(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	10月6日(月	10月7日(火)		10月8日(水)			10月9日(木)			10月10日(金)				
			→ = 1+ 6.150σ		★ = 1+ 6.150g			★ ごはん,150g			★ = 1+ 6.150g			
	★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 ボテトマサラダ	卵麦	肉団子の玉	ねぎあん	卵乳麦	寄せ豆腐の 里芋のおろし パインキャロ	うすあん	卵麦	発表のデミグ 服挽き肉と切っ ポテトビー	ラス煮込み	乳麦	立腐のツナ スイート/ キャベッと若芽のこ	あんかけ	麦
	コンニャクの辛味炒め	<u>素</u> 乳麦落	キャベツのピリ	辛マヨネーズ	<u>ス</u> 卵麦か	エチののつし	」物リエし コットラペ	<u>天</u>	ポテトビー:	レズサラダ	<u></u> 卵麦	ヘ1 一 ト / キャベツと若芽のこ	プ トン ノ ごまマヨネーズ	卵麦
	ポテトマサラダ	卵乳麦			***************************************									
	おかず		ı	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
朝食	エネルギー 260kcal	503kcal	エネルギー	259kcal	502kcal	エネルギー	232kcal	475kcal	エネルギー	244kcal	487kcal	エネルギー	273kcal	516kcal
	たんぱく質 8.2g 脂質 14.0g	12.3g 14.6g	たんぱく質 暗唇	7.9g 15.4g	12. 0g 16. 0g	たんぱく質 脂質	5. 4g 11. 3g		たんぱく質 脂質	9. 6g 14. 8g	13. 7g 15. 4g	たんぱく質 暗質	5. 6g 13. 5g	9. 7g 14. 1g
	炭水化物 25.7g	78. 5g	炭水化物	22. 4g	75. 2g	炭水化物	26. 2g	79. 0g	炭水化物	17. 7g	70. 5g	炭水化物	33. 2g	86. 0g
	ナトリウム 668mg カリウム 278mg	669mg 339mg	ナトリウム カリウム	783mg 388mg	784mg 449mg	ナトリウム カリウム	704mg 369mg	705mg	ナトリウム カリウム	587mg 370mg	588mg	ナトリウム カリウム	241mg 488mg	242mg 549mg
	リン 135mg	200mg	リン	115mg	180mg	リン	75mg	140mg	リン	121mg	186mg	リン	88mg	153mg
	食塩相当量 1.7g		食塩相当量		2. 0g	食塩相当量	1. 8g	1 Q m	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量		0. 6g
	★ごはん150g まぐろカツ		★ごはん1 ハッシュドポー 大根とひじ マセドニア	つUg 一クのルー	乳	★ごはん1 マーボな パスタのク わかめとパブ!	oug F	麦落	★ごはん 鯖の竜田:	i OUB 場		★ごはん チキンピ	ioug カタ	卵麦
	塩ゆでアスパラ	· ·· ·····	大根とひじ	きの煮物	麦	パスタのク	リーム煮	乳麦	ふきのきん	んぴら	麦 麦 麦	トマトソ-	ース	
	は、ラカッ 塩ゆでアスパラ ナスの炒り煮 インゲンとキャヘツのツナマヨ和ネ	麦 卵麦	マセトーア	ンサフタ	삣	わかめとハフ!)カの和え物	麦	いまのもの あきのきが 春雨と鶏肉 大根の甘	の炒め点 酢漬け	麦	チキンピ トマトソ- 高菜と大村 マッシュ	はの魚物 サラダ	麦 卵乳麦
昼食				L. 1 18			L. 1 N							
	おかず エネルギー 351kca	ご飯セット 594kcal	エネルギー	おかず 398kcal	ご飯セット 641kcal	エネルギー	<u>おかず</u> 369kcal	ご飯セット 612kcal	エネルギー	<u>おかず</u> 351kcal	ご飯セット 594kcal		<u>おかず</u> 369kcal	ご飯セット 612kcal
筤	たんぱく質 8.9g	13. 0g	たんぱく質	10 3g	14 4σ	たんぱく質	8 7g	12 8g	たんぱく質	13 Og	17. 1g	たんぱく質	12. 6g	16. 7g
	脂質 25.4g 炭水化物 23.5g	26. 0g	脂質 炭水化物	23. 7g 34. 1g 708mg	24. 3g	脂質 炭水化物	26. Óg 27. 3g	26.6g	脂質 炭水化物 ナトリウム	21.9g 23.7g 622mg	22. 5g	脂質 炭水化物 ナトリウム	24. 2g 23. 2g	24.8g 76.0g
	ナトリウム 533mg	534mg	ナトリウム	708mg	/09mg	ナトリウム	85/mg	858mg	ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	749mg	750mg
	<u>カリウム 398mg</u> リン 142mg		カリウム リン	534mg 136mg	595mg 201mg	カリウム リン	521mg 140mg	582mg 205mg	カリウム	399mg 155mg	460mg 220mg	カリウム リン	520mg 183mg	581mg 248mg
	食塩相当量 1.4g		食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2. 2g	2. 2g	食塩相当量	1. 6g	1. 6g	食塩相当量	1. 9g	1. 9g
間食	◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g	1	◎みかん(★ごはん1	EΛ~	g	◎パイナ	ップル(台 50g	1) 75g	◎黄桃(缶 ★ごはん)	FΛα		◎みかん ★ごはん		g
	チキンクリームシチュー	<u>乳麦</u>	* こほん! 牛肉と厚揚! 小倉金時	がる プロサ辛煮	乳麦	ブリの塩	.oog 竞		ロールキャベツと彩	り野菜のポトフ	卵乳麦 麦	野菜コロ	ッケ	麦
