(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

| | 5月29日(月) | 5月30日(火) | 5月31日(水) | 6月1日(木) | 6月2日(金) |
|------|--|--|--|---|---|
| | ★ ごはん150g | ★ ごはん150g 麦 大豆とキャベツのスープ意 卵乳 ぜんまいとミンチの煮物 乳,麦 菜の花とツナの辛子和え 麦 大味噌汁(巻麩・揚げ) 麦 | ★ごはん150g 麦 鶏肉のカレー煮 乳麦 中華うま煮 卵乳麦か 大根とツナの炒め物 麦 ★味噌汁(揚げ・なめこ) | ★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 卵麦 麩の玉子とじ 卵乳麦 大根とごぼうの甘辛煮 麦 ★味噌汁(白菜・人参) | ★ ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 麦 ツナあっさり煮 麦 えのきのおろし和え 麦 ★すまし汁(椎茸・豆腐) 麦 |
| 朝食 | エネルギー 198kcal 452k たんぱく質 9.2g 14. 脂質 8.0g 8. 炭水化物 21.6g 76. ナトリウム 719mg 86 | 3g たんぱく質 12.6g 18. 8g 脂質 5.0g 6. 0g 炭水化物 15.5g 71. 7mg ナトリウム 642mg 868 | cal エネルギー 140kcal 406kcal 9g たんぱく質 8.7g 14.5g 7g 脂質 6.2g 7.8g 3g 炭水化物 12.7g 67.6g | エネルギー 177kcal 434kcal たんぱく質 6.5g 11.5g 脂質 10.4g 11.2g 炭水化物 13.8g 68.8g ナトリウム 792mg 1020mg | |
| 昼 | ★ こはん 150g 鶏のスタミナ醤油焼き 麦 アスハラ 白菜の者ひたし 麦 ブロッコリーのサラダ ドレッシング (小袋) 麦 ★味噌汁(若芽・巻麩) 麦 | ★ □ はん 150g マーボ豆腐 表交 ネキ味噌炒め 麦 法蓮草と油揚の者物 麦 ★味噌汁(小松菜・切干) | ★ごはん/150g | ★ごはん150g 白身魚の西京焼 | ★ こはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 麦か 枝豆とかにかまの煮物 卵麦えか 白菜のごま味噌和え ★味噌汁(巻麩・しめじ) 麦 |
| 食 | たんぱく質 16.2g 21. 脂質 11.5g 12. 炭水化物 8.6g 64. | (cal エネルギー 233kcal 489k 8g たんぱく質 15.7g 20. 4g 脂質 9.7g 10. 3g 炭水化物 20.1g 74. lmg ナトリウム 866mg 109 | cal エネルギー 286kcal 543kcal 8g たんぱく質 13.6g 18.8g 5g 脂質 14.7g 15.5g 8g 炭水化物 24.5g 79.7g 4mg ナトリウム 703mg 950mg | エネルギー 188kcal 444kcal たんぱく質 15.1g 20.3g 脂質 6.1g 6.8g 炭水化物 16.5g 71.4g ナトリウム 627mg 774mg | |
| 間食 | ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g | I◎牛乳180g | ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g ○キウイフルーツ150g | ◎牛乳180g ◎バナナ90g | ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g |
| | ★ こ I& W I 30g サワラのパジルオリーブ焼 チンゲン菜とビーマンのソテー 写 妻 類と連根のビリ辛者 妻 若芽としらすのおひたし 妻 ★味噌汁(白菜・なめこ) | 焼肉塩炒め 麦カ | ★ こはん150g ホッケの酒粕焼麦 麦 インケンフラ 乳麦 切干と挽肉のオイスター炒め 麦 蒸し鶏と小松菜のごま和え 麦 ★味噌汁(豆腐・白菜) | ★ こはん150g 鶏 のいそべ焼 表 ミックスソデー 乳麦 ひとくちがんも煮 麦 菜の花としめじの和え物 麦 ★味噌汁(巻麩・キャベツ) 麦 | 示 |
| 食 | <u>脂質 10.9g 11. 炭水化物 10.4g 65.</u> ナトリウム 662mg 890 | (cal エネルギー 248kcal 502k 7g たんぱく質 11.6g 16. 7g 脂質 16.9g 17. 3g 炭水化物 12.3g 66. Omg ナトリウム 712mg 860 | cal エネルギー 191kcal 452kcal 7g たんぱく質 17.1g 22.5g 7g 脂質 6.5g 7.5g 5g 炭水化物 12.9g 68.0g mg ナトリウム 606mg 834mg | エネルギー 267kcal 531kcal たんぱく質 19.8g 25.5g 脂質 16.0g 16.9g 炭水化物 9.5g 65.6g ナトリウム 680mg 907mg | エネルギー 206kcal 462kcal たんぱく質 17.5g 22.6g 脂質 9.2g 10.0g 炭水化物 12.8g 67.5g ナトリウム 809mg 1037mg |
| 合計 | おかす ご飯 エネルギー 613kcal 1385 たんぱく質 42.0g 57. 脂質 30.4g 32. 炭水化物 40.6g 205 ナトリウム 1946mg 256 | kcal エネルギー 630kcal 1413 8g たんぱく質 39.9g 56. 9g 脂質 31.6g 34. .6g 炭水化物 47.9g 212 8mg ナトリウム 2220mg 282 | tyl おかす ご飯tyl (cal エネルギー 617kcal 1401kca 4g たんぱく質 39.4g 55.8g 9g 脂質 27.4g 30.8g 6g 炭水化物 50.1g 215.3g | おかす ご飯セット エネルギー 632kca 1409kca たんぱく質 41.4g 57.3g 脂質 32.5g 34.9g 炭水化物 39.8g 205.8g | エネルギー 625kcal 1397kca たんぱく質 41.0g 56.9g |
| 計(間食 | 脂質 37.5g 40. 炭水化物 72.5g 237 ナトリウム 2020mg 264 | 9g たんぱく質 47.6g 64. 0g 脂質 38.6g 41. .5g 炭水化物 75.7g 240 2mg ナトリウム 2296mg 289 | 9g 脂質 - 34.4g 37.8g 4g 炭水化物 79.0g 244.2g Bmg ナトリウム 2107mg 2809mg | たんぱく質 48.3g 64.2g 脂質 39.5g 41.9g 炭水化物 68.7g 234.7g ナトリウム 2173mg 2775mg | エネルギー 832kcal 1604kca たんぱく質 47.1g 63.0g 脂質 40.3g 42.8g 炭水化物 74.8g 239.6g ナトリウム 2278mg 2880mg 食塩相当量 5.9g 7.3g |

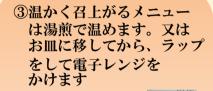
[※]献立は予告無く変更することがあります。

※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。

- ●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。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

