

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	5月22日(月)				5月23日(火)				5月24日(水)				5月25日(木)				5月26日(金)			
朝食	★ごはん150g えび団子とかぶの煮物 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大豆と人参の煮物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)				★ごはん150g 大根と鶏肉の味噌煮 青菜と高野豆腐の煮物 もずくの酢の物 ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g 干草焼き 鶏ミンチと小松菜の煮物 コールスローサラダ ★味噌汁(若芽・白菜)				★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め ギョロツラヘ ★味噌汁(巻麩・揚げ)				★ごはん150g チーズオムレツ 豚挽き肉と切干大根の煮物 インゲンのごま和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)			
	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 222kcal 478kcal たんぱく質 14.9g 20.1g 脂質 9.5g 10.2g 炭水化物 19.2g 74.1g ナトリウム 622mg 769mg 食塩相当量 1.6g 2.0g				エネルギー 153kcal 420kcal たんぱく質 10.4g 16.2g 脂質 6.3g 7.9g 炭水化物 13.1g 68.1g ナトリウム 540mg 767mg 食塩相当量 1.4g 2.0g				エネルギー 160kcal 416kcal たんぱく質 7.9g 13.0g 脂質 8.6g 9.4g 炭水化物 13.3g 68.2g ナトリウム 585mg 832mg 食塩相当量 1.5g 2.1g				エネルギー 166kcal 439kcal たんぱく質 9.3g 15.6g 脂質 7.2g 8.9g 炭水化物 16.9g 72.7g ナトリウム 534mg 760mg 食塩相当量 1.4g 1.9g				エネルギー 168kcal 430kcal たんぱく質 9.1g 14.7g 脂質 9.1g 10.1g 炭水化物 12.8g 68.0g ナトリウム 563mg 793mg 食塩相当量 1.4g 2.0g			
	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 平さやいんげん 豚肉とふきの炒め煮 麩の玉子とし ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁(しめじ・切干)				★ごはん150g サワラの味噌煮 人参クラッセ さつま芋と豚肉の揚げ煮 オクラとコーンのおろし和え ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み アスパラ 大豆とごぼうの煮物 ハンパジーサラダ ★味噌汁(白菜・人参)				★ごはん150g あぶらかれい生姜煮 フロッコリー 竹輪の五色きんぴら 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			
昼食	おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット				おかず ご飯セット			
	エネルギー 217kcal 479kcal たんぱく質 17.1g 22.7g 脂質 9.5g 10.5g 炭水化物 12.8g 68.0g ナトリウム 656mg 886mg 食塩相当量 1.7g 2.3g				エネルギー 224kcal 479kcal たんぱく質 11.7g 16.8g 脂質 11.7g 11.7g 炭水化物 19.3g 73.9g ナトリウム 990mg 1216mg 食塩相当量 2.5g 3.1g				エネルギー 231kcal 485kcal たんぱく質 15.5g 20.6g 脂質 9.1g 9.9g 炭水化物 20.6g 74.8g ナトリウム 751mg 899mg 食塩相当量 1.9g 2.3g				エネルギー 229kcal 486kcal たんぱく質 14.2g 19.2g 脂質 9.3g 10.1g 炭水化物 23.3g 78.3g ナトリウム 715mg 943mg 食塩相当量 1.8g 2.4g				エネルギー 204kcal 460kcal たんぱく質 19.9g 25.1g 脂質 6.4g 7.1g 炭水化物 17.5g 72.4g ナトリウム 883mg 1030mg 食塩相当量 2.2g 2.6g			
	◎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 こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) きのこソテー フロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(白菜・なめこ)				★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー 鶏肉の青じそ南蛮 ひじきと大豆の煮物 ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g 照焼チキン ヒーマンソテー 白菜と若布の煮物 菜の花のツナごま和え ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)				★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 平さやいんげん フロッコリーの玉子とし 春菊のおかか和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)				★ごはん150g ホイコーロー 麩の野菜あんかけ 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)			
夕食	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 224kcal 480kcal たんぱく質 13.2g 18.3g 脂質 12.1g 12.9g 炭水化物 16.5g 71.4g ナトリウム 818mg 1046mg 食塩相当量 2.1g 2.7g				エネルギー 279kcal 533kcal たんぱく質 20.2g 25.3g 脂質 14.9g 15.7g 炭水化物 15.8g 70.0g ナトリウム 533mg 681mg 食塩相当量 1.4g 1.7g				エネルギー 249kcal 513kcal たんぱく質 18.9g 24.5g 脂質 14.0g 14.9g 炭水化物 11.6g 67.7g ナトリウム 672mg 899mg 食塩相当量 1.7g 2.3g				エネルギー 247kcal 503kcal たんぱく質 16.0g 21.2g 脂質 15.4g 16.1g 炭水化物 10.8g 65.7g ナトリウム 686mg 833mg 食塩相当量 1.7g 2.1g				エネルギー 254kcal 516kcal たんぱく質 12.7g 18.4g 脂質 14.8g 15.7g 炭水化物 17.2g 72.9g ナトリウム 787mg 1013mg 食塩相当量 2.0g 2.6g			
	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 663kcal 1437kcal たんぱく質 45.2g 61.1g 脂質 31.1g 33.6g 炭水化物 48.5g 213.5g ナトリウム 2096mg 2701mg 食塩相当量 5.4g 7.0g				エネルギー 656kcal 1432kcal たんぱく質 42.3g 58.3g 脂質 32.1g 35.3g 炭水化物 48.2g 212.0g ナトリウム 2063mg 2664mg 食塩相当量 5.3g 6.8g				エネルギー 640kcal 1414kcal たんぱく質 42.3g 58.1g 脂質 31.7g 34.2g 炭水化物 45.5g 210.7g ナトリウム 2008mg 2630mg 食塩相当量 5.1g 6.7g				エネルギー 642kcal 1428kcal たんぱく質 39.5g 56.0g 脂質 31.9g 35.1g 炭水化物 51.0g 216.7g ナトリウム 1935mg 2536mg 食塩相当量 4.9g 6.4g				エネルギー 626kcal 1406kcal たんぱく質 41.7g 58.2g 脂質 30.3g 32.9g 炭水化物 47.5g 213.3g ナトリウム 2233mg 2836mg 食塩相当量 5.6g 7.2g			
合計(間食込)	エネルギー 861kcal 1635kcal たんぱく質 52.1g 68.0g 脂質 38.1g 40.6g 炭水化物 77.4g 242.4g ナトリウム 2170mg 2775mg 食塩相当量 5.6g 7.2g				エネルギー 857kcal 1633kcal たんぱく質 49.7g 65.7g 脂質 39.1g 42.3g 炭水化物 77.1g 240.9g ナトリウム 2140mg 2741mg 食塩相当量 5.5g 7.0g				エネルギー 837kcal 1611kcal たんぱく質 50.0g 65.8g 脂質 38.7g 41.2g 炭水化物 73.3g 238.5g ナトリウム 2084mg 2706mg 食塩相当量 5.3g 6.9g				エネルギー 841kcal 1627kcal たんぱく質 47.4g 63.9g 脂質 38.9g 42.1g 炭水化物 79.2g 244.9g ナトリウム 2011mg 2612mg 食塩相当量 5.1g 6.6g				エネルギー 833kcal 1613kcal たんぱく質 47.8g 64.3g 脂質 37.4g 40.0g 炭水化物 79.4g 245.2g ナトリウム 2307mg 2910mg 食塩相当量 5.8g 7.4g			

