(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

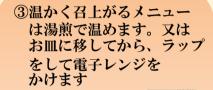
	7月5日(月)	7月6日(火)	7月7日(水)	7月8日(木)	7月9日(金)
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	豚肉と野菜の生姜炒め 麦	えび団子とかぶの煮物 卵麦え	チーズオムレツ 卵乳麦	ロールキャベツのスープ煮 卵乳麦	厚焼玉子 卵麦
	切干と挽肉のオイスター炒め 麦	ツナと大豆の炒め煮 麦	ジャガ芋の中華炒め 乳 麦	大豆とごぼうの味噌炒め 麦落	三色煮豆 麦
	カリフラワーの柚子味噌和え	もずくの酢の物 麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	大根と青菜の柚子和え	三色煮豆 菜の花ときのこの和え物 麦 ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ) 麦
	★すまし汁(豆腐・えのき) 麦	★味噌汁(巻麩・しめじ) 麦	★味噌汁(白菜・なめこ)	★味噌汁(揚げ・小松菜)	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ) 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	 おかず ご飯セット	 おかず ご飯セット
食	エネルギー 158kcal 412kca	エネルギー 175kcal 127kcal	エネルギー 168kcal 424kcal	138kca 406kca エネルギー 138kca 406kca	Tネルギー 184kca 448kca
	たんぱく質 9.9g 15.0g	たんぱく質 11.7g 17.4g	たんぱく質 8.5g 13.6g	たんぱく質 9.1g 15.1g	たんぱく質 9.5g 15.1g
	脂質 6.4g 7.2g		脂質	脂質 5.1g 6.7g	脂質 <u>5.7g</u> 6.6g
	炭水化物 13.7g 67.9g	炭水化物 18.9g 74.6g ナトリウム 619mg 845mg	炭水化物 17.3g 72.2g ナトリウム 634mg 861mg		炭水化物 <u>25.1g 81.2g</u> ナトリウム 593mg 820mg
	ナトリウム 632mg 780mg 食塩相当量 1.6g 2.0g			ナトリウム 726mg 955mg 食塩相当量 1.8g 2.4g	ナトリウム 593mg 820mg 食塩相当量 1.5g 2.1g
	★ごはん150g	★ - 1 t A, 15()g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	鯖の照焼 麦 うま塩キャベツ 麦か	豚ロースの玉ねぎソース 麦 豆腐のあっさりカレー煮込み 乳麦	ホッケの幽庵焼 麦	塩ダレポーク	アジの野菜あんかけ
		豆腐のあっさりカレー煮込み 乳麦		青菜と高野豆腐の煮物 麦	鶏肉の青じそ南蛮 麦
	竹輪と菜の花の煮物 麦	マリーネサラダー卵乳麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮 麦	オクラのポン酢ジュレ和え	大根と小松菜の煮物麦
	えのきのおろし和え 麦 ★味噌汁(巻麩・白菜) 麦	★味噌汁(小松菜・えのき)	菜の花としらすのおひたし 麦 ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	★すまし汁(若芽・豆腐) 麦	★すまし汁(椎茸・豆腐) <u>麦</u>
昼食					
IX	おかず ご飯セッ				
		エネルギー 264kca 521kca たんぱく質 14, 7g 20, 0g			エネルギー 259kcal 513kcal たんぱく質 18,5g 23,6g
	<u> </u>		<u> </u>	ためはく員 12.5g 17.0g 脂質 11.5g 12.3g	にかはく員 10.0g 23.0g 脂質 12.9g 13.7g
	炭水化物 12.4g 68.2g	炭水化物 13.3g 68.1g	炭永化物 16.9g 71.8g	炭永化物 11.1g 65.5g	炭永化物 16.3g 1 70.7g
	ナトリウム 606mg 833mg	ナトリウム 634mg 863mg	ナトリウム 777mg 1006mg	ナトリウム 632mg 800mg	ナトリウム 888mg 1036mg
	食塩相当量 1.5g 2.1g				食塩相当量 2.3g 2.6g
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	10年1180g 10 オルンジ 200g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎バナナ90g
	→ = (+ 4.150)σ	★ごはん150g	1★ = 1±6,15()g	l★ = (± 6,15()σ	★ごはん150g
	鶏のいそべ焼 麦	白身魚の西京焼	鶏肉のマーマレード煮麦	サワラのチリソースかけ麦	豚肉と野菜のトマト炒め 引 麦 目みチンケン菜 乳麦か
	其のいそへ焼 表 人参クラッセ 里幸のかに風あんかけ 卵麦	ピーマンのおかか和え	アスパラ	サワラのチリソースかけ 麦 チンゲン菜ソテー 乳麦 竹の子のカレーそぼろ炒め 乳麦	旨みチンゲン菜 乳麦か
	黒手のかに風あんかけ 叩麦 法連草ソテー 乳麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	チンジャオロース 卵麦 枝豆とかにかまの煮物 卵麦か	竹の子のカレーそはろ炒め 学 麦	切干と人参のハリハリ 麦 ★味噌汁(白菜・人参)
	<u>/ム/黒 干 ノ / </u>		★すまし汁(錦糸玉子・若芽) 加麦	プログコケーのコマ和ス 子 友 ★味噌汁(巻麩・えのき) 麦	
h					
夕食				- IS	
	おかず ご飯セッ			おかず ご飯セット エネルギー 276kca 538kca	
	エネルギー 247kcal 502kca	たんぱく質 14.9g 20.3g	エネルギー 267kca 526kca たんぱく質 17 1g 22 3g	エネルキー 276kGa1 336kGa1 たんぱく質 18.6g 24.2g	エネルギー 224kcal 481kcal たんぱく質 13,4g 18,4g
	脂質 12.18 12.9	脂質 8.8g 9.8g	脂質 15.0g 16.3g		脂質 11.4g 12.2g
	<u> </u>	炭水化物	炭水化物 14.8g 69.2g	炭水化物 16.6g 72.1g	炭水化物 15.6g 70.6g
	ナトリウム 737mg 983mg			7 7 7 1 O TOHIS TO 7 EILIS	ナトリウム /38mg 966mg
	食塩相当量 1.9g 2.5g おかず ご飯セッ	食塩相当量 1.6g 2.2g おかず ご飯セット	食塩相当量 1.5g 2.0g おかず ご飯セット	食塩相当量 1.6g 2.2g おかす ご飯セット	食塩相当量 1.9g 2.5g おかず ご飯セット
	エネルギー 634kcal 1406kca		Tネルギー 647kcal 1418kcal		
	たんぱく質 40.3g 56.2g	たんぱく質 41.3g 57.7g			たんぱく質 41.4g 57.1g
合	脂質 32.7g 35.2g	脂質	脂質 30.4g 33.3g	脂質 31.8g 35.1g	脂質 30.0g 32.5g
計	炭水化物 41,9g 206,7			炭水化物 43.3g 208.3g	炭水化物 57.0g 222.5g
	ナトリリム 19/5mg 2596m 食塩相当量 5.0g 6.6g	g ナトリウム 1900mg 2583mg 食塩相当量 4 8g 6 5g	ナトリウム 2016mg 2657mg 食塩相当量 5 1g 6 8g	ナトリリム 2004mg 202/mg 食塩相当量 5 0g 6 6g	ナトリウム 2219mg 2822mg 食塩相当量 5 7g 7 2g
合	 	1-1-1-1 1: 02 1 0: 02		<u> </u>	<u> 民塩作日里 J. /g /. Zg</u> エネルギー 865kca 1640kca
計	たんぱく質 47.7g 63.6g	たんぱく質 49.0g 65.4g	たんぱく質 49.4g 64.8g	たんぱく質 47.6g 64.3g	たんぱく質 48.3g 64.0g
間	脂質 39.7g 42.2g	脂質 37.4g 40.1g	脂質 37.4g 40.3g	脂質 38.8g 42.1g	脂質 37.0g 39.5g
食					炭水化物 85.9g 251.4g ナトリウム 2293mg 2896mg
込	ナトリウム 2052mg 26/3m 食塩相当量 5.2g 6.8g	g ナトリウム 1976mg 2659mg 食塩相当量 5.0g 6.7g	Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z Z	ナトリウム 2081mg 2704mg 食塩相当量 5.2g 6.8g	ナトリウム 2293mg 2896mg 食塩相当量 5.9g 7.4g
	立は予告無く変更することが。			消費者庁許可の特別用途食品(

[※]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。

[※]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。※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

