(たんぱく60g管理食)週間献立表

	10月27日(月)		10月	10月28日(火)			10月29日(水)			10月30日(木)			10月31日(金)		
	★ごはん180g		★ごはん,180g		★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g				
	豚肉と大根の煮物	麦	豆腐ステー	-+	卵	豚肉としめじ	の生姜炒め	麦	えび団子とな	かぶの煮物	卵麦え	鶏肉と厚揚	げの煮物	乳麦	
	キャベッとウインナーのソテー 春雨ちゃんぽん	乳麦 乳	鶏ミンナと小杉	公采の 煮物	卵 乳麦 乳麦落	切干大根 じゃが芋の中	気 華届サラダ	<u>麦</u>	高野豆腐の ひじきのご	ル味噌煮 まマヨ和え	<u>卵麦</u> 丽剪基	麩とえのきの カリフラワー	りさつと烹 の甘酢清け	麦	
	19 19 2 (F/O1870	.T.L			#######	0 (%) 0) 1	+1347777	.25	000000	, , <u> </u>	31,10.2		V 1 1 1/3C 17		
		^&⊏ II	г	±> +> ==	- `&⊏		4×1×4°	- ^&⊏ 11		45.15.4E	- ^&⊏ 11		4\1\4	- ^&⊏ 11	
朝	おかず エネルギー 188kca	ご飯セット 478kcal		おかす 198kcal	<u>ご飯セット</u> 488kcal	エネルギー	おかず 191kcal	ご飯セット 481kcal	エネルギー	<u>おかず</u>	ご飯セット 478kcal	エネルギー	おかす 193kcal	ご飯セット 483kcal	
食	たんぱく質 7.9g			10. 5g	15. 4g	たんぱく質		15. 4g	たんぱく質	8. 3g	13. 2g		11. 5g	16. 4g	
	脂質 8.5g	9. 2g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	7. 9g	8. 6g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	8. 9g	9. 6g	
	<u>炭水化物 20.4g</u> ナトリウム 576mg	83.3g 577mg	<u>炭水化物</u> ナトリウム	13.3g 664mg		<u>炭水化物</u> ナトリウム	19.9g 754mg	82.8g 755mg	<u>炭水化物</u> ナトリウム	15.3g 783mg		炭水化物 ナトリウム	16.2g 491mg	79.1g 492mg	
	カリウム 393mg	465mg	カリウム	400mg	472mg	カリウム	476mg	548mg	カリウム	294mg	366mg	カリウム	426mg	498mg	
	リン 105mg		リン	134mg	211mg	リン	146mg		リン	119mg	196mg	リン	159mg	236mg	
	食塩相当量 1.5g ★ごはん180g		食塩相当量 ★ごはん18	1.7g 80g	1. 7g	食塩相当量	1. 9g 80g	1. 9g	食塩相当量	2. 0g 80g		食塩相当量 ★ごはん1	1. 2g 80g	1. 3g	
	鯖のバジルオリーブ焼 オニオンソデー		チキンピナ トマトソー スープキャ ピーマンと人参	֝֝֓֓֓֓֓֓֓֓֓֓֓֓֓֓֓֓֓֓֓֓֓֓֓֓֓֓֓֓֓֓֓֓֓֓	卵麦	マーボな 鶏ごぼう 野菜サラ	Ť	麦落	★ごはん 鶏のマスタ	ード焼き	麦 乳麦	赤魚のご 人参グラ	ま焼	麦	
	オニオンソテー	乳麦	トマトソー	-ス	.:::	鶏ごぼう	r	麦	チンゲン菜とピー	マンのソテー	乳麦	人参グラ	ッセ	乳麦	
	ひき肉と豆腐のうま煮 切干大根のバンバンジー	麦洛か 妻	人一 ノキャ	クヘソ	乳麦	野采サフィ	メ ブ(小袋)	卵麦えか 妻	ぜんまいとミ きのことじゃが芋	ンナの煮物	乳麦	ナスの油! マリーネー	ツめ サラダ	麦 卵乳麦	
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 318kcal たんぱく質 15.7g			11. 4g		エネルギー たんぱく質		17 Og	エベルヤー たんぱく質	14. 3g		エネルギー たんぱく質	279kcal 11.3g	16. 2g	
	脂質 23.4g	24. 1g	脂質	13. 7g	14. 4g	脂質	23. 3g	24. 0g	脂質	21. 5g	22. 2g	脂質	18. 0g	18. 7g	
	<u> 炭水化物 10.5g</u> ナトリウム 689mg		炭水化物 ナトリウム	17.1g 730mg	80.0g 731mg	<u>炭水化物</u> ナトリウム	21.6g 823mg	84. 5g	<u>炭水化物</u> ナトリウム	13.9g 535mg	76.8g	<u>炭水化物</u> ナトリウム	19.5g 651mg	82.4g 652mg	
	カリウム 417mg	489mg	カリウム	472mg		カリウム		563mg	カリウム	541mg		カリウム	530mg	602mg	
	リン 209mg	286mg	リン	135mg	212mg	リン	148mg	225mg	リン	149mg	226mg	リン	154mg	231mg	
問合	食塩相当量		食塩相当量	1.9g	1. 9g	食塩相当量			食塩相当量		1. 4g	食塩相当量		1. 7g	
14176	★ = 1 t 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		★ごはん1 8	80g		★ごはん 1	80g		★ごはん 1	80g	17 1008	★ごはん 1	180g		
	肉団子とさつま芋の黒酢あん 大豆と椎茸の煮物	卵乳麦	アジの幽庵	Ē焼 へべい/	麦	鶏の酒蒸	し煮	麦	ブリの塩	<u> </u>	. <u>₩.</u>	メンチカ	ツ	乳麦	
