

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	5月6日(月)		5月7日(火)		5月8日(水)		5月9日(木)		5月10日(金)						
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	オムレツ		筑前煮		牛肉の甘酢炒め		白菜とがんもの煮物		大豆の洋風五目煮						
	ホワイトソース	卵麦	食べるトマトスープ	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	ジャガ芋の中華炒め	麦	竹輪の五色きんぴら	卵麦					
	ひじきとベーコンの煮物	卵麦	法蓮草と切干のおひたし	麦	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦	菜の花とひじきのごま和え	麦	野菜の三杯酢	麦					
	春雨のピーナツ和え	卵麦	★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦	★味噌汁(えのき・切干)	麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦					
	★すまし汁(えのき・おつゆ)	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	184kcal	440kcal	エネルギー	138kcal	406kcal	エネルギー	231kcal	486kcal	エネルギー	170kcal	424kcal			
	たんぱく質	9.1g	14.3g	たんぱく質	7.7g	13.7g	たんぱく質	12.6g	17.6g	たんぱく質	7.4g	13.1g	たんぱく質	11.0g	16.1g
	脂質	8.8g	9.5g	脂質	5.2g	6.8g	脂質	11.7g	12.5g	脂質	9.0g	9.9g	脂質	5.8g	6.6g
炭水化物	17.0g	71.9g	炭水化物	14.6g	69.7g	炭水化物	18.6g	73.0g	炭水化物	17.9g	73.6g	炭水化物	18.6g	72.8g	
ナトリウム	734mg	881mg	ナトリウム	703mg	932mg	ナトリウム	681mg	907mg	ナトリウム	655mg	881mg	ナトリウム	690mg	838mg	
食塩相当量	1.9g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.1g	
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	チキンカレーのルー	卵麦	豚たまキャベツ	卵麦	鶏肉とさつまいものうま塩炒め	麦	サワラのエスカパッシュ	卵麦	豚肉とキャベツの塩おかか	麦					
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	卵麦	人参しりしり	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	豚肉と大根の煮物	麦	野菜のおろし煮	麦					
	和風サラダ	卵	蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦	カリフラワーの柚子味噌和え	麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	卵麦	春雨の中華和え	卵麦					
	★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	★味噌汁(切干・なめこ)	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	530kcal	エネルギー	271kcal	525kcal	エネルギー	217kcal	484kcal	エネルギー	258kcal	512kcal	エネルギー	239kcal	494kcal
	たんぱく質	16.5g	22.3g	たんぱく質	15.9g	21.0g	たんぱく質	11.8g	17.7g	たんぱく質	19.2g	24.3g	たんぱく質	12.5g	17.5g
	脂質	12.0g	13.6g	脂質	17.0g	17.8g	脂質	9.3g	10.4g	脂質	12.5g	13.3g	脂質	12.6g	13.4g
炭水化物	21.8g	76.7g	炭水化物	14.0g	68.2g	炭水化物	21.1g	77.0g	炭水化物	15.2g	69.6g	炭水化物	18.8g	73.5g	
ナトリウム	1091mg	1318mg	ナトリウム	571mg	719mg	ナトリウム	739mg	966mg	ナトリウム	864mg	1012mg	ナトリウム	759mg	986mg	
食塩相当量	2.8g	3.4g	食塩相当量	1.5g	1.8g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g						
	◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g					
	白身魚のムニエル	麦	揚げ豆腐の挽肉あん	卵麦	アジの照焼	麦	鶏肉ときこのバター醤油	卵麦	ブリの磯辺焼	麦					
	タルタルソース(小袋)	卵麦	フロッコリー	麦	ふきのきんぴら	麦	豆腐の塩あんかけ煮	麦	オニオンソテー	卵麦					
	麩の野菜あんかけ	麦	ネギ味噌炒め	麦	大豆と人参の煮物	麦	キャベツのあっさり昆布和え	麦	炒り豆腐	卵麦					
	カリフラワーの甘酢漬	麦	菜の花のおひたし	麦	麩と若芽の酢の物	麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	麦	白菜と昆布のナムル	麦					
	★味噌汁(巻麩・白菜)	麦	★味噌汁(若芽・しめじ)	麦	★味噌汁(白菜・なめこ)	麦			★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	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	203kcal	466kcal	エネルギー	239kcal	494kcal	エネルギー	186kcal	442kcal	エネルギー	195kcal	462kcal	エネルギー	244kcal	508kcal
	たんぱく質	13.7g	19.3g	たんぱく質	18.6g	23.8g	たんぱく質	18.4g	23.5g	たんぱく質	12.6g	18.4g	たんぱく質	16.8g	22.4g
脂質	8.1g	9.0g	脂質	9.9g	10.7g	脂質	5.9g	6.7g	脂質	10.6g	12.2g	脂質	14.0g	14.9g	
炭水化物	17.7g	73.5g	炭水化物	20.7g	75.5g	炭水化物	15.2g	70.1g	炭水化物	12.5g	67.5g	炭水化物	11.7g	67.8g	
ナトリウム	414mg	641mg	ナトリウム	783mg	1029mg	ナトリウム	736mg	964mg	ナトリウム	685mg	912mg	ナトリウム	789mg	1016mg	
食塩相当量	1.1g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	
合計	エネルギー	651kcal	1436kcal	エネルギー	648kcal	1425kcal	エネルギー	634kcal	1412kcal	エネルギー	628kcal	1411kcal	エネルギー	653kcal	1426kcal
	たんぱく質	39.3g	55.9g	たんぱく質	42.2g	58.5g	たんぱく質	42.8g	58.8g	たんぱく質	39.2g	55.8g	たんぱく質	40.3g	56.0g
	脂質	28.9g	32.1g	脂質	32.1g	35.3g	脂質	26.9g	29.6g	脂質	32.1g	35.4g	脂質	32.4g	34.9g
	炭水化物	56.5g	222.1g	炭水化物	49.3g	213.4g	炭水化物	54.9g	220.1g	炭水化物	45.6g	210.7g	炭水化物	49.1g	214.1g
	ナトリウム	2239mg	2840mg	ナトリウム	2057mg	2680mg	ナトリウム	2156mg	2837mg	ナトリウム	2204mg	2805mg	ナトリウム	2238mg	2840mg
食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.5g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.2g	
合計(間食込)	エネルギー	848kcal	1633kcal	エネルギー	855kcal	1632kcal	エネルギー	832kcal	1610kcal	エネルギー	825kcal	1608kcal	エネルギー	854kcal	1627kcal
	たんぱく質	47.0g	63.6g	たんぱく質	48.3g	64.6g	たんぱく質	49.7g	65.7g	たんぱく質	46.9g	63.5g	たんぱく質	47.7g	63.4g
	脂質	35.9g	39.1g	脂質	39.2g	42.4g	脂質	33.9g	36.6g	脂質	39.1g	42.4g	脂質	39.4g	41.9g
	炭水化物	84.3g	249.9g	炭水化物	81.2g	245.3g	炭水化物	83.8g	249.0g	炭水化物	73.4g	238.5g	炭水化物	78.0g	243.0g
	ナトリウム	2315mg	2916mg	ナトリウム	2131mg	2754mg	ナトリウム	2230mg	2911mg	ナトリウム	2280mg	2881mg	ナトリウム	2315mg	2917mg
食塩相当量	6.0g	7.4g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.9g	7.4g	

