(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

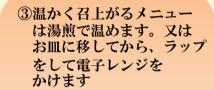
11月17日(月	1)	11月18日(*	火)	11月19日(2	<u>'K)</u>	11月20日(7	k)	11月21日(会	全)
k ごはん150g 日菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め リフラワーの甘酢漬け 味噌汁(若芽・巻麩)	麦麦麦麦	★ _ (まん) 15Ug 大豆とキャベツのスープ者 卵乳麦 鶏ミンチと小松菜の煮物 乳麦 人参とコーンのツナマヨ和え 卵麦 ★すまし汁(豆腐・えのき) 麦		★ごはん150g 鶏肉のカレー煮	乳麦	★ ご/まん150g 豚肉とごぼうの煮物 ツナと大豆の炒め煮 キャペツのあっさり昆布和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦麦麦麦	★ ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とじ 和風サラダ ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	
ネルギー 165kcal んぱく質 9.8g 一 7.2g 大水化物 16.3g トリウム 742mg 塩相当量 1.9g	15. 5g	たんぱく質 10.9g 脂質 8.0g 炭水化物 16.0g ナトリウム 660mg 食塩相当量 1.7g	15.9g 8.8g 70.0g 808mg 2.1g	エネルギー 184kcal たんぱく質 11.3g 脂質 8.6g 炭水化物 17.0g ナトリウム 656mg 食塩相当量 1 /g	443kcal 16.6g 9.9g 71.5g 846mg	エネルギー 193kcal たんぱく質 13.9g 脂質 8.2g 炭水化物 16.5g ナトリウム 591mg 食塩相当量 1.5g		たんぱく質 8.8g 脂質 10.1g 炭水化物 15.2g ナトリウム 743mg 食塩相当量 1.9g	
▼こはん150g ナワラの味噌煮 ンゲン菜とピーマンのソテー 場と蓮根のピリ辛煮 ドヤロットラペ 味噌汁(白菜・なめこ)	乳麦 麦 麦	★ こはん150g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩レモンバスタ ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 乳麦え 卵乳麦	★ こはん150g メンチカツ ブロッコリー 麩とえのきのさっと煮 キャベッとベーコンの煮浸し ★味噌汁(揚げ・なめこ)	乳麦 麦 卵乳麦	★ こはん 150g ブリのごま焼 塩ゆでアスパラ かぶのさっぱりポン酢煮 白菜と挽肉の冒煮 ★味噌汁 (小松菜・切干)	麦麦麦	★ こはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソデー 野菜のチリソース煮 菜の花としめじの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ態)	麦乳麦麦麦麦
ネルギー 248kcal こんぱく質 16.4g 質 11.0g た水化物 18.7g トリウム 733mg 塩塩相当量 1.9g	21.5g 11.8g 73.6g 960mg	たんぱく質 13.8g 脂質 13.1g 炭水化物 17.0g ナトリウム 784mg 食塩相当量 2.0g	18.9g 13.9g 71.6g	エネルギー 231kcal たんぱく質 9.5g 脂質 13.1g 炭水化物 18.3g ナトリウム 589mg 食塩相当量 1.5g	497kcal 15.3g 14.7g 73.2g 815mg	たんぱく質 15.9g 脂質 10.8g 炭水化物 11.3g ナトリウム 755mg 食塩相当量 1.9g	21. 0g 11. 6g 66. 0g	たんぱく質 17.5g 脂質 12.6g 炭水化物 15.6g ナトリウム 722mg 食塩相当量 1.8g	ご飯セット 504kcal 22.6g 13.3g 70.3g 869mg 2.2g
		◎グレープフルー	-ツ200g	◎キウイフルー	ツ150g	◎バナナ90g		◎キウイフルー	ツ150g
鳥の柚子胡椒焼 し参グラッセ 根とごぼうの甘辛煮	乳麦	★ こ はん 150g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 麩の野菜あんかけ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	乳麦 麦 麦	★ こ はん 150g ホッケの酒粕焼 人参のきんひら インゲンの生姜炒め 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(豆腐・白菜)	麦麦麦麦	★こはん150g 鶏肉マスタード 人参グラッセ ^{プロッコリーのペペロンチーノ} 三色野菜ナムル *サまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦 乳麦 卵乳麦 奶麦	★ こ (まん 150g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦麦麦
ネルギー 210kcal -んぱく質 16.1g - 11.5g - 大水化物 9.6g - トリウム 736mg	21.2g 12.3g 64.0g 884mg	エネルギー 221kcal たんぱく質 15.0g 脂質 10.2g 炭水化物 17.1g ナトリウム 708mg	485kcal 20.6g 11.1g 73.2g 935mg	エネルギー 223kcal たんぱく質 18.4g 脂質 8.5g 炭水化物 16.1g ナトリウム 793mg	484kcal 23.8g 9.5g 71.2g 1021mg	エネルギー 216kcal たんぱく質 12.7g 脂質 13.2g 炭水化物 12.2g ナトリウム 728mg	475kcal 17.8g 14.5g 66.2g 893mg	たんぱく質 14.3g 脂質 9.7g 炭水化物 8.4g ナトリウム 584mg	443kcal 19.7g 10.7g 63.4g 811mg
おかず -ネルギー 623kcal -んぱく質 42.3g - 29.7g - 大火七物 44.6g - トリウム 2211mg - 塩相当量 5.7g	ご飯セット 1395kcal 58.2g 32.2g 209.7g 2837mg 7.1g	おかず エネルギー 637kgal たんぱく質 39.7g 脂質 31.3g 炭水化物 50.1g ナトリウム 2152mg 食塩相当量 5.5g	ご飯セット 1410kcal 55.4g 33.8g 214.8g 2753mg 7.1g	おかず エネルギー 638kcal たんぱく質 39.2g 脂質 30.2g 炭水化物 51.4g ナトリウム 2038mg 食塩相当量 5.2g	ご飯セット 1424kcal 55. 7g 34. 1g 215. 9g 2682mg 6. 9g	おかず エネルギー 619kcal たんぱく質 42.5g 脂質 32.2g 炭水化物 40.0g ナトリウム 2074mg 食塩相当量 5.3g	ご飯セット 1396kcal 58.4g 35.2g 204.4g	エネルギー 616kcal たんぱく質 40.6g 脂質 32.4g 炭水化物 39.2g	
		1887	10071	エカルギー 830kca	160Elcool	エネルギー [817kca]	150/kool	エカルギ 1017 (00)	1597kca
-ネルギー 830kca -んぱく質 48.4g 旨質 36.8g	1602kcal 64 . 3g	エネルギー 834kcal たんぱく質 47.4g 脂質 38.3g	63. 1g	たんぱく質 46.6g 脂質 37.2g	63. 1g	たんぱく質 49.4g	65. 3g	たんぱく質 48.0g	
	にはん150g 葉とがんもの煮物 丁ラワース まず酢漬け 下ででは、	東とがんもの煮物 麦	* □ はん150g	本	大阪	またかしの高物 表	こはん150g **こはん150g **こはん150g **こはん150g **こはん150g **こはん150g **こはん150g ***ことも150g ***********************************	* 二はん150g またがもの食物 美	本によい150g 大にはい150g 大にはい150

- ※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。
- ※おかずの
- ※「◎」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。 ※企事療法は1.スご利用する場合は東並に主治医にご担談ください。
- ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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

l	11月17日(月])	11月18日(19日(フ	k)	11月	20日(ス	k)		21日(会	是)
	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん	120g		★ごはん			★ごはん		
	白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け	麦麦	大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え	卵乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん 鶏肉の力 油揚げと菜の カリフラワーのピー	レー <u>煮</u>)花の煮物 ナッツ味噌和え	乳麦 麦 乳麦落	豚肉とごぼ ツナと大豆(キャベツのあっ)	の炒め煮	麦麦	_{肉団子と白} 油揚げの3 和風サラ	菜の煮物 E子とじ ダ	卵乳麦 卵麦 卵
朝食	おかず エネルギー 165kcal たんぱく質 9.8g	ご飯セット 358kcal 13 1g	おかず エネルギー 177kcal たんぱく質 10.9g	ご飯セット 370kcal 14 2g		おかず 184kcal 11.3g	ご飯セット 377kcal 14.6g	エネルギー たんぱく質	おかず 193kcal 13.9g	ご飯セット 386kcal 17, 2g	エネルギー たんぱく質	おかず 185kcal 8.8g	ご飯セット 378kcal 12 1g
	脂質 7.2g 炭水化物 16.3g ナトリウム 742mg 食塩相当量 1.9g	7.7g 58.2g 743mg 1.9g	脂質 8.0g 炭水化物 16.0g ナトリウム 660mg 食塩相当量 1.7g	8.5g 57.9g	脂質	8.6g 17.0g 656mg 1.7g	9.1g 58.9g 657mg 1 7g	脂質 炭水化物 ナトリウム	8. 2g 16. 5g 591mg 1. 5g	8.7g 58.4g 592mg 1.5g	脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	10.1g 15.2g 743mg 1 9g	10.6g 57.1g 744mg 1 9g
	★ごはん120g サワラの味噌煮	乳麦	★ こはん120g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮	事	★ごはん メンチカ ブロッコ 麩とえのきの キャベッとベー:	120g~ ツ リー	乳麦	★ごはん ブリのご 塩ゆでア	120g ま焼 スパラ	麦	★ごはん 鶏のいそ ミックス	120g ベ焼 ソテー	麦乳麦
昼	乗 と 連 様 の に り 筆 魚 キャロットラベ	麦	キャベツと卵の塩レモンパスタ	- 別·子L友	数とえのさり	コンの煮浸し	麦 卵乳麦	かぶのさっぱ	の旨煮	麦	野菜のチリ菜の花としめ	じの和え物	麦
食	おかず エネルギー 248kcal		おかず エネルギー 239kcal		エネルギー						エネルギー	おかず 248kcal	ご飯セット 441kcal
	たんぱく質 16.4g 脂質 11.0g 炭水化物 18.7g ナトリウム 733mg	19. /g 11. 5g 60. 6g 734mg	たんぱく質 13.8g 脂質 13.1g 炭水化物 17.0g ナトリウム 784mg	13.6g 58.9g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	9, 5g 13, 1g 18, 3g 589mg	12.8g 13.6g 60.2g 590mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	15.9g 10.8g 11.3g 755mg	19.2g 11.3g 53.2g 756mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	17.5g 12.6g 15.6g 722mg	20.8g 13.1g 57.5g 723mg
H) IX	食塩相当量 1.9g ◎牛乳180g ◎りんご150g	1.9g	食塩相当量 2.0g ◎牛乳180g ◎グレープフル-	l 2.0g -ツ200g	食塩相当量○牛乳18○牛ウイ	ブルー		食塩相当量 ◎牛乳18 ◎バナナ	1, 9g 0g 90g	1.9g	食塩相当量○牛乳18○キウイ	フルー	1.8g ツ150g
	★ こはん120g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ _{大根とごぼうの甘辛煮} 法蓮草のおひたし	麦乳麦麦麦麦	★ ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 麩の野菜あんかけ	到麦	★こはん ホッケの 人参のき インゲンの: ^{若芽としらすの}	120g 酒粕焼 んびら ^{生姜炒め}	麦麦麦麦	★こはん 鶏肉マス 人参グラ コロッコリーのペ 三色野菜	タード ツセ ペロンチーノ	麦 乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん	120g ^{きのこあん} バんも煮	麦麦麦
タ 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 210kcal たんぱく質 16.1g 脂質 11.5g 炭水化物 9.6g	403kcal	エネルギー 221kcal たんぱく質 15.0g	414kcal 18.3g 10.7g 59.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	223kcal 18. 4g 8. 5g 16. 1g	416kcal 21. 7g 9. 0g 58. 0g	たんぱく質 脂質	216kcal 12. 7g 13. 2g 12. 2g	409kcal 16. 0g 13. 7g 54. 1g	たんぱく質 脂質 炭水化物	183kcal 14.3g 9.7g 8.4g	376kcal 17. 6g 10. 2g 50. 3g
	食塩相当量 1.9g	707mg 1.9g ご飯セット	食塩相当量 1.8g おかず	1.8g	食塩相当量	2. 0g	2. 0g	食塩相当量	1.9g おかす	1.9g	食塩相当量	1.5g おかず	1.5g ご飯セット
合 計		1202kca1	ェネルギー 637kca たんぱく質 39.7g 脂質 31.3g 炭水化物 50.1g ナトリウム 2152mg	1216kcal 49.6g 32.8g 175.8g	ェネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	638kcal 39. 2g 30. 2g 51. 4g 2038mg	1217kcal 49 . 1g	ェネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	619kcal	1198kcal	たんぱく質 脂質 炭水化物	616kcal 40. 6g 32. 4g 39. 2g	1195kcal
計 (間	食塩相当量 5.7g エネルギー 830kcal たんぱく質 48.4g 脂質 36.8g 炭水化物 76.5g	5. 7g 1409kcal 58. 3g 38. 3g 202. 2g	たんぱく質 47.4g 脂質 38.3g		たんぱく質 脂質	46. 6g	5. 2g 1418kca1 56. 5g 38. 7g 206. 0g	<u>食塩相当量</u> エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	49. 4g	5. 3g 1396kcal 59. 3g 40. 7g 194. 6g	たんぱく質	5. 2g 817kcal 48. 0g 39. 4g 68. 1g	57. 9g
T/C	灰水1049 70.58 ナトリウム 2285mg	2288mg		1-20-08	+02:33334	2115mg	2118mg	ナトリウム	2148mg	2151mg	ナトリウム	2126mg	

