

# 週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	12月2日(月)			12月3日(火)			12月4日(水)			12月5日(木)			12月6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 オムレツ ケチャップ(小袋) 枝豆とかにかまの煮物 白菜と昆布のナムル ★すまし汁(えのき・おつゆ)	卵麦 卵麦えか 麦		★ごはん150g 揚げ豆腐のおろしポン酢かけ 人参しりしり 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(若芽・しめじ)	麦 麦 麦		★ごはん150g 牛肉の甘酢炒め 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁(えのき・切干)	麦 麦か 乳麦落		★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 ジャガ芋の中華炒め 野菜のごま和え ★すまし汁(鶏糸玉子・えのき)	麦 乳麦 乳麦 卵麦		★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 大根と蒟の汁煮 キャロットラペ ★すまし汁(豆腐・えのき)	乳麦 麦 麦 麦	
	エネルギー	135kcal	391kcal	エネルギー	153kcal	408kcal	エネルギー	206kcal	461kcal	エネルギー	173kcal	432kcal	エネルギー	148kcal	402kcal
	たんぱく質	8.6g	13.8g	たんぱく質	8.4g	13.7g	たんぱく質	9.1g	14.1g	たんぱく質	7.4g	12.6g	たんぱく質	7.0g	12.1g
	脂質	7.3g	8.0g	脂質	8.2g	9.0g	脂質	9.8g	10.6g	脂質	8.1g	9.4g	脂質	3.8g	4.6g
	炭水化物	12.0g	66.9g	炭水化物	12.7g	67.6g	炭水化物	19.6g	74.0g	炭水化物	18.6g	72.8g	炭水化物	21.2g	75.4g
ナトリウム	681mg	828mg	ナトリウム	484mg	735mg	ナトリウム	715mg	941mg	ナトリウム	630mg	795mg	ナトリウム	510mg	658mg	
食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.2g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.7g	
昼食	★ごはん150g チキンカレーのルー 切干大根のコンソメ炒め 蒸し鶏の炒め物 ★味噌汁(若芽・揚げ)	乳麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん150g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース キャベツの土佐煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・小松菜)	乳麦 麦 麦		★ごはん150g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 白菜と挽肉の旨煮 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)	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 菜の花と人参の白和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)	乳麦 麦 麦 麦		★ごはん150g 鶏肉のごま焼き インゲンソテー 竹輪の五色きんぴら 法蓮草ときのこの和え物 ★味噌汁(切干・なめこ)	麦 乳麦 卵乳麦 麦	
	エネルギー	223kcal	489kcal	エネルギー	199kcal	467kcal	エネルギー	216kcal	478kcal	エネルギー	246kcal	500kcal	エネルギー	265kcal	520kcal
	たんぱく質	15.3g	21.2g	たんぱく質	11.9g	17.9g	たんぱく質	11.8g	17.5g	たんぱく質	18.7g	23.8g	たんぱく質	20.6g	25.6g
	脂質	12.5g	14.1g	脂質	10.3g	11.9g	脂質	9.3g	10.2g	脂質	11.8g	12.6g	脂質	14.8g	15.6g
	炭水化物	13.1g	68.1g	炭水化物	14.3g	69.4g	炭水化物	21.0g	76.7g	炭水化物	14.9g	69.3g	炭水化物	12.0g	66.7g
ナトリウム	842mg	1093mg	ナトリウム	616mg	845mg	ナトリウム	737mg	963mg	ナトリウム	743mg	891mg	ナトリウム	838mg	1065mg	
食塩相当量	2.1g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.7g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g						
	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g						
夕食	★ごはん150g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 キャベツとベーコンの和え物 ★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦 卵麦 乳麦 卵乳麦 麦		★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼 平さやいんげん 竹輪と菜の花の煮物 油揚げの玉子とじ ★味噌汁(白菜・人参)	麦 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 大豆と人参の煮物 切干大根の中華和え ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 豆腐の塩あんかけ煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(揚げ・しめじ)	乳麦 麦か 麦		★ごはん150g ブリの磯辺焼 塩ゆでアスパラ 炒り豆腐 春雨の中華和え ★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	
	エネルギー	266kcal	533kcal	エネルギー	264kcal	521kcal	エネルギー	206kcal	462kcal	エネルギー	201kcal	467kcal	エネルギー	250kcal	514kcal
	たんぱく質	16.5g	22.4g	たんぱく質	20.6g	25.6g	たんぱく質	19.4g	24.5g	たんぱく質	13.1g	19.0g	たんぱく質	16.9g	22.5g
	脂質	11.8g	12.9g	脂質	14.6g	15.4g	脂質	8.0g	8.8g	脂質	10.9g	12.5g	脂質	12.5g	13.4g
	炭水化物	21.7g	77.6g	炭水化物	11.5g	66.5g	炭水化物	13.9g	68.8g	炭水化物	13.2g	68.1g	炭水化物	15.1g	71.2g
ナトリウム	660mg	887mg	ナトリウム	733mg	961mg	ナトリウム	604mg	832mg	ナトリウム	817mg	1043mg	ナトリウム	858mg	1085mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.2g	2.8g	
合計	エネルギー	624kcal	1413kcal	エネルギー	616kcal	1396kcal	エネルギー	628kcal	1401kcal	エネルギー	620kcal	1399kcal	エネルギー	663kcal	1436kcal
	たんぱく質	40.4g	57.4g	たんぱく質	40.9g	57.2g	たんぱく質	40.3g	56.1g	たんぱく質	39.2g	55.4g	たんぱく質	44.5g	60.2g
	脂質	31.6g	35.0g	脂質	33.1g	36.3g	脂質	27.1g	29.6g	脂質	30.8g	34.5g	脂質	31.1g	33.6g
	炭水化物	46.8g	212.6g	炭水化物	38.5g	203.5g	炭水化物	54.5g	219.5g	炭水化物	46.7g	210.2g	炭水化物	48.3g	213.3g
	ナトリウム	2183mg	2808mg	ナトリウム	1833mg	2541mg	ナトリウム	2056mg	2736mg	ナトリウム	2190mg	2729mg	ナトリウム	2206mg	2808mg
食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	4.7g	6.4g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.6g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.2g	
