(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

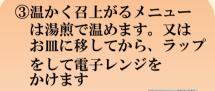
	10月31日(月)	11月1日(火)	11月2日(水)	11月3日(木)	11月4日(金)		
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g		
	ロールキャベツのスープ煮 <u>卵乳麦五色煮豆 </u>	千草焼き 卵 鶏肉ヒーマン炒め 麦 ハムの和風サラダ 卵乳麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	白菜とがんもの煮物 麦 チキンアラビアータ 麦 法蓮草と切干のおひたし 麦	自身魚のしんじょう <u>卵麦</u> 麩の野菜あんかけ 麦 鶏肉とオクラの中華風 麦 ★味噌汁(おつゆ数・キャペツ) 麦		
朝	★すまし汁(豆腐・えのき) <u>麦</u>	*すまし汁(えのき・おつゆ麩) 麦	★味噌汁(白菜・なめこ) 	★味噌汁(揚げ・しめじ) 			
食	エネルギー 149kcal 403kca	エネルギー 214kcal 470kcal	エネルギー 178kcal 434kcal たんぱく質 8.6g 13.7g	エネルギー 168kca 434kca たんぱく質 9.2g 15.1g	エネルギー 163kcal 427kcal たんぱく質 9.3g 14.9g 脂質 8.2g 9.1g		
	炭水化物 16.0g 70.2g ナトリウム 615mg 763mg 食塩相当量 1.6g 1.9g	炭水化物 13.6g 68.5g ナトリウム 560mg 707mg 食塩相当量 1.4g 1.8g	炭水化物 1 <u>3.5g 68.4g</u> ナトリウム 674mg 928mg	炭水化物 13.4g 68.3g ナトリウム 633mg 859mg	炭水化物 11.6g 67.7g ナトリウム 593mg 820mg 食塩相当量 1.5g 2.1g		
	★こはん150g 鶏肉の香草焼 乳麦	★こはん150g 白身魚の生姜煮 麦 アスハラ	★こはん150g 豚ヒレ肉の酢豚 乳麦	★ごはん150g あぶらかれい味噌煮	★ ごはん150g 鶏肉のカレー風味焼 麦		
	期内の香草焼 乳麦 うま塩キャベツ 麦か ^{里芋と玉ねぎのそぼろ煮} 乳麦 法連草のおひたし 麦	アスパラ 春菊と豚肉の炒め物 麦落 大根の日酢漬け	かふのスープ煮 卵乳麦 蒸し鶏と小松菜のごま和え 麦 ★味噌汁(若芽・豆腐)	ビーマンソテー 卵乳麦ごほう大豆 麦 麦 まゃべッのピーナッツ和え 麦 落	ミックスソテー 乳麦 五色煮 素の花と錦糸玉子のおひたし 卯麦		
昼	★味噌汁(揚げ・なめこ)	★味噌汁(若芽・白菜)		★味噌汁(巻麩・キャベツ) 菱	★すまし汁(若芽・豆腐) 麦		
食	おかず ご飯セッ! エネルギ 264kgg 520kgg	おかず ご飯セット エネリギ 176kgg 1422kgg			おかず ご飯セット おかず ご飯セット		
	エネルギー 264kcal 530kca たんぱく質 18.9g 24.7g 脂質 12.9g 14.5g 炭水化物 14.5g 69.4g	たんぱく質 16.5g 21.6g 脂質 5.3g 6.1g	エネルギー 222kcal 482kcal たんぱく質 15.2g 20.6g 脂質 7.6g 8.6g	たんぱく質 21.3g 27.0g	たんぱく質 18.9g 24.0g 脂質 12.6g 13.4g		
		ナトリウム 595mg 842mg	ナトリウム 904mg 1151mg	ナトリウム /90mg 101/mg	炭水化物 15.7g 70.1g ナトリウム 844mg 1012mg 食塩相当量 2.1g 2.6g		
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g	○年乳180g ○バナナ90g		
	★こはん150g サワラのバジルオリーブ焼	★ごはん150g	★ごはん/15()g	★こはん150g 鶏のごまタレ煮 麦 アスパラ	★ごはん150g ヘルシーハンバーグ 乳麦		
				I → → .ヾ≡			
	スナップえんどう 竹輪のごま炒め 麦 麩と若芽の酢の物 麦	中華丼の具 麦え 鶏ミンチと小松菜の煮物 乳麦 ブロッコリーの煮物 麦 ★味噌汁(巻麩・揚げ) 麦	ホッケの酒粕焼 麦 人参のきんひら 麦 豚肉と大根の煮物 麦 コールスローサラダ 卵乳麦	【厚揚げとふきの煮物 ┃乳.麦	ケチャップ(小袋) オニオンソテー 乳麦		
9	スナップえんどう 竹輪のごま炒め 麦	鶏ミンチと小松菜の煮物 乳 麦 ブロッコリーの煮物 麦	人参のさんびら 麦 豚肉と大根の煮物 麦 コールスローサラダ 卵乳麦 ★すまし汁(椎茸・鰡糸玉子) 卵麦	アスハラ 厚揚げとふきの煮物 乳麦 ィンゲンとツナのマスタード和え	ケチャップ(小袋)		
夕食	スナップえんどう 竹輪のこま炒め 麦 麩と若芽の酢の物 麦 ★味噌汁(ひじき・キャペツ) おかず ご飯セッ! エネルギー 210kca! 466kca	鶏ミンチと小松菜の煮物 乳麦 ブロツコリーの煮物 麦 ★味噌汁(巻麩・揚げ) 麦 ★味噌汁(巻麩・揚げ) 麦 カカず ご飯セット エネルギー 215kcal 488kcal	コールスローサッタ 卵乳 麦 ★すまし汁(椎茸・鱂糸玉子) 卵麦 おかず ご飯セット エネルギー 272kcal 531kcal	厚揚げとふきの煮物 乳麦 インゲンとツナのマスタード和え 卵乳麦 ★すまし汁(椎茸・豆腐) 麦 ************************************	ケチャップ (小袋) オーオンソテー 乳表 コーンと挽肉の炒め物 乳麦 切干大根の中華和え 麦 ★味噌汁(揚げ・小松菜) おかず ご飯セット エネルギー 204kca 472kca		
	スナップえんどう 竹輪のこま炒め 麦 麩と若芽の酢の物 麦 ★味噌汁(ひじき・キャベツ) ニネルギー 210kcal 466kcal たんぱく質 15.3g 20.4g 脂質 9.6g 10.4g	鶏ミンチと小松菜の煮物 乳麦 ブロッコリーの煮物 麦 ★味噌汁(巻麩・揚げ) 麦 ★味噌汁(巻麩・揚げ) 麦 おかず ご飯セット エネルギー 215kcal 488kcal たんぱく質 16.3g 22.6g 脂質 9.3g 11.0g	コールスローサラタ 卵乳 麦 ★すまし汁 (椎茸・鰡糸玉子) 卵麦 おかず ご飯セット エネルギー 272kcal 531kcal たんぱく質 16.5g 21.7g 脂質 14.2g 15.5g	厚揚げとふきの煮物 乳表 メンゲンとツナのマスタード和え 卵乳表 ★すまし汁(椎茸・豆腐) 表 ★すまし汁(椎茸・豆腐) 表 ボカず ご飯セット エネルギー 245kcal 499kcal たんぱく質 13.0g 18.1g 脂質 16.1g 16.9g	ケチャップ (小袋) オーオンソテー 乳表 コーンと挽肉の炒め物 乳麦 切干大根の中華和え 麦 ★味噌汁(揚げ・小松菜) おかず ご飯セット エネルギー 204kcal 472kcal たんぱく質 15.4g 21.4g 脂質 8.8g 10.4g		
	スナップえんどう 竹輪のこま炒め 麦 菱と若芽の酢の物 麦 ★味噌汁(ひじき・キャベツ) コネルギー 210kcal 466kcal たんぱく質 15.3g 20.4g 	鶏ミンチと小松菜の煮物 乳麦 ブロッコリーの煮物 麦 ★味噌汁(巻麩・揚げ) 麦 ★味噌汁(巻麩・揚げ) 麦 エネルギー 215kcal 488kcal たんぱく質 16.3g 22.6g 脂質 9.3g 11.0g 炭水化物 17.1g 72.9g ナトリウム 940mg 1166mg 食塩相当量 2.4g 3.0g	コールスローサラタ 卵乳 麦 ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子) 卵麦 おかず ご飯セット エネルギー 272kcal 531kcal たんぱく質 16.5g 21.7g 脂質 14.2g 15.5g 炭水化物 15.1g 69.5g ナトリウム 595mg 760mg 食塩相当量 1.5g 1.9g	厚揚げとふきの煮物 乳麦	ケチャップ (小袋) オーオンソテー 乳麦コーンと挽肉の炒め物 乳麦切干大根の中華和え 麦★味噌汁(揚げ・小松菜) ***********************************		
