（カロリー1600kcal管理食）週間献立表

新：新メニュー

	12月7日（月）		12月8日（火）		12月9日（水）		12月10日（木）		12月11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	千草焼き	卵	高野豆腐インゲン煮	麦	白菜とがんもの煮物	麦	しんじょうの柚子あん	卵麦
	蒸し鶏の炒め物	卵乳麦	新麻婆大豆	麦落	春雨とツナのピリ辛炒め	麦	麸と若芽のみぞれ煮	麦	鶏むね肉のキムチ炒め	麦
	ナスのおろし和え	麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	麦	コンニャクのあおさ炒め	麦	チキンアラビアータ	麦	竹輪とキャベツのバター醤油炒め	乳麦
	★味噌汁（巻麸・しめじ）	麦	★味噌汁（若芽・白菜）		★味噌汁（巻麸・揚げ）	麦	★味噌汁（巻麸・キャベツ）	麦	★味噌汁（揚げ・白菜）	
		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	172kcal / 434kcal	エネルギー	165kcal / 421kcal	エネルギー	133kcal / 406kcal	エネルギー	171kcal / 435kcal	エネルギー	157kcal / 424kcal
	たんぱく質	5.8g / 11.5g	たんぱく質	13.6g / 18.8g	たんぱく質	5.3g / 11.6g	たんぱく質	9.1g / 14.8g	たんぱく質	9.7g / 15.5g
	脂質	11.4g / 12.3g	脂質	6.1g / 6.9g	脂質	5.4g / 7.1g	脂質	8.8g / 9.7g	脂質	8.6g / 10.2g
	炭水化物	13.2g / 68.9g	炭水化物	14.1g / 69.1g	炭水化物	15.7g / 71.5g	炭水化物	14.4g / 70.5g	炭水化物	10.7g / 65.7g
	ナトリウム	551mg / 777mg	ナトリウム	655mg / 907mg	ナトリウム	608mg / 834mg	ナトリウム	621mg / 848mg	ナトリウム	695mg / 922mg
	食塩相当量	1.4g / 2.0g	食塩相当量	1.7g / 2.3g	食塩相当量	1.5g / 2.1g	食塩相当量	1.6g / 2.2g	食塩相当量	1.8g / 2.3g
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	サワラの蒸し煮	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦か	ブリの照焼	麦	鶏のごまタレ煮	麦	厚揚げ入り八宝菜	麦か
	法蓮草の煮びたし	麦	鶏肉とごぼうの味噌煮込み	麦	人参のきんぴら	麦	オニオンソテー	乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦
	豚肉と大根の煮物	麦	オクラの柚子胡椒和え	麦	新切干大根のおから煮	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	人参のおかかサラダ	麦
	麸の野菜あんかけ	麦	★すまし汁（えのき・おつゆ麸）	麦	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	キャベツと卵の塩レモンパスタ	卵乳麦	★味噌汁（おつゆ麸・キャベツ）	麦
	★すまし汁（豆腐・えのき）	麦			★すまし汁（若芽・おつゆ麸）	麦	★すまし汁（椎茸・豆腐）	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	221kcal / 475kcal	エネルギー	233kcal / 489kcal	エネルギー	236kcal / 492kcal	エネルギー	276kcal / 530kcal	エネルギー	193kcal / 457kcal
	たんぱく質	18.2g / 23.2g	たんぱく質	14.7g / 19.8g	たんぱく質	17.0g / 22.3g	たんぱく質	13.4g / 18.5g	たんぱく質	12.4g / 18.0g
	脂質	9.6g / 10.4g	脂質	11.4g / 12.1g	脂質	10.6g / 11.3g	脂質	16.7g / 17.5g	脂質	9.0g / 9.9g
	炭水化物	13.3g / 67.3g	炭水化物	17.2g / 71.9g	炭水化物	16.9g / 72.1g	炭水化物	17.8g / 72.2g	炭水化物	15.9g / 72.0g
	ナトリウム	811mg / 959mg	ナトリウム	842mg / 989mg	ナトリウム	890mg / 1062mg	ナトリウム	733mg / 881mg	ナトリウム	801mg / 1028mg
	食塩相当量	2.1g / 2.4g	食塩相当量	2.1g / 2.5g	食塩相当量	2.3g / 2.7g	食塩相当量	1.9g / 2.2g	食塩相当量	2.0g / 2.6g
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎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	
