### (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

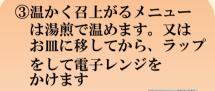
	6月7日(月)	)	6月8日(火	()	6月9日(水	()	6月10日(	木)	6月11日(金)			
	★ごはん150g	,	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		<b>★ごはん1</b>	50g		
	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	白菜とがんもの煮物	麦	大根と鶏肉のマーガリン風味	乳麦	油揚げの玉子と	〕卵麦	大豆の洋風	五目煮	乳麦	
	ブロッコリーの玉子とじ <b>ハムの和風サラダ</b>	卵麦	野菜炒め	卵麦	白菜のスープ煮	乳麦	鶏じゃが煮 旨みチンゲン家	麦落	青菜と高野豆	腐の煮物	麦	
	ハムの和風サラダ	卵乳麦	若芽の酢の物	麦 卵麦	竹輪と菜の花の煮物	麦	旨みチンゲン第	<b>乳乳麦か</b>	ベーコンのご			
	★味噌汁(しめじ・切干)		★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦	★味噌汁(巻麩・しめし	.)   麦	★すまし汁(錦糸王	€子・若芽)	卵麦	
朝	おかず	ご飯セット	おかず	   ご飯セット	おかず	   ご飯セット	おかっ	げ ご飯セット	1 г	おかず	ご飯セット	
食		436kcal	エネルギー 132kcal	391kcal	エネルギー 145kcal	401kcal	エネルギー 174kca	I 436kcal	エネルギー 1	186kcal	445kcal	
	たんぱく質 9.4g	14. 5g	たんぱく質 5.8g	11. 0g	たんぱく質 10.7g	15.9g	たんぱく質 10.7	16.4g	たんぱく質		18. 1g	
	脂質 11.9g	<u>12. 7g</u>	脂質 7.2g	8 <u>. 5</u> g	脂質 6.8g	7. 5g	脂質 6.9g	7. 8g	脂質	7 <u>. 6g</u>	<u>8. 9g</u>	
	炭水化物  9.8g  ナトリウム  716mg	<u>64.4g</u> 942mg	<u>炭水化物 13.1g</u> ナトリウム 689mg	67.5g 854mg	炭水化物 11.7g ナトリウム 633mg	780mg	炭水化物 16.3 ナトリウム 598m	72.0g 824mg	炭水化物 ナトリウム	17.7g 730mg	72. Ig 915mg	
	クトリウム / Tollig   食塩相当量   1.8g		食塩相当量   1.8g	2. 2g					食塩相当量	1 9g	2. 3g	
	★こはん/150g		★ごはん/150g		l★ごはん/15()g		★ごはん/150g		★こはん1	50g		
	アシのみりん焼 人参のさんひら 厚揚げとふきの煮物	麦	第豆腐 白菜と麩の玉子とじ	麦 卵麦	豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	鶏のカレー照煮込 <i>。</i> ヒーマンソデー	<b>差</b>	赤魚の青	じそ焼	麦	
	人参のきんびら	麦	白菜と麩の玉子とじ		鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	ピーマンソテ-	-   卵乳麦	フロッコ	J —	<u></u>	
	厚揚げとふきの煮物    古光	<u>乳麦</u>	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	高野豆腐の味噌煮		コーンと挽肉の炒め	刎乳麦	豚肉とごぼう	の甘辛煮	麦	
	<u>白花豆煮</u> ★味噌汁(巻麩・えのき)	<u>秦</u>	★味噌汁(小松菜・えのき)		★味噌汁(白菜・なめこ)		野菜サラダ ドレッシング(小袋)	麦	レモンか ( ★味噌汁(揚げ・		卵麦	
		2					★すまし汁(椎茸・豆腐	[]	A - N-16 / 1 (1901 /			
昼食												
R	おかず	ご飯セット		ご飯セット	おかず	ご飯セット		ご飯セット		おかず	ご飯セット	
					エネルギー 260kcal					248kcal		
	たんぱく質 15.1g		たんぱく質 17.8g		たんぱく質 19.1g	1 24. 2g	たんぱく質 14.2	g 19.3g g 13.0g		15. 6g	21.5g	
	脂質 <u>  5.2g</u>    炭水化物  26.5g	6. 1g 82. 0g	脂質   12.7g 炭水化物   14.9g	13.5g 69.7g	脂質 13.5g 炭水化物 14.8g	14.3g 69.7g	脂質 12.2 炭水化物 15.1	3 13.0g 2 69.5g		13. 6g 15. 6g	70. 9g	
	ナトリウム 676mg		ナトリウム 838mg				ナトリウム 735m	883mg		677mg	904mg	
	食塩相当量 1.7g	2. 3g	食塩相当量 2.1g	2.7g	食塩相当量  2.0g		食塩相当量 1.9g		食塩相当量	1. 7g	2. 3g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g  ◎りんご150g		◎牛乳180g		◎牛乳180	)g	000	
	◎キウイブルー?	ソコカロダー	いついコー しょうきょうけいか								. או ווויליניי	
		7 1005	● カレフラ200g ★ = 1+ 4.150g	1		1	<u>◎バナナ90g</u>		<u>◎グレーフ</u>		7 Z 0 0 g	
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん/150g	が考え		手		50g		
	★こはん150g 鶏のごまタレ煮		★こはん150g カレイのおろし和え	麦麦麦	★ごはん/150g	卵麦え 卵乳麦		1 麦 乳.麦		50g 味噌仕立て	乳麦	
	★こはん150g 鶏のごまタレ者 スナップえんどう	麦 卵乳麦	★ ごはん150g カレイのおろし和え 大豆とごぼうの味噌炒め さつま芋とツナの青じそサラダ	麦落	★こはん150g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 プロッコリーのカニカママヨネーズ	卵麦え 卵乳麦 卵乳麦		打麦 乳麦 麦		50g <sup>味噌仕立て</sup> ン炒め	乳麦 麦	
	★こはん150g 鶏のこまタレ者 スナップえんどう <sup>豚肉としめじの生姜パター風味</sup> 春菊のおひたし	麦 卵乳麦 麦	★ ごはん150g カレイのおろし和え 大豆とごぼうの味噌炒め	麦麦麦				王 麦 乳 麦 麦		50g <sup>味噌仕立て</sup> ン炒め	乳麦	
	★こはん150g 鶏のごまタレ者 スナップえんどう	麦 卵乳麦 麦	★ ごはん150g カレイのおろし和え 大豆とごぼうの味噌炒め さつま芋とツナの青じそサラダ	麦麦麦	★こはん150g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 プロッコリーのカニカママヨネーズ	卵麦え 卵乳麦 卵乳麦 麦		王 <u>麦</u>		50g <sup>味噌仕立て</sup> ン炒め	乳麦 麦	
タ.	★こはん150g 鶏のこまタレ者 スナップえんどう <sup>豚肉としめじの生姜パター風味</sup> 春菊のおひたし	麦 卵乳麦 麦	★ ごはん150g カレイのおろし和え 大豆とごぼうの味噌炒め さつま芋とツナの青じそサラダ	麦麦麦	★こはん150g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 プロッコリーのカニカママヨネーズ	卵麦之 卵乳麦 卵乳麦		美 乳麦 麦 麦		50g <sup>味噌仕立て</sup> ン炒め	乳麦 麦	
夕食	★ こはん150g 鶏のごまタレ者 スナップえんどう 豚肉としめじの生姜バター風味 春菊のおひたし ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 卵乳麦 麦	★ こはん150g カレイのおろし和え 大豆とごぼうの味噌炒め さつま芋とツナの青じそサラダ ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦落	★ こはん150g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 プロッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁(豆腐・巻麩)	卯麦え 卯乳麦 東 東 こ飯セット	★ こはん150g ホッケの機辺り きのニノデー 内豆腐煮 <sup>菜の花とひじきのごま和。</sup> ★味噌汁(揚げ・白菜	麦 美 美 美 美 美 美 美 美 美 美 美 美 美 美 美 美 美 美 美	★ごはん ロールキャベッの自 キヌサヤ 鶏肉ピーマ 煮生酢 ★味噌汁(豆腐	50g <sup>味噌仕立て</sup> ン炒め ・小松菜)	乳麦 麦 麦	
夕食	★ こはん150g 鶏のごまタレ者 スナップえんどう <sup>豚肉としめじの生姜バター風味</sup> 春菊のおひたし ★すまし汁(若芽・豆腐) おかず エネルギー 256kcal	表 卵乳麦 麦 ご飯セット 510kcal	★ こはん150g カレイのおろし和え 大豆とごぼうの味噌炒め さつま年とツナの青じモサラダ ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 麦落 卵乳麦 ご飯セット 514kcal	★ こはん150g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 プロッコリーのカニカママヨネース ★味噌汁(豆腐・巻髪) よかず	ご飯セット 482kcal	★ こはん150g ホッケの磯辺り きのこソデー 肉豆腐煮 <sup>菜の花とひじきのごま和</sup> ★味噌汁(揚げ・白菜 よかっ エネルギー 223kca	ド ご飯セット I 490kcal	★ごはん ロールキャベツの自 キヌサヤ 鶏肉ビーマ 酒生酢 ★味噌汁(豆腐	50g <sup>味噌仕立て</sup> ン炒め ・小松菜)  おかず 205kcal	乳麦 麦 麦 ご飯セット 467kcal	
夕食	★こはん150g 鶏のこまタレ者 スナップえんどう 豚肉としめじの生姜パター風味 春菊のおひたし ★すまし汁(若芽・豆腐) おかず エネルギー 256kcal たんぱく質 15.7g	表 卵乳麦 変 ご飯セット 510kcal 20.8g	★こはん150g カレイのおろし和え 大豆とごぼうの味噌炒め さつま芋とツナの青じそサラタ ★味噌汁(揚げ・しめじ) おかず エネルギー 248kcal たんぱく質 15.3g	麦 麦落 卵乳麦 ご飯セット 514kcal 21.2g	★ こはん150g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 プロンコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁(豆腐・巻麩) エネルギー 215kcal たんぱく質 11.8g	ご飯セット 482kcal 17.7g	★ こはん150g ホッケの機辺り きのニソデー 内豆腐者 <sup>東の花とひじきのごま和</sup> ★味噌汁(揚げ・白菜 *ホポー 223kca たんぱく質 19.0	「ご飯セット」   490kcal g 24.8g	★ こはん ロールキャベツの自 キヌサヤ 鶏肉ビーマ 煮生酢 ★味噌汁(豆腐 エネルギー 2 たんぱく質	50g <sup>味噌仕立て</sup> ン炒め ・小松菜) おかず 205kcal 10.4g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 467kcal 16.0g	
夕食	★ こはん150g 鶏のごまタレ者 スナップえんどう 豚肉としめじの生姜バター風味 春菊のおひたし ★すまし汁(若芽・豆腐) ************************************	表 卵乳麦 ご飯セット 510kcal 20.8g 16.7g	★こはん150g カレイのおろし和え 大豆とごぼうの味噌炒め さつま芋とツナの青じそサラダ ★味噌汁(揚げ・しめじ) おかず エネルギー 248kcal たんぱく質 15.3g 脂質 12.3g	麦 麦落 卵乳麦 ご飯セット 514kcal 21.2g 13.9g	★こはん150g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 プロッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁(豆腐・巻麩) エネルギー 215kcal たんぱく質 11.8g 脂質 12.3g	ご飯セット 482kcal 17.7g 13.4g	★ こはん150g ホッケの機辺り きのニソデー 内豆腐煮 <sup>菜の花とひじきのごま和</sup> ★味噌汁(揚げ・白菜 * 味噌汁(場け・白菜 エネルギー 223kca たんぱく質 19.0 脂質 11.3	プログラット ご飯セット 1 490kcal 2 24.8g 12.9g	★こはん ロールキャベツの自 キヌサヤ 鶏肉ビーマ 煮生酢 ★味噌汁(豆腐 エネルギー 2 たんぱく質 脂質	50g <sup>味噌仕立て</sup> ・小松菜) ・小松菜) おかず 205kcal 10.4g 9.1g	乳麦 麦 ご飯セット 467kçal 16.0g 10.1g	
夕食	★こはん150g 鶏のごまタレ煮 スナップえんどう <sup>豚肉としめじの生姜パター風味</sup> 春菊のおひたし ★すまし汁(若芽・豆腐) *** 立たりでする。 おかず エネルギー 256kcal たんぱく質 15.7g 脂質 15.9g 炭水化物 13.5g	表 卵乳麦 ご飯セット 510kcal 20.8g 16.7g 67.9g	★こはん150g カレイのおろし和え 大豆とごぼうの味噌炒め さつま芋とツナの青じそサラタ ★味噌汁(揚げ・しめじ) おかず エネルギー 248kcal たんぱく質 15.3g 脂質 12.3g 炭水化物 20.5g	麦落 那乳麦 1514kcal 21 2g 13 9g 75 4g	★こはん150g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 プロッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁(豆腐・巻麩) ************************************	ご飯セット 482kcal 17.7g 13.4g 71.1g	★こはん150g ホッケの機辺り きのニソデー 肉豆腐煮 <sup>菜の花とひじきのごま和</sup> ★味噌汁(揚げ・白菜 ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	だい ご飯セット 1 490kcal 2 24.8g 12.9g 68.0g	★こはん ロールキャベツの自 キヌサヤ 鶏肉ビーマ 煮生酢 ★味噌汁(豆腐 エネルギー 2 たんぱく質 脂質 炭水化物	50g <sup>味噌仕立て</sup> ・小松菜) ・小松菜) おかず 205kcal 10.4g 9.1g 19.6g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 467kcal 16.0g 10.1g 74.8g	
夕食	★ こはん150g 鶏のごまタレ者 スナップえんどう 豚肉としめじの生姜パター風味 春菊のおいたし ★すまし汁(若芽・豆腐) **** 豆腐) **** 豆腐 こまかず エネルギー 256kcal たんぱく質 15.7g 脂質 15.9g 炭水化物 13.5g ナトリウム 757mg	表 卵乳麦 <u>新型</u> <u>510kcal</u> <u>70.7g</u> <u>67.9g</u> 925mg	★こはん150g カレイのおろし和え 大豆とごぼうの味噌炒め さつま芋とツナの青じそサラタ ★味噌汁(揚げ・しめじ) おかず エネルギー 248kcal たんぱく質 15.3g 脂質 12.3g 炭水化物 20.5g ナトリウム 602mg	麦 麦落 卵乳麦 ご飯セット 514kcal 21.2g 13.9g 75.4g 828mg	★こはん150g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 プロッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁(豆腐・巻麩) ************************************	ご飯セット 482kcal 17.7g 13.4g 71.1g 969mg	★ こはん150g ホッケの機辺り きのニソデー 肉豆腐煮 <sup>菜の花とひじきのごま和。</sup> ★味噌汁(揚げ・白菜 * 木噌汁(場け・白菜 おかっ エネルギー 223kca たんぱく質 19.0 脂質 11.3 炭水化物 13.0 ナトリウム 852m	广 ご飯セット    490kca    24.8g   12.9g   68.0g   1079mg	★こはん ロールキャベツの自 キヌサヤ 鶏肉ビーマ 煮生酢 ★味噌汁(豆腐 エネルギー 2 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	50g 味噌仕立て ン炒め ・小松菜) 205kcal 10.4g 9.1g 19.6g 661mg	乳麦 麦 ご飯セット 467kcal 16.0g 10.1g 74.8g 891mg	
夕食	★こはん150g 鶏のごまタレ煮 スナップえんどう <sup>豚肉としめじの生姜パター風味</sup> 春菊のおひたし ★すまし汁(若芽・豆腐) *** 立たりでする。 おかず エネルギー 256kcal たんぱく質 15.7g 脂質 15.9g 炭水化物 13.5g	表 卵乳麦 <u>新型</u> <u>510kcal</u> <u>70.7g</u> <u>67.9g</u> 925mg	★こはん150g カレイのおろし和え 大豆とごぼうの味噌炒め さつま芋とツナの青じそサラタ ★味噌汁(揚げ・しめじ) おかず エネルギー 248kcal たんぱく質 15.3g 脱水化物 20.5g ナトリウム 602mg 食塩相当量 1.5g	麦 麦落 卵乳麦 ご飯セット 514kcal 21.2g 13.9g 75.4g 828mg 2.1g	★こはん150g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 プロッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁(豆腐・巻麩) ************************************	ご飯セット 482kcal 17.7g 13.4g 71.1g 969mg 2.5g	★こはん150g ホッケの機辺り きのニソナー 肉豆腐煮 <sup>菜の花とひじきのごま和</sup> ★味噌汁(揚げ・白菜 *木味噌汁(場け・白菜 おかる エネルギー 223kca たんぱく質 19.0 脂質 11.3 炭水化物 13.0 ナトリウム 852m 食塩相当量 2.2g	デ ご飯セット は 490kcal g 24 8g g 12 9g g 68 0g g 1079mg 2 7g	★こはん ロールキャベツの自 キヌサヤ 鶏肉ビーマ 煮生酢 ★味噌汁(豆腐 エネルギー 2 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	50g <sup>味噌仕立て</sup> ・小松菜) ・小松菜) 505kcal 10.4g 9.1g 19.6g 661mg 1.7g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 467kcal 16.0g 10.1g 74.8g	
夕食	★ こはん150g 鶏のごまタレ者 スナップえんどう 豚肉としめじの生姜パター風味 春菊のおひたし ★すまし汁(若芽・豆腐) **** 豆腐) **** 豆腐 こころの おかず エネルギー 256kcal たんぱく質 15.7g 脂質 15.9g 炭水化物 13.5g ナトリウム 757mg 食塩相当量 1.9g	表 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	★こはん150g カレイのおろし和え 大豆とごぼうの味噌炒め さつま草とツナの青じそサラダ ★味噌汁(揚げ・しめじ)  おかず エネルギー 248kcal たんぱく質 15.3g 脱貨 12.3g 炭水化物 20.5g ナトリウム 602mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 630kcal	麦 麦落 卵乳麦 ご飯セット 514kcal 21.2g 13.9g 75.4g 828mg 2.1g こ飯セット 1412kcal	★ こはん150g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 プロッコリーのカニカママヨネース ★味噌汁(豆腐・巻髪) エネルギー 215kcal たんぱく質 11.8g 旧質 12.3g 炭水化物 15.2g ナトリウム 742mg 食塩相当量 1.9g	ご飯セット 482kcal 17.7g 13.4g 71.1g 969mg 2.5g	★ こはん150g ホッケの磯辺り きのこソナー 肉豆腐煮 <sup>東の花とひじきのごま和</sup> ★味噌汁(揚げ・白葉  * 本水ギー 223kca たんぱく質 19.0 脂質 11.3 炭水化物 13.0 ナトリウム 852m 食塩相当量 2.2g	デ ご飯セット 1 490kcal 2 24.8g 12.9g 5 68.0g 1079mg 2 7g 「飯セット」 1409kcal	★こはん ロールキャベツの自 キヌサヤ 鶏肉ビーマ 煮生酢 ★味噌汁(豆腐 エネルギー 2 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー 6	50g 味噌仕立て ・小松菜) ・小松菜) 205kcal 10.4g 9.1g 19.6g 661mg 1.7g おかず 639kcal	元 表 表 之 近 5 467kcal 16.0g 10.1g 74.8g 891mg 2.3g 2.3g 2.3g 2.1g 2.4g 2.4g	
<b>食</b>	★ こはん150g 鶏のごまタレ者 スナップえんどう 豚肉としめじの生姜バター風味 春菊のおいたし ★すまし汁(若芽・豆腐) *** 立たいでは、「おかず エネルギー 256kcal たんぱく質 15.7g 脂質 15.9g 炭水化物 13.5g ナトリウム 757mg 食塩相当量 1.9g *** おかず エネルギー 654kcal たんぱく質 40.2g	表 卵乳麦 ご飯セット 510kcal 20.08g 16.7g 925mg 2.4g ご飯セット 1425kcal 1425kcal 56.0g	★ こはん150g カレイのおろし和え 大豆とごぼうの味噌炒め さつま草とツナの青じモサラダ ★味噌汁(揚げ・しめじ) ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	麦 麦落 卵乳麦 ご飯セット 514kcal 21.2g 13.9g 75.4g 828mg 2.1g こ飯セット 1412kcal	★ こはん150g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 プロッコリーのカニカママヨネース ★味噌汁(豆腐・巻麩) ** はずりでは、一番を エネルギー 215kcal たんぱく質 11.8g に大いなく質 12.3g 炭水化物 15.2g ナトリウム 742mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 620kcal たんぱく質 41.6g	ご飯セット 482kcal 17.7g 13.4g 71.1g 969mg 2.5g ご飯セット 1399kcal 57.8g	★ こはん150g ホッケの機辺り きのこりで一 肉豆腐者 <sup>菜の花とひじきのごま和</sup> ★味噌汁(揚げ・白菜  *木水ギー 223kca たんぱく質 19.0 脂質 11.3 炭水化物 13.0 ナトリウム 852m 食塩相当量 2.2g エネルギー 626kca たんぱく質 43.9	「 ご飯セット 1 490kcal 2 24 8g 2 12 9g 3 68 0g 2 1079mg 2 7g 「 ご飯セット 1 1409kcal 3 60 5g	★こはん ロールキャベッの自 キヌサヤ 鶏肉ピーマ 煮生酢 ★味噌汁(豆腐 エネルギー 点 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー に たんぱく質	50g 味噌仕立て ・小松菜) ・小松菜) 205kcal 10.4g 9.1g 19.6g 661mg 1.7g 39kcal 38.9g	記表 麦 ご飯セット 467kcal 16.0g 10.1g 74.8g 891mg 2.3g ご飯セット 1428kcal 55.6g	