※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。
 ※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

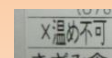


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

- 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の事が出来ます。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

5月22日(月)			5月23日(火)			5月24日(水)			5月25日(木)			5月26日(金)				
朝食	★ごはん120g		卵麦え	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		卵	★ごはん120g		乳麦	★ごはん120g		卵乳麦	
	えび団子とかぶの煮物		乳麦落	大根と鶏肉の味噌煮		麦	干草焼き		卵	豚肉と厚揚げの煮物		乳麦	チーズオムレツ		麦	
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮		麦	青菜と高野豆腐の煮物		麦	鶏ミンチと小松菜の煮物		卵	竹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	
	大豆と人参の煮物		麦	もずくの酢の物		麦	コールスローサラダ		卵乳麦	ギョロツトラベ		麦	インゲンのごま和え		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	おかず		ご飯セット	
昼食	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		乳麦	★ごはん120g		卵乳麦	★ごはん120g		麦	
	ホッケの幽庵焼		麦	肉丼の具		卵麦	サワラの味噌煮		麦	ロールキャベツのトマト煮込み		卵乳麦	あぶらかれい生姜煮		麦	
	平さやいんげん		麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し		麦	人参クラッセ		麦	アスパラ		麦	フロッコリー		麦	
	豚肉とふきの炒め煮		麦	キャベツの漬物柚子風味		麦	さつま芋と豚肉の揚げ		麦	大豆とごぼうの煮物		麦	竹輪の五色きんぴら		卵乳麦	
	麩の玉子とし		卵乳麦				オクラとコーンのおろし和え		麦	バンバンジーサラダ		乳麦	野菜のピーナッツ和え		麦落	
間食	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		222kcal	415kcal	エネルギー		153kcal	346kcal	エネルギー		160kcal	353kcal	エネルギー		166kcal	359kcal
	たんぱく質		14.9g	18.2g	たんぱく質		10.4g	13.7g	たんぱく質		7.9g	11.2g	たんぱく質		9.3g	12.6g
	脂質		9.5g	10.0g	脂質		6.3g	6.8g	脂質		8.6g	9.1g	脂質		7.2g	7.7g
	炭水化物		19.2g	61.1g	炭水化物		13.1g	55.0g	炭水化物		13.3g	55.2g	炭水化物		16.9g	58.8g
	ナトリウム		622mg	623mg	ナトリウム		540mg	541mg	ナトリウム		585mg	586mg	ナトリウム		534mg	535mg
夕食	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量		1.4g	1.4g	食塩相当量		1.5g	1.5g	食塩相当量		1.4g	1.4g
	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			
	◎バナナ90g			◎キウイフルーツ150g			◎グレープフルーツ200g			◎オレンジ200g			◎りんご150g			
	★ごはん120g		乳麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦	★ごはん120g		麦落	
	こんがりハンバーグ		麦	赤魚のカレー揚げ		麦	照焼チキン		麦	鯖の磯辺焼き		麦	ホイコーロー		麦	
	ケチャップ(小袋)		乳麦	インゲンソテー		乳麦	ヒーマンソテー		卵乳麦	平さやいんげん		麦	麩の野菜あんかけ		麦	
合計	きのこソテー		乳麦	鶏肉の青じそ南蛮		麦	白菜と若布の煮物		麦	フロッコリーの玉子とし		卵麦	大根のマヨネーズ和え		卵乳麦	
	フロッコリーの煮物		麦	ひじきと大豆の煮物		麦	菜の花のツナごま和え		麦	春菊のおかか和え		卵麦か				
	切干と人参のハリハリ		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	おかず		ご飯セット	
	エネルギー		224kcal	417kcal	エネルギー		279kcal	472kcal	エネルギー		249kcal	442kcal	エネルギー		247kcal	440kcal
合計(間食込)	たんぱく質		13.2g	16.5g	たんぱく質		20.2g	23.5g	たんぱく質		18.9g	22.2g	たんぱく質		16.0g	19.3g
	脂質		12.1g	12.6g	脂質		14.9g	15.4g	脂質		14.0g	14.5g	脂質		15.4g	15.9g
	炭水化物		16.5g	58.4g	炭水化物		15.8g	57.7g	炭水化物		11.6g	53.5g	炭水化物		10.8g	52.7g
	ナトリウム		818mg	819mg	ナトリウム		533mg	534mg	ナトリウム		672mg	673mg	ナトリウム		686mg	687mg
	食塩相当量		2.1g	2.1g	食塩相当量		1.4g	1.4g	食塩相当量		1.7g	1.7g	食塩相当量		1.7g	1.7g
	エネルギー		663kcal	1242kcal	エネルギー		656kcal	1235kcal	エネルギー		640kcal	1219kcal	エネルギー		642kcal	1221kcal
合計	たんぱく質		45.2g	55.1g	たんぱく質		42.3g	52.2g	たんぱく質		42.3g	52.2g	たんぱく質		39.5g	49.4g
	脂質		31.1g	32.6g	脂質		32.1g	33.6g	脂質		31.7g	33.2g	脂質		31.9g	33.4g
	炭水化物		48.5g	174.2g	炭水化物		48.2g	173.9g	炭水化物		45.5g	171.2g	炭水化物		51.0g	176.7g
	ナトリウム		2096mg	2099mg	ナトリウム		2063mg	2066mg	ナトリウム		2008mg	2011mg	ナトリウム		1935mg	1938mg
	食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量		5.1g	5.1g	食塩相当量		4.9g	4.9g
	エネルギー		861kcal	1440kcal	エネルギー		857kcal	1436kcal	エネルギー		837kcal	1416kcal	エネルギー		841kcal	1420kcal
合計	たんぱく質		52.1g	62.0g	たんぱく質		49.7g	59.6g	たんぱく質		50.0g	59.9g	たんぱく質		47.4g	57.3g
	脂質		38.1g	39.6g	脂質		39.1g	40.6g	脂質		38.7g	40.2g	脂質		38.9g	40.4g
	炭水化物		77.4g	203.1g	炭水化物		77.1g	202.8g	炭水化物		73.3g	199.0g	炭水化物		79.2g	204.9g
	ナトリウム		2170mg	2173mg	ナトリウム		2140mg	2143mg	ナトリウム		2084mg	2087mg	ナトリウム		2011mg	2014mg
	食塩相当量		5.6g	5.6g	食塩相当量		5.5g	5.5g	食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量		5.1g	5.1g
	エネルギー		861kcal	1440kcal	エネルギー		857kcal	1436kcal	エネルギー		837kcal	1416kcal	エネルギー		841kcal	1420kcal
合計	たんぱく質		52.1g	62.0g	たんぱく質		49.7g	59.6g	たんぱく質		50.0g	59.9g	たんぱく質		47.4g	57.3g
	脂質		38.1g	39.6g	脂質		39.1g	40.6g	脂質		38.7g	40.2g	脂質		38.9g	40.4g
	炭水化物		77.4g	203.1g	炭水化物		77.1g	202.8g	炭水化物		73.3g	199.0g	炭水化物		79.2g	204.9g
	ナトリウム		2170mg	2173mg	ナトリウム		2140mg	2143mg	ナトリウム		2084mg	2087mg	ナトリウム		2011mg	2014mg
