(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	7月19日(月)	7月20日(火)	7月21日(水)	7月22日(木)	7月23日(金)
	★ごはん150g	★ごはん,150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	大豆の洋風五目煮 乳麦	鶏肉と小松菜煮 麦	自玉焼き 卵 ひじきとアサリのさっぱり煮 麦 菜の花のおひたし 麦	えび団子とかぶの煮物 卵麦え	大根と鶏肉の味噌煮
	炒り豆腐 卵乳麦	麩とえのきのさっと煮 麦	ひじきとアサリのさっぱり煮 麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 学 麦落 インゲンとツナのマスタード和え 明乳麦	青菜と高野豆腐の煮物 麦
	大根とごぼうの甘辛煮 麦 ★サまし汁(錦糸玉子・えのき) - 卵麦	野菜サラダー・卵乳麦	菜の花のおひたし 麦	インゲンとツナのマスタード和えり乳麦	もずくの酢の物 麦
	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	ドレッシング(小袋)麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)	★味噌汁(若芽・巻麩) 麦	★味噌汁(揚げ・白菜)
朝	 おかず ご飯セット	★味噌汁(豆腐・しめじ) 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	あかり こ 敗 ヒット エネルギー 167kca 426kca	エネルギー 131kca 391kca	エネルギー 127kcal 393kcal		
	たんぱく質 11.8g 17.0g	たんぱく質 13.4g 18.9g	たんぱく質 9.9g 15.7g	たんぱく質 9.6g 15.2g	たんぱく質 10.5g 16.3g
	脂質 5.1g 6.4g	脂質 4.1g 5.1g	脂質 6.2g 7.8g	脂質 10.4g 11.3g	脂質 6.3g 7.9g
	炭水化物 17. 9g 72. 1g	炭水化物 10.8g 65.8g	炭水化物 8.6g 63.5g	炭水化物 13.8g 69.5g ナトリウム 683mg 929mg	炭水化物 13.5g 68.5g
	ナトリウム 640mg 805mg 食塩相当量 1.6g 2.0g	ナトリウム 491mg 718mg 食塩相当量 1.2g 1.8g	ナトリウム 541mg 767mg 食塩相当量 1.4g 2.0g		ナトリウム 530mg 757mg 食塩相当量 1.3g 1.9g
	★ごはん150g				★(‡ 6,15()g
	白身魚の味噌煮	 牛肉と厚揚げの煮物 乳麦	<u>ハー 1670 1006</u> 鶏肉のごま醤油焼き <i>麦</i>	★ごはん150g ほっけ塩焼 人参のきんひら 麦 豚肉とふきの炒め煮 麦	カルビ丼の具 麦落 竹の子と人参のおかか煮 麦 せんまい煮 麦
	人参グラッセ 乳表	レンコンとフキの煮物	鶏肉のごま醤油焼き 麦 チンゲン菜とピーマンのソテー 乳麦	人参のぎんひら 麦	竹の子と人参のおかか煮
	竹輪の五色きんぴら 卵乳 麦	大根と青菜の柚子和える麦	キャベツの土佐煮 麦 えのきのおろし和え 麦	豚肉とふきの炒め煮 麦	ぜんまい煮 麦
	レモンかぼちゃ 卵麦	★味噌汁(巻麩・白菜) 麦	えのさのおろし和え 麦	和風サフター 卵	★味噌汁(しめじ・切干)
	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ) 麦		★味噌汁(豆腐・巻麩) 麦	★味噌汁(豆腐・小松菜)	
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
	エネルギー 242kcal 506kcal	エネルギー 247kcal 510kcal	エネルギー 218kcal 485kcal	エネルギー 221kcal 483kcal	エネルギー 254kcal 509kcal
		たんぱく質 9.8g 15.4g	たんぱく質 13.0g 18.9g	たんぱく質 16.5g 22.1g	たんぱく質 12.3g 17.4g
	脂質 9.3g 10.2g	脂質 16.6g 17.5g 炭水化物 13.3g 69.1g	脂質 13.7g 14.8g 炭水化物 10.4g 66.3g	脂質 11.7g 12.7g	脂質 13.9g 14.7g
	炭水化物 22.8g 78.9g ナトリウム 807mg 1034mg	炭水化物 13.3g 69.1g ナトリウム 781mg 1008mg		炭水化物 11.8g 67.0g ナトリウム 687mg 917mg	炭水化物 21.1g 75.7g ナトリウム 929mg 1155mg
					食塩相当量 2.4g 2.9g
間食			◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g	◎牛乳180g
间艮	◎キウイブルーツ150g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎バナナ90g	<u>◎キウイフルーツ150g</u>
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	I → −′1+ 4.1h()α	I I = 1+ / 160
				★こはん150g	★こはん150g
	豚肉とキャベツの塩おかか	えびカツ 麦え	カレイの甘酢野菜あんかける	こんがりハンバーグ 乳麦	赤魚のカレー揚げる
	豚肉とキャベツの塩おかか	えびカツ 麦え 塩枝豆	カレイの甘酢野菜あんかけ 麦 豆腐のあっさりカレー煮込み 乳 麦	こんがりハンバーグ 乳麦 ケチャップ (小袋)	赤魚のカレー揚げ 麦 インゲンソテー 乳麦
	豚肉とキャベツの塩おかか 野菜のおろし煮麦 菜の花とツナの辛子和え麦	えびカツ 麦え 塩枝豆 カリフラワーの煮物 卵麦	カレイの甘酢野菜あんかけ 麦 豆腐のあっさりカレー煮込み 乳麦 法蓮草とハムのマリーネ 卵乳麦	こんがりハンバーグ 乳麦 ケチャップ (小袋) 菜の花	赤魚のカレー揚げ 麦 インゲンソテー 乳麦
	豚肉とキャベツの塩おかか	えびカツ 麦え 塩枝豆	カレイの甘酢野菜あんかけ 麦 豆腐のあっさりカレー煮込み 乳 麦	こんがりハンバーグ 乳 麦ケチャップ (小袋) 菜の花フロッコリーの煮物 麦	赤魚のカレー揚げ 麦 インゲンソテー 乳麦
	豚肉とキャベツの塩おかか 野菜のおろし煮麦 菜の花とツナの辛子和え麦	えびカツ 麦え 塩枝豆 カリフラワーの煮物 卵麦 鶏肉とオクラの中華風 麦	カレイの甘酢野菜あんかけ 麦 豆腐のあっさりカレー煮込み 乳麦 法蓮草とハムのマリーネ 卵乳麦	こんがりハンバーグ 乳麦 ケチャップ (小袋) 菜の化 ブロッコリーの煮物 麦	赤魚のカレー揚げ 麦 インケンソテー 乳麦 鶏肉ビーマン炒め 麦 さつま揚げと小松菜の煮浸し 卵麦
夕食	豚肉とキャベツの塩おかか 野菜のおろし煮麦菜の花とツナの辛子和え麦菜の花とツナの辛子和え麦味噌汁(切干・なめこ)	えびカツ 麦え 塩枝豆 カリフラワーの煮物 卵麦 鶏肉とオクラの中華風 麦 ★味噌汁(若芽・揚げ)	カレイの甘酢野菜あんかけ 麦 豆腐のあっさりカレー煮込み 乳麦 法蓮草とハムのマリーネ	こんがりハンバーグ 乳麦ケチャップ (小袋) 菜の化 フロッコリーの煮物 麦キャベツの塩昆布和え 麦*fまし汁(えのき・おつゆ態) 麦	赤魚のカレー揚げ 麦 インケンノデー 乳麦 鶏肉ビーマン炒め 麦 さつま揚げと小松菜の煮浸し 卵麦 ★味噌汁(巻麩・キャペツ) 麦
夕	豚肉とキャベツの塩おかか 野菜のおろし煮 麦菜の花とツナの辛子和え 麦菜の花とツナの辛子和え 麦味噌汁(切干・なめこ)	えびカツ 麦え 塩枝豆 カリフラワーの煮物 卵麦 鶏肉とオクラの中華風 麦 ★味噌汁(若芽・揚げ)	カレイの甘酢野菜あんかけ 麦豆腐のあっさりカレー煮込み 乳麦 法連草とハムのマリーネ 明乳麦 ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子) 明麦	こんがりハンバーグ 乳麦 ケチャップ (小袋) 菜の花 ブロッコリーの煮物 麦 キャペツの塩昆布和え 麦 ★すまし汁ほのき・おつゆ髪) 麦	赤魚のカレー揚げ 麦 インゲン ノデー 乳麦 鶏肉ビーマン炒め 麦 さつま揚げと小松菜の煮浸し 卵麦 ★味噌汁(冬麩・キャペツ) 麦
夕	豚肉とキャベツの塩おかか 野菜のおろし煮 麦菜の花とツナの辛子和え 麦味噌汁(切干・なめこ) ************************************	えびカツ 麦え 塩枝豆 カリフラワーの煮物 卵麦 鶏肉とオクラの中華風 麦 ★味噌汁(若芽・揚げ) おかず ご飯セット エネルギー 236kcal 502kcal	カレイの甘酢野菜あんかけ 麦 豆腐のあっさりカレー煮込み 乳麦 法連草とハムのマリーネ 卵乳麦 ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子) 卵麦 ************************************	こんがりハンバーグ 乳麦ケチャップ (小袋) 菜の花 フロッコリーの煮物 麦キャベツの塩昆布和え 麦★すまし汁(えのき・おつゆ髪) 麦 おかず ご飯セットエネルギー 218kcal 474kcal	赤魚のカレー揚げ 麦 インゲンソテー 乳麦 鶏肉ビーマン炒め 麦 さつま揚げと小松菜の煮浸し 卯麦 ★味噌汁(巻麩・キャベツ) 麦 ************************************
夕	豚肉とキャベツの塩おかか 野菜のおろし煮 麦 菜の花とツナの辛子和え 麦 ★味噌汁(切干・なめこ) ★ホ噌汁(切干・なめこ) おかず ご飯セット エネルギー 229kcal 484kcal たんぱく質 15.9g 20.9g	えびカツ 麦え 塩枝豆 カリフラワーの煮物 卵麦 鶏肉とオクラの中華風 麦 ★味噌汁(若芽・揚げ) おかず ご飯セット エネルギー 236kcal 502kcal たんぱく質 15,9g 21.7g	カレイの甘酢野菜あんかけ 麦豆腐のあっさりカレー煮込み 乳麦 法連草とハムのマリーネ 卵乳麦 ★すまし汁(椎茸・鯣糸玉子) 卵麦 ホかず ご飯セット エネルギー 259kcal 518kcal たんぱく質 18.6g 23.8g	こんがりハンバーグ 乳麦ケチャップ (小袋) 菜の花 フロッコリーの煮物 麦キャベツの塩昆布和え 麦★すまし汁(えのき・おつゆ髪) 麦 おかず ご飯セットエネルギー 218kcal 474kcal たんぱく質 14.0g 19.2g	赤魚のカレー揚げ 麦 インゲンソデー 乳麦 鶏肉ビーマン炒め 麦 さつま揚げと小松菜の煮浸し 卵麦 ★味噌汁(巻麩・キャペツ) 麦 おかず ご飯セット エネルギー 244kcal 508kcal たんぱく質 16.6g 22.3g 脂質 11.4g 12.3g
夕	豚肉とキャベツの塩おかか 野菜のおろし煮 麦菜の花とツナの辛子和え 麦★味噌汁(切干・なめこ) ★味噌汁(切干・なめこ) おかず ご飯セット エネルギー 229kcal 484kcal たんぱく質 15.9g 20.9g	えびカツ 麦え 塩枝豆 カリフラワーの煮物 卵麦 鶏肉とオクラの中華風 麦 ★味噌汁(若芽・揚げ) ニネルギー 236kcal 502kcal たんぱく質 15.9g 21.7g 脂質 10.8g 12.4g 炭水化物 18.3g 73.2g	カレイの甘酢野菜あんかけ 表 豆腐のあっさりカレー煮込み 乳麦 法連草とハムのマリーネ 帆乳麦 ★すまし汁(椎茸・鯑糸玉子) 帆麦 ************************************	こんがりハンバーグ 乳麦ケチャップ (小袋) 菜の花 フロッコリーの煮物 麦キャベツの塩昆布和え 麦★すまし汁(えのき・おつゆき) 麦 おかず ご飯セット エネルギー 218kcal 474kcal たんぱく質 14.0g 19.2g 脂質 11.1g 11.8g 炭水化物 16.6g 71.5g	赤魚のカレー揚げ 麦 インゲンソテー 乳麦 鶏肉ビーマン炒め 麦 さつま揚げと小松菜の煮浸し 卵麦 ★味噌汁(巻麩・キャベツ) 麦 おかず ご飯セット エネルギー 244kcal 508kcal
夕	豚肉とキャベツの塩おかか 野菜のおろし煮麦 菜の花とツナの辛子和え麦 ★味噌汁(切干・なめこ) ★味噌汁(切干・なめこ) ************************************	えびカツ 麦え 塩枝豆 カリフラワーの煮物 卵麦 鶏肉とオクラの中華風 麦 ★味噌汁(若芽・揚げ) おかず ご飯セット エネルギー 236kcal 502kcal たんぱく質 15.9g 21.7g 脂質 10.8g 12.4g 炭水化物 18.3g 73.2g ナトリウム 560mg 806mg	カレイの甘酢野菜あんかけ 表 豆腐のあっさりカレー煮込み 乳麦 法連草とハムのマリーネ 卵乳麦 ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子) 卵麦 ************************************	こんがりハンバーグ 乳麦ケチャップ (小袋) 菜の花 ブロッコリーの煮物 麦キャベツの塩昆布和え 麦★チまし汁ほのき・おつゆ髪) 麦 おかず ご飯セット エネルギー 218kcal 474kcal たんぱく質 14.0g 19.2g 脂質 11.1g 11.8g 炭水化物 16.6g 71.5g ナトリウム 685mg 832mg	赤魚のカレー揚げ 麦 インゲンソデー 乳麦 鶏肉ピーマン炒め 麦 さつま揚げと小松菜の煮浸し 卵麦 ★味噌汁(巻麩・キャペツ) 麦 ボルギー 244kcal 508kcal たんぱく質 16.6g 22.3g 脂質 11.4g 12.3g 炭水化物 17.5g 73.6g ナトリウム 526mg 753mg
夕	豚肉とキャベツの塩おかか 野菜のおろし煮 麦 菜の花とツナの辛子和え 麦 ★味噌汁(切干・なめこ) ★味噌汁(切干・なめこ) ************************************	えびカツ 麦え 塩枝豆 カリフラワーの煮物 卵麦 鶏肉とオクラの中華風 麦 ★味噌汁(若芽・揚げ) エネルギー 236kcal 502kcal たんぱく質 15.9g 21.7g 脂質 10.8g 12.4g 炭水化物 18.3g 73.2g ナトリウム 560mg 806mg 食塩相当量 1.4g 2.1g	カレイの甘酢野菜あんかけ 表 豆腐のあっさりカレー煮込み 乳麦 法連草とハムのマリーネ 卵乳麦 ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子) 卵麦 ************************************	こんがりハンバーグ 乳麦ケチャップ (小袋) 菜の花 ブロッコリーの煮物 麦キャベツの塩昆布和え 麦★テまし汁(えのき・おつゆ髪) 麦 おかず ご飯セットエネルギー 218kcal 474kcal たんぱく質 14.0g 19.2g 脂質 11.1g 11.8g	赤魚のカレー揚げ 麦 インゲンソデー 乳麦 鶏肉ビーマン炒め 麦 きつま揚げと小松菜の煮浸し 卵麦 ★味噌汁(巻麩・キャペツ) 麦 ボルギー 244kcal 508kcal たんぱく質 16.6g 22.3g たんぱく質 11.4g 12.3g 炭水化物 17.5g 73.6g ナトリウム 526mg 753mg 食塩相当量 1.3g 1.9g
夕	豚肉とキャベツの塩おかか 野菜のおろし煮 麦 菜の花とツナの辛子和え 麦 ★味噌汁(切干・なめこ) * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	えびカツ 麦え 塩枝豆 カリフラワーの煮物 卵麦 鶏肉とオクラの中華風 麦 ★味噌汁(若芽・揚げ) おかず ご飯セット エネルギー 236kcal 502kcal たんぱく質 15.9g 21.7g 脂質 10.8g 12.4g 炭水化物 18.3g 73.2g ナトリウム 560mg 806mg 食塩相当量 1.4g 2.1g おかず ご飯セット	カレイの甘酢野菜あんかけ 表 豆腐のあっさりカレー煮込み 乳麦 法蓮草とハムのマリーネ 卵乳麦 ★すまし汁(椎茸・鯣糸玉子) 卵麦 **すまし汁(椎茸・鯣糸玉子) 卵麦 **すまし汁(椎茸・鯣糸玉子) 卵麦 おかず ご飯セット エネルギー 259kcal 518kcal たんぱく質 18.6g 23.8g 脂質 11.9g 13.2g 炭水化物 19.2g 73.6g ナトリウム 688mg 853mg 食塩相当量 1.7g 2.2g	こんがりハンバーグ 乳麦ケチャップ (小袋) 菜の化 ブロッコリーの煮物 麦キャベツの塩昆布和え 麦★テまし汁(えのき・おつゆき) 麦 おかず ご飯セットエネルギー 218kcal 474kcal たんぱく質 14.0g 19.2g 脂質 11.1g 11.8g	赤魚のカレー揚げ 麦 インゲンソデー 乳麦 鶏肉ビーマン炒め 麦 さつま揚げと小松菜の煮浸し 卵麦 ★味噌汁(巻麩・キャペツ) 麦 ボルギー 244kcal 508kcal たんぱく質 16.6g 22.3g たんぱく質 11.4g 12.3g 炭水化物 17.5g 73.6g ナトリウム 526mg 753mg 食塩相当量 1.3g 1.9g
夕	豚肉とキャベツの塩おかか 野菜のおろし煮 麦 菜の花とツナの辛子和え 麦 ★味噌汁(切干・なめこ) ★味噌汁(切干・なめこ) ************************************	えびカツ 麦え 塩枝豆 カリフラワーの煮物 卵麦 霧肉とオクラの中華風 麦 ★味噌汁(若芽・揚げ) エネルギー 236kca 502kca たんぱく質 15.9g 21.7g 脂質 10.8g 12.4g 炭水化物 18.3g 73.2g ナトリウム 560mg 806mg 食塩相当量 1.4g 2.1g おかす ご飯セット エネルギー 614kca 1403kca	カレイの甘酢野菜あんかけ 麦 豆腐のあっさりカレー煮込み 乳麦 法連草とハムのマリーネ 卵乳麦 ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子) 卵麦 **すまし汁(椎茸・錦糸玉子) 卵麦 **すまし汁(椎茸・錦糸玉子) 卵麦 おかず ご飯セット エネルギー 259kcal 518kcal たんぱく質 18.6g 23.8g たんぱく質 19.2g 73.6g ナトリウム 688mg 853mg 食塩相当量 1.7g 2.2g おかず ご飯セット エネルギー 604kcal 1396kcal	こんがりハンバーグ 乳麦ケチャップ (小袋) 菜の花 フロッコリーの煮物 麦キャペツの塩昆布和え 麦★ţまし汁(ミのき・おつゆ髪) 麦	赤魚のカレー揚げ 麦 インゲンソデー 乳麦 鶏肉ビーマン炒め 麦 さつま揚げと小松菜の煮浸し 卵麦 *味噌汁(巻麩・キャベツ) 麦 エネルギー 244kcal 508kcal たんぱく質 16.6g 22.3g 脂質 11.4g 12.3g 炭水化物 17.5g 73.6g ナトリウム 526mg 753mg 食塩相当量 1.3g 1.9g
夕	豚肉とキャベツの塩おかか 野菜のおろし煮 麦 菜の花とツナの辛子和え 麦 ★味噌汁(切干・なめこ) ** 本味噌汁(切干・なめこ) ** は で	えびカツ 麦え 塩枝豆 カリフラワーの煮物 卵麦 霧肉とオクラの中華風 麦 ★味噌汁(若芽・揚げ) エネルギー 236kca 502kca たんぱく質 15.9g 21.7g 脂質 10.8g 12.4g 炭水化物 18.3g 73.2g ナトリウム 560mg 806mg 食塩相当量 1.4g 2.1g よかす ご飯セットエネルギー 614kca 1403kca たんぱく質 39.1g 56.0g 脂質 31.5g 35.0g	カレイの甘酢野菜あんかけ 表 豆腐のあっさりカレー煮込み 乳麦 法連草とハムのマリーネ 卵乳麦 ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子) 卵麦 *すまし汁(椎茸・錦糸玉子) 卵麦 **すまし汁(椎茸・錦糸玉子) 卵麦 **すまし汁(椎茸・錦糸玉子) 卵麦 おかず ご飯セット エネルギー 259kcal 518kcal たんぱく質 18.6g 23.8g 脂質 11.9g 13.2g 炭水化物 19.2g 73.6g ナトリウム 688mg 853mg 食塩相当量 1.7g 2.2g おかず ご飯セット エネルギー 604kcal 1396kcal たんぱく質 41.5g 58.4g	こんがりハンバーグ 乳麦ケチャップ (小袋) 菜の花 フロッコリーの煮物 麦キャペツの塩昆布和え 麦★すまし汁(えのき・おつゆ髪) 麦 おかず ご飯セットエネルギー 218kcal 474kcal たんぱく質 14.0g 19.2g 脂質 11.1g 11.8g 炭水化物 16.6g 71.5g ナトリウム 685mg 832mg 食塩相当量 1.7g 2.1g おかず ご飯セットエネルギー 629kcal 1409kcal たんぱく質 40.1g 56.5g	赤魚のカレー揚げ 麦 インゲンソデー 乳麦 鶏肉ピーマン炒め 麦 さつま揚げと小松菜の煮浸し 卵麦 ★味噌汁(巻麩・キャペツ) 麦 ***** こ飯セット エネルギー 244kcal 508kcal たんぱく質 16.6g 22.3g 脱水化物 17.5g 73.6g ナトリウム 526mg 753mg 食塩相当量 1.3g 1.9g おかず こ飯セット エネルギー 652kcal 1438kcal たんぱく質 39.4g 56.0g 脂質 31.6g 34.9g
