

# 「刻み食」 週間献立表

		1月26日(月)		1月27日(火)		1月28日(水)		1月29日(木)		1月30日(金)	
朝	食	★全粥240g 豚肉ときのこの炒め物 インゲンと人参のグラッセ カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁		★全粥240g 和風ポトフ 大豆としらすの甘辛煮 三色野菜ナムル ★味噌汁		★全粥240g がんもどきの含め煮 キャベツの土佐煮 きんぴられんこん ★味噌汁		★全粥240g 麩と野菜の煮物 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め マカロニの明太マヨ和え ★味噌汁		★全粥240g 豚すき風煮物 切干大根煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁	
		麦乳麦	麦乳麦	乳麦麦	乳麦麦	麦麦麦	麦麦麦	麦麦麦	麦麦麦	麦麦麦	麦麦麦
		エネルギー	117kcal	エネルギー	150kcal	エネルギー	140kcal	エネルギー	146kcal	エネルギー	102kcal
		たんぱく質	6.5g	たんぱく質	8.3g	たんぱく質	6.5g	たんぱく質	5.7g	たんぱく質	6.1g
昼	食	★全粥240g アジのカレー焼 人参のレモン煮 蒸し鶏と春雨の中華煮 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁		★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん チンゲン菜ソテー キャベツと豚肉の味噌炒め 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁		★全粥240g 豚肉のおろし煮 炒り豆腐 春雨の中華和え ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉とキャベツのカレー炒め 大豆と椎茸の煮物 大根なます ★味噌汁		★全粥240g 鯖の磯辺焼き 人参グラッセ 豆腐としめじのとりみ煮 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁	
		麦乳麦卵麦	麦乳麦卵麦	乳麦卵麦	乳麦卵麦	麦卵麦	麦卵麦	麦麦麦	麦麦麦	麦乳麦麦	麦乳麦麦
		エネルギー	229kcal	エネルギー	311kcal	エネルギー	317kcal	エネルギー	214kcal	エネルギー	283kcal
		たんぱく質	15.4g	たんぱく質	11.8g	たんぱく質	13.4g	たんぱく質	13.0g	たんぱく質	10.7g
夕	食	★全粥240g 海老カツ スパソテー なすのミートソース煮 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		★全粥240g 鶏団子のトマト煮 切干大根のおから煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁		★全粥240g 赤魚の生姜煮 枝豆と人参のあつさり煮 南瓜の柚子そぼろあん 和風コールスロー ★味噌汁		★全粥240g ポテトコロッケ オクラのベベロンチーノ 豚肉のチリソース炒め 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁		★全粥240g 照焼ハンバーグ インゲンソテー 豚バラと春雨のニラ玉炒め コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁	
		卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	麦麦麦	麦麦麦	卵乳麦麦	卵乳麦麦	乳麦卵乳麦	乳麦卵乳麦
		エネルギー	253kcal	エネルギー	182kcal	エネルギー	221kcal	エネルギー	301kcal	エネルギー	289kcal
		たんぱく質	8.2g	たんぱく質	9.9g	たんぱく質	13.0g	たんぱく質	8.7g	たんぱく質	10.9g
合	計	★全粥240g 海老カツ スパソテー なすのミートソース煮 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		★全粥240g 鶏団子のトマト煮 切干大根のおから煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁		★全粥240g 赤魚の生姜煮 枝豆と人参のあつさり煮 南瓜の柚子そぼろあん 和風コールスロー ★味噌汁		★全粥240g ポテトコロッケ オクラのベベロンチーノ 豚肉のチリソース炒め 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁		★全粥240g 照焼ハンバーグ インゲンソテー 豚バラと春雨のニラ玉炒め コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁	
		エネルギー	599kcal	エネルギー	643kcal	エネルギー	678kcal	エネルギー	661kcal	エネルギー	674kcal
		たんぱく質	30.1g	たんぱく質	30.0g	たんぱく質	32.9g	たんぱく質	27.4g	たんぱく質	27.7g
		脂質	28.7g	脂質	31.4g	脂質	35.8g	脂質	30.4g	脂質	37.9g

