

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	4月17日(月)				4月18日(火)				4月19日(水)				4月20日(木)				4月21日(金)			
朝食	★ごはん150g オムレツ ケチャップ(小袋) ひじきとベーコンの煮物 高野豆腐の味噌煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜)				★ごはん150g 肉詰いなり煮 スープキャベツ 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(揚げ・なめこ)				★ごはん150g 豚肉と野菜の生炒め 白菜と焼肉の旨煮 ミックスマカロニサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)				★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 牛肉とひじきの炒め煮 大根と青菜の柚子和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 コンニャクの辛味炒め キャベツと鶏肉の甘酢生煮和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)			
	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 170kcal 438kcal				エネルギー 143kcal 409kcal				エネルギー 235kcal 491kcal				エネルギー 173kcal 427kcal				エネルギー 109kcal 365kcal			
	たんぱく質 11.2g 17.2g				たんぱく質 10.8g 16.6g				たんぱく質 10.8g 16.0g				たんぱく質 9.8g 14.9g				たんぱく質 7.5g 12.7g			
	脂質 8.7g 10.3g				脂質 6.6g 8.2g				脂質 13.6g 14.3g				脂質 8.1g 8.9g				脂質 4.1g 4.8g			
昼食	★ごはん150g サワラのごま醤油焼 人参クラッセ 鶏と蓮根のどり辛煮 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g 豚バラと白菜の味噌煮込み 人参の炒り煮 菜の花のおひたし ★すまし汁(若芽・豆腐)				★ごはん150g 白身魚の唐揚げ 平さやいんげん 豚肉とごぼうの煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁(若芽・しめじ)				★ごはん150g 照焼チキン チンゲン菜とピーマンのソテー 和風ポトフ 野菜の三杯酢 ★味噌汁(白菜・人参)				★ごはん150g ブリの西京焼 人参のきんぴら 豚肉とじゃが芋の昆布煮 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁(揚げ・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 210kcal 464kcal				エネルギー 241kcal 495kcal				エネルギー 198kcal 453kcal				エネルギー 246kcal 503kcal				エネルギー 278kcal 546kcal			
	たんぱく質 15.9g 21.0g				たんぱく質 10.5g 15.6g				たんぱく質 16.1g 21.3g				たんぱく質 15.8g 20.8g				たんぱく質 16.9g 22.8g			
	脂質 10.4g 11.2g				脂質 13.9g 14.7g				脂質 9.4g 10.2g				脂質 12.9g 13.7g				脂質 14.6g 16.2g			
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎バナナ90g				◎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			
	★ごはん150g ささみ大葉フライ ヒーマンソテー 豚バラのすき焼き煮 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(白菜・なめこ)				★ごはん150g カレイの甘酢野菜あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め なめこ若芽のサッと煮 ★味噌汁(巻麴・しめじ)				★ごはん150g マーボ豆腐 竹輪とインゲンの玉子とじ 法蓮草ソテー ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g ロールキャベツの味噌煮込み ミックスソテー 鶏肉と小松菜煮 ひとくちがんも煮 ★味噌汁(若芽・巻麴)				★ごはん150g 鶏の甘酢煮 オニオンソテー 炒り豆腐 ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(豆腐・巻麴)			
	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 269kcal 525kcal				エネルギー 242kcal 504kcal				エネルギー 214kcal 481kcal				エネルギー 220kcal 482kcal				エネルギー 261kcal 528kcal			
	たんぱく質 14.1g 19.2g				たんぱく質 18.6g 24.3g				たんぱく質 13.0g 18.8g				たんぱく質 17.1g 22.7g				たんぱく質 17.1g 23.0g			
夕食	エネルギー 269kcal 525kcal				エネルギー 242kcal 504kcal				エネルギー 214kcal 481kcal				エネルギー 220kcal 482kcal				エネルギー 261kcal 528kcal			
	たんぱく質 14.1g 19.2g				たんぱく質 18.6g 24.3g				たんぱく質 13.0g 18.8g				たんぱく質 17.1g 22.7g				たんぱく質 17.1g 23.0g			
	脂質 13.9g 14.7g				脂質 10.8g 11.7g				脂質 9.3g 10.9g				脂質 9.4g 10.3g				脂質 13.6g 14.7g			
	炭水化物 21.7g 76.6g				炭水化物 18.4g 74.1g				炭水化物 19.3g 74.3g				炭水化物 16.0g 71.7g				炭水化物 17.5g 73.4g			
	ナトリウム 666mg 894mg				ナトリウム 631mg 857mg				ナトリウム 856mg 1083mg				ナトリウム 829mg 1075mg				ナトリウム 865mg 1092mg			
合計	エネルギー 649kcal 1427kcal				エネルギー 626kcal 1408kcal				エネルギー 647kcal 1425kcal				エネルギー 639kcal 1412kcal				エネルギー 648kcal 1439kcal			
	たんぱく質 41.2g 57.4g				たんぱく質 39.9g 56.5g				たんぱく質 39.9g 56.1g				たんぱく質 42.7g 58.4g				たんぱく質 41.5g 58.5g			
	脂質 33.0g 36.2g				脂質 31.3g 34.6g				脂質 32.3g 35.4g				脂質 30.4g 32.9g				脂質 32.3g 35.7g			
	炭水化物 44.5g 208.7g				炭水化物 47.5g 212.5g				炭水化物 47.9g 212.6g				炭水化物 46.4g 211.5g				炭水化物 48.3g 214.4g			
	ナトリウム 2112mg 2717mg				ナトリウム 2043mg 2664mg				ナトリウム 2177mg 2797mg				ナトリウム 2221mg 2843mg				ナトリウム 2102mg 2703mg			
合計(間食込)	エネルギー 856kcal 1634kcal				エネルギー 824kcal 1606kcal				エネルギー 848kcal 1626kcal				エネルギー 836kcal 1609kcal				エネルギー 847kcal 1638kcal			
	たんぱく質 47.3g 63.5g				たんぱく質 46.8g 63.4g				たんぱく質 47.3g 63.5g				たんぱく質 50.4g 66.1g				たんぱく質 49.4g 66.4g			
	脂質 40.1g 43.3g				脂質 38.3g 41.6g				脂質 39.3g 42.4g				脂質 37.4g 39.9g				脂質 39.3g 42.7g			
	炭水化物 76.4g 240.6g				炭水化物 76.4g 241.4g				炭水化物 76.8g 241.5g				炭水化物 74.2g 239.3g				炭水化物 76.5g 242.6g			
	ナトリウム 2186mg 2791mg				ナトリウム 2117mg 2738mg				ナトリウム 2254mg 2874mg				ナトリウム 2297mg 2919mg				ナトリウム 2178mg 2779mg			

