## (たんぱく60g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180g 豚肉と厚揚げの煮物		★ごはん18	80g	50 30 ¥	<b>★ごはん180</b>		<u></u>	★ごはん1	80g	50	★ごはん1 鶏肉と厚揚 コンニャクの	180g	ह्या <del>+</del>
	かりフラワーの煮物 カリフラワーの煮物	孔友 	大豆とキャベツの 白菜の中華そ	とぼろ煮し	卵乳麦 乳麦落	じゃが芋とほうれん草の コンニャクの辛! 玉子スパサラ	<sup>のそぼろ煮</sup> <b>麦</b> 味炒め 孚	友 礼麦落	入し 千草焼き 五色煮豆 青のりポテ		卯 邱麦	馬凶 C 厚物 コンニャクの	あおさ炒め	孔 友   麦
	ミックスマカロニサラダ	乳麦 卵麦か 卵乳麦	青菜のわさ	び和え	卵麦	玉子スパサ	ラダーリ	<b>於</b>	青のりポテ	トサラダ	卵 卵麦 卵乳麦	キャベツのミ	モザサラダ	麦 卵麦
±0	おかず	ご飯セット	l г	おかず	ご飯セット	[#	ふかず こ	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
朝食		506kcal	エネルギー 1	97kcal	487kcal	エネルギー 23	39kcal 5	29kcal	エネルギー		519kcal			478kcal
	たんぱく質 8.4g 脂質 13.1g	13. 3g 13. 8g	たんぱく質 ・ に	10.2g 12.1g	15. 1g 12. 8g	たんぱく質  (   昨暦   1	6. 7g 2 2g	11.6g 12.9g	たんぱく質 昨暦	9.6g 12.1g	14. 5g 12. 8g	たんぱく質 昨暦	8. 6g 11. 6g	13. 5g 12. 3g
	農水化物 15.3g	78. 2g		13. 1g	76. 0g	<b>農業化物</b> 2	<u> </u>		<u> </u>	19. 9g	82. 8g	世界 炭水化物	12. 0g	74. 9g
	ナトリウム 525mg	526mg	ナトリウム	591mg	592mg			471mg	ナトリウム	591mg	592mg	ナトリウム	546mg	547mg
	カリウム 341mg リン 110mg	413mg 187mg	カリウム	586mg 153mg	658mg 230mg			360mg 160mg	カリウム リン	472mg 138mg	544mg 215mg	<u>カリウム</u> リン	344mg 112mg	416mg 189mg
	食塩相当量 1.3g	1. 3g	食塩相当量	1. 5g	1. 5g	食塩相当量	1. 2g	1. 2g	食塩相当量	1. 5g		食塩相当量	1. 4g	1. 4g
	★ごはん180g こんがりハンバーグ	回主	★ごはん18 白身魚の唐	30g 七草7丰	主	★ごはん180 鶏の柚子胡椒	)g 17/14 ≢	<u> </u>	★ごはん1 肉丼の具 <sup>里芋の和風ク</sup>	80g	主	★ごはん1 ブリの磯i	180g :π⊭#	<u></u>
	ケチャップ(小袋)	九久	ロタボの原 インゲンリ ナスの油炒	タワー ・	<u>久</u> 乳麦			ጂ	里芋の和風ク	ソリーム煮	麦 乳麦	ブロッコ	<u> </u>	久
	人参グラッセ	乳麦 乳麦 **	ナスの油炒	) ()	蹇	オクラのペペロン 切干大根としらす コーンサラク	かえ物 ま	Ę	インゲンの	ごま和え	麦	ブロッコ 蒸し鶏の! 揚げじゃがの煮	炒め物	卵乳麦 麦
	キャベツの土佐煮	<u>乳</u> 麦 害	キャベツの白ト	トレ和え	卵麦	コーンサフタ	×	<b>則乳</b> 素				揚けしゃかの煮	<b>気つころかし</b>	.麦
昼	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		, -	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	+ <del></del>	3 <u>04kcal</u> 12.6g	594kcal 17.5g	エネルギー 32 たんぱく質 1	28kcal 6 5 7g		エネルギー たんぱく質	<u>277kcal</u> 13.2g	<u>567kcal</u> 18.1g	エネルギー たんぱく質	305kcal 16.3g	595kcal 21 2g
	たのはく員 17.7g 脂質   15.9g	16. 6g		19. 9g	20. 6g		0. 9g		脂質	14. 2g	14. 9g	脂質	16. 5g	17. 2g
	炭水化物 16.6g	79. 5g	炭水化物	20. 6g	83. 5g	炭水化物 1	7.4g	80. 3g	炭水化物	25. 1g	88. Og	炭水化物	22. 4g	<u>85. 3g</u>
	ナトリウム 873mg カリウム 642mg	874mg 714mg		593mg 566mg	594mg 638mg				ナトリウム カリウム	801mg 685mg	802mg 757mg	ナトリウム カリウム	701mg 652mg	702mg 724mg
	リン 199mg	276mg	ヷシ゛ヿ	192mg	269mg		77mg	154mg	リン	232mg	309mg	リン	151mg	228mg
問合	食塩相当量 2.2g	2. 2g	食塩相当量	1, 5g	1.5g	食塩相当量 1	1. 7g	1. 7g	食塩相当量 ◎黄桃(缶	2. 0g	2. 0g	食塩相当量	1, 8g	1.8g
间艮	◎黄桃(缶)150g  ★ごはん180g				) IJUg									u) IJUg
			<b>  ★ こ</b> はん10	DUK I		★ こほん 180	אַל		<b>★</b> こはんり	oug		★こほん	IBUg	
	えび団子の炊き合せ	卵素素	★ごはん18 鶏肉とれんこん	の昭り者・	麦	★ごはん180 豚肉のお好み		<u>E</u>	★ごはん1 赤魚のお	oug ろし煮	麦	★ごはん1 豚肉とコロコロ野菜	I ԾUB Ⴜのチーズソース ✔※エ	乳麦
	えび団子の炊き合せ 春雨のマョネーズ炒め	卵麦え 卵乳麦 麦	鶏肉とれんこん	の昭り者・	表	★こはん180 豚肉のお好み ひとくちがん <sup>若芽と蒸し鶏のさっぱ</sup>		支 (大)	★こはんし 赤魚のおん 鶏肉と春雨	oug ろし煮 の中華煮 ≆マョネース	麦 麦 奶麦か	★ こ はん	<sup>まのチーズソース</sup> びたし	乳麦 麦 麦
