

# コープぎふの 健康管理食・介護食

## 試食レポート (・。・)φ by中川(その①)

### ★食したモノ★

カロリー1600調整食 (10月25日)

- ・豚ひれ肉の酢豚
- ・かぶのスープ煮
- ・人参しりしり

### ★調理方法について★

- ・この献立の調理方法は、すべて湯せんでした。  
一つ一つのパックも大きくないので、小さめの鍋でいっぺんに調理できて簡単です。

### ★感想★

- ・カロリー制限された食事ということでだったので、見た目やイメージ的に、分量が少ないように感じましたが、実際に夕食として食べたところ、普段通りのご飯量でも十分に満足でした。
- ・味付けも、わりと濃いめで、私個人的には好きな味でした。
- ・酢豚の肉が、とてもやわらかかったのですが、噛みごたえが頼りなく、もう少し食感があれば良いかと思いました。

夕食 10月25日

カロリー1600調整食

おかずのみ

	消費期限
豚ヒレ肉の酢豚	11月1日
かぶのスープ煮	11月1日
人参しりしり	11月1日

温め方法

○温め可の商品

湯煎	パックごと鍋に入れ、水から5~10分湯煎します。
電子レンジ	パックから出しお皿に乗せ、ラップをして温めます。 (目安) 500W 20秒~30秒

×温め不可の商品

そのままお皿に盛りつけてお召上がり下さい。