	スナップえんどう 竹輪のごま炒め 麦 麩と若芽の酢の物 麦 ★味噌汁(ひじき・キャペツ) エネルギー 210kcal 466kcal たんぱく質 15.3g 20.4g 脂質 9.6g 10.4g 炭水化物 15.6g 70.5g ナトリウム 757mg 986mg 食塩相当量 1.9g 2.5g おかず ご飯セッ エネルギー 623kcal 1399kca	鶏ミンチと小松菜の煮物 乳麦 ブロッコリーの煮物 麦 ★味噌汁(巻麩・揚げ) 麦 ************************************	コールスローサラタ 別乳麦 ★すまし汁(椎茸・鱂糸玉子) 別麦 おかず ご飯セット エネルギー 272kcal 531kcal たんぱく質 16.5g 21.7g 脂質 14.2g 15.5g 炭水化物 15.1g 69.5g ナトリウム 595mg 760mg 食塩相当量 1.5g 1.9g おかず ご飯セット エネルギー 672kcal 1447kcal	厚揚げとふきの煮物 乳麦	ケチャップ (小袋) オーオンソテー 乳表 コーンと挽肉の炒め物 乳表 切干大根の中華和え ★味噌汁(揚げ・小松菜) エネルギー 204kcal 472kcal たんぱく質 15.4g 21.4g 脱質 8.8g 10.4g 炭水化物 16.7g 71.8g ナトリウム 597mg 826mg 食塩相当量 1.5g 2.1g おかす ご飯セット エネルギー 619kcal 1405kcal		
	スナップえんどう 竹輪のごま炒め 麦	鶏ミンチと小松菜の煮物 乳麦 ブロッコリーの煮物 麦 ★味噌汁(巻麩・揚げ) 麦 ★味噌汁(巻麩・揚げ) 麦 エネルギー 215kcal 488kcal たんぱく質 16.3g 22.6g 脂質 9.3g 11.0g 炭水化物 17.1g 72.9g ナトリウム 940mg 1166mg 食塩相当量 2.4g 3.0g エネルギー 605kcal 1390kcal たんぱく質 42.0g 58.6g 脂質 27.9g 31.1g 炭水化物 46.1g 211.7g	コールスローサラタ 別判表	厚揚げとふきの煮物 乳麦	ケチャップ (小袋) オーオンソテー 乳表 コーンと挽肉の炒め物 乳表 切干大根の中華和え 表 ★味噌汁(揚げ・小松菜) エネルギー 204kcal 472kcal たんぱく質 15.4g 21.4g たんぱく質 15.4g 21.4g たんぱく質 15.7g 71.8g ナトリウム 597mg 826mg 食塩相当量 1.5g 2.1g エネルギー 619kcal 1405kcal たんぱく質 43.6g 60.3g		
食 合	スナップえんどう 竹輪のごま炒め 麦 数と若芽の酢の物 麦 *味噌汁(ひじき・キャペツ) **味噌汁(ひじき・キャペツ) エネルギー 210kcal 466kcal たんぱく質 15.3g 20.4g たんぱく質 15.3g 20.4g 脱灰水化物 15.6g 70.5g ナトリウム 757mg 986mg 食塩相当量 1.9g 2.5g おかず ご飯セッ エネルギー 623kcal 1399kca たんぱく質 43.0g 59.0g エネルギー 623kcal 1399kca たんぱく質 43.0g 59.0g エネルギー 623kcal 1399kca たんぱく質 43.0g 59.0g ルポートリウム 2121mg 2751mg 食塩相当量 5.4g 6.9g	鶏ミンチと小松菜の煮物 乳麦 ブロッコリーの煮物 麦 ★味噌汁(巻麩・揚げ) 麦 ******* こ飯セット エネルギー 215kcal 488kcal たんぱく質 16.3g 22.6g 脂質 9.3g 11.0g 炭水化物 17.1g 72.9g ナトリウム 940mg 1166mg 食塩相当量 2.4g 3.0g ****** こ飯セット エネルギー 605kcal 1390kcal たんぱく質 42.0g 58.6g 脂質 27.9g 31.1g 炭水化物 46.1g 211.7g ナトリウム 2095mg 2715mg 食塩相当量 5.3g 6.9g	コールスローサラタ 別判表	厚揚げとふきの煮物 乳麦	ケチャップ (小袋) オーオンソテー 乳表 コーンと挽肉の炒め物 乳表 切干大根の中華和え * *味噌汁(揚げ・小松菜) **は「15.4g 21.4g たんぱく質 15.4g 21.4g たんぱく質 15.4g 21.4g たんぱく質 15.4g 21.4g たんぱく質 15.7g 71.8g ナトリウム 597mg 826mg 食塩相当量 1.5g 2.1g ***********************************		
食 合	スナッフえんどう 竹輪のごま炒め 麦 数と若芽の酢の物 麦 *味噌汁(ひじき・キャペツ) **・味噌汁(ひじき・キャペツ) **・木・ボー 210kca 466kca たんぱく質 15.3g 20.4g 版水化物 15.6g 70.5g ナトリウム 757mg 986mg 食塩相当量 1.9g 2.5g おかず ご飯セッ エネルギー 623kca 1399kca たんぱく質 43.0g 59.0g エネルギー 824kca 1600kca たんぱく質 50.4g 66.4g 脂質 35.2g 38.4g	鶏ミンチと小松菜の煮物 乳麦 ブロッコリーの煮物 麦 ★味噌汁(巻麩・揚げ) 麦 ★味噌汁(巻麩・揚げ) 麦 エネルギー 215kcal 488kcal 1.0g たんぱく質 16.3g 22.6g 上 72.9g 大トリウム 940mg 1166mg 食塩相当量 2.4g 3.0g おかす ご飯セット エネルギー 605kcal 1390kcal 1.0g たんぱく質 42.0g 58.6g 上 7g 27.9g 31.1g 大トリウム 2095mg 2715mg 食塩相当量 5.3g 6.9g エネルギー 812kcal 1597kcal 1.50ぱく質 48.1g 64.7g 上 7g 48.1g 64.7g 上 7g 48.1g 64.7g	コールスローサラタ 別判表	厚揚げとふきの煮物 乳表	ケチャップ (小袋) オーオンソテー 乳素 コーンと挽肉の炒め物 乳素 切干大根の中華和え 表 ★味噌汁(揚げ・小松菜) おかず ご飯セット エネルギー 204kcal 472kcal たんぱく質 15.4g 21.4g 脂質 8.8g 10.4g 炭水化物 16.7g 71.8g ナトリウム 597mg 826mg 食塩相当量 1.5g 2.1g おかす ご飯セット エネルギー 619kcal 1405kcal たんぱく質 43.6g 60.3g 脂質 29.6g 32.9g 炭水化物 44.0g 209.6g ナトリウム 2034mg 2658mg 食塩相当量 5.1g 6.8g エネルギー 817kcal 1603kcal たんぱく質 50.5g 67.2g 脂質 36.6g 39.9g		
食合計合計(スナップえんどう 竹輪のごま炒め 麦 数と若芽の酢の物 麦 ***噌汁(ひじき・キャペツ) ***噌汁(ひじき・キャペツ) エネルギー 210kcal 466kcal たんぱく質 15.3g 20.4g 脂質 9.6g 10.4g 炭水化物 15.6g 70.5g ナトリウム 757mg 986mg 食塩相当量 1.9g 2.5g おかず ご飯セッ エネルギー 623kcal 1399kcal たんぱく質 43.0g 59.0g ボんぱく質 43.0g 59.0g ボルギー 623kcal 1399kcal たんぱく質 43.0g 59.0g ボルギー 623kcal 1399kcal たんぱく質 43.0g 59.0g ボネルギー 824kcal 1600kcal たんぱく質 5.4g 6.9g エネルギー 824kcal 1600kcal たんぱく質 50.4g 66.4g	鶏ミンチと小松菜の煮物 乳麦 ブロッコリーの煮物 麦 ★味噌汁(巻麩・揚げ) 麦 ★味噌汁(巻麩・揚げ) 麦 エネルギー 215kcal 488kcal たんぱく質 16.3g 22.6g 脂質 9.3g 11.0g 炭水化物 17.1g 72.9g ナトリウム 940mg 1166mg 食塩相当量 2.4g 3.0g エネルギー 605kcal 1390kcal たんぱく質 42.0g 58.6g 脂質 27.9g 31.1g 炭水化物 46.1g 211.7g ナトリウム 2095mg 2715mg 食塩相当量 5.3g 6.9g エネルギー 812kcal 1597kcal たんぱく質 48.1g 64.7g	コールスローサラタ 別判表	厚揚げとふきの煮物 乳表			