	えび団子の炊き合せ	卵麦え 卵乳麦 麦		の照り煮 パラ 子とじ	麦 奶麦 麦	豚肉のお好み	⊁焼風 ま		★こはん! 赤魚のおり 鶏肉と春雨 キャベツのピリョ	ovg ろし煮 の中華煮 <sup>≩マョネーズ</sup>	麦 麦 卵麦か	<sup>豚肉とコロコロ野菜</sup> ナスの煮で	<sup>まのチーズソース</sup> びたし	乳麦 麦 麦
	えび団子の炊き合せ 春雨のマョネーズ炒め		鶏肉とれんこん 塩ゆでアス 油揚げの玉・ 切干と菜の花の	の照り煮 <b>パラ</b> 子とじ かおひたし	麦	豚肉のお好み ひとくちがん <sup>若芽と蒸し鶏のさっぱ</sup>	y焼風 麦 Uも煮 麦 いマッネ 麦	麦	素にはん! 赤魚のお/ 鶏肉と春雨 キャベッのピリョ	うし煮 の中華煮 <sup>≩マョネーズ</sup>		<sup>豚肉とコロコロ野菜</sup> ナスの煮で	<sup>まのチーズソース</sup> びたし	麦
夕命	えび団子の炊き合せ 春雨のマョネーズ炒め 鶏肉とオクラの中華風 おかず	卵麦え 卵乳麦 麦 ご飯セット 592kcal	鶏肉とれんこん 塩ゆでアス 油揚げの玉・ 切干と菜の花の	の照り煮 パラ 子とじ かおひたし おかず	麦 ご飯セット	豚肉のお好みひとくちがん 若芽と蒸し鶏のさっぱ	が焼風 が も 煮 ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま	ぎ飯セット	素にはなり、 赤魚のおっ 鶏肉と春雨 キャベツのビリョ エネルギー	うし煮 の中華煮 キマョネーズ おかず	ご飯セット	ドスの者(	<sup>まのチーズソース</sup> びたし	<u>素</u> 表 ご飯セット
夕食	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	鶏肉とれんこん 塩ゆでアス 油揚げの玉 切干と菜の花の で エネルギー 2	の照り煮 パラ 子とじ かひたし おかず 259kcal 16.2g	麦 ご飯セット 549kcal 21.1g	豚肉のお好みひとくちがん 若芽と蒸し鶏のさっぱ まオレ素し まれたが、	y焼風   美 いも煮   美 いマリネ   表 いマリネ   表 らかず こ 13kca   5 6.2g	麦 ご飯セット 33kcal 21.1g	赤魚のお, 鶏肉と春雨 キャベツのビリュ エネルギー たんぱく質	ろし煮 の中華煮 <sup>キマヨネーズ</sup> おかず 327kcal 16.1g	ご飯セット 617kcal 21.0g	ドスの者(	がたし まのごま和え おかず 308kcal 13.8g	麦 麦 ご飯セット 598kcal 18.7g
	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	ご飯セット 592kcal 18.1g 18.4g	鶏肉とれんこん 塩ゆでアス 油揚げの玉 切干と菜の花の て エネルギー 2 たんぱく質 脂質	の照り煮 パラ 子とじ おひたし おかず 259kcal 16.2g 13.2g	麦 ご飯セット 549kcal 21.1g 13.9g	下次のお好みでします。	y焼風	三飯セット 133kcal 21.1g 14.9g	赤魚のお 鶏肉と春雨 キャベッのビリョ エネルギー たんぱく質 脂質	ろし煮 の中華煮 キマヨネーズ おかず 327kcal 16.1g 16.5g	ご飯セット 617kcal 21.0g 17.2g	# かとコロコロ野等 ナスの者で 素し難と小松草 エネルギー たんぱく質 脂質	は がたし まのごま和え おかず 308kcal 13.8g 21.6g	麦 変 ご飯セット 598kcal 18.7g 22.3g
	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 ナトリウム 818mg	ご飯セット 592kcal 18.1g 18.4g 84.4g 819mg	鶏肉とれんこん 塩ゆでアス 油揚げの玉 切干と菜の花の エネルギー 2 たんぱく質 炭水化物 ナトリウム	の照り煮 パラ おひたし おかず 259kcal 16.2g 13.2g 16.3g 691mg	麦 ご飯セット 549kcal 21.1g 13.9g 79.2g 692mg	下次のお好みでします。	y焼風   まいている   1   1   1   1   1   1   1   1   1	ご飯セット 33kcal 21.1g 14.9g 75.0g 710mg	赤魚のお, 鶏肉と春雨 キャベツのビリュ エネルギー たんぱく質	カリオ の中華煮 キマヨネーズ 327kcal 16.1g 16.5g 27.5g 605mg	ご飯セット 617kcal 21.0g 17.2g 90.4g 606mg	# 大 ス の 煮 ( ) 素 し 鶏 と 小 松 菜	がたし 京のごま和え 308kcal 13.8g 21.6g 15.3g 627mg	え ご飯セット 598kcal 18. 7g 22. 3g 78. 2g 628mg
	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 ナトリウム 818mg カリウム 385mg	ご飯セット 592kcal 18.1g 18.4g 84.4g 819mg 457mg	鶏肉とれんこん 塩体でアス 油揚げの玉 切干と菜の花の エネルギー 2 たんぱく質 一 たりばく質 一 たトリウム カリウム	の照り煮 パラ 子とじ かず 259kcal 16.2g 13.2g 16.3g 691mg 460mg	麦 ご飯セット 549kcal 21.1g 13.9g 79.2g 692mg 532mg	下次のお好みのお好みのとくちが人業券と業し難のさっぱ   ま   エネルギー 24   たんぱく質 1   脂質 1   炭水化物 1   ナトリウム 7   カリウム 4	y焼風 ままいもの すいまた また ま	ご飯セット 33kcal 21.1g 14.9g 75.0g 710mg 518mg	赤魚のおり 難肉と着雨 キャベッのビリュ エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム カリウム	カリオ の中華煮 ジョネーズ 327kcal 16.1g 16.5g 27.5g 605mg 432mg	ご飯セット 617kcal 21.0g 17.2g 90.4g 606mg 504mg	# 大スの者で ボスの者で 素し難と小松菜 エネルギー たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム カリウム	がたし 京のごま和え 308kcal 13.8g 15.3g 627mg 571mg	表   で飯セット   598kcal   18 7g   22 3g   78 2g   628mg   643mg
