

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	2月23日(月)			2月24日(火)			2月25日(水)			2月26日(木)			2月27日(金)		
朝食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	豚肉と大根の煮物	麦		野菜塩かまぼこ	卵		三井寺煮	麦		大豆の洋風五目煮	乳麦		ミートインオムレツ	卵麦	
	高野豆腐の洋風炒り煮	乳麦え		大豆と椎茸の煮物	麦		小串麩煮	麦		竹輪のごま炒め	麦		マカロニと法蓮草のソテー	乳麦	
	人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦		法蓮草としらすのおひたし	麦		ひじきの具だくさん煮	麦		法蓮草のおひたし	麦		中華キャベツ	麦	
	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵麦		★味噌汁(若芽・揚げ)			なめこと若芽のサッと煮	麦		★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵麦		★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦	
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	212kcal	471kcal	エネルギー	187kcal	453kcal	エネルギー	165kcal	420kcal	エネルギー	169kcal	428kcal	エネルギー	152kcal	419kcal
	たんぱく質	12.7g	18.0g	たんぱく質	13.6g	19.5g	たんぱく質	9.6g	14.5g	たんぱく質	12.7g	17.8g	たんぱく質	6.7g	12.6g
	脂質	12.3g	13.6g	脂質	8.6g	10.2g	脂質	8.4g	9.2g	脂質	5.4g	6.7g	脂質	6.2g	7.3g
	炭水化物	12.2g	66.7g	炭水化物	15.9g	70.9g	炭水化物	13.7g	67.9g	炭水化物	17.8g	71.8g	炭水化物	17.4g	73.3g
	ナトリウム	605mg	795mg	ナトリウム	649mg	900mg	ナトリウム	769mg	995mg	ナトリウム	773mg	938mg	ナトリウム	488mg	715mg
	食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.2g	1.8g
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	鶏肉のマーメレード煮	麦		豚ロースの玉ねぎソース	麦		さわら味噌粕焼	麦		大根とつくねの煮物	卵乳麦		ホイコーロー	麦落	
	パジルマカロニ	麦		和風ポトフ	乳麦		ビーマンソテー	麦		キャベツと豚肉の味噌炒め	麦		ブロッコリーの煮物	麦	
	麩と若芽のみぞれ煮	麦		ネギ味噌炒め	麦		鶏と蓮根のピリ辛煮	麦		白菜と昆布のナムル			野菜の生姜醤油漬	麦	
	ひじきとごぼうのナムル	麦		★すまし汁(豆腐・えのき)			マリーネサラダ	卵乳麦		★味噌汁(ひじき・キャベツ)			★味噌汁(揚げ・なめこ)		
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	201kcal	463kcal	エネルギー	243kcal	497kcal	エネルギー	252kcal	506kcal	エネルギー	200kcal	456kcal	エネルギー	215kcal	481kcal
	たんぱく質	10.7g	16.3g	たんぱく質	15.5g	20.5g	たんぱく質	16.2g	21.4g	たんぱく質	11.5g	16.6g	たんぱく質	14.7g	20.5g
	脂質	9.5g	10.5g	脂質	11.7g	12.5g	脂質	14.0g	14.8g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	10.1g	11.7g
	炭水化物	17.8g	73.0g	炭水化物	16.4g	70.4g	炭水化物	13.4g	67.9g	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	16.8g	71.7g
	ナトリウム	661mg	891mg	ナトリウム	681mg	829mg	ナトリウム	762mg	935mg	ナトリウム	780mg	1008mg	ナトリウム	823mg	1049mg
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.7g
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎りんご150g			◎グレープフルーツ200g			◎キウイフルーツ150g			◎りんご150g			◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	シイラ照焼	麦		ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦		豚肉のお好み焼風	麦		鶏のマスタード焼き	麦		ブリの塩焼	乳麦	
	塩枝豆			塩ゆでアスパラ	麦		青菜と高野豆腐の煮物	麦		法蓮草の煮ひたし	麦		人参グラッセ	麦	
	油揚げの玉子とじ	卵麦		白菜と挽肉の旨煮	麦		切干と人参のハリハリ	麦		コーンと挽肉の炒め物	乳麦		豚肉とごぼうの煮物	麦	
	切干大根のパンパンジー	麦		ブロッコリーのペペロンチーノ	卵乳麦		★味噌汁(揚げ・小松菜)			カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落		蒸し鶏とザーサイの香味春雨	麦か	
	★味噌汁(揚げ・しめじ)			★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦					★味噌汁(揚げ・白菜)			★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	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	192kcal	458kcal	エネルギー	211kcal	473kcal	エネルギー	203kcal	471kcal	エネルギー	260kcal	527kcal	エネルギー	268kcal	524kcal
	たんぱく質	19.1g	25.0g	たんぱく質	11.1g	16.8g	たんぱく質	13.8g	19.8g	たんぱく質	18.9g	24.7g	たんぱく質	18.5g	23.8g
	脂質	8.2g	9.8g	脂質	12.4g	13.3g	脂質	10.2g	11.8g	脂質	14.2g	15.8g	脂質	14.2g	14.9g
	炭水化物	10.7g	65.6g	炭水化物	15.3g	71.0g	炭水化物	13.9g	69.0g	炭水化物	15.3g	70.3g	炭水化物	14.1g	69.3g
	ナトリウム	797mg	1023mg	ナトリウム	782mg	1008mg	ナトリウム	673mg	902mg	ナトリウム	619mg	846mg	ナトリウム	631mg	803mg
	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	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	605kcal	1392kcal	エネルギー	641kcal	1423kcal	エネルギー	620kcal	1397kcal	エネルギー	629kcal	1411kcal	エネルギー	635kcal	1424kcal
	たんぱく質	42.5g	59.3g	たんぱく質	40.2g	56.8g	たんぱく質	39.6g	55.7g	たんぱく質	43.1g	59.1g	たんぱく質	39.9g	56.9g
	脂質	30.0g	33.9g	脂質	32.7g	36.0g	脂質	32.6g	35.8g	脂質	29.2g	32.9g	脂質	30.5g	33.9g
	炭水化物	40.7g	205.3g	炭水化物	47.6g	212.3g	炭水化物	41.0g	204.8g	炭水化物	51.1g	215.0g	炭水化物	48.3g	214.3g
合計(間食込)	ナトリウム	2063mg	2709mg	ナトリウム	2112mg	2737mg	ナトリウム	2204mg	2837mg	ナトリウム	2172mg	2792mg	ナトリウム	1942mg	2567mg
	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	4.9g	6.5g
	エネルギー	812kcal	1599kcal	エネルギー	838kcal	1620kcal	エネルギー	821kcal	1598kcal	エネルギー	836kcal	1618kcal	エネルギー	832kcal	1621kcal
	たんぱく質	48.6g	65.4g	たんぱく質	47.9g	64.5g	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	49.2g	65.2g	たんぱく質	47.6g	64.6g
	脂質	37.1g	41.0g	脂質	39.7g	43.0g	脂質	39.6g	42.8g	脂質	36.3g	40.0g	脂質	37.5g	40.9g
	炭水化物	72.6g	237.2g	炭水化物	75.4g	240.1g	炭水化物	69.9g	233.7g	炭水化物	83.0g	246.9g	炭水化物	76.1g	242.1g
	ナトリウム	2137mg	2783mg	ナトリウム	2188mg	2813mg	ナトリウム	2281mg	2909mg	ナトリウム	2246mg	2866mg	ナトリウム	2018mg	2643mg
	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.1g	6.7g

