## (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

## 注文締切:5/6(火)

	5月19日(月	I)	5月20日(火	<u>()</u>	5月21日(水	()	5月22日(オ	<u> </u>	5月23日(金	金)
	★ごはん150g	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	★ごはん150g	<u> </u>	★ごはん150g	<del>'</del>	★ごはん150g	<del>'</del> /	★ごはん150g	<u> </u>
	7 / L 13/01008	的事	鶏肉と高菜の炒め物		寄せ豆腐のうすあん	加美	女 こ 1870 1008		大豆の洋風五目煮	可事
	オムレツ ホワイトソース	引手	白菜と麩の玉子とじ	l箭≢	ジャガ芋とえのきの煮物		白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め	<b>肇</b>	人参の炒り煮	麦
	フーブヤ レベル/	WI =	温茶 しせ言の悔れかかみユニガ	撑么	カリフラワーの柚子味噌和え		キャロットラペ	<b>全</b>	白菜と昆布のナムル	
	プログラン フィー・マン	<u> </u>	★味噌汁(豆腐・なめこ)		★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		<b>★</b> 味噌汁(巻麩・しめじ)	<b>全</b>	★すまし汁(豆腐・えのき)	
	ヘーノヤヤヘノ じゃが芋の中華風サラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩) おかず	<b>奎</b>	大学は1八五版 なのこ)		スタの71、銅水玉1 元のと	19178	X 5 1 1 (		X 7 & O/T (12/18) 7007 C/	
朝	おかず	一 金	おかず	ご飯セット	おかず	一つ合われる	おかず	ご飯セット	おかす	ご飯セット
食	T カルゼー 161kcal	/117kcal	100/J・9   170kcal	132kcal	100/J・9   160kcal	128kcal	エネルギー 196kcal	150kcal	<u>  1377・9</u>   エカルゼー   136kca	1 300kca1
	たんぱく質 7.9g	12 10	たんぱく質 11.9g	17 30	ナムパイ 103K0a1	12 20	たんげく 質 10 00	15 7 <sub>0</sub>	ナムパイ 150000	12. 6g
	能磨、5 7 0g	7 7	作者 Q 6g	0 60	能磨、3 7.08 7.66	2 0 g	たんぱく質 10.0g 脂質 9.4g 炭水化物 17.4g	10.75	たんぱく質 7.5g 脂質 4.3g 炭水化物 17.3g	
	脂質 7.0g 炭水化物 17.5g	72 /s	脂質 8.6g 炭水化物 10.6g	65 60	<u>                                    </u>	72 gg		73 18	温泉   - 7: 08:	5. 1g 71. 5g
	ナトリウム 716mg	263mg	ナトリウム 638mg	266mg	プラストリウカ   10.08  ナトリウカ   816mg	981mg	ナトリウム 599mg	825mg	ナトリウム 520mg	668mg
	食塩相当量 1.8g		食塩相当量   1.6g	2 2σ	食塩相当量  2.1g	2 5σ	食塩相当量   1.5g	2 1g	食塩相当量  1.3g	
	★ごはん150g	2. 28	★ごはん150g	<u> </u>	★ごはん150g		★ごはん150g	2. 15	★ごはん150g	1 1.78
	チキンカレーのルー	到妻	揚げ豆腐の挽肉あん	回麦	鶏肉とさつま芋のうま塩炒め		サワラのエスカベッシュ	到麦	鶏肉の味噌焼	
	麩の野菜あんかけ	美	プロッコリー	TUX.	白並と接肉の旨者	麦	豚肉と大根の煮物	美	人参グラッセ	卵麦 乳麦
	ナスの油炒め	麦	<b>竹輪のごま炒め</b>	丰	白菜と挽肉の旨煮 切干大根の中華和え	<b>全</b>	豆腐としめじのとろみ煮	<b>全</b>	キャベッの+佐津	達
	★味噌汁(揚げ・白菜)		法蓮草と蒸し鶏のサラダ		★味噌汁(白菜・なめこ)	12	★味噌汁(揚げ・小松菜)		キャベツの土佐煮 春雨の中華和え	
	7 (M) (17 (18))		★味噌汁(若芽・しめじ)		X 11 H 1 1 (	<b></b>	X 11 AV 1 (22)		★味噌汁(切干・なめこ	1213-762
			, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,							
昼										
食	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯ヤット	おかず	ご飯セット	おかす	ご飯セット
	エネルゼー 250kggl	517kaal	エカルゼ <b>ー</b> 2/11kool	406kaa l	エタルゼー 217に001	172kaal	エカルゼー 224に001	5024001	エネルゼー 25/1/00	1 500kaal
	たんぱく質 13.2g 脂質 14.9g 炭水化物 15.4g ナトリウム 847mg	19. 0g	たんぱく質 18.0g	23. 3g	たんぱく質 11.6g	16. 7g	たんぱく質 17.1g	23. 1g	たんぱく質 15.9g	20.9g
	脂質 14.9g	16. 5g	脂質 11.3g	12.1g	脂質 10.6g	11 4g	脂質 111.3g	12.9g	脂質 13.88	14.6g