	人参の炒り煮 大根のマヨネーズ和え	麦	小倉金時			人参シャ	├ —	麦	れんこんの	の土佐煮	麦	チンゲン	きいモー	到事
		띠피主	知園サラク	5	ផុស	かぼたムイ	リゴフ孝	主	7 A D -	H = 15	協主	ノンソンコ	ドノノ 提ばの全亚	加主
	入板のマヨネース和え	卵乳麦	和風サラク	Ż	卵	かぼちゃ0 コールスロ	Dゴマ煮 ーサラダ	麦 卵乳麦	マカロニ・	サラダ	卵麦	ノ ノ ノ ノ フ 人参とさつま ごぼうのおかた	トノノ 揚げの金平 ハマヨサラダ	卯麦 卵麦
		<u>卵乳麦</u>	和風サラク	7		★ごはん ブリの塩) 人参シャ かぼちゃん コールスロ					•••••	人参とさつま ごぼうのおか <i>た</i>	揚げの金平 ハマヨサラダ	<u> </u>
夕命	おかず	<u>卵乳麦</u> ご飯セット	和風サラク	まかず 322kcal	ご飯セット 565kcal		おかず 364kcal	ご飯セット 607kcal	エネルギー	おかず 367kcal	ご飯セット	人参とさつま ごぼうのおかか	株フリ 揚げの金平 かマヨサラダ おかず 335kcal	<u> </u>
夕食	おかず エネルギー 347kcal たんぱく質 9.6g	<u>卵乳麦</u> ご飯セット 590kcal 13.7g	和風サラク	まかず 322kcal	ご飯セット 565kcal	エネルギー たんぱく質	おかず 364kcal 13.7g	ご飯セット 607kcal 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	人参とさつま ごぼうのおかか エネルギー たんぱく質	揚げの金平 かマョサラダ おかず 335kcal 7.0g	<u>『飯セット</u> 578kcal 11.1g
	おかず エネルギー 347kcal たんぱく質 9.6g 脂質 21.6g	卵乳麦 ご飯セット 590kcal 13.7g 22.2g	エネルギー たんぱく質 脂質	まかず 322kcal 8.2g 16.7g	ご飯セット 565kcal 12.3g 17.3g	エネルギー たんぱく質 脂質	おかず 364kcal 13.7g 20.6g	ご飯セット 607kcal 17.8g 21.2g 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	人参とさつま ごぼうのおかか エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	揚げの金平 かマョサラダ おかず 335kcal 7.0g 21.6g 29.1g	弾表 ご飯セット 578kcal 11.1g 22.2g
	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	原乳素 ご飯セット 590kcal 13.7g 22.2g 81.4g 702mg	エネルギー たんぱく質 脂質 大化物 ナトリウム	おかず 322kcal 8.2g 16.7g 33.1g 643mg	ご飯セット 565kcal 12.3g 17.3g 85.9g 644mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	おかず 364kcal 13.7g 20.6g 30.6g 596mg	ご飯セット 607kcal 17.8g 21.2g 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	人参とさつま ごぼうのおかか エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	揚げの金平 かマョサラダ おかず 335kcal 7.0g 21.6g 29.1g	別表 ご飯セット 578kcal 11.1g 22.2g 81.9g 667mg
	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	原乳表 ご飯セット 590kcal 13. 7g 22. 2g 81. 4g 702mg 707mg	エネルギー たんぱく質 脱炭水化物 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	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	おかず 364kcal 13.7g 20.6g 30.6g 596mg 694mg	ご飯セット 607kcal 17.8g 21.2g 83.4g 597mg 755mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	おかず 367kcal 6.9g 21.4g 36.2g 635mg 474mg	ご飯セット 610kcal 11.0g 22.0g 89.0g 636mg 535mg	人参とさつまごぼうのおかな 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	揚げの金平 ンマヨサラダ 335kcal 7. 0g 21. 6g 29. 1g 666mg 472mg	デ で飯セット 578kcal 11. 1g 22. 2g 81. 9g 667mg 533mg
