

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	5月11日(月)		5月12日(火)		5月13日(水)		5月14日(木)		5月15日(金)			
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g		
	ロールキャベツのスープ煮	卵乳麦	干草焼き	卵	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	がんもどきの含め煮	麦	白身魚のしんじょう	卵麦		
	大根と鶏肉の味噌煮	麦	五色煮豆	卵麦	コンニャクの辛味炒め	麦	チキンアラビータ	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦		
	レンコンとフキの煮物	麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	麦	竹輪のソースマヨ	卵	野菜の三杯酢	麦	菜の花のおひたし	麦		
	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵麦	★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦	★すまし汁(若芽・おつゆ)	卵	★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	麦		
	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト		
	エネルギー	160kcal	419kcal	エネルギー	157kcal	413kcal	エネルギー	140kcal	396kcal	エネルギー	184kcal	450kcal
	たんぱく質	8.4g	13.7g	たんぱく質	12.1g	17.2g	たんぱく質	7.5g	12.8g	たんぱく質	8.7g	14.6g
	脂質	6.5g	7.8g	脂質	5.5g	6.2g	脂質	8.2g	8.9g	脂質	8.7g	10.3g
	炭水化物	16.3g	70.8g	炭水化物	15.0g	69.7g	炭水化物	10.7g	65.9g	炭水化物	18.0g	72.9g
ナトリウム	659mg	849mg	ナトリウム	602mg	749mg	ナトリウム	674mg	846mg	ナトリウム	759mg	985mg	
食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	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		
	サウラの蒸し煮	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦	白身魚のムニエル	麦	鶏のごまタレ煮	麦	豚肉ときのこのコンソメバター	乳麦		
	ブロッコリー	麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	タルタルソース(小袋)	卵麦	菜の花	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		
	豆腐のあっさりカレー	煮込み乳麦	野菜の生姜醤油揚げ	麦	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦	厚揚げとふきの煮物	乳麦	キャベツのピーナッツ和え	麦		
	ナスのおろし和え	麦	★味噌汁(若芽・白菜)	麦	切干大根の柚子胡椒ナムル	麦	キヤロットラベ	麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	麦		
	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦			★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦						
	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト		
	エネルギー	272kcal	526kcal	エネルギー	239kcal	495kcal	エネルギー	230kcal	503kcal	エネルギー	228kcal	482kcal
	たんぱく質	17.0g	22.0g	たんぱく質	15.2g	20.4g	たんぱく質	16.3g	22.6g	たんぱく質	12.5g	17.6g
	脂質	15.4g	16.2g	脂質	11.5g	12.3g	脂質	10.7g	12.4g	脂質	12.0g	12.8g
炭水化物	16.2g	70.2g	炭水化物	16.8g	71.8g	炭水化物	17.0g	72.8g	炭水化物	17.8g	72.2g	
ナトリウム	844mg	992mg	ナトリウム	783mg	1035mg	ナトリウム	555mg	781mg	ナトリウム	719mg	867mg	
食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.2g	
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		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ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		
	鶏肉としめじのケチャップ煮	麦	ホッケの磯辺焼	麦	鶏肉の塩こうじ焼	麦	アジの幽庵焼	麦	鶏肉とれんこんの照り煮	麦		
	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	インゲンソテー	乳麦	スパソテー	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	ピーマンのおかず和え	麦		
	菜の花と人参の白和え	麦	揚げと人参の煮ひたし	麦	中華うま煮	卵乳麦	ごぼう大豆	麦	切干大根としらすの煮物	麦		
	★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	カリフラワーのピクルス	卵乳麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	若芽と油揚げのおひたし	麦		
			★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦	★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵麦		
	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト		
	エネルギー	200kcal	466kcal	エネルギー	219kcal	486kcal	エネルギー	259kcal	521kcal	エネルギー	236kcal	500kcal
	たんぱく質	14.6g	20.4g	たんぱく質	13.8g	19.7g	たんぱく質	16.4g	22.0g	たんぱく質	17.9g	23.6g
	脂質	9.4g	11.0g	脂質	14.3g	15.4g	脂質	13.8g	14.8g	脂質	9.9g	10.8g
炭水化物	15.2g	70.1g	炭水化物	10.2g	66.1g	炭水化物	14.9g	70.1g	炭水化物	16.8g	72.9g	
ナトリウム	772mg	998mg	ナトリウム	823mg	1050mg	ナトリウム	692mg	922mg	ナトリウム	705mg	932mg	
食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
合計	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト	おかず	ご飯セト		
	エネルギー	632kcal	1411kcal	エネルギー	615kcal	1394kcal	エネルギー	629kcal	1420kcal	エネルギー	648kcal	1432kcal
	たんぱく質	40.0g	56.1g	たんぱく質	41.1g	57.3g	たんぱく質	40.2g	57.4g	たんぱく質	39.1g	55.8g
	脂質	31.3g	35.0g	脂質	31.3g	33.9g	脂質	32.7g	36.1g	脂質	30.6g	33.9g
	炭水化物	47.7g	211.1g	炭水化物	42.0g	207.6g	炭水化物	42.6g	208.8g	炭水化物	52.6g	218.0g
	ナトリウム	2275mg	2839mg	ナトリウム	2208mg	2834mg	ナトリウム	1921mg	2549mg	ナトリウム	2183mg	2784mg
食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	5.5g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	829kcal	1608kcal	エネルギー	822kcal	1601kcal	エネルギー	826kcal	1617kcal	エネルギー	849kcal	1633kcal
	たんぱく質	47.7g	63.8g	たんぱく質	47.2g	63.4g	たんぱく質	47.9g	65.1g	たんぱく質	46.5g	63.2g
	脂質	38.3g	42.0g	脂質	38.4g	41.0g	脂質	39.7g	43.1g	脂質	37.6g	40.9g
	炭水化物	75.5g	238.9g	炭水化物	73.9g	239.5g	炭水化物	70.4g	236.6g	炭水化物	81.5g	246.9g
	ナトリウム	2351mg	2915mg	ナトリウム	2282mg	2908mg	ナトリウム	1997mg	2625mg	ナトリウム	2260mg	2861mg
	食塩相当量	6.0g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.7g	7.3g

