（カロリー1600kcal管理食）週間献立表

	10月30日（月）		10月31日（火）		11月1日（水）		11月2日（木）		11月3日（金）	
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	ロールキャベツのスープ煮	卵乳麦	千草焼き	卵	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	白菜とがんもの煮物	麦	白身魚のしんじょう	卵麦
	五色煮豆	卵麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	麩の玉子とじ	卵乳麦	チキンアラビアータ	麦	麩の野菜あんかけ	麦
	オクラとコーンのおろし和え	麦	大根の甘酢漬け		えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦	コンニャクのあおさ炒め	麦	切干大根の中華和え	麦
	★すまし汁（豆腐・えのき）	麦	★すまし汁（えのき・おつゆ麩）	麦	★味噌汁（白菜・なめこ）		★味噌汁（揚げ・しめじ）		★味噌汁（おつゆ麩・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	145kcal / 399kcal	エネルギー	139kcal / 395kcal	エネルギー	178kcal / 434kcal	エネルギー	171kcal / 437kcal	エネルギー	133kcal / 397kcal
	たんぱく質	9.0g / 14.1g	たんぱく質	7.9g / 13.1g	たんぱく質	8.6g / 13.7g	たんぱく質	8.5g / 14.4g	たんぱく質	4.8g / 10.4g
	脂質	5.7g / 6.5g	脂質	5.0g / 5.7g	脂質	10.0g / 10.8g	脂質	9.5g / 11.1g	脂質	7.2g / 8.1g
	炭水化物	15.6g / 69.8g	炭水化物	14.8g / 69.7g	炭水化物	13.5g / 68.4g	炭水化物	13.5g / 68.4g	炭水化物	11.8g / 67.9g
	ナトリウム	618mg / 766mg	ナトリウム	508mg / 655mg	ナトリウム	674mg / 902mg	ナトリウム	591mg / 817mg	ナトリウム	603mg / 830mg
	食塩相当量	1.6g / 1.9g	食塩相当量	1.3g / 1.7g	食塩相当量	1.7g / 2.3g	食塩相当量	1.5g / 2.1g	食塩相当量	1.5g / 2.1g
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	サワラの磯辺焼	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦か	白身魚のバジルオリーブ焼		鶏のごまタレ煮	麦	ホイコーロー	麦落
	オニオンソテー	乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	人参のきんぴら	麦	塩ゆでアスパラ		コーンと挽肉の炒め物	乳麦
	竹輪のごま炒め	麦	ブロッコリーの煮物	麦	豚肉と大根の煮物	麦	厚揚げとふきの煮物	乳麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落
	白菜と昆布のナムル		★味噌汁（巻麩・揚げ）	麦	コールスローサラダ	卵乳麦	キャロットラペ	麦	★味噌汁（揚げ・小松菜）	
	★味噌汁（ひじき・キャベツ）				★すまし汁（えのき・おつゆ麩）	麦	★すまし汁（椎茸・豆腐）	麦		
		おかず / ご飯セット		おかず / ご飯セット		おかず / ご飯セット		おかず / ご飯セット		おかず / ご飯セット
	エネルギー	227kcal / 483kcal	エネルギー	211kcal / 484kcal	エネルギー	230kcal / 486kcal	エネルギー	216kcal / 470kcal	エネルギー	278kcal / 546kcal
	たんぱく質	14.8g / 19.9g	たんぱく質	16.5g / 22.8g	たんぱく質	14.9g / 20.1g	たんぱく質	11.3g / 16.4g	たんぱく質	19.0g / 25.0g
	脂質	11.3g / 12.1g	脂質	9.9g / 11.6g	脂質	13.2g / 13.9g	脂質	11.9g / 12.7g	脂質	13.9g / 15.5g
	炭水化物	16.1g / 71.0g	炭水化物	13.9g / 69.7g	炭水化物	10.8g / 65.7g	炭水化物	16.1g / 70.5g	炭水化物	20.1g / 75.2g
	ナトリウム	806mg / 1035mg	ナトリウム	804mg / 1030mg	ナトリウム	611mg / 758mg	ナトリウム	716mg / 864mg	ナトリウム	858mg / 1087mg
	食塩相当量	2.1g / 2.6g	食塩相当量	2.0g / 2.6g	食塩相当量	1.6g / 1.9g	食塩相当量	1.8g / 2.2g	食塩相当量	2.2g / 2.8g
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g	
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	鶏肉の香草焼	乳麦	ポークの幽庵焼	麦	豚ヒレ肉の酢豚	乳麦	あぶらかれい味噌煮		鶏のスタミナ醤油焼き	麦