	7月5日(月)		7月6日(火))	7月7日(水	()	7月8日(木)	7月9日(金	:)
	★ごはん120g	*	ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん,120g	
	豚肉と野菜の生姜炒め 🤰	麦 えひ	が団子とかぶの煮物	卵麦え	チーズオムレツ	卵乳麦	ロールキャベツのスープ煮	卵乳麦	厚焼玉子	卵麦
	······	麦リッナ	ナと大豆の炒め煮 すくの酢の物	麦	ジャガ芋の中華炒め	乳麦	大豆とごぼうの味噌炒め 大根と青菜の柚子和え	麦落	三色煮豆	麦麦麦
	カリフラワーの柚子味噌和え """"""""""""""""""""""""""""""""""""	ŧ -	ずくの酢の物	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	大根と青菜の柚子和え	麦	菜の花ときのこの和え物	麦
朝		ご飯セット	+_\-	- *&⊏ L1	[+\4\+ <u>\</u>	- ^&⊏ L I	[+_\ _+	- *&⊏ L1	[+_\- 	ご飯セット
食		<u>_ 敗ゼット</u> 351kcal エネ	おかず トルギー 175kcal	ご飯セット 368kcal	おかず エネルギー 168kca		おかず エネルギー 138kca	ご飯セット	おかず エネルギー 184kca	こ版ゼット 377kcal
	たんぱく質 9.9g		いぱく質 11.7g		たんぱく質 8.5g		たんぱく質 9.1g		たんぱく質 9.5g	12. 8g
	脂質 6.4g	6.9g 脂'		6. 3g	脂質 6.9g 炭水化物 17.3g	7. 4g		5. 6g	脂質 5.7g	
	炭水化物 13.7g	55.6g 炭z	質 5.8g 水化物 18.9g	60.8g	炭水化物 17.3g	l 59. 2g	炭水化物 15.6g	57. 5g	炭水化物 25.1g	6, 2g 67, 0g
			トリウム 619mg	O E O III A	ナトリウム 634mg		ナトリウム 726mg	727mg	ナトリウム 593mg	594mg
	食塩相当量 1.6g ★こはん120g		^{塩相当量} ┃ 1.6g ┃ ごはん120g ┃	1. 6g	食塩相当量 1.6g ★ごはん120g	1. 6g	食塩相当量 1.8g ★ごはん120g	1.8g	食塩相当量 1.5g ★ごはん120g	1. 5g
	鯖の照焼	₹ 豚□	1―スの玉わぎソース	麦	ホッケの幽庵懐	麦	塩ダレポーク		アジの野菜あんかけ	麦
	鯖の照焼 うま塩キャベツ	麦か 豆腐の	のあっさりカレー煮込み	乳麦	ふきのきんびら	麦	青菜と高野豆腐の煮物 オクラのポン酢ジュレ和え	麦	鶏肉の青じそ南蛮	麦
	竹輪と菜の花の煮物 えのきのおろし和え	麦マ	リーネサラダ	卵乳麦	ふきのきんひら 豚肉とじゃが芋の昆布煮 菜の花としらすのおひたし	麦	オクラのポン酢ジュレ和え	麦	スニ (S.O.) この アジの野菜あんかけ 鶏肉の青じそ南蛮 大根と小松菜の煮物	麦
	えのきのおろし和え	麦			菜の花としらすのおひたし	麦				
昼食										
艮		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
		122kcal エネ		457kcal	エネルギー 212kcal	405kcal	エネルギー 198kcal		エネルギー 259kcal	452kcal
	たんぱく質 13.0g	16.3g たん	いぱく質 14.7g		たんぱく質 15.9g	19.2g	たんぱく質 12.5g	15.8g	たんぱく質 18.5g	21.8g
	脂質 14.2g 炭水化物 12.4g	14. /8 周 54. 3g 炭	質 15.8g 水化物 13.3g	16.3g 55.2g	脂質 8.5g 炭水化物 16.9g	9.0g	脂質 11.5g 炭水化物 11.1g	<u>12. 0g</u> 53. 0g	脂質 12.9g 炭水化物 16.3g	13.4g 58.2g
	大人 101 12.48		<u> </u>	635mg	大トリウム 777mg	778mg	大人 121 11.18 ナトリウム 632mg	633mg	ナトリウム 888mg	889mg
	食塩相当量 1.5g		塩相当量 1.6g	1. 6g	食塩相当量 2.0g		食塩相当量 1.6g		食塩相当量 2.3g	2. 3g
間食	◎牛乳180g		牛乳180g ニュー		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g	150	◎牛乳180g	
	<u>◎キウイブルーツ</u> ★ごはん120g		グレープフルー ニロス:120g I	- ツ200g	<u>◎オレンン200g</u> ★こはん120g	1	<u>⊚キウイブルー</u> ` ★ごはん120g	ク150g	<u>◎バナナ90g</u> ★ごはん120g	
	メニはん120g 鶏のいそべ焼 人参クラッセ 第		こはん120g 艮角の声言性		X C I&/V IZUS	l —	X C I&/V IZUS			
					鶴肉のマーマレード者	一	サワラのチリソースかけ	麦	豚肉と野菜のトマト炒め	到妻
	人参クフツセー ギ	乳麦 ピー	⊿ 無り口 沢 佐 −マンのおかか和え		鶏肉のマーマレード煮 アスバラ	麦	サワラのチリソースかけ チンゲン菜ソテー	麦 乳.麦	豚肉と野菜のトマト炒め 旨みチンゲン菜	乳麦 乳麦か
	里芋のかに風あんかけ ∫	卵麦 さつき	身魚の西京焼 -マンのおかか和え ま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	アスパラ チンジャオロース	卵麦	サワラのチリソースかけ チンゲン菜ソテー 竹の子のカレーそぼろ炒め	麦 乳麦 乳麦	豚肉と野菜のトマト炒め 百みチンケン菜 切干と人参のハリハリ	乳麦 乳麦か 麦
	里芋のかに風あんかけ ∫	卵麦 さつき		卯麦 卯麦	アスパラ チンジャオロース	卵麦	サワラのチリソースかけ チンゲン菜ソテー 竹の子のカレーそぼろ炒め ブロッコリーのゴマ和え	麦 乳 乳 乳 乳 麦	豚肉と野菜のトマト炒め 冒みチンゲン菜	乳麦 乳麦か 麦
	里芋のかに風あんかけ ∫	卵麦 さつき	ま揚げと小松菜の煮浸し	卯麦 卯麦	アスパラ チンジャオロース	卵麦	サワラのチリソースかけ チンゲン菜ソテー 竹の子のカレーそぼろ炒め ブロッコリーのゴマ和え	麦 乳麦 乳麦 乳麦	豚肉と野菜のトマト炒め 冒みチンゲン菜	乳麦 乳麦か 麦
夕命	里芋のかに風あんかけ ∫	卵麦 さつき	ま揚げと小松菜の煮浸し	卯麦 卯麦	アスパラ チンジャオロース	卵麦	サワラのチリソースかけ チンゲン菜ソテー 竹の子のカレーそぼろ炒め ブロッコリーのゴマ和え	麦 乳麦 乳麦 乳麦	豚肉と野菜のトマト炒め 冒みチンゲン菜	乳麦 乳麦か 麦
夕食	里芋のかに風あんかけ 原 法連草ソテー 写	卯麦 さつ。 乳麦 蒸し ご飯セット	ま揚げと小松菜の煮浸し 鶏の醤油マヨネーズ おかず	卯麦 ご飯セット	アスパラ テンジャオロース 枝豆とかにかまの煮物 におかず	卵麦 卵麦か	竹の子のカレーそぼろ炒めブロッコリーのゴマ和え	乳麦乳麦 乳麦ご飯セット	豚肉と野菜のトマト炒め 一部のデンケン菜 切干と人参のハリハリ	麦
	里芋のかに風あんかけ 5 法連早ソテー 写 おかず こ エネルギー 247kcal 4	羽麦 さつ: 乳麦 蒸し ご飯セット 140kcal エネ	ま揚げと小松菜の煮浸し 鶏の醤油マヨネーズ おかず トルギー 206kcal	卵麦 ご飯セット 399kcal	アスバラ テンジャオロース 枝豆とかにかまの煮物 おかず エネルギー 267kcal	卵麦 卵麦か ご飯セット 460kcal	竹の子のカレーそぼろ炒め ブロッコリーのゴマ和え おかず エネルギー 276kcal	乳麦 乳麦 ご飯セット 469kcal	豚肉と野菜のトマト炒め 「一のデングン菜 切干と人参のハリハリ 「おかず エネルギー 224kcal	麦 ご飯セット 417kca
	里芋のかに風あんかけ	羽妻 さつ: 乳妻 蒸し ご飯セット 140kcal エネ 20.7g たん	ま揚げと小松菜の煮浸し 鶏の醤油マヨネーズ おかず トルギー 206kcal いばく質 14.9g	卯麦 ご飯セット 399kcal 18.2g	アスパラ テンジャオロース 枝豆とかにかまの煮物 おかず エネルギー 267kcal たんぱく質 17.1g	卵麦 卵麦か ご飯セット 460kcal 20.4g	竹の子のカレーそぼろ炒め ブロッコリーのゴマ和え おかず エネルギー 276kcal たんぱく質 18 6g	乳麦 乳麦 ご飯セット 469kcal 21.9g	豚肉と野菜のトマト炒め 首みチンケン菜 切干と人参のハリハリ 切干と人参のハリハリ なかず エネルギー 224kcal たんぱく質 13.4g	麦 ご飯セット 417kcal 16.7g
	里芋のかに風あんかけ 原 法運草ソテー 写 おかず こ エネルギー 247kcal 4 たんぱく質 17.4g 脂質 12.1g	羽妻 さつ: 乳妻 蒸し ご飯セット 140kcal エネ 20 7g たん 12 6g 脂?	ま揚げと小松葉の煮浸し 鶏の醤油マヨネーズ おかず トルギー 206kcal いばく質 14.9g 質 8.8g	卵麦 ご飯セット 399kcal 18.2g 9.3g	アスパラ デンジャオロース 枝豆とかにかまの煮物 おかず エネルギー 267kcal たんぱく質 17.1g 脂質 15.0g	卵麦 卵麦か ご飯セット 460kcal 20.4g 15.5g	竹の子のカレーそぼろ炒め ブロッコリーのゴマ和え おかず エネルギー 276kcal たんぱく質 18.6g 脂質 15.2g	乳麦 乳麦 ご飯セット 469kcal 21.9g 15.7g	豚肉と野菜のトマト炒め 首みチンケン菜 切干と人参のハリハリ おかず エネルギー 224kcal たんぱく質 13.4g 脂質 11.4g	三飯セット 417kcal 16.7g
	里芋のかに風あんかけ 法運草ソテー 雪 おかず こ エネルギー 247kcal 4 たんぱく質 17.4g 脂質 12.1g 炭水化物 15.8g	羽妻 さつ: 乳妻 蒸し ご飯セット 140kcal エネ 20.7g たん 12.6g 脂 57.7g 炭2	ま揚げと小松菜の煮浸し 鶏の醤油マヨネーズ おかず トルギー 206kcal いぱく質 14.9g 質 8.8g 水化物 14.5g	卵麦 ご飯セット 399kcal 18.2g 9.3g 56.4g	アスバラ デンジャオロース 枝豆とかにかまの煮物 おかず エネルギー 267kcal たんぱく質 17.1g 脂質 15.0g 炭水化物 14.8g	卵麦か 卵麦か ご飯セット 460kcal 20.4g 15.5g 56.7g	サの子のカレーそぼろ炒め ブロッコリーのゴマ和え おかず エネルギー 276kcal たんぱく質 18.6g 脂質 15.2g 炭水化物 16.6g	乳麦 乳麦 ご飯セット 469kcal 21.9g 15.7g 58.5g	豚肉と野菜のトマト炒め 一部 アンゲン菜 切干と人参のハリハリ おかず エネルギー 224kcal たんぱく質 13.4g 脂質 11.4g 炭水化物 15.6g	ご飯セット 417kcal 16.7g 11.9g 57.5g
	里芋のかに風あんかけ 法蓮草ソテー 雪 おかず こ エネルギー 247kcal 4 たんぱく質 17.4g 脂質 12.1g 炭水化物 15.8g	羽妻 さつ: 乳妻 蒸し ご飯セット 140kcal エネ 20.7g たん 12.6g 脂7 57.7g 炭2 738mg ナト	ま揚げと小松菜の煮浸し 鶏の醤油マヨネーズ おかず トルギー 206kcal いぱく質 14.9g 質 8.8g 水化物 14.5g	卵麦 ご飯セット 399kcal 18.2g 9.3g 56.4g	アスバラ デンジャオロース 枝豆とかにかまの煮物 おかず エネルギー 267kcal たんぱく質 17.1g 脂質 15.0g	卵麦か 卵麦か ご飯セット 460kcal 20 4g 15.5g 56.7g 606mg 1.5g	竹の子のカレーそぼろ炒め ブロッコリーのゴマ和え おかず エネルギー 276kcal たんぱく質 18.6g 脂質 15.2g	到表 ご飯セット 469kcal 21.9g 15.7g 58.5g	豚肉と野菜のトマト炒め 高のチンケン菜 切干と人参のハリハリ おかず エネルギー 224kcal たんぱく質 13.4g 脂質 11.4g 炭水化物 15.6g	ご飯セット 417kcal 16.7g 11.9g 57.5g
	里芋のかに風あんかけ 原 法連草ソデー コーニー コーニー コーニー コーニー コーニー コーニー コーニー コー	羽妻 さつ: 乳妻 蒸し ご飯セット 140kcal エネ 20.7g たん 12.6g 脂 57.7g 炭2 738mg ナト 1.9g 食塩	ま揚げと小松菜の煮浸し 鶏の醤油マヨネーズ おかず トルギー 206kcal いぱく質 14.9g 質 8.8g 水化物 14.5g トリウム 647mg 塩相当量 1.6g	卵麦 ご飯セット 399kcal 18.2g 9.3g 56.4g 648mg 1.6g	アスバラ デンジャオロース 枝豆とかにかまの煮物 おかず エネルギー 267kcal たんぱく質 17.1g 脱質 15.0g 炭水化物 14.8g ナトリウム 605mg 食塩相当量 1.5g	原麦 卵麦か ご飯セット 460kcal 20.4g 15.5g 56.7g 606mg 1.5g	# か 子 の カレー そぼ ろ 炒 め ブロッコリー の ゴマ和 え かず エネルギー 276kcal たんぱく質 18.6g 脂質 15.2g 炭水化物 10.6g ナトリウム 646mg 食塩相当量 1.6g	デ デ デ 変 で が を が が を が を の を の の の の の の の の の の の の の	豚肉と野菜のトマト炒め 「カチンケン菜 切干と人参のハリハリ おかず エネルギー 224kcal たんぱく質 13.4g だんぱく質 11.4g 炭水化物 15.6g ナトリウム 738mg 食塩相当量 1.9g	三飯セット 417kcal 16.7g 11.9g 57.5g 739mg 1.9g
	里芋のかに風あんかけ 法連草ソテー	羽妻 表 表 20. 7g たん 12. 6g 脂 57. 7g 炭 フ 738mg ナト 1. 9g 食塩 二飯セット 213kcal エネ	ま揚げと小松菜の煮浸し 鶏の醤油マヨネーズ おかず トルギー 206kcal しぱく質 14.9g 質 8.8g 水化物 14.5g トリウム 647mg 塩相当量 1.6g	卵麦 ご飯セット 399kcal 18.2g 9.3g 56.4g 648mg 1.6g ご飯セット 1224kcal	アスパラ デンジャオロース 枝豆とかにかまの煮物 おかず エネルギー 267kcal たんぱく質 17.1g 脂質 15.0g 炭水化物 14.8g ナトリウム 605mg 食塩相当量 1.5g おかず エネルギー 647kcal	原麦か 可麦か ご飯セット 460kcal 20.4g 15.5g 56.7g 606mg 1.5g ご飯セット	竹の子のカレーそぼろ炒め ブロッコリーのゴマ和え おかず エネルギー 276kcal たんぱく質 18.6g 間質 15.2g 炭水化物 16.6g ナトリウム 646mg 食塩相当量 1.6g おかず エネルギー 612kcal	三 三 三 三 1 5 5 5 5 5 5 5 6 4 7 8 5 6 6 7 8 6 8 6 8 7 8 6 8 6 8 7 8 6 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	豚肉と野菜のトマト炒め 「カナンケン菜 切干と人参のハリハリ おかず エネルギー 224kcal たんぱく質 13.4g 脱質 11.4g 炭水化物 15.6g ナトリウム 738mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 667kcal	で飯セット 417kcal 16.7g 11.9g 57.5g 739mg 1.9g ご飯セット 1246kcal
食	里芋のかに風あんかけ 法連草ソテー おかず こ エネルギー 247kcal 4 たんぱく質 17 4g 脂質 12 1g 炭水化物 15 8g ナトリウム 737mg 食塩相当量 1 9g エネルギー 634kcal 1 たんぱく質 40 3g	羽妻 表 表 20. 7g たん 12. 6g 脂 57. 7g 炭 フ 738mg ナト 1. 9g 食塩 二飯セット 213kcal エネ	ま揚げと小松菜の煮浸し 鶏の醤油マヨネーズ おかず トルギー 206kcal いぱく質 14.9g 質 8.8g 水化物 14.5g トリウム 647mg 塩相当量 1.6g おかず トルギー 645kcal いぱく質 41.3g	那麦 ご飯セット 399kcal 18.2g 9.3g 56.4g 648mg 1.6g ご飯セット 1224kcal 51.2g	アスパラ デンジャオロース 枝豆とかにかまの煮物 おかず エネルギー 267kcal たんぱく質 17.1g 脂質 15.0g 炭水化物 14.8g ナトリウム 605mg 食塩相当量 1.5g おかず エネルギー 647kcal たんぱく質 41.5g	原麦か 可麦か ご飯セット 460kcal 20.4g 15.5g 56.7g 606mg 1.5g ご飯セット 1226kcal 51.4g	竹の子のカレーそぼろ炒め ブロッコリーのゴマ和え おかず エネルギー 276kcal たんぱく質 18.6g 間質 15.2g 炭水化物 16.6g ナトリウム 646mg 食塩相当量 1.6g おかず エネルギー 612kcal たんぱく質 40.2g	デージャント 469kcal 21.9g 15.7g 58.5g 647mg 1.6g ご飯セット 1191kcal 50.1g	豚肉と野菜のトマト炒め 一部 アンケン菜 切干と人参のハリハリ おかず エネルギー 224kcal たんぱく質 13.4g 炭水化物 15.6g ナトリウム 738mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 667kcal たんぱく質 41.4g	で飯セット 417kcal 16.7g 11.9g 57.5g 739mg 1.9g ご飯セット 1246kcal 51.3g
	里芋のかに風あんかけ 法連草ソテー	羽妻 表 表 20 7g 20 7g 7g 57 7g 7g 7g 7g 2g 2g 	ま揚げと小松菜の煮浸し 鶏の醤油マヨネーズ おかず ネルギー 206kcal いぱく質 14.9g 質 8.8g 水化物 14.5g トリウム 647mg 塩相当量 1.6g おかず ネルギー 645kcal いぱく質 41.3g のぱく質 41.3g 30.4g	卵麦 ご飯セット 399kcal 18.2g 9.3g 56.4g 648mg 1.6g ご飯セット 1224kcal	アスパラ デンジャオロース 枝豆とかにかまの煮物 おかず エネルギー 267kcal たんぱく質 17.1g 脂質 15.0g 炭水化物 14.8g ナトリウム 605mg 食塩相当量 1.5g おかず エネルギー 647kcal	原麦か 可麦か ご飯セット 460kcal 20.4g 15.5g 606mg 1.5g こ飯セット 1226kcal 51.4g	#	三 三 三 三 1 5 5 5 5 5 5 5 6 4 7 8 5 6 6 7 8 6 8 6 8 7 8 6 8 6 8 7 8 6 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	下内と野菜のトマト炒め 一部でする。 「おかず エネルギー 224kcal たんぱく質 13.4g 一部でする。 たんぱく質 13.4g 大トリウム 738mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 667kcal たんぱく質 41.4g 脂質 30.0g	三飯セット 417kcal 16.7g 11.9g 57.5g 739mg 1.9g 二飯セット 1246kcal 51.3g 31.5g