[※]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

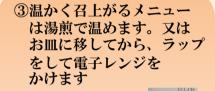
	10月31日(月	月)	11月1E](火)	11月2日(7	k)	11月3日(オ	()	11月4日(金)		
	★ごはん,120g		★ごはん120 g	<u> </u>	★ごはん120g		★ごはん,120g	Ī	★ごはん 1	20g	
	ロールキャベッのスープ煮 五色煮豆 切干と人参のハリハリ	<u> 卵乳麦</u>	千草焼き 鶏肉ヒーマン!	<u>呵</u>	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	白菜とがんもの煮物 チキンアラビアータ	麦	白身魚のしん	しじょう	<u> </u>
	<u> </u>	业麦	鶏肉ヒーマン炸	ツの 麦	数の玉子とし	淵乳麦	チキンアラヒアータ *****	基	麩の野菜を 鶏肉とオクラ	んかけ	<u> </u>
	切十と人参のハリハリ	茎	ハムの和風サ	フタ 卿乳麦	えんどう豆の味噌マヨ和え		法蓮草と切干のおひたし	茎	鶏肉とオクラ	の中華風	麦
朝	おかず	ご飯セット	おか	ヽず ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	l r	おかず	ご飯セット
食	エネルギー 149kcal	342kcal	エネルギー 214k	cal 407kcal	エネルギー 178kcal	371kcal	エネルギー 168kcal	361kcal	エネルギー	163kcal	
	たんぱく質 <u>8.8g</u> 脂質 5.7g 炭水化物 16.0g	12. 1g	たんぱく質 9. 脂質 13. 炭水化物 13.	2g 12.5g	たんぱく質 8.6g	11.9g	たんぱく質 9.2g 脂質 8.7g 炭水化物 13.4g	12. 5g	たんぱく質	9. 3g	12. 6g
	<u>脂質 5.7g </u>	l 6 2g	<u> 脂質 13.</u>	<u>3g 13.8g</u>	脂質 1 <u>0.0g</u>	<u> 10. 5g</u>	脂質 <u>8.7g</u>	<u>9. 2g</u>	<u> 脂質 </u>	2 2σ Ι	8 7ø
	炭水化物 16.0g	5/.9g	炭水化物 13.	6g 55.5g	<u> </u>	55.4g	<u> </u>	55.3g	炭水化物	11.6g	53.5g
	ナトリウム 615mg 食塩相当量 1.6g	616mg 1.6g	ナトリウム 560 食塩相当量 1.	0mg 561mg 4g 1.4g	ナトリウム 674mg 食塩相当量 1.7g		大下リリム 033 g 食塩相当量 1.6g	634mg 1.6g	ナトリウム 食塩相当量	1.5g	594mg 1.5g
	★ . Tit 6,120σ		A = 1+ / 100/						★ ごはんご	20g	
	鶏肉の香草焼 つま塩キャヘツ ^{里芋と玉ねぎのそぼろ煮} 法運草のおひたし	乳麦	トラスの主義 アスパラ	煮麦	豚ヒレ肉の酢豚	乳麦	★こはん120g あぶらかれい味噌煮 ビーマンソアー こぼう大豆 キャベツのピーナッツ和え		ハニ 15.70 鶏肉のカレ- ミックス	-風味焼	麦
	うま塩キャベツ	麦か	アスパラ	TIATA ATTI TITLI TI	かぶのスープ煮	卵乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	ミックス 五色煮	ソテー	乳麦
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦	春菊と豚肉の炒ぬ	め物 麦落	蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦	ごぼう大豆	麦 麦落	土巴怎		麦 卵麦
	法蓮草のおひたし	麦	大根の甘酢漬	[キャベツのピーナッツ和え	麦落	菜の花と錦糸玉子	のおひたし	卵麦
昼 食											
食	おかず	ご飯セット	おか	ヽず ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	l r	おかず	ご飯セット
	エネルギー 264kcal	457kcal	エネルギー 176k	cal 369kcal	エネルギー 222kcal	415kcal	エネルギー 220kcal	413kcal	エネルギー	252kcal	445kcal
	たんぱく質 18 9g	22. 2g	たんぱく質 16. 脂質 5.	5g 19.8g	たんぱく質 15.2g 脂質 7.6g	18. 5g	たんぱく質 21.3g 脂質 6.4g 炭水化物 19.8g ナトリウム 790mg	24. 6g		18. 9g 12. 6g	22. 2g
	脂質 12.9g	13. 4g	<u> 脂質 , , , 5.</u>	<u>3g 5.8g</u>	<u> 脂質7.6g</u>	8. 1g	脂質 <u>6.4g</u>	6. 9g			<u>13. 1g</u>
	炭水化物 14.5g	56.4g	炭水化物 15. ナトリウム 595	4g 5/.3g	<u> 炭水化物 23.4g</u>	65.3g	<u> </u>	61./g	炭水化物	15. /g	57. 6g
	ナトリウム 749mg 食塩相当量 1.9g	7001112		5g 1.5g	大下リウム 904 g 食塩相当量 2.3g	3 3 c	大下リウム /90 g 食塩相当量 2.0g	79 HIIR	ナトリウム 食塩相当量	2 1g	845mg 2 1g
	◎牛乳180g	1. 38	◎牛乳180g	<u>JE 1 1. JE</u>	受生乳180g	Z. 0g	◎牛乳180g	Z. Ug	◎牛乳18(Z. 18
	O 1 10100										
間食	◎キウイブルー	ソ150g	◎りんご150g	3	⋒ゟ゙゙゙゙゙゙゚゚゚゚゚゚゙゚゚゚゚゚゚゚゙゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚	-ツ200g	l⊚キウイブルー	ツ150g	◎バナナ9	90g	
间艮	★ごはん120g		◎りんご150g ★ごはん120g	y 2	⋒ゟ゙゙゙゙゙゙゚゚゚゚゚゚゙゚゚゚゚゚゚゚゙゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚	-ツ200g 	l⊚キウイブルー	ツ150g	◎バナナ(★ごはん	90g 120g I	
间及	★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼		◎りんご150g ★ごはん120g	麦克	⋒ゟ゙゙゙゙゙゙゚゚゚゚゚゚゙゚゚゚゚゚゚゚゙゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚	-ツ200g 麦	l⊚キウイブルー	ツ150g 麦	◎バナナ! ★ごはん ヘルシーハン	90g 120g ンバーグ	乳麦
间及	★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 スナップえんどう		◎りんご150g ★ごはん120g 中華丼の具 鶏ミンチと小松菜の	表える。	◎グレープフル- ★こはん120g ホッケの酒粕焼 人参のきんひら	麦麦麦	◎キウイブルー ★こはん120g 鶏のごまタレ煮 アスハラ	麦	◎バナナ!★ごはんヘルシーハンケチャップ	90g 120g ハバーグ (小袋)	
旧及	★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 スナップえんどう 竹輪のごま炒め	麦	◎りんご150g ★ごはん120g	表 表 煮物 乳麦 煮物 麦	◎グレープフル- ★こはん120g ホッケの酒粕焼 人参のきんひら	麦麦麦	◎キウイブルー ★こはん120g 鶏のごまタレ煮 アスハラ	麦	◎バナナ!★こはんヘルシーハンケチャップオニオン	90g 120g ノバーグ (小袋) ソテー	乳麦
旧艮	★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 スナップえんどう	麦	◎りんご150g ★ごはん120g 中華丼の具 鶏ミンチと小松菜の	を	◎グレープフル- ★こはん120g ホッケの酒粕焼 人参のきんひら	麦麦麦	l⊚キウイブルー	麦	◎バナナ(★こはんヘルシーハンケチャップオニオンコーンと挽肉	90g 120g バーグ (小袋) ソ テ ー の炒め物	乳麦 乳麦
	★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 スナップえんどう 竹輪のごま炒め	麦	◎りんご150g ★ごはん120g 中華丼の具 鶏ミンチと小松菜の	え 麦え 煮物 乳麦 煮物 麦	◎グレープフル- ★こはん120g ホッケの酒粕焼 人参のきんひら	麦麦麦	◎キウイブルー ★こはん120g 鶏のごまタレ煮 アスハラ	麦	◎バナナ!★こはんヘルシーハンケチャップオニオン	90g 120g バーグ (小袋) ソ テ ー の炒め物	乳麦
9	★こはん120g サワラのバジルオリーブ境 ステップえんどう 竹輪のごま炒め 麩と若芽の酢の物	麦麦麦	◎ りんご150g ★こはん120g 中華丼の具 鶏ミンチと小松菜の ブロッコリーの表	まえ 表物 乳麦 煮物 麦	◎グレープフル- ★こはん120g ホッケの酒粕焼 人参のきんひら 豚肉と大根の煮物 コールスローサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦	◎キウイブルー ★こはん120g 鶏のごまタレ煮 アスハラ 厚揚げとふきの煮物 インゲンとツナのマスタード和え	麦 乳麦 奶乳麦	◎バナナ(★こはん ヘルシーハン ケチャップ オニオン コーンと挽肉 切干大根のロ	90g 20g ノバーグ (小袋) ソテー の炒め物 華和え	乳麦 乳麦 麦
	★こはん120g サワラのパジルオリーブ境 スナップえんどう 竹輪のごま炒め 麩と若芽の酢の物	麦麦麦ご飯セット	◎ りんご150g ★こはん120g 中華丼の具 鶏ミンチと小松菜の ブロッコリーのま	ま 表え 意物 乳麦 煮物 麦	◎グレープフル- ★こはん120g ホッケの酒粕焼 人参のきんひら 豚肉と大根の煮物 コールスローサラダ	麦 麦 奶乳麦	◎キウイブルー ★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 アスハラ 厚揚げとふきの煮物 インゲンとツナのマスタード和え	麦 乳麦 卵乳麦	◎バナナ(★ごはん へルシーハン ケチャップ オニオン コーンと挽肉 切干大根のロ	90g 20g ノバーグ (小袋) ソテー の炒め物 P華和え	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット
9	★こはん120g サワラのパジルオリープ娘 スナップえんどう 竹輪のごま炒め 数と若芽の酢の物	麦 麦 ご飯セット 403kca l	○ りんご150g ★ こはん120g 中華丼の具 鶏ミンチと小松菜の ブロッコリーのま お力 エネルギー 215k	ま 表え 意物 乳麦 煮物 麦	◎グレープフル- ★こはん120g ホッケの酒粕焼 人参のきんひら 豚肉と大根の煮物 コールスローサラダ	麦 麦 奶乳麦	◎キウイブルー ★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 アスハラ 厚揚げとふきの煮物 インゲンとツナのマスタード和え	麦 乳麦 卵乳麦	◎バナナ(★ごはん) ヘルシーハン ケチャップ オニオン コーンと挽肉 切干大根のロ	30g 「20g レバーグ (小袋) ソテー の炒め物 P華和え おかず 204kcal	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 397kcal
9	★こはん120g サワラのパシルオリープ娘 スナップえんどう 竹輪のごま炒め 麩と若芽の酢の物 ************************************	麦 麦 ご飯セット 403kcal 18.6g	○ りんご150g ★ こはん120g 中華丼の具 鶏ミンチと小松菜の ブロッコリーの表 エネルギー 215g たんぱく質 16.	ま 表え 意物 乳麦 煮物 麦	◎グレープフル- ★こはん120g ホッケの酒粕焼 人参のきんひら 豚肉と大根の煮物 コールスローサラダ	麦 麦 奶乳麦	◎キウイブルー ★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 アスハラ 厚揚げとふきの煮物 インゲンとツナのマスタード和え	麦 乳麦 卵乳麦	◎バナナ(★ごはん) ヘルシーハン ケチャップ オニオン コーンと挽肉 切干大根のロ	90g 「20g レバーグ (小袋) ソテー の炒め物 P華和え おかず 204kcal 15 4g	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 397kcal 18 7g
9	★こはん120g サワラのパシルオリープ娘 スナップえんどう 竹輪のこま炒め 麩と若芽の酢の物 をおず エネルギー 210kcal たんぱく質 15.3g り.6g	<u>麦</u> <u>一で飯セット 403kcal</u> 18.6g	● りんご150g ★ごはん120g 中華丼の具 鶏ミンチと小松菜の ブロッコリーの表 エネルギー 215g たんぱく質 16. 脂質 9.	表 表 対 表 数 変 が で 変 は な は は は は は な は は は は は は は は は は は は は	◎グレープフル- ★こはん120g ホッケの酒粕焼 人参のきんひら 豚肉と大根の煮物 コールスローサラダ ニネルギー 272kcal たんぱく質 16.5g 脂質 14.2g	麦 麦 夢乳麦 卵乳麦 ご飯セット 465kcal 19.8g 14.7g	◎キウイブルー ★ こはん120g 鶏のごまタレ煮 アスハラ 厚揚げとふきの煮物 インゲンとツナのマスタード和え なかず エネルギー 245kcal たんぱく質 13.0g 脂質 16.1g	表 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 438kcal 16.3g 16.6g	◎バナナ(★ごはん) ヘルシーハン ケチャップ オニオン コーンと挽肉 切干大根のロードでは、「サイン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	90g 「20g レバーグ (小袋) ソテー の炒め物 P華和え おかず 204kcal 15 4g	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 397kcal 18 7g
9	★こはん120g サワラのパシルオリープ娘 スナップえんどう 竹輪のごま炒め 麩と若芽の酢の物 ************************************	麦 ご飯セット 403kcal 18.6g 10.1g 57.5g	● りんご150g ★ごはん120g 中華丼の具 鶏ミンチと小松菜の ブロッコリーのま エネルギー 215k たんぱく質 16. 脂質 9.	表 表物 乳麦 素物 麦 下 で で で で で で で で で で で で で	◎グレープフル- ★ごはん120g ホッケの酒粕焼 人参のきんひら 豚肉と大根の煮物 コールスローサラダ おかず エネルギー 272kcal たんぱく質 16.5g 脂質 14.2g	麦 麦 卵乳麦 小乳麦 10.8g 14.7g 57.0g	◎キウイブルー ★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 アスパラ 厚揚げとふきの煮物 インゲンとツナのマスタード和え エネルギー 245kcal たんぱく質 13.0g 脂質 16.1g	麦 乳麦 卵乳麦	◎バナナ(★ごはん) ヘルシーハン ケチャップ オニオン コーンと挽肉 切干大根のロート たんぱく質 脂質 炭水化物	90g 「20g レバーグ (小袋) ソテー の炒め物 P華和え おかず 204kcal 15 4g	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 397kcal 18 7g
