(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	8月25日(月)		8月26日(火)		8月27日(水)		8月28日(木)			8月29日(金)			
	★ごはん150g オムレツ 和風あんからめソース	郁姜	★ごはん15 肉団子の玉木 きんぴら キャベッのピリ辛	50g aぎあん		★ごはん150g 寄せ豆腐のうする 里芋のおろし揚げ	5ん 卵麦	★ごはん 鶏肉のデミク	150g ラス煮込み	乳麦	★ごはん	50g	麦
	和風あんからめソース コンニャクの辛味炒め 明太ポテトサラダ	麦 乳麦落	きんぴら キャベッのピリ辛	マヨネーズ	麦 卵麦か	里芋のおろし揚げ! パインキャロット	し 麦	豚挽き肉と切っ ポテトビー:	ト大根の煮物	麦 卵麦	豆腐のツナ スイート。 キャベッと若芽の	パンプ ^{ごまマヨネーズ}	卵麦
		<u> </u>		L. 1 18	→ <u>^</u>		IS>AF-1		L. 1 18			L. 1 18	
朝食	おかず エネルギー 246kcal		エネルギー 2	おかず 259kcal		エネルギー 232k	ず ご飯セッ cal 475kca	エネルギー	おかず 244kcal	ご飯セット 487kcal	エネルギー	おかす 273kcal	
	たんぱく質 7.5g 脂質 12.7g 炭水化物 24.7g	11. 6g 13. 3g 77. 5g	たんぱく質し 脂質	7. 9g 15. 4g 22. 4g	16. 0g	たんぱく質 5.4 脂質 11. 炭水化物 26.	3g 11.9g	たんぱく質脂質	9.6g 14.8g 17.7g	13. 7g 15. 4g	l脂質	5. 6g 13. 5g 33. 2g	9.7g 14.1g 86.0g
	炭水化物 24.7g ナトリウム 642mg カリウム 285mg	643mg 346mg	炭 <u>水化物 </u> ナトリウム カリウム	783mg 388mg	784mg 449mg	炭水化物 26. ナトリウム 704 カリウム 369	ng 705mg	炭 <u>水化物</u> ナトリウム カリウム	587mg 370mg	588mg 431mg	<u>炭水化物</u> ナトリウム カリウム	241mg 488mg	242mg 549mg
	リン 125mg 食塩相当量 1.6g	190mg 1.6g	リン 食塩相当量	115mg 2.0g	180mg	ファッカー 303 リン 75r 食塩相当量 1.8	ng 140mg	リン 食塩相当量	121mg	186mg	リン 食塩相当量	88mg 0.6g	153mg 0.6g
	★ごはん150g まぐろカツ	麦か	★ごはん15 ハッシュドポー	-クのルー	乳	★ごはん150g マーボなす パスタのクリー』	.,	★ごはん 鯖の音田	150g 揚	麦	★ごはん チキンピ	150g	卵麦
	うま塩キャベツ	麦か 麦 麦	大根とひじき マセドニアン		麦 卵	パスタのクリー」 わかめとパプリカの和	△煮 乳麦 ^{え物} 麦	ふきのき 春雨と鶏肉 大根の甘	んぴら	麦 麦	ァマトリートマトリー 高菜と大! マッシュ	ース 艮の煮物	麦 卵乳麦
	揚げナスのめかぶ和え						<u> </u>						
昼 食	おかず エネルギー 366kcal たんぱく質 10.1g	ご飯セット 609kcal 14 2g	エネルギー 3 たんぱく質		こ飯セット 641kcal 14 4g	おカ エネルギー 369k たんぱく質 8	cal 612kca	エネルギー	おかす 351kcal 13.0g	ご飯セット 594kcal 17 1g	エネルギー	おかず 369kcal 12.6g	ご飯セット 612kcal 16.7g
	たのはく貝 10.1g 脂質 24.1g 炭水化物 28.2g	24. 7g		10. 3g 23. 7g 34. 1g		脂質 26.		脂 醛	21.9g	22. 5g 76. 5g		24. 2g 23. 2g	24. 8g 76. 0g
	大トリウム 562mg カリウム 458mg	563mg 519mg	ナトリウム	708mg 534mg	709mg 595mg	大トリウム 857 カリウム 521	ng 858mg	ナトリウム	23.7g 622mg 399mg	623mg 460mg	ナトリウム	749mg 520mg	750mg 581mg
	リン 140mg 食塩相当量 1.4g	205mg 1.4g	リン 食塩相当量	136mg 1.8g	201mg 1.8g	リン 140 食塩相当量 2.2	ng 205mg g 2.2g	リン 食塩相当量	155mg 1.6g	220mg 1.6g	リン 食塩相当量	183mg 1.9g	248mg 1.9g
間食	◎黄桃(缶) /5g ★ごはん150g		<u>◎みかん(†</u> ★ごはん15	缶) 75g 50g	7	◎バイナップ/ ★ごはん/150g	ノ(缶) 75g 【	◎黄桃(缶 ★ごはん	150g	ĺ	◎みかん ★ごはん	(缶) 75 [50g	Υ
