(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	9月26日(月)	9月27日(火)	9月28日(水)	9月29日(木)	9月30日(金)		
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g		
	えび団子とかぶの煮物 卵麦え	大根と鶏肉の味噌煮 麦	千草焼き 卵	豚肉と厚揚げの煮物 乳麦	チーズオムレツ 卵乳麦		
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 乳麦落 菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え 麦落	青菜と高野豆腐の煮物 麦 もずくの酢の物 麦	鶏ミンチと小松菜の煮物 乳麦 コールスローサラダ 卵乳麦	ブロッコリーの玉子とじ 卵麦かの子のカレーそぼろ炒め 乳麦	豚挽き肉と切干大根の煮物 麦		
	**すまし汁(えのき・おつゆ麩) 麦	も 9 へ の質Fの 初 <u>友</u> ★味噌汁(揚げ・白菜)	コールスローサフタ 別31.友 ★味噌汁(若芽・白菜)	↑↑のテのカレーではら炒め 孔友 ★味噌汁(巻麩・揚げ) 麦	1 ンケンのこま和え 麦 ★味噌汁(豆腐・小松菜)		
±n	2						
朝 食	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			
I		エネルギー 154kcal 421kcal					
			たんぱく質 7.9g 13.0g		たんぱく質 9.1g 14.7g		
	脂質 <u> 9.5g 10.2g</u> 炭水化物 16.7g 71.6g	脂質 6.3g 7.9g 炭水化物 13.5g 68.5g	脂質 8.6g 9.4g 炭水化物 13.3g 68.2g	<u>脂質 7.8g 9.5g</u> 炭水化物 11.9g 67.7g	脂質 9.1g 10.1g 炭水化物 12.8g 68.0g		
	ナトリウム 732mg 879mg	ナトリウム 530mg 757mg	ナトリウム 585mg 832mg		ナトリウム 563mg 793mg		
					食塩相当量 1.4g 2.0g		
	★ごはん150g こんがりハンバーグ 乳麦	★こはん150g ★毎のカレー提供	★こはん150g 照焼チキン 麦	★こはん150g	★ごはん150g ホイコーロー 麦落		
	こんがりハンハーク 乳液 ケチャップ(小袋)	赤魚のカレー揚げ 麦 インケンソデー 乳麦	開始アイン	語の機切焼き 麦 人参のさんひら 麦 白菜のスープ煮 乳麦 春菊のおかか和え 卵麦か	ハイコーロー 麦洛 麩の野菜あんかけ 姜		
	さのこソナー 乳友	ひじきと大豆の煮物 麦	白菜と若布の煮物	白菜のスーラ煮 乳麦	大根のマヨネーズ和えり外乳麦		
	ブロッコリーの煮物 麦	ひじきと大豆の煮物 麦 鶏肉の青じそ南蛮 麦	白菜と若布の煮物 麦 菜の花とツナの辛子和え 麦	春菊のおかか和え 卵麦か	★味噌汁(巻麩・しめじ) 麦		
	切干と人参のハリハリ 麦 ★味噌汁(若芽・巻麩) 麦	★すまし汁(豆腐・えのき) 麦	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ) 麦	★すまし汁(豆腐・えのき) 麦			
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				
	エネルギー 224kcal 486kcal		エネルギー 237kcal 501kcal	エネルギー 225kcal 479kcal	エネルギー 254kcal 516kcal		
	たんぱく質 13.2g 18.8g 脂質 12.1g 13.0g	たんぱく質 20.2g 25.3g	たんぱく質 1 <u>8.5g 24.1g</u> 脂質 12.7g 13.6g	たんぱく質 13.1g 18.2g 脂質 14.2g 15.0g	たんぱく質 12.7g 18.4g 脂質 14.8g 15.7g		
	近夏	脂質 14.9g 15.7g 炭水化物 15.8g 70.0g	脂質 12.7g 13.6g 炭水化物 11.8g 67.9g	脂質 14.2g 15.0g 炭水化物 10.9g 65.1g			
	ナトリウム 818mg 1064mg	ナトリウム 533mg 681mg	ナトリウム 718mg 945mg	ナトリウム 677mg 825mg	ナトリウム 787mg 1013mg		
	食塩相当量 2.1g 2.7g	食塩相当量 1.4g 1.7g		食塩相当量 1.7g 2.1g	食塩相当量 2.0g 2.6g		
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎りんご150g		
	★ごはん150g	★ごはん/15()g	★ごはん,150g	★ごはん150g	★ごはん150g		
	ホッケの照焼、麦	肉丼の具 麦 イカと白菜の中華煮 卵乳麦か	サワラの味噌煮し	ロールキャベットマト煮込み 卵乳麦	あぶらかれい生姜煮 麦		
	スナップえんどう 牛肉の芋煮 麦	イカと日采の中華煮 卵乳麦か キャベツの漬物柚子風味 麦	人参グラッセ 乳麦 さつま芋と豚肉の揚煮 麦	アスパラ 大豆とごぼうの煮物 麦	フロッコリー 大根とひじきのうま煮 麦		
		★味噌汁(しめじ・切干)	オクラとコーンのおろし和える麦	バンバンジーサラダ 乳麦	キャベツとベーコンの和え物 卵乳麦		
	★味噌汁(豆腐・小松菜)		★すまし汁(豆腐・えのき) 麦	★味噌汁(白菜・人参)	★味噌汁(揚げ・なめこ)		
タ							
食	 おかず ご飯セット	 おかず ご飯セット	 おかず ご飯セット	 おかず ご飯セット	 おかず ご飯セット		
	エネルギー 217kcal 479kcal	エネルギー 222kcal 477kcal					
	たんぱく質 14.8g 20.4g	たんぱく質 12.9g 18.0g		たんぱく質 14.3g 19.3g			
	<u>脂質 10.8g 11.8g</u> 炭水化物 13.5g 68.7g	脂質 11.1g 11.9g 炭水化物 17.1g 71.7g	脂質 9.1g 9.9g 炭水化物 20.6g 74.8g	脂質 9.8g 10.6g 炭水化物 24.1g 79.1g	脂質 <u> /.6g 9.2g </u> 炭水化物 13.2g 68.1g		
	次水1649 13.58 00.78 ナトリウム 633mg 863mg				<u> </u>		
	食塩相当量 1.6g 2.2g	食塩相当量 2.5g 3.0g	食塩相当量 1.9g 2.3g	食塩相当量 2.0g 2.6g	食塩相当量 2.0g 2.6g		
	おかず ご飯セット	0070 7	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 620kca 1410kca		
	エネルギー 649kca 1429kca たんぱく質 42,0g 58,4g	エネルギー 655kca 1431kca たんぱく質 43 ,6g 59 ,6g	エネルギー 628kca 1402kca たんぱく質 41,9g 57,7g	エネルギー 627kcal 1411kcal たんぱく質 39.6g 56.0g	エネルギー 620kca 1410kca たんぱく質 41.3g 58.4g		
合	脂質 32.4g 35.0g	指質 32.3g 35.5g	脂質 30.4g 32.9g	<u> </u>	<u> </u>		
計	炭水化物 46.7g 212.5g	炭水化物 46.4g 210.2g	炭水化物 45.7g 210.9g	炭水化物 46.9g 211.9g	炭水化物 43.2g 209.0g		
	ナトリウム 2183mg 2806mg	ナトリウム 2034mg 2635mg	ナトリウム 2054mg 2676mg	ナトリウム 2106mg 2708mg	ナトリウム 2134mg 2843mg 12843mg 12843mg		
合	<u>食塩相当重 5.6g /. g</u> エネルギー 847kca 1627kca	<u>食塩相当量 5.2g 6.6g</u> エネルギー 856kca 1632kca	<u>食塩相当量 5,2g 6,8g</u> エネルギー 825kca 1599kca	<u> 食塩相当量 5.3g 6.9g</u> エネルギー 826kca 1610kca	食塩相当重 <u>5.4g 7.2g </u> エネルギー 827kca 1617kca		
計	たんぱく質 48.9g 65.3g	たんぱく質 51 0g 67 0g	たんぱく質 49.6g 65.4g	たんぱく質 47.5g 63.9g	たんぱく質 47.4g 64.5g		
(間	脂質 39.4g 42.0g	脂質 39.3g 42.5g	脂質 37.4g 39.9g		脂質 38.6g 42.1g		
食	炭水化物 /5.6g 241.4g	炭水化物 75.3g 239.1g	炭 <u>水化物 /3.5g 238./g</u> ナトリウム 2130mg 2752mg	炭水化物 75.1g 240.1g	炭水化物 75.1g 240.9g + ト ウ 12208mg 2017mg		
込	<u> </u>	ナトリウム 2111mg 2/12mg	7 1 7 7 - 1 L TOUIIS L TOLIIIS	ナトリウム 2182mg 2784mg	ナトリウム 2208mg 2917mg 2208mg 7.4~		
	食塩相当量 5.8g /.3g	食塩相当量 5.4g 6.8g	食塩相当量 5.4g 7.0g	食塩相当量 5 5g / 1g	食塩相当量 5.6g /.4g		

