

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	3月23日(月)		3月24日(火)		3月25日(水)		3月26日(木)		3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	★ごはん150g	
	白菜とがんもの煮物	大豆とキャベツのスープ煮	鶏肉のカレー煮	豚肉とごぼうの煮物	肉団子と白菜の煮物	肉団子と白菜の煮物	肉団子と白菜の煮物	肉団子と白菜の煮物	肉団子と白菜の煮物	肉団子と白菜の煮物	
	竹輪のごま炒め	鶏ミンチと小松菜の煮物	油揚げと菜の花の煮物	ツナと大豆の炒め煮	油揚げの玉子とし	油揚げの玉子とし	油揚げの玉子とし	油揚げの玉子とし	油揚げの玉子とし	油揚げの玉子とし	
	大根の甘酢漬け	人参とコンニャクのツナマヨ和え	カツラのヒナツツ味噌和え	キャベツのあっさり昆布和え	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	
★味噌汁(若芽・巻麩)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	★すまし汁(小松菜・切干)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)		
	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	159kcal	421kcal	177kcal	431kcal	185kcal	444kcal	193kcal	449kcal	185kcal	449kcal	
たんぱく質	8.8g	14.5g	10.9g	15.9g	11.3g	16.6g	13.8g	18.9g	8.8g	14.5g	
脂質	7.2g	8.1g	8.0g	8.8g	8.6g	9.9g	8.2g	9.0g	10.1g	11.0g	
炭水化物	15.3g	71.1g	16.0g	70.0g	17.1g	71.6g	16.5g	71.2g	15.2g	71.3g	
ナトリウム	744mg	995mg	660mg	808mg	657mg	847mg	583mg	811mg	743mg	970mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	1.7g	2.1g	1.7g	2.2g	1.5g	2.1g	1.9g	2.5g	
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	
	サウラの味噌煮	大根と鶏肉の煮物	メンチカツ	ブリのごま焼	鶏のいそべ焼	鶏のいそべ焼	鶏のいそべ焼	鶏のいそべ焼	鶏のいそべ焼	鶏のいそべ焼	
	チンゲン菜とピーマンのソテー	高野豆腐の洋風炒り煮	乳麦	人参クラッセ	ミックスソテー	ミックスソテー	ミックスソテー	ミックスソテー	ミックスソテー	ミックスソテー	
	鶏と蓮根のピリ辛煮	キャベツと卵の塩レモンパスタ	乳麦え	じゃがいもののり塩炒め	野菜のチリソース煮	野菜のチリソース煮	野菜のチリソース煮	野菜のチリソース煮	野菜のチリソース煮	野菜のチリソース煮	
★味噌汁(白菜・なめこ)	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	★味噌汁(揚げ・なめこ)	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	★すまし汁(若芽・おつゆ麩)							
	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	248kcal	504kcal	240kcal	504kcal	231kcal	497kcal	238kcal	497kcal	237kcal	493kcal	
たんぱく質	16.4g	21.5g	13.8g	19.4g	9.5g	15.3g	13.0g	18.1g	15.8g	21.1g	
脂質	11.0g	11.8g	13.1g	14.0g	13.1g	14.7g	12.4g	13.7g	12.4g	13.1g	
炭水化物	18.7g	73.6g	17.1g	73.2g	18.3g	73.2g	17.4g	71.4g	14.1g	69.3g	
ナトリウム	733mg	960mg	785mg	1012mg	589mg	815mg	713mg	878mg	724mg	896mg	
食塩相当量	1.9g	2.4g	2.0g	2.6g	1.5g	2.1g	1.8g	2.2g	1.8g	2.3g	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎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	◎バナナ90g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	
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	
	鶏の柚子胡椒焼	豚肉と野菜のトマト炒め	ホッケの酒粕焼	鶏肉マスタード	白身魚の和風きのこあん	白身魚の和風きのこあん	白身魚の和風きのこあん	白身魚の和風きのこあん	白身魚の和風きのこあん	白身魚の和風きのこあん	
	インゲンソテー	ぜんまいとミンチの煮物	人参のきんぴら	うま塩キャベツ	ひとくちがんも煮	ひとくちがんも煮	ひとくちがんも煮	ひとくちがんも煮	ひとくちがんも煮	ひとくちがんも煮	
	大根とごぼうの甘辛煮	麩の野菜あんかけ	インゲンの生姜炒め	大根とひじきのうま煮	キャベツと鶏肉の甘酢生煮和え	キャベツと鶏肉の甘酢生煮和え	キャベツと鶏肉の甘酢生煮和え	キャベツと鶏肉の甘酢生煮和え	キャベツと鶏肉の甘酢生煮和え	キャベツと鶏肉の甘酢生煮和え	
★すまし汁(椎茸・豆腐)	★味噌汁(しめじ・切干)	★味噌汁(豆腐・白菜)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★味噌汁(豆腐・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	205kcal	459kcal	221kcal	476kcal	223kcal	484kcal	219kcal	481kcal	200kcal	460kcal	
たんぱく質	16.4g	21.5g	15.0g	20.1g	18.4g	23.8g	13.9g	19.6g	16.9g	22.3g	
脂質	11.3g	12.1g	10.2g	11.0g	8.5g	9.5g	12.6g	13.5g	10.7g	11.7g	
炭水化物	9.0g	63.4g	17.1g	71.7g	16.1g	71.2g	12.2g	67.9g	9.0g	64.0g	
ナトリウム	737mg	885mg	708mg	934mg	793mg	1021mg	766mg	992mg	646mg	873mg	
食塩相当量	1.9g	2.3g	1.8g	2.4g	2.0g	2.6g	1.9g	2.5g	1.6g	2.2g	
合計	エネルギー	612kcal	1384kcal	638kcal	1411kcal	639kcal	1425kcal	650kcal	1427kcal	622kcal	1402kcal
	たんぱく質	41.6g	57.5g	39.7g	55.4g	39.2g	55.7g	40.7g	56.6g	41.5g	57.9g
	脂質	29.5g	32.0g	31.3g	33.8g	30.2g	34.1g	33.2g	36.2g	33.2g	35.8g
	炭水化物	43.0g	208.1g	50.2g	214.9g	51.5g	216.0g	46.1g	210.5g	38.3g	204.6g
	ナトリウム	2214mg	2840mg	2153mg	2754mg	2039mg	2683mg	2062mg	2681mg	2113mg	2739mg
食塩相当量	5.7g	7.2g	5.5g	7.1g	5.2g	6.9g	5.2g	6.8g	5.3g	7.0g	
合計(間食込)	エネルギー	819kcal	1591kcal	835kcal	1608kcal	840kcal	1626kcal	848kcal	1625kcal	829kcal	1609kcal
	たんぱく質	47.7g	63.6g	47.4g	63.1g	46.6g	63.1g	47.6g	63.5g	47.6g	64.0g
	脂質	36.6g	39.1g	38.3g	40.8g	37.2g	41.1g	40.2g	43.2g	40.3g	42.9g
	炭水化物	74.9g	240.0g	78.0g	242.7g	80.4g	244.9g	75.0g	239.4g	70.2g	236.5g
	ナトリウム	2288mg	2914mg	2229mg	2830mg	2116mg	2760mg	2136mg	2755mg	2187mg	2813mg
食塩相当量	5.9g	7.4g	5.7g	7.3g	5.4g	7.1g	5.4g	7.0g	5.5g	7.2g	