	チキンクリームシチュー	乳麦 麦 卵乳麦	^{牛肉と厚揚げる} 小倉金時 和風サラダ	の甘辛煮	乳麦	★ごはん150g ブリの塩焼 人参シャトー かぼちゃのゴマ コールスローサ	麦	□□ルキャベッと れんこん(マカロニ・	. 50 8 が野菜のポトフ の土佐煮	卵乳麦 麦	★こはん メンチカ チンゲン! 竹輪のご	ッ。 某ソテー	乳麦 乳麦
	大根のマヨネーズ和え	28	وروب المساورة والمشارك	,	66		* 本 元	+					
	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	<u> </u>	和風サラダ		911	かぼちゃのゴマ	魚 <u>素</u> タタ 卵乳麦	<u> </u>	サフタ	卵麦	竹輪のご ごぼうのおかた	ま炒め ハマヨサラタ	麦 卵麦
9	おかず	ご飯セット	<u></u> г	おかず	ご飯セット	おか	ず ご飯セット	<u> </u>	おかず	ご飯セット	こはうのおかた	おかず	麦 卵麦 ご飯セット
夕食	おかず エネルギー 347kcal たんぱく質 9.6g	ご飯セット 590kcal 13.7g		おかず 322kcal 8.2g	ご飯セット 565kcal 12.3g	おか エネルギー 364k たんぱく質 13.	ず ご飯セッ/ ca/ 607kca 7g 17.8g	エネルギー たんぱく質	おかず 367kcal 6.9g	ご飯セット 610kcal 11.0g	こはっのおかた	おかず 338kcal 11.6g	変 卵麦 ご飯セット 581kcal 15.7g
	おかず エネルギー 347kcal たんぱく質 9.6g 脂質 21.6g 炭水化物 28.6g	ご飯セット 590kcal 13.7g 22.2g 81.4g	エネルギー (たんぱく質) 脂質 炭水化物	おかず 322kcal 8.2g 16.7g 33.1g	ご飯セット 565kcal 12.3g 17.3g 85.9g	おか エネルギー 364k たんぱく質 13. 脂質 20. 炭水化物 30.	ず ご飯セッl cal 607kca 7g 17.8g 6g 21.2g 6g 83.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	おかず 367kcal 6.9g 21.4g 36.2g	ご飯セット 610kcal 11.0g 22.0g 89.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	おかず 338kcal 11.6g 22.0g 23.0g	変 ご飯セット 581kcal 15.7g 22.6g 75.8g
	おかず エネルギー 347kcal たんぱく質 9.6g 脂質 21.6g 炭水化物 28.6g ナトリウム 701mg カリウム 646mg	ご飯セット 590kcal 13.7g 22.2g 81.4g 702mg 707mg	エネルギー 3 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	おかず 322kcal 8.2g 16.7g 33.1g 643mg 474mg	ご飯セット 565kcal 12.3g 17.3g 85.9g 644mg 535mg	おかまた。 エネルギー 364k たんぱく質 13. 脂質 20. 脂質 30. ナトリウム 596 カリウム 694	ず ご飯セット cal 607kca 7g 17.8g 6g 21.2g 6g 83.4g ng 597mg ng 755mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	おかず 367kcal 6.9g 21.4g 36.2g 635mg 474mg	ご飯セット 610kcal 11.0g 22.0g 89.0g 636mg 535mg	エネルギー たんぱく質 臓水化物 ナトリウム カリウム	おかず 338kcal 11.6g 22.0g 23.0g 877mg 373mg	変 デ酸セット 581kcal 15. 7g 22. 6g 75. 8g 878mg 434mg