食 合	★ こはん150g 鶏のごまタレ者 スナップえんどう 豚肉としめじの生姜パター風味 春知のおひたし ★すまし汁(若芽・豆腐) **** 豆腐) **** 豆腐 こころの おかず エネルギー 256kcal たんぱく質 15.7g 脂質 15.9g 炭水化物 13.5g ナトリウム 757mg 食塩相当量 1.9g おかず エネルギー 654kcal	表 卵乳 変数 変数 変数 100 100 100 100 100 100 100 10	★こはん150g カレイのおろし和え 大豆とごぼうの味噌炒め さつま芋とツナの青じそサラタ ★味噌汁(揚げ・しめじ) ** はいばく質 15.3g 脂質 12.3g 炭水化物 20.5g ナトリウム 602mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 630kcal たんぱく質 38.9g 脂質 32.2g	麦 麦落 卵乳麦 ご飯セット 514kcal 21.2g 13.9g 75.4g 828mg 2.1g こ飯セット 1412kcal	★こはん150g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 プロッコリーのカニカママコネーズ ★味噌汁(豆腐・巻麩) *** *** *** *** *** *** *** *** *** *	ご飯セット 482kcal 17. 7g 13. 4g 71. 1g 969mg 2. 5g ご飯セット 1399kcal 57. 8g 35. 2g	★ こはん150g ホッケの機辺り きのニンケー 肉豆腐煮 <sup>菜の花とひじきのごま和。</sup> ★味噌汁(揚げ・白菜  エネルギー 223kca たんぱく質 19.0 脂質 11.3 炭水化物 13.0 ナトリウム 852m 食塩相当量 2.2g エネルギー 626kca たんぱく質 43.9 脂質 30.4	「 ご飯セット 1 490kcal 2 24 8g 1 2 9g 2 1079mg 2 7g 「 ご飯セット 1 1409kcal 3 60 5g 3 33 7g	★こはん ロールキャベッの自 キヌサヤ 鶏肉ピーマ 煮生酢 ★味噌汁(豆腐 エネルギー 点 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー に たんぱく質	50g 味噌仕立て ・小松菜) ・小松菜) 205kcal 10.4g 9.1g 19.6g 661mg 1.7g おかす 339kcal 38.9g	元 表 表 之 近 5 467kcal 16.0g 10.1g 74.8g 891mg 2.3g 2.3g 2.3g 2.1g 2.4g 2.4g	
食	★ こはん150g 鶏のごまタレ者 スナップえんどう 豚肉としめじの生姜バター風味 春菊のおいたし ★すまし汁(若芽・豆腐) *** 立たいでは、「おかず エネルギー 256kcal たんぱく質 15.7g 脂質 15.9g 炭水化物 13.5g ナトリウム 757mg 食塩相当量 1.9g *** おかず エネルギー 654kcal たんぱく質 40.2g	表 卵乳麦 ご飯セット 510kcal 20.08g 16.7g 925mg 2.4g ご飯セット 1425kcal 1425kcal 56.0g	★こはん150g カレイのおろし和え 大豆とごぼうの味噌炒め さつま芋とツナの青じそサラタ ★味噌汁(揚げ・しめじ)  おかず エネルギー 248kcal たんぱく質 15.3g 脂質 12.3g 炭水化物 20.5g ナトリウム 602mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 630kcal たんぱく質 38.9g エネルギー 630kcal たんぱく質 38.9g エネルギー 630kcal	表 表 表 那乳麦 - ご飯セット 514kcal - 21 2g 13 9g 75 4g 828mg - 2 1g - ご飯セット 1412kcal 55 3g 35 9g 212 6g	★こはん150g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 プロッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁(豆腐・巻麩) *** *** *** *** *** *** *** *** *** *	ご飯セット 482kcal 17. 7g 13. 4g 71. 1g 969mg 2. 5g ご飯セット 1399kcal 57. 8g 35. 2g 207. 4g	★ こはん150g ホッケの機辺り きのニソナー 肉豆腐煮 <sup>素の花とひじきのごま和。</sup> ★味噌汁(揚げ・白菜  *木水ギー 223kca たんぱく質 19.0 脂質 11.3 炭水化物 13.0 ナトリウム 852m 食塩相当量 2.2g エネルギー 626kca たんぱく質 43.9 脂質 30.4 炭水化物 44.4	「飯セット」 1 490kcal 2 24 8g 12 9g 5 68 0g 1079mg 2 7g 「飯セット」 1 409kcal 2 60 5g 33 7g 2 209 5g	★こはん ロールキャベツの自 キヌサヤ 鶏肉ビーマ 煮生酢 ★味噌汁(豆腐 エネルギー 2 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー ( たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	50g 味噌仕立て ン炒め ・小松菜) 505kcal 10.4g 9.1g 19.6g 661mg 1.7g 539kcal 38.9g 30.3g 52.9g	乳麦 麦 変数セット 467kcal 16.0g 10.1g 74.8g 891mg 2.3g ご飯セット 1428kcal 55.6g 34.2g 217.8g	
食 合	★ こはん150g 鶏のごまタレ者 スナップえんどう <sup>豚肉としめじの生姜パケー風味</sup> 春知のおひたし ★すまし汁(若芽・豆腐) **** 立た(管理 15.7g 上たんぱく質 15.7g 一方ででである。 一方でである。 大りウム 757mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 654kcal たんぱく質 40.2g 脂質 33.0g 炭水化物 49.8g ナトリウム 2149mg	表 卵乳麦 ご飯セット 510kcal 20.08g 16.7g 925mg 2.4g ご飯セット 1425kcal 1425kcal 56.0g	★こはん150g カレイのおろし和え 大豆とごぼうの味噌炒め さつま芋とツナの青じそサラタ ★味噌汁(揚げ・しめじ)  おかず エネルギー 248kcal たんぱく質 15.3g 脂質 12.3g 炭水化物 20.5g ナトリウム 602mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 630kcal たんぱく質 38.9g エネルギー 630kcal たんぱく質 38.9g よんぱく質 38.9g よんぱく質 38.9g よたんぱく質 38.9g	表 表 表 那乳麦 - ご飯セット 514kcal - 21 2g 13 9g 75 4g 828mg - 2 1g - ご飯セット 1412kcal 55 3g 35 9g 212 6g	★こはん150g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 プロッコリーのカーカママヨネーズ ★味噌汁(豆腐・巻麩) *** *** *** *** *** *** *** *** *** *	ご飯セット 482kcal 17. 7g 13. 4g 71. 1g 969mg 2. 5g ご飯セット 1399kcal 57. 8g 35. 2g 207. 4g 2781mg	★ こはん150g ホッケの機辺が きのニンケー 肉豆腐煮 <sup>素の花とひじきのごま和。</sup> ★味噌汁(揚げ・白菜  エネルギー 223kca たんぱく質 19.0 脂質 11.3 炭水化物 13.0 ナトリウム 852m 食塩相当量 2.2g エネルギー 626kca たんぱく質 43.9 脂質 30.4 炭水化物 44.4 ナトリウム 2185m	「 ご飯セット 1 490kcal 2 24 8g 12 9g 5 68 0g 1079mg 2 7g ご飯セット 1 409kcal 2 60 5g 33 7g 2 209 5g 2 2786mg	★こはん ロールキャベツの自 キヌサヤ 鶏肉ビーマ 煮生酢 ★味噌汁(豆腐 エネルギー 2 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー ( たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	50g 味噌仕立て ン炒め ・小松菜) おかず 205kcal 10.4g 9.1g 19.6g 661mg 1.7g 539kcal 38.9g 30.3g 52.9g 2068mg	三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三	
食 合	★ こはん150g 鶏のごまタレ者 スナップえんどう 豚肉としめじの生姜パター風味 春知のおひたし ★すまし汁(若芽・豆腐) **** 豆腐 ここ。 **** 豆腐 ここ。 **** 豆腐 ここ。 **** 豆腐 ここ。 おかず エネルギー 256kcal たんぱく質 15.7g 脂質 15.9g 炭水化物 13.5g ナトリウム 757mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 654kcal たんぱく質 40.2g 脂質 33.0g 炭水化物 49.8g ナトリウム 2149mg 食塩相当量 5.4g	表 卵 変 変 変 変 変 変 変 で で で で の の の の の の の の の の の の の	★ こはん150g カレイのおろし和え 大豆とごぼうの味噌炒め さつま芋とツナの青じそサラタ ★味噌汁(揚げ・しめじ)  おかず エネルギー 248kcal たんぱく質 15.3g 脂質 12.3g 炭水化物 20.5g ナトリウム 602mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 630kcal たんぱく質 38.9g エネルギー 630kcal たんぱく質 38.9g エネルギー 630kcal たんぱく質 38.9g よカルギー 630kcal	表 表落 卵乳表 - ご飯セット 514kcal - 21 2g 13 9g 75 4g 828mg 2 1g - ご飯セット 1412kcal 55 3g 35 9g 212 6g 2749mg	★こはん150g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 プロッコリーのカニカママコネーズ ★味噌汁(豆腐・巻麩) ** 大味噌汁(豆腐・巻麩) エネルギー 215kcal たんぱく質 11.8g 炭水化物 15.2g ナトリウム 742mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 620kcal たんぱく質 41.6g にんぱく質 41.6g 炭水化物 41.7g ナトリウム 2180mg 食塩相当量 5.5g	ご飯セット 482kcal 17. 7g 13. 4g 71. 1g 969mg 2. 5g ご飯セット 1399kcal 57. 8g 35. 2g 207. 4g 2781mg 7. 1g	★ こはん 150g ホッケの機 辺り きのこり デー 肉豆腐者 <sup>東の花とひじきのごま和</sup> ★味噌汁(湯げ・白菜  *木・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	「無数セット」	★こはん ロールキャベッの自 キヌサヤ 鶏肉ピーマ 煮生酢 ★味噌汁(豆腐 エネルギー 2 たんぱく質 脱大・リウム 食塩相当量 エネルギー ( たんぱく質 脱大・リウム 食塩相当量 エネルギー ( たんぱく質 たんぱく質 にたいぱく質 にないばく質 にないばく質 にないばく質 にないばく質 にないばく質 にないばく質 にないばく質 にないばく質 にないばく質 にないばく質 にないばく質 にないばく質 にないばく質 にないばく質 にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないが にないばく にないばく にないばく にないばく にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが に	50g 味噌仕立て ・小松菜) ・小松菜) 205kcal 10.4g 9.1g 19.6g 661mg 1.7g 39kcal 38.9g 30.3g 52.9g 2068mg 5.3g 36kcal	三 素 三 変 を 16.0g 10.1g 10.1g 74.8g 891mg 2.3g 三飯セット 1428kcal 55.6g 34.2g 217.8g 2710mg 6.9g	
食合計	★ こはん150g 鶏のごまタレ者 スナップえんどう 豚肉としめじの生姜パター風味 春知のおいたし ★すまし汁(若芽・豆腐) **** ・ 豆腐 ・	表 925 16,79 16,79 16,79 1425 1425 1425 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156,0 156	★ こはん150g カレイのおろし和え 大豆とごぼうの味噌炒め さつま等とツナの青じそサラタ ★味噌汁(揚げ・しめじ) ** はく質 15.3g 脂質 12.3g 炭水化物 20.5g ナトリウム 602mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 630kcal たんぱく質 38.9g 脂質 32.2g 炭水化物 48.5g ナトリウム 2129mg 食塩相当量 5.4g	表 表 第三元 第三元 514kcal 21.2g 13.9g 75.4g 828mg 2.1g 1412kcal 55.3g 35.9g 212.6g 2749mg 7.0g 1611kcal 63.2g	★こはん150g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 プロッコリーのカニカママコネーズ ★味噌汁(豆腐・巻麩) ** 大味噌汁(豆腐・巻麩) エネルギー 215kcal たんぱく質 11.8g 炭水化物 15.2g ナトリウム 742mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 620kcal たんぱく質 41.6g にんぱく質 41.6g 炭水化物 41.7g ナトリウム 2180mg 食塩相当量 5.5g	ご飯セット 482kcal 17. 7g 13. 4g 71. 1g 969mg 2. 5g ご飯セット 1399kcal 57. 8g 35. 2g 207. 4g 2781mg 7. 1g	★ こはん 150g ホッケの機 辺り きの こ ソ ナー 肉豆腐者 <sup>東の花とひじきのごま和</sup> ★味噌汁(揚げ・白菜  * 木水ギー 223kca たんぱく質 19.0 脂質 11.3 炭水化物 13.0 ナトリウム 852m 食塩相当量 2.2g エネルギー 626kca たんぱく質 43.9 脂質 30.4 炭水化物 44.4 ナトリウム 2185m 食塩相当量 5.6g エネルギー 824kca たんぱく質 50.8	「無数セット」	★こはん ロールキャベッの自 キヌサヤ 鶏肉ピーマ 煮生酢 ★味噌汁(豆腐 エネルギー 2 たんぱく質 脱大・リウム 食塩相当量 エネルギー ( たんぱく質 脱大・リウム 食塩相当量 エネルギー ( たんぱく質 たんぱく質 にたいぱく質 にないばく質 にないばく質 にないばく質 にないばく質 にないばく質 にないばく質 にないばく質 にないばく質 にないばく質 にないばく質 にないばく質 にないばく質 にないばく質 にないばく質 にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないばく にないが にないばく にないばく にないばく にないばく にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが にないが に	50g 味噌仕立て ・小松菜) ・小松菜) 205kcal 10.4g 9.1g 19.6g 661mg 1.7g 39kcal 38.9g 30.3g 52.9g 2068mg 5.3g 336kcal 46.6g	え 麦 麦 ご飯セット 467kcal 16.0g 10.1g 74.8g 891mg 2.3g ご飯セット 1428kcal 55.6g 34.2g 217.8g 2710mg 6.9g 1625kcal 63.3g	
食合計	★ こはん150g 鶏のごまタレ者 スナップえんどう 豚肉としめじの生姜パター風味 春知のおひたし ★すまし汁(若芽・豆腐) *** ・	表 卵乳 510kcal 20. 8g 16. 7g 214. 3g 214. 3g 214. 3g 214. 3g 216. 0g 216. 0g 216. 0g 216. 0g 216. 0g 216. 3g 216. 3	★こはん150g カレイのおろし和え 大豆とごぼうの味噌炒め さつま手とツナの青じそサラダ ★味噌汁(揚げ・しめじ)  ***********************************	表 表 家 那乳素 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	★こはん150g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 プロッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁(豆腐・巻麩)  エネルギー 215kcal たんぱく質 11.8g ルたり 15.2g ナトリウム 742mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 620kcal たんぱく質 41.6g ルパイ質 41.7g ナトリウム 2180mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 827kcal たんぱく質 41.7g ナトリウム 2180mg 食塩相当量 5.5g	一変セット 482kcal 17. 7g 13. 4g 71. 1g 969mg 2. 5g ご飯セット 1399kcal 57. 8g 207. 4g 278 mg 7. 1g 1606kcal 63. 9g 42. 3g	★ こはん 150g ホッケの機辺が きのことでしたのでまれ 東の花とひじきのごまれ ★味噌汁(湯げ・白菜  * 味噌汁(湯が・白菜 たんぱく質 19.0) 脂質 11.3 炭水化物 13.0 ナトリウム 852m 食塩相当量 2.2g エネルギー 626kca たんぱく質 43.9 脂質 30.4 炭水化物 44.4 ナトリウム 2185m 食塩相当量 5.6g エネルギー 824kca たんぱく質 50.8 脂質 37.4	「一飯セット」 1 490kcal 2 24 8g 1 2 9g 2 1079mg 2 7g 1 1079mg 2 7g 1 1409kcal 3 60 5g 3 33 7g 2 209 5g 2 2786mg 7 0g 1 1607kcal 3 67 4g 3 40 7g	★ こはん ロールキャベッの自 キヌサヤ 鶏肉ビーマ 煮生酢 ★味噌汁(豆腐 エネルギー 2 たんぱく 脂大・リウム 食塩相当量 エネルギー 6 たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんと たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんと たんと たんと たんと たんと たんと たんと たんと	50g 味噌仕立て ・小松菜) ・小松菜) 205kcal 10.4g 9.1g 19.6g 661mg 1.7g 39kcal 38.9g 30.3g 52.9g 2068mg 5.3g 336kcal 46.6g	え 麦 麦 ご飯セット 467kcal 16.0g 10.1g 74.8g 891mg 2.3g ご飯セット 1428kcal 55.6g 34.2g 217.8g 2710mg 6.9g 1625kcal 63.3g	
食 合計 合計 間食	★ こはん150g 鶏のごまタレ者 スナップえんどう 豚肉としめじの生姜パター風味 春知のおいたし ★すまし汁(若芽・豆腐) **** ・ 豆腐 ・	表 925mg 510kcal 20.8gg 16.7gg 925mg 2.4g 1425kcal 56.0gg 35.5gg 214.3gg 2769mg 7.1g 1626kcal 63.4gg 42.5gg 243.2g	★こはん150g カレイのおろし和え 大豆とごぼうの味噌炒め さつま手とツナの青じそサラダ ★味噌汁(揚げ・しめじ)  「おかず エネルギー 248kcal たんぱく質 15.3g ルで 12.3g 炭水化物 20.5g ナトリウム 602mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 630kcal たんぱく質 38.9g エネルギー 630kcal たんぱく質 38.9g エネルギー 630kcal たんぱく質 38.9g エネルギー 829kcal たんぱく質 46.8g よたんぱく質 46.8g おかず エネルギー 829kcal	表 表 第三元 第三元 514kcal 21.2g 13.9g 75.4g 828mg 2.1g 1412kcal 55.3g 35.9g 212.6g 2749mg 7.0g 1611kcal 63.2g 42.9g 240.8g	★ こはん150g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 プロンコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁(豆腐・巻麩)  *** 大・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	で飯セット 482kcal 17. 7g 13. 4g 71. 1g 969mg 2. 5g ご飯セット 1399kcal 57. 8g 207. 4g 2781mg 7. 1g 1606kcal 63. 9g 42. 3g 239. 3g	★ にはん 150g ホッケの機 辺り きのこり デー 肉豆腐者 <sup>東の花とひじきのごま和</sup> ★味噌汁(湯げ・白菜  *木・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	「無セット」	★ こはん ロールキャベッの自 キヌサヤ 鶏肉ビーマ 煮生酢 ★味噌汁(豆腐 エネルギー 2 たんぱく 脂炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー 6 たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく にかばく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんと たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんと たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんと たんと たんと たんと たんと たんと たんと たんと	50g 味噌仕立て ・小松菜) ・小松菜) 505kcal 10.4g 9.1g 19.6g 661mg 1.7g 539kcal 38.9g 30.3g 52.9g 2068mg 5.3g 336kcal 46.6g 37.3g 80.7g	え 麦 ご飯セット 467kcal 16.0g 10.1g 74.8g 891mg 2.3g ご飯セット 1428kcal 55.6g 34.2g 217.8g 2710mg 6.9g 1625kcal 63.3g 41.2g 245.6g	
食 合計 合計 間	★ こはん150g 鶏のごまタレ者 スナップえんどう 豚肉としめじの生姜パター風味 春知のおひたし ★すまし汁(若芽・豆腐) *** ・	表	★こはん150g カレイのおろし和え 大豆とごぼうの味噌炒め さつま手とツナの青じそサラダ ★味噌汁(揚げ・しめじ)  ***********************************	表 表 第三元 第三元 514kcal 21.2g 13.9g 75.4g 828mg 2.1g 1412kcal 55.3g 35.9g 212.6g 2749mg 7.0g 1611kcal 63.2g 42.9g 240.8g	★ こはん150g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 プロンコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁(豆腐・巻麩)  *** 大・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	で飯セット 482kcal 17. 7g 13. 4g 71. 1g 969mg 2. 5g ご飯セット 1399kcal 57. 8g 35. 2g 207. 4g 2781mg 7. 1g 1606kcal 63. 9g 42. 3g 239. 3g 2855mg	★ こはん 150g ホッケの機辺が きのことでしたのでまれ 東の花とひじきのごまれ ★味噌汁(湯げ・白菜  * 味噌汁(湯が・白菜 たんぱく質 19.0) 脂質 11.3 炭水化物 13.0 ナトリウム 852m 食塩相当量 2.2g エネルギー 626kca たんぱく質 43.9 脂質 30.4 炭水化物 44.4 ナトリウム 2185m 食塩相当量 5.6g エネルギー 824kca たんぱく質 50.8 脂質 37.4	「無数セット」	★こはん ロールキャベッの自 キヌサヤ 鶏肉ビーマ 煮生酢 ★味噌汁(豆腐 エネルギー 2 たんぱく 脂炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー 6 たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく にかばく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんと たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんと たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんと たんと たんと たんと たんと たんと たんと たんと	50g 味噌仕立て ・小松菜) ・小松菜) 505kcal 10.4g 9.1g 19.6g 661mg 1.7g 539kcal 38.9g 30.3g 52.9g 2068mg 5.3g 336kcal 46.6g 37.3g 80.7g	え 麦 麦 ご飯セット 467kcal 16.0g 10.1g 74.8g 891mg 2.3g ご飯セット 1428kcal 55.6g 34.2g 217.8g 2710mg 6.9g 1625kcal 63.3g	