- ※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17日(月])	11月18日()	火)		月19日(カ	<u>(</u>)		月20日(オ	<u> </u>		月21日(会)
	★ごはん150g オムレツ 和風あんからめソース コンニャクの辛味炒め さっぱりポテトサラダ	卵麦 麦 乳麦落 卵	★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん きんぴら キャベッのピリ辛マョネーズ	卵乳麦 麦 卵麦か	★ごはん 寄せ豆腐の 里芋のおろし パインキャロ	うずあん よ 揚げ出し	卵麦 麦	★ごはん 鶏肉のデミグ 豚挽き肉と切干 ポテトビーン	ラス煮込み	乳麦 麦 卵麦	★ごはん 豆腐のツナ スイート/ 高菜と大	あんかけ パンプ	麦
朝食	おかず エネルギー 266kcal たんぱく質 7.6g 脂質 14.8g 炭水化物 25.2g ナトリウム 618mg カリウム 337mg リン 127mg 食塩相当量 1.6g	11. 7g 15. 4g 78. 0g	たんぱく質 7.9g 脂質 15.4g 炭水化物 22.4g ナトリウム 783mg カリウム 388mg リン 115mg 食塩相当量 2.0g	12.0g 16.0g 75.2g 784mg 449mg 180mg	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	5.4g 11.3g 26.2g 704mg 369mg 75mg 1.8g	9.5g 11.9g 79.0g 705mg 430mg 140mg	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	9.6g 14.8g 17.7g 587mg 370mg 121mg 1.5g	13. 7g 15. 4g 70. 5g 588mg 431mg 186mg	エネルギー たんぱく 脂質 成水化物 カリウム リン 食塩相当量		ご飯セッ 504kca 11.5g 11.1g 86.8g 310mg 545mg 196mg 0.8g
	★こはん150g まぐろカツ うま塩キャベツ じゃが学とほうれん草のそぼろ煮 揚げナスのめかぶ和え	麦 麦か 麦 麦	★ごはん150g ハッシュドポークのルー かぶのさっぱりポン酢煮 マセドニアンサラダ	乳 麦 卵	★ごはん マーポな 揚げじゃがの煮 オクラと卵のあ	50g す 煮っころがし ちっさり和え	麦落 麦 卵麦	★ごはん 鯖の竜田 ふきのきん 春雨と鶏肉 大根の甘	50g 易 るひら の炒め煮 酢漬け	麦麦麦麦	★ごはん チキンピ トマトソー 年肉とひじ マッシュ	カタ ース ⁵ の炒め煮	卯麦 麦 卯乳麦
昼食	たんぱく質 10.1g 脂質 24.1g 炭水化物 28.2g ナトリウム 562mg カリウム 458mg リン 140mg	14.2g 24.7g 81.0g 563mg 519mg 205mg	エネルギー 382kcal たんぱく質 10.4g 脂質 23.7g 炭水化物 30.3g ナトリウム 706mg カリウム 512mg リン 144mg	14.5g 24.3g 83.1g 707mg 573mg 209mg	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	398kcal 8.3g 26.1g 34.0g 830mg 672mg 138mg	12. 4g 26. 7g 86. 8g 831mg 733mg 203mg	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	351kcal 13.0g 21.9g 23.7g 622mg 399mg 155mg	17.1g 22.5g 76.5g 623mg 460mg 220mg	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	20.2g 706mg 507mg 138mg	15.8g 27.2g 73.0g 707mg 568mg 203mg
間食	食塩相当量 1.4g ◎黄桃(缶) /5g	1. 4g	食塩相当量 1.8g ◎みかん(缶) /5	1.8g	食塩相当量	い ブル (年	2. 1g 1) 75g	食塩相当量 ◎黄桃(缶) 75g	1. 6g	食塩相当量 ◎みかん	1.8g (缶) 75;	1.8g g
9	★こはん150g チキンクリームシチュー ウィンナーときのこの炒め物 野菜ザラダ ドレッシング (小袋) おかず	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット	★二はん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 小倉金時 春雨とツナのサラダ	ご飯セット	★ごはん ブリの塩) 人参シャ かぼちゃん コールスロ	50g 焼 トー カゴマ煮 ーサラダ おかず	麦男卵乳麦ご飯セット	★ごはん ロールキャベッとst れんこんの マカロニー	150g ^{約野菜のポトフ} D土佐煮	卵乳素 麦 卵素 ご飯セット	★ごはん 野菜コロ チンゲン! 人参とさつま ごぼうのおかか	50g	麦 乳麦 卵麦 卵麦
う食	エネルギー 336kcal たんぱく質 11.3g 脂質 20.1g 炭水化物 28.2g ナトリウム 769mg カリウム 545mg リン 165mg	15. 4g 20. 7g 81. 0g	エネルギー 332kcal たんぱく質 7.6g 脂質 19.0g 炭水化物 30.2g ナトリウム 438mg カリウム 439mg	11. 7g 19. 6g 83. 0g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	13.7g 20.6g 30.6g 596mg 694mg	17. 8g 21. 2g 83. 4g	脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	6. 9g 21. 4g 36. 2g	11.0g 22.0g 89.0g 636mg 535mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	335kcal 7.0g 21.6g 29.1g 666mg 472mg 102mg	578kca 11.1g 22.2g 81.9g 667mg 533mg 167mg
	<u>食塩相当量 2.0g</u> おかず	2. 0g ご飯セット	食塩相当量 1.1g おかず		食塩相当量	1.5g おかず	1.5g ご飯セット	食塩相当量	1. 6g おかす		食塩相当量	1.7g おかず	1.7g こ飯セッ
合計		1697kcal 41.3g 60.8g 240.0g 1952mg 1523mg 627mg	エネルギー 973kcal たんぱく質 25.9g 脂質 58.1g 炭水化物 82.9g	1702kcal 38.2g 59.9g 241.3g 1930mg 1522mg 558mg	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	994kca 27.4g 58.0g 90.8g 2130mg 1735mg 346mg	1723kcal 39. 7g 59. 8g 249. 2g 2133mg 1918mg 541mg	エネルギー たんぱく質脂で水化物 ナトリウム カリウム 食塩相当量	962kcal	1691kcal 41.8g 59.9g 236.0g 1847mg 1426mg 604mg			1702kca 38. 4g 60. 5g 241. 7g 1684mg 1646mg 566mg 4. 3g
合		1761kcal 41. 7g	エネルギー 1021kcal たんぱく質 26.3g	1750kcal 38. 6g		1057kcal 27. 7g		エネルギーたんぱく質			エネルギーたんぱく質	1021kcal 26. 5g 58. 8g	1750kca 38. 8g 60. 6g
計	<u>脂質 59.1g </u>	60. 9g	脂質 58.2g	60. 0g	押具	58. 1g		#!주-,	JO. 28		<u> </u>		00. 0g
	脂質 59.1g 炭水化物 97.1g ナトリウム 1952mg カリウム 1400mg リン 439mg		脂質 58.2g 炭水化物 94.4g ナトリウム 1930mg カリウム 1395mg リン 369mg		現 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	106.0g 2131mg 1792mg 349mg		炭水化物 ナトリウム カリウム リン	93. 1g 1847mg 1303mg 416mg	251.5g 1850mg 1486mg	炭水化物 ナトリウム カリウム リン	94. 8g 1684mg 1519mg 377mg	253.2g 1687mg 1702mg 572mg

