## (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

## 注文締切:2/4(火)

	2月17日(月)		2月18日(火	<u>()</u>	2月19日(オ	<u>()</u>	2月20日(オ	()	2月21日(金	<u> </u>
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	豚肉と野菜の生姜炒め ラ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 ラ	<u> </u>	<u> </u>	<b>事</b> 拨	白身魚のしんじょう	<b>ທ</b> 美	厚焼玉子	卵麦	豚肉としめじの生姜バター風味	<b>耐到</b>
	甲芋と玉わぎのそぼろ者	) I	大戸とごぼうの老物	拿/	竹輪とインゲンの玉子とじ	船筆	チキンアラビアータ		豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物	到主义
	煮生酢	麦	若芽と蒲鉾の和え物	<b> </b>	大根の甘酢漬け	131.3	白菜の辛子柚子和え		マリーネサラダ	品盃重
	<u>                                    </u>		★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)		<b>ノヘ1以∪ノロ 日F/貝・/</b>   ★味噌汁(若芽・キャベツ)		★味噌汁(豆腐・なめこ)		★味噌汁(巻麩・揚げ)	聖孔久
	★味噌汁(石牙・日米)		★味噌汁(おう伊数・キャベツ)	医	★味噌汁(石分・イヤヘラ)		★味噌汁(豆腐・なのこ)			<u>天</u>
朝	1 + \ 1 \ 1 = 1 = 1	-^&⊏ L I	1×1×1×	->&⊏ kl	   <del>               </del>	-`&⊏ kl	[ <del>                                     </del>	-^&⊏ kl	1 + 1 · 1 · 1	-^&⊏ kl
食		ご飯セット		ご飯セット	おかず	_ 助でット	おかず	ご飯セット		ご飯セット
	エネルギー 192kcal 4	148KCa I	エネルキー   182KCa1	446KCa1	エネルキー  152KCa	1409KCa1	エネルキー  189KCa1	449KCa1	エネルキー  1//KCal	450KCa1
	たんぱく質 10.1g	15. 3g	たんばく質    .8g	<u>  1/.4g</u>	たんぱく質  6.9g	<u>12. 2g</u>	たんぱく質  9.3g	14. /g	たんぱく質  <b>9.4</b> g	<u> 15. /g</u>
	脂質 7.3g 元 炭水化物 21.1g	<u>8. lg</u>	<u>脂質   6.5g  </u>	<u>/. 4g</u>	脂質 <u>  / /. bg</u>	<u>8. 3g</u>	脂質  9./g_	<u>10. /g</u>	脂質  10.0g	<u> 11. /g</u>
	炭水化物 21.1g	<u>/6. 1g  </u>	<u>炭水化物  21.2g</u>	//.3g	炭水化物  14.6g	<u>69.9g</u>	炭水化物  16.8g	/1.8g	<u> 炭水化物  12.9g</u>	68. 7g
	ナトリウム 723mg !!	975mg	ナトリウム  587mg	1814mg	ナトリウム  669mg	921mg	ナトリウム  584mg	812mg	たんぱく質 9.4g 脂質 10.0g 炭水化物 12.9g ナトリウム 687mg	913mg
	食塩相当量  1.8g	2. 5g	食塩相当量  1.5g	2. 1g	食塩相当量  <u>                                   </u>	2. 3g	食塩相当量  1.5g	2. 1g	食塩相当量  <u>    /g</u>	2. 3g
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	鶏のカレー照煮込み	麦	揚げ豆腐の南蛮づけ	麦	赤魚の幽庵焼	麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ		ホッケの照焼	麦
	きのこソテーデブロッコリーの玉子とじり	扎麦	麩とえのきのさっと煮	麦	ピーマンのおかか和え		大豆とごぼうの味噌炒め	麦落	塩枝豆	
	ブロッコリーの玉子とじ	<b>扪麦</b>	法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦	ネギ味噌炒め れんこんサラダ	麦	もずくの酢の物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦	大根と鶏肉の味噌煮	麦
	菜の花の菜種和えり	<b>扪麦</b>	★味噌汁(白菜・人参)		れんこんサラダ	卵麦	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦	平さやいんげんのごまきな粉	
	★すまし汁(椎茸・豆腐)				★味噌汁(揚げ・白菜)	h			★味噌汁(ひじき・キャベツ)	
昼 食										
艮	おかずる	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
	エネルギー 204kcal 4		エネルギー 206kcal	463kcal	エネルギー 220kcal	487kcal	エネルギー 211kcal	467kcal	エネルギー 240kcal	
			たんぱく質 9.9g	14 9g	たんぱく質 15 5g	21 3g	たんぱく質 13.6g 脂質 10.3g 炭水化物 15.8g	18 8g	たんぱく質 19.9g	25. 0g
	脂質	11. 7g	脂質 10 2g	11 0g	脂質 9 5g	1 11 1g	脂質 10 3g	11 0g	脂質 10.3g	11 1g
	脂質 10.9g 炭水化物 13.2g	67. 6g	炭水化物 21.2g	76 2g	炭水化物   16 9g	71 96	炭水化物 15 8g	70 7g	脂質 10.3g 炭水化物 16.2g	71 18
	ナトリウム 878mg 1	026mg	ナトリウム 690mg	918mg	ナトリウム 720mg	947mg	ナトリウム 614mg	761mg	ナトリウム 650mg	878mg
	食塩相当量 2.2g	2 6g	食塩相当量 1.8g	2 3g	食塩相当量 1.8g	2 4g	食塩相当量   1.6g	1 9g	食塩相当量  1.7g	2. 2g
	○		◎牛乳180g	2.05	<u> </u>			1. 05		2.20
			W T 41. 1 00 2		I(O) <del>1  </del> 字I, I OU2		I (○) <del>1 -</del>   21. I 0 U 2		I (O) <del>1 -</del> 字I. I OU2	
間食	◎りんご150g		◎ イチに100g ◎バナナ90g		◎牛乳180g  ◎グレープフル-	-ツ200g	◎牛乳180g  ◎りんご150g		◎牛乳180g  ◎キウイフルー\	ソ150g
间及	<b>りんこ</b>   150g  ★ごはん  150g		◎バナナ90g	<u> </u>	<u> ◎グレープフル−</u>	-ツ200g I	◎りんご150g		<u> ◎キウイフルー՝</u>	ソ150g
间及	★ごはん/150g		<u>◎バナナ90g</u> ★ごはん150g	到	<u> ⊚グレープフル-</u>  ★ごはん150g		<u> ⊚りんご150g</u>  ★ごはん150g		<u> ◎キウイフルー`</u>  ★ごはん150g	
间及	★ごはん/150g		◎バナナ90g ★ごはん150g ボークチャップ	乳 麦	◎グレープフル-  ★ごはん150g  照焼チキン	麦	<u>◎りんご150g</u>  ★ごはん150g  フリの味噌焼		◎キウイフルー、  ★ごはん150g 	乳麦
间及	★ごはん/150g		◎バナナ90g ★ごはん150g ボークチャップ	乳 麦 麦	◎グレープフル-  ★ごはん150g  照焼チキン	麦	<u>◎りんご150g</u>  ★ごはん150g  フリの味噌焼	麦麦	◎キウイフルー、 ★ごはん150g ヮワーム煮込みハンバーグ 菜の花のツナ炒め	乳麦 卵乳麦か
间及	★ごはん150g まぐろカツ ラ うま塩キャベツ ラ 鶏肉と小松菜煮 ラ	麦 麦か 麦	<ul><li>◎バナナ90g</li><li>★ごはん150g</li><li>ボークチャップ</li><li>油揚げと菜の花の煮物</li><li>鶏肉とオクラの中華風</li></ul>	麦  麦	◎グレープフルー  ★ごはん150g  照焼チキン  菜の花  大根とベーコンの煮物	麦卵乳麦	○ りんご150g  ★ごはん150g   フリの味噌焼   人参のきんびら   豚肉と里芋のごま煮	麦麦麦	<ul><li>○キウイフルー、</li><li>★ごはん150g</li><li>クリーム煮込みハンバーグ</li><li>菜の花のツナ炒め</li><li>春雨のピーナッツ和え</li></ul>	乳麦 卵乳麦か 卵乳麦落
旧艮	★ごはん150g まぐろカツ 見 うま塩キャベツ 見 鶏肉と小松菜煮 見 オクラとコーンのおろし和え 見	麦 麦か 麦	◎バナナ90g ★ごはん150g ボークチャップ	麦  麦	◎グレープフルー ★ごはん150g 照焼チキン 菜の花 大根とベーコンの煮物 キャベッのピーナッツ和え	麦 卵乳麦 麦落	<ul><li>⑤ りんご150g</li><li>★ ごはん150g</li><li>フリの味噌焼</li><li>人参のきんひら</li><li>豚肉と里芋のごま煮</li><li>ひじきとアサリのさっぱり煮</li></ul>	麦	◎キウイフルー、 ★ごはん150g ヮワーム煮込みハンバーグ 菜の花のツナ炒め	乳麦 卵乳麦か 卵乳麦落