お食事の作り方

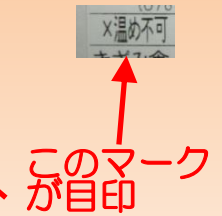


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

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。
 ※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。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	5月6日(月)		5月7日(火)		5月8日(水)		5月9日(木)		5月10日(金)		
朝食	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	粥	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	乳麦	
	オムレツ	卵麦	筑前煮	麦	牛肉の甘酢炒め	麦	白菜とがんもの煮物	麦	大豆の洋風五目煮	乳麦	
	ホワイトソース	卵麦	食べるトマトスープ	卵麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	ジャガ芋の中華炒め	卵麦	竹輪の五色きんぴら	卵麦	
	ひじきとベーコンの煮物	卵麦	法蓮草と切干のおひたし	麦	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦	菜の花とひじきのごま和え	麦	野菜の三杯酢	麦	
	春雨のピーナツ和え	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	184kcal	377kcal	138kcal	331kcal	231kcal	424kcal	175kcal	368kcal	170kcal	363kcal	
たんぱく質	9.1g	12.4g	7.7g	11.0g	12.6g	15.9g	7.4g	10.7g	11.0g	14.3g	
脂質	8.8g	9.3g	5.2g	5.7g	11.7g	12.2g	9.0g	9.5g	5.8g	6.3g	
炭水化物	17.0g	58.9g	14.6g	56.5g	18.6g	60.5g	17.9g	59.8g	18.6g	60.5g	
ナトリウム	734mg	735mg	703mg	704mg	681mg	682mg	655mg	656mg	690mg	691mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	卵麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	麦	
	チキンカレーのルー	乳麦	豚たまキャベツ	卵麦	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め	麦	サワラのエスカベッシュ	乳麦	豚肉とキャベツの塩おかか	麦	
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦	人参しりしり	麦	白菜と挽肉の旨煮	麦	豚肉と大根の煮物	麦	野菜のおろし煮	麦	
	和風サラダ	卵	蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦	カリフラワーの柚子味噌和え	麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦	春雨の中華和え	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	264kcal	457kcal	271kcal	464kcal	217kcal	410kcal	258kcal	451kcal	239kcal	432kcal	
たんぱく質	16.5g	19.8g	15.9g	19.2g	11.8g	15.1g	19.2g	22.5g	12.5g	15.8g	
脂質	12.0g	12.5g	17.0g	17.5g	9.3g	9.8g	12.5g	13.0g	12.6g	13.1g	
炭水化物	21.8g	63.7g	14.0g	55.9g	21.1g	63.0g	15.2g	57.1g	18.8g	60.7g	
ナトリウム	1091mg	1092mg	571mg	572mg	739mg	740mg	864mg	865mg	759mg	760mg	
食塩相当量	2.8g	2.8g	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g	2.2g	2.2g	1.9g	1.9g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	麦	★ごはん120g	乳麦	★ごはん120g	麦	
	白身魚のムニエル	麦	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	アジの照焼	麦	鶏肉ときこのバター醤油	乳麦	ブリの磯辺焼	麦	
	タルタルソース(小袋)	卵麦	フロッコリー	麦	ふきのきんぴら	麦	豆腐の塩あんかけ煮	麦	オニオンソテー	乳麦	
	麩の野菜あんかけ	麦	ネギ味噌炒め	麦	大豆と人参の煮物	麦	キャベツのあっさり昆布和え	麦	炒り豆腐	卵麦	
	カリフラワーの甘酢漬	麦	菜の花のおひたし	麦	麩と若芽の酢の物	麦			白菜と昆布のナムル	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	203kcal	396kcal	239kcal	432kcal	186kcal	379kcal	195kcal	388kcal	244kcal	437kcal	
たんぱく質	13.7g	17.0g	18.6g	21.9g	18.4g	21.7g	12.6g	15.9g	16.8g	20.1g	
脂質	8.1g	8.6g	9.9g	10.4g	5.9g	6.4g	10.6g	11.1g	14.0g	14.5g	
炭水化物	17.7g	59.6g	20.7g	62.6g	15.2g	57.1g	12.5g	54.4g	11.7g	53.6g	
ナトリウム	414mg	415mg	783mg	784mg	736mg	737mg	685mg	686mg	789mg	790mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	2.0g	2.0g	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	2.0g	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	651kcal	1230kcal	648kcal	1227kcal	634kcal	1213kcal	628kcal	1207kcal	653kcal	1232kcal
	たんぱく質	39.3g	49.2g	42.2g	52.1g	42.8g	52.7g	39.2g	49.1g	40.3g	50.2g
	脂質	28.9g	30.4g	32.1g	33.6g	26.9g	28.4g	32.1g	33.6g	32.4g	33.9g
	炭水化物	56.5g	182.2g	49.3g	175.0g	54.9g	180.6g	45.6g	171.3g	49.1g	174.8g
ナトリウム	2239mg	2242mg	2057mg	2060mg	2156mg	2159mg	2204mg	2207mg	2238mg	2241mg	
食塩相当量	5.8g	5.8g	5.3g	5.3g	5.5g	5.5g	5.6g	5.6g	5.7g	5.7g	
合計(間食込)	エネルギー	848kcal	1427kcal	855kcal	1434kcal	832kcal	1411kcal	825kcal	1404kcal	854kcal	1433kcal
	たんぱく質	47.0g	56.9g	48.3g	58.2g	49.7g	59.6g	46.9g	56.8g	47.7g	57.6g
	脂質	35.9g	37.4g	39.2g	40.7g	33.9g	35.4g	39.1g	40.6g	39.4g	40.9g
	炭水化物	84.3g	210.0g	81.2g	206.9g	83.8g	209.5g	73.4g	199.1g	78.0g	203.7g
	ナトリウム	2315mg	2318mg	2131mg	2134mg	2230mg	2233mg	2280mg	2283mg	2315mg	2318mg
食塩相当量	5.9g	5.9g	5.5g	5.5g	5.7g	5.7g	5.8g	5.8g	5.9g	5.9g	

