

(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

8月3日(月)			8月4日(火)			8月5日(水)			8月6日(木)			8月7日(金)			
朝食	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 豚肉と大根の煮物 レンコンとブキの煮物 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵乳麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 干草焼き 五色煮豆 法蓮草と煮し鶏のサラダ ★味噌汁(若芽・白菜)	卵 卵麦 麦	★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 コンニャクの辛味炒め 竹輪のソースマヨ ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)	麦 乳麦落 卵 麦	★ごはん150g がんもどきの含め煮 チキンアラビータ 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 高野豆腐の味噌煮 菜の花のおひたし ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)	卵麦 卵麦 麦 麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	153kcal	412kcal	エネルギー	157kcal	413kcal	エネルギー	140kcal	396kcal	エネルギー	184kcal	450kcal	エネルギー	161kcal	425kcal
	たんぱく質	8.0g	13.3g	たんぱく質	12.1g	17.3g	たんぱく質	7.5g	12.8g	たんぱく質	8.7g	14.6g	たんぱく質	8.7g	14.3g
	脂質	6.4g	7.7g	脂質	5.5g	6.3g	脂質	8.2g	8.9g	脂質	8.7g	10.3g	脂質	8.4g	9.3g
	炭水化物	15.3g	69.8g	炭水化物	15.0g	70.0g	炭水化物	10.7g	65.9g	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	13.2g	69.3g
	ナトリウム	659mg	849mg	ナトリウム	602mg	854mg	ナトリウム	674mg	846mg	ナトリウム	759mg	985mg	ナトリウム	732mg	959mg
	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.4g
	★ごはん150g サワラの蒸し煮 フロッコリー 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのおろし和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉とごぼうの味噌煮込み 野菜の生薑醤油漬け ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	麦か 麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) ひじきと挽肉の炒め物 切干大根の柚子胡椒ナムル ★味噌汁(巻麴・揚げ)	麦 卵麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉ときのこのコンソメバター 鶏ミンチと小松菜の煮物 キャベツのビーナッツ和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	乳麦 乳麦 麦落 麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
エネルギー	272kcal	526kcal	エネルギー	236kcal	492kcal	エネルギー	222kcal	495kcal	エネルギー	227kcal	481kcal	エネルギー	212kcal	479kcal	
たんぱく質	17.0g	22.0g	たんぱく質	14.8g	19.9g	たんぱく質	16.4g	22.7g	たんぱく質	12.5g	17.6g	たんぱく質	14.8g	20.6g	
脂質	15.4g	16.2g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	9.6g	11.3g	脂質	12.0g	12.8g	脂質	11.9g	13.5g	
炭水化物	16.2g	70.2g	炭水化物	17.7g	72.4g	炭水化物	15.8g	71.6g	炭水化物	17.9g	72.3g	炭水化物	12.3g	67.3g	
ナトリウム	844mg	992mg	ナトリウム	848mg	995mg	ナトリウム	536mg	762mg	ナトリウム	715mg	863mg	ナトリウム	739mg	966mg	
食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	2.2g	2.5g	食塩相当量	1.4g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎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 ◎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150g 鶏肉としめじのケチャップ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ 菜の花と人参の白和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦 卵麦 麦	★ごはん150g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 揚げと人参の煮びたし キャベツと卵の塩レモンパスタ ★味噌汁(豆腐・巻麴)	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼 スパソテー 中華うま煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦 乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(巻麴・キャベツ)	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 ピーマンのおかか和え 切干大根としらすの煮物 若芽と油揚げのおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦 麦 麦 麦 麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	200kcal	466kcal	エネルギー	229kcal	496kcal	エネルギー	259kcal	521kcal	エネルギー	236kcal	500kcal	エネルギー	252kcal	511kcal
	たんぱく質	14.6g	20.4g	たんぱく質	14.2g	20.1g	たんぱく質	16.4g	22.0g	たんぱく質	17.9g	23.6g	たんぱく質	15.3g	20.4g
	脂質	9.4g	11.0g	脂質	12.5g	13.6g	脂質	13.8g	14.8g	脂質	9.9g	10.8g	脂質	11.8g	13.1g
	炭水化物	15.2g	70.1g	炭水化物	15.2g	71.1g	炭水化物	14.9g	70.1g	炭水化物	16.8g	72.9g	炭水化物	19.1g	73.1g
	ナトリウム	772mg	998mg	ナトリウム	684mg	911mg	ナトリウム	692mg	922mg	ナトリウム	705mg	932mg	ナトリウム	742mg	907mg
	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.3g
	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	625kcal	1404kcal	エネルギー	622kcal	1401kcal	エネルギー	621kcal	1412kcal	エネルギー	647kcal	1431kcal	エネルギー	625kcal	1415kcal
たんぱく質	39.6g	55.7g	たんぱく質	41.1g	57.3g	たんぱく質	40.3g	57.5g	たんぱく質	39.1g	55.8g	たんぱく質	38.8g	55.3g	
脂質	31.2g	34.9g	脂質	29.4g	32.0g	脂質	31.6g	35.0g	脂質	30.6g	33.9g	脂質	32.1g	35.9g	
炭水化物	46.7g	210.1g	炭水化物	47.9g	213.5g	炭水化物	41.4g	207.6g	炭水化物	52.7g	218.1g	炭水化物	44.6g	209.7g	
ナトリウム	2275mg	2839mg	ナトリウム	2134mg	2760mg	ナトリウム	1902mg	2530mg	ナトリウム	2179mg	2780mg	ナトリウム	2213mg	2832mg	
食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	4.9g	6.4g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.2g	
合計(間食込)	エネルギー	822kcal	1601kcal	エネルギー	829kcal	1608kcal	エネルギー	818kcal	1609kcal	エネルギー	848kcal	1632kcal	エネルギー	822kcal	1612kcal
	たんぱく質	47.3g	63.4g	たんぱく質	47.2g	63.4g	たんぱく質	48.0g	65.2g	たんぱく質	46.5g	63.2g	たんぱく質	46.5g	63.0g
	脂質	38.2g	41.9g	脂質	36.5g	39.1g	脂質	38.6g	42.0g	脂質	37.6g	40.9g	脂質	39.1g	42.9g
	炭水化物	74.5g	237.9g	炭水化物	79.8g	245.4g	炭水化物	69.2g	235.4g	炭水化物	81.6g	247.0g	炭水化物	72.4g	237.5g
	ナトリウム	2351mg	2915mg	ナトリウム	2208mg	2834mg	ナトリウム	1978mg	2606mg	ナトリウム	2256mg	2857mg	ナトリウム	2289mg	2908mg
	食塩相当量	6.0g	7.4g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.1g	6.6g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.9g	7.4g

