(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	1月1日(月)	1月	2日(火)	1月3日(水)	1月4日(木)	1月5日(金)
	→ ="1+ 6.150σ	★ごはん 乳麦 干草焼き	150g 	★ごはん150g 肉団子の中華炒め 麩の玉子とじ 切干大根のコンソメ炒め ★味噌汁(白菜・なめこ)	卵乳麦落か	★ = 1 t 4,150g	麦 麦 卵乳麦か	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 麩の野菜あんかけ ツナあっさり煮 *味噌汁(おつゆ麩・キャペツ)	
朝食	エネルギー 151kcal 40 たんぱく質 8.6g 1 脂質 6.5g 7 炭水化物 15.6g 6	DSkcal エネルギー 3.7g たんぱく質 7.3g 脂質 9.8g 炭水化物 90mg ナトリウム 2.0g 食塩相当量	7.9g 13.1g 5.0g 5.7g 14.7g 69.6g 508mg 655mg 1.3g 1.7g	おかず エネルギー 171kcal たんぱく質 6.4g 脂質 9.6g 炭水化物 15.0g ナトリウム 617mg 食塩相当量 1.6g	427kcal 11.5g 10.4g 69.9g 845mg	ボかず エネルギー 188kcal たんぱく質 9.6g 脂質 9.8g 炭水化物 14.9g ナトリウム 650mg 食塩相当量 1.7g	15.5g 11.4g 69.8g 876mg	ボかず エネルギー 130kcal たんぱく質 4.8g 脂質 6.2g 炭水化物 13.1g ナトリウム 597mg 食塩相当量 1.5g	ご飯セット 394kcal 10.4g 7.1g 69.2g 824mg 2.1g
昼	★ こはん150g 鶏肉の香草焼 乳 うま塩キャベツ 麦 里幸と玉ねぎのそぼろ煮 乳 白菜のスープ煮 乳 ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	★ こはん 麦 ホッケの か 人参グラ 麦 ーロナスのオ 麦 大豆と椎茸 ★味噌汁(若美	ッセ 乳麦 ^{ランダ煮} 麦 の煮物 麦	★ こはん150g 豚ヒレ肉の酢豚 かぶのスープ煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 ★味噌汁(巻麩・揚げ)	乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g あぶらかれい味噌煮 ビーマンソテー ごぼう大豆 大根の柚香煮 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏のスタミナ醤油焼き ミックスソテー 和風ボトフ キャベツの土佐煮 ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦麦麦麦麦
食	エネルギー 244kcal 50 たんぱく質 17.0g 2 脂質 12.8g 1 炭水化物 13.6g 6	Okcal エネルギー 2.1g たんぱく質 3.6g 脂質 8.5g 炭水化物	16. 7g 21. 8g 14. 1g 14. 9g 18. 9g 73. 8g	たんぱく質 16.7g 脂質 8.8g 炭水化物 22.4g	23.0g 10.5g 78.2g 1206mg	ボかず エネルギー 190kcal たんぱく質 19.6g 脂質 4.2g 炭水化物 18.2g ナトリウム 795mg 食塩相当量 2.0g	5.1g 74.3g 1022mg	おかず エネルギー 238kcal たんぱく質 16.7g 脂質 12.1g 炭水化物 13.6g ナトリウム 593mg 食塩相当量 1.5g	ご飯セット 492kcal 21.8g 12.9g 68.0g 761mg
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ1	◎牛乳180)g	◎牛乳180g ◎グレープフルー	- いり200g	◎牛乳180g ◎キウイフルー、	ソ150g	◎牛乳180g ◎バナナ90g	1.05
	★ こはん150g サワラの磯辺焼 麦 オニオンソテー 乳 竹輪のごま炒め 麦 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁(揚げ・なめこ)	★ こはん	テーズソース	★こはん150g 自身魚のパジルオリーブ焼 オニオンソテー 豚肉と大根の煮物 人参しりしり ★すまし汁(えのき・おつゆ態)	乳麦 麦 麦 麦	★ こはん150g 鶏のごまタレ煮 人参のきんひら 厚揚げとふきの煮物 キャベッと卵の塩レモンパスタ ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 麦 乳麦 卵乳麦 麦	★ こはん150g ホイコーロー コーンと挽肉の炒め物 豆腐のかに風あんかけ ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦落 乳麦 卵麦か
夕食	エネルギー 238kcal 50 たんぱく質 15.0g 2 脂質 11.7g 1 炭水化物 17.8g 7	Akca エネルギー 0.8g たんぱく質 3.3g 脂質	17.1g 23.4g 12.4g 14.1g 14.2g 70.0g 700mg 926mg	たんぱく質 17.3g 脂質 10.2g 炭水化物 12.0g ナトリウム 578mg	471kcal 22.5g 10.9g 66.9g	たんぱく質 12.4g	17.5g 16.5g 72.5g 943mg	おかず エネルギー 248kcal たんぱく質 17.9g 脂質 11.5g 炭水化物 17.9g ナトリウム 782mg 食塩相当量 2.0g	23.9g 13.1g
合計	ボかず こ エネルギー 633kcal 14 たんぱく質 40.6g 5 脂質 31.0g 3 炭水化物 47.0g 21 ナトリウム 2206mg 28 食塩相当量 5.6g	飯セット 09kcal エネルギー 6. 6g たんぱく質 4. 2g 脂質 11. 0g 炭水化物 810mg ナトリウム 7. 2g 食塩相当量	おかず こ飯セット 645kcal 1430kcal 41.7g 58.3g 31.5g 34.7g 47.8g 213.4g 1843mg 2463mg 4.7g 6.3g	ボかす エネルギー 627kcal たんぱく質 40.4g 脂質 28.6g 炭水化物 49.4g ナトリウム 2175mg 食塩相当量 5.6g	ご飯セット 1412kcal 57. Og 31. 8g 215. Og 2776mg 7. Og	ボかす エネルギー 644kcal たんぱく質 41.6g 脂質 29.7g 炭水化物 51.2g ナトリウム 2240mg 食塩相当量 5.7g	二飯セット 1428kcal 58.3g 33.0g 216.6g 2841mg 7.2g	ボかず エネルギー 616kcal たんぱく質 39.4g 脂質 29.8g 炭水化物 44.6g ナトリウム 1972mg 食塩相当量 5.0g	ご飯セット 1402kcal 56.1g 33.1g 210.2g 2596mg 6.6g
合計(間食込	エネルギー 834kca 16 たんぱく質 48.0g 6 脂質 38.0g 4 炭水化物 75.9g 23 ナトリウム 2283mg 28	4.0g たんぱく質 1.2g 脂質 39.9g 炭水化物	47.8g 64.4g 38.6g 41.8g	エネルギー 824kcal たんぱく質 48.1g 脂質 35.6g 炭水化物 77.2g ナトリウム 2251mg	64. 7g 38. 8g 242. 8g	たんぱく質 49.0g 脂質 36.7g	65. 7g 40. 0g	エネルギー 814kcal たんぱく質 46.3g 脂質 36.8g 炭水化物 73.5g ナトリウム 2046mg	63.0g 40.1g 239.1g
	食塩相当量 5.8g / カロボール 5.8g / カロボール 5.8g / カロボール かっこん かっこん かっこん かっこん かっこん かっこん かっこん かっこん	7.4g 食塩相当量		食塩相当量 5.8g	7. 2g	食塩相当量 5.9g 肖費者庁許可の特別用	7. 4g	食塩相当量 5.2g	6.8g

- ※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、商品は消費期限内に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。
- ※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。 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



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

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



④冷たく召上がる メニューはそのまま 開封して盛付けます。





⑤ごはん、味噌汁と共に 器に盛り付けして 完了です。

- ●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。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	1月1日(月)	1月2日(火)	1月3日(水)	1月4日(木)	1月5日(金)
	★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 卵乳 五色煮豆 卵麦 コンニャクのあおさ炒め 麦	★ごはん120g 麦 干草焼き 卵 鶏肉ピーマン炒め 麦 大根の甘酢漬け	★ごはん120g 肉団子の中華炒め 卵乳麦落か 麩の玉子とじ 卵乳麦 切干大根のコンソメ炒め 乳麦	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 麦 チキンアラビアータ 麦 中華 う ま煮 卵乳麦か	★ごはん120g 自身魚のしんじょう 卵麦 麩の野菜あんかけ 麦 ツナあっさり煮 麦
朝食	脂質 6.5g 7.0	al エネルギー 139kcal 332kcal g たんぱく質 7.9g 11.2g g 脂質 5.0g 5.5g g 炭水化物 14.7g 56.6g g ナトリウム 508mg 509mg g 食塩相当量 1.3g 1.3g	エネルギー 171kcal 364kcal たんぱく質 6.4g 9.7g 脂質 9.6g 10.1g 炭水化物 15.0g 56.9g	たんぱく質 9.6g 12.9g 脂質 9.8g 10.3g 炭水化物 14.9g 56.8g ナトリウム 650mg 651mg	たんぱく質 4.8g 8.1g 脂質 6.2g 6.7g 炭水化物 13.1g 55.0g ナトリウム 597mg 598mg 食塩相当量 1.5g 1.5g
昼	★ごはん120g 鶏肉の香草焼 乳麦 うま塩キャベツ 麦か 里 ^{章と玉ねぎのそぼろ煮} 乳麦 白菜のスープ煮 乳麦	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 麦 人参グラッセ 乳麦 ーロナスのオランダ煮 麦 大豆と椎茸の煮物 麦	★ごはん120g 豚ヒレ肉の酢豚 乳麦 かぶのスープ煮 卵乳麦 高野豆腐と鶏肉の煮物 麦	★ごはん120g あぶらかれい味噌煮 ビーマンソデー 卵乳麦 ごぼう天豆 麦 大根の柚香煮 麦	★ごはん120g 鶏のスタミナ醤油焼き 麦 ミックスソテー 乳麦 和風ボトフ 乳麦 キャベツの土佐煮 麦
食	脂質 12.8g 13.3	al エネルギー 270kcal 463kca g たんぱく質 16.7g 20.0g g 脂質 14.1g 14.6g g 炭水化物 18.9g 60.8g g ナトリウム 635mg 636mg	エネルギー 241kcal 434kcal たんぱく質 16.7g 20.0g 脂質 8.8g 9.3g 炭水化物 22.4g 64.3g		おかず ご飯セット エネルギー 238kcal 431kcal たんぱく質 16.7g 20.0g 脂質 12.1g 12.6g 炭水化物 13.6g 55.5g ナトリウム 593mg 594mg 食塩相当量 1.5g 1.5g
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150	◎牛乳180g g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎バナナ90g
	★ こはん120g サワラの磯辺焼 麦 オニオンソテー 乳麦 竹輪のこま炒め 麦 ^{ひじきとごぼうのナムル} 麦	★ 二はん120g 	★ こはん120g 自身魚のバジルオリーフ焼 オニオンソテー 乳麦 豚肉と大根の煮物 麦 入参しりしり 麦	★ こはん 120g 鶏のごまタレ煮 表 人参のきんびら 麦 厚揚げとふきの煮物 乳麦 キャベッと卵の塩レモンバスタ 卵乳麦	★ こはん120g ホイコーロー 麦落 コーンと挽肉の炒め物 乳麦 豆腐のかに風あんかけ 卵麦か
夕食	脂質 11.7g 12.2 炭水化物 17.8g 159.7	al エネルギー 236kcal 429kca g たんぱく質 17.1g 20.4g g 脂質 12.4g 12.9g g 炭水化物 14.2g 56.1g g ナトリウム 700mg 701mg	エネルギー 215kca 408kca たんぱく質 17.3g 20.6g 脂質 10.2g 10.7g 炭水化物 12.0g 53.9g	おかず ご飯セット エネルギー 266kcal 459kcal たんぱく質 12.4g 15.7g 脂質 15.7g 16.2g 炭水化物 18.1g 60.0g	おかず ご飯セット エネルギー 248kcal 441kcal たんぱく質 17.9g 21.2g 脂質 11.5g 12.0g 炭水化物 17.9g 59.8g ナトリウム 782mg 783mg 食塩相当量 2.0g 2.0g
包詰	おかず ご飯セ エネルギー 633kcal 1212kc たんぱく質 40.6g 50.5	ット おかず ご飯セッ	おかず ご飯セット エネルギー 627kca 1206kca たんぱく質 40.4g 50.3g 脂質 28.6g 30.1g 炭水化物 49.4g 175.1g	おかず ご飯セット エネルギー 644kcal 1223kcal たんぱく質 41.6g 51.5g 脂質 29.7g 31.2g 炭水化物 51.2g 176.9g	おかず ご飯セット
合計(間食込)	炭水化物 75.9g 201. ナトリウム 2283mg 2286	g たんぱく質 47.8g 57.7g g 脂質 38.6g 40.1g g 炭水化物 79.7g 205.4g ngナトリウム 1917mg 1920mg g 食塩相当量 4.9g 4.9g	たんぱく質 48.1g 58.0g 脂質 35.6g 37.1g 炭水化物 77.2g 202.9g ナトリウム 2251mg 2254mg 食塩相当量 5.8g 5.8g	たんぱく質 49.0g 58.9g 脂質 36.7g 38.2g 炭水化物 80.1g 205.8g	炭水化物 73.5g 199.2g ナトリウム 2046mg 2049mg 食塩相当量 5.2g 5.2g

- ※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、商品は消費期限内にお召上がりください。
- ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
- ※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