[※]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

	9月26日(月)	9月27日	3 (火)	9月28日(水)	9月29日	(木)	9月30日(金)		
	★ごはん120g		★ごはん120		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん		
	えび団子とかぶの煮物	卵麦え	大根と鶏肉の味	曾煮 麦	干草 焼き 鶏ミンチと小松菜の煮‡ コールスローサラタ	卵	豚肉と厚揚げの煮	物 乳麦	 チーズオ	ムレツ	卵乳麦
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	青菜と高野豆腐の	煮物 麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	刺乳麦	ブロッコリーの玉子と 竹の子のカレーそぼろ炒	じ卵麦	豚挽き肉と切干 インゲンの	大根の煮物	麦
	菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え	麦落	もずくの酢の)物 麦	コールスローサラタ	『卵乳麦	竹の子のカレーそぼろ炒	め乳麦	インゲンの	ごま和え	麦
朝			1.7	27 - 305 1		S -8AF : 1		15 VE 1 1	-	L. 1. L	
食	おかず	ご飯セット	<u>お</u> た)が ご飯セット	おかっ おかっ	ご飯セット	おか	ず ご飯セット			
	エネルギー 208kcal たんぱく質 14.0g		エベルヤー 154h たんぱく質 10.		エネルギー 160kca たんぱく質 7.9g	11 333KCa1				168kcal 9.1g	12. 4g
	にかはく貝 14.0g」 12.0g し 0.5g	10. 0g	たんはく貝 <u>10.</u> 心時 6	2g 13.0g	たんぱく質 7.9g	11. <u>48</u>	たんぱく質 12.2	g 10.0g	たんぱく質	- <u>9. 18</u>	9. 6g
	<u>明見 </u>	58. 6g	脂質 6. 炭水化物 13.	3g 6.8g 5g 55.4g	脂質 8.6g 炭水化物 13.3g	9. 1g 55. 2g	脂質 7.8 炭水化物 11.9	g <u>8.3g</u> g 53.8g	ルリー 炭水化物	12 8g	54. 7g
	ナトリウム 732mg		<u> ナトリウム 53(</u>	0mg 53.4mg	ナトリウム 585mg	586mg	ナトリウム 636m	g 637mg			564mg
	食塩相当量 1.9g			3g 1.4g	食塩相当量 1.5g		食塩相当量 1.6		食塩相当量		1. 4g
	★ごはん120g	1. V	★ごはん120	g .	I → -`(+ 6.120)σ		1 ★ = 1 + 6.120 o		1 → - 1+ 6,	120g	
	こんがりハンバーグ	乳麦	赤魚のカレー	易げ 麦	★こはん120g 照焼チキン ピーマンソテー 白菜と若布の煮物 菜の花とツナの辛子和	麦	★こはん120g 鯖の磯辺焼き	麦	ホイゴー		麦落
	ケチャップ(小袋)		インゲンソテ	乳.麦	ピーマンソテー	· 卵乳麦	人参のきんびり	うし麦	ハイ コー 数の野菜	あんかけ	麦
	きのこソテー ブロッコリーの煮物	乳麦	ひじきと大豆の 鶏肉の青じそ	煮物 麦	白菜と若布の煮物]] 麦	白菜のスープ	1 乳麦	大根のマヨネ	ペーズ和え	卵乳麦
	ブロッコリーの煮物	麦	鶏肉の青じそ	南蛮 麦	菜の花とツナの辛子和	麦	春菊のおかか和	え 卵麦か			
	切干と人参のハリハリ	麦									
昼											
昼 食	おかず	ご飯セット	おな)ヽず ご飯セット	1 +1 +1 =	<u> </u>	+>4>	ず ご飯セット		ナンムンギ	ご飯セット
	<u> </u>	<u> </u>	エネルギー 279k		おかっ エネルギー 237kca					おかず 254kcal	
	たんぱく質 13.2g	16. 5g	エポルイ 2797 たんぱく質 20.	2g 23.5g	たんぱく質 18.5g	21 Qr	たんぱく質 13.1	g 16.4g			16. 0g
	たがは、貝 13. 28 旧暦 19 1g	10. 5g	たんぱく質 20. 脂質 14. 炭水化物 15.	9g 15.4g	1570は1月 10.36	<u>12 2σ</u>	1/2 /0 1 1 1 1 1 1 1 1 1	g 10.48 g 14.7g	1570は7貝	14. 8g	15 3a
	脂質 12.1g 炭水化物 16.5g	- 12. υ <u>κ</u> 58. 4σ	炭泉	80 57 70	脂質 12.7g 炭水化物 11.8g	1 53 7 5	温泉 10 6	5 52 88		17. 2g	59. 1g
	ナトリウム 818mg		ナトリウム 533	3mg 534mg	ナトリウム 718mg	719mg	脂質 14.2 炭水化物 10.9 ナトリウム 677m	g 678mg	ナトリウム		788mg
	食塩相当量 2.1g	2 1g		4g 1, 4g	食塩相当量 1.8g	1. 8g	食塩相当量 1. 7	r 1 7g	食塩相当量	2 0g	2 0g
BB 🔥	◎牛乳180g		◎牛乳180g	15 1 1. 15	◎牛乳180g	1.05	◎牛乳180g	1.75		()g	<u> </u>
			0 1 10 000		0 1 301008		0 1 10 10 00			~ D	
間食	◎バナナ90g		◎キウイブル		I⊚グレープフル	ーツ200g	<u> ◎オレンジ200</u>	g	◎牛乳18 ◎りんご	150g	
间度	<u>◎バナナ90g</u> ★こはん120g		◎キウイブル ★ごはん120g	g	<u>◎グレープフル</u> ★ごはん120g	ーツ200g 	<u>◎オレンジ200</u> ★ごはん120g		★ごはん	120g	
间度	◎バナナ90g ★ごはん120g ホッケの照焼	麦	◎キウイブル ★ごはん120 肉丼の具	g	<u>◎グレープフル</u> ★ごはん120g		<u>◎ オ レンジ200</u> ★ こはん120g ロールキャベットマト煮込		★ ごはん あぶらかれ	120g い生姜煮	麦
	◎バナナ90g ★こはん120g ホッケの照焼 スナップえんどう		◎キウイブル★こはん120肉丼の具イカと白菜の中	g 麦 華煮 卵乳麦か	◎グレープフル ★こはん120g サワラの味噌煮 人参クラッセ	乳麦	◎オレンジ200 ★ごはん120g □-ルキャベットマト煮込 アスパラ	み 卵乳麦	★ごはん あぶらかれ フロッコ	120g い生姜煮 リ ー	
	◎バナナ90g ★こはん120g ホッケの照焼 スナップえんどう		◎キウイブル★こはん120肉丼の具イカと白菜の中	g 麦 華煮 卵乳麦か	◎グレープフル ★こはん120g サワラの味噌煮 人参クラッセ	乳麦	◎オレンジ200 ★こはん120g ロールキャベットマト煮ジ アスパラ 大豆とごぼうの煮	か 卵乳麦	★ ごはん あぶらかれ ブロッコ 大根とひじき	120g い生姜煮 リー ちのうま煮	麦
	◎バナナ90g ★こはん120g ホッケの照焼 スナップえんどう	麦 麦 卵乳麦	◎キウイブル★こはん120肉丼の具イカと白菜の中	g 麦 華煮 卵乳麦か	<u>◎グレープフル</u> ★ごはん120g	乳麦	◎オレンジ200 ★ごはん120g □-ルキャベットマト煮込 アスパラ	か 卵乳麦	★ごはん あぶらかれ フロッコ	120g い生姜煮 リー ちのうま煮	麦
	◎バナナ90g ★こはん120g ホッケの照焼 スナップえんどう		◎キウイブル★こはん120肉丼の具イカと白菜の中	g 麦 華煮 卵乳麦か	◎グレープフル ★こはん120g サワラの味噌煮 人参クラッセ	乳麦	◎オレンジ200 ★こはん120g ロールキャベットマト煮ジ アスパラ 大豆とごぼうの煮	か 卵乳麦	★ ごはん あぶらかれ ブロッコ 大根とひじき	120g い生姜煮 リー ちのうま煮	麦
タ	◎バナナ90g ★こはん120g ホッケの照焼 スナップえんどう		◎キウイブル★こはん120肉丼の具イカと白菜の中	g 麦 華煮 卵乳麦か	◎グレープフル ★こはん120g サワラの味噌煮 人参クラッセ	乳麦	◎オレンジ200 ★こはん120g ロールキャベットマト煮ジ アスパラ 大豆とごぼうの煮	か 卵乳麦	★ ごはん あぶらかれ ブロッコ 大根とひじき	120g い生姜煮 リー ちのうま煮	麦
	◎バナナ90g ★ごはん120g ホッケの照焼 スナップえんどう 牛肉の芋煮 麩の玉子とじ	麦 卵乳麦	◎キウイブル ★ごはん120 肉丼の具 イカと白菜の中 キャベツの漬物柚子	g 麦 華煮 卵乳麦か ・風味 麦	◎グレープフル ★こはん120g サワラの味噌煮 人参グラッセ さつま芋と豚肉の揚オクラとコーンのおろし和オ	到麦 煮麦 麦	◎オレンジ200 ★ごはん120g ロールキャベットマト煮ジ アスハラ 大豆とごぼうの煮 バンバンジーサラ	み 卵乳麦	★こはん あぶらかれ ブロッコ 大根とひじき キャベッとベーコ	120g い生姜煮 リー きのうま煮 コンの和え物	麦 卵乳麦
タ	◎バナナ90g ★ごはん120g ホッケの照焼 スナップえんどう 牛肉の芋煮 麩の玉子とじ おかず	麦 卵乳麦 ご飯セット	◎キウイブル ★ごはん120 肉丼の具 イカと白菜の中 キャベツの漬物柚子	g 麦 ・ 麦 ・ 単煮 卵乳麦か ・ 風味 麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	◎グレープフル ★こはん120g サワラの味噌煮 人参グラッセ さつま芋と豚肉の場 オクラとコーンのおろし和ジ	・ 乳麦 ・麦 ・麦	◎オレンジ200 ★ごはん120g ロールキャベットマト煮ジ アスハラ 大豆とごぼうの煮 バンパンジーサラ	み 卵乳麦物 麦ダ乳麦	★ こはん あぶらかれ プロッコ 大根とひじき キャベッとベーコ	120g い生姜煮 リー シのうま煮 コンの和え物	麦 卵乳麦 ご飯セット
タ	◎バナナ90g★こはん120gホッケの照焼スナップえんどう牛肉の芋煮麩の玉子とじおかずエネルギー 217kcal	麦 卵乳麦 ご飯セット 410kcal	◎キウイブル ★ごはん120 肉丼の具 イカと白菜の中 キャベツの漬物柚子 お式 エネルギー 222	g 麦 華煮 卵乳麦か ・風味 麦 のす ご飯セット (cal 415kcal	◎グレープフル ★こはん120g サワラの味噌煮 人参グラッセ さつま芋と豚肉の場 オクラとコーンのおろし和 オクラとコーンのおろし和 エネルギー 231kca	乳麦 麦 麦 ご飯セット 424kca	◎オレンジ200 ★ごはん120g ロールキャベットマト煮ジ アスハラ 大豆とごぼうの煮 バンパンジーサラ おか エネルギー 237kc	カ 卵乳麦 物 麦 ダ 乳麦 ず ご飯セット a 430kca	★ こはん あぶらかれ プロ ソコ 大根とひじき キャベッとベーコ	120g い生姜煮 リー きのうま煮 コンの和え物 おかず 198kcal	麦 卵乳麦 ご飯セット 391kcal
タ	 ◎バナナ90g ★こはん120g ホッケの照焼 スナップえんどう 牛肉の芋者 数の玉子とし おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.8g 	麦 卵乳麦 ご飯セット 410kcal 18 1g	○キウイブル★こはん120肉丼の具イカと白菜の中キャベツの漬物柚子エネルギー 2220たんぱく質 12.	g 麦 華煮 卵乳麦か ・風味 麦 かず ご飯セット (cal 415kcal 9g 16.2g	◎グレープフル ★こはん120g サワラの味噌 人参グラッセ さつま芋と豚肉の場 オクラとコーンのおろし和ジ エネルギー 231kca	乳麦 麦 麦 ご飯セット 1424kcal	 ○オレンジ200 ★ごはん120g □ールキャベットマト煮ジ アスハラ 大豆とごぼうの煮 バンバンジーサラ おか エネルギー 237kc たんぱく質 14.3 	カ 卵乳麦 物 麦 ダ 乳麦 ゴ ご飯セットa 430kca g 17.6g	★こはん あぶらかれ フロッコ 大根とひじき キャベッとベーニ ニネルギー たんぱく質	120g い生姜煮 リ きのうま煮 コンの和え物 198kcal 10.5g	麦 卵乳麦 ご飯セット 391kcal 22.8g
タ	◎バナナ90g★こはん120gホッケの照焼スナップえんどう牛肉の芋煮麩の玉子とじおかずエネルギー 217kcal	麦 卵乳麦 ご飯セット 410kcal 18.1g	◎キウイブル ★ごはん120 肉丼の具 イカと白菜の中 キャベツの漬物柚子 お式 エネルギー 222	g 麦 準煮 卵乳麦か ・風味 麦 かず ご飯セット (cal 415kcal 9g 16.2g 1g 11.6g	◎グレープフル ★こはん120g サワラの味噌煮 人参グラッセ さつま芋と豚肉の場 オクラとコーンのおろし和 オクラとコーンのおろし和 エネルギー 231kca	乳麦 素 麦 ご飯セット 424kca 18.8g 9.6g	◎オレンジ200 ★ごはん120g □-ルキャベットマト煮ジ アスハラ 大豆とごぼうの煮 バンバンジーサラ おか エネルギー 237kc たんぱく質 14.3 脂質 9.8	カ 卵乳麦 物 麦 ダ 乳麦 ず ご飯セット al 430kcal g 17.6g g 10.3g	★こはん あぶらかれ ブロッコ 大根とひじき キャベッとベーコ エネルギー たんぱく質 脂質	120g い生姜煮 リー きのうま煮 コンの和え物 198kcal 19.5g 7.6g	麦 卵乳麦 ご飯セット 391kcal 22.8g
9	 ◎バナナ90g ★こはん120g ホッケの照焼 スナップえんどう 牛肉の芋煮 麩の玉子とじ おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.8g 脂質 10.8g 	麦 卵乳麦 ご飯セット 410kcal 18.1g 11.3g 55.4g	 ○キウイブル ★こはん120 肉丼の具 イカと白菜の中 キャベツの漬物柚子 おオ エネルギー 222 たんぱく質 12 脂質 11 	g 麦 華煮 卵乳麦か ・風味 麦 ハず ご飯セット (cal 415kcal 9g 16.2g 1g 11.6g 1g 59.0g	◎グレープフル ★こはん120g サワラの味噌煮 人参グラッセ さつま芋と豚肉の場 オクラとコーンのおろし和ジ エネルギー 231kca たんぱく質 15.5g 脂質 9.1g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 424kca 18.8g 9.0g 62.5g	◎オレンジ200 ★ごはん120g □-ルキャベットマト煮ジ アスパラ 大豆とごぼうの煮 バンバンジーサラ おか エネルギー 237kc たんぱく質 14.3 脂質 9.8	カ 卵乳麦 物 麦 ダ 乳麦 ず ご飯セット al 430kcal g 17.6g g 10.3g g 66.0g	★こはん あぶらかれ ブロッコ 大根とひじき キャベッとベーコ ニネルギー たんぱく質 脂質	120g い生姜煮 リー きのうま煮 コンの和え物 198kcal 19.5g 7.6g 13.2g	麦 卵乳麦 ご飯セット 391kcal
タ	 ○バナナ90g ★こはん120g ホッケの照焼 スナップえんどう 牛肉の芋煮 麩の玉子とじ おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.8g 脂質 10.8g 炭水化物 13.5g 	麦 卵乳麦 ご飯セット 410kcal 18.1g 11.3g 55.4g 634mg 1.6g	 ○キウイブル ★こはん120 肉丼の具 イカと白菜の中 キャベツの漬物柚子 エネルギー 222 たんぱく質 12 脂質 11 炭水化物 17 ナトリウム 97 	g 麦 華煮 卵乳麦か ・風味 麦 ハず ご飯セット (cal 415kcal 9g 16.2g 1g 11.6g 1g 59.0g	◎グレープフル ★こはん120g サワラの味噌煮 人参グラッセ さつま芋と豚肉の場 オクラとコーンのおろし和ジ エネルギー 231kca たんぱく質 15.5g 脂質 9.1g 炭水化物 20.6g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 424kca 18.8g 9.0g 62.5g	◎オレンジ200 ★ごはん120g □-ルキャベットマト煮ジ アスハラ 大豆とごぼうの煮 バンバンジーサラ おか エネルギー 237kc たんぱく質 14.3 脂質 9.8 炭水化物 24.1	# 別乳麦 # 麦 # 乳麦 # 乳麦 # ご飯セット al 430kcal g 17.6g g 10.3g g 66.0g g 794mg	★ こはん あぶらかれ ブロッコ 大根とひじき キャベッとベーコ ニネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	120g い生姜煮 リー きのうま煮 コンの和え物 198kcal 19.5g 7.6g 13.2g	麦 卵乳麦 ご飯セット 391kcal 22.8g 8.1g 55.1g
9	 ○バナナ90g ★こはん120g ホッケの照焼 スナップえんどう 牛肉の芋者 麩の玉子とし おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.8g 脂質 10.8g 炭水化物 13.5g ナトリウム 633mg 食塩相当量 1.6g おかず 	表 卵乳麦 ご飯セット 410kcal 18.1g 11.3g 55.4g 634mg 1.6g ご飯セット	◎キウイブル ★こはん120 肉丼の具 イカと白菜の中 キャベツの漬物柚子 これがく質 12. たんぱく質 12. たんぱく質 17. た水化物 17. たトリウム 97. 食塩相当量 2.	度 麦 華煮 卵乳麦か ・風味 麦 ・ ご飯セット くでは、415kcal 9g 16.2g 1g 11.6g 1g 59.0g 1g 972mg 5g 2.5g	◎グレープフル ★こはん120g サワラの味噌煮 人参グラッセ さつま芋と豚肉の場 オクラとコーンのおろし和 オクラとコーンのおろし和 エネルギー 231kca たんぱく質 15.5g 脂質 9.1g 炭水化物 20.6g ナトリウム 751mg 食塩相当量 1.9g	乳麦 麦 ご飯セット 424kca 18.8g 9.0g 62.5g 75.2mg 1.9g	◎オレンジ200 ★ごはん120g □-ルキャベットマト煮ジ アスパラ 大豆とごぼうの煮 バンパンジーサラ エネルギー 237kc たんぱく質 14.3 脂質 9.8 炭水化物 24.1 ナトリウム 793m 食塩相当量 2.0	# 別乳麦 # 麦 # 乳麦 # ご飯セット al 430kcal g 17.6g g 10.3g g 66.0g g 794mg g 2.0g # ご飯セット	★こはん あぶらかれ ブロッコ 大根とひじき キャベッとベーコ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	120g い生姜煮 リー きのうま煮 コンの和え物 おかず 198kcal 19.5g 7.6g 13.2g 7.84mg 2.0g	表 卵乳麦 ご飯セット 391kcal 22.8g 8.1g 55.1g 785mg 2.0g ご飯セット