※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

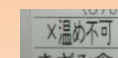


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

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。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	4月17日(月)				4月18日(火)				4月19日(水)				4月20日(木)				4月21日(金)			
朝食	★ごはん120g オムレツ ケチャップ(小袋) ひじきとベーコンの煮物 高野豆腐の味噌煮				★ごはん120g 肉詰いなり煮 スープキャベツ 鶏肉とオクラの中華風				★ごはん120g 豚肉と野菜の生姜炒め 白菜と挽肉の旨煮 ミックスマカロニサラダ				★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 牛肉とひじきの炒め煮 大根と青菜の柚子和え				★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 コンニャクの辛味炒め キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え			
	卵麦 卵麦 卵麦				卵麦 卵麦 麦				麦 麦 卵麦				乳麦 麦 卵麦				卵乳麦 乳麦落 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			
	エネルギー 170kcal 363kcal たんぱく質 11.2g 14.5g 脂質 8.7g 9.2g 炭水化物 11.3g 53.2g ナトリウム 671mg 672mg 食塩相当量 1.7g 1.7g				エネルギー 143kcal 336kcal たんぱく質 10.8g 14.1g 脂質 6.6g 7.1g 炭水化物 11.0g 52.9g ナトリウム 651mg 652mg 食塩相当量 1.7g 1.7g				エネルギー 235kcal 428kcal たんぱく質 10.8g 14.1g 脂質 13.6g 14.1g 炭水化物 17.0g 58.9g ナトリウム 671mg 672mg 食塩相当量 1.7g 1.7g				エネルギー 173kcal 366kcal たんぱく質 9.8g 13.1g 脂質 8.1g 8.6g 炭水化物 14.9g 56.8g ナトリウム 677mg 678mg 食塩相当量 1.7g 1.7g				エネルギー 109kcal 302kcal たんぱく質 7.5g 10.8g 脂質 4.1g 4.6g 炭水化物 11.8g 53.7g ナトリウム 560mg 561mg 食塩相当量 1.4g 1.4g			
	★ごはん120g サワラのごま醤油焼 人参クラッセ 鶏と蓮根のピリ辛煮 法蓮草と切干のおひたし				★ごはん120g 豚バラと白菜の味噌煮込み 人参の炒り煮 菜の花のおひたし				★ごはん120g 白身魚の唐揚げ 平さやいんげん 豚肉とごぼうの煮物 キャベツの漬物柚子風味				★ごはん120g 照焼チキン チンゲン菜とピーマンのソテー 和風ポトフ 野菜の三杯酢				★ごはん120g ブリの西京焼 人参のきんぴら 豚肉とじゃが芋の昆布煮 菜の花ときのこの和え物			
昼食	麦 乳麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦				麦 乳麦 乳麦 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 210kcal 403kcal たんぱく質 15.9g 19.2g 脂質 10.4g 10.9g 炭水化物 11.5g 53.4g ナトリウム 775mg 776mg 食塩相当量 2.0g 2.0g				エネルギー 241kcal 434kcal たんぱく質 10.5g 13.8g 脂質 13.9g 14.4g 炭水化物 18.1g 60.0g ナトリウム 761mg 762mg 食塩相当量 1.9g 1.9g				エネルギー 198kcal 391kcal たんぱく質 16.1g 19.4g 脂質 9.4g 9.9g 炭水化物 11.6g 53.5g ナトリウム 650mg 651mg 食塩相当量 1.7g 1.7g				エネルギー 246kcal 439kcal たんぱく質 15.8g 19.1g 脂質 12.9g 13.4g 炭水化物 15.5g 57.4g ナトリウム 715mg 716mg 食塩相当量 1.8g 1.8g				エネルギー 278kcal 471kcal たんぱく質 16.9g 20.2g 脂質 14.6g 15.1g 炭水化物 19.0g 60.9g ナトリウム 677mg 678mg 食塩相当量 1.7g 1.7g			
	◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎バナナ90g				◎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			
	★ごはん120g ささみ大葉フライ ヒーマンソテー 豚バラのすき焼き煮 菜の花としめじの和え物				★ごはん120g カレイの甘酢野菜あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め なめこ若芽のサッと煮				★ごはん120g マーボ豆腐 竹輪とインゲンの玉子とじ 法蓮草ソテー				★ごはん120g ロールキャベツの味噌煮込み ミックスソテー 鶏肉と小松菜煮 ひとくちがんも煮				★ごはん120g 鶏の甘酢煮 オニオンソテー 炒り豆腐 ブロッコリーのゴマ和え			
夕食	麦 卵乳麦 麦 麦				麦 麦落 麦 麦				麦落 卵麦 乳麦 麦				卵麦 乳麦 麦 麦				麦 乳麦 卵乳麦 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 269kcal 462kcal たんぱく質 14.1g 17.4g 脂質 13.9g 14.4g 炭水化物 21.7g 63.6g ナトリウム 666mg 667mg 食塩相当量 1.7g 1.7g				エネルギー 242kcal 435kcal たんぱく質 18.6g 21.9g 脂質 10.8g 11.3g 炭水化物 18.4g 60.3g ナトリウム 631mg 632mg 食塩相当量 1.6g 1.6g				エネルギー 214kcal 407kcal たんぱく質 13.0g 16.3g 脂質 9.3g 9.8g 炭水化物 19.3g 61.2g ナトリウム 856mg 857mg 食塩相当量 2.2g 2.2g				エネルギー 220kcal 413kcal たんぱく質 17.1g 20.4g 脂質 9.4g 9.9g 炭水化物 16.0g 57.9g ナトリウム 829mg 830mg 食塩相当量 2.1g 2.1g				エネルギー 261kcal 454kcal たんぱく質 17.1g 20.4g 脂質 13.6g 14.1g 炭水化物 17.5g 59.4g ナトリウム 865mg 866mg 食塩相当量 2.2g 2.2g			
	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 649kcal 1228kcal たんぱく質 41.2g 51.1g 脂質 33.0g 34.5g 炭水化物 44.5g 170.2g ナトリウム 2112mg 2115mg 食塩相当量 5.4g 5.4g				エネルギー 626kcal 1205kcal たんぱく質 39.9g 49.8g 脂質 31.3g 32.8g 炭水化物 47.5g 173.2g ナトリウム 2043mg 2046mg 食塩相当量 5.2g 5.2g				エネルギー 647kcal 1226kcal たんぱく質 39.9g 49.8g 脂質 32.3g 33.8g 炭水化物 47.9g 173.6g ナトリウム 2177mg 2180mg 食塩相当量 5.6g 5.6g				エネルギー 639kcal 1218kcal たんぱく質 42.7g 52.6g 脂質 30.4g 31.9g 炭水化物 46.4g 172.1g ナトリウム 2221mg 2224mg 食塩相当量 5.6g 5.6g				エネルギー 648kcal 1227kcal たんぱく質 41.5g 51.4g 脂質 32.3g 33.8g 炭水化物 48.3g 174.0g ナトリウム 2102mg 2105mg 食塩相当量 5.3g 5.3g			
合計	エネルギー 856kcal 1435kcal たんぱく質 47.3g 57.2g 脂質 40.1g 41.6g 炭水化物 76.4g 202.1g ナトリウム 2186mg 2189mg 食塩相当量 5.6g 5.6g				エネルギー 824kcal 1403kcal たんぱく質 46.8g 56.7g 脂質 38.3g 39.8g 炭水化物 76.4g 202.1g ナトリウム 2117mg 2120mg 食塩相当量 5.4g 5.4g				エネルギー 848kcal 1427kcal たんぱく質 47.3g 57.2g 脂質 39.3g 40.8g 炭水化物 76.8g 202.5g ナトリウム 2254mg 2257mg 食塩相当量 5.8g 5.8g				エネルギー 836kcal 1415kcal たんぱく質 50.4g 60.3g 脂質 37.4g 38.9g 炭水化物 74.2g 199.9g ナトリウム 2297mg 2300mg 食塩相当量 5.8g 5.8g				エネルギー 847kcal 1426kcal たんぱく質 49.4g 59.3g 脂質 39.3g 40.8g 炭水化物 76.5g 202.2g ナトリウム 2178mg 2181mg 食塩相当量 5.5g 5.5g			
	合計(間食込)				合計(間食込)				合計(間食込)				合計(間食込)				合計(間食込)			
	エネルギー 856kcal 1435kcal たんぱく質 47.3g 57.2g 脂質 40.1g 41.6g 炭水化物 76.4g 202.1g ナトリウム 2186mg 2189mg 食塩相当量 5.6g 5.6g				エネルギー 824kcal 1403kcal たんぱく質 46.8g 56.7g 脂質 38.3g 39.8g 炭水化物 76.4g 202.1g ナトリウム 2117mg 2120mg 食塩相当量 5.4g 5.4g				エネルギー 848kcal 1427kcal たんぱく質 47.3g 57.2g 脂質 39.3g 40.8g 炭水化物 76.8g 202.5g ナトリウム 2254mg 2257mg 食塩相当量 5.8g 5.8g				エネルギー 836kcal 1415kcal たんぱく質 50.4g 60.3g 脂質 37.4g 38.9g 炭水化物 74.2g 199.9g ナトリウム 2297mg 2300mg 食塩相当量 5.8g 5.8g				エネルギー 847kcal 1426kcal たんぱく質 49.4g 59.3g 脂質 39.3g 40.8g 炭水化物 76.5g 202.2g ナトリウム 2178mg 2181mg 食塩相当量 5.5g 5.5g			
	※献立は予告無く変更することがあります。				※献立は予告無く変更することがあります。				※献立は予告無く変更することがあります。				※献立は予告無く変更することがあります。				※献立は予告無く変更することがあります。			
	※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。				※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。				※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。				※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。				※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。				※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。				※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。				※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。				※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。				※「◎」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。				※「◎」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。				※「◎」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。				※「◎」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。			

