

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	1月12日(月)			1月13日(火)			1月14日(水)			1月15日(木)			1月16日(金)		
	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー
朝食	★ごはん150g 豚肉と大根の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 人参とコーンのツナマヨ和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		麦 乳麦え 卵麦 卵麦	★ごはん150g 野菜缶かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 法蓮草としらすのおひたし ★味噌汁(若芽・揚げ)		卵 麦 麦 麦	★ごはん150g 三井寺煮 小車麩煮 ひじきの具だくさん煮 なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁(えのき・切干)		麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		乳麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華キャベツ ★味噌汁(豆腐・巻麩)		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	212kcal	471kcal	エネルギー	187kcal	453kcal	エネルギー	165kcal	420kcal	エネルギー	169kcal	428kcal	エネルギー	152kcal	419kcal
	たんぱく質	12.7g	18.0g	たんぱく質	13.6g	19.5g	たんぱく質	9.6g	14.5g	たんぱく質	12.7g	17.8g	たんぱく質	6.7g	12.6g
	脂質	12.3g	13.6g	脂質	8.6g	10.2g	脂質	8.4g	9.2g	脂質	5.4g	6.7g	脂質	6.2g	7.3g
	炭水化物	12.2g	66.7g	炭水化物	15.9g	70.9g	炭水化物	13.7g	67.9g	炭水化物	17.8g	71.8g	炭水化物	17.4g	73.3g
	ナトリウム	605mg	795mg	ナトリウム	649mg	900mg	ナトリウム	769mg	995mg	ナトリウム	773mg	938mg	ナトリウム	488mg	715mg
	食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.2g	1.8g
★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 バジルマカロニ 麩と若芽のみぞれ煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁(豆腐・小松菜)		麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 和風ポトフ ネギ味噌炒め ★すまし汁(豆腐・えのき)		麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g さわら味噌粕焼 ビーマンソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 マリーネサラダ ★すまし汁(若芽・豆腐)		卵乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 大根とつくねの煮物 キャベツと豚肉の味噌炒め 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(ひじき・キャベツ)		卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g ホイコーロー ブロッコリーの煮物 大根とウインナーの洋風煮 ★味噌汁(揚げ・なめこ)		麦落 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	201kcal	463kcal	エネルギー	243kcal	497kcal	エネルギー	252kcal	506kcal	エネルギー	200kcal	456kcal	エネルギー	236kcal	502kcal	
たんぱく質	10.7g	16.3g	たんぱく質	15.5g	20.5g	たんぱく質	16.2g	21.4g	たんぱく質	11.5g	16.6g	たんぱく質	15.4g	21.2g	
脂質	9.5g	10.5g	脂質	11.7g	12.5g	脂質	14.0g	14.8g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	12.1g	13.7g	
炭水化物	17.8g	73.0g	炭水化物	16.4g	70.4g	炭水化物	13.4g	67.9g	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	16.4g	71.3g	
ナトリウム	661mg	891mg	ナトリウム	681mg	829mg	ナトリウム	762mg	935mg	ナトリウム	780mg	1008mg	ナトリウム	848mg	1074mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.2g	2.7g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん150g シイラ照焼 塩枝豆 油揚げの玉子とじ キャベツと大根のねりごま和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)		麦 卵麦 麦	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 塩ゆでアスパラ 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのベベロンチーノ ★味噌汁(巻麩・しめじ)		乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(揚げ・小松菜)		麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのビーナッツ味噌和え ★味噌汁(揚げ・白菜)		麦 乳麦 乳麦 乳麦落	★ごはん150g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)		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	198kcal	464kcal	エネルギー	211kcal	473kcal	エネルギー	203kcal	471kcal	エネルギー	263kcal	530kcal	エネルギー	268kcal	524kcal
	たんぱく質	18.3g	24.2g	たんぱく質	11.1g	16.8g	たんぱく質	13.8g	19.8g	たんぱく質	18.2g	24.0g	たんぱく質	18.5g	23.8g
	脂質	7.9g	9.5g	脂質	12.4g	13.3g	脂質	10.2g	11.8g	脂質	14.2g	15.8g	脂質	14.2g	14.9g
	炭水化物	13.7g	68.6g	炭水化物	15.3g	71.0g	炭水化物	13.9g	69.0g	炭水化物	16.7g	71.7g	炭水化物	14.1g	69.3g
	ナトリウム	815mg	1041mg	ナトリウム	782mg	1008mg	ナトリウム	673mg	902mg	ナトリウム	596mg	823mg	ナトリウム	631mg	803mg
	食塩相当量	2.1g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.0g
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	611kcal	1398kcal	エネルギー	641kcal	1423kcal	エネルギー	620kcal	1397kcal	エネルギー	632kcal	1414kcal	エネルギー	656kcal	1445kcal
	たんぱく質	41.7g	58.5g	たんぱく質	40.2g	56.8g	たんぱく質	39.6g	55.7g	たんぱく質	42.4g	58.4g	たんぱく質	40.6g	57.6g
	脂質	29.7g	33.6g	脂質	32.7g	36.0g	脂質	32.6g	35.8g	脂質	29.2g	32.9g	脂質	32.5g	35.9g
	炭水化物	43.7g	208.3g	炭水化物	47.6g	212.3g	炭水化物	41.0g	204.8g	炭水化物	52.5g	216.4g	炭水化物	47.9g	213.9g
	ナトリウム	2081mg	2727mg	ナトリウム	2112mg	2737mg	ナトリウム	2204mg	2832mg	ナトリウム	2149mg	2769mg	ナトリウム	1967mg	2592mg
	食塩相当量	5.3g	6.9g	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	7.1g	食塩相当量	5.0g	6.5g
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1605kcal	エネルギー	838kcal	1620kcal	エネルギー	821kcal	1598kcal	エネルギー	839kcal	1621kcal	エネルギー	853kcal	1642kcal
	たんぱく質	47.8g	64.6g	たんぱく質	47.9g	64.5g	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	48.5g	64.5g	たんぱく質	48.3g	65.3g
	脂質	36.8g	40.7g	脂質	39.7g	43.0g	脂質	39.6g	42.8g	脂質	36.3g	40.0g	脂質	39.5g	42.9g
	炭水化物	75.6g	240.2g	炭水化物	75.4g	240.1g	炭水化物	69.9g	233.7g	炭水化物	84.4g	248.3g	炭水化物	75.7g	241.7g
	ナトリウム	2155mg	2801mg	ナトリウム	2188mg	2813mg	ナトリウム	2281mg	2909mg	ナトリウム	2223mg	2843mg	ナトリウム	2043mg	2668mg
	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.2g	6.7g
	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.2g	6.7g