| J | 5月29日(月) | | 5月: | 30日(火 | () | 5月: | 31日(水 | () | 6 F | 11日(木 | () | 6月2日(金) | | | | |
|----------------|--|--|--|--|---|--|--|--|---|--|---|--|---|---|--|--|
| | ★ごはん120g | | ★ごはん | | | ★ごはん | | | ★ごはん | | | ★ごはん | | | | |
| | 豚肉と卵白のトマト炒め り | | | | 卵乳麦 | 鶏肉のカ | レー煮 | 乳麦 | 寄せ豆腐の | うすあん | 卵麦 | 菜の花と生 | -肉の煮物 | 麦 | | |
| | 竹輪のごま炒め (麦 | | ぜんまいとミン | ンチの煮物 | 乳麦 | I中華うま? | 煮 | 卵乳麦か | 麩の玉子 | ٹا غ. | 卵乳麦 | ツナあっ | うさり煮 | 麦 | | |
| | 根菜の柚子マリネ | | 菜の花とツナの | の辛子和え | 麦 | 大根とツナの | り炒め物 | 麦 | 大根とごぼう | うの甘辛煮 | 卵乳麦 麦 | えのきのお | うろし和え | 麦 麦 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 朝 | | *A= | - | L. 1. LS | | | L. 1E | | | L. 1. J. | | | <u> </u> | | | |
| 食 | <u> おかず</u> ご エネルギー 198kcal 39 | <u>*飯セット</u> | ナ カルギ | おかず | ご飯セット | | <u>おかず</u> | | エネルギー | おかず | ご飯セット | エネルギー | おかず | ご飯セット | | |
| | エベルギー 198KCa1 35 たんぱく質 9.2g 1 | | エイルヤー たんぱく質 | 149kcal 12.6g | | <u>エベルモー</u> たんぱく質 | 8. 7g | | ェイルヤー たんぱく質 | 177kcal 6. 5g | | エベルキー たんぱく質 | 212kcal 9.8g | 13. 1g | | |
| | | 2. 5g 8. 5g | ためはく貝 | | | | o. 7g 6. 2g | 6. 7g | 脂質 | 10.38 | 9. og 10. 0g | たがはく貝 形居 | 12. 8g | 13. 18 13. 3a | | |
| | | 0. <u>08</u> 33 5g | 脂質 炭水化物 | 5. 0g 15. 5g | 5.5g 57.4g | 脂質 炭水化物 | <u>12. 7</u> σ | 54. 6g | <u> </u> | 10. 4g 13. 8g | 10.9g 55.7g | 炭水化物 | 14 06 | 55. 9g | | |
| | | | ナトリウム | 642mg | 643mg | ナトリウム | 721mg | | ナトリウム | 792mg | 793mg | ナトリウム | | 615mg | | |
| | 食塩相当量 1.8g 1 | 1. 8g | 食塩相当量 | 1. 6g | 1. 6g | 食塩相当量 | 1.8g | | 食塩相当量 | 2. 0g | | 食塩相当量 | | 1. 6g | | |
| | ★こはん120g | | ★こはん | 120g | | ★ こはん | 20g | | ★ごはん 白身魚の | 120g | | ★ごはん | 120gر | | | |
| | 鶏のスタミナ醤油焼き | Ξ | マーボ豆 | 萬 | 麦落 | メンチカ | <u>ッ</u> | 乳麦 | 白身魚の | 西京焼 | | 豚肉と野菜 | の中華炒め | 麦か | | |
| | アスパラ | | ネキ味噌 | 炒め | 麦麦麦 | 平さやい | んげん | 7:H + | ビーマン | ソテー | | 枝豆とかに | かまの煮物 | 卵麦えか | | |
| | 白菜の煮びたし、麦 | <u> </u> | 法蓮草と油排 | 易の煮物 | 麦 | 五色煮豆 | | 卵麦 | 牛肉の芋 | · | 麦麦麦 | 白菜のごま | 「味噌和え | | | |
| | ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋) 麦 | Ξ | | | | カリフラワーの柚 | 子味噌和 え | | 切干と人参の | カハリハリ | 麦 | | | | | |
| | トレックノグ(小衣) 麦 | <u></u> | | | | | | | | | | | | | | |
| 昼食 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 食 | おかずご | ゛飯セット | Γ | おかず | ご飯セット | l f | おかず | ご飯セット | 1 | おかず | ご飯セット | 1 | おかず | ご飯セット | | |
| | エネルギー 204kcal 39 | | | | 426kcal | エネルギー | 286kcal | 479kcal | エネルギー | 188kcal | | エネルギー | | 400kcal | | |
| | たんぱく質 16.2g 1 | 9. 5g | たんぱく質 | 15. 7g | 19. 0g | たんぱく質 | 13. 6g | 16. 9g | たんぱく質 | 15. 1g | 18. 4g | たんぱく質 | 13. 7g | 17. 0g | | |
| | 脂質 11.5g 1 | 2. 0g | 脂質 | 9. 7g 20. 1g | 10. 2g | 胎 督 | 14 7g | l 15 2ø | l能質 | l 6.1g | 6.6g | 脂質 | 11. 2g | 11.7g | | |
| | 炭水化物 8.6g 5 | | 炭水化物 | <u>20. 1g</u> | <u>62. 0g</u> | 炭水化物 | <u>24. 5g</u> | <u>66. 4g</u> | 炭水化物 | 16.5g | 58.4g | 炭水化物 | | <u>58. 0g</u> | | |
| | | | | 866mg | | | 703mg | 704mg | ナトリウム | | | ナトリウム | | 782mg | | |
| | 食塩相当量 1.4g 1 | | 食塩相当量 〇牛乳180 | 2. 2g | 2. 2g | 食塩相当量 ○牛乳18(| 1, 8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.6g | 1. 6g | 食塩相当量 〇牛乳18 | 2.0g | 2. 0g | | |
| 間食 | ◎牛乳180g | | ₩ + ₹1.100 | שנו | | いいみーマー しんし | אנ | | I (少十子). 1 C | וטצ | | ハン・エストー | 1119 | | | |
| 11, 20 | () んご150σ | | | | - ນ 200g | のキウィ | ゔ゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゠゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚ | ツ150o | あバキキ | -ရဂိတ | | \(\dag{1} \dag{2} \dag{1} \dag{2} \ | *150° | | | |
| 11.72 | <u>◎りんご150g</u> ★ごはん120g I | | <u> </u> | プフルー 120g | | ◎キウイ ★ごはん | ブルー' 20g | | ◎バナナ ★ごはん | ·90g ·120g | | ◎りんこ ★ごはん | <u>*150g</u> 7120g | | | |
| | ★こはん120g サワラのパジルオリーブ焼 | | ◎グレー: ★ごはん 焼肉塩炒 | プフルー 120g | | ◎キウイ ★こはん ホッケの | フルー) 20g 酉粕焼 | | ◎バナナ ★ごはん | ·90g ·120g | 麦 | ◎りんこ ★ごはん | <u>*150g</u> 7120g | | | |
| | ★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー ジ | 麦 | <u> </u> | プフルー 120g | | ◎キウイ ★こはん ホッケの インゲン | <u>ブルー'</u> 20g 酉粕焼 ソテー | 麦 乳麦 | ◎バナナ★ごはん鶏のいそミックス | ·90g /120g ·ベ焼 · ンテー | 麦 乳麦 | ◎りんこ ★こはん 赤魚のこ オニオン | <u>~150g</u> ノ120g ~ま焼 ノソテー | 麦 乳麦 | | |
| | ★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン薬とビーマンのソテー 到 鶏と蓮根のビリ辛煮 麦 | 麦 | ◎グレー: ★ごはん 焼肉塩炒 | プフルー 120g め 一 フ煮 | 麦か 卵乳麦 | ◎キウイ ★こはん ホッケの インゲン | <u>ブルー'</u> 20g 酉粕焼 ソテー | 麦 乳麦 | ◎バナナ ★こはん 鶏のいそ ミックス ひとくち | ·90g /120g ·ベ焼 ソデー がんも煮 | 麦 乳麦 麦 | ○りんこ★こはん赤魚のこオニオン高野豆腐と | <u>~150g</u> ノ120g ~ま焼 ノソテー | 麦 乳麦 麦 | | |
| | ★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー ジ | 麦 | ◎グレー ★ごはん 焼肉塩炒 かぶのス | プフルー 120g め 一 フ煮 | 麦か 卵乳麦 | ◎キウイ ★こはん ホッケの | <u>ブルー'</u> 20g 酉粕焼 ソテー | 麦 乳麦 | ◎バナナ★ごはん鶏のいそミックス | ·90g /120g ·ベ焼 ソデー がんも煮 | 麦 | ◎りんこ ★こはん 赤魚のこ オニオン | <u>~150g</u> ノ120g ~ま焼 ノソテー | 麦 乳麦 麦 乳麦落 | | |
| | ★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン薬とビーマンのソテー 到 鶏と蓮根のビリ辛煮 麦 | 麦 | ◎グレー ★ごはん 焼肉塩炒 かぶのス | プフルー 120g め 一 フ煮 | 麦か 卵乳麦 | ◎キウイ ★こはん ホッケの インゲン | <u>ブルー'</u> 20g 酉粕焼 ソテー | 麦 乳麦 | ◎バナナ ★こはん 鶏のいそ ミックス ひとくち | ·90g /120g ·ベ焼 ソデー がんも煮 | 麦麦麦麦 | ○りんこ★こはん赤魚のこオニオン高野豆腐と | <u>~150g</u> ノ120g ~ま焼 ノソテー | 麦 乳麦 麦 乳麦落 | | |
| | ★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン薬とビーマンのソテー 到 鶏と蓮根のビリ辛煮 麦 | 麦 | ◎グレー ★ごはん 焼肉塩炒 かぶのス | プフルー 120g め 一 フ煮 | 麦か 卵乳麦 | ◎キウイ ★こはん ホッケの インゲン | <u>ブルー'</u> 20g 酉粕焼 ソテー | 麦 乳麦 | ◎バナナ ★こはん 鶏のいそ ミックス ひとくち | ·90g /120g ·ベ焼 ソデー がんも煮 | 麦麦麦麦麦 | ○りんこ★こはん赤魚のこオニオン高野豆腐と | <u>~150g</u> ノ120g ~ま焼 ノソテー | 麦男麦 | | |
| | ★ こはん120g サワラのバジルオリーブ焼 デンゲン果とピーマンのソテー 乳と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし 麦 | 麦 | ◎グレー ★こはん 焼肉塩炒 かふのス ひじきとごぼ | プフルー 120g め 一 フ煮 うのナムル | 麦か卵乳麦麦 | ○キウイ★こはんホッケの切すと挽肉のオイ蒸し鶏と小松菜の | フルー、 120g 酉粕焼 ソテー スター炒め のごま和え | 麦麦麦麦麦 | ◎バナナ ★ごはん 鶏のいそ ミックス ひとくち/ 菜の花としめ | ·90g ·120g ·ベ焼 ·ベデー がんも煮 じの和え物 | 麦 | ○りんこ★こはん赤魚のこオニオン高野豆腐と | ** 150g - 120g - ま焼 - ソプー 鶏肉の煮物 - ナン味噌和え | 麦乳麦落 | | |
| 夕 | ★ こはん120g サワラのバジルオリーブ焼 デンゲン果とピーマンのソテー 乳と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし 麦 | . 麦 E E E | ◎グレー ★こはん 焼肉塩炒 かふのス ^{ひじきとこぼ} | プフルー 120g め 一 フ煮 うのナムル おかず | 麦か 卵乳麦麦 | ○キウイ★こはんホッケの切干と挽肉のオイ蒸し鶏と小松菜 | フルー、 20g 西粕焼 ノナー スター炒め Dごま和え | 要素素素 | ◎バナナ ★ごはん 鶏のいそ ミックス ひとくち/ 菜の花としめ | ·90g ・120g ・ベ焼 ・ソデー がんも煮 じの和え物 | 麦麦 | ○ りんこ ★ごはん 赤魚のこ ブニオン 高野豆腐と | 150g 120g こま焼 ハブテー 鶏肉の煮物 ニナン味噌和ス | 麦乳麦落ご飯セット | | |
| 夕食 | ★ こはん120g サワラのバジルオリーブ焼 デンゲン果とピーマンのソテー 乳と連根のピリ辛煮 麦若芽としらすのおひたし 麦 | 、麦 デ を ご飯セット O4kcal | ◎グレー ★こはん 焼肉塩炒 かふのス ひじきとこぼ? | プフルー 120g め 一 フ煮 5のナムル おかず 248kcal | 麦か 卵乳麦 麦 ご飯セット 441kcal | ○キウイ★こはんホッケのインケン切干と挽肉のオイ蒸し鶏と小松菜エネルギー | フルー) 20g 西柏焼 ステー スター炒め ロごま和え おかず 191kcal | 麦 乳麦 麦 麦 ご飯セット 384kcal | ◎バナナ ★こはん 鶏のいて ミックス ひとくち/ 菜の花としめ | ·90g ・120g ・ベ焼 ・ソデー がんも煮 じの和え物 「おかず [267kcal | 麦 麦 ご飯セット 460kcal | ○ りんこ ★ごはん 赤魚のこ オーオン 高野豆腐と オクラとそほろの比 | 150g 120g ごま焼 ハブテー 鶏肉の煮物 ニナン味噌和ス 「おかず 206kca | 麦 乳麦落 ご飯セット 399kcal | | |
| 夕食 | ★ごはん120g サワラのパジルオリーブ焼 チンゲン菜とビーマンのソテー 乳と連根のビリ辛煮 著芽としらすのおひたし 麦 ボオナとしらすのおひたし 麦 エネルギー 211kcal 40たんぱく質 16.6g 1 | L妻 () () () () () () () () () () () () () | ◎グレー ★ごはん 焼肉塩炒がいのス ひじきとごぼう エネルギー たんぱく質 | プフルー 120g め 一 フ煮 5のナムル おかず 248kcal 11.6g | 麦か 卵乳麦 麦 ご飯セット 441kcal 14.9g | ◎キウイ ★ごはん ホッケの インケン 切干と接肉のオイ 蒸し鶏と小松菜 エネルギー たんぱく質 | フルー、 120g 酉粕焼 ノデー スター炒め のごま和え 191kcal 17.1g | 麦 芜 麦 三飯セット 384kcal 20, 4g | ◎バナナ ★こはん 鶏のいそ ミックス ひとくち/ 菜の花としめ エネルギー たんぱく質 | 90g 120g ~ 焼 シケー がんも煮 じの和え物 よの和え物 267kcal | 麦 麦 ご飯セット 460kcal 23.1g | ● りんこ ★ こはん 赤 魚 の こ オ 二 オ ン 高野豆腐と ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** | **150g 120g ** ま焼 ・ソデー 鶏肉の煮物 ジーナツ味噌和え *** よかず 206kcal 17.5g | 麦 乳麦落 ご飯セット 399kcal 20.8g | | |
| 夕食 | ★ こはん120g サワラのバジルオリーブ焼 デンゲン果とビーマンのソテー 乳と蓮根のピリ辛煮 麦若芽としらずのおひたし 麦 ボネルギー 211kcal 40たんぱく質 16.6g 1 脂質 10.9g 1 | . 麦 - - - - - - - - - - - - - - - - - - - | ◎グレー ★こはん 焼肉塩炒 かふのス ひじきとごぼ・ エネルギー たんぱく質 脂質 | プフルー 120g め 一 フ煮 5のナムル おかず 248kcal | 麦か 卵乳麦 麦 ご飯セット 441kgal 14.9g 17.4g | ○キウイ★こはんホッケのインケン切干と挽肉のオイ蒸し鶏と小松菜エネルギーたんぱく質脂質 | フルー) 20g 西柏焼 ステー スター炒め ロごま和え おかず 191kcal | 麦 乳麦 麦 ご飯セット 384kcal 20.4g 7.0g | ◎バナナ ★こはん 鶏のいて ミックス ひとくち 菜の花としめ エネルギー たんぱく質 脂質 | ·90g ・120g ・ベ焼 ・ソデー がんも煮 じの和え物 「おかず [267kcal | 麦 麦 ご飯セット 460kcal 23.1g | ○ りんこ ★ごはん 赤魚のこ オーオン 高野豆腐と オクラとそほろの比 | *150g 120g * ま焼 ・ソデー 鶏肉の煮物 ジーナツ味噌和え *** 206kcal 17.5g 9.2g | 麦 乳麦落 ご飯セット 399kcal 20.8g | | |
| 夕食 | ★ こはん120g サワラのバジルオリーブ焼 デンゲン果とピーマンのソテー 乳 表 著芽としらすのおひたし 麦 おかず ごエネルギー 211kcal 40たんぱく質 16.6g 1 版質 10.9g 1 炭水化物 10.4g 5 ナトリウム 662mg 6 | 意 : 数セット 04kcal 9.9g 1.4g 12.3g 163mg | ◎グレー ★こはん 焼肉塩炒 かふのス ひじきとごぼう たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム | プフルー 120g め 一 フ煮 5のテムル 248kcal 11.6g 16.9g 12.3g 712mg | 麦か 卵乳麦 麦 ご飯セット 441kcal 14.9g 17.4g 54.2g 713mg | ○キウイ ★こはん ホッケの 切すと接肉のオイ 蒸し鶏と小松菜 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム | フルー、 120g 西柏焼 ファー スター炒め ロごま和え 191kcal 17.1g 6.5g 12.9g | 麦 美 麦 <u>ご飯セット</u> 384kcal 20.4g 7.0g 54.8g | ◎バナナ ★こはん 鶏のいて ミックス ひとくち」 菜の花としめ エネルギー たんぱく質 臓水化物 ナトリウム | 90g 120g ~ 焼 ツデー がんも煮 じの和え物 267kcal 19.8g 16.0g 9.5g | 麦 麦 ご飯セット 460kcal - 23 1g - 16.5g - 51.4g | ● りんこ ★こはん 赤魚のこ オニオン 高野豆腐と オクラとそぼろのに オクラとそぼろのに オクラとそぼろのに ボルギー たんぱく質 臓水化物 ナトリウム | **150g 120g ** ま焼 ・ソデー 鶏肉の煮物 ジーナツ味噌和ネ **206kcal 17.5g 9.2g 12.8g 809mg | 麦 乳麦落 ご飯セット 399kcal | | |
