ナトリウム	942mg	1382mg	ナトリウム	697mg	1137mg	ナトリウム	774mg	1214mg
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g
★全粥240g 鶏肉のレモン風味焼 菜の花 豆腐のかに風あんかけ ひじきのごまマヨ和え ★味噌汁			★全粥240g ポテトコロッケ 人参グラッセ ふきの含め煮 和風スパゲティ ★味噌汁			★全粥240g あぶらかれいみぞれ煮 人参のきんぴら 豚バラとこんにやくの煮物 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁			★全粥240g 生姜焼き じゃが芋のそぼろあん 大根とコーンの中華和え ★味噌汁			★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 枝豆と人参のあつさり煮 竹の子と豚肉の味噌煮 白菜と竹輪の柚子胡椒和え ★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	242kcal	401kcal	エネルギー	257kcal	416kcal	エネルギー	222kcal	381kcal	エネルギー	233kcal	392kcal	エネルギー	225kcal	384kcal
蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質	5.5g	9.2g	蛋白質	20.3g	24.0g	蛋白質	11.7g	15.4g	蛋白質	10.9g	14.6g
脂 質	15.8g	16.5g	脂 質	12.8g	13.5g	脂 質	8.7g	9.4g	脂 質	8.9g	9.6g	脂 質	10.8g	11.5g
炭水化物	12.1g	45.1g	炭水化物	30.2g	63.2g	炭水化物	15.4g	48.4g	炭水化物	25.0g	58.0g	炭水化物	21.1g	54.1g
ナトリウム	744mg	1184mg	ナトリウム	862mg	1302mg	ナトリウム	922mg	1362mg	ナトリウム	830mg	1270mg	ナトリウム	901mg	1341mg
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	639kcal	1116kcal	エネルギー	657kcal	1134kcal	エネルギー	657kcal	1134kcal	エネルギー	673kcal	1150kcal	エネルギー	626kcal	1103kcal
蛋白質	35.6g	46.7g	蛋白質	27.1g	38.2g	蛋白質	40.6g	51.7g	蛋白質	37.5g	48.6g	蛋白質	29.8g	40.9g
脂 質	34.3g	36.4g	脂 質	36.6g	38.7g	脂 質	33.2g	35.3g	脂 質	31.4g	33.5g	脂 質	32.6g	34.7g
炭水化物	45.0g	144.0g	炭水化物	57.5g	156.5g	炭水化物	48.3g	147.3g	炭水化物	56.4g	155.4g	炭水化物	55.3g	154.3g
ナトリウム	2085mg	3405mg	ナトリウム	2178mg	3498mg	ナトリウム	2428mg	3748mg	ナトリウム	2099mg	3419mg	ナトリウム	2221mg	3541mg
食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	6.1g	9.6g	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	5.7g	9.0g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
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）

	11月3日(月)			11月4日(火)			11月5日(水)			11月6日(木)			11月7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 五色煮 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 麦	★全粥240g がんも煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)		麦 乳麦 麦	★全粥240g 肉団子の甘酢煮 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)		麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏つくねとフキの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)		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	92kcal	266kcal	エネルギー	122kcal	296kcal	エネルギー	136kcal	310kcal	エネルギー	89kcal	263kcal	エネルギー	108kcal	282kcal
	蛋白質	1.5g	5.3g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.7g	6.5g
	脂質	3.9g	4.6g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	4.7g	5.4g
	炭水化物	12.1g	50.5g	炭水化物	11.3g	49.7g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	10.6g	49.0g	炭水化物	13.2g	51.6g
	ナトリウム	515mg	1038mg	ナトリウム	474mg	997mg	ナトリウム	578mg	1101mg	ナトリウム	460mg	983mg	ナトリウム	565mg	1088mg
食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.8g	
昼食	★全粥240g スパイシーチキン はんぺんの玉子とじ 大根煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g とんかつ 黒豆煮 マリネサラダ ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の味噌煮 五色煮豆 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の照焼 赤玉南瓜の煮物 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 赤魚の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 もやしサラダ ★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	188kcal	362kcal	エネルギー	227kcal	401kcal	エネルギー	187kcal	361kcal	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	168kcal	342kcal
	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	10.5g	14.3g	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	7.7g	11.5g
	脂質	10.0g	10.7g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	7.1g	7.8g
	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	20.1g	58.5g	炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	23.9g	62.3g	炭水化物	18.9g	57.3g
	ナトリウム	748mg	1271mg	ナトリウム	680mg	1203mg	ナトリウム	897mg	1420mg	ナトリウム	777mg	1300mg	ナトリウム	1007mg	1530mg
食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.7g	3.1g	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	
夕食	★全粥240g 白身の照焼き ブロッコリーと鶏肉の煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鮭の西京焼 油揚げと菜の花の煮物 若芽とバインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 ひじき煮 大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の竜田揚げ 白花豆煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚肉の生姜焼 大根の千切煮 ひじきとベーコンの煮物 ★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	234kcal	408kcal	エネルギー	188kcal	362kcal	エネルギー	173kcal	347kcal	エネルギー	226kcal	400kcal	エネルギー	160kcal	334kcal
	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	7.1g	10.9g	蛋白質	6.5g	10.3g
	脂質	15.6g	16.3g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	7.4g	8.1g
	炭水化物	15.7g	54.1g	炭水化物	22.0g	60.4g	炭水化物	15.9g	54.3g	炭水化物	24.0g	62.4g	炭水化物	16.8g	55.2g
	ナトリウム	766mg	1289mg	ナトリウム	749mg	1272mg	ナトリウム	732mg	1255mg	ナトリウム	634mg	1157mg	ナトリウム	745mg	1268mg
食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.2g	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	
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	514kcal	1036kcal	エネルギー	537kcal	1059kcal	エネルギー	496kcal	1018kcal	エネルギー	520kcal	1042kcal	エネルギー	436kcal	958kcal
	蛋白質	15.5g	26.9g	蛋白質	16.6g	28.0g	蛋白質	20.1g	31.5g	蛋白質	18.1g	29.5g	蛋白質	16.9g	28.3g
	脂質	29.5g	31.6g	脂質	28.1g	30.2g	脂質	23.5g	25.6g	脂質	24.4g	26.5g	脂質	19.2g	21.3g
	炭水化物	44.8g	160.0g	炭水化物	53.4g	168.6g	炭水化物	52.7g	167.9g	炭水化物	58.5g	173.7g	炭水化物	48.9g	164.1g
	ナトリウム	2029mg	3598mg	ナトリウム	1903mg	3472mg	ナトリウム	2207mg	3776mg	ナトリウム	1871mg	3440mg	ナトリウム	2317mg	3886mg
食塩相当量	5.1g	9.1g	食塩相当量	4.8g	8.8g	食塩相当量	5.7g	9.6g	食塩相当量	4.8g	8.7g	食塩相当量	5.9g	9.9g	

★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