食 合	里芋のかに風あんかけ 法連草ソテー おかず こ エネルギー 247kcal 4 たんぱく質 17 4g 脂質 12 1g 炭水化物 15 8g ナトリウム 737mg 食塩相当量 1 9g エネルギー 634kcal 1 たんぱく質 40 3g	羽妻 さつ: 乳妻 蒸し 二飯セット 140kcal エネ 20. 7g たん 12. 6g 脂7 57. 7g 炭2 738mg ナト 1. 9g 食塩 二飯セット 1.213kcal エネ 50. 2g たん 34. 2g 脂7 167. 6g 炭2	ま揚げと小松菜の煮浸し 鶏の醤油マヨネーズ おかず トルギー 206kcal いぱく質 14.9g 「 8.8g 水化物 14.5g トリウム 647mg 塩相当量 1.6g おかず トルギー 645kcal いぱく質 41.3g 質 30.4g	が表 ご飯セット 399kcal 18.2g 9.3g 56.4g 648mg 1.6g ご飯セット 1224kcal 51.2g 31.9g	アスパラ デンジャオロース 枝豆とかにかまの煮物 おかず エネルギー 267kcal たんぱく質 17.1g 脂質 15.0g 炭水化物 14.8g ナトリウム 605mg 食塩相当量 1.5g おかず エネルギー 647kcal たんぱく質 41.5g 脂質 30.4g	「頭麦」 「頭麦」 「頭麦」 「一面」 「一面」 「一面」 「一面」 「一面」 「一面」 「一面」 「一面	#	デージャント 469kcal 21.9g 15.7g 58.5g 647mg 1.6g ご飯セット 1191kcal 50.1g	豚肉と野菜のトマト炒め 一部 アンケン菜 切干と人参のハリハリ おかず エネルギー 224kcal たんぱく質 13.4g 炭水化物 15.6g ナトリウム 738mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 667kcal たんぱく質 41.4g	ご飯セット 417kcal 16.7g 11.9g 57.5g 739mg 1.9g 二飯セット 1246kcal 51.3g 31.5g 182.7g
食合	里芋のかに風あんかけ 原 法連草ソ テー 第 エネルギー 247kcal 4 たんぱく質 17.4g 脂質 12.1g 炭水化物 15.8g ナトリウム 737mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 634kcal 1 たんぱく質 40.3g エネルギー 634kcal 1 たんぱく質 40.3g 脱水化物 41.9g ナトリウム 1975mg 1 食塩相当量 5.0g	羽妻 1 表	ま揚げと小松菜の煮浸し 鶏の醤油マヨネーズ おかず ネルギー 206kcal いぱく質 14.9g 質 8.8g 水化物 14.5g ら47mg 塩相当量 1.6g ボルギー 645kcal いぱく質 41.3g ボルギー 645kcal いぱく質 41.3g ブルギー 645kcal いぱく質 41.3g ボルギー 1900mg 無相当量 4.8g	が表 ご飯セット 399kcal 18.2g 9.3g 56.4g 648mg 1.6g ご飯セット 1224kcal 51.2g 31.9g 172.4g 1903mg 4.8g	アスパラ デンジャオロース 枝豆とかにかまの煮物 上ネルギー 267kcal たんぱく質 17.1g 脂質 15.0g 炭水化物 14.8g ナトリウム 605mg 食塩相当量 1.5g コネルギー 647kcal たんぱく質 41.5g 上ネルギー 647kcal たんぱく質 41.5g にんぱく質 41.5g	原麦か 卵麦か ご飯セット 460kcal 20 4g 15.5g 606mg 1.5g こ飯セット 1226kcal 51.4g 31.9g 174.7g 2019mg 5.1g	## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ##	受して 一覧を対し 469kcal 21 9g 15.7g 58.5g 647mg 1 6g ご飯セット 1191kcal 50.1g 33.3g 169.0g 2007mg 5.0g	下内と野菜のトマト炒め 一部では、「おかず エネルギー」 224kcal たんぱく質 13.4g 大りウム 738mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 667kcal たんぱく質 41.4g たんぱく質 41.4g にんぱく質 41.4g	ご飯セット 417kcal 16. 7g 11. 9g 57. 5g 739mg 1. 9g ご飯セット 1246kcal 51. 3g 31. 5g 182. 7g 2222mg 5. 7g
食 合計 合計	単字のかに風あんかけ	羽妻 1 表	ま揚げと小松菜の煮浸し 鶏の醤油マヨネーズ おかず ネルギー 206kcal いぱく質 14.9g 質 8.8g 水化物 14.5g ら47mg 塩相当量 1.6g ボルギー 645kcal いぱく質 41.3g マンナー 645kcal いぱく質 41.3g マンナー 645kcal いぱく質 41.3g マンナー 1900mg 塩相当量 4.8g ネルギー 842kcal	が表 ご飯セット 399kcal 18.2g 9.3g 56.4g 648mg 1.6g ご飯セット 1224kcal 51.2g 31.9g 172.4g 1903mg 4.8g	アスパラ デンジャオロース 枝豆とかにかまの煮物 上さルギー 267kcal たんぱく質 17.1g 脂質 15.0g 炭水化物 14.8g ナトリウム 605mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 647kcal たんぱく質 41.5g 上さルギー 647kcal たんぱく質 41.5g ボルザー 49.0g ナトリウム 2016mg 食塩相当量 5.1g	明麦か 別麦か ご飯セット 460kcal 20 4g 15.5g 56.7g 606mg 1.5g こ飯セット 1226kcal 51.4g 31.9g 174.7g 2019mg 5.1g 1425kcal	## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ##	三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三	下内と野菜のトマト炒め 一部では、一部では、一部では、一部では、一部では、一部では、一部では、一部では、	で飯セット 417kcal 16. 7g 11. 9g 57. 5g 739mg 1. 9g 1246kcal 51. 3g 31. 5g 182. 7g 2222mg 5. 7g
食合計	里芋のかに風あんかけ 法連草ソ テー	羽妻 1 表	ま揚げと小松菜の煮浸し 鶏の醤油マヨネーズ おかず トルギー 206kcal しぱく質 14.9g 質 8.8g 水化物 14.5g トリウム 647mg 塩相当量 1.6g おかず トルギー 645kcal しぱく質 41.3g 質 30.4g 水化物 46.7g トリウム 1900mg 塩相当量 4.8g トリウム 842kcal しぱく質 49.0g	が表 ご飯セット 399kcal 18.2g 9.3g 56.4g 648mg 1.6g ご飯セット 1224kcal 51.2g 31.9g 172.4g 172.4g 1903mg 4.8g 1421kcal 58.9g	アスパラ デンジャオロース 枝豆とかにかまの煮物 おかず エネルギー 267kcal たんぱく質 17.1g 脂質 15.0g 炭水化物 14.8g ナトリウム 605mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 647kcal たんぱく質 41.5g たんぱく質 41.5g たんぱく質 41.5g たんぱく質 41.5g たんぱく質 41.5g たんぱく質 41.5g たんぱく質 41.5g たんぱく質 41.5g たんぱく質 41.5g たんぱく質 49.4g たんぱく質 49.4g	原麦 卵麦か ご飯セット 460kcal 20.4g 15.5g 56.7g 606mg 1.5g ご飯セット 1226kcal 51.4g 31.9g 174.7g 2019mg 5.1g 1425kcal 59.3g	竹の子のカレーそぼろ炒め ブロッコリーのゴマ和え おかず エネルギー 276kcal たんぱく質 18.6g 版水化物 16.6g 大トリウム 646mg 食塩相当量 1.6g まかず エネルギー 612kcal たんぱく質 40.2g 版水化物 43.3g ナトリウム 2004mg 食塩相当量 5.0g エネルギー 813kcal たんぱく質 47.6g	三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三	豚肉と野菜のトマト炒め 「カナンケン菜 切干と人参のハリハリ エネルギー 224kcal たんぱく質 13.4g 脱質 11.4g 炭水化物 15.6g ナトリウム 738mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 667kcal たんぱく質 41.4g たんぱく質 41.4g たんぱく質 41.4g たんぱく質 41.7g ボルギー 865kcal たんぱく質 48.3g	で飯セット 417kcal 16. 7g 11. 9g 57. 5g 739mg 1. 9g ご飯セット 1246kcal 51. 3g 31. 5g 182. 7g 2222mg 5. 7g
食 合計 合計(間	里芋のかに風あんかけ 法連草ソ テー エネルギー 247kcal 4 たんぱく質 17.4g 脂質 12.1g 炭水化物 15.8g ナトリウム 737mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 634kcal 1 たんぱく質 40.3g 脂質 32.7g 炭水化物 41.9g ナトリウム 1975mg 食塩相当量 5.0g エネルギー 835kcal 1 たんぱく質 47.7g	羽妻 1 1 2 3 4 4 4 5 7 6 6 7 7 7 8 8 7 7 8 8 8 8 8 9 1 9 1 1 1 1 1 1 1 1	ま揚げと小松菜の煮浸し 鶏の醤油マヨネーズ おかず ネルギー 206kcal いぱく質 14.9g 質 8.8g 水化物 14.5g ら47mg 塩相当量 1.6g ボルギー 645kcal いぱく質 41.3g マルギー 645kcal いぱく質 41.3g メルギー 842kcal いぱく質 49.0g スルギー 842kcal いぱく質 49.0g スルギー 842kcal	が表 ご飯セット 399kcal 18.2g 9.3g 56.4g 648mg 1.6g ご飯セット 1224kcal 51.2g 31.9g 172.4g 1903mg 4.8g 1421kcal 58.9g 38.9g	アスパラ デンジャオロース 枝豆とかにかまの煮物 おかず エネルギー 267kcal たんぱく質 17.1g 脂質 15.0g 炭水化物 14.8g ナトリウム 605mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 647kcal たんぱく質 41.5g 脂質 30.4g 炭水化物 49.0g ナトリウム 2016mg 食塩相当量 5.1g エネルギー 846kcal たんぱく質 49.4g 脂質 37.4g	原麦か 卵麦か ご飯セット 460kcal 20.4g 15.5g 56.7g 606mg 1.5g 1.5g ご飯セット 1226kcal 51.4g 31.9g 174.7g 2019mg 5.1g 1425kcal 59.3g 38.9g	竹の子のカレーそぼろ炒め ブロッコリーのゴマ和え おかず エネルギー 276kcal たんぱく質 15.2g 炭水化物 16.6g ナトリウム 646mg 食塩相当量 1.6g おかず エネルギー 612kcal たんぱく質 40.2g 版水化物 43.3g ナトリウム 2004mg 食塩相当量 5.0g エネルギー 813kcal たんぱく質 47.6g 指質 38.8g ドロック 1813kcal たんぱく質 47.6g 指質 38.8g においばく質 47.6g においばく質 47.6g においばく質 47.6g においばく質 47.6g においばく質 47.6g においている 1813kcal たんぱく質 47.6g においている 1813kcal によいばく質 47.6g においている 1813kcal によいはいている 1813kcal によいはいる	デージャント 469kcal 21.9g 15.7g 58.5g 647mg 1.6g ご飯セット 1191kcal 50.1g 33.3g 169.0g 1392kcal 57.5g 40.3g	下内と野菜のトマト炒め 一部では、「おかず エネルギー 224kcal たんぱく質 13.4g たんぱく質 13.4g 大トリウム 738mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 667kcal たんぱく質 41.4g たんぱく質 41.4g たんぱく質 41.4g たんぱく質 41.4g たんぱく質 41.7g エネルギー 865kcal たんぱく質 48.3g エネルギー 865kcal たんぱく質 48.3g にんぱく質 48.3g にんぱく質 48.3g にんぱく質 48.3g にんぱく質 48.3g	で飯セット 417kcal 16. 7g 11. 9g 57. 5g 739mg 1. 9g ご飯セット 1246kcal 51. 3g 31. 5g 182. 7g 2222mg 5. 7g 1444kcal 58. 2g 38. 5g
食合計合計(間食	里芋のかに風あんかけ 法連草ソ テー	羽妻 1 1 2 3 4 4 4 5 7 6 6 7 7 7 8 8 7 7 8 8 8 8 8 9 1 9 1 1 1 1 1 1 1 1	ま揚げと小松菜の煮浸し 鶏の醤油マヨネーズ おかず ネルギー 206kcal いぱく質 14.9g 質 8.8g 水化物 14.5g 647mg 塩相当量 1.6g ボルギー 645kcal いぱく質 41.3g ずいばく質 41.3g ボ化物 46.7g トリウム 1900mg 塩相当量 4.8g ネルギー 842kcal いぱく質 49.0g ボルギー 842kcal いぱく質 49.0g オルギー 842kcal	が表 ご飯セット 399kcal 18.2g 9.3g 56.4g 648mg 1.6g ご飯セット 1224kcal 51.2g 31.9g 172.4g 172.4g 1903mg 4.8g 1421kcal 58.9g	アスパラ デンジャオロース 枝豆とかにかまの煮物 おかず エネルギー 267kcal たんぱく質 17.1g 脂質 15.0g 炭水化物 14.8g ナトリウム 605mg 食塩相当量 1.5g おかず エネルギー 647kcal たんぱく質 41.5g 脂質 30.4g 炭水化物 49.0g ナトリウム 2016mg 食塩相当量 5.1g エネルギー 846kcal たんぱく質 49.4g ボルボー 846kcal たんぱく質 49.4g 脂質 37.4g 炭水化物 77.2g	原麦 卵麦か ご飯セット 460kcal 20.4g 15.5g 56.7g 606mg 1.5g ご飯セット 1226kcal 51.4g 31.9g 174.7g 2019mg 5.1g 1425kcal 59.3g	竹の子のカレーそぼろ炒め ブロッコリーのゴマ和え おかず エネルギー 276kcal たんぱく質 18.6g 版水化物 16.6g 大トリウム 646mg 食塩相当量 1.6g まかず エネルギー 612kcal たんぱく質 40.2g 版水化物 43.3g ナトリウム 2004mg 食塩相当量 5.0g エネルギー 813kcal たんぱく質 47.6g	三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三	豚肉と野菜のトマト炒め 「カナンケン菜 切干と人参のハリハリ エネルギー 224kcal たんぱく質 13.4g 脱質 11.4g 炭水化物 15.6g ナトリウム 738mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 667kcal たんぱく質 41.4g たんぱく質 41.4g たんぱく質 41.4g たんぱく質 41.7g ボルギー 865kcal たんぱく質 48.3g	三飯セット 417kcal 16. 7g 11. 9g 57. 5g 739mg 1. 9g 二飯セット 1246kcal 51. 3g 31. 5g 182. 7g 2222mg 5. 7g 1444kcal 58. 2g 38. 5g 211. 6g
食合計合計(間食込)	里芋のかに風あんかけ 法連草ソ テー	羽妻 3 3 4 4 4 5 7 7 8 8 1 1 1 1 1 1 1 1	ま揚げと小松菜の煮浸し 鶏の醤油マヨネーズ おかず ネルギー 206kcal いぱく質 14.9g 質 8.8g 水化物 14.5g トリウム 647mg 塩相当量 1.6g ボルギー 645kcal いぱく質 41.3g マルギー 645kcal いぱく質 41.3g ボルギー 842kcal いぱく質 49.0g 塩相当量 4.8g ネルギー 842kcal いぱく質 49.0g ボルギー 842kcal	が表 ご飯セット 399kcal 18.2g 9.3g 56.4g 648mg 1.6g ご飯セット 1224kcal 51.2g 31.9g 172.4g 1903mg 4.8g 1421kcal 58.9g 38.9g 200.2g	アスパラ デンジャオロース 枝豆とかにかまの煮物 おかず エネルギー 267kcal たんぱく質 17.1g 脂質 15.0g 炭水化物 14.8g ナトリウム 605mg 食塩相当量 1.5g おかず エネルギー 647kcal たんぱく質 41.5g 脂質 30.4g 炭水化物 49.0g ナトリウム 2016mg 食塩相当量 5.1g エネルギー 846kcal たんぱく質 49.4g ボルボー 846kcal たんぱく質 49.4g 脂質 37.4g 炭水化物 77.2g	「頭麦」 「頭麦」 「頭麦」 「頭麦」 「一頭をリト 460kcal 20 4g 15.5g 606mg 1.5g 1226kcal 51 4g 2019mg 5.1g 1425kcal 59 3g 202 9g 2095mg 5.3g	#	三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三	下内と野菜のトマト炒め 一部では、「おかず エネルギー 224kcal たんぱく質 13.4g 大トリウム 738mg 食塩相当量 1.9g ボルギー 667kcal たんぱく質 41.4g にんぱく質 43.3g にんぱく質 48.3g にんぱく質 49.3g にんぱく質 49.3g にんぱく 49.3g にんぱく 49.3g にんぱく 49.3g にんぱく 49.3g にんぱく 49.3g にんぱく 49.3g にんぱく 49.3g にんりとんりとんりとんりとんりとんりとんりとんりとんりとんりとんりとんりとんりとん	でしています。 ご飯セット 417kcal 16. 7g 11. 9g 57. 5g 739mg 1. 9g ご飯セット 1246kcal 51. 3g 31. 5g 182. 7g 1444kcal 58. 2g 38. 5g 211. 6g

