#### (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

11月7日(金)  ★ごはん150g  大豆とウィンナーのトマト意 乳麦  人参の炒り煮 麦  白菜と昆布のナムル  *味噌汁(おつゆ麩・キャペツ) 麦  対サト おかず ご飯セット  kcal エネルギー 128kcal 392kcal 392kcal 7g たんぱく質 6.3g 11.9g 4.6g 5.5g 1g 炭水化物 16.6g 72.7g 5mg ナトリウム 547mg 774mg
人参の炒り魚   麦   白菜と昆布のナムル     麦
人参の炒り点   表   白菜と昆布のナムル
★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ) 麦 
おかず ご飯セット   kcal エネルギー   128kcal   392kcal   7g たんぱく質   6.3g   11.9g   3g 脂質   4.6g   5.5g   1g 炭水化物   16.6g   72.7g
kcal エネルギー 128kcal 392kcal . 7g たんぱく質 6.3g 11.9g . 3g 脂質 4.6g 5.5g . 1g 炭水化物 16.6g 72.7g
kcal エネルギー 128kcal 392kcal . 7g たんぱく質 6.3g 11.9g . 3g 脂質 4.6g 5.5g . 1g 炭水化物 16.6g 72.7g
. 7g たんぱく質   6.3g   11.9g .3g  脂質   4.6g   5.5g .1g  炭水化物   16.6g   72.7g
. 3g 脂質   4. 6g   5. 5g 1g 炭水化物 16. 6g   72. 7g
. 1g  炭水化物  16. 6g   72. 7g
5mg  ナトリウム  547mg   774mg
1g 食塩相当量 1.4g 2.0g
★ごはん150g
長 鶏肉の味噌焼 卵麦 人参グラッセ 乳麦
人参グラッセ   乳麦
キャベツの土佐煮 麦
春雨の中華和ス  卵乳麦
★味噌汁(切干・なめこ)
 凤セット おかず ご飯セット
ōセット      おかず ご飯セット kca  エネルギー 254kca  509kca
. 9g 脂質   13. 8g 14. 6g
. Og  炭水化物  14. 3g   69. 0g
9mg ナトリウム 731mg 1 957mg
5g 食塩相当量 1.9g 2.4g
◎牛乳180g
00g   ◎オレンジ200g
★こはん150g
と ブリの磯辺焼 麦
麦落 ふきのきんびら 麦
支     ブリの機辺焼     麦       麦落 ふきのきんびら     麦       炒り豆腐     卵乳麦素の花とひじきのごま和え
★すまし汁(豆腐・えのき) <b>麦</b>
K 9 CON (III) ROE / S
おかず ご飯セット
ōセット おかず ご飯セット kcal エネルギー 249kcal 503kcal
kcal エネルギー 249kcal 503kcal 8g たんぱく質 18.1g 23.1g
kcal エネルギー 249kcal 503kcal . 8g たんぱく質 18.1g 23.1g 8g 脂質 13.8g 14.6g
kcal エネルギー 249kcal 503kcal . 8g たんぱく質 18.1g 23.1g 8g 脂質 13.8g 14.6g . 3g 炭水化物 12.5g 66.5g
kcal エネルギー 249kcal 503kcal - 8g たんぱく質 18.1g 23.1g 8g 脂質 - 13.8g 14.6g - 3g 炭水化物 12.5g 66.5g 5mg ナトリウム 845mg 993mg
kcal エネルギー 249kcal 503kcal 8g たんぱく質 18 1g 23 1g 8g 脂質 13.8g 14.6g 3g 炭水化物 12.5g 66.5g 5mg ナトリウム 845mg 993mg 5g 食塩相当量 2.1g 2.5g
kcal エネルギー 249kcal 503kcal . 8g たんぱく質 18.1g 23.1g . 8g 脂質 13.8g 14.6g . 3g 炭水化物 12.5g 66.5g 5mg ナトリウム 845mg 993mg 5g 食塩相当量 2.1g 2.5g なかす ご飯セット
kcal エネルギー 249kcal 503kcal . 8g たんぱく質 18.1g 23.1g . 8g 脂質 13.8g 14.6g . 3g 炭水化物 12.5g 66.5g . 5mg ナトリウム 845mg 993mg . 5g 食塩相当量 2.1g 2.5g . 5my カッす ご飯セット . おかす ご飯セット . 8kcal エネルギー 631kcal 1404kcal
kcal エネルギー 249kcal 503kcal . 8g たんぱく質 18.1g 23.1g 8g 脂質 13.8g 14.6g . 3g 炭水化物 12.5g 66.5g 5mg ナトリウム 845mg 993mg 5g 食塩相当量 2.1g 2.5g  なヤト おかす ご飯セット  Bkcal エネルギー 631kcal 1404kcal . 6g たんぱく質 40.3g 55.9g
kcal エネルギー 249kcal 503kcal 8g たんぱく質 18.1g 23.1g 8g 脂質 13.8g 14.6g 3g 炭水化物 12.5g 66.5g 5mg ナトリウム 845mg 993mg 5g 食塩相当量 2.1g 2.5g 2.5g 201 1404kcal 1404kcal 16g たんぱく質 40.3g 55.9g 6g 脂質 32.2g 34.7g
kcal エネルギー 249kcal 503kcal 8g たんぱく質 18.1g 23.1g 8g 脂質 13.8g 14.6g 3g 炭水化物 12.5g 66.5g 5mg ナトリウム 845mg 993mg 5g 食塩相当量 2.1g 2.5g 24ット おかす ご飯セット おかす ご飯セット 8kcal エネルギー 631kcal 1404kcal 6g たんぱく質 40.3g 55.9g 0g 脂質 32.2g 34.7g 4g 炭水化物 43.4g 208.2g
kcal エネルギー 249kcal 503kcal 8g たんぱく質 18.1g 23.1g 8g 脂質 13.8g 14.6g 3g 炭水化物 12.5g 66.5g 66.5g 66.5g 2.1g 2.5g 2.5g 2.5g 2.5g 2.5g 2.5g 2.5g 2.5
Regard   エネルギー   249kcal   503kcal   1.8g   1.1g   23.1g   18.1g   23.1g   18.1g   23.1g   18.1g   19.1g
Kca  エネルギー 249kca  503kca    8g たんぱく質 18.1g 23.1g   8g 脂質 13.8g 14.6g   3g 炭水化物 12.5g 66.5g   5mg ナトリウム 845mg 993mg   5g 食塩相当量 2.1g 2.5g   7c
Regard   エネルギー   249kcal   503kcal   8g   たんぱく質   18.1g   23.1g   8g   脂質   13.8g   14.6g   3g   炭水化物   12.5g   66.5g   5mg   ナトリウム   845mg   993mg   5g   食塩相当量   2.1g   2.5g   2.5
Regard   エネルギー   249kcal   503kcal   8g   たんぱく質   18.1g   23.1g   8g   脂質   13.8g   14.6g   3g   炭水化物   12.5g   66.5g   5mg   ナトリウム   845mg   993mg   5g   食塩相当量   2.1g   2.5g   2.5
Kcal エネルギー 249kcal 503kcal 8g たんぱく質 18.1g 23.1g 8g 脂質 13.8g 14.6g 13.8g 14.6g 14.6g 14.6g 15.5g 66.5g 14.6g 15.0g 2.5g 15.0g 16.0g 15.0g 16.0g 16.
2

- ※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。

- ※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。
- ※「◎」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。

