(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

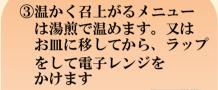
	10月27日(月))	10月28日(火	()	10月29日(7	k)	10月30日(ス	k)	10月31日(3	金)
	★ ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め ラ ブロッコリーの玉子とじ リ 煮生酢		油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬け	卵乳麦 麦	★ ご はん 150g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 人参のおかかサラダ ★すまし汁(豆腐・えのき)	卵麦 卵麦 麦 麦	★ ごはん150g 厚焼玉子 増んまいとミンチの煮物 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(豆腐・巻麩)	<u>卵麦</u> 乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉としめじの生姜パター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 ーロナスのオランダ煮 ★味噌汁(巻麩・揚げ)	<u>卵乳麦</u> 乳麦 麦
朝食	エネルギー 174kcal 4 たんぱく質 10.3g 脂質 8.6g 炭水化物 14.0g (ナトリウム 621mg { 食塩相当量 1.6g	15.5g 9.4g 69.0g 873mg	たんぱく質 8.2g 脂質 4.7g 炭水化物 17.8g ナトリウム 616mg 食塩相当量 1.6g	13.3g 6.0g 71.8g 781mg 2.0g	エネルギー 167kcal たんぱく質 8. 1g 脂質 8. 3g 炭水化物 15. 1g ナトリウム 755mg 食塩相当量 1 9g	13.1g 9.1g 69.1g 903mg	たんぱく質 9.1g 脂質 6.1g 炭水化物 15.2g ナトリウム 633mg 食塩相当量 1.6g	ご飯セット 413kcal 15.0g 7.2g 71.1g 860mg 2.2g	エネルギー 199kcal たんぱく質 9.0g 脂質 13.0g 炭水化物 12.5g ナトリウム 655mg 食塩相当量 1./g	ご飯セット 472kcal 15.3g 14.7g 68.3g 881mg 2.2g
昼	★ こはん150g 鶏のカレー照煮込み 塩ゆでアスパラ 里芋と玉ねぎのそほろ煮 三色野菜ナムル ★すまし汁(椎茸・豆腐)	礼麦	★ 二はん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 麩とえのきのさっと煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(白菜・人参)	麦麦麦	★ こはん150g 赤魚の生姜煮 菜の花 豚焼き肉と切干大根の煮物 れんこんサラダ ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦奶麦	★ ごはん150g	乳麦落麦麦麦	★ こはん150g シイラ照焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とじ 菜の花のおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	麦 卵乳麦 麦 卵麦
食	エネルギー 217kcal 4 たんぱく質 13.6g 脂質 9.7g 炭水化物 18.2g ナトリウム 908mg 1 食塩相当量 2.3g	18.7g 10.5g 72.6g 056mg	たんぱく質 13.6g 脂質 11.2g 炭水化物 18.6g ナトリウム 612mg 食塩相当量 1.6g	18.6g 12.0g 73.6g 840mg 2.1g	たんぱく質 13.3g 脂質 10.1g 炭水化物 15.9g ナトリウム 635mg 食塩相当量 1.6g	19.1g 11.7g 70.9g 862mg	たんぱく質 12.8g 脂質 8.8g 炭水化物 17.9g ナトリウム 673mg 食塩相当量 1.7g	ご飯セット 456kcal 17.9g 9.5g 72.6g 820mg 2.1g	エネルギー 212kgal たんぱく質 24.1g 脂質 7.3g 炭水化物 12.0g ナトリウム 868mg 食塩相当量 2.2g	471kcal 29. 4g 8. 6g 66. 5g
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルー	-ツ200g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルー	ツ150g
	★ こはん150g まぐろカツ 見 きのこソデー 写 鶏肉と小松菜煮 ま キャベッのあっさり昆布和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)	礼麦 麦	★ こはん150g	<u>卵麦</u>	★ こはん150g 照焼チキン 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときのこの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)	麦 乳麦 麦	★ こはん150g ブリの味噌焼 人参のきんびら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(若芽・揚げ)	麦麦麦	★ こはん150g クリーム煮込みハンバーグ 和風ボトフ オクラの柚子胡椒和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	乳麦 乳麦 麦
夕食	エネルギー 241kcal 5 たんぱく質 17.1g / 脂質 11.9g 炭水化物 18.2g ナトリウム 670mg 8	23.0g 13.5g 73.1g 896mg	たんぱく質 18.5g 脂質 15.2g 炭水化物 15.8g ナトリウム 802mg	23.5g 16.0g 70.5g 1028mg	エネルギー 271kcal たんぱく質 17.6g 脂質 14.1g 炭水化物 16.4g ナトリウム 744mg	22.9g 14.9g 71.7g 996mg	たんぱく質 18.2g 脂質 13.1g 炭水化物 16.6g チトリウム 776mg	528kcal 24.1g 14.7g 71.6g 1027mg	エネルギー 200kcal たんぱく質 7.9g 脂質 9.2g 炭水化物 19.2g ナトリウム 694mg	456kcal 13. 0g 10. 0g 74. 1g 922mg
合計	エネルギー 632kcal 1たんぱく質 41.0g 5 脂質 30.2g 5 炭水化物 50.4g 2 ナトリウム 2199mg 2 食塩相当量 5.6g	で飯セット 408kcal 57, 2g 33, 4g 214, 7g 2825mg 7, 2g	脂質 31.1g 炭水化物 52.2g ナトリウム 2030mg _{食塩相当量} 5.2g	2 6g ご飯セット 1414kcal 55. 4g 34. 0g 215. 9g 2649mg 6. 7g	まかず エネルギー 644kcal たんぱく質 39.0g 脂質 32.5g 炭水化物 47.4g	35.7g 211.7g 2761mg	おかず エネルギー 608kcal たんぱく質 40.1g	2.6g 二飯セット 1397kcal 57.0g 31.4g 215.3g 2707mg 6.9g	たんぱく質 41.0g 脂質 29.5g	2.3g 二飯セット 1399kcal 57.7g 33.3g 208.9g 2861mg 7.2g
合計(間	脂質 37.3g 4	6 <u>3. 3g</u> 40. 5g	たんぱく質 48.0g 脂質 38.1g	63.1g 41.0g	エネルギー 843kcal たんぱく質 46.9g 脂質 39.5g	63. 0g 42. 7g	たんぱく質 46.2g 脂質 35.1g	63. 1g 38. 5g	たんぱく質 48.4g 脂質 36.5g	40.3g
食	炭水化物 82.3g 2 ナトリウム 2273mg 2 食塩相当量 5.8g 1 立は予告無く変更するこ	2899mg 7.4g	食塩相当量 5.4g	2725mg	炭水化物 75.6g ナトリウム 2210mg 食塩相当量 5.6g	2837mg 7.2g	炭水化物 81.6g ナトリウム 2156mg 食塩相当量 5.5g 消費者庁許可の特別用	2781mg 7.1g	食塩相当量 5.9g	2938mg 7.4g

- ※献立は予告無く変更することがあります。
- ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
- ※お召上がりについて、商品は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。