タ	 ○バナナ90g ★こはん120g ホッケの照焼 スナップえんどう 牛肉の芋者 麩の玉子とし おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.8g 脂質 10.8g 炭水化物 13.5g ナトリウム 633mg 食塩相当量 1.6g おかず エネルギー 649kcal 	表 卵乳表 ご飯セット 410kcal 18.1g 11.3g 55.4g 634mg 1.6g ご飯セット 1228kcal	◎キウイブル ★こはん120 肉丼の具 イカと白菜の中 キャベツの漬物柚子 これがく質 12 たんぱく質 15 たんぱく質 15 たんぱく質 16 たんぱく質 16 たんぱく質 17 たんぱく質 16 たんぱく質 17 たんぱく質 16 たんぱく質 17 たんぱく質 17 たんぱく質 17 たんぱく質 17 たんぱく質 18 たんぱく質 17 たんぱく質 18 たんぱく質 16 たんぱく質 17 たんぱく質 16 たんぱく質 17 たんぱく	度 麦 単煮 卵乳麦か ・風味 麦 ・ ご飯セット くては 415kcal 9g 16.2g 1g 11.6g 1g 59.0g 1g 59.0g 1g 972mg 5g 2.5g ・ で飯セット くては 1234kcal	◎グレープフル ★ こはん120g サワラの味噌煮 人参グラッセ さつま芋と豚肉の場 オクラとコーンのおろし和 オクラとコーンのおろし和 エネルギー 231kca たんぱく質 15.5g 脂質 9.1g 炭水化物 20.6g ナトリウム 751mg 食塩相当量 1.9g	乳麦 麦 一菱 ご飯セット 424kca 18.8g 9.0g 62.5g 75.2mg 1.9g ご飯セット 1207kca	◎オレンジ200 ★ごはん120g □-ルキャベットマト煮ジ アスパラ 大豆とごぼうの煮 バンパンジーサラ エネルギー 237kc たんぱく質 14.3 脂質 9.8 炭水化物 24.1 ナトリウム 793m 食塩相当量 2.0 エネルギー 627kc	## 別乳麦 ## 三額 17.6g ## 17.6g ## 10.3g ## 10.3g ## 10.3g ## 10.3g ## 10.3g ## 10.3g ## 10.3g ## 10.3g ## 10.3g	★こはん あぶらかれ ブロッコ 大根とひじき キャベッとベーコ こたんぱく質 にんぱく質 たんぱく質 たんりしち たりりウム 食塩相当量	120g い生姜煮 リー きのうま煮 コンの和え物 198kcal 19.5g 7.6g 13.2g 7.84mg 2.0g	表 卵乳麦 ご飯セット 391kcal 22.8g 8.1g 55.1g 785mg 2.0g
夕食	 ○バナナ90g ★こはん120g ホッケの照焼 スナップえんどう 牛肉の芋者 麩の玉子とし おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.8g 脂質 10.8g 炭水化物 13.5g ナトリウム 633mg 食塩相当量 1.6g おかず エネルギー 649kcal たんぱく質 42.0g 	表 卵乳表 ご飯セット 410kcal 18.1g 11.3g 55.4g 634mg 1.6g ご飯セット 1228kcal 51.9g	◎キウイブル ★こはん120 肉丼の具 イカと白菜の中 キャベツの漬物柚子 これがく質 12 たんぱく質 12 たんぱく質 17 炭水化物 17 食塩相当量 2 エネルギー 655 たんぱく質 43	度 麦 華煮 卵乳麦か ・風味 麦 ハず ご飯セット (cal 415kcal 9g 16.2g 1g 11.6g 1g 59.0g 1g 59.0g 50 2.5g	◎グレープフル ★ こはん120g サワラの味噌煮 人参グラッセ さつま芋と豚肉の場 オクラとコーンのおろし和 オクラとコーンのおろし和 エネルギー 231kca たんぱく質 15.5g 脂質 9.1g 炭水化物 20.6g ナトリウム 751mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 628kca たんぱく質 41.9g	乳麦 麦 麦 麦 1424kcal 18.8g 9.6g 62.5g 752mg 1.9g 1207kcal 1207kcal	◎オレンジ200 ★ごはん120g □-ルキャベットマト素ジ アスハラ 大豆とごぼうの煮 バンバンジーサラ たんぱく質 14.3 脂質 9.8 炭水化物 24.1 ナトリウム 793m 食塩相当量 2.0 エネルギー 627kc たんぱく質 39.6	# 別乳麦 # 別乳麦 # 乳麦 # ご飯セット al 430kcal g 17.6g g 10.3g g 66.0g g 794mg g 2.0g # ご飯セット al 1206kcal g 49.5g	★こはん あぶらかれ ブロッコ 大根とひじき キャベッとベーコ こたんぱく質 にんぱく質 たんぱく質 たんりしち たりりウム 食塩相当量	120g い生姜煮 リー きのうま煮 コンの和え物 198kcal 19.5g 7.6g 13.2g 7.84mg 2.0g おかず 620kcal 41.3g	表 卵乳麦 ご飯セット 391kcal 22.8g 8.1g 55.1g 785mg 2.0g ご飯セット 1199kcal 51.2g
夕食	 ○バナナ90g ★こはん120g ホッケの照焼 スナップえんどう 牛肉の芋者 麩の玉子とし おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.8g 脂質 10.8g 炭水化物 13.5g ナトリウム 633mg 食塩相当量 1.6g おかず エネルギー 649kcal 	表 卵乳表 ご飯セット 410kcal 18.1g 11.3g 55.4g 634mg 1.6g ご飯セット 1228kcal	●キウイフル ★こはん120 肉丼の具 イカと白菜の中 キャベツの漬物柚子 エネルギー 222と たんぱく質 12. 脱水化物 17. 食塩相当量 2. エネルギー 655ト たんぱく質 43. 脂質 32.	度 麦 華煮 卵乳麦か ・風味 麦 ハず ご飯セット (cal 415kcal 9g 16 2g 1g 11 6g 1g 59 0g 1g 972mg 5g 2 5g)す ご飯セット (cal 1234kcal 6g 53 5g 3g 33 8g	◎グレープフル ★こはん120g サワラの味噌煮 人参グラッセ さつま芋と豚肉の場流 オクラとコーンのおろし和溶 エネルギー 231kca たんぱく質 15.5g 脂質 9.1g 炭水化物 20.6g ナトリウム 751mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 628kca たんぱく質 41.9g 脂質 30.4g	乳麦 素 で 1 2 3 1 4 2 4 2 4 2 4 2 4 2 4 2 4 2 5 6 2 5 6 2 5 7 5 2 7 5 2 8 9 6 9 6 9 6 9 6 9 7 5 2 9 9 1 9 1 9 1 9 1 9 1 9 1 9 1 1 2 1 2	◎オレンジ200 ★ごはん120g □-ルキャベットマト素ジ アスハラ 大豆とごぼうの煮 バンバンジーサラ おか・ エネルギー 237kc たんぱく質 14.3 脂質 9.8 炭水化物 24.1 ナトリウム 793m 食塩相当量 2.0 エネルギー 627kc たんぱく質 39.6 脂質 31.8	# 別乳麦 # 裏 別乳麦 # まままます。	★こはん あぶらかれ ブロッコ 大根とひじき キャベッとベーコ エネルギー たんぱく質 版水化物 ナトリウム 食塩和ギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質 脂質	120g い生姜煮 リー きのうま煮 コンの和え物 198kcal 10.5g 7.6g 13.2g 7.84mg 2.0g おかす 620kcal 41.3g 31.5g	表 卵乳麦 ご飯セット 391kcal 22.8g 8.1g 55.1g 785mg 2.0g ご飯セット 1199kcal 51.2g 33.0g
夕食	 ○バナナ90g ★こはん120g ホッケの照焼 スナップえんどう 牛肉の芋煮 麩の玉子とじ おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.8g 脂質 10.8g 炭水化物 13.5g ナトリウム 633mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 649kcal たんぱく質 42.0g 脂質 32.4g 炭水化物 46.7g 	表 卵乳麦 ご飯セット 410kcal 18 1g 11 3g 55 4g 634mg 1 6g ご飯セット 1228kcal 51 9g 33 9g 172 4g	●キウイフル ★こはん120 肉丼の具 イカと白菜の中 キャベツの漬物柚子 エネルギー 222と たんぱく質 12. 脱水化物 17. 食塩相当量 2. エネルギー 655いたんぱく質 43. 脂質 32. 炭水化物 46.	要素 事煮 卵乳麦か ・風味 麦 O ず ご飯セット Cal 415kcal 9g 16.2g 1g 11.6g 1g 59.0g 1g 372mg 5g 2.5g O 5 3.5g 3g 33.8g 4g 172.1g	◎グレープフル ★こはん120g サワラの味噌煮 人参グラッセ さつま芋と豚肉の場流 オクラとコーンのおろし和ぶ エネルギー 231kca たんぱく質 15.5g 膨水化物 20.6g ナトリウム 751mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 628kca たんぱく質 41.9g 脂質 30.4g 炭水化物 45.7g	乳麦 素 素 ご飯セット は 424kcal 18.8g 9.6g 62.5g 752mg 1.9g こ飯セット 1207kcal 51.8g 31.9g 171.4g	◎オレンジ200 ★ごはん120g □-ルキャベットマト素ジ アスハラ 大豆とごぼうの煮 バンバンジーサラ おか エネルギー 237kc たんぱく質 14.3 脂質 9.8i 炭水化物 24.1 ナトリウム 793m 食塩相当量 2.0 エネルギー 627kc たんぱく質 39.6 脂質 31.8 炭水化物 46.9	# 別乳麦 # 別乳麦 # 乳麦 # 乳麦 # 乳麦 # 1.5 # 1.0 # 1	★こはん あぶらかれ ブロッコ 大根とひじき キャベッとベーコ エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム 食塩エネルギー たんぱく質 たんぱく質 脂炭水化物	120g い生姜煮 リー きのうま煮 コンの和え物 198kcal 10.5g 7.6g 13.2g 7.84mg 2.0g おかす 620kcal 41.3g 31.5g 43.2g	表 卵乳表 ご飯セット 391kcal 22.8g 8.1g 55.1g 785mg 2.0g ご飯セット 1199kcal 51.2g 33.0g 168.9g
夕食	 ○バナナ90g ★こはん120g ホッケの照焼 スナップえんどう 牛肉の芋者 麩の玉子とし おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.8g 脂質 10.8g 炭水化物 13.5g ナトリウム 633mg 食塩相当量 1.6g おかず エネルギー 649kcal たんぱく質 42.0g 	表 卵乳麦 - 二飯セット 410kcal - 18. 1g - 11. 3g - 55. 4g - 634mg - 1. 6g - 二飯セット 1228kcal - 51. 9g - 33. 9g - 172. 4g - 2186mg	●キウイフル ★ こはん120 肉丼の具 イカと白菜の中 キャベツの漬物柚子 エネルギー 222と たんぱく質 12. 脱水化物 17. ま塩相当量 2. エネルギー 655いたんぱく質 43. 脂質 32. 炭水化物 46. ナトリウム 203	要素 事煮 卵乳麦か ・風味 麦 ・ は で で で で で で で で で で で で で で で で で で	◎グレープフル ★こはん120g サワラの味噌煮 人参グラッセ さつま芋と豚肉の場流 オクラとコーンのおろし和が エネルギー 231kca たんぱく質 15.5g 膨水化物 20.6g ナトリウム 751mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 628kca たんぱく質 41.9g 脂質 30.4g 炭水化物 45.7g ナトリウム 2054m	乳麦 素 素 ご飯セット は 424kcal は 18.8g 9.6g 752mg 1.9g 1.9g 1207kcal 11207kcal 1171.4g 2057mg	◎オレンジ200 ★ごはん120g □-ルキャベットマト素ジ アスハラ 大豆とごぼうの煮 バンバンジーサラ エネルギー 237kc たんぱく質 14.3 脂質 9.8 炭水化物 24.1 ナトリウム 793m 食塩相当量 2.0 エネルギー 627kc たんぱく質 39.6 脂質 31.8 炭水化物 46.9 ナトリウム 2106	# 別乳麦 # 別乳麦 # 乳麦 # 乳麦 # 乳麦 # 1.5 # 1.0 # 1	★こはん あぶらかれ ブロッコ 大根とひじき キャベッとベーコ エネルギー たんぱく質 版水化物 ナトリウム 食塩和ギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質 脂質	120g い生姜煮 リー きのうま煮 コンの和え物 198kcal 19.5g 7.6g 13.2g 7.84mg 2.0g おかす 620kcal 41.3g 31.5g 43.2g	表 - 一 - 一 - 一 - 一 - 一 - 一 - 一 - 一
夕食 合計	 ○バナナ90g ★こはん120g ホッケの照焼 スナップえんどう 牛肉の芋者 麩の玉子とし おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.8g 脂質 10.8g 炭水化物 13.5g ナトリウム 633mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 649kcal たんぱく質 42.0g 脂質 32.4g たんぱく質 42.0g 脂質 32.4g ナトリウム 2183mg 食塩相当量 5.6g 	表 卵乳表 ご飯セット 410kcal 18.1g 11.3g 634mg 1.6g ご飯セット 1228kcal 51.9g 33.9g 172.4g 2186mg 5.6g	●キウイフル ★ こはん120 肉丼の具 イカと白菜の中 キャベツの漬物柚子 たんぱく質 12. たんぱく質 12. たんぱく質 12. たんぱく質 12. たんぱく質 12. たんぱく質 43. たんぱく質 43. に次水化物 46. ナトリウム 203 食塩相当量 5.	度 麦 華煮 卵乳麦か ・風味 麦 ・ で飯セット くては 415kcal ・ 9g 16.2g ・ 11.6g ・ 12.5g ・ 12.5g ・ 12.34kcal ・ 6g 53.5g ・ 4g 172.1g ・ 4mg 2037mg 2g 5.3g	◎グレープフル ★ こはん120g サワラの味噌煮 人参グラッセ さつま芋と豚肉の場 オクラとコーンのおろし和 オクラとコーンのおろし和 エネルギー 231kca たんぱく質 15.5g 脂質 9.1g 炭水化物 20.6g ナトリウム 751mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 628kca たんぱく質 41.9g エネルギー 628kca たんぱく質 41.9g エネルギー 628kca たんぱく質 41.9g	乳麦 麦 麦 麦 麦 大 424kca 18.8g 9.6g 752mg 1.9g 1.207kca 5.1.8g 2.057mg 5.2g	●オレンジ200 ★ごはん120g □ールキャベットマト意ジ アスハラ 大豆とごぼうの煮 バンバンジーサラ たんぱく質 14.3 脂質 9.8 炭水化物 24.1 ナトリウム 793m 食塩相当量 2.0 エネルギー 627kc たんぱく質 39.6 たんぱく質 39.6 たんぱく質 39.6 にんぱく質 39.6 たんぱく質 39.6 たんぱく質 39.6 たんぱく質 39.6 たんぱく質 39.6 たんぱく質 39.6 たんぱく質 39.6 たんぱく質 39.6 にんぱく質 39.6 たんぱく質 39.6 たんぱく質 39.6 たんぱく質 39.6 たんぱく質 39.6 にたんぱく質 39.6 たんぱく質 30.6 たんぱく質 50.6 たんぱく質 50.6 たんぱく 50.6 たん	# 別乳麦	★こはん あぶらかれ フロッコ 大根とひじき キャベッとベーコ 大人の間 大人の間 大人の間 大人の当 大人の当 にんが 大人の当 にたんで 大人の当 にたんで 大人の当 にたんで 大人の当 にたんで 大人の 大人の 大人の 大人の 大人の 大人の 大人の 大人の 大人の 大人の	120g い生姜煮 リー きのうま煮 コンの和え物 198kcal 19.5g 7.6g 2.0g 2.0g 2.0g 31.5g 41.3g 31.5g 43.2g 2134mg 5.4g	表 - 一 - 一 - 一 - 一 - 一 - 一 - 一 - 一