## 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3日(月)	11月4日(火)	11月5日(水)	11月6日(木)	11月7日(金)		
	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g		
	鶏肉と高菜の炒め物 麦 里芋のかに風あんかけ 卵麦 / 湯薬と枝豆の梅おかかサラダ 麦	オムレッ 卵素 カ ホワイトソース 乳素	寄せ豆腐のうすあん 卵麦	白菜とがんもの煮物 麦	大豆とウインナーのトマト煮乳麦		
	里芋のかに風あんかけ   艸 麦 /	)   <b>ホリイトソーム   乳麦</b>   竹の子と人参のおかか煮   <b>麦</b>	ジャガ芋とえのきの煮物 麦	鶏肉ピーマン炒め   蹇   キャロットラペ   麦	人参の炒り煮 麦 白菜と昆布のナムル		
	湯泉と校立の構ねがかずブダー 友	じゃが芋の中華風サラダ	カリフラワーの柚子味噌和え	キャロットラへ 麦	日来と庇布のデムル		
朝	おかずご飯セ	 小 おかず ご飯t	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 374kc		al エネルギー 170kcal 363kcal		エネルギー   128kca   321kca		
	たんぱく質 11.1g 14.4			たんぱく質 10.0g 13.3g	たんぱく質 6.3g 9.6g		
	脂質 7.5g 8.0g	:「脂質 7.0g   7.5	g 脂質 17.6g 8.1g	脂質 9.4g 9.9g	脂質   4.6g   5.1g		
	炭水化物 16.8g 58.7 ナトリウム 623mg 624m			炭水化物  17.4g   59.3g  ナトリウム   599mg   600mg	炭水化物 16.6g 58.5g ナトリウム 547mg 548mg		
	クトリンム   025   g   024     食塩相当量   1 6g   1 6g			食塩相当量   1.5g   1.5g	カトリウム     347   g     340   g		
	★こはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★こはん120g		
	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 乳麦	白身魚の生姜煮麦	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め	サワラのエスカベッシュ 乳麦	鶏肉の味噌焼 卵麦 人参グラッセ 乳麦 キャベツの土佐煮 麦 春雨の中華和え 卵乳麦		
	食べるトマトスープ   乳麦 ふきと人参の甘露煮   麦	菜の花	油揚げの玉子とじ 卵麦 切干大根の中華和え 麦	豚肉と大根の煮物   麦	人参グラッセ 乳麦		
	ふさと人参の日路点   友	れんこんの五目炒め煮 麦 インゲンのごま和え 麦	リリー人様の中華相え   麦	豆腐としめしのとうみ魚	キャベツの土佐煮 麦 春雨の中華和え 卵乳麦		
		1 2 7 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2		<u> </u>			
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	ナンかずでをもっし		
	おかず ご飯セ   エネルギー   200kca   393kc				おかず ご飯セット  エネルギー   254kca     447kca		
	たんぱく質 11.2g 14.5			たんぱく質 17.1g 20.4g	たんぱく質 15.9g 1 19.2g		
	脂質   10.5g   11.0	g   脂質	ァ   脂質     T 12 1g   12 6g	脂質     11.3g   11.8g	脂質 [13.8g] 14.3g		
				炭水化物 13.9g 55.8g	炭水化物 14.3g 56.2g		
	ナトリウム 646mg 647m 食塩相当量 1.6g 1.6g			ナトリウム     750mg     751mg       食塩相当量     1.9g     1.9g	ナトリウム  731mg   732mg  食塩相当量  1.9g   1.9g		
	<u>                                    </u>	○牛乳180g		<u>                                    </u>	◎牛乳180g		
			1 9 T 76 100g	1 (1 ) T 1 (1 ) (1 )	IUI + 7LIOUS		
間食	◎グレープフルーツ200	g  ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎グレープフルーツ200g	<u>◎オレンジ200g</u>		
間食	◎グレープフルーツ200 ★ごはん120g	g  ◎りんご150g  ★ごけん120g	★こはん120g	◎グレープフルーツ200g	◎オレンジ200g  ★ニけん120g		
間食	◎グレープフルーツ200 ★ごはん120g	g  ◎りんご150g  ★ごけん120g	★こはん120g	◎グレープフルーツ200g	◎オレンジ200g  ★ニけん120g		
間食	<ul><li>◎グレープフルーツ200</li><li>★ごはん120g 場け豆腐の挽肉あん 乳麦フロッコリー 所輪のごま切め 美</li></ul>	g  ◎りんご150g  ★ごけん120g	★ こはん120g アジの照焼 麦 ************************************	◎グレープフルーツ200g	◎オレンジ200g  ★ニけん120g		
間食	◎グレープフルーツ200 ★ごはん120g	g   ◎ りんご150g  ★ ごはん120g   チキンカレーのルー   乳麦   麩の野菜あんかけ   麦	★ごはん120g  アジの照焼   麦	◎グレープフルーツ200g ★こはん120g 鶏肉ときのこのパター醤油 乳麦 さつま揚の味噌炒め 卵麦落	◎オレンジ200g  ★ニけん120g		
間食	<ul><li>◎グレープフルーツ200</li><li>★ごはん120g 場け豆腐の挽肉あん 乳麦フロッコリー 所輪のごま切め 美</li></ul>	g  ◎りんご150g  ★ごけん120g	★ こはん120g アジの照焼 麦 ************************************	◎グレープフルーツ200g	◎オレンジ200g  ★ニけん120g		
A	<ul><li>◎グレープフルーツ200</li><li>★ごはん120g 場け豆腐の挽肉あん 乳麦フロッコリー 所輪のごま切め 美</li></ul>	g  ◎りんご150g  ★ごけん120g	★ こはん120g アジの照焼 麦 ************************************	◎グレープフルーツ200g	◎オレンジ200g		
	<ul> <li>◎グレープフルーツ200</li> <li>★ こはん120g</li> <li>揚げ豆腐の挽肉あん 乳麦フロッコリー</li> <li>竹輪のごま炒め 麦</li> <li>法連草と蒸し鶏のサラダ 麦</li> <li>おかず ご飯セ</li> </ul>	g ◎りんご150g  ★ごはん120g  チキンカレーのルー 乳麦  麩の野菜あんかけ 麦  ナスの油炒め 麦	★ こはん120g	◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g 鶏肉ときのこのパター醤油 乳麦 さつま揚の味噌炒め 卵麦落 法連草と切干のおひたし 麦	◎オレンジ200g  ★ごはん120g  ブリの機辺焼 麦  ふきのきんびら 麦  炒り豆腐 卵乳麦  薬の花とひじきのごま和え 麦  おかず ご飯セット		
A	◎グレープフルーツ200 ★ ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん 乳麦 フロッコリー 竹輪のごま炒め 麦  法連草と蒸し鶏のサラダ 麦  おかず ご飯セ	g ◎りんご150g  ★ごはん120g  チキンカレーのルー 乳麦  麩の野菜あんかけ 麦  ナスの油炒め 麦  小 おかず ご飯セ は エネルギー 250kcal 443kc	★ こはん120g アジの照焼 表  ***********************************	◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g 鶏肉ときのこのパター醤油 乳麦 さつま揚の味噌炒め 卵麦落 法連草と切干のおひたし 麦  おかず ご飯セット エネルギー 194kcal 387kcal	◎オレンジ200g  ★ごはん120g  ブリの機辺焼 麦  ふきのきんびら 麦  炒り豆腐 卵乳麦  薬の花とひじきのごま和え 麦   おかず ご飯セット  エネルギー 249kca  442kca		
<sub>夕</sub>	<ul> <li>◎グレープフルーツ200</li> <li>★ごはん120g</li> <li>揚げ豆腐の挽肉あん 乳麦フロッコリー</li> <li>竹輪のごま炒め 麦</li> <li>法蓮草と蒸し鶏のサラダ 麦</li> <li>おかず ご飯セエネルギー 241kcal 434kcたんぱく質 18.0g 21.3</li> </ul>	g ◎りんご150g  ★ こはん120g  チキンカレーのルー 乳麦  麩の野菜あんかけ 麦  ナスの油炒め 麦  小 おかず ご飯セ al エネルギー 250kcal 443kc	★こはん120g アジの照焼 表 「デンゲン菜とピーマンのソテー 乳麦 白菜と挽肉の旨煮 麦 大豆と人参の煮物 麦 「大豆と人参の煮物 麦」 「大豆と人参の煮物 麦」 「おかず ご飯セット」 「おんぱく質 21.7g 25.0g	◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g 鶏肉ときのこのパター醤油 乳麦 さつま揚の味噌炒め 卵麦落 法連草と切干のおひたし 麦  おかず ご飯セット エネルギー 194kcal 387kcal たんぱく質 11.7g 15.0g	◎オレンジ200g ★ごはん120g ブリの機辺焼 麦 ふきのきんびら 麦 炒り豆腐 卵乳麦 素の花とひじきのごま和え 麦  おかず ご飯セット エネルギー 249kcal 442kcal たんぱく質 18.1g 21.4g		
<sub>夕</sub>	◎グレープフルーツ200 ★ こはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん 乳麦 フロッコリー 竹輪のごま炒め 麦 法連草と蒸し鶏のサラダ 麦 エネルギー 241kcal 434kc たんぱく質 18.0g 21.3	g ◎りんご150g  ★ごはん120g  チキンカレーのルー 乳麦  麩の野菜あんかけ 麦  ナスの油炒め 麦  パ おかず ご飯セ は エネルギー 250kcal 443kcg たんぱく質 13.2g 16.5g lb.15.4	★ こはん120g アジの照焼 表 「デンケン薬とピーマンのソテー 乳麦 白菜と挽肉の旨煮 表 大豆と人参の煮物 麦  ット おかず ご飯セット al エネルギー 216kcal 409kcal g たんぱく質 21.7g 25.0g g 脂質 8.0g 8.5g	◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g 鶏肉ときのこのパター醤油 乳麦 さつま揚の味噌炒め 卵麦落 法連草と切干のおひたし 麦  おかず ご飯セット エネルギー 194kcal 387kcal たんぱく質 11.7g 15.0g 脂質 9.0g 9.5g	◎オレンジ200g  ★ごはん120g  ブリの機辺焼 表  ふきのきんびら 表  炒り豆腐   卵乳表  菜の花とひじきのごま和え 表   本かず ご飯セット  エネルギー   249kca   442kca    たんぱく質   18. 1g   21. 4g  脂質   13.8g   14.3g		
<sub>夕</sub>	◎グレープフルーツ200 ★ こはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん 乳麦 フロッコリー 竹輪のごま炒め 麦 法連草と蒸し鶏のサラダ 麦 エネルギー 241kcal 434kc たんぱく質 18.0g 21.3	g ◎りんご150g  ★ごはん120g  チキンカレーのルー 乳麦  麩の野菜あんかけ 麦  ナスの油炒め 麦  は エネルギー 250kcal 443kcg たんぱく質 13.2g 16.5g 間質 14.9g 15.4g 57.3g	★こはん120g アジの照焼 表 「デンゲン菜とピーマンのソテー 乳麦 白菜と挽肉の旨煮 麦 大豆と人参の煮物 麦 「大豆と人参の煮物 麦」 「大豆と人参の煮物 麦」 「おかず ご飯セット」 「おんぱく質 21.7g 25.0g	◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g  鶏肉ときのこのパター醤油 乳麦 さつま揚の味噌炒め 卵麦落 法連草と切干のおひたし 麦  おかず ご飯セット エネルギー 194kcal 387kcal たんぱく質 11.7g 15.0g 脂質 9.0g 9.5g 炭水化物 15.9g 57.8g	◎オレンジ200g  ★ごはん120g  ブリの機辺焼 表  ふきのきんびら 表  炒り豆腐   卵乳表  菜の花とひじきのごま和え 表   本かず ご飯セット  エネルギー   249kca   442kca    たんぱく質   18.1g   21.4g  脂質   13.8g   14.3g		
A	◎グレープフルーツ200 ★ こはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん 乳麦 フロッコリー 竹輪のごま炒め 麦 法連草と蒸し鶏のサラダ 麦 エネルギー 241kcal 434kc たんぱく質 18.0g 21.3 脂質 11.3g 11.8 炭水化物 18.4g 60.3 ナトリウム 825mg 826m	g ◎ りんご150g  ★ こはん120g  チキンカレーのルー 乳麦  麩の野菜あんかけ 麦  ナスの油炒め 麦  パ	★こはん120g アジの照焼 表  ***********************************	◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g  鶏肉ときのこのパター醤油 乳麦 さつま揚の味噌炒め 卵麦落 法連草と切干のおひたし 麦  おかず ご飯セット エネルギー 194kcal 387kcal たんぱく質 11.7g 15.0g 脂質 9.0g 9.5g 炭水化物 15.9g 57.8g ナトリウム 827mg 828mg 食塩相当量 2.1g 2.1g	◎オレンジ200g  ★ごはん120g  ブリの機辺焼 麦  からきんびら  麦  炒り豆腐   卵乳麦  薬の花とひじきのごま和え  麦  エネルギー   249kcal   442kcal  たんぱく質   18.1g   21.4g  上んぱく質   13.8g   14.3g  炭水化物   12.5g   54.4g  ナトリウム   845mg   846mg  食塩相当量   2.1g   2.2g		
A	◎グレープフルーツ200 ★ こはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん 乳麦 フロッコリー 竹輪のごま炒め 麦 法連草と蒸し鶏のサラダ 麦 エネルギー 241kcal 434kc たんぱく質 18.0g 21.3 脂質 11.3g 11.8 炭水化物 18.4g 60.3 ナトリウム 825mg 826m 食塩相当量 2.1g 2.1g	g ◎りんご150g  ★ごはん120g  チキンカレーのルー 乳麦  麩の野菜あんかけ 麦  ナスの油炒め 麦  は エネルギー 250kcal 443kcg たんぱく質 13.2g 16.5g lb 14.9g 15.4g 57.3g ナトリウム 847mg 848mg 848	★ こはん120g アジの照焼 表   デンゲン葉とピーマンのソテー 乳表 白菜と挽肉の旨煮 表   大豆と人参の煮物 表   おかず ご飯セット al エネルギー 216kcal 409kcal g たんぱく質 21.7g 25.0g	◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g  鶏肉ときのこのパター醤油 乳麦 さつま揚の味噌炒め 卵麦落 法連草と切干のおひたし 麦  おかず ご飯セット エネルギー 194kcal 387kcal たんぱく質 11.7g 15.0g 脂質 9.0g 9.5g 炭水化物 15.9g 57.8g ナトリウム 827mg 828mg 食塩相当量 2.1g 2.1g	○ オレンジ200g   ★ こはん120g   ブリの機辺焼 表   ふきのきんびら 表   炒り豆腐   卵乳表   率の花とひじきのごま和え 表   本かず ご飯セット   エネルギー   249kcal   442kcal   たんぱく質   18.1g   21.4g   版水化物   12.5g   54.4g   ナトリウム   845mg   846mg   食塩相当量   2.1g   2.2g   おかず ご飯セット		
