

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	10月5日(月)				10月6日(火)				10月7日(水)				10月8日(木)				10月9日(金)			
朝食	★ごはん150g 鶏肉と高菜の炒め物 ツナあっさり煮 枝豆と人参のレモンマリネ ★味噌汁(豆腐・なめこ)				★ごはん150g オムレツ ホワイトソース 麩の野菜あんかけ 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)				★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め 大根の甘酢漬け ★味噌汁(巻麩・しめじ)				★ごはん150g 大豆とウインナーのトマト煮 人参の炒り煮 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(おつゆ麩・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 178kcal 438kcal				エネルギー 185kcal 452kcal				エネルギー 162kcal 421kcal				エネルギー 177kcal 439kcal				エネルギー 128kcal 392kcal			
	たんぱく質 10.7g 16.1g				たんぱく質 8.2g 14.0g				たんぱく質 6.3g 11.5g				たんぱく質 9.9g 15.6g				たんぱく質 6.3g 11.9g			
	脂質 8.4g 9.4g				脂質 9.8g 11.4g				脂質 7.6g 8.9g				脂質 8.5g 9.4g				脂質 4.6g 5.5g			
昼食	★ごはん150g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ひじきとごぼうのナムル ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)				★ごはん150g 白身魚の生姜煮 菜の花 れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)				★ごはん150g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 油揚げの玉子とじ 切干大根の中華和え ★味噌汁(白菜・ひじき)				★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 さつま揚げの味噌炒め ★味噌汁(揚げ・小松菜)				★ごはん150g 鶏肉の味噌焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え ★味噌汁(切干・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 213kcal 472kcal				エネルギー 207kcal 471kcal				エネルギー 237kcal 492kcal				エネルギー 269kcal 537kcal				エネルギー 254kcal 509kcal			
	たんぱく質 11.3g 16.4g				たんぱく質 18.4g 24.1g				たんぱく質 11.3g 16.3g				たんぱく質 18.6g 24.6g				たんぱく質 16.0g 21.0g			
	脂質 12.0g 13.3g				脂質 7.5g 8.4g				脂質 12.7g 12.9g				脂質 12.7g 14.3g				脂質 13.9g 14.7g			
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎オレンジ200g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎オレンジ200g			
	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん フロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁(揚げ・キャベツ)				★ごはん150g チキンカレーのルー 中華うま煮 キャベツのミモザサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ)				★ごはん150g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物 ★味噌汁(豆腐・巻麩)				★ごはん150g 鶏肉ときこのバター醤油 豆腐としめじのとりみ煮 キャベツと大根のねりごま和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g ブリの磯辺焼 塩ゆでアスパラ 炒り豆腐 切干大根のパンパンジー ★すまし汁(豆腐・えのき)			
	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 241kcal 509kcal				エネルギー 227kcal 483kcal				エネルギー 216kcal 483kcal				エネルギー 198kcal 452kcal				エネルギー 249kcal 503kcal			
	たんぱく質 18.0g 23.9g				たんぱく質 13.7g 18.8g				たんぱく質 21.7g 27.6g				たんぱく質 11.0g 16.1g				たんぱく質 18.5g 23.5g			
夕食	エネルギー 11.3g 12.9g				脂質 12.0g 12.7g				脂質 8.0g 9.1g				脂質 10.5g 11.3g				脂質 14.2g 15.0g			
	炭水化物 18.4g 73.7g				炭水化物 14.9g 69.6g				炭水化物 14.6g 70.5g				炭水化物 15.5g 69.9g				炭水化物 10.9g 64.9g			
	ナトリウム 825mg 1052mg				ナトリウム 928mg 1075mg				ナトリウム 686mg 913mg				ナトリウム 744mg 892mg				ナトリウム 783mg 931mg			
	食塩相当量 2.1g 2.7g				食塩相当量 2.4g 2.7g				食塩相当量 1.7g 2.3g				食塩相当量 1.9g 2.3g				食塩相当量 2.0g 2.4g			
	合計				合計				合計				合計				合計			
合計	エネルギー 632kcal 1419kcal				エネルギー 619kcal 1406kcal				エネルギー 615kcal 1396kcal				エネルギー 644kcal 1428kcal				エネルギー 631kcal 1404kcal			
	たんぱく質 40.0g 56.4g				たんぱく質 40.3g 56.9g				たんぱく質 39.3g 55.4g				たんぱく質 39.5g 56.3g				たんぱく質 40.8g 56.4g			
	脂質 31.7g 35.6g				脂質 29.3g 32.5g				脂質 27.7g 30.9g				脂質 31.7g 35.0g				脂質 32.7g 35.2g			
	炭水化物 47.4g 211.7g				炭水化物 48.2g 214.0g				炭水化物 50.4g 215.3g				炭水化物 48.0g 213.2g				炭水化物 41.9g 206.7g			
	ナトリウム 2116mg 2735mg				ナトリウム 2153mg 2754mg				ナトリウム 2165mg 2785mg				ナトリウム 2184mg 2787mg				ナトリウム 2043mg 2644mg			
合計(間食込)	エネルギー 829kcal 1616kcal				エネルギー 826kcal 1613kcal				エネルギー 814kcal 1595kcal				エネルギー 841kcal 1625kcal				エネルギー 830kcal 1603kcal			
	たんぱく質 47.7g 64.1g				たんぱく質 46.4g 63.0g				たんぱく質 47.2g 63.3g				たんぱく質 47.2g 64.0g				たんぱく質 48.7g 64.3g			
	脂質 38.7g 42.6g				脂質 36.4g 39.6g				脂質 34.7g 37.9g				脂質 38.7g 42.0g				脂質 39.7g 42.2g			
	炭水化物 75.2g 239.5g				炭水化物 80.1g 245.9g				炭水化物 78.6g 243.5g				炭水化物 75.8g 241.0g				炭水化物 70.1g 234.9g			
	ナトリウム 2192mg 2811mg				ナトリウム 2227mg 2828mg				ナトリウム 2241mg 2861mg				ナトリウム 2260mg 2863mg				ナトリウム 2119mg 2720mg			
	食塩相当量 5.6g 7.2g				食塩相当量 5.7g 7.2g				食塩相当量 5.7g 7.3g				食塩相当量 5.8g 7.4g				食塩相当量 5.4g 7.0g			

