(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	10月13日(月))	10月14日(火	火)	10月	15日(水	()	10月	16日(7	/)	10月	17日(金	<u>``</u>)
	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん 1	120g	,	★ごはん	120g	,	★ごはん		,
	ロールキャベツのスープ煮	門乳麦	イ 草焼き 五色煮豆 _{法蓮草と蒸し鶏のサラダ}	卵 卵麦	高野豆腐と法蓮	草の含め煮	麦 乳麦落	がんもどき	の含め煮	麦麦麦麦	白身魚のし	んじょう	<u> </u>
	鶏肉の青じそ南蛮 表レンコンとフキの煮物 表	₹ E	<u> </u>		コンニャクの 竹輪のソー	羊味炒め フラコ	乳麦洛	_{チキンアラ} 野菜の三	サンドータ		鶏ミンチと小っ カリフラワーの:		乳麦
	レフコンとフキの無物	ζ	太連早と然し <u>場</u> のリプタ		竹 押 ひ ノ ―		<u> </u>	野米の二	11 HF	<u>ス</u>	33777 - 07	1世界増加え	
朝	L\ 1\ -1\ -1		[> &⊏		L > 1 . LE			± \ 1 . ⊥≥			L\ 1. L\	>A⊏ : :
食		ご飯セット 58kcal	<u> おかず</u> エネルギー 154kcal	ご飯セット 347kcal			ご飯セット	エネルギー	<u>おかず</u> 184kcal	ご飯セット	エラルギー	おかず 146kcal	ご飯セット 339kca
		12 0g	エネルキー [154kGa1 たんぱく質 [12.1g		たんぱく質	7 5g	10. 8g	エベルヤー たんぱく質			エベルヤー たんぱく質	8. 2g	11 5g
	脂質 7.8g 1	8. 3g	脂質	6. 0g	脂質	8. 1g	8. 6g	脂質	8. 7g	9. 2g	<u> </u>	6. 5g	7. 0g
	炭水化物 15.0g 5	56. 9g	炭水化物 15.0g	56.9g	炭水化物	10. 7g	52. 6g	炭水化物	18. 0g	59. 9g	炭水化物	13. 7g	55. 6g
		עוובוווט	ナトリウム 610mg	VI IIII			673mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	729mg	730mg
	食塩相当量 1.6g 1.6g 1.70g	1. 6g	食塩相当量 1.6g ★ごはん120g	1. 6g	食塩相当量	1. /g	1. /g	食塩相当量	1.9g	1. 9g	食塩相当量	1.9g	1. 9g
	★ごはん120g サワラの蒸し煮 麦	<u>E</u>	★ こ1よん120g 豚肉と野菜の中華炒め	麦か 麦 麦	★ごはん ¹ 白身角の人	ユエル		★ごはん 鶏のごま	TZUB なし者	麦	豚肉ときのこのコ	120g ロンソメバター	乳麦
	人参のレモン煮 図	麦	鶏肉ピーマン炒め	麦///·	タルタルソース	· — エル 、(小袋)	系 卵麦	1. 采切化			高野豆腐の	の味噌煮	乳麦 卵麦
	豆腐のあっさりカレー煮込み 👺	麦	キャベツの土佐煮	/麦	鶏じゃが	煮	麦落	厚揚げとふ	きの煮物	乳麦	菜の花のよ	さひたし	麦
	ナスのおろし和え	E Z			切干大根の柚子は	胡椒ナムル	麦 卵麦 麦落 麦	キャロッ	トラペ	麦			
							• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •				 		
昼	·····												
食	おかずこ	ご飯セット	おかず	ご飯セット	Г.	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 235kcal	428kcal			430kcal	エネルギー	228kcal	421kcal			400kca l
		20. 0g	たんぱく質 16.0g		たんぱく質	15. 7g	19. 0g	たんぱく質		15. 8g	たんぱく質	15. 3g	18. 6g
	L46C23	15.8g 59.8g	脂質 11.6g 炭水化物 14.8g	12. 1g	<u> </u>	11.3g	11.8g	脂質	12. 0g 17. 8g	12.5g	<u>脂質</u>	11. lg	11. 6g 54. 2g
		39.8g 373mg	炭水化物 14.8g ナトリウム 727mg		炭水化物		58.7g 440mg	炭水化物 ナトリウム			炭水化物 ナトリウム	12.3g 806mg	54. 2g 807mg
	食塩相当量 2 2g 2	2. 2g	クロックス 727mg 食塩相当量 1 8g	1.9g	食塩相当量	1. 1g	1.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2. 1g
問合	. ◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180			◎牛乳18	0g		◎牛乳18		
IEI TX	・ ◎グレープフルーツ	ソ200g	◎ りんご150g			プフルー		◎キウイ	ブルー	ソ150g		プフルー	ツ200g
	★ごはん120g		★ごはん120g										
	■ 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	E	まったが極づ時	l <u>.</u>	★ごはん ¹	こでは		▼こはん	IZUg 医裤		★こはん		
	鶏肉としめじのケチャップ煮 麦竹輪とインゲンの玉子とじ M	を N 寿	ホッケの磯辺焼	麦到麦	★ こはん 鶏肉の塩こ 人参のき	120g うじ焼 んぴら	麦	★こはん アジの幽 ピーマン	1208 庵焼 ソテー	麦 丽到 麦	鶏肉とれんこ		麦