お食事の作り方

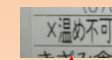


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

4月17日(月)				4月18日(火)				4月19日(水)				4月20日(木)				4月21日(金)																								
朝食	★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース 竹輪のごま炒め 揚げナスのめかふ和え				★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 ジャーマンポテト キャベツのピーナッツ和え				★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん 白菜と厚揚げのとりみ煮 和風マヨネーズ和え				★ごはん150g 鶏肉と野菜のクリーム煮込み 枝豆とコーンのバター風味 れんこんとひじきのサラダ				★ごはん150g 豆腐ステーキ 揚げナスの煮物 和風サラダ																							
	卵乳麦 麦 麦				卵乳麦 麦 麦				卵乳麦 麦 麦				乳麦 乳麦 卵乳麦				豆腐ステーキ 揚げナスの煮物 和風サラダ																							
	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				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				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				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				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																							
	299kcal 6.5g 19.9g 24.9g 574mg 488mg 93mg				305kcal 7.8g 18.3g 28.8g 596mg 582mg 136mg				289kcal 5.3g 18.3g 26.2g 628mg 455mg 95mg				245kcal 8.0g 15.7g 16.0g 617mg 436mg 122mg				320kcal 8.7g 22.7g 21.0g 689mg 350mg 104mg																							
	1.5g				1.5g				1.6g				1.6g				1.8g																							
	★ごはん150g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース 里芋のおろし揚げ出し マカロニとパプリカのサラダ				★ごはん150g ささみ大葉フライ 人参のレモン煮 豚肉と大根のピリ辛煮 コーンサラダ				★ごはん150g カルピ丼の具 さつま芋の甘露煮 キャベツサラダ ドレッシング(小袋)				★ごはん150g キャベツメンチ オクラのベベロンチーノ 人参しりしり さっぱりポテトサラダ				★ごはん150g 鯖の磯辺焼き アスパラ 野菜のパジルチーズ焼き 大根のマヨネーズ和え																							
	卵 麦 麦 卵麦				麦 乳麦 麦 卵乳麦				麦 麦 麦 麦				卵乳麦 麦 麦 卵				麦 乳 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				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				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				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				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																							
昼食	345kcal 7.5g 19.6g 33.6g 730mg 310mg 96mg				383kcal 12.5g 22.1g 31.3g 582mg 447mg 133mg				364kcal 11.1g 16.4g 42.9g 816mg 695mg 167mg				386kcal 8.9g 25.1g 30.5g 522mg 614mg 131mg				316kcal 11.7g 22.3g 16.2g 536mg 606mg 171mg																							
	1.9g				1.5g				2.1g				1.3g				1.4g																							
	◎黄桃(缶) /5g ★ごはん150g ホークチャップ きんぴられんこん 大根のピリッと柚子風味サラダ				◎みかん(缶) /5g ★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 アスパラ 赤玉南瓜煮 レインボー春雨				◎ハイナツプル(缶) /5g ★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン チンゲン菜ソテー じゃが芋きんぴら マカロニサラダ				◎黄桃(缶) /5g ★ごはん150g マリの蒲焼 ふきのきんぴら 数の野菜あんかけ レモンかぼちゃ				◎ハイナツプル(缶) /5g ★ごはん150g 鶏団子のケチャップ煮 春雨としめじの炒め物 さつま芋サラダ																							
	乳 麦 麦 卵				麦 麦 麦 卵麦				卵 乳麦 麦 麦 卵麦				麦 麦 麦 卵乳麦				卵乳麦 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				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				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				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				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																							
	336kcal 10.4g 19.4g 29.9g 769mg 608mg 163mg				317kcal 10.7g 14.3g 35.1g 542mg 532mg 142mg				394kcal 11.0g 24.9g 29.4g 483mg 462mg 113mg				366kcal 11.8g 20.6g 30.8g 648mg 505mg 102mg				333kcal 6.6g 14.6g 44.3g 725mg 520mg 115mg																							
	2.0g				1.4g				1.2g				1.6g				1.8g																							
	◎黄桃(缶) /5g ★ごはん150g ホークチャップ きんぴられんこん 大根のピリッと柚子風味サラダ				◎みかん(缶) /5g ★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 アスパラ 赤玉南瓜煮 レインボー春雨				◎ハイナツプル(缶) /5g ★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン チンゲン菜ソテー じゃが芋きんぴら マカロニサラダ				◎黄桃(缶) /5g ★ごはん150g マリの蒲焼 ふきのきんぴら 数の野菜あんかけ レモンかぼちゃ				◎ハイナツプル(缶) /5g ★ごはん150g 鶏団子のケチャップ煮 春雨としめじの炒め物 さつま芋サラダ																							
	乳 麦 麦 卵				麦 麦 麦 卵麦				卵 乳麦 麦 麦 卵麦				麦 麦 麦 卵乳麦				卵乳麦 麦 麦 卵乳麦																							
夕食	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				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				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				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				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																							
