## (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	11月10日(月) 11月11日(火)		11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)		
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g		
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 乳麦剤	<u>其三并寺</u> 煮 麦	千草焼き 卵	鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 麦	厚焼玉子 卵麦		
	<sub>大根とひじきのうま煮</sub> 麦 麩の玉子とじ - 卵乳 ま	小車麩煮	蒸し鶏と春雨の炒め物   麦	大豆とごぼうの煮物 (麦) スープキャベツ 乳麦	豚挽き肉と切干大根の煮物 <b>麦</b> ひじきと白菜の生姜和え <b>麦</b>		
	<u>麩の玉子とじ 卵乳</u> ₃ ★味噌汁(若芽・しめじ)	₹ コンニャクのあおさ炒め   麦 菜の花としめじの和え物   麦	コールスローサラダ <b>卵乳麦</b> ★味噌汁(豆腐・小松菜)	スープキャベツ  乳麦  ★味噌汁(白菜・人参)	ひじきと白菜の生姜和え <b>麦</b> ★味噌汁(揚げ・キャベツ)		
		★味噌汁(揚げ・白菜)		景味噌川(白菜・入参)	★味噌汁(物け・ギャヘラ)		
朝命	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		
食	エネルギー 181kcal 436kca	エネルギー   154kcal   421kca	エネルギー   181kca    443kca	エネルギー 181kcal 438kcal	エネルギー 152kcal 420kcal		
	たんぱく質 10.3g 15.6g	g たんぱく質 9.0g 14.8		たんぱく質 12.2g 17.2g	たんぱく質 8.0g 13.9g		
	脂質 9.6g 10.4 炭水化物 13.1g 68.0g	+		<u>脂質 7.0g 7.8g</u> 炭水化物 18.9g 73.9g	脂質 7.4g 9.0g 炭水化物 14.5g 69.8g		
	大下1070   13. 18   00. 07	3 1火水10101 12.48 1 07.4 3 ナトリウム   679mg   906m	3 1火水1040 10.48 171.08 g  ナトリウム  628mg   858mg	大下10.70   10.9g   75.9g   1.75.9g   1.75.9	大トリウム   591mg   818mg		
	食塩相当量 1.6g 2.2g	食塩相当量   1.7g   2.3g	食塩相当量   1 6g   2 2g	食塩相当量  1 6g   2 1g	食塩相当量   1.5g   2.1g		
	★こはん150g	★こはん150g	★ごはん150g 鶏肉のごま焼き 麦 ピーマンソナー 卵乳麦	★こはん150g 鯖の磯辺焼き 麦 人参のきんびら 麦	★こはん150g		
	こんがりハンバーグ <b>乳麦</b> ケチャップ(小袋)	赤魚のカレー揚げ麦	羯肉のこま焼き 麦	鯖の磯辺焼き  麦    人参のきんびら  麦	豚肉と大根の柚子胡椒煮   麦 竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め   麦 インゲンのごま和え   麦 ★味噌汁(巻麩・しめじ)   麦		
	プナヤッノ (小袋) オクラのペペロンチーノ	きのこソテー 乳麦 蒸し鶏の炒め物 卵乳	ピーマンソテー  卵乳麦   大根の柚香煮   麦	人参のさんひら 麦  大根とベーコンの煮物  卵乳麦	竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め 麦インゲンのごま和え 麦		
	ブロッコリーの者物	大豆とトマトのマリネサラダ	<ul><li>長   大根の柚香煮   麦   人参のおかかサラダ   麦   ★ k 端汁(おつゆ麩・キャベツ)   麦   麦   麦     麦     麦     麦     麦     麦     麦     麦       麦  </li></ul>	大根とベーコンの煮物   卵乳麦 ひじきと挽肉の炒め物   乳麦	↑ フケフのこよれた   久  ★味噌汁(巻麩・しめじ)   <b>寿</b>		
	ブロッコリーの煮物   麦 白菜のごま味噌和え	大豆とトマトのマリネサラダ ★味噌汁(しめじ・切干)	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ) 麦	★すまし汁(椎茸・豆腐)   <b>麦</b>			
昼	★すまし汁(錦糸玉子・えのき) 卵麦						
食	[ <del>1</del> , 1, <del>1</del> ] = &= 1						
	おかず ご飯セッ   エネルギー   241kca   500kca		<u>ト おかず ご飯セット</u> II エネルギー 241kca   505kca		おかず ご飯セット  エネルギー   261kca     523kca		
		r たんぱく質 18.7g 23.8		たんぱく質   15.1g   20.2g	たんぱく質 15.8g 21.5g		
		:   脂質     13.6g   14.4	z   脂質     12.8g   13.7g	脂質 16.3g 17.1g	脂質   14.3g   15.2g		
	炭水化物  17.8g   71.8g	g  炭水化物  15.1g   69.7	g  炭水化物  13.8g   69.9g	炭水化物   15.0g   69.4g	炭水化物  17. 1g   72. 8g		
		ナトリウム 461mg 687m		ナトリウム 774mg 922mg	ナトリウム 651mg 877mg		
	食塩相当量   1.9g   2.3g  ◎牛乳180g		食塩相当量	食塩相当量   2.0g   2.3g  ◎牛乳180g	食塩相当量		
間食	◎ デポ100g   ◎ バナナ90g				<u> ◎キウイフルーツ150g</u>		
	(C) / 1 / J 30g	1のキワイフルーツ1009	100クレーフフルーツ200g	1のオレンジ200g	I◎キウイフルーツ150g		
	★ごはん150g	<u>◎キウイブルーツ150g</u>  ★こはん150g	★ごはん150g	★ごはん/150g	★ごはん15()g		
	★ごはん150g	★こはん150g  肉丼の具 - 麦	★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼	★こはん150g ロールキャベツのトマト煮込み <b>卵乳麦</b>	★ごはん15()g		
	★ごはん150g	★ こはん150g 肉丼の具 麦 さつま揚げと小松菜の煮浸し	★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 乳麦	★こはん150g ロールキャベツのトマト煮込み <b>卵乳麦</b>	★ごはん15()g		
	★ごはん150g	★ こはん150g 肉丼の具 麦 さつま揚げと小松菜の煮浸し	★ こはん150g サワラのパジルオリープ焼 人参のレモン煮 乳麦 高野豆腐と鶏肉の煮物 麦	★こはん150g ロールキャベッのトマト煮込み - 卵乳麦 塩ゆでアスパラ 菜の花のツナ炒め - 卵乳麦か	★ごはん150g 白身魚の竜田揚 麦 卵白あんかけ 卵乳麦 ブロッコリー		
	★こはん150g ホッケの幽庵焼 麦	★ こはん150g 肉丼の具 麦 さっま揚げと小松菜の煮浸し M 麦	★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 乳麦	★こはん150g ロールキャベツのトマト煮込み <b>卵乳麦</b>	★ごはん150g 白身魚の竜田揚 麦 卵白あんかけ 卵乳麦 ブロッコリー チキンアラビアータ 麦		
ZI.	★こはん150g ホッケの幽庵焼 麦 人参グラッセ 乳麦 鶏じゃが煮 麦落 <sup>菜の花とツナの辛子和え</sup> 麦	★ こはん150g 肉丼の具 麦 さつま揚げと小松菜の煮浸し	★ こはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 乳麦 高野豆腐と鶏肉の煮物 麦 オクラとコーンのおろし和え 麦	★こはん150g ロールキャペッのトマト煮込み 卵乳麦 塩ゆでアスパラ 菜の花のツナ炒め 卵乳麦か パンパンジーサラダ 乳麦	★ごはん150g 白身魚の竜田揚 麦 卵白あんかけ 卵乳麦 ブロッコリー チキンアラビアータ 麦		
夕食	★ こはん150g ホッケの幽庵焼 麦 人参グラッセ 乳麦 鶏しゃが煮 麦落 <sup>菜の花とツナの辛子和え</sup> 麦 ★味噌汁(白菜・なめこ)	★ こはん150g 肉丼の具 表 さっま揚げと小松菜の煮浸し 卵麦 ひじきとアサリのさっぱり煮 麦 ★すまし汁(豆腐・えのき) 麦	★ こはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 乳麦 高野豆腐と鶏肉の煮物 麦 オクラとコーンのおろし和え 麦 ★味噌汁(若芽・白菜)	★こはん150g □-ルキャペツのトマト素込み 卵乳麦塩ゆでアスパラ菜の花のツナ炒め 卵乳麦かバンバンジーサラダ 乳麦★味噌汁(巻数・揚げ) 麦	★ こはん150g 白身魚の竜田揚 麦 卵白あんかけ 卵乳麦 ブロッコリー チキンアラビアータ 麦 野菜のピーナッツ和え 麦落 ★サオまL汁(スのき・おつゆ麩) 麦		
夕食	★ こはん150g ホッケの幽庵焼 麦 人参グラッセ 乳麦 鶏しゃが煮 麦落 <sup>菜の花とツナの辛子和え</sup> 麦 ★味噌汁(白菜・なめこ)	★ ごはん150g   肉丼の具 表	★ ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 乳麦 高野豆腐と鶏肉の煮物 麦 オクラとコーンのおろし和え 麦 ★味噌汁(若芽・白菜)	★ごはん150g □-ルキャベッのトマト煮込み 卵乳麦塩ゆでアスパラ菜の花のツナ炒め 卵乳麦かパンパンジーサラダ 乳麦★味噌汁(巻数・揚げ) 麦	★ごはん150g 白身魚の竜田揚 麦 卵白あんかけ 卵乳麦 ブロッコリー チキンアラビアータ 麦 野菜のピーナッツ和え 麦落 ★サオまし汁(スのき・おつゆ数) 麦		
夕食	★ こはん150g ホッケの幽庵焼 麦 人参グラッセ 乳麦 鶏じゃが煮 麦落 <sup>菜の花とツナの辛子和え</sup> 麦 ★味噌汁(白菜・なめこ) おかず ご飯セッ エネルギー 202kgal 458kga	★ ごはん150g   肉丼の具 表   一支   大のま場げと小松菜の煮浸し 卵麦   小できとアサリのさっぱり煮 表   ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** *	★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 乳麦 高野豆腐と鶏肉の煮物 麦 オクラとコーンのおろし和え 麦 ★味噌汁(若芽・白菜) ト おかず ご飯セット ロ エネルギー 195kcal 451kcal	★ こはん150g  □-ルキャベッのトマト煮込み 卵乳麦 塩ゆでアスバラ 東の花のツナ炒め 卵乳麦かパンパンジーサラダ 乳麦 ★味噌汁(巻麩・揚げ) 麦  おかず ご飯セット エネルギー 174kcal 447kcal	★ごはん150g 白身魚の竜田揚 麦 卵白あんかけ 卵乳麦 ブロッコリー チキンアラビアータ 麦 野菜のピーナッツ和え 麦落 *付まし汁(えのき・おつゆ飯) 麦 おかず ご飯セット エネルギー 242kcal 498kcal		
夕食	★ こはん150g ホッケの幽庵焼 麦 人参グラッセ 乳麦 鶏しゃが煮 麦落 菜の花とツナの辛子和え 麦 ★味噌汁(白菜・なめこ) おかず ご飯セツ エネルギー 202kgal 458kga たんぱく質 17.3g 22.4	★ こはん150g   肉丼の具 表   一支   大のま場けと小松菜の煮浸し 卵麦   小さきとアサリのさっぱり煮 麦   *すまし汁(豆腐・えのき) 麦   ト   おかず ご飯セリエネルギー 228kcal 482kcal たんぱく質 13.0g 18.0	★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 乳麦 高野豆腐と鶏肉の煮物 麦 オクラとコーンのおろし和え 麦 ★味噌汁(若芽・白菜) ト おかず ご飯セット ロ エネルギー 195kcal 451kcal またんぱく質 16.2g 21.4g と 脂質 9.6g 10.4g	★ こはん150g  □-ルキャベッのトマト煮込み 卵乳麦 塩ゆでアスバラ 駅乳麦かパンパンジーサラダ 乳麦 ★味噌汁(巻数・揚げ) 麦  おかず ご飯セットエネルギー 174kcal 447kcal たんぱく質 11.5g 17.8g	★ごはん150g 白身魚の竜田揚 表 卵白あんかけ 卵乳麦 プロッコリー チキンアラビアータ 麦 野菜のピーナッツ和え 麦落 *対ましけほのき・おつゆ鯰 麦 おかず ご飯セット エネルギー 242kcal 498kcal たんぱく質 17.0g 22.1g 脂質 11.3g 12.0g		
夕食	★ こはん150g ホッケの幽庵焼 麦 人参グラッセ 乳麦 鶏じゃが煮 麦落 <sup>菜の花とツナの辛子和え</sup> 麦 ★味噌汁(白菜・なめこ) おかず ご飯セッ エネルギー 202kgal 458kga たんぱく質 17.3g 22.4 脂質 6.5g 7.3g 炭水化物 18.0g 72.9	★ こはん150g   肉丼の具 表	★ごはん150g サフラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 乳麦 高野豆腐と鶏肉の煮物 麦 オクラとコーンのおろし和え 麦 ★味噌汁(若芽・白菜) I エネルギー 195kcal 451kcal またんぱく質 16.2g 21.4g 5 脂質 9.6g 10.4g 5 炭水化物 9.7g 64.7g	★ こはん150g  □-ルキャベッのトマト素込み 卵乳表 塩ゆでアスバラ 菜の花のツナ炒め 卵乳麦かパンパンジーサラダ 乳麦 ★味噌汁(巻麩・揚げ) 麦  おかず ご飯セット エネルギー 174kcal 447kcal たんぱく質 11.5g 17.8g 脂質 7.3g 9.0g 炭水化物 18.0g 73.8g	★ごはん150g 白身魚の竜田揚 麦 卵白あんかけ 卵乳麦 ブロッコリー チキンアラビアータ 麦 野菜のピーナッツ和え 麦落 ★付まし汁(えのき・おつゆ絵) 麦 おかず ご飯セット エネルギー 242kcal 498kcal たんぱく質 17.0g 22.1g 脂質 11.3g 12.0g 炭水化物 18.4g 73.1g		
夕食	★ こはん150g ホッケの幽庵焼 麦 人参グラッセ 乳麦 鶏じゃが煮 麦落 <sup>素の花とツナの辛子和え</sup> 麦 ★味噌汁(白菜・なめこ) おかず ご飯セッ エネルギー 202kgal 458kga たんぱく質 17.3g 22.4 脂質 6.5g 7.3g 炭水化物 18.0g 72.9 ナトリウム 687mg 914m	★ こはん150g   肉丼の具 表   一次のは、	★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 乳麦 高野豆腐と鶏肉の煮物 麦 オクラとコーンのおろし和え 麦 ★味噌汁(若芽・白菜) I エネルギー 195kcal 451kcal またんぱく質 16.2g 21.4g はたんぱく質 16.2g 21.4g はたんぱく質 9.6g 10.4g はたんぱく数 9.7g 64.7g はたりウム 603mg 855mg	★ごはん150g  □-ルキャベッのトマト煮込み 卵乳表 塩ゆでアスパラ 菜の花のツナ炒め 卵乳麦かパンパンジーサラダ 乳麦 ★味噌汁(巻数・揚げ) 麦  おかず ご飯セット エネルギー 174kcal 447kcal たんぱく質 11.5g 17.8g 脂質 7.3g 9.0g 炭水化物 18.0g 73.8g ナトリウム 844mg 1070mg	★ごはん150g 日身魚の竜田揚 麦 卵白あんかけ 卵乳麦 ブロッコリー チキンアラビアータ 麦 野菜のピーナッツ和え 麦落 ★すまし汁(えのき・おつゆ髪) 麦 おかず ご飯セット エネルギー 242kcal 498kcal たんぱく質 17.0g 22.1g 脂質 11.3g 12.0g 炭水化物 18.4g 73.1g ナトリウム 836mg 983mg		
夕食	★ こはん150g ホッケの幽庵焼 麦 人参グラッセ 乳麦 鶏しゃが煮 麦落 菜の花とツナの辛子和え 麦 ★味噌汁(白菜・なめこ) おかず ご飯セッ エネルギー 202kcal 458kca たんぱく質 17.3g 22.4 脂質 6.5g 7.3g 炭水化物 18.0g 72.9 ナトリウム 687mg 914m 食塩相当量 1.7g 2.3g	★ こはん150g   肉丼の具 表   表   でしま場けと小松菜の煮浸し 卵麦   かけきとアサリのさっぱり煮 麦   *すまし汁(豆腐・えのき) 麦   まかず ご飯セリエネルギー 228kcal 482kcal たんぱく質 13.0g 18.0   指質   11.0g 11.8   で、炭水化物 19.4g 73.4   ナトリウム 925mg 1073mg 食塩相当量 2.4g 2.7g	★ごはん150g サフラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 乳麦 高野豆腐と鶏肉の煮物 麦 オクラとコーンのおろし和え 麦 ★味噌汁(若芽・白菜) * 味噌汁(若芽・白菜) ト おかず ご飯セット は エネルギー 195kcal 451kcal ス たんぱく質 16.2g 21.4g ス たんぱく質 16.2g 21.4g ス たんぱく質 9.6g 10.4g ス 炭水化物 9.7g 64.7g g ナトリウム 603mg 855mg 食塩相当量 1.5g 2.2g	★ こはん150g  □-ルキャベッのトマト素込み	★ごはん150g 日身魚の竜田揚 麦 卵白あんかけ 卵乳麦 ブロッコリー チキンアラビアータ 麦 野菜のピーナッツ和え 麦落 ★寸まし汁(えのき・おつゆ蛙) 麦 おかず ご飯セット エネルギー 242kcal 498kcal たんぱく質 17.0g 22.1g 脂質 11.3g 12.0g 炭水化物 18.4g 73.1g ナトリウム 836mg 983mg 食塩相当量 2.1g 2.5g		
夕食	★ こはん 150g ホッケの幽庵焼 麦 人参グラッセ 乳麦 鶏じゃが煮 麦落 素の花とツナの辛子和え 麦 ★味噌汁(白菜・なめこ) ニネルギー 202kcal 458kca たんぱく質 17.3g 22.4 脂質 6.5g 7.3g 炭水化物 18.0g 72.9 ナトリウム 687mg 914mg 食塩相当量 1.7g 2.3g	★ こはん150g   肉丼の具 表   一次のは、	★ごはん150g サフラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 乳麦 高野豆腐と鶏肉の煮物 麦 オクラとコーンのおろし和え 麦 ★味噌汁(若芽・白菜) I エネルギー 195kcal 451kcal 3 たんぱく質 16.2g 21.4g 5 脂質 9.6g 10.4g 5 炭水化物 9.7g 64.7g g ナトリウム 603mg 855mg 食塩相当量 1.5g 2.2g	★ こはん150g  □-ルキャベッのトマト素込み 卵乳表 塩ゆでアスバラ	★ごはん150g 日身魚の竜田揚 麦 卵白あんかけ 卵乳麦 ブロッコリー チキンアラビアータ 麦 野菜のピーナッツ和え 麦落 ★寸まし汁(えのき・おつゆ絵) 麦 おかず ご飯セット エネルギー 242kcal 498kcal たんぱく質 17.0g 22.1g たんぱく質 17.0g 22.1g にんぱく質 11.3g 12.0g 炭水化物 18.4g 73.1g ナトリウム 836mg 983mg 食塩相当量 2.1g 2.5g		
夕食	★ こはん150g ホッケの幽庵焼 麦 人参グラッセ 乳麦 鶏じゃが煮 麦落 <sup>素の花とッナの辛子和え</sup> 麦 ★味噌汁(白菜・なめこ) おかず ご飯セッ エネルギー 202kcal 458kca たんぱく質 17.3g 22.4 脂質 6.5g 7.3g 炭水化物 18.0g 72.9 ナトリウム 687mg 914m 食塩相当量 1.7g 2.3g	★ こはん150g   肉丼の具 表     さつま橋げと小松菜の煮浸し 卵麦     ひじきとアサリのさっぱり煮 麦     ★すまし汁(豆腐・えのき) 麦     ★	★ こはん150g サフラのバジルオリーフ焼 人参のレモン煮 乳麦 高野豆腐と鶏肉の煮物 麦 オクラとコーンのおろし和え 麦 ★味噌汁(若芽・白菜)  「 おかず ご飯セット」 エネルギー 195kcal 451kcal g たんぱく質 16.2g 21.4g g 炭水化物 9.7g 64.7g gナトリウム 603mg 855mg 食塩相当量 1.5g 2.2g ト おかず ご飯セット コース・フェー おかず ご飯セット コース・フェー おかず ご飯セット コース・フェー おかず ご飯セット コース・フェー 617kcal 1399kcal 1398kcal 1398kcal 1399kcal 1399kcal 1398kcal 1399kcal 1398kcal 139	★ こはん150g  □-ルキャベッのトマト素込み 卵乳表 塩ゆでアスバラ	★ こはん150g 日身魚の竜田揚 表 卵白あんかけ 卵乳表 プロッコリー チキンアラビアータ 表 野菜のピーナッツ和え 表落 **すまし汁(えのき・おつゆ絵) 表 **すまし汁(えのき・おつゆ絵) 表 おかず ご飯セット エネルギー 242kcal 498kcal たんぱく質 17.0g 22.1g 脂質 11.3g 12.0g 炭水化物 18.4g 73.1g ナトリウム 836mg 983mg 食塩相当量 2.1g 2.5g おかず ご飯セット エネルギー 655kcal 1441kcal たんぱく質 40.8g 57.5g		