| 夕食 | ★ こはん120g サワラのバジルオリーブ焼 デンゲン果とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 麦 若芽としらすのおひたし 麦 エネルギー 211kcal 40たんぱく質 16.6g 1 版文化物 10.4g 5 ナトリウム 662mg 6 | 養 *飯セット 04kcal 9.9g 1.4g 1.23g 1.7g | ●グレー ★こはん 焼肉塩炒 かふのへ ひじきとごぼ・ 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 | プフルー 120g め 一 フ煮 5のナムル 248kcal 11.6g 16.9g 16.9g 712mg 1.8g | 麦か 卵乳麦 麦 ご飯セット 441kcal 14.9g 17.4g 54.2g 713mg 1.8g | ○キウイ ★こはん ホッケの 切すと接肉のオイ 蒸し鶏と小松菜 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 西柏焼 ファー スター炒め のごま和え 191kcal 17.1g 6.5g 12.9g 606mg 1.5g | 麦 実 麦 ご飯セット 384kcal - 7.0g - 54.8g - 607mg 1.5g | ◎バナナ ★ごはん 第のいて シンとくち、 菜の花としめ エネルギー たんぱく 脂皮化物 ナトリウム 食塩相当量 | 90g ・120g ・ 焼 ・ソナー がんも煮 じの和え物 267kcal 19 8g 16 0g 9 5g 680mg | 三飯セット 460kcal 23.1g 16.5g 51.4g 681mg | ● りんこ ★ごはん 赤魚のこ オニオン 高野豆腐と まクラとそぼろのに たんぱく 脂質 炭水化物 | **150g 120g ** ま焼 ・ソデー 鶏肉の煮物 **-ナツ味噌和ネ 206kcal 17.5g 9.2g 12.8g 809mg 12.1g | 麦 乳麦落 ご飯セット 399kcal 20.8g 9.7g 54.7g 810mg 2.1g | | |
| 夕食 | ★ こはん120g サワラのバジルオリーブ焼 デンゲン果とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 麦 若芽としらすのおひたし 麦 エネルギー 211kcal 40たんぱく質 16.6g 1 版文化物 10.4g 5 ナトリウム 662mg 6 食塩相当量 1.7g | *飯セット D4kcal 9.9g 1.4g 2.3g 1.7g *飯セット | ◎グレー ★こはん 焼肉塩炒 かふのス ひじきとごぼう ひじきとごぼう たんぱく質 脂質 大トリウム 食塩相当量 | プフルー 120g め 一 フ煮 5のナムル 35のナムル 14.6g 11.6g 16.9g 12.3g 712mg 1.8g おかず | 麦か 明乳麦 麦 ご飯セット 441kcal 14.9g 17.4g 54.2g 713mg 1.8g | ◎キウイ ★こはん ホッケの インケン 切干と挽肉のオイ 蒸し鶏と小松菜 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 | フルー 120g 西和焼 ファー スター炒め のごま和え 191kcal 17.1g 6.5g 12.9g 606mg 1.5g おかず | 表 王 麦 麦 三飯セット 384kcal 20.4g 7.0g 54.8g 607mg 1.5g 二飯セット | ◎バナナ ★ごはん 鶏のいそ ミックス ひとくち/ 東の花としめ エネルギー たんぱく質 版水化物 ナトリウム 食塩相当量 | 90g ・120g ・ | 三飯セット 460kcal 23 1g 16.5g 51.4g 681mg 1.7g | ●りんこ ★ごはん 赤魚のこ オニオン 高野豆腐と まクラとそぼろのに またんぱく 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | 150g 120g ま焼 ソデー 鶏肉の煮物 ニナツ味噌和ス 206kcal 17.5g 9.2g 12.8g 809mg 2.1g | 麦 乳麦落 ご飯セット 399kcal 20.8g 9.7g 54.7g 810mg 2.1g | | |
| 夕食 | ★ こはん120g サワラのバジルオリーブ焼 デンゲン果とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし 麦 エネルギー 211kcal 40 たんぱく質 16.6g 1 版文化物 10.4g 5 ナトリウム 662mg 6 食塩相当量 1.7g | *飯セット 04kcal 9.9g 1.4g 2.3g 1.7g *飯セット 9.2kcal | ◎グレー ★こはん 焼肉塩炒 かふのス ひじきとごぼ: エネルギー たんぱく質 脂質 化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー | プフルー 120g め ブ煮 5のナムル 30のナムル 11.6g 16.9g 12.3g 712mg 1.8g 3000000000000000000000000000000000000 | 麦か 明乳麦 麦 ご飯セット 441kcal 14.9g 17.4g 54.2g 713mg 1.8g こ飯セット 1209kcal | ◎キウイ ★こはん ホッケの インケン 切干と挽肉のオイ 蒸し鶏と小松菜 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 エネルギー | フルー 120g 西和焼 ファー スター炒め のごま和え 191kcal 17.1g 6.5g 12.9g 606mg 1.5g おかず 617kcal | 表 王 麦 麦 三飯セット 384kcal 20.4g 7.0g 54.8g 607mg 1.5g 三飯セット 1196kcal | ◎バナナ ★ごはん 鶏のいそ ミックス ひとくち/ 東の花としめ エネルギー たんぱく質 版文化物 ナトリウム 食塩相当量 | 90g ・120g ・ 次 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ | で飯セット 460kcal 23.1g 16.5g 51.4g 681mg 1.7g ご飯セット 1211kcal | ● りんこ ★ こはん 赤魚のこ オニオン 高野豆腐と まクラとそぼろのに またんぱく 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー | 150g 120g ま焼 ソデー 鶏肉の煮物 206kcal 17.5g 9.2g 12.8g 809mg 2.1g おかず 625kcal | 表 乳麦落 ご飯セット 399kcal 20.8g 9.7g 54.7g 810mg 2.1g ご飯セット | | |
| 夕食 | ★ こはん120g サフラのバジルオリーブ焼 デンゲン果とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 麦 若芽としらすのおひたし 麦 オオとしらすのおひたし 麦 たんぱく質 16.6g 1 版水化物 10.4g 5 ナトリウム 662mg 6 食塩相当量 1.7g エネルギー 613kcal 11 たんぱく質 42 0g 5 | *飯セット D4kcal 9.9g 1.4g 2.3g 1.7g *飯セット 92kcal 1.9g | ◎グレー ★こはん 焼肉塩炒 かふのス ひじきとごぼ: エネルギー たんぱく質 脂質 化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー | プフルー 120g め フ 5のナムル 35のナムル 11.6g 16.9g 16.9g 12.3g 712mg 1.8g 530kcal 39.9g | 麦か 明乳麦 麦 ご飯セット 441kcal 14.9g 17.4g 54.2g 713mg 1.8g こ飯セット 1209kcal 49.8g | ○キウイ ★こはん ホッケの 切すと挽肉のオイ 蒸し鶏と小松菜 エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 | フルー 120g 西和焼 ファー炒め ロごま和え 191kcal 17.1g 6.5g 12.9g 606mg 1.5g おかず 617kcal 39.4g | 表 三酸セット 384kcal 20.4g 7.0g 54.8g 607mg 1.5g 三飯セット 1196kcal 49.3g | ◎バナナ ★ごはん 鶏のいそ ミックス ひとくち/ 東の花としめ エネルギー たんぱく質 版水化物 ナトリウム 食塩相当量 | 90g ・120g ・20万 ・シブテー がんも煮 じの和え物 267kcal 19.8g 16.0g 9.5g 680mg 1.7g 632kcal 41.4g | 三飯セット 460kcal 23 1g 16.5g 51.4g 681mg 1.7g 二飯セット 1211kcal 51.3g | ●りんこ ★ごはん 赤魚のこ オニオン 高野豆腐と まクラとそぼろのに またんぱく 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | **150g 120g **ま焼 ・ソデー 鶏肉の煮物 **ニナン味噌和え **206kcal 17.5g 9.2g 12.8g 809mg 2.1g おかず 625kcal 41.0g | 麦 乳麦落 ご飯セット 399kcal 20.8g 9.7g 54.7g 810mg 2.1g ご飯セット 1204kcal 50.9g | | |
| 夕食 | ★ こはん120g サワラのバジルオリーブ焼 デンゲン果とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし 麦 エネルギー 211kcal 40 たんぱく質 16.6g 1 版文化物 10.4g 5 ナトリウム 662mg 6 食塩相当量 1.7g | *飯セット 04kcal 9.9g 1.4g 2.3g 1.7g *飯セット 9.2kcal | ●グレー ★こはん 焼肉塩炒 ひじきとごぼう エネルギー 炭塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 | プフルー 120g め フ 5のナムル 300 11.6g 16.9g 12.3g 712mg 1.8g 530kcal 39.9g 31.6g | 麦か 明乳麦 変数セット 441kcal 14.9g 17.4g 54.2g 713mg 1.8g ご飯セット 1209kcal 49.8g 33.1g | ○キウイ ★こはん ホッケの 切すと挽肉のオイ 蒸し鶏と小松菜 エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 | 120g 西柏焼 ファー スター炒め かごま和え 191kcal 17.1g 6.5g 12.9g 606mg 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5 | 表 乳麦 麦 変 変 で 変 で で で で で で で で で で で で で | ◎バナナ ★こはん 類のいて ミックス ひとくちっ 菜の花としめ エネルギー たんぱく質 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 エネルギー たんぱく質 脂質 エネルギー | 90g ・120g ・20g ・20g ・20g ・20g ・20g ・20g ・20g ・ | 三飯セット 460kcal 23 1g 16 5g 51 4g 681mg 1 7g 三飯セット 1211kcal 51 3g 34 0g | ● りんこ ★ こはん 赤魚のこ オニオン 高野豆腐と まクラとそぼろのに またんぱく 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー | **150g 120g **ま焼 ・ソデー 鶏肉の煮物 ニナツ味噌和え 206kcal 17.5g 9.2g 12.8g 809mg 2.1g おかず 625kcal 41.0g 33.2g | 表 乳麦落 ご飯セット 399kcal 20.8g 9.7g 54.7g 810mg 2.1g ご飯セット 1204kcal 50.9g 34.7g | | |
| 夕食 | ★ こはん120g サフラのバジルオリーブ焼 デンケン果とピーマンのソテー 乳 鶏と蓮根のピリ辛煮 麦 若芽としらすのおひたし 麦 エネルギー 211kcal 40 たんぱく質 16 6g 1 版水化物 10 4g 5 ナトリウム 662mg 6 食塩相当量 1 7g エネルギー 613kcal 11 たんぱく質 42 0g 5 脂質 30 4g 3 炭水化物 40 6g 1 | *飯セット D4kcal 9.9g 1.4g 2.3g 1.7g *飯セット 92kcal 1.9g | ◎グレー ★ごはん 焼肉塩炒 ひじきとごぼ・ エネルギー たんぱく質 脂水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質、水化物 大トリウム 大上リ 大上リ 大上 大上 大上 大上 大上 大上 大上 大上 大上 大上 | プフルー 120g め 一 フ煮 5のナムル 248kcal 11.6g 16.9g 12.3g 712mg 1.8g 530kcal 39.9g 31.6g 47.9g | 麦か 明乳麦 変数をすり 441kcal 14.9g 17.4g 54.2g 713mg 1.8g こ飯をすり 1209kcal 49.8g 33.1g 173.6g | ●キウイ ★こはん ホッケの) 切干と接肉のオイ 蒸し鶏と小松菜の ボンゲック 切干と接肉のオイ 蒸し鶏と小松菜の 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 大んぱく質 脂質 大んぱく質 脂質 大んぱく質 脂質 大んぱく質 脂質 大んぱく質 脂質 大んぱく質 脂質 大んぱく質 脂質 大んぱく質 脂質 大んぱく質 脂質 大んぱく質 脂質 大んぱく質 脂質 大んぱく質 脂質 大んぱく質 脂質 大んぱく質 脂質 大んぱく質 脂質 大んぱく質 脂質 大んぱく質 大んぱく質 脂質 大んぱく質 大んぱく質 脂質 大んぱく質 大んぱく質 脂質 大んぱく 大んぱく 大んな 大んぱく 大んぱく 大んな 大んな 大んな 大んな 大んな 大んな 大んな 大んな | 120g 西柏焼 ファー スター炒め かごま和え 191kcal 17.1g 6.5g 12.9g 606mg 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5 | 表 三酸セット 384kcal 20.4g 7.0g 54.8g 607mg 1.5g 三飯セット 1196kcal 49.3g | ◎バナナ ★こはん 第のいて ミックス ひとくち」 菜の花としめ エネルギー たんぱく質 ボルリウム 食塩イ物 ナトリウム 食塩イ物 エネルギー たんぱく質 ボルギー たんぱく質 ボルギー たんぱく質 ボルギー たんぱく質 ボルギー たんぱく質 ボルギー たんぱく質 ボルギー | 90g ・120g ・20万 ・シブー がんも煮 じの和え物 267kcal 19 8g 16 0g 9 5g 680mg 1 7g 632kcal 41 4g 32 5g 39 8g | ご飯セット 460kcal 23 1g 16 5g 51 4g 681mg 1 7g ご飯セット 1211kcal 51 3g 34 0g 165 5g | ● りんこ ★ に りんこ 大 | 150g 120g ま焼 グデー 鶏肉の煮物 206kcal 17.5g 9.2g 12.8g 809mg 2 1g おかず 625kcal 41.0g 33.2g 42.9g | 表 三飯セット 399kcal 20.8g 9.7g 54.7g 810mg 2.1g 三飯セット 1204kcal 50.9g 34.7g 168.6g | | |
| 夕食 | ★ こはん120g サフラのバジルオリーブ焼 デンゲン果とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 麦 若芽としらすのおひたし 麦 オオとしらすのおひたし 麦 たんぱく質 16.6g 1 版水化物 10.4g 5 ナトリウム 662mg 6 食塩相当量 1.7g エネルギー 613kcal 11 たんぱく質 42 0g 5 | 意 - 飯セット 04kcal 9.9g 1.4g 1.7g - 飯セット 92kcal 1.9g 66.3g 949mg | ●グレー ★こはん 焼肉塩炒 かいにきとごぼう ひにきとごぼう ないだったがでする。 ないできるでは、 たんぱく質 脂水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 水化物 ナトリウム たんぱく質 脂質 大・リウム | プフルー 120g め 一 フ煮 5のナムル 248kcal 11.6g 16.9g 12.3g 712mg 1.8g 30kcal 39.9g 31.6g 47.9g 2220mg | 麦か 明乳麦 変数セット 441kcal 14.9g 17.4g 54.2g 713mg 1.8g ご飯セット 1209kcal 49.8g 33.1g 173.6g 2223mg | ●キウイ ★こはん ホッケの) 切干と接肉のオイ 蒸し鶏と小松菜の にんぱく質 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 大んぱく質 脂質 大んぱく質 脂質 大んぱく質 脂質 大くりウム 大く質 にないでする たんぱく にないでする たんぱく にないでする たんぱく にないでする たんぱく にないでする たんぱく にないでする たんぱく にないでする たんぱく にないでする たんぱく にないでする たんぱく にないでする たんぱく にないでする たんぱく にないでする たんぱく にないでする たんぱく にないでする たんぱく にないでする たんぱく たんないでする たるないでする たるないでな たるないでな たるないでな たるない たるない たるない たるな たるな たるな たるな たるな たるな たる たる たる たる たる たる たる たる たる たる | 120g 西柏焼 ファー スター炒め かごま和え 191kcal 17.1g 6.5g 12.9g 606mg 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5 | 表 乳麦 麦 麦 ご飯セット 384kcal 20.4g 7.0g 54.8g 607mg 1.5g ご飯セット 1196kcal 49.3g 28.9g 175.8g 2033mg | ◎バナナ ★こはん 鶏のいて ミックス ひとくち」 菜の花としめ エネルギー たんぱく質 ボルリウム 食塩相 エネルギー たんぱく質 ボルギー たんぱく質 ボルギー たんぱく質 ボルギー たんぱく質 ボルギー たんぱく 変水化物 ナトリウム ナトリウム | 90g ・120g ・ 焼 ・ソナー がんも煮 じの和え物 267kcal 19 8g 16 0g 9 5g 680mg 1 7g 632kcal 41 4g 32 5g 39 8g 2099mg | 三飯セット 460kcal 23 1g 16 5g 51 4g 681mg 1 7g 三飯セット 1211kcal 51 3g 34 0g | ● りんこ ★ こはん 赤魚のこ オニオン 高野豆腐と まクラとそぼろのに またんぱく 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー | 150g 120g ま焼 グデー 鶏肉の煮物 206kcal 17.5g 9.2g 12.8g 809mg 2 1g おかず 625kcal 41.0g 33.2g 42.9g | 表 乳麦落 ご飯セット 399kcal 20.8g 9.7g 54.7g 810mg 2.1g ご飯セット 1204kcal 50.9g 34.7g 168.6g 2207mg | | |