	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	<u>いました。</u> ご飯セット 590kcal 13. 7g 22. 2g 81. 4g 702mg 707mg 220mg 1. 8g	エネルギー たんぱく質 脱炭水化物 ナトリウム カリウム	まかず 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	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	おかず 364kcal 13.7g 20.6g 30.6g 596mg 694mg 133mg 1.5g	ご飯セット 607kcal 17.8g 21.2g 83.4g 597mg 755mg 198mg 1.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	おかず 367kcal 6.9g 21.4g 36.2g 635mg 474mg 133mg	ご飯セット 610kcal 11.0g 22.0g 89.0g 636mg 535mg 198mg	人参とさつまごぼうのおかな 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	揚げの金平 335kcal 7. 0g 21. 6g 29. 1g 666mg 472mg 102mg 1. 7g	デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ
	ボルギー 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	<u>いいます。</u> ご飯セット 590kcal 13. 7g 22. 2g 81. 4g 707mg 220mg 1. 8g ご飯セット	エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム リン 食塩相当量	まかず 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	エネルギー たんぱく質 脂質 脱水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず 364kcal 13.7g 20.6g 30.6g 596mg 694mg 133mg 1.5g おかず	ご飯セット 607kcal 17.8g 21.2g 83.4g 597mg 755mg 198mg 1.5g ご飯セット	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 食塩相当量	おかず 367kcal 6.9g 21.4g 36.2g 635mg 474mg 133mg 1.6g	ご飯セット 610kcal 11.0g 22.0g 89.0g 636mg 535mg 198mg 1.6g	人参とさつま ごぼうのおかな エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム リン 食塩相当量	揚げの金平 おかず 335kcal 7.0g 21.6g 29.1g 666mg 472mg 102mg 1.7g おかず	別表 ご飯セット 578kcal 11. 1g 22. 2g 81. 9g 667mg 533mg 167mg 1. 7g ご飯セット
	ボルギー 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 よかす エネルギー 958kcal たんぱく質 26.7g	原乳表 ご飯セット 590kcal 13. 7g 22. 2g 81. 4g 70.7mg 220mg 1. 8g ご飯セット 1687kcal 39. 0g	エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム リン 食塩相当量	まかず 322kcal 8.2g 16.7g 33.1g 643mg 474mg 1.6g まかず 979kcal 26.4g	ご飯セット 565kcal 12.3g 17.3g 85.9g 644mg 535mg 1.6g 1.6g 1.70mg 1.70mg 1.70mg 1.70mg 1.70mg 1.70mg	エネルギー たんぱく質 脂質 脱水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず 364kcal 13. 7g 20. 6g 30. 6g 596mg 694mg 1.33mg 1. 5g かす 965kcal 27. 8g	ご飯セット 607kcal 17.8g 21.2g 83.4g 597mg 755mg 198mg 1.5g ご飯セット 1694kcal 40.1g	ェネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	まかず 367kcal 6.9g 21.4g 36.2g 635mg 474mg 133mg 1.6g おかず 962kcal 29.5g	ご飯セット 610kcal 11. 0g 22. 0g 89. 0g 636mg 535mg 198mg 1. 6g ご飯セット 1691kcal 41. 8g	人参とさつま ごぼうのおかな エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー	揚げの金平 コサラダ 335kcal 7. Og 21. 6g 29. 1g 666mg 472mg 102mg 1. 7g おかす 977kcal 25. 2g	原表 ご飯セット 578kcal 11. 1g 22. 2g 81. 9g 667mg 533mg 167mg 1, 7g ご飯セット 1706kcal 37. 5g
食 	ボルギー 347kcal たんぱく質 9.6g 15 21.6g 大小 155mg 646mg リン 155mg 食塩相当量 1.8g 15 かす 15 0g 15	原乳表 ご飯セット 590kcal 13.7g 22.2g 81.4g 707mg 220mg 1.8g こ飯セット 1687kcal 39.0g 62.8g	エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム りょ 塩相当量 エネルギー たんぱく 質 ボール・カリウム サール・カリウム またんぱく 質 正ネルギー たんぱく 質 脂質 エネルギー	まかず 322kcal 8.2g 16.7g 33.1g 643mg 474mg 114mg 1.6g おかず 979kcal 26.4g 55.8g	ご飯セット 565kcal 12.3g 17.3g 85.9g 644mg 535mg 1.6g ご飯セット 1708kcal 38.7g 57.6g	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 東塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	おかず 364kcal 13. 