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

	10月27日(月)	10月28日()		29日(7	k)		30日(ス	木)	10月31日(金)			
	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん	120g		★ごはん	120g	,	★ごはん		
	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	白身魚のしん	しじょう	卵麦	厚焼玉子	•	卵麦 乳麦	豚肉としめじの生	姜バター風味	卵乳麦
	ブロッコリーの玉子とじ 【 煮生酢	卵麦	油揚げと菜の花の煮物		竹輪とインゲン 人参のおかた	の玉子とじ 、ユニ ・	卵麦 麦	ぜんまいとミ	ンチの煮物	<u>乳麦</u>	鶏ミンチと小 一ロナスの?	松菜の煮物	乳麦 麦
	急生群 二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十二十	友	カリフラワーの甘酢漬け		人参のおかな	ハサフタ		白菜の辛子	柚士和ス	麦	ーロナスのス	「フンダ煮	友
朝	+>.±>.+=	- *&⊏ l l	[+_\- 	-^&⊏ l l		ナンエンーデ	-^&⊏ LI		ナンエンーデ	- `&⊏ l l		ナンエンーデ	- *&⊏ l I
食		ご飯セット 367kcal	<u>おかず</u> _{エネルギー} 140kca	ご飯セット 333kcal			ご飯セット		<u>おかず</u> 146kcal		エネルギー	おかず 199kcal	ご飯セット 392kcal
	たんぱく質 10.3g	13. 6g	たんぱく質 8.2g		たんぱく質	8. 1g	11. 4g	たんぱく質	9. 1g	12 4g	エイルマ たんぱく質	9. 0g	12 3g
	脂質 8.6g	9. 1g	脂質 4.7g	5. 2g	脂質	8. 3g	8. 8g	脂質	6. 1g	6. 6g	脂質	13. 0g	13. 5g
		55.9g	炭水化物 17.8g	59.7g	炭水化物	15. 1g	57. 0g	炭水化物	15. 2g	57. 1g	炭水化物	12. 5g	54. 4g
		V = =	ナトリウム 616mg	0 1 7 III A	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	COOM	634mg	ナトリウム	655mg	656mg
	食塩相当量 1.6g ★ごはん120g	1. 6g	食塩相当量 1.6g ★ごはん120g	1. 6g	食塩相当量┃	1.9g	1.9g	食塩相当量	1, 6g	1. 6g	食塩相当量	1 1. /g .120g	1. /g
	鶏のカレー照煮込み	麦	揚げ豆腐の南蛮づけ	.	赤鱼の生	差者	麦	豚肉とキャベツのバ	ノILUS ジルトマト炒め	到 麦	シイラ昭	/120g (焼	麦
	塩ゆでアスパラ		麩とえのきのさっと煮	麦 麦 麦	文の花 菜の花 ^{豚挽き肉と切干} れんこん			スニスク ^{豚肉とキャベツのバ} 大豆とごぼうの もずくの	の味噌炒め	麦落	塩枝豆		
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮! 三色野菜ナムル	乳麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	豚挽き肉と切干:	大根の煮物	麦 卵麦	もずくの	酢の物	麦	高野豆腐の洋	風玉子とじ	卵乳麦
	三色野菜ナムル	麦			れんこん	サラダ	- 卵麦		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	 	菜の花の	おひたし	麦
昼													
食	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
			エネルギー 232kcal						200kcal				405kcal
	たんぱく質 13.6g	16. 9g	たんぱく質 13.6g		たんぱく質	13. 3g	16. 6g	たんぱく質		16. 1g	たんぱく質	24. 1g	27. 4g
	脂質 9./g 炭水化物 18.2g	10. 2g 60. 1g	脂質 <u> 11.2g</u> 炭水化物 18.6g	11. /g 60. 5g	脂質 炭水化物	10. 1g 15. 9g	10.6g 57.8g	脂質 炭水化物	8.8g 17.9g	9.3g 59.8g	<u>順</u> 算 炭水化物	7.3g 12 0g	7. 8g 53. 9g
		909mg	次 小 10.0g	613mg		635mg	636mg	火小 1510			ナトリウム	_ <u>, </u>	869mg
	食塩相当量 2.3g	2. 3g	食塩相当量 1.6g		食塩相当量	1. 6g		食塩相当量	1. 7g	1. 7g	食塩相当量	2. 2g	2. 2g
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180			◎牛乳18	30g		◎牛乳18	30g	
11-322	<u>◎りんご150g</u> ★ごまく120g		<u>◎グレープフル-</u>	-ツ200g	<u> </u>	ジ200g		◎りんご		ı	◎キウイ		ソ150g
	★こはん120g まぐるカツ	主	★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか		★こはん 照焼チキ 人参グラ	120g		★ごはん ブリの味	/IZUg · 险性		★ごはん クリーム煮込み	/1ZUB シハンバーグ	可丰
	まぐろカツ	麦 乳麦	T		W. 35		<u>麦</u> 乳麦	1 X X X X	YF日 ひに	I			T12X
	hazararin yang makararan ka		1五巴怎豆	l 卵麦	I人参クフ	ッセー	141.友	人参のさ	んひら	麦	和風ボト	・フ	乳麦
	鶏肉と小松菜煮	九久 麦	五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物	卵麦 麦	春雨とツナのヒ	『リ辛炒め		人参のさ 豚肉と里芋	んぴら のごま煮	麦 麦	和風ポト	・ フ 子胡椒和え	乳麦 麦
	鶏肉と小松采煮 : キャベツのあっさり昆布和え	麦	五巴魚豆 若芽と蒲鉾の和え物	<u>卵麦</u>	人参クラ 春雨とツナのヒ 法蓮草ときのこ	『リ辛炒め	孔友 麦 麦	人参のさ 豚肉と里芋(ひじきとアサリの	のごま煮	麦 麦 麦	和風ポト	・フ 子胡椒和え	乳麦 乳麦 麦
	実際と小松菜煮は キャベツのあっさり昆布和え	麦	五巴魚豆 若芽と蒲鉾の和え物		春雨とツナのヒ	『リ辛炒め		豚肉と里芋の	のごま煮	麦 麦 麦	和風ポト	子胡椒和え	乳麦 麦
夕	鶏肉と小松采煮 : キャベツのあっさり昆布和え	麦	五 巳 想 豆 若芽と蒲鉾の和え物		春雨とツナのヒ	『リ辛炒め		豚肉と里芋の	のごま煮	麦麦麦	和風ポト	子胡椒和え	乳麦 麦
夕食	キャベツのあっさり昆布和え	麦	若芽と蒲鉾の和え物	麦	春雨とツナのヒ 法蓮草ときのこ	ピリ辛炒め この和え物	麦麦	豚肉と里芋(ひじきとアサリの	のごま煮 のさっぱり煮		和風ポトオクラの柚子		
	キャベツのあっさり昆布和え おかず エネルギー 241kcal 4	麦 ご飯セット 434kcal	若芽と蒲鉾の和え物	麦 ご飯セット 464kca	春雨とツナのと 法蓮草ときのこ	ジリ辛炒め この和え物 おかず 271kcal	麦 麦 ご飯セット 464kcal	豚肉と里芋(ひじきとアサリの	のごま煮 ^{のさっぱり煮} おかず 262kcal	ご飯セット 455kcal	和風ボトオクラの柚子	おかず 200kcal	<u>ご飯セット</u> 393kcal
食	キャベツのあっさり昆布和え おかず エネルギー 241kcal 4 たんぱく質 17.1g	芝飯セット 434kcal 20.4g	若芽と蒲鉾の和え物 おかず エネルギー 271kcal たんぱく質 18.5g	麦 ご飯セット 464kcal 21.8g	春雨とツナのと 法蓮草ときのこ エネルギー たんぱく質	リ辛炒め の和え物 おかず 271kcal 17.6g	麦 麦 ご飯セット 464kcal 20.9g	豚肉と里芋(ひじきとアサリロ エネルギー たんぱく質	のごま煮 のさっぱり煮 おかず 262kcal 18, 2g	ご飯セット 455kcal 21.5g	和風ボト オクラの柚子 エネルギー たんぱく質	おかず 200kcal 7.9g	ご飯セット 393kcal 11, 2g
食	キャベツのあっさり昆布和え おかず エネルギー 241kcal 4 たんぱく質 17.1g 脂質 11.9g	<u>ご飯セット</u> 434kcal 20.4g 12.4g	若芽と蒲鉾の和え物 おかず エネルギー 271kcal たんぱく質 18.5g 脂質 15.2g	麦 ご飯セット 464kcal 21.8g 15.7g	春雨とツナのと 法連草ときのこ エネルギー たんぱく質	ジリ辛炒め の和え物 おかず 271kcal 17.6g 14.1g	麦 変 ご飯セット 464kcal 20.9g 14.6g	豚肉と里芋(ひじさとアサリロ エネルギー たんぱく質 脂質	のごま煮 のさっぱり煮 おかず 262kcal 18. 2g 13. 1g	ご飯セット 455kcal 21.5g 13.6g	和風ボト オクラの柚う エネルギー たんぱく質 脂質	おかず 200kcal 7.9g 9.2g	ご飯セット 393kcal 11.2g 9.7g
食	キャベツのあっさり昆布和え おかず エネルギー 241kcal 4 たんぱく質 17.1g 脂質 11.9g 炭水化物 18.2g	<u>ご飯セット</u> 434kcal 20.4g 12.4g 60.1g	若芽と蒲鉾の和え物 おかず エネルギー 271kcal たんぱく質 18.5g 脂質 15.2g 炭水化物 15.8g	麦 ご飯セット 464kcal 21.8g 15.7g 57.7g	春雨とツナのE 法連草ときのこ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	ジリ辛炒め の和え物 おかず 271kcal 17.6g 14.1g 16.4g	麦 ご飯セット 464kcal 20.9g 14.6g 58.3g	豚肉と里芋 ひじきとアサリロ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	のごま煮 のさっぱり煮 おかず 262kcal 18. 2g 13. 1g 16. 6g	ご飯セット 455kcal 21.5g 13.6g 58.5g	和風ボト オクラの柚ラ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	おかず 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g	ご飯セット 393kcal 11.2g 9.7g 61.1g
食	キャベツのあっさり昆布和え おかず エネルギー 241kcal 4 たんぱく質 17.1g 脂質 11.9g 炭水化物 18.2g	<u>ご飯セット</u> 434kcal 20.4g 12.4g 60.1g	若芽と蒲鉾の和え物 おかず エネルギー 271kcal たんぱく質 18.5g 脂質 15.2g	三飯セット 464kcal 21.8g 15.7g 57.7g 803mg	春雨とツナのE 法連草ときのこ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	ジリ辛炒め の和え物 おかず 271kcal 17.6g 14.1g 16.4g	麦 ご飯セット 464kcal 20.9g 14.6g 58.3g	豚肉と里芋(ひじさとアサリロ エネルギー たんぱく質 脂質	のごま煮 のさっぱり煮 おかず 262kcal 18.2g 13.1g 16.6g 776mg	ご飯セット 455kcal 21.5g 13.6g 58.5g	和風ボト オクラの柚う エネルギー たんぱく質 脂質	おかず 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g	ご飯セット 393kcal 11.2g 9.7g
食	またベツのあっさり昆布和え おかず エネルギー 241kcal 4 たんぱく質 17.1g 脂質 11.9g 炭水化物 18.2g ナトリウム 670mg 食塩相当量 1./g	ご飯セット 434kcal 20.4g 12.4g 60.1g 671mg 1./g ご飯セット	若芽と蒲鉾の和え物 おかず エネルギー 271kcal たんぱく質 18.5g 脂質 15.2g 炭水化物 15.8g ナトリウム 802mg 食塩相当量 2.0g	三飯セット 464kcal 21.8g 15.7g 57.7g 803mg 2.0g	表面とツナのと 法連草ときのこ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ジリ辛炒め の和え物 おかず 271kcal 17.6g 14.1g 16.4g 744mg 1.9g	変数を変われる。 ご飯を変われる。 464kcal 20.9g 14.6g 58.3g 745mg 1.9g ご飯を変われる。	豚肉と里芋 ひじきとアサリロ エネルギー たんぱく質 脂質 ナトリウム 食塩相当量	のごま煮 のさっぱり煮 おかず 262kcal 18. 2g 13. 1g 16. 6g 776mg 2. 0g	ご飯セット 455kcal 21.5g 13.6g 58.5g 777mg 2.0g	和風ボト オクラの柚ラ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかず 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g 694mg 1.8g	ご飯セット 393kcal 11.2g 9.7g 61.1g 695mg 1.8g ご飯セット
食	またベツのあっさり昆布和え おかず エネルギー 241kcal 4 たんぱく質 17.1g 脂質 11.9g 炭水化物 18.2g ナトリウム 670mg 食塩相当量 1.7g おかず エネルギー 632kcal	ご飯セット 434kcal 20.4g 12.4g 60.1g 671mg 1./g ご飯セット 1211kcal	若芽と蒲鉾の和え物 おかず エネルギー 271kcal たんぱく質 18.5g 脂質 15.2g 炭水化物 15.8g ナトリウム 802mg 食塩相当量 2.0g おかず エネルギー 643kcal	三飯セット 464kcal 21.8g 15.7g 57.7g 803mg 2.0g ご飯セット 1222kcal	を は は は は は は は は は は は は は は は は は は は	おかず 271kcal 17.6g 14.1g 16.4g 744mg 1.9g おかず 644kcal	変数をすり 464kcal 20.9g 14.6g 58.3g 745mg 1.9g ご飯セット 1223kcal	豚肉と里芋 ひじきとアサリロ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	のごま煮 のさっぱり煮 おかず 262kcal 18.2g 13.1g 16.6g 776mg 2.0g おかす 608kcal	ご飯セット 455kcal 21.5g 13.6g 58.5g 777mg 2.0g ご飯セット	和風ボト オクラの柚ラ エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかず 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g 694mg 1.8g	ご飯セット 393kcal 11.2g 9.7g 61.1g 695mg 1.8g ご飯セット 1190kcal
食 ————————————————————————————————————	またいでは、	ご飯セット 434kcal 20.4g 12.4g 60.1g 671mg 1./g ご飯セット 1211kcal 50.9g	若芽と蒲鉾の和え物 おかず エネルギー 271kcal たんぱく質 18.5g 脂質 15.2g 炭水化物 15.8g ナトリウム 802mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 643kcal たんぱく質 40.3g	三飯セット 464kcal 21.8g 15.7g 57.7g 803mg 2.0g ご飯セット 1222kcal 50.2g	本語とときのこれを表面といますといますといますといます。 エネルギー たんぱく質 脱貨 大化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	おかず 271kcal 17.6g 14.1g 16.4g 744mg 1.9g 最かず 644kcal 39.0g	変数セット 464kcal 20.9g 14.6g 58.3g 745mg 1.9g ご飯セット 1223kcal 48.9g	豚肉と里芋の でき とアサリの エネルギー たんぱく質	のごま煮 のさっぱり煮 おかず 262kcal 18. 2g 13. 1g 16. 6g 776mg 2. 0g おかす 608kcal 40. 1g	ご飯セット 455kcal 21.5g 73.6g 58.5g 777mg 2.0g ご飯セット 1187kcal 50.0g	和風ボト オクラの柚ラ たんぱく質 脂質 大トリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	おかず 200kcal 7 9g 9 2g 19 2g 694mg 1 8g おかず 611kcal 41 0g	ご飯セット 393kcal 11.2g 9.7g 61.1g 695mg 1.8g ご飯セット 1190kcal 50.9g
食 合	またいでのあっさり昆布和え おかず エネルギー 241kcal 4 たんぱく質 17.1g 脂質 11.9g 炭水化物 18.2g ナトリウム 670mg 食塩相当量 1.7g コネルギー 632kcal 1 たんぱく質 41.0g 脂質 30.2g	ご飯セット 434kcal 20.4g 12.4g 60.1g 671mg 1./g ご飯セット 1211kcal 50.9g 31.7g	若芽と蒲鉾の和え物 おかず エネルギー 271kcal たんぱく質 18.5g 脂質 15.2g 炭水化物 15.8g ナトリウム 802mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 643kcal たんぱく質 40.3g 脂質 31.1g	三飯セット 464kcal 21.8g 15.7g 57.7g 803mg 2.0g 三飯セット 1222kcal 50.2g 32.6g	表面とツナのと 法連草ときのこ エネルギー たんぱく質 脱女・トリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	おかず 271kcal 17.6g 14.1g 16.4g 744mg 1.9g おかず 644kcal 39.0g 32.5g	麦 ご飯セット 464kcal 20.9g 14.6g 58.3g 745mg 1.9g ご飯セット 1223kcal 48.9g 34.0g	豚肉と里芋 ひじきとアサリロ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	のごま煮 のさっぱり煮 おかず 262kcal 18. 2g 13. 1g 16. 6g 776mg 2. 0g おかす 608kcal 40. 1g 28. 0g	ご飯セット 455kcal 21.5g 13.6g 58.5g 777mg 2.0g ご飯セット 1187kcal 50.0g 29.5g	和風ボトオクラの柚子 エネルギー たんぱく質 版水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	おかず 200kcal 7 9g 9 2g 19 2g 694mg 1 8g 611kcal 41 0g 29 5g	ご飯セット 393kcal 11.2g 9.7g 61.1g 695mg 1.8g ご飯セット 1190kcal 50.9g 31.0g
食 合	またベツのあっさり昆布和え おかず エネルギー 241kcal 4 たんぱく質 17.1g 脂質 11.9g 炭水化物 18.2g ナトリウム 670mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 632kcal 1 たんぱく質 41.0g 脂質 30.2g 炭水化物 50.4g	ご飯セット 434kcal 20.4g 12.4g 60.1g 671mg 1./g ご飯セット 1211kcal 50.9g	若芽と蒲鉾の和え物 おかず エネルギー 271kcal たんぱく質 18.5g 脂質 15.2g 炭水化物 15.8g ナトリウム 802mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 643kcal たんぱく質 40.3g	三飯セット 464kcal 21 8g 15 7g 57 7g 803mg 2 0g 三飯セット 1222kcal 50 2g 32 6g 177 9g	表面とツナのと 法連草ときのこ エネルギー たんぱく質 脱女・トリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	おかず 271kcal 17.6g 14.1g 16.4g 744mg 1.9g 最かず 644kcal 39.0g	変数セット 464kcal 20.9g 14.6g 58.3g 745mg 1.9g ご飯セット 1223kcal 48.9g	下内と里芋でいた。 エネルギー たんぱく質 版水化物 まねま まっぱく 質 エネルギー たんぱく 質 上さればく 質 上さればく 質 上さればく 質 上さればく 質 上さればく 質 上さればく 質 版水化物	のごま煮のさっぱり煮 おかず 262kcal 18. 2g 13. 1g 16. 6g 776mg 2. 0g おかず 608kcal 40. 1g 28. 0g 49. 7g	ご飯セット 455kcal 21.5g 73.6g 58.5g 777mg 2.0g ご飯セット 1187kcal 50.0g 29.5g 175.4g	和風ボトオクラの柚子 エネルギー たんぱく質 版水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	おかず 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g 694mg 1.8g 3かず 611kcal 41.0g 29.5g 43.7g	ご飯セット 393kcal 11.2g 9.7g 61.1g 695mg 1.8g ご飯セット 1190kcal 50.9g 31.0g 169.4g
食 合	おかず エネルギー 241kcal 4 たんぱく質 17.1g 脂質 11.9g 炭水化物 18.2g ナトリウム 670mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 632kcal 1 たんぱく質 41.0g 脂質 30.2g 炭水化物 50.4g	ご飯セット 434kcal 20.4g 12.4g 60.1g 671mg 1./g ご飯セット 1211kcal 50.9g 31.7g	若芽と蒲鉾の和え物 おかず エネルギー 271kcal たんぱく質 18.5g 脂質 15.2g 炭水化物 15.8g ナトリウム 802mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 643kcal たんぱく質 40.3g 脂質 31.1g 炭水化物 52.2g	三飯セット 464kcal 21 8g 15 7g 57 7g 803mg 2 0g 三飯セット 1222kcal 50 2g 32 6g 177 9g	表示とときのことは、 ま連算ときのことには、 エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 上ればく質 上ればく質 上ればく質 上ればく質 上ればく質 上ればく質 上ればく質 上ればく質 上ればく たんぱく質 大れども 大いども 大いでする 大いでな 大いでな 大いでな 大いでな 大いでな 大いでな 大いでな 大いで 大いで 大いで 大いで 大いで 大いで	おかず 271kcal 17. 6g 14. 1g 16. 4g 744mg 1. 9g 1. 9g 1. 9g 1. 9g 39. 0g 32. 5g 47. 4g	麦 ご飯セット 464kcal 20.9g 14.6g 58.3g 745mg 1.9g ご飯セット 1223kcal 48.9g 34.0g 173.1g	下内と里芋でいた。 エネルギー たんぱく質 版水化物 まねま まっぱく 質 エネルギー たんぱく 質 上さればく 質 上さればく 質 上さればく 質 上さればく 質 上さればく 質 上さればく 質 版水化物	のごま煮のさっぱり煮 おかず 262kcal 18. 2g 13. 1g 16. 6g 776mg 2. 0g おかず 608kcal 40. 1g 28. 0g 49. 7g	ご飯セット 455kcal 21.5g 73.6g 58.5g 777mg 2.0g ご飯セット 1187kcal 50.0g 29.5g 175.4g	和風ボト オクラの柚ラ エネルギー たんぱく質 脱水化物 ま塩相当量 エネルギー たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	おかず 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g 694mg 1.8g 3かず 611kcal 41.0g 29.5g 43.7g	ご飯セット 393kcal 11.2g 9.7g 61.1g 695mg 1.8g ご飯セット 1190kcal 50.9g 31.0g
食合計合	またパッのあっさり昆布和え おかず エネルギー 241kcal 4 たんぱく質 17.1g 脂質 11.9g 炭水化物 18.2g ナトリウム 670mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 632kcal 1 たんぱく質 41.0g 脂質 30.2g 炭水化物 50.4g ナトリウム 2199mg 1 食塩相当量 5.6g	ご飯セット 434kcal 20.4g 12.4g 60.1g 671mg 1./g ご飯セット 1211kcal 50.9g 31.7g 176.1g 2202mg 5.6g 1418kcal	若芽と蒲鉾の和え物 おかず エネルギー 271kcal たんぱく質 18.5g 脂質 15.2g 炭水化物 15.8g ナトリウム 802mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 643kcal たんぱく質 40.3g 脂質 31.1g 炭水化物 52.2g ナトリウム 2030mg 食塩相当量 5.2g エネルギー 840kcal	三飯セット 464kcal 21.8g 15.7g 57.7g 803mg 2.0g 三飯セット 1222kcal 50.2g 32.6g 177.9g 2033mg 5.2g	表示とときのこ 大き車とときのこ エネルギー たんぱく たんぱく 大トリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく 大トリウム 食塩相当量 エネルギー エネルギー エネルギー たんぱく エネルギー エネルギー エネルギー	おかず 271kcal 17.6g 14.1g 16.4g 744mg 1.9g 44kcal 39.0g 32.5g 47.4g 2134mg 5.4g 843kcal	変数セット 464kcal 20.9g 14.6g 58.3g 745mg 1.9g ご飯セット 1223kcal 48.9g 34.0g 173.1g 2137mg 5.4g	豚肉と里芋では、 エネルギーたんぱく たんぱく 大トリウム 食塩イルガーン 食塩イルガーン 食塩イルガーン 大トリウム 食塩相半イー 大トリウム 食塩相ギー 大トリウム 食塩相ギー 大・リウム 大・リ・シャ・ 大・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	のごま煮のさっぱり煮 おかず 262kcal 18. 2g 13. 1g 16. 6g 776mg 2. 0g おかず 608kcal 40. 1g 28. 0g 49. 7g 2082mg 5. 3g 815kcal	ご飯セット 455kcal 21.5g 13.6g 58.5g 777mg 2.0g ご飯セット 1187kcal 50.0g 29.5g 175.4g 2085mg 5.3g 1394kcal	和風ボト オクラの柚子 エネルギー たんぱ 炭水 化ウュ 食塩相ギー たんぱ で 大トリウュ まれれずく で たんぱ で 大トリウュ を 上ネルギー で たんぱ で 大トリウュ を 上ネルギー たんぱ で たんぱ で たんぱ で たんぱ で たんぱ で たんぱ で たんぱ で たんぱ で たんぱ で たんぱ で たんぱ で たんぱ で たんぱ で たんぱ で たんぱ で たんぱ たんぱ たんぱ たんぱ たんぱ たんぱ たんぱ たんぱ たんぱ たんぱ	おかず 200kcal 7 9g 9 2g 19 2g 694mg 1 8g 611kcal 41 0g 29 5g 43 7g 2217mg 5 7g 812kcal	二飯セット 393kcal 11.2g 9.7g 61.1g 695mg 1.8g 二飯セット 1190kcal 50.9g 31.0g 169.4g 2220mg 5.7g
食合計合	またいでのあっさり昆布和え おかず エネルギー 241kcal 4 たんぱく質 17.1g 脂質 11.9g 炭水化物 18.2g ナトリウム 670mg 食塩相当量 1./g エネルギー 632kcal 1 たんぱく質 41.0g 脂質 30.2g 炭水化物 50.4g ナトリウム 2199mg 1 食塩相当量 5.6g エネルギー 839kcal 1 たんぱく質 47.1g	ご飯セット 434kcal 20.4g 60.1g 671mg 1./g ご飯セット 1211kcal 50.9g 31.7g 176.1g 2202mg 5.6g 1418kcal 57.0g	若芽と蒲鉾の和え物	で飯セット 464kcal 21.8g 15.7g 803mg 2.0g ご飯セット 1222kcal 50.2g 32.6g 177.9g 2033mg 5.2g	表示とときのこ ボールギー たんぱく かまれ	おかず 271kcal 17.6g 14.1g 16.4g 744mg 1.9g 1.9g 1.9g 39.0g 32.5g 47.4g 2134mg 5.4g 843kcal 46.9g	変数をすり 464kcal 20.9g 14.6g 58.3g 745mg 1.9g ご飯をすり 1223kcal 48.9g 34.0g 173.1g 2137mg 5.4g 1422kcal 56.8g	下のととアサリロン エネルばく エネルばく 正たん質 ルリウム を塩 エネルばく では、	のごま煮のさっぱり煮 おかず 262kcal 18. 2g 13. 1g 16. 6g 776mg 2. 0g おかず 608kcal 40. 1g 28. 0g 49. 7g 2082mg 5. 3g 815kcal 46. 2g	ご飯セット 455kcal 21.5g 13.6g 58.5g 777mg 2.0g ご飯セット 1187kcal 50.0g 29.5g 175.4g 2085mg 5.3g 1394kcal 56.1g	### ### ### ### #####################	おかず 200kcal 7 9g 9 2g 19 2g 694mg 1 8g 611kcal 41 0g 29 5g 43 7g 2217mg 5 7g 812kcal 48 4g	二飯セット 393kcal 11.2g 9.7g 61.1g 695mg 1.8g 二飯セット 1190kcal 50.9g 31.0g 169.4g 2220mg 5.7g 1391kcal 58.3g
食 合計 合計 間	またいでは、	ご飯セット 434kcal 20.4g 12.4g 60.1g 671mg 1./g ご飯セット 1211kcal 50.9g 31.7g 176.1g 2202mg 5.6g 1418kcal 57.0g 38.8g	若芽と蒲鉾の和え物 おかず エネルギー 271kcal たんぱく質 18.5g 脂質 15.2g 炭水化物 15.8g ナトリウム 802mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 643kcal たんぱく質 40.3g 脂質 31.1g 炭水化物 52.2g ナトリウム 2030mg 食塩相当量 5.2g エネルギー 840kcal たんぱく質 48.0g 脂質 38.1g	で飯セット 464kcal 21.8g 15.7g 803mg 2.0g ご飯セット 1222kcal 50.2g 32.6g 177.9g 2033mg 5.2g 1419kcal 57.9g 39.6g	表示とときのことは、 本のはできたが、 たんぱく たんぱく たんぱく たいけつム 食塩相当量 エネルギー たんぱく たんぱく エネルギー たんぱく なは相当量 エネルポー たんぱく たんぱく エネルギー たんぱく たんぱく エネルギー たんぱく たんぱく たんぱく エネルギー たんぱく たんと	おかず 271kcal 17.6g 14.1g 16.4g 744mg 1.9g 18かず 644kcal 39.0g 32.5g 47.4g 2134mg 5.4g 843kcal 46.9g 39.5g	変数セット 464kcal 20.9g 14.6g 58.3g 745mg 1.9g ご飯セット 1223kcal 48.9g 34.0g 173.1g 5.4g 1422kcal 56.8g 41.0g	下の と 単	のごま煮のさっぱり煮 おかず 262kcal 18. 2g 13. 1g 16. 6g 776mg 2. 0g おかず 608kcal 40. 1g 28. 0g 49. 7g 2082mg 5. 3g 815kcal 46. 2g 35. 1g	ご飯セット 455kcal 21.5g 73.6g 58.5g 777mg 2.0g ご飯セット 1187kcal 50.0g 29.5g 175.4g 2085mg 5.3g 1394kcal 56.1g 36.6g	エネルばく ボトリウラの柚ラ たんぱく質 ボトリウム 食塩相ギー たんぱく 大トリウム まればく 大トリウム 大トリウ当量 エネルばく たんぱく 大トリウ当量 エネルばく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく でんぱく たんぱく でんな でんな でんな でんな でんな でんな でんな でんな	おかず 200kcal 7 9g 9 2g 19 2g 694mg 1 8g 611kcal 41 0g 29 5g 43 7g 2217mg 5 7g 812kcal 48 4g 36 5g	二飯セット 393kcal 11.2g 9.7g 61.1g 695mg 1.8g 二飯セット 1190kcal 50.9g 31.0g 169.4g 2220mg 5.7g 1391kcal 58.3g 38.0g
食合計合計(間食	おかず エネルギー 241kcal 4たんぱく質 17.1g 脂質 11.9g 炭水化物 18.2g ナトリウム 670mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 632kcal 1たんぱく質 41.0g 脂質 30.2g 炭水化物 50.4g ナトリウム 2199mg 1食塩相当量 5.6g エネルギー 839kcal 1たんぱく質 47.1g 脂質 37.3g 炭水化物 82.3g 7	ご飯セット 434kcal 20.4g 60.1g 671mg 1./g ご飯セット 1211kcal 50.9g 31.7g 176.1g 2202mg 5.6g 1418kcal 57.0g	若芽と蒲鉾の和え物 おかず エネルギー 271kcal たんぱく質 18.5g 脂質 15.2g 炭水化物 15.8g ナトリウム 802mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 643kcal たんぱく質 40.3g 脂質 31.1g 炭水化物 52.2g ナトリウム 2030mg 食塩相当量 5.2g エネルギー 840kcal たんぱく質 48.0g 脂質 38.1g 炭水化物 80.0g	三飯セット 464kcal 21 8g 15 7g 57 7g 803mg 2 0g 三飯セット 1222kcal 50 2g 32 6g 177 9g 2033mg 5 2g 1419kcal 57 9g 39 6g 205 7g	本 本 ル ボ た ル に が 大 に が 大 に が 大 に に が た に に が た に に が た に に に に が に に に に に に に に に に に に に	おかず 271kcal 17.6g 14.1g 16.4g 744mg 1.9g 44kcal 39.0g 32.5g 47.4g 2134mg 5.4g 843kcal 46.9g 39.5g 75.6g	変数セット 464kcal 20.9g 14.6g 58.3g 745mg 1.9g ご飯セット 1223kcal 48.9g 34.0g 173.1g 5.4g 1422kcal 56.8g 41.0g 201.3g	下されています。 エネルギー たん質 化ウム ままればく できる	のごま煮のさっぱり煮 おかず 262kcal 18. 2g 13. 1g 16. 6g 776mg 2. 0g おかず 608kcal 40. 1g 28. 0g 49. 7g 2082mg 5. 3g 815kcal 46. 2g 81. 6g	ご飯セット 455kcal 21.5g 73.6g 58.5g 777mg 2.0g ご飯セット 1187kcal 50.0g 29.5g 175.4g 2085mg 5.3g 1394kcal 56.1g 36.6g 207.3g	エネルばく ボトリウラの柚ラ たんぱく質 ボトリウム 食塩相ギー たんぱく 大トリウム まればく 大トリウム 大トリウ当量 エネルばく たんぱく 大トリウ当量 エネルばく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく でんぱく たんぱく でんな でんな でんな でんな でんな でんな でんな でんな	おかず 200kcal 7 9g 9 2g 19 2g 694mg 1 8g 611kcal 41 0g 29 5g 43 7g 2217mg 5 7g 812kcal 48 4g 36 5g 72 6g	二飯セット 393kcal 11.2g 9.7g 61.1g 695mg 1.8g 二飯セット 1190kcal 50.9g 31.0g 169.4g 2220mg 5.7g 1391kcal 58.3g 38.0g 198.3g
食 合計 合計 間	またいでは、	ご飯セット 434kcal 20.4g 12.4g 60.1g 671mg 1./g ご飯セット 1211kcal 50.9g 31.7g 176.1g 2202mg 5.6g 1418kcal 57.0g 38.8g 2276mg	若芽と蒲鉾の和え物 おかず エネルギー 271kcal たんぱく質 18.5g 脂質 15.2g 炭水化物 15.8g ナトリウム 802mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 643kcal たんぱく質 40.3g 脂質 31.1g 炭水化物 52.2g ナトリウム 2030mg 食塩相当量 5.2g エネルギー 840kcal たんぱく質 48.0g 脂質 38.1g 炭水化物 80.0g	三飯セット 464kcal 21.8g 15.7g 57.7g 803mg 2.0g 三飯セット 1222kcal 50.2g 32.6g 177.9g 2033mg 5.2g 1419kcal 57.9g 39.6g 205.7g 2109mg	表示とときのこれを 本ルルギー たんぱり 大トリウム 食塩相半ギー たんぱく エネルパウム 食塩相ギーー たんぱく 大トリウム 食塩相ギーー たんぱく 大トリウム 食塩イン・ 大トリウム 食塩イン・ 大トリウム 食塩イン・ 大トリウム 大トリウム 大トリウム 大トリウム 大トリウム 大トリウム 大トリウム 大トリウム 大トリウム 大トリウム 大大・ 大大・ 大大・ 大大・ 大大・ 大大・ 大大・ 大大	おかず 271kcal 17.6g 14.1g 16.4g 744mg 1.9g 18かず 644kcal 39.0g 32.5g 47.4g 2134mg 5.4g 843kcal 46.9g 39.5g	変数セット 464kcal 20.9g 14.6g 58.3g 745mg 1.9g ご飯セット 1223kcal 48.9g 34.0g 173.1g 5.4g 1422kcal 56.8g 41.0g 201.3g 201.3g 2213mg	下されています。 エネルギー たん質 化ウム ままればく できる	のごま煮のさっぱり煮 おかず 262kcal 18. 2g 13. 1g 16. 6g 776mg 2. 0g おかず 608kcal 40. 1g 28. 0g 49. 7g 2082mg 5. 3g 815kcal 46. 2g 35. 1g 81. 6g 2156mg	ご飯セット 455kcal 21.5g. 13.6g. 58.5g. 777mg. 2.0g. ご飯セット 1187kcal 50.0g. 29.5g. 175.4g. 2085mg. 5.3g. 1394kcal 56.1g. 36.6g. 207.3g. 2159mg.	エネルばく ボトリウラの柚ラ たんぱく質 ボトリウム 食塩相ギー たんぱく 大トリウム まればく 大トリウム 大トリウ当量 エネルばく たんぱく 大トリウ当量 エネルばく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく でんぱく たんぱく でんな でんな でんな でんな でんな でんな でんな でんな	おかず 200kcal 7 9g 9 2g 19 2g 694mg 1 8g 611kcal 41 0g 29 5g 43 7g 2217mg 5 7g 812kcal 48 4g 36 5g	二飯セット 393kcal 11.2g 9.7g 61.1g 695mg 1.8g 二飯セット 1190kcal 50.9g 31.0g 169.4g 2220mg 5.7g 1391kcal 58.3g 38.0g 198.3g