<sup>※</sup>献立は予告無く変更することがあります。

# 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。





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。





⑤ごはん、味噌汁と共に 器に盛り付けして 完了です。

- ●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。

<sup>※</sup>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。

<sup>※</sup>お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。

<sup>※「◎」</sup>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。

<sup>※</sup>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。

### (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	6月7日(月)	)	6月8日(火	()	6月9日(水	()	6月10日(オ	7)	6月1	1日(金	:)
	★ごはん,120g		★ごはん120g		★ごはん120g	I	★ = 1± 6,120g	1	★ごはん1:		
	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	白菜とがんもの煮物	麦	大根と鶏肉のマーガリン風味	乳麦	油揚げの玉子とじ 鶏しゃか煮 旨みチンゲン菜	卵麦	大豆の洋風	五日者	乳麦
	ブロッコリーの玉子とじ	卵麦	野菜炒め 若芽の酢の物	卵麦 麦	大根と鶏肉のマーガリン風味 白菜のスーフ煮	乳麦	羯じゃが煮	麦落 乳麦か	青菜と高野豆腐	第の煮物	麦
	ハムの和風サラダ	卵乳麦	若芽の酢の物	麦	竹輪と菜の花の煮物	麦	旨みチンゲン菜	乳麦か	青菜と高野豆腐 ベーコンのご	ま酢和え	卵乳麦
朝	おかず	ご飯セット	おかず	   ご飯セット	したかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	1 7	らかず	ご飯セット
食			エネルギー 132kcal	325kcal	エネルギー 145kcal	338kcal	エネルギー 174kcal	367kcal			379kcal
	<u>たんぱく質 9.4g</u>		たんぱく質 5.8g	9. 1g	たんぱく質 10.7g	14 Og	たんぱく質 10 7g	14. 0g	たんぱく質	12 9g	16. 2g
	脂質 11.9g	12. 4g	脂質 7.2g	7. 7g 55. 0g	脂質 6.8g	7. 3g 53. 6g	脂質 6.9g 炭水化物 16.3g	7.4g	脂質	7. 6g	8 1g
	炭水化物 9.8g	<u>51.7g</u>	炭水化物 13.1g	55.0g	炭水化物 11.7g	<u>53. 6g</u>	炭水化物 16.3g	l 58. 2g	炭水化物	17. 7g	59. 6g
	ナトリウム 716mg		ナトリウム 689mg	690mg	ナトリウム 633mg		ナトリウム 598mg	599mg		730mg	731mg
	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.6g	1. 6g	食塩相当量 1.5g ★ごはん120g	1. 5g	食塩相当量	1.9g	1. 9g
	★こはん120g アジのみけん焼	<b></b>	★こはん120g 戦ロ歴	<b> </b>	★ ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め	可丰	弾のカレー昭者込み	<b>事</b>	★こはん1  赤魚の青し	ZUg × Z r性	<b>#</b>
	アシのみりん焼 人参のさんひら 厚揚げとふきの煮物	<b>奎</b>	ハニース/01208 鶏豆腐 白菜と麩の玉子とじ		鶏ミンチと小松菜の煮物	事業	ピーマンソデー コーンと挽肉の炒め物 野菜サラダ	孫 朝 妻	グロッコリ	<u> </u>	<u> </u>
	厚揚げとふきの煮物	乳麦	ひじきと挽肉の炒め物	乳姜	高野豆腐の味噌煮	耐姜	コーンと挽肉の炒め物	到麦	豚肉とごぼうの	, D甘辛煮	麦
	白花豆煮	麦		u u dulifutidi ilininini		and and an	野菜サラダ	and a distribution and a second	豚肉とごぼうの レモンかに	まちゃ	卵麦
							ドレッシング(小袋)	麦			
昼											
昼食	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 217kcal				エネルギー 260kcal			<u> </u>		48kcal	
	たんぱく質 15 1g	18. 4g	たんぱく質 17.8g		たんぱく質 19.1g	22 4g	たんぱく質 14.2g			15. 6g	18. 9g
	脂質   5.2g	5.7g	脂質   12.7g	13. 2g	脂質 13.5g 炭水化物 14.8g	14. 0g	脂質 12.2g	12. 7g	脂質	13. 6g l	14 1g
	炭水化物 26.5g		炭水化物 14.9g	56.8g	炭水化物 14.8g	56. 7g	脂質 12.2g 炭水化物 15.1g ナトリウム 735mg	57. 0g		15.6g	57. 5g
	ナトリウム 676mg		ナトリウム 838mg	839mg	ナトリウム 805mg		ナトリウム 735mg	736mg		677mg	678mg
	食塩相当量 1.7g	1. 7g	食塩相当量 2.1g ②牛乳180g	2. 1g	食塩相当量 2.0g	2. 1g	食塩相当量 1.9g  ◎牛乳180g	1.9g	食塩相当量   ◎ 牛乳180	1. 7g	1. 7g
間食	◎牛乳180g		1(U) <del>1 </del> <del>2</del> 1, 10()2								
11.3 20	のキウイフルーヾ	7150g	<u>                                    </u>		○ いんご150g		◎ / チヒ100g  ◎バナナ90g		● 千元   100     ● グレーフ	s フルー	- vy 200g
	<u>◎キウイブルー♡</u> ★ごはん120g		◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g ★こはん120g		◎バナナ90g ★ごはん120g	l	◎グレープ	<u> </u>	-ツ200g
1.32	★ごはん120g 鶏のごまタレ煮		<u>◎オレンジ200g</u> ★ごはん120g		<b>★</b> ごはん,120g	卵麦え	◎バナナ90g ★ごはん120g	麦	◎グレープ ★ごはん1 ロールキャベッの白印	<sup>『</sup> フルー 20g I	-ツ200g 乳麦
	★こはん120g 鶏のごまタレ煮 スナップえんどう	麦		麦麦	<b>★</b> ごはん,120g	卵麦え 卵乳麦	◎バナナ90g ★ごはん120g	麦乳麦	◎グレープ ★ごはん1 □-ハキャベッの回 キヌサヤ	プルー 20g <sup>味噌仕立て</sup>	乳麦
	★こはん120g 鶏のこまタレ煮 スナップえんどう	麦 卵乳麦			<b>★</b> ごはん,120g	<u>卵麦え</u> 卵乳麦 卵乳麦	◎バナナ90g  ★こはん120g  ホッケの磯辺焼  きのこソデー  肉豆腐煮	麦乳麦	◎グレープ ★ごはん1 □-ハキャベッの回 キヌサヤ	プルー 20g <sup>味噌仕立て</sup>	乳麦
	★こはん120g 鶏のごまタレ煮 スナップえんどう	麦 卵乳麦		麦麦	<b>★</b> ごはん,120g		◎バナナ90g ★ごはん120g	麦 乳麦 麦	◎グレープ ★ごはん1 ロールキャベッの白印	プルー 20g <sup>味噌仕立て</sup>	乳麦
	★こはん120g 鶏のこまタレ煮 スナップえんどう	麦 卵乳麦		麦麦	<b>★</b> ごはん,120g	卯麦之 卯乳麦 卯乳麦	◎バナナ90g  ★こはん120g  ホッケの磯辺焼  きのこソデー  肉豆腐煮	麦麦麦	◎グレープ ★ごはん1 □-ハキャベッの回 キヌサヤ	プルー 20g <sup>味噌仕立て</sup>	乳麦
タ	★こはん120g 鶏のこまタレ煮 スナップえんどう	麦 卵乳麦		麦麦	<b>★</b> ごはん,120g	卯麦之 卯乳麦 卯乳麦	◎バナナ90g  ★こはん120g  ホッケの磯辺焼  きのこソデー  肉豆腐煮	麦萝萝	◎グレープ ★ごはん1 □-ハキャベッの回 キヌサヤ	プルー 20g <sup>味噌仕立て</sup>	乳麦
	★こはん120g 鶏のごまタレ煮 スナップえんどう	麦 卵乳麦 麦		麦落奶乳麦	★こはん120g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物		◎バナナ90g  ★こはん120g  ホッケの機切焼  さのこりデー  内豆腐煮  菜の花とひじきのごま和え	麦	◎グレープ ★こはん1 □-ルキャベッの自 キヌサヤ 鶏肉ヒーマ 煮生酢	プリルー 20g <sup>味噌仕立て</sup> ン炒め	芝麦麦
夕	★こはん120g 鶏のごまタレ煮 スナップえんどう <sup>豚肉としめじの生姜パター風味</sup> 春菊のおひたし おかず エネルギー 256kcal	麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 449kcal	<ul><li>◎オレンジ200g</li><li>★こはん120g</li><li>カレイのおろし和え</li><li>大豆とごぼうの味噌炒め さつま草とツナの育じてキサラダ</li><li>おかず</li><li>エネルギー 248kcal</li></ul>	麦落 野乳麦 卵乳麦 ご飯セット 441kca1	★こはん120g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 プロッコリーのカニカママヨネーズ おかず エネルギー 215kca	ご飯セット 408kcal	◎バナナ90g ★ こはん120g ホッケの機切焼 きのこノデー 内豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え おかず エネルギー 223kcal	麦 ご飯セット 416kcal	◎グレープ ★ごはん1 ロールキャベッの自 キヌサヤ 鶏肉ヒーマ 煮生酢	プフルー 20g <sup>味噌仕立て</sup> ン炒め Sかず 05kcal	乳麦 麦 麦 ご飯セット 398kcal
夕	★こはん120g 鶏のごまタレ煮 スナップえんどう <sup>豚肉としめじの生姜パター風味</sup> 春菊のおびたし	麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 449kcal	<ul><li>◎オレンジ200g</li><li>★こはん120g</li><li>カレイのおろし和え</li><li>大豆とごぼうの味噌炒め さつま草とツナの育じてキサラダ</li><li>おかず</li><li>エネルギー 248kcal</li></ul>	麦落 卵乳麦 パ乳麦 ご飯セット 441kcal 18.6g	★こはん120g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 プロッコリーのカニカママヨネーズ おかず エネルギー 215kcal たんぱく質 11.8g	ご飯セット 408kcal 15.1g	◎バナナ90g ★ こはん120g ホッケの機切焼 きのこりデー 内豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え エネルギー 223kcal たんぱく質 19.0g	麦 ご飯セット 416kcal	◎グレープ ★ごはん1 □-ルキャベッの自 キヌサヤ 鶏肉ビーマ 煮生酢  エネルギー 2 たんぱく質	プフルー 20g **噌仕立て ン炒め シかず 05kcal 10.4g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 398kcal 13.7g
夕	** こはん120g 鶏のごまタレ煮 スナップえんどう <sup>豚肉としめじの生姜パター風味</sup> 春菊のおびたし おかず エネルギー 256kcal たんぱく質 15.7g 脂質 15.9g	麦 - 変 - 変 - 変 - 変 - 変 - 変 - 変 - 変	<ul> <li>★ こはん120g</li> <li>★ こはん120g</li> <li>カレイのおろし和え</li> <li>大豆とごぼうの味噌炒め</li> <li>さつま芋とツナの青じそサラダ</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 248kcal</li> <li>たんぱく質 15.3g</li> <li>指質 12.3g</li> </ul>	麦落 所望,麦 の望,麦 ご飯セット 441kca1 18.6g 12.8g	★こはん120g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 プロッコリーのカニカママヨネーズ おかず エネルギー 215kcal たんぱく質 11.8g 脂質 12.3g	ご飯セット 408kcal 15.1g 12.8g	◎バナナ90g ★こはん120g ホッケの機辺焼きのこソデー 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え ※の花とひじきのごま和え エネルギー 223kcal たんぱく質 19 0g 脂質 11 3g	麦 ご飯セット 416kcal 22.3g 11.8g	◎グレープ ★ごはん1 □-ルキャベッの自 キヌサヤ 鶏肉ビーマ 煮生酢  エネルギー2 たんぱく質 脂質	プフルー 20g **噌仕立て ン炒め シかず 05kcal 10.4g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 398kcal 13.7g
夕	** こはん120g 鶏のごまタレ煮 スナップえんどう <sup>豚肉としめじの生姜パター風味</sup> 春菊のおひたし おかず エネルギー 256kcal たんぱく質 15.7g 脂質 15.9g 炭水化物 13.5g	麦 卵乳麦 ご飯セット 449kcal 19.0g 16.4g 55.4g	<ul> <li>★ こはん120g</li> <li>★ こはん120g</li> <li>カレイのおろし和え</li> <li>大豆とごぼうの味噌炒め</li> <li>さつま芋とツナの青じモサラダ</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 248kcal</li> <li>たんぱく質 15.3g</li> <li>おんぱく変 12.3g</li> <li>炭水化物 20.5g</li> </ul>	麦落 卵乳麦 - 二飯セット 441kcal - 18.6g - 12.8g - 62.4g	★こはん120g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 プロッコリーのカニカママヨネーズ おかず エネルギー 215kcal たんぱく質 11.8g 脱質 12.3g 炭水化物 15.2g	ご飯セット 408kcal 15.1g 12.8g 57.1g	◎バナナ90g ★こはん120g ホッケの機切焼 きのこソデー 内豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え エネルギー 223kcal たんぱく質 19.0g 脂質 11.3g 炭水化物 13.0g	ご飯セット 416kcal 22.3g 11.8g 54.9g	◎グレープ   ★こはん1   ロールキャベッの自   キヌサヤ   第内ピーマ   煮生酢   日   エネルギー 2   たんぱく質   版   版   大化物   日	プフルー 20g ** <sup>噌仕立て</sup> ン炒め うかず 05kcal 10.4g 9.1g 19.6g	乳麦 麦 ご飯セット 398kcal 13.7g 9.6g 61.5g
タ	** こはん120g 鶏のごまタレ煮 スナップえんどう <sup>豚肉としめじの生姜パター風味</sup> 春菊のおびたし おかず エネルギー 256kcal たんぱく質 15.7g 脂質 15.9g 炭水化物 13.5g ナトリウム 757mg	麦 卵乳麦 変数セット 449kcal 19.0g 16.4g 155.4g 758mg	●オレンジ200g ★こはん120g カレイのおろし和え 大豆とごぼうの味噌炒め さつま芋とツナの青じそサラダ エネルギー 248kcal たんぱく質 15.3g 脂質 12.3g 炭水化物 20.5g ナトリウム 602mg	麦落 デ落 所引表 ご飯セット 441kcal 18.6g 12.8g 62.4g 603mg	★こはん120g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 プロッコリーのカニカママヨネーズ おかず エネルギー 215kcal たんぱく質 11.8g にんぱく質 12.3g 炭水化物 15.2g ナトリウム 742mg	ご飯セット 408kca l 15. 1g 12. 8g 57. 1g 743mg	◎バナナ90g ★こはん120g ホッケの機辺焼きのこソデー 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え ※の花とひじきのごま和え これができる。 これができ	<u>ご飯セット</u> 416kca l 22 3g 11 8g 54 9g 853mg	◎グレープ ★ごはん1 □-ルキャベッの自 キヌサヤ 鶏肉ビーマ 煮生酢  エネルギー 2 たんぱく質 炭水化物 ナトリウム	プフルー 20g **噌仕立て ン炒め シかず 05kcal 10.4g 9.1g 19.6g 661mg	乳麦 麦 ご飯セット 398kcal 13.7g 9.6g 61.5g 662mg
夕	** こはん120g 鶏のごまタレ煮 スナップえんどう <sup>豚肉としめじの生姜パター風味</sup> 春菊のおびたし おかず エネルギー 256kcal たんぱく質 15.7g 脂質 15.9g 炭水化物 13.5g ナトリウム 757mg 食塩相当量 1.9g	麦 卵乳麦 ご飯セット 449kcal 19.0g 16.4g 55.4g 758mg 1.9g	<ul> <li>★ こはん120g</li> <li>カレイのおろし和え</li> <li>大豆とごぼうの味噌炒め</li> <li>さつま芋とツナの青じそサラダ</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 248kcal</li> <li>たんぱく質 15.3g</li> <li>おんぱく 12.3g</li> <li>炭水化物 20.5g</li> <li>ナトリウム 602mg</li> <li>食塩相当量 1.5g</li> </ul>	麦落 卵乳麦 パ乳麦 ご飯セット 441kcal 18.6g 12.8g 62.4g 603mg 1.5g	★こはん120g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 プロッコリーのカニカママヨネーズ おかず エネルギー 215kcal たんぱく質 11.8g 脂質 12.3g 炭水化物 15.2g ナトリウム 742mg 食塩相当量 1.9g	ご飯セット 408kca l 15.1g 12.8g 57.1g 743mg	◎バナナ90g ★こはん120g ホッケの機切焼 きのこソデー 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え 菜の花とひじきのごま和え エネルギー 223kcal たんぱく質 19.0g 脂質 11.3g 炭水化物 13.0g ナトリウム 852mg 食塩相当量 2.2g	ご飯セット 416kcal 22.3g 11.8g 54.9g 853mg 2.2g	◎グレープ ★ごはん1 □-ルキャベッの自 キヌサヤ 鶏肉ビーマ 煮生酢  エネルギー 2 たんぱく質 炭水化物 ナトリウム(食塩相当量	プフルー 20g **噌仕立て ン炒め シかず 05kcal 10.4g 9.1g 19.6g 661mg	乳麦 変 ご飯セット 398kcal 13.7g 9.6g 61.5g 662mg 1.7g
夕	** こはん120g 鶏のごまタレ煮 スナップえんどう <sup>豚肉としめじの生姜パター風味</sup> 春菊のおびたし おかず エネルギー 256kcal たんぱく質 15.7g 脂質 15.9g 炭水化物 13.5g ナトリウム 757mg	麦 卵乳麦 ご飯セット 449kcal 19.0g 16.4g 55.4g 758mg 1.9g こ飯セット	●オレンジ200g ★こはん120g カレイのおろし和え 大豆とごぼうの味噌炒め さつま芋とツナの青じそサラダ エネルギー 248kcal たんぱく質 15.3g 脂質 12.3g 炭水化物 20.5g ナトリウム 602mg	麦落 卵乳麦 小乳麦 ご飯セット 441kcal 18.6g 12.8g 62.4g 603mg 1.5g	★こはん120g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 プロッコリーのカニカママヨネーズ おかず エネルギー 215kcal たんぱく質 11.8g にんぱく質 12.3g 炭水化物 15.2g ナトリウム 742mg	ご飯セット 408kcal 15.1g 12.8g 57.1g 743mg 1.9g ご飯セット 1199kcal	◎バナナ90g ★ こはん120g ホッケの機切焼きのこりデー 内豆腐者 菜の花とひじきのごま和え  ***********************************	ご飯セット 416kcal 22.3g 11.8g 54.9g 853mg 2.2g	◎グレープ → こはん1 □-ルキャベッの自 キヌサヤ 鶏肉ビーマ 煮生酢  エネルギー 2 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム (食塩相当量)	プルー 20g ** <sup>韓</sup> 仕立て ン炒め うかず 05kcal 10.4g 9.1g 19.6g 661mg 1.7g	元 素 素 三 変 398kcal 13.7g 9.6g 61.5g 662mg 1.7g 1.18kcal
夕	** こはん120g 鶏のごまタレ煮 スナップえんどう <sup>                                    </sup>	表 卵乳麦 ご飯セット 449kcal 19.0g 16.4g 55.4g 758mg 1.9g ご飯セット 1233kcal 50.1g	<ul> <li>★ こはん120g</li> <li>カレイのおろし和え</li> <li>大豆とごぼうの味噌炒め</li> <li>さつまギとツナの青じモサラダ</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 248kcal</li> <li>たんぱく質 15.3g</li> <li>炭水化物 20.5g</li> <li>ナトリウム 602mg</li> <li>食塩相当量 1.5g</li> <li>エネルギー 630kcal</li> <li>たんぱく質 38.9g</li> </ul>	麦落 卵乳麦 小乳麦 ご飯セット 441kcal 18.6g 12.8g 62.4g 603mg 1.5g 1.0gkcal 1209kcal 48.8g	★こはん120g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 プロッコリーのカニカママヨネーズ おかず エネルギー 215kcal たんぱく質 11.8g 炭水化物 15.2g ナトリウム 742mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 620kcal たんぱく質 41.6g	ご飯セット 408kcal 15.1g 12.8g 57.1g 743mg 1.9g ご飯セット 1199kcal	◎バナナ90g ★ こはん120g ホッケの機切焼きのこりデー 内豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え 立まれた1223kcal たんぱく質 19.0g 脂質 11.3g 炭水化物 13.0g ナトリウム 852mg 食塩相当量 2.2g エネルギー 626kcal たんぱく質 43.9g	ご飯セット 416kcal 22.3g 11.8g 54.9g 853mg 2.2g ご飯セット 1205kcal 53.8g	◎グレープ   ★ごはん1   ロールキャベッの自   キヌサヤ   第肉ピーマ   煮生酢   日本   1   1   1   1   1   1   1   1   1	プフルー 20g **噌仕立て ン炒め うかず 05kcal 10.4g 9.1g 19.6g 661mg 1.7g 39kcal 38.9g	え 麦 ご飯セット 398kcal 13.7g 9.6g 61.5g 662mg 1.7g ご飯セット 1218kcal 48.8g
夕食	* こはん120g 鶏のごまタレ煮 スナップえんどう <sup>豚肉としめじの生姜パター風味</sup> 春菊のおびたし おかず エネルギー 256kcal たんぱく質 15.7g 脱質 15.9g 炭水化物 13.5g ナトリウム 757mg 食塩相当量 1.9g おかず エネルギー 654kcal	麦 卵乳麦 ご飯セット 449kcal 19.0g 16.4g 55.4g 758mg 1.9g ご飯セット 1233kcal	●オレンジ200g ★こはん120g カレイのおろし和え 大豆とごぼうの味噌炒め さつま芋とツナの青じモサラダ エネルギー 248kcal たんぱく質 15.3g 脱水化物 20.5g ナトリウム 602mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 630kcal たんぱく質 38.9g エネルギー 630kcal たんぱく質 38.9g 脂質 32.2g	麦落 卵乳麦 小乳麦 二飯セット 441kcal 18.6g 12.8g 62.4g 603mg 1.5g 二飯セット 1209kcal	★こはん120g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 プロッコリーのカニカママヨネーズ おかず エネルギー 215kcal たんぱく質 11.8g 炭水化物 15.2g ナトリウム 742mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 620kcal	ご飯セット 408kcal 15.1g 12.8g 57.1g 743mg 1.9g ご飯セット 1199kcal	◎バナナ90g ★ こはん120g ホッケの機切焼きのことでである。 東の花とひじきのごま和え 菜の花とひじきのごま和え 立たんぱく質 19.0g 脂質 11.3g 炭水化物 13.0g ナトリウム 852mg 食塩相当量 2.2g エネルギー 626kcal たんぱく質 43.9g 脂質 30.4g	ご飯セット 416kcal 22.3g 11.8g 54.9g 853mg 2.2g ご飯セット 1205kcal	◎グレーフ   □   □   □   □   □   □   □   □   □   □	プフルー 20g **噌仕立て ン炒め シカ・ず 05kcal 10.4g 9.1g 19.6g 661mg 1.7g 39kcal 38.9g 30.3g	乳麦 麦 ご飯セット 398kcal 13.7g 9.6g 61.5g 662mg 1.7g ご飯セット 1218kcal 48.8g 31.8g
