

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	5月8日(月)				5月9日(火)				5月10日(水)				5月11日(木)				5月12日(金)			
朝食	★ごはん150g 目玉焼き 里芋といかの煮物 キャベツとベーコンの和え物 ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 麦 麦 麦 麦 ★味噌汁(おつゆ麺・キャベツ)				★ごはん150g 白身魚のしんじょう ひじきと大豆の煮物 大根の甘酢漬け ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g 肉詰いなり煮 チキンアラビアータ 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)				★ごはん150g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麴・揚げ)			
	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 174kcal 428kcal				エネルギー 173kcal 437kcal				エネルギー 153kcal 420kcal				エネルギー 167kcal 427kcal				エネルギー 170kcal 443kcal			
	たんぱく質 9.7g 14.8g				たんぱく質 12.7g 18.3g				たんぱく質 6.6g 12.4g				たんぱく質 9.1g 14.5g				たんぱく質 11.2g 17.5g			
昼食	★ごはん150g オニオンソースハンバーグ フロッコリー 鶏肉と小松菜煮 煮生酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ)				★ごはん150g ポークチャップ キャベツの土佐煮 法蓮草とハムのマリネ ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 麦 卵乳麦 ヒーマンソテー げんまいとミンチの煮物 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)				★ごはん150g ブリの塩焼 キャベツソテー 豚肉と里芋のごま煮 フロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(若芽・巻麴)				★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 乳麦 アスパラ 菜の花のソナ炒め 卵乳麦 若芽としらすのおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)			
	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 234kcal 500kcal				エネルギー 206kcal 460kcal				エネルギー 250kcal 507kcal				エネルギー 242kcal 504kcal				エネルギー 207kcal 461kcal			
	たんぱく質 18.2g 24.1g				たんぱく質 12.9g 18.0g				たんぱく質 11.4g 22.6g				たんぱく質 18.0g 23.6g				たんぱく質 12.0g 17.1g			
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参クラッセ 豚肉とふきの炒め煮 キャロットラペ ★味噌汁(白菜・ひじき)				◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮揚げ インゲンの生姜炒め 旨みチンゲン菜 ★味噌汁(白菜・人参)				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g ★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 きのこソテー 春菊と豚肉の炒め物 キャベツのビーナッツ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)				◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 チンゲン菜ソテー 大豆とごぼうの味噌炒め なめこと若芽のサツと煮 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g ★ごはん150g ホッケの照焼 オニオンソテー 大根と鶏肉の味噌煮 マリネサラダ ★味噌汁(ひじき・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 253kcal 508kcal				エネルギー 273kcal 530kcal				エネルギー 221kcal 475kcal				エネルギー 202kcal 458kcal				エネルギー 248kcal 504kcal			
	たんぱく質 14.4g 19.4g				たんぱく質 15.2g 20.2g				たんぱく質 16.9g 22.0g				たんぱく質 15.0g 20.2g				たんぱく質 16.1g 21.2g			
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 253kcal 508kcal				エネルギー 273kcal 530kcal				エネルギー 221kcal 475kcal				エネルギー 202kcal 458kcal				エネルギー 248kcal 504kcal			
	たんぱく質 14.4g 19.4g				たんぱく質 15.2g 20.2g				たんぱく質 16.9g 22.0g				たんぱく質 15.0g 20.2g				たんぱく質 16.1g 21.2g			
	たんぱく質 13.2g 14.0g				たんぱく質 14.4g 15.2g				たんぱく質 10.8g 11.6g				たんぱく質 10.2g 10.9g				たんぱく質 13.5g 14.3g			
合計	炭水化物 17.7g 72.3g				炭水化物 20.0g 75.0g				炭水化物 15.2g 69.4g				炭水化物 13.6g 68.5g				炭水化物 13.5g 68.4g			
	ナトリウム 746mg 975mg				ナトリウム 867mg 1095mg				ナトリウム 708mg 856mg				ナトリウム 744mg 891mg				ナトリウム 607mg 836mg			
	食塩相当量 1.9g 2.5g				食塩相当量 2.2g 2.8g				食塩相当量 1.8g 2.2g				食塩相当量 1.9g 2.3g				食塩相当量 1.5g 2.1g			
	エネルギー 661kcal 1436kcal				エネルギー 652kcal 1427kcal				エネルギー 624kcal 1402kcal				エネルギー 611kcal 1389kcal				エネルギー 625kcal 1408kcal			
合計(間食込)	たんぱく質 42.3g 58.3g				たんぱく質 40.8g 56.5g				たんぱく質 40.9g 57.0g				たんぱく質 42.1g 58.3g				たんぱく質 39.3g 55.8g			
	脂質 32.0g 35.2g				脂質 32.4g 34.9g				脂質 29.8g 33.0g				脂質 30.9g 33.5g				脂質 32.3g 35.6g			
	炭水化物 46.8g 210.7g				炭水化物 49.4g 214.9g				炭水化物 49.5g 213.9g				炭水化物 43.7g 209.3g				炭水化物 43.5g 208.6g			
	ナトリウム 1955mg 2558mg				ナトリウム 2242mg 2845mg				ナトリウム 2015mg 2637mg				ナトリウム 2019mg 2640mg				ナトリウム 2052mg 2655mg			
合計(間食込)	食塩相当量 4.9g 6.5g				食塩相当量 5.7g 7.2g				食塩相当量 5.1g 6.7g				食塩相当量 5.1g 6.7g				食塩相当量 5.2g 6.7g			
	エネルギー 868kcal 1643kcal				エネルギー 850kcal 1625kcal				エネルギー 821kcal 1599kcal				エネルギー 818kcal 1596kcal				エネルギー 826kcal 1609kcal			
	たんぱく質 48.4g 64.4g				たんぱく質 47.7g 63.4g				たんぱく質 48.6g 64.7g				たんぱく質 48.2g 64.4g				たんぱく質 46.7g 63.2g			
	脂質 39.1g 42.3g				脂質 39.4g 41.9g				脂質 36.8g 40.0g				脂質 38.0g 40.6g				脂質 39.3g 42.6g			
合計(間食込)	炭水化物 78.7g 242.6g				炭水化物 78.3g 243.8g				炭水化物 77.3g 241.7g				炭水化物 75.6g 241.2g				炭水化物 72.4g 237.5g			
	ナトリウム 2029mg 2632mg				ナトリウム 2316mg 2919mg				ナトリウム 2091mg 2713mg				ナトリウム 2093mg 2714mg				ナトリウム 2129mg 2732mg			
	食塩相当量 5.1g 6.7g				食塩相当量 5.9g 7.4g				食塩相当量 5.3g 6.9g				食塩相当量 5.3g 6.9g				食塩相当量 5.4g 6.9g			