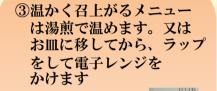
[※]献立は予告無く変更することがあります。

※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。

[※]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。

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	7月5日(月	787	7日(水)	7 [18日(木)	7月9日(金)					
	→ ="/+ 4.150σ	i	7月6日(火 ★ごはん150g		★ごはん150	^ T	1 = 11 7	150g				
	オムレツ 3	卵麦 麦 乳麦	★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮	乳麦	キャベツと豚肉のカキ	ソース炒め 小麦	えび団子とか カリフラワ- コーンサ	かぶの煮物	卵麦え	★ごはん150 油揚げの玉-	/S - とし M:	麦
	和風あんからめソース	麦	きのこのきんぴら	麦	さつま芋のレ	モン煮 麦	カリフラワ-	ーの塩炒め	乳麦	里芋のかに風あ	んかけ 卵	蹇
	カ風あんからめソース さつま芋のコンソメ煮	乳麦	きのこのきんびら さっぱりポテトサラダ	前	さつま芋のレ 若芽のごま	酢和え 麦	コーンサ	ラダ	卵乳麦	里芋のかに風あ 揚げナスのめか	ぶ和え 麦	· • • • • • • • • • • • • • • • • • • •
	大根の甘酢漬け											
+-	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	 	おかず ご飯1	1111	おかず	ご飯セット	<u>Γ</u> ≢	かず ご	飯セット
朝金		- ////- / :				73kca 516kc			467kcal			9kca
食	たんぱく質 6.3g	10.4g	たんぱく質 7.1g	11. 2g	たんぱく質	6. 4g 10. 3	g たんぱく質	5.8g	9. 9g	たんぱく質	6.4g 1(
	脂質 4.3g	4.9g	脂質 19.4g	20.0g	脂質	12.5g 13.	g 脂質	11.1g	11. 7g	13H52	7. 0g 1	7. 6g
	<u> 炭水化物 32.7g</u>		炭水化物 27.7g			34.5g 87.3	g炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物 2	0.4g 73	3. 2g
	ナトリウム 572mg カリウム 439mg	573mg	ナトリウム 631mg	632mg		<u>659mg 660r</u> 578mg 639r	Ig ナトリウム	618mg 443mg	619mg 504mg		82mg 48 10mg 4	83mg
	リン 116mg	<u>500mg</u> 181mg	<u>カリウム 556mg</u> リン 135mg	61/mg 200mg		<u>3761118 6391</u> 116mg 181r		90mg	155mg		30mg 19	71mg 95mg
	食塩相当量 1.5g		食塩相当量 1.6g	1. 6g	食塩相当量		σ 食塩相当量	1 6g	1 6g	食塩相当量	1. 2g 1	1. 2g
	★こはん150g	1.05	★ごはん150g		7 = 7 7 117	A	★ ごはん	150g	1. 05	★ごはん150	or .	
	鮮の竜田揚げ 甘酢あんかけ ナスの油炒め	麦	^{花野菜と鶏肉のバジル炒め} ジャガ芋のカレー煮 れんこんの梅和え	乳麦 乳麦 卵麦	★ にないの カレイの照 チンゲン菜、 ナスの挽肉 南瓜サラダ	焼 ツテー 麦 乳麦 炒め 乳麦 卵乳	塩ダレポ	ーク		トマト煮込みハン	/S /バーグ 学 テー 学 -のソテー 学 Iネーズ 「卵	麦
	甘酢あんかけ	麦 麦 麦 卵麦	ジャガ芋のカレー煮	1]乳麦	チンゲン菜`	ソテー 乳麦	春雨のマヨ	ネーズ炒め	卵乳麦	オニオンソ	テー 乳:	麦
	ナスの油炒め レインボー春雨	素	れんこんの梅和え		ナスの挽肉!	炒め 乳素	オクラのボ	ン酢ジュレ	麦	キャベッとウインナー 法蓮草のごまマヨ	のソテー 乳	基
	レインホー春雨	则麦	<u> </u>		用ルアフタ	UŽUŽL	蕉			法連早のこまく :	コネース リリリラ	友
B	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	1 7	おかず ご飯1	!y \	おかず	ご飯セット	1	ふかず ご	飯セット
昼食		640kcal				<u>58kcal 601k</u> d	alエネルギー		554kcal	エネルギー 31		8kca
R	たんぱく質 11.1g	15. 2g	たんぱく質 9.8g	13.9g		<u>10.9g 15.0</u>	g たんぱく質			たんぱく質	9. 1g 13	<u>3. 2g</u>
	脂質 <u>25.9g</u>	26. 5g	脂質 17.4g	18.0g	脂質	25.3g 25.9 22.3g 75. 511mg 512r	g脂質	20.9g	21.5g 73.1g	<u>脂質</u>	0.5g 2	
	<u>炭水化物 30.5g</u> ナトリウム 618mg	<u>83.3g</u> 619mg	炭水化物 29.7g ナトリウム 885mg	82.5g 886mg	<u>炭水化物 2</u> ナトリウム 5	22.3g 75. 511mg 512r	g <u>炭水化物</u> lg ナトリウム	20.3g 613mg		灰水化物 2 ナトリウム 8	11.8g 74 191mg 89	4.6g 92mg
	カリウム 414mg	475mg	カリウム 600mg	661mg	<u> </u>	645mg 706r	ほ ナリウム	378mg	439mg	7 1 7 7 7 G	28mg 58	89mg
	リン 150mg	215mg	リン 138mg	203mg	ガシート	152mg 217r	lg リン	125mg	190mg			10mg
	食塩相当量 1.6g	1. 6g	食塩相当量 2.3g	2. 3g	食塩相当量	1.05	g 食塩相当量		1. 6g		2.3g 2	2. 3g
間食	: ◎パイナッブル(f	<u>ក) /5g</u>	◎黄桃(缶) /5g	_	◎みかん(色		◎パイナ		i) /5g	◎黄桃(缶)	/bg	
	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮	 	★こはん150g メンチカツ	乳麦	★ごはん150 天津飯の具	Ug NG ⊠ ≢	★ごはん か 白身魚の	IOUg 印度 まて、	·····	★ こはん15U	/g <u> </u>	
	アスパラ	<i>\$</i>	/ <i>/ / / / / / /</i>	上上上久		リジナレタ	ルコロオポツァ	コロカエレイメンノ・レー				
			オクラのペペロンチーノ	T	竹輪の五色き	んぴら 函到・	人参のし	エト・老	<u> </u>	ひき肉と豆腐の	うま煮姜	抜か
	菜の花のクリーム煮] 	オクラのペペロンチーノ スパトマト炒め	到.麦	竹輪の五色き マリーネザ	んぴら 卵乳 ラダ - 卵麦	麦 人参のレージャーマ	エト・老	乳麦 乳麦	★こはん150 酢豚 ひき肉と豆腐の 春雨フルーツ	うま煮 (麦) サラダ (卵	落か
	菜の花のクリーム煮 マッシュサラダ	乳麦 卵麦	オクラのペペロンチーノ スパトマト炒め 豚肉と大根のピリ辛煮	乳麦 麦	八件版ジス 竹輪の五色き マリーネサ	og - _{卵乳表} - 人びら 卵乳 ラダ - 卵麦	麦 人参のレ ジャーマ マカロニ	エト・老	到.麦 乳麦 卵麦	BF/が ひき肉と豆腐の 春雨フルーツ	うま煮 (麦) サラダ (卵	落か
	デズバラ 菜の花のクリーム煮 マッシュサラダ		オクラのペペロンチー/ スパトマト炒め 豚肉と大根のピリ辛煮	乳麦 麦	竹輪の五色き マリーネザ 		X	モン煮 ンポテト サラダ	乳麦 卵麦	ひき肉と豆腐の春雨フルーツ	サラダ 卵	
夕	おかず	ご飯セット	オクラのペペロンチー/ スパドマド炒め 豚肉と大根のピリ辛煮 おかず	乳麦 麦 ご飯セット	竹輪の五色きマリーネザ	おかず ご飯	17) L —	モン煮 ンポテト サラダ おかず	乳麦 卵麦 ご飯セット	春雨フルーツ	サラダ I卵 Sかず ご	飯セット
夕食	おかず エネルギー 371kcal	ご飯セット 614kçal	オクラのペペロンチーノ スパトマト炒め 豚肉と大根のピリ辛煮 おかず エネルギー 365kca	乳麦 麦 ご飯セット 608kcal	竹輪の五色き マリーネサ 	おかず ご飯4 49kcal 592kc		モン煮 ンポテト サラダ おかず [427kca]	乳麦 卵麦 ご飯セット 670kcal	春雨フルーツ ま エネルギー 39	サラダ 卵 Sかず ご1 17kcal 64(飯セット Okcal
	おかず エネルギー 371kcal たんぱく質 12.3g	ご飯セット 614kcal 16.4g	オクラのペペロンチーノ スパトマト炒め 豚肉と大根のピリ辛煮 おかず エネルギー 365kca たんぱく質 10.3g	乳麦 麦 ご飯セット 608kcal 14.4g	竹輪の五色き マリーネザ エネルギー 34 たんぱく質	おかず ご飯 49kcal 592kc	マカロー ツト a エネルギー	モン煮 ンボデト サラタ おかず 427kcal 11.4g	乳麦 卵麦 ご飯セット 670kcal 15.5g	春雨フルーツ ま エネルギー 39 たんぱく質 1	サラダ 卵 Sかず ご1 7kcal 640 1.5g 1	飯セット Okcal 5.6g
	おかず エネルギー 371kcal たんぱく質 12.3g 脂質 26.5g 炭水化物 19.9g	ご飯セット 614kcal 16.4g 27.1g 72.7g	オクラのペペロンチー/ スパトマト炒め 豚肉と大根のピリ辛煮 おかず エネルギー 365kca たんぽく質 10.3g 21.2g 炭水化物 31.0g	乳麦 麦 ご飯セット 608kcal 14.4g 21.8g 83.8g	竹輪の五色き マリーネザ スリーネザ エネルギー 34 たんぱく質 脂質 に表水化物 2	おかず ご飯 49kcal 592kc	マカロー ツト a エネルギー	モン煮 ンボテト サラタ おかず 427kcal 11.4g 22.8g 42.2g	乳麦 卵麦 ご飯セット 670kcal 15.5g 23.4g 95.0g	春雨フルーツ 「ま エネルギー 39 たんぱく質 1 脂質 1 炭水化物 4	サラダ 卵 Sかず ご1 7kcal 64(1.5g 13 8.4g 13	飯セット Okcal 5.6g 9.0g
	おかず エネルギー 371kcal たんぱく質 12.3g 脂質 26.5g 炭水化物 19.9g ナトリウム 587mg	ご飯セット 614kcal 16.4g 27.1g 72.7g 588mg	オクラのペペロンチー/ スパトマト炒め 豚肉と大根のピリ辛煮 おかず エネルギー 365kca たんぱく質 10.3g たんぱく質 21.2g 炭水化物 31.0g ナトリウム 615mg	乳麦 ご飯セット 608kcal 14.4g 21.8g 83.8g 616mg	竹輪の五色き マリーネザ エネルギー 34 たんぱく質 に成水化物 2 ナトリウム 5	おかず ご飯 49kcal 592kc	マカロー ツト a エネルギー	モン煮 サフタ おかず 427kcal 11.4g 22.8g 42.2g 580mg	乳表 <u>ご飯セット</u> 670kcal 15.5g 23.4g 95.0g 581mg	春雨フルーツ 「ま エネルギー 39 たんぱく質 1 脂質 1 炭水化物 4 ナトリウム 7	サラダ 卵 7kcal 640 1.5g 13 8.4g 13 4.1g 90 83mg 78	飯セット Okcal 5. 6g 9. 0g 6. 9g 84mg
	おかず エネルギー 371kcal たんぱく質 12.3g 脂質 26.5g 炭水化物 19.9g ナトリウム 587mg カリウム 380mg	ご飯セット 614kcal 16.4g 27.1g 72.7g 588mg 441mg	オクラのペペロンチー/ スパトマト炒め 豚肉と大根のビリ辛煮 おかず エネルギー 365kca たんぱく質 10.3g 脂質 21.2g 炭水化物 31.0g ナトリウム 615mg カリウム 386mg	乳 表 こ飯セット 608kca 14.4g 21.8g 83.8g 616mg 447mg	所輪の五色き マリーネザ エネルギー 34 たんぱく質 に放く質 炭水化物 2 ナトリウム 3 カリウム 2	おかず ご飯+ 49kcal 592kd 10.7g 14.3 22.7g 23.3 25.7g 78.3 946mg 947r 296mg 357r	マカロー (y) (g) (g) (g) (g) (g) (g) (g) (h) (h) (h) (h) (h) (h) (h) (h	モン煮 シボデト サラタ おかず 427kcal 11 4g 22 8g 42 2g 580mg 549mg	乳麦 が麦 670kcal 15.5g 23.4g 95.0g 581mg 610mg	春雨フルーツ エネルギー 39 たんぱく質 1 脂質 7 炭水化物 4 ナトリウム 7	サラダ 駅 5かず ご 17kcal 64(1.5g 113 8.4g 13 4.1g 90 83mg 78 29mg 69	飯セット Okca 5. 6g 9. 0g 6. 9g 84mg 90mg
	おかず エネルギー 371kcal たんぱく質 12.3g 脂質 26.5g 炭水化物 19.9g ナトリウム 587mg カリウム 380mg リン 151mg	ご飯セット 614kcal 16.4g 27.1g 72.7g 588mg 441mg 216mg	オクラのペペロンチー/ スパトマト炒め 豚肉と大根のピリ辛煮 おかず エネルギー 365kca たんぱく質 10.3g たんぱく質 27.2g 炭水化物 31.0g ナトリウム 615mg カリウム 386mg リン 119mg	乳 表	所輪の五色き マリーネザ マリーネザ エネルギー 34 たんぱく質 だんぱく質 炭水化物 2 ナトリウム 3 カリウム 2	おかず ご飯 49kcal 592kd 10. 7g 14.3 22. 7g 23.3 25. 7g 78.3 946mg 947r 296mg 357r 136mg 201r	マカロー 1 エネルギー 1 エネルギー 2 たんぱく質 1 関 大下リウム 1 リウム 1 リン	モン煮 ンボデト サラタ おかず 427kcal 11 4g 22 8g 42 2g 580mg 549mg 187mg	乳素 ご飯セット 670kcal 15.5g 23.4g 95.0g 581mg 610mg 252mg	春雨フルーツ エネルギー 39 エんぱく質 1 脂質 7 炭水化物 4 ナトリウム 7 カリウム 6 リン	サラダ 例 Sかず ご 77kcal 64 1.5g 1 8.4g 1 4.1g 90 83mg 78 29mg 69 50mg 2	飯セッ 0kca 5. 6g 9. 0g 6. 9g 84mg 90mg
	おかず エネルギー 371kcal たんぱく質 12.3g 脂質 26.5g 炭水化物 19.9g ナトリウム 587mg カリウム 380mg リン 151mg 食塩相当量 1.5g	ご飯セット 614kcal 16. 4g 27. 1g 72. 7g 588mg 441mg 216mg 1. 5g	オクラのペペロンチー/ スパトマト炒め 豚肉と大根のビリ辛煮 おかず エネルギー 365kca たんぱく質 10.3g 脂質 21.2g 炭水化物 31.0g ナトリウム 615mg カリウム 386mg リン 119mg 食塩相当量 1.6g	乳 表	所輸の五色き マリーネザ エネルギー 34 たんぱく質 たんぱく質 炭水化物 7 ナトリウム 7 カリウム 2 ウムリウム 2	おかず ご飯+ 49kcal 592kd 10.7g 14.3 22.7g 23.3 25.7g 78.3 946mg 947r 296mg 357r 136mg 201r 2.4g 2.4	マカロー 1 エネルギー 1 エネルギー 2 たんぱく質 1 皮水化物 1 カリウム 2 肉は相当量	モン煮 ンボデト サラタ 427kcal 11.4g 22.8g 42.2g 580mg 549mg 187mg	乳麦 の の の の の の の の の の の の の	春雨フルーツ エネルギー 39 たんぱく質 1 炭水化物 2 ナトリウム 7 カリウム 6 リン	サラダ 駅 17kcal 64 1 5g 11 1 5g 17 1 1 g 90 4 1 g 90 83mg 78 29mg 69 50mg 2	飯セッ 0kca 5.6g 9.0g 6.9g 84mg 90mg 15mg
	おかず エネルギー 371kcal たんぱく質 12.3g 脂質 26.5g 炭水化物 19.9g ナトリウム 587mg カリウム 380mg リン 151mg 食塩相当量 1.5g	ご飯セット 614kcal 16. 4g 27. 1g 72. 7g 588mg 441mg 216mg 1. 5g ご飯セット	オクラのペペロンチー/ スパトマト炒め 豚肉と大根のビリ辛素 おかず エネルギー 365kca たんぱく質 10.3g 脂質 21.2g 炭水化物 31.0g ナトリウム 615mg カリウム 386mg カリウム 386mg リン 119mg 食塩相当量 1.6g	乳表 こ飯セット 608kca 14.4g 21.8g 83.8g 616mg 447mg 1.6g こ飯セット	所輸の五色き マリーネザ エネルギー 34 たんぱく質 だんぱく質 デドリウム 2 ナトリウム 3 カリウム 2 りン 食塩相当量	おかず ご飯 49kcal 592kd 10.7g 14.3 22.7g 23.3 25.7g 78.3 946mg 947r 296mg 357r 136mg 201r 2.4g 2.4 おかす ご飯	マカロー 1 エネルギー 1 エネルギー 2 たんぱく質 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	モン煮 ンボデト サラタ 427kcal 11.4g 22.8g 42.2g 580mg 549mg 187mg 1.5g	乳素 - 一	春雨フルーツ エネルギー 39 たんぱく質 1 脂質 7 炭水化物 4 ナトリウム 7 カリウム 6 リン 9 食塩相当量 ま	サラダ 駅 17kcal 644 1 5g 11 8 4g 17 4 1g 90 83mg 78 29mg 69 50mg 2 20g 2	飯セッ 0kca 5.6g 9.0g 6.9g 84mg 90mg 15mg 2.0g
