

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

10月12日(月)			10月13日(火)			10月14日(水)			10月15日(木)			10月16日(金)			
朝食	★ごはん150g 豚肉とめかぶの炒め物 切干大根のコンソメ炒め 中華キャベツ ★味噌汁(若芽・しめじ)	麦 乳麦 麦	★ごはん150g 三井寺煮 小車麩煮 コンニャクのあおさ炒め 大豆とトマトのマリネサラダ ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 麦 麦	★ごはん150g 干草焼き ひき肉のエスニック炒め なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁(豆腐・小松菜)	卵 乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ ★味噌汁(白菜・人参)	麦 麦 乳麦	★ごはん150g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	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	160kcal	415kcal	エネルギー	209kcal	464kcal	エネルギー	189kcal	451kcal	エネルギー	185kcal	442kcal	エネルギー	162kcal	430kcal
	たんぱく質	6.6g	11.9g	たんぱく質	12.1g	17.2g	たんぱく質	10.1g	15.7g	たんぱく質	12.4g	17.4g	たんぱく質	8.4g	14.3g
	脂質	10.3g	11.1g	脂質	11.9g	12.7g	脂質	10.7g	11.7g	脂質	7.7g	8.5g	脂質	7.5g	9.1g
	炭水化物	11.4g	66.3g	炭水化物	14.1g	68.7g	炭水化物	12.9g	68.1g	炭水化物	17.1g	72.1g	炭水化物	16.0g	71.3g
	ナトリウム	571mg	822mg	ナトリウム	674mg	900mg	ナトリウム	607mg	837mg	ナトリウム	584mg	812mg	ナトリウム	693mg	920mg
食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.3g	
昼食	★ごはん150g 鶏肉のさっぱりレモン酢焼 ミックスソテー キャベツの麻婆あんかけ 若芽と油揚げのおひたし ★すまし汁(鶏糸玉子・えのき)	乳麦 麦落 麦 卵麦	★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー マカロニと法蓮草のソテー 切干と人参のハリハリ ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のごま焼き 人参のレモン煮 大根の柚香煮 人参のおかきサラダ ★味噌汁(若芽・白菜)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鯖の磯辺焼 人参のきんぴら ひじきと挽肉の炒め物 カリフラワーのさっぱりサラダ ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦 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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	261kcal	520kcal	エネルギー	229kcal	483kcal	エネルギー	239kcal	495kcal	エネルギー	272kcal	538kcal	エネルギー	260kcal	522kcal
	たんぱく質	17.7g	22.8g	たんぱく質	13.4g	18.4g	たんぱく質	15.7g	20.9g	たんぱく質	15.5g	21.4g	たんぱく質	15.8g	21.5g
	脂質	15.5g	16.8g	脂質	10.9g	11.7g	脂質	12.6g	13.4g	脂質	16.2g	17.8g	脂質	14.3g	15.2g
	炭水化物	11.6g	65.6g	炭水化物	19.5g	73.5g	炭水化物	13.9g	68.9g	炭水化物	14.8g	69.7g	炭水化物	17.0g	72.7g
	ナトリウム	770mg	935mg	ナトリウム	483mg	631mg	ナトリウム	652mg	904mg	ナトリウム	689mg	915mg	ナトリウム	650mg	876mg
食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.2g	1.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.2g	
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 ピーマンのおかか和え 鶏むね肉のキムチ炒め さつま芋のからしマヨ ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 白菜と麩の玉子とじ 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦落 卵麦 麦	★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 麩と若芽のみぞれ煮 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	乳麦 麦 麦か 麦	★ごはん150g ロールキャベツの赤ワイン煮 コーンバター 菜の花のツナ炒め パンパングーサラダ ★すまし汁(椎茸・豆腐)	卵乳麦 乳麦 卵乳麦か 乳麦 麦	★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ ブロッコリー 高菜と大根の煮物 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦 麦 麦落 麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	201kcal	457kcal	エネルギー	221kcal	488kcal	エネルギー	186kcal	450kcal	エネルギー	193kcal	447kcal	エネルギー	215kcal	471kcal
	たんぱく質	15.3g	20.4g	たんぱく質	14.5g	20.3g	たんぱく質	14.1g	19.7g	たんぱく質	11.5g	16.6g	たんぱく質	15.6g	20.7g
	脂質	6.9g	7.7g	脂質	9.9g	11.5g	脂質	8.2g	9.1g	脂質	9.1g	9.9g	脂質	10.0g	10.7g
	炭水化物	16.9g	71.8g	炭水化物	17.8g	72.8g	炭水化物	12.7g	68.8g	炭水化物	19.4g	73.8g	炭水化物	15.8g	70.5g
	ナトリウム	635mg	862mg	ナトリウム	795mg	1022mg	ナトリウム	605mg	832mg	ナトリウム	924mg	1072mg	ナトリウム	783mg	930mg
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.4g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.4g	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	622kcal	1392kcal	エネルギー	659kcal	1435kcal	エネルギー	614kcal	1396kcal	エネルギー	650kcal	1427kcal	エネルギー	637kcal	1423kcal
	たんぱく質	39.6g	55.1g	たんぱく質	40.0g	55.9g	たんぱく質	39.9g	56.3g	たんぱく質	39.4g	55.4g	たんぱく質	39.8g	56.5g
	脂質	32.7g	35.6g	脂質	32.7g	35.9g	脂質	31.5g	34.2g	脂質	33.0g	36.2g	脂質	31.8g	35.0g
	炭水化物	39.9g	203.7g	炭水化物	51.4g	215.0g	炭水化物	39.5g	205.8g	炭水化物	51.3g	215.6g	炭水化物	48.8g	214.5g
	ナトリウム	1976mg	2619mg	ナトリウム	1952mg	2553mg	ナトリウム	1864mg	2573mg	ナトリウム	2197mg	2799mg	ナトリウム	2126mg	2726mg
	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	4.7g	6.5g	食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	5.5g	6.9g
合計(間食込)	エネルギー	821kcal	1591kcal	エネルギー	860kcal	1636kcal	エネルギー	811kcal	1593kcal	エネルギー	849kcal	1626kcal	エネルギー	838kcal	1624kcal
	たんぱく質	47.5g	63.0g	たんぱく質	47.4g	63.3g	たんぱく質	47.6g	64.0g	たんぱく質	47.3g	63.3g	たんぱく質	47.2g	63.9g
	脂質	39.7g	42.6g	脂質	39.7g	42.9g	脂質	38.5g	41.2g	脂質	40.0g	43.2g	脂質	38.8g	42.0g
	炭水化物	68.1g	231.9g	炭水化物	80.3g	243.9g	炭水化物	67.3g	233.6g	炭水化物	79.5g	243.8g	炭水化物	77.7g	243.4g
	ナトリウム	2052mg	2695mg	ナトリウム	2029mg	2630mg	ナトリウム	1940mg	2649mg	ナトリウム	2273mg	2875mg	ナトリウム	2203mg	2803mg
	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	4.9g	6.7g	食塩相当量	5.9g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.1g