夕食	★こはん120g 鶏のごまタレ煮 スナップえんどう <sup>藤肉としめじの生姜パター風味</sup> 春菊のおびたし おかず エネルギー 256kcal たんぱく質 15.7g 脂質 15.9g 炭水化物 13.5g ナトリウム 757mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 654kcal たんぱく質 40.2g 脂質 33.0g 炭水化物 49.8g	表 卵乳麦 ご飯セット 449kcal 19 0g 16 4g 55 4g 758mg 1 9g ご飯セット 1233kcal 50 1g 34 5g 175 5g	<ul> <li>★ こはん120g</li> <li>カレイのおろし和え</li> <li>大豆とごぼうの味噌炒め</li> <li>さつま芋とツナの青じそサラダ</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 248kcal</li> <li>たんぱく質 15.3g</li> <li>炭水化物 20.5g</li> <li>ナトリウム 602mg</li> <li>食塩相当量 1.5g</li> <li>エネルギー 630kcal</li> <li>たんぱく質 38.9g</li> <li>ボんぱく質 38.9g</li> <li>おんぱく質 32.2g</li> <li>炭水化物 48.5g</li> </ul>	麦落 卵乳麦 卵乳麦 - 二飯セット 441kcal 18.6g 12.8g 62.4g 603mg 1.5g - 二飯セット 1209kcal 48.8g 33.7g 174.2g	★こはん120g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 プロッコリーのカニカママヨネーズ エネルギー 215kcal たんぱく質 11.8g 脂質 12.3g 炭水化物 15.2g ナトリウム 742mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 620kcal たんぱく質 41.6g 脂質 32.6g 炭水化物 41.7g	ご飯セット 408kcal 15.1g 12.8g 57.1g 743mg 1.9g ご飯セット 1199kcal 51.5g 34.1g 167.4g	◎バナナ90g ★ こはん120g ホッケの機辺焼きのことでである。 東京の花とひじきのごま和え 菜の花とひじきのごま和え ※の花とひじきのごま和え ※の花とひじきのごま和え ※の花とひじきのごま和え ※の花とひじきのごま和え ※の花とひじきのごま和え ※の花とひじきのごま和え ※の花とひじきのごま和え ※の花とひじきのごまれえ まかず エネルギー 223kcal たんぱく質 19 0g 振覧 11 3g 炭水化物 13 0g ナトリウム 852mg 食塩相当量 2 2g エネルギー 626kcal たんぱく質 43 9g 脂質 30 4g 炭水化物 44 4g	ご飯セット 416kcal 22.3g 11.8g 54.9g 853mg 2.2g ご飯セット 1205kcal 53.8g 31.9g 170.1g	◎グレーフ   → こはん1   □ ールキャベッの自   キヌサヤ   第内ピーマ   煮生酢   □   上   大   上	プフルー 20g **噌仕立て ン炒め シカ・ず 05kcal 10.4g 9.1g 19.6g 661mg 1.7g 39kcal 38.9g 39kcal 38.9g 30.3g 52.9g	三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三
夕食	** こはん120g 鶏のごまタレ煮 スナップえんどう <sup>                                    </sup>	表 卵乳麦 ご飯セット 449kcal 19.0g 16.4g 55.4g 1.9g こ飯セット 1233kcal 50.1g 34.5g 175.5g 2152mg	<ul> <li>★ こはん120g</li> <li>カレイのおろし和え</li> <li>大豆とごぼうの味噌炒め</li> <li>さつま芋とツナの青じモサラダ</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 248kcal</li> <li>たんぱく質 15.3g</li> <li>炭水化物 20.5g</li> <li>ナトリウム 602mg</li> <li>食塩相当量 1.5g</li> <li>エネルギー 630kcal</li> <li>たんぱく質 38.9g</li> <li>エネルギー 630kcal</li> <li>たんぱく質 38.9g</li> <li>よんぱく質 38.9g</li> <li>ボ化物 48.5g</li> <li>ナトリウム 2129mg</li> </ul>	麦 麦落 卵乳麦 - 二飯セット 441kcal 18.6g 12.8g 62.4g 603mg 1.5g - 二飯セット 1209kcal 48.8g 33.7g 174.2g 2132mg	★こはん120g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 プロッコリーのカニカママヨネーズ エネルギー 215kcal たんぱく質 11.8g 脂質 12.3g 炭水化物 15.2g ナトリウム 742mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 620kcal たんぱく質 41.6g 脂質 32.6g 炭水化物 41.7g ナトリウム 2180mg	ご飯セット 408kcal 15.1g 12.8g 57.1g 743mg 1.9g ご飯セット 1199kcal 51.5g 34.1g 167.4g 2183mg	◎バナナ90g ★こはん120g ホッケの機切焼きのことである。 東京などのじきのごま和え ※の花とのじきのごま和え ※の花とのじきのごま和え ※の花とのじきのごま和え にんぱく質 19 0g 脂質 11 3g 炭水化物 13 0g ナトリウム 852mg 食塩相当量 2 2g エネルギー 626kcal たんぱく質 43 9g エネルギー 626kcal たんぱく質 43 9g 脂質 30 4g 炭水化物 44 4g ナトリウム 2185mg	ご飯セット 416kcal 22.3g 11.8g 54.9g 853mg 2.2g ご飯セット 1205kcal 53.8g 31.9g 170.1g 2188mg	◎グレーフ   → こはん1   □ ールキャベッの自   キヌサヤ   第内ピーマ   煮生酢   □   上   大   上	プフルー 20g **噌仕立て ン炒め シカ・ず 05kcal 10.4g 9.1g 19.6g 661mg 1.7g 39kcal 38.9g 39kcal 38.9g 30.3g 52.9g	三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三
夕食合計	★こはん120g 鶏のごまタレ煮 スナップえんどう <sup>藤肉としめじの生姜パター風味</sup> 春菊のおびたし 本知ギー 256kcal たんぱく質 15.7g 脂質 15.9g 炭水化物 13.5g ナトリウム 757mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 654kcal たんぱく質 40.2g 脂質 33.0g 炭水化物 49.8g ナトリウム 2149mg 食塩相当量 5.4g	表 卵乳麦 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変	<ul> <li>★ こはん120g</li> <li>カレイのおろし和え</li> <li>大豆とごぼうの味噌炒め</li> <li>さつまギとツナの青じモサラダ</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 248kcal</li> <li>たんぱく質 15.3g</li> <li>炭水化物 20.5g</li> <li>ナトリウム 602mg</li> <li>食塩相当量 1.5g</li> <li>エネルギー 630kcal</li> <li>たんぱく質 38.9g</li> <li>ボ化物 48.5g</li> <li>ナトリウム 2129mg</li> <li>食塩相当量 5.4g</li> </ul>	麦落 東漢 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東京	★こはん120g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 プロッコリーのカニカママヨネーズ 上ネルギー 215kcal たんぱく質 11.8g 炭水化物 15.2g ナトリウム 742mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 620kcal たんぱく質 41.6g たんぱく質 41.6g 炭水化物 41.7g ナトリウム 2180mg 食塩相当量 5.5g	ご飯セット 408kcal 15.1g 12.8g 57.1g 743mg 1.9g こ飯セット 1199kcal 51.5g 34.1g 167.4g 2183mg 5.6g	●バナナ90g ★ こはん120g ホッケの機切焼きのことでである。 東京の花とひじきのごま和え、	ご飯セット 416kcal 22.3g 11.8g 54.9g 853mg 2.2g ご飯セット 1205kcal 53.8g 31.9g 170.1g 2188mg 5.6g	◎グレープ   □ ルキャベッの日   1   1   1   1   1   1   1   1   1	プリルー 20g **噌仕立て ン炒め シカ・ず 05kcal 10.4g 9.1g 19.6g 661mg 1.7g 39kcal 38.9g 39kcal 38.9g 30.3g 52.9g 068mg 5.3g	三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三
夕食	★こはん120g 鶏のごまタレ煮 スナップえんどう <sup>藤肉としめじの生姜パター風味</sup> 春菊のおびたし 本知ギー 256kcal たんぱく質 15.7g 脂質 15.9g 炭水化物 13.5g ナトリウム 757mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 654kcal たんぱく質 40.2g 脂質 33.0g 炭水化物 49.8g ナトリウム 2149mg 食塩相当量 5.4g	表 卵乳麦 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変	● オレンジ200g ★ こはん120g カレイのおろし和え 大豆とごぼうの味噌炒め さつまギとツナの青じモサラダ エネルギー 248kcal たんぱく質 15.3g 脂質 12.3g 炭水化物 20.5g ナトリウム 602mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 630kcal たんぱく質 38.9g 脂質 32.2g 炭水化物 48.5g ナトリウム 2129mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 829kcal	麦落 卵乳麦 小乳麦 二飯セット 441kcal 18.6g 12.8g 603mg 1.5g 1.5g 1.09kcal 48.8g 33.7g 174.2g 2132mg 5.4g	★こはん120g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 プロッコリーのカニカママヨネーズ 上ネルギー 215kcal たんぱく質 11.8g 炭水化物 15.2g ナトリウム 742mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 620kcal たんぱく質 41.6g たんぱく質 41.6g 炭水化物 41.7g ナトリウム 2180mg 食塩相当量 5.5g	ご飯セット 408kcal 15.1g 12.8g 57.1g 743mg 1.9g ご飯セット 1199kcal 51.5g 34.1g 167.4g 2183mg 5.6g	◎バナナ90g ★ こはん120g ホッケの機切焼 きのこり 下一 内豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え 菜の花とひじきのごま和え 「たんぱく質」19.0g 脂質 19.0g 脂質 19.0g たんぱく質 19.0g たんぱく質 19.0g たんぱく質 43.0g ナトリウム 852mg 食塩相当量 2.2g エネルギー 626kcal たんぱく質 43.9g 脂質 30.4g たんぱく質 43.9g 脂質 30.4g たんぱく質 43.9g 脂質 30.4g たんぱく質 43.9g によいばく質 43.9g	ご飯セット 416kcal 22 3g 11 8g 54 9g 853mg 2 2g ご飯セット 1205kcal 53 8g 31 9g 170 1g 2188mg 5 6g	◎グレープ   □ ルキャベッの日   1   1   1   1   1   1   1   1   1	プリルー 20g **噌仕立て ン炒め シカ・ず 05kcal 10.4g 9.1g 19.6g 661mg 1.7g 39kcal 38.9g 39kcal 38.9g 30.3g 52.9g 068mg 5.3g	え 麦 麦 ご飯セット 398kcal 13.7g 9.6g 662mg 1.7g ご飯セット 1218kcal 48.8g 31.8g 178.6g 2071mg 5.3g
夕食 合計 合計(	★こはん120g 鶏のごまタレ煮 スナップえんどう 豚肉としめじの生姜パター風味 春菊のおびたし おかず エネルギー 256kcal たんぱく質 15.7g 脱質 15.9g 炭水化物 13.5g ナトリウム 757mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 654kcal たんぱく質 40.2g 脂質 33.0g 炭水化物 49.8g ナトリウム 2149mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 855kcal たんぱく質 47.6g	表 	<ul> <li>○オレンジ200g</li> <li>★こはん120g</li> <li>カレイのおろし和え</li> <li>大豆とごぼうの味噌炒め</li> <li>さつまギとツナの青じモサラダ</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 248kcal</li> <li>たんぱく質 15.3g</li> <li>炭水化物 20.5g</li> <li>ナトリウム 602mg</li> <li>食塩相当量 1.5g</li> <li>エネルギー 630kcal</li> <li>たんぱく質 38.9g</li> <li>ボ化物 48.5g</li> <li>ナトリウム 2129mg</li> <li>食塩相当量 5.4g</li> <li>エネルギー 829kcal</li> <li>たんぱく質 46.8g</li> </ul>	麦落 東落 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東京	★こはん120g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 プロッコリーのカニカママヨネーズ 上ネルギー 215kcal たんぱく質 11.8g 炭水化物 15.2g ナトリウム 742mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 620kcal たんぱく質 41.6g 炭水化物 41.7g ナトリウム 2180mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 827kcal たんぱく質 47.7g	ご飯セット 408kca l 15. 1g 12. 8g 57. 1g 743mg 1. 9g ご飯セット 1199kca l 51. 5g 34. 1g 167. 4g 2183mg 5. 6g 1406kca l 57. 6g	◎バナナ90g ★ こはん120g ホッケの機切焼きのことでである。 東の花とひじきのごま和え 菜の花とひじきのごま和えたんぱく質 19.0g 脂質 11.3g 炭水化物 13.0g ナトリウム 852mg 食塩相当量 2.2g エネルギー 626kcal たんぱく質 43.9g 脂質 30.4g 炭水化物 44.4g ナトリウム 2185mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 824kcal たんぱく質 50.8g	ご飯セット 416kcal 22 3g 11 8g 54 9g 853mg 2 2g ご飯セット 1205kcal 53 8g 31 9g 170 1g 2188mg 5 6g	◎グレーフ   ☆ こはん1   ロールキャベッの自   キヌサヤ   関係	プルー 20g **噌仕立て ン炒め うかず 05kcal 10.4g 9.1g 19.6g 661mg 1.7g 39kcal 38.9g 39kcal 38.9g 30.3g 52.9g 068mg 5.3g	え 麦 麦 ご飯セット 398kcal 13.7g 9.6g 662mg 1.7g ご飯セット 1218kcal 48.8g 31.8g 178.6g 2071mg 5.3g 1415kcal 56.5g
夕食 合計 合計 合計 (間	★こはん120g 鶏のごまタレ煮 スナップえんどう <sup>藤肉としめじの生姜パター風味</sup> 春菊のおびたし 本部で 256kcal たんぱく質 15.7g 脂質 15.9g 炭水化物 13.5g ナトリウム 757mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 654kcal たんぱく質 40.2g 脂質 33.0g 炭水化物 49.8g ナトリウム 2149mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 855kcal	表 卵乳麦 三飯セット 449kcal 19.0g 16.4g 55.4g 1.9g 二飯セット 1233kcal 50.1g 34.5g 175.5g 2152mg 5.4g 1434kcal	<ul> <li>○オレンジ200g</li> <li>★こはん120g</li> <li>カレイのおろし和え</li> <li>大豆とごぼうの味噌炒め</li> <li>さつまギとツナの青じモサラダ</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 248kcal</li> <li>たんぱく質 15.3g</li> <li>炭水化物 20.5g</li> <li>ナトリウム 602mg</li> <li>食塩相当量 1.5g</li> <li>エネルギー 630kcal</li> <li>たんぱく質 38.9g</li> <li>ボ化物 48.5g</li> <li>ナトリウム 2129mg</li> <li>食塩相当量 5.4g</li> <li>エネルギー 829kcal</li> <li>たんぱく質 46.8g</li> </ul>	麦落 東落 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東京	★こはん120g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 プロッコリーのカニカママヨネーズ エネルギー 215kcal たんぱく質 11.8g 炭水化物 15.2g ナトリウム 742mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 620kcal たんぱく質 41.6g 炭水化物 41.7g ナトリウム 2180mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 827kcal たんぱく質 47.7g 大んぱく質 47.7g 大んぱく質 47.7g 大んぱく質 47.7g 大んぱく質 47.7g 大んぱく質 47.7g 炭水化物 73.6g	ご飯セット 408kcal 15. 1g 12. 8g 57. 1g 743mg 1. 9g ご飯セット 1199kcal 51. 5g 34. 1g 167. 4g 2183mg 5. 6g 1406kcal 57. 6g 41. 2g 199. 3g	●バナナ90g ★ こはん120g ホッケの機切焼きのことでできるこま和え 菜の花とひじきのごま和え 菜の花とひじきのごま和え 菜の花とひじきのごま和え これがで 13.0g たんぱく質 19.0g 脂質 11.3g 炭水化物 13.0g ナトリウム 852mg 食塩相当量 2.2g エネルギー 626kcal たんぱく質 43.9g 脂質 30.4g 炭水化物 44.4g ナトリウム 2185mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 824kcal たんぱく質 50.8g 脂質 37.4g	ご飯セット 416kcal 22 3g 11 8g 54 9g 853mg 2 2g ご飯セット 1205kcal 53 8g 31 9g 170 1g 2188mg 5 6g	◎グレーフ □ ルキャベッの日 キヌサヤ 鶏肉ピーマ 煮生酢 エネルギー 2 たんぱく質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー 6 たんぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大トリウム 食塩相半ー 8 たんぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく質 大んぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たん たん たんぱく たん たん たんぱく たんぱく たん たんぱく たん たん たんぱく たん たん たん たん たん たん たん たん たん たん	プリレー 20g **噌仕立て ン炒め シカ・ず 05kcal 10.4g 9.1g 19.6g 661mg 1.7g 39kcal 38.9g 39kcal 38.9g 30.3g 52.9g 068mg 5.3g	え 麦 麦 ご飯セット 398kcal 13.7g 9.6g 662mg 1.7g ご飯セット 1218kcal 48.8g 31.8g 178.6g 2071mg 5.3g
夕食 合計 合計(	★こはん120g 鶏のごまタレ煮 スナップえんどう <sup>藤肉としめじの生姜パター風味</sup> 春菊のおびたし 本知ギー 256kcal たんぱく質 15.7g 脂質 15.9g 炭水化物 13.5g ナトリウム 757mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 654kcal たんぱく質 40.2g 脂質 33.0g 炭水化物 49.8g ナトリウム 2149mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 855kcal たんぱく質 47.6g 脂質 40.0g 炭水化物 78.7g ナトリウム 2226mg	表 卵乳麦 ご飯セット 449kcal 19.0g 16.4g 55.4g 1.9g こ飯セット 1233kcal 50.1g 34.5g 175.5g 2152mg 5.4g 1434kcal 57.5g 41.5g 204.4g 2229mg	<ul> <li>★ こはん120g</li> <li>カレイのおろし和え</li> <li>大豆とごぼうの味噌炒め</li> <li>さつま芋とツナの青じモサラダ</li> <li>エネルギー 248kcal</li> <li>たんぱく質 15.3g</li> <li>炭水化物 20.5g</li> <li>ナトリウム 602mg</li> <li>食塩相当量 1.5g</li> <li>エネルギー 630kcal</li> <li>たんぱく質 38.9g</li> <li>ボイ物 48.5g</li> <li>ナトリウム 2129mg</li> <li>食塩相当量 5.4g</li> <li>エネルギー 829kcal</li> <li>たんぱく質 46.8g</li> <li>よんぱく質 46.8g</li> <li>おり、2g</li> <li>炭水化物 76.7g</li> <li>ナトリウム 2205mg</li> </ul>	麦落 卵乳麦 卵乳麦 二飯セット 441kcal 18.6g 12.8g 62.4g 603mg 1.5g 209kcal 48.8g 33.7g 174.2g 2132mg 5.4g 1408kcal 56.7g 40.7g 202.4g 2208mg	★こはん120g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 プロッコリーのカニカママヨネーズ エネルギー 215kcal たんぱく質 11.8g 炭水化物 15.2g ナトリウム 742mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 620kcal たんぱく質 41.6g 炭水化物 41.7g ナトリウム 2180mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 827kcal たんぱく質 47.7g 片トリウム 2254mg 大トリウム 2254mg	ご飯セット 408kcal 15.1g 12.8g 57.1g 743mg 1.9g ご飯セット 1199kcal 51.5g 34.1g 167.4g 2183mg 5.6g 1406kcal 57.6g 41.2g 199.3g 2257mg	●バナナ90g ★ こはん120g ホッケの機切焼きのことでできるこま和え 菜の花とびじきのごま和え 菜の花とびじきのごま和え 菜の花とびじきのごま和え これがで 13.0g たんぱく質 19.0g 脂質 11.3g 炭水化物 13.0g ナトリウム 852mg 食塩相当量 2.2g エネルギー 626kcal たんぱく質 43.9g 脂質 30.4g 炭水化物 44.4g ナトリウム 2185mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 824kcal たんぱく質 50.8g エネルギー 824kcal たんぱく質 50.8g エネルギー 824kcal	ご飯セット 416kcal 22.3g 11.8g 54.9g 853mg 2.2g ご飯セット 1205kcal 53.8g 31.9g 170.1g 2188mg 5.6g 1403kcal 60.7g 38.9g 199.0g 2262mg	●グレーフ    □   □   □   □   □   □   □   □   □	プリレー 20g **噌仕立て ン炒め うかず 05kcal 10.4g 9.1g 19.6g 661mg 1.7g 39kcal 38.9g 39kcal 38.9g 30.3g 52.9g 068mg 5.3g 36kcal 46.6g 37.3g 30.7g	三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三
夕食 合計 合計 間食込)	★こはん120g 鶏のごまタレ煮 スナップえんどう 豚肉としめじの生姜パター風味 春菊のおびたし おかず エネルギー 256kcal たんぱく質 15.7g 脱質 15.9g 炭水化物 13.5g ナトリウム 757mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 654kcal たんぱく質 40.2g 脂質 33.0g 炭水化物 49.8g ナトリウム 2149mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 855kcal たんぱく質 47.6g	表 卯乳麦 ご飯セット 449kcal 19.0g 16.4g 55.4g 758mg 1.9g ご飯セット 1233kcal 50.1g 34.5g 175.5g 2152mg 5.4g 1434kcal 57.5g 41.5g 204.4g 2229mg 5.6g	● オレンジ200g ★ こはん120g カレイのおろし和え 大豆とごぼうの味噌炒め さつまギとツナの青じモサラダ エネルギー 248kcal たんぱく質 15.3g 脱水化物 20.5g ナトリウム 602mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 630kcal たんぱく質 38.9g 脂質 32.2g 炭水化物 48.5g ナトリウム 2129mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 829kcal たんぱく質 46.8g 脂質 39.2g 炭水化物 76.7g ナトリウム 205mg 食塩相当量 5.6g	麦落 卵乳麦 卵乳麦 二飯セット 441kcal 18.6g 12.8g 62.4g 603mg 1.5g 209kcal 48.8g 33.7g 174.2g 2132mg 5.4g 1408kcal 56.7g 40.7g 202.4g	★こはん120g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 プロッコリーのカニカママヨネーズ エネルギー 215kcal たんぱく質 11.8g 炭水化物 15.2g ナトリウム 742mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 620kcal たんぱく質 41.6g 炭水化物 41.7g ナトリウム 2180mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 827kcal たんぱく質 47.7g 大んぱく質 47.7g 大んぱく質 47.7g 大んぱく質 47.7g 大んぱく質 47.7g 大んぱく質 47.7g 炭水化物 73.6g	ご飯セット 408kcal 15.1g 12.8g 57.1g 743mg 1.9g ご飯セット 1199kcal 51.5g 34.1g 167.4g 2183mg 5.6g 1406kcal 57.6g 41.2g 199.3g 2257mg 5.8g	●バナナ90g ★ こはん120g ホッケの機切焼きのことでできることではある。 東京の花とびじきのごま和え、	ご飯セット 416kcal 22 3g 11 8g 54 9g 853mg 2 2g ご飯セット 1205kcal 53 8g 31 9g 170 1g 2188mg 5 6g 1403kcal 60 7g 38 9g 199 0g 2262mg 5 8g	●グレーフ  □	プリレー 20g **噌仕立て ン炒め シカ・ず 05kcal 10.4g 9.1g 19.6g 661mg 1.7g 39kcal 38.9g 39kcal 38.9g 52.9g 068mg 5.3g 36kcal 46.6g 37.3g 36.7g	三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三