※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。



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

8月3日(月)				8月4日(火)				8月5日(水)				8月6日(木)				8月7日(金)				
朝食	★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮			卵乳麦	★ごはん120g 干草焼き			卵	★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮			麦乳麦落	★ごはん120g がんもどきの含め煮			麦	★ごはん120g 白身魚のしんじょう			卵麦
	豚肉と大根の煮物			麦	五色煮豆			卵麦	コンニャクの辛味炒め			麦落	チキンアラビータ			麦	高野豆腐の味噌煮			卵麦
	レンコンとフキの煮物			麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ			麦	竹輪のソースマヨ			卵	野菜の三杯酢			麦	菜の花のおひたし			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	153kcal	346kcal	エネルギー	157kcal	350kcal	エネルギー	140kcal	333kcal	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	161kcal	354kcal					
	たんぱく質	8.0g	11.3g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	7.5g	10.8g	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	8.7g	12.0g					
	脂質	6.4g	6.9g	脂質	5.5g	6.0g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	8.4g	8.9g					
	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	10.7g	52.6g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	13.2g	55.1g					
	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	602mg	603mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	732mg	733mg					
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g						
昼食	★ごはん120g サワラの蒸し煮			麦	★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め			麦か	★ごはん120g 白身魚のムニエル			麦	★ごはん120g 鶏のごまタレ煮			麦	★ごはん120g 豚肉ときのこのコンソメパスタ			乳麦
	ブロッコリー			麦	鶏肉とごぼうの味噌煮込み			麦	タルタルソース(小袋)			卵麦	菜の花			麦	鶏ミンチと小松菜の煮物			乳麦
	豆腐のあっさりカレー煮込み			乳麦	野菜の生姜醤油漬け			麦	ひじきと挽肉の炒め物			乳麦	厚揚げとふきの煮物			麦	キャベツのピーナッツ和え			麦落
	ナスのおろし和え			麦					切干大根の柚子胡椒ナムル			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	おかず			ご飯セット
	エネルギー	272kcal	465kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	222kcal	415kcal	エネルギー	227kcal	420kcal	エネルギー	212kcal	405kcal					
	たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	14.8g	18.1g					
	脂質	15.4g	15.9g	脂質	11.4g	11.9g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	11.9g	12.4g					
	炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	12.3g	54.2g					
ナトリウム	844mg	845mg	ナトリウム	848mg	849mg	ナトリウム	536mg	537mg	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	739mg	740mg						
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g						
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g							
◎グレープフルーツ200g				◎りんご150g				◎グレープフルーツ200g				◎キウイフルーツ150g				◎グレープフルーツ200g				
夕食	★ごはん120g 鶏肉としめじのケチャップ煮			麦	★ごはん120g ホッケの磯辺焼			麦	★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼			麦	★ごはん120g アジの幽庵焼			麦	★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮			麦
	竹輪とインゲンの玉子とじ			卵麦	インゲンソテー			乳麦	スパソテー			乳麦	ビーマンソテー			卵乳麦	ビーマンのおかか和え			麦
	菜の花と人参の白和え			麦	揚げと人参の煮びたし			麦	中華うま煮			卵乳麦か	ごぼう大豆			麦	切干大根としらすの煮物			麦
					キャベツと卵の塩レモンパスタ			卵乳麦	カリフラワーのピクルス				インゲンとツナのマスタード和え			卵乳麦	若芽と油揚げのおひたし			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	200kcal	393kcal	エネルギー	229kcal	422kcal	エネルギー	259kcal	452kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	252kcal	445kcal					
	たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	14.2g	17.5g	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	17.9g	21.2g	たんぱく質	15.3g	18.6g					
	脂質	9.4g	9.9g	脂質	12.5g	13.0g	脂質	13.8g	14.3g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	11.8g	12.3g					
	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	19.1g	61.0g					
ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	742mg	743mg						
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	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g						
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	625kcal	1204kcal	エネルギー	622kcal	1201kcal	エネルギー	621kcal	1200kcal	エネルギー	647kcal	1226kcal	エネルギー	625kcal	1204kcal					
	たんぱく質	39.6g	49.5g	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	38.8g	48.7g					
	脂質	31.2g	32.7g	脂質	29.4g	30.9g	脂質	31.6g	33.1g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	32.1g	33.6g					
	炭水化物	46.7g	172.4g	炭水化物	47.9g	173.6g	炭水化物	41.4g	167.1g	炭水化物	52.7g	178.4g	炭水化物	44.6g	170.3g					
	ナトリウム	2275mg	2278mg	ナトリウム	2134mg	2137mg	ナトリウム	1902mg	1905mg	ナトリウム	2179mg	2182mg	ナトリウム	2213mg	2216mg					
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	822kcal	1401kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	818kcal	1397kcal	エネルギー	848kcal	1427kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal					
	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	46.5g	56.4g					
	脂質	38.2g	39.7g	脂質	36.5g	38.0g	脂質	38.6g	40.1g	脂質	37.6g	39.1g	脂質	39.1g	40.6g					
	炭水化物	74.5g	200.2g	炭水化物	79.8g	205.5g	炭水化物	69.2g	194.9g	炭水化物	81.6g	207.3g	炭水化物	72.4g	198.1g					
	ナトリウム	2351mg	2354mg	ナトリウム	2208mg	2211mg	ナトリウム	1978mg	1981mg	ナトリウム	2256mg	2259mg	ナトリウム	2289mg	2292mg					
食塩相当量	6.0g	6.0g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g						

