

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

	5月4日(月)		5月5日(火)		5月6日(水)		5月7日(木)		5月8日(金)							
朝食	★ごぼん150g	★ごぼん150g	★ごぼん150g	★ごぼん150g	★ごぼん150g	★ごぼん150g	★ごぼん150g	★ごぼん150g	★ごぼん150g	★ごぼん150g						
	白菜とがんもの煮物	大豆とキャベツのスープ煮	鶏肉のカレー煮	鶏肉とごぼうの煮物	豚肉とごぼうの煮物	肉団子と白菜の煮物	肉団子と白菜の煮物	肉団子と白菜の煮物	肉団子と白菜の煮物	肉団子と白菜の煮物						
	竹輪のごま炒め	鶏ミンチと小松菜の煮物	油揚げと菜の花の煮物	ツナと大豆の炒め煮	ツナと大豆の炒め煮	油揚げの玉子とし	油揚げの玉子とし	油揚げの玉子とし	油揚げの玉子とし	油揚げの玉子とし						
	カリフラワーの甘酢漬け	人参とコーンのツナマヨ和え	カリフラワーのピーナツ味噌和え	キャベツのあっさり昆布和え	キャベツのあっさり昆布和え	キャベツと鶏肉の甘酢和え	キャベツと鶏肉の甘酢和え	キャベツと鶏肉の甘酢和え	キャベツと鶏肉の甘酢和え	キャベツと鶏肉の甘酢和え						
	★味噌汁(若芽・巻麩)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★すまし汁(鶏糸玉子・若芽)	★味噌汁(小松菜・切干)	★味噌汁(小松菜・切干)	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★味噌汁(豆腐・なめこ)	★味噌汁(豆腐・なめこ)						
	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	165kcal	427kcal	エネルギー	177kcal	431kcal	エネルギー	185kcal	444kcal	エネルギー	193kcal	449kcal	エネルギー	148kcal	408kcal	
	たんぱく質	9.8g	15.5g	たんぱく質	10.9g	15.9g	たんぱく質	11.3g	16.6g	たんぱく質	13.8g	18.9g	たんぱく質	9.7g	15.1g	
	脂質	7.2g	8.1g	脂質	8.0g	8.8g	脂質	8.6g	9.9g	脂質	8.2g	9.0g	脂質	6.6g	7.6g	
	炭水化物	16.3g	72.1g	炭水化物	16.0g	70.0g	炭水化物	17.0g	71.5g	炭水化物	16.5g	71.2g	炭水化物	12.9g	67.9g	
ナトリウム	742mg	993mg	ナトリウム	660mg	808mg	ナトリウム	656mg	846mg	ナトリウム	583mg	811mg	ナトリウム	661mg	888mg		
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g		
昼食	★ごぼん150g	★ごぼん150g	★ごぼん150g	★ごぼん150g	★ごぼん150g	★ごぼん150g	★ごぼん150g	★ごぼん150g	★ごぼん150g	★ごぼん150g						
	サワラの味噌煮	大根と鶏肉の煮物	メンチカツ	メンチカツ	フリのごま焼	鶏のいそべ焼	鶏のいそべ焼	鶏のいそべ焼	鶏のいそべ焼	鶏のいそべ焼						
	チンゲン菜とピーマンのソテー	高野豆腐の洋風炒り煮	フロッコリー	フロッコリー	人参クラッセ	法蓮草の煮ひたし	法蓮草の煮ひたし	法蓮草の煮ひたし	法蓮草の煮ひたし	法蓮草の煮ひたし						
	鶏と蓮根のピリ辛煮	キャベツと卵の塩しモンパスタ	麺とえのきのさっと煮	じゃがいもののり塩炒め	じゃがいもののり塩炒め	野菜のチリソース煮	野菜のチリソース煮	野菜のチリソース煮	野菜のチリソース煮	野菜のチリソース煮						
	キヤロットラペ	★味噌汁(しめじ・切干)	★味噌汁(揚げ・なめこ)	★味噌汁(揚げ・なめこ)	★味噌汁(鶏糸玉子・えのき)	★味噌汁(若芽・おつゆ麩)	★味噌汁(若芽・おつゆ麩)	★味噌汁(若芽・おつゆ麩)	★味噌汁(若芽・おつゆ麩)	★味噌汁(若芽・おつゆ麩)						
	★味噌汁(白菜・なめこ)															
	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	248kcal	504kcal	エネルギー	239kcal	494kcal	エネルギー	231kcal	497kcal	エネルギー	239kcal	498kcal	エネルギー	231kcal	487kcal	
	たんぱく質	16.4g	21.5g	たんぱく質	14.0g	19.1g	たんぱく質	9.5g	15.3g	たんぱく質	13.0g	18.1g	たんぱく質	15.7g	21.0g	
	脂質	11.0g	11.8g	脂質	13.1g	13.9g	脂質	13.1g	14.7g	脂質	12.4g	13.7g	脂質	12.3g	13.0g	
炭水化物	18.7g	73.6g	炭水化物	17.0g	71.6g	炭水化物	18.3g	73.2g	炭水化物	17.5g	71.5g	炭水化物	12.9g	68.1g		
ナトリウム	733mg	960mg	ナトリウム	784mg	1010mg	ナトリウム	589mg	815mg	ナトリウム	709mg	874mg	ナトリウム	722mg	894mg		
食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.3g		
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g						
	◎りんご150g	◎グレープフルーツ200g	◎キウイフルーツ150g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g	◎バナナ90g						
	★ごぼん150g	★ごぼん150g	★ごぼん150g	★ごぼん150g	★ごぼん150g	★ごぼん150g	★ごぼん150g	★ごぼん150g	★ごぼん150g	★ごぼん150g						
	鶏の柚子胡椒焼	豚肉と野菜のトマト炒め	ホッケの酒粕焼	鶏肉マスタード	鶏肉マスタード	白身魚の和風きのこあん	白身魚の和風きのこあん	白身魚の和風きのこあん	白身魚の和風きのこあん	白身魚の和風きのこあん						