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

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。





- 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40g管理食) 週間献立表

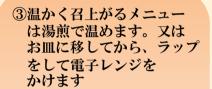
	1月1日(月)	1月	2日(火)	1 5	3日(水		1 F	34日(木)	1 F	35日(金)
	★ごはん150g		★ごはん1	50g		★ = 1	50g	ĺ	★ ごはん 肉団子のロ ナスの油が 里芋のおろり	50g		★ = 1+6.1	50g	i i
	野菜入りトマトビーンズ	乳麦	白身魚のし	んじょう		キャベッと豚肉の きんぴら スイート	カキソース炒め	卵麦	肉団子の「	中華炒め	卵乳麦落か	残り 鶏肉カレーク さつま芋の コンニャクの	フリーム煮	乳麦
	ゴロゴロ野菜の塩炒め 大根とひじきの煮物	卵麦 麦	野菜たっぷり ^っ 一ロナスのオ	マーホ炒め - ランダ者	麦か	さんひら	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		ナ人の油!	少め 場げ出し	麦 麦	さつま手の	レモン烹	麦 引 実 泼
	入板といしさの点物		H / / ///	ノンノ点		127 17	<u>'\' </u>		王子の83つ(ン1初17 山 し	久	112-470	7+141/2007	九久冷
	1	\$.	_	1. 1 18	**=:			24-		1. 1 18	^^- ·		1. 18	**= .
朝食	おかす エネルギー 210kca	ご飯セット 453kcal	エネルギー	<u>おかす</u> 265kcal	ご飯セット 508kcal	エ カルギー	おかす 326kcal	ご飯セット 569kcal	エネルギー	おかす 296kcal	ご飯セット 539kcal	エネルギー	おかす 235kcal	ご飯セット 478kcal
食	エポルヤー Z TOKCAT たんぱく質 5.5g	9. 6g	たんぱく質	4. 1g		たんぱく質		10, 8g	ェベルモ たんぱく質			エベルイ たんぱく質	5. 9g	10.0g
	脂質 10.9g	11.5g	脂質	17. 6g 23. 5g	18. 2g	脂質	17. 1g	17.7g	脂質	16. 5g	17. 1g	脂質	10. 0g	10. 6g 83. 4g
	<u>炭水化物 24.0g</u> ナトリウム 501mg	76.8g 502mg	炭水化物 ナトリウム	23.5g 547mg		<u>炭水化物</u> ナトリウム	36.4g 569mg	89.2g 570mg	<u> 炭水化物</u> ナトリウム	31.7g 666mg	84.5g 667mg	<u>炭水化物</u> ナトリウム	<u>30.6g</u> 363mg	83.4g 364mg
	カリウム 618mg	679mg	カリウム	390mg	451mg	カリウム	563mg	624mg	カリウム	547mg	608mg	カリウム	417mg	478mg
	リン 103mg	168mg	リン	72mg	137mg	リン	103mg	168mg	リン	107mg	172mg	リン	80mg	145mg
	食塩相当量 1.3g ★ごはん150g		食塩相当量 ★ごはん1	1. 4g		食塩相当量	1.4g		食塩相当量	1. /g 50g		食塩相当量	50g	0.9g
	天津飯の具 円華うま煮炒め かぼちゃと豚肉の揚げ煮	卵乳麦か 卵乳麦 麦	鶏のカレー! オニオン! ジャガ芋の!	照煮込み	麦	ロールキャベツ	のクリーム煮	卵乳麦 麦か 卵麦	スプカツ スぴカツ バジルス		麦え 乳麦 乳麦	赤魚の天	ぶら	麦
	中華うま煮炒め	卵乳麦	オニオン	ノテー	乳麦	ロールキャベッ 豚バラチ: 油揚げの	ンジャオ	麦か	バジルス	/ ^	乳麦	おろし天	つゆ	麦
	かはちゃと豚肉の揚げ煮	. 麦	春雨タンタ	甲華炒め	乳素 麦	油物けの:	を十とし	丱麦	春雨としめし	この炒め物	乳 <u>素</u> 麦	人参ソフ 豚肉ときのこの^	ツ ゼ ペロンチーノ	乳麦 麦
					·							^{豚肉ときのこの^} 野菜炒め		丱麦
昼食	おかず エネルギー 383kca	ご飯セット 626kcal	エネルギー	<u>おかず</u> 326kcal	ご飯セット	エネルギー	おかず	ご飯セット 555kcal	エネルギー	おかず 321kcal	ご飯セット 564kcal	エネルギー	おかず 362kcal	ご飯セット
食	エネルキー[363KGa] たんぱく質 12.0g	16.1g	たんぱく質	320KGa1 11.4g	15. 5g	エベルギーたんぱく質	312kcal 10.3g	14 4σ	ェベルヤー たんぱく質			エベルヤー たんぱく質	13. 3g	605kcal 17. 4g
	賠督 10 1σ	19. 7g	脂質	18. 1g	18. 7g	脂質	20. 4g 22. 9g	21. 0g	脂質	13. 3g	13. 9g	脂質	23. 0g	23. 6g
	<u>炭水化物 40.8g</u> ナトリウム 995mg	93.6g 996mg	炭水化物 ナトリウム	27.9g 774mg		<u>炭水化物</u> ナトリウム	22.9g 825mg	75.7g 826mg	<u>炭水化物</u> ナトリウム	41.0g 589mg	93.8g 590mg	<u>炭水化物</u> ナトリウム	25.9g 626mg	78.7g 627mg
	カリウム 557mg	618mg	カリウム	438mg	499mg	カリウム	464mg	525mg	カリウム	427mg	488mg	カリウム	517mg	578mg
	リン 167mg	232mg	リン	136mg	201mg	リン	170mg	235mg	リン	146mg	211mg	リン	171mg	236mg
問食	食塩相当量 2.5g のバイナップル(f	2. 5g	食塩相当量 〇 黄 桃 (缶	2. 0g ·) /5g	2. 0g	食塩相当量	<u>2</u> .1g (缶) /5		食塩相当量	1. 5g i) /5g	1. 5g	食塩相当量	1.6g ップル(fl	1. 6g 7. /5g
IN IX	★こはん150g	T	★ ごはん1	5()g		★ ごはん	50g	ĺ.	★ごはん	50g		¥ = 1+ \(\lambda\).	50σ	<u> </u>
	豚バラと白菜の味噌煮込み	1主	4回回 4ヽフ し ・、		回主	90 + + 立	田揚げ		はまか デナン	프로 ' 나큐				
	左击し頭内の小仏名	-	仙風のつしハ	トンハーク	卦 奉	鶏もも竜	田揚げ	聖玄	鮪のこま	<u> </u>	麦	肉丼の具	67 - 7	秦
	春雨と鶏肉の炒め煮 菜の花のクリーム煮	表 麦 到 麦	人参のレモ 上数のきん	マハーク Eン煮 なびら	乳麦 乳麦 麦	うま塩キ	ャベツ	弾 友 麦か 乳 麦	★ごはん 鯖のごま コーンソー じゃが芋とほうれん	番出焼 テー い草のそぼろ煮	麦 乳 麦	肉丼の具 きんびらね 野菜の味	れんこん 曾煮込み	麦 麦 麦
	春雨と鶏肉の炒め煮 菜の花のクリーム煮	麦 麦 乳麦	^{和風おろしハ} 人参のレモ 牛肉のきん 大豆の肉じ	マハーク Eン煮 しびら ごゃが煮	孔 乳 麦 乳 麦	たりま塩キ しめじのバター けんちん	ャベツ	卵麦 麦か 乳麦 麦	納のこま コーンソー じゃが芋とほうれん 切干大根のコ	番 川 (焼 テ 一 ^{い草のそぼろ煮} ンソメ炒め	麦 乳 麦 乳麦	A 肉丼の具 きんびられ 野菜の味	れんこん 曾煮込み	麦 麦 麦
	菜の花のクリーム煮		小風のっした 人参のレモ 牛肉のきん 大豆の肉じ		麦 乳麦	うま塩キ しめじのバタ- けんちん	ヤ ベツ -醤油パスタ 煮		切干大根のコ	ンソメ炒め				
夕命	菜の花のクリーム煮 	ご飯セット	エネルギー	おかず 367kcal	麦 乳麦 ご飯セット 610kcal	うま塩キ しめじのバター けんちん:	ャベツ - _{醤油パスタ} 煮 おかず 335kca	麦 ご飯セット	切干大根のコ	シリメ炒め おかず 349kcal	ご飯セット		おかず	麦 麦 <u>麦</u> ご飯セット 628kcal
夕食	菜の花のクリーム煮 おかず エネルギー 366kcal たんぱく質 11.8g	ご飯セット 609kcal 15.9g	!]	おかず 367kcal 13.9g	麦 乳麦 ご飯セット 610kcal 18.0g	うま塩キ ピಀ゚ピのパタ- けんちん:	ャベツ - _{醤油パスタ} 煮 335kcal 14.1g	麦 ご飯セット 578kcal 18.2g	切干大根のコ	シソメ炒め おかず 349kcal 13.4g	ご飯セット 592kcal 17.5g	エネルギー たんぱく質	おかず 385kcal 11.0g	ご飯セット 628kcal 15.1g
夕食	菜の花のクリーム煮 おかず エネルギー 366kcal たんぱく質 11.8g 脂質 22.7g	ご飯セット 609kcal 15.9g 23.3g	エネルギー たんぱく質 脂質	おかず 367kcal 13.9g 18.4g	麦 乳麦 ご飯セット 610kcal 18.0g 19.0g	うま塩ギ しめじのバタ- けんちん: エネルギー たんぱく質 脂質	ャベツ - _{醤油パスタ} 煮 おかず 335kcal 14.1g 17.0g	麦 ご飯セット 578kcal 18.2g 17.6g	切下大根のコエネルギーたんぱく質脂質	シソメ炒め おかず 349kcal 13.4g 24.3g	ご飯セット 592kcal 17.5g 24.9g	エネルギー たんぱく質 脂質	おかず 385kcal 11.0g 19.4g	ご飯セット 628kcal 15.1g 20.0g
夕食	菜の花のクリーム煮 おかず エネルギー 366kcal たんぱく質 11.8g 脂質 22.7g 炭水化物 27.5g ナトリウム 808mg	ご飯セット 609kcal 15.9g 23.3g 80.3g 80.9mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	おかず 367kcal 13.9g 18.4g 32.5g 677mg	表 乳麦 ご飯セット 610kcal 18.0g 19.0g 85.3g 678mg	うま塩ギ しめじのバター けんちん エネルギー たんぱく質 臓水化物 ナトリウム	ヤベツ 醤油パスタ 煮 335kcal 14. Ig 17. 0g 31. 8g 811mg	素 ご飯セット 578kcal 18.2g 17.6g 84.6g 812mg	サード はいましょうれん カード カード カード カード カード カード カード・ファイン カード・ファイン カード・ファイン カード・ファイン カード・ファイン カード・ファイン カード・ファイン カー・ファイン カー・フィー ファイン カー・ファイン カー・ファイン カー・ファイン カー・ファイン カー・ファイン カー・ファイン カー・ファイン カー・ファイン カー・フェー ファイン カー・ファイン カー・ファイン カー・ファイン カー・フェー フェー・ファイン カー・ファイン カー・ファイン カー・フェー フェー・フェー フェー・ファイン カー・フェー フェー・ファイン カー・フェー フェー・フェー フェー・ファイン カー・フェー ファイン カー・フェー フェー・ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン	おかず 349kcal 13.4g 24.3g 18.3g 712mg	ご飯セット 592kcal 17.5g 24.9g 71.1g 713mg	エネルギー たんぱく質	おかず 385kcal 11.0g 19.4g 41.1g 850mg	ご飯セット 628kcal 15.1g 20.0g 93.9g 851mg
夕食	菜の花のクリーム煮 おかず エネルギー 366kcal たんぱく質 11.8g 脂質 22.7g 炭水化物 27.5g ナトリウム 808mg カリウム 494mg	ご飯セット 609kcal 15. 9g 23. 3g 80. 3g 809mg 555mg	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	おかず 367kcal 13.9g 18.4g 32.5g 677mg 689mg	表 乳麦 ご飯セット 610kcal 18.0g 19.0g 85.3g 678mg 750mg	うま塩キ しめじのバター けんちん: エネルギー たんぱく質 脂質 ボルカム ナトリウム	マベツ 醤油パスタ 煮 335kcal 14. Tg 17. Og 31. 8g 811mg 413mg	ご飯セット 578kcal 18.2g 17.6g 84.6g 812mg 474mg	サース は できまり は できます は できます は できます できます ままま かいま かいま かいま かいま かいま かいま かいま かいま かいま	おかず 349kcal 13.4g 24.3g 18.3g 712mg 483mg	ご飯セット 592kcal 17.5g 24.9g 71.1g 713mg 544mg	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	おかず 385kcal 11.0g 19.4g 41.1g 850mg 662mg	ご飯セット 628kcal 15.1g 20.0g 93.9g 851mg 723mg
夕食	菜の花のクリーム煮 おかず エネルギー 366kcal たんぱく質 11.8g 脂質 22.7g 炭水化物 27.5g ナトリウム 808mg	ご飯セット 609kcal 15.9g 23.3g 80.3g 80.9mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず 367kcal 13.9g 18.4g 32.5g 677mg	表 ご飯セット 610kcal 18.0g 19.0g 85.3g 678mg 750mg 257mg	うま塩キ しめじのバター けんちん: エネルギー たんぱく質 脂質 ボルカム ナトリウム	マベツ 醤油パスタ 335kcal 14.1g 17.0g 31.8g 811mg 413mg 152mg	三飯セット 578kcal 18.2g 17.6g 84.6g 812mg 474mg 217mg	サース は できまり は できます は できます は できます できます ままま かいま かいま かいま かいま かいま かいま かいま かいま かいま	おかず 349kcal 13.4g 24.3g 18.3g 712mg 483mg 178mg	ご飯セット 592kcal 17.5g 24.9g 71.1g 713mg 544mg 243mg	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	おかず 385kcal 11.0g 19.4g 41.1g 850mg 662mg 183mg	ご飯セット 628kcal 15.1g 20.0g 93.9g 851mg 723mg
夕食	菜の花のクリーム煮 ボかず エネルギー 366kcal たんぱく質 11.8g 脂質 22.7g 炭水化物 27.5g ナトリウム 808mg カリウム 494mg リン 168mg 食塩相当量 2.1g	ご飯セット 609kcal 15.9g 23.3g 80.3g 80.9mg 555mg 233mg 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず 367kcal 13.9g 18.4g 32.5g 677mg 689mg 192mg 1./g おかず	表 三飯セット 610kca1 18.0g 19.0g 85.3g 678mg 750mg 257mg 1./g	うま塩キ しめじのバター けんちん。 エネルギー たんぱく質 脂質 大トリウム カリウム り り り り り り り り り り り り り り り り り り り	おかず 335kcal 14. Ig 17. Og 31. 8g 81 Img 413mg 152mg 2. Ig おかず	表 ご飯セット 578kcal 18. 2g 17. 6g 84. 6g 812mg 474mg 217mg 2. 1g こ飯セット	切干大根のコ エネルギー たんぱく質 脳で変 ボ水化物 ナトリウム カリウム りン 食塩相当量	おかず 349kcal 13.4g 24.3g 18.3g 712mg 483mg 178mg 178mg 18g	ご飯セット 592kcal 17.5g 24.9g 71.1g 713mg 544mg 243mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず 385kcal 11. 0g 19. 4g 41. 1g 850mg 662mg 183mg 2. 2g おかず	ご飯セット 628kcal 15.1g 20.0g 93.9g 851mg 723mg 248mg 2.2g ご飯セット