※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。
※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

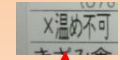


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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40g管理食) 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

8月3日(月)			8月4日(火)			8月5日(水)			8月6日(木)			8月7日(金)			
朝食	★ごはん150g		卵麦	★ごはん150g		卵麦	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		麦
	厚焼玉子		麦	野菜缶かまぼこ		卵麦	ひとくちがんも煮		麦	豆腐のツナあんかけ		麦	ナスと豚肉の味噌絡め		麦
	里芋と小松菜のとりみ煮		麦	デミグラスパスタ		卵麦	竹輪のごま炒め		麦	キャベツとザーサイ炒め		卵乳麦	春雨のマヨネーズ炒め		卵乳麦
	竹輪のソースマヨ		卵	ポテトビーンズサラダ		卵麦	春雨のサラダ		卵	コーンサラダ		卵乳麦	ひじきとごぼうのナムル		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	234kcal	477kcal	エネルギー	277kcal	520kcal	エネルギー	273kcal	516kcal	エネルギー	261kcal	504kcal	エネルギー	328kcal	571kcal
	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	5.2g	9.3g	たんぱく質	4.9g	9.0g
	脂質	11.9g	12.5g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	18.4g	19.0g	脂質	18.0g	18.6g	脂質	23.4g	24.0g
	炭水化物	23.8g	76.6g	炭水化物	20.9g	73.7g	炭水化物	16.6g	69.4g	炭水化物	20.2g	73.0g	炭水化物	25.3g	78.1g
ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	647mg	648mg	ナトリウム	407mg	408mg	ナトリウム	709mg	710mg	
カリウム	302mg	363mg	カリウム	330mg	391mg	カリウム	162mg	223mg	カリウム	417mg	478mg	カリウム	267mg	328mg	
リン	114mg	179mg	リン	109mg	174mg	リン	99mg	164mg	リン	79mg	144mg	リン	75mg	140mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん150g		卵麦	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		乳麦	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		麦
	チキンのオイスターマヨ		麦	ブリの磯辺焼		麦	酢豚		麦	カレーの照焼		麦	鶏のカレー照煮込み		麦
	人蔘シヤト		麦	うま塩キャベツ		麦	ナスの油炒め		麦	人蔘のきんぴら		麦	人蔘のレモン煮		麦
	春雨の甘酢炒め		麦	きんぴられんこん		麦	キャベツと若芽のごまマヨネーズ		卵麦	蓮根とさつま芋の甘酢煮		麦	野菜炒め		卵麦
	揚げナスのめかぶ和え		麦	かぼちゃのクリームサラダ		卵乳				マカロニサラダ		卵麦	青のりポテトサラダ		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	367kcal	610kcal	エネルギー	358kcal	601kcal	エネルギー	409kcal	652kcal	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	341kcal	584kcal
	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	10.1g	14.2g
	脂質	23.4g	24.0g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	24.0g	24.6g	脂質	19.1g	19.7g	脂質	19.6g	20.2g
炭水化物	28.5g	81.3g	炭水化物	28.0g	80.8g	炭水化物	40.8g	93.6g	炭水化物	36.9g	89.7g	炭水化物	29.8g	82.6g	
ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	414mg	415mg	ナトリウム	759mg	760mg	
カリウム	396mg	457mg	カリウム	572mg	633mg	カリウム	568mg	629mg	カリウム	556mg	617mg	カリウム	506mg	567mg	
リン	124mg	189mg	リン	151mg	216mg	リン	134mg	199mg	リン	169mg	234mg	リン	136mg	201mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g		
夕食	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		麦	★ごはん150g		卵乳麦	★ごはん150g		卵麦	★ごはん150g		麦
	白身フライ		麦	豚肉と野菜の中華炒め		麦	肉団子のデミグラス煮		卵乳麦	チキンピカタ		卵麦	白身魚の梅ダレがけ		麦