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

	3月23日(月)		3月24日(火)		3月25日(水)		3月26日(木)		3月27日(金)			
朝食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g		
	白菜とがんもの煮物	大豆とキャベツのスープ煮	鶏肉のカレー煮	豚肉とごぼうの煮物	肉団子と白菜の煮物	肉団子と白菜の煮物	肉団子と白菜の煮物	肉団子と白菜の煮物	肉団子と白菜の煮物	肉団子と白菜の煮物		
	竹輪のごま炒め	鶏ミンチと小松菜の煮物	油揚げと菜の花の煮物	ツナと大豆の炒め煮	油揚げの玉子とじ	油揚げの玉子とじ	油揚げの玉子とじ	油揚げの玉子とじ	油揚げの玉子とじ	油揚げの玉子とじ		
	大根の甘酢漬け	人参とコーンのツナマヨ和え	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	キャベツのあっさり昆布和え	和風サラダ	和風サラダ	和風サラダ	和風サラダ	和風サラダ	和風サラダ		
	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	159kcal	8.8g	7.2g	15.3g	744mg	1.9g	177kcal	10.9g	8.0g	16.0g	660mg	1.7g
	352kcal	12.1g	7.7g	57.2g	745mg	1.9g	185kcal	11.3g	9.1g	59.0g	657mg	1.7g
	370kcal	14.2g	8.5g	57.9g	661mg	1.7g	378kcal	14.6g	8.2g	58.4g	584mg	1.5g
	193kcal	13.8g	8.7g	58.4g	583mg	1.5g	386kcal	17.1g	8.7g	58.4g	584mg	1.5g
185kcal	8.8g	10.1g	15.2g	743mg	1.9g	185kcal	8.8g	10.1g	15.2g	743mg	1.9g	
昼食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g		
	サウラの味噌煮	大根と鶏肉の煮物	メンチカツ	ブリのごま焼	鶏のいそべ焼	鶏のいそべ焼	鶏のいそべ焼	鶏のいそべ焼	鶏のいそべ焼	鶏のいそべ焼		
	チンゲン菜とピーマンのソテー	高野豆腐の洋風炒り煮	フロッコリー	人参クラッセ	ミックソテー	ミックソテー	ミックソテー	ミックソテー	ミックソテー	ミックソテー		
	鶏と蓮根のピリ辛煮	キャベツと卵の塩レモンパスタ	麩とえのきのさっと煮	じゃがいものり塩炒め	野菜のチリソース煮	野菜のチリソース煮	野菜のチリソース煮	野菜のチリソース煮	野菜のチリソース煮	野菜のチリソース煮		
	キャロットラペ		キャベツとベーコンの煮浸し	切干と菜の花のおひたし	白菜のスープ煮	白菜のスープ煮	白菜のスープ煮	白菜のスープ煮	白菜のスープ煮	白菜のスープ煮		
	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	248kcal	16.4g	11.0g	18.7g	733mg	1.9g	240kcal	13.8g	13.1g	17.1g	785mg	2.0g
	441kcal	19.7g	11.5g	60.6g	734mg	1.9g	433kcal	17.1g	13.6g	59.0g	786mg	2.0g
	231kcal	9.5g	13.1g	18.3g	589mg	1.5g	424kcal	12.8g	13.6g	60.2g	590mg	1.5g
238kcal	13.0g	12.4g	17.4g	713mg	1.8g	431kcal	16.3g	12.9g	59.3g	714mg	1.8g	
237kcal	15.8g	15.8g	14.1g	724mg	1.8g	237kcal	15.8g	15.8g	14.1g	724mg	1.8g	
430kcal	19.1g	12.9g	56.0g	725mg	1.8g	430kcal	19.1g	12.9g	56.0g	725mg	1.8g	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g		
	◎りんご150g	◎グレープフルーツ200g	◎キウイフルーツ150g	◎バナナ90g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g	◎りんご150g		
夕食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g		
	鶏の柚子胡椒焼	豚肉と野菜のトマト炒め	ホッケの酒粕焼	鶏肉マスタード	白身魚の和風きのこあん	白身魚の和風きのこあん	白身魚の和風きのこあん	白身魚の和風きのこあん	白身魚の和風きのこあん	白身魚の和風きのこあん		
	インゲンソテー	ぜんまいとミンチの煮物	人参のきんぴら	うま塩キャベツ	ひとくちがんも煮	ひとくちがんも煮	ひとくちがんも煮	ひとくちがんも煮	ひとくちがんも煮	ひとくちがんも煮		
	大根とごぼうの甘辛煮	麩の野菜あんかけ	インゲンの生姜炒め	大根とひじきのうま煮	キャベツと鶏肉の甘酢生煮和え	キャベツと鶏肉の甘酢生煮和え	キャベツと鶏肉の甘酢生煮和え	キャベツと鶏肉の甘酢生煮和え	キャベツと鶏肉の甘酢生煮和え	キャベツと鶏肉の甘酢生煮和え		
	法蓮草のおひたし		若芽としらすのおひたし	三色野菜ナムル								
	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	205kcal	16.4g	11.3g	9.0g	737mg	1.9g	221kcal	15.0g	10.2g	17.1g	708mg	1.8g
	398kcal	19.7g	11.8g	50.9g	738mg	1.9g	414kcal	18.3g	10.7g	59.0g	709mg	1.8g
	223kcal	18.4g	8.5g	16.1g	793mg	2.0g	416kcal	21.7g	9.0g	58.0g	794mg	2.0g
219kcal	13.9g	12.6g	12.2g	766mg	1.9g	412kcal	17.2g	13.1g	54.1g	767mg	2.0g	
200kcal	16.9g	10.7g	9.0g	646mg	1.6g	393kcal	16.9g	11.2g	50.9g	647mg	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	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	612kcal	41.6g	29.5g	43.0g	2214mg	5.7g	638kcal	39.7g	31.3g	50.2g	2153mg	5.5g
	1191kcal	51.5g	31.0g	168.7g	2217mg	5.7g	1217kcal	49.6g	32.8g	175.9g	2153mg	5.5g
	639kcal	39.2g	30.2g	51.5g	2039mg	5.2g	1218kcal	49.1g	31.7g	177.2g	2042mg	5.2g
650kcal	40.7g	33.2g	46.1g	2062mg	5.2g	1229kcal	40.7g	34.7g	46.1g	2065mg	5.2g	
622kcal	41.5g	33.2g	38.3g	2113mg	5.3g	1201kcal	41.5g	34.7g	38.3g	2116mg	5.3g	
合計(間食込)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	819kcal	47.7g	36.6g	74.9g	2288mg	5.9g	835kcal	47.4g	38.3g	78.0g	2229mg	5.7g
	1398kcal	57.6g	38.1g	200.6g	2291mg	5.9g	1414kcal	57.3g	39.8g	203.7g	2232mg	5.7g
	840kcal	46.6g	37.2g	80.4g	2116mg	5.4g	1419kcal	46.6g	38.7g	80.4g	2119mg	5.4g
	848kcal	47.6g	40.2g	75.0g	2136mg	5.4g	1427kcal	47.6g	41.7g	75.0g	2139mg	5.4g
829kcal	47.6g	40.3g	70.2g	2187mg	5.5g	1408kcal	47.6g	41.8g	195.9g	2190mg	5.5g	

