(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	12月15日(月)		12月16日(火)		12月17日(水)		12月18日(木)		12月19日(金)		
	★ごはん180g 野菜笹かまぼこ 青菜と高野豆腐の煮物 デミグラスバスタ	卵 麦 卵乳麦	★ごはん180g 目玉焼き 麻婆大豆 麩の甘酢炒め	卵 麦落 麦	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根の柚香煮 鶏肉と小松菜煮	卵麦 麦	★ごはん180g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 コンニャクのあおき炒め		★ごはん10 厚焼玉子 ひき肉と豆腐 高菜と大花	80 o	麦 客か
* D	「おかず	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット			_		返セット
朝 食	たんぱく質 9.2g 脂質 12.5g	511kcal 14.1g 13.2g	エネルギー 213kca たんぱく質 14.4g 脂質 10.3g	1 <u>503kcal</u> 19. 3g 11. 0g	エネルギー 192kca たんぱく質 14.1g 脂質 9.9g	482kcal 19. 0g 10. 6g	エネルギー 182kcal たんぱく質 10.6g 脂質 7.8g	472kcal 15.5g 8.5g	エネルギー! たんぱく質! 脂質	225kca 515 11.9g 16 12.2g 12	kcal 5. 8g 9. 9g
	炭水化物 18.6g ナトリウム 662mg カリウム 279mg リン 122mg	81.5g 663mg 351mg 199mg	炭水化物 <u>15.0g</u> ナトリウム <u>568mg</u> カリウム 434mg リン 180mg	77.9g 569mg 506mg 257mg	炭水化物 11.4g ナトリウム 743mg カリウム 447mg リン 165mg	74.3g 744mg 519mg 242mg	炭水化物 19.6g ナトリウム 649mg カリウム 582mg リン 159mg	82.5g 650mg 654mg 236mg	ナトリウム	664mg 66 306mg 37	5g 55mg 8mg 3mg
	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.9g	1. 9g	食塩相当量 1.7g		食塩相当量	1. 7g 1.	. 7g
	★ごはん180g ボークジンジャー 蒸し鶏の炒め物	麦柳剪美	★ごはん180g サバ塩焼き 法蓮草の煮びたし	··············	★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース	乳麦	★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ オクラのペペロンチーノ	乳麦	★ごはん10 豚ばら肉炒 ^{さつま揚げと小松}	oug りめ 麦 ^{菜の煮浸し} 卯ヲ ・ベツ 乳ヲ	 ¥
	アリ宰迫を子戈	<u> </u>	人参とさつま揚げの金ュキャベッとハムのカレーマヨ和ス	型	オニオンソテー 里芋のそぼろ煮 中華キャベツ	乳麦 乳麦 乳麦	オクラのペペロンチーノ ブロッコ リーの煮物 春雨のマヨネーズ炒め	麦 卵乳麦	スープキャ	バツ 乳剤	姜
昼食	おかず エネルギー 297kcal	ご飯セット 587kcal	おかず エネルギー 312kca	ご飯セット 602kcal	おかず	支 ご飯セット 573kcal	おかず エネルギー 322kcal	ご飯セット 612kcal	エネルギー		<u>返セット</u> Skcal
莨	たんぱく質 13.9g 脂質 18.8g	18.8g 19.5g	たんぱく質 13.4g 脂質 23.5g	18.3g 24.2g	たんぱく質 13.2g 脂質 14.3g	18. 1g 15. 0g	たんぱく質 13.7g 脂質 20.5g	18. 6g	たんぱく質 脂質	11. 0g 15 19. 7g 20	5. 9g). 4g
	炭水化物 19.0g ナトリウム 784mg	81.9g 785mg	炭水化物 13.0g ナトリウム 543mg	75.9g 544mg	炭水化物 25.4g ナトリウム 720mg		ナトリウム 641mg	642mg	炭水化物	765mg 76). 2g 66mg
	カリウム 547mg リン 175mg 食塩相当量 2.0g	619mg 252mg 2.0g	カリウム 474mg リン 178mg 食塩相当量 1.4g	546mg 255mg 1,4g	カリウム 558mg リン 154mg 食塩相当量 1.8g	630mg 231mg 1.8g	カリウム 378mg リン 195mg 食塩相当量 1.6g	450mg 272mg 1.6g	<u>カリウム</u> リン 食塩相当量	139mg 21	3mg 6mg .9g