夕食	豚肉とキャベツの塩おかか 野菜のおろし煮 麦 菜の花とツナの辛子和え 麦 ★味噌汁(切干・なめこ) ★味噌汁(切干・なめこ) ************************************	えびカツ 麦え 塩枝豆 カリフラワーの煮物 卵麦 霧肉とオクラの中華風 麦 ★味噌汁(若芽・揚げ) エネルギー 236kca 502kca たんぱく質 15.9g 21.7g 脂質 10.8g 12.4g 炭水化物 18.3g 73.2g ナトリウム 560mg 806mg 食塩相当量 1.4g 2.1g おかず ご飯セットエネルギー 614kca 1403kca たんぱく質 39.1g 56.0g	カレイの甘酢野菜あんかけ 麦 豆腐のあっさりカレー煮込み 乳麦 法連草とハムのマリーネ 卵乳麦 ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子) 卵麦 **すまし汁(椎茸・錦糸玉子) 卵麦 **すまし汁(椎茸・錦糸玉子) 卵麦 おかず ご飯セット エネルギー 259kcal 518kcal たんぱく質 18.6g 23.8g たんぱく質 19.2g 73.6g ナトリウム 688mg 853mg 食塩相当量 1.7g 2.2g おかず ご飯セット エネルギー 604kcal 1396kcal	てがりハンバーグ 乳麦 ケチャップ (小袋) 菜の化 ブロッコリーの煮物 麦 キャベツの塩昆布和え 麦 ★ f まし汁(えのき・おつゆ髪) 麦 おかず ご飯セット エネルギー 218kcal 474kcal たんぱく質 14.0g 19.2g 脂質 11.1g 11.8g 炭水化物 16.6g 71.5g ナトリウム 685mg 832mg 食塩相当量 1.7g 2.1g おかず ご飯セット エネルギー 629kcal 1409kcal たんぱく質 40.1g 56.5g 脂質 33.2g 35.8g 脂質 33.2g 35.8g	赤魚のカレー揚げ 麦 インゲンソナー 乳麦 鶏肉ピーマン炒め 麦 きつま揚げと小松菜の煮浸し 卵麦 ★味噌汁(巻麩・キャペツ) 麦 ************************************
夕食	豚肉とキャベツの塩おかか 野菜のおろし煮 麦 菜の花とツナの辛子和え 麦 ★味噌汁(切干・なめこ) ** 本味噌汁(切干・なめこ) ** は で	えびカツ 麦え 塩枝豆 カリフラワーの煮物 卵麦 鶏肉とオクラの中華風 麦 ★味噌汁(若芽・揚げ) おかず ご飯セット エネルギー 236kcal 502kcal たんぱく質 15.9g 21.7g 脂質 10.8g 12.4g 炭水化物 18.3g 73.2g ナトリウム 560mg 806mg 食塩相当量 1.4g 2.1g おかず ご飯セット エネルギー 614kcal 1403kcal たんぱく質 39.1g 56.0g 脂質 31.5g 35.0g 炭水化物 42.4g 208.1g ナトリウム 1832mg 2532mg 25	カレイの甘酢野菜あんかけ 表 豆腐のあっさりカレー煮込み 乳麦 法蓮草とハムのマリーネ 卵乳麦 ★すまし汁(椎茸・鰯糸玉子) 卵麦 **すまし汁(椎茸・鰯糸玉子) 卵麦 **すまし汁(椎茸・鰯糸玉子) 卵麦 **すまし汁(椎茸・鰯糸玉子) 卵麦 おかず ご飯セット エネルギー 259kcal 518kcal たんぱく質 18.6g 23.8g 脂質 11.9g 13.2g 炭水化物 19.2g 73.6g ナトリウム 688mg 853mg 食塩相当量 1.7g 2.2g おかず ご飯セット エネルギー 604kcal 1396kcal たんぱく質 41.5g 58.4g おかず ご飯セット エネルギー 604kcal 1396kcal たんぱく質 41.5g 58.4g 脂質 31.8g 35.8g 炭水化物 38.2g 203.4g ナトリウム 1966mg 2584mg	でデャップ (小袋) 東の化 プロッコリーの煮物 表 キャベツの塩昆布和え 表 *デまし汁(えのき・おつゆ髪) 表 * * * * * * * * * * * * * * * * * *	赤魚のカレー揚げ 麦 インケンソナー 乳麦 鶏肉ビーマン炒め 麦 **味噌汁(巻麩・キャペツ) 麦 **味噌汁(巻麩・キャペツ) 麦 **味噌汁(巻麩・キャペツ) 麦 **はく質 16.6g 22.3g おかず ご飯セット エネルギー 244kcal 508kcal たんぱく質 16.6g 22.3g 脱水化物 17.5g 73.6g ナトリウム 526mg 753mg 食塩相当量 1.3g 1.9g ************************************
夕食合計	豚肉とキャベツの塩おかか 野菜のおうし煮 麦 菜の花とツナの辛子和え 麦 ★味噌汁(切干・なめこ) ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	えびカツ 麦え 塩枝豆 カリフラワーの煮物 卵麦 鶏肉とオクラの中華風 麦 ★味噌汁(若芽・揚げ) エネルギー 236kcal 502kcal たんぱく質 15.9g 21.7g 脂質 10.8g 12.4g 皮水化物 18.3g 73.2g ナトリウム 560mg 806mg 食塩相当量 1.4g 2.1g エネルギー 614kcal 1403kcal たんぱく質 39.1g 56.0g 脂質 31.5g 35.0g 皮水化物 42.4g 208.1g ナトリウム 1832mg 2532mg 食塩相当量 4.6g 6.5g	カレイの甘酢野菜あんかけ 表 豆腐のあっさりカレー煮込み 乳麦 法蓮草とハムのマリーネ 卵乳麦 ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子) 卵麦 *すまし汁(椎茸・錦糸玉子) 卵麦 **すまし汁(椎茸・錦糸玉子) 卵麦 **すまし汁(椎茸・錦糸玉子) 卵麦 おかず ご飯セット エネルギー 259kcal 518kcal たんぱく質 18.6g 23.8g 脂質 11.9g 13.2g 炭水化物 19.2g 73.6g ナトリウム 688mg 853mg 食塩相当量 1.7g 2.2g おかず ご飯セット エネルギー 604kcal 1396kcal たんぱく質 41.5g 58.4g 脂質 31.8g 35.8g 炭水化物 38.2g 203.4g ナトリウム 1966mg 2584mg 食塩相当量 5.0g 6.7g	でデャップ (小袋) 東の化 プロッコリーの煮物 麦 キャベツの塩昆布和え 麦 ★すまし汁(えのき・おつゆ髪) 麦 おかず ご飯セット エネルギー 218kcal 474kcal たんぱく質 14.0g 19.2g 脂質 11.1g 11.8g 炭水化物 16.6g 71.5g ナトリウム 685mg 832mg 食塩相当量 1.7g 2.1g おかず ご飯セット エネルギー 629kcal 1409kcal たんぱく質 40.1g 56.5g 脂質 33.2g 35.8g 炭水化物 42.2g 208.0g ナトリウム 2055mg 2678mg 食塩相当量 5.1g 6.8g	赤魚のカレー揚げ 麦 インケンソナー 乳麦 鶏肉ビーマン炒め 麦 きつま揚げと小松菜の煮浸し 卵麦 ★味噌汁(冬麩・キャペツ) 麦 ************************************
夕食	下来のおうし煮 表 菜の花とツナの辛子和え 表 菜の花とツナの辛子和え 表 ★味噌汁(切干・なめこ) ★味噌汁(切干・なめこ) ************************************	えびカツ 麦え 塩枝豆 カリフラワーの煮物 卵麦 鶏肉とオクラの中華風 麦 ★味噌汁(若芽・揚げ) エネルギー 236kcal 502kcal たんぱく質 15.9g 21.7g 脂質 10.8g 12.4g 皮水化物 18.3g 73.2g ナトリウム 560mg 806mg 食塩相当量 1.4g 2.1g エネルギー 614kcal 1403kcal たんぱく質 39.1g 56.0g 版水化物 42.4g 208.1g ナトリウム 1832mg 2532mg 食塩相当量 4.6g 6.5g エネルギー 813kcal 1602kcal	カレイの甘酢野菜あんかけ 表 豆腐のあっさりカレー煮込み 乳表 法連草とハムのマリーネ 卵乳表 ★すまし汁(椎茸・鯣糸玉子) 卵表 *すまし汁(椎茸・鯣糸玉子) 卵表 *すまし汁(椎茸・鯣糸玉子) 卵表 *すまし汁(椎茸・鯣糸玉子) 卵表 **すまし汁(椎茸・鯣糸玉子) 卵表 **すまし汁(椎茸・鯣糸玉子) 卵表 おかず ご飯セット エネルギー 259kcal 518kcal たんぱく質 18.6g 23.8g 炭水化物 19.2g 73.6g ナトリウム 688mg 853mg 食塩相当量 1.7g 2.2g おかず ご飯セット エネルギー 604kcal 1396kcal たんぱく質 41.5g 58.4g 脂質 31.8g 35.8g 炭水化物 38.2g 203.4g ナトリウム 1966mg 2584mg 食塩相当量 5.0g 6.7g エネルギー 811kcal 1603kcal	でデャップ (小袋) 一次のでである。 またいでは、 できましかでは、 できましかでは、 できましかが、 でいますましかが、 でいます。 またいでは、 できません。 できまました。 できません。 できまない しょう にんがい しょう にんがいま しょう にんがい しんがい しょうんがい しんがい しんがい しんがい しんがい しんがい しんがい しんがい し	赤魚のカレー揚げ 麦 インケンソデー 乳麦 鶏肉ピーマン炒め 麦 さつま揚げと小松菜の煮浸し 卵麦 *味噌汁(巻麩・キャペツ) 麦 *味噌汁(巻麩・キャペツ) 麦 *味噌汁(巻数・キャペツ) 麦 *味噌汁(巻数・キャペツ) 麦 *はなく質 16.6g 222.3g たんぱく質 16.6g 22.3g 炭水化物 17.5g 73.6g ナトリウム 526mg 753mg 食塩相当量 1.3g 1.9g おかず ご飯セット エネルギー 652kcal 1438kcal たんぱく質 39.4g 56.0g たんぱく質 39.4g 56.0g たんぱく質 39.4g 56.0g たんぱく質 39.4g 56.0g たんぱく質 31.6g 34.9g 炭水化物 52.1g 217.8g ナトリウム 1985mg 2665mg 食塩相当量 5.0g 6.7g エネルギー 853kcal 1639kcal
夕食 合計 合計(豚肉とキャベツの塩おかか 野菜のおうし煮 麦 菜の花とツナの辛子和え 麦 ★味噌汁(切干・なめこ) ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	えびカツ 麦え 塩枝豆 カリフラワーの煮物 卵麦 鶏肉とオクラの中華風 麦 ★味噌汁(若芽・揚げ)	カレイの甘酢野菜あんかけ 表 豆腐のあっさりカレー煮込み 乳表 法連草とハムのマリーネ 卵乳表 ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子) 卵表 *すまし汁(椎茸・錦糸玉子) 卵表 *すまし汁(椎茸・錦糸玉子) 卵表 *すまし汁(椎茸・錦糸玉子) 卵表 おかず ご飯セット エネルギー 259kcal 518kcal たんぱく質 18.6g 23.8g 脂質 11.9g 13.2g 炭水化物 19.2g 73.6g ナトリウム 688mg 853mg 食塩相当量 1.7g 2.2g おかず ご飯セット エネルギー 604kcal 1396kcal たんぱく質 41.5g 58.4g 脂質 31.8g 35.8g 炭水化物 38.2g 203.4g ナトリウム 1966mg 2584mg 食塩相当量 5.0g 6.7g エネルギー 811kcal 1603kcal たんぱく質 47.6g 64.5g 脂質 38.9g 42.9g	でデャップ (小袋) 一次のでである。 またいでは、 できましかでは、 できましかでは、 できましかが、 でいますましかが、 でいます。 またいでは、 できません。 できまました。 できません。 できまない しょう にんがい しょう にんがいま しょう にんがい しんがい しょうんがい しんがい しんがい しんがい しんがい しんがい しんがい しんがい し	赤魚のカレー揚げ 麦 インゲンソナー 乳麦 鶏肉ピーマン炒め 麦 ***** *** *** *** *** *** *** *** ***
夕食 合計 合計(間)	下のとキャベツの塩おかか 野菜のおうし煮 表 菜の花とツナの辛子和え 表 ★味噌汁(切干・なめこ) *** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** *	えびカツ 麦え 塩枝豆 カリフラワーの煮物 卵麦 霧肉とオクラの中華風 麦 ★味噌汁(若芽・揚げ) エネルギー 236kcal 502kcal たんぱく質 15.9g 21.7g 脂質 10.8g 12.4g 炭水化物 18.3g 73.2g ナトリウム 560mg 806mg 食塩相当量 1.4g 2.1g 上ネルギー 614kcal 1403kcal たんぱく質 39.1g 56.0g 脂質 31.5g 35.0g 炭水化物 42.4g 208.1g ナトリウム 1832mg 2532mg 食塩相当量 4.6g 6.5g エネルギー 813kcal 1602kcal たんぱく質 47.0g 63.9g 脂質 38.5g 42.0g 炭水化物 70.6g 236.3g 炭水化物 70.6g 236.3g	カレイの甘酢野菜あんかけ 表 豆腐のあっさりカレー煮込み 乳表 法連草とハムのマリーネ 卵乳表 ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子) 卵表 *すまし汁(椎茸・錦糸玉子) 卵表 *すまし汁(椎茸・錦糸玉子) 卵表 *すまし汁(椎茸・錦糸玉子) 卵表 おかず ご飯セット エネルギー 259kcal 518kcal たんぱく質 18.6g 23.8g 脂質 11.9g 13.2g 炭水化物 19.2g 73.6g ナトリウム 688mg 853mg 食塩相当量 1.7g 2.2g おかず ご飯セット エネルギー 604kcal 1396kcal たんぱく質 41.5g 58.4g 脂質 31.8g 35.8g 炭水化物 38.2g 203.4g ナトリウム 1966mg 2584mg 食塩相当量 5.0g 6.7g エネルギー 811kcal 1603kcal たんぱく質 47.6g 64.5g 脂質 38.9g 42.9g	ていがりハンバーグ 乳麦ケチャップ (小袋) 菜の化 ブロッコリーの煮物 麦キャベツの塩昆布和え 麦★すまし汁(えのき・おつゆき) 麦 おかず ご飯セットエネルギー 218kcal 474kcal たんぱく質 14.0g 19.2g 脂質 11.1g 11.8g 大トリウム 685mg 832mg 食塩相当量 1.7g 2.1g おかず ご飯セットエネルギー 629kcal 1409kcal たんぱく質 40.1g 56.5g 脂質 33.2g 35.8g 炭水化物 42.2g 208.0g ナトリウム 2055mg 2678mg 食塩相当量 5.1g 6.8g エネルギー 827kcal 1607kcal たんぱく質 47.0g 63.4g	赤魚のカレー揚げ 麦 インケンソナー 乳麦 鶏肉ビーマン炒め 麦 きつま揚げと小松草の煮浸し 卵麦 ★味噌汁(巻麩・キャペツ) 麦 ボルギー 244kcal 508kcal たんぱく質 16.6g 22.3g 脂質 11.4g 12.3g 炭水化物 17.5g 73.6g ナトリウム 526mg 753mg 食塩相当量 1.3g 1.9g おかず ご飯セット エネルギー 652kcal 1438kcal たんぱく質 39.4g 56.0g 脂質 31.6g 34.9g 炭水化物 52.1g 217.8g ナトリウム 1985mg 2665mg 食塩相当量 5.0g 6.7g エネルギー 853kcal 1639kcal
夕食 合計 合計(下来のおうし煮 表 菜の花とツナの辛子和え 表 菜の花とツナの辛子和え 表 ★味噌汁(切干・なめこ) ***********************************	えびカツ 麦え 塩枝豆 カリフラワーの煮物 卵麦 霧肉とオクラの中華風 麦 ★味噌汁(若芽・揚げ) エネルギー 236kcal 502kcal たんぱく質 15.9g 21.7g 脂質 10.8g 12.4g 皮水化物 18.3g 73.2g ナトリウム 560mg 806mg 食塩相当量 1.4g 2.1g エネルギー 614kcal 1403kcal たんぱく質 39.1g 56.0g 脂質 31.5g 35.0g 皮水化物 42.4g 208.1g ナトリウム 1832mg 2532mg 食塩相当量 4.6g 6.5g エネルギー 813kcal 1602kcal たんぱく質 47.0g 63.9g 脂質 38.5g 42.0g 皮水化物 70.6g 236.3g 大トリウム 1908mg 2608mg 2608mg	カレイの甘酢野菜あんかけ 表 豆腐のあっさりカレー煮込み 乳表 法蓮草とハムのマリーネ 卵乳表 ★すまし汁(椎茸・鯣糸玉子) 卵麦 *すまし汁(椎茸・鯣糸玉子) 卵麦 *すまし汁(椎茸・鯣糸玉子) 卵麦 *すまし汁(椎茸・鯣糸玉子) 卵麦 おかず ご飯セット エネルギー 259kcal 518kcal たんぱく質 18.6g 23.8g 炭水化物 19.2g 73.6g ナトリウム 688mg 853mg 食塩相当量 1.7g 2.2g おかず ご飯セット エネルギー 604kcal 1396kcal たんぱく質 41.5g 58.4g 脂質 31.8g 35.8g 炭水化物 38.2g 203.4g ナトリウム 1966mg 2584mg 食塩相当量 5.0g 6.7g エネルギー 811kcal 1603kcal たんぱく質 47.6g 64.5g 脂質 38.9g 42.9g 炭水化物 70.1g 235.3g 大トリウム 2040mg 2658mg	でデャップ (小袋) 東の花 プロッコリーの煮物 表 キャベツの塩昆布和え 表 **すまし汁(えのき・おつゆ髪) まかず ご飯セット エネルギー 218kcal 474kcal たんぱく質 14.0g 19.2g 脂質 11.1g 11.8g 炭水化物 16.6g 71.5g ナトリウム 685mg 832mg 食塩相当量 1.7g 2.1g おかず ご飯セット エネルギー 629kcal 1409kcal たんぱく質 40.1g 56.5g 脂質 33.2g 35.8g 炭水化物 42.2g 208.0g ナトリウム 2055mg 2678mg 食塩相当量 5.1g 6.8g エネルギー 827kcal 1607kcal たんぱく質 40.2g 42.8g 炭水化物 71.1g 236.9g ナトリウム 2129mg 2752mg	赤魚のカレー揚げ 麦 インケンソナー 乳麦 鶏肉ピーマン炒め 麦 きつま揚げと小松菜の煮浸し 卵麦 *味噌汁(巻麩・キャペツ) 麦 *味噌汁(巻麩・キャペツ) 麦 おかず ご飯セット エネルギー 244kcal 508kcal たんぱく質 16.6g 22.3g 炭水化物 17.5g 73.6g ナトリウム 526mg 753mg 食塩相当量 1.3g 1.9g ************************************
夕食 合計 合計(間食込)	下来のおうし煮 表 菜の花とツナの辛子和え 表 菜の花とツナの辛子和え 表 ★味噌汁(切干・なめこ) ***********************************	えびカツ 麦え 塩枝豆 カリフラワーの煮物 卵麦 霧肉とオクラの中華風 麦 ★味噌汁(若芽・揚げ) エネルギー 236kcal 502kcal たんぱく質 15.9g 21.7g 脂質 10.8g 12.4g 皮水化物 18.3g 73.2g ナトリウム 560mg 806mg 食塩相当量 1.4g 2.1g エネルギー 614kcal 1403kcal たんぱく質 39.1g 56.0g 脂質 31.5g 35.0g 皮水化物 42.4g 208.1g ナトリウム 1832mg 2532mg 食塩相当量 4.6g 6.5g エネルギー 813kcal 1602kcal たんぱく質 47.0g 63.9g 原本化物 70.6g 236.3g 大トリウム 1908mg 2608mg 食塩相当量 4.8g 6.7g	カレイの甘酢野菜あんかけ 表 豆腐のあっさりカレー煮込み 乳表 法蓮草とハムのマリーネ 卵乳表 ★すまし汁(椎茸・鰯糸玉子) 卵表 *すまし汁(椎茸・鰯糸玉子) 卵表 *すまし汁(椎茸・鰯糸玉子) 卵表 *すまし汁(椎茸・鰯糸玉子) 卵表 おかず ご飯セット エネルギー 259kcal 518kcal たんぱく質 18.6g 23.8g 脱す 11.9g 13.2g 炭水化物 19.2g 73.6g ナトリウム 688mg 853mg 食塩相当量 1.7g 2.2g おかず ご飯セット エネルギー 604kcal 1396kcal たんぱく質 41.5g 58.4g 脂質 31.8g 35.8g 炭水化物 38.2g 203.4g ナトリウム 1966mg 2584mg 食塩相当量 5.0g 6.7g エネルギー 811kcal 1603kcal たんぱく質 47.6g 64.5g 脂質 38.9g 42.9g 炭水化物 70.1g 235.3g ナトリウム 2040mg 2658mg 食塩相当量 5.2g 6.9g	でデャップ (小袋) 東の花 プロッコリーの煮物 表 キャベツの塩昆布和え 表 **すまし汁(えのき・おつゆ髪) まかず ご飯セット エネルギー 218kcal 474kcal たんぱく質 14.0g 19.2g 脂質 11.1g 11.8g 炭水化物 16.6g 71.5g ナトリウム 685mg 832mg 食塩相当量 1.7g 2.1g おかず ご飯セット エネルギー 629kcal 1409kcal たんぱく質 40.1g 56.5g 脂質 33.2g 35.8g 炭水化物 42.2g 208.0g ナトリウム 2055mg 2678mg 食塩相当量 5.1g 6.8g エネルギー 827kcal 1607kcal たんぱく質 47.0g 63.4g 脂質 40.2g 42.8g 炭水化物 71.1g 236.9g	赤魚のカレー揚げ 表 オンケンノナー 乳表 鶏肉ビーマン炒め 表 きつま揚げと小松菜の煮浸し 卵表 *味噌汁(巻巻・キャペツ) 表 *味噌汁(巻巻・キャペツ) 表 *味噌汁(巻巻・キャペツ) 表 おかず ご飯セット エネルギー 244kcal 508kcal たんぱく質 16.6g 22.3g 炭水化物 17.5g 73.6g ナトリウム 526mg 753mg 食塩相当量 1.3g 1.9g おかず ご飯セット エネルギー 652kcal 1438kcal たんぱく質 39.4g 56.0g たんぱく質 39.4g 56.0g ボルギー 652kcal 1438kcal たんぱく質 39.4g 56.0g ボルギー 852kcal 1639kcal たんぱく質 46.8g 63.4g 最塩相当量 5.0g 6.7g エネルギー 853kcal 1639kcal たんぱく質 46.8g 63.4g 脂質 38.6g 41.9g 炭水化物 81.0g 246.7g ナトリウム 2062mg 2742mg 食塩相当量 5.2g 6.9g