食合	★ こはん 150g ホッケの幽庵焼 麦 人参グラッセ 乳麦 鶏じゃが煮 麦落 素の花とツナの辛子和え 麦 ★味噌汁(白菜・なめこ) おかず ご飯セッ エネルギー 202kcal 458kca たんぱく質 17.3g 22.4 脂質 6.5g 7.3g 炭水化物 18.0g 72.9 ナトリウム 687mg 914m 食塩相当量 1.7g 2.3g おかず ご飯セッ たんぱく質 41.3g 56.8 たんぱく質 41.3g 56.8 脂質 29.4g 32.3	★ こはん150g   肉丼の具 表   一次のは、	★ごはん150g サフラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 乳麦 高野豆腐と鶏肉の煮物 麦 オクラとコーンのおろし和え 麦 ★味噌汁(若芽・白菜) ・ ** ・ ** ・ ** ・ ** ・ ** ・ ** ・ ** ・ *	★ こはん150g  □-ルキャベッのトマト素込み 卵乳表 塩ゆでアスバラ 菜の花のツナ炒め 卵乳麦かパンパンジーサラダ 乳麦 ★味噌汁(巻麩・揚げ) 麦  おかず ご飯セット エネルギー 174kcal 447kcal たんぱく質 11.5g 17.8g 脂質 7.3g 9.0g 炭水化物 18.0g 73.8g ナトリウム 844mg 1070mg 食塩相当量 2.1g 2.7g おかす ご飯セット エネルギー 628kcal 1412kcal たんぱく質 38.8g 55.2g 脂質 30.6g 33.9g	★ごはん150g 日身魚の竜田揚 表 卵白あんかけ 卵乳麦 デキンアラビアータ 表 野菜のピーナッツ和え 表落 **すまし汁(えのき・おつゆ絵) 表 **すまし汁(えのき・おつゆ絵) 表 おかず ご飯セット エネルギー 242kcal 498kcal たんぱく質 17.0g 22.1g 脂質 11.3g 12.0g 炭水化物 18.4g 73.1g ナトリウム 836mg 983mg 食塩相当量 2.1g 2.5g おかず ご飯セット エネルギー 655kcal 1441kcal たんぱく質 40.8g 57.5g 脂質 40.8g 57.5g 脂質 33.0g 36.2g		
食	★ こはん 150g ホッケの幽庵焼 麦 人参グラッセ 乳麦 鶏じゃが煮 麦落 <sup>素の花とッナの辛子和え</sup> 麦 ★味噌汁(白菜・なめこ) おかず ご飯セッ エネルギー 202kcal 458kca たんぱく質 17.3g 22.4 脂質 6.5g 7.3g 炭水化物 18.0g 72.9 ナトリウム 687mg 914mg 食塩相当量 1.7g 2.3g ボルギー 624kcal 1394kca たんぱく質 41.3g 56.8 脂質 29.4g 32.3	★ こはん150g   肉丼の具 表   一方の 表   一方の 表   一方の 表   一方の 表   一方の ままいけ(豆腐・えのき) 表   一方の ず ご飯や   一方の ままいが	★ごはん150g サフラのバジルオリーフ焼 人参のレモン煮 乳麦 高野豆腐と鶏肉の煮物 麦 オクラとコーンのおろし和え 麦 ★味噌汁(若芽・白菜) *味噌汁(若芽・白菜) 「たんぱく質 16.2g 21.4g たんぱく質 16.2g 21.4g たんぱく質 16.2g 21.4g たんぱく質 16.2g 21.4g たんぱく質 16.2g 21.2g ドカリウム 603mg 855mg 食塩相当量 1.5g 2.2g トルボー 617kcal 1399kcal なたんぱく質 39.2g 55.6g たんぱく質 39.2g 55.6g たんぱく質 39.2g 55.6g たんぱく質 39.2g 55.6g にんぱく質 39.2g 55.6g たんぱく質 39.9g 206.2g	★ こはん150g  □-ルキャベッのトマト素込み 卵乳表 塩ゆでアスバラ 栗の花のツナ炒め 卵乳麦かパンパンジーサラダ 乳麦 ★味噌汁(巻麩・揚げ) 麦  ******* こ飯セット エネルギー 174kcal 447kcal たんぱく質 11.5g 17.8g 月の度 73.8g 月の度 73.8g 月の度 次化物 18.0g 73.8g ナトリウム 844mg 1070mg 食塩相当量 2.1g 2.7g おかず ご飯セットエネルギー 628kcal 1412kcal たんぱく質 38.8g 55.2g 脂質 30.6g 33.9g 炭水化物 51.9g 217.1g	★ こはん150g 日身魚の竜田揚 表 卵白あんかけ 卵乳表 プロッコリー チキンアラビアータ 表 野菜のピーナッツ和え 表落 ★寸まし汁(えのき・おつゆ絵) 表 * なかず ご飯セット エネルギー 242kcal 498kcal たんぱく質 17.0g 22.1g 脂質 11.3g 12.0g 炭水化物 18.4g 73.1g ナトリウム 836mg 983mg 食塩相当量 2.1g 2.5g おかず ご飯セット エネルギー 655kcal 1441kcal たんぱく質 40.8g 57.5g 脂質 40.8g 57.5g 脂質 33.0g 36.2g 炭水化物 50.0g 215.7g		
食合	★ こはん 150g ホッケの幽庵焼 麦 人参グラッセ 乳麦 鶏じゃが煮 麦落 <sup>菜の花とッナの辛子和え</sup> 麦 ★味噌汁(白菜・なめこ) おかず ご飯セッ エネルギー 202kcal 458kca たんぱく質 17.3g 22.4 脂質 6.5g 7.3g 炭水化物 18.0g 72.9 ナトリウム 687mg 914mg 食塩相当量 1.7g 2.3g ボルギー 624kcal 1394kca たんぱく質 41.3g 56.8g 上ネルギー 624kcal 1394kca たんぱく質 41.3g 56.8g 脂質 29.4g 32.3g 炭水化物 48.9g 212.7 ナトリウム 2059mg 2702m	★ こはん150g   肉丼の具 表   一方の 表   一方の 表   一方の 表   一方の 表   一方の ままいけ(豆腐・えのき) 表   一方の ず ご飯や   一方の ままいが	★ こはん150g サフラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 乳麦 高野豆腐と鶏肉の煮物 麦 オクラとコーンのおろし和え 麦 ★味噌汁(若芽・白菜)  ト おかず ご飯セット ロ エネルギー 195kcal 451kcal 451kcal 451kcal 451kcal 451kcal 451kcal 451kcal 5 たんぱく質 16.2g 21.4g 月 たんぱく質 3.2g 55.6g 月 エネルギー 617kcal 1399kcal 1 1397kcal 1 1397kcal 1 1397kcal 1 1399kcal 1 1397kcal	★ こはん150g  □-ルキャベッのトマト素込み 卵乳表 塩ゆでアスバラ 栗の花のツナ炒め 卵乳麦かパンパンジーサラダ 乳麦 ★味噌汁(巻麩・揚げ) 麦  ******* こ飯セット エネルギー 174kcal 447kcal たんぱく質 11.5g 17.8g 胴質 7.3g 9.0g 炭水化物 18.0g 73.8g ナトリウム 844mg 1070mg 食塩相当量 2.1g 2.7g  エネルギー 628kcal 1412kcal たんぱく質 38.8g 55.2g 脂質 30.6g 33.9g 炭水化物 51.9g 217.1g ナトリウム 2233mg 2835mg	★ こはん150g 日身魚の竜田揚 麦 卵白あんかけ 卵乳麦 ブロッコリー チキンアラビアータ 麦 野菜のピーナッツ和え 麦落 ★寸まし汁(えのき・おつゆ髪) 麦 **すまし汁(えのき・おつゆ髪) 麦 おかず ご飯セット エネルギー 242kcal 498kcal たんぱく質 17.0g 22.1g 脱水化物 18.4g 73.1g ナトリウム 836mg 983mg 食塩相当量 2.1g 2.5g おかす ご飯セット エネルギー 655kcal 1441kcal たんぱく質 40.8g 57.5g 脂質 33.0g 36.2g 炭水化物 50.0g 215.7g ナトリウム 2078mg 2678mg		
食 合計	★ こはん 150g ホッケの幽庵焼 麦 乳麦 乳	★ こはん150g   肉丼の具 表   表   でしま場げと小松菜の煮浸し 卵麦   でしきとアサリのさっぱり煮 麦   ★すまし汁(豆腐・えのき) 麦   ★すまし汁(豆腐・えのき) 麦   ★すまし汁(豆腐・えのき) 麦   1 エネルギー 228kcal 482kcal たんぱく質 13.0g 18.0g   18.0g   11.0g   11.8g   73.4g   ナトリウム 925mg 1073mg   食塩相当量 2.4g   2.7g   上ネルギー 630kcal 1406kcal たんぱく質 40.7g 56.6g   たんぱく質 40.7g 56.6g   たんぱく質 40.7g 56.6g   たんぱく質 40.7g 56.6g   大・リウム 2065mg 2666mg   食塩相当量 5.3g 6.7g   6.7g   5.3g 6.7g   6.7g   5.3g 6.7g   6.7g	★ごはん150g サフラのバジルオリーフ焼 人参のレモン煮 乳麦 高野豆腐と鶏肉の煮物 麦 オクラとコーンのおろし和え 麦 ★味噌汁(若芽・白菜) **味噌汁(若芽・白菜) 「こかず ご飯セット」 エネルギー 195kcal 451kcal 451kcal 451kcal 451kcal 451kcal 451kcal 451kcal 100 4gg 21.4gg 100 4gg 100	★ こはん150g  □-ルキャベッのトマト素込み - 卵乳表 - 塩ゆでアスバラ - 菜の花のツナ炒め - 卵乳麦 - ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** *	★ こはん150g 日身魚の竜田揚 麦 卵白あんかけ 卵乳麦 卵白あんかけ 卵乳麦 野菜のピーナッツ和え 麦落 **すまし汁(えのき・おつゆ絵) 麦  **すまし汁(えのき・おつゆ絵) 麦  **すまし汁(えのき・おつゆ絵) 麦 **すまし汁(えのき・おつゆ絵) 麦 **すまし汁(えのき・おつゆ絵) 麦 **すまし汁(えのき・おつゆ絵) 麦 **すまし汁(えのき・おつゆ絵) 麦 **すまし汁(えのき・おつゆ絵) 麦 **すまし汁(えのき・おつゆ絵) 麦 ************************************		
食	★ こはん 150g ホッケの幽庵焼 麦 スをグラッセ 乳麦 薬の花とツナの辛子和え 麦 ★味噌汁(白菜・なめこ) おかず ご飯セッ エネルギー 202kcal 458kca たんぱく質 17.3g 22.4 脂質 6.5g 7.3g 炭水化物 18.0g 72.9 ナトリウム 687mg 914m 食塩相当量 1.7g 2.3g ボルギー 624kcal 1394kca たんぱく質 41.3g 56.8 脂質 29.4g 32.3 炭水化物 48.9g 212.7 ナトリウム 2059mg 2702m 食塩相当量 5.2g 6.8g エネルギー 822kcal 1592kca たんぱく質 48.2g 63.7	★ こはん150g   肉丼の具 表   一次のはできたアサリのさっぱり煮 表   一次のできたアサリのさっぱり煮 表   ★すまし汁(豆腐・えのき) 麦   ★すまし汁(豆腐・えのき) 麦   ★すまし汁(豆腐・えのき) 麦   ★すまし汁(豆腐・えのき) 麦   ★すまし汁(豆腐・えのき) 麦   上本ルギー   228kcal   482kcal   482kcal   482kcal   11.0g   11.8g   11.0g   11.8g   11.0g   11.8g   11.0g   11.8g   73.4g   73.	★ こはん150g サフラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 乳麦 高野豆腐と鶏肉の煮物 麦 オクラとコーンのおろし和え 麦 ★味噌汁(若芽・白菜)  ト おかず ご飯セット ロ エネルギー 195kcal 451kcal 25 たんぱく質 16.2g 21.4g 9.6g 10.4g 10.	★ こはん150g  □-ルキャベッのトマト素込み - 卵乳表 - 塩ゆでアスバラ - 東の花のツナ炒め - 卵乳麦 - 乳麦 - 大味噌汁(巻数・揚げ) 麦 - カッず ご飯セット エネルギー 174kcal 447kcal たんぱく質 11.5g 17.8g - 18.0g - 73.8g - 1412kcal たんぱく質 38.8g 55.2g - 1412kcal たんぱく質 38.8g 55.2g - 18g - 30.6g 33.9g - 17.1g -	★ こはん150g 日身魚の竜田揚 表 卵白あんかけ 卵乳表 アキンアラビアータ 表 野菜のピーナッツ和え 表落 **すまし汁(えのき・おつゆ絵) 表 表 **すまし汁(えのき・おつゆ絵) 表 表 **すまし汁(えのき・おつゆ絵) 表 表 おかず ご飯セット エネルギー 242kcal 498kcal たんぱく質 17.0g 22.1g 11.3g 12.0g 炭水化物 18.4g 73.1g ナトリウム 836mg 983mg 食塩相当量 2.1g 2.5g おかず ご飯セット エネルギー 655kcal 1441kcal たんぱく質 40.8g 57.5g よんぱく質 40.8g 57.5g 脂質 33.0g 36.2g 炭水化物 50.0g 215.7g ナトリウム 2078mg 2678mg 食塩相当量 5.3g 6.8g エネルギー 856kcal 1642kcal		
食 合計 合計	★ こはん150g ホッケの幽庵焼 麦 スをグラッセ 乳麦 薬の花とッナの辛子和え 麦 ★味噌汁(白菜・なめこ) おかず ご飯セッ エネルギー 202kcal 458kca たんぱく質 17.3g 22.4 脂質 6.5g 7.3g 炭水化物 18.0g 72.9 ナトリウム 687mg 914mg 食塩相当量 1.7g 2.3g ボルギー 624kcal 1394kca たんぱく質 41.3g 56.8 脂質 29.4g 32.3 炭水化物 48.9g 212.7 ナトリウム 2059mg 2702m 食塩相当量 5.2g 6.8g エネルギー 822kcal 1592kca たんぱく質 48.2g 63.7 またりばく質 48.2g 63.7 たんぱく質 48.2g 63.7 脂質 36.4g 39.3	★ こはん150g   肉丼の具 表   一次のはできたアサリのさっぱり煮 表   一次のはできたアサリのさっぱり煮 表   本すまし汁(豆腐・えのき) 表   本すまし汁(豆腐・えのき) 表   本すまし汁(豆腐・えのき) 表   本すまし汁(豆腐・えのき) 表   上ネルギー   228kcal   482kcal	★ こはん150g サフラのバジルオリーフ焼 人参のレモン煮 乳麦 高野豆腐と鶏肉の煮物 麦 オクラとコーンのおろし和え 麦 ★味噌汁(若芽・白菜)  ト おかず ご飯セット ロ エネルギー 195kcal 451kcal 451kcal 451kcal 451kcal 451kcal 603mg 855mg 64.7g 64.7g 64.7g 603mg 855mg 6塩相当量 1.5g 2.2g たんぱく質 39.2g 55.6g 12.4g 39.2g 55.6g 39.2g 55.6g 35.2g 成水化物 39.9g 206.2g たんぱく質 39.9g 206.2g たんぱく質 39.9g 206.2g ナトリウム 1917mg 2626mg 6塩相当量 4.8g 6.7g 1.1 エネルギー 814kcal 1596kcal 1.596kcal 1.596kca	★ こはん150g  □-ルキャベッのトマト素込み	★ こはん150g 日身魚の竜田揚 表別日あんかけ 別乳麦 アーツコリー チキンアラビアータ 麦 素落 ** * * * * * * * * * * * * * * * * *		
食 合計(間食	★ こはん 150g ホッケの幽庵焼 麦 乳麦 乳	★ こはん150g   肉丼の具 表   一次のはできたアサリのさっぱり煮 表   一次のできたアサリのさっぱり煮 表   本すまし汁(豆腐・えのき) 麦   上本ルギー 228kcal 482kcal 100g   11.0g   11.8g   11.0g   11.8g	★ こはん150g サフラのバジルオリーフ焼 人参のレモン煮 乳麦 高野豆腐と鶏肉の煮物 麦 オクラとコーンのおろし和え 麦 ★味噌汁(若芽・白菜)  ト おかず ご飯セット ロ エネルギー 195kcal 451kcal 451kcal 451kcal 451kcal 603mg 855mg 64.7g 64.7g 7g 64.7g 7g 64.7g 7g 7g 64.7g 7g 7	★こはん150g □-ルキャベッのトマト素込み - 卵乳表 - 塩ゆでアスバラ - 東の花のツナ炒め - 卵乳麦 - 大水で - 174kcal - 447kcal - 15んぱく質 - 11.5g - 17.8g - 17.3g - 9.0g - 17.8g	★ こはん150g 日身魚の竜田揚 麦 卵白あんかけ 卵乳麦 アキンアラビアータ 麦 野菜のピーナッツ和え 麦落 **すまし汁(えのき・おつゆ絵) 麦 **すまし汁(えのき・おつゆ絵) 麦 **すまし汁(えのき・おつゆ絵) 麦 **すまし汁(えのき・おつゆ絵) 麦 **すまし汁(えのき・おつゆ絵) 麦 **すまし汁(えのき・おつゆ絵) 麦 おかず ご飯セット エネルギー 242kcal 498kcal 1.0g たんぱく質 17.0g 22.1g 11.3g 12.0g 炭水化物 18.4g 73.1g ナトリウム 836mg 983mg 食塩相当量 2.1g 2.5g おかず ご飯セット エネルギー 655kcal 1441kcal 140ぱく質 40.8g 57.5g 炭水化物 50.0g 215.7g ナトリウム 2078mg 2678mg 食塩相当量 5.3g 6.8g エネルギー 856kcal 1642kcal 1たんぱく質 48.2g 64.9g 脂質 40.0g 43.2g 炭水化物 78.9g 244.6g		
食	★ こはん150g ホッケの幽庵焼 麦 スをグラッセ 乳麦 薬の花とッナの辛子和え 麦 ★味噌汁(白菜・なめこ) おかず ご飯セッ エネルギー 202kcal 458kca たんぱく質 17.3g 22.4 脂質 6.5g 7.3g 炭水化物 18.0g 72.9 ナトリウム 687mg 914mg 食塩相当量 1.7g 2.3g ボルギー 624kcal 1394kca たんぱく質 41.3g 56.8 脂質 29.4g 32.3 炭水化物 48.9g 212.7 ナトリウム 2059mg 2702m 食塩相当量 5.2g 6.8g エネルギー 822kcal 1592kca たんぱく質 48.2g 63.7 またりばく質 48.2g 63.7 たんぱく質 48.2g 63.7 脂質 36.4g 39.3	★ こはん150g   肉丼の具 表   一方の	★ こはん150g サフラのバジルオリーフ焼 人参のレモン煮 乳麦 高野豆腐と鶏肉の煮物 麦 オクラとコーンのおろし和え 麦 ★味噌汁(若芽・白菜)  「	★こはん150g □-ルキャベッのトマト素込み - 卵乳表 - 塩ゆでアスバラ - 東の花のツナ炒め - 卵乳麦 - 大水で - 174kcal - 447kcal - 15んぱく質 - 11.5g - 17.8g - 17.3g - 9.0g - 17.8g	★ こはん150g 日身魚の竜田揚 表別日あんかけ 別乳麦 アキンアラビアータ 麦野菜のピーナッツ和え 麦落*** **すましけ(えのき・おつゆ絵) 麦 **すましけ(えのき・おつゆ絵) まかず ご飯セットエネルギー 242kcal 498kcal たんぱく質 17.0g 22.1g 11.3g 12.0g 炭水化物 18.4g 73.1g ナトリウム 836mg 983mg 食塩相当量 2.1g 2.5g おかず ご飯セットエネルギー 655kcal 1441kcal たんぱく質 40.8g 57.5g 脂質 33.0g 36.2g 炭水化物 50.0g 215.7gナトリウム 2078mg 2678mg 食塩相当量 5.3g 6.8g エネルギー 856kcal 1642kcal たんぱく質 48.2g 64.9g 脂質 40.0g 43.2g 炭水化物 78.9g 244.6g		