9	★こはん120g サワラのパジルオリーブ焼 スナップえんどう 竹輪のごま炒め 麩と若芽の酢の物 基と若芽の酢の物 エネルギー 210kcal たんぱく質 15.3g 脂質 9.6g 炭水化物 15.6g ナトリウム 757mg 食塩相当量 1.9g	三飯セット 403kcal 18.6g 10.1g 57.5g 758mg 1.9g	● りんご150g ★ごはん120g 中華丼の具 鶏ミンチと小松菜の ブロッコリーの。 ボルギー 215k たんぱく質 16. 脂質 9 炭水化物 17. ナトリウム 940 食塩相当量 2	表 表 表 対 表 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数	◎グレープフループフルー ★ こはん120g ホッケの酒粕焼 人参のきんひら 豚肉と大根の煮物 コールスローサラダ エネルギー 272kcal たんぱく質 16.5g 脂質 14.2g 炭水化物 15.1g ナトリウム 595mg 食塩相当量 1.5g	表 表 那乳麦 卵乳麦 14.5kcal 19.8g 14.7g 57.0g 596mg 1.5g	◎キウイブルー ★こはん120g 鶏のごまタレ煮 アスハラ 厚揚げとふきの煮物 インゲンとツナのマスタード和え おかず エネルギー 245kcal たんぱく質 13.0g 脂質 16.1g 炭水化物 11.7g ナトリウム 763mg 食塩相当量 1.9g	表 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 438kcal 16. 6g 10. 6g 764mg 1. 9g	◎バナナ(★ごはん) ヘルシーハン ケチャップ オニオン コーンと挽肉 切干大根のロート たんぱく質 脂質 炭水化物	90g 「20g レバーグ (小袋) シテー の炒め物 P華和え 204kcal 15.4g 8.8g 16.7g	乳麦 乳麦 三飯セット 397kcal 18.7g 9.3g 58.6g 598mg 1.5g
9	★ こはん120g サワラのパジルオリーブ焼 スナップえんどう 竹輪のごま炒め 麩と若芽の酢の物 基と若芽の酢の物 エネルギー 210kcal たんぱく質 15.3g 脂質 9.6g 炭水化物 15.6g ナトリウム 757mg 食塩相当量 1.9g	三飯セット 403kcal 18. 6g 10. 1g 57. 5g 758mg	● りんご150g ★ごはん120g 中華丼の具 鶏ミンチと小松菜の ブロッコリーの表 エネルギー 215k たんぱく質 16. 脂質 9 炭水化物 17. ナトリウム 940 食塩相当量 2.	表 素物 乳麦 煮物 麦 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本	◎グレープフループフルー ★ こはん120g ホッケの酒粕焼 人参のきんひら 豚肉と大根の煮物 コールスローサラダ エネルギー 272kcal たんぱく質 16.5g 脂質 14.2g 炭水化物 15.1g ナトリウム 595mg 食塩相当量 1.5g	表 表 则乳素 小乳素 二飯セット 465kcal 19.8g 14.7g 57.0g 596mg 1.5g	◎キウイブルー ★ こはん120g 鶏のごまタレ煮 アスハラ 厚揚げとふきの煮物 インゲンとツナのマスタード和え エネルギー 245kcal たんぱく質 13.0g 脂質 16.1g 炭水化物 11.7g ナトリウム 763mg 食塩相当量 1.9g	表 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 438kcal 16.6g 53.6g 764mg 1.9g ご飯セット	◎バナナ(★ こはん ハルシーハン ケチャップ オーカン カーンと 挽肉 切干大根の 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	Og 「20g ノバーグ (小袋) ソテー の炒め物 P華和え 204kcal 15.4g 8.8g 16.7g 597mg 1.5g	乳 麦 三 <u>ジ飯セット 397kcal</u> 18.7g 9.3g 58.6g 598mg 1.5g ご飯セット
9	★こはん120g サワラのパジルオリーブ焼 スナップえんどう 竹輪のごま炒め 麩と若芽の酢の物 基と若芽の酢の物 エネルギー 210kcal たんぱく質 15.3g 脂質 9.6g 炭水化物 15.6g ナトリウム 757mg 食塩相当量 1.9g	三飯セット 403kcal 18.6g 10.1g 57.5g 758mg 1.9g	● りんご150g ★ごはん120g 中華丼の具 鶏ミンチと小松菜の ブロッコリーの表 エネルギー 215k たんぱく質 16. 脂質 9 炭水化物 17. ナトリウム 940 食塩相当量 2.	表 素物 乳麦 素物 麦 本物 麦 本物 麦 本の 子 で飯セット ではまり でも ではまり でも でも でも でも でも でも でも でも でも で	◎グレープフル- ★ごはん120g ホッケの酒粕焼 人参のさんびら 豚肉と大根の者物 コールスローサラダ おかず エネルギー 272kcal たんぱく質 16.5g 脂質 14.2g 炭水化物 15.1g ナトリウム 595mg 食塩相当量 1.5g おかす エネルギー 672kcal	表 表 那乳麦 小乳麦 19.8g 14.7g 57.0g 596mg 1.5g 二飯セット 1251kcal	◎キウイブルー ★こはん120g 鶏のごまタレ煮 アスハラ 厚揚げとふきの煮物 インゲンとツナのマスタード和え エネルギー 245kcal たんぱく質 13.0g 脂質 16.1g 炭水化物 11.7g ナトリウム 763mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 633kcal	三 デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ	◎バナナ(★ こはん ヘルシーハン ケチャップ オニオン コーンと挽肉 切干大根のロードではく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	90g 「20g レバーグ (小袋) シテー の炒め物 P華和え 204kcal 15.4g 8.8g 16.7g 597mg 1.5g おかず 619kcal	デリス デリス デリス デリス デリス デリス デリス デリス
夕食	★ こはん120g サワラのパジルオリーブ焼 スナップえんどう 竹輪のごま炒め 麩と若芽の酢の物 基と若芽の酢の物 エネルギー 210kcal たんぱく質 15.3g 脂質 9.6g 炭水化物 15.6g ナトリウム 757mg 食塩相当量 1.9g	三飯セット 403kcal 18.6g 10.1g 57.5g 758mg 1.9g	● りんご150g ★ こはん120g 中華丼の具 鶏ミンチと小松菜の ブロッコリーの表 たんぱく質 16. 脂質 9. 炭水化物 17. ナトリウム 940g 食塩相当量 2. たんぱく質 42.	表 表 表 対 表 対 表 対 表 対 で 数 は の は の の の の の の の の の の の の の	◎グレープフループフルー ★ こはん120g ホッケの酒粕焼 人参のさんひら 豚肉と大根の煮物 コールスローサラダ エネルギー 272kcal たんぱく質 16.5g 脂質 14.2g 炭水化物 15.1g ナトリウム 595mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 672kcal たんぱく質 40.3g	表 表 则乳表 小乳表 19.8g 14.7g 57.0g 596mg 1.5g 1.5g 1251kcal 50.2g	◎キウイブルー ★ こはん120g 鶏のごまタレ煮 アスハラ 厚揚げとふきの煮物 インゲンとツナのマスタード和え エネルギー 245kcal たんぱく質 13.0g 脂質 16.1g 炭水化物 11.7g ナトリウム 763mg 食塩相当量 1.9g	表 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 438kcal 16.6g 53.6g 764mg 1.9g ご飯セット	◎バナナ(★ こはん ハルシーハン ケチャップ オーカン カーンと 挽肉 切干大根の 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	90g 「20g レバーグ (小袋) シテー の炒め物 P華和え 204kcal 15.4g 8.8g 16.7g 597mg 1.5g おかず 619kcal 43.6g	デリス デリス デリス デリス デリス デリス デリス デリス
夕食	★ こはん120g サワラのパジルオリーブ焼 スナップえんどう 竹輪のごま炒め 麩と若芽の酢の物 基と若芽の酢の物 エネルギー 210kcal たんぱく質 15.3g 脂質 9.6g 炭水化物 15.6g ナトリウム 757mg 食塩相当量 1.9g	三飯セット 403kcal 18.6g 10.1g 57.5g 758mg 1.9g	● りんご150g ★ こはん120g 中華丼の具 鶏ミンチと小松菜の ブロッコリーの表 たんぱく質 16. 脂質 9. 炭水化物 17. ナトリウム 940g 食塩相当量 2. たんぱく質 42.	表 素物 乳麦 素物 表 本物 麦 本物 麦 本物 麦 本の 子 本の 子 もの 子 本の 子 本の 子 本の 子 本の 子 もの もの 子 もの もの 子 もの もの 子 もの もの 子 もの もの も	◎グレープフループフルー ★ こはん120g ホッケの酒粕焼 人参のさんひら 豚肉と大根の煮物 コールスローサラダ エネルギー 272kcal たんぱく質 16.5g 脱黄 14.2g 炭水化物 15.1g ナトリウム 595mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 672kcal たんぱく質 40.3g 脂質 40.3g 脂質 31.8g	表 表 那乳麦 小乳麦 19.8g 14.7g 57.0g 596mg 1.5g 二飯セット 1251kcal	◎キウイブルー ★こはん120g 鶏のごまタレ煮 アスハラ 厚揚げとふきの煮物 インゲンとツナのマスタード和え エネルギー 245kcal たんぱく質 13.0g 版水化物 11.7g ナトリウム 763mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 633kcal たんぱく質 43.5g おかず エネルギー 633kcal たんぱく質 43.5g 脂質 31.2g	三版セット 438kcal 16. 6g 53. 6g 764mg 1. 9g 二飯セット 1212kcal 53. 4g 32. 7g	◎バナナ(★ こはん ヘルシーハン ケチャップ オニオン コーンと挽肉 切干大根のロードではく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	10g 120g ノバーグ (小袋) ソテー の炒め物 P華和え 204kcal 15.4g 8.8g 16.7g 597mg 1.5g おかず 619kcal 43.6g 29.6g	乳麦 乳麦 ご飯セット 397kcal 18.7g 9.3g 58.6g 598mg 1.5g ご飯セット 1198kcal 53.5g 31.1g
夕食	★ こはん120g サワラのパジルオリーブ焼 スナップえんどう 竹輪のごま炒め 麩と若芽の酢の物 基と若芽の酢の物 エネルギー 210kcal たんぱく質 15.3g 脂質 9.6g 炭水化物 15.6g ナトリウム 757mg 食塩相当量 1.9g	三飯セット 403kcal 18.6g 10.1g 57.5g 758mg 1.9g	● りんご150g ★ こはん120g 中華丼の具 鶏ミンチと小松菜の ブロッコリーの ボルギー 215k たんぱく質 16. 脂質 9 16. たんぱく質 42. たんぱく質 42. たんぱく質 42. 脂質 27. 炭水化物 46.	表 素物 乳麦 煮物 麦 煮物 麦 素物 麦 素物 麦 「飯セット は 2 408kcal 3g 19 6g 3g 9 8g 1g 59 0g Mg 941mg 4g 2 4g 「飯セット は 2 4g 「 1184kcal 0g 51 9g 1g 171 8g 1g 171 8g	◎グレープフループフルー ★ こはん120g ホッケの酒粕焼 人参のさんひら 豚肉と大根の煮物 コールスローサラダ エネルギー 272kcal たんぱく質 16.5g 脂質 14.2g 炭水化物 15.1g ナトリウム 595mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 672kcal たんぱく質 40.3g	表 表 那乳麦 卵乳麦 465kcal 19.8g 14.7g 57.0g 596mg 1.5g 125lkcal 50.2g 33.3g 177.7g	◎キウイブルー ★こはん120g 鶏のごまタレ煮 アスハラ 厚揚げとふきの煮物 インゲンとツナのマスタード和え エネルギー 245kcal たんぱく質 13.0g 脂質 16.1g 炭水化物 11.7g ナトリウム 763mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 633kcal	三飯セット 438kcal 16.6g 53.6g 764mg 1.9g 二飯セット 1212kcal 53.4g 32.7g 170.6g	◎バナナ(★ こはん ヘルシーハン ケチャップ オニオン コーンと挽肉 切干大根のロードではく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	00g 「20g ノバーグ (小袋) ソテー の炒め物 中華和え 204kcal 15.4g 8.8g 16.7g 597mg 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.6g 29.6g 43.6g 29.6g 44.0g	デース デース デース デース デース デース デース デース
夕食	★ こはん120g サワラのバジルオリーブ焼 ステップえんどう 竹輪のごま炒め 麩と若芽の酢の物 まれずー 210kcal たんぱく質 15.3g リ・6g 炭水化物 15.6g ナトリウム 757mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 623kcal たんぱく質 43.0g エネルギー 623kcal たんぱく質 43.0g 脂質 28.2g 炭水化物 46.1g	ご飯セット 403kcal 18. 6g 10. 1g 57. 5g 758mg 1. 9g ご飯セット 1202kcal 52. 9g 29. 7g 171. 8g	● りんご150g ★ごはん120g 中華丼の具 鶏ミンチと小松菜の ブロッコリーのネ エネルギー 215k たんぱく質 16 脂質 9 炭水化物 17 ナトリウム 940 食塩相当量 2 エネルギー 605k たんぱく質 42 脂質 27 炭水化物 46	表 素物 乳麦 煮物 麦 煮物 麦 素物 麦 素物 麦 「飯セット は 2 408kcal 3g 19 6g 3g 9 8g 1g 59 0g Mg 941mg 4g 2 4g 「飯セット は 2 4g 「 1184kcal 0g 51 9g 1g 171 8g 1g 171 8g	◎グレープフループフルー ★ こはん120g ホッケの酒粕焼 人参のきんひら 豚肉と大根の煮物 コールスローサラダ エネルギー 272kcal たんぱく質 16.5g 脂質 14.2g 炭水化物 15.1g ナトリウム 595mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 672kcal たんぱく質 40.3g 脂質 31.8g 炭水化物 52.0g	表 表 那乳素 14.5kcal 19.8g 14.7g 57.0g 596mg 1.5g 1.5g 1251kcal 50.2g 33.3g 177.7g	●キウイブルー ★こはん120g 鶏のごまタレ煮 アスハラ 厚揚げとふきの煮物 インゲンとツナのマスタード和え 「エネルギー 245kcal たんぱく質 13.0g 脂質 16.1g 炭水化物 11.7g ナトリウム 763mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 633kcal たんぱく質 43.5g 脂質 31.2g 炭水化物 44.9g	三飯セット 438kcal 16.6g 53.6g 764mg 1.9g 二飯セット 1212kcal 53.4g 32.7g 170.6g	◎バナナ(★ こはん ヘルシーハン ケチャップ オニオン コーンと挽肉 切干大根のロート たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	00g 「20g ノバーグ (小袋) ソテー の炒め物 中華和え 204kcal 15.4g 8.8g 16.7g 597mg 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.6g 29.6g 43.6g 29.6g 44.0g	乳麦 乳麦 ご飯セット 397kcal 18.7g 9.3g 58.6g 598mg 1.5g ご飯セット 1198kcal 53.5g 31.1g
