

(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

	6月23日(月)		6月24日(火)		6月25日(水)		6月26日(木)		6月27日(金)						
朝食	★ごはん150g	豚肉と野菜の生姜炒め	★ごはん150g	肉団子と白菜の煮物	★ごはん150g	白身魚のしんじょう	★ごはん150g	厚焼玉子	★ごはん150g	豚肉としめじの生姜バター風味					
	卵麦	小麦	卵麦	小麦	卵麦	小麦	卵麦	小麦	卵麦	小麦					
	フロコリーの玉子とじ	油揚げと菜の花の煮物	竹輪とインゲンの玉子とじ	チキンアラビアータ	鶏ミンチと小松菜の煮物	煮生酢	若芽と蒲鉾の和え物	人参のおかかサラダ	白菜の辛子柚子和え	一口ナスのオランダ煮					
	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	★すまし汁(豆腐・えのき)	★味噌汁(豆腐・巻麩)	★味噌汁(巻麩・揚げ)	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット				
	エネルギー	174kcal	430kcal	エネルギー	129kcal	393kcal	エネルギー	167kcal	421kcal	エネルギー	189kcal	456kcal	エネルギー	199kcal	472kcal
	たんぱく質	10.3g	15.5g	たんぱく質	7.9g	13.5g	たんぱく質	8.1g	13.2g	たんぱく質	9.3g	15.2g	たんぱく質	9.0g	15.3g
	脂質	8.6g	9.4g	脂質	4.7g	5.6g	脂質	8.3g	9.1g	脂質	9.7g	10.8g	脂質	13.0g	14.7g
	炭水化物	14.0g	69.0g	炭水化物	15.5g	71.6g	炭水化物	15.1g	69.3g	炭水化物	16.8g	72.7g	炭水化物	12.5g	68.3g
	ナトリウム	621mg	873mg	ナトリウム	769mg	996mg	ナトリウム	755mg	903mg	ナトリウム	584mg	811mg	ナトリウム	655mg	881mg
	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.2g
昼食	★ごはん150g	鶏のカレー照煮込み	★ごはん150g	揚げ豆腐の南蛮つげ	★ごはん150g	赤魚の幽庵焼	★ごはん150g	キャベツと豚肉の塩あんかけ	★ごはん150g	ホッケの照焼					
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦					
	塩ゆでアスパラ	麩とえのきのさっと煮	菜の花	大豆とごぼうの味噌炒め	塩枝豆	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	鶏肉とオクラの中華風	豚挽き肉と切干大根の煮物	もすくの酢の物	高野豆腐の洋風玉子とじ					
	三色野菜ナムル	★味噌汁(白菜・人参)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★すまし汁(えのき・おつゆ)	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★すまし汁(椎茸・豆腐)					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	212kcal	466kcal	エネルギー	231kcal	488kcal	エネルギー	205kcal	472kcal	エネルギー	211kcal	467kcal	エネルギー	233kcal	489kcal
	たんぱく質	13.4g	18.5g	たんぱく質	13.7g	18.7g	たんぱく質	13.4g	19.2g	たんぱく質	13.6g	18.8g	たんぱく質	21.1g	26.2g
	脂質	9.7g	10.5g	脂質	11.2g	12.0g	脂質	10.1g	11.7g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	9.6g	10.4g
	炭水化物	17.3g	71.7g	炭水化物	19.0g	74.0g	炭水化物	14.8g	69.8g	炭水化物	15.8g	70.7g	炭水化物	13.1g	68.0g
	ナトリウム	906mg	1054mg	ナトリウム	612mg	840mg	ナトリウム	662mg	889mg	ナトリウム	614mg	761mg	ナトリウム	718mg	946mg
食塩相当量	2.3g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
