



# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	7月29日(月)		7月30日(火)		7月31日(水)		8月1日(木)		8月2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			
	筑前煮	肉豆腐煮	牛肉の甘酢炒め	白菜とがんもの煮物	大豆の洋風五目煮	鶏肉とキャベツの塩おこか	揚げ豆腐の挽肉あん	乳煮	白身魚のムニエル	麦			
	食べるトマトスープ	麦	卵乳麦	竹輪のごま炒め	麦	麦	マヨネーズ	麦	卵乳麦	麦			
	法蓮草と切干のおひたし	麦	麦	麦	麦	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			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
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			
	揚げ豆腐の挽肉あん	乳煮	白身魚のムニエル	麦	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め	麦	マヨネーズ	麦	卵乳麦	麦			
	マヨネーズ	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦			
	マヨネーズ	麦	麦	麦	麦	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			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
間食	◎牛乳180g	◎りんご150g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎バナナ90g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g	◎キウイフルーツ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			
	豚たまキャベツ	卵乳麦	チキンカレーのルー	麦	アジの照焼	麦	鶏肉ときこのバター醤油	麦	卵乳麦	麦			
	人参しりしり	麦	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	麦	マヨネーズ	麦	豆腐の塩あんかけ煮	麦	麦	麦			
	蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦	和風ザラダ	麦	麦	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			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	
	合計(間食込)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	合計(間食込)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量