※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。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	10月12日(月)				10月13日(火)				10月14日(水)				10月15日(木)				10月16日(金)			
朝食	★ごはん120g 豚肉とめかぶの炒め物 切干大根のコンソメ炒め 中華キャベツ				★ごはん120g 三井寺煮 小車麩煮 コンニャクのあおさ炒め 大豆とトマトのマリネサラダ				★ごはん120g 干草焼き ひき肉のエスニック炒め なすの中華風南蛮漬け				★ごはん120g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ				★ごはん120g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 麩と若芽の酢の物			
	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 209kcal 402kcal				エネルギー 189kcal 382kcal				エネルギー 185kcal 378kcal				エネルギー 162kcal 355kcal			
	たんぱく質 6.6g 9.9g				たんぱく質 12.1g 15.4g				たんぱく質 10.1g 13.4g				たんぱく質 12.4g 15.7g				たんぱく質 8.4g 11.7g			
	脂質 10.3g 10.8g				脂質 11.9g 12.4g				脂質 10.7g 11.2g				脂質 7.7g 8.2g				脂質 7.5g 8.0g			
昼食	★ごはん120g 鶏肉のさっぱりレモン酢焼 ミックスソテー キャベツの麻婆あんかけ 若芽と油揚げのおひたし				★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー マカロニと法蓮草のソテー 切干と人参のハリハリ				★ごはん120g 鶏肉のごま焼き 人参のレモン煮 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ				★ごはん120g 鯖の磯辺焼 人参のきんぴら ひじきと挽肉の炒め物 カリフラワーのさっぱりサラダ				★ごはん120g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め インゲンのごま和え			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 261kcal 454kcal				エネルギー 229kcal 422kcal				エネルギー 239kcal 432kcal				エネルギー 272kcal 465kcal				エネルギー 260kcal 453kcal			
	たんぱく質 17.7g 21.0g				たんぱく質 13.4g 16.7g				たんぱく質 15.7g 19.0g				たんぱく質 15.5g 18.8g				たんぱく質 15.8g 19.1g			
	脂質 15.5g 16.0g				脂質 11.4g 11.9g				脂質 13.1g 13.6g				脂質 16.2g 16.7g				脂質 14.3g 14.8g			
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎オレンジ200g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			
	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 ピーマンのおかか和え 鶏むね肉のキムチ炒め さつま芋のからしマヨ				★ごはん120g 豚生姜焼き丼の具 白菜と麩の玉子とじ 菜の花としめじの和え物				★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 麩と若芽のみぞれ煮 蒸し鶏とザーサイの香味春雨				★ごはん120g ロールキャベツの赤ワイン煮 コーンバター 菜の花のツナ炒め パンパンジーサラダ				★ごはん120g 白身魚の竜田揚げ ブロッコリー 高菜と大根の煮物 野菜のピーナッツ和え			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 201kcal 394kcal				エネルギー 221kcal 414kcal				エネルギー 186kcal 379kcal				エネルギー 193kcal 386kcal				エネルギー 215kcal 408kcal			
	たんぱく質 15.3g 18.6g				たんぱく質 14.5g 17.8g				たんぱく質 14.1g 17.4g				たんぱく質 11.5g 14.8g				たんぱく質 15.6g 18.9g			
夕食	脂質 6.9g 7.4g				脂質 9.9g 10.4g				脂質 8.2g 8.7g				脂質 9.1g 9.6g				脂質 10.0g 10.5g			
	炭水化物 16.9g 58.8g				炭水化物 17.8g 59.7g				炭水化物 12.7g 54.6g				炭水化物 19.4g 61.3g				炭水化物 15.8g 57.7g			
	ナトリウム 635mg 636mg				ナトリウム 795mg 796mg				ナトリウム 605mg 606mg				ナトリウム 924mg 925mg				ナトリウム 783mg 784mg			
	食塩相当量 1.6g 1.6g				食塩相当量 2.0g 2.0g				食塩相当量 1.5g 1.5g				食塩相当量 2.4g 2.4g				食塩相当量 2.0g 2.0g			
	合計				合計				合計				合計				合計			
合計	エネルギー 622kcal 1201kcal				エネルギー 659kcal 1238kcal				エネルギー 614kcal 1193kcal				エネルギー 650kcal 1229kcal				エネルギー 637kcal 1216kcal			
	たんぱく質 39.6g 49.5g				たんぱく質 40.0g 49.9g				たんぱく質 39.9g 49.8g				たんぱく質 39.4g 49.3g				たんぱく質 39.8g 49.7g			
	脂質 32.7g 34.2g				脂質 32.7g 34.2g				脂質 31.5g 33.0g				脂質 33.0g 34.5g				脂質 31.8g 33.3g			
	炭水化物 39.9g 165.6g				炭水化物 51.4g 177.1g				炭水化物 39.5g 165.2g				炭水化物 51.3g 177.0g				炭水化物 48.8g 174.5g			
	ナトリウム 1976mg 1979mg				ナトリウム 1952mg 1955mg				ナトリウム 1864mg 1867mg				ナトリウム 2197mg 2200mg				ナトリウム 2126mg 2129mg			
合計(間食込)	食塩相当量 5.1g 5.1g				食塩相当量 4.9g 4.9g				食塩相当量 4.7g 4.7g				食塩相当量 5.7g 5.7g				食塩相当量 5.5g 5.5g			
	エネルギー 821kcal 1400kcal				エネルギー 860kcal 1439kcal				エネルギー 811kcal 1390kcal				エネルギー 849kcal 1428kcal				エネルギー 838kcal 1417kcal			
	たんぱく質 47.5g 57.4g				たんぱく質 47.4g 57.3g				たんぱく質 47.6g 57.5g				たんぱく質 47.3g 57.2g				たんぱく質 47.2g 57.1g			
	脂質 39.7g 41.2g				脂質 39.7g 41.2g				脂質 38.5g 40.0g				脂質 40.0g 41.5g				脂質 38.8g 40.3g			
	炭水化物 68.1g 193.8g				炭水化物 80.3g 206.0g				炭水化物 67.3g 193.0g				炭水化物 79.5g 205.2g				炭水化物 77.7g 203.4g			
	ナトリウム 2052mg 2055mg				ナトリウム 2029mg 2032mg				ナトリウム 1940mg 1943mg				ナトリウム 2273mg 2276mg				ナトリウム 2203mg 2206mg			
	食塩相当量 5.3g 5.3g				食塩相当量 5.1g 5.1g				食塩相当量 4.9g 4.9g				食塩相当量 5.9g 5.9g				食塩相当量 5.7g 5.7g			