※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。
※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

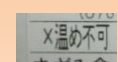


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	10月5日(月)			10月6日(火)			10月7日(水)			10月8日(木)			10月9日(金)		
朝食	★ごはん120g 鶏肉と高菜の炒め物 ツナあっさり煮 枝豆と人参のレモンマリネ			★ごはん120g オムレツ ホワイトソース 麩の野菜あんかけ 人参とコーンのツナマヨ和え			★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 カリフラワーの柚子味噌和え			★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め 大根の甘酢漬け			★ごはん120g 大豆とウインナーのトマト煮 人参の炒り煮 白菜と昆布のナムル		
	卵麦 乳麦 麦 卵麦			卵麦 乳麦 麦 卵麦			卵麦 乳麦 麦 卵麦			卵麦 乳麦 麦 卵麦			乳麦 麦 麦 卵麦		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	178kcal	371kcal	エネルギー	185kcal	378kcal	エネルギー	162kcal	355kcal	エネルギー	177kcal	370kcal	エネルギー	128kcal	321kcal
	たんぱく質	10.7g	14.0g	たんぱく質	8.2g	11.5g	たんぱく質	6.3g	9.6g	たんぱく質	9.9g	13.2g	たんぱく質	6.3g	9.6g
	脂質	8.4g	8.9g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	7.6g	8.1g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	4.6g	5.1g
昼食	★ごはん120g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ひじきとごぼうのナムル			★ごはん120g 白身魚の生姜煮 菜の花 れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え			★ごはん120g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 油揚げの玉子とじ 切干大根の中華和え			★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 さつま揚げの味噌炒め			★ごはん120g 鶏肉の味噌焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え		
	乳麦 乳麦 麦 麦			麦 麦 麦 麦			卵麦 麦 麦 麦			乳麦 麦 麦 卵麦落			卵麦 乳麦 麦 卵乳麦		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	213kcal	406kcal	エネルギー	207kcal	400kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	269kcal	462kcal	エネルギー	254kcal	447kcal
	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	18.6g	21.9g	たんぱく質	16.0g	19.3g
	脂質	12.0g	12.5g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	13.9g	14.4g
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g		
	★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん フロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ			★ごはん120g チキンカレーのルー 中華うま煮 キャベツのミモザサラダ			★ごはん120g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物			★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 豆腐としめじののりみ煮 キャベツと大根のねりごま和え			★ごはん120g ブリの磯辺焼 塩ゆでアスパラ 炒り豆腐 切干大根のパンパンジー		
	乳麦 麦 麦 麦			乳麦 卵乳麦 卵麦 麦			麦 乳麦 麦 麦			乳麦 麦 麦 麦			麦 卵乳麦 麦 麦		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	227kcal	420kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	198kcal	391kcal	エネルギー	249kcal	442kcal
	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	21.7g	25.0g	たんぱく質	11.0g	14.3g	たんぱく質	18.5g	21.8g
夕食	★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん フロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ			★ごはん120g チキンカレーのルー 中華うま煮 キャベツのミモザサラダ			★ごはん120g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物			★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 豆腐としめじののりみ煮 キャベツと大根のねりごま和え			★ごはん120g ブリの磯辺焼 塩ゆでアスパラ 炒り豆腐 切干大根のパンパンジー		
	乳麦 麦 麦 麦			乳麦 卵乳麦 卵麦 麦			麦 乳麦 麦 麦			乳麦 麦 麦 麦			麦 卵乳麦 麦 麦		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	227kcal	420kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	198kcal	391kcal	エネルギー	249kcal	442kcal
	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	21.7g	25.0g	たんぱく質	11.0g	14.3g	たんぱく質	18.5g	21.8g
	脂質	11.3g	11.8g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	14.2g	14.7g
合計	★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん フロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ			★ごはん120g チキンカレーのルー 中華うま煮 キャベツのミモザサラダ			★ごはん120g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物			★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 豆腐としめじののりみ煮 キャベツと大根のねりごま和え			★ごはん120g ブリの磯辺焼 塩ゆでアスパラ 炒り豆腐 切干大根のパンパンジー		
	乳麦 麦 麦 麦			乳麦 卵乳麦 卵麦 麦			麦 乳麦 麦 麦			乳麦 麦 麦 麦			麦 卵乳麦 麦 麦		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	619kcal	1198kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal	エネルギー	644kcal	1223kcal	エネルギー	631kcal	1210kcal
	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	39.5g	49.4g	たんぱく質	40.8g	50.7g
	脂質	31.7g	33.2g	脂質	29.3g	30.8g	脂質	27.7g	29.2g	脂質	31.7g	33.2g	脂質	32.7g	34.2g
合計(間食込)	★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん フロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ			★ごはん120g チキンカレーのルー 中華うま煮 キャベツのミモザサラダ			★ごはん120g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物			★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 豆腐としめじののりみ煮 キャベツと大根のねりごま和え			★ごはん120g ブリの磯辺焼 塩ゆでアスパラ 炒り豆腐 切干大根のパンパンジー		
	乳麦 麦 麦 麦			乳麦 卵乳麦 卵麦 麦			麦 乳麦 麦 麦			乳麦 麦 麦 麦			麦 卵乳麦 麦 麦		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal	エネルギー	814kcal	1393kcal	エネルギー	841kcal	1420kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal
	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	48.7g	58.6g
	脂質	38.7g	40.2g	脂質	36.4g	37.9g	脂質	34.7g	36.2g	脂質	38.7g	40.2g	脂質	39.7g	41.2g