7g 20. 6g 30. 6g 596mg 694mg 1. 5g 1. 5g 965kcal 27. 8g 57. 9g	ご飯セット 607kcal 17.8g 21.2g 83.4g 59.7mg 755mg 198mg 1.5g ご飯セット 1694kcal 40.1g 59.7g	エネルギー たんぱく質 脂水化物 カリウム りゅう は 相当量 エネルギー たんぱく質 まなん かいかん かいかん かいかん かいかん かいかん かいかん かいがん かいが	まかず 367kcal 6. 9g 21. 4g 36. 2g 635mg 474mg 133mg 1. 6g かす 962kcal 29. 5g 58. 1g	ご飯セット 610kcal 11. 0g 22. 0g 89. 0g 636mg 535mg 198mg 1. 6g ご飯セット 1691kcal 41. 8g 59. 9g	人参とさつま ごぼうのおかな エネルギー たんぱく質 臓大トリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質	揚げの金平 マョサラダ 335kcal 7. Og 21. 6g 29. 1g 666mg 472mg 10.2mg 10.2mg 977kcal 25. 2g 59. 3g	原表 ご飯セット 578kcal 11.1g 22.2g 81.9g 667mg 533mg 167mg 1.7g ご飯セット 1706kcal 37.5g 61.1g
	ボルギー 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 958kcal たんぱく質 26.7g 脂質 61.0g 炭水化物 77.8g ナトリウム 1902mg	原乳表 ご飯セット 590kcal 13. 7g 22. 2g 81. 4g 707mg 220mg 1. 8g こ飯セット 1687kcal 39. 0g 62. 8g	エネルギーたんぱく質脂が水化物ナトリウムリン 食塩相当量エネルギー	まかず 322kcal 8.2g 16.7g 33.1g 643mg 474mg 1.6g まかず 979kcal 26.4g	ご飯セット 565kcal 12.3g 17.3g 85.9g 644mg 535mg 1.6g 1.6g 1.70mg 1.70mg 1.70mg 1.70mg 1.70mg 1.70mg	エネルギー たんぱく質 脂質 脱水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー	おかず 364kcal 13. 7g 20. 6g 30. 6g 596mg 694mg 1.33mg 1. 5g かす 965kcal 27. 8g	ご飯セット 607kcal 17.8g 21.2g 83.4g 597mg 755mg 198mg 1.5g ご飯セット 1694kcal 40.1g 59.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 水化物 ナトリウム カリウム 食塩相当量	まかず 367kcal 6.9g 21.4g 36.2g 635mg 474mg 133mg 1.6g おかず 962kcal 29.5g	ご飯セット 610kcal 11. 0g 22. 0g 89. 0g 636mg 535mg 198mg 1. 6g ご飯セット 1691kcal 41. 8g	人参とさつま ごぼうのおかな エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー	揚げの金平 335kcal 7.0g 21.6g 29.1g 666mg 472mg 10.2mg	原表 ご飯セット 578kcal 11. 1g 22. 2g 81. 9g 667mg 533mg 167mg 1, 7g ご飯セット 1706kcal 37. 5g
食 合	ボルギー 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 958kcal たんぱく質 26.7g 脂質 61.0g 炭水化物 77.8g ナトリウム 1902mg カリウム 1322mg	原乳表 ご飯セット 590kcal 13. 7g 22. 2g 81. 4g 702mg 220mg 1. 8g こ飯セット 1687kcal 39. 0g 62. 8g 236. 2g 1905mg 1505mg	エネルギー たんぱく質 版水化物 ナカリウム にんぱく質 水化物 ナトリウム リン は相当量 エネルギー 質 版水 化 ウムカリウムカリウムカリウム	まかず 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 565kcal 12.3g 17.3g 85.9g 644mg 535mg 1.6g 179mg 1.6g 1.6g 1708kcal 38.7g 57.6g 248.0g 2137mg 1579mg	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 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	おかず 364kcal 13. 7g 20. 6g 30. 6g 596mg 694mg 1. 5g おかず 965kcal 27. 8g 57. 9g 84. 1g 2157mg 1584mg	ご飯セット 607kca1 17.8g 21.2g 83.4g 59.7mg 755mg 198mg 1.5g ご飯セット 1694kca1 40.1g 59.7g 242.5g 2160mg 1767mg	エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム リウン 食塩相当量 たんぱく 脂水化物 ナトリウム カリウム カリウム	367kcal 6. 9g 21. 4g 36. 