	チンゲン菜ソテー		乳麦	ズイートおさつ		麦	じゃがいもの塩昆布バター		乳	トマトソース		卵麦	ぶきのきんぴら		麦
	麩と若芽のみぞれ煮		麦	キャベツのミモザサラダ		卵麦	ブロッコリーのカニカママヨネーズ		卵乳麦	切干大根煮		麦	白菜の煮ひたし		麦
	ミックスマカロニサラダ		卵乳麦							マッシュサラダ		卵乳麦	スパゲティサラダ		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	365kcal	608kcal	エネルギー	338kcal	581kcal	エネルギー	317kcal	560kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	307kcal	550kcal
	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	12.5g	16.6g
	脂質	26.3g	26.9g	脂質	15.6g	16.2g	脂質	19.2g	19.8g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	18.3g	18.9g
炭水化物	21.9g	74.7g	炭水化物	40.9g	93.7g	炭水化物	27.8g	80.6g	炭水化物	21.8g	74.6g	炭水化物	21.4g	74.2g	
ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	465mg	466mg	ナトリウム	811mg	812mg	ナトリウム	750mg	751mg	ナトリウム	638mg	639mg	
カリウム	352mg	413mg	カリウム	613mg	674mg	カリウム	598mg	659mg	カリウム	443mg	504mg	カリウム	448mg	509mg	
リン	117mg	182mg	リン	114mg	179mg	リン	143mg	208mg	リン	134mg	199mg	リン	195mg	260mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
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	966kcal	1695kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	999kcal	1728kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal
	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	25.8g	38.1g	たんぱく質	26.5g	38.8g	たんぱく質	27.5g	39.8g
	脂質	61.6g	63.4g	脂質	54.5g	56.3g	脂質	61.6g	63.4g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	61.3g	63.1g
	炭水化物	74.2g	232.6g	炭水化物	89.8g	248.2g	炭水化物	85.2g	243.6g	炭水化物	78.9g	237.3g	炭水化物	76.5g	234.9g
	ナトリウム	1957mg	1960mg	ナトリウム	1726mg	1729mg	ナトリウム	2178mg	2181mg	ナトリウム	1571mg	1574mg	ナトリウム	2106mg	2109mg
	カリウム	1050mg	1233mg	カリウム	1515mg	1698mg	カリウム	1328mg	1511mg	カリウム	1416mg	1599mg	カリウム	1221mg	1404mg
	リン	355mg	550mg	リン	374mg	569mg	リン	376mg	571mg	リン	382mg	577mg	リン	406mg	601mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g
	合計(間食込)	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1062kcal	1791kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1039kcal
たんぱく質		28.2g	40.5g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	26.1g	38.4g	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	27.8g	40.1g
脂質		61.7g	63.5g	脂質	54.6g	56.4g	脂質	61.7g	63.5g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	61.4g	63.2g
炭水化物		89.7g	248.1g	炭水化物	101.3g	259.7g	炭水化物	100.4g	258.8g	炭水化物	94.4g	252.8g	炭水化物	91.7g	250.1g
ナトリウム		1960mg	1963mg	ナトリウム	1729mg	1732mg	ナトリウム	2179mg	2182mg	ナトリウム	1574mg	1577mg	ナトリウム	2107mg	2110mg
カリウム		1110mg	1293mg	カリウム	1571mg	1754mg	カリウム	1385mg	1568mg	カリウム	1476mg	1659mg	カリウム	1278mg	1461mg
リン	362mg	557mg	リン	380mg	575mg	リン	379mg	574mg	リン	389mg	584mg	リン	409mg	604mg	
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.0g	4.0g	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