お食事の作り方

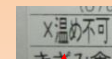


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
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

※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

10月5日(月)				10月6日(火)				10月7日(水)				10月8日(木)				10月9日(金)				
朝食	★ごはん150g 厚焼玉子 竹輪の五色きんぴら れんこんザラダ			卵麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう さつま揚げと小松菜の煮浸し レインボーザラダ			卵麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g ナスと豚肉の味噌絡め 大豆と人参の煮物 パインキャロットラペ			麦落 麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん かぼちゃのミルク煮 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え			卵麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 豚肉ときのこの炒め物 キャベツとベーコンの煮浸し 玉子スバザラダ			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	247kcal	490kcal	エネルギー	295kcal	538kcal	エネルギー	280kcal	523kcal	エネルギー	269kcal	512kcal	エネルギー	296kcal	539kcal					
	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	10.1g	14.2g					
	脂質	15.1g	15.7g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	15.3g	15.9g	脂質	14.9g	15.5g	脂質	17.7g	18.3g					
	炭水化物	17.8g	70.6g	炭水化物	22.8g	75.6g	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	26.4g	79.2g	炭水化物	22.7g	75.5g					
	ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	504mg	505mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	653mg	654mg					
	カリウム	262mg	323mg	カリウム	238mg	299mg	カリウム	632mg	693mg	カリウム	480mg	541mg	カリウム	404mg	465mg					
	リン	154mg	219mg	リン	85mg	150mg	リン	150mg	215mg	リン	103mg	168mg	リン	142mg	207mg					
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g						
昼食	★ごはん150g 揚げ豆腐の和風あん 法蓮草の煮びだし ツナのマヨバスタ たたきごぼう			麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g ボーグジンジャー じゃがいものり塩炒め 春雨フルニツザラダ			麦 乳 卵	★ごはん150g 中華風親子煮 クリームコロッケ 人参とぜんまいのナムル			卵乳麦 乳麦か 麦	★ごはん150g マイルドハヤシライスのルー 麴と若芽のみぞれ煮 フレンチマカロニ			乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 白身魚の和風あん 人参のレモン煮 春雨のおかかマヨ炒め ごぼうのごま酢和え			麦 乳麦 卵麦 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	321kcal	564kcal	エネルギー	319kcal	562kcal	エネルギー	316kcal	559kcal	エネルギー	387kcal	630kcal	エネルギー	318kcal	561kcal					
	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	11.4g	15.5g					
	脂質	16.9g	17.5g	脂質	17.6g	18.2g	脂質	19.2g	19.8g	脂質	25.2g	25.8g	脂質	12.8g	13.4g					
	炭水化物	33.4g	86.2g	炭水化物	28.5g	81.3g	炭水化物	23.9g	76.7g	炭水化物	29.9g	82.7g	炭水化物	40.0g	92.8g					
	ナトリウム	509mg	510mg	ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	829mg	830mg	ナトリウム	687mg	688mg					
	カリウム	377mg	438mg	カリウム	548mg	609mg	カリウム	332mg	393mg	カリウム	418mg	479mg	カリウム	426mg	487mg					
	リン	121mg	186mg	リン	143mg	208mg	リン	123mg	188mg	リン	105mg	170mg	リン	184mg	249mg					
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g						
間食	◎バナナチップ(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎バナナチップ(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎バナナチップ(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g				
夕食	★ごはん150g チキンの高菜マヨ 人参のきんぴら 小倉金時 揚げナスのめかふ和え			卵麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 赤魚の竜田揚 きのこのあん かぼちゃのゴマ煮 大根のピリッと柚子風味ザラダ			麦 麦 麦 卵	★ごはん150g 根菜入りハンバーグ ピーマンソテー デミグラスバスタ さっぱりポテトサラダ			乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵	★ごはん150g フリの蒲焼 ふきのきんぴら 里芋と小松菜のとうろ煮 人参とコーンのツナマヨ和え			麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 野菜コロッケ チンゲン菜ソテー 切干大根の韓国風炒め コールスローザラダ			麦 乳麦 麦 卵乳麦
	おかず			ご飯セット	おかず			ご飯セット	おかず			ご飯セット	おかず			ご飯セット	おかず			ご飯セット
	エネルギー	408kcal	651kcal	エネルギー	351kcal	594kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	304kcal	547kcal	エネルギー	356kcal	599kcal					
	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	8.6g	12.7g					
	脂質	27.5g	28.1g	脂質	20.6g	21.2g	脂質	23.1g	23.7g	脂質	15.9g	16.5g	脂質	24.2g	24.8g					
	炭水化物	28.5g	81.3g	炭水化物	28.9g	81.7g	炭水化物	31.2g	84.0g	炭水化物	26.7g	79.5g	炭水化物	25.7g	78.5g					
	ナトリウム	432mg	433mg	ナトリウム	550mg	551mg	ナトリウム	800mg	801mg	ナトリウム	600mg	601mg	ナトリウム	663mg	664mg					
	カリウム	524mg	585mg	カリウム	676mg	737mg	カリウム	422mg	483mg	カリウム	483mg	544mg	カリウム	481mg	542mg					
	リン	145mg	210mg	リン	160mg	225mg	リン	91mg	156mg	リン	116mg	181mg	リン	115mg	180mg					
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	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
	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	965kcal	1694kcal	エネルギー	967kcal	1696kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal	エネルギー	970kcal	1699kcal					
	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	30.1g	42.4g					
	脂質	59.5g	61.3g	脂質	57.7g	59.5g	脂質	57.6g	59.4g	脂質	56.0g	57.8g	脂質	54.7g	56.5g					
	炭水化物	79.7g	238.1g	炭水化物	80.2g	238.6g	炭水化物	80.9g	239.3g	炭水化物	83.0g	241.4g	炭水化物	88.4g	246.8g					
	ナトリウム	1563mg	1566mg	ナトリウム	1867mg	1870mg	ナトリウム	1912mg	1915mg	ナトリウム	2159mg	2162mg	ナトリウム	2003mg	2006mg					
	カリウム	1163mg	1346mg	カリウム	1462mg	1645mg	カリウム	1381mg	1569mg	カリウム	1381mg	1564mg	カリウム	1311mg	1494mg					
	リン	420mg	615mg	リン	388mg	583mg	リン	364mg	559mg	リン	324mg	519mg	リン	441mg	636mg					
	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g					
	合計(間食込)	エネルギー			1039kcal	1768kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal		
たんぱく質			29.2g	41.5g	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	30.4g	42.7g				
脂質			59.6g	61.4g	脂質	57.8g	59.6g	脂質	57.7g	59.5g	脂質	56.1g	57.9g	脂質	54.8g	56.6g				
炭水化物			94.9g	253.3g	炭水化物	95.7g	254.1g	炭水化物	96.1g	254.5g	炭水化物	98.5g	256.9g	炭水化物	103.6g	262.0g				
ナトリウム			1564mg	1567mg	ナトリウム	1870mg	1873mg	ナトリウム	1913mg	1916mg	ナトリウム	2162mg	2165mg	ナトリウム	2004mg	2007mg				
カリウム			1220mg	1403mg	カリウム	1522mg	1705mg	カリウム	1443mg	1626mg	カリウム	1441mg	1624mg	カリウム	1368mg	1551mg				
リン			423mg	618mg	リン	395mg	590mg	リン	367mg	562mg	リン	331mg	526mg	リン	444mg	639mg				
食塩相当量			4.0g	4.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g				