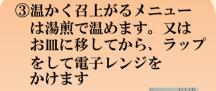
<sup>※</sup>献立は予告無く変更することがあります。

※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。





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。





- 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

- ●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。

<sup>※</sup>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。

<sup>※</sup>お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。

<sup>※「◎」</sup>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。

### (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	6月7日(月	)	6月8日(火	)	6月9日(2	<u>(</u> )	6月10日(オ	<u>(</u> )	6月11日(会	<del>}</del> )
	★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 さつま芋のレモン煮 大根のマヨネーズ和え	······································	★ ごはん150g 白菜とがんもの煮物 揚茄子と玉ねぎの煮物	···	★ごはん150g 豆腐のツナあんか! 白菜の煮びたし さっぱりポテトサラタ	<u></u>	★ = 1± 6,150g		★ごはん150g 若芽とじゃこの炒り卵 野菜炒め かぽちゃのオリーブサラダ	
	菜の化と午肉の煮物 さつま芋のレモン煮	<u>麦</u> 麦	日来とかんもの煮物  揚茄子と玉ねぎの煮物	<u>麦</u> 麦	豆腐のツテめんかい  白菜の煮びたし	「  麦   麦	鶏肉カレークリーム煮 ジャガ芋の中華炒め	乳麦  乳麦	野菜炒め	脚乳麦 脉麦
	大根のマヨネーズ和え	卵乳麦	和風サラダ	卵	さっぱりポテトサラタ	剪	キャベッサラダ ドレッシング (小袋)	卵麦	かぼちゃのオリーブサラダ	卵表 卵麦 卵乳麦
							トレッシング(小表)	则友		
朝	おかず エネルギー 304kca	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず エネルギー 235kca	「ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット 539kcal
食	たんぱく質 8.0g	12. 1g	たんぱく質 7 ()g	11. 1g	たんぱく質 5.5g	9.6g	たんぱく質 6.2g	10.3g	たんぱく質 5.3g	9. 4g
	脂質   17.5g 炭水化物   28.1g	18. 1g 80. 9g	脂質 17.6g 炭水化物 19.7g	18. 2g 72. 5g	脂質 14.8g 炭水化物 20.2g	15. 4g 73. 0g	脂質   14.3g 炭水化物   19.5g	14. 9g 72. 3g	脂質 22.4g 炭水化物 19.8g	9. 4g 23. 0g 72. 6g
	ナトリウム 458mg	459mg	ナトリウム 708mg	709mg	ナトリウム 408mg	1 409mg	ナトリウム  495mg	496mg	ナトリウム 706mg	/ U / IIIg
	カリウム 586mg リン 124mg	647mg 189mg	<u>カリウム  417mg</u>  リン   122mg	478mg 187mg	<u>カリウム 504mg</u> リン 94mg	<u>565mg</u> 159mg	<u>カリウム 452mg</u> リン 84mg	513mg 149mg	<u>カリウム  304mg</u> リン 84mg	365mg 149mg
	食塩相当量 1.2g ★ごはん150g	1. 2g	食塩相当量  1.8g  ★ごはん150g	1.8g	食塩相当量 1.0g	1. 0g	食塩相当量  1.3g  ★ごはん150g	1. 3g	食塩相当量 1.8g	1. 8g
	メンチカツ	乳麦 乳麦	カジキのトマト炒め	麦	★こはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物マーボ春雨 フロッコリーのカニカママヨネージ	麦	カレイの照焼	麦	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮	麦 卵乳麦
	インゲンソテー 春雨の甘酢炒め れんこんサラダ	乳麦 乳麦 那麦	カジキのトマト炒め ひき肉と里芋の味噌煮 スパゲティサラダ	乳麦 卵乳麦	マーホ春雨 ブロッコリーのカニカママヨネース	(麦) 「卵乳麦	キメサヤ  豚バラのすき焼き煮	麦	横のこよえと温  ビーマンソテー  さつま芋のオレンジ煮  ハムの和風サラダ	-
	れんこんサラダ	卵麦		.23.1.12			レインボーサラダ	卵麦	ハムの和風サラダ	卵乳麦
昼	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ー ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
食	エネルギー 314kcal たんぱく質 6.8g	557kcal 10.9g	エネルギー 368kcal たんぱく質 12.6g	611kcal 16.7g	エネルギー 359kca たんぱく質 10.7g	1 602kcal 14.8g	エネルギー 359kcal たんぱく質 13.5g	602kcal 17.6g	エネルギー 356kca   たんぱく質  11.7g	599kcal 15.8g
	脂質 17.4g	18. 0g	脂質 19.8g	20. 4g	脂質 17.0g	17 6g	脂質 1 24 5g	25. 1g	脂質 21.0g	21. 6g
	<u>炭水化物 32.1g</u> ナトリウム 698mg	84.9g 699mg	炭水化物 34.2g ナトリウム 719mg	87.0g 720mg	炭水化物 40.9g ナトリウム 635mg	93.7g 636mg 599mg	<u>炭水化物 19.7g</u> ナトリウム 515mg カリウム 470mg	72.5g 516mg	炭水化物 28.9g ナトリウム 523mg	81.7g 524mg
	カリウム 366mg リン 108mg	427mg 173mg	カリウム <u>526mg</u> リン 173mg	<u>587mg</u> 238mg	カリウム <u>538mg</u> リン 155mg	599mg 220mg	カリウム 470mg リン 176mg	516mg 531mg 241mg	カリウム 517mg リン 159mg	578mg 224mg
	食塩相当量 1.8g	1, 8g	食塩相当量  1.8g	1.8g	食塩相当量 1.6g	1. 6g	食塩相当量  1.3g	1. 3g	食塩相当量  1.3g	1. 3g
間食	g ◎黄桃(缶) /bg ★ごはん150g		<u>◎みかん(缶) /5</u>  ★ごはん150g		<u>◎バイナップル(</u>  ★ごはん150g		◎黄桃(缶) /bg  ★ごはん150g		◎みかん(缶) /5  ★ごはん150g	î
	豚バラとチンゲン菜の玉子炒め ふきと人参の甘露煮 かぼちゃのクリームサラダ	<b>卵乳麦</b>	★ こはん150g ビリ辛牛肉炒め 大根と人参のきんびら コーンサラダ	麦落	「鰆の塩焼	.	すり身団子 人参シャトー ーロナスのオランダ煮 和風マヨネーズ和え	卵麦	くこばん 1508 餃子・焼売セット 竹輪のごま炒め 春雨とツナのサラダ	卵乳麦
	かぼちゃのクリームサラダ	<b></b>	コーンサラダ	爱" 卵乳麦	南瓜のゴマ煮	乳麦 麦 卵乳麦	一口ナスのオランダ煮	<u> </u>	春雨とツナのサラダ	爺
	·····				コボウのビリ辛サラタ	川州乳麦	和風マヨネーズ和え	<u> </u>		<b></b>
タ	おかず エネルギー 370kca l	ご飯セット 613kcal	おかず エネルギー 385kcal	ご飯セット	おかす エネルギー 375kca	ご飯セット I 618kcal	おかず エネルギー 368kcal	ご飯セット 611kcal	おかず エネルギー 320kca l	ご飯セット 563kcal
食	たんぱく質 9.1g	13. 2g	たんぱく質 9.6g	13. 7g	たんぱく質 12.1g	16. 2g	たんぱく質 7.9g	12. 0g	たんぱく質 10.6g	14 /g
	脂質 127.7g 炭水化物 19.3g	28. 3g 72. 1g	脂質   24.7g  炭水化物  28.2g	25.3g 81 0g	脂質  25.8g  炭水化物  23.4g	26. 4g 76. 2g	脂質   21.3g 炭水化物   36.8g	21.9g 89.6g	脂質   17.2g 炭水化物   29.8g	17.8g 82.6g
	ナトリウム 714mg	715mg	チドリウム 646mg カリウム 621mg	647mg 682mg	ナトリウム 633mg	76. 2g 634mg 689mg	ナトリウム  680mg	89.6g 681mg 421mg	ナトリウム 855mg	82.6g 856mg
	カリウム 500mg リン 121mg	561mg 186mg	<u> </u>	217mg	カリウム 628mg リン 191mg	256mg	カリウム 360mg リン 106mg	171mg	リン 109mg	388mg 174mg
_	食塩相当量 1.8g おかす	1.8g ご飯セット	食塩相当量  1.6g   おかす	1.6g ご飯セット	食塩相当量  1.6g   おかす	<u> 1.6g</u>   ご飯セット	食塩相当量  1.7g   おかす	1.7g ご飯セット	食塩相当量 2.2g   おかす	2.2g ご飯セット
	エネルギー 988kcal	1717kcal	エネルギー 1015kcal	1744kcal	エネルギー 969kca	1 1698kcal	エネルギー 959kcal	1688kcal	エネルギー 972kcal	1701kcal
	たんぱく質  23.9g 脂質   62.6g	36. 2g 64. 4g	たんぱく質 <u>29.2g</u> 脂質 62.1g	41.5g 63.9g	たんぱく質  28.3g 脂質   57.6g	40.6g 59.4g	脂膏 1 60 1g	61.9g	たんぱく質  27.6g 脂質   60.6g	39.9g 62.4g
合計	<u>炭水化物 79.5g</u> ナトリウム 1870mg	237.9g 1873mg	炭水化物 82.1g ナトリウム 2073mg	240.5g 2076mg	脂質 57.6g 炭水化物 84.5g ナトリウム 1676mg	242.9g 1679mg	炭水化物 76.0g ナトリウム 1690mg	234.4g 1693mg	店賃 60.6g  炭水化物 78.5g  ナトリウム 2084mg	236. 9g
н'	カリウム 1452mg	1635mg	カリウム 1564mg	1747mg	カリウム 1670mg	1853mg	カリウム  1282mg	1465mg	カリウム 1148mg	1331mg
	リン 353mg 食塩相当量 4.8g	548mg 4.8g	リン 447mg 食塩相当量 5.2g	642mg 5.2g	リン   440mg  食塩相当量  4.2g	635mg 4.2g	リン 366mg 食塩相当量 4.3g	561mg 4.3g	リン 352mg 食塩相当量 5.3g	54/mg 5.3g
合	エネルギー 1052kcal たんぱく質 24.3g	1781kcal 36, 6g	エネルギー 1063kcal たんぱく質 29 6g		エネルギー 1032kca  たんぱく質  28.6g	1 1761kcal 40 9ø	エネルギー 1023kcal  たんぱく質  28.0g	1752kcal <b>40</b> 3g	エネルギー 1020kca   たんぱく質  28 0g	1749kcal 40.3g
計	脂質 62.7g	64. 5g	脂質 62.2g	64. 0g	脂質 57.7g	59. 5g	脂質 60.2g	62. 0g	脂質 60.7g	62.5g 248.4g
間	<u>炭水化物 95.0g</u> ナトリウム 1873mg	253.4g 1876mg	<u>炭水化物 93.6g</u> ナトリウム 2076mg	252.0g 2079mg	炭水化物  99.7g  ナトリウム  1677mg	258. 1g	炭水化物  91.5g	249.9g 1696mg	炭水化物  90.0g ナトリウム  2087mg	248.4g 2090mg
食込	カリウム 1512mg	1 <u>695mg</u>	カリウム 1620mg	1803mg	カリウム 1727mg	<u>1910mg</u>	<u> カリウム  1342mg</u>	1525mg	カリウム 1204mg	1387mg
9	リン     360mg       食塩相当量     4.8g	555mg 4.8g	リン   453mg  食塩相当量   5.2g	648mg 5.2g	リン   443mg  食塩相当量   4.2g	638mg 4.2g	リン   3/3mg  食塩相当量   4.3g	568mg 4.3g	リン     358mg       食塩相当量     5.3g	553mg 5.3g
	ば立は予告無く変更する	- 1 184	11			NV	ツササウシーのサロロ	1.A.A.D. //	病者用食品)ではあり	+ 11 /