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。



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します



大阪よどがわ市民生活協同組合

※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11日(月)		5月12日(火)		5月13日(水)		5月14日(木)		5月15日(金)			
朝食	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g		
	ロールキャベツのスープ煮	卵乳麦	干草焼き	卵	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	がんもどきの含め煮	麦	白身魚のしんじょう	卵麦		
	大根と鶏肉の味噌煮	麦	五色煮豆	卵麦	コンニャクの辛味炒め	乳麦落	チキンアラビータ	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦		
	レンコンとフギの煮物	麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	麦	竹輪のソニスマヨ	卵	野菜の三杯酢	麦	菜の花のおひたし	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	160kcal	353kcal	エネルギー	157kcal	350kcal	エネルギー	140kcal	333kcal	エネルギー	184kcal	377kcal
	たんぱく質	8.4g	11.7g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	7.5g	10.8g	たんぱく質	8.7g	12.0g
	脂質	6.5g	7.0g	脂質	5.5g	6.0g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	9.2g	9.2g
	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	10.7g	52.6g	炭水化物	18.0g	59.9g
ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	602mg	603mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	759mg	760mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
昼食	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g		
	サウラの蒸し煮	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦か	白身魚のムニエル	麦	鶏のごまタレ煮	麦	豚肉ときのこのコンソメパター	乳麦		
	フロッコリー	麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	タルタルソース(小袋)	卵麦	菜の花	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		
	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦	野菜の生姜醤油漬	麦	蒸し鶏と春雨の炒め物	麦	厚揚げとふきの煮物	乳麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落		
	ナスのおろし和え	麦					切干大根の柚子胡椒ナムル	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	465kcal	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	228kcal	421kcal
	たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	12.5g	15.8g
	脂質	15.4g	15.9g	脂質	11.5g	12.0g	脂質	10.7g	11.2g	脂質	12.0g	12.5g
炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	17.8g	59.7g	
ナトリウム	844mg	845mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	555mg	556mg	ナトリウム	719mg	720mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
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		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g			
夕食	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g	★ごはん	120g		
	鶏肉としめじのケチャップ煮	麦	ホッケの磯辺焼	麦	鶏肉の塩こうじ焼	麦	アジの幽庵焼	麦	鶏肉とれんこんの照り煮	麦		
	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	インゲンソテー	乳麦	スパソテー	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	ピーマンのおかず和え	麦		
	菜の花と人参の白和え	麦	揚げと人参の煮ひたし	麦	中華うま煮	卵乳麦か	ごぼう大豆	麦	切干大根としらすの煮物	麦		
			若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	カリフラワーのピクルス	卵乳麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	若芽と油揚げのおひたし	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	200kcal	393kcal	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	259kcal	452kcal	エネルギー	236kcal	429kcal
	たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	17.9g	21.2g
	脂質	9.4g	9.9g	脂質	14.3g	14.8g	脂質	13.8g	14.3g	脂質	9.9g	10.4g
炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	10.2g	52.1g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	16.8g	58.7g	
ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	823mg	824mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	705mg	706mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
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	632kcal	1211kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal	エネルギー	648kcal	1227kcal
	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	40.2g	50.1g	たんぱく質	39.1g	49.0g
	脂質	31.3g	32.8g	脂質	31.3g	32.8g	脂質	32.7g	34.2g	脂質	30.6g	32.1g
	炭水化物	47.7g	173.4g	炭水化物	42.0g	167.7g	炭水化物	42.6g	168.3g	炭水化物	52.6g	178.3g
	ナトリウム	2275mg	2278mg	ナトリウム	2208mg	2211mg	ナトリウム	1921mg	1924mg	ナトリウム	2183mg	2186mg
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g	
合計(間食込)	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal	エネルギー	849kcal	1428kcal
	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	47.9g	57.8g	たんぱく質	46.5g	56.4g
	脂質	38.3g	39.8g	脂質	38.4g	39.9g	脂質	39.7g	41.2g	脂質	37.6g	39.1g
	炭水化物	75.5g	201.2g	炭水化物	73.9g	199.6g	炭水化物	70.4g	196.1g	炭水化物	81.5g	207.2g
	ナトリウム	2351mg	2354mg	ナトリウム	2282mg	2285mg	ナトリウム	1997mg	2000mg	ナトリウム	2260mg	2263mg
	食塩相当量	6.0g	6.0g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.7g