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

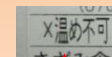


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
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40g管理食) 週間献立表

	10月12日(月)			10月13日(火)			10月14日(水)			10月15日(木)			10月16日(金)																	
朝食	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 じゃがいもの塩昆布バター 大根のマヨネーズ和え			★ごはん150g 揚げ豆腐のおろしポン酢かけ 赤玉南瓜煮 キャベツのピーナッツ和え			★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 茹の野菜あんかけ さつま芋のマッシュサラダ			★ごはん150g 厚焼芋 揚げじゃがの煮ころがし インゲンとキャベツのツナマヨ和え			★ごはん150g しんじょうのかに風あんかけ 春雨の甘酢炒め マリネサラダ																	
	麦 乳 卵乳麦			麦 麦 麦落			卵乳麦 麦 卵乳麦			卵麦 麦 卵麦			卵麦か 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 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																	
	279kcal 5.4g 19.4g 19.1g 606mg 589mg 87mg 1.5g			522kcal 9.5g 20.0g 71.9g 607mg 650mg 152mg 1.5g			471kcal 9.7g 10.0g 83.9g 441mg 442mg 93mg 1.1g			305kcal 10.1g 12.2g 95.5g 679mg 492mg 104mg 1.7g			548kcal 10.1g 12.2g 95.5g 680mg 553mg 169mg 1.7g			288kcal 8.4g 16.2g 28.4g 634mg 635mg 133mg 1.6g			531kcal 12.5g 16.8g 81.2g 635mg 529mg 198mg 1.6g			243kcal 4.0g 13.6g 26.3g 529mg 303mg 60mg 1.3g			486kcal 8.1g 14.2g 79.1g 530mg 303mg 125mg 1.3g					
昼食	★ごはん150g 鶏肉とニンニクの芽の炒め物 ピリ辛担々ナス キャベツと卵の塩レモンパスタ			★ごはん150g おふくろカレーのルー 大豆と椎茸の煮物 レインボー春雨			★ごはん150g 豚肉ときのこのコチュジャン炒め 切干大根煮 青のりポテトサラダ			★ごはん150g クリームコロッケ 人参シヤトー しめじのバター醤油パスタ ゴボウのピリ辛サラダ			★ごはん150g チキンのアイオリソース チンゲン菜ソテー 野菜のバジルチーズ焼き 切干の梅しそ和え																	
	麦 麦 卵乳麦			乳麦 麦 卵麦			麦 麦 卵乳麦			卵乳麦か 麦 乳麦 卵乳麦			卵乳麦 麦 乳麦 卵乳麦																	
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット																	
	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																	
	339kcal 10.9g 22.6g 24.1g 769mg 428mg 152mg 2.0g			582kcal 15.0g 23.2g 76.9g 770mg 489mg 217mg 2.0g			377kcal 11.3g 24.3g 29.1g 745mg 621mg 158mg 1.9g			620kcal 15.4g 24.9g 81.9g 746mg 682mg 223mg 1.9g			312kcal 8.4g 22.2g 19.3g 717mg 470mg 124mg 1.8g			555kcal 12.5g 22.2g 72.1g 531mg 531mg 189mg 1.8g			345kcal 6.5g 19.8g 34.8g 698mg 234mg 71mg 1.8g			588kcal 10.6g 20.4g 87.6g 699mg 295mg 136mg 1.8g			348kcal 12.1g 22.7g 24.1g 646mg 499mg 141mg 1.6g			591kcal 16.2g 23.3g 76.9g 560mg 206mg 1.6g		
間食	◎黄桃(缶) 75g			◎バナナフル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g																	
夕食	★ごはん150g サワラの竜田揚げ 甘酢あんかけ スイートおさつ 若芽と蒲鉾の和え物			★ごはん150g 豚バラとチンゲン菜の辛炒め ぶきと人参の甘露煮 コーンサラダ			★ごはん150g フリ田楽 法蓮草の煮びたし 野菜炒め マカロニサラダ			★ごはん150g ポークチャップ ナスの炒り煮 若芽のごま酢和え			★ごはん150g 白身魚の中華風ソースかけ 人参のレモン煮 小倉金時 れんこんとひじきのサラダ																	
	麦 麦 麦 麦			卵乳麦 麦 卵乳麦			卵乳麦 麦 卵乳麦			乳麦 麦 麦 麦			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 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			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														
	346kcal 13.6g 12.4g 44.9g 593mg 718mg 182mg 1.5g			589kcal 17.7g 13.0g 97.7g 594mg 779mg 247mg 1.5g			353kcal 8.9g 26.7g 19.4g 747mg 490mg 118mg 1.9g			596kcal 13.0g 26.7g 72.2g 748mg 551mg 183mg 1.9g			345kcal 12.4g 22.5g 23.8g 644mg 401mg 109mg 1.6g			588kcal 16.5g 22.5g 76.6g 645mg 462mg 174mg 1.6g			350kcal 10.8g 21.4g 29.5g 794mg 573mg 163mg 2.0g			593kcal 14.9g 22.0g 82.3g 795mg 634mg 228mg 2.0g			369kcal 13.2g 17.8g 38.8g 649mg 632mg 211mg 1.7g			612kcal 17.3g 18.4g 91.6g 650mg 693mg 276mg 1.7g		
合計	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット														
	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			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											
	964kcal 29.9g 54.4g 88.1g 1968mg 1735mg 421mg 5.0g			1693kcal 42.2g 56.2g 246.5g 1971mg 1918mg 616mg 5.0g			958kcal 25.8g 59.8g 79.6g 1933mg 1710mg 369mg 4.9g			1687kcal 38.1g 61.6g 238.0g 1936mg 1893mg 564mg 4.9g			962kcal 26.8g 55.1g 85.8g 2040mg 1363mg 337mg 5.1g			1691kcal 39.1g 59.9g 244.2g 2043mg 1546mg 532mg 5.1g			983kcal 25.7g 57.4g 92.7g 2126mg 1283mg 367mg 5.4g			1712kcal 38.0g 59.2g 251.1g 2129mg 1466mg 562mg 5.4g			960kcal 29.3g 54.1g 89.2g 1824mg 1373mg 412mg 4.6g			1689kcal 41.6g 55.9g 247.6g 1827mg 1556mg 607mg 4.6g		
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			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								
	1028kcal 30.3g 54.5g 103.6g 1971mg 1795mg 428mg 5.0g			1757kcal 42.6g 56.3g 262.0g 1974mg 1978mg 623mg 5.0g			1021kcal 26.1g 59.9g 94.8g 1934mg 1767mg 372mg 4.9g			1750kcal 38.4g 61.7g 253.2g 1937mg 1950mg 567mg 4.9g			1026kcal 27.2g 55.2g 101.3g 2043mg 1423mg 344mg 5.1g			1755kcal 39.5g 57.0g 259.7g 2046mg 1606mg 539mg 5.1g			1031kcal 26.1g 57.5g 104.2g 2129mg 1339mg 373mg 5.4g			1760kcal 38.4g 59.3g 262.6g 2132mg 1522mg 568mg 5.4g			1024kcal 29.7g 54.2g 104.7g 1827mg 1433mg 419mg 4.6g			1753kcal 42.0g 56.0g 263.1g 1830mg 1616mg 614mg 4.6g		