	鶏肉と大根のオイスターバター炒め	乳麦	ホッケの磯辺焼	麦	鶏肉の塩こうじ焼	麦	アジのカレー焼	麦	鶏肉のバジルクリームソース	乳麦
	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦	インゲンソテー	乳麦	スパゾテー	乳麦	ヒーマンソテー	卵乳麦	じゃが芋とコーンのコンソメ味	乳麦
	レンコンとフキの煮物	麦	揚げと人参の煮びたし	麦	中華うま煮	卵乳麦か	ごぼう大豆	麦	若芽と油揚げのおひたし	麦
	★味噌汁（揚げ・なめこ）		人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦	カリフラワーのピクルス		ひじきとアサリの煮物	麦	★すまし汁（豆腐・えのき）	麦
			★味噌汁（豆腐・巻麸）	麦	★味噌汁（豆腐・小松菜）		★味噌汁（揚げ・しめじ）			
		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	226kcal / 492kcal	エネルギー	210kcal / 477kcal	エネルギー	259kcal / 521kcal	エネルギー	176kcal / 442kcal	エネルギー	267kcal / 521kcal
	たんぱく質	14.8g / 20.6g	たんぱく質	13.9g / 19.8g	たんぱく質	16.4g / 22.0g	たんぱく質	17.5g / 23.4g	たんぱく質	17.2g / 22.2g
	脂質	10.5g / 12.1g	脂質	12.1g / 13.2g	脂質	13.8g / 14.8g	脂質	4.9g / 6.5g	脂質	14.1g / 14.9g
	炭水化物	17.0g / 71.9g	炭水化物	11.8g / 67.7g	炭水化物	14.9g / 70.1g	炭水化物	15.6g / 70.5g	炭水化物	17.6g / 71.6g
	ナトリウム	823mg / 1049mg	ナトリウム	665mg / 892mg	ナトリウム	692mg / 922mg	ナトリウム	783mg / 1009mg	ナトリウム	703mg / 851mg
	食塩相当量	2.1g / 2.7g	食塩相当量	1.7g / 2.3g	食塩相当量	1.8g / 2.3g	食塩相当量	2.0g / 2.6g	食塩相当量	1.8g / 2.2g
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	619kcal / 1401kcal	エネルギー	608kcal / 1387kcal	エネルギー	628kcal / 1419kcal	エネルギー	623kcal / 1407kcal	エネルギー	617kcal / 1402kcal
	たんぱく質	38.8g / 55.3g	たんぱく質	42.2g / 58.4g	たんぱく質	38.7g / 55.9g	たんぱく質	40.0g / 56.7g	たんぱく質	39.3g / 55.7g
	脂質	31.5g / 34.8g	脂質	29.6g / 32.2g	脂質	29.8g / 33.2g	脂質	30.4g / 33.7g	脂質	31.7g / 35.0g
	炭水化物	43.5g / 208.1g	炭水化物	43.1g / 208.7g	炭水化物	47.5g / 213.7g	炭水化物	47.8g / 213.2g	炭水化物	44.2g / 209.3g
	ナトリウム	2185mg / 2785mg	ナトリウム	2162mg / 2788mg	ナトリウム	2190mg / 2818mg	ナトリウム	2137mg / 2738mg	ナトリウム	2199mg / 2801mg
	食塩相当量	5.6g / 7.1g	食塩相当量	5.5g / 7.1g	食塩相当量	5.6g / 7.1g	食塩相当量	5.5g / 7.0g	食塩相当量	5.6g / 7.1g
合計（間食込）	エネルギー	816kcal / 1598kcal	エネルギー	815kcal / 1594kcal	エネルギー	825kcal / 1616kcal	エネルギー	824kcal / 1608kcal	エネルギー	814kcal / 1599kcal
	たんぱく質	46.5g / 63.0g	たんぱく質	48.3g / 64.5g	たんぱく質	46.4g / 63.6g	たんぱく質	47.4g / 64.1g	たんぱく質	47.0g / 63.4g
	脂質	38.5g / 41.8g	脂質	36.7g / 39.3g	脂質	36.8g / 40.2g	脂質	37.4g / 40.7g	脂質	38.7g / 42.0g
	炭水化物	71.3g / 235.9g	炭水化物	75.0g / 240.6g	炭水化物	75.3g / 241.5g	炭水化物	76.7g / 242.1g	炭水化物	72.0g / 237.1g
	ナトリウム	2261mg / 2861mg	ナトリウム	2236mg / 2862mg	ナトリウム	2266mg / 2894mg	ナトリウム	2214mg / 2815mg	ナトリウム	2275mg / 2877mg
	食塩相当量	5.8g / 7.3g	食塩相当量	5.7g / 7.3g	食塩相当量	5.8g / 7.3g	食塩相当量	5.7g / 7.2g	食塩相当量	5.8g / 7.3g