| 夕食 | ★ こはん120g サフラのバジルオリーブ焼 デンゲン果とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらずのおひたし 麦 おかず こ エネルギー 211kcal 40 たんぱく質 16.6g 1 版水化物 10.4g 5 ナトリウム 662mg 6 食塩相当量 1.7g エネルギー 613kcal 11 たんぱく質 42.0g 5 脂質 30.4g 3 炭水化物 40.6g 1 ナトリウム 1946mg 13 食塩相当量 4.9g | *飯セット 24kcal 9.9g 1.4g 2.3g 63mg 1.7g 1.9g 66.3g 949mg 4.9g | ◎グレー ★こはん 焼肉塩炉 ひじきとごぼう ひじきとごぼう でいてきとごぼう でいてきとごぼう ボルバイー 大りウム 食塩相当量 エネルギー 大りウム 大りウム 大りウム 食塩相当量 | プフルー 120g め フ ラのナムル 35のナムル 248kcal 11.6g 16.9g 12.3g 712mg 1.8g 30kcal 39.9g 31.6g 47.9g 2220mg 5.6g | 麦か 明乳麦 変 ご飯セット 441kcal 14.9g 17.4g 54.2g 71.3mg 1.8g こ飯セット 1209kcal 49.8g 173.6g 2223mg 5.6g | ●キウイ ★こはん ホッケの 切干と挽肉のオイ 蒸し鶏と小松菜 エネルギー たんぱく質 脂質 大トリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 大トリウム 食塩相当量 | フルー 120g 西川 ファー スター炒め Dごま和え 191kcal 17.1g 6.5g 12.9g 606mg 1.5g 17kcal 39.4g 27.4g 50.1g 2030mg 5.1g | 表 美 美 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 54,8g 607mg 1,5g 54,8g 607mg 1,5g 5,1g 5,1g 5,1g | ●バナナー 第一のいって、 「大きないった。」 「大きないった。 「大きない。 「たっない。 「大きない。 「大きない。 「たっない | 90g 120g ~ | で飯セット 460kcal 23.1g 16.5g 51.4g 681mg 1.7g で飯セット 1211kcal 51.3g 34.0g 165.5g 2102mg 5.3g | ● りんこ ★ に りんこ 大 | **150g 120g **ま!焼 ・ソデー 鶏肉の煮物 **ニナツ味噌和ネ 206kcal 17.5g 9.2g 12.8g 809mg 2.1g おかず 625kcal 41.0g 33.2g 42.9g 2204mg 5.7g | 表 乳麦落 ご飯セット 399kcal 20 8g 9.7g 54.7g 810mg 2.1g ご飯セット 1204kcal 50 9g 34.7g 168.6g 2207mg 5.7g | | |
| 夕食合計 | ★ こはん120g サフラのバジルオリーブ焼 デンゲン果とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 麦 若芽としらずのおひたし 麦 オ芽としらずのおひたし 麦 たんぱく質 16.6g 1 版水化物 10.4g 5 ナトリウム 662mg 6 食塩相当量 1.7g エネルギー 613kcal 11 たんぱく質 42 0g 5 脂質 30.4g 3 炭水化物 40.6g 16 ナトリウム 1946mg 16 食塩相当量 4.9g 4 エネルギー 820kcal 13 | が *飯セット D4kcal 9.9g 1.4g 1.7g *飯セット 92kcal 1.9g 66.3g 949mg 4.9g | ◎グレー ★こはん 焼肉塩炉 ひじきとごぼう ひじきとごぼう でいてきとごぼう でいてきとごぼう ボルバイー 大りウム 食塩相当量 エネルギー 大りウム 大りウム 大りウム 食塩相当量 | プフルー 120g め フ ラのナムル 30のナムル 11.6g 16.9g 12.3g 712mg 1.8g 1.8g 39.9g 31.6g 47.9g 2220mg 5.6g 827kcal 47.6g | 麦か 明乳麦 変数セット 441kcal 14.9g 17.4g 54.2g 713mg 1.8g ご飯セット 1209kcal 49.8g 33.1g 173.6g 2223mg | ●キウイ ★こはん ホッケの 切干と挽肉のオイ 素に鶏と小松菜 エネルギー たんぱく 脂質 ・ボック・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・ | 20g 西 西 カ フ フ スター炒め D ごま和え 191kcal 17.1g 6.5g 12.9g 606mg 1.5g 507kcal 39.4g 27.4g 50.1g 2030mg 5.1g 818kcal 46.8g | 表 三 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 | ◎バナナ ★こは、 素のいって、 でいって、 | 90g ・120g ・20万 ・20万 ・30 も ・30 も ・30 も ・40 も ・50 も ・50 も ・50 は ・632kcal ・632kcal ・41 4g ・32 5g ・39 8g ・2099mg ・5 3g ・830kcal ・48 3g | ご飯セット 460kcal 23 1g 16 5g 51 4g 681mg 1 7g ご飯セット 1211kcal 51 3g 34 0g 165 5g | ● りんこ ★ に りんこ 大 | 150g 120g ま焼 グデー 鶏肉の煮物 206kcal 17.5g 9.2g 12.8g 809mg 2 1g おかず 625kcal 41.0g 33.2g 42.9g | 表 乳麦落 ご飯セット 399kcal 20.8g 9.7g 54.7g 810mg 2.1g ご飯セット 1204kcal 50.9g 34.7g 168.6g 2207mg 5.7g | | |
| 夕食 合計 合計(| ★ こはん120g サフラのバジルオリーブ焼 デンゲン果とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし ま おかず こ エネルギー 211kcal 40 たんぱく質 16.6g 1 版水化物 10.4g 5 ナトリウム 662mg 6 食塩相当量 1.7g エネルギー 613kcal 11 たんぱく質 42.0g 5 版水化物 40.6g 10 エネルギー 613kcal 11 たんぱく質 42.0g 5 版水化物 40.6g 10 ナトリウム 1946mg 11 食塩相当量 4.9g 4 エネルギー 820kcal 13 たんぱく質 48.1g 5 | が *飯セット D4kcal 9.9g 1.4g 1.7g *飯セット 92kcal 1.9g 66.3g 949mg 4.9g | ◎グレー ★こはん 焼肉塩炒 かいできとごぼう エネルギー 版大・リウム 食塩相当量 エネルギー 脂水・リウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく エネルギー たんぱく エネルギー たんぱく エネルギー たんぱく エネルギー たんぱく | プフルー 120g め フ ラのナムル 30のナムル 11.6g 16.9g 12.3g 712mg 1.8g 1.8g 39.9g 31.6g 47.9g 2220mg 5.6g 827kcal 47.6g 38.6g | 麦か 明乳麦 変 ご飯セット 441kcal 14.9g 17.4g 54.2g 71.3mg 1.8g こ飯セット 1209kcal 49.8g 33.1g 173.6g 2223mg 5.6g | ●キウイ ★こはん ホッケの 切干と挽肉のオイ 素に鶏と小松菜 エネルギー たんぱく 脂質 ・ボック・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・ | 20g 西 西 カ フ フ スター炒め D ごま和え 191kcal 17.1g 6.5g 12.9g 606mg 1.5g 507kcal 39.4g 27.4g 50.1g 2030mg 5.1g 818kcal 46.8g | 表 三 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 で が 1,5g 1,5g 1,5g 1,5g 1,5g 1,5g 1,5g 1,5g 1,5g 1,5g 28,9g 1,75,8g 20,3mg 1,5g | ◎バナナ ★こは、 素のいって、 でいって、 | 90g ・120g ・120g ・ 焼 ・ソナー がんも煮 じの和え物 267kcal 19.8g 16.0g 9.5g 680mg 1.7g 632kcal 41.4g 32.5g 39.8g 2099mg 5.3g 830kcal 48.3g 39.5g | で飯セット 460kcal 23.1g 16.5g 51.4g 681mg 1.7g ご飯セット 1211kcal 51.3g 34.0g 165.5g 2102mg 5.3g 1409kcal 58.2g 41.0g | ● りんこ ★ に りんこ 大 | **150g 120g **ま ボま焼 バーデー 鶏肉の煮物 206kcal 17.5g 9.2g 12.8g 809mg 2.1g おかす 625kcal 41.0g 33.2g 42.9g 2204mg 5.7g 832kcal 47.1g 40.3g | 表 三飯セット 399kcal 20.8g 9.7g 54.7g 810mg 2.1g こ飯セット 1204kcal 50.9g 34.7g 168.6g 2207mg 5.7g | | |
| 夕食 合計 合計 合計 (間 | ★ こはん120g サフラのバジルオリーブ焼 デンゲン果とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし ま おかず こ エネルギー 211kcal 40 たんぱく質 16.6g 1 版水化物 10.4g 5 ナトリウム 662mg 6 食塩相当量 1.7g エネルギー 613kcal 11 たんぱく質 42.0g 5 版水化物 40.6g 10 エネルギー 613kcal 11 たんぱく質 42.0g 5 版水化物 40.6g 10 ナトリウム 1946mg 11 食塩相当量 4.9g 4 エネルギー 820kcal 13 たんぱく質 48.1g 5 | 意 *飯セット D4kcal 9.9g 1.4g 2.3g 63mg 1.7g *飯セット 92kcal 1.9g 66.3g 949mg 4.9g 899kcal 88.0g 89.0g | ●グニはんかのにきとこぼである。 グニは かいじきとこぼ できたいば できたい できたい できたい できたい できたい できたい できたい できたい | プフルー 120g め ラのナムル 248kcal 11.6g 16.9g 12.3g 712mg 1.8g 13.0kcal 39.9g 31.6g 47.9g 2220mg 5.6g 827kcal 47.6g 38.6g 75.7g | 麦か 明乳麦 麦 ご飯セット 441kcal 14.9g 17.4g 54.2g 713mg 1.8g こ飯セット 1209kcal 49.8g 33.1g 173.6g 2223mg 5.6g | ● キー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 20g 西 西 カ フ フ スター炒め D ごま和え 191kcal 17.1g 6.5g 12.9g 606mg 1.5g 507kcal 39.4g 27.4g 50.1g 2030mg 5.1g 818kcal 46.8g | 表 三 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 | ● 「大 に か に か に か に か に か に か に か に か に か に | 90g ・120g ・20万 ・20万 ・30 も ・30 も ・30 も ・40 も ・50 も ・50 も ・50 は ・632kcal ・632kcal ・41 4g ・32 5g ・39 8g ・2099mg ・5 3g ・830kcal ・48 3g | で飯セット 460kcal 23.1g 16.5g 51.4g 681mg 1.7g ご飯セット 1211kcal 51.3g 34.0g 165.5g 2102mg 5.3g | ● りこんである。 ・ | **150g 120g ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 表 乳麦落 ご飯セット 399kcal 20.8g 9.7g 54.7g 810mg 2.1g ご飯セット 1204kcal 50.9g 34.7g 168.6g 2207mg 5.7g | | |
| 夕食 合計 合計(| ★ こはん120g サフラのバジルオリーブ焼 デンゲン果とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし ま おかず こ エネルギー 211kcal 40 たんぱく質 16.6g 1 版水化物 10.4g 5 ナトリウム 662mg 6 食塩相当量 1.7g エネルギー 613kcal 11 たんぱく質 42.0g 5 版水化物 40.6g 10 エネルギー 613kcal 11 たんぱく質 42.0g 5 版水化物 40.6g 10 ナトリウム 1946mg 11 食塩相当量 4.9g 4 エネルギー 820kcal 13 たんぱく質 48.1g 5 | 意 *飯セット D4kcal 9.9g 1.4g 2.3g 63mg 1.7g *飯セット 92kcal 1.9g 66.3g 949mg 4.9g 899kcal 88.0g 89.0g | ●グニはんかのにきとこぼである。 グニは かいじきとこぼ できたいば できたい できたい できたい できたい できたい できたい できたい できたい | プフルー 120g め ブ煮 5のナムル 248kcal 11.6g 16.9g 12.3g 712mg 1.8g 30kcal 39.9g 31.6g 47.9g 2220mg 5.6g 827kcal 47.6g 38.6g 75.7g | 麦か 明乳麦 麦 ご飯セット 441kcal 14.9g 17.4g 54.2g 71.3mg 1.8g こ飯セット 1209kcal 49.8g 173.6g 2223mg 5.6g 1406kcal 57.5g 40.1g | ● キウイ・ ★こはん ホッケック 切干と接肉のオイ 蒸し鶏と小松菜 切干と接肉のオイ 素し鶏と小松菜 によい、水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | フルー 120g 西川 ファー スター炒め Dごま和え 191kcal 17.1g 6.5g 12.9g 606mg 1.5g 17kcal 39.4g 27.4g 50.1g 818kcal 46.8g 34.4g | 表 三酸セット 384kcal 20.4g 7.0g 54.8g 607mg 1.5g 三酸セット 1196kcal 49.3g 28.9g 175.8g 2033mg 5.1g 1397kcal 56.7g 35.9g 204.7g | ● 「大 に か に か に か に か に か に か に か に か に か に | 90g ・120g ・120g ・ 焼 ・ソナー がんも煮 じの和え物 267kcal 19.8g 16.0g 9.5g 680mg 1.7g 632kcal 41.4g 32.5g 39.8g 2099mg 5.3g 830kcal 48.3g 39.5g | で飯セット 460kcal 23.1g 16.5g 51.4g 681mg 1.7g ご飯セット 1211kcal 51.3g 34.0g 165.5g 2102mg 5.3g 1409kcal 58.2g 41.0g | ● りこんである。 ・ | **150g 120g **ま ボま焼 ・ソデー 鶏肉の煮物 こナツ味噌和え 206kcal 17.5g 9.2g 12.8g 809mg 2.1g おかず 625kcal 41.0g 33.2g 42.9g 2204mg 5.7g 832kcal 47.1g 40.3g 74.8g | 表 三飯セット 399kcal 20 8g 9 7g 54 7g 810mg 2 1g 三飯セット 1204kcal 50 9g 34 7g 168 6g 2207mg 5 7g 1411kcal 57 0g 41 8g 200 5g 2281mg | | |
| 夕食 合計 合計 間食込) | ★ こはん120g サフラのバジルオリーブ焼 デンゲン果とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし ま おかず こ エネルギー 211kcal 40 たんぱく質 16.6g 1 版水化物 10.4g 5 ナトリウム 662mg 6 食塩相当量 1.7g エネルギー 613kcal 11 たんぱく質 42.0g 5 版水化物 40.6g 10 エネルギー 613kcal 11 たんぱく質 42.0g 5 版水化物 40.6g 10 ナトリウム 1946mg 11 食塩相当量 4.9g 4 エネルギー 820kcal 13 たんぱく質 48.1g 5 | *飯セット ひはでする ひはでする ひはでする ひはでする ではないまする。 ではないまる。 ではないまる。 ではないまる。 ではないまる。 ではないまる。 ではないまる。 ではないまる。 ではないまななななななななななななななななななななななななななななななななななな | ●グニは版かいにきとこにほうかけんではない。 エたんぽん エたんぽん エたんぽん エネルばく エネルはなど エネルはなど エネルはなど エネルはなど | プフルー 120g め ラのナムル 248kcal 11.6g 16.9g 12.3g 712mg 1.8g 13.0kcal 39.9g 31.6g 47.9g 2220mg 5.6g 827kcal 47.6g 38.6g 75.7g | 麦か 明乳麦 麦 ご飯セット 441kcal 14.9g 17.4g 54.2g 713mg 1.8g こ飯セット 1209kcal 49.8g 33.1g 173.6g 2223mg 5.6g 1406kcal 57.5g 40.1g 2299mg | ● キウイ・ ★こはん ホッケック 切干と接肉のオイ 蒸し鶏と小松菜 切干と接肉のオイ 素し鶏と小松菜 によい、水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 120g 西神焼 ファールの スター炒め かごま和え 191kcal 17.1g 6.5g 12.9g 606mg 1.5g 39.4g 27.4g 50.1g 2030mg 5.1g 818kcal 46.8g 34.4g 79.0g | 表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表 | ● バナナー 第三の パース できます できます できます できます できます できます できます できます | 90g 120g 120g 120g 120m 150m 150m 150m 160g 160g 160g 160g 160g 160g 160g 160g | で飯セット 460kcal 23 1g 16.5g 51.4g 681mg 1.7g ご飯セット 1211kcal 51.3g 34.0g 165.5g 2102mg 5.3g 1409kcal 58.2g 41.0g 194.4g 2176mg 5.5g | ● りこん ・ | **150g 120g **ま **ま **ま **ま **ま **ま **ま ** | 表 三飯セット 399kcal 20 8g 9.7g 54.7g 810mg 2.1g 三飯セット 1204kcal 50 9g 34.7g 168.6g 2207mg 5.7g 1411kcal 57.0g 41.8g 200.5g 2281mg 5.9g | | |

