

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	2月7日(月)		2月8日(火)		2月9日(水)		2月10日(木)		2月11日(金)					
朝食	★ごはん150g	厚焼玉子	★ごはん150g	牛肉の甘酢炒め	★ごはん150g	白玉焼き	★ごはん150g	がんもどきの含め煮	★ごはん150g	高野豆腐と法蓮草の含め煮				
	豆腐のかい風あんかけ	卵麦	厚揚げとふきの煮物	麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	カリフラワーの塩炒め	麦	大豆と椎茸の煮物	麦				
	★味噌汁(揚げ・白菜)	卵麦	切干と挽肉のオムスター炒め	麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦	キャベツのピーナツ和え	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 150kcal	417kcal	エネルギー 196kcal	458kcal	エネルギー 158kcal	418kcal	エネルギー 186kcal	440kcal	エネルギー 196kcal	462kcal				
昼食	★ごはん150g	鶏のマスタード焼き	★ごはん150g	メバルのパジルオリーブ焼	★ごはん150g	揚げ豆腐の挽肉あん	★ごはん150g	ます白焼	★ごはん150g	えびカツ				
	ミックスソテー	麦	きのこソテー	麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦	チンゲン菜ソテー	麦	キャベツソテー	麦				
	ぜんまいとミンチの煮物	麦	豚肉と大根の煮物	麦	白菜のおかかポン酢和え	麦	ひじきと挽肉の炒め物	麦	白菜と厚揚げの中華そば煮	麦				
	★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦	★味噌汁(巻麩・白菜)	麦	★味噌汁(若芽・キャベツ)	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 203kcal	470kcal	エネルギー 217kcal	481kcal	エネルギー 260kcal	516kcal	エネルギー 202kcal	465kcal	エネルギー 230kcal	487kcal					
間食	◎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	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎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	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g				
夕食	★ごはん150g	サウラの味噌煮	★ごはん150g	オニオンソースハンバーグ	★ごはん150g	ハニーマスタードチキン	★ごはん150g	豚たまキャベツ	★ごはん150g	ほっけ塩焼				
	スナックえんどう	麦	つま塩キャベツ	麦	アスパラ	麦	ジャガ芋とえのきの煮物	麦	キヌサヤ	麦				
	鶏肉のすき焼き	麦	大豆と人参の煮物	麦	菜の花のツナ炒め	麦	煮生酢	麦	鶏肉と野菜の中華炒め	麦				
	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵麦	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵麦	★味噌汁(白菜・人参)	卵麦	★味噌汁(揚げ・しめじ)	卵麦	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	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 265kcal	524kcal	エネルギー 231kcal	490kcal	エネルギー 222kcal	479kcal	エネルギー 263kcal	529kcal	エネルギー 190kcal	449kcal					
合計	エネルギー	618kcal	1411kcal	エネルギー	644kcal	1429kcal	エネルギー	640kcal	1413kcal	エネルギー	616kcal	1398kcal		
	たんぱく質	42.7g	59.6g	たんぱく質	41.5g	58.0g	たんぱく質	41.3g	56.9g	たんぱく質	41.7g	57.9g		
	脂質	29.0g	33.0g	脂質	29.8g	32.9g	脂質	32.3g	34.8g	脂質	32.3g	35.6g		
	炭水化物	46.3g	211.6g	炭水化物	48.6g	214.8g	炭水化物	45.3g	210.2g	炭水化物	48.5g	213.6g		
	ナトリウム	2091mg	2730mg	ナトリウム	2177mg	2795mg	ナトリウム	1824mg	2453mg	ナトリウム	2160mg	2781mg		
合計(間食込)	エネルギー	819kcal	1612kcal	エネルギー	841kcal	1626kcal	エネルギー	847kcal	1620kcal	エネルギー	813kcal	1595kcal		
たんぱく質	50.1g	67.0g	たんぱく質	49.2g	65.7g	たんぱく質	47.4g	63.0g	たんぱく質	48.6g	65.2g	たんぱく質	49.4g	65.6g
脂質	36.0g	40.0g	脂質	36.8g	39.9g	脂質	39.4g	41.9g	脂質	39.3g	42.6g	脂質	37.8g	41.5g
炭水化物	75.2g	240.5g	炭水化物	76.4g	242.6g	炭水化物	77.2g	242.1g	炭水化物	77.4g	242.5g	炭水化物	74.8g	239.1g
ナトリウム	2168mg	2807mg	ナトリウム	2253mg	2871mg	ナトリウム	1898mg	2527mg	ナトリウム	2234mg	2855mg	ナトリウム	2017mg	2655mg