間食	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g					
	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g					
夕食	★ごはん150g	まぐろカツ	★ごはん150g	豚肉とキャベツの塩おかか	★ごはん150g	照焼チキン	★ごはん150g	ブリの塩焼	★ごはん150g	クリーム煮込みハンバーグ					
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦					
	きのこソテー	五色煮豆	卵麦	人参グラッセ	人参のきんひら	鶏肉と小松菜煮	切干大根としらすの煮物	春雨とツナのピリ辛炒め	豚肉と里芋のごま煮	大根とベーコンの煮物					
	★味噌汁(揚げ・しめじ)	★味噌汁(鶏糸玉子・えのき)	★味噌汁(若芽・キャベツ)	★味噌汁(若芽・キャベツ)	★味噌汁(若芽・揚げ)	キャベツのあつさり昆布和え	★すまし汁(鶏糸玉子・えのき)	★すまし汁(鶏糸玉子・えのき)	★すまし汁(鶏糸玉子・えのき)	★すまし汁(鶏糸玉子・えのき)					
	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	241kcal	507kcal	エネルギー	278kcal	537kcal	エネルギー	271kcal	528kcal	エネルギー	236kcal	502kcal	エネルギー	198kcal	452kcal
	たんぱく質	17.1g	23.0g	たんぱく質	18.7g	23.9g	たんぱく質	17.6g	22.9g	たんぱく質	17.4g	23.3g	たんぱく質	9.2g	14.3g
	脂質	11.9g	13.5g	脂質	15.2g	16.5g	脂質	14.1g	14.9g	脂質	12.8g	14.4g	脂質	10.1g	10.9g
	炭水化物	18.2g	73.1g	炭水化物	16.2g	70.4g	炭水化物	16.4g	71.7g	炭水化物	12.1g	67.1g	炭水化物	16.6g	71.0g
	ナトリウム	670mg	896mg	ナトリウム	697mg	862mg	ナトリウム	744mg	996mg	ナトリウム	633mg	884mg	ナトリウム	872mg	1020mg
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.6g	
合計	エネルギー	627kcal	1403kcal	エネルギー	638kcal	1418kcal	エネルギー	643kcal	1421kcal	エネルギー	636kcal	1425kcal	エネルギー	630kcal	1413kcal
	たんぱく質	40.8g	57.0g	たんぱく質	40.3g	56.1g	たんぱく質	39.1g	55.3g	たんぱく質	40.3g	57.3g	たんぱく質	39.3g	55.8g
	脂質	30.2g	33.4g	脂質	31.1g	34.1g	脂質	32.5g	35.7g	脂質	32.8g	36.2g	脂質	32.7g	36.0g
	炭水化物	49.5g	213.8g	炭水化物	50.7g	216.0g	炭水化物	46.3g	210.8g	炭水化物	44.7g	210.5g	炭水化物	42.2g	207.3g
	ナトリウム	2197mg	2823mg	ナトリウム	2078mg	2698mg	ナトリウム	2161mg	2788mg	ナトリウム	1831mg	2456mg	ナトリウム	2245mg	2847mg
合計(間食込)	エネルギー	834kcal	1610kcal	エネルギー	836kcal	1616kcal	エネルギー	840kcal	1618kcal	エネルギー	843kcal	1632kcal	エネルギー	831kcal	1614kcal
	たんぱく質	46.9g	63.1g	たんぱく質	47.2g	63.0g	たんぱく質	46.8g	63.0g	たんぱく質	46.4g	63.4g	たんぱく質	46.7g	63.2g
	脂質	37.3g	40.5g	脂質	38.1g	41.1g	脂質	39.5g	42.7g	脂質	39.9g	43.3g	脂質	39.7g	43.0g
	炭水化物	81.4g	245.7g	炭水化物	79.6g	244.9g	炭水化物	74.1g	238.6g	炭水化物	76.6g	242.4g	炭水化物	71.1g	236.2g
	ナトリウム	2271mg	2897mg	ナトリウム	2152mg	2772mg	ナトリウム	2237mg	2864mg	ナトリウム	1905mg	2530mg	ナトリウム	2322mg	2924mg