夕食合計合	★ こはん120g サワラのバジルオリーブ焼 ステップえんどう 竹輪のごま炒め 麩と若芽の酢の物 まれずー 210kcal たんぱく質 15.3g リ・6g 炭水化物 15.6g ナトリウム 757mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 623kcal たんぱく質 43.0g エネルギー 623kcal たんぱく質 43.0g 脂質 28.2g 炭水化物 46.1g	ご飯セット 403kcal 18. 6g 10. 1g 57. 5g 758mg 1. 9g ご飯セット 1202kcal 52. 9g 29. 7g 171. 8g 2124mg	● りんご150g ★ こはん120g 中華丼の具 鶏ミンチと小松菜の ブロッコリーの ボカルギー 215k たんぱく質 16. 脂質 9 16. たんぱく質 42. たたんぱく質 42. たんぱく質 42.	表示 (素物) 表示 (素物) 表示 (素物) 表示 (本) 第一次 (本)	◎グレープフループフルー ★ こはん120g ホッケの酒粕焼 人参のさんひら 豚肉と大根の煮物 コールスローサラダ エネルギー 272kcal たんぱく質 16.5g 脱水化物 15.1g ナトリウム 595mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 672kcal たんぱく質 40.3g たんぱく質 40.3g たんぱく質 40.3g ボルギー 672kcal たんぱく質 40.3g 大りウム 2173mg 食塩相当量 5.5g	表 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東	◎キウイブルー ★ こはん120g 鶏のごまタレ煮 アスハラ 厚揚げとふきの煮物 インゲンとツナのマスタード和え 「おかず エネルギー 245kcal たんぱく質 13.0g 脂質 16.1g 炭水化物 11.7g ナトリウム 763mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 633kcal たんぱく質 43.5g 脂質 31.2g 炭水化物 44.9g ナトリウム 2186mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 834kcal	三飯セット 438kcal 16.6g 53.6g 764mg 1.9g 二飯セット 1212kcal 53.4g 32.7g 170.6g 2189mg 5.5g	 ○バナナ(★こはん ヘルシーハンケチャップオニオンコーンと挽肉切干大根のロークスを増える エネルギークを塩相当量 エネルギークムのはく質に対している。 たんぱく質に対している。 たんぱく質に対している。 たんぱく質に対している。 は、水化物・ナトリウムを塩相当量 	120g 120g 120g 170g 170g 177 179 179 179 179 179 179 179	三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三
夕食	★ こはん120g サワラのパジルオリーブ焼 スナップえんどう 竹輪のごま炒め 麩と若芽の酢の物 ボルギー 210kgal たんぱく質 15.3g 脂質 9.6g 炭水化物 15.6g ナトリウム 757mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 623kcal たんぱく質 43.0g 脂質 28.2g 炭水化物 46.1g ナトリウム 2121mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 824kcal たんぱく質 50.4g	ご飯セット 403kcal 18.6g 10.1g 57.5g 758mg 1.9g ご飯セット 1202kcal 52.9g 29.7g 171.8g 2124mg 5.4g 1403kcal 60.3g	● りんご150g ★ こはん120g 中華丼の具 鶏ミンチと小松菜の ブロッコリーの ボルギー 215k たんぱく質 16. 脂質 9 16. たんぱく質 42.	表示 素物 表 新	◎グレープフルー ★ こはん120g ホッケの酒粕焼 人参のさんひら 豚肉と大根の煮物 コールスローサラダ エネルギー 272kcal たんぱく質 16.5g 脱水化物 15.1g ナトリウム 595mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 672kcal たんぱく質 40.3g たんぱく質 40.3g たんぱく質 40.3g ボルポー 869kcal たんぱく質 48.0g	表 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東	●キウイブルー ★ こはん120g 鶏のごまタレ煮 アスハラ 厚揚げとふきの煮物 インゲンとツナのマスタード和え 「おかず エネルギー 245kcal たんぱく質 13.0g 脂質 16.1g 炭水化物 11.7g ナトリウム 763mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 633kcal たんぱく質 43.5g 脂質 31.2g 炭水化物 44.9g ナトリウム 2186mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 834kcal たんぱく質 50.9g	三 デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ	◎バナナ(★ごはん ヘルシーハン オニオン コーンと挽肉のローン 切干大根のローン たんぱく 脂成水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルポートリウム 食塩相当量 エネルポートリウム なったがでする。 になったができなができながでする。 になったができなができながですながですながですながですながですながですながですながですながですながです	120g 120g 170g 170g 177 179 179 179 179 179 179 179	デース デース デース デース デース デース デース デース
夕食 合計 合計 間	★ こはん120g サワラのパジルオリーブ焼 スナップえんどう 竹輪のごま炒め 麩と若芽の酢の物 まれいギー 210kgal たんぱく質 15.3g 脂質 9.6g 炭水化物 15.6g ナトリウム 757mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 623kgal たんぱく質 43.0g 脂質 28.2g 炭水化物 46.1g ナトリウム 2121mg 食塩相当量 5.4g	ご飯セット 403kcal 18. 6g 10. 1g 57. 5g 758mg 1. 9g ご飯セット 1202kcal 52. 9g 29. 7g 171. 8g 2124mg 5. 4g	● りんご150g ★ こはん120g 中華丼の具 鶏ミンチと小松菜の ブロッコリーの ボカルギー 215k たんぱく質 16. 脂質 9 16. たんぱく質 42. たたんぱく質 42. たんぱく質 42.	表示 素物 表 新	◎グレープフルー ★ こはん120g ホッケの酒粕焼 人参のさんひら 豚肉と大根の煮物 コールスローサラダ エネルギー 272kcal たんぱく質 16.5g 脱水化物 15.1g ナトリウム 595mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 672kcal たんぱく質 40.3g ボルギー 672kcal たんぱく質 40.3g ボルギー 869kcal たんぱく質 48.0g は相当量 5.5g	表 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東	○キウイブルー ★ こはん120g 鶏のごまタレ煮アスハラ 厚揚げとふきの煮物 10 m 10 m	三 デ デ デ デ デ デ デ デ ボ ボ ボ ボ ボ ボ ボ ボ ボ ボ ボ ボ ボ	◎バナナ(★ごはん ヘルシーハン オニオン コーンと挽肉のローン 切干大根のローン たんぱく 脂成水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルポートリウム 食塩相当量 エネルポートリウム なったがでする。 になったができなができながでする。 になったができなができながですながですながですながですながですながですながですながですながですながです	120g 120g 120g 170g 170g 177 179 179 179 179 179 179 179	デリス デリス デリス デリス デリス デリス デリス デリス
夕食合計合計(★ こはん120g サワラのパジルオリーブ焼 スナップえんどう 竹輪のごま炒め 麩と若芽の酢の物 ボルギー 210kgal たんぱく質 15.3g 脂質 9.6g 炭水化物 15.6g ナトリウム 757mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 623kcal たんぱく質 43.0g 脂質 28.2g 炭水化物 46.1g ナトリウム 2121mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 824kcal たんぱく質 50.4g	ご飯セット 403kcal 18.6g 10.1g 57.5g 758mg 1.9g ご飯セット 1202kcal 52.9g 29.7g 171.8g 2124mg 5.4g 1403kcal 60.3g	● りんご150g ★ こはん120g 中華丼の具 鶏ミンチと小松菜の ブロッコリーの ボスルギー 215k たんぱく質 16. 脂質 9 ボス化物 17. ナトリウム 940 食塩相当量 2. エネルギー 605k たんぱく質 42. 脂質 27. 炭水化物 46. ナトリウム 209 食塩相当量 5. エネルギー 812k たんぱく質 48. 脂質 35. 炭水化物 78.	表示 素物 乳麦 素物 麦 素物 麦 素物 麦	◎グレープフルー ★ こはん120g ホッケの酒粕焼 人参のさんびら 豚肉と大根の煮物 コールスローサラダ エネルギー 272kcal たんぱく質 16.5g 脂質 14.2g 炭水化物 15.1g ナトリウム 595mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 672kcal たんぱく質 40.3g エネルギー 672kcal たんぱく質 40.3g 脂質 31.8g 炭水化物 52.0g ナトリウム 2173mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 869kcal たんぱく質 48.0g 脂質 38.8g 炭水化物 79.8g	表 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東	●キウイブルー ★こはん120g 鶏のごまタレ煮 アスハラ 厚揚げとふきの煮物 インゲンとツナのマスタード和ス 「はんぱく質 13.0g 脂質 16.1g 炭水化物 11.7g ナトリウム 763mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 633kcal たんぱく質 43.5g 脂質 31.2g 炭水化物 44.9g ナトリウム 2186mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 834kcal たんぱく質 50.9g 脂質 38.2g 炭水化物 73.8g	三 デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ	◎バナナ(★ごはん ヘルシーハン オニオン コーンと挽肉のローン 切干大根のローン たんぱく 脂成水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルポートリウム 食塩相当量 エネルポートリウム なったがでする。 になったができなができながでする。 になったができなができながですながですながですながですながですながですながですながですながですながです	120g 120g 170g 170g 177 179 179 179 179 179 179 179	デリー デリー デリー デリー デリー デリー デリー デリー
夕食 合計 合計 間	★ こはん120g サワラのパジルオリーブ焼 スナップえんどう 竹輪のごま炒め 麩と若芽の酢の物 ボルギー 210kgal たんぱく質 15.3g 脂質 9.6g 炭水化物 15.6g ナトリウム 757mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 623kcal たんぱく質 43.0g 脂質 28.2g 炭水化物 46.1g ナトリウム 2121mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 824kcal たんぱく質 50.4g	ご飯セット 403kcal 18.6g 10.1g 57.5g 758mg 1.9g ご飯セット 1202kcal 52.9g 29.7g 171.8g 2124mg 5.4g 1403kcal 60.3g	● りんご150g ★ こはん120g 中華丼の具 鶏ミンチと小松菜の ブロッコリーの ボルギー 215k たんぱく質 16. 脂質 9 16. たんぱく質 42.	表示 素物 乳麦 素物 麦 素物 麦 素物 麦	◎グレープフルー ★ こはん120g ホッケの酒粕焼 人参のさんひら 豚肉と大根の煮物 コールスローサラダ エネルギー 272kcal たんぱく質 16.5g 脱水化物 15.1g ナトリウム 595mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 672kcal たんぱく質 40.3g ボルギー 672kcal たんぱく質 40.3g ボルギー 869kcal たんぱく質 48.0g は相当量 5.5g	表 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東	○キウイブルー ★ こはん120g 鶏のごまタレ煮アスハラ 厚揚げとふきの煮物 10 m 10 m	三 デ デ デ デ デ デ デ デ ボ ボ ボ ボ ボ ボ ボ ボ ボ ボ ボ ボ ボ	◎バナナ(★ごはん ヘルシーハン オニオン コーンと挽肉のローン サーンと投肉のローン ボールポイ に放水化物 大りウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 に放水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルポートリウム 食塩相当量 エネルポートリウム は塩相当量 エネルポートリウム は塩相当量	10g 120g ノバーグ (小袋) ノナー の炒め物 P華和え 204kcal 15.4g 8.8g 16.7g 597mg 1.5g 1.5g 1.5g 20.6g 43.6g 29.6g 44.0g 2034mg 5.1g 817kcal 50.5g	デリー デリー デリー デリー デリー デリー デリー デリー