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

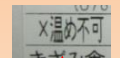


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

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。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

2月23日(月)			2月24日(火)			2月25日(水)			2月26日(木)			2月27日(金)			
朝食	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		卵	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		乳麦	★ごはん120g		
	豚肉と大根の煮物		麦	野菜缶かまぼこ		麦	三井寺煮		麦	大豆の洋風五目煮		乳麦	ミートインオムレツ		
	高野豆腐の洋風炒り煮		麦	大豆と椎茸の煮物		麦	小車麩煮		麦	竹輪のごま炒め		麦	マカロニと法蓮草のソテー		
	人参とコーンのツナマヨ和え		卵麦	法蓮草としらすのおひたし		麦	ひじきの具だくさん煮		麦	法蓮草のおひたし		麦	中華ギャベツ		
							なめこと若芽のサツと煮								
	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット
	エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	187kcal	380kcal	エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	169kcal	362kcal	エネルギー	152kcal	345kcal
	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	9.6g	12.9g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	6.7g	10.0g
	脂質	12.3g	12.8g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	8.4g	8.9g	脂質	5.4g	5.9g	脂質	6.2g	6.7g
	炭水化物	12.2g	54.1g	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	13.7g	55.6g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	17.4g	59.3g
ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	773mg	774mg	ナトリウム	488mg	489mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
昼食	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		
	鶏肉のマーマレード煮		麦	豚ロースの玉ねぎソース		麦	さわら味噌粕焼		麦	大根とつくねの煮物		卵乳麦	ホイコーロー		
	パジルマカロニ		麦	和風ポトフ		麦	ビーマンソテー		卵乳麦	キャベツと豚肉の味噌炒め		麦	ブロッコリーの煮物		
	麩と若芽のみぞれ煮		麦	ネギ味噌炒め		麦	鶏と蓮根のピリ辛煮		麦	白菜と昆布のナムル			野菜の生姜醤油漬け		
	ひじきとごぼうのナムル		麦				マリーネサラダ		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	201kcal	394kcal	エネルギー	243kcal	436kcal	エネルギー	252kcal	445kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	215kcal	408kcal
	たんぱく質	10.7g	14.0g	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	11.5g	14.8g	たんぱく質	14.7g	18.0g
	脂質	9.5g	10.0g	脂質	11.7g	12.2g	脂質	14.0g	14.5g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	10.1g	10.6g
炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	13.4g	55.3g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	16.8g	58.7g	
ナトリウム	661mg	662mg	ナトリウム	681mg	682mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	780mg	781mg	ナトリウム	823mg	824mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎りんご150g			◎グレープフルーツ200g			◎キウイフルーツ150g			◎りんご150g			◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		乳麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		
	シイラ照焼		麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん			豚肉のお好み焼風		麦	鶏のマスタード焼き		麦	ブリの塩焼		
	塩枝豆			塩ゆでアスパラ			青菜と高野豆腐の煮物		麦	法蓮草の煮びたし		麦	人参グラッセ		
	油揚げの玉子とじ		卵麦	白菜と挽肉の旨煮		麦	切干と人参のハリハリ		麦	コーンと挽肉の炒め物		乳麦	豚肉とごぼうの煮物		
	切干大根のパンパンジー		麦	ブロッコリーのペペロンチーノ		卵乳麦				カリフラワーのピーナッツ味噌和え		乳麦落	蒸し鶏とザーサイの香味春雨		
	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	192kcal	385kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	203kcal	396kcal	エネルギー	260kcal	453kcal	エネルギー	268kcal	461kcal
	たんぱく質	19.1g	22.4g	たんぱく質	11.1g	14.4g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	18.9g	22.2g	たんぱく質	18.5g	21.8g
	脂質	8.2g	8.7g	脂質	12.4g	12.9g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	14.2g	14.7g	脂質	14.2g	14.7g
炭水化物	10.7g	52.6g	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	14.1g	56.0g	
ナトリウム	797mg	798mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	631mg	632mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
合計	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット	おかず		ご飯セット
	エネルギー	605kcal	1184kcal	エネルギー	641kcal	1220kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal	エネルギー	635kcal	1214kcal
	たんぱく質	42.5g	52.4g	たんぱく質	40.2g	50.1g	たんぱく質	39.6g	49.5g	たんぱく質	43.1g	53.0g	たんぱく質	39.9g	49.8g
	脂質	30.0g	31.5g	脂質	32.7g	34.2g	脂質	32.6g	34.1g	脂質	29.2g	30.7g	脂質	30.5g	32.0g
	炭水化物	40.7g	166.4g	炭水化物	47.6g	173.3g	炭水化物	41.0g	166.7g	炭水化物	51.1g	176.8g	炭水化物	48.3g	174.0g
	ナトリウム	2063mg	2066mg	ナトリウム	2112mg	2115mg	ナトリウム	2204mg	2207mg	ナトリウム	2172mg	2175mg	ナトリウム	1942mg	1945mg
合計(間食込)	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	812kcal	1391kcal	エネルギー	838kcal	1417kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	836kcal	1415kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal
	たんぱく質	48.6g	58.5g	たんぱく質	47.9g	57.8g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	49.2g	59.1g	たんぱく質	47.6g	57.5g
	脂質	37.1g	38.6g	脂質	39.7g	41.2g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	36.3g	37.8g	脂質	37.5g	39.0g
	炭水化物	72.6g	198.3g	炭水化物	75.4g	201.1g	炭水化物	69.9g	195.6g	炭水化物	83.0g	208.7g	炭水化物	76.1g	201.8g
	ナトリウム	2137mg	2140mg	ナトリウム	2188mg	2191mg	ナトリウム	2281mg	2284mg	ナトリウム	2246mg	2249mg	ナトリウム	2018mg	2021mg
合計(間食込)	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	812kcal	1391kcal	エネルギー	838kcal	1417kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	836kcal	1415kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal
	たんぱく質	48.6g	58.5g	たんぱく質	47.9g	57.8g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	49.2g	59.1g	たんぱく質	47.6g	57.5g
	脂質	37.1g	38.6g	脂質	39.7g	41.2g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	36.3g	37.8g	脂質	37.5g	39.0g
	炭水化物	72.6g	198.3g	炭水化物	75.4g	201.1g	炭水化物	69.9g	195.6g	炭水化物	83.0g	208.7g	炭水化物	76.1g	201.8g
	ナトリウム	2137mg	2140mg	ナトリウム	2188mg	2191mg	ナトリウム	2281mg	2284mg	ナトリウム	2246mg	2249mg	ナトリウム	2018mg	2021mg