※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、商品は使用日に限定して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

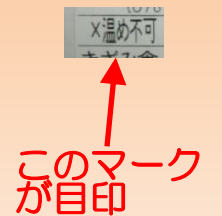


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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り付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

### ワンポイントアドバイス

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

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	2月7日(月)		2月8日(火)		2月9日(水)		2月10日(木)		2月11日(金)									
朝食	★ごはん120g	厚焼玉子	卵麦	豆腐のかに風あなかけ	卵麦	もずくの酢の物	★ごはん120g	厚焼玉子	卵麦	豆腐のかに風あなかけ								
	★ごはん120g	厚焼玉子	卵麦	豆腐のかに風あなかけ	卵麦	もずくの酢の物	★ごはん120g	厚焼玉子	卵麦	豆腐のかに風あなかけ								
	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	150kcal	343kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	158kcal	351kcal	エネルギー	186kcal	379kcal						
	たんぱく質	7.1g	10.4g	たんぱく質	8.0g	11.3g	たんぱく質	8.0g	11.3g	たんぱく質	7.3g	10.6g						
昼食	★ごはん120g	鶏のマスタード焼き	麦	ミックスソテー	麦	ぜんまいとミンチの煮物	★ごはん120g	鶏のマスタード焼き	麦	ミックスソテー	麦	ぜんまいとミンチの煮物						
	★ごはん120g	鶏のマスタード焼き	麦	ミックスソテー	麦	ぜんまいとミンチの煮物	★ごはん120g	鶏のマスタード焼き	麦	ミックスソテー	麦	ぜんまいとミンチの煮物						
	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	おかず	ご飯セット						
	エネルギー	203kcal	396kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	260kcal	453kcal	エネルギー	202kcal	395kcal						
	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	19.1g	22.4g	たんぱく質	18.3g	21.6g	たんぱく質	21.2g	24.5g						
間食	◎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	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎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	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g								
	★ごはん120g	サウラの味噌煮	麦	スナックえんどう	麦	鶏肉のすき焼き	麦	キャベツとベーコンの和え物	卵麦	★ごはん120g	サウラの味噌煮	麦	スナックえんどう	麦	鶏肉のすき焼き	麦	キャベツとベーコンの和え物	卵麦
	★ごはん120g	サウラの味噌煮	麦	スナックえんどう	麦	鶏肉のすき焼き	麦	キャベツとベーコンの和え物	卵麦	★ごはん120g	サウラの味噌煮	麦	スナックえんどう	麦	鶏肉のすき焼き	麦	キャベツとベーコンの和え物	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	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	265kcal	458kcal	エネルギー	231kcal	424kcal	エネルギー	222kcal	415kcal	エネルギー	263kcal	456kcal	エネルギー	190kcal	383kcal				