	大豆と惟耳の急物 法蓮草のごま和え	麦 乳麦	アジの幽構 うま塩キャ 竹輪の五色	バ ハ フ きんぴら	ゑか 卵乳麦	菜の花 大豆と人物	多の煮物	 麦	油揚げと菜の	ノー の花の煮物	<u>孔</u> 友 麦	オクラのペペ 豚肉とふき	の炒め煮	 麦	
		1.8	パスタのサ	ナラダ	麦 麦か 卵乳麦 卵乳麦	中華サラ	\$	乳麦	ラッの塩/ きのこソー 油揚げと菜の マカロニマリ	ーネサラダ	卵乳麦	菜の花のツァ	ナごま和え	羑	
	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	
夕食	エネルギー 316kcal		<u> </u>	0373.3					_ 1 1*						
艮	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	606kca1							エネルギー		570kcal	エネルギー	307kca1		
	たんぱく質 15.1g	20. 0g		16.8g	21. 7g	たんぱく質	16. 3g	21. 2g	たんぱく質	16. 5g	21. 4g	エネルギー たんぱく質	307kcal 15.8g	597kcal 20. 7g	
	脂質 10.2g	20.0g 10.9g	たんぱく質 脂質	16.8g 17.3g	21. 7g 18. 0g	たんぱく質 脂質	16. 3g	21. 2g 15. 2g	たんぱく質 脂質	16.5g 16.7g	21. 4g 17. 4g	たんぱく質 脂質	307kca1 15.8g 18.4g	597kcal 20.7g 19.1g	
	脂質 10.2g 炭水化物 44.1g ナトリウム 848mg	20.0g 10.9g 107.0g 849mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	16.8g 17.3g 22.6g 776mg	21.7g 18.0g 85.5g 777mg	たんぱく質 脂質 炭 水化物 ナトリウム	16. 3g 14. 5g 23. 2g 632mg	21. 2g 15. 2g 86. 1g 633mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	16.5g 16.7g 16.0g 714mg	21. 4g 17. 4g 78. 9g 715mg	たんぱく質 脂質 炭 水化物 ナトリウム	307kcal 15. 8g 18. 4g 19. 5g 696mg	597kcal 20.7g 19.1g 82.4g 697mg	
	脂質 10.2g 炭水化物 44.1g チトリウム 848mg カリウム 852mg	20.0g 10.9g 107.0g 849mg 924mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	16.8g 17.3g 22.6g 776mg 360mg	21. 7g 18. 0g 85. 5g 777mg 432mg	_{たんぱく質} 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	16.3g 14.5g 23.2g 632mg 694mg	21. 2g 15. 2g 86. 1g 633mg 766mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	16.5g 16.7g 16.0g 714mg 454mg	21. 4g 17. 4g 78. 9g 715mg 526mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	307kcal 15.8g 18.4g 19.5g 696mg 597mg	597kcal 20.7g 19.1g 82.4g 697mg 669mg	
	脂質 10.2g 炭水化物 44.1g ナトリウム 848mg カリウム 852mg リン 229mg	20.0g 10.9g 107.0g 849mg 924mg 306mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	16.8g 17.3g 22.6g 776mg 360mg 207mg	21. 7g 18. 0g 85. 5g 777mg 432mg 284mg	たんぱく質 脂質 炭 <u>水化物</u> ナトリウム カリウム リン	16.3g 14.5g 23.2g 632mg 694mg 223mg	21. 2g 15. 2g 86. 1g 633mg 766mg 300mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	16.5g 16.7g 16.0g 714mg 454mg 178mg	21.4g 17.4g 78.9g 715mg 526mg 255mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	307kcal 15.8g 18.4g 19.5g 696mg 597mg 205mg	597kcal 20.7g 19.1g 82.4g 697mg 669mg 282mg	