※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17日()	目)	11月	18日(リ	火)	11月1	19日(기	K)	11,5	20日(7	()	11,5]21日(会	E)
	★ごはん180g		★ごはん1	80g		★ごはん18 0	0g		★ ごけん:	80g		★ごはん 鶏肉と厚揚 白菜のス-	80g	
	豚肉と玉ねぎのポン酢炒め カリフラワーの煮物	麦 卵麦か 卵乳麦	大豆とキャベツ 白菜の中華	そぼろ者	卵乳麦 乳麦落	じゃが芋とほうれん草 コンニャクの辛 玉子スパサ	でのそほろ煮 と味炒め	麦 乳麦落 卵乳麦	イン (大)		卵 卵麦 麦	鶏肉と厚揚 白莖のス-	けの煮物 - プ者	乳麦 乳麦 卵麦
	ミックスマカロニサラダ	卯乳麦 卵乳麦	青菜のわさ	び和え	<u>机条件</u> 卵麦	玉子スパサ	ラダ	弱氧 复	インゲンの	ごま和え	麦	キャベツのミ	ファ ハ モザサラダ	<u> </u>
+-	おかず	ご飯セット	Г	おかず	ご飯セット	l d	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
朝食	エネルギー 239kcal	529kcal	+ -	197kcal	487kcal	エネルギー 2:	39kcal	529kcal	エネルギー		468kcal			470kcal
	たんぱく質 11.2g 脂質 14.5g	16. 1g 15. 2g	たんぱく質 心臓	10.2g 12.1g	1 <u>5. 1g</u> 12. 8g	たんぱく質 心唇	6. 7g 12 3g	11. 6g 13. 0g	たんぱく質 心唇	10.9g 8.4g	15.8g 9.1g	たんぱく質 心唇	8.9g 10.8g	13.8g 11.5g
	提及化物 15.8g	78. 7g	提及 炭水化物	13. 1g	76. 0g	農泉	12. 3g 24. 7g	87. 6g	炭水化物	15. 9g	78. 8g	世界 炭水化物	11. 2g	74. 1g
	ナトリウム 566mg	567mg	ナトリウム	597mg	598mg		472mg	473mg	ナトリウム	496mg	497mg	ナトリウム	530mg	531mg
	<u>カリウム 371mg</u> リン 136mg	443mg 213mg	カリウム	585mg 153mg	657mg 230mg		287mg 83mg	359mg 160mg	<u>カリウム</u> リン	495mg 185mg	567mg 262mg	<u>カリウム</u> リン	421mg 117mg	493mg 194mg
	食塩相当量 1.4g	1. 4g	食塩相当量	1. 5g	1 5~	企长 担业具	1 2~		食塩相当量	1. 3g		食塩相当量	1. 3g	1. 4g
	★ごはん180g こんがりハンバーグ	可丰	★ごはん1 白身魚の周	b埠1÷		 ★ごはん180 鶏肉のごま!	(陸 ≱		★ごはん ¹	80g ッパー#の単	可丰	★ごはん ブリの磯	180g πÆ	
	ケチャップ(小袋)	<i>1</i> 1,2	インゲンンナスの油炊	ファー	孔友	1/1/2/2020/1919	ファーノ	. <u></u>	里芋の和風な	リーム煮	乳麦 乳麦	フロッコ ひき肉と豆腐 ひき肉と豆腐	I) —	. <u>**</u>
	人参グラッセ	乳麦 乳麦 筆	ナスの油火 キャベツの白	少め	麦 卵麦	切干大根としら 青のりポテト	すの煮物	麦	菜の花としめ	じの和え物	麦	ひき肉と豆腐 揚げじゃがの煮	すのうま煮	麦落か 麦
	キャベツの土佐煮	乳麦 麦	キャヘツの日	トレ和え	丱麦	育のりホテト	・サフタ	<u> </u>				揚げしやかの煮	ミ つこうかし	
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	ご飯セット
食	エネルギー 284kcal たんぱく質 17.7g	574kcal 22 6g	エネルギー たんぱく質	304kcal 12.6g	594kcal 17,5g		<u>20kcal</u> 16. 0g		エネルギー たんぱく質	332kcal 11 8g	622kcal 16.7g	エネルギー たんぱく質	331kcal 17 Og	<u>621kcal</u> 21.9g
	脂質 15.9g	16. 6g	脂質	19. 9g	20. 6g	脂質	19.9g	20. 6g	脂質	17. 5g	18. 2g	脂質	18. 1g	18. 8g
	炭水化物 16.6g	7 <u>9.5g</u> 874mg	炭水化物	20.6g 593mg	83.5g 594mg	炭水化物	16. 7g	79.6g	炭水化物	31.9g 868mg	94.8g 869mg	炭水化物	24. 2g	87. 1g
	ナトリウム <u>873mg</u> カリウム 642mg	714mg	ナトリウム カリウム	566mg	638mg		688mg 529mg	689mg 601mg	ナトリウム カリウム	577mg	649mg	ナトリウム カリウム	842mg 664mg	843mg 736mg
	リン 199mg	276mg	リシ	192mg	269mg	リン	85mg	162mg	リン	189mg	266mg	リン	158mg	235mg
四-	食塩相当量 2.2g	2. 2g	食塩相当量	1. 5g	1. 5g	食塩相当量	1. 7g	1.8g	食塩相当量	2. 2g	2. 2g	食塩相当量	2. 1g	2. 1g
	(C) 車が(計) ISUg		1のパイナッ	ップル(弁	- 150e	(のみかん)(缶	F) 150g		100番桃(缶	:) 15()ø		(のパイナ ⁾	ップル(缶	÷) 150e
[11]	<mark>▼ ○ 黄桃(缶) 150g</mark> ★こはん180g		◎パイナッ ★ごはん1	80g	1) 150g	◎みかん(査 ★ごはん180	0g	,	◎黄桃(缶 ★ごはん)	80g		◎バイナ・ ★ごはん1		
[11]	★ ごはん180g えび団子の炊き合せ	卵麦え	★ごはん1 鶏肉とれんこ/	80g んの照り煮	5) 150g 麦	★ごはん180 豚肉のお好る	0g	麦	★ ごけんご	80g	麦	★ごはん 1		
[HJ]	★ごはん180g	卵麦え 卵乳麦 麦	★ごはん1 鶏肉とれんこん 塩ゆでアス	80g んの照り煮 スパラ	麦	★ごはん180 豚肉のお好。 ひとくちがん	0g	麦麦麦麦		80g	麦 悪 卵麦か			
[H]	★ ごはん180g えび団子の炊き合せ 春雨のマヨネーズ炒め	卵麦え 卵乳麦 麦	★ごはん1 鶏肉とれんこ/	80g んの照り煮 スパラ ミ子とじ	表 	★ごはん180 豚肉のお好。 ひとくちがん	0g み焼風 んも煮	麦麦麦	★ ごけんご	80g	麦 変 卵麦か	★ごはん 1		150g 乳麦 麦 麦
[H]	★ ごはん180g えび団子の炊き合せ 春雨のマヨネーズ炒め 鶏肉とオクラの中華風		★ごはん1 鶏肉とれんこん 塩ゆでアス 油揚げの3	80g んの照り煮 スパラ エ 子とじ のおひたし	麦 卵麦 麦	★ごはん180 豚肉のお好る ひとくちがん ^{若芽と蒸し鶏のさっに}	0g み焼風 んも煮 ぱりマリネ		★ ごけんご	80g ろし煮 の中華煮 ^{辛マヨネーズ}		★ごはん 1	80g ミのチーズソース ロぎの煮物 ミのごま和え	乳麦 麦
夕食	★ごはん180g えび団子の炊き合せ 春雨のマヨネーズ炒め 鶏肉とオクラの中華風 おかず エネルギー 302kcal	卵麦え 卵乳麦 麦 ご飯セット 592kca	★ ごはん! 鶏肉とれんこ/ 塩(ゆでアフ油揚(げの玉 切干と菜の花の エネルギー	80g んの照り煮 くパラ 子とじ のおひたし おかず 259kcal	アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・ア	★ごはん18 豚肉のお好。 ひとくちがん ^{若芽と蒸し鶏のさった} オオと素し鶏のさった オオと素し鶏のさった オオンボー 2	0g み焼風 んも煮 ぱりマリネ おかず 43kcal	ご飯セット	★ごはん 赤魚のお 鶏肉と春雨 キャベツのピリ	80g ろし煮 の中華煮 ^{辛マヨネーズ} おかず 327kcal	ご飯セット 617kcal	★ ごはん	80g ロチーズソース コぎの煮物 このごま和え おかず 278kca	乳麦 麦 <u>ご飯セット</u> 568kçal
夕食	★ごはん180g えび団子の炊き合せ 春雨のマヨネーズ炒め 鶏肉とオクラの中華風 おかず エネルギー 302kcal たんぱく質 13.2g	ご飯セット 592kcal 18.1g	★ごはん! 鶏肉とれんこ/ 塩ゆでアノ 油揚げの3 切干と菜の花の	80g んの照り煮 スパラ マ子とじ かおひたし おかず 259kcal 16.2g	素 卵麦 麦 ご飯セット 549kcal 21.1g	★ごはん18(豚肉のお好。 ひとくちがん 若芽と蒸し鶏のさった	0g み焼風 んも煮 ぱりマリネ おかず 43kcal 16.2g	ご飯セット 533kcal 21.1g	★ごはん 赤魚のお 鶏肉と春雨 キャベツのビリ エネルギー たんぱく質	80g ろし煮 の中華煮 ^{幸マヨネーズ} おかず 327kcal 16.1g	ご飯セット 617kcal 21.0g	★ ごはん	80g ロチーズソース ロぎの煮物 このごま和え かず 278kcal 13.7g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 568kcal 18.6g
	★ごはん180g えび団子の炊き合せ 春雨のマヨネーズ炒め 鶏肉とオクラの中華風 おかず エネルギー 302kcal	ご飯セット	★ ごはん! 鶏肉とれんこ/ 塩(ゆでアフ油揚(げの玉 切干と菜の花の エネルギー	80g んの照り煮 くパラ 子とじ のおひたし おかず 259kcal	万 東麦 三飯セット 549kcal 21. 1g 13. 9g 79. 2g	★ごはん 18 	0g み焼風 んも煮 ぱりマリネ おかず 43kcal	ご飯セット 533kcal	★ごはん 赤魚のお 鶏肉と春雨 キャベツのピリ	80g ろし煮 の中華煮 ^{辛マヨネーズ} おかず 327kcal	ご飯セット 617kcal 21,0g 17,2g 90,4g	★ ごはん	80g ロチーズソース コぎの煮物 このごま和え おかず 278kca	乳麦 麦 ご飯セット 568kcal 18.6g 19.2g 78.2g
	★ごはん180g えび団子の炊き合せ 春雨のマヨネーズ炒め 鶏肉とオクラの中華風 エネルギー 302kcal たんぱく質 13.2g 脂質 17.7g 炭水化物 21.5g ナトリウム 818mg	ご飯セット 592kcal 18.1g 18.4g 84.4g 819mg	★ごはん! 鶏肉とれんこ/ 塩ゆでアフ 油揚げのま 切干と菜の花の エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	80g んの照り煮 イン アンたし おかず 259kcal 16.2g 13.2g 16.3g 691mg		★ごはん 18 	0g み焼 んも煮 がず 43kcal 16, 2g 14, 2g 12, 1g 709mg	ご飯セット 533kcal 21.1g 14.9g 75.0g 710mg	★ごはんが 素肉とある キャベッのビリ エネルギー たんぱく質 ボルヤー がしまる ボルギー をしばく 脂炭水化物 ナトリウム	80g ろし煮 の中華煮 マョネーズ 327kcal 16.5g 27.5g 605mg	ご飯セット 617kcal 21.0g 17.2g 90.4g 606mg	★こはん 藤肉とコロコロ野系 湯茄子と玉木 蒸し鶏と小松丸 エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム	80g のチーズソース aぎの煮物 なのごま和え 278kcal 13.7g 18.5g 15.3g 544mg	乳表 麦 ご飯セット 568kcal 18.6g 19.2g 78.2g 545mg
	★ごはん180g えび団子の炊き合せ 春雨のマヨネーズ炒め 鶏肉とオクラの中華風 おかず エネルギー 302kcal たんぱく質 13.2g 脂質 17.7g 炭水化物 21.5g	ご飯セット 592kcal 18.1g 18.4g 84.4g 819mg 457mg	★ごはん! 鶏肉とれんこパ 塩ゆでアフ 油揚げの玉 切干と菜の花の エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	80g んの照り煮 イベラ カおひたし 259kcal 13.2g 16.3g 691mg 460mg		★こはん 80 豚肉のお好る ひとくちが、 ^{素妻と蒸し類のさっし} エネルギー 20 たんぱく質 に放水化物 ナトリウム カリウム	0g み焼嵐 んも煮 43kcal 16.2g 14.2g 12.1g 709mg 446mg	ご飯セット 533kcal 21.1g 14.9g 75.0g 710mg 518mg	★ごはん 赤魚の春雨 キャベッのピリ エネルギー たんぱく質 脂炭水化物	80g ろし煮 の中華煮 マョネーズ 327kcal 16.1g 16.5g 27.5g 605mg 432mg	ご飯セット 617kcal 21, 0g 17, 2g 90, 4g 606mg 504mg	★こはん 藤肉とコロコロ野邦 湯茄子と玉木 蒸じ鶏と小松草 エネルギー たんぱく 質 炭ナトリウム カリウム	80g のチーズソース コぎの煮物 なのごま和え 278kcal 13.7g 18.5g 15.3g 521mg	乳表 麦 ご飯セット 568kcal 18.6g 19.2g 78.2g 545mg 593mg
	★ごはん180g えび団子の炊き合せ 春雨のマヨネーズ炒め 鶏肉とオクラの中華風 ニネルギー 302kcal たんぱく質 13 2g 旧質 17 7g 炭水化物 21.5g ナトリウム 818mg カリウム 385mg リン 162mg 食塩相当量 2.1g	ご飯セット 592kcal 18.1g 18.4g 84.4g 819mg 457mg 239mg	★ こはん! 鶏肉とれんこ 塩ゆでアン 油揚げの玉 切干と菜の花に エネルギー たんぱく質 脆強水化物 ナトリウム カリウム	80g んの照り煮 バラ おかず 259kcal 16.2g 16.3g 691mg 460mg 231mg 1.8g	表 - ジャント 549kcal - 21 1g - 13 9g - 79 2g - 692mg - 532mg - 308mg - 1 8g	★こはん」80 	0g み焼風 んも煮 もかず 43kcal 16, 2g 14, 2g 12, 1g 179mg 446mg 179mg 1, 8g	ご飯セット 533kcal 21.1g 14.9g 75.0g 710mg 518mg 256mg 1.8g	★ごはんが 赤魚のとり 赤魚のとり またんぱ エネルギー質 たりけつム カリウム	80g ろし煮 の中華煮 マョネーズ 327kcal 16.1g 16.5g 27.5g 605mg 432mg 170mg 1.5g	ご飯セット 617kcal 21.0g 17.2g 90.4g 606mg 504mg 247mg 1.5g	★こはん 藤肉とコロコロ野邦 湯茄子と玉木 蒸じ鶏と小松草 エネルギー たんぱく 質 炭ナトリウム カリウム	80g のチーズソース つぎの煮物 なのごま和え 278kcal 13.7g 18.5g 15.3g 521mg 236mg 1.4g	乳表 麦 ご飯セット 568kcal 18. 2g 78. 2g 545mg 593mg 313mg 1. 4g