- ※献立は予告無く変更することがあります。
- ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
- ※お召上がりについて、商品は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

	10月27日(月])	10月28日(火	火)	10,5	月29日(フ	<u>k)</u>		月30日(7	<u>k)</u>	10,5	月31日(金)
	★ごはん150g 豆腐ステーキ かぽちゃのいとこ煮	卵	★ごはん150g 野菜笹かまぼこ ゴロゴロ野菜の塩炒め	<u>卵</u> 卵麦	★ごはん ミートボールの 切干大根の	150g Dクリーム煮	卵乳麦	★ごはん [*] じゃが芋デミク	150g ブラスソース	<u> </u>	★ごはん 鶏肉のチリ パスタのク	50g ソース煮	麦 乳麦
	かはちゃのいとこ煮 春雨と挽肉の炒め物	麦 麦	ロインボーサラダ	丱麦 卯麦	切十大根の キャベッと若芽の)中華炒め	麦	は、 じゃが芋デミク ーロナスのス インゲンの	トランダ煮 ごま和え	麦 麦	バスタのク 根菜の柚-	リーム煮 子マリネ	乳麦
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	<u> </u>	おかず			おかず	ご飯セッ
朝食	エネルギー 256kca たんぱく質 6.2g		エネルギー 308kcal たんぱく質 6.5g	551kcal	エネルギー たんぱく質	235kcal 5. 9g	478kcal 10. 0g	エネルギー たんぱく質	252kcal	495kcal	エネルギー たんぱく質	281kcal 8. 4g	524kca
	脂質 13.9g 炭水化物 26.3g	14.5g 79.1g	脂質 21.2g 炭水化物 22.8g	21.8g 75.6g	脂質 炭水化物	15. 5g 18. 8g	16. 1g 71. 6g		16. 2g 24. 5g		脂質 炭水化物	14. 0g 29. 5g	14. 6g 82. 3g
	ナトリウム 629mg カリウム 308mg リン 73mg	630mg 369mg 138mg	ナトリウム 583mg カリウム 314mg リン 85mg	584mg 375mg 150mg	<u>ナトリウム</u> カリウム リン	679mg 425mg 101mg	680mg 486mg 166mg	ナ <u>トリウム</u> カリウム リン	437mg 531mg 122mg	592mg	ナトリウム カリウム リン	618mg 455mg 125mg	619mg 516mg 190mg
	大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田		全性相当量 1 5σ	1 5σ	食塩相当量	1.7g		食塩相当量	1.1g		食塩相当量	1. 6g	1. 6g
	R こは70130g RRRとコーンのペッパー井の具 ジャガ芋の中華炒め	乳麦 乳麦 卵麦	オニオンソースハンバーグ スパソテー	乳麦	★ごはん 赤魚の甘 人参のき	マタレ イズム	乳麦	★ごはん 豚バラと蓮林	130g 艮の炒め物 茗	麦落	★ごはん 白身フラ うま塩キ	ャベツ	麦 麦か
	キャベツと若芽のごまマヨネーズ	卵麦	★二はん150g オニオンソースハンバーグ スパソテー ナスの炒り煮 ひじきと蓮根のマヨ炒め	麦 卵麦	里芋のおろし 春雨のサ	,揚げ出し	麦 麦 卵	赤玉南瓜春雨としめし	この炒め物	麦	けんちん。 若芽と蒲鉾の	<u>煮</u> かわさびマヨ	麦 卵麦
昼	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セッ
食	エネルギー 391kcal たんぱく質 9.9g 脂質 24.2g	14. 0g	エネルギー 358kcal たんぱく質 8.5g 脂質 21.3g		エネルギー たんぱく質 ����	396kcal 11.3g 22.1g	15. 4g		371kcal 9. 3g 17. 8g	13. 4g	たんぱく質	374kcal 10.0g 27.6g	617kca 14. 1g
	<u> </u>	85. 3g	限員	83. 3g	脂質 炭水化物 ナトリウム	35. 2g 597mg	88. 0g	<u>明</u> 县 炭水化物 ナトリウム	42. 8g	95. 6g	脂質 炭 <u>水化物</u> ナトリウム	22. 5g	28.2g 75.3g 767mg
	カリウム 574mg リン 144mg	635mg 209mg	カリウム 486mg リン 143mg	547mg 208mg	カリウム リン	475mg 149mg	536mg 214mg	カリウム リン	649mg 156mg	710mg 221mg	カリウム リン		465mg 186mg
間食	食塩相当量 2.0g Oみかん(缶) /5	2. 0g g	食塩相当量 1.7g ◎黄桃(缶) /5g	1. 7g	食塩相当量 〇みかん	(缶) 75	1.5g g	食塩相当量	いして コーノク	_\ 75 c	食塩相当量	(缶) 75	2. 0g g
	★ ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 揚げじゃがの煮っころがし	乳麦	★ごはん150g 酢豚	麦	★ごはん メンチカ オニオン	150g ツ	乳麦	★ごはん サバ塩焼	150g き		★ごはん ⁷ 豚バラとキャベツ	50g のスタミナ炒め	麦
	揚げじゃがの煮っころがし キャロットエック	麦 卵乳麦	ひとくちがんも煮 マンゲンとツナのマスタード和ネ	麦 麦 卵乳麦	大豆と人物	参の煮物	乳麦 乳麦 麦	●ハイナ ★ごはん サバ塩焼 ビーマン 高菜と大 青のりボテ	ソテー 艮の煮物	卵乳麦 麦	豚バラとキャベツ みそポテ ひじきとごぼ	ト うのナムル	麦
		l	 		ごぼうのこ	. よ酢和え	<u> </u>	育のりホエ	トサフタ				
タ	+>.4>.4°	- *&⊏ l l	+>.1. -1	- ^&⊏ l l								+>+>==	- `&⊏ I
食			エネルギー 310kcal		エネルギー	おかず 350kcal	ご飯セット 593kcal	エネルギー	おかず 347kcal	ご飯セット 590kcal	エネルギー		572kca
	エネルギー 332kcal たんぱく質 10.8g 脂質 19.3g	575kcal 14, 9g 19, 9g	エネルギー 310kca たんぱく質 12.8g 脂質 13.5g	553kcal 16.9g 14.1g	<u>たんぱく質</u> 脂質	おかず 350kcal 13.4g 18.7g	ご飯セット 593kcal 17.5g 19.3g	エネルギー たんぱく質 脂質	おかず 347kcal 12.5g 25.5g	ご飯セット 590kcal 16.6g 26.1g	エネルギー たんぱく質 脂質	329kcal 9. 2g 20. 0g	572kca 13.3g 20.6g
	エネルギー 332kcal たんぱく質 10.8g 脂質 19.3g 炭水化物 28.1g ナトリウム 667mg カリウム 529mg	575kcal 14.9g 19.9g 80.9g 668mg 590mg	エネルギー 310kcal たんぱく質 12.8g 脂質 13.5g 炭水化物 33.8g ナトリウム 716mg カリウム 608mg	553kcal 16.9g 14.1g 86.6g 717mg 669mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	おかず 350kcal 13.4g 18.7g 32.9g 678mg 694mg	ご飯セット 593kcal 17.5g 19.3g 85.7g 679mg 755mg	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 347kcal 12.5g 25.5g 16.3g 579mg 496mg	ご飯セット 590kcal 16.6g 26.1g 69.1g 580mg 557mg	エネルギー	329kcal 9.2g 20.0g 28.1g 797mg 645mg	572kca 13.3g 20.6g 80.9g 798mg 706mg
	エネルギー 332kcal たんぱく質 10.8g 脂質 19.3g 炭水化物 28.1g ナトリウム 667mg カリウム 529mg リン 126mg 食塩相当量 1.7g	575kcal 14.9g 19.9g 80.9g 668mg 590mg 191mg	エネルギー 310kcal たんぱく質 12.8g 脂質 13.5g 炭水化物 33.8g ナトリウム 716mg カリウム 608mg リン 175mg 食塩相当量 1.8g	553kcal 16.9g 14.1g 86.6g 717mg 669mg 240mg 1.8g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	おかず 350kcal 13.4g 18.7g 32.9g 678mg 694mg 197mg	ご飯セット 593kcal 17.5g 19.3g 85.7g 679mg 755mg 262mg 1.7g	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 347kcal 12.5g 25.5g 16.3g 579mg 496mg 201mg 1.5g	ご飯セット 590kca1 16.6g 26.1g 69.1g 580mg 557mg 266mg 1.5g	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	329kcal 9.2g 20.0g 28.1g 797mg 645mg 127mg 2.0g	572kca 13.3g 20.6g 80.9g 798mg 706mg 192mg 2.0g
	エネルギー 332kcal たんぱく質 10.8g 脂質 19.3g 炭水化物 28.1g ナトリウム 667mg カリウム 529mg リン 126mg 食塩相当量 1.7g おかず	575kcal 14.9g 19.9g 80.9g 668mg 590mg 191mg 1.7g 二飯セット	エネルギー 310kca たんぱく質 12.8g 13.5g 13.5g 大トリウム 716mg 716mg 715mg 715mg 18g 715mg	553kcal 16.9g 14.1g 86.6g 717mg 669mg 240mg 1.8g 二郎セット 1705kcal	たんぱく質脂質 版水化物 ナトリウム カリウム リン食塩相当量	350kcal 13.4g 18.7g 32.9g 678mg 197mg 1.7g 38.0g 1981kcal	ご飯セット 593kcal 17.5g 19.3g 85.7g 679mg 755mg 262mg 1.7g こ飯セット 1710kcal	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 塩塩相当量	おかず 347kcal 12.5g 25.5g 16.3g 579mg 496mg 201mg 1.5g おかす 970kcal	ご飯セット 590kcal 16. 6g 26. 1g 69. 1g 557mg 266mg 1, 5g こ飯セット 1699kcal	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	329kcal 9. 2g 20. 0g 28. 1g 797mg 645mg 127mg 2. 0g 984kcal	572kca 13.3g 20.6g 80.9g 798mg 706mg 192mg 2.0g 二飯セツ 1713kca
食	エネルギー 332kcal たんぱく質 10.8g 19.3g 19.3g 次水化物 28.1g ナトリウム 667mg カリウム 529mg リン 126mg 食塩相当量 1.7g おかずエネルギー 979kcal たんぱく質 26.9g 脂質 57.4g	575kcal 14. 9g 19. 9g 80. 9g 668mg 590mg 19.1mg 1. 7g 1708kcal 39. 2g 59. 2g	エネルギー 310kcal たんぱく質 12.8g 13.5g 13.5g 15.7g	553kcal 16. 9g 14. 1g 86. 6g 717mg 669mg 240mg 1. 8g 二段セット 1705kcal 40. 1g 57. 8g	たんぱく質脆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 350kcal 13. 4g 18. 7g 32. 9g 678mg 694mg 19.7mg 1. 7g おかす 981kcal 30. 6g 56. 3g	ご飯セット 593kcal 17.5g 19.3g 85.7g 679mg 755mg 262mg 1.7g 1710kcal 42.9g 58.1g	エネルギーたんぱく質脂質 水化物 ナトリウム リンク 塩塩相当量 エネルギーたんぱく質 まる おり またんぱく 質 は ままれ ままる ままる は ままる	おかず 347kcal 12.5g 25.5g 16.3g 579mg 496mg 201mg 1.5g おかす 970kcal 26.5g	ご飯セット 590kcal 16. 6g 26. 1g 59. 1g 557mg 266mg 1. 5g 1. 5g 1. 5g 1. 5g 38. 8g 61. 3g	エネルギーたんぱく質脂で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	329kcal 9. 2g 20. 0g 28. 1g 797mg 645mg 127mg 2. 0g 320 3 984kcal 27. 6g 61. 6g	572kca 13. 3g 20. 6g 80. 9g 798mg 706mg 192mg 2. 0g 2. 0g 1713kca 39. 9g
	エネルギー 332kcal たんぱく質 10.8g 脂質 19.3g 炭水化物 28.1g ナトリウム 667mg カリウム 529mg リン 126mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 979kcal たんぱく質 26.9g 脂質 57.4g 炭水化物 86.9g ナトリウム 2089mg	575kcal 14.9g 19.9g 80.9g 668mg 590mg 19.1mg 17.08kcal 39.2g 59.2g 245.3g 2092mg	エネルギー 310kcal たんぱく質 12.8g 13.5g 13.5g 15.7g	553kcal 16. 9g 14. 1g 86. 6g 717mg 669mg 240mg 1. 8g 1705kcal 40. 1g 57. 8g 245. 5g 1984mg	たんぱく質脂質 版水化物 ナトリウム カリウム リン食塩相当量	350kcal 13. 4g 18. 7g 32. 9g 678mg 694mg 197mg 1. 7g 381kcal 30. 6g 56. 3g 86. 9g	ご飯セット 593kcal 17.5g 19.3g 85.7g 679mg 755mg 262mg 1.7g 1710kcal 42.9g 58.1g 245.3g 1957mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム リン 塩塩相当量 エネルギー たんぱく質	おかず 347kcal 12.5g 25.5g 16.3g 579mg 496mg 201mg 1.5g おかす 970kcal 26.5g 59.5g 83.6g 1646mg	ご飯セット 590kcal 16. 6g 26. 1g 69. 1g 557mg 266mg 1. 5g こ飯セット 1699kcal 38. 8g 61. 3g 242. 0g 1649mg	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	329kcal 9. 2g 20. 0g 28. 1g 797mg 645mg 127mg 2. 0g 320 3 984kcal 27. 6g 61. 6g 80. 1g 2181mg	572kca 13. 3g 20. 6g 80. 9g 798mg 706mg 192mg 2 0g 1713kca 39. 9g 63. 4g 238. 5g 2184mg
食 合	エネルギー 332kcal たんぱく質 10.8g 指質 19.3g 炭水化物 28.1g ナトリウム 667mg カリウム 529mg リン 126mg 東塩相当量 1.7g よかずエネルギー 979kcal たんぱく質 26.9g 脂質 57.4g 炭水化物 86.9g ナトリウム 2089mg	575kcal 14.9g 19.9g 80.9g 668mg 590mg 191mg 1.7g 1708kcal 39.2g 59.2g 245.3g	エネルギー 310kcal たんぱく質 12.8g 13.5g 13.5g 15.7g	553kcal 16. 9g 14. 1g 86. 6g 717mg 669mg 240mg 1. 8g 二段セット 1705kcal 40. 1g 57. 8g 245. 5g	たんぱく質脂質、水化物ナトリウムカリウムリン食塩相当量エネルギー質版水化物ナトリウムナトリウムトリウムトリウムトリウムカナトリウム	おかず 350kcal 13. 4g 18. 7g 32. 9g 678mg 694mg 197mg 1. 7g おかす 981kcal 30. 6g 56. 3g 86. 9g	ご飯セット 593kcal 17 5g 19 3g 85 7g 679mg 755mg 262mg 1 7g 1710kcal 42 9g 58 1g 245 3g	エネルギー たんぱく質脂質 水化物 ナトリウム 食塩相当量 たんぱく質 はんぱく カリウム カリウム はんぱく にんぱく にんぱく たんぱく たんぱく カナトリウム	おかず 347kcal 12.5g 25.5g 16.3g 579mg 496mg 201mg 1.5g おかす 970kcal 26.5g 59.5g 83.6g	ご飯セット 590kcal 16. 6g 26. 1g 580mg 557mg 266mg 1. 5g このセット 1699kcal 38. 8g 61. 3g 242. 0g 1649mg 1859mg 674mg	エネルギー たんぱく 簡 ボス 化物 ナトリウム カリウム 東本ルギー 質 エネルギー 質 ボス 化物 エス・カリン は 一	329kcal 9. 2g 20. 0g 28. 1g 797mg 645mg 127mg 2. 0g 984kcal 27. 6g 61. 6g 80. 1g	572kca 13.3g 20.6g 80.9g 798mg 706mg 192mg 2.0g 2.0g 2.1gty 1713kca 39.9g 63.4g 238.5g 2184mg
食合計合	エネルギー 332kcal たんぱく質 10.8g 脂質 19.3g 炭水化物 28.1g ナトリウム 667mg カリウム 529mg リン 126mg 食塩相当量 1.7g おかすエネルギー 979kcal たんぱく質 26.9g 脂質 57.4g 大トリウム 2089mg カリウム 1411mg ウン 343mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 1027kcal たんぱく質 27.3g	575kcal 14.9g 19.9g 80.9g 668mg 590mg 191mg 1.7g 三段セット 1708kcal 39.2g 245.3g 2092mg 1594mg 538mg 538mg 538mg 538mg	エネルギー 310kca たんぱく質 12.8g 13.5g 13.5g 元次水化物 33.8g ナトリウム 608mg 715mg 6塩相当量 1.8g おかす エネルギー 976kca たんぱく質 27.8g 脂質 56.0g ナトリウム 1408mg カリウム 1408mg 1408mg 403mg 6塩相当量 5.0g エネルギー 1040kca たんぱく質 28.2g 15.0g 28.2g 28.2g 15.0g 15.	553kcal 16. 9g 14. 1g 86. 6g 717mg 669mg 240mg 1. 8g 三版セット 1705kcal 40. 1g 57. 8g 245. 5g 1984mg 1594mg 598mg 508mg	たんぱく質脂質化物ナトリウムカリウ塩相当量エネルばく質脆水化ウムトリウムリウムは相当量エネルばく質脆力トリウムカリウムカリウムカリウムリン	350kcal 13. 4g 18. 7g 32. 9g 678mg 694mg 197mg 1. 7g 30. 6g 30. 6g 56. 3g 86. 9g 1954mg 447mg 4. 9g 1029kcal 31. 0g	ご飯セット 593kcal 17.5g 19.3g 85.7g 679mg 755mg 262mg 1.7g ご飯セット 1710kcal 42.9g 58.1g 245.3g 1957mg 1777mg 642mg 4.9g 1758kcal 43.3g	エネルギー たんぱく質 脂炭 化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー質 版水 リウム カリウム リウム カリウム リカリカリカリカリカリウム リンカリウム リン	347kcal 12.5g 25.5g 16.3g 579mg 496mg 201mg 1.5g 370kcal 26.5g 59.5g 83.6g 1646mg 1676mg 4.2g 1033kcal 26.8g	ご飯セット 590kcal 16. 6g 26. 1g 580mg 557mg 266mg 1. 5g ご飯セット 1699kcal 38. 8g 61. 3g 242. 0g 1649mg 1859mg 674mg 4. 2g 1762kcal 39. 1g	エネルギーたんぱく 筋質 化物 ナトリウム りょ 相当量 エネルギー質 脱炭水リウム リン は 相当量 エネルギー質 脱炭水リウム リンカリン	329kcal 9.2g 20.0g 28.1g 797mg 645mg 127mg 2.0g 32 by 9 984kcal 21.6g 61.6g 80.1g 2181mg 1504mg 373mg 5.5g 1032kcal 28.0g	572kca 13. 3g 20. 6g 80. 9g 798mg 706mg 192mg 2. 0g 三版セツ 1713kca 39. 9g 63. 4g 238. 5g 2184mg 1687mg 568mg 568mg 568mg
食 合計 合計(間)	エネルギー 332kcal たんぱく質 10.8g 脂質 19.3g 炭水化物 28.1g ナトリウム 667mg カリウム 529mg リン 126mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 979kcal たんぱく質 26.9g 脂質 57.4g 炭水化物 86.9g ナトリウム 2089mg カリウム 1411mg の 343mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 1027kcal たんぱく質 27.3g 脂質 57.5g 炭水化物 98.4g	575kcal 14.9g 19.9g 80.9g 668mg 590mg 191mg 1.7g 1708kcal 39.2g 59.2g 245.3g 2092mg 1594mg 538mg 538mg 5.3g 1756kcal 39.6g 59.3g 256.8g	エネルギー 310kca たんぱく質 12.8g 脂質 13.5g 炭水化物 33.8g ナトリウム 716mg カリウム 608mg 175mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 976kca たんぱく質 27.8g 脂質 56.0g ナトリウム 1408mg ナトリウム 1408mg 大トリウム 1408mg 大トリウム 1408mg 大・リウム 156.1g 大・リウム 1040kca 大・しばく質 28.2g 脂質 56.1g 炭水化物 102.6g	553kcal 16. 9g 14. 1g 86. 6g 717mg 669mg 240mg 1. 8g 三段セット 1705kcal 40. 1g 57. 8g 245. 5g 1591mg 598mg 598mg 50g 1769kcal 40. 5g 57. 9g 261. 0g	たんぱく 脂炭水リウン 大トリウン 大トリウン はできる。 大トリウン はできる。 大トリウン はできる。 大トリウン はできる。 大トリウン はできる。 大トリウン はできる。 大トリウン はできる。 大トリウン はできる。 大トリウン はできる。 大トリウン はできる。 大・リウン はできる。 大・リウン はできる。 大・リウン はできる。 大・リウン はできる。 大・リウン はできる。 大・リウン はできる。 大・リウン はできる。 大・リウン はできる。 大・リウン はできる。 はでをもで。 はできる。 はできる。 はできる。 はできる。 はできる。 はできる。 はできる。 はできる。 はできる。	350kcal 13. 4g 18. 7g 32. 9g 678mg 694mg 197mg 1. 7g 981kcal 30. 6g 56. 3g 86. 9g 1954mg 1594mg 44.7mg	ご飯セット 593kcal 17.5g 19.3g 85.7g 679mg 755mg 262mg 1.7g ご飯セット 1710kcal 42.9g 58.1g 245.3g 1777mg 642mg 1758kcal 43.3g 58.2g 256.8g	エネルギー質 たんぱく に関する 大トリウン 食塩水・リウン は大トリウン は大トリウン は大トリウン は大トリウン は大トリウン は大トリウン は大トリウン は大トリウン は大トリウン は大トリウン は大トリウン は大トリウン は大トリウン は大トリウン は大トリウン は大トリウン は大トリウン は大トリウン は大りより ないまた。 はたいまた。 はたいまた。 はたいまた。 はたいまた。 はたいまた。 はたいまた。 はたいまた。 はないまななななな。 はななななななななななななななななななななななななななななななな	347kcal 12.5g 25.5g 16.3g 579mg 496mg 201mg 1.5g 370kcal 26.5g 59.5g 83.6g 1676mg 1676mg 1676mg 1676mg 1676mg 1676mg 26.8g 59.6g 98.8g	ご飯セット 590kcal 16. 6g 26. 1g 580mg 557mg 266mg 1. 5g ご飯セット 1699kcal 38. 8g 61. 3g 242. 0g 1859mg 1859mg 4. 2g 1762kcal 39. 1g 61. 4g 257. 2g	エネルばく では かん カリウ は かんぱ 大 カリウ は かん	329kcal 9. 2g 20. 0g 28. 1g 797mg 645mg 127mg 2. 0g 32 by 9 984kcal 27. 6g 61. 6g 80. 1g 2181mg 1504mg 373mg 5. 5g 1032kcal 28. 0g 61. 7g 91. 6g	572kca 13. 3g 20. 6g 80. 9g 798mg 706mg 192mg 2. 0g 2. 0g 2. 0g 2. 13kca 39. 9g 238. 5g 2184mg 568mg 568mg 568mg 568mg 568mg 568mg 500 3g 40. 3g 250. 0g
食合計合計(合計)	エネルギー 332kcal たんぱく質 10.8g 脂質 19.3g 炭水化物 28.1g ナトリウム 667mg カリウム 529mg リン 126mg 食塩相当量 1.7g おかすエネルギー 979kcal たんぱく質 26.9g 脂質 57.4g スクタウム 1411mg ウン 343mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 1027kcal たんぱく質 27.3g 脂質 57.5g	575kcal 14.9g 19.9g 80.9g 668mg 590mg 191mg 1.7g 三段セット 1708kcal 39.2g 245.3g 245.3g 2092mg 1594mg 538mg	エネルギー 310kca たんぱく質 12.8g 13.5g 13.5g 13.5g 15.0g 17.5mg 17.5mg	553kcal 16. 9g 14. 1g 86. 6g 717mg 669mg 240mg 1. 8g 5705kcal 40. 1g 598mg 598mg 598mg 598mg 5769kcal 40. 5g 57. 9g	たんぱく質したいでは、大きないでは、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、	350kcal 13. 4g 18. 7g 32. 9g 678mg 197mg 1. 7g 30. 6g 56. 3g 86. 9g 1954mg 1594mg 44. 7g 44. 7g 44. 7g 4. 9g 1029kcal 31. 0g 56. 4g	ご飯セット 593kcal 17.5g 19.3g 85.7g 679mg 755mg 262mg 1.7g ご飯セット 1710kcal 42.9g 58.1g 245.3g 1777mg 642mg 4.9g 1758kcal 43.3g 58.2g	エネルギー質になった。 エネルギー質 に対して、 に対しては、 に対しては、 に対しては、 に対しては、 に対しては、 に対しては、 に対しては、	347kcal 12.5g 25.5g 16.3g 579mg 496mg 201mg 1.5g 370kcal 26.5g 59.5g 83.6g 1676mg 1676mg 1676mg 4.2g 1033kcal 26.8g 59.6g	ご飯セット 590kcal 16. 6g 26. 1g 580mg 557mg 266mg 1. 5g ご飯セット 1699kcal 38. 8g 61. 3g 242. 0g 1859mg 1859mg 4. 2g 1762kcal 39. 1g 61. 4g 257. 2g 1650mg	エネルば 化ウム リウ塩 エネルば 大トリウ 塩 エネルば 大トリウン 塩 エネルば ナトリウ 塩 エネルば ナトリウ 塩 エネルば ナトリウ 単ギ く 関 ボー 質 物ム ム サー 質 地 スカリウ サー エネルば アー	329kcal 9.2g 20.0g 28.1g 797mg 645mg 127mg 2.0g 300 300 301 302 303 303 303 303 303 303 303	13. 3g 20. 6g 80. 9g 798mg 706mg 192mg 2. 0g 1713kca 39. 9g 63. 4g 238. 5g 2184mg 1687mg 568mg 5. 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。