[※]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。

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。

[※]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

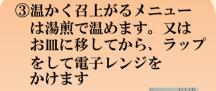
	7月19日(月)	7月20日(火)	7月21日(7	k)	7月22日(オ	7)	7月2	23日(金)
	★ごはん,120g	★ = 1 t 1 1 20g		★ごはん,120g		★ごはん120g		★ごはん1	20g	
	大豆の洋風五目煮 乳 麦 炒 り 豆腐 ・	鶏肉と小松菜	美	目玉焼き ^{ひじきとアサリのさっぱり煮} 菜の花のおひたし	卯	えび団子とかぶの煮物	卵麦え	大根と鶏肉の)味噌煮	麦
	炒り豆腐 卵乳	麦 麩とえのきのさっと	煮麦 卵乳麦	ひじきとアサリのさっぱり煮	麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	青菜と高野豆 もずくの	腐の煮物	麦
	大根とごぼうの甘辛煮 <u>麦</u>	野采サフタ ドレッシング(小袋	揱乳麦	菜の花のおひたし	麦	インゲンとツナのマスタード和え	丱乳麦	もすくの	作の物	麦
		トレッシング(小表) 麦							
朝	おかず ご飯1	ットおかっ	ず ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	l r	おかず	ご飯セット
食	エネルギー 167kcal 360kc	a エネルギー 131kca		エネルギー 127kcal	320kcal	エネルギー 190kcal	383kcal	エネルギー 1	154kcal	347kcal
		g たんぱく質 13.4		たんぱく質 <u>9.9g</u>		たんぱく質 <u>9.6g</u>	<u>12. 9g</u>	たんぱく質	10. 5g	13.8g
	脂質 <u> 5.1g 5.6</u>	g 脂質 4.1g g 炭水化物 10.8	4.6g g 52.7g	脂質 6.2g 炭水化物 8.6g	6. 7g	脂質 10.4g 炭水化物 13.8g	10.9g 55.7g	<u>順算</u>	6. 3g	6.8g 55.4g
	炭水化物 17.9g 59.8 ナトリウム 640mg 641r		g <u>52.7g</u> g 492mg	灰水化物 8.0g ナトリウム 541mg	<u>50.5g</u> 542mg	炭水化物 13.8g ナトリウム 683mg	<u>55./g</u> 684mg	<u>炭水化物</u> ナトリウム	<u>13.5g</u> 530mg	55.4g 531mg
	大下					食塩相当量 1 7g	1 7g	食塩相当量	1 3g	1. 4g
	★ごはん120g	★ごはん120g		★ごはん120g		★こはん120g	11.70	★ ごはん1	20g	
	白身魚の味噌煮	牛肉と厚揚げの煮物	勿 乳麦	鶏肉のごま醤油焼き	麦	ほっけ塩焼	<u></u>	カルビ丼の	の具	麦落
	人参グラッセ 乳麦 竹輪の五色きんびら 卵乳	レンコンとフキの煮	物 <u>麦</u> え 麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	人参のきんひら	孝	竹の子と人参の	おかか煮	麦 麦
	竹輪の五色さんひら 卵乳 レモンかほちゃ 卵麦	友 大恨と育采の佃于和	え 友	キャ ベツの土佐煮 えのきのおろし和え	上	人参のぎんひら 豚肉とふきの炒め煮 和風サラタ	為	ぜんまいえ	氖	友
	レビンがあるや関係			1200 E 0783 13 C 1112	2	141131 7 7 7	713			
尽										
昼食	L. L. 12		12 84=	[[]]	**=: :	J. J. 18			la L IS	
	おかず ご飯1 エネルギー 242kcal 435kc			おかず エネルギー 218kcal			<u>ご飯セット</u>			ご飯セット
	エネルギー <u>242kga1 433kg</u> たんぱく質 16.4g 19.		11,440kGa1	エネルキー ZiokGai たんぱく質 13.0g	411KCa1 16 3σ	エネルギー 221kGai たんぱく質 16.5g	19.8g		254kcal 12. 3g	447kcal 15. 6g
	脂質 9.3g 9.8	· 脂質 16.6	σ 17 1 g	脂質 13 7g	l 14 2g	脂質 11.7g	12. 2g	<u>能</u> 督	13 9ø l	14. 4g
		g 脂質 16.6 g 炭水化物 13.3	g 55. 2g	炭水化物 10 4g	52. 3g	脂質 11.7g 炭水化物 11.8g		炭水化物	21. 1g	63. Og
	ナトリウム 807mg 808r			ナトリウム 737mg		ナトリウム 687mg	688mg		929mg	930mg
	食塩相当量 2.1g 2.1	g 食塩相当量 2.0g 	2. 0g	食塩相当量 1.9g ◎牛乳180g	1.9g	食塩相当量 1.7g ◎牛乳180g	1. 7g	食塩相当量 ○ 牛乳 180	2. 4g	2. 4g
田会	⊕ + +L TOUG	1⊕ + floog		1 (1) T 4 L 1 0 U K		I W T FLIOUR		100 - 41.100	ıκ	
間食	Ⅰ◎キウイフルーツ150	, ◎オレンジ200	σ	(a) (a) (a) (a) (b) (a) (b) (a) (b) (a) (a) (b) (b) (a) (b) (b) (a) (b) (b) (b) (b) (b) (b) (b) (b) (b) (b		○バナナ9 0g		⑥キウイ	ブルーぃ	7150g
间及	<u>◎キウイブルーツ150</u> ★ごはん120g	<u>g ◎オレンジ200</u> - ★ごはん120g		<u>⊚りんご150g</u> ★ごはん120g		<u>◎バナナ90g</u> ★ごはん120g		<u> </u>	ブルーり 20g I	
	★ こはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか	<u>g ◎オレンジ200</u> - ★ごはん120g	g 麦え	<u>⊚りんご150g</u> ★ごはん120g	麦	◎バナナ90g ★ごはん120g こんがりハンバーグ	乳麦	<u> </u>	ブルーり 20g I	
	★ こはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか	g ◎オレンジ200 ★こはん120g えびカツ 塩枝豆	麦え	● りんご150g★こはん120gカレイの甘酢野菜あんかけ豆腐のあっさりカレー煮込み	麦乳麦	◎バナナ90g ★ごはん120g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋)	乳麦	◎キウイランはん1 ★こはん1 赤魚のカレインゲン	ブルーツ 20g 一揚げ ソテー	麦 乳麦
	★ごはん120g	g ◎オレンジ200 ★こはん120g えびカツ 塩枝豆 カリフラワーの煮	麦え	<u>⊚りんご150g</u> ★ごはん120g	麦 乳麦 卵乳麦	◎バナナ90g ★こはん120g こんがりハンパーグ ケチャップ(小袋) 菜の花		◎キウイ: ★こはん! 赤魚のカレ インケン: 鶏肉ピーマ	ブルーツ 20g 一揚げ ソテー	麦 乳麦
	★ こはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか	g ◎オレンジ200 ★こはん120g えびカツ 塩枝豆	麦え	● りんご150g★こはん120gカレイの甘酢野菜あんかけ豆腐のあっさりカレー煮込み	麦 乳麦 奶乳麦	◎バナナ90g ★こはん120g こんがりハンパーグ ケチャップ(小袋) 菜の花		◎キウイランはん1 ★こはん1 赤魚のカレインゲン	ブルーツ 20g 一揚げ ソテー	
	★ こはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか	g ◎オレンジ200 ★こはん120g えびカツ 塩枝豆 カリフラワーの煮	麦え	● りんご150g★こはん120gカレイの甘酢野菜あんかけ豆腐のあっさりカレー煮込み	麦 乳麦 卵乳麦	◎バナナ90g ★ごはん120g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋)		◎キウイ: ★こはん! 赤魚のカレ インケン: 鶏肉ピーマ	ブルーツ 20g 一揚げ ソテー	麦 乳麦
9	★ごはん120g 豚肉とキャベッの塩おかか 野菜のおうし煮 麦 菜の花とツナの辛子和え 麦	g ◎オレンジ200 ★こはん120g えびカツ 塩枝豆 カリフラワーの煮物 鶏肉とオクラの中華	麦克 那麦 要	○ りんご150g ★ごはん120g カレイの甘酢野菜あんかけ 豆腐のあっさりカレー煮込み 法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦	◎バナナ90g★こはん120gこんがリハンバーグケチャップ (小袋)菜の花プロッコリーの煮物キャベッの塩昆布和え	麦麦	◎キウイ: ★こはん! 赤魚のカレインケン 鶏肉ピーマ さつま揚げど小松	ブルーツ 20g 一揚げ ノナ ン炒め ^{菜の煮浸し}	麦 乳麦 麦 奶麦
	★ごはん120g	g ◎オレンジ200 ★ こはん120g えびカツ 塩枝豆 カリフラワーの煮物 鶏肉とオクラの中華	麦え 原麦 要	○ りんご150g ★ こはん120g カレイの甘酢野菜あんかけ 豆腐のあっさりカレー煮込み 法連草とハムのマリーネ	卵乳 麦 ご飯セット	◎バナナ90g ★ こはん120g こんがリハンバーグ ケチャップ (小袋) 菜の花 ブロッコリーの煮物 キャベッの塩昆布和え	麦麦麦ご飯セット	◎キウイ:★こはん赤魚のカレインケン鶏肉ピーマさつま揚げと小松	ブルーツ 20g 一揚げ ノナー ン炒め ^{菜の煮浸し} おかず	麦乳麦 乳麦 卵麦 卵麦
9	★ごはん120g 	g ◎オレンジ200 ★ こはん120g えびカツ 塩枝豆 カリフラワーの煮物 鶏肉とオクラの中華 ット おかで al エネルギー 236kcg	麦え 勿 卵麦 風 麦 ご飯セット al 429kcal	● りんご150g ★ こはん120g カレイの甘酢野菜あんかけ 豆腐のあっさりカレー煮込み 法連草とハムのマリーネ ホルギー 259kcal	卵乳 麦 ご飯セット 452kca	◎バナナ90g ★こはん120g こんがリハンバーグ ケチャップ (小袋) 菜の花 ブロッコリーの煮物 キャベッの塩昆布和え おかず エネルギー 218kcal	麦 麦 ご飯セット 411kcal	◎キウイ★こはん赤魚のカレインケン鶏肉ピーマさつま揚げと小松エネルギー [2]	フルーツ 20g 一揚げ ノナー ン炒め ^{菜の煮浸し} おかず 244kcal	麦 乳麦 那麦 奶麦 ご飯セット 437kcal
9	★ごはん120g 豚肉とキャベッの塩おかか 野菜のおろし煮 麦 菜の花とツナの辛子和え 麦 菜の花とツナの辛子和え 麦 エネルギー 229kcal 422kc たんぱく質 15.9g 19.25	g ◎オレンジ200 ★ こはん120g えびカツ 塩枝豆 カリフラワーの煮物 鶏肉とオクラの中華 ************************************	麦え 勿 卵麦 風 麦 ご飯セット il 429kcal g 19 2g	● りんご150g ★ こはん120g カレイの甘酢野菜あんかけ 豆腐のあっさりカレー煮込み 法蓮草とハムのマリーネ おかず エネルギー 259kcal たんぱく質 18.6g	- 卵乳,麦 ご飯セット - 452kcal - 21,9g	◎バナナ90g ★こはん120g こんがリハンバーグ ケチャップ (小袋) 菜の花 ブロッコリーの煮物 キャベツの塩昆布和え おかず エネルギー [218kcal	麦 麦 ご飯セット 411kcal 17 3g	○キウイ:★こはん!赤魚のカレインゲン鶏肉ピーマさつま揚げと小松エネルギー 2たんぱく質	フルーツ 20g 一揚げ ノデー ン炒め ^{菜の煮浸し} おかず 244kcal 16.6g	麦 乳麦 那麦 ご飯セット 437kcal 19.9g 11.9g
9	★ごはん120g 豚肉とキャベッの塩おかか 野菜のおろし煮 麦 菜の花とツナの辛子和え 麦 本の花とツナの辛子和え 麦 エネルギー 229kcal 422kc たんぱく質 15.9g 19.1 脂質 12.6g 13	g ◎オレンジ200 ★ こはん120g えびカツ 塩枝豆 カリフラワーの煮物 鶏肉とオクラの中華 ット おかで al エネルギー 236kcg	麦え 勿 卵麦 園 麦 が ご飯セット は 429kcal g 19.2g g 11.3g g 60.2g	● りんご150g ★ こはん120g カレイの甘酢野菜あんかけ 豆腐のあっさりカレー煮込み 法連草とハムのマリーネ エネルギー 259kcal たんぱく質 18.6g 脂質 11.9g 炭水化物 19.2g	卵乳麦 ご飯セット 452kcal 21.9g 12.4g 61.1g	◎バナナ90g ★こはん120g こんがリハンバーグ ケチャップ (小袋) 菜の花 ブロッコリーの煮物 キャベッの塩昆布和え エネルギー 218kcal たんぱく質 14.0g 脂質 11.1g 炭水化物 16.6g	麦 ご飯セット 411kcal - 17.3g - 11.6g - 58.5g	◎キウイ ★こはん 赤魚のカレ インゲン 鶏肉ピーマ さつま揚げと小松 エネルギー 2 たんぱく質 脂質 炭水化物	フルーツ 20g 一揚げ ノナー ン炒め ^{菜の煮浸し} 344kcal 16.6g 11.4g 17.5g	麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 437kcal 19.9g 11.9g 59.4g
9	★ こはん120g 豚肉とキャベッの塩おかか 野菜のおろし煮 麦菜の花とツナの辛子和え 麦菜の花とツナの辛子和え 麦菜の花とツナの辛子和え 麦木ルギー 229kcal 422kc たんぱく質 15.9g 13.1 上ネルギー 229kcal 422kc たんぱく質 15.0g 13.1 炭水化物 14.5g 56.4 ナトリウム 736mg 737m	g ◎オレンジ200 ★こはん120g えびカツ 塩枝豆 カリフラワーの煮料 鶏肉とオクラの中華 おかって 236kcccccccccccccccccccccccccccccccccccc	麦え 勿 卵麦 風 麦 ゴ ご飯セット ol 429kcal g 19 2g 11 3g g 60 2g g 561mg	● りんご150g ★ こはん120g カレイの甘酢野菜あんかけ 豆腐のあっさりカレー煮込み 法連草とハムのマリーネ エネルギー 259kcal たんぱく質 18.6g 脂質 11.9g 炭水化物 19.2g ナトリウム 688mg	卵乳表 ご飯セット 452kcal 21.9g 12.4g 61.1g 689mg	◎バナナ90g ★ こはん120g こんがリハンバーグ ケチャップ (小袋) 菜の花 ブロッコリーの煮物 キャベツの塩昆布和え エネルギー 218kcal たんぱく質 14.0g 脂質 11.1g 炭水化物 16.6g ナトリウム 685mg	麦 変 ご飯セット 411kcal 17 3g 11 6g 58 5g 686mg	 ○キウイ: ★こはん 赤魚のカレインゲン 鶏肉ピーマ さつま揚げと小松 エネルギー (2) たんぱく質 脱水化物 ナトリウム 	フルーツ 20g 一揚げ ノナー ン炒め ^{菜の煮浸し} 244kcal 16. 6g 11. 4g 17. 5g 526mg	麦乳麦 乳麦 小麦 ご飯セット 437kcal 19.9g 11.9g 59.4g 59.4g
9	★ こはん120g 豚肉とキャベッの塩おかか 野菜のおろし煮 麦菜の花とツナの辛子和え 麦菜の花とツナの辛子和え 麦菜の花とツナの辛子和え 大・ルギー 229kcal 422kc 422k	g ◎オレンジ200 ★ こはん120g えびカツ 塩枝豆 カリフラワーの煮料 鶏肉とオクラの中華 おかる 15.9 g 脂質 10.8 g 炭水化物 18.3 g ナトリウム 560mg 食塩相当量 1.4g	麦え 勿 卵麦 風 麦 ゴ ご飯セット ol 429kcal g 19 2g 11 3g g 60 2g g 561mg	● りんご150g ★ こはん120g カレイの甘酢野菜あんかけ 豆腐のあっさりカレー煮込み 法蓮草とハムのマリーネ エネルギー 259kcal たんぱく質 18.6g 脂質 11.9g 炭水化物 19.2g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g	卵乳表 ご飯セット 452kca 21 9g 12 4g 61 1g 689mg 1 8g	◎バナナ90g ★ こはん120g こんがリハンバーグ ケチャップ (小袋) 菜の花 ブロッコリーの煮物 キャベツの塩昆布和え エネルギー 218kcal たんぱく質 14.0g 脂質 11.1g 炭水化物 16.6g ナトリウム 685mg 食塩相当量 1.7g	三飯セット 411kcal 17.3g 11.6g 58.5g 686mg 1.7g	 ○キウイ: ★こはん 赤魚のカレインゲン 鶏肉ピーマ さつま揚げと小松 エネルギー 2 たんぱく質 脱水化物 ナトリウム 食塩相当量 	フルーツ 20g 一揚げ ノナー ン炒め ^{菜の煮浸し} 244kcal 16. 6g 11. 4g 17. 5g 526mg	麦 乳麦 デシリカ デシー フラック フラック フラック フェー フェー フェー フェー フェー フェー フェー フェー フェー フェー
9	★ こはん120g 豚肉とキャベッの塩おかか 野菜のおろし煮 麦菜の花とツナの辛子和え 麦菜の花とツナの辛子和え 麦菜の花とツナの辛子和え 大木ルギー 229kcal 422kcal 422kcal	g ◎オレンジ200 ★ こはん120g えびカツ 塩枝豆 カリフラワーの煮物 鶏肉とオクラの中華 おかっ 236kca 15.9 g 炭水化物 18.3 g ナトリウム 560m g 食塩相当量 1.4g カリフラ カリスティット おかっ カリスティット おかっ カリスティット カリスト カリスティット カリスティ	麦え 勿 卵麦 画 麦 が ご飯セット al 429kcal g 19.2g g 11.3g g 60.2g g 561mg 1.4g	● りんご150g ★ こはん120g カレイの甘酢野菜あんかけ 豆腐のあっさりカレー煮込み 法蓮草とハムのマリーネ エネルギー 259kcal たんぱく質 18.6g 脂質 11.9g 炭水化物 19.2g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g	卵乳表 ご飯セット 452kcal 21.9g 12.4g 61.1g 689mg 1.8g ご飯セット	◎バナナ90g ★ こはん120g こんがリハンバーグ ケチャップ (小袋) 菜の花 ブロッコリーの煮物 キャベッの塩昆布和え エネルギー 218kcal たんぱく質 14.0g 脂質 11.1g 炭水化物 16.6g ナトリウム 685mg 食塩相当量 1.7g	で で で を を で を で で で で で で で で で で で で で	 ○キウイ・ ★こはん 赤魚のカレーマングン 鶏肉ピーマ さつま揚げと小松 エネルギー 2 たんぱく質 臓水化物 ナトリウム 食塩相当量 	フルーツ 20g 一揚げ ノデー ン炒め ^{葉の煮浸し} 3.44kcal 16.6g 11.4g 17.5g 526mg 1.3g	麦 乳麦 奶麦 ご飯セット 437kcal 19.9g 11.9g 59.4g 59.4g 1.3g 二飯セット
9	★ こはん120g 豚肉とキャベッの塩おかか 野菜のおうし煮 麦 菜の花とツナの辛子和え 麦 菜の花とツナの辛子和え 麦 エネルギー 229kcal 422kc たんぱく質 15.9g 19.7 脂質 12.6g 13. 炭水化物 14.5g 56.4 ナトリウム 736mg 737 食塩相当量 1.9g 1.9 おかす ご飯は エネルギー 638kcal 1217k	g ◎オレンジ200 ★ こはん120g えびカツ 塩枝豆 カリフラワーの煮物 繋肉とオクラの中華 236kcc 15.9 g 炭水化物 18.3 g ナトリウム 560m g 食塩相当量 1.4g おかっ	麦え 勿 卵麦 画 麦 ご飯セット al 429kcal g 19.2g 11.3g g 60.2g g 561mg 1.4g し 193kcal	● りんご150g ★ こはん120g カレイの甘酢野菜あんかけ 豆腐のあっさりカレー煮込み 法蓮草とハムのマリーネ エネルギー 259kcal たんぱく質 18.6g 脂質 11.9g 炭水化物 19.2g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g		◎バナナ90g ★ こはん120g こんがリハンバーグ ケチャップ (小袋) 菜の花 ブロッコリーの煮物 キャベッの塩昆布和え ボルギー 218kcal たんぱく質 14.0g 脂質 11.1g 炭水化物 16.6g ナトリウム 685mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 629kcal たんぱく質 40.1g	で で で を を で を で で で で で で で で で で で で で	 ○キウイ・ ★こはん 赤魚のカレーマ キっま揚げと小松 エネルギー (たんぱく質) 版水化物 大トリウム 食塩相当量 	フルーツ 20g 一揚げ ノデー ン炒め ^{葉の煮浸し} 3.44kcal 16.6g 11.4g 17.5g 526mg 1.3g	麦 乳麦 奶麦 ご飯セット 437kcal 19.9g 11.9g 59.4g 59.4g 1.3g 二飯セット
夕食	★ こはん120g 豚肉とキャベッの塩おかか 野菜のおうし煮 麦 菜の花とツナの辛子和え 麦 菜の花とツナの辛子和え 麦 エネルギー 229kcal 422kc たんぱく質 15.9g 19.7 脂質 12.6g 13. 炭水化物 14.5g 56.4 ナトリウム 736mg 737i 食塩相当量 1.9g 1.9 おかす ご飯は エネルギー 638kcal 1217k たんぱく質 44.1g 54.6	g ◎オレンジ200 ★ こはん120g えびカツ 塩枝豆 カリフラワーの煮物 鶏肉とオクラの中華 10.8 g 炭水化物 18.3 g ナトリウム 560m g 食塩相当量 1.4g カルギー 614kc;	麦え 勿 卵麦 画 麦 デ ご飯セット al 429kcal g 19.2g g 11.3g g 60.2g g 561mg 1.4g デ ご飯セット al 1193kcal g 49.0g	● りんご150g ★ こはん120g カレイの甘酢野菜あんかけ 豆腐のあっさりカレー煮込み 法連草とハムのマリーネ エネルギー 259kcal たんぱく質 18.6g 脱質 11.9g 炭水化物 19.2g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 604kcal	明乳表 ご飯セット 452kcal 21.9g 12.4g 68.9mg 1.8g こ飯セット 1183kcal 51.4g	◎バナナ90g ★ こはん120g こんがリハンバーグ ケチャップ (小袋) 菜の花 ブロッコリーの煮物 キャベッの塩昆布和え ボルギー 218kcal たんぱく質 14.0g 脂質 11.1g 炭水化物 16.6g ナトリウム 685mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 629kcal たんぱく質 40.1g	三飯セット 411kcal 17.3g 11.6g 58.5g 686mg 1.7g 二飯セット 1208kcal	 ○キウイ・ ★こはん 赤魚のカレーマ キっま場けど小松 エネルギー (たんぱく質) 一次大りウム 食塩相当量 エネルギー (たんぱく質) 	フルーツ 20g 一揚げ ノデー ン炒め ^{葉の煮浸し} 3.44kcal 16.6g 11.4g 17.5g 526mg 1.3g	麦 乳麦 奶麦 ご飯セット 437kcal 19.9g 11.9g 59.4g 59.4g 1.3g 二飯セット
夕食	★ こはん120g R R R R R R R R R	g ◎オレンジ200 ★ こはん120g えびカツ 塩枝豆 カリフラワーの煮物 繋肉とオクラの中華 15.9 g 炭水化物 18.3 g ナトリウム 560m g 食塩相当量 1.4g カルギー 614kc g たんぱく質 39.1 g よんぱく質 39.1 g 月間質 31.5 g 炭水化物 42.4	表え 勿 卵麦 園 麦 デ ご飯セット al 429kcal g 19 2g 11 3g 561mg 1 4g 1 1193kcal g 49 0g g 33 0g g 168 1g	● りんご150g ★ こはん120g カレイの甘酢野菜あんかけ 豆腐のあっさりカレー煮込み 法蓮草とハムのマリーネ エネルギー 259kcal たんぱく質 18.6g 脂質 11.9g 炭水化物 19.2g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 604kcal たんぱく質 41.5g 脂質 31.8g 炭水化物 38.2g	明乳表 ご飯セット 452kcal 21.9g 12.4g 68.9mg 1.8g こ飯セット 1183kcal 51.4g 33.3g 163.9g	◎バナナ90g ★ こはん120g こんがリハンバーグ ケチャップ (小袋) 菜の花 ブロッコリーの煮物 キャベツの塩昆布和え エネルギー 218kcal たんぱく質 14.0g 脂質 11.1g 炭水化物 16.6g ナトリウム 685mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 629kcal たんぱく質 40.1g 脂質 33.2g 炭水化物 42.2g	で飯セット 411kcal 17.3g 11.6g 58.5g 686mg 1.7g ご飯セット 1208kcal 50.0g	●キウイ: ★こはん 赤魚のカレ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	フルーツ 20g 揚げ ノナー ン炒め ^{菜の煮浸し} 244kcal 16.6g 11.4g 17.5g 526mg 1.3g 526mg 1.3g 52kcal 39.4g 31.6g 52.1g	麦乳麦 乳麦 小 37kcal 19.9g 11.9g 59.4g 527mg 1.3g 二飯セット 1231kcal 49.3g 33.1g 177.8g
夕食	★ こはん120g 豚肉とキャベッの塩おかか 野菜のおうし煮 麦 菜の花とツナの辛子和え 麦 菜の花とツナの辛子和え 麦 エネルギー 229kcal 422kc たんぱく質 15.9g 19.7 脂質 12.6g 13. 炭水化物 14.5g 56.4 ナトリウム 736mg 737r 食塩相当量 1.9g 1.9 エネルギー 638kcal 1217k たんぱく質 44.1g 54.6 脂質 27.0g 28. 炭水化物 55.2g 180. ナトリウム 2183mg 2186	は ○ オレンジ200	表元 勿 卵麦 國 麦 ご飯セット al 429kcal g 19 2g 11 3g g 60 2g 561mg 1 4g 1 193kcal 1 193kcal g 49 0g 33 0g 168 1g g 1835mg	● りんご150g ★ こはん120g カレイの甘酢野菜あんかけ 豆腐のあっさりカレー煮込み 法蓮草とハムのマリーネ エネルギー 259kcal たんぱく質 18.6g 脂質 11.9g 炭水化物 19.2g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 604kcal たんぱく質 41.5g 脂質 31.8g 炭水化物 38.2g ナトリウム 1966mg	明乳表 ご飯セット 452kcal 21 9g 12 4g 689mg 1 8g こ飯セット 1183kcal 51 4g 33 3g 163 9g 1969mg	◎バナナ90g ★ こはん120g こんがリハンバーグ ケチャップ (小袋) 菜の花 ブロッコリーの煮物 キャベツの塩昆布和え エネルギー 218kcal たんぱく質 14.0g 脂質 11.1g 炭水化物 16.6g ナトリウム 685mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 629kcal たんぱく質 40.1g 脂質 33.2g 炭水化物 42.2g ナトリウム 2055mg	で飯セット 411kcal 17.3g 11.6g 58.5g 686mg 1.7g ご飯セット 1208kcal 50.0g	 ○キウイ・ ★こはん 赤魚のカレーマ キっま場けど小松 エネルギー (たんぱく質) 一次大りウム 食塩相当量 エネルギー (たんぱく質) 	フルーツ 20g 揚げ ノナー ン炒め ^{薬の煮浸し} 244kcal 16.6g 11.4g 17.5g 526mg 1.3g 1.3g 1.3g 1.3g 1.6g 1.3g 1.6g 1.1	麦 乳麦 乳麦 小 37kcal 19.9g 11.9g 59.4g 52.7mg 1.3g - 1.3g -
夕食合計	★ こはん120g Fixed State St	g ◎オレンジ200 ★ こはん120g えびカツ 塩枝豆 カリフラワーの煮物 鶏肉とオクラの中華 10.8 g たんぱく質 15.9 g 炭水化物 18.3 g たんぱく質 39.1 g にあいました。	表え 勿 卵麦 画 麦 が ご飯セット al 429kcal g 19.2g g 11.3g g 60.2g g 561mg 1.4g 1.193kcal g 49.0g g 33.0g g 168.1g g 1835mg 4.7g	● りんご150g ★ こはん120g カレイの甘酢野菜あんかけ 豆腐のあっさりカレー煮込み 法連草とハムのマリーネ エネルギー 259kcal たんぱく質 18.6g 脂質 11.9g 炭水化物 19.2g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 604kcal たんぱく質 41.5g ボルポー 604kcal たんぱく質 41.5g よカルギー 604kcal たんぱく質 41.5g ボルボー 604kcal	「頭型表 で飯セット 452kcal 21.9g 12.4g 689mg 1.8g で飯セット 183kcal 51.4g 33.3g 1969mg 5.1g	◎バナナ90g ★ こはん120g こんがリハンバーグ ケチャップ (小袋) 菜の花 ブロッコリーの煮物 キャベッの塩昆布和え エネルギー 218kcal たんぱく質 14.0g 脂質 11.1g 炭水化物 16.6g ナトリウム 685mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 629kcal たんぱく質 40.1g 脂質 33.2g 炭水化物 42.2g ナトリウム 2055mg	で飯セット 411kcal 17 3g 11 6g 58 5g 686mg 1 /g ご飯セット 1208kcal 50 0g 34 /g 167 9g 2058mg 5 1g	 ○キウイ ★こはん 赤魚のカレーマ キっぱん ボ魚のカレーマ さつま揚げど小松 エネルギー (広水化物 大トリウム 食塩相当量 エネルギー (たんぱく質 臓水化物 ナトリウム 食塩相当量 	フルーツ 20g 揚げ ノナー ン炒め ^{菜の煮浸し} 244kcal 16. 6g 11. 4g 17. 5g 526mg 1. 3g 1. 3g 1. 3g 1. 4g 1. 5g 52kcal 39. 4g 31. 6g 52kcal 39. 4g 1985mg 5. 0g	麦 乳麦 乳麦 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一
夕食	★ こはん120g Fixed State	は ○ オレンジ200	表え 勿 卵麦 園 麦 デ ご飯セット al 429kcal g 19 2g 11 3g 561mg 1 4g 1 1193kcal g 49 0g g 33 0g g 168 1g g 1835mg 4 7g al 1392kcal	● りんご150g ★ こはん120g カレイの甘酢野菜あんかけ 豆腐のあっさりカレー煮込み 法連草とハムのマリーネ エネルギー 259kcal たんぱく質 18.6g 脂質 11.9g 炭水化物 19.2g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 604kcal たんぱく質 41.5g 振行 31.8g 炭水化物 38.2g ナトリウム 1966mg 食塩相当量 5.0g エネルギー 811kcal	一	◎バナナ90g ★ こはん120g こんがリハンバーグ ケチャップ (小袋) 菜の花 ブロッコリーの煮物 キャベツの塩昆布和え エネルギー 218kcal たんぱく質 14.0g 脂質 11.1g 炭水化物 16.6g ナトリウム 685mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 629kcal たんぱく質 40.1g 脂質 33.2g 炭水化物 42.2g ナトリウム 2055mg	で飯セット 411kcal 17 3g 11 6g 58 5g 686mg 1 /g ご飯セット 1208kcal 50 0g 34 /g 167 9g 2058mg 5 1g	 ○キウイ ★こはん 赤魚のカレーマ キっぱん ボ魚のカレーマ さつま揚げど小松 エネルギー (広水化物 大トリウム 食塩相当量 エネルギー (たんぱく質 臓水化物 ナトリウム 食塩相当量 	フルーツ 20g 一揚げ ノナー ン炒め ^{東の煮浸し} 31.6g 52kcal 39.4g 31.6g 52kcal 39.4g 31.6g 52kcal 39.4g 31.6g 52kcal 39.4g 40.8g	表 美 美 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一
夕食 合計 合計(★ こはん120g 下来のおうし煮 麦菜の花とツナの辛子和え 麦菜の花とツナの辛子和え 麦菜の花とツナの辛子和え 麦菜の花とツナの辛子和え 麦菜の花とツナの草子和え 麦菜の花とり 15.9g 19.7k にんぱく質 15.9g 19.7k に物 14.5g 56.4 ナトリウム 736mg 737に食塩相当量 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g	は ○ オレンジ200	表之 勿 卵麦 國 麦 一	● りんご150g ★ こはん120g カレイの甘酢野菜あんかけ 豆腐のあっさりカレー煮込み 法蓮草とハムのマリーネ エネルギー 259kcal たんぱく質 18.6g. 脂質 11.9g. 炭水化物 19.2g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 604kcal たんぱく質 41.5g. 脂質 31.8g. 炭水化物 38.2g. ナトリウム 1966mg 食塩相当量 5.0g エネルギー 811kcal たんぱく質 47.6g. 脂質 38.9g	一	◎バナナ90g ★ こはん120g こんがリハンバーグ ケチャップ (小袋) 菜の花 ブロッコリーの煮物 キャベツの塩昆布和え エネルギー 218kcal たんぱく質 14.0g 脂質 11.1g 炭水化物 16.6g ナトリウム 685mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 629kcal たんぱく質 40.1g 脂質 33.2g 炭水化物 42.2g ナトリウム 2055mg 食塩相当量 5.1g エネルギー 827kcal たんぱく質 47.0g 脂質 47.0g 脂質 40.2g	でしています。 でしています。 ではなり、 411kcal 17.3g 11.6g 58.5g 686mg 1.7g こ飯セット 1208kcal 50.0g 34.7g 167.9g 2058mg 5.1g 1406kcal 56.9g 41.7g	 ○キウイ・ ★こはん 赤魚のカレーマ さつま場げと小松 エネルギー質 成大トリウム 食塩相当量 エネルギー質 たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく 	フルーツ 20g 揚げ ノナー ン炒め ^{東の煮浸し} 244kcal 16. 6g 11. 4g 17. 5g 526mg 1. 3g 17. 5g 52kcal 39. 4g 31. 6g 52kcal 39. 4g 52. 1g 53kcal 50 0g 50 0g	表 表 表 表 3 5 5 5 5 5 5 5 5
夕食	★ こはん120g 下来のおうし煮 麦菜の花とツナの辛子和え 麦菜の花とツナの辛子和え 麦菜の花とツナの辛子和え 麦菜の花とツナの辛子和え 麦菜の花とツナの草子和え 麦菜の花とり 15.9g 19.7k にんぱく質 15.9g 19.7k に物 14.5g 56.4 ナトリウム 736mg 737に食塩相当量 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g	は ○ オレンジ200	表之 勿 卵麦 面 麦 一 ご飯セット 1 429kcal 1 19 2g 5 61mg 1 4g 1 1193kcal 1 1193kcal 1 1193kcal 2 49 0g 3 3 0g 1 68 1g 1 1392kcal 2 56 9g 4 7g 1 1392kcal 2 56 9g 1 1 392kcal	● りんご150g ★ こはん120g カレイの甘酢野菜あんかけ 豆腐のあっさりカレー煮込み 法連草とハムのマリーネ エネルギー 259kcal たんぱく質 18.6g 脱貨 11.9g 炭水化物 19.2g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 604kcal たんぱく質 41.5g 脱水化物 38.2g ナトリウム 1966mg 食塩相当量 5.0g エネルギー 811kcal たんぱく質 47.6g 脱水化物 38.9g 炭水化物 70.1g	一	●バナナ90g ★ こはん120g こんがリハンバーグ ケチャップ (小袋) 菜の花 ブロッコリーの煮物 キャベッの塩昆布和え エネルギー 218kcal たんぱく質 14.0g 脂質 11.1g 炭水化物 16.6g ナトリウム 685mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 629kcal たんぱく質 40.1g 脂質 33.2g 炭水化物 42.2g ナトリウム 2055mg 食塩相当量 5.1g エネルギー 827kcal たんぱく質 47.0g 脂質 47.0g 脂質 40.2g 炭水化物 71.1g	で飯セット 411kcal 17.3g 11.6g 58.5g 686mg 1.7g で飯セット 1208kcal 50.0g 34.7g 167.9g 2058mg 5.1g	 ○キーイ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	フルーツ 20g 揚げ ノナー ン炒め ^{菜の煮浸し} 244kcal 16. 6g 11. 4g 17. 5g 526mg 1.3g 52kcal 39. 4g 31. 6g 52kcal 39. 4g 31. 6g 52kcal 39. 4g 31. 6g 50 0g 353kcal 46. 8g 38. 6g 81. 0g	表 表 表 表 3 5 5 5 5 5 5 5 5
夕食 合計 合計(間	★ こはん120g 下来のおうし煮 麦菜の花とツナの辛子和え 麦菜の花とツナの辛子和え 麦菜の花とツナの辛子和え 麦菜の花とツナの辛子和え 麦菜の花とツナの草子和え 麦菜の花とり 15.9g 19.7k にんぱく質 15.9g 19.7k に物 14.5g 56.4 ナトリウム 736mg 737に食塩相当量 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g	は ○ オレンジ200	表え 勿 卵麦 園 麦 デ ご飯セット al 429kcal g 19 2g 11 3g 561mg 1 4g 1 193kcal g 49 0g g 168 1g g 1835mg 4 7g al 1392kcal g 168 1g g 1835mg 4 7g al 1392kcal g 1911mg	● りんご150g ★ こはん120g カレイの甘酢野菜あんかけ 豆腐のあっさりカレー煮込み 法連草とハムのマリーネ エネルギー 259kcal たんぱく質 18.6g 脱貨 11.9g 炭水化物 19.2g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 604kcal たんぱく質 41.5g 脱水化物 38.2g ナトリウム 1966mg 食塩相当量 5.0g エネルギー 811kcal たんぱく質 47.6g 脱水化物 38.9g 炭水化物 70.1g	一	●バナナ90g ★ こはん120g こんがリハンバーグ ケチャップ (小袋) 菜の花 ブロッコリーの煮物 キャベッの塩昆布和え エネルギー 218kcal たんぱく質 14.0g 脂質 11.1g 炭水化物 16.6g ナトリウム 685mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 629kcal たんぱく質 40.1g 脂質 33.2g 炭水化物 42.2g ナトリウム 2055mg 食塩相当量 5.1g エネルギー 827kcal たんぱく質 47.0g 脂質 47.0g 脂質 40.2g 炭水化物 71.1g	で飯セット 411kcal 17.3g 11.6g 58.5g 686mg 1.7g ご飯セット 1208kcal 50.0g 34.7g 167.9g 2058mg 5.1g 1406kcal 56.9g 41.7g 196.8g 2132mg	 ○キーイ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	フルーツ 20g 揚げ ノナー ン炒め ^{菜の煮浸し} 244kcal 16. 6g 11. 4g 17. 5g 526mg 1.3g 52kcal 39. 4g 31. 6g 52kcal 39. 4g 31. 6g 52kcal 39. 4g 31. 6g 50 0g 353kcal 46. 8g 38. 6g 81. 0g	表 表 表 表 3 5 5 5 5 5 5 5 5