	うま塩キャベツ	麦か	インゲンソテー	乳麦	かぶのスープ煮	卵乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	ミックスソテー	乳麦
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦	れんこんの五目炒め煮	麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦	ごぼう大豆	麦	五色煮	麦
	法蓮草のおひたし	麦	ハムの和風サラダ	卵乳麦	★味噌汁（巻麩・揚げ）	麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	キャベツの土佐煮	麦
	★味噌汁（揚げ・なめこ）		★味噌汁（若芽・白菜）				★味噌汁（巻麩・キャベツ）	麦	★すまし汁（若芽・豆腐）	麦
		おかず / ご飯セット		おかず / ご飯セット		おかず / ご飯セット		おかず / ご飯セット		おかず / ご飯セット
	エネルギー	252kcal / 518kcal	エネルギー	279kcal / 535kcal	エネルギー	222kcal / 495kcal	エネルギー	242kcal / 506kcal	エネルギー	229kcal / 483kcal
	たんぱく質	18.9g / 24.7g	たんぱく質	16.6g / 21.7g	たんぱく質	15.2g / 21.5g	たんぱく質	21.3g / 27.0g	たんぱく質	17.5g / 22.6g
	脂質	12.9g / 14.5g	脂質	15.3g / 16.1g	脂質	7.6g / 9.3g	脂質	9.4g / 10.3g	脂質	11.9g / 12.7g
	炭水化物	14.1g / 69.0g	炭水化物	17.1g / 72.0g	炭水化物	23.4g / 79.2g	炭水化物	18.1g / 74.2g	炭水化物	11.8g / 66.2g
	ナトリウム	756mg / 983mg	ナトリウム	755mg / 1002mg	ナトリウム	904mg / 1130mg	ナトリウム	846mg / 1073mg	ナトリウム	677mg / 845mg
	食塩相当量	1.9g / 2.5g	食塩相当量	1.9g / 2.5g	食塩相当量	2.3g / 2.9g	食塩相当量	2.2g / 2.7g	食塩相当量	1.7g / 2.1g
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	624kcal / 1400kcal	エネルギー	629kcal / 1414kcal	エネルギー	630kcal / 1415kcal	エネルギー	629kcal / 1413kcal	エネルギー	640kcal / 1426kcal
	たんぱく質	42.7g / 58.7g	たんぱく質	41.0g / 57.6g	たんぱく質	38.7g / 55.3g	たんぱく質	41.1g / 57.8g	たんぱく質	41.3g / 58.0g
	脂質	29.9g / 33.1g	脂質	30.2g / 33.4g	脂質	30.8g / 34.0g	脂質	30.8g / 34.1g	脂質	33.0g / 36.3g
	炭水化物	45.8g / 209.8g	炭水化物	45.8g / 211.4g	炭水化物	47.7g / 213.3g	炭水化物	47.7g / 213.1g	炭水化物	43.7g / 209.3g
	ナトリウム	2180mg / 2784mg	ナトリウム	2067mg / 2687mg	ナトリウム	2189mg / 2790mg	ナトリウム	2153mg / 2754mg	ナトリウム	2138mg / 2762mg
	食塩相当量	5.6g / 7.0g	食塩相当量	5.2g / 6.8g	食塩相当量	5.6g / 7.1g	食塩相当量	5.5g / 7.0g	食塩相当量	5.4g / 7.0g
合計（間食込）	エネルギー	825kcal / 1601kcal	エネルギー	836kcal / 1621kcal	エネルギー	827kcal / 1612kcal	エネルギー	830kcal / 1614kcal	エネルギー	838kcal / 1624kcal
	たんぱく質	50.1g / 66.1g	たんぱく質	47.1g / 63.7g	たんぱく質	46.4g / 63.0g	たんぱく質	48.5g / 65.2g	たんぱく質	48.2g / 64.9g
	脂質	36.9g / 40.1g	脂質	37.3g / 40.5g	脂質	37.8g / 41.0g	脂質	37.8g / 41.1g	脂質	40.0g / 43.3g
	炭水化物	74.7g / 238.7g	炭水化物	77.7g / 243.3g	炭水化物	75.5g / 241.1g	炭水化物	76.6g / 242.0g	炭水化物	72.6g / 238.2g
	ナトリウム	2257mg / 2861mg	ナトリウム	2141mg / 2761mg	ナトリウム	2265mg / 2866mg	ナトリウム	2230mg / 2831mg	ナトリウム	2212mg / 2836mg
	食塩相当量	5.8g / 7.2g	食塩相当量	5.4g / 7.0g	食塩相当量	5.8g / 7.3g	食塩相当量	5.7g / 7.2g	食塩相当量	5.6g / 7.2g