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

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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



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12日(月)				10月13日(火)				10月14日(水)				10月15日(木)				10月16日(金)			
朝食	★ごはん180g 大根と鶏肉の味噌煮 キャベツとザーサイ炒め 若芽と蒲鉾のわさびマヨ				★ごはん180g 白身魚のしんじょう 春雨と鶏肉の炒め煮 法蓮草のごま和え				★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん ひじきと挽肉の炒め物 インゲンとキャベツのツナマヨ和え				★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 人参のおかかサラダ				★ごはん180g 野菜缶かまぼこ けんちん煮 キャベツと鶏肉の甘酢生煮和え			
	麦 卵麦				麦 麦 乳麦				卵乳麦 乳麦 卵麦				麦 麦 麦				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			
	226kcal 8.3g 16.2g 12.0g 687mg 456mg 110mg 1.7g				211kcal 8.0g 10.1g 23.5g 718mg 253mg 96mg 1.8g				251kcal 12.5g 13.1g 21.2g 781mg 509mg 167mg 2.0g				176kcal 10.8g 7.4g 15.8g 640mg 481mg 167mg 1.6g				166kcal 7.0g 8.6g 16.0g 614mg 292mg 78mg 1.6g			
	516kcal 13.2g 16.9g 74.9g 688mg 528mg 187mg 1.7g				501kcal 12.9g 10.8g 86.4g 719mg 325mg 173mg 1.8g				541kcal 17.4g 13.8g 84.1g 782mg 581mg 244mg 2.0g				466kcal 15.7g 8.1g 78.7g 641mg 553mg 244mg 1.6g				456kcal 11.9g 9.3g 78.9g 615mg 364mg 155mg 1.6g			
	226kcal 8.3g 16.2g 12.0g 687mg 456mg 110mg 1.7g				501kcal 12.9g 10.8g 86.4g 719mg 325mg 173mg 1.8g				541kcal 17.4g 13.8g 84.1g 782mg 581mg 244mg 2.0g				466kcal 15.7g 8.1g 78.7g 641mg 553mg 244mg 1.6g				456kcal 11.9g 9.3g 78.9g 615mg 364mg 155mg 1.6g			
	226kcal 8.3g 16.2g 12.0g 687mg 456mg 110mg 1.7g				501kcal 12.9g 10.8g 86.4g 719mg 325mg 173mg 1.8g				541kcal 17.4g 13.8g 84.1g 782mg 581mg 244mg 2.0g				466kcal 15.7g 8.1g 78.7g 641mg 553mg 244mg 1.6g				456kcal 11.9g 9.3g 78.9g 615mg 364mg 155mg 1.6g			
	226kcal 8.3g 16.2g 12.0g 687mg 456mg 110mg 1.7g				501kcal 12.9g 10.8g 86.4g 719mg 325mg 173mg 1.8g				541kcal 17.4g 13.8g 84.1g 782mg 581mg 244mg 2.0g				466kcal 15.7g 8.1g 78.7g 641mg 553mg 244mg 1.6g				456kcal 11.9g 9.3g 78.9g 615mg 364mg 155mg 1.6g			
	226kcal 8.3g 16.2g 12.0g 687mg 456mg 110mg 1.7g				501kcal 12.9g 10.8g 86.4g 719mg 325mg 173mg 1.8g				541kcal 17.4g 13.8g 84.1g 782mg 581mg 244mg 2.0g				466kcal 15.7g 8.1g 78.7g 641mg 553mg 244mg 1.6g				456kcal 11.9g 9.3g 78.9g 615mg 364mg 155mg 1.6g			
昼食	★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ カリフラワーのピーナッツ味噌和え				★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 塩ゆでアスパラ ナスの挽肉炒め カボチャとハムのサラダ				★ごはん180g ロールキャベツと彩り野菜のポトフ 金時豆煮 フレンチマカロニ				★ごはん180g 鯖の味噌バター焼 キャベツソテー 竹輪の五色きんぴら チキンアラビアンタ				★ごはん180g 鶏のスタミナ醤油焼き コーンソテー 白菜と挽肉の旨煮 中華サラダ			
	卵乳麦 卵麦 乳麦				麦 麦 乳麦 卵乳麦				卵乳麦 麦 卵乳麦				乳麦 乳麦 卵乳麦 麦				麦 乳麦 麦 乳麦			
	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	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			
	281kcal 15.6g 16.9g 16.4g 645mg 539mg 189mg 1.6g				287kcal 15.1g 17.3g 18.4g 633mg 515mg 181mg 1.6g				314kcal 8.2g 14.6g 37.0g 618mg 443mg 127mg 1.6g				345kcal 22.3g 22.3g 16.7g 701mg 411mg 211mg 1.8g				328kcal 18.0g 18.8g 19.9g 723mg 517mg 93mg 1.8g			
	571kcal 20.5g 17.6g 79.3g 646mg 611mg 266mg 1.6g				577kcal 20.0g 18.0g 81.3g 634mg 587mg 258mg 1.6g				604kcal 13.1g 15.3g 99.9g 619mg 515mg 204mg 1.6g				635kcal 22.2g 23.0g 79.6g 702mg 483mg 288mg 1.8g				618kcal 22.9g 19.5g 82.8g 724mg 589mg 170mg 1.8g			
	281kcal 15.6g 16.9g 16.4g 645mg 539mg 189mg 1.6g				577kcal 20.0g 18.0g 81.3g 634mg 587mg 258mg 1.6g				604kcal 13.1g 15.3g 99.9g 619mg 515mg 204mg 1.6g				635kcal 22.2g 23.0g 79.6g 702mg 483mg 288mg 1.8g				618kcal 22.9g 19.5g 82.8g 724mg 589mg 170mg 1.8g			