合計(間食込)	エネルギー	821kcal	1610kcal	エネルギー	823kcal	1603kcal	エネルギー	826kcal	1599kcal	エネルギー	817kcal	1596kcal	エネルギー	864kcal	1637kcal
	たんぱく質	48.1g	65.1g	たんぱく質	47.0g	63.3g	たんぱく質	47.2g	63.0g	たんぱく質	46.9g	63.1g	たんぱく質	51.9g	67.6g
	脂質	38.6g	42.0g	脂質	40.2g	43.4g	脂質	34.1g	36.6g	脂質	37.8g	41.5g	脂質	38.1g	40.6g
	炭水化物	74.6g	240.4g	炭水化物	70.4g	235.4g	炭水化物	83.4g	248.4g	炭水化物	74.5g	238.0g	炭水化物	77.2g	242.2g
	ナトリウム	2259mg	2884mg	ナトリウム	1907mg	2615mg	ナトリウム	2130mg	2810mg	ナトリウム	2266mg	2805mg	ナトリウム	2283mg	2885mg
食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	4.9g	6.6g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.4g	

※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る



- 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)

12月2日(月)		12月3日(火)		12月4日(水)		12月5日(木)		12月6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 オムレツ ケチャップ(小袋) 枝豆とかにかまの煮物 白菜と昆布のナムル	卵麦 卵麦えか	★ごはん120g 揚げ豆腐のおろしポン酢かけ 人参しりしり 蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦 麦 麦	★ごはん120g 牛肉の甘酢炒め 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦 麦か 乳麦落	★ごはん120g 白菜とがんともの煮物 ジャガ芋の中華炒め 野菜のごま和え	麦 乳麦 乳麦	★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 大根と茹の出汁煮 キャロットラペ	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 135kcal	328kcal	エネルギー 153kcal	346kcal	エネルギー 206kcal	399kcal	エネルギー 173kcal	366kcal	エネルギー 148kcal	341kcal
たんぱく質 8.6g	11.9g	たんぱく質 8.4g	11.7g	たんぱく質 9.1g	12.4g	たんぱく質 7.4g	10.7g	たんぱく質 7.0g	10.3g
脂質 7.3g	7.8g	脂質 8.2g	8.7g	脂質 9.8g	10.3g	脂質 8.1g	8.6g	脂質 3.8g	4.3g
炭水化物 12.0g	53.9g	炭水化物 12.7g	54.6g	炭水化物 19.6g	61.5g	炭水化物 18.6g	60.5g	炭水化物 21.2g	63.1g
ナトリウム 681mg	682mg	ナトリウム 484mg	485mg	ナトリウム 715mg	716mg	ナトリウム 630mg	631mg	ナトリウム 510mg	511mg
食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.2g	1.2g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.3g	1.3g
★ごはん120g チキンカレーのルー 切干大根のコンソメ炒め 蒸し鶏の炒め物	乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん120g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース キャベツの土佐煮 野菜の三杯酢	乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉とさつまいものうま塩炒め 白菜と挽肉の旨煮 カリフラワーの柚子味噌和え	麦	★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 菜の花と人参の白和え	乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉のごま焼き インゲンソテー 竹輪の五色きんぴら 法蓮草ときのこの和え物	麦 乳麦 卵乳麦 麦
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 223kcal	416kcal	エネルギー 199kcal	392kcal	エネルギー 216kcal	409kcal	エネルギー 246kcal	439kcal	エネルギー 265kcal	458kcal
たんぱく質 15.3g	18.6g	たんぱく質 11.9g	15.2g	たんぱく質 11.8g	15.1g	たんぱく質 18.7g	22.0g	たんぱく質 20.6g	23.9g
脂質 12.5g	13.0g	脂質 10.3g	10.8g	脂質 9.3g	9.8g	脂質 11.8g	12.3g	脂質 14.8g	15.3g
炭水化物 13.1g	55.0g	炭水化物 14.3g	56.2g	炭水化物 21.0g	62.9g	炭水化物 14.9g	56.8g	炭水化物 12.0g	53.9g
ナトリウム 842mg	843mg	ナトリウム 616mg	617mg	ナトリウム 737mg	738mg	ナトリウム 743mg	744mg	ナトリウム 838mg	839mg
食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 2.1g	2.1g
◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	
★ごはん120g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 キャベツとベーコンの和え物	麦 卵麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 平さやいんげん 竹輪と菜の花の煮物 油揚げの玉子とじ	麦 麦 卵麦	★ごはん120g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 大豆と人参の煮物 切干大根の中華和え	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 豆腐の塩あんかけ煮 若芽としらすのおひたし	乳麦 麦か 麦	★ごはん120g ブリの磯辺焼 塩ゆでアスパラ 炒り豆腐 春雨の中華和え	麦 卵乳麦 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 266kcal	459kcal	エネルギー 264kcal	457kcal	エネルギー 206kcal	399kcal	エネルギー 201kcal	394kcal	エネルギー 250kcal	443kcal
たんぱく質 16.5g	19.8g	たんぱく質 20.6g	23.9g	たんぱく質 19.4g	22.7g	たんぱく質 13.1g	16.4g	たんぱく質 16.9g	20.2g
脂質 11.8g	12.3g	脂質 14.6g	15.1g	脂質 8.0g	8.5g	脂質 10.9g	11.4g	脂質 12.5g	13.0g
炭水化物 21.7g	63.6g	炭水化物 11.5g	53.4g	炭水化物 13.9g	55.8g	炭水化物 13.2g	55.1g	炭水化物 15.1g	57.0g
ナトリウム 660mg	661mg	ナトリウム 733mg	734mg	ナトリウム 604mg	605mg	ナトリウム 817mg	818mg	ナトリウム 858mg	859mg
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	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 2.2g	2.2g
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 624kcal	1203kcal	エネルギー 616kcal	1195kcal	エネルギー 628kcal	1207kcal	エネルギー 620kcal	1199kcal	エネルギー 663kcal	1242kcal