※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

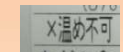


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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(カロリー1440kcal管理食)

1月12日(月)				1月13日(火)				1月14日(水)				1月15日(木)				1月16日(金)				
品名		アレルギー		品名		アレルギー		品名		アレルギー		品名		アレルギー		品名		アレルギー		
朝食	★ごはん120g 豚肉と大根の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 人参とコーンのツナマヨ和え		麦 乳麦え 卵麦		★ごはん120g 野菜缶かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 法蓮草としらすのおひたし		卵 麦 麦 麦		★ごはん120g 三井寺煮 小車麩煮 ひじきの具だくさん煮 なめこと若芽のサツと煮		麦 麦 麦 麦		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし		乳麦 麦 麦 麦		★ごはん120g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華キャベツ		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	212kcal	405kcal	エネルギー	187kcal	380kcal	エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	169kcal	362kcal	エネルギー	152kcal	345kcal	エネルギー	152kcal	345kcal		
	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	9.6g	12.9g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	6.7g	10.0g	たんぱく質	6.7g	10.0g		
	脂質	12.3g	12.8g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	8.4g	8.9g	脂質	5.4g	5.9g	脂質	6.2g	6.7g	脂質	6.2g	6.7g		
	炭水化物	12.2g	54.1g	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	13.7g	55.6g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	17.4g	59.3g		
	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	773mg	774mg	ナトリウム	488mg	489mg	ナトリウム	488mg	489mg		
	食塩相当量	1.5g	1.5g	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	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.2g	1.2g		
昼食	★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 バジルマカロニ 麩と若芽のみぞれ煮 ひじきとごぼうのナムル		麦 麦 麦 麦		★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 和風ポトフ ネギ味噌炒め		麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g さわら味噌粕焼 ビーマンソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 マリーネサラダ		卵乳麦 麦 麦 卵乳麦		★ごはん120g 大根とつくねの煮物 キャベツと豚肉の味噌炒め 白菜と昆布のナムル		卵乳麦 麦 麦 麦		★ごはん120g ホイコーロー ブロッコリーの煮物 大根とウインナーの洋風煮		麦落 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	201kcal	394kcal	エネルギー	243kcal	436kcal	エネルギー	252kcal	445kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	236kcal	429kcal		
	たんぱく質	10.7g	14.0g	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	11.5g	14.8g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	15.4g	18.7g		
	脂質	9.5g	10.0g	脂質	11.7g	12.2g	脂質	14.0g	14.5g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	12.1g	12.6g		
	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	13.4g	55.3g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	16.4g	58.3g		
	ナトリウム	661mg	662mg	ナトリウム	681mg	682mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	780mg	781mg	ナトリウム	848mg	849mg	ナトリウム	848mg	849mg		
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.2g		
◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g				◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				
夕食	★ごはん120g シイラ照焼 塩枝豆 油揚げの玉子とじ キャベツと大根のねりごま和え		麦 卵麦 麦		★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 塩ゆでアスパラ 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのベベロンチーノ		乳麦 麦 麦 卵乳麦		★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ		麦 麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え		麦 乳麦 乳麦 乳麦落		★ごはん120g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 蒸し鶏とザーサイの香味春雨		乳麦 麦 麦 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	198kcal	391kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	203kcal	396kcal	エネルギー	263kcal	456kcal	エネルギー	268kcal	461kcal	エネルギー	268kcal	461kcal		
	たんぱく質	18.3g	21.6g	たんぱく質	11.1g	14.4g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	18.5g	21.8g	たんぱく質	18.5g	21.8g		
	脂質	7.9g	8.4g	脂質	12.4g	12.9g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	14.2g	14.7g	脂質	14.2g	14.7g	脂質	14.2g	14.7g		
	炭水化物	13.7g	55.6g	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	16.7g	58.6g	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	14.1g	56.0g		
	ナトリウム	815mg	816mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	631mg	632mg		
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
合計	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー	611kcal	1190kcal	エネルギー	641kcal	1220kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	656kcal	1235kcal	エネルギー	656kcal	1235kcal		
	たんぱく質	41.7g	51.6g	たんぱく質	40.2g	50.1g	たんぱく質	39.6g	49.5g	たんぱく質	42.4g	52.3g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	40.6g	50.5g		
	脂質	29.7g	31.2g	脂質	32.7g	34.2g	脂質	32.6g	34.1g	脂質	29.2g	30.7g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	32.5g	34.0g		
	炭水化物	43.7g	169.4g	炭水化物	47.6g	173.3g	炭水化物	41.0g	166.7g	炭水化物	52.5g	178.2g	炭水化物	47.9g	173.6g	炭水化物	47.9g	173.6g		
	ナトリウム	2081mg	2084mg	ナトリウム	2112mg	2115mg	ナトリウム	2204mg	2207mg	ナトリウム	2149mg	2152mg	ナトリウム	1967mg	1970mg	ナトリウム	1967mg	1970mg		
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g		
	合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1397kcal	エネルギー	838kcal	1417kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	839kcal	1418kcal	エネルギー	853kcal	1432kcal	エネルギー	853kcal	1432kcal	
たんぱく質		47.8g	57.7g	たんぱく質	47.9g	57.8g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	48.3g	58.2g		
脂質		36.8g	38.3g	脂質	39.7g	41.2g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	36.3g	37.8g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	39.5g	41.0g		
炭水化物		75.6g	201.3g	炭水化物	75.4g	201.1g	炭水化物	69.9g	195.6g	炭水化物	84.4g	210.1g	炭水化物	75.7g	201.4g	炭水化物	75.7g	201.4g		
ナトリウム		2155mg	2158mg	ナトリウム	2188mg	2191mg	ナトリウム	2281mg	2284mg	ナトリウム	2223mg	2226mg	ナトリウム	2043mg	2046mg	ナトリウム	2043mg	2046mg		
食塩相当量		5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g		