※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

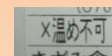


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	5月8日(月)			5月9日(火)			5月10日(水)			5月11日(木)			5月12日(金)		
朝食	★ごはん120g 目玉焼き 里芋といかの煮物 キャベツとベーコンの和え物			★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 麩とえのきのさっと煮 鶏肉とオクラの中巻風			★ごはん120g 白身魚のしんじょう ひじきと大豆の煮物 大根の甘酢漬け			★ごはん120g 肉詰いなり煮 チキンアラビータ 白菜の辛子柚子和え			★ごはん120g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 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	174kcal	367kcal	エネルギー	173kcal	366kcal	エネルギー	153kcal	346kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	170kcal	363kcal
	たんぱく質	9.7g	13.0g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	6.6g	9.9g	たんぱく質	9.1g	12.4g	たんぱく質	11.2g	14.5g
	脂質	10.0g	10.5g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	7.8g	8.3g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	8.5g	9.0g
昼食	★ごはん120g オニオンソースハンバーグ フロッコリー 鶏肉と小松菜煮 煮生酢			★ごはん120g ポークチャップ キャベツの土佐煮 法蓮草とハムのマリネ			★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 ヒーマンソテー げんまいとミンチの煮物 菜の花としめじの和え物			★ごはん120g ブリの塩焼 キャベツソテー 豚肉と里芋のごま煮 フロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ アスパラ 菜の花のソナ炒め 若芽としらすのおひたし		
	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	234kcal	427kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	242kcal	435kcal	エネルギー	207kcal	400kcal
	たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	12.9g	16.2g	たんぱく質	17.4g	20.7g	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	12.0g	15.3g
	脂質	8.8g	9.3g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	12.5g	13.0g	脂質	10.3g	10.8g
間食	◎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 ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
	★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み 人参クラッセ 豚肉とふきの炒め煮 キャロットラペ			★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮つげ インゲンの生姜炒め 旨みチンゲン菜			★ごはん120g 赤魚の幽庵焼 きのこソテー 春菊と豚肉の炒め物 キャベツのビーナッツ和え			★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮 チンゲン菜ソテー 大豆とごぼうの味噌炒め なめこと若芽のサツと煮			★ごはん120g ホッケの照焼 オニオンソテー 大根と鶏肉の味噌煮 マリネサラダ		
	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	253kcal	446kcal	エネルギー	273kcal	466kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	248kcal	441kcal
	たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	16.9g	20.2g	たんぱく質	15.0g	18.3g	たんぱく質	16.1g	19.4g
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	253kcal	446kcal	エネルギー	273kcal	466kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	248kcal	441kcal
	たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	16.9g	20.2g	たんぱく質	15.0g	18.3g	たんぱく質	16.1g	19.4g
	脂質	13.2g	13.7g	脂質	14.4g	14.9g	脂質	10.8g	11.3g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	13.5g	14.0g
	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	20.0g	61.9g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	13.6g	55.5g	炭水化物	13.5g	55.4g
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		
	エネルギー	661kcal	1240kcal	エネルギー	652kcal	1231kcal	エネルギー	624kcal	1203kcal	エネルギー	611kcal	1190kcal	エネルギー	625kcal	1204kcal
	たんぱく質	42.3g	52.2g	たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	42.1g	52.0g	たんぱく質	39.3g	49.2g
	脂質	32.0g	33.5g	脂質	32.4g	33.9g	脂質	29.8g	31.3g	脂質	30.9g	32.4g	脂質	32.3g	33.8g
	炭水化物	46.8g	172.5g	炭水化物	49.4g	175.1g	炭水化物	49.5g	175.2g	炭水化物	43.7g	169.4g	炭水化物	43.5g	169.2g
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	868kcal	1447kcal	エネルギー	850kcal	1429kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	818kcal	1397kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal
	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	48.6g	58.5g	たんぱく質	48.2g	58.1g	たんぱく質	46.7g	56.6g
	脂質	39.1g	40.6g	脂質	39.4g	40.9g	脂質	36.8g	38.3g	脂質	38.0g	39.5g	脂質	39.3g	40.8g
	炭水化物	78.7g	204.4g	炭水化物	78.3g	204.0g	炭水化物	77.3g	203.0g	炭水化物	75.6g	201.3g	炭水化物	72.4g	198.1g

