

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	8月19日(月)			8月20日(火)			8月21日(水)			8月22日(木)			8月23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 ロールキャベツのスープ煮 五色煮豆 白菜と昆布のナムル ★すまし汁(豆腐・えのき)	卵乳麦 卵麦 麦		★ごはん150g 干草焼き 鶏肉ピーマン炒め 大根の甘酢漬け ★すまし汁(えのき・おつゆ)	卵 麦		★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 鶏じゃがが煮 ひじきと白菜の生姜和え ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 麦落 麦		★ごはん150g がんもどきの含め煮 チキンアラビアータ 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 麦 麦		★ごはん150g 白身魚のしんじょう 里芋といかの煮物 切干大根の中華和え ★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	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	
	エネルギー	153kcal	407kcal	エネルギー	139kcal	395kcal	エネルギー	126kcal	382kcal	エネルギー	184kcal	450kcal	エネルギー	147kcal	411kcal
	たんぱく質	8.9g	14.0g	たんぱく質	7.9g	13.1g	たんぱく質	8.8g	13.9g	たんぱく質	8.7g	14.6g	たんぱく質	6.4g	12.0g
	脂質	6.8g	7.6g	脂質	5.0g	5.7g	脂質	4.7g	5.5g	脂質	8.7g	10.3g	脂質	7.3g	8.2g
炭水化物	15.2g	69.4g	炭水化物	14.7g	69.6g	炭水化物	14.1g	69.0g	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	14.0g	70.1g	
ナトリウム	621mg	769mg	ナトリウム	508mg	655mg	ナトリウム	664mg	892mg	ナトリウム	759mg	985mg	ナトリウム	577mg	804mg	
食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.0g	
昼食	★ごはん150g サワラの磯辺焼 オニオンソテー 豆腐のあっさりカレー煮込み キャベツと卵の塩レモンパスタ ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦 乳麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦 乳麦 卵乳麦 麦		★ごはん150g 白身魚のバジルオリーブ焼 人参のきんぴら 豚肉と大根の煮物 コールスローサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦 麦 卵乳麦 麦		★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 麦 乳麦 麦		★ごはん150g 豚肉ときのこのコンソメバター 油揚げと菜の花の煮物 コーンと挽肉の炒め物 ★味噌汁(揚げ・小松菜)	乳麦 麦 乳麦 麦	
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	278kcal	534kcal	エネルギー	232kcal	505kcal	エネルギー	230kcal	486kcal	エネルギー	226kcal	480kcal	エネルギー	235kcal	503kcal
	たんぱく質	17.0g	22.1g	たんぱく質	16.1g	22.4g	たんぱく質	14.9g	20.1g	たんぱく質	12.4g	17.5g	たんぱく質	17.0g	23.0g
	脂質	13.6g	14.4g	脂質	11.6g	13.3g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	12.0g	12.8g	脂質	12.3g	13.9g
炭水化物	20.5g	75.4g	炭水化物	15.4g	71.2g	炭水化物	10.8g	65.7g	炭水化物	17.6g	72.0g	炭水化物	15.8g	70.9g	
ナトリウム	805mg	1034mg	ナトリウム	931mg	1157mg	ナトリウム	611mg	758mg	ナトリウム	717mg	865mg	ナトリウム	731mg	960mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.4g	2.9g	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.4g	
間食	◎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		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ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		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g						
夕食	★ごはん150g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)	乳麦 麦		★ごはん150g ホッケのごま焼 インゲンソテー れんこんの五目炒め煮 ハムの和風サラダ ★味噌汁(若芽・白菜)	麦 乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 豚ヒレ肉の酢豚 麩の玉子とじ えんどう豆の味噌マヨ和え ★味噌汁(巻麩・揚げ)	乳麦 卵乳麦 卵麦 麦		★ごはん150g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦		★ごはん150g 鶏のスタミナ醤油焼き ミックスソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 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	217kcal	483kcal	エネルギー	275kcal	531kcal	エネルギー	279kcal	552kcal	エネルギー	236kcal	500kcal	エネルギー	234kcal	488kcal
	たんぱく質	14.1g	19.9g	たんぱく質	16.7g	21.8g	たんぱく質	15.1g	21.4g	たんぱく質	17.9g	23.6g	たんぱく質	15.9g	21.0g
	脂質	9.6g	11.2g	脂質	15.8g	16.6g	脂質	12.2g	13.9g	脂質	9.9g	10.8g	脂質	12.2g	13.0g
炭水化物	18.6g	73.5g	炭水化物	16.3g	71.2g	炭水化物	25.9g	81.7g	炭水化物	16.7g	72.8g	炭水化物	12.7g	67.1g	
ナトリウム	796mg	1023mg	ナトリウム	699mg	946mg	ナトリウム	961mg	1187mg	ナトリウム	688mg	915mg	ナトリウム	628mg	796mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.4g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.3g	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	648kcal	1424kcal	エネルギー	646kcal	1431kcal	エネルギー	635kcal	1420kcal	エネルギー	646kcal	1430kcal	エネルギー	616kcal	1402kcal
	たんぱく質	40.0g	56.0g	たんぱく質	40.7g	57.3g	たんぱく質	38.8g	55.4g	たんぱく質	39.0g	55.7g	たんぱく質	39.3g	56.0g
	脂質	30.0g	33.2g	脂質	32.4g	35.6g	脂質	30.1g	33.3g	脂質	30.6g	33.9g	脂質	31.8g	35.1g
	炭水化物	54.3g	218.3g	炭水化物	46.4g	212.0g	炭水化物	50.8g	216.4g	炭水化物	52.3g	217.7g	炭水化物	42.5g	208.1g
ナトリウム	2222mg	2826mg	ナトリウム	2138mg	2758mg	ナトリウム	2236mg	2837mg	ナトリウム	2164mg	2765mg	ナトリウム	1936mg	2560mg	
食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.0g	6.4g	
合計(間食込)	エネルギー	849kcal	1625kcal	エネルギー	853kcal	1638kcal	エネルギー	832kcal	1617kcal	エネルギー	847kcal	1631kcal	エネルギー	815kcal	1601kcal
	たんぱく質	47.4g	63.4g	たんぱく質	46.8g	63.4g	たんぱく質	46.5g	63.1g	たんぱく質	46.4g	63.1g	たんぱく質	47.2g	63.9g
	脂質	37.0g	40.2g	脂質	39.5g	42.7g	脂質	37.1g	40.3g	脂質	37.6g	40.9g	脂質	38.8g	42.1g
	炭水化物	83.2g	247.2g	炭水化物	78.3g	243.9g	炭水化物	78.6g	244.2g	炭水化物	81.2g	246.6g	炭水化物	70.7g	236.3g
	ナトリウム	2299mg	2903mg	ナトリウム	2212mg	2832mg	ナトリウム	2312mg	2913mg	ナトリウム	2241mg	2842mg	ナトリウム	2012mg	2636mg
食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.2g	6.6g	