間食	ⓒ) (金) 150g	2. 05	のみかん(缶) 150	σ	◎パイナップル(f	L.) 150g	1のみかん(缶) 150g		のバイナッ	ブル(缶) 15	
	★ごはん180g ささみ大葉プライ うま塩キャベツ	麦 麦か 麦 卵麦	★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 切干大根としらすの煮料 青のりボテトサラタ	麦か	★ごはん180g ホッケの照焼 人参グラッセ なずの利休煮	麦 乳麦	★ こはん180g 鶏肉ときのこのパター醤油 コーンと挽肉の炒め物 揚げじゃがの煮っころがし	乳麦 乳麦 麦	★ごはん10 フリの味噌 チンゲン菜 竹輪のごま	80g 9焼 シテー 乳麦	麦
	アルスタード アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・ア	蒸	育のりホテトサフタ	卵乳麦	なりの利1/4.名 パスタのクリーム煮	表	揚けじやかの煮っころかし	表	竹輪のこま	「炒め」 麦	
						.孔조			切丁こ人参の	ハリハリ 麦	
タ 食	おかず エネルギー 274kcal	ご飯セット 564kcal	おかず エネルギー 264kca		おかず エネルギー 293kcal	孔友 ご飯セット 583kcal	エネルギー 301kcal	ご飯セット 591kcal	エネルギー	ハッハッ 麦 おかず ご飽 238kcal 528	返セット Skcal
	おかず エネルギー 274kcal たんぱく質 15.8g 脂質 12.2g	ご飯セット 564kcal 20.7g 12.9g	エネルギー 264kca たんぱく質 11.3g 脂質 14.9g 炭水化物 19.3g	1 <u>554kcal</u> 1 <u>6. 2g</u> 15. 6g	おかず エネルギー 293kcal たんぱく質 11.6g 脂質 17.6g	デル友 ご飯セット 583kcal 16.5g 18.3g	エネルギー 301kcal たんぱく質 14.4g 脂質 14.5g	ご飯セット 591kcal 19.3g 15.2g	エネルギー たんぱく質 脂質	おかず ご覧 238kca 528 16.4g 21 11.9g 12 14.7g 77	3kcal . 3g . 6g . 6g
	おかず エネルギー 274kcal たんぱく質 15.8g 脂質 12.2g 炭水化物 24.2g ナトリウム 639mg カリウム 376mg	ご飯セット 564kcal 20.7g 12.9g 87.1g 640mg 448mg	エネルギー 264kca たんぱく質 11.3g 脂質 14.9g 炭水化物 19.3g ナトリウム 778mg カリウム 528mg	554kcal 16.2g 15.6g 82.2g 779mg 600mg	おかず エネルギー 293kcal たんぱく質 11.6g 脂質 17.6g 炭水化物 21.5g ナトリウム 644mg カリウム 447mg	ご飯セット 583kcal 16.5g 18.3g 84.4g 645mg 519mg	エネルギー 301kcal たんぱく質 14.4g 脂質 14.5g 炭水化物 29.1g ナトリウム 782mg カリウム 705mg	ご飯セット 591kcal 19.3g 15.2g 92.0g 783mg 777mg	リティスタック 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 ご飽 238kcal 528 16. 4g 21 11. 9g 12 14. 7g 77 859mg 86 416mg 48	3kcal .3g .6g .6g .6g 80mg
	ボかず エネルギー 274kcal たんぱく質 15.8g 脂質 12.2g 炭水化物 24.2g ナトリウム 639mg カリウム 376mg リン 192mg 食塩相当量 1.6g	ご飯セット 564kcal 20.7g 12.9g 87.1g 640mg 448mg 269mg 1.6g	エネルギー 264kca たんぱく質 11.3g 脂質 14.9g 炭水化物 19.3g ナトリウム 778mg カリウム 528mg リン 156mg 食塩相当量 2.0g	554kca 16.2g 15.6g 82.2g 779mg 600mg 233mg 2.0g	おかず エネルギー 293kcal たんぱく質 11.6g 脂質 17.6g 炭水化物 21.5g ナトリウム 644mg カリウム 447mg リン 179mg 食塩相当量 1.6g	三飯セット 583kcal 16.5g 18.3g 84.4g 645mg 519mg 256mg	エネルギー 301kcal たんぱく質 14.4g 脂質 14.5g 炭水化物 29.1g ナトリウム 782mg カリウム 705mg リン 197mg 食塩相当量 2.0g	ご飯セット 591kcal 19. 