夕食	★ごはん120g	揚げ豆腐の挽肉あん	麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦	白菜のおかかポン酢和え	★ごはん120g	揚げ豆腐の挽肉あん	麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦	白菜のおかかポン酢和え	★ごはん120g	揚げ豆腐の挽肉あん	麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦	白菜のおかかポン酢和え
	★ごはん120g	揚げ豆腐の挽肉あん	麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦	白菜のおかかポン酢和え	★ごはん120g	揚げ豆腐の挽肉あん	麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦	白菜のおかかポン酢和え	★ごはん120g	揚げ豆腐の挽肉あん	麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦	白菜のおかかポン酢和え
	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	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	263kcal	456kcal	エネルギー	263kcal	456kcal	エネルギー	263kcal	456kcal	エネルギー	263kcal	456kcal	エネルギー	190kcal	383kcal			
	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	14.9g	18.2g			
合計	★ごはん120g	厚焼玉子	卵麦	豆腐のかに風あなかけ	卵麦	もずくの酢の物	★ごはん120g	厚焼玉子	卵麦	豆腐のかに風あなかけ	卵麦	もずくの酢の物	★ごはん120g	厚焼玉子	卵麦	豆腐のかに風あなかけ	卵麦	もずくの酢の物
	★ごはん120g	厚焼玉子	卵麦	豆腐のかに風あなかけ	卵麦	もずくの酢の物	★ごはん120g	厚焼玉子	卵麦	豆腐のかに風あなかけ	卵麦	もずくの酢の物	★ごはん120g	厚焼玉子	卵麦	豆腐のかに風あなかけ	卵麦	もずくの酢の物
	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	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	618kcal	1197kcal	エネルギー	644kcal	1223kcal	エネルギー	640kcal	1219kcal	エネルギー	651kcal	1230kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal			
	たんぱく質	42.7g	52.6g	たんぱく質	41.5g	51.4g	たんぱく質	41.3g	51.2g	たんぱく質	41.7g	51.6g	たんぱく質	41.7g	51.6g			
合計(間食込)	★ごはん120g	厚焼玉子	卵麦	豆腐のかに風あなかけ	卵麦	もずくの酢の物	★ごはん120g	厚焼玉子	卵麦	豆腐のかに風あなかけ	卵麦	もずくの酢の物	★ごはん120g	厚焼玉子	卵麦	豆腐のかに風あなかけ	卵麦	もずくの酢の物
	★ごはん120g	厚焼玉子	卵麦	豆腐のかに風あなかけ	卵麦	もずくの酢の物	★ごはん120g	厚焼玉子	卵麦	豆腐のかに風あなかけ	卵麦	もずくの酢の物	★ごはん120g	厚焼玉子	卵麦	豆腐のかに風あなかけ	卵麦	もずくの酢の物
	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	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	819kcal	1398kcal	エネルギー	841kcal	1420kcal	エネルギー	847kcal	1426kcal	エネルギー	849kcal	1428kcal	エネルギー	813kcal	1392kcal			
	たんぱく質	50.1g	60.0g	たんぱく質	49.2g	59.1g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	48.6g	58.5g	たんぱく質	49.4g	59.3g			