	★ごはん180g えび団子の炊き合せ 春雨のマヨネーズ炒め 鶏肉とオクラの中華園 おかず エネルギー 302kcal たんぱく質 13.2g 脱炭水化物 21.5g ナトリウム 818mg カリウム 385mg リン 162mg 食塩相当量 2.1g	ご飯セット 592kcal 18. 1g 18. 4g 18. 4g 81.9mg 45.7mg 23.9mg 2. 1g	★こはん! 鶏肉とれんこ/ 塩ゆでアラン 切干と菜の花の エネルギー たら質 アトリウム カリウム リン 食塩相当量	80g んの照り煮 イパラ おかず 259kca 16.2g 13.2g 16.3g 691mg 460mg 231mg 1.8g	源表 デ 変数セット 549kcal 21 1 9g 13 9g 79 2g 692mg 532mg 308mg 1 8g ご飯セット	★こはん 80 	0g み焼嵐 んも煮 43kcal 16.2g 14.2g 12.1g 1709mg 446mg 179mg 1.8g	ご飯セット 533kcal 21.1g 14.9g 75.0g 710mg 518mg 256mg 1.8g	★ごはん 赤魚の器 第次の器 第本ペッのピリ エネルギー質 成水・リウム カリウム り 食塩相当量	80g うし煮 の中華煮 マョネーズ 327kcal 16. 1g 16. 5g 27. 5g 605mg 432mg 170mg 1. 5g おかず	ご飯セット 61.7kcal 21.0g 17.2g 90.4g 606mg 504mg 24.7mg 1.5g	★ こはん 	80g のチーズソース つぎの煮物 さのごま和え 278kca 13.7g 18.5g 15.3g 521mg 236mg 1.4g おかず	乳表 表 ご飯セット 568kcal - 18.6g - 78.2g - 545mg - 593mg 313mg 1.4g こ飯セット
	★ごはん180g えび団子の炊き合せ 春雨のマヨネーズ炒め 難肉とオクラの中華風 おかず エネルギー 302kcal たんぱく質 13.2g 脂質 17.7g 炭水化物 21.5g ナトリウム 818mg カリウム 385mg カリウム 385mg カリウム 385mg カリウム 385mg カリウム 385mg カリウム 385mg カリウム 385mg カリウム 385mg カリウム 4818mg カリウム 385mg カリウム 385mg カリウム 385mg カリウム 4818mg カリウム 4818mg カリウム 4818mg カリウム 4818mg カリウム 4818mg カリウム 4818mg カリウム 4818mg カリウム 4818mg カリウム 4818mg	ご飯セット 592kcal 18.1g 18.4g 84.4g 819mg 457mg 239mg 2.1g こ飯セット 1695kcal 56.8g	★こはん! 鶏肉とれんこ/ 塩ゆでアラン 切干と菜の花の エネルギー たら質 アトリウム カリウム リン 食塩相当量	80g その照り煮 イパラ カかず 259kcal 16.2g 13.2g 16.3g 691mg 460mg 231mg 1.8g おかず 760kcal 39.0g	表 - ジャント 549kcal - 21 1g - 13 9g - 79 2g - 692mg - 532mg - 308mg - 1 8g	★ こはん 80 18	の が が が が が が が が が が が が が	ご飯セット 533kcal 21.1g 14.9g 75.0g 710mg 518mg 256mg 1.8g 1.8g 1.8g 53.6g	★ごはん 赤魚の器 第次の器 第本ペッのピリ エネルギー質 成水・リウム カリウム り 食塩相当量	80g か中華煮 デマョネーズ 327kcal 16.1g 16.5g 27.5g 605mg 432mg 1,5g 37kcal 38.8g	ご飯セット 617kcal 21. 0g 17. 2g 90. 4g 606mg 504mg 247mg 1. 5g こ飯セット 1707kcal 53. 5g	★ごはん	80g のチーズソース コぎの煮物 さのごま和え 278kcal 13.7g 18.5g 15.3g 521mg 521mg 236mg 1.4g おかず 789kcal 39.6g	乳表 麦 ご飯セット 568kcal 18.6g 19.2g 78.2g 545mg 593mg 313mg 1.4g こ飯セット 1659kcal 54.3g
	★ごはん180g えび団子の炊き合せ 春雨のマヨネーズ炒め 難肉とオクラの中華風 おかず エネルギー 302kcal たんぱく質 13.2g 脂質 17.7g 炭水化物 21.5g ナトリウム 818mg カリウム 385mg リン 162mg カリウム 385mg リン 162mg エネルギー 825kcal たんぱく質 42.1g 脂質 48.1g	ご飯セット 592kcal 18.1g 18.4g 84.4g 819mg 239mg 2.1g こ飯セット 1695kcal 56.8g 50.2g	★ごはん 鶏肉とれんご 塩内でアフ 油揚げの当 切干と菜の花 エネルギー たんぱく質 脆水化物 ナトリウム カリウム リン 東本ルギー たんぱく質 になればく になればく になれなればく になればく になればく になれなな になれな になれな になれな になれな になれな になれなな に	80g その照り煮 イパラ カかず 259kcal 16.2g 13.2g 16.3g 691mg 460mg 231mg 1.8g 760kcal 39.0g 45.2g	が表 デ酸セット 549kcal 21. 1g 13. 9g 79. 2g 532mg 308mg 1. 8g こ飯セット 1630kcal 53. 7g 47. 3g	★こはん 18 	0g み焼嵐 んも煮 43kcal 16.2g 14.2g 12.1g 709mg 446mg 17.9mg 17.8mg 17.8mg 17.8mg 18.0g	ご飯セット 533kcal 21.1g 14.9g 75.0g 710mg 518mg 256mg 256mg 1.8g 1672kcal 53.6g 48.5g	★ごはん 赤魚との ボ魚との ボ魚との ボルギー質 ボルギー質 ボルリウム カリウム リウム ナカリウム 上もぱく エネルギー質 大りウム 大りウム 上もぱく 下がなる ボルギー質 大りウム 大りウム 上もぱく 大りで 大りで 大りで 大りで 大りで 大りで 大りで 大りで	80g ろし煮 の中華煮 デマヨネーズ 327kcal 16.1g 16.5g 27.5g 605mg 432mg 1.5g 337kcal 1.5g 337kcal 38.8g 42.4g	ご飯セット 617kcal 21.0g 17.2g 90.4g 606mg 504mg 247mg 1.5g 二飯セット 1707kcal 53.5g 44.5g	大こはんの 「藤内とコロコリ野親 揚茄子と玉木 薬し鶏と小松菜 エネルギー質 広水・リウム カリウム カリウム サたんぱく質 エネルギー質 大トリウム カリウム サたんぱく質 エネルギー質 たんぱく質 たんぱく質 たりりかる アンション にある。 エネルギー質 にある。 にもな。 にも	80g のチーズソース コぎの煮物 さのごま和え 278kcal 13.7g 18.5g 15.3g 544mg 521mg 236mg 1.4g おかす 789kcal 39.6g 47.4g	三飯セット 568kcal 18.6g 19.2g 78.2g 545mg 593mg 313mg 1.4g こ飯セット 1659kcal 1659kcal
	★ごはん180g えび団子の炊き合せ 春雨のマヨネーズ炒め 難肉とオクラの中華風 おかず エネルギー 302kcal たんぱく質 13.2g 脂質 17.7g 炭水化物 21.5g ナトリウム 818mg カリウム 385mg カリウム 385mg カリウム 385mg カリウム 385mg カリウム 385mg カリウム 385mg カリウム 385mg カリウム 385mg カリウム 4818mg カリウム 385mg カリウム 385mg カリウム 385mg カリウム 4818mg カリウム 4818mg カリウム 4818mg カリウム 4818mg カリウム 4818mg カリウム 4818mg カリウム 4818mg カリウム 4818mg カリウム 4818mg	ご飯セット 592kcal 18.1g 18.4g 84.4g 819mg 457mg 239mg 2.1g こ飯セット 1695kcal 56.8g	★ ごはん! 鶏肉とれんご 塩ゆでアラ 油揚げの当 切干と菜の花の エネルギー たんぱく質 脂質 大トリウム リン 食塩相当量	80g その照り煮 イパラ カおひたし おかず 259kcal 16.2g 13.2g 16.3g 460mg 460mg 231mg 1.8g 760kcal 39.0g 45.2g 50.0g	那妻 三飯セット 549kcal 21 Lg 13 9g 79 2g 692mg 532mg 308mg 1 8g こ飯セット 1630kcal 53 7g	★ こはん 18	0g み焼嵐 んも煮 43kcal 16.2g 14.2g 14.2g 1709mg 446mg 179mg 1,8g 50kcal 38.9g	ご飯セット 533kcal 21.1g 14.9g 75.0g 710mg 518mg 256mg 1.8g 1672kcal 53.6g 48.5g 242.2g	★ごはん 赤魚とお ボ魚とお ボ魚とお ボールギー質 ボールギー質 ボール・リウム カリウム リウム リウム リウム エネルギー	80g の中華煮 ボーボーズ 327kcal 16.1g 16.5g 27.5g 605mg 432mg 1.5g 337kcal 1.5g 337kcal 38.8g 42.4g 75.3g	ご飯セット 617kcal 21.0g 17.2g 90.4g 606mg 504mg 247mg 1.5g 二飯セット 1707kcal 53.5g 44.5g	★ごはん	80g のチーズソース コぎの煮物 こま和え 278kcal 13.7g 18.5g 15.3g 521mg 236mg 236mg 1.4g おかす 789kcal 39.6g 47.4g 50.7g	乳表 麦 ご飯セット 568kcal 18.6g 19.2g 78.2g 545mg 593mg 313mg 1.4g こ飯セット 1659kcal 54.3g 49.5g 239.4g
	★ごはん180g えび団子の炊き合せ 春雨のマヨネーズ炒め 鶏肉とオクラの中華風 エネルギー 302kcal たんぱく質 13 2g 脱炭水化物 21.5g ナトリウム 818mg カリウム 385mg リン 162mg 食塩相当量 2.1g まかず エネルギー 825kcal たんぱく質 42.1g したんぱく質 42.1g 最かす エネルギー 825kcal たんぱく質 42.1g おかず エネルギー 53.9g ナトリウム 2257mg カリウム 1398mg	ご飯セット 592kcal 18.1g 18.4g 84.4g 819mg 457mg 239mg 2.1g こ飯セット 1695kcal 56.8g 50.2g 242.6g 2260mg 1614mg	★ごはん 鶏肉とれんご 塩油場ででのご 切干と菜の花の エネルギー たんぽ たんぽ 大トリウム ナトリウム リン は相当量 エネルギー たんぱく質 に水化物 ナトリウム カリウム カリウム カリウム カリウム たんぱく質 になればく気 になればく気 になればく たんぱく たんぱく になればく になれなな になれなな になれなな になれなな になれなな に	80g その照り煮 イパラ カかず 259kcal 16.2g 13.2g 16.3g 460mg 460mg 231mg 160kcal 39.0g 45.2g 1881mg 1611mg	表 デ酸セット 549kcal 21. 1g 13. 9g 79. 2g 692mg 532mg 308mg 1. 8g 208セット 1630kcal 53. 7g 47. 3g 238. 7g 1884mg 1827mg	★こはん 8	の 対 が が が が が が が が が が が が が	ご飯セット 533kcal 21.1g 14.9g 75.0g 710ng 518mg 256mg 1.8g 256mg 1.8g 242.2g 48.5g 242.2g 1872mg 1478mg	★ごはの ボ魚との ボ魚との ボ魚との ボ魚との ボースの ボーる ボースの ボーる ボースの ボースの ボーる ボーる ボーる ボーる ボーる ボーる ボーる ボーる	80g ろし煮 の中華煮 デマヨネーズ 327kcal 16.1g 16.5g 27.5g 605mg 432mg 1.0mg 1.	ご飯セット 617kcal 21. 0g 17. 2g 90. 4g 606mg 504mg 247mg 1. 5g 1. 5g 1707kcal 53. 5g 44. 5g 264. 0g 1972mg 1720mg	★ごはん 「 素肉とコココリ系 湯茄子と玉木 湯茄子と玉木 一 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	80g のチーズソース コぎの煮物 こま和え 278kcal 13. 7g 18. 5g 15. 3g 521mg 521mg 236mg 1. 4g おかず 789kcal 39. 6g 47. 4g 50. 7g 1916mg 1606mg	乳表 麦 ご飯セット 568kcal 18.6g 19.2g 78.2g 545mg 593mg 1.4g こ飯セット 1659kcal 54.3g 49.5g 239.4g 1919mg 1822mg
	★ごはん180g えび団子の炊き合せ 春雨のマヨネーズ炒め 鶏肉とオクラの中華風 エネルギー 302kcal たんぱく質 13.2g 脂質 17.7g 炭水化物 21.5g ナトリウム 818mg カリウム 385mg リン 162mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 825kcal たんぱく質 42.1g エネルギー 825kcal たんぱく質 42.1g 上たりばく質 42.1g 最炭水化物 53.9g ナトリウム 2257mg カリウム 1398mg リン 497mg	ご飯セット 592kcal 18.1g 18.4g 84.4g 819mg 239mg 2.1g 239mg 2.1g 56.8g 50.2g 242.6g 2260mg 1614mg 728mg	★ごはん 鶏肉とれんご 塩物ででアラ 油揚げの当 切干と菜の花の エネルギー たんぱく質 脆水 化物 ナトリウム カリウム リシ 食塩相当量 エネルギー質 脆成水 化物 ナトリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム	80g その照り煮 イパラー カかず 259kcal 16.2g 13.2g 16.3g 460mg 450mg 23.1mg 160mg 18	表 デ酸セット 549kcal 21. 1g 13. 9g 79. 2g 692mg 532mg 532mg 30.8g 30.8g 1630kcal 53.7g 47.3g 238.7g 1884mg 1827mg 807mg	★こはん 80 下 内の お好 が で で で で で で で で で で で で で で で で で で	の が が が が が が が が が が が が が	ご飯セット 533kcal 21.1g 14.9g 75.0g 710mg 518mg 256mg 256mg 1672kcal 53.6g 48.5g 242.2g 1872mg 1478mg 578mg	★ 赤	80g ろし煮 の中華素 ジョネーズ 327kcal 16.1g 16.5g 27.5g 605mg 432mg 170mg 1.5g 837kcal 38.8g 42.4g 75.3g 1969mg 1504mg 544mg	ご飯セット 617kcal 21. 0g 17. 2g 90. 4g 606mg 504mg 247mg 1. 5g 264. 0g 1972mg 1720mg 775mg	★こはん 「 「 「 「 「 「 「 「 「 「 「 「 「	80g ロデーズソース コぎの煮物 なのごま和え 278kcal 13.7g 18.5g 15.3g 521mg 236mg 1.4g おかす 789kcal 39.6g 47.4g 50.7g 1916mg 1606mg 511mg	乳表 - 三飯セット 568kcal 18.6g 19.2g 545mg 593mg 313mg 1.4g - 飯セット 1659kcal 54.3g 49.5g 239.4g 1919mg 1822mg 742mg
