(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

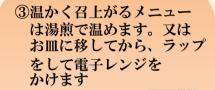
	4月25日(月))	4月26日(火	()	4月27日(火)	4月28日(オ	7)	4月29日(会	金)
	★ ごはん/150g ロールキャベツのスープ煮 五色煮豆 切干と人参のハリハリ ★すまし汁(豆腐・えのき)	卵乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g 干草焼き 鶏肉ピーマン炒め ハムの和風サラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ数)	卯 麦 卯乳麦 麦	★ ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 鉄の 玉 子 と じ えんどう豆の味噌マヨ和え ★味噌汁(白菜・なめこ	卵乳麦 卵麦	★ ごはん150g 白菜とがんもの煮物 チキンアラビアータ オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦	★ ごはん150g 白身魚のしんじょう 五色煮 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 卵麦
朝食	エネルギー 150kcal たんぱく質 8.8g 脂質 5.7g 炭水化物 16.1g ナトリウム 615mg	13.9g 6.5g 70.3g 763mg	たんぱく質 9.3g 脂質 13.3g 炭水化物 13.9g ナトリウム 560mg	14.5g 14.0g 68.8g 707mg	エネルギー 178kca たんぱく質 8.6g 脂質 10.1g 炭水化物 13.6g ナトリウム 674mg	434kcal 13.7g 10.9g 68.5g 901mg	エネルギー 165kcal たんぱく質 9.0g 脂質 8.7g 炭水化物 13.4g ナトリウム 581mg	431kcal 14.8g 10.3g 68.3g 807mg	エネルギー 140kcal たんぱく質 6.9g 脂質 6.9g 炭水化物 14.6g ナトリウム 758mg	394kca 12.0g 7.7g 69.0g 926mg
	食塩相当量 1.6g ★ こはん150g サワラのパジルオリーブ焼 スナップえんどう 鶏肉のカレー者 麩と若芽の酢の物。 ★味噌汁(ひじき・キャベツ)		食塩相当量 1,4g ★ 二はん150g 中華丼の具 鶏ミンチと小松菜の煮物 ブロッコリーの煮物 ★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦え 剪実	食塩相当量 1.7g ★ こはん150g ホッケの酒粕焼 人参のきんひら 豚肉と大根の者物 コールスローサラタ ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	麦 麦) 麦 卵乳麦	食塩相当量 1,5g ★ こはん150g 親のこまタレ者 チンゲン菜ソテー 厚揚げとふきの煮物 インゲンとツナのマスタード和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 乳麦 乳麦 奶乳麦	食塩相当量 1.9g ★ こはん150g アシのみりん焼 塩枝豆 カリフラワーの煮物 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(揚げ・小松菜)	卵麦 川麦
昼食	エネルギー 189kcal 4 たんぱく質 15.7g 脂質 9.3g 炭水化物 11.1g ナトリウム 675mg 食塩相当量 1.7g	20.8g 10.1g 66.0g 904mg 2.3g	たんぱく質 16.3g 脂質 9.3g 炭水化物 17.1g ナトリウム 940mg 食塩相当量 2.4g	22.6g 11.0g 72.9g 1166mg	エネルギー 273kca たんぱく質 16.5g 脂質 14.3g 炭水化物 15.1g ナトリウム 595mg 食塩相当量 1.5g	532kcal 21. 7g 15. 6g 69. 5g 760mg	エネルギー 241kcal たんぱく質 12.5g 脂質 16.1g 炭水化物 11.6g ナトリウム 818mg 食塩相当量 2.1g	495kcal 17.6g 16.9g 66.0g 966mg 2.5g	エネルギー 196kcal たんぱく質 20.6g 脂質 6.1g 炭水化物 13.9g ナトリウム 652mg 食塩相当量 1.7g	464kca 26. 6g 7. 7g 69. 0g
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフル·	ーツ200g	◎牛乳180g ◎キウイフルー	ツ150g	◎牛乳180g ◎バナナ90g	
	★ こはん150g 鶏肉の香草焼 っま塩キャベツ 竹輪のこま炒め 法蓮草のおひたし ★味噌汁(巻麩・しめじ)	乳 <i>麦</i> 麦か 麦 麦	★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん 春菊と豚肉の炒め物 大根の甘酢漬け ★味噌汁(若芽・白菜)	麦落	★ こはん150g 豚ヒレ肉の酢豚 かふのスープ者 素し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(若芽・豆腐	到表 奶乳麦 麦	★こはん150g あぶらかれい味噌煮 人参クラッセ 青菜の玉子炒め こはっ大豆 ★味噌汁(巻数・キャペツ)	乳麦 卵乳麦 麦 麦	★ ごはん150g ビリ辛牛肉炒め 豚肉と厚揚げの煮物 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦落。
夕食	<u>炭水化物 13.6g </u>	552kcal 25. 2g 17. 0g 69. 3g	たんぱく質 15.4g	20.5g 11.1g 70.1g	エネルギー 222kca たんぱく質 15.2g 脂質 7.6g 炭水化物 23.4g	20.6g 8.6g 78.4g	エネルギー 236kcal たんぱく質 22.5g 脂質 8.2g	500kcal 28.2g 9.1g 75.5g 1064mg	エネルギー 277kcal たんぱく質 11.9g 脂質 18.2g 炭水化物 14.1g ナトリウム 755mg	541kca 17.5g 19.1g 70.2g
合計	エネルギー 629kcal 1 たんぱく質 44.0g 脂質 31.1g	ご飯セット 1401kcal 59.9g 33.6g	たんぱく質 41.0g	2.4g 二飯セット 1429kcal 57.6g 36.1g 211.8g 2821mg 7.2g	エネルギー 673kca たんぱく質 40 .3g	ご飯セット 1448kcal 56.0g 35.1g 216.4g	エネルギー 642kcal たんぱく質 44.0g 脂質 33.0g	ご飯セット 1426kcal 60.6g 36.3g 209.8g	エネルギー 613kcal たんぱく質 39.4g	ご飯セッ 1399kca 56.1g 34.5g 208.2
合計(間食込)	エネルギー 830kcal 1	67.3g 40.6g 234.5g 2713mg	<u> </u>	1636kcal 63. 7g 43. 2g 243. 7g 2895mg	エネルギー 870kca たんぱく質 48.0g 脂質 39.0g	1645kcal 63. 7g 42. 1g 244. 2g 2888mg	エネルギー 843kcal たんぱく質 51.4g 脂質 40.0g 炭水化物 73.3g	1627kca1 68. 0g 43. 3g 238. 7g 2914mg	エネルギー 811kcal たんぱく質 46.3g 脂質 38.2g 炭水化物 71.5g	63.0g 41.5g 237.1

[※]献立は予告無く変更することがあります。

お食事の作り方



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





④冷たく召上がる メニューはそのまま 開封して盛付けます。





⑤ごはん、味噌汁と共に 器に盛り付けして 完了です。

- ●湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて 火をかけます。沸騰したら火を止めて 5~10分程度保温して下さい。
- ●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに 盛付ける事が出来ます。