たんぱく質 40.4g	50.3g	たんぱく質 40.9g	50.8g	たんぱく質 40.3g	50.2g	たんぱく質 39.2g	49.1g	たんぱく質 44.5g	54.4g
脂質 31.6g	33.1g	脂質 33.1g	34.6g	脂質 27.1g	28.6g	脂質 30.8g	32.3g	脂質 31.1g	32.6g
炭水化物 46.8g	172.5g	炭水化物 38.5g	164.2g	炭水化物 54.5g	180.2g	炭水化物 46.7g	172.4g	炭水化物 48.3g	174.0g
ナトリウム 2183mg	2186mg	ナトリウム 1833mg	1836mg	ナトリウム 2056mg	2059mg	ナトリウム 2190mg	2193mg	ナトリウム 2206mg	2209mg
食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 5.6g	5.6g	食塩相当量 5.6g	5.6g
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 821kcal	1400kcal	エネルギー 823kcal	1402kcal	エネルギー 826kcal	1405kcal	エネルギー 817kcal	1396kcal	エネルギー 864kcal	1443kcal
たんぱく質 48.1g	58.0g	たんぱく質 47.0g	56.9g	たんぱく質 47.2g	57.1g	たんぱく質 46.9g	56.8g	たんぱく質 51.9g	61.8g
脂質 38.6g	40.1g	脂質 41.7g	41.7g	脂質 34.1g	35.6g	脂質 37.8g	39.3g	脂質 38.1g	39.6g
炭水化物 74.6g	200.3g	炭水化物 70.4g	196.1g	炭水化物 83.4g	209.1g	炭水化物 74.5g	200.2g	炭水化物 77.2g	202.9g
ナトリウム 2259mg	2262mg	ナトリウム 1907mg	1910mg	ナトリウム 2130mg	2133mg	ナトリウム 2266mg	2269mg	ナトリウム 2283mg	2286mg
食塩相当量 5.7g	5.7g	食塩相当量 4.9g	4.9g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.8g	5.8g	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。  
 ※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)

12月2日(月)		12月3日(火)		12月4日(水)		12月5日(木)		12月6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 鶏肉カレークリーム煮 さつまいものコンソメ煮 えんどう豆の味噌マヨ和え	乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g がんもどきの含め煮 竹輪と菜の花の煮物 マカロニサラダ	麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 人参の炒り煮 カラフルサラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん さつまいものレモン煮 人参と春雨のサラダ	卵麦 麦 乳麦	★ごはん150g オムレツ 和風あんからめソース 切干大根のカレーきんぴら キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦 麦 乳麦 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 287kcal	530kcal	エネルギー 287kcal	530kcal	エネルギー 226kcal	469kcal	エネルギー 247kcal	490kcal	エネルギー 222kcal	465kcal
たんぱく質 7.4g	11.5g	たんぱく質 10.0g	14.1g	たんぱく質 6.8g	10.9g	たんぱく質 4.7g	8.8g	たんぱく質 7.1g	11.2g
脂質 16.3g	16.9g	脂質 17.1g	17.7g	脂質 13.5g	14.1g	脂質 8.6g	9.2g	脂質 12.5g	13.1g
炭水化物 27.8g	80.6g	炭水化物 23.8g	76.6g	炭水化物 18.6g	71.4g	炭水化物 37.5g	90.3g	炭水化物 19.9g	72.7g
ナトリウム 543mg	544mg	ナトリウム 772mg	773mg	ナトリウム 450mg	451mg	ナトリウム 724mg	725mg	ナトリウム 673mg	674mg
カリウム 419mg	480mg	カリウム 372mg	433mg	カリウム 490mg	551mg	カリウム 385mg	446mg	カリウム 207mg	268mg
リン 102mg	167mg	リン 155mg	220mg	リン 109mg	174mg	リン 69mg	134mg	リン 107mg	172mg
食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 1.1g	1.1g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.7g	1.7g
★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 切干大根煮 和風マヨネーズ和え	麦落 麦 卵麦	★ごはん150g さつまいもと鶏肉の炒め物 なすの利休煮 オクラの柚子胡椒和え	麦 麦 麦	★ごはん150g ブリの蒲焼 インゲンソテー 赤玉南瓜煮 ブロッコリーのツナマヨ和え	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g ポークチャップ ーロナスのオランダ煮 ごぼうのおかかマヨサラダ	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g ささみ大葉フライ ミックスソテー 野菜炒め さっぱりポテトサラダ	麦 乳麦 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 382kcal	625kcal	エネルギー 363kcal	606kcal	エネルギー 402kcal	645kcal	エネルギー 353kcal	596kcal	エネルギー 370kcal	613kcal
たんぱく質 11.0g	15.1g	たんぱく質 9.1g	13.2g	たんぱく質 13.6g	17.7g	たんぱく質 11.3g	15.4g	たんぱく質 11.2g	15.3g
脂質 24.0g	24.6g	脂質 20.2g	20.8g	脂質 22.3g	22.9g	脂質 23.7g	24.3g	脂質 20.9g	21.5g
炭水化物 28.9g	81.7g	炭水化物 35.7g	88.5g	炭水化物 36.1g	88.9g	炭水化物 23.7g	76.5g	炭水化物 34.3g	87.1g
ナトリウム 839mg	840mg	ナトリウム 678mg	679mg	ナトリウム 511mg	512mg	ナトリウム 736mg	737mg	ナトリウム 621mg	622mg
カリウム 515mg	576mg	カリウム 565mg	626mg	カリウム 683mg	744mg	カリウム 449mg	510mg	カリウム 501mg	562mg
リン 163mg	228mg	リン 136mg	201mg	リン 144mg	209mg	リン 145mg	210mg	リン 130mg	195mg
食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.3g	1.3g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.6g	1.6g
◎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	
★ごはん150g 赤魚の竜田揚 きのこあん 野菜のトマト煮 春雨とツナのサラダ	麦 乳麦 卵	★ごはん150g 根菜入りハンバーグ うま塩キャベツ ジャーマンポテト れんこんとひじきのサラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 牛肉の柳川風煮 マカロニと法蓮草のソテー 大根のマヨネーズ和え	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g チキンのアイオリソース 人参グラッセ ジャガ芋きんぴら 若芽のごま酢和え	卵乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 人参シャトー 麩の野菜あんかけ マカロニとパプリカのサラダ	麦 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 301kcal	544kcal	エネルギー 328kcal	571kcal	エネルギー 336kcal	579kcal	エネルギー 373kcal	616kcal	エネルギー 370kcal	613kcal