	336kcal 10.4g 19.4g 29.9g 769mg 608mg 163mg				317kcal 10.7g 14.3g 35.1g 542mg 532mg 142mg				394kcal 11.0g 24.9g 29.4g 483mg 462mg 113mg				366kcal 11.8g 20.6g 30.8g 648mg 505mg 102mg				333kcal 6.6g 14.6g 44.3g 725mg 520mg 115mg																							
	2.0g				1.4g				1.2g				1.6g				1.8g																							
	◎黄桃(缶) /5g ★ごはん150g ホークチャップ きんぴられんこん 大根のピリッと柚子風味サラダ				◎みかん(缶) /5g ★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 アスパラ 赤玉南瓜煮 レインボー春雨				◎ハイナツプル(缶) /5g ★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン チンゲン菜ソテー じゃが芋きんぴら マカロニサラダ				◎黄桃(缶) /5g ★ごはん150g マリの蒲焼 ふきのきんぴら 数の野菜あんかけ レモンかぼちゃ				◎ハイナツプル(缶) /5g ★ごはん150g 鶏団子のケチャップ煮 春雨としめじの炒め物 さつま芋サラダ																							
	乳 麦 麦 卵				麦 麦 麦 卵麦				卵 乳麦 麦 麦 卵麦				麦 麦 麦 卵乳麦				卵乳麦 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				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				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				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				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																							
	336kcal 10.4g 19.4g 29.9g 769mg 608mg 163mg				317kcal 10.7g 14.3g 35.1g 542mg 532mg 142mg				394kcal 11.0g 24.9g 29.4g 483mg 462mg 113mg				366kcal 11.8g 20.6g 30.8g 648mg 505mg 102mg				333kcal 6.6g 14.6g 44.3g 725mg 520mg 115mg																							
	2.0g				1.4g				1.2g				1.6g				1.8g																							
合計	◎黄桃(缶) /5g ★ごはん150g ホークチャップ きんぴられんこん 大根のピリッと柚子風味サラダ				◎みかん(缶) /5g ★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 アスパラ 赤玉南瓜煮 レインボー春雨				◎ハイナツプル(缶) /5g ★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン チンゲン菜ソテー じゃが芋きんぴら マカロニサラダ				◎黄桃(缶) /5g ★ごはん150g マリの蒲焼 ふきのきんぴら 数の野菜あんかけ レモンかぼちゃ				◎ハイナツプル(缶) /5g ★ごはん150g 鶏団子のケチャップ煮 春雨としめじの炒め物 さつま芋サラダ																							
	乳 麦 麦 卵				麦 麦 麦 卵麦				卵 乳麦 麦 麦 卵麦				麦 麦 麦 卵乳麦				卵乳麦 麦 麦 卵乳麦																							
合計(間食込)	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				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				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				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				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																							
	980kcal 24.4g 58.9g 88.4g 2073mg 1406mg 352mg				1709kcal 36.7g 60.7g 246.8g 2076mg 1589mg 547mg				1005kcal 31.0g 54.7g 95.2g 1720mg 1561mg 411mg				1734kcal 43.3g 56.5g 253.6g 1723mg 1744mg 606mg				1047kcal 27.4g 59.6g 98.5g 1927mg 1612mg 375mg				1776kcal 39.7g 61.4g 256.9g 1930mg 1795mg 570mg				997kcal 28.7g 61.4g 77.3g 1787mg 1555mg 355mg				1726kcal 41.0g 63.2g 235.7g 1790mg 1738mg 550mg				969kcal 27.0g 59.6g 81.5g 1950mg 1476mg 390mg				1698kcal 39.3g 61.4g 239.9g 1953mg 1659mg 585mg			
	5.4g				4.4g				4.4g				4.9g				4.9g				4.5g				4.6g				5.0g				5.0g							
	★ごはん150g たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン				★ごはん150g たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン				★ごはん150g たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン				★ごはん150g たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン				★ごはん150g たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン				★ごはん150g たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン				★ごはん150g たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン				★ごはん150g たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン				★ごはん150g たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン							
	1044kcal 24.8g 59.0g 103.9g 2076mg 1466mg 359mg				1773kcal 37.1g 60.8g 262.3g 2079mg 1649mg 554mg				1053kcal 31.4g 54.8g 106.7g 1723mg 1617mg 417mg				1782kcal 43.7g 56.6g 265.1g 1726mg 1800mg 612mg				1110kcal 27.7g 59.7g 113.7g 1928mg 1669mg 378mg				1839kcal 40.0g 61.5g 272.1g 1931mg 1852mg 573mg				1061kcal 29.1g 61.5g 92.8g 1790mg 1615mg 362mg				1790kcal 41.4g 63.3g 251.2g 1793mg 1798mg 557mg				1032kcal 27.3g 59.7g 96.7g 1951mg 1533mg 393mg				1761kcal 39.6g 61.5g 255.1g 1954mg 1716mg 588mg			
	5.4g				4.4g				4.4g				4.9g				4.9g				4.5g				4.6g				5.0g				5.0g							