	鶏肉としめじのケチャップ煮 麦 竹輪とインゲンの玉子とじ 菜の花と人参の白和え 麦	5 N麦 5	ホッケの磯辺焼 インゲンソテー	麦 乳麦 麦	メ こはん 鶏肉の塩こ 人参のき 中華うま	120g うじ焼 んぴら 煮	麦 麦 卵乳麦か	★こはん アジの幽 ピーマン ごぼう大	ソテー	麦 卵乳麦 麦	鶏肉とれんこ. 法蓮草の煮		麦 麦 麦
	類肉としめじのケチャップ煮 麦竹輪とインゲンの玉子とじ 以 菜の花と人参の白和え 麦	見 り麦 も	ホッケの磯辺焼	麦 乳麦 麦 卵麦	★こはん 鶏肉の塩こ 人参のき, 中華うま; キャヘッヒュਸ਼ぉฮの	izug うじ焼 んぴら 煮	麦 麦 ^{卵乳麦か} 乳麦	ピーマン	ソテー 豆	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦	鶏肉とれんこ		麦 麦 麦 麦
	類肉としめじのケチャップ煮 麦竹輪とインゲンの玉子とじ リ 菜の花と人参の白和え 麦	夏 阿麦	ホッケの磯辺焼 インゲンソテー	麦 乳麦 奶麦	乗こはん 鶏肉の塩こ 人参のき、 中華うま?	ころで うじ焼 んぴら 煮 ^{カコンソメ煮}	麦 麦 卵乳麦か 乳 麦	ピーマン ごぼう大	ソテー 豆	麦 卵乳麦 卵乳麦	鶏肉とれんこ。 法蓮草の素 麩の野菜		麦 麦 麦 麦
9	類肉としめじのケチャップ煮 麦竹輪とインゲンの玉子とじ リ 菜の花と人参の白和え 麦	見 下麦 ・	ホッケの磯辺焼 インゲンソテー	麦 乳麦 萝 那 麦	乗 こはの 鶏肉の塩こ 人参のき 中華うま	うじ焼 んぴら 煮	麦 麦 ^{卵乳麦か} 乳麦	ピーマン ごぼう大	ソテー 豆	麦 卵乳麦 卵乳麦	鶏肉とれんこ。 法蓮草の素 麩の野菜		麦麦麦
夕食	菜の花と人参の白和え	E.Z.	ホッケの磯辺焼インゲンツデー揚げと人参の煮びたし若芽と蒲鉾のわさびマョ					ピーマン ごぼう大 インゲンとッナのマ	ソテー 豆 ^{7スタード和え}		鶏肉とれんこ。 法蓮草の素 麩の野菜	んの照り煮 煮びたし あんかけ -ナッツ和え	
	菜の花と人参の白和え 表 おかず こ エネルギー 200kca 39		ホッケの磯辺焼 インゲンソデー 揚げと人参の煮びたし 若芽と蒲鉾のわさびマョ おかず エネルギー 219kcal	ご飯セット 412kcal	エネルギー	おかず 238kcal	ご飯セット 431kcal	ピーマン ごぼう大 インゲンとツナのマ エネルギー	ソデー 豆 パスタード和え おかず 236kcal	ご飯セット 429kcal	鶏肉とれんこ 法蓮草の系 麩の野菜 を キャベツのピー	んの照り煮 気びたし あんかけ -ナッツ和え おかず 263kcal	ご飯セット 456kcal
	菜の花と人参の白和え 麦 おかず こ エネルギー 200kcal 39 たんぱく質 14.6g 1	ご飯セット 93kcal 17.9g	ホッケの磯辺焼 インゲンソデー 揚げと人参の煮びたし 若芽と蒲鉾のわさびマョ おかず エネルギー 219kcal たんぱく質 13.8g	ご飯セット 412kcal 17.1g	エネルギー <i>【</i> たんぱく質	おかず 238kcal 15.3g	ご飯セット 431kcal 18.6g	ピーマン ごぼう大 ^{インゲンとッナのマ}	ソテー 豆 ^{2スタード和え} おかず 236kcal 17.9g	ご飯セット 429kcal 21.2g	鶏肉とれんこ 法蓮草のえ 麩の野菜 る キャベツのピー エネルギー たんぱく質	んの照り煮 気びたし あんかけ -ナッツ和え かず 263kcal 15.3g	ご飯セット 456kcal 18.6g
	東の花と人参の白和え 表 おかず こ エネルギー 200kcal 35 たんぱく質 14.6g 1 脂質 9.4g	で ・ 一	ボッケの磯辺焼 インゲンソデー 揚げと人参の煮びたし 若芽と蒲鉾のわさびマョ おかず エネルギー 219kcal たんぱく質 13.8g 脂質 14.3g	ご飯セット 412kcal 17.1g 14.8g	エネルギー 1 たんぱく質 脂質	おかず 238kcal 15.3g 12.7g	ご飯セット 431kcal 18.6g 13.2g	ビーマンごぼう大 インケンとツナの マ インケンとツナの マ エネルギー たんぱく質 脂質	フテー 豆 ススタートャカネ おかず 236kcal 17.9g 9.9g	ご飯セット 429kcal 21.2g 10.4g	鶏肉とれんこ 法蓮草のえ 麩の野菜 る キャベツのピー エネルギー たんぱく質	んの照り煮 気びたし あんかけ -ナッツ和え かず 263kcal 15.3g	ご飯セット 456kcal 18.6g
	東の花と人参の白和え 表 おかず こ エネルギー 200kcal 33 たんぱく質 14.6g 1 脂質 9.4g 5 炭水化物 15.2g 5	ご飯セット 93kcal 17.9g 9.9g 57.1g	ボッケの磯辺焼 インゲンソデー 揚げと人参の煮びたし 若芽と蒲鉾のわさびマヨ おかず エネルギー 219kcal たんぱく質 13.8g 脱り 14.3g 炭水化物 10.2g	ご飯セット 412kcal 17.1g 14.8g 52.1g	エネルギー / たんぱく質 脂質 炭水化物	おかず 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g	ご飯セット 431kcal 18.6g 13.2g 54.3g	ビーマン ごぼう大 インケンとツナの「 エネルギー」 たんぱく質 脂質 炭水化物	ファー 京 スタード和え おかず 236kcal 17.9g 9.9g 16.8g	ご飯セット 429kcal 21.2g 10.4g 58.7g	鶏肉とれんこ 注 草	んの照り煮 「ひたし あんかけ ナッツ和え おかず 263kcal 15.3g 13.3g 19.2g	ご飯セット 456kcal 18. 6g 13. 8g 61. 1g
