

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	4月13日(月)		4月14日(火)		4月15日(水)		4月16日(木)		4月17日(金)		
朝食	★ごはん120g 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの玉子とじ 煮生酢		★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬け		★ごはん120g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 法蓮草とききのこの和え物		★ごはん120g 厚焼き玉子 ぜんまいとミンチの煮物 キャベツのピーナツ和え		★ごはん120g 豚肉としめじの生姜バター風味 和風ホトトフ ロナスのオランダ煮		
	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	140kcal	333kcal	150kcal	343kcal	185kcal	378kcal	199kcal	392kcal
	たんぱく質	10.3g	13.6g	8.2g	11.5g	8.9g	12.2g	10.3g	13.6g	5.6g	8.9g
	脂質	8.6g	9.1g	4.7g	5.2g	7.5g	8.0g	8.8g	9.3g	13.0g	13.5g
炭水化物	14.0g	55.9g	17.8g	59.7g	12.6g	54.5g	17.7g	59.6g	15.5g	57.4g	
ナトリウム	621mg	622mg	616mg	617mg	772mg	773mg	549mg	550mg	584mg	585mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	1.4g	1.4g	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み 塩ゆでアスパラ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 三色野菜ナムル		★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮つけ 豚挽き肉と切干大根の煮物 鶏肉とオクラの中華風		★ごはん120g 赤魚の幽庵焼 人参グラッセ 麩とえのきのさつと煮 和風サラダ		★ごはん120g 豚肉とキャベツのバジルトマト炒め 大豆とごぼうの味噌炒め もずくの酢の物		★ごはん120g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とじ 菜の花のおひたし		
	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	215kcal	408kcal	237kcal	430kcal	189kcal	382kcal	199kcal	392kcal	216kcal	409kcal
	たんぱく質	13.5g	16.8g	14.0g	17.3g	13.2g	16.5g	12.8g	16.1g	22.4g	25.7g
	脂質	9.7g	10.2g	11.6g	12.1g	7.9g	8.4g	8.8g	9.3g	8.6g	9.1g
炭水化物	18.0g	59.9g	18.9g	60.8g	15.4g	57.3g	17.7g	59.6g	10.9g	52.8g	
ナトリウム	906mg	907mg	684mg	685mg	735mg	736mg	682mg	683mg	760mg	761mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ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 ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん120g まごろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え		★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物		★ごはん120g 照焼チキン チンゲン菜ソテー 野菜のバジルチーズ焼き 切干大根としらすの煮物		★ごはん120g ブリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 切干と菜の花のおひたし		★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ 鶏ミンチと小松菜の煮物 オクラの柚子胡椒和え		
	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	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	241kcal	434kcal	271kcal	464kcal	281kcal	474kcal	262kcal	455kcal	199kcal	392kcal
	たんぱく質	17.0g	20.3g	18.5g	21.8g	16.9g	20.2g	17.2g	20.5g	11.2g	14.5g
	脂質	11.9g	12.4g	15.2g	15.7g	15.9g	16.4g	12.9g	13.4g	9.2g	9.7g
炭水化物	18.2g	60.1g	15.8g	57.7g	15.6g	57.5g	17.4g	59.3g	16.0g	57.9g	
ナトリウム	662mg	663mg	802mg	803mg	627mg	628mg	752mg	753mg	769mg	770mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	2.0g	2.0g	1.6g	1.6g	1.9g	1.9g	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	630kcal	1209kcal	648kcal	1227kcal	620kcal	1199kcal	646kcal	1225kcal	614kcal	1193kcal
	たんぱく質	40.8g	50.7g	40.7g	50.6g	39.0g	48.9g	40.3g	50.2g	39.2g	49.1g
	脂質	30.2g	31.7g	31.5g	33.0g	31.3g	32.8g	30.5g	32.0g	30.8g	32.3g
	炭水化物	50.2g	175.9g	52.5g	178.2g	43.6g	169.3g	52.8g	178.5g	42.4g	168.1g
ナトリウム	2189mg	2192mg	2102mg	2105mg	2134mg	2137mg	1983mg	1986mg	2113mg	2116mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	5.3g	5.3g	5.5g	5.5g	5.0g	5.0g	5.4g	5.4g	
合計(間食込)	エネルギー	837kcal	1416kcal	845kcal	1424kcal	819kcal	1398kcal	853kcal	1432kcal	815kcal	1394kcal
	たんぱく質	46.9g	56.8g	48.4g	58.3g	46.9g	56.8g	46.4g	56.3g	46.6g	56.5g
	脂質	37.3g	38.8g	38.5g	40.0g	38.3g	39.7g	37.6g	39.1g	37.8g	39.3g
	炭水化物	82.1g	207.8g	80.3g	206.0g	71.8g	197.5g	84.7g	210.4g	71.3g	197.0g
	ナトリウム	2263mg	2266mg	2178mg	2181mg	2210mg	2213mg	2057mg	2060mg	2190mg	2193mg
食塩相当量	5.8g	5.8g	5.5g	5.5g	5.7g	5.7g	5.2g	5.2g	5.6g	5.6g	