夕食	 ○バナナ90g ★こはん120g ホッケの照焼 スナップえんどう 牛肉の芋者 麩の玉子とし おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.8g 脂質 10.8g 炭水化物 13.5g ナトリウム 633mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 649kcal たんぱく質 42.0g 脂質 32.4g たんぱく質 42.0g 脂質 32.4g ナトリウム 2183mg 食塩相当量 5.6g 	表 卵乳表 ご飯セット 410kcal 18.1g 11.3g 55.4g 634mg 1.6g ご飯セット 1228kcal 51.9g 33.9g 172.4g 2186mg 5.6g 1426kcal	●キウイフル ★ こはん120 肉丼の具 イカと白菜の中 キャベツの漬物柚子 ションでは、120 おがります。 120 またんぱく質 120 またんぱく質 430 またんぱく質 430 よたんぱく質 430 またんぱく質 430 またんぱくだけんぱくだけんぱくだけんぱくだけんぱくだけんぱくだけんぱくだけんぱくだけ	要素 東 華煮 卵乳麦か ・風味 麦 ・ で飯セット (Gal 415kcal 9g 16.2g 1g 11.6g 1g 59.0g 1g 59.0g 1g 59.0g 1g 59.0g 1g 37.2mg 5g 2.5g)す ご飯セット (Gal 1234kcal 6g 53.5g 3g 33.8g 4g 172.1g 4mg 2037mg 2g 5.3g (Gal 1435kcal	◎グレープフル ★ こはん120g サワラの味噌煮 人参グラッでで さつま芋と豚肉の場 オクラとコーンのおろし和ジ エネルギー 231kca たんぱく質 15.5g 脂質 9.1g 炭水化物 20.6g ナトリウム 751mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 628kca たんぱく質 41.9g エネルギー 628kca たんぱく質 41.9g エネルギー 628kca たんぱく質 41.9g エネルギー 828kca	乳麦 麦 麦 麦 大 424kca 18.8g 9.6g 62.5g 752mg 1.9g 1207kca 51.8g 31.9g 171.4g 2057mg 5.2g 1404kca	◎オレンジ200 ★ごはん120g □-ルキャベットマト素ジ アスハラ 大豆とごぼうの煮 バンバンジーサラ たんぱく質 14.3 脂質 9.8 炭水化物 24.1 ナトリウム 793m 食塩相当量 2.0 たんぱく質 39.6 たんぱく質 39.6 たんぱく質 39.6 たんぱく質 31.8 炭水化物 46.9 ナトリウム 2106m 食塩相当量 5.3 エネルギー 826kc	# 別乳麦	★ こはん あぶらかれ フロッコ 大根とひじき キャベッとベーコ 大根とひじき キャベッとベーコ エネルギー たんぱり 大トリウム 食塩相 エネルギー たんぱり 大トリウム 食塩相 大トリウム 食塩相ギー	120g い生姜煮 リー きのうま煮 コンの和え物 198kcal 19.5g 7.6g 13.2g 7.84mg 2.0g おかず 620kcal 41.3g 31.5g 43.2g 2134mg 5.4g 827kcal	表 卵乳麦 ご飯セット 391kcal 22.8g 8.1g 55.1g 785mg 2.0g ご飯セット 1199kcal 51.2g 33.0g 168.9g 2137mg 5.4g
夕食 合計 合計(○バナナ90g ★こはん120g ホッケの開焼 スナップえんどう 牛肉の芋者 麩の玉子とし おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.8g 脂質 10.8g 炭水化物 13.5g ナトリウム 633mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 649kcal たんぱく質 42.0g 脂質 32.4g たんぱく質 42.0g 脂質 32.4g ナトリウム 2183mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 847kcal たんぱく質 48.0g 	表 卵乳表 ご飯セット 410kcal 18.1g 11.3g 634mg 1.6g ご飯セット 12.8kcal 51.9g 33.9g 172.4g 2186mg 5.6g	●キウイフル ★ こはん120 肉丼の具 イカと白菜の中 キャベツの漬物柚子 たんぱく質 12. たんぱく質 12. たんぱく質 12. たんぱく質 12. たんぱく質 43. たんぱく質 55.	度 麦 単煮 卵乳麦か ・風味 麦 のず ご飯セット くては 415kcal 9g 16.2g 1g 11.6g 1g 59.0g Ing 972mg 5g 2.5g では 1234kcal 6g 53.5g 3g 33.8g 4g 172.1g 4mg 2037mg 2g 5.3g くては 1435kcal 0g 60.9g	◎グレープフル ★ こはん120g サワラの味噌煮 人参グラッセ さつま芋と豚肉の場 オクラとコーンのおろし和 オクラとコーンのおろし和 エネルギー 231kca たんぱく質 15.5g 脂質 9.1g 炭水化物 20.6g ナトリウム 751mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 628kca たんぱく質 41.9g エネルギー 628kca たんぱく質 41.9g よかっ エネルギー 628kca たんぱく質 41.9g よかっ まかっ エネルギー 828kca たんぱく質 41.9g よかっ まかっ まかっ エネルギー 828kca たんぱく質 49.6g	記奏 記奏 表 表 表 数 424kca 18.8g 9.6g 62.5g 752mg 1.9g 1207kca 51.8g 31.9g 171.4g 2057mg 5.2g 1404kca 59.5g	◎オレンジ200 ★ごはん120g □-ルキャベットマト煮ジ アスパラ 大豆とごぼうの煮 バンパンジーサラ エネルギー 237kc たんぱく質 14.3 脂質 9.8 炭水化物 24.1 ナトリウム 793m 食塩相当量 2.0 エネルギー 627kc たんぱく質 39.6 たんぱく質 39.6 脂質 31.8 炭水化物 46.9 ナトリウム 2106 食塩相当量 5.3 エネルギー 826kc たんぱく質 47.5	## 別別表表	★こはん あぶらかれ フロッコ 大根とひじさ キャベッとベーコ 大人とひじさ キャベッとベーコ エネルぱく 上たん質 大トリ相 まないと たんり 当 たんで たんり は たんり は たんり は たんり は たんじ たんり は たんじ たんり に たんじ たんり に たんじ たんり と たんし たんり と たんし たんし たんし たんし たんし たんし たんし たんし たんし たんし	120g い生姜煮 リー きのうま煮 コンの和え物 198kcal 19.5g 7.6g 13.2g 784mg 2.0g 2.0g 41.3g 31.5g 43.2g 2134mg 5.4g 827kcal 47.4g	表 卵乳麦 ご飯セット 391kcal 22.8g 8.1g 55.1g 785mg 2.0g ご飯セット 1199kcal 51.2g 33.0g 168.9g 2137mg 5.4g 1406kcal 57.3g
夕食 合計 合計 間	 ○バナナ90g ★こはん120g ホッケの照焼 スナップえんどう 牛肉の芋者 麩の玉子とし おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.8g 脂質 10.8g 炭水化物 13.5g ナトリウム 633mg 食塩相当量 1.6g おかず エネルギー 649kcal たんぱく質 42.0g 脂質 32.4g 炭水化物 46.7g ナトリウム 2183mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 847kcal 	表 卵乳表 ご飯セット 410kcal 18.1g 11.3g 55.4g 634mg 1.6g ご飯セット 1228kcal 51.9g 33.9g 172.4g 2186mg 5.6g 1426kcal	● キウイフル ★ こはん120 肉丼の具 イカと白菜の中 キャベツの漬物柚子 シートルウム 222 たんぱく質 12 脂質 11 炭水化物 17 食塩相当量 2 エネルギー 655 たんぱく質 43 脂質 32 炭水化物 46 ナトリウム 203 食塩相当量 5 エネルギー 856 たんぱく質 51 脂質 39	要素 東 華煮 卵乳麦か ・風味 麦 ・ で飯セット (Gal 415kcal 9g 16.2g 1g 11.6g 1g 59.0g 1g 59.0g 1g 59.0g 1g 59.0g 1g 37.2mg 5g 2.5g)す ご飯セット (Gal 1234kcal 6g 53.5g 3g 33.8g 4g 172.1g 4mg 2037mg 2g 5.3g (Gal 1435kcal	●グレープフル ★ こはん120g サワラの味噌煮 人参グラッでで さつま芋と豚肉の場流 オクラとコーンのおろし和ジ エネルギー 231kca たんぱく質 15.5g 脱大化物 20.6g ナトリウム 751mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 628kca たんぱく質 41.9g エネルギー 628kca たんぱく質 41.9g エネルギー 628kca たんぱく質 41.9g エネルギー 825kca たんぱく質 49.6g 正ネルギー 825kca たんぱく質 49.6g	乳麦 麦 麦 麦 麦 大 424kca 18.8g 9.6g 62.5g 752mg 1.9g 1.07kca 1.207kca 1.207kca 1.207kca 1.207kca 1.207kca 1.207kca 51.8g 2.057mg 5.2g 1.404kca 59.5g 38.9g	●オレンジ200 ★ごはん120g ロールキャベットマト意ジ アスハラ 大豆とごぼうの煮 バンバンジーサラ たんぱく質 14.3 脂質 9.8 炭水化物 24.1 ナトリウム 793m 食塩相当量 2.0 エネルギー 627kc たんぱく質 39.6 たんぱく質 47.5	## 明乳表 ## 別乳表 ## 乳表 ## ご飯セット ## 17.6g ## 17.6g ## 10.3g ## 10.3g ## 1206kcal ## 1206kcal	★こはん あぶらかれ フロッコ 大根とひじさ キャベッとベーコ 大人とひじさ キャベッとベーコ エネルぱく 上たん質 大トリ相 まないと たんり 当 たんで たんり は たんり は たんり は たんり は たんじ たんり は たんじ たんり に たんじ たんり に たんじ たんり と たんし たんり と たんし たんし たんし たんし たんし たんし たんし たんし たんし たんし	120g い生姜煮 リー きのうま煮 コンの和え物 198kcal 19.5g 7.6g 13.2g 2.0g 2.0g 31.5g 41.3g 31.5g 43.2g 2134mg 5.4g 827kcal 47.4g 38.6g	表 91 大 391 kcal 22 8g 8. 1 g 55 1 g 785 mg 2 0g 199 kcal 51 2g 33 0g 168 9g 2137 mg 5 4g 1406 kcal 57 3 g 40 1 g
夕食 合計 合計(間食	 ○バナナ90g ★こはん120g ホッケの開焼 スナップえんどう 牛肉の芋者 麩の玉子とし おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.8g 脂質 10.8g 炭水化物 13.5g ナトリウム 633mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 649kcal たんぱく質 42.0g 脂質 32.4g たんぱく質 42.0g 脂質 32.4g ナトリウム 2183mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 847kcal たんぱく質 48.0g 	表 卵乳表 ご飯セット 410kcal 18.1g 11.3g 634mg 1.6g ご飯セット 12.8kcal 51.9g 33.9g 172.4g 2186mg 5.6g	● キウイフル ★ こはん120 肉丼の具 イカと白菜の中 キャベツの漬物柚子 エネルギー 222にたんぱく質 12. 脂炭水化物 17. 食塩相当量 2. エネルギー 655いたんぱく質 43. 脂質 32. 炭水化物 46. ナトリウム 203 食塩相当量 5. エネルギー 856いたんぱく質 51. 脂質 39. 炭水化物 75.	要素	●グレープフル ★ こはん120g サワラの味噌煮 人参グラッセ さつま芋と豚肉の場流 オクラとコーンのおろし和流 エネルギー 231kca たんぱく質 15.5g 版水化物 20.6g ナトリウム 751mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 628kca たんぱく質 41.9g エネルギー 628kca たんぱく質 41.9g エネルギー 825kca たんぱく質 49.6g エネルギー 825kca たんぱく質 49.6g エネルギー 825kca たんぱく質 49.6g 脂質 37.4g 炭水化物 73.5g	乳麦 麦 麦 麦 大 424kca 18.8g 9.6g 62.5g 752mg 1.9g 1.207kca 51.8g 31.9g 171.4g 2057mg 5.2g 1404kca 59.5g 38.9g 199.2g	●オレンジ200 ★ こはん120g □ールキャベットマト素ジ アスハラ 大豆とごぼうの煮 バンバンジーサラ 大豆とごぼうの煮 バンバンジーサラ まか、たんぱく質 14.3 脂質 9.8 炭水化物 24.1 ナトリウム 793m 食塩相当量 2.0 エネルギー 627kc たんぱく質 39.6 脂質 31.8 炭水化物 46.9 ナトリウム 2106 食塩相当量 5.3 エネルギー 826kc たんぱく質 47.5 脂質 38.8 炭水化物 75.1	# 別乳麦 # 別乳麦 # 乳麦 # 乳麦 # 乳麦 # 乳麦 # 10.3g # 10.3g # 10.3g # 10.3g # 10.3g # 1206kcal # 1206kcal # 1206kcal # 172.6g # 172	★こらかれ あぶらかれ フ根とひじさ キャベッとベーコ 大根とひじさ キャベッとベーコ エたんぱ 大り出 大り出 大り出 大り出 大り出 大り出 大り出 大り出	120g い生姜煮 リー きのうま煮 コンの和え物 198kcal 19.5g 7.6g 13.2g 7.84mg 2.0g おかす 620kcal 41.3g 31.5g 43.2g 2134mg 5.4g 827kcal 47.4g 38.6g 75.1g	表 91 大 391 kcal 22 8g 8 1g 55 1g 785 mg 2 0g 199 kcal 51 2g 33 0g 168 9g 2137 mg 5 4g 1406 kcal 57 3g 40 1g 200 8g
夕食 合計 合計 間	 ○バナナ90g ★こはん120g ホッケの開焼 スナップえんどう 牛肉の芋者 麩の玉子とし おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.8g 脂質 10.8g 炭水化物 13.5g ナトリウム 633mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 649kcal たんぱく質 42.0g 脂質 32.4g たんぱく質 42.0g 脂質 32.4g ナトリウム 2183mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 847kcal たんぱく質 48.0g 	表 卯乳麦 ご飯セット 410kcal 18.1g 11.3g 55.4g 634mg 1.6g ご飯セット 1228kcal 51.9g 33.9g 172.4g 2186mg 5.6g 1426kcal 58.8g 40.9g 201.3g 2260mg	● キウイフル ★ こはん120 肉丼の具 イカと白菜の中 キャベツの漬物柚子 エネルギー 222と たんぱく質 12. 脂質 11. 炭水化物 17. 食塩相当量 2. エネルギー 655いたんぱく質 43. 脂質 32. 炭水化物 46. ナトリウム 203 食塩相当量 5. エネルギー 856いたんぱく質 51. 脂質 39. 炭水化物 75. ナトリウム 211	要素	●グレープフル ★ こはん120g サワラの味噌煮 人参グラッセ さつま芋と豚肉の場流 オクラとコーンのおろし和流 エネルギー 231kca たんぱく質 15.5g 版水化物 20.6g ナトリウム 751mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 628kca たんぱく質 41.9g エネルギー 628kca たんぱく質 41.9g エネルギー 825kca たんぱく質 49.6g エネルギー 825kca たんぱく質 49.6g エネルギー 825kca たんぱく質 49.6g 脂質 37.4g 炭水化物 73.5g	乳麦 麦 麦 麦 麦 大 424kca 18.8g 9.6g 62.5g 752mg 1.9g 1.207kca 51.8g 31.9g 171.4g 2057mg 5.2g 1404kca 59.5g 38.9g 199.2g 2133mg	●オレンジ200 ★ごはん120g ロールキャベットマト意ジ アスハラ 大豆とごぼうの煮 バンバンジーサラ たんぱく質 14.3 脂質 9.8 炭水化物 24.1 ナトリウム 793m 食塩相当量 2.0 エネルギー 627kc たんぱく質 39.6 たんぱく質 47.5	# 別乳麦	★こらかれ あぶらかれ フ根とひじさ キャベッとベーコ 大根とひじさ キャベッとベーコ エたんぱ 大り出 大り出 大り出 大り出 大り出 大り出 大り出 大り出	120g い生姜煮 リー きのうま煮 コンの和え物 198kcal 19.5g 7.6g 13.2g 7.84mg 2.0g おかす 620kcal 41.3g 31.5g 43.2g 2134mg 5.4g 827kcal 47.4g 38.6g 75.1g	表 91 大 391 kcal 22 8g 8 1g 785 mg 2 0g 199 kcal 51 2g 33 0g 168 9g 2137 mg 5 4g 1406 kcal 57 3g 40 1g