※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。



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

	10月5日(月)				10月6日(火)				10月7日(水)				10月8日(木)				10月9日(金)			
朝食	★ごはん180g 野菜缶かまぼこ 青菜と高野豆腐の煮物 ハムの和風サラダ				★ごはん180g 目玉焼き 麻婆大豆 キャベツと大根のねりごま和え				★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 里芋のそぼろ煮 枝豆と人参のレモンマリネ				★ごはん180g 肉団子の中華炒め 切干大根のコンソメ炒め 竹輪のソースマヨ				★ごはん180g 厚焼玉子 ひき肉と豆腐のうま煮 人参とさつま揚げの金平			
	卵 麦 卵乳麦				卵 麦 麦落 麦				卵 麦 乳麦 卵乳				卵 麦 乳麦 卵				卵 麦 麦落 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 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 カリウム リン 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 カリウム リン 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 カリウム リン 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 カリウム リン 食塩相当量			
	201kcal 9.0g 13.9g 13.7g 75.7g 627mg 310mg 126mg 1.6g				227kcal 14.4g 19.3g 13.1g 75.8g 539mg 484mg 218mg 1.4g				207kcal 10.1g 15.0g 10.3g 81.1g 735mg 481mg 137mg 1.9g				195kcal 6.3g 11.2g 12.6g 15.3g 684mg 344mg 88mg 1.7g				225kcal 11.3g 11.3g 11.3g 78.2g 685mg 416mg 165mg 1.7g			
	491kcal 13.9g 13.7g 75.7g 628mg 382mg 203mg 1.6g				517kcal 19.3g 13.8g 75.8g 540mg 556mg 295mg 1.4g				497kcal 15.0g 11.0g 81.1g 736mg 553mg 214mg 1.9g				485kcal 11.2g 13.3g 78.2g 685mg 416mg 165mg 1.7g				515kcal 16.2g 12.2g 82.1g 653mg 653mg 213mg 1.7g			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
昼食	★ごはん180g ボーケンシヤ 油揚げの玉子とし 若芽と煮し鶏のさっぱりマリネ				★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 法蓮草の煮びたし 切干大根としらすの煮物 マカロニサラダ				★ごはん180g 鶏肉の塩こうじ焼 人参グラッセ 大根の佃煮煮 コールスローサラダ				★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ オニオンソテー コーンと挽肉の炒め物 玉子スバザラダ				★ごはん180g 豚ばら肉炒め さつま揚げと小松菜の煮浸し 春雨の中華和え			
	麦 卵 麦 麦				麦 卵 麦 卵				麦 乳麦 麦 卵乳麦				乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦				麦 卵 麦 卵			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 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 カリウム リン 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 カリウム リン 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 カリウム リン 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 カリウム リン 食塩相当量			
	240kcal 16.6g 11.8g 16.5g 792mg 506mg 216mg 2.0g				314kcal 12.4g 22.3g 76.5g 561mg 354mg 163mg 1.4g				260kcal 14.1g 17.4g 10.1g 629mg 428mg 43mg 1.6g				333kcal 16.6g 18.5g 24.5g 621mg 456mg 192mg 1.6g				340kcal 11.2g 21.9g 22.3g 800mg 387mg 143mg 2.0g			
	530kcal 21.5g 12.5g 79.4g 793mg 578mg 293mg 2.0g				604kcal 17.3g 23.0g 76.5g 562mg 426mg 240mg 1.4g				550kcal 19.0g 18.1g 73.0g 630mg 500mg 120mg 1.6g				623kcal 21.5g 19.2g 87.4g 622mg 528mg 269mg 1.6g				630kcal 16.1g 22.6g 85.2g 801mg 459mg 220mg 2.0g			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
間食	◎黄桃(缶)150g				◎みかん(缶)150g				◎バナナ(缶)150g				◎黄桃(缶)150g				◎バナナ(缶)150g			
夕食	★ごはん180g ささみ大葉ブライ 人参のレモン煮 ビリー辛担々麺 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え				★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め じゃが芋のカレー煮 人参とコーンのツナマヨ和え				★ごはん180g ホッペの照焼 塩枝豆 揚げナスの煮物 春雨のサラダ				★ごはん180g 鶏肉と大根のオースターバター炒め 大豆とごぼうの煮物 ハインキョロットラベ				★ごはん180g ブリの味噌焼 チンゲン菜ソテー 竹輪のごま炒め 切干と人参のハリハリ			
	麦 乳麦 麦 乳麦落				麦 乳麦 麦 卵				麦 麦 麦 卵				乳麦 麦 麦 卵				麦 乳麦 麦 麦			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 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 カリウム リン 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 カリウム リン 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 カリウム リン 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 カリウム リン 食塩相当量			
	324kcal 13.1g 17.8g 29.6g 752mg 452mg 159mg 1.9g				263kcal 11.8g 12.0g 26.1g 710mg 643mg 160mg 1.8g				304kcal 15.2g 19.6g 16.6g 536mg 542mg 213mg 1.4g				259kcal 16.4g 12.2g 20.7g 583mg 839mg 218mg 1.5g				238kcal 16.4g 11.9g 14.7g 859mg 416mg 134mg 2.2g			
	614kcal 18.0g 18.5g 92.5g 753mg 524mg 236mg 1.9g				553kcal 16.7g 12.7g 89.0g 711mg 715mg 237mg 1.8g				594kcal 20.1g 20.3g 79.5g 537mg 614mg 290mg 1.4g				549kcal 21.3g 12.9g 83.6g 584mg 911mg 295mg 1.5g				528kcal 21.3g 12.6g 77.6g 860mg 488mg 211mg 2.2g			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 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 カリウム リン 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 カリウム リン 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 カリウム リン 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 カリウム リン 食塩相当量			
	893kcal 39.5g 42.8g 89.8g 2177mg 1388mg 515mg 5.5g				900kcal 39.4g 47.6g 75.6g 1816mg 1594mg 553mg 4.6g				897kcal 40.0g 47.5g 75.4g 1902mg 1565mg 399mg 4.9g				915kcal 40.1g 43.5g 91.4g 1894mg 1759mg 512mg 4.8g				929kcal 39.5g 45.5g 86.7g 2313mg 1229mg 419mg 5.9g			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
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 カリウム リン 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 カリウム リン 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 カリウム リン 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 カリウム リン 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 カリウム リン 食塩相当量			
	893kcal 39.5g 42.8g 89.8g 2177mg 1388mg 515mg 5.5g				900kcal 39.4g 47.6g 75.6g 1816mg 1594mg 553mg 4.6g				897kcal 40.0g 47.5g 75.4g 1902mg 1565mg 399mg 4.9g				915kcal 40.1g 43.5g 91.4g 1894mg 1759mg 512mg 4.8g				929kcal 39.5g 45.5g 86.7g 2313mg 1229mg 419mg 5.9g			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			