- ※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。

- ●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

	11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)
		★ごはん120g 三井寺煮 麦 小車麩煮 麦 コンニャクのあおさ炒め 麦 菜の花としめじの和え物 麦	★ごはん120g 十草焼き 卵 <sup>蒸し鶏と春雨の炒め物</sup> 麦 コールスローサラダ 卵乳麦	★ごはん,120g	★ごはん120g 厚焼玉子 卵麦 豚挽き肉と切干大根の煮物 麦 ひじきと白菜の生姜和え 麦
朝食	エネルギー 181kcal 374kcal たんぱく質 10.3g 13.6g 脂質 9.6g 10.1g 炭水化物 13.1g 55.0g ナトリウム 630mg 631mg	エネルギー 154kcal 347kcal たんぱく質 9.0g 12.3g 脂質 8.2g 8.7g 炭水化物 12.4g 54.3g ナトリウム 679mg 680mg	エネルギー 181kcal 374kcal たんぱく質 7.4g 10.7g 脂質 10.1g 10.6g 炭水化物 16.4g 58.3g ナトリウム 628mg 629mg	たんぱく質 12.2g 15.5g 脂質 7.0g 7.5g 炭水化物 18.9g 60.8g ナトリウム 615mg 616mg	おかず ご飯セット エネルギー 152kcal 345kcal たんぱく質 8.0g 11.3g 脂質 7.4g 7.9g 炭水化物 14.5g 56.4g ナトリウム 591mg 592mg
昼	食塩相当量   1.6g   1.6g   大 こ はん120g   こんがリハンパーグ 乳麦	食塩相当量   1.7g   1.7g  ★こはん120g  赤魚のカレー揚げ   麦  きのこソテー   乳麦  蒸し鶏の炒め物   卵乳麦  太豆とトマトのマリネサラダ	食塩相当量   1.6g   1.6g   1.6g      ★こはん120g     鶏肉のごま焼き   麦   ビーマンソテー   卵乳麦   大根の柚香煮   麦   人参のおかかサラダ   麦	食塩相当量   1.6g   1.6g     1.6g	食塩相当量   1.5g   1.5g   .5g   .5g
<b>昼食</b>	脂質 13.3g 13.8g 炭水化物 17.8g 59.7g ナトリウム 742mg 743mg	エネルギー 248kcal 441kcal たんぱく質 18.7g 22.0g 脂質 13.6g 14.1g 炭水化物 15.1g 57.0g ナトリウム 461mg 462mg	エネルギー 241kcal 434kcal たんぱく質 15.6g 18.9g 脂質 12.8g 13.3g 炭水化物 13.8g 55.7g ナトリウム 686mg 687mg	エネルギー 273kcal 466kcal たんぱく質 15.1g 18.4g 脂質 16.3g 16.8g 炭水化物 15.0g 56.9g ナトリウム 774mg 775mg	たんぱく質 15.8g 19.1g 脂質 14.3g 14.8g 炭水化物 17.1g 59.0g ナトリウム 651mg 652mg
間食	食塩相当量   1.9g   1.9g ◎牛乳180g ◎バナナ90g	食塩相当量  1.2g   1.2g  ◎牛乳180g  ◎キウイフルーツ150g	食塩相当量  1.7g   1.7g  ◎牛乳180g  ◎グレープフルーツ200g	食塩相当量  2.0g   2.0g  ◎牛乳180g  ◎オレンジ200g	食塩相当量  1.7g   1.7g  ◎牛乳180g  ◎キウイフルーツ150g
	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 麦 人参グラッセ 乳麦 鶏じゃが煮 麦落 <sup>菜の花とッナの辛子和え</sup> 麦	★ こはん 120g 肉丼の具 きっま揚げと小松菜の煮浸し 卵麦 ひじきとアサリのさっぱり煮 麦	★ごはん120g サワラのパジルオリーブ焼 人参のレモン煮 乳麦 高野豆腐と鶏肉の煮物 麦 オクラとコーンのおろし和え 麦	★ごはん「20g □-ルキャベッのトマト素込み 卵乳麦 塩体でアスパラ 業の花のツナ炒め 卵乳麦か パンパンジーサラダ 乳麦	★ごはん120g 白身魚の竜田揚 麦 卵白あんかけ 卵乳麦 フロッコリー チキンアラピアータ 麦 野菜のピーチッツ和え 麦落
夕食		エネルギー 228kcal 421kcal たんぱく質 13.0g 16.3g 脂質 11.0g 11.5g 炭水化物 19.4g 61.3g	エネルギー 195kcal 388kcal たんぱく質 16.2g 19.5g 脂質 9.6g 10.1g	エネルギー 174kcal 367kcal たんぱく質 11.5g 14.8g 脂質 7.3g 7.8g 炭水化物 18.0g 59.9g	   おかず ご飯セット
合計	おかず ご飯セット エネルギー 624kcal 1203kcal たんぱく質 41.3g 51.2g 脂質 29.4g 30.9g	おかず ご飯セット エネルギー 630kcal 1209kcal たんぱく質 40.7g 50.6g 脂質 32.8g 34.3g 炭水化物 46.9g 172.6g	おかず ご飯セット エネルギー 617kcal 1196kcal たんぱく質 39.2g 49.1g 脂質 32.5g 34.0g 炭水化物 39.9g 165.6g	おかず ご飯セット エネルギー 628kcal 1207kcal たんぱく質 38.8g 48.7g 脂質 30.6g 32.1g 炭水化物 51.9g 177.6g	おかす ご飯セット
合計(間食込)	ナトリウム 2133mg 2136mg	たんぱく質 48.1g 58.0g 脂質 39.8g 41.3g 炭水化物 75.8g 201.5g ナトリウム 2142mg 2145mg 食塩相当量 5.5g 5.5g	たんぱく質 46.9g 56.8g 脂質 39.5g 41.0g 炭水化物 67.7g 193.4g ナトリウム 1993mg 1996mg 食塩相当量 5.0g 5.0g	たんぱく質 46.7g 56.6g 脂質 37.6g 39.1g 炭水化物 80.1g 205.8g ナトリウム 2309mg 2312mg 食塩相当量 5.9g 5.9g	エネルギー   856kca   1435kca   たんぱく質   48.2g   58.1g   旧質   40.0g   41.5g   炭水化物   78.9g   204.6g   ナトリウム   2155mg   2158mg   食塩相当量   5.5g   5