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

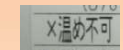


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

1月12日(月)		1月13日(火)		1月14日(水)		1月15日(木)		1月16日(金)	
品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー
★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん 人参とぜんまいのナムル スイートパンプ	卵乳麦 麦	★ごはん150g 揚げ真文の柚子おろしあん 野菜の味噌煮込み ひじきのごまマヨ和え	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ベーコンポテトエッグ 麴の野菜あんかけ 切干大根のコンソメ炒め	卵乳麦 麦 乳麦	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み ジャガ芋の洋風あんかけ キャベツの白ドレ和え	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g がんもどきの含め煮 キャベツとザーサイ炒め 和風マヨネーズ和え	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 295kcal	538kcal	エネルギー 257kcal	500kcal	エネルギー 231kcal	474kcal	エネルギー 230kcal	473kcal	エネルギー 267kcal	510kcal
たんぱく質 7.7g	11.8g	たんぱく質 4.4g	8.5g	たんぱく質 4.7g	8.8g	たんぱく質 5.9g	10.0g	たんぱく質 6.9g	11.0g
脂質 11.8g	12.4g	脂質 15.1g	15.7g	脂質 15.3g	15.9g	脂質 13.6g	14.2g	脂質 18.3g	18.9g
炭水化物 39.3g	92.1g	炭水化物 25.0g	77.8g	炭水化物 18.8g	71.6g	炭水化物 22.1g	74.9g	炭水化物 19.5g	72.3g
ナトリウム 549mg	550mg	ナトリウム 759mg	760mg	ナトリウム 628mg	629mg	ナトリウム 583mg	584mg	ナトリウム 770mg	771mg
カリウム 574mg	635mg	カリウム 421mg	482mg	カリウム 400mg	461mg	カリウム 458mg	519mg	カリウム 421mg	482mg
リン 118mg	183mg	リン 71mg	136mg	リン 92mg	157mg	リン 94mg	159mg	リン 140mg	205mg
食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 2.0g	2.0g
★ごはん150g ポテトコロッケ うま塩キャベツ 竹輪のごま炒め しめじのバター醤油パスタ	卵乳麦 麦か 麦 乳麦	★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あんかけ ジャガ芋のカレー煮 揚げナスのめかぶ和え	乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 インゲンソテー ジャガ芋の中華炒め 春雨フルーツサラダ	麦 乳麦 乳麦 卵	★ごはん150g 豚バラと白菜の柚子風味煮 里芋の中華玉子あんかけ スパゲティサラダ	麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏の甘酢煮 オクラのペペロンチーノ じゃがいものり塩炒め 玉子スパサラダ	麦 乳 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 324kcal	567kcal	エネルギー 360kcal	603kcal	エネルギー 361kcal	604kcal	エネルギー 356kcal	599kcal	エネルギー 397kcal	640kcal
たんぱく質 9.4g	13.5g	たんぱく質 7.9g	12.0g	たんぱく質 13.3g	17.4g	たんぱく質 7.3g	11.4g	たんぱく質 11.7g	15.8g
脂質 16.0g	16.6g	脂質 26.1g	26.7g	脂質 19.9g	20.5g	脂質 22.9g	23.5g	脂質 24.2g	24.8g
炭水化物 35.7g	88.5g	炭水化物 23.2g	76.0g	炭水化物 29.7g	82.5g	炭水化物 27.3g	80.1g	炭水化物 31.3g	84.1g
ナトリウム 872mg	873mg	ナトリウム 554mg	555mg	ナトリウム 633mg	634mg	ナトリウム 691mg	692mg	ナトリウム 737mg	738mg
カリウム 265mg	326mg	カリウム 597mg	658mg	カリウム 579mg	640mg	カリウム 460mg	521mg	カリウム 415mg	476mg
リン 103mg	168mg	リン 116mg	181mg	リン 181mg	246mg	リン 113mg	178mg	リン 123mg	188mg
