(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

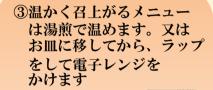
	10月2日(月])		月3日(火	()		月4日(水	()		月5日(木	()		16日(金	()
	★ごはん150g		★ごはん	150g		★ごはん	150g		★ごはん	150g		★ごはん	150g	
	豚肉と卵白のトマト炒め		大豆とキャベツ	のスープ煮	卵乳麦	鶏肉のカ	レー煮	乳麦	寄せ豆腐の	うすあん	卵麦	菜の花と牛口		
	竹輪のごま炒め	麦	ぜんまいとミ	ンチの煮物	<u> 乳麦</u>	中華うま	煮	卵乳麦か	野菜のチリ 切干と人参の	ソース煮	麦	ツナあっ	さり煮	麦
	春雨のピーナッツ和え		来の化とツナ(大根とツナ(★味噌汁(揚け	ひ炒め物	麦	切干と人参0 ★味噌汁(白	カハリハリ	友	えのきのお ² ★すまし汁(椎	クし和え	<u>奉</u>
ľ	★すまし汁(椎茸・豆腐)	友	★味噌汁(巻)	込・物り)	友	★味噌汁(物り	· (4 (4) (二)		▼味噌汁(日	米・人参)		▼9まし汗(惟	耳・豆腐)	友
朝	おかず	ご飯セット	t r	おかず	ご飯セット	ľ	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット	Г	おかず	ご飯セット
食		460kcal	エネルギー		422kcal	エネルギー	140kcal		エネルギー	162kcal		エネルギー	212kcal	466kcal
,	たんぱく質 10.1g	15. 2g	たんぱく質	12.6g				14. 5g	たんぱく質	5. 5g		たんぱく質	9. 8g	14. 9g
	脂質 8.5g 炭水化物 22.0g	9. 3g	脂質	<u>5. 0g</u> 15. 5g	6. 7g	脂質	6. 2g	7.8g	脂質	8. 4g		脂質	<u>12. 8g</u>	<u>13. 6g</u>
		76.4g	炭水化物		71.3g	炭水化物	12.8g	67. 7g	炭水化物	16. 2g	/1. 2g	炭水化物	14. 0g	<u>68. 4g</u>
	ナトリウム 740mg 食塩相当量 1.9g	888mg 2 3g	ナトリウム 食塩相当量	642mg 1.6g	OOOMA	<u>ナトリウム</u> 食塩相当量	721mg 1.8g	O TOTAL	ナトリウム 食塩相当量	776mg 2 Og		ナトリウム 食塩相当量	614mg 1.6g	762mg 1.9g
	★ごはん150g	Z. Jg			Z. Zg	★ごはん		Z. 4g	★ごはん		Z. 0g	★ごはん		1. 98
	鶏のスタミナ醤油焼き	麦	★ごはん 焼肉塩炒	Ø .	麦か	メンチカ	ツ	乳麦	白身魚の	西京焼		豚肉と野菜の	・000	麦か
P	塩ゆでアスパラ		かぶのス	一プ者	卵乳麦	平さやい	んげん		ピーマン	ソテー	卵乳麦	枝豆とかにか	\まの煮物	卵麦えか
	白菜の煮びたし	麦	ひじきとごぼ・	うのナムル	麦	五色煮豆		卵麦	竹輪とインゲン	√の玉子とじ	卵麦	白菜のごま	味噌和え	
			★すまし汁(豆腐	氡・えのき)	麦	カリフラワーの村						★味噌汁(巻麩	・しめじ)	麦
	ドレッシング(小袋) ★味噌汁(若芽・巻麩)	卵麦				★味噌汁(若芽・	・キャベツ)		★ すまし汁(えのき	き・おつゆ麩)	麦			
小	▼怀恒기(石才・仓処)	友												
食	おかず	ご飯セット	t r	おかず	ご飯セット	ſ	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	ſ	おかず	ご飯セット
	エネルギー 212kcal					エネルギー	286kcal		エネルギー	198kcal	454kcal			469kcal
	たんぱく質 15.4g	<u>21. 0g</u>	たんぱく質	11.6g		たんぱく質	<u> 13. 6g</u>		たんぱく質	1 <u>5.</u> 8g	<u>21.0g</u>	たんぱく質	<u>13. 7g</u>	<u> 19. 4g</u>
	脂質 13.4g 炭水化物 7.0g	14. 3g	週夏	16. 9g 12. 3g	. 17. /g 66. 5g	脂質	14. 7g 24. 5g	15. 5g 79. 7g	脂質 炭水化物	6.6g 18.2g	7. 3g	脂質	11. 2g 16. 1g	<u>12. 1g</u>
	<u>炭水化物 7.0g</u> ナトリウム 539mg	62.7g 785mg	炭水化物 ナトリウム	1 <u>2.3g</u> 712mg	66.5g 860mg	<u>炭水化物</u> ナトリウム	<u>24.5g</u> 703mg		<u>灰水化物</u> ナトリウム	18.2g 771mg		炭水化物 ナトリウム	781mg	_ <u>/1.8g</u> 1007mg
	(大学) (大学		食塩相当量	7 1 2 1 1 g		食塩相当量	1. 8g		食塩相当量	2 0g		食塩相当量	2 0g	2.6g
BB &	○牛乳.180g	<u> </u>	◎牛乳18	0g		◎牛乳18	0g		◎牛乳18		2.05	◎牛乳18	0g	2. 05
	<u>◎りんご150g</u>		◎グレー			<u> </u>	フルー	ソ150g	◎バナナ			⊚りんご		
	★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼		★こはん マーギョ	I 5Ug id∓	* **	★こはん + … たの	IDUg 流出的基本	*	★ごはん			★ごはん	15Ug	*
	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	到.麦	マーボ豆 ネキ味噌	めかめ	麦落 麦	メこはん ホッケの インゲン	945	备 重	鶏のいそ ミックス	分學—	麦 乳麦	赤魚のご オニオン	で 2000 100 100 100 100 100 100 100 100 10	麦 乳麦
	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	法蓮草と油	ルンの 揚の煮物	差	切干と挽肉のオイ	ノ ノ (スター炒め	麦	ひとくちた		麦	ラリング ライン 高野豆腐と鶏	ノノ 肉の煮物	差
	若芽としらすのおひたし		★味噌汁(小松			蒸し鶏と小松菜		麦	菜の花としめ		麦	オクラとそぼろのピー	-ナツ味噌和え	麦 乳麦落
	★味噌汁(白菜・なめこ)					★味噌汁(豆)	腐・白菜)		★味噌汁(巻麩	・キャベツ)	麦	★味噌汁(小松	(菜・切干)	
タ														
食														
_	たかざ	一つ合いより	·	むかぎ	—`AE-b ₃₁ L	Γ	む かぎ	一名によって		とかぎ	一 名 しょっし	Г	むかざ	一个合によって
L	おかず エネルギー 211kcal	ご飯セット 467kcal		おかず 232kcal	ご飯セット 488kcal	エネルギー	おかず 191kcal		エネルギー	おかず 267kcal	ご飯セット 531kcal		おかず 206kcal	
-		467kcal	エネルギー	232kcal	488kcal		191kcal	452kcal		267kcal	531kcal		おかず 206kcal 17.5g	462kcal
-	エネルギー 211kcal	467kcal 21. 7g	エネルギー たんぱく質	232kcal 15. 7g 9. 7g	488kcal 20.8g	たんぱく質 脂質	191kcal 17. 1g 6. 5g	452kcal 22, 5g 7, 5g	たんぱく質 脂質	267kcal 19.8g 16.0g	531kcal 25.5g			462kcal 22. 6g
-	エネルギー 211kcal たんぱく質 16.6g 脂質 10.9g 炭水化物 10.4g	467kcal 21. 7g 11. 7g 65. 3g	ェネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	232kcal 15. 7g 9. 7g 20. 1g	488kcal 20, 8g 10, 5g 74, 8g	たんぱく質 脂質 炭水化物	191kcal 17. 1g 6. 5g 12. 9g	452kcal 22, 5g 7, 5g 68, 0g	たんぱく質 脂質 炭水化物	267kcal 19.8g 16.0g 9.5g	531kcal 25.5g 16.9g 65.6g	たんぱく質 脂質 炭水化物	17. 5g 9. 2g 12. 8g	462kcal 22. 6g 10. 0g 67. 5g
,	エネルギー 211kcal たんぱく質 16.6g 脂質 10.9g 炭水化物 10.4g ナトリウム 662mg	467kcal 21.7g 11.7g 65.3g 890mg	ェネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	232kcal 15.7g 9.7g 20.1g 867mg	488kcal 20.8g 10.5g 74.8g 1095mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	191kcal 17.1g 6.5g 12.9g 606mg	452kcal 22.5g 7.5g 68.0g 834mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	267kcal 19.8g 16.0g 9.5g 680mg	531kcal 25.5g 16.9g 65.6g 907mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	17.5g 9.2g 12.8g 809mg	462kcal 22.6g 10.0g 67.5g 1037mg
,	エネルギー 211kcal たんぱく質 16.6g 脂質 10.9g 炭水化物 10.4g ナトリウム 662mg 食塩相当量 1.7g	467kcal 21.7g 11.7g 65.3g 890mg 2.3g	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	232kcal 15.7g 9.7g 20.1g 867mg 2.2g	488kcal 20.8g 10.5g 74.8g 1095mg 2.8g	たんぱく質 脂質 炭水化物	191kcal 17.1g 6.5g 12.9g 606mg 1.5g	452kcal 22.5g 7.5g 68.0g 834mg 2.1g	たんぱく質 脂質 炭水化物	267kcal 19.8g 16.0g 9.5g 680mg	531kcal 25.5g 16.9g 65.6g 907mg 2.3g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	17.5g 9.2g 12.8g 809mg 2.1g	462kcal 22.6g 10.0g 67.5g 1037mg 2.6g
	エネルギー 211kcal たんぱく質 16.6g 脂質 10.9g 炭水化物 10.4g ナトリウム 662mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 629kcal	467kcal 21.7g 11.7g 65.3g 890mg	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	232kcal 15. 7g 9. 7g 20. 1g 867mg 2. 2g おかす 629kcal	488kcal 20.8g 10.5g 74.8g 1095mg 2.8g ご飯セット	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	191kcal 17.1g 6.5g 12.9g 606mg	452kcal 22.5g 7.5g 68.0g 834mg 2.1g ご飯セット	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	267kcal 19.8g 16.0g 9.5g 680mg 1.7g おかす 627kcal	531kcal 25.5g 16.9g 65.6g 907mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	17.5g 9.2g 12.8g 809mg	462kcal 22.6g 10.0g 67.5g 1037mg 2.6g ご飯セット
	エネルギー 211kcal たんぱく質 16.6g 脂質 10.9g 炭水化物 10.4g ナトリウム 662mg 食塩相当量 1.7g	467kcal 21.7g 11.7g 65.3g 890mg 2.3g 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 食塩相当量	232kcal 15. 7g 9. 7g 20. 1g 867mg 2. 2g おかす 629kcal 39. 9g	488kca 20.8g 10.5g 74.8g 1095mg 2.8g 	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	191kcal 17.1g 6.5g 12.9g 606mg 1.5g おかす	452kcal 22 5g 7 5g 68 0g 834mg 2 1g ご飯セット 1401kcal 55 8g	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	267kcal 19.8g 16.0g 9.5g 680mg 1.7g	531kcal 25.5g 16.9g 65.6g 907mg 2.3g ご飯セット	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー	17.5g 9.2g 12.8g 809mg 2.1g おかす 625kcal 41.0g	462kcal 22.6g 10.0g 67.5g 1037mg 2.6g ご飯セット 1397kcal 56.9g
合	エネルギー 211kcal たんぱく質 16.6g 脂質 10.9g 炭水化物 10.4g ナトリウム 662mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 629kcal	467kcal 21.7g 11.7g 65.3g 890mg 2.3g ご飯セット 1401kcal	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	232kcal 15. 7g 9. 7g 20. 1g 867mg 2. 2g おかす 629kcal 39. 9g 31. 6g	488kcal 20.8g 10.5g 74.8g 1095mg 2.8g 2.8tyl 1412kcal 56.4g 34.9g	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	191kcal 17.1g 6.5g 12.9g 606mg 1.5g おかす 617kcal 39.4g 27.4g	452kcal 22 5g 7 5g 68 0g 834mg 2 1g <u>飲</u> 物 1401kcal 55 8g 30 8g	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	267kcal 19.8g 16.0g 9.5g 680mg 1.7g 627kcal 41.1g 31.0g	531kcal 25.5g 16.9g 65.6g 907mg 2.3g 二飯セット 1404kcal	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	17.5g 9.2g 12.8g 809mg 2.1g おかず 625kcal 41.0g 33.2g	462kcal 22. 6g 10. 0g 67. 5g 1037mg 2. 6g 二飯セット 1397kcal 56. 9g
	エネルギー 211kcal たんぱく質 16.6g 脂質 10.9g 炭水化物 10.4g ナトリウム 662mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 629kcal	467kcal 21. 7g 11. 7g 65. 3g 890mg 2. 3g 二飯セット 1401kcal 57. 9g	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 たんぱく質 脂質 炭水化物	232kcal 15. 7g 9. 7g 20. 1g 867mg 2. 2g 30. 9g 629kcal 39. 9g 31. 6g 47. 9g	488kcal 20.8g 10.5g 74.8g 1095mg 2.8g 2.8tyl 1412kcal 56.4g 34.9g 212.6g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	191kcal 17.1g 6.5g 12.9g 606mg 1.5g おかす 617kcal 39.4g	452kcal 22 5g 7 5g 68 0g 834mg 2 1g ご飯セット 1401kcal 55 8g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	267kcal 19.8g 16.0g 9.5g 680mg 1.7g 627kcal 41.1g 31.0g 43.9g	531kcal 25 5g 16 9g 65 6g 907mg 2 3g 二飯セット 1404kcal 57 0g	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	17.5g 9.2g 12.8g 809mg 2.1g \$\frac{1}{3}\text{0}\text{0}\frac{1}{3}\text{0}\text{0}\frac{1}{3}\text{0}	462kcal 22.6g 10.0g 67.5g 1037mg 2.6g 二飯セット 1397kcal 56.9g 35.7g 207.7g