- ※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

	Ī	11月10日(月	])	11月1	11	月12日(7	火)	11,5	月13日(7	<b>(</b> )	11月14日(金)			
		★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	★ごはん150 肉団子の甘 野菜炒め インケンとッナのマス	Og 酢煮 卵乳	★ごはん 麦 揚げ真丈の相	マおろしあん	卯麦 麦落	★ごはん 厚焼玉子 みそポテ 大根なま	150g	卵麦	★ ごはん150g がんもどきと椎茸の煮物   麦		
		ピリ辛担々ナス キャベツのミモザサラダ	麦 卵麦	野菜炒め <sub>インゲンとツナのマス・</sub>	卵麦 <sup>ター ド和え</sup>	キャベツの 麦 明太春雨	森婆あんかけ サ <b>ラダ</b>	麦落 卵麦	みそポテ 大根なま	ト す	麦	ジャガ芋の パスタの+	中華炒め ナラダ	麦 乳麦 卵乳麦
	朗	おかず エネルギー 271kcal	ご飯セット 514kcal		らかず ご飯 52kcal 495k	tット cal エネルギ-	おかず - 299kcal	ご飯セット 542kcal	エネルギー	おかず 260kcal	ご飯セット 503kcal	エネルギー	おかず 304kcal	ご飯セット 547kcal
1		たんぱく質 6.1g 脂質 21.0g	10. 2g 21. 6g	たんぱく質	7. 2g 📘 11.	3g たんぱくg 6g 脂質		10. 4g 18. 6g				たんぱく質	7. 1g 18. 1g	11. 2g
		<u>炭水化物 14.0g</u> ナトリウム 618mg	66.8g 619mg	炭水化物	27. 2g   80. 728mg   729	0g  炭水化物	<u>1 27.7g</u>	80. 5g	炭水化物 ナトリウム	35.6g 669mg	88.4g 670mg	脂質 炭水化物 ナトリウム	26.6g 688mg	18.7g 79.4g 689mg
		カリウム 375mg リン 98mg	436mg 163mg		720mg   723 412mg   473 110mg   175	mg カリウム		351mg 158mg	カリウム	524mg 152mg	585mg 217mg	カリウム	345mg 106mg	406mg 171mg
		食塩相当量 1.6g ★ごはん150g		食塩相当量	1.9g 1.9	g 食塩相当量	∄ 2.0g		リン 食塩相当量 ★ごはん	1.7g		リン  食塩相当量  ★ごはん]	1. 7g	1,7 Hillig 1, 8g
		異のごまタレ煮 エミのき/ガン	麦	★ごはん150 ブリの磯辺: ふきのきん	焼 麦	★ごはん メンチナ キャベツ	ッツ	乳麦 乳麦	無こほん 鯖のトマトバ オニオン きのこの キャベツのピー	ジルソース	麦	A C I&// I   チキンのオイス   【 <del>全</del> の L	00g スターマヨ <b>- ヾ. <del>*2</del></b>	卵麦 乳麦
		鶏のごまタレ煮 人参のきんびら 野菜の味噌煮込み マカロニとパブリカのサラダ	麦 麦 麦 奶麦	ジャガ芋の洋風で 切干と法蓮草のごまっ	めんかけ 131.天	場茄子と玉	, ファー ねぎの煮物 ま酢和え	孔조  麦	きのこの	ファー きんびら	孔泵 麦	一口ナスのオ	ランダ煮	孔 <u>天</u> 麦
			A.V. A.	_						ーナッツ和え		インゲンの	こま和え	.麦
		おかす   エネルギー 334kcal	ご飯セット 577kcal	エネルギー 34	45kcal 588k		おかす - 318kcal	oo maa	エネルギー		ご飯セット 628kcal		おかす 344kcal	ご飯セット 587kcal
		たんぱく質 12.6g 脂質   18.8g	16. 7g 19. 4g	脂質 2	23. 6g 24.		19. 6g	20. 2g	たんぱく質 脂質	13.6g 26.4g	27 Nø	たんぱく質 脂質 炭水化物	11. 3g 22. 8g	15. 4g 23. 4g 77. 2g
		<u>炭水化物   27.9g</u> ナトリウム   694mg	80.7g 695mg	ナトリウム	787mg 788	4g 炭水化物 mg ナトリウ <sup>ュ</sup>	ر 714mg	715mg	<u>炭水化物</u> ナトリウム	21.9g 622mg	74.7g 623mg	ナトリウム	24.4g 621mg	622mg
		カリウム  416mg リン   150mg	477mg 215mg	リン	555mg   616 135mg   200	mg リン	127mg	569mg 192mg	カリウム リン	534mg 205mg	595mg 270mg	カリウム リン	437mg 147mg	498mg 212mg
間	食	食塩相当量 1.8g ◎黄桃(缶) /5g	1.8g	食塩相当量 ◎パイナッ		/50 (6) 黄桃(-	<del>(I.</del> ) /հջ		食塩相当量  ◎みかん	1.6g (缶) /5		食塩相当量  ◎黄桃(缶		1. 6g
		★ ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦	★ こはん150	<b>)g</b> こうじ炒め	★ごはん 鶏のカレ	ファックを フ150g 一照煮込み	麦	<ul><li>○みかん</li><li>★こはん</li><li>肉じゃが</li><li>切干大根のコ</li><li>和風マヨネ</li></ul>	150g	麦	★ごはん1 サワラのチリン	ノースかけ	麦
		スイートおさつ <sup>ブロッコリーのカニカママヨネーズ</sup>	卵乳麦か	マカロニの和風 大根と人参のき	リテー 乳麦 たんぴら 麦	人参グラ 豆腐の塩	がぶた。 ラッセ あんかけ煮 トラダ	麦 乳麦 麦か 卵乳麦	切干大根のコ 和風マヨネ	ンソメ炒め 一ズ和え	乳麦 卵麦	<sub>オクラのペペ</sub> パスープキャ さつま芋+	コンチーノ ァ <b>ベツ</b>	乳麦 卵乳麦
						コーンサ		卵乳麦				さつま芋+	ナラダ	
	タ 食	<u>おかず</u> エネルギー 356kcal	ご飯セット 599kcal	エネルギー 3	らかず ご飯 70kcal 613k	cal エネルギ-	<u>おかず</u> - 362kcal	ご飯セット 605kcal		<u>おかず</u> 353kcal	ご飯セット 596kcal		<u>おかず</u> 324kcal	
'	爻	たんぱく質 6.1g 脂質 17.7g	10. 2g 18. 3g	たんぱく質 脂質 2	10.7g   14. 21.3g   21.	8g たんぱくり 9g 脂質	21. 9g	16. 9g 22. 5g	<u>たんぱく質</u> 脂質	24 6g	12. 7g 25. 2g	たんぱく質 脂質	12. 7g 18. 6g	16.8g 19.2g
		炭水化物 43.5g ナトリウム 515mg	<u>96.3g</u> 516mg		3 <u>2.0g   84.</u> 811mg   812		706mg	79.3g 707mg	炭水化物 ナトリウム	23.4g 707mg	76.2g 708mg	炭水化物 ナトリウム	25.0g 484mg	77.8g 485mg
		カリウム 562mg リン 122mg	623mg 187mg		558mg   619 156mg   221	mg カリウム mg リン	464mg 130mg	525mg 195mg	カリウム リン	551mg 151mg	612mg 216mg	カリウム リン	613mg 160mg	674mg 225mg
		食塩相当量1.3gおかず		食塩相当量	2.1g 2. らかす ご飯	g 食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量	1. 2g おかす	1.2g ご飯セット
			1690kcal 37.1g	エネルギー 90 たんぱく質 :	67kcal 1696k 31 4g   43	(cal エネルギー 7g たんぱくり	- 979kcal	1708kcal 39. 0g	エネルギー たんぱく質	998kcal 31.0g	1727kcal 43.3g		972kcal 31.1g	1701kcal 43. 4g
1		脂質 57.5g 炭水化物 85.4g	59. 3g 243. 8g	脂質 炭水化物	57. 9g   59. 77. 8g   236.	7g   脂質	59. 5g	61.3g 241.8g	<b>脂</b> 質	60.4g 80.9g	62. 2g 239. 3g	脂質 炭水化物	59. 5g 76. 0g	61.3g 234.4g
		ナトリウム 1827mg カリウム 1353mg	1830mg 1536mg	ナトリウム 2	326mg   2329 525mg   1708	mg ナトリウ4		2197mg 1445mg	ナトリウム	1998mg 1609mg		ナトリウム	1793mg 1395mg	1796mg 1578mg
		リン 370mg 食塩相当量 4.7g	565mg 4 7g	リン・	401mg 596	mg リン	350mg	545mg	リント	508mg	703mg	りとの	413mg 4,5g	608mg 4, 6g
	合	エネルギー 1025kcal たんぱく質 25.2g	11. 7.2	エネルギー 10		cal エネルギー	- 1043kcal	1772kcal 39. 4g	20	1046kcal	1775kcal			1765kcal 43. 8g
_	iT ¬	脂質 57.6g 炭水化物 100.9g	59. 4g 259. 3g	脂質	58. 0g   59. 93. 0g   251.	8g 脂質	59.6g	61.4g	脂質 炭水化物	60. 5g	62. 3g	脂質 炭水化物	59. 6g 91. 5g	61. 4g 249. 9g
	曳	アドルウム 1830mg カリウム 1413mg	1833mg 1596mg	ナトリウム 2	327mg 2330	)mg ナトリウュ omg カリウム	<u>2197mg</u>	2200mg 1505mg	ナトリウム カリウム	2001mg 1665mg	2004mg 1848mg	及が旧物 ナトリウム カリウム	1796mg 1455mg	1799mg 1638mg
1	-	14 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	שווטטטוווצ		VIVI 1112 1 1 / ();	mic 1 / 1 . 1 . 1 L			111111	אווועטטווא	I UTUIIK	カナノム	I TOURS	ווטטטוווצ
1	<b>≙</b>	リン 377mg 食塩相当量 4.7g	572mg 4 7g	リン 4	404mg 599 6.0g 5.9	mg リン	357mg	552mg 5, 6g	リン	514mg 5.1g	709mg 5.1g	リン	420mg 4.5g	615mg 4.6g

※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。

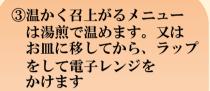
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。