「やわらか普通食」 週間献立表

		10月5日(月)			10月6日(火)			10月7日(水)			10月8日(木)			10月9日(金)		
朝	食	★やわらかごはん180g 麩と野菜の煮物 白花豆煮 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉ときのこの炒め物 蕪ののりとろ煮 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 ブロッコリーの卵とし 煮生酢 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 大根とウィンナーの洋風煮 きんぴら 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁			★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の味噌炒め さつまいと小松菜の煮物 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁		
		栄養価 エネルギー 139kcal 蛋白質 7.1g 脂質 1.8g 炭水化物 24.2g ナトリウム 551mg 食塩相当量 1.4g	おかずセット フルセット 405kcal 12.7g 2.7g 80.2g 993mg 2.5g	フルセット 405kcal 12.7g 2.7g 80.2g 993mg 2.5g	栄養価 エネルギー 166kcal 蛋白質 7.4g 脂質 10.0g 炭水化物 13.3g ナトリウム 625mg 食塩相当量 1.6g	おかずセット フルセット 166kcal 7.4g 10.0g 13.3g 625mg 1.6g	フルセット 166kcal 7.4g 10.0g 13.3g 625mg 1.6g	栄養価 エネルギー 176kcal 蛋白質 11.3g 脂質 8.5g 炭水化物 14.0g ナトリウム 595mg 食塩相当量 1.5g	おかずセット フルセット 176kcal 11.3g 8.5g 14.0g 595mg 1.5g	フルセット 176kcal 11.3g 8.5g 14.0g 595mg 1.5g	栄養価 エネルギー 93kcal 蛋白質 2.7g 脂質 4.1g 炭水化物 12.5g ナトリウム 628mg 食塩相当量 1.6g	おかずセット フルセット 93kcal 2.7g 4.1g 12.5g 628mg 1.6g	フルセット 93kcal 2.7g 4.1g 12.5g 628mg 1.6g	栄養価 エネルギー 172kcal 蛋白質 8.4g 脂質 6.6g 炭水化物 20.1g ナトリウム 602mg 食塩相当量 1.5g	おかずセット フルセット 172kcal 8.4g 6.6g 20.1g 602mg 1.5g	フルセット 172kcal 8.4g 6.6g 20.1g 602mg 1.5g
昼	食	★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め 鶏肉と白菜の春雨炒め 青菜のわさび和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉のねぎ塩だれ キャベツの出汁煮 五目うの花 梅和えスパゲティ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 赤魚のみぞれ煮 菜の花 ナスの挽肉炒め たたきごぼう ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 塩枝豆 豚肉のチリソース炒め 青のりポテトサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ 青じそパスタ 五目炒め煮 バンバンジーサラダ ★味噌汁		
		栄養価 エネルギー 293kcal 蛋白質 18.1g 脂質 17.7g 炭水化物 15.1g ナトリウム 916mg 食塩相当量 2.3g	おかずセット フルセット 558kcal 23.9g 18.6g 71.5g 1382mg 3.5g	フルセット 558kcal 23.9g 18.6g 71.5g 1382mg 3.5g	栄養価 エネルギー 211kcal 蛋白質 12.1g 脂質 10.4g 炭水化物 19.1g ナトリウム 905mg 食塩相当量 2.3g	おかずセット フルセット 211kcal 12.1g 10.4g 19.1g 905mg 2.3g	フルセット 211kcal 12.1g 10.4g 19.1g 905mg 2.3g	栄養価 エネルギー 224kcal 蛋白質 13.7g 脂質 9.3g 炭水化物 21.5g ナトリウム 834mg 食塩相当量 2.1g	おかずセット フルセット 224kcal 13.7g 9.3g 21.5g 834mg 2.1g	フルセット 224kcal 13.7g 9.3g 21.5g 834mg 2.1g	栄養価 エネルギー 278kcal 蛋白質 12.4g 脂質 15.4g 炭水化物 21.2g ナトリウム 768mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット フルセット 278kcal 12.4g 15.4g 21.2g 768mg 2.0g	フルセット 278kcal 12.4g 15.4g 21.2g 768mg 2.0g	栄養価 エネルギー 226kcal 蛋白質 13.1g 脂質 8.0g 炭水化物 21.9g ナトリウム 751mg 食塩相当量 1.9g	おかずセット フルセット 226kcal 13.1g 8.0g 21.9g 751mg 1.9g	フルセット 226kcal 13.1g 8.0g 21.9g 751mg 1.9g