	インゲンソテー	ぜんまいとミンチの煮物	人参のきんぴら	つま塩キャベツ	つま塩キャベツ	ひとくちがんも煮	ひとくちがんも煮	ひとくちがんも煮	ひとくちがんも煮	ひとくちがんも煮						
	大根とごぼうの甘辛煮	切干大根の中華和え	インゲンの生姜炒め	大根とひじきのうま煮	大根とひじきのうま煮	和風サラダ	和風サラダ	和風サラダ	和風サラダ	和風サラダ						
	法蓮草のおひたし	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	若芽としらすのおひたし	三色野菜ナムル	三色野菜ナムル	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)						
	★すまし汁(椎茸・豆腐)		★味噌汁(豆腐・白菜)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★味噌汁(巻麩・しめじ)											
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット						
	エネルギー	205kcal	459kcal	エネルギー	230kcal	494kcal	エネルギー	223kcal	484kcal	エネルギー	221kcal	483kcal	エネルギー	237kcal	501kcal	
たんぱく質	16.4g	21.5g	たんぱく質	15.6g	21.2g	たんぱく質	18.4g	23.8g	たんぱく質	14.0g	19.7g	たんぱく質	16.0g	21.7g		
脂質	11.3g	12.1g	脂質	11.6g	12.5g	脂質	8.5g	9.5g	脂質	12.6g	13.5g	脂質	14.2g	15.1g		
炭水化物	9.0g	63.4g	炭水化物	15.9g	72.0g	炭水化物	16.1g	71.2g	炭水化物	12.4g	68.1g	炭水化物	11.3g	67.4g		
ナトリウム	737mg	885mg	ナトリウム	736mg	963mg	ナトリウム	793mg	1021mg	ナトリウム	768mg	994mg	ナトリウム	728mg	955mg		
食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.4g		
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	618kcal	1390kcal	エネルギー	646kcal	1419kcal	エネルギー	639kcal	1425kcal	エネルギー	653kcal	1430kcal	エネルギー	616kcal	1396kcal	
	たんぱく質	42.6g	58.5g	たんぱく質	40.5g	56.2g	たんぱく質	39.2g	55.7g	たんぱく質	40.8g	56.7g	たんぱく質	41.4g	57.8g	
	脂質	29.5g	32.0g	脂質	32.7g	35.2g	脂質	30.2g	34.1g	脂質	33.2g	36.2g	脂質	33.1g	35.7g	
	炭水化物	44.0g	209.1g	炭水化物	48.9g	213.6g	炭水化物	51.4g	215.9g	炭水化物	46.4g	210.8g	炭水化物	37.1g	203.4g	
	ナトリウム	2212mg	2838mg	ナトリウム	2180mg	2781mg	ナトリウム	2038mg	2682mg	ナトリウム	2060mg	2679mg	ナトリウム	2111mg	2737mg	
	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.4g	7.0g	
	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	825kcal	1597kcal	エネルギー	843kcal	1616kcal	エネルギー	840kcal	1626kcal	エネルギー	851kcal	1628kcal	エネルギー	823kcal	1603kcal
		たんぱく質	48.7g	64.6g	たんぱく質	48.2g	63.9g	たんぱく質	46.6g	63.1g	たんぱく質	47.7g	63.6g	たんぱく質	47.5g	63.9g
脂質		36.6g	39.1g	脂質	39.7g	42.2g	脂質	37.2g	41.1g	脂質	40.2g	43.2g	脂質	40.2g	42.8g	
炭水化物		75.9g	241.0g	炭水化物	76.7g	241.4g	炭水化物	80.3g	244.8g	炭水化物	75.3g	239.7g	炭水化物	69.0g	235.3g	
ナトリウム		2286mg	2912mg	ナトリウム	2256mg	2857mg	ナトリウム	2115mg	2759mg	ナトリウム	2134mg	2753mg	ナトリウム	2185mg	2811mg	
食塩相当量		5.9g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.2g	
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	825kcal	1597kcal	エネルギー	843kcal	1616kcal	エネルギー	840kcal	1626kcal	エネルギー	851kcal	1628kcal	エネルギー	823kcal	1603kcal
		たんぱく質	48.7g	64.6g	たんぱく質	48.2g	63.9g	たんぱく質	46.6g	63.1g	たんぱく質	47.7g	63.6g	たんぱく質	47.5g	63.9g
	脂質	36.6g	39.1g	脂質	39.7g	42.2g	脂質	37.2g	41.1g	脂質	40.2g	43.2g	脂質	40.2g	42.8g	
	炭水化物	75.9g	241.0g	炭水化物	76.7g	241.4g	炭水化物	80.3g	244.8g	炭水化物	75.3g	239.7g	炭水化物	69.0g	235.3g	
	ナトリウム	2286mg	2912mg	ナトリウム	2256mg	2857mg	ナトリウム	2115mg	2759mg	ナトリウム	2134mg	2753mg	ナトリウム	2185mg	2811mg	
	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.0g	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。