	★ごはん180g えび団子の炊き合せ 著雨のマヨネーズ炒め 鶏肉とオクラの中華風 ボルギー 302kcal たんぱく質 13 2g 脂質 17.7g 炭水化物 21.5g ナトリウム 818mg カリウム 385mg リン 162mg 食塩相当量 2.1g おかず エネルギー 825kcal たんぱく質 42.1g 脂質 48.1g 脱炭水化物 53.9g ナトリウム 2257mg カリウム 1398mg リン 497mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 953kcal	ご飯セット 592kcal 18.1g 18.4g 84.4g 819mg 457mg 239mg 2.1g ご飯セット 1695kcal 56.8g 242.6g 2260mg 1614mg 728mg 5.7g 1823kcal	★こはんの 鶏肉とれんこの 塩物でげの玉 切干と菜の花の エネルぱく質 に放す、化物 ナトリウム カリウム リンは相当量 エネルぱく質 に放下・リウム カリンは相当量 エネルぱく質 に放下・リウム カリウム 大・リウム カリウム と変になった。 に変した。 に変した。 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ななななな	80g 人の照り煮 こうとし おかず 259kcal 13.2g 16.3g 691mg 231mg 1.8g 460mg 231mg 1.8g 39.0g 450.0g 1881mg 1611mg 576mg 4.8g 886kcal	表 デを表 デを表 デを表 デを表 デを表 デを表 デを表 デを	★ こはん 80 80 80 80 80 80 80 8	0g み焼風 んも煮 43kcal 16.2g 17.2g 17.2g 17.2g 17.2 ng 44.6mg 17.9mg 1.8g 5かす 02kcal 38.9g 46.4g 53.5g 86.9mg 26.2mg 47.2mg 48.2mg 4	ご飯セット 533kcal 21.1g 14.9g 75.0g 710mg 518mg 256mg 1.8g 1672kcal 53.6g 48.5g 242.2g 1872mg 1478mg 578mg 4.8g	★ 赤	80g うし煮 の中華素 デマョネーズ 327kcal 16.1g 16.5g 27.5g 605mg 432mg 170mg 1.5g 837kcal 38.8g 42.4g 42.4g 75.3g 1969mg 1504mg 544mg 5.0g 965kcal	ご飯セット 617kcal 21. 0g 17. 2g 90. 4g 606mg 504mg 247mg 1. 5g 247mg 1707kcal 53. 5g 44. 5g 264. 0g 1972mg 1720mg 775mg 5. 0g 1835kcal	★こはん 藤肉とコロコロ野森 湯茄子と玉れ 素に繋と小松丸 エネルば 化ウム リウ 生れば ボリウ エネんば ボリウム サカリウ 当 エネんば ボルヴィ エカば ボルヴィ エカば ボルウム リウム サカリウ リウム エネんば ボルウム エカば ボルヴィ エカば ボルヴィ エカば ボルヴィ エカば ボルヴィ エカば ボルヴィ エカば ボルヴィ エカば ボルヴィ カリウム エカば ボルヴィ エカば ボルヴィ エカば ボルヴィ エカば ボルヴィ エカば ボルヴィ エカば ボルヴィ エカば ボルヴィ エカば ボルヴィ エカば ボルヴィ エカば ボルヴィ エカば ボルヴィ エカば ボルヴィ エカば ボルヴィ エカば エカば エカば エカば エカば エカば エカば エカば	80g ロチーズソース さぎの煮物 さごま和え 278kcal 13.7g 18.5g 15.3g 521mg 236mg 1.4g おかす 789kcal 39.6g 47.4g 47.4g 1916mg 1606mg 511mg 4.8g	乳表 麦 三飯セット 568kcal 18.6g 19.2g 78.2g 593mg 313mg 1.4g 三飯セット 1659kcal 54.3g 49.5g 239.4g 1919mg 1822mg 742mg 4.9g
	★ごはん180g えび団子の炊き合せ 著雨のマヨネーズ炒め 難肉とオクラの中華風 エネルギー 302kcal たんぱく質 13 2g デトリウム 818mg カリウム 385mg リン 162mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 825kcal たんぱく質 42.1g 脂質 48.1g 炭水化物 53.9g ナトリウム 1398mg ナトリウム 1398mg フリウム 1398mg カリウム 1398mg	ご飯セット 592kcal 18. 1g 18. 4g 84. 4g 819mg 457mg 239mg 2. 1g ご飯セット 1695kcal 56. 8g 50. 2g 242. 6g 2260mg 728mg 728mg 5. 7g 1823kcal 57. 6g	★こはんの 鶏肉とれんこの 塩体のでげの玉 切干と菜の花の エネルぱく質 脂皮水・リウム リウン 食塩相当量 エネルぱく質 に成水・リウム リウン を変われる。 エネルばく質 に成水・リウム カリウム カリウム 大りウム カリウム ででのまる。 エネルぱく質 に成水・リウム カリウム を変われる。 エネルぱく質 に成水・リウム カリウム を変われる。 はないでのまる。 はないでのまる。 はないでのまる。 はないでのまる。 はないでのまる。 はないでのまる。 はないでのまる。 はないでのまる。 はないでのまる。 はないでのまる。 はないでのまる。 はないでのまる。 はないでのまる。 はないでのまる。 はないでのまる。 はないでのまる。 はないでのまる。 はないでのまる。 はないでのまる。 はないでのよう。 はないでのまる。 はないでのよう。 はないでのまる。 はないでのまる。 はないでのないでのまる。 はないでのまる。 はないでのまる。 はないでのまる。 はないでのないでのまる。 はないでのまる。 はないでのないでのないでのないでのないでのないでのないでのないでのないでのないでの	80g 人の照り煮 イン・プレート おかず 259kcal 16.2g 16.3g 691mg 460mg 231mg 1.8g 460kcal 39.0g 45.2g 50.0g 1881mg 45.0g 1881mg 45.0g 45.2g 181mg 45.0g 45.2g 181mg 45.0g 45.2g 181mg 45.0g 45.2g 181mg 45.0g 45.2g 181mg 45.0g 182mg 45.0g 45.0g 182mg 45.0	別表 京版セット 549kcal 21 9g 79 2g 692mg 532mg 308mg 1 8g 1 630kcal 53.7g 47.3g 238.7g 1827mg 1827mg 1827mg 4 8g 1756kcal 54.3g	★ こはん 80 80 80 80 80 80 80 8	0g み焼風 んも煮 43kcal 16.2g 17.2g 17.2g 17.2g 17.2g 17.2g 17.2g 17.2g 17.2g 17.2g 17.3g	ご飯セット 533kcal 21.1g 14.9g 75.0g 710mg 518mg 256mg 1.8g ご飯セット 1672kcal 53.6g 48.5g 242.2g 1872mg 1478mg 578mg 4.8g	★ 赤	80g うし煮 の中華煮 マョネーズ 327kcal 16.1g 16.5g 27.5g 605mg 432mg 170mg 1.5g おかす 837kcal 38.8g 42.4g 75.3g 1969mg 1504mg 544mg 544mg 50g 965kcal 39.6g	ご飯セット 617kcal 21. 0g 17. 2g 90. 4g 606mg 504mg 247mg 1. 5g ご飯セット 1707kcal 53. 5g 44. 5g 264. 0g 1972mg 775mg 5. 0g 1835kcal 54. 3g	★こはん 「 素肉とコロコリ野 湯茄子と玉木 湯茄子と玉木 一 たんぱく で 大トリウム カリン は、大トリウム リンム相当量 エネルギー質 大トリウム ルギー質 ボルギー質 ボルギー質 ボルギー質 ボルギー質 ボルギー質 ボルギー質 ボルギー質 ボルギー質 ボルギー質 ボルギー質 ボルギー質 ボルギー質 ボルギー質 ボルリウム カリン カリン カリウム	80g ボースシース ご言の着物 こ言の着物 こ言の着物 こ言の着物 こ言の こ言の こ言の こ言の こ言の こ言の こ言の こ言の	乳表 麦 ご飯セット 568kcal 18. 6g 19. 2g 78. 2g 593mg 313mg 1. 4g ご飯セット 1659kcal 54. 3g 49. 5g 239. 4g 1919mg 1822mg 1822mg 1822mg 4. 9g 1785kcal 54. 9g
食 合計 合計	★ごはん180g えび団子の炊き合せ 著雨のマヨネーズ炒め 鶏肉とオクラの中華風 ボルギー 302kcal たんぱく質 13 2g 脂質 17.7g 炭水化物 21.5g ナトリウム 818mg カリウム 385mg リン 162mg 食塩相当量 2.1g おかず エネルギー 825kcal たんぱく質 42.1g 脂質 48.1g 脱炭水化物 53.9g ナトリウム 2257mg カリウム 1398mg リン 497mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 953kcal	ご飯セット 592kcal 18. 1g 18. 4g 84. 4g 819mg 457mg 239mg 2. 1g こ飯セット 1695kcal 56. 8g 50. 2g 242. 6g 2260mg 1614mg 728mg 57. 6g 50. 4g 273. 5g	★こはんの 鶏肉とれんこの 塩物でげの玉 切干と菜の花の エネルぱく質 に放す、化物 ナトリウム カリウム リンは相当量 エネルぱく質 に放下・リウム カリンは相当量 エネルぱく質 に放下・リウム カリウム 大・リウム カリウム と変になった。 に変した。 に変した。 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ななななな	80g 人の照り煮 こうとし おかず 259kcal 13.2g 16.3g 691mg 231mg 1.8g 460mg 231mg 1.8g 39.0g 450.0g 1881mg 1611mg 576mg 4.8g 886kcal	表 デを表 デを表 デを表 デを表 デを表 デを表 デを表 デを	★ こはん 80 80 80 80 80 80 80 8	0g み焼風 んも煮 43kcal 16.2g 17.2g 17.2g 17.2g 17.2 ng 44.6mg 17.9mg 1.8g 5かす 02kcal 38.9g 46.4g 53.5g 86.9mg 26.2mg 47.2mg 48.2mg 4	ご飯セット 533kcal 21.1g 14.9g 75.0g 710mg 518mg 256mg 1.8g 1672kcal 53.6g 48.5g 242.2g 1872mg 1478mg 578mg 4.8g	★ 赤	80g うし煮 の中華素 デマョネーズ 327kcal 16.1g 16.5g 27.5g 605mg 432mg 170mg 1.5g 837kcal 38.8g 42.4g 42.4g 75.3g 1969mg 1504mg 544mg 5.0g 965kcal	ご飯セット 617kcal 21. 0g 17. 2g 90. 4g 606mg 504mg 247mg 1. 5g 247mg 1707kcal 53. 5g 44. 5g 264. 0g 1972mg 1720mg 775mg 5. 0g 1835kcal	★こはん 藤肉とコロコロ野森 湯茄子と玉れ 素に繋と小松丸 エネルば 化ウム リウ 生れば ボリウ エネんば ボリウム サカリウ 当 エネんば ボルヴィ エカば ボルヴィ エカば ボルウム リウム サカリウ リウム エネんば ボルウム エカば ボルヴィ エカば ボルヴィ エカば ボルヴィ エカば ボルヴィ エカば ボルヴィ エカば ボルヴィ エカば ボルヴィ カリウム エカば ボルヴィ エカば ボルヴィ エカば ボルヴィ エカば ボルヴィ エカば ボルヴィ エカば ボルヴィ エカば ボルヴィ エカば ボルヴィ エカば ボルヴィ エカば ボルヴィ エカば ボルヴィ エカば ボルヴィ エカば ボルヴィ エカば エカば エカば エカば エカば エカば エカば エカば	80g ボナーズンース ごぎの煮物 こまがず 278kcal 13.7g 18.5g 15.3g 521mg 236mg 1.4g 39.6g 47.4g 50.7g 1916mg 1606mg 511mg 4.8g 915kcal 40.2g 47.6g	乳表 麦 ご飯セット 568kcal 18. 2g 78. 2g 545mg 593mg 313mg 1. 4g ご飯セット 1659kcal 54. 3g 49. 5g 239. 4g 1919mg 1822mg 742mg 742mg 4. 9g 1785kcal 54. 9g 49. 7g