	東の花と人参の白和え 表 おかず こ エネルギー 200kcal 33 たんぱく質 14.6g 1 脂質 9.4g 9 炭水化物 15.2g 5 ナトリウム 772mg 7	ご飯セット 93kcal 17.9g 9.9g 57.1g	ボッケの磯辺焼 インゲンソデー 揚げと人参の煮びたし 若芽と蒲鉾のわさびマョ おかず エネルギー 219kcal たんぱく質 13.8g 脂質 14.3g	ご飯セット 412kcal 17.1g 14.8g 52.1g 824mg	エネルギー / たんぱく質 脂質 炭水化物	おかず 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g	ご飯セット 431kcal 18.6g 13.2g 54.3g	ビーマンごぼう大 インケンとツナの マ インケンとツナの マ エネルギー たんぱく質 脂質	ンテー 豆 236kcal 17.9g 9.9g 16.8g 705mg	ご飯セット 429kcal 21.2g 10.4g 58.7g	鶏肉とれんこ 法蓮草のえ 麩の野菜 る キャベツのピー エネルギー たんぱく質	んの照り煮 「ひたし あんかけ ナッツ和え おかず 263kcal 15.3g 13.3g 19.2g	ご飯セット 456kcal 18. 6g 13. 8g 61. 1g
	京の花と人参の白和え 表 おかず こ エネルギー 200kcal 33 たんぱく質 14.6g 1 脂質 9.4g 1 炭水化物 15.2g 5 ナトリウム 772mg 7 食塩相当量 2.0g 3	で で で の で の で の の の の の の の の の の の の の	ボッケの機辺焼 インゲンソデー 揚げと人参の煮びたし 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ニキルギー 219kcal たんぱく質 13.8g 脱放化物 10.2g ナトリウム 823mg 食塩相当量 2.1g	ご飯セット 412kcal 17 1g 14 8g 52 1g 824mg 2 1g	エネルギー 2 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかず 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg 2.0g	ご飯セット 431kcal 18. 6g 13. 2g 54. 3g 768mg 2. 0g ご飯セット	ビーマン ごぼう大 インケンとツナの「 たんぱく質 版水化物 ナトリウム 食塩相当量	ンテー 豆 236kcal 17.9g 9.9g 16.8g 705mg 1.8g おかず	ご飯セット 429kcal 21.2g 10.4g 58.7g 706mg 1.8g	鶏肉とれんこ 送車 草の	んの照り煮 「ひたし あんかけ ナッツ和え おかず 263kcal 15.3g 13.3g 19.2g 658mg 1.7g おかず	ご飯セッ 456kca 18. 6g 13. 8g 61. 1g 659mg 1. 7g ご飯セッ
	東の花と人参の白和え 表 おかず こ エネルギー 200kcal 33 たんぱく質 14.6g 1 脂質 9.4g 1 炭水化物 15.2g 5 ナトリウム 772mg 7 食塩相当量 2.0g 1 エネルギー 643kcal 12	で飯セット 93kcal 17.9g 9.9g 77.1g 773mg 2.0g で飯セット 222kcal	ボッケの機辺焼 インゲンソデー 揚げと人参の煮びたし 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ニネルギー 219kcal たんぱく質 13.8g 脱水化物 10.2g ナトリウム 823mg 食塩相当量 2.1g	ご飯セット 412kcal 17.1g 14.8g 52.1g 824mg 2.1g ご飯セット	エネルギー なたができる たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかず 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg 2.0g おかす 615kcal	ご飯セット 431kcal 18. 6g 13. 2g 54. 3g 768mg 2. 0g ご飯セット 1194kcal	エネルギー たんぱく質 版水化物 まね 出当量 エネルギー	ンテー 豆 236kcal 17.9g 9.9g 16.8g 705mg 1.8g おかす 648kcal	ご飯セット 429kcal 21.2g 10.4g 58.7g 706mg 1.8g ご飯セット 1227kcal	鶏肉とれんこ 送 草	んの照り煮 「ひたし あんかけ ナッツ和え 263kcal 15.3g 19.2g 658mg 1 /g おかず	ご飯セッ 456kca 18. 6g 13. 8g 61. 1g 659mg 1. /g ご飯セッ