※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。

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	5月6日(月)		5月7日(火)		5月8日(水)		5月9日(木)		5月10日(金)						
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
	鶏肉カレークリーム煮	がんとどきの含め煮	ナスと豚肉の味噌絡め	マズと豚肉の味噌絡め	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	ロールキャベツのスープ煮	卵麦	ロールキャベツのスープ煮	卵麦					
	さつま芋の炒り煮	バジルポテトチキン	人参の炒り煮	人参の炒り煮	牛肉とひじきの炒め煮	麦	ウインナーときのこの炒め物	麦	ウインナーときのこの炒め物	麦					
	えんどう豆の味噌マヨ和え	ハムの和風サラダ	カラフルサラダ	カラフルサラダ	野菜のごま和え	卵麦	ハインキヤロットラベ	卵麦	ハインキヤロットラベ	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	287kcal	530kcal	エネルギー	319kcal	562kcal	エネルギー	271kcal	514kcal	エネルギー	210kcal	453kcal	エネルギー	144kcal	387kcal
	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	4.5g	8.6g
	脂質	16.7g	17.3g	脂質	22.2g	22.8g	脂質	16.3g	16.9g	脂質	14.2g	14.8g	脂質	6.5g	7.1g
	炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	19.4g	72.2g	炭水化物	24.8g	77.6g	炭水化物	13.2g	66.0g	炭水化物	17.9g	70.7g
	ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	794mg	795mg	ナトリウム	559mg	560mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	563mg	564mg
カリウム	428mg	489mg	カリウム	407mg	468mg	カリウム	500mg	561mg	カリウム	321mg	382mg	カリウム	297mg	358mg	
リン	132mg	197mg	リン	161mg	226mg	リン	106mg	171mg	リン	102mg	167mg	リン	68mg	133mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
	豚生姜焼き丼の具	麦落	さつま芋と鶏肉の炒め物	麦落	ブリの蒲焼	麦落	ポークチャップ	麦落	ささみ天葉フライ	麦落					
	切干大根煮	麦	ナスと鶏の炒め煮	麦	インゲンソテー	麦	さつま芋のレモン煮	麦	オニオンソテー	麦					
	マゼドニアサラダ	卵	オクラの柚子胡椒和え	麦	ジャガ芋きんぴら	麦	なすの中華風南蛮漬け	麦	赤玉南瓜煮	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	382kcal	625kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	421kcal	664kcal	エネルギー	326kcal	569kcal	エネルギー	428kcal	671kcal
	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	12.9g	17.0g
	脂質	25.3g	25.9g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	25.3g	25.9g	脂質	14.6g	15.2g	脂質	21.6g	22.2g
	炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	36.7g	89.5g	炭水化物	33.8g	86.6g	炭水化物	38.3g	91.1g	炭水化物	45.4g	98.2g
	ナトリウム	815mg	816mg	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	521mg	522mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	588mg	589mg
カリウム	467mg	528mg	カリウム	539mg	600mg	カリウム	505mg	566mg	カリウム	597mg	658mg	カリウム	518mg	579mg	
リン	148mg	213mg	リン	137mg	202mg	リン	118mg	183mg	リン	140mg	205mg	リン	145mg	210mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
間食	◎ハイナップル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎ハイナップル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎ハイナップル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎ハイナップル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎ハイナップル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g					
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
	赤魚の竜田揚	麦	根菜入りハンバーグ	麦	チャプチエ	麦	チキンのアイオリソース	麦	鱈の磯辺焼き	麦					
	きのこあん	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	スパソテー	麦	人参シヤトー	麦					
	ジャガ芋の洋風あんかけ	卵麦	ジャーマンポテト	卵麦	大根の甘酢漬け	卵麦	切干大根のカレーきんぴら	卵麦	春雨のマヨネーズ炒め	卵麦					
	コールスロートサラダ	卵麦	中華サラダ	卵麦	コーンサラダ	卵麦	キャベツのピーナツ和え	卵麦	キャベツのピーナツ和え	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	308kcal	551kcal	エネルギー	319kcal	562kcal	エネルギー	328kcal	571kcal	エネルギー	450kcal	693kcal	エネルギー	396kcal	639kcal
	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	9.7g	13.8g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	11.6g	15.7g
	脂質	18.7g	19.3g	脂質	17.4g	18.0g	脂質	17.7g	18.3g	脂質	32.4g	33.0g	脂質	27.3g	27.9g
炭水化物	23.6g	76.4g	炭水化物	32.5g	85.3g	炭水化物	31.1g	83.9g	炭水化物	27.5g	80.3g	炭水化物	24.8g	77.6g	
ナトリウム	637mg	638mg	ナトリウム	799mg	800mg	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	637mg	638mg	
カリウム	534mg	595mg	カリウム	496mg	557mg	カリウム	485mg	546mg	カリウム	293mg	354mg	カリウム	431mg	492mg	
リン	148mg	213mg	リン	87mg	152mg	リン	113mg	178mg	リン	98mg	163mg	リン	168mg	233mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g					
	鶏肉カレークリーム煮	卵麦	鶏肉とほうれん草の味噌煮	卵麦	鶏肉とほうれん草の味噌煮	卵麦	鶏肉とほうれん草の味噌煮	卵麦	鶏肉とほうれん草の味噌煮	卵麦					
	さつま芋の炒り煮	卵麦	さつま芋と鶏肉の炒め物	卵麦	さつま芋と鶏肉の炒め物	卵麦	さつま芋と鶏肉の炒め物	卵麦	さつま芋と鶏肉の炒め物	卵麦					
	えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦	ハムの和風サラダ	卵麦	カラフルサラダ	卵麦	カラフルサラダ	卵麦	カラフルサラダ	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	977kcal	1706kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal	エネルギー	1020kcal	1749kcal	エネルギー	986kcal	1715kcal	エネルギー	968kcal	1697kcal
	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	29.0g	41.3g
	脂質	60.7g	62.5g	脂質	56.5g	58.3g	脂質	59.3g	61.1g	脂質	61.2g	63.0g	脂質	55.4g	57.2g
	炭水化物	75.1g	233.5g	炭水化物	88.6g	247.0g	炭水化物	89.7g	248.1g	炭水化物	79.0g	237.4g	炭水化物	88.1g	246.5g
	ナトリウム	2034mg	2037mg	ナトリウム	2154mg	2157mg	ナトリウム	1781mg	1784mg	ナトリウム	1955mg	1958mg	ナトリウム	1788mg	1791mg
カリウム	1429mg	1612mg	カリウム	1442mg	1625mg	カリウム	1490mg	1673mg	カリウム	1211mg	1394mg	カリウム	1246mg	1429mg	
リン	428mg	623mg	リン	385mg	580mg	リン	337mg	532mg	リン	340mg	535mg	リン	381mg	576mg	
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.5g	4.5g	
合計(間食込)	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1043kcal	1772kcal	エネルギー	1083kcal	1812kcal	エネルギー	1050kcal	1779kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal
	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	29.3g	41.6g
	脂質	60.8g	62.6g	脂質	56.6g	58.4g	脂質	59.4g	61.2g	脂質	61.3g	63.1g	脂質	55.5g	57.3g
	炭水化物	90.3g	248.7g	炭水化物	104.1g	262.5g	炭水化物	104.9g	263.3g	炭水化物	94.5g	252.9g	炭水化物	103.3g	261.7g
	ナトリウム	2035mg	2038mg	ナトリウム	2157mg	2160mg	ナトリウム	1782mg	1785mg	ナトリウム	1958mg	1961mg	ナトリウム	1789mg	1792mg
	カリウム	1486mg	1669mg	カリウム	1502mg	1685mg	カリウム	1547mg	1730mg	カリウム	1271mg	1454mg	カリウム	1303mg	1486mg
	リン	431mg	626mg	リン	392mg	587mg	リン	340mg	535mg	リン	347mg	542mg	リン	384mg	579mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.5g	4.5g