※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、商品は使用日に限定して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

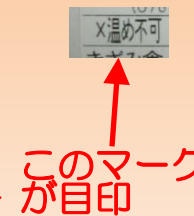


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



# (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	2月7日(月)		2月8日(火)		2月9日(水)		2月10日(木)		2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
	豆腐ステーキ	卵	スクランブルエッグ	卵	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	肉団子の甘酢煮	卵	鶏肉の中華甘酢炒め	麦
	天根と落の出汁煮	麦	里芋のおろし揚げ出し	麦	マカロニトマト炒め	卵	ジャガ芋の洋風あんかけ	乳麦	さつまいものオレンジ煮	乳麦
	玉子スバサラダ	卵	法蓮草ソテー	乳麦	マリーネサラダ	卵	野菜サラダ	麦	和風スパゲティ	乳麦
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g
	ナスと鶏肉のしぎ焼	麦	ハッシュドポーク	乳麦	鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦	ブリ田楽		ビーフカレーのルー	乳麦
	切干大根のカレーきんぴら	卵	ツナあっさり煮	麦	ナスの油炒め	麦	アスパラ		白菜の煮ひたし	麦
	明太ポテトサラダ	卵	南瓜サラダ	卵	ブロッコリーのツナマヨ和え	卵	春雨タンタン	麦	えんどう豆の味噌マヨ和え	卵
間食	◎ハイナツプル(缶)	1/5g	◎黄桃(缶)	1/5g	◎みかん(缶)	1/5g	◎ハイナツプル(缶)	1/5g	◎黄桃(缶)	1/5g
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g
	白身魚のムニエル	卵	鶏のごまだし煮	麦	海老と玉子の塩あんかけ	卵	ポテトコロッセ	乳麦	ロールキャベツトマト煮込み	卵
	小倉金時	麦	人参グラッセ	乳麦	中華うま煮炒め	卵	オクラのペペロンチーノ	麦	きのこソテー	乳麦
	野菜のピーナツ和え	麦	野菜のパジルチーズ焼き	乳麦	春雨のサラダ	卵	大根と人参のきんぴら	麦	ナスの挽肉炒め	乳麦
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g
	白身魚のムニエル	卵	鶏のごまだし煮	麦	海老と玉子の塩あんかけ	卵	ポテトコロッセ	乳麦	ロールキャベツトマト煮込み	卵
	小倉金時	麦	人参グラッセ	乳麦	中華うま煮炒め	卵	オクラのペペロンチーノ	麦	きのこソテー	乳麦
	野菜のピーナツ和え	麦	野菜のパジルチーズ焼き	乳麦	春雨のサラダ	卵	大根と人参のきんぴら	麦	ナスの挽肉炒め	乳麦
合計	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g
	白身魚のムニエル	卵	鶏のごまだし煮	麦	海老と玉子の塩あんかけ	卵	ポテトコロッセ	乳麦	ロールキャベツトマト煮込み	卵
	小倉金時	麦	人参グラッセ	乳麦	中華うま煮炒め	卵	オクラのペペロンチーノ	麦	きのこソテー	乳麦
	野菜のピーナツ和え	麦	野菜のパジルチーズ焼き	乳麦	春雨のサラダ	卵	大根と人参のきんぴら	麦	ナスの挽肉炒め	乳麦
合計(間食込)	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g
	白身魚のムニエル	卵	鶏のごまだし煮	麦	海老と玉子の塩あんかけ	卵	ポテトコロッセ	乳麦	ロールキャベツトマト煮込み	卵
	小倉金時	麦	人参グラッセ	乳麦	中華うま煮炒め	卵	オクラのペペロンチーノ	麦	きのこソテー	乳麦
	野菜のピーナツ和え	麦	野菜のパジルチーズ焼き	乳麦	春雨のサラダ	卵	大根と人参のきんぴら	麦	ナスの挽肉炒め	乳麦

※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、商品は使用日に限定して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