夕	食	★やわらかごはん180g ハムカツ 人参のきんぴら 里芋のかに風あんかけ 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁			★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん チンゲン菜とピーマンのソテー 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁			★やわらかごはん180g おふくろカレーのルー 麩の野菜あんかけ かにかまと春雨の中華和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 炒り豆腐 パスタのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ブリ塩焼き 法蓮草ソテー 揚げナスの肉味噌からめ オクラとめかぶの三杯酢 ★味噌汁		
		栄養価 エネルギー 259kcal 蛋白質 7.5g 脂質 13.2g 炭水化物 28.7g ナトリウム 618mg 食塩相当量 1.6g	おかずセット フルセット 537kcal 13.7g 14.2g 87.1g 1060mg 2.7g	フルセット 537kcal 13.7g 14.2g 87.1g 1060mg 2.7g	栄養価 エネルギー 237kcal 蛋白質 9.3g 脂質 12.7g 炭水化物 20.9g ナトリウム 885mg 食塩相当量 2.3g	おかずセット フルセット 237kcal 9.3g 12.7g 20.9g 885mg 2.3g	フルセット 237kcal 9.3g 12.7g 20.9g 885mg 2.3g	栄養価 エネルギー 247kcal 蛋白質 7.3g 脂質 12.1g 炭水化物 26.4g ナトリウム 854mg 食塩相当量 2.2g	おかずセット フルセット 247kcal 7.3g 12.1g 26.4g 854mg 2.2g	フルセット 247kcal 7.3g 12.1g 26.4g 854mg 2.2g	栄養価 エネルギー 279kcal 蛋白質 11.8g 脂質 14.1g 炭水化物 25.3g ナトリウム 923mg 食塩相当量 2.3g	おかずセット フルセット 279kcal 11.8g 14.1g 25.3g 923mg 2.3g	フルセット 279kcal 11.8g 14.1g 25.3g 923mg 2.3g	栄養価 エネルギー 235kcal 蛋白質 15.8g 脂質 14.2g 炭水化物 12.9g ナトリウム 807mg 食塩相当量 2.1g	おかずセット フルセット 235kcal 15.8g 14.2g 12.9g 807mg 2.1g	フルセット 235kcal 15.8g 14.2g 12.9g 807mg 2.1g
合	計	栄養価 エネルギー 691kcal 蛋白質 32.7g 脂質 32.7g 炭水化物 68.0g ナトリウム 2085mg 食塩相当量 5.3g	おかずセット フルセット 1500kcal 50.3g 35.5g 238.8g 3435mg 8.7g	フルセット 1500kcal 50.3g 35.5g 238.8g 3435mg 8.7g	栄養価 エネルギー 614kcal 蛋白質 28.8g 脂質 33.1g 炭水化物 53.3g ナトリウム 2415mg 食塩相当量 6.2g	おかずセット フルセット 614kcal 28.8g 33.1g 53.3g 2415mg 6.2g	フルセット 614kcal 28.8g 33.1g 53.3g 2415mg 6.2g	栄養価 エネルギー 647kcal 蛋白質 32.3g 脂質 29.9g 炭水化物 61.9g ナトリウム 2283mg 食塩相当量 5.8g	おかずセット フルセット 647kcal 32.3g 29.9g 61.9g 2283mg 5.8g	フルセット 647kcal 32.3g 29.9g 61.9g 2283mg 5.8g	栄養価 エネルギー 650kcal 蛋白質 26.9g 脂質 33.6g 炭水化物 59.0g ナトリウム 2319mg 食塩相当量 5.9g	おかずセット フルセット 650kcal 26.9g 33.6g 59.0g 2319mg 5.9g	フルセット 650kcal 26.9g 33.6g 59.0g 2319mg 5.9g	栄養価 エネルギー 633kcal 蛋白質 37.3g 脂質 28.8g 炭水化物 54.9g ナトリウム 2160mg 食塩相当量 5.5g	おかずセット フルセット 633kcal 37.3g 28.8g 54.9g 2160mg 5.5g	フルセット 633kcal 37.3g 28.8g 54.9g 2160mg 5.5g