お食事の作り方

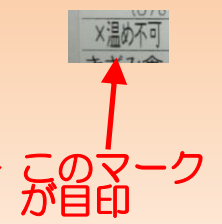


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します

※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。

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	5月11日(月)		5月12日(火)		5月13日(水)		5月14日(木)		5月15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			
	野菜と金時豆のトマト煮	自玉焼き	卵	卵麦か	大豆の肉じゃが煮	乳麦	鶏肉カレークリーム煮	乳麦	鶏肉カレークリーム煮	乳麦			
	春雨の甘酢炒め	スイートおさつ	麦	麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	卵乳麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	卵乳麦			
	コールスローサラダ	卵乳麦	麦	麦	キャベツのミモザサラダ	卵乳麦	春雨とツナのサラダ	卵乳麦	春雨とツナのサラダ	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	262kcal	505kcal	エネルギー	258kcal	501kcal	エネルギー	262kcal	505kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	
	たんぱく質	3.3g	7.4g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	9.0g	13.1g	
	脂質	14.0g	14.6g	脂質	9.5g	10.1g	脂質	17.1g	17.7g	脂質	13.4g	22.1g	
	炭水化物	30.2g	83.0g	炭水化物	34.3g	87.1g	炭水化物	21.2g	74.0g	炭水化物	18.4g	71.2g	
	ナトリウム	555mg	556mg	ナトリウム	253mg	254mg	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	544mg	545mg	
カリウム	322mg	383mg	カリウム	418mg	479mg	カリウム	326mg	387mg	カリウム	445mg	506mg		
リン	66mg	131mg	リン	123mg	188mg	リン	84mg	149mg	リン	135mg	200mg		
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	0.6g	0.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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			
	和風おろしハンバーグ	豚肉と野菜の中華炒め	麦か	肉団子のデミグラス煮	卵乳麦	★ごはん150g	カレイの照焼	麦	★ごはん150g	牛肉とじゃがいもの炒め物	麦		
	大麥ジャトー	クリームコロッケ	卵乳麦	菜の花のクリーム煮	卵乳麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	スパトマト炒め	卵乳麦		
	揚げと人参の煮びたし	王子スハ	卵乳麦	春雨のサラダ	卵	蓮根とさつま芋の甘酢煮	卵	卵	卵	キャベツのヒリ辛マヨネーズ	卵		
	マッシュサラダ	卵乳麦	卵乳麦	マカロニサラダ	卵乳麦	マカロニサラダ	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦			
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	384kcal	627kcal	エネルギー	383kcal	626kcal	エネルギー	373kcal	616kcal	
	たんぱく質	9.7g	13.8g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	11.1g	15.2g	
	脂質	18.5g	19.1g	脂質	27.0g	27.6g	脂質	25.2g	25.8g	脂質	20.1g	20.7g	
	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	30.1g	82.9g	炭水化物	36.6g	89.4g	
ナトリウム	758mg	759mg	ナトリウム	556mg	557mg	ナトリウム	444mg	445mg	ナトリウム	444mg	445mg		
カリウム	474mg	535mg	カリウム	295mg	356mg	カリウム	384mg	445mg	カリウム	617mg	678mg		
リン	168mg	233mg	リン	96mg	161mg	リン	129mg	194mg	リン	174mg	239mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.1g	1.1g		
間食	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎バナナ(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎バナナ(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎バナナ(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎バナナ(缶) 75g	◎バナナ(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	★ごはん150g			
	白身フライ	チキンの高菜マヨ	卵	酢豚	乳麦	★ごはん150g	ロールキャベツの味噌煮	卵乳麦	★ごはん150g	白身魚の中華風ソースかけ	麦		
	オニオンソテー	コーンソテー	卵	ひとくちがんと煮	麦	人参のレモン煮	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	人参グラッセ	卵乳麦		
	里芋と小松菜のどろみ煮	みそポテト	卵	キャベツと大根のねりごま和え	麦	ナスの油炒め	卵	卵	卵	じゃが芋の中華炒め	卵		
	竹輪のソーズマヨ	若芽のごま酢和え	麦	マゼドニアサラダ	卵	マゼドニアサラダ	卵	卵	卵	れんこんとひじきのサラダ	卵		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	390kcal	633kcal	エネルギー	343kcal	586kcal	エネルギー	313kcal	556kcal	エネルギー	361kcal	604kcal	
	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	5.0g	9.1g	
	脂質	25.5g	26.1g	脂質	18.1g	18.7g	脂質	14.9g	15.5g	脂質	23.4g	24.0g	
	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	33.5g	86.3g	炭水化物	32.7g	85.5g	炭水化物	33.0g	85.8g	
ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	789mg	790mg	ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	659mg	660mg		
カリウム	418mg	479mg	カリウム	694mg	755mg	カリウム	418mg	479mg	カリウム	553mg	614mg		
リン	130mg	195mg	リン	182mg	247mg	リン	177mg	242mg	リン	94mg	159mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
合計	エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	985kcal	1714kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	
	たんぱく質	23.5g	35.8g	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	25.2g	37.5g	たんぱく質	25.4g	37.7g	
	脂質	58.0g	59.8g	脂質	54.6g	56.4g	脂質	57.2g	59.0g	脂質	56.7g	58.5g	
	炭水化物	85.5g	243.9g	炭水化物	92.0g	250.4g	炭水化物	84.0g	242.4g	炭水化物	88.0g	246.4g	
	ナトリウム	2008mg	2011mg	ナトリウム	1598mg	1601mg	ナトリウム	2216mg	2219mg	ナトリウム	1647mg	1650mg	
	カリウム	1214mg	1397mg	カリウム	1407mg	1590mg	カリウム	1128mg	1311mg	カリウム	1615mg	1798mg	
	リン	364mg	559mg	リン	401mg	596mg	リン	390mg	585mg	リン	403mg	598mg	
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.2g	4.2g	
	合計(間食込)	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal
	たんぱく質	23.9g	36.2g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	25.5g	37.8g	たんぱく質	25.8g	38.1g	
脂質	58.1g	59.9g	脂質	54.7g	56.5g	脂質	57.3g	59.1g	脂質	56.8g	58.6g		
炭水化物	101.0g	259.4g	炭水化物	103.5g	261.9g	炭水化物	99.2g	257.6g	炭水化物	103.5g	261.9g		
ナトリウム	2011mg	2014mg	ナトリウム	1601mg	1604mg	ナトリウム	2217mg	2220mg	ナトリウム	1650mg	1653mg		
カリウム	1274mg	1457mg	カリウム	1463mg	1646mg	カリウム	1185mg	1368mg	カリウム	1675mg	1858mg		
リン	371mg	566mg	リン	407mg	602mg	リン	393mg	588mg	リン	410mg	605mg		
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.2g	4.2g		