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立

市民生活協同組合ならコープ

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します

	5月4日(月)		5月5日(火)		5月6日(水)		5月7日(木)		5月8日(金)	
朝食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g
	白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの旨酢漬	小麦 小麦	大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参とコンソメのツナマヨ和え	卵乳麦 乳麦 卵麦	鶏肉のカレー煮 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーとピーマンの和え	乳麦 小麦 乳麦	豚肉とごぼうの煮物 ツナと大豆の炒め煮	小麦 小麦	肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とし	卵乳麦 卵麦 小麦
	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 165kcal	358kcal	エネルギー 177kcal	370kcal	エネルギー 185kcal	378kcal	エネルギー 193kcal	386kcal	エネルギー 148kcal	341kcal
昼食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g
	サワラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 キャロットラペ	小麦 乳麦 小麦	大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩しモンパスタ	小麦 乳麦 卵乳麦	メンチカツ フロッコリー 豚とえのきのきつと煮 キャベツとベーコンの煮浸し	乳麦 小麦 小麦	ブリのごま焼 人参クラッセ 人参クラッセ じゃがいものり塩炒め 切干と菜の花のおひたし	小麦 乳麦 小麦	鶏のいそべ焼 法蓮草の煮ひたし 野菜のチリソース煮 切干と人参のハリハリ	小麦 小麦 小麦
	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 248kcal	441kcal	エネルギー 239kcal	432kcal	エネルギー 231kcal	424kcal	エネルギー 239kcal	432kcal	エネルギー 231kcal	424kcal
間食	◎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	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎りんご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	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎りんご150g
夕食	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g
	鶏の柚子胡椒焼 インゲンソテー 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし	小麦 乳麦 小麦	豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 切干大根の中華和え	小麦 乳麦 小麦	ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら インゲンの生葉炒め 若芽としらすのおひたし	小麦 小麦 小麦	鶏肉マスタード うま塩キャベツ 大根とひじきのうま煮 三色野菜ナムル	小麦 小麦 小麦	白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 和風サラダ	小麦 小麦 小麦
	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 205kcal	398kcal	エネルギー 230kcal	423kcal	エネルギー 223kcal	416kcal	エネルギー 221kcal	414kcal	エネルギー 237kcal	430kcal
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 618kcal	1197kcal	エネルギー 646kcal	1225kcal	エネルギー 639kcal	1218kcal	エネルギー 653kcal	1232kcal	エネルギー 616kcal	1195kcal
	たんぱく質 42.6g	52.5g	たんぱく質 40.5g	50.4g	たんぱく質 39.2g	49.1g	たんぱく質 40.8g	50.7g	たんぱく質 41.4g	51.3g
	脂質 29.5g	31.0g	脂質 32.7g	34.2g	脂質 30.2g	31.7g	脂質 33.2g	34.7g	脂質 33.1g	34.6g
合計(間食込)	エネルギー 825kcal	1404kcal	エネルギー 843kcal	1422kcal	エネルギー 840kcal	1419kcal	エネルギー 851kcal	1430kcal	エネルギー 823kcal	1402kcal
	たんぱく質 48.7g	58.6g	たんぱく質 48.2g	58.1g	たんぱく質 46.6g	56.5g	たんぱく質 47.7g	57.6g	たんぱく質 47.5g	57.4g
	脂質 36.6g	38.1g	脂質 39.7g	41.2g	脂質 37.2g	38.7g	脂質 40.2g	41.7g	脂質 40.2g	41.7g
	炭水化物 75.9g	201.6g	炭水化物 76.7g	202.4g	炭水化物 80.3g	206.0g	炭水化物 75.3g	201.0g	炭水化物 69.0g	194.7g