たんぱく質 12.4g	16.5g	たんぱく質 8.8g	12.9g	たんぱく質 8.5g	12.6g	たんぱく質 11.0g	15.1g	たんぱく質 12.6g	16.7g
脂質 18.9g	19.5g	脂質 21.4g	22.0g	脂質 23.0g	23.6g	脂質 22.7g	23.3g	脂質 23.2g	23.8g
炭水化物 20.2g	73.0g	炭水化物 26.5g	79.3g	炭水化物 22.9g	75.7g	炭水化物 32.4g	85.2g	炭水化物 26.0g	78.8g
ナトリウム 488mg	489mg	ナトリウム 857mg	858mg	ナトリウム 698mg	699mg	ナトリウム 676mg	677mg	ナトリウム 673mg	674mg
カリウム 511mg	572mg	カリウム 541mg	602mg	カリウム 395mg	456mg	カリウム 557mg	618mg	カリウム 397mg	458mg
リン 154mg	219mg	リン 98mg	163mg	リン 115mg	180mg	リン 130mg	195mg	リン 169mg	234mg
食塩相当量 1.2g	1.2g	食塩相当量 2.2g	2.2g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.7g	1.7g
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
エネルギー 970kcal	1699kcal	エネルギー 978kcal	1707kcal	エネルギー 964kcal	1693kcal	エネルギー 973kcal	1702kcal	エネルギー 962kcal	1691kcal
たんぱく質 30.8g	43.1g	たんぱく質 27.9g	40.2g	たんぱく質 28.9g	41.2g	たんぱく質 27.0g	39.3g	たんぱく質 30.9g	43.2g
脂質 59.2g	61.0g	脂質 58.7g	60.5g	脂質 58.8g	60.6g	脂質 55.0g	56.8g	脂質 56.6g	58.4g
炭水化物 76.9g	235.3g	炭水化物 86.0g	244.4g	炭水化物 77.6g	236.0g	炭水化物 93.6g	252.0g	炭水化物 80.2g	238.6g
ナトリウム 1870mg	1873mg	ナトリウム 2307mg	2310mg	ナトリウム 1659mg	1662mg	ナトリウム 2136mg	2139mg	ナトリウム 1967mg	1970mg
カリウム 1445mg	1628mg	カリウム 1478mg	1661mg	カリウム 1568mg	1751mg	カリウム 1391mg	1574mg	カリウム 1105mg	1288mg
リン 419mg	614mg	リン 389mg	584mg	リン 368mg	563mg	リン 344mg	539mg	リン 406mg	601mg
食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 5.9g	5.9g	食塩相当量 4.2g	4.2g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.0g	5.0g
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 1033kcal	1762kcal	エネルギー 1042kcal	1771kcal	エネルギー 1027kcal	1756kcal	エネルギー 1037kcal	1766kcal	エネルギー 1025kcal	1754kcal
たんぱく質 31.1g	43.4g	たんぱく質 28.3g	40.6g	たんぱく質 29.2g	41.5g	たんぱく質 27.4g	39.7g	たんぱく質 31.2g	43.5g
脂質 59.3g	61.1g	脂質 58.8g	60.6g	脂質 58.9g	60.7g	脂質 55.1g	56.9g	脂質 56.7g	58.5g
炭水化物 92.1g	250.5g	炭水化物 101.5g	259.9g	炭水化物 92.8g	251.2g	炭水化物 109.1g	267.5g	炭水化物 95.4g	253.8g
ナトリウム 1871mg	1874mg	ナトリウム 2310mg	2313mg	ナトリウム 1660mg	1663mg	ナトリウム 2139mg	2142mg	ナトリウム 1968mg	1971mg
カリウム 1502mg	1685mg	カリウム 1538mg	1721mg	カリウム 1625mg	1808mg	カリウム 1451mg	1634mg	カリウム 1162mg	1345mg
リン 422mg	617mg	リン 396mg	591mg	リン 371mg	566mg	リン 351mg	546mg	リン 409mg	604mg
食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 5.9g	5.9g	食塩相当量 4.2g	4.2g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.0g	5.0g

## 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(たんぱく60g管理食)

12月2日(月)		12月3日(火)		12月4日(水)		12月5日(木)		12月6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 豚肉と厚揚げの煮物 人参しりしり キャベツの白ドレ和え		★ごはん180g 目玉焼き れんこんと竹の子のおかか煮 切干と法蓮華のごまマヨネーズ		★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 竹輪と菜の花の煮物 コールスローサラダ		★ごはん180g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 ひじきとごぼうのナムル		★ごはん180g 厚焼玉子 大根の柚香煮 イカと若芽の和え物							
乳麦 麦 卵麦		卵 麦 卵麦		卵麦 麦 卵乳麦		卵乳麦落 麦 麦		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	187kcal	477kcal	エネルギー	198kcal	488kcal	エネルギー	210kcal	500kcal	エネルギー	193kcal	483kcal	エネルギー	146kcal	436kcal	
たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	7.6g	12.5g	たんぱく質	7.9g	12.8g	たんぱく質	11.0g	15.9g	たんぱく質	10.7g	15.6g	
脂質	11.4g	12.1g	脂質	13.0g	13.7g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	8.3g	9.0g	脂質	6.0g	6.7g	
炭水化物	13.5g	76.4g	炭水化物	11.6g	74.5g	炭水化物	15.1g	78.0g	炭水化物	20.5g	83.4g	炭水化物	13.2g	76.1g	
ナトリウム	499mg	500mg	ナトリウム	441mg	442mg	ナトリウム	753mg	754mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	575mg	576mg	
カリウム	445mg	517mg	カリウム	239mg	311mg	カリウム	314mg	386mg	カリウム	627mg	699mg	カリウム	320mg	392mg	
リン	109mg	186mg	リン	141mg	218mg	リン	106mg	183mg	リン	161mg	238mg	リン	166mg	243mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
★ごはん180g キーマカレーのルー 青菜と高野豆腐の煮物 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ		★ごはん180g ささみ大葉フライ プロッコリー 大豆の肉ジャガ煮 野菜のピーナッツ和え		★ごはん180g こんがりハンバーグ ホワイトソース インゲンソテー 蒸し鶏の炒め物 大根なます		★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ 人参のきんぴら 豚肉のマヨマスタード炒め 若芽の酢味噌和え		★ごはん180g 豚ばら肉炒め 白菜の中華そば煮 切干と人参のハリハリ							