食塩相当量 2.2g	2.2g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.9g	1.9g
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	
★ごはん150g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め けんちん煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	麦 麦 卵麦	★ごはん150g ヤンニョムチキン風 サンソテー 大根とひき肉のクリーム煮 カラフルサラダ	麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 赤魚の天ぷら 天ぷらのタレ ふきのきんぴら さつま芋のレモン煮 ミックスマカロニサラダ	麦 麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ブリ田楽 人参のレモン煮 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 コーンサラダ	乳麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 大根とひじきの煮物 明太春雨サラダ	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 340kcal	583kcal	エネルギー 379kcal	622kcal	エネルギー 367kcal	610kcal	エネルギー 371kcal	614kcal	エネルギー 330kcal	573kcal
たんぱく質 9.4g	13.5g	たんぱく質 12.9g	17.0g	たんぱく質 10.1g	14.2g	たんぱく質 11.1g	15.2g	たんぱく質 8.1g	12.2g
脂質 26.6g	27.2g	脂質 22.1g	22.7g	脂質 17.3g	17.9g	脂質 22.5g	23.1g	脂質 19.3g	19.9g
炭水化物 15.9g	68.7g	炭水化物 30.4g	83.2g	炭水化物 43.0g	95.8g	炭水化物 30.6g	83.4g	炭水化物 27.4g	80.2g
ナトリウム 862mg	863mg	ナトリウム 781mg	782mg	ナトリウム 429mg	430mg	ナトリウム 552mg	553mg	ナトリウム 773mg	774mg
カリウム 494mg	555mg	カリウム 475mg	536mg	カリウム 492mg	553mg	カリウム 527mg	588mg	カリウム 398mg	459mg
リン 122mg	187mg	リン 145mg	210mg	リン 135mg	200mg	リン 112mg	177mg	リン 132mg	197mg
食塩相当量 2.2g	2.2g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.1g	1.1g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 2.0g	2.0g
合計	おかず 5.8g 5.8g	合計	おかず 5.3g 5.3g	合計	おかず 4.3g 4.3g	合計	おかず 4.7g 4.7g	合計	おかず 5.9g 5.9g
エネルギー 1023kcal	1752kcal	エネルギー 1044kcal	1773kcal	エネルギー 1022kcal	1751kcal	エネルギー 1021kcal	1750kcal	エネルギー 1042kcal	1771kcal
たんぱく質 26.9g	39.2g	たんぱく質 25.6g	37.9g	たんぱく質 28.4g	40.7g	たんぱく質 24.7g	37.0g	たんぱく質 27.1g	39.4g
脂質 54.5g	56.3g	脂質 63.4g	65.2g	脂質 52.6g	54.4g	脂質 59.1g	60.9g	脂質 61.9g	63.7g
炭水化物 106.4g	264.8g	炭水化物 90.1g	248.5g	炭水化物 106.7g	265.1g	炭水化物 95.5g	253.9g	炭水化物 89.7g	248.1g
ナトリウム 2286mg	2289mg	ナトリウム 2097mg	2100mg	ナトリウム 1691mg	1694mg	ナトリウム 1829mg	1832mg	ナトリウム 2283mg	2286mg
カリウム 1393mg	1576mg	カリウム 1549mg	1732mg	カリウム 1528mg	1711mg	カリウム 1505mg	1688mg	カリウム 1290mg	1473mg
リン 350mg	545mg	リン 338mg	533mg	リン 411mg	606mg	リン 326mg	521mg	リン 401mg	596mg
食塩相当量 5.8g	5.8g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 4.3g	4.3g	食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 5.9g	5.9g
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)	