※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。

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

	5月4日(月)			5月5日(火)			5月6日(水)			5月7日(木)			5月8日(金)		
朝食	★ごはん150g	卵麦	和風あんからめソース	★ごはん150g	卵麦	肉団子の玉ねぎあん	★ごはん150g	卵麦	寄せ豆腐のうずあん	★ごはん150g	卵麦	鶏肉のチミグラス煮込み	★ごはん150g	卵麦	油揚げの玉子とじ
	オムレツ	麦	コンニャクの辛味炒め	肉団子の玉ねぎあん	麦	キャベツの和風カレー煮	寄せ豆腐のうずあん	麦	羊草のおろし揚げ出し	鶏肉のチミグラス煮込み	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	油揚げの玉子とじ	卵麦	しめじのバター醤油パスタ
	コーンサラダ	卵麦		キャベツの和風カレー煮	卵麦		キャベツのピーナッツ和え	麦落		キャロットエック	卵麦		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	244kcal	487kcal	エネルギー	270kcal	513kcal	エネルギー	247kcal	490kcal	エネルギー	230kcal	473kcal	エネルギー	301kcal	544kcal
	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	7.7g	11.8g
	脂質	13.2g	13.8g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	14.0g	14.6g	脂質	16.2g	16.8g
	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	26.1g	78.9g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	17.9g	70.7g	炭水化物	30.5g	83.3g
	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	786mg	787mg	ナトリウム	518mg	519mg	ナトリウム	618mg	619mg
	カリウム	240mg	301mg	カリウム	460mg	521mg	カリウム	431mg	492mg	カリウム	245mg	306mg	カリウム	359mg	420mg
リン	117mg	182mg	リン	122mg	187mg	リン	101mg	166mg	リン	84mg	149mg	リン	145mg	210mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん150g	麦	まぐろカツ	★ごはん150g	麦	ハッシュドポークのルー	★ごはん150g	麦	マーボなす	★ごはん150g	麦	鯖の竜田揚	★ごはん150g	麦	野菜コロック
	うま塩キャベツ	麦	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	さんびら	麦	明太春雨サラダ	さつま芋の甘露煮	麦	インゲンのごま和え	鯖の竜田揚	麦	かきのさんびら	野菜コロック	麦	人参のさんびら
	ブレンチマカロニ	卵麦		明太春雨サラダ	卵麦		インゲンのごま和え	麦		鯖の竜田揚	卵麦		野菜コロック	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	361kcal	604kcal	エネルギー	404kcal	647kcal	エネルギー	395kcal	638kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	325kcal	568kcal
	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	7.2g	11.3g
	脂質	23.2g	23.8g	脂質	23.9g	24.5g	脂質	23.8g	24.4g	脂質	23.8g	24.4g	脂質	21.3g	21.9g
	炭水化物	29.5g	82.3g	炭水化物	35.9g	88.7g	炭水化物	38.7g	91.5g	炭水化物	21.6g	74.4g	炭水化物	26.8g	79.6g
	ナトリウム	600mg	601mg	ナトリウム	826mg	827mg	ナトリウム	580mg	581mg	ナトリウム	577mg	578mg	ナトリウム	621mg	622mg
	カリウム	276mg	337mg	カリウム	408mg	469mg	カリウム	698mg	759mg	カリウム	537mg	598mg	カリウム	490mg	551mg
リン	122mg	187mg	リン	149mg	214mg	リン	165mg	230mg	リン	159mg	224mg	リン	115mg	180mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g		◎ハイナツプル(缶) 1/5g		◎黄桃(缶) 1/5g		◎みかん(缶) 1/5g						
夕食	★ごはん150g	卵麦	チキンのアイオリソース	★ごはん150g	卵麦	牛肉と厚揚げの甘辛煮	★ごはん150g	卵麦	フリの塩焼	★ごはん150g	卵麦	豚バラとしめじの和風あん	★ごはん150g	卵麦	チキンピカタ 七味マヨ
	ピーマンソテー	卵麦	人参とさつま揚げの金平	小倉金時	卵麦	れんこんとひじきのサラダ	フリの塩焼	卵麦	コーンソテー	豚バラとしめじの和風あん	卵麦	パスタのクリーム煮	卵麦	ハンルマカロニ	
	キャベツとベーコンの和え物	卵麦		れんこんとひじきのサラダ	卵麦		コーンソテー	卵麦		豚バラとしめじの和風あん	卵麦		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	371kcal	614kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	380kcal	623kcal	エネルギー	410kcal	653kcal
	たんぱく質	13.7g	17.8g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	11.5g	15.6g
	脂質	25.4g	26.0g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	19.2g	19.8g	脂質	21.7g	22.3g	脂質	26.2g	26.8g
	炭水化物	21.2g	74.0g	炭水化物	31.7g	84.5g	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	35.0g	87.8g	炭水化物	29.6g	82.4g
	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	398mg	399mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	823mg	824mg
	カリウム	481mg	542mg	カリウム	550mg	611mg	カリウム	545mg	606mg	カリウム	400mg	461mg	カリウム	443mg	504mg
リン	171mg	236mg	リン	109mg	174mg	リン	106mg	171mg	リン	139mg	204mg	リン	134mg	199mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	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	976kcal	1705kcal	エネルギー	1018kcal	1747kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal
	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	26.4g	38.7g
	脂質	61.8g	63.6g	脂質	58.9g	60.7g	脂質	56.5g	58.3g	脂質	59.5g	61.3g	脂質	63.7g	65.5g
	炭水化物	74.9g	233.3g	炭水化物	93.7g	252.1g	炭水化物	85.3g	243.7g	炭水化物	74.5g	232.9g	炭水化物	86.9g	245.3g
	ナトリウム	2009mg	2012mg	ナトリウム	2158mg	2161mg	ナトリウム	1764mg	1767mg	ナトリウム	1829mg	1832mg	ナトリウム	2062mg	2065mg
	カリウム	997mg	1180mg	カリウム	1418mg	1601mg	カリウム	1674mg	1857mg	カリウム	1182mg	1365mg	カリウム	1292mg	1475mg
	リン	410mg	605mg	リン	380mg	575mg	リン	372mg	567mg	リン	382mg	577mg	リン	394mg	589mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g
	合計(間食込)	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1066kcal	1795kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1084kcal
たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	26.8g	39.1g	
脂質	61.9g	63.7g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	56.6g	58.4g	脂質	59.6g	61.4g	脂質	63.8g	65.6g	
炭水化物	90.4g	248.8g	炭水化物	105.2g	263.6g	炭水化物	100.5g	258.9g	炭水化物	90.0g	248.4g	炭水化物	98.4g	256.8g	
ナトリウム	2012mg	2015mg	ナトリウム	2161mg	2164mg	ナトリウム	1765mg	1768mg	ナトリウム	1832mg	1835mg	ナトリウム	2065mg	2068mg	
カリウム	1051mg	1240mg	カリウム	1474mg	1657mg	カリウム	1731mg	1914mg	カリウム	1242mg	1425mg	カリウム	1348mg	1531mg	
リン	417mg	612mg	リン	386mg	581mg	リン	375mg	570mg	リン	389mg	584mg	リン	400mg	595mg	
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	