※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

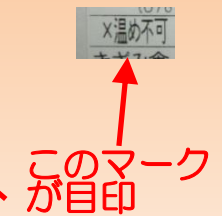


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。





# 「やわらか普通食」 週間献立表

	7月29日(月)		7月30日(火)		7月31日(水)		8月1日(木)		8月2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			
	麩と野菜の煮物		高野豆腐と法蓮草の含め煮		がんと白菜の煮物		肉団子と白菜の煮物		白身魚のしんじょう			
食	白菜と竹輪の煮びたし		白菜のとりみ煮		三色炒め煮		法蓮草と油揚げの煮物		ひじきの五目煮			
	なすの中華風南蛮漬		人参とコーンのツナマヨ和え		春雨の中華和え		大根の甘酢漬		キャベツの漬物柚子風味			
	★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁			
	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	115kcal	389kcal	エネルギー	138kcal	404kcal	エネルギー	190kcal	457kcal	エネルギー	123kcal	395kcal
	蛋白質	3.8g	10.1g	蛋白質	5.8g	11.5g	蛋白質	8.8g	14.6g	蛋白質	6.5g	12.8g
	脂質	6.0g	7.0g	脂質	8.0g	8.9g	脂質	9.0g	9.9g	脂質	4.6g	5.6g
	炭水化物	11.3g	68.9g	炭水化物	11.1g	67.4g	炭水化物	17.6g	74.3g	炭水化物	14.0g	71.2g
	ナトリウム	533mg	975mg	ナトリウム	674mg	1118mg	ナトリウム	912mg	1374mg	ナトリウム	546mg	987mg
	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	1.4g	2.5g
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			
	白身フライ		鶏団子のケチャップ煮		肉じゃが		ブリのごま醤油焼		鶏のカレー照煮込み			
食	ピーマンのおかか和え		ひじきと大豆の煮物		白菜と揚げの旨煮		人参のきな粉和え		キャベツソテー			
	ネギ味噌炒め		ミックスポテトサラダ		切干と若芽のごま和え		ツナあつさり煮		竹輪と玉ねぎの磯辺炒め			
	★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁			
	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	350kcal	620kcal	エネルギー	278kcal	554kcal	エネルギー	207kcal	479kcal	エネルギー	241kcal	513kcal
	蛋白質	12.9g	18.7g	蛋白質	10.4g	16.8g	蛋白質	10.4g	16.5g	蛋白質	13.5g	19.5g
	脂質	19.9g	20.8g	脂質	13.6g	15.3g	脂質	10.2g	11.2g	脂質	14.4g	15.3g
	炭水化物	28.7g	85.9g	炭水化物	28.5g	84.9g	炭水化物	19.1g	76.3g	炭水化物	13.4g	70.8g
	ナトリウム	761mg	1202mg	ナトリウム	1006mg	1467mg	ナトリウム	797mg	1238mg	ナトリウム	821mg	1265mg
	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g
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			
	ハーブチキンソテー		赤魚の味噌煮		花野菜と鶏肉のバジル炒め		豚肉と厚揚げの炒め物		天津飯の具(関東風)			
食	ミックスソテー		平さやいんげん		とうふのかに玉あんかけ		大豆と椎茸の煮物		里芋のおろし煮			
	切干大根とベーコンの煮物		キャベツと豚肉のカキソース炒め		マカロニサラダ		オクラのポン酢ジュレ和え		コーンと挽肉の炒め物			
	★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁			
	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	183kcal	460kcal	エネルギー	215kcal	485kcal	エネルギー	246kcal	516kcal	エネルギー	257kcal	524kcal
	蛋白質	11.6g	17.9g	蛋白質	14.3g	20.1g	蛋白質	11.2g	17.3g	蛋白質	12.5g	18.1g
	脂質	8.5g	10.2g	脂質	9.6g	10.5g	脂質	14.0g	15.0g	脂質	14.9g	15.8g
	炭水化物	14.4g	70.9g	炭水化物	17.1g	74.1g	炭水化物	18.0g	74.8g	炭水化物	18.4g	74.8g
	ナトリウム	688mg	1130mg	ナトリウム	877mg	1318mg	ナトリウム	761mg	1205mg	ナトリウム	705mg	1149mg
	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g
合	★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			
	ハーブチキンソテー		赤魚の味噌煮		花野菜と鶏肉のバジル炒め		豚肉と厚揚げの炒め物		天津飯の具(関東風)			
計	ミックスソテー		平さやいんげん		とうふのかに玉あんかけ		大豆と椎茸の煮物		里芋のおろし煮			
	切干大根とベーコンの煮物		キャベツと豚肉のカキソース炒め		マカロニサラダ		オクラのポン酢ジュレ和え		コーンと挽肉の炒め物			
	★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁			
	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	648kcal	1469kcal	エネルギー	631kcal	1443kcal	エネルギー	643kcal	1452kcal	エネルギー	621kcal	1432kcal
	蛋白質	28.3g	46.7g	蛋白質	30.5g	48.4g	蛋白質	30.4g	48.4g	蛋白質	32.5g	50.4g
	脂質	34.4g	38.0g	脂質	31.2g	34.7g	脂質	33.2g	36.1g	脂質	33.9g	36.7g
	炭水化物	54.4g	225.7g	炭水化物	56.7g	226.4g	炭水化物	54.7g	225.4g	炭水化物	45.8g	216.8g
	ナトリウム	1982mg	3307mg	ナトリウム	2557mg	3903mg	ナトリウム	2470mg	3817mg	ナトリウム	2072mg	3401mg
	食塩相当量	5.0g	8.5g	食塩相当量	6.5g	9.9g	食塩相当量	6.2g	9.7g	食塩相当量	5.3g	8.6g

★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

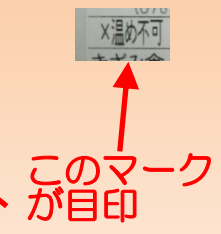


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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り付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