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

2月23日(月)		2月24日(火)		2月25日(水)		2月26日(木)		2月27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
	肉団子の玉ねぎあん	揚げ真丈の柚子おろしあん	揚げ真丈の柚子おろしあん	ベーコンポテトエッグ	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏肉のデミグラス煮込み	鶏肉のデミグラス煮込み	がんもどきの含め煮	がんもどきの含め煮
	人参とぜんまいのナムル	野菜の味噌煮込み	野菜の味噌煮込み	麩の野菜あんかけ	ジャガ芋の洋風あんかけ	ジャガ芋の洋風あんかけ	ジャガ芋の洋風あんかけ	キャベツとザーサイ炒め	キャベツとザーサイ炒め
	スイートパンプ	ひじきのごまマヨ和え	ひじきのごまマヨ和え	切干大根のコンソメ炒め	インゲンのごま和え	インゲンのごま和え	インゲンのごま和え	和風マヨネーズ和え	和風マヨネーズ和え
	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
	エネルギー	295kcal	538kcal	エネルギー	257kcal	500kcal	エネルギー	231kcal	474kcal
	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	4.4g	8.5g	たんぱく質	7.4g	11.5g
	脂質	11.8g	12.4g	脂質	15.1g	15.7g	脂質	13.8g	14.4g
	炭水化物	39.3g	92.1g	炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	25.7g	78.5g
昼食	エネルギー	549mg	550mg	エネルギー	759mg	760mg	エネルギー	568mg	569mg
	ナトリウム	549mg	550mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	568mg	569mg
	カリウム	574mg	635mg	カリウム	421mg	482mg	カリウム	521mg	582mg
	リン	118mg	183mg	リン	71mg	136mg	リン	145mg	210mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g
	★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
	ポテトコロッケ	キャベツと豚肉の塩あんかけ	キャベツと豚肉の塩あんかけ	鶏肉とれんごんの照り煮	豚バラと白菜の柚子風味煮	豚バラと白菜の柚子風味煮	鶏肉とれんごんの照り煮	鶏肉とれんごんの照り煮	鶏肉とれんごんの照り煮
	うま塩キャベツ	ジャガ芋のカレー煮	ジャガ芋のカレー煮	インゲンソテー	里芋の中巻玉子あんかけ	里芋の中巻玉子あんかけ	インゲンソテー	インゲンソテー	インゲンソテー
	竹輪のごま炒め	揚げナスのめかぶ和え	揚げナスのめかぶ和え	ジャガ芋の中巻炒め	春雨フルーツサラダ	春雨フルーツサラダ	ジャガ芋の中巻炒め	春雨フルーツサラダ	春雨フルーツサラダ
	しめじのバター醤油パスタ								
間食	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
	エネルギー	324kcal	567kcal	エネルギー	360kcal	603kcal	エネルギー	356kcal	599kcal
	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	7.3g	11.4g
	脂質	16.0g	16.6g	脂質	26.1g	26.7g	脂質	22.9g	23.5g
	炭水化物	35.7g	88.5g	炭水化物	23.2g	76.0g	炭水化物	27.3g	80.1g
	ナトリウム	872mg	873mg	ナトリウム	554mg	555mg	ナトリウム	691mg	692mg
	カリウム	265mg	326mg	カリウム	597mg	658mg	カリウム	460mg	521mg
	リン	103mg	168mg	リン	116mg	181mg	リン	113mg	178mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g
	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎パイナップル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g
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
	肉野菜炒め	ヤシヨムチキン風	ヤシヨムチキン風	赤魚の天ぷら	鶏肉の天ぷら	鶏肉の天ぷら	鶏肉の天ぷら	鶏肉の天ぷら	鶏肉の天ぷら
	けんちん煮	スパソテー	スパソテー	天ぷらのタレ	ふきのきんぴら	ふきのきんぴら	ふきのきんぴら	ふきのきんぴら	ふきのきんぴら
	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	大根とひき肉のクリーム煮	大根とひき肉のクリーム煮	さつまいものレモン煮	ミックスマカロニサラダ	ミックスマカロニサラダ	さつまいものレモン煮	ミックスマカロニサラダ	ミックスマカロニサラダ
	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
	エネルギー	340kcal	583kcal	エネルギー	379kcal	622kcal	エネルギー	365kcal	608kcal
	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	11.0g	15.1g
	脂質	25.8g	26.4g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	22.5g	23.1g
	炭水化物	16.0g	68.8g	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	29.4g	82.2g
合計	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	996kcal	1725kcal	エネルギー	971kcal	1700kcal
	たんぱく質	27.1g	39.4g	たんぱく質	25.2g	37.5g	たんぱく質	25.7g	38.0g
	脂質	53.6g	55.4g	脂質	63.3g	65.1g	脂質	59.2g	61.0g
	炭水化物	91.0g	249.4g	炭水化物	78.6g	237.0g	炭水化物	82.4g	240.8g
	ナトリウム	2206mg	2209mg	ナトリウム	2094mg	2097mg	ナトリウム	1801mg	1804mg
	カリウム	1270mg	1453mg	カリウム	1493mg	1676mg	カリウム	1493mg	1676mg
	リン	345mg	540mg	リン	332mg	527mg	リン	368mg	563mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.6g	4.6g
	合計(間食込)	1023kcal	1752kcal	合計(間食込)	1044kcal	1773kcal	合計(間食込)	1035kcal	1764kcal
	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	25.6g	37.9g	たんぱく質	26.1g	38.4g
合計(間食込)	脂質	53.7g	55.5g	脂質	63.4g	65.2g	脂質	59.3g	61.1g
	炭水化物	106.5g	264.9g	炭水化物	90.1g	248.5g	炭水化物	97.9g	256.3g
	ナトリウム	2209mg	2212mg	ナトリウム	2097mg	2100mg	ナトリウム	1804mg	1807mg
	カリウム	1330mg	1513mg	カリウム	1549mg	1732mg	カリウム	1553mg	1736mg
	リン	352mg	547mg	リン	338mg	533mg	リン	375mg	570mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.6g	4.6g
	合計(間食込)	1023kcal	1752kcal	合計(間食込)	1044kcal	1773kcal	合計(間食込)	1035kcal	1764kcal
	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	25.6g	37.9g	たんぱく質	26.1g	38.4g
	脂質	53.7g	55.5g	脂質	63.4g	65.2g	脂質	59.3g	61.1g
	炭水化物	106.5g	264.9g	炭水化物	90.1g	248.5g	炭水化物	97.9g	256.3g
	ナトリウム	2209mg	2212mg	ナトリウム	2097mg	2100mg	ナトリウム	1804mg	1807mg
	カリウム	1330mg	1513mg	カリウム	1549mg	1732mg	カリウム	1553mg	1736mg
	リン	352mg	547mg	リン	338mg	533mg	リン	375mg	570mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.6g	4.6g