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

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

	5月4日(月)			5月5日(火)			5月6日(水)			5月7日(木)			5月8日(金)			
朝食	★ごはん180g	豚肉ときのこの炒め物	卵麦	★ごはん180g	大豆とキャベツのスープ煮	卵麦	★ごはん180g	がんもどきと椎茸の煮物	卵麦	★ごはん180g	干草焼き	卵麦	★ごはん180g	鶏肉と厚揚げの煮物	卵麦	
	カリフラワーの煮物	卵麦	卵麦	竹輪のごま炒め	卵麦	卵麦	コンニャクの辛味炒め	卵麦	卵麦	五色煮豆	卵麦	卵麦	野菜のバジルチーズ焼き	卵麦	卵麦	
	ミックスマカロニサラダ	卵麦	卵麦	青菜のわさび和え	卵麦	卵麦	玉子スハサラダ	卵麦	卵麦	インゲンのごま和え	卵麦	卵麦	キャベツのミモザサラダ	卵麦	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	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	214kcal	504kcal	エネルギー	225kcal	515kcal	エネルギー	224kcal	514kcal	エネルギー	181kcal	471kcal	エネルギー	254kcal	544kcal	
	たんぱく質	9.4g	14.3g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	7.7g	12.6g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	10.7g	15.6g	
	脂質	12.6g	13.3g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	15.1g	15.8g	
	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	15.9g	78.8g	炭水化物	18.2g	81.1g	
	ナトリウム	533mg	534mg	ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	488mg	489mg	ナトリウム	504mg	505mg	
	カリウム	401mg	473mg	カリウム	519mg	591mg	カリウム	173mg	245mg	カリウム	487mg	559mg	カリウム	532mg	604mg	
リン	124mg	201mg	リン	154mg	231mg	リン	102mg	179mg	リン	180mg	257mg	リン	122mg	199mg		
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g		
昼食	★ごはん180g	こんがりハンバーグ	卵麦	★ごはん180g	白身魚の唐揚げ	卵麦	★ごはん180g	鶏肉のごま焼き	卵麦	★ごはん180g	豚肉とコーンのペッパー丼	卵麦	★ごはん180g	フリの磯辺焼	卵麦	
	ケチャップ(小袋)	卵麦	卵麦	人参のレモン煮	卵麦	卵麦	人参のきんぴら	卵麦	卵麦	里芋の和風クリーム煮	卵麦	卵麦	フリの磯辺焼	卵麦		
	高野豆腐と鶏肉の煮物	卵麦	卵麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	卵麦	切干大根としらすの煮物	卵麦	卵麦	菜の花としめじの和え物	卵麦	卵麦	ひき肉と豆腐のうま煮	卵麦		
	キャベツと大根のねりごま和え	卵麦	卵麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	卵麦	青のりポテトサラダ	卵麦	卵麦		卵麦	卵麦	ハムと春雨のサラダ	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	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	291kcal	581kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	321kcal	611kcal	エネルギー	332kcal	622kcal	エネルギー	259kcal	549kcal	
	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	16.5g	21.4g	
	脂質	16.0g	16.7g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	19.4g	20.1g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	14.2g	14.9g	
	炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	25.6g	88.5g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	32.0g	94.9g	炭水化物	14.8g	77.7g	
	ナトリウム	880mg	881mg	ナトリウム	504mg	505mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	868mg	869mg	ナトリウム	755mg	756mg	
カリウム	501mg	573mg	カリウム	572mg	644mg	カリウム	514mg	586mg	カリウム	577mg	649mg	カリウム	406mg	478mg		
リン	206mg	283mg	リン	178mg	255mg	リン	76mg	153mg	リン	189mg	266mg	リン	140mg	217mg		
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
間食	◎黄桃(缶)150g			◎バナナ(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			
夕食	★ごはん180g	オムレツの和風ツナクリームソース	卵麦	★ごはん180g	鶏肉とれんごんの照り煮	卵麦	★ごはん180g	豚肉のお好み焼風	卵麦	★ごはん180g	赤魚のおろし煮	卵麦	★ごはん180g	豚肉とココロ野菜のチーズソース	卵麦	
	春雨のマヨネーズ炒め	卵麦	卵麦	揚げでアスパラ	卵麦	卵麦	揚げと人参の煮ひたし	卵麦	卵麦	鶏肉と春雨の中華煮	卵麦	卵麦	揚げ茄子と玉ねぎの煮物	卵麦		
	鶏肉とオクラの中華風	卵麦	卵麦	白菜の中華そぼろ煮	卵麦	卵麦	切干と菜の花のおひたし	卵麦	卵麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦	卵麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え	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	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	311kcal	601kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	258kcal	548kcal	エネルギー	326kcal	616kcal	エネルギー	277kcal	567kcal	
	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	15.5g	20.4g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	13.6g	18.5g	
	脂質	19.7g	20.4g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	18.5g	19.2g	
	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	15.8g	78.7g	炭水化物	14.3g	77.2g	炭水化物	27.5g	90.4g	炭水化物	15.1g	78.0g	
	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	713mg	714mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	546mg	547mg	
	カリウム	290mg	362mg	カリウム	487mg	559mg	カリウム	463mg	535mg	カリウム	432mg	504mg	カリウム	494mg	566mg	
リン	179mg	256mg	リン	199mg	276mg	リン	204mg	281mg	リン	170mg	247mg	リン	232mg	309mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g		
合計	エネルギー	816kcal	1686kcal	エネルギー	767kcal	1637kcal	エネルギー	803kcal	1673kcal	エネルギー	839kcal	1709kcal	エネルギー	790kcal	1660kcal	
	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	40.8g	55.5g	
	脂質	48.3g	50.4g	脂質	41.8g	43.9g	脂質	47.9g	50.0g	脂質	42.4g	44.5g	脂質	47.8g	49.9g	
	炭水化物	53.9g	242.6g	炭水化物	57.7g	246.4g	炭水化物	50.5g	239.2g	炭水化物	75.4g	264.1g	炭水化物	48.1g	236.8g	
	ナトリウム	2088mg	2091mg	ナトリウム	1951mg	1960mg	ナトリウム	2005mg	2008mg	ナトリウム	1961mg	1964mg	ナトリウム	1805mg	1808mg	
	カリウム	1192mg	1408mg	カリウム	1578mg	1794mg	カリウム	1150mg	1366mg	カリウム	1496mg	1712mg	カリウム	1432mg	1648mg	
	リン	509mg	740mg	リン	531mg	762mg	リン	382mg	613mg	リン	539mg	770mg	リン	494mg	725mg	
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.6g	4.6g	
	合計(間食込)	エネルギー	944kcal	1814kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	899kcal	1769kcal	エネルギー	967kcal	1837kcal	エネルギー	886kcal	1756kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	41.6g	56.3g	
脂質	48.5g	50.6g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	48.1g	50.2g	脂質	42.6g	44.7g	脂質	48.0g	50.1g		
炭水化物	84.8g	273.5g	炭水化物	88.2g	276.9g	炭水化物	73.5g	262.2g	炭水化物	106.3g	295.0g	炭水化物	71.1g	259.8g		
ナトリウム	2094mg	2097mg	ナトリウム	1959mg	1962mg	ナトリウム	2011mg	2014mg	ナトリウム	1967mg	1970mg	ナトリウム	1811mg	1814mg		
カリウム	1312mg	1528mg	カリウム	1692mg	1908mg	カリウム	1263mg	1479mg	カリウム	1616mg	1832mg	カリウム	1545mg	1761mg		
リン	523mg	754mg	リン	537mg	768mg	リン	394mg	625mg	リン	553mg	784mg	リン	506mg	737mg		
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.6g	4.6g		