※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

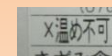


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

5月8日(月)				5月9日(火)				5月10日(水)				5月11日(木)				5月12日(金)																								
朝食	★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース インゲンとえのきの炒め物 キャベツのピーナッツ和え			卵乳麦 乳麦 麦落	★ごはん150g 油揚げの玉子とし 人参しりしり 春雨フルーツサラダ			卵麦 麦 卵	★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 野菜たっぷりマーボ炒め れんこんサラダ			卵乳麦 麦か 卵麦	★ごはん150g 豆腐ステーキ 中華うま煮炒め 和風サラダ			卵 卵乳麦 卵	★ごはん150g 白身魚のしんじょう じゃが芋きんぴら インゲンとツナのマスタード和え			卵麦 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																							
	165kcal 5.1g 8.3g 20.2g 464mg 579mg 108mg 1.2g				252kcal 7.4g 15.1g 22.3g 469mg 346mg 133mg 1.2g				318kcal 6.5g 19.6g 29.9g 692mg 576mg 138mg 1.8g				258kcal 6.8g 16.8g 20.4g 742mg 263mg 91mg 1.9g				501kcal 10.9g 17.4g 73.2g 743mg 324mg 156mg 1.9g				207kcal 4.7g 11.9g 20.3g 503mg 376mg 75mg 1.3g				450kcal 8.8g 12.5g 73.1g 504mg 437mg 140mg 1.3g															
	★ごはん150g カルビ丼の具 野菜炒め ポテトマサラダ			麦落 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g オニオンソースハンバーグ スパソテー 野菜のバジルチーズ焼き 法蓮草のごまマヨネーズ			乳麦 乳麦 乳 卵麦	★ごはん150g ホークシンジャー スイートおさつ キャベツの白ドレ和え			麦 卵麦	★ごはん150g 鯖の塩焼 人参のきんぴら しめじのバター醤油パスタ インゲンのごま和え			麦 乳麦 麦	★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 春雨の甘酢炒め さつま芋サラダ			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																							
	450kcal 11.9g 28.4g 37.4g 982mg 585mg 173mg 2.5g				342kcal 10.3g 18.8g 29.5g 811mg 528mg 161mg 2.1g				338kcal 11.1g 13.9g 41.7g 560mg 671mg 157mg 1.4g				334kcal 13.5g 20.9g 22.4g 570mg 472mg 213mg 1.4g				577kcal 17.6g 21.5g 75.2g 571mg 533mg 278mg 1.5g				397kcal 9.2g 22.6g 39.9g 728mg 567mg 131mg 1.9g				640kcal 13.3g 23.2g 92.7g 729mg 628mg 196mg 1.9g															
	食塩相当量				食塩相当量				食塩相当量				食塩相当量				食塩相当量																							
	間食				◎みかん(缶) /5g ★ごはん150g ハニーマスタードチキン ブロッコリー 野菜の味噌煮込み 玉子スハサラダ				◎黄桃(缶) /5g ★ごはん150g 酢豚 ひき肉と豆腐のうま煮 揚げナスのめかぶ和え				◎みかん(缶) /5g ★ごはん150g ポテトコロロッケ コーンソテー 豚肉のマヨマスタード炒め 切干と人参のハリハリ				◎パイナップル(缶) /5g ★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン ミックスソテー 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 里芋のおろし揚げ出し				◎黄桃(缶) /5g ★ごはん150g サワラのおろし煮 マカロニと法蓮草のソテー ポテトサラダ																			
夕食	★ごはん150g ハニーマスタードチキン ブロッコリー 野菜の味噌煮込み 玉子スハサラダ			麦 麦落 麦 卵乳麦	★ごはん150g 酢豚 ひき肉と豆腐のうま煮 揚げナスのめかぶ和え			麦 麦落 麦	★ごはん150g ポテトコロロッケ コーンソテー 豚肉のマヨマスタード炒め 切干と人参のハリハリ			卵乳麦 乳 卵麦 麦	★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン ミックスソテー 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 里芋のおろし揚げ出し			卵 乳麦 麦 麦	★ごはん150g サワラのおろし煮 マカロニと法蓮草のソテー ポテトサラダ			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																							
	368kcal 12.3g 19.5g 33.3g 718mg 439mg 153mg 1.8g				611kcal 16.4g 20.1g 86.1g 719mg 500mg 218mg 1.8g				382kcal 12.5g 19.8g 38.6g 795mg 751mg 179mg 2.0g				560kcal 12.4g 21.2g 77.0g 696mg 306mg 107mg 1.8g				366kcal 10.9g 22.5g 30.1g 537mg 495mg 126mg 1.4g				609kcal 15.0g 22.5g 82.9g 538mg 556mg 191mg 1.4g				370kcal 13.1g 22.1g 27.3g 573mg 510mg 163mg 1.5g				613kcal 17.2g 22.7g 80.1g 574mg 571mg 228mg 1.5g											
	★ごはん150g ハニーマスタードチキン ブロッコリー 野菜の味噌煮込み 玉子スハサラダ			麦 卵乳麦	★ごはん150g 酢豚 ひき肉と豆腐のうま煮 揚げナスのめかぶ和え			麦	★ごはん150g ポテトコロロッケ コーンソテー 豚肉のマヨマスタード炒め 切干と人参のハリハリ			卵乳麦 乳 卵麦 麦	★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン ミックスソテー 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 里芋のおろし揚げ出し			卵 乳麦 麦 麦	★ごはん150g サワラのおろし煮 マカロニと法蓮草のソテー ポテトサラダ			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																							
	983kcal 29.3g 56.2g 90.9g 2164mg 1603mg 434mg 5.5g				1712kcal 41.6g 58.0g 249.3g 2167mg 1786mg 629mg 5.5g				1705kcal 42.5g 55.5g 248.8g 2078mg 1625mg 473mg 5.3g				973kcal 25.9g 54.1g 95.8g 1948mg 1553mg 402mg 5.0g				1702kcal 38.2g 55.9g 254.2g 1951mg 1736mg 597mg 5.0g				958kcal 31.2g 59.6g 72.9g 1849mg 1230mg 430mg 4.7g				1687kcal 43.5g 61.4g 182.9g 1852mg 1413mg 625mg 4.8g				1750kcal 43.8g 61.5g 246.5g 1853mg 1470mg 628mg 4.8g				1038kcal 27.4g 56.7g 103.0g 1807mg 1513mg 376mg 4.7g				1767kcal 39.7g 58.5g 261.4g 1810mg 1696mg 571mg 4.7g			
	食塩相当量				食塩相当量				食塩相当量				食塩相当量				食塩相当量																							
	合計(間食込)				★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 食塩相当量				★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 食塩相当量				★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 食塩相当量				★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 食塩相当量				★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 食塩相当量																			