	食塩相当量		5.6g	5.6g	食塩相当量		5.5g	5.5g	食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量		5.1g	5.1g
	エネルギー		861kcal	1440kcal	エネルギー		857kcal	1436kcal	エネルギー		837kcal	1416kcal	エネルギー		841kcal	1420kcal
合計	たんぱく質		52.1g	62.0g	たんぱく質		49.7g	59.6g	たんぱく質		50.0g	59.9g	たんぱく質		47.4g	57.3g
	脂質		38.1g	39.6g	脂質		39.1g	40.6g	脂質		38.7g	40.2g	脂質		38.9g	40.4g
	炭水化物		77.4g	203.1g	炭水化物		77.1g	202.8g	炭水化物		73.3g	199.0g	炭水化物		79.2g	204.9g
	ナトリウム		2170mg	2173mg	ナトリウム		2140mg	2143mg	ナトリウム		2084mg	2087mg	ナトリウム		2011mg	2014mg
	食塩相当量		5.6g	5.6g	食塩相当量		5.5g	5.5g	食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量		5.1g	5.1g
	エネルギー		861kcal	1440kcal	エネルギー		857kcal	1436kcal	エネルギー		837kcal	1416kcal	エネルギー		841kcal	1420kcal
合計	たんぱく質		52.1g	62.0g	たんぱく質		49.7g	59.6g	たんぱく質		50.0g	59.9g	たんぱく質		47.4g	57.3g
	脂質		38.1g	39.6g	脂質		39.1g	40.6g	脂質		38.7g	40.2g	脂質		38.9g	40.4g
	炭水化物		77.4g	203.1g	炭水化物		77.1g	202.8g	炭水化物		73.3g	199.0g	炭水化物		79.2g	204.9g
	ナトリウム		2170mg	2173mg	ナトリウム		2140mg	2143mg	ナトリウム		2084mg	2087mg	ナトリウム		2011mg	2014mg
	食塩相当量		5.6g	5.6g	食塩相当量		5.5g	5.5g	食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量		5.1g	5.1g
	エネルギー		861kcal	1440kcal	エネルギー		857kcal	1436kcal	エネルギー		837kcal	1416kcal	エネルギー		841kcal	1420kcal
合計	たんぱく質		52.1g	62.0g	たんぱく質		49.7g	59.6g	たんぱく質		50.0g	59.9g	たんぱく質		47.4g	57.3g
	脂質		38.1g	39.6g	脂質		39.1g	40.6g	脂質		38.7g	40.2g	脂質		38.9g	40.4g
	炭水化物		77.4g	203.1g	炭水化物		77.1g	202.8g	炭水化物		73.3g	199.0g	炭水化物		79.2g	204.9g
	ナトリウム		2170mg	2173mg	ナトリウム		2140mg	2143mg	ナトリウム		2084mg	2087mg	ナトリウム		2011mg	2014mg
	食塩相当量		5.6g	5.6g	食塩相当量		5.5g	5.5g	食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量		5.1g	5.1g
	エネルギー		861kcal	1440kcal	エネルギー		857kcal	1436kcal	エネルギー		837kcal	1416kcal	エネルギー		841kcal	1420kcal
合計	たんぱく質		52.1g	62.0g	たんぱく質		49.7g	59.6g	たんぱく質		50.0g	59.9g	たんぱく質		47.4g	57.3g
	脂質		38.1g	39.6g	脂質		39.1g	40.6g	脂質		38.7g	40.2g	脂質		38.9g	40.4g
	炭水化物		77.4g	203.1g	炭水化物		77.1g	202.8g	炭水化物		73.3g	199.0g	炭水化物		79.2g	204.9g
	ナトリウム		2170mg	2173mg	ナトリウム		2140mg	2143mg	ナトリウム		2084mg	2087mg	ナトリウム		2011mg	2014mg
	食塩相当量		5.6g	5.6g	食塩相当量		5.5g	5.5g	食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量		5.1g	5.1g
	エネルギー		861kcal	1440kcal	エネルギー		857kcal	1436kcal	エネルギー		837kcal	1416kcal	エネルギー		841kcal	1420kcal
合計	たんぱく質		52.1g	62.0g	たんぱく質		49.7g	59.6g	たんぱく質		50.0g	59.9g	たんぱく質		47.4g	57.3g
	脂質		38.1g	39.6g	脂質		39.1g	40.6g	脂質		38.7g	40.2g	脂質		38.9g	40.4g
	炭水化物		77.4g	203.1g	炭水化物		77.1g	202.8g	炭水化物		73.3g	199.0g	炭水化物		79.2g	204.9g
	ナトリウム		2170mg	2173mg	ナトリウム		2140mg	2143mg	ナトリウム		2084mg	2087mg	ナトリウム		2011mg	2014mg
	食塩相当量		5.6g	5.6g	食塩相当量		5.5g	5.5g	食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量		5.1g	5.1g
	エネルギー		861kcal	1440kcal	エネルギー		857kcal	1436kcal	エネルギー		837kcal	1416kcal	エネルギー		841kcal	1420kcal
合計	たんぱく質		52.1g	62.0g	たんぱく質		49.7g	59.6g	たんぱく質		50.0g	59.9g	たんぱく質		47.4g	57.3g
	脂質		38.1g	39.6g	脂質		39.1g	40.6g	脂質		38.7g	40.2g	脂質		38.9g	40.4g
	炭水化物		77.4g	203.1g	炭水化物		77.1g	202.8g	炭水化物		73.3g	199.0g	炭水化物		79.2g	204.9g
	ナトリウム		2170mg	2173mg	ナトリウム		2140mg	2143mg	ナトリウム		2084mg	2087mg	ナトリウム		2011mg	2014mg
	食塩相当量		5.6g	5.6g	食塩相当量		5.5g	5.5g	食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量		5.1g	5.1g
	エネルギー		861kcal	1440kcal	エネルギー		857kcal	1436kcal	エネルギー		837kcal	1416kcal	エネルギー		841kcal	1420kcal
合計	たんぱく質		52.1g	62.0g	たんぱく質		49.7g	59.6g	たんぱく質		50.0g	59.9g	たんぱく質		47.4g	57.3g
	脂質		38.1g	39.6g	脂質		39.1g	40.6g	脂質		38.7g	40.2g	脂質		38.9g	40.4g
	炭水化物		77.4g	203.1g	炭水化物		77.1g	202.8g	炭水化物		73.3g	199.0g	炭水化物		79.2g	204.9g
	ナトリウム		2170mg	2173mg	ナトリウム		2140mg	2143mg	ナトリウム		2084mg	2087mg	ナトリウム		2011mg	2014mg
	食塩相当量		5.6g	5.6g	食塩相当量		5.5g	5.5g	食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量		5.1g	5.1g
	エネルギー		861kcal	1440kcal	エネルギー		857kcal	1436kcal	エネルギー		837kcal	1416kcal	エネルギー		841kcal	1420kcal
合計	たんぱく質		52.1g	62.0g	たんぱく質		49.7g	59.6g	たんぱく質		50.0g	59.9g	たんぱく質		47.4g	57.3g
	脂質		38.1g	39.6g	脂質		39.1g	40.6g	脂質		38.7g	40.2g	脂質		38.9g	40.4g
	炭水化物		77.4g	203.1g	炭水化物		77.1g	202.8g	炭水化物		73.3g	199.0g	炭水化物		79.2g	204.9g
	ナトリウム		2170mg	2173mg	ナトリウム		2140mg	2143mg	ナトリウム		2084mg	2087mg	ナトリウム		2011mg	2014mg
	食塩相当量		5.6g	5.6g	食塩相当量		5.5g	5.5g	食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量		5.1g	5.1g
	エネルギー		861kcal	1440kcal	エネルギー											