※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

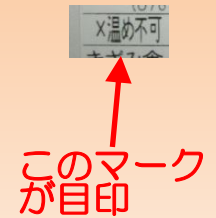


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	4月20日(月)		4月21日(火)		4月22日(水)		4月23日(木)		4月24日(金)			
朝食	★ごはん120g	鶏肉と高菜の炒め物 里芋のかに風あなかけ 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ	★ごはん120g	オムレツ ホワイトソース	★ごはん120g	寄せ豆腐のうすあん キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 カリフラワーの柚子味噌和え	★ごはん120g	白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め キャロットラペ	★ごはん120g	大豆とウィンナーのトマト煮 人参の炒り煮 白菜と昆布のナムル		
	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	181kcal	374kcal	エネルギー	172kcal	365kcal	エネルギー	162kcal	355kcal	エネルギー	128kcal	321kcal
	たんぱく質	11.1g	14.4g	たんぱく質	9.0g	12.3g	たんぱく質	6.3g	9.6g	たんぱく質	6.3g	9.6g
	脂質	7.5g	8.0g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	7.6g	8.1g	脂質	4.6g	5.1g
	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	18.3g	60.2g	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	16.6g	58.5g
ナトリウム	623mg	624mg	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	823mg	824mg	ナトリウム	599mg	600mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g	豚肉とココロ野菜のチーズソース 食べるトマトソース ふきと人参の甘露煮	★ごはん120g	白身魚の生姜煮 菜の花 れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え	★ごはん120g	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 油揚げの玉子とし 切干大根の中華和え	★ごはん120g	サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのどろみ煮	★ごはん120g	鶏肉の味噌焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え		
	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	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	199kcal	392kcal	エネルギー	208kcal	401kcal	エネルギー	238kcal	431kcal	エネルギー	234kcal	427kcal
	たんぱく質	11.1g	14.4g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	17.1g	20.4g
	脂質	10.5g	11.0g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	11.3g	11.8g
	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	19.4g	61.3g	炭水化物	13.9g	55.8g
ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	750mg	751mg	
食塩相当量	1.6g	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	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g			
夕食	★ごはん120g	揚げ豆腐の挽肉あん フロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ	★ごはん120g	チキンカレーのルー 麩の野菜あんかけ ナスの油炒め	★ごはん120g	アンの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物	★ごはん120g	鶏肉とときのこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし	★ごはん120g	フリの磯辺焼 塩ゆでアスパラ 炒り豆腐 切干大根のバンバンジー		
	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	250kcal	443kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	196kcal	389kcal
	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	21.7g	25.0g	たんぱく質	11.8g	15.1g
	脂質	11.3g	11.8g	脂質	14.9g	15.4g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	9.0g	9.5g
	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	16.1g	58.0g
ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	847mg	848mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	829mg	830mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
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	621kcal	1200kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal
	たんぱく質	40.2g	50.1g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	38.9g	48.8g
	脂質	29.3g	30.8g	脂質	29.4g	30.9g	脂質	27.1g	29.2g	脂質	29.7g	31.2g
	炭水化物	49.8g	175.5g	炭水化物	51.7g	177.4g	炭水化物	50.5g	176.2g	炭水化物	47.4g	173.1g
	ナトリウム	2096mg	2099mg	ナトリウム	2189mg	2192mg	ナトリウム	2178mg	2181mg	ナトリウム	2178mg	2181mg
食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1397kcal	エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	815kcal	1394kcal	エネルギー	823kcal	1402kcal
	たんぱく質	47.9g	57.8g	たんぱく質	46.7g	56.6g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	46.6g	56.5g
	脂質	36.3g	37.8g	脂質	36.5g	38.0g	脂質	34.7g	36.2g	脂質	36.7g	38.2g
	炭水化物	77.6g	203.3g	炭水化物	83.6g	209.3g	炭水化物	78.7g	204.4g	炭水化物	75.2g	200.9g
	ナトリウム	2172mg	2175mg	ナトリウム	2263mg	2266mg	ナトリウム	2254mg	2257mg	ナトリウム	2254mg	2257mg
	食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g