※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にください。
 ※「◎」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

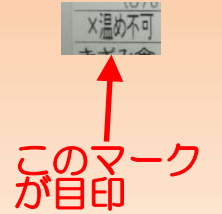


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

8月19日(月)			8月20日(火)			8月21日(水)			8月22日(木)			8月23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120g ロールキャベツのスープ煮 五色煮豆 白菜と昆布のナムル	卵乳麦 卵麦		★ごはん120g 干草焼き 鶏肉ピーマン炒め 大根の甘酢漬け	卵 卵麦		★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 鶏じゃがが煮 ひじきと白菜の生姜和え	麦 麦落 麦		★ごはん120g がんもどきの含め煮 チキンアラビアータ 野菜の三杯酢	麦 麦 麦		★ごはん120g 白身魚のしんじょう 里芋といかの煮物 切干大根の中華和え	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	
エネルギー	153kcal	346kcal	エネルギー	139kcal	332kcal	エネルギー	126kcal	319kcal	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	147kcal	340kcal
たんぱく質	8.9g	12.2g	たんぱく質	7.9g	11.2g	たんぱく質	8.8g	12.1g	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	6.4g	9.7g
脂質	6.8g	7.3g	脂質	5.0g	5.5g	脂質	4.7g	5.2g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	7.3g	7.8g
炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	14.0g	55.9g
ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	508mg	509mg	ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	577mg	578mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g
★ごはん120g サワラの磯辺焼 オニオンソテー 豆腐のあっさりカレー煮込み キャベツと卵の塩レモンパスタ	麦 乳麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ベーコンのごま酢和え	麦か 乳麦 卵乳麦		★ごはん120g 白身魚のバジルオリーブ焼 人参のきんぴら 豚肉と大根の煮物 コールスローサラダ	麦 麦 卵乳麦		★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ	麦 乳麦 麦		★ごはん120g 豚肉ときのこのコンソメバター 油揚げと菜の花の煮物 コーンと挽肉の炒め物	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	278kcal	471kcal	エネルギー	232kcal	425kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	226kcal	419kcal	エネルギー	235kcal	428kcal
たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	14.9g	18.2g	たんぱく質	12.4g	15.7g	たんぱく質	17.0g	20.3g
脂質	13.6g	14.1g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	13.2g	13.7g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	12.3g	12.8g
炭水化物	20.5g	62.4g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	10.8g	52.7g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	15.8g	57.7g
ナトリウム	805mg	806mg	ナトリウム	931mg	932mg	ナトリウム	611mg	612mg	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	731mg	732mg
食塩相当量	2.0g	2.1g	食塩相当量	2.4g	2.4g	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
◎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			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g		
★ごはん120g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 オクラとコーンのおろし和え	乳麦 麦		★ごはん120g ホッケのごま焼 インゲンソテー れんこんの五目炒め煮 ハムの和風サラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん120g 豚ヒレ肉の酢豚 麩の玉子とじ えんどう豆の味噌マヨ和え	乳麦 卵乳麦 卵麦		★ごはん120g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん120g 鶏のスタミナ醤油焼き ミックスソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ	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	217kcal	410kcal	エネルギー	275kcal	468kcal	エネルギー	279kcal	472kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	234kcal	427kcal
たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	16.7g	20.0g	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	17.9g	21.2g	たんぱく質	15.9g	19.2g
脂質	9.6g	10.1g	脂質	15.8g	16.3g	脂質	12.2g	12.7g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	12.2g	12.7g
炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	25.9g	67.8g	炭水化物	16.7g	58.6g	炭水化物	12.7g	54.6g
ナトリウム	796mg	797mg	ナトリウム	699mg	700mg	ナトリウム	961mg	962mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	628mg	629mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g
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	648kcal	1227kcal	エネルギー	646kcal	1225kcal	エネルギー	635kcal	1214kcal	エネルギー	646kcal	1225kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal
たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	40.7g	50.6g	たんぱく質	38.8g	48.7g	たんぱく質	39.0g	48.9g	たんぱく質	39.3g	49.2g
脂質	30.0g	31.5g	脂質	32.4g	33.9g	脂質	30.1g	31.6g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	31.8g	33.3g
炭水化物	54.3g	180.0g	炭水化物	46.4g	172.1g	炭水化物	50.8g	176.5g	炭水化物	52.3g	178.0g	炭水化物	42.5g	168.2g
ナトリウム	2222mg	2225mg	ナトリウム	2138mg	2141mg	ナトリウム	2236mg	2239mg	ナトリウム	2164mg	2167mg	ナトリウム	1936mg	1939mg
食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー	849kcal	1428kcal	エネルギー	853kcal	1432kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal	エネルギー	847kcal	1426kcal	エネルギー	815kcal	1394kcal
たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	47.2g	57.1g
脂質	37.0g	38.9g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	37.1g	38.6g	脂質	37.6g	39.1g	脂質	38.8g	40.3g
炭水化物	83.2g	208.9g	炭水化物	78.3g	204.0g	炭水化物	78.6g	204.3g	炭水化物	81.2g	206.9g	炭水化物	70.7g	196.4g
ナトリウム	2299mg	2302mg	ナトリウム	2212mg	2215mg	ナトリウム	2312mg	2315mg	ナトリウム	2241mg	2244mg	ナトリウム	2012mg	2015mg
食塩相当量	5.8g	5.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g

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

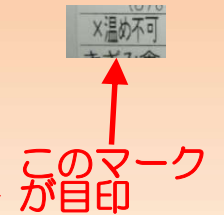


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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)