乳麦 麦 麦		麦 乳麦 麦落		乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 麦		乳麦 麦 卵麦		麦 乳麦落 麦							
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット						
エネルギー	257kcal	547kcal	エネルギー	277kcal	567kcal	エネルギー	282kcal	572kcal	エネルギー	278kcal	568kcal	エネルギー	296kcal	586kcal	
たんぱく質	19.1g	24.0g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	11.7g	16.6g	
脂質	11.8g	12.5g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	20.2g	20.9g	
炭水化物	21.8g	84.7g	炭水化物	25.3g	88.2g	炭水化物	22.3g	85.2g	炭水化物	18.1g	81.0g	炭水化物	14.5g	77.4g	
ナトリウム	883mg	884mg	ナトリウム	729mg	730mg	ナトリウム	839mg	840mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	711mg	712mg	
カリウム	645mg	717mg	カリウム	589mg	661mg	カリウム	608mg	680mg	カリウム	547mg	619mg	カリウム	430mg	502mg	
リン	233mg	310mg	リン	188mg	265mg	リン	191mg	268mg	リン	197mg	274mg	リン	138mg	215mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	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	
◎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 鯖の塩焼 平さやいんげん カリフラワーの煮物 玉子スパサラダ		★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ポテトマサラダ		★ごはん180g ホッケの照焼 ピーマンソテー 大根と鶏肉の味噌煮 春雨のサラダ		★ごはん180g 鶏肉ときのこのバター醤油 プロッコリーの煮物 さっぱりポテトサラダ		★ごはん180g ブリのごま焼 塩枝豆 キャベツの土佐煮 フレンチマカロニ							
卵麦か 卵乳麦		麦 卵麦 卵乳麦		麦 卵乳麦 麦 卵		乳麦 麦 卵		麦 麦 卵乳麦							
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット						
エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	315kcal	605kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	306kcal	596kcal	エネルギー	315kcal	605kcal	
たんぱく質	12.9g	17.8g	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	15.4g	20.3g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	17.0g	21.9g	
脂質	21.4g	22.1g	脂質	17.9g	18.6g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	19.1g	19.8g	脂質	18.8g	19.5g	
炭水化物	15.5g	78.4g	炭水化物	22.5g	85.4g	炭水化物	16.9g	79.8g	炭水化物	20.7g	83.6g	炭水化物	17.3g	80.2g	
ナトリウム	542mg	543mg	ナトリウム	838mg	839mg	ナトリウム	587mg	588mg	ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	677mg	678mg	
カリウム	442mg	442mg	カリウム	628mg	700mg	カリウム	490mg	562mg	カリウム	481mg	553mg	カリウム	463mg	535mg	
リン	162mg	239mg	リン	211mg	288mg	リン	199mg	276mg	リン	172mg	249mg	リン	158mg	235mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
おかず		おかず		おかず		おかず		おかず							
エネルギー	758kcal	1628kcal	エネルギー	790kcal	1660kcal	エネルギー	772kcal	1642kcal	エネルギー	777kcal	1647kcal	エネルギー	757kcal	1627kcal	
たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.4g	54.1g	
脂質	44.6g	46.7g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	44.0g	46.1g	脂質	43.2g	45.3g	脂質	45.0g	47.1g	
炭水化物	50.8g	239.5g	炭水化物	59.4g	248.1g	炭水化物	54.3g	243.0g	炭水化物	59.3g	248.0g	炭水化物	45.0g	233.7g	
ナトリウム	1924mg	1927mg	ナトリウム	2008mg	2011mg	ナトリウム	2179mg	2182mg	ナトリウム	2027mg	2030mg	ナトリウム	1963mg	1966mg	
カリウム	1460mg	1676mg	カリウム	1456mg	1672mg	カリウム	1412mg	1628mg	カリウム	1655mg	1871mg	カリウム	1213mg	1429mg	
リン	504mg	735mg	リン	540mg	771mg	リン	492mg	727mg	リン	530mg	761mg	リン	462mg	693mg	
食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
おかず		おかず		おかず		おかず		おかず							
エネルギー	886kcal	1756kcal	エネルギー	886kcal	1756kcal	エネルギー	898kcal	1768kcal	エネルギー	905kcal	1775kcal	エネルギー	883kcal	1753kcal	
たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	40.0g	54.7g	
脂質	44.8g	46.9g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	44.2g	46.3g	脂質	43.4g	45.5g	脂質	45.2g	47.3g	
炭水化物	81.7g	270.4g	炭水化物	82.4g	271.1g	炭水化物	84.8g	273.5g	炭水化物	90.2g	278.9g	炭水化物	75.5g	264.2g	
ナトリウム	1930mg	1933mg	ナトリウム	2014mg	2017mg	ナトリウム	2181mg	2184mg	ナトリウム	2033mg	2036mg	ナトリウム	1965mg	1968mg	
カリウム	1580mg	1796mg	カリウム	1569mg	1785mg	カリウム	1526mg	1742mg	カリウム	1775mg	1991mg	カリウム	1327mg	1543mg	
リン	518mg	749mg	リン	552mg	783mg	リン	502mg	733mg	リン	544mg	775mg	リン	468mg	699mg	
食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
合計(間食込)	エネルギー	886kcal	1756kcal	エネルギー	886kcal	1756kcal	エネルギー	898kcal	1768kcal	エネルギー	905kcal	1775kcal	エネルギー	883kcal	1753kcal
合計(間食込)	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	40.0g	54.7g
合計(間食込)	脂質	44.8g	46.9g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	44.2g	46.3g	脂質	43.4g	45.5g	脂質	45.2g	47.3g
合計(間食込)	炭水化物	81.7g	270.4g	炭水化物	82.4g	271.1g	炭水化物	84.8g	273.5g	炭水化物	90.2g	278.9g	炭水化物	75.5g	264.2g