	★ごはん150g まぐろカツ ラ うま塩キャベツ ラ 鶏肉と小松菜煮 ラ	麦 麦か 麦	<ul><li>◎バナナ90g</li><li>★ごはん150g</li><li>ボークチャップ</li><li>油揚げと菜の花の煮物</li><li>鶏肉とオクラの中華風</li></ul>	麦  麦	◎グレープフルー  ★ごはん150g  照焼チキン  菜の花  大根とベーコンの煮物	麦 卵乳麦 麦落	○ りんご150g  ★ごはん150g   フリの味噌焼   人参のきんびら   豚肉と里芋のごま煮	麦	<ul><li>○キウイフルー、</li><li>★ごはん150g</li><li>クリーム煮込みハンバーグ</li><li>菜の花のツナ炒め</li><li>春雨のピーナッツ和え</li></ul>	乳麦 卵乳麦か 卵乳麦落
9	★ごはん150g まぐろカツ 見 うま塩キャベツ 見 鶏肉と小松菜煮 見 オクラとコーンのおろし和え 見	麦 麦か 麦	<ul><li>◎バナナ90g</li><li>★ごはん150g</li><li>ボークチャップ</li><li>油揚げと菜の花の煮物</li><li>鶏肉とオクラの中華風</li></ul>	麦  麦	◎グレープフルー ★ごはん150g 照焼チキン 菜の花 大根とベーコンの煮物 キャベッのピーナッツ和え	麦 卵乳麦 麦落	<ul><li>⑤ りんご150g</li><li>★ ごはん150g</li><li>フリの味噌焼</li><li>人参のきんひら</li><li>豚肉と里芋のごま煮</li><li>ひじきとアサリのさっぱり煮</li></ul>	麦	<ul><li>○キウイフルー、</li><li>★ごはん150g</li><li>クリーム煮込みハンバーグ</li><li>菜の花のツナ炒め</li><li>春雨のピーナッツ和え</li></ul>	乳麦 卵乳麦か 卵乳麦落
	★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツラ 鶏肉と小松菜煮ラ オクラとコーンのおろし和えラ ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦を	<ul><li>○バナナ90g</li><li>★ごはん150g</li><li>ボークチャップ</li><li>油揚げと菜の花の煮物</li><li>鶏肉とオクラの中華風</li><li>★すまし汁(若芽・豆腐)</li></ul>	麦麦	◎グレープフルー ★ごはん150g 照焼チキン 菜の化 大根とベーコンの煮物 キャベッのビーナッツ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 卵乳麦 麦落 麦	<ul><li>● りんご150g</li><li>★ こはん150g</li><li>フリの味噌焼</li><li>人参のきんひら</li><li>豚肉と里芋のごま煮</li><li>ひにきとアサリのさっぱり煮</li><li>★味噌汁(若芽・巻麩)</li></ul>	麦	<ul> <li>○キウイフルー、</li> <li>★ごはん150g</li> <li>クリーム煮込みハンバーグ</li> <li>菜の花のツナ炒め</li> <li>春雨のピーナッツ和え</li> <li>★すまし汁(椎茸・豆腐)</li> </ul>	乳麦 卵乳麦か 卵乳麦落 麦
9	★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツ ラ 鶏肉と小松菜煮 ラ オクラとコーンのおろし和え ラ ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 麦 麦 ご飯セット	<ul><li>○バナナ90g</li><li>★ごはん150g</li><li>ボークチャップ</li><li>油揚げと菜の花の煮物</li><li>鶏肉とオクラの中華風</li><li>★すまし汁(若芽・豆腐)</li></ul>	麦麦麦	◎グレープフルー ★ごはん150g 照焼チキン 菜の化 大根とベーコンの煮物 キャベッのビーナッツ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 卵乳麦 麦落 麦	<ul> <li>⑤ りんご150g</li> <li>★ こはん150g</li> <li>フリの味噌焼</li> <li>人参のきんひら</li> <li>豚肉と里芋のごま煮</li> <li>ひにきとアサリのさっぱり煮</li> <li>★味噌汁(若芽・巻麩)</li> </ul>	麦麦	<ul> <li>○キウイフルー、</li> <li>★ごはん150g</li> <li>クリーム煮込みハンバーグ</li> <li>菜の花のツナ炒め</li> <li>春雨のピーナッツ和え</li> <li>★すまし汁(椎茸・豆腐)</li> </ul>	乳麦 卵乳麦か 卵乳麦落 麦
9	★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツ ラ 鶏肉と小松菜煮 ラ オクラとコーンのおろし和え ラ ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 麦 麦 ご飯セット 500kcal	<ul> <li>○バナナ90g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>ボークチャップ</li> <li>油揚げと菜の花の煮物</li> <li>鶏肉とオクラの中華風</li> <li>★すまし汁(若芽・豆腐)</li> </ul> おかず エネルギー 273kca	麦 麦 ご飯セット 527kcal	◎グレープフルー ★ごはん150g 照焼チキン 菜の花 大根とベーコンの煮物 キャベッのビーナッツ和え ★すまし汁(豆腐・えのき) おかず エネルギー 263kcal	麦 卵乳麦 麦落 麦 ご飯セット 517kcal	<ul> <li>● りんご150g</li> <li>★ ごはん150g</li> <li>フリの味噌焼</li> <li>人参のきんびら</li> <li>豚肉と里芋のごま煮</li> <li>ひにきとアサリのさっぱり煮</li> <li>★味噌汁(若芽・巻麩)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 259kcal</li> </ul>	麦 	<ul> <li>○キウイフルー、</li> <li>★ごはん150g</li> <li>クリーム煮込みハンバーグ</li> <li>菜の花のツナ炒め</li> <li>春雨のピーナッツ和え</li> <li>★すまし汁(椎茸・豆腐)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 232kca</li> </ul>	乳麦 卵乳麦か 卵乳麦落 麦 ご飯セット 486kcal
9	★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツ 鶏肉と小松菜煮 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(揚げ・しめじ) おかずこ エネルギー 234kcal 5 たんぱく質 16.5g	麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 500kcal 22.4g	<ul> <li>○バナナ90g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>ボークチャップ</li> <li>油揚げと菜の花の煮物</li> <li>鶏肉とオクラの中華風</li> <li>★すまし汁(若芽・豆腐)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 273kcal</li> <li>たんぱく質 18.9g</li> </ul>	麦 麦 麦 ご飯セット 527kcal 24. 1g	◎グレープフルー ★ごはん150g 照焼チキン 菜の化 大根とベーコンの煮物 キャベツのピーナッツ和え ★すまし汁(豆腐・えのき) エネルギー 263kcal たんぱく質 17.9g	表 卵乳麦 麦落 麦 ご飯セット 517kcal 23.0g	<ul> <li>● りんご150g</li> <li>★ こはん150g</li> <li>フリの味噌焼</li> <li>人参のきんびら</li> <li>豚肉と里芋のごま煮</li> <li>ひにきとアサリのさっぱり煮</li> <li>★味噌汁(若芽・巻麩)</li> <li>エネルギー 259kcal</li> <li>たんぱく質 18 1g</li> </ul>	麦 変 ご飯セット 521kcal 23.8g	●キウイフルー、 ★ごはん150g  クリーム煮込みハンバーグ 菜の花のツナ炒め 春雨のピーナッツ和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)  おかず エネルギー 232kcal たんぱく質 11.9g	乳麦 卵乳麦か 卵乳麦落 麦 ご飯セット 486kcal 17.0g
9	★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツラ 鶏肉と小松菜煮ラオクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(揚げ・しめじ) おかずこ エネルギー 234kcal 5 たんぱく質 16.5g 脂質 10.8g	麦 麦 麦 ご飯セット 500kcal 22.4g 12.4g	<ul> <li>○バナナ90g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>ボークチャップ</li> <li>油揚げと菜の花の煮物</li> <li>鶏肉とオクラの中華風</li> <li>★すまし汁(若芽・豆腐)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 273kcal</li> <li>たんぱく質 18.9g</li> <li>脂質 12.0g</li> </ul>	麦 麦 ご飯セット 527kcal 24. 1g 12. 8g	◎グレープフルー ★ごはん150g 照焼チキン 菜の化 大根とベーコンの煮物 キャベッのビーナッツ和え ★すまし汁(豆腐・えのき) おかず エネルギー 263kcal たんぱく質 17.9g 脂質 15.6g	要 明乳麦 麦落 麦 ご飯セット 517kcal - 23.0g - 16.4g	◎ りんご150g ★ ごはん150g フリの味噌焼 人参のさんひら 豚肉と里芋のごま煮 ひにきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(若芽・巻麩) エネルギー 259kcal たんぱく質 18. 「g. 脂質 13. 「g.	麦 変 ご飯セット 521kcal 23.8g 14.0g	<ul> <li>○キウイフルー、</li> <li>★ごはん150g</li> <li>カリーム煮込みハンバーグ</li> <li>菜の花のツナ炒め</li> <li>春雨のピーナッツ和え</li> <li>★すまし汁(椎茸・豆腐)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 232kcal</li> <li>たんぱく質 11.9g</li> <li>脂質 11.3g</li> </ul>	乳麦 卵乳麦か 卵乳麦落 麦 ご飯セット 486kcal 17.0g 12.1g