8月19日(月)		8月20日(火)		8月21日(水)		8月22日(木)		8月23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 野菜入りトマトビーンズ 大根とひじきの煮物 ごぼうのおかかマヨサラダ	乳麦 麦 卵	★ごはん150g がんもどきの含め煮 スイートおさつ 切干と人参のハリハリ	麦 麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 菜の花のクリーム煮 ハムの和風サラダ	卵 麦 卵	★ごはん150g 大豆の肉じゃがが煮 ナスの油炒め キャロットエッグ	乳麦 麦 卵	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 さつま芋のレモン煮 中華サラダ	乳麦 麦 卵
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 245kcal	488kcal	エネルギー 241kcal	484kcal	エネルギー 292kcal	535kcal	エネルギー 343kcal	586kcal	エネルギー 306kcal	549kcal
たんぱく質 5.9g	10.0g	たんぱく質 5.8g	9.9g	たんぱく質 5.4g	9.5g	たんぱく質 6.6g	10.7g	たんぱく質 5.0g	9.1g
脂質 14.9g	15.5g	脂質 6.8g	7.4g	脂質 21.9g	22.5g	脂質 22.8g	23.4g	脂質 13.6g	14.2g
炭水化物 22.7g	75.5g	炭水化物 38.6g	91.4g	炭水化物 18.6g	71.4g	炭水化物 28.5g	81.3g	炭水化物 39.7g	92.5g
ナトリウム 554mg	555mg	ナトリウム 574mg	575mg	ナトリウム 656mg	657mg	ナトリウム 406mg	407mg	ナトリウム 506mg	507mg
カリウム 544mg	605mg	カリウム 461mg	522mg	カリウム 283mg	344mg	カリウム 588mg	649mg	カリウム 446mg	507mg
リン 105mg	170mg	リン 110mg	175mg	リン 103mg	168mg	リン 111mg	176mg	リン 76mg	141mg
食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.0g	1.0g	食塩相当量 1.3g	1.3g
★ごはん150g 牛肉とじゃがいもの炒め物 春雨と鶏肉の炒め煮 キャベツと若芽のごまマヨネーズ	麦 卵	★ごはん150g 鶏もも竜田揚げ うま塩キャベツ 人参しりしり 青菜のわさび和え	卵 麦 卵	★ごはん150g 和風おろしハンバーグ スパンテー キャベツの麻婆あんかけ 青のりポテトサラダ	乳麦 卵 麦 卵	★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 人参グラッセ けんちん煮 インゲンとツナのマスタード和え	麦 卵 麦 卵	★ごはん150g 肉井の具 切干大根煮 マカロニマリネサラダ	麦 卵
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 338kcal	581kcal	エネルギー 314kcal	557kcal	エネルギー 319kcal	562kcal	エネルギー 340kcal	583kcal	エネルギー 358kcal	601kcal
たんぱく質 9.2g	13.3g	たんぱく質 15.6g	19.7g	たんぱく質 10.2g	14.3g	たんぱく質 12.2g	16.3g	たんぱく質 10.9g	15.0g
脂質 19.6g	20.2g	脂質 19.8g	20.4g	脂質 14.9g	15.5g	脂質 24.0g	24.6g	脂質 23.1g	23.7g
炭水化物 31.0g	83.8g	炭水化物 20.3g	73.1g	炭水化物 32.8g	85.6g	炭水化物 17.6g	70.4g	炭水化物 25.3g	78.1g
ナトリウム 723mg	724mg	ナトリウム 746mg	747mg	ナトリウム 821mg	822mg	ナトリウム 699mg	700mg	ナトリウム 904mg	905mg
カリウム 573mg	634mg	カリウム 538mg	599mg	カリウム 532mg	593mg	カリウム 524mg	585mg	カリウム 407mg	468mg
リン 129mg	194mg	リン 171mg	236mg	リン 145mg	210mg	リン 171mg	236mg	リン 148mg	213mg
食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 2.3g	2.3g
◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g	
★ごはん150g ほうれん草のクリームオムレツ じゃが芋のカレー煮 パスタのサラダ	卵 麦 卵	★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あんかけ ナスの炒り煮 えびポテトサラダ	麦 卵	★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 枝豆とコーンのバター風味 春雨とツナのサラダ	卵 麦 卵	★ごはん150g えびカツ バジルスパ きんぴら カラフルサラダ	麦 卵 麦 卵	★ごはん150g カレイのおろし和え バジルポテトチキン カボチャとハムのサラダ	麦 卵 麦 卵
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 378kcal	621kcal	エネルギー 421kcal	664kcal	エネルギー 347kcal	590kcal	エネルギー 319kcal	562kcal	エネルギー 322kcal	565kcal
たんぱく質 8.9g	13.0g	たんぱく質 9.3g	13.4g	たんぱく質 10.0g	14.1g	たんぱく質 9.3g	13.4g	たんぱく質 14.6g	18.7g
脂質 21.7g	22.3g	脂質 33.5g	34.1g	脂質 16.5g	17.1g	脂質 17.0g	17.6g	脂質 20.3g	20.9g
炭水化物 35.8g	88.6g	炭水化物 19.8g	72.6g	炭水化物 40.2g	93.0g	炭水化物 31.5g	84.3g	炭水化物 19.6g	72.4g
ナトリウム 795mg	796mg	ナトリウム 543mg	544mg	ナトリウム 626mg	627mg	ナトリウム 594mg	595mg	ナトリウム 607mg	608mg
カリウム 360mg	421mg	カリウム 591mg	652mg	カリウム 549mg	610mg	カリウム 444mg	505mg	カリウム 548mg	609mg
リン 131mg	196mg	リン 143mg	208mg	リン 160mg	225mg	リン 143mg	208mg	リン 193mg	258mg
食塩相当量 2.0g	2.0g	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	食塩相当量 1.5g	1.5g
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 976kcal	1705kcal	エネルギー 958kcal	1687kcal	エネルギー 1002kcal	1731kcal	エネルギー 986kcal	1715kcal
たんぱく質 24.0g	36.3g	たんぱく質 30.7g	43.0g	たんぱく質 28.1g	37.9g	たんぱく質 28.1g	40.4g	たんぱく質 30.5g	42.8g
脂質 56.2g	58.0g	脂質 60.1g	61.9g	脂質 53.3g	55.1g	脂質 63.8g	65.6g	脂質 57.0g	58.8g
炭水化物 89.5g	247.9g	炭水化物 78.7g	237.1g	炭水化物 91.6g	250.0g	炭水化物 77.6g	236.0g	炭水化物 84.6g	243.0g
ナトリウム 2072mg	2075mg	ナトリウム 1863mg	1866mg	ナトリウム 2103mg	2106mg	ナトリウム 1699mg	1702mg	ナトリウム 2017mg	2020mg
カリウム 1477mg	1660mg	カリウム 1590mg	1773mg	カリウム 1364mg	1547mg	カリウム 1556mg	1739mg	カリウム 1401mg	1584mg
リン 365mg	560mg	リン 424mg	619mg	リン 408mg	603mg	リン 425mg	620mg	リン 417mg	612mg
食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 4.8g	4.8g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 4.3g	4.3g	食塩相当量 5.1g	5.1g
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 1025kcal	1754kcal	エネルギー 1024kcal	1753kcal	エネルギー 1021kcal	1750kcal	エネルギー 1066kcal	1795kcal	エネルギー 1049kcal	1778kcal
たんぱく質 24.4g	36.7g	たんぱく質 31.1g	43.4g	たんぱく質 25.9g	38.2g	たんぱく質 28.5g	40.8g	たんぱく質 30.8g	43.1g
脂質 56.3g	58.1g	脂質 60.2g	62.0g	脂質 53.4g	55.2g	脂質 63.9g	65.7g	脂質 57.1g	58.9g
炭水化物 105.0g	263.4g	炭水化物 90.2g	248.6g	炭水化物 106.8g	265.2g	炭水化物 93.1g	251.5g	炭水化物 99.8g	258.2g
ナトリウム 2075mg	2078mg	ナトリウム 1866mg	1869mg	ナトリウム 2104mg	2107mg	ナトリウム 1702mg	1705mg	ナトリウム 2018mg	2021mg
カリウム 1537mg	1720mg	カリウム 1646mg	1829mg	カリウム 1421mg	1604mg	カリウム 1616mg	1799mg	カリウム 1458mg	1641mg
リン 372mg	567mg	リン 430mg	625mg	リン 411mg	606mg	リン 432mg	627mg	リン 420mg	615mg
食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 4.8g	4.8g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 4.3g	4.3g	食塩相当量 5.1g	5.1g