[※]商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

[※]お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

[※]本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

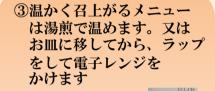
	4月25日(月)	4月26日(火)	4月27日(7	K)	4月28日(オ	()	4月29日(金)
	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	1
	ロールキャベツのスープ煮	卵乳麦	千草焼き	卵	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	白菜とがんもの煮物	麦	白身魚のしんじょう	
	五色煮豆 切干と人参のハリハリ	卵麦	鶏肉ピーマン炒& ハムの和風サラタ	川麦	麩の玉子とじ	驷乳麦	チキンアラビアータ オクラとコーンのおろし和え	- 基	五色煮	麦 卵麦
	切干と人参のハリハリ	麦	ハムの和風サラタ	「 乳麦	えんどう豆の味噌マヨ和え		オクラとコーンのおろし和え	麦	菜の花と錦糸玉子のおひたし	/
朝	おかず	ご飯セット	おかす	ご飯セット	したかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかす	ゴ ご飯セット
食			エネルギー 215kca	<u> </u>	エネルギー 178kca	371kcal	エネルギー 165kcal	358kcal		333kcal
	たんぱく質 8.8g		たんぱく質 9.3g	12. 6g	たんぱく質 8.6g	11.9g	たんぱく質 9.0g			10. 2g
	脂質 5.7g	6. 2g	脂質 13.3g 炭水化物 13.9g	13.8g 55.8g	脂質 10.1g 炭水化物 13.6g	10. 6g	脂質 8.7g 炭水化物 13.4g	9. 2g 55. 3g	脂質 6.9g	7.4g
	炭水化物 16.1g	<u>58. 0g</u>	<u>炭水化物 13.9</u> g	<u>55, 8g</u>		<u>55. 5g</u>	炭水化物 13.4g	<u>55. 3g</u>	<u> 炭水化物 14.6g</u>	: I 56. 5g I
	ナトリウム 615mg		ナトリウム 560mg		ナトリウム 674mg		ナトリウム 581mg		ナトリウム 758mg	
	食塩相当量 1.6g ★ ごはん120g	1. 6g	食塩相当量 1.4g ★ごはん120g	1.4g	食塩相当量 1.7g ★ごはん120g		食塩相当量 1.5g ★ごはん120g	1. 5g	食塩相当量 1.9g ★ごはん120g	1. 9g
	サワラのバジルオリーブ焼		中華井の旦	麦え	オッケの酒粕焼	麦	湯のごまタレ煮 デンゲン菜ソテー 厚揚げとふきの煮物	麦	アジのみりんぽ	麦
	スナップえんどう		中華丼の具 鶏ミンチと小松菜の煮物	別乳麦	人参のきんひら	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	塩枝豆	
	鶏肉のカレー煮	乳麦	ブロッコリーの煮物	」麦	豚肉と大根の煮物	麦	厚揚げとふきの煮物	乳麦	カリフラワーの煮物	」 卵麦
	麩と若芽の酢の物	麦			コールスローサラダ	卵乳麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	鶏肉とオクラの中華原	및 麦
昼食										
良	おかず	ご飯セット	おかす					ご飯セット	おかす	ご飯セット
		382kcal	エネルギー 215kca		エネルギー 273kca	466kcal	エネルギー 241kcal		エネルギー 196kca	l 389kcal
	たんぱく質 15.7g		たんぱく質 16.3g	19.6g	たんぱく質 16.5g	19.8g	たんぱく質 12.5g 脂質 16.1g 炭水化物 11.6g		たんぱく質 20.68	23.9g
	脂質 9.3g 炭水化物 11.1g	9.8g	脂質 9.3g 炭水化物 17.1g	9.8g	脂質 14.3g 炭水化物 15.1g	14. 8g	<u> </u>	16. 6g	脂質 6.1g 炭水化物 13.9g	6. 6g 55. 8g
	灰水 近初 11.18 ナトリウム 675mg		及れて30 17.18 ナトリウム 940mg	1 941mg	灰水15.18 ナトリウム 595mg	596mg	灰水に物 11.0g ナトリウム 818mg	819mg	及 <u>水1649 13.9</u> 8 ナトリウム 652mg	653mg
	食塩相当量 1.7g	1. 7g	食塩相当量 2.4g		食塩相当量 1.5g		食塩相当量 2.1g	2. 1g	食塩相当量 1.7g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g ◎りんご150g		I◎牛乳180g		I◎牛乳180g		◎牛乳180g	
10,22	<u>◎キウイブルー</u> `	ソ150g	<u>◎りんご150g</u>	ī		<u>ーツ200g</u>	<u>◎キウイブルー'</u>	ソ150g	<u>◎バナナ90g</u>	
	★こはん120g 乳肉の季草焼	到事	★こはん120g		★こはん120g 豚ヒレ肉の酢豚	可事	★ごはん120g あぶらかれい味噌煮		★こはん120g ドロ英生肉炒 <i>#</i>	東波
	鶏肉の香草焼 っま塩キャベツ	乳麦 麦か	白身魚の和風きのこあ/ 春菊と豚肉の炒め物	计多落	豚ヒレ肉の酢豚 かぶのスープ煮	胡鱼麦	人参クラッセ	到麦	ピリ辛牛肉炒め 豚肉と厚揚げの煮物)麦落 11乳麦
	竹輪のごま炒め	麦	大根の甘酢漬け	-	蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦	人参グラッセ 青菜の玉子炒め	卵乳麦	法蓮草と切干のおひたり	ノ麦
	法蓮草のおひたし	麦					ごぼう大豆	麦		
タ										
食	おかず	ご飯セット	おかす	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかす	ご飯セット
	エネルギー 290kcal		1 1 0141	1 4071	1 13 0070	- 200 - 7				
					エネルギー 222kca		エネルギー 236kcal	429kcal	エネルギー 277kca	l 470kcal
	たんぱく質 19.5g	22. 8g	たんぱく質 15.4g	18.7g	たんぱく質 15.2g	18. 5g	エネルギー 236kcal たんぱく質 22.5g	429kcal 25.8g	たんぱく質 11.9g	1 <u>5. 2g</u>
	脂質 16.1g	22.8g 16.6g	たんぱく質 15.4g 脂質 10.3g	18.7g 10.8g	たんぱく質 15.2g 脂質 7.6g	18.5g 8.1g	エネルギー 236kcal たんぱく質 22.5g 脂質 8.2g	429kcal 25. 8g 8. 7g	たんぱく質 11.9g 脂質 18.2g	15. 2g 18. 7g
	脂質 16.1g 炭水化物 13.6g	22. 8g 16. 6g 55. 5g	たんぱく質 15.4g 脂質 10.3g 炭水化物 15.2g	18. 7g 10. 8g 57. 1g	たんぱく質 15.2g 脂質 7.6g 炭水化物 23.4g	18.5g 8.1g 65.3g	エネルギー 236kcal たんぱく質 22 5g 脂質 8.2g 炭水化物 19.4g	429kcal 25.8g 8.7g 61.3g	たんぱく質 11.9g 脂質 18.2g 炭水化物 14.1g	15. 2g 18. 7g 56. 0g
	脂質 16.1g	22.8g 16.6g 55.5g 744mg	たんぱく質 15.4g 脂質 10.3g	18. 7g 10. 8g 57. 1g	たんぱく質 15.2g 脂質 7.6g	18.5g 8.1g 65.3g 905mg	エネルギー 236kcal たんぱく質 22 5g 脂質 8.2g 炭水化物 19.4g	429kcal 25.8g 8.7g 61.3g	たんぱく質 11.9g 脂質 18.2g	15.2g 18.7g 56.0g 756mg
	脂質 16.1g 炭水化物 13.6g ナトリウム 743mg	22.8g 16.6g 55.5g 744mg	たんぱく質 15.4g 脂質 10.3g 炭水化物 15.2g ナトリウム 701mg 食塩相当量 1.8g	18.7g 10.8g 57.1g 702mg 1.8g	たんぱく質 15.2g 脂質 7.6g 炭水化物 23.4g ナトリウム 904mg 食塩相当量 2.3g	18.5g 8.1g 65.3g 905mg 2.3g ご飯セット	エネルギー 236kgal たんぱく質 22.5g 脂質 8.2g 炭水化物 19.4g ナトリウム 837mg 食塩相当量 2.1g	429kcal 25.8g 8.7g 61.3g 838mg	たんぱく質 11.9g 脂質 18.2g 炭水化物 14.1g ナトリウム 755mg 食塩相当量 1.9g	15.2g 18.7g 56.0g 756mg 1.9g
	脂質 16.1g 炭水化物 13.6g ナトリウム 743mg 食塩相当量 1.9g おかず エネルギー 629kcal	22.8g 16.6g 55.5g 744mg 1.9g ご飯セット 1208kcal	たんぱく質 15.4g 脂質 10.3g 炭水化物 15.2g ナトリウム 701mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 644kca	18.7g 10.8g 57.1g 702mg 1.8g こ飯セット 1223kcal	たんぱく質 15.2g 脂質 7.6g 炭水化物 23.4g ナトリウム 904mg 食塩相当量 2.3g よかす エネルギー 673kca	18.5g 8.1g 65.3g 905mg 2.3g ご飯セット	エネルギー 236kcal たんぱく質 22.5g 脂質 8.2g 炭水化物 19.4g ナトリウム 837mg 食塩相当量 2.1g おかす	429kcal 25.8g 8.7g 61.3g 838mg 2.1g 二飯セット 1221kcal	たんぱく質 11.9g 脂質 18.2g 炭水化物 14.1g ナトリウム 755mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 613kca	15.2g 18.7g 156.0g 756mg 1.9g こ飯セット 1192kcal
	脂質 16.1g 炭水化物 13.6g ナトリウム 743mg 食塩相当量 1.9g おかす エネルギー 629kcal たんぱく質 44.0g	22. 8g 16. 6g 55. 5g 744mg 1. 9g ご飯セット 1208kcal 53. 9g	たんぱく質 15.4g 脂質 10.3g 炭水化物 15.2g ナトリウム 701mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 644kca たんぱく質 41.0g	18.7g 10.8g 57.1g 702mg 1.8g 二飯セット 11223kcal 50.9g	たんぱく質 15.2g 脂質 7.6g 炭水化物 23.4g ナトリウム 904mg 食塩相当量 2.3g よかす エネルギー 673kca たんぱく質 40.3g	18.5g 8.1g 65.3g 905mg 2.3g こ飯セット 1252kcal 50.2g	エネルギー 236kcal たんぱく質 22.5g 脂質 8.2g 炭水化物 19.4g ナトリウム 837mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 642kcal たんぱく質 44.0g	429kcal 25.8g 8.7g 61.3g 838mg 2.1g 二飯セット 1221kcal 53.9g	たんぱく質 11.9g 脂質 18.2g 炭水化物 14.1g ナトリウム 755mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 613kca たんぱく質 39.4g	15.2g 18.7g 56.0g 756mg 1.9g こ飯セット 1192kcal 49.3g
선 나 나	脂質 16.1g 炭水化物 13.6g ナトリウム 743mg 食塩相当量 1.9g おかず エネルギー 629kcal	22.8g 16.6g 55.5g 744mg 1.9g ご飯セット 1208kcal	たんぱく質 15.4g 脂質 10.3g 炭水化物 15.2g ナトリウム 701mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 644kca たんぱく質 41.0g 脂質 32.9g	18. 7g 10. 8g 57. 1g 702mg 1. 8g ご飯セット 1223kcal 50. 9g 34. 4g	たんぱく質 15.2g 脂質 7.6g 炭水化物 23.4g ナトリウム 904mg 食塩相当量 2.3g エネルギー 673kca たんぱく質 40.3g 脂質 32.0g	18.5g 8 1g 65.3g 905mg 2.3g ご飯セット 1252kcal 50.2g 33.5g	エネルギー 236kga たんぱく質 22.5g 15 8.2g 次水化物 19.4g ナトリウム 837mg 食塩相当量 2.1g おかす エネルギー 642kga たんぱく質 44.0g 脂質 33.0g	429kcal 25.8g 8.7g 61.3g 838mg 2.1g <u>飯</u> tyl 1221kcal 53.9g 34.5g	たんぱく質 11.9g 脂質 18.2g 炭水化物 14.1g ナトリウム 755mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 613kca たんぱく質 39.4g 脂質 31.2g	15.2g 18.7g 56.0g 756mg 1.9g <u>2.0xtvh</u> 11192kcal 49.3g 32.7g
	脂質 16.1g 炭水化物 13.6g ナトリウム 743mg 食塩相当量 1.9g おかず エネルギー 629kcal たんぱく質 44.0g 脂質 31.1g 炭水化物 40.8g	22. 8g 16. 6g 55. 5g 744mg 1. 9g ①飯セット 1208kcal 53. 9g 32. 6g 166. 5g	たんぱく質 15.4g 脂質 10.3g 炭水化物 15.2g ナトリウム 701mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 644kca たんぱく質 41.0g 脂質 32.9g 炭水化物 46.2g	18. 7g 10. 8g 57. 1g 702mg 1. 8g ご飯セット 1223kcal 50. 9g 34. 4g 171. 9g	たんぱく質 15.2g 脂質 7.6g 炭水化物 23.4g ナトリウム 904mg 食塩相当量 2.3g おかす エネルギー 673kca たんぱく質 40.3g 脂質 32.0g 炭水化物 52.1g	18.5g 8 1g 65.3g 905mg 2 3g ご飯セット 1252kcal 50.2g 33.5g 177.8g	エネルギー 236kcal たんぱく質 22.5g 脂質 8.2g 炭水化物 19.4g ナトリウム 837mg 食塩相当量 2.1g おかず エネルギー 642kcal たんぱく質 44.0g 脂質 33.0g 炭水化物 44.4g	429kcal 25.8g 8.7g 61.3g 838mg 2.1g 二飯セット 1221kcal 53.9g	たんぱく質 11.9g 脂質 18.2g 炭水化物 14.1g ナトリウム 755mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 613kca たんぱく質 39.4g 脂質 31.2g 炭水化物 42.6g	15.2g 18.7g 56.0g 756mg 1.9g <u>C飯セット</u> 1192kcal 49.3g 32.7g
	脂質 16.1g 炭水化物 13.6g ナトリウム 743mg 食塩相当量 1.9g おかす エネルギー 629kcal たんぱく質 44.0g	22. 8g 16. 6g 55. 5g 744mg 1. 9g ご飯セット 1208kcal 53. 9g	たんぱく質 15.4g 脂質 10.3g 炭水化物 15.2g ナトリウム 701mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 644kca たんぱく質 41.0g 脂質 32.9g	18. 7g 10. 8g 57. 1g 702mg 1. 8g ご飯セット 1223kcal 50. 9g 34. 4g 171. 9g	たんぱく質 15.2g 脂質 7.6g 炭水化物 23.4g ナトリウム 904mg 食塩相当量 2.3g よかす エネルギー 673kca たんぱく質 40.3g 脂質 32.0g 炭水化物 52.1g	18.5g 8 1g 65.3g 905mg 2 3g ご飯セット 1252kcal 50.2g 33.5g 177.8g	エネルギー 236kga たんぱく質 22.5g 15 8.2g 次水化物 19.4g ナトリウム 837mg 食塩相当量 2.1g おかす エネルギー 642kga たんぱく質 44.0g 脂質 33.0g	429kcal 25.8g 8.7g 61.3g 838mg 2.1g <u>飯</u> tyl 1221kcal 53.9g 34.5g	たんぱく質 11.9g 脂質 18.2g 炭水化物 14.1g ナトリウム 755mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 613kca たんぱく質 39.4g 脂質 31.2g	15.2g 18.7g 56.0g 756mg 1.9g C 飲セット 1192kcal 49.3g 32.7g 168.3g
計合	脂質 16.1g 炭水化物 13.6g ナトリウム 743mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 629kcal たんぱく質 44.0g 脂質 31.1g 炭水化物 40.8g ナトリウム 2033mg 食塩相当量 5.2g	22. 8g 16. 6g 55. 5g 744mg 1. 9g 二飯セット 1208kcal 53. 9g 32. 6g 166. 5g 2036mg	たんぱく質 15.4g 脂質 10.3g 炭水化物 15.2g ナトリウム 701mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 644kca たんぱく質 41.0g 脂質 32.9g 炭水化物 46.2g ナトリウム 2201m 食塩相当量 5.6g	18. 7g 10. 8g 57. 1g 702mg 1. 8g こ飯セット 1223kcal 50. 9g 34. 4g 171. 9g 22204mg 5. 6g	たんぱく質 15.2g 脂質 7.6g 炭水化物 23.4g ナトリウム 904mg 食塩相当量 2.3g エネルギー 673kca たんぱく質 40.3g 脱質 32.0g 炭水化物 52.1g ナトリウム 2173mg 食塩相当量 5.5g	18.5g 8.1g 65.3g 905mg 2.3g こ飯セット 1252kcal 50.2g 33.5g 177.8g 2176mg 5.5g	エネルギ 236kcal たんぱく質 22.5g 脂質 8.2g 炭水化物 19.4g ナトリウム 837mg 食塩相当量 2.1g おかす エネルギー 642kcal たんぱく質 44.0g 脂質 33.0g 炭水化物 44.4g ナトリウム 2236mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 843kcal	429kcal 25. 8g 8. 7g 61. 3g 838mg 2. 1g 三飯セット 1221kcal 53. 9g 34. 5g 170. 1g 2239mg 5. 7g	たんぱく質 11.9g 脂質 18.2g 炭水化物 14.1g ナトリウム 755mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 613kca たんぱく質 39.4g 版水化物 42.6g ナトリウム 2165m 食塩相当量 5.5g	15.2g 18.7g 56.0g 756mg 1.9g 2.0g 1.9g 2.0g 2.0g 1.192kcal 49.3g 2.32.7g 1.68.3g 2.168mg 5.5g
計	脂質 16.1g 炭水化物 13.6g ナトリウム 743mg 食塩相当量 1.9g ボかす エネルギー 629kcal たんぱく質 44.0g 脂質 31.1g 炭水化物 40.8g ナトリウム 2033mg 食塩相当量 5.2g エネルギー 830kcal たんぱく質 51.4g	22. 8g 16. 6g 55. 5g 744mg 1. 9g 208kcal 53. 9g 32. 6g 166. 5g 2036mg 5. 2g 1409kcal 61. 3g	たんぱく質 15.4g 脂質 10.3g 炭水化物 15.2g ナトリウム 701mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 644kca たんぱく質 41.0g 脂質 32.9g 炭水化物 46.2g ナトリウム 2201m 食塩相当量 5.6g エネルギー 851kca たんぱく質 47.1g	18. 7g 10. 8g 57. 1g 702mg 1. 8g 二飯セット 11223kcal 50. 9g 34. 4g 171. 9g g 2204mg 5. 6g	たんぱく質 15.2g 脂質 7.6g 炭水化物 23.4g ナトリウム 904mg 食塩相当量 2.3g エネルギー 673kca たんぱく質 40.3g 脂質 32.0g 炭水化物 52.1g ナトリウム 2173mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 870kca たんぱく質 48.0g	18.5g 8.1g 65.3g 905mg 2.3g 1252kcal 50.2g 33.5g 177.8g 2176mg 5.5g	エネルギー 236kcal たんぱく質 22.5g 脂質 8.2g 炭水化物 19.4g ナトリウム 837mg 食塩相当量 2.1g おかす エネルギー 642kcal たんぱく質 44.0g 脂質 33.0g 炭水化物 44.4g ナトリウム 2236mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 843kcal たんぱく質 51.4g	429kcal 25.8g 8.7g 61.3g 838mg 2.1g 	たんぱく質 11.9g 脂質 18.2g 炭水化物 14.1g ナトリウム 755mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 613kca たんぱく質 39.4g 炭水化物 42.6g ナトリウム 2165m 食塩相当量 5.5g エネルギー 811kca たんぱく質 46.3g	15.2g 18.7g 56.0g 756mg 1.9g 2.0xtyl 11192kcal 49.3g 32.7g 168.3g 2168mg 5.5g
計合計(間	脂質 16.1g 炭水化物 13.6g ナトリウム 743mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 629kcal たんぱく質 44.0g 脂質 31.1g 炭水化物 40.8g ナトリウム 2033mg 食塩相当量 5.2g エネルギー 830kcal	22. 8g 16. 6g 55. 5g 744mg 1. 9g 208kcal 53. 9g 32. 6g 166. 5g 2036mg 5. 2g	たんぱく質 15.4g 脂質 10.3g 炭水化物 15.2g ナトリウム 701mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 644kca たんぱく質 41.0g 炭水化物 46.2g ナトリウム 2201m 食塩相当量 5.6g エネルギー 851kca たんぱく質 47.1g 脂質 47.1g	18. 7g 10. 8g 57. 1g 702mg 1. 8g 二飯セット 11223kcal 50. 9g 34. 4g 171. 9g g 2204mg 5. 6g 11430kcal 57. 0g 41. 5g	たんぱく質 15.2g 脂質 7.6g 炭水化物 23.4g ナトリウム 904mg 食塩相当量 2.3g エネルギー 673kca たんぱく質 40.3g 脂質 32.0g 炭水化物 52.1g ナトリウム 2173mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 870kca たんぱく質 48.0g 脂質 39.0g	18.5g 8.1g 65.3g 905mg 2.3g - 飯 tyl 1252kcal 50.2g 33.5g 177.8g 2176mg 5.5g 1449kcal 57.9g 40.5g	エネルギー 236kcal たんぱく質 22.5g 脂質 8.2g 炭水化物 19.4g ナトリウム 837mg 食塩相当量 2.1g おかす エネルギー 642kcal たんぱく質 44.0g 炭水化物 44.4g ナトリウム 2236mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 843kcal たんぱく質 51.4g 脂質 40.0g 月間質 40.0g	429kcal 25. 8g 8. 7g 61. 3g 838mg 2. 1g 三飯セット 1221kcal 53. 9g 34. 5g 170. 1g 2239mg 5. 7g	たんぱく質 11.9g 脂質 18.2g 炭水化物 14.1g ナトリウム 755mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 613kca たんぱく質 39.4g 版水化物 42.6g ナトリウム 2165m 食塩相当量 5.5g エネルギー 811kca たんぱく質 46.3g	15.2g 18.7g 56.0g 756mg 1.9g 1192kcal 49.3g 32.7g 168.3g 2168mg 5.5g 1390kcal 39.7g
計合計(間食	脂質 16.1g 炭水化物 13.6g ナトリウム 743mg 食塩相当量 1.9g ボかす エネルギー 629kcal たんぱく質 44.0g 脂質 31.1g 炭水化物 40.8g ナトリウム 2033mg 食塩相当量 5.2g エネルギー 830kcal たんぱく質 51.4g	22. 8g 16. 6g 55. 5g 744mg 1. 9g 208kcal 53. 9g 32. 6g 166. 5g 2036mg 5. 2g 1409kcal 61. 3g	たんぱく質 15.4g 脂質 10.3g 炭水化物 15.2g ナトリウム 701mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 644kca たんぱく質 41.0g 脂質 32.9g 炭水化物 46.2g ナトリウム 2201m 食塩相当量 5.6g エネルギー 851kca たんぱく質 47.1g 脂質 40.0g 炭水化物 78.1g	18. 7g 10. 8g 57. 1g 702mg 1. 8g 二飯セット 11223kcal 50. 9g 34. 4g 171. 9g 2204mg 5. 6g 11430kcal 57. 0g 41. 5g 203. 8g	たんぱく質 15.2g 脂質 7.6g 炭水化物 23.4g ナトリウム 904mg 食塩相当量 2.3g おかす エネルギー 673kca たんぱく質 40.3g 炭水化物 52.1g ナトリウム 2173mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 870kca たんぱく質 48.0g たんぱく質 48.0g にんぱく質 48.0g 炭水化物 79.9g	18.5g 8.1g 65.3g 905mg 2.3g こ飯セット 1252kcal 50.2g 33.5g 177.8g 2176mg 5.5g 1449kcal 57.9g 40.5g 205.6g	エネルギー 236kcal たんぱく質 22.5g 脂質 8.2g 炭水化物 19.4g ナトリウム 837mg 食塩相当量 2.1g おかす エネルギー 642kcal たんぱく質 44.0g 炭水化物 44.4g ナトリウム 2236mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 843kcal たんぱく質 51.4g 脂質 40.0g 炭水化物 73.3g 炭水化物 73.3g	429kcal 25. 8g 8. 7g 61. 3g 838mg 2. 1g - 飯セット 1221kcal 53. 9g 34. 5g 170. 1g 2239mg 5. 7g 1422kcal 61. 3g 41. 5g 199. 0g	たんぱく質 11.9g 脂質 18.2g 炭水化物 14.1g ナトリウム 755ms 食塩相当量 1.9g エネルギー 613kca たんぱく質 39.4g 版水化物 42.6g ナトリウム 2165m 食塩相当量 5.5g エネルギー 811kca たんぱく質 46.3g 脂質 38.2g 炭水化物 71.5g	15.2g 18.7g 56.0g 756mg 1.9g 1.9g 1.192kcal 49.3g 2.7g 1.68.3g g 2.168mg 5.5g 1.1390kcal 5.5g 1.1390kcal 5.5g 1.390kcal
計合計(間	脂質 16.1g 炭水化物 13.6g ナトリウム 743mg 食塩相当量 1.9g ボかす エネルギー 629kcal たんぱく質 44.0g 脂質 31.1g 炭水化物 40.8g ナトリウム 2033mg 食塩相当量 5.2g エネルギー 830kcal たんぱく質 51.4g	22. 8g 16. 6g 55. 5g 744mg 1. 9g 203kcal 53. 9g 32. 6g 166. 5g 2036mg 5. 2g 1409kcal 61. 3g 39. 6g 195. 4g 2113mg	たんぱく質 15.4g 脂質 10.3g 炭水化物 15.2g ナトリウム 701mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 644kca たんぱく質 41.0g 炭水化物 46.2g ナトリウム 2201m 食塩相当量 5.6g エネルギー 851kca たんぱく質 47.1g 脂質 47.1g	18. 7g 10. 8g 57. 1g 702mg 1. 8g 二飯セット 11223kcal 50. 9g 34. 4g 171. 9g 2204mg 5. 6g 11430kcal 57. 0g 41. 5g 203. 8g	たんぱく質 15.2g 脂質 7.6g 炭水化物 23.4g ナトリウム 904mg 食塩相当量 2.3g おかす エネルギー 673kca たんぱく質 40.3g 炭水化物 52.1g ナトリウム 2173mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 870kca たんぱく質 48.0g たんぱく質 48.0g にんぱく質 48.0g 炭水化物 79.9g	18.5g 8.1g 65.3g 905mg 2.3g 1252kcal 50.2g 33.5g 177.8g 2176mg 5.5g 1449kcal 57.9g 40.5g 2252mg	エネルギー 236kcal たんぱく質 22.5g 脂質 8.2g 炭水化物 19.4g ナトリウム 837mg 食塩相当量 2.1g おかす エネルギー 642kcal たんぱく質 44.0g 炭水化物 44.4g ナトリウム 2236mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 843kcal たんぱく質 51.4g 脂質 40.0g 炭水化物 73.3g 炭水化物 73.3g	429kcal 25.8g 8.7g 61.3g 838mg 2.1g 2.1kcal 53.9g 34.5g 170.1g 2239mg 5.7g 1422kcal 61.3g 41.5g 199.0g 2316mg	たんぱく質 11.9g 脂質 18.2g 炭水化物 14.1g ナトリウム 755mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 613kca たんぱく質 39.4g 炭水化物 42.6g ナトリウム 2165m 食塩相当量 5.5g エネルギー 811kca たんぱく質 46.3g	15.2g 18.7g 156.0g 756mg 1.9g 1.9g 2.0xtyl 1192kcal 2.32.7g 168.3g 2.168mg 5.5g 1390kcal 2.56.2g 39.7g