9	★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツ 鶏肉と小松菜煮 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(揚げ・しめじ) ***・しゅじ) おかずこ エネルギー 234kcal 5 たんぱく質 16.5g 脂質 10.8g 炭水化物 18.4g	表 表 が 近セット 500kcal 22.4g 12.4g 73.3g	<ul> <li>◎バナナ90g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>ボークチャップ</li> <li>油揚げと菜の花の煮物</li> <li>鶏肉とオクラの中華風</li> <li>★すまし汁(若芽・豆腐)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 273kcal</li> <li>たんぱく質 18.9g</li> <li>脂質 12.0g</li> <li>炭水化物 21.1g</li> </ul>	麦 	◎グレープフルー ★ごはん150g 照焼チキン 菜の化 大根とベーコンの煮物 キャベツのピーナッツ和え ★すまし汁(豆腐・えのき) ***・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	東 明乳麦 麦 麦 ご飯セット 517kcal 23.0g 16.4g 67.0g	◎ りんご150g ★ ごはん150g フリの味噌焼 人参のさんひら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(若芽・巻麩) エネルギー 259kcal たんぱく質 18.1g 脂質 13.1g	麦 麦 ご飯セット 521kcal 23.8g 14.0g 71.9g	●キウイフルー、 ★ごはん150g  クリーム煮込みハンバーグ 菜の花のツナ炒め 春雨のピーナッツ和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)  エネルギー 232kcal たんぱく質 11.9g 脂質 11.3g 炭水化物 19.8g	乳麦 卵乳麦か 卵乳麦落 麦 ご飯セット 486kcal 17.0g 12.1g 74.2g
9	★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツ 鶏肉と小松菜煮 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(揚げ・しめじ) ***・しんぱく 16.5g たんぱく質 16.5g たんぱく質 10.8g 炭水化物 18.4g ナトリウム 607mg	麦 麦 <u>**********************************</u>	<ul> <li>◎バナナ90g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>ボークチャップ</li> <li>油揚げと菜の花の煮物</li> <li>鶏肉とオクラの中華風</li> <li>★すまし汁(若芽・豆腐)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 273kcal</li> <li>たんぱく質 18.9g</li> <li>脂質 12.0g</li> <li>炭水化物 21.1g</li> <li>ナトリウム 803mg</li> </ul>	麦麦麦 ご飯セット 527kcal 24.1g -12.8g -75.6g -976mg	◎グレープフルー ★ごはん150g 照焼チキン 菜の花 大根とベーコンの煮物 キャベッのピーナッツ和え ★すまし汁(豆腐・えのき) ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	麦 - 京 - 京 - 京 - 京 - 京 - 京 - 京 - 16.4g - 67.0g - 827mg	◎ りんご150g  ★ ごはん150g  フリの味噌焼 人参のさんびら  豚肉と里芋のごま煮  ひじきとアサリのさっぱり煮  ★味噌汁(若芽・巻麩)  おかず  エネルギー 259kcal たんぱく質 18.1g 脂質 13.1g 炭水化物 16.1g ナトリウム 776mg	麦 麦 ご飯セット 521kcal 23.8g 14.0g 71.9g 1027mg	●キウイフルー、 ★ごはん150g  クリーム煮込みハンバーグ 菜の花のツナ炒め 春雨のピーナッツ和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)  エネルギー 232kcal たんぱく質 11.9g 脂質 11.3g 炭水化物 19.8g ナトリウム 811mg	乳麦 卵乳麦か 卵乳麦落 麦 ご飯セット 486kcal 17.0g 12.1g 74.2g 959mg
9	★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツ 鶏肉と小松菜煮 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(揚げ・しめじ) ***・しんじ) ***・ころります。 ***・ころります。 ***・ころります。 ***・ころります。 ***・ころります。 ***・ころります。 ***・ころります。 ***・ころります。 ***・ころります。 ***・ころります。 ***・ころります。 **・ころう。 **・ころ。 *・ころ。 *・こ。 *・こ。 *・こ。 *・こ。 *・こ。 *・こ。 *・こ。 *・こ	表 表 が が が が が が が が が が が が が が が う の り く う り う り う ろ う ろ う ろ う ろ う ろ ろ ろ ろ ろ ろ ろ	<ul> <li>◎バナナ90g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>ボークチャップ</li> <li>油揚げと菜の花の煮物</li> <li>鶏肉とオクラの中華風</li> <li>★すまし汁(若芽・豆腐)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 273kcal</li> <li>たんぱく質 18.9g</li> <li>脂質 12.0g</li> <li>炭水化物 21.1g</li> <li>ナトリウム 803mg</li> <li>食塩相当量 2.0g</li> </ul>	麦妻     ご飯セット   527kcal   24. 1g   12. 8g   75. 6g   976mg   2. 5g	◎グレープフルー ★ごはん150g 照焼チキン 菜の化 大根とベーコンの煮物 キャベツのピーナッツ和え ★すまし汁(豆腐・えのき) ************************************	東 明乳麦 麦 麦 ご飯セット 517kcal 23.0g 16.4g 67.0g 827mg 2.1g	● りんご150g  ★ ごはん150g  フリの味噌焼 人参のさんびら  豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさっぱり煮  ★味噌汁(若芽・巻麩)  エネルギー 259kcal たんぱく質 18.1g  たんぱく質 18.1g  ボ・リウム 776mg 食塩相当量 2.0g	麦 ご飯セット 521kcal 23.8g 14.0g 71.9g 1027mg 2.6g	●キウイフルー、 ★ごはん150g  クリーム煮込みハンバーグ 菜の花のツナ炒め 春雨のピーナッツ和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)  エネルギー 232kcal たんぱく質 11.9g 版水化物 19.8g ナトリウム 811mg 食塩相当量 2.1g	乳麦 卵乳麦か 卵乳麦落 麦 ご飯セット 486kcal 17.0g 12.1g 74.2g 959mg 2.4g