2g 635mg 474mg 133mg 1. 6g 35 h 7 962kcal 29. 5g 58. 1g 77. 6g 1844mg 1243mg	ご飯セット 610kcal 11. 0g 22. 0g 89. 0g 636mg 535mg 198mg 1. 6g こ飯セット 1691kcal 41. 8g 59. 9g 236. 0g 1847mg 1426mg	大参とさつまただ。 エネルギー たんぱく質 臓水化ウム カリウム リンロー は、カリウム カリンロー たんぱく質 にないでする。 たんぱく質 にないまする。 たんぱく である。 たんぱく である。 たんぱく である。 たんぱく である。 たんぱく である。 たんぱく である。 たんぱく である。 たんぱく である。 たんぱく である。 たんぱく である。 たんぱく である。 たんぱく である。 たんぱく である。 たんぱく である。 たんぱく である。 たんぱく である。 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	揚げの金平 335kcal 7. Og 21. 6g 29. 1g 666mg 472mg 102mg 102mg 107kcal 25. 2g 59. 3g 85. 5g 1656mg 1480mg	データ では、
食 合	ボルギー 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 958kcal たんぱく質 26.7g 脂質 61.0g 炭水化物 77.8g ナトリウム 1902mg	原乳表 ご飯セット 590kcal 13.7g 22.2g 81.4g 707mg 220mg 1.8g こ飯セット 1687kcal 39.0g 62.8g 236.2g 1905mg	エネルギー 質	まかず 322kcal 8.2g 16.7g 33.1g 643mg 474mg 114mg 1.6g おかず 979kcal 26.4g 55.8g 89.6g 2134mg	ご飯セット 565kcal 12.3g 17.3g 85.9g 644mg 535mg 1.6g ご飯セット 1708kcal 38.7g 57.6g 248.0g 2137mg	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 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	おかず 364kcal 13. 7g 20. 6g 30. 6g 596mg 694mg 1. 5g 505kcal 27. 8g 57. 9g 84. 1g 2157mg	ご飯セット 607kcal 17.8g 21.2g 83.4g 597mg 755mg 198mg 1.5g ご飯セット 1694kcal 40.1g 59.7g 242.5g 2160mg	エネルギーたんぱくすい。 まないでは、またいではでは、またいではいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいではい	おかず 367kcal 6.9g 21.4g 36.2g 635mg 474mg 133mg 1.6g おかず 962kcal 29.5g 77.6g 1844mg	ご飯セット 610kcal 11.0g 22.0g 89.0g 636mg 535mg 198mg 1.6g こ飯セット 1691kcal 41.8g 59.9g 236.0g 1847mg	大参とさつま ごぼうのおかな エネルギー たんぱく質 臓大・リウム カリンウム りン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 にあります。 またいが たんぱく質 にあります。 これが たんぱく質 にあります。 であります。 にあります。 にあります。 にあります。 にあります。 はいます。 にあります。 はいます。 にあります。 はいます。 にあります。 にもないまる。 にもないます。 にもないます。 にもないます。 にもないます。 にもないます。 にもないます。 にもないます。 にもないまる。 にもないまる。 にもないまる。 にもないまる。 にもな。 にもな。 にもな。 にもな。 にもな。 にもな。 にもな。 にもな	揚げの金平 335kcal 7.0g 21.6g 29.1g 666mg 472mg 10.2mg	データ では、
食合計	ボルギー 347kcal たんぱく質 9.6g 11.6g 21.6g 21.6g 28.6g ナトリウム 701mg カリウム 646mg リン 155mg 155mg 155mg 61.0g たんぱく質 26.7g 11質 61.0g 次化物 77.8g ナトリウム 1902mg カリウム 1322mg 19ン 432mg 食塩相当量 4.9g エネルギー 1022kcal	<u>いました。</u> <u>で飯セット</u> 590kcal 13. 7g 22. 2g 81. 4g 702mg 220mg 1. 8g <u>で飯セット</u> 1687kcal 39. 0g 62. 8g 1505mg 1505mg 4. 9g 1751kcal	和風サラクルギー たんぱく質 ボルリウム リウ塩相当量 エネルギー 食塩相当量 エネルギー はないである。 エネルギー はないである。 は、アリウム は、ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・	おかず 322kcal 8. 2g 16. 7g 33. 1g 643mg 474mg 1 14mg 1 . 6g おかず 979kcal 26. 4g 55. 8g 6g 2134mg 1396mg 365mg 5. 