※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。



- 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。

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	3月23日(月)			3月24日(火)			3月25日(水)			3月26日(木)			3月27日(金)		
朝食	★ごはん150g オムレツ 和風あんからめソース コンニャクの香味炒め コーンサラダ			★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん けんちん煮 キャベツの和風カレー煮			★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 里芋のおろし揚げ出し キャベツのピーナツ和え			★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 豚挽き肉と切干大根の煮物 ギョロッドエッグ			★ごはん150g 油揚げの玉子とじ かぼちゃのいとこ煮 和風サラダ		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
	244kcal	7.3g	13.2g	487kcal	8.7g	14.8g	513kcal	12.8g	15.4g	231kcal	7.8g	14.0g	474kcal	11.9g	14.6g
	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム
	24.2g	614mg	240mg	77.0g	615mg	460mg	26.1g	688mg	420mg	24.2g	786mg	492mg	77.0g	520mg	429mg
	リン	食塩相当量		リン	食塩相当量		リン	食塩相当量		リン	食塩相当量		リン	食塩相当量	
	117mg	1.6g		182mg	1.7g	1.8g	122mg	1.8g	1.8g	98mg	1.3g	1.3g	140mg	1.8g	1.8g
	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	
	487kcal	513kcal		270kcal	513kcal		247kcal	490kcal		231kcal	474kcal		261kcal	504kcal	
	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	
11.4g	12.8g		8.7g	12.8g		7.1g	11.2g		7.8g	11.9g		7.6g	11.7g		
脂質	脂質		脂質	脂質		脂質	脂質		脂質	脂質		脂質	脂質		
13.8g	15.4g		14.8g	15.4g		13.5g	14.1g		14.0g	14.6g		13.2g	13.8g		
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		
24.2g	26.1g		26.1g	26.1g		24.2g	24.2g		18.0g	20.8g		28.7g	28.7g		
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		
614mg	688mg		615mg	688mg		786mg	786mg		519mg	520mg		720mg	721mg		
カリウム	カリウム		カリウム	カリウム		カリウム	カリウム		カリウム	カリウム		カリウム	カリウム		
240mg	420mg		460mg	420mg		431mg	492mg		274mg	335mg		429mg	490mg		
リン	リン		リン	リン		リン	リン		リン	リン		リン	リン		
117mg	122mg		182mg	122mg		187mg	166mg		98mg	163mg		140mg	205mg		
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	食塩相当量		
1.6g	1.8g		1.7g	1.8g		2.0g	2.0g		1.3g	1.3g		1.8g	1.8g		
昼食	★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツ 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 フレンチマカロニ			★ごはん150g ハッシュドポークのルー きんぴら 明太春雨サラダ			★ごはん150g マーボなす さつまいもの甘露煮 インゲンのごま和え			★ごはん150g 鯖の竜田揚 ふきのきんぴら 大根とひじきの煮物 春雨とツナのピリ辛炒め			★ごはん150g 野菜コロッケ 人参のきんぴら ひき肉と豆腐のうま煮 れんこんサラダ		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
	361kcal	8.6g	23.2g	604kcal	10.8g	23.9g	395kcal	8.4g	23.8g	638kcal	12.1g	21.5g	607kcal	16.2g	22.1g
	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム
	29.5g	600mg	276mg	82.3g	601mg	337mg	35.9g	827mg	408mg	38.7g	91.5g	708mg	28.2g	81.0g	621mg
	リン	食塩相当量		リン	食塩相当量		リン	食塩相当量		リン	食塩相当量		リン	食塩相当量	
	122mg	1.5g	1.5g	187mg	2.1g	2.1g	214mg	165mg	230mg	158mg	223mg		115mg	180mg	
	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	
	604kcal	647kcal		404kcal	647kcal		395kcal	638kcal		364kcal	607kcal		325kcal	568kcal	
	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	
12.7g	14.9g		10.8g	14.9g		8.4g	12.5g		12.1g	16.2g		7.2g	11.3g		
脂質	脂質		脂質	脂質		脂質	脂質		脂質	脂質		脂質	脂質		
23.8g	24.5g		23.9g	24.5g		23.8g	24.4g		21.5g	22.1g		21.3g	21.9g		
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		
29.5g	35.9g		82.3g	88.7g		38.7g	91.5g		28.2g	81.0g		26.8g	79.6g		
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		
600mg	827mg		601mg	827mg		708mg	708mg		708mg	709mg		621mg	622mg		