[※]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

	10月31日(月)	11月1日(火	()	11,	11月2日(水)			月3日(木	()	11月4日(金)		
	★ごはん150g	***	とごはん150g	············	★ごはん [50g		★ごはん 1	150g		★ごはん1	50g	
	野菜入りトマトピーンス ひき肉と豆腐のうま煮	乳麦 日	1身魚のしんじょ う 菜たっぷりマーボ炒め	丱麦 事ん	スクランブ ナスの炒	ルエック J 考	丱乳 筆		甲華炒め	卵乳麦落か 実	鶏肉ガレーク 小倉金時	リーム煮	乳麦
	インゲンのごま和え	麦洛沙草		文/J· 卵	スープギ	ヤベツ	麦 乳麦	きんびら 明太春雨	サラダ	麦 卵麦	中華サラク	Ž.	乳麦
+5	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	ſ	おかず	ご飯セット
朝食	エネルギー 247kca	490kcal ±	:ネルギー 322kcal	565kcal	エネルギー	251kcal	494kcal	エネルギー たんぱく質	239kcal	482kcal	エネルギー	327kcal	570kcal
	たんぱく質 9.8g 脂質 14.4g		-んぱく質 4.1g	8. 2g	たんぱく質 ��苺	4. 1g		<u>たんぱく質</u> 脂質	5. 5g	9.6g	たんぱく質 ��苺	6. 0g 16. 7g	10. 1g 17. 3g
	脂質 14.4g 炭水化物 20.5g	73 3g 法	i質 21.3g 5永化物 27.3g トリウム 578mg	21.9g 80.1g 579mg	脂質 炭水化物 ナトリウム	20.5g 13.2g 342mg	66. 0g	^{阻县} 炭水化物	13.5g 23.9g 699mg	14.1g 76.7g 700mg	脂質 炭水化物	37. 3g	90 1g
	<u> ナトリウム 5/1mg</u>	572mg ナ	5水化物 27.3g -トリウム 578mg	579mg	ナトリウム	342mg	343mg	ナトリウム	699mg	700mg	ナトリウム	480mg	481mg
	カリウム <u>608mg</u> リン 180mg		フリウム 345mg リン 72mg	<u>406mg</u> 137mg	カリウム リン	248mg 61mg		カリウム リン	306mg 94mg	367mg 159mg	<u>カリウム</u> リン	411mg 86mg	472mg 151mg
	食塩相当量 1.5g	1.5g 食	&塩相当量 1.5g	1. 5g	食塩相当量	0.9g	0. 9g	食塩相当量	1.8g		食塩相当量	1. 2g	1. 2g
	★こはん150g ほうれん草のクリームオムレツ	■ ★ 卵乳麦 鶏	くこはん150g	·	★こはん ¹ ロールキャベツ(50g	机型 圭	★こはん ¹ えひカツ	150g	# 5	★こはん1 カレイのお	50g zī≢n⇒	*
	中華うま煮炒め		のカレー照煮込み 【参のレモン煮	乳麦 乳麦	豚バラデ	ノジャオ	型孔を 麦か	ハジルス	/ \	麦え 乳麦	豚肉ときのこのペイ	ペロンチーノ	麦
	パスタのサラダ		菜と豚肉の煮びたし	麦	えびポテ	トサラダ	卵乳麦え	きのことじゃが芋	のアヒージョ		キャロット	・エッグ	卵乳麦
			予菜炒め	卵麦				れんこん	アフタ	卵麦			
尽	おかず		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず			おかず	ご飯セット
昼食	エネルギー 388kca たんぱく質 10.1g	631kcal エ 14 2g ナー	- ネルギー 309kcal - んぱく質 11,4g	552kcal	エネルギー たんぱく質	334kcal	577kcal	エネルギー たんぱく質	387kcal 8. 5g	630kcal	エネルギー たんぱく質	296kcal 13.5g	539kcal 17.6g
	脂質 24.5g	25 1g 能	- 701はく貝 11.48 旨質 16.5g	17. 1g	脂質	23. 2g	23. 8g	脂矕	<u>0. 5g</u> 26. 7g	27. 3g	脂質	21. 9g	22. 5g
	炭水化物 31.2g	T 84. 0g 1炭	€水化物 27.3g	17.1g 80.1g 726mg	脂質 炭水化物 ナトリウム	23. 2g 22. 6g 774mg	75. 4g	<u>炭水化物</u> ナトリウム	26.7g 28.1g 608mg	80.9g	脂質 炭水化物 ナトリウム	11. 3g	64. 1g
	ナトリウム <u>886mg</u> カリウム 263mg	324mg ナ	トリウム 725mg コリウム 403mg	726mg 464mg	カリウム	774mg 532mg	775mg 593mg	カリウム	430mg	491mg	カリウム	534mg 498mg	535mg 559mg
	リン 150mg	215mg U	リン 119mg	184mg	リン	132mg	197mg	リン	147mg	212mg	リン	180mg	245mg
問企	【食塩相当量】 2.3g 【 ◎パイナップル(*		g塩相当量 1.8g の黄桃(缶) /5g		食塩相当量 〇みかん			食塩相当量			食塩相当量 ◎ 黄桃(缶	1. 4g) /5g	1. 4g
TELL D	★ごはん150g		►ごはん150g		★ごはん 1	50g		★ごはん 1	50g		★ごはん1	50g	
	豚バラと白菜の味噌煮込み 春雨と鶏肉の炒め煮	麦 和	1風おろしハンバーグ アスパラ	乳麦	和風唐揚り うま塩キ	ず	麦 麦か	鯖のごま 人参グラ	選油焼 ツカ	麦 乳麦	肉丼の具 切干大根素	<u>z</u>	麦
	ゴボウのピリ辛サラタ	条 / 外乳麦 牛	へハノ F肉のきんひら ポテトビーンズサラダ	麦	スイート	パンプ	久が、	八多ノノ 里芋のおろし ィンゲンとツナの	ノ レ揚げ出し	麦	肉丼の具 切干大根素 マカロニマリ-	₹ −ネサラダ	り 卵乳麦
		ポ	ドテトビーンズサラダ	卵麦	青菜のわる	さび和え	卵麦	インゲンとツナの	マスタード和え	卵乳麦			
_	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	ſ	おかず	ご飯セット
タ食	エネルギー 377kca たんぱく質 11.4g	620kcal エ	ニネルギー 328kcal	571kcal	エネルギー	392kcal	635kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	358kcal	601kcal
	たんぱく質 11.4g 脂質 25.0g	15.5g た 25.6g 能	-んぱく質 12.4g 三暦 19.4g	16.5g 20.0g	たんぱく質 脂質	12. 0g 20. 1g	16. lg 20. 7g	たんぱく質 胎質	12.3g 22.8g	16.4g 23.4g	たんぱく質 昨暦	11. 0g 23. 1g	15. 1g 23. 7g
	炭水化物 25.1g	25.6g 腓 77.9g 炭	i質 19.4g b水化物 22.0g	74. 8g	脂質 炭水化物	20. 1g 42. 1g	94. 9g	脂質 炭水化物	22. 8g 23. 6g	76. 4g	脂質 炭水化物	23. 1g 25. 3g	78. 1g
	ナトリウム 825mg カリウム 456mg	826mg ナ 517mg ナ	-トリウム <u>682mg</u> コリウム 548mg	683mg	ナトリウム	597mg 631mg	598mg	ナトリラム カリウム	753mg 575mg	754mg 636mg	ナトリウム カリウム	906mg 408mg	907mg 469mg
	カリウム 456mg リン 165mg		ブラウム 340mg ブン 179mg	244mg	リン	171mg	236mg	リン	182mg		リン	148mg	213mg
	<u> 食塩相当量 </u>				食塩相当量	1.5g		食塩相当量			食塩相当量	2. 3g	2.3g
	おかす エネルギー 1012kca	ご飯セット 1741kcal エ	おかす	ご飯セット 1688kcal	エネルギー	おかす 977kcal	<u>ご飯セット</u> 1706kcal	エネルギー	おかす 983kcal	<u>ご飯セット</u> 1712kcal	エネルギー	おかす 981kcal	ご飯セット 1710kcal
	たんぱく質 31.3g	43. 6g <i>t</i> =	-んぱく質 27.9g	40. 2g	たんぱく質	24. 4g	36. 7g	たんぱく質	26. 3g	38. 6g	たんぱく質	30. <u>5</u> g	42.8g
슫	<u>脂質 63.9g</u> 炭水化物 76.8g	65.7g 脂 235.2g 品	旨質 57.2g 支水化物 76.6g	59. 0g 235. 0g	脂質 農水化物	63. 8g 77. 9g	65. 6g 236. 3g	脂質 農水化物	63.0g 75.6g	64.8g 234.0g	脂質 炭水化物	61. 7g 73. 9g	63. 5g 232. 3g
計	ナトリウム 2282mg	2285mg +	- トリウム 1985mg	1988mg	ナトリウム	1713mg	1716mg	ナトリウム	2060mg	2063mg	ナトリウム	1920mg	1923mg
	<u>カリウム 1327mg</u>	1510mg ナ	フリウム 1296mg フン 370mg	1479mg 565mg	カリウム	1411mg 364mg	1594mg	カリウム	1311mg 423mg	1494mg	<u>カリウム</u>	1317mg 414mg	1500mg 609mg
	リン 495mg 食塩相当量 5.9g		5,0mg	5. 0g	リン 食塩相当量	4, 4g	559mg 4.4g	食塩相当量	5. 2g	618mg 5.2g	食塩相当量	4.9g	4. 9g
合	エネルギー 1075kca		ネルギー 1023kcal -んぱく質 28.3g	1752kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1046kcal	1775kcal		1045kcal	1774kcal
計	たんぱく質 31.6g 脂質 64.0g		-んぱく質 <u>28.3g</u> 音質 57.3g	40.6g 59.1g	<u>たんぱく質</u> 脂質	24. 8g 63. 9g	37.1g 65.7g	たんぱく質 脂質	26.6g 63.1g	38. 9g 64. 9g	<u>たんぱく質</u> 脂質	30. 9g 61. 8g	43. 2g 63. 6g
。 間	炭水化物 92.0g	T 250, 4g l 炭	長水化物│92.1g	250. 5g	炭水化物	89. 4g	247. 8g	炭水化物	90.8g	249. 2g	農水化物	80 Δσ	247. 8g
食	ナトリウム 2283mg カリウム 1384mg	2286mg ナ 1567mg ナ	-トリウム 1988mg コリウム 1356mg	1991mg 1539mg	ナトリウム	1716mg 1467mg	1719mg 1650mg	ナトリウム	2061mg 1368mg	2064mg 1551mg	ナトリウム カロウム	1923mg 1377mg	1 <u>926mg</u> 1560mg
- 7	リン 498mg				41-7-2-4			77.7.4	426mg	621mg	HH-7-7-44		
込	食塩相当量 5.9g	693mg リ 5.9g 食	リン 377mg E塩相当量 5.0g	5/2mg 5.0g	ウン 食塩相当量	370mg	565mg	食塩相当量	5. 2g	0Z IIIIg	.) _	421mg	616mg 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。

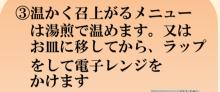
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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