	おかず エネルギー 371kcal たんぱく質 12.3g 脂質 26.5g 炭水化物 19.9g ナトリウム 587mg カリウム 380mg リン 151mg 食塩相当量 1.5g	ご飯セット 614kcal 16. 4g 27. 1g 72. 7g 588mg 441mg 216mg 1. 5g	オクラのペペロンチー/ スパトマト炒め 豚肉と大根のビリ辛素 おかず エネルギー 365kca たんぱく質 10.3g 脂質 21.2g 炭水化物 31.0g ナトリウム 615mg カリウム 386mg カリウム 386mg リン 119mg 食塩相当量 1.6g	乳 表		5かず ご飯+ 49kcal 592kc 10. 7g 14.3 22. 7g 23.3 25. 7g 78.3 946mg 947r 296mg 357r 136mg 201r 2. 4g 2.4 5かす ご飯+ 80kcal 1709k 28 0g 40.3	マカロー マカリ エネルギー 図 たんぱく質 図 版水化物 図 ナトリウム 図 リン 図 リン 図 塩相当量 マカリ マカリウム 図 ロン ロ ロン ロ ロン ロ ロ ロ ロ ロ ロ ロ ロ ロ ロ	モン煮 ンボデト サラタ 427kcal 11.4g 22.8g 42.2g 580mg 549mg 18.7mg 1.5g おかす 962kcal 26.1g	乳麦 がま 500 セット 670 kcal 15.5g 23.4g 95.0g 581 mg 610 mg 25.2 mg 10 mg 25.2 mg 1691 kcal 38.4g	春雨フルーツ エネルギー 39 たんぱく質 1 脂質 7 炭水化物 4 ナトリウム 7 カリウム 6 リン 9 食塩相当量 ま	サラダ 駅 7kcal 644 1.5g 13 8.4g 13 4.1g 90 83mg 78 29mg 65 50mg 2 3かす ご 8kcal 169 7.0g 38	飯セッ 0kca 5.6g 9.0g 6.9g 84mg 90mg 15mg 2.0g 飯セッ 97kca 9.3g
食	ボルギー 371kcal たんぱく質 12.3g 脂質 26.5g 炭水化物 19.9g ナトリウム 380mg カリウム 380mg リン 151mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 963kcal たんぱく質 29.7g 脂質 56.7g	ご飯セット 614kcal 16.4g 27.1g 72.7g 588mg 441mg 216mg 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5	オクラのペペロンチー/ スパトマト炒め 豚肉と大根のピリ辛煮 おかず エネルギー 365kca たんぱく質 10.3g 脂質 21.2g 炭水化物 31.0g ナトリウム 615mg カリウム 386mg リン 119mg 食塩相当量 1.6g おかず エネルギー 997kca たんぱく質 27.2g 脂質 27.2g 脂質 58.0g	第 表 こ飯セット 608kcal 14.4g 21.8g 616mg 447mg 184mg 1.6g こ飯セット 1726kcal 39.5g 59.8g	所輸の五色きマリーネザ エネルギー 34 たんぱく質 版水化物 2 ナトリウム 3 カリウム 2 リン 食塩相当量 エネルギー 98 たんぱく質 たんぱく質 脂質	17 17 17 17 17 17 17 17	マカロー マット all エネルギー g たんぱく質 g 炭水化物 g ナトリウム g ウン g 食塩相当量 マトリウム g なればく質 g たんぱく質 g にんぱく質 g にんぱく質	モン煮 デデト サラタ 427kcal 11.4g 22.8g 42.2g 580mg 549mg 1.5g 1.5g 第かす 962kcal 26.1g 54.8g	乳麦 デ酸セット 670kcal 15.5g 23.4g 95.0g 581mg 610mg 252mg 1.5g 1691kcal 38.4g 56.6g	春雨フルーツ エネルギー 39 たんぱく質 1 脂質 1 炭 バリウム 7 カリウム 7 カリウム 3 食塩相当量	サラダ 駅 7kcal 644 1.5g 13 8.4g 13 4.1g 90 83mg 78 29mg 65 50mg 2 3かす ご 8kcal 169 7.0g 38	飯セッ 0kca 5.6g 9.0g 6.9g 84mg 90mg 15mg 2.0g 飯セッ 97kca 9.3g
食 合	ボネルギー 371kcal たんぱく質 12.3g 脂質 26.5g 炭水化物 19.9g ナトリウム 587mg ナトリウム 380mg リン 151mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 963kcal たんぱく質 29.7g 脂質 56.7g 炭水化物 83.1g	ご飯セット 614kcal 16.4g 27.1g 72.7g 588mg 441mg 216mg 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5	オクラのペペロンチー/ スパトマト炒め 豚肉と大根のビリ辛素 おかず エネルギー 365kca たんぱく質 10.3g 脂質 21.2g 炭水化物 31.0g ナトリウム 615mg ナトリウム 615mg カリウム 119mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 997kca たんぱく質 27.2g 脂質 58.0g 炭水化物 88.4g	第 表 こ飯セット 608kca 14.4g 21.8g 61.6mg 447mg 1.6g 1726kca 39.5g 59.8g 246.8g	所輸の五色きマリーネザ エネルギー 34 たんぱく質 1 脂質 2 炭水化物 2 ナトリウム 7 ウム 7 ウム 7 大のぱく質 1 大のぱく質 2 たんぱく質 2 たんぱく質 2 たんぱく質 2 たんぱく質 2 にたんぱく質 3 たんぱく質 3 たんぱく質 4 たんぱく質 4	178 178 18	マカロー マカロー マカロー マカルギー g たんぱく g 版水化物 g ナトリウム g 食塩相当量 マカロ	モン煮 ンボデト サブタ 427kcal 11.4g 22.8g 42.2g 580mg 549mg 1.5g 562kcal 26.1g 54.8g 87.5g	乳麦 デ酸セット 670kcal 15.5g 23.4g 95.0g 581mg 610mg 252mg 1.5g こ飯セット 1691kcal 38.4g 56.6g 245.9g	春雨フルーツ エネルギー 39 たんぱく質 1 脂質 1 炭水化物 2 カリウム 7 カリウム 3 食塩相当量 2 エネルギー 96 たんぱく質 2 脂質 5 エネルギー 96 たんぱく質 2 脂質 5 ボルギー 96 たんぱく質 2 脂質 6	サラダ 卵 7kcal 64(1.5g 1.38.4g 1.34.1g 90 4.1g 90 8.3mg 78 2.0g 2 3かす こ 8kcal 169 7.0g 3 7.0g 3 5.9g 5 6.3g 24	飯セッ 0kca 5. 6g 9. 0g 6. 9g 84mg 90mg 15mg 2. 0g 97kca 9. 3g 7. 7g 44. 7g
食	ボルギー 371kcal たんぱく質 12.3g 脂質 26.5g 炭水化物 19.9g ナトリウム 380mg カリウム 380mg リン 151mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 963kcal たんぱく質 29.7g 脂質 56.7g	ご飯セット 614kcal 16.4g 27.1g 72.7g 588mg 441mg 216mg 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 241.5g 1780mg	オクラのペペロンチー/ スパトマト炒め 豚肉と大根のピリ辛煮 おかず エネルギー 365kca たんぱく質 10.3g 脂質 21.2g 炭水化物 31.0g ナトリウム 615mg カリウム 386mg リン 119mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 997kca たんぱく質 27.2g 脂質 27.2g たんぱく質 27.2g たんぱく質 27.2g たんぱく質 27.2g たんぱく質 27.2g たんぱく質 27.2g たんぱく 2131mg	乳麦 麦 「ご飯セット」 「608kcal 14.4g 21.8g 83.8g 616mg 447mg 184mg 1,6g こ飯セット 1726kcal 39.5g 59.8g 246.8g 2134mg	所輸の五色きマリーネザ エネルギー 34 たんぱく質 版水化物 2 ナトリウム 3 カリウム 3 カリウム 3 たんぱく質 エネルギー 98 たんぱく質 エネルギー 98 たんぱく質 にないだく質 にないだく質 にないだく質 にないだく質 にないだとない。	15かす ご飯 49kcal 592kd 10.7g 14.3 22.7g 23.3 25.7g 78.3 946mg 947r 296mg 357r 136mg 201r 2.4g 2.4 5かす 二飯 80kcal 1709k 28.0g 40.3 60.5g 62.3 62.5g 240.3 116mg 2119	マカロー マカロー マカロー マカリ エネルギー質 たんぱく質 房 炭水化物 月 カリウム 月 カリウム 月 日 日 日 日 日 日 日 日 日	モン煮 ンボデト サラタ 427kcal 11.4g 22.8g 42.2g 54.9mg 1.5g 54.9mg 1.5g 54.9mg 1.5g 54.8mg 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5	乳麦 デ酸セット 670kcal 15.5g 23.4g 95.0g 581mg 610mg 252mg 1.5g こ飯セット 1691kcal 38.4g 56.6g 245.9g 1814mg	春雨フルーツ まエネルギー 39 たんぱく質 1 版水化物 4 ナトリウム 7 リン 1 食塩相当量 エネルギー 96 たんぱく質 2 脂質 2 エネルギー 96 たんぱく質 2 脂質 3 エネルギー 96 たんぱく質 2 脂質 4 エネルギー 96 たんぱく質 2 脂質 5 炭水化物 8 ナトリウム 2	サラダ 即 7kcal 64(1.5g 13 8.4g 13 4.1g 9(8.3mg 76 50mg 2 50mg 2 50mg 2 50mg 2 7.0g 3 7.0g 3 5.9g 5 6.3g 24 156mg 21	飯七ット 0kcal 5.6g 9.0g 6.9g 84mg 90mg 1.5mg 2.0g 1.5mg 9.3g 7.7g 1.59mg
食合	ボルギー 371kcal たんぱく質 12.3g 脂質 26.5g 炭水化物 19.9g ナトリウム 587mg カリウム 380mg リン 151mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 963kcal たんぱく質 29.7g 脂質 56.7g 炭水化物 83.1g ナトリウム 1777mg カリウム 1233mg	ご飯セット 614kcal 16.4g 27.1g 72.7g 588mg 441mg 216mg 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5	オクラのペペロンチー/ スパトマト炒め 豚肉と大根のピリ辛煮 おかず エネルギー 365kca たんぱく質 10.3g 脂質 21.2g 炭水化物 31.0g ナトリウム 615mg カリウム 386mg リン 119mg 食塩相当量 1.6g おかず エネルギー 997kca たんぱく質 27.2g たんぱく質 27.2g たんぱく質 58.0g 炭水化物 88.4g ナトリウム 2131mg カリウム 1542mg	乳 表	所輸の五色き マリーネザ エネルギー 3 たんぱく質 炭水化物 2 カリウム 3 カリウム 3 を塩相当量 エネルギー 98 たんぱく質 になれても質 になれて物 6 炭水化物 6 大トリウム 2 カリウム 1	10 10 10 10 10 10 10 10	マカロー マカロー マカロー マカリ エネルギー質 たんぱく 原	モン煮 シボデト サラタ 427kcal 11 4g 22 8g 42 2g 580mg 549mg 1.5g 1.5g おかす 962kcal 26.1g 54.8g 87.5g 181 mg 1370mg	乳麦 が麦 670kgal 15.5g 23.4g 95.0g 581mg 610mg 252mg 1.5g 1.5g 1.691kcal 38.4g 56.6g 245.9g 1814mg 1553mg	春雨フルーツ エネルギー 35 たんぱく質 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	サラダ 例	飯七ット 0kcal 5.6g 9.0g 6.9g 84mg 90mg 15mg 2.0g 15mg 9.3g 7.7g 44.7g 159mg 750mg
食 合	ボネルギー 371kcal たんぱく質 12.3g 脂質 26.5g 炭水化物 19.9g ナトリウム 587mg ナトリウム 380mg リン 151mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 963kcal たんぱく質 29.7g 脂質 56.7g 炭水化物 83.1g	ご飯セット 614kcal 16.4g 27.1g 72.7g 588mg 441mg 216mg 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 241.5g 1780mg	オクラのペペロンチー/ スパトマト炒め 豚肉と大根のピリ辛煮 おかず エネルギー 365kca たんぱく質 10.3g 脂質 21.2g 炭水化物 31.0g ナトリウム 615mg カリウム 386mg リン 119mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 997kca たんぱく質 27.2g 脂質 27.2g たんぱく質 27.2g たんぱく質 27.2g たんぱく質 27.2g たんぱく質 27.2g たんぱく質 27.2g たんぱく 2131mg	乳麦 麦 「ご飯セット」 「608kcal 14.4g 21.8g 83.8g 616mg 447mg 184mg 1,6g こ飯セット 1726kcal 39.5g 59.8g 246.8g 2134mg	所輸の五色き マリーネザ エネルギー 34 たんぱく質 炭水化物 2 ナトリウム 2 カリウム 2 は 4 は 4 は 5 は 7 は 7 は 7 は 7 は 7 は 7 は 7 は 7 は 7 は 7	15かす ご飯 49kcal 592kd 10.7g 14.3 22.7g 23.3 25.7g 78.3 946mg 947r 296mg 357r 136mg 201r 2.4g 2.4 5かす 二飯 80kcal 1709k 28.0g 40.3 60.5g 62.3 62.5g 240.3 116mg 2119	マカロー マカロー マカロー マカリ エネルギー質 たんぱく質 房 炭水化物 ターカリウム 日 ファース マース	モン煮 ンボデト サラタ 427kcal 11.4g 22.8g 42.2g 54.9mg 1.5g 54.9mg 1.5g 54.9mg 1.5g 54.8mg 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5	乳麦 デ酸セット 670kcal 15.5g 23.4g 95.0g 581mg 610mg 252mg 1.5g こ飯セット 1691kcal 38.4g 56.6g 245.9g 1814mg	春雨フルーツ エネルギー 35 たんぱく質 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	サラダ 例	飯セット 0kca 5. 6g 9. 0g 6. 9g 84mg 90mg 15mg 2. 0g 飯セット 97kca
食合計	ボルギー 371kcal たんぱく質 12.3g 脂質 26.5g 炭水化物 19.9g ナトリウム 587mg カリウム 380mg リン 151mg 食塩相当量 1.5g おかずエネルギー 963kcal たんぱく質 29.7g 脂質 56.7g 炭水化物 83.1g ナトリウム 1777mg カリウム 1233mg サン 417mg 食塩相当量 4.6g エネルギー 1026kcal	で録せり 614kcal 16.4g 27.1g 72.7g 588mg 441mg 2.15g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 241.5g 241.5g 1.780mg 1416mg 612mg	オクラのペペロンチー/ スパトマト炒め 豚肉と大根のピリ辛煮 おかず エネルギー 365kca たんぱく質 10 3g だんぱく質 21 2g 炭水化物 31 0g ナトリウム 615mg カリウム 386mg リン 119mg 食塩相当量 1 6g おかす エネルギー 997kca たんぱく質 27 2g 脂質 58 0g 炭水化物 88 4g ナトリウム 1542mg カリウム 392mg	乳 表	所輸の五色きマリーネザー 34 エネルギー 34 だんぱく質 7 炭水化物 2 ナトリウム 3 ウカリウム 2 カリウム 3 たんぱく質 4 エネルギー 98 たんぱく質 4 上トリウム 1 リン 4 度塩相当量 4 フナトリウム 1 リン 1 リン 1 り 2 カリウム 1 リウム 1	10 10 10 10 10 10 10 10	マカロー マット マ	モン煮 ンボデト サラタ 427kcal 11. 4g 22. 8g 42. 2g 580mg 187mg 1. 5g 62kcal 26. 1g 54. 8g 87. 5g 1370mg 402mg 4. 7g	乳表 670kcal 15.5g 23.4g 95.0g 581mg 610mg 252mg 1.5g 1.5g 1.5g 245.9g 1814mg 1553mg 4.7g 1754kcal	春雨フルーツ エネルギー 35 たんぱく質 1	サラダ 例 7kcal 644 1 5g 17 8 4g 17 4 1g 96 8 3mg 78 29mg 69 50mg 2 20g 2 50mg	飯セット Okcal 5. 6g 9. 0g 84mg 15mg 2. 0g 飯セット 97kcal 9. 3g 7. 7g 44. 7g 159mg 750mg 20mg 159mg 55g 61kcal