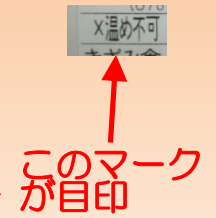


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。





# 「やわらか普通食」 週間献立表

	2月7日(月)			2月8日(火)			2月9日(水)			2月10日(木)			2月11日(金)							
朝 食	★やわらかごはん180g 厚焼玉子 卵麦 ひじきと挽肉の炒め煮 麦 キャベツの白ドレ和え 卵麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g 鶏ごぼう 麦 ブロッコリーのツナマヨ和え 卵麦 なめこ昆布 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g さつま芋と豚肉の揚煮 麦 人参の炒りたら子 麦 青菜の山かけ 麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g スクランブルエッグ 卵乳 ひじきとツナのピラサト煮込み 乳麦 大根のマヨネーズ和え 卵乳麦 ★味噌汁 麦			★やわらかごはん180g がんと白菜の煮物 麦 豚挽き肉と切干大根の煮物 麦 法蓮草と蒸し鶏のサラダ 麦 ★味噌汁 麦							
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット				
	エネルギー	エネルギー	186kcal	462kcal	エネルギー	エネルギー	168kcal	442kcal	エネルギー	エネルギー	141kcal	408kcal	エネルギー	エネルギー	186kcal	459kcal	エネルギー	エネルギー	172kcal	439kcal
	蛋白質	蛋白質	7.6g	14.0g	蛋白質	蛋白質	7.0g	12.9g	蛋白質	蛋白質	6.7g	12.5g	蛋白質	蛋白質	5.5g	11.7g	蛋白質	蛋白質	9.7g	15.5g
	脂質	脂質	10.6g	12.3g	脂質	脂質	9.9g	10.8g	脂質	脂質	4.4g	5.3g	脂質	脂質	14.5g	15.5g	脂質	脂質	9.8g	10.7g
	炭水化物	炭水化物	15.1g	71.5g	炭水化物	炭水化物	12.6g	70.8g	炭水化物	炭水化物	19.0g	75.7g	炭水化物	炭水化物	8.4g	65.7g	炭水化物	炭水化物	10.4g	67.1g
	ナトリウム	ナトリウム	568mg	1009mg	ナトリウム	ナトリウム	543mg	984mg	ナトリウム	ナトリウム	492mg	954mg	ナトリウム	ナトリウム	481mg	923mg	ナトリウム	ナトリウム	765mg	1207mg
塩分	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.1g	
昼 食	★やわらかごはん180g チキンのおろしトマトソース インゲンソテー かぼちやのゴマ煮 オクラのさっぱりオリーブ ★味噌汁			★枝豆ごはん 赤魚の生姜煮 菜の花 豚肉ときくらげの卵炒め おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ パスタのクリーム煮 野菜のおひたし ★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 スナッフえんどう 五色きんぴら 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g チキンピカタ アスパラ ふきと人参の甘露煮 キャベツサラダ ★味噌汁							
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット				
	エネルギー	エネルギー	238kcal	504kcal	エネルギー	エネルギー	291kcal	621kcal	エネルギー	エネルギー	225kcal	501kcal	エネルギー	エネルギー	191kcal	461kcal	エネルギー	エネルギー	259kcal	527kcal
	蛋白質	蛋白質	13.0g	18.7g	蛋白質	蛋白質	16.3g	24.8g	蛋白質	蛋白質	10.6g	17.0g	蛋白質	蛋白質	5.7g	11.6g	蛋白質	蛋白質	10.3g	16.2g
	脂質	脂質	12.4g	13.3g	脂質	脂質	19.2g	21.3g	脂質	脂質	11.2g	12.9g	脂質	脂質	7.5g	8.4g	脂質	脂質	15.9g	16.8g
	炭水化物	炭水化物	18.8g	75.0g	炭水化物	炭水化物	15.4g	81.3g	炭水化物	炭水化物	19.3g	75.5g	炭水化物	炭水化物	25.7g	82.9g	炭水化物	炭水化物	18.4g	75.0g