### ワンポイントアドバイス

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

# 「刻み食」 週間献立表

	7月29日(月)		7月30日(火)		7月31日(水)		8月1日(木)		8月2日(金)			
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	麩と野菜の煮物	麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	がんと白菜の煮物	麦	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦		
	白菜と竹輪の煮びたし	麦	白菜のとりみ煮	麦	三色炒め煮	麦落	法蓮草と油揚げの煮物	麦	ひじきの五目煮	麦		
	なすの中華風南蛮漬け	麦	人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦	春雨の中華和え	卵乳麦	大根の甘酢漬け	麦	キャベツの漬物柚子風味	麦		
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦			
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	115kcal	274kcal	エネルギー	138kcal	297kcal	エネルギー	190kcal	349kcal	エネルギー	123kcal	282kcal	
たんぱく質	3.8g	7.5g	たんぱく質	5.8g	9.5g	たんぱく質	8.8g	12.5g	たんぱく質	6.5g	10.2g	
脂質	6.0g	6.7g	脂質	8.0g	8.7g	脂質	9.0g	9.7g	脂質	4.6g	5.3g	
炭水化物	11.3g	44.3g	炭水化物	11.1g	44.1g	炭水化物	17.6g	50.6g	炭水化物	14.0g	47.0g	
ナトリウム	533mg	973mg	ナトリウム	674mg	1114mg	ナトリウム	912mg	1352mg	ナトリウム	546mg	986mg	
食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.4g	2.5g	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	白身フライ	麦	鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦	肉じゃが	麦	ブリのごま醤油焼	麦	鶏のカレー照煮込み	麦		
	ピーマンのおかか和え	麦	ひじきと大豆の煮物	麦	白菜と揚げの旨煮	麦	人参のきな粉和え	麦	キャベツソテー	乳麦		
	ネギ味噌炒め	麦	ミックスポテトサラダ	卵乳麦	切干と若芽のごま和え	麦	ツナあっさり煮	麦	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦		
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦			
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	350kcal	509kcal	エネルギー	278kcal	437kcal	エネルギー	207kcal	366kcal	エネルギー	241kcal	400kcal	
たんぱく質	12.9g	16.6g	たんぱく質	10.4g	14.1g	たんぱく質	10.4g	14.1g	たんぱく質	13.5g	17.2g	
脂質	19.9g	20.6g	脂質	13.6g	14.3g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	14.4g	15.1g	
炭水化物	28.7g	61.7g	炭水化物	28.5g	61.5g	炭水化物	19.1g	52.1g	炭水化物	13.4g	46.4g	
ナトリウム	761mg	1201mg	ナトリウム	1006mg	1446mg	ナトリウム	797mg	1237mg	ナトリウム	821mg	1261mg	
食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	ハーブチキンソテー	卵	赤魚の味噌煮	麦	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	豚肉と厚揚げの炒め物	乳麦	天津飯の具(関東風)	卵乳麦か		
	ミックスソテー	乳麦	平さやいんげん	麦	とうふのかに玉あんかけ	卵麦か	大豆と椎茸の煮物	麦	里芋のおろし煮	麦		
	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦	マカロニサラダ	卵乳麦	オクラのポン酢ジュレ和え	麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦か		
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦			
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	183kcal	342kcal	エネルギー	215kcal	374kcal	エネルギー	246kcal	405kcal	エネルギー	257kcal	416kcal	
たんぱく質	11.6g	15.3g	たんぱく質	14.3g	18.0g	たんぱく質	11.2g	14.9g	たんぱく質	12.5g	16.2g	
脂質	8.5g	9.2g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	14.0g	14.7g	脂質	14.9g	15.6g	
炭水化物	14.4g	47.4g	炭水化物	17.1g	50.1g	炭水化物	18.0g	51.0g	炭水化物	18.4g	51.4g	
ナトリウム	688mg	1128mg	ナトリウム	877mg	1317mg	ナトリウム	761mg	1201mg	ナトリウム	705mg	1145mg	
食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
合 計	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	648kcal	1125kcal	エネルギー	631kcal	1108kcal	エネルギー	643kcal	1120kcal	エネルギー	621kcal	1098kcal
	たんぱく質	28.3g	39.4g	たんぱく質	30.5g	41.6g	たんぱく質	30.4g	41.5g	たんぱく質	32.5g	43.6g
	脂質	34.4g	36.5g	脂質	31.2g	33.3g	脂質	33.2g	35.3g	脂質	33.9g	36.0g
炭水化物	54.4g	153.4g	炭水化物	56.7g	155.7g	炭水化物	54.7g	153.7g	炭水化物	45.8g	144.8g	
ナトリウム	1982mg	3302mg	ナトリウム	2557mg	3877mg	ナトリウム	2470mg	3790mg	ナトリウム	2072mg	3392mg	
食塩相当量	5.0g	8.5g	食塩相当量	6.5g	9.8g	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	5.3g	8.6g	