お食事の作り方

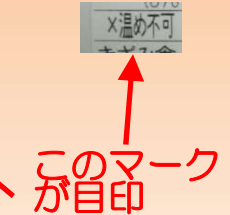


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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。

※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。

週間献立表(たんぱく60g管理食)

8月19日(月)		8月20日(火)		8月21日(水)		8月22日(木)		8月23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 豆腐のツナあんかけ ぜんまいとミンチの煮物 和風サラダ	麦 乳麦 卵	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 ブロッコリーの煮物 スープキャベツ	麦 乳麦	★ごはん180g 目玉焼き 洋風肉じゃが煮 イカと若芽の和え物	卵 乳麦 麦	★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 白花豆煮 れんこんサラダ	卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 キャロットエッグ	卵麦 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 172kcal	462kcal	エネルギー 187kcal	477kcal	エネルギー 184kcal	474kcal	エネルギー 286kcal	576kcal	エネルギー 210kcal	500kcal
たんぱく質 8.0g	12.9g	たんぱく質 10.0g	14.9g	たんぱく質 13.5g	18.4g	たんぱく質 9.8g	14.7g	たんぱく質 7.4g	12.3g
脂質 8.8g	9.5g	脂質 8.8g	9.5g	脂質 7.8g	8.5g	脂質 13.4g	14.1g	脂質 12.6g	13.3g
炭水化物 15.9g	78.8g	炭水化物 18.2g	81.1g	炭水化物 14.7g	77.6g	炭水化物 31.3g	94.2g	炭水化物 16.7g	79.6g
ナトリウム 500mg	501mg	ナトリウム 558mg	559mg	ナトリウム 552mg	553mg	ナトリウム 604mg	605mg	ナトリウム 564mg	565mg
カリウム 361mg	433mg	カリウム 496mg	568mg	カリウム 465mg	537mg	カリウム 518mg	590mg	カリウム 313mg	385mg
リン 103mg	180mg	リン 159mg	236mg	リン 206mg	283mg	リン 168mg	245mg	リン 103mg	180mg
食塩相当量 1.3g	1.3g	食塩相当量 1.4g	1.4g	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
★ごはん180g 鯖の磯辺焼き オニオンソテー 麩とえのきのさっと煮 パンパンジーサラダ	麦 乳麦 麦 乳麦	★ごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め キャベツとウインナーのソテー マッシュサラダ	乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) ナスの挽肉炒め 法蓮草のごま和え	麦 卵麦 乳麦 乳麦	★ごはん180g 鶏のいそべ焼 インゲンソテー 豆腐の塩あんかけ煮 五目野菜の甘酢和え	麦 乳麦 麦か 麦	★ごはん180g アジのカレー焼 ミックソテー 牛肉とひじきの炒め煮 マカロニサラダ	麦 乳麦 麦 卵麦
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 305kcal	595kcal	エネルギー 335kcal	625kcal	エネルギー 323kcal	613kcal	エネルギー 275kcal	565kcal	エネルギー 265kcal	555kcal
たんぱく質 16.5g	21.4g	たんぱく質 12.0g	16.9g	たんぱく質 17.8g	22.7g	たんぱく質 17.9g	22.8g	たんぱく質 15.1g	20.0g
脂質 19.7g	20.4g	脂質 23.2g	23.9g	脂質 19.6g	20.3g	脂質 16.4g	17.1g	脂質 14.8g	15.5g
炭水化物 14.9g	77.8g	炭水化物 19.2g	82.1g	炭水化物 18.9g	81.8g	炭水化物 12.2g	75.1g	炭水化物 16.1g	79.0g
ナトリウム 629mg	630mg	ナトリウム 724mg	725mg	ナトリウム 592mg	593mg	ナトリウム 808mg	809mg	ナトリウム 654mg	655mg
カリウム 517mg	589mg	カリウム 584mg	656mg	カリウム 605mg	677mg	カリウム 531mg	603mg	カリウム 419mg	491mg
リン 257mg	334mg	リン 146mg	223mg	リン 248mg	325mg	リン 92mg	169mg	リン 175mg	252mg
食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.7g	1.7g
◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g	
★ごはん180g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め 野菜かき揚げ オクラとそぼろのピーマン味噌和え	麦 乳麦落	★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 人参と春雨のサラダ	卵麦 麦 乳麦	★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 平さやいんげん 野菜炒め スパゲティサラダ	麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g カレーの竜田揚 オニオンソテー 白身と豚肉の煮びたし 大根の甘酢漬	麦 乳麦 麦	★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おなか 春雨の五目炒め 大豆とトマトのマリネサラダ	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 276kcal	566kcal	エネルギー 286kcal	576kcal	エネルギー 335kcal	625kcal	エネルギー 250kcal	540kcal	エネルギー 314kcal	604kcal