食 <u>合計</u> 合	ボルギー 371kcal たんぱく質 12.3g 脂質 26.5g 炭水化物 19.9g カリウム 380mg カリウム 380mg 151mg 食塩相当量 1.5g まネルギー 963kcal たんぱく質 29.7g 脂質 56.7g 炭水化物 83.1g ナトリウム 1233mg ナトリウム 1233mg 食塩相当量 4.6g エネルギー 1026kcal たんぱく質 30.0g	ご飯セット 614kcal 16.4g 27.1g 72.7g 588mg 441mg 216mg 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 241.5g 241.5g 1.780mg 141.6mg 612mg 4.6g	オクラのペペロンチー/ スパトマト炒め 豚肉と大根のピリ辛素	乳表 こ飯セット 608kcal 14.4g 21.8g 83.8g 616mg 447mg 1.6g こ飯セット 1726kcal 39.5g 246.8g 2134mg 1725mg 587mg 5.5g	所輸の五色きマリーネザー 34 エネルギー 34 だんぱく質 7 炭水化物 2 ナトリウム 2 カリウム 2 上ネルギー 98 たんぱく質 4 上ネルギー 98 たんぱく質 4 上ネルギー 98 たんぱく質 4 上・リウム 1 リン 4 塩塩相半量 4 1 1 1 1 2 1 2 2 3 1 3 1 3 1 3 1 3 1 3 1	10 10 10 10 10 10 10 10	Tan Ta	モン煮 ンボデト サラタ 427kcal 11.4g 22.8g 42.2g 580mg 187mg 1.5g 962kcal 26.1g 54.8g 87.5g 181 mg 1370mg 402mg 4.7g	乳素 670kcal 15.5g 95.0g 581mg 610mg 252mg 1.5g 1.5g 1.5g 28.4g 56.6g 245.9g 1553mg 1553mg 4.7g 1754kcal 38.7g	春雨フルーツ エネルギー 35 たんぱく質 7	サラダ 別 7kcal 64 7kcal 64 1.5g 1 8.4g 1 8.4g 1 8.4g 1 8.4g 1 8.3mg 7 2.29mg 6 5.50mg 2 2.0g 2 6.3g 24 1.560mg 17 2.5mg 6 6.3g 24 1.560mg 17 2.5mg 6 6.3g 5 6.3g 6 6.3g 6 6.3g 6 6.3g 6 6.3g 6 6.3g 6 6.3g 6 6.3g 6 6.3g 6	飯セット Okcal 5. 6g 9. 0g 8.4mg 90mg 15mg 2. 0g 15mg 9. 7g 44. 7g 159mg 7. 7g 44. 7g 159mg 7. 50mg 9. 5g 61kcal 9. 7g
食合計	ボネルギー 371kcal たんぱく質 12.3g 脂質 26.5g 炭水化物 19.9g カリウム 380mg カリウム 380mg 151mg 食塩相当量 1.5g おかすエネルギー 963kcal たんぱく質 29.7g 脂質 56.7g 炭水化物 83.1g ナトリウム 1233mg カリウム 1233mg カリウム 1233mg 食塩相当量 4.6g エネルギー 1026kcal たんぱく質 30.0g 脂質 30.0g 脂質 56.8g	ご飯セット 614kcal 16. 4g 27. 1g 72. 7g 588mg 441mg 216mg 1. 5g 1. 5g 1. 5g 241. 5g 1. 780mg 1416mg 1416mg 1416mg 4. 6g 1755kcal 42. 3g 58. 6g	オクラのペペロンチー/ スパトマト炒め 豚肉と大根のビリ辛素	乳表 一元 13 13 14 14 15 15 16 16 17 17 17 17 17 17	所輸の五色きマリーネザー 34 エネルギー 34 たんぱく質 一 炭水化物 7 ナトリウム 2 カリウム 2 上なんぱく質 7 脂炭水化物 8 エネルギー 9 たんぱく質 7 脂炭水化物 8 ナトリウム 1 ウム 1 ウム 1 ウム 1 ウム 1 ウム 1 ウム 1 下んぱく質 7 に成水化物 8 フェネルギー 10 たんぱく質 7 に成水化物 8 フェネルギー 10 たんぱく質 7 に成水でで 9 たんぱく質 7 になばく質 7 になばく 7 になが 7 に たが 7 に たが 7 に たが 7 に たが 7 に たが 7 に たが 7 に た た た た た た た た た た た た た た た た た た	Sh Ch Sh Sh Sh Sh Sh Sh	T	モン煮 ンボデト サラタ 427kcal 11. 4g 22. 8g 42. 2g 580mg 187mg 1. 5g 62kcal 26. 1g 54. 8g 87. 5g 1370mg 402mg 4. 7g 1025kcal 26. 4g 54. 9g	乳表 670kcal 15.5g 23.4g 95.0g 581mg 610mg 252mg 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 245.9g 1.553mg 1.553mg 1.553mg 1.754kcal 38.7g 56.7g	春雨フルーツ エネルギー 39 たんぱく質 3	サラダ 別 7kcal 64 7kcal 64 1.5g 1 8.4g 1 8.4g 1 8.4g 1 8.4g 1 8.3mg 7 2.29mg 6 5.50mg 2 2.0g 2 6.3g 24 1.560mg 17 2.5mg 6 6.3g 24 1.560mg 17 2.5mg 6 6.3g 5 6.3g 6 6.3g 6 6.3g 6 6.3g 6 6.3g 6 6.3g 6 6.3g 6 6.3g 6 6.3g 6	飯七ット Okcal 5. 6g 9. 0g 84mg 15mg 2. 0g 15mg 7. 7g 44. 7g 159mg 7. 20mg 7. 20mg 7. 20mg 9. 5g 61kcal 9. 7g
食 合計	ボネルギー 371kcal たんぱく質 12.3g 脂質 26.5g 炭水化物 19.9g カリウム 587mg カリウム 380mg 151mg 食塩相当量 1.5g まネルギー 963kcal たんぱく質 29.7g 脂質 56.7g 炭水化物 83.1g ナトリウム 1777mg カリウム 1233mg 食塩相当量 4.6g エネルギー 1026kcal たんぱく質 30.0g 脂質 56.8g 炭水化物 98.3g	ご飯セット 614kcal 16. 4g 27. 1g 588mg 441mg 216mg 1. 5g 1. 5g 1. 5g 1. 5g 241. 5g 1. 780mg 1416mg 612mg 4. 6g 1755kcal 42. 3g 58. 6g 256. 7g	オクラのペペロンチー/ スパトマト炒め 豚肉と大根のビリ辛素	三版セット 608kca 14.4g 21.8g 83.8g 616mg 44.7mg 1.6g 17.26kca 39.5g 246.3g 241.34mg 58.7mg 58.7mg 58.7mg 58.7mg 58.7mg 58.7mg 58.7mg 59.9g 262.3g 262.3g 262.3g 262.3g	所輸の五色きマリーネザー 34 たんぱく質 元 ルギー 34 たんぱく質 元 大・リウム ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・	Sh Chr 49kca 592kc 10.7g	Table Ta	まかず 427kcal 11 4g 22 8g 427kcal 11 4g 22 8g 580mg 549mg 187mg 1.5g 549mg 1.5g 549mg 1.5g 54,8g 87.5g 1811mg 1370mg 402mg 402mg 1025kcal 26.4g 1025kcal 26.4g 1025kcal	乳素 670kcal 15.5g 23.4g 95.0g 581mg 610mg 252mg 1.5	春雨フルーツ エネルギー 39 たんぱく質 7	サラダ 別 7kcal 644 1.5al 644 1.5al 646 1.5al 646 1.	飯七ヶ1 0kca 5.6g 9.0g 6.9g 90mg 15mg 2.0g 15mg 7.7g 44.7g 159mg 750mg 20mg 61kca 9.7g 7.8g 60.2g
食 合計 合計(間食	ボネルギー 371kcal たんぱく質 12.3g 脂質 26.5g 炭水化物 19.9g カリウム 587mg カリウム 380mg 151mg 食塩相当量 1.5g まネルギー 963kcal たんぱく質 29.7g 脂質 56.7g 炭水化物 83.1g ナトリウム 1777mg カリウム 1233mg 食塩相当量 4.6g エネルギー 1026kcal たんぱく質 30.0g 脂質 56.8g 炭水化物 98.3g ナトリウム 1778mg	ご飯セット 614kcal 16. 4g 27. 1g 72. 7g 588mg 441mg 216mg 1. 5g 1. 5g 1. 5g 241. 5g 1. 780mg 1416mg 1416mg 1416mg 4. 6g 1755kcal 42. 3g 58. 6g	オクラのペペロンチー/ スパトマト炒め 豚肉と大根のビリ辛素	三版セット 608kca 14.4g 21.8g 83.8g 616mg 44.7mg 1.6g 1.726kca 39.5g 246.8g 1.725mg 1.725mg 5.5g 1.790kca 39.9g 5.5g 9g 262.3g 213.7mg 262.3g 213.7mg 213.7mg 262.3g 213.7mg 213.	所輸の五色きマリーネザー 3 ² エネルギー 3 ² たんぱく質 デ	10	Table Ta	まかず 427kcal 11 4g 22 8g 42 7g 580mg 549mg 1 5g 549mg 1 5g 549mg 1 5g 549mg 1 5g 549mg 1 5g 549mg 1 7g 962kcal 26 1g 54 8g 87.5g 1811mg 1370mg 402mg 402mg 1025kcal 26 4g 1025kcal 26 4g 1025kcal 26 4g 1027g 1812mg	乳表 670kcal 15.5g 23.4g 95.0g 581mg 610mg 252mg 1.5	春雨フルーツ エネルギー 39 たんぱく質 3 形質水化物 2 ナトリウム 7 カリウム 3 食塩相当量 エネルギー 96 たんぱく質 2 脂質 化物 8 ナトリウム 2 カリウム 1 1 2 塩塩相当量 エネルギー 10 たんぱく質 2 にあればく質 2	サラダ 別 7kcal 64 1.5g 17 1.5g 17 1.5g 17 1.5g 17 1.5g 17 1.5g 17 1.5g 17 1.5g 17 1.5g 26 1.5g 26 1.5g 27 1.5g 27 1.	飯七ヶ1 0kca 5. 6g 9. 0g 6. 9g 8. 4mg 90mg 15mg 2. 0g 97kca 9. 7g 159mg 7. 7g 159mg 9. 7g 9.
食 合計 合計(間)	ボネルギー 371kcal たんぱく質 12.3g 脂質 26.5g 炭水化物 19.9g カリウム 587mg カリウム 380mg 151mg 食塩相当量 1.5g まネルギー 963kcal たんぱく質 29.7g 脂質 56.7g 炭水化物 83.1g ナトリウム 1777mg カリウム 1233mg 食塩相当量 4.6g エネルギー 1026kcal たんぱく質 30.0g 脂質 56.8g 炭水化物 98.3g	ご飯セット 614kcal 16. 4g 27. 1g 588mg 441mg 216mg 1. 5g 1. 5g 1. 5g 1. 5g 241. 5g 1. 780mg 1416mg 612mg 4. 6g 1755kcal 42. 3g 58. 6g 256. 7g	オクラのペペロンチー/ スパトマト炒め 豚肉と大根のピリ辛素	三版セット 608kca 14.4g 21.8g 83.8g 616mg 44.7mg 1.6g 1.726kca 39.5g 246.8g 1.725mg 1.725mg 5.5g 1.790kca 39.9g 5.5g 9g 262.3g 213.7mg 262.3g 213.7mg 213.7mg 262.3g 213.7mg 213.	所輪の五色きマリース・リース・リース・リース・リース・リース・リース・リース・リース・リース・	Sh Chr 49kca 592kc 10.7g	Table Ta	まかず 427kcal 11 4g 22 8g 42 2g 580mg 549mg 187mg 1 5g 549mg 1 5g 549mg 1 5g 187mg 1 5g 187mg 1 5g 187mg 1 26 1g 54 8g 87.5g 1811mg 1025kcal 26 4g 1025kcal 26 4g 102 7g 1812mg 142 7mg	乳素 670kcal 15.5g 23.4g 95.0g 581mg 610mg 252mg 1.5	春雨フルーツ エネルギー 39 たんぱく質 3 たんぱく質 3 たんぱく 質 3 に	サラダ 別 7kcal 644 1.5al 646 1.5al 646 1.	飯セット Okcal 5. 6g 9. 0g 84mg 15mg 2. 0g 飯セット 97kcal 9. 3g 7. 7g 44. 7g 159mg 750mg 20mg 159mg 55g 61kcal
食 合計 合計(間食	ボネルギー 371kcal たんぱく質 12.3g 脂質 26.5g 炭水化物 19.9g カリウム 380mg カリウム 380mg 151mg 食塩相当量 1.5g おかずエネルギー 963kcal たんぱく質 29.7g 脂質 56.7g 炭水化物 83.1g ナトリウム 1777mg カリウム 1233mg ウン 417mg カリウム 1233mg ウン 417mg カリウム 1233mg ウン 417mg カリウム 1777mg カリウム 1778mg カリウム 1778mg カリウム 1778mg カリウム 1290mg	で録せり 614kcal 16. 4g 27. 1g 588mg 441mg 216mg 1. 5g 1. 5g 216mg 1. 5g 216mg 1. 5g 216mg 1. 5g 241. 5g 1780mg 1416mg 612mg 4. 6g 1755kcal 42. 3g 58. 6g 256. 7g 1781mg 1473mg	オクラのペペロンチー/ スパトマト炒め 豚肉と大根のピリ辛煮 おかず エネルギー 365kca たんぱく質 10.3g 脂質 21.2g 炭水化物 31.0g ナトリウム 615mg カリウム 386mg リン 119mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 997kca たんぱく質 27.2g 脂質 58.0g 炭水化物 88.4g ナトリウム 2131mg カリウム 1542mg カリウム 1542mg カリウム 1542mg カリウム 1542mg カリウム 1542mg カリウム 1542mg カリウム 1602mg 大んぱく質 27.6g になんぱく質 27.6g 大んぱく質 27.6g 大んぱく質 27.6g 大んぱく質 27.6g 大んぱく質 27.6g 大んぱく質 27.6g たんぱく質 27.6g 大んぱく質 27.6g 大んぱく質 27.6g 大んぱく質 1061kca たんぱく質 27.6g たんぱく質 27.6g たんぱく質 27.6g 大んぱく質 27.6g たんぱく質 27.6g たんぱく質 27.6g たんぱく質 1061kca たんぱく質 27.6g たんぱく質 1061kca たんぱく質 27.6g たんぱく質 1060kca たんぱく質 27.6g たんぱく質 1060kca たんぱく質 1060kca たんぱく質 1060kca たんぱく質 27.6g たんぱく質 1060kca たんぱく質 1060kca たんぱく	三版セット 608kca 21 8g 83 8g 616mg 447mg 184mg 1 6g 1726kca 39.5g 59.8g 246 8g 2134mg 587mg 587mg 59.9g 1790kca 39.9g 59.9g 1785mg 1785mg 1785mg	所輪の五本 マリース エネルギー 3 たんぱ 化物 2 カリウム 7 一 版水 化 り つム 7 一 版水 化 物 2 たんぱ 、	Sh Ch 49kca 592kc 10.7g	Table Ta	モンボテト サラタ 427kcal 11 4g 22 8g 42 2g 580mg 549mg 187mg 1 5g 962kcal 26 1g 54 8g 87 5g 181 mg 1370mg 402mg 4 7g 1025kcal 26 4g 54 9g 1812mg 1427mg 405mg 4 7g	乳 デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ	春雨フルーツ エネルギー 35 脂質 化物 2 ナトリウム 7 カリウム 3 食塩相当量 3 エネルギー 96 た脂質 化物 3 エネルギー 96 た脂質 化物 3 エネルギー 10 食塩和ギー 10 た脂質 化物 3 エネルボー 10 た脂質 化	# 5 9 99 5	飯セッ のkca 5.6g 9.0g 84mg 90mg 15mg 2.0g 15mg