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60g管理食) 週間献立表

	10月27日(月])	10月28日	(火)	10月29日(2	火)	10月30日(2	木)	10 F	10月31日(金)		
	★ごはん180g		★ =~1± 6,180g		★ごはん180g		★ごはん,180g		★ ごはん1 鶏肉と厚揚 麩とえのきの	80g		
	豚肉と大根の煮物	麦 乳麦 乳	ウ酸ステーキ 鶏ミンチと小松菜の煮	卵	豚肉としめじの生姜炒め	麦	えび団子とかぶの煮物 高野豆腐の味噌煮	卵麦え	鶏肉と厚揚	げの煮物	乳麦 麦	
	春雨ちゃんぽん	孔友 乳	カリフラワーのピーナッツ味噌和	物 乳麦 ৷ই 乳麦落	切干大根煮 じゃが芋の中華風サラダ	<u>条</u> 麦	同まり立	<u>卵麦</u> 卵乳麦	カリフラワー	の甘酢漬け	. <u>ス</u>	
	おかず	ご飯セット	おかっ	「 ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット] 	おかざ	ご飯セット	
朝食	エネルギー 188kcal	478kcal	エネルギー 198kca	ıl 488kcal			エネルギー 188kcal	478kcal		193kcal	483kcal	
及	たんぱく質 7.9g 脂質 8.5g	12.8g	たんぱく質 10.5		たんぱく質 10.5g	15. 4g	たんぱく質 8.3g	13. 2g	たんぱく質	الحرنانات	16. 4g	
	脂質 8.5g 炭水化物 20.4g	9. 2g 83. 3g	脂質 11.8g 炭水化物 13.3g		脂質 7.9g 炭水化物 19.9g	8. 6g 82. 8g	<u>脂質 10.3g</u> 炭水化物 15.3g	11. 0g 78. 2g	順良 炭水化物	8. 9g 16. 2g	9.6g 79.1g	
	ナトリウム 576mg	577mg	ナトリウム 664ms	665mg	ナトリウム 754mg	755mg	ナトリウム 783mg	784mg	ナトリウム	491mg	492mg	
	カリウム 393mg リン 105mg	465mg 182mg	カリウム 400mg リン 134mg	472mg 211mg	カリウム 476mg リン 146mg	548mg 223mg	カリウム 294mg リン 119mg	366mg 196mg	カリウム	426mg 159mg	498mg 236mg	
	食塩相当量 1.5g	1. 5g	食塩相当量 1.7g		食塩相当量 1.9g	1. 9g	食塩相当量 2.0g		食塩相当量	1. 2g	1. 3g	
	★ ごはん180g 鯖のパジルオリーブ焼		★ごはん180g チキンピカタ		★ごはん180g		★ごはん180g 鶏のマスタード焼き		★ごはん1 赤魚のご	80g		
	鯖のバジルオリーフ焼 オーオンバデー	乳麦	トマトソース トマトソース	卵麦	マーボなす	麦洛麦	鶏のマスタート焼き チンゲン菜とピーマンのソテー	麦 乳麦 乳麦	赤魚のこる 人参グラン	を焼りた	麦 乳麦 麦	
	▋ひき肉と豆腐のうま煮	九条 麦落か	スープキャベツ	乳麦 ミ 麦	第ごぼう 野菜サラダ ドレッシング (小袋)	文 卵麦えか 麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	ナスの油炉 マリーネ+	少め	麦	
	切干大根のバンバンジー	麦落か 麦	ピーマンと人参のツナ和	麦	ドレッシング(小袋)	麦	きのことじゃが芋のアヒージョ		マリーネサ	ナラダ	麦 卵乳麦	
B	おかず	ご飯セット	おかっ	ご飯セット	おかず	」 ご飯セット	おかず	」 ご飯セット	·	おかず	ご飯セット	
昼食	エネルギー 318kcal	608kcal	エネルギー 239kc	II 529kcal	+		エネルギー 303kcal		 	279kcal	569kcal	
	たんぱく質 15.7g 脂質 23.4g	20.6g 24.1g	たんぱく質 11.4g 脂質 13.7g	<u> </u>	たんぱく質 12.1g 脂質 23.3g		たんぱく質 14.3g 脂質 21.5g	19. 2g 22. 2g	たんぱく質 能質	11. 3g 18. 0g	16. 2g 18. 7g	
	炭水化物 10.5g	73. 4g	<u> </u>	80 0g	炭水化物 21.6g	84. 5g	炭水化物 13.9g	76. 8g	炭水化物	19. 5g	82. 4g	
	ナトリウム 689mg カリウム 417mg	690mg 489mg	ナトリウム 730mg カリウム 472mg		ナトリウム <u>823mg</u> カリウム 491mg	824mg	ナトリウム 535mg カリウム 541mg	536mg	ナトリウム	651mg 530mg	652mg	
	カリウム 417mg リン 209mg	286mg	<u>カリウム 472mg</u> リン 135mg		<u>カリウム 491mg</u> リン 148mg	563mg 225mg	カリウム 541mg リン 149mg	613mg 226mg	カリウム	154mg	602mg 231mg	
	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.9g		食塩相当量 2.1g	2. 1g	食塩相当量 1.4g	1. 4g	食塩相当量	1. 7g	1. 7g	
間食	: ◎バイナップル(台 - ★ ** は / 190g	[) 150g	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(台	⊑) 150g	◎黄桃(缶) 150g		
			I★ = (\$ 6,18()¢		I★ = (\$ 6,18()¢		1★ ごはん,18()ø		★ごはん1	80ø		
	★ ご はん180 g 肉団子とさつま芋の黒酢あん	卵乳麦	★ごはん180g アジの幽庵焼	麦	★こはん180g 鶏の酒蒸し煮	 麦	★ごはん180g ブリの塩焼		★ごはん1 メンチカン	80g ソ	乳麦	
	肉団子とさつま芋の黒酢あん 大豆と椎茸の煮物	卵乳麦 麦	アジの幽庵焼 うま塩キャベツ		★こはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 干買レT条の多物	麦	ブリの塩焼	乳麦	★ごはん1 メンチカン オクラのペペ	80g ソ ロンチーノ のMA考	乳麦	
	★こはん/100g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 大豆と椎茸の煮物 法運草のこま和え	卵乳麦 麦 乳麦	★こはん180g アジの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴ パスタのサラダ	表か 麦か が乳麦 卵乳麦	★こはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 中華サラダ	麦 麦 乳麦	ブリの塩焼	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん1 メンチカン オクラのペペ 豚肉とふき 菜の花のツナ	の炒め煮	乳麦 麦 麦	
	^{肉団子とさつま芋の黒酢あん} 大豆と椎茸の煮物 法蓮草のごま和え	麦 乳麦	アジの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴ パスタのサラダ	卵乳麦	★こほん 180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 中華サラダ	麦乳麦	ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと葉の花の煮物 マカロニマリーネサラダ		豚肉とふき 菜の花のツナ	の炒め煮 ごま和え	麦	
夕 。	^{肉団子とさつま芋の黒酢あん} 大豆と稚茸の煮物 法蓮草のごま和え おかず	麦 乳麦 ご飯セット	アジの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんび バスタのサラダ 「おかっ	リカガ炎 卵乳麦	おかず	ご飯セット	ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと葉の花の煮物 マカロニマリーネサラダ おかず	ご飯セット	豚肉とふき 菜の花のツナ	の炒め煮 ごま和え おかず	<u>麦</u> 麦 ご飯セット	
夕食	R団子とさつま芋の黒酢あん 大豆と稚茸の煮物 法蓮草のごま和え おかず エネルギー 316kcal たんぱく質 15.1g	表 乳麦 ご飯セット 606kcal 20.0g	アジの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんび バスタのサラダ おかる エネルギー 328kc たんぱく質 16.8	デリジュス 明乳麦 ご飯セット に 618kcal で 21.7g	おかず エネルギー 292kcal たんぱく質 16.3g	ご飯セット 582kcal 21.2g	ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリーネサラダ おかず エネルギー 280kcal たんぱく質 16.5g	ご飯セット 570kcal 21.4g	豚肉とふき 菜の花のツナ	の炒め煮 ごま和え おかず 307kcal 15.8g	麦 変 ご飯セット 597kcal	
	R団子とさつま芋の黒酢あん 大豆と稚茸の煮物 法蓮草のごま和え おかず エネルギー 316kcal たんぱく質 15.1g 脂質 10.2g	表 乳麦 ご飯セット 606kcal 20.0g 10.9g	アジの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんび パスタのサラダ おかっ エネルギー 328kc たんぱく質 16.8 脂質 17.3	デージ版セット 「ご飯セット」 (1 618kcal (21.7g (18.0g	おかず エネルギー 292kcal たんぱく質 16.3g 脂質 14.5g	ご飯セット 582kcal 21.2g 15.2g	ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリーネサラダ おかず エネルギー 280kcal たんぱく質 16.5g 脂質 16.7g	ご飯セット 570kcal 21.4g 17.4g	豚肉とふき 菜の花のツナ エネルギー たんぱく質 脂質	の炒め煮 ごま和え おかず 307kcal 15.8g 18.4g	麦 変 ご飯セット 597kcal 20.7g 19.1g	
	RBI子とさつま芋の黒酢あん 大豆と椎茸の煮物 法運草のごま和え おかず エネルギー 316kcal たんぱく質 15.1g 10.2g 10.2g	表 乳麦 ご飯セット 606kcal 20.0g 10.9g 107.0g 849mg	アジの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんび バスタのサラダ おかる エネルギー 328kc たんぱく質 16.8	所乳養 ご飯セット 1 618kcal 2 21.7g 1 18.0g 85.5g	おかず エネルギー 292kcal たんぱく質 16.3g 脂質 14.5g 炭水化物 23.2g ナトリウム 632mg	ご飯セット 582kcal 21.2g 15.2g	ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと葉の花の煮物 マカロニマリーネサラダ おかず エネルギー 280kcal たんぱく質 16.5g 脂質 16.7g 炭水化物 16.0g ナトリウム 714mg	ご飯セット 570kcal 21.4g 17.4g 78.9g 715mg	豚肉とふき 菜の花のツナ エネルギー たんぱく質 脂質	の炒め煮 ごま和え 307kcal 15.8g 18.4g 19.5g 696mg	麦 ご飯セット 597kcal 20. 7g 19. 1g 82. 4g 697mg	
	 ★問題子とさつま芋の黒酢あん 大豆と椎茸の煮物 法蓮草のごま和え おかず エネルギー 316kcal たんぱく質 15.1g 脂質 10.2g 炭水化物 44.1g ナトリウム 848mg カリウム 852mg 	表 乳麦 ご飯セット 606kcal 20.0g 10.9g 107.0g 849mg 924mg	アジの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんび バスタのサラダ エネルギー 328kc たんぱく質 16.8 情質 17.3 炭水化物 22.6 ナトリウム 776m カリウム 360m	が乳嚢 一で飯セット 1 618kcal 2 21. 7g 1 18. 0g 2 85. 5g 2 777mg 4 432mg	おかず エネルギー 292kcal たんぱく質 16.3g 脂質 14.5g 炭水化物 23.2g ナトリウム 632mg カリウム 694mg	ご飯セット 582kcal 21.2g 15.2g 86.1g 633mg 766mg	ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと葉の花の煮物 マカロニマリーネサラダ ボカロニマリーネサラダ よかず 280kcal たんぱく質 16.5g 脂質 16.7g 炭水化物 16.0g ナトリウム 714mg カリウム 454mg	ご飯セット 570kcal 21.4g 17.4g 78.9g 715mg 526mg	豚肉とふき 菜の花のツナ エネルギー たんぱく質 腹で水化物 ナトリウム カリウム	の炒め煮 ごま和え 307kcal 15.8g 18.4g 19.5g 696mg 597mg	麦 ご飯セット 597kcal 20. 7g 19. 1g 82. 4g 697mg 669mg	
	RBI子とさつま芋の黒酢あん 大豆と椎茸の煮物 法運草のごま和え おかず エネルギー 316kcal たんぱく質 15.1g 10.2g 10.2g	三飯セット 606kcal 20.0g 10.9g 107.0g 849mg 924mg	アジの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんび バスタのサラダ おかる エネルギー 328kc たんぱく質 16.8 版水化物 22.6 ナトリウム 776m	が主義 ご飯セット は 618kcal は 21.7g は 18.0g は 85.5g に 777mg は 432mg は 284mg	おかず エネルギー 292kcal たんぱく質 16.3g 脂質 14.5g 炭水化物 23.2g ナトリウム 632mg カリウム 694mg	ご飯セット 582kcal 21.2g 15.2g 86.1g 633mg	ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと葉の花の煮物 マカロニマリーネサラダ ボカロニマリーネサラダ よかず 280kcal たんぱく質 16.5g 脂質 16.7g 炭水化物 16.0g ナトリウム 714mg カリウム 454mg	ご飯セット 570kcal 21, 4g 17, 4g 78, 9g 715mg 526mg 255mg	豚肉とふき 菜の花のツナ エネルギー たんぱく質 腹で水化物 ナトリウム カリウム	の炒め煮 ごま和え 307kcal 15.8g 18.4g 19.5g 696mg	麦 ご飯セット 597kcal 20. 7g 19. 1g 82. 4g 697mg	
	オート	表 乳 表 ご飯セット 606kcal 20 0g 10 9g 107 0g 849mg 924mg 306mg 2. 2g	アジの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんび バスタのサラダ まかっ またんぱく質 16.8 たんぱく質 16.8 たんぱく質 17.8 炭水化物 22.6 ナトリウム 776m カリウム 360m リン 207m 食塩相当量 2.0g	が記録 「ご飯セット」 「1618kcal」 「21.7g 「18.0g 「85.5g 「777mg 432mg 284mg 2.0g	おかず エネルギー 292kcal たんぱく質 16.3g 脂質 14.5g 炭水化物 23.2g ナトリウム 632mg カリウム 694mg リン 223mg 食塩相当量 1.6g	ご飯セット 582kcal 21.2g 15.2g 86.1g 633mg 766mg 300mg 1.6g	プリの塩焼 きのこソテー 油揚げと葉の花の煮物 マカロニマリーネサラダ エネルギー 280kcal たんぱく質 16.5g 脂質、水化物 16.0g ナトリウム 714mg カリウム 454mg リン 178mg 食塩相当量 1.8g	ご飯セット 570kcal 21. 4g 17. 4g 78. 9g 715mg 526mg 255mg 1. 8g	豚肉とふき 菜の花のツナ 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	がず 307kcal 15.8g 18.4g 19.5g 696mg 597mg 205mg 1.8g おかず	麦 三飯セット 597kcal 20. 7g 19. 1g 82. 4g 669mg 282mg 1. 8g こ飯セット	
	RET と さっま で 果酢 あん 大	東 乳 表 ご飯セット 606kcal 20 0g 10.9g 107.0g 849mg 924mg 306mg 2.2g こ飯セット 1692kcal	アジの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんび バスタのザラダ おかる エネルギー 328kca たんぱく質 16.86 脱水化物 22.66 ナトリウム 776mm リン 207mm 食塩相当量 2.0g エネルギー 765kca	が記奏 「ご飯セット に 21.7g に 18.0g に 85.5g に 777mg に 432mg に 284mg 2.0g こ飯セット 1635kcal	おかず エネルギー 292kcal たんぱく質 16.3g 脂質 14.5g 炭水化物 23.2g ナトリウム 632mg カリウム 694mg リン 223mg 食塩相当量 1.6g おかず	ご飯セット 582kcal 21.2g 15.2g 86.1g 633mg 766mg 300mg 1.6g	ブリの塩焼 きのこソデー 油揚げと葉の花の煮物 マカロニマリーネサラダ エネルギー 280kcal たんぱく質 16.5g 脂質 16.7g ナトリウム 714mg カリウム 454mg リン 178mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 771kcal	ご飯セット 570kca1 21.4g 17.4g 78.9g 715mg 526mg 255mg 1.8g こ飯セット 1641kca1	豚肉とふき 業の花のツナ たんぱく質 脂質、水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	の炒め煮 ごま和え 307kcal 15.8g 18.4g 19.5g 696mg 205mg 1.8g おかす 779kcal	麦 ご飯セット 597kcal 20. 7g 19. 1g 82. 4g 669mg 282mg 1. 8g こ飯セット	
	REF とうま の 果酢 あん	表 記 記 記 記 記 記 記 記 記 記	アジの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんび バスタのサラダ おかる エネルギー 328kca たんぱく質 16.86 間質 17.36 炭水化物 22.66 ナトリウム 776ma カリウム 360ma リン 207ma 食塩相当量 2.0g エネルギー 765kca たんぱく質 38.76 脂質 42.86	が主義 「ご飯セット」 1 618kcal 1 21.7g 1 18.0g 2 85.5g 777mg 432mg 2 284mg 2 284mg 2 0gセット 1 1635kcal 53.4g 44.9g	おかず エネルギー 292kcal たんぱく質 16.3g 14.5g 14.5g 14.5g 14.5g 15.0g	ご飯セット 582kcal 21.2g 15.2g 86.1g 633mg 766mg 300mg 1.6g	プリの塩焼 きのこソデー 油揚げと葉の花の煮物 マカロニマリーネサラダ エネルギー 280kcal たんぱく質 16.5g 脂質 16.7g 炭水化物 16.0g ナトリウム 454mg リン 178mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 771kcal たんぱく質 39.1g 脂質 39.1g 脂質 48.5g	ご飯セット 570kcal 21. 4g 17. 4g 78. 9g 715mg 526mg 255mg 1. 8g	豚肉とふき 菜の花のツナ たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リシ 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	がある おかず 307kcal 15.8g 18.4g 19.5g 696mg 597mg 205mg 1.8g 779kcal 38.6g 45.3g	麦麦 ご飯セット 597kcal 20. 7g 19. 1g 82. 4g 669mg 282mg 1. 8g こ飯セット 1649kcal 53. 3g 47. 4g	
食 合	REF とうま の 果酢 あん	表 記します。	アジの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんび バスタのザラダ よんぱく質 16.80 上たんぱく質 16.80 大トリウム 776m カリウム 360m リン 207m 食塩相当量 2.0g エネルギー 765kc たんぱく質 38.70 たんぱく質 38.70 上たんぱく質 38.70 たんぱく質 38.70 たんぱく質 38.70 たんぱく質 38.70 たんぱく質 38.70 たんぱく質 38.70 たんぱく質 38.70	が主義 「ご飯セット」 1 618kcal 1 21.7g 1 18.0g 2 85.5g 777mg 432mg 2 284mg 2 2 0gセット 1 1635kcal 53.4g 44.9g 241.7g	エネルギー 292kcal たんぱく質 16.3g 脂質 14.5g 炭水化物 23.2g ナトリウム 632mg カリウム 694mg リン 223mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 822kcal たんぱく質 38.9g 脂質 45.7g 炭水化物 64.7g	ご飯セット 582kcal 21.2g 15.2g 86.1g 633mg 766mg 1.6g 2000mg 1.6g 2000mg 1.6g 2000mg 1.6g 2100mg 210mg	プリの塩焼 きのこソテー 油揚げと葉の花の煮物 マカロニマリーネサラダ エネルギー 280kcal たんぱく質 16.5g 脂質 16.7g 炭水化物 16.0g ナトリウム 454mg リン 178mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 771kcal たんぱく質 39.1g 脂質 39.1g 脂質 48.5g 炭水化物 45.2g	ご飯セット 570kcal 21. 4g 17. 4g 78. 9g 71.5mg 525mg 1.8g 255mg 1641kcal 53.8g 50.6g 233.9g	下のである。	がある。 おかず 307kcal 15.8g 18.4g 19.5g 696mg 597mg 205mg 1.8g 779kcal 38.6g 45.3g 55.2g	美 三飯セット 597kcal 20. 7g 19. 1g 82. 4g 69.7mg 669mg 282mg 1. 8g こ飯セット 1649kcal 53. 3g 47. 4g 243. 9g	