※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。

## (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	11月10日(月)			11月11日	/ .l.\	11月12日(	<b>- </b>	11 🗆 12 🗆 /-	<b>⊢</b> \	11月14日(金)		
		★ごはん180g	<b>]</b> /	<u> </u>	(火)	★ごはん180g	/八/	11月13日(ス ★ごはん180g	N)			
		黒肉とジャガ芋の揚煮	<u></u>	黄 C I& /V I OUS   白 B A の I ( l ) ト	-   脳美	肉団子の玉ねぎあん	. 伽到 美	豚肉と大根の煮物	 	★ごはん180g 野菜笹かまぼこ けんちん煮 キャヘッヒ鶏ぬの世酢生姜和;	NIN	
		キャベツとザーサイ炒め	<u> </u>	白身魚のしんじょ 春雨と鶏肉の炒め	之 <u>[第</u> ]	異肉のカレー者	可差	油揚げと菜の花の煮物	事	けんちん者	紫	
		キャベツとザーサイ炒め ひじきとごぼうのナムル	麦	若芽としらすのおひた	に 麦	鶏肉のカレー煮 キャベツのピーナッツ和ス	乳麦 3 麦落	じゃが芋の中華風サラダ	蹇	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和	:   釜	
		•							· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			
	朝	おかず	ご飯セット	おか.					ご飯セット			
	合	エネルギー 225kcal		エネルギー 191kc		エネルギー 238kca	1 528kcal		481kca1	エネルギー 166kca		
		たんぱく質 <u>7.8g</u> 脂質 13.7g	12. /g 14. 4g	たんぱく質  6.4 <u>5</u>  脂質 8.95		たんぱく質 11.7g 脂質 12.7g		たんぱく質  10.9g 脂質   7.7g	15, 8g 8, 4g	たんぱく質  7.0g  脂質   8.6g	11, 9g 9, 3g	
		個具	14.4g 81.4g	個		1 <u>   艮                                </u>		<u> </u>	8. 4g 82. 3g	脂質   8.6g  炭水化物  16.0g		
		ナトリウム 569mg		ナトリウム 714m				ナトリウム 669mg				
		カリウム 529mg	601mg	カリウム 248m	g 320mg	カリウム 461mg		カリウム 514mg	586mg	カリウム 292mg	364mg	
		リン 107mg	184mg	リン 83ms		「リン 151mg		リン 168mg	245mg	リン 78mg	155mg	
		食塩相当量 1.4g	1. 4g	食塩相当量 1.8	1.8g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.7g	1. 7g	食塩相当量 1.6g	1. 6g	
		★こはん180g	180 St. 3	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼		★こはん180g		★こはん180g	 	★ごはん180g		
		<b>豚たまキャベツ</b> 豆腐のかに風あんかけ	卵乳麦 卵麦か 乳麦落	亦思の機辺焼   指体でマラパニ	麦	ロールキャベツと彩り野菜のポトラ	9	解の照焼 ミックスソテー	<u> </u>	馬の人ダミナ酱油焼き		
		カリフラワーのピーナッツ味噌和え	引き抜	塩ゆでアスパラ ナスの挽肉炒め		ひじきと挽肉の炒め物 フレンチマカロニ	川孔友 ·   柳可美	蒸し鶏と春雨の炒め物	孔 <u>天</u>	フロッコリー  白笠と塔肉の旨者	· <del> </del> * *********************************	
			Th.28./17	カボチャとハムのサラ	乳麦 ダ 卵乳麦		31.11.2	えんどう豆の味噌マヨ和え	麦 卵麦	残のスタミナ醤油焼き プロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 中華サラダ	〔 <u>麦</u> 乳麦	
		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •			1 121-1025				20.22			
	昼	おかず	ご飯セット	おか					ご飯セット		ご飯セット	
	<b>&amp;</b>	エネルギー 280kcal	570kcal	エネルギー 286kc					635kca1	エネルギー 296kca		
	_	たんぱく質 15.6g	20. 5g	たんぱく質 14.9		たんぱく質   10.0g		たんぱく質 16.9g	21.8g	たんぱく質 18.0g		
		<u>脂質   16.9g</u> 炭水化物  16.4g	17. 6g 79. 3g	脂質 17.2 炭水化物 18.4		脂質   15.4g  炭水化物   29.7g		脂質 22.4g 炭水化物 19.0g	23. 1g 81. 9g	脂質 16.8g 炭水化物 16.4g		
		灰 <u>小1548   10.48</u>  ナトリウム   645mg		<u>   次 小 10 10 10 4</u> ナトリウム   652m		D& / N 10-120   - 29: 78  ナトリウム  772mg		灰水1 <u>に70  19.08</u>  ナトリウム  743mg	744mg	灰 <u>小に物  10.48</u>  ナトリウム  731mg		
		カリウム 544mg	616mg	カリウム 512m	g 584mg	カリウム 472mg	544mg	カリウム 421mg	493mg	カリウム 496mg		
		リン 190mg	267mg	リン 186m		リン 134mg		リン 217mg	294mg	リン 87mg	164mg	
		食塩相当量 1.6g		食塩相当量  1.7	g 1.7g	食塩相当量  2.0g	2. 0g	食塩相当量  1.9g	1. 9g	食塩相当量  1.9g	1.9g	
<u>l</u> i		◎みかん(缶)150g		◎バイナッブル	(缶) I50g	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		I◎黄桃(缶)150g		
		I <del> = 1 + / 10//~</del>		A = 1+ / 100~		I_ = 1+ / 100°						
		★ごはん180g ホッケの洒粕焼	美	★こはん180g 昭梅手キン	- 基	★ごはん180g  ブリのご主性		★ごはん180g	事	★ごはん180g	河里	
		ホッケの酒粕焼 ふきのきんびら	麦 麦	★こはん180g 照焼チキン 人参のきんぴら	麦	★ごはん180g  ブリのごま焼  法蓮草の者びた	麦		麦到麦			
		ホッケの酒粕焼 ふきのきんびら	麦 麦 卵乳麦	照焼チキン 人参のきんぴら		★ごはん180g  プリのごま焼  法蓮草の煮びたし  金時豆煮	麦	★こはん180g  ヤンニョムチキン風  インゲンソテー	麦 乳麦 麦	★こはん180g ォ=オンソースハンバー/ ピーマンソテー	丱乳麦	
		ホッケの酒粕焼	麦 麦 卵乳麦 卵乳麦	★こはん180g 照焼チキン 人参のきんぴら <sup>里芋の中華玉子あんか</sup> 法蓮草のごま和	麦 麦 ザ   卵乳麦 え   乳麦	★ごはん180g  プリのごま焼  法蓮草の煮びたし  金時豆煮  和風サラダ	麦 麦 麦 卵	★ごはん180g	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g	卵乳麦 川麦	
		ホッケの酒粕焼 ふきのきんびら 蒸し鶏の炒め物 ボテトマサラダ	卵乳麦 卵乳麦	照焼チキン 人参のきんぴら <sup>里芋の中華玉子あんか</sup> 法蓮草のごま和	ゖ  卵乳麦 え  乳麦	ブリのごま焼   法蓮草の煮びたし   金時豆煮   和風サラダ	麦麦	★ごはん180g ヤンニョムチキン風 インゲンソテー 里芋の柚子味噌煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ	麦 乳麦 奶麦	★ ごはん180g オニオンソースハンバー/ ピーマンソテー 大豆と人参の煮物 きのことじゃが等のアヒージ:		
		ホッケの酒粕焼 ふきのきんびら 蒸し鶏の炒め物 ボテトマサラダ 「おかず	卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット	照焼チキン 人参のきんびら <sup>里芋の中華玉子あんか</sup> 法蓮草のごま和 おか	ゖ   卵乳麦 え   乳麦 ず   ご飯セット	ブリのごま焼 法蓮草の煮びたし 金時豆煮 和風サラダ		★ごはん180g ヤンニョムチキン風 インゲンソテー 里芋の柚子味噌煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ おかず	麦 乳麦 麦 卵麦 ご飯セット	★ごはん180g オニオンソースハンバー/ ピーマンソテー 大豆と人参の煮物 きのことじゃが等のアヒージ	<u>別乳麦</u>   麦   こ飯セット	
	夕命	ホッケの酒粕焼 ふきのきんびら 蒸し鶏の炒め物 ボテトマサラダ おかず エネルギー 280kcal	卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal	照焼チキン 人参のきんびら <sup>里芋の中華玉子あんか</sup> 法蓮草のごま和 おか エネルギー 285kg	け   卵乳麦 え   乳麦 ず   ご飯セット a     575kca	ブリのごま焼 法蓮草の煮びたし 金時豆煮 和風サラダ コーニー おかす	l 580kcal	★ごはん180g ヤンニョムチキン風 インゲンソテー 里芋の柚子味噌煮 切干と法連草のごまマヨネーズ おかず エネルギー 285kcal	575kcal	★ごはん180g オニオンソースハンバー/ ピーマンソテー 大豆と人参の煮物 きのことじゃが年のアヒージ おかす エネルギー 336kca	別乳麦   麦   ご飯セット   626kca	
	夕命	ホッケの酒粕焼 ふきのきんびら 蒸し鶏の炒め物 ボテトマサラダ おかず エネルギー 280kcal たんぱく質 15.2g	卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 20.1g	照焼チキン 人参のきんびら <sup>里芋の中華玉子あんか</sup> 法蓮草のごま和 おか エネルギー 285kc たんぱく質 17.9	け 卵乳麦 え 乳麦 ず ご飯セット al 575kcal g 22.8g	ブリのごま焼 法蓮草の煮びたし 金時豆煮 和風サラダ ポート カート カート カート	1 <u>580kcal</u> 21. 7g	★ごはん180g ヤンニョムチキン風 インゲンソテー 里芋の柚子味噌煮 切干と法連草のごまマヨネーズ おかず エネルギー 285kcal たんぱく質 11.0g	575kcal 15. 9g	★ごはん180g オニオンソースハンバー/ ピーマンソテー 大豆と人参の煮物 きのことじゃが年のアヒージ おかす エネルギー 336kca たんぱく質 13.8g	<b>卵乳麦</b>      麦   こ飯セット   626kca    18.7g	
	夕食	ホッケの酒粕焼 ふきのきんびら 蒸し鶏の炒め物 ボテトマサラダ おかず エネルギー 280kcal	聊乳麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 20.1g 14.5g	照焼チキン 人参のきんびら <sup>里芋の中華玉子あんか</sup> 法連草のごま和 おか エネルギー 285kg たんぱく質 17.9 脂質 15.2	け   卵乳麦 え   乳麦 ず   ご飯セット a   575kcal g   22.8g g   15.9g	ブリのごま焼 法蓮草の煮びたし 金時豆煮 和風サラダ ポープ 290kca たんぱく質 16.8g 脂質 14.0g 炭水化物 22.9g	1 580kcal 21.7g 14.7g 85.8g	★ こはん180g ヤンニョムチキン風 インゲンソテー 里芋の柚子味噌煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ おかず エネルギー 285kcal たんぱく質 11.0g 脂質 16.0g	575kcal 15.9g 16.7g 86.8g	★ごはん180g オニオンソースハンパーク ピーマンソテー 大豆と人参の煮物 きのことじゃが年のアヒージョ おかす エネルギー 336kca たんぱく質 13.8g 脂質 19.0g	<b>卵乳麦</b>      麦   こ飯セット   626kca    18.7g	
	夕食	ボッケの酒粕焼 ふきのきんびら 蒸し鶏の炒め物 ボテトマサラダ おかず エネルギー 280kcal たんぱく質 15.2g 脂質 13.8g 炭水化物 21.7g ナトリウム 608mg	卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 20.1g 14.5g 84.6g 609mg	照焼チキン 人参のきんびら 里芽の中華玉子あんか 法蓮草のごま和 おか エネルギー 285kc たんぱく質 17.9 脂質 15.2 炭水化物 17.7 ナトリウム 698m	け   卵乳麦 ズ   乳麦 ず   ご飯セット a   575kcal g   22.8g g   15.9g g   80.6g g   699mg	ブリのごま焼 法蓮草の煮びたし 金時豆煮 和風サラダ おかす エネルギー 290kca たんぱく質 16.8g 脂質 14.0g 炭水化物 22.9g ナトリウム 718mg	1 580kcal 21.7g 14.7g 85.8g 719mg	★ こはん180g ヤンニョムチキン風 インゲンソテー 里芋の柚子味噌煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ おかず エネルギー 285kcal たんぱく質 11.0g 脂質 16.0g 炭水化物 23.9g ナトリウム 842mg	575kcal 15.9g 16.7g 86.8g 843mg	★ごはん180g オニオンソースハンバー/ ピーマンソテー 大豆と人参の煮物 きのことじゃが等のアヒーション・ おかす エネルギー 336kca たんぱく質 13.8g 脂質 19.0g 炭水化物 25.6g ナトリウム 718mg	別判表   麦   こ飯セット   626kcal   18.7g   19.7g   88.5g   719mg	
	夕食	ボッケの酒粕焼 ふきのきんびめ物 ボテトマサラダ おかず エネルギー 280kcal たんぱく質 15.2g 脂質 13.8g 炭水化物 21.7g ナトリウム 608mg カリウム 504mg	卵乳表 卵乳表 ご飯セット 570kcal 20. 1g 14. 5g 84. 6g 609mg 576mg	照焼チキン 人参のきんびら 里芋の中華玉子あんか 法蓮草のごま和 エネルギー 285kc たんぱく質 17.9 脂質 15.2 炭水化物 17.7 ナトリウム 698m カリウム 571m	け   卵乳麦 デ ご飯セット al 575kcal g 22.8g g 15.9g g 699mg g 643mg	ブリのごま焼 法蓮草の煮びたし 金時豆煮 和風サラダ おかす エネルギー 290kca たんぱく質 16.8g 脂質 14.0g 炭水化物 22.9g ナトリウム 718mg カリウム 520mg	1 580kcal 21.7g 14.7g 85.8g 719mg 592mg	★ にはん180g ヤンニョムチキン風 インゲンソテー 里芋の柚子味噌煮 <sup>切干と法蓮草のごまマヨネーズ</sup>	575kcal 15.9g 16.7g 86.8g 843mg 450mg	★ごはん180g オニオンソースハンバー/ ピーマンソテー 天豆と人参の煮物 きのことじゃが芋のアヒージ おかす エネルギー 336kca たんぱく質 13.0g 臓水化物 25.6g ナトリウム 718mg カリウム 821mg	卵乳素   麦   ご飯セット   626kcal   19.7g   19.7g   88.5g   719mg   893mg	
	夕食	ボッケの酒粕焼 ふきのきんびめ物 ボテトマサラダ おかず エネルギー 280kcal たんぱく質 15.2g 脂質 13.8g 炭水化物 21.7g ナトリウム 608mg カリウム 504mg リン 184mg	卵乳表 卵乳表 ご飯セット 570kcal 20. 1g 14. 5g 84. 6g 609mg 576mg 261mg	照焼チキン 人参のきんびら 里芋の中華玉子あんか 法蓮草のごま和 エネルギー 285kc たんぱく質 17.9 脂質 15.2 炭水化物 17.7 ナトリウム 698m カリウム 571m リン 99m	け   卵乳表 え 乳麦 ゴ ご飯セット al   575kcal g   22.8g g   15.9g g   699mg g   643mg g   176mg	ブリのごま焼 法蓮草の煮びたし 金時豆煮 和風サラダ エネルギー 290kca たんぱく質 16.8g 1歳水化物 22.9g ナトリウム 718mg カリウム 520mg カリウム 167mg	1 580kca 21. 7g 14. 7g 85. 8g 719mg 592mg 244mg	★こはん180g ヤンニョムチキン風 インゲンソテー 里芋の柚子味噌煮 <sup>切干と法蓮草のごまマヨネーズ</sup>	575kcal 15.9g 16.7g 86.8g 843mg 450mg 198mg	★ごはん180g オニオンソースハンバー/ ピーマンソテー 大豆と人参の煮物 きのことじゃが芋のアヒーション・ おかす エネルギー 336kca たんぱく質 13.8g 脂質 19.0g 炭水化物 25.6g ナトリウム 718mg カリウム 821mg	リリュリス リー・ ボー・ ボー・ ボー・ ボー・ ボー・ ボー・ ボー・ ボ	
	夕食	ホッケの酒粕焼 ふきのきんびめ物 ボテトマサラダ おかず エネルギー 280kcal たんぱく質 15.2g 脂質 13.8g 炭水化物 21.7g ナトリウム 608mg カリウム 504mg カリウム 184mg 食塩相当量 1.5g	卵乳表 卵乳表 ご飯セット 570kcal 20.1g 14.5g 84.6g 609mg 576mg 261mg	照焼チキン 人参のきんびら 里芋の中華玉子あんか 法蓮草のごま和 エネルギー 285kc たんぱく質 17.9 脂質 15.2 炭水化物 17.7 ナトリウム 698m カリウム 571m リン 99mm 食塩相当量 1.8	け   卵乳表 え 乳麦 コ   575kcal g   22.8g g   15.9g g   699mg g   643mg g   176mg g   1.8g	ブリのごま焼 法蓮草の煮びたし 金時豆煮 和風サラダ エネルギー 290kca たんぱく質 16.8g 「おり 22.9g ナトリウム 718mg カリウム 520mg カリウム 167mg 食塩相当量 1.8g	1 580kca 21. 7g 14. 7g 85. 8g 719mg 592mg 244mg	★ にはん180g ヤンニョムチキン風 インゲンソデー 里芋の柚子味噌煮 町〒と法蓮草のごまマヨネーズ おかず エネルギー 285kcal たんぱく質 11.0g 脂質 16.0g 炭水化物 23.9g ナトリウム 378ng カリウム 378ng リン 121ng 食塩相当量 2.1g	575kcal 15.9g 16.7g 86.8g 843mg 450mg 198mg 2.1g	★ こはん180g オニオンソースハンバー/ ピーマンソテー 天豆と人参の煮物 きのことじゃが等のアヒージ おかす エネルギー 336kca たんぱく質 13.8g 炭水化物 25.6g ナトリウム 718mg カリウム 821mg リン 208mg 食塩相当量 1.8g	別判表   1 表   1 表   1 626kcal   18.7g   19.7g   88.5g   719mg   893mg   285mg   1.8g	
	夕食	ホッケの酒粕焼 ふきのきんびめ物 ボデトマザラダ おかず エネルギー 280kcal たんぱく質 15.2g 脂質 13.8g 炭水化物 21.7g 大トリウム 608mg カリウム 504mg リン 184mg 食塩相当量 1.5g	デリー	照焼チキン 人参のきんびら 里等の中華玉子あんか 法蓮草のごま和 エネルギー 285kc たんぱく質 17.9 脂質 15.2 炭水化物 17.7 ナトリウム 698m カリウム 571m リン 99mg 食塩相当量 1.8	け   卵乳表 元 乳麦	ブリのごま焼 法蓮草の煮びたし 金牌豆煮 和嵐サラダ エネルギー 290kca たんぱく質 16.8g 脂質 14.0g 炭水化物 22.9g ナトリウム 718mg カリウム 520mg カリウム 167mg 食塩相当量 1.8g	580kca    21.7g   14.7g   85.8g   719mg   592mg   244mg   1.8g	★ にはん180g ヤンニョムチキン風 インゲンノデー 里芋の柚子味噌煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ おかず エネルギー 285kcgl たんぱく質 11.0g 脂質 16.0g 炭水化物 23.9g ナトリウム 378ng カリウム 378ng リン 121ng 食塩相当量 2.1g	575kcal 15.9g 16.7g 86.8g 843mg 450mg 198mg 2.1g 二飯セット	★ こはん180g オニオンソースハンバー/ ビーマンソテー 大豆と人参の煮物 きのことじゃが等のアヒージ おかす エネルギー 336kca たんぱく質 13.8g 炭水化物 25.6g ナトリウム 718mg カリウム 821mg カリウム 821mg リン 208mg 食塩相当量 1.8g	別判表   1 表   1 表   1 626kcal   18.7g   19.7g   88.5g   719mg   893mg   285mg   1.8g	