	10月31日(月)	11月1日	(火)	11月2日(7	<)	11月3日(オ	<u> </u>	11月4日(金)		
	★ ごはん180g 豆腐のツナあんかけ 麦 野菜のバジルチーズ焼き 乳 キャロットエッグ 剪乳	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋のま キャベッとウィンナーのソ		★ごはん180g 目玉焼き 洋風肉じゃが煮	- 卵 - 乳麦 - 麦	★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 法蓮草ソテー れんこんサラダ		★ごはん180 白身魚のしん 鶏ミンチと小松身 えんどう豆の味噌っ)g じょう 卵麦 Eの煮物 乳麦	
朝食		al エネルギー 198k 7g たんぱく質 7.7 2g 脂質 10. 4g 炭水化物 18. ng ナトリウム 550	cal 488kcal g 12.6g Sg 11.3g Bg 81.2g ng 551mg	おかず エネルギー 189kcal たんぱく質 11.2g 脂質 8.4g 炭水化物 16.4g ナトリウム 526mg カリウム 443mg	479kcal 16. 1g 9. 1g 79. 3g		14.0g 14.4g 82.5g	エネルギー 22 たんぱく質 (脂質 1 炭水化物 1 ナトリウム 7	5かず ご飯セット 5kcal 515kcal 9.6g 14.5g 3.4g 14.1g 7.1g 80.0g 03mg 704mg 49mg 421mg	
	リン 93mg 170 食塩相当量 0.8g 0.8 ★こはん180g	ng リン 102mg 食塩相当量 1.4 ★ごはん180g	ng 179mg g 1.4g	リン 147mg 食塩相当量 1.3g ★こはん180g	224mg 1.3g	リン 152mg 食塩相当量 2.0g ★こはん180g	229mg 2.0g	リン 1 食塩相当量 ★ごはん180	32mg 209mg 1.8g 1.8g	
	第肉と野菜のあっさり塩麹炒め <u>麩とえのきのさっと煮麦</u> オクラとそぼろのピーナツ味噌和え 乳麦	豚たまキャペツ 鶏肉と小松菜煮 落 人参と春雨のサラ	麦	鶏肉のマーマレード煮 スナップえんどう 揚ナスの煮物 法運草のこま和え		日身魚のムニエル 白菜と豚肉の煮びたし マリーネサラダ	<u>卵麦</u> 麦 卵乳麦	鶏のいそべり 人参グラッ- 春雨の五目り 野菜のピーナッ	セ 乳麦 少め 卵乳麦	
昼食	脂質 12.3g 13. 炭水化物 15.9g 78. ナトリウム 745mg 746	cal エネルギー 300kc 2g たんぱく質 19. 0g 脂質 15. 3g 炭水化物 18. ng ナトリウム 757	cal 590kcal Og 24.8g Og 16.6g Og 81.8g	おかず エネルギー 264kcal たんぱく質 14.8g 脂質 16.0g 炭水化物 16.3g ナトリウム 615mg	ご飯セット 554kcal 19.7g 16.7g 79.2g 616mg	エネルギー 300kcal たんぱく質 13.6g 脂質 19.2g 炭水化物 15.4g ナトリウム 435mg	18.5g 19.9g 78.3g 436mg	エネルギー 29 たんぱく質 1 脂質 1 炭水化物 2 ナトリウム 7	5かず ご飯セット 7kcal 587kcal 7.0g 21.9g 5.0g 15.7g 2.7g 85.6g 92mg 793mg	
間食	◎パイナップル(缶) 15	ng リン 234i g 食塩相当量 1.9 g ◎黄桃(缶)150	ng 311mg g 1.9g	カリウム 416mg リン 148mg 食塩相当量 1.6g I◎バイナップル(f	225mg 1.6g	カリウム 464mg リン 146mg 食塩相当量 1.1g ◎みかん(缶)150g		リシ 食塩相当量 ② 黄桃(缶) 1		
	L = 1 + 1 100 ~ I	I L = (+ / 100%		→ ~ / + / 100~		I _ _ ~ / + / 100~		A = 1+ / 100	۱۳	
	★こはん180g 鯖の磯辺焼き 麦 アスパラ 盲みチンケン菜 乳麦 パンパンシーサラダ 乳麦	★ごはん180g 中華丼の具 プロッコリーの煮 か ゴボウのピリ辛サ・		★こはん180g 赤魚のみぞれ煮 菜の花 野菜炒め スパケディサラダ	麦 奶麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかか 鶏肉のカレー煮 人参しりしり	乳麦 麦	★ごはん180 ホッケの照り チンゲン菜) 豚パラのすぎ マカロニサ	発 ノテー 乳麦 焼き煮 麦	
夕食	勝の機辺焼き 麦 ブスパラ 旨みチンケン菜 乳麦 パンパンジーサラダ 乳麦 よかず ご飯 エネルギー 283kcal 573k たんばく質 16.9g 21. 脂質 17.4g 18. 炭水化物 12.9g 75. ナトリウム 649mg 650	中華丼の具 ブロッコリーの煮 か ゴボウのピリ辛サー マット おか (20) エネルギー 282k (3g たんぱく質 13 1g 脂質 17 (3g 炭水化物 18 ng ナトリウム 959	ず ご飯セット cal 572kcal 2g 18.1g 3g 18.0g 7g 81.6g	ボ魚のみぞれ煮 菜の花 野菜炒め スハゲディサラダ おかず エネルギー 308kgal たんぱく質 12.7g 脂質 17.1g 炭水化物 26.3g ナトリウム 742mg	- 卵麦 - 卵乳麦 - ご飯セット - 598kcal - 17.6g - 17.8g - 89.2g - 743mg	関肉とキャベツの塩おかか 関肉のカレー者 人参しりしり おかず エネルギー 275kcal たんぱく質 17.8g 脂質 16.8g 炭水化物 13.4g ナトリウム 607mg	麦 ご飯セット 565kcal 22.7g 17.5g	ボッケの照灯 デンゲン菜・ 豚パラのすき! マカロニサー エネルギー 27 たんぱく質 1 脂質 1 炭水化物 1 ナトリウム 6	選 ノテー 乳麦 選き煮 麦 ラタ 卵麦 Sかず ご飯セット 2kcal 562kcal 4.1g 19.0g 6.6g 17.3g 4.7g 77.6g 4.0mg 641mg	
	勝の機辺焼き 麦 アスパラ 旨みチンケン菜 乳麦 パンパンジーサラダ 乳麦 よかず ご飯 エネルギー 283kcal 573k たんばく質 16.9g 21 脂質 17.4g 18. 炭水化物 12.9g 75. ナトリウム 649mg 650 カリウム 588mg 660 リン 247mg 324 食塩相当量 1.7g 1	中華丼の具 ブロッコリーの煮 か ゴボウのピリ辛サー 2ット	ずご飯セット cal 572kcal 572kcal 37 18.1g 38 18.0g 78 81.6g ng 960mg ng 631mg ng 327mg g 2.4g	ボ魚のみぞれ煮 菜の花 野菜炒め スパケディサラダ おかず エネルギー 308kcal たんぱく質 12.7g 間質 17.7g 炭水化物 26.3g ナトリウム 742mg カリウム 433mg リン 165mg 食塩相当量 1.9g	所表 明乳表 ご飯セット 598kcal 17.6g 17.8g 89.2g 743mg 505mg 242mg 1.9g	関内とキャベツの塩おかか 関内のカレー者 人参しりしり おかず エネルギー 275kcal たんぱく質 17.8g 脂質 16.8g 炭水化物 13.4g ナトリウム 607mg カリウム 644mg リン 205mg 食塩相当量 1.5g	<u>ご飯セット</u> 565kcal 22. 7g 17. 5g 76. 3g 608mg 716mg 282mg 1. 5g	ボッケの照灯 デンゲン菜 > 豚パラのすぎ マカロニサー 27 たんぱく質 1 脂質 1 炭水化物 1 ナトリウム 6 カリウム 4 リン	選 グラ 乳麦 売き煮 麦 ラダ 卵麦 こかず ご飯セット 2kcal 562kcal 4.1g 19.0g 6.6g 17.3g 4.7g 77.6g 4.7g 77.6g 4.7g 555mg 83mg 555mg 88mg 265mg 1.6g 1.6g	
	勝の機辺焼き 麦 フスハラ	中華丼の具 ブロッコリーの煮 か ゴボウのピリ辛サー 29ト おか 2al エネルギー 282k 3g たんぱく質 13. 1g 折質 17. 3g 炭水化物 18. ng ナトリウム 9559 ng リン 250 g 食塩相当量 2.2 29ト おか 20 たんぱく質 40. 3g 脂質 43. 0g 炭水化物 55. ng ナトリウム 2266 ng カリウム 1603 ng カリウム 558	ず ご飯セット cal 572kcal 2g 18.1g 3g 18.0g 7g 81.6g ng 960mg ng 327mg g 2.4g ず ご飯セット cal 1650kcal 3g 55.5g 3g 45.9g ng 2269mg mg 2269mg mg 1819mg	示無のみぞれ煮 実の花 野菜炒め スパゲディサラダ おかず エネルギー 308kgal たんぱく質 12.7g 間質 17.1g 炭水化物 26.3g ナトリウム 742mg カリウム 433mg カリウム 433mg カリウム 165mg なはく質 38.7g 版水化物 59.0g ナトリウム 1883mg カリウム 1883mg カリウム 1292mg カリウム 1292mg カリウム 1292mg カリウム 1292mg カリウム 1292mg リン 460mg	所表 別表 一意 一章 一章 一章 一章 一章 一章 一章 一章 一章 一章	照肉とキャベツの塩おかか 鶏肉のカレー者 人参しりしり これがず エネルギー 275kcal たんぱく質 17.8g 脂質 16.8g 炭水化物 13.4g ナトリウム 607mg カリウム 644mg リン 6644mg よ塩相当量 1.5g エネルギー 810kcal たんぱく質 40.5g 脂質 49.7g 炭水化物 48.4g ナトリウム 1820mg カリウム 1629mg カリウム 1629mg	三飯セット 565kcal 22.7g 17.5g 76.3g 608mg 716mg 282mg 1.5g 三飯セット 1680kcal 55.2g 51.8g 237.1g 1823mg 1845mg 734mg	ボッケの既然 デンゲン菜、 豚バラのすぎ マカロニサー 27 たんぱく質 1 脂質 1 炭水化物 1 ナトリウム 4 リン 4 リン 4 リン 4 リン 4 脂質 4 脱水化物 5 たんぱく質 4 脱水化物 5 たんぱく質 4 にないます 79 たんぱく 4 リン 4 カリン 4 カリウム 1 カリウム 1 カリウム 1		
食 合	勝の機辺焼き 表 アスパラ 旨みチンケン菜 乳麦 パンパンジーサラダ 乳麦 おかず ご飯 エネルギー 283kcal 573k たんぱく質 16.9g 218 炭水化物 12.9g 75. ナトリウム 649mg 650 カリウム 588mg 660 リン 247mg 324 食塩相当量 1./g 1. エネルギー 757kcal 1627i たんぱく質 40.0g 54. 脂質 43.2g 45. 炭水化物 51.3g 240 ナトリウム 1702mg 1700 カリウム 1637mg 1850 大トリウム 1637mg 1850 大トリウム 1637mg 1850 大トリウム 1637mg 1850 大とりでは 1702mg 1700 カリウム 1637mg 1850 大とりばく質 40.6g 55. 脂質 43.4g 45.	中華丼の具 ブロッコリーの表 か ゴボウのピリ辛サー 201 エネルギー 282k 31g たん質 13 31g たん質 13 31g 炭水化物 18 31g 炭水化物 18 31g 炭水化物 255 31g カリウム 559 31g カリウム 559 31g 大トリウム 250 31g 食塩相当量 2.4 27ト おか 32g たんぱく質 40 33g 炭水化物 555 31g カリウム 1603 31g 炭水化物 555 31g カリウム 1603 31g カリウム 586 32g 食塩相当量 586 32g 食塩	ず ご飯セット 2al 572kcal 3g 18.1g 3g 18.0g 7g 81.6g ng 960mg ng 631mg ng 327mg g 2.4g 3 二畝セット 2al 1650kcal 3g 45.9g 3g 45.9g 3g 244.6g ng 2269mg ng 1819mg ng 817mg g 5.7g	示無のみぞれ煮 実の花 野菜炒め スパケディサラダ おかず エネルギー 308kcal たんぱく質 12.7g 12.7g 165mg 165m	明妻 明学 ラ8kcal 17.6g 17.6g 17.6g 17.8g 743mg 505mg 242mg 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.0g セット 1631kcal 53.4g 43.6g 247.7g 1886mg 1508mg 4.8g 1757kcal 54.0g 43.8g	下の 下の 下の 下の 下の 下の 下の 下の	表 こ飯セット 565kca 22.7g 17.5g 76.3g 608mg 716mg 282mg 1.5g こ飯セット 1680kca 55.2g 51.8g 237.1g 1823mg 1845mg 734mg 4.6g 1776kca 56.0g 52.0g	ボッケケの デンケン デンケン 下シケケン 下シケケン 下フカロニザー でカロニザー でカロニザー によいでした。 にはく質 1 にはく質 1 にはくででは、 にはくででは、 にはくででは、 にはいます。 にはいまする。 にはいまする。 にはいます。 にはいます。 にはいまな。 にはいな	表 / テー 乳麦 美き煮 美 ラグ 卵麦 Sh ず ご飯セット 2kcal 562kcal 4. 1g 19. 0g 6. 6g 77. 6g 4. 1g 77. 6g 555mg 1. 6g 50	
食 合計 合	勝の機辺焼き 表 アスパラ 旨みチンケン菜 乳麦 パンパンジーサラダ 乳麦 よかず ご飯 エネルギー 283kcal 573k たんぱく質 16.9g 21 脂質 17.4g 18. 炭水化物 12.9g 75. ナトリウム 649mg 650 カリウム 588mg 660 リン 247mg 324 食塩相当量 1.7g 1. エネルギー 757kcal 1627i たんぱく質 40.0g 54. 脂質 43.2g 45. 炭水化物 51.3g 240 ナトリウム 1702mg 1705 カリウム 1637mg 185: リン 579mg 810 食塩相当量 4.4g 4.4 エネルギー 883kcal 1753i たんぱく質 40.6g 55.	中華井の具 ブロッコリーの表 ブロッコリーの表 ブロッコリーの表 ブロッコリーの表 大小 で 13か 18	ず ご飯セット al 572kcal 572kcal 772 18. 1g 78 18. 0g 78 18. 0g 78 81. 6g 79 81. 6g 79 24g 79 24g 79 255.5g 79 244. 6g 79 245. 7g 79 245. 7g 79 246. 1g 79 36 19 36 19 36 19 36 19 39 mg 79 38 1 19 39 mg 79 38 1 mg	示無のみぞれ煮 菜の花 野菜炒め スパゲディサラダ おかず エネルギー 308kcal たんぱく質 12.7g 17.1g 版水化物 26.3g ナトリウム 433mg カリウム 433mg カリウム 433mg 力リウム 165mg 食塩相当量 1.9g よんぱく質 38.7g 版水化物 59.0g ナトリウム 1883mg カリウム 1292mg 大トリウム 1292mg 大トリウム 1292mg 大トリウム 1292mg 大トリウム 1292mg 大・リウム 1292mg	明表 明子 598kcal 17.6g 17.6g 17.8g 505mg 242mg 1.9g 505mg 242mg 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.83 kcal 53.4g 43.6g 247.7g 1886mg 1508mg 691mg 4.8g 1757kcal 54.0g 43.8g 278.2g 1888mg 1622mg 697mg	照肉とキャベツの塩おかか 鶏肉のカレー煮 人参しりしり これ、ギー 275kcal たんぱく質 17.8g 脂質水化物 13.4g ナトリウム 607mg カリウム 644mg リン 205mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 810kcal たんぱく質 40.5g 脂質化物 1820mg カリウム 1629mg ナトリウム 1629mg リン 503mg 食塩相当量 4.6g エネルギー 906kcal たんぱく質 41.3g	表 こ飯セット 565kca 22.7g 76.3g 608mg 716mg 282mg 1.5g こ飯セット 1680kca 55.2g 51.8g 237.1g 1823mg 1845mg 734mg 4.6g 4.6g 56.0g 52.0g 260.1g 1829mg 1958mg 746mg	ボッケケン (ボッケケン (ボッケケン) (ボッケケン (ボッケケン) (ボッケン) (ボッケ	表 / テー 乳麦 美き煮 美 ラタ 卵麦 一	