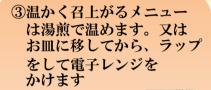
[※]献立は予告無く変更することがあります。

※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。

[※]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

| | 5月 | 29日(月 |]) | 5月 | 30日(少 | <u>(</u>) | 5月 | 31日(オ | <) | 6 F |]1日(木 |) | 6月 | 2日(金 | ;) |
|--------------------|--|--|---|--|--|--|--|---|--|--|--|---|---|--|--|
| | ★ごはん1 がんもどき(| 50g の会め者 | ************************************* | ★ごはん ¹ 肉団子の | 150g 日齢署 | | ★ごはん 寄せ豆腐の | 50g うまなく | ᄢ | ★ごはん 鶏肉のデミグ | 150g `ラマ孝スユ | """""""""""""""""""""""""""""""""""""" | ★ごはん1 白菜と豚肉の | 150g D考びたし | ************************************* |
| | さつま芋σ |)甘露煮 | | 竹輪の五色 | きんぴら | 卵乳麦 | 里芋のおろり | ,揚げ出し | 麦 | 中華うま | 煮炒め | 卵乳麦 | スイートで | | 久 |
| | 野菜サラク ドレッシンク | ダ と 7 小(巻) | 麦 | 白菜と昆布 | のナムル | | マリーネ・ | サラダ | 卵麦 | ポテトビー | ンズサラダ | 卵麦 | インゲンの | ごま和え | 麦 |
| | トレ ッ フンツ _ | (1)*2€/ | (i.Riii.Riii. | | | | | | | | | | | | |
| 朝 | | おかず | | エネルギー | おかず | ご飯セット | エネルギー | おかず | ご飯セット | エ クルギー | おかず | <u>ご飯セット</u> | エネルギー | おかず 276kcal | ご飯セット |
| 食 | エネルギー たんぱく質 | 5.8g | 9. 9g | たんぱく質 | 8 7ø | 12 8g | たんぱく質 | 6. 2g | 10. 3g | たんぱく質 | 9 3ø | 13.4g | たんぱく質 | 5. 2g | 9.3g |
| | 脂質 | 4.8g 30.4g | 5. 4g 83. 2g | 脂質 炭水化物 | 10.3g 24.9g 737mg | 10.9g 77.7σ | 脂質 炭水化物 ナトリウム | 17. 7g | 18. 3g 76. 3σ | 脂質 炭水化物 ナトリウム | 15.7g 24.2g 628mg | 16.3g 77.0g 629mg | 脂質 炭水化物 | 10.3g 40.9g | 10.9g 93.7g |
| | ナトリウム | 631mg | 632mg | ナトリウム | 737mg | 738mg | ナトリウム | <u>23.5g</u> 790mg | 791mg | ナトリウム | 628mg | 629mg | ナトリウム | 299mg | 300mg |
| | | 497mg 111mg | <u>558mg</u> 176mg | カリウム リン | 424mg 138mg | 485mg 203mg | カリウム リン | 391mg 89mg | 452mg 154mg | カリウム リン | 398mg 132mg | 459mg 197mg | カリウム リン | <u>554mg</u> 128mg | 615mg 193mg |
| | 食塩相当量 | 1. 6g | | 食塩相当量 | 1. 9g | | 食塩相当量 | 2. 0g | | 食塩相当量 | 1.6g | | 食塩相当量 | 0.8g | 0.8g |
| | ★こはん1 えひカツ | | 麦え | ★こはん 鶏のカレー | ISUg 照煮込み | 麦 | ★こはん マーポな | d | 麦落 | ★ごはん 鯖の竜田 | 揚 | 麦 | ★ こはん シーフードカ | レーのルー | 乳麦え |
| | 法連草ソラ | | 乳麦 | アスバラ | | | 白菜と厚揚げ ブロッコリーの | のとろみ煮 | 乳麦 | オニオン | ソテー | 乳麦 | 豚肉と大根の | りピリ辛煮 | 麦 |
| | 揚ナスの君マッシュサ | プラダ | 麦 卵麦 | 野菜のト ⁻ 春雨フルー | <mark>マ Γ 急</mark> ツサラダ | 孔素 卵 |) | ファマコ和え | 则医 | じゃが芋とほうれ 大根なま | る | 麦麦 | マセドニア | ンサフタ | נופ |
| | Г | おかず | | | おかず | ご飯セット | | おかず | ご飯セット | | おかず | ご飯セット | | おかず | ご飯セット |
| 昼 食 | エネルギー たんぱく質 | | 642kcal | エネルギー | | 582kcal | エネルギー | 368kcal | 611kcal | エネルギー | 415kcal | 658kcal | エネルギー | 347kcal | 590kcal |
| R | たんぱく質 昨毎 | 12. 1g 25. 7σ | 16. 2g | たんぱく質 能質 | 9.9g | 14. 0g 22. 0σ | たんぱく質 暗暦 | 9. 2g 25. 1g | 13. 3g 25. 7g | たんぱく質 暗唇 | 15. 7g | 19.8g | たんぱく質 影質 | 11. 8g 23. 4g | 15. 9g 24. 0g |
| | 炭水化物 | 30. 1g | 26. 3g 82. 9g | | 21.4g 25.0g 567mg | 22. 0g 77. 8g | 脂質 炭 <u>水化物</u> ナトリウム | 25.1g 27.6g 631mg | 80. 4g | 脂質 炭水化物 ナトリウム | 26.0g 27.8g 662mg | 26.6g 80.6g 663mg | 炭水化物 | 19. 6g | 72. 4g |
| | ナトリウム カリウム | 600mg 508mg | | ナトリウム カリウム | 567mg 407mg | 568mg 468mg | ナトリウム カリウム | 631mg 531mg | 632mg 592mg | ナトリウム カリウム | 662mg 579mg | 663mg 640mg | ナトリウム カリウム | 857mg 484mg | 858mg 545mg |
| | リン | 171mg | 236mg | リン | 105mg | 170mg | リン | 142mg | 207mg | リン | 212mg | 277mg | ガシニ | 181mg | 246mg |
| <mark>間食</mark> | 食塩相当量 〇 黄 桃 (缶 | 1.5g) /5g | | 食塩相当量 | | | 食塩相当量 〇パイナ | | 1. 6g L) /5g | 食塩相当量 〇 黄 桃 (| 1. 7g 1) /5g | | 食塩相当量 | | 2. 2g |
| _ | 1 1 1 1 | 50 <i>α</i> | | → ~ / + / · | E0~ | | | ΕO.« | | | | | | | |
| | ★ごはん1 | ひとろっし | 到事 | ★ごはん1 肉蛙の目 | IOUS | | ★ごはん | 100g 蛮 | | ★ごはん [*] | 1008 | 加到丰 | ★ごはん! | | 加丰 |
| | チキンクリー』 ウインナーときの | ムシチュー)この炒め物 | 乳麦 乳麦 | 肉丼の具 パスタのク | リーム煮 | 麦 乳麦 | フリの塩 | 竞 | 麦 | ロールキャベッの | トマト煮込み んげん | 卵乳麦 | チキンピ: トマトソ- | カタ | 卵麦 |
| | ★ _ I& / O I チキンクリー』 ウインナーときの 大根のマヨネ | ムシチュー)この炒め物 | 乳麦 乳麦 | ★こはん 肉丼の具 パスタのク ごぼうのご | リーム煮 | 麦 乳麦 麦 | フリの塩! 人参シャ かぼちゃ(| 選 トー カゴマ煮 | 麦麦 | ロールキャベッの 平さやい。 切干大根 | ^{)トマト煮込み} んげん 蒼 | 麦 | チキンビ: トマトソ- 野菜炒め | カタ ース | 卵麦 |
| | チキンクリー』 ウインナーときの | ムシチュー)この炒め物 ・一ズ和え | 乳麦 乳麦 卵乳麦 | 肉丼の具 パスタのク ごぼうのご | リーム煮 ま酢和え | 麦 | フリの塩! 人参シャ かほちゃ(麩とえのき(| 発 トー カゴマ煮 Dさっと煮 | 麦 | n-ルキャベッの 平さやい。 切干大根: 玉子スパ: | ^{)トマト煮込み} んげん 煮 サラダ | 麦 卵乳麦 | チキンピ: トマトソ- 野菜炒め ミックスマカ | カタ ース ロニサラダ | 卵麦 卵乳麦 |
| 9. | チキンクリー」 ウインナーときの 大根のマヨネ | ムシチュー)この炒め物 (一ズ和え おかず | 乳麦 乳麦 卵乳麦 ご飯セット | 肉丼の具 パスタのク ごぼうのご | リーム煮 ま酢和え おかず | 麦 ご飯セット 669kca | フリの塩: 人参シャ かぼちゃ(麩とえのきの | 竞 トー カコマ煮 Dさっと煮 おかず 317kcal | 麦 ご飯セット | ロールキャベッの 平さやい。 切干大根: 玉子スパ・ | トマト煮込み んげん 煮 サラタ おかず 1278kca | 麦 卵乳麦 ご飯セット | チキンピ; トマトソ- 野菜炒め ミックスマカ | カタ ース ロニサラダ おかず | 卵麦 卵乳麦 ご飯セット |
| 夕食 | チキンクリー」 ウィンナーときの 大根のマヨネ | ムシチュー)この炒め物 (一ズ和え おかず 390kcal 11.1g | 乳麦 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 633kcal 15.2g | 肉丼の具 パスタのク ごぼうのご エネルギー たんぱく質 | リーム煮 ま酢和え おかず 426kcal 11 9g | 麦 ご飯セット 669kcal | フリの塩: 人参シャ かぼちゃ(麩とえのきの | 競 トー カコマ煮 Dさっと煮 おかず 317kcal 15.9g | 麦 ご飯セット | ロールキャベッの 平さやい。 切干大根: 玉子スパ・ | トマト煮込み んげん 煮 サラタ おかず 1278kca | 麦 卵乳麦 ご飯セット 521kcal 10 2g | チキンピントマトソー 野菜炒め ミックスマカ エネルギー たんぱく質 | カタ ース ロ=サラダ おかず 354kcal 10 9g | 卵麦 卵乳麦 ご飯セット 597kcal 15.0g |
| | チキンクリー」 ウインナーときの 大根のマヨネ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 | ムシチュー Dこの炒め物 一ズ和え おかず 390kcal 11 1g 26 1g | 乳麦 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 633kcal 15.2g | 肉丼の具 パスタのク ごぼうのご エネルギー たんぱく質 | リーム煮 ま酢和え おかず 426kcal 11.9g 25.8g 37.3c | 麦 ご飯セット 669kcal 16.0g 26.4g | フリの塩, 人参シャ かぼちゃ(麩とえのき) エネルギー たんぱく質 脂質水 化物 | 発 トー カゴマ煮 Dさっと煮 317kcal 15.9g 14.3g | 麦 ご飯セット 560kcal 20.0g 14.9g 83.9g | ロールキャベッの 平さやい 切干大根 玉子スパ エネルギー たんぱく質 脂炭水化物 | ルマト煮込み んげん 煮 サラダ よかず 278kcal 6. lg 15. 7g 26. lg | 麦 卵乳麦 ご飯セット 521kcal 10 2g | チキンピントマトソー 野菜炒め ミックスマカ エネルギー たんぱく質 | カタ ース ロ=サラダ おかず 354kcal 10 9g | 卵麦 卵乳麦 ご飯セット 597kcal |
| | チキンクリー」 ウインナーときの 大根のマヨネ | ムシチュー この炒め物 ハーズ和え おかず 390kcal 11.1g 26.1g 28.8g 805mg | 乳麦 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 633kcal - 15.2g - 26.7g - 81.6g - 806mg | 肉丼の具 パスタのク ごぼうのご エネルギー たんぱく質 版水化物 ナトリウム | リーム煮 ま酢和え おかず 426kcal 11.9g 25.8g 37.3c | 麦 ご飯セット 669kcal 16.0g 26.4g | フリの塩, 人参シャ かぼちゃ(麩とえのき) エネルギー たんぱく質 脂質水 化物 | 発 トー カゴマ煮 Dさっと煮 317kcal 15.9g 14.3g | 麦 ご飯セット 560kcal 20.0g 14.9g 83.9g | ロールキャベッの 平さやい 切干大根 玉子スパ エネルギー たんぱく質 脂炭水化物 | ルマト煮込み んげん 煮 サラダ よかず 278kcal 6. lg 15. 7g 26. lg | 麦 卵乳麦 ご飯セット 521kcal 10.2g 16.3g 78.9g 829mg | チキンピートマークスマカー ボールボー たんぱく エネルギー たんぱく 近次 化物 ナトリウム | カタ ース ロニサラダ 354kcal 10.9g 23.4g 24.9g 713mg | 卵麦 卵乳麦 ご飯セット 597kcal 15.0g - 24.0g - 71.7g - 71.4mg |
| | チキンクリー」 ウィンナーときの 大根のマヨネ エネルギー たんばく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン | ムシチュー この炒め物 一ズ和え 390kcal 11.1g 26.1g 28.8g 805mg 623mg | 乳表 乳麦 所乳麦 - 15.2g - 26.7g - 81.6g - 806mg - 684mg - 231mg | 内井の具 パスタのク ごぼうのご エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン | リーム煮 ま酢和え 426kcal 11.9g - 25.3g - 37.3g - 31.9mg - 526mg | 三飯セット 669kcal 16 0g 26 4g 90 1g 820mg 587mg 247mg | フリの塩 人がまちゃり 数とえのきの エネルギー たんぱく 脂炭水化ウム カリウム リン | 発 トー カコマ煮 うさっと煮 31.7kcal 15.9g 14.3g 31.1g 543mg 708mg | 麦 - ご飯セット 560kcal - 20 0g - 14 9g - 83 9g - 544mg - 769mg - 240mg | ロールキャベッの 平さやい。 切十大根 エネルギー たんぱく質 脂水化物ム ナトリウム リン | トマト素込み んげん 煮 サラダ 278kcal 6.1g 15.7g 26.1g 828mg 348mg 93mg | 表 デ酸セット 521kca1 10.2g 16.3g 78.9g 829mg 409mg 158mg | チキンピントマトソー 野菜炒め ミックスマカ エネルギー たんぱく 脂炭水 化ウム カリウム リン | カタ ース コ=サラダ おかず 354kcal -10.9g -23.4g -24.9g -713mg -389mg 132mg | 卵麦 卵乳麦 ご飯セット 597kcal 15.0g -24.0g -71.7g -71.4mg -450mg -197mg |
| | チキンクリー」 ウィンナーときの 大根のマヨネ 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 | ムシチューラニの炒め物 一ズ和え 390kcal 11 1g 26 1g 28 8g 805mg 623mg 166mg 2.0g | 乳表 乳麦 所乳麦 633kcal - 15. 2g - 26. 7g - 81. 6g - 806mg - 684mg - 231mg - 2. 1g | 内井の具 パスタのク ごぼうのご エネルギー たんぱく質 脂質 ボル化物 ナトリウム カリウム | リーム煮 ま酢和え 426kcal 11 9g 25 8g 37 3g 819mg 526mg 182mg 2.1g | 三飯セット 669kcal 16 0g 26 4g 90 1g 820mg 587mg 247mg | フリの塩, 人がぼちゃ(麩とえのきの エネルギー たんぱく質 脂質水化物 ナトリウム | 発 トー カコマ煮 317kcal 15. gg 14. gg 31. lg 543mg 708mg 175mg | 変化 1 560kca 20 0g 14 9g 83 9g 544mg 769mg 240mg 1 4g | ロールキャベッの 平さやい 切干大根 玉子スパ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム | トマト素込み んげん 煮 サラタ よかず 278kcal 6 lg 15 7g 26 lg 26 lg 348mg 93mg 93mg 2 lg | 表 卵乳麦 ご飯セット 521kcal 10.2g 16.3g 78.9g 829mg 409mg 158mg 2.1g | チキンピントマトソー野菜がスマカミックスマカニをんぱく質脆成水化物ムナトリウム | カタ ース コ=サラダ おかず 354kcal -10.9g -23.4g -24.9g -713mg -389mg 132mg 1.8g | 原表 原型 変数セット 597kcal 15.0g -24.0g -71.7g -71.4mg -450mg -1.8g |
| | チキンクリー」 ウィンナーときの 大根のマヨネ エネルギー たんぱく質 脂質水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー | ムシチューラニの炒め物 一ズ和え 390kcal 11.1g 26.1g 28.8g 805mg 623mg 166mg 2.0g | 乳表 乳麦 卵乳麦 - 15.2g - 26.7g - 81.6g - 806mg - 684mg - 231mg - 2.1g - 1g - 1704kcal | 内井の具 パスタのク ごぼうのご エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム リン 塩塩相当量 エネルギー | リーム煮 ま酢和え 426kcal 11.9g 37.3g 37.3g 526mg 182mg 2.1g おかす 993kcal | 三飯セット 669kca 1 16 0g 26 4g 90 1g 820mg 587mg 247mg 247mg 2 1g こ飯セット 1722kcal | フリの塩 人がぼちゃ(麩とえのきの エネルギー質 脱水・リウム カリウム り食塩相当量 エネルギー | 発 トー カコマ煮 317kcal 15. 9g 14. 3g 31. 1g 543mg 708mg 175mg 1. 4g おかず 964kcal | 麦 ご飯セット 560kca1 20 0g 14.9g 83.9g 544mg 769mg 240mg 1.4g こ飯セット 1693kca1 | ロールキャベッの 平さやい 切干大根 玉子スパ エネルギー たんぱく質 版水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー | たてト素込み んげん 煮 サラタ おかず 278kcal 6. lg 15 7g 26 1g 828mg 348mg 93mg 2. lg 50 7g 93mg 93mg 2. lg 93mg 93mg 93mg 93mg 93mg | 表 卵乳麦 ご飯セット 521kcal 10.2g 16.3g 78.9g 829mg 409mg 158mg 2.1g こ飯セット 1697kcal | チキンピントマトソー 野菜炒め ミックスマカ エネルギー たんぱく 脂炭水 化ウム カリウム リン | カタ - ス コニサラダ おかず 354kcal 10.9g 23.4g 24.9g 713mg 389mg 132mg 1.8g おかず 977kcal | 所表 所名 597kcal 15.0g 24.0g 71.4mg 450mg 450mg 1.8g 二飯セット 1706kcal |
| | チキンクリー」 ウィンナーときの 大根のマヨネ エネルギー たんぱく質 脂質水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 | はかず 390kcal 11. 1g 28. 8g 805mg 623mg 166mg 2. 0g 8かず 975kcal 29. 0g | 乳表 乳表 所乳表 - 15.2g - 26.7g - 81.6g - 80.6mg - 684mg - 231mg - 2.1g - 1704kcal - 41.3g | 内井の具 パスタのク ごぼうのご エネルギー たんぱく質 ボ水化物 ナトリウム カリウム り 食塩相当量 | リーム煮 ま酢和え 426kcal 11.9g 25.8g 37.3g 819mg 526mg 182mg 2.1g おかす 993kcal 30.5g | 三飯セット 669kcal 16.0g 26.4g 90.1g 820mg 587mg 247mg 2.1g 二飯セット 1722kcal 42.8g | フリの塩, 人をまちゃく 数とえのきる エネルギー たんぱく 脂炭水化ウム カリウム 食塩相当量 | 発 トー カコマ煮 317kcal - 15.9g - 31.3g - 543mg - 708mg - 1,4g - 500 - 1,4g - 54kcal - 31.3g | 変 ご飯セット 560kca 20.0g 14.9g 83.9g 544mg 769mg 240mg 1.4g こ飯セット 1693kca 43.6g | ロールキャベッの 平さやい 切干大根 玉子スパ エネルギー たんぱく質 版水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 | おかず 278kcal 6. lg 25. lg 26. lg 348mg 348mg 93mg 2. lg 50 lg 828mg 348mg 93 lg 968kcal 31 lg | 表 卵乳麦 ご飯セット 521kcal 10.2g 16.3g 78.9g 82.9g 409mg 158mg 2.1g こ飯セット 1697kcal 43.4g | チャマンピットング トママルグスマカ エネルばく質 ルギュー たんば、化物ム ナカリウム リウム サカリウム エネルばく エネルばく エネルが ナカリウム よりで エネルばく エネルばく 変換した。 エネルばく である。 | カタ - ス コニサラダ おかず 354kcal 10.9g 23.4g 24.9g - 713mg 389mg 1.8g あかず 977kcal 27.9g | 原表 別表 第2表 ご飯セット 597kcal 15.0g 24.0g 77.7g 714mg 450mg 197mg 1.8g 1706kcal 40.2g 58.9g |
| | チキンクリー」 ウィンナーときの 大根のマヨネ エネルギー たんぱく質 脂質水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー | ムシチューラニの炒め物 一ズ和え 390kcal 11.1g 26.1g 28.8g 805mg 623mg 166mg 2.0g | 乳表 乳麦 卵乳麦 - 15.2g - 26.7g - 81.6g - 806mg - 684mg - 231mg - 2.1g - 1g - 1704kcal | スポークリース カース カース カース カース カース カース カース カース カース カ | リーム煮 ま酢和え 426kcal 11.9g 37.3g 37.3g 526mg 182mg 2.1g 526mg 182mg 2.1g 50.5g 57.5g 87.2g | 三飯セット 669kcal 16 0g 26 4g 90 1g 820mg 587mg 247mg 2 1g こ飯セット 1722kcal 42 8g 59 3g 245 6g | フリの塩 大かばちゃで きたがないでする。 エネルばく 所成・トリウム サウム サウム サウム サウム サウム サウム サウム サウム サウム サ | 発 トー フコマ煮 317kcal - 15.9g - 31.1g - 31.1g - 708mg - 175mg - 1,4g - 364kcal - 31.3g - 57.1g - 82.2g | 三飯セット 560kca1 20.0g 14.9g 83.9g 544mg 240mg 1.4g 1.693kca1 43.6g 58.9g 240.6g | ロールキャベッの 平さやい 切干大スパー エネルギー質 炭水・リウム ウ塩相当量 エネルギー質 上ネルギー質 大・リウム 食塩相当量 エネルギー質 ボルギー質 ボルギー質 ボルギー質 ボルギー質 ボルギー質 ボルギー質 ボルボイー質 ボルボイー質 ボルボイー質 ボルボイー質 ボルボイー質 ボルボイー質 | おかず 278kcal 6. lg 25. lg 348mg 348mg 93mg 2. lg 968kcal 31. lg 57. 4g 78. lg | 表 デアリー表 ご飯セット 521kcal 10.2g 16.3g 78.9g 829mg 409mg 158mg 2.1g こ飯セット 1697kcal 43.4g | チキンピットマートングライスマカー エネルギー たんぱく 質 | カタース ロニサラダ おかず 354kcal 10.9g 23.4g 24.9g -71.3mg 1.8g あかず 977kcal 27.9g 57.1g 85.4g | 所表 別表 第2 ご飯セット 597kcal 15.0g 24.0g 77.7g 714mg 450mg 197mg 1.8g 1706kcal 40.2g 58.9g 243.8g |