※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。
 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。

(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

	6月23日(月)		6月24日(火)		6月25日(水)		6月26日(木)		6月27日(金)						
朝食	★ごはん120g	豚肉と野菜の生姜炒め	★ごはん120g	肉団子と白菜の煮物	★ごはん120g	白身魚のしんじょう	★ごはん120g	厚焼玉子	★ごはん120g	豚肉としめじの生姜バター風味					
	卵麦	小麦	卵麦	小麦	卵麦	小麦	卵麦	小麦	卵麦	小麦					
	フロコリーの玉子とじ	小麦	油揚げと菜の花の煮物	小麦	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	チキンアラビアータ	小麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	卵麦					
	煮生酢	小麦	若芽と蒲鉾の和え物	小麦	人参のおかかサラダ	小麦	白菜の辛子柚子和え	小麦	一口ナスのオランダ煮	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	174kcal	367kcal	エネルギー	129kcal	322kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	189kcal	382kcal	エネルギー	199kcal	392kcal
	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	7.9g	11.2g	たんぱく質	8.1g	11.4g	たんぱく質	9.3g	12.6g	たんぱく質	9.0g	12.3g
	脂質	8.6g	9.1g	脂質	4.7g	5.2g	脂質	8.3g	8.8g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	13.0g	13.5g
	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	15.5g	57.4g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	12.5g	54.4g
	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	655mg	656mg
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	
昼食	★ごはん120g	鶏のカレー照煮込み	★ごはん120g	揚げ豆腐の南蛮つげ	★ごはん120g	赤魚の幽庵焼	★ごはん120g	キャベツと豚肉の塩あんかけ	★ごはん120g	ホッケの照焼					
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦						
	塩ゆでアスパラ	小麦	麩とえのきのさっと煮	小麦	菜の花	小麦	大豆とごぼうの味噌炒め	小麦	塩枝豆	小麦					
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦	鶏肉とオクラの中華風	小麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	小麦	もすくの酢の物	小麦	高野豆腐の洋風玉子とじ	卵麦					
	三色野菜ナムル	小麦		小麦	れんこんサラダ	卵麦		小麦	春雨のピーナッツ和え	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	212kcal	405kcal	エネルギー	231kcal	424kcal	エネルギー	205kcal	398kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	233kcal	426kcal
	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	21.1g	24.4g
	脂質	9.7g	10.2g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	10.3g	10.8g	脂質	9.6g	10.1g
	炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	19.0g	60.9g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	13.1g	55.0g
ナトリウム	906mg	907mg	ナトリウム	612mg	613mg	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	718mg	719mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g						
	◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん120g	まぐろカツ	★ごはん120g	豚肉とキャベツの塩おおか	★ごはん120g	照焼チキン	★ごはん120g	ブリの塩焼	★ごはん120g	クリーム煮込みハンバーグ					
	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦	小麦						
	きのこソテー	乳麦	五色煮豆	卵麦	人参グラッセ	乳麦	人参のきんひら	小麦	大根とベーコンの煮物	卵麦					
	鶏肉と小松菜煮	小麦	切干大根としらすの煮物	小麦	春雨とツナのピリ辛炒め	小麦	豚肉と里芋のごま煮	小麦	若芽としらすのおひたし	小麦					
	キャベツのあっさり昆布和え	小麦		小麦	法蓮草ときのこの和え物	小麦	ひじきとアサリのさっぱり煮	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	241kcal	434kcal	エネルギー	278kcal	471kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	198kcal	391kcal
	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	18.7g	22.0g	たんぱく質	17.6g	20.9g	たんぱく質	17.4g	20.7g	たんぱく質	9.2g	12.5g
	脂質	11.9g	12.4g	脂質	15.2g	15.7g	脂質	14.1g	14.6g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	10.1g	10.6g
	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	12.1g	54.0g	炭水化物	16.6g	58.5g
ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	872mg	873mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	
合計	エネルギー	627kcal	1206kcal	エネルギー	638kcal	1217kcal	エネルギー	643kcal	1222kcal	エネルギー	636kcal	1215kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal
	たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	39.3g	49.2g
	脂質	30.2g	31.7g	脂質	31.1g	32.6g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	32.8g	34.3g	脂質	32.7g	34.2g
	炭水化物	49.5g	175.2g	炭水化物	50.7g	176.4g	炭水化物	46.3g	172.0g	炭水化物	44.7g	170.4g	炭水化物	42.2g	167.9g
	ナトリウム	2197mg	2200mg	ナトリウム	2078mg	2081mg	ナトリウム	2161mg	2164mg	ナトリウム	1831mg	1834mg	ナトリウム	2245mg	2248mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g
合計(間食込)	エネルギー	834kcal	1413kcal	エネルギー	836kcal	1415kcal	エネルギー	840kcal	1419kcal	エネルギー	843kcal	1422kcal	エネルギー	831kcal	1410kcal
	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	46.7g	56.6g
	脂質	37.3g	38.8g	脂質	38.1g	39.6g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	39.9g	41.4g	脂質	39.7g	41.2g
	炭水化物	81.4g	207.1g	炭水化物	79.6g	205.3g	炭水化物	74.1g	199.8g	炭水化物	76.6g	202.3g	炭水化物	71.1g	196.8g
	ナトリウム	2271mg	2274mg	ナトリウム	2152mg	2155mg	ナトリウム	2237mg	2240mg	ナトリウム	1905mg	1908mg	ナトリウム	2322mg	2325mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	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