	ナトリウム	ナトリウム	796mg	1238mg	ナトリウム	ナトリウム	725mg	1515mg	ナトリウム	ナトリウム	819mg	1260mg	ナトリウム	ナトリウム	835mg	1276mg	ナトリウム	ナトリウム	861mg	1306mg
塩分	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	3.9g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.3g	
夕 食	★やわらかごはん180g さわら南蛮焼 人参のきんぴら 豚肉豆腐 白菜と若芽のナムル ★味噌汁			★やわらかごはん180g 田楽煮 ナスの油炒め バンバンジーサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g キャベツメンチ ピーマンソテー 厚揚げと大根の煮物 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g かわいい塩焼 チンゲン菜ソテー 豚バラとじゃが芋の山椒炒め ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚生姜焼き丼の具 麩の野菜あんかけ カリフラワーの甘酢漬 ★味噌汁							
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット				
	エネルギー	エネルギー	220kcal	488kcal	エネルギー	エネルギー	158kcal	429kcal	エネルギー	エネルギー	265kcal	531kcal	エネルギー	エネルギー	231kcal	508kcal	エネルギー	エネルギー	266kcal	540kcal
	蛋白質	蛋白質	15.0g	20.7g	蛋白質	蛋白質	7.4g	13.2g	蛋白質	蛋白質	9.7g	15.3g	蛋白質	蛋白質	18.6g	25.0g	蛋白質	蛋白質	11.6g	17.4g
	脂質	脂質	10.5g	11.4g	脂質	脂質	6.0g	6.9g	脂質	脂質	15.1g	16.0g	脂質	脂質	11.7g	13.4g	脂質	脂質	12.7g	13.6g
	炭水化物	炭水化物	14.9g	71.7g	炭水化物	炭水化物	16.9g	74.2g	炭水化物	炭水化物	23.1g	79.5g	炭水化物	炭水化物	12.5g	68.9g	炭水化物	炭水化物	25.7g	83.7g
	ナトリウム	ナトリウム	945mg	1388mg	ナトリウム	ナトリウム	751mg	1193mg	ナトリウム	ナトリウム	708mg	1150mg	ナトリウム	ナトリウム	909mg	1352mg	ナトリウム	ナトリウム	857mg	1298mg
塩分	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.3g	
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット				
	エネルギー	エネルギー	644kcal	1454kcal	エネルギー	エネルギー	617kcal	1492kcal	エネルギー	エネルギー	631kcal	1440kcal	エネルギー	エネルギー	608kcal	1428kcal	エネルギー	エネルギー	697kcal	1506kcal
	蛋白質	蛋白質	35.6g	53.4g	蛋白質	蛋白質	30.7g	50.9g	蛋白質	蛋白質	27.0g	44.8g	蛋白質	蛋白質	29.8g	48.3g	蛋白質	蛋白質	31.6g	49.1g
	脂質	脂質	33.5g	37.0g	脂質	脂質	35.1g	39.0g	脂質	脂質	30.7g	34.2g	脂質	脂質	33.7g	37.3g	脂質	脂質	38.4g	41.1g
	炭水化物	炭水化物	48.8g	218.2g	炭水化物	炭水化物	44.9g	226.3g	炭水化物	炭水化物	61.4g	230.7g	炭水化物	炭水化物	46.6g	217.5g	炭水化物	炭水化物	54.5g	225.8g
	ナトリウム	ナトリウム	2309mg	3635mg	ナトリウム	ナトリウム	2019mg	3692mg	ナトリウム	ナトリウム	2019mg	3364mg	ナトリウム	ナトリウム	2225mg	3551mg	ナトリウム	ナトリウム	2483mg	3811mg
	塩分	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	食塩相当量	5.1g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	5.2g	8.5g	食塩相当量	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	食塩相当量	6.3g	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。