食 	東の花と人参の白和え 表 おかず こ エネルギー 200kcal 33 たんぱく質 14.6g 1 脂質 9.4g 5 炭水化物 15.2g 5 ナトリウム 772mg 7 食塩相当量 2.0g 5 おかす こ エネルギー 643kcal 12 たんぱく質 40.0g 4	で飯セット 93kcal 17.9g 9.9g 77.1g 773mg 2.0g で飯セット 222kcal 49.9g	ボッケの機辺焼 インゲンソナー 揚げと人参の煮びたし 若芽と蒲鉾のわさびマョ おかず エネルギー 219kcal たんぱく質 13.8g 脱水化物 10.2g ナトリウム 823mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 608kcal たんぱく質 41.9g	ご飯セット 412kcal 17 1g 14 8g 52 1g 824mg 2 1g ご飯セット 1187kcal 51 8g	エネルギー 2 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー (たんぱく質	おかず 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg 2.0g おかず 615kcal 38.5g	ご飯セット 431kcal 18. 6g 13. 2g 54. 3g 768mg 2. 0g ご飯セット 1194kcal 48. 4g	エネルギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	カッチ 236kcal 17.9g 9.9g 16.8g 705mg 1.8g おかず 648kcal 39.1g	ご飯セット 429kcal 21.2g 10.4g 58.7g 706mg 1.8g ご飯セット 1227kcal 49.0g	鶏肉とれんこ 送び 草野菜 は キャベツのピー たんぱく 質 大トリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	んの照り煮 「ひたし あんかけ ナッツ和え おかず 263kcal 15.3g 13.3g 19.2g 658mg 1.7g おかず 616kcal 38.8g	ご飯セット 456kcal 18. 6g 13. 8g 61. 1g 659mg 1. /g ご飯セット 1195kcal 48. 7g
食 合	東の花と人参の白和え 表 おかず こ エネルギー 200kcal 33 たんぱく質 14.6g 1 脂質 9.4g 5 炭水化物 15.2g 5 ナトリウム 772mg 7 食塩相当量 2.0g 5 おかす こ エネルギー 643kcal 12 たんぱく質 40.0g 4	で飯セット 93kcal 17.9g 9.9g 77.1g 773mg 2.0g で飯セット 222kcal	ボッケの機辺焼 インゲンソナー 揚げと人参の煮びたし 若芽と蒲鉾のわさびマョ まかず エネルギー 219kcal たんぱく質 13.8g 炭水化物 10.2g ナトリウム 823mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 608kcal たんぱく質 41.9g 脂質 31.4g	ご飯セット 412kcal 17 Ig 14 8g 52 Ig 824mg 2 Ig ご飯セット 1187kcal 51 8g 32 9g	エネルギー 2 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー (たんぱく質 脂質	おかず 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg 2.0g おかず 615kcal 38.5g 32.1g	二飯セット 431kcal 18. 6g 13. 2g 54. 3g 768mg 2. 0g 二飯セット 1194kcal 48. 4g 33. 6g	エネルギー たんぱく質 版水化物 まね 出当量 エネルギー	おかず 236kcal 17.9g 9.9g 16.8g 705mg 1.8g おかす 648kcal 39.1g 30.6g	ご飯セット 429kcal 21.2g 10.4g 58.7g 706mg 1.8g ご飯セット 1227kcal 49.0g 32.1g	鶏肉とれんこ 送 草	んの照り煮 「ひたし ちんかけ ナッツ和え おかず 263kcal 15.3g 13.3g 19.2g 658mg 1.7g おかず 616kcal 38.8g 30.9g	ご飯セット 456kcal 18. 6g 13. 8g 61. 1g 659mg 1. /g ご飯セット 1195kcal 48. 7g 32. 4g
食 	東の花と人参の白和え 表 おかず こ エネルギー 200kcal 33 たんぱく質 14.6g 1 脂質 9.4g 5 大トリウム 772mg 7 食塩相当量 2.0g 5 エネルギー 643kcal 12 たんぱく質 40.0g 4 脂質 32.5g 3 炭水化物 48.1g 1	ご飯セット 93kcal 17 9g 9 9g 57 1g 773mg 2 0g ご飯セット 22kcal 49 9g 34 0g 73 8g	ボッケの機辺焼 インゲンソナー 揚げと人参の煮びたし 若芽と蒲鉾のわさびマョ まかず エネルギー 219kcal たんぱく質 13.8g 炭水化物 10.2g ナトリウム 823mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 608kcal たんぱく質 41.9g 脂質 31.4g 炭水化物 40.0g	ご飯セット 412kcal 17 1g 14 8g 52 1g 824mg 2 1g ご飯セット 1187kcal 51 8g 32 9g 165 7g	エネルギー / たんぱく質 版水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー (たんぱく質 脂質 炭水化物	おかず 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg 2.0g おかず 615kcal 38.5g 32.1g 39.9g	二飯セット 431kcal 18. 6g 13. 2g 54. 3g 768mg 2. 0g 三飯セット 1194kcal 48. 4g 33. 6g 165. 