3g 15. 2g 92. 0g 783mg 777mg 274mg 2. 0g	リティス (東京) リース (東京) 東京 (東京) 東京 (東京) リース (東京) 東京 (東京) リース (東	おかず ご飽 238kca 528 16. 4g 21 11. 9g 12 14. 7g 77 859mg 86 416mg 48 134mg 21 2. 2g 2	8kcal . 3g . 6g 7. 6g 60mg 88mg 1mg . 2g
	ボかず エネルギー 274kcal たんぱく質 15.8g 脂質 12.2g 炭水化物 24.2g ナトリウム 639mg カリウム 376mg リン 192mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 792kcal	ご飯セット 564kcal 20. 7g 12. 9g 87. 1g 640mg 448mg 269mg 1. 6g 二飯セット 1662kcal	エネルギー 264kca たんぱく質 11 3g 脂質 14 9g 炭水化物 19 3g ナトリウム 778mg カリウム 528mg リン 156mg 食塩相当量 2 0g エネルギー 789kca	554kca 16.2g 15.6g 82.2g 779mg 600mg 233mg 2.0g 二郎セット 1659kca	おかず エネルギー 293kcal たんぱく質 11.6g 脂質 17.6g 炭水化物 21.5g ナトリウム 644mg カリウム 447mg リン 179mg 食塩相当量 1.6g よかす エネルギー 768kcal	ご飯セット 583kcal 16.5g 18.3g 84.4g 645mg 519mg 256mg 1.6g	エネルギー 301kcal たんぱく質 14.4g 脂質 14.5g 炭水化物 29.1g ナトリウム 782mg カリウム 705mg リン 197mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 805kcal	ご飯セット 591kcal 19.3g 15.2g 92.0g 783mg 777mg 274mg 2.0g こ飯セット 1675kcal	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 ご飽 238kcal 528 16.4g 21 11.9g 12 14.7g 77 859mg 86 416mg 48 134mg 21 2.2g 2 おかす こ飽 756kcal 1626	3g . 6g . 6g . 6g . 0mg . 8mg . 1mg . 2g . 2g . 2g . 6kcal
食 ————————————————————————————————————	ボルギー 274kcal たんぱく質 15.8g 脂質 12.2g 炭水化物 24.2g ナトリウム 639mg カリウム 376mg リン 192mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 792kcal たんぱく質 38.9g 脂質 43.5g	ご飯セット 564kcal 20. 7g 12. 9g 87. 1g 640mg 448mg 269mg 1. 6g - 飯セット 1662kcal 53. 6g 45. 6g	エネルギー 264kca たんぱく質 11.3g 脂質 14.9g 炭水化物 19.3g ナトリウム 778mg カリウム 528mg リン 156mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 789kca たんぱく質 39.1g 脂質 48.7g	554kca 16.2g 15.6g 82.2g 779mg 600mg 2.0g 2.0g 1659kca 53.8g 50.8g	おかず エネルギー 293kcal たんぱく質 11 6g 脂質 17.6g 炭水化物 21.5g ナトリウム 644mg カリウム 447mg リン 179mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 768kcal たんぱく質 38.9g 脂質 41.8g	ご飯セット 583kcal 16.5g 18.3g 84.4g 645mg 519mg 256mg 1.6g 二飯セット 1638kcal 53.6g 43.9g	エネルギー 301kcal たんぱく質 14.4g 脂質 29.1g 炭水化物 29.1g ナトリウム 782mg カリウム 705mg リン 197mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 805kcal たんぱく質 38.7g 脂質 42.8g	ご飯セット 591kcal 19.3g 15.2g 92.0g 78.3mg 77.7mg 27.4mg 2.0g こ飯セット 1675kcal 53.4g 44.9g	エネルギー たんぱく質 脱 水 化物 ナトリウム カリウム サン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	おかず ご創 238kcal 528 16. 