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



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します



大阪よどがわ市民生活協同組合

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	5月11日(月)			5月12日(火)			5月13日(水)			5月14日(木)			5月15日(金)			
朝食	★ごはん180g	揚げ豆腐のどろろがけ	麦乳麦	★ごはん180g	鶏肉と蓮根のみぞれ煮	麦乳麦	★ごはん180g	白玉焼き	卵	★ごはん180g	肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦	★ごはん180g	しんじょうのかに風あなかけ	卵麦か	
		ひじきと挽肉の炒め物	卵麦		春雨のおかかマヨ炒め	卵麦		チキンアラビアニダ	麦		コンニャクのおおさ炒め	麦		油揚げと菜の花の煮物	卵乳麦	
		オクラと卵のあっさり和え	卵麦		五目野菜の甘酢和え	麦		ひじきとごぼうのナムル	麦		白菜と昆布のナムル	麦		ひじきのごまマヨ和え	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	167kcal	457kcal	エネルギー	249kcal	539kcal	エネルギー	180kcal	470kcal	エネルギー	163kcal	453kcal	エネルギー	221kcal	511kcal	
	たんぱく質	8.4g	13.3g	たんぱく質	9.9g	14.8g	たんぱく質	9.1g	14.0g	たんぱく質	6.4g	11.3g	たんぱく質	7.0g	11.9g	
	脂質	5.8g	6.5g	脂質	13.5g	14.2g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	8.5g	9.2g	脂質	14.9g	15.6g	
	炭水化物	20.8g	83.7g	炭水化物	20.5g	83.4g	炭水化物	10.6g	73.5g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	15.1g	78.0g	
	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	413mg	414mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	708mg	709mg	
	カリウム	435mg	507mg	カリウム	426mg	498mg	カリウム	204mg	276mg	カリウム	376mg	448mg	カリウム	310mg	382mg	
リン	113mg	190mg	リン	138mg	215mg	リン	112mg	189mg	リン	153mg	230mg	リン	121mg	198mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
昼食	★ごはん180g	鯖の味噌バター焼	乳麦	★ごはん180g	豚肉と野菜のトマト炒め	乳麦	★ごはん180g	白身魚の梅ダレがけ	麦	★ごはん180g	鶏肉の酒粕焼	麦	★ごはん180g	アンの磯辺焼	麦	
		キャベツソテー	卵麦		白菜のスープ煮	卵麦		ミックスソテー	卵麦		人参グラッセ	卵麦		塩ゆでアスパラ	卵麦	
		揚ナスの煮物	麦		マッシュサラダ	卵乳麦		ナスの挽肉炒め	卵麦		キャベツの土佐煮	麦		豚肉のマヨマスタード炒め	卵麦	
		若芽としらすのおひたし	麦			卵		じゃがいものり塩炒め	卵		マカロニサラダ	卵麦		マリネサラダ	卵乳麦	
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	319kcal	609kcal	エネルギー	292kcal	582kcal	エネルギー	320kcal	610kcal	エネルギー	312kcal	602kcal	エネルギー	245kcal	535kcal	
	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	15.5g	20.4g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	16.9g	21.8g	
	脂質	22.4g	23.1g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	16.6g	17.3g	脂質	19.3g	20.0g	脂質	14.9g	15.6g	
	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	17.3g	80.2g	炭水化物	26.1g	89.0g	炭水化物	14.3g	77.2g	炭水化物	9.8g	72.7g	
	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	696mg	697mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	699mg	700mg	
カリウム	578mg	650mg	カリウム	538mg	610mg	カリウム	669mg	741mg	カリウム	397mg	469mg	カリウム	504mg	576mg		
リン	203mg	280mg	リン	143mg	220mg	リン	200mg	277mg	リン	59mg	136mg	リン	216mg	293mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
間食	◎黄桃(缶)150g			◎ハイナッブル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎ハイナッブル(缶)150g			
	★ごはん180g	肉野菜炒め	麦	★ごはん180g	お魚ザンギ	卵麦	★ごはん180g	鶏肉のマーマレード煮	麦	★ごはん180g	カレイの竜田揚	麦	★ごはん180g	豚肉とキャベツの塩おかか	卵	
		竹輪の五色きんぴら	卵乳麦		塩枝豆	麦		菜の花	麦		ふきのきんぴら	麦		鶏ミンチと小松菜の煮物	卵	
		ハンパソテー	卵		鶏肉と小松菜煮	麦		野菜炒め	卵麦		白花豆煮	卵		春雨のサラダ	卵	
		パンパシニサラダ	卵		パインキャロットラペ	卵		さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦		大根のピリッと柚子風味サラダ	卵				
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	327kcal	617kcal	エネルギー	268kcal	558kcal	エネルギー	324kcal	614kcal	エネルギー	324kcal	614kcal	エネルギー	311kcal	601kcal	
	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	15.7g	20.6g	