※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。
※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



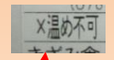
①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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

新：新メニュー

	12月7日（月）		12月8日（火）			12月9日（水）			12月10日（木）			12月11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	千草焼き	卵		高野豆腐インゲン煮	麦		白菜とがんもの煮物	麦		しんじょうの柚子あん	卵麦	
	蒸し鶏の炒め物	卵乳麦	新麻婆大豆	麦落		春雨とツナのピリ辛炒め	麦		麩と若芽のみぞれ煮	麦		鶏むね肉のキムチ炒め	麦	
	ナスのおろし和え	麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	麦		コンニャクのあおさ炒め	麦		チキンアラビアータ	麦		竹輪とキャベツのバター醤油炒め	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	172kcal	365kcal	エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	133kcal	326kcal	エネルギー	171kcal	364kcal	エネルギー	157kcal	350kcal
	たんぱく質	5.8g	9.1g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	5.3g	8.6g	たんぱく質	9.1g	12.4g	たんぱく質	9.7g	13.0g
	脂質	11.4g	11.9g	脂質	6.1g	6.6g	脂質	5.4g	5.9g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	8.6g	9.1g
	炭水化物	13.2g	55.1g	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	15.7g	57.6g	炭水化物	14.4g	56.3g	炭水化物	10.7g	52.6g
	ナトリウム	551mg	552mg	ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	695mg	696mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g
昼食	★ごはん120g		★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	サワラの蒸し煮	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦か		ブリの照焼	麦		鶏のごまタレ煮	麦		厚揚げ入り八宝菜	麦か	
	法蓮草の煮びたし	麦	鶏肉とごぼうの味噌煮込み	麦		人参のきんぴら	麦		オニオンソテー	乳麦		鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	
	豚肉と大根の煮物	麦	オクラの柚子胡椒和え	麦		新切干大根のおから煮	麦		豚挽き肉と切干大根の煮物	麦		人参のおかかサラダ	麦	
	麩の野菜あんかけ	麦				ひじきと挽肉の炒め物	乳麦		キャベツと卵の塩レモンパスタ	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	221kcal	414kcal	エネルギー	233kcal	426kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	276kcal	469kcal	エネルギー	193kcal	386kcal
	たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	14.7g	18.0g	たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	12.4g	15.7g
	脂質	9.6g	10.1g	脂質	11.4g	11.9g	脂質	10.6g	11.1g	脂質	16.7g	17.2g	脂質	9.0g	9.5g
	炭水化物	13.3g	55.2g	炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	15.9g	57.8g
	ナトリウム	811mg	812mg	ナトリウム	842mg	843mg	ナトリウム	890mg	891mg	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	801mg	802mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎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		
	鶏肉と大根のオイスターバター炒め	乳麦	ホッケの磯辺焼	麦		鶏肉の塩こうじ焼	麦		アジのカレー焼	麦		鶏肉のバジルクリームソース	乳麦	
	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦	インゲンソテー	乳麦		スパゾテー	乳麦		ビーマンソテー	卵乳麦		じゃが芋とコーンのコンソメ味	乳麦	
	レンコンとフキの煮物	麦	揚げと人参の煮びたし	麦		中華うま煮	卵乳麦か		ごぼう大豆	麦		若芽と油揚げのおひたし	麦	
			人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦		カリフラワーのピクルス			ひじきとアサリの煮物	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	226kcal	419kcal	エネルギー	210kcal	403kcal	エネルギー	259kcal	452kcal	エネルギー	176kcal	369kcal	エネルギー	267kcal	460kcal
	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	17.5g	20.8g	たんぱく質	17.2g	20.5g
	脂質	10.5g	11.0g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	13.8g	14.3g	脂質	4.9g	5.4g	脂質	14.1g	14.6g
	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	11.8g	53.7g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	15.6g	57.5g	炭水化物	17.6g	59.5g
	ナトリウム	823mg	824mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	703mg	704mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
合計	エネルギー	619kcal	1198kcal	エネルギー	608kcal	1187kcal	エネルギー	628kcal	1207kcal	エネルギー	623kcal	1202kcal	エネルギー	617kcal	1196kcal
	たんぱく質	38.8g	48.7g	たんぱく質	42.2g	52.1g	たんぱく質	38.7g	48.6g	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	39.3g	49.2g
	脂質	31.5g	33.0g	脂質	29.6g	31.1g	脂質	29.8g	31.3g	脂質	30.4g	31.9g	脂質	31.7g	33.2g
	炭水化物	43.5g	169.2g	炭水化物	43.1g	168.8g	炭水化物	47.5g	173.2g	炭水化物	47.8g	173.5g	炭水化物	44.2g	169.9g
	ナトリウム	2185mg	2188mg	ナトリウム	2162mg	2165mg	ナトリウム	2190mg	2193mg	ナトリウム	2137mg	2140mg	ナトリウム	2199mg	2202mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g
合計（間食込）	エネルギー	816kcal	1395kcal	エネルギー	815kcal	1394kcal	エネルギー	825kcal	1404kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal	エネルギー	814kcal	1393kcal
	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	47.0g	56.9g
	脂質	38.5g	40.0g	脂質	36.7g	38.2g	脂質	36.8g	38.3g	脂質	37.4g	38.9g	脂質	38.7g	40.2g
	炭水化物	71.3g	197.0g	炭水化物	75.0g	200.7g	炭水化物	75.3g	201.0g	炭水化物	76.7g	202.4g	炭水化物	72.0g	197.7g
	ナトリウム	2261mg	2264mg	ナトリウム	2236mg	2239mg	ナトリウム	2266mg	2269mg	ナトリウム	2214mg	2217mg	ナトリウム	2275mg	2278mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g