	おかず エネルギー 347kcal たんぱく質 9.6g 脂質 21.6g 炭水化物 28.6g ナトリウム 701mg カリウム 646mg リン 155mg 食塩相当量 1.8g	ご飯セット 590kca1 13.7g 22.2g 81.4g 707mg 707mg 220mg 1.8g	エネルギー 3 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず 322kcal 8.2g 16.7g 33.1g 643mg 474mg 114mg 1.6g	ご飯セット 565kcal 12.3g 17.3g 85.9g 644mg 535mg 179mg 1.6g	おか エネルギー 364k たんぱく質 13. 脂質 20. 炭水化物 30. ナトリウム 596 カリウム 694 リン 133 食塩相当量 1.	ず ご飯セット cal 607kca 17.8g 6g 17.2g 6g 21.2g ng 597mg ng 755mg ng 198mg g 1.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 ボイ物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	まかず 367kcal 6. 9g 21. 4g 36. 2g 635mg 474mg 133mg 1. 6g	ご飯セット 610kca1 11 0g 22 0g 89 0g 636mg 535mg 198mg 1,6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず 338kcal 11. 6g 22. 0g 23. 0g 877mg 373mg 133mg	変 デ デ 581kcal 15. 7g 22. 6g 75. 8g 878mg 434mg 198mg 2. 2g
	おかず エネルギー 347kcal たんぱく質 9.6g 脂質 21.6g 炭水化物 28.6g ナトリウム 701mg カリウム 646mg リン 155mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 959kcal たんぱく質 27.2g	ご飯セット 590kcal 13.7g 22.2g 81.4g 702mg 707mg 220mg 1.8g - 飯セット 1688kcal 39.5g	エネルギー 3 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム ナトリウム リン 食塩相当量	おかず 322kcal 8.2g 16.7g 33.1g 643mg 474mg 1.6g 1.6g おかす 979kcal 26.4g	ご飯セット 565kcal 12.3g 17.3g 85.9g 644mg 535mg 179mg 1.6g こ飯セット 1708kcal 38.7g	おか エネルギー 364k たんぱく質 13. 脂質 20. 炭水化物 30. ナトリウム 596 カリウム 694 リン 133 食塩相当量 1. エネルギー 965k たんぱく質 27.	ず ご飯セット cal 607kca 7g 17.8g 6g 21.2g 6g 83.4g ng 597mg ng 198mg g 1.5g す こ飯セット cal 1694kca 8g 40.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 ボイ物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず 367kcal 6.9g 21.4g 36.2g 635mg 474mg 133mg 1.6g かす 962kcal 29.5g	ご飯セット 610kcal 11.0g 22.0g 89.0g 636mg 535mg 198mg 1.6g しませっト 1691kcal 41.8g	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 たんぱく質	おかず 338kcal 11. 6g 22. 0g 23. 0g 877mg 373mg 133mg 2. 2g かす 980kcal 29. 8g	変数を で数セット 581kcal 15. 7g 22. 6g 75. 8g 878mg 434mg 198mg 2. 2g こ数セット 1709kcal 42. 1g
食 合	ボかず エネルギー 347kcal たんぱく質 9.6g 脂質 21.6g 炭水化物 28.6g ナトリウム 701mg カリウム 646mg リン 155mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 959kcal たんぱく質 27.2g 脂質 58.4g 炭水化物 81.5g	ご飯セット 590kcal 13.7g 22.2g 81.4g 702mg 220mg 1.8g 1.8g 1688kcal 39.5g 60.2g 239.9g	エネルギー 3 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム カリウム カリン 食塩相当量 エネルギー 9 たんぱく質 脂質 たんぱく質	おかず 322kcal 8.2g 16.7g 33.1g 643mg 474mg 1.6g 1.6g おかす 979kcal 26.4g 55.8g 89.6g	ご飯セット 565kca1 12.3g 17.3g 85.9g 644mg 535mg 1.6g 1708kca1 38.7g 57.6g 248.0g	ボカルギー 364k たんぱく質 13. 