合	エネルギー 211kcal たんぱく質 16.6g 脂質 10.9g 炭水化物 10.4g ナトリウム 662mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 629kcal	467kcal 21. 7g 11. 7g 65. 3g 890mg 2. 3g 2 mg tyl 1401kcal 57. 9g 35. 3g 204. 4g 2563mg	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	232kcal 15. 7g 9. 7g 20. 1g 867mg 2. 2g 3. 2v 629kcal 39. 9g 31. 6g 47. 9g 2221mg	488kcal 20.8g 10.5g 74.8g 1095mg 2.8g 2.8g 2.8g 2.8g 2.8g 2.9g 34.9g 212.6g 2823mg	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	191kcal 17.1g 6.5g 12.9g 606mg 1.5g おかす 617kcal 39.4g 27.4g	452kcal 22 5g. 7 5g. 68 0g. 834mg 2 1g. 1401kcal 55 8g. 30 8g. 215 4g. 2732mg	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	267kcal 19.8g 16.0g 9.5g 680mg 1.7g 627kcal 41.1g 31.0g 43.9g 2227mg	531kcal 25.5g 16.9g 65.6g 907mg 2.3g 2.0g tyl 1404kcal 57.0g 33.4g 209.9g 2829mg	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	17.5g 9.2g 12.8g 809mg 2.1g おかず 625kcal 41.0g 33.2g	462kcal 22.6g 10.0g 67.5g 1037mg 2.6g 二飯セット 1397kcal 56.9g 35.7g 207.7g
合	エネルギー 211kcal たんぱく質 16.6g 脂質 10.9g 炭水化物 10.4g ナトリウム 662mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 629kcal	467kcal 21. 7g 11. 7g 65. 3g 890mg 2. 3g 二飯セット 1401kcal 57. 9g	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	232kcal 15. 7g 9. 7g 20. 1g 867mg 2. 2g 30. 9g 629kcal 39. 9g 31. 6g 47. 9g	488kcal 20.8g 10.5g 74.8g 1095mg 2.8g 2.8g 2.8g 2.6g 1412kcal 56.4g 34.9g 212.6g 2823mg 7.2g	たんぱく質脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギーたんぱく質脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	191kcal 17.1g 6.5g 12.9g 606mg 1.5g 617kcal 39.4g 27.4g 50.2g 2030mg 5.1g	452kcal 22 5g 7 5g 68 0g 834mg 2 1g <u>飲</u> 物 1401kcal 55 8g 30 8g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	267kcal 19.8g 16.0g 9.5g 680mg 1.7g 627kcal 41.1g 31.0g 43.9g	531kcal 25.5g 16.9g 65.6g 907mg 2.3g 2.0g tyl 1404kcal 57.0g 33.4g 209.9g 2829mg 7.2g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	17.5g 9.2g 12.8g 809mg 2.1g \$\frac{1}{3}\text{0}\text{0}\frac{1}{3}\text{0}\text{0}\frac{1}{3}\text{0}	462kcal 22.6g 10.0g 67.5g 1037mg 2.6g 2.6g 2.0g tyl 1397kcal 56.9g 35.7g 207.7g 2806mg 7.1g
合	エネルギー 211kcal たんぱく質 16.6g 10.9g	467kcal 21.7g 11.7g 65.3g 890mg 2.3g 204.4g 2563mg 6.6g 1608kcal 64.0g	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 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	232kcal 15. 7g 9. 7g 20. 1g 867mg 2. 2g 35.50 9 629kcal 39. 9g 31. 6g 47. 9g 2221mg 5. 6g 826kcal 47. 6g	488kca 20.8g 10.5g 74.8g 1095mg 2.8g 2.8g 2.8g 2.8g 56.4g 34.9g 212.6g 2823mg 7.2g 1609kcal 64.1g	たんぱく質脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギーたんぱく質脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	191kcal 17.1g 6.5g 12.9g 606mg 1.5g 617kcal 39.4g 27.4g 50.2g 2030mg 5.1g	452kcal 22.5g 7.5g 68.0g 834mg 2.1g 2.1g 1401kcal 55.8g 30.8g 215.4g 2732mg 6.9g 1602kcal 63.2g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	267kcal 19. 8g 16. 0g 9. 5g 680mg 1. 7g 627kcal 41. 1g 31. 0g 43. 9g 222 mg 5. 7g 825kcal 48. 0g	531kcal 25.5g 16.9g 65.6g 907mg 2.3g 2.0g tyl 1404kcal 57.0g 33.4g 209.9g 2829mg 7.2g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	17.5g 9.2g 12.8g 809mg 2.1g 625kcal 41.0g 33.2g 42.9g 2204mg 5.7g 832kcal 47.1g	462kcal 22.6g 10.0g 67.5g 1037mg 2.6g 2.6g 2.6g 397kcal 56.9g 207.7g 2806mg 7.1g 1604kcal 63.0g
合計	エネルギー 211kcal たんぱく質 16.6g 10.9g	467kcal 21. 7g 11. 7g 65. 3g 890mg 2. 3g こ飯セット 1401kcal 57. 9g 35. 3g 204. 4g 2563mg 6. 6g	エネルギーたんぱく質脂質 大小リウム 食塩相当量 エネルギーたんぱく質 脂質 大小リウム 食塩相当量 エネルギーたんぱく質 になれず カーカー 大小リウム 食塩相当量 エネルギーたんぱく質	232kcal 15. 7g 9. 7g 20. 1g 867mg 2. 2g 30. 9g 31. 6g 47. 9g 2221mg 5. 6g 826kcal 47. 6g 38. 6g	488kcal 20.8g 10.5g 74.8g 1095mg 2.8g 2.8g 2.0g tyl- 1412kcal 56.4g 212.6g 212.6g 2823mg 7.2g 1609kcal 64.1g 41.9g	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 脆水化ウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質 エネルギー	191kcal 17. 1g 6. 5g 12. 9g 606mg 1. 5g 617kcal 39. 4g 27. 4g 50. 2g 2030mg 5. 1g 818kcal 46. 8g 34. 4g	452kcal 22.5g 7.5g 68.0g 834mg 2.1g 2mtvh 1401kcal 55.8g 30.8g 215.4g 2732mg 6.9g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	267kcal 19. 8g 16. 0g 9. 5g 680mg 1. 7g 627kcal 41. 1g 31. 0g 43. 9g 222 mg 5. 7g 825kcal	531kcal 25.5g 16.9g 65.6g 907mg 2.3g 2.0g 1404kcal 57.0g 33.4g 209.9g 2829mg 7.2g 1602kcal	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	17.5g 9.2g 12.8g 809mg 2.1g 5.7y 625kcal 41.0g 33.2g 42.9g 2204mg 5.7g 832kcal 47.1g 40.3g	462kcal 22.6g 10.0g 67.5g 1037mg 2.6g 2.6g 2.6g 397kcal 56.9g 35.7g 207.7g 2806mg 7.1g 1604kcal 63.0g 42.8g
合計(間食	エネルギー 211kcal たんぱく質 16.6g 10.9g	467kcal 21.7g 11.7g 65.3g 890mg 2.3g 204.4g 2563mg 6.6g 1608kcal 64.0g	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 たんぱく質 脂ズ化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂末 で たんぱく質 脂末 で たんぱく質 脂末 で たんぱく質 脂末 で たんぱく質 になった。 たんぱく質 になった。 たんぱく質 になった。 たんぱく質 になった。 たんぱく質 になった。 たんぱく質 になった。 たんぱく質 になった。 たんぱく質 になった。 たんぱく質 になった。 たんぱく質 になった。 たんぱく質 になった。 たんぱく質 になった。 たんぱく質 になった。 たんぱく質 になった。 たんぱく質 になった。 たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	232kcal 15. 7g 9. 7g 20. 1g 867mg 2. 2g 30. 9g 31. 6g 47. 9g 2221mg 5. 6g 826kcal 47. 6g 38. 6g 75. 7g	488kcal 20.8g 10.5g 74.8g 1095mg 2.8g 2.8g 2.8g 2.8g 2.8g 2.8g 2.8g 2.8	たんぱく質脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギーたんぱく質脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	191kcal 17. 1g 6. 5g 12. 9g 606mg 1. 5g 617kcal 39. 4g 27. 4g 50. 2g 2030mg 5. 1g 818kcal 46. 8g 34. 4g 79. 1g	452kcal 22.5g 7.5g 68.0g 834mg 2.1g 2.1g 1401kcal 55.8g 30.8g 215.4g 2732mg 6.9g 1602kcal 63.2g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	267kcal 19. 8g 16. 0g 9. 5g 680mg 1. 7g 627kcal 41. 1g 31. 0g 43. 9g 222 /mg 5. 7g 825kcal 48. 0g 38. 0g 72. 8g	531kcal 25.5g 16.9g 65.6g 907mg 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3	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 脱水化ウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 ボルウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脱水化物	17. 5g 9 2g 12. 8g 809mg 2 1g 5.5v 7 625kcal 41. 0g 33. 2g 42. 9g 2204mg 5. 7g 832kcal 47. 1g 40. 3g 74. 8g	462kcal 22.6g 10.0g 67.5g 1037mg 2.6g 1397kcal 56.9g 35.7g 207.7g 2806mg 7.1g 1604kcal 63.0g 42.8g 239.6g
合計(間食	エネルギー 211kcal たんぱく質 16.6g 10.9g 版水化物 10.4g 17g 4g 17g 17g 17g 17g 17g 17g 17g 17g 17g 17	467kcal 21.7g 11.7g 65.3g 890mg 2.3g 204.4g 2563mg 6.6g 1608kcal 64.0g	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 たんぱく質 脂ズ化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂末 で たんぱく質 脂末 で たんぱく質 脂末 で たんぱく質 脂末 で たんぱく質 になった。 たんぱく質 になった。 たんぱく質 になった。 たんぱく質 になった。 たんぱく質 になった。 たんぱく質 になった。 たんぱく質 になった。 たんぱく質 になった。 たんぱく質 になった。 たんぱく質 になった。 たんぱく質 になった。 たんぱく質 になった。 たんぱく質 になった。 たんぱく質 になった。 たんぱく質 になった。 たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	232kcal 15. 7g 9. 7g 20. 1g 867mg 2. 2g 30. 9g 31. 6g 47. 9g 2221mg 5. 6g 826kcal 47. 6g 38. 6g	488kcal 20.8g 10.5g 74.8g 1095mg 2.8g 2.8g 2.8g 2.8g 2.8g 2.8g 2.8d 34.9g 212.6g 2823mg 7.2g 1609kcal 64.1g 41.9g 240.4g 2899mg	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 脆水化ウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質 エネルギー	191kcal 17. 1g 6. 5g 12. 9g 606mg 1. 5g 617kcal 39. 4g 27. 4g 50. 2g 2030mg 5. 1g 818kcal 46. 8g 34. 4g	452kcal 22.5g 7.5g 68.0g 834mg 2.1g 2.1g 1401kcal 55.8g 30.8g 215.4g 2/32mg 6.9g 1602kcal 63.2g 37.8g 244.3g 2809mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	267kcal 19. 8g 16. 0g 9. 5g 680mg 1. 7g 627kcal 41. 1g 31. 0g 43. 9g 222 mg 5. 7g 825kcal 48. 0g	531kcal 25.5g 16.9g 65.6g 907mg 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3	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 脱水化ウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 ボルウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脱水化物	17.5g 9.2g 12.8g 809mg 2.1g 5.7y 625kcal 41.0g 33.2g 42.9g 2204mg 5.7g 832kcal 47.1g 40.3g	22. 6g 10. 0g 67. 5g 1037mg 2. 6g 2. 6g 2. 6g 397kcal 56. 9g 35. 7g 207. 7g 2806mg 7. 1g 1604kcal 63. 0g