たんぱく質 14.6g	19.5g	たんぱく質 17.3g	22.2g	たんぱく質 10.6g	15.5g	たんぱく質 14.4g	19.3g	たんぱく質 17.7g	22.6g
脂質 16.6g	17.3g	脂質 12.9g	13.6g	脂質 21.9g	22.6g	脂質 13.4g	14.1g	脂質 17.3g	18.0g
炭水化物 17.9g	80.8g	炭水化物 25.0g	87.9g	炭水化物 23.4g	86.3g	炭水化物 17.4g	80.3g	炭水化物 22.0g	84.9g
ナトリウム 593mg	594mg	ナトリウム 963mg	964mg	ナトリウム 603mg	604mg	ナトリウム 491mg	492mg	ナトリウム 589mg	590mg
カリウム 554mg	626mg	カリウム 602mg	602mg	カリウム 292mg	364mg	カリウム 503mg	575mg	カリウム 703mg	775mg
リン 195mg	272mg	リン 220mg	297mg	リン 104mg	181mg	リン 177mg	254mg	リン 229mg	306mg
食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 2.4g	2.5g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.2g	1.3g	食塩相当量 1.5g	1.5g
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 753kcal	1623kcal	エネルギー 808kcal	1678kcal	エネルギー 842kcal	1712kcal	エネルギー 811kcal	1681kcal	エネルギー 789kcal	1659kcal
たんぱく質 39.1g	53.8g	たんぱく質 39.3g	54.0g	たんぱく質 41.9g	56.6g	たんぱく質 42.1g	56.8g	たんぱく質 40.2g	54.9g
脂質 45.1g	47.2g	脂質 44.9g	47.0g	脂質 49.3g	51.4g	脂質 43.2g	45.3g	脂質 44.7g	46.8g
炭水化物 48.7g	237.4g	炭水化物 62.4g	251.1g	炭水化物 57.0g	245.7g	炭水化物 60.9g	249.6g	炭水化物 54.8g	243.5g
ナトリウム 1722mg	1725mg	ナトリウム 2245mg	2248mg	ナトリウム 1747mg	1750mg	ナトリウム 1903mg	1906mg	ナトリウム 1807mg	1810mg
カリウム 1432mg	1648mg	カリウム 1610mg	1826mg	カリウム 1362mg	1578mg	カリウム 1552mg	1768mg	カリウム 1435mg	1651mg
リン 555mg	786mg	リン 525mg	756mg	リン 558mg	789mg	リン 437mg	668mg	リン 507mg	738mg
食塩相当量 4.4g	4.4g	食塩相当量 5.6g	5.7g	食塩相当量 4.4g	4.4g	食塩相当量 4.8g	4.9g	食塩相当量 4.6g	4.6g
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 881kcal	1751kcal	エネルギー 934kcal	1804kcal	エネルギー 970kcal	1840kcal	エネルギー 907kcal	1777kcal	エネルギー 917kcal	1787kcal
たんぱく質 39.9g	54.6g	たんぱく質 39.9g	54.6g	たんぱく質 42.7g	57.4g	たんぱく質 42.9g	57.6g	たんぱく質 41.0g	55.7g
脂質 45.3g	47.4g	脂質 45.1g	47.2g	脂質 49.5g	51.6g	脂質 43.4g	45.5g	脂質 44.9g	47.0g
炭水化物 79.6g	268.3g	炭水化物 92.9g	281.6g	炭水化物 87.9g	276.6g	炭水化物 83.9g	272.6g	炭水化物 85.7g	274.4g
ナトリウム 1728mg	1731mg	ナトリウム 2247mg	2250mg	ナトリウム 1753mg	1756mg	ナトリウム 1909mg	1912mg	ナトリウム 1813mg	1816mg
カリウム 1552mg	1768mg	カリウム 1724mg	1940mg	カリウム 1482mg	1698mg	カリウム 1665mg	1881mg	カリウム 1555mg	1771mg
リン 569mg	800mg	リン 531mg	762mg	リン 572mg	803mg	リン 449mg	680mg	リン 521mg	752mg
食塩相当量 4.4g	4.4g	食塩相当量 5.6g	5.7g	食塩相当量 4.4g	4.4g	食塩相当量 4.8g	4.9g	食塩相当量 4.6g	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 881kcal	1751kcal	エネルギー 934kcal	1804kcal	エネルギー 970kcal	1840kcal	エネルギー 907kcal	1777kcal	エネルギー 917kcal	1787kcal
たんぱく質 39.9g	54.6g	たんぱく質 39.9g	54.6g	たんぱく質 42.7g	57.4g	たんぱく質 42.9g	57.6g	たんぱく質 41.0g	55.7g
脂質 45.3g	47.4g	脂質 45.1g	47.2g	脂質 49.5g	51.6g	脂質 43.4g	45.5g	脂質 44.9g	47.0g
炭水化物 79.6g	268.3g	炭水化物 92.9g	281.6g	炭水化物 87.9g	276.6g	炭水化物 83.9g	272.6g	炭水化物 85.7g	274.4g
ナトリウム 1728mg	1731mg	ナトリウム 2247mg	2250mg	ナトリウム 1753mg	1756mg	ナトリウム 1909mg	1912mg	ナトリウム 1813mg	1816mg
カリウム 1552mg	1768mg	カリウム 1724mg	1940mg	カリウム 1482mg	1698mg	カリウム 1665mg	1881mg	カリウム 1555mg	1771mg
リン 569mg	800mg	リン 531mg	762mg	リン 572mg	803mg	リン 449mg	680mg	リン 521mg	752mg
食塩相当量 4.4g	4.4g	食塩相当量 5.6g	5.7g	食塩相当量 4.4g	4.4g	食塩相当量 4.8g	4.9g	食塩相当量 4.6g	4.6g