脂質 20. 炭水化物 30. ナトリウム 694 リン 133 食塩相当量 1. エネルギー 965k たんぱく質 27. 脂質 57. 炭水化物 84.	ず ご飯セット cal 607kcal 7g 17.8g 6g 21.2g 6g 83.4g ng 597mg ng 198mg g 1.5g g 1694kca 8g 40.1g 9g 59.7g 1g 242.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナリウム リン 食塩相当量 たんぱく質 エネルギー たんぱく質 脂質 ボス・リウム リウム リウム 大りウム リウム はたりである。	おかず 367kcal 6.9g 21.4g 36.2g 635mg 474mg 133mg 1.6g おかす 962kcal 29.5g 58.1g 77.6g	ご飯セット 610kcal 11.0g 22.0g 89.0g 636mg 535mg 1.6g 1.6g 1.6g 1.6g 1.8g 1.8g 59.9g 236.0g	エネルギーたんぱく質 版水化物ムカリウム リン 食塩相当量 エネルギーたんぱく質 変化物 カーリウム リン は は は まない またんぱく 質 がったんぱく 質 がったんぱく 質 がったんぱく 質 がったんぱく 質 がったんぱく 質 がったんぱく 変化物	おかず 338kcal 11.6g 22.0g 23.0g 877mg 373mg 133mg 2.2g おかず 980kcal 29.8g 59.7g 79.4g	変 デ 変 で 変 で で で で で で で で で で で で で
食 	おかず エネルギー 347kcal たんぱく質 9.6g 脂質 21.6g 炭水化物 28.6g ナトリウム 701mg カリウム 646mg リン 155mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 959kcal たんぱく質 27.2g 脂質 58.4g 炭水化物 81.5g ナトリウム 1389mg	ご飯セット 590kcal 13.7g 22.2g 81.4g 702mg 707mg 220mg 1.8g 200 mg 1688kcal 39.5g 60.2g 239.9g 1908mg 1572mg	エネルギー 3 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム カリウム カリウム ま塩相当量 エネルギー 9 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	おかず 322kcal 8.2g 16.7g 33.1g 643mg 474mg 114mg 1.6g おかず 979kcal 26.4g 55.8g 89.6g 2134mg 1396mg	ご飯セット 565kca1 12.3g 17.3g 85.9g 644mg 535mg 1.6g 1.6g 1708kca1 38.7g 57.6g 248.0g 2137mg 1579mg	ボカルギー 364k たんぱく質 13. 脂質 20. 炭水化物 30. サトリウム 596 カリウム 694 リン 133 食塩相当量 1. まれずー 965k たんぱく質 27. 腹質 57. 炭水化物 84. ナトリウム 215 カリウム 158	ず ご飯セット (24) (24) (25) (26) (27) (27) (27) (27) (27) (27) (27) (27	エネルギー質脂質、化物ナトリウムリンは相当量にあればく質にないます。	367kcal 6.9g 21.4g 36.2g 635mg 474mg 133mg 1.6g 562kcal 29.5g 58.1g 77.6g 1844mg 1243mg	ご飯セット 610kcal 11.0g 22.0g 89.0g 636mg 535mg 1.6g 1.6g 1.6g 41.8g 59.9g 236.0g 1847mg 1426mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム リウム は塩相当量 エネルギー質 たんぱく にあず サールギー質 になればく になった。 たんぱく たんぱく 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	おかず 338kcal 11.6g 22.0g 23.0g 877mg 373mg 133mg 2.2g おかず 980kcal 29.8g 59.7g 79.4g 1867mg 1381mg	変数を でしていました。 でしていました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいました。 ではいまた。 ではいまた。 ではいまた。 ではいまた。 ではいまた。 ではいまた。 ではいまた。 ではいまた。 ではいまた。 ではいまた。 ではいまた。 ではいまた。 ではいまた。 ではいまた。 ではいまた。 ではいまた。 ではいまた。 ではいまた。 ではいまた。 ではいまた。 ではいまた。 ではいまた。 ではいまた。 ではいまた。 ではいまた。 ではななななな。 ではななななななななななななななな。 で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