	脂質 10.2g 炭水化物 44.1g ナトリウム 848mg カリウム 852mg リン 229mg 食塩相当量 2.2g	20.0g 10.9g 107.0g 849mg 924mg 306mg 2.2g	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	16.8g 17.3g 22.6g 776mg 360mg 207mg 2.0g	21. 7g 18. 0g 85. 5g 777mg 432mg 284mg 2. 0g ご飯セット	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	16. 3g 14. 5g 23. 2g 632mg 694mg 223mg 1. 6g おかす	21. 2g 15. 2g 86. 1g 633mg 766mg 300mg 1. 6g ご飯セット	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	16.5g 16.7g 16.0g 714mg 454mg 178mg 1.8g おかす	21. 4g 17. 4g 78. 9g 715mg 526mg 255mg 1. 8g ご飯セット	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	307kcal 15.8g 18.4g 19.5g 696mg 597mg 205mg 1.8g	597kcal 20.7g 19.1g 82.4g 697mg 669mg 282mg 1.8g	
	脂質 10.2g 炭水化物 44.1g ナトリウム 848mg カリウム 852mg リン 229mg 食塩相当量 2.2g おかず エネルギー 822kcal	20.0g 10.9g 107.0g 849mg 924mg 306mg 2.2g 二飯セット 1692kcal	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	16.8g 17.3g 22.6g 776mg 360mg 207mg 2.0g おかす 765kcal	21. 7g 18. 0g 85. 5g 777mg 432mg 284mg 2. 0g 二飯セット 1635kcal	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	16.3g 14.5g 23.2g 632mg 694mg 223mg 1.6g おかす 822kcal	21 2g 15 2g 86 1g 633mg 766mg 300mg 1 6g ご飯セット 1692kcal	たんぱく質脂質 炭水化物ナトリウムカリウム しょ 食塩相当量 エネルギー	16.5g 16.7g 16.0g 714mg 454mg 178mg 1.8g おかす 771kcal	21. 4g 17. 4g 78. 9g 715mg 526mg 255mg 1. 8g ご飯セット 1641kcal	たんぱく質脂質 版水化物 ナトリウム カリウム り 食塩相当量 エネルギー	307kcal 15. 8g 18. 4g 19. 5g 696mg 597mg 205mg 1. 8g おかす 779kcal	597kcal 20.7g 19.1g 82.4g 697mg 669mg 282mg 1.8g 二飯セット 1649kcal	
	脂質 10.2g 炭水化物 44.1g ナトリウム 848mg カリウム 852mg リン 229mg 食塩相当量 2.2g おかず エネルギー 822kcal たんぱく質 38.7g	20.0g 10.9g 107.0g 849mg 924mg 306mg 2.2g 二飯セット 1692kcal 53.4g	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	16.8g 17.3g 22.6g 776mg 360mg 207mg 2.0g おかず 765kcal 38.7g	21. 7g 18. 0g 85. 5g 777mg 432mg 284mg 2. 0g ご飯セット 1635kcal 53. 4g	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	16. 3g 14. 5g 23. 2g 632mg 694mg 223mg 1. 6g おかす 822kcal 38. 9g	21. 2g 15. 2g 86. 1g 633mg 766mg 300mg 1. 6g ご飯セット 1692kcal 53. 6g	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	16.5g 16.7g 16.0g 714mg 454mg 178mg 1.8g おかす 771kcal 39.1g	21. 4g 17. 4g 78. 9g 715mg 526mg 255mg 1. 8g ご飯セット 1641kcal 53. 8g	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	307kcal 15. 8g 18. 4g 19. 5g 696mg 597mg 205mg 1. 8g おかす 779kcal 38. 6g	597kcal 20.7g 19.1g 82.4g 697mg 669mg 282mg 1.8g 二飯セット 1649kcal 53.3g	
合	脂質 10.2g 炭水化物 44.1g ナトリウム 848mg カリウム 852mg リン 229mg 食塩相当量 2.2g おかず エネルギー 822kcal たんぱく質 38.7g 脂質 42.1g 炭水化物 75.0g	20 0g 10 9g 107 0g 849mg 924mg 306mg 2 2g 	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	16.8g 17.3g 22.6g 776mg 360mg 207mg 2.0g 35かす 765kcal 38.7g 42.8g 53.0g	21. 7g 18. 0g 85. 5g 777mg 432mg 284mg 2. 0g 二飯セット 1635kcal 53. 4g 44. 9g 241. 7g	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	16. 3g 14. 5g 23. 2g 632mg 694mg 223mg 1. 6g おかず 822kcal 38. 9g 45. 7g 64. 7g	21. 2g 15. 2g 86. 