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	5月22日(月)				5月23日(火)				5月24日(水)				5月25日(木)				5月26日(金)			
朝食	★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース ナスの油炒め 青菜のおかかマヨネーズ和え				★ごはん150g 肉団子の中華炒め 小倉金時 キャベツとベーコンの和え物				★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 かにかまサラダ				★ごはん150g 目玉焼き カリフラワーの塩炒め パスタのサラダ				★ごはん150g キャベツと豚肉のカキソース炒め 野菜の味噌煮込み さつま芋サラダ			
	卵乳麦 麦 卵麦				卵乳麦 麦 卵麦				卵乳麦 麦 卵麦				卵乳麦 麦 卵麦				卵乳麦 麦 卵麦			
	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				おかず ご飯セット			
	エネルギー 325kcal 568kcal				エネルギー 245kcal 488kcal				エネルギー 311kcal 554kcal				エネルギー 276kcal 519kcal				エネルギー 320kcal 563kcal			
	たんぱく質 7.2g 11.3g				たんぱく質 7.3g 11.4g				たんぱく質 4.5g 8.6g				たんぱく質 8.3g 12.4g				たんぱく質 6.4g 10.5g			
	脂質 22.4g 23.0g				脂質 10.3g 10.9g				脂質 21.1g 21.7g				脂質 18.3g 18.9g				脂質 17.2g 17.8g			
	炭水化物 26.9g 79.7g				炭水化物 31.1g 83.9g				炭水化物 25.3g 78.1g				炭水化物 18.0g 70.8g				炭水化物 34.5g 87.3g			
	ナトリウム 583mg 584mg				ナトリウム 509mg 510mg				ナトリウム 562mg 563mg				ナトリウム 437mg 438mg				ナトリウム 694mg 695mg			
	カリウム 641mg 702mg				カリウム 471mg 532mg				カリウム 419mg 480mg				カリウム 233mg 294mg				カリウム 630mg 691mg			
	リン 138mg 203mg				リン 123mg 188mg				リン 73mg 138mg				リン 120mg 185mg				リン 106mg 171mg			
昼食	★ごはん150g お魚サンギ 平さやいんげん 大豆の肉じゃが煮 春雨タンタン				★ごはん150g マーボ豆腐 竹輪のごま炒め マッシュサラダ				★ごはん150g 鶏の甘酢煮 ミックスソテー 野菜のバジルチーズ焼き ギャロットエッグ				★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 人蔘シャトー ジャガ芋の洋風あんかけ たたきごぼう				★ごはん150g 豆腐ハンバーグ きのこあん ごま風味炒め 春雨のサラダ			
	卵麦 麦 乳麦 麦				麦落 麦 卵麦				麦 乳麦 乳 卵乳麦				麦 麦 乳麦 麦				卵麦 麦 麦 卵			
	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 337kcal 580kcal				エネルギー 332kcal 575kcal				エネルギー 329kcal 572kcal				エネルギー 348kcal 591kcal				エネルギー 332kcal 575kcal			
	たんぱく質 11.2g 15.3g				たんぱく質 11.1g 15.2g				たんぱく質 12.1g 16.2g				たんぱく質 11.3g 15.4g				たんぱく質 6.6g 10.7g			
	脂質 18.6g 19.2g				脂質 19.2g 19.8g				脂質 18.7g 19.3g				脂質 20.5g 21.1g				脂質 23.0g 23.6g			
	炭水化物 31.0g 83.8g				炭水化物 27.0g 79.8g				炭水化物 27.5g 80.3g				炭水化物 29.2g 82.0g				炭水化物 22.8g 75.6g			
	ナトリウム 819mg 820mg				ナトリウム 776mg 777mg				ナトリウム 542mg 543mg				ナトリウム 756mg 756mg				ナトリウム 648mg 649mg			
	カリウム 518mg 579mg				カリウム 414mg 475mg				カリウム 466mg 527mg				カリウム 553mg 614mg				カリウム 295mg 356mg			
	リン 165mg 230mg				リン 136mg 201mg				リン 127mg 192mg				リン 179mg 244mg				リン 87mg 152mg			
間食	◎みかん(缶) 1/5g ★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 白菜と豚肉の煮びたし マカロニサラダ				◎ハイチツプル(缶) 1/5g ★ごはん150g 野菜コロッケ オクラのペペロンチーノ 大根と人参のきんぴら 法蓮草のごまマヨネーズ				◎黄桃(缶) 1/5g ★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め れんこんの土佐煮 明太春雨サラダ				◎みかん(缶) 1/5g ★ごはん150g キャベツメンチ インゲンソテー 麩とえのきのさっと煮 ポテトサラダ				◎黄桃(缶) 1/5g ★ごはん150g サラダのチリソースかけ ブロッコリー 野菜たっぷりマーボ炒め 四色なます			
	麦 麦 卵麦				麦 麦 麦 卵麦				麦か 麦 麦 卵麦				卵乳麦 乳麦 麦 卵乳麦				麦 麦 麦か 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				おかず ご飯セット			
	エネルギー 325kcal 568kcal				エネルギー 383kcal 626kcal				エネルギー 332kcal 575kcal				エネルギー 385kcal 628kcal				エネルギー 310kcal 553kcal			
	たんぱく質 10.6g 14.7g				たんぱく質 6.2g 10.3g				たんぱく質 7.7g 11.8g				たんぱく質 9.3g 13.4g				たんぱく質 14.3g 18.4g			
	脂質 21.0g 21.6g				脂質 25.3g 25.9g				脂質 20.3g 20.9g				脂質 24.4g 25.0g				脂質 16.1g 16.7g			
	炭水化物 21.4g 74.2g				炭水化物 33.1g 85.9g				炭水化物 28.2g 81.0g				炭水化物 31.4g 84.2g				炭水化物 25.7g 78.5g			
	ナトリウム 646mg 647mg				ナトリウム 663mg 664mg				ナトリウム 689mg 690mg				ナトリウム 629mg 630mg				ナトリウム 576mg 577mg			
	カリウム 412mg 473mg				カリウム 541mg 602mg				カリウム 417mg 478mg				カリウム 520mg 581mg				カリウム 718mg 779mg			
	リン 116mg 181mg				リン 132mg 197mg				リン 142mg 207mg				リン 150mg 215mg				リン 196mg 261mg			
夕食	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 987kcal 1716kcal				エネルギー 960kcal 1689kcal				エネルギー 972kcal 1701kcal				エネルギー 1009kcal 1738kcal				エネルギー 962kcal 1691kcal			
	たんぱく質 29.0g 41.3g				たんぱく質 24.6g 36.9g				たんぱく質 24.3g 36.6g				たんぱく質 28.9g 41.2g				たんぱく質 27.3g 39.6g			
	脂質 62.0g 63.8g				脂質 54.8g 56.6g				脂質 60.1g 61.9g				脂質 63.2g 65.0g				脂質 56.3g 58.1g			
	炭水化物 79.3g 237.7g				炭水化物 91.2g 249.6g				炭水化物 81.0g 239.4g				炭水化物 78.6g 237.0g				炭水化物 83.0g 241.4g			
	ナトリウム 2048mg 2051mg				ナトリウム 1948mg 1951mg				ナトリウム 1793mg 1796mg				ナトリウム 1821mg 1824mg				ナトリウム 1918mg 1921mg			
	カリウム 1571mg 1754mg				カリウム 1426mg 1609mg				カリウム 1302mg 1485mg				カリウム 1306mg 1489mg				カリウム 1643mg 1826mg			
	リン 419mg 614mg				リン 391mg 586mg				リン 342mg 537mg				リン 449mg 644mg				リン 389mg 584mg			
	食塩相当量 5.2g 5.2g				食塩相当量 5.0g 5.0g				食塩相当量 4.6g 4.6g				食塩相当量 4.6g 4.6g				食塩相当量 4.9g 5.0g			
	合計(間食込)	エネルギー 1035kcal 1764kcal				エネルギー 1023kcal 1752kcal				エネルギー 1036kcal 1765kcal				エネルギー 1057kcal 1786kcal				エネルギー 1026kcal 1755kcal		
たんぱく質 29.4g 41.7g				たんぱく質 24.9g 37.2g				たんぱく質 24.7g 37.0g				たんぱく質 29.3g 41.6g				たんぱく質 27.7g 40.0g				
脂質 62.1g 63.9g				脂質 54.9g 56.7g				脂質 60.2g 62.0g				脂質 63.3g 65.1g				脂質 56.4g 58.2g				
炭水化物 90.8g 249.2g				炭水化物 106.4g 264.8g				炭水化物 96.5g 254.9g				炭水化物 90.1g 248.5g				炭水化物 98.5g 256.9g				
ナトリウム 2051mg 2054mg				ナトリウム 1949mg 1952mg				ナトリウム 1796mg 1799mg				ナトリウム 1824mg 1827mg				ナトリウム 1921mg 1924mg				
カリウム 1627mg 1810mg				カリウム 1483mg 1666mg				カリウム 1362mg 1545mg				カリウム 1362mg 1545mg				カリウム 1703mg 1886mg				
リン 425mg 620mg				リン 394mg 589mg				リン 349mg 544mg				リン 455mg 650mg				リン 396mg 591mg				
食塩相当量 5.2g 5.2g				食塩相当量 5.0g 5.0g				食塩相当量 4.6g 4.6g				食塩相当量 4.6g 4.6g				食塩相当量 4.9g 5.0g				