	281kcal 15.6g 16.9g 16.4g 645mg 539mg 189mg 1.6g				577kcal 20.0g 18.0g 81.3g 634mg 587mg 258mg 1.6g				604kcal 13.1g 15.3g 99.9g 619mg 515mg 204mg 1.6g				635kcal 22.2g 23.0g 79.6g 702mg 483mg 288mg 1.8g				618kcal 22.9g 19.5g 82.8g 724mg 589mg 170mg 1.8g			
	281kcal 15.6g 16.9g 16.4g 645mg 539mg 189mg 1.6g				577kcal 20.0g 18.0g 81.3g 634mg 587mg 258mg 1.6g				604kcal 13.1g 15.3g 99.9g 619mg 515mg 204mg 1.6g				635kcal 22.2g 23.0g 79.6g 702mg 483mg 288mg 1.8g				618kcal 22.9g 19.5g 82.8g 724mg 589mg 170mg 1.8g			
	281kcal 15.6g 16.9g 16.4g 645mg 539mg 189mg 1.6g				577kcal 20.0g 18.0g 81.3g 634mg 587mg 258mg 1.6g				604kcal 13.1g 15.3g 99.9g 619mg 515mg 204mg 1.6g				635kcal 22.2g 23.0g 79.6g 702mg 483mg 288mg 1.8g				618kcal 22.9g 19.5g 82.8g 724mg 589mg 170mg 1.8g			
間食	◎バナナチップ(缶)150g				◎黄桃(缶)150g				◎みかん(缶)150g				◎黄桃(缶)150g				◎黄桃(缶)150g			
夕食	★ごはん180g ホッケの酒粕焼 人参のレモン煮 蒸し鶏の炒め物 ポテトマザラダ				★ごはん180g 照焼チキン 人参のきんぴら 野菜のバジルチーズ焼き キャベツと人参の浅漬け				★ごはん180g フリのごま焼 菜の花 鶏肉のカレー煮 じゃが芋の中華風サラダ				★ごはん180g 治部風煮 じゃが芋とコーンのコンソメ味 なすの中華風南蛮漬				★ごはん180g オニオンソースハンバーグ スパソテー 大豆と人参の煮物 切干と法蓮草のごまマヨネーズ			
	麦 乳麦 卵乳麦 卵乳				麦 麦 乳麦 麦				麦 麦 乳麦 麦				麦 麦 乳麦 麦				麦 乳麦 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 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			
	304kcal 15.6g 13.7g 28.0g 561mg 539mg 185mg 1.4g				271kcal 16.2g 14.6g 17.3g 585mg 662mg 128mg 1.5g				269kcal 18.1g 13.8g 18.2g 777mg 585mg 168mg 2.0g				295kcal 10.4g 15.1g 29.4g 650mg 563mg 136mg 1.7g				310kcal 14.6g 15.4g 24.6g 675mg 658mg 209mg 1.7g			
	594kcal 20.5g 14.4g 90.9g 562mg 611mg 262mg 1.4g				561kcal 21.1g 15.3g 80.2g 586mg 734mg 205mg 1.5g				559kcal 23.0g 14.5g 81.1g 778mg 657mg 245mg 2.0g				585kcal 15.3g 15.8g 92.3g 651mg 635mg 213mg 1.7g				600kcal 19.5g 16.1g 87.5g 676mg 730mg 286mg 1.7g			
	304kcal 15.6g 13.7g 28.0g 561mg 539mg 185mg 1.4g				561kcal 21.1g 15.3g 80.2g 586mg 734mg 205mg 1.5g				559kcal 23.0g 14.5g 81.1g 778mg 657mg 245mg 2.0g				585kcal 15.3g 15.8g 92.3g 651mg 635mg 213mg 1.7g				600kcal 19.5g 16.1g 87.5g 676mg 730mg 286mg 1.7g			
	304kcal 15.6g 13.7g 28.0g 561mg 539mg 185mg 1.4g				561kcal 21.1g 15.3g 80.2g 586mg 734mg 205mg 1.5g				559kcal 23.0g 14.5g 81.1g 778mg 657mg 245mg 2.0g				585kcal 15.3g 15.8g 92.3g 651mg 635mg 213mg 1.7g				600kcal 19.5g 16.1g 87.5g 676mg 730mg 286mg 1.7g			
	304kcal 15.6g 13.7g 28.0g 561mg 539mg 185mg 1.4g				561kcal 21.1g 15.3g 80.2g 586mg 734mg 205mg 1.5g				559kcal 23.0g 14.5g 81.1g 778mg 657mg 245mg 2.0g				585kcal 15.3g 15.8g 92.3g 651mg 635mg 213mg 1.7g				600kcal 19.5g 16.1g 87.5g 676mg 730mg 286mg 1.7g			
	304kcal 15.6g 13.7g 28.0g 561mg 539mg 185mg 1.4g				561kcal 21.1g 15.3g 80.2g 586mg 734mg 205mg 1.5g				559kcal 23.0g 14.5g 81.1g 778mg 657mg 245mg 2.0g				585kcal 15.3g 15.8g 92.3g 651mg 635mg 213mg 1.7g				600kcal 19.5g 16.1g 87.5g 676mg 730mg 286mg 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 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			
	811kcal 39.5g 46.8g 56.4g 1893mg 1534mg 484mg 4.7g				769kcal 39.3g 42.0g 59.2g 1936mg 1430mg 405mg 4.9g				834kcal 38.8g 41.5g 76.4g 2176mg 1577mg 462mg 5.6g				816kcal 38.5g 44.8g 61.9g 1991mg 1455mg 514mg 5.1g				804kcal 39.6g 42.8g 60.5g 2012mg 1467mg 380mg 5.1g			
	811kcal 39.5g 46.8g 56.4g 1893mg 1534mg 484mg 4.7g				769kcal 39.3g 42.0g 59.2g 1936mg 1430mg 405mg 4.9g				834kcal 38.8g 41.5g 76.4g 2176mg 1577mg 462mg 5.6g				816kcal 38.5g 44.8g 61.9g 1991mg 1455mg 514mg 5.1g				804kcal 39.6g 42.8g 60.5g 2012mg 1467mg 380mg 5.1g			