★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。

# 「刻み食」 週間献立表

	2月2日(月)			2月3日(火)			2月4日(水)			2月5日(木)			2月6日(金)					
朝  食	★全粥240g 厚焼玉子 中華うま煮 和風スパゲティ ★味噌汁			★全粥240g 鶏肉のすき焼煮 竹輪のごま炒め 大根の甘酢漬け ★味噌汁			★全粥240g さつま芋と豚肉の揚煮 人参しりしり 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁			★全粥240g オムレツイタリアンソース ひじきの具だくさん煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁			★全粥240g 豆腐のあっさりカレー煮込み 食べるトマトスープ 青梗菜の中華和え ★味噌汁					
	卵麦	卵乳麦か	乳麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	卵麦	卵麦か	麦	乳麦	乳麦	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	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	175kcal	334kcal	エネルギー	140kcal	299kcal	エネルギー	128kcal	287kcal	エネルギー	177kcal	336kcal	エネルギー	112kcal	271kcal	エネルギー	112kcal	271kcal
	蛋白質	7.0g	10.7g	蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	6.0g	9.7g	蛋白質	6.0g	9.7g
	脂質	7.4g	8.1g	脂質	4.9g	5.6g	脂質	5.1g	5.8g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	3.8g	4.5g	脂質	3.8g	4.5g
	炭水化物	18.5g	51.5g	炭水化物	14.6g	47.6g	炭水化物	15.2g	48.2g	炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	13.6g	46.6g	炭水化物	13.6g	46.6g
ナトリウム	614mg	1054mg	ナトリウム	631mg	1071mg	ナトリウム	375mg	815mg	ナトリウム	674mg	1114mg	ナトリウム	590mg	1030mg	ナトリウム	590mg	1030mg	
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.0g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.6g	
昼  食	★全粥240g ハッシュドボークのルー ブロッコリーの煮物 ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁			★全粥240g プリのごま醤油焼 ピーマンのおかか和え 春雨とツナのピリ辛炒め 若芽ともやしの酢の物 ★味噌汁			★全粥240g バーベキューチキン 塩枝豆 パスタのクリーム煮 野菜のおひたし ★味噌汁			★全粥240g いわしつみれのおでん 大豆とごぼうの味噌炒め 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁			★全粥240g 照焼チキン 枝豆のペペロンチーノ風 五目うの花 キャベツとツナのレモンマヨ ★味噌汁					
	乳麦	麦	卵麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	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	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	253kcal	412kcal	エネルギー	254kcal	413kcal	エネルギー	211kcal	370kcal	エネルギー	241kcal	400kcal	エネルギー	256kcal	415kcal	エネルギー	256kcal	415kcal
	蛋白質	11.6g	15.3g	蛋白質	14.2g	17.9g	蛋白質	11.7g	15.4g	蛋白質	14.2g	17.9g	蛋白質	12.3g	16.0g	蛋白質	12.3g	16.0g
	脂質	14.7g	15.4g	脂質	13.3g	14.0g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	9.4g	10.1g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	15.2g	15.9g
	炭水化物	19.6g	52.6g	炭水化物	18.3g	51.3g	炭水化物	17.1g	50.1g	炭水化物	26.1g	59.1g	炭水化物	18.2g	51.2g	炭水化物	18.2g	51.2g
ナトリウム	926mg	1366mg	ナトリウム	880mg	1320mg	ナトリウム	720mg	1160mg	ナトリウム	978mg	1418mg	ナトリウム	785mg	1225mg	ナトリウム	785mg	1225mg	
食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