	炭水化物 15.4g	70. 4g	炭永化物 18.4g	73.3g	炭水化物 18.5g	73. 4g	炭水化物 13.9g	69 0g	炭水化物 14.3g	1 69 0g
	ナトリウム 847mg	1074mg	ナトリウム 819mg	1070mg	ナトリウム 707mg	935mg	ナトリウム 750mg	979mg	ナトリウム  731mg	958mg
	茂瑥相当重  Z.Zg	Z. /g	食塩相当重  Z. g	1 Z./g	食塩相当量 1.8g	2. 4g	食塩相当量  1.9g	2. 5g	食塩相当量 1.9g	1 2. 4g
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルー		◎牛乳180g		I◎牛乳180g		◎牛乳180g  ◎グレープフルー		◎牛乳180g	
即艮										
	<u> </u>	-ツ200g	◎りんご150g		◎バナナ90g		<u> ◎グレープフル−</u>	-ツ200g	◎キウイブルー	ツ150g
	★ごはん150g		★ごはん,150g		<u>◎バナナ90g</u>  ★ =/+ 4.150g		1★ ~1± 6,150g		1★ ~ 1± 6,150g	
	★ごはん150g 白身魚の生姜煮	麦	★ごはん,150g		◎バナナ90g  ★ =/+ 4.150g		1★ ~1± 6,150g		1★ ~ 1± 6,150g	
	★ごはん150g 白身魚の生姜煮	麦	★ごはん150g		◎バナナ90g  ★ =/+ 4.150g		★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油  さつま揚の味噌炒め	乳麦 卵麦落	1★ ~ 1± 6,150g	
	★ごはん150g 白身魚の生姜煮 法蓮草の煮びたし れんこんの五目炒め煮	麦麦麦麦	★ごはん150g		◎バナナ90g  ★ =/+ 4.150g		★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油  さつま揚の味噌炒め	乳麦 卵麦落	★ごはん150g  プリの磯辺焼  ふきのきんびら  炒り豆腐	
	★ごはん150g 白身魚の生姜煮 法蓮草の煮びたし れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え	麦麦麦麦	★ごはん150g		◎バナナ90g  ★ごはん150g  アンの照焼  テンケン菜とピーマンのソテー  大豆と人参の煮物  油揚げの玉子とじ	麦 乳麦 麦 卵麦	1★ ~1± 6,150g	乳麦 卵麦落	★ごはん150g  フリの磯辺焼  ふきのきんびら  炒り豆腐  野菜の三杯酢	麦 麦 卵乳麦 麦
	★ごはん150g 白身魚の生姜煮 法蓮草の煮びたし れんこんの五目炒め煮	麦麦麦麦	★ごはん150g		◎バナナ90g  ★ =/+ 4.150g	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油  さつま揚の味噌炒め	乳麦 卵麦落	★ごはん150g  プリの磯辺焼  ふきのきんびら  炒り豆腐	麦 麦 卵乳麦 麦
9	★ごはん150g 白身魚の生姜煮 法蓮草の煮びたし れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え	麦麦麦麦	★ごはん150g		◎バナナ90g  ★ごはん150g  アンの照焼  テンケン菜とピーマンのソテー  大豆と人参の煮物  油揚げの玉子とじ	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油  さつま揚の味噌炒め	乳麦 卵麦落	★ごはん150g  フリの磯辺焼  ふきのきんびら  炒り豆腐  野菜の三杯酢	麦 麦 卵乳麦 麦
夕食	★ごはん150g 白身魚の生姜煮 法蓮草の煮びたし れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(切干・なめこ)	麦麦麦麦	★ごはん150g	乳麦	<ul> <li>◎バナナ90g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>アンの照焼</li> <li>チンケン菜とピーマンのソテー</li> <li>大豆と人参の煮物</li> <li>油揚げの玉子とじ</li> <li>★味噌汁(豆腐・巻麩)</li> </ul>	麦 乳麦 麦 奶麦 麦	★ ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 さつま揚の味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)	乳麦 卵麦落 麦 麦	★ごはん150g ブリの磯辺焼 ふきのきんひら 炒り豆腐 野菜の三杯酢 *味噌汁(おつゆ葱・キャペツ)	麦 麦 卵乳麦 麦 麦
	★ごはん150g 白身魚の生姜煮 法蓮草の煮びたし れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(切干・なめこ)	麦麦麦麦	★ごはん150g	乳麦乳麦麦	<ul> <li>◎バナナ90g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>アンの照焼</li> <li>チンゲン菜とピーマンのソテー</li> <li>大豆と人参の煮物</li> <li>油揚げの玉子とじ</li> <li>★味噌汁(豆腐・巻麩)</li> </ul>	まります。 また	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 さつま揚の味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)	乳麦 卵麦落 麦 麦	★ごはん150g ブリの磯辺焼 ふきのきんひら 炒り豆腐 野菜の三杯酢 *味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦野乳麦麦麦