	脂質	22.0g	22.7g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	18.1g	18.8g	脂質	20.4g	21.1g	
	炭水化物	14.8g	77.7g	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	24.4g	87.3g	炭水化物	24.4g	87.3g	炭水化物	15.5g	78.4g	
ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	462mg	463mg	ナトリウム	665mg	666mg		
カリウム	460mg	532mg	カリウム	572mg	644mg	カリウム	635mg	707mg	カリウム	568mg	640mg	カリウム	536mg	608mg		
リン	219mg	296mg	リン	216mg	293mg	リン	189mg	266mg	リン	202mg	279mg	リン	198mg	275mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
夕食	★ごはん180g	肉野菜炒め	麦	★ごはん180g	お魚ザンギ	卵麦	★ごはん180g	鶏肉のマーマレード煮	麦	★ごはん180g	カレイの竜田揚	麦	★ごはん180g	豚肉とキャベツの塩おかか	卵	
		竹輪の五色きんぴら	卵乳麦		塩枝豆	麦		菜の花	麦		ふきのきんぴら	麦		鶏ミンチと小松菜の煮物	卵	
		ハンパソテー	卵		鶏肉と小松菜煮	麦		野菜炒め	卵麦		白花豆煮	卵		春雨のサラダ	卵	
		パンパシニサラダ	卵		パインキャロットラペ	卵		さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦		大根のピリッと柚子風味サラダ	卵				
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	327kcal	617kcal	エネルギー	268kcal	558kcal	エネルギー	324kcal	614kcal	エネルギー	324kcal	614kcal	エネルギー	311kcal	601kcal	
	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	15.7g	20.6g	
	脂質	22.0g	22.7g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	18.1g	18.8g	脂質	20.4g	21.1g	
	炭水化物	14.8g	77.7g	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	24.4g	87.3g	炭水化物	24.4g	87.3g	炭水化物	15.5g	78.4g	
	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	462mg	463mg	ナトリウム	665mg	666mg	
カリウム	460mg	532mg	カリウム	572mg	644mg	カリウム	635mg	707mg	カリウム	568mg	640mg	カリウム	536mg	608mg		
リン	219mg	296mg	リン	216mg	293mg	リン	189mg	266mg	リン	202mg	279mg	リン	198mg	275mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
合計	エネルギー	813kcal	1683kcal	エネルギー	809kcal	1679kcal	エネルギー	824kcal	1694kcal	エネルギー	799kcal	1669kcal	エネルギー	777kcal	1647kcal	
	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.6g	54.3g	
	脂質	50.2g	52.3g	脂質	44.9g	47.0g	脂質	46.9g	49.0g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	50.2g	52.3g	
	炭水化物	50.3g	239.0g	炭水化物	59.5g	248.2g	炭水化物	61.1g	249.8g	炭水化物	54.9g	243.6g	炭水化物	40.4g	229.1g	
	ナトリウム	2099mg	2102mg	ナトリウム	2243mg	2246mg	ナトリウム	1682mg	1685mg	ナトリウム	1772mg	1775mg	ナトリウム	2072mg	2075mg	
	カリウム	1473mg	1689mg	カリウム	1536mg	1752mg	カリウム	1508mg	1724mg	カリウム	1341mg	1557mg	カリウム	1350mg	1566mg	
	リン	535mg	766mg	リン	497mg	728mg	リン	501mg	732mg	リン	414mg	645mg	リン	535mg	766mg	
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.5g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
	合計(間食込)	エネルギー	941kcal	1811kcal	エネルギー	935kcal	1805kcal	エネルギー	952kcal	1822kcal	エネルギー	895kcal	1765kcal	エネルギー	903kcal	1773kcal
		たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	40.2g	54.9g
脂質		50.4g	52.5g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	47.1g	49.2g	脂質	46.1g	48.2g	脂質	50.4g	52.5g	
炭水化物		81.2g	269.9g	炭水化物	90.0g	278.7g	炭水化物	92.0g	280.7g	炭水化物	77.9g	266.6g	炭水化物	70.9g	259.6g	
ナトリウム		2105mg	2108mg	ナトリウム	2245mg	2248mg	ナトリウム	1688mg	1691mg	ナトリウム	1778mg	1781mg	ナトリウム	2074mg	2077mg	
カリウム		1593mg	1809mg	カリウム	1650mg	1866mg	カリウム	1628mg	1844mg	カリウム	1454mg	1670mg	カリウム	1464mg	1680mg	
リン		549mg	780mg	リン	503mg	734mg	リン	515mg	746mg	リン	426mg	657mg	リン	541mg	772mg	
食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.5g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	