食 	REF と さっま で の 果酢 あん	表 乳 デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ	アジの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんび バスタのサラダ おかる エネルギー 328kcc たんぱく質 16.8i 間質 17.3i 炭水化物 22.6i ナトリウム 360mi カリウム 360mi ウン 207mi リン 207mi リン 765kcc たんぱく質 38.7i 脂質 42.8i 炭水化物 53.0i ナトリウム 2170m	が主義 「ご飯セット」 1 618kcal 1 21.7g 1 18.0g 2 85.5g 777mg 432mg 2 284mg 2 20g 1 1635kcal 1 1635kcal 1 1637kcal 2 241.7g 2 21.73mg	ボルギー 292kcal たんぱく質 16.3g 脂質 14.5g 炭水化物 23.2g ナトリウム 632mg カリウム 694mg リン 223mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 822kcal たんぱく質 38.9g 脂質 45.7g 炭水化物 64.7g ナトリウム 2209mg	ご飯セット 582kcal 21.2g 15.2g 86.1g 633mg 766mg 1.6g 202kcal 53.6g 47.8g 253.4g 2212mg	プリの塩焼 きのこソテー 油揚げと葉の花の煮物 マカロニマリーネサラダ エネルギー 280kcal たんぱく質 16.5g 脂質 16.7g 炭水化物 16.0g ナトリウム 454mg リン 178mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 771kcal たんぱく質 39.1g 脂質 48.5g 炭水化物 45.2g ナトリウム 2032mg	ご飯セット 570kca1 21. 4g 17. 4g 78. 9g 71.5mg 525mg 1.8g 255mg 1641kca1 53.8g 50.6g 233.9g 2035mg	豚肉とふき 菜の花のツナ たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リシ 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	がある。 おかず 307kcal 15.8g 18.4g 19.5g 696mg 597mg 205mg 1.8g 779kcal 38.6g 45.3g 55.2g 1838mg	麦 三飯セット 597kcal 20. 7g 19. 1g 82. 4g 669mg 282mg 1. 8g こ飯セット 1649kcal 53. 3g 47. 4g 243. 9g 1841mg	
食 合	REFとさつま芋の黒酢あん 大豆と稚茸の煮物 法蓮草のごま和え おかず エネルギー 316kcal たんぱく質 15.1g 脂質 10.2g 炭水化物 44.1g ナトリウム 848mg カリウム 852mg リン 229mg 食塩相当量 2.2g おかす エネルギー 822kcal たんぱく質 38.7g 脂質 42.1g たんぱく質 38.7g 脂質 42.1g 炭水化物 75.0g ナトリウム 2113mg	表 記します。	アジの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんび バスタのザラダ まかっ エネルギー 328kca たんぱく質 16.8cg 16.8cg 16.8cg 大とりウム 776mg ナトリウム 360mg リン 207mg 食塩相当量 2.0gg エネルギー 765kcg たんぱく質 38.7cg たんぱく質 38.7cg たんぱく質 38.7cg たんぱく質 38.7cg たんぱく質 38.7cg たんぱく質 38.7cg たんぱく質 38.7cg たんぱく質 38.7cg	が主義 「ご飯セット」 1 618kcal 1 21.7g 1 18.0g 2 85.5g 777mg 2 284mg 2 284mg 2 0gット 1 1635kcal 1 1635kcal 2 44.9g 2 21.7g 2 21.73mg 2 173mg 1 1448mg	おかず 15かず 15 mg 16 mg 17 mg	ご飯セット 582kcal 21.2g 15.2g 86.1g 633mg 766mg 1.6g 2000mg 1.6g 2000mg 1.6g 2000mg 1.6g 2100mg 210mg	プリの塩焼 きのこソテー 油揚げと葉の花の煮物 マカロニマリーネサラダ エネルギー 280kcal たんぱく質 16.5g 脂質 16.7g 炭水化物 16.0g ナトリウム 454mg リン 454mg リン 771kcal ルポイラ 39.1g 脂質 48.5g 炭水化物 45.2g ナトリウム 2032mg カリウム 1289mg カリウム 1289mg	ご飯セット 570kcal 21. 4g 17. 4g 78. 9g 71.5mg 525mg 1.8g 255mg 1641kcal 53.8g 50.6g 233.9g	下下である。	の炒め煮 307kcal 15.8g 18.4g 19.5g 696mg 597mg 205mg 1.8g 779kcal 38.6g 45.3g 55.2g 1838mg 1553mg 518mg	麦 麦 一一 597kcal 20.7g 19.1g 82.4g 697mg 669mg 282mg 1.8g 	
食 合	Remark to a state of the st	表 ・ でしていた ・ でしていた。 ・ でしていたいたいたいたいたいたいたいでしていたいたいでしたいたいたいたいでしたいたいたいでしたいでしていたいでしていたいたいたいでしていたいたいたいでしていたいたいたいでしていたいたいたいでしていたい	アジの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんび バスタのサラダ おかる エネルギー 328kcc たんぱく質 16.8i 間質 17.3i 炭水化物 22.6i ナトリウム 776mi カリウム 360mi リン 207mi 食塩相当量 2.0g エネルギー 765kcc たんぱく質 38.7i 脂質 42.8i 炭水化物 53.0i ナトリウム 2170m カリウム 1232m カリウム 1232m カリウム 1232m	が記載 「ご飯セット」 「1618kcal 1618kcal 18.0g	おかず	ご飯セット 582kcal 21.2g 15.2g 86.1g 633mg 766mg 300mg 1.6g 二酸セット 1692kcal 53.6g 47.8g 2212mg 1877mg 748mg 5.6g	プリの塩焼 きのこソテー 油揚げと葉の花の煮物 マカロニマリーネサラダ エネルギー 280kcal たんぱく質 16.5g 脂質 16.7g 炭水化物 16.0g ナトリウム 454mg リン 178mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 771kcal エネルギー 771kcal 脂質 48.5g 炭水化物 45.2g ナトリウム 2032mg カリウム 1289mg リン 1289mg カリウム 1289mg	ご飯セット 570kca1 21. 4g 17. 4g 78. 9g 715mg 526mg 255mg 1. 8g こ飯セット 164tkcal 53. 8g 50. 6g 233. 9g 2035mg 1505mg 677mg 5. 2g	豚肉とふき 菜の花のツナ たんぱく質 脂水化物 ナトリウム カリン 塩相当量 エネルギー たんぱく質 上、リウム カリン は、水化物 ナトリウム カリン	の炒め煮 ごま和え 307kcal 15.8g 18.4g 19.5g 696mg 205mg 205mg 205mg 1.8g 779kcal 38.6g 45.3g 55.2g 1838mg 1553mg 518mg 4.7g	麦 麦 一一一 597kcal 20.7g 19.1g 82.4g 697mg 669mg 282mg 1.8g ————————————————————————————————————	
食合計合	Reference Re	表 ・ でしていた 「飯セット 606kcal 20.0g 10.9g 10.9g 10.9g 849mg 924mg 306mg 2.2g こ飯セット 1692kcal 53.4g 44.2g 263.7g 2116mg 1878mg 774mg	アジの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんび バスタのサラダ エネルギー 328kcs 16.85 17.33 16.75 17.33 16.75 17.33 16.75 17.33 16.75 17.33 16.75 17.33 17.33 17.33 18.74 19.33 1	が記載 「ご飯セット」 「1618kcal (21.7g 18.0g 85.5g 777mg 432mg 284mg 2.0g 1635kcal 1635kcal 1635kcal 173mg 1448mg 1707mg 1763kcal 1763kcal 1763kcal	おかず	ご飯セット 582kcal 21.2g 15.2g 86.1g 633mg 766mg 300mg 300mg 1692kcal 53.6g 47.8g 253.4g 2212mg 1877mg 748mg	プリの塩焼 きのこソテー 油揚げと葉の花の煮物 マカロニマリーネサラダ エネルギー 280kcal たんぱく質 16.5g 炭水化物 16.0g ナトリウム 714mg カリウム 454mg リン 178mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 771kcal たんぱく質 39.1g 脂質 48.5g 灰水化物 45.2g ナトリウム 1289mg カリウム 1289mg カリウム 1289mg ウン 446mg 食塩相当量 5.2g エネルギー 897kcal たんぱく質 39.7g	ご飯セット 570kca1 21. 4g 17. 4g 78. 9g 715mg 525mg 1. 8g 255mg 1. 8g 164tkcal 53. 8g 50. 6g 233. 9g 2035mg 1505mg 677mg 5. 2g	豚肉とふき 菜の花のツナ たんぱく質 脂皮水化物 ナトリウム カリン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 腹水化物 ナトリウム カリン	がず 307kcal 15.8g 18.4g 19.5g 696mg 597mg 205mg 1.8g 38.6g 45.3g 55.2g 1838mg 1553mg 1553mg 4.7g 907kcal 39.4g	麦 麦 ご飯セット 597kcal 20. 7g 19. 1g 82. 4g 697mg 669mg 282mg 1. 8g こ飯セット 1649kcal 53. 3g 47. 4g 243. 9g 1841mg 1769mg 749mg	
食 合計 e	Reference	表 第、表 ご飯セット 606kcal 20.0g 10.9g 107.0g 849mg 924mg 306mg 2.2g ご飯セット 1692kcal 53.4g 44.2g 263.7g 2116mg 1878mg 774mg 5.5g 1818kcal 54.0g 44.4g	アジの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんび バスタのサラダ エネルギー 328kcc 16.85 17.35 1	#報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報報	ボルギー 292kcal たんぱく質 16.3g 14.5g 15.5g 15.1g 15.	ご飯セット 582kcal 21.2g 15.2g 86.1g 633mg 766mg 300mg 1.6g こ飯セット 1692kcal 53.6g 47.8g 2212mg 1877mg 748mg 748mg 748mg 1788kcal 54.4g 48.0g	プリの塩焼 きのこソテー 油揚げと葉の花の煮物 マカロニマリーネサラダ エネルギー 280kcal たんぱく質 16.5g 一方でするでするです。 一方でするでするです。 ボ水化物 16.0g ナトリウム 714mg カリウム 454mg 178mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 771kcal たんぱく質 39.1g 脂質 48.5g 炭水化物 45.2g ナトリウム 2032mg カリウム 1289mg カリウム 1289mg カリウム 446mg カリウム 39.7g 電塩相当量 5.2g エネルギー 897kcal たんぱく質 39.7g 脂質 48.7g	ご飯セット 570kca1 21.4g 17.4g 17.4g 78.9g 715mg 526mg 255mg 1.8g こ飯セット 1641kca1 53.8g 50.6g 233.9g 2035mg 1505mg 677mg 57.2g 1767kca1 54.4g 50.8g	豚肉とふき ボタン・ボック エネルギー たんぱく質 版水化物 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 版水化物 ナトリウム カリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー	がず 307kcal 15.8g 18.4g 19.5g 696mg 597mg 205mg 1.8g 38.6g 45.3g 55.2g 1838mg 1553ng 518mg 4.7g 907kcal 39.4g 45.5g	表 一で飯セット 597kcal 20 7g 19 1g 82 4g 699mg 282mg 1 8g こ飯セット 1649kcal 53 3g 47 4g 243 9g 1841mg 1769mg 749mg 4 8g 1777kcal 54 1g 47 6g	
食 合計 合計 間	Remark to a state of the large of the l	表 第、表 ご飯セット 606kcal 20.0g 10.9g 107.0g 849mg 924mg 306mg 2.2g ご飯セット 1692kcal 53.4g 44.2g 263.7g 2116mg 1878mg 774mg 5.5g 1818kcal 54.0g 44.4g 294.2g	アジの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんび バスタのサラダ エネルギー 328kcc たんぱく質 16.83 炭水化物 22.6 ナトリウム 776m カリウム 360m クナトリウム 360m 食塩相当量 2.0g エネルギー 765kcc たんぱく質 38.7 たんぱく質 38.7 なたんぱく質 38.7 なたんぱく質 38.7 なたんぱく質 38.7 よんぱく質 39.5 にんぱく質 39.5 にんぱく質 39.5 にんぱく質 39.5 にんぱく質 39.5 にんぱく質 38.7 なたんぱく質 38.7 はたんぱく質 38.7 はたんぱくではたんだんではたんぱくではたんだんではたんだんではたんだんではたんだんではたんではたんだんではたんだんではたんだんではたんだんではたんだんではたんだんではたんだんではたんではたんではたんではたんではたんではたんではたんではたんではたんではた	調査	ボルギー 292kcal たんぱく質 16.3g 14.5g 15.5g 15.	ご飯セット 582kcal 21.2g 15.2g 86.1g 63.3g 766mg 300mg 1.6g こ飯セット 1692kcal 53.6g 47.8g 2212mg 1877mg 748mg 5.6g 1788kcal 54.4g 48.0g 276.4g	プリの塩焼 きのこソテー 油揚げと葉の花の煮物 マカロニマリーネサラダ エネルギー 280kcal たんぱく質 16.5g 炭水化物 16.0g ナトリウム 714mg カリウム 454mg リン 178mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 771kcal たんぱく質 39.1g 脂質 48.5g 灰水化物 45.2g ナトリウム 1289mg カリウム 1289mg カリウム 1289mg カリウム 1289mg カリウム 1289mg カリウム 446mg 食塩相当量 5.2g エネルギー 897kcal たんぱく質 39.7g 脂質 48.7g 大んぱく質 39.7g 脂質 48.7g 原本ルギー 897kcal	ご飯セット 570kca1 21.4g 17.4g 78.9g 715mg 526mg 255mg 1.8g こ飯セット 1641kca1 53.8g 50.6g 233.9g 2035mg 1505mg 677mg 5.2g 1767kca1 54.4g 50.8g 264.4g	豚肉花のツナー たんぱく かっという にんじゅう かっという にんぱく がったんぱく がったんぱ がったん がったん できます かったん はんしゅう いっぱく できます しゅう いっぱく できます しゅう いっぱく できます しゅう いっぱく かっぱく かっぱく かっぱく かっぱく かっぱく かっぱく かっぱく か	がず 307kcal 15.8g 18.5g 19.5g 696mg 597mg 205mg 1.8g 35.0 ず 779kcal 38.6g 45.3g 55.2g 1838mg 1553mg 518mg 4.7g 907kcal 39.4g 45.5g 86.1g	麦 一で飯セット 597kcal 20 7g 19 1g 82 4g 669mg 282mg 1, 8g 二飯セット 1649kcal 53.3g 47.4g 243.9g 1769mg 1769mg 4.8g 1777kcal 54.1g 47.6g 274.8g	
食合計合計(間食	Reference	表 第、表 ご飯セット 606kcal 20.0g 10.9g 107.0g 849mg 924mg 306mg 2.2g ご飯セット 1692kcal 53.4g 44.2g 263.7g 2116mg 1878mg 774mg 5.5g 1818kcal 54.0g 44.4g	アジの幽庵焼 うま塩キャベツ が輪の五色きんび バスタのザラダ エネルギー 328kca たんぱく質 16.80 脂質 17.33 炭水化物 22.60 ナトリウム 776my 食塩相当量 2.0g エネルギー 765kca たんぱく質 38.73 脂質 42.81 炭水化物 53.00 ナトリウム 2170m カリウム 1232m リン 476my 食塩相当量 5.6g 生ネルギー 893kca たんぱく質 39.5 脂質 43.00 大トリウム 2176m カリウム 1352m カリウム 1352m	が記載 「ご飯セット」 1 618kcal 21.7g 18.0g 18.5g 777mg 432mg 432mg 284mg 294mg 294mg 1635kcal 53.4g 44.9g 173mg 1448mg 707mg 5.6g 11763kcal 1763kcal	おかず	ご飯セット 582kcal 21.2g 15.2g 86.1g 633mg 766mg 300mg 1.6g こ飯セット 1692kcal 53.6g 47.8g 253.4g 2212mg 1877mg 748mg 5.56 53.6c 47.8g 2212mg 1788kcal 54.4g 48.0g 276.4g 2218mg 1990mg	プリの塩焼 きのこソテー 油揚げと葉の花の煮物 マカロニマリーネサラダ エネルギー 280kcal たんぱく質 16.5g 一月 16.7g 一月 16.5g 一月 17.8g 一月 18.7g 一月 18.	ご飯セット 570kca1 21. 4g 17. 4g 78. 9g 715mg 526mg 255mg 1. 8g こ飯セット 1641kca1 53. 8g 50. 6g 233. 9g 2035mg 1505mg 677mg 5. 2g 1767kca1 54. 4g 50. 8g 264. 4g 2037mg 1619mg	豚肉とふき ボタン・ボック エネルギー たんぱく質 版水化物 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 版水化物 ナトリウム カリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー	がず 307kcal 15.8g 18.4g 19.5g 696mg 597mg 205mg 1.8g 38.6g 45.3g 55.2g 1838mg 1553ng 518mg 4.7g 907kcal 39.4g 45.5g	表 一で飯セット 597kcal 20 7g 19 1g 82 4g 669mg 282mg 1 8g こ飯セット 1649kcal 53 3g 47 4g 243 9g 1841mg 1769mg 749mg 749mg 749mg 47 8g 187 76g 274 8g 184 7mg 188 9mg	
食 合計 合計 間	RET と さつま	表 で	アジの幽庵焼 うま塩キャベツ が輪の五色きんび バスタのザラダ エネルギー 328kca たんぱく質 16.80 脂質 17.36 炭水化物 22.60 ナトリウム 776my 食塩相当量 2.0g エネルギー 765kca たんぱく質 38.70 脂質 42.80 大・リウム 2170m カリウム 1232m リン 476my 食塩相当量 5.6g たんぱく質 39.5 脂質 43.00 大・リウム 2170m カリウム 1232m リン 476my な塩相当量 5.6g たんぱく質 39.5 脂質 43.00 大・リウム 2176m カリウム 339.5 たんぱく質 39.5 脂質 43.00 大・リウム 2176m	が記載 一 ご飯セット 1 618kcal 21.7g 1 8.0g 2 85.5g 777mg 432mg 284mg 2 9g 2 9g 2 9g 1 1635kcal 53.4g 44.9g 21.73mg 1 448mg 707mg 5.6g 1 1763kcal 1 1763kcal 1 1763kcal 2 2 1 7 3 mg 2 1 7 3 mg 2 1 7 3 mg 2 1 7 3 mg 3 1 4 5 1 g 4 5 1 g 4 5 1 g 4 7 2 1 g 7 2 1 7 3 mg 9 1 1 1 7 6 3 kcal 1 1 1 7 6 3 kcal 2 1 2 1 3 mg 1 1 1 7 6 3 kcal 2 1 2 1 3 mg 1 1 1 7 6 3 kcal 2 1 2 1 3 mg 1 1 1 7 6 3 kcal 2 1 2 1 3 mg 1 1 1 7 6 3 kcal 2 1 2 1 3 mg 1 1 1 7 6 3 kcal 2 1 2 1 3 mg 1 1 1 7 6 3 kcal 2 1 2 1 3 mg 1 1 1 7 6 3 kcal 2 1 2 1 3 mg 2 1 7 9 mg	おかず	二飯セット 582kcal 21.2g 15.2g 86.1g 633mg 766mg 300mg 1.6g こ飯セット 1692kcal 53.6g 47.8g 2212mg 1877mg 748mg 5.6g 1788kcal 54.4g 48.0g 276.4g 2218mg	プリの塩焼 きのこソデー 油揚げと葉の花の煮物 マカロニマリーネサラダ エネルギー 280kcal たんぱく質 16.5g ガリウム 714mg カリウム 454mg リン 178mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 771kcal たんぱく質 39.1g 脂質 48.5g 炭水化物 45.2g ナトリウム 2032mg カリウム 1289mg リン 1289mg リン 446mg カリウム 1289mg リン 446mg カリウム 1289mg カリウム 1289mg カリウム 475.7g 大んぱく質 39.7g 電塩相当量 5.2g エネルギー 897kcal たんぱく質 39.7g は、おって 1289mg カリウム 1289mg リン 446mg カリウム 1289mg カリウム 1289mg フリウム 1289mg カリウム 1289mg カリウム 1289mg フリウム 1289mg カリウム 1289mg フリン 446mg カリウム 1289mg カリウム 1289mg カリウム 1289mg カリウム 2034mg	ご飯セット 570kca1 21. 4g 17. 4g 17. 4g 78. 9g 715mg 526mg 255mg 1. 8g こ飯セット 1641kca1 53. 8g 50. 6g 233. 9g 2035mg 1505mg 677mg 677mg 52g 1767kca1 54. 4g 50. 8g 264. 4g 2037mg	下のである。 ボターでは、	がず 307kcal 15.8g 18.4g 19.5g 696mg 205mg 1.8g 205mg 1.8g 38.6g 45.3g 55.2g 1838mg 1553mg 518mg 4.7g 907kcal 39.4g 45.5g 46.1g 1844mg	麦 一覧セット 597kcal 20 7g 19 1g 82 4g 669mg 282mg 1, 8g 二酸セット 1649kcal 53.3g 47.4g 243.9g 1769mg 1769mg 1769mg 4.8g 1777kcal 54.1g 47.6g 274.8g 1847mg	