※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ください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

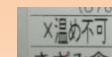


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

2月23日(月)				2月24日(火)				2月25日(水)				2月26日(木)				2月27日(金)																																
朝食	★ごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 ジャガ芋の洋風あんかけ なすの中華風南蛮漬			乳麦落 乳麦 麦			★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん れんこんと鶏肉のカレー煮 白菜と昆布のナムル			卵麦 乳麦 麦			★ごはん180g 鶏肉と高菜の炒め物 コーンと挽肉の炒め物 中華キャベツ			麦 乳麦 麦			★ごはん180g 肉団子の中華炒め 数の野菜あんかけ パジルポテトチキン			卵乳麦落 麦 卵乳麦			★ごはん180g 干草焼き キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 鶏肉の青じそ南蛮			卵 乳麦 麦																				
	おかず			ご飯セット			おかず			ご飯セット			おかず			ご飯セット			おかず			ご飯セット			おかず			ご飯セット																				
	エネルギー			223kcal			513kcal			エネルギー			218kcal			508kcal			エネルギー			176kcal			466kcal			エネルギー			219kcal			509kcal			エネルギー			165kcal			455kcal					
	たんぱく質			6.1g			11.0g			たんぱく質			9.6g			14.5g			たんぱく質			10.8g			15.7g			たんぱく質			8.3g			13.2g			たんぱく質			9.2g			14.1g					
	脂質			14.2g			14.9g			脂質			12.8g			13.5g			脂質			8.7g			9.4g			脂質			10.9g			11.6g			脂質			7.1g			7.8g					
	炭水化物			19.4g			82.3g			炭水化物			16.1g			79.0g			炭水化物			14.5g			77.4g			炭水化物			22.0g			84.9g			炭水化物			14.1g			77.0g					
	ナトリウム			559mg			560mg			ナトリウム			749mg			750mg			ナトリウム			569mg			570mg			ナトリウム			607mg			608mg			ナトリウム			613mg			614mg					
	カリウム			508mg			580mg			カリウム			458mg			530mg			カリウム			498mg			570mg			カリウム			418mg			490mg			カリウム			298mg			370mg					
	リン			100mg			177mg			リン			176mg			253mg			リン			142mg			219mg			リン			110mg			187mg			リン			116mg			193mg					
	食塩相当量			1.4g			1.4g			食塩相当量			1.9g			1.9g			食塩相当量			1.4g			1.4g			食塩相当量			1.5g			1.5g			食塩相当量			1.6g			1.6g					
昼食	★ごはん180g 鶏肉のさっぱりレモン酢焼 人参グラッセ 里芋と小松菜のとうみ煮 ブロッコリーのペペロンチーノ			乳麦 麦 卵乳麦			★ごはん180g カレーのスバース揚げ ピーマンソテー 大根の柚香煮 人参とコーンのツナマヨ和え			麦 卵乳麦 麦 卵麦			★ごはん180g 豚肉とザーサイの中華玉子炒め ひじきとアサリの煮物 切干と法蓮草のごまマヨネーズ			卵乳麦 麦 卵麦			★ごはん180g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 鶏肉と春雨の中華煮 若芽と油揚げのおひたし			麦 卵麦 麦 麦			★ごはん180g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 里芋のそぼろ煮 春雨の中華和え			麦 乳麦 乳麦 卵乳麦																				
	おかず			ご飯セット			おかず			ご飯セット			おかず			ご飯セット			おかず			ご飯セット			おかず			ご飯セット			おかず			ご飯セット			おかず			ご飯セット								
	エネルギー			275kcal			565kcal			エネルギー			297kcal			587kcal			エネルギー			278kcal			568kcal			エネルギー			335kcal			625kcal			エネルギー			276kcal			566kcal					
	たんぱく質			16.5g			21.4g			たんぱく質			16.0g			20.9g			たんぱく質			11.0g			15.9g			たんぱく質			18.0g			22.9g			たんぱく質			16.5g			21.4g					
	脂質			15.0g			15.7g			脂質			16.0g			16.7g			脂質			21.0g			21.7g			脂質			15.7g			16.4g			脂質			14.0g			14.7g					
	炭水化物			17.2g			80.1g			炭水化物			22.3g			85.2g			炭水化物			10.4g			73.3g			炭水化物			28.4g			91.3g			炭水化物			19.1g			82.0g					
	ナトリウム			717mg			718mg			ナトリウム			664mg			665mg			ナトリウム			695mg			696mg			ナトリウム			538mg			539mg			ナトリウム			665mg			666mg					
	カリウム			532mg			604mg			カリウム			519mg			591mg			カリウム			362mg			434mg			カリウム			486mg			558mg			カリウム			445mg			517mg					
	リン			93mg			170mg			リン			174mg			251mg			リン			149mg			226mg			リン			256mg			333mg			リン			72mg			149mg					
	食塩相当量			1.8g			1.8g			食塩相当量			1.7g			1.7g			食塩相当量			1.8g			1.8g			食塩相当量			1.4g			1.4g			食塩相当量			1.7g			1.7g					
間食	◎黄桃(缶)150g						◎みかん(缶)150g						◎黄桃(缶)150g						◎バナナ(缶)150g						◎バナナ(缶)150g						◎バナナ(缶)150g						◎黄桃(缶)150g											