[※]献立は予告無く変更することがあります。

お食事の作り方



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





④冷たく召上がる メニューはそのまま 開封して盛付けます。





⑤ごはん、味噌汁と共に 器に盛り付けして 完了です。

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

[※]商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

[※]お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。

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

[※]食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	10月2日(月])	10月:	10月3日(火)				<)	10,	月5日(オ	7)	10月6日(金)		
	★ごはん120g		★ごはん1 2	20g		★ごはん	120g		★ごはん	120g		★ごはん		
	豚肉と卵白のトマト炒め	卵乳麦	大豆とキャベツの	スープ煮	卵乳麦	鶏肉のカ	レー煮	乳麦	寄せ豆腐の			菜の花と牛	肉の煮物	麦
	竹輪のごま炒め	麦	ぜんまいとミン	チの煮物	乳麦	中華 う ま 大根とツナ	煮	卵乳麦か	野菜のチリ 切干と人参の	ソース煮	麦	ツナあっ えのきのお	さり煮	麦
	春雨のピーナッツ和え	卵乳麦落	菜の花とツナの	辛子和え	麦	大根とツナ	の炒め物	麦	切干と人参の	のハリハリ	麦	えのきのお	ろし和え	麦
朝	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		むかざ	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セッ゚
食				49kcal :	342kcal				エネルギー	162kcal	355kcal	エネルギー		405kca
	たんぱく質 10.1g			12. 6g		ー・ハ・ たんぱく質	8. 7g	12. 0g	たんぱく質	5. 5g	8. 8g	たんぱく質	9. 8g	13. 1g
		9. 0g			5. 5g	脂質		6. 7g	脂質	8. 4g	8. 9g	脂質	12. 8g	13. 3g
	脂質 8.5g 炭水化物 22.0g	63. 9g	炭水化物 1	5. 0g 15. 5g	5, 5g 57, 4g	脂質 炭水化物	6. 2g 12. 8g	l 54. 7g	脂質 炭水化物	8.4g 16.2g	58. 1g	炭水化物	14. 0g	13. 3g 55. 9g
	ナトリウム 740mg				O TOTAL	ナトリウム	721mg		ナトリウム		777mg	ナトリウム		615mg
	食塩相当量 1.9g	1. 9g	食塩相当量	1, 6g	1. 6g	食塩相当量	1, 8g	1.8g	食塩相当量		2. 0g	食塩相当量		1. 6g
	★ごはん120g	<u></u>	★ごはん12 焼肉塩炒&	20g	* 1.	★ごはん メンチカ	120g	 	★ごはん 白身魚の	/120g		★こはん	120g	
	鶏のスタミナ醤油焼き 塩ゆでアスパラ	茎	焼肉塩炒め かぶのスー) _ → *	を かい こうしゅう こうしゅう こうしゅう おいしゅう おいしゅう おいしゅう おいしゅう おいしゅう おいしゅう かいしゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう	メンテル 平さやい	ン エーギェ	乳麦	日本場の	.罚坚选	卵乳麦	豚肉と野菜の 枝豆とかにか	リ中華炒め いまの考物	友か
	温やでラスハノ	麦	ひじきとごぼう	- ノ 凉 ・ のナムル・	卯孔友 麦	五色煮豆	$\mathcal{N}(\mathcal{N})$	卵麦	竹輪とインゲン	ノ 丿 一 ノの玉子とじ	卵孔麦 卵麦	白菜のごま		卵友んか
	白菜の煮びたし 野菜サラタ	<u>ス</u> 卵麦えか		0))		ユーロ ホン カリフラワーの	由子味噌和え	31.2	キャベツとベー		加乳麦		からなん	
	<u>エノヘン</u> ドレッシング(小袋)	卵麦									21. 11.2			
B		and decomposition of the second												
昼食														
~	おかず	ご飯セット		らかず	ご飯セット	_ + 15	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 24	48KCal	44 KCa	エネルギー たんぱく質	286KCa1	4/9kcal	エネルキー	198kca1		エネルギー	207kcal	
	たんぱく質 15.4g 脂質 13.4g	18. 7g 13. 9g	たんぱく質	11.6g 16.9g 12.3g	14.9g	たんはく良 心唇	13. <u>08</u>	16.9g	たんはく良 形居	15.8g	19.1g 7.1g	たんぱく質	13. 7g	17. 0g
	脂質 13.4g 炭水化物 7.0g	13. 9g	原具	10. 38	5/1 2g	脂質 炭水化物	24.7 <u>8</u>	66 /10	温泉 一	6.6g 18.2g	60. 1g	ルリ 炭水化物	16. 1g	58. 0g
	ナトリウム 539mg	540mg	ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	771mg	772mg	ナトリウム	781mg	782mg
	食塩相当量 1.4g		食塩相当量	1. 8g	1. 8g	食塩相当量	1. 8g		食塩相当量	2. 0g	2. 0g	食塩相当量	2. 0g	2. 0g
田本	◎牛乳180g		◎牛乳180	ρ		◎牛乳18	()ø		◎牛乳18	}()ø		◎牛乳18	(Ua	
同思			1 201008	P			٧6 .		10,10,10	, o o			, ve	
間食	⊚りんご150g		◎グレープ	<u> プルー</u>	ツ200g	◎キウイ	ブルー	ツ150g	◎バナナ	·90g	1	◎りんご	<u> 150g</u>	ī
间艮	<u>⊚りんご150g</u> ★ごはん120g		◎グレープ ★ごはん12	プ <u>フルー</u> 20g I		<u>◎キウイ</u> ★こはん	ブルー 120g		◎バナナ ★ごはん	·90g /120g	=	◎りんご ★ごはん	150g 120g	
间艮		""""	◎グレープ ★ごはん12 マーボ豆腐	プ <u>フルー</u> 20g I		◎キウイ ★こはん ホッケの	フルー 120g 洒粕焼		◎バナナ ★ごはん	·90g /120g	麦	◎りんご ★ごはん	150g 120g	麦圆丰
间艮	⑤ りんご150g ★ こはん120g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とビーマンのソテー	乳麦	◎グレープ ★ごはん11 マーボ豆腐 ネギ味噌炒	プ <u>フルー</u> 20g I	麦落 麦	<u>◎キウイ</u> ★こはん ホッケの インゲン	<u>ブルー</u> 120g 酒粕焼 ソテー	麦 乳麦	◎バナナ ★ごはん 鶏のいそ ミックス	90g 120g ベ焼 ソテー	麦 乳麦	◎りんご ★ごはん 赤魚のご オニオン	150g 120g ま焼 ソテー	麦乳麦
间艮		<u>乳麦</u> 麦	◎グレープ ★ごはん12 マーボ豆腐	プ <u>フルー</u> 20g I	麦落 麦	◎キウイ ★こはん ホッケの	<u>ブルー</u> 120g 酒粕焼 ソテー	麦 乳麦	◎バナナ ★ごはん	·90g /120g ·ベ焼 ·ソデー がんも煮	麦	◎りんご ★ごはん	*150g *120g *ま焼 ・ソデー 鳴肉の煮物	麦麦麦麦乳麦
间良		麦	◎グレープ ★ごはん11 マーボ豆腐 ネギ味噌炒	プ <u>フルー</u> 20g I	麦落 麦	<u>◎キウイ</u> ★こはん ホッケの インゲン	<u>ブルー</u> 120g 酒粕焼 ソテー	麦 乳麦	◎バナナ ★ごはん 鶏のいそ ミックス ひとくち	·90g /120g ·ベ焼 ·ソデー がんも煮	麦	◎りんご ★ごはん 赤魚のご オニオン 高野豆腐と野	*150g *120g *ま焼 ・ソデー 鳴肉の煮物	麦麦麦麦
		麦	◎グレープ ★ごはん11 マーボ豆腐 ネギ味噌炒	プ <u>フルー</u> 20g I	麦落 麦	<u>◎キウイ</u> ★こはん ホッケの インゲン	<u>ブルー</u> 120g 酒粕焼 ソテー	麦 乳麦	◎バナナ ★ごはん 鶏のいそ ミックス ひとくち	·90g /120g ·ベ焼 ·ソデー がんも煮	麦	◎りんご ★ごはん 赤魚のご オニオン 高野豆腐と野	*150g *120g *ま焼 ・ソデー 鳴肉の煮物	麦 乳麦 乳麦落
回長 夕食		麦麦	◎グレープ ★ごはんT マーボ豆族 オキ味噌別 法蓮草と油揚	プフルー 20g ま : 少め : の煮物 :	麦落麦麦	<u>◎キウイ</u> ★こはん ホッケの インゲン	ブルー 120g 酒粕焼 ソブ (スター炒め のごま和え	麦麦麦麦麦	◎バナナ ★こはん 鶏のいそ ミックス ひとくち7 菜の花としめ	· 90g · 120g · ベ焼 · ツブー がんも煮 じの和え物	麦麦	◎りんご ★こはん 赤魚のご オニオン 高野豆腐と乳	*150g *7120g ま焼 ・ソテー 場肉の煮物 -ナツ味噌和え	麦乳麦落
タ		麦麦ご飯セット	◎グレープ ★ごはんT マーボ豆腐 オキ味噌別 法蓮草と油揚	プフルー 20g す : 少め : の煮物 :	麦落麦	○キウイ★こはんホッケのインケン切干と挽肉のオー蒸し鶏と小松菜	ブルー 120g 酒粕焼 ツエー (スター炒め のごま和え	麦男麦麦麦	◎バナナ ★こはん 鶏のいそ ミックス ひとくち7 菜の花としめ	·90g ·120g ·ベ焼 ·ソデー がんも煮 じの和え物	麦麦	◎りんご ★こはん 赤魚のご オニオン 高野豆腐と乳	150g 120g ま焼 ソプー 鳴肉の煮物 - ナツ味噌和え	麦乳麦落ご飯セット
タ	●りんご150g ★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とビーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし おかず エネルギー 211kcal	麦 麦 ご飯セット 404kcal	◎グレープ ★ごはん17 マーボ豆腐 不千味噌炒 法蓮草と油揚	プフルー 20g りめ の煮物 の煮物 32kcal	麦落 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 425kcal	◎キウイ ★こはん ホッケの インケン 切干と挽肉のオー 蒸し鶏と小松菜 エネルギー	ブルー 120g 酒粕焼 ブデー (スター炒め のごま和え おかず 191kcal	麦 乳麦 麦 麦 ご飯セット 384kca1	◎バナナ ★こはん 鶏のいそ ミックス ひとくち7 菜の花としめ	·90g ・120g ・ベ焼 ・ソデー かんも煮 じの和え物 「おかず [267kcal	麦 麦 ご飯セット 460kcal	◎りんご ★ごはん 赤魚のご オニオン 高野豆腐と素 オクラとそほろのピ	150g 120g ま焼 ソプー 鳴肉の煮物 - ナツ味噌和え 206kca	麦 乳麦落 ご飯セット 399kcal
タ		麦 麦 ご飯セット 404kcal 19.9g	◎グレープ ★ごはん17 マーボ豆腐 オギ味噌炒 法蓮草と油揚 エネルギー 23	プルー 20g す いめ の煮物 32kcal 15.7g	麦落 麦 麦 ご飯セット 425kcal 19.0g	◎キウイ ★こはん ホッケの インケン 切干と挽肉のオー 蒸し鶏と小松菜 エネルギー たんぱく質	ブルー 120g 酒粕焼 ソデー (スター炒め のごま和え のごま和え 191kcal	麦 男麦 麦 麦 ご飯セット 384kcal 20.4g	◎バナナ ★ごはん 鶏のいそ ミックス ひとくち7 菜の花としめ エネルギー たんぱく質	90g ・120g ・ 焼 ・ソナー がんも煮 じの和え物 「267kcal	麦 麦 ご飯セット 460kcal 23.1g	◎ りんご ★こはん 赤魚のこ オニオン 高野豆腐と オクラとそぼろのピ エネルギー たんぱく質	150g 120g ま焼 ツブー 鳴肉の煮物 - ナツ味噌和え 206kgal 17.5g	麦 乳麦落 ご飯セット 399kcal 20.8g
夕 夕	● りんご150g ★ □ はん120g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン薬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 おかず エネルギー 211kcal たんぱく質 16.6g 脂質 10.9g	麦 一 ご飯セット 404kcal 19 9g 11 4g	◎グレープ ★ごはん!? マーボ豆腐 不半味噌炒 法蓮草と油揚 エネルギー 23 たんぱく質 脂質	プフルー 20g ま の るか 32kgal 15.7g 9.7g	麦落 麦 ご飯セット 425kcal 19.0g 10.2g	◎キウイ ★こはん ホッケの インケン 切干と挽肉のオー 蒸し鶏と小松菜 エネルギー たんぱく質 脂質	ブルー 120g 酒粕焼 ブデー (スター炒め のごま和え のごま和え 191kcal 17.1g 6.5g	麦 乳麦 麦 ご飯セット 384kcal 20.4g 7.0g	◎バナナ ★こはん 鶏のいそ 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 脂質	90g ・120g ・ 焼 ・ソナー かんも煮 じの和え物 267kcal 119 8g 116 0g	麦 麦 ご飯セット 460kcal 23.1g 16.5g	◎りんご ★ごはん 赤魚のご オニオン 高野豆腐と素 オクラとそほろのピ	150g 120g ま焼 ソプー 鳴肉の煮物 - ナツ味噌和え 206kca	麦 乳麦落 ご飯セット 399kcal 20.8g 9.7g
タ		麦 ご飯セット 404kcal 19 9g 11 4g 52 3g	◎グレープ ★ごはん17 マーボ豆腐 ネギ味噌炒 法蓮草と油揚 エネルギー 23 たんぱく質 脂質 炭水化物 2	プリルー 20g 5 の るか 32kcal 15.7g 9.7g 20.1g	麦落 麦 ご飯セット 425kcal 19.0g 10.2g 62.0g	◎キウイ ★こはん ホッケの インケン 切干と挽肉のオー 蒸し鶏と小松菜 エネルギー たんぱく質 脂質	ブルー 120g 酒粕焼 ブデー (スター炒め のごま和え のごま和え 191kcal 17.1g 6.5g 12.9g	麦 乳麦 麦 ご飯セット 384kcal 20.4g 7.0g 54.8g	◎バナナ ★こはん 鶏のいそ こったくちっ 菜の花としめ エネルギー たんぱく質 脱水化物	・90g ・120g ・ベ焼 ・ソナー 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	● りんご ★	150g 120g ま焼 シブー 鳥肉の煮物 -ナツ味噌和え 206kcal 17.5g 9.2g 12.8g	麦 乳麦落 ご飯セット 399kcal 20.8g 9.7g 54.7g