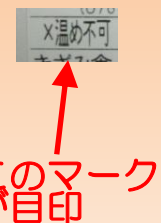


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

8月3日(月)			8月4日(火)			8月5日(水)			8月6日(木)			8月7日(金)					
朝食	★ごはん180g 揚げ豆腐のとろろがけ ひじきと挽肉の炒め物 オクラと卵のあっさり和え		麦 乳麦 卵麦	★ごはん180g 鶏ごぼう 高菜と大根の煮物 キャベツとツナのレモンマヨ		麦 麦 卵麦	★ごはん180g 白玉焼き チキンアラビアーダ ひじきとごぼうのナムル		卵 麦 麦	★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん コンニャクのおおさ炒め 白菜と昆布のナムル		卵乳麦 麦 麦	★ごはん180g しんじょうのかに風あんかけ 油揚げと菜の花の煮物 ひじきのごまマヨ和え		卵麦か 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	167kcal	457kcal	エネルギー	215kcal	505kcal	エネルギー	180kcal	470kcal	エネルギー	163kcal	453kcal	エネルギー	221kcal	511kcal		
	たんぱく質	8.4g	13.3g	たんぱく質	9.4g	14.3g	たんぱく質	9.1g	14.0g	たんぱく質	6.4g	11.3g	たんぱく質	7.0g	11.9g		
	脂質	5.8g	6.5g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	8.5g	9.2g	脂質	14.9g	15.6g		
	炭水化物	20.8g	83.7g	炭水化物	15.1g	78.0g	炭水化物	10.6g	73.5g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	15.1g	78.0g		
	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	413mg	414mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	708mg	709mg		
	カリウム	435mg	507mg	カリウム	352mg	424mg	カリウム	204mg	276mg	カリウム	376mg	448mg	カリウム	310mg	382mg		
	リン	113mg	190mg	リン	141mg	218mg	リン	112mg	189mg	リン	153mg	230mg	リン	121mg	198mg		
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
昼食	★ごはん180g 鯖の味噌バター焼 キャベツソーテー 揚げナスの煮物 若芽としらすのおひたし		乳 乳麦 麦 麦	★ごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め 春雨のおかかマヨ炒め 五目野菜の甘酢和え		卵 麦 麦	★ごはん180g 白身魚の梅タレがけ ミックスソーテー ナスの挽肉炒め じゃがいものり塩炒め		麦 乳麦 乳 乳	★ごはん180g 鶏肉の酒粕焼 人参グラッセ キャベツの主佐煮 マカロニサラダ		乳麦 麦 麦 卵麦	★ごはん180g アジの磯辺焼 塩ゆでアスパラ 大豆と人参の煮物 大根のピリッと柚子風味サラダ		麦 麦 麦 卵		
	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	319kcal	609kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	309kcal	599kcal	エネルギー	312kcal	602kcal	エネルギー	267kcal	557kcal		
	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	18.0g	22.9g		
	脂質	22.4g	23.1g	脂質	17.6g	18.3g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	19.3g	20.0g	脂質	15.6g	16.3g		
	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	21.3g	84.2g	炭水化物	26.3g	89.2g	炭水化物	14.3g	77.2g	炭水化物	13.2g	76.1g		
	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	807mg	808mg	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	683mg	684mg		
	カリウム	578mg	650mg	カリウム	481mg	553mg	カリウム	670mg	742mg	カリウム	397mg	469mg	カリウム	765mg	837mg		
	リン	203mg	280mg	リン	158mg	235mg	リン	221mg	298mg	リン	59mg	136mg	リン	238mg	315mg		
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
間食			◎黄桃(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g		
夕食	★ごはん180g 肉野菜炒め 竹輪の五色きんぴら パンパンジーサラダ		麦 卵乳麦 乳麦	★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 ハインキョロットラベ		卵 麦 麦	★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 菜の花 麩と若芽のみぞれ煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ		麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g カレイの竜田揚げ ぶぎのきんぴら 白花豆煮 ハムの和風サラダ		麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかか 鶏ミンチと小松菜の煮物 中華サラダ		乳麦 乳麦 乳麦		
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット			
	エネルギー	327kcal	617kcal	エネルギー	268kcal	558kcal	エネルギー	289kcal	579kcal	エネルギー	310kcal	600kcal	エネルギー	286kcal	576kcal		
	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	15.6g	20.5g		
	脂質	22.0g	22.7g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	15.9g	16.6g		
	炭水化物	14.8g	77.7g	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	20.4g	83.3g	炭水化物	25.0g	87.9g	炭水化物	19.5g	82.4g		
	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	452mg	453mg	ナトリウム	792mg	793mg		
	カリウム	460mg	532mg	カリウム	572mg	644mg	カリウム	614mg	686mg	カリウム	530mg	602mg	カリウム	561mg	633mg		
	リン	219mg	296mg	リン	216mg	293mg	リン	188mg	265mg	リン	221mg	298mg	リン	197mg	274mg		
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.1g	1.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g		
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	813kcal	1683kcal	エネルギー	782kcal	1652kcal	エネルギー	778kcal	1648kcal	エネルギー	785kcal	1655kcal	エネルギー	774kcal	1644kcal		
	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	40.6g	55.3g		
	脂質	50.2g	52.3g	脂質	42.4g	44.5g	脂質	43.2g	45.3g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	46.4g	48.5g		
	炭水化物	50.3g	239.0g	炭水化物	58.1g	246.8g	炭水化物	57.3g	246.0g	炭水化物	55.5g	244.2g	炭水化物	47.8g	236.5g		
	ナトリウム	2099mg	2102mg	ナトリウム	2239mg	2242mg	ナトリウム	1656mg	1659mg	ナトリウム	1762mg	1765mg	ナトリウム	2183mg	2186mg		
	カリウム	1473mg	1689mg	カリウム	1405mg	1621mg	カリウム	1704mg	1488mg	カリウム	1303mg	1519mg	カリウム	1636mg	1852mg		
	リン	535mg	766mg	リン	515mg	746mg	リン	521mg	752mg	リン	433mg	664mg	リン	556mg	787mg		
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.4g	4.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g		
	合計(間食込)	エネルギー	941kcal	1811kcal	エネルギー	908kcal	1778kcal	エネルギー	906kcal	1776kcal	エネルギー	881kcal	1751kcal	エネルギー	900kcal	1770kcal	
たんぱく質		39.8g	54.5g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	41.2g	55.9g		
脂質		50.4g	52.5g	脂質	42.6g	44.7g	脂質	43.4g	45.5g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	46.6g	48.7g		
炭水化物		81.2g	269.9g	炭水化物	88.6g	277.3g	炭水化物	88.2g	276.9g	炭水化物	78.5g	267.2g	炭水化物	78.3g	267.0g		
ナトリウム		2105mg	2108mg	ナトリウム	2241mg	2244mg	ナトリウム	1662mg	1665mg	ナトリウム	1768mg	1771mg	ナトリウム	2185mg	2188mg		
カリウム		1593mg	1809mg	カリウム	1519mg	1735mg	カリウム	1608mg	1824mg	カリウム	1416mg	1632mg	カリウム	1750mg	1966mg		
リン		549mg	780mg	リン	521mg	752mg	リン	535mg	766mg	リン	445mg	676mg	リン	562mg	793mg		
食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.4g	4.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g		

※献立は予告無く変更することがあります。
※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。

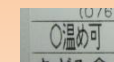
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