	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 ナトリウム 818mg	ご飯セット 592kcal 18.1g 18.4g 84.4g 819mg	鶏肉とれんこん 塩体でアス 油揚げの玉 切干と菜の花の エネルギー 2 たんぱく質 一 たりばく質 一 たトリウム カリウム	の照り煮 パラ おひたし おかず 259kcal 16.2g 13.2g 16.3g 691mg	麦 ご飯セット 549kcal 21.1g 13.9g 79.2g 692mg 532mg 308mg	下次のお好みのお好みのとくちが人業券と業し難のさっぱ   ま   エネルギー 24   たんぱく質 1   脂質 1   炭水化物 1   ナトリウム 7   カリウム 4	y焼風 ままいもの ず に 13kcal 5 2g 2 1g 09mg 46mg	三飯セット 33kcal 21.1g 14.9g 75.0g 710mg 518mg 256mg	ボ魚のお 鶏肉と春雨 キャベッのビリョ エネルギー たんぱく質 脂質 ボ化物 ナトリウム	カリオ の中華煮 キマヨネーズ 327kcal 16.1g 16.5g 27.5g 605mg	ご飯セット 617kcal 21.0g 17.2g 90.4g 606mg 504mg 247mg	# 大スの者で ボスの者で 素し難と小松菜 エネルギー たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム カリウム	がたし 京のごま和え 308kcal 13.8g 21.6g 15.3g 627mg 571mg 242mg	え ご飯セット 598kcal 18. 7g 22. 3g 78. 2g 628mg
	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 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 2. 1g	鶏肉とれんこん 塩体でアス 油揚げの玉 切干と菜の花の エネルギー 2 たんぱく質 炭水化物 ナトリウム カリウム カリウム 食塩相当量	の照り煮 パラ 子とじ おひたし おかず 259kcal 16.2g 16.3g 691mg 460mg 231mg 1.8g	デ飯セット 549kcal 21.1g 13.9g 79.2g 692mg 532mg 308mg 1.8g こ飯セット	下次のお好みのお好みのとくちがん	がず こ 3kcal 5 6.2g 4.2g 79mg 1.8g	が で で で で で で で で で で で で で	赤魚のお 業肉と 素肉と 素肉と 素肉と ボルギー で ボルザー で ボルリウム ナリウム ナリウム り 食塩相当量	おかず 327kca 16. 1g 16. 5g 27.5g 605mg 432mg 1.5g おかず	ご飯セット 617kcal 21.0g 17.2g 90.4g 606mg 504mg 247mg 1.5g	# 大 ス の 煮 で また	おかず 308kcal 13.8g 15.3g 627mg 571mg 242mg 1.6g おかず	表   で   で   598kcal   18 7g   22 3g   78 2g   628mg   643mg   319mg   1 6g   こ 飯セット
	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 間質 17.7g 炭水化物 21.5g ナトリウム 818mg カリウム 385mg カリウム 162mg 食塩相当量 2.1g	ご飯セット 592kcal 18. 1g 18. 4g 84. 4g 819mg 457mg 239mg 2. 1g こ飯セット 1672kcal	鶏肉とれんこん 塩ゆでアス 油揚げの玉 切干と菜の花の エネルギー 2 たんぱく質 版水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー 7	の照り煮 パラ 子とじ おひたし おかず 259kcal 16.2g 13.2g 16.3g 691mg 460mg 231mg 1.8g よかず	ご飯セット 549kcal 21. Ig 13. 9g 79. 2g 692mg 532mg 308mg 1. 8g こ飯セット 1630kcal	下次のお好みのお好みのとくちがん。	がず こ 3kcal 5 6. 2g 4. 2g 79mg 1. 8g 5かす こ 0kcal 10	ご飯セット 33kcal 21.1g. 14.9g. 75.0g. 710mg. 518mg. 256mg. 1.8g. - 飯セット 680kcal	赤魚の春雨 ・ 大川 ・ 大川	おかず 327kcal 16. 1g 16. 5g 27.5g 605mg 432mg 1.5g おかず 833kcal	ご飯セット 617kcal 21, 0g 17, 2g 90, 4g 606mg 504mg 247mg 1, 5g こ飯セット 1703kcal	ボット・コーコーリッド     ナスの煮で     蒸し鶏と小松菜     エネルギー     たんぱく質     ボル・カリウム     カリウム     よな相当量     エネルギー     エネルギー	おかず 308kcal 13.8g 21.6g 15.3g 627mg 571mg 242mg 1.6g おかす 801kcal	表   一   ご飯セット   598kcal   18. 7g   22. 3g   78. 2g   628mg   643mg   319mg   1. 6g   こ飯セット   1671kcal