合計(間食込)	ナトリウム	1930mg	1933mg	ナトリウム	2014mg	2017mg	ナトリウム	2181mg	2184mg	ナトリウム	2033mg	2036mg	ナトリウム	1965mg	1968mg
合計(間食込)	カリウム	1580mg	1796mg	カリウム	1569mg	1785mg	カリウム	1526mg	1742mg	カリウム	1775mg	1991mg	カリウム	1327mg	1543mg
合計(間食込)	リン	518mg	749mg	リン	552mg	783mg	リン	502mg	733mg	リン	544mg	775mg	リン	468mg	699mg
合計(間食込)	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g

## 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り付けます。



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、よりきれいに盛り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）

12月2日(月)			12月3日(火)			12月4日(水)			12月5日(木)			12月6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	
<b>朝</b>			<b>食</b>			<b>昼</b>			<b>食</b>			<b>夕</b>		
★やわらかごはん180g 竹輪と玉ねぎの卵とじ 小松菜とベーコンのバター炒め 人参のおかかサラダ ★味噌汁	卵乳麦 卵乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 豚肉と冬野菜の味噌炒め ひじきの五目煮 きくらげとこんにやくの佃煮 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 マカロニトマト炒め 三色野菜ナムル ★味噌汁	卵乳麦 卵乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 豆腐のあっさりカレー煮込み 野菜炒め インゲンのごま和え ★味噌汁	乳麦 卵麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ 切干大根と豚肉の炒め物 マカロニの明太マヨ和え ★味噌汁	卵麦 麦 卵麦 麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	125kcal	398kcal	エネルギー	126kcal	393kcal	エネルギー	133kcal	405kcal	エネルギー	144kcal	420kcal	エネルギー	196kcal	463kcal
蛋白質	6.3g	12.4g	蛋白質	7.2g	13.1g	蛋白質	7.0g	13.2g	蛋白質	6.8g	13.2g	蛋白質	7.0g	12.8g
脂質	5.0g	6.0g	脂質	5.4g	6.3g	脂質	5.2g	6.2g	脂質	6.9g	8.6g	脂質	10.6g	11.5g
炭水化物	14.1g	71.4g	炭水化物	12.8g	69.5g	炭水化物	16.3g	73.5g	炭水化物	14.2g	70.6g	炭水化物	16.1g	72.6g
ナトリウム	616mg	1058mg	ナトリウム	509mg	951mg	ナトリウム	673mg	1115mg	ナトリウム	511mg	952mg	ナトリウム	577mg	1019mg
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.6g
<b>昼</b>			<b>食</b>			<b>夕</b>			<b>食</b>			<b>夕</b>		
★やわらかごはん180g ポークジンジャー ナスの挽肉炒め 若芽の明太和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 大根とつくねの煮物 ツナじやがバター さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g ブリのごま焼 大根の酢漬 厚揚げのそぼろ煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁	麦 麦 乳麦 麦		★やわらかごはん180g 北海道豚肉のジンギスカン風 肉入りうの花 こんにやくの中華和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 人参のきな粉和え ジャガイモのそぼろ煮 コールスローサラダ ★味噌汁	麦 麦 乳麦 卵麦 麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	234kcal	508kcal	エネルギー	249kcal	526kcal	エネルギー	231kcal	501kcal	エネルギー	223kcal	504kcal	エネルギー	224kcal	500kcal
蛋白質	12.5g	18.7g	蛋白質	10.4g	16.7g	蛋白質	16.1g	21.9g	蛋白質	13.7g	20.0g	蛋白質	14.1g	20.6g
脂質	12.8g	13.8g	脂質	11.7g	13.4g	脂質	11.8g	12.7g	脂質	10.4g	11.4g	脂質	10.1g	11.8g
炭水化物	18.7g	76.3g	炭水化物	25.5g	82.0g	炭水化物	13.7g	70.7g	炭水化物	20.0g	79.1g	炭水化物	18.4g	74.9g
ナトリウム	1028mg	1471mg	ナトリウム	961mg	1403mg	ナトリウム	704mg	1145mg	ナトリウム	1000mg	1441mg	ナトリウム	697mg	1163mg
食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	1.8g	3.0g
<b>夕</b>			<b>食</b>			<b>夕</b>			<b>食</b>			<b>夕</b>		
★やわらかごはん180g 豆腐ハンバーグのきのこあん パスタのクリーム煮 菜の花と蒸し鶏の辛子マヨネーズ和え ★味噌汁	卵麦 乳麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め なすのミートソース煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g キャベツメンチ チンゲン菜ソテー 白菜とミンチの中華炒め わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦か 麦 麦		★やわらかごはん180g 白身魚のみぞれ煮 人参グラッセ 豚バラもやし 春雨とツナのサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ うま塩キャベツ 野菜トマトビーンズ 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁	乳麦 麦か 乳麦 卵麦 麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	244kcal	521kcal	エネルギー	245kcal	521kcal	エネルギー	243kcal	517kcal	エネルギー	274kcal	541kcal	エネルギー	232kcal	502kcal
蛋白質	8.0g	14.4g	蛋白質	8.7g	15.2g	蛋白質	8.5g	14.4g	蛋白質	15.9g	21.5g	蛋白質	10.0g	15.9g
脂質	14.7g	16.4g	脂質	14.9g	16.0g	脂質	13.2g	14.1g	脂質	14.5g	15.4g	脂質	11.6g	12.5g
炭水化物	20.2g	76.7g	炭水化物	19.1g	76.7g	炭水化物	23.0g	81.3g	炭水化物	19.2g	75.6g	炭水化物	19.3g	76.5g
ナトリウム	665mg	1107mg	ナトリウム	788mg	1231mg	ナトリウム	833mg	1299mg	ナトリウム	819mg	1263mg	ナトリウム	952mg	1393mg
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g
<b>合</b>			<b>計</b>			<b>合</b>			<b>計</b>			<b>合</b>		
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	603kcal	1427kcal	エネルギー	620kcal	1440kcal	エネルギー	607kcal	1423kcal	エネルギー	641kcal	1465kcal	エネルギー	652kcal	1465kcal
蛋白質	26.8g	45.5g	蛋白質	26.3g	45.0g	蛋白質	31.6g	49.5g	蛋白質	36.4g	54.7g	蛋白質	31.1g	49.3g