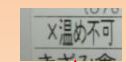


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

「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

		8月3日(月)			8月4日(火)			8月5日(水)			8月6日(木)			8月7日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g 豚肉と大根のピリ辛煮 パスタのクリーム煮 白菜のスープ煮 ★味噌汁		麦 乳麦 乳麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 野菜とハムの玉子炒め ぜんまいとミンチの煮物 白花豆煮 ★味噌汁		卵乳 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏大豆 南瓜の柚子そぼろあん 大根のあつさり生姜漬け ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と大根の煮物 なめことじゃが芋の煮物 たたきごぼう ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏じゃが煮 ナスの油炒め 切干とツナの明太サラダ ★味噌汁		麦落 麦 卵麦 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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	157kcal	429kcal	エネルギー	176kcal	454kcal	エネルギー	173kcal	444kcal	エネルギー	159kcal	425kcal	エネルギー	166kcal	438kcal
	蛋白質	蛋白質	5.0g	11.3g	蛋白質	7.8g	14.1g	蛋白質	10.3g	16.2g	蛋白質	7.2g	12.8g	蛋白質	5.0g	11.2g
	脂質	脂質	10.0g	11.0g	脂質	6.0g	7.7g	脂質	6.9g	7.8g	脂質	5.9g	6.8g	脂質	11.0g	12.0g
	炭水化物	炭水化物	10.9g	68.2g	炭水化物	23.6g	80.5g	炭水化物	17.3g	74.8g	炭水化物	19.1g	75.1g	炭水化物	11.5g	68.8g
	ナトリウム	ナトリウム	534mg	1000mg	ナトリウム	482mg	924mg	ナトリウム	566mg	1008mg	ナトリウム	501mg	943mg	ナトリウム	405mg	871mg
	塩分	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.0g	2.2g
昼 食		★やわらかごはん180g サワラのごま醤油焼 人参のきんぴら 春雨の五目炒め 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g バーベキューチキン 枝豆のペペロンチーノ風 里芋のかに風あんかけ 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁		麦 麦 卵麦か 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚の味噌煮 菜の花 枝豆入り麻婆なす バンサンスー ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 人参のレモン煮 豚肉のチリソース炒め 法蓮草とひじきのナムル ★味噌汁		卵麦 麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 鶏肉と蓮根の青のり炒め 春雨の中華和え ★味噌汁		乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 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	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	469kcal	エネルギー	258kcal	535kcal	エネルギー	238kcal	514kcal	エネルギー	201kcal	478kcal	エネルギー	261kcal	537kcal
	蛋白質	蛋白質	15.1g	20.8g	蛋白質	12.9g	19.1g	蛋白質	15.4g	21.8g	蛋白質	12.3g	18.6g	蛋白質	13.0g	19.3g
	脂質	脂質	8.0g	8.9g	脂質	15.7g	16.7g	脂質	10.3g	12.0g	脂質	9.7g	10.7g	脂質	10.3g	12.0g
	炭水化物	炭水化物	18.0g	75.1g	炭水化物	16.7g	74.8g	炭水化物	21.4g	77.8g	炭水化物	15.9g	74.0g	炭水化物	25.1g	81.1g
	ナトリウム	ナトリウム	900mg	1342mg	ナトリウム	761mg	1202mg	ナトリウム	938mg	1379mg	ナトリウム	889mg	1330mg	ナトリウム	849mg	1290mg
	塩分	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.3g
夕 食		★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん インゲンソテー 揚げナスの煮物 梅和えスパゲティ ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と青梗菜のカレー炒め キャベツと油揚げの味噌煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ハッシュドポークのルー 麩の野菜あんかけ キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁		乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 鶏ミンチと小松菜の煮物 パスタのサラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g ホキの青じそ焼 塩枝豆 炒り豆腐 キャベツと竹輪のおかか和え ★味噌汁		麦 卵乳麦 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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	292kcal	568kcal	エネルギー	214kcal	480kcal	エネルギー	218kcal	489kcal	エネルギー	257kcal	533kcal	エネルギー	182kcal	455kcal
	蛋白質	蛋白質	10.1g	16.2g	蛋白質	12.0g	17.7g	蛋白質	7.3g	13.1g	蛋白質	11.3g	17.8g	蛋白質	17.5g	23.7g
	脂質	脂質	17.5g	18.5g	脂質	10.0g	10.9g	脂質	13.6g	14.5g	脂質	12.5g	14.2g	脂質	6.8g	7.8g
	炭水化物	炭水化物	24.5g	82.7g	炭水化物	18.6g	75.0g	炭水化物	17.6g	74.8g	炭水化物	24.6g	81.1g	炭水化物	12.2g	69.5g
	ナトリウム	ナトリウム	916mg	1360mg	ナトリウム	845mg	1287mg	ナトリウム	949mg	1392mg	ナトリウム	937mg	1403mg	ナトリウム	929mg	1371mg
	塩分	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.4g	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	647kcal	1466kcal	エネルギー	648kcal	1469kcal	エネルギー	629kcal	1447kcal	エネルギー	617kcal	1436kcal	エネルギー	609kcal	1430kcal
	蛋白質	蛋白質	30.2g	48.3g	蛋白質	32.7g	50.9g	蛋白質	33.0g	51.1g	蛋白質	30.8g	49.2g	蛋白質	35.5g	54.2g
	脂質	脂質	35.5g	38.4g	脂質	31.7g	35.3g	脂質	30.8g	34.3g	脂質	28.1g	31.7g	脂質	28.1g	31.8g
	炭水化物	炭水化物	53.4g	226.0g	炭水化物	58.9g	230.3g	炭水化物	56.3g	227.4g	炭水化物	59.6g	230.2g	炭水化物	48.8g	219.4g
	ナトリウム	ナトリウム	2350mg	3702mg	ナトリウム	2088mg	3413mg	ナトリウム	2453mg	3779mg	ナトリウム	2327mg	3676mg	ナトリウム	2183mg	3532mg
塩分	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.2g	8.8g	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.6g	9.0g	