A	◎グレープフルーツ200 ★ こはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん 乳麦 フロッコリー 竹輪のごま炒め 麦 法連草と蒸し鶏のサラダ 麦 エネルギー 241kcal 434kc たんぱく質 18.0g 21.3 脂質 11.3g 11.8 炭水化物 18.4g 60.3 ナトリウム 825mg 826m 食塩相当量 2.1g 2.1。	g ②りんご150g  ★ごはん120g  チキンカレーのルー 乳麦  麩の野菜あんかけ 麦  ナスの油炒め 麦  は エネルギー 250kcal 443kcg たんぱく質 13.2g 16.5g lb 14.9g 15.4g 57.3g ナトリウム 847mg 848mg 848	★ こはん120g アジの照焼 表   Fンケン薬とピーマンのソテー 乳麦   白菜と挽肉の旨煮 麦   大豆と人参の煮物 麦   おかず ご飯セット   216kca   409kca   g たんぱく質 21.7g 25.0g	◎グレープフルーツ200g ★ こはん120g  鶏肉ときのこのパター醤油 乳麦 さつま揚の味噌炒め 卵麦落 法連草と切干のおひたし 麦  おかず ご飯セット エネルギー 194kcal 387kcal たんぱく質 11.7g 15.0g 脂質 9.0g 9.5g 炭水化物 15.9g 57.8g ナトリウム 827mg 828mg 食塩相当量 2.1g 2.1g	◎オレンジ200g   ★ごはん120g   ブリの磯辺焼   麦   歩きのきんびら   麦   炒り豆腐   卵乳麦素の花とひじきのごま和え   麦		
夕食	◎グレープフルーツ200 ★ こはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん 乳麦 フロッコリー 竹輪のごま炒め 麦 法蓮草と蒸し鶏のサラダ 麦  エネルギー 241kcal 434kc たんぱく質 18.0g 21.3 脂質 11.3g 11.8 炭水化物 18.4g 60.3 ナトリウム 825mg 826m 食塩相当量 2.1g 2.1。 おかず ご飯セ エネルギー 622kcal 1201kc	g ◎ りんご150g  ★ こはん120g  チキンカレーのルー 乳麦  麩の野菜あんかけ 麦  ナスの油炒め 麦  は エネルギー 250kcal 443kcg たんぱく質 13.2g 16.5g lb 14.9g 15.4g 57.3g ナトリウム 847mg 848mg 8	★ こはん120g アジの照焼 表   Fンケン薬とピーマンのソテー 乳麦   白菜と挽肉の旨煮 麦   大豆と人参の煮物 麦   おかず ご飯セット   216kca   409kca   g たんぱく質 21.7g 25.0g	◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g  鶏肉ときのこのパター醤油 乳麦 さつま揚の味噌炒め 卵麦落 法連草と切干のおひたし 麦  おかず ご飯セット エネルギー 194kcal 387kcal たんぱく質 11.7g 15.0g 脂質 9.0g 9.5g 炭水化物 15.9g 57.8g ナトリウム 827mg 828mg 食塩相当量 2.1g 2.1g エネルギー 624kcal 1203kcal たんぱく質 38.8g 48.7g	○ オレンジ200g   ★ごはん120g   ブリの機辺焼 麦   歩きのきんびら 麦   炒り豆腐   卵乳麦   東の花とひじきのごま和え 麦   ボルギー 249kcal   442kcal   たんぱく質 18.1g 21.4g   13.8g 14.3g   炭水化物 12.5g 54.4g   ナトリウム 845mg 846mg   食塩相当量 2.1g 2.2g   おかず ご飯セット エネルギー 631kcal 1210kcal たんぱく質 40.3g 50.2g		
夕食	◎グレープフルーツ200 ★ こはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん 乳麦 フロッコリー 竹輪のごま炒め 麦 法連草と蒸し鶏のサラダ 麦  エネルギー 241kcal 434kc たんぱく質 18.0g 21.3 脂質 11.3g 11.8 炭水化物 18.4g 60.3 ナトリウム 825mg 826m 食塩相当量 2.1g 2.1。 エネルギー 622kcal 1201kc たんぱく質 40.3g 50.2 脂質 29.3g 30.8 炭水化物 50.0g 175.	g ◎ りんご150g  ★ こはん120g  チキンカレーのルー 乳麦  麩の野菜あんかけ 麦  ナスの油炒め 麦  コニネルギー 250kcal 443kcg たんぱく質 13.2g 16.5g 脂質 14.9g 15.4g 57.3g ナトリウム 847mg 848mg 84	★こはん120g アジの照焼 表	◎グレープフルーツ200g ★こはん120g  鶏肉ときのこのパター醤油 乳麦 さつま揚の味噌炒め 卵麦落 法連草と切干のおひたし 麦  おかず ご飯セット エネルギー 194kcal 387kcal たんぱく質 11.7g 15.0g 脂質 9.0g 9.5g 炭水化物 15.9g 57.8g ナトリウム 827mg 828mg 食塩相当量 2.1g 2.1g エネルギー 624kcal 1203kcal たんぱく質 38.8g 48.7g 脂質 29.7g 31.2g 炭水化物 47.2g 172.9g	○ オレンジ200g   ★こはん120g   ブリの機辺焼 麦   歩きのきんびら 麦   炒り豆腐   卵乳麦   東の花とひじきのごま和え 麦   ボルギー 249kcal   442kcal   たんぱく質 18.1g 21.4g   脂質   13.8g 14.3g   炭水化物 12.5g 54.4g   ナトリウム 845mg 846mg   食塩相当量 2.1g 2.2g   おかず ご飯セットエネルギー 631kcal 1210kcal たんぱく質 40.3g 50.2g   脂質   32.2g 33.7g   炭水化物 43.4g 169.1g		
夕食	◎グレープフルーツ200 ★ こはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん 乳麦 フロッコリー 竹輪のごま炒め 麦 法連草と蒸し鶏のサラダ 麦 エネルギー 241kcal 434kc たんぱく質 18.0g 21.3 脂質 11.3g 11.8 炭水化物 18.4g 60.3 ナトリウム 825mg 826m 食塩相当量 2.1g 2.1g エネルギー 622kcal 1201kc たんぱく質 40.3g 50.2 脂質 29.3g 30.8 炭水化物 50.0g 175. ナトリウム 2094mg 2097m	g ◎ りんご150g  ★ こはん120g  チキンカレーのルー 乳麦  麩の野菜あんかけ 麦  ナスの油炒め 麦  バースの油炒め 麦  バースの油炒め 麦  バースのはく質 13.2g 16.5g 15.4g 57.3g 15.4g 57.	★こはん120g アンの照焼 表	◎グレープフルーツ200g ★こはん120g  鶏肉ときのこのパター醤油 乳麦 さつま揚の味噌炒め 卵麦落 法連草と切干のおひたし 麦  おかず ご飯セット エネルギー 194kcal 387kcal たんぱく質 11.7g 15.0g 脂質 9.0g 9.5g 炭水化物 15.9g 57.8g ナトリウム 827mg 828mg 食塩相当量 2.1g 2.1g エネルギー 624kcal 1203kcal たんぱく質 38.8g 48.7g 脂質 29.7g 31.2g 炭水化物 47.2g 172.9g ナトリウム 2176mg 2179mg	○ オレンジ200g		
夕食合計	◎グレープフルーツ200 ★ こはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん 乳麦 フロッコリー 竹輪のごま炒め 麦 法連草と蒸し鶏のサラダ 麦 エネルギー 241kcal 434kc たんぱく質 18.0g 21.3 脂質 11.3g 11.8 炭水化物 18.4g 60.3 ナトリウム 825mg 826m 食塩相当量 2.1g 2.1。 エネルギー 622kcal 1201kc たんぱく質 40.3g 50.2 脂質 29.3g 30.8 炭水化物 50.0g 175. ナトリウム 2094mg 2097m 食塩相当量 5.3g 5.3g	g ◎ りんご150g  ★ こはん120g  ### ### ############################	★こはん120g アジの照焼 表	◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g  鶏肉ときのこのパター醤油 乳麦 さつま揚の味噌炒め 卵麦落 法連草と切干のおひたし 麦  おかず ご飯セット エネルギー 194kcal 387kcal たんぱく質 11.7g 15.0g 脂質 9.0g 9.5g 炭水化物 15.9g 57.8g ナトリウム 827mg 828mg 食塩相当量 2.1g 2.1g エネルギー 624kcal 1203kcal たんぱく質 38.8g 48.7g 脂質 29.7g 31.2g 炭水化物 47.2g 172.9g ナトリウム 2176mg 2179mg 食塩相当量 5.5g 5.5g	○ オレンジ200g   ★こはん120g   ブリの機辺焼   麦   かず   三酸セット   上ネルギー   249kcal   442kcal   たんぱく質   18.1g   21.4g   上ネルギー   249kcal   442kcal   たんぱく質   18.1g   21.4g   上まれど   13.8g   14.3g   炭水化物   12.5g   54.4g   ナトリウム   845mg   846mg   食塩相当量   2.1g   2.2g   おかず   三酸セットエネルギー   631kcal   1210kcal   たんぱく質   40.3g   50.2g   上ネルギー   631kcal   1210kcal   12		
夕食合計	◎グレープフルーツ200 ★ こはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん 乳麦 フロッコリー 竹輪のごま炒め 麦 法連草と蒸し鶏のサラダ 麦 エネルギー 241kcal 434kc たんぱく質 18.0g 21.3 脂質 11.3g 11.8 炭水化物 18.4g 60.3 ナトリウム 825mg 826m 食塩相当量 2.1g 2.1g エネルギー 622kcal 1201kc たんぱく質 40.3g 50.2 脂質 29.3g 30.8 炭水化物 50.0g 175. ナトリウム 2094mg 2097m	g ②りんご150g  ★ごはん120g  ### ### ############################	★こはん120g アジの照焼 表	◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g  鶏肉ときのこのパター醤油 さつま揚の味噌炒め 洗蓮草と切干のおひたし 表 法連草と切干のおひたし 表 法連草と切干のおひたし 表 おかず ご飯セット エネルギー 194kcal 387kcal たんぱく質 11.7g 15.0g 脂質 9.0g 9.5g 炭水化物 15.9g 57.8g ナトリウム 827mg 828mg 食塩相当量 2.1g 2.1g エネルギー 624kcal 1203kcal たんぱく質 38.8g 48.7g 脂質 29.7g 31.2g 炭水化物 47.2g 172.9g ナトリウム 2176mg 2179mg 食塩相当量 5.5g 5.5g エネルギー 821kcal 1400kcal たんぱく質 46.5g 56.4g	○ オレンジ200g		
夕食         合計         合計(	◎グレープフルーツ200 ★ こはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん 乳麦 フロッコリー 竹輪のごま炒め 麦 法連草と蒸し鶏のサラダ 麦 法連草と蒸し鶏のサラダ 麦 たんぱく質 18.0g 21.3 脂質 11.3g 11.8 炭水化物 18.4g 60.3 ナトリウム 825mg 826m 食塩相当量 2.1g 2.1。 たんぱく質 40.3g 50.2 脂質 29.3g 30.8 炭水化物 50.0g 175. ナトリウム 2094mg 2097m 食塩相当量 5.3g 5.3g エネルギー 819kcal 1398kc たんぱく質 48.0g 57.9	g ②りんご150g  ★ごはん120g  チキンカレーのルー 乳麦  数の野菜あんかけ 麦  オスの油炒め 麦  は エネルギー 250kcal 443kcg たんぱく質 13.2g 16.5g 15.4g 57.3g 15.4g 57.3g 15.4g 57.3g 15.4g 57.3g ナトリウム 847mg 848mg 856.7g 187.5g 187.5g 187.5g 187.5g 187.5g 187.5g 187.5g 187.5g 188.5g 189.5g	★こはん120g アジの照焼 表	◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g  鶏肉ときのこのパター醤油 乳麦 さつま揚の味噌炒め 卵麦落 法連草と切干のおひたし 麦  おかず ご飯セット エネルギー 194kcal 387kcal たんぱく質 11.7g 15.0g 脂質 9.0g 9.5g 炭水化物 15.9g 57.8g ナトリウム 827mg 828mg 食塩相当量 2.1g 2.1g エネルギー 624kcal 1203kcal たんぱく質 38.8g 48.7g 脂質 29.7g 31.2g 炭水化物 47.2g 172.9g ナトリウム 2176mg 2179mg 食塩相当量 5.5g 5.5g エネルギー 821kcal 1400kcal たんぱく質 46.5g 56.4g 脂質 36.7g 38.2g	○ オレンジ200g		
夕食 合計 合計(間食	◎グレープフルーツ200 ★ こはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん 乳麦 フロッコリー 竹輪のごま炒め 麦 法連草と蒸し鶏のサラダ 麦 エネルギー 241kcal 434kc たんぱく質 18.0g 21.3 脂質 11.3g 11.8 炭水化物 18.4g 60.3 ナトリウム 825mg 826m 食塩相当量 2.1g 2.1。 おかず ご飯セ エネルギー 622kcal 1201kc たんぱく質 40.3g 50.2 脂質 29.3g 30.8 炭水化物 50.0g 175 ナトリウム 2094mg 2097m 食塩相当量 5.3g 5.3g エネルギー 819kcal 1398kc たんぱく質 48.0g 57.9 脂質 36.3g 37.8 炭水化物 77.8g 203.	g ◎ りんご150g  ★ こはん120g  ### ### #### #######################	★こはん120g アジの照焼 まンゲン葉とピーマンのソテー 乳麦 白菜と挽肉の旨煮 麦 大豆と人参の煮物 麦 大豆と人参の煮物 麦 オ・豆と人参の煮物 麦 オ・カップ ご飯セット 31 エネルギー 216kcal 409kcal 409kcal 8.0g 8.5g 8.0g 8.0g 8.0g 8.0g 8.0g 8.0g 8.0g 8.0	◎グレープフルーツ200g  ★ごはん120g   鶏肉ときのこのパター醤油   乳麦     さつま揚の味噌炒め   卵麦落	○ オレンジ200g		
夕食 合計 合計 間食	◎グレープフルーツ200 ★ こはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん 乳麦 フロッコリー 竹輪のごま炒め 麦 法連草と蒸し鶏のサラダ 麦 エネルギー 241kcal 434kc たんぱく質 18.0g 21.3 脂質 11.3g 11.8 炭水化物 18.4g 60.3 ナトリウム 825mg 826m 食塩相当量 2.1g 2.1。 おかず ご飯セ エネルギー 622kcal 1201kc たんぱく質 40.3g 50.2 脂質 29.3g 30.8 炭水化物 50.0g 175. ナトリウム 2094mg 2097m 食塩相当量 5.3g 5.3g エネルギー 819kcal 1398kc たんぱく質 48.0g 57.9 脂質 36.3g 37.8 炭水化物 77.8g 203.1 ナトリウム 2170mg 2173m	g ②りんご150g  ★ごはん120g  チキンカレーのルー 乳麦  数の野菜あんかけ 麦  オスの油炒め 麦  は エネルギー 250kcal 443kcg たんぱく質 13.2g 16.5g 15.4g 57.3g 15.4g 57.3g 15.4g 57.3g 15.4g 57.3g ナトリウム 847mg 848mg 856.7g 187.5g 187.5g 187.5g 187.5g 187.5g 187.5g 187.5g 187.5g 188.5g 189.5g	★こはん120g アンの照焼 表 白菜と挽肉の旨煮 表 白菜と挽肉の旨煮 表 大豆と人参の煮物 表 大豆と人参の煮物 表 大豆と人参の煮物 表  ***********************************	◎グレープフルーツ200g ★こはん120g  鶏肉ときのこのパター醤油 乳麦 さつま揚の味噌炒め 卵麦落 法連草と切干のおひたし 麦  おかず ご飯セット エネルギー 194kcal 387kcal たんぱく質 11.7g 15.0g 脱黄 9.0g 9.5g 炭水化物 15.9g 57.8g ナトリウム 827mg 828mg 食塩相当量 2.1g 2.1g エネルギー 624kcal 1203kcal たんぱく質 38.8g 48.7g 脂質 29.7g 31.2g 炭水化物 47.2g 172.9g ナトリウム 2176mg 2179mg 食塩相当量 5.5g 5.5g エネルギー 821kcal 1400kcal たんぱく質 46.5g 56.4g 脂質 36.7g 38.2g 炭水化物 75.0g 200.7g ナトリウム 2252mg 2255mg	○ オレンジ200g		