※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。

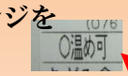
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



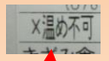
①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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

新：新メニュー

	12月7日（月）			12月8日（火）			12月9日（水）			12月10日（木）			12月11日（金）		
朝食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	甘玉焼き	卵		豆腐ステーキ	卵		ひとくちがんも煮	麦		揚げ豆腐のおろしポン酢がけ	麦		ナスと豚肉の味噌絡め	麦落	
	高菜と大根の煮物	麦		麩の野菜あんかけ	麦		ナスの油炒め	麦		ごぼうとさつま揚げの炒り煮	卵麦		きんぴら	麦	
	トマトマッシュポテト	卵乳麦		さつま芋サラダ	卵乳麦		キャベツの白ドレ和え	卵麦		ポテトサラダ	卵乳		キャベツと卵の塩レモンパスタ	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	237kcal	480kcal	エネルギー	246kcal	489kcal	エネルギー	252kcal	495kcal	エネルギー	268kcal	511kcal	エネルギー	298kcal	541kcal
	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	4.1g	8.2g	たんぱく質	5.4g	9.5g	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	6.3g	10.4g
	脂質	14.6g	15.2g	脂質	14.5g	15.1g	脂質	19.1g	19.7g	脂質	16.4g	17.0g	脂質	18.5g	19.1g
	炭水化物	16.0g	68.8g	炭水化物	24.7g	77.5g	炭水化物	16.4g	69.2g	炭水化物	23.5g	76.3g	炭水化物	27.3g	80.1g
	ナトリウム	460mg	461mg	ナトリウム	530mg	531mg	ナトリウム	534mg	535mg	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	743mg	744mg
	カリウム	342mg	403mg	カリウム	359mg	420mg	カリウム	367mg	428mg	カリウム	427mg	488mg	カリウム	294mg	355mg
	リン	170mg	235mg	リン	61mg	126mg	リン	89mg	154mg	リン	82mg	147mg	リン	87mg	152mg
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.3g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	豚肉のおろし煮	麦		治部風煮	麦		酢豚	乳麦		さわらの醤油焼	卵麦		鶏のカレー照煮込み	麦	
	ピリ辛担々ナス	麦		きのこのきんぴら	麦		豆腐の塩あんかけ煮	麦か		人参のきんぴら	麦		人参のレモン煮	乳麦	
	春雨の甘酢炒め	麦		玉子スパサラダ	卵乳麦		ポテトビーンズサラダ	卵麦		蓮根とさつま芋の甘酢煮	麦		野菜炒め	卵麦	
										コールスローサラダ	卵乳麦		青のりポテトサラダ	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	350kcal	593kcal	エネルギー	412kcal	655kcal	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	353kcal	596kcal	エネルギー	339kcal	582kcal
	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	10.0g	14.1g
	脂質	24.0g	24.6g	脂質	21.6g	22.2g	脂質	18.2g	18.8g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	19.6g	20.2g
	炭水化物	24.4g	77.2g	炭水化物	38.6g	91.4g	炭水化物	36.7g	89.5g	炭水化物	30.0g	82.8g	炭水化物	29.6g	82.4g
	ナトリウム	790mg	791mg	ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	704mg	705mg	ナトリウム	636mg	637mg	ナトリウム	757mg	758mg
	カリウム	393mg	454mg	カリウム	416mg	477mg	カリウム	550mg	611mg	カリウム	590mg	651mg	カリウム	439mg	500mg
	リン	115mg	180mg	リン	178mg	243mg	リン	167mg	232mg	リン	162mg	227mg	リン	105mg	170mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎黄桃（缶） 75g			◎みかん（缶） 75g			◎パイナップル（缶） 75g			◎黄桃（缶） 75g			◎パイナップル（缶） 75g		
夕食	★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	麦		豚肉のお好み焼風	麦		オニオンソースハンバーグ	乳麦		チキンピカタ	卵麦		白身魚の梅タレがけ	麦	
	人参シャトー	麦		切干大根のおから煮	麦		オクラのペペロンチーノ			トマトソース			オニオンソテー	乳麦	
	里芋と小松菜のとろみ煮	麦		れんこんとひじきのサラダ	卵乳麦		野菜のバジルチーズ焼き	乳		大根とひじきの煮物	麦		人参しりしり	麦	
	コーンクリームマカロニ	乳麦					マカロニサラダ	卵麦		コーンサラダ	卵乳麦		春雨のマヨネーズ炒め	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	374kcal	617kcal	エネルギー	327kcal	570kcal	エネルギー	350kcal	593kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	342kcal	585kcal
	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	13.8g	17.9g
	脂質	20.6g	21.2g	脂質	24.2g	24.8g	脂質	19.1g	19.7g	脂質	20.7g	21.3g	脂質	20.6g	21.2g
	炭水化物	37.7g	90.5g	炭水化物	18.8g	71.6g	炭水化物	30.5g	83.3g	炭水化物	28.9g	81.7g	炭水化物	24.1g	76.9g
	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	833mg	834mg	ナトリウム	678mg	679mg	ナトリウム	706mg	707mg	ナトリウム	600mg	601mg
	カリウム	403mg	464mg	カリウム	506mg	567mg	カリウム	530mg	591mg	カリウム	525mg	586mg	カリウム	456mg	517mg
	リン	133mg	198mg	リン	114mg	179mg	リン	148mg	213mg	リン	128mg	193mg	リン	202mg	267mg
	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	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g
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	961kcal	1690kcal	エネルギー	985kcal	1714kcal	エネルギー	967kcal	1696kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal
	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	25.4g	37.7g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	25.9g	38.2g	たんぱく質	30.1g	42.4g
	脂質	59.2g	61.0g	脂質	60.3g	62.1g	脂質	56.4g	58.2g	脂質	58.3g	60.1g	脂質	58.7g	60.5g
	炭水化物	78.1g	236.5g	炭水化物	82.1g	240.5g	炭水化物	83.6g	242.0g	炭水化物	82.4g	240.8g	炭水化物	81.0g	239.4g
	ナトリウム	1824mg	1827mg	ナトリウム	2033mg	2036mg	ナトリウム	1916mg	1919mg	ナトリウム	1946mg	1949mg	ナトリウム	2100mg	2103mg
	カリウム	1138mg	1321mg	カリウム	1281mg	1464mg	カリウム	1447mg	1630mg	カリウム	1542mg	1725mg	カリウム	1189mg	1372mg
	リン	418mg	613mg	リン	353mg	548mg	リン	404mg	599mg	リン	372mg	567mg	リン	394mg	589mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g
合計（間食込）	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1042kcal	1771kcal
	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	25.8g	38.1g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	30.4g	42.7g
	脂質	59.3g	61.1g	脂質	60.4g	62.2g	脂質	56.5g	58.3g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	58.8g	60.6g
	炭水化物	93.6g	252.0g	炭水化物	93.6g	252.0g	炭水化物	98.8g	257.2g	炭水化物	97.9g	256.3g	炭水化物	96.2g	254.6g
	ナトリウム	1827mg	1830mg	ナトリウム	2036mg	2039mg	ナトリウム	1917mg	1920mg	ナトリウム	1949mg	1952mg	ナトリウム	2101mg	2104mg
	カリウム	1198mg	1381mg	カリウム	1337mg	1520mg	カリウム	1504mg	1687mg	カリウム	1602mg	1785mg	カリウム	1246mg	1429mg
	リン	425mg	620mg	リン	359mg	554mg	リン	407mg	602mg	リン	379mg	574mg	リン	397mg	592mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.9g	4.9g	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。

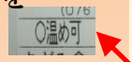
お食事の作り方



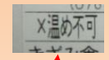
①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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