※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り付けます。

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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します

「やわらか普通食」 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

		5月4日(月)		5月5日(火)		5月6日(水)		5月7日(木)		5月8日(金)						
朝	★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		★やわらかごはん180g						
	豚肉ときのこの炒め物	麦	厚焼玉子	卵麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	豚肉と大根の煮物	麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	麦					
食	白花豆煮	麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	大根とひじきの煮物	麦	竹輪とキャベツのバター醤油炒め	麦	蕪ののり煮	麦	麦					
	一夜漬(白菜小松菜)	麦	青菜のマヨネーズ和え	卵麦	オクラとツナの辛み和え	麦	インゲンのごま和え	麦	ひじきの柚子胡椒マヨ	卵麦	麦					
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	麦					
昼	★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		★やわらかごはん180g						
	チキンピカタ	卵麦	春野菜の豚肉炒め	麦	ホッケのごま焼	麦	麻婆豆腐	麦落	鶏の生姜焼き	麦	麦					
	トマトソース		じゃが芋のそぼろあん	麦	人参煮	麦	野菜とソーセージの中華炒め	卵乳麦	うま塩キャベツ	麦	麦					
	豆腐と白菜ののり煮	卵麦	ごぼうのごま酢和え	麦	茄子とピーマンの挽肉炒め	麦	法蓮草のおひたし	麦	ジャガイモと椎茸の煮物	麦	麦					
	春雨の酢の物	麦	★味噌汁	麦	蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ	麦	★味噌汁	麦	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	麦					
	★味噌汁	麦			★味噌汁	麦			★味噌汁	麦	麦					
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
エネルギー	エネルギー	158kcal	430kcal	エネルギー	232kcal	504kcal	エネルギー	94kcal	365kcal	エネルギー	148kcal	414kcal	エネルギー	139kcal	411kcal	
蛋白質	蛋白質	8.6g	14.8g	蛋白質	10.2g	16.5g	蛋白質	5.6g	11.4g	蛋白質	8.6g	14.3g	蛋白質	6.0g	12.1g	
脂質	脂質	4.3g	5.3g	脂質	14.7g	15.7g	脂質	3.4g	4.3g	脂質	7.6g	8.5g	脂質	7.9g	8.9g	
炭水化物	炭水化物	22.1g	79.4g	炭水化物	15.2g	72.4g	炭水化物	10.7g	68.2g	炭水化物	11.6g	68.0g	炭水化物	11.7g	68.9g	
ナトリウム	ナトリウム	524mg	990mg	ナトリウム	606mg	1047mg	ナトリウム	486mg	928mg	ナトリウム	463mg	905mg	ナトリウム	597mg	1038mg	
塩分	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.6g	
夕	★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		★やわらかごはん180g						
	ブリの幽庵焼	麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦	ヤンニョムチキン風	麦	とんかつ	卵麦	白身魚のみぞれ煮	麦	麦					
	人参のレモン煮	乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	キャベツのコンソメ煮	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	法蓮草	麦	麦					
	切干大根の韓国風炒め	麦	野菜と大豆のカレー煮	乳麦	春雨のごま炒め	麦	大豆としらすの甘辛煮	麦	豚肉と春雨の甘辛煮	麦	麦					
	マリーネサラダ	卵麦	若芽と油揚げのおひたし	麦	ミックスポテトサラダ	卵乳麦	四色なます	麦	玉ねぎと蒸し鶏のナムル	麦	麦					
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	麦					
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット			
エネルギー	エネルギー	321kcal	591kcal	エネルギー	195kcal	462kcal	エネルギー	306kcal	589kcal	エネルギー	351kcal	627kcal	エネルギー	226kcal	508kcal	
蛋白質	蛋白質	17.2g	22.9g	蛋白質	10.6g	16.5g	蛋白質	10.0g	16.9g	蛋白質	16.6g	22.7g	蛋白質	17.9g	24.4g	
脂質	脂質	18.8g	19.7g	脂質	7.7g	8.6g	脂質	16.4g	18.2g	脂質	19.6g	20.6g	脂質	8.9g	10.6g	
炭水化物	炭水化物	16.4g	73.2g	炭水化物	19.3g	75.8g	炭水化物	27.8g	85.1g	炭水化物	26.4g	84.6g	炭水化物	17.8g	75.4g	
ナトリウム	ナトリウム	691mg	1132mg	ナトリウム	758mg	1202mg	ナトリウム	1035mg	1476mg	ナトリウム	872mg	1316mg	ナトリウム	783mg	1225mg	
塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.6g	3.8g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
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	734kcal	1543kcal	エネルギー	604kcal	1419kcal	エネルギー	645kcal	1466kcal	エネルギー	722kcal	1542kcal	エネルギー	602kcal	1423kcal
	蛋白質	蛋白質	37.2g	54.7g	蛋白質	29.5g	48.0g	蛋白質	30.1g	48.5g	蛋白質	37.4g	55.5g	蛋白質	36.2g	54.3g
	脂質	脂質	36.7g	39.5g	脂質	28.5g	32.1g	脂質	31.7g	35.3g	脂質	38.0g	40.9g	脂質	31.3g	34.9g
	炭水化物	炭水化物	58.8g	229.7g	炭水化物	57.0g	226.7g	炭水化物	59.0g	230.6g	炭水化物	57.5g	230.5g	炭水化物	43.8g	215.0g
ナトリウム	ナトリウム	2030mg	3379mg	ナトリウム	2265mg	3591mg	ナトリウム	2207mg	3532mg	ナトリウム	2269mg	3597mg	ナトリウム	2127mg	3452mg	
塩分	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	5.7g	9.2g	食塩相当量	5.5g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.4g	8.7g	