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	5月8日(月)				5月9日(火)				5月10日(水)				5月11日(木)				5月12日(金)															
朝食	★ごはん180g 豚肉ときくらげの卵炒め 春雨の五目炒め 春菊のなめこ和え				★ごはん180g えび団子とかぶの煮物 豆腐のかに風あんかけ ポテトビーンズサラダ				★ごはん180g 豚肉としめじの生姜炒め 切干大根煮 インゲンとツナのマスタード和え				★ごはん180g 豆腐ステーキ ミックスビーンズのクリーム煮 蒸し鶏と春雨の炒め物				★ごはん180g 豚肉とふきの炒め煮 れんこんと竹の子のおかか煮 和風サラダ															
	卵 卵乳麦 麦				卵 卵乳麦 麦				卵 卵乳麦 麦				卵 卵乳麦 麦				卵 卵乳麦 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 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															
	216kcal 8.1g 11.7g 19.6g 486mg 337mg 116mg 1.2g				210kcal 8.4g 9.6g 21.5g 598mg 437mg 129mg 1.5g				206kcal 10.8g 11.9g 13.7g 680mg 413mg 153mg 1.7g				255kcal 11.8g 13.9g 21.7g 677mg 425mg 152mg 1.7g				200kcal 9.2g 9.4g 18.8g 686mg 513mg 145mg 1.7g															
	506kcal 13.0g 12.4g 82.5g 487mg 409mg 193mg 1.2g				500kcal 13.3g 10.3g 84.4g 599mg 509mg 206mg 1.5g				496kcal 15.7g 12.6g 76.6g 681mg 485mg 230mg 1.7g				545kcal 16.7g 14.6g 84.6g 678mg 497mg 229mg 1.7g				490kcal 14.1g 10.1g 81.7g 687mg 585mg 222mg 1.7g															
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量															
	13.0g 12.4g 82.5g 487mg 409mg 193mg 1.2g				13.3g 10.3g 84.4g 599mg 509mg 206mg 1.5g				15.7g 12.6g 76.6g 681mg 485mg 230mg 1.7g				16.7g 14.6g 84.6g 678mg 497mg 229mg 1.7g				14.1g 10.1g 81.7g 687mg 585mg 222mg 1.7g															
	13.0g 12.4g 82.5g 487mg 409mg 193mg 1.2g				13.3g 10.3g 84.4g 599mg 509mg 206mg 1.5g				15.7g 12.6g 76.6g 681mg 485mg 230mg 1.7g				16.7g 14.6g 84.6g 678mg 497mg 229mg 1.7g				14.1g 10.1g 81.7g 687mg 585mg 222mg 1.7g															
	13.0g 12.4g 82.5g 487mg 409mg 193mg 1.2g				13.3g 10.3g 84.4g 599mg 509mg 206mg 1.5g				15.7g 12.6g 76.6g 681mg 485mg 230mg 1.7g				16.7g 14.6g 84.6g 678mg 497mg 229mg 1.7g				14.1g 10.1g 81.7g 687mg 585mg 222mg 1.7g															
昼食	★ごはん180g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 大豆と椎茸の煮物 法蓮草のごま和え				★ごはん180g アジの幽庵焼 インゲンソテー 牛肉と根菜の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え				★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 もずくとなめこの三杯酢				★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリネサラダ				★ごはん180g メンチカツ スパソテー 白菜の煮びたし イカのトマトマリネ															
	卵 麦 乳麦 麦				卵 麦 乳麦 麦				卵 麦 乳麦 麦				卵 麦 乳麦 麦				卵 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 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															
	319kcal 15.0g 10.5g 44.2g 812mg 848mg 225mg 2.1g				260kcal 18.1g 10.6g 20.7g 814mg 680mg 230mg 2.1g				255kcal 16.8g 10.5g 23.8g 631mg 606mg 192mg 1.6g				280kcal 16.5g 16.7g 16.0g 714mg 454mg 178mg 1.8g				264kcal 11.8g 13.6g 23.8g 669mg 449mg 173mg 1.7g															
	609kcal 19.9g 11.2g 107.1g 813mg 920mg 302mg 2.1g				550kcal 23.0g 11.3g 83.6g 815mg 752mg 307mg 2.1g				545kcal 21.7g 11.2g 86.7g 632mg 678mg 269mg 1.6g				570kcal 21.4g 17.4g 78.9g 715mg 526mg 255mg 1.8g				554kcal 16.7g 14.3g 86.7g 670mg 521mg 250mg 1.7g															
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量															
	15.0g 10.5g 44.2g 812mg 848mg 225mg 2.1g				18.1g 10.6g 20.7g 814mg 680mg 230mg 2.1g				16.8g 10.5g 23.8g 631mg 606mg 192mg 1.6g				16.5g 16.7g 16.0g 714mg 454mg 178mg 1.8g				11.8g 13.6g 23.8g 669mg 449mg 173mg 1.7g															