4g 21 11. 9g 12 14. 7g 77 859mg 86 416mg 48 134mg 21 2. 2g 2 おかず ご創 756kcal 1626 39. 3g 54 43. 8g 45	3g . 6g . 6g . 6g . 0g . 2g . 2g . 2g . 2g . 2g . 0g . 0g
	ボルギー 274kcal たんぱく質 15.8g 脂質 12.2g 炭水化物 24.2g ナトリウム 639mg カリウム 376mg リン 192mg 食塩相当量 1.6g ボルギー 792kcal たんぱく質 38.9g 脂質 43.5g 炭水化物 61.8g ナトリウム 2085mg カリウム 1202mg	ご飯セット 564kca1 20. 7g 12. 9g 87. 1g 640mg 448mg 269mg 1. 6g - 飯セット 1662kca1 53. 6g	エネルギー 264kca たんぱく質 11.3g 脂質 14.9g 炭水化物 19.3g ナトリウム 778mg カリウム 528mg リン 156mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 789kca たんぱく質 39.1g 脆変水化物 47.3g ナトリウム 1889mg カリウム 1436mg	554kca 16. 2g 15. 6g 82. 2g 779mg 600mg 233mg 2 0g 1652vca 53. 8g 50. 8g 236. 0g 1892mg 1652mg	おかず エネルギー 293kcal たんぱく質 11 6g 脂質 17.6g 炭水化物 21.5g ナトリウム 644mg カリウム 447mg リン 179mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 768kcal たんぱく質 38.9g 脂質 41.8g 炭水化物 58.3g ナトリウム 1452mg	三飯セット 583kcal 16.5g 18.3g 84.4g 645mg 519mg 256mg 1.6g 二飯セット 1638kcal 53.6g 43.9g 247.0g 2110mg 1668mg	エネルギー 301kcal たんぱく質 14.4g 指質 14.5g 次化物 29.1g ナトリウム 705mg 197mg 食塩相当量 2.0g まネルギー 805kcal たんぱく質 38.7g 指質 42.8g 炭水化物 69.9g ナトリウム 2072mg カリウム 1665mg	ご飯セット 591kcal 19.3g 15.2g 92.0g 783mg 777mg 274mg 2.0g 1675kcal 53.4g 44.9g 258.6g 2075mg 1881mg	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 ご飽 238kcal 528 16. 4g 21 11. 9g 12 14. 7g 77 859mg 86 416mg 48 134mg 21 2. 2g 2 おかす ご飽 39. 3g 54 43. 8g 45 47. 6g 236 2288mg 229 1163mg 137	3g 3g 6g 6g 6g 88mg 1mg 2g 東セット 6kcal 0g 9 3g 9 1mg 79mg
食 合	おかず x かず x かず x ルギー 274kcal 15.8g 12.2g 15.8g 12.2g 24.2g 24.2g 27.5g 27.5	ご飯セット 564kcal 20 7g 12.9g 87.1g 640mg 448mg 269mg 1.6g 一飯セット 1662kcal 53.6g 250.5g 2088mg 1418mg 720mg 5.3g	エネルギー 264kca たんぱく質 11.3g 脂質 14.9g 炭水化物 19.3g ナトリウム 778mg カリウム 528mg リン 156mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 789kca たんぱく質 39.1g 最次化物 47.3g ナトリウム 1889mg カリウム 1436mg リン 514mg 食塩相当量 4.8g	554kca 16. 