夕食	★ごはん180g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 切干大根の韓国風炒め ミックスマカロニサラダ			麦 乳麦 麦 卵乳麦			★ごはん180g 豚ロースの玉ねぎソース じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 若芽の酢味噌和え			麦 麦 麦			★ごはん180g ザラメの味噌煮 菜の花 人参しりしり ブレンヂマカロニ			麦 麦 卵乳麦			★ごはん180g 煮込みタンポポチキン キャベツソテー 大豆とごぼうの煮物 切干と人参のバリバリ			卵 乳麦 麦 麦			★ごはん180g 鶏のトマトパジルソース 塩ゆでアスパラ 高菜と大根の煮物 白菜のスープ煮			麦 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			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			272kcal			562kcal			エネルギー			303kcal			593kcal			エネルギー			286kcal			576kcal			エネルギー			315kcal			605kcal					
	たんぱく質			16.6g			21.5g			たんぱく質			13.9g			18.8g			たんぱく質			17.0g			21.9g			たんぱく質			15.7g			20.6g			たんぱく質			13.5g			18.4g					
	脂質			15.4g			16.1g			脂質			13.9g			14.6g			脂質			15.9g			16.6g			脂質			15.2g			15.9g			脂質			23.0g			23.7g					
	炭水化物			14.5g			77.4g			炭水化物			22.0g			84.9g			炭水化物			21.8g			84.7g			炭水化物			21.3g			84.2g			炭水化物			11.6g			74.5g					
	ナトリウム			684mg			685mg			ナトリウム			667mg			668mg			ナトリウム			725mg			726mg			ナトリウム			546mg			547mg			ナトリウム			666mg			667mg					
	カリウム			471mg			543mg			カリウム			544mg			616mg			カリウム			550mg			622mg			カリウム			731mg			803mg			カリウム			466mg			538mg					
	リン			211mg			288mg			リン			162mg			239mg			リン			202mg			279mg			リン			186mg			263mg			リン			204mg			281mg					
	食塩相当量			1.7g			1.7g			食塩相当量			1.7g			1.7g			食塩相当量			1.8g			1.8g			食塩相当量			1.4g			1.4g			食塩相当量			1.7g			1.7g					
合計	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			おかず			ご飯セット		
	エネルギー			770kcal			1640kcal			エネルギー			787kcal			1657kcal			エネルギー			757kcal			1627kcal			エネルギー			840kcal			1710kcal			エネルギー			756kcal			1626kcal					
	たんぱく質			39.2g			53.9g			たんぱく質			39.5g			54.2g			たんぱく質			38.8g			53.5g			たんぱく質			42.0g			56.7g			たんぱく質			39.2g			53.9g					
	脂質			44.6g			46.7g			脂質			42.7g			44.8g			脂質			45.6g			47.7g			脂質			41.8g			43.9g			脂質			44.1g			46.2g					
	炭水化物			51.1g			239.8g			炭水化物			60.4g			249.1g			炭水化物			46.7g			235.4g			炭水化物			71.7g			260.4g			炭水化物			44.8g			233.5g					
	ナトリウム			1960mg			1963mg			ナトリウム			2080mg			2083mg			ナトリウム			1989mg			1992mg			ナトリウム			1691mg			1694mg			ナトリウム			1944mg			1947mg					
	カリウム			1511mg			1721mg			カリウム			1521mg			1737mg			カリウム			1410mg			1626mg			カリウム			1635mg			1851mg			カリウム			1209mg			1425mg					
	リン			404mg			635mg			リン			512mg			743mg			リン			493mg			724mg			リン			552mg			783mg			リン			392mg			623mg					
	食塩相当量			4.9g			4.9g			食塩相当量			5.3g			5.3g			食塩相当量			5.0g			5.0g			食塩相当量			4.3g			4.3g			食塩相当量			5.0g			5.0g					
	合計(間食込)	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			おかず			ご飯セット	
エネルギー			898kcal			1768kcal			エネルギー			883kcal			1753kcal			エネルギー			885kcal			1755kcal			エネルギー			966kcal			1836kcal			エネルギー			884kcal			1754kcal						
たんぱく質			40.0g			54.7g			たんぱく質			40.3g			55.0g			たんぱく質			39.6g			54.3g			たんぱく質			42.6g			57.3g			たんぱく質			40.0g			54.7g						
脂質			44.8g			46.9g			脂質			42.9g			45.0g			脂質			45.8g			47.9g			脂質			42.0g			44.1g			脂質			44.3g			46.4g						
炭水化物			82.0g			270.7g			炭水化物			83.4g			272.1g			炭水化物			77.6g			266.3g			炭水化物			102.2g			290.9g			炭水化物			75.7g			264.4g						
ナトリウム			1966mg			1969mg			ナトリウム			2086mg			2089mg			ナトリウム			1995mg			1998mg			ナトリウム			1693mg			1696mg			ナトリウム			1950mg			1953mg						
カリウム			1631mg			1847mg			カリウム			1634mg			1850mg			カリウム			1530mg			1746mg			カリウム			1749mg			1965mg			カリウム			1329mg			1545mg						
リン			418mg			649mg			リン			524mg			755mg			リン			507mg			738mg			リン			558mg			789mg			リン			406mg			637mg						
食塩相当量			4.9g			4.9g			食塩相当量			5.3g			5.3g			食塩相当量			5.0g			5.0g			食塩相当量			4.3g			4.3g			食塩相当量			5.0g			5.0g						