夕  食	★全粥240g 厚揚げと椎茸の炊き合せ 鶏肉と大豆の生姜煮 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁			★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参煮 切干大根と豚肉の炒め物 ポテトマサラダ ★味噌汁			★全粥240g やわらかメンチカツ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 いんげんと鶏肉のさつぷり胡麻酢和え ★味噌汁			★全粥240g 赤魚の煮付け 法蓮草 なすの利休煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁			★全粥240g 豚肉とコーンのガーリックバター丼の具 麩の野菜あんかけ もやしと蒸し鶏のナムル ★味噌汁					
	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦	麦
	卵乳麦	麦	麦	卵乳麦	麦	麦	卵乳麦	麦	麦	卵乳麦	麦	麦	卵乳麦	麦	麦	卵乳麦	麦	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	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	196kcal	355kcal	エネルギー	287kcal	446kcal	エネルギー	308kcal	467kcal	エネルギー	201kcal	360kcal	エネルギー	260kcal	419kcal	エネルギー	260kcal	419kcal
	蛋白質	10.7g	14.4g	蛋白質	8.0g	11.7g	蛋白質	12.4g	16.1g	蛋白質	10.8g	14.5g	蛋白質	15.2g	18.9g	蛋白質	15.2g	18.9g
	脂質	10.2g	10.9g	脂質	17.7g	18.4g	脂質	18.3g	19.0g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	12.5g	13.2g
炭水化物	16.7g	49.7g	炭水化物	22.2g	55.2g	炭水化物	24.8g	57.8g	炭水化物	13.9g	46.9g	炭水化物	19.2g	52.2g	炭水化物	19.2g	52.2g	
ナトリウム	730mg	1170mg	ナトリウム	835mg	1275mg	ナトリウム	935mg	1375mg	ナトリウム	729mg	1169mg	ナトリウム	1125mg	1565mg	ナトリウム	1125mg	1565mg	
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.9g	4.0g	食塩相当量	2.9g	4.0g	
合  計	★全粥240g 厚揚げと椎茸の炊き合せ 鶏肉と大豆の生姜煮 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁			★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参煮 切干大根と豚肉の炒め物 ポテトマサラダ ★味噌汁			★全粥240g やわらかメンチカツ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 いんげんと鶏肉のさつぷり胡麻酢和え ★味噌汁			★全粥240g 赤魚の煮付け 法蓮草 なすの利休煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁			★全粥240g 豚肉とコーンのガーリックバター丼の具 麩の野菜あんかけ もやしと蒸し鶏のナムル ★味噌汁					
	卵乳麦	麦	麦	卵乳麦	麦	麦	卵乳麦	麦	麦	卵乳麦	麦	麦	卵乳麦	麦	麦	卵乳麦	麦	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	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	624kcal	1101kcal	エネルギー	681kcal	1158kcal	エネルギー	647kcal	1124kcal	エネルギー	619kcal	1096kcal	エネルギー	628kcal	1105kcal	エネルギー	628kcal	1105kcal
	蛋白質	29.3g	40.4g	蛋白質	30.4g	41.5g	蛋白質	29.5g	40.6g	蛋白質	33.2g	44.3g	蛋白質	33.5g	44.6g	蛋白質	33.5g	44.6g
	脂質	32.3g	34.4g	脂質	35.9g	38.0g	脂質	33.9g	36.0g	脂質	30.7g	32.8g	脂質	31.5g	33.6g	脂質	31.5g	33.6g
	炭水化物	54.8g	153.8g	炭水化物	55.1g	154.1g	炭水化物	57.1g	156.1g	炭水化物	53.5g	152.5g	炭水化物	51.0g	150.0g	炭水化物	51.0g	150.0g
ナトリウム	2270mg	3590mg	ナトリウム	2346mg	3666mg	ナトリウム	2030mg	3350mg	ナトリウム	2381mg	3701mg	ナトリウム	2500mg	3820mg	ナトリウム	2500mg	3820mg	
食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	6.4g	9.7g	食塩相当量	6.4g	9.7g	