[※]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。
- 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。

[※]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。

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	7 🗆 10 🗆 / 🗉	1)	7 🗷 20 🗆		7 🗆 01	ロ (プレ)	78995/	-)	7月23日(会	~)
	7月19日(月	/	7月20日	(火)	7月21		7月22日(木	\)	/月23日(3	<u> </u>
	★ごはん150g スクランブルエッグ	[10] 교기	★ごはん150g 野菜入りトマトビー スイートおさっ さつま揚げと小松菜の煮	ンズ 乳麦	★ごはん150g 油揚げの玉子	3 とじ 卵麦	★ごはん150g	(이 화 표	★ごはん150g オムレツ トマトソース 大人と人参のきんびら	卵麦
		到 美	オイートおさつ	ンヘ 孔 名	一角のリンエナー 竹輪と菜の花のかぽちゃのクリーム	こし 明 友)者物 妻	じゃが芋デミグラスソース 豚肉と大根のビリ辛煮 れんこんの梅和え	卵孔 友	トマトソース	- 別友
	ウインナーときのこの炒め物 もずくとなめこの三杯酢	乳麦 卵麦	さつま揚げと小松菜の煮	- ^{試浸し} 卵麦	かぼちゃのクリーム	<u>プニック M</u> 到	れんこんの梅和え	<u> </u>	/、/、 大根と人参のきんぴら	麦
		20-25		21:25		81.38	10:0 - :0 02.1611175	21-25	小倉金時	
		- *&⊏↓ ↓			[±s	1. 	<u> </u>	- *∧⊏⊥ ⊥		
朝	おかす エネルギー 215kca	ご飯セット 458kcal	おか エネルギー 282k	ヽす ご飯セット cal 525kcal		<u>かす ご飯セット</u> Skcall509kcal		ご飯セット	おかず エネルギー 295kca	
食	ナルポープ 15 RGa 1 たんぱく質 5.8g	9. 9g	<u>エイルヤー 202k</u> たんぱく質 6.2			. 6g 12. 7g	エポルギー 29 [KGa] たんぱく質 6.5g	10, 6g	エイルイー 293KGa たんぱく質 8.9g	13. 0g
	脂質 13.3g	13. 9g	脂質 9.2	1g 10.0g	脂質 15	5. 8g 16. 4g	形唇 10 5σ	19. 1g	脂質 11.3g	11. 9g
	炭水化物 19.7g		炭水化物 43.	0g 95.8g	炭水化物 23	3 4 g 76 2g	炭水化物 24.1g	76.9g	脂質 11.3g 炭水化物 38.1g	11.9g 90.9g
	ナトリウム 669mg	670mg	ナトリウム 338	mg 339mg	ナトリウム 53	<u> 531mg</u>	ナトリウム <u>686mg</u>	687mg	ナトリウム 445mg	1 446mg
	カリウム 185mg	246mg	<u>カリウム 650</u>			30mg 531mg 13mg 504mg 35mg 230mg	カリウム 602mg	663mg	カリウム 575mg	636mg
	リン 81mg 食塩相当量 1.7g	146mg 1 7g	リン 123 食塩相当量 0.9			35mg 230mg .3g 1.4g	リン 129mg 食塩相当量 1.7g	194mg 1 7g	リン 167mg 食塩相当量 1.1g	232mg 1.1g
	★ごはん150g	1. /g			★ ごはん150g	r		1. /g		1. 18
	鯖の磯辺焼き	麦	★ごはん150g 豚ばら肉炒め ゴロゴロ野菜の塩炉	麦	鶏肉のマーマレ-	- ド煮 麦 - 乳麦	海老と玉子の塩あんかけ	卵乳麦えか	チキンクリームシチュー	乳麦
	鯖の磯辺焼き 人参グラッセ	乳麦	ゴロゴロ野菜の塩炉	麦 炒め 卵麦 ^{和え} 卵麦	法蓮草ソテー	1 乳麦	ナスの油炒め たたきごぼう	麦 麦	竹輪のごま炒め	乳麦 麦 卵乳麦 卵
	春雨のマヨネース炒め	卵乳麦	キャベツと若芽のマヨネーズ	ᠬ 別麦	法蓮草ソテー 大根と蕗の出 スパゲティサ	<u> </u>	たたきごぼう	麦	野菜サラダ マヨネーズ(小袋)	卵乳麦
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦 乳麦 卵乳麦 乳麦落			スパゲティサ	ラダ 卵乳麦			マヨネーズ(小袋)	则
	おかず	ご飯セット	おか	ヽず ご飯セット	ts	 かず ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかざ	ご飯セット
昼		629kca		cal 603kcal	エネルギー 355	kcal 598kcal	エネルギー 327kcal		エネルギー 380kca	623kca
食	たんぱく質 12.9g	17. 0g	たんぱく質 11.		たんぱく質 11	3g 15 4g	たんぱく質 8.1g	12. 2g	たんぱく質 12.7g	16.8g
	脂質 25.8g	26. 4g	脂質 26.	8g 27.4g	脂質 1 21	.6g 22.2g 7.0g 79.8g 59mg 560mg 38mg 449mg	脂質 19.5g 炭水化物 30.7g	20. 1g 83. 5g	脂質 22.7g	
	炭水化物 24.0g	<u>76.</u> 8g	炭水化物 17.	7g 70.5g	炭水化物 27	7.0g 79.8g	炭水化物 30.7g	83.5g	炭水化物 31.1g	
	ナトリウム 775mg カリウム 476mg	776mg 537mg	ナトリウム <u>675</u> カリウム 540		ナトリウム 55 カリウム 38	9mg 560mg 88mg 449mg	ナトリウム 669mg カリウム 428mg	670mg 489mg	ナトリウム 741mg カリウム 520mg	742mg 581mg
	リン 186mg	251mg	リン 142			5011g 44911g 5mg 180mg	<u> カラフム 420mg</u> リン 153mg	218mg	リン 162mg	227mg
	食塩相当量 2.0g	2. 0g		/g 1.7g		. 4g 1. 4g	食塩相当量 1.7g		食塩相当量 1.9g	1. 9g
間食	: ◎パイナッブル(f	- √5g		/5g		/5g	◎みかん(缶) /5	g	◎パイナッブル(*	缶) /bg
	★こはん150g	 - 	★ごはん150g クリーム煮込みハンバ	# # # # # # # # # # # # # # # # # # #	★こはん150g	<u> </u>	★ ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油	.:::::::::::::::::::::::::::::::::::::	★こはん150g	
	さらが人集ノフ1	麦 乳麦	フナップラムル	ーグ 乳麦	ドーフカレーの ひき肉と里芋の頃 キャベツの白ドL	ブルー 乳麦 非噌煮 乳麦 レ和え 卵麦	春雨タンタン	乳麦 麦 卵	野米コロツソ	
	<u> </u>	ナレター	ハノノノへル	- /	O.C.M.C. 王士00%	15 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	1年117 ノフノフ	~	7 7 700 11 11 7	
	歯川(())コマ者	麦	大根とひじきのる	者物 [寿	キャベツの白ドし	ノ411 ス 11111 ステ	さっぱりボテトサラダ	ΔÑ	豚バラのすき焼き者	*
	南瓜のコマ煮 ミックスマカロニサラダ	麦 卵乳麦	大根とひじきの煮 コーンサラダ	煮物 麦 卵乳麦	キャベツの白ドレ	/仙人 丱友	さっぱりポテトサラダ	卵	豚バラのすき焼き煮 野菜のピーナッツ和え	麦落
	ささみ大葉ブライ チンゲン菜ソテー 南瓜のゴマ煮 ミックスマカロニサラダ	麦 卵乳麦	スナップえんと 大根とひじきのえ コーンサラダ					卵	野菜コロッケ オクラのペペロンチーノ 豚バラのすき焼き煮 野菜のピーナッツ和え	
9	おかず	ご飯セット	おか	ヽず ご飯セット		かず ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
夕食	おかず エネルギー 363kcal	ご飯セット 606kcal	おか エネルギー 350k	ず ご飯セット cal 593kcal	ま エネルギー 354	かず ご飯セット łkcal 597kcal	おかず エネルギー 385kcal	ご飯セット 628kcal	おかず エネルギー 332kca	ご飯セット 575kcal
	おかず エネルギー 363kcal たんぱく質 12.0g	ご飯セット 606kcal 16.1g	おか エネルギー 350k たんぱく質 8.0	す ご飯セット cal 593kcal Og 12.1g	また エネルギー 354 たんぱく質 8	かず ご飯セット lkca 597kca 4g 12 5g	おかず エネルギー 385kcal たんぱく質 11.3g	ご飯セット 628kcal 15,4g	おかず エネルギー 332kca たんぱく質 8.6g	ご飯セット 575kcal 12.7g
	おかず エネルギー 363kcal	ご飯セット 606kcal 16.1g 19.9g 88.4g	おか エネルギー 350k たんぱく質 8.0 脂質 20.	ず ご飯セット cal 593kcal)g 12.1g 8g 21.4g 6g 82.4g	お エネルギー 354 たんぱく質 8 脂質 23	かず ご飯セット lkca 597kca 4g 12 5g	おかず エネルギー 385kcal たんぱく質 11.3g 脂質 25.2g	ご飯セット 628kcal 15.4g 25.8g 79.7g	おかず エネルギー 332kca たんぱく質 8.6g 脂質 20.9g	ご飯セット 575kcal 12.7g 21.5g 80.9g
	おかず エネルギー 363kgal たんぱく質 12.0g 脂質 19.3g 炭水化物 35.6g ナトリウム 587mg	ご飯セット 606kcal 16.1g 19.9g 88.4g 588mg	ボルギー 350k たんぱく質 20. 勝質 20. 炭水化物 29. ナトリウム 725	ず ご飯セット cal 593kcal)g 12 1g 8g 21 4g 6g 82 4g mg 726mg	お エネルギー 358 たんぽく質 23 膜質 23 炭水化物 28 ナトリウム 80	かず ご飯セット lkcal 597kcal 4g 12 5g 3 4g 24 0g 3 2g 81 0g Jing 802mg	おかず エネルギー 385kcal たんぱく質 11.3g 脂質 25.2g 炭水化物 26.9g ナトリウム 709mg	ご飯セット 628kcal 15.4g 25.8g 79.7g 710mg	おかず エネルギー 332kca たんぽく質 8.6g 脂質 20.9g 炭水化物 28.1g ナトリウム 748mg	ご飯セット 575kca 12.7g 21.5g 80.9g 749mg
	おかず エネルギー 363kcal たんぱく質 12.0g 脂質 19.3g 炭水化物 35.6g ナトリウム 587mg カリウム 533mg	ご飯セット 606kcal 16.1g 19.9g 88.4g 588mg 594mg	ボカルギー 350k たんぱく質 8.0 脂質 20. 炭水化物 29. ナトリウム 725 カリウム 508	で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	おります。 エネルギー 354 たんぱく質 23 膜質 23 炭水化物 28 ナトリウム 80	かず ご飯セット kca 597kca 4g 12 0g 5 2g 81 0g Jmg 802mg Jmg 565mg	おかず エネルギー 385kcal たんぱく質 11.3g 脂質 25.2g 炭水化物 26.9g ナトリウム 709mg カリウム 459mg	ご飯セット 628kcal 15.4g 25.8g 79.7g 710mg 520mg	おかず エネルギー 332kca たんぽく質 8.6g 脂質 20.9g 炭水化物 28.1g ナトリウム 748mg カリウム 560mg	ご飯セット 575kcal 12.7g 21.5g 80.9g 749mg 621mg
	おかず エネルギー 363kcal たんぱく質 12.0g 脂質 19.3g 炭水化物 35.6g ナトリウム 587mg カリウム 533mg リン 146mg	ご飯セット 606kcal 16.1g 19.9g 88.4g 588mg 594mg 211mg	ボカルギー 350k たんぱく質 8.0 たんぱく質 8.0 脂質 20. 炭水化物 29. ナトリウム 725 カリウム 508 リン 131	ご飯セット cal 593kca cal 593kca 82 12 1	おります。 おります またいま またいま 1354 たんぱく質 23 炭水化物 28 ナトリウム 80 カリウム 50 リン 10	かず ご飯セット kcal 597kcal 4g 12.5g 3.4g 24.0g 5.2g 81.0g Jung 802mg Jung 565mg Jung 172mg	おかず エネルギー 385kcal たんぱく質 11.3g 脂質 25.2g 炭水化物 26.9g ナトリウム 709mg カリウム 459mg リン 142mg	ご飯セット 628kcal 15. 4g 25. 8g 79. 7g 710mg 520mg 207mg	おかず エネルギー 332kca たんぱく質 8.6g たんぱく質 20.9g 勝質 20.9g 炭水化物 28.1g ナトリウム 748mg カリウム 560mg リン 128mg	ご飯セット 575kca 12.7g 21.5g 80.9g 749mg 621mg 193mg
	おかず エネルギー 363kcal たんぱく質 12.0g 脂質 炭水化物 35.6g ナトリウム 587mg カリウム 533mg リン 146mg 食塩相当量 1.5g	ご飯セット 606kcal 16.1g 19.9g 88.4g 588mg 594mg 211mg	ボカ エネルギー 350k たんぱく質 8.0 脂質 20. 炭水化物 29. ナトリウム 725 カリウム 508 リン 131 食塩相当量 1.8	す ご飯セット cal 593kcal 8g 12. Ig 8g 21. 4g 6g 82. 4g mg 726mg mg 7569mg mg 196mg 3g 1.8g	ボールギー 354 たんぱく質 2 炭水化物 28 ナトリウム 80 カリウム 50 リン 10 食塩相当量 2	かず ご飯セット kca 597kca 4g 12 0g 4g 24 0g 5 2g 81 0g Jmg 802mg Jmg 565mg Jmg 172mg Og 2 0g	おかず エネルギー 385kcal たんぱく質 11.3g 脂質 25.2g 炭水化物 26.9g ナトリウム 709mg カリウム 459mg リン 142mg 食塩相当量 1.8g	ご飯セット 628kcal 15.4g 25.8g 79.7g 710mg 520mg 207mg	まかず エネルギー 332kca たんぱく質 8.6g 脂質 20.9g 炭水化物 28.1g テトリウム 748mg カリウム 560mg リン 128mg 食塩相当量 1.9g	ご飯セット 575kcal 12.7g 21.5g 80.9g 749mg 621mg 193mg
	おかず エネルギー 363kcal たんぱく質 12.0g 脂質 19.3g 炭水化物 35.6g ナトリウム 587mg カリウム 533mg リン 146mg 食塩相当量 1.5g	ご飯セット 606kcal 16.1g 19.9g 88.4g 588mg 594mg 211mg	ボルギー 350k たんぱく質 8.0 脂質 20. 炭水化物 29. ナトリウム 725 カリウム 508 リン 131 食塩相当量 1.8	す ご飯セット cal 593kcal 8g 12 Ig 8g 21 4g 6g 82 4g mg 726mg mg 569mg mg 196mg 3g 1 8g	ボールギー 354 たんぱく質 8 脂質 23 炭水化物 28 ナトリウム 80 カリウム 50 リン 10 食塩相当量 2	かず ご飯セット 	ボルギー 385kcal たんぱく質 11.3g 脂質 25.2g 炭水化物 26.9g ナトリウム 709mg カリウム 459mg リン 142mg 食塩相当量 1.8g	ご飯セット 628kcal 15.4g 25.8g 79.7g 710mg 520mg 207mg 1.8g ご飯セット	ボかず エネルギー 332kca たんぱく質 8.6g 脂質 20.9g 脂質 28.1g テトリウム 748mg カリウム 560mg リン 128mg 食塩相当量 1.9g	ご飯セット 575kcal 12.7g 21.5g 80.9g 749mg 621mg 193mg 1.9g
	おかず エネルギー 363kcal たんぱく質 12.0g 脂質 19.3g 炭水化物 35.6g ナトリウム 587mg カリウム 533mg リン 146mg 食塩相当量 1.5g	ご飯セット 606kcal 16.1g 19.9g 88.4g 588mg 594mg 211mg 1.5g	ボルギー 350k たんぱく質 8.0 脂質 20. 炭水化物 29. ナトリウム 725 カリウム 508 リン 131 食塩相当量 1.8	す ご飯セット cal 593kcal g 12. Ig 8g 21. 4g 6g 82. 4g mg 726mg mg 569mg mg 196mg 3g 1. 8g す こ飯セット cal 1721kcal	ボールギー 354 たんぱく質 8 脂質 23 炭水化物 28 ナトリウム 80 カリウム 50 りン 10 食塩相当量 2 エネルギー 975 たんぱく質 28	かず ご飯セット kca 597kca 4g 12.5g 3.4g 24.0g 81.0g 1mg 802mg 94mg 565mg 77mg 172mg 0g 2.0g かす こ飯セット kca 1704kca 3.3g 40.6g	ボルギー 385kcal たんぱく質 11.3g 脂質 25.2g 炭水化物 26.9g ナトリウム 709mg カリウム 459mg リン 142mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 1003kcal たんぱく質 25.9g	ご飯セット 628kcal 15. 4g 25. 8g 79. 70mg 520mg 207mg 1. 8g こ飯セット 1732kcal 38. 2g	エネルギー 332kca たんぱく質 8.6g 脂質 20.9g 炭水化物 28.5g ナトリウム 748mg ナトリウム 560mg リン 128mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 1007kca たんぱく質 30.2g	ご飯セット 575kcal 12.7g 21.5g 80.9g 749mg 621mg 193mg 193mg 193mg 1736kcal 42.5g
食 	スネルギー 363kcal たんぱく質 12.0g 脂質 19.3g 炭水化物 35.6g ナトリウム 587mg カリウム 533mg リン 146mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 964kcal たんぱく質 30.7g 脂質 58.4g	ご飯セット 606kca1 16.1g 19.9g 88.4g 588mg 594mg 211mg 1.5g - 飯セット 1693kca1 43.0g 60.2g	ボカボー 350k たんぱく質 8.0 脂質 20. 炭水化物 29. ナトリウム 725 カリウ 131 食塩相当量 1.8 エネルギー 992k たんぱく質 25. 脂質 57.	一覧セット cal 593kcal g	ボースルギー 354 たんぱく質 8 脂質 23 炭水化物 28 ナトリウム 80 カリウム 50 自食塩相当量 2 エネルギー 975 たんぱく質 28 脂質 60	かず ご飯セット kcal 597kcal 4g 12.5g 3.4g 24.0g 8.2g 81.0g 1mg 802mg 365mg 175mg 7mg 175mg 7mg 172mg 7mg 172mg 7mg 172mg 8mg 1704kcal 8mg 18mg 18mg	ボかず エネルギー 385kcal たんぱく質 11.3g 脂質 25.2g 炭水化物 26.9g ナトリウム 709mg カリウム 459mg リン 142mg りン 142mg エネルギー 1003kcal たんぱく質 25.9g 脂質 63.2g	ご飯セット 628kcal 15.4g 25.8g 79.7g 710mg 520mg 1.8g 1732kcal 38.2g 65.0g	ボかず エネルギー 332kca たんぱく質 8.6g 脂質 20.9g 炭水化物 28.1g ナトリウム 748mg カリウム 560mg リン 128mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 1007kca たんぱく質 30.2g 脂質 54.9g	ご飯セット 575kcal 12.7g 21.5g 80.9g 749mg 621mg 193mg 193mg 193mg 1736kcal 42.5g
食 合	ボルギー 363kcal たんぱく質 12.0g 脂質 19.3g 炭水化物 35.6g ナトリウム 587mg ウリン 146mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 964kcal たんぱく質 30.7g 脂質 58.4g 炭水化物 79.3g	ご飯セット 606kca1 16.1g 19.9g 88.4g 588mg 594mg 211mg 1.5g こ飯セット 1693kca1 43.0g 60.2g 237.1g	ボカボー 350k たんぱく質 8.0 脂質 20. 炭水化物 29. ナトリウム 725 カリウ 508 リン 131 食塩相当量 1.8 エネルギー 992k たんぱく質 25. 脂質 57. 炭水化物 90.	一覧セット Call 593kcal Day	ボースルギー 354 たんぱく質 8 脂質 23 炭水化物 28 ナトリウム 80 ナトリウム 50 ウン 10 食塩相当量 2 エネルギー 973 たんぱく質 28 脂質 60 炭水化物 78	かず ご飯セット kcal 597kcal .4g 12.5g .4g 24.0g .2g 81.0g lmg 802mg lmg 565mg lmg 172mg Og 2.0g かす ご飯セット kcal 1704kcal .3g 40.6g .8g 62.6g .6g 237.0g	ボルギー 385kcal たんぱく質 11.3g 脂質 25.2g 炭水化物 26.9g ナトリウム 709mg カリウム 459mg リン 142mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 1003kcal たんぱく質 25.9g 脂質 63.2g 炭水化物 81.7g	ご飯セット 628kcal 15.4g 25.8g 79.7g 710mg 520mg 1.8g 1732kcal 38.2g 65.0g 240.1g	ボかず エネルギー 332kca たんぱく質 8.6g 脂質 20.9g 炭水化物 28.1g ナトリウム 748mg カリウム 560mg リン 128mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 1007kca たんぱく質 30.2g 脂質 54.9g 炭水化物 97.3g	ご飯セット 575kcal 12.7g 21.5g 80.9g 749mg 621mg 193mg 193mg 1 1736kcal 42.5g 56.7g 255.7g
食 	スカッチ エネルギー 363kcal たんぱく質 12.0g 脂質 19.3g 炭水化物 35.6g ナトリウム 587mg リン 146mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 964kcal たんぱく質 30.7g 脂質 58.4g 炭水化物 79.3g ナトリウム 2031mg	ご飯セット 606kca1 16.1g 19.9g 88.4g 588mg 594mg 211mg 1.5g - 飯セット 1693kca1 43.0g 60.2g	ボカボー 350k たんぱく質 8.0 脂質 20. 炭水化物 29. ナトリウム 725 カリウ 131 食塩相当量 1.8 エネルギー 992k たんぱく質 25. 脂質 57. 炭水化物 90. ナトリウム 1738	一覧セット cal 593kcal g	ボールギー 354 たんぱく質 8 脂質 23 炭水化物 28 ナトリウム 80 ナトリウム 50 ウナリウム 50 は 10 食塩相当量 2 エネルギー 975 たんぱく質 28 脂質 60 炭水化物 78 大トリウム 18	かず ご飯セット kcal 597kcal 4g 12.5g 5g 24.0g 2g 81.0g 302mg 565mg 70mg 172mg 0g 2.0g 70mg 1704kcal 3g 40.6g 3g 40.6g 3g 40.6g 3g 62.6g 3g 62.6g 3g 63.0g	ボかず エネルギー 385kcal たんぱく質 11.3g 脂質 25.2g 炭水化物 26.9g ナトリウム 709mg カリウム 459mg リン 142mg ウェネルギー 1003kcal たんぱく質 25.9g 脂質 63.2g 炭水化物 81.7g ナトリウム 2064mg	ご飯セット 628kcal 15. 4g 25. 8g 79. 710mg 520mg 207mg 1. 8g ご飯セット 1732kcal 38. 2g 65. 0g 240. 1g 2067mg	ボかず エネルギー 332kca たんぱく質 8.6g 脂質 20.9g 炭水化物 28.1g ナトリウム 748mg カリウム 560mg リン 128mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 1007kca たんぱく質 30.2g 脂質 54.9g 炭水化物 97.3g ナトリウム 1934mg	ご飯セット 575kcal 12.7g 21.5g 80.9g 749mg 621mg 193mg 1.9g - 二飯セット 1736kcal 42.5g 56.7g 255.7g 1937mg