※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、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

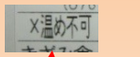
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

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

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

④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印

⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

●湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて５～１０分程度保温して下さい。

●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

（カロリー1440kcal管理食）週間献立表

	10月30日（月）		10月31日（火）		11月1日（水）		11月2日（木）		11月3日（金）	
朝食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	ロールキャベツのスープ煮	卵乳麦	千草焼き	卵	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	白菜とがんもの煮物	麦	白身魚のしんじょう	卵麦
	五色煮豆	卵麦	鶏肉ピーマン炒め	麦	麩の玉子とじ	卵乳麦	チキンアラビアータ	麦	麩の野菜あんかけ	麦
	オクラとコーンのおろし和え	麦	大根の甘酢漬け		えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦	コンニャクのあおさ炒め	麦	切干大根の中華和え	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
	エネルギー	145kcal	338kcal	エネルギー	139kcal	332kcal	エネルギー	178kcal	371kcal	エネルギー	171kcal	364kcal	エネルギー	133kcal	326kcal
	たんぱく質	9.0g	12.3g	たんぱく質	7.9g	11.2g	たんぱく質	8.6g	11.9g	たんぱく質	8.5g	11.8g	たんぱく質	4.8g	8.1g
	脂質	5.7g	6.2g	脂質	5.0g	5.5g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	9.5g	10.0g	脂質	7.2g	7.7g
	炭水化物	15.6g	57.5g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	11.8g	53.7g
	ナトリウム	618mg	619mg	ナトリウム	508mg	509mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	591mg	592mg	ナトリウム	603mg	604mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g
昼食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	サワラの磯辺焼	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦か	白身魚のバジルオリーブ焼		鶏のごまタレ煮	麦	ホイコーロー	麦落
	オニオンソテー	乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	人参のきんぴら	麦	塩ゆでアスパラ		コーンと挽肉の炒め物	乳麦
	竹輪のごま炒め	麦	ブロッコリーの煮物	麦	豚肉と大根の煮物	麦	厚揚げとふきの煮物	乳麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落
	白菜と昆布のナムル				コールスローサラダ	卵乳麦	キャロットラペ	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
	エネルギー	227kcal	420kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	278kcal	471kcal
	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	14.9g	18.2g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	19.0g	22.3g
	脂質	11.3g	11.8g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	13.2g	13.7g	脂質	11.9g	12.4g	脂質	13.9g	14.4g
	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	10.8g	52.7g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	20.1g	62.0g
	ナトリウム	806mg	807mg	ナトリウム	804mg	805mg	ナトリウム	611mg	612mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	858mg	859mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g	
夕食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	鶏肉の香草焼	乳麦	ポークの幽庵焼	麦	豚ヒレ肉の酢豚	乳麦	あぶらかれい味噌煮		鶏のスタミナ醤油焼き	麦
	うま塩キャベツ	麦か	インゲンソテー	乳麦	かぶのスープ煮	卵乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	ミックスソテー	乳麦
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦	れんこんの五目炒め煮	麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦	ごぼう大豆	麦	五色煮	麦
	法蓮草のおひたし	麦	ハムの和風サラダ	卵乳麦			インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	キャベツの土佐煮	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
	エネルギー	252kcal	445kcal	エネルギー	279kcal	472kcal	エネルギー	222kcal	415kcal	エネルギー	242kcal	435kcal	エネルギー	229kcal	422kcal
	たんぱく質	18.9g	22.2g	たんぱく質	16.6g	19.9g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	21.3g	24.6g	たんぱく質	17.5g	20.8g
	脂質	12.9g	13.4g	脂質	15.3g	15.8g	脂質	7.6g	8.1g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	11.9g	12.4g
	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	23.4g	65.3g	炭水化物	18.1g	60.0g	炭水化物	11.8g	53.7g
	ナトリウム	756mg	757mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	904mg	905mg	ナトリウム	846mg	847mg	ナトリウム	677mg	678mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g
合計		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	624kcal	1203kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal	エネルギー	640kcal	1219kcal
	たんぱく質	42.7g	52.6g	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	38.7g	48.6g	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	41.3g	51.2g
	脂質	29.9g	31.4g	脂質	30.2g	31.7g	脂質	30.8g	32.3g	脂質	30.8g	32.3g	脂質	33.0g	34.5g
	炭水化物	45.8g	171.5g	炭水化物	45.8g	171.5g	炭水化物	47.7g	173.4g	炭水化物	47.7g	173.4g	炭水化物	43.7g	169.4g
	ナトリウム	2180mg	2183mg	ナトリウム	2067mg	2070mg	ナトリウム	2189mg	2192mg	ナトリウム	2153mg	2156mg	ナトリウム	2138mg	2141mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g
合計（間食込）	エネルギー	825kcal	1404kcal	エネルギー	836kcal	1415kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	838kcal	1417kcal
	たんぱく質	50.1g	60.0g	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	48.2g	58.1g
	脂質	36.9g	38.4g	脂質	37.3g	38.8g	脂質	37.8g	39.3g	脂質	37.8g	39.3g	脂質	40.0g	41.5g
	炭水化物	74.7g	200.4g	炭水化物	77.7g	203.4g	炭水化物	75.5g	201.2g	炭水化物	76.6g	202.3g	炭水化物	72.6g	198.3g
	ナトリウム	2257mg	2260mg	ナトリウム	2141mg	2144mg	ナトリウム	2265mg	2268mg	ナトリウム	2230mg	2233mg	ナトリウム	2212mg	2215mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g