1g 633mg 766mg 300mg 1. 6g ご飯セット 1692kcal 53. 6g 47. 8g 253. 4g	たんぱく質脂水化物 大トリウム カリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質脂 水化物	16. 5g 16. 7g 16. 0g 714mg 454mg 178mg 1. 8g 35.5y 771kcal 39. 1g 48. 5g 45. 2g	21. 4g 17. 4g 78. 9g 715mg 526mg 255mg 1. 8g 1. 8g 1641kcal 53. 8g 50. 6g 233. 9g	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 炭水化物	307kcal 15. 8g 18. 4g 19. 5g 696mg 597mg 205mg 1. 8g 33. 5g 779kcal 38. 6g 45. 3g 55. 2g	597kcal 20.7g 19.1g 82.4g 697mg 669mg 282mg 1.8g 二食セット 1649kcal 53.3g 47.4g 243.9g	
合計	脂質 10.2g 炭水化物 44.1g ナトリウム 848mg カリウム 852mg リン 229mg 食塩相当量 2.2g おかす エネルギー 822kcal たんぱく質 38.7g 脂質 42.1g 炭水化物 75.0g ナトリウム 2113mg	20 0g 10 9g 107 0g 849mg 924mg 306mg 2 2g 50 tyl- 1692kcal 53 4g 44 2g 263 7g 2116mg	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 ナトリウム	16.8g 17.3g 22.6g 776mg 360mg 207mg 2.0g おかす 765kcal 38.7g 42.8g 53.0g 2170mg	21. 7g 18. 0g 85. 5g 777mg 432mg 284mg 2 0g 2 0g 2 0g 2 1635kcal 53. 4g 44. 9g 241. 7g 2173mg	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 エネルギー質 脱水化物 ナトリウム	16. 3g 14. 5g 23. 2g 632mg 694mg 223mg 1. 6g おかす 822kcal 38. 9g 45. 7g 64. 7g 2209mg	21. 2g. 15. 2g. 86. 1g. 633mg. 766mg. 300mg. 1. 6g. 1692kcal 47. 8g. 253. 4g. 2212mg.	たんぱく質 脂水化物 大トリウム カリウム リウム リウム リウム は塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂皮水化物 ナトリウム	16. 5g 16. 7g 16. 0g 714mg 454mg 178mg 1. 8g 35 b 7 771kcal 39. 1g 48. 5g 2032mg	21. 4g 17. 4g 78. 9g 715mg 526mg 255mg 1. 8g 1641kcal 53. 8g 50. 6g 233. 9g 2035mg	たんぱく質 脂質・物 炭水化物 ナトリウム リウム りを塩相当量 エネルギく質 に成水化物 大大リウム 大大リウム 大大リウム たりウム	307kcal 15. 8g 18. 4g 19. 5g 696mg 597mg 205mg 1. 8g 33. 6g 45. 3g 55. 2g 1838mg	597kcal 20.7g 19.1g 82.4g 697mg 669mg 282mg 1.8g 二酸セット 1649kcal 53.3g 47.4g 243.9g 1841mg	
	脂質 10.2g 炭水化物 44.1g ナトリウム 848mg カリウム 852mg リン 229mg 食塩相当量 2.2g おかず エネルギー 822kcal たんぱく質 38.7g 脂質 42.1g 炭水化物 75.0g	20 0g 10 9g 107 0g 849mg 924mg 306mg 2 2g 50 tyl- 1692kcal 53 4g 44 2g 263 7g 2116mg	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 ナトリウム	16.8g 17.3g 22.6g 776mg 360mg 207mg 2.0g 35かす 765kcal 38.7g 42.8g 53.0g	21. 7g 18. 0g 85. 5g 777mg 432mg 284mg 2. 0g 二飯セット 1635kcal 53. 4g 44. 9g 241. 7g	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	16. 3g 14. 5g 23. 2g 632mg 694mg 223mg 1. 6g おかず 822kcal 38. 9g 45. 7g 64. 7g	21. 2g. 15. 2g. 86. 1g. 633mg. 766mg. 300mg. 1. 6g. 1692kcal 53. 6g. 47. 8g. 2212mg. 1877mg.	たんぱく質脂水化物 大トリウム カリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質脂 水化物	16. 5g 16. 7g 16. 0g 714mg 454mg 178mg 1. 8g 35.5y 771kcal 39. 1g 48. 5g 45. 2g	21. 4g 17. 4g 78. 9g 715mg 526mg 255mg 1. 8g 1641kcal 53. 8g 50. 6g 233. 9g 2035mg	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 炭水化物	307kcal 15. 8g 18. 4g 19. 5g 696mg 597mg 205mg 1. 8g 33. 5g 779kcal 38. 6g 45. 3g 55. 2g	597kcal 20.7g 19.1g 82.4g 697mg 669mg 282mg 1.8g 二食セット 1649kcal 53.3g 47.4g 243.9g	