| 食 | チキンクリー」 ウィンナーときの 大根のマヨネ エネルギー たんぱく質 脂質水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー | おかず 390kcal 11.1g 26.1g 28.8g 805mg 623mg 166mg 2.0g おかず 975kcal 29.0g 56.6g | 乳表 乳表 所乳表 - 15.2g - 26.7g - 81.6g - 80.6mg - 684mg - 231mg - 2.1g - 1704kcal - 41.3g | 内井の具 パスタのク ごぼうのご エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム リン 塩塩相当量 エネルギー | リーム煮 ま酢和え 426kcal 11.9g 25.8g 37.3g 819mg 526mg 182mg 2.1g おかす 993kcal 30.5g | 三飯セット 669kcal 16.0g 26.4g 90.1g 820mg 587mg 247mg 2.1g 二飯セット 1722kcal 42.8g 59.3g | フリの塩 人がぼちゃ(麩とえのきの エネルギー質 脱水・リウム カリウム り食塩相当量 エネルギー | 発 トー フコマ煮素 317kcal - 15.9g - 31.3g - 543mg - 708mg - 1,4g - 1,4g - 80 - 964kcal - 31.3g - 57.1g | 変 ご飯セット 560kca1 20.0g 14.9g 83.9g 544mg 769mg 240mg 1.4g 1.4g 1693kca1 43.6g 58.9g | ロールキャベッの 平さやい 切干大根 玉子スパ エネルギー たんぱく質 版水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 | おかず 278kcal 6. lg 15. 7g 26. lg 26. lg 26. lg 328mg 348mg 93mg 2 lg 88kcal 31. lg 57. 4g | 表 卵乳麦 ご飯セット 521kcal 10.2g 16.3g 78.9gg 82.9gg 40.9gg 158mg 2.1g こ飯セット 1697kcal 43.4g 59.2g | チャマンピットング トママルグスマカ エネルばく質 ルギュー たんば、化物ム ナカリウム リウム サカリウム エネルばく エネルばく エネルが ナカリウム よりで エネルばく エネルばく 変換した。 エネルばく である。 | カタ - ス コニサラダ おかず 354kcal 10.9g 23.4g 24.9g - 713mg 132mg 1.8g あかず 977kcal 27.9g 57.1g | 所表 別表 第2表 ご飯セット 597kcal 15.0g 24.0g 77.7g 714mg 450mg 197mg 1.8g 1706kcal 40.2g 58.9g |
| 食 | サキンクリー」 ウインナーときの 大根のマヨネ たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 に次化物 ナトリウム リン も塩相当量 エネルギー たんぱく質 にないます。 | おかず 390kcal 11.1g 26.1g 28.8g 805mg 623mg 166mg 2.0g おかず 975kcal 29.0g 56.6g | 乳麦 乳麦 卵乳麦 - ご飯セット 633kcal - 15.2g - 26.7g - 81.6g - 80.6mg - 68.4mg - 2.1g - | スタのク パスタのク でぼうので エネルギー たんぱく質 成大・リウム カリン 食塩相当量 エネルギー 度水 化物 ナトリウム に変水 化物 ナトリウム に変水 化物 ナトリウム に変水 化物 ナトリウム カリン | リーム煮 ま酢和え 426kcal 11.9g 25.8g 37.3g 819mg 526mg 182mg 2.1g おかす 993kcal 30.5g 57.5g 87.2g 2123mg 1357mg 425mg | 三飯セット 669kcal 16.0g 26.4g 90.1g 820mg 247mg 2.1g 2.1g 1722kcal 42.8g 59.3g 245.6g 2126mg 1540mg 620mg | フリの塩 大かまとえのきで エネルばく 脂炭・ナカン は、トリウム カリウ 当量 エネルばく 脂皮・カリウ は、トリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カ | 発 トー フコマ煮 317kcal 15.9g 14.3g 543mg 175mg 1,75mg | 三飯セット 560kca 20.0g 14.9g 83.9g 544mg 769mg 240mg 1693kca 43.6g 58.9g 240.6g 1967mg 1813mg 601mg | ロールキャベッの 平されい 切干ナスパ エネルギー質 成大・リウム カリン 食塩相当量 エネルギー質 成大・リウム カリン はなり 大・リウム カリン はなり 大・リウム カリン はなり 大・リウム カリン はなり 大・リウム カリン はなり 大・リウム カリン はなり 大・リウム カリン はなり 大・リウム カリン はなり 大・リウム カリン はなり 大・リウム カリン はなり 大・リウム カリン はなり 大・リウム カリン はなり 大・リウム カリ カリ カリ カリ カリ カリ カリ カリ カリ カリ | おかず 278kcal 6. lg 15. 7g 26. lg 26. lg 26. lg 348mg 348mg 31. lg 968kcal 31. lg 57. 4g 78. lg 2118mg 1325mg 437mg | 表 卵乳麦 二飯セット 521kcal 10.2g 16.3g 78.9g 82.9g 40.9g 158mg 2.1g 二飯セット 1697kcal 43.4g 59.2g 236.5g 2121mg 1508mg 632mg | チャントントントントントントントントントントントントントントントントントントント | カタース | 所表 所名 第2 第2 第2 第2 第2 第2 第3 第4 第5 第6 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 |
| 食合計 | チキンクリー」 ウィンナーときの 大根のマヨネ エネルギー たんぱく 腹水 化ウム カリウム リ 塩相当量 エネルギー 脂炭水 化ウム リン 食塩相当量 エネルギー に放水 化ウム カリウ は成水 で カリウ カリウ は大りウム カリウ は大りウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム | おかず 390kcal 11.1g 26.1g 28.8g 805mg 625mg 166mg 2.0g 575kcal 29.0g 56.6g 89.3g 2036mg 1628mg | 乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 - 15.2g - 26.7g - 81.6g - 80.6mg - 68.4mg - 2.31mg - 2.31mg - 2.1g - 10.00000000000000000000000000000000000 | スポーク は、アイン | リーム煮 ま酢和え 426kcal 11 9g 25 8g 37 3g 819mg 526mg 182mg 2. 1g おかす 993kcal 30.5g 57.5g 87.5g 2123mg 1357mg 425mg 1357mg | 三飯セット 669kcal 16.0g 26.4g 90.1g 820mg 587mg 247mg 2.1g 2.1g 2.1g 42.8g 59.3g 245.6g 2126mg 1540mg 620mg 5.4g | フリの塩 大かまとえのきる エネルば、化ウム エネルは質が、ルリウ 生れが質が、カリウ 生れが質が、カリウ エネルばでが、カリウ エネルばでが、カリウ エネルはですが、カリン エネルはですが、カリン エネルはでが、カリン エネルはでが、カリン エネルはでが、カリン エネルはでが、カリン エネルはでが、カリン エネルはでが、カリン エネルはでが、カリン エネーと | 発 トー カコマ煮 317kcal 15.9g 14.3g 31.1g 543mg 708mg 175m | 表 ご飯セット 560kca 20.0g 14.9g 83.9g 544mg 769mg 240mg 1.4g こ飯セット 1693kca 43.6g 58.9g 240.6g 1967mg 1813mg 601mg 5.0g | エネルギマッの エネルばく 上さればく になった。 で大スパー エネルばく になった。 で大スパー エネルばく になった。 で大スパー で大スパー で大スパー で大スパー で大スパー で大スパー で大スパー で大スパー で大スパー で大スパー で大スパー で大スパー では、カリン はない。 はない。 ない。 では、カリン はない。 では、カリン にない。 では、カリン にない。 では、カリン にない。 では、カリン にない。 では、カリン にない。 では、カリン にない。 では、カリン にない。 では、ため、 にない。 では、 にない。 では、 にない。 では、 にない。 | トマト素込み んげん 煮 サラタ まかず 278kcal 6 lg 15.7g 26.1g 828mg 93mg 2.1g 83kcal 31.1g 57.4g 2118mg 1325mg 437mg 5.4g 1032kcal | 表明乳表 10.2g 16.3g 78.9g 829mg 409mg 158mg 2.1g 1697kcal 43.4g 59.2g 2121mg 1508mg 632mg 5.4g | チャントントントントントントントントントントントントントントントントントントント | カタース コニサラダ おかず 354kcal 10.9g 23.4g 24.9g 713mg 389mg 132mg 1.8g 57/kcal 27.9g 57.1g 85.4g 1427mg 441mg 4.8g 1025kcal | 所表 明型表 ご飯セット 597kcal 15.0g 24.0g 77.7g 714mg 450mg 197mg 1.8g こ飯セット 1706kcal 40.2g 58.9g 243.8g 1872mg 1610mg 636mg 4.8g |
| 食 | チキンクリー」 ウインナーときの 大根のマヨネ エネルギー たんぱく質 脆水化切ウム ナトリウム リンク 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 ルカリウム リンク である。 たんぱく である。 エネルギー である。 である。 アナリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カ | おかず 390kcal 11.1g 26.1g 28.8g 805mg 623mg 166mg 1.0g 5.0g 5.0 g 5.0 g 5.0 g 89.3g 2036mg 1628mg 448mg 5.1g 1039kcal | 学 学 学 デ 所 デ 633kcal 15.2g 26.7g 81.6g 806mg 684mg 231mg 2.1g で 1704kcal 41.3g 58.4g 247.7g 2039mg 643mg 5.2g 1768kcal 41.7g | スポーク は、 | リーム煮 ま酢和え 426kcal 11.9g 37.3g 819mg 526mg 182mg 2.1g おかず 993kcal 30.5g 57.5g 87.2g 2123mg 1357mg 425mg 5.4g 1041kcal 30.9g | 表 ご飯セット 669kcal 16 0g 26 4g 90 1g 820mg 247mg 247mg 2 1g 247mg 247mg 247mg 25 3g 245 6g 2126mg 1540mg 620mg 5.4g 1770kcal 43.2g | フリの塩 大がまた。 、 大がまた。 大がまた。 大がまた。 大がまた。 大がまた。 大がまた。 大がまた。 大がまた。 大がまた。 大がまた。 大がまた。 大がまた。 大がまた。 大がまた。 大がまた。 大がまた。 大がまた。 大がまた。 また。 大がまた。 また。 また。 大がまた。 また。 また。 また。 また。 また。 また。 また。 | 発 トー フコマ煮煮 317kcal 15.9g 14.3g 31.1g -543mg 175mg 1,4g -508mg 1,4g -571g -82.2g -571g -82.2g -1964kcal -31.3g -571g -82.2g -1964mg -1030mg -1027kcal -31.6g | 支 こうでは できました。 | ロールキャベッの 平されている サールされている サールされている サールされている エネルばく 質化ウム 大が関大ルリウン 食塩ルギー質 ボルリウム 大が関大ルリウム 大が関大ルリウム 大が関大ルリウム 大が関大ルリウム 大が関大ルリウム 大が関大ルリウム 大が関本がある 大が関本がある。 エネルばく である。 エネルばく エネルな エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルな エネルな エネルな エネルな エネルな エネルな | 大学ト書込み んげん 着 サラタ まかず 278kcal 6 1g 26 1g 828mg 348mg 93mg 2 1g 828mg 348mg 93mg 2 1g 57.4g 1325mg 1325mg 437mg 437mg 5.4g 1032kcal 31.5g | 表明 | チキマンソー野 ステーク アイン | カタース | 原表 所写し表 ご飯セット 597kcal 15.0g 24.0g 77.7g 714mg 450mg 197mg 1,8g こ飯セット 1706kcal 40.2g 58.9g 243.8g 1872mg 1610mg 636mg 4.8g 1754kcal |
| 食合計合計(合計) | サキンナーときの 大根のマヨネルギー質 に成ナトリウム りなった。 サトリウム りなった。 サトリウム りなった。 サールポイン 大ルポース 大ルプリウム サースをできる。 サースをををををををををををををををををををををををををををををををををををを | おかず 390kcal 11.1g 26.1g 28.8g 805mg 623mg 166mg 2.0g 575kcal 29.0g 56.6g 89.3g 2036mg 1628mg 448mg 5.1g | 学 学 学 デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ | スポートリン は、カリウム は、カリウム は、カリウム が、アンガー では、カリウム が、カリウム が、カリウム が、カリウム が、カリウム が、カリウム が、カリウム が、カリウム が、カリウム が、カリウム は、アンガー | リーム煮 ま酢和え 426kcal 11 9g 37.3g 819mg 526mg 182mg 2.1g 530.5g 57.5g 87.2g 2123mg 1357mg 425mg 1357mg 1357mg 5.4g 1041kcal 30.9g 57.6g 98.7g | 三飯セット 669kca1 160 0g 26 4g 90 1g 820mg 587mg 247mg 247mg 2 1g ご飯セット 1722kca1 42 8g 59 3g 245 6g 2126mg 1540mg 620mg 5 4g 1770kca1 43 2g 59 4g 257 1g | フリース では、 | 発 トー フコマ者 317kcal 15.9g 14.3g 31.1g 543mg 175mg 1.4g 508mg 175mg 1.4g 57.1g 82.2g 1964mg 1630mg 1630mg 5.0g 1027kcal 31.6g 57.2g 97.4g | 表 こうできます。 | ロールキャベッの 平 切 サイン・ エネルばく で | 大下 ************************************ | 表明 是 三飯セット 521kcal 10.2g 78.9g 829mg 409mg 158mg 2.1g 三飯セット 1697kcal 43.4g 59.2g 2121mg 1508mg 632mg 5.4g 1761kcal 43.8g 59.3g 252.0g | チャマ エた脂炭ナカリ食 エネん質 化ウム リタ 当まれば アンリー は ボー 質 | カタース | 所表 所写し表 ご飯セット 597kcal 15.0g 24.0g -77.7g -714mg 450mg 197mg 1,8g こ飯セット 1706kcal 40.2g -58.9g 243.8g 1872mg 1610mg 636mg 48g 1754kcal 40.6g -59.0g 255.3g |
| 食合計合計(間食 | チキンクリー」 ウィンナーときの 大根のマヨネ エネルギー たんぱく 腹水 化ウム カリウム リ 塩相当量 エネルギー 脂炭水 化ウム リン 食塩相当量 エネルギー に放水 化ウム カリウ は成水 で カリウ カリウ は大りウム カリウ は大りウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム | は、シチューラーの炒め物 一ズ和え 390kcal 11g 26 1g 28 8g 805mg 623mg 166mg 2.0g 575kcal 29.0g 56.6g 89.3g 2036mg 1628mg 1628mg 1628mg 1639kcal 29.4g 56.7g 104.8g 2039mg | 学 学 学 デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ | スポーク は、 | リーム煮 ま酢和え 426kcal 11 9g 37.3g 819mg 526mg 182mg 2.1g おかす 993kcal 30.5g 57.5g 87.2g 2123mg 1357mg 1357mg 1357mg 5.4g 1041kcal 30.9g 57.0g 98.7g 2126mg | 三飯セット 669kcal 16 0g 26 4g 90 1g 820mg 247mg 2 1g 247mg 2 1g 247mg 2 1g 245.6g 2126mg 1540mg 620mg 5 4g 1770kcal 43.2g 59.4g 257.1g 2129mg | フリの塩 大がまた。 、 大がまた。 大がまた。 大がまた。 大がまた。 大がまた。 大がまた。 大がまた。 大がまた。 大がまた。 大がまた。 大がまた。 大がまた。 大がまた。 大がまた。 大がまた。 大がまた。 大がまた。 大がまた。 また。 大がまた。 また。 また。 大がまた。 また。 また。 また。 また。 また。 また。 また。 | 発 トー フコマ者 317kcal 15.9g 14.3g 31.1g 543mg 175mg 1.4g 500 175mg 1.4g 500 1064kcal 31.3g 57.1g 82.2g 1964mg 1630mg 1630mg 1630mg 1027kcal 31.6g 57.2g 1965mg | 表 二飯セット 560kca 20 0g 14 9g 83 9g 769mg 240mg 1 4g 1693kca 43 6g 58 9g 240 6g 1967mg 1813mg 5 0g 1756kca 43 9g 59 0g 255 8g 1968mg 1968mg 1968mg 1968mg 1968mg 1968mg | ロールキャベッの 平されている サールされている サールされている サールされている エネルばく 質化ウム 大が関大ルリウン 食塩ルギー質 ボルリウム 大が関大ルリウム 大が関大ルリウム 大が関大ルリウム 大が関大ルリウム 大が関大ルリウム 大が関大ルリウム 大が関本がある 大が関本がある。 エネルばく である。 エネルばく エネルな エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルな エネルな エネルな エネルな エネルな エネルな | 大マト素込み んげん 着 サラタ まかず 278kcal 615 /g 278kcal 348mg 93mg 2 / 1g 828mg 348mg 93mg 2 / 1g 1325mg 437mg 437mg 437mg 1325mg 437mg 5 / 4g 1325mg 1325mg 437mg 5 / 4g 1325mg | 表別型表 ご飯セット 521kcal 10.2g 16.3g 78.9g 829mg 409mg 158mg 2.1g こ飯セット 1697kcal 43.4g 59.2g 2121mg 1508mg 632mg 632mg 1508mg 632mg 632mg 1508mg 632mg 632mg 2124mg | チキマンソー野 ステーク アイン | カタース | 原表 明子 デリスを でしています。 「一年を表現である。」 「一年を表現である。」 「一年を表現である。」 「一年を表現である。」 「一年を表現である。」 「一年を表現である。」 「一年を表現である。」 「一年を表現である。」 「一年を表現である。」 「一年を表現である。」 「一年を表現である。」 「一年を表現である。」 「一年を表現でする。」 「一年を表現でする。」 「一年を表現でする。」 「一年を表現でする。」 「一年を表現でする。」 「一年を表現でする。 「一年を表現です。 「一年を表現でする。 「一年を表現でする。 「一年を表現でする。 「一年を表現でする。 「一年を表現でする。 「 |
| 食 合計 合計 (間) | サキンナーときの 大根のマヨネルギー質 に成ナトリウム りなった。 サトリウム りなった。 サトリウム りなった。 サールポイン 大ルポース 大ルプリウム サースをできる。 サースをををををををををををををををををををををををををををををををををををを | は、シチューラニの炒め物 一ズ和え 390kcal 11 1g 26 1g 28 8g 805mg 623mg 166mg 2.0g 505 56,6g 89 3g 2036mg 1628mg | 学 学 学 学 学 学 学 学 学 学 学 学 学 学 | スポートリン は、カリウム は、カリウム は、カリウム が、アンガー では、カリウム が、カリウム が、カリウム が、カリウム が、カリウム が、カリウム が、カリウム が、カリウム が、カリウム が、カリウム は、アンガー | リーム煮 ま酢和え 426kcal 11 9g 37.3g 819mg 526mg 182mg 2.1g 530.5g 57.5g 87.2g 2123mg 1357mg 425mg 1357mg 1357mg 5.4g 1041kcal 30.9g 57.6g 98.7g | 三飯セット 669kca1 160 0g 26 4g 90 1g 820mg 587mg 247mg 247mg 2 1g ご飯セット 1722kca1 42 8g 59 3g 245 6g 2126mg 1540mg 620mg 5 4g 1770kca1 43 2g 59 4g 257 1g | フリース では、 | 発 トー フコマ者 317kcal 15.9g 14.3g 31.1g 543mg 175mg 1.4g 508mg 175mg 1.4g 57.1g 82.2g 1964mg 1630mg 1630mg 5.0g 1027kcal 31.6g 57.2g 97.4g | 表 こうできます。 | ロールキャベッの 平 切 サイン・ エネルばく で | 大下 ************************************ | 表明 是 三飯セット 521kcal 10.2g 78.9g 829mg 409mg 158mg 2.1g 三飯セット 1697kcal 43.4g 59.2g 2121mg 1508mg 632mg 5.4g 1761kcal 43.8g 59.3g 252.0g | チャマ エた脂炭ナカリ食 エネん質 化ウム リタ 当まれば アンリー は ボー 質 | カタース | 所表 所写し表 ご飯セット 597kcal 15.0g 24.0g -77.7g -714mg 450mg 197mg 1,8g こ飯セット 1706kcal 40.2g -58.9g 243.8g 1872mg 1610mg 636mg 48g 1754kcal 40.6g -59.0g 255.3g |