9	★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツ 鶏肉と小松菜煮 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(揚げ・しめじ) ***・しんぱく質 16.5g たんぱく質 16.5g 形質 10.8g 炭水化物 18.4g ナトリウム 607mg 食塩相当量 1.5g	表 表 が 変 が が が が が が が が が が が が が が が が	<ul> <li>◎バナナ90g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>ボークチャップ</li> <li>油揚げと菜の花の煮物</li> <li>鶏肉とオクラの中華風</li> <li>★すまし汁(若芽・豆腐)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 273kcal</li> <li>たんぱく質 18.9g</li> <li>脂質 12.0g</li> <li>炭水化物 21.1g</li> <li>ナトリウム 803mg</li> <li>食塩相当量 2.0g</li> <li>おかず</li> </ul>	三飯セット 527kcal 24.1g 12.8g 75.6g 976mg 2.5g	◎グレープフルー ★ごはん150g 照焼チキン 菜の化 大根とベーコンの煮物 キャベツのピーナッツ和え ★すまし汁(豆腐・えのき) ***  ***  ***  **  **  **  **  **  **	表 	● りんご150g  ★ ごはん150g  フリの味噌焼 人参のさんびら  豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさっぱり煮  ★味噌汁(若芽・巻麩)  エネルギー 259kcal たんぱく質 18.1g 脂質 13.1g 炭水化物 16.1g ナトリウム 776mg 食塩相当量 2.0g	三飯セット 521kcal 23.8g 14.0g 71.9g 1027mg 2.6g ご飯セット	●キウイフルー、 ★ごはん150g  クリーム煮込みハンバーグ 菜の花のツナ炒め 春雨のピーナッツ和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)  エネルギー 232kcal たんぱく質 11.9g 脂質 11.3g 炭水化物 19.8g ナトリウム 811mg 食塩相当量 2.1g	乳麦 卵乳麦か 卵乳麦落 麦 ご飯セット 486kcal 17.0g 12.1g 74.2g 959mg 2.4g ご飯セット
9	★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツ 鶏肉と小松菜煮 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(揚げ・しめじ) ***・しんぱく 16.5g たんぱく質 16.5g たんぱく質 10.8g 炭水化物 18.4g ナトリウム 607mg 食塩相当量 1.5g	表 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変	<ul> <li>◎バナナ90g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>ボークチャップ</li> <li>油揚げと菜の花の煮物</li> <li>鶏肉とオクラの中華風</li> <li>★すまし汁(若芽・豆腐)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 273kcal</li> <li>たんぱく質 18.9g</li> <li>炭水化物 21.1g</li> <li>ナトリウム 803mg</li> <li>食塩相当量 2.0g</li> <li>エネルギー 661kcal</li> </ul>	三飯セット 527kcal 24.1g 12.8g 75.6g 976mg 2.5g ご飯セット 1436kcal	◎グレープフルー ★ごはん150g 照焼チキン 菜の化 大根とベーコンの煮物 キャベツのピーナッツ和え ★すまし汁(豆腐・えのき) ***  ***  ***  **  **  **  **  **  **	東 明乳麦 麦落 麦 ご飯セット 517kcal 23.0g 16.4g 67.0g 827mg 2.1g ご飯セット 1413kcal	● りんご150g  ★ ごはん150g  フリの味噌焼 人参のさんびら  豚肉と里芋のごま煮 ひにきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(若芽・巻麩)  エネルギー 259kcal たんぱく質 18.1g	三飯セット 521kcal 23.8g 14.0g 71.9g 1027mg 2.6g ご飯セット 1437kcal	●キウイフルー、 ★ ごはん150g  クリーム煮込みハンバーグ 菜の花のツナ炒め 春雨のピーナッツ和え ★ すまし汁(椎茸・豆腐)  エネルギー 232kcal たんぱく質 11.9g 版水化物 19.8g ナトリウム 811mg 食塩相当量 2.1g  エネルギー 649kcal	乳麦 卵乳麦か 卵乳麦落 麦 ご飯セット 486kcal 17.0g 12.1g 74.2g 959mg 2.4g ご飯セット 1432kcal
夕食	★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツラ 鶏肉と小松菜煮ラオクラとコーンのおろし和えラオクラとコーンのおろし和えラオクラとコーンのおろし和えラオクラとコーンのおろし和えラオクラとコーンのはでは、16.5g たんぱく質 16.5g たんぱく質 16.5g たんぱく質 10.8g 炭水化物 18.4g ナトリウム 607mg 食塩相当量 1.5g	表 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	<ul> <li>◎バナナ90g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>ボークチャップ</li> <li>油揚げと菜の花の煮物</li> <li>鶏肉とオクラの中華風</li> <li>★すまし汁(若芽・豆腐)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 273kcal</li> <li>たんぱく質 18.9g</li> <li>炭水化物 21.1g</li> <li>ナトリウム 803mg</li> <li>食塩相当量 2.0g</li> <li>エネルギー 661kcal</li> </ul>	表表   ご飯セット   527kcal   24. 1g   12. 8g   75. 6g   976mg   2. 5g   ご飯セット   1436kcal	◎グレープフルー ★ごはん150g 照焼チキン 菜の花 大根とベーコンの煮物 キャベッのビーナッツ和え ★すまし汁(豆腐・えのき) **すまし汁(豆腐・えのき) **すまし汁(豆腐・えのき) おかず エネルギー 263kcal たんぱく質 17.9g 脱水化物 12.8g ナトリウム 679mg 食塩相当量 1.7g おかず エネルギー 635kcal たんぱく質 40.3g	東 明乳麦 麦落 麦 ご飯セット 517kcal 23.0g 16.4g 67.0g 827mg 2.1g ご飯セット 1413kcal 56.5g	● りんご150g  ★ ごはん150g  フリの味噌焼 人参のさんびら  豚肉と里芋のごま煮 ひにきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(若芽・巻麩)  エネルギー 259kcal たんぱく質 18.1g	三飯セット 521kcal 23.8g 14.0g 71.9g 1027mg 2.6g ご飯セット 1437kcal	●キウイフルー、 ★ ごはん150g  クリーム煮込みハンバーグ 菜の花のツナ炒め 春雨のピーナッツ和え ★ すまし汁(椎茸・豆腐)  エネルギー 232kcal たんぱく質 11.9g 版水化物 19.8g ナトリウム 811mg 食塩相当量 2.1g  エネルギー 649kcal	到表 卵乳麦か 卵乳麦落 麦 ご飯セット 486kcal 17.0g. 12.1g. 74.2g. 959mg 2.4g ご飯セット 1432kcal 57.7g
夕食	★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツラ 鶏肉と小松菜煮ラオクラとコーンのおろし和えラ **味噌汁(揚げ・しめじ) **味噌汁(揚げ・しめじ) **はく質 16.5g たんぱく質 16.5g たんぱく質 10.8g 炭水化物 18.4g ナトリウム 607mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 630kcal 1 たんぱく質 41.2g 脂質 29.0g	表 (数セット (300kcal (22.4g (12.4g (13.3g	<ul> <li>○バナナ90g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>ボークチャップ</li> <li>油揚げと菜の花の煮物</li> <li>鶏肉とオクラの中華風</li> <li>★すまし汁(若芽・豆腐)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 273kcal</li> <li>たんぱく質 18.9g</li> <li>炭水化物 21.1g</li> <li>ナトリウム 803mg</li> <li>食塩相当量 2.0g</li> <li>エネルギー 661kcal</li> <li>たんぱく質 40.6g</li> <li>脂質 40.6g</li> <li>脂質 28.7g</li> </ul>	三飯セット 527kcal 24. 1g 12. 8g 75. 6g 976mg 2. 5g ご飯セット 1436kcal 56. 4g 31. 2g	◎グレープフルー ★ごはん150g 照焼チキン 菜の化 大根とベーコンの煮物 キャベッのビーナッツ和え ★すまし汁(豆腐・えのき) **すまし汁(豆腐・えのき) **すまし汁(豆腐・えのき) おかず エネルギー 263kcal たんぱく質 17.9g 脱り 15.6g 炭水化物 12.8g ナトリウム 679mg 食塩相当量 1.7g おかず エネルギー 635kcal たんぱく質 40.3g 脂質 40.3g 脂質 32.6g	東 明乳麦 麦 三飯セット 517kcal 23.0g 16.4g 67.0g 827mg 2.1g 三飯セット 1413kcal 56.5g 35.8g	● りんご150g  ★ ごはん150g  フリの味噌焼 人参のさんひら  豚肉と里芋のごま煮 ひにきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(若芽・巻麩)  エネルギー 259kcal たんぱく質 18. 「g	三飯セット 521kcal 23.8g 71.9g 1027mg 2.6g こ飯セット 1437kcal 57.3g 35.7g	●キウイフルー、 ★ごはん150g  クリーム煮込みハンバーグ 菜の花のツナ炒め 春雨のピーナッツ和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)  エネルギー 232kcal たんぱく質 11.9g 脱大化物 19.8g ナトリウム 811mg 食塩相当量 2.1g  エネルギー 649kcal たんぱく質 41.2g 脂質 31.6g	乳表 卵乳麦か 卵乳麦落 麦 ご飯セット 486kcal 17.0g. 12.1g. 74.2g. 959mg 2.4g ご飯セット 1432kcal 57.7g. 34.9g