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

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

- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。



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

		8月3日(月)			8月4日(火)			8月5日(水)			8月6日(木)			8月7日(金)		
朝 食		★全粥240g 豚肉と大根のピリ辛煮 パスタのクリーム煮 白菜のスープ煮 ★味噌汁		麦乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 野菜とハムの玉子炒め ぜんまいとミンチの煮物 白花豆煮 ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏大豆 南瓜の柚子そぼろあん 大根のあっさり生姜漬け ★味噌汁		麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と大根の煮物 なめことじゃが芋の煮物 たたきごぼう ★味噌汁		麦 麦 麦	★全粥240g 鶏じゃがが煮 ナスの油炒め 切干とツナの明太サラダ ★味噌汁		麦落 麦 卵麦 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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	157kcal	316kcal	エネルギー	176kcal	335kcal	エネルギー	173kcal	332kcal	エネルギー	159kcal	318kcal	エネルギー	166kcal	325kcal
	蛋白質	蛋白質	5.0g	8.7g	蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	10.3g	14.0g	蛋白質	7.2g	10.9g	蛋白質	5.0g	8.7g
	脂質	脂質	10.0g	10.7g	脂質	6.0g	6.7g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	5.9g	6.6g	脂質	11.0g	11.7g
	炭水化物	炭水化物	10.9g	43.9g	炭水化物	23.6g	56.6g	炭水化物	17.3g	50.3g	炭水化物	19.1g	52.1g	炭水化物	11.5g	44.5g
	ナトリウム	ナトリウム	534mg	974mg	ナトリウム	482mg	922mg	ナトリウム	566mg	1006mg	ナトリウム	501mg	941mg	ナトリウム	405mg	845mg
	塩分	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.0g	2.1g
昼 食		★全粥240g サワラのごま醤油焼 人参のきんぴら 春雨の五目炒め 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g バーベキューチキン 枝豆のベベロンチーノ風 里芋のかに風あんかけ 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁		麦 麦 卵麦か 卵麦 麦	★全粥240g 白身魚の味噌煮 菜の花 枝豆入り麻婆なす バンサンスー ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 人参のレモン煮 豚肉のチリソース炒め 法蓮草とひじきのナムル ★味噌汁		卵麦 麦 麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 照焼ハンバーグ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 鶏肉と蓮根の青のり炒め 春雨の中華和え ★味噌汁		乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 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	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	258kcal	417kcal	エネルギー	238kcal	397kcal	エネルギー	201kcal	360kcal	エネルギー	261kcal	420kcal
	蛋白質	蛋白質	15.1g	18.8g	蛋白質	12.9g	16.6g	蛋白質	15.4g	19.1g	蛋白質	12.3g	16.0g	蛋白質	13.0g	16.7g
	脂質	脂質	8.0g	8.7g	脂質	15.7g	16.4g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	10.3g	11.0g
	炭水化物	炭水化物	18.0g	51.0g	炭水化物	16.7g	49.7g	炭水化物	21.4g	54.4g	炭水化物	15.9g	48.9g	炭水化物	25.1g	58.1g
	ナトリウム	ナトリウム	900mg	1340mg	ナトリウム	761mg	1201mg	ナトリウム	938mg	1378mg	ナトリウム	889mg	1329mg	ナトリウム	849mg	1289mg
	塩分	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.3g
夕 食		★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん インゲンソテー 揚げナスの煮物 梅和えスパゲティ ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と青梗菜のカレー炒め キャベツと油揚げの味噌煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g ハッシュドボークのルー 麩の野菜あんかけ キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁		乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 鶏ミンチと小松菜の煮物 パスタのサラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ホキの青じそ焼 塩枝豆 炒り豆腐 キャベツと竹輪のおかか和え ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	292kcal	451kcal	エネルギー	214kcal	373kcal	エネルギー	218kcal	377kcal	エネルギー	257kcal	416kcal	エネルギー	182kcal	341kcal
	蛋白質	蛋白質	10.1g	13.8g	蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	7.3g	11.0g	蛋白質	11.3g	15.0g	蛋白質	17.5g	21.2g
	脂質	脂質	17.5g	18.2g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	13.6g	14.3g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	6.8g	7.5g
	炭水化物	炭水化物	24.5g	57.5g	炭水化物	18.6g	51.6g	炭水化物	17.6g	50.6g	炭水化物	24.6g	57.6g	炭水化物	12.2g	45.2g
	ナトリウム	ナトリウム	916mg	1356mg	ナトリウム	845mg	1285mg	ナトリウム	949mg	1389mg	ナトリウム	937mg	1377mg	ナトリウム	929mg	1369mg
	塩分	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.4g	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	647kcal	1124kcal	エネルギー	648kcal	1125kcal	エネルギー	629kcal	1106kcal	エネルギー	617kcal	1094kcal	エネルギー	609kcal	1086kcal
	蛋白質	蛋白質	30.2g	41.3g	蛋白質	32.7g	43.8g	蛋白質	33.0g	44.1g	蛋白質	30.8g	41.9g	蛋白質	35.5g	46.6g
	脂質	脂質	35.5g	37.6g	脂質	31.7g	33.8g	脂質	30.8g	32.9g	脂質	28.1g	30.2g	脂質	28.1g	30.2g
	炭水化物	炭水化物	53.4g	152.4g	炭水化物	58.9g	157.9g	炭水化物	56.3g	155.3g	炭水化物	59.6g	158.6g	炭水化物	48.8g	147.8g
	ナトリウム	ナトリウム	2350mg	3670mg	ナトリウム	2088mg	3408mg	ナトリウム	2453mg	3773mg	ナトリウム	2327mg	3647mg	ナトリウム	2183mg	3503mg
塩分	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	5.2g	8.7g	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	5.6g	8.9g	