カリウム	カリウム		カリウム	カリウム		カリウム	カリウム		カリウム	カリウム		カリウム	カリウム		
276mg	408mg		337mg	469mg		407mg	468mg		407mg	468mg		490mg	551mg		
リン	リン		リン	リン		リン	リン		リン	リン		リン	リン		
122mg	214mg		187mg	214mg		158mg	223mg		158mg	223mg		115mg	180mg		
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	食塩相当量		
1.5g	2.1g		1.5g	2.1g		1.8g	1.8g		1.6g	1.6g		1.6g	1.6g		
間食	◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
	175kcal	1.5g	0.1g	175kcal	1.5g	0.1g	175kcal	1.5g	0.1g	175kcal	1.5g	0.1g	175kcal	1.5g	0.1g
	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム
	37.5g	150mg	150mg	37.5g	150mg	150mg	37.5g	150mg	150mg	37.5g	150mg	150mg	37.5g	150mg	150mg
	リン	食塩相当量		リン	食塩相当量		リン	食塩相当量		リン	食塩相当量		リン	食塩相当量	
	150mg	0.1g		150mg	0.1g		150mg	0.1g		150mg	0.1g		150mg	0.1g	
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
	175kcal	175kcal		175kcal	175kcal		175kcal	175kcal		175kcal	175kcal		175kcal	175kcal	
	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	
1.5g	1.5g		1.5g	1.5g		1.5g	1.5g		1.5g	1.5g		1.5g	1.5g		
脂質	脂質		脂質	脂質		脂質	脂質		脂質	脂質		脂質	脂質		
0.1g	0.1g		0.1g	0.1g		0.1g	0.1g		0.1g	0.1g		0.1g	0.1g		
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		
37.5g	37.5g		37.5g	37.5g		37.5g	37.5g		37.5g	37.5g		37.5g	37.5g		
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		
150mg	150mg		150mg	150mg		150mg	150mg		150mg	150mg		150mg	150mg		
カリウム	カリウム		カリウム	カリウム		カリウム	カリウム		カリウム	カリウム		カリウム	カリウム		
150mg	150mg		150mg	150mg		150mg	150mg		150mg	150mg		150mg	150mg		
リン	リン		リン	リン		リン	リン		リン	リン		リン	リン		
150mg	150mg		150mg	150mg		150mg	150mg		150mg	150mg		150mg	150mg		
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	食塩相当量		
0.1g	0.1g		0.1g	0.1g		0.1g	0.1g		0.1g	0.1g		0.1g	0.1g		
夕食	★ごはん150g チキンクリームシチュー 人参とさつま揚げの金平 キャベツとベーコンの和え物			★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 小倉金時 れんこんとひじきのサラダ			★ごはん150g ブリの塩焼 コーンソテー ジャーマンポテト パインキャロットラペ			★ごはん150g 豚バラとしめじの和風あん パスタのクリーム煮 カラフルサラダ			★ごはん150g チキンピカタ トマトソース キャベツと卵の塩レモンパスタ 明太ポテトサラダ		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
	375kcal	12.9g	21.7g	618kcal	17.0g	22.3g	395kcal	13.6g	19.4g	638kcal	17.7g	20.0g	618kcal	13.3g	24.6g
	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム	炭水化物	ナトリウム	カリウム
	31.7g	828mg	583mg	84.5g	829mg	644mg	22.5g	75.3g	28.4g	81.2g	29.6g	82.4g	29.6g	82.4g	
	リン	食塩相当量		リン	食塩相当量		リン	食塩相当量		リン	食塩相当量		リン	食塩相当量	
	183mg	2.1g	2.1g	248mg	171mg	611mg	171mg	106mg	140mg	140mg	205mg		135mg	200mg	
	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	
	618kcal	587kcal		344kcal	587kcal		322kcal	565kcal		375kcal	618kcal		394kcal	637kcal	
	たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質		たんぱく質	たんぱく質	
17.0g	11.0g		20.2g	20.8g		13.6g	17.7g		9.2g	13.3g		11.2g	15.3g		
脂質	脂質		脂質	脂質		脂質	脂質		脂質	脂質		脂質	脂質		
21.7g	22.3g		22.3g	22.3g		24.0g	20.0g		24.0g	24.6g		24.7g	25.3g		
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		
31.7g	31.7g		31.7g	31.7g		22.5g	75.3g		28.4g	81.2g		29.6g	82.4g		
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		
828mg	644mg		829mg	644mg		603mg	604mg		603mg	604mg		736mg	737mg		
カリウム	カリウム		カリウム	カリウム		カリウム	カリウム		カリウム	カリウム		カリウム	カリウム		
583mg	644mg		550mg	611mg		530mg	591mg		530mg	591mg		421mg	482mg		
リン	リン		リン	リン		リン	リン		リン	リン		リン	リン		
183mg	248mg		109mg	171mg		140mg	205mg		140mg	205mg		135mg	200mg		
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								