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	5月22日(月)				5月23日(火)				5月24日(水)				5月25日(木)				5月26日(金)			
朝食	★ごはん180g 大根と鶏肉の味噌煮 さつま揚げと小松菜の煮浸し 人参と春雨のサラダ				★ごはん180g 白身魚のしんじょう ジャガ芋の中華炒め 菜の花ときのこの酢味噌和え				★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 三色煮豆 キャベツのピーナッツ和え				★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 白菜のおかかポン酢和え				★ごはん180g チヌスオムレツ 野菜炒め キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え			
	麦 卵麦 乳麦				卵麦 麦 麦落				卵麦 麦 麦落				麦 麦 麦				卵麦 卵麦 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				おかず ご飯セット			
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	183kcal 8.2g 6.6g 21.2g 670mg 355mg 112mg 1.7g				181kcal 5.5g 7.9g 23.2g 616mg 421mg 97mg 1.6g				243kcal 10.1g 9.9g 27.9g 602mg 514mg 156mg 1.5g				159kcal 10.5g 6.6g 13.9g 737mg 511mg 174mg 1.9g				168kcal 8.2g 7.9g 16.8g 680mg 254mg 132mg 1.7g			
	473kcal 13.1g 7.3g 84.1g 671mg 427mg 189mg 1.7g				471kcal 10.4g 8.6g 86.1g 617mg 493mg 174mg 1.6g				533kcal 15.0g 10.6g 90.8g 603mg 586mg 233mg 1.5g				449kcal 15.4g 7.3g 76.8g 738mg 583mg 251mg 1.9g				458kcal 13.1g 8.6g 79.7g 681mg 326mg 209mg 1.7g			
	★ごはん180g ホッケの酒粕焼 ピーマンのおかか和え 肉野菜煮込み パスタのサラダ				★ごはん180g 鶏肉のごま焼き 人参クラッセ 豚バラのすき焼き煮 若芽としらすのおひたし				★ごはん180g フリの西京焼 平さやいんげん ひじきと挽肉の炒め物 法蓮草のごま和え				★ごはん180g 鶏の甘酢煮 ミックスソテー 麩と豚肉のチャンプルー マッシュサラダ				★ごはん180g オニオンソースハンバーグ オクラのペペロンチーノ 大豆と人参の煮物 法蓮草のごまマヨネーズ			
	麦 麦 麦 卵麦				麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦				麦 麦 卵麦 卵麦				麦 麦 麦 卵麦			
	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				おかず ご飯セット			
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	351kcal 17.1g 17.1g 27.5g 711mg 514mg 205mg 1.8g				299kcal 18.2g 18.4g 13.0g 75.9g 551mg 105mg 1.9g				265kcal 19.4g 11.9g 19.6g 739mg 587mg 182mg 1.9g				353kcal 15.0g 20.9g 24.1g 763mg 383mg 142mg 1.9g				285kcal 14.1g 15.1g 20.4g 712mg 713mg 213mg 1.8g			
	間食	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 牛肉とキャベツの炒め物 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				◎バナナチップス(缶)150g ★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ アスパラ 竹輪の五色きんぴら マカロニとパプリカのサラダ				◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 揚げ豆腐の南蛮づけ 鶏肉のカレー煮 ゴボウのピリ辛サラダ				◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 鯖のごま醤油焼 ピーマンのおかか和え 里芋のおろし煮 えんどう豆の味噌マヨ和え				◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉の香草焼 ブロッコリー ひとくちがんも煮 春雨フルーツサラダ		
夕食	麦 乳麦 乳麦落				乳麦 乳麦 卵麦				麦 乳麦 卵麦				麦 麦 麦 卵麦				乳麦 麦 麦 卵麦			
	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				おかず ご飯セット			
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	311kcal 14.1g 20.0g 17.5g 779mg 563mg 172mg 2.0g				312kcal 15.6g 18.2g 20.2g 607mg 319mg 181mg 1.5g				300kcal 11.1g 19.3g 20.6g 761mg 468mg 142mg 1.9g				338kcal 13.0g 21.9g 20.3g 748mg 470mg 182mg 1.9g				332kcal 17.6g 22.8g 11.8g 608mg 327mg 80mg 1.5g			
	601kcal 19.0g 20.7g 80.4g 780mg 635mg 249mg 2.0g				602kcal 20.5g 18.9g 83.1g 608mg 391mg 258mg 1.5g				590kcal 16.0g 20.0g 83.5g 762mg 540mg 219mg 1.9g				628kcal 17.9g 22.6g 83.2g 749mg 542mg 259mg 1.9g				622kcal 22.5g 23.5g 74.7g 609mg 399mg 157mg 1.5g			
	★ごはん180g 大根と鶏肉の味噌煮 さつま揚げと小松菜の煮浸し 人参と春雨のサラダ				★ごはん180g 白身魚のしんじょう ジャガ芋の中華炒め 菜の花ときのこの酢味噌和え				★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 三色煮豆 キャベツのピーナッツ和え				★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 白菜のおかかポン酢和え				★ごはん180g チヌスオムレツ 野菜炒め キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え			
	麦 卵麦 乳麦				卵麦 麦 麦落				卵麦 麦 麦落				麦 麦 麦 卵麦				乳麦 麦 麦 卵麦			
	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				おかず ご飯セット			
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	845kcal 39.4g 43.7g 66.2g 2160mg 1432mg 489mg 5.5g				792kcal 39.3g 44.5g 56.4g 1986mg 1291mg 383mg 5.0g				808kcal 40.6g 41.1g 68.1g 2102mg 1569mg 480mg 5.3g				850kcal 38.5g 49.4g 58.3g 2248mg 1364mg 498mg 5.7g				785kcal 39.9g 45.8g 49.0g 2000mg 1294mg 425mg 5.0g			
	1715kcal 54.1g 45.8g 254.9g 2163mg 1648mg 720mg 5.5g				1662kcal 54.0g 46.6g 245.1g 1989mg 1507mg 614mg 5.0g				1678kcal 55.3g 43.2g 256.8g 2105mg 1785mg 711mg 5.3g				1720kcal 53.2g 51.5g 247.0g 2251mg 1580mg 729mg 5.7g				1655kcal 54.6g 47.9g 237.7g 2003mg 1510mg 656mg 5.0g			
合計	★ごはん180g 大根と鶏肉の味噌煮 さつま揚げと小松菜の煮浸し 人参と春雨のサラダ				★ごはん180g 白身魚のしんじょう ジャガ芋の中華炒め 菜の花ときのこの酢味噌和え				★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 三色煮豆 キャベツのピーナッツ和え				★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 白菜のおかかポン酢和え				★ごはん180g チヌスオムレツ 野菜炒め キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え			
合計(間食込)	麦 卵麦 乳麦				卵麦 麦 麦落				卵麦 麦 麦落				麦 麦 麦 卵麦				乳麦 麦 麦 卵麦			
	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				おかず ご飯セット			
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			
	941kcal 40.2g 43.9g 89.2g 2166mg 1545mg 501mg 5.5g				918kcal 39.9g 44.7g 86.9g 1988mg 1405mg 389mg 5.0g				936kcal 41.4g 41.3g 99.0g 2108mg 1689mg 494mg 5.3g				946kcal 39.3g 49.6g 81.3g 2254mg 1477mg 510mg 5.7g				913kcal 40.7g 46.0g 79.9g 2006mg 1414mg 439mg 5.0g			
	1811kcal 54.9g 46.0g 277.9g 2169mg 1761mg 732mg 5.5g				1788kcal 54.6g 46.8g 275.6g 1991mg 1621mg 620mg 5.0g				1806kcal 56.1g 43.4g 287.7g 2111mg 1905mg 725mg 5.3g				1816kcal 54.0g 51.7g 270.0g 2257mg 1693mg 741mg 5.7g				1783kcal 55.4g 48.1g 268.6g 2009mg 1630mg 670mg 5.0g			
	★ごはん180g 大根と鶏肉の味噌煮 さつま揚げと小松菜の煮浸し 人参と春雨のサラダ				★ごはん180g 白身魚のしんじょう ジャガ芋の中華炒め 菜の花ときのこの酢味噌和え				★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 三色煮豆 キャベツのピーナッツ和え				★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 白菜のおかかポン酢和え				★ごはん180g チヌスオムレツ 野菜炒め キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え			
	麦 卵麦 乳麦				卵麦 麦 麦落				卵麦 麦 麦落				麦 麦 麦 卵麦				乳麦 麦 麦 卵麦			
	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				おかず ご飯セット			
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量				エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			