6g	エネルポー 食塩 ルルギー たんぱ 大・リウ当量 エネルばく 変化物 ナトリウ当量 エネルばく 質 水化物	おかず 236kcal 17.9g 9.9g 16.8g 705mg 1.8g おかす 648kcal 39.1g 30.6g 52.6g	ご飯セット 429kcal 21.2g 10.4g 58.7g 706mg 1.8g ご飯セット 1227kcal 49.0g 32.1g 178.3g	鶏肉とれんこ 薬肉とれんこ 薬を 薬を ボーン たんぱく 大トリウム 食塩相 エネルイ質 大・リウム 食塩 エネルばく 変し、 たんぱく 大・リウム 食塩 エネルばく 変し、 たんぱく 大・リウム 大・ルばく 変し、 大・ルばく 変し、 大・ルばく 変し、 大・ルばく 変し、 大・ルばく 変し、 大・ルばく 変し、 大・ルばく 変し、 大・ルばく 変し、 大・ルばく 変し、 大・ルばく 大・ルばく 変し、 大・ルばく 大・ルがし、 、 大・ルがし、 大・ルがし、 大・ルがし、 、 大・ルがし、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	んの照り煮 「ひたし ちんかけ ナッツ和え おかず 263kcal 15.3g 19.2g 658mg 1 /g 38.8g 30.9g 45.2g	ご飯セット 456kcal 18. 6g 13. 8g 61. 1g 659mg 1. /g ご飯セット 1195kcal 48. 7g 32. 4g 170. 9g
食 合	東の花と人参の白和え 表 おかず こ エネルギー 200kcal 33 たんぱく質 14.6g 1 脂質 9.4g 5 炭水化物 15.2g 5 ナトリウム 772mg 7 食塩相当量 2.0g 5 おかす こ エネルギー 643kcal 12 たんぱく質 40.0g 4	で飯セット 93kcal 17.9g 9.9g 77.1g 773mg 2.0g で飯セット 222kcal 49.9g	ボッケの機辺焼 インゲンソナー 揚げと人参の煮びたし 若芽と蒲鉾のわさびマョ まかず エネルギー 219kcal たんぱく質 13.8g 炭水化物 10.2g ナトリウム 823mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 608kcal たんぱく質 41.9g 脂質 31.4g	ご飯セット 412kcal 17 1g 14 8g 52 1g 824mg 2 1g ご飯セット 1187kcal 51 8g 32 9g 165 7g	エネルギー / たんぱく質 版水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー (たんぱく質 脂質 炭水化物	おかず 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg 2.0g おかず 615kcal 38.5g 32.1g 39.9g	二飯セット 431kcal 18. 6g 13. 2g 54. 3g 768mg 2. 0g 二飯セット 1194kcal 48. 4g 33. 6g	エネルギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	おかず 236kcal 17.9g 9.9g 16.8g 705mg 1.8g おかす 648kcal 39.1g 30.6g	ご飯セット 429kcal 21.2g 10.4g 58.7g 706mg 1.8g ご飯セット 1227kcal 49.0g 32.1g	鶏肉とれんこ 送び 草野菜 は キャベツのピー たんぱく 質 大トリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	んの照り煮 「ひたし ちんかけ ナッツ和え おかず 263kcal 15.3g 19.2g 658mg 1 /g 38.8g 30.9g 45.2g	ご飯セッ 456kca 18. 6g 13. 8g 61. 1g 659mg 1. /g ご飯セッ 1195kca 48. 7g 32. 4g
食合計合	東の花と人参の白和え 表 おかず こ エネルギー 200kcal 33 たんぱく質 14.6g 1 脂質 9.4g 5 炭水化物 15.2g 5 ナトリウム 772mg 7 食塩相当量 2.0g 7 エネルギー 643kcal 12 たんぱく質 40.0g 4 脂質 32.5g 3 炭水化物 48.1g 1 ナトリウム 2285mg 2 食塩相当量 5.8g 1 エネルギー 840kcal 14	で飯セット 93kcal 17.9g 9.9g 57.1g 773mg 2.0g 一飯セット 222kcal 49.9g 34.0g 73.8g 288mg 5.8g 419kcal	ボッケの機辺焼 インゲンソナー 揚げと人参の煮びたし 若芽と蒲鉾のわさびマョ 上ネルギー 219kcal たんぱく質 13.8g 脱水化物 10.2g ナトリウム 823mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 608kcal たんぱく質 41.9g 上ネルギー 608kcal たんぱく質 41.9g 上ネルギー 608kcal たんぱく質 41.9g 上ネルギー 608kcal たんぱく質 41.9g 上キリウム 2160mg 食塩相当量 5.5g	ご飯セット 412kcal 17 1g 14 8g 52 1g 824mg 2 1g ご飯セット 1187kcal 51 8g 32 9g 165 7g 2163mg 5 6g	エネルギー / たんぱく質 版水化物 ナトリウム 食塩相当量 たんぱく質 にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく	おかず 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg 2.0g 315kcal 38.5g 32.1g 39.9g 1878mg 4.8g 812kcal	ご飯セット 431kcal 18. 