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	3月23日(月)		3月24日(火)		3月25日(水)		3月26日(木)		3月27日(金)							
朝食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g						
	豚肉ときのこの炒め物		大豆とキャベツのスープ煮		がんもどきと椎茸の煮物		干草焼き		鶏肉と厚揚げの煮物							
	カリフラワーの煮物		白菜の中華そぼろ煮		コンニャクの香味炒め		五色煮豆		野菜のパスタチーズ焼き							
	ミックスマカロニサラダ		青菜のわさび和え		玉子スパザラダ		インゲンのごま和え		キャベツのミモザサラダ							
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット							
	エネルギー	214kcal	504kcal	エネルギー	197kcal	487kcal	エネルギー	223kcal	513kcal	エネルギー	181kcal	471kcal	エネルギー	254kcal	544kcal	
	たんぱく質	9.4g	14.3g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	7.5g	12.4g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	10.5g	15.4g	
	脂質	12.6g	13.3g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	15.1g	15.8g	
	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	13.1g	76.0g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	15.9g	78.8g	炭水化物	18.2g	81.1g	
	ナトリウム	533mg	534mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	488mg	489mg	ナトリウム	504mg	505mg	
カリウム	401mg	473mg	カリウム	585mg	571mg	カリウム	473mg	245mg	カリウム	487mg	559mg	カリウム	532mg	604mg		
リン	124mg	201mg	リン	153mg	230mg	リン	102mg	179mg	リン	180mg	257mg	リン	122mg	199mg		
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	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g		
昼食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g						
	こんがりハンバーグ		白身魚の唐揚げ		鶏肉のごま焼き		豚肉とコーンのペッパー丼		フリの磯辺焼							
	ケチャップ(小袋)		人参のレモン煮		人参のきんぴら		里芋の和風クリーム煮		フロッコリ							
	人参クラッペ		ジャーマンポテト		切干大根としらすの煮物		菜の花としめじの和え物		ひき肉と豆腐のうま煮							
	大根と鶏肉のマーガリン風味		キャベツの白ドレ和え		青のりポテトサラダ				ハムと春雨のサラダ							
	キャベツの土佐煮															
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット							
	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	307kcal	597kcal	エネルギー	321kcal	611kcal	エネルギー	332kcal	622kcal	エネルギー	259kcal	549kcal	
	たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	16.5g	21.4g	
	脂質	15.9g	16.6g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	19.4g	20.1g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	14.2g	14.9g	
炭水化物	16.6g	79.5g	炭水化物	25.7g	88.6g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	32.0g	94.9g	炭水化物	14.8g	77.7g		
ナトリウム	873mg	874mg	ナトリウム	510mg	511mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	868mg	869mg	ナトリウム	755mg	756mg		
カリウム	642mg	714mg	カリウム	576mg	648mg	カリウム	514mg	586mg	カリウム	577mg	649mg	カリウム	406mg	478mg		
リン	199mg	276mg	リン	178mg	255mg	リン	76mg	153mg	リン	189mg	266mg	リン	140mg	217mg		
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
間食	◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g							
	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g						
	サムレツの鶏肉のチリソース		鶏肉とれんごんの照り煮		豚肉のお好み焼風		赤魚のおろし煮		鶏肉と春雨の中華煮							
	春雨のマヨネーズ炒め		塩ゆでアスパラ		揚げと人参の煮びたし		鶏肉と春雨の中華煮		揚げ茄子と玉ねぎの煮物							
	鶏肉とオクラの中華風		竹輪のごま炒め		若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ		キャベツのピリ辛マヨネーズ		蒸し鶏と小松菜のごま和え							
			切干と菜の花のおひたし													
		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	311kcal	601kcal	エネルギー	267kcal	557kcal	エネルギー	258kcal	548kcal	エネルギー	326kcal	616kcal	エネルギー	277kcal	567kcal	
	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	13.6g	18.5g	
	脂質	19.7g	20.4g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	18.5g	19.2g	
炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	14.3g	77.2g	炭水化物	27.5g	90.4g	炭水化物	15.1g	78.0g		
ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	856mg	857mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	546mg	547mg		
カリウム	290mg	362mg	カリウム	421mg	493mg	カリウム	463mg	535mg	カリウム	432mg	504mg	カリウム	494mg	566mg		
リン	179mg	256mg	リン	200mg	277mg	リン	204mg	281mg	リン	170mg	247mg	リン	232mg	309mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g		
夕食	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g	★ごはん	180g						
	サムレツの鶏肉のチリソース		鶏肉とれんごんの照り煮		豚肉のお好み焼風		赤魚のおろし煮		鶏肉と春雨の中華煮							
	春雨のマヨネーズ炒め		塩ゆでアスパラ		揚げと人参の煮びたし		鶏肉と春雨の中華煮		揚げ茄子と玉ねぎの煮物							
	鶏肉とオクラの中華風		竹輪のごま炒め		若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ		キャベツのピリ辛マヨネーズ		蒸し鶏と小松菜のごま和え							
			切干と菜の花のおひたし													
		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	311kcal	601kcal	エネルギー	267kcal	557kcal	エネルギー	258kcal	548kcal	エネルギー	326kcal	616kcal	エネルギー	277kcal	567kcal	
	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	13.6g	18.5g	
	脂質	19.7g	20.4g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	18.5g	19.2g	
	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	14.3g	77.2g	炭水化物	27.5g	90.4g	炭水化物	15.1g	78.0g	
ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	856mg	857mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	546mg	547mg		
カリウム	290mg	362mg	カリウム	421mg	493mg	カリウム	463mg	535mg	カリウム	432mg	504mg	カリウム	494mg	566mg		
リン	179mg	256mg	リン	200mg	277mg	リン	204mg	281mg	リン	170mg	247mg	リン	232mg	309mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g		
合計	エネルギー	809kcal	1679kcal	エネルギー	771kcal	1641kcal	エネルギー	802kcal	1672kcal	エネルギー	839kcal	1709kcal	エネルギー	790kcal	1660kcal	
	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	40.6g	55.3g	
	脂質	48.2g	50.3g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	47.9g	50.0g	脂質	42.4g	44.5g	脂質	47.8g	49.9g	
	炭水化物	51.1g	239.8g	炭水化物	57.8g	246.5g	炭水化物	50.9g	239.2g	炭水化物	75.4g	264.1g	炭水化物	48.1g	236.8g	
	ナトリウム	2081mg	2084mg	ナトリウム	1963mg	1966mg	ナトリウム	2004mg	2007mg	ナトリウム	1961mg	1964mg	ナトリウム	1805mg	1808mg	
	カリウム	1333mg	1549mg	カリウム	1582mg	1798mg	カリウム	1150mg	1366mg	カリウム	1496mg	1712mg	カリウム	1432mg	1648mg	
	リン	502mg	733mg	リン	531mg	762mg	リン	382mg	613mg	リン	539mg	770mg	リン	494mg	725mg	
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.6g	4.6g	
	合計(間食込)	エネルギー	937kcal	1807kcal	エネルギー	897kcal	1767kcal	エネルギー	898kcal	1768kcal	エネルギー	967kcal	1837kcal	エネルギー	886kcal	1756kcal
		たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	41.4g	56.1g
脂質		48.4g	50.5g	脂質	42.2g	44.3g	脂質	48.1g	50.2g	脂質	42.6g	44.7g	脂質	48.0g	50.1g	
炭水化物		82.0g	270.7g	炭水化物	88.3g	277.0g	炭水化物	73.5g	262.2g	炭水化物	106.3g	295.0g	炭水化物	71.1g	259.8g	
ナトリウム		2087mg	2090mg	ナトリウム	1965mg	1968mg	ナトリウム	2010mg	2013mg	ナトリウム	1967mg	1970mg	ナトリウム	1811mg	1814mg	
カリウム		1453mg	1669mg	カリウム	1696mg	1912mg	カリウム	1263mg	1479mg	カリウム	1616mg	1832mg	カリウム	1545mg	1761mg	
リン		516mg	747mg	リン	537mg	768mg	リン	394mg	625mg	リン	553mg	784mg	リン	506mg	737mg	
食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.6g	4.6g	