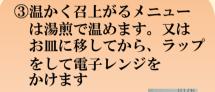
[※]献立は予告無く変更することがあります。

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

お食事の作り方



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





④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。





- ⑤ごはん、味噌汁と共に 器に盛り付けして 完了です。
- 注)味噌汁はつきません

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

[※]商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

次間のはナルトのなりで突及口まで小風庫に入れて休官へたさい。

[※]お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。

^{※「◎」}は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	9月26日(月])	9月27日(火)		9月28日(5	<u>k</u>)	9月29日(オ	()	9月30日(金)		
	★ごはん150g	<u></u>	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	<u></u>	★ごはん150g	<u></u>	
	じゃが芋デミグラスソース	<u> </u>	豆腐ステーキ	呵	揚げ真丈の柚子おろしあん		目玉焼き 野菜炒め	卵 卵麦 乳麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め		
	ナスの油炒め ^{青菜のおかかマヨネーズ和え}	友	小倉金時 キャベツとベーコンの和え物	វេប្រភព 🛨	きんぴら レモンかほちゃ	麦 卵乳麦	野 采 炒 &) ジャガ芋の洋風あんかけ	则支	野菜の味噌煮込み さつま芋サラタ	友 協図 主	
	月来ののかがマコネーへ和え	则医	イヤベンとベーコンの相え物	即孔友	レモンかはりゃ	- 別孔 友	ンヤカチの汗風めんがい	孔玄	しこうなまりしろ	即孔麦	
朝	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず		おかず		おかず	ご飯セット	
食	エネルギー 329kcal たんぱく質 7.2g	5/2kcal	エネルギー 265kcal たんぱく質 6.5g	508kcal	エネルギー 292kca たんぱく質 4.3g	<u>535kca </u> 8 4g	エネルギー 213kcal たんぱく質 6.5g	456kca1	エネルギー 320kcal たんぱく質 6.4g	563kcal 10.5g	
	脂質 22 4g	23. 0g	<u>たがはく見しい。58</u> 脂質 14 9g	15 5g	脂質 17.8g	18. 4g	能虧 12 //♂	13 Na	たるは、貝 0.4g 脂質 17.2g	17. 8g	
	炭水化物 26.9g	79 7g	炭水化物 1 26 4 σ	79. 2g	炭水化物 27.7g	80. 5g	脂質 12.4g 炭水化物 19.5g	72. 3g	炭水化物 34.5g	87 3g	
	ナトリウム 572mg	<u>573mg</u>	ナトリウム 467mg	4 <u>68mg</u>	ナトリウム <u>734mg</u>	/35mg	ナトリウム 445mg	446mg	ナトリウム 694mg	695mg	
	カリウム 623mg リン 135mg		カリウム 354mg リン 96mg	415mg 161mg	カリウム 337mg リン 67mg	398mg 132mg	カリヴム 405mg リン 117mg	466mg 182mg	カリウム 630mg リン 106mg	691mg 171mg	
	食塩相当量 1.5g		食塩相当量 1.2g		食塩相当量 1.9g		食塩相当量 1.1g		食塩相当量 1.8g	1,7 Hillig 1, 8g	
	★ごはん/150g		★こはん/150g		★ごはん150g		★こはん150g 鯖のこま醤油焼		★ごはん150g		
	大根と鶏肉の煮物 中華 うま煮炒め	麦	キャベツメンチ	卵乳麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦か	鯖のごま醤油焼	麦 乳麦	豆腐ハンバーク	郭 麦 麦 卵	
	中華 つま魚炒め マカロニサラダ	卵乳麦 卵麦	オクラのペペロンチーノ 切干大根のカレーきんぴら	可丰	れんこんの土佐煮 明太春雨サラダ	」麦 卵麦	インゲンソテー 人参しりしり	扎友 実	きのこあん	季	
		71.2	切干大根のカレーきんぴら 和風サラタ	卵		131.2	ポテトサラダ	卵乳麦	ごま風味炒め 春雨のサラタ	窷	
昼	おかず エネルギー 331kcal	<u>ご飯セット</u>	おかず エネルギー 331kcal	ご飯セット	おかず エネルギー 332kca	ご飯セット	おかず		おかず エネルギー 332kca		
食	エネルギー 331KGa1 たんぱく質 10.7g		エベルヤー 33 [KGa] たんぱく質 7.4g	11 5g	エベルヤー 332kGa たんぱく質 12.0g	16 1g	たんぱく質 12 //σ	17 5σ	たんぱく質 6 6g	10. 7g	
	脂質 20.1g 炭水化物 26.0g	20. 7g 78. 8g	たんぱく質 7.4g 脂質 21.4g 炭水化物 27.3g ナトリウム 669mg	22 Og	脂質 18 3g	12 0σ		29.0g 72.8g 690mg	脂質 23.0g	23 6g	
	炭水化物 26.0g	78. 8g	炭水化物 27.3g	80. 1g	<u>炭水化物 28.1g</u> ナトリウム 781mg	80.9g	炭水化物 20.0g ナトリウム 689mg	72.8g	炭水化物 22.8g	7 <u>5.6g</u> 660mg	
	ナトリウム 729mg カリウム 414mg	730mg 475mg	ナトリウム <u>669mg</u> カリウム 339mg	400mg	チトリウム 781mg カリウム 492mg	782mg 553mg	ナトリウム 689mg カリウム 617mg	678mg	チトリウム 659mg カリウム 295mg	356mg	
	リン 127mg	192mg	リン 95mg	160mg	リン 189mg		リン 191mg	256mg	リン 87mg	152mg	
	食塩相当量 1.9g		食塩相当量 1.7g		食塩相当量 2.0g	2. 0g	食塩相当量 1.8g		食塩相当量 1.7g	1.7g	
間食	<u> ◎みかん(缶) /5</u> ★ごはん150g	g	◎パイナップル(f ★ごはん150g	<u> 7) /5g</u>	◎黄桃(缶) /5g ★ごはん150g		◎みかん(缶) /5 ★ごはん150g	g	◎黄桃(缶) /5g ★ごはん150g	1	
	海老と玉子の塩あんかけ	卵乳麦えか	オニはんじゅ	孠.	和風唐揚げ	麦	野菜コロッケ	麦	サワラのチリソースかけ	麦	
	春雨タンタン	麦	竹輪のごま炒め	乳 麦	アスパラ		人参シャトー	麦 麦 麦	スナップえんどう		
	大豆の肉じゃが煮	乳麦	さっぱりポテトサラダ	卵	野菜のバジルチーズ焼き 揚茄子と玉ねぎの煮物	乳	白菜の煮びたし バスタのサラタ	麦	野菜たっぷりマーボ炒め	麦か 麦	
					物加丁と玉ねるの焦れ	区	/\^\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	驴孔 麦	四色なます	医	
A	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 329kcal		エネルギー 379kcal	<u>622kcal</u>	エネルギー 344kca	5 <u>87kcal</u>	エネルギー 370kcal	613kcal		<u>553kçal</u>	
	たんぱく質 12.0g 胆管 17.5g	16. Ig 18. 1g	たんぱく質 13.5g 非暦 21.1g	17.6g	たんぱく質 11.5g 影響 19.7g	15. 6g 19. 3g	たんぱく質 5.0g 非暦 22.4g	9. 1g	たんぱく質 14.0g 脂質 16.0g	18. 1g	
	脂質 17.5g 炭水化物 30.7g	83. 5g	脂質 21.1g 炭水化物 32.2g	21. 7g 85. 0g	脂質 18.7g 炭水化物 32.9g	85. 7g	たんぱく質 5.0g 脂質 22.4g 炭水化物 36.9g	89. 7g	脂質 16.0g 炭水化物 26.0g	16.6g 78.8g	
	ナトリウム 649mg	<u>650mg</u>	ナトリウム 82/mg	828mg	ナトリウム 615mg	616mg	ナトリウム 629mg	630mg	ナトリウム 569mg	570mg	
	カリウム <u>536mg</u> リン 201mg	597mg	カリウム 617mg リン 160mg	678mg	カリウム 562mg リン 172mg	623mg	カリウム 426mg リン 87mg	487mg	カリウム 705mg リン 191mg	766mg 256mg	
	1	EGGIIIA	100 度 100 E 100		1 / 2 1 / 2	E07IIIA	ウノ		ウン TSIIIIg 1 1 1 1 1 1 1 1 1	1. 4g	
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかす	こ飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	こ飯セット	
	エネルギー 989kcal	1718kcal	エネルギー 975kcal	1704kcal	エネルギー 968kca	1697kcal	エネルギー 979kca	1708kcal	エネルギー 962kcal	1691kcal	
	たんぱく質 29.9g 脂質 60.0g	42. 2g 61. 8g	たんぱく質 27.4g 脂質 57.4g	39. 7g 59. 2g	たんぱく質 27.8g 脂質 54.8g	40.1g 56.6g	たんぱく質 24.9g 脂質 63.2g	37. 2g 65. 0g	たんぱく質 27.0g 脂質 56.2g	39.3g 58.0g	
合	炭水化物 83.6g	242. 0g	服 員	244. 3g	農水化物 88.7g	247. 1g	脂質 63.2g 炭水化物 76.4g	234. 8g	炭水化物 83.3g	241. 7g	
計	ナトリウム 1950mg	1953mg	ナトリウム 1963mg	1966mg	ナトリウム 2130mg	2133mg	ナトリウム 1763mg	1766mg	ナトリウム 1922mg	1925mg	
	<u>カリウム 1573mg</u>	1756mg	カリウム 1310mg	1493mg	<u>カリウム 1391mg</u>	1574mg	<u>カリウム 1448mg</u>	1631mg	カリウム 1630mg	1813mg	
	リン 463mg 食塩相当量 5.1g	658mg 5 1g	リン 351mg 食塩相当量 5.0g	546mg 5 0g	リン 428mg 食塩相当量 5.5g	623mg	リン 395mg 食塩相当量 4.5g	590mg 4 5g	リン 384mg 食塩相当量 4.9g	5/9mg 4.9g	
合		1766kca1	エネルギー 1038kcal	1767kca1	エネルギー 1032kca		エネルギー 1027kcal	1756kcal	エネルギー 1026kcal	1755kcal	
計	たんぱく質 30.3g	42. 6g	たんぱく質 27.7g	40.0g	たんぱく質 <u>28.2g</u>	40. 5g	たんぱく質 25.3g	<u>37. 6g</u>	たんぱく質 27.4g	39. 7g	
	エネルギー 1037kcal たんぱく質 30.3g 脂質 60.1g 炭水化物 95.1g	61. 9g 253. 5g	脂質 57.5g 炭水化物 101.1g	59.3g 259.5g	脂質 54.9g 炭水化物 104.2g	56. 7g 262. 6g	脂質 63.3g 炭水化物 87.9g	65, 1g 246, 3g	脂質 56.3g 炭水化物 98.8g	<u>58. 1g</u> 257. 2g	
間	次 <u>小し物 95.18</u> ナトリウム 1953mg	1956mg	灰水1012 101.18 ナトリウム 1964mg	1967mg	灰水1040 104.28 ナトリウム 2133mg		灰水1 <u>に初 97.98</u> ナトリウム 1766mg	1769mg	大トリウム 1925mg	1928mg	
食込	カリウム 1 <u>629mg</u>	1812mg	カリウム 1367mg	1550mg	カリウム 1451mg	1634mg	カリウム 1504mg	1687mg	<u> カリウム 1690mg</u>	1873mg	
9	リン 469mg	664mg	リン 354mg	549mg	リン 435mg	630mg	リン 401mg	596mg	リン 391mg	586mg	
\V ±4	<mark> 食塩相当量 5.1g</mark> ☆は予告無く変更する	5. 1g	食塩相当量 5.0g	5. 0g	食塩相当量 5.5g		食塩相当量 4.5g 消費者庁許可の特別用		<mark>食塩相当量 4.9g</mark> 病者用食品)ではあり	4.9g	

※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。

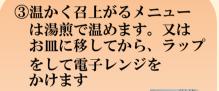
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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。