	脂質 10.2g 炭水化物 44.1g ナトリウム 848mg カリウム 852mg リン 229mg 食塩相当量 2.2g おかす エネルギー 822kca1 たんぱく質 38.7g 脂質 42.1g 炭水化物 75.0g ナトリウム 2113mg カリウム 1662mg リン 543mg 食塩相当量 5.5g	20 0g 10 9g 107 0g 849mg 924mg 306mg 2 2g Cobt/b 1692kcal 53 4g 44 2g 263 7g 2116mg 1878mg 774mg 5.5g	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 ナトリウム カリウム リン	16.8g 17.3g 22.6g 776mg 360mg 207mg 2.0g 36.0v g 765kcal 38.7g 42.8g 53.0g 2170mg 1232mg 476mg 5.6g	21.7g 18.0g 85.5g 777mg 432mg 284mg 2.0g 20g 20g 20g 20g 21635kcal 53.4g 44.9g 241.7g 2173mg 1448mg 707mg 5.6g	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 エネルギー質 炭水化ウム カリウム カリウム リン りまればで 炭水化ウム カリウム カリウム カリウム	16. 3g 14. 5g 23. 2g 632mg 694mg 223mg 1. 6g 822kcal 38. 9g 45. 7g 64. 7g 2209mg 1661mg 517mg 5. 6g	21. 2g 15. 2g 86. 1g 633mg 766mg 300mg 1. 6g 1. 6g 2. 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	たんぱく質 脂水化物 炭水化物 ナトリウム リウン 食塩相当量 エネルギー質 ボイ・カリウム カリウム 食塩相当量	16. 5g 16. 7g 16. 0g 714mg 454mg 1.8g 1.8g 39.1g 48. 5g 45. 2g 2032mg 1289mg 446mg 5. 2g	21. 4g 17. 4g 78. 9g 715mg 526mg 255mg 1. 8g 255mg 1. 8g 203 8g 53. 8g 2035mg 1505mg 677mg 5. 2g	たんぱく質 脂質	307kcal 15. 8g 18. 4g 19. 5g 696mg 597mg 205mg 1. 8g 779kcal 38. 6g 45. 3g 55. 2g 1838mg 1553mg 518mg 4. 7g	597kcal 20. 7g 19. 1g 82. 4g 697mg 669mg 282mg 1. 8g 1649kcal 53. 3g 47. 4g 243. 9g 1841mg 1769mg 749mg 4. 8g	
計合	脂質 10.2g 炭水化物 44.1g ナトリウム 848mg カリウム 852mg リン 229mg 食塩相当量 2.2g おかす エネルギー 822kcal たんぱく質 38.7g 脂質 42.1g 炭水化物 75.0g ナトリウム 2113mg ナトリウム 1662mg カリウム 1662mg カリウム 1662mg カリウム 543mg 食塩相当量 5.5g	20. 0g 10. 9g 107. 0g 849mg 924mg 306mg 2. 2g 二飯セット 1692kcal 53. 4g 44. 2g 263. 7g 2116mg 1878mg 774mg 5. 5g	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 脂炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	16.8g 17.3g 22.6g 776mg 360mg 2.0g 38.7g 42.8g 53.0g 2170mg 1232mg 476mg 5.6g 893kca	21. 7g 18. 0g 85. 5g 777mg 432mg 284mg 2. 0g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー質 炭水化ウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー質 炭水化ウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー	16. 3g 14. 5g 23. 2g 632mg 694mg 223mg 1. 6g 822kcal 38. 9g 45. 7g 64. 7g 2209mg 1661mg 517mg 5. 6g 918kcal	21. 2g 15. 2g 86. 1g 633mg 766mg 300mg 1. 6g	たんぱく質 脂水化物 大トリウム リウン 食塩相当量 エネルギー ボルばく質 ボルリウム カリウン 大トリウム 大トリウム 大トリウム は塩相当量 エネルギー	16. 5g 16. 7g 16. 0g 714mg 454mg 1.8g 1.8g 39. 1g 48. 5g 2032mg 1289mg 446mg 5. 2g 897kcal	21. 