	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 間質 17.7g 炭水化物 21.5g ナトリウム 818mg カリウム 385mg カリウム 385mg り 21g 最近相当量 2.1g よかず エネルギー 802kcal たんぱく質 39.3g 脂質 46.7g	ご飯セット 592kcal 18. 1g 18. 4g 81. 4g 81. 7mg 2. 39mg 2. 1g こ飯セット 1672kcal 54. 0g 48. 8g	鶏肉とれんこん 塩ゆでアス 油揚げの玉 切干と菜の花の エネルギー 2 たんぱく質 版次化物 ナトリウム カリウム カリウム カリウム カリン 食塩相当量 エネルギー 7 たんぱく質 脂質	の照り煮 パラ 子とし おかず 259kcal 16.2g 13.2g 16.3g 691mg 460mg 231mg 1.8g あかず 760kcal 39.0g 45.2g	ご飯セット 549kcal 21.1g 13.9g 79.2g 692mg 532mg 308mg 1.8g こ飯セット 1630kcal 53.7g 47.3g	下次のお好みでします。	がず こ 3かず こ 3kcal 5 6. 2g 4. 2g 2. 1g 9mg 4-6mg 79mg 1. 8g 3かず こ 0kcal 10 8. 6g	では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	赤魚のお 業肉と 素肉と 素肉と 素肉と ボルギー で ボルザー で ボルリウム ナリウム ナリウム り 食塩相当量	おかず 327kcal 16.1g 16.5g 27.5g 605mg 432mg 170mg 1.5g おかず 833kcal 38.9g 42.8g	ご飯セット 617kcal 21.0g 17.2g 90.4g 606mg 504mg 1.5g 247mg 1.5g 1703kcal 53.6g 44.9g	# 大 ス の 煮 で まって	おかず 308kcal 13.8g 21.6g 571mg 571mg 571mg 1.6g おかす 801kcal 38.7g 49.7g	表 麦 ご飯セット 598kcal 18. 7g 22. 3g 78. 2g 628mg 643mg 319mg 1. 6g こ飯セット 1671kcal 53. 4g 51. 8g
<b>食</b> 合	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 間質 17.7g 炭水化物 21.5g ナトリウム 818mg カリウム 385mg カリウム 53.4g	ご飯セット 592kcal 18. 1g 18. 4g 84. 4g 819mg 457mg 2. 1g こ飯セット 1672kcal 54. 0g 48. 8g 242. 1g	鶏肉とれんこん 塩のでアス 油揚げの玉 切干と草の花の エネルギー 2 たんぱく質   版水 リウム カリン 食塩相当量   エネルギー 7   たんぱく質   たんぱく質   たんぱく質   たんぱく質   たんぱく質   たんぱく質   たんぱく質	の照り煮 パラ 子とし おかず 259kcal 16.2g 13.2g 16.3g 691mg 460mg 231mg 1.8g 500kcal 39.0g 45.2g 50.0g	ご飯セット 549kcal 21.1g 13.9g 79.2g 692mg 532mg 308mg 1.8g 上飯セット 1630kcal 53.7g 47.3g 238.7g	下次のお好みのお好みでします。	がず ころがず ころの では では できます は まままままままままままままままままままままままままままままままままま	ではなり ご飯セット 33kcal 21.1g 14.9g 75.0g 710mg 518mg 256mg 1.8g 二飯セット 680kcal 53.3g 49.4g 242.9g	ボ 無 大 無 大 に に に に に に に に に に に に に	おかず 327kcal 16.1g 16.5g 27.5g 605mg 432mg 1.5g 33kcal 38.9g 42.8g 72.5g	ご飯セット 617kcal 21, 0g 17, 2g 90, 4g 606mg 504mg 247mg 1, 5g 1, 5g 1703kcal 53, 6g 44, 9g 261, 2g	# 大 ス の	おかず 308kcal 13.8g 21.6g 15.3g 627mg 571mg 242mg 1.6g 最かす 801kcal 38.7g 49.7g	表表   一一
食 	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 17.7g 炭水化物 21.5g ナトリウム 818mg カリウム 385mg リン 162mg リン 162mg 東塩相当量 2.1g エネルギー 802kcal たんぱく質 39.3g 脂質 46.7g 炭水化物 53.4g ナトリウム 2216mg	ご飯セット 592kcal 18. 1g 18. 4g 84. 4g 819mg 457mg 2. 1g こ飯セット 1672kcal 54. 0g 48. 8g 242. 1g 2219mg	鶏肉とれんこん 塩ゆでアス 油揚げの玉 切干と菜の花の エネルギー 2 たん質 大トリウム ナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー 7 脂質 *** たんぱく質 たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	の照り煮 パラ 子とじ おひたし おひたし 16.2g 13.2g 16.3g 691mg 460mg 231mg 1.8g 500kcal 39.0g 45.2g 50.0g 1875mg	ご飯セット 549kcal 21.1g 13.9g 79.2g 692mg 532mg 1.8g 1.8g 1630kcal 53.7g 47.3g 238.7g 1878mg	下次のお好みのお好みのとしますと素し美のとくちがん。	がず こ 3かず こ 3kcal 5 6. 2g 4. 2g 2. 1g 79mg 1. 8g 70mg 1. 8g 0kcal 1 8. 6g 7. 3g 4. 2g 2. 1g 1. 8g 1. 8g	で ** ** ** ** ** ** ** ** ** *	赤鶏とかり、 ボスルボー質 ボスルボー質 ボスルボー質 ボスルガーム ボスルガーム ボスルガーム エたル質 ボールボー質 ボルボー質 エたルば エたルば エたん質 エたルば エたん質 エたんで	おかず 327kcal 16.1g 16.5g 27.5g 605mg 432mg 1.5g 833kcal 38.9g 42.8g 72.5g 1997mg	ご飯セット 617kcal 21, 0g 17, 2g 90, 4g 504mg 247mg 1, 5g 1, 5g 1703kcal 53, 6g 44, 9g 261, 2g 2000mg	# 大 ス の 煮 で まって	おかず 308kcal 13.8g 21.6g 15.3g 627mg 571mg 242mg 1.6g 801kcal 38.7g 49.7g 1874mg	表表   一一