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

4月17日(月)			4月18日(火)			4月19日(水)			4月20日(木)			4月21日(金)			
朝食	★ごはん180g 豆腐ステーキ カリフラワーの煮物 れんこんサラダ		卵 卵麦か 卵麦	★ごはん180g 大根と鶏肉の味噌煮 ひき肉と豆腐のうま煮 じゃが芋の中華風サラダ		麦 麦落か 麦	★ごはん180g 肉団子と白菜のとりも煮 麩の玉子とじ 法蓮草のごまマヨネーズ		卵乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん180g 肉豆腐煮 コンニャクの辛味炒め 野菜の三杯酢		麦 乳麦落 麦	★ごはん180g 菜の花と牛肉の煮物 野菜のブラウンソース煮込み 大根と路の出汁煮		麦 乳麦 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	192kcal	482kcal	エネルギー	219kcal	509kcal	エネルギー	215kcal	505kcal	エネルギー	140kcal	430kcal	エネルギー	275kcal	565kcal
	たんぱく質	5.3g	10.2g	たんぱく質	12.2g	17.1g	たんぱく質	7.0g	11.9g	たんぱく質	9.3g	14.2g	たんぱく質	9.6g	14.5g
	脂質	14.1g	14.8g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	5.9g	6.6g	脂質	15.8g	16.5g
	炭水化物	11.9g	74.8g	炭水化物	18.7g	81.6g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	14.1g	77.0g	炭水化物	23.1g	86.0g
	ナトリウム	523mg	524mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	601mg	602mg
	カリウム	306mg	378mg	カリウム	562mg	634mg	カリウム	289mg	361mg	カリウム	469mg	541mg	カリウム	602mg	674mg
	リン	80mg	157mg	リン	152mg	229mg	リン	100mg	177mg	リン	131mg	208mg	リン	137mg	214mg
	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	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g
昼食	★ごはん180g アジの幽庵焼 人参グラッセ 大豆と人参の煮物 春雨フルーツサラダ		麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 肉野菜炒め 鶏肉ビーマン炒め 菜の花としらすのおひたし		麦 麦 麦	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 デンゲン菜とビーマンのソテー 豚肉とふきの炒め煮 レインボー春雨		麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g メンチカツ スパソテー カリフラワーの塩炒め たたきごぼう		乳麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん180g 白身魚の唐揚げ オニオンソテー 竹輪のごま炒め 法蓮草とハムのマリーネ		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	280kcal	570kcal	エネルギー	315kcal	605kcal	エネルギー	276kcal	566kcal	エネルギー	307kcal	597kcal	エネルギー	250kcal	540kcal
	たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	9.4g	14.3g	たんぱく質	16.8g	21.7g
	脂質	11.6g	12.3g	脂質	20.3g	21.0g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	15.7g	16.4g	脂質	12.5g	13.2g
	炭水化物	23.3g	86.2g	炭水化物	15.1g	78.0g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	32.4g	95.3g	炭水化物	18.4g	81.3g
	ナトリウム	575mg	576mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	748mg	749mg
	カリウム	660mg	732mg	カリウム	484mg	556mg	カリウム	557mg	629mg	カリウム	353mg	425mg	カリウム	446mg	518mg
	リン	232mg	309mg	リン	187mg	264mg	リン	183mg	260mg	リン	132mg	209mg	リン	239mg	316mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎ハイチップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎みかん(缶)150g		
夕食	★ごはん180g 豚ばら肉炒め 青菜と高野豆腐の煮物 イカのトマトマリネ		麦 麦 麦	★ごはん180g まぐろカツ 人参のきんぴら 竹輪と菜の花の煮物 ハムの和風サラダ		麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉のカレー風味焼 平さやいんげん きんぴられんこん キャベツとベーコンの和え物		麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g ウリの西京焼 人参グラッセ 鶏肉の青じそ南蛮 インゲンとツナのマスタード和え		乳麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏の甘酢煮 インゲンソテー ひき肉と里芋の味噌煮 キャベツの白ドレ和え		麦 乳麦 乳麦 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	339kcal	629kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	338kcal	628kcal	エネルギー	267kcal	557kcal
	たんぱく質	17.8g	22.7g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	16.9g	21.8g	たんぱく質	19.9g	24.8g	たんぱく質	12.1g	17.0g
	脂質	22.0g	22.7g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	20.5g	21.2g	脂質	15.0g	15.7g
	炭水化物	17.0g	79.9g	炭水化物	24.2g	87.1g	炭水化物	16.9g	79.8g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	21.9g	84.8g
	ナトリウム	805mg	806mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	681mg	682mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	714mg	715mg
	カリウム	561mg	633mg	カリウム	407mg	479mg	カリウム	505mg	577mg	カリウム	544mg	616mg	カリウム	464mg	536mg
	リン	242mg	319mg	リン	174mg	251mg	リン	121mg	198mg	リン	185mg	262mg	リン	125mg	202mg
	食塩相当量	2.0g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g
合計		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	811kcal	1681kcal	エネルギー	824kcal	1694kcal	エネルギー	784kcal	1654kcal	エネルギー	785kcal	1655kcal	エネルギー	792kcal	1662kcal
	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	38.5g	53.2g
	脂質	47.7g	49.8g	脂質	47.2g	49.3g	脂質	46.2g	48.3g	脂質	42.1g	44.2g	脂質	43.3g	45.4g
	炭水化物	52.2g	240.9g	炭水化物	58.0g	246.7g	炭水化物	50.5g	239.2g	炭水化物	62.7g	251.4g	炭水化物	63.4g	252.1g
	ナトリウム	1903mg	1906mg	ナトリウム	2083mg	2086mg	ナトリウム	2006mg	2009mg	ナトリウム	2086mg	2089mg	ナトリウム	2063mg	2066mg
	カリウム	1527mg	1743mg	カリウム	1453mg	1669mg	カリウム	1351mg	1567mg	カリウム	1366mg	1582mg	カリウム	1512mg	1728mg
	リン	554mg	785mg	リン	513mg	744mg	リン	404mg	635mg	リン	448mg	679mg	リン	501mg	732mg
	食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	合計(間食込)	エネルギー	939kcal	1809kcal	エネルギー	920kcal	1790kcal	エネルギー	910kcal	1780kcal	エネルギー	913kcal	1783kcal	エネルギー	888kcal
たんぱく質	41.6g	56.3g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.3g	54.0g	
脂質	47.9g	50.0g	脂質	47.4g	49.5g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	43.5g	45.6g	
炭水化物	83.1g	271.8g	炭水化物	81.0g	269.7g	炭水化物	81.0g	269.7g	炭水化物	93.6g	282.3g	炭水化物	86.4g	275.1g	
ナトリウム	1909mg	1912mg	ナトリウム	2089mg	2092mg	ナトリウム	2008mg	2011mg	ナトリウム	2092mg	2095mg	ナトリウム	2069mg	2072mg	
カリウム	1647mg	1863mg	カリウム	1566mg	1782mg	カリウム	1465mg	1681mg	カリウム	1486mg	1702mg	カリウム	1625mg	1841mg	
リン	568mg	799mg	リン	525mg	756mg	リン	410mg	641mg	リン	462mg	693mg	リン	513mg	744mg	
食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は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の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