4g 1027kcal	ご飯セット 565kcal 12.3g 17.3g 85.9g 644mg 535mg 179mg 1.6g ご飯セット 1708kcal 38.7g 57.6g 248.0g 2137mg 1579mg 560mg 5.4g	エネルギー たんぱく質 脱水化ウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー質 脱水化物ム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー質 ルポリウム リン はなばく質 に戻水化物ム カリウム カリウム	おかず 364kcal 13 7g 20 6g 30 6g 596mg 694mg 1 33mg 1 5g 8かす 965kcal 27.8g 57.9g 84 1g 2157mg 1584mg 348mg 5.5g	ご飯セット 607kcal 17 8g 21 2g 83 4g 597mg 755mg 198mg 1 5g ご飯セット 1694kcal 40.1g 59.7g 242.5g 2160mg 1767mg 543mg 5.5g	エネルギー質 たんぱく かんしょう かいました かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい かい	367kcal 6.9g 21.4g 36.2g 635mg 474mg 133mg 1.6g 362kcal 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 198mg 1.6g ご飯セット 1691kcal 41.8g 59.9g 236.0g 1847mg 1426mg 604mg 4.7g	人参とさつま こぼうのおかが エネルギー たんぱく質 腹水化ウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー質 臓水化ウム リン 食塩相当量 エネルギー質 にしている。 大トリウム リン はないでする。 大トリウム リン はないでする。 はないでないでないでないでないでないでないでないでないでないでないでないでないでな	揚げの金平 335kcal 7.0g 21.6g 29.1g 666mg 472mg 102mg 1.7g おかず 977kcal 25.2g 59.3g 85.5g 1656mg 1480mg 373mg 4.2g	別表 ご飯セット 578kcal 11.1g 22.2g 81.9g 667mg 1.7g 167mg 1.7g 1706kcal 37.5g 61.1g 243.9g 1659mg 1663mg 568mg 4.2g
食 合	ボルギー 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 155mg 食塩相当量 1.8g おかずエネルギー 958kcal たんぱく質 26.7g 脂質 61.0g 炭水化物 77.8g ナトリウム 1322mg カリウム 1322mg リン 432mg リン 432mg リン 432mg 1022kcal たんぱく質 77.1g	<u>いました。</u> <u>で飯セット</u> 590kcal 13. 7g 22. 2g 81. 4g 702mg 220mg 1. 8g <u>で飯セット</u> 1687kcal 39. 0g 236. 2g 1905mg 1505mg 627mg 4. 9g	和風サラク エネルギー たんぱく質 成ナトリウム リウ塩相当量 エネルギー たんぱく質 に成大・リウム エネルギー たんぱく質 に成大・リウム フリウム 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 たりでする カリウム カリウム たんぱく質 に成大・リウム カリウム 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	まかず 322kcal 8. 2g 16. 7g 33. 1g 643mg 474mg 1. 6g 579kcal 26. 4g 55. 8g 89. 6g 2134mg 1396mg 1396mg 5. 4g 1027kcal 26. 8g	ご飯セット 565kcal 12.3g 17.3g 85.9g 644mg 535mg 179mg 1.6g ご飯セット 1708kcal 38.7g 57.6g 248.0g 2137mg 1579mg 560mg 5.4g	エネルギー たんぱく質 脱水化物ム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂炭水化物ム カリウム リン	おかず 364kcal 13.7g 20.6g 30.6g 596mg 694mg 1.33mg 1.5g おかず 965kcal 27.8g 57.9g 84.1g 2157mg 1584mg 348mg 5.5g 1028kcal 28.1g	ご飯セット 607kcal 17 8g 21 2g 83 4g 597mg 755mg 198mg 1 5g ご飯セット 1694kcal 40.1g 59 7g 242.5g 2160mg 1767mg 543mg 5,5g	エネルギー たんぱく 脂水化物 ナトリウム リウン 食塩相当量 エネルポイ 版水とリウム りないでする たんぱく カリウム カリウム カリウム 食塩相当量	367kcal 6.9g 21.4g 36.2g 635mg 474mg 133mg 1.6g 55.5g 962kcal 29.5g 58.1g 77.6g 1844mg 1243mg 4.7g 1026kcal 29.9g 58.2g	ご飯セット 610kcal 11.0g 22.0g 89.0g 636mg 535mg 198mg 1.6g ご飯セット 1691kcal 41.8g 59.9g 236.0g 1847mg 1426mg 604mg 4.7g	人参とさつま ごぼうのおかが エネルギー たんぱく質 腹水化物 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 腹水化ウム リン 食塩相当量 レストリウム カリウム リンセー は、アトリウム カリウム カリウム カリウム カリウム	揚げの金平 335kcal 7. Og 21. 6g 29. 1g 666mg 472mg 10.2mg 10.2mg 10.2mg 1.7g まかす 977kcal 25. 2g 59. 3g 85. 5g 1480mg 373mg 4. 2g	即表 ご飯セット 578kcal 11. 1g 22. 2g 81. 9g 667mg 533mg 167mg 1. 7g ご飯セット 1706kcal 37. 5g 61. 1g 243. 9g 1659mg 1663mg 568mg 4. 2g