- ※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

	11月3日(月	)	11月4日	(火)	11月5日(7	<b>(</b> )	11月6日(オ	<b>(</b> )	11 F	7日(金	)
	★ごはん,150g	,	★ごはん150g		★ごはん150g	L	★ ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 揚げと人参の煮びたし	1	<b>★ごはん</b> 1:	50g	<u>,                                      </u>
	鶏肉カレークリーム煮 じゃが芋のそぼろあん	乳麦	ベーコンポテトエッ	グ 卵乳素	ナスと豚肉の味噌絡め	麦落 乳麦	寄せ豆腐のうすあん		<sup>大豆と蓮根のピリ</sup> <b>ジャガ芋き</b> コールスロ-	辛そぽろ煮	麦
	ナスのおろし和え	<u>秦</u>	コンニャクの辛味火 れんこんとひじきのサ	りめ 乳麦落 ラダ 卵乳麦	大根とひき肉のクリーム煮 野菜サラダ	乳麦	揚けと人参の煮りたし 大根のマヨネーズ和え	麦 卵乳麦	ンヤカチさ	・んひら #=ゟ゙	麦 卵乳麦
	ノへのおうし作ん	久	1100000000	/プリリン・孔友	ドレッシング(小袋)	麦	入板のマコホーへ和え	<b>则孔友</b>	コールヘロー	-9 73 1	<b>卵孔</b> 麦
						· ~~			_		•••••
朝	おかず	ご飯セット	おか	ず「ご飯セット	おかず	ご飯セット		ご飯セット			ご飯セット
食	エネルギー 267kcal	510kcal 11 1g	エネルギー 280k たんぱく質 5.0		エネルギー 276kcal たんぱく質 6.2g	10.3g	エネルギー 242kca l たんぱく質 7.3g	485kcal 11.4g	エネルキー! たんぱく質	273kcal : 6.9g	516kcai 11. 0g
	たんぱく質 7.0g 脂質 17.8g	18, 4g			<u>たんぱく見し. 28</u> 脂質 18.3g	18. 9g	18 5σ	19. 1g	たがはく <u>員</u> 胎質	14. 8g	15. 4g
	炭水化物 19.3g	72. 1g	<b>炭永化物 17.</b>	5g 70.3g	炭水化物 22.7g	75. 5g	炭水化物 12.3g	65. 1g	炭永化物	28. 9g	81. 7g
	ナトリウム 617mg	618mg	ナトリウム 693		ナトリウム 671mg	672mg	ナトリウム  778mg	779mg	ナトリウム	575mg	576mg
	<u>カリウム 444mg</u> リン 91mg	<u>505mg</u> 156mg	<u>カリウム 421</u> リン 97m		カリウム 355mg リン 94mg	416mg 159mg	カリウム 320mg リン 119mg	381mg 184mg	<u>カリウム</u> リン	589mg 130mg	650mg 195mg
	食塩相当量   1.6g	1. 6g	食塩相当量  1.8		食塩相当量   1.7g	1.7g	食塩相当量 2.0g		食塩相当量	1. 5g	1. 5g
	★ごはん150g		★ごはん150g 鶏肉マスタート		★ごはん150g 白身魚の和風あん		★ごはん150g		★ごはん1 根菜入りハ:	50g	
	マーボ豆腐	麦落 麦 卵乳麦	鶏肉マスタート	·   麦	白身魚の和風あん	麦	マイルドハヤシライスのルー	乳麦	根菜入りハン	ンバーグ	乳麦
	春雨とツナのピリ辛炒め カボチャとハムのサラダ	友 何可 実	オーオンソナー  単茎の种子味噌	- 乳麦	人参のレモン煮 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	乳麦	小倉金時 豚挽き肉と切干大根の煮物	   <u> </u>	ナスの炒し	) — ] 者	· <del>···········</del>
	77/17 ( 27/2077 ) 7	<b>がける</b>		煮 麦       卵麦	カラフルサラダ	麦  卵乳麦	13713C 24 C 33 1 7 (10.05 K 13)		でなる フロッコリナスの炒り 大スの炒り	/ / <del>//、</del> バター風味	麦 乳麦
									_		
昼 食	おかず	ご飯セット	おか			ご飯セット		ご飯セット		おかず	<u>ご飯セット</u>
食	エネルギー 353kcal たんぱく質 10.7g	596kcal 14.8g	エネルギー 385k  たんぱく質  11	cai 628kcai 8g - 15,9g	エネルギー 334kcal たんぱく質 13.6g	577kcal 17 7g	エネルギー 402kca   たんぱく質  9.9g	645kcal 14 0g	エベルキー、たんぱく質	314kcal  11 0g	<u>557kcal</u> 15.1g
	脂質 19.0g	19. 6g	脂質 23.	1g   23.7g	脂質 13.0g	13. 6g	脂質 22.1g		脂質	20. 9g	21. 5g
	炭水化物 33.7g	86. 5g	炭水化物 30.	4g   83, 2g	炭水化物 39.3g	92. 1g	炭水化物 40.1g	92. 9g	炭水化物	23. 2g	76. 0g
	ナトリウム 845mg カリウム 362mg	846mg	ナトリウム  695  カリウム  345		ナトリウム 548mg	549mg	ナトリウム  <u>631mg</u>  カリウム  547mg	632mg	ナトリウム カリウム	604mg 439mg	605mg 500mg
	リン 139mg	423mg 204mg	カリウム  345  リン   127		カリウム 679mg リン 204mg	740mg 269mg	カリウム 547mg リン 128mg	608mg 193mg	17774	122mg	187mg
	食塩相当量 2.1g	2. 2g	,	1. 8g	食塩相当量 1.4g	1. 4g	食塩相当量 1.6g	1. 6g	食塩相当量	1. 5g	1. 5g
間食	□ ○ バイナップル (台	<del>1</del> ) 75g		5g	◎バイナップル(f	<del>I</del> ) 75g			◎パイナッ		·) 75g
	I <del>→</del> I T δ. Ι 5 (10°										
	★ごはん150g 	王芳	★ごはん150g	め物 美	★ごはん150g 田華周賀之著	似可丰	★こはん150g		★ごはん1:	50g 匆の炒め物:	·····································
	豚生姜焼き丼の具 ふきと人参の甘露煮	麦落	★こはん150g  牛肉とキャベツの炒  さつま芋の甘露	め物 麦 煮 麦	<b>计</b> 英国	卵乳麦	★ ご はん 150g   豚バラと白菜の味噌煮込み   春雨のオイスター炒め	麦麦	さつま芋と鶏	匆の炒め物Ⅰ・	麦 卵乳麦
	版生姜焼き丼の具 ふきと人参の甘露煮 マッシュサラダ	麦落 麦 卵乳麦	★こはん150g <sup>牛肉とキャベツの炒</sup> さつま芋の甘露 四色なます	め物 麦 煮 麦 麦	★こばん150g  中華風親子煮  キャベッとザーサイ炒め  デミグラスパスタ		★ 二 ばん 150g 豚バラと白菜の味噌煮込み 春雨のオイスター炒め キャベツの白ドレ和え	麦 麦 卵麦	★こはんり さつま芋と鶏¤ キャベッと卵の塩↓ たたきご信	匆の炒め物Ⅰ・	麦 卵乳麦 麦
	豚生姜焼き丼の具 ふきと人参の甘露煮	麦落 麦 卵乳麦	★こはん150g #肉とキャベツの炒 さつま芋の甘露 四色なます	が物 麦 煮 麦 麦	<b>计</b> 英国 朔 乙 孝	卵乳麦 卵乳麦	春雨のオイスター炒め	麦 麦 卵麦	さつま芋と鶏	匆の炒め物Ⅰ・	麦 卵乳麦 麦
	豚生姜焼き丼の具 ふきと人参の甘露煮 マッシュサラダ	卵乳麦	生肉とキャベツの炒 さつま芋の甘露 四色なます		中華風親子煮 キャベッとザーサイ炒め デミグラスパスタ	卵乳麦	春雨のオイスター炒め キャベツの白ドレ和え 	表现表	さつま芋と鶏ルキャベッと卵の塩にたたきご(	対の炒め物 : シモンパスタ ; ま <b>う</b>	<u> </u>
夕命	豚生姜焼き丼の具 ふきと人参の甘露煮	麦落 実 卵乳麦 <u>ご飯セット</u> 613kcal	生肉とキャベツの炒 さつま芋の甘露 四色なます 「おか	ず ご飯セット	中華風親子煮 キャベッとザーサイ炒め デミグラスパスタ 「おかず	卵乳麦	春雨のオイスター炒め キャベツの白ドレ和え ニーニーニーニーニーニーニーニーニーニーニーニーニーニーニーニーニーニーニー	566kcal	さつま芋と鶏厚キャベッと卵の塩にたたきごは	肉の炒め物 : アモンパスタ	麦 卵乳麦 麦 <u>ご飯セット</u> 621kcal
夕食	豚生姜焼き丼の具 ふきと人参の甘露煮 マッシュサラダ おかず エネルギー 370kcal たんぱく質 10.0g	<b>卵乳麦</b> ご飯セット 613kcal 14.1g	生肉とキャベツの炒 さつま芋の甘露 四色なます おか エネルギー 321k たんぱく質 9.1	ず ご飯セット cal 564kcal g 13.2g	中華風親子煮 キャベッとザーサイ炒め デミグラスパスタ おかず エネルギー 352kcal たんぱく質 11.4g	- 卵乳麦 ご飯セット 595kcal 15.5g	春雨のオイスター炒め キャベツの白ドレ和え おかず エネルギー 323kcal たんぱく質 8.4g	566kcal 12.5g	さつま芋と鶏厚キャベッと卵の塩にたたきごは	************************************	麦 ご飯セット 621kcal 14.4g
	豚生姜焼き丼の具 ふきと人参の甘露煮 マッシュサラダ おかず エネルギー 370kcal たんぱく質 10.0g 脂質 23.9g	<b>卵乳麦</b> ご飯セット 613kcal 14.1g 24.5g	生肉とキャベツの炒さつま芋の甘露 四色なます おか エネルギー 321k たんぱく質 9.1 脂質 15.	・ず ご飯セット cal 564kcal g 13.2g 9g 16.5g	中華風親子煮 キャベッとザーサイ炒め デミグラスパスタ おかず エネルギー 352kcal たんぱく質 11.4g 脂質 22.8g	卵乳麦 ご飯セット 595kcal 15.5g 23.4g	春雨のオイスター炒め キャベツの白ドレ和え おかず エネルギー 323kcal たんぱく質 8.4g 脂質 21.9g	566kcal 12.5g 22.5g	さつま芋と類P キャベッと卵の塩! たたさこ(a エネルギー) たんぱく質 貼管	あの炒め物 シモンパスタ まう 378kcal 10.3g 17.2g	え ご飯セット 621kcal 14.4g 17.8g
	豚生姜焼き丼の具         ふきと人参の甘露煮         マッシュサラダ         おかず         エネルギー 370kcal         たんぱく質 10.0g         脂質 23.9g         炭水化物 26.4g	<u>いいまでである。</u> ご飯セット 613kcal 14.1g 24.5g 79.2g	年内とキャベツの炒さつま芋の甘露 四色なます おか エネルギー 321k たんぱく質 9.1 脂質 15. 炭水化物 34.	ず ご飯セット cal 564kcal g 13.2g 9g 16.5g 3g 87.1g	中華風親子煮 キャベッとザーサイ炒め デミグラスパスタ おかず エネルギー 352kcal たんぱく質 11.4g 脂質 22.8g 炭水化物 24.4g	明乳麦   ご飯セット   595kcal   15.5g   23.4g   77.2g	春雨のオイスター炒め キャベツの白ドレ和え おかず エネルギー 323kcal たんぱく質 8.4g 脂質 21.9g 炭水化物 22.3g	566kcal 12.5g 22.5g	さつま芋と類P キャベッと卵の塩! たたさこ(a エネルギー) たんぱく質 貼管	あの炒め物 シモンバスタ まう 378kcal 10.3g 17.2g 44.3g	<u>ご飯セット 621kcal</u> 14. 4g 17. 8g 97. 1g
	豚生姜焼き丼の具         ふきと人参の甘露煮         マッシュサラダ         よかず         エネルギー 370kcal         たんぱく質 10 0g         123 9g         炭水化物 26 4g         ナトリウム 833mg         カリウム 587mg	デ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	#肉とキャベツの炒きつま芋の甘露 四色なます エネルギー 321k たんぱく質 9.1 脂質 15. 炭水化物 34. ナトリウム 671 カリウム 666	ず ご飯セット cal 564kcal g 13.2g 9g 16.5g 3g 87.1g ng 672mg ng 727mg	中華風親子煮 キャベッとザーサイ炒め デミグラスパスタ おかず エネルギー 352kcal たんぱく質 11.4g 脂質 22.8g 炭水化物 24.4g ナトリウム 726mg カリウム 405mg	卵乳麦 ご飯セット 595kcal 15.5g 23.4g 77.2g 72.7ng 466ng	春雨のオイスター炒め キャベツの白ドレ和え おかず エネルギー 323kcal たんぱく質 8.4g 脂質 21.9g 炭水化物 22.3g ナトリウム 777mg カリウム 465mg	566kcal 12.5g 22.5g 75.1g 778mg 526mg	さつま芋と鶏P キャベッと卵の塩1 たたきご信 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	あの炒め物 レモンバスタ まかず 378kcal 10.3g 17.2g 44.3g 659mg 483mg	ご飯セット 621kcal 14.4g 17.8g 97.1g 660mg 544mg
	家生姜焼き丼の具         ふきと人参の甘露煮         マッシュサラダ         よかず         エネルギー 370kcal         たんぱく質 10 0g         123.9g         炭水化物 26.4g         ナトリウム 833mg         カリウム 587mg         リン 139mg	頭乳表 ご飯セット 613kcal 14. 1g 24. 5g 79. 2g 834mg 648mg 204mg	#肉とキャベツの炒きつま芋の甘露 四色なます エネルギー 321k たんぱく質 15 脂質 15 炭水化物 34. ナトリウム 671 カリウム 666 リン 139	ず ご飯セット cal 564kcal g 13.2g 9g 16.5g 3g 87.1g ng 672mg ng 727mg ng 204mg	中華風親子煮 キャベッとザーサイ炒め デミグラスバスタ エネルギー 352kcal たんぱく質 11 4g 22.8g 炭水化物 24.4g ナトリウム 726mg カリウム 405mg リン 143mg	卵乳麦 ご飯セット 595kcal 15.5g 23.4g 77.2g 72.7mg 46.6mg 208mg	春雨のオイスター炒め キャベツの白ドレ和え おかず エネルギー 323kcal たんぱく質 8. 4g 脂質 21. 9g 炭水化物 22. 3g ナトリウム 777mg カリウム 465mg リン 127mg	566kcal 12.5g 22.5g 75.1g 778mg 526mg 192mg	さつま芋と鶏P キャベッと卵の塩し たたきご「ロ 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	あの炒め物 レモンバスタ まう 378kcal 10.3g 17.2g 44.3g 659mg 483mg 146mg	ご飯セット 621kcal 14.4g 17.8g 97.1g 660mg 544mg 211mg
	豚生姜焼き丼の具         ふきと人参の甘露煮         マッシュサラダ         おかず         エネルギー 370kcal         たんぱく質 10.0g         度水化物 26.4g         ナトリウム 833mg         カリウム 587mg         リン 139mg         食塩相当量 2.1g	デ デ飯セット 613kcal 14.1g -24.5g 79.2g 834mg 648mg 204mg 2.1g	# 内とキャベツの炒きつま芋の甘露 四色なます エネルギー 321k たんぱく質 9.1 脂質 15. 炭水化物 34. ナトリウム 671 カリウム 666 リン 139 食塩相当量 1.	す ご飯セット cal 564kcal g 13.2g 9g 16.5g 3g 87.1g ng 672mg ng 727mg ng 204mg	中華風親子煮 キャベッとザーサイ炒め デミグラスパスタ エネルギー 352kcal たんぱく質 12.8g 炭水化物 24.4g ナトリウム 726mg カリウム 405mg リン 143mg 食塩相当量 1.8g	卵乳麦 ご飯セット 595kcal 15.5g 23.4g 77.2g 72.7ng 466ng 208mg	春雨のオイスター炒め キャベツの白ドレ和え おかず エネルギー 323kcal たんぱく質 8.4g 脂質 21.9g 炭水化物 22.3g ナトリウム 777mg カリウム 465mg リン 127mg 食塩相当量 2.0g	566kcal 12.5g 22.5g 75.1g 778mg 526mg 192mg 2.0g	さつま芋と鶏P キャベッと卵の塩1 たたきご信 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	あの炒め物 レモンバスタ まかず 378kcal 10.3g 17.2g 44.3g 659mg 483mg 146mg	<u>ご飯セット</u> 621kcal 14.4g 17.8g 97.1g 660mg 544mg 211mg
	家生姜焼き丼の具         ふきと人参の甘露煮         マッシュサラダ         よかず         エネルギー 370kcal         たんぱく質 10 0g         123.9g         炭水化物 26.4g         ナトリウム 833mg         カリウム 587mg         リン 139mg	頭乳表 ご飯セット 613kcal 14. 1g 24. 5g 79. 2g 834mg 648mg 204mg	#肉とキャベツの炒きつま芋の甘露 四色なます エネルギー 321k たんぱく質 15 脂質 15 炭水化物 34. ナトリウム 671 カリウム 666 リン 139	です。ご飯セット cal 564kcal g. 13.2g gg. 16.5g 3g 87.1g ng 672mg ng 727mg ng 204mg g 1.7g	中華風親子煮 キャベッとザーサイ炒め デミグラスパスタ エネルギー 352kcal たんぱく質 12.8g 炭水化物 24.4g ナトリウム 726mg カリウム 405mg リン 143mg 食塩相当量 1.8g	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・デー・デー・デー・デーン    デージャング     ・デーン     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	春雨のオイスター炒め キャベツの白ドレ和え エネルギー 323kcal たんぱく質 8.4g 脂質 21.9g 炭水化物 22.9g ナトリウム 777mg カリウム 465mg リン 127mg 食塩相当量 2.0g	566kcal 12.5g 22.5g 75.1g 778mg 526mg 192mg 2.0g	さつま芋と鶏『キャベッと卵の塩』 たたきこは 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	あの炒め物 レモンバスタ   まかず 378kcal 10.3g 17.2g 44.3g 659mg 483mg 1.7g おかず	ご飯セット 621kcal 14.4g 17.8g 97.1g 660mg 544mg 211mg