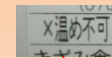


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

		4月17日(月)			4月18日(火)			4月19日(水)			4月20日(木)			4月21日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ 白菜とミンチの中華炒め 菜の花と蒸し鶏の辛子マヨネーズ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 きくらげとこんにやくの佃煮 切干と若芽の胡麻酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏大豆 白菜のスープ煮 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 和風ポトフ 人参しりしり オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん キャベツの土佐煮 法蓮草とひじきのナムル ★味噌汁		
	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	142kcal	419kcal	エネルギー	85kcal	351kcal	エネルギー	148kcal	416kcal	エネルギー	94kcal	375kcal	エネルギー	157kcal	423kcal
	蛋白質	蛋白質	9.1g	15.3g	蛋白質	5.6g	11.4g	蛋白質	10.6g	16.4g	蛋白質	3.9g	10.4g	蛋白質	7.3g	13.0g
	脂 質	脂 質	7.5g	8.5g	脂 質	3.2g	4.1g	脂 質	5.7g	6.6g	脂 質	1.9g	3.6g	脂 質	10.0g	10.9g
	炭水化物	炭水化物	10.3g	68.4g	炭水化物	10.7g	67.1g	炭水化物	13.9g	70.6g	炭水化物	16.1g	73.4g	炭水化物	10.8g	67.2g
	ナトリウム	ナトリウム	513mg	954mg	ナトリウム	678mg	1120mg	ナトリウム	684mg	1128mg	ナトリウム	561mg	1002mg	ナトリウム	836mg	1298mg
	塩 分	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	2.1g	3.3g
昼 食		★やわらかごはん180g 豚生姜焼き丼の具 蕪ののりとろ煮 大豆とトマトのマリネサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め ツナじゃがバター キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ 赤玉南瓜煮 四色なます ★味噌汁			★やわらかごはん180g ブリの照焼 人参のきな粉和え 切干大根と豚肉の炒め物 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏団子のケチャップ煮 白菜と揚げの旨煮 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ★味噌汁		
	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	299kcal	566kcal	エネルギー	219kcal	486kcal	エネルギー	218kcal	483kcal	エネルギー	305kcal	578kcal	エネルギー	283kcal	552kcal
	蛋白質	蛋白質	14.3g	20.1g	蛋白質	11.8g	17.4g	蛋白質	9.4g	15.2g	蛋白質	17.9g	24.0g	蛋白質	8.6g	14.6g
	脂 質	脂 質	15.7g	16.6g	脂 質	10.8g	11.7g	脂 質	10.7g	11.6g	脂 質	17.6g	18.6g	脂 質	15.0g	15.9g
	炭水化物	炭水化物	24.8g	81.3g	炭水化物	19.7g	76.1g	炭水化物	21.2g	77.5g	炭水化物	16.2g	73.5g	炭水化物	27.7g	84.6g
	ナトリウム	ナトリウム	1035mg	1477mg	ナトリウム	698mg	1142mg	ナトリウム	729mg	1190mg	ナトリウム	936mg	1378mg	ナトリウム	904mg	1349mg
	塩 分	食塩相当量	2.6g	3.8g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.4g
夕 食		★やわらかごはん180g 赤魚の磯辺焼 人参のレモン煮 れんこんの五目炒め煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ インゲンソテー 竹輪の五色きんぴら オーロラマカロニサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鯖の味噌煮 法蓮草 麩と大根の煮物 キャベツサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉のレモン風味焼 ピーマンソテー れんこんとさつま揚げの煮物 スパゲティサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g あぶらかれいみりん焼 竹輪の辛子炒め 豚バラと春雨のニラ玉炒め マリーネサラダ ★味噌汁		
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	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	193kcal	459kcal	エネルギー	319kcal	593kcal	エネルギー	287kcal	553kcal	エネルギー	311kcal	586kcal	エネルギー	248kcal	521kcal
	蛋白質	蛋白質	13.9g	19.6g	蛋白質	12.9g	19.3g	蛋白質	12.8g	18.5g	蛋白質	11.9g	17.7g	蛋白質	15.3g	21.3g
	脂 質	脂 質	6.3g	7.2g	脂 質	15.7g	16.7g	脂 質	18.4g	19.3g	脂 質	18.6g	19.5g	脂 質	12.8g	13.8g
	炭水化物	炭水化物	20.6g	76.9g	炭水化物	27.9g	85.3g	炭水化物	15.9g	72.3g	炭水化物	22.4g	80.7g	炭水化物	16.8g	74.1g
	ナトリウム	ナトリウム	720mg	1163mg	ナトリウム	1036mg	1480mg	ナトリウム	811mg	1253mg	ナトリウム	863mg	1317mg	ナトリウム	646mg	1088mg
	塩 分	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.6g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.6g	2.8g
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	634kcal	1444kcal	エネルギー	623kcal	1430kcal	エネルギー	653kcal	1452kcal	エネルギー	710kcal	1539kcal	エネルギー	688kcal	1496kcal
	蛋白質	蛋白質	37.3g	55.0g	蛋白質	30.3g	48.1g	蛋白質	32.8g	50.1g	蛋白質	33.7g	52.1g	蛋白質	31.2g	48.9g
	脂 質	脂 質	29.5g	32.3g	脂 質	29.7g	32.5g	脂 質	34.8g	37.5g	脂 質	38.1g	41.7g	脂 質	37.8g	40.6g
	炭水化物	炭水化物	55.7g	226.6g	炭水化物	58.3g	228.5g	炭水化物	51.0g	220.4g	炭水化物	54.7g	227.6g	炭水化物	55.3g	225.9g
	ナトリウム	ナトリウム	2268mg	3594mg	ナトリウム	2412mg	3742mg	ナトリウム	2224mg	3571mg	ナトリウム	2360mg	3697mg	ナトリウム	2386mg	3735mg
	塩 分	食塩相当量	5.7g	9.2g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	6.0g	9.5g