「やわらか普通食」 週間献立表

		5月22日(月)			5月23日(火)			5月24日(水)			5月25日(木)			5月26日(金)		
朝 食		★やわらかごはん180g 麩と大根の煮物 ひじきと挽肉の炒め煮 きのこの佃煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 ナスの油炒め 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁			★やわらかごはん180g さつまい芋と豚肉の揚煮 キャベツとインゲンのソテー 人参しりしり ★味噌汁			★やわらかごはん180g 法蓮草と豆腐の卵とじ ふきの含め煮 椎茸昆布 ★味噌汁			★やわらかごはん180g イカとじゃが芋の煮物 スパトマト炒め 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁		
	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
	エネルギー	エネルギー	114kcal	382kcal	エネルギー	174kcal	455kcal	エネルギー	143kcal	409kcal	エネルギー	101kcal	375kcal	エネルギー	156kcal	424kcal
	蛋白質	蛋白質	5.7g	11.6g	蛋白質	9.3g	15.8g	蛋白質	6.1g	11.8g	蛋白質	7.4g	13.6g	蛋白質	7.4g	13.3g
	脂 質	脂 質	3.6g	4.5g	脂 質	10.8g	12.5g	脂 質	6.2g	7.1g	脂 質	3.8g	4.8g	脂 質	2.2g	3.1g
	炭水化物	炭水化物	13.5g	70.1g	炭水化物	10.8g	68.1g	炭水化物	15.7g	72.1g	炭水化物	10.5g	68.1g	炭水化物	26.1g	82.6g
	ナトリウム	ナトリウム	459mg	904mg	ナトリウム	480mg	921mg	ナトリウム	445mg	887mg	ナトリウム	653mg	1095mg	ナトリウム	608mg	1054mg
	塩 分	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.7g
昼 食		★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 人参のきな粉和え マカロニと白菜のツナクリーム煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁			★やわらかごはん180g ブりの磯辺焼 大根の酢漬 高野豆腐の味噌煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉のマーレード煮 ピーマンソテー 野菜炒め 玉子スパサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ハヤシライスのルー 切干大根の洋風きんぴら キャベツの酢漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て 菜の花 豚肉と大根の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		
	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
	エネルギー	エネルギー	237kcal	504kcal	エネルギー	272kcal	538kcal	エネルギー	299kcal	572kcal	エネルギー	216kcal	491kcal	エネルギー	251kcal	528kcal
	蛋白質	蛋白質	14.0g	19.8g	蛋白質	16.3g	22.1g	蛋白質	10.8g	16.9g	蛋白質	7.5g	13.3g	蛋白質	9.7g	16.0g
	脂 質	脂 質	12.4g	13.3g	脂 質	13.4g	14.3g	脂 質	18.5g	19.5g	脂 質	10.1g	11.0g	脂 質	14.7g	15.7g
	炭水化物	炭水化物	17.7g	74.2g	炭水化物	19.4g	75.8g	炭水化物	21.3g	78.5g	炭水化物	24.8g	83.1g	炭水化物	19.3g	77.4g
	ナトリウム	ナトリウム	920mg	1362mg	ナトリウム	808mg	1250mg	ナトリウム	709mg	1152mg	ナトリウム	1079mg	1521mg	ナトリウム	726mg	1167mg
	塩 分	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.7g	3.9g	食塩相当量	1.8g	3.0g
夕 食		★やわらかごはん180g 白身フライ ミックスソテー キャベツと豚肉の味噌炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 田楽煮 白菜と青梗菜の塩あんかけ 和風コールスロー ★味噌汁			★やわらかごはん180g アジのカレー焼 塩枝豆 豚肉と蓮根の炒め物 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉のおろし煮 大豆と人参の煮物 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g えびカツ オクラのペペロンチーノ 高野豆腐の炒り煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		
	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
	エネルギー	エネルギー	343kcal	608kcal	エネルギー	183kcal	455kcal	エネルギー	211kcal	489kcal	エネルギー	339kcal	609kcal	エネルギー	272kcal	549kcal
	蛋白質	蛋白質	13.5g	19.2g	蛋白質	6.4g	12.6g	蛋白質	18.7g	25.3g	蛋白質	13.5g	19.3g	蛋白質	13.9g	20.3g
	脂 質	脂 質	22.1g	23.0g	脂 質	9.9g	10.9g	脂 質	7.3g	9.0g	脂 質	21.8g	22.7g	脂 質	15.8g	17.5g
	炭水化物	炭水化物	21.8g	78.1g	炭水化物	17.9g	74.9g	炭水化物	16.5g	73.1g	炭水化物	20.7g	77.9g	炭水化物	20.3g	76.8g
	ナトリウム	ナトリウム	707mg	1168mg	ナトリウム	832mg	1273mg	ナトリウム	908mg	1352mg	ナトリウム	699mg	1141mg	ナトリウム	570mg	1012mg
	塩 分	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.6g
合 計	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
	エネルギー	エネルギー	694kcal	1494kcal	エネルギー	629kcal	1448kcal	エネルギー	653kcal	1470kcal	エネルギー	656kcal	1475kcal	エネルギー	679kcal	1501kcal
	蛋白質	蛋白質	33.2g	50.6g	蛋白質	32.0g	50.5g	蛋白質	35.6g	54.0g	蛋白質	28.4g	46.2g	蛋白質	31.0g	49.6g
	脂 質	脂 質	38.1g	40.8g	脂 質	34.1g	37.7g	脂 質	32.0g	35.6g	脂 質	35.7g	38.5g	脂 質	32.7g	36.3g
	炭水化物	炭水化物	53.0g	222.4g	炭水化物	48.1g	218.8g	炭水化物	53.5g	223.7g	炭水化物	56.0g	229.1g	炭水化物	65.7g	236.8g
	ナトリウム	ナトリウム	2086mg	3434mg	ナトリウム	2120mg	3444mg	ナトリウム	2062mg	3391mg	ナトリウム	2431mg	3757mg	ナトリウム	1904mg	3233mg
	塩 分	食塩相当量	5.3g	8.8g	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	4.7g	8.3g

★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。

お食事の作り方



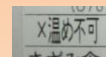
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

- 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。

「刻み食」 週間献立表

		5月22日(月)			5月23日(火)			5月24日(水)			5月25日(木)			5月26日(金)						