※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。

このマークが自印



- 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。



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します

「やわらか普通食」 週間献立表

	5月11日(月)			5月12日(火)			5月13日(水)			5月14日(木)			5月15日(金)		
朝 食	★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 ふきと人参の甘露煮 キャベツとツナのナムル ★味噌汁			★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん マカロニトマト炒め 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ 竹輪とじゃがいもの和風炒め なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 南瓜の柚子そぼろあん キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 ひじきの五目煮 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁		
	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	120kcal	385kcal	エネルギー	164kcal	440kcal	エネルギー	92kcal	362kcal	エネルギー	138kcal	404kcal	エネルギー	129kcal	403kcal	
蛋白質	5.5g	11.2g	蛋白質	5.7g	12.1g	蛋白質	4.0g	9.7g	蛋白質	4.2g	10.0g	蛋白質	8.0g	14.4g	
脂質	4.8g	5.7g	脂質	8.8g	10.5g	脂質	2.8g	3.7g	脂質	7.0g	7.9g	脂質	4.5g	5.5g	
炭水化物	13.8g	69.8g	炭水化物	15.9g	72.3g	炭水化物	13.4g	70.2g	炭水化物	14.6g	70.9g	炭水化物	14.9g	72.3g	
ナトリウム	646mg	1112mg	ナトリウム	651mg	1092mg	ナトリウム	605mg	1046mg	ナトリウム	527mg	970mg	ナトリウム	597mg	1041mg	
食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.6g	
昼 食	★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ 一口ナスのオランダ煮 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 法蓮草ソテー ごぼう大豆 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 赤魚の煮付け 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 スパゲティサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 白菜と椎茸のそぼろ煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ブリの塩焼 人参グラッセ 炒り豆腐 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁		
	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	240kcal	521kcal	エネルギー	222kcal	495kcal	エネルギー	286kcal	562kcal	エネルギー	278kcal	551kcal	エネルギー	241kcal	507kcal	
蛋白質	9.2g	15.7g	蛋白質	10.8g	17.0g	蛋白質	14.9g	21.3g	蛋白質	12.9g	18.6g	蛋白質	19.5g	25.2g	
脂質	16.8g	18.5g	脂質	9.6g	10.6g	脂質	16.9g	18.6g	脂質	15.4g	16.3g	脂質	12.3g	13.2g	
炭水化物	13.6g	70.9g	炭水化物	23.4g	80.7g	炭水化物	17.2g	73.6g	炭水化物	22.0g	80.0g	炭水化物	12.0g	68.3g	
ナトリウム	755mg	1196mg	ナトリウム	659mg	1101mg	ナトリウム	824mg	1265mg	ナトリウム	794mg	1237mg	ナトリウム	744mg	1187mg	
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
夕 食	★やわらかごはん180g サワラのごま醤油焼 人参のきんぴら 鶏ミンチと小松菜の煮物 れんこんサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚丼の具 切干大根としらすの煮物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 金時豆煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鯖の照焼 枝豆のペペロンチーノ風 キャベツと油揚げの味噌煮 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉とじゃがいもの甘辛炒め 担々風春雨 ★味噌汁		
	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	241kcal	513kcal	エネルギー	248kcal	519kcal	エネルギー	263kcal	535kcal	エネルギー	186kcal	458kcal	エネルギー	267kcal	543kcal	
蛋白質	15.8g	21.9g	蛋白質	13.6g	19.5g	蛋白質	8.2g	14.5g	蛋白質	17.1g	22.8g	蛋白質	11.7g	18.0g	
脂質	13.6g	14.6g	脂質	10.3g	11.2g	脂質	12.0g	13.0g	脂質	7.2g	8.1g	脂質	13.8g	15.5g	
炭水化物	13.7g	70.9g	炭水化物	24.5g	82.0g	炭水化物	31.2g	88.5g	炭水化物	13.4g	71.1g	炭水化物	24.5g	80.5g	
ナトリウム	772mg	1213mg	ナトリウム	1106mg	1548mg	ナトリウム	679mg	1145mg	ナトリウム	846mg	1288mg	ナトリウム	734mg	1175mg	
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
合 計	★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ 一口ナスのオランダ煮 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 法蓮草ソテー ごぼう大豆 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 赤魚の煮付け 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 スパゲティサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 白菜と椎茸のそぼろ煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ブリの塩焼 人参グラッセ 炒り豆腐 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁		
	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	601kcal	1419kcal	エネルギー	634kcal	1454kcal	エネルギー	641kcal	1459kcal	エネルギー	602kcal	1413kcal	エネルギー	637kcal	1453kcal	
蛋白質	30.5g	48.8g	蛋白質	30.1g	48.6g	蛋白質	27.1g	45.5g	蛋白質	34.2g	51.4g	蛋白質	39.2g	57.6g	
脂質	35.2g	38.8g	脂質	28.7g	32.3g	脂質	31.7g	35.3g	脂質	29.6g	32.3g	脂質	30.6g	34.2g	
炭水化物	41.1g	211.6g	炭水化物	63.8g	235.0g	炭水化物	61.8g	232.3g	炭水化物	50.0g	222.0g	炭水化物	51.4g	221.1g	
ナトリウム	2173mg	3521mg	ナトリウム	2416mg	3741mg	ナトリウム	2108mg	3456mg	ナトリウム	2167mg	3495mg	ナトリウム	2075mg	3403mg	
食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.3g	8.8g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.3g	8.6g	