	15.0g 10.5g 44.2g 812mg 848mg 225mg 2.1g				18.1g 10.6g 20.7g 814mg 680mg 230mg 2.1g				16.8g 10.5g 23.8g 631mg 606mg 192mg 1.6g				16.5g 16.7g 16.0g 714mg 454mg 178mg 1.8g				11.8g 13.6g 23.8g 669mg 449mg 173mg 1.7g															
	15.0g 10.5g 44.2g 812mg 848mg 225mg 2.1g				18.1g 10.6g 20.7g 814mg 680mg 230mg 2.1g				16.8g 10.5g 23.8g 631mg 606mg 192mg 1.6g				16.5g 16.7g 16.0g 714mg 454mg 178mg 1.8g				11.8g 13.6g 23.8g 669mg 449mg 173mg 1.7g															
間食	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 鯖のバジルオリッパ焼 オニオンソテー 高野豆腐の味噌煮 キャベツと鶏肉の甘野生姜和え				◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g チキンピカタ トマトソース 鮎とえのきのさっと煮 法蓮草のごまマヨネーズ				◎みかん(缶)150g ★ごはん180g マニボナス 鶏ごぼう 白菜のおかかポン酢和え				◎ハイチツプル(缶)150g ★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ジャガ芋の洋風あんかけ たたきごぼう				◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 赤魚のごま焼 アスパラ 鶏肉と厚揚げの煮物 コーンサラダ															
	卵 麦 乳麦 麦				卵 麦 乳麦 麦				卵 麦 乳麦 麦				卵 麦 乳麦 麦				卵 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 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															
	295kcal 16.5g 20.0g 10.5g 674mg 358mg 208mg 1.7g				315kcal 13.0g 20.7g 18.6g 741mg 415mg 176mg 1.9g				326kcal 11.4g 18.7g 27.1g 872mg 542mg 146mg 2.2g				290kcal 12.8g 16.1g 23.8g 614mg 533mg 155mg 1.6g				306kcal 17.6g 17.9g 17.2g 594mg 540mg 205mg 1.5g															
	585kcal 21.4g 20.7g 73.4g 675mg 430mg 285mg 1.7g				605kcal 17.9g 21.4g 21.5g 742mg 487mg 253mg 1.9g				616kcal 16.3g 19.4g 90.0g 873mg 614mg 223mg 2.2g				580kcal 17.7g 16.8g 86.7g 615mg 605mg 232mg 1.6g				596kcal 22.5g 18.6g 80.1g 595mg 612mg 282mg 1.5g															
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量															
	16.5g 20.0g 10.5g 674mg 358mg 208mg 1.7g				13.0g 20.7g 18.6g 741mg 415mg 176mg 1.9g				11.4g 18.7g 27.1g 872mg 542mg 146mg 2.2g				12.8g 16.1g 23.8g 614mg 533mg 155mg 1.6g				17.6g 17.9g 17.2g 594mg 540mg 205mg 1.5g															
	16.5g 20.0g 10.5g 674mg 358mg 208mg 1.7g				13.0g 20.7g 18.6g 741mg 415mg 176mg 1.9g				11.4g 18.7g 27.1g 872mg 542mg 146mg 2.2g				12.8g 16.1g 23.8g 614mg 533mg 155mg 1.6g				17.6g 17.9g 17.2g 594mg 540mg 205mg 1.5g															
	16.5g 20.0g 10.5g 674mg 358mg 208mg 1.7g				13.0g 20.7g 18.6g 741mg 415mg 176mg 1.9g				11.4g 18.7g 27.1g 872mg 542mg 146mg 2.2g				12.8g 16.1g 23.8g 614mg 533mg 155mg 1.6g				17.6g 17.9g 17.2g 594mg 540mg 205mg 1.5g															
夕食	★ごはん180g 鯖のバジルオリッパ焼 オニオンソテー 高野豆腐の味噌煮 キャベツと鶏肉の甘野生姜和え				★ごはん180g チキンピカタ トマトソース 鮎とえのきのさっと煮 法蓮草のごまマヨネーズ				★ごはん180g マニボナス 鶏ごぼう 白菜のおかかポン酢和え				★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ジャガ芋の洋風あんかけ たたきごぼう				★ごはん180g 赤魚のごま焼 アスパラ 鶏肉と厚揚げの煮物 コーンサラダ															
	卵 麦 乳麦 麦				卵 麦 乳麦 麦				卵 麦 乳麦 麦				卵 麦 乳麦 麦				卵 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 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															
	295kcal 16.5g 20.0g 10.5g 674mg 358mg 208mg 1.7g				315kcal 13.0g 20.7g 18.6g 741mg 415mg 176mg 1.9g				326kcal 11.4g 18.7g 27.1g 872mg 542mg 146mg 2.2g				290kcal 12.8g 16.1g 23.8g 614mg 533mg 155mg 1.6g				306kcal 17.6g 17.9g 17.2g 594mg 540mg 205mg 1.5g															
	585kcal 21.4g 20.7g 73.4g 675mg 430mg 285mg 1.7g				605kcal 17.9g 21.4g 21.5g 742mg 487mg 253mg 1.9g				616kcal 16.3g 19.4g 90.0g 873mg 614mg 223mg 2.2g				580kcal 17.7g 16.8g 86.7g 615mg 605mg 232mg 1.6g				596kcal 22.5g 18.6g 80.1g 595mg 612mg 282mg 1.5g															
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量															