朝食		★全粥240g 麩と大根の煮物 ひじきと挽肉の炒め煮 きのこの佃煮 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦		★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 ナスの油炒め 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁		麦 麦 麦 麦		★全粥240g さつま芋と豚肉の揚げ煮 キャベツとインゲンのソテー 人参しりしり ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦		★全粥240g 法蓮草と豆腐の卵とじ ふきの含め煮 椎茸昆布 ★味噌汁		卵麦 乳麦 麦 麦		★全粥240g イカとじゃが芋の煮物 スバトマト炒め 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	エネルギー	114kcal	273kcal	エネルギー	174kcal	333kcal	エネルギー	143kcal	302kcal	エネルギー	101kcal	260kcal	エネルギー	156kcal	315kcal				
	蛋白質	蛋白質	5.7g	9.4g	蛋白質	9.3g	13.0g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	7.4g	11.1g	蛋白質	7.4g	11.1g				
	脂質	脂質	3.6g	4.3g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	6.2g	6.9g	脂質	3.8g	4.5g	脂質	2.2g	2.9g				
	炭水化物	炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	10.8g	43.8g	炭水化物	15.7g	48.7g	炭水化物	10.5g	43.5g	炭水化物	26.1g	59.1g				
	ナトリウム	ナトリウム	459mg	899mg	ナトリウム	480mg	920mg	ナトリウム	445mg	885mg	ナトリウム	653mg	1093mg	ナトリウム	608mg	1048mg				
	塩分	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.7g				
昼食		★全粥240g 鶏のごまタレ煮 人参のきな粉和え マカロニと白菜のツナクリーム煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁		麦 麦 乳麦 麦 麦		★全粥240g プリの磯辺焼 大根の酢漬 高野豆腐の味噌煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		麦 卵麦 乳麦 麦		★全粥240g 鶏肉のマーメレード煮 ピーマンソテー 野菜炒め 玉子スパサラダ ★味噌汁		麦 卵乳麦 卵麦 卵乳麦 麦		★全粥240g ハヤシライスのルー 切干大根の洋風きんぴら キャベツの酢漬け ★味噌汁		乳麦 卵乳麦 麦		★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 菜の花 豚肉と大根の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵乳麦 麦
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	エネルギー	237kcal	396kcal	エネルギー	272kcal	431kcal	エネルギー	299kcal	458kcal	エネルギー	216kcal	375kcal	エネルギー	251kcal	410kcal				
	蛋白質	蛋白質	14.0g	17.7g	蛋白質	16.3g	20.0g	蛋白質	10.8g	14.5g	蛋白質	7.5g	11.2g	蛋白質	9.7g	13.4g				
	脂質	脂質	12.4g	13.1g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	18.5g	19.2g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	14.7g	15.4g				
	炭水化物	炭水化物	17.7g	50.7g	炭水化物	19.4g	52.4g	炭水化物	21.3g	54.3g	炭水化物	24.8g	57.8g	炭水化物	19.3g	52.3g				
	ナトリウム	ナトリウム	920mg	1360mg	ナトリウム	808mg	1248mg	ナトリウム	709mg	1149mg	ナトリウム	1079mg	1519mg	ナトリウム	726mg	1166mg				
	塩分	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.7g	3.9g	食塩相当量	1.8g	3.0g				
夕食		★全粥240g 白身フライ ミックスソテー キャベツと豚肉の味噌炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g 田楽煮 白菜と青梗菜の塩あんかけ 和風コールスロー ★味噌汁		麦 卵麦 麦		★全粥240g アジのカレー焼 塩枝豆 豚肉と蓮根の炒め物 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁		麦 麦 麦 麦		★全粥240g 豚肉のおろし煮 大豆と人参の煮物 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 麦		★全粥240g えびカツ オクラのペペロンチーノ 高野豆腐の炒り煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		麦え 麦 麦落 麦
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	エネルギー	343kcal	502kcal	エネルギー	183kcal	342kcal	エネルギー	211kcal	370kcal	エネルギー	339kcal	498kcal	エネルギー	272kcal	431kcal				
	蛋白質	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	6.4g	10.1g	蛋白質	18.7g	22.4g	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	13.9g	17.6g				
	脂質	脂質	22.1g	22.8g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	7.3g	8.0g	脂質	21.8g	22.5g	脂質	15.8g	16.5g				
	炭水化物	炭水化物	21.8g	54.8g	炭水化物	17.9g	50.9g	炭水化物	16.5g	49.5g	炭水化物	20.7g	53.7g	炭水化物	20.3g	53.3g				
	ナトリウム	ナトリウム	707mg	1147mg	ナトリウム	832mg	1272mg	ナトリウム	908mg	1348mg	ナトリウム	699mg	1139mg	ナトリウム	570mg	1010mg				
	塩分	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.6g				
合計	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	栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	エネルギー	694kcal	1171kcal	エネルギー	629kcal	1106kcal	エネルギー	653kcal	1130kcal	エネルギー	656kcal	1133kcal	エネルギー	679kcal	1156kcal				
	蛋白質	蛋白質	33.2g	44.3g	蛋白質	32.0g	43.1g	蛋白質	35.6g	46.7g	蛋白質	28.4g	39.5g	蛋白質	31.0g	42.1g				
	脂質	脂質	38.1g	40.2g	脂質	34.1g	36.2g	脂質	32.0g	34.1g	脂質	35.7g	37.8g	脂質	32.7g	34.8g				
	炭水化物	炭水化物	53.0g	152.0g	炭水化物	48.1g	147.1g	炭水化物	53.5g	152.5g	炭水化物	56.0g	155.0g	炭水化物	65.7g	164.7g				
	ナトリウム	ナトリウム	2086mg	3406mg	ナトリウム	2120mg	3440mg	ナトリウム	2062mg	3382mg	ナトリウム	2431mg	3751mg	ナトリウム	1904mg	3224mg				
	塩分	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	4.7g	8.3g				