	811kcal 39.5g 46.8g 56.4g 1893mg 1534mg 484mg 4.7g				769kcal 39.3g 42.0g 59.2g 1936mg 1430mg 405mg 4.9g				834kcal 38.8g 41.5g 76.4g 2176mg 1577mg 462mg 5.6g				816kcal 38.5g 44.8g 61.9g 1991mg 1455mg 514mg 5.1g				804kcal 39.6g 42.8g 60.5g 2012mg 1467mg 380mg 5.1g			
	811kcal 39.5g 46.8g 56.4g 1893mg 1534mg 484mg 4.7g				769kcal 39.3g 42.0g 59.2g 1936mg 1430mg 405mg 4.9g				834kcal 38.8g 41.5g 76.4g 2176mg 1577mg 462mg 5.6g				816kcal 38.5g 44.8g 61.9g 1991mg 1455mg 514mg 5.1g				804kcal 39.6g 42.8g 60.5g 2012mg 1467mg 380mg 5.1g			
	811kcal 39.5g 46.8g 56.4g 1893mg 1534mg 484mg 4.7g				769kcal 39.3g 42.0g 59.2g 1936mg 1430mg 405mg 4.9g				834kcal 38.8g 41.5g 76.4g 2176mg 1577mg 462mg 5.6g				816kcal 38.5g 44.8g 61.9g 1991mg 1455mg 514mg 5.1g				804kcal 39.6g 42.8g 60.5g 2012mg 1467mg 380mg 5.1g			
	811kcal 39.5g 46.8g 56.4g 1893mg 1534mg 484mg 4.7g				769kcal 39.3g 42.0g 59.2g 1936mg 1430mg 405mg 4.9g				834kcal 38.8g 41.5g 76.4g 2176mg 1577mg 462mg 5.6g				816kcal 38.5g 44.8g 61.9g 1991mg 1455mg 514mg 5.1g				804kcal 39.6g 42.8g 60.5g 2012mg 1467mg 380mg 5.1g			
	811kcal 39.5g 46.8g 56.4g 1893mg 1534mg 484mg 4.7g				769kcal 39.3g 42.0g 59.2g 1936mg 1430mg 405mg 4.9g				834kcal 38.8g 41.5g 76.4g 2176mg 1577mg 462mg 5.6g				816kcal 38.5g 44.8g 61.9g 1991mg 1455mg 514mg 5.1g				804kcal 39.6g 42.8g 60.5g 2012mg 1467mg 380mg 5.1g			
	811kcal 39.5g 46.8g 56.4g 1893mg 1534mg 484mg 4.7g				769kcal 39.3g 42.0g 59.2g 1936mg 1430mg 405mg 4.9g				834kcal 38.8g 41.5g 76.4g 2176mg 1577mg 462mg 5.6g				816kcal 38.5g 44.8g 61.9g 1991mg 1455mg 514mg 5.1g				804kcal 39.6g 42.8g 60.5g 2012mg 1467mg 380mg 5.1g			
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			
	937kcal 40.1g 47.0g 86.9g 1895mg 1648mg 490mg 4.7g				897kcal 40.1g 42.2g 90.1g 1942mg 1550mg 419mg 4.9g				930kcal 39.6g 41.7g 99.4g 2182mg 1650mg 474mg 5.6g				944kcal 39.3g 45.0g 92.8g 1997mg 1575mg 528mg 5.1g				932kcal 40.4g 43.0g 91.4g 2018mg 1587mg 394mg 5.1g			
	937kcal 40.1g 47.0g 86.9g 1895mg 1648mg 490mg 4.7g				897kcal 40.1g 42.2g 90.1g 1942mg 1550mg 419mg 4.9g				930kcal 39.6g 41.7g 99.4g 2182mg 1650mg 474mg 5.6g				944kcal 39.3g 45.0g 92.8g 1997mg 1575mg 528mg 5.1g				932kcal 40.4g 43.0g 91.4g 2018mg 1587mg 394mg 5.1g			
	937kcal 40.1g 47.0g 86.9g 1895mg 1648mg 490mg 4.7g				897kcal 40.1g 42.2g 90.1g 1942mg 1550mg 419mg 4.9g				930kcal 39.6g 41.7g 99.4g 2182mg 1650mg 474mg 5.6g				944kcal 39.3g 45.0g 92.8g 1997mg 1575mg 528mg 5.1g				932kcal 40.4g 43.0g 91.4g 2018mg 1587mg 394mg 5.1g			
	937kcal 40.1g 47.0g 86.9g 1895mg 1648mg 490mg 4.7g				897kcal 40.1g 42.2g 90.1g 1942mg 1550mg 419mg 4.9g				930kcal 39.6g 41.7g 99.4g 2182mg 1650mg 474mg 5.6g				944kcal 39.3g 45.0g 92.8g 1997mg 1575mg 528mg 5.1g				932kcal 40.4g 43.0g 91.4g 2018mg 1587mg 394mg 5.1g			
	937kcal 40.1g 47.0g 86.9g 1895mg 1648mg 490mg 4.7g				897kcal 40.1g 42.2g 90.1g 1942mg 1550mg 419mg 4.9g				930kcal 39.6g 41.7g 99.4g 2182mg 1650mg 474mg 5.6g				944kcal 39.3g 45.0g 92.8g 1997mg 1575mg 528mg 5.1g				932kcal 40.4g 43.0g 91.4g 2018mg 1587mg 394mg 5.1g			
	937kcal 40.1g 47.0g 86.9g 1895mg 1648mg 490mg 4.7g				897kcal 40.1g 42.2g 90.1g 1942mg 1550mg 419mg 4.9g				930kcal 39.6g 41.7g 99.4g 2182mg 1650mg 474mg 5.6g				944kcal 39.3g 45.0g 92.8g 1997mg 1575mg 528mg 5.1g				932kcal 40.4g 43.0g 91.4g 2018mg 1587mg 394mg 5.1g			
	937kcal 40.1g 47.0g 86.9g 1895mg 1648mg 490mg 4.7g				897kcal 40.1g 42.2g 90.1g 1942mg 1550mg 419mg 4.9g				930kcal 39.6g 41.7g 99.4g 2182mg 1650mg 474mg 5.6g				944kcal 39.3g 45.0g 92.8g 1997mg 1575mg 528mg 5.1g				932kcal 40.4g 43.0g 91.4g 2018mg			