お食事の作り方

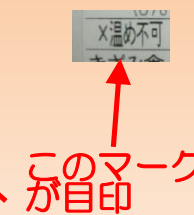


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	5月6日(月)		5月7日(火)		5月8日(水)		5月9日(木)		5月10日(金)				
朝食	★ごはん180g	豚肉と厚揚げの煮物	★ごはん180g	自玉焼き	★ごはん180g	寄せ豆腐のうすあん	★ごはん180g	肉団子の中華炒め	★ごはん180g	白菜どがんともの煮物			
	人参しりしり	乳麦	えのきのきんぴら	卵	竹輪と葉のの煮物	卵麦	大豆と椎茸の煮物	卵乳麦	卵乳麦	竹輪のごま炒め			
	れんこんサラダ	麦	さつま芋サラダ	卵乳麦	コーンスローサラダ	卵乳麦	コンニャクのおおさ炒め	麦	麦	ハムと春雨のサラダ			
	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	220kcal	510kcal	エネルギー	244kcal	534kcal	エネルギー	210kcal	500kcal	エネルギー	188kcal	478kcal	
	たんぱく質	8.4g	13.3g	たんぱく質	7.2g	12.1g	たんぱく質	7.9g	12.8g	たんぱく質	9.2g	14.1g	
	脂質	13.9g	14.6g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	8.4g	9.1g	
	炭水化物	15.4g	78.3g	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	15.1g	78.0g	炭水化物	19.3g	82.2g	
	ナトリウム	535mg	536mg	ナトリウム	333mg	334mg	ナトリウム	753mg	754mg	ナトリウム	620mg	621mg	
	カリウム	488mg	560mg	カリウム	383mg	455mg	カリウム	314mg	386mg	カリウム	582mg	654mg	
リン	133mg	210mg	リン	144mg	221mg	リン	106mg	183mg	リン	160mg	237mg		
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	0.8g	0.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
昼食	★ごはん180g	ギーマカレール	★ごはん180g	ささみ天葉フライ	★ごはん180g	こんがりハンバーグ	★ごはん180g	赤魚の甘辛ダレ	★ごはん180g	豚ばら肉炒め			
	青菜と高野豆腐の煮物	乳麦	チンゲン菜ソテー	麦	特製デミグラスソース	乳麦	人蔘グラッセ	乳麦	乳麦	白菜の中華そぼろ煮			
	じゃが芋の中華風サラダ	麦	大豆の肉じゃが煮	卵乳麦	塩ゆでアスパラ	卵乳麦	豚肉のマヨマスタード炒め	卵乳麦	卵乳麦	青菜のわさび和え			
	野菜のピーナッツ和え	麦	野菜のピーナッツ和え	麦	キャベツとウインナーのソテー	卵乳麦	大根なます	麦	麦				
	鶏肉とオクラの中華風	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	272kcal	562kcal	エネルギー	278kcal	568kcal	エネルギー	301kcal	591kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	
	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	16.8g	21.7g	
	脂質	11.6g	12.3g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	16.9g	17.6g	
	炭水化物	27.1g	90.0g	炭水化物	25.4g	88.3g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	18.3g	81.2g	
ナトリウム	881mg	882mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	805mg	806mg	ナトリウム	692mg	693mg		
カリウム	736mg	808mg	カリウム	633mg	705mg	カリウム	567mg	639mg	カリウム	514mg	586mg		
リン	210mg	287mg	リン	185mg	262mg	リン	188mg	265mg	リン	217mg	294mg		
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
間食	◎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	★ごはん180g	豚肉と野菜の中華炒め	★ごはん180g	ホッケの照焼	★ごはん180g	鶏肉ときこのバター醤油	★ごはん180g	ブリの味噌焼			
	平さやいんげん	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	ブロッコリーの煮物	麦	麦	塩枝豆			
	カリフラワーの煮物	卵麦	ポテトマサラダ	卵乳麦	れんこんと鶏肉のカレー煮	卵乳麦	さっぱりポテトサラダ	卵	卵	麩とえのきのさっと煮			
	玉子スハサラダ	卵乳麦								切干と人参のハリハリ			
	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	286kcal	576kcal	エネルギー	308kcal	598kcal	
	たんぱく質	12.9g	17.8g	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	12.7g	17.6g	