★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

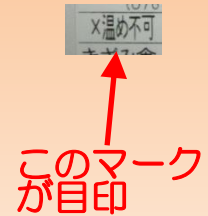


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します

「刻み食」 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

	5月4日(月)		5月5日(火)		5月6日(水)		5月7日(木)		5月8日(金)	
朝 食	★全粥240g	豚肉ときのこの炒め物	★全粥240g	厚焼玉子	★全粥240g	白菜と厚揚げの中華そば煮	★全粥240g	豚肉と大根の煮物	★全粥240g	油揚げの玉子とじ
	白花豆煮	麦	卵麦	竹輪の五色きんぴら	卵麦	大根とひじきの煮物	麦	竹輪とキャベツのバター醤油炒め	麦	蕪のとろとろ煮
	一夜漬(白菜小松菜)	麦	麦	青菜のマヨネーズ和え	麦	オクラとツナの辛み和え	麦	インゲンのごま和え	麦	ひじきの柚子胡椒マヨ
	★味噌汁	麦	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
昼 食	★全粥240g	チキンピカタ	★全粥240g	春野菜の豚肉炒め	★全粥240g	ホッケのごま焼	★全粥240g	麻婆豆腐	★全粥240g	鶏の生姜焼き
	トマトソース	卵麦	麦	じゃが芋のそぼろあん	麦	人参煮	麦	野菜とソーセージの中華炒め	麦	うま塩キャベツ
	豆腐と白菜のとろとろ煮	卵麦	麦	ごぼうのごま酢和え	麦	茄子とピーマンの挽肉炒め	麦	法蓮草のおひたし	麦	ジャガイモと椎茸の煮物
	春雨の酢の物	麦	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁
	★味噌汁	麦	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
夕 食	★全粥240g	ブリの幽庵焼	★全粥240g	オニオンソースハンバーグ	★全粥240g	ヤンニョムチキン風	★全粥240g	とんかつ	★全粥240g	白身魚のみぞれ煮
	人参のレモン煮	麦	麦	チンゲン菜ソテー	麦	キャベツのコンソメ煮	麦	ピーマンソテー	麦	法蓮草
	切干大根の韓国風炒め	麦	麦	野菜と大豆のカレー煮	麦	春雨のごま炒め	麦	大豆としらすの甘辛煮	麦	豚肉と春雨の甘辛煮
	マリーネサラダ	卵麦	麦	若芽と油揚げのおひたし	麦	ミックスポテトサラダ	麦	四色なます	麦	玉ねぎと蒸し鶏のナムル
	★味噌汁	麦	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁
	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	
合 計	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価	栄養価
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム
	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分	塩分