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	9月26日(月) 9月27日(火)			9月28日(2	k)	9月29日(オ	()	9月30日(金)		
	★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 肉野菜煮込み 人参と春雨のサラダ	卵乳麦 麦 乳麦	★ごはん180 揚げ真丈の柚子おろ ジャガ芋の中国 法運草のおび	ろしあん 卵麦 単炒め 乳麦	★ ごはん180g 二井寺煮 小車数煮 冒みチンケン菜 キャベッのピーナッツ和え	麦 麦 乳麦か 麦落	★ ごはん180g チリコンカン 油揚げと菜の花の煮物 中華サラダ	乳麦	★ ごはん,180g	卯麦 乳麦 卯麦 卯麦
朝食	ボルギー 260kcal たんぱく質 10.5g 脂質 10.7g 炭水化物 30.1g ナトリウム 888mg カリウム 457mg リン 144mg 食塩相当量 2.3g	550kca1 15.4g 11.4g 93.0g 889mg 529mg 221mg	エネルギー 19 たんぱく質 5 炭水化物 2 ナトリウム 6 カリウム 4	9.6g 10.3g 0.4g 83.3g 63mg 664mg 59mg 531mg 86mg 163mg	ボかず エネルギー 205kcal たんぱく質 11.6g 脂質 10.6g 炭水化物 15.4g ナトリウム 699mg カリウム 424mg リン 145mg 食塩相当量 1.8g	16.5g 11.3g 78.3g 700mg 496mg 222mg	おかず エネルギー 245kcal たんぱく質 11.2g 指質 7.9g 炭水化物 31.8g ナトリウム 687mg カリウム 677mg リン 210mg 食塩相当量 1.7g	749mg 287mg	ボかず エネルギー 235kcal たんぱく質 7.8g 脂質 15.4g 炭水化物 16.9g ナトリウム 728mg カリウム 274mg リン 134mg 食塩相当量 1.9g	ご飯セット 525kcal 12.7g 16.1g 79.8g 729mg 346mg 211mg 1 9g
	及価値当量 2.5g ★ 1はん180g 牛肉の5やんふる ぜんまいとミンチの煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え	卯乳麦 乳麦	及価値当単 ★ こはん180 ホッケの酒料 人参クラット 豚バラのすきり マカロニとパブリカの	/g 泊焼 麦 ゼ 乳麦 焼き煮 麦	★こはん180g 揚げ豆腐の南蛮つけ	麦乳麦	★二はん180g ★二はん180g さは梅煮 里芋のおうし煮 和風サラダ	麦 麦 奶	★二は人180g 第内の香草焼 オクラのペペロンチー/ 竹の子と人参のおかか煮 春雨フルーツサラダ	乳麦 麦
昼食	たんぱく質 13.7g 脂質 21.5g 炭水化物 16.8g ナトリウム 529mg カリウム 508mg リン 177mg	607kca1 18.6g 22.2g 79.7g 530mg 580mg 254mg	エネルギー 30 たんぱく質 1 脂質 1 炭水化物 2 ナトリウム 6 カリウム 4	6.3g 17.0g 0.3g 83.2g 30mg 631mg 18mg 490mg 91mg 268mg	たんぱく質 11.1g 脂質 19.3g 炭水化物 20.6g ナトリウム 761mg カリウム 468mg リン 142mg	16.0g 20.0g 83.5g 762mg 540mg 219mg	おかず エネルギー 298kcal たんぱく質 11.9g 脂質 18.0g 炭水化物 19.6g ナトリウム 760mg カリウム 444mg リン 161mg	16.8g 18.7g 82.5g 761mg 516mg 238mg	たんぱく質 16.0g 脂質 19.3g 炭水化物 15.5g ナトリウム 625mg カリウム 408mg リン 74mg	ご飯セット 605kcal 20.9g 20.0g 78.4g 626mg 480mg 151mg
問食	食塩相当量 1.3g 〇みかん(缶)150g				食塩相当量 1.9g ◎黄桃(缶)150g	1. 9g	食塩相当量 1.9g ◎みかん(缶)150g		食塩相当量 1.6g ◎黄桃(缶)150g	1. 6g
I PO IX	★ごはん180g サワラのごま焼	麦	★ごはん180 鶏のいそべり)g	★ごはん180g 豚たまキャベツ	卵 乳麦	★ごはん180g		★ごはん180g オニオンソースハンバーグ	可畫
	ピーマンのおかか和え さつま揚げと小松菜の煮浸し カボチャとハムのサラダ	卵麦 卵乳麦	アスパラ 竹輪の五色きん ^{菜の花ときのこの酢}	んぴら 卵乳麦	ひじきと挽肉の炒め物 法運草のこま和え	卵乳麦 乳麦 乳麦	鶏肉の韓国風炒め 豚肉と大根の煮物 マッシュサラタ	蹇 卵乳麦	インゲンと人参のグラッセ 大豆と人参の煮物 春菊のなめこれえ	乳 麦
夕食	さつま揚げと小松菜の煮浸し カボチャとハムのサラダ おかず エネルギー 265kcal たんぱく質 15.2g 脂質 13.7g 炭水化物 18.9g ナトリウム 719mg カリウム 531mg リン 204mg	卵乳麦 ご飯セット 555kcal 20.1g 14.4g 81.8g 720mg 603mg 281mg	竹輪の五色き/ 菜の花ときのこの酢 エネルギー 29 たんぱく質 1 脂質 1 炭水化物 1 ナトリウム 7 カリウム 5	んびら 卵乳麦 ^{味噌和え} Sかず ご飯セット I3kcal 583kcal 9.9g 24.8g 5.8g 16.5g 6.5g 79.4g 57mg 758mg 10mg 582mg 35mg 212mg	びじきと挽肉の炒め物 法連草のごま和え おかず エネルギー 273kcal たんぱく質 17.3g 脂質 15.1g 炭水化物 17.7g ナトリウム 794mg カリウム 604mg リン 203mg	ご飯セット 563kcal 22.2g 15.8g 80.6g 795mg 676mg 280mg	マッシュサラダ おかず エネルギー 337kcal たんぱく質 16.5g 脂質 19.5g 炭水化物 20.6g ナトリウム 795mg カリウム 541mg リン 166mg	<u>ご飯セット</u> 627kcal 21 4g 20 2g 83 5g 796mg 613mg 243mg	インゲンと人参のグラッセ 大豆と人参の煮物 春菊のなめこ和え おかず エネルギー 233kcal たんぱく質 14.9g 脂質 8.1g 炭水化物 23.3g ナトリウム 717mg カリウム 850mg リン 224mg	乳 <u>ご飯セット</u> 523kcal 19.8g 86.2g 718mg 922mg 921mg
	まつま様げと小松菜の煮浸し カボチャとハムのサラダ おかず エネルギー 265kcal たんぱく質 15.2g 脂質 13.7g 炭水化物 18.9g ナトリウム 719mg カリウム 531mg リン 204mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 842kcal たんぱく質 39.4g 脂質 45.9g 炭水化物 65.8g ナトリウム 2136mg カリウム 1496mg リン 1496mg リン 1496mg ウン 1496mg	所判表 ご飯セット 555kcal 20 1g 14 4g 81 8g 720mg 603mg 281mg 1 8g 1712kcal 54 1g 48 0g 254 5g 2139mg 1712mg 756mg 5 4g	大輪の五色き/ 東の花ときのこの師 エネルギー 29 た脂質 1 炭トリウム 7 カリン 4 大トリウム 5 リウム 5 リンは相当量 8 エネルギー 7 大・リウム 5 大・リウム 5 大・リウム 5 大・リウム 5 大・リウム 5 大・リウム 5 大・リウム 5 大・リウム 5 は戻・トリウム 13 は戻・トリウム 4 食塩相当量 4	がず ご飯セット 3kcal 583kcal 9 9g 24 8g 5.8g 16.5g 6.5g 79.4g 57mg 758mg 10mg 582mg 35mg 212mg 1.9g 1.9g 212kcal 1662kcal 1.6g 56.3g 1.7g 43.8g 7.2g 245.9g 050mg 2053mg 387mg 1603mg 12mg 643mg 12mg 643mg 12mg 643mg	びじきと挽肉の炒め物 法運草のごま和え エネルギー 273kcal たんぱく質 17.3g 脂質 15.1g 炭水化物 17.7g ナトリウム 604mg リン 203mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 778kcal たんぱく質 40.0g 脂質 45.0g 炭水化物 53.7g ナトリウム 2254mg カリウム 1496mg カリウム 1496mg カリウム 1490mg は塩相当量 5.7g	ご飯セット 563kcal 22.2g 15.8g 80.6g 795mg 676mg 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 2.1648cal 54.7g 47.1g 242.4g 2257mg 1712mg 721mg 5./g	マッシュサラダ ボルギー 337kcal たんぱく質 16.5g 19.5g 炭水化物 20.6g ナトリウム 795mg カリウム 541mg リシー 166mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 880kcal たんぱく質 39.6g 脂質 45.4g 炭水化物 72.0g ナトリウム 2242mg カリウム 1662mg リン 537mg 食塩相当量 5.6g	所乳表 ご飯セット 627kcal 21.4g 20.2g 83.5g 796mg 613mg 243mg 2.0g このセット 1750kcal 54.3g 47.5g 260.7g 2245mg 1878mg 768mg 5.6g	インゲンと人参のグラッセ 大豆と人参の煮物 春菊のなめこ和え おかず エネルギー 233kcal たんぱく質 14.9g 脂質 8.1g 炭水化物 23.3g ナトリウム 717mg カリウム 850mg リン 224mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 783kcal たんぱく質 38.7g 脂質 42.8g 炭水化物 55.7g ナトリウム 2070mg カリウム 1532mg リン 432mg 食塩相当量 5.3g	三飯セット 523kcal 19.8g 86.2g 718mg 922mg 301mg 1.8g 1.8g 2073mg 244.4g 2073mg 1748mg 663mg 5.3g
食 ————————————————————————————————————	まつま様げと小松菜の煮浸し カボチャとハムのサラダ まかず エネルギー 265kcal たんぱく質 15.2g 脂質 13.7g 炭水化物 18.9g ナトリウム 719mg カリウム 531mg リンム 204mg リンム 39.4g 脂質 45.9g 炭水化物 65.8g ナトリウム 2136mg カリウム 1496mg カリウム 1496mg	明早上表 ご飯セット 555kcal 20. 1g 14. 4g 81. 8g 720mg 603mg 281mg 1. 8g 1. 8g 281mg 1. 8g 1. 8g 281mg 1. 8g 1.	 竹輪の五色き/東の花ときのこの部 エネルギー質 1 炭 化ウム 5 カリウム 1 エキルばく 1 炭 水 い ウム 5 エキルばく 4 エモん質 4 エモんばく 4 エエルばく 5 エルボー 9 エルボー 9 エルボー 9 エルボー 9 エルボー 9 エルボー 9 エルルボー 9<!--</td--><td>がす ご飯セット 3kcal 583kcal 9.9g 24.8g 5.8g 16.5g 5.7mg 758mg 10mg 582mg 35mg 212mg 1.9g 1.9g 2kcal 1662kcal 1.6g 56.3g 1.7g 43.8g 7.2g 245.9g 387mg 1603mg 12mg 643mg 12mg 643mg 12mg 643mg 12mg 643mg 12mg 643mg 12mg 643mg 12mg 52g 8kcal 1788kcal 2.2g 56.9g 1.9g 44.0g 1.9g 44.0g 1.9g 44.0g 1.9g 44.0g 1.9g 44.0g </td><td>びじきと挽肉の炒め物 法運草のごま和え エネルギー 273kcal たんぱく質 17.3g 脂質 15.1g 炭水化物 17.7g ナトリウム 604mg リン 203mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 778kcal たんぱく質 40.0g 脂質 45.0g 炭水化物 53.7g ナトリウム 2254mg カリウム 1496mg カリウム 1496mg カリウム 1490mg は塩相当量 5.7g</td><td>ご飯セット 563kcal 22.2g 15.8g 80.6g 795mg 676mg 280mg 2.0g 280mg 2.1g 242,4g 242,4g 2257mg 1712mg 721mg</td><td>マッシュサラダ ボルギー 337kcal たんぱく質 16.5g 19.5g 炭水化物 20.6g ナトリウム 795mg カリウム 541mg リシー 166mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 880kcal たんぱく質 39.6g 脂質 45.4g 炭水化物 72.0g ナトリウム 2242mg カリウム 1662mg リン 537mg 食塩相当量 5.6g</td><td>所乳表 ご飯セット 627kcal 21. 4g 20. 2g 83. 5g 796mg 613mg 2. 0g 243mg 2. 0g 1750kcal 54. 3g 47. 5g 260. 7g 2245mg 1878mg 768mg</td><td>インゲンと人参のグラッセ 大豆と人参の煮物 春菊のなめこ和え おかず エネルギー 233kcal たんぱく質 14.9g 脂質 8.1g 炭水化物 23.3g ナトリウム 717mg カリウム 850mg は相当量 1.8g エネルギー 783kcal たんぱく質 38.7g たんぱく質 38.7g たんぱく質 38.7g たんぱく質 38.7g たんぱく質 38.7g カリウム 2070mg カリウム 1532mg リン 432mg</td><td>三飯セット 523kcal 19.8g 86.2g 718mg 922mg 301mg 1.8g こ飯セット 1653kcal 53.4g 44.9g 244.4g 2073mg 1748mg 663mg 5.3g</td>	がす ご飯セット 3kcal 583kcal 9.9g 24.8g 5.8g 16.5g 5.7mg 758mg 10mg 582mg 35mg 212mg 1.9g 1.9g 2kcal 1662kcal 1.6g 56.3g 1.7g 43.8g 7.2g 245.9g 387mg 1603mg 12mg 643mg 12mg 643mg 12mg 643mg 12mg 643mg 12mg 643mg 12mg 643mg 12mg 52g 8kcal 1788kcal 2.2g 56.9g 1.9g 44.0g 1.9g 44.0g 1.9g 44.0g 1.9g 44.0g 1.9g 44.0g	びじきと挽肉の炒め物 法運草のごま和え エネルギー 273kcal たんぱく質 17.3g 脂質 15.1g 炭水化物 17.7g ナトリウム 604mg リン 203mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 778kcal たんぱく質 40.0g 脂質 45.0g 炭水化物 53.7g ナトリウム 2254mg カリウム 1496mg カリウム 1496mg カリウム 1490mg は塩相当量 5.7g	ご飯セット 563kcal 22.2g 15.8g 80.6g 795mg 676mg 280mg 2.0g 280mg 2.1g 242,4g 242,4g 2257mg 1712mg 721mg	マッシュサラダ ボルギー 337kcal たんぱく質 16.5g 19.5g 炭水化物 20.6g ナトリウム 795mg カリウム 541mg リシー 166mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 880kcal たんぱく質 39.6g 脂質 45.4g 炭水化物 72.0g ナトリウム 2242mg カリウム 1662mg リン 537mg 食塩相当量 5.6g	所乳表 ご飯セット 627kcal 21. 4g 20. 2g 83. 5g 796mg 613mg 2. 0g 243mg 2. 0g 1750kcal 54. 3g 47. 5g 260. 7g 2245mg 1878mg 768mg	インゲンと人参のグラッセ 大豆と人参の煮物 春菊のなめこ和え おかず エネルギー 233kcal たんぱく質 14.9g 脂質 8.1g 炭水化物 23.3g ナトリウム 717mg カリウム 850mg は相当量 1.8g エネルギー 783kcal たんぱく質 38.7g たんぱく質 38.7g たんぱく質 38.7g たんぱく質 38.7g たんぱく質 38.7g カリウム 2070mg カリウム 1532mg リン 432mg	三飯セット 523kcal 19.8g 86.2g 718mg 922mg 301mg 1.8g こ飯セット 1653kcal 53.4g 44.9g 244.4g 2073mg 1748mg 663mg 5.3g

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

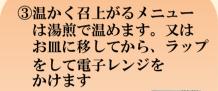
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

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

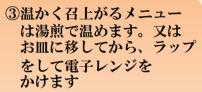
「やわらか普通食」 週間献立表

	/-) /J'						/77							
	9月26日(月)			月)		月27日(9月28日(水)				月29日(木)	9月30日(金)		
朝		焼豆腐のパスタのか	ごはん180g か含め煮 カリーム煮 風南蛮漬け 汁	乳麦	★やわらかさ オムレッ 特製デミグ 白菜のき オクラとそぼろのた ★味噌汁	ノ ^{ラスソース} 煮びたし	卵麦 乳麦	三色炒 素し鶏とぜん	虱煮物 め煮 ^{まいのマリネ}	麦落	大根と小松	しんじょう 公菜の煮物 白菜人参)	麦	★やわらかが 鶏じやた ひじきの 切干と法蓮! ★味噌	が煮 五目煮 ^{草のおひたし}	
	脂 質 炭水化物 ナトリウム	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	121kcal 4.4g 6.0g 11.1g 560mg	388kcal 10.0g 6.9g 67.5g 1004mg	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	150kcal 9.0g 6.9g 12.7g 646mg	15.9g 8.7g 70.0g 1087mg	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	150kcal 9.0g 5.4g 14.8g 772mg	424kcal 14.8g 6.3g 73.0g 1240mg	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	94kcal 2.9g 5.6g 8.1g 569mg	361kcal 8.7g 6.5g 64.6g 1011mg	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	116kcal 6.5g 3.8g 14.9g 533mg	382k 12.2 4.7g 71.3
屋		和風唐 ミックス	ソテー	乳麦 卵乳麦	★やわらかい 赤魚のバジル ピーマンので 豚肉と野菜 煮生酢 ★味噌汁	レオリーブ焼 おかか和え の生姜炒め	麦	ツナあっ	国風炒め つさり煮 中華和え	麦落 麦 卵乳麦 麦	ベーコン	ンジャー ノポテト)マリネサラダ	麦	★やわらか。 天津飯の身 ナスと麩の カリフラワーのピー ★味噌	具(関東風) の炒め煮 _{ナッツ味噌和え}	乳麦
食	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム	321kcal 12.3g 19.1g 25.6g 895mg	591kcal 18.1g 20.0g 82.8g 1336mg	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	190kcal 15.4g 7.9g 14.9g 730mg	21.5g 8.9g 71.6g 1200mg	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	205kcal 10.7g 8.4g 20.4g 835mg	472kcal 16.6g 9.3g 77.1g 1277mg	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	258kcal 15.5g 11.4g 23.3g 870mg	531kcal 21.7g 12.4g 80.6g	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	263kcal 10.4g 14.6g 21.6g 917mg	530 16.3 15.5 78.1
タ		★やわらかごはん180g 白身魚の生姜煮 麦 法蓮草		麦 乳麦 卵乳麦	★やわらかごはん180g 鶏団子のケチャップ煮 卵乳麦 ひじきと大豆の煮物 麦 さっぱりポテトサラダ 卵乳麦		★やわらかごはん180g ブリのごま醤油焼 麦 インゲンソテー 乳麦		麦 乳麦 卵麦か 卵乳麦	l麦 白菜と若布の煮物 P麦か マカロニのたまご味噌マヨ P乳麦 ★味噌汁		乳麦麦	を 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め インゲンのごま和え		麦麦	
食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂が化物 ナトリウム 塩分	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	227kcal 14.7g 8.7g 21.1g 727mg	503kcal 21.1g 10.4g 77.3g 1168mg	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	275kcal 10.3g 13.3g 28.8g 1007mg	16.0g 14.2g 85.6g 1450mg	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	247kcal 14.6g 15.5g 11.2g 799mg	525kcal 21.2g 17.2g 67.8g	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム	333kcal 10.5g 21.9g 22.8g 889mg	604kcal 16.3g 22.8g 80.0g 1332mg	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	305kcal 12.1g 20.4g 17.3g 798mg	5721 17.9 21.3 74.0
合計	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	おかずセット 669kcal 31.4g 33.8g 57.8g 2182mg	フルセット 1482kcal 49.2g 37.3g 227.6g 3508mg	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物	おかずセット 615kcal 34.7g 28.1g 56.4g 2383mg	フルセット 1435kcal 53.4g 31.8g 227.2g 3737mg	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物	おかずセット 602kcal 34.3g 29.3g 46.4g 2406mg	フルセット 1421kcal 52.6g 32.8g 217.9g 3760mg	栄養価エネルギー 蛋白質脂質 炭水化物ナトリウム	おかずセット 685kcal 28.9g 38.9g 54.2g 2328mg	フルセット 1496kcal 46.7g 41.7g 225.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物	おかずセット 684kcal 29.0g 38.8g 53.8g 2248mg	フル- 1484 46.4 41.5 223