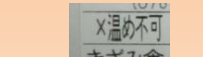


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが自印



- 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

市民生活協同組合ならコープ

	6月23日(月)		6月24日(火)		6月25日(水)		6月26日(木)		6月27日(金)							
朝食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	豆腐ステーキ		卵		卵		卵		鶏肉のチリソース煮							
	竹輪のごま炒め		麦		麦		麦		麦							
	かぼちゃのクリームサラダ		卵		卵		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				
	エネルギー	293kcal	536kcal	エネルギー	249kcal	492kcal	エネルギー	260kcal	503kcal	エネルギー	276kcal	519kcal	エネルギー	300kcal	543kcal	
	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	5.4g	9.5g	たんぱく質	8.9g	13.0g	
	脂質	20.3g	20.9g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	12.4g	13.0g	脂質	18.8g	19.4g	脂質	15.2g	15.8g	
	炭水化物	19.2g	72.0g	炭水化物	20.0g	72.8g	炭水化物	29.6g	82.4g	炭水化物	23.2g	76.0g	炭水化物	31.4g	84.2g	
	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	539mg	540mg	ナトリウム	533mg	534mg	ナトリウム	540mg	541mg	
カリウム	261mg	322mg	カリウム	408mg	469mg	カリウム	336mg	397mg	カリウム	438mg	499mg	カリウム	392mg	453mg		
リン	83mg	148mg	リン	120mg	185mg	リン	107mg	172mg	リン	98mg	163mg	リン	134mg	199mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g		
昼食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	鶏肉ときのこのバター醤油		乳麦		赤魚の甘辛タレ		乳麦		煮込みタンダーリーチキン							
	野菜炒め		卵		人參のきんぴら		麦		人參のレモン煮							
	パスタのサラダ		卵		かぼちゃのコンニャク		麦		春雨としめじの炒め物							
		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	340kcal	583kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	331kcal	574kcal	エネルギー	362kcal	605kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	
	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	11.7g	15.8g	
	脂質	21.6g	22.2g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	19.6g	20.2g	脂質	22.8g	23.4g	
	炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	38.7g	91.5g	炭水化物	34.2g	87.0g	炭水化物	34.9g	87.7g	炭水化物	23.8g	76.6g	
	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	533mg	534mg	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	649mg	650mg	
カリウム	307mg	368mg	カリウム	696mg	757mg	カリウム	737mg	798mg	カリウム	440mg	501mg	カリウム	456mg	517mg		
リン	109mg	174mg	リン	167mg	232mg	リン	160mg	225mg	リン	116mg	181mg	リン	144mg	209mg		
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
間食	◎みかん(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g							
	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	豚肉とコーンのベッパー丼の具		乳麦		ホトテコロケ		卵		豚バラとキャベツのスタミナ炒め							
	ツチあつきり煮		麦		オニオンソテー		乳麦		ジャガ芋の洋風あんかけ							
	シヤガ辛きんぴら		麦		ひき肉と豆腐のうま煮		卵		若芽のごま酢和え							
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット				
	エネルギー	349kcal	592kcal	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	
	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	9.2g	13.3g	
	脂質	18.1g	18.7g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	24.4g	25.0g	脂質	18.2g	18.8g	脂質	22.4g	23.0g	
	炭水化物	35.1g	87.9g	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	25.6g	78.4g	
ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	849mg	850mg	ナトリウム	800mg	801mg	ナトリウム	537mg	538mg	ナトリウム	808mg	809mg		
カリウム	592mg	653mg	カリウム	527mg	588mg	カリウム	333mg	394mg	カリウム	507mg	568mg	カリウム	675mg	736mg		
リン	140mg	205mg	リン	160mg	225mg	リン	109mg	174mg	リン	165mg	230mg	リン	148mg	213mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g		
夕食	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g	★ごはん	150g						
	豚肉とコーンのベッパー丼の具		乳麦		ホトテコロケ		卵		豚バラとキャベツのスタミナ炒め							
	ツチあつきり煮		麦		オニオンソテー		乳麦		ジャガ芋の洋風あんかけ							
	シヤガ辛きんぴら		麦		ひき肉と豆腐のうま煮		卵		若芽のごま酢和え							
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット				
	エネルギー	982kcal	1711kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal	
	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	29.8g	42.1g	
	脂質	60.0g	61.8g	脂質	54.0g	55.8g	脂質	53.3g	55.1g	脂質	56.6g	58.4g	脂質	60.4g	62.2g	
	炭水化物	79.2g	237.6g	炭水化物	89.1g	247.5g	炭水化物	96.2g	254.6g	炭水化物	84.7g	243.1g	炭水化物	80.8g	239.2g	
	ナトリウム	2164mg	2167mg	ナトリウム	2103mg	2106mg	ナトリウム	1872mg	1875mg	ナトリウム	1689mg	1692mg	ナトリウム	1997mg	2000mg	
カリウム	1160mg	1343mg	カリウム	1631mg	1814mg	カリウム	1406mg	1589mg	カリウム	1385mg	1568mg	カリウム	1523mg	1706mg		
リン	332mg	527mg	リン	447mg	642mg	リン	376mg	571mg	リン	379mg	574mg	リン	426mg	621mg		
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g		
合計	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	
	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	30.2g	42.5g	
	脂質	60.1g	61.9g	脂質	54.1g	55.9g	脂質	53.4g	55.2g	脂質	56.7g	58.5g	脂質	60.5g	62.3g	
	炭水化物	90.7g	249.1g	炭水化物	104.6g	263.0g	炭水化物	107.7g	266.1g	炭水化物	99.9g	258.3g	炭水化物	92.3g	250.7g	
	ナトリウム	2167mg	2170mg	ナトリウム	2106mg	2109mg	ナトリウム	1875mg	1878mg	ナトリウム	1690mg	1693mg	ナトリウム	2000mg	2003mg	
	カリウム	1216mg	1399mg	カリウム	1691mg	1874mg	カリウム	1462mg	1645mg	カリウム	1442mg	1625mg	カリウム	1579mg	1762mg	
	リン	338mg	533mg	リン	454mg	649mg	リン	382mg	577mg	リン	382mg	577mg	リン	432mg	627mg	
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
	合計(間食込)	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal
		たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	30.2g	42.5g
脂質		60.1g	61.9g	脂質	54.1g	55.9g	脂質	53.4g	55.2g	脂質	56.7g	58.5g	脂質	60.5g	62.3g	
炭水化物		90.7g	249.1g	炭水化物	104.6g	263.0g	炭水化物	107.7g	266.1g	炭水化物	99.9g	258.3g	炭水化物	92.3g	250.7g	
ナトリウム		2167mg	2170mg	ナトリウム	2106mg	2109mg	ナトリウム	1875mg	1878mg	ナトリウム	1690mg	1693mg	ナトリウム	2000mg	2003mg	
カリウム		1216mg	1399mg	カリウム	1691mg	1874mg	カリウム	1462mg	1645mg	カリウム	1442mg	1625mg	カリウム	1579mg	1762mg	
リン		338mg	533mg	リン	454mg	649mg	リン	382mg	577mg	リン	382mg	577mg	リン	432mg	627mg	
食塩相当量		5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	