	16.5g 20.0g 10.5g 674mg 358mg 208mg 1.7g				13.0g 20.7g 18.6g 741mg 415mg 176mg 1.9g				11.4g 18.7g 27.1g 872mg 542mg 146mg 2.2g				12.8g 16.1g 23.8g 614mg 533mg 155mg 1.6g				17.6g 17.9g 17.2g 594mg 540mg 205mg 1.5g															
	16.5g 20.0g 10.5g 674mg 358mg 208mg 1.7g				13.0g 20.7g 18.6g 741mg 415mg 176mg 1.9g				11.4g 18.7g 27.1g 872mg 542mg 146mg 2.2g				12.8g 16.1g 23.8g 614mg 533mg 155mg 1.6g				17.6g 17.9g 17.2g 594mg 540mg 205mg 1.5g															
	16.5g 20.0g 10.5g 674mg 358mg 208mg 1.7g				13.0g 20.7g 18.6g 741mg 415mg 176mg 1.9g				11.4g 18.7g 27.1g 872mg 542mg 146mg 2.2g				12.8g 16.1g 23.8g 614mg 533mg 155mg 1.6g				17.6g 17.9g 17.2g 594mg 540mg 205mg 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 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															
	830kcal 39.6g 42.2g 74.3g 1972mg 1543mg 549mg 5.0g				1700kcal 54.3g 44.3g 263.0g 1975mg 1759mg 780mg 5.0g				787kcal 39.0g 41.1g 64.6g 2183mg 1561mg 491mg 5.5g				1657kcal 53.7g 43.2g 253.3g 2186mg 1777mg 722mg 5.5g				825kcal 41.1g 46.7g 61.5g 2005mg 1412mg 485mg 5.1g				1695kcal 55.8g 48.8g 250.2g 2008mg 1628mg 716mg 5.1g				770kcal 38.6g 40.9g 59.8g 1949mg 1502mg 523mg 4.9g				1640kcal 53.3g 43.0g 248.5g 1952mg 1718mg 754mg 4.9g			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量											
	39.6g 42.2g 74.3g 1972mg 1543mg 549mg 5.0g				54.3g 44.3g 263.0g 1975mg 1759mg 780mg 5.0g				39.0g 41.1g 64.6g 2183mg 1561mg 491mg 5.5g				53.7g 43.2g 253.3g 2186mg 1777mg 722mg 5.5g				41.1g 46.7g 61.5g 2005mg 1412mg 485mg 5.1g				55.8g 48.8g 250.2g 2008mg 1628mg 716mg 5.1g				38.6g 40.9g 59.8g 1949mg 1502mg 523mg 4.9g				53.3g 43.0g 248.5g 1952mg 1718mg 754mg 4.9g			
	39.6g 42.2g 74.3g 1972mg 1543mg 549mg 5.0g				54.3g 44.3g 263.0g 1975mg 1759mg 780mg 5.0g				39.0g 41.1g 64.6g 2183mg 1561mg 491mg 5.5g				53.7g 43.2g 253.3g 2186mg 1777mg 722mg 5.5g				41.1g 46.7g 61.5g 2005mg 1412mg 485mg 5.1g				55.8g 48.8g 250.2g 2008mg 1628mg 716mg 5.1g				38.6g 40.9g 59.8g 1949mg 1502mg 523mg 4.9g				53.3g 43.0g 248.5g 1952mg 1718mg 754mg 4.9g			
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量							
	39.6g 42.2g 74.3g 1972mg 1543mg 549mg 5.0g				54.3g 44.3g 263.0g 1975mg 1759mg 780mg 5.0g				39.0g 41.1g 64.6g 2183mg 1561mg 491mg 5.5g				53.7g 43.2g 253.3g 2186mg 1777mg 722mg 5.5g				41.1g 46.7g 61.5g 2005mg 1412mg 485mg 5.1g				55.8g 48.8g 250.2g 2008mg 1628mg 716mg 5.1g				38.6g 40.9g 59.8g 1949mg 1502mg 523mg 4.9g				53.3g 43.0g 248.5g 1952mg 1718mg 754mg 4.9g			
	39.6g 42.2g 74.3g 1972mg 1543mg 549mg 5.0g				54.3g 44.3g 263.0g 1975mg 1759mg 780mg 5.0g				39.0g 41.1g 64.6g 2183mg 1561mg 491mg 5.5g				53.7g 43.2g 253.3g 2186mg 1777mg 722mg 5.5g				41.1g 46.7g 61.5g 2005mg 1412mg 485mg 5.1g				55.8g 48.8g 250.2g 2008mg 1628mg 716mg 5.1g				38.6g 40.9g 59.8g 1949mg 1502mg 523mg 4.9g				53.3g 43.0g 248.5g 1952mg 1718mg 754mg 4.9g			
	39.6g 42.2g 74.3g 1972mg 1543mg 549mg 5.0g				54.3g 44.3g 263.0g 1975mg 1759mg 780mg 5.0g				39.0g 41.1g 64.6g 2183mg 1561mg 491mg 5.5g				53.7g 43.2g 253.3g 2186mg 1777mg 722mg 5.5g				41.1g 46.7g 61.5g 2005mg 1412mg 485mg 5.1g				55.8g 48.8g 250.2g 2008mg 1628mg 716mg 5.1g				38.6g 40.9g 59.8g 1949mg 1502mg 523mg 4.9g				53.3g 43.0g 248.5g 1952mg 1718mg 754mg 4.9g			
合計(間食込)	★ごはん180g たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリ																															