## お食事の作り方

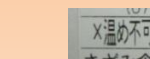


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

# 「刻み食」 週間献立表

	2月7日(月)		2月8日(火)		2月9日(水)		2月10日(木)		2月11日(金)				
朝 食	★全粥240g	厚焼玉子	卵麦	★全粥240g	鶏ごぼう	麦	★全粥240g	スクランブルエッグ	卵乳	★全粥240g	がんもと白菜の煮物	麦	
	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	卵麦	ブロッコリーのツナマヨ和え	卵麦	麦	ひじきとツナのピリ辛トマ煮込み	卵乳	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦		
	キャベツの白ドレ和え	卵麦	麦	なめこ昆布	麦	麦	大根のマヨネーズ和え	卵乳	麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	麦		
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦		
	栄養価	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	エネルギー	186kcal	345kcal	エネルギー	168kcal	327kcal	エネルギー	141kcal	300kcal	エネルギー	186kcal	345kcal
	たんぱく質	たんぱく質	7.6g	11.3g	たんぱく質	7.0g	10.7g	たんぱく質	6.7g	10.4g	たんぱく質	5.5g	9.2g
脂質	脂質	10.6g	11.3g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	4.4g	5.1g	脂質	14.5g	15.2g	
炭水化物	炭水化物	15.1g	48.1g	炭水化物	12.6g	45.6g	炭水化物	19.0g	52.0g	炭水化物	8.4g	41.4g	
ナトリウム	ナトリウム	568mg	1008mg	ナトリウム	543mg	983mg	ナトリウム	492mg	932mg	ナトリウム	481mg	921mg	
塩分	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.2g	2.3g	
昼 食	★全粥240g	チキンのおろしマトソース	乳麦	★全粥240g	赤魚の生姜煮	麦	★全粥240g	鶏のカレー照煮込み	麦	★全粥240g	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳	
	インゲンソテー	麦	乳麦	菜の花	麦	麦	人参グラッセ	乳麦	麦	スナッフえんどう	卵乳		
	かぼちゃのゴマ煮	麦	卵麦	豚肉ときくらげの卵炒め	卵乳	麦	パスタのクリーム煮	乳麦	麦	五色きんぴら	卵麦		
	オクラのさつぱりオリーブ	卵麦	麦	おからと玉ねぎのサラダ	卵乳	麦	野菜のおひたし	麦	麦	若芽と春雨のサラダ	麦		
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦		
	栄養価	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	エネルギー	238kcal	397kcal	エネルギー	291kcal	450kcal	エネルギー	225kcal	384kcal	エネルギー	191kcal	350kcal
たんぱく質	たんぱく質	13.0g	16.7g	たんぱく質	16.3g	20.0g	たんぱく質	10.6g	14.3g	たんぱく質	5.7g	9.4g	
脂質	脂質	12.4g	13.1g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	11.2g	11.9g	脂質	7.5g	8.2g	
炭水化物	炭水化物	18.8g	51.8g	炭水化物	15.4g	48.4g	炭水化物	19.3g	52.3g	炭水化物	25.7g	58.7g	
ナトリウム	ナトリウム	796mg	1236mg	ナトリウム	725mg	1165mg	ナトリウム	819mg	1259mg	ナトリウム	835mg	1275mg	
塩分	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	
夕 食	★全粥240g	さわら南蛮焼	麦	★全粥240g	田楽煮	麦	★全粥240g	キャベツメンチ	卵乳	★全粥240g	かれい塩焼	麦	
	人参のきんぴら	麦	麦	ナスの油炒め	麦	麦	ピーマンソテー	卵乳	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦		
	豚肉豆腐	麦	麦	バンバンジーサラダ	乳麦	麦	厚揚げと大根の煮物	乳麦	麦	豚バラとじゃが芋の山椒炒め	麦		
	白菜と若芽のナムル	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	いんげんと鶏肉のさつぱり胡麻酢和え	麦	麦	ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳		
	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦	麦	★味噌汁	麦		
	栄養価	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	エネルギー	220kcal	379kcal	エネルギー	158kcal	317kcal	エネルギー	265kcal	424kcal	エネルギー	231kcal	390kcal
たんぱく質	たんぱく質	15.0g	18.7g	たんぱく質	7.4g	11.1g	たんぱく質	9.7g	13.4g	たんぱく質	18.6g	22.3g	
脂質	脂質	10.5g	11.2g	脂質	6.0g	6.7g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	11.7g	12.4g	
炭水化物	炭水化物	14.9g	47.9g	炭水化物	16.9g	49.9g	炭水化物	23.1g	56.1g	炭水化物	12.5g	45.5g	
ナトリウム	ナトリウム	945mg	1385mg	ナトリウム	751mg	1191mg	ナトリウム	708mg	1148mg	ナトリウム	909mg	1349mg	
塩分	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.3g	3.4g	
合 計	栄養価	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	エネルギー	644kcal	1121kcal	エネルギー	617kcal	1094kcal	エネルギー	631kcal	1108kcal	エネルギー	608kcal	1085kcal
	たんぱく質	たんぱく質	35.6g	46.7g	たんぱく質	30.7g	41.8g	たんぱく質	27.0g	38.1g	たんぱく質	29.8g	40.9g
	脂質	脂質	33.5g	35.6g	脂質	35.1g	37.2g	脂質	30.7g	32.8g	脂質	33.7g	35.8g
	炭水化物	炭水化物	48.8g	147.8g	炭水化物	44.9g	143.9g	炭水化物	61.4g	160.4g	炭水化物	46.6g	145.6g
	ナトリウム	ナトリウム	2309mg	3629mg	ナトリウム	2019mg	3339mg	ナトリウム	2019mg	3339mg	ナトリウム	2225mg	3545mg
	塩分	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	5.2g	8.5g	食塩相当量	5.6g	8.9g