6g 13. 2g 54. 3g 768mg 2. 0g ご飯セット 1194kcal 48. 4g 33. 6g 165. 6g 1881mg 4. 8g 1391kcal	エネルば 大り カム またんぱ 大・リウ当 エネルば 大・リウ当 ボー たんぱ 大・リウ当 ボー たんぱ 大・リウ当 エネルば 大・リウ当 エネル・オー なり は ボール・カー 大き 塩 本ル・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	おかず 236kcal 17.9g 9.9g 16.8g 705mg 1.8g 30.1g 30.1g 30.6g 52.6g 2183mg 5.5g	ご飯セット 429kcal 21.2g 10.4g 58.7g 706mg 1.8g ご飯セット 1227kcal 49.0g 32.1g 178.3g 2186mg 5.5g	鶏肉とれんこ 薬肉 とれんこ 薬肉 連 野 菜 で で で で で で で で で で で で で で で で で で	たの照り煮 「ひたし ちんかけ ナッツ和え おかず 263kcal 15.3g 19.2g 658mg 1 /g 38.8g 30.9g 45.2g 2193mg 5.7g 813kcal	ご飯セッ 456kca 18. 6g 13. 8g 61. 1g 659mg 1. /g ご飯セッ 1195kca 48. 7g 32. 4g 170. 9g 2196mg 5. /g
食 合計	東の花と人参の白和え 表 おかず こ エネルギー 200kcal 33 たんぱく質 14.6g 1 脂質 9.4g 5 大トリウム 772mg 7 食塩相当量 2.0g 5 ナトリウム 643kcal 12 たんぱく質 40.0g 4 脂質 32.5g 3 炭水化物 48.1g 1 ナトリウム 2285mg 2 食塩相当量 5.8g 1 たんぱく質 47.7g 5	で飯セット 93kcal 17.9g 9.9g 77.1g 2.0g で飯セット 222kcal 49.9g 34.0g 73.8g 419kcal 5.8g	ボッケの機道焼 インゲンソデー 揚げと人参の煮びたし 若芽と蒲鉾のわさびマヨ にかばく質 13.8g 炭水化物 10.2g ナトリウム 823mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 608kcal たんぱく質 41.9g 上たんぱく質 41.9g たんぱく質 41.9g 上たんぱく質 41.9g 大トリウム 2160mg 食塩相当量 5.5g	ご飯セット 412kcal 17 1g 14 8g 52 1g 824mg 2 1g ご飯セット 1187kcal 51 8g 32 9g 165 7g 2163mg 5 6g	エネルギー / たんぱく質 / 版水化物 / ナトリウム 食塩相当量 / 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 / 大トリウム 食塩相当量 / エネルギー / 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	おかず 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg 2.0g 315kcal 38.5g 32.1g 39.9g 1878mg 4.8g 812kcal 46.2g	ご飯セット 431kcal 18. 6g 13. 2g 54. 3g 768mg 2. 0g ご飯セット 1194kcal 48. 4g 33. 6g 165. 6g 1881mg 4. 8g 1391kcal 56. 1g	エネルは質 化物 とない は で は で で で で で で で で で で で で で で で で	おかず 236kcal 17.9g 9.9g 16.8g 705mg 1.8g 30.1g 30.1g 30.6g 52.6g 2183mg 5.5g 849kcal 46.5g	ご飯セット 429kcal 21.2g 10.4g 58.7g 706mg 1.8g ご飯セット 1227kcal 49.0g 32.1g 178.3g 2186mg 5.5g	鶏肉とれんこ 送の事業を エネルばく エネルばく 上たん質 大・リウ当 エネルばく 大・リウ当 エネルばく エネルばく エネルばく 上たん質 大・リウ当 エネルばく エネルな エネーと エネーな エネーな エネーな エネーな エネーな エる エる エる エる エる エる エる エる エる エる	たの照り煮 「ひたし ちんかけ ナッツ和え おかず 263kcal 15.3g 19.2g 658mg 1 /g 38.8g 30.9g 45.2g 2193mg 5.7g 813kcal	ご飯セッ 456kca 18. 6g 13. 8g 61. 1g 659mg 1. /g ご飯セッ 1195kca 48. 7g 32. 4g 170. 9g 2196mg 5. /g