※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。

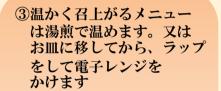
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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。

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

| | 5月29日(月 |) | 5月30日(火 | 火) | 5月31日(7 | k) | 6月1日(木 | ,) | 6月2日(金 |) |
|-----|--|------------------------------|---|--|---|---|---|---|---|---|
| | ★ごはん180g 揚げ真丈の柚子おろしあん 大根と蕗の出汁煮 鶏肉とオクラの中華風 | 麦 | ★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 白菜の中華そぼろ煮 蒸し鶏の醤油マヨネース | 乳麦洛 | ★ごはん180g 自菓とがんもの煮物 鶏肉の青じそ南蛮 コンニャクの辛味炒め | 麦乳麦落 | ★ごはん180g 干草焼き 五色煮豆 大根のマヨネーズ和え | 卯 卯麦 卯乳麦 | ★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 きんひら 菜の花ときのこの酢味噌和え | 麦麦 |
| , | おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 10.3g 脂質 11.4g 炭水化物 17.1g ナトリウム 719mg カリウム 448mg | 15. 2g 12. 1g 80. 0g | おかず エネルギー 203kca たんぱく質 10.8g 脂質 12.3g 炭水化物 11.7g ナトリウム 570mg カリウム 515mg | 15.7g 13.0g | おかず エネルギー 188kca たんぱく質 11.7g 脂質 11.0g 炭水化物 11.3g ナトリウム 658mg カリウム 398mg | 478kcal 16. 6g 11. 7g 74. 2g | おかず エネルギー 194kcal たんぱく質 9.2g 脂質 11.1g 炭水化物 15.4g ナトリウム 541ng カリウム 486ng | 14.1g 11.8g 78.3g | おかず エネルギー 237kgal たんぱく質 9 6g 脂質 10.5g 炭水化物 27.3g ナトリウム 647mg カリウム 568mg | ご飯セット 527kcal 14.5g 11.2g 90.2g 648mg 640mg |
| | リン 126mg 食塩相当量 1.8g ★こはん180g | 203mg | リン 139mg 食塩相当量 1.4g ★ごはん180g | 216mg | リン 158mg 食塩相当量 1.7g ★ こはん180g | 235mg | リン 135mg 食塩相当量 1.4g ★ごはん180g | 212mg | リン 149mg 食塩相当量 1.6g ★ごはん180g | 226mg 1.6g |
| | 豚肉とキャベツの塩おかか 竹輪のこま炒め 青菜のわさび和え | 麦奶麦 | 揚げ豆腐の挽肉あん ナスの油炒め 野菜のピーナッツ和え | 麦 | 照焼チキン オクラのペペロンチー/ カリフラワーの塩炒め コーンサラグ | 麦 乳麦 卵乳麦 | 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベッとベーコンの和え物 | 麦 麦 卵乳麦 | サフラのパジルオリーブ 平さやいんけん ブロッコリーの煮物 ボテトマサラダ | |
| 艮 | おかず エネルギー 329kcal たんぱく質 16.9g 脂質 22.0g 炭水化物 16.2g ナトリウム 767mg | 21.8g 22.7g 79.1g | たんぱく質 14.3g 脂質 21.3g 炭水化物 23.1g | ご飯セット 619kcal 19.2g 22.0g 86.0g 790mg | | 21. 1g 22. 4g 81. 3g | | 21. 9g 15. 7g 90. 4g | おかず エネルギー 288kgal たんぱく質 15.6g 脂質 17.3g 炭水化物 17.5g ナトリウム 602mg | ご飯セット 578kcal 20.5g 18.0g 80.4g 603mg |
| 間食 | カリウム 560mg リン 187mg 食塩相当量 2.0g ◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g | 264mg 2.0g | カリウム 672mg リン 169mg 食塩相当量 2.0g ◎パイナップル(* ★ごはん180g | 744mg 246mg 2.0g (fb) 150g | カリウム 560mg リン 79mg 食塩相当量 1.5g ◎みかん(缶)150g ★ごはん180g | 632mg 156mg 1.5g | カリウム 428mg リン 193mg 食塩相当量 1.7g ◎ 黄桃(缶)150g | 500mg 270mg 1.7g | カリウム 552mg リン 224mg 食塩相当量 1.5g ◎パイナッフル(f ★ごはん180g | 624mg 301mg 1.5g 1)150g |
| | えび団子の炊き合せ 大豆と椎茸の煮物 ハムと春雨のサラダ | 卵麦え 麦 卵乳麦 | 鶏肉とれんこんの照り煮 アスパラ 豚すさ 切干と人参のハリハリ | | 豚バラと白菜の味噌煮込み しめじのパター醤油パスタ じゃが芋の中華風サラタ | 麦 乳麦 麦 | 肉丼の具 白菜と厚揚げの中華モぼろ煮 マリーネサラダ | 麦 乳麦落 卵乳麦 | ボークシンジャー 揚茄子と玉ねぎの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え | 麦 |
| | ボルギー 251kcal たんぱく質 13.9g 脂質 10.5g 炭水化物 26.1g | 18. 8g 11. 2g | おかず エネルギー 272kca たんぱく質 15.7g 脂質 12.4g 炭水化物 21.4g | 20.6g 13.1g | おかず エネルギー 322kca たんぱく質 11 4g 脂質 17.5g 炭水化物 28.3g | 16.3g 18.2g | おかず エネルギー 296kcal たんぱく質 14.3g 脂質 17.9g 炭水化物 19.6g | 18. 6g | おかず エネルギー 268kcal たんぱく質 13.7g 脂質 16.1g 炭水化物 17.8g | ご飯セット 558kcal 18.6g 16.8g 80.7g |
| | ナトリウム 820mg カリウム 652mg リン 205mg 食塩相当量 2.1g | 821mg 724mg 282mg | ナトリウム 666mg カリウム 482mg リン 199mg 食塩相当量 1.7g | 1. 7g | ナトリウム 813mg カリウム 593mg リン 164mg 食塩相当量 2.1g | 814mg 665mg 241mg | ナトリウム 833mg カリウム 585mg リン 183mg 食塩相当量 2.1g | 834mg 657mg 260mg 2.1g | ナトリウム 649mg カリウム 514mg リン 179mg 食塩相当量 1.7g | 650mg 586mg 256mg 1.7g |
| 合計 | | | | 1674kcal 55.5g 48.1g 244.9g 2028mg | エネルギー 851kca たんぱく質 39.3g 脂質 50.2g 炭水化物 58.0g | 1721kcal 54. 0g 52. 3g 246. 7g 2070mg | エネルギー 806kcal たんぱく質 40.5g 脂質 44.0g 炭水化物 62.5g | 1676kcal 55. 2g 46. 1g 251. 2g | | 1663kcal 53.6g 46.0g 251.3g 1901mg |
| 合計(| エネルギー 925kcal たんぱく質 41.9g 脂質 44.1g | 1795kcal 56. 6g 46. 2g | エネルギー 930kcal たんぱく質 41.4g 脂質 46.2g 炭水化物 86.7g | V. 25 | エネルギー 947kca たんぱく質 40.1g 脂質 50.4g | 1817kcal 54.8g 52.5g | エネルギー 934kcal たんぱく質 41.3g 脂質 44.2g 炭水化物 93.4g | 1804kcal 56. 0g 46. 3g | 20 | 1789kcal 54 2g |
| | <u>炭水化物 90.3g</u> ナトリウム 2312mg | 279.0g 2315mg | 灰水15初 80.78 ナトリウム 2027mg | 2/3.4g | <u>炭水化物 81.0g</u> ナトリウム 2073mg | | 灰水1 <u>に物 93.48</u> ナトリウム 2047mg | 2050mg | 灰水16物 93.18 ナトリウム 1900mg | 1903mg |

※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。

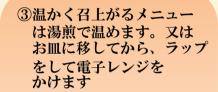
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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。

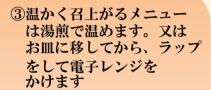
「やわらか普通食」 週間献立表

| | • | 10 | | ᄇᄼ | - 14 | _ | | 비 | \— <u>·</u> | | | | | | | |
|----------|-------------------|-------------------|------------|---------|------------------|---------------|---------|--------------------|-----------------|---------------|-------------------|------------|------------|------------------|------------|---------|
| | | 5) | 月29日(, | 月) | 5,5 | 月30日(火 | 火) | 5) | 月31日(| 水) | 6 | 月1日(オ | 大) | 6月2日(金) | | |
| | | ★やわらかる | ごはん180g | | ★やわらかごはん180g | | | ★やわらかる | ごはん180g | | ★やわらかる | ごはん180g | | ★やわらかご | ごはん180g | |
| | | 麩と野菜 | をの煮物 | 麦 | 高野豆腐と法 | 重草の含め煮 | 麦 | 豚肉と厚揚 | 易げの煮物 | 乳麦 | 肉団子と白 | 豆菜の煮物 | 卵乳麦 | 白身魚の | しんじょう | 卵麦 |
| | | | フリーム煮 | | 白菜のと | | | 三色炒 | | 麦落 | | | 麦 | | 五目煮 | |
| | | なすの中華 | | | 人参とコーンの | | | | 豆の中華和え | | 大根のも | | | | ナのナムル | |
| | | ★味噌 | | 麦 | ★味噌 | | 麦 | ★味噌 | | 麦 | ★味噌 | | 麦 | ★味噌 | | 麦 |
| 朝 | | 7 7 7 | , , | ^ | 7.71.6 | ′ ' | ^ | 7.71 | , 1 | ^ | 7 7 7 | , 1 | ^ | 74.74.12 | , 1 | ^ |
| 十刀 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 栄養価 | 兴美压 | 1. 1. 19 | - u ll | 兴美压 | | | 兴美压 | | → 0 11 | 兴美压 | | - u ll | 兴美压 | | - u ll |
| 食 | 11201 | | | フルセット | | | | | | | | | | | | |
| | エネルギー | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 蛋白質 | | _ | _ | | _ | _ | | _ | _ | 蛋白質 | _ | _ | | _ | 11.2g |
| | 脂質 | 脂質 | | | 脂質 | | | 脂質 | | 8.9g | 脂質 | | 5.6g | 脂質 | _ | 9.4g |
| | 炭水化物 | | | 71.5g | | | | | | | 炭水化物 | | | | | 71.0g |
| | ナトリウム | | _ | | | | | | | | | _ | _ | | _ | |
| | 塩 分 | 食塩相当量 | | _ | 食塩相当量 | | | | | 3.1g | 食塩相当量 | _ | _ | 食塩相当量 | | 2.7g |
| | | ★やわらかご | | | ★やわらかご | | | | ごはん180g | | ★やわらか | | | ★やわらか | | |
| | | 赤魚の | 磯辺焼 | | 鶏団子のケ | | | | | 麦 | ブリのごき | | | | | |
| | | ピーマンのな | | | ひじきと大 | | | | 芽の煮物 | | 人参のき | | | | | |
| | | ネギ味「 | 増炒め | 麦 | ミックスポ | テトサラダ | 卵乳麦 | ハムと春雨 | 雨のサラダ | 卵乳麦 | とうふのかに | 玉あんかけ | 卵麦か | 青菜のマヨ | ネーズ和え | 卵麦 |
| | | 春雨と黄桃の | のマヨサラダ | 卵乳麦 | ★味噌 | 汁 | 麦 | ★味噌 | 汁 | 麦 | キャベッ | ソサラダ | 卵乳麦 | ★味噌 | 汁 | 麦 |
| 昼 | | ★味噌汁 | | 麦 | | | | | | | ★味噌 | 汁 | 麦 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 栄養価 | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット |
| 食 | エネルギー | エネルギー | 213kcal | 479kcal | エネルギー | 278kcal | 561kcal | エネルギー | 210kcal | 476kcal | エネルギー | 253kcal | 520kcal | エネルギー | 236kcal | 503kcal |
| | 蛋白質 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 脂質 | 脂質 | | 10.0g | | | | | | | 脂質 | | | | | 13.7g |
| | 炭水化物 | | | | | | | | | | | | | | | 75.1g |
| | ナトリウム | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 塩分 | 食塩相当量 | _ | | 食塩相当量 | | 3.7g | | _ | | 食塩相当量 | _ | | 食塩相当量 | _ | 3.4g |
| | <u>畑</u> 刀 | | | _ | ★やわらかる | | | | Z.0g ごはん180g | _ | | | | | | J.4g |
| | | ★やわらかる | | | ほつけみ | | | | | | ★やわらかる 生姜焼 | | | ★やわらかる中華丼 | | 丰ラ |
| | | ハーブチュ | | | 平さやし | | | | のバジル炒め | | | | 麦落 | | | 麦え |
| | | | ソテー | | | - | | | つさり煮 | | 大豆と椎 | | | | の炒め煮 | |
| | | | | 卵乳麦 | | | | | | | ポテトチ | | | いんげんと鶏肉のさ | | |
| — | | | の磯辺マヨ和え | 卵麦 | | ま 9 | 麦 | ★味噌 | 汗 | 麦 | ★味噌 | 汗 | 麦 | ★味噌 | 汗 | 麦 |
| タ | | ★味噌汁 | | 麦 | ★味噌汁 | | 麦 | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | \\\ \\ | \\\ \\ | | | \\ \\ | | | \\ \\ \ | | | \\\ \\ | | | \\ \\ | | |
| _ | 栄養価 | | | フルセット | | | | | | | | | | | | |
| 食 | エネルギー | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | _ | | 蛋白質 | | | 蛋白質 | | | 蛋白質 | | 24.6g | 蛋白質 | | 19.5g |
| | 脂 質 | 脂質 | | | 脂質 | | 10.6g | | | 15.2g | 脂質 | 15.7g | 16.6g | 脂質 | 12.4g | 13.3g |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 13.1g | 69.6g | 炭水化物 | 17.0g | 74.4g | 炭水化物 | 18.7g | 75.5g | 炭水化物 | 24.9g | 81.3g | 炭水化物 | 17.4g | 73.9g |
| | ナトリウム | ナトリウム | 740mg | 1182mg | ナトリウム | 815mg | 1259mg | ナトリウム | 802mg | 1246mg | ナトリウム | 766mg | 1210mg | ナトリウム | 964mg | 1406mg |
| | 塩 分 | 食塩相当量 | 1.9g | 3.0g | 食塩相当量 | 2.1g | 3.2g | 食塩相当量 | 2.0g | 3.2g | 食塩相当量 | 1.9g | 3.1g | 食塩相当量 | 2.5g | 3.6g |
| | | | | フルセット | | | | | | | | | | 栄養価 | おかずセット | |
| 合 | エネルギー | | | | | | | | | | | | | | | |
| П | | | | 49.1g | | | | | | | | | | | | 48.1g |
| | 脂質 | 脂質 | | 37.7g | | | | | | | 脂質 | | | | | 36.4g |
| | 炭水化物 | | | | | | | | | | | | | | | 220.0g |
| 計 | ナトリウム | | | | | | | | | | | | | | | _ |
| | | 食塩相当量 | | | 食塩相当量 | | | 食塩相当量 | | | 食塩相当量 | | | | | |
| | 塩分 | | _ | | | | | 艮塭相当重 | J.98 | 9.4g | 良塩相当重 | J.4g | 8.8g | 食塩相当量 | 0.48 | 9.7g |
| | ★はフル· 天候や仕 | | | | | | | = 全がお!. | | | | | | | | |
| | 人医では | .ノヘイ レ∪ノ白 | ローチグ | 、」「無 | して脱五 | ट 마灸 | 、火りの均 | מרמיות 🗖 ני | ノムソ。 | | | | | | | |