	脂質	21.4g	22.1g	脂質	17.9g	18.6g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	19.8g	19.8g	
	炭水化物	15.4g	78.3g	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	20.7g	83.6g	炭水化物	20.9g	83.8g	
ナトリウム	542mg	543mg	ナトリウム	832mg	833mg	ナトリウム	578mg	579mg	ナトリウム	723mg	724mg		
カリウム	369mg	441mg	カリウム	628mg	700mg	カリウム	506mg	578mg	カリウム	542mg	614mg		
リン	162mg	239mg	リン	211mg	288mg	リン	207mg	284mg	リン	200mg	277mg		
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		
夕食	★ごはん180g	鯖の塩焼	★ごはん180g	豚肉と野菜の中華炒め	★ごはん180g	ホッケの照焼	★ごはん180g	鶏肉ときこのバター醤油	★ごはん180g	ブリの味噌焼			
	平さやいんげん	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	ブロッコリーの煮物	麦	麦	塩枝豆			
	カリフラワーの煮物	卵麦	ポテトマサラダ	卵乳麦	れんこんと鶏肉のカレー煮	卵乳麦	さっぱりポテトサラダ	卵	卵	麩とえのきのさっと煮			
	玉子スハサラダ	卵乳麦								切干と人参のハリハリ			
	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	286kcal	576kcal	エネルギー	308kcal	598kcal	
	たんぱく質	12.9g	17.8g	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	12.7g	17.6g	
	脂質	21.4g	22.1g	脂質	17.9g	18.6g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	19.8g	19.8g	
	炭水化物	15.4g	78.3g	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	20.7g	83.6g	炭水化物	20.9g	83.8g	
	ナトリウム	542mg	543mg	ナトリウム	832mg	833mg	ナトリウム	578mg	579mg	ナトリウム	723mg	724mg	
カリウム	369mg	441mg	カリウム	628mg	700mg	カリウム	506mg	578mg	カリウム	542mg	614mg		
リン	162mg	239mg	リン	211mg	288mg	リン	207mg	284mg	リン	200mg	277mg		
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		
合計	エネルギー	806kcal	1676kcal	エネルギー	837kcal	1707kcal	エネルギー	797kcal	1667kcal	エネルギー	786kcal	1656kcal	
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	40.1g	54.8g	
	脂質	46.9g	49.0g	脂質	45.8g	47.9g	脂質	46.3g	48.4g	脂質	43.6g	45.7g	
	炭水化物	57.9g	246.6g	炭水化物	68.2g	256.9g	炭水化物	54.2g	242.9g	炭水化物	58.5g	247.2g	
	ナトリウム	1958mg	1961mg	ナトリウム	1941mg	1944mg	ナトリウム	2136mg	2139mg	ナトリウム	2035mg	2038mg	
	カリウム	1593mg	1809mg	カリウム	1644mg	1860mg	カリウム	1387mg	1603mg	カリウム	1638mg	1854mg	
	リン	505mg	736mg	リン	540mg	771mg	リン	501mg	732mg	リン	577mg	808mg	
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
	合計(間食込)	エネルギー	934kcal	1804kcal	エネルギー	933kcal	1803kcal	エネルギー	923kcal	1793kcal	エネルギー	914kcal	1784kcal
	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	40.9g	55.6g	
脂質	47.1g	49.2g	脂質	46.0g	48.1g	脂質	46.5g	48.6g	脂質	43.8g	45.9g		
炭水化物	88.8g	277.5g	炭水化物	91.2g	279.9g	炭水化物	84.7g	273.4g	炭水化物	89.4g	278.1g		
ナトリウム	1964mg	1967mg	ナトリウム	1947mg	1950mg	ナトリウム	2138mg	2141mg	ナトリウム	2041mg	2044mg		
カリウム	1713mg	1929mg	カリウム	1757mg	1973mg	カリウム	1501mg	1717mg	カリウム	1758mg	1974mg		
リン	519mg	750mg	リン	552mg	783mg	リン	507mg	738mg	リン	591mg	822mg		
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g		