食合計合計	ボルギー 347kcal たんぱく質 9.6g 脂質 21.6g 炭水化物 28.6g ナトリウム 701mg 155mg 食塩相当量 1.8g おかずエネルギー 958kcal たんぱく質 26.7g 脂質 61.0g 炭水化物 77.8g ナトリウム 1322mg カリウム 332mg 食塩相当量 4.9g エネルギー 1022kcal たんぱく質 27.1g 脂質 61.1g 炭水化物 93.3g	別判し表 ご飯セット 590kcal 13. 7g 22. 2g 81. 4g 707mg 220mg 1. 8g ご飯セット 1687kcal 39. 0g 62. 8g 236. 2g 1505mg 627mg 4. 9g 1751kcal 39. 4g 62. 9g 251. 7g	和風サラクニストリウンは エネルば、化ウムリウ塩エネルば、トリウル相単半で、 では、カリンは、カリンは、カリウ塩は、カリンは、カリンは、カリンは、カリンは、カリンは、カリンは、カリンは、カリン	まかず 322kcal 8. 2g 16. 7g 33. 1g 643mg 474mg 114mg 1. 6g 579kcal 26. 4g 55. 8g 89. 6g 2134mg 1396mg 1396mg 5. 4g 102/kcal 26. 8g 55. 9g 101. 1g	ご飯セット 565kcal 12.3g 17.3g 85.9g 644mg 535mg 179mg 1.6g ご飯セット 1708kcal 38.7g 57.6g 248.0g 2137mg 1579mg 560mg 5.4g 1756kcal 39.1g 57.7g 259.5g	エネルギー たんぱく かっという はない はいかい かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい	おかず 364kcal 13.7g 20.6g 30.6g 596mg 694mg 1.33mg 1.5g おかず 965kcal 27.8g 57.9g 84.1g 2157mg 1584mg 348mg 5.5g 1028kcal 28.1g 58.0g 99.3g	ご飯セット 607kcal 17.8g 21.2g 83.4g 597mg 755mg 198mg 1.5g ご飯セット 1694kcal 40.1g 59.7g 242.5g 2160mg 1767mg 543mg 5.5g 1757kcal 40.4g 59.8g 257.7g	エネルギー質 たんぱく かんしょう はない かんぱく かんり うな はいり ない はいり はいり はいり はいり はいり はいり はいり はいり はいり はい	367kcal 6.9g 21.4g 36.2g 635mg 474mg 133mg 1.6g 550 9 962kcal 29.5g 58.1g 77.6g 1844mg 1243mg 4.7g 1026kcal 29.9g 58.2g 93.1g	ご飯セット 610kcal 11.0g 22.0g 89.0g 636mg 535mg 198mg 1.6g ご飯セット 1691kcal 41.8g 59.9g 236.0g 1847mg 1426mg 604mg 4.7g 1755kcal 42.2g 60.0g 251.5g	人参とさつまごぼうのおかな エネルばく 脂質水化ウウン 地域 アンカリン 地域 アンカー はいかい アンカー はい アンカ	揚げの金平 335kcal 7.0g 21.6g 29.1g 666mg 472mg 102mg 1.7g 377kcal 25.2g 59.3g 85.5g 1480mg 373mg 4.2g 1025kcal 25.6g 59.4g 97.0g	データ
食合計(間食	ボルギー 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 155mg 食塩相当量 1.8g おかずエネルギー 958kcal たんぱく質 26.7g 脂質 61.0g 炭水化物 77.8g ナトリウム 1902mg カリウム 1322mg ウェネルギー 1022kcal たんぱく質 27.1g 脂質 61.1g 炭水化物 93.3g ナトリウム 1905mg	原乳表 ご飯セット 590kcal 13. 7g 22. 2g 81. 4g 707mg 220mg 1. 8g ご飯セット 1687kcal 39. 0g 62. 8g 236. 2g 1905mg 1505mg 627mg 4. 9g 1751kcal 39. 4g 62. 9g 251. 7g 1908mg	和風サラクター エネルばく では、アン・カリン は、アン・リウン は、アン・リウン・アン・リウン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン	まかず 322kcal 8. 2g 16. 7g 33. 1g 643mg 474mg 114mg 1. 6g 579kcal 26. 4g 55. 8g 89. 6g 2134mg 1396mg 365mg 5. 4g 102/kcal 26. 8g 55. 9g 101. 