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。

| | | 5,5 | 月29日(, | 月) | 5) | 月30日(| 火) | 5) | 月31日(; | 水) | 6 | 月1日(2 | k) | 6 | 月2日(金 | È) | |
|-----|-----------|---|----------------|----------|--------------|----------------------|----------|--------------|--------------------|----------|--------|---------|------------|--------------|-----------|----------|--|
| | | ★全粥 | | | ★全粥 | | | ★全粥 | | | ★全粥 | | | ★全粥 | | | |
| | | | をの煮物 | 害 | | 蓮草の含め煮 | 丰 | 豚肉と厚掛 | _ | 到害 | | _ | | | しんじょう | 加丰 | |
| | | | プリーム煮 | | | とろみ煮 | | 三色炒 | | 麦落 | 法蓮草と油 | | | | 五目煮 | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | なすの中華 | | | 人参とコーンの | | | 切干大根と枝 | | | | 計酢漬け | | | ナのナムル | | |
| | | ★味噌 | 汁 | 麦 | ★味噌 | 汁 | 麦 | ★味噌 | 汁 | 麦 | ★味噌 | 汁 | 麦 | ★味噌 | 汁 | 麦 | |
| 朝 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 栄養価 | 学素価 | セシギャット | フルセット | 学 養価 | セシギャット | フルナット | 学素価 | セシギャット | フルセット | 栄養価 | セシギャット | フルナット | 学差価 | セシャー | フルセット | |
| 會 | エネルギー | | | | | | | | | | | | | | | | |
| IX | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 蛋白質 | | | 蛋白質 | | | | | _ | 蛋白質 | | _ | | | 9.0g | |
| | 脂質 | 脂 質 | | | 脂質 | | | 脂 質 | | | | | 5.3g | 脂 質 | | 9.2g | |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 13.9g | 46.9g | 炭水化物 | 10.3g | 43.3g | 炭水化物 | 16.3g | 49.3g | 炭水化物 | 14.0g | 47.0g | 炭水化物 | 11.9g | 44.9g | |
| | ナトリウム | ナトリウム | 491mg | 931mg | ナトリウム | 689mg | 1129mg | ナトリウム | 758mg | 1198mg | ナトリウム | 546mg | 986mg | ナトリウム | 614mg | 1054mg | |
| | | 食塩相当量 | | _ | 食塩相当量 | | | 食塩相当量 | | 3.0g | 食塩相当量 | | _ | 食塩相当量 | | 2.7g | |
| | · / . | ★全粥 | | | ★全粥 | | 2.00 | ★全粥 | | 0.00 | ★全粥 | | 2.00 | ★全粥 | | , 0 | |
| | | | 磯辺焼 | 丰 | 鶏団子のケ | | 加到丰 | | | 麦 | ブリのご | _ | 丰 | | ちゃん焼き | 丰 | |
| | | • | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | ピーマンのな | | | ひじきと大 | | | | 芽の煮物 | | 人参のき | | | | ぎの磯辺炒め | | |
| | | | 曽炒め | | | | | | | | とうふのかに | | | | | | |
| | | | | 卵乳麦 | ★味噌 | 汁 | 麦 | ★味噌 | 汁 | 麦 | キャベッ | ソサラダ | 卵乳麦 | ★味噌 | 汁 | 麦 | |
| 尽 | | ★味噌 | 汁 | 麦 | | | | | | | ★味噌 | 汁 | 麦 | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 栄養価 | 公 姜/研 | +>.4> <u>+</u> | 711 4004 | 坐 姜// | +>.4> -1° | 711 4004 | 当 姜// | #\4\ -# | 711 4004 | 栄養価 | +>.4>.4 | 711 4004 | 当 姜// | +>.4>.+* | 711 4001 | |
| 食 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 区 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 蛋白質 | | | | | | | | | | 蛋白質 | | | | | | |
| | 脂 質 | 脂 質 | | | | | | | | | 脂 質 | | | | | | |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 17.9g | 50.9g | 炭水化物 | 28.5g | 61.5g | 炭水化物 | 26.4g | 59.4g | 炭水化物 | 12.0g | 45.0g | 炭水化物 | 18.6g | 51.6g | |
| | ナトリウム | ナトリウム | 683mg | 1123mg | ナトリウム | 1008mg | 1448mg | ナトリウム | 792mg | 1232mg | ナトリウム | 807mg | 1247mg | ナトリウム | 897mg | 1337mg | |
| | | 食塩相当量 | | | 食塩相当量 | | | 食塩相当量 | | 3.1g | 食塩相当量 | | | 食塩相当量 | | 3.4g | |
| | -1111. 73 | ★全粥 | | 2.08 | ★全粥 | | 0.78 | ★全粥 | | 0.18 | ★全粥 | | 0.28 | ★全粥 | | 0.18 | |
| | | ハーブチ | _ | ИU | ほっける | _ | 丰 | 花野菜と鶏肉 | _ | 可丰 | | | 麦落 | 中華丼 | | 麦え | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | - | |
| | | | ソテー | | | いんげん | | ツナあっ | | | 大豆と椎 | | | | の炒め煮 | | |
| | | | | | キャベツと豚肉の | | | | | | ポテトチ | | | | さっぱり胡麻酢和え | | |
| | | | | | 大根な | | 麦 | ★味噌 | 汁 | 麦 | ★味噌 | 汁 | 麦 | ★味噌 | 汁 | 麦 | |
| タ | | ★味噌 | 汁 | 麦 | ★味噌 | 汁 | 麦 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 栄養価 | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずわいん | フルセット | 栄養価 | おかずわいん | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | 蛋白質 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | 脂質 | | | | | | |
| | 炭水化物 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ナトリウム | ナトリウム | 740mg | 1180mg | ナトリウム | 815mg | 1255mg | ナトリウム | 802mg | 1242mg | ナトリウム | 766mg | 1206mg | ナトリウム | 964mg | 1404mg | |
| | 塩 分 | 食塩相当量 | 1.9g | 3.0g | 食塩相当量 | 2.1g | 3.2g | 食塩相当量 | 2.0g | 3.2g | 食塩相当量 | 1.9g | 3.1g | 食塩相当量 | 2.5g | 3.6g | |
| | 栄養価 | | | | | | | | | | 栄養価 | | | | | | |
| _ | エネルギー | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | 蛋白質 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | 脂質 | | | | | | |
| = 1 | 炭水化物 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 計 | ナトリウム | | | | | | | | | | | | | | | 3795mg | |
| | 塩 分 | 食塩相当量 | 4.8g | 8.3g | 食塩相当量 | 6.5g | 9.8g | 食塩相当量 | 5.9g | 9.3g | 食塩相当量 | 5.4g | 8.8g | 食塩相当量 | 6.4g | 9.7g | |
| | ★はフルセ | | _ | | | | _ | | | | | | | | | | |

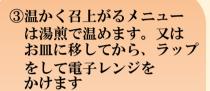
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。

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。





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

| | | | | | 四月 | | V SV | | | | | | | | | |
|----|--------|-------------|---------|-----------------|-------------|---------------|----------------------|-------------|---------|-----------------|-------------|---------|------------|------------|---------|---------|
| | | 5) | 月29日() | 月) | 5) | 30日(2 | 火) | 5) | 月31日(| 水) | 6 | 月1日(オ | /) | 6 | 月2日(金 |) |
| | | ★全粥2 | 240g | | ★全粥2 | 240g | | ★全粥2 | 240g | | ★全粥2 | 240g | | ★全粥2 | 240g | |
| | | 肉団子0 | か甘酢煮 | 卵乳麦 | | _ | 麦 | | _ | 卵乳麦 | 温泉玉 | 7 | 卵麦 | 金時豆の | の煮物 | 乳麦 |
| | | 昆布の個 | | | ベーコンの | | | | | | | | 乳麦 | 若竹煮 | | 麦 |
| | | | | 麦 | | | | ★味噌汁 | | | ★味噌汁 | -(とろみ) | | | ト(とろみ) | |
| | | 7, 71, 27, | (, | | / | (, | | 7, 11, 27, | (, | | 7. 11. [27] | (, | | / | (, | |
| 朝 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 刊 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 栄養価 | 学 養価 | ナシギャット | フル・セット | 学 養価 | ナンチャット | フル・セット | 学 養価 | ナシギャット | フル・セット | 学養価 | ナルギー… | フルカット | 学養価 | ナシギナット | フルセット |
| 食 | | | | | | | | | | | | | | | | 273kcal |
| 12 | 蛋白質 | 蛋白質 | | | 蛋白質 | | | | | | 蛋白質 | | | 蛋白質 | | 8.0g |
| | 脂質 | 脂質 | _ | 7.3g | 脂質 | _ | | 五口貝 脂 質 | | 5.4g | 脂質 | _ | _ | 五口貝 脂 質 | _ | 3.0g |
| | | | | _ | | _ | | | | | 加 貝 炭水化物 | _ | 47.0g | | _ | 54.9g |
| | ナトリウム | | _ | _ | | _ | _ | | _ | _ | | _ | _ | | _ | _ |
| | | | _ | | | _ | _ | | _ | | ナトリウム | | | | _ | _ |
| | 塩 分 | 食塩相当量 | | 2.8g | 食塩相当量 | _ | 2.5g | 食塩相当量 | _ | 2.8g | 食塩相当量 | | 2.9g | 食塩相当量 | | 2.4g |
| | | ★全粥2 | | IJ + | ★全粥2 | | 回士 | ★全粥2 | | IJ + | ★全粥2 | | 回士 | ★全粥2 | | - |
| | | 白身の明 | | 乳麦 | 鶏の照り | | 乳麦 | 赤魚の吸 | | 乳麦 | 鶏肉のカレー | | | 鮭の照り | | 麦 |
| | | 五色煮豆 | | 卵麦 | | 瓜の煮物 | | | 昆布の煮物 | | 牛肉と根 | | | | 豆腐の煮物 | |
| | | | おひたし | | きのこき | | | もやしサ | | | メンマの「 | | | | | |
| | | ★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 | ト(とろみ) | 麦 |
| 昼 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ^ | 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 |
| 良 | エネルギー | エネルギー | 186kcal | 360kcal | エネルギー | 205kcal | 379kcal | エネルギー | 168kcal | 342kcal | エネルギー | 202kcal | 376kcal | エネルギー | 168kcal | 342kcal |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | 10.5g | 14.3g | 蛋白質 | 8.4g | 12.2g | 蛋白質 | 7.6g | 11.4g | 蛋白質 | 7.4g | 11.2g | 蛋白質 | 9.1g | 12.9g |
| | 脂質 | 脂質 | 7.4g | 8.1g | 脂質 | 8.4g | 9.1g | 脂 質 | 7.0g | 7.7g | 脂質 | 10.3g | 11.0g | 脂質 | 7.6g | 8.3g |
| | 炭水化物 | 炭水化物 | 19.6g | 58.0g | 炭水化物 | 23.9g | 62.3g | 炭水化物 | 19.0g | 57.4g | 炭水化物 | 19.8g | 58.2g | 炭水化物 | 16.3g | 54.7g |
| | ナトリウム | ナトリウム | 891mg | 1414mg | ナトリウム | 775mg | 1298mg | ナトリウム | 999mg | 1522mg | ナトリウム | 967mg | 1490mg | ナトリウム | 809mg | 1332mg |
| | 塩 分 | 食塩相当量 | 2.3g | 3.6g | 食塩相当量 | 2.0g | 3.3g | 食塩相当量 | 2.5g | 3.9g | 食塩相当量 | 2.5g | 3.8g | 食塩相当量 | 2.1g | 3.4g |
| | | ★全粥2 | 240g | | ★全粥2 | 240g | | ★全粥2 | 240g | | ★全粥2 | 240g | | ★全粥2 | 240g | |
| | | 鶏肉のデ | ミソース煮 | 乳麦 | 白身の音 | 色田揚げ | 乳麦 | 豚肉の生 | 上姜焼 | 乳麦 | 白身フライ | イタルタル | 卵乳麦 | ナスと鶏肉 | のしぎ焼き | 乳麦落 |
| | | ひじき煮 | | 乳麦 | 白花豆 | | 麦 | 大根の | | 乳麦 | 大豆大村 | | | | の玉子とじ | |
| | | 大根とべー | コンの煮物 | | | | | | | | ハムとブロッコ | | | | | |
| | | | -(とろみ) | | ★味噌汁 | | | ★味噌汁 | | | ★味噌汁 | | | | | |
| タ | | 7. 7. 671 | (231) | | 7. 7. 67 | (23.7) | _ | 7, 7, 6, 1 | (2)-// | | 7. 7. 671 | (23.7) | _ | 7. 7. 67 | (0)-// | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 栄養価 | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずわいん | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット | 栄養価 | おかずわいん | フルセット | 栄養価 | おかずセット | フルセット |
| 食 | | | | | | | | | | | エネルギー | | | | | |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | | 10.6g | | | | 蛋白質 | | | 蛋白質 | | 8.3g | 蛋白質 | | 10.2g |
| | | | | | | 11.7g | _ | | | 8.6g | | | | | | 12.3g |
| | | 炭水化物 | | | 炭水化物 | | | | | | 炭水化物 | | | 炭水化物 | | 55.6g |
| | | | | | | | | | | | ナトリウム | | | | | |
| | | 食塩相当量 | | | 食塩相当量 | | | 食塩相当量 | | | 食塩相当量 | | | 食塩相当量 | | 3.4g |
| | 栄養価 | | | | | | | | | | 栄養価 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | 木食畑エネルギー | | | | | |
| 合 | エネルギー | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 蛋白質 | 蛋白質 | | | | | | | | | 蛋白質 | | | 蛋白質 | | 31.1g |
| | | | 23.5g | | | | | | | | 脂質 | | | 脂質 | | 23.6g |
| 計 | | | | | | | | | | | 炭水化物 | | | | | 165.2g |
| ĦΙ | | | | | | | | | | | ナトリウム | | | | | |
| | | 食塩相当量 | _ | 9.6g | | _ | _ | 食塩相当量 | 5.8g | 9.9g | 食塩相当量 | | | | | 9.2g |
| | ★はフルセッ | トのメニュ | L一です。 | おかすせ | ハントにはた | 」さませ <i>f</i> | \mathbf{v}_{\circ} | | | | ムー人信 | はお消費を | 百厂計り | の特別月 | H 承 食品 | (えん下压 |

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(えん下困難者用食品)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。