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

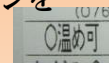
お食事の作り方



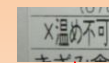
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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

「刻み食」 週間献立表

		10月5日(月)		10月6日(火)		10月7日(水)		10月8日(木)		10月9日(金)	
朝	★全粥240g			★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	麩と野菜の煮物	麦		豚肉ときのこの炒め物	麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	大根とウインナーの洋風煮	乳麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦
	白花豆煮	麦		蕪ののり煮	麦	ブロッコリーの卵とじ	卵乳麦	きんぴら	麦	さつまいもと小松菜の煮物	麦
	若芽と油揚げのおひたし	麦		青菜のマヨネーズ和え	卵麦	煮生酢	麦	一夜漬(白菜昆布)	麦	春雨のピーナッツ和え	卵乳麦落
食	★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
	エネルギー	139kcal	298kcal	エネルギー	166kcal	325kcal	エネルギー	176kcal	335kcal	エネルギー	172kcal
	たんぱく質	7.1g	10.8g	たんぱく質	7.4g	11.1g	たんぱく質	11.3g	15.0g	たんぱく質	8.4g
昼	★全粥240g			★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	焼肉塩炒め	麦		鶏肉のねぎ塩だれ		赤魚のみぞれ煮	麦	鶏の天ぷら	卵麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦
	鶏肉と白菜の春雨炒め	麦		キャベツの出汁煮	麦	菜の花	麦	天ぷらのタレ	麦	青じそパスタ	麦
	青菜のわさび和え	卵麦		五目うの花	麦	ナスの挽肉炒め	乳麦	塩枝豆	麦	五目炒め煮	卵麦落
食	★味噌汁	麦		梅和えスパゲティ	麦	たたきごぼう	麦	豚肉のチリソース炒め	麦	バンバンジーサラダ	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
	エネルギー	293kcal	452kcal	エネルギー	211kcal	370kcal	エネルギー	224kcal	383kcal	エネルギー	226kcal
夕	★全粥240g			★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	ハムカツ	乳麦		ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	おふくろカレーのルー	乳麦	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	ブリ塩焼き	乳麦
	人参のきんぴら	麦		チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	麩の野菜あんかけ	麦	炒り豆腐	卵乳麦	法蓮草ソテー	麦
	里芋のかに風あんかけ	卵麦		豚肉とじゃが芋のキムチ炒め	麦	かにかまど春雨の中華和え	卵麦	パスタのサラダ	卵乳麦	揚げナスの肉味噌からめ	麦
食	★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
	エネルギー	259kcal	418kcal	エネルギー	237kcal	396kcal	エネルギー	247kcal	406kcal	エネルギー	235kcal
	たんぱく質	7.5g	11.2g	たんぱく質	9.3g	13.0g	たんぱく質	7.3g	11.0g	たんぱく質	15.8g
合	★全粥240g			★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	ハムカツ	乳麦		ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	おふくろカレーのルー	乳麦	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	ブリ塩焼き	乳麦
	人参のきんぴら	麦		チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	麩の野菜あんかけ	麦	炒り豆腐	卵乳麦	法蓮草ソテー	麦
	里芋のかに風あんかけ	卵麦		豚肉とじゃが芋のキムチ炒め	麦	かにかまど春雨の中華和え	卵麦	パスタのサラダ	卵乳麦	揚げナスの肉味噌からめ	麦
計	★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
	エネルギー	691kcal	1168kcal	エネルギー	614kcal	1091kcal	エネルギー	647kcal	1124kcal	エネルギー	633kcal
	たんぱく質	32.7g	43.8g	たんぱく質	28.8g	39.9g	たんぱく質	32.3g	43.4g	たんぱく質	37.3g