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



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

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



④冷たく召上がる メニューはそのまま 開封して盛付けます。





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

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

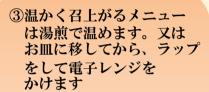
「やわらか普通食」 週間献立表

	・ ペイノン / / 日 															
		10	月31日(月)	11	月1日(火	火)	11	月2日(水)	11	月3日(木)	11	月4日(金)
		★やわらかご	ごはん180g		★やわらかこ	★やわらかごはん180g		★やわらかご	ごはん180g		★やわらかご	ごはん180g		★やわらかご	ごはん180g	
		がんもどき	の含め煮	麦	里芋と玉ねき	ぎのそぼろ煮	乳麦	焼豆腐ときのこの	の生姜あんかけ	麦	さつま芋と服	豚肉の揚煮	麦	油揚げの	玉子とじ	卵麦
		中華うる	ま煮	卵乳麦か	麩の野菜	あんかけ	麦	五色煮		麦	切干と挽肉のオ	トイスター炒め	麦	ナスの护	色肉炒め	乳麦
		ひじきとごぼ	うのナムル	麦	和風スノ	ペゲティ	乳麦	キャベツと蒸し鶏の	おかかドレッシング	卵麦	若芽としらす	のおひたし	麦	菜の花ときの	この和え物	麦
		★味噌	汁	麦	★味噌:	汁	麦	★味噌	汁	麦	★味噌	汁	麦	★味噌	汁	麦
朝		/ \ \ \			, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,			, , , , , <u>, , , , , , , , , , , , , , </u>			/			/ \		
1 7J																
	栄養価	学養価	ナカポール	フルセット	学差価	ナンカンゴール・・・	711. +211	学養価	ナンナンチン・ル	フルカット	学 養価	+> 4> +** +	フルカット	学養価	ナルポール	711.40
^	エネルギー															
	蛋白質			11.7g												13.9g
	脂質	脂質			脂質			脂質		4.6g	脂質		6.3g	脂質		6.3g
	炭水化物			7.0g 70.3g									_		_	_
	ナトリウム		_										_			
	塩 分	食塩相当量	_								食塩相当量		J	食塩相当量	Ū	2.8g
		★やわらかる			★やわらかご				ごはん180g		★やわらかご エナン:			★やわらかご		=
		赤魚のス			牛肉とキャベ				西京焼		チキンヒ		卵麦	ポークジ		
		オクラのペイ			大豆と椎				計酢漬け		春雨とツナの			カリフラワーとウイン		
				卵麦落							野菜の			さっぱりポ		
_		マカロニのたる	まご味噌マヨ		★味噌:	†			ーネサラダ		★味噌	汁	麦	★味噌	汁	麦
昼		★味噌汁		麦				★味噌汁		麦						
	栄養価															
食	エネルギー	エネルギー												エネルギー	269kcal	536kca
	蛋白質	蛋白質	15.6g	21.8g	蛋白質	14.3g	20.1g	蛋白質	15.9g	22.1g	蛋白質	11.4g	17.8g	蛋白質	11.4g	17.3g
	脂 質	脂質	14.8g	15.8g	脂質	19.3g	20.2g	脂質	13.3g	14.3g	脂質	15.2g	16.9g	脂質	15.1g	16.0g
	炭水化物	炭水化物	18.7g	76.3g	炭水化物	19.1g	75.4g	炭水化物	15.2g	72.4g	炭水化物	23.4g	79.9g	炭水化物	21.7g	78.2g
	ナトリウム	ナトリウム	851mg	1294mg	ナトリウム	837mg	1298mg	ナトリウム	826mg	1267mg	ナトリウム	961mg	1403mg	ナトリウム	994mg	1438m
	塩 分	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.5g	3.7g
		★やわらかる	ごはん180g		★やわらかこ				ごはん180g		★やわらかる			★やわらかる	ごはん180g	
		ナスと鶏肉	肉のしぎ焼	麦	ポテトコ	ロッケ	卵乳麦	ブロッコリーの	ホイコーロー	乳麦落か	あぶらかれい	ハみぞれ煮	麦	豆腐ハン	ノバーグ	卯
		肉入り	の花		人参グ		乳麦ナポリタンポテト乳麦			麦落か あぶらかれいみぞれ煮 麦 ,麦 チンゲン菜とピーマンのソテー 乳麦か						
		若芽と春雨	雨のサラダ	麦	豚肉と大根の煮物 麦		麦			卵麦 鶏肉と大豆の生姜煮		麦	豚肉と南瓜の甘酢炒め		麦	
		★味噌			法蓮草とツナ	蓮草とツナのトマトマリネ		★味噌汁			れんこんサラダ			麦キャベツのピーフ		麦落
夕					★味噌汁		麦				★味噌		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
\sim	エネルギー															
		蛋白質					16.5g				蛋白質		27.4g	蛋白質		16.8g
	脂質	脂質	_		脂質		17.6g				脂質		13.5g	脂質		14.5g
	炭水化物						81.3g				炭水化物			炭水化物		75.3g
	ナトリウム															
		食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量	_	2.8g
				フルセット						_						
\triangle	木食油エネルギー															
-																
		蛋白質		48.9g										蛋白質	_	48.0g
	脂質	脂質		35.4g							脂質		_	脂質	_	36.8g
=_L	炭水化物															220.68
	ナトリウム															
		食塩相当量			食塩相当量	_	_	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	5.8g	9.3g
	★はフル・	セットのメ	ニューで	す。おか? 、予告無	アセットに マギュナ	は付きま	せん。	ョ人 バエ・	1-+							
			ベーバー ヒん	· → '- '''	して、文字ンプ	ター 出 雲	・曲するは	テーかあし	1 ± d .							

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。

				4)		السال										
		10	月31日(月)	11	月1日(火)	11	1月2日(:	水)	11	1月3日(:	木)	11	月4日(金	金)
		★全粥	_			240g		★全粥	240g		★全粥	240g		★全粥	240g	
		がんもどき		麦	里芋と玉ねき	ぎのそぼろ煮	乳麦		の生姜あんかけ		さつま芋と服	豕肉の揚煮	麦	油揚げの	玉子とじ	卵麦
		中華うる	ま煮	卵乳麦か	麩の野菜	あんかけ	麦	五色煮		麦	切干と挽肉の	オイスター炒め	麦	ナスの捘	色肉炒め	乳麦
		ひじきとごほ	ぎうのナムル	麦	和風ス	パゲティ	乳麦	キャベツと蒸し鶏の	おかかドレッシング	卵麦	若芽としらす	けのおひたし	麦	菜の花ときの	この和え物	麦
		★味噌	汁	麦	★味噌	汁	麦	★味噌	汁	麦	★味噌	汁	麦	★味噌	汁	麦
朝																
17.																
	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	142kcal	301kcal	エネルギー	130kcal	289kcal	エネルギー	111kcal	270kcal	エネルギー	142kcal	301kcal	エネルギー	121kcal	280kcal
	蛋白質	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	5.5g	9.2g	蛋白質	5.9g	9.6g	蛋白質	7.1g	10.8g	蛋白質	8.2g	11.9g
	脂質	脂質	_	_	脂質						脂質		6.0g	脂質	_	6.1g
	炭水化物															
	ナトリウム															
	塩 分	食塩相当量									食塩相当量			食塩相当量		
		★全粥			★全粥		0	★全粥		0	★全粥		0	★全粥		
			パイス焼	麦	牛肉とキャベ		麦		西京焼		チキンと		卵麦	ポークジ		麦
		オクラのペイ		^		茸の煮物			計酢漬け			カピリ辛炒め		カリフラワーとウイン		
			· · ·	卵麦落					すき焼煮			三杯酢		さっぱりポ		
		マカロニのた			★味噌		麦				★味噌			★味噌		麦
昼		★味噌		麦	74.74.1	′ '	^	★味噌		麦	7 7 7	′'	^	X - 7(- E	, ,	~
<u> 1</u>		X W E	, i	~				7 70 0	′ '	^						
	栄養価	学養価	おかずわいん	フルセット	学奉価	おかずわット	フルセット	学養価	おかずわいん	フルセット	学養価	おかずわいん	フルセット	学奉価	おかずわット	フルセット
食	エネルギー	エネルギー	269kcal	428kcal	エネルギー	314kcal	473kcal	エネルギー	253kcal	412kcal	エネルギー	281kcal	440kcal	エネルギー	269kcal	428kcal
	蛋白質	蛋白質	15.6g	19.3g	蛋白質	14.3g	18 Ng	蛋白質	15.9g	19 6g	蛋白質	11 4g	15.1g	蛋白質	11 4σ	15.1g
	脂質												15.9g			
	炭水化物															
	ナトリウム															
	塩分	食塩相当量			食塩相当量						食塩相当量			食塩相当量		3.6g
	- <u>-</u>	★全粥		0.05	★全粥		0.28	★全粥		0.28	★全粥		0.08	★全粥		0.08
			対のしぎ焼	麦			س 到 麦			到去落か	あぶらかれ		麦	豆腐ハン		ЙП
		肉入り		乳麦	人参グ		乳麦						乳麦か			麦
		若芽と春雨			豚肉と大						鶏肉と大豆			豚肉と南瓜		
		★味噌		麦	法蓮草とツナ				汁			しサラダ	-	キャベツのピー		
L7		▲ 小竹	/ I		★味噌		麦	▼ 小 □	71	×	★味噌			★味噌		+
S					★ ************************************	<i>/</i> 1	×				▲ 小山	/ 1	×	★ ************************************	/ I	友
	栄養価	学 養価	おかざわいん	フルセット	学差価	おかずわいん	フルセット	学基価	おかざわいん	フルセット	学養価	おかざわいん	フルセット	学差価	おかずわいん	フルセット
食	エネルギー															
	蛋白質	蛋白質											25.4g			
	脂質												13.3g		13.5g	
	炭水化物															
	ナトリウム															
	塩分	食塩相当量			食塩相当量						食塩相当量			食塩相当量		2.8g
	栄養価												フルセット			
合																
	蛋白質	蛋白質														
	脂 質												35.2g			
	炭水化物															
計	ナトリウム															
ш	塩分	食塩相当量														
	塩 カ ★はフル1							水型旧口里	0.08	0.0g	水油旧二里	0.0g	J.0g	A. T. L. J. E.	0.08	U.18
	王候わけ							10人がな!.	士士							

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

			、艮_		迴厄		上交									
		10	月31日(月1日(月2日(水)	11	月3日(木)	11	月4日(金)
		★全粥2			★全粥2			★全粥2			★全粥2			★全粥2		
			ベーコン炒め	卵乳麦		_	卵乳麦		_	麦	牛肉と根	_	乳麦		玉子とじ	卵乳麦
			ンの酢の物		一夜漬	, H H! W	乳麦		マ酢和え		昆布の個		麦		ムのマリーネ	
			†(とろみ)			-(とろみ)			· (とろみ)			-(とろみ)			ト(とろみ)	
		X 71. [] 7	1 (2 3 - 7)	~	7. 7. 67	(23-7)	~	7. 7. 671	(0)-//		7. 7. 67	(0),	~	7. 7. 67	() , ,	^
朝																
刊																
	栄養価	学 養価	おかずセット	フルカット	学養価	ナカギカル	フルカット	学養価	ナシギナット	フルカット	学養価	ナかずも…	フルカット	学養価	ナシギナ…	フルナット
食			86kcal													
12	蛋白質	蛋白質		6.4g	蛋白質			蛋白質			蛋白質		7.8g	蛋白質		8.5g
	脂質	脂質		3.8g	脂質	_	5.5g	脂質			脂質	_	7.6g		4.0g	4.7g
	炭水化物		12.4g	_		13.4g			12.9g			_	_			49.6g
	ナトリウム		550mg	_		_	_		_	_		_	_			_
	塩分	食塩相当量	_	2.7g	食塩相当量	_		食塩相当量	_	_	食塩相当量	_		食塩相当量	_	2.9g
	温切	★全粥2		2.7g		_	Z.og			2.5g			Z.9g			Z.9g
		,,,		□ +	★全粥2		可 🛨	★全粥2		□ +	★全粥2		□ +	★全粥2		可 🛨
			ーチキン		白身の			鶏の幽園		乳麦	鮭の西見		乳麦	豚肉の生		乳麦
			茸の煮物		大根の一			昆布煮豆		乳麦	油揚と菜の				ーコンの煮物	
		マリーネ		卵乳麦						卵乳麦						
		★味噌汁	+(とろみ)	麦	★味噌汁	-(とろみ)	麦	★味噌汁	ト(とろみ)	麦	★味噌汁	-(とろみ)	麦	★味噌汁	ト(とろみ)	麦
昼																
	\\\ -16	\\\ \\			\\\ \\			\\\ \\			\\\ \\			\\\ \\		
<u>~</u>	栄養価		おかずセット													
艮	エネルギー		212kcal													
	蛋白質	蛋白質		9.4g	蛋白質		_		_	12.1g			11.8g			9.9g
	脂質		_	_		_	7.8g	脂質	_	10.2g		8.4g	9.1g		_	7.7g
	炭水化物	炭水化物			炭水化物		_		_	56.1g		_	59.7g		_	57.6g
	ナトリウム		816mg						_							
	塩 分	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	_	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.2g
		★全粥2	240g		★全粥2	240g		★全粥2	240g		★全粥2	240g		★全粥2	240g	
		鮭のおる	5し煮	麦	とんかつ		卵乳麦	白身魚l	しんじょう	卵乳麦				赤魚の		乳麦
		金時豆	の煮物	乳麦	ひじきとべー	-コンの煮物	卵乳麦	がんも煮	t	麦	白菜と麩の	の玉子とじ	卵乳麦	赤玉南原	瓜の煮物	麦
		野菜のヨ		麦	サラダス	パゲティ	卵乳麦か	菜の花の	辛子和え		大豆大村			ブロッコリ	一の煮物	乳麦
		★味噌汁	+(とろみ)	麦	★味噌汁	-(とろみ)	麦	★味噌汁	ト(とろみ)	麦	★味噌汁	-(とろみ)	麦	★味噌汁	ト(とろみ)	麦
タ																
_	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	197kcal	371kcal	エネルギー	285kcal	459kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	173kcal	347kcal	エネルギー	196kcal	370kcal
	蛋白質	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	10.1g	13.9g
	脂 質	脂質	7.1g	7.8g	脂質	20.8g	21.5g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	7.0g	7.7g
	炭水化物	炭水化物	24.7g	63.1g	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	18.3g	56.7g	炭水化物	15.3g	53.7g	炭水化物	23.1g	61.5g
	ナトリウム	ナトリウム	643mg	1166mg	ナトリウム	807mg	1330mg	ナトリウム	860mg	1383mg	ナトリウム	721mg	1244mg	ナトリウム	758mg	1281mg
	塩 分	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	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.3g
	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
合	エネルギー		495kcal													
	蛋白質		17.4g													
	脂質		22.8g							27.9g			27.1g			
			56.1g													
計			2009mg													
	塩 分	食塩相当量		9.1g				食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		9.4g
	★はフルセッ								J	J		_	者庁許可		_	_

お食事の作り方

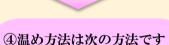
- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は冷蔵庫で保管ください



③ラベルに書いてある「〇温め可」と「×温め不可」を確認







- (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。

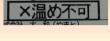


次にフタをして15分程 温めます。追加で火はかけません。

(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。