夕食	菜の花のクリーム煮	ご飯セット 609kcal 15.9g 23.3g 80.3g 80.9mg 555mg 233mg 2.1g こ飯セット 1688kcal	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず 367kcal 13.9g 18.4g 32.5g 677mg 689mg 192mg 1.7g おかず 958kcal	表 三飯セット 610kcal 18.0g 19.0g 85.3g 678mg 750mg 25.7mg 25.7mg 1.0g	うま塩キ しめじのバター けんちん。 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	おかず 335kcal 14.1g 17.0g 31.8g 811mg 413mg 152mg 2.1g おかす 973kcal	表 ご飯セット 578kcal 18. 2g 17. 6g 84. 6g 812mg 474mg 2. 1g こ飯セット 1702kcal	切干大根のコ エネルギーたんぱく質脂質炭水化物ナトリウムリン 食塩相当量	おかず 349kcal 13.4g 24.3g 18.3g 71.2mg 483mg 17.8mg 1.8g おかず 966kcal	ご飯セット 592kcal 17.5g 24.9g 71.1g 713mg 544mg 243mg 1.8g ご飯セット 1695kcal	エネルギー たんぱく質脂質 炭水化物 ナトリウム リン 食塩相当量	おかず 385kcal 11 0g 19 4g 41 1g 850mg 662mg 183mg 2 2g おかず 982kcal	ご飯セット 628kcal 15.1g 20.0g 93.9g 851mg 723mg 248mg 2.2g 二飯セット 1711kcal
夕食	菜の花のクリーム煮 おかず エネルギー 366kcal たんぱく質 11.8g	ご飯セット 609kca1 15.9g 23.3g 80.3g 80.3g 555mg 233mg 2 1g こ飯セット 1688kca1 41.6g 54.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	おかず 367kcal 13.9g 18.4g 32.5g 677mg 689mg 192mg 1.7g 歩かす 958kcal 29.4g	表 三飯セット 610kcal 18.0g 19.0g 85.3g 678mg 750mg 257mg 1 / g 二飯セット 1687kcal 41.7g	うま塩キ しめじのバター けんちん。 エネルギー たんぱく質 脂質 大トリウム カリウム り り り り り り り り り り り り り り り り り り り	おかず 335kcal 14. Tg 17. 0g 31. 8g 811mg 413mg 152mg 2. 1g おかす 973kcal 31. 1g	表 ご飯セット 578kca 18.2g 17.6g 84.6g 812mg 474mg 2.1g 2.1g こ飯セット 1702kca 43.4g 56.3g	切干大根のコ エネルギー 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	おかず 349kcal 13.4g 24.3g 18.3g 71.2mg 483mg 17.8mg 1.8g かず 966kcal 28.9g	ご飯セット 592kcal 17.5g 24.9g 71.1g 713mg 544mg 243mg 1.8g 1.8g 1.695kcal 41.2g 55.9g	エネルギーたんぱく質 脂質 水化物 ナトリウム カリウム 食塩相当量 エネルギーたんぱく質 脂質	おかず 385kcal 11. 0g 19. 4g 41. 1g 850mg 662mg 183mg 2. 2g 52. 4g 52. 4g	ご飯セット 628kcal 15.1g 20.0g 93.9g 851mg 723mg 248mg 2.2g こ飯セット 1711kcal 42.5g
合	某の花のクリーム煮 おかず エネルギー 366kcal たんぱく質 11.8g	ご飯セット 609kca1 15.9g 23.3g 80.3g 80.3g 555mg 233mg 2 1g ご飯セット 1688kca1 41.6g 54.5g 250.7g	エネルギー 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 脂質 炭水化物	おかず 367kcal 13.9g 18.4g 32.5g 677mg 689mg 192mg 1.7g 558kcal 29.4g 54.1g 83.9g	表 ご飯セット 610kcal 18.0g 19.0g 85.3g 678mg 750mg 257mg 1 /g こ飯セット 1687kcal 41.7g 55.9g 242.3g	うま塩ギー しめじのバター けんちん。 エネルギー質 版水化物 ナトリウム カリン 食塩相当量 エネルギー質 たんぱく 脂質 たんぱく カリウム ドルグラム リウム 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 たっした。 たんぱん。	おかず 335kcal 「4. Tg 17. 0g 31. 8g 413mg 413mg 152mg 2. 1g おかす 973kcal 31. 1g 54. 5g 91. 1g	表 ご飯セット 578kca 18.2g 17.6g 84.6g 812mg 474mg 2.1g 2.1g 2.1g 1702kca 43.4g 56.3g 249.5g	切干大根のコ エネルギー たんぱく質 脂質、化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー質 脂質 たんぱ気質	おかず 349kcal 13.4g 24.3g 18.3g 71.2mg 48.3mg 1.8g よかず 966kcal 28.9g 54.1g 91.0g	ご飯セット 592kcal 17.5g 24.9g 71.1g 71.3mg 544mg 243mg 1.8g 二飯セット 1695kcal 41.2g 55.9g 249.4g	エネルギーたんぱく質 脂質 大りウム カリウム 食塩相当量 エネルギーたんぱく質 たんぱく 質 大り ウム カリウム ウム は 原本 おいぎ できる は いっぱい は いっぱいまいまいまいままいままいままままままままままままままままままままままま	おかず 385kcal 111 Og 19 4g 41 1g 850mg 662mg 183mg 2.2g 500 7 982kcal 30.2g 52.4g 97.6g	ご飯セット 628kcal 15.1g 20.0g 93.9g 851mg 723mg 248mg 2.2g こ飯セット 1711kcal 42.5g 54.2g 256.0g
	菜の花のクリーム煮	ご飯セット 609kca1 15.9g 23.3g 80.3g 80.9mg 233mg 2.1g 200セット 1688kca1 41.6g 54.5g 250.7g 2307mg	エネルギー 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 脂質 炭水化物 ナトリウム	おかず 367kcal 13.9g 18.4g 32.5g 677mg 689mg 192mg 1.7g おかず 958kcal 29.4g 54.1g 83.9g 1998mg	表 三飯セット 610kcal 18.0g 19.0g 85.3g 678mg 750mg 257mg 257mg 1.7g 1687kcal 41.7g 55.9g 242.3g 2001mg	うま塩キー しめしのある。 エネルギー質 ルカリン 食塩相ギー質 上たん質 大トリウム はなればく カリン はなればく カリン はなればく カリン はなればく はない。 たんで にない。 たんで たんで たんで たんで たんで たんで たんで たんで たんで たんで	おかず 335kcal 14. Tg 17. 0g 31. 8g 811mg 413mg 152mg 2. 1g おかず 973kcal 31. Tg 54. 5g 91. Tg 2205mg	表 ご飯セット 578kca 18.2g 17.6g 84.6g 812mg 474mg 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 43.4g 56.3g 249.5g 2208mg	切干大根のコ エネルギーたんぱく質 脱水化物 ナトリウム リンは相当量 エネルギー質 成水化物 ナトリウム 大のぱく質 ボルウム リンク は相当量 大のぱく に変数 大りウム 大りウム 大りでする 大りで 大りで 大りで 大りで 大りで 大りで 大りで 大りで 大りで 大りで	おかず 349kcal 13.4g 24.3g 18.3g 71.2mg 48.3mg 1.8g 1.8g 56kcal 28.9g 54.1g 91.0g 1967mg	ご飯セット 592kcal 17.5g 24.9g 71.1g 71.3mg 544mg 243mg 1.8g 1.8g 1.695kcal 41.2g 55.9g 249.4g 1970mg	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 たんぱく質 脂質水化物 ナトリウム	おかず 385kcal 11 0g 19 4g 41 1g 850mg 662mg 183mg 2 2g 30 2g 982kcal 30 2g 52 4g 97 6g 1839mg	ご飯セット 628kcal 15.1g 20.0g 93.9g 851mg 723mg 248mg 2.2g こ飯セット 1711kcal 42.5g 54.2g 256.0g 1842mg
合	某の花のクリーム煮 おかず エネルギー 366kcal たんぱく質 11.8g	ご飯セット 609kca1 15.9g 23.3g 80.3g 80.3g 555mg 233mg 2 1g ご飯セット 1688kca1 41.6g 54.5g 250.7g	エネルギー 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 脂質 炭水化物	おかず 367kcal 13.9g 18.4g 32.5g 677mg 689mg 192mg 1.7g 558kcal 29.4g 54.1g 83.9g	表 三飯セット 610kcal 18.0g 19.0g 85.3g 678mg 750mg 257mg 257mg 1.7g 1687kcal 41.7g 55.9g 242.3g 2001mg	うま塩ギー しめじのバター けんちん。 エネルギー質 版水化物 ナトリウム カリン 食塩相当量 エネルギー質 たんぱく 脂質 たんぱく カリウム ドルグラム リウム 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 たっした。 たんぱん。	おかず 335kcal 「4. Tg 17. 0g 31. 8g 413mg 413mg 152mg 2. 1g おかす 973kcal 31. 1g 54. 5g 91. 1g	表 ご飯セット 578kca 18.2g 17.6g 84.6g 812mg 474mg 2.1g 2.1g 2.1g 1702kca 43.4g 56.3g 249.5g	切干大根のコ エネルギー たんぱく質 脂質、化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー質 脂質 たんぱ気質	おかず 349kcal 13.4g 24.3g 18.3g 71.2mg 48.3mg 1.8g よかず 966kcal 28.9g 54.1g 91.0g	ご飯セット 592kcal 17.5g 24.9g 71.1g 71.3mg 544mg 243mg 1.8g 二飯セット 1695kcal 41.2g 55.9g 249.4g	エネルギーたんぱく質 脂質 大りウム カリウム 食塩相当量 エネルギーたんぱく質 たんぱく 質 大り ウム カリウム ウム は 原本 おいぎ できる は いっぱい は いっぱいまいまいまいままいままいままままままままままままままままままままままま	おかず 385kcal 111.0g 19.4g 41.1g 850mg 662mg 183mg 2.2g 50.7g 982kcal 30.2g 52.4g 97.6g	ご飯セット 628kcal 15.1g 20.0g 93.9g 851mg 723mg 248mg 2.2g こ飯セット 1711kcal 42.5g 54.2g 256.0g
合	菜の花のクリーム煮 おかず エネルギー 366kcal たんぱく質 11.8g	ご飯セット 609kca1 15.9g 23.3g 80.3g 80.3g 555mg 2.33mg 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 41.6g 54.5g 2307mg 1852mg 633mg 5.9g	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 ウシ 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム カリウム カリウム カリウム	おかず 367kcal 13.9g 18.4g 32.5g 677mg 689mg 192mg 1.7g おかず 958kcal 29.4g 54.1g 83.9g 1998mg 1517mg 400mg 5.1g	表 三飯セット 610kcal 18.0g 19.0g 85.3g 678mg 750mg 25.7mg 25.7mg 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 242.3g 242.3g 2001mg 1700mg 595mg 5.1g	うまはないない。 にめいちん。 エネルばく にからん。 エネルばく では、カリウム	おかず 335kcal 14. Ig 17. 0g 31. 8g 811mg 413mg 152mg 2. 1g おかず 973kcal 31. Ig 54. 5g 91. Ig 2205mg 1440mg 425mg 5. 6g	で飯セット 578kcal 18.2g 17.6g 84.6g 812mg 474mg 2.1g 217mg 2.1g で飯セット 1702kcal 43.4g 56.3g 249.5g 2208mg 1623mg 620mg 5.6g	サートリウム リートリウム リートリウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム	おかず 349kcal 13.4g 24.3g 18.3g 712mg 483mg 1.8g 506kcal 28.9g 54.1g 91.0g 1967mg 1457mg 431mg 5.0g	ご飯セット 592kcal 17.5g 24.9g 71.1g 713mg 544mg 243mg 1.8g 1.8g 1.8g 243	エネルギー たんぱく質 臓水化ウム カリウム リン 食塩相当量 エネルばく 脂質 ボルウム カリン 食塩相 エネルばく に が ナトリウム カリン を 上 たんぱく に が ナトリウム と たんぱく に たんぱく に たんぱく たんぱく に 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	385kcal 11. 0g 19. 4g 41. 1g 850mg 662mg 183mg 2. 2g 30. 2g 52. 4g 97. 6g 1839mg 1596mg 4. 7g	二飯セット 628kcal 15.1g 20.0g 93.9g 851mg 723mg 248mg 2.2g 000000000000000000000000000000000
合計	菜の花のクリーム煮 おかず エネルギー 366kcal たんぱく質 11.8g	ご飯セット 609kcal 15.9g 23.3g 80.3g 809mg 555mg 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム カリウム カリウム カリウム	おかず 367kcal 13.9g 18.4g 32.5g 677mg 689mg 192mg 1.7g おかず 958kcal 29.4g 54.1g 83.9g 1998mg 1517mg 400mg 5.1g	表 三飯セット 610kcal 18.0g 19.0g 85.3g 678mg 750mg 257mg 257mg 1.7g 1687kcal 41.7g 55.9g 242.3g 2001mg 1700mg 595mg 5,1g 1751kcal	す。 しめらん。 エネルばく にからん。 エネルばく でである。 エネルばく 大トリウム 食塩インカリン 食塩インカリウム 上、たん質で、インカリン はボーリウム はボールは、 はずールは、 はずールは、 はずールは、 はずールは、 はずーとは、 はずしとは、 はずしとは、 はずしとは、 はずしとは、 はずしとは、 はずしとは、 はずしとな はずしな はずしな はずしな はずしな	おかず 335kcal 14. Tg 17. 0g 31. 8g 811mg 413mg 152mg 2. 1g おかず 973kcal 31. 1g 54. 5g 91. Ig 2205mg 1440mg 425mg 425mg 1021kcal	表 で飯セット 578kcal 18.2g 17.6g 84.6g 812mg 474mg 2.1g で数セット 1702kcal 43.4g 56.3g 2208mg 1620mg 5.6g 1750kcal	サーストリウム サーストリウム サーストリウム カリウム リンは相当量 エネルギー質 成水化物ム ナトリウム 大人間質 大大の間で 大大のに 大のに	おかず 349kcal 13.4g 24.3g 18.3g 712mg 483mg 1.8g 1.8g 506kcal 28.9g 54.1g 91.0g 1457mg 431mg 5.0g 1030kcal	ご飯セット 592kcal 17.5g 24.9g 71.1g 713mg 544mg 243mg 1.8g 2655kcal 41.2g 249.4g 1970mg 1640mg 626mg 5.0g	エネルギー たんぱく かんぱく りょれ はいかい はいかい かんぱく かんり かんり かんり かんり かんり かんり かんぱく かんぱく かんぱく かんり	385kcal 11. 0g 19. 4g 41. 1g 850mg 662mg 183mg 2. 2g 30. 2g 52. 4g 97. 6g 1839mg 1596mg 4. 7g	ご飯セット 628kcal 15.1g 20.0g 93.9g 851mg 723mg 248mg 2.2g で飯セット 1711kcal 42.5g 54.2g 256.0g 1842mg 1779mg 4.7g