4g 17. 4g 78. 9g 715mg 526mg 255mg 1. 8g ① 版セット 1641kcal 53. 8g 50. 6g 233. 9g 2035mg 1505mg 677mg 5. 2g	たんぱく質 脂炭水化ウウン リウン相当量 エネルギく質 ルカリウム リウム リウム リウム エネルギく質 ボルリウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム	307kcal 15. 8g 18. 4g 19. 5g 696mg 597mg 205mg 1. 8g 305 of 779kcal 38. 6g 45. 3g 55. 2g 1838mg 1553mg 518mg 4. 7g	597kcal 20.7g 19.1g 82.4g 697mg 669mg 282mg 1.8g 1649kcal 53.3g 47.4g 243.9g 1841mg 1769mg 749mg 4.8g	
	脂質 10.2g 炭水化物 44.1g ナトリウム 848mg カリウム 852mg リン 229mg 食塩相当量 2.2g おかす エネルギー 822kca1 たんぱく質 38.7g 脂質 42.1g 炭水化物 75.0g ナトリウム 2113mg カリウム 1662mg リン 543mg 食塩相当量 5.5g	20. 0g 10. 9g 107. 0g 849mg 924mg 306mg 2. 2g 二飯セット 1692kcal 53. 4g 44. 2g 263. 7g 2116mg 1878mg 774mg 5. 5g 1818kcal 54. 0g 44. 4g	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム リンウム リンウム は塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 ボルウム カリウム リンウム リン 食塩相当量 エネルギー ほんぱく質 にある	16.8g 17.3g 22.6g 776mg 360mg 207mg 2.0g 38.7g 42.8g 53.0g 2170mg 1232mg 476mg 5.6g 893kcal 39.5g 43.0g	21. 7g 18. 0g 85. 5g 777mg 432mg 284mg 2. 0g	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 エネルギー質 炭水化ウム カリウム カリウム リン りまればで 炭水化ウム カリウム カリウム カリウム	16. 3g 14. 5g 23. 2g 632mg 694mg 223mg 1. 6g 822kcal 38. 9g 45. 7g 2209mg 1661mg 517mg 5. 6g 918kcal 39. 7g 45. 9g	21. 2g 15. 2g 86. 1g 633mg 766mg 300mg 1. 6g	たんぱく質 脂炭化物ム カリウム リウム リウム エネルギー質 ボル・リウム カリン は塩相当量 大ナトリウム カリン は塩相当量 大大リウム リウム リウム リウム カリン は塩相当量 たんぱく質 大ナトリウム リウム リウム リウム カリン リウム になった。 リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム	16.5g 16.7g 16.0g 714mg 454mg 1.8g 5.0g 771kcal 39.1g 48.5g 2032mg 1289mg 146mg 5.2g 897kcal 39.7g 48.7g	21. 4g 17. 4g 78. 9g 715mg 526mg 255mg 1. 8g 200. 6g 233. 9g 2035mg 1505mg 677mg 5. 2g 1767kcal 54. 4g 50. 8g	たんぱく質 脂炭水化ウム リウ 塩相当 一	307kcal 15. 8g 18. 4g 19. 5g 696mg 597mg 205mg 1. 8g 3779kcal 38. 6g 45. 3g 45. 3g 55. 2g 1838mg 1553mg 518mg 4. 7g 907kcal 39. 4g 45. 5g	597kcal 20.7g 19.1g 82.4g 697mg 669mg 282mg 1.8g - 一	
計合	脂質 10.2g 炭水化物 44.1g ナトリウム 848mg カリウム 852mg リン 229mg 食塩相当量 2.2g おかす エネルギー 822kcal たんぱく質 38.7g 脂質 42.1g 炭水化物 75.0g ナトリウム 2113mg ナトリウム 1662mg リン 543mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 948kcal たんぱく質 39.3g 脂質 42.3g 炭水化物 105.5g	20. 0g 10. 9g 107. 0g 849mg 924mg 306mg 2. 2g 二飯セット 1692kcal 53. 4g 44. 2g 263. 7g 2116mg 1878mg 774mg 5. 5g 1818kcal 54. 0g 44. 4g 294. 2g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルばく質 脂質水化ウム カリウム リン たん質 ボ化ウム カリウム リウン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂素化・リウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー で たんぱく質 ボルウム カリン で たんぱく質 に ボルウム カリン で たんぱく で たっし たっし たっし たっし たっし たっし たっし たっし たっし たっし	16.8g 17.3g 22.6g 776mg 360mg 2.0g 38.7g 42.8g 53.0g 2170mg 1232mg 476mg 5.6g 893kcal 39.5g 43.0g 83.9g	21. 