食 合	スネルギー 363kcal たんぱく質 12.0g 脂質 19.3g 炭水化物 35.6g ナトリウム 587mg カリウム 533mg リン 146mg 東塩相当量 1.5g エネルギー 964kcal たんぱく質 30.7g 脂質 58.4g 炭水化物 79.3g ナトリウム 2031mg カリウム 1194mg	ご飯セット 606kca1 16.1g 19.9g 88.4g 588mg 594mg 211mg 1.5g こ飯セット 1693kca1 43.0g 60.2g 237.1g	ボカボー 350k たんぱく質 8.0 脂質 20. 炭水化物 29. ナトリウム 725 カリウ 131 食塩相当量 1.8 エネルギー 992k たんぱく質 25. 脂質 57. 炭水化物 90. ナトリウム 1738 カリウム 1698	一覧セット cal 593kcal g	おいました。 おります はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます はい	かず ご飯セット Kcal 597kcal 4g 12.5g 3.4g 24.0g 3.2g 81.0g 3.2mg 3.2m	おかず エネルギー 385kcal たんぱく質 11.3g 脂質 25.2g 炭水化物 26.9g ナトリウム 709mg カリウム 459mg リン 142mg ウシー 18g エネルギー 1003kcal たんぱく質 25.9g 版水化物 81.7g ナトリウム 2064mg カリウム 1489mg	ご飯セット 628kcal 15. 4g 25. 8g 79. 79. 7g 520mg 207mg 1. 8g 1. 8g 1732kcal 38. 2g 65. 0g 240. 1g 2067mg 1672mg	ボかず エネルギー 332kca たんぱく質 8.6g 脂質 20.9g 炭水化物 28.1g ナトリウム 748mg リン 128mg り 128mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 1007kca たんぱく質 30.2g たんぱく質 30.2g たんぱく質 37.3g ナトリウム 1934mg カリウム 1655mg	ご飯セット 575kcal 12.7g 21.5g 80.9g 749mg 621mg 193mg 193mg 1.9g - 二飯セット 1736kcal 42.5g 56.7g 255.7g 1937mg 1838mg
食 合	スカッチ エネルギー 363kcal たんぱく質 12.0g 脂質 19.3g 炭水化物 35.6g ナトリウム 587mg リン 146mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 964kcal たんぱく質 30.7g 脂質 58.4g 炭水化物 79.3g ナトリウム 2031mg	ご飯セット 606kca1 16.1g 19.9g 88.4g 588mg 594mg 211mg 1.5g こ飯セット 1693kca1 43.0g 60.2g 237.1g	ボルギー 350k たんぱく質 8.0 脂質 20. 炭水化物 29. ナトリウム 725 カリウム 508 リン 131 食塩相当量 1.8 あか エネルギー 992k たんぱく質 57. 炭水化物 90. ナトリウム 1738 カリウム 1698	一覧セット cal 593kcal g	おいました。 おります はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます はい	かず ご飯セット Kcal 597kcal 4g 12.5g 3.4g 24.0g 3.2g 81.0g 3.2g 3.2g	ボかず エネルギー 385kcal たんぱく質 11.3g 脂質 25.2g 炭水化物 26.9g ナトリウム 709mg カリウム 459mg リン 142mg ウェネルギー 1003kcal たんぱく質 25.9g 脂質 63.2g 炭水化物 81.7g ナトリウム 2064mg	ご飯セット 628kcal 15. 4g 25. 8g 79. 710mg 520mg 207mg 1. 8g ご飯セット 1732kcal 38. 2g 65. 0g 240. 1g 2067mg	ボかず エネルギー 332kca たんぱく質 8.6g 脂質 20.9g 炭水化物 28.1g ナトリウム 748mg カリウム 560mg リン 128mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 1007kca たんぱく質 30.2g 脂質 54.9g 炭水化物 97.3g ナトリウム 1934mg	ご飯セット 575kcal 12.7g 21.5g 80.9g 749mg 621mg 193mg 1.9g - 二飯セット 1736kcal 42.5g 56.7g 255.7g 1937mg
食 <u>合計</u>	ボルギー 363kcal たんぱく質 12.0g 脂質 19.3g カリウム 587mg カリウム 533mg 146mg 食塩相当量 1.5g おかずエネルギー 964kcal たんぱく質 30.7g 脂質 58.4g 大トリウム 2031mg カリウム 1194mg カリウム 1194mg りン 413mg 食塩相当量 5.2g エネルギー 1027kcal	ご飯セット 606kca1 16.1g 19.9g 88.4g 588mg 211mg 1.5g ご飯セット 1693kca1 43.0g 60.2g 237.7g 2034mg 1377mg 608mg 5.2g	エネルギー 350k たんぱく質 8.0 院水化物 29. ナトリウム 725 カリウム 508 リン 131 食塩相当量 1.8 エネルギー 992k たんぱく質 25. 脂質 57. 炭水化物 90. ナトリウム 1738 カリウム 1698 リン 396 食塩相当量 4.4	一覧セット では、	ボース・ルギー 354 たんぱく質 23 炭水化物 28 ナトリウム 80 カリウム 50 リン 10 食塩相当量 2 たんぱく質 28 脂質 67 ボル化物 78 ナトリウム 18 カリウム 18 カリウム 18 カリウム 13 食塩相当量 4	かず ご飯セット	ボルギー 385kcal たんぱく質 11.3g 脂質 25.2g 炭水化物 26.9g カリウム 459mg カリウム 459mg 142mg 食塩相当量 1.8g ホルギー 1003kcal たんぱく質 25.9g 版水化物 81.7g ナトリウム 2064mg カリウム 1489mg カリウム 1489mg 424mg 食塩相当量 5.2g エネルギー 1051kcal	ご飯セット 628kcal 15.4g 25.8g 79 7g 710mg 520mg 207mg 1.8g ご飯セット 1732kcal 38.2g 65.0g 240.1g 2067mg 1672mg 619mg 5.2g	エネルギー 332kca たんぱく質 8.6g 肝質 20.9g 脂質 28.1g ナトリウム 748mg カリウム 560mg リン 128mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 1007kca たんぱく質 30.2g たんぱく質 30.2g たんぱく質 30.2g たんぱく質 30.2g たりょく 1934mg カリウム 1655mg サトリウム 1655mg サン 457mg 食塩相当量 4.9g エネルギー 1070kca	ご飯セット 575kcal 12.7g 21.5g 80.9g 749mg 621mg 193mg 1.9g こ飯セット 1736kcal 42.5g 56.7g 255.7g 1937mg 1838mg 652mg 4.9g
食 合	ボルギー 363kcal たんぱく質 12.0g 脂質 19.3g 表水化物 35.6g ナトリウム 533mg 146mg 食塩相当量 1.5g おかずエネルギー 964kcal たんぱく質 30.7g 脂質 58.4g 大トリウム 1194mg ウム 1194mg ウム 413mg 食塩相当量 5.2g エネルギー 1027kcal たんぱく質 31.0g	ご飯セット 606kca1 16.1g 19.9g 88.4g 588mg 594mg 211mg 1.5g ご飯セット 1693kca1 43.0g 60.2g 237.7g 2034mg 1377mg 608mg 5.2g	ボカルギー 350k たんぱく質 8.0 院水化物 29. ナトリウム 725 カリウム 508 リン 131 食塩相当量 1.8 エネルギー 992k たんぱく質 25. 脂質 57. 炭水化物 90. ナトリウム 1738 カリウム 1698 リン 396 食塩相当量 4.0 エネルギー 1040k たんぱく質 25.	一覧セット では、	ボースルギー 354 たんぱく質 23 炭水化物 28 ナトリウム 50 リン 10 食塩相当量 2 エネルギー 975 たんぱく質 28 脂質 60 炭水化物 18 ナトリウム 13 り 19 サン 13 またんぱく質 28	かず ご飯セット	ボルギー 385kcal たんぱく質 11.3g 脂質 25.2g 炭水化物 26.9g カリウム 709mg カリウム 459mg リン 442mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 1003kcal たんぱく質 25.9g 臓水化物 81.7g ナトリウム 2064mg ナトリウム 1489mg カリウム 1489mg ウン 424mg 食塩相当量 5.2g エネルギー 1051kcal たんぱく質 26.3g	二飯セット 628kcal 15.4g 25.8g 79.7g 710mg 520mg 20.7mg 1.8g 二飯セット 1732kcal 38.2g 65.0g 240.1g 2067mg 1672mg 5.2g 1780kcal 38.6g	エネルギー 332kca たんぱく質 8.6g 脂質 20.9g 炭水化物 28.1g ナトリウム 748mg カリウム 560mg リン 128mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 1007kca たんぱく質 30.2g 版水化物 97.3g 大トリウム 1655mg サン 457mg 食塩相当量 4.9g 重ネルギー 1070kca たんぱく質 30.5g	ご飯セット 575kcal 12.7g 21.5g 80.9g 749mg 621mg 193mg 19g 1736kcal 42.5g 56.7g 255.7g 1937mg 1838mg 62.0g 4.9g 1799kcal
食合計合計(ボルギー 363kcal たんぱく質 12.0g 脂質 19.3g 35.6g カリウム 587mg 146mg 食塩相当量 1.5g 58.4g 表水化物 79.3g 158.4g 1194mg ウム 1194mg ウム 1194mg ウムぱく質 31.0g 脂質 58.5g 102/kcal たんぱく質 31.0g 脂質 58.5g 58.5g	ご飯セット 606kca1 16.1g 19.9g 88.4g 588mg 594mg 211mg 1.5g 二飯セット 1693kca1 43.0g 60.2g 237.1g 2034mg 1377mg 608mg 5.2g 1756kca1 43.3g 60.3g	エネルギー 350k たんぱく質 8.0 脂質 20 脂炭水化物 29. ナトリウム 725 カリウム 508 リン 131 食塩相当量 1.8 エネルギー 992k たんぱく質 25. 脂質 57. 炭水化物 90. ナトリウム 1698 リン 396 食塩相当量 4.4 エネルギー 1040k たんぱく質 25. 脂質 396 食塩相当量 4.2 エネルギー 1040k	一飯セット Call 593kcal 19. 1g 18. 1g 19.	ボールギー 354 たんぱく質 28 にが水化物 28 デトリウム 80 カリウム 50 リン 10 食塩相当量 2 エネルギー 975 たんぱく質 28 脂質 60 炭水化物 78 ナトリウム 18 ナトリウム 18 ナトリウム 38 セスネルギー 103 たんぱく質 28 脂質 60 にないより 28 たんぱく質 28	かず ご飯セット	ボルギー 385kcal たんぱく質 11.3g 脂質 25.2g 炭水化物 26.9g ナトリウム 709mg リン 142mg 食塩相当量 1.8g おかずエネルギー 1003kcal たんぱく質 25.9g 脂質 63.2g 炭水化物 81.7g ナトリウム 2064mg カリウム 1489mg リン 424mg カリウム 1489mg リン 424mg カリウム 1489mg リン 424mg カリウム 3 3g 脂質 63.3g	二飯セット 628kcal 15. 4g 25. 8g 79 7g 710mg 520mg 207mg 1. 8g 207mg 1. 8g 2040.1g 2067mg 1672mg 619mg 5. 2g 1780kcal 38. 6g 65. 1g	エネルギー 332kca たんぱく質 8.6g 脂質 20.9g 炭水化物 28.1g ナトリウム 748mg カリウム 560mg リン 128mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 1007kca たんぱく質 30.2g 脂質 54.9g 炭水化物 97.3g ナトリウム 1655mg リン 1655mg リン 457mg 食塩相当量 4.9g たんぱく質 30.5g まネルギー 1070kca	ご飯セット 575kcal 12.7g 21.5g 80.9g 749mg 621mg 193mg 193mg 1 9g こ飯セット 1736kcal 42.5g 56.7g 255.7g 1937mg 1838mg 1937mg 1838mg 4.9g 1799kcal 4.2 8g 56.8g
食合計合計(間	ボネルギー 363kcal たんぱく質 12.0g 脂質 19.3g 35.0g カリウム 583mg 146mg 食塩相当量 1.5g 58.4g 58.4g 大トリウム 2031mg 119ウム 1194mg カリウム 1194mg カリウム 1194mg カリウム 1194mg カリウム 1194mg カリウム 1192kcal たんぱく質 31.0g 脂質 58.5g 58.5g 炭水化物 94.5g	二飯セット 606kca1 16.1g 19.9g 88.4g 588mg 594mg 211mg 1.5g 二飯セット 1693kca1 43.0g 60.2g 237.7g 2034mg 1377mg 608mg 5.2g 1756kca1 43.3g 60.3g 252.9g	エネルギー 350k たんぱく質 8.0 脂質 20 脂質 20 ナトリウム 725 カリウム 508 リン 131 食塩相当量 1.8 エネルギー 992k たんぱく質 25. 脂質 57. 炭水化物 90 ナトリウム 1698 カリウム 1698 リン 396 食塩相当量 4.4 エネルギー 1040k たんぱく質 25. 脂質 57. 炭水化物 1040k	一覧セット Call 593kcal	ボースルギー 354 たんぱく質 28 ボルリウム 80 カリウム 50 カリウム 50 ウリウム 10 食塩相当量 2 エネルギー 975 たんぱく質 28 脂質 60 炭水化物 78 ナトリウム 13 ウ塩相当量 4 エネルギー 103 たんぱく質 28 脂質 60 炭水化物 94	かず ご飯セット	ボルギー 385kcal たんぱく質 11.3g 脂質 25.2g 炭水化物 26.9g ナトリウム 709mg リン 142mg 食塩相当量 1.8g おかずエネルギー 1003kcal たんぱく質 25.9g 脂質 63.2g 炭水化物 81.7g ナトリウム 2064mg カリウム 1489mg リン 424mg ウン 424mg カリウム 1489mg リントリウム 1489mg リントリウム 2064mg カリウム 32g 炭水化物 93.2g 炭水化物 93.2g	二飯セット 628kcal 15.4g 25.8g 79.7g 710mg 520mg 20.7mg 1.8g 二飯セット 1732kcal 38.2g 65.0g 240.1g 206.7mg 167.2mg 619mg 5.2g 1780kcal 38.6g 65.1g 251.6g	エネルギー 332kca たんぱく質 8.6g 脂質 20.9g 炭水化物 28.1g ナトリウム 748mg カリウム 560mg リン 128mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 1007kca たんぱく質 30.2g 脂質 54.9g 炭水化物 97.3g ナトリウム 1655mg カリウム 1655mg リン 457mg を塩相当量 4.9g エネルギー 1070kca たんぱく質 30.5g 脂質 55.0g 炭水化物 112.5g	ご飯セット 575kcal 12.7g 21.5g 80.9g 749mg 621mg 193mg 1.9g - 二飯セット 1736kcal 42.5g 56.7g 255.7g 1937mg 1838mg 62.mg 4.9g 1799kcal 42.8g 56.8g 270.9g
食合計合計(間食	ボルギー 363kcal たんぱく質 12.0g 脂質 19.3g 35.6g カリウム 587mg 146mg 食塩相当量 1.5g 58.4g 表水化物 79.3g 158.4g 1194mg ウム 1194mg ウム 1194mg ウムぱく質 31.0g 脂質 58.5g 102/kcal たんぱく質 31.0g 脂質 58.5g 58.5g	ご飯セット 606kca1 16.1g 19.9g 88.4g 588mg 594mg 211mg 1.5g 二飯セット 1693kca1 43.0g 60.2g 237.1g 2034mg 1377mg 608mg 5.2g 1756kca1 43.3g 60.3g	エネルギー 350k たんぱく質 8.0 脂質 20 脂質 20 ナトリウム 725 カリウム 508 リン 131 食塩相当量 1.8 エネルギー 992k たんぱく質 25. 脂質 57. 炭水化物 90 ナトリウム 1698 リン 396 食塩相当量 4.4 エネルギー 1040k たんぱく質 25. 脂質 57. 炭水化物 101. たんぱく質 25. 脂質 57. 炭水化物 1040k	一飯セット Call 593kcal 19. 1g 18. 1g 19.	ボースルギー 354 たんぱく質 2 炭水化物 28 ナトリウム 80 カリウム 50 リン 10 食塩相当量 2 エネルギー 975 たんぱく質 28 脂質 60 炭水化物 78 ナトリウム 18 カリウム 13 ウムぱく質 28 は無相当量 4 エネルギー 103 たんぱく質 28 にあればく質 28 にあればく 28 にもないともないともないともないともないともないともないともないともないともないと	かず ご飯セット	ボルギー 385kcal たんぱく質 11.3g 11.3g 25.2g 次水化物 26.9g ナトリウム 709mg 1リン 142mg 食塩相当量 1.8g おかず 1.8g 1.7g 1.003kcal たんぱく質 25.9g 脂質 63.2g 炭水化物 81.7g ナトリウム 1489mg 1424mg 1489mg 15.2g 1489mg 15.2g 15.0g 163.3g 163.3g 15.0g 163.3g 163.3g 15.0g 163.3g 16	二飯セット 628kcal 15. 4g 25. 8g 79 7g 710mg 520mg 207mg 1. 8g 207mg 1. 8g 2040.1g 2067mg 1672mg 619mg 5. 2g 1780kcal 38. 6g 65. 1g	エネルギー 332kca たんぱく質 8.6g 脂質 20.9g 炭水化物 28.1g ナトリウム 748mg カリウム 560mg リン 128mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 1007kca たんぱく質 30.2g 脂質 54.9g 炭水化物 97.3g ナトリウム 1655mg リン 1655mg リン 457mg 食塩相当量 4.9g たんぱく質 30.5g まネルギー 1070kca	ご飯セット 575kcal 12.7g 21.5g 80.9g 749mg 621mg 193mg 199 二飯セット 1736kcal 42.5g 56.7g 255.7g 1937mg 1838mg 652mg 4.9g 1799kcal 42.8g 56.8g 270.9g 1938mg
食合計合計(間	ボネルギー 363kcal たんぱく質 12.0g 脂質 19.3g ストレウム 587mg カリウム 583mg 146mg 食塩相当量 1.5g おかずエネルギー 964kcal たんぱく質 30.7g 脂質 58.4g 次水化物 79.3g ナトリウム 2031mg カリウム 1194mg カリウム 1194mg カリウム 1194mg カリウム 1194mg カリウム 1194mg カリウム 1194mg カリウム 2031mg カリウム 2032mg 58.5g ストレウム 2032mg 58.5g ストレウム 2032mg	二飯セット 606kca1 16.1g 19.9g 88.4g 588mg 594mg 211mg 1.5g 二飯セット 1693kca1 43.0g 60.2g 237.7g 2034mg 1377mg 608mg 5.2g 1756kca1 43.3g 60.3g 252.9g	エネルギー 350k たんぱく質 8.0 脂質 20 脂質 20 ナトリウム 725 カリウム 508 リン 131 食塩相当量 1.8 エネルギー 992k たんぱく質 25. 脂質 57. 炭水化物 90 ナトリウム 1698 リン 396 食塩相当量 4.4 エネルギー 1040k たんぱく質 25. 脂質 57. 炭水化物 101. たんぱく質 25. 脂質 57. 炭水化物 1040k	一覧セット Call 593kcal	ボネルギー 354 たんぱく質 28 炭水化物 28 炭水化物 50 カリウム 50 カリウム 50 ウン 10 食塩相当量 2 エネルギー 975 たんぱく質 28 脱水化物 78 ナトリウム 18 ナトリウム 18 カリウム 38 カリウム 38 ナトリウム 18 カリウム 38 たんぱく質 28 脂質 60 炭水化物 94 ナトリウム 18 カリウム 103 たんぱく質 28 脂質 60 炭水化物 94 ナトリウム 18	かず ご飯セット	ボルギー 385kcal たんぱく質 11.3g 脂質 25.2g 炭水化物 26.9g ナトリウム 709mg 142mg 食塩相当量 1.8g おかすエネルギー 1003kcal たんぱく質 25.9g 脂質 63.2g 炭水化物 81.7gナトリウム 2064mg カリウム 1489mg リンー 424mg カリウム 1489mg リンー 424mg カリウム 1489mg 1893 2g エネルギー 1051kcal たんぱく質 26.3g 原文化物 93.2g テトリウム 2067mg	二飯セット 628kcal 15.4g 25.8g 79.7g 710mg 520mg 20.7mg 1.8g 二飯セット 1732kcal 38.2g 65.0g 240.1g 2067mg 1672mg 619mg 5.2g 1780kcal 38.6g 65.1g 251.6g 2070mg	エネルギー 332kca たんぱく質 8.6g 脂質 20.9g 炭水化物 28.1g ナトリウム 748mg カリウム 560mg リン 128mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 1007kca たんぱく質 30.2g 脂質 54.9g 炭水化物 97.3g ナトリウム 1934mg カリウム 1655mg カリウム 1655mg カリウム 1655mg カリウム 1935mg を塩相当量 4.9g エネルギー 1070kca たんぱく質 30.5g たんぱく質 30.5g たんぱく質 30.5g たんぱく質 30.5g たんぱく質 1935mg	ご飯セット 575kcal 12.7g 21.5g 80.9g 749mg 621mg 193mg 193mg 1 9g こ飯セット 1736kcal 42.5g 56.7g 255.7g 1937mg 1838mg 4.9g 1799kcal 42.8g 56.8g 270.9g 1938mg
食合計合計(間食込)	ストルギー 363kcal たんぱく質 12.0g 脂質 19.3g 表 大小で物 35.6g カリウム 533mg 146mg 食塩相当量 1.5g おかずエネルギー 964kcal たんぱく質 30.7g 脂質 58.4g テトリウム 2031mg カリウム 1194mg サン 413mg カリウム 1194mg サン 413mg カリウム 1194mg カリウム 1194mg カリウム 1194mg カリウム 1195mg 58.5g 表 大トリウム 2032mg カリウム 1251mg	二飯セット 606kca1 16.1g 19.9g 88.4g 594mg 211mg 1.5g 211mg 1.5g 203kca1 43.0g 60.2g 237.7g 2034mg 1377mg 608mg 5.2g 1756kca1 43.3g 60.3g 252.9g 2035mg 1434mg 611mg 5.2g	まか	一飯セット Call 593kcal	ボネルギー 354 たんぱく質 28 にが水化物 28 デトリウム 80 カリウム 50 リン 10 食塩相当量 2 にが水化物 78 たんぱく質 28 脂質 60 炭水化物 78 ナトリウム 13 り食塩相当量 4 エネルギー 103 たんぱく質 28 脂質 60 炭水化物 78 ナトリウム 13 り食塩相当量 4 エネルギー 103 たんぱく質 28 脂質 60 炭水化物 94 ナトリウム 13 リウム 13 リウム 13 リウム 13	かず ご飯セット	ボルギー 385kcal たんぱく質 11.3g 11.3g 25.2g 次水化物 26.9g ナトリウム 709mg 1リン 142mg 食塩相当量 1.8g おかず 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g	ご飯セット 628kcal 155.4g 25.8g 79.7g 710mg 520mg 1.8g 207mg 1.8g 2040.1g 2067mg 1672mg 619mg 5.2g 1780kcal 38.6g 65.1 g 251.6g 2750mg 1728mg 625mg 1728mg 625mg 5.2g	エネルギー 332kca たんぱく質 8.6g 肝質 20.9g 炭水化物 28.1g ナトリウム 748mg カリウム 560mg リン 128mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 1007kca たんぱく質 30.2g 炭水化物 97.3g ナトリウム 1655mg リン 457mg 食塩相当量 4.9g エネルギー 1070kca たんぱく質 30.5g 大んぱく質 30.5g たんぱく質 30.5g 大んぱく質 30.5g 大んぱく質 30.5g 大りウム 1712mg 大りウム 1935mg 大りウム 1712mg 大りウム 1712mg 大りウム 1712mg 大りウム 1712mg 大りウム 1712mg	で