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

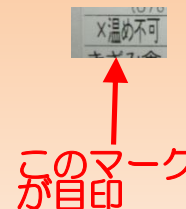


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが印



- 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。

「やわらか普通食」 週間献立表

2月23日(月)			2月24日(火)			2月25日(水)			2月26日(木)			2月27日(金)			
朝食	★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん ぜんまいとミンチの煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁		卵麦 乳麦	★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 スパゲティイタリアン 青菜のわさび和え ★味噌汁		卵乳麦 卵乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 三色炒め煮 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁		麦 麦落 麦 麦	★やわらかごはん180g 麩と野菜の煮物 人参しりしり <small>いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え</small> ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 ナスの挽肉炒め キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		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	157kcal	433kcal	エネルギー	191kcal	459kcal	エネルギー	89kcal	354kcal	エネルギー	96kcal	362kcal	エネルギー	141kcal	420kcal
	蛋白質	7.9g	14.3g	蛋白質	7.0g	12.8g	蛋白質	7.2g	13.1g	蛋白質	6.1g	11.7g	蛋白質	6.9g	12.8g
	脂質	7.7g	9.4g	脂質	11.6g	12.5g	脂質	2.5g	3.4g	脂質	2.5g	3.4g	脂質	8.0g	8.9g
	炭水化物	15.3g	71.7g	炭水化物	15.3g	72.0g	炭水化物	10.0g	66.4g	炭水化物	11.9g	67.8g	炭水化物	11.0g	70.1g
	ナトリウム	635mg	1076mg	ナトリウム	662mg	1106mg	ナトリウム	826mg	1292mg	ナトリウム	567mg	1010mg	ナトリウム	587mg	1028mg
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.6g	
昼食	★やわらかごはん180g ポークチャップ 根菜と大豆の洋風煮 和風サラダ ★味噌汁		乳麦 卵乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g アジのカレー焼 オニオンソテー <small>キャベツと豚肉のカキソース炒め</small> 根菜の柚子マリネ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉のジンギスカン風 大豆と椎茸の煮物 春雨の中華和え ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 豚肉と大根の煮物 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鯖の磯辺焼き 人参のきな粉和え 担々風春雨 若芽とバインの酢の物 ★味噌汁		麦 麦 麦落 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	277kcal	546kcal	エネルギー	207kcal	479kcal	エネルギー	269kcal	554kcal	エネルギー	220kcal	494kcal	エネルギー	286kcal	559kcal
	蛋白質	14.9g	20.9g	蛋白質	14.3g	20.6g	蛋白質	15.0g	21.5g	蛋白質	11.1g	17.3g	蛋白質	11.6g	17.6g
	脂質	15.2g	16.1g	脂質	9.2g	10.2g	脂質	12.4g	14.1g	脂質	10.3g	11.3g	脂質	16.4g	17.4g
	炭水化物	20.0g	76.9g	炭水化物	15.4g	72.7g	炭水化物	24.1g	82.4g	炭水化物	20.9g	78.5g	炭水化物	22.5g	79.8g
	ナトリウム	1039mg	1484mg	ナトリウム	738mg	1204mg	ナトリウム	702mg	1143mg	ナトリウム	861mg	1304mg	ナトリウム	719mg	1161mg
食塩相当量	2.6g	3.8g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	3.0g	
夕食	★やわらかごはん180g ホッケの照焼 ピーマンのおかか和え 肉入りうの花 マリーネサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏のちゃんちゃん焼き ツナじゃがバター <small>切干大根と枝豆の中華和え</small> ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚のみぞれ煮 菜の花 <small>揚げナスの肉味噌からめ</small> キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		麦 麦落 麦落 麦	★やわらかごはん180g とんかつ キャベツソテー 蕪と揚げの煮物 <small>コロコロ野菜のきな粉マヨ</small> ★味噌汁		卵麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ スパソテー 炒り豆腐 <small>切干と法蓮草のおひたし</small> ★味噌汁		乳麦 乳麦 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	185kcal	458kcal	エネルギー	201kcal	478kcal	エネルギー	258kcal	524kcal	エネルギー	317kcal	589kcal	エネルギー	213kcal	479kcal
	蛋白質	13.4g	19.5g	蛋白質	10.7g	17.0g	蛋白質	16.3g	22.0g	蛋白質	12.4g	18.6g	蛋白質	12.3g	18.1g
	脂質	8.6g	9.6g	脂質	8.0g	9.7g	脂質	13.7g	14.6g	脂質	18.4g	19.4g	脂質	6.6g	7.5g
	炭水化物	15.1g	72.4g	炭水化物	20.1g	76.6g	炭水化物	19.3g	75.7g	炭水化物	25.2g	82.4g	炭水化物	22.0g	78.4g
	ナトリウム	676mg	1118mg	ナトリウム	917mg	1359mg	ナトリウム	821mg	1263mg	ナトリウム	652mg	1093mg	ナトリウム	885mg	1327mg
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.3g	3.4g	
合計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	619kcal	1437kcal	エネルギー	599kcal	1416kcal	エネルギー	616kcal	1432kcal	エネルギー	633kcal	1445kcal	エネルギー	640kcal	1458kcal
	蛋白質	36.2g	54.7g	蛋白質	32.0g	50.4g	蛋白質	38.5g	56.6g	蛋白質	29.6g	47.6g	蛋白質	30.8g	48.5g
	脂質	31.5g	35.1g	脂質	28.8g	32.4g	脂質	28.6g	32.1g	脂質	31.2g	34.1g	脂質	31.0g	33.8g
	炭水化物	50.4g	221.0g	炭水化物	50.8g	221.3g	炭水化物	53.4g	224.5g	炭水化物	58.0g	228.7g	炭水化物	55.5g	228.3g
	ナトリウム	2350mg	3678mg	ナトリウム	2317mg	3669mg	ナトリウム	2349mg	3698mg	ナトリウム	2080mg	3407mg	ナトリウム	2191mg	3516mg
	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.6g	9.0g