食合計	おかず エネルギー 347kcal たんぱく質 9.6g 脂質 21.6g 炭水化物 28.6g ナトリウム 701mg カリウム 646mg リン 155mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 959kcal たんぱく質 27.2g 脂質 58.4g 炭水化物 81.5g ナトリウム 1905mg	ご飯セット 590kcal 13.7g 22.2g 81.4g 702mg 220mg 1.8g 220mg 1.8g 1688kcal 39.5g 60.2g 239.9g 1908mg	エネルギー 3 たんぱく質 脂質 炭水化物 カリウム カリウム り シ 食塩相当量 エネルギー 5 たんぱく質 脂質 カリウム リン ウム は 日本 アン・カリウム カリウム カリウム カリウム りょ は 日本	おかず 322kcal 8.2g. 16.7g. 33.1g. 643mg. 474mg. 114mg 1.6g. 579kcal. 26.4g. 55.8g. 89.6g. 2134mg. 1396mg. 365mg.	ご飯セット 565kcal 12.3g 17.3g 85.9g 644mg 535mg 179mg 1.6g ご飯をすい 1708kcal 38.7g 57.6g 248.0g 2137mg 1579mg 560mg 5.4g	ボカルギー 364k たんぱく質 13. 脂質 20. 炭水化物 30. ナトリウム 596 カリウム 694 リン 133 食塩相当量 1. メネルギー 965k たんぱく質 27. 脂質 57. 炭水化物 84. ナトリウム 215 カリウム 158 リン 348 食塩相当量 5	ず ご飯セット 21.2g 21.2g 25.7mg 159.mg 159.mg 1.5g 21.5g 242.5g mg 2160mg mg 1767mg ng 1767mg ng 543mg 543mg	エネルギー質 たんぱく 脂質水化ウム ナトリウム 食塩ポイリウム 食塩ポイリウム 上たんぱく 質が、化ウム 上たりでする。 エネルばく 質が、化ウム 上たりでする。 カリン は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リカと は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・リウム は、ア・レ・レ・レ・レ・レ・レ・レ・レ・レ・レ・レ・レ・レ・レ・レ・レ・レ・レ・レ	367kcal 6.9g 21.4g 36.2g 635mg 474mg 133mg 1.6g 562kcal 29.5g 58.1g 77.6g 1844mg 1243mg 409mg 4.7g	ご飯セット 610kcal 11. 0g 22. 0g 89. 0g 636mg 535mg 1 6g 1 6g 1 6g 41. 8g 59. 9g 236. 0g 1847mg	エネルギー たんぱく質 版水化ウム カリウム ウ生相当量 エネルギー たんぱ 変塩相当量 エネルギー たんぱ 大トリウム 大トリウム 大り たんぱ 大りウム 大りウム 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り	おかず 338kcal 11.6g 22.0g 23.0g 877mg 373mg 133mg 2.2g おかず 980kcal 29.8g 59.7g 79.4g 1867mg	変数を でしていました。 でしていました。 では、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
食 合	ボルギー 347kcal たんぱく質 9.6g 121.6g 21.6g 次化物 28.6g ナトリウム 701mg 155mg 食塩相当量 1.8g おかずエネルギー 959kcal たんぱく質 27.2g 脂質 58.4g 炭水化物 81.5g ナトリウム 1389mg カリウム 1389mg カリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリ	ご飯セット 590kcal 13.7g 22.2g 81.4g 707mg 220mg 1.8g ご飯セット 1688kcal 39.5g 60.2g 239.9g 1572mg 1572mg 4.8g 1752kcal 39.9g 60.3g	エネルギー 3 たんぱく質 脂質 炭水化物 カリウム カリウム り シ 食塩相当量 エネルギー 5 たんぱく質 脂質 