食	★ごはん180g えび団子の炊き合せ 著雨のマヨネーズ炒め 難肉とオクラの中華風 エネルギー 302kcal たんぱく質 13.2g 炭水化物 21.5g ナトリウム 818mg カリウム 385mg リン 162mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 825kcal たんぱく質 42.1g 脂質 48.1g 炭水化物 53.9g ナトリウム 1398mg リン 497mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 953kcal たんぱく質 42.9g 脂質 48.3g 炭水化物 84.8g ナトリウム 2263mg	ご飯セット 592kcal 18. 1g 18. 4g 84. 4g 819mg 457mg 239mg 2. 1g ご飯セット 1695kcal 56. 8g 50. 2g 242. 6g 2260mg 1614mg 728mg 57. 6g 50. 4g 273. 5g 2266mg	★ ごはん! 鶏肉とれんご 塩油場でげの当 切干と菜の花の エネルばく 作り た脂質水・リウム 力リン 食塩相当量 エネルばく たん質 大・リウム カリン 食塩相当量 エネルばく たん質 たん質 大・リウム カリン たん質 たん質 たん質 たん質 たん質 大・リウム ナーウム カリン はないよう 大・リウム カリン はないよう たん質 たん質 たんでがの当 たん質 大・リウム 大・リウム カリン たん質 たんでがの当 たんでがの当 たんでがの当 たんでがの当 たんでがの当 たんでがの当 たんでがの当 たんでがの当 たんでがの当 たんでがの当 たんでがの たんでがの たんでがの たんでがの たいがった。 たいががった。 たいがった。 たいがった。 たいがった。 たいがった。 たいがった。 たいが、 たいがが、 にいがが、 たいがが、 たいが、 たいが、 たいが	80g その照り煮 そのにする 259kcal 16.2g 13.2g 16.3g 691mg 460mg 231mg 1.8g 460mg 231mg 1.8g 460mg 1.8g 460mg 1.8g 460mg 1.8g 1	 	★ こはん 80 80 80 80 80 80 80 8	の が が が が が が が が が が が が が	でしています。 「競セット	★赤鶏ギャペッの とこれ はの とこれ はっした にっした はっした はっした はっした はっした はっした はっした はっした は	80g うし煮 の中華素 マョネーズ 327kcal 16. 1g 16. 5g 27. 5g 605mg 432mg 170mg 1. 5g 837kcal 38. 8g 42. 4g 75. 3g 1969mg 1504mg 5. 0g 965kcal 39. 6g 42. 6g 106. 2g 1975mg	ご飯セット 617kcal 21.0g 17.2g 90.4g 606mg 504mg 247mg 1.5g ご飯セット 1707kcal 53.5g 44.5g 264.0g 1972mg 1720mg 775mg 5.0g 1835kcal 54.3g 44.7g 294.9g 1978mg	★こはん 大 に	80g ボッチーズソース ごぎの煮物 こうぎの煮物 こうぎの煮物 こうで素が こうで素が 13.7g 18.5g 15.3g 52.1mg 23.6mg 1.4g 39.6g 47.4g 50.7g 191.6mg 160.6mg 160.6mg 160.6mg 4.8g 91.5kcal 40.2g 47.6g 81.2g 191.8mg	乳表 三飯セット 568kcal 18. 6g 19. 2g 545mg 593mg 313mg 1. 4g 三飯セット 1659kcal 54. 3g 49. 5g 239. 4g 1919mg 1822mg 4. 9g 1785kcal 54. 9g 4. 9g 1785kcal 54. 9g 4. 9g 1785kcal
食 合計 合計	★ごはん180g えび団子の炊き合せ 著雨のマヨネーズ炒め 難肉とオクラの中華園 エネルギー 302kcal たんぱく質 13.7g 炭水化物 21.5g ナトリウム 818mg カリウム 385mg リン 162mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 825kcal たんぱく質 42.1g 脂質 48.1g 炭水化物 53.9g ナトリウム 1398mg リン 1398mg リン 1398mg リン 497mg カリウム 1398mg リンム 1518mg	ご飯セット 592kcal 18. 1g 18. 4g 84. 4g 819mg 457mg 239mg 2. 1g こ飯セット 1695kcal 56. 8g 50. 2g 242. 6g 2260mg 1614mg 728mg 57. 6g 57. 6g 50. 4g 273. 5g 2266mg 1734mg	★こはんの 鶏肉とれんこの 塩物でげの玉 切干と菜の花の エネルぱく質 に放す、化物 ナトリウム カリウム リンは相当量 エネルぱく質 に放下・リウム カリンは相当量 エネルぱく質 に放下・リウム カリウム 大・リウム カリウム と変になった。 に変した。 に変した。 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ななななな	80g その照り煮 そのにする 259kcal 16.2g 13.2g 16.3g 691mg 460mg 231mg 1.8g 460mg 231mg 1.8g 460mg 231mg 1.8g 460mg 231mg 1.8g 460mg 231mg 1.8g 460mg 231mg 1.8g 460mg 231mg 1.8g 460mg 231mg 1.8g 460mg 231mg 1.8g 45.2g 1.8g 1	示している。	★ こはん 80 80 80 80 80 80 80 80 80 80 80 80 80	の が が が が が が が が が が が が が	で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	★ 赤	80g うし煮 の中華煮 ジョネーズ 327kcal 16.1g 16.5g 27.5g 605mg 432mg 170mg 1.5g 837kcal 38.8g 42.4g 75.3g 1969mg 1504mg 544mg 50g 16.2g 1975mg 16.2g 1975mg 16.2g 106.2g 106.2g 106.2g 106.2d 106.2	ご飯セット 617kcal 21, 0g 17, 2g 90, 4g 606mg 504mg 247mg 1, 5g 247mg 1, 5g 247mg 1, 5g 244, 5g 264, 0g 1972mg 1720mg 775mg 1720mg 775mg 5, 0g 1835kcal 54, 3g 44, 7g 294, 9g 1840mg	★こはん 大 に	80g ボースシース ご言の着物 こまかず 278kcal 13.7g 18.5g 15.3g 521mg 236mg 1.4g 521mg 236mg 1.4g 50.7g 1916mg 1606mg 511mg 1606mg 511mg 4.8g 47.4g 47.4g 50.7g 1916mg 1606mg 511mg 1720mg	乳表 三飯セット 568kcal 18. 6g 19. 2g 545mg 593mg 313mg 1. 4g 三飯セット 1659kcal 54. 3g 49. 5g 239. 4g 1919mg 1822mg 4. 9g 1785kcal 54. 9g 4. 9g 1785kcal 54. 9g 4. 9g 1785kcal
食 	★ごはん180g えび団子の炊き合せ 著雨のマヨネーズ炒め 難肉とオクラの中華風 エネルギー 302kcal たんぱく質 13 2g デトリウム 818mg カリウム 385mg リン 162mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 825kcal たんぱく質 42.1g 脂質 48.1g 炭水化物 53.9g ナトリウム 1398mg ナトリウム 1398mg フリウム 1398mg カリウム 1398mg	ご飯セット 592kcal 18. 1g 18. 4g 84. 4g 819mg 457mg 239mg 2. 1g ご飯セット 1695kcal 56. 8g 50. 2g 242. 6g 2260mg 728mg 728mg 5. 7g 1823kcal 57. 6g	★こはんの 鶏肉とれんこの 塩物でげの玉 切干と菜の花の エネルぱく質 に放す、化物 ナトリウム カリウム リンは相当量 エネルぱく質 に放下・リウム カリンは相当量 エネルぱく質 に放下・リウム カリウム 大・リウム カリウム と変になった。 に変した。 に変した。 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ななななな	80g 人の照り煮 イン・プレート おかず 259kcal 16.2g 16.3g 691mg 460mg 231mg 1.8g 460kcal 39.0g 45.2g 50.0g 1881mg 45.0g 1881mg 45.0g 45.2g 181mg 45.0g 45.2g 181mg 45.0g 45.2g 181mg 45.0g 45.2g 181mg 45.0g 45.2g 181mg 45.0g 182mg 45.0g 45.0g 182mg 45.0	別表 京版セット 549kcal 21 9g 79 2g 692mg 532mg 308mg 1 8g 1 630kcal 53.7g 47.3g 238.7g 1827mg 1827mg 1827mg 4 8g 1756kcal 54.3g	★ こはん 80 80 80 80 80 80 80 8	0g み焼風 んも煮 43kcal 16.2g 17.2g 17.2g 17.2g 17.2g 17.2g 17.2g 17.2g 17.2g 17.2g 17.3g	ご飯セット 533kcal 21.1g 14.9g 75.0g 710mg 518mg 256mg 1.8g ご飯セット 1672kcal 53.6g 48.5g 242.2g 1872mg 1478mg 578mg 4.8g	★ 赤	80g うし煮 の中華煮 マョネーズ 327kcal 16.1g 16.5g 27.5g 605mg 432mg 170mg 1.5g おかす 837kcal 38.8g 42.4g 75.3g 1969mg 1504mg 544mg 544mg 50g 965kcal 39.6g	ご飯セット 617kcal 21. 0g 17. 2g 90. 4g 606mg 504mg 247mg 1. 5g ご飯セット 1707kcal 53. 5g 44. 5g 264. 0g 1972mg 775mg 5. 0g 1835kcal 54. 3g	★こはん 藤肉とコロコロ野森 湯茄子と玉れ 素に繋と小松丸 エネルば 化ウム リウ 生れば ボリウ エネんば ボリウム サカリウ 当 エネんば ボルヴィ エカば ボルヴィ エカば ボルウム リウム サカリウ リウム エネんば ボルウム エカば ボルヴィ エカば ボルヴィ エカば ボルヴィ エカば ボルヴィ エカば ボルヴィ エカば ボルヴィ エカば ボルヴィ カリウム エカば ボルヴィ エカば ボルヴィ エカば ボルヴィ エカば ボルヴィ エカば ボルヴィ エカば ボルヴィ エカば ボルヴィ エカば ボルヴィ エカば ボルヴィ エカば ボルヴィ エカば ボルヴィ エカば ボルヴィ エカば ボルヴィ エカば エカば エカば エカば エカば エカば エカば エカば	80g ボースシース ご言の着物 こ言の着物 こ言の着物 こ言の着物 こ言の こ言の こ言の こ言の こ言の こ言の こ言の こ言の	乳表 三飯セ 568kc 19.2 78.2 545n 313n 1.4 二飯セ 1659kc 54.3 49.5 239 1919 1822 742n 4.9 1785kc 54.3
食	★ごはん180g えび団子の炊き合せ 著雨のマヨネーズ炒め 難肉とオクラの中華風 エネルギー 302kcal たんぱく質 13.2g 炭水化物 21.5g ナトリウム 818mg カリウム 385mg リン 162mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 825kcal たんぱく質 42.1g 脂質 48.1g 炭水化物 53.9g ナトリウム 1398mg リン 497mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 953kcal たんぱく質 42.9g 脂質 48.3g 炭水化物 84.8g ナトリウム 2263mg	ご飯セット 592kcal 18. 1g 18. 4g 84. 4g 819mg 457mg 239mg 2. 1g ご飯セット 1695kcal 56. 8g 50. 2g 242. 6g 2260mg 1614mg 728mg 57. 6g 50. 4g 273. 5g 2266mg	★ごはんご 鶏肉とれんご 塩油場でげの当 切干と菜の花の エネルばく ででの当 ボートリウム リウム リウム リウム サートリウム 大トリウム 大トリウム 大トリウム 大トリウム カリン相当半 エネルばく 質 ボートリウム 大トリウム カリン 塩ネルばく 質 大・リウム カリン は 大・リウム カリン 大・リウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム	80g その照り煮 そのにする 259kcal 16.2g 13.2g 16.3g 691mg 460mg 231mg 1.8g 460mg 231mg 1.8g 460mg 1.8g 460mg 1.8g 460mg 1.8g 1	示している。 東京 一部表 一部表 一部表 一部表 一部表 一部表 一部表 一部表	★ こはん 80 80 80 80 80 80 80 80 80 80 80 80 80	の が が が が が が が が が が が が が	で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	★赤鶏ギャペッのというではのというではのというではのというでは、 ・ 本の質が、カリシ塩では、 ・ 本の質が、カリシ塩では、 ・ ないますが、 ・ では、 ・ では、	80g うし煮 の中華素 マョネーズ 327kcal 16. 1g 16. 5g 27. 5g 605mg 432mg 170mg 1. 5g 837kcal 38. 8g 42. 4g 75. 3g 1969mg 1504mg 5. 0g 965kcal 39. 6g 42. 6g 106. 2g 1975mg	ご飯セット 617kcal 21.0g 17.2g 90.4g 606mg 504mg 247mg 1.5g ご飯セット 1707kcal 53.5g 44.5g 264.0g 1972mg 1720mg 775mg 5.0g 1835kcal 54.3g 44.7g 294.9g 1978mg	★こはん 大 に	80g ボッチーズソース ごぎの煮物 こうぎの煮物 こうぎの煮物 こうで素が こうで素が 13.7g 18.5g 15.3g 52.1mg 23.6mg 1.4g 39.6g 47.4g 50.7g 191.6mg 160.6mg 160.6mg 160.6mg 4.8g 91.5kcal 40.2g 47.6g 81.2g 191.8mg	乳表 三飯セ 568kc 18.62 78.22 545m 313m 1.43 593m 1.43 1659kc 54.3 49.5 239.4 1919m 1822m 742m 4.93 1785kc 1925m 1925m 1925m 1925m 1925m 1935m