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

市民生活協同組合ならコープ

	6月23日(月)		6月24日(火)		6月25日(水)		6月26日(木)		6月27日(金)						
朝食	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g					
	豚肉と大根の煮物	麦	豆腐ステーキ	卵	豚肉としめじの生姜炒め	麦	えび団子とかぶの煮物	卵麦え	鶏肉と厚揚げの煮物	乳麦					
	キャベツとウインナーのソテー	乳麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	切干大根煮	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	麩とえのきのさっと煮	麦					
	春雨の五目炒め	卵乳麦	カリフラワーのピーナツ味噌和え	乳麦落	じゃが芋の中華風サラダ	麦	ひじきのごまマヨ和え	卵乳麦	わかめとパプリカの和え物	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	208kcal	498kcal	エネルギー	228kcal	518kcal	エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー	188kcal	478kcal	エネルギー	189kcal	479kcal
	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	11.4g	16.3g
	脂質	10.4g	11.1g	脂質	14.8g	15.5g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	9.8g	10.5g
	炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	14.0g	76.9g	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	14.5g	77.4g
	ナトリウム	546mg	547mg	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	670mg	671mg
カリウム	362mg	434mg	カリウム	294mg	366mg	カリウム	476mg	548mg	カリウム	294mg	366mg	カリウム	456mg	528mg	
リン	111mg	188mg	リン	127mg	204mg	リン	146mg	223mg	リン	119mg	196mg	リン	165mg	242mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g					
	鯖のバジルオリーブ焼	麦	チキンピカタ	卵麦	マーボなす	麦落	鶏のマスタード焼き	麦	赤魚のごま焼	麦					
	オニオンソテー	乳麦	トマトソース	鶏ごぼう	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	人参クラッセ	乳麦						
	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	野菜サラダ	卵麦えか	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	ナスの油炒め	麦					
	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	ピーマンと人参のツナ和え	麦	ドレッシング(小袋)	麦	マッシュサラダ	卵乳麦	マリネサラダ	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	307kcal	597kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	339kcal	629kcal	エネルギー	291kcal	581kcal	エネルギー	279kcal	569kcal
	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	11.3g	16.2g
	脂質	21.3g	22.0g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	23.3g	24.0g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	18.0g	18.7g
	炭水化物	12.1g	75.0g	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	21.6g	84.5g	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	19.5g	82.4g
ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	823mg	824mg	ナトリウム	538mg	539mg	ナトリウム	651mg	652mg	
カリウム	446mg	518mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	491mg	563mg	カリウム	534mg	606mg	カリウム	530mg	602mg	
リン	187mg	264mg	リン	155mg	232mg	リン	148mg	225mg	リン	143mg	220mg	リン	154mg	231mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎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	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(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					
	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g					
	肉団子とさつま芋の黒酢あん	卵乳麦	アジの幽庵焼	麦	鶏の酒蒸し煮	麦	フリの塩焼	麦	メンチカツ	乳麦					
	大豆と雑豆の煮物	麦	人参のレモン煮	乳麦	菜の花	麦	きのこソテー	乳麦	オクラのペロンチーノ	麦					
	法蓮草のごま和え	乳麦	蒸し鶏とザーサイの香味春雨	麦	大豆と人参の煮物	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	豚肉とふきの炒め煮	麦					
	ハスタのサラダ	卵乳麦	中華サラダ	乳麦	マカロニマリネサラダ	卵乳麦	マカロニマリネサラダ	卵乳麦	菜の花のツナごま和え	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	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	313kcal	603kcal	エネルギー	337kcal	627kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	307kcal	597kcal
	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	15.8g	20.7g
	脂質	10.2g	10.9g	脂質	14.7g	15.4g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	18.4g	19.1g
炭水化物	43.3g	106.2g	炭水化物	31.9g	94.8g	炭水化物	22.9g	85.8g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	19.5g	82.4g	
ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	687mg	688mg	
カリウム	841mg	913mg	カリウム	389mg	461mg	カリウム	627mg	699mg	カリウム	454mg	526mg	カリウム	597mg	669mg	
リン	228mg	305mg	リン	175mg	252mg	リン	192mg	269mg	リン	178mg	255mg	リン	205mg	282mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
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	828kcal	1698kcal	エネルギー	837kcal	1707kcal	エネルギー	820kcal	1690kcal	エネルギー	759kcal	1629kcal	エネルギー	775kcal	1645kcal
	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.5g	53.2g
	脂質	41.9g	44.0g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	46.2g	48.3g	脂質	46.2g	48.3g
	炭水化物	75.5g	264.2g	炭水化物	64.4g	253.1g	炭水化物	64.4g	253.1g	炭水化物	46.0g	234.7g	炭水化物	53.5g	242.2g
	ナトリウム	2088mg	2091mg	ナトリウム	2153mg	2156mg	ナトリウム	2184mg	2187mg	ナトリウム	2035mg	2038mg	ナトリウム	2008mg	2011mg
	カリウム	1649mg	1865mg	カリウム	1155mg	1371mg	カリウム	1594mg	1810mg	カリウム	1282mg	1498mg	カリウム	1583mg	1799mg
	リン	526mg	757mg	リン	457mg	688mg	リン	486mg	717mg	リン	440mg	671mg	リン	524mg	755mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g
	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		954kcal	1824kcal	エネルギー	965kcal	1835kcal	エネルギー	916kcal	1786kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	903kcal	1773kcal
たんぱく質		40.2g	54.9g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.3g	54.0g
脂質		42.1g	44.2g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	46.4g	48.5g
炭水化物		106.0g	294.7g	炭水化物	95.3g	284.0g	炭水化物	87.4g	276.1g	炭水化物	76.5g	265.2g	炭水化物	84.4g	273.1g
ナトリウム		2090mg	2093mg	ナトリウム	2159mg	2162mg	ナトリウム	2190mg	2193mg	ナトリウム	2037mg	2040mg	ナトリウム	2014mg	2017mg
カリウム		1763mg	1979mg	カリウム	1275mg	1491mg	カリウム	1707mg	1923mg	カリウム	1396mg	1612mg	カリウム	1703mg	1919mg
リン		532mg	763mg	リン	471mg	702mg	リン	498mg	729mg	リン	446mg	677mg	リン	538mg	769mg
食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g