合計	菜の花のクリーム煮 ボかず エネルギー 366kcal たんぱく質 11.8g 脂質 22.7g 炭水化物 27.5g ナトリウム 808mg カリウム 494mg リン 168mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 959kcal たんぱく質 29.3g 脂質 52.7g 炭水化物 92.3g ナトリウム 2304mg カリウム 1669mg リン 438mg カリウム 1669mg リン 438mg カリウム 1062kcal たんぱく質 29.6g 脂質 52.8g	ご飯セット 609kcal 15.9g 23.3g 80.3g 80.9mg 555mg 233mg 2.1g ご飯セット 1688kcal 41.6g 54.5g 250.7g 2307mg 633mg 5.9g 1751kcal 41.9g 54.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 大・ハウム カリウム りを塩相当量 エネルギー たんぱく質 たんぱく質 に変え、化物 カリウム カリウム は変え、化物 ナトリウム カリウム カリン のなるは、大・リウム カリン のなるは、大・リウム カリン のなるは、大・リウム カリン のなるは、大・リウム カリン に変え、大・リウム カリン に変え、大・リウム カリン に変え、大・リウム になるできます。	367kcal 13.9g 18.4g 32.5g 677mg 689mg 192mg 1.7g 958kcal 29.4g 54.1g 83.9g 1998mg 1517mg 400mg 400mg 1517mg 400mg 1517mg 400mg 1517mg	表 三飯セット 610kcal 18.0g 19.0g 85.3g 678mg 750mg 257mg 1.7g 三飯セット 1687kcal 41.7g 55.9g 242.3g 2001mg 1700mg 595mg 51g 1751kcal 42.1g 56.0g	すまじのパターけんが エネルギく 脂質 化カナトリウム カリン は エネルばく カリン は 本ルばく 大 大 リウム で は で で で で で で で で で で で で で で で で で	おかず 335kcal 14. Ig 17. Og 31. 8g 81 Img 413mg 152mg 2. 1g おかず 973kcal 31. 1g 54.5g 91. Ig 2205mg 1440mg 425mg 425mg 125mg 425mg 425mg 425mg 425mg 425mg 425mg 425mg	表 ご飯セット 578kcal 18.2g 17.6g 84.6g 812mg 474mg 2.1g こ飯セット 1702kcal 43.4g 56.3g 249.5g 2208mg 1623mg 620mg 1750kcal 43.8g 56.4g	サーストリウム は、アーリンは、アーリンは、アーリンは、アーリンは、アーリンは、アーリンは、アーリンは、アーリウム、アーリウム、アーリウム、アーリウム、アーリンは、アールは、アールは、アールは、アールは、アールは、アールは、アールは、アール	おかず 349kcal 13.4g 24.3g 18.3g 712mg 483mg 178mg 1.8g おかす 966kcal 28.9g 54.1g 91.0g 1457mg 1457mg 1457mg 1457mg 130kcal 29.3g 1030kcal 29.3g 54.2g	ご飯セット 592kcal 17.5g 24.9g 71.1g 713mg 544mg 243mg 1.8g こ飯セット 1695kcal 41.2g 55.9g 249.4g 1970mg 1640mg 626mg 626mg 5.0g 1759kcal 41.6g 56.0g	エネルギー たんぱく 質	385kcal 11. 0g 19. 4g 41. 1g 850mg 662mg 183mg 2. 2g 30. 2g 52. 4g 97. 6g 1839mg 1596mg 434mg 1045kcal 30. 5g 1045kcal	ご飯セット 628kcal 15.1g 20.0g 93.9g 851mg 723mg 248mg 2.2g ご飯セット 1711kcal 42.5g 54.2g 256.0g 1842mg 1779mg 629mg 4.7g 1774kcal 42.8g 54.3g
合計合計(間	来の花のクリーム煮 ボかず エネルギー 366kcal たんぱく質 11.8g 脂質 22.7g 炭水化物 27.5g ナトリウム 808mg カリウム 494mg 168mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 959kcal たんぱく質 29.3g ボルザー 92.3g ナトリウム 2304mg カリウム 1669mg カリウム 1669mg カリウム 1669mg カリウム 2304mg カリウム 138mg 食塩相当量 5.9g エネルギー 1022kcal たんぱく質 29.6g 脂質 52.8g 炭水化物 107.5g	ご飯セット 609kcal 15.9g 23.3g 80.3g 80.9mg 555mg 233mg 2.1g ご飯セット 1688kcal 41.6g 54.5g 250.7g 2307mg 633mg 1852mg 633mg 1751kcal 41.9g 54.6g 265.9g	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 たんぱく質 脂質水のカリウム リン を塩相当量 エネルギー たんぱく質 にあれます たんぱく質 にあれます たんぱく質 にあれます たんぱく質 にあれます にあれます たんぱく	367kcal 13.9g 18.4g 32.5g 677mg 689mg 192mg 1.7g 35.0 9 958kcal 29.4g 54.1g 83.9g 1998mg 1517mg 400mg 400mg 51g 1022kcal 29.8g 54.2g 99.4g	表 三飯セット 610kcal 18.0g 19.0g 85.3g 678mg 750mg 257mg 1.7g 二飯セット 1687kcal 41.7g 55.9g 242.3g 2001mg 1700mg 1750kcal 42.1g 56.0g 257.8g	ラまじのパターけん。 エネルばく 上たんぱ、ナトリウム カリン はない カリン は 本 ル ギ く 質	おかず 335kcal 14.1g 17.0g 31.8g 811mg 413mg 152mg 2.1g おかず 973kcal 31.1g 54.5g 91.1g 2205mg 1440mg 425mg 425mg 1420m	大 で数セット 578kcal 18.2g 17.6g 84.6g 812mg 474mg 217mg 217mg 21g 1702kcal 43.4g 56.3g 249.5g 1623mg 1623m	サース は できまします。	おかず 349kcal 13.4g 24.3g 18.3g 712mg 483mg 178mg 1.8g 55かず 966kcal 28.9g 54.1g 91.0g 1457mg 431mg 431mg 431mg 5.0g 1030kcal 29.3g 106.5g	ご飯セット 592kcal 17.5g 24.9g 71.1g 713mg 544mg 243mg 1.8g こ飯セット 1695kcal 41.2g 555.9g 249.4g 1970mg 1640mg 626mg 626mg 5.0g 1759kcal 41.6g 56.0g 264.9g	エネルギー質 にかい かんしゅう はいかい かんぱく かんぱく がん かんしゅう かんしゅう かんしゅう はい	### 15 ##	ご飯セット 628kcal 15.1g 20.0g 93.9g 851mg 723mg 248mg 2.2g ご飯セット 1711kcal 42.5g 54.2g 256.0g 1842mg 1779mg 629mg 4.7g 1774kcal 42.8g 54.3g 271.2g
合計合計(間食	菜の花のクリーム煮 ボかず エネルギー 366kcal たんぱく質 11.8g 脂質 22.7g 炭水化物 27.5g ナトリウム 808mg カリウム 494mg リン 168mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 959kcal たんぱく質 29.3g 脂質 52.7g 炭水化物 92.3g ナトリウム 2304mg カリウム 1669mg リン 438mg カリウム 1669mg リン 438mg カリウム 1062kcal たんぱく質 29.6g 脂質 52.8g	ご飯セット 609kcal 15.9g 23.3g 80.3g 80.9mg 555mg 233mg 2.1g ご飯セット 1688kcal 41.6g 54.5g 250.7g 2307mg 633mg 5.9g 1751kcal 41.9g 54.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 大・ハウム カリウム りを塩相当量 エネルギー たんぱく質 たんぱく質 に変え、化物 カリウム カリウム は変え、化物 ナトリウム カリウム カリン のなるは、大・リウム カリン のなるは、大・リウム カリン のなるは、大・リウム カリン のなるは、大・リウム カリン に変え、大・リウム カリン に変え、大・リウム カリン に変え、大・リウム になるできます。	367kcal 13.9g 18.4g 32.5g 677mg 689mg 192mg 1.7g 958kcal 29.4g 54.1g 83.9g 1998mg 1517mg 400mg 1022kcal 29.8g 54.2g 99.4g 2001mg	表 三飯セット 610kcal 18.0g 19.0g 85.3g 678mg 750mg 257mg 1.7g 三飯セット 1687kcal 41.7g 55.9g 242.3g 2001mg 1750mg 55.5 gg 242.3g 2001mg 1751kcal 42.1g 56.0g 257.8g 2004mg	すまじのパターけんが エネルギく 脂質 化カナトリウム カリン は エネルばく カリン は 本ルばく 大 大 リウム で は で で で で で で で で で で で で で で で で で	おかず 335kcal 14.1g 17.0g 31.8g 811mg 413mg 152mg 2.1g おかず 973kcal 31.1g 54.5g 91.1g 2205mg 1440mg 425mg 425mg 1021kcal 31.5g 54.6g 102.6g 2208mg	表 ご飯セット 578kcal 18.2g 17.6g 84.6g 812mg 474mg 2.1g こ飯セット 1702kcal 43.4g 56.3g 249.5g 2208mg 1623mg 620mg 1750kcal 43.8g 56.4g	サーストリウム は、アーリンは、アーリンは、アーリンは、アーリンは、アーリンは、アーリンは、アーリンは、アーリウム、アーリウム、アーリウム、アーリウム、アーリンは、アールは、アールは、アールは、アールは、アールは、アールは、アールは、アール	おかず 349kcal 13.4g 24.3g 18.3g 712mg 483mg 178mg 1.8g 50かず 966kcal 28.9g 54.1g 91.0g 1967mg 1457mg 431mg 50g 1030kcal 29.3g 54.2g 106.5g 1970mg	ご飯セット 592kcal 17.5g 24.9g 71.1g 713mg 544mg 243mg 1.8g こ飯セット 1695kcal 41.2g 55.9g 249.4g 1970mg 1640mg 626mg 626mg 5.0g 1759kcal 41.6g 56.0g	エネルギー たんぱく 質	385kcal 11. 0g 19. 4g 41. 1g 850mg 662mg 183mg 2. 2g 30. 2g 52. 4g 97. 6g 1839mg 1596mg 4. 7g 1045kcal 30. 5g 52. 5g 112. 8g 1840mg	ご飯セット 628kcal 15.1g 20.0g 93.9g 851mg 723mg 248mg 2.2g ご飯セット 1711kcal 42.5g 54.2g 256.0g 1842mg 1779mg 629mg 4.7g 1774kcal 42.8g 54.3g 271.2g 1843mg
合計合計(間	来の花のクリーム煮 ボかず エネルギー 366kcal たんぱく質 11.8g 脂質 22.7g 炭水化物 27.5g ナトリウム 808mg カリウム 494mg 168mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 959kcal たんぱく質 29.3g ボルザー 92.3g ナトリウム 2304mg カリウム 1669mg カリウム 1669mg カリウム 1669mg カリウム 2304mg カリウム 2305mg まカルギー 1022kcal たんぱく質 29.6g 脂質 52.8g 炭水化物 107.5g ナトリウム 2305mg	ご飯セット 609kcal 15.9g 23.3g 80.3g 80.9mg 555mg 233mg 2.1g ご飯セット 1688kcal 41.6g 54.5g 2307mg 1852mg 633mg 5.9g 1751kcal 41.9g 54.6g 265.9g 2308mg	エネルギー たんぱく質 脂質 成化物 ナトリウム りな相当量 エネルギー たんぱく質 に対して、アインのではないでは、アインのでは、アインのでは、アインのではなりではないでは、アインのではないではないではないではないではないではないではないではないではないではない	367kcal 13.9g 18.4g 32.5g 677mg 689mg 192mg 1.7g 35.0 9 958kcal 29.4g 54.1g 83.9g 1998mg 1517mg 400mg 400mg 51g 1022kcal 29.8g 54.2g 99.4g	表 三飯セット 610kcal 18.0g 19.0g 85.3g 678mg 750mg 257mg 1.7g 三飯セット 1687kcal 41.7g 55.9g 242.3g 2001mg 1700mg 595mg 5.1g 1751kcal 42.1g 56.0g 257.8g 2004mg 1760mg 602mg	ラまじのドラー は は ない ましの ドラー に かい かい ましの ドラー に かい	おかず 335kcal 14.1g 17.0g 31.8g 811mg 413mg 152mg 2.1g おかず 973kcal 31.1g 54.5g 91.1g 2205mg 1440mg 425mg 425mg 1420m	元	切干大根のコ エネルギく質 ルインリンは はアナリウム 大人のでする。 エネルギくでする。 エネルギくでする。 エネルギくでする。 エネルボくでする。 エスルボくでする。 エス	おかず 349kcal 13.4g 24.3g 18.3g 712mg 483mg 178mg 1.8g 55かず 966kcal 28.9g 54.1g 91.0g 1457mg 431mg 431mg 431mg 5.0g 1030kcal 29.3g 106.5g	ご飯セット 592kcal 17 5g 24 9g 71 1g 713mg 544mg 243mg 1 8g ご飯セット 1695kcal 41 2g 555 9g 249 4g 1970mg 1640mg 626mg 5 0g 1759kcal 41 6g 56 0g 264 9g 1973mg	エネルギー質 にかい かんしゅう はいかい はいかい はいかい かんぱく かんしゅう はいかい かんしゅう はいかい かんしゅう はいかい かんしゅう はいかい かんしゅう はいかい かんしゅう はいかい はいかい はいかい はいかい はいかい はいかい はいかい はいか	### 15 ##	ご飯セット 628kcal 15.1g 20.0g 93.9g 851mg 723mg 248mg 2.2g ご飯セット 1711kcal 42.5g 54.2g 256.0g 1842mg 1779mg 629mg 4.7g 1774kcal 42.8g 54.3g 271.2g