※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。

# (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	4月27日(月)		4月28日(火)		4月29日(水)		4月30日(木)		5月1日(金)		
朝食	★ごはん120g 白菜と厚揚げの中巻をほろ煮 大根とひじきのうま煮 中華キャベツ		★ごはん120g 二井寺煮 小車麩煮 コンニャクのおおさ炒め 大豆とトマトのマリネサラダ		★ごはん120g 干草焼き ひき肉のエスニック炒め なすの中華風南蛮漬け		★ごはん120g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ		★ごはん120g 厚焼き玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 ひじきと白菜の生姜和え		
	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		おかず ご飯セット		
	エネルギー	156kcal 349kcal	209kcal 402kcal	189kcal 382kcal	181kcal 374kcal	152kcal 345kcal					
	たんぱく質	8.9g 12.2g	12.1g 15.4g	10.1g 13.4g	12.2g 15.5g	8.0g 11.3g					
	脂質	8.0g 8.5g	11.9g 12.4g	10.7g 11.2g	7.0g 7.5g	7.4g 7.9g					
	炭水化物	12.8g 54.7g	14.1g 56.0g	12.9g 54.8g	18.9g 60.8g	14.5g 56.4g					
	ナトリウム	577mg 578mg	674mg 675mg	607mg 608mg	615mg 616mg	591mg 592mg					
	食塩相当量	1.5g 1.5g	1.7g 1.7g	1.5g 1.5g	1.6g 1.6g	1.5g 1.5g					
	昼食	★ごはん120g 鶏肉のさっぱりレモン酢焼 ミックソテー キャベツの麻婆あんかけ 若芽と油揚げのおひたし		★ごはん120g 赤魚のカラー揚げ きのこソテー マカロニと法蓮草のソテー 切干と人参のハリハリ		★ごはん120g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ		★ごはん120g 鯖の磯辺焼 人参のきんぴら カリフラワーの煮物 ひじきと挽肉の炒め物		★ごはん120g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め インゲンのごま和え	
		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		おかず ご飯セット	
エネルギー		261kcal 454kcal	229kcal 422kcal	241kcal 434kcal	258kcal 451kcal	260kcal 453kcal					
たんぱく質		17.7g 21.0g	13.4g 16.7g	15.6g 18.9g	15.4g 18.7g	15.8g 19.1g					
脂質		15.5g 16.0g	10.9g 11.4g	12.8g 13.3g	15.0g 15.5g	14.3g 14.8g					
炭水化物		11.6g 53.5g	19.5g 61.4g	13.8g 55.7g	14.1g 56.0g	17.0g 58.9g					
ナトリウム		770mg 771mg	483mg 484mg	686mg 687mg	628mg 629mg	650mg 651mg					
食塩相当量		2.0g 2.0g	1.2g 1.2g	1.7g 1.7g	1.6g 1.6g	1.7g 1.7g					
間食		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	
		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	
夕食	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 ピーマンのおかか和え 鶏むね肉のキムチ炒め じゃがいものり塩炒め		★ごはん120g 豚生姜焼き丼の具 白菜と麩の玉子とじ 菜の花としめじの和え物		★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 春雨とツナのピリ辛炒め オクラとコーンのおろし和え		★ごはん120g ロールキャベツの赤ワイン煮 コーンバター 菜の花のツナ炒め ハンパンジーサラダ		★ごはん120g 白身魚の竜田揚げ フロッコリー 高菜と大根の煮物 野菜のピーナッツ和え		
	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		おかず ご飯セット		
	エネルギー	205kcal 398kcal	221kcal 414kcal	203kcal 396kcal	193kcal 386kcal	214kcal 407kcal					
	たんぱく質	15.6g 18.9g	14.5g 17.8g	13.2g 16.5g	11.5g 14.8g	15.6g 18.9g					
	脂質	7.3g 7.8g	9.9g 10.4g	8.9g 9.4g	9.1g 9.6g	10.0g 10.5g					
	炭水化物	16.8g 58.7g	17.8g 59.7g	16.4g 58.3g	19.4g 61.3g	15.8g 57.7g					
	ナトリウム	673mg 674mg	795mg 796mg	614mg 615mg	924mg 925mg	783mg 784mg					
	食塩相当量	1.7g 1.7g	2.0g 2.0g	1.6g 1.6g	2.4g 2.4g	2.0g 2.0g					
	合計	エネルギー	622kcal 1201kcal	659kcal 1238kcal	633kcal 1212kcal	632kcal 1211kcal	626kcal 1205kcal				
		たんぱく質	42.2g 52.1g	40.0g 49.9g	38.9g 48.8g	39.1g 49.0g	39.4g 49.3g				
脂質		30.8g 32.3g	32.7g 34.2g	32.4g 33.9g	31.1g 32.6g	31.7g 33.2g					
炭水化物		41.2g 166.9g	51.4g 177.1g	43.1g 168.8g	52.4g 178.1g	47.3g 173.0g					
ナトリウム		2020mg 2023mg	1952mg 1955mg	1907mg 1910mg	2167mg 2170mg	2024mg 2027mg					
合計(間食込)	エネルギー	820kcal 1399kcal	860kcal 1439kcal	830kcal 1409kcal	831kcal 1410kcal	827kcal 1406kcal					
	たんぱく質	49.1g 59.0g	47.4g 57.3g	46.6g 56.5g	47.0g 56.9g	46.8g 56.7g					
	脂質	37.8g 39.3g	39.7g 41.2g	39.4g 40.9g	38.1g 39.6g	38.7g 40.2g					
	炭水化物	70.1g 195.8g	80.3g 206.0g	70.9g 206.3g	80.6g 206.3g	76.2g 201.9g					
	ナトリウム	2094mg 2097mg	2029mg 2032mg	1983mg 1986mg	2243mg 2246mg	2101mg 2104mg					

※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

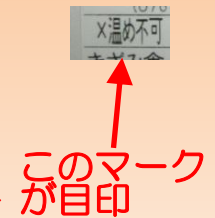


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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り付けます。



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、よりきれいに盛り付ける事が出来ます。