※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



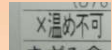
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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)

1月12日(月)			1月13日(火)			1月14日(水)			1月15日(木)			1月16日(金)			
品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	
朝食	★ごはん180g 大根と鶏肉の味噌煮 里芋と小松菜のとりも煮 なすの中華風南蛮漬	麦 麦 麦	★ごはん180g オムレツ ホワイトソース 白菜と豚肉の煮びたし カリフラワーの甘酢漬	卵麦 乳麦 麦	★ごはん180g 鶏肉と高菜の炒め物 コーンと挽肉の炒め物 中華キャベツ	麦 乳麦 麦	★ごはん180g 肉団子の中華炒め 麩の野菜あんかけ バジルポテトチキン	卵乳麦落 麦 卵乳麦	★ごはん180g 千草焼き キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 鶏肉の青じそ南蛮	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	228kcal	518kcal	エネルギー	194kcal	484kcal	エネルギー	176kcal	466kcal	エネルギー	219kcal	509kcal	エネルギー	165kcal	455kcal
	たんぱく質	7.7g	12.6g	たんぱく質	9.3g	14.2g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	9.2g	14.1g
	脂質	12.4g	13.1g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	7.1g	7.8g
	炭水化物	20.3g	83.2g	炭水化物	16.8g	79.7g	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	14.1g	77.0g
	ナトリウム	534mg	535mg	ナトリウム	589mg	590mg	ナトリウム	569mg	570mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	613mg	614mg
	カリウム	449mg	521mg	カリウム	315mg	387mg	カリウム	498mg	570mg	カリウム	418mg	490mg	カリウム	298mg	370mg
リン	112mg	189mg	リン	141mg	218mg	リン	142mg	219mg	リン	110mg	187mg	リン	116mg	193mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん 人参グラッセ 蒸し鶏と春雨の炒め物 ブロッコリーのペペロンチーノ	乳麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉のごま醤油焼き チンゲン菜ソテー ひとくちがんと煮 大根とツナのわさびマヨネーズ和え	麦 乳麦 麦 卵	★ごはん180g 豚肉とザーサイの中華玉子炒め ひじきとアサリの煮物 切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 白身魚のムニエル タルタルソース（小袋） 鶏肉と春雨の中華煮 わかめとパプリカの和え物	麦 卵麦 麦 麦	★ごはん180g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 里芋のそぼろ煮 春雨の中華和え	麦 乳麦 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	264kcal	554kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	278kcal	568kcal	エネルギー	327kcal	617kcal	エネルギー	276kcal	566kcal
	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	16.4g	21.3g	たんぱく質	11.0g	15.9g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	16.5g	21.4g
	脂質	13.6g	14.3g	脂質	20.0g	20.7g	脂質	21.0g	21.7g	脂質	15.3g	16.0g	脂質	14.0g	14.7g
	炭水化物	21.3g	84.2g	炭水化物	7.4g	70.3g	炭水化物	10.4g	73.3g	炭水化物	28.6g	91.5g	炭水化物	19.1g	82.0g
	ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	665mg	666mg
	カリウム	566mg	638mg	カリウム	388mg	460mg	カリウム	362mg	434mg	カリウム	508mg	580mg	カリウム	445mg	517mg
リン	203mg	280mg	リン	156mg	233mg	リン	149mg	226mg	リン	231mg	308mg	リン	72mg	149mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		
夕食	★ごはん180g シイラ照焼 コーンソテー 揚げじゃがの煮ころがし マカロニサラダ	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 豚肉ときこのコンソメバター 麻婆大豆 青のりポテトサラダ	乳麦 麦落 卵乳麦	★ごはん180g サワラの味噌煮 菜の花 人参しりしり フレンチマカロニ	麦 卵乳麦	★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン キャベツソテー 大豆とごぼうの煮物 切干と人参のハリハリ	卵 乳麦 麦 麦	★ごはん180g 鯖のトマトバジルソース 塩ゆでアスパラ 高菜と大根の煮物 白菜のスープ煮	麦 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	326kcal	616kcal	エネルギー	324kcal	614kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	315kcal	605kcal
	たんぱく質	14.2g	19.1g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	13.5g	18.4g
	脂質	16.0g	16.7g	脂質	19.9g	20.6g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	23.0g	23.7g
	炭水化物	31.6g	94.5g	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	21.8g	84.7g	炭水化物	21.3g	84.2g	炭水化物	11.6g	74.5g
	ナトリウム	732mg	733mg	ナトリウム	817mg	818mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	546mg	547mg	ナトリウム	666mg	667mg
	カリウム	641mg	713mg	カリウム	760mg	832mg	カリウム	550mg	622mg	カリウム	731mg	803mg	カリウム	466mg	538mg
リン	196mg	273mg	リン	218mg	295mg	リン	202mg	279mg	リン	186mg	263mg	リン	204mg	281mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
合計	エネルギー	818kcal	1688kcal	エネルギー	798kcal	1668kcal	エネルギー	757kcal	1627kcal	エネルギー	832kcal	1702kcal	エネルギー	756kcal	1626kcal
	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	43.0g	57.7g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	39.2g	53.9g
	脂質	42.0g	44.1g	脂質	49.7g	51.8g	脂質	45.6g	47.7g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	44.1g	46.2g
	炭水化物	73.2g	261.9g	炭水化物	42.7g	231.4g	炭水化物	46.7g	235.4g	炭水化物	71.9g	260.6g	炭水化物	44.8g	233.5g
	ナトリウム	2036mg	2039mg	ナトリウム	2231mg	2234mg	ナトリウム	1989mg	1992mg	ナトリウム	1798mg	1801mg	ナトリウム	1944mg	1947mg
	カリウム	1656mg	1872mg	カリウム	1463mg	1679mg	カリウム	1410mg	1626mg	カリウム	1657mg	1873mg	カリウム	1209mg	1425mg
	リン	511mg	742mg	リン	515mg	746mg	リン	493mg	724mg	リン	527mg	758mg	リン	392mg	623mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g
合計（間食込）	エネルギー	946kcal	1816kcal	エネルギー	924kcal	1794kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	958kcal	1828kcal	エネルギー	884kcal	1754kcal
	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	43.6g	58.3g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	41.7g	56.4g	たんぱく質	40.0g	54.7g
	脂質	42.2g	44.3g	脂質	49.9g	52.0g	脂質	45.8g	47.9g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	44.3g	46.4g
	炭水化物	104.1g	292.8g	炭水化物	73.2g	261.9g	炭水化物	77.6g	266.3g	炭水化物	102.4g	291.1g	炭水化物	75.7g	264.4g
	ナトリウム	2042mg	2045mg	ナトリウム	2233mg	2236mg	ナトリウム	1995mg	1998mg	ナトリウム	1800mg	1803mg	ナトリウム	1950mg	1953mg
	カリウム	1776mg	1992mg	カリウム	1577mg	1793mg	カリウム	1530mg	1746mg	カリウム	1771mg	1987mg	カリウム	1329mg	1545mg
	リン	525mg	756mg	リン	521mg	752mg	リン	507mg	738mg	リン	533mg	764mg	リン	406mg	637mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g

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

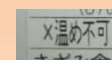


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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）