お食事の作り方

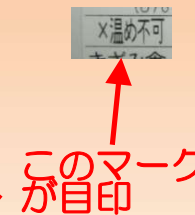


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

※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。



週間献立表（やわらか普通食）

8月19日(月)			8月20日(火)			8月21日(水)			8月22日(木)			8月23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	
★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とし ふきの含め煮 <small>いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え</small> ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 玉ねぎと高野豆腐の煮物 きくらげとこんにゃくの佃煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	麦 麦 麦落 麦		★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 竹輪のごま炒め 白菜のスープ煮 ★味噌汁	麦 麦 乳麦 麦		★やわらかごはん180g 和風ポトフ 人参しりしり 一夜漬(大根) ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん キャベツの土佐煮 白菜と若芽のナムル ★味噌汁	卵麦 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	116kcal	386kcal	エネルギー	172kcal	438kcal	エネルギー	163kcal	429kcal	エネルギー	80kcal	361kcal	エネルギー	150kcal	423kcal
蛋白質	7.9g	13.7g	蛋白質	9.9g	15.6g	蛋白質	11.9g	17.6g	蛋白質	2.7g	9.2g	蛋白質	6.1g	12.1g
脂質	4.9g	5.8g	脂質	8.6g	9.5g	脂質	6.9g	7.8g	脂質	1.7g	3.4g	脂質	9.5g	10.5g
炭水化物	10.7g	67.9g	炭水化物	13.8g	70.2g	炭水化物	13.3g	69.6g	炭水化物	13.5g	70.8g	炭水化物	10.9g	68.2g
ナトリウム	566mg	1007mg	ナトリウム	546mg	988mg	ナトリウム	631mg	1075mg	ナトリウム	446mg	887mg	ナトリウム	732mg	1174mg
食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g
★やわらかごはん180g 夏野菜カレーのルー 白菜と竹輪の煮びたし さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め ツナじやがバター 切干と若芽のごま和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あなかけ 担々風春雨 四色なます ★味噌汁	麦落 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g アジのカレー焼 人参のきんぴら ナスの煮びたし 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏団子のケチャップ煮 白菜と揚げの旨煮 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵 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	269kcal	537kcal	エネルギー	198kcal	475kcal	エネルギー	224kcal	490kcal	エネルギー	218kcal	484kcal	エネルギー	282kcal	550kcal
蛋白質	10.2g	15.9g	蛋白質	11.1g	17.3g	蛋白質	10.3g	16.1g	蛋白質	13.9g	19.5g	蛋白質	8.6g	14.4g
脂質	14.6g	15.5g	脂質	9.7g	10.7g	脂質	10.8g	11.7g	脂質	11.7g	12.6g	脂質	14.8g	15.7g
炭水化物	24.5g	81.3g	炭水化物	18.1g	76.2g	炭水化物	21.3g	77.7g	炭水化物	15.2g	71.6g	炭水化物	28.0g	84.7g
ナトリウム	750mg	1193mg	ナトリウム	776mg	1217mg	ナトリウム	854mg	1296mg	ナトリウム	733mg	1175mg	ナトリウム	901mg	1345mg
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g
★やわらかごはん180g プリの塩焼 人参のレモン煮 ネギ味噌炒め ハムと春雨のサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ オクラのペペロンチーノ ひじきとベーコンの煮物 オーロラマカロニサラダ ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 鯖の味噌煮 法蓮草 麩と大根の煮物 キャベツサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g チーズささみフライ 平さやいんげん 高野豆腐の炒り煮 スパゲティサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g あぶらかれい生姜煮 竹輪の辛子炒め 豚バラと春雨のニラ玉炒め 夏野菜の和え物 ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦 麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	251kcal	523kcal	エネルギー	253kcal	531kcal	エネルギー	290kcal	564kcal	エネルギー	361kcal	628kcal	エネルギー	241kcal	512kcal
蛋白質	17.3g	23.5g	蛋白質	9.3g	15.9g	蛋白質	12.9g	18.7g	蛋白質	12.9g	18.8g	蛋白質	17.6g	23.4g
脂質	11.3g	12.3g	脂質	12.8g	14.5g	脂質	18.4g	19.3g	脂質	25.1g	26.0g	脂質	8.0g	8.9g
炭水化物	18.3g	75.5g	炭水化物	22.5g	79.1g	炭水化物	16.7g	74.9g	炭水化物	22.1g	78.4g	炭水化物	23.2g	80.5g
ナトリウム	714mg	1156mg	ナトリウム	839mg	1283mg	ナトリウム	797mg	1238mg	ナトリウム	758mg	1202mg	ナトリウム	891mg	1333mg
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.1g	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	636kcal	1446kcal	エネルギー	623kcal	1444kcal	エネルギー	677kcal	1483kcal	エネルギー	659kcal	1473kcal	エネルギー	673kcal	1485kcal
蛋白質	35.4g	53.1g	蛋白質	30.3g	48.8g	蛋白質	35.1g	52.4g	蛋白質	29.5g	47.5g	蛋白質	32.3g	49.9g
脂質	30.8g	33.6g	脂質	31.1g	34.7g	脂質	36.1g	38.8g	脂質	38.5g	42.0g	脂質	32.3g	35.1g
炭水化物	53.5g	224.7g	炭水化物	54.4g	225.5g	炭水化物	51.3g	222.2g	炭水化物	50.8g	220.8g	炭水化物	62.1g	233.4g
ナトリウム	2030mg	3356mg	ナトリウム	2161mg	3488mg	ナトリウム	2282mg	3609mg	ナトリウム	1937mg	3264mg	ナトリウム	2524mg	3852mg
食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	4.9g	8.4g	食塩相当量	6.5g	9.8g