夕食	★ごはん150g までろカツ うま塩キャベツ 鶏肉と小松菜煮 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(揚げ・しめじ) ***・しんぱく質 16.5g だんぱく質 16.5g 炭水化物 18.4g ナトリウム 607mg 食塩相当量 1.5g **・リウム 607mg 食塩相当量 1.5g **・リウム 630kcal 1 たんぱく質 41.2g 脂質 29.0g 炭水化物 52.7g 2	表 (数セット (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)	<ul> <li>●バナナ90g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>ボークチャップ</li> <li>油揚げと菜の花の煮物</li> <li>鶏肉とオクラの中華風</li> <li>★すまし汁(若芽・豆腐)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 273kcal</li> <li>たんぱく質 18.9g</li> <li>臓犬化物 21.1g</li> <li>ナトリウム 803mg</li> <li>食塩相当量 2.0g</li> <li>エネルギー 661kcal</li> <li>たんぱく質 40.6g</li> <li>脂質 28.7g</li> <li>炭水化物 63.5g</li> </ul>	三飯セット 527kcal 24. 1g 12. 8g 75. 6g 976mg 2. 5g ご飯セット 1436kcal 56. 4g 31. 2g 229. 1g	◎グレープフルー ★ごはん150g 照焼チキン 菜の化 大根とベーコンの煮物 キャベツのピーナッツ和え ★すまし汁(豆腐・えのき) 上ればく質 17.9g 版水化物 12.8g ナトリウム 679mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 635kcal たんぱく質 40.3g たんぱく質 40.3g たんぱく質 40.3g 脱質 32.6g 炭水化物 44.3g	東 明乳麦 麦 三飯セット 517kcal 23.0g 16.4g 67.0g 827mg 2.1g 三飯セット 1413kcal 56.5g 35.8g 208.8g	● りんご150g  ★ ごはん150g  フリの味噌焼 人参のさんびら  豚肉と里芋のごま煮 ひにきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(若芽・巻麩)  エネルギー 259kcal たんぱく質 18.1g 別が化物 16.1g ナトリウム 776mg 食塩相当量 2.0g  エネルギー 659kcal たんぱく質 41.0g 別でする。 33.1g 炭水化物 48.7g	三飯セット 521kcal 23.8g 14.0g 71.9g 1027mg 2.6g ご飯セット 1437kcal 57.3g 35.7g 214.4g	<ul> <li>○キウイフルー、</li> <li>★ごはん150g</li> <li>クリーム煮込みハンバーグ</li> <li>菜の花のツナ炒め</li> <li>春雨のピーナッツ和え</li> <li>★すまし汁(椎茸・豆腐)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 232kcal</li> <li>たんぱく質 11.3g</li> <li>炭水化物 19.8g</li> <li>ナトリウム 811mg</li> <li>食塩相当量 2.1g</li> <li>エネルギー 649kcal</li> <li>たんぱく質 41.2g</li> <li>脂質 31.6g</li> <li>炭水化物 48.9g</li> </ul>	乳麦 卵乳麦か 卵乳麦落 麦 ご飯セット 486kcal 17.0g 12.1g 74.2g 959mg 2.4g ご飯セット 1432kcal 57.7g 34.9g 214.0g
夕食	★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツ 鶏肉と小松菜煮 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(揚げ・しめじ) ***・しんぱく質 16.5g だんぱく質 16.5g 炭水化物 18.4g ナトリウム 607mg 食塩相当量 1.5g **・リウム 607mg 食塩相当量 1.5g **・リウム 630kcal 1 たんぱく質 41.2g 上たんぱく質 41.2g 炭水化物 52.7g 2 ナトリウム 2208mg 2	表 (数セット (数セット (数セット (数セット (数セット (数セット (406kcal (57, 4g (32, 2g (217, 0g (2834mg	<ul> <li>●バナナ90g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>ボークチャップ</li> <li>油揚げと菜の花の煮物</li> <li>鶏肉とオクラの中華風</li> <li>★すまし汁(若芽・豆腐)</li> <li>たんぱく質 18.9g</li> <li>ボークラック・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</li></ul>	三飯セット 527kcal 24. 1g 12. 8g 75. 6g 976mg 2. 5g ご飯セット 1436kcal 56. 4g 31. 2g 229. 1g 2708mg	◎グレープフルー ★ごはん150g 照焼チキン 菜の化 大根とベーコンの煮物 キャベツのピーナッツ和え ★すまし汁(豆腐・えのき) **すまし汁(豆腐・えのき) **すまし汁(豆腐・えのき) 「たんぱく質」17.9g 脂質 15.6g 炭水化物 12.8g ナトリウム 679mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 635kcal たんぱく質 40.3g たんぱく質 40.3g たんぱく質 40.3g ボルボー 32.6g 炭水化物 44.3g ナトリウム 2068mg	表 明乳麦 麦落 麦落 麦 ご飯セット 517kcal 23.0g 16.4g 67.0g 827mg 2.1g こ飯セット 1413kcal 56.5g 35.8g 208.8g 2695mg	● りんご150g  ★ ごはん150g  フリの味噌焼 人参のさんびら  豚肉と里芋のごま煮  ひじきとアサリのさっぱり煮  ★味噌汁(若芽・巻麩)  おかず  エネルギー 259kcal たんぱく質 18 1g 脂質 13 1g 炭水化物 16 1g ナトリウム 776mg 食塩相当量 2 0g  エネルギー 659kcal たんぱく質 41 0g 脂質 33 1g 炭水化物 48 7g ナトリウム 1974mg	三飯セット 521kcal 23.8g 14.0g 71.9g 1027mg 2.6g ご飯セット 1437kcal 57.3g 35.7g 214.4g 2600mg	●キウイフルー、 ★ごはん150g  クリーム煮込みハンバーグ 菜の花のツナ炒め 春雨のピーナッツ和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)  エネルギー 232kcal たんぱく質 11.9g 脱水化物 19.8g ナトリウム 811mg 食塩相当量 2.1g  エネルギー 649kcal たんぱく質 41.2g 脂質 31.6g 炭水化物 48.9g ナトリウム 2148mg	到表 卵乳麦外 卵乳麦落 麦 ご飯セット 486kcal 17. Og 12. 1g 74. 2g 959mg 2. 4g こ飯セット 1432kcal 57. 7g 34. 9g 214. Og 2750mg
夕食	★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツ 鶏肉と小松菜煮 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(揚げ・しめじ) **味噌汁(場げ・しめじ) **はく質 16.5g だんぱく質 16.5g だんぱく質 10.8g 炭水化物 18.4g ナトリウム 607mg 食塩相当量 1.5g ***これギー 630kcal 1 たんぱく質 41.2g おかずこ エネルギー 630kcal 1 たんぱく質 41.2g 上たんぱく質 41.2g 上たりウム 52.7g と変換を変換を変換を変換を変換を変換を変換を変換を変換を変換を変換を変換を変換を変	表 (数セット (300kcal (22.4g (12.4g (13.3g	<ul> <li>●バナナ90g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>ボークチャップ</li> <li>油揚げと菜の花の煮物</li> <li>鶏肉とオクラの中華風</li> <li>★すまし汁(若芽・豆腐)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 273kcal</li> <li>たんぱく質 18.9g</li> <li>炭水化物 21.1g</li> <li>ナトリウム 803mg</li> <li>食塩相当量 2.0g</li> <li>エネルギー 661kcal</li> <li>たんぱく質 40.6g</li> <li>脂質 28.7g</li> <li>たんぱく質 40.5g</li> <li>ナトリウム 2080mg</li> <li>食塩相当量 5.3g</li> </ul>	三飯セット 527kcal 24. 