★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。

お食事の作り方

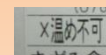


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマーク
が目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

ワンポイントアドバイス

- 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

		5月22日(月)			5月23日(火)			5月24日(水)			5月25日(木)			5月26日(金)		
朝		★全粥240g 豚すき 切干大根煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏大根の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 温泉玉子 竹輪の五色きんぴら ★味噌汁(とろみ)		卵麦 乳麦 麦	★全粥240g 五目豆腐煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 麦	★全粥240g 鶏団子の中華風 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦か 乳麦 麦
食	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
	エネルギー	エネルギー	93kcal	267kcal	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	139kcal	313kcal	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	77kcal	251kcal
	蛋白質	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	3.6g	7.4g	蛋白質	6.0g	9.8g	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	2.9g	6.7g
	脂質	脂質	3.4g	4.1g	脂質	2.6g	3.3g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	4.3g	5.0g	脂質	2.8g	3.5g
	炭水化物	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	11.6g	50.0g	炭水化物	13.7g	52.1g	炭水化物	10.4g	48.8g
	ナトリウム	ナトリウム	568mg	1091mg	ナトリウム	623mg	1146mg	ナトリウム	669mg	1192mg	ナトリウム	571mg	1094mg	ナトリウム	545mg	1068mg
	塩分	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.7g	3.0g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.7g
昼		★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子のソース炒め 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g クリームコロッケ 枝豆とかにかまの煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦か 卵麦か 卵乳麦	★全粥240g 白身のおろし煮 ひじきと大豆の煮物 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 大根と椎茸の煮物 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 乳麦	★全粥240g 鮭のおろし煮 ふきの煮物 えんどう豆とベーコン炒め ★味噌汁(とろみ)		麦 乳麦 卵乳麦
食	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
	エネルギー	エネルギー	211kcal	385kcal	エネルギー	186kcal	360kcal	エネルギー	187kcal	361kcal	エネルギー	143kcal	317kcal	エネルギー	172kcal	346kcal
	蛋白質	蛋白質	10.8g	14.6g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	7.8g	11.6g
	脂質	脂質	9.9g	10.6g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	6.1g	6.8g	脂質	8.1g	8.8g
	炭水化物	炭水化物	20.2g	58.6g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	17.7g	56.1g
	ナトリウム	ナトリウム	927mg	1450mg	ナトリウム	837mg	1360mg	ナトリウム	882mg	1405mg	ナトリウム	721mg	1244mg	ナトリウム	812mg	1335mg
	塩分	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g
夕		★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 乳麦	★全粥240g 赤魚の生姜煮 鶏つくねとフキの煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏の照焼 切昆布と竹の子の煮物 野菜の味噌風味 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 乳麦	★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 鶏肉のすき焼き煮 金時豆の煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 乳麦	★全粥240g 焼肉炒め 白菜と若芽の煮物 大根なます ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 麦
食	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
	エネルギー	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	140kcal	314kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	149kcal	323kcal
	蛋白質	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	7.2g	11.0g	蛋白質	7.5g	11.3g	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	3.2g	7.0g
	脂質	脂質	7.5g	8.2g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	6.7g	7.4g
	炭水化物	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	14.6g	53.0g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	22.0g	60.4g	炭水化物	19.2g	57.6g
	ナトリウム	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	756mg	1279mg	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	613mg	1136mg	ナトリウム	779mg	1302mg
	塩分	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.3g
合計	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
	エネルギー	エネルギー	465kcal	987kcal	エネルギー	413kcal	935kcal	エネルギー	494kcal	1016kcal	エネルギー	418kcal	940kcal	エネルギー	398kcal	920kcal
	蛋白質	蛋白質	20.5g	31.9g	蛋白質	16.3g	27.7g	蛋白質	21.8g	33.2g	蛋白質	16.5g	27.9g	蛋白質	13.9g	25.3g
	脂質	脂質	20.8g	22.9g	脂質	18.4g	20.5g	脂質	23.8g	25.9g	脂質	16.2g	18.3g	脂質	17.6g	19.7g
	炭水化物	炭水化物	49.6g	164.8g	炭水化物	46.5g	161.7g	炭水化物	47.8g	163.0g	炭水化物	52.0g	167.2g	炭水化物	47.3g	162.5g
	ナトリウム	ナトリウム	2362mg	3931mg	ナトリウム	2216mg	3785mg	ナトリウム	2418mg	3987mg	ナトリウム	1905mg	3474mg	ナトリウム	2136mg	3705mg
	塩分	食塩相当量	6.0g	10.0g	食塩相当量	5.6g	9.7g	食塩相当量	6.1g	10.1g	食塩相当量	4.9g	8.9g	食塩相当量	5.5g	9.4g