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

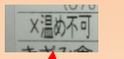
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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

		10月30日（月）			10月31日（火）			11月1日（水）			11月2日（木）			11月3日（金）		
朝食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	野菜入りトマトビーンズ	乳麦		白身魚のしんじょう	卵麦		がんもどきの含め煮	麦		肉団子の中華炒め	卵乳麦落か		鶏肉カレークリーム煮	乳麦	
	大根とひじきの煮物	麦		野菜たっぷりマーボ炒め	麦か		ナスの炒り煮	麦		ナスの油炒め	麦		さつま芋のレモン煮	麦	
	インゲンのごま和え	麦		春雨のサラダ	卵		スープキャベツ	乳麦		れんこんサラダ	卵麦		キャロットエッグ	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	207kcal	450kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	238kcal	481kcal	エネルギー	293kcal	536kcal	エネルギー	310kcal	553kcal
	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	4.1g	8.2g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	5.4g	9.5g	たんぱく質	5.8g	9.9g
	脂質	10.4g	11.0g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	16.6g	17.2g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	15.9g	16.5g
	炭水化物	24.5g	77.3g	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	17.9g	70.7g	炭水化物	24.1g	76.9g	炭水化物	34.8g	87.6g
	ナトリウム	471mg	472mg	ナトリウム	578mg	579mg	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	328mg	329mg
	カリウム	596mg	657mg	カリウム	337mg	398mg	カリウム	390mg	451mg	カリウム	508mg	569mg	カリウム	462mg	523mg
	リン	136mg	201mg	リン	71mg	136mg	リン	109mg	174mg	リン	112mg	177mg	リン	82mg	147mg
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	0.8g	0.8g
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	豚バラと白菜の味噌煮込み	麦		和風おろしハンバーグ	乳麦		和風唐揚げ	麦		鯖のごま醤油焼	麦		肉丼の具	麦	
	春雨と鶏肉の炒め煮	麦		塩ゆでアスパラ			うま塩キャベツ	麦か		人参グラッセ	乳麦		切干大根煮	麦	
	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		牛肉のきんぴら	麦		スイートおさつ			里芋のおろし揚げ出し	麦		マカロニマリーネサラダ	卵乳麦	
				ポテトビーンズサラダ	卵麦		青菜のわさび和え	卵麦		インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦				
		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ
	エネルギー	377kcal	620kcal	エネルギー	326kcal	569kcal	エネルギー	405kcal	648kcal	エネルギー	356kcal	599kcal	エネルギー	358kcal	601kcal
	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	11.0g	15.1g
	脂質	25.0g	25.6g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	18.7g	19.3g	脂質	22.8g	23.4g	脂質	23.1g	23.7g
	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	22.1g	74.9g	炭水化物	48.3g	101.1g	炭水化物	23.6g	76.4g	炭水化物	25.3g	78.1g
	ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	753mg	754mg	ナトリウム	906mg	907mg
	カリウム	456mg	517mg	カリウム	544mg	605mg	カリウム	645mg	706mg	カリウム	575mg	636mg	カリウム	408mg	469mg
	リン	165mg	230mg	リン	178mg	243mg	リン	178mg	243mg	リン	182mg	247mg	リン	148mg	213mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.3g	2.3g
間食	◎パイナップル（缶）　75g			◎黄桃（缶）　75g			◎みかん（缶）　75g			◎黄桃（缶）　75g			◎パイナップル（缶）　75g		
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	ほうれん草のクリームオムレツ	卵乳麦		鶏のカレー照煮込み	麦		ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦		えびカツ	麦え		カレイのおろし和え	麦	
	中華うま煮炒め	卵乳麦		人参のレモン煮	乳麦		豚バラチンジャオ	麦か		バジルスパ	乳麦		豚肉ときのこのペペロンチーノ	麦	
	パスタのサラダ	卵乳麦		野菜炒め	卵麦		えびポテトサラダ	卵乳麦え		きんぴら	麦		中華サラダ	乳麦	
				カボチャとハムのサラダ	卵乳麦					明太ポテトサラダ	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	388kcal	631kcal	エネルギー	376kcal	619kcal	エネルギー	333kcal	576kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	291kcal	534kcal
	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	12.7g	16.8g
	脂質	24.5g	25.1g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	23.2g	23.8g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	19.6g	20.2g
	炭水化物	31.2g	84.0g	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	22.6g	75.4g	炭水化物	34.3g	87.1g	炭水化物	16.2g	69.0g
	ナトリウム	886mg	887mg	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	775mg	776mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	701mg	702mg
	カリウム	263mg	324mg	カリウム	410mg	471mg	カリウム	532mg	593mg	カリウム	384mg	445mg	カリウム	482mg	543mg
	リン	150mg	215mg	リン	132mg	197mg	リン	132mg	197mg	リン	133mg	198mg	リン	174mg	239mg
	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g
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	972kcal	1701kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	1006kcal	1735kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal
	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	26.1g	38.4g	たんぱく質	26.2g	38.5g	たんぱく質	29.5g	41.8g
	脂質	59.9g	61.7g	脂質	62.2g	64.0g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	63.0g	64.8g	脂質	58.6g	60.4g
	炭水化物	80.8g	239.2g	炭水化物	81.8g	240.2g	炭水化物	88.8g	247.2g	炭水化物	82.0g	240.4g	炭水化物	76.3g	234.7g
	ナトリウム	2182mg	2185mg	ナトリウム	2042mg	2045mg	ナトリウム	2048mg	2051mg	ナトリウム	2053mg	2056mg	ナトリウム	1935mg	1938mg
	カリウム	1315mg	1498mg	カリウム	1291mg	1474mg	カリウム	1567mg	1750mg	カリウム	1467mg	1650mg	カリウム	1352mg	1535mg
	リン	451mg	646mg	リン	381mg	576mg	リン	419mg	614mg	リン	427mg	622mg	リン	404mg	599mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g
合計（間食込）	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1088kcal	1817kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1070kcal	1799kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal
	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	26.5g	38.8g	たんぱく質	26.6g	38.9g	たんぱく質	29.8g	42.1g
	脂質	60.0g	61.8g	脂質	62.3g	64.1g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	63.1g	64.9g	脂質	58.7g	60.5g
	炭水化物	96.0g	254.4g	炭水化物	97.3g	255.7g	炭水化物	100.3g	258.7g	炭水化物	97.5g	255.9g	炭水化物	91.5g	249.9g
	ナトリウム	2183mg	2186mg	ナトリウム	2045mg	2048mg	ナトリウム	2051mg	2054mg	ナトリウム	2056mg	2059mg	ナトリウム	1936mg	1939mg
	カリウム	1372mg	1555mg	カリウム	1351mg	1534mg	カリウム	1623mg	1806mg	カリウム	1527mg	1710mg	カリウム	1409mg	1592mg
	リン	454mg	649mg	リン	388mg	583mg	リン	425mg	620mg	リン	434mg	629mg	リン	407mg	602mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g