<b>食</b> 合	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 ナトリウム 818mg カリウム 385mg リン 162mg カリウム 385mg リン 162mg よんぱく質 39.3g 脂質 46.7g 炭水化物 53.4g ナトリウム 2216mg カリウム 1368mg リン 1368mg リン 471mg	ご飯セット 592kcal 18. 1g 18. 4g 84. 4g 819mg 457mg 2. 1g こ飯セット 1672kcal 54. 0g 48. 8g 242. 1g	鶏肉とれんこん 塩油のでアス 油湯げの玉 切干と草の花の エネルギー 2 たんぱく 動 大トリウム カリン 食塩相当量 エネルギー 7 たんぱく 動 大トリウム カリン は類化 も たんぱく 動 大トリウム カリン な相当量 エネルギー 7 たんぱく 動 たんぱく 動 カリン	の照り煮 パラ 子とし おかず 259kcal 16.2g 13.2g 16.3g 691mg 460mg 231mg 1.8g 460kcal 39.0g 45.2g 50.0g 1875mg 1612mg 576mg	ご飯セット 549kcal 21.1g 13.9g 79.2g 692mg 532mg 308mg 1.8g 208セット 1630kcal 53.7g 47.3g 238.7g 1878mg 1878mg 1878mg 1878mg 1878mg 1878mg 1878mg 1878mg 1878mg 1878mg 1878mg 1878mg 1878mg 1878mg 1878mg	下次のお好みのお好みでします。	がず こ 3かず こ 3kcal 5 6. 2g 4. 2g 2. 1g 09mg 4. 2g 4. 2g 00mg 1. 8g 0kcal 10 8. 6g 7. 3g 4. 2g 2. 1g 04mg 1. 8g 1. 8g	で記せずり ご記せずり 33kcal 21.1g 14.9g 75.0g 710mg 518mg 256mg 1.8g 二段セット 680kcal 53.3g 49.4g 242.9g 1845mg 1458mg 570mg	赤鶏キャベッのをおります。 エた脂炭ナカリ食塩 オールばく 変	おかず 327kcal 16.1g 16.5g 27.5g 605mg 432mg 1.5g 33kcal 38.9g 42.8g 72.5g	ご飯セット 617kcal 21, 0g 17, 2g 90, 4g 606mg 504mg 247mg 1, 5g 1, 5g 1703kcal 53, 6g 44, 9g 261, 2g	ボット・ファック     ボット・ファック     ボースの    ボット     ボット    ボット    ボット    ボット    ボット    ボット    ボット    ボット    ボット     ボット    ボット    ボット    ボット    ボット    ボット    ボット    ボット    ボット     ボット    ボット    ボット    ボット    ボット    ボット    ボット    ボット    ボット     ボット    ボット    ボット    ボット    ボット    ボット    ボット    ボット    ボット     ボット    ボット    ボット    ボット    ボット    ボット    ボット    ボット    ボット     ボット    ボット    ボット    ボット    ボット    ボット    ボット    ボット    ボット     ボット    ボット    ボット    ボット    ボット    ボット    ボット    ボット    ボット     ボット    ボット    ボット    ボット    ボット    ボット    ボット    ボット    ボット     ボット    ボット    ボット    ボット    ボット    ボット    ボット    ボット    ボット     ボット    ボット    ボット    ボット    ボット    ボット    ボット    ボット    ボット     ボット    ボット    ボット    ボット    ボット    ボット    ボット    ボット    ボット     ボット    ボット    ボット    ボット    ボット    ボット    ボット    ボット    ボット     ボット    ボット    ボット    ボット    ボット    ボット    ボット    ボット    ボット     ボット    ボット    ボット    ボット    ボット    ボット    ボット    ボット    ボット     ボット    ボット    ボット    ボット    ボット    ボット    ボット    ボット    ボット     ボット    ボット    ボット    ボット    ボット    ボット    ボット    ボット    ボット     ボット    ボット    ボット    ボット    ボット    ボット    ボットル     ボットル    ボットル    ボットル    ボットル    ボットル    ボットル    ・ボットル    ・ボルトル    ボットル    ボットル    ボットル    ボッ	おかず 308kcal 13.8g 21.6g 15.3g 627mg 571mg 242mg 1.6g 38.74mg 49.7g 49.7g 1874mg 1567mg 505mg	表表   一一