	★ごはん150g 白身魚の生姜煮 法蓮草の煮びたし れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(切干・なめこ) おかず エネルギー 218kcal	麦 麦 麦 麦 ご飯セット 473kcal	★ごはん150g	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 468kcal	<ul> <li>◎バナナ90g</li> <li>★ ごはん150g</li> <li>アンの照焼</li> <li>チンケン菜とピーマンのソテー</li> <li>大豆と人参の煮物</li> <li>油揚げの玉子とじ</li> <li>★味噌汁(豆腐・巻麩)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 231kcal</li> </ul>	麦 乳麦 麦 卵麦 麦 ご飯セット 498kcal	★ ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 さつま揚の味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐) おかず エネルギー 194kca	乳麦 卵麦落 麦 麦 ご飯セット 448kcal	★ごはん150g ブリの磯辺焼 ふきのきんびら 炒り豆腐 野菜の三杯酢 *味噌汁(おつゆ麩・キャペツ) ニネルギー 226kca	表 表 別乳麦 麦 麦 を していた。 1 で飯セット 1 490kca l
	★ごはん150g 白身魚の生姜煮 法蓮草の煮びたし れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(切干・なめこ) おかず エネルギー 218kcal たんぱく質 18.9g	麦麦麦麦麦 ご飯セット 473kcal 23.9g	★ごはん150g	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 468kcal	<ul> <li>◎バナナ90g</li> <li>★ ごはん150g</li> <li>アンの照焼</li> <li>チンケン菜とピーマンのソテー</li> <li>大豆と人参の煮物</li> <li>油揚げの玉子とじ</li> <li>★味噌汁(豆腐・巻麩)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 231kcal</li> <li>たんぱく質 21.4g</li> </ul>	麦 乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 498kcal 27.3g	★ ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 さつま揚の味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐) おかず エネルギー 194kcal たんぱく質 11 7g	乳麦 卵麦落 麦 麦 ご飯セット 448kcal	★ごはん150g ブリの磯辺焼 ふきのきんひら 炒り豆腐 野菜の三杯酢 *味噌汁(おつゆ麩・キャペツ) ニネルギー 226kca たんぱく質 16.5g	表 表 別乳麦 麦 麦 こ飯セット 1 490kcal 22.1g
	★ごはん150g 白身魚の生姜煮 法蓮草の煮びたし れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(切干・なめこ) おかず エネルギー 218kcal たんぱく質 18.9g 脂質 8.3g	麦麦麦麦麦 ご飯セット 473kcal 23.9g 9.1g	★ごはん150g	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 468kcal 17.1g 12.1g	<ul> <li>◎バナナ90g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>アンの照焼</li> <li>チンケン菜とピーマンのソテー</li> <li>大豆と人参の煮物</li> <li>油揚げの玉子とじ</li> <li>★味噌汁(豆腐・巻麩)</li> <li>エネルギー 231kcal</li> <li>たんぱく質 21.4g</li> <li>脂質 9.4g</li> </ul>	麦 乳麦 麦 奶麦 ご飯セット 498kcal 27.3g 10.5g	★ ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 さつま揚の味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐) おかず エネルギー 194kcal たんぱく質 11 7g	到表 卵麦落 麦 ご飯セット 448kcal 16.8g 9.8g	★ごはん150g フリの磯辺焼 ふきのきんびら 炒り豆腐 野菜の三杯酢 **味噌汁(おつゆ麩・キャペツ) ニネルギー 226kca たんぱく質 16.5g 脂質 11.3g	表 表 则乳麦 麦 麦 之 (1490kcal 22.1g