※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。

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	7月19日(月 ★ごはん180g 白菜とがんもの煮物 鶏ごぼう パンサンスー)	7日	20日(火	<u>'</u>)	7月21日(水)			7.⊟	22日(木	-)	7月23日(金)		
	→ ~(+ 4.180g	/	★ごはん1	80a	I	★ごはん		•/				→ ~1+ 4.19	20a	
	★ こはん/100g 白帯とがんもの者物	¥	黄こは心	00g 1 老	柳美	豚肉としめじ	の仕美心め		★ごはん 大根と鶏肉	の味噌者	· "		00g 4.1° ⊦ 5	刚美
	理ごぼう	肇	大智の発展	7月 7	卵麦 乳麦	ひじきとアサリ	のさっぱり者	聋	これに こうらい	松菜の者浸し		竹輪の五色	きんぴら	加多 基
	バンサンスー	節到 差	A こ は か 肉詰いなり 大豆の洋属 インゲンの	ごま和え	麦	ブロッコリー	-のサラダ	<u></u>	さつま揚げと小 ハムと 春雨	のサラダ	卵麦 卵乳麦	自身魚のしん 竹輪の五色をマカロニマリー	-ネサラダ	別型美
		20.79.	!::-::::::::::::::::::::::::::::::		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	ひじきとアサリ ブロッコリー マヨネーズ	(小袋)	卵			.xr			. 21
			_											
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 223kcal たんぱく質 10.5g					エネルギー	181kcal		エネルギー	181kcal				531kcal
	たんぱく質 10.5g 昨年 11.5g	15.4g 11.9g	たんぱく質	12. 4g 10. 1g		たんぱく質	12.3g	17. 2g	たんぱく質	8. 8g 6. 8g	13. /g	たんぱく質	7.0g 15.1g	11.9g
	<u> </u>		<u> </u>	18. 7g	10.8g 81.6g	提及 炭水化物	9.8g 12.9g	10.5g 75.8g	提及 炭水化物	19. 2g	/. 5g 82. 1g	脂質 炭水化物	18. 7g	15. 8g 81. 6g
	ナトリウム 733mg	734mg	ナトリウム	547mg		ナトリウム	601mg	602mg	ナトリウム	573mg	574mg	ナトリウム	726mg	727mg
	カリウム 337mg	409mg	カリウム	695mg	767mg	カリウム	423mg	495mg	カリウム	346mg	418mg	カリウム	219mg	291mg
	リン 149mg	226mg	リン	208mg	285mg	リン	169mg	246mg	リン	122mg	199mg	リン	94mg	171mg
	食塩相当量 1.9g		食塩相当量	1. 4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1. 5g	食塩相当量	1.5g	1. 5g	食塩相当量	1.8g	1.8g
	★こはん180g メバルのバジルオリーブ焼	 	★こはん 天津飯の具 高野豆腐の マリーネ+	8Ug ∍	데이 하 🛨 🗸	★ごはん ¹	80g ₹= \/ ¬	<u>하 +</u>	★ごはん 白身鱼の	I8Ug Esteir¥	·- 	★こはん18	8Ug Vita	
	15 技 日	 	大津駅の岩	大学を	卵乳麦か 卵麦 卵乳麦	スニーの 鶏肉のデミク スナップ	えんどう	乳麦	ロタ思の	直扬リ	.泵	鶏のいそへ アスパラ 豚バラのす	<u> </u>	.泵
	- 四 1X - 77 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	美	同 <u>お子</u> 肉リ フリース+		加多 基	ヘノファ クスパゲティイ	1700 ノ	柳到 妻	肉野芸者	^{3ル・ル・} 和ル		ノ <i>ヘハ、</i> ノ 豚バラのすき	き使き者	
	塩枝豆 ^{にゃが等とほうれん草のそぼろ煮} 和風サラダ	麦 卵			2): Th25	菜の花としらす	のおひたし	卵乳麦 麦	ピーマンの 肉野菜煮 法蓮草の	おひたし	<u>秦</u> 麦	菜の花ときのこの)酢味噌和え	
			_									_		
尽	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
昼 食	エネルギー 265kcal					エネルギー			エネルギー		580kca1			597kcal
	たんぱく質 16.9g		たんぱく質	10.8g 17.1g	1 <u>5. /g</u> 17. 8g	たんぱく質	15. 2g	20. 1g	<u>たんぱく質</u> 脂質	19. 1g 12. 5g	24. 0g 13. 2g	たんぱく質 脂質	19.5g	24. 4g 18. 7g
	<u>脂質 12.6g </u> 炭水化物 20.0g	:	ルリ 炭水化物	20. 6g		胆見 炭水化物	16.0g 20.4g	23 3σ	照見 炭水化物	12. 3g 25. 5σ	13. 2g	温泉 一	18. 0g 15. 1g	78. 0g
	ナトリウム 657mg		ナトリウム	911mg	912mg	ナトリウム	584mg	16. 7g 83. 3g 585mg	ナトリウム	25.5g 898mg	88.4g 899mg	ナトリウム	740mg	741mg
	カリウム 609mg	681mg	カリウム	226mg	298mg	カリウム	345mg	41/mg	カリウム	627mg	699mg	カリウム	584mg	656mg
	リン 203mg	280mg	リン	140mg	217mg	リン	155mg	232mg	リン	253mg	330mg	リン	128mg	205mg
	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量	2.3g	2. 3g	食塩相当量		1. 5g	食塩相当量		2. 3g	食塩相当量	1, 9g	1, 9g
间度	◎パイナップル(缶 ★ごはん180g	<u>7) 130g</u>	<u>◎みかん(</u> ★ごはん1			◎黄桃(缶 ★ごはん)				180a		◎パイナッ ★ごはん18	0//~	1) 150g
	豚ばら肉炒め	麦	鶏肉のカレー	·風味焼き	麦	鯖の味噌			本内のち がんまいとき えびボテ	ゃんぶる	س到 麦	赤魚の甘辛	で を な レ	乳麦 乳麦 卵乳麦 乳麦
	豚ばら肉炒め かぼちゃの揚げ煮 春菊のなめこ和え	麦	人参グラッ	ソセ	乳麦	鯖の味噌 り チンゲン菜とピー	発 -マンのソテー	乳麦	ぜんまいとミ	ンチの煮物	乳麦	人参グラッ	/セ -	乳麦
	春菊のなめこ和え	麦	野菜のバジルラ ーロナスのオ	チーズ焼き	麦 乳麦 乳	レンコンとう さつま芋とツナの	7キの煮物	乳麦 麦 卵乳麦	えびポテ	トサラダ	卵乳麦 乳麦 卵乳麦え	ブロッコリーの バンバンジ -)玉子とじ	卵乳麦
			ーロナスのオ	·ランダ煮	麦	さつま芋とツナの)青じそサラダ	- 卵乳麦				バンバンジ-	ーサラダ	乳麦
	たかざ	ご飯セット	ŀ	おかず	一・今日よっし	i	おかず	– °&⊑ . l		おかず	ご飯セット	_	ナンシャ	ご飯セット
タ	80119			<i>BUIY9</i>	一ご飯セット		פינגופהו							
食	T スルエー 〈イウkca	- ///\- / .	エネルギー	334kcal		エネルギー	322kcal	ご飯セット 612kcal	エネルギー		_ ,,,,,,	エネルギー '	<i>മ</i> ു, മ	
	エネルギー 335kcal たんぱく質 11.4g	625kcal 16.3g	エネルギー たんぱく質				322kcal 12.1g		エネルギー たんぱく質	338kcal 11.8g	628kcal 16.7g	エネルギー <i>た</i> んぱく質		534kcal 21.2g
		625kcal 16.3g 21.6g	たんぱく質 脂質	16. 1g 21. 1g	624kcal 21.0g 21.8g	たんぱく質 脂質	12.1g 19.9g	612kcal 17.0g 20.6g	たんぱく質 脂質	338kcal 11.8g 24.1g	628kcal 16.7g 24.8g	<u>-</u>	244kcal 16.3g 13.1g	534kcal 21.2g 13.8g
	たんぱく質 11.4g 脂質 20.9g 炭水化物 24.5g	625kcal 16.3g 21.6g 87.4g	たんぱく質 脂質 炭水化物	16. 1g 21. 1g 18. 5g	624kcal 21.0g 21.8g 81.4g	たんぱく質 脂質 炭水化物	12.1g 19.9g	612kcal 17.0g 20.6g	たんぱく質 脂質	338kcal 11.8g 24.1g 16.9g	628kcal 16.7g 24.8g	たんぱく質 脂質 炭水化物	16.3g 13.1g 15.7g	534kcal 21.2g 13.8g 78.6g
	たんぱく質 11.4g 脂質 20.9g 炭水化物 24.5g ナトリウム 665mg	625kcal 16.3g 21.6g 87.4g 666mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	16.1g 21.1g 18.5g 598mg	624kcal 21.0g 21.8g 81.4g 599mg	たんぱく質 脂質 炭 水化物 ナトリウム	12.1g 19.9g 22.4g 741mg	612kcal 17. 0g 20. 6g 85. 3g 742mg	たんぱく質 脂質 炭 水化物 ナトリウム	338kcal 11.8g 24.1g 16.9g 556mg	628kcal 16. 7g 24. 8g 79. 8g 557mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	16.3g 13.1g 15.7g 644mg	534kcal 21.2g 13.8g 78.6g 645mg
	たんぱく質 11.4g 脂質 20.9g 炭水化物 24.5g ナトリウム 665mg カリウム 622mg	625kcal 16.3g 21.6g 87.4g 666mg 694mg	たんぱく質 脂質 炭水化物	16.1g 21.1g 18.5g 598mg 629mg	624kcal 21.0g 21.8g 81.4g 599mg 701mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	12.1g 19.9g 22.4g 741mg 626mg	612kcal 17. 0g 20. 6g 85. 3g 742mg 698mg	たんぱく質 脂質	338kcal 11.8g 24.1g 16.9g 556mg 526mg	628kcal 16.7g 24.8g 79.8g 557mg 598mg	たんぱく質 脂質 炭水化物	16.3g 13.1g 15.7g 644mg 480mg	534kcal 21.2g 13.8g 78.6g 645mg 552mg
	たんぱく質 11.4g 脂質 20.9g 炭水化物 24.5g ナトリウム 665mg カリウム 622mg リン 153mg	625kcal 16.3g 21.6g 87.4g 666mg 694mg 230mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	16.1g 21.1g 18.5g 598mg 629mg 81mg	624kcal 21.0g 21.8g 81.4g 599mg 701mg 158mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	12.1g 19.9g 22.4g 741mg 626mg 187mg	612kcal 17.0g 20.6g 85.3g 742mg 698mg 264mg	たんぱく質 脂質 炭 <u>水化物</u> ナトリウム カリウム リン	338kcal 11.8g 24.1g 16.9g 556mg 526mg 157mg	628kcal 16.7g 24.8g 79.8g 557mg 598mg 234mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	16.3g 13.1g 15.7g 644mg 480mg 218mg	534kcal 21.2g 13.8g 78.6g 645mg 552mg 295mg
	たんぱく質 11.4g 脂質 20.9g 炭水化物 24.5g ナトリウム 665mg カリウム 622mg	625kcal 16.3g 21.6g 87.4g 666mg 694mg 230mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	16.1g 21.1g 18.5g 598mg 629mg	624kcal 21.0g 21.8g 81.4g 599mg 701mg 158mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	12.1g 19.9g 22.4g 741mg 626mg	612kcal 17. 0g 20. 6g 85. 3g 742mg 698mg	たんぱく質 脂質 炭 水化物 ナトリウム	338kcal 11.8g 24.1g 16.9g 556mg 526mg	628kcal 16.7g 24.8g 79.8g 557mg 598mg	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	16.3g 13.1g 15.7g 644mg 480mg	534kcal 21.2g 13.8g 78.6g 645mg 552mg
	たんぱく質 11.4g 脂質 20.9g 炭水化物 24.5g ナトリウム 665mg カリウム 622mg リン 153mg 食塩相当量 1.7g	625kcal 16.3g 21.6g 87.4g 666mg 694mg 230mg 1.7g	たんぱく質脂質 版水化物 ナトリウムカリウム リン食塩相当量	16. 1g 21. 1g 18. 5g 598mg 629mg 81mg 1. 5g おかす	624kcal 21.0g 21.8g 81.4g 599mg 701mg 1.58mg 1.5g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	12.1g 19.9g 22.4g 741mg 626mg 187mg 1.9g	612kcal 17. 0g 20. 6g 85. 3g 742mg 698mg 264mg 1. 9g	たんぱく質 脂質 炭 <u>水化物</u> ナトリウム カリウム リン	338kcal 11.8g 24.1g 16.9g 556mg 526mg 157mg	628kcal 16. 7g 24. 8g 79. 8g 557mg 598mg 234mg 1. 4g	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	16.3g 13.1g 15.7g 644mg 480mg 218mg 1.6g おかす	534kcal 21.2g 13.8g 78.6g 645mg 552mg 295mg 1.6g
	たんぱく質 11. 4g 脂質 20. 9g 炭水化物 24. 5g ナトリウム 665mg カリウム 622mg カリウム 153mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 823kcal たんぱく質 38.8g	625kcal 16.3g 21.6g 87.4g 666mg 694mg 230mg 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1.53.5g	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	16. 1g 21. 1g 18. 5g 598mg 629mg 81mg 1. 5g おかす 822kgal 39. 3g	624kcal 21.0g 21.8g 81.4g 599mg 701mg 158mg 1.5g 1.5g 1.692kcal 54.0g	たんぱく質脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム ウ塩相当量 エネルギー質	12. 1g 19. 9g 22. 4g 741mg 626mg 1. 9g 1. 9g 796kcal 39. 6g	612kcal 17. 0g 20. 6g 85. 3g 742mg 698mg 264mg 1. 9g 1. 9g 1666kcal 54. 3g	たんぱく質脂質 版水化物 ナトリウム カリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	338kcal 11.8g 24.1g 16.9g 556mg 526mg 157mg 1.4g 809kcal 39.7g	628kcal 16.7g 24.8g 79.8g 557mg 598mg 234mg 1.4g 二飯セット 1679kcal 54.4g	たんぱく質脂質 脱水化物 ナトリウム カリウム り 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	16.3g 13.1g 15.7g 644mg 480mg 218mg 1.6g かす 792kcal 42.8g	534kcal 21.2g 13.8g 78.6g 645mg 552mg 295mg 1.6g
	たんぱく質 11. 4g 脂質 20. 9g 炭水化物 24. 5g ナトリウム 665mg カリウム 622mg リン 153mg 食塩相当量 1. /g エネルギー 823kcal たんぱく質 38. 8g 脂質 44. 7g	625kcal 16.3g 21.6g 87.4g 666mg 694mg 230mg 1./g 二郎セット 1693kcal 53.5g 46.8g	たんぱく質脂質 版水化物 ナトリウムカリウム リン食塩相当量	16. 1g 21. 1g 18. 5g 598mg 629mg 81mg 1. 5g おかす 822kcal 39. 3g 48. 3g	624kcal 21.0g 21.8g 81.4g 599mg 701mg 158mg 1.5g 1.5g 1.692kcal 54.0g	たんぱく質脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム ウ塩相当量 エネルギー質	12. 1g 19. 9g 22. 4g 741mg 626mg 1. 9g 1. 9g 796kcal 39. 6g 45. 7g	612kcal 17.0g 20.6g 85.3g 742mg 698mg 264mg 1.9g 二致セット 1666kcal 54.3g 47.8g	たんぱく質脂質 版文化物 サトリウムカリウム リン食塩相当量	338kcal 11.8g 24.1g 16.9g 556mg 526mg 15.7mg 1.4g 33.7g 809kcal 39.7g 43.4g	628kcal 16. 7g 24. 8g 79. 8g 557mg 598mg 234mg 1. 4g 1679kval 54. 4g 45. 5g	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	16.3g 13.1g 15.7g 644mg 480mg 218mg 1.6g 5かす 792kcal 42.8g 46.2g	534kcal 21 2g 13 8g 78 6g 645mg 552mg 295mg 1 6g 1662kcal 57,5g 48 3g
合計	たんぱく質 11. 4g 脂質 20. 9g 炭水化物 24. 5g ナトリウム 665mg カリウム 622mg リン 153mg 食塩相当量 1. /g エネルギー 823kcal たんぱく質 38. 8g 脂質 44. 7g 炭水化物 63. 8g	625kcal 16. 3g 21. 6g 87. 4g 666mg 694mg 230mg 1. /g 1693kcal 53. 5g 46. 8g 252. 5g	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 脂質 炭水化物	16. 1g 21. 1g 18. 5g 598mg 629mg 81mg 1. 5g 1. 5g 822kcal 39. 3g 48. 3g 57. 8g	624kcal 21.0g 21.8g 81.4g 599mg 701mg 158mg 1.5g 1.5g 1692kcal 54.0g 246.5g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム ウ 塩相当量 エネルギー質 炭水化物	12. 1g 19. 9g 22. 4g 741mg 626mg 187mg 1. 9g 35.5 7 796kcal 39. 6g 45. 7g 55. 7g	612kcal 17. 0g 20. 6g 85. 3g 742mg 698mg 264mg 1. 9g 1. 0g 1. 0g 1. 0g 1. 0g 1. 0g 47. 8g 244. 4g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム 食塩相当量 エネルギー質 版水化物	338kcal 11.8g 24.1g 16.9g 556mg 526mg 15.7mg 1.4g 809kcal 39.7g 43.4g 61.6g	628kcal 16. 7g 24. 8g 79. 8g 557mg 598mg 234mg 1. 4g 1679kcal 54. 4g 45. 5g 250. 3g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	16.3g 13.1g 15.7g 644mg 480mg 218mg 1.6g 550 9 792kcal 42.8g 46.2g 49.5g	534kcal 21 2g 13 8g 78 6g 645mg 552mg 295mg 1 6g □ 1662kcal 57 5g 48 3g 238 2g
合計	たんぱく質 11. 4g 脂質 20. 9g 炭水化物 24. 5g ナトリウム 665mg カリウム 622mg リン 153mg 食塩相当量 1. /g エネルギー 823kcal たんぱく質 38. 8g 脂質 44. 7g 炭水化物 63. 8g ナトリウム 2055mg	625kcal 16.3g 21.6g 87.4g 666mg 694mg 230mg 1.7g 1.8g 1.693kcal 53.5g 46.8g 252.5g 2058mg	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	16. 1g 21. 1g 18. 5g 598mg 629mg 81mg 1. 5g おかす 822kcal 39. 3g 48. 3g 57. 8g 2056mg	624kcal 21.0g 21.8g 81.4g 599mg 701mg 158mg 1.5g 1.692kcal 54.0g 246.5g 2059mg	たんぱく質脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム ウ塩相当量 エネルギー質	12. 1g 19. 9g 22. 4g 741mg 626mg 187mg 1. 9g 35.55 7 796kcal 39. 6g 45. 7g 1926mg	612kcal 17. 0g 20. 6g 85. 3g 742mg 698mg 264mg 1. 9g 二致セット 1666kcal 54. 3g 47. 8g 244. 4g 1929mg	たんぱく質脂質 版水化物 ナトリウム カリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	338kcal 11.8g 24.1g 16.9g 556mg 526mg 157mg 1.4g 30.7g 809kcal 39.7g 43.4g 61.6g 2027mg	628kcal 16. 7g 24. 8g 79. 8g 557mg 598mg 234mg 1. 4g 1679kvyl 1679kval 54. 4g 45. 5g 250. 3g 2030mg	たんぱく質脂質 脱水化物 ナトリウム カリウム り 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	16.3g 13.1g 15.7g 644mg 480mg 218mg 1.6g 5.00 g 792kcal 42.8g 46.2g 49.5g 2110mg	534kcal 21 2g 13 8g 78 6g 645mg 552mg 295mg 1 6g 1 6g 1 6g 2 57 5g 48 3g 238 2g 2113mg
	たんぱく質 11. 4g 脂質 20. 9g 炭水化物 24. 5g ナトリウム 665mg カリウム 622mg リン 153mg 食塩相当量 1. /g エネルギー 823kcal たんぱく質 38. 8g 脂質 44. 7g 炭水化物 63. 8g	625kcal 16. 3g 21. 6g 87. 4g 666mg 694mg 230mg 1. /g 1693kcal 53. 5g 46. 8g 252. 5g	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 脂質 炭水化物	16. 1g 21. 1g 18. 5g 598mg 629mg 81mg 1. 5g 1. 5g 822kcal 39. 3g 48. 3g 57. 8g	624kcal 21.0g 21.8g 81.4g 599mg 701mg 158mg 1.5g 1.5g 1692kcal 54.0g 246.5g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム ウ 塩相当量 エネルギー質 炭水化物	12. 1g 19. 9g 22. 4g 741mg 626mg 187mg 1. 9g 35.5 7 796kcal 39. 6g 45. 7g 55. 7g	612kcal 17. 0g 20. 6g 85. 3g 742mg 698mg 264mg 1. 9g 1. 0g 1. 0g 1. 0g 1. 0g 1. 0g 47. 8g 244. 4g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム 食塩相当量 エネルギー質 版水化物	338kcal 11.8g 24.1g 16.9g 556mg 526mg 15.7mg 1.4g 809kcal 39.7g 43.4g 61.6g	628kcal 16. 7g 24. 8g 79. 8g 557mg 598mg 234mg 1. 4g 1679kcal 54. 4g 45. 5g 250. 3g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	16.3g 13.1g 15.7g 644mg 480mg 218mg 1.6g 550 9 792kcal 42.8g 46.2g 49.5g	534kcal 21 2g 13 8g 78 6g 645mg 552mg 295mg 1 6g □ 1662kcal 57 5g 48 3g 238 2g