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

お食事の作り方

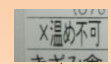


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

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



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

		8月3日(月)			8月4日(火)			8月5日(水)			8月6日(木)			8月7日(金)		
朝 食		★全粥240g きのこの玉子とし 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏団子の中華風 卵乳麦か ひじきと大豆の煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 豚すき 乳麦 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g はんぺんの玉子とし 卵乳麦 赤玉南瓜の煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 肉団子のソース炒め 卵乳麦 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)		
	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	71kcal	248kcal	エネルギー	98kcal	275kcal	エネルギー	90kcal	267kcal	エネルギー	122kcal	299kcal	エネルギー	132kcal	309kcal
	蛋白質	蛋白質	3.2g	6.9g	蛋白質	4.1g	7.8g	蛋白質	2.1g	5.8g	蛋白質	3.6g	7.3g	蛋白質	3.9g	7.6g
	脂質	脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	4.5g	5.2g	脂質	6.9g	7.6g
	炭水化物	炭水化物	9.4g	47.5g	炭水化物	11.4g	49.5g	炭水化物	13.9g	52.0g	炭水化物	16.8g	54.9g	炭水化物	13.3g	51.4g
	ナトリウム	ナトリウム	523mg	1045mg	ナトリウム	530mg	1052mg	ナトリウム	532mg	1054mg	ナトリウム	453mg	975mg	ナトリウム	602mg	1124mg
	塩分	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.9g
昼 食		★全粥240g 鶏の西京焼き 五色煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鮭のおろし煮 麦 ブロッコリーの煮物 乳麦 マリーネサラダ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g スパイシーチキン 乳麦 黒豆煮 乳麦 法蓮草とハムのマリーネ 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身の味噌煮 乳麦 がんも煮 麦 野菜の三杯酢 麦 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g とんかつ 卵乳麦 鶏大根の味噌煮 乳麦 きのこきんぴら 乳麦 ★味噌汁(とろみ)		
	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	156kcal	333kcal	エネルギー	210kcal	387kcal	エネルギー	211kcal	388kcal	エネルギー	184kcal	361kcal	エネルギー	203kcal	380kcal
	蛋白質	蛋白質	5.1g	8.8g	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	8.8g	12.5g	蛋白質	8.9g	12.6g	蛋白質	5.6g	9.3g
	脂質	脂質	7.0g	7.7g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	11.5g	12.2g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	10.6g	11.3g
	炭水化物	炭水化物	17.5g	55.6g	炭水化物	18.7g	56.8g	炭水化物	18.0g	56.1g	炭水化物	17.9g	56.0g	炭水化物	21.5g	59.6g
	ナトリウム	ナトリウム	759mg	1281mg	ナトリウム	814mg	1336mg	ナトリウム	748mg	1270mg	ナトリウム	825mg	1347mg	ナトリウム	846mg	1368mg
	塩分	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g
夕 食		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 乳麦 法蓮草と油揚げの煮物 麦 サラダスパゲティ 卵乳麦か ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 焼肉炒め 乳麦 切干大根煮 乳麦 青菜のわさび和え 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身の照焼き 乳麦 鶏の幽庵焼き 乳麦 豚肉と大根の煮物 麦 法蓮草のおひたし 乳麦 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身魚しんじょう 卵乳麦 油揚げと菜の花の煮物 麦 若芽のゴマ酢和え 麦 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身魚しんじょう 卵乳麦 油揚げと菜の花の煮物 麦 若芽のゴマ酢和え 麦 ★味噌汁(とろみ)		
	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	237kcal	414kcal	エネルギー	175kcal	352kcal	エネルギー	141kcal	318kcal	エネルギー	180kcal	357kcal	エネルギー	196kcal	373kcal
	蛋白質	蛋白質	5.5g	9.2g	蛋白質	4.8g	8.5g	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	7.6g	11.3g	蛋白質	4.7g	8.4g
	脂質	脂質	15.4g	16.1g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	10.2g	10.9g
	炭水化物	炭水化物	18.1g	56.2g	炭水化物	17.5g	55.6g	炭水化物	16.7g	54.8g	炭水化物	18.5g	56.6g	炭水化物	20.5g	58.6g
	ナトリウム	ナトリウム	822mg	1344mg	ナトリウム	898mg	1420mg	ナトリウム	808mg	1330mg	ナトリウム	839mg	1361mg	ナトリウム	768mg	1290mg
	塩分	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	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
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	464kcal	995kcal	エネルギー	483kcal	1014kcal	エネルギー	442kcal	973kcal	エネルギー	486kcal	1017kcal	エネルギー	531kcal	1062kcal
	蛋白質	蛋白質	13.8g	24.9g	蛋白質	17.5g	28.6g	蛋白質	17.4g	28.5g	蛋白質	20.1g	31.2g	蛋白質	14.2g	25.3g
	脂質	脂質	25.2g	27.3g	脂質	25.3g	27.4g	脂質	20.3g	22.4g	脂質	20.7g	22.8g	脂質	27.7g	29.8g
	炭水化物	炭水化物	45.0g	159.3g	炭水化物	47.6g	161.9g	炭水化物	48.6g	162.9g	炭水化物	53.2g	167.5g	炭水化物	55.3g	169.6g
	ナトリウム	ナトリウム	2104mg	3670mg	ナトリウム	2242mg	3808mg	ナトリウム	2088mg	3654mg	ナトリウム	2117mg	3683mg	ナトリウム	2216mg	3782mg
	塩分	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	5.4g	9.3g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.7g	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。

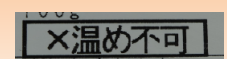
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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**1.5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