※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。

※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。

※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。

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

***	<u>. , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,</u>	7月5日(月)	7月6日(火)				7 E	7日(水)	7 E	8日(木)	7月9日(金)			
### 17 「		→ ="1+ 4.180σ				/			/				→ = 1+ 6.1	20g		
中央	r:	大 C I なん I O O S	前妻	高野豆腐と生肉	の者込み		スクランブ	ルエッグ	伽剪	大根と鶏肉のマ	008 一ガリン風味	剪基	えび団子とか	いぶの者物	前妻え	
### またいて、1985年 1980年 1	1	オワイトソース	到.差	カリフラワー	の塩炒め	乳麦	春菊と豚肉	の炒め物	<u>清</u> 落	なすの中華原	風南蛮漬け	差	白菜の中華	そぼろ煮	到麦落	
### またいて、1985年 1980年 1	,	ツナと大豆の炒め煮	麦	野菜の三杯	「酢	麦	スープキ	ャベツ	乳麦	野菜のご	ま和え	乳麦	カボチャとハム	ムのサラダ	剪乳 麦	
### またんで、1980年 1 200日 エネルギー 1980日 1 20日	A.	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦													
本人ルギー 259kca 1548kca 1 末ルギー 184kca 474kca 1 末ルギー 191kca 181kca 1 末ルギー 271kca 151kca 1 末ルギー 271kca 1 たんだえ 15.0kc 15.0				_	±> <i>L</i> , ⊒≌	- 8&⊏ L L	,	45 L. 45	- 8&⊏ I. I		45 L. 45	- *&⊏	-	45 L. 45	= \$&⊏ 1. 1	
たんぱく質 5.5g 20 4g たんぱく質 8.4g 18.1g 18.4g 18.4	朝 -						エ ラルギー		<u> 、 </u>	エラルギ ―			エ クルギー		ご飯セット	
語文 13.3g	食	エベルイー[250KGa]] たんぱく質[15 5g]	20 Ag	エイルイー	8 5g	13 Ag	エイルイー	8 3g	13 2g	エイルイー					13. 2g	
プリウム 699mg ナトリウム 13mg ブトリウム 45mg カリウム 52mg ブトリウム 52mg ブリウム 72mg ブリウム 52mg ブリウム 52mg ブリウム 52mg ブリウム 52mg ブリウム 52mg ブリウム 72mg ブリウム 52mg ブリウム 72mg ブリウム 52mg ブリウム 72mg ブリウム 72mg ブリウム 52mg ブリウム 72mg ブリウム 52mg ブリウム 72mg	Í			脂質	8. 4g	9. 1g	脂質	13. 6g	14.3g	脂質	14. 9g		能 督		11. 1g	
プリウム 699mg ナトリウム 13mg ブトリウム 45mg カリウム 52mg ブトリウム 52mg ブリウム 72mg ブリウム 52mg ブリウム 52mg ブリウム 52mg ブリウム 52mg ブリウム 52mg ブリウム 72mg ブリウム 52mg ブリウム 72mg ブリウム 52mg ブリウム 72mg ブリウム 72mg ブリウム 52mg ブリウム 72mg ブリウム 52mg ブリウム 72mg	Ü	炭水化物 18.6g	81. 5g	炭水化物	20. 3g	83. 2g	炭水化物	9. 5g	72. 4g	炭永化物	12. 7g	/5.6g	炭永化物	20.8g	83. 7g	
京田田当園 8g 8g 度属田当園 18g 大三木(180g 13.5g						714mg		458mg	459mg		645mg	<u>646mg</u>			622mg	
京田田当園 8g 8g 度属田当園 18g 大三木(180g 13.5g	-1	~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~						336mg	408mg			556mg			483mg	
末、三はん 180g		7 7					リン	1 2 m	185Mg						194mg 1.6g	
### 2016 15 15 15 15 15 15 15		及塩竹ヨ里 1.0g ★ごはん,180g	1. 08	★ごはん18	1. 0g 30g	1.08	★ごはん	80g	1. ZK	★ごけん	8()ø		→ = 1+ 4.1	QΩα	1. Ug	
### おかず ご飯セツ おかず ご飯セツ おかず ご飯セン まかず ご飯セン まかす ご飯セン まかす ご飯セン まかす ご飯セン まかす ご飯セン まかす こ飯セット まかす ご飯セン まかま こり こく	1	ホッケの磯辺焼	麦	照焼チギン	/	麦	カレイのス	パイス揚	麦	塩ダレポ-	ーク		さわら南雪	蓝焼	麦	
### 2 27 15 15 15 16 17 18 15 15 18 18 18 18 18		スナップえんどう		オニオンン	ノテー	乳麦	ブロッコ	リー		鶏肉ピー	マン炒め	麦	インゲンン	ノテー	乳麦	
### おかず ご飯セツ おかず ご飯セツ おかず ご飯セン まかず ご飯セン まかす ご飯セン まかす ご飯セン まかす ご飯セン まかす ご飯セン まかす こ飯セット まかす ご飯セン まかま こり こく	-7	鶏ごぼう	<u>表</u>	ジャガ芋き	んぴら	.麦	じゃが芋とほうれん	∪草のそぼろ煮	. <u>麦</u>	オクラのポン	/酢ジュレ	麦	牛肉と根菜	をの煮物	.麦	
□ エネルギー 277kca 567kca エネルギー 306kca 159kca エネルギー 323kca 151kca エネルギー 246kca 536kca エネルギー 292kca 151kca 15 kca 15 k		レモンかはちゃ	<u> </u>	ハムと春雨の	ルサフタ	- 別乳麦	若芽としらす	のおひたし	麦				カリフラワーのビーナッ	ツ味噌和え	洛	
□ エネルギー 277kca 567kca エネルギー 306kca 159kca エネルギー 323kca 151kca エネルギー 246kca 536kca エネルギー 292kca 151kca 15 kca 15 k		おかず	ごをしょう	Г	おかず	ご飯カット		おかず	ご飯カット		おかず	ご飯カット	Ī	おかず	ご飯セット	
### たんぱく質 15.3g、 20.2g、たんぱく質 15.2g、 20.1g、たんぱく質 18.3g、 23.2g、たんぱく質 13.5g、 14.4g、 たんぱく質 18.2g、 18.2g 18.3g、 23.2g、 たんぱく質 13.5g、 14.4g、 18.2g、 18.2g 18.2g、 18.2g 19.2g 18.2g	昼		567kcal			596kcal	エネルギー	323kca1	613kcal	エネルギー		536kca	エネルギー	292kcal	582kcal	
### ### #### ########################		たんぱく質 15.3g	20. 2g	たんぱく質	15. 2g	20 1ø	たんぱく質	18. 3g	23 2g	たんぱく質	13. 5g	18. 4g	たんぱく質		23. 1g	
### ### #### ########################	J			脂質	15. 4g	16. 1g	脂質	15.8g	<u> 16. 5g</u>	脂質	13.7g	14. 4g	脂質	15.3g	16. 0g	
1	نر			炭水化物	<u>24. 2g</u>	<u>87. 1g</u>	炭水化物	<u>28. 2g</u>	<u>91. 1g</u>	炭水化物	15. 1g	78. 0g	炭水化物		81.9g	
1		ナトリワム /16Mg カロウノ 464mg		<u> </u>	621mg 400mg		<u>ナトリワム</u>	780Mg	/8/mg	<u> </u>	62/Mg	628Mg			834mg 789mg	
#集組当量 1.8g 8g 食塩相当量 1.6g 食塩相当量 2.0g 2.0g 食塩相当量 1.6g 食塩相当量 1.10g (-1			14.7.7. 4.1				213mg	290mg	77774		246mg	45,04		308mg	
●	Ţ		= 4 111173	食塩相当量		1 1 4 111/7	, ,			食塩相当量		= 1 4111/7	食塩相当量	2. 1g	2. 1g	
和風唐揚げ			i) 150g									1) 150g				
おかす ご飯セット おかす ご飯セット おかず ご飯セット 283kcal エネルギー 297kcal 587kcal エネルギー 283kcal たんぱく質 11.3g 16.2g たんぱく質 16.0g 20.9g たんぱく質 16.0g 21.5g たんぱく質 16.0g 20.9g たんぱく質 12.0g 脂質 16.9g 17.6g 脂質 18.1g	,	★ごはん180g	. <u></u>	★ごはん18	30g		★ごはん]	80g		★ごはん ¹	180g	·· <u>·</u> ······	★ ごはん1	80g	·ж 	
おかす ご飯セット おかす ご飯セット おかず ご飯セット 283kcal エネルギー 297kcal 587kcal エネルギー 283kcal たんぱく質 11.3g 16.2g たんぱく質 16.0g 20.9g たんぱく質 16.0g 21.5g たんぱく質 16.0g 20.9g たんぱく質 12.0g 脂質 16.9g 17.6g 脂質 18.1g	1	<u>州風店扬り</u> ナクラのペペロンチーノ	<u> </u>	輌の味噌点	<u>,</u> 1	□ 士	かのろしし 参	件の具のなかれる	<u>秦</u>	アンのカ	レー焼	麦 宝	鶏肉とさのこの	ハター醤油	<u>乳</u> 素	
おかす ご飯セット おかす ご飯セット おかず ご飯セット 283kcal エネルギー 297kcal 587kcal エネルギー 283kcal たんぱく質 11.3g 16.2g たんぱく質 16.0g 20.9g たんぱく質 16.0g 21.5g たんぱく質 16.0g 20.9g たんぱく質 12.0g 脂質 16.9g 17.6g 脂質 18.1g 表水化物 25.8g 88.7g 炭水化物 21.1g 84.0g 炭水化物 18.5g 81.4g 炭水化物 19.1g 82.0g 炭水化物 18.4g 大トリウム 739mg 740mg ナトリウム 833mg 834mg ナトリウム 891mg カリウム 567mg 639mg カリウム 446mg カリウム 436mg カリウム 577mg 649mg カリウム 567mg 639mg カリウム 446mg リン 163mg 240mg リン 232mg 309mg リン 204mg 281mg リン 194mg 271mg リン 159mg 金塩相当量 1.9g 1.9g 金塩相当量 2.1g 金塩相当量 2.3g 2.3g 金塩相当量 2.1g 2.1g 金塩相当量 1.6g 2.1g 金塩相当量 1.0g 2.1g 金塩相当量 2.1g 2.1g 2.1g 金塩相当量 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 金塩相当量 2.1g		オフラのバベロンテーフ さつま揚げと小松菜の煮浸し	前妻	八多 / / / /	,し 易の者物	<u> </u>	南瓜とツナ	のサラダ	条	ひき肉と豆腐	ノビ	孔条 実変か	青草のわる	が知え	<u> </u>	
おかす ご飯セット おかす ご飯セット おかず ご飯セット 283kcal エネルギー 297kcal 587kcal エネルギー 283kcal たんぱく質 11.3g 16.2g たんぱく質 16.0g 20.9g たんぱく質 16.0g 21.5g たんぱく質 16.0g 20.9g たんぱく質 12.0g 脂質 16.9g 17.6g 脂質 18.1g 表水化物 25.8g 88.7g 炭水化物 21.1g 84.0g 炭水化物 18.5g 81.4g 炭水化物 19.1g 82.0g 炭水化物 18.4g 大トリウム 739mg 740mg ナトリウム 833mg 834mg ナトリウム 891mg カリウム 567mg 639mg カリウム 446mg カリウム 436mg カリウム 577mg 649mg カリウム 567mg 639mg カリウム 446mg リン 163mg 240mg リン 232mg 309mg リン 204mg 281mg リン 194mg 271mg リン 159mg 金塩相当量 1.9g 1.9g 金塩相当量 2.1g 金塩相当量 2.3g 2.3g 金塩相当量 2.1g 2.1g 金塩相当量 1.6g 2.1g 金塩相当量 1.0g 2.1g 金塩相当量 2.1g 2.1g 2.1g 金塩相当量 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 金塩相当量 2.1g		コールスローサラダ	37. 外乳麦	マカロニとパプリ	カのサラダ	卵麦	1111/20 - 2 2		.21: T.V.25	マッシュ	サラダ	· 新乳麦	. n		.21:25	
エネルギー 298kca 588kca エネルギー 364kca 丘んぱく質 16.0g 20.9g たんぱく質 15.5g たんぱく質 16.0g 20.9g たんぱく質 16.0g 17.0g 脂質 16.0g 17.0g 脂質 18.1g 16.0g 17.0g 脂質 18.1g 16.0g 17.0g 脂質 16.0g 17.0g 脂質 18.1g	ļ.,		A										_			
たんぱく質 11、3g 16.2g たんぱく質 16.0g 20.9g たんぱく質 16.6g 21、5g たんぱく質 16.0g 20.9g たんぱく質 16.0g 16.2g 16.0g 20.9g たんぱく質 16.0g 16.0g 16.0g 16.0g 16.0g 18.1g 18.1g 18.1g 18.1c 18.1g 18	タ -													おかず	ご飯セット	
脂質 16.9g 17.6g 脂質 23.3g 24.0g 脂質 15.5g 16.2g 脂質 16.2g 脂質 18.1g 炭水化物 25.8g 88.7g 炭水化物 21.1g 84.0g 炭水化物 18.5g 81.4g 炭水化物 19.1g 82.0g 炭水化物 18.4g ナトリウム 739mg 740mg ナトリウム 833mg 834mg ナトリウム 891mg 892mg ナトリウム 807mg 808mg ナトリウム 618mg カリウム 420mg 492mg カリウム 436mg 508mg カリウム 577mg 649mg カリウム 567mg 639mg カリウム 446mg リン 163mg 240mg リン 232mg 309mg リン 204mg 281mg リン 194mg 271mg リン 156mg 639mg カリウム 156mg 10.2g 10.	合 -									エネルギー			\ <u>-</u>		573kcal	
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	- I					20.9g	たんはく貝 胎質	15. 5g	21. 3g 16. 2σ	たんはく貝 昭哲	16.0g	20.9g			16. 9g 18. 8g	
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	17		88 7g	農桑化物	21.1g	84 0g	農桑化物	18.5g	81 4g	農泉化物	19.2g	82 Og	農桑化物		81. 3g	
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	-	ナトリウム 739mg		ナトリウム	833mg	834mg	ナトリウム	891mg	892mg	ナトリウム	807mg	808mg	ナトリウム		619mg	
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1				カリウム	436mg	508mg	カリウム	5//mg	649mg	カリウム	567mg	639mg			518mg	
おかす こ飯セット ストルギー 788kcal エネルギー 788kcal たんぱく質 42.1g 56.8g たんぱく質 39.7g 54.4g たんぱく質 43.2g 57.9g たんぱく質 39.3g 54.0g たんぱく質 38.5g 脂質 44.0g 46.1g 脂質 47.1g 49.2g 脂質 44.9g 47.0g 脂質 44.8g 46.9g 脂質 43.8g たんぱく質 38.5g た水化物 64.9g 253.6g 炭水化物 65.6g 254.3g 炭水化物 56.2g 244.9g 炭水化物 46.9g 235.6g 炭水化物 58.2g カリウム 2152mg 2155mg ナトリウム 2167mg 2170mg ナトリウム 2135mg 2138mg ナトリウム 2079mg 2082mg ナトリウム 2072mg カリウム 1406mg 1622mg カリウム 1473mg 1689mg カリウム 1496mg 1712mg カリウム 1566mg 1782mg カリウム 1574mg リン 584mg 815mg リン 437mg 668mg リン 525mg 756mg リン 513mg 744mg リン 507mg 食塩相当量 5.5g 食塩相当量 5.3g ちまねまままままままままままままままままままままままままままままままままま					^ 4		, ,	^ ^			194mg	2/1mg	, ,	4 0	236mg	
エネルギー 833kca 1703kca 1 エネルギー 854kca 1724kca 1 エネルギー 799kca 1 1669kca エネルギー 764kca 1 1634kca エネルギー 788kca たんぱく質 42.1g 56.8g たんぱく質 39.7g 54.4g たんぱく質 43.2g 57.9g たんぱく質 39.3g 54.0g たんぱく質 38.5g 脂質 44.0g 46.1g 脂質 47.1g 49.2g 脂質 44.9g 47.0g 脂質 44.8g 46.9g 脂質 43.8g 6.2g 244.9g 炭水化物 64.9g 253.6g 炭水化物 56.2g 244.9g 炭水化物 46.9g 235.6g 炭水化物 58.2g ナトリウム 2152mg 2155mg ナトリウム 2167mg 2170mg ナトリウム 2135mg 2138mg ナトリウム 2079mg 2082mg ナトリウム 2072mg カリウム 1406mg 1622mg カリウム 1473mg 1689mg カリウム 1496mg 1712mg カリウム 1566mg 1782mg カリウム 1574mg リン 584mg 815mg リン 437mg 668mg リン 525mg 756mg リン 513mg 744mg リン 507mg 食塩相当量 5.5g 5.5g 食塩相当量 5.5g 食塩相当量 5.3g 食塩相当量 5.3g 食塩相当量 5.3g				及場合主	۷. ۱		及場相当軍			及場相当軍		一	及場合主		1. 6g ご飯セット	
たんぱく質 42.1g 56.8g たんぱく質 39.7g 54.4g たんぱく質 43.2g 57.9g たんぱく質 39.3g 54.0g たんぱく質 38.5g 脂質 44.0g 46.1g 脂質 47.1g 49.2g 脂質 44.9g 47.0g 脂質 44.8g 46.9g 脂質 43.8g 6.5g 炭水化物 64.9g 253.6g 炭水化物 65.6g 254.3g 炭水化物 56.2g 244.9g 炭水化物 46.9g 235.6g 炭水化物 58.2g ナトリウム 2152mg 2155mg ナトリウム 2167mg 2170mg ナトリウム 2135mg 2138mg ナトリウム 2079mg 2082mg ナトリウム 2072mg カリウム 1406mg 1622mg カリウム 1473mg 1689mg カリウム 1496mg 1712mg カリウム 1566mg 1782mg カリウム 1574mg リン 584mg 815mg リン 437mg 668mg リン 525mg 756mg リン 513mg 744mg リン 507mg 食塩相当量 5.5g 5.5g 食塩相当量 5.5g 5.5g 食塩相当量 5.3g 食塩相当量 5.3g	7			エネルギー	<u> </u>		エネルギー			エネルギー			エネルギー	7001	<u>こ 駅 ピット</u> 1658kcal	
計 ナトリウム 2152mg 2155mg ナトリウム 216/mg 121/0mg ナトリウム 2135mg 2135mg 2138mg ナトリウム 20/9mg 2082mg ナトリウム 20/2mg カリウム 1406mg 1622mg カリウム 1473mg 1689mg カリウム 1496mg 1712mg カリウム 1566mg 1782mg カリウム 1574mg リン 1584mg 815mg リン 437mg 668mg リン 525mg 756mg リン 513mg 744mg リン 507mg 食塩相当量 5.5g 5.5g 食塩相当量 5.5g 5.3g 食塩相当量 5.3g 6塩相当量 5.3g	j	たんぱく質 42.1g	56.8g		39.7g	54. 4g	たんぱく質	43. 2g	57.9g	たんぱく質	39. 3g	54. 0g	たんぱく質		53. 2g	
計 ナトリウム 2152mg 2155mg ナトリウム 216/mg 121/0mg ナトリウム 2135mg 2135mg 2138mg ナトリウム 20/9mg 2082mg ナトリウム 20/2mg カリウム 1406mg 1622mg カリウム 1473mg 1689mg カリウム 1496mg 1712mg カリウム 1566mg 1782mg カリウム 1574mg リン 1584mg 815mg リン 437mg 668mg リン 525mg 756mg リン 513mg 744mg リン 507mg 食塩相当量 5.5g 5.5g 食塩相当量 5.5g 5.3g 食塩相当量 5.3g 6塩相当量 5.3g				脂質	47. 1g	49. 2g	脂質	44. 9g	47. 0g	脂質	44.8g		脂質		45. 9g	
<u>カリウム 1406mg 1622mg カリウム 1473mg 1689mg カリウム 1496mg 1712mg カリウム 1566mg 1782mg カリウム 1574mg リン 584mg 815mg リン 437mg 668mg リン 525mg 756mg リン 513mg 744mg リン 507mg 食塩相当量 5.5g 5.5g 食塩相当量 5.5g 6塩相当量 5.3g 6塩相当量 5.3g 6塩相当量 5.3g</u>				炭水化物	ZZ			56. 2g	244.9g	炭水化物		235. 6g	炭水化物		246. 9g	
リン 584mg 815mg リン 437mg 668mg リン 525mg 756mg リン 513mg 744mg リン 507mg 食塩相当量 5.5g 5.5g 食塩相当量 5.5g 5.5g 食塩相当量 5.5g 3.2g 食塩相当量 5.3g 食塩相当量 5.3g 1食塩相当量 5.3g	āΤ		1000	ナトリワム	7-7-2-2-2-		<u> ナトリワム</u> カロウノ	1/06mg		<u> ナトリワム</u>			ナトリワム カロムノ		2075mg 1790mg	
食塩相当量 5.5g 5.5g 食塩相当量 5.5g 5.5g 食塩相当量 5.5g 1食塩相当量 5.5g 1 5.5g 1食塩相当量 5.3g 1 5.3g 1食塩相当量 5.3g	-1	<u> 11 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 </u>	815mg	リンクム	107		リンフム			<u>カラフム</u> リン			リンフム		738mg	
	1	食塩相当量 5.5g	5. 5g	食塩相当量	1071115	COOLIN	食塩相当量	4 5 4 1110		食塩相当量	4 1 4 1110	5. 3g	食塩相当量	0071112	5. 3g	
			1829kca1		000110a 1	1820kca1			1797kcal	<i></i>	890kcal	1760kcal	エネルギー		1786kcal	
_章 [たんはく質 42.7g 57.4g たんはく質 40.5g 55.2g たんはく質 44.0g 58.7g たんはく質 39.9g 54.0g たんはく質 39.3g			44	たんぱく質			たんぱく質		58. 7g	たんぱく質			たんぱく質		54. 0g	
『	J	<u> </u>	TU. US	<u> </u>			<u> 崩り</u>			<u> 出現</u>			温度 ニュー	44. Ug	46. 1g 277. 8g	
1 ¹⁸ + k 山台 / 216/mg 2167mg + k 山台 / 2172mg 2176mg + k 山台 / 21/1mg 21/1mg + k 山台 / 2001mg 200/mg + k 山台 / 20770mg	[H]	~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~	~		~~~~	0470		2141mg		<u>ルハルが</u> ナトリウム					277. og 2081mg	
	食	カリウム 1520mg	1736mg						1832mg						1910mg	
<u> </u>	<u>⊹</u>	リン 590mg	821mg	リン				539mg	770mg		519mg	750mg	リン	521mg	752mg	
食塩相当量 5.5g 5.5g 食塩相当量 5.5g 5.5g 食塩相当量 5.5g 食塩相当量 5.3g 食塩相当量 5.3g					F F					A LETT VI E					5. 3g	