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

お食事の作り方



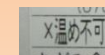
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



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



- ④冷たく召上がる
メニューはそのまま
開封して盛付けます。



このマーク
が目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に
器に盛り付けして
完了です。



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

2月23日(月)		2月24日(火)		2月25日(水)		2月26日(木)		2月27日(金)							
朝 食	★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん ぜんまいとミンチの煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦	★全粥240g 肉団子と白菜の煮物 スパゲティイタリアン 青菜のわさび和え ★味噌汁	卵乳麦 卵乳麦 卵麦 麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮 三色炒め煮 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁	麦 麦落 麦 麦	★全粥240g 麩と野菜の煮物 人参しりしり いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏と大根の味噌煮 ナスの挽肉炒め キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦 麦					
	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 157kcal 7.9g 7.7g 15.3g 635mg 1.6g	フルセット 316kcal 11.6g 8.4g 48.3g 1075mg 2.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 191kcal 7.0g 11.6g 15.3g 662mg 1.7g	フルセット 350kcal 10.7g 12.3g 48.3g 1102mg 2.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 89kcal 7.2g 2.5g 10.0g 826mg 2.1g	フルセット 248kcal 10.9g 3.2g 43.0g 1266mg 3.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 96kcal 6.1g 2.5g 11.9g 567mg 1.4g	フルセット 255kcal 9.8g 3.2g 44.9g 1007mg 2.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 141kcal 6.9g 8.0g 11.0g 587mg 1.5g	フルセット 300kcal 10.6g 8.7g 44.0g 1027mg 2.6g
	★全粥240g ポークチャップ 根菜と大豆の洋風煮 和風サラダ ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 卵麦 麦	★全粥240g アジのカレー焼 オニオンソテー キャベツと豚肉のカキソース炒め 根菜の柚子マリネ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉のジンギスカン風 大豆と椎茸の煮物 春雨の中華和え ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 豚肉と大根の煮物 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鯖の磯辺焼き 人参のきな粉和え 担々風春雨 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	麦 麦落 麦 麦					
	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 277kcal 14.9g 15.2g 20.0g 1039mg 2.6g	フルセット 436kcal 18.6g 15.9g 53.0g 1479mg 3.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 207kcal 14.3g 9.2g 15.4g 738mg 1.9g	フルセット 366kcal 18.0g 9.9g 48.4g 1178mg 3.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 269kcal 15.0g 12.4g 24.1g 702mg 1.8g	フルセット 428kcal 18.7g 13.1g 57.1g 1142mg 2.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 220kcal 11.1g 10.3g 20.9g 861mg 2.2g	フルセット 379kcal 14.8g 11.0g 53.9g 1301mg 3.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 286kcal 11.6g 16.4g 22.5g 719mg 1.8g	フルセット 445kcal 15.3g 17.1g 55.5g 1159mg 2.9g
	★全粥240g ホッケの照焼 ピーマンのおかか和え 肉入りうの花 マリーネサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 鶏のちゃんちゃん焼き ツナじゃがバター 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のみぞれ煮 菜の花 揚げナスの肉味噌からめ キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	麦 麦落 麦落 麦	★全粥240g とんかつ キャベツソテー 蕪と揚げの煮物 コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 照焼ハンバーグ スパソテー 炒り豆腐 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦 麦					
	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 185kcal 13.4g 8.6g 15.1g 676mg 1.7g	フルセット 344kcal 17.1g 9.3g 48.1g 1116mg 2.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 201kcal 10.7g 8.0g 20.1g 917mg 2.3g	フルセット 360kcal 14.4g 8.7g 53.1g 1357mg 3.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 258kcal 16.3g 13.7g 19.3g 821mg 2.1g	フルセット 417kcal 20.0g 14.4g 52.3g 1261mg 3.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 317kcal 12.4g 18.4g 25.2g 652mg 1.7g	フルセット 476kcal 16.1g 19.1g 58.2g 1092mg 2.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 213kcal 12.3g 6.6g 22.0g 885mg 2.3g	フルセット 372kcal 16.0g 7.3g 55.0g 1325mg 3.4g
	★全粥240g ホッケの照焼 ピーマンのおかか和え 肉入りうの花 マリーネサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 鶏のちゃんちゃん焼き ツナじゃがバター 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のみぞれ煮 菜の花 揚げナスの肉味噌からめ キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	麦 麦落 麦落 麦	★全粥240g とんかつ キャベツソテー 蕪と揚げの煮物 コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 照焼ハンバーグ スパソテー 炒り豆腐 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦 麦					
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 185kcal 13.4g 8.6g 15.1g 676mg 1.7g	フルセット 344kcal 17.1g 9.3g 48.1g 1116mg 2.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 201kcal 10.7g 8.0g 20.1g 917mg 2.3g	フルセット 360kcal 14.4g 8.7g 53.1g 1357mg 3.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 258kcal 16.3g 13.7g 19.3g 821mg 2.1g	フルセット 417kcal 20.0g 14.4g 52.3g 1261mg 3.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 317kcal 12.4g 18.4g 25.2g 652mg 1.7g	フルセット 476kcal 16.1g 19.1g 58.2g 1092mg 2.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 213kcal 12.3g 6.6g 22.0g 885mg 2.3g	フルセット 372kcal 16.0g 7.3g 55.0g 1325mg 3.4g	
合 計	★全粥240g ホッケの照焼 ピーマンのおかか和え 肉入りうの花 マリーネサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 鶏のちゃんちゃん焼き ツナじゃがバター 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のみぞれ煮 菜の花 揚げナスの肉味噌からめ キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	麦 麦落 麦落 麦	★全粥240g とんかつ キャベツソテー 蕪と揚げの煮物 コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 照焼ハンバーグ スパソテー 炒り豆腐 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦 麦					
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 619kcal 36.2g 31.5g 50.4g 2350mg 5.9g	フルセット 1096kcal 47.3g 33.6g 149.4g 3670mg 9.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 599kcal 32.0g 28.8g 50.8g 2317mg 5.9g	フルセット 1076kcal 43.1g 30.9g 149.8g 3637mg 9.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 616kcal 38.5g 28.6g 53.4g 2349mg 6.0g	フルセット 1093kcal 49.6g 30.7g 152.4g 3669mg 9.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 633kcal 29.6g 31.2g 58.0g 2080mg 5.3g	フルセット 1110kcal 40.7g 33.3g 157.0g 3400mg 8.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 640kcal 30.8g 31.0g 55.5g 2191mg 5.6g	フルセット 1117kcal 41.9g 33.1g 154.5g 3511mg 8.9g	

