

## (たんぱく40g管理食) 週間献立表

注文締切：12/10（水）★いつもより締切が早いです。

※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。

※「@」は聞食になります。聞食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※「◎」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。

※九里ウム法とは調理前後の栄養価です。後20%減少します。

※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

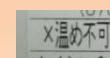


- ①惣菜は全てチルドで  
真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて  
保管します。

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  
が贈印

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。