[※]献立は予告無く変更することがあります。

お食事の作り方



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





④冷たく召上がる メニューはそのまま開封して盛付けます。





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

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

[※]商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

[※]お召上がりについて、商品は消費期限内に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。

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	1月1日(月)	1月2E	3 (火)	1月3日	(7 K)	1,5	14日(木	()	1月5日(金)		
	★ごはん180g		★ごはん180g	5	★ごはん,180g		★ = 1+ 6.1	RΛσ				Í
	豆腐のツナあんかけ	麦	鶏肉とジャガ芋の		自玉焼き 洋風肉じゃが煮	卵	肉団子の玉	ねぎあん	卵乳麦	★ごはん 豆腐ステ	ーキ	卵
	野菜のバジルチーズ焼き ぜんまいとミンチの煮物	乳	キャベッとウィンナー <i>0</i> 切干と人参のハリ	ツァー 乳麦	洋風肉じゃがえ パスタのクリース	卵 乳麦 煮乳麦		テー	乳麦	鶏ミンチと小 大豆と人	松菜の煮物	乳麦
	せんまいとミノナの急物	乳麦	切する人参のパウ	/ハツ 麦	//A30000-1	*怎 孔友	コンーヤクの	めるころの	医	ヘゼこへ:	多の思物	麦
							_					
朝	おかず	ご飯セット		かず ご飯セット	おか		\ - 	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
食	エネルギー 176kcal たんぱく質 8.2g	466kcal 13 1ø			エネルギー 254k たんぱく質 9.8			170kcal 8 5g	460kcal 13 4g	エネルギー たんぱく質	219kcal 13 7ø	509kcal 18.6g
	脂質 7.3g	8. 0g	脂質 10). 5g 11. 2g	脂質 12.			8. 1g	8. 8g	脂質	12. 1g	12. 8g
	炭水化物 20.6g	83. 5g	炭水化物 18		炭水化物 23.	6g <u>86.</u> 5g	炭水化物	<u>17. 0g</u>	<u>79.9g</u>	炭水化物	14.2g	77. 1g
	ナトリウム 362mg カリウム 503mg	363mg 575mg		2mg 553mg 547mg	ナトリウム 511 カリウム 405		ナトリウム	773mg 404mg	774mg 476mg	ナトリウム	543mg 615mg	544mg 687mg
	リン 115mg	192mg		178mg	<u> </u>		リン	127mg	204mg	リンクス	183mg	260mg
	食塩相当量 0.9g	0.9g			食塩相当量 1.3		食塩相当量		2. 0g	食塩相当量		1. 4g
	★ ご はん 180g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め		★ごはん180g お魚ザンギ	,	★ごはん180g 鶏肉のマーマレー	 :者 美	★ ごはん	I8Ug 竜田揚	 <u> </u>	★ごはん 鶏のいそ	18Ug ベ性	 <u> </u>
	野菜かき揚げ	麦	<u>の3 黒 ソ ノ ユ</u> ピーマンのおかか		人参のレモン語	*煮 麦 乳麦	カレイの オニオン 白菜と豚肉の	リアク	多 乳麦	歩いがこ	へ 加 菜ソテー	麦 乳麦 卵乳麦
	油揚げと菜の花の煮物	羑	ピーマンのおかか 鶏肉と小松菜	煮麦	ひじきとアサリのさっぱ	り有 - -	白菜と豚肉の	り煮びたし	麦 卵麦	チンゲン 春雨の五	自炒め	剪乳麦
			ジャガ芋の洋風あん	んかけ 乳麦	ナスの挽肉炒め) 乳麦	高野豆腐の	の味噌煮	卵麦	ひじきとごぼ	うのナムル	麦
	おかず	ご飯セット	お	かず ご飯セット	おか	ず ご飯セッ	 	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
昼食	エネルギー 288kcal	578kcal		kcal 589kcal	エネルギー 276k	cal 566kcal	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	282kcal	572kcal
	たんぱく質 15.2g	20. 1g	たんぱく質 16		たんぱく質 13.	7g 18.6g	たんぱく質	18. 2g	23. 1g	たんぱく質		20.8g
	<u> 脂質 1/.1g</u>	17. 8g 81 7g			脂質 14. 炭水化物 22.	3g 15.5g 7g 85.6g ng <u>688mg</u>	脂質 炭水化物	15. 9g 15. 2g	16.6g 78.1g	脂質 炭水化物	15. 2g 19. 3g	15. 9g 82. 2g
	ナトリウム 605mg	606mg			ナトリウム 687	ng 688mg	ナトリウム	563mg	564mg	ナトリウム		735mg
	カリウム 540mg	612mg		9mg 721mg	カリウム 437	ng I buymg	カリワム	422mg	494mg	カリウム	455mg	527mg
	リン 228mg 食塩相当量 1.5g	305mg 1.5g		1mg 288mg 2g 2,2g	リン 146 食塩相当量 1.7		リン 食塩相当量	231mg 1.4g	308mg 1.4g	リン 食塩相当量	76mg 1.9g	153mg 1.9g
間食	◎パイナップル(台		◎黄桃(缶)15		◎黄桃(缶)150	0 11.70	◎みかん			◎黄桃(缶	₅) 150g	1. Vg
	★ごはん180g		★ごはん180g	{	★ごはん180g		★ごはん	80g		★ごはん	180g	
		I ±	T	교 등 🛨	ナムふょっご	د ا ند	n= + 1 +		•		,	†• <u>≠•</u> ·····
	鯖の磯辺焼き	麦剪姜	豚肉と野菜のトマ ブロッコリ <i>ーの</i>	ト炒め 乳麦)者物 害	赤魚のおろじれ	麦 - 柳刻姜	豚肉とキャベッ	ソの塩おかか 【 【】	······	白身フラ	イ ッセ	麦剪基
	きのこソテー	基	豚肉と野菜のトマ ブロッコリ <i>ーの</i> キャベツの和風カ	ト炒め 乳麦)者物 麦	赤魚のおろし煮 ピーマンソテ-	〔 麦 - 卵乳麦 ^[物] 乳麦	豚肉とキャベッ 人参しり きのことじゃが芋	ソの塩おかか しり	麦	白身フラ 人参グラ 白菜のス	イ ッセ ープ煮	麦 乳麦 乳麦
	きのこソテー	麦 乳麦 麦 卵乳麦	豚肉と野菜のトマ ブロッコリ <i>ーの</i>	ト炒め 乳麦)煮物 麦	赤魚のおろし煮 ピーマンソテー 豚肉と厚揚げの刺 野菜炒め	表 - 卵乳麦 物 乳麦 卵麦	豚肉とキャベツ 人参しり	ソの塩おかか しり	麦	白身フラ 人参グラ	イ ッセ ープ煮	麦 乳麦 乳麦
	きのこソテー 数とえのきのさっと煮 スパゲティイタリアン	麦 卵乳麦	豚肉と野菜のトマブロッコリーのキャベツの和風カ	ト炒め 乳麦)煮物 麦 レー煮 卵乳麦	赤魚のおろし煮 ピーマンソテー 豚肉と厚揚げの煮 野菜炒め	類 乳麦 卵麦	豚肉とキャベッ 人参しり きのことじゃが芋	ツの塩おかか しり ^೬ のアヒージョ	麦	白身フラ 人参グラ 白菜のス	イ ッセ ープ煮 の甘酢漬け	
夕食	きのこソテー 麩とえのきのさっと煮 スパゲティイタリアン おかず エネルギー 342kcal	麦 卵乳麦 ご飯セット 632kcal	豚肉と野菜のトマ ブロッコリーの キャベツの和風カ キャベツの和風カ エネルギー 282	ト炒め 乳麦 D煮物 麦 レー煮 卵乳麦 かず ご飯セット kcal 572kcal	赤魚のおろしえ ピーマンソテー 豚肉と厚揚げの表 野菜炒め おか エネルギー 279k	物 乳麦 卵麦 ず ご飯セッl cal 569kca	豚肉とキャベッ 人参しり きのことじゃが芋	アの塩おかか しり *のアヒージョ おかず 348kcal	麦 ご飯セット 638kcal	白身フラ 人参グラ 白菜のス カリフラワー エネルギー	イ ツセ ープ煮 ^{の甘酢漬け} おかず 277kcal	ご飯セット 567kcal
夕食	きのこソテー 麩とえのきのさっと煮 スパゲティイタリアン おかず	麦 卵乳麦 ご飯セット 632kcal 20.3g	豚肉と野菜のトマ ブロッコリーの キャベッの和風カリ キャベッの和風カリ エネルギー 282 たんぱく質 15	ト炒め 乳麦 D煮物 麦 レー煮 卵乳麦 かず ご飯セット kcal 572kcal	赤魚のおろしえ ピーマンソテー 豚肉と厚揚げのま 野菜炒め おか エネルギー 279k たんぱく質 15	新 郭麦 ず ご飯セッl cal 569kca 5g 20 4g		フの塩おかか しり *のアヒージョ おかず 348kcal 15.0g	638kcal 19.9g	白身フラ 人参グラ 白菜のス カリフラワー	イ ツセ 一プ煮 の甘酢漬け よかず 277kcal 9.2g	ご飯セット 567kcal
_	きのこソテー 難とえのきのさっと煮 スパゲティイタリアン おかず エネルギー 342kcal たんぱく質 15.4g 脂質 21.0g	麦 卵乳麦 ご飯セット 632kcal 20.3g 21.7g	豚肉と野菜のトマ ブロッコリーの キャベッの和風カリ キャベッの和風カリ エネルギー 282 たんぱく質 15 脂質 16	ト炒め 乳糖 支 レー煮 卵乳麦 かず に飯セット Recal 572kcal 1.1g 20.0g 1.3g 17.0g	赤魚のおろしえ ピーマンソテー 豚肉と厚揚げの 野菜炒め おか エネルギー 279k たんぱく質 15. 脂質 14	新 郭麦 ず ご飯セッl cal 569kca 5g 20 4g		ンの塩おかか しり ロアヒージョ おかず 348kcal 15.0g 25.2g	638kcal 19.9g	白身フラ 人参グラ 日菜のス カリフラワー エネルギー たんぱく質 脂質	イ ツセ 一 ブ煮 の甘酢漬け おかず 277kcal 9.2g 17.4g	ご飯セット 567kcal 14.1g 18.1g
_	きのこソテー 麩とえのきのさっと煮 スパゲティイタリアン おかず エネルギー 342kcal	表 卵乳表 ご飯セット 632kcal 20.3g 21.7g 84.1g	豚肉と野菜のトマ ブロッコリーの キャベッの和風カリー キャベッの和風カリー お エネルギー 282 たんぱく質 15 脂質 16 炭水化物 19 ナトリウム 70	ト炒め N N N N N N N N N N N N N	赤魚のおろしえ ピーマンソデー 豚肉と厚揚げのす 野菜炒め エネルギー 279k たんぱく質 15 脂質 14 炭水化物 20 ナトリウム 697	新 乳麦 卵麦 ず ご飯セッ! cal 569kcal 5g 20.4g 9g 15.6g 9g 83.8g ng 698mg	原内とキャベン 人参しり きのことじゃがす エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	の塩おかか しり のアヒージョ おかず 348kcal 15.0g 25.2g 16.4g 581mg	638kcal 19.9g 25.9g 79.3g	白身フラ 人参グラ 白菜のス カリフラワー エネルギー	イ ツセ 一 ブ煮 の甘酢漬け 277kcal 9.2g 17.4g 21.7g	ご飯セット 567kcal
_	きのこソテー 数とえのきのさっと煮 スパゲティイタリアン おかず エネルギー 342kcal たんぱく質 15.4g 脂質 21.0g 炭水化物 21.2g ナトリウム 704mg カリウム 416mg	表 卵乳素 ご飯セット 632kcal 20.3g 21.7g 84.1g 705mg 488mg	豚肉と野菜のトマープロッコリーの	ト炒め 乳麦 三煮物 麦 かず ご飯セット kcal 572kcal 1 3g 17 0g 1 3g 17 0g 9 82 8g 8mg 709mg 8mg 610mg	赤魚のおろし。 ピーマンソデー 豚肉と厚揚げの。 野菜炒め エネルギー 279k たんぱく質 15 脂質 14. 炭水化物 20. ナトリウム 697 カリウム 539	が 乳麦 ず ご飯セット cal 569kca 56 20.4g 9g 15.6g 9g 83.8g ng 698mg ng 611mg	原内とキャベン 人参しり きのことじゃがす エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	ンの塩おかか しり おかず 348kcal 15 0g 25 2g 16 4g 581mg 690mg	638kcal 19.9g 25.9g 79.3g 582mg 762mg	白身フラ 人参菜のス カリフラワー エネルギー たん質 炭水リウム カリウム	イ ツセ 一 ブ煮 の甘酢漬け 277kcal 9.2g 17.4g 21.7g 563mg 426mg	ご飯セット 567kcal 14.1g 18.1g 84.6g 564mg 498mg
_	きのこソテー 数とえのきのさっと煮 スパゲティイタリアン おかず エネルギー 342kcal たんぱく質 15.4g 脂質 21.0g 炭水化物 21.2g ナトリウム 704mg カリウム 416mg リン 218mg	表 デ飯セット 632kcal 20.3g 21.7g 84.1g 705mg 488mg 295mg	豚肉と野菜のトマープロッコリーの	ト炒め N 表 N 表 N ず ご飯セット R C al 572kcal 1 g 20.0g 1 3g 17.0g 1 9g 82.8g 18mg 709mg 18mg 610mg 18mg 285mg	赤魚のおろし、 ドーマンソテー 豚肉と厚揚げの。 野菜炒め エネルギー 279k たんぱく質 15. 脂質 14. 炭水化物 20. ナトリウム 539 リン 177	が 乳麦 デ ご飯セット cal 569kcal 569kcal 569kcal 75 6g 75 6g 76 83 8g 77 89 83 8g 78 698mg 78 698mg 78 698mg 78 698mg 78 698mg	原内とキャベン 人参しり きのことじゃがす エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	ンの塩おかか しり おかず 348kcal 15 0g 25 2g 16 4g 581mg 690mg 188mg	638kcal 19.9g 25.9g 79.3g 582mg 762mg 265mg	白身フラ 人参のフラウラ カリフラワー エネルギー たん質 炭水リウム ナトリウム リン	イ ツセ 一 プ煮 の甘酢漬け 277kcal 9.2g 17.4g 21.7g 563mg 426mg 113mg	ご飯セット 567kcal 14.1g 18.1g 84.6g 564mg 498mg
_	きのこソテー 数とえのきのさっと煮 スパゲティイタリアン おかず エネルギー 342kcal たんぱく質 15.4g 脂質 21.0g 炭水化物 21.2g ナトリウム 704mg カリウム 416mg	表 卵乳表 ご飯セット 632kcal 20.3g 21.7g 84.1g 705mg 488mg 295mg	下	ト炒め 乳麦 三煮物 麦 一煮 卵乳麦 かず ご飯セット kcal 572kcal 1g 20 0g 3g 17 0g 8mg 709mg 8mg 610mg 8mg 285mg 8g 1.8g かす ご飯セット	赤魚のおろしえ ピーマンソデー 豚肉と厚揚げのす 野菜炒め おか エネルギー 279k たんぱく質 15. 脂質 14. 炭水化物 20. ナトリウム 697 カリウム 539 リン 177 食塩相当量 1.8	が 乳麦 デ ご飯セット cal 569kca 569kca 569kca 75.6g	下のとキャベン 大参しり きのことじゃが等 エネルギー たんぱく質 近大トリウム リン 食塩相当量	おかず 348kcal 15.0g 25.2g 16.4g 690mg 1.5g おかず	638kcal 19.9g 25.9g 79.3g 582mg 762mg	白身フラ 人参グラ 白菜のス カリフラワー たんぱく質 脂質 炭水化物ム カリウム りな相当量	イ ツセ 一 プ煮 の甘酢漬け 277kcal 9.2g 17.4g 21.7g 563mg 426mg 113mg	ご飯セット 567kcal 14.1g 18.1g 84.6g 564mg 498mg 190mg