「やわらか普通食」 週間献立表

		5月8日(月)			5月9日(火)			5月10日(水)			5月11日(木)			5月12日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め 白花豆煮 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 蕪と鶏肉の煮物 竹輪のごま炒め キャロットラペ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 切干大根煮 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麩の玉子とじ 大根と椎茸の煮物 白菜のおかかボン酢和え ★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	189kcal	456kcal	エネルギー	177kcal	450kcal	エネルギー	93kcal	360kcal	エネルギー	139kcal	413kcal	エネルギー	93kcal	371kcal
	蛋白質	蛋白質	10.1g	15.7g	蛋白質	7.8g	13.9g	蛋白質	6.1g	11.9g	蛋白質	3.5g	9.7g	蛋白質	4.1g	10.6g
	脂 質	脂 質	7.2g	8.1g	脂 質	7.1g	8.1g	脂 質	3.1g	4.0g	脂 質	8.9g	9.9g	脂 質	3.6g	5.3g
	炭水化物	炭水化物	21.3g	77.7g	炭水化物	20.5g	77.8g	炭水化物	11.0g	67.7g	炭水化物	10.9g	68.5g	炭水化物	11.5g	68.3g
	ナトリウム	ナトリウム	465mg	909mg	ナトリウム	716mg	1158mg	ナトリウム	497mg	940mg	ナトリウム	658mg	1101mg	ナトリウム	633mg	1075mg
	塩 分	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.8g	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	1.6g	2.7g
昼 食		★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め 白菜と揚げの旨煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ホイコーロー なめことじやが芋の煮物 白菜と若芽のナムル ★味噌汁			★大根めし メバルみりん焼 人参グラッセ 枝豆入り麻婆なす パスタのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 大豆としらすの甘辛煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g あぶらかれい味噌煮 法蓮草 豚肉と野菜の生姜炒め ひじきの柚子胡椒マヨ ★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	205kcal	477kcal	エネルギー	269kcal	546kcal	エネルギー	281kcal	577kcal	エネルギー	223kcal	497kcal	エネルギー	255kcal	522kcal
	蛋白質	蛋白質	8.4g	14.5g	蛋白質	8.9g	15.3g	蛋白質	12.9g	20.1g	蛋白質	14.6g	20.9g	蛋白質	21.1g	26.8g
	脂 質	脂 質	9.9g	10.9g	脂 質	16.2g	17.9g	脂 質	17.5g	19.2g	脂 質	8.1g	9.1g	脂 質	11.4g	12.3g
	炭水化物	炭水化物	20.1g	77.3g	炭水化物	21.1g	77.5g	炭水化物	17.6g	77.6g	炭水化物	22.7g	80.3g	炭水化物	17.0g	73.4g
	ナトリウム	ナトリウム	793mg	1254mg	ナトリウム	939mg	1382mg	ナトリウム	635mg	1523mg	ナトリウム	957mg	1399mg	ナトリウム	971mg	1415mg
	塩 分	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.6g	3.9g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.5g	3.6g
夕 食		★やわらかごはん180g ホッケの照焼 人参のレモン煮 切干大根と豚肉の炒め物 マリーネサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ 人参のきんぴら 野菜と大豆のカレー煮 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 照焼チキン 平さやいんげん 豚バラと春雨のニラ玉炒め おくらのとろろ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g とんかつ うま塩キャベツ れんこんとさつま揚げの煮物 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 鶏肉のカレー風味焼 塩枝豆 ゴロゴロ野菜の塩炒め 春雨のピーナッツ和え ★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	247kcal	517kcal	エネルギー	201kcal	468kcal	エネルギー	282kcal	565kcal	エネルギー	304kcal	571kcal	エネルギー	264kcal	534kcal
	蛋白質	蛋白質	13.5g	19.3g	蛋白質	10.7g	16.6g	蛋白質	12.6g	19.5g	蛋白質	13.9g	19.5g	蛋白質	14.4g	20.3g
	脂 質	脂 質	15.3g	16.2g	脂 質	6.8g	7.7g	脂 質	14.5g	16.3g	脂 質	16.7g	17.6g	脂 質	14.2g	15.1g
	炭水化物	炭水化物	11.9g	68.9g	炭水化物	22.1g	78.6g	炭水化物	23.9g	81.2g	炭水化物	24.6g	81.1g	炭水化物	19.2g	76.4g
	ナトリウム	ナトリウム	724mg	1165mg	ナトリウム	650mg	1094mg	ナトリウム	841mg	1282mg	ナトリウム	755mg	1198mg	ナトリウム	913mg	1354mg
	塩 分	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	641kcal	1450kcal	エネルギー	647kcal	1464kcal	エネルギー	656kcal	1502kcal	エネルギー	666kcal	1481kcal	エネルギー	612kcal	1427kcal
	蛋白質	蛋白質	32.0g	49.5g	蛋白質	27.4g	45.8g	蛋白質	31.6g	51.5g	蛋白質	32.0g	50.1g	蛋白質	39.6g	57.7g
	脂 質	脂 質	32.4g	35.2g	脂 質	30.1g	33.7g	脂 質	35.1g	39.5g	脂 質	33.7g	36.6g	脂 質	29.2g	32.7g
	炭水化物	炭水化物	53.3g	223.9g	炭水化物	63.7g	233.9g	炭水化物	52.5g	226.5g	炭水化物	58.2g	229.9g	炭水化物	47.7g	218.1g
	ナトリウム	ナトリウム	1982mg	3328mg	ナトリウム	2305mg	3634mg	ナトリウム	1973mg	3745mg	ナトリウム	2370mg	3698mg	ナトリウム	2517mg	3844mg
	塩 分	食塩相当量	5.0g	8.5g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.0g	9.6g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	6.4g	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

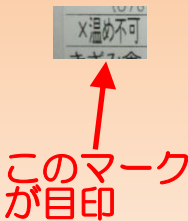


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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