★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



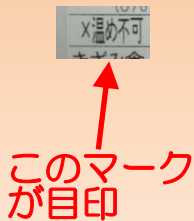
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。



- 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

		4月17日(月)			4月18日(火)			4月19日(水)			4月20日(木)			4月21日(金)		
朝食	朝	★全粥240g 油揚げの玉子とし 白菜とミンチの中華炒め 菜の花と煮し鶏の辛子マヨネーズ和え ★味噌汁			★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 きくらげとこんにゃくの佃煮 切干と若芽の胡麻酢和え ★味噌汁			★全粥240g 鶏大豆 白菜のスープ煮 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁			★全粥240g 和風ポトフ 人参しりしり オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁			★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん キャベツの土佐煮 法蓮草とひじきのナムル ★味噌汁		
	食	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
		エネルギー	エネルギー	142kcal	301kcal	エネルギー	エネルギー	85kcal	244kcal	エネルギー	エネルギー	94kcal	253kcal	エネルギー	エネルギー	157kcal
		蛋白質	蛋白質	9.1g	12.8g	蛋白質	蛋白質	5.6g	9.3g	蛋白質	蛋白質	3.9g	7.6g	蛋白質	蛋白質	7.3g
		脂質	脂質	7.5g	8.2g	脂質	脂質	3.2g	3.9g	脂質	脂質	1.9g	2.6g	脂質	脂質	10.0g
		炭水化物	炭水化物	10.3g	43.3g	炭水化物	炭水化物	10.7g	43.7g	炭水化物	炭水化物	16.1g	49.1g	炭水化物	炭水化物	10.8g
		ナトリウム	ナトリウム	513mg	953mg	ナトリウム	ナトリウム	678mg	1118mg	ナトリウム	ナトリウム	561mg	1001mg	ナトリウム	ナトリウム	836mg
		塩分	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.1g
昼食	昼	★全粥240g 豚生姜焼き丼の具 蕪ののりとろ煮 大豆とトマトのマリネサラダ ★味噌汁			★全粥240g 花野菜と鶏肉のバジル炒め ツナじゃがバター キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁			★全粥240g キャベツと豚肉の塩あんかけ 赤玉南瓜煮 四色なます ★味噌汁			★全粥240g ブリの照焼 人参のきな粉和え 切干大根と豚肉の炒め物 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁			★全粥240g 鶏団子のケチャップ煮 白菜と揚げの旨煮 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ★味噌汁		
	食	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
		エネルギー	エネルギー	299kcal	458kcal	エネルギー	エネルギー	219kcal	378kcal	エネルギー	エネルギー	305kcal	464kcal	エネルギー	エネルギー	283kcal
		蛋白質	蛋白質	14.3g	18.0g	蛋白質	蛋白質	11.8g	15.5g	蛋白質	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	蛋白質	8.6g
		脂質	脂質	15.7g	16.4g	脂質	脂質	10.8g	11.5g	脂質	脂質	10.7g	11.4g	脂質	脂質	17.6g
		炭水化物	炭水化物	24.8g	57.8g	炭水化物	炭水化物	19.7g	52.7g	炭水化物	炭水化物	21.2g	54.2g	炭水化物	炭水化物	16.2g
		ナトリウム	ナトリウム	1035mg	1475mg	ナトリウム	ナトリウム	698mg	1138mg	ナトリウム	ナトリウム	729mg	1169mg	ナトリウム	ナトリウム	936mg
		塩分	食塩相当量	2.6g	3.8g	食塩相当量	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g
夕食	夕	★全粥240g 赤魚の磯辺焼 人参のレモン煮 れんこんの五目炒め煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁			★全粥240g 照焼ハンバーグ インゲンソテー 竹輪の五色きんぴら オーロラマカロニサラダ ★味噌汁			★全粥240g 鯖の味噌煮 法蓮草 麩と大根の煮物 キャベツサラダ ★味噌汁			★全粥240g 鶏肉のレモン風味焼 ピーマンソテー れんこんとさつま揚げの煮物 スパゲティサラダ ★味噌汁			★全粥240g あぶらかれいみりん焼 竹輪の辛子炒め 豚バラと春雨のニラ玉炒め マリーネサラダ ★味噌汁		
	食	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
		エネルギー	エネルギー	193kcal	352kcal	エネルギー	エネルギー	319kcal	478kcal	エネルギー	エネルギー	287kcal	446kcal	エネルギー	エネルギー	311kcal
		蛋白質	蛋白質	13.9g	17.6g	蛋白質	蛋白質	12.9g	16.6g	蛋白質	蛋白質	12.8g	16.5g	蛋白質	蛋白質	11.9g
		脂質	脂質	6.3g	7.0g	脂質	脂質	15.7g	16.4g	脂質	脂質	18.4g	19.1g	脂質	脂質	18.6g
		炭水化物	炭水化物	20.6g	53.6g	炭水化物	炭水化物	27.9g	60.9g	炭水化物	炭水化物	15.9g	48.9g	炭水化物	炭水化物	22.4g
		ナトリウム	ナトリウム	720mg	1160mg	ナトリウム	ナトリウム	1036mg	1476mg	ナトリウム	ナトリウム	811mg	1251mg	ナトリウム	ナトリウム	863mg
		塩分	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	食塩相当量	2.6g	3.8g	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
合計	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
		エネルギー	エネルギー	634kcal	1111kcal	エネルギー	エネルギー	623kcal	1100kcal	エネルギー	エネルギー	653kcal	1130kcal	エネルギー	エネルギー	710kcal
		蛋白質	蛋白質	37.3g	48.4g	蛋白質	蛋白質	30.3g	41.4g	蛋白質	蛋白質	32.8g	43.9g	蛋白質	蛋白質	33.7g
		脂質	脂質	29.5g	31.6g	脂質	脂質	29.7g	31.8g	脂質	脂質	34.8g	36.9g	脂質	脂質	38.1g
		炭水化物	炭水化物	55.7g	154.7g	炭水化物	炭水化物	58.3g	157.3g	炭水化物	炭水化物	51.0g	150.0g	炭水化物	炭水化物	54.7g
		ナトリウム	ナトリウム	2268mg	3588mg	ナトリウム	ナトリウム	2412mg	3732mg	ナトリウム	ナトリウム	2224mg	3544mg	ナトリウム	ナトリウム	2360mg
		塩分	食塩相当量	5.7g	9.2g	食塩相当量	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	食塩相当量	6.0g