[※]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

	4月25日(月)	4月26日	(\land \lan	1∃27	日(水)	4月28日(木	-)	4月29日(金	全)
	→ ="/+ 6.150σ		→ = 1+ 4.150 m				★ごはん150g	•/	→ ¬/¬ ∠ ∪ \ 3	<u>''</u>
	異 こしんひ 100g		★ごはん150g 白身魚のしんじょ 野菜たっぷりマーボ炒 春雨のサラダ	う 卵麦	★ごはん150g スクランブルコ	g エッグ - 卵乳	肉団子の由華砂め	伽引 表落 か	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 小倉金時 中華サラダ	
	野菜入りトマーンズ ひき肉と豆腐のうま煮 インゲンのごま和え	<u>おる</u> 麦変か	野菜たっぷりマーボ炒	ッ 数 麦か	ナスの砂り者	- - - - - - - -	けんけん きんぴら 明太春雨サラダ	美	小食金時	1162
	インゲンのごま和え	美/京/3	春雨のサラダ		ナスの炒り煮 スープキャへ	表 ドツ 乳麦	明太春雨サラダ	麦 卵麦	中華サラダ	乳麦
	12 / 2 / 2 0 - 0 1 1 / 2		<u> </u>		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	TU25	21// 11/1/ 7 /	21-25		
	•								•••••	1
朝	おかず	ご飯セット				かず ご飯セット		ご飯セット	おかず	ご飯セッ
食				al 565kcal		1kcal 494kcal		482kcal		I <u> 570kc</u> a
IX	たんぱく質 9.8g	13.9g	たんぱく質 4.1g			. 1g 8. 2g	たんぱく質 5.5g	9. 6g	たんぱく質 6.0g	10. 1
	<u> 脂質 14.4g </u>	15. 0g	脂質 121.4	g <u>22.0g</u>	脂質	0.5g 21.fg 3.2g 66.0g 42mg 343mg	脂質 13.5g	14. 1g	脂質 16.7g 炭水化物 37.3g	17.39
	炭水化物 20.5g	73. 3g	<u> 炭水化物 27.3</u>	<u></u>		3. 2g 66. 0g	炭永化物 23.9g	76. 7g		90.1
	ナトリウム 5/1mg カリウム 605mg	572mg 666mg	ナトリウム 578m カリウム 345m		ナトリウム 34 カリウム 24	4 <u>2mg 343mg</u> 48mg 309mg	ナトリウム 699mg カリウム 306mg	700mg 367mg	ナトリウム <u>480mg</u> カリウム 411mg	481mg 472mg
	<u> カリウム 605mg </u> リン 170mg	235mg	リングス 345mg			126mg 1 126mg	<u> カックム 300mg</u> リン 94mg	159mg	リン 86mg	151mg
	1.5g 1.5g		食塩相当量 1.59) 9g () 9g	食塩相当量 1 8g		き (表現) 1.2g	1. 2g
	★ = 1±6,150g	1.05	★ごはん150g	1.05	★ごはん150g	g 0.05	★ごはん150g	1.05	★ごはん150g	1. 48
	ほうれん草のクリームオムレツ	卵乳麦	和風おろしハンバー	グ乳麦	和風唐揚げず	麦 ミツ 麦か	鯖のごま醤油焼	麦	肉丼の具	麦
	中華うま煮炒め	卵乳麦	アスパラ		うま塩キャヘ	シップ 麦か	人参グラッセ	乳麦	切干大根煮	接
	中華うま煮炒め マカロニサラダ	卵乳麦 卵乳麦 卵麦	★ ごはん150g 和風おろしハンパー アスパラ 牛肉のきんびら	麦	スイートパン	ノプ	里芋のおろし揚げ出し	麦	★ こはん 150g 肉丼の具 切干大根煮 マカロニマリーネサラダ	1 卵乳麦
			ポテトビーンズサラ	麦 ダ 卵麦	★こはん1500 和風唐揚げ うま塩キャへ スイートパン 青菜のわさひ	和え 卵麦	★こはん150g 鯖のごま醤油焼 人参グラッセ 里芋のおろし揚げ出し パンゲンとツナのマスタード和え	麦 乳麦 麦 卵乳麦		Ţ
	1.,								1., 19	
屋	おかす おかす	ご飯セット	おか 22010			かず ご飯セット		ご飯セット	おかす	ご飯セ
食	エネルギー 386kcal たんぱく質 10 2g	629kcal 14 3g	エネルキー 328kc たんぱく質 12.4	al <u>571kcal</u>				595kcal 16 2g		1 601kca
	たんはく質 10.2g 脂質 24.9g	14. 3g 25. 5g	たんはく質 <u>12.4</u> 脂質 19.5	<u> </u>		<u>4. UK 10. IB</u> N 1g 20 7~			たんぱく質 11.0g 脂質 23.1g	15. 1s 23. 7s
	<u> 現 東 </u>	25. 5g 82 0g	<u> </u>		順具	0.1g 20.7g 2.2g 95.0g 97mg 598mg	脂質 22.8g 炭水化物 22.4g	23. 4g 75. 2g	<u>順員 </u>	23. 7 <u>9</u> 78. 1
	ナトリウム 822mg	823mg	ナトリウム 682m	g 683mg	ナトリウム 5	2.2g 35.0g 97mg 598mg	ナトリウム 724mg		ナトリウム 906mg	907mg
	カリウム 280mg	341mg	カリウム 548m	g 609mg	カリウム 6	31mg 692mg	カリウム 568mg	629mg	カリウム 408mg	469mg
	リン 151mg	216mg	リン 179m		4	71mg 236mg	リン 180mg	245mg	リン 148mg	213mg
	食塩相当量1 2.1g	2. 1g	食塩相当量 1.7g		食塩相当量 1	. 5g 1. 5g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 2.3g	2. 3g
食	: 〇パイナッブル(1	<u>-</u>) /5g	◎黄桃(缶) /5	g	◎みかん(缶)		◎バイナッブル(台	i) /5g	◎黄桃(缶) /5g	
	★ごはん150g	. <u></u>	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込	7. ¥	★こはん150g	g / # 6030 =	★こはん150g		★ごはん150g カレイのおろし和え	
	豚ハフと日来の味噌煮込み 麦末し頭 内の 小 ム 老	秦	人参のレモン煮	<u>の 素</u> 乳麦	応バニヱヾ. シ	^{リーム魚} 丱乳麦 : L ナ まよ	えびカツ バジルスパ	麦え 乳麦	ガ レイ の わ つ し 和 え 豚肉ときのこのペペロンチーノ	麦 麦 卵乳麦
	★ こばん 150g 豚バラと白菜の味噌煮込み 春雨と鶏肉の炒め煮 ゴボウのビリ辛サラダ	<u>家</u>	八多のレモン点		序 こほん 130/ ロールキャベッのクリ 豚バラチンジ えびポテトサ	R リー ^{ム煮} 卵乳麦 シャオ 麦か ・ラダ 卵乳麦え	/ / / / / / / / / / / / / / / / / / / 	孔友	キャロットエック	
				U 1/2		ノノリが私久へ				
		カッチャン	野草炒め	邱麦	····································		れんこんサラダ	函麦	イヤロットエック	別孔為
		31.47.2	白菜と豚肉の煮びた 野菜炒め	レ 麦 - 卵麦			さのことじゃが芋のアヒージョ れんこんサラダ	卵麦	<u> </u>	1913-112
Þ	おかず	ご飯セット	野菜炒め	ず ご飯セット	 お	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	れんこんサラダ おかず	卵麦 ご飯セット		
	### #################################	ご飯セット	おか ⁻ エネルギー 308kc	ず ご飯セット al 551kcal	お エネルギー 33	:かず ご飯セット 7kcal 580kcal	おかず エネルギー 387kcal	ご飯セット 630kcal	おかず エネルギー 296kca	ご飯セッ 539kca
	おかず エネルギー 352kcal たんぱく質 10.5g	ご飯セット 595kcal 14.6g	おか ⁻ エネルギー 308kc たんぱく質 11.5	ず ご飯セット al 551kcal g 15.6g	お エネルギー 33 たんぱく質 8	かず ご飯セット 7kcal 580kcal	おかず エネルギー 387kcal たんぱく質 8.5g	ご飯セット 630kcal 12.6g	おかず エネルギー 296kca たんぱく質 13.6g	ご飯セッ 539kca 17.7g
	おかず エネルギー 352kcal たんぱく質 10.5g 脂質 23.0g	ご飯セット 595kcal 14.6g 23.6g	おか ⁻ エネルギー 308kc たんぱく質 11.5 脂質 16.4	ず ご飯セット al 551kcal g 15.6g g 17.0g	お エネルギー 33 たんぱく質 8 脂質 23	かず ご飯セット 7kcal 580kcal	おかず エネルギー 387kcal たんぱく質 8.5g 脂質 26.7g	ご飯セット 630kcal 12.6g 27.3g	おかず エネルギー 296kca	ご飯セッ 539kca 17. 7g 22. 5g
	おかず エネルギー 352kcal たんぱく質 10.5g 脂質 23.0g 炭水化物 25.1g	ご飯セット 595kcal 14.6g 23.6g 77.9g	おか ⁻ エネルギー 308kc たんぱく質 11.5 脂質 16.4 炭水化物 27.4	ず ご飯セット al 551kcal g 15.6g g 17.0g g 80.2g	ボースルギー 33 たんぱく質 8 脂質 22 炭水化物 2	かず ご飯セット 7kcal 580kcal	おかず エネルギー 387kcal たんぱく質 8.5g 脂質 26.7g 炭水化物 28.1g	ご飯セット 630kcal 12.6g 27.3g	おかず エネルギー 296kca たんぱく質 13.6g 脂質 21.9g 炭水化物 11.3g	ご飯セッ 539kca 17. 7g 22. 5g 64. 1g
	おかず エネルギー 352kcal たんぱく質 10 5g 脂質 23 0g 炭水化物 25 1g ナトリウム 815mg	ご飯セット 595kcal 14.6g 23.6g 77.9g 816mg	おか ⁻ エネルギー 308kc たんぱく質 11.5 脂質 16.4 炭水化物 27.4 ナトリウム 726m	ず ご飯セット al 551kcal g 15.6g g 17.0g g 80.2g g 727mg	お エネルギー 33 たんぱく質 8 脂質 2 炭水化物 2 ナトリウム 7	がず ご飯セット 7kcal 580kcal 3.3g 12.4g 3.2g 23.8g 2.6g 75.4g 74mg 775mg	おかず エネルギー 387kcal たんぱく質 8.5g 脂質 26.7g 炭水化物 28.1g ナトリウム 606mg	ご飯セット 630kcal 12.6g 27.3g 80.9g 607mg	おかず エネルギー 296kca たんぱく質 13.6g 脂質 21.9g 炭水化物 11.3g ナトリウム 534mg	ご飯セッ 539kca 17. 7g 22. 5g 64. 1g 535mg
	おかず エネルギー 352kcal たんぱく質 10.5g 脂質 23.0g 炭水化物 25.1g ナトリウム 815mg カリウム 437mg	ご飯セット 595kcal 14. 6g 23. 6g 77. 9g 816mg 498mg	おか ⁻ エネルギー 308kc たんぱく質 11.5 脂質 16.4 炭水化物 27.4 ナトリウム 726m カリウム 403m	ず ご飯セット all 551kcal g 15.6g g 17.0g g 80.2g g 727mg g 764mg	お エネルギー 33 たんぱく質 8 脂質 2 炭水化物 2 ナトリウム 7 カリウム 5	かず ご飯セット 7kcal 580kcal 3 3g 12 4g 3 2g 23 8g 2 6g 75 4g 74mg 775mg 32mg 593mg	おかず エネルギー 387kcal たんぱく質 8.5g 脂質 26.7g 炭水化物 28.1g ナトリウム 606mg カリウム 430mg	ご飯セット 630kcal 12.6g 27.3g 80.9g 607mg 491mg	おかず エネルギー 296kca たんぱく質 13.6g 脂質 21.9g 炭水化物 11.3g ナトリウム 534mg カリウム 498mg	ご飯セ 539kca 17.7 22.5 64.1 535m 559m
	おかず エネルギー 352kcal たんぱく質 10.5g 脂質 23.0g 炭水化物 25.1g ナトリウム 815mg カリウム 437mg リン 155mg	ご飯セット 595kcal 14. 6g 23. 6g 77. 9g 816mg 498mg	おか ⁻ エネルギー 308kc たんぱく質 11.5 脂質 16.4 炭水化物 27.4 ナトリウム 726m カリウム 403m リン 119m	ず ご飯セット all 551kcal g 15.6g g 17.0g g 80.2g g 727mg g 464mg g 184mg	お エネルギー 33 たんぱく質 8 脂質 2 炭水化物 2 ナトリウム 7 カリウム 5	がず ご飯セット 7kcal 580kcal 3.3g 12.4g 3.2g 23.8g 2.6g 75.4g 74mg 775mg 32mg 593mg	おかず エネルギー 387kcal たんぱく質 8.5g 脂質 26.7g 炭水化物 28.1g ナトリウム 606mg カリウム 430mg リン 147mg	ご飯セット 630kcal 12.6g 27.3g 80.9g 607mg 491mg 212mg	おかず エネルギー 296kca たんぱく質 13.6g 脂質 21.9g 炭水化物 11.3g ナトリウム 534mg カリウム 498mg カリウム 180mg	ご飯セ 539kca 17.7 22.55 64.1 535mg 559mg
	おかず エネルギー 352kcal たんぱく質 10.5g 脂質 23.0g 炭水化物 25.1g ナトリウム 815mg カリウム 437mg	ご飯セット 595kcal 14.6g 23.6g 77.9g 816mg 498mg 220mg	おかっ エネルギー 308kc たんぱく質 11.5 脂質 16.4 炭水化物 27.4 ナトリウム 726m カリウム 403m リン 119m	学 ご飯セット all 551kcal g 15.6g g 17.2g g 80.2g g 727mg g 464mg g 184mg g 184mg	ボールギー 33 エネルギー 33 たんぱく質 2 炭水化物 2 ナトリウム 7 カリウム 5 リン 1 食塩相当量 2	がず ご飯セット 7kcal 580kcal 3.3g 12.4g 3.2g 23.8g 2.6g 75.4g 74mg 775mg 32mg 593mg 32mg 197mg	おかず エネルギー 387kcal たんぱく質 8 5g 脂質 26.7g 炭水化物 28.1g ナトリウム 606mg カリウム 430mg リン 147mg	ご飯セット 630kcal 12.6g 27.3g 80.9g 607mg 491mg 212mg	おかず エネルギー 296kca たんぱく質 13.6g 脂質 21.9g 炭水化物 11.3g ナトリウム 534mg カリウム 498mg リン 180mg	ご飯セ 539kca 17.7 22.5g 64.1g 535m 559m 245m 1.4g
	おかず エネルギー 352kcal たんぱく質 10.5g 脂質 23.0g 炭水化物 25.1g ナトリウム 815mg カリウム 437mg リン 155mg 食塩相当量 2.1g	ご飯セット 595kcal 14. 6g 23. 6g 77. 9g 816mg 498mg 220mg 2. 1g ご飯セット	エネルギー 308kc たんぱく質 11.5 脂質 16.4 炭水化物 27.4 ナトリウム 726m カリウム 403m リン 119m 食塩相当量 1.8g	学 ご飯セット all 551kcal g 15. 6g g 17. 7g g 80. 2g g 727mg g 464mg g 184mg g 184mg g 184mg	エネルギー 33 たんぱく質 8 たんぱく質 7 炭水化物 2 ナトリウム 7 カリウム 5 リン 1 食塩相当量 2	かず ご飯セット 7kcal 580kcal 3 2g 12 4g 3 2g 23 8g 2 6g 75 4g 74mg 775mg 32mg 593mg 32mg 197mg 0g 2 0g	おかず エネルギー 387kcal たんぱく質 8.5g 脂質 26.7g 炭水化物 28.1g ナトリウム 606mg カリウム 430mg リン 147mg 食塩相当量 1.5g	ご飯セット 630kcal 12.6g 27.3g 80.9g 607mg 491mg 212mg 1.5g	おかず エネルギー 296kca たんぱく質 13.6g 脂質 21.9g 炭水化物 11.3g ナトリウム 534mg カリウム 498mg カリウム 180mg 食塩相当量 1.4g	ご飯セ 539kca 17.7 22.5 64.1 535m 559m 245m 1.4g こ飯セ
	おかず エネルギー 352kcal たんぱく質 10.5g 脂質 23.0g 炭水化物 25.1g ナトリウム 815mg カリウム 437mg リン 155mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 985kcal たんぱく質 30.5g	ご飯セット 595kcal 14.6g 23.6g 77.9g 816mg 498mg 220mg 2.1g ご飯セット 1714kcal 42.8g	エネルギー 308kc たんぱく質 11.5 脂質 16.4 炭水化物 27.4 ナトリウム 726m カリウム 403m カリウム 119m 食塩相当量 1.8m エネルギー 958kc	プラン でである できます できます できます できます できます できます できます かく	ボスルギー 33 たんぱく質 8 脂質 2. 炭水化物 2. ナトリウム 7 カリウム 5. リン 1. 食塩相当量 2. エネルギー 98	がず ご飯セット 7kcal 580kcal 3.3g 12.4g 3.2g 23.8g 2.6g 75.4g 74mg 775mg 32mg 593mg 32mg 197mg .0g 2.0g	ボルギー 387kcal たんぱく質 8.5g 脂質 26.7g 炭水化物 28.1g ナトリウム 606mg カリウム 430mg リン 147mg 食塩相当量 1.5g おかす エネルギー 978kcal たんぱく質 26.1g	ご飯セット 630kcal 12.6g 27.3g 80.9g 607mg 491mg 212mg 1.5g 二飯セット 1707kcal	ボルギー 296kca たんぱく質 13.6g 脂質 21.9g 炭水化物 11.3g ナトリウム 534mg カリウム 498mg リン 180mg 食塩相当量 1.4g よかす エネルギー 981kca たんぱく質 30.6g	ご飯セ 539kca 17. 7 22. 5 64. 1 535m 559m 245m 245m 1. 4g