カリウム リン ウム は 日本 アン・カリウム カリウム カリウム カリウム りょ は 日本	おかず 322kcal 8.2g 16.7g 33.1g 643mg 474mg 114mg 1.6g 55.8g 89.6g 2134mg 1396mg 1396mg 5.4g 027kcal 26.8g 5.4g 027kcal 26.8g 5.4g	ご飯セット 565kcal 12.3g 17.3g 85.9g 644mg 535mg 179mg 1.6g 二銀セット 1708kcal 38.7g 57.6g 248.0g 2137mg 1579mg 560mg 560mg 57.7g 1756kcal 39.1g 57.7g	ボカルギー 364k たんぱく質 13. 脂質 20. 炭水化物 30. ナトリウム 596 カリウム 694 リン 133 食塩相当量 1. エネルギー 965k たんぱく質 27. 腹下、化物 84. ナトリウム 158 リン 348 食塩相当量 5. エネルギー 1028 たんぱく質 28. 脂質 58.	す。ご飯セット では、	エネルギー質 たん質 ボトリウ 食塩 本ルばく 脂炭 トリウ 食塩 本ルばく 脂炭 トリウ 大カリン は 大・リウ 大・リウ 大・リウ 大・リウ は は 大・リウ 大・リウ は 大・リウ は 大・リウ は 大・リウ は 大・リウ は 大・リウ は 大・リウ は 大・リウ は 大・リウ は 大・リウ は 大・リウ は は 大・リウ は な に たい は な に たい に たい に たい に たい に たい に たい に たい に に たい に に に に に に に に に に に に に	367kcal 6.9g 21.4g 36.2g 635mg 474mg 133mg 1.6g 35.5 5 962kcal 29.5g 58.1g 77.6g 1844mg 1243mg 409mg 4.7g 1026kcal 29.9g 58.2g	ご飯セット 610kca1 11 0g 22 0g 89 0g 636mg 535mg 198mg 1,6g 20セット 1691kca1 41 8g 59 9g 236 0g 1847mg 1426mg 4 7g 1755kca1 42 2g 60 0g	エネルギー質によっのおかだ。 エネルギくでは、カリウルは、カリウルは、カリウルは、カリウルは、カリウルは、カリウルは、カリウルは、カリウルは、カリウルは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは、カリウムは	338kcal 11. 6g 22. 0g 23. 0g 877mg 373mg 133mg 2. 2g 30 980kcal 29. 8g 59. 7g 79. 4g 1867mg 1381mg 40. 7g 1028kcal 30. 2g 59. 8g	表 デ デ デ デ デ デ デ デ デ ボ ボ ボ ボ ボ ボ ボ ボ ボ ボ ボ ボ ボ
食 合計 合計 間	ボルギー 347kcal たんぱく質 9.6g 15 6g 21.6g 21.6g 701mg 426mg 155mg 金塩相当量 1.8g 155mg 155mg 158.4g 1705mg 1705mg 1705mg 1889mg 1	ご飯セット 590kcal 13.7g 22.2g 81.4g 707mg 220mg 1.8g こ飯セット 1688kcal 39.5g 60.2g 239.9g 1572mg 4.8g 1752kcal 39.9g 60.3g 255.4g 1911mg	エネルギー (3 たんぱく質 腹炭水 化物 カリウム ウ 塩相当量 エネルギー (5 たんぱく質 脂質水 化ウム 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	おかず 322kcal 8.2g 16.7g 33.1g 643mg 474mg 114mg 1.6g 379kcal 26.4g 55.8g 89.6g 2134mg 1396mg 365mg 54g 1027kcal 26.8g 101.1g 2137mg	ご飯セット 565kcal 12.3g 17.3g 85.9g 644mg 535mg 179mg 1.6g 二銀セット 1708kcal 38.7g 57.6g 2137mg 1579mg 560mg 50mg 57.7g 259.5g 2140mg	ボカルギー 364k たんぱく質 13. 脂質 20. ナトリウム 596 カリウム 694 リン 133 食塩相当量 1. エネルギー 965k たんぱく質 27. 脂質 57. 炭水化物 84. ナトリウム 158 カリウム 158 リン 348 食塩相当量 5. エネルギー 1028 たんぱく質 28. 脂質 58. 炭水化物 99. ナトリウム 215	す。