夕 夕	● りんご150g ★ こはん120g サワラのパジルオリーブ焼 テンゲン薬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 おかず エネルギー 211kcal たんぱく質 16.6g 脂質 10.9g 炭水化物 10.4g ナトリウム 662mg 食塩相当量 1.7g	変 ご飯セット 404kcal 19.9g 11.4g 52.3g 663mg 1.7g	●グレープ ★ごはん17 マーボ豆腐 不半味噌炒 法蓮草と油揚 エネルギー 23 たんぱく質 上たりよく質 大トリウム { 食塩相当量	プフルー 20g 引 の るかず 32kcal 15.7g 9.7g 9.7g 20.1g 2.2g	麦落 麦 ご飯セット 425kcal 10.2g 62.0g 868mg 2.2g	◎キウイ ★こはん ホッケの インケン 切干と挽肉のオー 蒸し鶏と小松菜 上ネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	ブルー 120g 酒粕焼 ブデー (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 20.4g 7.0g 54.8g 607mg 1.5g	◎バナナ ★ごはん 鶏のいそ ミックス 東の花としめ エネルギー たんぱく質 臓水化物 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	麦 麦 ご飯セット 460kcal 23.1g 16.5g 51.4g 681mg	◎ りんご ★こはん 赤魚のご オーオン 高野豆腐と乳 オクラとそぼろのピ エネルギー たんぱく質 脆質 炭水化物	150g 120g ま焼 ツデー 鳥肉の煮物 - ナツ味曜和え 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
B	● りんご150g ★ □ はん120g サワラのパジルオリーブ焼 デンゲン薬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 おかず エネルギー 211kcal たんぱく質 16.6g 脆質 10.9g 炭水化物 10.4g ナトリウム 662mg 食塩相当量 1.7g	変 変 ご飯セット 404kcal 19.9g 11.4g 52.3g 663mg 1.7g ご飯セット	◎グレープ ★ごはん17 マーボ豆腐 不半味噌別 法蓮草と油揚 エネルギー 23 たんぱく質 脂質 炭水化物 2 ナトリウム { 食塩相当量	プフルー 20g 5かず 32kcal 15.7g 9.7g 20.1g 20.1g 2.2g	麦落 麦 ご飯セット 425kcal 19.0g 10.2g 62.0g 868mg 2.2g ご飯セット	◎キウイ ★こはん ホッケの 切干と挽肉のオー 蒸し鶏と小松菜 上ネルギー たんぱく質 版水化物 ナトリウム 食塩相当量	フルー 120g 酒粕焼 ファー スター炒め のごま和え のごま和え 191kcal 17.1g 6.5g 12.9g 606mg 1.5g	表 美 麦 麦 ご飯セット 384kcal 20.4g 7.0g 54.8g 607mg 1.5g	◎バナナ ★ごはん 鶏のいそ こったくちっ 菜の花としめ エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	90g ・120g ・	麦 麦 ご飯セット 460kcal - 23. 1 g - 16. 5 g - 51. 4 g - 681mg - 1. 7 g	● りんご ★ 年 人 に し こ	150g 120g ま焼 ソプー 場肉の煮物 - ナツ味噌和え 206kcal 17.5g 9.2g 12.8g 809mg 2.1g	三飯セット 399kcal 20.8g 9.7g 54.7g 810mg 2.1g こ飯セット
タ	● りんご150g ★ □ はん120g サワラのバジルオリーブ焼 デンゲン薬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 おかず エネルギー 211kcal たんぱく質 16.6g 脆質 10.9g 炭水化物 10.4g ナトリウム 662mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 629kcal	変 変 ご飯セット 404kcal 19.9g 11.4g 52.3g 663mg 1.7g ご飯セット 1208kcal	◎グレープ ★ごはん1/マーボ豆腐 ネギ味噌児 法蓮草と油揚 エネルギー 2:たんぱく質	プリルー 20g かの の煮物 の煮物 32kcal 15.7g 9.7g 9.7g 20.1g 867mg 2.2g 3かず 29kcal	麦落 麦 ご飯セット 425kcal 19.0g 62.0g 868mg 2.2g ご飯セット 1208kcal	 ○キウイ ★こはん ホッケック 切干と挽肉のオース 蒸し鶏と小松菜 エネルギー たりより 食塩相 エネルギー 	フルー 120g 酒粕焼 ファー (スター炒め のごま和え のごま和え 191kcal 17.1g 6.5g 6.5g 606mg 1.5g おかず 617kcal	表 美 美 麦 麦 ご飯セット 384kcal 20.4g 7.0g 54.8g 607mg 1.5g ご飯セット 1196kcal	◎バナナ ★ごはん 鶏のいそ ミッククちっ 菜の花としめ エネルギー たんぱく 脂質化物 ナトリウム 食塩相当量	90g ・120g ・ 注 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	麦 麦 ご飯セット 460kcal 23.1g 16.5g 51.4g 681mg 1.7g ご飯セット 1206kcal	●りんご ★盆のご 赤盆のご 赤盆のご 大二オン 高野豆腐と素 オクラとそぼろのピ エネルギー たんぱく 脱水化物 ナトリウム 食塩相 エネルギー	150g 120g ま焼 シブー 鳥肉の煮物 -ナツ味噌和え 206kcal 17.5g 9.2g 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	● りんご150g ★ □ はん120g サワラのパジルオリーブ焼 デンゲン薬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 おかず エネルギー 211kcal たんぱく質 16.6g 脆質 10.9g 炭水化物 10.4g ナトリウム 662mg 食塩相当量 1.7g	変 変 ご飯セット 404kcal 19.9g 11.4g 52.3g 663mg 1.7g ご飯セット 1208kcal	◎グレープ ★ごはん17 マーボ豆腐 不平味噌別 法蓮草と油揚 エネルギー 23 たんぱく質 脱水化物 2 大トリウム 食塩相当量 エネルギー 6 たんぱく質 たんぱく質	プリレー 20g ま の で 32kcal 15.7g 9.7g 9.7g 20.1g 20.1g 2.2g 2.2g 2.2g 2.2g 2.2g 3.0 g	麦落 麦 ご飯セット 425kcal 19.0g 62.0g 868mg 2.2g ご飯セット 1208kcal 49.8g	 ○キウイ 木ッケック 切干と挽肉のオース 素し鶏と小松菜 エネルギー たんぱく 上地 大・リウム 食塩イン・ たんぱく たんぱく たんぱく 	フルー 120g 酒粕焼 ファー (スター炒め のごま和え のごま和え 191kcal 17.1g 6.5g 12.9g 606mg 1.5g おかす 617kcal 39.4g	表 三酸セット 384kcal 20 4g 7 0g 54 8g 607mg 1 5g 二飯セット 1196kcal 49 3g	◎バナナ ★ごはん 第のいて こって こって こって こって こって こって こって こっ	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 おかす 627kcal	麦 麦 ご飯セット 460kcal 23.1g 16.5g 51.4g 681mg 1.7g ご飯セット 1206kcal 51.0g	● りんご ★ 年 人 に し こ	150g 120g ま焼 ソデー 場肉の煮物 -ナツ味噌和え 206kcal 17.5g 9.2g 12.8g 809mg 2.1g おかず 625kcal 41.0g	表 乳麦落 ご飯セッ 399kcal 20.8g 9.7g 54.7g 810mg 2.1g こ飯セッ 1204kcal 50.9g
夕食	● りんご150g ★ □ はん120g サワラのバジルオリーブ焼 デンゲン薬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 おかず エネルギー 211kcal たんぱく質 16.6g 脆質 10.9g 炭水化物 10.4g ナトリウム 662mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 629kcal	変 変 ご飯セット 404kcal 19.9g 11.4g 52.3g 663mg 1.7g ご飯セット 1208kcal	◎グレープ ★ごはん17 マーボ豆腐 不ギ味噌別 法蓮草と油揚 エネルギー 23 たんぱく質 脂質 大トリウム 食塩相当量 エネルギー 6 たんぱく質 たんぱく たんと たんぱく たんぱく たんと たんぱく たんと たんぱく たんぱく たんと たんと たんと たんと たんと たんと たんと たんと	プリレー 20g 30g 30の 30の 32kcal 15.7g 9.7g 9.7g 20.1g 367mg 2.2g 307 ず 29kcal 39.9g 31.6g	麦落 麦 変数セット 425kcal 19.0g 62.0g 868mg 2.2g ご飯セット 1208kcal 49.8g 33.1g	 ○キウイ ★こはん ホッケック 切干と挽肉のオース 蒸し鶏と小松菜 エネルギー たりより 食塩相 エネルギー 	フルー 120g 酒粕焼 ファー (スター炒め のごま和え のごま和え 191kcal 17.1g 6.5g 12.9g 606mg 1.5g おかす 617kcal 39.4g 27.4g	表 美 麦 麦 麦 こ飯セット 384kcal 20.4g 7.0g 54.8g 607mg 1.5g こ飯セット 1196kcal 49.3g 28.9g	◎バナナ ★こはん 鶏のいそ こったくちっ 東の花としめ エネルギー たんぱく 脂質化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	90g ・120g ・ 注 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	麦 麦 ご飯セット 460kcal 23.1g 16.5g 51.4g 681mg 1.7g ご飯セット 1206kcal 51.0g 32.5g	●りんご ★盆のご 赤盆のご 赤盆のご 大二オン 高野豆腐と素 オクラとそぼろのピ エネルギー たんぱく 脱水化物 ナトリウム 食塩相 エネルギー	150g 120g ま焼 ツブー 場肉の煮物 -ナッ味噌和え 206kcal 17.5g 9.2g 12.8g 809mg 2.1g 625kcal 41.0g 33.2g	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
夕食	● りんご150g ★ □ はん120g サワラのバジルオリーブ焼 デンゲン薬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 おかず エネルギー 211kcal たんぱく質 16.6g 脆質 10.9g 炭水化物 10.4g ナトリウム 662mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 629kcal	変 変 ご飯セット 404kcal 19.9g 11.4g 52.3g 663mg 1.7g ご飯セット 1208kcal	◎グレープ ★ごはん17 マーボ豆腐 不ギ味噌別 法蓮草と油揚 エネルギー 23 たんぱく質 脂質 大トリウム 食塩相当量 エネルギー 6 たんぱく質 たんぱく たんと たんぱく たんぱく たんと たんぱく たんと たんぱく たんぱく たんと たんと たんと たんと たんと たんと たんと たんと	プリレー 20g ま かめ の煮物 の煮物 32kcal 15.7g 9.7g 20.1g 367mg 2.2g 30.1g 39.7g 2.2g 39.7g 2.2g 39.7g 2.2g 39.7g 2.2g 39.7g 2.2g 39.7g	麦落 麦 変数 2.0g 10.2g 62.0g 868mg 2.2g ご飯セット 1208kcal 49.8g 33.1g 173.6g	 ○キウイ 木ッケック 切干と挽肉のオース 素し鶏と小松菜 エネルギー たんぱく 上地 大・リウム 食塩イン・ たんぱく たんぱく たんぱく 	フルー 120g 酒粕焼 ファー (スター炒め のごま和え のごま和え 191kcal 17.1g 6.5g 12.9g 606mg 1.5g おかす 617kcal 39.4g	表 乳麦 麦 変 変 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 175.9g	◎バナナ ★ごはん 第のいて こって こって こって こって こって こって こって こっ	90g ・120g ・ 注 ・ 注 ・ ンプラー ・ がんも煮 ・ じの和え物 ・ この和え物 ・ この和えが ・ この和えが ・ この和えが ・ この本のの ・ この本の ・ この本 ・ この ・ この本 ・ この本 この本 この本 この本 この本 この本 この本 この本	麦 麦 ご飯セット 460kcal 23.1g 16.5g 51.4g 681mg 1.7g ご飯セット 1206kcal 51.0g 32.5g 169.6g	●りんご ★盆のご 赤盆のご 赤盆のご 大二オン 高野豆腐と素 オクラとそぼろのピ エネルギー たんぱく 脱水化物 ナトリウム 食塩相 エネルギー	150g 120g また 連角の煮物 - ナン味噌和え 206kcal 17.5g 9.2g 12.8g 809mg 2.1g 625kcal 41.0g 33.2g 42.9g	三飯セット 399kcal 20.8g 9.7g 54.7g 810mg 2.1g 2.1g 1204kca 50.9g 34.7g 168.6g
夕食	● りんご150g ★ □ はん120g サワラのパジルオリーブ焼 デンゲン菜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 たんぱく質 16.6g 脂質 10.9g 炭水化物 10.4g ナトリウム 662mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 629kcal たんぱく質 42.1g 脂質 32.8g 炭水化物 39.4g	変 変 ご飯セット 404kcal 19.9g 11.4g 52.3g 663mg 1.7g ご飯セット 1208kcal	●グレープ ★ごはん17 マーボ豆腐 不平味噌別 法蓮草と油揚 エネルギー 23 たんぱく質 炭水化物 2 大トリウム 食塩相当量 エネルギー 66 たんぱく質 たんぱく たん たんぱく たん たん たん たん たん たん たん たん たん たん	プリレー 20g 30g 30の 30の 32kcal 15.7g 9.7g 9.7g 20.1g 367mg 2.2g 307 ず 29kcal 39.9g 31.6g	麦落 麦 変数セット 425kcal 19.0g 62.0g 868mg 2.2g ご飯セット 1208kcal 49.8g 33.1g	● キウイ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	フルー 120g 酒粕焼 ファー (スター炒め のごま和え のごま和え 191kcal 17 1g 6.5g 12 9g 606mg 1.5g 507kcal 39 4g 27 4g 50 2g	表 美 麦 麦 麦 こ飯セット 384kcal 20.4g 7.0g 54.8g 607mg 1.5g こ飯セット 1196kcal 49.3g 28.9g	● バナナー	90g ・120g ・ 注 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	麦 麦 ご飯セット 460kcal 23.1g 16.5g 51.4g 681mg 1.7g ご飯セット 1206kcal 51.0g 32.5g 169.6g	●りんご ★ 盆の 赤 盆の 大 二 オニオニ 高野豆腐と乳 オクラとそぼろのピ エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	150g 120g ま焼 ツブー 場肉の煮物 -ナッ味噌和え 206kcal 17.5g 9.2g 12.8g 809mg 2.1g 625kcal 41.0g 33.2g	三飯セット 399kcal 20.8g 9.7g 54.7g 810mg 2.1g 2.1g 1204kcal 50.9g 34.7g 168.6g