お食事の作り方

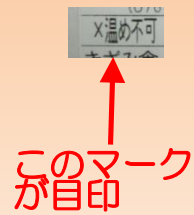


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

※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。

「やわらか普通食」 週間献立表

	5月6日(月)			5月7日(火)			5月8日(水)			5月9日(木)			5月10日(金)							
朝 食	★やわらかごはん180g	豚肉ときのこの炒め物		★やわらかごはん180g	厚焼玉子		★やわらかごはん180g	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮		★やわらかごはん180g	豚肉と大根の煮物		★やわらかごはん180g	油揚げの玉子とじ						
	白花豆煮	一夜漬(白菜小松菜)		★味噌汁	三色炒め煮		★味噌汁	大根とひじきの煮物		★味噌汁	キャベツとベーコンの炒め物		★味噌汁	大根と椎茸の煮物						
	★味噌汁	★味噌汁		★味噌汁	★味噌汁		★味噌汁	★味噌汁		★味噌汁	★味噌汁		★味噌汁	★味噌汁						
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット				
	エネルギー	エネルギー	158kcal	430kcal	エネルギー	エネルギー	183kcal	460kcal	エネルギー	エネルギー	93kcal	360kcal	エネルギー	エネルギー	161kcal	435kcal	エネルギー	エネルギー	107kcal	379kcal
	蛋白質	蛋白質	8.6g	14.7g	蛋白質	蛋白質	8.0g	14.4g	蛋白質	蛋白質	6.1g	11.9g	蛋白質	蛋白質	7.8g	14.0g	蛋白質	蛋白質	6.3g	12.4g
	脂質	脂質	4.3g	5.3g	脂質	脂質	7.3g	9.0g	脂質	脂質	3.1g	4.0g	脂質	脂質	7.4g	8.4g	脂質	脂質	4.1g	5.1g
炭水化物	炭水化物	22.1g	79.3g	炭水化物	炭水化物	21.3g	77.8g	炭水化物	炭水化物	11.0g	67.7g	炭水化物	炭水化物	15.8g	73.4g	炭水化物	炭水化物	11.7g	68.9g	
ナトリウム	ナトリウム	524mg	985mg	ナトリウム	ナトリウム	687mg	1129mg	ナトリウム	ナトリウム	497mg	940mg	ナトリウム	ナトリウム	589mg	1032mg	ナトリウム	ナトリウム	520mg	962mg	
塩分	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.4g	
昼 食	★やわらかごはん180g	子キンピカタ		★やわらかごはん180g	焼肉塩炒め		★やわらかごはん180g	メバルみりん焼		★やわらかごはん180g	肉団子の柚子風味野菜あん		★やわらかごはん180g	あぶらかれい生姜煮						
	豆腐と白菜ののり煮	春雨の酢の物		★味噌汁	じゃが芋のそぼろあん		★味噌汁	人参グラッセ		★味噌汁	大豆としらすの甘辛煮		★味噌汁	法蓮草						
	★味噌汁	★味噌汁		★味噌汁	★味噌汁		★味噌汁	★味噌汁		★味噌汁	★味噌汁		★味噌汁	★味噌汁						
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット				
	エネルギー	エネルギー	257kcal	523kcal	エネルギー	エネルギー	292kcal	564kcal	エネルギー	エネルギー	281kcal	547kcal	エネルギー	エネルギー	223kcal	497kcal	エネルギー	エネルギー	246kcal	523kcal
	蛋白質	蛋白質	11.4g	17.1g	蛋白質	蛋白質	13.2g	19.4g	蛋白質	蛋白質	12.9g	18.6g	蛋白質	蛋白質	14.8g	21.1g	蛋白質	蛋白質	18.2g	24.6g
	脂質	脂質	13.6g	14.5g	脂質	脂質	17.4g	18.4g	脂質	脂質	17.5g	18.4g	脂質	脂質	8.2g	9.2g	脂質	脂質	12.9g	14.6g
炭水化物	炭水化物	20.7g	77.0g	炭水化物	炭水化物	19.4g	76.4g	炭水化物	炭水化物	17.6g	74.0g	炭水化物	炭水化物	22.2g	79.8g	炭水化物	炭水化物	14.6g	71.0g	
ナトリウム	ナトリウム	815mg	1258mg	ナトリウム	ナトリウム	840mg	1281mg	ナトリウム	ナトリウム	635mg	1077mg	ナトリウム	ナトリウム	973mg	1415mg	ナトリウム	ナトリウム	887mg	1330mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.4g	
夕 食	★やわらかごはん180g	ブリの塩焼		★やわらかごはん180g	和風おろしハンバーグ		★やわらかごはん180g	鶏肉のごま醤油焼き		★やわらかごはん180g	とんかつ		★やわらかごはん180g	大根と鶏肉の煮物						
	人参のレモン煮	切干大根と豚肉の炒め物		★味噌汁	うま塩キャベツ		★味噌汁	平さやいんげん		★味噌汁	ピーマンソテー		★味噌汁	ゴロゴロ野菜の塩炒め						
	★味噌汁	★味噌汁		★味噌汁	★味噌汁		★味噌汁	★味噌汁		★味噌汁	★味噌汁		★味噌汁	★味噌汁						
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット				
	エネルギー	エネルギー	295kcal	565kcal	エネルギー	エネルギー	207kcal	474kcal	エネルギー	エネルギー	248kcal	531kcal	エネルギー	エネルギー	295kcal	562kcal	エネルギー	エネルギー	238kcal	508kcal
	蛋白質	蛋白質	15.5g	21.3g	蛋白質	蛋白質	9.3g	15.2g	蛋白質	蛋白質	13.4g	20.3g	蛋白質	蛋白質	12.5g	18.1g	蛋白質	蛋白質	11.6g	17.5g
	脂質	脂質	20.7g	21.6g	脂質	脂質	7.4g	8.3g	脂質	脂質	13.4g	15.2g	脂質	脂質	15.5g	16.4g	脂質	脂質	11.8g	12.7g
炭水化物	炭水化物	9.5g	66.5g	炭水化物	炭水化物	24.0g	80.5g	炭水化物	炭水化物	18.4g	75.7g	炭水化物	炭水化物	25.7g	82.2g	炭水化物	炭水化物	21.9g	79.1g	
ナトリウム	ナトリウム	647mg	1088mg	ナトリウム	ナトリウム	783mg	1227mg	ナトリウム	ナトリウム	974mg	1415mg	ナトリウム	ナトリウム	761mg	1204mg	ナトリウム	ナトリウム	968mg	1409mg	
塩分	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.5g	3.6g	
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット				
	エネルギー	エネルギー	710kcal	1518kcal	エネルギー	エネルギー	682kcal	1498kcal	エネルギー	エネルギー	622kcal	1438kcal	エネルギー	エネルギー	679kcal	1494kcal	エネルギー	エネルギー	591kcal	1410kcal
	蛋白質	蛋白質	35.5g	53.1g	蛋白質	蛋白質	30.5g	49.0g	蛋白質	蛋白質	32.4g	50.8g	蛋白質	蛋白質	35.1g	53.2g	蛋白質	蛋白質	36.1g	54.5g
	脂質	脂質	38.6g	41.4g	脂質	脂質	32.1g	35.7g	脂質	脂質	34.0g	37.6g	脂質	脂質	31.1g	34.0g	脂質	脂質	28.8g	32.4g
	炭水化物	炭水化物	52.3g	222.8g	炭水化物	炭水化物	64.7g	234.7g	炭水化物	炭水化物	47.0g	217.4g	炭水化物	炭水化物	63.7g	235.4g	炭水化物	炭水化物	48.2g	219.0g
ナトリウム	ナトリウム	1986mg	3331mg	ナトリウム	ナトリウム	2310mg	3637mg	ナトリウム	ナトリウム	2106mg	3432mg	ナトリウム	ナトリウム	2323mg	3651mg	ナトリウム	ナトリウム	2375mg	3701mg	
塩分	食塩相当量	5.0g	8.5g	食塩相当量	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	食塩相当量	6.1g	9.4g	