1月12日(月)			1月13日(火)			1月14日(水)			1月15日(木)			1月16日(金)		
品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
★やわらかごはん180g 里芋のそぼろ煮 白菜のとりみ煮 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 竹輪と玉ねぎの卵とじ きのこのきんぴら 一夜漬(大根人参) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と大根の煮物 ひじきと鶏ミンチの煮物 人参しりしり ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ 切干大根煮 ポテトサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏大豆 中華うま煮 マカロニのツナサラダ ★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	99kcal	366kcal	エネルギー	113kcal	386kcal	エネルギー	156kcal	423kcal	エネルギー	179kcal	444kcal	エネルギー	226kcal	497kcal
蛋白質	5.8g	11.6g	蛋白質	5.3g	11.5g	蛋白質	12.5g	18.4g	蛋白質	3.8g	9.6g	蛋白質	10.3g	16.1g
脂 質	0.4g	1.3g	脂 質	4.8g	5.8g	脂 質	7.3g	8.2g	脂 質	11.5g	12.4g	脂 質	12.6g	13.5g
炭水化物	17.6g	74.3g	炭水化物	11.9g	69.2g	炭水化物	8.9g	65.4g	炭水化物	14.8g	71.2g	炭水化物	16.4g	73.7g
ナトリウム	672mg	1114mg	ナトリウム	587mg	1029mg	ナトリウム	428mg	872mg	ナトリウム	719mg	1185mg	ナトリウム	581mg	1023mg
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.5g	2.6g
★やわらかごはん180g ハムカツ 白滝と人参の炒りたらこ キャベツと油揚げの味噌煮 インゲンのごま和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と茄子の中華炒め じゃが芋のそぼろあん もやしと蒸し鶏のナムル ★味噌汁			★やわらかごはん180g ちらし寿司の具 大豆と人参の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 照焼チキン オクラのペペロンチーノ 豚肉とキャベツのごま風味炒め わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g シイラ味噌焼 菜の花 ナスの挽肉炒め 煮生酢 ★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	270kcal	540kcal		313kcal	589kcal	エネルギー	278kcal	552kcal	エネルギー	242kcal	508kcal	エネルギー	187kcal	459kcal
蛋白質	7.9g	13.8g	蛋白質	15.2g	21.6g	蛋白質	11.2g	17.4g	蛋白質	11.4g	17.0g	蛋白質	15.6g	21.8g
脂 質	16.6g	17.5g	脂 質	19.4g	21.1g	脂 質	12.9g	13.9g	脂 質	14.2g	15.1g	脂 質	7.9g	8.9g
炭水化物	24.4g	81.7g	炭水化物	19.2g	75.6g	炭水化物	29.5g	87.1g	炭水化物	17.0g	73.0g	炭水化物	15.1g	72.3g
ナトリウム	629mg	1095mg	ナトリウム	877mg	1318mg	ナトリウム	965mg	1407mg	ナトリウム	905mg	1347mg	ナトリウム	862mg	1303mg
食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.3g
★やわらかごはん180g ホイコーロー マカロニとツナの和風炒め オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め 豆腐のあつさりカレー煮込み 白菜と若芽のピリ辛和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー 野菜炒め いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のみぞれ煮 竹輪の辛子炒め 高野豆腐の味噌煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 洋風肉じゃが煮 おからのサラダ ★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	251kcal	534kcal	エネルギー	205kcal	475kcal	エネルギー	196kcal	473kcal	エネルギー	206kcal	478kcal	エネルギー	295kcal	563kcal
蛋白質	14.4g	21.2g	蛋白質	12.1g	17.8g	蛋白質	9.9g	16.3g	蛋白質	17.0g	23.0g	蛋白質	10.2g	16.0g
脂 質	11.0g	12.8g	脂 質	10.1g	11.0g	脂 質	8.5g	10.2g	脂 質	5.3g	6.2g	脂 質	16.4g	17.3g
炭水化物	23.4g	80.7g	炭水化物	16.3g	73.1g	炭水化物	18.4g	74.8g	炭水化物	21.6g	79.0g	炭水化物	27.9g	84.6g
ナトリウム	961mg	1402mg	ナトリウム	937mg	1378mg	ナトリウム	857mg	1300mg	ナトリウム	906mg	1350mg	ナトリウム	972mg	1416mg
食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.5g	3.6g
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	620kcal	1440kcal	エネルギー	631kcal	1450kcal	エネルギー	630kcal	1448kcal	エネルギー	627kcal	1430kcal	エネルギー	708kcal	1519kcal
蛋白質	28.1g	46.6g	蛋白質	32.6g	50.9g	蛋白質	33.6g	52.1g	蛋白質	32.2g	49.6g	蛋白質	36.1g	53.9g
脂 質	28.0g	31.6g	脂 質	34.3g	37.9g	脂 質	28.7g	32.3g	脂 質	31.0g	33.7g	脂 質	36.9g	39.7g
炭水化物	65.4g	236.7g	炭水化物	47.4g	217.9g	炭水化物	56.8g	227.3g	炭水化物	53.4g	223.2g	炭水化物	59.4g	230.6g
ナトリウム	2262mg	3611mg	ナトリウム	2401mg	3725mg	ナトリウム	2250mg	3579mg	ナトリウム	2530mg	3882mg	ナトリウム	2415mg	3742mg
食塩相当量	5.7g	9.2g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	6.4g	9.8g	食塩相当量	6.2g	9.5g