<b>食</b> 合	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 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 39.3g 電塩相当量 2.1g エネルギー 802kcal たんぱく質 39.3g 最近ればく質 39.3g にんぱく質 39.3g 最近ればく質 39.3g にんぱく質 39.3g は相当量 2.1g は相当量 2.1g はあず エネルギー 802kcal たんぱく質 39.3g はればく質 39.3g はればく質 46.7g 炭水化物 53.4g ナトリウム 2216mg カリウム 1368mg リン 471mg 食塩相当量 5.6g	ご飯セット 592kcal 18. 1g 18. 4g 81.9mg 457mg 239mg 2. 1g 近飯セット 1672kcal 54. 0g 242. 1g 2219mg 1584mg 702mg 5. 6g	鶏肉とれんこん 塩油のでアス 油湯げの玉 切干と草の花の エネルギー 2 たんぱく 動 大トリウム カリウム カリン塩相当量 エネルギー 7 たんぱく質 上たんぱく質 大トリウム カリン 食塩相当量 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	が関り煮 パラ 子とじ おかず 259kcal 16.2g 13.2g 16.3g 691mg 460mg 231mg 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8	ご飯セット 549kcal 21. 1g 13. 9g 79. 2g 692mg 532mg 308mg 1.8g 1630kcal 53. 7g 47. 3g 238. 7g 1878mg 1828mg 1828mg 48807mg 4.8g	下のお好みのお好みのとくちが人業事と素し難のさっぱ   まエネルギー 24   たんぱく質 1   1   1   1   1   1   1   1   1   1	がず に 3kcal 5 6 2g 4 2g 2 1g 79mg 1 8g 5かす こ 0kcal 1 8 6g 7 3g 4 2g 2 42mg 1 339mg 4 7g	で記された。 ************************************	赤葉キャベッのピリュニャルポースを エたルでは、アンリーのでは、アンは、アンは、アンリーのでは、アンは、アンは、アンは、アンは、アンは、アンは、アンは、アンは、アンは、アン	おかず 327kcal 16 1g 16 5g 27 5g 605mg 432mg 1 70mg 1 5g 833kcal 38 9g 42 8g 72 5g 1997mg 1589mg 540mg 5 0g	ご飯セット 617kcal 21. 0g 17. 2g 90. 4g 606mg 504mg 247mg 1. 5g 1703kcal 53. 6g 44. 9g 261. 2g 2000mg 1805mg 771mg 5. 0g	# 大 ス の	おかず 308kcal 13.8g 21.6g 15.3g 627mg 571mg 242mg 1.6g 38.7g 49.7g 49.7g 1874mg 1567mg 505mg 4.8g	表 一で飯セット 598kcal 18. 7g 22. 3g 78. 2g 628mg 643mg 319mg 1. 6g こ飯セット 1671kcal 53. 4g 51. 8g 238. 4g 1783mg 736mg 4. 8g
食     合計	表がず 東南のマヨネーズ炒め 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 ナトリウム 818mg カリウム 818mg カリウム 802kcal たんぱく質 39.3g 脂質 46.7g 炭水化物 53.4g ナトリウム 2216mg カリウム 1368mg リン 1368mg サン 471mg カリウム 471mg カリウム 385mg も塩相当量 2.1g	ご飯セット 592kcal 18. 1g 18. 4g 84. 4g 819mg 457mg 2. 1g 239mg 2. 1g こ飯セット 1672kcal 54. 0g 48. 8g 242. 1g 2219mg 1584mg 702mg	鶏肉とれんこん 塩体のでアス 油 でのま 切 でのま 切 でのま 切 でのま 切 でのま 切 でのま でのま でのま でのま でのま でのま でのま でのま でのま でのま	が関り煮 パラ 子とじ おかず 259kcal 16.2g 13.2g 16.3g 691mg 460mg 231mg 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8	ご飯セット 549kcal 21. Ig 13. 9g 79. 2g 692mg 532mg 308mg 1. 8g こ飯セット 1630kcal 53. 7g 47. 3g 238. 7g 1878mg 1878mg 1878mg 1878mg 48g 1756kcal 54. 3g	下	がず。 3かず。 3kcal 5 6.2g 4.2g 79mg 1.8g 1.8g 1.	で記された。 ************************************	赤鶏キャベッのをおります。 エた脂炭ナカリ食塩 オールばく 変	おかず 327kcal 16 1g 16 5g 27 5g 605mg 432mg 1 70mg 1 5g 833kcal 38 9g 42 8g 72 5g 1997mg 1589mg 540mg 5 0g	ご飯セット 617kcal 21, 0g 17, 2g 90, 4g 606mg 504mg 1, 5g 247mg 1, 5g 1, 5g 1, 5g 1, 5g 1, 5g 1, 5g 1, 5g	ボースの者で、 素し親と小松菜  エネルギー質  ボーカリウム  リウム  リウム  リウム  リウム  エスルギー質  エスルギー  アカリウム  リウム  リウム  リウム  リウム  リウム  リウム  リウム	おかず 308kcal 13.8g 21.6g 15.3g 627mg 571mg 242mg 1.6g 301kcal 38.7g 49.7g 49.7g 1874mg 1567mg 505mg 4.8g 92/kcal	表 一で飯セット 598kcal 18.7g 22.3g 78.2g 628mg 643mg 319mg 1.6g で飯セット 1671kcal 53.4g 51.8g 1787mg 1783mg 736mg 4.8g