脂質	32.5g	36.2g	脂質	32.0g	35.7g	脂質	30.2g	33.0g	脂質	31.8g	35.4g	脂質	32.3g	35.8g
炭水化物	53.0g	224.4g	炭水化物	57.4g	228.2g	炭水化物	53.0g	225.5g	炭水化物	53.4g	225.3g	炭水化物	53.8g	224.0g
ナトリウム	2309mg	3636mg	ナトリウム	2258mg	3585mg	ナトリウム	2210mg	3559mg	ナトリウム	2330mg	3656mg	ナトリウム	2226mg	3575mg
食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.9g	9.3g	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。



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)

12月2日(月)			12月3日(火)			12月4日(水)			12月5日(木)			12月6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		
竹輪と玉ねぎの卵とじ	卵乳麦		豚肉と冬野菜の味噌炒め	麦		大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦		豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦		白菜と麩の玉子とじ	卵麦	
小松菜とベーコンのバター炒め	卵乳麦		ひじきの五目煮	麦		マカロニトマト炒め	乳麦		野菜炒め	卵麦		切干大根と豚肉の炒め物	麦	
人参のおかかサラダ	麦		きくらげとこんにゃくの佃煮	麦		三色野菜ナムル	麦		インゲンのごま和え	麦		マカロニの明太マヨ和え	卵麦	
★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	125kcal	284kcal	エネルギー	126kcal	285kcal	エネルギー	133kcal	292kcal	エネルギー	144kcal	303kcal	エネルギー	196kcal	355kcal
蛋白質	6.3g	10.0g	蛋白質	7.2g	10.9g	蛋白質	7.0g	10.7g	蛋白質	6.8g	10.5g	蛋白質	7.0g	10.7g
脂質	5.0g	5.7g	脂質	5.4g	6.1g	脂質	5.2g	5.9g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	10.6g	11.3g
炭水化物	14.1g	47.1g	炭水化物	12.8g	45.8g	炭水化物	16.3g	49.3g	炭水化物	14.2g	47.2g	炭水化物	16.1g	49.1g
ナトリウム	616mg	1056mg	ナトリウム	509mg	949mg	ナトリウム	673mg	1113mg	ナトリウム	511mg	951mg	ナトリウム	577mg	1017mg
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.6g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
ポークジンジャー	麦		大根とつくねの煮物	卵乳麦		ブリのごま焼	麦		北海道豚肉のジンギスカン風	麦		サワラの磯辺焼	麦	
ナスの挽肉炒め	乳麦		ツナじゃがバター	乳麦		大根の酢漬			肉入りうの花	乳麦		人参のきな粉和え	麦	
若芽の明太和え	麦		きつまつ揚げとオクラのピリ辛マヨ和え	卵麦		厚揚げのそぼろ煮	乳麦		こんにゃく中華和え	麦		ジャガイモのそぼろ煮	乳麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		キャベツと蒸し鶏の甘酢漬	麦		★味噌汁	麦		コールスローサラダ	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	234kcal	393kcal	エネルギー	249kcal	408kcal	エネルギー	231kcal	390kcal	エネルギー	223kcal	382kcal	エネルギー	224kcal	383kcal
蛋白質	12.5g	16.2g	蛋白質	10.4g	14.1g	蛋白質	16.1g	19.8g	蛋白質	13.7g	17.4g	蛋白質	14.1g	17.8g
脂質	12.8g	13.5g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	10.4g	11.1g	脂質	10.1g	10.8g
炭水化物	18.7g	51.7g	炭水化物	25.5g	58.5g	炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	20.0g	53.0g	炭水化物	18.4g	51.4g
ナトリウム	1028mg	1468mg	ナトリウム	961mg	1401mg	ナトリウム	704mg	1144mg	ナトリウム	1000mg	1440mg	ナトリウム	697mg	1137mg
食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	1.8g	2.9g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
豆腐ハンバーグのきのこあん	卵麦		鶏の柚子胡椒炒め	麦		キャベツメンチ	卵乳麦		白身魚のみぞれ煮	麦		照焼ハンバーグ	乳麦	
パスタのクリーム煮	乳麦		なすのミートソース煮	乳麦		チンゲン菜ソテー	乳麦		人参グラッセ	乳麦		うま塩キャベツ	麦か	
菜の花と蒸し鶏の辛子マヨネーズ和え	卵麦		ハムと春雨のサラダ	卵乳麦		白菜とミンチの中華炒め	麦か		豚バラもやし	麦		野菜トマトビーンズ	乳麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		わかめとパプリカの和え物	麦		春雨とツナのサラダ	卵乳麦		若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	
★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	244kcal	403kcal	エネルギー	245kcal	404kcal	エネルギー	243kcal	402kcal	エネルギー	274kcal	433kcal	エネルギー	232kcal	391kcal
蛋白質	8.0g	11.7g	蛋白質	8.7g	12.4g	蛋白質	8.5g	12.2g	蛋白質	15.9g	19.6g	蛋白質	10.0g	13.7g
脂質	14.7g	15.4g	脂質	14.9g	15.6g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	11.6g	12.3g
炭水化物	20.2g	53.2g	炭水化物	19.1g	52.1g	炭水化物	23.0g	56.0g	炭水化物	19.2g	52.2g	炭水化物	19.3g	52.3g
ナトリウム	665mg	1105mg	ナトリウム	788mg	1228mg	ナトリウム	833mg	1273mg	ナトリウム	819mg	1259mg	ナトリウム	952mg	1392mg
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	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	603kcal	1080kcal	エネルギー	620kcal	1097kcal	エネルギー	607kcal	1084kcal	エネルギー	641kcal	1118kcal	エネルギー	652kcal	1129kcal
蛋白質	26.8g	37.9g	蛋白質	26.3g	37.4g	蛋白質	31.6g	42.7g	蛋白質	36.4g	47.5g	蛋白質	31.1g	42.2g
脂質	32.5g	34.6g	脂質	32.0g	34.1g	脂質	30.2g	32.3g	脂質	31.8g	33.9g	脂質	32.3g	34.4g
炭水化物	53.0g	152.0g	炭水化物	57.4g	156.4g	炭水化物	53.0g	152.0g	炭水化物	53.4g	152.4g	炭水化物	53.8g	152.8g
ナトリウム	2309mg	3629mg	ナトリウム	2258mg	3578mg	ナトリウム	2210mg	3530mg	ナトリウム	2330mg	3650mg	ナトリウム	2226mg	3546mg
食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.9g	9.3g	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)