2g 15. 6g 82. 2g 779mg 600mg 233mg 2. 0g 二酸セット 1659kca 53. 8g 236. 0g 1892mg 1652mg 745mg 4. 8g	おかず エネルギー 293kcal たんぱく質 11 6g 脂質 17 6g 炭水化物 21.5g ナトリウム 644mg カリウム 447mg リン 179mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 768kcal たんぱく質 38.9g 脂質 41.8g 炭水化物 58.3g ナトリウム 2107mg カリウム 1452mg カリウム 498mg	ご飯セット 583kcal 16.5g 18.3g 84.4g 645mg 519mg 256mg 1.6g こ飯セット 1638kcal 53.6g 247.0g 2110mg 1668mg 729mg 5.3g	エネルギー 301kcal たんぱく質 14.4g 指質 14.5g 次水化物 29.1g ナトリウム 705mg カリウム 705mg 197mg 食塩相当量 2.0g おかずエネルギー 805kcal たんぱく質 38.7g 指質 42.8g 炭水化物 69.9g ナトリウム 2072mg カリウム 1665mg リン 551mg 食塩相当量 5.3g	ご飯セット 591kcal 19.3g 15.2g 92.0g 783mg 777mg 274mg 2.0g こ飯セット 1675kcal 53.4g 44.9g 258.6g 2075mg 1881mg 782mg 5.3g	エネルギー たんぱく質 臓水化物 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 臓水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー質 臓水化物 ナトリウム カリウム カリウム 大りカリウム カリウム カリウム	おかず ご飽 238kcal 528 16. 4g 21 11. 9g 12 14. 7g 77 859mg 86 416mg 48 134mg 21 2. 2g 2 おかす ご覧 756kcal 1626 43.8g 45 47.6g 236 2288mg 229 1163mg 137 449mg 68 5.8g 5	3g - 6g - 6g - 6g - 6g - 88mg - 2g - 2g - 2g - 2g - 2g - 2g - 2g - 3g - 9g - 6, 3g - 9g - 6, 3g - 9g - 79mg - 80mg - 80mg - 80mg - 80mg - 9g - 80mg - 9g - 80mg - 9g - 9g - 9g - 9g - 9g - 9g - 9g - 9
食 合	おかず x かず x ルギー 274kcal t んぱく質 15.8g 12.2g 15.8g 12.2g t んぱく質 376mg 192mg 192mg 192mg 192mg 1.6g 18.5g 1202mg 1202mg	ご飯セット 564kcal 20.7g 12.9g 87.1g 640mg 448mg 269mg 1.6g ご飯セット 1662kcal 53.6g 45.6g 250.5g 2088mg 1418mg 1720mg 5.3g 1790kcal 54.4g	エネルギー 264kca たんぱく質 11.3g 脂質 14.9g 炭水化物 19.3g ナトリウム 778mg カリウム 528mg リン 156mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 789kca たんぱく質 39.1g 脱炭水化物 47.3g ナトリウム 1889mg カリウム 1436mg リン 514mg 食塩相当量 4.8g エネルギー 885kca たんぱく質 39.9g	554kca 16.2g 15.6g 82.2g 779mg 600mg 233mg 2.0g 三版セット 1659kca 53.8g 236.0g 1892mg 745mg 4.8g 1755kca 54.6g	ボルギー 293kcal たんぱく質 11.6g 17.6g 17.6g 17.6g 17.6g 17.9mg 17.9mg 17.9mg 17.9mg 17.6g	二飯セット 583kcal 16.5g 18.3g 84.4g 645mg 519mg 256mg 1.6g 二飯セット 1638kcal 53.6g 43.9g 247.0g 2110mg 1668mg 729mg 5.3g 1764kcal 54.2g	エネルギー 301kcal たんぱく質 14.4g 脂質 14.5g ガル化物 29.1g ナトリウム 705mg 197mg 食塩相当量 2.0g おかずエネルギー 805kcal たんぱく質 38.7g 脂質 42.8g 炭水化物 69.9g ナトリウム 2072mg カリウム 1665mg りン 551mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 901kcal たんぱく質 39.5g	ご飯セット 591kcal 19. 