食 合計 一	表がず エネルギー 302kcal たんぱく質 13.2g 脂質 17.7g 大トリウム 818mg カリウム 818mg カリウム 818mg カリウム 802kcal たんぱく質 39.3g 陰塩相当量 2.1g エネルギー 802kcal たんぱく質 39.3g 脂質 46.7g 炭水化物 53.4g ナトリウム 2216mg カリウム 1368mg リン 1368mg リン 471mg カリウム 1368mg リン 471mg カリウム 471mg は相当量 5.6g エネルギー 930kcal たんぱく質 40.1g 脂質 46.9g	ご飯セット 592kcal 18. 1g 18. 4g 84. 4g 819mg 457mg 239mg 2. 1g	鶏肉とれんこん 塩油のででの玉油 一での玉油での花のです。 エネルばく物 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	が見り煮 パラ デとし おかず 259kcal 16.2g 16.3g 16.3g 691mg 460mg 231mg 1.8g 460kcal 39.0g 45.2g 1875mg 1675mg 1875mg	ご飯セット 549kcal 21. Ig 13. 9g 79. 2g 692mg 532mg 308mg 1. 8g こ飯セット 1630kcal 53. 7g 47. 3g 238. 7g 1878mg 1878mg 1828mg 48g 1756kcal 54. 3g 47. 5g	下のお好みのお好みのとくちがん。	がず。 3kcal 5 6 2g 79mg 1.8g 1.8g 1.	で表すり、 で表すり、 では、では、では、では、では、では、では、できます。 では、できます。 では、できます。 では、できます。 できます。 できます。 できます。 できます。 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 できまり	赤鶏キャベッのピリュニた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 塩 ネん質 化ウム リウ 塩 ネん質 化ウム リウ 塩 ネん質 化ウム リウ 当 モニ	おかず 327kcal 16.5g 27.5g 605mg 432mg 170mg 1.5g 833kcal 38.9g 42.8g 72.5g 1589mg 1589mg 540mg 50g 961kcal 39.7g 43.0g	ご飯セット 617kcal 21, 0g 17, 2g 90, 4g 606mg 504mg 247mg 1, 5g 1, 5g 1, 5g 247mg 1, 5g 247mg 1, 5g 247mg 1, 5g 261, 2g 2000mg 1805mg 771mg 5, 0g 1831kcal 54, 4g 45, 1g		おかず 308kcal 13.8g 21.6g 15.3g 627mg 571mg 242mg 1.6g 301kcal 38.7g 49.7g 49.7g 1874mg 1567mg 505mg 4.8g 92/kcal 39.3g	表表   一一
食     合計     合計(間)	表がず 基南のマヨネーズ炒め 鶏肉とオクラの中華風 エネルギー 302kca l たんぱく質 13.2g だんぱく質 13.2g ボルボ・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 802kca l たんぱく質 39.3g 臓気水化物 53.4g ナトリウム 1368mg サリウム 1368mg ナトリウム 1368mg ナトリウム 1368mg ナトリウム 1368mg ナトリウム 1368mg ナトリウム 1368mg サン 471mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 930kca l たんぱく質 40.1g 脂質 46.9g 炭水化物 3g	ご飯セット 592kcal 18. 1g 18. 4g 84. 4g 819mg 239mg 2. 1g ご飯セット 1672kcal 54. 0g 48. 8g 2242. 1g 2219mg 1584mg 702mg 5. 6g 1800kcal 54. 8g 49. 0g 273. 0g	鶏肉とれんこん 塩油のででの玉油 一での玉油での花のです。 エネルばく物 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	が見り煮 パラ デとし おかず 259kcal 16.2g 16.3g 16.3g 691mg 460mg 231mg 1.8g 460kcal 39.0g 45.2g 50.0g 1875mg 1612mg 576mg 4.8g 386kcal 39.6g 45.4g 80.5g	ご飯セット 549kcal 21. Ig 13. 9g 79. 2g 692mg 532mg 308mg 1. 8g こ飯セット 1630kcal 53. 7g 47. 3g 238. 7g 1878mg 1878mg 1878mg 1878mg 1878mg 1878mg 1878mg 1878mg 1878mg 1878mg 1878mg 1878mg 1878mg 1878mg 1878mg 1878mg 1878mg 238. 7g 1878m	下である。	がず。 3かず。 3kcal 5 6.2g 4.2g 79mg 1.8g 1.8g 1.	で表すり、 で表すり、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では	赤鶏キャベッの だいます では できません かいません できません できません できません できません できません アイド かいません アイド	おかず 327kcal 16.1g 16.5g 27.5g 605mg 432mg 1.70mg 1.5g 433kcal 38.9g 42.8g 72.5g 1997mg 540mg 540mg 540mg 540mg 540mg 540mg 540mg 540mg 540mg 540mg 540mg 540mg 540mg 540mg 540mg 540mg 643.0g 643.0g 643.0g 643.0g 643.0g	ご飯セット 617kcal 21, 0g 17, 2g 90, 4g 606mg 504mg 247mg 1, 5g 1, 5g 1, 5g 1, 703kcal 53, 6g 44, 9g 261, 2g 2000mg 1805mg 771mg 5, 0g 1831kcal 54, 4g 45, 1g 292, 1g		おかず 308kcal 13.8g 21.6g 15.3g 627mg 571mg 242mg 1.6g 38.7g 49.7g 49.7g 1874mg 1567mg 505mg 4.8g 927kcal 39.3g 49.9g 80.2g	表表   でしている。   でして