※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、商品は使用日に限定して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。

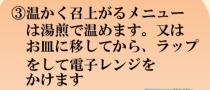
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。

※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。 ※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。





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。





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

- ●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。

### (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	6月7日(月)	)	6月8日(火)			6 E	9日(水	)	6 E	10日(木	-)	6 <b>日</b>	6月11日(金)		
	★ごはん180g	/	★ごはん18		)	★ごはん1			<b>★ごはん</b>	180g	-	<b>★</b> = 1± 6.1	80g		
	ロールキャベツのスープ煮	乳麦	豚肉ときくらげ	の卵炒め		大根と鶏肉	の味噌煮	麦	オムレツ ケチャップ 白菜と豚肉の		卵麦	大多しりし 人参しりし ハムの和属	あんからめ	卵乳麦	
	鶏肉ピーマン炒め 法蓮草のおひたし	麦 丨	ジャガ芋の中	□華炒め	乳麦	ひじきとアサリ	のさっぱり煮	麦	ケチャップ	(小袋)	<u></u>	人参しりし	, l) <u> </u>	麦	
	法連阜のおひたし	麦	ふきと油揚げの	ひ炒め煮	乳蹇	れんこん	ナフタ	卵麦	日菜と豚肉0 キャベツのピ-	D煮ひたし -+wwബぇ	麦 宝菠	ハムの和風	リサフタ	<b>丱乳麦</b>	
									4 111700	) フラ和ス	久冷				
朝	おかず	ご飯セット	Č	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	
食	エネルギー 144kcal					エネルギー	194kcal 9.3g		エネルギー		479kcal	\ <u>-</u>		538kcal	
	たんぱく質 10.1g 脂質 5.8g 1	6 5g	たんぱく質 暗暦	7. 0g 12. 3g	11.9g 13.0g	たんぱく質 <b>能</b> 質	9. 3g 11. 4g	14. 2g 12. 1g	たんぱく質 <b></b>	9. 2g 10. 3g	14.1g 11.0g	たんぱく質 暗暦	9 <u>. 8g</u> 15. 4g	14. 7g 16. 1g	
	炭永化物 13.0g 1		農永化物	16. 4g	79. 3g	炭永化物	13. 1g	76. 0g	炭永化物	14. 5g	77. 4g	炭永化物	17. 6g	80. 5g	
	ナトリウム 634mg	635mg	ナトリウム	509mg		ナトリウム	600mg	601mg	ナトリウム	<u>555mg</u>	556mg	ナトリウム	648mg	649mg	
	カリウム 436mg   リン 130mg		カリウム	455mg 103mg	527mg 180mg	カリウム リン	420mg 136mg	492mg 213mg	カリウム	344mg 139mg	416mg 216mg	カリウム	443mg 144mg	515mg 221mg	
	食塩相当量 1 6 g	1. 6g	食塩相当量	1. 3g		食塩相当量	1.5g	1 5g	食塩相当量	1 4σ	1. 4g	食塩相当量	1. 6g	1. 7g	
	★ごはん180g ブリのごま醤油焼		★ごはん18 牛焼肉炒め 高野豆腐の <sup>オクラとそぼろのビー:</sup>	0g		★ごはん さばみりん 人参のきん 竹輪と菜の	80g		★こはん 和風唐揚( コーンソー 厚揚げの	180g	<u></u>	<b>1</b> - 1 + 1 1	80g	<u></u>	
	フリのこま醤油焼し	<u> </u>	午焼肉炒め	吐險多	麦 卵麦 乳麦落	さはみりん	ひ十.焼	麦 麦 麦 卵麦	和風周弱り	<u> </u>	麦	* こはん! サワラのお 野菜のソー 若芽の酢呀	うろし煮します。	麦 玉	
	カボチャとひき肉のトマト煮込み	<u>条</u> 到 麦	<b> 回ま  立  肉 Vノ</b>   オクラとそぼろのピーフ	ナツ味噌和え	划 <b>多</b> 到 麦 落	<b>大参りご</b> 竹輪と菜の	ひいう 花の煮物	<u>条</u> 差	コンノ 厚揚げの <sup>2</sup>	, そぼろ者	到.麦	若芽の酢吃	は関和え	<b>土山久</b>	
	ブリのごま醤油焼 ふきのきんびら <sup>カボチャとひき肉のトマト煮込み</sup> キャベツの白ドレ和え	卵麦					*ヨネーズ和え	卵麦	たたきご	ぼう	麦				
		ご飯セット	_	おかず	ご飯セット		わかざ	ご飯セット		おかず	ご飯セット		たかざ	ご飯セット	
昼食	おかす     エネルギー   305kcal				<u> </u>	エネルギー	おかす 303kcal	<u>こ 駅 ピット</u> 593kcal	エネルギー	325kcal		エネルギー	გერე 270kcal	560kcal	
良	たんぱく質 13.3g	18. 2g	たんぱく質	15. 9g	20.8g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	13. 3g	18. 2g	たんぱく質	14. 0g	18. 9g	
	脂質 19.2g 1	19. 9g	脂質	<u>21. 1g</u> 16. 2g		脂質	19. 7g	20.4g 80.1g	脂質 炭水化物	16. 2g 32. 1g	16.9g 95.0g	脂質	13. 2g	13. 9g 87. 0g	
	<u>                                     </u>	82.1g 618mg	<u>ルハ16初</u> ナトリウム	16.2g 767mg		<u>炭水化物</u> ナトリウム	<u>17.2g</u> 641mg	642mg	灰水1670	791mg	792mg	ナトリウム	729mg	730mg	
	カリウム 568mg	640mg	カリウム	459mg	531mg	カリウム	523mg	595mg	カリウム	393mg	465mg	カリウム	700mg	772mg	
	リン 118mg   1 6mg	TOUR	リン 食塩相当量	205mg	282mg	リン 食塩相当量	198mg	275mg	リン	188mg	265mg 2 Og	リン	185mg	262mg 1 9g	
間食	【食塩相当量】 1.6g 】 :◎黄桃(缶)150g		©みかん(f	7. 0g <del>[r]</del> ) 150g	2. 0g	及塩性ヨ軍のパイナ	1.6g ソブル(fl	1, 0g 1) 150g	良塩性ヨ軍	7. 0g	Z. Ug	及塩相ヨ軍	1.9g 缶)150g	1. 9g	
11-72-2-2	★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン アスパラ ツナと大豆の妙め煮		★こはん18 カレイの竜 きのこソテ 春雨と鶏肉の	0g	,	★ごはん! キーマカレ	80g		★ごはん 赤魚の青	180g	,	<b>★</b> ごはん1	80g	,	
	煮込みタンドリーチキン	乳	カレイの竜	田揚	麦 乳麦	キーマカレ 麩とえのき <i>0</i> 法蓮草とハム	一のルー	乳麦	赤魚の青	じそ焼	麦	鶏のマスタ:	一ド焼き	麦	
	ツナと大豆の炒め煮			いかんま	4.4	をこんのこり	ノピッと流	友	ヘノフィ	へんこ ノ				<b>41. 4</b>	
		麦	春雨と鶏肉の	パツの急し	麦	法連早とハム	<b>のマリーネ</b>	卵乳麦	大豆と人物	参の煮物	麦	麩と豚肉のチ	ィンプルー	朝乳麦	
	和風サラダ	麦 卵	春雨と鶏肉の 大根なます	プジの魚	麦 麦	法連阜とハム	カマリーネ	蹇 卵乳麦	スナップ/ 大豆と人 <sup>かぼちゃのオリ</sup>	えんどう 参の煮物 <sup>リーブサラダ</sup>	麦 卵乳麦	************************************	ァンプルー アンプルー ごま和え	剪乳麦 麦	
	和風サラダ	训	春雨と鶏肉の 大根なます	かがま	麦	法連阜とハム			大豆と人類がぼちゃのオリ	ノーブサラダ		度塩相当量 ◎みかん( ★こはん1 鶏のマスタ 人参グラン 数と豚肉のチー インゲンの	ァンプルー ごま和え むかず		
タ	和風サラダー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	<u>丱</u> ご飯セット	大根なます 「2	おかず	麦 ご飯セット		おかず	ご飯セット	かぼちゃのオリ	<sup>リーブサラダ</sup> おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
夕食	和風サラダ おかず エネルギー[304kcal たんぱく質 17.0g	<u>ご飯セット</u> 594kcal 21.9g	大根なます 	おかず 00kcal 16.8g	麦 ご飯セット 590kcal 21.7g		おかず 268kcal 17.1g	ご飯セット 558kcal 22.0g	かぼちゃのオ!	<sub>ノーブサラダ</sub> おかず 292kcal 17.9g	ご飯セット 582kcal 22.8g	エネルギー たんぱく質	おかず 301kcal 17.3g	ご飯セット 591kcal 22.2g	
夕食	和風サラダー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	<u></u> ご飯セット 594kcal 21.9g 17.9g	大根なます 	おかず 00kcal 16.8g 13.8g	麦 ご飯セット 590kcal 21.7g 14.5g	エネルギー たんぱく質 脂質	おかず 268kcal 17.1g	ご飯セット 558kcal 22.0g	かぽちゃのオ! エネルギー たんぱく質 脂質	<sub>ノーブサラダ</sub> おかず 292kcal 17.9g	ご飯セット 582kcal 22.8g	エネルギー	おかず 301kcal	ご飯セット 591kcal 22,2g 19,9g	
夕食	和風サラダ おかず エネルギー 304kcal たんぱく質 17.0g 脂質 17.2g 炭水化物 19.0g	別 ご飯セット 594kcal 21.9g 17.9g 81.9g	大根なます。	おかず 00kcal 16.8g 13.8g 28.4g	麦 ご飯セット 590kcal 21.7g 14.5g 91.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	おかず 268kcal 17.1g 12.7g 22.4g	ご飯セット 558kcal 22.0g 13.4g 85.3g	************************************	カップ 292kcal 17.9g 16.1g 19.3g	ご飯セット 582kcal 22.8g 16.8g 82.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	おかず 301kcal 17.3g	ご飯セット 591kcal 22.2g 19.9g 76.6g	
夕食	和風サラダ	型 ご飯セット 594kcal 21.9g 17.9g 81.9g 508mg 672mg	大根なます。	おかず 00kcal 16.8g 13.8g 28.4g 653mg 477mg	麦 ご飯セット 590kcal 21.7g 14.5g 91.3g 654mg 549mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	おかず 268kcal 17.1g 12.7g 22.4g 835mg 642mg	ご飯セット 558kcal 22.0g 13.4g 85.3g 836mg 714mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	おかず 292kcal 17.9g 16.1g 19.3g 726mg 716mg	ご飯セット 582kcal 22.8g 16.8g 82.2g 727mg 788mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	おかず 301kcal 17.3g 19.2g 13.7g 454mg 462mg	ご飯セット 591kcal 22.2g 19.9g 76.6g 455mg 534mg	
夕食	和風サラダ	リト ご飯セット 594kcal 21.9g 17.9g 81.9g 508mg 672mg 267mg	大根なます。  エネルギー 3 たんぱく質 脂放水化物 ボトリウム カリウム	おかず 00kcal 16.8g 13.8g 28.4g 653mg 477mg	麦 ご飯セット 590kcal 21.7g 14.5g 91.3g 654mg 549mg 299mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず 268kcal 17.1g 12.7g 22.4g 835mg	ご飯セット 558kcal 22. 0g 13. 4g 85. 3g 836mg 714mg 314mg	エネルギー たんぱく質 臓が化物 ナトリウム リン	カッす 292kcal 17.9g 16.1g 19.3g 726mg 716mg 226mg	ご飯セット 582kcal 22.8g 16.8g 82.2g 727mg 788mg 303mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかす 301kca1 17.3g 19.2g 13.7g 454mg 462mg 194mg	ご飯セット 591kcal 22.2g 19.9g 76.6g 455mg	
夕食	和風サラダ	り 三飯セット 594kcal 21.9g 17.9g 81.9g 508mg 672mg 267mg 1.3g	大根なます。  エネルギー 3  たんぱく質  形質  ボ化物  ナトリウム  カリウム  クリウム  食塩相当量	おかず 00kcal 16.8g 13.8g 28.4g 653mg 477mg	麦 ご飯セット 590kca 1 7g 14.5g 91.3g 654mg 549mg 299mg 1.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	おかず 268kcal 17.1g 12.7g 22.4g 835mg 642mg	ご飯セット 558kcal 22. 0g 13. 4g 85. 3g 836mg 714mg 314mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	カッす 292kcal 17.9g 16.1g 19.3g 726mg 716mg 226mg	ご飯セット 582kcal 22 8g 16 8g 82 2g 727mg 788mg 303mg 1 8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	おかす 301kca1 17.3g 19.2g 13.7g 454mg 462mg 194mg	ご飯セット 591kcal 22. 2g 19. 9g 76. 6g 455mg 534mg 271mg 1. 2g	
夕食	和風サラダ  エネルギー 304kcal たんぱく質 17.0g 脂質 17.0g 炭水化物 19.0g ナトリウム 507mg カリウム 600mg リン 190mg 食塩相当量 1.3g おかずエネルギー 753kcal	り 三飯セット 594kcal 21、9g 17、9g 81、9g 508mg 672mg 267mg 1、3g 二飯セット 1623kcal	大根なます。 エネルギー 3 たんぱく質 脂質水化物 ナトリウム カリウム 負塩相当量 エネルギー 8	おかず 00kcal 16.8g 13.8g 28.4g 653mg 477mg 222mg 1.7g おかず 31kcal	麦 ご飯セット 590kcal 21.7g 14.5g 91.3g 654mg 549mg 299mg 1.7g ご飯セット 1701kcal	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム ナカリウム 食塩相当量	おかず 268kcal 17. 1g 12. 7g 22. 4g 835mg 642mg 237mg 2 1g おかす 765kcal	ご飯セット 558kcal 22.0g 13.4g 85.3g 85.3g 714mg 714mg 2.1g ご飯セット 1635kcal	エネルギー たんぱく質 版水化物 ナトリウム カリウム 食塩相当量 エネルギー	おかず 292kcal 17.9g 16.1g 19.3g 726mg 226mg 1.8g 806kcal	ご飯セット 582kcal 22.8g 16.8g 82.2g 727mg 788mg 303mg 1.8g ご飯セット 1676kcal	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー	おかず 301kcal 17.3g 19.2g 13.7g 454mg 462mg 194mg 1.2g おかす 819kcal	ご飯セット 591kcal 22. 2g 19. 9g 76. 6g 455mg 534mg 271mg 1. 2g 	
夕食	和風サラダ  ボルギー 304kcal たんぱく質 17.0g 脂質 17.2g 炭水化物 19.0g ナトリウム 507mg カリウム 600mg リン 190mg 食塩相当量 1.3g おかずエネルギー 753kcal たんぱく質 40.4g	リリ ご飯セット 594kcal 21.9g 17.9g 81.9g 508mg 672mg 1.3g 二飯セット 1623kcal 55.1g	大根なます。 エネルギー 3 たんぱく質 脱水化物 ナカリウム うち塩相当量 エネルギー 8	おかず 00kcal 16.8g 13.8g 13.8g 28.4g 653mg 477mg 222mg 1.7g 31kcal 39.7g	麦 ご飯セット 590kcal 21.7g 14.5g 91.3g 654mg 549mg 299mg 1.7g こ飯セット 1701kcal 54.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナカリウム ナカリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	おかず 268kcal 17. 1g 12. 7g 22. 4g 835mg 642mg 237mg 2 1g おかす 765kcal 40. 3g	ご飯セット 558kcal 22.0g 13.4g 85.3g 836mg 714mg 314mg 2.1g こ飯セット 1635kcal 55.0g	エネルギー たんぱく質 版水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	おかず 292kcal 17.9g 16.1g 19.3g 726mg 716mg 726mg 1.8g 806kcal 40.4g	ご飯セット 582kcal 22 8g 16 8g 82 2g 727mg 788mg 30 3mg 30 3mg 1676kcal 55 1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	おかず 301kcal 17.3g 19.2g 13.7g 452mg 462mg 194mg 1.2g おかす 819kcal 41.1g	ご飯セット 591kcal 22 2g 19 9g 76 6g 455mg 534mg 271mg 1 2g 1 2g 1689kcal 55, 8g	
夕食 合	和風サラダ  エネルギー 304kcal たんぱく質 17.0g 脂質 17.0g 炭水化物 19.0g ナトリウム 507mg カリウム 600mg リン 190mg 食塩相当量 1.3g おかずエネルギー 753kcal	リリ 三飯セット 594kcal 21.9g 17.9g 81.9g 508mg 672mg 267mg 1.3g 三飯セット 1623kcal 55.1g 44.3g	大根なます。 エネルギー 3 たんぱく質	おかず 00kcal 16.8g 13.8g 28.4g 653mg 477mg 222mg 1.7g おかず 31kcal	麦 ご飯セット 590kcal 21.7g 14.5g 91.3g 654mg 549mg 299mg 1.7g ご飯セット 1701kcal 54.4g 49.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	おかず 268kcal 17. 1g 12. 7g 22. 4g 835mg 642mg 237mg 2 1g おかす 765kcal	ご飯セット 558kcal 22.0g 13.4g 85.3g 85.3g 714mg 714mg 2.1g ご飯セット 1635kcal	エネルギー たんぱく質 版水化物 ナトリウム カリウム 食塩相当量 エネルギー	おかず 292kcal 17.9g 16.1g 19.3g 726mg 226mg 1.8g 806kcal	ご飯セット 582kcal 22 8g 16 8g 82 2g 727mg 788mg 303mg 1 8g 二飯セット 1676kcal 55 1g 44 7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー	おかず 301kcal 17.3g 19.2g 13.7g 454mg 462mg 194mg 1.2g おかす 819kcal	ご飯セット 591kcal 22 2g 19 9g 76.6g 455mg 534mg 1.2g 20 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 0	
食 	和風サラダ  エネルギー 304kcal たんぱく質 17.0g 脂質 17.2g 炭水化物 19.0g ナトリウム 507mg リン 190mg 食塩相当量 1.3g おかずエネルギー 753kcal たんぱく質 40.4g 脂質 42.2g 炭水化物 51.2g ナトリウム 1758mg	受ける できます できます できます できます できます できます できます できます	大根なます  エネルギー 3 たんぱく質 脂が化物 ナカリウム り 4 は相当量 エネルギー 8 たんぱく質 エネルギー 8 たんぱく質 エネルギー 8	おかず 00kcal 16.8g 13.8g 28.4g 653mg 477mg 222mg 1 /g 31kcal 39.7g 47.2g 61.0g 1929mg	三飯セット 590kcal 21.7g 14.5g 91.3g 654mg 549mg 1.7g こ飯セット 1701kcal 54.4g 49.3g 249.7g 1932mg	エネルギー質 たんぱく質 成水化物 ナカリウム は は 当量 エネルギー質 エネルギー	おかず 268kcal 17. Ig 12. 7g 22. 4g 835mg 642mg 237mg 2. Ig おかす 765kcal 40. 3g 43. 8g 52. 7g 2076mg	ご飯セット 558kcal 22.0g 13.4g 85.3g 836mg 714mg 2.1g 近飯セット 1635kcal 55.0g 45.9g 241.4g 2079mg	エネルギー質	おかず 292kcal 17.9g 16.1g 19.3g 726mg 716mg 226mg 226mg 40.4g 40.4g 42.6g 65.9g 2072mg	二飯セット 582kcal 22 8g 16 8g 82 2g 727mg 788mg 303mg 1 8g 1676kcal 55 1g 44 7g 254 6g 2075mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脆質 炭水化物 ナトリウム	おかず 301kcal 17.3g 19.2g 13.7g 454mg 462mg 194mg 1.2g 819kcal 41.1g 47.8g 55.4g 1831mg	ご飯セット 591kcal 22 2g 19 9g 76 6g 455mg 534mg 271mg 1 2g ご飯セット 1689kcal 55 8g 49 9g 244 1g 1834mg	