※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。

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。

「やわらか普通食」 週間献立表

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。

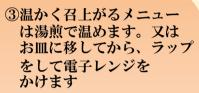
10月27日(月)				_ ,,					1		-					
無機の工作が、表面の工作が		10	月27日((月)	10	月28日(火)	10	月29日(水)	10	月30日(木)	10	月31日(金)
####################################			_			_			_		★やわらかる	ごはん180g		★やわらかる	ごはん180g	
************************************		大根と豚肉	肉の甘辛煮	麦落	白菜と麩の	の玉子とじ	卵乳麦	白身魚の	しんじょう	卵麦	豚肉と野菜	の生姜炒め	麦	大根と竹	輪の煮物	麦
###		竹輪と玉ねき	ぎの磯辺炒め	麦	春雨のこ	ごま炒め	麦	きんぴら	れんこん	麦	ブロッコリ-	一の煮物	麦	キャベツとベー	-コンの炒め物	卵乳
###		塩麹のキャ	ヤロットラペ	麦	一夜漬	(大根)	麦	蕪と柚子	の甘酢漬		昆布の	佃煮	麦	バジルポー	テトチキン	卵乳麦
● 業務価 Banford 7Dルセル 栄養価 Banford 7Dルセル 栄養価 Banford 4Dルセル 栄養価 Banford 4Dルセル 栄養価 Banford 4Dルセル 栄養価 Banford 4Dの 4Dルセル 栄養価 Banford 4Dの		★味噌	汁	麦			麦	★味噌	汁	麦	★味噌	汁	麦	★味噌	汁	麦
食 エネルギー 169kcal 441kcal エネルギー 96kcal 868kcal エネルギー 128kcal 402kcal エネルギー 138kcal 408kcal エネルギー 157kcal 424kcal 温白質 6.5g 12.6g 蛋白質 2.3g 8.3g 蛋白質 2.3g 8.3g 蛋白質 6.5g 12.6g 蛋白質 2.3g 8.3g 番白質 2.3g 8.3g 第日質 6.8g 7.2g 成水化物 12.6g 63.9g 次水化物 14.3g 71.7g 成水化物 13.9g 72.2g 成水化物 12.6g 63.9g 次水化物 14.3g 71.7g 成水化物 13.9g 72.2g 成水化物 12.6g 63.9g 次水化物 14.5g 72.2g 12.1g 第日 14.8g 2.5g ★やわらかこはん100g プール・サンクル・サンクル・サンクル・サンクル・サンクル・サンクル・サンクル・サンク	由															
② エルルー 165kcal 441kcal エルルー 96kcal 38kcal エルルー 128kcal 402kcal エルルー 135kcal 408kcal エルルー 1	+7															
② エルルー 165kcal 441kcal エルルー 96kcal 38kcal エルルー 128kcal 402kcal エルルー 135kcal 408kcal エルルー 1																
② エルルー 165kcal 441kcal エルルー 96kcal 38kcal エルルー 128kcal 402kcal エルルー 135kcal 408kcal エルルー 1		学 養価	・	フルナット	学差価	セシュー	フルセット	学 養価	セシギャット	フルセット	学差価	ちかずわ い	フルセット	学 養価	セシギャット	フルセット
番白質 6.5g	食															
勝 質 9.9g 10.9g 大いため 12.0g 69.2g 大水化物 13.9g 大水化物 13.9g 72.2g 大水化物 12.0g 69.9g 大水化物 12.0g 69.2g 大水化物 12.0g 69.2g 大水化物 12.0g 10.0g 大かりた 626mg 1070mg ナナリカム 537mg 978mg 大かりた 626mg 1070mg ナナリカム 534mg 1020mg ナナリカム 474mg 1020mg オオロールスローサフタ 97.5g 満内マスタード 東 大味噌汁 東 大水の水の水のルーナー 475mg 1010mg 10	12															
### 1.26g 69.2g 対水性物 14.3g 71.7g ボル化物 13.9g 72.2g ボル化物 12.6g 69.9g ボル化物 14.5g 71.3g			_	_		_			_	_		_	_		_	
##### 1.4g 2.5g ***#### 1.4g 2.5g ***#### 1.4g 2.5g ***##### 1.4g 2.5g ***#### 1.4g 2.5g ***##### 1.4g 2.5g ***##### 1.4g 2.5g ***##### 1.4g 2.5g ***##### 1.4g 2.5g ***##################################			_	_		_	_		_			_	_		_	
####################################			_	_		_	_						_		_	_
★やからかごはん180g □・ルキャペツの中華 期刊表か			_			_			_				_		_	
□・□・□・□・□・□・□・□・□・□・□・□・□・□・□・□・□・□・□・						J	2.7g			2.6g			2.3g			2.7g
法議事							=			=			=		_	₪ ≠
大豆と椎茸の煮物 麦 かかめとパリかの神気物 麦 瀬泉にオウラの中華風 麦 ★味噌汁 麦 ★ は、				卿乳麦か			友			-			友			
表				+			-						-			
### 「							-									
**養価 おかずせか フルセット 栄養価 おかずせか フルセット 大きない はいましましましましましましましましましましましましましましましましましましまし	_		リカの和え物			ラの中華風		★味噌	汁	麦				★味噌	汁	麦
(表) エネルギー 183kcal 454kcal エネルギー 183kcal 460kcal エネルギー 249kcal 515kcal エネルギー 270kcal 553kcal エネルギー 280kcal 553kcal エネルギー 270kcal 553kcal エネルギー 280kcal 5	昼	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦				★味噌	汁	麦			
(表) エネルギー 183kcal 454kcal エネルギー 183kcal 460kcal エネルギー 249kcal 515kcal エネルギー 270kcal 553kcal エネルギー 280kcal 553kcal エネルギー 270kcal 553kcal エネルギー 280kcal 5																
(表) エネルギー 183kcal 454kcal エネルギー 183kcal 460kcal エネルギー 249kcal 515kcal エネルギー 270kcal 553kcal エネルギー 280kcal 553kcal エネルギー 270kcal 553kcal エネルギー 280kcal 5		\\ \\			\\ \\			\\\ \\			\\ \\			\\\ \\		
蛋白質 10.5g 16.2g 蛋白質 18.8g 25.2g 脂質 6.0g 7.7g 脂質 11.2g 12.1g 脂質 11.2g 12.1g 脂質 14.2g 20.0g 蛋白質 14.2g 20.0g 蛋白質 14.0g 20.8g 78.1g 大きからかこはん180g 大きからかこなん180g 大きからなん180g	<u>~</u>															
脂質 8.1g 9.0g 脂質 6.0g 7.7g 脱液化物 12.4g 80.4g 炭水化物 20.7g 79.0g 炭水化物 20.8g 78.1g 74.10g 大いウム 993mg 1435mg 1405mg 1404mg 1404mg 1404mg 1405mg 12.1g 12.1mg 12.2mg 12.2mg 12.2mg 20.7g 79.0g 炭水化物 20.8g 78.1g 74.1pc 20.1gg 74.1pc 20.7g 79.0g 炭水化物 20.8g 78.1g 74.1pc 20.1gg 74.1pc 20.1gc 74.1pc 74.1pc 20.1gc 74.1pc 74.	艮															
 炭水化物 19.4g 76.7g 炭水化物 13.8g 70.2g 炭水化物 24.4g 80.4g 炭水化物 20.7g 79.0g 炭水化物 20.8g 78.1g ナトリウム 993mg 1435mg ナトリウム 961mg 1404mg ナトリウム 815mg 1257mg ナトリウム 770mg 1224mg ナトリウム 877mg 1319mg 3.2g ★は相当量 2.5g 3.6g ★は相当量 2.4g 3.6g ★は相当量 2.1g 3.2g ★は相当量 2.1g 3.2g ★は相当量 2.2g 3.1g ★は相当量 2.2g 3.4g ★は相当量 2.2g ★やわらかにはん180g サワラのごま焼 麦 ささみ大葉フライ 乳麦 高野豆腐の味噌煮 ラックスソテー 乳麦 高野豆腐の味噌煮 野・大・マト炒め 乳麦 カード・シリカのオント・ナーラダ 卵乳 麦 オード・シリカのサき焼煮 麦 カリボート・ナーラダ 卵乳 麦 大・味噌汁 麦 カード・シリカの明大・サラダ 東京のリボテト・サラダ 卵乳 麦 大・味噌汁 麦 カード・シリカの明大・サラダ 東京のリボテト・サラダ 卵乳 麦 大・味噌汁 麦 カード・シリカの明大・サラダ 東京のリボテト・サラダ 卵乳 麦 大・水・ツの麻薬あんかけ 麦落 カード・シリカの明大・サラダ 東京のリボテト・サラダ 卵乳 麦 大・味噌汁 麦 カード・シリカの明大・サラダ 東京のリボテト・サラダ かりまた マリカ カード・カード・カード・カード・カード・カード・カード・カード・カード・カード・															_	_
##### 2.5g						_	_		_							