新：新メニュー

	12月7日（月）		12月8日（火）			12月9日（水）			12月10日（木）			12月11日（金）		
朝食	★ごはん180g		★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	揚げ豆腐のとろろがけ	麦	鶏ごぼう	麦		目玉焼き	卵		肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦		しんじょうのかに風あんかけ	卵麦か	
	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	高菜と大根の煮物	麦		チキンアラビアータ	麦		切干大根煮	麦		大豆と人参の煮物	麦	
	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	マリーネサラダ	卵乳麦		ひじきとごぼうのナムル	麦		コンニャクのあおさ炒め	麦		竹輪のソースマヨ	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	199kcal	489kcal	エネルギー	206kcal	496kcal	エネルギー	180kcal	470kcal	エネルギー	168kcal	458kcal	エネルギー	255kcal	545kcal
	たんぱく質	11.0g	15.9g	たんぱく質	8.8g	13.7g	たんぱく質	9.1g	14.0g	たんぱく質	6.9g	11.8g	たんぱく質	11.1g	16.0g
	脂質	8.3g	9.0g	脂質	11.1g	11.8g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	15.2g	15.9g
	炭水化物	20.0g	82.9g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	10.6g	73.5g	炭水化物	17.3g	80.2g	炭水化物	18.7g	81.6g
	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	636mg	637mg	ナトリウム	413mg	414mg	ナトリウム	750mg	751mg	ナトリウム	580mg	581mg
	カリウム	401mg	473mg	カリウム	396mg	468mg	カリウム	204mg	276mg	カリウム	261mg	333mg	カリウム	574mg	646mg
	リン	142mg	219mg	リン	157mg	234mg	リン	112mg	189mg	リン	106mg	183mg	リン	148mg	225mg
	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g
昼食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	鯖の照焼	麦		豚肉と野菜のトマト炒め			白身魚の梅タレがけ	麦		鶏肉の酒粕焼			アジの磯辺焼	麦	
	キャベツゾテー	乳麦		春雨のおかかマヨ炒め	卵麦		ミックスゾテー	乳麦		人参グラッセ	乳麦		法蓮草の煮びたし	麦	
	圃切干大根のおから煮	麦		五目野菜の甘酢和え	麦		ナスの挽肉炒め	乳麦		キャベツの土佐煮	麦		春雨のマヨネーズ炒め	卵乳麦	
	玉子スパ	卵乳麦					若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦		パスタのクリーム煮	乳麦		大根の甘酢漬け		
		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	282kcal	572kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	323kcal	613kcal	エネルギー	311kcal	601kcal	エネルギー	239kcal	529kcal
	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	17.5g	22.4g	たんぱく質	12.4g	17.3g
	脂質	14.5g	15.2g	脂質	17.6g	18.3g	脂質	19.7g	20.4g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	12.9g	13.6g
	炭水化物	21.9g	84.8g	炭水化物	21.3g	84.2g	炭水化物	20.8g	83.7g	炭水化物	18.8g	81.7g	炭水化物	18.0g	80.9g
	ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	807mg	808mg	ナトリウム	842mg	843mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	731mg	732mg
	カリウム	248mg	320mg	カリウム	481mg	553mg	カリウム	560mg	632mg	カリウム	450mg	522mg	カリウム	436mg	508mg
	リン	60mg	137mg	リン	158mg	235mg	リン	224mg	301mg	リン	82mg	159mg	リン	160mg	237mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎黄桃（缶）150g			◎パイナップル（缶）150g			◎黄桃（缶）150g			◎みかん（缶）150g			◎パイナップル（缶）150g		
夕食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	肉野菜炒め	麦		お魚ザンギ		卵麦	鶏肉のマーマレード煮	麦		カレイの竜田揚	麦		豚肉とキャベツの塩おかか		
	揚ナスの煮物	麦		塩枝豆			菜の花			ふきのきんぴら	麦		鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	
	中華キャベツ	麦		鶏肉と小松菜煮	麦		麩と若芽のみぞれ煮	麦		白花豆煮	麦		里芋の柚子味噌煮	麦	
				パインキャロットラペ			さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦		カリフラワーとベーコンのバジルマヨ和え	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	328kcal	618kcal	エネルギー	268kcal	558kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	310kcal	600kcal	エネルギー	263kcal	553kcal
	たんぱく質	11.6g	16.5g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	14.2g	19.1g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	16.5g	21.4g
	脂質	24.6g	25.3g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	12.9g	13.6g
	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	24.2g	87.1g	炭水化物	20.5g	83.4g
	ナトリウム	565mg	566mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	566mg	567mg	ナトリウム	420mg	421mg	ナトリウム	742mg	743mg
	カリウム	460mg	532mg	カリウム	572mg	644mg	カリウム	547mg	619mg	カリウム	548mg	620mg	カリウム	639mg	711mg
	リン	140mg	217mg	リン	216mg	293mg	リン	157mg	234mg	リン	219mg	296mg	リン	211mg	288mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g
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	809kcal	1679kcal	エネルギー	773kcal	1643kcal	エネルギー	790kcal	1660kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal	エネルギー	757kcal	1627kcal
	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	41.2g	55.9g	たんぱく質	40.0g	54.7g
	脂質	47.4g	49.5g	脂質	41.1g	43.2g	脂質	47.3g	49.4g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	41.0g	43.1g
	炭水化物	56.4g	245.1g	炭水化物	59.2g	247.9g	炭水化物	51.6g	240.3g	炭水化物	60.3g	249.0g	炭水化物	57.2g	245.9g
	ナトリウム	2001mg	2004mg	ナトリウム	2205mg	2208mg	ナトリウム	1821mg	1824mg	ナトリウム	1860mg	1863mg	ナトリウム	2053mg	2056mg
	カリウム	1109mg	1325mg	カリウム	1449mg	1665mg	カリウム	1311mg	1527mg	カリウム	1259mg	1475mg	カリウム	1649mg	1865mg
	リン	342mg	573mg	リン	531mg	762mg	リン	493mg	724mg	リン	407mg	638mg	リン	519mg	750mg
	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g
合計（間食込）	エネルギー	937kcal	1807kcal	エネルギー	899kcal	1769kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	883kcal	1753kcal
	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	42.0g	56.7g	たんぱく質	40.6g	55.3g
	脂質	47.6g	49.7g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	47.5g	49.6g	脂質	41.5g	43.6g	脂質	41.2g	43.3g
	炭水化物	87.3g	276.0g	炭水化物	89.7g	278.4g	炭水化物	82.5g	271.2g	炭水化物	83.3g	272.0g	炭水化物	87.7g	276.4g
	ナトリウム	2007mg	2010mg	ナトリウム	2207mg	2210mg	ナトリウム	1827mg	1830mg	ナトリウム	1866mg	1869mg	ナトリウム	2055mg	2058mg
	カリウム	1229mg	1445mg	カリウム	1563mg	1779mg	カリウム	1431mg	1647mg	カリウム	1372mg	1588mg	カリウム	1763mg	1979mg
	リン	356mg	587mg	リン	537mg	768mg	リン	507mg	738mg	リン	419mg	650mg	リン	525mg	756mg
	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	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

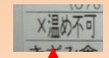


①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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