食 	ボかず エネルギー 352kcal たんぱく質 10.5g 脂質 23.0g 炭水化物 25.1g ナトリウム 815mg カリウム 437mg リン 155mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 985kcal たんぱく質 30.5g 脂質 62.3g	ご飯セット 595kcal 14. 6g 23. 6g 77. 9g 816mg 498mg 220mg 2. 1g ご飯セット 1714kcal	ボルギー 308kc たんぱく質 11.5 脂質 16.4 炭水化物 27.4 ナトリウム 726m カリウム 119m 食塩相当量 1.8g エネルギー 958kc たんぱく質 28.0 脂質 57.3	プラン でである できます できます できます できます できます できます できます できます	ボスルギー 33 たんぱく質 8 脂質 20 炭水化物 20 ナトリウム 70 カリウム 50 は 10 食塩相当量 2 エネルギー 98 たんぱく質 20 脂質 6	がず ご飯セット 7kcal 580kcal 3.3g 12.4g 3.2g 23.8g 2.6g 75.4g 75mg 32mg 775mg 32mg 593mg 32mg 197mg 0g 2.0g かす ご飯セット 1kcal 1710kcal 4.4g 36.7g 3.8g 65.6g	ボルギー 387kcal たんぱく質 8.5g 脂質 26.7g 炭水化物 28.1g ナトリウム 606mg カリウム 430mg リン 147mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 978kcal たんぱく質 26.1g 脂質 63.0g	二飯セット 630kcal 12 6g 27 3g 80 9g 607mg 491mg 1 5g 1 5g 1707kcal 38 4g 64 8g	おかず エネルギー 296kca たんぱく質 13.6g だんぱく質 13.6g 21.9g 炭水化物 11.3g ナトリウム 534mg カリウム 498mg リン 180mg 食塩相当量 1.4g エネルギー 981kca たんぱく質 30.6g 脂質 61.7g	ご飯セ 539kca 17.7 22.5 64.1 535m 559m 245m 1.4g 1710kc 42.9 63.5
食 合	ボかず エネルギー 352kcal たんぱく質 10.5g 脂質 23.0g 炭水化物 25.1g ナトリウム 815mg カリウム 437mg リン 155mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 985kcal たんぱく質 30.5g 脂質 62.3g 炭水化物 75.7g	ご飯セット 595kcal 14.6g 23.6g 77.9g 816mg 498mg 220mg 2.1g ご飯セット 1714kcal 42.8g 64.1g 234.1g	ボルギー 308kc たんぱく質 11.5 脂質 16.4 炭水化物 27.4 ナトリウム 726m カリウム 403m リン 119m 食塩相当量 1.8g エネルギー 958kc たんぱく質 28.0 脂質 57.3 炭水化物 76.7	学 ご飯セット all 551kcal g 15.6g g 17.0g g 80.2g 727mg g 464mg g 184mg g 184mg g 184mg g 184mg g 184mg g 184mg g 184mg g 1967kcal g 40.3g g 235.1g	ボールギー 33 たんぱく質 8 脂質 2 炭水化物 2 ナトリウム 7 カリウム 5 リン 1 食塩相当量 2 エネルギー 98 たんぱく質 2 脂質 6 炭水化物 7	がず ご飯セット 7kcal 580kcal 3.3g 12.4g 3.2g 23.8g 2.6g 75.4g 74mg 775mg 32mg 593mg 32mg 197mg 0g 2.0g かす ご飯セット 1kcal 1710kcal 4.4g 36.7g 3.8g 65.6g 8.0g 236.4g	ボルギー 387kcal たんぱく質 8.5g 脂質 26.7g 炭水化物 28.1g ナトリウム 606mg カリウム 430mg リン 147mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 978kcal たんぱく質 26.1g 脂質 63.0g 炭水化物 74.4g	二飯セット 630kcal 12 6g 27 3g 80 9g 607mg 491mg 1 5g 1 5g 1707kcal 38 4g 64 8g 232 8g	おかず エネルギー 296kca たんぱく質 13.6g たんぱく質 13.6g 脱死化物 11.3g ナトリウム 534mg カリウム 498mg リン 180mg 食塩相当量 1.4g エネルギー 981kca たんぱく質 30.6g 脂質 61.7g 炭水化物 73.9g	ご飯セ 539kca 17. 7 22. 5 64. 1 535m 559m 1 4g 245m 1710kc 42. 9 63. 5 232. 3
食 合	ボかず エネルギー 352kcal たんぱく質 10.5g 脂質 23.0g 炭水化物 25.1g ナトリウム 815mg カリウム 437mg リン 155mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 985kcal たんぱく質 30.5g 脂質 62.3g	ご飯セット 595kcal 14. 6g 23. 6g 77. 9g 816mg 498mg 220mg 2 1g - 飯セット 1714kcal 42. 8g 64. 1g 234. 1g 2211mg	ボルギー 308kc たんぱく質 11.5 脂質 16.4 炭水化物 27.4 ナトリウム 726m カリウム 119m 食塩相当量 1.8g エネルギー 958kc たんぱく質 28.0 脂質 57.3	プラン でである できます できます できます できます できます できます できます できます	ボールギー 33 たんぱく質 8 脂質 2、 炭水化物 2、 ナトリウム 7 カリウム 5: リン 1 食塩相当量 2 エネルギー 98 たんぱく質 2 脂質 6、 炭水化物 7 ナトリウム 17	がず ご飯セット 7kcal 580kcal 3. 3g 12. 4g 3. 2g 23. 8g 26g 75. 4g 74mg 775mg 32mg 593mg 32mg 197mg 0g 2. 0g かす 二飯セット 1kcal 1710kcal 4. 4g 36. 7g 3. 8g 65. 6g 8. 0g 236. 4g 13mg 1716mg	おかず エネルギー 387kcal たんぱく質 8 5g 脂質 26.7g 炭水化物 28.1g ナトリウム 606mg カリウム 430mg リン 147mg 食塩相当量 1.5g おかす エネルギー 978kcal たんぱく質 26.1g 脂質 63.0g 炭水化物 74.4g ナトリウム 2029mg	二飯セット 630kcal 12 6g 27 3g 80 9g 607mg 491mg 1 5g 1 5g 1707kcal 38 4g 64 8g 232 8g 2032mg	ボルギー 296kca たんぱく質 13.6g たんぱく質 13.6g だんぱく質 21.9g 炭水化物 11.3g ナトリウム 534mg 10.0g ナトリウム 180mg 全塩相当量 1.4g エネルギー 981kca たんぱく質 30.6g 脂質 61.7g 炭水化物 73.9g ナトリウム 1920mg	ご飯セ 539kca 17.7 22.5i 64.1; 535m; 559m; 245m; 1.4g - 1710kc 1710kc 1710kc 1232.3 1923m
食 <u></u> 合	おかず エネルギー 352kcal たんぱく質 10.5g 脂質 23.0g 炭水化物 25.1g ナトリウム 815mg カリウム 437mg リン 155mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 985kcal たんぱく質 30.5g たんぱく質 30.5g 脂質 62.3g 炭水化物 75.7g ナトリウム 2208mg カリウム 1322mg	ご飯セット 595kcal 14.6g 23.6g 77.9g 816mg 498mg 220mg 2.1g ご飯セット 1714kcal 42.8g 64.1g 234.1g	ボルギー 308kc たんぱく質 11.5 脂質 16.4 炭水化物 27.4 ナトリウム 726m カリウム 403m ウウム 119m 食塩相当量 18か エネルギー 958kc たんぱく質 28.0 脂質 57.3 炭水化物 76.7 ナトリウム 1986n	プラン でである できます できます できます できます できます できます できます できます	ボースルギー 33 たんぱく質 8 脂質 25 炭水化物 2 ナトリウム 7 カリウム 5 リン 1 食塩相当量 2 エネルギー 8 たんぱく質 2 脂質 6 炭水化物 7 ナトリウム 17	がず ご飯セット 7kcal 580kcal 3.3g 12.4g 3.2g 23.8g 2.6g 75.4g 74mg 775mg 32mg 593mg 32mg 197mg 0g 2.0g かす 飯サト 1kcal 1710kcal 4.4g 36.7g 3.8g 65.6g 8.0g 236.4g 13mg 1716mg 11mg 1594mg	おかず エネルギー 387kcal たんぱく質 8 5g 脂質 26.7g 炭水化物 28.1g ナトリウム 606mg カリウム 430mg リン 147mg 食塩相当量 1.5g おかす エネルギー 978kcal たんぱく質 26.1g 脂質 63.0g 炭水化物 74.4g ナトリウム 2029mg カリウム 1304mg	二飯セット 630kcal 12 6g 27 3g 80 9g 607mg 491mg 1 5g 1 5g 1707kcal 38 4g 64 8g 232 8g 2032mg 1487mg	ボかず エネルギー 296kca たんぱく質 13.6g たんぱく質 13.6g 近水化物 11.3g ナトリウム 534mg カリウム 498mg カリウム 180mg 食塩相当量 1.4g エネルギー 981kca たんぱく質 30.6g たんぱく質 30.6g たんぱく質 30.6g たんぱく質 30.7g たんぱく質 1920mg カリウム 1317mg	ご飯セ 17.77 22.55 64.1 535m 559m 245m 1.4g こ飯セ 1710kc 1710kc 1710kc 1232.3 1923m
食 合	おかず エネルギー 352kcal たんぱく質 10 5g 脂質 23 0g 炭水化物 25 1g ナトリウム 815mg カリウム 437mg リン 155mg 食塩相当量 2 1g エネルギー 985kcal たんぱく質 30 5g たんぱく質 30 5g 炭水化物 75 7g ナトリウム 2208mg カリウム 1322mg	ご飯セット 595kcal 14 6g 23 6g 77 9g 816mg 498mg 220mg 2 1g こ飯セット 1714kcal 42 8g 64 1g 234 1g 221 mg 1505mg 671mg	ボルギー 308kc たんぱく質 11.5 脂質 16.4 炭水化物 27.4 ナトリウム 726m カリウム 403m リン 119m 食塩相当量 1.8g エネルギー 958kc たんぱく質 28.0 脂質 57.3 炭水化物 76.7 ナトリウム 1986m カリウム 1296m	プラン でである できます できます できます できます できます できます できます できます	ボースルギー 33 たんぱく質 8 脂質 25 炭水化物 25 ナトリウム 7 カリウム 55 リン 17 食塩相当量 2 エネルギー 98 エネルギー 98 エネルギー 66 炭水化物 7 ナトリウム 17 カリウム 14	がす ご飯セット 7kcal 580kcal 3.3g 12.4g 3.2g 23.8g 2.6g 75.4g 74mg 775mg 32mg 593mg 32mg 197mg 0g 2.0g かす 飯セット 1710kcal 4.4g 36.7g 3.8g 65.6g 8.0g 236.4g 13mg 1716mg 11mg 1594mg 64mg 559mg	おかず エネルギー 387kcal たんぱく質 8 5g 脂質 26.7g 炭水化物 28.1g ナトリウム 606mg カリウム 430mg リン 147mg 食塩相当量 1.5g おかす エネルギー 978kcal たんぱく質 63.0g 炭水化物 74.4g ナトリウム 2029mg カリウム 1304mg	二飯セット 630kcal 12 6g 27 3g 80 9g 607mg 491mg 1 5g 1 5g 1707kcal 38 4g 64 8g 232 8g 2032mg	おかず エネルギー 296kca たんぱく質 13.6g だんぱく質 13.6g 近次化物 11.3g ナトリウム 534mg カリウム 498mg リン 180mg りン 180mg ウ塩相当量 1.4g エネルギー 981kca たんぱく質 30.6g 脂質 61.7g 炭水化物 73.9g ナトリウム 1920mg カリウム 1317mg	ご飯セ 539kca 17722.5j 64.1j 535m 559m 245m 1 4g ご飯セ 1710kc 422 63 5j 232.3 1923m 1500m 609m
食	おかず エネルギー 352kcal たんぱく質 10 5g 脂質 23 0g 炭水化物 25 1g ナトリウム 815mg カリウム 437mg リン 155mg 食塩相当量 2 1g エネルギー 985kcal たんぱく質 30 5g 炭水化物 75 7g ナトリウム 2208mg カリウム 1322mg リン 476mg 食塩相当量 5 7g	ご飯セット 595kcal 14. 6g 23. 6g 77. 9g 816mg 498mg 220mg 2 1g - 飯セット 1714kcal 42. 8g 64. 1g 234. 1g 2211mg	おか 10 10 10 10 10 10 10 1	型 ご飯セット all 551kcal g 15.6g g 80.2g g 727mg g 464mg g 184mg g 184mg g 184mg g 187kcal g 40.3g g 59.1g g 235.1g ng 1479mg g 565mg g 565mg	ボースルギー 33 たんぱく質 8 脂質 2: 炭水化物 2: ナトリウム 7 カリウム 5: リン 5: は 4 5 は 7 たんぱく質 2: は 7 たんぱく質 2: は 7 たんぱく質 2: は 7 たりウム 17 カリウム 17 カリウム 17	がず ご飯セット 7kcal 580kcal 3 2g	おかず エネルギー 387kcal たんぱく質 8 5g 脂質 26.7g 炭水化物 28.1g ナトリウム 606mg カリウム 430mg リン 147mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 978kcal たんぱく質 63 0g 炭水化物 74.4g ナトリウム 2029mg カリウム 1304mg リン 421mg 食塩相当量 5.1g	二飯セット 630kcal 12.6g 27.3g 80.9g 607mg 491mg 21.2mg 1.5g 1707kcal 38.4g 64.8g 232.8g 232.8g 2032mg 1487mg 616mg 5.1g	おかず エネルギー 296kca たんぱく質 13.6g 脂質 21.9g 炭水化物 11.3g ナトリウム 534mg カリウム 498mg リン 180mg 食塩相当量 1.4g エネルギー 981kca たんぱく質 30.6g 脂質 61.7g 炭水化物 73.9g ナトリウム 1920mg カリウム 1317mg カリウム 1317mg	ご飯セ 539kca 17.7 22.7 64.1 535m 559m 245m 1,4g 1710kc 42.9 63.5 232.3 1923m 1500m 4.9g