**やわらかごはん180g サワラのごま焼 麦 ささみ大葉フライ 麦 肉田子の黒酢あん かませい フルセット 栄養価 おかずせい フルセット 大き																
サワラのごま焼 麦 ささみ大葉フライ 麦 肉団子の黒酢あん 卵乳麦 鯖の味噌煮 炭 人参のさな粉和え 麦 ナスの挽肉炒め 乳麦 カスパトマト炒め 乳麦 カリボテトサラダ 東 南リボテトサラダ 東 木味噌汁 麦 大味噌汁 麦 大味噌 大 大き 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大		食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.4g
まっぱりキャベツのレモン風味 実別内のすき焼煮 表 高野豆腐の味噌煮 卵表 表 東では入土の雨水りが 乳表 まっぱいました豆の煮物 表 大小で「炒め 乳表 表 表 表 表 表 表 表 表																
鶏肉のすき焼煮 麦 高野豆腐の味噌煮 卵乳麦 ★味噌汁 また *** *******************************		サワラの	りごま焼	麦												-
大味噌汁 大藤噌汁 大藤噌汁 大藤噌汁 大藤一 大藤一 大藤一 大藤一 大藤噌汁 大藤噌汁 大藤噌汁 大藤噌汁 大藤噌汁 大藤噌汁 大藤噌汁 大藤噌汁 大藤噌汁 大藤一 大塚 大塚 大塚 大塚 大塚 大塚 大塚 大								鶏そぼろとこ					-			
★味噌汁 麦 ★味噌汁 麦 ★味噌汁 麦 ★味噌汁 麦 ★味噌汁 麦 ★味噌汁 麦 ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★																
議任 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 大きな 日前 質 15.0g 20.6g 蛋白質 14.0g 19.9g 蛋白質 12.5g 18.6g 蛋白質 14.5g 20.2g 脂質 11.8g 12.7g 脂質 18.8g 19.7g 脂質 11.2g 12.1g 脂質 17.0g 18.0g 脂質 15.8g 16.7g 炭水化物 20.6g 76.6g 炭水化物 26.3g 82.8g 炭水化物 29.7g 86.9g 炭水化物 20.4g 77.1g 炭水化物 17.6g 75.4g ナトリウム 704mg 1170mg ナトリウム 718mg 1161mg ナトリウム 1025mg 1466mg ナトリウム 904mg 1347mg ナトリウム 945mg 1386mg 素塩相当量 1.8g 3.0g 食塩相当量 1.8g 3.0g 食塩相当量 2.6g 3.7g 食塩相当量 2.3g 3.4g 食塩相当量 2.4g 3.5g 米養価 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 大きない 1466kcal エネルギー 616kcal 1422kcal エネルギー 616kcal 1422kcal エネルギー 616kcal 1422kcal エネルギー 616kcal 1422kcal エネルギー 616kcal 1466kcal エネルギー 616kcal 1466kcal エネルギー 616kcal 1462kcal エネルギー 616kcal エネルギー 616kcal 1466kcal エネルギー 616kcal 1462kcal エネルギー 702kcal 1519kcal エネルギー 637kcal 1451kcal 1462kcal エネルギー 616kcal 1466kcal エネルギー 616kcal 1466kcal エネルギー 616kcal 1466kcal エネルギー 702kcal 1519kcal エネルギー 637kcal 1451kcal 1462kcal エネルギー 616kcal 1466kcal エネルギー 702kcal 1519kcal エネルギー 637kcal 1451kcal 1462kcal エネルギー 702kcal 1519kcal エネルギー 616kcal 1466kcal エネルギー 702kcal 1468kcal エネルギー 637kcal 1451kcal 146								★味噌	汁	麦				★味噌	汁	麦
食 エネルギー 262kcal 527kcal エネルギー 337kcal 604kcal エネルギー 279kcal 549kcal エネルギー 289kcal 558kcal エネルギー 274kcal 548kcal 蛋白質 16.4g 22.1g 蛋白質 15.0g 20.6g 蛋白質 14.0g 19.9g 蛋白質 12.5g 18.6g 蛋白質 14.5g 20.2g 脂質 11.8g 12.7g 脂質 18.8g 19.7g 脂質 11.2g 12.1g 脂質 17.0g 18.0g 脂質 15.8g 16.7g 炭水化物 20.6g 万6.6g 炭水化物 26.3g 82.8g 炭水化物 29.7g 86.9g 炭水化物 20.4g 77.1g 炭水化物 17.6g 75.4g ナトリウム 704mg 1170mg ナトリウム 718mg 1161mg ナトリウム 1025mg 1466mg ナトリウム 904mg 1347mg ナトリウム 945mg 1386mg 食塩相当量 1.8g 3.0g 食塩相当量 2.6g 3.7g 食塩相当量 2.3g 3.4g 食塩相当量 2.4g 3.5g 米養価 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 大養価 おかずセット フルセット 日616kcal 1432kcal エネルギー 616kcal 1432kcal エネルギー 616kcal 1432kcal エネルギー 656kcal 1466kcal エネルギー 702kcal 1519kcal エネルギー 637kcal 1451kcal 蛋白質 33.4g 50.9g 蛋白質 36.1g 54.1g 蛋白質 29.1g 46.5g 蛋白質 35.1g 53.1g 蛋白質 30.7g 48.5g 脂質 29.8g 32.6g 脂質 28.1g 31.6g 脂質 29.2g 31.9g 脂質 38.1g 41.0g 脂質 33.5g 36.3g 炭水化物 52.0g 222.5g 炭水化物 54.4g 224.7g 炭水化物 68.0g 239.5g 炭水化物 53.7g 226.0g 炭水化物 52.9g 224.8g ナトリウム 2234mg 3583mg ナトリウム 2305mg 3635mg ナトリウム 2394mg 3743mg ナトリウム 2148mg 3487mg ナトリウム 2413mg 3763mg 食塩相当量 5.7g 9.1g 食塩相当量 5.8g 9.3g 食塩相当量 5.5g 8.8g 食塩相当量 5.5g 8.8g 食塩相当量 6.1g 9.6g	夕	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦				★味噌	汁	麦			
食 エネルギー 262kcal 527kcal エネルギー 337kcal 604kcal エネルギー 279kcal 549kcal エネルギー 289kcal 558kcal エネルギー 274kcal 548kcal 蛋白質 16.4g 22.1g 蛋白質 15.0g 20.6g 蛋白質 14.0g 19.9g 蛋白質 12.5g 18.6g 蛋白質 14.5g 20.2g 脂質 11.8g 12.7g 脂質 18.8g 19.7g 脂質 11.2g 12.1g 脂質 17.0g 18.0g 脂質 15.8g 16.7g 炭水化物 20.6g 万6.6g 炭水化物 26.3g 82.8g 炭水化物 29.7g 86.9g 炭水化物 20.4g 77.1g 炭水化物 17.6g 75.4g ナトリウム 704mg 1170mg ナトリウム 718mg 1161mg ナトリウム 1025mg 1466mg ナトリウム 904mg 1347mg ナトリウム 945mg 1386mg 食塩相当量 1.8g 3.0g 食塩相当量 2.6g 3.7g 食塩相当量 2.3g 3.4g 食塩相当量 2.4g 3.5g 米養価 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 大養価 おかずセット フルセット 日616kcal 1432kcal エネルギー 616kcal 1432kcal エネルギー 616kcal 1432kcal エネルギー 656kcal 1466kcal エネルギー 702kcal 1519kcal エネルギー 637kcal 1451kcal 蛋白質 33.4g 50.9g 蛋白質 36.1g 54.1g 蛋白質 29.1g 46.5g 蛋白質 35.1g 53.1g 蛋白質 30.7g 48.5g 脂質 29.8g 32.6g 脂質 28.1g 31.6g 脂質 29.2g 31.9g 脂質 38.1g 41.0g 脂質 33.5g 36.3g 炭水化物 52.0g 222.5g 炭水化物 54.4g 224.7g 炭水化物 68.0g 239.5g 炭水化物 53.7g 226.0g 炭水化物 52.9g 224.8g ナトリウム 2234mg 3583mg ナトリウム 2305mg 3635mg ナトリウム 2394mg 3743mg ナトリウム 2148mg 3487mg ナトリウム 2413mg 3763mg 食塩相当量 5.7g 9.1g 食塩相当量 5.8g 9.3g 食塩相当量 5.5g 8.8g 食塩相当量 5.5g 8.8g 食塩相当量 6.1g 9.6g																
食 エネルギー 262kcal 527kcal エネルギー 337kcal 604kcal エネルギー 279kcal 549kcal エネルギー 289kcal 558kcal エネルギー 274kcal 548kcal 蛋白質 16.4g 22.1g 蛋白質 15.0g 20.6g 蛋白質 14.0g 19.9g 蛋白質 12.5g 18.6g 蛋白質 14.5g 20.2g 脂質 11.8g 12.7g 脂質 18.8g 19.7g 脂質 11.2g 12.1g 脂質 17.0g 18.0g 脂質 15.8g 16.7g 炭水化物 20.6g 万6.6g 炭水化物 26.3g 82.8g 炭水化物 29.7g 86.9g 炭水化物 20.4g 77.1g 炭水化物 17.6g 75.4g ナトリウム 704mg 1170mg ナトリウム 718mg 1161mg ナトリウム 1025mg 1466mg ナトリウム 904mg 1347mg ナトリウム 945mg 1386mg 食塩相当量 1.8g 3.0g 食塩相当量 2.6g 3.7g 食塩相当量 2.3g 3.4g 食塩相当量 2.4g 3.5g 米養価 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 大養価 おかずセット フルセット 日616kcal 1432kcal エネルギー 616kcal 1432kcal エネルギー 616kcal 1432kcal エネルギー 656kcal 1466kcal エネルギー 702kcal 1519kcal エネルギー 637kcal 1451kcal 蛋白質 33.4g 50.9g 蛋白質 36.1g 54.1g 蛋白質 29.1g 46.5g 蛋白質 35.1g 53.1g 蛋白質 30.7g 48.5g 脂質 29.8g 32.6g 脂質 28.1g 31.6g 脂質 29.2g 31.9g 脂質 38.1g 41.0g 脂質 33.5g 36.3g 炭水化物 52.0g 222.5g 炭水化物 54.4g 224.7g 炭水化物 68.0g 239.5g 炭水化物 53.7g 226.0g 炭水化物 52.9g 224.8g ナトリウム 2234mg 3583mg ナトリウム 2305mg 3635mg ナトリウム 2394mg 3743mg ナトリウム 2148mg 3487mg ナトリウム 2413mg 3763mg 食塩相当量 5.7g 9.1g 食塩相当量 5.8g 9.3g 食塩相当量 5.5g 8.8g 食塩相当量 5.5g 8.8g 食塩相当量 6.1g 9.6g																
蛋白質 16.4g 22.1g 蛋白質 15.0g 20.6g 蛋白質 14.0g 19.9g 蛋白質 12.5g 18.6g 蛋白質 14.5g 20.2g 脂質 11.8g 12.7g 脂質 18.8g 19.7g 脂質 11.2g 12.1g 脂質 17.0g 18.0g 脂質 15.8g 16.7g 炭水化物 20.6g 76.6g 炭水化物 26.3g 82.8g 炭水化物 29.7g 86.9g 炭水化物 20.4g 77.1g 炭水化物 17.6g 75.4g ナトリウム 704mg 1170mg ナトリウム 718mg 1161mg ナトリウム 1025mg 1466mg ナトリウム 904mg 1347mg ナトリウム 945mg 1386mg 食塩相当量 1.8g 3.0g 食塩相当量 2.6g 3.7g 食塩相当量 2.3g 3.4g 食塩相当量 2.4g 3.5g 米養価 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 大麦価 おかずセット フルセット 大麦面 おかずセット フルセット 大麦面 おかずセット フルセット クスに切り 1519kcal エネルギー 637kcal 1451kcal エネルギー 650kcal 1466kcal エネルギー 650kcal 1466kcal エネルギー 702kcal 1519kcal エネルギー 637kcal 1451kcal 蛋白質 33.4g 32.6g 脂質 29.8g 32.6g 脂質 38.1g 41.0g 脂質 33.5g 36.3g 炭水化物 52.0g 222.5g 炭水化物 54.4g 224.7g 炭水化物 68.0g 239.5g 炭水化物 53.7g 226.0g 炭水化物 52.9g 224.8g ナトリウム 2234mg 3583mg ナトリウム 2305mg 3635mg ナトリウム 2394mg 3743mg ナトリウム 2148mg 3487mg ナトリウム 2413mg 3763mg 食塩相当量 5.7g 9.1g 食塩相当量 5.8g 9.3g 食塩相当量 6.1g 9.5g 食塩相当量 5.5g 8.8g 食塩相当量 6.1g 9.6g	^															
脂質 11.8g 12.7g 脂質 18.8g 19.7g 脂質 11.2g 12.1g 脂質 17.0g 18.0g 脂質 15.8g 16.7g 炭水化物 20.6g 76.6g 炭水化物 26.3g 82.8g 炭水化物 29.7g 86.9g 炭水化物 20.4g 77.1g 炭水化物 17.6g 75.4g ナトリウム 704mg 1170mg ナトリウム 718mg 1161mg ナトリウム 1025mg 1466mg ナトリウム 904mg 1347mg ナトリウム 945mg 1386mg 食塩相当量 1.8g 3.0g 食塩相当量 1.8g 3.0g 食塩相当量 2.6g 3.7g 食塩相当量 2.3g 3.4g 食塩相当量 2.4g 3.5g ※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 常養価 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 常養価 おかずセット ク2.0g 32.6g 脂質 29.1g 46.5g 蛋白質 35.1g 35.1g 蛋白質 30.7g 48.5g ほ質 29.2g 31.9g 脂質 38.1g 41.0g 脂質 33.5g 36.3g カードリウム 2234mg 3583mg カードリウム 2305mg 3635mg カードリウム 2394mg 3743mg カードリウム 2148mg 3487mg カードリウム 2413mg 3763mg 食塩相当量 5.7g 9.1g 食塩相当量 5.8g 9.3g 食塩相当量 6.1g 9.5g 食塩相当量 5.5g 8.8g 食塩相当量 6.1g 9.6g	良															
炭水化物 20.6g 76.6g 炭水化物 26.3g 82.8g 炭水化物 29.7g 86.9g 炭水化物 20.4g 77.1g 炭水化物 17.6g 75.4g 15.4g 70.4mg 1170mg ナトリウム 718mg 1161mg ナトリウム 1025mg 1466mg ナトリウム 90.4mg 1347mg ナトリウム 945mg 1386mg 食塩相当量 1.8g 3.0g 食塩相当量 2.6g 3.7g 食塩相当量 2.3g 3.4g 食塩相当量 2.4g 3.5g 発養価 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 発養価 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 (451kcal 1422kcal エネルギー 637kcal 1451kcal 蛋白質 33.4g 50.9g 蛋白質 36.1g 54.1g 蛋白質 29.1g 46.5g 蛋白質 35.1g 53.1g 蛋白質 30.7g 48.5g 脂質 29.8g 32.6g 脂質 28.1g 31.6g 脂質 29.2g 31.9g 脂質 38.1g 41.0g 脂質 33.5g 36.3g 炭水化物 52.0g 222.5g 炭水化物 54.4g 224.7g 炭水化物 68.0g 239.5g 炭水化物 53.7g 226.0g 炭水化物 52.9g 224.8g ナトリウム 2234mg 3583mg ナトリウム 2305mg 3635mg ナトリウム 2394mg 3743mg ナトリウム 2148mg 3487mg ナトリウム 2413mg 3763mg 食塩相当量 5.7g 9.1g 食塩相当量 5.8g 9.3g 食塩相当量 6.1g 9.5g 食塩相当量 5.5g 8.8g 食塩相当量 6.1g 9.6g		蛋白質			蛋白質	15.0g	20.6g	蛋白質			蛋白質	12.5g	18.6g	蛋白質		
### 170mg 1170mg 1170mg 1170mg 1161mg 1161mg 1161mg 11025mg 1466mg 14026mg 14		脂質	11.8g	12.7g	脂質	18.8g	19.7g	脂質	11.2g	12.1g	脂質	17.0g	18.0g	脂質	15.8g	16.7g
食塩相当量 1.8g 3.0g 食塩相当量 1.8g 3.0g 食塩相当量 2.6g 3.7g 食塩相当量 2.3g 3.4g 食塩相当量 2.4g 3.5g 栄養価 おかずセット ブルセット 栄養価 おかずセット フルセット (451kcal 五ネルギー 614kcal 1422kcal エネルギー 637kcal 1451kcal 蛋白質 33.4g 50.9g 蛋白質 36.1g 54.1g 蛋白質 29.1g 46.5g 蛋白質 35.1g 53.1g 蛋白質 30.7g 48.5g 脂質 29.8g 32.6g 脂質 28.1g 31.6g 脂質 29.2g 31.9g 脂質 38.1g 41.0g 脂質 33.5g 36.3g 炭水化物 52.0g 222.5g 炭水化物 54.4g 224.7g 炭水化物 68.0g 239.5g 炭水化物 53.7g 226.0g 炭水化物 52.9g 224.8g ナトリウム 2234mg 3583mg ナトリウム 2305mg 3635mg ナトリウム 2394mg 3743mg ナトリウム 2148mg 3487mg ナトリウム 2413mg 3763mg 食塩相当量 5.7g 9.1g 食塩相当量 5.8g 9.3g 食塩相当量 6.1g 9.5g 食塩相当量 5.5g 8.8g 食塩相当量 6.1g 9.6g ★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。		炭水化物	20.6g	76.6g	炭水化物	26.3g	82.8g	炭水化物	29.7g	86.9g	炭水化物	20.4g	77.1g	炭水化物	17.6g	75.4g
 栄養価 おかずセット フルセット 栄養価 おかずセット クルセット クメニューです。おかずセットには付きません。 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 学養価 おかずセット フルセット クメニューです。おかずセットには付きません。 		ナトリウム	704mg	1170mg	ナトリウム	718mg	1161mg	ナトリウム	1025mg	1466mg	ナトリウム	904mg	1347mg	ナトリウム	945mg	1386mg
□ エネルギー 614kcal 1422kcal エネルギー 616kcal 1432kcal エネルギー 656kcal 1466kcal エネルギー 702kcal 1519kcal エネルギー 637kcal 1451kcal 蛋白質 33.4g 50.9g 蛋白質 36.1g 54.1g 蛋白質 29.1g 46.5g 蛋白質 35.1g 蛋白質 30.7g 48.5g 脂質 29.8g 32.6g 脂質 28.1g 31.6g 脂質 29.2g 31.9g 脂質 38.1g 41.0g 脂質 33.5g 36.3g 炭水化物 52.0g 222.5g 炭水化物 54.4g 224.7g 炭水化物 68.0g 239.5g 炭水化物 53.7g 226.0g 炭水化物 52.9g 224.8g ナトリウム 2234mg 3583mg ナトリウム 2305mg 3635mg ナトリウム 2394mg 3743mg ナトリウム 2148mg 3487mg ナトリウム 2413mg 3763mg 食塩相当量 5.7g 9.1g 食塩相当量 5.8g 9.3g 食塩相当量 6.1g 9.5g 食塩相当量 5.5g 8.8g 食塩相当量 6.1g 9.6g ★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。				_		_						_				
蛋白質 33.4g 50.9g 蛋白質 36.1g 54.1g 蛋白質 29.1g 46.5g 蛋白質 35.1g 53.1g 蛋白質 30.7g 48.5g 脂質 29.8g 32.6g 脂質 28.1g 31.6g 脂質 29.2g 31.9g 脂質 38.1g 41.0g 脂質 33.5g 36.3g 炭水化物 52.0g 222.5g 炭水化物 54.4g 224.7g 炭水化物 68.0g 239.5g 炭水化物 53.7g 226.0g 炭水化物 52.9g 224.8g ナトリウム 2234mg 3583mg ナトリウム 2305mg 3635mg ナトリウム 2394mg 3743mg ナトリウム 2148mg 3487mg ナトリウム 2413mg 3763mg 食塩相当量 5.7g 9.1g 食塩相当量 5.8g 9.3g 食塩相当量 6.1g 9.5g 食塩相当量 5.5g 8.8g 食塩相当量 6.1g 9.6g ★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。		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
脂質 29.8g 32.6g 脂質 28.1g 31.6g 脂質 29.2g 31.9g 脂質 38.1g 41.0g 脂質 33.5g 36.3g 炭水化物 52.0g 222.5g 炭水化物 54.4g 224.7g 炭水化物 68.0g 239.5g 炭水化物 53.7g 226.0g 炭水化物 52.9g 224.8g ナトリウム 2234mg 3583mg ナトリウム 2305mg 3635mg ナトリウム 2394mg 3743mg ナトリウム 2148mg 3487mg ナトリウム 2413mg 3763mg 食塩相当量 5.7g 9.1g 食塩相当量 5.8g 9.3g 食塩相当量 6.1g 9.5g 食塩相当量 5.5g 8.8g 食塩相当量 6.1g 9.6g ★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。	合	エネルギー	614kcal	1422kcal	エネルギー	616kcal	1432kcal	エネルギー	656kcal	1466kcal	エネルギー	702kcal	1519kcal	エネルギー	637kcal	1451kcal
炭水化物 52.0g 222.5g 炭水化物 54.4g 224.7g 炭水化物 68.0g 239.5g 炭水化物 53.7g 226.0g 炭水化物 52.9g 224.8g ナトリウム 2234mg 3583mg ナトリウム 2305mg 3635mg ナトリウム 2394mg 3743mg ナトリウム 2148mg 3487mg ナトリウム 2413mg 3763mg 食塩相当量 5.7g 9.1g 食塩相当量 5.8g 9.3g 食塩相当量 6.1g 9.5g 食塩相当量 5.5g 8.8g 食塩相当量 6.1g 9.6g ★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。		蛋白質	33.4g	50.9g	蛋白質	36.1g	54.1g	蛋白質	29.1g	46.5g	蛋白質	35.1g	53.1g	蛋白質	30.7g	48.5g
炭水化物 52.0g 222.5g 炭水化物 54.4g 224.7g 炭水化物 68.0g 239.5g 炭水化物 53.7g 226.0g 炭水化物 52.9g 224.8g ナトリウム 2234mg 3583mg ナトリウム 2305mg 3635mg ナトリウム 2394mg 3743mg ナトリウム 2148mg 3487mg ナトリウム 2413mg 3763mg 食塩相当量 5.7g 9.1g 食塩相当量 5.8g 9.3g 食塩相当量 6.1g 9.5g 食塩相当量 5.5g 8.8g 食塩相当量 6.1g 9.6g ★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。		脂質	29.8g	32.6g	脂質	28.1g	31.6g	脂質	29.2g	31.9g	脂質	38.1g	41.0g	脂質	33.5g	36.3g
ま十 ナトリウム 2234mg 3583mg ナトリウム 2305mg 3635mg ナトリウム 2394mg 3743mg ナトリウム 2148mg 3487mg ナトリウム 2413mg 3763mg 食塩相当量 5.7g 9.1g 食塩相当量 5.8g 9.3g 食塩相当量 6.1g 9.5g 食塩相当量 5.5g 8.8g 食塩相当量 6.1g 9.6g ★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。				222.5g	炭水化物								226.0g	炭水化物	52.9g	224.8g
食塩相当量 5.7g 9.1g 食塩相当量 5.8g 9.3g 食塩相当量 6.1g 9.5g 食塩相当量 5.5g 8.8g 食塩相当量 6.1g 9.6g★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。	計	ナトリウム					3635mg	ナトリウム								3763mg
★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。																
工伝わけるもの初合に FU ヌ先無L で献立た――初亦再せて担合がちUさせ		★はフル	レセットの	メニュー	です。おか	゚ヸ゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゚゚゙゙゙゙゙゙゙゙゙゚゚゙゙゙゙゙゙゙゚゚	には付き	ません。								