	下生姜焼き丼の具   ふきと人参の甘露煮   マッシュザラダ   おかず   エネルギー 370kca     たんぱく質 10.0g   間質 23.9g   炭水化物 26.4g   ナトリウム 833mg   カリウム 587mg   リン 139mg   食塩相当量 2.1g   おかず   エネルギー 990kca   たんぱく質 27.7g	デション では、 でしている。 でしている。 では、これでは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	年内とキャベツの炒さつま芋の甘露 四色なます エネルギー 321k たんぱく質 9.1 脂質 15. 炭水化物 34. ナトリウム 671 カリウム 139 食塩相当量 1./ エネルギー 986k たんぱく質 25.	一道版セット   cal 564kcal	中華風親子煮 キャベッとザーサイ炒め デミグラスバスタ  おかず エネルギー 352kcal たんぱく質 11.4g 脂質 22.8g 炭水化物 24.4g ナトリウム 726mg カリウム 405mg リン 143mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 962kcal たんぱく質 31.2g	明乳麦 ご飯セット 595kcal 15.5g 23.4g 72.7mg 466mg 208mg 1.8g こ飯セット 1691kcal 43.5g	春雨のオイスター炒め キャベツの白ドレ和え エネルギー 323kcal たんぱく質 8.4g 脂質 21.9g 炭水化物 22.3g ナトリウム 777mg カリウム 465mg リン 127mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 967kcal たんぱく質 25.6g	566kcal 12.5g 22.5g 75.1g 778mg 526mg 192mg 2.0g このまですり 1696kcal 37.9g	さつま芋と類P キャベッと卵の塩! たたきごは エネルギー! たんぱく質 脱炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー! たんぱく質	表の炒め物 レモンバスタ まかりず 378kcal 10.3g 17.2g 44.3g 659mg 483mg 146mg 1.7g ありず 965kcal 28.2g	<b>ご飯セット</b> 621kcal 14. 4g 17. 8g 97. 1g 660mg 544mg 211mg 1. 7g こ飯セット 1694kcal 40. 5g
食 ————————————————————————————————————	下生姜焼き丼の具   ふきと人参の甘露煮   マッシュサラダ   おかず   エネルギー 370kcal   たんぱく質 10.0g   10.0g   23.9g   皮水化物 26.4g   ナトリウム 833mg   カリウム 833mg   カリウム 587mg   リン 139mg   食塩相当量 2.1g   よかす   エネルギー 990kcal   たんぱく質 27.7g   脂質 60.7g	デージョン では、 ででは、 できます。 できまり できます。 できます。 できます。 できます。 できまり できまり できまり できまり できまり できまり できまり できまり	年内とキャベツの炒さつま芋の甘露 四色なます おか エネルギー 321k たんぱく質 9.1 脂質 15. 炭水化物 34. ナトリウム 671 カリウム 666 リン 139 食塩相当量 1. エネルギー 986k たんぱく質 25. 脂質 60.	では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	中華風親子煮 キャベッとザーサイ炒め デミグラスバスタ  おかず エネルギー 352kcal たんぱく質 11.4g 脂質 22.8g 炭水化物 24.4g ナトリウム 726mg カリウム 405mg リン 143mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 962kcal たんぱく質 31.2g 脂質 31.2g	明乳麦 ご飯セット 595kcal 15.5g 23.4g 72.7mg 466mg 208mg 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8	春雨のオイスター炒め キャベツの白ドレ和え エネルギー 323kcal たんぱく質 8.4g 脂質 21.9g 炭水化物 22.3g ナトリウム 777mg カリウム 127mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 967kcal たんぱく質 25.6g 脂質 22.5g	566kcal 12.5g 22.5g 75.1g 778mg 526mg 192mg 2.0g 2.0g 1696kcal 37.9g 64.3g	さつま芋と鶏『キャベッと卵の塩』 たたきごは エネルギー たんぱく質 脂質 ボ化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	あの炒め物 レモンバスタ まかず 378kcal 10.3g 17.2g 44.3g 659mg 483mg 146mg 1.7g おかず 965kcal 28.2g 52.9g	<b>ご飯セット</b> 621kcal 14. 4g 17. 8g 97. 1g 660mg 544mg 211mg 1. 7g 1694kcal 40. 5g
食 合	下生姜焼き丼の具   ふきと人参の甘露煮   マッシュサラダ   おかず   エネルギー 370kcal   たんぱく質 10.0g   10.0g   23.9g   26.4g   ナトリウム 833mg   カリウム 587mg   139mg   2.1g   よかず   エネルギー 990kcal   たんぱく質 27.7g   160.7g   179.4g	デージャン・ デージャン・ 13kcal 14.1g 24.5g 79.2g 834mg 648mg 20.1g 20.1g 1719kcal 40.0g 62.5g 237.8g	年内とキャベツの炒さつま芋の甘露 四色なます おか エネルギー 321k たんぱく質 9.1 脂質 15. 炭水化物 34. ナトリウム 671 カリウム 666. リン 139 食塩相当量 1. エネルギー 986k たんぱく質 25. 脂質 60. 炭水化物 82.	では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	中華風親子煮 キャベッとザーサイ炒め デミグラスバスタ  おかず エネルギー 352kcal たんぱく質 11.4g 脂質 22.8g 炭水化物 24.4g ナトリウム 726mg カリウム 405mg リン 143mg リン 18g エネルギー 962kcal たんぱく質 31.2g 脂質 54.1g 炭水化物 86.4g	頭乳麦 ご飯セット 595kcal 15.5g 23.4g 77.7g 466mg 208mg 1.8g こ飯セット 1691kcal 43.5g 55.9g 244.8g	春雨のオイスター炒め キャベツの白ドレ和え エネルギー 323kcal たんぱく質 8.4g 脂質 21.9g 炭水化物 22.3g ナトリウム 777mg カリウム 465mg リン 127mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 967kcal たんぱく質 25.6g 脂質 62.5g 炭水化物 74.7g	566kcal 12.5g 22.5g 75.1g 778mg 526mg 192mg 2.0g - 1696kcal 37.9g 64.3g 233.1g	さつま芋と鶏『キャベッと卵の塩』 たたさご「日本・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	あの炒め物 デシバスタ   まかず 378kcal 10.3g 17.2g 44.3g 659mg 483mg 146mg 1.7g おかず 965kcal 28.2g 52.9g 96.4g	ご飯セット 621kcal 14.4g 17.8g 97.1g 660mg 544mg 211mg 1.7g 1.7g 1694kcal 40.5g 254.8g
食 ————————————————————————————————————	下	デージョン では、 ででは、 できます。 できまり できます。 できます。 できます。 できます。 できまり できまり できまり できまり できまり できまり できまり できまり	年内とキャベツの炒さつま芋の甘露 四色なます おか エネルギー 321k たんぱく質 9.1 脂質 15. 炭水化物 34. ナトリウム 671 カリウム 666 リン 139 食塩相当量 1. エネルギー 986k たんぱく質 25. 脂質 60.	一覧セット   cal   564kcal     g	中華風親子煮 キャベッとザーサイ炒め デミグラスバスタ  おかず エネルギー 352kcal たんぱく質 11.4g 脂質 22.8g 炭水化物 24.4g ナトリウム 726mg カリウム 405mg リン 143mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 962kcal たんぱく質 31.2g 脂質 31.2g	明乳麦 ご飯セット 595kcal 15.5g 23.4g 72.7mg 466mg 208mg 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8	春雨のオイスター炒め キャベツの白ドレ和え エネルギー 323kcal たんぱく質 8.4g 脂質 21.9g 炭水化物 22.3g ナトリウム 777mg カリウム 127mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 967kcal たんぱく質 25.6g 脂質 22.5g	566kcal 12.5g 22.5g 75.1g 778mg 526mg 192mg 2.0g 2.0g 1696kcal 37.9g 64.3g	さつま芋と鶏『キャベッと卵の塩』 たたさご「日本・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	あの炒め物 レモンバスタ まかず 378kcal 10.3g 17.2g 44.3g 659mg 483mg 146mg 1.7g おかず 965kcal 28.2g 52.9g	ご飯セット 621kcal 14.4g 17.8g 97.1g 660mg 544mg 211mg 1.7g 1694kcal 40.5g 54.7g 254.8g 1841mg
食 合	下子   下子   下子   下子   下子   下子   下子   下子	データ では、	年内とキャベツの炒さつま芋の甘露 四色なます コロ色なます コロ色なます コロー 321k たんぱく質 9.1 15. 炭水化物 34. ナトリウム 666 リン 139 食塩相当量 1. リン 139 食塩相当量 1. メールギー 986k たんぱく質 25. 脂質 60. 炭水化物 82. ナトリウム 2059 カリウム 1432 リン 363	一覧セット   cal   564kcal     g	中華風親子煮 キャベッとザーサイ炒め デミグラスバスタ  エネルギー 352kcal たんぱく質 11.4g 腹膜 22.8g 炭水化物 24.4g ナトリウム 726mg リン 143mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 962kcal たんぱく質 31.2g 脂質 54.1g 炭水化物 86.4g ナトリウム 1945mg カリウム 1439mg カリウム 1439mg		春雨のオイスター炒め キャベツの白ドレ和え エネルギー 323kcal たんぱく質 8.4g 脂質 21.9g 炭水化物 22.3g ナトリウム 777mg カリウム 465mg リン 127mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 967kcal たんぱく質 25.6g 脂質 62.5g 炭水化物 74.7g ナトリウム 2186mg カリウム 1332mg カリウム 1332mg	566kcal 12.5g 22.5g 75.1g 778mg 526mg 192mg 2.0g 二段セット 1696kcal 37.9g 64.3g 233.1g 2189mg 1515mg 569mg	さつま芋と鶏『キャベッと卵の塩』 たたぎご『ロール エネルギー』 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』 たんぱく質 脂質 水化物 ナトリウム カリウム カリウム カリウム カリウム	表の炒め物 デシバスタ   まかず 378kcal   10.3g 17.2g 44.3g 659mg 483mg 146mg 1.7g おかず 965kcal 28.2g 52.9g 96.4g 1838mg 1511mg 398mg	ご飯セット 621kcal 14.4g 17.8g 97.1g 660mg 544mg 211mg 1.7g 1694kcal 40.5g 54.7g 254.8g 1841mg 1694mg 593mg
食 合	勝生姜焼き丼の具         ぶきと人参の甘露煮         マッシュサラダ         エネルギー 370kcal         たんぱく質 10 0g         脆水化物 26.4g         ナトリウム 833mg         カリウム 587mg         リン 139mg         食塩相当量 2.1g         おかすエネルギー 990kcal         たんぱく質 27.7g         店屋 60.7g         炭水化物 79.4g         ナトリウム 2295mg         カリウム 1393mg         リン 369mg         食塩相当量 5.8g	が記している。 でではない。 ででは、14、1g。 24、5g。 79、2g。 834mg。 648mg。 204mg。 204mg。 204mg。 204mg。 204mg。 204mg。 204mg。 204mg。 204mg。 564mg。 564mg。 5.9g。	年内とキャベツの炒さつま芋の甘露四色なます	一覧セット   cal   564kcal     g	中華風親子煮 キャベッとザーサイ炒め デミグラスバスタ  エネルギー 352kcal たんぱく質 11 4g 脂質 22.8g 炭水化物 24.4g ナトリウム 726mg カリウム 405mg リン 143mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 962kcal たんぱく質 31.2g 脂質 54.1g 炭水化物 86.4g ナトリウム 1945mg カリウム 1439mg カリウム 1439mg カリウム 1439mg	明乳麦 ご飯セット 595kcal 15.5g 23.4g 77.2g 727mg 466mg 208mg 1,8g こ飯セット 1691kcal 43.5g 244.8g 1948mg 1622mg 636mg 4,9g	春雨のオイスター炒め キャベツの白ドレ和え エネルギー 323kcal たんぱく質 8 4g 脱質 21.9g 炭水化物 22.3g ナトリウム 777mg カリウム 465mg リン 127mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 967kcal たんぱく質 25.6g 脂質 62.5g 炭水化物 74.7g ナトリウム 2186mg カリウム 1332mg カリウム 1332mg カリウム 1332mg カリウム 374mg 食塩相当量 5.6g	566kcal 12.5g 22.5g 75.1g 778mg 526mg 192mg 2.0g 二度大ツト 1696kcal 37.9g 64.3g 233.1g 2189mg 1515mg 569mg 5.6g	さつま芋と鶏門 キャベッと卵の塩にたたぎごに エネルギー たんぱく質 版水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー質 版水化物 ナトリウム リンク は相当量 ストリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム りょ 相当量	表の炒め物 レモンバスタ まかず 378kcal 10.3g 17.2g 44.3g 659mg 483mg 146mg 1.7g おかず 965kcal 1.7g おかず 965kcal 1.7g おかず 965kcal 1.7g おかず 965kcal 1.7g おかず 965kcal 1.7g おかず 965kcal 1.7g	ご飯セット 621kcal 14. 4g 17. 8g 97. 1g 660mg 544mg 211mg 1. 7g こ覧セット 1694kcal 40. 5g 54. 7g 254. 8g 1841mg 1694mg 593mg 4. 7g
食 <u>合計</u> 合	勝生姜焼き丼の具         ぶきと人参の甘露煮         マッシュサラダ         よかず         エネルギー 370kcal         たんぱく質 10 0g         炭水化物 26.4g         ナトリウム 833mg         カリウム 139mg         食塩相当量 2.1g         エネルギー 990kcal         たんぱく質 27.7g         脂質 60.7g         大トリウム 2295mg         カリウム 1393mg         大トリウム 369mg         食塩相当量 5.8g         エネルギー 1053kcal	が記している。 一ででは、一ででは、一ででは、一ででは、一ででは、一ででは、一ででは、一ででは	# 内とキャベツの炒きつま芋の甘露 四色なます  エネルギー 321k たんぱく質 9.5 炭水化物 34. ナトリウム 671 カリウム 666 リン 139 食塩相当量 1 エネルギー 986k たんぱく質 25. 炭水化物 82 ナトリウム 2059 カリウム 1432 リン 363 食塩相当量 5.3	一覧セット   cal 564kcal g	中華風親子煮 キャベッとザーサイ炒め デミグラスパスタ  エネルギー 352kcal たんぱく質 11、4g 脂質 22.8g 炭水化物 24.4g ナトリウム 726mg リン 143mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 962kcal たんぱく質 31.2g 脂質 54.1g 炭水化物 86.4g ナトリウム 1945mg カリウム 1439mg カリウム 1439mg カリウム 1439mg カリウム 1439mg カリウム 1025kcal	明乳麦 ご飯セット 595kcal 15.5g 23.4g 77.2g 727mg 466mg 208mg 1.8g ご飯セット 1691kcal 43.5g 55.9g 1948mg 1622mg 636mg 4.9g	春雨のオイスター炒め キャベツの白ドレ和え エネルギー 323kcal たんぱく質 8 4g 脱質 21.9g 炭水化物 22.3g ナトリウム 777mg カリウム 465mg リン 127mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 967kcal たんぱく質 25.6g 脆質 62.5g 炭水化物 74.7g ナトリウム 2186mg カリウム 1332mg カリウム 1332mg カリウム 1332mg カリウム 1332mg カリウム 1332mg	566kcal 12.5g 22.5g 75.1g 778mg 526mg 192mg 2.0g 二数セット 1696kcal 37.9g 64.3g 233.1g 2189mg 1515mg 569mg 5.6g	さつま芋と類別 キャベッと卵の塩 にたった で に に に に に に たんぱく 質 版 水 化 物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 水 化物 ナトリウム プリウム は 気 に 質 に 大 大 リウム カリウム フリウム フリウム ファイル・アード に 質 に に 質 に 大 木 リウム カリウム ファイルギー は オルギー に な に 対 カリウム アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・ア	表の炒め物 デシバスタ   まかず 378kcal   10.3g   17.2g   44.3g   659mg   483mg   146mg   1.7g   おかず 965kcal   28.2g   52.9g   1838mg   1511mg   398mg   4.7g	を を を で で で で で で で で で で で で で