★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

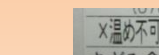


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



# 「ムース食」 週間献立表

	2月7日(月)			2月8日(火)			2月9日(水)			2月10日(木)			2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		ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		肉団子の甘酢煮	卵乳麦		豚肉と大根の煮物	麦		
	ひじき煮	乳麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		若芽とパインの酢の物	麦		一夜漬	乳麦		若芽のゴマ酢和え	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	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	エネルギー	76kcal	250kcal	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	86kcal	260kcal	エネルギー	105kcal	279kcal	エネルギー	101kcal	275kcal
	蛋白質	蛋白質	0.8g	4.6g	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.9g	6.7g
	脂質	脂質	3.8g	4.5g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	4.8g	5.5g	脂質	4.2g	4.9g
炭水化物	炭水化物	10.9g	49.3g	炭水化物	10.0g	48.4g	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	12.9g	51.3g	
ナトリウム	ナトリウム	424mg	947mg	ナトリウム	498mg	1021mg	ナトリウム	550mg	1073mg	ナトリウム	581mg	1104mg	ナトリウム	454mg	977mg	
塩分	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.5g	
昼 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	和風煮込みハンバーグ	乳麦		焼肉炒め	乳麦		スパイシーチキン	乳麦		白身の味噌煮	乳麦		鶏の幽庵焼き	乳麦		
	五色煮	乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦		大根と椎茸の煮物	麦		大根の干切煮	乳麦		昆布煮豆	乳麦		
	青菜のわさび和え	卵乳麦		大根なます	麦		マリーネサラダ	卵乳麦		もやしサラダ	卵乳麦		ハムとブロッコリーのマリーネ	卵乳麦		
	★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	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	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	148kcal	322kcal	エネルギー	212kcal	386kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	200kcal	367kcal
	蛋白質	蛋白質	4.4g	8.2g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	5.6g	9.4g	蛋白質	8.8g	12.6g	蛋白質	8.7g	12.1g
脂質	脂質	8.9g	9.6g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	9.8g	10.2g	
炭水化物	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	19.5g	57.9g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	18.2g	56.1g	
ナトリウム	ナトリウム	844mg	1367mg	ナトリウム	831mg	1354mg	ナトリウム	816mg	1339mg	ナトリウム	928mg	1451mg	ナトリウム	807mg	1334mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.4g	
夕 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
	白身の照焼き	乳麦		鶏の西京焼き	乳麦		鮭のおろし煮	麦		とんかつ	卵乳麦		白身魚しんじょう	卵乳麦		
	鶏団子の中華風	卵乳麦か		きのこきんぴら	乳麦		金時豆の煮物	乳麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		がんも煮	麦		
	大根と竹輪の酢の物	乳麦		青菜のおひたし	乳麦		野菜の三杯酢	麦		サラダスバゲティ	卵乳麦か		菜の花の辛子和え	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	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	エネルギー	148kcal	322kcal	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	212kcal	386kcal	エネルギー	282kcal	460kcal	エネルギー	210kcal	384kcal
	蛋白質	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	9.1g	12.9g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	6.8g	10.6g
脂質	脂質	5.8g	6.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	20.3g	21.5g	脂質	12.1g	12.8g	
炭水化物	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	24.9g	63.3g	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	18.3g	56.7g	
ナトリウム	ナトリウム	737mg	1260mg	ナトリウム	815mg	1338mg	ナトリウム	638mg	1166mg	ナトリウム	807mg	1330mg	ナトリウム	860mg	1383mg	
塩分	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	
合 計	栄養価	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	エネルギー	392kcal	914kcal	エネルギー	435kcal	957kcal	エネルギー	510kcal	1032kcal	エネルギー	555kcal	1081kcal	エネルギー	511kcal	1026kcal
	蛋白質	蛋白質	11.8g	23.2g	蛋白質	13.2g	24.6g	蛋白質	17.3g	28.7g	蛋白質	16.1g	27.5g	蛋白質	18.4g	29.4g
	脂質	脂質	18.5g	20.6g	脂質	20.5g	22.6g	脂質	24.1g	26.2g	脂質	32.2g	34.8g	脂質	26.1g	27.9g
	炭水化物	炭水化物	44.9g	160.1g	炭水化物	49.1g	164.3g	炭水化物	56.3g	171.5g	炭水化物	50.5g	165.7g	炭水化物	49.4g	164.1g
	ナトリウム	ナトリウム	2005mg	3574mg	ナトリウム	2144mg	3713mg	ナトリウム	2004mg	3578mg	ナトリウム	2316mg	3885mg	ナトリウム	2121mg	3694mg
塩分	食塩相当量	5.1g	9.1g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.1g	9.1g	食塩相当量	6.0g	9.9g	食塩相当量	5.5g	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(嚥下困難者用食品)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