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- 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

		3月23日(月)		3月24日(火)		3月25日(水)		3月26日(木)		3月27日(金)		
朝	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		
	麩と野菜の煮物	麦	法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦	豚すき風煮物	麦	白身魚のしんじょう	卵麦	鶏と大根の味噌煮	麦	麦	
食	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	コンニャクとごぼうのきんぴら	麦	竹輪とキャベツのバター醤油炒め	麦	ごぼう大豆	麦	ひじきの具だくさん煮	麦	麦	
	梅和えスパゲティ	麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦か	なめこと若芽のサツと煮	麦	蕪と柚子の甘酢漬	麦	オクラとツナの辛み和え	麦	麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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
	エネルギー	116kcal	383kcal	エネルギー	138kcal	415kcal	エネルギー	106kcal	383kcal	エネルギー	144kcal	410kcal
	蛋白質	4.9g	10.6g	蛋白質	9.7g	16.1g	蛋白質	7.0g	13.3g	蛋白質	5.9g	11.7g
	脂質	3.2g	4.1g	脂質	5.7g	7.4g	脂質	4.3g	5.3g	脂質	7.6g	8.5g
	炭水化物	16.2g	73.1g	炭水化物	13.4g	69.9g	炭水化物	10.4g	68.5g	炭水化物	12.8g	69.1g
	ナトリウム	730mg	1197mg	ナトリウム	696mg	1138mg	ナトリウム	619mg	1060mg	ナトリウム	551mg	994mg
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.5g
昼	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		
	ブリのごま焼	麦	鶏の天ぷら	卵麦	赤魚の味噌煮	麦	鶏肉のホワイトソース煮	乳麦	アジのカレー焼	麦	麦	
食	人参のきんぴら	麦	天ぷらのタレ	麦	大根のあっさり生姜漬	麦	インゲンソテー	乳麦	人参のレモン煮	麦	麦	
	高野豆腐の炒り煮	麦	キャベツの出汁煮	麦	菜の花とベーコンのパスタ	卵乳麦	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	担々風春雨	麦	麦	
	若芽とパインの酢の物	麦	切干大根としらすの煮物	麦	なすの中華風南蛮漬	麦	能登産かぼちゃ芋のサラダ	卵乳麦	おからと玉ねぎのサラダ	卵乳麦	卵乳麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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
	エネルギー	271kcal	552kcal	エネルギー	182kcal	454kcal	エネルギー	265kcal	541kcal	エネルギー	264kcal	530kcal
	蛋白質	17.3g	23.8g	蛋白質	9.5g	15.7g	蛋白質	13.9g	20.3g	蛋白質	11.9g	17.5g
	脂質	14.7g	16.4g	脂質	8.9g	9.9g	脂質	12.9g	14.6g	脂質	12.9g	13.8g
	炭水化物	17.4g	74.7g	炭水化物	17.1g	74.3g	炭水化物	23.0g	79.4g	炭水化物	25.3g	81.3g
	ナトリウム	753mg	1194mg	ナトリウム	725mg	1166mg	ナトリウム	869mg	1310mg	ナトリウム	697mg	1139mg
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g
夕	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		
	キャベツと豚肉の塩あんかけ		牛肉と厚揚げの甘辛煮	乳麦	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	鯖の磯辺焼	麦	豚バラとキャベツのスタミナ炒め	麦	麦	
食	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	キャベツソテー	乳麦	炒り豆腐	卵乳麦	卵乳麦	
	春雨とツナのサラダ	卵乳麦	玉ねぎと蒸し鶏のナムル	麦	金時豆煮	麦	麩の野菜あんかけ	麦	若芽ともやしの酢の物	麦	麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	ひじきのごまマヨ和え	卵乳麦	切干と法蓮草のおひたし	麦	★味噌汁	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
	エネルギー	280kcal	552kcal	エネルギー	317kcal	588kcal	エネルギー	245kcal	513kcal	エネルギー	217kcal	489kcal
	蛋白質	12.8g	18.9g	蛋白質	16.2g	22.1g	蛋白質	7.2g	13.1g	蛋白質	10.8g	16.5g
	脂質	17.1g	18.1g	脂質	18.1g	19.0g	脂質	11.0g	11.9g	脂質	13.5g	14.4g
	炭水化物	17.4g	74.6g	炭水化物	22.7g	80.2g	炭水化物	29.8g	86.4g	炭水化物	11.1g	68.8g
	ナトリウム	832mg	1273mg	ナトリウム	811mg	1253mg	ナトリウム	811mg	1256mg	ナトリウム	663mg	1105mg
	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g
合	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	667kcal	1487kcal	エネルギー	637kcal	1457kcal	エネルギー	616kcal	1437kcal	エネルギー	625kcal	1429kcal
計	蛋白質	35.0g	53.3g	蛋白質	35.4g	53.9g	蛋白質	28.1g	46.7g	蛋白質	28.6g	45.7g
	脂質	35.0g	38.6g	脂質	32.7g	36.3g	脂質	28.2g	31.8g	脂質	34.0g	36.7g
	炭水化物	51.0g	222.4g	炭水化物	53.2g	224.4g	炭水化物	63.2g	234.3g	炭水化物	49.2g	219.2g
	ナトリウム	2315mg	3664mg	ナトリウム	2232mg	3557mg	ナトリウム	2299mg	3626mg	ナトリウム	1911mg	3238mg
	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	4.9g	8.2g

