

# (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

※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。

# お食事の作り方

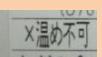


- ①惣菜は全てチルドで  
真空包装されています。
  - ②ご利用までは冷蔵庫にて  
保管します。

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。