1g 12. 8g 75. 6g 976mg 2. 5g ご飯セット 1436kcal 56. 4g 31. 2g 229. 1g 2708mg 6. 9g	◎グレープフルー ★ごはん150g 照焼チキン 菜の化 大根とベーコンの煮物 キャベツのピーナッツ和え ★すまし汁(豆腐・えのき) **すまし汁(豆腐・えのき) たんぱく質 17.9g 脱放水化物 12.8g ナトリウム 679mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 635kcal たんぱく質 40.3g たんぱく質 40.3g たんぱく質 40.3g たんぱく質 40.3g たんぱく質 40.3g 大りウム 679mg を塩相当量 1.7g	東 明乳麦 麦 三飯セット 517kcal 23.0g 16.4g 67.0g 827mg 2.1g 三飯セット 1413kcal 56.5g 35.8g 208.8g 2695mg 6.8g	● りんご150g  ★ こはん150g  フリの味噌焼 人参のさんびら  豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさっぱり煮  ★味噌汁(若芽・巻麩)  エネルギー 259kcal たんぱく質 18.1g  13.1g 炭水化物 16.1g ナトリウム 776mg 食塩相当量 2.0g  エネルギー 659kcal たんぱく質 41.0g ルポイク 48.7g ナトリウム 1974mg 食塩相当量 5.1g	三飯セット 521kcal 23.8g 71.9g 1027mg 2.6g ご飯セット 1437kcal 57.3g 35.7g 214.4g 2600mg 6.6g	●キウイフルー、 ★ごはん150g  クリーム煮込みハンバーグ 菜の花のツナ炒め 春雨のピーナッツ和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)  エネルギー 232kcal たんぱく質 11.9g 炭水化物 19.8g ナトリウム 811mg 食塩相当量 2.1g  エネルギー 649kcal たんぱく質 41.2g 脂質 31.6g 炭水化物 48.9g ナトリウム 2148mg 食塩相当量 5.5g	乳麦 卵乳麦か 卵乳麦落 麦 ご飯セット 486kcal 17.0g 12.1g 74.2g 959mg 2.4g ご飯セット 1432kcal 57.7g 34.9g 214.0g 2750mg 6.9g
夕食    合計  合	★ごはん150g までろカツ うま塩キャベツ 鶏肉と小松菜煮 オクラとコーンのおろし和え *味噌汁(揚げ・しめじ) *味噌汁(揚げ・しめじ) **味噌汁(場け・しめじ) たんぱく質 16.5g だんぱく質 10.8g 炭水化物 18.4g ナトリウム 607mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 630kcal 1 たんぱく質 41.2g 脂質 29.0g 炭水化物 52.7g 2 ナトリウム 2208mg 2 食塩相当量 5.5g	表 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	<ul> <li>○バナナ90g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>ボークチャップ</li> <li>油揚げと菜の花の煮物</li> <li>鶏肉とオクラの中華風</li> <li>★すまし汁(若芽・豆腐)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 273kcal</li> <li>たんぱく質 18.9g</li> <li>炭水化物 21.1g</li> <li>ナトリウム 803mg</li> <li>食塩相当量 2.0g</li> <li>エネルギー 661kcal</li> <li>たんぱく質 40.6g</li> <li>脂質 28.7g</li> <li>たんぱく質 40.6g</li> <li>脂質 28.7g</li> <li>大トリウム 2080mg</li> <li>食塩相当量 5.3g</li> <li>エネルギー 859kca</li> </ul>	三飯セット 527kcal 24. 1g 12. 8g 75. 6g 976mg 2. 5g こ飯セット 1436kcal 56. 4g 31. 2g 229. 1g 2708mg 6. 9g 1634kcal	◎グレープフルー ★ごはん150g 照焼チキン 菜の化 大根とベーコンの煮物 キャベッのビーナッツ和え ★すまし汁(豆腐・えのき) **すまし汁(豆腐・えのき) たんぱく質 17.9g 脂質 15.6g 炭水化物 12.8g ナトリウム 679mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 635kcal たんぱく質 40.3g おかず エネルギー 635kcal たんぱく質 40.3g ガトリウム 2068mg 食塩相当量 5.2g エネルギー 832kcal	東 明乳麦 麦 麦 ご飯セット 517kcal 23.0g 16.4g 67.0g 827mg 2.1g ご飯セット 1413kcal 56.5g 35.8g 208.8g 2695mg 6.8g	● りんご150g  ★ ごはん150g  フリの味噌焼 人参のさんびら 豚肉と里芋のごま煮 ひにきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(若芽・巻麩)  エネルギー 259kcal たんぱく質 18. 「g おかず エネルギー 659kcal たんぱく質 41. 0g よかす たんぱく質 41. 0g おかす たんぱく質 41. 0g	三飯セット 521kcal 23.8g 71.9g 1027mg 2.6g こ飯セット 1437kcal 57.3g 35.7g 214.4g 2600mg 6.6g	●キウイフルー、 ★ごはん150g  クリーム煮込みハンバーグ 菜の花のツナ炒め 春雨のピーナッツ和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)  エネルギー 232kcal たんぱく質 11.9g 脱大化物 19.8g ナトリウム 811mg 食塩相当量 2.1g  エネルギー 649kcal たんぱく質 41.2g  ボルギー 649kcal たんぱく質 41.2g  ボカザー 48.9g ナトリウム 2148mg 食塩相当量 5.5g  エネルギー 850kcal	到表 卵乳麦か 卵乳麦ጵ 麦 ご飯セット 486kcal 17.0g 12.1g 74.2g 959mg 2.4g ご飯セット 1432kcal 57.7g 34.9g 214.0g 2750mg 6.9g 1633kcal
夕食	★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツ 鶏肉と小松菜煮 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(揚げ・しめじ) **味噌汁(場げ・しめじ) **味噌汁(場け・しめじ) **は一点ので たんぱく質 16.5g だんぱく質 16.5g だんぱく質 10.8g 炭水化物 18.4g ナトリウム 607mg 食塩相当量 1.5g **・ボー 630kcal 1 たんぱく質 41.2g 脂質 29.0g 炭水化物 52.7g 2 ナトリウム 2208mg 2 食塩相当量 5.5g エネルギー 837kcal 1 たんぱく質 47.3g	表 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	<ul> <li>●バナナ90g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>ボークチャップ</li> <li>油揚げと菜の花の煮物</li> <li>鶏肉とオクラの中華風</li> <li>★すまし汁(若芽・豆腐)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 273kcal</li> <li>たんぱく質 18.9g</li> <li>炭水化物 21.1g</li> <li>ナトリウム 803mg</li> <li>食塩相当量 2.0g</li> <li>エネルギー 661kcal</li> <li>たんぱく質 40.6g</li> <li>ボルギー 661kcal</li> <li>たんぱく質 40.6g</li> <li>ナトリウム 2080mg</li> <li>食塩相当量 5.3g</li> <li>エネルギー 859kcal</li> <li>たんぱく質 47.5g</li> </ul>	三飯セット 527kcal 24. 1g 12. 8g 75. 6g 976mg 2. 5g ご飯セット 1436kcal 56. 4g 31. 2g 229. 1g 2708mg 6. 9g 1634kcal 63. 3g	◎グレープフルー ★ こはん150g 照焼チキン 菜の化  大根とベーコンの煮物 キャベツのビーナッツ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)  上ればく質 17.9g 版水化物 12.8g ナトリウム 679mg 食塩相当量 1.7g  エネルギー 635kcal たんぱく質 40.3g ルがず エネルギー 635kcal たんぱく質 40.3g カトリウム 2068mg 食塩相当量 5.2g エネルギー 832kcal たんぱく質 48.0g	東 明乳麦 麦 麦 三飯セット 517kcal 23.0g 16.4g 67.0g 827mg 2.1g 三飯セット 1413kcal 56.5g 35.8g 208.8g 2695mg 6.8g 1610kcal 64.2g	● りんご150g  ★ ごはん150g  フリの味噌焼 人参のさんびら  豚肉と里芋のごま煮 ひにきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(若芽・巻麩)  エネルギー 259kcal たんぱく質 18. 