食合計合計(間食	表がず エネルギー 302kcal たんぱく質 13.2g 脂質 17.7g 大・リウム 818mg カリウム 818mg カリウム 818mg カリウム 802kcal たんぱく質 39.3g 魔塩相当量 2.1g エネルギー 802kcal たんぱく質 46.7g 炭水化物 53.4g ナトリウム 2216mg カリウム 1368mg リン 1368mg サン 471mg カリウム 471mg は相当量 5.6g エネルギー 930kcal たんぱく質 40.1g 脂質 46.9g 炭水化物 84.3g ナトリウム 2222mg カリウム 1488mg	ご飯セット 592kcal 18. 1g 18. 4g 84. 4g 819mg 457mg 239mg 2. 1g	現場とれんこん 塩油はでのである。 エネルばく ボーク エネルばく カーリウム	が見り煮 パラ おかず 259kcal 16.2g 13.2g 16.3g 691mg 460mg 231mg 1.8g ************************************	でしています。 できない できない できない できない できない できない できない できない	下次のお好みのとしている。	がず こ 3kcal 5 6.2g 4.2g 79mg 1.8g 79mg 1.8g 79mg 1.8g 70kcal 1 8.6g 7.3g 242mg 1.39mg 4.7g 242mg 1.39mg 4.7g 242mg 1.39mg 4.7g 242mg 1.39mg 4.7g 242mg 1.39mg 1.30	でしています。 「意味できます」では、 「できます」では、 「できまます」では、 「できまます。 「できままます。 「できままます。」では、 「できまままままままままままままままままままままままままままままままままままま	赤鶏キャベッのピリュニた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 塩 ネん質 化ウム リウ 塩 ネん質 化ウム リウ 塩 ネん質 化ウム リウ 当 モニ	おかず 327kcal 16.1g 16.5g 27.5g 605mg 432mg 1.5g 833kcal 38.9g 42.8g 72.5g 1589mg 540mg 540mg 540mg 1589mg 540mg 540mg 1589mg 540mg 103.4g 2003mg 1709mg	ご飯セット 617kcal 21, 0g 17, 2g 90, 4g 606mg 504mg 247mg 1, 5g 1, 5g 1, 5g 247mg 1, 5g 247mg 1, 5g 247mg 1, 5g 261, 2g 2000mg 1805mg 771mg 5, 0g 1831kcal 54, 4g 45, 1g		おかず 308kcal 13.8g 21.6g 15.3g 627mg 571mg 242mg 1.6g 301kcal 38.7g 49.7g 49.7g 1874mg 1567mg 505mg 4.8g 92/kcal 39.3g	で飯セット 598kcal 18.7g 22.3g 78.2g 628mg 643mg 319mg 1.6g ご飯セット 1671kcal 53.4g 51.8g 238.4g 1783mg 736mg 4.8g 1797kcal 54.0g 52.0g 1879mg 1897mg 1897mg
食     合計     合計(間)	表がず 東南のマヨネーズ炒め 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 ボルサ 21.5g ナトリウム 818mg カリウム 818mg カリウム 802kcal たんぱく質 39.3g ほ質 46.7g 炭水化物 53.4g ナトリウム 2216mg カリウム 1368mg カリウム 1368mg カリウム 1368mg カリウム 1368mg カリウム 1368mg カリウム 471mg カリウム 471mg カリウム 471mg は塩相当量 5.6g エネルギー 930kcal たんぱく質 40.1g 脂質 46.9g 炭水化物 84.3g ナトリウム 2222mg	ご飯セット 592kcal 18. 1g 18. 4g 84. 4g 819mg 457mg 239mg 2. 1g	現場とれんこん 塩油はでのである。 エネルばく でのでする。 エネルばく ボーク 大・リウム カリウム カリウム ナカリウム 大・リウム カリウム 大・リウム カリ カリ カー カー カー カー カー カー カー カー カー カー	が見り煮 パラ デとし おかず 259kcal 16.2g 16.3g 18.7g	できない。 こでできない。 こでできない。 このでをできない。 このできない。 このできない。 このでをできない。 このでをできない。 このでをでをできない。 このでをできない。 このでをできない。 このでをできな	下	がず こ 3kcal 5 6.2g 4.2g 79mg 1.8g 79mg 1.8g 79mg 1.8g 79mg 1.8g 79mg 1.8g 70kcal 1 8.6g 7.3g 242mg 139mg 4.7g 242mg 139mg 4.7g 242mg 139mg 4.7g 242mg 139mg	で記せから (33kcal) 21.1g 14.9g 75.0g 710mg 518mg 256mg 1.8g 1.8g 256mg 1.8g 2425mg 49.4g 242.9g 1845mg 1458mg 1458mg 176kcal 571mg 591mg 1571mg 582mg	赤鶏ギャベルは、ボーラ は、ボーラ は、ボー	おかず 327kcal 16.5g 27.5g 605mg 432mg 170mg 1.5g 833kcal 38.9g 42.8g 72.5g 1589mg 1589mg 540mg 50g 961kcal 39.7g 43.0g 103.4g 2003mg	ご飯セット 617kcal 21, 0g 17, 2g 90 4g 606mg 247mg 1, 5g 1, 5g 1, 5g 1, 5g 244, 9g 261, 2g 2000mg 1805mg 771mg 5, 0g 1831kcal 54, 4g 45, 1g 292, 1g 2006mg 1925mg 785mg	# ナスの	おかず 308kcal 13.8g 21.6g 15.3g 627mg 571mg 242mg 1.6g 38.7g 49.7g 49.7g 1874mg 1567mg 505mg 4.8g 4.8g 4.9 7g 4.8g 4.8g 4.9 7g 1876mg 505mg 4.8g 4.9 7g 1876mg 505mg	表表   でしている。   でして

※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。

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。