※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、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

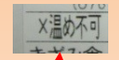
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後２０～３０%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

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

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

④冷たく召上がる
メニューはそのまま
開封して盛付けます。



このマーク
が目印

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

ワンポイントアドバイス

●湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて
火をかけます。沸騰したら火を止めて
５～１０分程度保温して下さい。

●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに
盛付ける事が出来ます。

（たんぱく60g管理食）週間献立表

	10月30日（月）		10月31日（火）		11月1日（水）		11月2日（木）		11月3日（金）	
朝食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	豆腐のツナあんかけ	麦	鶏肉とジャガ芋の揚煮	麦	目玉焼き	卵	肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦
	野菜のバジルチーズ焼き	乳	キャベツとウインナーのソテー	乳麦	洋風肉じゃが煮	乳麦	法蓮草ソテー	乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦
	和風サラダ	卵	切干と人参のハリハリ	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	れんこんサラダ	卵麦	えんどう豆の味噌マヨ和え	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	220kcal	510kcal	エネルギー	197kcal	487kcal	エネルギー	190kcal	480kcal	エネルギー	235kcal	525kcal	エネルギー	220kcal	510kcal
	たんぱく質	7.5g	12.4g	たんぱく質	7.7g	12.6g	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	9.1g	14.0g	たんぱく質	8.9g	13.8g
	脂質	11.8g	12.5g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	13.4g	14.1g
	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	18.3g	81.2g	炭水化物	16.6g	79.5g	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	16.6g	79.5g
	ナトリウム	476mg	477mg	ナトリウム	552mg	553mg	ナトリウム	526mg	527mg	ナトリウム	778mg	779mg	ナトリウム	702mg	703mg
	カリウム	444mg	516mg	カリウム	475mg	547mg	カリウム	414mg	486mg	カリウム	518mg	590mg	カリウム	314mg	386mg
	リン	99mg	176mg	リン	101mg	178mg	リン	146mg	223mg	リン	152mg	229mg	リン	123mg	200mg
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g
昼食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	鯖の機辺焼き	麦	豚肉と野菜のトマト炒め	乳麦	赤魚のみそ煮	麦	豚肉とキャベツの塩おかか		アジのカレー焼	麦
	オニオンソテー	乳麦	ブロッコリーの煮物	麦	菜の花		鶏肉のカレー煮	乳麦	人参クラッセ	乳麦
	麩とえのきのさっと煮	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	野菜炒め	卵麦	人参しりしり	麦	牛肉とひじきの炒め煮	麦
	バンバンジーサラダ	乳麦			スパゲティサラダ	卵乳麦			マカロニサラダ	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	307kcal	597kcal	エネルギー	311kcal	601kcal	エネルギー	308kcal	598kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	260kcal	550kcal
	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	12.7g	17.6g	たんぱく質	17.8g	22.7g	たんぱく質	14.5g	19.4g
	脂質	19.7g	20.4g	脂質	20.5g	21.2g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	16.8g	17.5g	脂質	14.7g	15.4g
	炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	16.8g	79.7g	炭水化物	26.3g	89.2g	炭水化物	13.5g	76.4g	炭水化物	16.1g	79.0g
	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	649mg	650mg
	カリウム	518mg	590mg	カリウム	487mg	559mg	カリウム	433mg	505mg	カリウム	630mg	702mg	カリウム	442mg	514mg
	リン	257mg	334mg	リン	216mg	293mg	リン	165mg	242mg	リン	204mg	281mg	リン	170mg	247mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎パイナップル（缶）150g		◎黄桃（缶）150g		◎黄桃（缶）150g		◎みかん（缶）150g		◎黄桃（缶）150g	
夕食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め		お魚サンキ	卵麦	鶏肉のマーマレード煮	麦	カレイの竜田揚	麦	鶏のいそべ焼	麦
	野菜かき揚げ	麦	塩枝豆		平さやいんげん		オニオンソテー	乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落	鶏肉と小松菜煮	麦	ナスの挽肉炒め	乳麦	白菜と豚肉の煮びたし	麦	春雨の五目炒め	卵乳麦
			人参と春雨のサラダ	乳麦	法蓮草のごま和え	乳麦	マリーネサラダ	卵乳麦	野菜のピーナッツ和え	麦落
		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	276kcal	566kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	291kcal	581kcal	エネルギー	291kcal	581kcal
	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	17.1g	22.0g
	脂質	16.6g	17.3g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	18.1g	18.8g	脂質	15.3g	16.0g
	炭水化物	17.9g	80.8g	炭水化物	25.2g	88.1g	炭水化物	17.9g	80.8g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	20.5g	83.4g
	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	963mg	964mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	515mg	516mg	ナトリウム	816mg	817mg
	カリウム	554mg	626mg	カリウム	530mg	602mg	カリウム	477mg	549mg	カリウム	476mg	548mg	カリウム	526mg	598mg
	リン	195mg	272mg	リン	220mg	297mg	リン	150mg	227mg	リン	186mg	263mg	リン	92mg	169mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.4g	2.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.1g	2.1g
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	803kcal	1673kcal	エネルギー	794kcal	1664kcal	エネルギー	770kcal	1640kcal	エネルギー	801kcal	1671kcal	エネルギー	771kcal	1641kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	40.5g	55.2g
	脂質	48.1g	50.2g	脂質	43.9g	46.0g	脂質	41.8g	43.9g	脂質	48.6g	50.7g	脂質	43.4g	45.5g
	炭水化物	54.1g	242.8g	炭水化物	60.3g	249.0g	炭水化物	60.8g	249.5g	炭水化物	49.2g	237.9g	炭水化物	53.2g	241.9g
	ナトリウム	1685mg	1688mg	ナトリウム	2297mg	2300mg	ナトリウム	1945mg	1948mg	ナトリウム	1900mg	1903mg	ナトリウム	2167mg	2170mg
	カリウム	1516mg	1732mg	カリウム	1492mg	1708mg	カリウム	1324mg	1540mg	カリウム	1624mg	1840mg	カリウム	1282mg	1498mg
	リン	551mg	782mg	リン	537mg	768mg	リン	461mg	692mg	リン	542mg	773mg	リン	385mg	616mg
	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.8g	5.9g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g
合計（間食込）	エネルギー	929kcal	1799kcal	エネルギー	922kcal	1792kcal	エネルギー	898kcal	1768kcal	エネルギー	897kcal	1767kcal	エネルギー	899kcal	1769kcal
	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	42.7g	57.4g	たんぱく質	41.3g	56.0g
	脂質	48.3g	50.4g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	48.8g	50.9g	脂質	43.6g	45.7g
	炭水化物	84.6g	273.3g	炭水化物	91.2g	279.9g	炭水化物	91.7g	280.4g	炭水化物	72.2g	260.9g	炭水化物	84.1g	272.8g
	ナトリウム	1687mg	1690mg	ナトリウム	2303mg	2306mg	ナトリウム	1951mg	1954mg	ナトリウム	1906mg	1909mg	ナトリウム	2173mg	2176mg
	カリウム	1630mg	1846mg	カリウム	1612mg	1828mg	カリウム	1444mg	1660mg	カリウム	1737mg	1953mg	カリウム	1402mg	1618mg
	リン	557mg	788mg	リン	551mg	782mg	リン	475mg	706mg	リン	554mg	785mg	リン	399mg	630mg
	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.8g	5.9g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g

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

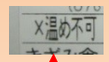
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後２０～３０%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

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

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

④冷たく召上がる
メニューはそのまま
開封して盛付けます。



このマークが目印

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

ワンポイントアドバイス

●湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて
火をかけます。沸騰したら火を止めて
５～１０分程度保温して下さい。