食合計合計(間	東の花と人参の白和え 表 おかず こ エネルギー 200kcal 33 たんぱく質 14.6g 1 脂質 9.4g 5 大トリウム 772mg 7 食塩相当量 2.0g 5 エネルギー 643kcal 12 たんぱく質 40.0g 4 脂質 32.5g 3 炭水化物 48.1g 1 ナトリウム 2285mg 2 食塩相当量 5.8g 1 ナトリウム 2285mg 2 食塩相当量 5.8g 1 たんぱく質 47.7g 5 脂質 39.5g 4	で飯セット 93kcal 17.9g 9.9g 57.1g 773mg 2.0g 一飯セット 222kcal 49.9g 34.0g 73.8g 288mg 5.8g 419kcal	ボッケの機辺焼 インゲンソナー 揚げと人参の煮びたし 若芽と蒲鉾のわさびマョ 上ネルギー 219kcal たんぱく質 13.8g 脱水化物 10.2g ナトリウム 823mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 608kcal たんぱく質 41.9g 上ネルギー 608kcal たんぱく質 41.9g 上ネルギー 608kcal たんぱく質 41.9g 上ネルギー 815kcal たんぱく質 48.0g エネルギー 815kcal たんぱく質 48.0g 脂質 38.5g	ご飯セット 412kcal 17 1g 14 8g 52 1g 824mg 2 1g ご飯セット 1187kcal 51 8g 32 9g 165 7g 2163mg 5 6g 1394kcal 57 9g 40 0g	エネルギー 2 たんぱく 脂質	238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg 2.0g 2.0g 315kcal 38.5g 32.1g 39.9g 4.8g 812kcal 46.2g 39.1g	ご飯セット 431kcal 18. 6g 13. 2g 54. 3g 768mg 2. 0g ご飯セット 1194kcal 48. 4g 33. 6g 165. 6g 1881mg 4. 8g 1391kcal 56. 1g 40. 6g	エネルは質水リウ当 エネルば 大り 塩本ルルぱ 大り 地域 アンナー ない は かい は は がい は は は は	おかず 236kcal 17.9g 9.9g 16.8g 705mg 1.8g 30.1g 30.6g 52.6g 2183mg 5.5g 849kcal 46.5g 37.6g	ご飯セット 429kcal 21.2g 10.4g 58.7g 706mg 1.8g ご飯セット 1227kcal 49.0g 32.1g 178.3g 2186mg 5.5g 1428kcal 56.4g 39.1g	鶏肉とれんこ、 悪肉とれることが 悪肉を変える。 エネルポく エカルポく エネルポく エカルポと エカルポと	たの照り煮 「ひたし ちんかけ ナッツ和え おかず 263kcal 15.3g 19.2g 658mg 1 /g 30.9g 45.2g 2193mg 5.7g 813kcal 46.5g 37.9g	ご飯セッ 456kca 18. 6g 13. 8g 61. 1g 659mg 1. /g ご飯セッ 1195kca 48. 7g 32. 4g 170. 9g 2196mg 5. /g 1392kca 56. 4g 39. 4g
食合計合計(間食	東の花と人参の白和え 表 おかず こ エネルギー 200kcal 33 たんぱく質 14.6g 1 脂質 9.4g 1 炭水化物 15.2g 5 ナトリウム 772mg 7 食塩相当量 2.0g 2 エネルギー 643kcal 12 たんぱく質 40.0g 4 脂質 32.5g 3 炭水化物 48.1g 1 ナトリウム 2285mg 2 食塩相当量 5.8g 2 食塩相当量 5.8g 2 まんぱく質 47.7g 5 脂質 39.5g 4 炭水化物 75.9g 20	で飯セット 93kcal 17.9g 9.9g 77.1g 2.0g で飯セット 222kcal 49.9g 34.0g 73.8g 419kcal 5.8g	ボッケの機道だけ、インゲンソナー 場けと人参の煮びたし、 若芽と蒲鉾のわさびマヨ おかず エネルギー 219kcal たんぱく質 13.8g 炭水化物 10.2g ナトリウム 823mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 608kcal たんぱく質 41.9g 脂質 31.4g 炭水化物 40.0g ナトリウム 2160mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 815kcal たんぱく質 48.0g 脂質 38.5g 炭水化物 71.9g	二飯セット 412kcal 17 1g 14 8g 52 1g 824mg 2 1g 三飯セット 1187kcal 51 8g 32 9g 165 7g 2163mg 5 6g 1394kcal 57 9g 40 0g 197 6g	エネルギー / たんぱく 質 版水 化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー (たんぱく 質 版水 化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー (たんぱく 質 版水 化物 ナトリウム 食塩相 ボース (で 質 版水 化物 大トリウム (で で で で で で で で で で で で で で で で で で	おかず 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg 2.0g 35かず 615kcal 38.5g 32.1g 39.9g 4.8g 812kcal 46.2g 39.1g 67.7g	ご飯セット 431kcal 18. 6g 13. 2g 54. 3g 768mg 2. 0g ご飯セット 1194kcal 48. 4g 33. 6g 165. 6g 1881mg 4. 8g 1391kcal 56. 1g 40. 6g 193. 4g	エカー では、	おかず 236kcal 17.9g 9.9g 16.8g 705mg 1.8g 50.6g 52.6g 2183mg 5.5g 849kcal 46.5g 37.6g 81.5g	ご飯セット 429kcal 21.2g 10.4g 58.7g 706mg 1.8g ご飯セット 1227kcal 49.0g 32.1g 178.3g 2186mg 5.5g 1428kcal 56.4g 39.1g 207.2g	鶏肉とれんこ、 悪肉とれることが 悪肉を変える。 