_	きのこソテー 数とえのきのさっと煮 スパゲティイタリアン おかず エネルギー 342kcal たんぱく質 15.4g 足1.0g 炭水化物 21.2g ナトリウム 704mg カリウム 416mg リン 218mg 食塩相当量 1.8g おかず エネルギー 806kcal	表 卵乳表 ご飯セット 632kca1 20.3g 21.7g 84.1g 705mg 488mg 295mg 1.8g ご飯セット 1676kca1	下 下 下 下 下 下 下 下 下 下	ト炒め 乳麦 三煮物 麦 小ず ご飯セット kcal 572kcal 1g 20 0g 3g 17 0g 3g 17 0gmg 8mg 709mg 8mg 610mg 8mg 285mg 8mg 1 8g 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	赤魚のおろしえ ピーマンソデー 豚肉と厚揚げのす 野菜炒め おか エネルギー 279k たんぱく質 15. 脂質 14. 炭水化物 20. ナトリウム 539 リン 177 食塩相当量 1.8 エネルギー 809k	ず ご飯セット では、	下内とキャベン 人参しり きのことじゃが等 エネルギー たんぱく 質 ボハリウム リン 食塩相当量 エネルギー	おかず 348kcal 15.0g 25.2g 16.4g 58.1mg 690mg 1.8mg 1.5g かず 799kcal	638kcal 19.9g 25.9g 79.3g 582mg 762mg 265mg 1.5g 二飯セット 1669kcal	白身フラ 人参グラ カリフラワー たんぱく質 脂質 大トリウム カリン 食塩相当量 エネルギー	イ ツセ 一 ブ煮 の甘酢漬け 277kcal 9. 2g 17. 4g 21. 7g 563mg 426mg 113mg 1. 4g おかず 778kcal	ご飯セット 567kcal 14.1g 18.1g 84.6g 564mg 498mg 190mg 1.4g こ飯セット 1648kcal
_	きのこソテー 数とえのきのさっと煮 スパゲティイタリアン おかず エネルギー 342kcal たんぱく質 15.4g 15.4g 上り21.0g 炭水化物 21.2g ナトリウム 704mg カリウム 416mg リン 218mg 食塩相当量 1.8g おかず エネルギー 806kcal たんぱく質 38.8g	表 卵乳表 ご飯セット 632kcal 20.3g 21.7g 84.1g 705mg 488mg 295mg 1.8g こ飯セット 1676kcal 53.5g	下の 下の 下の 下の 下の 下の 下の 下の	ト炒め 乳麦 三煮物 麦 一煮 卵乳麦 かず ご飯セット kcal 572kcal 1g 20.0g 3g 17.0g 9g 82.8g 709mg 8mg 610mg 8mg 285mg 8mg 1.8g かす こ飯セット kcal 1648kcal 1g 53.8g	赤魚のおろしえ ピーマンソデー 豚肉と草揚げのき 野菜炒め おか エネルギー 279k たんぱく質 15. 脂質 14. 炭水化物 20. ナトリウム 539 リン 177 食塩相当量 1.3 エネルギー 809k たんぱく質 39.	ず ご飯セット cal 569kca bg 20.4g bg 15.6g g 83.8g ng 698mg ng 611mg ng 254mg g 1.8g g 1.8g g 1.8g g 1.8g g 1.8g g 1.8g g 53.7g	下内とキャベン 大参しり きのことじゃが等 エネルギー たんぱく 脂皮水化物ム ナリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく	おかず 348kcal 15.0g 25.2g 16.4g 581mg 690mg 1.88mg 1.5g おかす 799kcal 41.7g	638kcal 19.9g 25.9g 79.3g 582mg 762mg 265mg 1.5g 二飯セット 1669kcal 56.4g	白身フラ 人参のス カリフラワー エネルギー たんぱく 脂皮 化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく たんぱく たっぱく たっぱく たっぱく たっぱく たっぱく たっぱく たっぱく たっ	イ ツセ 一 ブ煮 の甘酢漬け 277kcal 9. 2g 17. 4g 21. 7g 563mg 113mg 113mg 1 4g おかず 778kcal 38. 8g	ご飯セット 567kcal 14.1g 18.1g 84.6g 564mg 498mg 190mg 1.4g ご飯セット 1648kcal 53.5g
食 合	きのこソテー 数とえのきのさっと煮 スパゲティイタリアン おかず エネルギー 342kcal たんぱく質 15.4g 足1.0g 炭水化物 21.2g ナトリウム 704mg カリウム 416mg リン 218mg 食塩相当量 1.8g おかず エネルギー 806kcal	表 卵乳表 ご飯セット 632kcal 20.3g 21.7g 84.1g 705mg 488mg 295mg 1.8g こ飯セット 1676kcal 53.5g	下の 下の 下の 下の 下の 下の 下の 下の	ト炒め 乳麦 の 表物 麦 の 一素 卵乳麦 かず ご飯セット kcal 572kcal 1 1 20.0g 1 3 20.0g 1 7.0g 9 82.8g 8mg 709mg 18mg 610mg 18mg 285mg 8mg 285mg 8mg 1648kcal 1 1648kcal 1 1648kcal 1 1648kcal 1 1 1648kcal 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	赤魚のおろし、 ドーマンソテー 下のと草揚げの。 野菜炒め おカ エネルギー 279k たんぱく質 15. 脂質 14. 炭水化物 20. ナトリウム 539 カリウム 539 食塩相当量 1. を加ギー 809k たんぱく質 39. 脂質 42. 炭水化物 67.	ず ご飯セット では、	下内とキャベント 大参しり きのことじゃが等 エネルギー たんぱく 脂皮水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく ガントリウム サントリウム アンド は おいまり は おいま かいま かいま かいま かいま かいま かいま かいま かいま かいま か	おかず 348kcal 15.0g 25.2g 16.4g 581mg 690mg 1.5g おかす 799kcal 41.7g 49.2g 48.6g	638kcal 19.9g 25.9g 79.3g 582mg 762mg 265mg 1.5g 265wg 1.669kcal 56.4g 51.3g 237.3g	日身を 日身を 一月を 一月を 一月を 一月で 一月で 一月で 一月で 一月で 一月で 一月で 一月で	イ ツセ の世酢漬け 277kcal 9.2g 17.4g 21.7g 563mg 426mg 113mg 1.4g 38.8g 44.7g 55.2g	ご飯セット 567kcal 14.1g 18.1g 84.6g 564mg 498mg 190mg 1.4g ご飯セット 1648kcal 53.5g 46.8g
食 合	きのこソテー 数とえのきのさっと煮 スパゲティイタリアン おかず エネルギー 342kcal たんぱく質 15.4g 脂質 21.0g 炭水化物 21.2g ナトリウム 704mg カリウム 416mg リン 218mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 806kcal たんぱく質 38.8g 脂質 45.4g 炭水化物 60.6g ナトリウム 1671mg	表 卵乳表 ご飯セット 632kcal 20.3g 21.7g 84.7g 488mg 295mg 1.8g こ飯セット 1676kcal 53.5g 47.5g 249.3g 1674mg	下の内容 では、	ト炒め 乳麦 の 表物 麦 の 一煮 卵乳麦 かず ご飯セット kcal 572kcal 1 1g 20.0g 1 3g 17.0g 1 9g 82.8g 8mg 610mg 8mg 610mg 8mg 1.8g かす ご飯セット kcal 1648kcal 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	赤魚のおろしえ ドーマンソテー 豚肉と草揚げのき 野菜炒め おカ エネルギー 279k たんぱく質 15. 脂質 14. 炭水化物 20. ナトリウム 539 リン 539 リン 177 食塩相当量 1. またんぱく質 39. たんぱく質 39. たんぱく質 39. 脂質 42. 炭水化物 67. ナトリウム 1898	ず ご飯セット では、	KR とキャペン 人参しり まのことじゃが等 エネルギー たんぱく 版水 トリウム り	おかず 348kcal 15.0g 25.2g 16.4g 581mg 690mg 1.5g おかす 799kcal 41.7g 49.2g 48.6g 1917mg	638kcal 19.9g 25.9g 79.3g 582mg 762mg 265mg 1.5g こ飯セット 1669kcal 56.4g 51.3g 237.3g 1920mg	日身を 日身を 一月を 一月を 一月を 一月で 一月で 一月で 一月で 一月で 一月で 一月で 一月で	イ ツセ の甘酢漬け 277kcal 9.2g 17.4g 21.7g 56.3mg 42.6mg 11.3mg 1.4g 5.00 1.4g 38.8g 44.7g 55.2g 1840mg	ご飯セット 567kcal 14.1g 18.1g 84.6g 564mg 498mg 190mg 1 4g 104g 1648kcal 53.5g 46.8g 243.9g 1843mg
食 合	きのこソテー 数とえのきのさっと煮 スパゲティイタリアン おかず エネルギー 342kcal たんぱく質 15.4g 脂質 21.0g ナトリウム 704mg ナトリウム 416mg リン 218mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 806kcal たんぱく質 38.8g 脂質 45.4g たんぱく質 38.8g 脂質 45.4g 大んぱく質 1671mg カリウム 1671mg カリウム 1459mg	表 卵乳表 ご飯セット 632kcal 20.3g 21.7g 84.1g 705mg 488mg 295mg 1.8g - 1.8g - 1.	下の 下の 下の 下の 下の 下の 下の 下の	ト炒め 乳麦 の 表物 麦 の 一素 卵乳麦 かず ご飯セット kcal 572kcal 1 1 20.0g 1 3 20.0g 1 7.0g 9 82.8g 8mg 709mg 18mg 610mg 8mg 610mg 1 8g 1	赤魚のおろしえ ドーマンソテー 豚肉と厚揚げの 野菜炒め エネルギー 279k たんぱく質 15. 脂質 14. 炭水化物 20. ナトリウム 539 カリウム 539 食塩相当量 1. を加ギー 809k たんぱく質 39. 脂質 42. 炭水化物 67. ナトリウム 1895 カリウム 138	ず ご飯セット では、	KR とキャペン 人参しり まのことじゃが等 エネルギー たんぱく 版水 トリウム り	おかず 348kcal 15.0g 25.2g 16.4g 581mg 690mg 1.5g おかす 799kcal 41.7g 49.2g 48.6g 1917mg 1516mg	638kcal 19.9g 25.9g 79.3g 582mg 762mg 265mg 1.5g 1669kcal 56.4g 51.3g 237.3g 1920mg 1732mg	日身を 日身を 一月を 一月を 一月を 一月で 一月で 一月で 一月で 一月で 一月で 一月で 一月で	イ ツセ 一 ブ煮 の甘酢漬け 277kcal 9.2g 17.4g 21.7g 563mg 426mg 113mg 113mg 1.4g 38.8g 44.7g 55.2g 1840mg 1496mg	ご飯セット 567kcal 14.1g 18.1g 84.6g 564mg 498mg 190mg 1.4g ご飯セット 1648kcal 53.5g 46.8g 243.9g 1843mg 1712mg
食 合	きのこソテー 数とえのきのさっと煮 スパゲティイタリアン おかず エネルギー 342kcal たんぱく質 15.4g 脂質 21.0g 炭水化物 21.2g ナトリウム 704mg カリウム 416mg リン 218mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 806kcal たんぱく質 38.8g 脂質 45.4g 炭水化物 60.6g ナトリウム 1671mg	表 卵乳表 ご飯セット 632kcal 20.3g 21.7g 84.7g 488mg 295mg 1.8g こ飯セット 1676kcal 53.5g 47.5g 249.3g 1674mg	下の 下の 下の 下の 下の 下の 下の 下の	ト炒め 乳麦 の 表物 麦 の 一煮 卵乳麦 かず ご飯セット kcal 572kcal 1 1g 20.0g 1 3g 17.0g 1 9g 82.8g 8mg 610mg 8mg 610mg 8mg 1.8g かす ご飯セット kcal 1648kcal 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	赤魚のおろしえ ドーマンソテー 豚肉と草揚げのき 野菜炒め おカ エネルギー 279k たんぱく質 15. 脂質 14. 炭水化物 20. ナトリウム 539 リン 539 リン 177 食塩相当量 1. またんぱく質 39. たんぱく質 39. たんぱく質 39. 脂質 42. 炭水化物 67. ナトリウム 1898	ず ご飯セット では、	KR とキャペン 人参しり まのことじゃが等 エネルギー たんぱく 版水 トリウム り	おかず 348kcal 15.0g 25.2g 16.4g 581mg 690mg 1.5g おかす 799kcal 41.7g 49.2g 48.6g 1917mg	638kcal 19.9g 25.9g 79.3g 582mg 762mg 265mg 1.5g こ飯セット 1669kcal 56.4g 51.3g 237.3g 1920mg	日身を 日身を 一月を 一月を 一月を 一月で 一月で 一月で 一月で 一月で 一月で 一月で 一月で	イ ツセ の甘酢漬け おかず 277kcal 9.2g 17.4g 21.7g 56.3mg 426mg 11.3mg 1.4g おかす 778kcal 38.8g 44.7g 55.2g 1840mg 1496mg 1496mg 372mg	ご飯セット 567kcal 14.1g 18.1g 84.6g 564mg 498mg 190mg 1 4g 104g 1648kcal 53.5g 46.8g 243.9g 1843mg
食合計	きのこソテー 数とえのきのさっと煮 スパゲティイタリアン おかず エネルギー 342kcal たんぱく質 15.4g 15.4g 15.4g 21.0g 炭水化物 21.2g ナトリウム 704mg カリウム 416mg リン 218mg 食塩相当量 1.8g おかす エネルギー 806kcal たんぱく質 38.8g 脂質 45.4g 炭水化物 60.6g ナトリウム 1671mg カリウム 1459mg カリウム 1459mg カリウム 1459mg カリウム 1459mg カリウム 1459mg カリウム 1459mg カリウム 1459mg カリウム 1459mg	表 卵乳表 ご飯セット 632kcal 20.3g 21.7g 84.1g 705mg 488mg 295mg 1.8g 1676kcal 53.5g 47.5g 249.3g 1674mg 1675mg 792mg 4.2g 1802kcal	下の内容 下の内容	ト炒め 乳麦 三煮物 麦 一煮 卵乳麦 かず ご飯セット kcal 572kcal 17. 0g 9g 82.8g 8mg 709mg 8mg 610mg 8mg 285mg 8g 1.8g かず ご飯セット kcal 1648kcal 1g 53.8g 3g 43.4g 1g 252.8g 22mg 2125mg 62mg 1878mg 0mg 751mg 4g 5.4g kcal 1776kcal	赤魚のおろしえ デーマンソデー 下でフンソデー 下でフンソデー 下でフンソデー 下ででする。 下ででする。 ボルギー 279k たんぱく質 15 14 一方リウム 697 カリウム 539 リン 177 食塩相当量 1.899k たんぱく質 39.1 下ででする。 たんぱく質 39.1 にたんぱく質 39.1 にたんぱく質 39.1 にたんぱく質 42.1 たんぱく質 4.898 カリウム 1898 カリウム 1898 大りウム 1898 カリウム 476 食塩相当量 4.8 エネルギー 937k	ず ご飯セット では、	原内とキャペックを しょう しょう しょう しょう しょう しょう はいま かいま かいま かいま かいま かいま かいま かいま かいま かいま か	おかず 348kcal 15.0g 25.2g 16.4g 581mg 690mg 1.5g 799kcal 41.7g 49.2g 48.6g 1917mg 1516mg 546mg 4.9g 895kcal	638kcal 19.9g 25.9g 79.3g 582mg 762mg 265mg 1.5g 二酸セット 1669kcal 56.4g 237.3g 1920mg 1732mg 777mg 4.9g	日身ののでは、 日子ののでは、 日子ののでは、 日子ののでは、 日子ののでは、 日本のでは、	イ ツセ 一 ブ煮 の甘酢漬け 277kcal 9,2g 17,4g 21,7g 563mg 426mg 113mg 1,4g おかず 778kcal 38,8g 44,7g 1840mg 1496mg 372mg 4,7g	ご飯セット 567kcal 14. 1g 18. 1g 84. 6g 564mg 498mg 190mg 1. 4g ご飯セット 1648kcal 53. 5g 46. 8g 243. 9g 1843mg 1712mg 603mg 4. /g