※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。

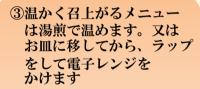
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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
- ②ご利用までは冷蔵庫にて 保管します。





④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。





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

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

「やわらか普通食」 週間献立表

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。

				— ~		7			<u> </u>						
	11	月17日(月)	11	月18日(火)	11,	月19日(水)	11	月20日(木)	11,	月21日(金)
	★やわらかる			★やわらかる			★やわらかご	_		★やわらかご			★やわらかご	_	
	肉団子と白	日菜の煮物	卵乳麦	クラムチ	ャウダー	卵乳麦	鶏肉のす	けき焼煮	麦	寄せ豆腐の	のうすあん	卵麦	鶏と大根の	の味噌煮	麦
	キャベツ(の土佐煮	麦	チキンア	ラビアータ	麦	大根と竹	輪の煮物	麦	れんこんとさつ	つま揚の煮物	卵麦	マカロニとキャベ	ツの玉子炒め	卵麦
	根菜の柚	子マリネ		ブロッコリー	-のサラダ	麦	塩麹のキャ	ァロットラペ	麦	キャベツの漬	物柚子風味	麦	黒オリーブとツナ	のポテトサラダ	卵麦
	★味噌	汁	麦	★味噌	汁	麦	★味噌	汁	麦	★味噌	汁	麦	★味噌	汁	麦
朝															
17 1															
	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					
	蛋白質			蛋白質						蛋白質		11.2g	蛋白質		14.4g
	脂質	_	4.6g	脂質	_	_	脂質	_	5.3g	脂質	_	8.9g		5.6g	7.4g
	炭水化物	_	_	炭水化物	_	_	炭水化物	_	_	炭水化物	_	_	炭水化物	_	75.6g
		_			_	_			_	ナトリウム	_	_			_
	食塩相当量	_		食塩相当量	_		食塩相当量	_	_	食塩相当量	_		食塩相当量	_	2.6g
	★やわらかる	J	2.08	★やわらかる		2.08	★やわらかご		2.08	★やわらかる		J.08	★やわらかご	Ū	2.08
		ま醤油焼	麦	業の天		卵麦	メバルみ		麦	★やわらから オニオンソー2		到麦	★やわらからアジのナ		麦
		な粉和え	-	天ぷら		麦		アラルが					大根のも		久
		松菜の煮物		オクラのペイ		-	揚げナスの肉			キャベツと油抹			ひじきとべー		加到丰
		松采の魚物ンの酢の物			草の煮物					キャヘッと油が					
尽	★味噌汁	ノリロトリカシ	麦	煮生酢	中仍点彻	麦	★味噌汁	イソファ	麦	★味噌		麦	★味噌汁	明麻マコ和え	麦
鱼	★ № 恒 / 1		×	★味噌汁		麦	其作旧八		×	★ •/*•	<i>/</i> 1	×.	▼ № 11		Ø.
				★味噌川		久									
	学 姜価	ナンムンデーナン・ル	フルナット	学 善無価	ナルガーデー	フルナット	学 姜価	ナルポール	フルナット	学 姜価	ナンカンチャッパ	フルナット	学 姜価	ナルギャル	フルセット
食										エネルギー					
12		16.6g								蛋白質			蛋白質		
		11.1g		脂質	_	6.6g		22.8g	_		15.5g	_	脂質		11.2g
		16.1g		加 貝 炭水化物	_	_	加 貝 炭水化物	_	_	加 貝 炭水化物			油 貝	_	69.6g
					_			_	_	ナトリウム					
	食塩相当量	_		食塩相当量	_		食塩相当量	_		食塩相当量	_	3.2g	食塩相当量	_	3.0g
			J.Zg			3.0g	★やわらかご		2.9g			J.2g			3.0g
		ごはん180g		★やわらかる焼肉塩	_	麦か		_	伽図主か	★やわらかる		麦	★やわらかる 豚肉とインゲン	_	丰
	キャベツと豚肉	の塩あんかけ	丰		らすの煮物		チンゲン				あんかけ		炒り豆腐		卵乳麦
			卵乳麦			卵麦	金時豆		麦	切干と法蓮草				-	麦
	★味噌		麦	★味噌		麦		点	-	★味噌		麦	若芽ともや		麦
h	★ ******	<i>/</i> I	久	A 1/A 1/B	/ I	久		ガベ和へ	+	★ ** **	/ I	久	A 1/4 1/4	<i>/</i> I	久
タ							★味噌汁		麦						
	学 養価	セかずわい	フルセット	学 養価	た かずわい	フルナット	学 養価	むかずわ いた	フルセット	栄養価	たかぎわ い	フルナット	学 養価	むかずわ い	フルセット
食										エネルギー					
	蛋白質		18.9g	蛋白質		20.0g	蛋白質		14.5g	蛋白質		16.5g	蛋白質		18.0g
	脂質				17.1g				5.5g		13.5g	14.4g		14.9g	15.8g
	炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物	_		炭水化物		74.9g
			_		_	_				ナトリウム					
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		3.4g
			_		_					栄養価	_	_			
										木食!!!! エネルギー					
合				蛋白質											52.9g
	蛋白質						蛋白質	_		蛋白質		46.1g	蛋白質		
	脂質			脂質			脂質			脂質	_	_	脂質	_	34.4g
計			_			_		_	_	炭水化物	_	_		_	220.1g
		_	_		_	_		_	_	ナトリウム					
	食塩相当量	_	_	食塩相当量	_	_	食塩相当量	J. / g	9.28	食塩相当量	5.7g	9.2g	食塩相当量	J. / g	9.0g
			メニューで				ません。 亦面せる	IB A /\\							