お食事の作り方

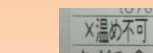


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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の事が出来ます。

★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」 週間献立表

2月23日(月)			2月24日(火)			2月25日(水)			2月26日(木)			2月27日(金)			
朝 食	★全粥240g 肉団子のソース炒め ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 大根の千切煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とし 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦か 麦	★全粥240g 温泉玉子 ふきの煮物 ★味噌汁(とろみ)		卵麦 乳麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	132kcal	309kcal	エネルギー	91kcal	268kcal	エネルギー	100kcal	277kcal	エネルギー	137kcal	314kcal	エネルギー	119kcal	296kcal
	蛋白質	3.9g	7.6g	蛋白質	2.9g	6.6g	蛋白質	1.8g	5.5g	蛋白質	4.1g	7.8g	蛋白質	4.6g	8.3g
	脂 質	6.9g	7.6g	脂 質	3.1g	3.8g	脂 質	5.4g	6.1g	脂 質	6.7g	7.4g	脂 質	6.3g	7.0g
	炭水化物	13.3g	51.4g	炭水化物	14.1g	52.2g	炭水化物	12.5g	50.6g	炭水化物	15.4g	53.5g	炭水化物	10.7g	48.8g
	ナトリウム	602mg	1124mg	ナトリウム	462mg	984mg	ナトリウム	504mg	1026mg	ナトリウム	768mg	1290mg	ナトリウム	612mg	1134mg
	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	1.6g	2.9g
昼 食	★全粥240g とんかつ 鶏大根の味噌煮 きのこさんぴら ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鮭の西京焼 ひじきとベーコンの煮物 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚肉の生姜焼 五目豆腐煮 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚の味噌煮 ひじきと高野豆腐の煮物 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 大根煮 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 乳麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	197kcal	374kcal	エネルギー	207kcal	384kcal	エネルギー	165kcal	342kcal	エネルギー	162kcal	339kcal	エネルギー	154kcal	331kcal
	蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	7.0g	10.7g	蛋白質	9.2g	12.9g	蛋白質	5.9g	9.6g
	脂 質	10.1g	10.8g	脂 質	9.5g	10.2g	脂 質	7.9g	8.6g	脂 質	6.8g	7.5g	脂 質	6.5g	7.2g
	炭水化物	21.3g	59.4g	炭水化物	20.8g	58.9g	炭水化物	17.2g	55.3g	炭水化物	15.5g	53.6g	炭水化物	17.4g	55.5g
	ナトリウム	854mg	1376mg	ナトリウム	967mg	1489mg	ナトリウム	833mg	1355mg	ナトリウム	870mg	1392mg	ナトリウム	811mg	1333mg
	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g
夕 食	★全粥240g 白身魚しんじょう 油揚げと菜の花の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 竹輪の五色さんぴら ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子の甘酢煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の照焼 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	196kcal	373kcal	エネルギー	187kcal	364kcal	エネルギー	224kcal	401kcal	エネルギー	172kcal	349kcal	エネルギー	205kcal	382kcal
	蛋白質	4.7g	8.4g	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	8.7g	12.4g	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	12.0g	15.7g
	脂 質	10.2g	10.9g	脂 質	9.9g	10.6g	脂 質	11.2g	11.9g	脂 質	6.4g	7.1g	脂 質	9.2g	9.9g
	炭水化物	20.5g	58.6g	炭水化物	16.4g	54.5g	炭水化物	21.6g	59.7g	炭水化物	21.2g	59.3g	炭水化物	19.0g	57.1g
	ナトリウム	768mg	1290mg	ナトリウム	855mg	1377mg	ナトリウム	882mg	1404mg	ナトリウム	711mg	1233mg	ナトリウム	942mg	1464mg
	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.7g
合 計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	525kcal	1056kcal	エネルギー	485kcal	1016kcal	エネルギー	489kcal	1020kcal	エネルギー	471kcal	1002kcal	エネルギー	478kcal	1009kcal
	蛋白質	14.0g	25.1g	蛋白質	18.4g	29.5g	蛋白質	17.5g	28.6g	蛋白質	22.7g	33.8g	蛋白質	22.5g	33.6g
	脂 質	27.2g	29.3g	脂 質	22.5g	24.6g	脂 質	24.5g	26.6g	脂 質	19.9g	22.0g	脂 質	22.0g	24.1g
	炭水化物	55.1g	169.4g	炭水化物	51.3g	165.6g	炭水化物	51.3g	165.6g	炭水化物	52.1g	166.4g	炭水化物	47.1g	161.4g
	ナトリウム	2224mg	3790mg	ナトリウム	2284mg	3850mg	ナトリウム	2219mg	3785mg	ナトリウム	2349mg	3915mg	ナトリウム	2365mg	3931mg
	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	5.9g	9.8g	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	6.0g	9.9g	食塩相当量	6.1g	10.0g

★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。

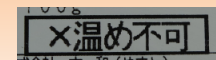
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前にご相談ください。

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