	★ごはん150g 白身魚の生姜煮 法蓮草の煮びたし れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(切干・なめこ) おかず エネルギー 218kcal たんぱく質 18.9g 脂質 8.3g 炭水化物 18.0g	麦麦麦 ご飯セット 473kcal 23.9g 9.1g 72.7g	★ごはん150g	到表 到麦 麦 ご飯セット 468kcal 17.1g 12.1g 70.1g	◎バナナ90g ★ごはん150g アンの照焼  デンケン菜とピーマンのソテー 大豆と人参の煮物 油揚げの玉子とじ ★味噌汁(豆腐・巻麩) エネルギー 231kcal たんぱく質 21.4g 脱貨 9.4g 炭水化物 14.3g	麦 乳麦 麦 贩麦 ご飯セット 498kcal 27.3g 10.5g 70.2g	★ ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 さつま揚の味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐) エネルギー 194kcal たんぱく質 11.7g 脂質 9.0g 炭水化物 15.9g	乳麦 卵麦落 麦 ご飯セット 448kcal 16.8g 9.8g 70.3g	★ごはん150g ブリの磯辺焼 ふきのきんひら 炒り豆腐 野菜の三杯酢 ***噌汁(おつゆ麩・キャベツ) ニネルギー 226kca たんぱく質 16.5g 脂質 11.3g 炭水化物 12.8g	麦 麦 東乳麦 麦 こ飯セット は490kcal 22.1g. 12.2g. 68.9g
	★ごはん150g 白身魚の生姜煮 法蓮草の煮びたし れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(切干・なめこ) おかず エネルギー 218kcal たんぱく質 18.9g 脂質 8.3g 炭水化物 18.0g ナトリウム 630mg	麦妻 ご飯セット 473kcal 23 9g 9 1g 72 7g 857mg	★ごはん150g	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 468kcal 17.1g 12.1g 70.1g 70.1g	◎バナナ90g ★ごはん150g アジの照焼  ***********************************	麦 乳麦 那麦 ご飯セット 498kcal -27.3g -70.2g -850mg	★ ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 さつま揚の味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐) ボカザ エネルギー 194kcal たんぱく質 11.7g 脂質 9.0g 炭水化物 15.9g ナトリウム 826mg	乳麦 卵麦落 麦 ご飯セット 448kcal 16.8g 9.8g 70.3g 9.74mg	★ごはん150g ブリの磯辺焼 ふきのきんひら 炒り豆腐 野菜の三杯酢 ***噌汁(おつゆ麩・キャベツ) エネルギー 226kca たんぱく質 16.5g 脂質 11.3g 炭水化物 12.8g ナトリウム 824mg	麦 麦 卵乳麦 麦 【100kcal 22.1g 12.2g 68.9g 1051mg
	★ごはん150g 白身魚の生姜煮 法蓮草の煮びたし れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(切干・なめこ) ************************************	麦麦麦 ご飯セット 473kcal 23.9g 9.1g 72.7g 857mg 2.2g	★ごはん150g	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 468kcal 17.1g 12.1g 70.1g 873mg 2.2g	<ul> <li>◎バナナ90g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>アジの照焼</li> <li>チンゲン藻とピーマンのソテー</li> <li>大豆と人参の煮物</li> <li>油揚げの玉子とじ</li> <li>★味噌汁(豆腐・巻麩)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 231kcal</li> <li>たんぱく質 21.4g</li> <li>脂質 9.4g</li> <li>炭水化物 14.3g</li> <li>ナトリウム 623mg</li> <li>食塩相当量 1.6g</li> </ul>	麦 乳麦 那麦 ご飯セット 498kcal 27.3g 10.5g 70.2g 850mg 2.2g	★ ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 さつま揚の味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐) エネルギー 194kcal たんぱく質 11.7g 脂質 9.0g 炭水化物 15.9g ナトリウム 826mg 食塩相当量 2.1g	乳麦 卵麦落 麦 ご飯セット 448kcal 16.8g 9.8g 70.3g 9.74mg 2.5g	★ごはん150g ブリの磯辺焼 ふきのきんひら 炒り豆腐 野菜の三杯酢 ***噌汁(おつゆ麩・キャベツ) エネルギー 226kca たんぱく質 16.5g 脂質 11.3g 炭水化物 12.8g ナトリウム 824mg 食塩相当量 2.1g	麦 東乳麦 麦 麦 麦 1490kcal 22.1g 12.2g 68.9g 1051mg 2.7g