★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

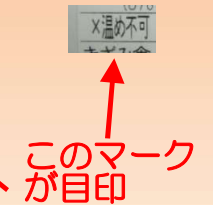


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

8月19日(月)			8月20日(火)			8月21日(水)			8月22日(木)			8月23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			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
油揚げの玉子とじ	卵麦		玉ねぎと高野豆腐の煮物	麦		鶏肉と大豆の生姜煮	麦		和風ポトフ	乳麦		寄せ豆腐のうすあん	卵麦	
ふきの含め煮	乳麦		きくらげとこんにやくの佃煮	麦		竹輪のごま炒め	麦		人参しりしり	麦		キャベツの土佐煮	麦	
いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦		キャベツのピーナッツ和え	麦落		白菜のスープ煮	乳麦		一夜漬(大根)	麦		白菜と若芽のナムル	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	116kcal	275kcal	エネルギー	172kcal	331kcal	エネルギー	163kcal	322kcal	エネルギー	80kcal	239kcal	エネルギー	150kcal	309kcal
蛋白質	7.9g	11.6g	蛋白質	9.9g	13.6g	蛋白質	11.9g	15.6g	蛋白質	2.7g	6.4g	蛋白質	6.1g	9.8g
脂質	4.9g	5.6g	脂質	8.6g	9.3g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	1.7g	2.4g	脂質	9.5g	10.2g
炭水化物	10.7g	43.7g	炭水化物	13.8g	46.8g	炭水化物	13.3g	46.3g	炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	10.9g	43.9g
ナトリウム	566mg	1006mg	ナトリウム	546mg	986mg	ナトリウム	631mg	1071mg	ナトリウム	446mg	886mg	ナトリウム	732mg	1172mg
食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
夏野菜カレーのルー	乳麦		花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦		キャベツと豚肉の塩あんかけ			アジのカレー焼	麦		鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦	
白菜と竹輪の煮びたし	麦		ツナじゃがバター	乳麦		担々風春雨	麦落		人参のきんぴら	麦		白菜と揚げの旨煮	麦	
さつまいもと大豆のマヨサラダ	卵乳麦		切干と若芽のごま和え	麦		四色なます	麦		ナスの煮びたし	麦		じゃが芋と枝豆のおかかマヨ	卵	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	269kcal	428kcal	エネルギー	198kcal	357kcal	エネルギー	224kcal	383kcal	エネルギー	218kcal	377kcal	エネルギー	282kcal	441kcal
蛋白質	10.2g	13.9g	蛋白質	11.1g	14.8g	蛋白質	10.3g	14.0g	蛋白質	13.9g	17.6g	蛋白質	8.6g	12.3g
脂質	14.6g	15.3g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	14.8g	15.5g
炭水化物	24.5g	57.5g	炭水化物	18.1g	51.1g	炭水化物	21.3g	54.3g	炭水化物	15.2g	48.2g	炭水化物	28.0g	61.0g
ナトリウム	750mg	1190mg	ナトリウム	776mg	1216mg	ナトリウム	854mg	1294mg	ナトリウム	733mg	1173mg	ナトリウム	901mg	1341mg
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
プリの塩焼			照焼ハンバーグ	乳麦		鯖の味噌煮			チーズささみフライ	乳麦		あぶらかれい生姜煮	麦	
人参のレモン煮	乳麦		オクラのペペロンチーノ			法蓮草			平さやいんげん			竹輪の辛子炒め	麦	
ネギ味噌炒め	麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		麩と大根の煮物	麦		高野豆腐の炒り煮	麦		豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦	
ハムと春雨のサラダ	卵乳麦		オーロラマカロニサラダ	卵乳麦		キャベツサラダ	卵乳麦		スパゲティサラダ	卵乳麦		夏野菜の和え物	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	251kcal	410kcal	エネルギー	253kcal	412kcal	エネルギー	290kcal	449kcal	エネルギー	361kcal	520kcal	エネルギー	241kcal	400kcal
蛋白質	17.3g	21.0g	蛋白質	9.3g	13.0g	蛋白質	12.9g	16.6g	蛋白質	12.9g	16.6g	蛋白質	17.6g	21.3g
脂質	11.3g	12.0g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	25.1g	25.8g	脂質	8.0g	8.7g
炭水化物	18.3g	51.3g	炭水化物	22.5g	55.5g	炭水化物	16.7g	49.7g	炭水化物	22.1g	55.1g	炭水化物	23.2g	56.2g
ナトリウム	714mg	1154mg	ナトリウム	839mg	1279mg	ナトリウム	797mg	1237mg	ナトリウム	758mg	1198mg	ナトリウム	891mg	1331mg
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	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	636kcal	1113kcal	エネルギー	623kcal	1100kcal	エネルギー	677kcal	1154kcal	エネルギー	659kcal	1136kcal	エネルギー	673kcal	1150kcal
蛋白質	35.4g	46.5g	蛋白質	30.3g	41.4g	蛋白質	35.1g	46.2g	蛋白質	29.5g	40.6g	蛋白質	32.3g	43.4g
脂質	30.8g	32.9g	脂質	31.1g	33.2g	脂質	36.1g	38.2g	脂質	38.5g	40.6g	脂質	32.3g	34.4g
炭水化物	53.5g	152.5g	炭水化物	54.4g	153.4g	炭水化物	51.3g	150.3g	炭水化物	50.8g	149.8g	炭水化物	62.1g	161.1g
ナトリウム	2030mg	3350mg	ナトリウム	2161mg	3481mg	ナトリウム	2282mg	3602mg	ナトリウム	1937mg	3257mg	ナトリウム	2524mg	3844mg
食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	4.9g	8.3g	食塩相当量	6.5g	9.8g