※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。

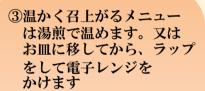
「やわらか普通食」 週間献立表

									\ <u></u>							
		7.	月5日(月	∄)	7月6日(火)			7.	月7日(オ	k)	7	月8日(オ	<)	7	月9日(到	})
		★やわらかご	ごはん180g		★やわらかご	ごはん180g		★やわらかご	ごはん180g		★やわらかる	ごはん180g		★やわらかる	ごはん180g	
		ツナのヨ	E子とじ	卵乳麦	高野豆腐と法	蓮草の含め煮	麦	白身魚の	しんじょう	卵麦	肉団子と白	菜の煮物	卵乳麦	スクランフ	ブルエッグ	卵乳
		ふきの含	含め煮	乳麦	さつま揚の	味噌炒め	卵麦落			麦	ーロナスの	オランダ煮	麦	マカロニト	マト炒め	乳麦
		一夜漬(大			ひじきとゴボ			キャベツのサ			オクラのさっ				ノサラダ	
		★味噌		麦	★味噌			★味噌		麦	★味噌		麦	★味噌		麦
朝		X 7N B	, 1	^	X - 71 E	′ '	^	X VIVIE	, 1	^	X - N - E	, 1	^	X - 71 E	, ,	^
开刀																
	栄養価	坐姜 ᄺ	+>4> +*	711 4004	必 姜//	+>.4>.+1	711 4004	必 姜///	+>4> +==================================	711 4004	必 姜///	+>.4>.4°	711 4004	公 姜/(五	+>4> +*	711 +111
舎	エネルギー	不食温	おかずセット	クアクレット	不食温	110100	206kaal	不食温	カかすセット	2011600	不食温	126につい	102kool	不食温	106につい	155kool
		蛋白質		_	蛋白質	_	12.7g		_	_	蛋白質		11.1g	蛋白質	_	10.7g
	脂質	脂質	_	7.0g	脂質	_		脂質	_	8.0g	脂質	_	7.6g	脂質	_	13.8g
	炭水化物			_	炭水化物	_	_	炭水化物	_	_	炭水化物	_		炭水化物		70.1g
	ナトリウム		_			_			_	_		_			_	_
		食塩相当量		2.6g	食塩相当量			食塩相当量		2.3g	食塩相当量		2.9g	食塩相当量		2.2g
		★やわらかる	_	ਲ। +	★やわらかる	_		★やわらかご		±	★やわらかる	_	+	★やわらかる	ごはん180g	+ ~
		メンチカ			ブリのご			豚肉の				D生姜煮	麦	八宝菜		麦え
		スパソテ		乳麦	キャベッ			炒り豆腐			菜の花			さつま芋の		麦
		野菜炒			大根とべー					麦	麩とえのき			春菊のごま		
		オクラの	ごま和え		菜の花の	おひたし		★味噌	汁	麦	コーンサ			★味噌	汁	麦
昼		★味噌汁		麦	★味噌汁		麦				★味噌	汁	麦			
^														栄養価		
食	エネルギー	エネルギー	288kcal	558kcal	エネルギー	222kcal	500kcal	エネルギー	310kcal	577kcal	エネルギー	231kcal	498kcal	エネルギー	233kcal	498kcal
	蛋白質	蛋白質	8.8g	14.6g	蛋白質	15.6g	21.6g	蛋白質	13.1g	18.9g	蛋白質	15.6g	21.2g	蛋白質	9.9g	15.6g
	脂 質	脂質	16.2g	17.1g	脂質	11.0g	11.9g	脂質	19.7g	20.6g	脂質	10.1g	11.0g	脂質	8.6g	9.5g
	炭水化物	炭水化物	27.6g	84.6g	炭水化物	14.9g							76.1g	炭水化物	29.4g	85.7g
	ナトリウム	ナトリウム	863mg	1304mg	ナトリウム	838mg	1280mg	ナトリウム	719mg	1161mg	ナトリウム	655mg	1098mg	ナトリウム	959mg	1447mg
		食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量	_		食塩相当量	_		食塩相当量	_	3.7g
		★やわらかこ	ごはん180g		★やわらかご	ごはん180g		★やわらかる	ごはん180g		★やわらかる	ごはん180g		★やわらかる	ごはん180g	
		白糸たら	味噌粕焼		鶏肉のマー	マレード煮	麦	ホッケの)照焼	麦	鶏肉と野菜の	羊風南蛮漬け	乳麦	サワラの	幽庵焼	麦
		きのこソ	テー	乳麦	人参グ	ラッセ	乳麦	インゲン	ソテー	乳麦	ひじきと大	豆の煮物	麦	うま塩キ	ヤベツ	麦か
		大豆と人:			スープキ			牛肉と根			若芽と春雨			厚揚げとる		-
		ハムの和	風サラダ	卵乳麦	黒オリーブとツナ			白菜の辛子		-	★味噌		麦	大根の		麦
夕		★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁		麦				★味噌汁		麦
	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															
		蛋白質			蛋白質									蛋白質		19.3g
		脂質			脂質			脂質			脂質			脂質		8.2g
	炭水化物													炭水化物		75.2g
	ナトリウム															
		食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		3.8g
	栄養価														_	
_	エネルギー															
百																
		蛋白質												蛋白質		45.6g
		脂質												脂質		31.5g
計	炭水化物													炭水化物		231.0g
	ナトリウム		_	_												
		食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	6.0g	9.7g
	★はフル・							日人 バナリ	1-+							
	天候や仕	人れの着	か合により	、ア告無	そしで 飲立	を一部多	芝史 り るを	あ台かめ ^い	りより。							

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。

		7日5	日(月)		7月6日(火) 7月7日(水)						7月8日(木))
		★全粥240		★ 全弾		\ /				★全粥:		-/	★全粥:	月9日(á 240g	<u></u> /
		ツナの玉子				麦		しんじょう	卵麦			卵 到 麦	スクランフ		س 到
		ふきの含め							麦	ーロナスのオランダ煮			マカロニト		
		一夜漬(大根・			ボウのナムル		キャベツのサ			オクラのさっ			キャベッ		
		★味噌汁	麦	★味噌		麦	★味噌		麦	★味噌:		麦	★味噌		麦
朝		A :3N:1671	2	Y WE	171	X	A .W.	<i>/</i> 1	X	A : N : 10 :	/ I	2	A .N	/ 1	X
刊															
	栄養価	栄養価 おか	ずかふ フルヤ	ル 学巻価	- 1 おかずわット	フルセット	学養価	おかずわいん	フルセット	学養価	おかずわいん	フルセット	学養価	おかずわット	フルセット
食	アスルギー	エネルギー 106	6kcal 265k	al エネルギー	119kcal	278kcal	エネルギー	115kcal	274kcal	エネルギー	136kcal	295kcal	エネルギー	186kcal	345kcal
	蛋白質	蛋白質 5.1		蛋白質				4 2 o	7 9 g	蛋白質	5.30	9.0g	蛋白質		8.3g
	脂質	脂質 6.1		脂質			脂質			脂質		7.4g	脂質	_	_
		炭水化物 8.3	-	成 炭水化物									炭水化物		
		ナトリウム 56													
	塩分	食塩相当量 1.4			2.1g		食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		2.2g
	-IIII /J	★全粥240		★全殊			★全粥		2.05	★全粥:		2.05	★全粥		2.28
		メンチカツ	乳麦	ブリのこ			豚肉の	_	麦	白身魚の		麦	八宝菜	_ 105	麦え
		スパソテー			ー グソテー		炒り豆腐			菜の花	一大文点	·X	さつま芋の	力廿霞老	-
		野菜炒め	卵麦		ノ ノ ノ -コンの煮物				麦	麩とえのき	のさっと者	麦	春菊のごま		
		オクラのごま			りおひたし		★味噌		麦	コーンサ			★味噌		麦
昼		★味噌汁	麦	★味噌		麦	A 171.11	<i>/</i> 1	X	★味噌:		麦	A 17N "E .	/ I	X
		X :/N: =/1	~	X .>k.E	171	~				X ./\.\\	/ I	~			
	栄養価	栄養価 おか	ずかふ フルヤ	ル 栄養価	- 1 おかずわット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずわいん	フルセット	栄養価	おかずわいん	フルセット
食	エネルギー	エネルギー 288	8kcal 447ko	al エネルギー	222kcal	381kcal	エネルギー	310kcal	469kcal	エネルギー	231kcal	390kcal	エネルギー	233kcal	392kcal
	蛋白質	蛋白質 8.8													13.6g
	脂質		.2g 16.9												9.3g
		炭水化物 27													
		ナトリウム 86													
	塩 分	食塩相当量 2.2		食塩相当量						食塩相当量			食塩相当量		3.6g
	7III /J	★全粥240		★全殊		_	★全粥		2.08	★全粥:		2.08	★全粥		0.08
		白糸たら味噌			ーマレード煮		ホッケの	_	麦	鶏肉と野菜の海		到麦	サワラの		麦
		きのこソテ-								ひじきと大			うま塩キ		
		大豆と人参の			人参グラッセ スープキャベツ		牛肉と根菜の煮物			若芽と春雨のサラダ			厚揚げとふ	-	乳麦
					スープキャベツ		中内 C 根 来 の 煮 物 白菜の辛子柚子和え			★味噌汁		麦	大根の		麦
夕		★味噌汁	麦		黒オリーブとツナのポテトサラダ 別: ★味噌汁 麦				麦	★ 4小1日/1		^	★味噌		麦
		X - 7 N - E 7 1		V. Mr. E	171	^	A ./N· 🗖		^				77.71.6	′ 1	^
	栄養価	栄養価 おか	ずセット フルセ	ッ 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 243													
	蛋白質	蛋白質 16	.9g 20.6	蛋白質	10.6g	14.3g	蛋白質	13.4g	17.1g	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	13.4g	17.1g
	脂質	脂質 12													
		炭水化物 15													
		ナトリウム 90													
	塩 分	食塩相当量 2.3													3.8g
	栄養価	栄養価 おか													フルセット
合		エネルギー 637													
	蛋白質	蛋白質 30	.8g 41.9	蛋白質	33.3g	44.4g	蛋白質	30.7g	41.8g	蛋白質	34.4g	45.5g	蛋白質	27.9g	39.0g
		脂質 34													
		炭水化物 51													
計		ナトリウム 233													
		食塩相当量 5.8					食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	6.0g	9.6g
		マットのメニュ-													
	天候や仕ん	入れの都合に	こより、予告	無しで献立	を一部変	更する場	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。

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

		7月5日(月)])	7月6日(火)			7月7日(水)			7	月8日(オ	大)	7		
		★全粥2			★全粥2			★全粥2			★全粥2			★全粥2		
			か甘酢煮	卵乳麦			麦			卵乳麦	温泉玉		卵麦	金時豆	_	乳麦
		昆布の個	田煮	麦	ベーコンの	ごま酢和え	卵乳麦	菜の花の	おひたし	乳麦	一夜漬		乳麦	若竹煮		麦
		★味噌湯			★味噌シ		麦	★味噌シ		麦	★味噌シ	+	麦	★味噌シ	+	麦
朝																
773																
	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	138kcal	312kcal	エネルギー	88kcal	262kcal	エネルギー	108kcal	282kcal	エネルギー	104kcal	278kcal	エネルギー	99kcal	273kcal
	蛋白質	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	2.5g	6.3g	蛋白質	2.7g	6.5g	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	4.2g	8.0g
	脂質	脂質	6.6g	7.3g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	4.7g	5.4g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	2.3g	3.0g
	炭水化物	炭水化物	17.6g	56.0g	炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	13.2g	51.6g	炭水化物	8.6g	47.0g	炭水化物	16.5g	54.9g
	ナトリウム	ナトリウム	561mg	1084mg	ナトリウム	448mg	971mg	ナトリウム	562mg	1085mg	ナトリウム	603mg	1126mg	ナトリウム	427mg	950mg
	塩 分	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.1g	2.4g
		★全粥2			★全粥2			★全粥2			★全粥2			★全粥2		
		-			鶏の照り		乳麦	赤魚の		乳麦	鶏肉のカレー			鮭の照り		麦
		五色煮			赤玉南瓜				昆布の煮物		牛肉と根			ひじきと高野		
			おひたし		きのこき			もやしサ			メンマのロ					
		★味噌湯	汁	麦	★味噌シ	+	麦	★味噌湯	+	麦	★味噌シ	+	麦	★味噌シ	+	麦
昼																
	\\ \\ \\	W ** /=-			\\\ \\			W ** /=-			\\ \\ \\			\\ \\ \\ \\ \		
<u>~</u>			おかずセット													
食			188kcal													
			10.5g			_			_		蛋白質	_		蛋白質		13.0g
		脂質		_	脂質	_	_	脂質	_	_	脂質	_	_			9.9g
						_			_	_	炭水化物	_	_		_	54.7g
			891mg													
	塩 分	食塩相当量			食塩相当量		_	食塩相当量 ★全粥2			食塩相当量		3.9g	食塩相当量		3.4g
		★全粥2			★全粥2 白身の配			▼宝粉2		乳麦	★全粥2		呵呵 丰	★全粥2		回主茨
		あいてき ひじき煮	ミソース煮	乳麦			表	大根の								
														切干大根とべ		
		★味噌		麦	ゴボウのピリ辛サラダ 卵乳 ★味噌汁 麦					東北友 人豆人悅魚 ★味噌汁			麦	★味噌		麦
夕		★ *******	1	Ø.	★ ************************************	1	久	★ ************************************	1	久	▲ 小山	1	久	★ * * * * * *	1	久
9																
	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	おかずヤット	フルセット
食			184kcal													
		蛋白質					10.6g				蛋白質		8.3g	蛋白質		10.1g
			10.6g			11.7g		脂質					13.1g		.	10.8g
			16.0g													54.7g
			705mg													
		食塩相当量					2.9g				食塩相当量			食塩相当量		3.4g
		栄養価	おかずセット											栄養価	おかずセット	フルセット
合	エネルギー	エネルギー	510kcal	1032kcal	エネルギー	525kcal	1047kcal	エネルギー	440kcal	962kcal	エネルギー	508kcal	1030kcal	エネルギー	474kcal	996kcal
	蛋白質	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	17.7g	29.1g	蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	16.4g	27.8g	蛋白質	19.7g	31.1g
		脂質									脂質					
	炭水化物	炭水化物	53.2g													
計			2157mg													3615mg
			5.5g					食塩相当量	5.8g	9.9g						9.2g
	★はフルセッ	トのメニュ	ューです。	おかずセ	マットにはイ	寸きません	6 。				ムース食	は消費	者庁許可	の特別月	目涂食品	(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℃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。