	夕食	ホッケの酒粕焼 ふきのきんびめ物 ボデトマザラダ おかず エネルギー 280kcal たんぱく質 15.2g 脂質 13.8g 炭水化物 21.7g 大トリウム 608mg カリウム 504mg リン 184mg 食塩相当量 1.5g	卵乳表 卵乳表 ご飯セット 570kcal 20.1g 14.5g 84.6g 609mg 576mg 261mg	照焼チキン 人参のきんびら 里等の中華玉子あんか 法蓮草のごま和 エネルギー 285kc たんぱく質 17.9 脂質 15.2 炭水化物 17.7 ナトリウム 698m カリウム 571m リン 99mg 食塩相当量 1.8	け   卵乳表 元 乳麦	ブリのごま焼 法蓮草の煮びたし 金牌豆煮 和嵐サラダ エネルギー 290kca たんぱく質 16.8g 版水化物 22.9g ナトリウム 718mg カリウム 520mg カリウム 167mg 食塩相当量 1.8g	1 580kcal 21. 7g 14. 7g 85. 8g 719mg 592mg 244mg 1. 8g 1697kcal 53. 2g	★二はん180g ヤンニョムチキン風 インゲンソテー 里芋の柚子味噌煮 サテと法蓮草のごまマヨネーズ おかず エネルギー 285kcal たんぱく質 11.0g 脂質 16.0g 炭水化物 23.9g ナトリウム 378mg リン 121mg 食塩相当量 2 ng エネルギー 821kcal たんぱく質 38.8g	575kcal 15.9g 16.7g 86.8g 843mg 450mg 198mg 2.1g こ飯セット 1691kcal 53.5g	★ こはん180g オニオンソースハンバー/ ピーマンソテー 天豆と人参の煮物 きのことじゃが等のアヒージ おかす エネルギー 336kca たんぱく質 13.8g 炭水化物 25.6g ナトリウム 718mg カリウム 821mg リン 208mg 食塩相当量 1.8g	別判表   表   一表   一点   18.7g   19.7g   19.7g   71.9mg   28.5mg   28.5mg   1.8g   こ飯セット   1668kcal   53.5g	
	夕食	ホッケの酒粕焼 ふきのきんびめ物 ボテトマザラダ おかず エネルギー 280kcal たんぱく質 15.2g 脂質 13.8g 炭水化物 21.7g 炭トリウム 608mg カリウム 504mg リン 184mg 食塩相当量 1.5g よかず エネルギー 785kcal	卵乳表 卵乳表 ご飯セット 570kca1 20.1g 14.5g 84.6g 609mg 576mg 261mg 1.5g ご飯セット 1655kca1	照焼チキン 人参のきんびら 里芋の中華玉子あんか 法蓮草のごま和 エネルギー 285kc たんぱく質 17.9 脂質 15.2 炭水化物 17.7 ナトリウム 698m カリウム 571m リン 99mg 食塩相当量 1.8 エネルギー 762kc	け   卵乳表	ブリのごま焼 法蓮草の煮びたし 金時豆煮 和嵐サラダ エネルギー 290kca たんぱく質 16.8g 脂質 14.0g 炭水化物 22.9g ナトリウム 718mg カリウム 520mg カリウム 520mg カリウム 167mg エネルギー 827kca たんぱく質 38.5g 脂質 42.1g	580kca    21.7g   14.7g   85.8g   719mg   592mg   244mg   1.8g   二氮セット   1697kca    53.2g   44.2g	★二はん180g ヤンニョムチキン風 インゲンソテー 里芋の秞子味噌煮 サテと法蓮草のごまマヨネーズ おかず エネルギー 285kcal たんぱく質 11.0g 脂質 16.0g 炭水化物 23.9g ナトリウム 378mg リン 121mg 食塩相当量 2 ng エネルギー 821kcal たんぱく質 38.8g 脂質 46.1g	575kcal 15. 9g 16. 7g 86. 8g 843mg 450mg 198mg 2. 1g 1691kcal 53. 5g 48. 2g	★ごはん180g オニオンソースハンバー/ ビーマンソテー 大豆と人参の煮物 きのことじゃが等のアヒージ: おかす エネルギー 336kca たんぱく質 13.8g 脂質 19.0g 大・リウム 718mg カリウム 821mg リン 208mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 798kca	別判表   一表   一表   一点   一点   一点   一点   一点   一点   一点   一点	
	夕食	ホッケの酒粕焼 ふきのきんびめ物 ボデトマサラダ おかず エネルギー 280kcal たんぱく質 15.2g 脂質 13.8g 炭水化物 21.7g ナトリウム 608mg ナトリウム 504mg リン 184mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 785kcal たんぱく質 38.6g 脂質 44.4g 炭水化物 56.6g	デージャング     デージャング     デージャング    デージャング    デージャング    デージャング    デージャング    デージャング    デー・デージャング    デージャング    デージャング    デージャング    デージャング    デージャング    デージャング    ・デージャング     デージャング    ・デージャング    ・デージャング    ・デージャング    ・デージャング    ・デージャング     ・デージャング    ・デーン     ・デーン    ・デーン    ・デーン    ・デーン    ・デーン    ・デ	照焼チキン 人参のきんびら 里芋の中華玉子あんか 法蓮草のごま和 たんぱく質 17.9 脂質 15.2 炭水化物 17.7 ナトリウム 698m カリウム 571m カリウム 39m 食塩相当量 1.3 たんぱく質 39.2 たんぱく質 39.2 たんぱく質 39.2 たんぱく質 41.3 炭水化物 58.4	け   卵乳表	ブリのごま焼 法蓮草の煮びたし 金時豆煮 和嵐ザラダ エネルギー 290kca たんぱく質 16.8g 脂質 14.0g 炭水化物 22.9g ナリウム 718mg カリウム 520mg カリウム 520mg カリウム 167mg エネルギー 827kca たんぱく質 38.5g たんぱく質 38.5g にんぱく質 38.5g 版水化物 72.7g	580kca   21.7g	★ 二はん180g ヤンニョムチキン風 インゲンソテー 里芋の柚子味噌煮 サテと法蓮草のごまマヨネーズ おかず エネルギー 285kcal たんぱく質 11.0g 脂質 16.0g 炭水化物 23.9g ナトリウム 378mg カリウム 378mg リン 121mg 食塩相当量 2 1g エネルギー 821kcal たんぱく質 38.8g 脂質 46.1g 炭水化物 62.3g	575kcal 15. 9g 16. 7g 86. 8g 843mg 450mg 198mg 2. 1g 2. 1g 1691kcal 53. 5g 48. 2g 251. 0g	★ごはん180g オニオンソースハンバー/ ビーマンソテー 大豆と人参の煮物 きのことじゃが等のアヒージ: おかす エネルギー 336kca たんぱく質 13.8g 脂質 19.0g 炭水化物 25.6g ナトリウム 718mg カリウム 821mg リン 208mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 798kca たんぱく質 38.8g 脂質 44.4g 炭水化物 58.0g	別判表   一表   一表   一点   一点   一点   一点   一点   一点   一点   一点	
	夕食	ホッケの酒粕焼 ふきのきんびめ物 ボテトマザラダ おかず エネルギー 280kcal たんぱく質 15.2g 脂質 13.8g 炭水化物 21.7g ナトリウム 504mg リン 184mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 785kcal たんぱく質 38.6g 脂質 44.4g 炭水化物 56.6g ナトリウム 1822mg	解乳表 卵乳表 デ70kcal 20. 1g 14. 5g 84. 9mg 576mg 261mg 1. 5g こ飯セット 1655kcal 53. 3g 46. 5g 245. 3g 1825mg	照焼チキン 人参のきんびら 里芋の中華玉子あんか 法蓮草のごま和 たんぱく質 17.9 脂質 15.2 炭水化物 17.7 カリウム 698m カリウム 597m リン 99m 食塩相当量 1.8 たんぱく質 39.2 たんぱく質 39.2 たんぱく質 39.2 たんぱく質 41.3 炭水化物 58.4 ナトリウム 2064	け 卵乳表	ブリのごま焼 法蓮草の煮びたし 金時豆煮 和嵐ザラダ エネルギー 290kca たんぱく質 16.8g 脂質 14.0g 炭水化物 22.9g ナトリウム 718mg カリウム 520mg カリウム 520mg カリウム 167mg エネルギー 827kca たんぱく質 38.5g たんぱく質 38.5g たんぱく質 38.5g たんぱく質 38.5g たんぱく質 38.5g	580kca    21.7g   14.7g   85.8g   719mg   592mg   244mg   1.8g   二郎大ツト   1697kca    53.2g   44.2g   261.4g   2193mg	★ に はん 180g ヤンニョムチキン風 インゲンソテー 里芋の柚子味噌煮 サテとは 11.0g 脂質 16.0g 成水化物 23.9g ナトリウム 378mg リン 121mg カリウム 378mg リン 121mg ホルギー 821kcal たんぱく質 38.8g 脂質 46.1g 成水化物 62.3g ナトリウム 2254mg	575kcal 15. 9g 16. 7g 86. 8g 843mg 450mg 198mg 2. 1g 1691kcal 53. 5g 48. 2g 251. 0g 2257mg	★ごはん180g オニオンソースハンバー/ ビーマンソテー 大豆と人参の煮物 きのことじゃが等のアヒージ: おかす エネルギー 336kca たんぱく質 13.8g 脂質 19.0g 炭水化物 25.6g ナトリウム 821mg リン 208mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 798kca たんぱく質 38.8g 脂質 44.4g 炭水化物 58.0g ナトリウム 2063mg	別判表   一表   一表   一点   18.7g   19.7g   19.7g   19.7g   285mg   285mg   1.8g   1.8g   1.8g   1.8g   1.668kcal   53.5g   46.5g   246.7g   2066mg	
	夕食	ホッケの酒粕焼 ふきのきんびめ物 ボデトマサラダ おかず エネルギー 280kcal たんぱく質 15.2g 脂質 13.8g 炭水化物 21.7g ナトリウム 608mg カリウム 504mg リン 184mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 785kcal たんぱく質 38.6g 脂質 44.4g 炭水化物 56.6g ナトリウム 1822mg カリウム 1577mg	デージャング     デージャング     デージャング    デージャング    デージャング    デージャング    デージャング    デージャング    デー・デージャング    デージャング    デージャング    デージャング    デージャング    デージャング    デージャング    ・デージャング     デージャング    ・デージャング    ・デージャング    ・デージャング    ・デージャング    ・デージャング     ・デージャング    ・デーン     ・デーン    ・デーン    ・デーン    ・デーン    ・デーン    ・デ	照焼チキン 人参のきんびら 里芋の中華玉子あんか 法蓮草のごま和 たんぱく質 17.9 脂質 15.2 炭水化物 17.7 ナトリウム 698m カリウム 571m リン 99m 食塩相当量 1.8 たんぱく質 39.2 たんぱく質 39.2 たんぱく質 39.2 たんぱく質 39.2 たんぱく質 39.2 たんぱく質 39.2 たんぱく質 39.2		ブリのごま焼 法蓮草の煮びたし 金時豆煮 和嵐ザラダ エネルギー 290kca たんぱく質 16.8g 脂質 14.0g 炭水化物 22.9g ナトリウム 718mg カリウム 520mg カリウム 520mg 上をんぱく質 38.5g たんぱく質 38.5g たんぱく質 38.5g たんぱく質 38.5g たんぱく質 38.5g たんぱく質 38.5g たんぱく質 38.5g	580kca    21.7g	★ に はん 180g ヤンニョムチキン風 インゲンソテー 里芋の柚子味噌煮 サテとは 10g 脂質 16.0g 成水化物 23.9g ナトリウム 378mg リン 121mg 食塩相当量 2 1g エネルギー 821kcal たんぱく質 38.8g 脂質 38.8g 脂質 46.1g 太化物 62.3g ナトリウム 2254mg カリウム 1313mg	575kcal 15. 9g 16. 7g 86. 8g 843mg 450mg 198mg 2. 1g 1691kcal 53. 5g 48. 2g 251. 0g 2257mg 1529mg	★ごはん180g オニオンソースハンバー/ ビーマンソテー 大豆と人参の煮物 きのことじゃが等のアヒージ: おかす エネルギー 336kca たんぱく質 13.8g 脂質 19.0g 炭水化物 25.6g ナトリウム 718mg カリウム 821mg リン 208mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 798kca たんぱく質 38.8g 脂質 44.4g 炭水化物 58.0g ナトリウム 2063mg カリウム 1609mg	別判表   一表   一表   一点   一点   一点   一点   一点   一点   一点   一点	
=	夕食	ホッケの酒粕焼 ふきのきんびめ物 ボテトマサラダ おかず エネルギー 280kcal たんぱく質 15.2g 脂質 13.8g 炭水化物 21.7g ナトリウム 608mg カリウム 504mg リン 184mg な塩相当量 1.5g エネルギー 785kcal たんぱく質 38.6g 脂質 44.4g 炭水化物 56.6g ナトリウム 1822mg カリウム 1577mg リン 481mg	解乳表 卵乳表 デ70kcal 20. 1g 14. 5g 84. 6g 609mg 576mg 261mg 261mg 15g 15g 15g 245. 3g 46. 5g 245. 3g 1793mg 1793mg 712mg	照焼チキン 人参のきんびら 里芋の中華玉子あんか 法蓮草のごま和 たんぱく質 17.9 脂質 15.2 炭水化物 17.7 ナトリウム 698m カリウム 571m 食塩相当量 1.5 たんぱく質 39.2 たんぱく質 39.2 たんぱく 39.2 たんぱく 39.2 たんぱく 39.2 たんぱく 39.2		ブリのごま焼 法蓮草の煮びたし 金時豆煮 和嵐ザラダ エネルギー 290kca たんぱく質 16.8g 脂質 14.0g 炭水化物 22.9g ナトリウム 718mg カリウム 520mg カリウム 520mg カリウム 520mg 上をんぱく質 38.5g たんぱく質 38.5g たんぱく質 38.5g たんぱく質 38.5g たんぱく質 38.5g よたりウム 2190mg ナトリウム 2190mg カリウム 1453mg	580kca    21.7g	★ 二はん180g ヤンニョムチキン風 インゲンソテー 里芋の柚子味噌煮 サテとは連草のごまマヨネーズ おかず エネルギー 285kcal たんぱく質 11.0g 脂質 16.0g 炭水化物 23.9g ナトリウム 378mg カリウム 378mg カリウム 378mg 食塩相当量 2 1g エネルギー 821kcal たんぱく質 38.8g 脂質 46.1g 炭水化物 62.3g ナトリウム 2254mg カリウム 1313mg	575kcal 15. 9g 16. 7g 86. 8g 843mg 450mg 198mg 2. 1g 1691kcal 53. 5g 48. 2g 251. 0g 2257mg 1529mg 737mg	★ごはん180g オニオンソースハンバー/ ビーマンソテー 大豆と人参の煮物 きのことじゃが等のアヒージ: おかす エネルギー 336kca たんぱく質 13.8g 脂質 19.0g 炭水化物 25.6g ナトリウム 718mg カリウム 821mg リン 208mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 798kca たんぱく質 38.8g 脂質 44.4g 炭水化物 58.0g ナトリウム 2063mg カリウム 1609mg カリウム 1609mg	別名表   一表   一表   一表   一点   一点   一点   一点   一点   一点   一点   一点	
_	夕食 合計	ホッケの酒粕焼 ふきのきんびめ物 ボデトマサラダ おかず エネルギー 280kcal たんぱく質 15.2g 脂質 13.8g 炭水化物 21.7g ナトリウム 608mg カリウム 504mg リン 184mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 785kcal たんぱく質 38.6g 脂質 44.4g 炭水化物 56.6g ナトリウム 1822mg カリウム 1577mg	解乳表 卵乳表 デ70kcal 20. 1g 14. 5g 84. 9mg 576mg 261mg 1. 5g こ飯セット 1655kcal 53. 3g 46. 5g 245. 3g 1825mg	照焼チキン 人参のきんびら 里芋の中華玉子あんか 法蓮草のごま和 たんぱく質 17.9 脂質 15.2 炭水化物 17.7 ナトリウム 698m カリウム 571m リン 99m 食塩相当量 1.8 たんぱく質 39.2 たんぱく質 39.2 たんぱく質 39.2 たんぱく質 39.2 たんぱく質 39.2 たんぱく質 39.2 たんぱく質 39.2		ブリのごま焼 法蓮草の煮びたし 金時豆煮 和嵐ザラダ エネルギー 290kca たんぱく質 16.8g 脂質 14.0g 炭水化物 22.9g ナトリウム 718mg カリウム 520mg カリウム 520mg カリウム 520mg 大トリウム 1827kca たんぱく質 38.5g にたんぱく質 38.5g たんぱく質 38.5g ドトリウム 2190mg ナトリウム 1453mg カリウム 1453mg カリウム 1453mg	580kca    21.7g	★ 二はん180g ヤンニョムチキン風 インゲンソテー 里芋の柚子味噌煮 サテとは連草のごまマヨネーズ おかず エネルギー 285kcal たんぱく質 11.0g 脂質 16.0g 炭水化物 23.9g ナトリウム 378mg リン 121mg カリウム 378mg リン 121mg エネルギー 821kcal たんぱく質 38.8g 脂質 46.1g 炭水化物 62.3g ナトリウム 2254mg カリウム 1313mg リン 1313mg	575kcal 15. 9g 16. 7g 86. 8g 843mg 450mg 198mg 2. 1g 1691kcal 53. 5g 48. 2g 251. 0g 2257mg 1529mg	★ごはん180g オニオンソースハンバー/ ビーマンソテー 大豆と人参の煮物 きのことじゃが等のアヒージ: おかす エネルギー 336kca たんぱく質 13.8g 脂質 19.0g 炭水化物 25.6g ナトリウム 718mg カリウム 821mg リン 208mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 798kca たんぱく質 38.8g 脂質 44.4g 炭水化物 58.0g ナトリウム 2063mg カリウム 1609mg	別判表   一表   一表   一点   一点   一点   一点   一点   一点   一点   一点	