<b>食</b> 合計	下できる。	デ酸セット 613kcal 14.1g 24.5g 79.2g 834mg 648mg 204mg 2.1g こ飯セット 1719kcal 40.0g 62.5g 237.8g 2298mg 1576mg 55.9g 1782kcal 40.3g 62.6g	# 内とキャベツの炒きつま芋の甘露四色なます おかまネルギー 321k たんぱく質 9.5 脂質 15.6 67l カリウム 67l カリウム 666 リン 139 食塩相当量 1.0 たんぱく質 25. 脂質 60. 炭水化物 82. ナトリウム 2055 カリウム 1432 りたんぱく質 25. ホルギー 1050k たんぱく質 26. 脂質 60. 脂質 60.	一覧セット   では、	中華風親子煮 キャベッとザーサイ炒め デミグラスパスタ	卵乳 表   ご飯セット   595kcal   15.5g   23.4g   77.2g   72.7mg   466mg   208mg   1.8g   こ飯セット   1691kcal   43.5g   55.9g   244.8g   1622mg   636mg   4.9g   1754kcal   43.8g   56.0g	春雨のオイスター炒め キャベツの白ドレ和え エネルギー 323kcal たんぱく質 8.4g 脱質 21.9g 炭水化物 22.3g ナトリウム 777mg カリウム 465mg リン 127mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 967kcal たんぱく質 25.6g 脱丁・リウム 2186mg カリウム 1332mg カリウム 1332mg カリウム 374mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 1031kcal たんぱく質 26.0g 脂質 62.6g	566kcal 12.5g 22.5g 75.1g 778mg 526mg 192mg 2.0g 二酸セット 1696kcal 37.9g 64.3g 233.1g 2189mg 1515mg 569mg 5.6g 1760kcal 38.3g 64.4g	さつま芋と類別 キャベッと卵の塩 にたった で に に に に に に に たんぱく 質 版 水 化 物 カリウム リンク は 相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 水 化物 ナトリウム カリウム カリウム カリウム カリウム ファイル に 質 に に 質 に に に で に し なん カリウム カリウム ア・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス	表の炒め物 デシバスタ   ボラ   378kcal   10 3g   17.2g   44.3g   659mg   483mg   1.7g   305kcal   28.2g   52.9g   96.4g   1838mg   1511mg   398mg   4.7g   1028kcal   28.5g   53.0g	でいた。 ご飯セット 621kcal 14 4g 17.8g 97.1g 660mg 544mg 211mg 1.7g ご飯セット 1694kcal 40.5g 54.7g 254.8g 1694mg 1694mg 1694mg 1757kcal 40.8g 54.8g
食     合計       合計	膝生姜焼き丼の具         ぶきと人参の甘露煮         マッシュサラダ         上れギー 370kcal         たんぱく質 10.0g         炭水化物 26.4g         ナトリウム 833mg         カリウム 139mg         食塩相当量 2.1g         エネルギー 990kcal         たんぱく質 27.7g         脂質 60.7g         大トリウム 2295mg         カリウム 1393mg         ウム 369mg         食塩相当量 5.8g         エネルギー 1053kcal         たんぱく質 28.0g         脂質 60.8g         炭水化物 94.6g	デ酸セット 613kcal 14.1g 24.5g 79.2g 834mg 648mg 204mg 2.1g こ飯セット 1719kcal 40.0g 62.5g 237.8g 2298mg 1576mg 5.564mg 5.9g 1782kcal 40.3g 62.6g 253.0g	# 内とキャベツの炒きつま芋の甘露四色なます おかまれず 321k たんぱく質 9.15 脂炭水化物 34.ナトリウム 666 リン 139 食塩相当量 1.0 まかまれず 986k たんぱく質 25.脂質 60.炭水化物 82.ナトリウム 1432 リン 363 食塩相当量 5.3 まかけウム 1432 リン 363 食塩相当量 5.3 またいギー 1050k たんぱく質 26.脂質 60.炭水化物 97.	一覧セット   では、	中華風親子煮 キャベッとザーサイ炒め デミグラスパスタ  エネルギー 352kcal たんぱく質 11.4g 炭水化物 24.4g ナトリウム 726mg カリウム 405mg リン 143mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 962kcal たんぱく質 31.2g 臓で水化物 86.4g ナトリウム 1945mg カリウム 1945mg ウン 441mg 食塩相当量 4.9g エネルギー 1025kcal たんぱく質 31.5g ボルギー 1025kcal たんぱく質 31.5g 原本ルギー 1025kcal	明乳麦 ご飯セット 595kcal 15.5g 23.4g 77.2g 727mg 466mg 208mg 1.8g こ飯セット 1691kcal 43.5g 55.9g 244.8g 1948mg 1622mg 636mg 4.9g 1754kcal 43.8g 56.0g 260.0g	春雨のオイスター炒め キャベツの白ドレ和え エネルギー 323kcal たんぱく質 8.4g 脂質 21.9g 炭水化物 22.3g ナトリウム 777mg カリウム 465mg リン 127mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 967kcal たんぱく質 25.6g 臓水化物 74.7g ナトリウム 1332mg カリウム 1332mg カリウム 374mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 1031kcal たんぱく質 26.0g 脂質 62.6g 炭水化物 90.2g	566kcal 12.5g 22.5g 75.1g 778mg 526mg 192mg 2.0g 二酸セット 1696kcal 37.9g 64.3g 233.1g 2189mg 1515mg 569mg 5.6g 1760kcal 38.3g 64.4g 248.6g	さつま	表の炒め物 デシバスタ   ボラ   378kcal   10.3g 17.2g 44.3g 659mg 483mg 1.7g 505kcal   28.2g 52.9g 965kcal   28.2g 1838mg 1511mg 398mg 4.7g 1028kcal   28.5g 53.0g 111.6g	でいた。 ご飯セット 621kcal 14 4g 17.8g 97.1g 660mg 544mg 211mg 1.7g ご飯セット 1694kcal 40.5g 54.7g 254.8g 1694mg 1694mg 1757kcal 40.8g 54.8g 270.0g
食合計(間食	下できた。	デ酸セット 613kcal 14.1g 24.5g 79.2g 834mg 648mg 204mg 2.1g こ飯セット 1719kcal 40.0g 62.5g 2298mg 1576mg 5.9g 1782kcal 40.3g 62.6g 253.0g 2299mg	# 内とキャベツの炒きつま芋の甘露四色なます おかまたんぱく質 9.15 情質 15.1 まかり 34.1 ナトリウム 671 カリウム 666 リン 139 食塩相当量 1.0 まかまれど 986k たんぱく質 25.1 情質 60. 炭水化物 82.ナトリウム 2059 カリウム 1433 食塩相当量 5.3 まかまたんぱく質 26.1 情質 60. 炭水化物 97.ナトリウム 2062	一覧セット   では、	中華風親子煮 キャベッとザーサイ炒め デミグラスパスタ  エネルギー 352kcal たんぱく質 11、4g 炭水化物 24、4g ナトリウム 726mg カリウム 405mg リン 143mg 食塩相当量 1、8g エネルギー 962kcal たんぱく質 31、2g 脂質 54、1g 炭水化物 86、4g ナトリウム 1945mg カリウム 1439mg カリウム 143mg カリウム 1945mg カリウム 1945mg カリウム 143mg	所乳麦 ご飯セット 595kcal 15.5g 23.4g 77.2g 727mg 466mg 208mg 1.8g こ飯セット 1691kcal 43.5g 55.9g 244.8g 1622mg 636mg 4.9g 1754kcal 43.8g 56.0g 260.0g 1949mg	春雨のオイスター炒め キャベツの白ドレ和え エネルギー 323kcal たんぱく質 8.4g 脱質 21.9g 炭水化物 22.3g ナトリウム 777mg カリウム 465mg カリウム 465mg 127mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 967kcal たんぱく質 25.6g 脱丁・リウム 2186mg カリウム 1332mg カリウム 1332mg カリウム 1332mg カリウム 374mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 1031kcal たんぱく質 26.0g 版水化物 90.2g ナトリウム 2189mg	566kcal 12.5g 22.5g 75.1g 778mg 526mg 192mg 2.0g 二酸セット 1696kcal 37.9g 64.3g 233.1g 2189mg 1515mg 569mg 5.6g 1760kcal 38.3g 64.4g 248.6g 2192mg	きっぱい まずと 類に またいと 頭に またいますと 頭に またいま ご に またいま で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	表の炒め物 デシバスタ   ボラ   378kcal   10.3g 17.2g 44.3g 659mg 483mg 146mg 1.7g 505kcal 28.2g 52.9g 96.4g 1838mg 151mg 398mg 4.7g 1028kcal 28.5g 53.0g 111.6g 1839mg	を を で で で で で で で で で で で で で
食     合計     合計(間)	膝生姜焼き丼の具         ぶきと人参の甘露煮         マッシュサラダ         上れギー 370kcal         たんぱく質 10.0g         炭水化物 26.4g         ナトリウム 833mg         カリウム 139mg         食塩相当量 2.1g         エネルギー 990kcal         たんぱく質 27.7g         脂質 60.7g         大トリウム 2295mg         カリウム 1393mg         ウム 369mg         食塩相当量 5.8g         エネルギー 1053kcal         たんぱく質 28.0g         脂質 60.8g         炭水化物 94.6g	デ酸セット 613kcal 14.1g 24.5g 79.2g 834mg 648mg 204mg 2.1g こ飯セット 1719kcal 40.0g 62.5g 237.8g 2298mg 1576mg 5.564mg 5.9g 1782kcal 40.3g 62.6g 253.0g	# 内とキャベツの炒きつま芋の甘露四色なます おかまれず 321k たんぱく質 9.15 脂炭水化物 34.ナトリウム 666 リン 139 食塩相当量 1.0 まかまれず 986k たんぱく質 25.脂質 60.炭水化物 82.ナトリウム 1432 リン 363 食塩相当量 5.3 まかけウム 1432 リン 363 食塩相当量 5.3 またいギー 1050k たんぱく質 26.脂質 60.炭水化物 97.	一覧をする	中華風親子煮 キャベッとザーサイ炒め デミグラスバスタ  エネルギー 352kcal たんぱく質 11.4g 脂質 22.8g 炭水化物 24.4g ナトリウム 726mg カリウム 405mg リン 143mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 962kcal たんぱく質 31.2g 脂質 54.1g 炭水化物 86.4g ナトリウム 1945mg カリウム 1439mg リン 441mg カリウム 1439mg リン 441mg カリウム 1439mg リン 441mg カリウム 1439mg カリウム 1439mg カリウム 1439mg	明乳麦 ご飯セット 595kcal 15.5g 23.4g 77.2g 727mg 466mg 208mg 1.8g こ飯セット 1691kcal 43.5g 55.9g 244.8g 1948mg 1622mg 636mg 4.9g 1754kcal 43.8g 56.0g 260.0g	春雨のオイスター炒め キャベツの白ドレ和え エネルギー 323kcal たんぱく質 8.4g 脂質 21.9g 炭水化物 22.3g ナトリウム 777mg カリウム 465mg リン 127mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 967kcal たんぱく質 25.6g 臓水化物 74.7g ナトリウム 1332mg カリウム 1332mg カリウム 374mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 1031kcal たんぱく質 26.0g 脂質 62.6g 炭水化物 90.2g	566kcal 12.5g 22.5g 75.1g 778mg 526mg 192mg 2.0g 二酸セット 1696kcal 37.9g 64.3g 233.1g 2189mg 1515mg 569mg 5.6g 1760kcal 38.3g 64.4g 248.6g	さつま	表の炒め物 デシバスタ   ボラ   378kcal   10.3g 17.2g 44.3g 659mg 483mg 1.7g 505kcal   28.2g 52.9g 965kcal   28.2g 1838mg 1511mg 398mg 4.7g 1028kcal   28.5g 53.0g 111.6g	でいた。 ご飯セット 621kcal 14 4g 17.8g 97.1g 660mg 544mg 211mg 1.7g ご飯セット 1694kcal 40.5g 54.7g 254.8g 1694mg 1694mg 1757kcal 40.8g 54.8g 270.0g
食合計合計(間食込)	下子   下子   下子   下子   下子   下子   下子   下子	デ飯セット 613kcal 14.1g 24.5g 79.2g 834mg 648mg 204mg 2.1g - 1719kcal 40.0g 62.5g 237.8g 2298mg 1576mg 564mg 5.9g 1782kcal 40.3g 62.6g 2299mg 1633mg 567mg 5.9g 1633mg 567mg 5.9g	# 内とキャベツの炒きつま芋の甘露四色なます おかまれず 321k たんぱく質 9.1 間質 15.	一覧をする	中華風親子煮 キャベッとザーサイ炒め デミグラスバスタ  エネルギー 352kcal たんぱく質 11.4g 炭水化物 24.4g ナトリウム 726mg カリウム 405mg リン 143mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 962kcal たんぱく質 31.2g 脂質 54.1g 炭水化物 86.4g ナトリウム 1945mg カリウム 1439mg カリウム 441mg カリウム 1439mg ウン 441mg カリウム 1439mg カリウム 1439mg カリウム 1439mg カリウム 1439mg	所乳麦 ご飯セット 595kcal 15.5g 23.4g 77.2g 727mg 466mg 208mg 1.8g こ飯セット 1691kcal 43.5g 55.9g 244.8g 1948mg 1622mg 636mg 4.9g 1754kcal 43.8g 56.0g 260.0g 1949mg 1679mg 639mg 4.9g	下ででは、	566kcal 12. 5g 22. 5g 75. 1g 778mg 526mg 192mg 2. 0g 192mg 37. 9g 64. 3g 233. 1g 2189mg 5. 6g 1760kcal 38. 3g 64. 4g 248. 6g 2192mg 1575mg 576mg 5. 6g	さつまずと類は キャベッと頭の塩に たたぎでは エネルばく質 成大トリウム カリウム リウム カリウム リウム カリウム リウム カリウム リウム カリウム リウム カリウム リウム カリウム リウム カリウム カリウム リウム カリウム リウム カリウム リウム カリウム カリウム カリウム カリウム リウム カリウム カリウム リウム カリウム リウム カリウム カリウム カリウム リウム カリウム カリウム りりた。 に変え、化ウム カリウム カリウム カリウム リウム カリウム カリウム カリウム リウム カリウム リウム カリウム リウム カリウム リウム カリウム リウム カリウム リウム カリウム リウム カリウム カリウム リウム カリウム リウム カリウム カリウム は変え、化ウム カリウム カリウム は変え、化ウム カリウム カリウム カリウム は変え、化ウム カリウム は変え、化ウム カリウム は変え、化ウム カリウム は変え、化ウム カリウム は変え、化ウム カリウム は変え、化ウム カリウム は変え、化ウム カリウム カリウム は変え、化ウム カリウム は変え、化ウム カリウム 東国は カリウム カリウム 東国は カリウム カリウム	表の炒め物 デシバスタ   ボラ   378kcal   10.3g   17.2g   44.3g   659mg   483mg   146mg   1.7g   305kcal   28.2g   52.9g   96.4g   1838mg   1511mg   398mg   4.7g   1028kcal   28.5g   53.0g   111.6g   1839mg   111.6g   1839mg   111.6g   1839mg   1568mg	でかける。  「変セット 621kcal 14. 4g 17. 8g 97. 1g 660mg 544mg 211mg 1. 7g 1694kcal 40. 5g 1841mg 1694mg 593mg 4. 7g 1757kcal 40. 8g 54. 8g 1751mg 1751mg 596mg 4. 7g 1751mg 596mg 4. 7g