3g 15. 2g 92. 0g 783mg 274mg 2. 0g ご飯セット 1675kcal 53. 4g 44. 9g 258. 6g 2075mg 1881mg 782mg 5. 3g 1771kcal 54. 2g	エネルギー たんぱく質 臓水化物 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 臓水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー質 臓水化物 ナトリウム カリウム カリウム 大りカリウム カリウム カリウム	おかず ご飽 238kcal 528 16. 4g 21 11. 9g 12 14. 7g 77 859mg 86 416mg 48 134mg 21 2. 2g 2 39. 3g 54 43. 8g 45 47. 6g 236 2288mg 229 1163mg 137 449mg 68 5. 8g 5 882kcal 1752 39. 9g 54	8kcal 3g 6g
食 合計(間)	ボルギー 274kcal たんぱく質 15.8g 脂質 12.2g 炭水化物 24.2g ナトリウム 639mg カリウム 376mg リン 192mg 食塩相当量 1.6g ボルギー 792kcal たんぱく質 38.9g 脂質 43.5g 炭水化物 61.8g ナトリウム 2085mg カリウム 1202mg リン 489mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 920kcal	ご飯セット 564kcal 20 7g 12.9g 87.1g 640mg 448mg 269mg 1.6g 二飯セット 1662kcal 53.6g 250.5g 250.5g 2088mg 1418mg 720mg 5.3g 1790kcal	エネルギー 264kca たんぱく質 11.3g 脂質 14.9g 炭水化物 19.3g ナトリウム 778mg カリウム 528mg リン 156mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 789kca たんぱく質 39.1g 炭水化物 47.3g ナトリウム 1889mg カリウム 1436mg リン 514mg 食塩相当量 4.8g エネルギー 885kca たんぱく質 39.9g 脂質 48.9g 炭水化物 70.3g	554kca 16.2g 15.6g 82.2g 779mg 600mg 233mg 2.0g 1659kca 53.8g 236.0g 1892mg 745mg 4.8g 1755kca 54.6g 51.0g 259.0g	ボルギー 293kcal たんぱく質 11.6g 17.6g 17.6g 17.6g 21.5g たんぱく質 11.5g 17.6g 21.5g 444mg 17.0g 17.	三飯セット 583kcal 16.5g 18.3g 84.4g 645mg 519mg 256mg 1.6g こ飯セット 1638kcal 53.6g 43.9g 247.0g 2110mg 1668mg 729mg 5.3g 1764kcal 54.2g 44.1g 277.5g	エネルギー 301kcal たんぱく質 14.4g 脂質 14.5g 炭水化物 29.1g ナトリウム 705mg 197mg 食塩相当量 2.0g おかずエネルギー 805kcal たんぱく質 38.7g 脂質 42.8g 炭水化物 69.9g ナトリウム 2072mg カリウム 1665mg りン 551mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 901kcal たんぱく質 39.5g 脂質 43.0g 炭水化物 92.9g 炭水化物 92.9g	ご飯セット 591kcal 19.3g 15.2g 92.0g 783mg 777mg 274mg 2.0g こ飯セット 1675kcal 53.4g 44.9g 258.6g 2075mg 1881mg 782mg 5.3g 1771kcal	エネルギー たんぱく質 臓灰水化物 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、化物 ナトリウム カリウム カリウム 大りウム カリウム カリウム カリウム カリウム	おかず ご飽 238kcal 528 16. 4g 21 11. 9g 12 14. 7g 77 859mg 86 416mg 48 134mg 21 2. 2g 2 39 3g 54 43. 8g 45 47. 6g 236 2288mg 229 143mg 137 449mg 68 5. 8g 5 882kcal 1752 39 9g 54 44. 0g 46 78. 1g 266	Recal 3