<b>食</b> 合	和風サラダ  ボルギー 304kcal たんぱく質 17.0g 脂質 17.2g 炭水化物 19.0g ナトリウム 507mg カリウム 600mg リン 190mg 食塩相当量 1.3g エネルギー 753kcal たんぱく質 40.4g 脂質 42.2g 炭水化物 51.2g ナトリウム 1758mg カリウム 1604mg	リリ 三飯セット 594kca 17.9g 81.9g 508mg 672mg 1.3g 1.3g 1.3g 1.3g 1.3g 1.3g 1.44.3g 239.9g 1761mg 1820mg	スポルギー 3 たんぱく 質 ボル・リウム カリウム まる	おかず 00kcal 16.8g 13.8g 28.4g 653mg 477mg 222mg 1.7g 31kcal 39.7g 47.2g 61.0g 1929mg 1391mg	三飯セット 590kcal 21.7g 14.5g 91.3g 654mg 549mg 1.7g こ飯セット 1701kcal 54.4g 49.3g 249.7g 1932mg 1607mg	エネルギー質 たんぱく質 成水化物 ナカリウム はちゅう エネルギー質 大小リウム サカリウム はちゅう はちゅう はったい はったい カリウム カリウム	おかず 268kcal 17. Ig 12. 7g 22. 4g 835mg 642mg 237mg 2. 1g おかず 765kcal 40. 3g 43. 8g 52. 7g 2076mg 1585mg	ご飯セット 558kcal 22.0g 13.4g 85.3g 836mg 714mg 314mg 2.1g 三飯セット 1635kcal 55.0g 45.9g 241.4g 2079mg 1801mg	エネルギー質 正なばく 変化物 ナトリウム カリン 食塩相当量 エネルギー質 大のばく 大のが 大のが 大のが 大のが 大のが 大のが 大のが 大のが	おかず 292kcal 17.9g 16.1g 19.3g 726mg 716mg 226mg 226mg 1.8g 806kcal 40.4g 42.6g 65.9g 2072mg 1453mg	ご飯セット 582kcal 22 8g 16 8g 82 2g 727mg 788mg 303mg 1 8g 1676kcal 55 1g 44 7g 254 6g 2075mg 1669mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リシ 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 版水化物 ナトリウム カリウム	おかず 301kcal 17.3g 19.2g 13.7g 454mg 462mg 19.4mg 1.2g おかず 819kcal 41.1g 47.8g 55.4g 1831mg 1605mg	ご飯セット 591kcal 22 2g 19 9g 76 6g 455mg 534mg 271mg 1 2g 1689kcal 55 8g 49 9g 244 1g 1821mg	
<b>食</b> 合	和風サラダ  エネルギー 304kcal たんぱく質 17.0g 脂質 17.2g 炭水化物 19.0g ナトリウム 507mg リン 190mg 食塩相当量 1.3g おかずエネルギー 753kcal たんぱく質 40.4g 脂質 42.2g 炭水化物 51.2g ナトリウム 1758mg	型 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	スポルギー 3 たんぱく 質 ボル・リウム カリウム まる	おかず 00kcal 16.8g 13.8g 28.4g 653mg 477mg 222mg 1 /g 31kcal 39.7g 47.2g 61.0g 1929mg	表 590kcal 590kcal 71 7g 14 5g 91 3g 654mg 549mg 299mg 1 /g こ飯セット 1701kcal 54 4g 49 3g 249 7g 1932mg 1607mg 761mg	エネルギー質 たんぱく質 成水化物 ナカリウム は は 当量 エネルギー質 エネルギー	おかず 268kcal 17. 1g 12. 7g 22. 4g 835mg 642mg 237mg 2. 1g おかす 765kcal 40. 3g 43. 8g 52. 7g 2076mg 1585mg 571mg 5 2g	ご飯セット 558kcal 22. 0g 13. 4g 85. 3g 836mg 714mg 2. 1g ご飯セット 1635kcal 55. 0g 45. 9g 241. 4g 2079mg 1801mg 802mg 5. 2g	エネルギー質 ボルギー質 炭・ルサウム 大・リウム 食塩相当ギー質 ボルリウム 食塩相が エネルばく 大・リウム 食塩化ウム サーリウム 食塩化ウム サーリウム 食塩化ウム サーリウム 食塩化ウム サーリウム 食塩相当	30 ft 3 ft	二飯セット 582kcal 22 8g 16 8g 82 2g 727mg 788mg 303mg 1 8g 1676kcal 55 1g 44 7g 254 6g 2075mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脆質 炭水化物 ナトリウム	おかず 301kcal 17.3g 19.2g 13.7g 454mg 462mg 194mg 1.2g 819kcal 41.1g 47.8g 55.4g 1831mg	ご飯セット 591kcal 22 2g 19 9g 76 6g 455mg 534mg 271mg 1 2g 1689kcal 55 8g 49 9g 244 1g 1834mg	
食合計	和風サラダ  エネルギー 304kcal たんぱく質 17.2g	型別 一覧セット 594kcal 21 9g 17.9g 81.9g 508mg 672mg 1 3g 1 3g 一覧セット 1623kcal 55.1g 44.3g 239.9g 1761mg 1820mg 669mg 4.5g 1751kcal	大根なます。	31 kcal 39. 7g. 139. 7g. 477 mg. 222 mg. 1 / g. 31 kcal 39. 7g. 47. 2g. 61. 0g. 1391 mg. 530 mg. 530 mg. 50 g.	表 590kcal 21.7g 14.5g 91.3g 654mg 549mg 299mg 1.7g 1701kcal 54.4g 49.3g 249.7g 1932mg 1607mg 5.0g 1797kcal	エネルギー質が大力リウ塩をはいる。 エネルが、カリウ塩をはいる。 エネルが、カリウ塩をはいる。 エネルが、カリウ塩をはいる。 エネルが、カリウ塩をはいる。 エネルが、カリウ塩をはいる。 エネルギー質が、カリウ塩をはいる。 エネルギー質が、カリウ塩をはいる。 エネルギー	268kcal 17. 1g 12. 7g 22. 4g 835mg 642mg 237mg 2. 1g 35.0 9 765kcal 40. 3g 43. 8g 52. 7g 2076mg 1585mg 5. 2g 891kcal	ご飯セット 558kcal 22. 0g 13. 4g 85. 3g 83.6mg 71.4mg 31.4mg 2. 1g ご飯セット 1635kcal 55. 0g 45. 9g 241. 4g 2079mg 1801mg 802mg 5. 2g 1761kcal	エネルギー質 ボルギー質 炭水化ウム 大トリウム 食塩相当 エネルばく 大トリウム 食塩相が ナトリウム りウム りり りり りり 大トリウム は関水化ウム は関水化ウム は関水化ウム は関水とリウム は関水とリウム は関水とリウム は関水とリウム は関水とリウム は関水とリウム は関水とリウム は関水とリウム は関水とリウム は関水とリウム は関水とリウム は関水とリウム は関水とリウム は関水とリウム は関本をは は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は は は は は は は は は は は は は	プララダ   292kca   17 9g   16 1g	二飯セット 582kcal 22.8g 16.8g 82.2g 727mg 788mg 303mg 1.8g 二飯セット 1676kcal 55.1g 44.7g 254.6g 2075mg 1669mg 784mg 5.2g 1804kcal	エネルギー たんぱく質 脂質 化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 臓が、化物 ナトリウム カリウム カリウム カリウム リウム カリウム カリウム カリウム カリ	おかず 301kcal 17.3g 19.2g 13.7g 454mg 462mg 194mg 1.2g あかす 819kcal 47.8g 1831mg 1605mg 523mg 4./g 915kcal	ご飯セット 591kcal 22 2g 19 9g 76.6g 455mg 534mg 271mg 1.2g - 一〇一日 1.	
<b>食</b> 合	おかず	型別 一覧セット 594kcal 21 9g 17.9g 81.9g 508mg 672mg 1 3g このセット 1623kcal 55.1g 44.3g 239.9g 1761mg 1820mg 669mg 4.5g 1751kcal 55.9g	大根なます。 エネルポイス では、	31 kcal 39. 7g. 31 kcal 39. 7g. 47. 2g. 61. 0g. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 1929mg. 192	表 590kcal 21 7g 14 5g 91 3g 654mg 549mg 299mg 1 /g で飲せかり 1701kcal 54 4g 49 3g 249 7g 1607mg 761mg 5 0g 1797kcal 55 2g	エネルばく 質 ボルリウム 当 エネんぱく 大力 リウ塩相 エネんぱく 変 エネんぱく 大力 リウ塩 当 エネんぱく 大力 リウ塩 当 上	おかず 268kcal 17. 1g 12. 7g 22. 4g 835mg 642mg 237mg 2 1g おかす 765kcal 40. 3g 43. 8g 52. 7g 2076mg 571mg 571mg 5 2g 891kcal 40. 9g	ご飯セット 558kcal 22. 0g 13. 4g 85. 3g 836mg 714mg 314mg 2. 1g ご飯セット 1635kcal 55. 0g 45. 9g 241. 4g 2079mg 1801mg 802mg 5. 2g 1761kcal 55. 6g	エネルギー質 ボルギー質 炭・ルサウム 大・リウム 食塩相当ギー質 ボルリウム 食塩相が エネルばく 大・リウム 食塩化ウム サーリウム 食塩化ウム サーリウム 食塩化ウム サーリウム 食塩化ウム サーリウム 食塩相当	30 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	二飯セット 582kcal 22 8g 16 8g 82 2g 727mg 788mg 303mg 1 8g 303mg 1 8g 254 6g 254 6g 2075mg 1669mg 784mg 5 2g 1804kcal 55 9g	エネルギーたんぱく質脂炭水化物ナトリウムカリウムシーでは相当量を大きなが、大力リウムカリンは相当量を大力がある。カリウムカリウムカリウムカリウムカリウムは相当量	おかず 301kcal 17.3g 19.2g 13.7g 454mg 462mg 194mg 1.2g 819kcal 41.1g 47.8g 55.4g 1831mg 1605mg 1605mg 4.7g 915kcal 41.9g	ご飯セット 591kcal 22 2g 19 9g 76.6g 455mg 534mg 1 2g ご飯セット 1689kcal 55.8g 49 9g 244 1g 1834mg 1821mg 754mg 4 8g 1785kcal	
食合計合計(	和風サラダ  エネルギー 304kcal たんぱく質 17.2g	型 一 で が で で で で で で で で で で で で で	大	31 kcal 39. 7g. 139. 7g. 477 mg. 222 mg. 1 / g. 31 kcal 39. 7g. 47. 2g. 61. 0g. 1391 mg. 530 mg. 530 mg. 50 g.	表 590kca 21.7g 14.5g 91.3g 654mg 549mg 299mg 1.7g 二飯セット 1701kcal 54.4g 49.3g 249.7g 1932mg 761mg 5.0g 1797kcal 5.0g 1797kcal	エネルギー質が大力リウ塩をはいる。 エネルが、カリウ塩をはいる。 エネルが、カリウ塩をはいる。 エネルが、カリウ塩をはいる。 エネルが、カリウ塩をはいる。 エネルが、カリウ塩をはいる。 エネルギー質が、カリウ塩をはいる。 エネルギー質が、カリウ塩をはいる。 エネルギー	268kcal 17. 1g 12. 7g 22. 4g 835mg 642mg 237mg 2. 1g 835v 9 765kcal 40. 3g 43. 8g 52. 7g 2076mg 1585mg 571mg 5. 2g 891kcal 40. 9g 44. 0g	ご飯セット 558kcal 22. 0g 13. 4g 85. 3g 83.6mg 71.4mg 31.4mg 2. 1g ご飯セット 1635kcal 55. 0g 45. 9g 241. 4g 2079mg 1801mg 802mg 5. 2g 1761kcal	エネルギー質 ボルギー質 炭水化ウム 大トリウム 食塩相当 エネルばく 大トリウム 食塩相が ナトリウム りウム りり りり りり 大トリウム は関水化ウム は関水化ウム は関水化ウム は関水とリウム は関水とリウム は関水とリウム は関水とリウム は関水とリウム は関水とリウム は関水とリウム は関水とリウム は関水とリウム は関水とリウム は関水とリウム は関水とリウム は関水とリウム は関水とリウム は関本をは は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は は は は は は は は は は は は は	プララダ   292kca   17 9g   16 1g	二飯セット 582kcal 22 8g 16.8g 82.2g 727mg 788mg 303mg 1.8g 303mg 1.8g 3044,7g 254.6g 2075mg 1669mg 784mg 5.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 臓が、化物 ナトリウム カリウム カリウム カリウム リウム カリウム カリウム カリウム カリ	おかず 301kcal 17.3g 19.2g 13.7g 454mg 462mg 194mg 1.2g あかす 819kcal 47.8g 1831mg 1605mg 523mg 4./g 915kcal	ご飯セット 591kcal 22 2g 19 9g 76.6g 455mg 534mg 1 2g こ飯セット 1689kcal 55.8g 49.9g 244.1g 1834mg 1821mg 754mg 4.8g 1785kcal 1785kcal	
食     合計     合計(間)	おかず   エネルギー 304kcal   たんぱく質 17.0g   17.0g   17.0g   17.0g   17.0g   19.0g   190mg   190mg	り 一覧セット 594kcal 21、9g 17、9g 81、9g 508mg 672mg 267mg 1、3g 267mg 1、3g 267mg 1、3g 23kcal 55、1g 44、3g 239、9g 1761mg 1820mg 4、5g 1751kcal 55、9g 44、5g 270、8g 1767mg	スポース 3 3 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	31 kcal 39 7g 47.2g 31 kcal 39 7g 47.2g 61.0g 139 mg 139 mg	表 590kca 21.7g 14.5g 91.3g 654mg 549mg 299mg 1.7g 1701kcal 54.4g 49.3g 249.7g 1932mg 1607mg 5.0g 1797kcal 55.2g 49.5g 272.7g 1938mg	エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工を脂炭・カリウ塩 ルポイン はています。 大・リウ は では では では できまれる できます できます かい は できます できます かい は いい は できます かい は できます いい は できます いい は できます いい は に は いい は に は いい は に は に は に は に は	268kcal 17. 1g 12. 7g 22. 4g 835mg 642mg 237mg 2 1g 835v 9 765kcal 40. 3g 43. 8g 52. 7g 2076mg 1585mg 571mg 571mg 40. 9g 44. 0g 83. 2g 2078mg	ご飯セット 558kcal 22.0g 13.4g 85.3g 85.3g 83.6mg 714mg 2.1g ご飯セット 1635kcal 55.0g 45.9g 241.4g 2079mg 1801mg 802mg 5.2g 1761kcal 55.6g 46.1g 271.9g 2081mg	エネルギー質 版大・リウム サーク エネルばく	30 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	二飯セット 582kcal 22.8g 16.8g 82.2g 72.7mg 7.88mg 30.3mg 1.8g	エネルギーたんぱく質 脂炭水化物 ナカリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム ルボイ できまれば かける アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・ア	おかず 301kcal 17.3g 19.2g 13.7g 454mg 462mg 194mg 1.2g 819kcal 41.1g 47.8g 55.4g 1831mg 1605mg 523mg 4.7g 41.9g	ご飯セット 591kcal 22 2g 19 9g 76.6g 455mg 534mg 1 2g 271mg 1 2g 36 49 9g 244 1g 1834mg 1821mg 754mg 4 8g 1785kcal 56.6g 50.1g 267.1g 1840mg	
食合計合計(間食	おかず   エネルギー 304kcal   たんぱく質 17.0g   17.0g   17.0g   17.0g   17.0g   19.0g   190mg   190mg	受している。  「別している」  「別している」 「別している」 「別している」 「別している」 「別している」 「別している」	スポース 3 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	31 kcal 39 7g 47, 2g 31 kcal 39 7g 47, 2g 61, 0g 1929mg 391mg 50mg 50g 47, 4g 40, 5g 47, 4g 84, 0g 1935mg 1504mg	でいます。 このセット 590kcal 21.7g 14.5g 91.3g 654mg 299mg 1.7g このセット 1701kcal 54.4g 49.3g 249.7g 1932mg 1607mg 5.0g 1797kcal 55.2g 49.5g 272.7g 1938mg 1720mg	エたには、	268kcal 17. 1g 12. 7g 22. 4g 835mg 642mg 237mg 2 1g 835v 9 765kcal 40. 3g 43. 8g 52. 7g 2076mg 1585mg 571mg 571mg 571mg 40. 9g 44. 0g 83. 2g 2078mg 1699mg	ご飯セット 558kcal 22.0g 13.4g 85.3g 85.3g 83.6mg 714mg 2.1g ご飯セット 1635kcal 55.0g 45.9g 241.4g 2079mg 1801mg 802mg 5.2g 1761kcal 55.6g 46.1g 271.9g 2081mg 1915mg	エネルギく	30 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	二飯セット 582kcal 22.8g 16.8g 82.2g 72.mg 30.3mg 1.8g 30.3mg 1.8g 20.75mg 1669mg 784mg 55.2g 1804kcal 55.9g 44.9g 285.5g 2081mg 1789mg	エネルギー たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム カリシ 塩相当量 エたんぱく質 エネルギー は、アトリウム カリシ塩相当量 は、アトリウム は、アトリウム カリウム は、アトリウム は、アトリウム は、アトリウム は、アトリウム は、アトリウム は、アトリウム は、アトリウム カリウム	301kcal 17.3g 19.2g 13.7g 454mg 462mg 194mg 1.2g 819kcal 41.1g 47.8g 55.4g 1831mg 1605mg 523mg 4./g 915kcal 41.9g 48.0g 78.4g 1837mg 1718mg	ご飯セット 591kcal 22 2g 19 9g 76 6g 455mg 534mg 1 2g - 一〇 1 2g - 1	
食合計合計(間食込)	おかず   エネルギー 304kcal   たんぱく質 17.0g   17.0g   17.0g   17.0g   17.0g   19.0g   190mg   190mg	型 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	大	31 kcal 39 7g 47.2g 31 kcal 39 7g 47.2g 61.0g 139 mg 139 mg	表 590kcal 21.7g 14.5g 91.3g 654mg 549mg 299mg 1.7g 1.7g 1.701kcal 54.4g 49.3g 249.7g 1932mg 1607mg 761mg 761mg 761mg 761mg 761mg 761mg 773mg	エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工を脂炭・カリウ塩 ルポイン はています。 大・リウ は では では では できまれる できます できます かい は できます できます かい は いい は できます かい は できます いい は できます いい は できます いい は に は いい は に は いい は に は に は に は に は	268kcal 17. 1g 12. 7g 22. 4g 835mg 642mg 237mg 2 1g 835v 9 765kcal 40. 3g 43. 8g 52. 7g 2076mg 1585mg 571mg 571mg 40. 9g 44. 0g 83. 2g 2078mg	ご飯セット 558kcal 22.0g 13.4g 85.3g 85.3g 83.6mg 714mg 2.1g ご飯セット 1635kcal 55.0g 45.9g 241.4g 2079mg 1801mg 802mg 5.2g 1761kcal 55.6g 46.1g 271.9g 2081mg 808mg	エネルギー質 版大・リウム サーク エネルばく	30 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	二飯セット 582kcal 22.8g 16.8g 82.2g 727mg 788mg 303mg 1.8g - 飯セット 1676kcal 55.1g 44.7g 254.6g 2075mg 1669mg 784mg 5.2g 1804kcal 55.9g 44.9g 285.5g 2081mg 1789mg 798mg	エネルギーたんぱく質 脂炭水化物 ナカリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム ルボイ できまれば かける アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・ア	おかず 301kcal 17.3g 19.2g 13.7g 454mg 462mg 194mg 1.2g 819kcal 41.1g 47.8g 55.4g 1831mg 1605mg 523mg 4.7g 41.9g	ご飯セット 591kcal 22 2g 19 9g 76.6g 455mg 534mg 1 2g 271mg 1 2g 36 49 9g 244 1g 1834mg 1821mg 754mg 4 8g 1785kcal 56.6g 50.1g 267.1g 1840mg	