夕食合計合	● りんご150g ★ □ はん120g サワラのパジルオリーブ焼 デンゲン薬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 たんぱく質 16.6g 脂質 10.9g 炭水化物 10.4g ナトリウム 662mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 629kcal たんぱく質 42.1g 脂質 32.8g 炭水化物 39.4g ナトリウム 1941mg 食塩相当量 5.0g エネルギー 836kcal	で飯セット 404kcal 19.9g 11.4g 52.3g 663mg 1.7g で飯セット 1208kcal 52.0g 34.3g 165.1g 1944mg 5.0g	◎グレープ ★ごはん17 マーボ豆腐児 法蓮草と油揚 エネルギー 23 たんぱく質 炭水化物 2 大トリウム 8 エネルギー 6 たんぱく質 たんぱく変 たんぱく たんと たんと たんと たんと たんと たんと たんと たんと	プリレー 20g ま の で 32kcal 15.7g 9.7g 20.1g 867mg 2.2g 20.1g 39.9g 31.6g 47.9g 221mg 5.6g 26kcal	麦落 麦 変数セット 425kcal 19.0g 62.0g 868mg 2.2g ご飯セット 1208kcal 49.8g 33.1g 173.6g 2224mg	●キウは ホッンでは 切干と挽肉のオース 悪し鶏と小松菜 エネルぱく 上たんぱり 上たんぱり 上では 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り	フルー 120g 酒粕焼 ファー スター炒め のごま和え のごま和え 191kcal 17.1g 6.5g 12.9g 606mg 1.5g 39.4g 27.4g 50.2g 2030mg 5.1g	表 三 三 変 を 三 変 を で の で の で の で の で の で の の で の の の の の の の の の の の の の	● 「大大」 「大大」 「大大」 「大大」 「大大」 「大大」 「大大」 「大大	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 627kcal 41.1g 31.0g 43.9g 2227mg 5.7g	変 を で飯セット 460kcal 23.1g 16.5g 51.4g 681mg 1.7g で飯セット 1206kcal 51.0g 32.5g 169.6g 2230mg 5.7g	●りんご ★ 盆の 赤 盆の 大 二 オニオニ 高野豆腐と乳 オクラとそぼろのピ エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	150g 120g また 連角の煮物 - ナン味噌和え 206kcal 17.5g 9.2g 12.8g 809mg 2.1g 625kcal 41.0g 33.2g 42.9g	三飯セット 399kcal 20.8g 9.7g 54.7g 810mg 2.1g 2.1g 2.1g 1204kcal 50.9g 34.7g 168.6g 2207mg 5.7g
夕食	●りんご150g ★ □はん120g サワラのパジルオリーブ焼 デンゲン葉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 おかず エネルギー 211kcal たんぱく質 16.6g 脆力・10.4g ナトリウム 662mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 629kcal たんぱく質 42.1g 脆力・しばく質 42.1g 脆力・しばく質 42.1g 脆力・しばく質 42.1g たんぱく質 42.1g たんぱく質 42.1g たんぱく質 42.1g たんぱく質 48.2g	で飯セット 404kcal 19、9g 11、4g 52、3g 663mg 1、7g で飯セット 1208kcal 52、0g 34、3g 165、1g 1944mg 5、0g	◎グレープ ★ これの	フルー 20g がの の煮物 の煮物 32kcal 15.7g 9.7g 20.1g 867mg 2.2g 30.1g 39.9g 31.6g 47.9g 221mg 5.6g 47.9g 26kcal 47.6g	麦落 麦 ご飯セット 425kcal 19.0g 10.2g 62.0g 868mg 2.2g ご飯セット 1208kcal 49.8g 33.1g 173.6g 2224mg 5.6g	● キウは ウェー マー で で で で で で で で で で で で で で で で で で	フルー 120g 酒粕焼 ファー (スター炒め のごま和え 191kcal 17.1g 6.5g 6.5g 6.5g 1.5g 606mg 1.5g 39.4g 27.4g 27.4g 50.2g 50.2g 818kcal 46.8g	表 三 三 変 を 三 変 を で の で の で の で の で の で の の で の で の で の の の の の の の の の の の の の	● バナナー 第 で で で で で で で で で で で で で で で で で で	90g ・120g ・ 120g ・ 注 ・ 注 ・ い ・ がんも煮 ・ じの和え物 ・ この和え物 ・ この和えが ・ この和えが ・ このの ・ このは ・ このと ・ このは ・ このと このも ・ このと ・ このと このと このと このと このと このと このと このと	表 - で飯セット 460kcal 23. 1g 16. 5g 51. 4g 681mg 1. /g で飯セット 1206kcal 51. 0g 32. 5g 169. 6g 2230mg 5. /g	● けんぱん 大きに あった はんじん かんぱん かんぱん かんぱん かんぱん かんぱん かんぱん かんぱん か	150g 120g また 東 高肉の煮物 - ナツ味噌和え 206kcal 17.5g 9.2g 809mg 2.1g 625kcal 41.0g 33.2g 42.9g 2204mg 5.7g 832kcal	三飯セット 399kcal 20.8g 9.7g 54.7g 810mg 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 34.7g 168.6g 2207mg 5.7g 1411kcal 57.0g
夕食 合計 合計 (問	● りんご150g ★ こはん120g サワラのパジルオリーブ焼 デンゲン薬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 たんぱく質 16.6g 脂質 10.9g 炭水化物 10.4g 大トリウム 662mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 629kcal たんぱく質 42.1g 脂質 32.8g ボルヤカ 39.4g ナトリウム 1941mg 食塩相当量 5.0g エネルギー 836kcal たんぱく質 48.2g 脂質 39.9g	で飯セット 404kcal 19.9g 11.4g 52.3g 663mg 1.7g で飯セット 1208kcal 52.0g 34.3g 165.1g 1944mg 5.0g	● グレープ マー・ボラ で ス・ボー で 大・ル・リウム と 食塩相 と で たんぱく で 大・リウム と 食塩相 と で たんぱく で たんと で た	フルー 20g が の意物 の意物 32kcal 15. 7g 9. 7g 20. 1g 867mg 2. 2g 39. 9g 31. 6g 47. 9g 221mg 5. 6g 47. 9g 26kcal 47. 6g 38. 6g	麦落 麦 2 飯セット 425kcal 19.0g 62.0g 868mg 2.2g 2.2g 33.1g 173.6g 2224mg 5.6g 1405kcal 57.5g 40.1g	● キー は かっと	フルー 120g 酒粕焼 ファー のごま和え のごま和え 191kcal 17.1g 6.5g 12.9g 606mg 1.5g 39.4g 27.4g 27.4g 2030mg 5.1g 818kcal 46.8g 34.4g	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	● 本記 で で で で で で で で で で で で で で で で で で	90g ・120g ・120g ・ 焼 ・ソナー ・ がんも煮 ・ じの和え物 ・ この和え物 ・ この相より ・ このは ・ このと ・ このと このと このと このと このと このと このと このと	表 を で飯セット 460kcal 23.1g 16.5g 51.4g 681mg 1.7g で飯セット 1206kcal 51.0g 32.5g 169.6g 2230mg 5.7g 1404kcal 57.9g 39.5g	● りこはん 赤	150g 120g ま焼 ソプー 場肉の煮物 -ナッ味噌和え 206kcal 17.5g 9.2g 12.8g 809mg 2.1g 625kcal 41.0g 33.2g 42.9g 2204mg 5.7g 832kcal 47.1g 40.3g	三飯セット 399kcal 20.8g 9.7g 54.7g 810mg 2.1g 2.1g 1204kcal 50.9g 34.7g 168.6g 2207mg 5.7g
夕食 合計 合計 間食	●りんご150g ★ □はん120g サワラのパジルオリーブ焼 デンゲン葉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 おかず エネルギー 211kcal たんぱく質 16.6g 脆力・10.4g ナトリウム 662mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 629kcal たんぱく質 42.1g 脆力・しばく質 42.1g 脆力・しばく質 42.1g 脆力・しばく質 42.1g たんぱく質 42.1g たんぱく質 42.1g たんぱく質 42.1g たんぱく質 48.2g	で飯セット 404kcal 19、9g 11、4g 52、3g 663mg 1、7g で飯セット 1208kcal 52、0g 34、3g 165、1g 1944mg 5、0g	● グレープ マー・ボー で	プリレー 20g ま の の 30かず 32kcal 15.7g 9.7g 20.1g 367mg 2.2g 30.1g 39.9g 2.2g 39.9g 31.6g 47.9g 221mg 5.6g 47.9g 26kcal 47.6g 38.6g 47.6g	麦落 麦麦 ション ション ション ション ション ション ション ション ション ション	● キー は かっと	フルー 120g 酒粕焼 ファー (スター炒め のごま和え のごま和え 191kcal 17 1g 6.5g 12 9g 606mg 1.5g 506mg 27 4g 27 4g 502g 502g 51g 818kcal 468g 344g 791g	表 美 美 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	● 「大大」 「大大」 「大大」 「大大」 「大大」 「大大」 「大大」 「大大	90g ・120g ・120g ・20万 ・20万 ・20万 ・267kcal 19 8g 16 0g 9 5g 680mg 1 7g 627kcal 41 1g 31 0g 43 9g 2227mg 5 7g 825kcal 48 0g 38 0g 72 8g	表 - ご飯セット 460kcal 23 1g 16 5g 51 4g 681mg 1 7g こ飯セット 1206kcal 51 0g 32 5g 169 6g 2230mg 5 7g 1404kcal 57 9g 39 5g 198 5g	● けんぱん 大きに あった はんじん かんぱん かんぱん かんぱん かんぱん かんぱん かんぱん かんぱん か	150g 120g ま焼 ソプー 鳥肉の煮物 - ナッ味曜和え 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 こ飯セット 1204kcal 50.9g 34.7g 168.6g 2207mg 5.7g 1411kcal 57.0g 41.8g 200.5g
夕食 合計 合計 間	● りんご150g ★ こはん120g サワラのパジルオリーブ焼 デンゲン薬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 たんぱく質 16.6g 脂質 10.9g 炭水化物 10.4g 大トリウム 662mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 629kcal たんぱく質 42.1g 脂質 32.8g ボルヤカ 39.4g ナトリウム 1941mg 食塩相当量 5.0g エネルギー 836kcal たんぱく質 48.2g 脂質 39.9g	で飯セット 404kcal 19 9g 11 4g 52 3g 663mg 1 7g ご飯セット 1208kcal 52 0g 34 3g 165 1g 1944mg 5 0g 1415kcal 58 1g 41 4g 197 0g 2018mg	●グレープ ★ これの 17 マーボ 豆腐り 大・リウム 2 大・リウム 3 大・リウム 3 大・リウム 4 大・リウム 2 大・リウム 2 大・リウム 2 大・リウム 2 大・リウム 3 大・リウム 3 大・リウム 4 大・リウム 4 大・リウム 5 大・リウム 7 大・リウム 7	プリレー 20g ま の の 30かず 32kcal 15.7g 9.7g 20.1g 367mg 2.2g 30.1g 39.9g 2.2g 39.9g 31.6g 47.9g 221mg 5.6g 47.9g 26kcal 47.6g 38.6g 47.6g	麦落 三飯セット 425kcal 19.0g 62.0g 868mg 2.2g 三飯セット 1208kcal 49.8g 173.6g 2224mg 5.6g 1405kcal 57.5g 40.1g 2300mg	● キー は かっと	フルー 120g 酒粕焼 ファー のごま和え のごま和え 191kcal 17.1g 6.5g 12.9g 606mg 1.5g 39.4g 27.4g 27.4g 2030mg 5.1g 818kcal 46.8g 34.4g	表 美 美 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	● 本記 で で で で で で で で で で で で で で で で で で	90g ・120g ・120g ・ 焼 ・ソナー ・ がんも煮 ・ じの和え物 ・ この和え物 ・ この相より ・ このは ・ このと ・ このと このと このと このと このと このと このと このと	表 - ご飯セット 460kcal 23 1g 16 5g 51 4g 681mg 1 7g こ飯セット 1206kcal 51 0g 32 5g 169 6g 2230mg 5 7g 1404kcal 57 9g 39 5g 198 5g	● りこはん 赤	150g 120g ま焼 ソプー 場肉の煮物 -ナッ味噌和え 206kcal 17.5g 9.2g 12.8g 809mg 2.1g 625kcal 41.0g 33.2g 42.9g 2204mg 5.7g 832kcal 47.1g 40.3g	三飯セット 399kcal 20.8g 9.7g 54.7g 810mg 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 34.7g 168.6g 2207mg 5.7g 1411kcal 57.0g