★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。

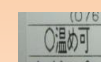
お食事の作り方



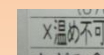
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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

		4月17日(月)			4月18日(火)			4月19日(水)			4月20日(木)			4月21日(金)		
		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
朝		牛肉と根菜の煮物	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦		豚すき	乳麦		鶏大根の味噌煮	乳麦		温泉玉子	卵麦	
		昆布の佃煮	麦		法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		切干大根煮	乳麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		竹輪の五色きんぴら	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	
食	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	143kcal	317kcal	エネルギー	96kcal	270kcal	エネルギー	93kcal	267kcal	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	139kcal	313kcal
	蛋白質	蛋白質	4.0g	7.8g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	3.6g	7.4g	蛋白質	6.0g	9.8g
	脂質	脂質	6.9g	7.6g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	3.4g	4.1g	脂質	2.6g	3.3g	脂質	7.0g	7.7g
	炭水化物	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	11.2g	49.6g	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	11.6g	50.0g
	ナトリウム	ナトリウム	609mg	1132mg	ナトリウム	625mg	1148mg	ナトリウム	568mg	1091mg	ナトリウム	623mg	1146mg	ナトリウム	669mg	1192mg
	塩分	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.7g	3.0g
昼		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		鮭の西京焼	乳麦		豚肉の生姜焼	乳麦		白身の竜田揚げ	乳麦		クリームコロッケ	卵乳麦か		白身のおろし煮	乳麦	
		油揚げと菜の花の煮物	麦		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		肉団子のソース炒め	卵乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦か		ひじきと大豆の煮物	乳麦	
		メンマの中華和え	乳麦か		若芽の酢味噌和え	乳麦		法蓮草と油揚げの煮物	麦		ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		青菜のわさび和え	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	
食	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	196kcal	370kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	211kcal	385kcal	エネルギー	186kcal	360kcal	エネルギー	187kcal	361kcal
	蛋白質	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	10.8g	14.6g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	8.3g	12.1g
	脂質	脂質	8.4g	9.1g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	9.7g	10.4g
	炭水化物	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	20.2g	58.6g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	17.0g	55.4g
	ナトリウム	ナトリウム	863mg	1386mg	ナトリウム	726mg	1249mg	ナトリウム	927mg	1450mg	ナトリウム	837mg	1360mg	ナトリウム	882mg	1405mg
	塩分	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.6g
夕		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		鶏肉のデミソース煮	乳麦		赤魚の味噌煮	乳麦		鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		赤魚の生姜煮	乳麦		鶏の照焼	乳麦	
		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		赤玉南瓜の煮物	麦		ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦	
		大豆大根煮	卵乳麦		ブロッコリーの煮物	乳麦		菜の花のおひたし	乳麦		若竹煮	麦		野菜の味噌風味	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	
食	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	173kcal	347kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	140kcal	314kcal	エネルギー	168kcal	342kcal
	蛋白質	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	7.2g	11.0g	蛋白質	7.5g	11.3g
	脂質	脂質	9.7g	10.4g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.1g	7.8g
	炭水化物	炭水化物	15.3g	53.7g	炭水化物	23.1g	61.5g	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	14.6g	53.0g	炭水化物	19.2g	57.6g
	ナトリウム	ナトリウム	721mg	1244mg	ナトリウム	758mg	1281mg	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	756mg	1279mg	ナトリウム	867mg	1390mg
	塩分	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g
合	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	512kcal	1034kcal	エネルギー	453kcal	975kcal	エネルギー	465kcal	987kcal	エネルギー	413kcal	935kcal	エネルギー	494kcal	1016kcal
	蛋白質	蛋白質	18.8g	30.2g	蛋白質	20.9g	32.3g	蛋白質	20.5g	31.9g	蛋白質	16.3g	27.7g	蛋白質	21.8g	33.2g
	脂質	脂質	25.0g	27.1g	脂質	18.0g	20.1g	脂質	20.8g	22.9g	脂質	18.4g	20.5g	脂質	23.8g	25.9g
	炭水化物	炭水化物	54.1g	169.3g	炭水化物	53.5g	168.7g	炭水化物	49.6g	164.8g	炭水化物	46.5g	161.7g	炭水化物	47.8g	163.0g
	ナトリウム	ナトリウム	2193mg	3762mg	ナトリウム	2109mg	3678mg	ナトリウム	2362mg	3931mg	ナトリウム	2216mg	3785mg	ナトリウム	2418mg	3987mg
	塩分	食塩相当量	5.5g	9.6g	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	6.0g	10.0g	食塩相当量	5.6g	9.7g	食塩相当量	6.1g	10.1g
計		★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。														
		天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。														

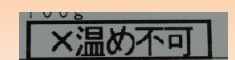
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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