食 合	きのこソテー 数とえのきのさっと煮 スパゲティイタリアン おかず エネルギー 342kcal たんぱく質 15.4g 15.4g 15.4g 21.0g 炭水化物 21.2g ナトリウム 704mg カリウム 416mg リン 218mg 食塩相当量 1.8g あかす エネルギー 806kcal たんぱく質 38.8g ボス化物 60.6g ナトリウム 1671mg カリウム 1459mg カリウム 1459mg	表 卵乳表 ご飯セット 632kcal 20.3g 21.7g 84.1g 705mg 488mg 295mg 295mg 1676kcal 53.5g 47.5g 249.3g 1674mg 1675mg 792mg 4.2g 1802kcal 54.1g	下の 下で 下で 下で 下で 下で 下で 下で	ト炒め 乳麦 三煮物 麦 一煮 卵乳麦 かず ご飯セット kcal 572kcal 17 0g 9g 82 8g 8mg 709mg 8mg 610mg 8mg 285mg 8mg 1648kcal 1g 53.8g 3g 43.4g 1g 252.8g 22mg 2125mg 62mg 1878mg 60mg 751mg 4g 5.4g kcal 1776kcal 9g 54.6g	赤魚のおろした。 デーマンソデー 下のと関揚げのが 野菜炒め おか エネルギー 279k たんぱく質 15 14 15 17 食塩相当量 1. 177 食塩相当量 1. 177 食塩相当量 1. 177 177 177 177 177 177 177 1	ず ご飯セット では、	原内とキャペックを しょう しょう しょう しょう しょう しょう はいま かいま かいま かいま かいま かいま かいま かいま かいま かいま か	おかず 348kcal 15.0g 16.4g 581mg 690mg 188mg 1.5g 349kcal 41.7g 49.2g 48.6g 1917mg 1516mg 4.9g 895kcal 42.5g	638kcal 19.9g 25.9g 79.3g 582mg 762mg 265mg 1.5g ○ 飯セット 1669kcal 56.4g 51.3g 237.3g 237.3g 1732mg 777mg 4.9g 1765kcal 57.2g	日身参菜フラワー エたんぱ、ボーラン では、カリン は、カリン は	イ ツセ 一 プ煮 の甘酢漬け 277kcal 9 2g 17 4g 21 7g 563mg 426mg 113mg 1.4g おかず 778kcal 38.8g 44.7g 55.2g 1840mg 1496mg 1496mg 1496mg 1496mg 1496mg 1496mg 372mg 4.7g 906kcal 39.6g	ご飯セット 567kcal 14.1g 18.1g 84.6g 564mg 498mg 190mg 1.4g ご飯セット 1648kcal 53.5g 46.8g 243.9g 1843mg 1712mg 603mg 4.7g 1776kcal 54.3g
食 合計	きのこソテー 数とえのきのさっと煮 スパゲティイタリアン おかず エネルギー 342kcal たんぱく質 15.4g 15.4g 15.4g 21.0g 炭水化物 21.2g ナトリウム 704mg カリウム 416mg リン 218mg 食塩相当量 1.8g おかす エネルギー 806kcal たんぱく質 38.8g 脂質 45.4g 炭水化物 60.6g ナトリウム 1671mg カリウム 1459mg カリウム 1459mg カリウム 1459mg カリウム 1459mg カリウム 1459mg カリウム 1459mg カリウム 1459mg カリウム 1459mg	表 卵乳表 ご飯セット 632kcal 20.3g 21.7g 84.1g 705mg 488mg 295mg 1.8g 1676kcal 53.5g 47.5g 249.3g 1674mg 1675mg 792mg 4.2g 1802kcal	下では、	ト炒め 乳麦 三煮物 麦 一煮 卵乳麦 かず ご飯セット kcal 572kcal 17. 0g 9g 82.8g 8mg 709mg 8mg 610mg 8mg 285mg 8g 1.8g かず ご飯セット kcal 1648kcal 1g 53.8g 3g 43.4g 1g 252.8g 22mg 2125mg 62mg 1878mg 0mg 751mg 4g 5.4g kcal 1776kcal	赤魚のおろしえ デーマンソデー 下でフンソデー 下でフンソデー 下でフンソデー 下ででする。 下ででする。 ボルギー 279k たんぱく質 15 14 一方リウム 697 カリウム 539 リン 177 食塩相当量 1.899k たんぱく質 39.1 下ででする。 たんぱく質 39.1 にたんぱく質 39.1 にたんぱく質 39.1 にたんぱく質 42.1 たんぱく質 4.898 カリウム 1898 カリウム 1898 大りウム 1898 カリウム 476 食塩相当量 4.8 エネルギー 937k	ず ご飯セット (2015年) 1569kcal 1569kgg 15.6gg 15.6gg 15.6gg 15.6gg 15.6gg 15.4gg 1679kcal 1679kcal 1679kcal 1597mg 159	下内 参し キャベック 大	おかず 348kcal 15.0g 25.0g 16.4g 58.1mg 690mg 1.5g 18.mg 1.5g 349.2g 49.2g	638kcal 19.9g 25.9g 79.3g 582mg 762mg 265mg 1.5g 二酸セット 1669kcal 56.4g 237.3g 1920mg 1732mg 777mg 4.9g	日子の は は は は は は は は は は は は は は は は は は は	イ ツセ 一 ブ煮 の甘酢漬け 27/kcal 9, 2g 17, 4g 21, 7g 563mg 426mg 113mg 1, 4g 38, 8g 44, 7g 55, 2g 1840mg 1496mg 372mg 4, 7g 906kcal 39, 6g 44, 9g 86, 1g	ご飯セット 567kcal 14 1g 18 1g 84 6g 564mg 498mg 190mg 1 4g ご飯セット 1648kcal 53 5g 46 8g 243 9g 1843mg 1712mg 603mg 4 7g 1776kcal 54 3g 47 0g 274 8g
食 合計	きのこソテー 数とえのきのさっと煮 スパゲティイタリアン おかず エネルギー 342kcal たんぱく質 15.4g 間質 21.0g 炭水化物 21.2g ナトリウム 704mg カリウム 416mg リン 218mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 806kcal たんぱく質 38.8g 指5.4g 炭水化物 60.6g ナトリウム 167.9mg 食塩相当量 4.2g エネルギー 932kcal たんぱく質 39.4g 脂質 45.6g 炭水化物 91.1g ナトリウム 1673mg	表 卵乳表 ご飯セット 632kcal 20.3g 21.7g 84.1g 705mg 488mg 295mg 1.8g ご飯セット 1676kcal 53.5g 47.5g 249.3g 1674mg 1675mg 792mg 4.2g 1802kcal 54.1g 47.7g 279.8g 1676mg	KR KR KR KR KR KR KR KR	ト炒め 乳麦	赤魚のおろした。 ボーマンソデー 下のででは、アラックでは、アラックでは、アラックでは、アラックでは、では、では、では、では、では、アラックではないでは、アラックでは、アウックでは、アウックでは、アウックでは、アラックでは、アウックでは、アウでは、アウックでは、アラックでは、アラックでは、アラックでは、アウックでは、アウックでは、アウックでは、アウックでは、アウッかでは、アウックでは、アラックでは、アウでは、アラックでは、アラックでは、アラッでは、アウでは、アウでは、アウでは、アラでは、アウでは、アウでは、アラッでは、アウでは、アウでは、アウでは、アラでは、アウでは、アウでは、アウでは、アラでは、アウでは、アウではないではないではないではないではないではないではないではないではないではない	ず ご飯セット (2015年) 1569kca (2015年) 1569kca (2015年) 1569kca (2015年) 1569kca (2015年) 1679kca (201544) 1679	下内 参 と じゃが 等	おかず 348kcal 15.0g 25.2g 16.4g 581mg 690mg 1.5g おかず 799kcal 41.7g 49.2g 48.6g 1917mg 1516mg 54.0mg 4.9g 895kcal 42.5g 49.4g 49.23mg	638kcal 19.9g 25.9g 79.3g 582mg 762mg 265mg 1.5g 56.4g 51.3g 237.3g 237.3g 1732mg 777mg 4.9g 1765kcal 57.2g 51.5g 260.3g 1926mg	日人の 一人の 一人の 一人の 一人の 一人の 一人の 一人の 一	イ ツセ 一 ブ煮 の甘酢漬け 27/kcal 9.2g 17.4g 563mg 426mg 113mg 1.4g 57/8kcal 38.8g 44.7g 55.2g 1840mg 1496mg 372mg 4.7g 39.6g 44.9g 86.1g 1846mg	ご飯セット 567kcal 14 1g 18 1g 84 6g 564mg 498mg 190mg 1 4g ご飯セット 1648kcal 53 5g 46 8g 243 9g 1712mg 603mg 4 7g 1776kcal 54 3g 47 0g 274 8g 1849mg
食 合計 合計(間)	きのこソテー 数とえのきのさっと煮 スパゲティイタリアン おかず エネルギー 342kcal たんぱく質 15.4g 脂質 21.0g 炭水化物 21.2g ナトリウム 416mg リン 218mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 806kcal たんぱく質 38.8g ボルボク 1671mg カリウム 1671mg カリウム 1671mg カリウム 1671mg カリウム 1671mg カリウム 1671mg カリウム 1671mg カリウム 1671mg カリウム 1673mg カリウム 1673mg 大んぱく質 39.4g 脂質 45.6g 炭水化物 91.1g ナトリウム 1673mg カリウム 1573mg	表 卵乳表 ご飯セット 632kca1 20.3g 21.7g 84.1g 705mg 488mg 295mg 1.8g こ飯セット 1676kca1 53.5g 47.5g 249.3g 1674mg 1675mg 792mg 42g 1802kca1 54.1g 47.7g 279.8g 1676mg 1789mg	下の 下の 下の 下の 下の 下の 下の 下の	ト炒め 乳麦 三煮物 麦 一煮 卵乳麦 かず ご飯セット kcal 572kcal 1g 20 0g 3g 17 0g 8mg 610mg 8mg 610mg 8mg 285mg 8mg 1648kcal 1g 53 8g 3g 43 4g 1g 252 8g 22mg 2125mg 62mg 1878mg 0mg 751mg 4g 5 4g 1776kcal 1776kcal 198 54 6g 199 54 6g 199 54 6g 199 54 6g 199 54 6g 199 798mg 1998mg	赤魚のおろした。 ボーマンソデー 下のと関係でのでは、 下のと関係でのでは、 たんぱく質 15.1 上をしていた。 14.1 大下リウム 697 カリウム 539 リン 177 食塩相当量 1.3 エネルギー 809k たんぱく質 39.1 上をしばく質 39.1 たんぱく質 39.1 大下リウム 138 リウム 138 リウム 138 リウム 476 まネルギー 937k たんぱく質 39.1 大下リウム 138 リウム 150 カリウム 150	ず ご飯セット (2015年) 1569kca (2015年) 1569kca (2015年) 1569kca (2015年) 1569kca (2015年) 1679kca (2015年) 1679kca (2015年) 1679kca (201597mg (201	下の大きでは、	おかず 348kcal 15.0g 25.2g 16.4g 581mg 690mg 1.5g 581mg 1.5g 348kcal 1.5g 581mg 1.5g 41.7g 49.2g 48.6g 1917mg 1516mg 546mg 4.9g 895kcal 42.5g 49.4g 71.6g 1923mg 1629mg	638kcal 19.9g 25.9g 79.3g 582mg 762mg 265mg 1.5g 	日 日 月 ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ	イ ツセ 一 ブ煮 の甘酢漬け 27/kcal 9.2g 17/kcal 9.2g 11.3mg 12.7g 563mg 426mg 113mg 1.4g 37/8kcal 38.8g 44.7g 55.2g 1840mg 1496mg 372mg 4.7g 906kcal 39.6g 44.9g 86.1g 1846mg 1616mg	ご飯セット 567kcal 14.1g 18.1g 84.6g 564mg 498mg 190mg 1.4g こ飯セット 1648kcal 53.5g 46.8g 243.9g 1843mg 1712mg 603mg 4.7g 1776kcal 54.3g 47.0g 274.8g 1849mg 1832mg
食合計合計(間食	きのこソテー 数とえのきのさっと煮 スパゲティイタリアン おかず エネルギー 342kcal たんぱく質 15.4g 間質 21.0g 炭水化物 21.2g ナトリウム 704mg カリウム 416mg リン 218mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 806kcal たんぱく質 38.8g 指5.4g 炭水化物 60.6g ナトリウム 167.9mg 食塩相当量 4.2g エネルギー 932kcal たんぱく質 39.4g 脂質 45.6g 炭水化物 91.1g ナトリウム 1673mg	表 卵乳表 ご飯セット 632kcal 20.3g 21.7g 84.1g 705mg 488mg 295mg 1.8g こ飯セット 1676kcal 53.5g 47.5g 249.3g 1674mg 1675mg 792mg 4.2g 1802kcal 54.1g 47.7g 279.8g 1676mg 1789mg 798mg	下の 下の 下の 下の 下の 下の 下の 下の	ト炒め 乳麦 三煮物 麦 一煮 卵乳麦 かず ご飯セット kcal 572kcal 1g 20.0g 3g 17.0gg 8g 1.8g 709mg 8mg 610mg 8mg 610mg 8mg 1.8g かず こ飯セット kcal 1648kcal 1g 53.8g 3g 43.4g 1g 252.8g 22mg 2125mg 62mg 1878mg 0mg 751mg 4g 5.4g kcal 1776kcal 9g 54.6g 5g 43.6g 1998mg 283.7g 28mg 1998mg 4mg 765mg	赤魚のおろした。 ボーマンソデー 下のででは、アラックでは、アラックでは、アラックでは、アラックでは、では、では、では、では、では、アラックではないでは、アラックでは、アウックでは、アウックでは、アウックでは、アラックでは、アウックでは、アウでは、アウックでは、アラックでは、アラックでは、アラックでは、アウックでは、アウックでは、アウックでは、アウックでは、アウッかでは、アウックでは、アラックでは、アウでは、アラックでは、アラックでは、アラッでは、アウでは、アウでは、アウでは、アラでは、アウでは、アウでは、アラッでは、アウでは、アウでは、アウでは、アラでは、アウでは、アウでは、アウでは、アラでは、アウでは、アウではないではないではないではないではないではないではないではないではないではない	ず ご飯セット (2015年) 1569kca (2015年) 1569kca (2015年) 1569kca (2015年) 1569kca (2015年) 1679kca (2015年) 1679kca (2015年) 1898mg (201597mg (2015年) 1898mg (201597mg	下内 参 と じゃが 等	おかず 348kcal 15.0g 25.2g 16.4g 581mg 690mg 1.5g おかず 799kcal 41.7g 49.2g 48.6g 1917mg 1516mg 54.0mg 4.9g 895kcal 42.5g 49.4g 1917mg 1516m	638kcal 19.9g 25.9g 79.3g 582mg 762mg 265mg 1.5g 	日人の 一人の 一人の 一人の 一人の 一人の 一人の 一人の 一	イ ツセ 一 ブ煮 の甘酢漬け まかず 27/kcal 9.2g 1.4g 563mg 426mg 113mg 1.4g 37/8kcal 38.8g 44.7g 55.2g 1840mg 1496mg 372mg 4.7g 906kcal 39.6g 44.9g 86.1g 1846mg 1846mg 1846mg 186.1g 1846mg 1846mg 1846mg 38.8g 49.8g 1846mg 1846mg 1846mg 1846mg 1846mg 1846mg 1846mg 1846mg 1846mg	ご飯セット 567kcal 14.1g 18.1g 84.6g 564mg 498mg 190mg 1.4g こ飯セット 1648kcal 53.5g 46.8g 243.9g 1843mg 1712mg 603mg 4.7g 1776kcal 54.3g 47.0g 274.8g 1849mg 1832mg 617mg 4.7g