	★ごはん150g 白身魚の生姜煮 法蓮草の煮びたし れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(切干・なめこ) ***・なめて、	麦妻 ご飯セット 473kcal 23.9g 9.1g 72.7g 857mg 2.2g ご飯セット	★ごはん150g	到表 到表 支 ご飯セット 468kcal 17.1g 12.1g 70.1g 873mg 2.2g ご飯セット	<ul> <li>◎バナナ90g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>アジの照焼</li> <li>チンゲン藻とピーマンのソテー</li> <li>大豆と人参の煮物</li> <li>油揚げの玉子とじ</li> <li>★味噌汁(豆腐・巻麩)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 231kcal</li> <li>たんぱく質 21.4g</li> <li>脂質 9.4g</li> <li>炭水化物 14.3g</li> <li>ナトリウム 623mg</li> <li>食塩相当量 1.6g</li> </ul>	麦 乳麦 那麦 ご飯セット 498kcal 27.3g 10.5g 70.2g 850mg 2.2g ご飯セット	★ ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 さつま揚の味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐) エネルギー 194kcal たんぱく質 11.7g 脂質 9.0g 炭水化物 15.9g ナトリウム 826mg 食塩相当量 2.1g	到表	★ごはん150g フリの磯辺焼 ふきのきんひら 炒り豆腐 野菜の三杯酢 ****噌汁(おつゆ麸・キャベツ)  エネルギー 226kca たんぱく質 16.5g 脆黄 11.3g 炭水化物 12.8g ナトリウム 824mg 食塩相当量 2.1g	表 表 東 東 1 490kcal
	★ごはん150g 白身魚の生姜煮 法蓮草の煮びたし れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(切干・なめこ) **はです。 218kcal たんぱく質 18.9g 脂質 8.3g 炭水化物 18.0g ナトリウム 630mg 食塩相当量 1.6g おかず エネルギー 629kcal	麦麦麦麦 ご飯セット 473kcal 23.9g 9.1g 72.7g 857mg 2.2g ご飯セット 1407kcal	★ごはん150g	到表 到表 到表 之 (17.1g 12.1g 70.1g 873mg 2.2g 二飯セット 1396kcal	<ul> <li>◎バナナ90g</li> <li>★ ごはん150g</li> <li>アンの照焼</li> <li>チンケン菜とピーマンのソテー</li> <li>大豆と人参の煮物</li> <li>油揚げの玉子とじ</li> <li>★味噌汁(豆腐・巻麩)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 231kcal</li> <li>たんぱく質 21.4g</li> <li>たんぱく質 21.4g</li> <li>炭水化物 14.3g</li> <li>ナトリウム 623mg</li> <li>食塩相当量 1.6g</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 617kcal</li> </ul>	表 乳麦 麦 炒麦 ご飯セット 498kcal 27.3g 10.5g 70.2g 850mg 2.2g ご飯セット 1399kcal	★ ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 さつま揚の味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐) エネルギー 194kcal たんぱく質 11.7g 月 9.0g 炭水化物 15.9g ナトリウム 826mg 食塩相当量 2.1g ボカザ	到表 卵麦落 麦 ご飯セット 448kcal 16.8g 9.8g 70.3g 9.74mg 2.5g ご飯セット 1408kcal	★ こはん150g フリの磯辺焼 ふきのきんびら 炒り豆腐 野菜の三杯酢 ************************************	表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表
食	★ごはん150g 白身魚の生姜煮 法蓮草の煮びたし れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(切干・なめこ) **はです。 