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

お食事の作り方



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



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



- ④冷たく召上がる
メニューはそのまま
開封して盛付けます。



このマーク
が目印



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

ワンポイントアドバイス

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

週間献立表（刻み食）

1月12日(月)			1月13日(火)			1月14日(水)			1月15日(木)			1月16日(金)		
品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー
★全粥240g 里芋のそぼろ煮 白菜のとりみ煮 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁			★全粥240g 竹輪と玉ねぎの卵とじ きのこのきんぴら 一夜漬(大根人参) ★味噌汁			★全粥240g 豚肉と大根の煮物 ひじきと鶏ミンチの煮物 人参しりしり ★味噌汁			★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 切干大根煮 ポテトサラダ ★味噌汁			★全粥240g 鶏大豆 中華うま煮 マカロニのツナサラダ ★味噌汁		
乳麦 麦 乳麦 麦			卵乳麦 麦 麦 麦			麦 麦 麦 麦			卵乳麦 麦 卵乳麦 麦			麦 卵乳麦か 卵乳麦 麦		
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		
おかずセット 99kcal 5.8g 0.4g 17.6g 672mg 1.7g			おかずセット 113kcal 5.3g 4.8g 11.9g 587mg 1.5g			おかずセット 156kcal 12.5g 7.3g 8.9g 428mg 1.1g			おかずセット 179kcal 3.8g 11.5g 14.8g 719mg 1.8g			おかずセット 226kcal 10.3g 12.6g 16.4g 581mg 1.5g		
フルセット 258kcal 9.5g 1.1g 50.6g 1112mg 2.8g			フルセット 272kcal 9.0g 5.5g 44.9g 1027mg 2.6g			フルセット 315kcal 16.2g 8.0g 41.9g 868mg 2.2g			フルセット 338kcal 7.5g 12.2g 47.8g 1159mg 2.9g			フルセット 385kcal 14.0g 13.3g 49.4g 1021mg 2.6g		
★全粥240g ハムカツ 白滝と人参の炒りたらこ キャベツと油揚げの味噌煮 インゲンのごま和え ★味噌汁			★全粥240g 豚肉と茄子の中華炒め じゃが芋のそぼろあん もやしと蒸し鶏のナムル ★味噌汁			★全粥240g ちらし寿司の具 大豆と人参の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁			★全粥240g 照焼チキン オクラのペペロンチーノ 豚肉とキャベツのごま風味炒め わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁			★全粥240g シイラ味噌焼 菜の花 ナスの挽肉炒め 煮生酢 ★味噌汁		
乳麦 麦 麦 麦 麦			麦 麦 麦 麦 麦			卵麦か 麦 卵乳麦 麦			麦 麦 卵麦か 麦 麦			麦 麦 乳麦 麦 麦		
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		
おかずセット 270kcal 7.9g 16.6g 24.4g 629mg 1.6g			おかずセット 313kcal 15.2g 19.4g 19.2g 877mg 2.2g			おかずセット 278kcal 11.2g 12.9g 29.5g 965mg 2.5g			おかずセット 242kcal 11.4g 14.2g 17.0g 905mg 2.3g			おかずセット 187kcal 15.6g 7.9g 15.1g 862mg 2.2g		
フルセット 429kcal 11.6g 17.3g 57.4g 1069mg 2.7g			フルセット 472kcal 18.9g 20.1g 52.2g 1317mg 3.3g			フルセット 437kcal 14.9g 13.6g 62.5g 1405mg 3.6g			フルセット 401kcal 15.1g 14.9g 50.0g 1345mg 3.4g			フルセット 346kcal 19.3g 8.6g 48.1g 1302mg 3.3g		
★全粥240g ホイコーロー マカロニとツナの和風炒め オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁			★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め 豆腐のあっさりカレー煮込み 白菜と若芽のピリ辛和え ★味噌汁			★全粥240g オニオンソースハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー 野菜炒め いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁			★全粥240g 白身魚のみぞれ煮 竹輪の辛子炒め 高野豆腐の味噌煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁			★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 洋風肉じゃがが煮 おからのサラダ ★味噌汁		
麦落 乳麦 麦 麦			麦 乳麦 麦 麦			乳麦 乳麦か 卵麦 麦 麦			麦 麦 卵麦 乳麦 麦			卵乳麦 乳麦 卵乳麦か 麦		
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		
おかずセット 251kcal 14.4g 11.0g 23.4g 961mg 2.4g			おかずセット 205kcal 12.1g 10.1g 16.3g 937mg 2.4g			おかずセット 196kcal 9.9g 8.5g 18.4g 857mg 2.2g			おかずセット 206kcal 17.0g 5.3g 21.6g 906mg 2.3g			おかずセット 295kcal 10.2g 16.4g 27.9g 972mg 2.5g		
フルセット 410kcal 18.1g 11.7g 56.4g 1401mg 3.6g			フルセット 364kcal 15.8g 10.8g 49.3g 1377mg 3.5g			フルセット 355kcal 13.6g 9.2g 51.4g 1297mg 3.3g			フルセット 365kcal 20.7g 6.0g 54.6g 1346mg 3.4g			フルセット 454kcal 13.9g 17.1g 60.9g 1412mg 3.6g		
★全粥240g ハムカツ 白滝と人参の炒りたらこ キャベツと油揚げの味噌煮 インゲンのごま和え ★味噌汁			★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め 豆腐のあっさりカレー煮込み 白菜と若芽のピリ辛和え ★味噌汁			★全粥240g オニオンソースハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー 野菜炒め いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁			★全粥240g 白身魚のみぞれ煮 竹輪の辛子炒め 高野豆腐の味噌煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁			★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 洋風肉じゃがが煮 おからのサラダ ★味噌汁		
乳麦 麦 麦 麦 麦			麦 乳麦 麦 麦 麦			乳麦 乳麦か 卵麦 麦 麦			麦 麦 卵麦 乳麦 麦			卵乳麦 乳麦 卵乳麦か 麦		
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		
おかずセット 620kcal 28.1g 28.0g 65.4g 2262mg 5.7g			おかずセット 631kcal 32.6g 34.3g 47.4g 2401mg 6.1g			おかずセット 630kcal 33.6g 28.7g 56.8g 2250mg 5.8g			おかずセット 627kcal 32.2g 31.0g 53.4g 2530mg 6.4g			おかずセット 708kcal 36.1g 36.9g 59.4g 2415mg 6.2g		
フルセット 1097kcal 39.2g 30.1g 164.4g 3582mg 9.1g			フルセット 1108kcal 43.7g 36.4g 146.4g 3721mg 9.4g			フルセット 1107kcal 44.7g 30.8g 155.8g 3570mg 9.1g			フルセット 1104kcal 43.3g 33.1g 152.4g 3850mg 9.7g			フルセット 1185kcal 47.2g 39.0g 158.4g 3735mg 9.5g		