	たんぱく質 11. 4g 脂質 20. 9g 炭水化物 24. 5g ナトリウム 665mg カリウム 622mg リン 153mg 食塩相当量 1. /g エネルギー 823kcal たんぱく質 38. 8g 脂質 44. 7g 炭水化物 63. 8g ナトリウム 2055mg	625kcal 16.3g 21.6g 87.4g 666mg 694mg 230mg 1.7g 1.8g 1.693kcal 53.5g 46.8g 252.5g 2058mg	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 脂質 炭水化物	16. 1g 21. 1g 18. 5g 598mg 629mg 81mg 1. 5g 30. 3g 48. 3g 57. 8g 2056mg 429mg 5. 2g	624kcal 21.0g 21.8g 81.4g 599mg 701mg 158mg 1.5g 2059mg 1766mg 660mg 5.2g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム ウ 塩相当量 エネルギー質 炭水化物	12. 1g 19. 9g 22. 4g 741mg 626mg 1. 9g 796kcal 39. 6g 45. 7g 1926mg 1394mg 511mg 4. 9g	612kcal 17. 0g 20. 6g 85. 3g 742mg 698mg 264mg 1. 9g 26x 2yk 1666kcal 54. 3g 47. 8g 244. 4g 1929mg 1610mg 742mg 4. 9g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム 食塩相当量 エネルギー質 版水化物	338kcal 11.8g 24.1g 16.9g 556mg 526mg 157mg 1.4g 809kcal 39.7g 43.4g 61.6g 2027mg 1499mg 532mg 5.2g	628kcal 16. 7g 24. 8g 79. 8g 557mg 598mg 234mg 1. 4g 1679kcal 54. 4g 45. 5g 250. 3g 2030mg 1715mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	16.3g 13.1g 15.7g 644mg 480mg 218mg 1.6g 350 g 792kcal 42.8g 46.2g 46.2g 49.5g 2110mg 1283mg	534kcal 21 2g 13 8g 78 6g 645mg 552mg 295mg 1 6g 1 6g 295mg 1 8g 2113mg 1499mg 671mg 5 3g
	たんぱく質 11.4g 脂質 20.9g 炭水化物 24.5g ナトリウム 665mg カリウム 153mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 823kcal たんぱく質 38.8g 脂質 44.7g 炭水化物 63.8g ナトリウム 2055mg カリウム 1568mg リン 505mg 食塩相当量 5.3g	625kcal 16. 3g 21. 6g 87. 4g 666mg 694mg 230mg 1 /g 1693kcal 53. 5g 46. 8g 252. 5g 2058mg 1784mg 736mg 5. 3g 1819kcal	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 ボイ・カリウム カリウム り 食塩相当量	16. 1g 21. 1g 18. 5g 598mg 629mg 81mg 1. 5g 822kgal 39. 3g 48. 3g 57. 8g 2056mg 1550mg 429mg 5. 2g 918kgal	624kcal 21.0g 21.8g 81.4g 599mg 701mg 158mg 1.5g 1.5g 692kcal 54.0g 246.5g 2059mg 1766mg 660mg 5.2g	たんぱく質 脂炭水・リウム サカリウム 食塩・サイン は、ボーリウム サールでは、ボーリウム サールでは、ボーリウム サールでは、ボーリウム サールでは、ボーリウム サールでは、ボーリウム サールでは、ボーリウム サールでは、ボーリウム サールでは、ボールでは	12. 1g 19. 9g 22. 4g 741mg 626mg 1. 9g 39. 6g 45. 7g 1926mg 1926mg 1394mg 511mg 4. 9g 924kcal	612kcal 17. 0g 20. 6g 85. 3g 742mg 698mg 264mg 1. 9g 20x tyl 1666kcal 54. 3g 47. 8g 244. 4g 1929mg 1610mg 742mg 4. 9g	たんぱく質 脂質化物 ナトリウン 食塩ルギく 質化・カリウ は相います。 エネルぱく 質化・ウン は カリウ は カリ も は カ り は カ り は も は も り は カ は も は も カ は も は も も は も も り は も も り も も も も も も も	338kcal 11.8g 24.1g 16.9g 556mg 526mg 157mg 1.4g 809kcal 39.7g 43.4g 61.6g 2027mg 1499mg 532mg 5.2g 905kcal	628kcal 16. 7g 24. 8g 79. 8g 557mg 598mg 234mg 1. 4g 20x 2yl 1679kcal 54. 4g 45. 4g 250. 3g 2030mg 1715mg 763mg 5. 2g 1775kcal	たんぱく質 脂質、水化物 ナトリウム カリウム 食塩相当量 エネルギー質 たんぱく質 脂質水化ウム カリウム カリウム 食塩相当量 エネルギー	16.3g 13.1g 15.7g 644mg 480mg 218mg 1.6g 3.70 g 792kcal 42.8g 46.2g 49.5g 2110mg 1283mg 440mg 5.3g 918kcal	534kcal 21 2g 13 8g 78 6g 645mg 552mg 295mg 1 6g 1 6g 295mg 2 35 2g 2 38 2g 2 113mg 1499mg 671mg 5 38 2g
計	たんぱく質 11. 4g 脂質 20. 9g 炭水化物 24. 5g ナトリウム 665mg カリウム 153mg 食塩相当量 1. 7g エネルギー 823kcal たんぱく質 38. 8g 脂質 44. 7g 炭水化物 63. 8g ナトリウム 2055mg カリウム 1568mg リン 505mg 食塩相当量 5. 3g エネルギー 949kcal たんぱく質 39. 4g	625kcal 16. 3g 21. 6g 87. 4g 666mg 694mg 230mg 1 /g 1693kcal 53. 5g 46. 8g 252. 5g 2058mg 1784mg 736mg 5. 3g 1819kcal 54. 1g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 ボイ・カリウム カリウム り 食塩相当量	16. 1g 21. 1g 18. 5g 598mg 629mg 81mg 1. 5g 39. 3g 48. 3g 57. 8g 2056mg 1550mg 429mg 5. 2g 918kcal 40. 1g	624kcal 21.0g 21.8g 81.4g 599mg 701mg 158mg 1.5g 692kcal 54.0g 246.5g 2059mg 1766mg 660mg 5.2g 1788kcal 54.8g	たんぱく質 脂炭水化物 ナカリウム りを塩相当量 エネルばく質 よんぱ、大リウム カリウム りを塩相当量	12. 1g 19. 9g 22. 4g 741mg 626mg 187mg 1. 9g 5. 5. 7g 796kcal 39. 6g 45. 7g 55. 7g 1926mg 1394mg 511mg 4. 9g 924kcal 40. 4g	612kcal 17. 0g 20. 6g 85. 3g 742mg 698mg 264mg 1. 9g 20x tyl 1666kcal 54. 3g 47. 8g 244. 4g 1929mg 1610mg 742mg 4. 9g 1794kcal 55. 1g	たんぱく質 脂質 化物 ナトリウム リウム ウ は 相当量 エネルギー質 炭 大トリウム カリウム カリウム カリウム カリウム ウ は 相当量	338kcal 11.8g 24.1g 16.9g 556mg 526mg 157mg 1.4g 809kcal 39.7g 43.4g 40.5g	628kcal 16. 7g 24. 8g 79. 8g 557mg 598mg 234mg 1. 4g 679kcal 54. 4g 250. 3g 2030mg 1715mg 763mg 5. 2g 1775kcal 555. 2g	たんぱく質脂質 版水化物 ナトリウム カリウム ウェ相当量 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 カリウム カリウム リウム	16.3g 13.1g 15.7g 644mg 480mg 218mg 1.6g 3.70 9 792kcal 42.8g 46.2g 49.5g 2110mg 1283mg 440mg 5.3g 918kcal 43.4g	534kcal 21 2g 13 8g 78 6g 645mg 552mg 295mg 1 6g 三版セット 1662kcal 57 5g 238 2g 2113mg 1499mg 671mg 5 3g
計合計(たんぱく質 11. 4g 脂質 20. 9g 炭水化物 24. 5g ナトリウム 665mg カリウム 622mg カリウム 153mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 823kcal たんぱく質 38. 8g 脂質 44. 7g 炭水化物 63. 8g ナトリウム 2055mg カリウム 1568mg ウン 505mg カリウム 3 g エネルギー 949kcal たんぱく質 39. 4g 脂質 44. 9g 150 mg 150 mg 1	625kcal 16.3g 21.6g 87.4g 666mg 694mg 230mg 1/g 1/g 1/g 1/g 1/g 1/g 1/g 1/	たんぱく質脂質 版水化物 ナトリウムカリウム 食塩相当量 エネルギーたんぱく質 脂質 成水化物 ナトリウム しかり はない はいかい カリウム リンク 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 に変し おりり かいまたんぱく質 脂質 に変し にんぱく質 脂質	16. 1g 21. 1g 18. 5g 598mg 629mg 81mg 1. 5g 39. 3g 48. 3g 57. 8g 2056mg 1550mg 429mg 5. 2g 918kcal 48. 5g	624kcal 21.0g 21.8g 81.4g 599mg 701mg 158mg 1.5g □ (bxty) 1692kcal 54.0g 246.5g 246.5g 2059mg 1766mg 660mg 5.2g 1788kcal 54.8g 50.6g	たんぱく質になった。 おいま にんぱく 質に 大力 リウ は は で で で で で で で で で で で で で で で で で	12. 1g 19. 9g 22. 4g 741mg 626mg 187mg 1. 9g 5. 5. 7g 796kcal 39. 6g 45. 7g 55. 7g 1926mg 1394mg 511mg 4. 9g 924kcal 40. 4g	612kcal 17. 0g 20. 6g 85. 3g 742mg 698mg 264mg 264mg 1925 1666kcal 54. 3g 47. 8g 244. 4g 1929mg 1610mg 742mg 4. 9g 1794kcal 55. 1g 48. 0g	たんぱく質化がく 脂質化物ムンリウ塩 エネルぱく エネルぱく エネルぱん エネルぱん ボーリウム エネルぱん エカーム	338kcal 11.8g 24.1g 16.9g 556mg 526mg 157mg 1.4g 809kcal 39.7g 43.4g 61.6g 2027mg 1499mg 532mg 52g 905kcal 40.5g 43.6g	628kcal 16. 7g 24. 8g 79. 8g 557mg 598mg 234mg 1. 4g 二郎セット 1679kcal 54. 4g 250. 3g 250. 3g 250. 3g 1715mg 763mg 5. 2g 1775kcal 55. 2g 45. 7g	たんぱく質 脂質 水化物 ナトリウム カリウム ウ塩相当量 エネルギー たんぱく質 版水化物 ナトリウム サウム ナトリウム サウム サウム サウム サウム サウム ナトリウム サウム サウム ナトリウム サウム サウム アクラム アクラム アクラム アクラム アクラム アクラム アクラム アクラ	16.3g 13.1g 15.7g 644mg 480mg 218mg 1.6g 3792kca 42.8g 46.2g 49.5g 2110mg 1283mg 440mg 5.3g 918kca 43.4g 46.4g	534kcal 21 2g 13 8g 78 6g 645mg 552mg 295mg 1 6g 1 6g 1 662kcal 57,5g 48 3g 238 2g 2113mg 1499mg 671mg 5 3g 1788kcal
計合計(間	たんぱく質 11. 4g 脂質 20. 9g 炭水化物 24. 5g ナトリウム 665mg カリウム 622mg カリウム 622mg カリウム 153mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 823kcal たんぱく質 38. 8g 脂質 44. 7g 炭水化物 63. 8g ナトリウム 2055mg カリウム 1568mg ウン 505mg カリウム 3g エネルギー 949kcal たんぱく質 39. 4g 脂質 44. 9g 最近れど物 94. 3g 炭水化物 94. 3g	625kcal 16. 3g 21. 6g 87. 4g 666mg 694mg 230mg 1. /g 1693kcal 53. 5g 46. 8g 252. 5g 2058mg 1784mg 736mg 736mg 5. 3g 1819kcal 54. 1g 47. 0g 283. 0g	たんぱく質 脂質 版水化物 ナトリウム カリウム ウ 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 ボルサウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく で たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	16. 1g 21. 1g 18. 5g 598mg 629mg 8 1mg 1. 5g 822kcal 39. 3g 48. 3g 57. 8g 2056mg 1550mg 429mg 5. 2g 918kcal 40. 1g 48. 5g 80. 8g	624kcal 21 0g 21 8g 81 4g 599mg 701mg 158mg 1 5g 1 5g 54 0g 54 0g 246 5g 2059mg 1766mg 660mg 5 2g 1788kcal 54 8g 50 6g 269 5g	たんぱく質 脂炭水・リウン は ボル・リウン は エネん質 化ウム エネん質 化ウム エカリウ は エカリウ は エカリ	12. 1g 19. 9g 22. 4g 741mg 626mg 187mg 1. 9g 637 7 796kcal 39. 6g 45. 7g 1926mg 1394mg 511mg 4. 9g 924kcal 40. 4g 45. 9g 86. 6g	612kcal 17.0g 20.6g 85.3g 742mg 698mg 264mg 264mg 192mg 1666kcal 54.3g 47.8g 244.4g 1929mg 1610mg 742mg 4.9g 1794kcal 55.1g 48.0g 275.3g	たんぱく質化がくない。 になった。	338kcal 11.8g 24.1g 16.9g 556mg 526mg 157mg 1.4g 809kcal 39.7g 43.4g 61.6g 2027mg 1499mg 532mg 52g 905kcal 40.5g 43.6g 84.6g	628kcal 16. 7g 24. 8g 79. 8g 557mg 598mg 234mg 1 4g 1679kcal 54. 4g 45. 5g 250. 3g 2030mg 1715mg 763mg 5 2g 1775kcal 55. 2g 45. 7g 273. 3g	たんぱく質 脂質、水化物 ナトリウム カリウム 食塩相当量 エネルギー質 たんぱく質 脂質水化ウム カリウム カリウム 食塩相当量 エネルギー	16. 3g 13. 1g 15. 7g 644mg 480mg 218mg 1 6g 550 9 792kcal 42. 8g 46. 2g 49. 5g 2110mg 1283mg 440mg 5. 3g 918kcal 43. 4g 46. 4g 80. 0g	534kcal 21 2g 13 8g 78 6g 645mg 552mg 295mg 1 6g 1 6g 257.5g 48 3g 238 2g 2113mg 1499mg 671mg 5 3g 1788kcal 58 1g 48 5g 268 7g
計合計(間食	たんぱく質 11.4g 脂質 20.9g 炭水化物 24.5g ナトリウム 665mg カリウム 153mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 823kcal たんぱく質 38.8g 脂質 44.7g 炭水化物 63.8g ナトリウム 2055mg カリウム 1568mg リン 505mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 949kcal たんぱく質 39.4g 脂質 44.9g 炭水化物 94.3g	625kcal 16.3g 21.6g 87.4g 666mg 694mg 230mg 1/g 1/g 1/g 1/g 1/g 1/g 1/g 1/	たんぱく質脂質 版水化物 ナトリウムカリウム 食塩相当量 エネルギーたんぱく質 脂質 成水化物 ナトリウム しかり はない はいかい カリウム リンク 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 に変し おりり かいまたんぱく質 脂質 に変し にんぱく質 脂質	16. 1g 21. 1g 18. 5g 598mg 629mg 81mg 1. 5g 822kcal 39. 3g 48. 3g 57. 8g 2056mg 1550mg 429mg 5. 2g 918kcal 40. 1g 48. 5g 80. 8g	624kcal 21.0g 21.8g 81.4g 599mg 701mg 158mg 1.5g □ (bxty) 1692kcal 54.0g 246.5g 246.5g 2059mg 1766mg 660mg 5.2g 1788kcal 54.8g 50.6g	たんぱく質になった。 おいま にんぱく 質に 大力 リウ は は で で で で で で で で で で で で で で で で で	12. 1g 19. 9g 22. 4g 741mg 626mg 187mg 1. 9g 85.5 7g 796kcal 39. 6g 45. 7g 1926mg 1394mg 511mg 4. 9g 924kcal 40. 4g 45. 9g 86. 6g 1932mg	612kcal 17. 0g 20. 6g 85. 3g 742mg 698mg 264mg 264mg 192 182 tyl- 1666kcal 54. 3g 47. 8g 244. 4g 1929mg 1610mg 742mg 4. 9g 1794kcal 55. 1g 48. 0g 275. 3g 1935mg	たんぱく質化がく 脂質化物ムンリウ塩 エネルぱく エネルぱく エネルぱん エネルぱん ボーリウム エネルぱん エカーム	338kcal 11.8g 24.1g 16.9g 556mg 526mg 15.7mg 1.4g 809kcal 39.7g 43.4g 61.6g 2027mg 1499mg 532mg 5 2g 905kcal 40.5g 43.6g 2033mg	628kcal 16. 7g 24. 8g 79. 8g 557mg 598mg 234mg 1. 4g 二郎セット 1679kcal 54. 4g 250. 3g 250. 3g 250. 3g 1715mg 763mg 5. 2g 1775kcal 55. 2g 45. 7g	たんぱく質 脂質 化物 ナカリウム ウラム サカリウム ウラム サカリウム 東京を 大カリウム エたん質 大カリウム サカリウム サリウム サカリウム 東京といば 大カリウム 大カリウム 東京といば 大カリウム 大カリウム 大カリウム 大カリウム 大カリウム 大カリウム 大カリウム 大カリウム 大カリウム 大カリウム 大カリウム 大力 大力 大力 大力 大力 大力 大力 大力 大力 大力 大力 大力 大力	16.3g 13.1g 15.7g 644mg 480mg 218mg 1.6g 3792kca 42.8g 46.2g 49.5g 2110mg 1283mg 440mg 5.3g 918kca 43.4g 46.4g	534kcal 21 2g 13 8g 78 6g 645mg 552mg 295mg 1 6g 57,5g 48 3g 238 2g 2113mg 1499mg 671mg 5 3g 1788kcal 58 1g 48 5g 268 7g 2115mg
計合計(間	たんぱく質 11. 4g 脂質 20. 9g 炭水化物 24. 5g ナトリウム 665mg カリウム 622mg カリウム 622mg カリウム 153mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 823kcal たんぱく質 38. 8g 脂質 44. 7g 炭水化物 63. 8g ナトリウム 2055mg カリウム 1568mg ウン 505mg カリウム 3g エネルギー 949kcal たんぱく質 39. 4g 脂質 44. 9g 最近れど物 94. 3g 炭水化物 94. 3g	625kcal 16. 3g 21. 6g 87. 4g 666mg 694mg 230mg 1. /g 1693kcal 53. 5g 46. 8g 252. 5g 2058mg 1784mg 736mg 5 3g 1819kcal 54. 1g 47. 0g 283. 0g 2060mg 1898mg 742mg	たんぱく質 脂質 版水化物 ナトリウム カリウム カリウム 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 リウム リウム リウム リウム カリウム サトリウム 大・リウム に変れて変	16. 1g 21. 1g 18. 5g 598mg 629mg 8 1mg 1. 5g 822kcal 39. 3g 48. 3g 57. 8g 2056mg 1550mg 429mg 5. 2g 918kcal 48. 5g 48. 5g 80. 8g 2062mg	624kcal 21.0g 21.8g 81.4g 599mg 701mg 1.5g 1.5g 1.5g 2.059mg 1.692kcal 54.0g 246.5g 2059mg 1766mg 660mg 5.2g 1788kcal 54.8g 50.6g 269.5g 2065mg	たんぱく質になった。これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、	12. 1g 19. 9g 22. 4g 741mg 626mg 187mg 1. 9g 637 7 796kcal 39. 6g 45. 7g 1926mg 1394mg 511mg 4. 9g 924kcal 40. 4g 45. 9g 86. 6g	612kcal 17.0g 20.6g 85.3g 742mg 698mg 264mg 264mg 192mg 1666kcal 54.3g 47.8g 244.4g 1929mg 1610mg 742mg 4.9g 1794kcal 55.1g 48.0g 275.3g	たんぱく では できない かんぱく できない できない できない できない できない できない かん かん はい できない できない かん いっぱい できない かん はい できない かん はい できない かん はい できない かん はい できない できない かん はい かん はい かん はい いんばい かんばい いんばい かんばい いんばい いんばい いんばい いんば	338kcal 11.8g 24.1g 16.9g 556mg 526mg 157mg 1.4g 809kcal 39.7g 43.4g 61.6g 2027mg 1499mg 532mg 5.2g 905kcal 40.5g 43.6g 84.6g 2033mg	628kcal 16. 7g 24. 8g 79. 8g 557mg 598mg 234mg 234mg 1. 4g	たんぱく質 脂炭水化物 ナカリウム ウウム サカリウム ウウム サカリウム ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	16. 3g 13. 1g 15. 7g 644mg 480mg 218mg 1 6g 550 9 792kcal 42. 8g 46. 2g 49. 5g 2110mg 1283mg 440mg 5918kcal 43. 4g 46. 4g 80. 0g 2112mg	534kcal 21 2g 13 8g 78 6g 645mg 552mg 295mg 1 6g 1 6g 257.5g 48 3g 238 2g 2113mg 1499mg 671mg 5 3g 1788kcal 58 1g 48 5g 268 7g