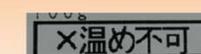
12月2日(月)			12月3日(火)			12月4日(水)			12月5日(木)			12月6日(金)		
品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
きのこの玉子とじ	卵乳麦		豚すき	乳麦		鶏大根の味噌煮	乳麦		温泉玉子	卵麦		五目豆腐煮	乳麦	
法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		切干大根煮	乳麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		竹輪の五色きんぴら	乳麦		野菜の三杯酢	麦	
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★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	96kcal	270kcal	エネルギー	91kcal	265kcal	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	135kcal	309kcal	エネルギー	99kcal	273kcal
蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	3.1g	6.9g	蛋白質	3.6g	7.4g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	2.1g	5.9g
脂質	4.0g	4.7g	脂質	3.3g	4.0g	脂質	2.6g	3.3g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	4.3g	5.0g
炭水化物	11.2g	49.6g	炭水化物	12.2g	50.6g	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	11.0g	49.4g	炭水化物	13.6g	52.0g
ナトリウム	627mg	1150mg	ナトリウム	572mg	1095mg	ナトリウム	625mg	1148mg	ナトリウム	680mg	1203mg	ナトリウム	575mg	1098mg
食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.7g	3.1g	食塩相当量	1.5g	2.8g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
豚肉の生姜焼	乳麦		白身の竜田揚げ	乳麦		クリームコロッケ	乳麦か		白身のおろし煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	
切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		肉団子のソース炒め	卵乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか		ひじきと大豆の煮物	乳麦		大根と椎茸の煮物	麦	
若芽の酢味噌和え	乳麦		法蓮草と油揚げの煮物	麦		ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		青菜のわさび和え	卵乳麦		青菜のおひたし	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	162kcal	336kcal	エネルギー	211kcal	385kcal	エネルギー	182kcal	356kcal	エネルギー	187kcal	362kcal	エネルギー	143kcal	317kcal
蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	10.8g	14.6g	蛋白質	5.3g	9.1g	蛋白質	8.3g	12.2g	蛋白質	6.8g	10.6g
脂質	7.0g	7.7g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	6.1g	6.8g
炭水化物	19.3g	57.7g	炭水化物	20.2g	58.6g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	16.9g	55.5g	炭水化物	16.4g	54.8g
ナトリウム	736mg	1259mg	ナトリウム	931mg	1454mg	ナトリウム	824mg	1347mg	ナトリウム	886mg	1405mg	ナトリウム	728mg	1251mg
食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	1.9g	3.2g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
赤魚の味噌煮	乳麦		鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		赤魚の生姜煮	乳麦		鶏の照焼	乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦	
赤玉南瓜の煮物	麦		ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦	
ブロッコリーの煮物	乳麦		菜の花のおひたし	乳麦		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		野菜の味噌風味	乳麦		金時豆の煮物	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	196kcal	370kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	182kcal	356kcal	エネルギー	169kcal	343kcal	エネルギー	177kcal	351kcal
蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.5g	11.3g	蛋白質	7.6g	11.4g
脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	5.8g	6.5g
炭水化物	23.1g	61.5g	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	16.6g	55.0g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	22.0g	60.4g
ナトリウム	761mg	1284mg	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	800mg	1323mg	ナトリウム	871mg	1394mg	ナトリウム	616mg	1139mg
食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.6g	2.9g
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	454kcal	976kcal	エネルギー	463kcal	985kcal	エネルギー	451kcal	973kcal	エネルギー	491kcal	1014kcal	エネルギー	419kcal	941kcal
蛋白質	20.9g	32.3g	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	16.3g	27.7g	蛋白質	21.9g	33.4g	蛋白質	16.5g	27.9g
脂質	18.0g	20.1g	脂質	20.7g	22.8g	脂質	21.5g	23.6g	脂質	23.5g	25.6g	脂質	16.2g	18.3g
炭水化物	53.6g	168.8g	炭水化物	49.4g	164.6g	炭水化物	48.5g	163.7g	炭水化物	47.1g	162.5g	炭水化物	52.0g	167.2g
ナトリウム	2124mg	3693mg	ナトリウム	2373mg	3942mg	ナトリウム	2249mg	3818mg	ナトリウム	2437mg	4002mg	ナトリウム	1919mg	3488mg
食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	6.1g	10.0g	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	6.2g	10.2g	食塩相当量	5.0g	8.9g

★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。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
- (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