「やわらか普通食」 週間献立表

		10月12日(月)		10月13日(火)		10月14日(水)		10月15日(木)		10月16日(金)		
朝食		★やわらかごはん180g ひき肉と里芋の味噌煮 切干大根煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 厚焼玉子 蒸し鶏と春雨の中華煮 一口ナスのオランダ煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 厚揚げときのこのおろし煮 ひじきと大根菜のツナ炒め カリフラワーの甘酢漬 ★味噌汁		★やわらかごはん180g スクランブルエッグ ポテトチキン キャロットラペ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 キャベツと魚肉ソーセージのソテー 一夜漬(白菜人参) ★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
	エネルギー	129kcal	401kcal	エネルギー	200kcal	468kcal	エネルギー	111kcal	383kcal	エネルギー	218kcal	489kcal
	蛋白質	6.7g	12.7g	蛋白質	6.9g	12.5g	蛋白質	5.5g	11.8g	蛋白質	6.7g	12.4g
	脂質	3.3g	4.3g	脂質	12.8g	13.7g	脂質	4.1g	5.1g	脂質	13.9g	14.8g
	炭水化物	19.8g	76.6g	炭水化物	15.3g	72.1g	炭水化物	13.8g	71.0g	炭水化物	16.9g	74.0g
	ナトリウム	765mg	1206mg	ナトリウム	476mg	920mg	ナトリウム	482mg	923mg	ナトリウム	439mg	881mg
食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.1g	2.2g	
昼食		★やわらかごはん180g 鯖の磯辺焼 さっぱりキャベツのレモン風味 豆腐のかに風あんかけ ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁		★やわらかごはん180g 根菜と肉団子の和風生姜スープ 豚肉とキャベツのごま風味炒め フレンチマカロニ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏のちゃんちゃん焼き ジャガ玉煮 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁		★生姜ごはん ホッケのごま焼 菜の花 金時豆煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉とさつま芋の韓国風炒め 切干と挽肉のオイスター炒め カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★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
	エネルギー	256kcal	528kcal	エネルギー	285kcal	558kcal	エネルギー	176kcal	454kcal	エネルギー	196kcal	511kcal
	蛋白質	12.1g	17.8g	蛋白質	8.4g	14.6g	蛋白質	9.3g	15.6g	蛋白質	15.5g	22.6g
	脂質	16.7g	17.6g	脂質	17.3g	18.3g	脂質	6.9g	8.6g	脂質	3.4g	6.1g
	炭水化物	12.7g	70.4g	炭水化物	23.4g	80.7g	炭水化物	18.3g	75.2g	炭水化物	26.0g	88.6g
	ナトリウム	607mg	1049mg	ナトリウム	947mg	1389mg	ナトリウム	820mg	1262mg	ナトリウム	581mg	1596mg
食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.5g	4.1g	
夕食		★やわらかごはん180g タンドリーチキン ピーマンソテー 南瓜の柚子そぼろあん 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚の味噌煮 人参のきな粉和え 鶏そぼろと大豆の煮物 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ キャベツのコンソメ煮 ネギ味噌炒め 和風スパゲティ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ なすのミートソース煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g とんかつ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー ひじきと大豆の煮物 キャベツの白ドレ和え ★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
	エネルギー	262kcal	544kcal	エネルギー	190kcal	460kcal	エネルギー	366kcal	633kcal	エネルギー	255kcal	520kcal
	蛋白質	12.7g	19.2g	蛋白質	19.9g	25.6g	蛋白質	13.1g	19.0g	蛋白質	5.9g	11.8g
	脂質	13.4g	15.1g	脂質	3.8g	4.7g	脂質	19.3g	20.2g	脂質	17.5g	18.4g
	炭水化物	22.3g	79.9g	炭水化物	18.2g	75.0g	炭水化物	34.8g	91.3g	炭水化物	19.2g	75.6g
	ナトリウム	668mg	1110mg	ナトリウム	1001mg	1442mg	ナトリウム	1080mg	1524mg	ナトリウム	717mg	1183mg
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	2.7g	3.9g	食塩相当量	1.8g	3.0g	
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	647kcal	1473kcal	エネルギー	675kcal	1486kcal	エネルギー	653kcal	1470kcal	エネルギー	669kcal	1520kcal
	蛋白質	31.5g	49.7g	蛋白質	35.2g	52.7g	蛋白質	27.9g	46.4g	蛋白質	28.1g	46.8g
	脂質	33.4g	37.0g	脂質	33.9g	36.7g	脂質	30.3g	33.9g	脂質	34.8g	39.3g
	炭水化物	54.8g	226.9g	炭水化物	56.9g	227.8g	炭水化物	66.9g	237.5g	炭水化物	62.1g	238.2g
	ナトリウム	2040mg	3365mg	ナトリウム	2424mg	3751mg	ナトリウム	2382mg	3709mg	ナトリウム	1737mg	3660mg
	食塩相当量	5.1g	8.6g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	4.4g	9.3g