食 合計	ボかず エネルギー 352kcal たんぱく質 10.5g 脂質 23.0g 炭水化物 25.1g ナトリウム 815mg カリウム 437mg リン 155mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 985kcal たんぱく質 30.5g 脂質 62.3g 炭水化物 75.7g ナトリウム 2208mg カリウム 1322mg イ76mg 食塩相当量 5.7g	ご飯セット 595kcal 14 6g 23 6g 77 9g 816mg 498mg 220mg 2 1g こ飯セット 1714kcal 42 8g 64 1g 234 1g 221 mg 1505mg 671mg	ボルギー 308kc たんぱく質 11.5 脂質 16.4 炭水化物 27.4 ナトリウム 726m カリウム 403m リン 119m 食塩相当量 1.8g エネルギー 958kc たんぱく質 28.0 脂質 57.3 炭水化物 76.7 ナトリウム 1986m カリウム 1296m	学 ご飯セット all 551kcal g 15.6g g 17.0g g 46.4mg g 184mg g 184mg g 184mg g 184mg g 1887kcal g 40.3g g 59.1g g 235.1g ng 1989mg ng 1479mg ng 1479mg g 565mg g 5.0g	ボースルギー 33 たんぱく質 8 脂質 2: 炭水化物 2: ナトリウム 7 カリウム 5: リン 5: は 4 5 は 7 たんぱく質 2: は 7 たんぱく質 2: は 7 たんぱく質 2: は 7 たりウム 17 カリウム 17 カリウム 17	がす ご飯セット 7kcal 580kcal 3.3g 12.4g 3.2g 23.8g 2.6g 75.4g 74mg 775mg 32mg 593mg 32mg 197mg 0g 2.0g かす ご飯セット 1kcal 1710kcal 4.4g 36.7g 3.8g 65.6g 8.0g 236.4g 13mg 1716mg 11mg 1594mg 64mg 559mg 4.4g 4.4g 29kcal 1758kcal	おかず	二郎セット 630kcal 12.6g 27.3g 80.9g 607mg 491mg 212mg 1.5g 二郎セット 1707kcal 38.4g 64.8g 232.8g 232.8g 1487mg 616mg 5.1g	おかず エネルギー 296kca たんぱく質 13.6g 脂質 21.9g 炭水化物 11.3g ナトリウム 534mg カリウム 498mg リン 180mg 食塩相当量 1.4g エネルギー 981kca たんぱく質 30.6g 脂質 61.7g 炭水化物 73.9g ナトリウム 1920mg カリウム 1317mg カリウム 1317mg	ご飯セ 539kca 17. 7 22. 7 64. 1 535m 559m 245m 1, 4g 1710kc 42. 9 63. 5 232. 3 1923m 1500m 609m 4. 9g 1774kc 43. 3g
食	おかず エネルギー 352kcal たんぱく質 10 5g 脂質 23 0g 炭水化物 25 1g ナトリウム 815mg カリウム 437mg リン 155mg 食塩相当量 2 1g エネルギー 985kcal たんぱく質 30 5g 脂質 52 3g 炭水化物 75 7g ナトリウム 2208mg カリウム 1322mg リン 476mg 食塩相当量 5 7g エネルギー 1048kcal	ご飯セット 595kcal 14 6g 23 6g 77 9g 816mg 498mg 220mg 2 1g ご飯セット 1714kcal 42.8g 64 1g 234 1g 2211mg 1505mg 671mg 5 /g 177/kcal	まか 1.5	学 ご飯セット all 551kcal g 15. 6g g 172.7mg g 464mg g 184mg g 184mg g 184mg g 1887kcal g 40. 3g g 235. 1g g 235. 1g g 235. 1g g 1989mg ng 1479mg g 565mg g 5, 0g all 1751kcal g 40. 7g	お エネルギー 33 たんぱく質 8 脂質 25 炭水化物 25 ナトリウム 7 カリウム 55 ウン 55 食塩相当量 2 たんぱく質 25 炭水化物 55 炭水化物 55 炭水化物 17 カリウム 17 カリウム 17 カリウム 17 カリウム 17	がず ご飯セット 7kcal 580kcal 3. 3g 12. 4g 3. 2g 23. 8g 2. 6g 75. 4g 74mg 775mg 32mg 593mg 32mg 197mg 0g 2. 0g かず ご飯セット 1kcal 1710kcal 4. 4g 36. 7g 3. 8g 65. 6g 8. 0g 236. 4g 13mg 1716mg 1594mg 64mg 559mg 4 4 4g 9kcal 1758kcal 4. 8g 37. 1g 3. 9g 65. 7g	おかず	二郎セット 630kcal 12.6g 27.3g 80.9g 607mg 491mg 212mg 1.5g 二郎セット 1707kcal 38.4g 64.8g 232.8g 232.8g 1487mg 616mg 5.1g	ボかず エネルギー 296kca たんぱく質 13.6g 脂質 21.9g 炭水化物 11.3g ナトリウム 534mg カリウム 498mg リン 180mg 食塩相当量 1.4g エネルギー 981kca たんぱく質 30.6g 脂質 73.9g ナトリウム 1317mg カリウム 1317mg リン 414mg 食塩相当量 4.9g エネルギー 1045kca	ご飯セ 539kca 17. 7 22. 5 64. 1 535m 559m 245m 1 4g 1710kc 42. 9 63. 5 232. 3 1923m 1500m 609m 4. 9g
食 合計 合計	ボかず エネルギー 352kcal たんぱく質 10.5g 脂質 23.0g 炭水化物 25.1g ナトリウム 815mg カリウム 437mg リン 155mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 985kcal たんぱく質 30.5g 脂質 62.3g 炭水化物 75.7g ナトリウム 2208mg カリウム 1322mg カリウム 1322mg イ76mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 1048kcal たんぱく質 30.8g	ご飯セット 595kcal 14.6g 23.6g 77.9g 816mg 498mg 220mg 2.1g ご飯セット 1714kcal 42.8g 64.1g 234.1g 234.1g 5.7g 1777kcal 43.1g	まか 10 10 10 10 10 10 10 1	学 ご飯セット all 551kcal g 15. 6g g 17. 0g g 46.4mg g 18.4mg g 18.4mg g 18.4mg g 18.4mg g 18.7kcal g 40.3g g 59.1g g 235.1g g 19.89mg g 19.89mg g 19.89mg g 55.0g all 17.51kcal g 40.7g g 59.2g	お エネルギー 33 たんぱく質 8 脂質 25 炭水化物 25 ナトリウム 7 カリウム 55 リン 55 食塩相当量 2 エネルギー 98 たんぱく質 26 炭水化物 75 ナトリウム 17 カリウム 17 カリウム 14 リン 36 食塩相当量 4 エネルギー 102 たんぱく質 20 たんぱく質 20	がず ご飯セット 7kcal 580kcal 3. 3g 12. 4g 3. 2g 23. 8g 2. 6g 75. 4g 74mg 775mg 32mg 593mg 32mg 197mg 0g 2. 0g かず ご飯セット 1kcal 1710kcal 4. 4g 36. 7g 3. 8g 65. 6g 8. 0g 236. 4g 13mg 1716mg 1594mg 64mg 559mg 4 4 4g 9kcal 1758kcal 4. 8g 37. 1g 3. 9g 65. 7g	おかず エネルギー 387kcal たんぱく質 26.7g 脱水化物 28.1g ナトリウム 606mg カリウム 430mg リン 147mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 978kcal たんぱく質 26.1g 脱水化物 74.4g ナトリウム 2029mg カリウム 1304mg カリウム 1304mg カリウム 1304mg カリウム 1304mg カリウム 1304mg カリウム 2029mg カリウム 1304mg	二飯セット 630kcal 12.6g 27.3g 80.9g 607mg 491mg 212mg 1.5g 1.5g 1.707kcal 38.4g 64.8g 232.8g 232.8g 2032mg 148.7mg 61.6mg 5.1g 17/0kcal 38.7g 64.9g	ボかず エネルギー 296kca たんぱく質 13.6g 脂質 21.9g 炭水化物 11.3g ナトリウム 534mg カリウム 498mg 180mg 食塩相当量 1.4g エネルギー 981kca たんぱく質 30.6g 脂質 61.7g 炭水化物 73.9g ナトリウム 1920mg カリウム 1317mg リン 414mg ウェネルギー 1045kca たんぱく質 31.0g 脂質 4.9g エネルギー 1045kca たんぱく質 31.0g 脂質 61.8g 炭水化物 89.4g	ご飯セ 539kca 17.7 22.7 64.1 535m 559m 245m 1,4g 1710kc 42.9 63.5 232.3 1923m 1500m 609m 4.9g 1774kc 43.3 63.6 247.8
夕食	ボかず エネルギー 352kcal たんぱく質 10.5g 脂質 23.0g 炭水化物 25.1g ナトリウム 815mg カリウム 437mg リン 155mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 985kcal たんぱく質 30.5g 脂質 62.3g 大トリウム 2208mg ナトリウム 2208mg ナトリウム 2208mg カリウム 1322mg リン 476mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 1048kcal たんぱく質 30.8g 脂質 52.4g	ご飯セット 595kcal 14. 6g 23. 6g 77. 9g 816mg 498mg 220mg 2 1g ご飯セット 1714kcal 42. 8g 64. 1g 2211 mg 1505mg 671mg 5. /g 177/kcal 43. 1g 64. 2g	まか 10 10 10 10 10 10 10 1	学 ご飯セット all 551kcal g 15.6g g 17.0g g 464mg g 184mg g 184mg g 184mg g 184mg g 184mg g 187ット all 1687kcal g 40.3g g 59.1g g 235.1g ng 1989mg g 1479mg g 1479mg g 565mg g 1989mg g 1479mg g 1565mg g 1989mg g 1479mg g 1479mg g 1479mg g 1479mg g 1479mg g 1505 g all 1751kcal g 40.7g g 250.6g	エネルギー 33 たんぱく質 3 炭水化物 2 ナトリウム 7 カリウム 5 リン 1 食塩相当量 2 エネルギー 98 たんぱく質 6 炭水化物 7 ナトリウム 14 リン 3 食塩相当量 4 エネルギー 102 たんぱく質 2 たんぱく質 2 たんぱく質 2 たんぱく質 2 たんぱく質 2 たんぱく質 2 にあいばく質 2 にあいばく質 2 にあいばく質 3 たんぱく質 3 たんぱく質 6	がず ご飯セット 7kcal 580kcal 3 3g 12 4g 3 2g 23 8g 2 6g 75 4g 74mg 775mg 32mg 593mg 32mg 197mg 0g 2 0g かず ご飯セット 1kcal 1710kcal 4 4g 36 7g 3 8g 65 6g 8 0g 236 4g 13mg 1716mg 1594mg 64mg 559mg 4 4 4g 9kcal 1758kcal 4 8g 37 1g 3 9g 65 7g	おかず	二飯セット 630kcal 12.6g 27.3g 80.9g 607mg 491mg 212mg 1.5g 1.5g 1.707kcal 38.4g 64.8g 232.8g 232.8g 2032mg 148.7mg 61.6mg 5.1g 17/0kcal 38.7g 64.9g	ボかず エネルギー 296kca たんぱく質 13.6g 脂質 21.9g 炭水化物 11.3g ナトリウム 534mg カリウム 498mg リン 180mg 食塩相当量 1.4g エネルギー 981kca たんぱく質 30.6g 脂質 61.7g 炭水化物 73.9g ナトリウム 1920mg カリウム 1317mg リンム 1414mg カリウム 1414mg カリウム 1317mg カリウム 1317mg カリウム 1317mg	ご飯セ 539kca 17.7 64.1 535m 559m 245m 1,4g 1710kc 42.9 63.5 232.3 1923m 1500m 609m 4.9g 1774kc 43.3 63.6 247.8
	ボかず エネルギー 352kcal たんぱく質 10.5g 脂質 23 0g 炭水化物 25 1g ナトリウム 815mg カリウム 437mg リン 155mg 食塩相当量 2 1g エネルギー 985kcal たんぱく質 30.5g 脂質 62.3g 炭水化物 75.7g ナトリウム 2208mg カリウム 1322mg リンロー 1322mg リンロー 1322mg カリウム 1322mg リンロー 1342mg カリウム 1342mg カリウム 1342mg	ご飯セット 595kcal 14.6g 23.6g 77.9g 816mg 498mg 220mg 2 1g ご飯セット 1714kcal 42.8g 64.1g 234.1g 2211mg 1505mg 671mg 177/kcal 43.1g 64.2g 249.3g 2212mg 1562mg	まか 1.5	第一二飯セット all 551kcal g 15.6g g 17.0g g 80.2g 72.7mg g 464mg g 184mg g 184mg g 1867kcal g 40.3g g 59.1g g 235.1g ng 1989mg ng 1479mg g 565mg 1479mg g 565mg 40.7g g 1992mg g 1539mg	エネルギー 33 たんぱく質 7 炭水化物 2 デトリウム 7 カリウム 5 リン 5 塩相当量 2 エネルギー 98 たんぱく質 2 脂質 6 炭水化物 7 ナトリウム 17 カリウム 14 リシー 3 食塩相当量 2 エネルギー 102 たんぱく質 2 脂質 6 炭水化物 7 ナトリウム 14 リシー 3 食塩相当量 2 エネルギー 102 たんぱく質 2 脂質 6 炭水化物 8 ナトリウム 17	がず ご飯セット 7kcal 580kcal 3 3g 12 4g 3 2g 23 8g 2 6g 75 4g 74mg 775mg 32mg 593mg 32mg 197mg 0g 2 0g かず ご飯セット 1kcal 1710kcal 4 4g 36 7g 3 8g 65 6g 8 0g 236 4g 13mg 1716mg 11mg 1594mg 64mg 559mg 4 4 4g 9kcal 1758kcal 4 8g 37 1g 3 9g 65 7g 9 5g 247 9g 16mg 1719mg 67mg 1650mg	おかず	二飯セット 630kcal 12 6g 27 3g 80 9g 607mg 491mg 212mg 1 5g 1 5g 1 707kcal 38 4g 64 8g 232 8g 232 8g 2032mg 148 7mg 616mg 170kcal 38 7g 64 9g 248 0g 2033mg 1544mg	ボかず エネルギー 296kca たんぱく質 13.6g 脂質 21.9g 炭水化物 11.3g 炭水化物 534mg カリウム 498mg カリウム 180mg 食塩相当量 1.4g エネルギー 981kca たんぱく質 30.6g 脂質 61.7g 炭水化物 73.9g ナトリウム 1317mg リン 1414mg 食塩相当量 4.9g カリウム 1317mg サンム 1920mg カリウム 1317mg カリウム 1317mg カリウム 1317mg カリウム 1317mg	ご飯セ 539kca 17.7 22.7 64.1 535m 559m 245m 1,4g 1710kc 42.9 63.5 232.3 1923m 1500m 609m 4.9g 1774kc 43.3 63.6 247.8 1926m
食 合計	ボかず エネルギー 352kcal たんぱく質 10.5g 脂質 23.0g 炭水化物 25.1g ナトリウム 815mg カリウム 437mg リン 155mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 985kcal たんぱく質 30.5g 脂質 62.3g 大トリウム 2208mg カリウム 1322mg カリウム 1322mg カリウム 1322mg カリウム 2208mg	ご飯セット 595kcal 14.6g 23.6g 77.9g 816mg 498mg 220mg 2.1g ご飯セット 1714kcal 42.8g 64.1g 234.1g 234.1g 5.7g 1777kcal 43.1g 64.2g 249.3g	まか 1.5	第一二飯セット all 551kcal g 15.6g g 17.0g g 80.2g 17.2mg g 464mg g 184mg g 1.8g - 1.g -	エネルギー 33 たんぱく質 8 脂質 25 炭水化物 2 ナトリウム 5 リン 1 食塩相当量 2 上をルギー 9 たんぱく質 2 脂質 6 炭水化物 7 ナトリウム 17 カリウム 14 リン 3 食塩相当量 4 エネルギー 102 たんぱく質 2 脂炭水化物 5 たんぱく質 2 脂炭水化物 7 ナトリウム 17 カリウム 3 食塩相当量 4	一覧	ボルギー 387kcal たんぱく質 26.7g 形質 28.1g 26.7g 大トリウム 606mg カリウム 430mg リン 147mg 食塩相当量 1.5g おかずエネルギー 978kcal たんぱく質 26.1g 版水化物 74.4g ナトリウム 1304mg リン 421mg 食塩相当量 5.1g エネルギー 1041kcal たんぱく質 26.4g 脂質 63.1g 成水化物 89.6g ナトリウム 2030mg	二飯セット 630kcal 12 6g 27.3g 80.9g 607mg 491mg 212mg 1.5g 1.5g 1.707kcal 38.4g 64.8g 232.8g 232.8g 148.7mg 616mg 517/0kcal 38.7g 64.9g 248.0g 2033mg 1544mg 619mg	ボかず エネルギー 296kca たんぱく質 13.6g 脂質 21.3g 炭水化物 11.3g ナトリウム 534mg カリウム 498mg 180mg 食塩相当量 1.4g エネルギー 981kca たんぱく質 30.6g 脂質 61.7g 炭水化物 73.9g ナトリウム 1920mg カリウム 1317mg カリウム 1414mg カリウム 1317mg カリウム 1923mg	ご飯セ 539kca 17.7 22.5 64.1 535m 559m 245m 1,4g 1710kc 42.9 63.5 232.3 1923m 1500m 4.9g 1774kc 43.3 63.6 247.8 1926m