※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、商品は消費期限内に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。

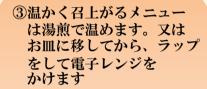
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。

※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。

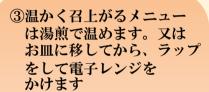
「やわらか普通食」 週間献立表

				— ~		_		ej jw	,—,							
		1	月1日(月])	1.	月2日(リ	()	1	月3日(7	k)	1	月4日(オ	/)	1	月5日(会)
			ごはん180g		★やわらかご			★やわらかご			★やわらかご	_		★やわらか	ごはん180g	
		厚揚げの	そぼろ煮	乳麦	肉団子と白	菜の煮物	卵乳麦	寄せ豆腐の	のうすあん	卵麦	麩の玉	子とじ	卵乳麦	鶏大豆		麦
		五色きん	んぴら	卵麦	マカロニト	マト炒め	乳麦	コンニャクとごに	ぼうのきんぴら	麦	豚挽き肉と切っ	干大根の煮物	麦	中華うる	ま煮	卵乳麦が
			手のサッと煮		大根とひじ			チンゲン菜の			切昆布とし				-のピクルス	J1 102C.
		★味噌		麦	★味噌			★味噌		麦	★味噌		麦	★味噌		麦
古口		★ ************************************	/ 1	久	★ •ו••	<i>/</i> 1	久	★ 小小一日	<i>/</i> 1	久	★ 小小一日	<i>/</i> 1	久	▼ 小小口	/ 1	又
朝																
	₩ ¥ / π	₩ ± /π			₩ ± /π			₩ ¥ /π			₩ ¥ /π			₩ ± /π		
<u>~</u>	栄養価	木養価	おかずセット	フルセット	木養価	おかずセット	フルセット	木養価	おかずセット	フルセット	木養価	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
艮	エネルギー															
	蛋白質				蛋白質						蛋白質		_	蛋白質	_	15.1g
	脂質	脂 質	_	5.5g	脂 質			脂質			脂質		6.7g	脂 質	5.6g	6.6g
	炭水化物	炭水化物	13.6g	70.6g	炭水化物	16.8g	72.8g	炭水化物	12.7g	68.8g	炭水化物	11.8g	67.5g	炭水化物	13.5g	70.5g
	ナトリウム	ナトリウム	666mg	1107mg	ナトリウム	521mg	982mg	ナトリウム	815mg	1256mg	ナトリウム	602mg	1045mg	ナトリウム	515mg	956mg
		食塩相当量		2.8g	食塩相当量	_	_	食塩相当量	_		食塩相当量	_	2.7g	食塩相当量	_	2.4g
			ごはん180g	J	★やわらかご	J		★やわらかる			★やわらかる		J		ごはん180g	Ü
		生姜焼		麦落	とんかつ			ブリの照		麦	鶏肉のき		麦		ドポーク	乳麦
			輪の煮物		オクラのペイ			紅白な			ひじきの具				アピリ辛炒め	
			がバター		さつま揚げと小			筑前煮			さつま芋と小				きのきんぴら	
		★味噌		光 友	さつま揚げと小ジャガ芋とき			黒豆		久	★味噌		麦麦	★味噌		麦麦
		▼怀恒	<i>i</i> I	夂		のこの煮物				麦	▼怀咭	<i>i</i> I	夂	▼吟咭	<i>i</i> I	夂
昼					★味噌汁		麦	★味噌汁		夂						
	₩ ¥ /π	W ** / **			W ** / 			\\ \\ \			\\ \\ \			₩		
<u>~</u>	栄養価															
食	エネルギー															
	蛋白質	蛋白質	_	_		_			_	_		_	18.4g	蛋白質	9.8g	15.5g
	脂 質	脂 質	9.1g	10.7g	脂 質	15.9g	16.9g	脂 質	13.9g	14.9g	脂 質	8.4g	9.4g	脂 質	12.5g	13.4g
	炭水化物	炭水化物	22.2g	77.9g	炭水化物	23.8g	81.0g	炭水化物	25.2g	82.4g	炭水化物	19.9g	76.9g	炭水化物	24.6g	80.9g
	ナトリウム	ナトリウム	843mg	1286mg	ナトリウム	648mg	1089mg	ナトリウム	765mg	1226mg	ナトリウム	736mg	1177mg	ナトリウム	973mg	1434mg
		食塩相当量	_		食塩相当量	_					食塩相当量	_	3.0g	食塩相当量	_	3.6g
		★やわらかる	ごはん180g		★やわらかる			★やわらかる			★やわらかる	ごはん180g		★やわらか	ごはん180g	
			ルモ焼		鶏のちゃん			豚バラと白菜の	_		和風おろし		乳麦	赤魚の		
					はんぺんの									きのこと		乳麦
					人参し			スープコ						豚バラとキャイ		
			のこの炒め物		★味噌		麦	★味噌		麦		由炒め			ンチの煮物	
夕		★味噌汁	ひこりこのがあるが	麦	A -/\\rightarrow-1	<i>/</i> I	×.	▲ 小小日	/ 1	×	★味噌		麦	★味噌汁	ンナの急物	麦
9		▼怀恒川		久							▲ 小小日	/ 1	叉	★ 怀 恒 川		又
	兴美/正	兴羊压			兴羊 /正			兴羊 /亚			兴羊 /亚			兴美压		
食	栄養価													栄養価		
尺	エネルギー															
	蛋白質	蛋白質			蛋白質			蛋白質			蛋白質	_	15.3g	蛋白質		23.6g
	脂質	脂質			脂質			脂質			脂質			脂質		11.7g
	炭水化物				炭水化物	_					炭水化物			炭水化物		71.7g
	ナトリウム															1300mg
	塩 分	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
合	エネルギー															
П		蛋白質												蛋白質		54.2g
	脂質	脂質												脂質		31.7g
	炭水化物													炭水化物		223.1g
計	ナトリウム															_
ПΙ		食塩相当量			食塩相当量		8.3g				食塩相当量					
								良塩相当重	J./g	J. Ig	良塩阳当重	J.4g	0.98	食塩相当量	0.0g	9.3g
	★はフル·							三人 がおし	はよ							
	天候や仕	ノヘイレリク百	ュローみり	、」古無	して附立	で 一即多	大りの場	n ロ いめり	ル り。							

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。

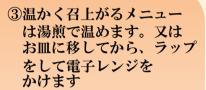
		1月1	日(月)	1	月2日(リ	()		月3日(7	k)	1	月4日(オ	k)	1.	月5日(金	<u>E</u>)
		★全粥240)g	★全粥	240g		★全粥	240g		★全粥	240g		★ 全粥	240g	
		厚揚げのそぼん	ろ煮 乳麦	肉団子と白	菜の煮物	卵乳麦	寄せ豆腐の	のうすあん	卵麦	麩の玉	子とじ	卵乳麦	鶏大豆		麦
		五色きんぴ			マト炒め		コンニャクとご				干大根の煮物	麦	中華うま	き煮	卵乳麦か
		なめこと若芽のサッ		大根とひし			チンゲン菜の		-		めじの煮物		カリフラワー		2, 202 4
		★味噌汁	麦	★味噌		麦	★味噌		麦	★味噌		麦	★味噌		麦
古口		人で下日ノ	2	→ • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	/ 1	久	★ 小小一日	<i>/</i> 1	久	★ ************************************	/ 1	久	A 7/1-11	<i>/</i> 1	久
朝															
	W **	\\ \\ \ / 		W ** / **			w * /=			W * /			w * /=		
_	栄養価	栄養価 おかす	ずセット フルセット	宋養価	おかずセット	フルセット	宋養価	おかずセット	フルセット	宋養価	おかずセット	フルセット	宋養価	おかずセット	フルセット
艮	エネルギー	エネルギー 114											エネルギー	143kcal	302kcal
	蛋白質	蛋白質 5.9	g 9.6g	蛋白質	5.0g							8.9g	蛋白質	9.0g	12.7g
	脂質	脂質 4.5	g 5.2g	脂質	4.4g	5.1g	脂質	9.3g	10.0g	脂 質	5.1g	5.8g	脂 質	5.6g	6.3g
	炭水化物	炭水化物 13.	6g 46.6g	炭水化物	16.8g	49.8g	炭水化物	12.7g	45.7g	炭水化物	11.8g	44.8g	炭水化物	13.5g	46.5g
		ナトリウム 666													
		食塩相当量 1.7		食塩相当量			食塩相当量				1.5g		食塩相当量		2.4g
	-ш. /Ј	★全粥240		★全粥		8	★全粥		5.28	★全粥		, 5	★全粥		8
		生姜焼き	麦落	とんかつ		卵麦	ブリの照		麦		こっちん	麦	ハッシュ		到麦
		大根と竹輪の				が久	紅白な				だくさん煮		春雨とツナの		
				オクラのペイ		加丰									
		ツナじゃがバー					筑前煮		麦		松菜の煮物		大根とえのき		
_		★味噌汁	麦	ジャガ芋とき			黒豆	N I	±	★味噌	汗	麦	★味噌!	汁	麦
昼				★味噌	汁	麦	★味噌	汁	麦						
_	栄養価	栄養価 おかす	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 229	kcal 388kcal	エネルギー	285kcal	444kcal	エネルギー	313kcal	472kcal	エネルギー	206kcal	365kcal	エネルギー	251kcal	410kcal
		蛋白質 13.													
		脂質 9.1		脂質									脂質		
		炭水化物 22.													
		ナトリウム 843													
		食塩相当量 2.1		食塩相当量						食塩相当量			食塩相当量		3.6g
	塩 刀	★全粥240		★全粥		Z.0g	★全粥		J. 18	★全粥		5.0g	★全粥		J.0g
			_			±			丰			回主			
		さばみりんす		鶏のちゃん		-	豚バラと白菜の柚子風味煮 麦 ひき肉と里芋の味噌煮 乳麦								
							スープキャベツ			人参グラッセ スパゲティイタリアン					乳麦
		鶏肉と野菜の中華													
		ウインナーときのこのが		★味噌	汁	麦	★味噌	汁	麦		油炒め		ぜんまいとミ		乳麦
タ		★味噌汁	麦							★味噌	汁	麦	★味噌	汁	麦
_		栄養価 おかず													
食		エネルギー 304							348kcal	エネルギー	290kcal	449kcal	エネルギー	217kcal	376kcal
	蛋白質	蛋白質 14.	9g 18.6g	蛋白質	10.3g	14.0g	蛋白質	7.2g	10.9g	蛋白質	9.6g	13.3g	蛋白質	16.6g	20.3g
	脂質	脂質 19.	8g 20.5g	脂質	9.1g	9.8g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	10.0g	10.7g
		炭水化物 16.													
		ナトリウム 796													
		食塩相当量 2.0		食塩相当量									食塩相当量		3.3g
		栄養価 おかす													
_		エネルギー 647													
合															
		蛋白質 34.													
		脂質 33.													
=1		炭水化物 51.													
計		ナトリウム 230													3667mg
		食塩相当量 5.8					食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	6.0g	9.3g
	★はフルセ	マットのメニュー	-です。おかる	ギセットに (ま付きま	けん。						_			

★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

			月1日(月			月2日(リ			月3日(オ	k)	1	月4日(オ	k)	1	月5日(金	
		★全粥2			★全粥2	240g		★全粥2			★全粥2			★全粥2		
		切干大根と小	- 小松菜の煮物	麦	ブロッコリーと	:鶏肉の煮物	乳麦	えんどう豆と	ベーコン炒め	卵乳麦	肉団子0	D甘酢煮	卵乳麦	豚肉と大	根の煮物	麦
		ひじき煮	į	乳麦	ゴボウのピ			若芽とパイ	ンの酢の物	麦	一夜漬		乳麦	若芽のゴ	マ酢和え	麦
		★味噌汁	+(とろみ)		★味噌汁				-(とろみ)		★味噌汁	-(とろみ)			-(とろみ)	
朝																
17 73																
	栄養価	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	おかずわいん	フルセット
食			76kcal													
	蛋白質	蛋白質			蛋白質								6.4g	蛋白質		6.7g
		脂質		4.5g	脂質	_		脂質			脂質	_	_	脂質		4.9g
			10.9g													51.3g
			424mg													_
		食塩相当量	_	_	食塩相当量	_		食塩相当量			食塩相当量	_		食塩相当量	_	2.5g
	塩ツ			2.4g		_	2.6g			2.1g		_	2.8g			2.Jg
		★全粥2		ॼ ≠	★全粥2		□≠	★全粥2		□ +	★全粥2		□≠	★全粥2		回丰
			*ハンバーグ		焼肉炒め			スパイシ			白身の明		乳麦	鶏の幽風		乳麦
		五色煮		乳麦	切昆布と竹			大根と椎			大根の			昆布煮		乳麦
			つさび和え				麦				もやしサ				リーのマリーネ	
_		★味噌汁	+(とろみ)	麦	★味噌汁	-(とろみ)	麦	★味噌汁	-(とろみ)	麦	★味噌汁	-(とろみ)	麦	★味噌汁	(とろみ)	麦
昼																
^	栄養価															フルセット
良	エネルギー	エネルギー	167kcal											エネルギー	193kcal	367kcal
	蛋白質	蛋白質	4.3g	8.1g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	_	_	蛋白質	_	12.6g	蛋白質	8.3g	12.1g
	脂 質	脂質	8.8g	9.5g	脂 質	6.4g	7.1g	脂 質	12.6g	13.3g	脂 質	7.1g	7.8g	脂 質	9.5g	10.2g
	炭水化物	炭水化物	16.5g	54.9g	炭水化物	19.4g	57.8g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	17.7g	56.1g
	ナトリウム	ナトリウム	847mg	1370mg	ナトリウム	831mg	1354mg	ナトリウム	816mg	1339mg	ナトリウム	928mg	1451mg	ナトリウム	811mg	1334mg
	塩 分	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.4g
		★全粥2	240g		★全粥2	240g		★全粥2	240g		★全粥2	240g		★全粥2	240g	
		白身の照	照焼き	乳麦	鶏の西京	た焼き	乳麦	鮭のおる	し煮	麦	とんかつ	_	卵乳麦	白身魚し	んじょう	卵乳麦
		-	の中華風				乳麦	金時豆の			ひじきとべー	コンの煮物		-		麦
			倫の酢の物		青菜のお		乳麦	野菜のヨ		麦	サラダス					乳麦
			+(とろみ)		★味噌汁						★味噌汁					
夕		/	. (,,		/	(,		/	(,		, , , , <u>, , , , , , , , , , , , , , , </u>	(,		/	(,	
	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			147kcal													
	蛋白質	蛋白質			蛋白質			蛋白質			蛋白質		8.4g	蛋白質		10.7g
				6.4g								20.6g				12.6g
			16.9g								炭水化物			炭水化物		56.2g
			741mg													
		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		3.5g
	栄養価		おかずセット			_										
_	木食油エネルギー		おかずセット 390kcal													
合																
		蛋白質			蛋白質									蛋白質		29.5g
							22.6g				脂質			脂質		27.7g
計			44.3g													163.6g
āΙ			2012mg													
		食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量	5.1g	9.1g	食塩相当量	_	_	食塩相当量	_	9.4g (₹ / ★ Œ
	★はフルセッ	トリンメーニ	ューです。	わかりて	ニットにしまず	いさません	\mathbf{v}_{\circ}				ムー人間	ましょ 月賀さ	有厂計引	ひ 特別月	小水及品	(えん下压

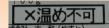
お食事の作り方

- 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「○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。