「g 脱水化物 16. 「g ナトリウム 776mg 食塩相当量 2.0g  エネルギー 659kcal たんぱく質 41.0g  ボルギー 659kcal たんぱく質 41.0g  ボルギー 659kcal たんぱく質 41.0g カトリウム 1974mg 食塩相当量 5. 「g エネルギー 866kcal たんぱく質 47. 「g	三飯セット 521kcal 23.8g 14.0g 71.9g 1027mg 2.6g こ飯セット 1437kcal 57.3g 35.7g 214.4g 2600mg 6.6g 1644kcal 63.4g	●キウイフルー ★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 菜の花のツナ炒め 春雨のピーナッツ和え ★すまし汁(椎茸・豆腐) エネルギー 232kcal たんぱく質 11.9g 炭水化物 19.8g ナトリウム 81 mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 649kcal たんぱく質 41.2g 脱水化物 48.9g ナトリウム 2148mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 850kcal たんぱく質 48.6g	到表 卵乳麦か 卵乳麦落 麦 ご飯セット 486kcal 17.0g. 12.1g. 74.2g. 959mg 2.4g ご飯セット 1432kcal 57.7g. 34.9g. 214.0g 2750mg 6.9g 1633kcal 65.1g
夕食    合計  合	★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツ 鶏肉と小松菜煮 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(揚げ・しめじ) **味噌汁(場げ・しめじ) **味噌汁(場け・しめじ) **は一 234kcal 5 たんぱく質 16.5g 炭水化物 18.4g ナトリウム 607mg 食塩相当量 1.5g **ボー 630kcal 1 たんぱく質 41.2g 炭水化物 52.7g 29.0g 炭水化物 52.7g 21たんぱく質 41.2g 炭水化物 52.7g 大トリウム 2208mg 2 食塩相当量 5.5g エネルギー 837kcal 1 たんぱく質 47.3g 脂質 47.3g 脂質 47.3g 脂質 47.3g	表 (数セット (300kcal (22 4g (12 4g (13 3g (13 4g (14 4g (15 4g (17 4g	<ul> <li>●バナナ90g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>ボークチャップ</li> <li>油揚げと菜の花の煮物</li> <li>鶏肉とオクラの中華風</li> <li>★すまし汁(若芽・豆腐)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 273kcal</li> <li>たんぱく質 18.9g</li> <li>炭水化物 21.1g</li> <li>まりの</li> <li>ナトリウム 803mg</li> <li>食塩相当量 2.0g</li> <li>エネルギー 661kcal</li> <li>たんぱく質 40.6g</li> <li>脂質 28.7g</li> <li>たんぱく質 40.6g</li> <li>ルボー 63.5g</li> <li>ナトリウム 2080mg</li> <li>食塩相当量 5.3g</li> <li>エネルギー 859kcal</li> <li>たんぱく質 47.5g</li> <li>脂質 35.7g</li> </ul>	三飯セット 527kcal 24. 1g 12. 8g 75. 6g 976mg 2. 5g ご飯セット 1436kcal 56. 4g 31. 2g 229. 1g 2708mg 6. 9g 1634kcal 63. 3g 38. 2g	◎グレープフルー ★ こはん150g 照焼チキン 菜の化 大根とベーコンの煮物 キャベツのビーナッツ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)  上ればく質 17.9g 版水化物 12.8g ナトリウム 679mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 635kcal たんぱく質 40.3g ルがず エネルギー 635kcal たんぱく質 40.3g カトリウム 2068mg 食塩相当量 5.2g エネルギー 832kcal たんぱく質 48.0g ホんぱく質 48.0g 脂質 39.6g	東 明乳麦 麦 三飯セット 517kcal 23.0g 16.4g 67.0g 827mg 2.1g 三飯セット 1413kcal 56.5g 35.8g 208.8g 2695mg 6.8g 1610kcal 64.2g 42.8g	● りんご150g  ★ こはん150g  フリの味噌焼 人参のさんびら  豚肉と里芋のごま煮 ひにきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(若芽・巻麩)  エネルギー 259kcal たんぱく質 18.1g 別が、化物 16.1g ナトリウム 776mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 659kcal たんぱく質 41.0g 別が、化物 48.7g ナトリウム 1974mg 食塩相当量 5.1g  エネルギー 866kcal たんぱく質 47.1g カトリウム 1974mg 食塩相当量 5.1g	三飯セット 521kcal 23.8g 71.9g 1027mg 2.6g こ飯セット 1437kcal 57.3g 35.7g 214.4g 2600mg 6.6g 1644kcal 63.4g 42.8g	●キウイフルー、 ★ごはん150g  クリーム煮込みハンバーグ 菜の花のツナ炒め 春雨のピーナッツ和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)  エネルギー 232kcal たんぱく質 11 9g 炭水化物 19 8g ナトリウム 81 mg 食塩相当量 2 1g エネルギー 649kcal たんぱく質 41 2g 脱水化物 48 9g ナトリウム 2148mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 850kcal たんぱく質 48 6g よんぱく質 48 6g 脂質 38 6g	到表 卵乳麦か 卵乳麦ጵ 麦 ご飯セット 486kcal 17.0g 12.1g 74.2g 959mg 2.4g ご飯セット 1432kcal 57.7g 34.9g 214.0g 2750mg 6.9g 1633kcal 65.1g 41.9g
夕食	★ごはん150g までろカツ うま塩キャベツ 鶏肉と小松菜煮 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(揚げ・しめじ) *** **・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	表 (数セット (300kcal (22 4g (12 4g (13 3g (13 4g (14 4g (15 4g (17 4g	●バナナ90g ★ごはん150g ボークチャップ 油揚げと菜の花の煮物 鶏肉とオクラの中華風 ★すまし汁(若芽・豆腐)  **すまし汁(若芽・豆腐)  **すまし汁(まず・豆腐)  **すれれれれれれれれれれれれれれれれれれれれれれれれれれれれれれれれれれ	三飯セット 527kcal 24. 1g 12. 8g 75. 6g 976mg 2. 5g 三飯セット 1436kcal 56. 4g 31. 2g 229. 1g 2708mg 6. 9g 1634kcal 63. 3g 38. 2g 258. 0g	◎グレープフルー ★ こはん150g 照焼チキン 菜の花 大根とベーコンの煮物 キャベッのビーナッツ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)  **すまし汁(豆腐・えのき)  **すまし汁(豆腐・えのき)  **すまし汁(豆腐・えのき)  **すまし汁(豆腐・えのき)  **すまし汁(豆腐・えのき)  **すまし汁(豆腐・えのき)  **すまし汁(豆腐・えのき)  **すまし汁(豆腐・えのき)  おかず エネルギー 263kcal たんぱく質 17.9g 最かす こネルギー 635kcal たんぱく質 40.3g エネルギー 635kcal たんぱく質 40.3g 脂質 32.6g 炭水化物 44.3g ナトリウム 2068mg 食塩相当量 5.2g エネルギー 832kcal たんぱく質 48.0g 脂質 39.6g 炭水化物 72.1g	東 明乳麦 麦 三飯セット 517kcal 23.0g 16.4g 67.0g 827mg 2.1g 三飯セット 1413kcal 56.5g 35.8g 208.8g 208.8g 2695mg 6.8g 1610kcal 64.2g 42.8g 236.6g	● りんご150g  ★ こはん150g  フリの味噌焼 人参のさんびら  豚肉と里芋のごま煮  ひじきとアサリのさっぱり煮  ★味噌汁(若芽・巻麩)  エネルギー 259kcal たんぱく質 18.1g	三飯セット 521kcal 23.8g 71.9g 1027mg 2.6g こ飯セット 1437kcal 57.3g 35.7g 214.4g 2600mg 6.6g 1644kcal 63.4g 42.8g 246.3g	●キウイフルー、 ★ごはん150g  クリーム煮込みハンバーグ 菜の花のツナ炒め 春雨のピーナッツ和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)  エネルギー 232kcal たんぱく質 11.9g 炭水化物 19.8g ナトリウム 811mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 649kcal たんぱく質 41.2g ボカザー 48.9g ナトリウム 2148mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 850kcal たんぱく質 48.6g ボルボー 850kcal たんぱく質 48.6g ボルボー 850kcal	乳表 卵乳麦か 卵乳麦落 麦 ご飯セット 486kcal 17.0g 12.1g 74.2g 959mg 2.4g ご飯セット 1432kcal 57.7g 34.9g 214.0g 2750mg 6.9g 1633kcal 65.1g 41.9g 242.9g