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

お食事の作り方

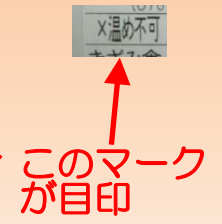


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

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



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します

「ムース食」 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

		5月4日(月)			5月5日(火)			5月6日(水)			5月7日(木)			5月8日(金)					
朝	★全粥240g				★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g					
	温泉玉子	卵麦			五色煮豆	卵麦			野菜の味噌風味	乳麦			豚すき	乳麦			切干大根と小松菜の煮物	麦	
	ふきの煮物	乳麦			大根とひじきの煮物	麦			白花豆煮	麦			一夜漬	乳麦			ひじき煮	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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	119kcal	296kcal	エネルギー	118kcal	295kcal	エネルギー	119kcal	296kcal	エネルギー	71kcal	248kcal	エネルギー	76kcal	253kcal	エネルギー	76kcal	253kcal
	蛋白質	蛋白質	4.6g	8.3g	蛋白質	3.4g	7.1g	蛋白質	3.4g	7.1g	蛋白質	1.9g	5.6g	蛋白質	0.7g	4.4g	蛋白質	0.7g	4.4g
脂質	脂質	6.3g	7.0g	脂質	5.2g	5.9g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	2.5g	3.2g	脂質	3.8g	4.5g	脂質	3.8g	4.5g	
炭水化物	炭水化物	10.7g	48.8g	炭水化物	15.6g	53.7g	炭水化物	21.3g	59.4g	炭水化物	11.0g	49.1g	炭水化物	10.8g	48.9g	炭水化物	10.8g	48.9g	
ナトリウム	ナトリウム	612mg	1134mg	ナトリウム	574mg	1096mg	ナトリウム	421mg	943mg	ナトリウム	557mg	1079mg	ナトリウム	425mg	947mg	ナトリウム	425mg	947mg	
塩分	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.1g	2.4g	
昼	★全粥240g				★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g					
	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦			鮭の照焼	麦			ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落			白身フライタルタル	卵乳麦			和風煮込みハンバーグ	乳麦	
	大根煮	乳麦			ブロッコリーの煮物	乳麦			枝豆とかにかまの煮物	卵麦えが			大根とベーコンの煮物	卵乳麦			五色煮	乳麦	
	菜の花のおひたし	乳麦			南瓜とハムのサラダ	卵乳麦			白菜と若芽の煮物	乳麦			法蓮草のおひたし	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	
	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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	154kcal	331kcal	エネルギー	208kcal	385kcal	エネルギー	176kcal	353kcal	エネルギー	208kcal	385kcal	エネルギー	168kcal	345kcal	エネルギー	168kcal	345kcal
蛋白質	蛋白質	5.9g	9.6g	蛋白質	10.2g	13.9g	蛋白質	4.2g	7.9g	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	4.4g	8.1g	蛋白質	4.4g	8.1g	
脂質	脂質	6.5g	7.2g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	11.5g	12.2g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	8.8g	9.5g	
炭水化物	炭水化物	17.4g	55.5g	炭水化物	18.1g	56.2g	炭水化物	18.6g	56.7g	炭水化物	19.2g	57.3g	炭水化物	16.7g	54.8g	炭水化物	16.7g	54.8g	
ナトリウム	ナトリウム	811mg	1333mg	ナトリウム	840mg	1362mg	ナトリウム	792mg	1314mg	ナトリウム	904mg	1426mg	ナトリウム	847mg	1369mg	ナトリウム	847mg	1369mg	
塩分	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.5g	
夕	★全粥240g				★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g					
	白身のおろし煮	乳麦			クリームコロッケ	乳麦か			赤魚の生姜煮	乳麦			鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦			白身の照焼き	乳麦	
	昆布煮豆	乳麦			きのこの玉子とじ	卵乳麦			薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦			はんぺんの玉子とじ	卵乳麦			鶏団子の中華風	卵乳麦か	
	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦			鶏肉のすき焼き煮	麦			法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦			黒豆煮	乳麦			大根と竹輪の酢の物	乳麦	
	★味噌汁(とろみ)	麦			★味噌汁(とろみ)	麦			★味噌汁(とろみ)	麦			★味噌汁(とろみ)	麦			★味噌汁(とろみ)	麦	
	栄養価	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	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	382kcal	エネルギー	179kcal	356kcal	エネルギー	139kcal	316kcal	エネルギー	165kcal	342kcal	エネルギー	146kcal	323kcal	エネルギー	146kcal	323kcal
蛋白質	蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	7.0g	10.7g	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	6.7g	10.4g	
脂質	脂質	9.2g	9.9g	脂質	9.0g	9.7g	脂質	4.6g	5.3g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	5.7g	6.4g	
炭水化物	炭水化物	19.0g	57.1g	炭水化物	17.4g	55.5g	炭水化物	16.7g	54.8g	炭水化物	15.5g	53.6g	炭水化物	16.7g	54.8g	炭水化物	16.7g	54.8g	
ナトリウム	ナトリウム	942mg	1464mg	ナトリウム	695mg	1217mg	ナトリウム	953mg	1475mg	ナトリウム	638mg	1160mg	ナトリウム	745mg	1267mg	ナトリウム	745mg	1267mg	
塩分	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.8g	食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.2g	
合	★全粥240g				★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g					
	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦			鮭の照焼	麦			ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落			白身フライタルタル	卵乳麦			和風煮込みハンバーグ	乳麦	
	大根煮	乳麦			ブロッコリーの煮物	乳麦			枝豆とかにかまの煮物	卵麦えが			大根とベーコンの煮物	卵乳麦			五色煮	乳麦	
	菜の花のおひたし	乳麦			南瓜とハムのサラダ	卵乳麦			白菜と若芽の煮物	乳麦			法蓮草のおひたし	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	
	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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	478kcal	1009kcal	エネルギー	505kcal	1036kcal	エネルギー	434kcal	965kcal	エネルギー	444kcal	975kcal	エネルギー	390kcal	921kcal	エネルギー	390kcal	921kcal
蛋白質	蛋白質	22.5g	33.6g	蛋白質	20.6g	31.7g	蛋白質	16.2g	27.3g	蛋白質	17.0g	28.1g	蛋白質	11.8g	22.9g	蛋白質	11.8g	22.9g	
脂質	脂質	22.0g	24.1g	脂質	25.0g	27.1g	脂質	17.6g	19.7g	脂質	21.7g	23.8g	脂質	18.3g	20.4g	脂質	18.3g	20.4g	
炭水化物	炭水化物	47.1g	161.4g	炭水化物	51.1g	165.4g	炭水化物	56.6g	170.9g	炭水化物	45.7g	160.0g	炭水化物	44.2g	158.5g	炭水化物	44.2g	158.5g	
ナトリウム	ナトリウム	2365mg	3931mg	ナトリウム	2109mg	3675mg	ナトリウム	2166mg	3732mg	ナトリウム	2099mg	3665mg	ナトリウム	2017mg	3583mg	ナトリウム	2017mg	3583mg	
塩分	食塩相当量	6.1g	10.0g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	5.2g	9.1g	食塩相当量	5.2g	9.1g	

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

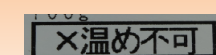
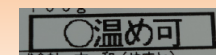
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください



③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



- ④温め方法は次の方法です
(あ) 湯せん
(い) 電子レンジ
(あ) 湯せん
鍋に**60℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

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



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

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



お皿に盛付けて完成です



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



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します