※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。

※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。

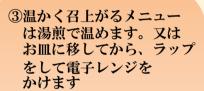
「やわらか普通食」 週間献立表

		10.				_			\ <u> </u>							
		7.5	月19日()	月)	7.5	月20日(火)	7,5	月21日(;	水)	7.	月22日(:	木)	7,5	月23日(金	金)
		★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		★やわらか	ごはん180g		★やわらかる	ごはん180g	
		麩の玉	子とじ	卵乳麦	鶏肉のす	すき焼煮	麦	高野豆腐	インゲン煮	麦	肉詰い	なり煮	卵麦	しめじの中	華玉子とじ	卵乳麦
		豚挽き肉と切-	干大根の煮物	麦	ブロッコリーのカコ	ニカママヨネーズ	卵乳麦	大根と小松	公菜の煮物	麦	白花豆	煮	麦	ひじきとべー		
			菜·小松菜)	-	きのこの		麦		ソソテー		和風サ		卵麦	一夜漬(白		麦
		★味噌		麦	★味噌		麦	★味噌		麦	★味噌		麦	★味噌		麦
古미		★ */**********	<i>/</i> I	×.	▼ • ∧ • □	/ 1	×.	★ • / / • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	/ 1	×	▼ •/\\re	/ I	×.	★ ************************************	/ 1	×
朝																
	<u></u>	<u></u>			· · · · ·			<u></u>						\\\ \\ \\ \		
\wedge	栄養価		おかずセット													
食	エネルギー	エネルギー			エネルギー	148kcal	414kcal	エネルギー	65kcal	344kcal	エネルギー	214kcal	481kcal	エネルギー	89kcal	374kcal
	蛋白質	蛋白質	4.3g	10.1g	蛋白質	6.7g	12.5g	蛋白質	4.4g	10.3g	蛋白質	9.2g	15.1g	蛋白質	4.2g	10.7g
	脂質	脂質	6.3g	7.2g	脂質	8.5g	9.4g	脂質	1.9g	2.8g	脂質	8.7g	9.6g	脂質	5.5g	7.2g
	炭水化物	炭水化物	9.7g	66.4g	炭水化物	10.2g	66.5g	炭水化物	8.4g	67.5g	炭水化物	26.3g	83.0g	炭水化物	7.5g	65.8g
	ナトリウム		_	_		_	_		_	_		_	_			_
	塩分	食塩相当量	_	_	食塩相当量	_	2.2g	食塩相当量		2.2g	食塩相当量	_	2.7g	食塩相当量	_	2.9g
	-ш. /Л	★やわらかる	J		★やわらから		0	★やわらかる		8		1.0g ごはん180g		★やわらかる		
			香味ソース	害	豚生姜焼		麦芨		生姜煮	麦	ロールキャベ		加到		_	麦
		ブロッコ			ひき肉と里			キヌサー		文	アスパラ		かむ父	チンゲン		乳麦
			豆腐の煮物		煮生酢		麦			伽丰茨	じゃが芋と人参			四色煮		麦
			のゴマ煮	-	★味噌		麦麦	たたきこ		麦			呵呵 丰	キャベツの		-
			ひコマ油	麦麦	★ ** ****	/ I	久		-14.7	麦	★味噌		麦	★ 味噌汁	日トレイルス	麦
昼		★味噌汁		久				★味噌汁		夂	▼ 外 恒	/ I	久	★味噌汁		久
	₩ ± /π	兴羊/ π			兴羊/ //			兴 ≠ /π			兴羊/ T			兴 ≠ /π		
食	栄養価		おかずセット													
艮	エネルギー															
	蛋白質	蛋白質		_	蛋白質	_						_	12.7g	蛋白質		22.6g
	脂 質	脂 質		_	脂 質	_	_	脂 質	_	7.8g	脂 質		15.4g	脂 質		16.2g
	炭水化物			_	炭水化物	_	_		_			_	_	炭水化物		70.6g
	ナトリウム	ナトリウム	810mg	1251mg	ナトリウム	1078mg	1520mg	ナトリウム	822mg	1266mg	ナトリウム	839mg	1300mg	ナトリウム	844mg	1286mg
	塩 分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.7g	3.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.3g
		★やわらかる	ごはん180g		★やわらかる			★やわらかる	ごはん180g		★やわらから	ごはん180g		★やわらかる		
		カレイの甘酢野	野菜あんかけ	麦	オニオンソー	スハンバーグ	乳麦	鶏肉の韓	国風炒め	麦落	メバルのバジ	ルオリーブ焼		麻婆豆	腐	麦落か
		豚肉と大根	のピリ辛煮	麦	人参グ	ラッセ	乳麦	ナスと麩の	の炒め煮	乳麦落	うま塩キ	Fヤベツ	麦か	れんこんと人	参の甘露煮	麦
		法蓮草の	おひたし	麦	ひじきとツナのピ	J辛トマト煮込み	乳麦	スパゲテ	イサラダ	卵乳麦	豚肉と大	根の煮物	麦	春菊のお		卵麦
		★味噌	汁	麦	白菜と若ま	まのナムル	麦	★味噌	汁	麦	春雨の「	中華和え	卵乳麦	★味噌	汁	麦
タ					★味噌汁		麦				★味噌		麦			
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずかい	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									蛋白質		15.8g
	脂質	脂質			脂質						脂質			脂質		
	炭水化物				炭水化物											79.3g
	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					
	塩分		_											食塩相当量		3.3g
_	栄養価															
合	エネルギー															
					蛋白質											
	脂質	脂質			脂質											
=1	炭水化物				炭水化物											215.7g
計	ナトリウム															
		食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	5.4g	8.9g	食塩相当量	6.1g	9.5g
	★はフル・							日人 バナリ	u++							
	天候や仕	人れの省	ではい	、ア告無	もい で飲立	を一部多	と史りるり	あ合かめ!	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月19日(月)			7 F] 20日(火		7月21日(水)			7 1	月22日(:	木)	7月23日(金)		
		★全粥24		J /	★ 全粥			★全粥		1~/	★ 全粥		17/	★全粥		<u> </u>
		数の玉子		س 到.麦	鶏肉のす		麦	高野豆腐	_	麦	肉詰い		卵麦	しめじの中語	_	卵乳 麦
		豚挽き肉と切干大			ブロッコリーのカニ						白花豆		麦	ひじきとべー		
		一夜漬(白菜・			きのこの			キャベッ			和風サ		卵麦	一夜漬(白		
		★味噌汁		麦	★味噌:		麦	★味噌		麦	★味噌		麦	★味噌		麦
朝		X ·/\"=/1		X	X :/\.'\	/ I	~	X ./\.'\-	/ 1	~	X .>\r\	<i>,</i> 1	~	X .>\r.\-	/ 1	~
千刀																
	栄養価	栄養価 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	学奉価	おかずわぃん	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 1	14kcal	273kcal	エネルギー	148kcal	307kcal	エネルギー	65kcal	224kcal	エネルギー	214kcal	373kcal	エネルギー	89kcal	248kcal
	蛋白質	蛋白質 4.			蛋白質											7.9g
	脂質	患口貝 4.3g 脂 質 6.3g			脂質			脂質			脂質		9.4g		5.5g	6.2g
		炭水化物 9.	_	_	炭水化物						炭水化物				_	40.5g
		ナトリウム 5														
	塩分	食塩相当量 1.			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量					2.9g
	-ш. 7Л	★全粥24			★全粥			★全粥		2.28	★全粥		2.75	★全粥		2.08
		鶏の酒蒸し香味			豚生姜焼	_		赤魚の		麦	ロールキャベッ		小型 麦			麦
		ブロッコリー			かま肉と里寺			キヌサヤ			アスパラ		ジピゴレダ	チンゲン		
		青菜と高野豆腐			煮生酢	广小水电温					じゃが芋と人参					麦
		かぼちやのこ			★味噌:	+	-	たたきこ		麦				四色煮豆キャベツの白ドレ和え		
昼		★味噌汁		麦	A :\\\"\\\"\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	/ I		★味噌		麦	★味噌		麦	★味噌汁		麦
些		A .W.E11		×				A :/\!	/ I	X	A .>\r\-	<i>/</i> 1	久	A .>\r\-	/ I	久
	栄養価	栄養価 ぉ	かざわいん	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	学奉価	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
食	アスルギー	エネルギー 28	84kcal	443kcal	エネルギー	311kcal	470kcal	エネルギー	183kcal	342kcal	エネルギー	239kcal	398kcal	エネルギー	268kcal	427kcal
	蛋白質	蛋白質 1														
	脂質				脂質										15.3g	
		炭水化物 1														
		ナトリウム 8														
	塩分	食塩相当量 2.			食塩相当量											3.3g
	-m /J	★全粥24			★全粥2			★全粥			★全粥			★全粥		0.05
		カレイの甘酢野菜			オニオンソース	_			_					麻婆豆		麦落か
		豚肉と大根のは			人参グ				麦落 メバルのバジルオリープ焼乳麦落 うま塩キャベツ			れんこんと人				
		法蓮草のお								乳麦洛 プエ塩イヤベブ			春菊のお			
		★味噌汁		麦	ひじきとツナのビリキトマト煮込み				麦						麦	
夕		X ·/\"=/1		~	白菜と若芽のナムル ★味噌汁		麦★味噌汁		~	★味噌汁		麦	X ./\.'\	/ I	~	
					74.76.67		友			人 小門 一		^				
	栄養価	栄養価 ぉ	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 26														
	蛋白質	蛋白質 1														
	脂質	脂質 1												脂質		
		炭水化物 1														
		ナトリウム 70														
	塩 分	食塩相当量 1.														3.3g
	栄養価	栄養価 お														フルセット
会		エネルギー 66														
	蛋白質	蛋白質 3														
	脂質	脂質 3														
		炭水化物 4														
計		ナトリウム 20														
		食塩相当量 5.														
	★はフルセ	マットのメニュ	ューです	-。おかす	・セットには	は付きませ	せん。									J
		入れの都合						合があり	ます。							
	, 11, 1 in			3 11 ////					. , ,							

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。

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。

	7月19日(月)		7月20日(火)			7月21日(水)			7 }	月22日(木)	7月23日(金)				
		★全粥2	240g		★全粥2	240g		★全粥2			★全粥2	240g		★全粥2	240g	
		牛肉と根	菜の煮物	乳麦	温泉玉	子	卵麦	五色煮	豆	卵麦	野菜の頃	# 僧風味	乳麦	豚すき		乳麦
		メンマの「	中華和え	乳麦か	ふきの煮	物	乳麦	大根とひじ	きの煮物	麦	白花豆	煮	麦	一夜漬		乳麦
		★味噌シ	+	麦	★味噌シ	+	麦	★味噌シ	+	麦	★味噌シ	+	麦	★味噌湯	+	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			138kcal													
	蛋白質	蛋白質			蛋白質			蛋白質		7.2g	蛋白質			蛋白質		5.9g
	脂質	脂質		_	脂質	_	_	脂質	_	5.9g	脂質	_	3.8g	脂質	_	3.3g
	炭水化物		15.4g			_	_		_	_		_	_		_	49.6g
	ナトリウム		763mg	_		_	_		_	_		_	_		_	
	塩 分	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	_	2.7g
	-AL /J	★全粥2		2.20	★全粥2		_	★全粥2			★全粥2			★全粥2		
		赤魚の		乳麦	鶏肉のカレー			鮭の照り		麦			到麦蓉		イタルタル	1
			不・日·尽 豆腐の煮物		大根煮	△ M M C	乳麦									
															おひたし	
		★味噌		麦	卵乳麦 菜の花のおひたし 麦 ★味噌汁		麦			麦	★味噌シ		麦	★味噌		麦
凮		A 5/1-11/	1	久	★ ************************************		Ø.	★ ************************************	1	Ø.	A 5/1°E /	1	久	A 5/1°E /	1	久
些																
	栄養価	学 養価	おかずセット	フルナット	学養価	ナルポール	フルナット	学 養価	ナンナンナー・・・ト	フルナット	学 養価	ナかずせいし	フルナット	学養価	ナンナンナー・・・ト	フルナット
食	エネルギー		163kcal													
IX	蛋白質	蛋白質			蛋白質						蛋白質			蛋白質		10.4g
	脂質	五口貝 脂 質	_			6.5g	_		12.1g	_		7.9g	_			12.1g
	^加 貝 炭水化物	加 貝 炭水化物		_		_	7.2g 55.8g		_	_	加 貝 炭水化物		_			57.2g
	ナトリウム		867mg	_		_	_		_	_					_	
	塩分	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		3.6g
	塩ツ	★全粥2		3.5g	★全粥2		J.4g	★全粥2		J.Jg	★全粥2		J.Jg	★全粥2		3.0g
		鶏の照り		乳麦			乳麦			何可 丰 4、			乳麦			回主
		金時豆の			昆布煮			クリームコロッケ							アンソース煮	
									卵乳麦 法蓮草とハムのマリー 麦 薩摩芋と切昆布の煮				はんぺんの玉子とじ黒豆煮			
		若竹煮			ベーコンのごま酢和え 卵 ★味噌汁 麦				麦★味噌汁			麦	未立点		乳麦	
		★味噌シ	Т	友	★ 味噌 /	Т	友	★味噌汁		友	★味噌汁		友	▼ 怀 唱 /	Т	麦
タ																
	栄養価	学 姜/#	おかずセット	フルナル	学 差//	+>4, -10 .	711 4	学 基/#	+>4,40	704.0	学 差/	+>4,40	711 4	学 差/年	+>4, 40	711 40 11
食	木食畑エネルギー		おかずセット 176kcal													
TX	蛋白質	蛋白質			蛋白質			蛋白質		11.0g	蛋白質		12.3g	蛋白質		12.2g
	五口貝 脂 質	五口貝 脂 質										4.6g	5.3g	五口貝 脂 質		9.4g
	^加 貝 炭水化物	加 貝 炭水化物									加 貝 炭水化物					53.8g
	大トリウム		700mg													
	塩分	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		
			おかずセット										_		0	2.9g
_	栄養価 エネルギー		おかずセット 477kcal													
合																
	蛋白質 昨 毎	蛋白質									蛋白質			蛋白質		28.5g
	脂質	脂質		21.9g			24.4g			28.9g				脂質		24.8g
計	炭水化物		52.2g	_						_			_			
	ナトリウム		2330mg													
	塩分	食塩相当量			食塩相当量		10.0g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量		_	食塩相当量		9.2g
	★はフルセッ							よぎセロナ	+							(嚥下困業

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

○温め可





- 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

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。