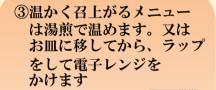
[※]献立は予告無く変更することがあります。

※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

	10月2日(月])	10月3日(火	<u>()</u>	10月4日(2	k)	10月5日(オ	()	10月6日(金	<u> </u>
	★ごはん150g がんもどきの含め煮	··	★ごはん150g 肉団子の甘酢煮	1200 1	★ ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん	版業	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み	₩ ¥	★ごはん150g 白菜と豚肉の煮びたし	
	かんもとさの音の気 さつま芋の甘露煮 野菜サラタ	麦麦	竹輪の五色きんぴら	- 卵乳麦 - 卵乳麦	┃里芋のおろし揚げ出し	麦	中華うま煮炒め	卵乳麦	スイートおさつ	
	野菜サラダ ドレッシング(小袋)	*************************************	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
	トレクフング(小袋)									
朝	おかず エネルギー 186kcal	ご飯セット	おかず エネルギー 228kcal	ご飯セット	おかず エネルギー 279kcal	ご飯セット	おかず 274kool	ご飯セット		ご飯セット 519kcal
食	<mark> たんぱく質 5.8g</mark>	9. 9g	たんぱく質 8.7g	l 12 8g	【たんぱく質】 6 2g	I 10 3g	【たんぱく質】 9 3g	l 13 4g	【たんぱく質】 5.2g	9.3g
	脂質 4.8g 炭水化物 30.4g	5. 4g 83. 2g	脂質 10.3g 炭水化物 24.9g ナトリウム 737mg	10.9g 77.7g 738mg	脂質 17.7g 炭水化物 23.5g	18.3g 76.3g	脂質 15.7g 炭水化物 24.2g ナトリウム 628mg	16.3g 77.0g	脂質 10.3g 炭水化物 40.9g ナトリウム 299mg	10. 9g 93. 7σ
	<u> ナトリウム 631mg</u>	632Mg	ナトリウム 737mg	738mg	炭永化物 23.5g ナトリウム 790mg	791mg	ナトリウム 628mg	629mg	ナトリウム 299mg	3 <u>00mg</u>
	カリウム 497mg リン 111mg		カリウム 424mg リン 138mg	485mg 203mg	カリウム 391mg リン 89mg	452mg 154mg	カリウム 396mg リン 132mg	45/mg 197mg	カリウム 554mg リン 128mg	615mg 193mg
	食塩相当量 1.6g		食塩相当量 1.9g	1. 9g	食塩相当量 2.0g		食塩相当量 1.6g	1. 6g	食塩相当量 0.8g	0. 8g
	★こはん150g チキンクリームシチュー	乳麦	★ごはん150g 肉丼の具 パスタのクリーム煮	麦	★こはん150g マーポなす	麦落	★こはん150g 鯖の竜田揚	麦 乳麦	★こはん150g シーフードカレーのルー	乳麦え
	ウインナーときのこの炒め物	乳麦酚亚	パスタのクリーム煮 ごぼうのごま酢和え	乳麦	白菜と厚揚げのとろみ煮 ブロッコリーのツナマヨ和え	乳麦	オニオングテー 切干大根煮	乳麦	豚肉と大根のピリ辛煮 マセドニアンサラダ	麦
	入板のマコネーへ相え	卯孔 麦	こはりのこま呼仰え	秦	プログコケーのファマコ和え	卯支	リース 1以 元 キャベツとベーコンの和え物	麦 卵乳麦	マセトーアンリンタ	.91
	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	エネルギー 383kcal	626kcal	エネルギー 425kcal	668kcal	エネルギー 368kcal たんぱく質 9.2g	611kcal		586kcal	エネルギー 347kcal	590kcal
	たんぱく質 11.2g 脂質 25.2g	15. 3g 25. 8g	たんぱく質 11.9g 脂質 25.7g	16.0g 26.3g	I 告	13.3g 25.7g	たんぱく質 13.2g 脂質 24.4g	17.3g 25.0g	たんぱく質 11.8g 脂質 23.4g	
	脂質 25.2g 炭水化物 28.6g ナトリウム 779mg	81. 4g	脂質 25.7g 炭水化物 37.3g ナトリウム 820mg	26.3g 90.1g 821mg	脂質 25.1g 炭水化物 27.6g ナトリウム 631mg	80. 4g	脂質 24.4g 炭水化物 15.6g ナトリウム 730mg	68. 4g	脂質 23.4g 炭水化物 19.6g ナトリウム 857mg	72.4g 858mg
	カリウム 624mg	685mg	カリウム 526mg	58/mg	カリウム 528mg	589mg	カリウム 394mg	455mg	カリウム 484mg	545mg
	リン 166mg 食塩相当量 2.0g	231mg 2.0g	リン 182mg 食塩相当量 2.1g	247mg	リン 142mg 食塩相当量 1.6g	207mg	リン 183mg 食塩相当量 1.9g		リン 181mg 食塩相当量 2.2g	246mg 2.2g
間食	②		◎みかん(缶) /:	g g	◎パイナップル(†		◎黄桃(缶) /bg		◎みかん(缶) /:	
	★ごはん150g えひカツ	麦克	★ ごはん150g 鶏のカレー照煮込み	麦	★ごはん150g フリの塩焼		★ ごはん 150g ロールキャベツの白味噌仕立て	- 	★こはん150g チキンピカタ	卵麦
	法蓮草ソテー	乳麦	塩ゆでアスパラ		人参シャトー かぼちゃのコマ煮	麦	平さやいんげん じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		トマトソース 野菜炒め	卵麦
	えいカン えびカン 法運草ソテー 揚ナスの煮物 明太ポテトサラタ	夏 卵麦	ボーン・ハー・ 野菜のトマト煮 春雨フルーツサラダ	乳麦 卵	がほうやのコマ <u>魚</u> 麩とえのきのさっと煮	麦	玉子スパサラタ	^変 卵乳麦	ミックスマカロニサラダ	奶麦 奶乳麦
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
り食		640kcal	エネルギー 338kcal	581kcal	エネルギー 317kcal	560kcal	エネルギー 344kcal たんぱく質 8.6g 脂質 18.6g 炭水化物 33.6g	587kcal	<u> </u>	597kcal
	たんはく質 11.8g 脂質 24.5g	15. 9g 25. 1g	たんぱく質 9.8g 脂質 21.4g 炭水化物 24.9g	13.9g 22.0g	たんぱく質 15.9g 脂質 14.3g 炭水化物 31.1g	20.0g 14.9g	たんはく質 8.6g 脂質 18.6g	12. /g 19. 2g	たんはく質 10.9g 脂質 23.4g	15.0g 24.0g
	脂質 24.5g 炭水化物 32.1g	84. 9g	脂質 21.4g 炭水化物 24.9g	77.7g	炭水化物 31.1g	83.9g	炭水化物 33.6g	86. 4g	炭水化物 24.9g	77.7g
	ナトリウム <u>658mg</u> カリウム 550mg	611mg	チトリウム 584mg カリウム 403mg	464mg	チドリウム <u>543mg</u> カリウム 708mg	769mg	チトリウム <u>682mg</u> カリウム 431mg リン 112mg	492mg	ナトリウム 713mg カリウム 389mg	450mg
	リン 175mg 食塩相当量 1.7g	240mg	リン 104mg 食塩相当量 1.5g	169mg	リン 175mg 食塩相当量 1.4g		リン 112mg 食塩相当量 1.7g		リン 132mg 食塩相当量 1.8g	197mg 1.8g
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかす	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー 966kcal たんぱく質 28.8g	1695kcal 41.1g	エネルギー 991kcal たんぱく質 30.4g	1720kcal 42.7g	エネルギー 964kca たんぱく質 31.3g	1693kcal 43.6g	エネルギー 961kca たんぱく質 31.1g	1690kcal 43.4g	エネルギー 97 <u>7kca </u> たんぱく質 27.9g	1706kcal 40. 2g
	脂質 54.5g	56. 3g	脂質 57.4g 炭水化物 87.1g	59. 2g	脂質 57.1g 炭水化物 82.2g	58.9g	脂質 58.7g	60. 5g 231. 8g	脂質 57.1g	58.9g
合 計	<u>炭水化物 91.1g</u> ナトリウム 2068mg	249.5g 2071mg	灰水化物 87.18 ナトリウム 2141mg	245.5g 2144mg	灰/N1579 84.48 ナトリウム 1964mg	240.6g 1967mg	<u>炭水化物 73.4g</u> ナトリウム 2040mg	2043mg	<u>炭水化物 85.4g</u> ナトリウム 1869mg	243.8g 1872mg
	<u>カリウム 1671mg</u> リン 452mg	1854mg 647mg	カリウム 1353mg リン 424mg	1536mg 619mg	カリウム 1627mg リン 406mg	1810mg 601mg	カリウム 1221mg リン 427mg	1404mg 622mg	<u>カリウム 1427mg</u> リン 441mg	1610mg 636mg
	食塩相当量 5.3g	5. 3g	食塩相当量 5.5g	5. 5g	食塩相当量 5. 0g	5. 0g	食塩相当量 5.2g	5. 2g	食塩相当量 4.8g	4.8g
合	エネルギー 1030kcal たんぱく質 29 2g	1759kcal 41 5g	エネルギー 1039kca たんぱく質 30.8g	1768kcal 43.1g	エネルギー 1027kca たんぱく質 31,6g	1756kcal 43 9g	エネルギー 1025kca たんぱく質 31.5g	1754kcal 43.8g	エネルギー 1025kca たんぱく質 28.3g	1754kca1 40. 6g
計	たんぱく質 29.2g 脂質 54.6g	56. 4g	脂質 57.5g	59. 3g	脂質 , 57.2g	59. 0g	脂質 58.8g	60. 6g	脂質 57.2g	59. 0g
間金	<u>炭水化物 106.6g</u> ナトリウム 2071mg	265.0g 2074mg	炭水化物 98.6g ナトリウム 2144mg	257.0g 2147mg	炭 <u>水化物 97.4g</u> ナトリウム 1965mg	255.8g 1968mg	<u>炭水化物 88.9g</u> ナトリウム 2043mg	247.3g 2046mg	炭 <u>水化物 96.9g</u> ナトリウム 1872mg	
食込	<u> カリウム 1731mg</u> リン 459mg	1914mg 654mg	カリウム 1409mg リン 430mg	1592mg	カリウム 1684mg リン 409mg	1867mg 604mg	カリウム 1281mg リン 434mg	1464mg 629mg	カリウム 1483mg リン 447mg	
	食塩相当量 5.3g	5. 3g	食塩相当量 5.5g	625mg 5. 5g	食塩相当量 5.0g	5. 0g	食塩相当量 5.2g	5. 2g	食塩相当量 4.8g	4.8g
.V. ±	状立は予告無く変更する	こしがち	します			※木口け	消費者庁許可の特別用	1. 全合口 (病者用食品)ではあり	1 ± ++ /.

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。

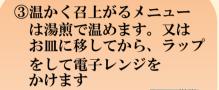
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