エネルポく エカルポく エネルポく エカルポと エカルポと	たの照り煮 「ひたし ちんかけ ナッツ和え おかず 263kcal 15.3g 19.2g 658mg 1,7g おかず 616kcal 38.8g 30.9g 45.2g 2193mg 5.7g 813kcal 46.5g 37.9g 73.0g	ご飯セット 456kcal 18. 6g 13. 8g 61. 1g 659mg 1. 7g ご飯セット 1195kcal 48. 7g 32. 4g 170. 9g 2196mg 5. 7g 1392kcal 56. 4g 39. 4g 198. 7g
食合計合計(間	東の花と人参の白和え 表かず こ エネルギー 200kcal 33 たんぱく質 14.6g 1 脂質 9.4g 3 炭水化物 15.2g 5 ナトリウム 772mg 7 食塩相当量 2.0g 3 エネルギー 643kcal 12 たんぱく質 40.0g 4 脂質 32.5g 3 炭水化物 48.1g 1 ナトリウム 2285mg 2 食塩相当量 5.8g 3 エネルギー 840kcal 14 たんぱく質 47.7g 5 脂質 39.5g 4 炭水化物 75.9g 20 ナトリウム 2361mg 25	で飯セット 93kcal 17.9g 9.9g 57.1g 773mg 2.0g ご飯セット 222kcal 49.9g 34.0g 73.8g 288mg 5.8g 419kcal 57.6g 41.0g 01.6g 364mg	ボッケの機道だけ、インゲンソナー 場けと人参の煮びたし、 若芽と蒲鉾のわさびマヨ おかず エネルギー 219kcal たんぱく質 13.8g 炭水化物 10.2g ナトリウム 823mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 608kcal たんぱく質 41.9g 脂質 31.4g 炭水化物 40.0g ナトリウム 2160mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 815kcal たんぱく質 48.0g 脂質 38.5g 炭水化物 71.9g	ご飯セット 412kcal 17 1g 14 8g 52 1g 824mg 2 1g ご飯セット 1187kcal 51 8g 32 9g 165 7g 2163mg 5 6g 1394kcal 57 9g 40 0g 197 6g 2237mg	エネルギー / たんぱく 質 版水 化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー (たんぱく 質 版水 化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー (たんぱく 質 版水 化物 ナトリウム 食塩相 ボース (で 質 版水 化物 大トリウム (で で で で で で で で で で で で で で で で で で	おかず 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg 2.0g 35.5g 32.1g 38.5g 39.9g 1878mg 4.8g 812kcal 46.2g 39.1g 67.7g	ご飯セット 431kcal 18. 6g 13. 2g 54. 3g 768mg 2. 0g ご飯セット 1194kcal 48. 4g 33. 6g 165. 6g 1881mg 4. 8g 1391kcal 56. 1g 40. 6g 193. 4g 1957mg	エカー では、	おかず 236kcal 17.9g 9.9g 16.8g 705mg 1.8g 30.1g 30.6g 52.6g 2183mg 5.5g 849kcal 46.5g 37.6g	ご飯セット 429kcal 21.2g 10.4g 58.7g 706mg 1.8g ご飯セット 1227kcal 49.0g 32.1g 178.3g 2186mg 5.5g 1428kcal 56.4g 39.1g 207.2g 2263mg	鶏肉とれんこ、 悪肉とれることが 悪肉を変える。 エネルポく エカルポく エネルポく エカルポと エカルポと	たの照り煮 「ひたし ちんかけ ナッツ和え おかず 263kcal 15.3g 19.2g 658mg 1 /g 30.9g 45.2g 2193mg 5.7g 813kcal 46.5g 37.9g	ご飯セット 456kcal 18. 6g 13. 8g 61. 1g 659mg 1. 7g ご飯セット 1195kcal 48. 7g 32. 4g 170. 9g 2196mg 5. 7g 1392kcal 56. 4g 39. 4g 198. 7g

- ※献立は予告無く変更することがあります。
- ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
- ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
- ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
- ※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
- ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。 ※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。