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

市民生活協同組合ならコープ

		6月23日(月)		6月24日(火)		6月25日(水)		6月26日(木)		6月27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		★やわらかごはん180g						
	豚肉と大根の煮物	麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦	大根と竹輪の煮物	麦						
	ネギ味噌炒め	麦	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	ジャガイモのそぼろ煮	乳麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	白菜のとりみ煮	麦						
	カリフラワーのピクルス		蕪と柚子の甘酢漬		スープキャベツ	乳麦	大根のあっさり生姜漬	麦	金時豆煮	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			
	エネルギー	エネルギー	140kcal	417kcal	エネルギー	117kcal	385kcal	エネルギー	117kcal	382kcal	エネルギー	130kcal	406kcal	エネルギー	113kcal	385kcal
蛋白質	蛋白質	9.9g	16.3g	蛋白質	4.7g	10.6g	蛋白質	4.0g	9.8g	蛋白質	5.2g	11.6g	蛋白質	5.4g	11.3g	
脂質	脂質	5.4g	7.1g	脂質	5.3g	6.2g	脂質	5.9g	6.8g	脂質	7.7g	9.4g	脂質	0.5g	1.4g	
炭水化物	炭水化物	12.4g	68.9g	炭水化物	12.4g	68.9g	炭水化物	11.3g	67.7g	炭水化物	10.1g	66.5g	炭水化物	21.4g	79.0g	
ナトリウム	ナトリウム	453mg	895mg	ナトリウム	594mg	1040mg	ナトリウム	500mg	966mg	ナトリウム	551mg	992mg	ナトリウム	453mg	895mg	
塩分	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.3g	
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		★やわらかごはん180g						
	ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦	鶏のちやんちやん焼き	麦	ポークチャップ	乳麦	鶏肉のきのこあん	麦	キーマカレーのルー	乳麦						
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	春雨とツナのピリ辛炒め	麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	里芋の中華玉子あんかけ	卵乳麦	切干とインゲンの煮物	麦						
	玉子スパサラダ	卵乳麦	ポテトマサラダ	卵乳麦	いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦	人参と春雨のサラダ	乳麦	菜の花とツナの辛子和え	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			
	エネルギー	エネルギー	275kcal	547kcal	エネルギー	267kcal	537kcal	エネルギー	223kcal	495kcal	エネルギー	221kcal	488kcal	エネルギー	187kcal	459kcal
蛋白質	蛋白質	8.4g	14.6g	蛋白質	9.6g	15.4g	蛋白質	16.0g	22.2g	蛋白質	9.8g	15.4g	蛋白質	11.7g	17.8g	
脂質	脂質	14.7g	15.7g	脂質	14.2g	15.1g	脂質	9.8g	10.8g	脂質	9.2g	10.1g	脂質	7.3g	8.3g	
炭水化物	炭水化物	25.8g	83.1g	炭水化物	23.7g	80.9g	炭水化物	18.3g	75.3g	炭水化物	22.7g	79.1g	炭水化物	20.4g	77.6g	
ナトリウム	ナトリウム	874mg	1340mg	ナトリウム	928mg	1369mg	ナトリウム	856mg	1297mg	ナトリウム	816mg	1260mg	ナトリウム	957mg	1398mg	
塩分	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.6g	
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		★やわらかごはん180g						
	メバルのバジルオリーブ焼	卵乳麦	キャベツメンチ	卵乳麦	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	鯖の味噌煮	麦	ホイコーロー	麦落						
	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	一ロナスのオランダ煮	麦						
	五色煮豆	卵麦	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	バジルポテトチキン	卵乳麦						
	切干と法蓮草のごまヨネーズ	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	★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			
エネルギー	エネルギー	211kcal	478kcal	エネルギー	293kcal	560kcal	エネルギー	306kcal	577kcal	エネルギー	287kcal	560kcal	エネルギー	355kcal	632kcal	
蛋白質	蛋白質	16.8g	22.7g	蛋白質	13.5g	19.1g	蛋白質	12.9g	18.7g	蛋白質	12.2g	18.3g	蛋白質	13.6g	19.9g	
脂質	脂質	10.7g	11.6g	脂質	16.2g	17.1g	脂質	15.6g	16.5g	脂質	17.3g	18.3g	脂質	25.0g	26.7g	
炭水化物	炭水化物	12.4g	69.1g	炭水化物	23.0g	79.5g	炭水化物	28.9g	86.1g	炭水化物	19.8g	77.1g	炭水化物	19.4g	75.9g	
ナトリウム	ナトリウム	614mg	1056mg	ナトリウム	783mg	1226mg	ナトリウム	872mg	1315mg	ナトリウム	877mg	1319mg	ナトリウム	744mg	1186mg	
塩分	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
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			
	エネルギー	エネルギー	626kcal	1442kcal	エネルギー	677kcal	1482kcal	エネルギー	646kcal	1454kcal	エネルギー	638kcal	1454kcal	エネルギー	655kcal	1476kcal
	蛋白質	蛋白質	35.1g	53.6g	蛋白質	27.8g	45.1g	蛋白質	32.9g	50.7g	蛋白質	27.2g	45.3g	蛋白質	30.7g	49.0g
	脂質	脂質	30.8g	34.4g	脂質	35.7g	38.4g	脂質	31.3g	34.1g	脂質	34.2g	37.8g	脂質	32.8g	36.4g
	炭水化物	炭水化物	50.6g	221.1g	炭水化物	59.1g	229.3g	炭水化物	58.5g	229.1g	炭水化物	52.6g	222.7g	炭水化物	61.2g	232.5g
	ナトリウム	ナトリウム	1941mg	3291mg	ナトリウム	2305mg	3635mg	ナトリウム	2228mg	3578mg	ナトリウム	2244mg	3571mg	ナトリウム	2154mg	3479mg
	塩分	食塩相当量	5.0g	8.4g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.5g	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