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

お食事の作り方



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





④冷たく召上がる メニューはそのまま 開封して盛付けます。





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

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

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	10月2日(月)	10月3日(火	<u>(</u>)	10月4日(7	()	10月5日(オ	()	10月6日(金	<u>+</u>)
	★ごはん180g 豆腐ステーキ カリフラワーの煮物 鶏肉とオクラの中華風	卵 卵麦か 麦	★ごはん180g 大豆とキャベッのスープ煮 白菜の中華そぼろ煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ	乳麦洛	★ごはん180g 白菜とがんもの煮物 鶏肉の青じぞ南 <u>蛮</u> コンニャクの辛味炒め	麦 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	卵 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 きんびら 菜の花ときのこの酢味噌和え	麦麦麦
朝食	おかず エネルギー 175kcal たんぱく質 11.1g 脂質 10.4g 炭水化物 9.3g ナトリウム 518mg カリウム 318mg リン 113mg	16.0g 11.1g 72.2g 519mg 390mg 190mg	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 リン 139mg	15.7g 13.0g 74.6g 571mg 587mg 216mg	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 リン 158mg	478kcal 16.6g 11.7g 74.2g 659mg 470mg 235mg	たんぱく質 9.3g 脂質 10.2g 炭水化物 14.9g ナトリウム 539mg カリウム 484mg リン 134mg	14.2g 10.9g 77.8g 540mg 556mg 211mg	おかず エネルギー 237kcal 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 リン 149mg	ご飯セット 527kcal 14.5g 11.2g 90.2g 648mg 640mg 226mg
	食塩相当量 1.3g ★ こはん180g えび団子の炊き合せ 大豆と椎耳の煮物 ハムと春雨のサラダ	卵麦え	食塩相当量 1.4g ★ニはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 塩ゆでアスハラ 豚すき 切干と人参のハリハリ	1. 5g	食塩相当量 1. /g ★こはん180g 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 コーンサラダ	I. /g	食塩相当量 1.4g ★ にはん180g 赤 無のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮	麦	食塩相当量 1.6g ★ 二はん180g サワラのバジルオリーブ焼 平さやいんけん ブロッコリーの煮物 ボテトマサラダ	1. 6g 麦 吶到 寿
昼食	おかず エネルギー 251kcal たんぱく質 13.9g 脂質 10.5g 炭水化物 26.1g ナトリウム 818mg カリウム 646mg リン 205mg	18.8g 11.2g 89.0g	おかず エネルギー 271kcal たんぱく質 15.6g 脂質 12.4g 炭水化物 21.3g ナトリウム 683mg カリウム 478mg リン 198mg	20.5g 13.1g 84.2g	おかず	ご飯セット 630kcal 21.1g 22.4g 81.3g		ご飯セット 607kcal 22.0g 15.2g 91.5g 652mg	おかず エネルギー 287kcal たんぱく質 15.6g 脂質 17.3g 炭水化物 17.5g ナトリウム 602mg カリウム 552mg リン 224mg	ご飯セット 577kcal 20.5g 18.0g 80.4g 603mg 624mg 301mg
間食	食塩相当量 2.1g ☑ ◎ 黄桃 (缶) 150g	2. 1g	食塩相当量 1.7g ◎パイナップル(f	1. 7g	食塩相当量 1.5g ◎みかん(缶)150g		食塩相当量 1.7g ⑤黄桃(缶)150g		食塩相当量 1.5g ◎パイナップル(€	1, 5g
	★ごはん180g	麦卵麦	★ごはん180g 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	★ 二 はん 180g 豚パ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ダ	麦 乳麦 麦	★ 二はん180g 肉丼の具 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 マリーネサラダ	麦 乳麦落 卵乳麦	★ 二はん180g ホークシンツヤー 揚茄子と玉ねぎの煮物 蒸し難と小松葉のごま和え	麦麦麦
夕食	下内とキャベッの塩おかか 竹輪のごま炒め 青菜のわさひ和え 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	ご飯セット 619kcal 21.8g 22.7g 79.1g 768mg	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 おかず エネルギー 329kcal たんぱく質 14.3g 脂質 21.3g 炭水化物 23.1g ナトリウム 789mg	麦 麦落 ご飯セット 619kcal 19.2g 22.0g 86.0g 790mg	豚バラと白菜の味噌煮込み しめじのバター醤油バスタ じゃが芋の中華風サラダ おかず エネルギー 322kcal たんぱく質 11.4g 脂質 17.5g 炭水化物 28.3g ナトリウム 813mg	麦 ご飯セット 612kcal 16.3g 18.2g 91.2g 814mg	 内井の具 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 マリーネサラダ 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 ナトリウム 833mg 	デージャング ジャング ジャング ジャング ジャング ジャング ジャング ジャング ジャング ジャング ジャング ジャング ジャング	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 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 ナトリウム 649mg	麦 麦 ご飯セット 558kcal 16.6g 16.8g 80.7g 650mg
	下内とキャベッの塩おかか 竹輪のごま炒め 青菜のわさび和え 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 カリウム 560mg リン 187mg 食塩相当量 2.0g	ご飯セット 619kcal 21.8g - 22.7g - 79.1g - 768mg - 632mg - 264mg - 2.0g	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 エネルギー 329kcal たんぱく質 14.3g 脂質 21.3g 炭水化物 23.1g ナトリウム 789ng カリウム 672ng リン 169ng 食塩相当量 2.0g	麦 麦落 ご飯セット 619kcal 19 2g 22 0g 86 0g 790mg 744mg 246mg 2 0g	F	表 ご飯セット 612kcal 16.3g 18.2g 91.2g 814mg 665mg 241mg 2.1g	内井の具 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 マリーネサラダ おかず エネルギー 296kcal たんぱく質 14.3g 14.3g 15.5g 1	<u> </u>	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 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 ナトリウム 649mg カリウム 514mg リン 179mg 食塩相当量 1.7g	表 表 表 55.8k.cal 16.8g 80.7g 65.0mg 58.6mg 25.6mg
	RR E + + ペッの塩おかか 竹輪のごま炒め 青菜のわさび和え おかず エネルギー 329kcal たんぱく質 16.9g 22.0g 大トリウム 767mg カリウム 560mg リン 187mg 食塩相当量 2.0g おかす 187mg たんぱく質 41.9g 脂質 42.9g たんぱく質 41.9g 指数 1524mg カリウム 1524mg カリウム 1524mg リン 505mg	ご飯セット 619kcal 21.8g 22.7g 79.1g 768mg 632mg 264mg 2.0g 2.0g 2.0g 56.6g 45.0g 240.3g 2106mg 1740mg 736mg	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 エネルギー 329kcal たんぱく質 14.3g 脂質 21.3g 炭水化物 23.1g ナトリウム 789mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 803kcal たんぱく質 40.7g 脂質 46.0g 炭水化物 56.1g ナトリウム 1665mg カリウム 1665mg カリウム 1665mg	麦 麦 麦 高19kcal 19.2g 22.0g 86.0g 790mg 744mg 2.0g 246mg 2.0g 55.4g 48.1g 244.8g 2045mg 1881mg 737mg	豚バラと白菜の味噌煮込み しめじのバター醤油バスタ じゃが芋の中華風サラダ エネルギー 322kcal たんぱく質 11.4g 脂質 17.5g 炭水化物 28.3g ナトリウム 813mg カリウム 593mg リンウム 593mg カリウム 164mg ま塩相当量 2.1g エネルギー 850kcal たんぱく質 39.3g たんぱく質 39.3g たんぱく質 39.3g たんぱく質 39.3g たんぱく質 39.3g たんぱく質 39.3g たんぱく質 39.3g たんぱく質 1551mg カリウム 1551mg	三飯セット 612kcal 16.3g 18.2g 91.2g 814mg 665mg 241mg 2.1g 54.0g 54.0g 52.3g 246.7g 2070mg 1767mg 632mg	内井の具 日東と厚揚げの中華モぼろ素 マリーネザラダ おかず エネルギー 296kcal たんぱく質 14.3g 17.9g	デリー デリー	ボークジンジャー 揚茄子と玉ねぎの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え エネルギー 268kcal たんぱく質 13.7g 脂質 16.1g 炭水化物 17.8g ナトリウム 649mg カリウム 514mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 792kcal たんぱく質 38.9g たんぱく質 38.9g たんぱく質 38.9g たんぱく質 38.9g たんぱく質 38.9g たんぱく質 38.9g たんぱく質 38.9g たんぱく質 38.9g カリウム 1898mg カリウム 1634mg カリウム 1634mg	表 表 表 表 558kcal 18.6g 16.8g 80.7g 650mg 536mg 1,7g 256mg 1,7g 250mg 1,662kcal 53.6g 46.0g 251.3g 1901mg 1850mg 783mg
食	RR E + + ペッの塩おかか 竹輪のごま炒め 青菜のわさび和え おかず エネルギー 329kcal たんぱく質 16.9g 22.0g 大トリウム 767mg カリウム 560mg リン 187mg 食塩相当量 2.0g たんぱく質 41.9g 1524mg カリウム 2103mg カリウム 1524mg カリウム 1524mg カリウム 1524mg カリウム 1524mg リン 505mg 食塩相当量 5.4g	ご飯セット 619kcal 21.8g 22.7g 79.1g 768mg 632mg 264mg 2.0gセット 1625kcal 56.6g 45.0g 240.3g 2106mg 1740mg 736mg 5.4g	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 エネルギー 329kcal たんぱく質 14.3g 脱水化物 23.1g ナトリウム 789mg カリウム 672mg 169mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 803kcal たんぱく質 40.7g エネルギー 803kcal たんぱく質 46.0g 炭水化物 56.1g ナトリウム 2042mg カリウム 1665mg リュー 506mg 食塩相当量 5.1g エネルギー 929kcal たんぱく質 41.3g 脂質 46.0g	表 こ飯セリト 619kca 19.2g 22.0g 86.0g 790mg 744mg 246mg 2.0g こ飯セリト 1673kca 55.4g 48.1g 244.8g 244.8g 244.8g 244.8g 2045mg 188.1mg 73.7mg 5.2g 1799kca 56.0g 48.3g	豚バラと白菜の味噌煮込み しめじのバター醤油バスタ じゃが芋の中華風サラダ エネルギー 322kcal たんぱく質 11.4g 17.5g 炭水化物 28.3g ナトリウム 813mg カリウム 593mg リン 164mg リン 164mg エネルギー 850kcal たんぱく質 39.3g 脂質 50.2g 炭水化物 58.0g ナトリウム 2067mg カリウム 1551mg カリウム 1551mg カリウム 401mg 食塩相当量 5.3g	表 ご飯セット 612kcal 16.3g 18.2g 91.2g 814mg 665mg 241mg 2.1g 1720kcal 54.0g 52.3g 246.7g 2070mg 632mg 632mg 5.3g 1816kcal 1816k	内井の具	原乳表 ご飯セット 586kcal 19 2g 18 6g 82 5g 834mg 657mg 260mg 2 1g ご飯セット 1671kcal 55 4g 44.7g 251 8g 2026mg 1759mg 1759mg 5 2g 1799kcal 56 2g	ボークジンジャー 揚茄子と玉ねぎの煮物 薬し難と小松菜のごま和え これルギー 268kcal たんぱく質 13.7g 脂質 16.1g 炭水化物 17.8g ナトリウム 649mg カリウム 514mg リン 179mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 792kcal たんぱく質 38.9g 脂質 43.9g 炭水化物 62.6g ナトリウム 1898mg カリウム 1634mg リン 1634mg リン 252mg カリウム 8g エネルギー 918kcal	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
食合計合	下内とキャベツの塩おかか 竹輪のごま炒め 青菜のわさび和え エネルギー 329kcal たんぱく質 16.2g ナトリウム 767mg カリウム 560mg リン 187mg 食塩相当量 2.0g ボルギー 755kcal たんぱく質 41.9g 脂質 42.9g 炭水化物 51.6g ナトリウム 2103mg ナトリウム 1524mg カリウム 1524mg カリン 505mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 883kcal たんぱく質 42.7g	ご飯セット 619kcal 21.8g 22.7g 79.1g 768mg 632mg 264mg 2.0g 264mg 2.0g 25kcal 56.6g 45.0g 240.3g 2106mg 1740mg 736mg 5.4g 1753kcal 57.4g 45.2g 271.2g 271.2g 2112mg 1860mg 750mg	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 エネルギー 329kcal たんぱく質 14 3g 21 3g 炭水化物 23 1g ナトリウム 789mg カリウム 672mg リン 169mg 食塩相当量 2 0g エネルギー 803kcal たんぱく質 40.7g 脂質 46.0g 炭水化物 56.1g ナトリウム 2042mg ナトリウム 1665mg ウン 1665mg ウン 1665mg ウン 506mg 食塩相当量 5.1g エネルギー 929kcal	表 こ飯セリト 619kcal 19.2g 22.0g 86.0g 79.0mg 74.4mg 24.6mg 2.0g 1673kcal 55.4g 48.1g 244.8g 244.8g 244.8g 244.8g 1799kcal 56.0g 48.3g 275.3g 2047mg 1995mg 743mg 743mg	豚バラと白菜の味噌煮込み しめじのバター醤油バスタ じゃが芋の中華風サラダ エネルギー 322kcal たんぱく質 11.4g 17.5g 炭水化物 28.3g ナトリウム 813mg カリウム 593mg リン 164mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 850kcal たんぱく質 39.3g 脂質 50.2g 炭水化物 58.0g ナトリウム 2067mg カリウム 1551mg リン 401mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 946kcal たんぱく質 40.1g	表 ご飯セット 612kca 16.3g 18.2g 91.2g 814mg 665mg 241mg 2.1g 2.1g 2.1g 2.2g 2.g 2.g	内井の具 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 マリーネサラダ おかず エネルギー 296kcal たんぱく質 14.3g 17.9g 炭水化物 19.6g カリウム 585mg リン 183mg 食塩相当量 2.1g まかす エネルギー 801kcal たんぱく質 40.7g 脂質 42.6g 炭水化物 63.1g 大トリウム 2023mg カリウム 1543mg ウム 1543mg カリウム 1543mg ウム 1543mg 1543	照見表 ご飯セット 586kcal 19.6g 82.5g 83.4mg 657mg 260mg 2.1g 260mg 2.1g 261kcal 55.4g 44.7g 251.8g 2026mg 1759mg 741mg 56.2g 1799kcal 56.2g 44.9g 282.7g 2032mg 1879mg 755mg	ボークジンジャー 揚茄子と玉ねぎの煮物 薬し難と小松菜のごま和え おかず エネルギー 268kçal たんぱく質 13.7g 脂質 16.1g 炭水化物 17.8g ナトリウム 649mg カリウム 514mg リン 179mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 792kcal たんぱく質 38.9g 脂質 43.9g 炭水化物 62.6g 大トリウム 1898m ナトリウム 1634mg リン 1898m ナトリウム 1634mg リン 552mg 食塩相当量 4.8g エネルギー 918kcal	表表表 558kca 558kca 16.68g 80.7g 650mg 586mg 256mg 256mg 1,7g 1662kca 53.6g 46.0g 251.3g 1901mg 1850mg 783mg 4.8g 1788kca 54.2g 46.2g 281.8g 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。

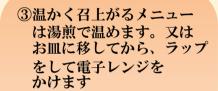
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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。