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。

			-1		/						
		9月26日()	月)	9月27日(:	火)	9月28日(水)	9月29日(木)	9月30日(金)
		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		焼豆腐の含め煮	麦	オムレツ	卵麦	豚すき風煮物	麦	白身魚のしんじょう	卵麦	鶏じゃが煮	麦落
		パスタのクリーム煮	乳麦	特製デミグラスソース	乳麦	三色炒め煮	麦落	大根と小松菜の煮物	麦	ひじきの五目煮	麦
		なすの中華風南蛮漬け	麦	白菜の煮びたし	麦	蒸し鶏とぜんまいのマリネ	麦	一夜漬(白菜人参)	麦	切干と法蓮草のおひたし	麦
		★味噌汁	麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落		麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
朝				★味噌汁	麦						
773											
	栄養価	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
食	エネルギー	エネルギー 121kcal	280kcal	エネルギー 150kcal	309kcal	エネルギー 150kcal	309kcal	エネルギー 94kcal	253kcal	エネルギー 116kcal	275kcal
	蛋白質	蛋白質 4.4g	8.1g	蛋白質 9.0g	12 7g	蛋白質 9 Ng	12 7g	蛋白質 2.9g	6.6g	蛋白質 6.5g	
	脂質			脂質 6.9g					6.3g	脂質 3.8g	
		炭水化物 11.1g								炭水化物 14.9g	_
		ナトリウム 560mg								_	_
	塩分			食塩相当量 1.6g		食塩相当量 2.0g				食塩相当量 1.4g	2.5g
	<u>-</u> 트 기	★全粥240g	Z.Jg	★全粥240g	Z.0g	★全粥240g	U.18	★全粥240g	Z.0g	★全粥240g	2.Jg
		和風唐揚げ	麦	★ 土 が2408 赤魚のバジルオリーブ焼			圭 茨	ポークジンジャー	害	天津飯の具(関東風)	加到 圭か
		和風周扬い		赤魚のパジルオリーフ焼ピーマンのおかか和え		ッナあっさり煮				ナスと麩の炒め煮	
				ドマンのおかか和え 豚肉と野菜の生姜炒め		春雨の中華和え	-			カリフラワーのピーナッツ味噌和え	
		切十人根とハーコンの魚物 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え		煮生酢	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	▲ 4小日/1	久	★ 1/1 日/1	久	▲ "小"目/1	久
昼		▲ 4小日/1	久	▲ 1小日/1	久						
	光美 体	光美 体		光美/年 。		光美 体	70 b.d	兴美 /□	70 6.4	光美 体	70 b.d
舎	栄養価	木食畑 おかずセット	ノルセット 400kgal	栄養価 おかずセット	240につい	木食畑 おかずセット	フルセット	木食畑 おかずセット	ノルセット	木食畑 おかずセット	1221001
K	エイルヤー	エネルギー 321kcal	16 0~	エネルキー 9UKCal	10 1 ~	エネルキー 200KCal	1 / / ~	エネルキー 200KUal	417KGal	エネルキー 200KCal	422KGal
	蛋白質			蛋白質 15.4g							
	脂質			脂質 7.9g							
		炭水化物 25.6g									
		ナトリウム 895mg								_	
	塩 分		3.4g	食塩相当量 1.9g	3.0g		3.2g		3.3g	食塩相当量 2.3g	3.5g
		★全粥240g	=	★全粥240g		★全粥240g	=	★全粥240g	可 丰	★全粥240g	=
		白身魚の生姜煮		鶏団子のケチャップ煮				牛肉と厚揚げの甘辛煮			
		法蓮草		ひじきと大豆の煮物		インゲンソテー乳麦				竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	
				さっぱりポテトサラダ						インゲンのごま和え	-
_			+	★味噌汁				★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
夕		★味噌汁	友			★味噌汁	麦				
	兴美压	兴美 压		兴美 <u>年</u>		兴美压	mar to the	兴美/年		兴美 压	- n 1- 1
食	栄養価			栄養価 おかずセット							
		エネルギー 227kcal									
	蛋白質			蛋白質 10.3g							
	脂質	脂質 8.7g		脂質 13.3g				脂質 21.9g			
		炭水化物 21.1g									
	ナトリウム	ナトリウム 727mg									
	塩分	食塩相当量 1.8g				食塩相当量 2.0g				食塩相当量 2.0g	3.1g
_	栄養価			栄養価 おかずセット							
合	エネルギー										
	蛋白質			蛋白質 34.7g							
	脂質			脂質 28.1g							
計		炭水化物 57.8g									
ΠĪ		ナトリウム 2182mg			_				_		
	塩 分 ★けつル+	食塩相当量 5.5g ヹットのメニューです				長塩相当重 10.18	a.ag	良温相当重 O.98	9.3g	長温相当重 3./8	9.1g
		ユツトロクメニューでタ ス れの籾合に トレレ				ヨ ム <i>よ</i> としナーナ					