●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに
盛付ける事が出来ます。

「やわらか普通食」　週間献立表

		10月30日（月）			10月31日（火）			11月1日（水）			11月2日（木）			11月3日（金）		
朝食		★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
		大根と豚肉の甘辛煮	麦落		白菜と麩の玉子とじ	卵麦		白身魚のしんじょう	卵麦		豚肉と野菜の生姜炒め	麦		大根と竹輪の煮物	麦	
		竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦		ひじきと挽肉の炒め煮	麦		きんぴられんこん	麦		白滝とチンゲン菜の煮物	麦		白菜のとろみ煮	麦	
		キャベツとベーコンのごま酢和え	卵乳麦		一夜漬(大根)	麦		キャベツの漬物柚子風味	麦		大根なます	麦		ポテトチキン	卵乳麦	
		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	200kcal	477kcal	エネルギー	101kcal	373kcal	エネルギー	125kcal	399kcal	エネルギー	141kcal	414kcal	エネルギー	132kcal	399kcal
	蛋白質	蛋白質	7.7g	14.1g	蛋白質	5.8g	11.8g	蛋白質	3.2g	9.0g	蛋白質	7.6g	13.7g	蛋白質	6.2g	12.0g
	脂 質	脂 質	11.6g	13.3g	脂 質	4.3g	5.2g	脂 質	6.9g	7.8g	脂 質	5.9g	6.9g	脂 質	4.9g	5.8g
	炭水化物	炭水化物	15.1g	71.6g	炭水化物	9.4g	66.8g	炭水化物	13.2g	71.4g	炭水化物	14.5g	71.8g	炭水化物	15.6g	72.3g
	ナトリウム	ナトリウム	701mg	1143mg	ナトリウム	543mg	987mg	ナトリウム	620mg	1081mg	ナトリウム	618mg	1060mg	ナトリウム	532mg	994mg
	塩 分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.5g
昼食		★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
		ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦		鶏のちゃんちゃん焼き	麦		ポークチャップ	乳麦		鶏の幽庵焼き	麦		キーマカレーのルー	乳麦	
		インゲンソテー	乳麦		春雨のごま炒め	麦		ぜんまいとミンチの煮物	乳麦		オクラのペペロンチーノ			切干とインゲンの煮物	麦	
		五色煮豆	卵麦		ポテトマサラダ	卵乳麦		インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦		里芋と白菜の味噌煮	麦		コールスローサラダ	卵麦	
		玉子スパサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		人参と春雨のサラダ	乳麦		★味噌汁	麦	
		★味噌汁	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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	280kcal	552kcal	エネルギー	256kcal	533kcal	エネルギー	223kcal	489kcal	エネルギー	257kcal	524kcal	エネルギー	207kcal	480kcal
	蛋白質	蛋白質	9.9g	16.0g	蛋白質	8.0g	14.4g	蛋白質	13.7g	19.4g	蛋白質	11.5g	17.1g	蛋白質	8.2g	14.4g
	脂 質	脂 質	14.8g	15.8g	脂 質	12.0g	13.7g	脂 質	11.0g	11.9g	脂 質	10.0g	10.9g	脂 質	10.0g	11.0g
	炭水化物	炭水化物	26.0g	83.2g	炭水化物	26.9g	83.3g	炭水化物	17.2g	73.4g	炭水化物	26.5g	82.9g	炭水化物	22.1g	79.4g
	ナトリウム	ナトリウム	843mg	1284mg	ナトリウム	936mg	1379mg	ナトリウム	780mg	1222mg	ナトリウム	775mg	1219mg	ナトリウム	878mg	1320mg
	塩 分	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.4g
夕食		★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
		ホッケの照焼	麦		キャベツメンチ	卵乳麦		肉団子の中華炒め	卵乳麦落か		さば塩焼			焼肉塩炒め	麦か	
		人参グラッセ	乳麦		法蓮草ソテー	乳麦		大豆と椎茸の煮物	麦		人参のきんぴら	麦		枝豆入り麻婆なす	麦か	
		鶏肉のすき焼煮	麦		高野豆腐の味噌煮	卵麦		フレンチマカロニ	卵乳麦		キャベツの麻婆あんかけ	麦落		菜の花とツナの辛子和え	麦	
		切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦		鶏肉とオクラの中華風	麦		★味噌汁	麦		若芽とパインの酢の物	麦		★味噌汁	麦	
		★味噌汁	麦		★味噌汁	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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	198kcal	465kcal	エネルギー	296kcal	563kcal	エネルギー	355kcal	626kcal	エネルギー	263kcal	532kcal	エネルギー	335kcal	611kcal
	蛋白質	蛋白質	15.1g	21.0g	蛋白質	13.8g	19.4g	蛋白質	13.4g	19.2g	蛋白質	11.7g	17.8g	蛋白質	15.4g	21.8g
	脂 質	脂 質	9.8g	10.7g	脂 質	16.2g	17.1g	脂 質	20.6g	21.5g	脂 質	16.9g	17.9g	脂 質	23.3g	25.0g
	炭水化物	炭水化物	11.8g	68.5g	炭水化物	23.0g	79.5g	炭水化物	29.9g	87.1g	炭水化物	15.1g	71.8g	炭水化物	15.3g	71.5g
	ナトリウム	ナトリウム	662mg	1104mg	ナトリウム	763mg	1206mg	ナトリウム	815mg	1258mg	ナトリウム	962mg	1405mg	ナトリウム	896mg	1337mg
	塩 分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.6g	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	678kcal	1494kcal	エネルギー	653kcal	1469kcal	エネルギー	703kcal	1514kcal	エネルギー	661kcal	1470kcal	エネルギー	674kcal	1490kcal
	蛋白質	蛋白質	32.7g	51.1g	蛋白質	27.6g	45.6g	蛋白質	30.3g	47.6g	蛋白質	30.8g	48.6g	蛋白質	29.8g	48.2g
	脂 質	脂 質	36.2g	39.8g	脂 質	32.5g	36.0g	脂 質	38.5g	41.2g	脂 質	32.8g	35.7g	脂 質	38.2g	41.8g
	炭水化物	炭水化物	52.9g	223.3g	炭水化物	59.3g	229.6g	炭水化物	60.3g	231.9g	炭水化物	56.1g	226.5g	炭水化物	53.0g	223.2g
	ナトリウム	ナトリウム	2206mg	3531mg	ナトリウム	2242mg	3572mg	ナトリウム	2215mg	3561mg	ナトリウム	2355mg	3684mg	ナトリウム	2306mg	3651mg
	塩 分	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.9g	9.3g

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

お食事の作り方

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

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

④冷たく召上がる
メニューはそのまま
開封して盛付けます。

このマーク
が目印

⑤ごはん、味噌汁と共に
器に盛り付けして
完了です。

ワンポイントアドバイス

●湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて
火をかけます。沸騰したら火を止めて
５～１０分程度保温して下さい。