夕食 合計 合計(間	★ごはん150g までろカツ うま塩キャベツ 鶏肉と小松菜煮 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(揚げ・しめじ) *** **・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	表 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	●バナナ90g ★ごはん150g ボークチャップ 油揚げと菜の花の煮物 鶏肉とオクラの中華風 ★すまし汁(若芽・豆腐)  **すまし汁(若芽・豆腐)  **すまし汁(まず・豆腐)  **	三飯セット 527kcal 24. 1g 12. 8g 75. 6g 976mg 2. 5g ご飯セット 1436kcal 56. 4g 31. 2g 229. 1g 2708mg 6. 9g 1634kcal 63. 3g 38. 2g 258. 0g 2782mg	●グレープフルー ★ こはん150g 照焼チキン 菜の化 大根とベーコンの煮物 キャベツのピーナッツ和え ★ すまし汁(豆腐・えのき)  「たんぱく質」17.9g 脱水化物 12.8g ナトリウム 679mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 635kcal たんぱく質 40.3g 脱水化物 44.3g ナトリウム 2068mg 東塩相当量 5.2g エネルギー 832kcal たんぱく質 48.0g 脱水化物 72.1g ナトリウム 2144mg	表 明乳麦 麦麦 麦麦 麦麦 三飯セット 517kcal 23.0g 16.4g 67.0g 827mg 2.1g 三飯セット 1413kcal 56.5g 35.8g 208.8g 208.8g 2695mg 6.8g 1610kcal 64.2g 42.8g 236.6g 2771mg	● りんご150g  ★ ごはん150g  フリの味噌焼 人参のさんびら  豚肉と里芋のごま煮  ひじきとアサリのさっぱり煮  ★味噌汁(若芽・巻麩)  エネルギー 259kcal たんぱく質 18.1g 脂質 13.1g 炭水化物 16.1g ナトリウム 776mg 食塩相当量 2.0g  エネルギー 659kcal たんぱく質 41.0g 脂質 33.1g 炭水化物 48.7g ナトリウム 1974mg 食塩相当量 5.1g エネルギー 866kcal たんぱく質 47.1g ナトリウム 1974mg 食塩相当量 5.1g エネルギー 866kcal たんぱく質 47.1g 脂質 40.2g 炭水化物 80.6g ナトリウム 2048mg	三飯セット 521kcal 23.8g 14.0g 71.9g 1027mg 2.6g 三飯セット 1437kcal 57.3g 214.4g 2600mg 6.6g 1644kcal 63.4g 42.8g 246.3g 2674mg	● キウイフルー、 ★ ごはん150g  クリーム煮込みハンバーグ 菜の花のツナ炒め 春雨のピーナッツ和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)  エネルギー 232kcal たんぱく質 11.9g 脱水化物 19.8g ナトリウム 811mg 食塩相当量 2.1g  エネルギー 649kcal たんぱく質 41.2g 脂質 31.6g 炭水化物 48.9g ナトリウム 2148mg 食塩相当量 5.5g  エネルギー 850kcal たんぱく質 48.6g 脂質 38.6g 炭水化物 77.8g ナトリウム 2225mg	到表 卵乳麦か 卵乳麦次 卵乳麦落 麦 ご飯セット 486kcal 17. Og 12. 1g 74. 2g 959mg 2. 4g ご飯セット 1432kcal 57. 7g 34. 9g 214. Og 2750mg 6. 9g 1633kcal 65. 1g 41. 9g 242. 9g 2827mg
夕食 合計 合計(間食込)	★ごはん150g までろカツ うま塩キャベツ 鶏肉と小松菜煮 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(揚げ・しめじ) *** **・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	表 (数セット (300kcal (22.4g (12.4g (13.3g (13.3g (13.3g (14.3g	●バナナ90g  ★ごはん150g ボークチャップ 油揚げと菜の花の煮物 鶏肉とオクラの中華風 ★すまし汁(若芽・豆腐)  ★すまし汁(若芽・豆腐)  たんぱく質 18.9g 脂質 12.0g 炭水化物 21.1g 803mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 661kcal たんぱく質 40.6g 脂質 40.6g 脂質 40.6g 脂質 40.6g 脂質 40.5g 大トリウム 2080mg まホルギー 859kcal たんぱく質 47.5g 脂質 47.5g 脂質 47.5g 脂質 47.5g 脂質 5.3g エネルギー 859kcal たんぱく質 47.5g 脂質 47.5g 脂質 47.5g 脂質 5.3g エネルギー 859kcal	三飯セット 527kcal 24. 1g 12. 8g 75. 6g 976mg 2. 5g ご飯セット 1436kcal 56. 4g 31. 2g 229. 1g 2708mg 6. 9g 1634kcal 63. 3g 38. 2g 258. 0g 2782mg	◎グレープフルー ★ こはん150g 照焼チキン 菜の花 大根とベーコンの煮物 キャベッのビーナッツ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)  **すまし汁(豆腐・えのき)  **すまし汁(豆腐・えのき)  **すまし汁(豆腐・えのき)  **すまし汁(豆腐・えのき)  **すまし汁(豆腐・えのき)  **すまし汁(豆腐・えのき)  **すまし汁(豆腐・えのき)  **すまし汁(豆腐・えのき)  おかず エネルギー 263kcal たんぱく質 17.9g 最かす こネルギー 635kcal たんぱく質 40.3g エネルギー 635kcal たんぱく質 40.3g 脂質 32.6g 炭水化物 44.3g ナトリウム 2068mg 食塩相当量 5.2g エネルギー 832kcal たんぱく質 48.0g 脂質 39.6g 炭水化物 72.1g	要 明乳麦 麦麦 ご飯セット 517kcal 23.0g 16.4g 67.0g 827mg 2.1g ご飯セット 1413kcal 56.5g 208.8g 208.8g 209.8g	● りんご150g  ★ こはん150g  フリの味噌焼 人参のさんびら  豚肉と里芋のごま煮  ひじきとアサリのさっぱり煮  ★味噌汁(若芽・巻麩)  ボ味噌汁(若芽・巻麩)  ボホルギー 259kcal たんぱく質 18.1g  13.1g 炭水化物 16.1g ナトリウム 776mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 659kcal たんぱく質 41.0g 脂質 33.1g 炭水化物 48.7g ナトリウム 1974mg 食塩相当量 5.1g エネルギー 866kcal たんぱく質 47.1g ボルボー 866kcal たんぱく質 47.1g 脂質 40.2g 炭水化物 80.6g ナトリウム 2048mg 食塩相当量 5.3g	三飯セット 521kcal 23.8g 14.0g 71.9g 1027mg 2.6g 三飯セット 1437kcal 57.3g 214.4g 2600mg 6.6g 1644kcal 63.4g 42.8g 246.3g 2674mg 6.8g	●キウイフルー、 ★ごはん150g  クリーム煮込みハンバーグ 菜の花のツナ炒め 春雨のピーナッツ和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)  エネルギー 232kcal たんぱく質 11.9g 炭水化物 19.8g ナトリウム 811mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 649kcal たんぱく質 41.2g ボカザー 48.9g ナトリウム 2148mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 850kcal たんぱく質 48.6g ボルボー 850kcal たんぱく質 48.6g ボルボー 850kcal	乳麦 卵乳麦か 卵乳麦落 ご飯セット 486kcal 17.0g 74.2g 959mg 2.4g ご飯セット 1432kcal 57.7g 34.9g 214.0g 2750mg 6.9g 1633kcal 65.1g 41.9g 242.9g 2827mg 7.1g

※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。

※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。

※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。

## 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。

## 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。