★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

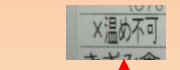


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します

「刻み食」 週間献立表

	5月11日(月)		5月12日(火)		5月13日(水)		5月14日(木)		5月15日(金)		
朝	★全粥240g 肉団子と白菜の煮物 ふきと人参の甘露煮 キャベツとツナのナムル ★味噌汁		★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん マカロニトマト炒め 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁		★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 竹輪とじゃがいもの和風炒め なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のしんじょう 南瓜の柚子そぼろあん キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 ★味噌汁		★全粥240g 鶏と大根の味噌煮 ひじきの五目煮 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 120kcal たんぱく質 5.5g 脂質 4.8g 炭水化物 13.8g ナトリウム 646mg 食塩相当量 1.6g	フルセット エネルギー 279kcal たんぱく質 9.2g 脂質 5.5g 炭水化物 46.8g ナトリウム 1086mg 食塩相当量 2.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 164kcal たんぱく質 5.7g 脂質 8.8g 炭水化物 15.9g ナトリウム 651mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 323kcal たんぱく質 9.4g 脂質 9.5g 炭水化物 48.9g ナトリウム 1091mg 食塩相当量 2.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 92kcal たんぱく質 4.0g 脂質 2.8g 炭水化物 13.4g ナトリウム 605mg 食塩相当量 1.5g	フルセット エネルギー 251kcal たんぱく質 7.7g 脂質 3.5g 炭水化物 46.4g ナトリウム 1045mg 食塩相当量 2.7g	栄養価	おかずセット エネルギー 138kcal たんぱく質 4.2g 脂質 7.0g 炭水化物 14.6g ナトリウム 527mg 食塩相当量 1.3g
昼	★全粥240g キャベツと豚肉の塩あんかけ 一口ナスのオランダ煮 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁		★全粥240g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 法蓮草ソテー ごぼう大豆 春雨と黄桃のマヨサラダ ★味噌汁		★全粥240g 赤魚の煮付け 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 スパゲティサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 白菜と椎茸のそぼろ煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁		★全粥240g ブリの塩焼 人参グラッセ 炒り豆腐 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 240kcal たんぱく質 9.2g 脂質 16.8g 炭水化物 13.6g ナトリウム 755mg 食塩相当量 1.9g	フルセット エネルギー 399kcal たんぱく質 12.9g 脂質 17.5g 炭水化物 46.6g ナトリウム 1195mg 食塩相当量 3.0g	栄養価	おかずセット エネルギー 222kcal たんぱく質 10.8g 脂質 9.6g 炭水化物 23.4g ナトリウム 659mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 381kcal たんぱく質 14.5g 脂質 10.3g 炭水化物 56.4g ナトリウム 1099mg 食塩相当量 2.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 286kcal たんぱく質 14.9g 脂質 16.9g 炭水化物 17.2g ナトリウム 824mg 食塩相当量 2.1g	フルセット エネルギー 445kcal たんぱく質 18.6g 脂質 17.6g 炭水化物 50.2g ナトリウム 1264mg 食塩相当量 3.2g	栄養価	おかずセット エネルギー 278kcal たんぱく質 12.9g 脂質 15.4g 炭水化物 22.0g ナトリウム 794mg 食塩相当量 2.0g
夕	★全粥240g サワラのごま醤油焼 人参のきんぴら 鶏ミンチと小松菜の煮物 れんこんサラダ ★味噌汁		★全粥240g 豚丼の具 切干大根としらすの煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁		★全粥240g ロールキャベツのクリーム煮 金時豆煮 菜の花とコーンのわさびマヨ和え ★味噌汁		★全粥240g 鯖の照焼 枝豆のパペロンチーノ風 キャベツと油揚げの味噌煮 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁		★全粥240g 豚肉とじゃがいもの甘辛炒め 担々風春雨 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 241kcal たんぱく質 15.8g 脂質 13.6g 炭水化物 13.7g ナトリウム 772mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 400kcal たんぱく質 19.5g 脂質 14.3g 炭水化物 46.7g ナトリウム 1212mg 食塩相当量 3.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 248kcal たんぱく質 13.6g 脂質 10.3g 炭水化物 24.5g ナトリウム 1106mg 食塩相当量 2.8g	フルセット エネルギー 407kcal たんぱく質 17.3g 脂質 11.0g 炭水化物 57.5g ナトリウム 1546mg 食塩相当量 3.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 263kcal たんぱく質 8.2g 脂質 12.0g 炭水化物 31.2g ナトリウム 679mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 422kcal たんぱく質 11.9g 脂質 12.7g 炭水化物 64.2g ナトリウム 1119mg 食塩相当量 2.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 186kcal たんぱく質 17.1g 脂質 7.2g 炭水化物 13.4g ナトリウム 846mg 食塩相当量 2.2g
食	★全粥240g サワラのごま醤油焼 人参のきんぴら 鶏ミンチと小松菜の煮物 れんこんサラダ ★味噌汁		★全粥240g 豚丼の具 切干大根としらすの煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁		★全粥240g ロールキャベツのクリーム煮 金時豆煮 菜の花とコーンのわさびマヨ和え ★味噌汁		★全粥240g 鯖の照焼 枝豆のパペロンチーノ風 キャベツと油揚げの味噌煮 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁		★全粥240g 豚肉とじゃがいもの甘辛炒め 担々風春雨 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 241kcal たんぱく質 15.8g 脂質 13.6g 炭水化物 13.7g ナトリウム 772mg 食塩相当量 2.0g	フルセット エネルギー 400kcal たんぱく質 19.5g 脂質 14.3g 炭水化物 46.7g ナトリウム 1212mg 食塩相当量 3.1g	栄養価	おかずセット エネルギー 248kcal たんぱく質 13.6g 脂質 10.3g 炭水化物 24.5g ナトリウム 1106mg 食塩相当量 2.8g	フルセット エネルギー 407kcal たんぱく質 17.3g 脂質 11.0g 炭水化物 57.5g ナトリウム 1546mg 食塩相当量 3.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 263kcal たんぱく質 8.2g 脂質 12.0g 炭水化物 31.2g ナトリウム 679mg 食塩相当量 1.7g	フルセット エネルギー 422kcal たんぱく質 11.9g 脂質 12.7g 炭水化物 64.2g ナトリウム 1119mg 食塩相当量 2.8g	栄養価	おかずセット エネルギー 186kcal たんぱく質 17.1g 脂質 7.2g 炭水化物 13.4g ナトリウム 846mg 食塩相当量 2.2g
合	★全粥240g サワラのごま醤油焼 人参のきんぴら 鶏ミンチと小松菜の煮物 れんこんサラダ ★味噌汁		★全粥240g 豚丼の具 切干大根としらすの煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁		★全粥240g ロールキャベツのクリーム煮 金時豆煮 菜の花とコーンのわさびマヨ和え ★味噌汁		★全粥240g 鯖の照焼 枝豆のパペロンチーノ風 キャベツと油揚げの味噌煮 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁		★全粥240g 豚肉とじゃがいもの甘辛炒め 担々風春雨 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁		
	栄養価	おかずセット エネルギー 601kcal たんぱく質 30.5g 脂質 35.2g 炭水化物 41.1g ナトリウム 2173mg 食塩相当量 5.5g	フルセット エネルギー 1078kcal たんぱく質 41.6g 脂質 37.3g 炭水化物 140.1g ナトリウム 3493mg 食塩相当量 8.9g	栄養価	おかずセット エネルギー 634kcal たんぱく質 30.1g 脂質 28.7g 炭水化物 63.8g ナトリウム 2416mg 食塩相当量 6.2g	フルセット エネルギー 1111kcal たんぱく質 41.2g 脂質 30.8g 炭水化物 162.8g ナトリウム 3736mg 食塩相当量 9.5g	栄養価	おかずセット エネルギー 641kcal たんぱく質 27.1g 脂質 31.7g 炭水化物 61.8g ナトリウム 2108mg 食塩相当量 5.3g	フルセット エネルギー 1118kcal たんぱく質 38.2g 脂質 33.8g 炭水化物 160.8g ナトリウム 3428mg 食塩相当量 8.7g	栄養価	おかずセット エネルギー 602kcal たんぱく質 34.2g 脂質 29.6g 炭水化物 50.0g ナトリウム 2167mg 食塩相当量 5.5g
計	★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