食 合計 合計()	ボルギー 274kcal たんぱく質 15.8g 脂質 12.2g 炭水化物 24.2g ナトリウム 639mg カリウム 376mg リン 192mg 食塩相当量 1.6g ボルギー 792kcal たんぱく質 38.9g 脂質 43.5g 炭水化物 61.8g ナトリウム 2085mg カリウム 1202mg 489mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 920kcal たんぱく質 39.7g 脂質 43.7g 炭水化物 92.7g	ご飯セット 564kcal 20 7g 12 9g 87 1g 640mg 448mg 269mg 1 6g 269kg 1 6g 250 5g 45 6g 250 5g 720mg 1418mg 720mg 5 3g 1790kcal 54 4g 45 8g 281 4g	エネルギー 264kca たんぱく質 11 3g 14 9g 14 9g 法水化物 19 3g ナトリウム 528mg 156mg 150mg 15	554kca 16. 2g 15. 6g 82. 2g 779mg 600mg 233mg 236. 0g 1892mg 745mg 4. 8g 1755kca 55. 8g 236. 0g 1892mg 745mg 4. 8g 1755kca 51. 0g 259. 0g 1898mg 1765mg 757mg	ボルギー 293kcal たんぱく質 11.6g 17.6g 17.6g 17.6g 21.5g 21.5g 244mm 179mg 金塩相当量 1.6g 179mg 190 179mg 190 179mg 190 179mg 190 179mg 190 1452mg 1452mg 1452mg 1452mg 150 145	二飯セット 583kcal 16.5g 18.3g 84.4g 645mg 519mg 256mg 1.6g 二飯セット 1638kcal 53.6g 43.9g 247.0g 217.0mg 1668mg 729mg 5.3g 1764kcal 54.2g 44.1g	エネルギー 301kcal たんぱく質 14.4g 脂質 14.5g 次化物 29.1g ナトリウム 782mg カリウム 705mg 197mg 食塩相当量 2.0g おかすエネルギー 805kcal たんぱく質 42.8g 炭水化物 69.9g ナトリウム 2072mg カリウム 1665mg りン 551mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 901kcal たんぱく質 39.5g 脂質 43.0g 炭水化物 92.9g	ご飯セット 591kcal 19. 3g 15. 2g 92. 0g 783mg 274mg 2 0g ご飯セット 1675kcal 53. 4g 44. 9g 258. 6g 2075mg 1881mg 782mg 5. 3g 1771kcal 54. 2g 45. 1g 281. 6g	エネルギー たんぱく質 脱灰水化物 カリウム リシュ相当量 エネルぱく 脂族水化ウム カリウム リシュ相当量 エネルぱく 脂族水化ウム カリン 食塩相当量 エネルぱく カリン 食塩相当量 エネルぱく に変れと たり なった に変れと たり なった に変れと たり なった に変れと なった に変れと なった に変れと なった に変れと なった に変れと なった に変れる に変れる に変れる に変れる に変れる に変れる に変れる に変れる	おかず ご飽 238kcal 528 16. 4g 21 11. 9g 12 14. 7g 77 859mg 86 416mg 48 134mg 21 2. 2g 2. おかず ご覧 756kcal 1626 39. 3g 54 43. 8g 45 47. 6g 238mg 2288mg 2288mg 228 1163mg 137 449mg 68 5. 8g 5. 8g 5. 882kcal 1752 39. 9g 54 44. 0g 46 78. 1g 266 2290mg 229 1277mg 149 455mg 68	8kcal 3g 3g 6g 6g 6g 88mg 2g 8 2y 6kcal 9g 6, 3g 91mg 79mg 80mg 8g 8g 1

※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。