「やわらか普通食」 週間献立表

新：新メニュー

	12月7日(月)		12月8日(火)		12月9日(水)		12月10日(木)		12月11日(金)	
朝食	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	
	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	大根と鶏肉のごま味噌煮	麦	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦	豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か	肉じゃが煮	麦
	切干大根のカレーきんぴら	乳麦	さつま芋と小松菜の煮物	麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	ナスと麩の炒め煮	麦	鶏そぼろと大豆の煮物	麦
	一夜漬(白菜人参)	麦	キャベツと蒲鉾のおかか和え	麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	オクラのおかか和え梅風味	麦	大根とコーンの中華和え	麦か
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 74kcal	350kcal	エネルギー 111kcal	378kcal	エネルギー 137kcal	411kcal	エネルギー 164kcal	440kcal	エネルギー 177kcal	458kcal
	蛋白質 5.0g	10.9g	蛋白質 7.1g	12.6g	蛋白質 8.3g	14.2g	蛋白質 5.6g	11.9g	蛋白質 10.5g	17.6g
	脂 質 2.5g	3.4g	脂 質 2.5g	3.4g	脂 質 6.4g	7.3g	脂 質 10.8g	12.5g	脂 質 6.4g	8.1g
	炭水化物 8.2g	66.6g	炭水化物 15.5g	71.9g	炭水化物 13.4g	71.6g	炭水化物 11.8g	67.8g	炭水化物 18.8g	75.7g
	ナトリウム 687mg	1129mg	ナトリウム 515mg	957mg	ナトリウム 672mg	1113mg	ナトリウム 752mg	1193mg	ナトリウム 626mg	1067mg
	食塩相当量 1.7g	2.9g	食塩相当量 1.3g	2.4g	食塩相当量 1.7g	2.8g	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 1.6g	2.7g
昼食	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	
	鶏肉のマーマレード煮	麦	ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦	圃鶏肉のコンソメ醤油炒め	乳麦	鯖の味噌煮		鶏のカレー照煮込み	麦
	オクラのペペロンチーノ		塩枝豆		じゃが芋のそぼろあん	麦	圃枝豆煮	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦
	豚バラと春雨のオイスター炒め	麦	蕪と揚げの煮物	麦	春雨のサラダ	卵乳麦	白菜と青梗菜の塩あんかけ		豚肉と白菜のうま煮	麦
	青梗菜の中華和え	麦	人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦	★味噌汁	麦	マカロニのツナサラダ	卵乳麦	若芽と油揚げのおひたし	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦			★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 271kcal	539kcal	エネルギー 243kcal	515kcal	エネルギー 237kcal	513kcal	エネルギー 301kcal	578kcal	エネルギー 244kcal	515kcal
	蛋白質 12.0g	17.6g	蛋白質 7.4g	13.7g	蛋白質 8.3g	14.7g	蛋白質 19.3g	25.6g	蛋白質 15.7g	21.4g
	脂 質 15.8g	16.7g	脂 質 14.6g	15.6g	脂 質 12.2g	13.9g	脂 質 17.1g	18.1g	脂 質 13.7g	14.6g
	炭水化物 18.7g	75.6g	炭水化物 20.3g	77.5g	炭水化物 22.0g	78.4g	炭水化物 16.6g	74.7g	炭水化物 14.0g	71.3g
	ナトリウム 794mg	1237mg	ナトリウム 819mg	1260mg	ナトリウム 736mg	1177mg	ナトリウム 827mg	1268mg	ナトリウム 842mg	1284mg
	食塩相当量 2.0g	3.1g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 2.1g	3.3g
夕食	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	
	海老カツ	卵乳麦え	ブリ塩焼き		麻婆豆腐	麦落か	田楽煮	麦	ホッケの幽庵焼	麦
	うま塩キャベツ	麦か	インゲンソテー	乳麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	ブロッコリーの卵とじ	卵乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦
	金時豆煮	麦	白菜と鶏肉のとろみ煮	麦	白菜と若芽のナムル	麦	菜の花とコーンのわさびマヨ和え	卵麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦
	おからと玉ねぎのサラダ	卵乳麦	マカロニとパプリカのサラダ	卵麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	たらこスパゲティ	乳麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦					★味噌汁	麦
	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 307kcal	579kcal	エネルギー 267kcal	548kcal	エネルギー 216kcal	489kcal	エネルギー 187kcal	453kcal	エネルギー 230kcal	496kcal
	蛋白質 10.7g	16.8g	蛋白質 17.4g	23.9g	蛋白質 10.8g	16.9g	蛋白質 6.5g	12.3g	蛋白質 16.0g	21.5g
	脂 質 13.7g	14.7g	脂 質 15.7g	17.4g	脂 質 10.8g	11.8g	脂 質 10.3g	11.2g	脂 質 8.7g	9.6g
	炭水化物 37.1g	94.3g	炭水化物 13.8g	71.1g	炭水化物 20.1g	77.3g	炭水化物 19.0g	75.4g	炭水化物 18.8g	75.3g
	ナトリウム 539mg	980mg	ナトリウム 623mg	1064mg	ナトリウム 1005mg	1448mg	ナトリウム 876mg	1318mg	ナトリウム 668mg	1111mg
	食塩相当量 1.4g	2.5g	食塩相当量 1.6g	2.7g	食塩相当量 2.6g	3.7g	食塩相当量 2.2g	3.4g	食塩相当量 1.7g	2.8g
合計	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 652kcal	1468kcal	エネルギー 621kcal	1441kcal	エネルギー 590kcal	1413kcal	エネルギー 652kcal	1471kcal	エネルギー 651kcal	1469kcal
	蛋白質 27.7g	45.3g	蛋白質 31.9g	50.2g	蛋白質 27.4g	45.8g	蛋白質 31.4g	49.8g	蛋白質 42.2g	60.5g
	脂 質 32.0g	34.8g	脂 質 32.8g	36.4g	脂 質 29.4g	33.0g	脂 質 38.2g	41.8g	脂 質 28.8g	32.3g
	炭水化物 64.0g	236.5g	炭水化物 49.6g	220.5g	炭水化物 55.5g	227.3g	炭水化物 47.4g	217.9g	炭水化物 51.6g	222.3g
	ナトリウム 2020mg	3346mg	ナトリウム 1957mg	3281mg	ナトリウム 2413mg	3738mg	ナトリウム 2455mg	3779mg	ナトリウム 2136mg	3462mg
	食塩相当量 5.1g	8.5g	食塩相当量 5.0g	8.3g	食塩相当量 6.2g	9.5g	食塩相当量 6.2g	9.6g	食塩相当量 5.4g	8.8g