★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

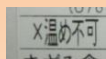


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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12日(月)		10月13日(火)		10月14日(水)		10月15日(木)		10月16日(金)	
朝	食	★全粥240g ひき肉と里芋の味噌煮 切干大根煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁		★全粥240g 厚焼玉子 蒸し鶏と春雨の中華煮 一口ナスのオランダ煮 ★味噌汁		★全粥240g 厚揚げとときのこのおろし煮 ひじきと大根菜のツナ炒め カリフラワーの甘酢漬 ★味噌汁		★全粥240g スクランブルエッグ ポテトチキン キャロットラペ ★味噌汁		★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 キャベツと魚肉ソーセージのソテー 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁	
		乳麦 麦 卵乳麦 麦	厚焼玉子 麦 卵乳麦 麦	卵麦 麦 卵乳麦 麦	麦 麦 卵麦 麦	卵麦 麦 卵乳麦 麦	麦 麦 卵麦 麦	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 麦 麦	麦 麦 卵乳麦 麦 麦 麦		
昼	食	★全粥240g 鯖の磯辺焼 さっぱりキャベツのレモン風味 豆腐のかに風あんかけ ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁		★全粥240g 根菜と肉団子の和風生姜スープ 豚肉とキャベツのごま風味炒め フレンチマカロニ ★味噌汁		★全粥240g 鶏のちゃんちゃん焼き ジャガ玉煮 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁		★全粥240g ホッケのごま焼 菜の花 金時豆煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬 ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉とさつま芋の韓国風炒め 切干と挽肉のオイスター炒め カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁	
		麦 卵麦か 麦 麦	麦 卵麦か 麦 麦	卵乳麦 卵麦か 卵乳麦 麦	卵麦 麦 卵乳麦 麦	麦 卵麦 麦 麦	麦 卵麦 麦 麦	麦 麦 卵乳麦 麦 麦 麦	麦 麦 卵乳麦 麦 麦 麦		
夕	食	★全粥240g タンダリーチキン ピーマンソテー 南瓜の柚子そぼろあん 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁		★全粥240g 白身魚の味噌煮 人参のきな粉和え 鶏そぼろと大豆の煮物 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁		★全粥240g やわらかメンチカツ キャベツのコンソメ煮 ネギ味噌炒め 和風スパゲティ ★味噌汁		★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ なすのミートソース煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		★全粥240g とんかつ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー ひじきと大豆の煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	
		卵 卵乳麦 麦 麦 麦	卵 卵乳麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦 麦	卵乳麦 卵乳麦 麦 麦 麦	卵乳麦 卵乳麦 麦 麦 麦	卵乳麦 卵乳麦 麦 麦 麦	卵乳麦 卵乳麦 麦 麦 麦		
合	計	★全粥240g タンダリーチキン ピーマンソテー 南瓜の柚子そぼろあん 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁		★全粥240g 白身魚の味噌煮 人参のきな粉和え 鶏そぼろと大豆の煮物 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁		★全粥240g やわらかメンチカツ キャベツのコンソメ煮 ネギ味噌炒め 和風スパゲティ ★味噌汁		★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ なすのミートソース煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		★全粥240g とんかつ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー ひじきと大豆の煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	
		卵 卵乳麦 麦 麦 麦	卵 卵乳麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦 麦	麦 麦 麦 麦 麦	卵乳麦 卵乳麦 麦 麦 麦	卵乳麦 卵乳麦 麦 麦 麦	卵乳麦 卵乳麦 麦 麦 麦	卵乳麦 卵乳麦 麦 麦 麦		

★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

「ムース食」 週間献立表

10月12日(月)			10月13日(火)			10月14日(水)			10月15日(木)			10月16日(金)			
朝 食	★全粥240g 肉団子のソース炒め ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 大根の千切煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とし 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦か 麦	★全粥240g 温泉玉子 ふきの煮物 ★味噌汁(とろみ)		卵麦 乳麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	132kcal	309kcal	エネルギー	91kcal	268kcal	エネルギー	100kcal	277kcal	エネルギー	137kcal	314kcal	エネルギー	119kcal	296kcal
	蛋白質	3.9g	7.6g	蛋白質	2.9g	6.6g	蛋白質	1.8g	5.5g	蛋白質	4.1g	7.8g	蛋白質	4.6g	8.3g
	脂質	6.9g	7.6g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	5.4g	6.1g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	6.3g	7.0g
	炭水化物	13.3g	51.4g	炭水化物	14.1g	52.2g	炭水化物	12.5g	50.6g	炭水化物	15.4g	53.5g	炭水化物	10.7g	48.8g
	ナトリウム	602mg	1124mg	ナトリウム	462mg	984mg	ナトリウム	504mg	1026mg	ナトリウム	726mg	1248mg	ナトリウム	612mg	1134mg
	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.9g
昼 食	★全粥240g とんかつ 鶏大根の味噌煮 きのこさんぴら ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鮭の西京焼 ひじきとベーコンの煮物 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚肉の生姜焼 大豆大根煮 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚の味噌煮 ひじきと高野豆腐の煮物 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 大根煮 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 乳麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	203kcal	380kcal	エネルギー	207kcal	384kcal	エネルギー	156kcal	333kcal	エネルギー	162kcal	339kcal	エネルギー	154kcal	331kcal
	蛋白質	5.6g	9.3g	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	9.2g	12.9g	蛋白質	5.8g	9.5g
	脂質	10.6g	11.3g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	6.5g	7.2g
	炭水化物	21.5g	59.6g	炭水化物	20.8g	58.9g	炭水化物	17.4g	55.5g	炭水化物	15.5g	53.6g	炭水化物	17.4g	55.5g
	ナトリウム	846mg	1368mg	ナトリウム	967mg	1489mg	ナトリウム	760mg	1282mg	ナトリウム	870mg	1392mg	ナトリウム	811mg	1333mg
	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g
夕 食	★全粥240g 白身魚しんじょう 油揚げと菜の花の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 竹輪の五色さんぴら ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子の甘酢煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の照焼 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	196kcal	373kcal	エネルギー	188kcal	365kcal	エネルギー	224kcal	401kcal	エネルギー	172kcal	349kcal	エネルギー	205kcal	382kcal
	蛋白質	4.7g	8.4g	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	8.7g	12.4g	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	12.0g	15.7g
	脂質	10.2g	10.9g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	11.2g	11.9g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	9.2g	9.9g
	炭水化物	20.5g	58.6g	炭水化物	16.5g	54.6g	炭水化物	21.6g	59.7g	炭水化物	21.2g	59.3g	炭水化物	19.0g	57.1g
	ナトリウム	768mg	1290mg	ナトリウム	855mg	1377mg	ナトリウム	882mg	1404mg	ナトリウム	711mg	1233mg	ナトリウム	942mg	1464mg
	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.7g
合 計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	531kcal	1062kcal	エネルギー	486kcal	1017kcal	エネルギー	480kcal	1011kcal	エネルギー	471kcal	1002kcal	エネルギー	478kcal	1009kcal
	蛋白質	14.2g	25.3g	蛋白質	18.4g	29.5g	蛋白質	17.4g	28.5g	蛋白質	22.7g	33.8g	蛋白質	22.4g	33.5g
	脂質	27.7g	29.8g	脂質	22.5g	24.6g	脂質	23.6g	25.7g	脂質	19.8g	21.9g	脂質	22.0g	24.1g
	炭水化物	55.3g	169.6g	炭水化物	51.4g	165.7g	炭水化物	51.5g	165.8g	炭水化物	52.1g	166.4g	炭水化物	47.1g	161.4g
	ナトリウム	2216mg	3782mg	ナトリウム	2284mg	3850mg	ナトリウム	2146mg	3712mg	ナトリウム	2307mg	3873mg	ナトリウム	2365mg	3931mg
食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	5.9g	9.8g	食塩相当量	5.4g	9.5g	食塩相当量	5.8g	9.8g	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。

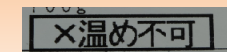
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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



大阪よどがわ市民生活協同組合