7g 18. 0g 85. 5g 7777mg 432mg 284mg 2. 0g ②飯セット 1635kcal 53. 4g 44. 9g 241. 7g 2173mg 1448mg 707mg 5. 6g 1763kcal 54. 2g 45. 1g 272. 6g	たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム リウム リウ塩相当 エネルばく質 脂炭水化ウム カリウム リウ塩相ギー質 ルボルウム カリウム リウム カリウム リウム カリウム カリウム カリウム カリウム	16. 3g 14. 5g 23. 2g 632mg 694mg 223mg 1. 6g 822kcal 38. 9g 45. 7g 64. 7g 2209mg 2209mg 1661mg 5. 6g 918kcal 39. 7g 45. 9g 87. 7g	21. 2g 15. 2g 86. 1g 633mg 766mg 300mg 1. 6g	たんぱく質 脂水化物ム ナトリウム リウム リウム リウム エネルギー質 炭トリウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム	16.5g 16.7g 16.0g 714mg 454mg 1.8g 5.0g 771kcal 39.1g 48.5g 2032mg 1289mg 146mg 5.2g 897kcal 39.7g 48.7g 75.7g	21. 4g 17. 4g 78. 9g 715mg 526mg 255mg 1. 8g 205 yr 1641kcal 53. 8g 50. 6g 233. 9g 2035mg 1505mg 677mg 5. 2g 1767kcal 54. 4g 264. 4g	たんぱく 脂炭 水 リウン は	307kcal 15. 8g 18. 4g 19. 5g 696mg 597mg 205mg 1. 8g 38. 6g 45. 3g 55. 2g 1838mg 1553mg 518mg 4. 7g 907kcal 39. 4g 45. 5g 86. 1g	597kcal 20.7g 19.1g 82.4g 697mg 669mg 282mg 1.8g 53.3g 47.4g 243.9g 1841mg 1769mg 749mg 4.8g 1777kcal 54.1g 47.6g 274.8g	
計 合計(間食	脂質 10.2g 炭水化物 44.1g ナトリウム 848mg カリウム 852mg リン 229mg 食塩相当量 2.2g おかす エネルギー 822kcal たんぱく質 38.7g 脂質 42.1g 炭水化物 75.0g ナトリウム 2113mg カリウム 1662mg リン 543mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 948kcal たんぱく質 39.3g 脂質 42.3g 炭水化物 105.5g ナトリウム 2115mg	20. 0g 10. 9g 107. 0g 849mg 924mg 306mg 2. 2g 一飯セット 1692kcal 53. 4g 44. 2g 263. 7g 211.6mg 1878mg 774mg 5. 5g 1818kcal 54. 0g 44. 4g 294. 2g 211.8mg	たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルぱく 脂炭水・リウム カリン 塩塩が サトリウム カリン はない もない はない たんり はない たんり たんり はない たんり たんり たんり たんり たんり たんり たんり たんり たんり たんり	16.8g 17.3g 22.6g 776mg 360mg 20.7mg 2.0g 35.0 g 765kcal 38.7g 42.8g 53.0g 2170mg 1232mg 476mg 5.6g 893kcal 39.5g 43.0g 2176mg	21. 7g 18. 0g 85. 5g 7777mg 432mg 284mg 2. 0g ②飯セット 1635kcal 53. 4g 44. 9g 241. 7g 2173mg 1448mg 707mg 5. 6g 1763kcal 54. 2g 45. 1g 272. 6g 2179mg	たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム リウム リウ塩相当量 エネルぱく質 脂炭水化物 ナトリウム リウム リウム リウム リウム エネルぱく質 脂炭水化物 ナトリウム リウム に変わればく で に変わればく に変われば に変われが に変わる に変わる に変わる に変わる に変わる に変わる に変わる に変わる	16. 3g 14. 5g 23. 2g 632mg 694mg 223mg 1. 6g 822kcal 38. 9g 45. 7g 2209mg 1661mg 517mg 5. 6g 918kcal 39. 7g 45. 9g 87. 7g 2215mg	21. 2g 15. 2g 86. 1g 633mg 766mg 300mg 1. 6g	たんぱく質脂炭水化物ムナカリウム 単二 たんぱく質 エネルギー質 エネルギー質 大・リウム サーカー サーカー サーカー サーカー サーカー サーカー サーカー サーカ	16.5g 16.7g 16.0g 714mg 454mg 1.8g 5.0g 771kcal 39.1g 48.5g 2032mg 1289mg 146mg 5.2g 897kcal 39.7g 48.7g 75.7g 2034mg	21. 4g 17. 4g 78. 9g 715mg 526mg 255mg 1. 