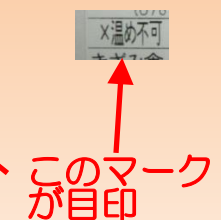


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します



大阪よどがわ市民生活協同組合

「ムース食」 週間献立表

	5月11日(月)			5月12日(火)			5月13日(水)			5月14日(木)			5月15日(金)		
朝 食	★全粥240g 肉団子の甘酢煮 卵乳麦 一夜漬 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 豚肉と大根の煮物 麦 若芽のゴマ酢和え 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 乳麦 昆布の佃煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g きのこの玉子とじ 卵乳麦 法蓮草とハムのマリネ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 豚すき 乳麦 切干大根煮 乳麦 ★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	105kcal	282kcal	エネルギー	103kcal	280kcal	エネルギー	142kcal	319kcal	エネルギー	97kcal	274kcal	エネルギー	91kcal	268kcal
	蛋白質	2.6g	6.3g	蛋白質	2.9g	6.6g	蛋白質	4.0g	7.7g	蛋白質	4.8g	8.5g	蛋白質	3.1g	6.8g
	脂質	4.8g	5.5g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	4.1g	4.8g	脂質	3.3g	4.0g
	炭水化物	13.3g	51.4g	炭水化物	13.0g	51.1g	炭水化物	17.2g	55.3g	炭水化物	11.1g	49.2g	炭水化物	12.2g	50.3g
	ナトリウム	584mg	1106mg	ナトリウム	462mg	984mg	ナトリウム	626mg	1148mg	ナトリウム	619mg	1141mg	ナトリウム	572mg	1094mg
食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.8g	
昼 食	★全粥240g 白身の味噌煮 乳麦 大根の千切煮 乳麦 もやしサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏の幽庵焼き 乳麦 昆布煮豆 乳麦 ハムとブロッコリーのマリネ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鮭の西京焼 乳麦 油揚げと菜の花の煮物 麦 メンマの中華和え 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 豚肉の生姜焼 乳麦 切干大根とベーコンの煮物 卵乳麦 若芽の酢味噌和え 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白身の竜田揚げ 乳麦 肉団子のソース炒め 卵乳麦 法蓮草と油揚げの煮物 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	170kcal	347kcal	エネルギー	193kcal	370kcal	エネルギー	196kcal	373kcal	エネルギー	162kcal	339kcal	エネルギー	211kcal	388kcal
	蛋白質	8.9g	12.6g	蛋白質	8.4g	12.1g	蛋白質	8.0g	11.7g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	10.8g	14.5g
	脂質	7.2g	7.9g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	8.5g	9.2g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	9.9g	10.6g
	炭水化物	17.3g	55.4g	炭水化物	17.5g	55.6g	炭水化物	21.3g	59.4g	炭水化物	19.3g	57.4g	炭水化物	20.2g	58.3g
	ナトリウム	927mg	1449mg	ナトリウム	809mg	1331mg	ナトリウム	910mg	1432mg	ナトリウム	736mg	1258mg	ナトリウム	931mg	1453mg
食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.7g	
夕 食	★全粥240g とんかつ 卵乳麦 ひじきとベーコンの煮物 卵乳麦 サラダスパゲティ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白身魚しんじょう 卵乳麦 がんも煮 麦 菜の花の辛子和え 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 乳麦 白菜と麩の玉子とじ 卵乳麦 大豆大根煮 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 赤魚の味噌煮 乳麦 赤玉南瓜の煮物 麦 ブロッコリーの煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 乳麦 ひじきと高野豆腐の煮物 乳麦 菜の花のおひたし 乳麦 ★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	283kcal	460kcal	エネルギー	208kcal	385kcal	エネルギー	174kcal	351kcal	エネルギー	196kcal	373kcal	エネルギー	161kcal	338kcal
	蛋白質	4.5g	8.2g	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	10.1g	13.8g	蛋白質	6.4g	10.1g
	脂質	20.1g	20.8g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.5g	8.2g
	炭水化物	20.4g	58.5g	炭水化物	17.8g	55.9g	炭水化物	15.3g	53.4g	炭水化物	23.1g	61.2g	炭水化物	17.0g	55.1g
	ナトリウム	804mg	1326mg	ナトリウム	871mg	1393mg	ナトリウム	727mg	1249mg	ナトリウム	761mg	1283mg	ナトリウム	870mg	1392mg
食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	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	558kcal	1089kcal	エネルギー	504kcal	1035kcal	エネルギー	512kcal	1043kcal	エネルギー	455kcal	986kcal	エネルギー	463kcal	994kcal
	蛋白質	16.0g	27.1g	蛋白質	18.2g	29.3g	蛋白質	18.7g	29.8g	蛋白質	21.0g	32.1g	蛋白質	20.3g	31.4g
	脂質	32.1g	34.2g	脂質	25.7g	27.8g	脂質	25.1g	27.2g	脂質	18.1g	20.2g	脂質	20.7g	22.8g
	炭水化物	51.0g	165.3g	炭水化物	48.3g	162.6g	炭水化物	53.8g	168.1g	炭水化物	53.5g	167.8g	炭水化物	49.4g	163.7g
ナトリウム	2315mg	3881mg	ナトリウム	2142mg	3708mg	ナトリウム	2263mg	3829mg	ナトリウム	2116mg	3682mg	ナトリウム	2373mg	3939mg	
食塩相当量	5.9g	9.9g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	5.4g	9.4g	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



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します