218kcal たんぱく質 18.9g 脂質 8.3g 炭水化物 18.0g ナトリウム 630mg 食塩相当量 1.6g おかず エネルギー 629kcal	麦麦麦麦 ご飯セット 473kcal 23.9g 9.1g 72.7g 857mg 2.2g ご飯セット 1407kcal 56.0g	★ごはん150g	到表 到表 到表 之 (17.1g 12.1g 70.1g 873mg 2.2g 二飯セット 1396kcal	<ul> <li>◎バナナ90g</li> <li>★ ごはん150g</li> <li>アンの照焼</li> <li>チンケン菜とピーマンのソテー</li> <li>大豆と人参の煮物</li> <li>油揚げの玉子とじ</li> <li>★味噌汁(豆腐・巻麩)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 231kcal</li> <li>たんぱく質 21.4g</li> <li>たんぱく質 21.4g</li> <li>炭水化物 14.3g</li> <li>ナトリウム 623mg</li> <li>食塩相当量 1.6g</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 617kcal</li> </ul>	表 乳麦 麦 炒麦 ご飯セット 498kcal 27.3g 10.5g 70.2g 850mg 2.2g ご飯セット 1399kcal	★ ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 さつま揚の味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐) エネルギー 194kcal たんぱく質 11.7g 月 9.0g 炭水化物 15.9g ナトリウム 826mg 食塩相当量 2.1g ボカザ	到表 卵麦落 麦 ご飯セット 448kcal 16.8g 9.8g 70.3g 9.74mg 2.5g ご飯セット 1408kcal	★ こはん150g フリの磯辺焼 ふきのきんびら 炒り豆腐 野菜の三杯酢 ************************************	表 表 表 表 表 表 之 (10,51mg 2,7g 10,51mg 2,7g (1389kgal 155,6g
	★ごはん150g 百身魚の生姜煮 法蓮草の煮びたし れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(切干・なめこ) **はで質 18.9g 脂質 8.3g 炭水化物 18.0g ナトリウム 630mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 629kcal たんぱく質 40.0g 脂質 30.2g	麦妻 ご飯セット 473kcal 23.9g 9.1g 72.7g 857mg 2.2g ご飯セット 1407kcal 56.0g 33.3g	★ごはん150g	到表 到表 多 一 一 一 一 一 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>アンの照焼</li> <li>チンケン菜とピーマンのソテー</li> <li>大豆と人参の煮物</li> <li>油揚げの玉子とじ</li> <li>★味噌汁(豆腐・巻麩)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 231kcal</li> <li>たんぱく質 21.4g</li> <li>脱貨 9.4g</li> <li>炭水化物 14.3g</li> <li>ナトリウム 623mg</li> <li>食塩相当量 1.6g</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 617kcal</li> <li>たんぱく質 40.0g</li> <li>脂質 40.0g</li> <li>脂質 77.6g</li> </ul>	表 到麦 更麦 更麦 三飯セット 498kcal 27.3g 10.5g 70.2g 850mg 2.2g 三飯セット 1399kcal 56.2g 30.8g	★ ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 さつま揚の味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐) エネルギー 194kcal たんぱく質 11.7g 脱水化物 15.9g ナトリウム 826mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 624kcal たんぱく質 38.8g 脂質 38.8g 脂質 38.8g	到表 卵麦落 麦 ご飯セット 448kcal 16.8g 9.8g 70.3g 9.74mg 2.5g ご飯セット 1408kcal	★ こはん150g フリの磯辺焼 ふきのきんびら 炒り豆腐 野菜の三杯酢 ************************************	表 表 表 表 表 表 之 (10,51mg 2,7g 10,51mg 2,7g (1389kgal 155,6g
食 合	★こはん150g 百身魚の生姜煮 法蓮草の煮びたし れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(切干・なめこ) **・ないまでである。 **・ないまでである。 