★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。

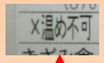
お食事の作り方



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

新：新メニュー

	12月7日(月)		12月8日(火)		12月9日(水)		12月10日(木)		12月11日(金)	
朝食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	大根と鶏肉のごま味噌煮	麦	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦	豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か	肉じゃが煮	麦
	切干大根のカレーきんぴら	乳麦	さつま芋と小松菜の煮物	麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	ナスと麩の炒め煮	麦	鶏そぼろと大豆の煮物	麦
	一夜漬(白菜人参)	麦	キャベツと蒲鉾のおかか和え	麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	オクラのおかか和え梅風味	麦	大根とコーンの中華和え	麦か
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 74kcal	233kcal	エネルギー 111kcal	270kcal	エネルギー 137kcal	296kcal	エネルギー 164kcal	323kcal	エネルギー 177kcal	336kcal
	蛋白質 5.0g	8.7g	蛋白質 7.1g	10.8g	蛋白質 8.3g	12.0g	蛋白質 5.6g	9.3g	蛋白質 10.5g	14.2g
	脂 質 2.5g	3.2g	脂 質 2.5g	3.2g	脂 質 6.4g	7.1g	脂 質 10.8g	11.5g	脂 質 6.4g	7.1g
	炭水化物 8.2g	41.2g	炭水化物 15.5g	48.5g	炭水化物 13.4g	46.4g	炭水化物 11.8g	44.8g	炭水化物 18.8g	51.8g
	ナトリウム 687mg	1127mg	ナトリウム 515mg	955mg	ナトリウム 672mg	1112mg	ナトリウム 752mg	1192mg	ナトリウム 626mg	1066mg
	食塩相当量 1.7g	2.9g	食塩相当量 1.3g	2.4g	食塩相当量 1.7g	2.8g	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 1.6g	2.7g
昼食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	鶏肉のマーマレード煮	麦	ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦	圃鶏肉のコンソメ醤油炒め	乳麦	鯖の味噌煮		鶏のカレー照煮込み	麦
	オクラのペペロンチーノ		塩枝豆		じゃが芋のそぼろあん	麦	圃枝豆煮	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦
	豚バラと春雨のオイスター炒め	麦	蕪と揚げの煮物	麦	春雨のサラダ	卵乳麦	白菜と青梗菜の塩あんかけ		豚肉と白菜のうま煮	麦
	青梗菜の中華和え	麦	人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦	★味噌汁	麦	マカロニのツナサラダ	卵乳麦	若芽と油揚げのおひたし	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦			★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 271kcal	430kcal	エネルギー 243kcal	402kcal	エネルギー 237kcal	396kcal	エネルギー 301kcal	460kcal	エネルギー 244kcal	403kcal
	蛋白質 12.0g	15.7g	蛋白質 7.4g	11.1g	蛋白質 8.3g	12.0g	蛋白質 19.3g	23.0g	蛋白質 15.7g	19.4g
	脂 質 15.8g	16.5g	脂 質 14.6g	15.3g	脂 質 12.2g	12.9g	脂 質 17.1g	17.8g	脂 質 13.7g	14.4g
	炭水化物 18.7g	51.7g	炭水化物 20.3g	53.3g	炭水化物 22.0g	55.0g	炭水化物 16.6g	49.6g	炭水化物 14.0g	47.0g
	ナトリウム 794mg	1234mg	ナトリウム 819mg	1259mg	ナトリウム 736mg	1176mg	ナトリウム 827mg	1267mg	ナトリウム 842mg	1282mg
	食塩相当量 2.0g	3.1g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 2.1g	3.3g
夕食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	海老カツ	卵乳麦え	ブリ塩焼き		麻婆豆腐	麦落か	田楽煮	麦	ホッケの幽庵焼	麦
	うま塩キャベツ	麦か	インゲンソテー	乳麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	ブロッコリーの卵とじ	卵乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦
	金時豆煮	麦	白菜と鶏肉のとろみ煮	麦	白菜と若芽のナムル	麦	菜の花とコーンのわさびマヨ和え	卵麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦
	おからと玉ねぎのサラダ	卵乳麦	マカロニとパプリカのサラダ	卵麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	たらこスパゲティ	乳麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦					★味噌汁	麦
	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 307kcal	466kcal	エネルギー 267kcal	426kcal	エネルギー 216kcal	375kcal	エネルギー 187kcal	346kcal	エネルギー 230kcal	389kcal
	蛋白質 10.7g	14.4g	蛋白質 17.4g	21.1g	蛋白質 10.8g	14.5g	蛋白質 6.5g	10.2g	蛋白質 16.0g	19.7g
	脂 質 13.7g	14.4g	脂 質 15.7g	16.4g	脂 質 10.8g	11.5g	脂 質 10.3g	11.0g	脂 質 8.7g	9.4g
	炭水化物 37.1g	70.1g	炭水化物 13.8g	46.8g	炭水化物 20.1g	53.1g	炭水化物 19.0g	52.0g	炭水化物 18.8g	51.8g
	ナトリウム 539mg	979mg	ナトリウム 623mg	1063mg	ナトリウム 1005mg	1445mg	ナトリウム 876mg	1316mg	ナトリウム 668mg	1108mg
	食塩相当量 1.4g	2.5g	食塩相当量 1.6g	2.7g	食塩相当量 2.6g	3.7g	食塩相当量 2.2g	3.3g	食塩相当量 1.7g	2.8g
合計	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 652kcal	1129kcal	エネルギー 621kcal	1098kcal	エネルギー 590kcal	1067kcal	エネルギー 652kcal	1129kcal	エネルギー 651kcal	1128kcal
	蛋白質 27.7g	38.8g	蛋白質 31.9g	43.0g	蛋白質 27.4g	38.5g	蛋白質 31.4g	42.5g	蛋白質 42.2g	53.3g
	脂 質 32.0g	34.1g	脂 質 32.8g	34.9g	脂 質 29.4g	31.5g	脂 質 38.2g	40.3g	脂 質 28.8g	30.9g
	炭水化物 64.0g	163.0g	炭水化物 49.6g	148.6g	炭水化物 55.5g	154.5g	炭水化物 47.4g	146.4g	炭水化物 51.6g	150.6g
	ナトリウム 2020mg	3340mg	ナトリウム 1957mg	3277mg	ナトリウム 2413mg	3733mg	ナトリウム 2455mg	3775mg	ナトリウム 2136mg	3456mg
	食塩相当量 5.1g	8.5g	食塩相当量 5.0g	8.3g	食塩相当量 6.2g	9.5g	食塩相当量 6.2g	9.5g	食塩相当量 5.4g	8.8g