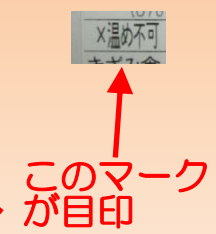


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。
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。

「刻み食」 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

		6月23日(月)		6月24日(火)		6月25日(水)		6月26日(木)		6月27日(金)		
朝 食	★全粥240g	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	豚肉と大根の煮物	麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦	大根と竹輪の煮物	麦		
	ネギ味噌炒め	麦	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	ジャガイモのそぼろ煮	乳麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	白菜のとろみ煮	麦		
	カリフラワーのピクルス		蕪と柚子の甘酢漬		スープキャベツ	乳麦	大根のあっさり生姜漬	麦	金時豆煮	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	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	140kcal	299kcal	エネルギー	エネルギー	117kcal	276kcal	エネルギー	エネルギー	113kcal	272kcal
	蛋白質	蛋白質	9.9g	13.6g	蛋白質	蛋白質	4.7g	8.4g	蛋白質	蛋白質	5.4g	9.1g
脂質	脂質	5.4g	6.1g	脂質	脂質	5.3g	6.0g	脂質	脂質	5.9g	6.6g	
炭水化物	炭水化物	12.4g	45.4g	炭水化物	炭水化物	12.4g	45.4g	炭水化物	炭水化物	11.3g	44.3g	
ナトリウム	ナトリウム	453mg	893mg	ナトリウム	ナトリウム	594mg	1034mg	ナトリウム	ナトリウム	500mg	940mg	
塩分	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.4g	
昼 食	★全粥240g	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦	鶏のちゃんちゃん焼き	麦	ポークチャップ	乳麦	鶏肉のきのこあん	麦	キーマカレーのルー	乳麦		
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	春雨とツナのピリ辛炒め	麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	里芋の中華玉子あんかけ	卵乳麦	切干とインゲンの煮物	麦		
	玉子スパサラダ	卵乳麦	ポテトマサラダ	卵乳麦	いんげんと鶏肉のさつまいも和え	麦	人参と春雨のサラダ	乳麦	菜の花とツナの辛子和え	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	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	275kcal	434kcal	エネルギー	エネルギー	267kcal	426kcal	エネルギー	エネルギー	223kcal	382kcal
	蛋白質	蛋白質	8.4g	12.1g	蛋白質	蛋白質	9.6g	13.3g	蛋白質	蛋白質	16.0g	19.7g
脂質	脂質	14.7g	15.4g	脂質	脂質	14.2g	14.9g	脂質	脂質	9.8g	10.5g	
炭水化物	炭水化物	25.8g	58.8g	炭水化物	炭水化物	23.7g	56.7g	炭水化物	炭水化物	18.3g	51.3g	
ナトリウム	ナトリウム	874mg	1314mg	ナトリウム	ナトリウム	928mg	1368mg	ナトリウム	ナトリウム	856mg	1296mg	
塩分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.3g	
夕 食	★全粥240g	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	メバルのバジルオリブ焼		キャベツメンチ	卵乳麦	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	鯖の味噌煮		ホイコーロー	麦落		
	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	一ロナスのオランダ煮	麦		
	五色煮豆	卵麦	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	バジルポテトチキン	卵乳麦		
	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	★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	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	211kcal	370kcal	エネルギー	エネルギー	293kcal	452kcal	エネルギー	エネルギー	306kcal	465kcal
蛋白質	蛋白質	16.8g	20.5g	蛋白質	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	蛋白質	12.9g	16.6g	
脂質	脂質	10.7g	11.4g	脂質	脂質	16.2g	16.9g	脂質	脂質	15.6g	16.3g	
炭水化物	炭水化物	12.4g	45.4g	炭水化物	炭水化物	23.0g	56.0g	炭水化物	炭水化物	28.9g	61.9g	
ナトリウム	ナトリウム	614mg	1054mg	ナトリウム	ナトリウム	783mg	1223mg	ナトリウム	ナトリウム	872mg	1312mg	
塩分	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.2g	3.3g	
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	626kcal	1103kcal	エネルギー	エネルギー	677kcal	1154kcal	エネルギー	エネルギー	646kcal	1123kcal
	蛋白質	蛋白質	35.1g	46.2g	蛋白質	蛋白質	27.8g	38.9g	蛋白質	蛋白質	32.9g	44.0g
	脂質	脂質	30.8g	32.9g	脂質	脂質	35.7g	37.8g	脂質	脂質	31.3g	33.4g
	炭水化物	炭水化物	50.6g	149.6g	炭水化物	炭水化物	59.1g	158.1g	炭水化物	炭水化物	58.5g	157.5g
	ナトリウム	ナトリウム	1941mg	3261mg	ナトリウム	ナトリウム	2305mg	3625mg	ナトリウム	ナトリウム	2228mg	3548mg
	塩分	食塩相当量	5.0g	8.3g	食塩相当量	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	食塩相当量	5.7g	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

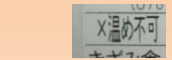


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。
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。

