

「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			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	肉団子と白菜の煮物		卵乳麦	豚肉と厚揚げの煮物		乳麦	白菜と麩の玉子とじ		卵乳麦	和風ポトフ		乳麦	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		卵麦	三色炒め煮		麦落	鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦	キャベツの土佐煮		麦	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		麦	★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			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	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			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	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



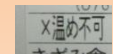
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。

「刻み食」 週間献立表

2月16日(月)			2月17日(火)			2月18日(水)			2月19日(木)			2月20日(金)			
朝 食	★全粥240g 厚揚げのそぼろ煮 さつま芋と小松菜の煮物 キャベツサラダ ★味噌汁		乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 竹輪と玉ねぎの卵とじ れんこんと人参の甘露煮 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう 人参とえのきのきんぴら キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g 里芋のそぼろ煮 一口ナスのオランダ煮 インゲンと人参のグラッセ ★味噌汁		乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 油揚げの玉子とじ ひじきと鶏ミンチの煮物 マカロニの明太マヨ和え ★味噌汁		卵麦 麦 卵麦 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
	エネルギー	136kcal	295kcal	エネルギー	120kcal	279kcal	エネルギー	158kcal	317kcal	エネルギー	150kcal	309kcal	エネルギー	190kcal	349kcal
	蛋白質	4.6g	8.3g	蛋白質	5.6g	9.3g	蛋白質	4.0g	7.7g	蛋白質	3.9g	7.6g	蛋白質	11.7g	15.4g
	脂質	5.8g	6.5g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	8.4g	9.1g
	炭水化物	16.3g	49.3g	炭水化物	16.5g	49.5g	炭水化物	12.2g	45.2g	炭水化物	18.1g	51.1g	炭水化物	16.0g	49.0g
	ナトリウム	473mg	913mg	ナトリウム	629mg	1069mg	ナトリウム	590mg	1030mg	ナトリウム	506mg	946mg	ナトリウム	551mg	991mg
食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.5g	
昼 食	★全粥240g ロールキャベツの中華風 オニオンソテー 切干大根の韓国風炒め さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え ★味噌汁		卵乳麦か 乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 肉じゃが ひき肉と豆腐のうま煮 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁		麦 麦落か 麦 麦	★全粥240g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 人参のきな粉和え 大豆としらすの甘辛煮 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g ブリの磯辺焼 ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁		麦 卵乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 田楽煮 麩と豚肉のチャンプルー 白花豆煮 ★味噌汁		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
	エネルギー	257kcal	416kcal	エネルギー	251kcal	410kcal	エネルギー	257kcal	416kcal	エネルギー	244kcal	403kcal	エネルギー	231kcal	390kcal
	蛋白質	10.4g	14.1g	蛋白質	12.8g	16.5g	蛋白質	16.5g	20.2g	蛋白質	18.4g	22.1g	蛋白質	11.2g	14.9g
	脂質	15.6g	16.3g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	5.6g	6.3g
	炭水化物	18.7g	51.7g	炭水化物	23.9g	56.9g	炭水化物	19.6g	52.6g	炭水化物	12.9g	45.9g	炭水化物	33.7g	66.7g
	ナトリウム	1022mg	1462mg	ナトリウム	1021mg	1461mg	ナトリウム	894mg	1334mg	ナトリウム	790mg	1230mg	ナトリウム	728mg	1168mg
食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
夕 食	★全粥240g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 大豆と人参の煮物 青梗菜のピーナッツ和え ★味噌汁		麦 麦 麦落 麦	★全粥240g サワラのごま焼 人参煮 大根と鶏肉のごま味噌煮 マカロニサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g キーマカレーのルー 野菜とハムの玉子炒め 切干大根の洋風サラダ ★味噌汁		乳麦 卵乳 卵乳麦 麦	★全粥240g 生姜焼き 春雨のごま炒め 若芽と蒲鉾の青じそ風味 ★味噌汁		麦落 麦 麦 麦	★全粥240g 肉団子の根菜あんかけ ジャガイモのそぼろ煮 おからのサラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 卵乳麦か 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
	エネルギー	242kcal	401kcal	エネルギー	267kcal	426kcal	エネルギー	249kcal	408kcal	エネルギー	220kcal	379kcal	エネルギー	272kcal	431kcal
	蛋白質	14.8g	18.5g	蛋白質	16.6g	20.3g	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	10.3g	14.0g	蛋白質	9.8g	13.5g
	脂質	12.2g	12.9g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	15.2g	15.9g
	炭水化物	18.8g	51.8g	炭水化物	17.4g	50.4g	炭水化物	19.4g	52.4g	炭水化物	25.3g	58.3g	炭水化物	25.0g	58.0g
	ナトリウム	688mg	1128mg	ナトリウム	714mg	1154mg	ナトリウム	948mg	1388mg	ナトリウム	1034mg	1474mg	ナトリウム	835mg	1275mg
食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.2g	
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	635kcal	1112kcal	エネルギー	638kcal	1115kcal	エネルギー	664kcal	1141kcal	エネルギー	614kcal	1091kcal	エネルギー	693kcal	1170kcal
	蛋白質	29.8g	40.9g	蛋白質	35.0g	46.1g	蛋白質	31.0g	42.1g	蛋白質	32.6g	43.7g	蛋白質	32.7g	43.8g
	脂質	33.6g	35.7g	脂質	29.8g	31.9g	脂質	37.5g	39.6g	脂質	28.0g	30.1g	脂質	29.2g	31.3g
	炭水化物	53.8g	152.8g	炭水化物	57.8g	156.8g	炭水化物	51.2g	150.2g	炭水化物	56.3g	155.3g	炭水化物	74.7g	173.7g
	ナトリウム	2183mg	3503mg	ナトリウム	2364mg	3684mg	ナトリウム	2432mg	3752mg	ナトリウム	2330mg	3650mg	ナトリウム	2114mg	3434mg
食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.9g	9.2g	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