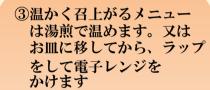
「やわらか普通食」 週間献立表

	. /	17:	J11'	日人	タルロ		人品	时间	V 77	18						
		10)月2日(,	月)	10)月3日(火)	10)月4日(;	水)	10)月5日(:	木)	10)月6日(金)
		★やわらかこ	ごはん180g		★やわらか	ごはん180g		★やわらか	ごはん180g			ごはん180g			ごはん180g	
		麩と野菜	で煮物	麦	高野豆腐と法	蓮草の含め煮	麦	がんもどき	の含め煮	麦	肉団子と白	コ菜の煮物	卵乳麦	白身魚の	しんじょう	卵麦
		パスタのク	リーム煮	乳麦	白菜の	とろみ煮	麦	三色炒	め煮	麦落	法蓮草と泊	曲揚の煮物	麦	ひじきの	五目煮	麦
		なすの中華原			人参とコーンの	ツナマヨ和え	卵麦		物柚子風味			かかサラダ		一夜漬	(大根)	麦
		★味噌		麦	★味噌		麦	★味噌		麦	★味噌		麦	★味噌		麦
月		/\ /\ \ \	, ,	~	/\ /\·		^	/\ /\·	, ,	~	/\ /\·	, ,		7, 7l. L	,	_
Л																
	栄養価	学 善無価	+>.4>.+8 La1	711 4004	学 姜価	+>.4>.+8 L1	フルセット	学 善無価	+>.4>.4	711 4004	学 姜価	+>.4>.4	711 +0.01	学	+>4> -+*	7.11
^	エネルギー															
	蛋白質						11.4g							蛋白質		9.7
			_	_		_	_		_	_		_			_	
	脂質	脂質	_	8.8g	脂質			脂質					6.0g	脂質	_	7.5
	炭水化物		_	_		_	_		_	_		_			_	69.
	ナトリウム		_	_		_			_						_	
	塩 分	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1./g	2.8g	食塩相当量	U	2.6
		★やわらかご			★やわらから				ごはん180g			ごはん180g		★やわらか		
		赤魚のご	ま醤油焼				卵乳麦				ブリのこ				肉のしぎ焼	
		ピーマンのお			ひじきと大									竹輪と玉ねき		
		ネギ味	曽炒め	麦	ミックスポ	テトサラダ	卵乳麦	カボチャとレン	コンのサラダ	卵乳麦	とうふのかに	玉あんかけ	卵麦か	春雨とツァ	ナのサラダ	卵:
		春雨と黄桃の	カマヨサラダ	卵乳麦	★味噌	汁	麦	★味噌	汁	麦	キャベ	ソサラダ	卵乳麦	★味噌	汁	麦
星		★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
美	エネルギー	エネルギー	223kcal	489kcal	エネルギー	278kcal	554kcal	エネルギー	260kcal	526kcal	エネルギー	245kcal	518kcal	エネルギー	345kcal	612
		蛋白質								15.4g				蛋白質		16
	脂質		_	_		_	15.3g		_			_				22
	炭水化物				炭水化物					79.8g				炭水化物	_	83
	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	_	3.2g	食塩相当量		3.5
	塩 刀									_			_			
		★やわらかご			★やわらかる	_			ごはん180g		★やわらか				ごはん180g	
		鶏肉のき			ほっける				の甘酢炒め		牛肉とキャベ			中華丼		麦
		切干大根とべ-								卵麦				里芋の		-
		竹輪とキャベツの								卵乳麦			麦		肉の炒め物	
		★味噌!	汁	麦	大根な	ます	麦	★味噌	汁	麦	★味噌	汁	麦	★味噌	汁	麦
タ					★味噌汁		麦									
_		栄養価														
复	エネルギー	エネルギー	250kcal											エネルギー	216kcal	483
	蛋白質	蛋白質	11.8g	18.1g	蛋白質	13.7g	19.5g			17.0g	蛋白質	14.1g	19.8g	蛋白質	12.7g	18.
	脂質	脂質	16.5g	18.2g	脂質	9.7g	10.6g	脂質	14.2g	15.2g	脂質	19.3g	20.2g	脂質	8.3g	9.2
	炭水化物	炭水化物	12.9g				74.0g			82.1g			75.5g	炭水化物	21.7g	78.
	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		3.6
		栄養価													_	
_	エネルギー															
_		蛋白質			蛋白質		47.7g							蛋白質		45.
			_													
		脂 質	_	_	脂質		34.8g			36.9g				脂質		38
		ш. т. и. ал	111		テフレイレガ加	nn ur	1/2 hg	炭水化物	03.0g	233.8g	炭水化物	45.6g	216.0g	炭水化物	ob.bg	23
	炭水化物										11	0075	0000			00
+	炭水化物 ナトリウム		2090mg	3417mg		2512mg	3858mg		2516mg	3846mg	ナトリウム 食塩相当量		3603mg 9.2g		2487mg	381 9.7

お食事の作り方



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





④冷たく召上がる

メニューはそのまま

開封して盛付けます。





⑤ごはん、味噌汁と共に 器に盛り付けして 完了です。

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

天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

		4)														
)月2日(,	月))月3日(火)	10		水))月5日(:	木))月6日(金)
		★全粥	_		★全粥	_		★全粥	_		★全粥	_		★全粥	_	
		麩と野菜		-	高野豆腐と法	蓮草の含め煮	麦	がんもどき			肉団子と白	日菜の煮物	卵乳麦	白身魚の		
		パスタのク	プリーム煮	乳麦	白菜の	とろみ煮	麦	三色炒	め煮	麦落	法蓮草と汨	曲揚の煮物	麦	ひじきの	五目煮	麦
		なすの中華		-	人参とコーンの	ツナマヨ和え		キャベツの漬			人参のおた	かかサラダ		一夜漬	(大根)	麦
		★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	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	139kcal	298kcal	エネルギー	135kcal	294kcal	エネルギー	143kcal	302kcal	エネルギー	135kcal	294kcal	エネルギー	113kcal	272kcal
	蛋白質	蛋白質	3.4g	7.1g	蛋白質	5.7g	9.4g	蛋白質	7.3g	11.0g	蛋白質	7.6g	11.3g	蛋白質	3.8g	7.5g
	脂質	脂質	7.8g	8.5g	脂質	8.0g	8.7g	脂質	5.9g	6.6g	脂質	5.1g	5.8g	脂質	6.6g	7.3g
	炭水化物	炭水化物	13.9g	46.9g	炭水化物	10.4g							47.6g	炭水化物	9.9g	42.9g
	ナトリウム	ナトリウム	492mg	932mg	ナトリウム	689mg	1129mg	ナトリウム	840mg	1280mg	ナトリウム	649mg	1089mg	ナトリウム	583mg	1023mg
	塩 分	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.6g
		★全粥	240g		★全粥			★全粥			★全粥	240g		★全粥	240g	
		赤魚のご		麦			卵乳麦	肉じゃか		麦	ブリのこ		麦	ナスと鶏肉		麦
		ピーマンの			ひじきと大			白菜と若			チンゲン	菜ソテー		竹輪と玉ねぎ		
		ネギ味	増炒め	麦	ミックスポ	テトサラダ	卵乳麦	カボチャとレン	コンのサラダ	卵乳麦	とうふのかに	玉あんかけ	卵麦か	春雨とツナ	ーのサラダ	卵乳麦
		春雨と黄桃の	カマヨサラダ	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
尽		★味噌	汁	麦							★味噌		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	223kcal	382kcal	エネルギー	278kcal	437kcal	エネルギー	260kcal	419kcal	エネルギー	245kcal	404kcal	エネルギー	345kcal	504kcal
	蛋白質	蛋白質	14.7g	18.4g	蛋白質	10.4g	14.1g	蛋白質	9.6g	13.3g	蛋白質	14.8g	18.5g	蛋白質	11.2g	14.9g
	脂質													脂質		
	炭水化物															
	ナトリウム															
	塩 分	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g
		★全粥	240g		★全粥	240g		★全粥	240g		★全粥	240g		★全粥	240g	
		鶏肉のき	のこあん	麦	ほっけみ	りん焼	麦	鶏肉と野菜の	の甘酢炒め	麦	牛肉とキャベ	ベツの炒め物	麦	中華丼	の具	麦え
		切干大根とべ	ーコンの煮物	卵乳麦	平さやい	いんげん		ごぼうとさつま	揚げの炒り煮	卵麦	大豆と椎	茸の煮物	麦	里芋の	おろし煮	麦
		竹輪とキャベツの	の磯辺マヨ和え	卵麦	キャベツと豚肉の	カキソース炒め	卵麦	マカロニ	サラダ	卵乳麦	切干大根	の酢の物	麦	コーンと挽肉	内の炒め物	乳麦か
		★味噌	汁	麦	大根な	ます	麦	★味噌	汁	麦	★味噌	汁	麦	★味噌	汁	麦
夕					★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	250kcal	409kcal	エネルギー	214kcal	373kcal	エネルギー	277kcal	436kcal	エネルギー	315kcal	474kcal	エネルギー	216kcal	375kcal
	蛋白質	蛋白質	11.8g	15.5g	蛋白質	13.7g	17.4g	蛋白質	10.9g	14.6g	蛋白質	14.1g	17.8g	蛋白質	12.7g	16.4g
	脂 質	脂質	16.5g	17.2g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	19.3g	20.0g	脂質	8.3g	9.0g
	炭水化物															
	ナトリウム	ナトリウム	857mg	1297mg	ナトリウム	815mg	1255mg	ナトリウム	862mg	1302mg	ナトリウム	809mg	1249mg	ナトリウム	988mg	1428mg
	塩 分	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量						食塩相当量		3.6g
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
合	エネルギー															
	蛋白質	蛋白質	29.9g	41.0g	蛋白質	29.8g	40.9g	蛋白質	27.8g	38.9g	蛋白質	36.5g	47.6g	蛋白質	27.7g	38.8g
				_										脂質		
	炭水化物															
計														ナトリウム		
														食塩相当量		9.6g
	★はフルセ	マットのメニ	ニューです	す。おかす	^ド セットに1	は付きまっ	せん。									
	王候わ仕	7 4- 10- 40	A 1- 1 11	7 4 m	+1	+ +0 -0-		1 A 18411								

お食事の作り方



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

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



④冷たく召上がる メニューはそのまま 開封して盛付けます。





⑤ごはん、味噌汁と共に 器に盛り付けして 完了です。

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

「ムース食」 週間献立表

			月2日())月3日(火)月4日(;	水)	10)月5日(木)	10)月6日(<u>s</u>	金)
		★全粥2	40g		★全粥2	240g		★全粥2	240g		★全粥2	240g		★全粥2	240g	
		鶏大根の)味噌煮	乳麦	温泉玉	7	卵麦	五目豆腐	第煮	乳麦	鶏団子0	D中華風	卵乳麦か	五色煮		乳麦
		薩摩芋と切り			竹輪の五位			野菜の三			一夜漬		乳麦		マ酢和え	
		★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁	-(とろみ)			ト(とろみ)	
		/	(,		7. 71. []	(,		7. 11. []	(,		7. 11. 271	(,		/	(,	
朝																
刊																
	栄養価	栄養価	ナシギャット	フルナット	学 養価	ナンギャット	フル・セット	学 養価	ナかずも…	フルカット	学 養価	ナンナー・・・	フル・セット	学 養価	ナシギャット	フルカット
食		エネルギー														
12	蛋白質	蛋白質			蛋白質			蛋白質			蛋白質			蛋白質		5.3g
	脂質	脂質	_	_	脂質	_		五口貝 脂 質		_	脂質		3.5g	五口貝 脂 質	_	4.7g
		加 貝 炭水化物	_	_		_				_		_	_		_	50.6g
			_	_		_	_		_	_		_	_		_	_
		ナトリウム				_			_			_			_	
	塩 分	食塩相当量		2.9g	食塩相当量		3.0g	食塩相当量		_	食塩相当量	_	2.7g	食塩相当量		2.6g
		★全粥2			★全粥2		回士	★全粥2			★全粥2		+	★全粥2		□ +
		クリームコ									鮭のおろ		麦		ーチキン	
		枝豆とかにた						大根と椎			ふきの煮				の玉子とじ	
		ベーコンのこ									えんどう豆と					乳麦
		★味噌汁	(とろみ)	麦	★味噌汁	-(とろみ)	麦	★味噌汁	-(とろみ)	麦	★味噌汁	-(とろみ)	麦	★味噌汁	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
食	エネルギー	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	エネルギー	188kcal	362kcal
	蛋白質	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	蛋白質	6.4g	10.2g
	脂質	脂質	10.1g	10.8g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	6.1g	6.8g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	9.9g	10.6g
	炭水化物	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	炭水化物	17.3g	55.7g
	ナトリウム	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	ナトリウム	780mg	1303mg
	塩 分	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	_	3.3g
		★全粥2	40g		★全粥2	240g		★全粥2	240g	_	★全粥2	240g		★全粥2	240g	
		赤魚の生	_	乳麦	鶏の照り		乳麦	和風煮込み			焼肉炒め		乳麦	白身の照		乳麦
		鶏つくねとこ						鶏肉のす			白菜と若				鶏肉の煮物	
		南瓜とハム						金時豆0		乳麦	大根なま		麦		パゲティ	
		★味噌汁									★味噌汁				(とろみ)	
タ		A WEEL	()	久	人 小门	(C.50)	久	八小四八	(C.50)-)	久	八小山八	(C.50)-)	久	人 小小日	(() ()	久
9																
	栄養価	栄養価	セシャー	フルナット	学 基価	セかずよい	フルナット	学 基価	セかザー	711.404	学 基価	セかずとい	711.40	学 基価	セかザー	711.47.11
食		エネルギー														
12	蛋白質	蛋白質			蛋白質			蛋白質		11.4g			7.0g	蛋白質		11.2g
	五口貝 脂 質										脂質					
									5.8g				7.4g			16.3g
		炭水化物			炭水化物	_		炭水化物		60.4g				炭水化物		53.9g
		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		3.3g
	栄養価	栄養価														
合	エネルギー	エネルギー														
		蛋白質			蛋白質					27.9g				蛋白質	15.3g	26.7g
	脂 質	脂質	21.6g	23.7g	脂質	23.8g	25.9g	脂質	16.2g	18.3g	脂質	17.6g	19.7g	脂質	29.5g	31.6g
	炭水化物	炭水化物	48.5g	163.7g	炭水化物	47.8g	163.0g	炭水化物	52.0g	167.2g	炭水化物	47.3g	162.5g	炭水化物	45.0g	160.2g
計	ナトリウム	ナトリウム	2259mg	3828mg	ナトリウム	2418mg	3987mg	ナトリウム	1905mg	3474mg	ナトリウム	2136mg	3705mg	ナトリウム	2048mg	3617mg
	塩 分	食塩相当量	5.7g	9.8g	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	食塩相当量	5.2g	9.2g
	★はフルセッ											_	_		_	(えん下压

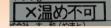
お食事の作り方

- 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。