「ムース食」 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

	6月23日(月)			6月24日(火)			6月25日(水)			6月26日(木)			6月27日(金)			
朝 食	★全粥240g	鶏団子の中華風	卵乳麦か	★全粥240g	五色煮	乳麦	★全粥240g	がんも煮	麦	★全粥240g	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	切干大根と小松菜の煮物	麦		
	一夜漬	乳麦	若芽のゴマ酢和え	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	ベーコンのごま酢和え	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	★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	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	76kcal	250kcal	エネルギー	エネルギー	92kcal	266kcal	エネルギー	エネルギー	122kcal	296kcal	エネルギー	エネルギー	136kcal	310kcal
	蛋白質	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	蛋白質	1.5g	5.3g	蛋白質	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	蛋白質	2.9g	6.7g
	脂質	脂質	2.8g	3.5g	脂質	脂質	3.9g	4.6g	脂質	脂質	6.8g	7.5g	脂質	脂質	6.6g	7.3g
	炭水化物	炭水化物	10.3g	48.7g	炭水化物	炭水化物	12.1g	50.5g	炭水化物	炭水化物	11.3g	49.7g	炭水化物	炭水化物	17.2g	55.6g
	ナトリウム	ナトリウム	547mg	1070mg	ナトリウム	ナトリウム	515mg	1038mg	ナトリウム	ナトリウム	474mg	997mg	ナトリウム	ナトリウム	578mg	1101mg
	塩分	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	食塩相当量	1.5g	2.8g
昼 食	★全粥240g	鮭のおろし煮	麦	★全粥240g	スパイシーチキン	乳麦	★全粥240g	とんかつ	卵乳麦	★全粥240g	白身の味噌煮	乳麦	鶏の照焼	乳麦		
	ふきの煮物	乳麦	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	黒豆煮	乳麦	五色煮豆	卵麦	赤玉南瓜の煮物	麦	きのこきんぴら	乳麦	★味噌汁(とろみ)	麦		
	えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦	大根煮	乳麦	マリーネサラダ	卵乳麦	法蓮草のおひたし	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	★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	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	172kcal	346kcal	エネルギー	エネルギー	188kcal	362kcal	エネルギー	エネルギー	227kcal	401kcal	エネルギー	エネルギー	187kcal	361kcal
	蛋白質	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	蛋白質	10.5g	14.3g
	脂質	脂質	8.1g	8.8g	脂質	脂質	10.0g	10.7g	脂質	脂質	13.8g	14.5g	脂質	脂質	7.4g	8.1g
	炭水化物	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	炭水化物	20.1g	58.5g	炭水化物	炭水化物	19.6g	58.0g
	ナトリウム	ナトリウム	816mg	1339mg	ナトリウム	ナトリウム	748mg	1271mg	ナトリウム	ナトリウム	680mg	1203mg	ナトリウム	ナトリウム	897mg	1420mg
塩分	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.7g	3.1g	食塩相当量	食塩相当量	2.3g	3.6g	
夕 食	★全粥240g	焼肉炒め	乳麦	★全粥240g	白身の照焼き	乳麦	★全粥240g	鮭の西京焼	乳麦	★全粥240g	鶏肉のデミソース煮	乳麦	白身の竜田揚げ	乳麦		
	白菜と若芽の煮物	乳麦	フロッキーと鶏肉の煮物	乳麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	ひじき煮	乳麦	白花豆煮	麦	大根なます	麦	サラダスパゲティ	卵乳麦か		
	★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	★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	★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	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	エネルギー	234kcal	408kcal	エネルギー	エネルギー	188kcal	362kcal	エネルギー	エネルギー	173kcal	347kcal
	蛋白質	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	蛋白質	6.7g	10.5g
	脂質	脂質	6.7g	7.4g	脂質	脂質	15.6g	16.3g	脂質	脂質	7.5g	8.2g	脂質	脂質	9.5g	10.2g
	炭水化物	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	炭水化物	15.7g	54.1g	炭水化物	炭水化物	22.0g	60.4g	炭水化物	炭水化物	15.9g	54.3g
	ナトリウム	ナトリウム	789mg	1312mg	ナトリウム	ナトリウム	766mg	1289mg	ナトリウム	ナトリウム	749mg	1272mg	ナトリウム	ナトリウム	732mg	1255mg
塩分	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	食塩相当量	1.9g	3.2g	
合 計	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	エネルギー	397kcal	919kcal	エネルギー	エネルギー	514kcal	1036kcal	エネルギー	エネルギー	537kcal	1059kcal	エネルギー	エネルギー	496kcal	1018kcal
	蛋白質	蛋白質	13.9g	25.3g	蛋白質	蛋白質	15.5g	26.9g	蛋白質	蛋白質	16.6g	28.0g	蛋白質	蛋白質	20.1g	31.5g
	脂質	脂質	17.6g	19.7g	脂質	脂質	29.5g	31.6g	脂質	脂質	28.1g	30.2g	脂質	脂質	23.5g	25.6g
	炭水化物	炭水化物	47.2g	162.4g	炭水化物	炭水化物	44.8g	160.0g	炭水化物	炭水化物	53.4g	168.6g	炭水化物	炭水化物	52.7g	167.9g
	ナトリウム	ナトリウム	2152mg	3721mg	ナトリウム	ナトリウム	2029mg	3598mg	ナトリウム	ナトリウム	1903mg	3472mg	ナトリウム	ナトリウム	2207mg	3776mg
塩分	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	食塩相当量	5.1g	9.1g	食塩相当量	食塩相当量	4.8g	8.8g	食塩相当量	食塩相当量	5.7g	9.6g	

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

★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。