●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに
盛付ける事が出来ます。

「刻み食」　週間献立表

		10月30日(月)		10月31日(火)		11月1日(水)		11月2日(木)		11月3日(金)	
朝食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		大根と豚肉の甘辛煮	麦落	白菜と麩の玉子とじ	卵麦	白身魚のしんじょう	卵麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	大根と竹輪の煮物	麦
		竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	きんぴられんこん	麦	白滝とチンゲン菜の煮物	麦	白菜のとろみ煮	麦
		キャベツとベーコンのごま酢和え	卵乳麦	一夜漬(大根)	麦	キャベツの漬物柚子風味	麦	大根なます	麦	ポテトチキン	卵乳麦
		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー 200kcal	359kcal	エネルギー 101kcal	260kcal	エネルギー 125kcal	284kcal	エネルギー 141kcal	300kcal	エネルギー 132kcal	291kcal
	蛋白質	蛋白質 7.7g	11.4g	蛋白質 5.8g	9.5g	蛋白質 3.2g	6.9g	蛋白質 7.6g	11.3g	蛋白質 6.2g	9.9g
	脂 質	脂 質 11.6g	12.3g	脂 質 4.3g	5.0g	脂 質 6.9g	7.6g	脂 質 5.9g	6.6g	脂 質 4.9g	5.6g
	炭水化物	炭水化物 15.1g	48.1g	炭水化物 9.4g	42.4g	炭水化物 13.2g	46.2g	炭水化物 14.5g	47.5g	炭水化物 15.6g	48.6g
	ナトリウム	ナトリウム 701mg	1141mg	ナトリウム 543mg	983mg	ナトリウム 620mg	1060mg	ナトリウム 618mg	1058mg	ナトリウム 532mg	972mg
	塩 分	食塩相当量 1.8g	2.9g	食塩相当量 1.4g	2.5g	食塩相当量 1.6g	2.7g	食塩相当量 1.6g	2.7g	食塩相当量 1.4g	2.5g
昼食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	鶏のちゃんちゃん焼き	麦	ポークチャップ	乳麦	鶏の幽庵焼き	麦	キーマカレーのルー	乳麦
		インゲンソテー	乳麦	春雨のごま炒め	麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	オクラのペペロンチーノ		切干とインゲンの煮物	麦
		五色煮豆	卵麦	ポテトマサラダ	卵乳麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	里芋と白菜の味噌煮	麦	コールスローサラダ	卵麦
		玉子スパサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	人参と春雨のサラダ	乳麦	★味噌汁	麦
		★味噌汁	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	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー 280kcal	439kcal	エネルギー 256kcal	415kcal	エネルギー 223kcal	382kcal	エネルギー 257kcal	416kcal	エネルギー 207kcal	366kcal
	蛋白質	蛋白質 9.9g	13.6g	蛋白質 8.0g	11.7g	蛋白質 13.7g	17.4g	蛋白質 11.5g	15.2g	蛋白質 8.2g	11.9g
	脂 質	脂 質 14.8g	15.5g	脂 質 12.0g	12.7g	脂 質 11.0g	11.7g	脂 質 10.0g	10.7g	脂 質 10.0g	10.7g
	炭水化物	炭水化物 26.0g	59.0g	炭水化物 26.9g	59.9g	炭水化物 17.2g	50.2g	炭水化物 26.5g	59.5g	炭水化物 22.1g	55.1g
	ナトリウム	ナトリウム 843mg	1283mg	ナトリウム 936mg	1376mg	ナトリウム 780mg	1220mg	ナトリウム 775mg	1215mg	ナトリウム 878mg	1318mg
	塩 分	食塩相当量 2.1g	3.3g	食塩相当量 2.4g	3.5g	食塩相当量 2.0g	3.1g	食塩相当量 2.0g	3.1g	食塩相当量 2.2g	3.4g
夕食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		ホッケの照焼	麦	キャベツメンチ	卵乳麦	肉団子の中華炒め	卵乳麦落か	さば塩焼		焼肉塩炒め	麦か
		人参グラッセ	乳麦	法蓮草ソテー	乳麦	大豆と椎茸の煮物	麦	人参のきんぴら	麦	枝豆入り麻婆なす	麦か
		鶏肉のすき焼煮	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	フレンチマカロニ	卵乳麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	菜の花とツナの辛子和え	麦
		切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	★味噌汁	麦	若芽とパインの酢の物	麦	★味噌汁	麦
		★味噌汁	麦	★味噌汁	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	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー 198kcal	357kcal	エネルギー 296kcal	455kcal	エネルギー 355kcal	514kcal	エネルギー 263kcal	422kcal	エネルギー 335kcal	494kcal
	蛋白質	蛋白質 15.1g	18.8g	蛋白質 13.8g	17.5g	蛋白質 13.4g	17.1g	蛋白質 11.7g	15.4g	蛋白質 15.4g	19.1g
	脂 質	脂 質 9.8g	10.5g	脂 質 16.2g	16.9g	脂 質 20.6g	21.3g	脂 質 16.9g	17.6g	脂 質 23.3g	24.0g
	炭水化物	炭水化物 11.8g	44.8g	炭水化物 23.0g	56.0g	炭水化物 29.9g	62.9g	炭水化物 15.1g	48.1g	炭水化物 15.3g	48.3g
	ナトリウム	ナトリウム 662mg	1102mg	ナトリウム 763mg	1203mg	ナトリウム 815mg	1255mg	ナトリウム 962mg	1402mg	ナトリウム 896mg	1336mg
	塩 分	食塩相当量 1.7g	2.8g	食塩相当量 1.9g	3.1g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 2.4g	3.6g	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 678kcal	1155kcal	エネルギー 653kcal	1130kcal	エネルギー 703kcal	1180kcal	エネルギー 661kcal	1138kcal	エネルギー 674kcal	1151kcal
	蛋白質	蛋白質 32.7g	43.8g	蛋白質 27.6g	38.7g	蛋白質 30.3g	41.4g	蛋白質 30.8g	41.9g	蛋白質 29.8g	40.9g
	脂 質	脂 質 36.2g	38.3g	脂 質 32.5g	34.6g	脂 質 38.5g	40.6g	脂 質 32.8g	34.9g	脂 質 38.2g	40.3g
	炭水化物	炭水化物 52.9g	151.9g	炭水化物 59.3g	158.3g	炭水化物 60.3g	159.3g	炭水化物 56.1g	155.1g	炭水化物 53.0g	152.0g
	ナトリウム	ナトリウム 2206mg	3526mg	ナトリウム 2242mg	3562mg	ナトリウム 2215mg	3535mg	ナトリウム 2355mg	3675mg	ナトリウム 2306mg	3626mg
	塩 分	食塩相当量 5.6g	9.0g	食塩相当量 5.7g	9.1g	食塩相当量 5.7g	9.0g	食塩相当量 6.0g	9.4g	食塩相当量 5.9g	9.3g