# 「刻み食」 週間献立表

2月9日(月)			2月10日(火)			2月11日(水)			2月12日(木)			2月13日(金)			
朝	★全粥240g		卵乳麦	★全粥240g		乳麦	★全粥240g		卵乳麦	★全粥240g		乳麦	★全粥240g		卵乳麦
	肉団子と白菜の煮物		卵麦	豚肉と厚揚げの煮物		麦落	白菜と麩の玉子とじ		乳麦	和風ポトフ		麦	法蓮草と豆腐の卵とじ		卵麦
	さつま揚げと小松菜の煮浸し		麦	三色炒め煮			鶏ミンチと小松菜の煮物		卵麦	キャベツの土佐煮			ひじきとベーコンの煮物		卵乳麦
	大根のあっさり生姜漬け		麦	若芽の酢味噌和え			おからと玉ねぎのサラダ		卵乳麦	カリフラワーのピクルス			おくらのとろろ和え		麦
	★味噌汁			★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	111kcal	270kcal	エネルギー	147kcal	306kcal	エネルギー	173kcal	332kcal	エネルギー	79kcal	238kcal	エネルギー	120kcal	279kcal
	蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	6.2g	9.9g	蛋白質	3.4g	7.1g	蛋白質	8.7g	12.4g
	脂質	3.8g	4.5g	脂質	5.5g	6.2g	脂質	11.5g	12.2g	脂質	0.6g	1.3g	脂質	5.2g	5.9g
	炭水化物	13.3g	46.3g	炭水化物	15.4g	48.4g	炭水化物	12.6g	45.6g	炭水化物	15.4g	48.4g	炭水化物	10.8g	43.8g
	ナトリウム	588mg	1028mg	ナトリウム	717mg	1157mg	ナトリウム	622mg	1062mg	ナトリウム	460mg	900mg	ナトリウム	746mg	1186mg
	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g
昼	★全粥240g			★全粥240g		乳麦	★全粥240g		麦	★全粥240g		麦	★全粥240g		麦
	長崎ちゃんぽん野菜炒め		乳麦	オニオンソースハンバーグ		乳麦	サワラの磯辺焼		麦	鶏の柚子胡椒炒め		麦	赤魚のごま醤油焼		麦
	れんこんの五目炒め煮		麦	人参グラッセ		乳麦	チンゲン菜ソテー		乳麦	白菜と竹輪の煮びたし		麦	人参のおかかサラダ		麦
	マカロニとパプリカのサラダ		卵麦	大根麻婆		麦落か	豚肉とキャベツのごま風味炒め		卵麦か	青梗菜と大豆の和え物		麦	白菜と鶏肉のとろみ煮		麦
	★味噌汁		麦	春雨のサラダ		卵乳麦	煮生酢		麦	★味噌汁		麦	青のりポテトサラダ		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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	310kcal	469kcal	エネルギー	268kcal	427kcal	エネルギー	227kcal	386kcal	エネルギー	195kcal	354kcal	エネルギー	243kcal	402kcal
	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	14.6g	18.3g	蛋白質	13.2g	16.9g	蛋白質	13.3g	17.0g
	脂質	18.6g	19.3g	脂質	14.0g	14.7g	脂質	12.2g	12.9g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	13.8g	14.5g
	炭水化物	21.9g	54.9g	炭水化物	22.9g	55.9g	炭水化物	14.4g	47.4g	炭水化物	14.5g	47.5g	炭水化物	16.3g	49.3g
	ナトリウム	708mg	1148mg	ナトリウム	834mg	1274mg	ナトリウム	927mg	1367mg	ナトリウム	929mg	1369mg	ナトリウム	776mg	1216mg
	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.1g
夕	★全粥240g			★全粥240g		乳麦	★全粥240g		卵乳麦	★全粥240g		麦	★全粥240g		乳麦
	まぐろカツ		麦	クリームシチュー		乳麦	鶏団子のトマト煮		卵乳麦	白身フライ		麦	豚肉と青梗菜のカレー炒め		乳麦
	うま塩キャベツ		麦か	大豆とキャベツのコンソメ煮		卵乳麦	ごぼうとさつま揚げの炒り煮		卵麦	塩枝豆			切干大根のおから煮		麦
	ナスと麩の炒め煮		麦	切干と法蓮草のおひたし		麦	ポテトの和風サラダ		卵麦	豚肉と小松菜の中華春雨煮		麦	コールスローサラダ		卵麦
	たたきごぼう		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	野菜のピーナッツ和え		麦落	★味噌汁		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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	274kcal	433kcal	エネルギー	233kcal	392kcal	エネルギー	248kcal	407kcal	エネルギー	382kcal	541kcal	エネルギー	230kcal	389kcal
	蛋白質	9.0g	12.7g	蛋白質	11.8g	15.5g	蛋白質	8.3g	12.0g	蛋白質	13.3g	17.0g	蛋白質	10.2g	13.9g
	脂質	15.4g	16.1g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	25.9g	26.6g	脂質	12.7g	13.4g
	炭水化物	25.0g	58.0g	炭水化物	24.0g	57.0g	炭水化物	30.0g	63.0g	炭水化物	23.2g	56.2g	炭水化物	19.1g	52.1g
	ナトリウム	715mg	1155mg	ナトリウム	961mg	1401mg	ナトリウム	1007mg	1447mg	ナトリウム	815mg	1255mg	ナトリウム	713mg	1153mg
	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.2g	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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	695kcal	1172kcal	エネルギー	648kcal	1125kcal	エネルギー	648kcal	1125kcal	エネルギー	656kcal	1133kcal	エネルギー	593kcal	1070kcal
	蛋白質	28.0g	39.1g	蛋白質	28.6g	39.7g	蛋白質	29.1g	40.2g	蛋白質	29.9g	41.0g	蛋白質	32.2g	43.3g
	脂質	37.8g	39.9g	脂質	29.2g	31.3g	脂質	33.9g	36.0g	脂質	35.4g	37.5g	脂質	31.7g	33.8g
	炭水化物	60.2g	159.2g	炭水化物	62.3g	161.3g	炭水化物	57.0g	156.0g	炭水化物	53.1g	152.1g	炭水化物	46.2g	145.2g
	ナトリウム	2011mg	3331mg	ナトリウム	2512mg	3832mg	ナトリウム	2556mg	3876mg	ナトリウム	2204mg	3524mg	ナトリウム	2235mg	3555mg
	食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	6.6g	9.9g	食塩相当量	5.7g	9.0g	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



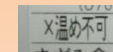
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。

### 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。