_	夕食 合計   合計	ホッケの酒粕焼 ふきのきんびめ物 ボテトマサラダ おかず エネルギー 280kcal たんぱく質 15.2g 13.8g けたりウム 608mg カリウム 504mg リン 184mg 食塩相当量 1.5g おかず エネルギー 785kcal たんぱく質 38.6g 脂質 44.4g 炭水化物 56.6g ナトリウム 1822mg カリウム 1577mg は塩相当量 4.5g エネルギー 881kcal	解乳表 卵乳表 デ70kcal 20. 1g 14. 5g 84. 6g 609mg 576mg 261mg 261mg 15g 15g 15g 245. 3g 46. 5g 245. 3g 1793mg 1793mg 712mg	照焼チキン 人参のきんびら 里芋の中華玉子あんか 法蓮草のごま和 エネルギー 285kc たんぱく質 17.9 脂質 15.2 炭水化物 17.7 ナトリウム 698m カリウム 571m 99mm 食塩相当量 1.8 エネルギー 762kc たんぱく質 39.2 脂質 41.3 炭水化物 58.4 ナトリウム 2064 ナトリウム 1331m ウム 1331m ウム 1331m ウム 368m 食塩相当量 5.3 エネルギー 888kc たんぱく質 39.8	け   卵乳表 元 乳麦 コ   575kcal g   22.8g g   15.9g g   699mg g   643mg g   176mg g   18g 1 1632kcal g   53.9g g   43.4g g   247.1g g   2067mg g   247.1g g   599mg g   53.9g g   54.5g	ブリのごま焼 法蓮草の煮びたし 金時豆煮 和嵐サラダ エネルギー 290kca たんぱく質 16.8g ボルギー 22.9g 大トリウム 718mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 827kca たんぱく質 38.5g ドトリウム 2190mg 大トリウム 1453mg クリン 1453mg クリン 1453mg 大トリウム 1453mg クリン 15.6g ボルギー 955kca たんぱく質 39.3g	580kca  21.7g	★ にはん180g ヤンニョムチキン風 ヤンニョムチキン風 インゲンノデー 里芋の柚子味噌煮  ***********************************	575kcal 15. 9g 16. 7g 86. 8g 843mg 450mg 198mg 2. 1g 591kcal 53. 5g 48. 2g 251. 0g 2257mg 1529mg 737mg 5. 7g	★ こはん180g オニオンソースハンバーグ ピーマンソテー 天豆と人参の煮物 きのことじゃが芋のアヒージ エネルギー 336kca たんぱく質 13.8g 版水化物 25.6g ナトリウム 718mg カリウム 821mg リン 208mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 798kca たんぱく質 38.8g 版水化物 58.0g ナトリウム 1609mg カリウム 1609mg カリウム 373mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 926kca	別名表   1 表   1 を	
_	夕食 合計   合計	ホッケの酒粕焼 ふきのきんびめ物 ボテトマサラダ おかず エネルギー 280kcal たんぱく質 15.2g 13.8g 炭水化物 21.7g ナトリウム 608mg カリウム 504mg リセムが 504mg リセムがでである。 184mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 785kcal たんぱく質 38.6g おんぱく質 38.6g おんぱく質 38.6g よんぱく質 38.6g カリウム 1577mg リウム 1577mg リン 481mg 食塩相当量 4.5g エネルギー 881kcal たんぱく質 39.4g 脂質 44.6g	宇宙	照焼チキン 人参のきんびら 里芋の中華玉子あんか 法蓮草のごま和 エネルギー 285kc たんぱく質 17.9 脂質 15.2 炭水化物 17.7 ナトリウム 698m カリウム 571m ウリウム 571m クリウム 571m クリウム 39.2 にんぱく質 39.2 たんぱく質 39.2	け   卵乳表   元 飯セット   1 575kcal   575kcal   2 15 9g   80 6g   699mg   643mg   176mg   1 8g   1 1632kcal   53.9g   247 1g   247 1g   247 1g   247 1g   247 1g   247 1g   599mg   5 3 9g   3 1 1758kcal   5 4 5 g   6 4 3 6 g	ブリのごま焼 法蓮草の煮びたし 金時豆煮 和風サラダ エネルギー 290kca たんぱく質 16.8g ボルギー 22.9g ナトリウム 718mg カリウム 520mg カリウム 520mg 167mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 827kca たんぱく質 38.5g ボルギー 827kca たんぱく質 38.5g ボルギー 2190mg カリウム 1453mg オトリウム 2190mg カリウム 1453mg 大トリウム 2190mg カリウム 1453mg 大トリウム 38.5g ボルギー 955kca たんぱく質 39.3g たんぱく質 39.3g 167mg	580kca  21.7g	★ に はん 180g ヤンニョムチキン風 ヤンニョムチキン風 インゲンソデー 里芋の柚子味噌煮  サモは速草のごまマヨネーズ  エネルギー 285kcal たんぱく質 11.0g 脂質 16.0g 成水化物 23.9g ナトリウム 378mg リン 121mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 821kcal たんぱく質 38.8g 脂質 46.1g 成水化物 62.3g ナトリウム 2254mg カリウム 1313mg カリウム 1313mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 917kcal たんぱく質 39.6g 脂質 46.3g	575kcal 15. 9g 16. 7g 86. 8g 843mg 450mg 198mg 2. 1g 591kcal 53. 5g 2257mg 1529mg 737mg 5. 7g 1787kcal 54. 3g 48. 4g	★ こはん180g オニオンソースハンバーグ ピーマンソテー 大豆と人参の煮物 きのことじゃが芋のアヒージ おかす エネルギー 336kca たんぱく質 13.8g 炭水化物 25.6g カリウム 821mg カリウム 821mg カリウム 821mg カリウム 821mg カリウム 1.8g エネルギー 798kca たんぱく質 38.8g 脂質 44.4g 炭水化物 58.0g ナトリウム 1609mg カリウム 1609mg カリウム 1609mg カリウム 373mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 926kca たんぱく質 39.6g 脂質 44.6g	別判表	
_	夕食 合計 合計(	ホッケの酒粕焼 ふきのきんびめ物 ボデトマザラダ 上ネルギー 280kcal たはく質 15.2g 脂質 13.2g 炭水化物 21.7g ナトリウム 608mg カリウム 504mg 184mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 785kcal たんぱく質 38.6g エネルギー 785kcal たんぱく質 38.6g カリウム 1822mg カリウム 187mg ウェネルギー 881kcal たんぱく質 39.4g たんぱく質 39.4g 脂質 44.6g カリウム 6g ボルギー 881kcal	宇宙	照焼チキン 人参のきんびら 里芋の中華玉子あんか 法蓮草のごま和 エネルギー 285kc たんぱく質 17.9 脂質 15.2 炭水化物 17.7 ナトリウム 698m カリウム 571m 99mm 食塩相当量 1.8 エネルギー 762kc たんぱく質 39.2 脂質 41.3 炭水化物 58.4 ナトリウム 1331m ウム 1331m ウム 1331m りウム 1331m りウム 1331m 大いばく質 39.8 たんぱく質 39.8 たんぱく質 39.8 たんぱく質 39.8 たんぱく質 39.8 たんぱく質 39.8 たんぱく質 39.8 たんぱく質 39.8	け   卵乳表	ブリのごま焼 法蓮草の煮びたし 金時豆煮 和風サラダ エネルギー 290kca たんぱく質 16.8g ボルギー 22.9g ナトリウム 718mg カリウム 520mg カリウム 520mg 167mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 827kca たんぱく質 38.5g ボルギー 827kca たんぱく質 38.5g ボルギー 2190mg カリウム 1453mg 大トリウム 2190mg カリウム 1453mg 大トリウム 2190mg カリウム 1453mg 大トリウム 39.3g 大んぱく質 39.3g ボルギー 955kca たんぱく質 39.3g ボルギー 955kca たんぱく質 39.3g ボルギー 103.6g	580kca	★二はん180g ヤンニョムチキン風 ヤンニョムチキン風 インゲンノデー 里芋の柚子味噌煮  ***********************************	575kcal 15. 9g 16. 7g 86. 8g 843mg 450mg 198mg 2. 1g 50ktyl 1691kcal 53. 5g 2257mg 1529mg 737mg 5. 7g 1787kcal 54. 3g 48. 4g 274. 0g	★ごはん180g オニオンソースハンバーグ ピーマンソテー 天豆と人参の煮物 きのことじゃが等のアヒージ おかす エネルギー 336kca たんぱく質 13.8g 炭水化物 25.6g カリウム 821mg カリウム 821mg カリウム 821mg カリウム 821mg カリウム 1.8g エネルギー 798kca たんぱく質 38.8g 脂質 44.4g 炭水化物 58.0g ナトリウム 1609mg カリウム 1609mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 926kca たんぱく質 39.6g たんぱく質 39.6g 版水化物 88.9g	別判表	
	夕食 合計 合計 合計 (間食	ホッケの酒粕焼 ふきの調のがあります。 エネルギー 280kcal たんぱく質 15.2g 脂質 13.8g 炭水化物 21.7g ナリウム 608mg カリウム 504mg 184mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 785kcal たんぱく質 38.6g エネルギー 785kcal たんぱく質 38.6g エネルギー 785kcal たんぱく質 38.6g カリウム 1822mg カリウム 1577mg リウム 481mg な塩相当量 4.5g エネルギー 881kcal たんぱく質 39.4g 脂質 44.6g たんぱく質 39.4g 脂質 44.6g 大りウム 1828mg	デリー	照焼チキン 人参のきんびら 里芋の中華玉子あんか 法蓮草のごま和 エネルギー 285kc たんぱく質 17.9 脱水化物 17.7 ナトリウム 698m カリウム 571m 99mm 食塩相当量 1.8 エネルギー 762kc たんぱく質 39.2 脂質 41.3 炭水化物 58.4 ナトリウム 368m カリウム 1331m リウム 368m 大んぱく質 39.8 たんぱく質 39.8 たんぱく質 39.8 たんぱく質 39.8 たんぱく質 39.8 カリウム 1331m リウム 368m 大んぱく質 39.8 たんぱく質 39.8 たんぱく質 39.8 たんぱく 39.8 たんぱく 39.8 たんぱく 39.8 たんぱく 39.8 たんぱく 39.8 たんぱく 39.8	け   卵乳表   三飯セット   1575kcal   22.8gg   15.9gg   80.6gg   699mg   176mg   1.8gg   176mg   1.8gg   1632kcal   1632kcal   1632kcal   1547mg   1547m	ブリのごま焼 法蓮草の煮びたし 金円 フラダ ボルギー 290kca たんぱく質 16.8g ボルギー 290kca たんぱく質 16.8g ボル化物 22.9g ナトリウム 718mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 827kca たんぱく質 38.5g ボルギー 827kca たんぱく質 38.5g ボルギー 2190mg カリウム 1453mg カリウム 1453mg 大トリウム 2190mg カリウム 1453mg 大トリウム 2196mg ボルヤ物 103.6g ボルヤ物 103.6g 大トリウム 2196mg	580kca	★二はん180g ヤンニョムチキン風 ヤンニョムチキン風 インゲンノデー 里芋の秞子味噌煮  ***********************************	575kcal 15. 9g 16. 7g 86. 8g 843mg 450mg 198mg 2. 1g 2	★ こはん180g オニオンソースハンバーグ ピーマンソテー 天豆と人参の煮物 きのことじゃが芋のアヒージ おかす エネルギー 336kca たんぱく質 13.8g 炭水化物 25.6g カリウム 821mg カリウム 821mg カリウム 821mg フェネルギー 798kca たんぱく質 38.8g 脂質 44.4g 炭水化物 58.0g ナトリウム 1609mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 926kca たんぱく質 39.6g ボルギー 926kca たんぱく質 39.6g 大んぱく質 39.6g ボルギー 926kca たんぱく質 39.6g	別判表 一 一 一 一 一 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	
	夕食	ホッケの酒粕焼 ふきの調のがあった。 まかず エネルギー 280kcal たんぱく質 15.2g 脂質 13.8g 炭水化物 21.7g カリウム 608mg カリウム 504mg 184mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 785kcal たんぱく質 38.6g エネルギー 785kcal たんぱく質 38.6g エネルギー 785kcal たんぱく質 38.6g カリウム 1822mg カリウム 1577mg リウム 1577mg リウム 1577mg サウム 1822mg カリウム 150mg イ格1 mg を塩相当量 4.5g エネルギー 881kcal たんぱく質 39.4g 脂質 44.6g 炭水化物 79.6g ナトリウム 1828mg カリウム 1690mg	デリー	照焼チキン 人参のきんびら 里等の中華玉子あんか 法蓮草のごま和 エネルギー 285kc たんぱく質 17.9 脱水化物 17.7 ナトリウム 698m カリウム 571m 99mm 食塩相当量 1.8 エネルギー 762kc たんぱく質 39.2 脂質 41.3 炭水化物 58.4 ナトリウム 368m 大トリウム 368m 大んぱく質 39.8 まないギー 888kc たんぱく質 39.8 まないギー 888kc たんぱく質 39.8 カリウム 13331m リウム 368m 大んぱく質 39.8 またんぱく質 39.8 カリウム 144.5 大んぱく質 39.8 1.8 1.8 1.8 1.8 1.8 1.8 1.8 1	け   卵乳表   三飯セット   1   575kcal   22.8gg   15.9gg   699mg   643mg   176mg   18g   18g   18g   1632kcal   1632kcal   1632kcal   1547mg   2067mg   1547mg   1547mg	ブリのごま焼 法蓮草の煮びたし 金円 フラダ ボルギー 290kca たんぱく質 16.8g ボルギー 290kca たんぱく質 16.8g ボルヤカ 22.9g ナトリウム 718mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 827kca たんぱく質 38.5g ボルギー 827kca たんぱく質 38.5g ボルギー 2190mg カリウム 1453mg カリウム 1453mg 大トリウム 2190mg カリウム 1453mg 大トリウム 2196mg たんぱく質 39.3g ボルヤカ 103.6g ナトリウム 2196mg カリウム 1573mg	580kca	★二はん180g ヤンニョムチキン風 ヤンニョムチキン風 インゲンノデー 里芋の秞子味噌煮  ***********************************	575kcal 15.9g 16.7g 86.8g 843mg 450mg 198mg 2.1g 三酸セット 1691kcal 53.5g 48.2g 251.0g 225.0g 1529mg 737mg 5.7g 1787kcal 54.3g 48.4g 274.0g 2263mg 1642mg	★ごはん180g オニオンソースハンバー/ ビーマンソテー 天豆と人参の煮物 きのことじゃが芋のアヒージ  おかす エネルギー 336kca たんぱく質 13.8g 脂質 19.0g カリウム 821mg カリウム 821mg カリウム 821mg カリウム 821mg カリウム 821mg カリウム 1880mg まね出当量 1.8g エネルギー 798kca たんぱく質 38.8g 脂質 44.4g 炭水化物 58.0g ナトリウム 2063mg カリウム 1609mg カリウム 1609mg カリウム 1609mg カリウム 1609mg カリウム 1729mg	別判表	
_	夕食 合計 合計 合計 (間食	ホッケの酒粕焼 ふきの調のがあります。 エネルギー 280kcal たんぱく質 15.2g 脂質 13.8g 炭水化物 21.7g ナリウム 608mg カリウム 504mg 184mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 785kcal たんぱく質 38.6g エネルギー 785kcal たんぱく質 38.6g エネルギー 785kcal たんぱく質 38.6g カリウム 1822mg カリウム 1577mg リウム 481mg な塩相当量 4.5g エネルギー 881kcal たんぱく質 39.4g 脂質 44.6g たんぱく質 39.4g 脂質 44.6g 大りウム 1828mg	デリー	照焼チキン 人参のきんびら 里芋の中華玉子あんか 法蓮草のごま和 エネルギー 285kc たんぱく質 17.9 脱水化物 17.7 ナトリウム 698m カリウム 571m 99mm 食塩相当量 1.8 エネルギー 762kc たんぱく質 39.2 脂質 41.3 炭水化物 58.4 ナトリウム 368m カリウム 1331m リウム 368m 大んぱく質 39.8 たんぱく質 39.8 たんぱく質 39.8 たんぱく質 39.8 たんぱく質 39.8 カリウム 1331m リウム 368m 大んぱく質 39.8 たんぱく質 39.8 たんぱく質 39.8 たんぱく 39.8 たんぱく 39.8 たんぱく 39.8 たんぱく 39.8 たんぱく 39.8 たんぱく 39.8	け   卵乳表   三飯セット   1   575kcal   22.8g   15.9g   699mg   643mg   176mg   18g   18g   1632kcal   1632kcal   1632kcal   1547mg   2067mg   1547mg   1547mg	ブリのごま焼 法蓮草の煮びたし 金円 フラダ ボルギー 290kca たんぱく質 16.8g ボルギー 290kca たんぱく質 16.8g ボル化物 22.9g ナトリウム 718mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 827kca たんぱく質 38.5g ボルギー 827kca たんぱく質 38.5g ボルギー 2190mg カリウム 1453mg カリウム 1453mg 大トリウム 2190mg カリウム 1453mg 大トリウム 2196mg ボルヤ物 103.6g ボルヤ物 103.6g 大トリウム 2196mg	580kca	★二はん180g ヤンニョムチキン風 ヤンニョムチキン風 インゲンノデー 里芋の秞子味噌煮  ***********************************	575kcal 15.9g 16.7g 86.8g 843mg 450mg 198mg 2.1g 二酸セット 1691kcal 53.5g 48.2g 251.0g 2251.0g 1529mg 737mg 5.7g 1787kcal 54.3g 48.4g 274.0g 2263mg 1642mg 749mg	★ こはん180g オニオンソースハンバーグ ピーマンソテー 天豆と人参の煮物 きのことじゃが芋のアヒージ おかす エネルギー 336kca たんぱく質 13.8g 炭水化物 25.6g カリウム 821mg カリウム 821mg カリウム 821mg フェネルギー 798kca たんぱく質 38.8g 脂質 44.4g 炭水化物 58.0g ナトリウム 1609mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 926kca たんぱく質 39.6g ボルギー 926kca たんぱく質 39.6g 大んぱく質 39.6g ボルギー 926kca たんぱく質 39.6g	則判表 一 一 一 一 一 1626kcal 178.7g 19.7g 88.5g 719mg 893mg 285mg 1.8g 1668kcal 53.5g 46.5g 246.7g 2066mg 1825mg 604mg 53.3g 1796kcal 54.3g 46.7g 277.6g 2072mg 1945mg	