		5月8日(月)			5月9日(火)			5月10日(水)			5月11日(木)			5月12日(金)			
朝		★全粥240g 豚肉と野菜のトマト炒め 白花豆煮 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 蕪と鶏肉の煮物 竹輪のごま炒め キャロットラペ ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁		乳麦落 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう 切干大根煮 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		卵麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 麩の玉子とじ 大根と椎茸の煮物 白菜のおかかポン酢和え ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 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	189kcal	348kcal	エネルギー	177kcal	336kcal	エネルギー	93kcal	252kcal	エネルギー	139kcal	298kcal	エネルギー	93kcal	252kcal
		蛋白質	蛋白質	10.1g	13.8g	蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	3.5g	7.2g	蛋白質	4.1g	7.8g
脂質		脂質	7.2g	7.9g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	3.6g	4.3g	
炭水化物		炭水化物	21.3g	54.3g	炭水化物	20.5g	53.5g	炭水化物	11.0g	44.0g	炭水化物	10.9g	43.9g	炭水化物	11.5g	44.5g	
ナトリウム		ナトリウム	465mg	905mg	ナトリウム	716mg	1156mg	ナトリウム	497mg	937mg	ナトリウム	658mg	1098mg	ナトリウム	633mg	1073mg	
塩分	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.8g	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	1.6g	2.7g		
昼		★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め 白菜と揚げの旨煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ホイコーロー なめことじゃが芋の煮物 白菜と若芽のナムル ★味噌汁		麦落 麦 麦 麦	★全粥240g メバルみりん焼 人参グラッセ 枝豆入り麻婆なす パスタのサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 麦か 卵乳麦 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 大豆としらすの甘辛煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g あぶらかれい味噌煮 法蓮草 豚肉と野菜の生姜炒め ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁		麦 卵麦 麦 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	205kcal	364kcal	エネルギー	269kcal	428kcal	エネルギー	281kcal	440kcal	エネルギー	223kcal	382kcal	エネルギー	255kcal	414kcal
		蛋白質	蛋白質	8.4g	12.1g	蛋白質	8.9g	12.6g	蛋白質	12.9g	16.6g	蛋白質	14.6g	18.3g	蛋白質	21.1g	24.8g
脂質		脂質	9.9g	10.6g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	11.4g	12.1g	
炭水化物		炭水化物	20.1g	53.1g	炭水化物	21.1g	54.1g	炭水化物	17.6g	50.6g	炭水化物	22.7g	55.7g	炭水化物	17.0g	50.0g	
ナトリウム		ナトリウム	793mg	1233mg	ナトリウム	939mg	1379mg	ナトリウム	635mg	1075mg	ナトリウム	957mg	1397mg	ナトリウム	971mg	1411mg	
塩分	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.5g	3.6g		
夕		★全粥240g ホッケの照焼 人参のレモン煮 切干大根と豚肉の炒め物 マリーネサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 和風おろしハンバーグ 人参のきんぴら 野菜と大豆のカレー煮 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁		乳麦 麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 照焼チキン 平さやいんげん 豚バラと春雨のニラ玉炒め おくらのとろろ和え ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g とんかつ うま塩キャベツ れんこんとさつま揚げの煮物 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁		卵麦 麦か 卵麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼 塩枝豆 ゴロゴロ野菜の塩炒め 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁		麦 麦 卵麦 麦 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	247kcal	406kcal	エネルギー	201kcal	360kcal	エネルギー	282kcal	441kcal	エネルギー	304kcal	463kcal	エネルギー	264kcal	423kcal
		蛋白質	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	10.7g	14.4g	蛋白質	12.6g	16.3g	蛋白質	13.9g	17.6g	蛋白質	14.4g	18.1g
脂質		脂質	15.3g	16.0g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	14.2g	14.9g	
炭水化物		炭水化物	11.9g	44.9g	炭水化物	22.1g	55.1g	炭水化物	23.9g	56.9g	炭水化物	24.6g	57.6g	炭水化物	19.2g	52.2g	
ナトリウム		ナトリウム	724mg	1164mg	ナトリウム	650mg	1090mg	ナトリウム	841mg	1281mg	ナトリウム	755mg	1195mg	ナトリウム	913mg	1353mg	
塩分	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	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	栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	エネルギー	641kcal	1118kcal	エネルギー	647kcal	1124kcal	エネルギー	656kcal	1133kcal	エネルギー	666kcal	1143kcal	エネルギー	612kcal	1089kcal	
	蛋白質	蛋白質	32.0g	43.1g	蛋白質	27.4g	38.5g	蛋白質	31.6g	42.7g	蛋白質	32.0g	43.1g	蛋白質	39.6g	50.7g	
	脂質	脂質	32.4g	34.5g	脂質	30.1g	32.2g	脂質	35.1g	37.2g	脂質	33.7g	35.8g	脂質	29.2g	31.3g	
	炭水化物	炭水化物	53.3g	152.3g	炭水化物	63.7g	162.7g	炭水化物	52.5g	151.5g	炭水化物	58.2g	157.2g	炭水化物	47.7g	146.7g	
	ナトリウム	ナトリウム	1982mg	3302mg	ナトリウム	2305mg	3625mg	ナトリウム	1973mg	3293mg	ナトリウム	2370mg	3690mg	ナトリウム	2517mg	3837mg	
塩分	食塩相当量	5.0g	8.4g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.0g	8.4g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	6.4g	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

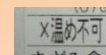


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

「ムース食」 週間献立表

		5月8日(月)			5月9日(火)			5月10日(水)			5月11日(木)			5月12日(金)		
朝	食	★全粥240g 大根の千切煮 乳麦 若芽の酢味噌和え 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 卵乳麦 昆布の佃煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 乳麦 メンマの中華和え 乳麦か ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 温泉玉子 卵麦 ふきの煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 五色煮豆 卵麦 大根とひじきの煮物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		
昼	食	★全粥240g 鮭の西京焼 乳麦 ひじきとベーコンの煮物 卵乳麦 もやしサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 豚肉の生姜焼 乳麦 五目豆腐煮 乳麦 法蓮草と油揚げの煮物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 赤魚の味噌煮 乳麦 ひじきと高野豆腐の煮物 乳麦 切干大根とベーコンの煮物 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 乳麦 大根煮 乳麦 菜の花のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鮭の照焼 麦 ブロッコリーの煮物 乳麦 切干大根煮 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		
夕	食	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 乳麦 竹輪の五色きんぴら 乳麦 ハムとブロッコリーのマリネ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白身の竜田揚げ 乳麦 肉団子の甘酢煮 卵乳麦 菜の花の辛子和え 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏の照焼 乳麦 金時豆の煮物 乳麦 若竹煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白身のおろし煮 乳麦 昆布煮豆 乳麦 ベーコンのごま酢和え 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g クリームコロッケ 卵乳麦か きのこの玉子とじ 卵乳麦 鶏肉のすき焼き煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		
合	計	★全粥240g 大根の千切煮 乳麦 若芽の酢味噌和え 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 卵乳麦 昆布の佃煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 乳麦 メンマの中華和え 乳麦か ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 温泉玉子 卵麦 ふきの煮物 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 五色煮豆 卵麦 大根とひじきの煮物 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		
合	計	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 乳麦 竹輪の五色きんぴら 乳麦 ハムとブロッコリーのマリネ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白身の竜田揚げ 乳麦 肉団子の甘酢煮 卵乳麦 菜の花の辛子和え 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏の照焼 乳麦 金時豆の煮物 乳麦 若竹煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白身のおろし煮 乳麦 昆布煮豆 乳麦 ベーコンのごま酢和え 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g クリームコロッケ 卵乳麦か きのこの玉子とじ 卵乳麦 鶏肉のすき焼き煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦		
合	計	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 乳麦 竹輪の五色きんぴら 乳麦 ハムとブロッコリーのマリネ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白身の竜田揚げ 乳麦 肉団子の甘酢煮 卵乳麦 菜の花の辛子和え 乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 鶏の照焼 乳麦 金時豆の煮物 乳麦 若竹煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g 白身のおろし煮 乳麦 昆布煮豆 乳麦 ベーコンのごま酢和え 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ) 麦			★全粥240g クリームコロッケ 卵乳麦か きのこの玉子とじ 卵乳麦 鶏肉のすき焼き煮 麦 ★味噌汁(とろみ) 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。

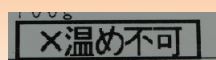
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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。



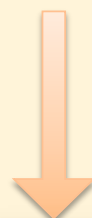
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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