※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

	4月25日(月)		4月26日	(火)	<u>4</u> E	27日(水	()	4 🛭	28日(木	-)	4 日	29日(金	>)
	★ごはん180g	7			★ごはん	80g			80g	-	→ = 1+ 1.1	QΩα	
	豆腐のツナあんかけ 麦	美	★ ごはん180g 鳥肉とジャガ芋の揚	煮麦	★ごはん 目玉焼き 洋風肉じ キャベッと鶏肉の		卵 乳麦 麦	★ ごはん ¹ 肉団子の玉	ねぎあん	卵乳麦 乳麦 卵麦	A C I はん! 白身魚のし 鶏ミンチと小! えんどう豆の味	んじょう	卵麦
	野菜のバジルチーズ焼き 学 法蓮草のおひたし 表	<u> </u> 	テャベッとウインナーのソデ 切干と人参のハリハ	·- 乳麦 乳麦	洋風肉じ	やが煮	乳麦	法蓮草ソ ⁻ れんこん ⁻	テー サニ <i>は</i>	乳麦	鶏ミンチと小	松菜の煮物	乳麦
		<u> </u>	ガーと人参のパリハ	リ 麦	ヤヤハフと 海内の	/日野工安和人	<u>天</u>	11N - N	7 7 3	则 医	えんとう豆の肉	マコルん	- 別友
朝		ご飯セット	<u> おか</u>	ず ご飯セット	エネルギー	<u>おかず</u> 190kcal	ご飯セット 480kcal		おかず	ご飯セット	- 4 11 45	おかず	ご飯セット
食	エネルギー 163kcal 4 たんぱく質 8.1g		ェネルギー 197kc こんぱく質 7.4		エイルキーたんぱく質	11. 2g		エイルヤー たんぱく質	236kcal 9. 2g	526kcal 14.1g	エネルギー たんぱく質	226kcal 9.6g	14. 5g
	脂質 7.4g	8. 1g	皆質 10.5	g T 11, 2g	脂質	8. 4g	9.1g	脂質	13. 7g	14. 4g	脂質	13. 4g	14. 1g
	炭水化物 17.8g 18	80.7g 克 436mg ラ	炭水化物 18.5 ナトリウム 550m		炭水化物 ナトリウム	16.5g 526mg	79.4g 527mg	炭水化物	19.9g 779mg	82.8g 780mg	炭水化物	17.1g 703mg	80.0g 704mg
	ナトリウム <u>435mg 4</u> カリウム 504mg !		カリウム 477m		カリウム	444mg	5271118 516mg	カリウム	522mg	594mg	カリウム	349mg	421mg
	リン 112mg	189mg I	リン 102m	g 179mg	リン	147mg	516mg 224mg	リン	152mg	229mg	リン	132mg	209mg
	食塩相当量 1.1g → = 7+ 4.180g	1.1g f	食塩相当量 1.4;	· · · · · ·	食塩相当量	1. 3g	1. 3g	食塩相当量	2. 0g	2. 0g	食塩相当量 → = 7+ 4 .1	1.8g	1.8g
	★ごはん180g さばみりん干焼 妻	£	★こはん180g 中華丼の具 ブロッコリーの煮 ゴボウのピリ辛サラ	麦え 物 麦 ダ 卵乳麦	★ こ は の 本 禁 悪 の 表 の 表 の 表 の た り の た の た の た の が に の が に の が に の が に の が に の が の が の が の に の の の の の の の の の の の の の	でれ煮	麦	豚肉とキャベッ	りの塩おかか		★ごはん ホッケの! チンゲンジ 豚バラのす	照焼	麦
	ラスパラ 沖揚げの玉子とじ リ バンバンジーサラダ 字	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , 	ブロッコリーの煮	物麦	菜の花は		.s	RMとキャベッ 鶏肉のカ 人参しり	レー煮	乳麦 麦	チンゲン	東ソテー	麦 乳麦
	油揚けの土土とし 明	№友 -	コホワのヒリ辛サフ	ター別乳麦	野采炒め	/ # 5 8	卵麦 卵乳麦	人変しり	しり	<u></u>	マカロニー	さ焼さ煮 Hラ<i>ゼ</i>	麦 卵麦
		'h.%				1?	31:14.2						.31:25
昼食	おかず こ エネルギー 306kca 55	ご飯セット	トカルギ 2021/2			おかず	ご飯セット	エネルギー	おかず 275kcal	ご飯セット	- ナルギ	おかず	ご飯セット
食		22. 2g /	<u>にかんそー 202kG</u> とんぱく質 13.3	al <u>572kcal</u> g 18.2g	たんぱく質	308kcal 12.8g	598kcal 17.7g	エベルギー たんぱく質	17, 8g	565kcal 22.7g	エネルギー たんぱく質		<u>562kcal</u> 19. 0g
	脂質 19.2g		脂質 17.3	g 18.0g	脂質	17. 0g	17 7g	脂質	16.8g	17. 5g	脂質	16.6g	17. 3g
	<u>炭水化物 14.4g </u> ナトリウム 623mg (//.3g 店 624mg ヲ	炭 <u>水化物 18.8</u> ナトリウム 959m		<u>炭水化物</u> ナトリウム	<u>26.4g</u> 743mg	89.3g 744mg	炭水化物	13.4g 607mg	76.3g 608mg	炭水化物 ナトリウム	14./g 640mg	77.6g 641mg
	カリウム 495mg !	567mg 17	カリウム 559m	g 631mg	カリウム	433mg	505mg	ナトリウム カリウム	644mg	716mg	カリウム	483mg	555mg
	リン 268mg 3	345mg	リン 250m		リン	165mg	242mg	リン	205mg	282mg	リン	188mg	265mg
間食	良温相当軍 1.0g 	1. 0g 15 150g (0	&塩相当量 2.4; ◎黄桃(缶)150g		食塩相当量		1.9g - 1.0g	良温相当軍	1. 5g (缶) 150g	1. 5g	良塩相当軍	1, 6g -) 150g	1. 6g
11-7-2-5	★ごはん180g牛焼肉炒め麸とえのきのさっと煮えオクラとそぼろのピーナツ味噌和えま	7	★ごはん180g 豚たまキャベツ 鶏肉と小松菜煮 人参と春雨のサラ		★ごはん 鶏肉のマー・	80g		★ごはん ブリの味	80g		★こはん! 鶏肉のご キヌサヤ 春雨の五!	80g	,
	午焼肉炒め 麦 麩とえのきのさっと者	5	隊にまキヤヘツ 関樹と小松並者		鶏肉のマー、	マレート煮		ノリの味	胃焼 んパに		無肉のこ。 エマサヤ	ま焼さ	.麦
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	(麦落)	人参と春雨のサラ	- 卵乳麦 麦 ダ 乳麦	スナップ 湯ナスの 法運草の	で グロープ 煮物	麦 乳麦	ふきのき 厚揚げの- マリーネ-	そぼろ煮	麦 乳麦	春雨の五	目炒め	卵乳麦 麦落
					法蓮草の	ごま和え	乳麦	マリーネー	サラダ	鄭乳麦	野菜のピーナ	ーッツ和え	麦落
-	おかずし	ご飯セット	おか	<u></u> ず ご飯セット	_	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	Ī	おかず	ご飯セット
夕食	エネルギー 323kcal 6	13kcal ⊐	ェネルギー 300kc	al 590kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	279kcal	569kcal	エネルギー	295kcal	585kcal
	たんぱく質 14.6g 1 15 1 20 Ag 1	19. 5g /: 21. 1g 月	こんぱく質 19.9 指質 15.9	g 24.8g g 16.6g	たんぱく質	14.8g 16.0g	19. 7g	たんぱく質 心唇	15. 7g 16. 7g	20.6g 17.4g	たんぱく質 脂質	17.1g 15.6g	22. 0g 16. 3g
	<u> </u>	21. 1g 万 83. 4g 万	<u> </u>	g 81.8g	農業化物	16. 3g	16. 7g 79. 2g	炭水化物	14. 1g	77. 0g	炭水化物	21. 0g	83. 9g
			ナトリウム 757m	g 758mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	724mg	725mg	ナトリウム	708mg	709mg
	カリウム 517mg I リン 196mg I		カリウム 567m リン 234m		カリウム リン	416mg 148mg	488mg 225mg	カリウム リン	461mg 137mg	533mg 214mg	カリウム リン	451mg 90mg	523mg 167mg
	食塩相当量 1.7g	1.7g 1	<u> 食塩相当量 1.9</u>	g 1.9g	食塩相当量	1. 6g	1. 6g	食塩相当量	1.8g	1. 8g	食塩相当量	1. 8g	1. 8g
	おかす こ エネルギー 792kca 10	<u>**飯セット </u>	おか [.] ェネルギー 779kc		エネルギー	おかす 762kcal	ご飯セット 1632kcal	エネルギー	おかす 790kcal	ご飯セット 1660kcal	エネルギー	おかす 793kcal	ご飯セット 1663kcal
	たんぱく質 40.0g		こんぱく質 40.6	g 55.3g	たんぱく質	38. 8g	53. 5g	たんぱく質	42. 7g	57.4g	たんぱく質	40. 8g	55. 5g
	<u> </u>		<u> </u>		脂質	41. 4g	43. 5g	脂質	<u>47. 2g</u>	49.3g	脂質	<u>45. 6g</u>	47. 7g
合計		241.4g 売 1733mg ナ	<u>炭水化物 56.2</u> ナトリウム 2266 ₁		炭水化物	<u>59.2g</u> 1884mg	247.9g 1887mg	炭水化物 ナトリウム	47.4g 2110mg	236.1g 2113mg	炭水化物 ナトリウム	<u>52.8g</u> 2051mg	241.5g 2054mg
н.			カリウム 1603i		カリグム	1293mg	1509mg	カリグム	1627mg	1843mg	カリグム	1283mg	1499mg
	7 5 07 OIIIA	807mg □	リン 586m		リン	460mg	691mg	リン	494mg	725mg	リン	410mg	641mg
<u> </u>			<u> </u>	al 1777kcal	<u>食塩相当量</u> エネルギー	4.8g 888kcal	4.8g 1758kcal	<u>食塩相当量</u> エネルギー	5, 3g 886kcal	5. 3g 1756kcal	<u>食塩相当量</u> エネルギー	<u>5. 2g</u> 921kcal	5. 2g 1791kcal
合計	たんぱく質 40.6g :	55. 3g t	こんぱく質 41.4	g 56.1g	たんぱく質	39. 4g	54.1g	たんぱく質	43 5g	58. 2g	たんぱく質	41.6g	56 3g
	脂質 47.2g 4 炭水化物 83.2g 2	49.3g 用 271.9g 店	<u> </u>	g <u>46.0g</u> g 275.8g	脂質 炭水化物	41.6g 89.7g	43.7g 278.4g	脂質 炭水化物	47. 4g 70. 4g	49.5g 259.1g	脂質 炭水化物	45.8g 83.7g	47. 9g 272. 4g
間 食	ナトリウム 1732mg 1	1735mg 7		g 275.0g 1g 2275mg	ナトリウム	1886mg	1889mg	ナトリウム	2116mg	2119mg	ナトリウム	2057mg	2060mg
込		1846mg 7	カリウム 1723i		カリウム	1407mg	1623mg	カリウム	1740mg	1956mg	カリウム	1403mg	1619mg
	J J UOZIIIS	813mg 1' 4.4g 1€	リン 600m 食塩相当量 5.7g		リック 食塩相当量	466mg 4.8g	697mg 4.8g	リン 食塩相当量	506mg 5.3g	/3/mg 5.3g	りり	424mg 5. 2g	655mg 5, 2g
*/ ±±	立け予告無く変更する										市多田全品)		