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

お食事の作り方

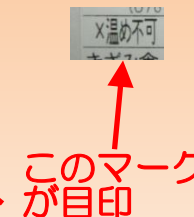


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

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。

「刻み食」 週間献立表

	5月6日(月)		5月7日(火)		5月8日(水)		5月9日(木)		5月10日(金)	
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	豚肉ときのこの炒め物	麦	厚焼玉子	卵麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	豚肉と大根の煮物	麦	油揚げの玉子とじ	卵麦
	白花豆煮	麦	三色炒め煮	麦落	大根とひじきの煮物	麦	キャベツとベーコンの炒め物	卵乳	大根と椎茸の煮物	麦
	一夜漬(白菜小松菜)	麦	キャロットラペ	麦	菜の花のおひたし	麦	たたきごぼう	麦	人参のおかかサラダ	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	
ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
塩分	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	チキンピカタ	卵麦	焼肉塩炒め	麦か	メバルみりん焼	麦	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	あぶらかれい生姜煮	麦
	豆腐と白菜ののり煮	卵麦か	じゃが芋のそぼろあん	麦	人参グラッセ	乳麦	大豆としらすの甘辛煮	麦	法蓮草	麦
	春雨の酢の物	麦	白菜と若芽のナムル	麦	枝豆入り麻婆なす	麦か	法蓮草のおひたし	麦	豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	
ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
塩分	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	プリの塩焼		和風おろしハンバーグ	乳麦	鶏肉のごま醤油焼き	麦	とんかつ	卵麦	大根と鶏肉の煮物	麦
	人参のレモン煮	乳麦	うま塩キャベツ	麦か	平さやいんげん	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	ゴロゴロ野菜の塩炒め	卵麦
	切干大根と豚肉の炒め物	麦	野菜と大豆のカレー煮	乳麦	春雨とツナのピリ辛炒め	麦	れんこんとさつま揚げの煮物	卵麦	春雨のピーナツ和え	卵乳麦落
	キャベツの白だし和え	卵麦	ごぼうのごま酢和え	麦	おくらのとろろ和え	麦	キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け	麦	★味噌汁	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	
蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	
ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
塩分	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	
合 計	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム
	塩分	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量

★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

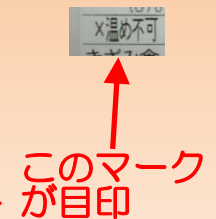


- 惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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