※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。

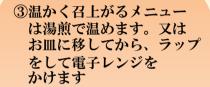
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。

※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

			-13		<b>— 1</b> 4	<i>-</i>			<u> </u>						
	11	月10日(	月)	11月11日(火)		11月12日(水)		11	月13日(	木)	11	11月14日(金)			
								★やわらかごはん180g			★やわらかご	ごはん180g			
		この炒め物	麦		らさりの卵とじ	<b>س</b> 乳麦		_	到麦落	白身魚の		卵麦		の煮物	麦
	白花豆		麦		ごま炒め			茸の煮物		じゃが芋とひ				アトスープ	
		点 日菜人参)				麦		白ドレ和え		大根のあっさ		· .		菜小松菜)	
				蒸し鶏とマカロニ											-
+-	★味噌	丌	麦	★味噌	丌	麦	★味噌	汗	麦	★味噌	汗	麦	★味噌	丌	麦
朝															
_	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	159kcal	429kcal	エネルギー	190kcal	463kcal	エネルギー	110kcal	384kcal	エネルギー	127kcal	394kcal	エネルギー	61kcal	335kcal
	蛋白質	8.5g	14.5g		11.0g					蛋白質		9.3g	蛋白質		8.8g
	脂質	4.3g	5.3g	脂質	_	9.0g	脂質	_	6.8g	脂質	_	7.3g	脂質		2.0g
		_			18.5g	_	炭水化物		67.9g	炭水化物		_	炭水化物		67.8g
		499mg	_		_	_		_	_		_	_		_	
	食塩相当量	_	2.4g	食塩相当量	_		食塩相当量	_	2.3g	食塩相当量	_	2.6g	食塩相当量	_	2.3g
			2. 15			5.05			2.05			2.05			2.05
	★やわらかる		丰	★やわらかる		丰	★やわらかる 空の kkl		丰	★やわらかる		四回 丰	★やわらかる		丰
		胡椒炒め			パカスタミナ炒め			庵焼き					鯖の磯	と、洗り	麦
		の炒め煮	-		が芋の煮物				乳麦	大豆としらず			塩枝豆		=
		中華和え				-			乳麦	三色野菜			豚肉と野菜		
_	★味噌	汁	麦	★味噌	汁	麦	春雨の	酢の物	麦	★味噌	汁	麦		こうじ和え	
昼							★味噌汁		麦				★味噌汁		麦
^															フルセット
食	エネルギー	234kcal	499kcal	エネルギー	254kcal	522kcal	エネルギー	283kcal	549kcal	エネルギー					558kcal
	蛋白質	9.0g	14.8g	蛋白質	9.3g	15.2g	蛋白質	12.1g	17.8g	蛋白質	14.1g	20.4g	蛋白質	16.0g	21.7g
	脂質	13.7g	14.6g	脂質	16.1g	17.0g	脂質	15.5g	16.4g	脂質	9.7g	10.7g	脂質	18.4g	19.3g
	炭水化物	18.3g	74.7g	炭水化物	18.8g	75.3g	炭水化物	20.3g	76.7g	炭水化物	23.4g	81.0g	炭水化物	14.8g	71.2g
	ナトリウム	794mg	1260mg	ナトリウム	757mg	1203mg	ナトリウム	700mg	1142mg	ナトリウム	1008mg	1450mg	ナトリウム	829mg	1273mg
	食塩相当量	_	3.2g	食塩相当量			食塩相当量	_	2.9g	食塩相当量			食塩相当量	_	3.2g
	★やわらか	ごはん180g		★やわらかる	ごはん180g		★大根	めし	麦	★やわらかる	ごはん180g		★やわらかご	ごはん180g	
	メバルのバジ				ハンバーグ	乳麦	赤魚の			とんかっ	_	卵麦		のこあん	麦
		ハナー	到.麦		菜ソテー			テャベツ		人参グ		乳麦	_	げの旨煮	
		韓国風炒め			の炒め煮		豚肉と大根						マカロニとパフ		
		サラダ			ぶの三杯酢			ンのサラダ		いんげんと鶏肉のさ			★味噌		麦
タ	★味噌汁	. , , , .	麦	★味噌汁	スペッ 一 作日ド	麦	★味噌汁		麦	★味噌		麦	<b>★</b> ·>\\'-	<i>/</i> 1	久
	<b>★</b> */\***********************************		久	▲ 小門 1		久	▲ 小門 1		久	<b>★</b> ·>\\'-	<i>/</i> 1	久			
	<b>必</b> 姜//	おかずセット	711 4004	<b>公</b> 姜/(五	+>.4>.+ <sup>20</sup> l=l	711 +2014	<b>当</b> 姜//	+>.4>.40 lml	711 4004	<b>当</b> 姜//	+>.4> + <sup>10</sup> lal	711 4004	<b>当</b> 姜//	+>.4>.40 lm l	711 4004
食		214kcal													
IV				蛋白質											
	蛋白質	_	20.5g	脂質	_		蛋白質			蛋白質		21.7g	蛋白質脂 質		17.4g
		12.1g					脂質			脂質					19.3g
					20.0g					炭水化物			炭水化物		74.8g
		681mg												_	
	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	_	2.9g
		おかずセット													
合		607kcal													
		32.3g			32.8g								蛋白質		47.9g
		30.1g			30.6g							_	脂 質	_	40.6g
_,		51.7g													213.8g
計	ナトリウム	1974mg					ナトリウム	1872mg	3645mg	ナトリウム	2361mg	3688mg	ナトリウム	1999mg	3325mg
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量	4.8g	9.2g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.1g	8.4g
		セットの													
	天候や何	±入れの	都合によ	り、予告類	無しで献く	を一部	変更する	場合があ	ります。						

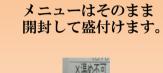
お食事の作り方



①惣菜は全てチルドで

真空包装されています。 ②ご利用までは冷蔵庫にて 保管します。

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



④冷たく召上がる







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。

## 「刻み食」

## 週間献立表

			·							
	11月10日(	月)	11月11日(	(火)	11月12日(水)		11月13日(	木)	11月14日(	金)
	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	豚肉ときのこの炒め物	麦	高野豆腐とあさりの卵とじ	卵乳麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	白身魚のしんじょう	卵麦	麩と大根の煮物	麦
	白花豆煮	麦	竹輪のごま炒め		大根と椎茸の煮物		じゃが芋とひじきの煮物	麦	食べるトマトスープ	乳麦
	一夜漬(白菜人参)	-	蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ	-	キャベツの白ドレ和え		大根のあっさり生姜漬け		一夜漬(白菜小松菜)	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
古口	人で下日ノー	久	人で作り	久	<b>★</b> ************************************	久	A 7/1°11/1	久	人 小小日/1	久
朝										
	₩ <del>¥</del> /π		₩ ¥ /ㅠ		₩ ¥ /ㅠ		₩ ¥ /ㅠ		<b>₩</b> <del>¥</del> /π	
<u>~</u>	宋袞伽 おかずセット	フルセット	宋食価 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	栄養価 おかずセット	フルセット	宋袞伽 おかずセット	フルセット
艮							エネルギー 127kcal			
		_					蛋白質 3.7g	_		6.8g
	脂 質 4.3g	5.0g	脂質 8.0g	8.7g	脂質 5.9g	6.6g	脂質 6.4g	7.1g	脂質 1.1g	1.8g
	炭水化物 22.1g	55.1g	炭水化物 18.5g	51.5g	炭水化物 9.7g	42.7g	炭水化物 13.4g	46.4g	炭水化物 10.0g	43.0g
	ナトリウム 499mg	939mg	ナトリウム 755mg	1195mg	ナトリウム 481mg	921mg	ナトリウム 562mg	1002mg	ナトリウム 470mg	910mg
	食塩相当量 1.3g		食塩相当量 1.9g		食塩相当量 1.2g		食塩相当量 1.4g		食塩相当量 1.2g	2.3g
	★全粥240g		★全粥240g	_	★全粥240g		★全粥240g	0	★全粥240g	0
	鶏の柚子胡椒炒め	麦	豚バラとキャベツのスタミナ炒め		鶏の幽庵焼き	麦	肉団子の根菜あんかけ	加到 丰		麦
	サスと麩の炒め煮	-	なめことじゃが芋の煮物		赤ピーマンと玉ねぎのソテー		大豆としらすの甘辛煮		塩枝豆	义
								-		丰
			若芽と油揚げのおひたし		なすのミートソース煮		三色野菜ナムル		豚肉と野菜の生姜炒め	
_	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	春雨の酢の物	-	★味噌汁	麦	若芽の塩こうじ和え	
昼					★味噌汁	麦			★味噌汁	麦
^		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 234kcal	393kcal	エネルギー 254kcal	413kcal	エネルギー 283kcal	442kcal	エネルギー 235kcal	394kcal	エネルギー 291kcal	450kcal
	蛋白質 9.0g	12.7g	蛋白質 9.3g	13.0g	蛋白質 12.1g	15.8g	蛋白質 14.1g	17.8g	蛋白質 16.0g	19.7g
	_		_		_		脂質 9.7g	_	_	
							炭水化物 23.4g			
							ナトリウム 1008mg			
	食塩相当量 2.0g		食塩相当量 1.9g				食塩相当量 2.6g		食塩相当量 2.1g	3.2g
	★全粥240g				★全粥240g			0.78	★全粥240g	0.28
	メバルのバジルオリーブ焼				赤魚の生姜煮					丰
					うま塩キャベツ	-		乳麦		
									白菜と揚げの旨煮	
	切干大根の韓国風炒め		ツナと大豆の炒め煮		豚肉と大根のピリ辛煮					
_	マリーネサラダ	<b>丱友</b>	オクラとめかぶの三杯酢	友	枝豆とコーンのサラダ	友	いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え		★味噌汁	麦
夕	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
^							栄養価 おかずセット			
食							エネルギー 322kcal			
							蛋白質 16.0g			
	脂質 12.1g	12.8g	脂質 6.5g	7.2g	脂質 11.2g	11.9g	脂質 20.3g	21.0g	脂質 18.4g	19.1g
							炭水化物 19.5g			
							ナトリウム 791mg			
			食塩相当量 2.1g				食塩相当量 2.0g		食塩相当量 1.8g	2.9g
							栄養価 おかずセット			
合							エネルギー 684kcal			
							蛋白質 33.8g			
							脂質 36.4g			
計							炭水化物 56.3g			
声目							ナトリウム 2361mg			
						8.1g	食塩相当量 6.0g	9.3g	食塩相当量 5.1g	8.4g
	★はノルセットの:	メニューで	です。 おかずセット	には付き	ません。					

天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

# お食事の作り方



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

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



④冷たく召上がる メニューはそのまま 開封して盛付けます。





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

	IJ				旭	间围		1							
	11	月10日(	月)	11	月11日(	火)	11	月12日(	水)	11	月13日(	木)	11	月14日(	金)
	★全粥2	240g		★全粥2	40g		★全粥2	240g		★全粥2	240g		★全粥2	240g	
	五目豆	<b>腐煮</b>	乳麦	ブロッコリーと	鶏肉の煮物	乳麦	きのこの	玉子とじ	卵乳麦	鶏団子0	の中華風	卵乳麦か	豚すき		乳麦
	大根なる		麦	大根と椎			一夜漬				豆の煮物		若芽とパイ	ンの酢の物	
		+(とろみ)		★味噌汁			★味噌汁	(とろみ)			(とろみ)		★味噌汁		
朝															
- <del>12</del> 1															
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずヤット	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	おかずわい	フルセット
食	エネルギー	95kcal	269kcal	エネルギー	107kcal	281kcal	エネルギー	71kcal	245kcal	エネルギー	98kcal	272kcal	エネルギー	89kcal	263kcal
	蛋白質			蛋白質			蛋白質			蛋白質		7.9g	蛋白質		5.9g
	脂質	_	_	脂質	_	_	脂質		_	脂質	_	4.7g	脂質	3.1g	3.8g
	炭水化物		_	炭水化物	_	_	炭水化物	_	_		11.4g	_	炭水化物	_	52.2g
		527mg	_		_	_		_	_		_	_		_	_
	食塩相当量		_	食塩相当量		_	食塩相当量	_	_	食塩相当量		2.7g	食塩相当量		2.7g
	★全粥2			★全粥2	_	, 8	★全粥2	_	8	★全粥2		, 8	★全粥2		
		コロッケ	到麦か			乳麦	鶏の西見		乳麦	鮭のおろ		麦		ーチキン	到麦
		き焼き煮		野菜の明			五色煮	NAC			一の煮物		黒豆煮	, 12	乳麦
		ベーコン炒め						命の酢の物		マリーネ			法蓮草とハ	/ のマリーネ	
		+(とろみ)		★味噌汁			★味噌汁				(とろみ)		★味噌汁		
尽	人 小叶白/	((()))	Ø.	▲ 小門 /	(2,007)	久	▲ 小門 /	(2,007)	久	▲ 小門 /	(2,007)	久	▲ 小門 /	(2007)	Ø.
些															
	学養価	おかずセット	フルカット	<b>学</b> 養価	ナンナー・・・ト	フルナット	学養価	ナンナー・・・ト	フルナット	学養価	ナカギナ…	フルナット	学養価	ナカギナル	フルナット
食		177kcal													
10	蛋白質			蛋白質			蛋白質			蛋白質			蛋白質		12.5g
	脂質				7.8g	_		_	_	脂質	_	_		_	12.3g
	炭水化物	_	_	炭水化物	_	_	炭水化物	_	_	加 貞 炭水化物	_	_	加 貞 炭水化物	_	56.4g
		758mg			_	_		_			_				
	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		J.Jg	★全粥2		_		_		★全粥2	J	J.4g	★全粥2		J.Jg
			□ ±				★全粥2 和風煮込み	_				回主			□ ±
	白身のお			鶏肉のイタリ						焼肉炒め		乳麦	白身の肌		乳麦
				枝豆とかに						切干大村		乳麦	大根とべー		
					芽の煮物				卵乳麦か						
	★味噌汀	十(とろみ)	友	★味噌汁	(254)	友	★味噌汁	(254)	友	★味噌汀	ト(とろみ)	友	★味噌汁	「(とかみ)	友
夕															
	光美压	1 19	⇒ or the cut	<b>兴美</b> 体	1	man land	光姜畑	1. 1. 181	⇒ n. lal	光美压	1. 7. 19. 1	⇒ n. ll	光美压	1. 1 19.	⇒ n. lal
食		おかずセット 190kcal													
IX												8.6g	蛋白質		10.3g
	蛋白質脂質			蛋白質脂 質	_		蛋白質脂 質		16.1g	蛋白質	_	_	五口貝 脂 質		6.4g
					_						_			5.7g	
				炭水化物			炭水化物		56.5g				炭水化物		55.1g
		901mg	_			_			_			_			
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		3.4g
_		おかずセット													
合		462kcal													
				蛋白質			蛋白質		25.2g				蛋白質		28.7g
	脂質	20.7g				20.5g			27.3g			27.4g			22.4g
計		49.9g													163.7g
日		2186mg													
	食塩相当量		_	食塩相当量	_	_	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	_	_	食塩相当量	_	9.4g
	黄はフル	/セットの;	^— <u>_</u> (	. 9 。めか	9 ヒツハ	ころ じょに	トヒん。			ユーヘト	さば川貫7	日儿計り	ツ付別用	] 巫艮品	(えん下団

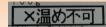
## お食事の作り方

- 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

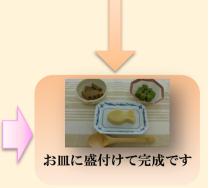


電子レンジの参考条件 600W 20~25秒 200W 40~50秒←オススメ



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。 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。 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。 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。