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

			9.4											
	11月17日(月)	11,5	月18日(火)	11	月19日(水)	11,	月20日(木)	11,	月21日((金)
	★全粥240g		★全粥2	240g		★全粥	240g		★全粥	240g		★全粥	240g	
	肉団子と白菜の煮物	加到丰		_	加到丰		_	害	寄せ豆腐の	_	侧麦	鶏と大根の		害
	キャベツの土佐煮	歹	チキンアラ		-		輪の煮物	-	れんこんとさつ			マカロニとキャベ		
	根菜の柚子マリネ		ブロッコリー			塩麹のキャ	ァロットラペ		キャベツの漬	物柚子風味		黒オリーブとツナ	のポテトサラダ	卵麦
	★味噌汁	麦	★味噌?	+	麦	★味噌	汁	麦	★味噌	汁	麦	★味噌	汁	麦
朝														
岩力														
	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 112kcal	271kcal	エネルギー	180kcal	339kcal	エネルギー	114kcal	273kcal	エネルギー	144kcal	303kcal	エネルギー	155kcal	314kcal
	蛋白質 5.2g		蛋白質									蛋白質		
		_											_	
	脂質 3.7g	4.4g	脂質					5.1g	脂質		8.7g	脂質		6.3g
	炭水化物 14.6g													
	ナトリウム 549mg	989mg	ナトリウム!	573mg	1013mg	ナトリウム	502mg	942mg	ナトリウム	718mg	1158mg	ナトリウム	590mg	1030mg
	食塩相当量 1.4g	2.5g	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		2.6g
	★全粥240g		★全粥2			★全粥		8	★全粥			★全粥		
	_	丰		_				丰			回士			圭
	ブリのごま醤油焼		鶏の天ふ				とりん焼	-	オニオンソース			アジのナ		歹
	人参のきな粉和え	-	天ぷらの)タレ	麦	人参のし	ノモン煮	乳麦	ピーマン	ソテー	卵乳麦	大根の甘	酢漬け	
	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	オクラのペペ	ロンチーノ		揚げナスの肉	味噌からめ	麦落	キャベツと油排	易げの味噌煮	麦	ひじきとべー	コンの煮物	卵乳麦
	若芽とパインの酢の物		大豆と椎茸						さつま芋と大豆		-			
	★味噌汁	麦	煮生酢		-	★味噌		麦	★味噌		麦	★味噌		麦
昼	★ 1/小 1日/1	久		L		▲ 小店	/ I	久	▲ 小店	/ I	久	▲ 小 「	/ I	久
			★味噌シ	Т	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 231kcal	390kcal	エネルギー	186kcal	345kcal	エネルギー	335kcal	494kcal	エネルギー	302kcal	461kcal	エネルギー	194kcal	353kcal
	蛋白質 16.6g													
	脂質 11.1g								脂 質					
	炭水化物 16.1g	49.1g	炭水化物	22.4g	55.4g	炭水化物	18.4g	51.4g	炭水化物	25.0g	58.0g	炭水化物	11.0g	44.0g
	ナトリウム 825mg	1265mg	ナトリウム	745mg	1185mg	ナトリウム	707mg	1147mg	ナトリウム	803mg	1243mg	ナトリウム	731mg	1171mg
	食塩相当量 2.1g		食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量	_	3.0g
	★全粥240g		★全粥2			★全粥		2.08	★全粥	_	0.28	★全粥		0.08
	_			_			_			_	±			+
	キャベツと豚肉の塩あんかけ		焼肉塩炒						さば梅煮		麦	豚肉とインゲン		-
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	切干大根とし	らすの煮物	麦	チンゲン	菜ソテー	乳麦	麩の野菜	あんかけ	麦	炒り豆腐	哥	卵乳麦
	春雨とツナのサラダ	卵乳麦	青菜のマヨネ	一ズ和え	卵麦	金時豆	煮	麦	切干と法蓮草	草のおひたし	麦	若芽ともや	しの酢の物	麦
	★味噌汁		★味噌シ						★味噌		麦	★味噌		麦
	A 7/1°11/1	又	A 7/1-11/	•	又				▼ ->\\\-1	/ 1	义	▼ ->\\\-	/ 1	久
タ						★味噌	iΤ	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 280kcal													
_			蛋白質						蛋白質		14.5g		12.0g	15.7g
													: -:-0	
	脂質 17.1g								脂質				14.9g	
	炭水化物 17.4g													51.4g
	ナトリウム 832mg	1272mg	ナトリウム	799mg	1239mg	ナトリウム	1036mg	1476mg	ナトリウム	744mg	1184mg	ナトリウム	897mg	1337mg
	食塩相当量 2.1g		食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		3.4g
	栄養価 おかずセット	_												
_														
台	エネルギー 623kcal													
	蛋白質 34.6g	45.7g	蛋白質:	34.3g	45.4g	蛋白質	28.2g	39.3g	蛋白質	29.0g	40.1g	蛋白質	34.1g	45.2g
		34.0g							/				- 0	- U
	脂質 31.9g						59 No		炭水化物	50 2°	149 2g	炭水化物	47 7σ	146 7g
= ∔	脂質 31.9g 炭水化物 48.1g	147.1g	炭水化物	52.2g	151.2g	炭水化物		158.0g						
計	脂質 31.9g 炭水化物 48.1g ナトリウム 2206mg	147.1g 3526mg	炭水化物 サトリウム 2	52.2g 2117mg	151.2g 3437mg	炭水化物 ナトリウム	2245mg	158.0g 3565mg	ナトリウム	2265mg	3585mg	ナトリウム	2218mg	3538mg
計	脂質 31.9g 炭水化物 48.1g	147.1g 3526mg 8.9g	炭水化物 ! ナトリウム 2 食塩相当量 !	52.2g 2117mg 5.4g	151.2g 3437mg 8.8g	炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2245mg	158.0g 3565mg	ナトリウム	2265mg	3585mg	ナトリウム	2218mg	

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

	11	月17日(月)	11	月18日(火)	11	月19日(7K)	11	月20日(木)	11	月21日(소)
	11月17日(月) 11月18日(火)						,,	- /		,, (* I * /		71/		
	★全粥2	240g		★全粥2	240g		★全粥2	240g		★全粥2	240g		★全粥2	240g	
		_	乳麦		の玉子とじ	卵乳麦		_	乳麦	温泉玉	_	卵麦	五色煮豆	_	卵麦
		味噌和え		昆布の個			メンマのロ			ふきの煮		乳麦	大根とひじ		
		(とろみ)			-(とろみ)						-(とろみ)			·(とろみ)	
	▼ 小 恒 / 1	(2007)	久	▼ 小 恒 / 1	(2007)	久	▼ 小 当 / 1	(2007)	久	▼ № 恒 / I	(2007)	久	▼ 1小 11 11	(2007)	久
±n															
朝															
^	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
食	エネルギー	91kcal	265kcal	エネルギー	100kcal	274kcal	エネルギー	137kcal	311kcal	エネルギー	119kcal	293kcal	エネルギー	118kcal	292kcal
	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.8g	5.6g	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	3.4g	7.2g
	脂質	3.1g	3.8g	脂質	5.4g	6.1g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	6.3g	7.0g	脂質	5.2g	5.9g
	炭水化物		_	炭水化物	_	_			53.8g		_		炭水化物		54.0g
		462mg	_		_	_		_	_		_	_		_	_
	食塩相当量	_	_	食塩相当量	_		食塩相当量	_		食塩相当量	_	2.9g	食塩相当量		2.8g
	★全粥2	U	2.08	★全粥2			★全粥2		0.28	★全粥2		2.08	★全粥2		2.08
			可 🛨						可丰			可丰			=
	鮭の西見			豚肉の生			赤魚の吸				一風味焼き		鮭の照り		麦
		-コンの煮物					ひじきと高野			大根煮		乳麦	ブロッコリー		
	もやしサ				揚げの煮物	-			卵乳麦				南瓜とハム		
	★味噌汁	(とろみ)	麦	★味噌汁	(とろみ)	麦	★味噌汁	-(とろみ)	麦	★味噌汁	-(とろみ)	麦	★味噌汁	(とろみ)	麦
昼															
^	栄養価	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	207kcal	381kcal	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	162kcal	336kcal	エネルギー	154kcal	328kcal	エネルギー	208kcal	382kcal
	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	5.9g	9.7g	蛋白質	10.2g	14.0g
	脂質	9.5g	10.2g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	6.5g	7.2g	脂質	10.8g	11.5g
	炭水化物			炭水化物		55.6g					17.4g	_	炭水化物		
		967mg	_		_	_		_			_	_		_	
	食塩相当量			食塩相当量	_		食塩相当量			食塩相当量	_		食塩相当量		3.5g
	★全粥2		_	★全粥2	_		★全粥2		0.08	★全粥2		0.18	★全粥2		0.08
		ミソース煮			色田揚げ		鶏の照り	_	乳麦		うろし煮	到丰	クリーム		到まか
		色きんぴら			D甘酢煮				乳麦	昆布煮		乳麦	きのこの		
								ク無物							
		リーのマリーネ					若竹煮	(1.77.)					鶏肉のす		
	★味噌汁	(とろみ)	歹	★味噌汁	-(とろみ)	友	★味噌汁	-(とろみ)	歹	★味噌汁	-(とろみ)	歹	★味噌汁	(とろみ)	歹
夕															
	w * /			w * / -			w * /-			w * /			w * '=		
<i>-</i> .		おかずセット													
		187kcal													
	蛋白質		10.7g										蛋白質		10.8g
	脂質		10.6g		11.2g							9.9g		9.0g	9.7g
	炭水化物			炭水化物		60.0g			59.6g				炭水化物		
		855mg													1218mg
	食塩相当量	0	_	食塩相当量		3.6g			3.1g				食塩相当量		3.1g
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
合	エネルギー	485kcal	1007kcal	エネルギー	489kcal	1011kcal	エネルギー	471kcal	993kcal	エネルギー	478kcal	1000kcal	エネルギー	505kcal	1027kcal
-													蛋白質		
		22.5g			24.5g				21.9g			24.1g		25.0g	
		51.3g										_			
		2284mg													
	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		9.4g
						U.U.	~~·===================================	U.U.				10.05	~~=:::-==		V. 15

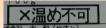
お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は冷蔵庫で保管ください



③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認







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



次にフタをして15分程 温めます。追加で火はかけません。

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



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



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





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

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。 ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。 嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。