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

お食事の作り方

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

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

④冷たく召上がる
メニューはそのまま
開封して盛付けます。

このマーク
が目印

⑤ごはん、味噌汁と共に
器に盛り付けして
完了です。

ワンポイントアドバイス

●湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて
火をかけます。沸騰したら火を止めて
５～１０分程度保温して下さい。

●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに
盛付ける事が出来ます。

「ムース食」　週間献立表

		10月30日(月)		10月31日(火)		11月1日(水)		11月2日(木)		11月3日(金)	
朝食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		肉団子の甘酢煮	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦	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
		一夜漬	乳麦	若芽のゴマ酢和え	麦	昆布の佃煮	麦	法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦	切干大根煮	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 105kcal	279kcal	エネルギー 101kcal	275kcal	エネルギー 143kcal	317kcal	エネルギー 96kcal	270kcal	エネルギー 93kcal	267kcal
	蛋白質	蛋白質 2.6g	6.4g	蛋白質 2.9g	6.7g	蛋白質 4.0g	7.8g	蛋白質 4.7g	8.5g	蛋白質 3.3g	7.1g
	脂 質	脂 質 4.8g	5.5g	脂 質 4.2g	4.9g	脂 質 6.9g	7.6g	脂 質 4.0g	4.7g	脂 質 3.4g	4.1g
	炭水化物	炭水化物 13.4g	51.8g	炭水化物 12.9g	51.3g	炭水化物 17.5g	55.9g	炭水化物 11.2g	49.6g	炭水化物 12.4g	50.8g
	ナトリウム	ナトリウム 581mg	1104mg	ナトリウム 454mg	977mg	ナトリウム 609mg	1132mg	ナトリウム 625mg	1148mg	ナトリウム 568mg	1091mg
	塩 分	食塩相当量 1.5g	2.8g	食塩相当量 1.2g	2.5g	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
昼食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		白身の味噌煮	乳麦	鶏の幽庵焼き	乳麦	鮭の西京焼	乳麦	豚肉の生姜焼	乳麦	白身の竜田揚げ	乳麦
		大根の千切煮	乳麦	昆布煮豆	乳麦	油揚と菜の花の煮物	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
		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	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
		★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 193kcal	367kcal	エネルギー 196kcal	370kcal	エネルギー 161kcal	335kcal	エネルギー 211kcal	385kcal
	蛋白質	蛋白質 8.8g	12.6g	蛋白質 8.3g	12.1g	蛋白質 8.0g	11.8g	蛋白質 6.1g	9.9g	蛋白質 10.8g	14.6g
	脂 質	脂 質 7.1g	7.8g	脂 質 9.5g	10.2g	脂 質 8.4g	9.1g	脂 質 7.0g	7.7g	脂 質 9.9g	10.6g
	炭水化物	炭水化物 17.4g	55.8g	炭水化物 17.7g	56.1g	炭水化物 21.3g	59.7g	炭水化物 19.2g	57.6g	炭水化物 20.2g	58.6g
	ナトリウム	ナトリウム 928mg	1451mg	ナトリウム 811mg	1334mg	ナトリウム 863mg	1386mg	ナトリウム 726mg	1249mg	ナトリウム 927mg	1450mg
	塩 分	食塩相当量 2.4g	3.7g	食塩相当量 2.1g	3.4g	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
夕食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		とんかつ	卵乳麦	白身魚しんじょう	卵乳麦	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
		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	がんも煮	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
		サラダスパゲティ	卵乳麦か	菜の花の辛子和え	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
		★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 284kcal	458kcal	エネルギー 210kcal	384kcal	エネルギー 173kcal	347kcal	エネルギー 196kcal	370kcal	エネルギー 161kcal	335kcal
	蛋白質	蛋白質 4.6g	8.4g	蛋白質 6.8g	10.6g	蛋白質 6.8g	10.6g	蛋白質 10.1g	13.9g	蛋白質 6.4g	10.2g
	脂 質	脂 質 20.6g	21.3g	脂 質 12.1g	12.8g	脂 質 9.7g	10.4g	脂 質 7.0g	7.7g	脂 質 7.5g	8.2g
	炭水化物	炭水化物 20.0g	58.4g	炭水化物 18.3g	56.7g	炭水化物 15.3g	53.7g	炭水化物 23.1g	61.5g	炭水化物 17.0g	55.4g
	ナトリウム	ナトリウム 807mg	1330mg	ナトリウム 860mg	1383mg	ナトリウム 721mg	1244mg	ナトリウム 758mg	1281mg	ナトリウム 867mg	1390mg
	塩 分	食塩相当量 2.1g	3.4g	食塩相当量 2.2g	3.5g	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
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 557kcal	1079kcal	エネルギー 504kcal	1026kcal	エネルギー 512kcal	1034kcal	エネルギー 453kcal	975kcal	エネルギー 465kcal	987kcal
	蛋白質	蛋白質 16.0g	27.4g	蛋白質 18.0g	29.4g	蛋白質 18.8g	30.2g	蛋白質 20.9g	32.3g	蛋白質 20.5g	31.9g
	脂 質	脂 質 32.5g	34.6g	脂 質 25.8g	27.9g	脂 質 25.0g	27.1g	脂 質 18.0g	20.1g	脂 質 20.8g	22.9g
	炭水化物	炭水化物 50.8g	166.0g	炭水化物 48.9g	164.1g	炭水化物 54.1g	169.3g	炭水化物 53.5g	168.7g	炭水化物 49.6g	164.8g
	ナトリウム	ナトリウム 2316mg	3885mg	ナトリウム 2125mg	3694mg	ナトリウム 2193mg	3762mg	ナトリウム 2109mg	3678mg	ナトリウム 2362mg	3931mg
	塩 分	食塩相当量 6.0g	9.9g	食塩相当量 5.5g	9.4g	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

★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