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

## お食事の作り方

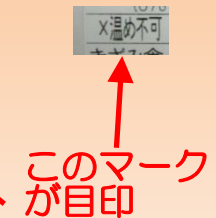


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

### ワンポイントアドバイス

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

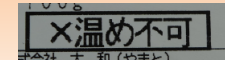
# 「ムース食」 週間献立表

		7月29日(月)		7月30日(火)		7月31日(水)		8月1日(木)		8月2日(金)		
朝	★全粥240g	五色煮 乳麦		★全粥240g		がんと煮 麦		★全粥240g		肉団子の甘酢煮 卵乳麦		
	五色煮	若芽のゴマ酢和え 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		大根と竹輪の酢の物 乳麦		★味噌汁(とろみ) 麦		切干大根と小松菜の煮物 麦		
	★味噌汁(とろみ)	★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		鶏つくねとフキの煮物 卵乳麦		
食	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	91kcal	265kcal	エネルギー	122kcal	296kcal	エネルギー	137kcal	311kcal	エネルギー	88kcal	262kcal
	たんぱく質	1.5g	5.3g	たんぱく質	3.3g	7.1g	たんぱく質	2.9g	6.7g	たんぱく質	2.5g	6.3g
昼	★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		
	スパイシーチキン	はんべんの玉子とじ 卵乳麦		★味噌汁(とろみ) 麦		黒豆煮 乳麦		★味噌汁(とろみ) 麦		鶏の照焼 乳麦		
	★味噌汁(とろみ)	★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		赤魚の味噌煮 乳麦		
食	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	188kcal	363kcal	エネルギー	227kcal	401kcal	エネルギー	187kcal	361kcal	エネルギー	205kcal	379kcal
	たんぱく質	6.4g	10.4g	たんぱく質	5.5g	9.3g	たんぱく質	10.5g	14.3g	たんぱく質	8.4g	12.2g
夕	★全粥240g	白身の照焼き 乳麦		★全粥240g		鮭の西京焼 乳麦		★全粥240g		白身の竜田揚げ 乳麦		
	白身の照焼き	プロックリと鶏肉の煮物 乳麦		★味噌汁(とろみ) 麦		油揚げと菜の花の煮物 麦		★味噌汁(とろみ) 麦		鶏肉のデミソース煮 乳麦		
	★味噌汁(とろみ)	★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		ひじき煮 乳麦		
食	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	232kcal	407kcal	エネルギー	188kcal	362kcal	エネルギー	173kcal	347kcal	エネルギー	231kcal	405kcal
	たんぱく質	7.4g	11.2g	たんぱく質	7.7g	11.5g	たんぱく質	6.8g	10.6g	たんぱく質	7.0g	10.8g
合	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	511kcal	1035kcal	エネルギー	537kcal	1059kcal	エネルギー	497kcal	1019kcal	エネルギー	524kcal	1046kcal
	たんぱく質	15.3g	26.9g	たんぱく質	16.5g	27.9g	たんぱく質	20.2g	31.6g	たんぱく質	17.9g	29.3g
計	エネルギー	511kcal	1035kcal	エネルギー	537kcal	1059kcal	エネルギー	497kcal	1019kcal	エネルギー	524kcal	1046kcal
	たんぱく質	15.3g	26.9g	たんぱく質	16.5g	27.9g	たんぱく質	20.2g	31.6g	たんぱく質	17.9g	29.3g
	脂質	29.4g	31.6g	脂質	28.0g	30.1g	脂質	23.5g	25.6g	脂質	24.3g	26.4g

## 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ことがあります  
 ※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。