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

お食事の作り方



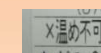
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けて完了です。
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）

1月12日(月)			1月13日(火)			1月14日(水)			1月15日(木)			1月16日(金)		
品名			品名			品名			品名			品名		
★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)			★全粥240g 温泉玉子 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 五目豆腐煮 大根なます ★味噌汁(とろみ)			★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)		
卵乳麦 乳麦 麦			卵乳麦 乳麦 麦			乳麦 麦 麦			乳麦 麦 麦			乳麦 麦 麦		
栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		
おかずセット 108kcal 2.7g 4.7g 13.2g 565mg 1.4g			おかずセット 104kcal 4.5g 5.6g 8.6g 605mg 1.5g			おかずセット 95kcal 4.4g 2.4g 16.4g 437mg 1.1g			おかずセット 95kcal 2.3g 4.0g 12.4g 527mg 1.3g			おかずセット 107kcal 5.2g 4.2g 11.7g 555mg 1.4g		
フルセット 282kcal 6.5g 5.4g 51.6g 1088mg 2.8g			フルセット 278kcal 8.3g 6.3g 47.0g 1128mg 2.9g			フルセット 269kcal 8.2g 3.1g 54.8g 960mg 2.4g			フルセット 269kcal 6.1g 4.7g 50.8g 1050mg 2.7g			フルセット 281kcal 9.0g 4.9g 50.1g 1078mg 2.7g		
★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)			★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鮭の照焼 ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)			★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)			★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			乳麦 乳麦 乳麦か 麦			麦 乳麦 乳麦 麦			乳麦か 麦 卵乳麦 麦			乳麦 乳麦 卵乳麦 麦		
栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		
おかずセット 169kcal 7.7g 7.1g 18.9g 998mg 2.5g			おかずセット 202kcal 7.4g 10.4g 19.8g 1014mg 2.6g			おかずセット 165kcal 9.2g 7.4g 15.8g 818mg 2.1g			おかずセット 177kcal 6.2g 8.9g 17.8g 758mg 1.9g			おかずセット 179kcal 8.1g 7.8g 19.0g 861mg 2.2g		
フルセット 343kcal 11.5g 7.8g 57.3g 1521mg 3.9g			フルセット 376kcal 11.2g 11.1g 58.2g 1537mg 3.9g			フルセット 339kcal 13.0g 8.1g 54.2g 1341mg 3.4g			フルセット 351kcal 10.0g 9.6g 56.2g 1281mg 3.3g			フルセット 353kcal 11.9g 8.5g 57.4g 1384mg 3.5g		
★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)			★全粥240g 白身フライタルタル 大豆大根煮 ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 白菜と麩の玉子とじ 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)			★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)			★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 乳麦 卵乳麦 麦			卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦			乳麦落 卵乳麦 卵乳麦 麦			乳麦 乳麦 乳麦 麦			乳麦 卵麦えか 乳麦 麦		
栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		
おかずセット 160kcal 6.5g 7.4g 16.8g 745mg 1.9g			おかずセット 206kcal 4.9g 12.6g 18.7g 849mg 2.2g			おかずセット 199kcal 6.3g 11.7g 17.2g 819mg 2.1g			おかずセット 190kcal 11.2g 7.8g 19.7g 901mg 2.3g			おかずセット 133kcal 5.1g 6.4g 14.9g 703mg 1.8g		
フルセット 334kcal 10.3g 8.1g 55.2g 1268mg 3.2g			フルセット 380kcal 8.7g 13.3g 57.1g 1372mg 3.5g			フルセット 373kcal 10.1g 12.4g 55.6g 1342mg 3.4g			フルセット 364kcal 15.0g 8.5g 58.1g 1424mg 3.6g			フルセット 307kcal 8.9g 7.1g 53.3g 1226mg 3.1g		
★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)			★全粥240g 温泉玉子 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 五目豆腐煮 大根なます ★味噌汁(とろみ)			★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)		
卵乳麦 乳麦 麦			卵乳麦 乳麦 麦			乳麦 麦 麦			乳麦 麦 麦			乳麦 麦 麦		
栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		
おかずセット 437kcal 16.9g 19.2g 48.9g 2308mg 5.8g			おかずセット 512kcal 16.8g 28.6g 47.1g 2468mg 6.3g			おかずセット 459kcal 19.9g 21.5g 49.4g 2074mg 5.3g			おかずセット 462kcal 19.7g 20.7g 49.9g 2186mg 5.5g			おかずセット 419kcal 18.4g 18.4g 45.6g 2119mg 5.4g		
フルセット 959kcal 28.3g 21.3g 164.1g 3877mg 9.9g			フルセット 1034kcal 28.2g 30.7g 162.3g 4037mg 10.3g			フルセット 981kcal 31.3g 23.6g 164.6g 3643mg 9.2g			フルセット 984kcal 31.1g 22.8g 165.1g 3755mg 9.6g			フルセット 941kcal 29.8g 20.5g 160.8g 3688mg 9.3g		

★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。

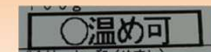
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
 嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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