1g 2137mg	ご飯セット 565kcal 12.3g 17.3g 85.9g 644mg 535mg 1.6g ご飯セット 1708kcal 38.7g 57.6g 248.0g 2137mg 1579mg 1579mg 1579mg 1579mg 1579mg 259.5g 2140mg	エネルギー たんぱく 情景水 化ウム カリン 相当 ギー 質 版水 化ウム カリン 相当 ギー たんぱく カリン は エネルぱく 質 版 水 リウム カリン は エネルばく 質 に 水 リウム リ 塩 エネルばく 質 に 水 リウム ドトリウム ナトリウム	364kcal 13.7g 20.6g 30.6g 596mg 694mg 133mg 1.5g 30.6g 596mg 694mg 1.5g 31.5g 31.5g 57.9g 84.1g 21.57mg 158.4mg 348mg 5.5g 1028kcal 28.1g 58.0g 99.3g 2158mg	ご飯セット 607kcal 17.8g 21.2g 83.4g 597mg 755mg 198mg 1.5g ご飯セット 1694kcal 40.1g 59.7g 242.5g 2160mg 1767mg 543mg 5.5g 1757kcal 40.4g 59.8g 257.7g 2161mg	エネルギー質 脂水トリウン 食塩和ルギー質 大トリウン相当 エネルばく 大トリウム 大トリウム 大トリウム 大トリウム 大トリウム 大・リケム 大・リケ 大・リケム 大・リケム 大・リケム 大・リケム 大・リケム 大・リケム 大・リケム 大・リケム 大・リケム 大・リケム 大・リケム 大・リケム 大・リケム 大・リケム 大・リケ 大・リケ 大・リケ 大・リケ 大・リケ 大・リケ 大・リケ 大・リケ 大・リケ 大・リケ 大・リケ 大・リケ 大・リケ 大・ 大・ 大・ 大・	367kcal 6. 9g 21. 4g 36. 2g 635mg 474mg 133mg 1. 6g 562kcal 29. 5g 58. 1g 77. 6g 1844mg 1243mg 4. 7g 1026kcal 29. 9g 58. 2g 93. 1g 1847mg	ご飯セット 610kcal 11.0g 22.0g 89.0g 636mg 535mg 198mg 1.6g ご飯セット 1691kcal 41.8g 59.9g 236.0g 1847mg 1426mg 4.7g 1755kcal 42.2g 60.0g 251.5g 1850mg	人参とさつまごぼうのおかな エネルばく 脂質 水 化ウウン 担 ボイル で	揚げの金平 湯がず 335kcal 7.0g 21.6g 29.1g 666mg 472mg 102mg 1.7g まかず 977kcal 25.2g 59.3g 85.5g 1480mg 373mg 4.2g 1025kcal 25.6g 59.4g 97.0g 1659mg	デ象 ではずり 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
食 合計 合計 間	ボルギー 347kcal たんぱく質 9.6g 脂質 21.6g 炭水化物 28.6g ナトリウム 701mg 155mg 食塩相当量 1.8g おかずエネルギー 958kcal たんぱく質 26.7g 脂質 61.0g 炭水化物 77.8g ナトリウム 1322mg カリウム 332mg 食塩相当量 4.9g エネルギー 1022kcal たんぱく質 27.1g 脂質 61.1g 炭水化物 93.3g	原乳表 ご飯セット 590kcal 13. 7g 22. 2g 81. 4g 707mg 220mg 1. 8g ご飯セット 1687kcal 39. 0g 62. 8g 236. 2g 1905mg 1505mg 627mg 4. 9g 1751kcal 39. 4g 62. 9g 251. 7g 1908mg 1565mg 634mg 634mg	和風サラクニストリウンは エネルば、化ウムリウ塩エネルば、トリウル相単半で、 では、カリンは、カリンは、カリウ塩は、カリンは、カリンは、カリンは、カリンは、カリンは、カリンは、カリンは、カリン	まかず 322kcal 8. 2g 16. 7g 33. 1g 643mg 474mg 114mg 1. 6g 579kcal 26. 4g 55. 8g 89. 6g 2134mg 1396mg 1396mg 5. 4g 102/kcal 26. 8g 55. 9g 101. 1g	ご飯セット 565kcal 12 3g 17 3g 85 9g 644mg 535mg 179mg 1 6g ご飯セット 1708kcal 38 7g 57 6g 248 0g 2137mg 1579mg 560mg 5 4g 1756kcal 39 1g 57 7g 259 5g 2140mg 1635mg 566mg	エネルギー たんぱく かっという はない はいかい かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい	おかず 364kcal 13.7g 20.6g 30.6g 596mg 694mg 1.33mg 1.5g おかず 965kcal 27.8g 57.9g 84.1g 2157mg 1584mg 348mg 5.5g 1028kcal 28.1g 58.0g 99.3g	で飯セット 607kcal 17.8g 21.2g 83.4g 597mg 755mg 198mg 1.5g で飯セット 1694kcal 40.1g 59.7g 242.5g 2160mg 1767mg 54.3mg 54.3mg 59.8g 257.7g 2161mg 1824mg 546mg	エネルギー質 たんぱく かんしょう はない かんぱく かんり うな はいり ない はいり はいり はいり はいり はいり はいり はいり はいり はいり はい	367kcal 6.9g 21.4g 36.2g 635mg 474mg 133mg 1.6g 550 9 962kcal 29.5g 58.1g 77.6g 1844mg 1243mg 4.7g 1026kcal 29.9g 58.2g 93.1g	ご飯セット 610kcal 11.0g 22.0g 89.0g 636mg 535mg 198mg 1.6g ご飯セット 1691kcal 41.8g 59.9g 236.0g 1847mg 1426mg 4.7g 1755kcal 42.2g 60.0g 251.5g 1486mg 611mg	人参とさつまたが、 エネルギー質	揚げの金平 335kcal 7.0g 21.6g 29.1g 666mg 472mg 102mg 1.7g 377kcal 25.2g 59.3g 85.5g 1480mg 373mg 4.2g 1025kcal 25.6g 59.4g 97.0g	別表 で

※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。