お食事の作り方

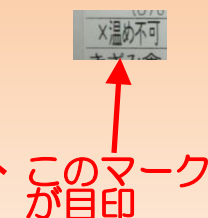


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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

★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

10月5日(月)			10月6日(火)			10月7日(水)			10月8日(木)			10月9日(金)			
朝 食	★全粥240g 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 麦	★全粥240g 五目豆腐煮 大根なます ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 麦	★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 大根と椎茸の煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 麦	★全粥240g きのこの玉子とじ 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏団子の中華風 ひじきと大豆の煮物 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦か 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	95kcal	272kcal	エネルギー	95kcal	272kcal	エネルギー	107kcal	284kcal	エネルギー	71kcal	248kcal	エネルギー	98kcal	275kcal
	蛋白質	4.4g	8.1g	蛋白質	2.3g	6.0g	蛋白質	5.2g	8.9g	蛋白質	3.2g	6.9g	蛋白質	4.1g	7.8g
	脂質	2.4g	3.1g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.0g	4.7g
	炭水化物	16.4g	54.5g	炭水化物	12.4g	50.5g	炭水化物	11.7g	49.8g	炭水化物	9.4g	47.5g	炭水化物	11.4g	49.5g
	ナトリウム	437mg	959mg	ナトリウム	527mg	1049mg	ナトリウム	555mg	1077mg	ナトリウム	523mg	1045mg	ナトリウム	530mg	1052mg
	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.7g	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
昼 食	★全粥240g 鮭の照焼 ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g クリームコロッケ 鶏肉のすき焼き煮 ふきの煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦か 麦 乳麦 麦	★全粥240g 赤魚の生姜煮 野菜の味噌風味 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏の西京焼き 五色煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鮭のおろし煮 ブロッコリーの煮物 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)		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	165kcal	342kcal	エネルギー	165kcal	342kcal	エネルギー	179kcal	356kcal	エネルギー	156kcal	333kcal	エネルギー	210kcal	387kcal
	蛋白質	9.2g	12.9g	蛋白質	4.5g	8.2g	蛋白質	8.1g	11.8g	蛋白質	5.1g	8.8g	蛋白質	8.6g	12.3g
	脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.5g	9.2g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	11.4g	12.1g
	炭水化物	15.8g	53.9g	炭水化物	17.9g	56.0g	炭水化物	19.0g	57.1g	炭水化物	17.5g	55.6g	炭水化物	18.7g	56.8g
	ナトリウム	818mg	1340mg	ナトリウム	693mg	1215mg	ナトリウム	861mg	1383mg	ナトリウム	759mg	1281mg	ナトリウム	814mg	1336mg
	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.8g	3.1g	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
夕 食	★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 白菜と麩の玉子とじ 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦落 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 枝豆とかにかまの煮物 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵麦えか 乳麦 麦	★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 法蓮草と油揚げの煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 卵乳麦か 麦	★全粥240g 焼肉炒め 切干大根煮 青菜のわさび和え ★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	199kcal	376kcal	エネルギー	190kcal	367kcal	エネルギー	133kcal	310kcal	エネルギー	237kcal	414kcal	エネルギー	175kcal	352kcal
	蛋白質	6.3g	10.0g	蛋白質	11.2g	14.9g	蛋白質	5.1g	8.8g	蛋白質	5.5g	9.2g	蛋白質	4.8g	8.5g
	脂質	11.7g	12.4g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	9.9g	10.6g
	炭水化物	17.2g	55.3g	炭水化物	19.7g	57.8g	炭水化物	14.9g	53.0g	炭水化物	18.1g	56.2g	炭水化物	17.5g	55.6g
	ナトリウム	819mg	1341mg	ナトリウム	901mg	1423mg	ナトリウム	703mg	1225mg	ナトリウム	822mg	1344mg	ナトリウム	898mg	1420mg
	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	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
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	459kcal	990kcal	エネルギー	450kcal	981kcal	エネルギー	419kcal	950kcal	エネルギー	464kcal	995kcal	エネルギー	483kcal	1014kcal
	蛋白質	19.9g	31.0g	蛋白質	18.0g	29.1g	蛋白質	18.4g	29.5g	蛋白質	13.8g	24.9g	蛋白質	17.5g	28.6g
	脂質	21.5g	23.6g	脂質	20.3g	22.4g	脂質	18.4g	20.5g	脂質	25.2g	27.3g	脂質	25.3g	27.4g
	炭水化物	49.4g	163.7g	炭水化物	50.0g	164.3g	炭水化物	45.6g	159.9g	炭水化物	45.0g	159.3g	炭水化物	47.6g	161.9g
	ナトリウム	2074mg	3640mg	ナトリウム	2121mg	3687mg	ナトリウム	2119mg	3685mg	ナトリウム	2104mg	3670mg	ナトリウム	2242mg	3808mg
	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.4g	9.4g	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

★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。

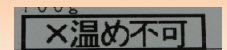
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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。



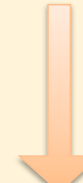
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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



大阪よどがわ市民生活協同組合