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。

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

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

# お食事の作り方



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

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

	11月3日(月	)	11月4	11	月5日(カ	()	11,	月6日(木	()	11.	月7日(金	<del>2</del> )	
	★ごはん180g	卵 麦 卵乳麦	★ごはん180 目玉焼き 麻婆大豆 麩の甘酢炒∂	)g 	★ごはん 寄せ豆腐の 大根の柚	/180g のうすあん I香煮	卵麦 麦	★ごはん 肉団子の「 大豆と椎」 コンニャクの	80g  中華炒め  まの煮物	卵乳麦落か 麦	★ ごはん 厚焼玉子 ひき肉と豆腐 キャベッのピリ	80g gのうま煮	卵麦 麦落か 卵麦か
		•••••			黒肉とオク	ラの中華風	<u></u>	コンニャクの			キャベツのピリ	辛マヨネーズ	
朝食	たんぱく質 8.8g	ご飯セット 490kcal 13.7g	エネルギー 2 <sup>1</sup> たんぱく質	14. 4g   19. i	cal エネルギー 3g たんぱく質	t 10.7g	15. 6g	エネルギー たんぱく質 昨 <i>時</i>	10. 6g	ご飯セット 472kcal 15.5g	エネルギー たんぱく質 ��	おかす 237kcal 10.2g	ご飯セット 527kcal 15.1g 15.7g
	脂質 13.0g 炭水化物 12.8g ナトリウム 647mg カリウム 306mg	13. 7g 75. 7g 648mg 378mg	<u>炭水化物</u> サトリウム 5	15.0g 77.	ng ナトリウム	734mg	10.8g 74.1g 735mg 417mg	順見 炭水化物 ナトリウム カリウム	7.8g 19.6g 649mg 582mg	8.5g 82.5g 650mg 654mg	<u> </u>	15.0g 15.6g 650mg 285mg	78.5g 651mg 357mg
	リン 132mg 食塩相当量 1 6g	209mg 1.6g	リン 1 食塩相当量	180mg 257i 1.4g 1.4	g 食塩相当量 ★ごはん	114mg 1.9g 180g	191mg 1.9g	リン 食塩相当量	159mg 1.7g	236mg	リン食塩相当量	125mg 1.7g	202mg 1.7g
	★ごはん180g ボークジンジャー 油揚げの玉子とじ <sup>若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ</sup>	麦 卵麦 麦	★ごはん180 サバ塩焼き 法運草の煮で 人参とさつま揚い	げの金平【卵麦	★ごはん こんがりが 特製デミグ 塩ゆでア ま 里芋のそ	ラスソース ' <b>スパラ</b>		★ごはん 赤魚の甘 人参のきん ブロッコリ	んぴら 一の煮物	乳麦 麦 奶	★ごはん 豚ばら肉/ さっま揚げと小 ハムと春雨	少め <sup>公菜の煮浸し</sup> のサラダ	麦 卵麦 卵乳麦
尽	おかず	ご飯セット		うかず ご飯·	ニーコールスに セット	コーサラダ おかず	ご飯セット	大根のピリッと柚	<sub>子風味サラダ</sub> おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
昼食	エネルギー 240kcal たんぱく質 16.6g 脂質 11.8g	530kcal 21.5g 12.5g	たんぱく質 1 脂質 2	13.3g 18.1 23.5g 24.	2g 脂質	13.0g 17.1g	17. 9g 17. 8g	エネルギー たんぱく質 脂質	287kca1 13.5g 19.0g 15.5g	577kcal 18. 4g 19. 7g	たんぱく質 脂質	332kcal 11.3g 20.9g	622kcal 16. 2g 21. 6g
	炭水化物 16.5g ナトリウム 792mg カリウム 506mg リン 216mg	79.4g 793mg 578mg 293mg	ナトリウム カリウム	13. 0g   75. 563mg   564 470mg   542 183mg   260	ng  カリウム	679mg 533mg	86.0g 680mg 605mg 228mg	炭水化物 ナトリウム カリウム	15.5g 643mg 492mg 188mg	78.4g 644mg 564mg 265mg	炭水化物 ナトリウム カリウム	21.8g 784mg 393mg 148mg	84.7g 785mg 465mg 225mg
間食	ウン   21000g  食塩相当量   2.0g  ©黄桃(缶)150g	2. 0g	リノ 食塩相当量 ◎みかん(缶	1.4g   1.4	g 食塩相当量	┃ 151mg 計 1.7g ・ップル(f	1. 7g	リン 食塩相当量 ◎黄桃(缶	1. 6g		リノ 食塩相当量	2. 0g	2. 0g
111 12	★ こはん180g	麦 乳麦	★ごはん180	)g 華炒め <b>妻か</b>	1 - 1 - 1	100~	麦	★こはん 鶏肉ときのこの コーンと挽肉	7 TOOS 180g 0バター醤油	乳麦 乳麦	<b>→</b> -1+ 2.1	8U a	17 1008
	ささみ大葉プライ 人参のレモン煮 ビリ辛担々ナス オクラとそほろのピーナツ味噌和え	乳麦 麦 乳麦落	切干大根としら	<sup>すの煮物</sup> 麦 サラダ 卵乳	人参グラ 麦 鶏肉の青 春雨のサ	/100g )照焼 ッセ じそ南蛮 ・ラダ	麦 乳麦 麦 卵	コーンと挽肉 玉子スパー	ョの炒め物 サラダ	乳麦 卵乳麦	マリの味 <sup>の</sup> 菜の花 竹輪のご 切干と人参の	ま炒め ハリハリ	麦麦
夕命	おかず エネルギー 330kca	ご飯セット 620kcal	ま エネルギー 20	うかず ご飯: 64kcal 554k	by F	おかず	ご飯セット	エネルギー	おかず 304kcal	ご飯セット 594kcal	エネルギー	おかず 242kcal	ご飯セット 532kcal
食	たんぱく質 13.2g 脂質 17.8g 炭水化物 30.8g	18. 1g 18. 5g 93. 7g	たんぱく質 1 脂質 炭水化物 1	11. 3g   16. 1 14. 9g   15. 1 19. 3g   82. 1	2g たんぱく質 8g 脂質 2g 炭水化物	ī <u>15. 6g</u> 16. 9g	20.5g 17.6g	たんぱく質 脂質 炭水化物	14. 9g 17. 1g 22. 0g	19.8g 17.8g 84.9g	たんぱく質 脂質	17. 3g 11. 7g 15. 6g	22. 2g 12. 4g 78. 5g
	ナトリウム 762mg カリウム 467mg リン 161mg	763mg 539mg 238mg	カリウムし	778mg 779 528mg 600 156mg 233	ng カリウム ng リン	429mg 201mg	658mg 501mg	ナトリウム カリウム リン	712mg 398mg 161mg	713mg	ナトリウム カリウム	820mg 403mg 148mg	821mg 475mg 225mg
	食塩相当量   1.9g   おかず   エネルギー   770kca	1.9g ご飯セット 1640kcal	l đ	2.0g   2.0 3かず ご飯 88kcal 1658k	2ット	おかず	1. /g こ飯セット 1637kcal	食塩相当量	1.8g おかず 773kcal	1.8g ご飯セット 1643kcal	食塩相当量	2.1g おかず 811kcal	2.1g ご飯セット 1681kcal
	たんぱく質 38.6g 脂質 42.6g	53. 3g 44. 7g	たんぱく質 3 脂質 4	39. 0g   53. 48. 7g   50.	7g たんぱく質 3g 脂質	1 39.3g 44.1g	54.0g 46.2g	たんぱく質 脂質	39. 0g 43. 9g 57. 1g	53. 7g 46. 0g	たんぱく質 脂質	38.8g 47.6g	53. 5g 49. 7g
合計	炭水化物   60.1g ナトリウム   2201mg カリウム   1279mg リン   509mg	248.8g 2204mg 1495mg 740mg	ナトリウム 1 カリウム 1	47.3g 236. 909mg 1912 432mg 1648 519mg 750	mg ナトリウム mg カリウム	√ 2070mg	239.2g 2073mg 1523mg 697mg	<u>炭水化物</u> ナトリウム カリウム リン	2004mg 1472mg 508mg	2007mg 1688mg	炭水化物 ナトリウム カリウム	53.0g 2254mg 1081mg 421mg	241.7g 2257mg 1297mg 652mg
合	309mg   食塩相当量   5.5g   エネルギー   898kca	5. 5g 1768kcal	食塩相当量	4. 8g   4. 8 84kca  1754k	g 食塩相当量	5.3g - 893kcal	5. 3g 1763kcal	リン <u>食塩相当量</u> エネルギー	5.1g 901kcal	739mg 5.1g 1771kcal	リン <u>食塩相当量</u> エネルギー	5, 8g 937kcal	5. 8g 1807kcal
計	たんぱく質  39.4g 脂質   42.8g 炭水化物  91.0g	54. 1g 44. 9g 279. 7g	脂質	39.8g   54. 48.9g   51. 70.3g   259.	)g 脂質	1 39.9g 44.3g 1 81.0g	54. 6g 46. 4g 269. 7g	たんぱく質 脂質 炭水化物	39. 8g 44. 1g 88. 0g	54. 5g 46. 2g 276. 7g	<u>たんぱく質</u> 脂質 炭水化物	39. 4g 47. 8g 83. 5g	54. 1g 49. 9g 272. 2g
間食込)	ナトリウム 2207mg カリウム 1399mg	2210mg 1615mg	ナトリウム 1 カリウム 1	915mg   1918 545mg   1761	mg ナトリウム mg カリウム	2072mg 1421mg	2075mg 1637mg	ナトリウム カリウム	2010mg 1592mg	2013mg 1808mg	ナトリウム カリウム	2256mg 1195mg	2259mg 1411mg
	リン     523mg       食塩相当量     5.5g       お立け予告無く変更する	754mg 5. 5g	食塩相当量	031mg   762i 4.8g   4.8		472mg 5.3g		リン 食塩相当量 消費者庁許可	522mg 5.1g	753mg 5. 1g	食塩相当量	427mg 5.8g	658mg 5.8g