※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、商品は使用日に限定して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。

※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。 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。 ※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。





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

- ●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。

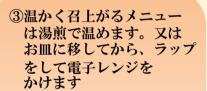
### 「やわらか普通食」 週間献立表

				ᄇᇨ					<u> </u>							
		6	月7日(月	])	6.	月8日(少	<b>(</b> )	6	月9日(フ	k)	6,5	月10日(;	木)	6)	月11日(	金)
		★やわらかる	ごはん180g		★やわらかご	ごはん180g		★やわらかる	ごはん180g		★やわらかご	ごはん180g		★やわらかる	ごはん180g	
		肉団子と白	菜の煮物	卵乳麦	厚焼玉	子	卵麦	鶏肉と大豆	の生姜煮	麦	高野豆腐と法法	蓮草の含め煮	麦	竹輪とジャガ	芋の玉子とじ	卵乳麦
		カリフラワ	一の煮物	卵麦	鶏ミンチと小	公菜の煮物	乳麦	さつま揚の	味噌炒め	卵麦落	ふきの含	含め煮	乳麦	菜の花の	ケリーム煮	乳麦
			おひたし		切干と人参				子柚子和え		一夜漬(大			オクラのさっ		
		★味噌		麦	★味噌		麦	★味噌		麦	★味噌		麦	★味噌		麦
古口		<b>★</b> ************************************	/ 1	×	<b>▼</b> • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	<b>'</b> I	×	<b>▼</b> • № • ⊟	/ 1	×	▲ 小叶目	/ 1	×	<b>★</b> ************************************	<i>/</i> I	×
朝																
											+					
^	栄養価	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
食	エネルギー	エネルギー	106kcal	376kcal	エネルギー	141kcal	408kcal	エネルギー	198kcal	466kcal	エネルギー	71kcal	344kcal	エネルギー	166kcal	432kcal
	蛋白質										蛋白質					11.3g
	脂質	脂質	_	_	脂質	_	_	脂質	_	_	脂質	_	3.3g	脂質	_	10.4g
	炭水化物												_	炭水化物	_	71.3g
	ナトリウム												_		_	_
			_			_			_			_			_	
		食塩相当量			食塩相当量		Z.3g		1.9g	_	食塩相当量		3.0g	食塩相当量	Ū	2.8g
		★やわらかる			★やわらかご		ជព		ごはん180g <b>ニル</b> tr		★やわらかご	_	可士	★やわらかご		GD 501 →
			つごま焼		ハーブチキ			ほっけり			ハムカツ		乳麦	餃子·焼		
			きんぴら		オニオン		乳麦				うま塩キ			中華うる		卵乳麦か
		ひき肉と里	芋の味噌煮	乳麦	じゃが芋と人参	のカレー炒め			玉子とじ		豚肉と大			バンバンシ	ジーサラダ	乳麦
		キャベッ	ソサラダ	卵乳麦	和風サ	ラダ	卵麦	ゴボウのピ	リ辛サラダ	卵乳麦	若芽と春雨	雨のサラダ	麦	★味噌	汁	麦
昼		★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌	汁	麦			
<del></del>							-									
	栄養価	学奉価	おかずわいん	フルセット	学養価	おかざわいん	フルセット	学養価	おかずわいん	フルセット	栄養価	おかずわいん	フルセット	学奉価	おかずわいん	フルセット
食	エネルギー	ア 民 川	227kcal	106kcal	ア 足 川	257kcal	523kcal	ア 及 川	210kgal	180kgal	ア 民 川	321kcal	507kcal	ア 民 川	235kcal	501kcal
1X	エイルイ	を一般	1/1/2~	20 1~	アウル	11 E~	17.2~	を一般	120~	10 6~	正力所	0 E ~	15 0~	正力版	11 12	17 1 ~
	蛋白質															
	脂質										脂質			脂質		10.1g
	炭水化物															
	ナトリウム								_			_			_	1368mg
	塩 分	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.4g	3.5g
		★やわらかる	ごはん180g		★やわらかご	ごはん180g		★やわらかる	ごはん180g		★やわらかご	ごはん180g		★やわらかる	ごはん180g	
		牛焼肉	炒め	麦	鯖の磯	辺焼き	麦	えび団子の	D炊き合せ	卵麦え	鶏肉の韓	国風炒め	麦落	ブリのごき	<b>E醤油焼</b>	麦
		竹の子と着		麦	大根の甘	計酢漬け					豆腐としめじ			人参の	きんぴら	麦
				卵乳麦							青菜のマヨ		-	牛肉と根		
		★味噌		麦	キャベツのサ			★味噌			★味噌		麦	コールスロ		
タ		X .>\r.=	<i>/</i> 1		★味噌汁		麦	X ./\.'-	<i>/</i> 1	<b>X</b>	X ./\.'\-	<i>/</i> 1	~	★味噌汁		麦
9					▼ 小 唱 / I		×							<b>其</b> 怀恒/1		×.
	<b>兴</b>	兴美压			光羊厂			兴美压			兴美厅			兴美/亚		
食											栄養価					
艮	エネルギー															
		蛋白質			蛋白質						蛋白質			蛋白質		21.1g
	脂質	脂 質			脂質						脂質			脂質		20.7g
	炭水化物			80.7g							炭水化物			炭水化物		73.4g
	ナトリウム	ナトリウム	864mg	1334mg	ナトリウム	634mg	1076mg	ナトリウム	963mg	1405mg	ナトリウム	779mg	1221mg	ナトリウム	696mg	1140mg
	塩 分	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g
											栄養価					
合	エネルギー															
											蛋白質					49.5g
																_
	脂質										脂質			脂質		41.2g
計	炭水化物															226.9g
āΤ	ナトリウム		_	_			_									
		食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量	6.1g	9.6g	食塩相当量	5.5g	9.0g	食塩相当量	5.9g	9.2g
	★はフル·							- A . A . A . A . A . A . A . A . A . A								
	天候や仕	人れの者	『合により	、予告無	しで献立	を一部変	と更するな	易合があ!	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。





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。





⑤ごはん、味噌汁と共に 器に盛り付けして 完了です。

- ●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。

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。

	9	-												00110(0)		
			月7日(月	])		月8日(リ	()		月9日(オ	k)		月10日(:	木)		月11日(﴿	金)
		★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	厚焼玉	子 -	卵麦	鶏肉と大豆	の牛姜煮	麦	高野豆腐と法	- 蓮草の含め者	麦	竹輪とジャガ	芋の玉子とじ	卵乳麦
			一の煮物		鶏ミンチと小						ふきの記		乳麦		クリーム煮	
			おひたし		切干と人参				子柚子和え		一夜漬(大				ぱりオリーブ	
		★味噌	汁	麦	★味噌	汁	麦	★味噌	汁	麦	★味噌	汁	麦	★味噌	汁	麦
朝																
	栄養価	学基価	おかざわいん	フルセット	学基価	おかずわいん	フルセット	学基価	おかずわいん	フルセット	学基価	おかずわぃん	フルセット	学基価	おかずセット	フルセット
合	エネルギー	不良画	106400	265400	不良画	1/11/201	2001001	不良画	1001001	2574001	不良画	7114001	2201001	不良画	1664001	2054001
区																
	蛋白質	蛋白質									蛋白質		_	蛋白質		9.3g
	脂 質	脂 質	_		脂 質						脂 質		3.0g	脂 質	_	10.2g
	炭水化物	炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	15.1g	48.1g	炭水化物	16.0g	49.0g	炭水化物	8.2g	41.2g	炭水化物	15.0g	48.0g
	ナトリウム	ナトリウム	744mg	1184mg	ナトリウム	685mg	1125mg	ナトリウム	729mg	1169mg	ナトリウム	725mg	1165mg	ナトリウム	657mg	1097mg
	塩 分	食塩相当量			食塩相当量						食塩相当量			食塩相当量		2.8g
	- 1111 / 2	★全粥		0.08	★全粥		2.08	★全粥		0.05	★全粥		0.05	★全粥		2.08
			_	丰			ИŪ	ほっけり				_	□ ≢		と40g E売セット	河回 丰
			りごま焼		ハーブチュ						ハムカ		乳麦			
			きんぴら				乳麦				うま塩キ			中華うる		卵乳麦か
			芋の味噌煮		じゃが芋と人参			油揚げの			豚肉と大				ジーサラダ	
		キャベ	ソサラダ	卵乳麦	和風サ	ラダ	卵麦	ゴボウのピ	J辛サラダ	卵乳麦	若芽と春雨	雨のサラダ	麦	★味噌	汁	麦
昼		★味噌		麦	★味噌		麦	★味噌	汁	麦	★味噌	汁	麦			
<u>'H</u> '		/ \ \ \   \			/			/ \			, , , , , <u>, , , , , , , , , , , , , , </u>					
	兴美压	兴美/正			兴美压			兴美压			<b>兴美</b> /亚			兴美压		
合	栄養価	木食៕	おかずセット	ノルセット	木食៕	おかずセット	ノルセット	木食仙	おかずセット	ノルセット	木食仙	おかずセット	ノルセット	木食៕	おかずセット	ノルセット
艮	エネルギー															
	蛋白質	蛋白質	14.3g	18.0g	蛋白質	11.5g	15.2g	蛋白質	13.8g	17.5g	蛋白質	9.5g	13.2g	蛋白質	11.4g	15.1g
	脂 質	脂 質	10.9g	11.6g	脂 質	13.9g	14.6g	脂質	13.0g	13.7g	脂 質	18.7g	19.4g	脂 質	9.2g	9.9g
	炭水化物															59.0g
	ナトリウム															
	塩分	食塩相当量	_		食塩相当量	_					食塩相当量			食塩相当量		3.5g
						_	0.1g	★全粥		2.0g			2.0g			0.0g
		★全粥	_		★全粥	_	+		_	60 ± 5	★全粥	_	± **	★全粥		<b>±</b>
		牛焼肉			鯖の磯		麦				鶏肉の韓				<b>丰醤油焼</b>	
			<b>季雨の煮物</b>	-	大根のも						豆腐としめし				きんぴら	
		ポテトの利	1風サラダ	卵乳麦	法蓮草と油	揚の煮物	麦	かぼちゃのオ	リーブサラダ	卵乳麦	青菜のマヨ	ネーズ和え	卵麦	牛肉と根	菜の煮物	麦
		★味噌	汁	麦	キャベツの	塩昆布和え	麦	★味噌	汁	麦	★味噌	汁	麦	コールスロ	コーサラダ	卵麦
夕					★味噌		麦							★味噌	汁	麦
					/\ /\·		^							/\ /\·	<u> </u>	^
	兴美压	兴美压			兴美压			兴美压			兴美压			兴美压		
食	栄養価														おかずセット	
艮	エネルギー															
	蛋白質														14.7g	
	脂 質	脂 質	23.4g	24.1g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	14.5g	15.2g	脂 質	16.1g	16.8g	脂質	19.7g	20.4g
	炭水化物	炭水化物	24.4g	57.4g	炭水化物	12.0g	45.0g	炭水化物	21.2g	54.2g	炭水化物	16.8g	49.8g	炭水化物	16.0g	49.0g
	ナトリウム															
	塩分														1.8g	
															おかずセット	
_	栄養価															
台	エネルギー															
	蛋白質														31.7g	
	脂 質	脂質	37.5g	39.6g	脂質	34.9g	37.0g	脂質	36.8g	38.9g	脂質	37.1g	39.2g	脂質	38.4g	40.5g
	炭水化物															
計	ナトリウム															
	塩分			_			_			_			_		5.9g	
	塩 ガ ★はフルt							以型101里	J. 1 g	J.Jg	水型旧二里	J.Jg	0.0g	<b>水型旧二里</b>	0.0g	J.Zg
	(本)がし	_ ノロシノグー	0 9	0 03/1, 0	こノバー	φ   J   C   C	نے ہیں۔ ا									

# 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。





⑤ごはん、味噌汁と共に 器に盛り付けして 完了です。

- ●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。

## 「ムース食」 週間献立表

			- 4												
		6月7日(月	月)		月8日(リ	<b>(</b> )		月9日(水	k)		月10日(	木)	6,	月11日(:	金)
		★全粥240g		★全粥2	240g		★全粥2	240g		★全粥2	240g		★全粥2	240g	
		五目豆腐煮	乳麦	ブロッコリーと	鶏肉の煮物	乳麦	きのこの	玉子とじ	卵乳麦	鶏団子の	D中華風	卵乳麦か	豚すき		乳麦
		大根なます	麦		茸の煮物		一夜漬		乳麦	ひじきと大				ンの酢の物	
		★味噌汁	麦			麦	★味噌シ	+	麦	★味噌シ		麦	★味噌		麦
		A WELL	2	八 小日/	1	×	八 小山		义	△ 小一日/		义	八 小一日	1	义
古口															
朝															
	₩ <b>≠</b> / <del></del>	₩ <i>¥/</i> =		W <del>*</del> /			w <del>*</del> /			w <del>*</del> /			<b>₩</b> <del>*</del> / <del>-</del>		
<b>A</b>	栄養価	栄養価 おかずセット													
食		エネルギー 95kcal													
		蛋白質 2.3g	6.1g	蛋白質	_	9.0g	蛋白質		7.0g	蛋白質		8.1g	蛋白質		6.0g
		脂質 4.0g	4.7g		4.2g	4.9g		_	3.5g	脂 質	_	4.8g	脂 質	3.1g	3.8g
		炭水化物 12.5g	_	炭水化物	_		炭水化物			炭水化物		50.2g	炭水化物		52.2g
	ナトリウム	ナトリウム 523mg	1046mg	ナトリウム	553mg	1076mg	ナトリウム	521mg	1044mg	ナトリウム	515mg	1038mg	ナトリウム	519mg	1042mg
	塩 分	食塩相当量 1.3g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.7g
	★全粥240			★全粥2	240g		★全粥2	240g		★全粥2	240g		★全粥2	240g	
			卵乳麦か	赤魚の生	上姜煮	乳麦	鶏の西見	京焼き	乳麦	鮭のおろ	し煮	麦	スパイシ	ーチキン	乳麦
	鶏肉のすきり			野菜の味	<b>·</b> 僧風味		五色煮		乳麦	ブロッコリ-			黒豆煮		乳麦
	えんどう豆とベーコン炒							命の酢の物		マリーネ・				ムのマリーネ	
	★味噌汁		麦	★味噌シ		麦	★味噌シ		麦	★味噌シ		麦	★味噌:		麦
尽										. – .					
	栄養価	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価	おかずわいん	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずわいん	フルセット	栄養価	おかずわぃん	フルセット
食		エネルギー 180kcal													
		蛋白質 6.5g	10.3g	蛋白質			蛋白質			蛋白質		12.3g	蛋白質		12.1g
		脂質 9.3g		脂質	7.5g	8.2g		_	_			13.4g	脂質	11.4g	12.1g
		版水化物 17.7g		加 貝 炭水化物		_	加 貝 炭水化物	_	_	加 貝 炭水化物			加 貝 炭水化物		56.7g
		ナトリウム 775mg				_		_							_
		食塩相当量       2.0g	3.3g	食塩相当量		_	食塩相当量		3.2g	食塩相当量		3.4g	食塩相当量		3.3g
	<u>~</u>	★全粥240g	0.08	★全粥2		0.0g			J.28			∪. <del>1</del> g			0.0g
		白身のおろし煮	乳麦	★王が2		★全粥240g 乳麦 和風煮込みハンバーグ		★全粥240g		★全粥2			乳麦		
		日夕のあろし魚	孔麦乳麦									乳麦 白身の照焼き 乳麦 大根とベーコンの			
			孔麦乳麦			卵麦か 法蓮草と油揚げの煮物						大根とベーコンの煮物			
		青菜のおひたし							乳麦か 青菜のわさび和え ★味噌汁						
h		★味噌汁	麦	★味噌シ	I	麦★味噌汁		麦★味噌汁			久	★味噌汁		麦	
タ															
	<b>光美</b> /王	<b>光美</b> /		兴美压		<b>-</b>	光美压			光美压			光美压		
食		栄養価 おかずセット													
尺		エネルギー 197kcal													
			15.2g				蛋白質			蛋白質		8.6g	蛋白質		10.3g
		脂質 8.1g			7.0g					脂質			脂質	5.7g	6.4g
		炭水化物 20.3g											炭水化物		55.1g
		ナトリウム 887mg													
		食塩相当量 2.3g		食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		_	食塩相当量		3.4g
		栄養価 おかずセット													
合		エネルギー 472kcal													
		蛋白質 20.2g													28.4g
			23.5g			20.8g				脂 質				_	22.3g
=1		炭水化物 50.5g													164.0g
計		ナトリウム 2185mg				_			_			3786mg	ナトリウム	2100mg	3669mg
	塩 分	食塩相当量 5.6g	9.6g	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	5.7g	9.6g	食塩相当量	5.3g	9.4g
	★はフルセッ	トのメニューです。	おかずナ	ハットにはん	<b>サキキナ</b>	4,_		_	_	ムース省	け消費	老 宁 許 百	の特別は	日余仓品	(嚥下困難

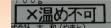
# お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は冷蔵庫で保管ください



③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認







- ④温め方法は次の方法です
  - (あ)湯せん
  - (い)電子レンジ
- (あ) 湯せん 鍋に 60°C くらいのお湯を 張り、ムースをカップの まま浮かべます。



次にフタをして15分程 温めます。追加で火はかけません。

(い) 電子レンジ お皿に移し、好みにカット してから、深めのお皿 に入れラップをし、電子 レンジにかけて下さい



電子レンジの参考条件 600W 20~25秒 200W 40~50秒←オススメ



④カップを下に向けて スプーンで空気を入れる ように剥がして、お皿や まな板に落とします。





【電子レンジの御注意】 ※電子レンジを掛け過ぎると破裂 や溶解をする事があります ※各電子レンジメーカーによって 条件が変わる場合があります

★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。 ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)ではありません。 嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。