★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。

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

	3月23日(月)		3月24日(火)		3月25日(水)		3月26日(木)		3月27日(金)			
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	麩と野菜の煮物	麦	法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦	豚すき風煮物	麦	白身魚のしんじょう	卵麦	鶏と大根の味噌煮	麦		
	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	コンニャクとごぼうのきんぴら	麦	竹輪とキャベツのバター醤油炒め	麦	ごぼう大豆	麦	ひじきの具だくさん煮	麦		
	梅和えスパゲティ	麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦か	なめこと若芽のサツと煮	麦	蕪と柚子の甘酢漬	麦	オクラとツナの辛み和え	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	
エネルギー	116kcal	275kcal	エネルギー	138kcal	297kcal	エネルギー	106kcal	265kcal	エネルギー	144kcal	303kcal	
蛋白質	4.9g	8.6g	蛋白質	9.7g	13.4g	蛋白質	7.0g	10.7g	蛋白質	5.9g	9.6g	
脂質	3.2g	3.9g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	4.3g	5.0g	脂質	7.6g	8.3g	
炭水化物	16.2g	49.2g	炭水化物	13.4g	46.4g	炭水化物	10.4g	43.4g	炭水化物	12.8g	45.8g	
ナトリウム	730mg	1170mg	ナトリウム	696mg	1136mg	ナトリウム	619mg	1059mg	ナトリウム	551mg	991mg	
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.5g	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	ブリのごま焼	麦	鶏の天ぷら	卵麦	赤魚の味噌煮		鶏肉のホワイトソース煮	乳麦	アジのカレー焼	麦		
	人参のきんぴら	麦	天ぷらのタレ	麦	大根のあっさり生姜漬	麦	インゲンソテー	乳麦	人参のレモン煮	乳麦		
	高野豆腐の炒り煮	麦	キャベツの出汁煮	麦	菜の花とベーコンの pasta	卵乳麦	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	担々風春雨	麦落		
	若芽とパインの酢の物	麦	切干大根としらすの煮物	麦	なすの中華風南蛮漬	麦	能登産かぼちゃ芋のサラダ	卵乳麦	おからと玉ねぎのサラダ	卵乳麦		
★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	
エネルギー	271kcal	430kcal	エネルギー	182kcal	341kcal	エネルギー	265kcal	424kcal	エネルギー	263kcal	422kcal	
蛋白質	17.3g	21.0g	蛋白質	9.5g	13.2g	蛋白質	13.9g	17.6g	蛋白質	11.9g	15.6g	
脂質	14.7g	15.4g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	12.9g	13.6g	
炭水化物	17.4g	50.4g	炭水化物	17.1g	50.1g	炭水化物	23.0g	56.0g	炭水化物	25.3g	58.3g	
ナトリウム	753mg	1193mg	ナトリウム	725mg	1165mg	ナトリウム	869mg	1309mg	ナトリウム	697mg	1137mg	
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	キャベツと豚肉の塩あんかけ		牛肉と厚揚げの甘辛煮	乳麦	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	鯖の磯辺焼	麦	豚バラとキャベツのスタミナ炒め	麦		
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	キャベツソテー	乳麦	炒り豆腐	卵乳麦		
	春雨とツナのサラダ	卵乳麦	玉ねぎと蒸し鶏のナムル	麦	金時豆煮	麦	麩の野菜あんかけ	麦	若芽ともやしの酢の物	麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	
エネルギー	280kcal	439kcal	エネルギー	317kcal	476kcal	エネルギー	245kcal	404kcal	エネルギー	217kcal	376kcal	
蛋白質	12.8g	16.5g	蛋白質	16.2g	19.9g	蛋白質	7.2g	10.9g	蛋白質	10.8g	14.5g	
脂質	17.1g	17.8g	脂質	18.1g	18.8g	脂質	11.0g	11.7g	脂質	13.5g	14.2g	
炭水化物	17.4g	50.4g	炭水化物	22.7g	55.7g	炭水化物	29.8g	62.8g	炭水化物	11.1g	44.1g	
ナトリウム	832mg	1272mg	ナトリウム	811mg	1251mg	ナトリウム	811mg	1251mg	ナトリウム	663mg	1103mg	
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g	
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
	エネルギー	667kcal	1144kcal	エネルギー	637kcal	1114kcal	エネルギー	616kcal	1093kcal	エネルギー	625kcal	1102kcal
	蛋白質	35.0g	46.1g	蛋白質	35.4g	46.5g	蛋白質	28.1g	39.2g	蛋白質	28.6g	39.7g
	脂質	35.0g	37.1g	脂質	32.7g	34.8g	脂質	28.2g	30.3g	脂質	34.0g	36.1g
	炭水化物	51.0g	150.0g	炭水化物	53.2g	152.2g	炭水化物	63.2g	162.2g	炭水化物	49.2g	148.2g
ナトリウム	2315mg	3635mg	ナトリウム	2232mg	3552mg	ナトリウム	2299mg	3619mg	ナトリウム	1911mg	3231mg	
食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	4.9g	8.2g	