※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。

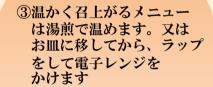
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。

※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。





④冷たく召上がる メニューはそのまま 開封して盛付けます。





⑤ごはん、味噌汁と共に 器に盛り付けして 完了です。

注)味噌汁はつきません

- ●湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて 火をかけます。沸騰したら火を止めて 5~10分程度保温して下さい。
- ●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに 盛付ける事が出来ます。

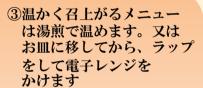
「やわらか普通食」 週間献立表

						_	,		\— <u>·</u>							
		4.5	月25日()	月)	4.5	月26日(火)	4)	月27日(:	水)	4)	月28日(木)	4)	月29日(金)
		★やわらかる	ごはん180g		★やわらかる			★やわらかる	ごはん180g		★やわらかる	ごはん180g		★やわらかる	ごはん180g	
		肉詰い	なり煮	卵麦	スクランフ	ブルエッグ	卵乳	焼き豆腐ときのこ	の生姜あんかけ		油揚げの	玉子とじ	卵麦	さつま芋と服	啄肉の揚煮	麦
		五色煮	豆	卵麦	スパマ	ト炒め	乳麦	五色煮		麦	大根と椎	茸の煮物	麦	ひじきの	五目煮	麦
		きくらげの	甘酢和え	麦	白菜のおかか	パン酢和え	麦	一夜漬(白	菜小松菜)	麦				青菜のマヨ	ネーズ和え	卵麦
		★味噌		麦	★味噌		麦	★味噌		麦	★味噌		麦	★味噌		麦
朝		/ / / L	· ·	~	\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	, ,	^	/ /I. I	, i	~	\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \		~	\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \		~
干刀																
	学 恙//	学 兼/#	457.481.1	ان ط ۱۱	学 兼/#	457.481.1	ان ط ال	学 素/#	4×1481. 1	ان ط ۱۱	兴 兼/[457.481.1	ان ط ۱۱	学 素/#	457.481.1	ان ط ۱۱
食							フルセット									
区																
	蛋白質	蛋白質			蛋白質	_	_	蛋白質	_	10.4g	蛋白質	_	11.3g	蛋白質	_	13.3g
	脂質	脂 質		8.5g	脂 質			脂 質	_	2.6g	脂 質	_	5.5g	脂 質		11.0g
	炭水化物		_	_	炭水化物	_	_		12.3g	_	炭水化物	_	_	炭水化物		74.9g
	ナトリウム	ナトリウム	626mg	1069mg	ナトリウム	489mg				1117mg	ナトリウム	576mg	1018mg	ナトリウム	506mg	949mg
	塩 分	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g
		★やわらかる	ごはん180g		★竹の∃	子ごはん	麦	★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	
		牛肉とキャベ	ッの炒め物	麦	鶏肉の韓	国風炒め	麦落	豚肉の	おろし煮	麦	さわら南	育蛮焼	麦	おでん		卵麦
		中華うま	ま煮	卵乳麦か	キャベツと油井			大学芋		麦	チンゲン		乳麦	里芋と玉ねき	ぎのそぼろ煮	乳麦
		オクラとそぼろのヒ	ピーナツ味噌和え		根菜の柚			青菜のわ	さび和え		鶏肉と大豆			キャベツとベー		卵乳麦
		★味噌		麦	★味噌		麦	★味噌		麦			-	★味噌		麦
居											★味噌		麦			
<u> 11</u>											/ //· L		^			
	栄養価	学養価	ナンカンデュー・・・	フルナット	学養価	ナルポール	フルセット	学養価	+>.d>.=#*.d=l	フルナット	学 養価	ナンカンチュット	フルナット	学養価	ナンカンデー・・・・	フルナット
食	エネルギー															
IX					蛋白質								24.6g			15.7g
	蛋白質	蛋白質				_						_		蛋白質		
	脂質	脂質		_	脂質	_	_	脂質	_		脂質	_	15.1g	脂質		7.8g
	炭水化物			_	炭水化物	_	_		_		炭水化物	_		炭水化物		80.9g
	ナトリウム		_			_			_			_				
	塩 分	食塩相当量		3.6g	食塩相当量		4.5g	食塩相当量		3.5g	食塩相当量		3.2g	食塩相当量		4.0g
		★やわらかる			★やわらか。				ごはん180g		★やわらかる		~- -	★やわらかる		
		ホッケの		麦	肉じゃか		麦		ま醤油焼			田揚げ		鯖の味	唱煮	
		ミックス					卵乳麦				バジルス		乳麦	法蓮草		
			根の煮物	-	キャベツと若芽の	マヨネーズ和え			すき焼煮		ーロナスの			炒り豆腐	专	卵乳麦
		菜の花の	おひたし		★味噌	汁	麦	菜の花と錦糸3	玉子のおひたし		野菜の	三杯酢		若芽とパイン	ンの酢の物	麦
タ		★味噌汁		麦				★味噌汁		麦	★味噌	汁	麦	★味噌汁		麦
_	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
食	エネルギー	エネルギー	191kcal	463kcal	エネルギー	244kcal	512kcal	エネルギー	250kcal	517kcal	エネルギー	276kcal	546kcal	エネルギー	289kcal	563kcal
	蛋白質	蛋白質	17.3g	23.2g	蛋白質	11.9g	17.8g	蛋白質	18.1g	23.7g	蛋白質	12.0g	17.8g	蛋白質	15.8g	22.1g
	脂 質	脂質	7.1g	8.0g	脂質	13.5g	14.4g	脂質	14.1g	15.0g	脂質	14.3g	15.2g	脂質	16.2g	17.2g
	炭水化物				炭水化物						炭水化物			炭水化物		
	ナトリウム															
		食塩相当量			食塩相当量	_		食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		3.4g
	栄養価												_			
合	エネルギー															
							47.8g									51.1g
		由口貝 脂 質					36.7g									
計	炭水化物						225.5g									
ÞΙ	ナトリウム					_										
		食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量	o.Ug	9.4g	食塩相当量	o.8g	9.2g	食塩相当量	o.bg	9.8g
	★はフル·							旦ムぶた	ロキナ							
	天候や仕	八イしの首	ではいるか	、ア古無	もい ご飲丑	で一部3	文史9句7	あ合かめ'	ツより。							

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。

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。

		-														
			月25日()	月)		月26日(火)		月27日(水)		月28日(:	木)		月29日(:	金)
		★全粥:	240g		★全粥	240g		★全粥	240g		★全粥	240g		★全粥	240g	
		肉詰いる	なり煮	卵麦	スクランフ	ブルエッグ	卵乳	焼き豆腐ときのこ	の生姜あんかけ	麦	油揚げの	玉子とじ	卵麦	さつま芋と服	啄肉の揚煮	麦
		五色煮		卵麦	スパマ	ト炒め	乳麦	五色煮		麦	大根と椎			ひじきの		
		きくらげの			白菜のおかた				菜小松菜)				卵乳麦			
		★味噌!		麦	★味噌		麦	★味噌		麦	★味噌		麦	★味噌		麦
±n		▼ 小 「	<i>/</i>	久	其外恒	/ I	久	▼ 小	/ I	久	其外恒	/ l	久	▼ 小 「	/ I	久
朝																
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
食	エネルギー	エネルギー	161kcal	320kcal	エネルギー	162kcal	321kcal	エネルギー	78kcal	237kcal	エネルギー	119kcal	278kcal	エネルギー	190kcal	349kcal
	蛋白質	蛋白質									蛋白質		9.2g	蛋白質		11.3g
	脂質	脂質									脂質		5.3g	脂質	_	_
	炭水化物															
	ナトリウム		_			_										_
	塩 分	食塩相当量		_	食塩相当量		2.4g	食塩相当量		2.8g	食塩相当量	_	2.6g	食塩相当量		2.4g
		★全粥:	_		★全粥			★全粥			★全粥			★全粥	240g	~
		牛肉とキャベ			鶏肉の韓			豚肉の		-	さわら南		麦	おでん		卵麦
		中華うま			キャベツと油井		麦	大学芋		麦	チンゲン			里芋と玉ねき	ぎのそぼろ煮	乳麦
		オクラとそぼろのビ	ニーナツ味噌和え	乳麦落	根菜の柚	子マリネ		青菜のわ	さび和え	卵乳麦	鶏肉と大豆	の生姜煮	麦	キャベツとベー	-コンの和え物	卵乳麦
		★味噌!	汁	麦	★味噌	汁	麦	★味噌	汁	麦	キャベッ	ソサラダ	卵乳麦	★味噌	汁	麦
昼											★味噌		麦			
<u> </u>																
	栄養価	学差価	ナルガザール	フルナット	学 養価	ナンカンデー・・・・	フルナット	学 養価	ナンムンデーナー・・・・	フルナット	栄養価	ナンムンデーナン・ル	フルナット	学 養価	ナンカンチャッ・ル	711.4006
仓	エネルギー	不良川	303koal	160kgal	不良川	211kgal	270kgal	不良画	365kgal	524kool	不良川	250kgal	100kgal	不良画	100kgal	251kgal
											蛋白質					13.5g
											脂 質					7.6g
	炭水化物															
	ナトリウム	ナトリウム	992mg	1432mg	ナトリウム	766mg	1206mg	ナトリウム	913mg	1353mg	ナトリウム	834mg	1274mg	ナトリウム	1124mg	1564mg
	塩 分	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.9g	4.0g
		★全粥:	240g		★全粥	240g		★全粥	240g		★全粥	240g		★全粥	240g	
		ホッケの)照焼	麦	肉じやた	_	麦		ま醤油焼	麦	鶏もも竜	_	卵麦	鯖の味	噌煮	
		ミックス		-	ブロッコリーとハ	ムのクリー ム者	-	うま塩キ		-	バジル		乳麦	法蓮草		
		豚肉と大			キャベツと若芽の				ナき焼煮		ーロナスの			炒り豆腐		卵乳麦
		菜の花の			★味噌		麦	菜の花と錦糸田			野菜の			若芽とパイ	-	
夕		★味噌		麦	★ 小小「日	<i>/</i> 1	久	★味噌		麦	★味噌		麦	★味噌		麦
9		★ 1/1 1日	/ I	久				★ *^ * □	/ I	久	★ *^ * □	/ I	久	★ ** **	/ I	久
	兴	坐羊畑			兴羊/ π			兴羊/ //			兴羊/ π			兴羊/ T		
<u>A</u>	栄養価										栄養価					
食	エネルギー															
											蛋白質					
											脂質					
	炭水化物	炭水化物	14.2g	47.2g	炭水化物	20.0g	53.0g	炭水化物	12.0g	45.0g	炭水化物	22.0g	55.0g	炭水化物	18.9g	51.9g
											ナトリウム					
		食塩相当量									食塩相当量					3.4g
											栄養価					
_	エネルギー															
_											蛋白質					
											脂質					
量上	炭水化物															
	ナトリウム															
		食塩相当量								9.3g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	6.5g	9.8g
	→ /+フル+	ハトのメニ	ニューです	た。おかす	~セットに(よ付きま	せん。	! ムボも!!								