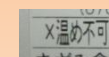
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。

「刻み食」 週間献立表

		2月23日(月)		2月24日(火)		2月25日(水)		2月26日(木)		2月27日(金)	
朝	食	★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん ぜんまいとミンチの煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁		★全粥240g 肉団子と白菜の煮物 スパゲティイタリアン 青菜のわさび和え ★味噌汁		★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 三色炒め煮 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁		★全粥240g 麩と野菜の煮物 人参しりしり いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁		★全粥240g 鶏と大根の味噌煮 ナスの挽肉炒め キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	
		卵麦 乳麦 麦		卵麦 乳麦 麦		卵麦 乳麦 麦		麦 麦落 麦		麦 乳麦 卵麦 麦	
昼	食	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 157kcal 316kcal 蛋白質 7.9g 11.6g 脂質 7.7g 8.4g 炭水化物 15.3g 48.3g ナトリウム 635mg 1075mg 食塩相当量 1.6g 2.7g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 191kcal 350kcal 蛋白質 7.0g 10.7g 脂質 11.6g 12.3g 炭水化物 15.3g 48.3g ナトリウム 662mg 1102mg 食塩相当量 1.7g 2.8g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 89kcal 248kcal 蛋白質 7.2g 10.9g 脂質 2.5g 3.2g 炭水化物 10.0g 43.0g ナトリウム 826mg 1266mg 食塩相当量 2.1g 3.2g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 96kcal 255kcal 蛋白質 6.1g 9.8g 脂質 2.5g 3.2g 炭水化物 11.9g 44.9g ナトリウム 567mg 1007mg 食塩相当量 1.4g 2.6g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 141kcal 300kcal 蛋白質 6.9g 10.6g 脂質 8.0g 8.7g 炭水化物 11.0g 44.0g ナトリウム 587mg 1027mg 食塩相当量 1.5g 2.6g	
		★全粥240g ポークチャップ 根菜と大豆の洋風煮 和風サラダ ★味噌汁		★全粥240g アジのカレー焼 オニオンソテー キャベツと豚肉のカキソース炒め 根菜の柚子マリネ ★味噌汁		★全粥240g 豚肉のジンギスカン風 大豆と椎茸の煮物 春雨の中華和え ★味噌汁		★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 豚肉と大根の煮物 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁		★全粥240g 鯖の磯辺焼き 人参のきな粉和え 担々風春雨 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	
夕	食	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 277kcal 436kcal 蛋白質 14.9g 18.6g 脂質 15.2g 15.9g 炭水化物 20.0g 53.0g ナトリウム 1039mg 1479mg 食塩相当量 2.6g 3.8g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 207kcal 366kcal 蛋白質 14.3g 18.0g 脂質 9.2g 9.9g 炭水化物 15.4g 48.4g ナトリウム 738mg 1178mg 食塩相当量 1.9g 3.0g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 269kcal 428kcal 蛋白質 15.0g 18.7g 脂質 12.4g 13.1g 炭水化物 24.1g 57.1g ナトリウム 702mg 1142mg 食塩相当量 1.8g 2.9g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 220kcal 379kcal 蛋白質 11.1g 14.8g 脂質 10.3g 11.0g 炭水化物 20.9g 53.9g ナトリウム 861mg 1301mg 食塩相当量 2.2g 3.3g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 286kcal 445kcal 蛋白質 11.6g 15.3g 脂質 16.4g 17.1g 炭水化物 22.5g 55.5g ナトリウム 719mg 1159mg 食塩相当量 1.8g 2.9g	
		★全粥240g ホッケの照焼 ピーマンのおかか和え 肉入りうの花 マリーネサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鶏のちゃんちゃん焼き ツナじゃがバター 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のみぞれ煮 菜の花 揚げナスの肉味噌からめ キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		★全粥240g とんかつ キャベツソテー 蕪と揚げの煮物 コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁		★全粥240g 照焼ハンバーグ スパソテー 炒り豆腐 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁	
合	計	栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 185kcal 344kcal 蛋白質 13.4g 17.1g 脂質 8.6g 9.3g 炭水化物 15.1g 48.1g ナトリウム 676mg 1116mg 食塩相当量 1.7g 2.8g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 201kcal 360kcal 蛋白質 10.7g 14.4g 脂質 8.0g 8.7g 炭水化物 20.1g 53.1g ナトリウム 917mg 1357mg 食塩相当量 2.3g 3.5g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 258kcal 417kcal 蛋白質 16.3g 20.0g 脂質 13.7g 14.4g 炭水化物 19.3g 52.3g ナトリウム 821mg 1261mg 食塩相当量 2.1g 3.2g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 317kcal 476kcal 蛋白質 12.4g 16.1g 脂質 18.4g 19.1g 炭水化物 25.2g 58.2g ナトリウム 652mg 1092mg 食塩相当量 1.7g 2.8g		栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 213kcal 372kcal 蛋白質 12.3g 16.0g 脂質 6.6g 7.3g 炭水化物 22.0g 55.0g ナトリウム 885mg 1325mg 食塩相当量 2.3g 3.4g	
		★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



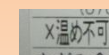
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。