8g 20xtyl 1641kcal 53. 8g 50. 6g 233. 9g 2035mg 1505mg 677mg 5. 2g 1767kcal 54. 4g 264. 4g 2037mg	たんぱく 脂炭ナカリ食塩 エネルぱく エネルぱく エネルぱく エネルぱく エネルぱく エネルぱく エネルぱく エネルばく エカリウム エカリカ エカリ エカリ	307kcal 15. 8g 18. 4g 19. 5g 696mg 597mg 205mg 779kcal 38. 6g 45. 3g 55. 2g 1838mg 1553mg 518mg 4. 7g 907kcal 39. 4g 45. 5g 86. 1g 1844mg	597kcal 20.7g 19.1g 82.4g 697mg 669mg 282mg 1.8g 282mg 1.8g 2643.9g 177.4g 243.9g 1841mg 1769mg 4.8g 1777kcal 54.1g 47.6g 274.8g 1847mg	
計─────────────────────────────────────	脂質 10.2g 炭水化物 44.1g ナトリウム 848mg カリウム 852mg リン 229mg 食塩相当量 2.2g おかす エネルギー 822kcal たんぱく質 38.7g 脂質 42.1g 炭水化物 75.0g ナトリウム 2113mg ナトリウム 1662mg リン 543mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 948kcal たんぱく質 39.3g 脂質 42.3g 炭水化物 105.5g	20 0g 10 9g 107 0g 849mg 924mg 306mg 2 2g 1692kgal 53 4g 244 2g 263 7g 2116mg 1878mg 774mg 5 5g 1818kgal 54 0g 44 4g 294 2g 294 2g 2118mg 1992mg 780mg	たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルぱく 脂炭水・リウム カリン 塩塩が サトリウム カリン はない もない はない たんり はない たんり たんり はない たんり たんり たんり たんり たんり たんり たんり たんり たんり たんり	16.8g 17.3g 22.6g 776mg 360mg 2.0g 38.7g 42.8g 53.0g 2170mg 1232mg 476mg 5.6g 893kcal 39.5g 43.0g 83.9g	21. 7g 18. 0g 85. 5g 7777mg 432mg 284mg 2. 0g ②飯セット 1635kcal 53. 4g 44. 9g 241. 7g 2173mg 1448mg 707mg 5. 6g 1763kcal 54. 2g 45. 1g 272. 6g	たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム リウム リウ塩相当 エネルばく質 脂炭水化ウム カリウム リウ塩相ギー質 ルボルウム カリウム リウム カリウム リウム カリウム カリウム カリウム カリウム	16. 3g 14. 5g 23. 2g 632mg 694mg 223mg 1. 6g 822kcal 38. 9g 45. 7g 64. 7g 2209mg 2209mg 1661mg 5. 6g 918kcal 39. 7g 45. 9g 87. 7g	21. 2g 15. 2g 86. 1g 633mg 766mg 300mg 1. 6g (1) 1692kcal 53. 6g 47. 8g 2212mg 748mg 748mg 5. 6g 1877mg 1877mg 1874mg 5. 6g 1788kcal 54. 4g 48. 0g 276. 4g 2218mg 1990mg 760mg	たんぱく質 脂水化物ム ナトリウム リウム リウム リウム エネルギー質 炭トリウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム	16.5g 16.7g 16.0g 714mg 454mg 1.8g 5.0g 771kcal 39.1g 48.5g 2032mg 1289mg 146mg 5.2g 897kcal 39.7g 48.7g 75.7g	21. 4g 17. 4g 78. 9g 715mg 526mg 255mg 1. 8g 1641kcal 53. 8g 2035mg 1505mg 677mg 5. 2g 1767kcal 54. 4g 56. 8g 2037mg 1505mg 677mg	たんぱく 脂炭 水 リウン は	307kcal 15. 8g 18. 4g 19. 5g 696mg 597mg 205mg 1. 8g 38. 6g 45. 3g 55. 2g 1838mg 1553mg 518mg 4. 7g 907kcal 39. 4g 45. 5g 86. 1g	597kcal 20.7g 19.1g 82.4g 697mg 669mg 282mg 1.8g 53.3g 47.4g 243.9g 1841mg 1769mg 749mg 4.8g 1777kcal 54.1g 47.6g 274.8g	

※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。

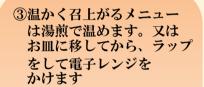
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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。





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。