お食事の作り方



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

③温かく召上がるメニュー は湯煎で温めます。又は お皿に移してから、ラップ をして電子レンジを かけます



④冷たく召上がる メニューはそのまま 開封して盛付けます。





⑤ごはん、味噌汁と共に 器に盛り付けして 完了です。

- ●湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて 火をかけます。沸騰したら火を止めて 5~10分程度保温して下さい。
- ●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに 盛付ける事が出来ます。

「ムース食」 週間献立表

★全祭240g ★大味噌汁(とろみ) 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 ★味噌炒 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
□ 発展
● 大小田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田
・
栄養価 栄養価 栄養価 おかずせか プルセット 大き鳴との プルセット 大き鳴との プルセット 大き鳴との プルセット 大き鳴との プルセット 大き鳴との プルセット 大き橋価 オール・ファン オール・ファン プルセット 大き橋価 オール・ファン プルセット 大き橋価 オール・ファン プルセット 大き橋価 オール・ファン オール・ファン プルセット 大き橋価 オール・ファン
食
食
(全) エネルギー 77kcal 蛋白質 2.9g 6.7g 蛋白質 1.5g 5.3g 蛋白質 3.2g 7.0g 蛋白質 2.9g 6.7g 蛋白質 2.5g 6.3g 脂質
(全) エネルギー 77kcal 蛋白質 2.9g 6.7g 蛋白質 1.5g 5.3g 蛋白質 3.2g 7.0g 蛋白質 2.9g 6.7g 蛋白質 2.5g 6.3g 脂質
蛋白質 蛋白質 2.9g
脂質 脂質 2.8g
 炭水化物 炭水化物 10.4g 48.8g 炭水化物 12.2g 50.6g 炭水化物 11.7g 50.1g 大トリウム 545mg 1068mg ナトリウム 504mg 1068mg ナトリウム 504mg 1027mg ナトリウム 467mg 990mg ナトリウム 561mg 1084mg ナトリウム 448mg 971mg 2.5g ★全線240g 東京南瓜の煮物 麦元の煮物 男妻 「はんべんの玉子とじ 卵乳麦 「東京南瓜の煮物 麦元市瓜の煮物 麦元市瓜の煮物 麦元中間ではたいた」 乳麦 「カースサラダ」 「東京市瓜の煮物 大味噌汁(とろみ) 麦 「大根煮」 「大根土」 「大根煮」 「大根煮」 「大根煮」 「大根土」 「大根煮」 「大根土」 「大根煮」 「大根土」 「大根土」」 「大根土」 「大根土」 「大根土」」 「大成土」 「大成土」」 「大成土」 「大成土」」 「大成土」 「大成土」」 「大成土」」
1088mg ナトリウム 545mg 1068mg ナトリウム 504mg 1027mg ナトリウム 467mg 990mg ナトリウム 561mg 1084mg ナトリウム 448mg 971mg 塩分 ★全粥240g ★全
塩分 食塩相当量 1.4g 2.7g 食塩相当量 1.3g ★全粥240g 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東
★全粥240g 鮭のおろし煮 えんどう豆とベーコン炒め ★味噌汁(とろみ) 麦 ************************************
注意
ふきの煮物 乳麦 はんべんの玉子とじ 卵乳麦 黒豆煮 乳麦 五色煮豆 卵麦 赤玉南瓜の煮物 麦 マリーネサラダ 卵乳麦
注します。
★味噌汁(とろみ) 麦 ★食棚²(とろみ) 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 ★食棚²(とろみ) 麦 ★食椒²(とろみ) 麦 ★食ね²(とろみ) 麦 ★食椒²(とろみ) 麦 ★食ね²(とろみ) 麦
接着価
食 栄養価 栄養価 おかずセット フルセット 発養価 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 発養価 おかずセット フルセット 学養価 おかずセット フルセット 発養価 おかずセット フルセット 発養価 おかずセット フルセット 発養価 おかずセット フルセット 発養価 おかずセット フルセット 学養のと同様の まかずと フルセット 発養の まる は ないまで また ロータ は ないまで ファン・ ファン・ ファン・ ファン・ ファン・ ファン・ ファン・ ファン・
食 エネルギー 171kcal 345kcal エネルギー 188kcal 362kcal エネルギー 226kcal 400kcal エネルギー 186kcal 360kcal エネルギー 205kcal 379kcal 379kcal 蛋白質 蛋白質 7.6g 11.4g 蛋白質 6.4g 10.2g 蛋白質 5.6g 9.4g 蛋白質 10.5g 14.3g 蛋白質 8.4g 12.2g 脂質 脂質 8.0g 8.7g 脂質 9.9g 10.6g 脂質 13.9g 14.6g 脂質 7.4g 8.1g 脂質 8.4g 9.1g 炭水化物 ガンタ 56.3g 炭水化物 17.3g 55.7g 炭水化物 19.8g 58.2g 炭水化物 19.6g 58.0g 炭水化物 23.9g 62.3g ナトリウム サトリウム 813mg 1336mg ナトリウム 754mg 1277mg ナトリウム 671mg 1194mg ナトリウム 891mg 1414mg ナトリウム 775mg 1298mg 塩分 食塩相当量 2.1g 3.4g 食塩相当量 1.9g 3.2g 食塩相当量 1.7g 3.0g 食塩相当量 2.3g 3.6g 食塩相当量 2.0g 3.3g ★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g
食 エネルギー 171kcal 345kcal エネルギー 188kcal 362kcal エネルギー 226kcal 400kcal エネルギー 186kcal 360kcal エネルギー 205kcal 379kcal 蛋白質 蛋白質 7.6g 11.4g 蛋白質 6.4g 10.2g 蛋白質 5.6g 9.4g 蛋白質 10.5g 14.3g 蛋白質 8.4g 12.2g 脂質 脂質 8.0g 8.7g 脂質 9.9g 10.6g 脂質 13.9g 14.6g 脂質 7.4g 8.1g 脂質 8.4g 9.1g 炭水化物 17.9g 56.3g 炭水化物 17.3g 55.7g 炭水化物 19.8g 58.2g 炭水化物 19.6g 58.0g 炭水化物 23.9g 62.3g ナトリウム ナトリウム 813mg 1336mg ナトリウム 754mg 1277mg ナトリウム 671mg 1194mg ナトリウム 891mg 1414mg ナトリウム 775mg 1298mg 塩分 食塩相当量 2.1g 3.4g 食塩相当量 1.9g 3.2g 食塩相当量 1.7g 3.0g 食塩相当量 2.3g 3.6g 食塩相当量 2.0g 3.3g ★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g
食 エネルギー 171kcal 345kcal エネルギー 188kcal 362kcal エネルギー 226kcal 400kcal エネルギー 186kcal 360kcal エネルギー 205kcal 379kcal 蛋白質 蛋白質 7.6g 11.4g 蛋白質 6.4g 10.2g 蛋白質 5.6g 9.4g 蛋白質 10.5g 14.3g 蛋白質 8.4g 12.2g 脂質 脂質 8.0g 8.7g 脂質 9.9g 10.6g 脂質 13.9g 14.6g 脂質 7.4g 8.1g 脂質 8.4g 9.1g 炭水化物 17.9g 56.3g 炭水化物 17.3g 55.7g 炭水化物 19.8g 58.2g 炭水化物 19.6g 58.0g 炭水化物 23.9g 62.3g ナトリウム ナトリウム 813mg 1336mg ナトリウム 754mg 1277mg ナトリウム 671mg 1194mg ナトリウム 891mg 1414mg ナトリウム 775mg 1298mg 塩分 食塩相当量 2.1g 3.4g 食塩相当量 1.9g 3.2g 食塩相当量 1.7g 3.0g 食塩相当量 2.3g 3.6g 食塩相当量 2.0g 3.3g ★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g
蛋白質 蛋白質 7.6g 11.4g 蛋白質 6.4g 10.2g 蛋白質 5.6g 9.4g 蛋白質 10.5g 14.3g 蛋白質 8.4g 12.2g 脂質 脂質 8.0g 8.7g 脂質 9.9g 10.6g 脂質 13.9g 14.6g 脂質 7.4g 8.1g 脂質 8.4g 9.1g 炭水化物 17.9g 56.3g 炭水化物 17.3g 55.7g 炭水化物 19.8g 58.2g 炭水化物 19.6g 58.0g 炭水化物 23.9g 62.3g ナトリウム 813mg 1336mg ナトリウム 754mg 1277mg ナトリウム 671mg 1194mg ナトリウム 891mg 1414mg ナトリウム 775mg 1298mg 塩分 食塩相当量 2.1g 3.4g 食塩相当量 1.9g 3.2g 食塩相当量 1.7g 3.0g 食塩相当量 2.3g 3.6g 食塩相当量 2.0g 3.3g ★全粥240g ★全粥240g
脂質 脂質 8.0g 8.7g 脂質 9.9g 10.6g 脂質 13.9g 14.6g 脂質 7.4g 8.1g 脂質 8.4g 9.1g 炭水化物 17.9g 56.3g 炭水化物 17.3g 55.7g 炭水化物 19.8g 58.2g 炭水化物 19.6g 58.0g 炭水化物 23.9g 62.3g ナトリウム 813mg 1336mg ナトリウム 754mg 1277mg ナトリウム 671mg 1194mg ナトリウム 891mg 1414mg ナトリウム 775mg 1298mg 塩分 食塩相当量 2.1g 3.4g 食塩相当量 1.9g 3.2g 食塩相当量 1.7g 3.0g 食塩相当量 2.3g 3.6g 食塩相当量 2.0g 3.3g ★全粥240g ★全粥240g
炭水化物 炭水化物 17.9g 56.3g 炭水化物 17.3g 55.7g 炭水化物 19.8g 58.2g 炭水化物 19.6g 58.0g 炭水化物 23.9g 62.3g ナトリウム 754mg 1277mg ナトリウム 671mg 1194mg ナトリウム 891mg 1414mg ナトリウム 775mg 1298mg 塩分 食塩相当量 2.1g 3.4g 食塩相当量 1.9g 3.2g 食塩相当量 1.7g 3.0g 食塩相当量 2.3g 3.6g 食塩相当量 2.0g 3.3g ★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g
サトリウム サトリウム 813mg 1336mg ナトリウム 754mg 1277mg ナトリウム 671mg 1194mg ナトリウム 891mg 1414mg ナトリウム 775mg 1298mg 塩分 食塩相当量 2.1g 3.4g 食塩相当量 1.9g 3.2g 食塩相当量 1.7g 3.0g 食塩相当量 2.3g 3.6g 食塩相当量 2.0g 3.3g ★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g
塩分 食塩相当量 2.1g 3.4g 食塩相当量 1.9g 3.2g 食塩相当量 1.7g 3.0g 食塩相当量 2.3g 3.6g 食塩相当量 2.0g 3.3g ★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g
★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g
焼肉炒め 乳麦 白身の照焼き 乳麦 鮭の西京焼 乳麦 鶏肉のデミソース煮 乳麦 白身の竜田揚げ 乳麦
白菜と若芽の煮物 乳麦 プロッコリーと鶏肉の煮物 乳麦 油揚と菜の花の煮物 麦 ひじき煮 乳麦 白花豆煮 麦
大根なます 麦 サラダスパゲティ 卵乳麦か 若芽とパインの酢の物 麦 大根とベーコンの煮物 卵乳麦 ゴボウのピリ辛サラダ 卵乳麦
★味噌汁(とろみ) 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦
9
栄養価 栄養価 おかずセット フルセット
食 エネルギー エネルギー 149kcal 323kcal エネルギー 233kcal 407kcal エネルギー 188kcal 362kcal エネルギー 173kcal 347kcal エネルギー 231kcal 405kcal
蛋白質 蛋白質 3.2g 7.0g 蛋白質 7.4g 11.2g 蛋白質 7.7g 11.5g 蛋白質 6.8g 10.6g 蛋白質 6.8g 10.6g
脂質 脂質 6.7g 7.4g 脂質 15.7g 16.4g 脂質 7.4g 8.1g 脂質 9.5g 10.2g 脂質 11.7g 12.4g
炭水化物 炭水化物 19.2g 57.6g 炭水化物 15.4g 53.8g 炭水化物 21.8g 60.2g 炭水化物 16.0g 54.4g 炭水化物 24.3g 62.7g
ナトリウム ナトリウム 779mg 1302mg ナトリウム 763mg 1286mg ナトリウム 735mg 1258mg ナトリウム 728mg 1251mg ナトリウム 626mg 1149mg
塩分 食塩相当量 2.0g 3.3g 食塩相当量 1.9g 3.2g 食塩相当量 1.9g 3.2g 食塩相当量 1.6g 2.9g
栄養価 栄養価 おかずセット フルセット (100kg) と 100kg と
合 エネルギー エネルギー 397kcal 919kcal エネルギー 512kcal 1034kcal エネルギー 537kcal 1059kcal エネルギー 496kcal 1018kcal エネルギー 524kcal 1046kcal エネルギー 527kcal 1059kcal エネルギー 496kcal 1018kcal エネルギー 524kcal 1046kcal エネルギー 524kcal 1046kcal
蛋白質 蛋白質 13.7g 25.1g 蛋白質 15.3g 26.7g 蛋白質 16.5g 27.9g 蛋白質 20.2g 31.6g 蛋白質 17.7g 29.1g
脂質 脂質 17.5g 19.6g 脂質 29.6g 31.7g 脂質 28.2g 30.3g 脂質 23.5g 25.6g 脂質 24.3g 26.4g
炭水化物 炭水化物 47.5g 162.7g 炭水化物 44.9g 160.1g 炭水化物 53.3g 168.5g 炭水化物 53.2g 168.4g 炭水化物 58.9g 174.1g ナトノウム ナトノウム 2137mg 3706mg ナトノウム 2021mg 3590mg ナトノウム 1873mg 3442mg ナトノウム 2180mg 3749mg ナトノウム 1849mg 3418mg
塩分 食塩相当量 5.5g 9.4g 食塩相当量 5.1g 9.1g 食塩相当量 4.8g 8.7g 食塩相当量 5.6g 9.6g 食塩相当量 4.7g 8.7g ★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。 ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難

お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は冷蔵庫で保管ください



③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認







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



次にフタをして15分程 温めます。追加で火はかけません。

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

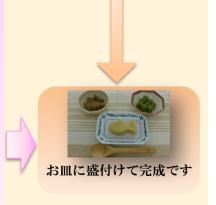


電子レンジの参考条件 600W 20~25秒 200W 40~50秒←オススメ



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





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

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。 ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)ではありません。 嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。