★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。

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

		3月23日(月)		3月24日(火)		3月25日(水)		3月26日(木)		3月27日(金)					
朝 食	★全粥240g	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	★全粥240g	きのこの玉子とじ	卵乳麦	鶏団子の中華風	卵乳麦	★全粥240g	豚すき	乳麦	★全粥240g	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	
		大根と椎茸の煮物	麦		一夜漬	乳麦	ひじきと大豆の煮物	乳麦		若芽とパインの酢の物	麦		赤玉南瓜の煮物	麦	
		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	107kcal	281kcal	エネルギー	71kcal	245kcal	エネルギー	98kcal	272kcal	エネルギー	89kcal	263kcal	エネルギー	122kcal	296kcal
	蛋白質	5.2g	9.0g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	3.6g	7.4g
	脂質	4.2g	4.9g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	4.5g	5.2g
炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	9.4g	47.8g	炭水化物	11.4g	49.8g	炭水化物	13.8g	52.2g	炭水化物	16.8g	55.2g	
ナトリウム	555mg	1078mg	ナトリウム	523mg	1046mg	ナトリウム	530mg	1053mg	ナトリウム	532mg	1055mg	ナトリウム	453mg	976mg	
食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.5g	
昼 食	★全粥240g	赤魚の生姜煮	乳麦	★全粥240g	鶏の西京焼き	乳麦	★全粥240g	鮭のおろし煮	麦	★全粥240g	スパイシーチキン	乳麦	★全粥240g	白身の味噌煮	乳麦
		野菜の味噌風味	乳麦		五色煮	乳麦		ブロッコリーの煮物	乳麦		黒豆煮	乳麦		がんと煮	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	179kcal	353kcal	エネルギー	156kcal	330kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	211kcal	385kcal	エネルギー	184kcal	358kcal
	蛋白質	8.1g	11.9g	蛋白質	5.1g	8.9g	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	8.8g	12.6g	蛋白質	8.9g	12.7g
	脂質	7.8g	8.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	11.5g	12.2g	脂質	8.4g	9.1g
炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	18.7g	57.1g	炭水化物	18.0g	56.4g	炭水化物	17.9g	56.3g	
ナトリウム	861mg	1384mg	ナトリウム	759mg	1282mg	ナトリウム	814mg	1337mg	ナトリウム	748mg	1271mg	ナトリウム	825mg	1348mg	
食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	
夕 食	★全粥240g	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	★全粥240g	和風煮込みハンバーグ	乳麦	★全粥240g	焼肉炒め	乳麦	★全粥240g	白身の照焼き	乳麦	★全粥240g	鶏の幽庵焼き	乳麦
		枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか		法蓮草と油揚げの煮物	麦		切干大根煮	乳麦		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		豚肉と大根の煮物	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	133kcal	307kcal	エネルギー	237kcal	411kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	141kcal	315kcal	エネルギー	180kcal	354kcal
	蛋白質	5.1g	8.9g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	4.8g	8.6g	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	7.6g	11.4g
	脂質	6.4g	7.1g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.8g	8.5g
炭水化物	14.9g	53.3g	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.5g	56.9g	
ナトリウム	703mg	1226mg	ナトリウム	821mg	1344mg	ナトリウム	893mg	1416mg	ナトリウム	808mg	1331mg	ナトリウム	839mg	1362mg	
食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g	
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	419kcal	941kcal	エネルギー	464kcal	986kcal	エネルギー	484kcal	1006kcal	エネルギー	441kcal	963kcal	エネルギー	486kcal	1008kcal
	蛋白質	18.4g	29.8g	蛋白質	13.8g	25.2g	蛋白質	17.5g	28.9g	蛋白質	17.4g	28.8g	蛋白質	20.1g	31.5g
	脂質	18.4g	20.5g	脂質	25.2g	27.3g	脂質	25.3g	27.4g	脂質	20.3g	22.4g	脂質	20.7g	22.8g
	炭水化物	45.6g	160.8g	炭水化物	45.0g	160.2g	炭水化物	47.5g	162.7g	炭水化物	48.5g	163.7g	炭水化物	53.2g	168.4g
ナトリウム	2119mg	3688mg	ナトリウム	2103mg	3672mg	ナトリウム	2237mg	3806mg	ナトリウム	2088mg	3657mg	ナトリウム	2117mg	3686mg	
食塩相当量	5.4g	9.3g	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	5.4g	9.3g	食塩相当量	5.4g	9.4g	

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
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