★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

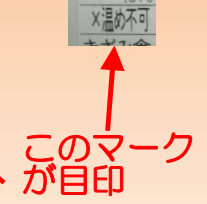


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

8月19日(月)			8月20日(火)			8月21日(水)			8月22日(木)			8月23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			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
切干大根と小松菜の煮物	麦		ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		肉団子の甘酢煮	卵乳麦		豚肉と大根の煮物	麦	
ひじき煮	乳麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		若芽とパインの酢の物	麦		一夜漬	乳麦		若芽のゴマ酢和え	麦	
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	107kcal	250kcal	エネルギー	154kcal	297kcal	エネルギー	118kcal	261kcal	エネルギー	136kcal	279kcal	エネルギー	133kcal	276kcal
蛋白質	2.2g	4.6g	蛋白質	5.2g	7.6g	蛋白質	3.9g	6.3g	蛋白質	4.0g	6.4g	蛋白質	4.3g	6.7g
脂質	4.1g	4.5g	脂質	7.4g	7.8g	脂質	3.5g	3.9g	脂質	5.1g	5.5g	脂質	4.5g	4.9g
炭水化物	18.3g	49.3g	炭水化物	17.4g	48.4g	炭水化物	19.8g	50.8g	炭水化物	20.7g	51.7g	炭水化物	20.3g	51.3g
ナトリウム	950mg	950mg	ナトリウム	1023mg	1023mg	ナトリウム	1074mg	1074mg	ナトリウム	1107mg	1107mg	ナトリウム	980mg	980mg
食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	2.6g	2.6g	食塩相当量	2.7g	2.7g	食塩相当量	2.8g	2.8g	食塩相当量	2.5g	2.5g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
和風煮込みハンバーグ	乳麦		焼肉炒め	乳麦		スパイシーチキン	乳麦		白身の味噌煮	乳麦		鶏の幽庵焼き	乳麦	
五色煮	乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦		大根と椎茸の煮物	麦		大根の干切煮	乳麦		昆布煮豆	乳麦	
青菜のわさび和え	卵乳麦		大根なます	麦		マリーネサラダ	卵乳麦		もやしサラダ	卵乳麦		ハムとブロッコリーのマリーネ	卵乳麦	
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	199kcal	342kcal	エネルギー	180kcal	323kcal	エネルギー	244kcal	387kcal	エネルギー	200kcal	343kcal	エネルギー	224kcal	367kcal
蛋白質	5.8g	8.2g	蛋白質	4.7g	7.1g	蛋白質	7.4g	9.8g	蛋白質	10.2g	12.6g	蛋白質	9.7g	12.1g
脂質	9.1g	9.5g	脂質	6.7g	7.1g	脂質	13.0g	13.4g	脂質	7.4g	7.8g	脂質	9.8g	10.2g
炭水化物	24.1g	55.1g	炭水化物	26.8g	57.8g	炭水化物	26.1g	57.1g	炭水化物	24.8g	55.8g	炭水化物	25.1g	56.1g
ナトリウム	1370mg	1370mg	ナトリウム	1359mg	1359mg	ナトリウム	1317mg	1317mg	ナトリウム	1456mg	1456mg	ナトリウム	1338mg	1338mg
食塩相当量	3.5g	3.5g	食塩相当量	3.5g	3.5g	食塩相当量	3.3g	3.3g	食塩相当量	3.7g	3.7g	食塩相当量	3.4g	3.4g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
白身の照焼き	乳麦		鶏の西京焼き	乳麦		鮭のおろし煮	麦		とんかつ	卵乳麦		白身魚しんじょう	卵乳麦	
鶏団子の中華風	卵乳麦		きのこきんぴら	乳麦		金時豆の煮物	乳麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		がんも煮	麦	
大根と竹輪の酢の物	乳麦		青菜のおひたし	乳麦		野菜の三杯酢	麦		サラダスパゲティ	卵乳麦		菜の花の辛子和え	乳麦	
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	178kcal	321kcal	エネルギー	192kcal	335kcal	エネルギー	229kcal	372kcal	エネルギー	317kcal	460kcal	エネルギー	239kcal	382kcal
蛋白質	8.1g	10.5g	蛋白質	7.5g	9.9g	蛋白質	10.6g	13.0g	蛋白質	6.0g	8.4g	蛋白質	8.3g	10.7g
脂質	6.0g	6.4g	脂質	7.3g	7.7g	脂質	7.4g	7.8g	脂質	20.9g	21.3g	脂質	12.2g	12.6g
炭水化物	24.3g	55.3g	炭水化物	27.0g	58.0g	炭水化物	32.0g	63.0g	炭水化物	27.6g	58.6g	炭水化物	25.2g	56.2g
ナトリウム	1268mg	1268mg	ナトリウム	1342mg	1342mg	ナトリウム	1170mg	1170mg	ナトリウム	1337mg	1337mg	ナトリウム	1394mg	1394mg
食塩相当量	3.2g	3.2g	食塩相当量	3.4g	3.4g	食塩相当量	3.0g	3.0g	食塩相当量	3.4g	3.4g	食塩相当量	3.5g	3.5g
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	484kcal	913kcal	エネルギー	526kcal	955kcal	エネルギー	591kcal	1020kcal	エネルギー	653kcal	1082kcal	エネルギー	596kcal	1025kcal
蛋白質	16.1g	23.3g	蛋白質	17.4g	24.6g	蛋白質	21.9g	29.1g	蛋白質	20.2g	27.4g	蛋白質	22.3g	29.5g
脂質	19.2g	20.4g	脂質	21.4g	22.6g	脂質	23.9g	25.1g	脂質	33.4g	34.6g	脂質	26.5g	27.7g
炭水化物	66.7g	159.7g	炭水化物	71.2g	164.2g	炭水化物	77.9g	170.9g	炭水化物	73.1g	166.1g	炭水化物	70.6g	163.6g
ナトリウム	3588mg	3588mg	ナトリウム	3724mg	3724mg	ナトリウム	3561mg	3561mg	ナトリウム	3900mg	3900mg	ナトリウム	3712mg	3712mg
食塩相当量	9.1g	9.1g	食塩相当量	9.5g	9.5g	食塩相当量	9.0g	9.0g	食塩相当量	9.9g	9.9g	食塩相当量	9.4g	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。 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。 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。 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
- (a) 湯せん
 - (i) 電子レンジ
- (a) 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。



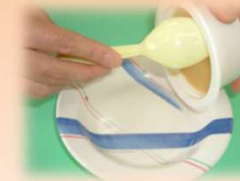
次にフタをして**15分**程温めます。追加で**火はかけません**。

- (i) 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