★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

新：新メニュー

	12月7日(月)			12月8日(火)			12月9日(水)			12月10日(木)			12月11日(金)		
朝食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	切干大根と小松菜の煮物	麦		鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦		温泉玉子	卵麦		金時豆の煮物	乳麦		五目豆腐煮	乳麦	
	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		菜の花のおひたし	乳麦		一夜漬	乳麦		若竹煮	麦		大根なます	麦	
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	89kcal	266kcal	エネルギー	108kcal	285kcal	エネルギー	104kcal	281kcal	エネルギー	95kcal	272kcal	エネルギー	95kcal	272kcal
	蛋白質	2.6g	6.3g	蛋白質	2.6g	6.3g	蛋白質	4.5g	8.2g	蛋白質	4.4g	8.1g	蛋白質	2.3g	6.0g
	脂 質	4.2g	4.9g	脂 質	4.7g	5.4g	脂 質	5.6g	6.3g	脂 質	2.4g	3.1g	脂 質	4.0g	4.7g
	炭水化物	10.6g	48.7g	炭水化物	13.2g	51.3g	炭水化物	8.6g	46.7g	炭水化物	16.4g	54.5g	炭水化物	12.4g	50.5g
	ナトリウム	460mg	982mg	ナトリウム	565mg	1087mg	ナトリウム	605mg	1127mg	ナトリウム	437mg	959mg	ナトリウム	527mg	1049mg
	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.7g
昼食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鶏の照焼	乳麦		赤魚の味噌煮	乳麦		鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		鮭の照焼	麦		クリームコロッケ	乳麦か	
	赤玉南瓜の煮物	麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		牛肉と根菜の煮物	乳麦		ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦	
	きのこきんぴら	乳麦		もやしサラダ	卵乳麦		大根とひじきの煮物	麦		菜の花の辛子和え	乳麦		ふきの煮物	乳麦	
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	205kcal	382kcal	エネルギー	169kcal	346kcal	エネルギー	202kcal	379kcal	エネルギー	165kcal	342kcal	エネルギー	165kcal	342kcal
	蛋白質	8.4g	12.1g	蛋白質	7.7g	11.4g	蛋白質	7.3g	11.0g	蛋白質	9.2g	12.9g	蛋白質	4.5g	8.2g
	脂 質	8.4g	9.1g	脂 質	7.1g	7.8g	脂 質	9.4g	10.1g	脂 質	7.4g	8.1g	脂 質	8.5g	9.2g
	炭水化物	23.9g	62.0g	炭水化物	18.9g	57.0g	炭水化物	22.2g	60.3g	炭水化物	15.8g	53.9g	炭水化物	17.9g	56.0g
	ナトリウム	777mg	1299mg	ナトリウム	998mg	1520mg	ナトリウム	964mg	1486mg	ナトリウム	818mg	1340mg	ナトリウム	693mg	1215mg
	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.5g	3.9g	食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.8g	3.1g
夕食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	白身の竜田揚げ	乳麦		豚肉の生姜焼	乳麦		白身フライタルタル	卵乳麦		ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落		白身のおろし煮	乳麦	
	白花豆煮	麦		大根の千切煮	乳麦		大豆大根煮	卵乳麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		昆布煮豆	乳麦	
	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		ハムとブロッコリーのマリーネ	卵乳麦		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		青菜のおひたし	乳麦	
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	227kcal	404kcal	エネルギー	160kcal	337kcal	エネルギー	206kcal	383kcal	エネルギー	199kcal	376kcal	エネルギー	190kcal	367kcal
	蛋白質	7.1g	10.8g	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	4.9g	8.6g	蛋白質	6.3g	10.0g	蛋白質	11.2g	14.9g
	脂 質	11.8g	12.5g	脂 質	7.4g	8.1g	脂 質	12.6g	13.3g	脂 質	11.7g	12.4g	脂 質	7.8g	8.5g
	炭水化物	24.0g	62.1g	炭水化物	16.8g	54.9g	炭水化物	18.7g	56.8g	炭水化物	17.2g	55.3g	炭水化物	19.7g	57.8g
	ナトリウム	622mg	1144mg	ナトリウム	745mg	1267mg	ナトリウム	849mg	1371mg	ナトリウム	819mg	1341mg	ナトリウム	901mg	1423mg
	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.5g	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	521kcal	1052kcal	エネルギー	437kcal	968kcal	エネルギー	512kcal	1043kcal	エネルギー	459kcal	990kcal	エネルギー	450kcal	981kcal
	蛋白質	18.1g	29.2g	蛋白質	16.8g	27.9g	蛋白質	16.7g	27.8g	蛋白質	19.9g	31.0g	蛋白質	18.0g	29.1g
	脂 質	24.4g	26.5g	脂 質	19.2g	21.3g	脂 質	27.6g	29.7g	脂 質	21.5g	23.6g	脂 質	20.3g	22.4g
	炭水化物	58.5g	172.8g	炭水化物	48.9g	163.2g	炭水化物	49.5g	163.8g	炭水化物	49.4g	163.7g	炭水化物	50.0g	164.3g
	ナトリウム	1859mg	3425mg	ナトリウム	2308mg	3874mg	ナトリウム	2418mg	3984mg	ナトリウム	2074mg	3640mg	ナトリウム	2121mg	3687mg
	食塩相当量	4.8g	8.7g	食塩相当量	5.8g	9.9g	食塩相当量	6.2g	10.2g	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.4g	9.4g

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

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

お食事の作り方

①ムースは冷蔵状態です。
②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください

③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認





④温め方法は次の方法です
（あ）湯せん
（い）電子レンジ

（あ）湯せん
鍋に６０℃くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして１５分程温めます。追加で火はかけません。

（い）電子レンジ
お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい



電子レンジの参考条件
600W 20～25秒
200W 40～50秒←オススメ

④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。





お皿に盛付けて完成です

【電子レンジの御注意】
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をする事があります
※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります

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