- 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。



このマークが自印



- ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

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。

「ムース食」 週間献立表

	5月6日(月)			5月7日(火)			5月8日(水)			5月9日(木)			5月10日(金)							
朝 食	★全粥240g	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	★全粥240g	牛肉と根菜の煮物	乳麦	★全粥240g	温泉玉子	卵麦	★全粥240g	五色煮豆	卵麦	★全粥240g	野菜の味噌風味	乳麦					
	白布の佃煮	麦	麦	メンマの中華和え	乳麦か	麦	ふきの煮物	乳麦	麦	大根とひじきの煮物	麦	麦	白花豆煮	麦						
	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦						
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット				
	エネルギー	エネルギー	101kcal	275kcal	エネルギー	エネルギー	137kcal	311kcal	エネルギー	エネルギー	119kcal	293kcal	エネルギー	エネルギー	118kcal	292kcal	エネルギー	124kcal	298kcal	
	蛋白質	蛋白質	1.9g	5.7g	蛋白質	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	蛋白質	3.4g	7.2g
	脂質	脂質	5.4g	6.1g	脂質	脂質	6.6g	7.3g	脂質	脂質	6.3g	7.0g	脂質	脂質	5.2g	5.9g	脂質	脂質	3.1g	3.8g
	炭水化物	炭水化物	12.8g	51.2g	炭水化物	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	炭水化物	15.6g	54.0g	炭水化物	炭水化物	21.3g	59.7g
ナトリウム	ナトリウム	487mg	1010mg	ナトリウム	ナトリウム	722mg	1245mg	ナトリウム	ナトリウム	609mg	1132mg	ナトリウム	ナトリウム	571mg	1094mg	ナトリウム	ナトリウム	418mg	941mg	
塩分	食塩相当量	1.2g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.1g	2.4g	
昼 食	★全粥240g	豚肉の生姜焼	乳麦	★全粥240g	赤魚の味噌煮	乳麦	★全粥240g	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	★全粥240g	鮭の照焼	麦	★全粥240g	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落					
	五目豆腐煮	乳麦	乳麦	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦	乳麦	大根煮	乳麦	乳麦	ブロッコリーの煮物	乳麦	乳麦	枝豆とかにかまの煮物	卵麦か						
	法蓮草と油揚げの煮物	麦	麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	卵乳麦	菜の花のおひたし	乳麦	乳麦	南瓜とハムのサラダ	卵乳麦	卵乳麦	白菜と若芽の煮物	乳麦						
	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦						
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット				
	エネルギー	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	エネルギー	163kcal	337kcal	エネルギー	エネルギー	153kcal	327kcal	エネルギー	エネルギー	207kcal	381kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	
	蛋白質	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	蛋白質	5.9g	9.7g	蛋白質	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	蛋白質	4.2g	8.0g
	脂質	脂質	7.9g	8.6g	脂質	脂質	6.8g	7.5g	脂質	脂質	6.5g	7.2g	脂質	脂質	10.7g	11.4g	脂質	脂質	9.4g	10.1g
炭水化物	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	炭水化物	15.5g	53.9g	炭水化物	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	炭水化物	18.5g	56.9g	
ナトリウム	ナトリウム	829mg	1352mg	ナトリウム	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	ナトリウム	806mg	1329mg	ナトリウム	ナトリウム	845mg	1368mg	ナトリウム	ナトリウム	776mg	1299mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.3g	
夕 食	★全粥240g	白身の竜田揚げ	乳麦	★全粥240g	鶏の照焼	乳麦	★全粥240g	白身のおろし煮	乳麦	★全粥240g	クリームコロッケ	乳麦か	★全粥240g	赤魚の生姜煮	乳麦					
	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	卵乳麦	金時豆の煮物	乳麦	乳麦	昆布煮豆	乳麦	乳麦	きのこの玉子とじ	卵乳麦	卵乳麦	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦						
	菜の花の辛子和え	乳麦	乳麦	若竹煮	麦	麦	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	卵乳麦	鶏肉のすき焼き煮	麦	麦	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦						
	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	麦	★味噌汁(とろみ)	麦						
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット				
	エネルギー	エネルギー	226kcal	400kcal	エネルギー	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	エネルギー	179kcal	353kcal	エネルギー	138kcal	312kcal	
	蛋白質	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	蛋白質	11.9g	15.7g	蛋白質	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	蛋白質	8.5g	12.3g
	脂質	脂質	11.4g	12.1g	脂質	脂質	6.3g	7.0g	脂質	脂質	9.2g	9.9g	脂質	脂質	9.0g	9.7g	脂質	脂質	4.5g	5.2g
炭水化物	炭水化物	22.1g	60.5g	炭水化物	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	炭水化物	19.1g	57.5g	炭水化物	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	炭水化物	16.8g	55.2g	
ナトリウム	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	ナトリウム	705mg	1228mg	ナトリウム	ナトリウム	926mg	1449mg	ナトリウム	ナトリウム	692mg	1215mg	ナトリウム	ナトリウム	958mg	1481mg	
塩分	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.8g	
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット				
	エネルギー	エネルギー	492kcal	1014kcal	エネルギー	エネルギー	476kcal	998kcal	エネルギー	エネルギー	477kcal	999kcal	エネルギー	エネルギー	504kcal	1026kcal	エネルギー	エネルギー	438kcal	960kcal
	蛋白質	蛋白質	17.5g	28.9g	蛋白質	蛋白質	22.5g	33.9g	蛋白質	蛋白質	22.4g	33.8g	蛋白質	蛋白質	20.5g	31.9g	蛋白質	蛋白質	16.1g	27.5g
	脂質	脂質	24.7g	26.8g	脂質	脂質	19.7g	21.8g	脂質	脂質	22.0g	24.1g	脂質	脂質	24.9g	27.0g	脂質	脂質	17.0g	19.1g
	炭水化物	炭水化物	52.1g	167.3g	炭水化物	炭水化物	52.2g	167.4g	炭水化物	炭水化物	47.2g	162.4g	炭水化物	炭水化物	51.1g	166.3g	炭水化物	炭水化物	56.6g	171.8g
ナトリウム	ナトリウム	2186mg	3755mg	ナトリウム	ナトリウム	2294mg	3863mg	ナトリウム	ナトリウム	2341mg	3910mg	ナトリウム	ナトリウム	2108mg	3677mg	ナトリウム	ナトリウム	2152mg	3721mg	
塩分	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	食塩相当量	5.8g	9.8g	食塩相当量	食塩相当量	6.0g	10.0g	食塩相当量	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	5.5g	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。

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。



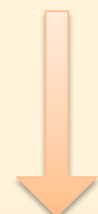
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

(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