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。

「刻み食」

週間献立表

	2000			ع ﴿ اللَّهُ						
	10月27日(月)	10月28日(火)	10月29日(水)	10月30日(木)	10月31日((金)
	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	大根と豚肉の甘辛煮	麦落		س到.麦	白身魚のしんじょう	卵麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	大根と竹輪の煮物	麦
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め		春雨のごま炒め		きんぴられんこん		ブロッコリーの煮物		キャベツとベーコンの炒め物	
	塩麹のキャロットラペ		一夜漬(大根)		蕪と柚子の甘酢漬	久	昆布の佃煮	麦	バジルポテトチキン	
						丰				
+ n	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
朝										
			<u></u>							
^	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 169kcal	328kcal	エネルギー 96kcal	255kcal	エネルギー 128kcal	287kcal	エネルギー 135kcal	294kcal	エネルギー 157kcal	316kcal
	蛋白質 6.5g	10.2g	蛋白質 2.3g	6.0g	蛋白質 2.9g	6.6g	蛋白質 8.4g	12.1g	蛋白質 7.2g	10.9g
	脂質 9.9g	10.6g	脂質 3.3g	4.0g	脂質 6.8g	7.5g	脂質 6.2g	6.9g	脂質 7.7g	8.4g
							炭水化物 12.6g			47.5g
							ナトリウム 474mg			
	食塩相当量 1.4g		食塩相当量 1.6g		食塩相当量 1.4g	2.5g	食塩相当量 1.2g		食塩相当量 1.5g	2.6g
	★全粥240g	2.08	★全粥240g	2.75	★全粥240g	2.08	★全粥240g	2.08	★全粥240g	2.08
		in in → '		丰	★主场240g 肉じゃが	丰		丰		□ ≢
	ロールキャベツの中華風	卵乳麦か		麦		麦亚丰	鶏肉マスタード		キーマカレーのルー	
	法蓮草	±			ぜんまいとミンチの煮物		オクラのペペロンチーノ		切干とインゲンの煮物	-
	大豆と椎茸の煮物		ひじきと挽肉の炒め煮				高野豆腐の炒り煮		コールスローサラダ	
	わかめとパプリカの和え物		鶏肉とオクラの中華風		★味噌汁	麦	人参と春雨のサラダ		★味噌汁	麦
昼	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦			★味噌汁	麦		
_	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 183kcal	342kcal	エネルギー 183kcal	342kcal	エネルギー 249kcal	408kcal	エネルギー 278kcal	437kcal	エネルギー 206kcal	365kcal
	蛋白質 10.5g	14.2g	蛋白質 18.8g	22.5g	蛋白質 12.2g	15.9g	蛋白質 14.2g	17.9g	蛋白質 9.0g	12.7g
	_	8.8g					脂質 14.9g			10.7g
							炭水化物 20.7g			
							ナトリウム 770mg			
	食塩相当量 2.5g				食塩相当量 2.1g		食塩相当量 2.0g		食塩相当量 2.2g	3.3g
	★全粥240g			_	★全粥240g	0.28	★全粥240g	0.18	★全粥240g	0.05
	サワラのごま焼		ささみ大葉フライ		肉団子の黒酢あん	1011 1			焼肉塩炒め	麦か
								=		-
	さっぱりキャベツのレモン風味						人参のきな粉和え		ナスの挽肉炒め	
	鶏肉のすき焼煮		高野豆腐の味噌煮				キャベツの麻婆あんかけ		四色なます	麦
_			青のりポテトサラダ		★味噌汁	麦			★味噌汁	麦
S	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦			★味噌汁	麦		
					\\\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\		\\ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \			
<u>~</u>	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 289kcal			
	蛋白質 16.4g	20.1g	蛋白質 15.0g	18.7g	蛋白質 14.0g	17.7g	蛋白質 12.5g	16.2g	蛋白質 14.5g	18.2g
	脂質 11.8g	12.5g	脂質 18.8g	19.5g	脂質 11.2g	11.9g	脂質 17.0g	17.7g	脂質 15.8g	16.5g
	炭水化物 20.6g	53.6g	炭水化物 26.3g	59.3g	炭水化物 29.7g	62.7g	炭水化物 20.4g	53.4g	炭水化物 17.6g	50.6g
							ナトリウム 904mg			
			食塩相当量 1.8g						食塩相当量 2.4g	3.5g
							栄養価 おかずセット			
合							エネルギー 702kcal			
							蛋白質 35.1g			
							脂質 38.1g			
							加 貝 30.1g 炭水化物 53.7g			
計										
	7 C7774 //34Mg	3004mg	J PUJA ZSUSME	SILICZOC	7 1774 2394Mg	3 / 14mg	7 PULL 2140Mg	3400IIIg	ナトリウム 2413mg	3/33mg
		_		_		_		0.0 ~	A	0.4~
	食塩相当量 5.7g	9.0g		9.2g	食塩相当量 6.1g	_	食塩相当量 5.5g	8.8g	食塩相当量 6.1 g	9.4g

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

					2 }_											
		10	月27日(月)	10	月28日(火)	10	月29日(水)	10	月30日(木)	10	月31日(金)
		昆布の個	菜の煮物	麦	きのこの法蓮草とハ	240g 玉子とじ ムのマリーネ ・(とろみ)	卵乳麦 卵乳麦		退煮	乳麦 乳麦 麦	薩摩芋と切り	240g D味噌煮 ^{昆布の煮物} -(とろみ)	乳麦		_	
Ī	朝	学素価	おかずセット	フルセット	学養価	さかずわ か	フルナット	学 養価	たか ずわい	フルナット	学養価	さかずわ い	フルナット	学養価	たか ずわット	フルセット
	食	ェネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	142kcal 4.0g 6.9g	316kcal 7.8g 7.6g 55.6g	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	96kcal 4.7g 4.1g 11.1g	270kcal 8.5g 4.8g 49.5g	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	91kcal 3.1g 3.3g 12.2g	265kcal 6.9g 4.0g 50.6g	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	87kcal 3.6g 2.6g 13.4g	261kcal 7.4g 3.3g 51.8g	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	135kcal 6.1g 6.7g 11.0g	309kcal 9.9g 7.4g 49.4g
		食塩相当量★全粥2鮭の西豆油揚と菜の	1.6g 240g 京焼 D花の煮物	2.9g 乳麦 麦	食塩相当量 ★全粥2 豚肉の空 切干大根とべ	1.6g 240g 上姜焼 ーコンの煮物	2.9g 乳麦 卵乳麦	食塩相当量 ★全粥2 白身の電 肉団子の2	1.5g 240g 色田揚げ ノース炒め	2.8g 乳麦 卵乳麦	食塩相当量★全粥2クリーム:枝豆とかに:	1.6g 240g コロッケ かまの煮物	2.9g 乳麦か 卵麦えか	食塩相当量★全粥2白身のまひじきと大	1.7g 240g おろし煮 豆の煮物	3.1g 乳麦 乳麦
:	昼		中華和え ・(とろみ)			味噌和え ・(とろみ)		法蓮草と油: ★味噌汁		麦					さび和え -(とろみ)	
•	食	ェネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	8.4g 21.3g 868mg	370kcal 11.8g 9.1g 59.7g 1391mg	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	162kcal 6.1g 7.0g 19.3g 736mg	336kcal 9.9g 7.7g 57.7g 1259mg	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	211kcal 10.8g 9.9g 20.2g 931mg	385kcal 14.6g 10.6g 58.6g 1454mg	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	183kcal 5.4g 10.0g 18.5g 834mg	357kcal 9.2g 10.7g 56.9g 1357mg	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	188kcal 8.4g 9.7g 17.1g 882mg	362kcal 12.2g 10.4g 55.5g
		★全粥2 鶏肉のデ 白菜と麩の 大豆大村	240g ミソース煮 の玉子とじ	乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★全粥2 赤魚の吸 赤玉南』 ブロッコリ	240g 未噌煮	乳麦 麦 乳麦	★全粥2 鶏肉のカレー ひじきと高野 菜の花の ★味噌汁	240g 一風味焼き 豆腐の煮物 かおひたし	乳麦 乳麦 乳麦	★全粥2 赤魚の5 鶏つくねと3 南瓜とハム	240g 上姜煮 フキの煮物	乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★全粥2 鶏の照り 切昆布と竹の 野菜の味	240g	乳麦 乳麦 乳麦
	タ	₩ * / m			₩ * / m			₩ * <i> </i> 			₩ * / r			₩ * / m		
		_{エネルギー} 蛋白質 脂 質	9.7g	347kcal 10.5g 10.4g	エネルギー 蛋白質 脂 質	196kcal 10.1g 7.0g	370kcal 13.9g 7.7g	エネルギー 蛋白質 脂 質	161kcal 6.4g 7.5g	335kcal 10.2g 8.2g	エネルギー 蛋白質 脂 質	182kcal 7.4g 9.0g	356kcal 11.2g 9.7g	エネルギー 蛋白質 脂 質	169kcal 7.5g 7.1g	343kcal 11.3g 7.8g
		_{食塩相当量} 栄養価	726mg 1.8g おかずセット	3.2g フルセット	ナトリウム 食塩相当量 栄養価	761mg 1.9g おかずセット	1284mg 3.3g フルセット	食塩相当量 栄養価	870mg 2.2g おかずセット	3.5g フルセット	ナトリウム 食塩相当量 栄養価	803mg 2.0g おかずセット	1326mg 3.4g フルセット	ナトリウム 食塩相当量 栄養価	871mg 2.2g おかずセット	3.5g フルセット
	 	蛋白質脂質 质水化物	511kcal 18.7g 25.0g 53.7g	30.1g 27.1g 168.9g	蛋白質脂質 质水化物	20.9g 18.1g 53.5g	32.3g 20.2g 168.7g	蛋白質脂質 质水化物	20.3g 20.7g 49.4g	31.7g 22.8g 164.6g	蛋白質脂質 质水化物	16.4g 21.6g 48.5g	27.8g 23.7g 163.7g	蛋白質脂質 质水化物	22.0g 23.5g 47.3g	33.4g 25.6g 162.5g
		食塩相当量			食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	6.1g	3942mg 10.0g	食塩相当量	5.7g	9.8g	食塩相当量	6.1g	10.2g

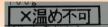
お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は冷蔵庫で保管ください



③ラベルに書いてある「〇温め可」と「×温め不可」を確認







- ④温め方法は次の方法です
 - (あ)湯せん
 - (い) 電子レンジ
- (あ)湯せん 鍋に60℃くらいのお湯を 張り、ムースをカップの まま浮かべます。



次にフタをして15分程 温めます。追加で火はかけ ません。

(い)電子レンジ お皿に移し、好みにカット してから、深めのお皿 に入れラップをし、電子 レンジにかけて下さい



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



④カップを下に向けて スプーンで空気を入れる ように剥がして、お皿や まな板に落とします。





【電子レンジの御注意】 ※電子レンジを掛け過ぎると破裂 や溶解をする事があります ※各電子レンジメーカーによって 条件が変わる場合があります

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。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。

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。