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。

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

※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。

			213	Н ~				1-714	/\ <u></u>						
	11月3日(月)			11	月4日(	火)	11	月5日(	水)	11	月6日(	木)	11	月7日(	金)
朝	★やわらかご 厚焼玉- なすの中華原 ハムと春雨 ★味噌?	子 風南蛮漬け 前のサラダ		★やわらから 麩と野芽 ブロッコリー おからの ★味噌	をの煮物 -の卵とじ Dサラダ	卵乳麦	南瓜の柚子	易げの煮物 -そぼろあん ‡のサッと煮		★やわらから 大根と鶏肉のごぼう大 キャベッと蒲鉾 ★味噌	のごま味噌煮 - 豆 のおかか和え	麦	油揚げの	-	
食	栄養 エネルギー 蛋脂 質 炭水化物 ストントン	205kcal 6.1g 12.0g 18.5g 570mg	472kcal 12.0g 12.9g 75.0g 1014mg	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム	164kcal 5.1g 11.3g 12.0g 583mg	430kcal 10.9g 12.2g 68.5g 1050mg	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム	147kcal 7.2g 6.9g 14.1g 564mg	421kcal 13.0g 7.8g 72.3g 1005mg	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム	134kcal 10.0g 4.5g 13.7g 572mg	412kcal 16.6g 6.2g 70.3g 1016mg	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム	137kcal 8.3g 6.0g 13.3g 546mg	409kcal 14.6g 7.0g 70.5g 987mg
昼	食塩相当量  ★やわらかご アジの性 ピーマンのお 白菜と青梗菜の ★休噌汁	ごはん180g <b>凶庵焼</b> おかか和え の塩あんかけ	2.6g 麦 乳麦落 麦	食塩相当量 ★やわらかだ 豚肉としめじの 鶏肉と大豆 キャベツとい ★味噌	ごはん180g オイスター炒め 豆の生姜煮 /ナのナムル	麦麦	<ul><li>食塩相当量</li><li>★やわらかご</li><li>鶏のカレー</li><li>塩枝豆</li><li>春雨の3</li><li>★味噌汁</li></ul>	ごはん180g -照煮込み i目炒め	麦	白菜とミンチ	ごはん180g <b>!焼</b> ハソテー の中華炒め パサラダ	9 卵乳麦 麦か	<ul><li>食塩相当量</li><li>★やわらかさ</li><li>チーズさず</li><li>大根麻</li><li>キャベツのピ</li><li>★味噌汁</li></ul>	ごはん180g さみフライ ソテー 婆	乳麦 麦落か
食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム	192kcal 17.4g 6.5g 14.4g 771mg	475kcal 24.3g 8.3g 71.7g 1212mg	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム	236kcal 16.5g 12.5g 15.3g 733mg	503kcal 22.5g 13.4g 71.8g 1177mg	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム	288kcal 13.1g 17.6g 18.8g 942mg	565kcal 19.4g 19.3g 75.3g 1384mg	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	306kcal 15.8g 18.0g 17.7g 697mg	578kcal 21.9g 19.0g 74.5g	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム	264kcal 10.6g 15.8g 20.9g 774mg	534kcal 16.5g 16.7g 78.2g
タ	★やわらかごはん180g 鶏肉のレモン風味焼 菜の花 豆腐のかに風あんかけ 卵麦かっ ひじきのごまマヨ和え 卵乳麦 え		<ul> <li>★やわらかごはん180g</li> <li>★やわらかごはん180g</li> <li>★やわらかごはん180g</li> <li>ポテトコロッケ 卵乳麦 あぶらかれいみぞれ煮 麦 生妻 人参グラッセ 乳麦 人参のきんぴら 麦 じゃがらんかけ 卵麦か ふきの含め煮 乳麦 豚バラとこんにゃくの煮物 麦 大根とコ和え 卵乳麦 和風スパゲティ 乳麦 法蓮草と素し鶏のサラダ 乳麦 ★明</li> </ul>		★やわらかごはん180g 生姜焼き 麦落 じゃが芋のそぼろあん 麦 大根とコーンの中華和え 麦か ★味噌汁 麦		麦落 麦 麦	食塩相当量 2.0g  ★やわらかごはん180g  ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん  枝豆と人参のあっさり煮  竹の子と豚肉の味噌煮  白菜と竹輪の柚子胡椒和え  ★味噌汁		乳麦 麦 麦					
食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	242kcal 12.1g 15.8g 12.1g 744mg	509kcal 17.9g 16.7g 68.8g	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	257kcal 5.5g 12.8g 30.2g 862mg	533kcal 11.9g 14.5g 86.6g 1303mg	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	222kcal 20.3g 8.7g 15.4g 922mg	499kcal 26.5g 9.7g 73.5g 1363mg	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物	233kcal 11.7g 8.9g 25.0g 830mg	499kcal 17.4g 9.8g 81.4g 1272mg	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	225kcal 10.9g 10.8g 21.1g 901mg	494kcal 16.9g 11.8g 77.4g
合計	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物	639kcal 35.6g 34.3g 45.0g	1456kcal 54.2g 37.9g 215.5g	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	657kcal 27.1g 36.6g 57.5g	1466kcal 45.3g 40.1g 226.9g	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	657kcal 40.6g 33.2g 48.3g	1485kcal 58.9g 36.8g 221.1g	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	673kcal 37.5g 31.4g 56.4g	1489kcal 55.9g 35.0g 226.2g	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	626kcal 29.8g 32.6g 55.3g	1437kcal 48.0g 35.5g 226.1g
ΠI	ナトリウム <sub>食塩相当量</sub> ★はフル 王 伝 め 4	5.3g セットの	8.7g メニュー	食塩相当量	5.6g \ずセット	9.0g には付き	<sub>食塩相当量</sub> ません。	6.1g	9.6g	ナトリワム 食塩相当量	_		ナトリワム食塩相当量		9.1g

# 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。

## 週間献立表

	11月3日(,	月)		14日(リ		11		水)		月6日(2	木)		月7日(金	金)			
	★全粥240g		★全粥2 <sup>4</sup>				_		★全粥:			★全粥:	240g				
	厚焼玉子	卵麦	麩と野菜の	り煮物	麦	豚肉と厚揚	げの煮物	乳麦	大根と鶏肉の	ごま味噌煮	麦	油揚げの	玉子とじ	卵麦			
	なすの中華風南蛮漬け	麦	ブロッコリーの	の卵とじ	卵乳麦	南瓜の柚子	そぼろあん	麦	ごぼう大	豆	麦	里芋のかに	風あんかけ	卵麦か			
	ハムと春雨のサラダ								キャベツと蒲鉾			もやしと蒸し					
	★味噌汁	麦	★味噌汁			★味噌.		麦	★味噌		麦	★味噌		麦			
古口	A .%	<b>X</b>	A .W.E		<b>X</b>	A .W.E	<i>/</i> 1	<b>X</b>	A :\\\'\\\\\	/ I	久	A .W.E	/ 1	<b>X</b>			
朝																	
	₩ <del>¥</del> / <del></del>		₩ <del>¥</del> / <del>=</del>			₩ <del>¥</del> /π			×× <del>×</del> /π			× <del>×</del> /π					
<u>~</u>	栄養価 おかずセット	フルセット	宋養価 ぉ	かずセット	フルセット	宋養恤	おかずセット	フルセット	宋養恤	おかずセット	フルセット	宋養恤	おかずセット	フルセット			
艮	エネルギー 205kcal	364kcal	エネルギー 1	64kcal	323kcal	エネルギー	14/kcal	306kcal	エネルギー	134kcal	293kcal	エネルギー	13/kcal	296kcal			
	蛋白質 6.1g	9.8g	蛋白質 5	.1g	8.8g	蛋白質	7.2g	10.9g	蛋白質			蛋白質	8.3g	12.0g			
	脂質 12.0g	12.7g	脂質 1	1.3g	12.0g	脂 質	6.9g	7.6g	脂 質	4.5g	5.2g	脂 質	6.0g	6.7g			
	炭水化物 18.5g	51.5g	炭水化物 1	2.0g	45.0g	炭水化物	14.1g	47.1g	炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	13.3g	46.3g			
	ナトリウム 570mg																
	食塩相当量 <b>1.4</b> g		食塩相当量 1			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		2.5g			
	★全粥240g		★全粥24	_		★全粥			★全粥:			★全粥	_	8			
	アジの幽庵焼		豚肉としめじのオイ				_					チーズささ		乳麦			
	ピーマンのおかか和え		鶏肉と大豆の			塩枝豆	元派込み	文	ピーマン					乳麦			
							ロルル	丰									
	白菜と青梗菜の塩あんかけ		キャベツとツナの			春雨の王			白菜とミンチ			大根麻		麦落か			
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		★休唱汁			竹輪とキャベツの			玉子スノ								
昼	★味噌汁	麦				★味噌!	汁	麦	★味噌:	7	麦	★味噌.	汁	麦			
	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 ぉ	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 192kcal	351kcal	エネルギー 2	36kcal	395kcal	エネルギー	288kcal	447kcal	エネルギー	306kcal	465kcal	エネルギー	264kcal	423kcal			
	蛋白質 17.4g	21.1g	蛋白質 1	6.5g	20.2g	蛋白質	13.1g	16.8g	蛋白質	15.8g	19.5g	蛋白質	10.6g	14.3g			
			脂質 1														
	炭水化物 14.4g																
	ナトリウム 771mg																
	食塩相当量 2.0g		食塩相当量 1			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		3.1g			
	★全粥240g		★全粥24			★全粥:			★全粥:		2.08	★全粥.		0.16			
	鶏肉のレモン風味焼		ポテトコロ	_					生姜焼	_	麦落			到丰			
								-				ひじきと野菜の豆					
	菜の花		人参グラ			人参のきんぴら 麦			じゃが芋の			枝豆と人参の					
						豚バラとこん			大根とコーン			竹の子と豚肉					
-	ひじきのごまマヨ和え							-	★味噌:	T	麦	白菜と竹輪の村		-			
タ	★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 242kcal				416kcal	エネルギー	222kcal	381kcal	エネルギー	233kcal	392kcal	エネルギー	225kcal	384kcal			
	蛋白質 12.1g	15.8g	蛋白質 5	.5g	9.2g	蛋白質	20.3g	24.0g	蛋白質	11.7g	15.4g	蛋白質	10.9g	14.6g			
	脂質 15.8g																
	炭水化物 12.1g																
	ナトリウム 744mg																
	食塩相当量 1.9g		食塩相当量 2											3.4g			
	栄養価 おかずセット																
_	木食畑 おかずセット エネルギー 639kcal																
合																	
	蛋白質 35.6g																
	脂質 34.3g																
=1	炭水化物 45.0g																
計	ナトリウム 2085mg																
	食塩相当量 5.3g						6.1g	9.6g	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	5.7g	9.0g			
	★はフルセットの:	メニューで	です。おかす	ナセットに	こは付き	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

					<b>2</b> }_			<b>\</b> {	133								
		11	1月3日(,	月)	11	月4日(4	火)	11	月5日(	水)	11	月6日(	(木) 11月			月7日(金)	
		★全粥2	r全粥240g ★全粥240g					★全粥240g				240g		★全粥2	40g		
		五色煮	- 108	乳麦	がんも煮	_	麦		_	卵乳麦		_		鶏つくねと	_	加到丰	
			マ酢和え			命の酢の物		昆布の個		麦				菜の花の			
		★味噌汁	-(とろみ)	麦	★味噌汁	-(とろみ)	麦	★味噌汁	(とろみ)	麦	★味噌汁	-(とろみ)	麦	★味噌汁	(とろみ)	麦	
	朝																
	刊																
	^	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	
	筤	エネルギー	92kcal	266kcal	エネルギー	122kcal	296kcal	エネルギー	136kcal	310kcal	エネルギー	89kcal	263kcal	エネルギー	108kcal	282kcal	
		蛋白質			蛋白質			蛋白質			蛋白質		6.4g	蛋白質		6.5g	
		脂質	_	4.6g	脂質	_		脂質		_	脂質	_	4.9g		4.7g	5.4g	
				_		_	_		_	_		_	_		_	51.6g	
		炭水化物		_	炭水化物	_	_	炭水化物	_	_	炭水化物	_	_	炭水化物	_	_	
			515mg			_	_		_			_	_		_		
		食塩相当量	_	2.6g	食塩相当量		2.5g	食塩相当量		2.8g	食塩相当量		2.5g	食塩相当量		2.8g	
		★全粥2	240g		★全粥2	240g		★全粥2	240g		★全粥2	240g		★全粥2	240g		
		スパイシ	ーチキン	乳麦	とんかつ	_	卵乳麦	白身の明		乳麦	鶏の照り		乳麦	赤魚の		乳麦	
			の玉子とじ				乳麦	五色煮豆			赤玉南瓜			薩摩芋と切り			
			,, <u> </u>											を発生と切り			
		大根煮	(175)				卵乳麦				きのこき		乳麦			卵乳麦	
	_	★味噌汁	(とろみ)	麦	★味噌汁	-(とろみ)	友	★味噌汁	(とろみ)	友	★味噌汁	-(とろみ)	友	★味噌汁	(とろみ)	友	
	昼																
		学基価	おかずセット	フルセット	学基価	おかずわいん	フルセット	学基価	おかずわいん	フルセット	学基価	おかずわいん	フルセット	学基価	おかずわいん	フルセット	
			188kcal														
	K																
		蛋白質			蛋白質		_	蛋白質		14.3g			_	蛋白質		11.5g	
		脂 質	10.0g	10.7g	脂 質	13.8g	14.5g	脂 質				_	9.1g	脂 質	7.1g	7.8g	
		炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	20.1g	58.5g	炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	23.9g	62.3g	炭水化物	18.9g	57.3g	
		ナトリウム	748mg	1271mg	ナトリウム	680mg	1203mg	ナトリウム	897mg	1420mg	ナトリウム	777mg	1300mg	ナトリウム	1007mg	1530mg	
		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		3.9g	
		★全粥2					0.18			_			0.08	★全粥2		0.08	
				<u> </u>		可士	★全粥240g			★全粥240g				可士			
							鶏肉のデミソース煮乳麦			白身の竜田揚げ 乳麦					乳麦		
						花の煮物		ひじき煮		乳麦	白花豆		麦	大根の一		乳麦	
		サラダス	パゲティ	卵乳麦か	若芽とパイ	ンの酢の物	麦	大根とべー	コンの煮物	卵乳麦	ゴボウのピ	リ辛サラダ	卵乳麦	ひじきとべー	コンの煮物	卵乳麦	
		★味噌汁	(とろみ)	麦	★味噌汁	(とろみ)	麦	★味噌汁	(とろみ)	麦	★味噌汁	(とろみ)	麦	★味噌汁	(とろみ)	麦	
	夕																
		<b>公</b> 美压	おかずセット	711 41	出業年	454, 481	711 41	出業年	+>4,40	السطال	<b>坐</b> 姜/再	+>4, 40	711 41	<b>公</b> 差压	+>4,49,	711 41	
	食																
	_		234kcal														
		蛋白質		_	蛋白質		11.6g			10.5g				蛋白質		10.3g	
		脂 質	15.6g	16.3g	脂 質	7.5g	8.2g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	11.8g	12.5g	脂 質	7.4g	8.1g	
		炭水化物	15.7g	54.1g	炭水化物	22.0g	60.4g	炭水化物	15.9g	54.3g	炭水化物	24.0g	62.4g	炭水化物	16.8g	55.2g	
		ナトリウム	766mg														
		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		3.2g	
ı				_						_			_			_	
			おかずセット														
	_		514kcal														
		蛋白質	15.5g	26.9g	蛋白質	16.6g	28.0g	蛋白質	20.1g	31.5g	蛋白質	18.1g	29.5g	蛋白質	16.9g	28.3g	
			29.5g				30.2g					24.4g			19.2g		
			44.8g														
			2029mg														
		食塩相当量					8.8g		_			_		食塩相当量		9.9g	
		<b>★</b> (T //	/ヤットの:	x ¬—7	va おカ	\ a +7\\\\		ナナナムノ			<b>ルーフ</b> 4	コリエト出生を	老庁許司	ᄼᄼᄾᄹᆓᆛᆔᅡ	口字台上	174.5	

# お食事の作り方

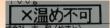
①ムースは冷蔵状態です。

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

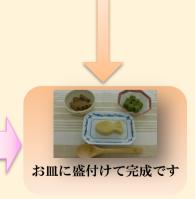


電子レンジの参考条件 600W 20~25秒 200W 40~50秒←オススメ



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。