ご飯セット cal 607kcal 607kcal 607kcal 607kcal 607kcal 607kcal 607kcal 607kcal 759mg 759mg 198mg	エネルギー では、アンリン は、アンリン は、アントリン は、アンリン	367kcal 6.9g 21.4g 36.2g 635mg 474mg 133mg 1.6g 35.5 5 962kcal 29.5g 58.1g 77.6g 1844mg 1243mg 409mg 4.7g 1026kcal 29.9g 58.2g 93.1g 1847mg	ご飯セット 610kca1 11 0g 22 0g 89 0g 636mg 535mg 198mg 1, 6g こ飯セット 1691kca1 41 8g 59 9g 236 0g 1847mg 1426mg 4 7g 1755kca1 42 2g 60 0g 251 5g 1850mg	ニューのおかた エネルポース にはっかん ボース によっから ボース によっか ボース によれば 化カリン は エネルば エネルば エネルば エネルば エネルば エネルば エネルば エネルば	338kcal 11. 6g 22. 0g 23. 0g 877mg 373mg 133mg 2. 2g 30, 3g 59. 7g 79. 4g 1867mg 1381mg 4. 7g 1028kcal 30. 2g 59. 8g 90. 9g 1870mg	表 ・ で ・ で ・ で ・ で ・ で ・ で ・ で ・ で
食合計合計(ボルギー 347kcal たんぱく質 9.6g 121.6g 21.6g 21.6g 701mg 28.6g 701mg 155mg 155mg 金塩相当量 1.8g 155mg 155m	ご飯セット 590kcal 13.7g 22.2g 81.4g 702mg 707mg 220mg 1.8g ご飯セット 1688kcal 39.5g 60.2g 239.9g 1572mg 615mg 4.8g 1752kcal 39.9g 60.3g 255.4g	エネルギー (3 たんぱく質 腹炭水 化物 カリウム ウ 塩相当量 エネルギー (5 たんぱく質 脂質水 化ウム 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	おかず 322kcal 8.2g 16.7g 33.1g 643mg 474mg 114mg 1.6g 379kcal 26.4g 55.8g 89.6g 2134mg 1396mg 365mg 5.4g 1027kcal 26.8g 5.4g 101.1g	ご飯セット 565kcal 12.3g 17.3g 85.9g 644mg 535mg 1.6g 1.6g 1.6g 1.6g 1.6g 1.6g 1.708kcal 38.7g 57.6g 248.0g 2137mg 1579mg 560mg 5.4g 1756kcal 39.1g 57.7g 259.5g 2140mg 1635mg 566mg	ボカルギー 364k たんぱく質 13. 脂質 20. 炭水化物 30. ナトリウム 596 カリウム 694 リン 133 食塩相当量 1. エネルギー 965k たんぱく質 27. 脂質 57. 炭水化ウム 215 カリウム 158 リン 348 食塩相当量 5. エネルギー 1028 たんぱく質 28. 脂質 58. 炭水化物 99.	一つ	エネルギー 質 ボー質 化ウム 量 エカル で	367kcal 367kcal 6, 9g 21, 4g 36, 2g 635mg 474mg 133mg 1, 6g 362kcal 29, 5g 58, 1g 77, 6g 1844mg 1243mg 409mg 409mg 409mg 409mg 1026kcal 29, 9g 58, 2g 93, 1g 1847mg 1303mg 416mg	ご飯セット 610kca1 11 0g 22 0g 89 0g 636mg 535mg 198mg 1, 6g こ飯セット 1691kca1 41 8g 59 9g 236 0g 1847mg 1426mg 1426mg 4 7g 1755kca1 42 2g 60 0g 251 5g	エネルギー質によっのおかな。 エネルギく質に成ナトリウンは 食塩が、カリンはは、カリンは、カリンは、カリンは、カリンは、カリンは、カリンは、カリン	338kcal 11. 6g 22. 0g 23. 0g 877mg 373mg 133mg 2. 2g 30 980kcal 29. 8g 59. 7g 79. 4g 1867mg 1381mg 40. 7g 1028kcal 30. 2g 59. 8g 90. 9g	表 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・

※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

ワンポイントアドバイス

- ●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。