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

● 月月26日(月)		" 4		灵 」	1	四囘		上汉									
# 大学園園 からから、			9月2	6日(月))	9月]27日(火	火)	9 F]28日(7	火)	9月	月29日(7	木)	9,5	金)	
# 大学園園 からから、			★全粥240)g		★全粥2	40g		★全粥2	40g		★全粥2	40g		★全粥2	240g	
□ (いとき者 ・ ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** *			切干大根と小松菜	- ^{薬の煮物} 麦	<u>.</u>	ブロッコリーと	鶏肉の煮物	乳麦			卵乳麦	肉団子σ) 甘酢煮	卵乳麦	豚肉と大	根の煮物	麦
#禁煙性(とろみ) 麦 ***密計(とろみ) 麦 ***密計(とろみ) 麦 ***原治性(とろみ) 麦 ***																	
###			- • • • • • • • • • • • • • • • • • • •														
食 工ネルギー 24-04 - 76-kcal 250-kcal エネルギー 123-kcal 297-kcal エネルギー 86-kcal 260-kcal エネルギー 105-kcal 279-kcal 289-kcal 2			/	, , , ,		7. 71. [27]	(,		/	(,		/	(,		7	(,	
食 工ネルギー 24-04 - 76-kcal 250-kcal エネルギー 123-kcal 297-kcal エネルギー 86-kcal 260-kcal エネルギー 105-kcal 279-kcal 289-kcal 2	古日																
②	刊																
②																	
②		学 養価	学 基 価 +>+	、 ギ セ…! フ	11. +	学 養価	ナカギナ…	フルナット	学養価	ナシュー	711.+004	学 養価	ナンチャット	フルナット	学 養価	ナナギナット	フルナット
照白質 高月 高月 38g 45g 版音 第一名 38g 7.6g 張白質 2.6g 6.4g 张本地 10.5g 6.1g 版字 10.2 lmg 十分之 4.24m 9.4m 10.5g 4.84g 5.4m 10.0g 4.84g 5.4m 10.2 lmg 5.5g 1	食	不食画 エネルギー															
服音 貼音 3.8g 4.5g 以本物 10.0g 49.3g 炭水物 10.0g 48.4g 炭水物 10.2g 55.0g 以本物 12.4g 51.8g 炭水物 12.4g 51.8g 炭水物 12.4g 71.7g 7.8g 放水物 12.4g 51.8g 炭水物 12.4g 51.8g 51.4g 51.8g 炭水物 12.4g 51.8g 51.4g	12																
技術化物 技術化物 10.9g 49.3g 対外の 49.7g 49.				-			_				_						_
近分 大きかりム 244mg 947mg				_	_		_						_	_		_	_
集分				_	_		_	_		_	_		_	_		_	_
★全郷240g 加度はシャンパーグ 乳麦 万元の							_			_			_			_	_
□		塩ツ		_	_		_			J	_			_		_	2.08
正色素 乳麦 大根なます。 まただいられる 別名を 大根なます。 またいというが またいというが 別名を 大根なます。 またいというが またいというが 別名を 大根なます。 またいというが 別名を 大根ではいるから またいというが できまたい 168kcal 342kcal エネルギー 148kcal 322kcal エネルギー 128kcal 386kcal エネルギー 168kcal 342kcal エネルギー 198kcal 382kcal エネルギー 188kcal 342kcal エネルギー 188kcal 188 は 19.5g 57.9g 数水化物 19.0g 57.4g 181 tag 12.6g 13.3g 数水化物 17.7g 58.6g 数水化物 17.7g 56.1g 数水化物 17.7g 58.1g 数 4年間ま 2.4g 3.7g ************************************				_			_			_							□≠
★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 ★味噌汁(とろみ) 麦 ★味噌汁(とろみ)																	
###																	
食 栄養価 栄養価 おかチセット フルセット 栄養価 おかチセート 1385ca 1117ca 12.1cg 12.2cg 24.6cg 間質 22.2cg 11.7cg 25.5cg 27.9cg 前性 11.7cg 25.5cg 27.9cg 14.4cg 28.1cg 22.2cg 24.9cg 11.7cg 25.5cg 27.9cg 14.4cg 28.1cg 24.9cg 11.7cg 25.5cg 27.9cg 14.4cg 27.1cg 27.5cg 26.9cg 12.0cg 27.9cg 24.4cg 28.1cg 26.0cg 27.9cg 24.4cg 28.1cg 26.0cg 27.9cg 24.4cg 24.9cg 26.0cg 27.9cg 24.4cg 24.9cg 25.5cg 27.9cg 24.4cg 24.9cg 25.5cg 27.9cg 24.4cg 24.9cg 25.5cg 27.9cg 24.4cg 24.9cg 24.9cg 26.0cg 27.9cg 24.4cg 24.9cg 24.9c			★味噌汁(と	ろみ)麦	Ę	★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
(全) エネルギー 168kcal 342kcal エネルギー 148kcal 322kcal エネルギー 212kcal 386kcal エネルギー 168kcal 342kcal エネルギー 193kcal 367kcal 蛋白質 8.5g 蛋白質 8.5g 脂質 8.9g 脂質 8.9g 脂質 6.4g 7.1g 脂質 12.6g 脱水化物 炭水化物 16.7g 55.1g 炭水化物 19.5g 57.9g 炭水化物 19.0g 57.4g 炭水化物 17.4g 55.8g 炭水化物 17.7g 56.1g ガトリウム 814mg 2.1g 3.5g 塩肉噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌	昼																
(全) エネルギー 168kcal 342kcal エネルギー 148kcal 322kcal エネルギー 212kcal 386kcal エネルギー 168kcal 342kcal エネルギー 193kcal 367kcal 蛋白質 8.5g 蛋白質 8.5g 脂質 8.9g 脂質 8.9g 脂質 6.4g 7.1g 脂質 12.6g 脱水化物 炭水化物 16.7g 55.1g 炭水化物 19.5g 57.9g 炭水化物 19.0g 57.4g 炭水化物 17.4g 55.8g 炭水化物 17.7g 56.1g ガトリウム 814mg 2.1g 3.5g 塩肉噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌																	
(全) エネルギー 168kcal 342kcal エネルギー 148kcal 322kcal エネルギー 212kcal 386kcal エネルギー 168kcal 342kcal エネルギー 193kcal 367kcal 蛋白質 8.5g 蛋白質 8.5g 脂質 8.9g 脂質 8.9g 脂質 6.4g 7.1g 脂質 12.6g 脱水化物 炭水化物 16.7g 55.1g 炭水化物 19.5g 57.9g 炭水化物 19.0g 57.4g 炭水化物 17.4g 55.8g 炭水化物 17.7g 56.1g ガトリウム 814mg 2.1g 3.5g 塩肉噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌噌			<u></u>			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			<u></u> /_								
蛋白質 蛋白質 4.3g 8.1g 蛋白質 3.3g 7.1g 蛋白質 5.6g 9.4g 蛋白質 8.8g 12.6g 蛋白質 8.3g 12.1g 胎質 12.6g 胎質 7.1g 胎質 12.6g 胎質 7.1g 胎質 12.6g 胎質 7.1g 8胎質 7.1g 8胎質 7.1g 8胎質 7.1g 8品質 12.6g 胎質 9.5g 10.2g 8km 4 9.1g 1339mg 4 1451mg 17.7g 56.1g 13.3g 8km 4 9.1g 1339mg 4 1451mg 1339mg 4 1451mg 1334mg 1334mg 1339mg 4 1451mg 1334mg 1334mg 1339mg 4 1451mg 1334mg 1334mg 8km 12.1g 3.4g 8km 12.1g 3.2g 3.2g 8km 12.1g 3.2g 3.2g 8km 12.1g 3.2g 3.2g 8km 12.1g 3.2g 3.2g 3.2g 8km 12.1g 3.2g 3.2g 8km 12.1g 3.2g 3.2g 3.2g 8km 12.1	△																
脂質 脂質 8.9g 9.6g 脂質 6.4g 7.1g 8月質 12.6g 13.3g 脂質 7.1g 7.8g 脂質 9.5g 10.2g 炭水化物 16.7g 55.1g 炭水化物 19.5g 57.9g 炭水化物 19.0g 57.4g 炭水化物 17.4g 56.1g 大トリウム 844mg 1367mg ナトリウム 841mg 139mg 大金祭240g ★金祭240g ★金祭240g ○日身の限焼き 乳麦 鶏の西京焼き 乳麦 桂のおろし煮 麦 大根と竹輪の酢の物 乳麦 青菜のおひたし 乳麦 野菜の三杯酢 麦 サラグスパゲティ 卵乳麦か 水化物 19.0g 7.1g 7.1g 7.8g 8月夏 かけした 3.4g ★金祭240g 2.1g 3.4g ★金子の主めんじら 乳麦 大根と竹輪の酢の物 乳麦 大麻と竹輪の酢の物 乳麦 大麻と竹輪の酢の物 乳麦 大麻・噌汁(とろみ) 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 ★は・噌子 7.1c 7.8g 8月 8日 8のチセル 7.1c 7.8g 8月 8日 8のチャル 7.1c 7.8g 8月 8日 8の 8月 8日 8の 8月 8日 80 8月 80 8月 8日 80 8月	艮																
 炭水化物 炭水化物 16.7g 対かりな 844mg 1367mg ナトリウム 831mg 1354mg ナトリウム 816mg 1339mg ナトリウム 928mg 1451mg けいウム 811mg 1334mg 1339mg カトリウム 816mg 1339mg ナトリウム 928mg 1451mg けいウム 811mg 1334mg 3.4g ★全線240g ★全線240g ★全線240g 白身の照焼き 乳麦 鶏の西京焼き 乳麦 鶏の西京焼き 乳麦 大根と竹飾の酢の物 乳麦 大球噌汁(とろみ) 麦 ★味噌汁(とろみ) ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★				_				_		_			_	_			
##### 2.1g			脂質 8.9	_	_		_	_			_		_	_		_	10.2g
塩 分		炭水化物					_				_		_			_	_
★全粥240g 白身の照焼き 乳麦 鶏の西京焼き 乳麦 鮭のおろし煮 妻 たんかつ 卵乳麦 白身魚しんじょう 卵乳麦 たいとし 乳麦 野菜の三杯酢 妻 サラダスパゲティ 卵乳麦か 木味噌汁(とろみ) 妻 ★味噌汁(とろみ) 章 ★・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		ナトリウム	ナトリウム 84	l4mg 13	367mg	ナトリウム	831mg	1354mg	ナトリウム	816mg	1339mg	ナトリウム	928mg	1451mg	ナトリウム	811mg	1334mg
日身の照焼き 乳麦 鶏の西京焼き 乳麦 大根と竹輪の酢の物 乳麦 大根と竹輪の酢の物 乳麦 大味噌汁(とろみ) 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★		塩 分	食塩相当量 2.1	1g 3.	.5g :	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.4g
発養価 栄養価 おかずセット フルセット 大トリウム 23.1g 塩白質 11.7g 23.1g 蛋白質 13.2g スネルギー 436kcal 4371mg 14.4g 24.8g 最白質 17.4g 28.8g 蛋白質 17.4g 28.8g 蛋白質 17.1g 20.8g 大ルギー 33.4g 金塩相当量 5.5g 36.4g 大ルギー 36.4g 37.1kcal エネルギー 25.5kcal 45.9kcal 45.9kcal 45.9kcal 45.9kcal 4.7g 28.8g 16.0g 大ルギー 3.2g 金塩相当量 1.6g 3.0g 金塩相当量 2.1g 3.4g 金塩相当量 2.1g 3.4g 金塩相当量 3.2g 3.4g 3.4			★全粥240)g		★全粥2	40g		★全粥2	40g					★全粥2		
大根と竹輪の酢の物 乳麦 青菜のおひたし 乳麦 大味噌汁(とろみ) 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 ★株噌汁(とろみ) 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 ★未ルギー 285kcal 459kcal 450kcal 450			白身の照焼	き乳	l麦	鶏の西京	焼き	乳麦	鮭のおろ	し煮	麦	とんかつ		卵乳麦	白身魚L	卵乳麦	
★味噌汁(とろみ) 麦 ★味噌			鶏団子の中	華風卵	乳麦か	きのこきん	んぴら	乳麦	金時豆0)煮物	乳麦	ひじきとべー	コンの煮物	卵乳麦	がんも煮	麦	
*養価 栄養価 おかずセット フルセット 大地マット 大地マット 大地マット フルセット 大地マット 大地マット フルセット 大地マット 大地マット 大地マット 大地マット 大地マット 大地マット 大地マット フルセット 大地マット 大地マット フルセット 大地マット 大地マット 大地マット フルセット 大地マット フルセット 大地マット フルセット 大地マット 大地マット フルセット 大地マット 大地マット フルセット 大地マット フルセット 大地マット フルセット 大き価 おかずセット フルセット 大き価 おかずセット フルセット 大地での 指がす かずセット フルセット 大き価 おかずセット フルセット フルセット 大き価 おかずセット フルセット マルセット フルセット フルセット 大き価 なり なりをしまり イン・フト マルセット フルセット フルセット フルセット フルセット マルセット フルセット フルセット マルセット フルセット フルセット 大き価 なり はんり ファイン フト マルセット フト イン・フト			大根と竹輪の	酢の物 乳	l麦	青菜のお	いたし	乳麦	野菜の三	E杯酢	麦				菜の花の	乳麦	
*養価 栄養価 おかずセット フルセット 大地マット 大地マット 大地マット フルセット 大地マット 大地マット フルセット 大地マット 大地マット 大地マット 大地マット 大地マット 大地マット 大地マット フルセット 大地マット 大地マット フルセット 大地マット 大地マット 大地マット フルセット 大地マット フルセット 大地マット フルセット 大地マット 大地マット フルセット 大地マット 大地マット フルセット 大地マット フルセット 大地マット フルセット 大き価 おかずセット フルセット 大き価 おかずセット フルセット 大地での 指がす かずセット フルセット 大き価 おかずセット フルセット フルセット 大き価 おかずセット フルセット マルセット フルセット フルセット 大き価 なり なりをしまり イン・フト マルセット フルセット フルセット フルセット フルセット マルセット フルセット フルセット マルセット フルセット フルセット 大き価 なり はんり ファイン フト マルセット フト イン・フト			★味噌汁(と	ろみ) 麦	Ę	★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
栄養価 栄養価 栄養価 おかずセット ブルセット 大きの でありまた。 「日本 でありまた。	夕																
食																	
食																	
食		栄養価	栄養価 おか	いずセット フィ	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
脂質 貼質 5.8g 6.5g 脂質 7.0g 7.7g 脂質 7.1g 7.8g 脂質 20.8g 21.5g 脂質 12.1g 12.8g 炭水化物 ガス2g 55.6g 炭水化物 19.6g 58.0g 炭水化物 24.7g 63.1g 炭水化物 19.7g 58.1g 炭水化物 18.3g 56.7g ナトリウム オトリウム 737mg 1260mg ナトリウム 815mg 1338mg カトリウム 643mg 1166mg カトリウム 807mg 1330mg カトリウム 860mg 1383mg 塩分 食塩相当量 1.9g 3.2g 食塩相当量 2.1g 3.4g 食塩相当量 1.6g 3.0g 食塩相当量 2.1g 3.4g 食塩相当量 2.2g 3.5g 栄養価 米養価 おかずセット ブルセット 栄養価 おかずセット ブルセット 大水ルギー 558kcal 1080kcal エネルギー 504kcal 1026kcal 1026kcal 1017kcal エネルギー 558kcal 1080kcal エネルギー 504kcal 1026kcal 1026kcal エネルギー 504kcal 1026kcal エネルギー 504kcal 1026kcal 1026kcal エネルギー 504kcal 1026kcal エネルギー 504kcal 1026kcal エネルギー 508kcal 1026kcal エネルギー 508kcal 1026kcal 1026kcal エネルギー 508kcal 1080kcal エネルギー 508kcal 1026kcal 1026kcal 1026kcal エネルギー 508kcal 1026kcal 1026kcal 1026kcal エネルギー 508kcal 1026kcal 1026	食	エネルギー	エネルギー 14	8kcal 32	22kcal	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	197kcal	371kcal	エネルギー	285kcal	459kcal	エネルギー	210kcal	384kcal
脂質 貼質 5.8g 6.5g 脂質 7.0g 7.7g 脂質 7.1g 7.8g 脂質 20.8g 21.5g 脂質 12.1g 12.8g 炭水化物 ガス2g 55.6g 炭水化物 19.6g 58.0g 炭水化物 24.7g 63.1g 炭水化物 19.7g 58.1g 炭水化物 18.3g 56.7g ナトリウム オトリウム 737mg 1260mg ナトリウム 815mg 1338mg カトリウム 643mg 1166mg カトリウム 807mg 1330mg カトリウム 860mg 1383mg 塩分 食塩相当量 1.9g 3.2g 食塩相当量 2.1g 3.4g 食塩相当量 1.6g 3.0g 食塩相当量 2.1g 3.4g 食塩相当量 2.2g 3.5g 栄養価 米養価 おかずセット ブルセット 栄養価 おかずセット ブルセット 大水ルギー 558kcal 1080kcal エネルギー 504kcal 1026kcal 1026kcal 1017kcal エネルギー 558kcal 1080kcal エネルギー 504kcal 1026kcal 1026kcal エネルギー 504kcal 1026kcal エネルギー 504kcal 1026kcal 1026kcal エネルギー 504kcal 1026kcal エネルギー 504kcal 1026kcal エネルギー 508kcal 1026kcal エネルギー 508kcal 1026kcal 1026kcal エネルギー 508kcal 1080kcal エネルギー 508kcal 1026kcal 1026kcal 1026kcal エネルギー 508kcal 1026kcal 1026kcal 1026kcal エネルギー 508kcal 1026kcal 1026		蛋白質	蛋白質 6.6	6g 10	0.4g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	6.8g	10.6g
炭水化物 炭水化物 炭水化物 17.2g 55.6g 炭水化物 19.6g 58.0g 炭水化物 24.7g 63.1g 炭水化物 19.7g 58.1g 炭水化物 18.3g 56.7g ナトリウム ナトリウム 737mg 1260mg ナトリウム 815mg 1338mg ナトリウム 643mg 1166mg ナトリウム 807mg 1330mg ナトリウム 860mg 1383mg 塩分 食塩相当量 1.9g 3.2g 食塩相当量 2.1g 3.4g 食塩相当量 1.6g 3.0g 食塩相当量 2.1g 3.4g 食塩相当量 2.1g 3.0g 食塩相当量 2.1g 3.4g 4.2g 3.4g 4.2g 3.4g 4.2g 3.5g 3.5g 3.5g 3.4g 4.2g 3.2g 4.2g 3.2g				_		脂質				_			_	_			12.8g
サトリウム 737mg 1260mg サトリウム 815mg 1338mg サトリウム 643mg 1166mg サトリウム 807mg 1330mg サトリウム 860mg 1383mg 塩分 食塩相当量 1.9g 3.2g 食塩相当量 2.1g 3.4g 食塩相当量 1.6g 3.0g 食塩相当量 2.1g 3.4g 食塩相当量 2.1g 3.5g 3.5g 発養価 栄養価 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 できる はんり なんり はんり なんり はんり なんり はんり なんり はんり なんり なんり なんり なんり なんり なんり なんり なんり なんり な				_													
塩 分 食塩相当量 1.9g 3.2g 食塩相当量 2.1g 3.4g 食塩相当量 1.6g 3.0g 食塩相当量 2.1g 3.4g 食塩相当量 2.2g 3.5g 栄養価 栄養価 おかずセット フルセット 保養価 おかずセット フルセット では、 またれギー 558kcal 1080kcal エネルギー 504kcal 1026kcal エネルギー 558kcal 1080kcal エネルギー 504kcal 1026kcal エネルギー 558kcal 1080kcal エネルギー 504kcal 1026kcal エネルギー 504kcal 1026kcal エネルギー 558kcal 1080kcal エネルギー 558kcal 1080kcal エネルギー 504kcal 1026kcal エネルギー 558kcal 1080kcal エネルギー 504kcal 1026kcal エネルギー 558kcal 1080kcal エネルギー 558kcal 1080k							_										
栄養価栄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学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学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学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学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学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学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学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学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大・レート学養価カルセット大・レート学養価カルセット大・レート大・レート大・レート大・レート大・レート大・レート大・レート大・レートカルセット大・レート大・レートカルセット大・レート																	
エネルギー 392kcal 914kcal エネルギー 435kcal 957kcal エネルギー 495kcal 1017kcal エネルギー 558kcal 1080kcal エネルギー 504kcal 1026kcal 1026kcal 蛋白質 蛋白質 11.7g 23.1g 蛋白質 13.2g 24.6g 蛋白質 17.4g 28.8g 蛋白質 16.1g 27.5g 蛋白質 18.0g 29.4g 脂質 18.5g 20.6g 脂質 20.5g 22.6g 脂質 22.8g 24.9g 脂質 32.7g 34.8g 脂質 25.8g 27.9g 炭水化物 炭水化物 44.8g 160.0g 炭水化物 49.1g 164.3g 炭水化物 56.1g 171.3g 炭水化物 50.5g 165.7g 炭水化物 48.9g 164.1g ナトリウム ナトリウム 2005mg 3574mg ナトリウム 2144mg 3713mg ナトリウム 2009mg 3578mg ナトリウム 2316mg 3885mg ナトリウム 2125mg 3694mg 塩油当量 5.1g 9.1g 食塩相当量 5.5g 9.4g																	
蛋白質 蛋白質 11.7g 23.1g 蛋白質 13.2g 24.6g 蛋白質 17.4g 28.8g 蛋白質 16.1g 27.5g 蛋白質 18.0g 29.4g 脂質 脂質 18.5g 20.6g 脂質 20.5g 22.6g 脂質 22.8g 脂質 32.7g 34.8g 脂質 25.8g 27.9g 炭水化物 炭水化物 44.8g 160.0g 炭水化物 49.1g 164.3g 炭水化物 56.1g 171.3g 炭水化物 50.5g 165.7g 炭水化物 48.9g 164.1g ナトリウム ナトリウム 2005mg 3574mg ナトリウム 2144mg 3713mg ナトリウム 2009mg 3578mg ナトリウム 2316mg 3885mg ナトリウム 2125mg 3694mg 塩 分 食塩相当量 5.1g 9.1g 食塩相当量 5.5g 9.4g	_																
脂質 18.5g 20.6g 脂質 22.6g 脂質 22.8g 24.9g 脂質 32.7g 34.8g 脂質 25.8g 27.9g 炭水化物 炭水化物 44.8g 160.0g 炭水化物 49.1g 164.3g 炭水化物 56.1g 171.3g 炭水化物 50.5g 165.7g 炭水化物 48.9g 164.1g ナトリウム 2005mg 3574mg ナトリウム 2144mg 3713mg ナトリウム 2009mg 3578mg ナトリウム 2316mg 3885mg ナトリウム 2125mg 3694mg 塩 分 食塩相当量 5.1g 9.1g 食塩相当量 5.5g 9.4g																	
炭水化物炭水化物44.8g160.0g炭水化物49.1g164.3g炭水化物56.1g171.3g炭水化物50.5g165.7g炭水化物48.9g164.1gナトリウムナトリウム2005mg3574mgナトリウム2144mg3713mgナトリウム2009mg3578mgナトリウム2316mg3885mgナトリウム2125mg3694mg塩分食塩相当量5.1g9.1g食塩相当量5.5g9.4g食塩相当量5.1g9.1g食塩相当量5.5g9.4g																	
ま ナトノウム ナトノウム 2005mg 3574mg ナトノウム 2144mg 3713mg ナトノウム 2009mg 3578mg ナトノウム 2316mg 3885mg ナトノウム 2125mg 3694mg 塩分 食塩相当量 5.1g 9.1g 食塩相当量 5.5g 9.4g 食塩相当量 5.1g 9.1g 食塩相当量 5.5g 9.4g																	
塩 分	量十																
	ш																
★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。									区型印型	J. 18	_		_	_		_	

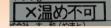
お食事の作り方

- 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「〇温め可」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。