これまででは、18.0g たんぱく質 18.0g たんぱく質 18.0g 大トリウム 630mg 食塩相当量 1.6g おかず エネルギー 629kcal たんぱく質 40.0g 脂質 40.0g 脂質 30.2g 炭水化物 50.9g	麦妻 ご飯セット 473kcal 23 9g 72 7g 857mg 2 2g ご飯セット 1407kcal 56 0g 33 3g 215 5g	★ごはん150g	到表 到表 三飯セット 468kcal 17.1g 12.1g 70.1g 873mg 2.2g 三飯セット 1396kcal 57.7g 33.8g 209.0g	<ul> <li>◎バナナ90g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>アンの照焼</li> <li>チンゲン藻とピーマンのソテー</li> <li>大豆と人参の煮物</li> <li>油揚げの玉子とじ</li> <li>★味噌汁(豆腐・巻麩)</li> <li>本味噌汁(豆腐・巻麩)</li> <li>たんぱく質 21.4g</li> <li>脂質 9.4g</li> <li>炭水化物 14.3g</li> <li>ナトリウム 623mg</li> <li>食塩相当量 1.6g</li> <li>エネルギー 617kcal</li> <li>たんぱく質 40.0g</li> <li>脂質 27.6g</li> <li>炭水化物 51.4g</li> </ul>	表 到麦 到麦 更麦 三飯セット 498kcal 27.3g 70.2g 850mg 2.2g 三飯セット 1399kcal 56.2g 30.8g 216.4g	★ ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 さつま揚の味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐) エネルギー 194kcal たんぱく質 11.7g 脂質 9.0g 炭水化物 15.9g ナトリウム 826mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 624kcal たんぱく質 38.8g 脂質 38.8g たんぱく質 38.8g たんぱく質 38.8g たんぱく質 38.8g がす	到表	★ごはん150g フリの磯辺焼 ふきのきんびら 炒り豆腐 野菜の三杯酢 ************************************	表 表 表 表 表 表 表 之 (490kcal 22. 1g. 12. 2g. 68. 9g. 1051mg 2. 7g 2. 7g 1389kcal 55. 6g. 31. 9g. 209. 4g
食 合	★ごはん150g 百身魚の生姜煮 法蓮草の煮びたし れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(切干・なめこ) **はで質 18.9g 脂質 8.3g 炭水化物 18.0g ナトリウム 630mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 629kcal たんぱく質 40.0g 脂質 30.2g	表 - 一 - 二 - 銀 - 1 - 2 - 3 - 3 - 3 - 3 - 3 - 3 - 3 - 3	★ごはん150g	到表 到表 多 一 一 一 一 一 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>アンの照焼</li> <li>チンケン菜とピーマンのソテー</li> <li>大豆と人参の煮物</li> <li>油揚げの玉子とじ</li> <li>★味噌汁(豆腐・巻麩)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 231kcal</li> <li>たんぱく質 21.4g</li> <li>脱貨 9.4g</li> <li>炭水化物 14.3g</li> <li>ナトリウム 623mg</li> <li>食塩相当量 1.6g</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 617kcal</li> <li>たんぱく質 40.0g</li> <li>脂質 40.0g</li> <li>脂質 77.6g</li> </ul>	表 到表 影表 三飯セット 498kcal -27.3g -70.2g -850mg -2.2g 三飯セット 1399kcal -56.2g -30.8g -216.4g -2766mg	★ ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 さつま揚の味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐) エネルギー 194kcal たんぱく質 11.7g 脂質 9.0g 炭水化物 15.9g ナトリウム 826mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 624kcal たんぱく質 38.8g 脂質 29.7g たんぱく質 38.8g 脂質 29.7g 炭水化物 47.2g	到表 卵麦落 麦 ご飯セット 448kcal 16.8g 9.8g 70.3g 974mg 2.5g ご飯セット 1408kcal 55.6g 33.0g 212.4g 71.8g	★ こはん150g フリの磯辺焼 ふきのきんびら 炒り豆腐 野菜の三杯酢 ************************************	表 表 表 表 表 表 表 是 2. Tg 12. 2g 68. 9g 105 Img 2. 7g Combyl 1389kcal 55. 6g 31. 9g 209. 4g 2677mg
食 合	★ごはん150g 百身魚の生姜煮 法蓮草の煮びたし れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(切干・なめこ) ***・なりでする。 おかず エネルギー 218kcal たんぱく質 18.9g 脱水化物 18.0g ナトリウム 630mg 食塩相当量 1.6g ボルギー 629kcal たんぱく質 40.0g 脂質 30.2g 炭水化物 50.9g ナトリウム 2193mg	表 ご飯セット 473kcal 23.9g 9.1g 72.7g 857mg 2.2g ご飯セット 1407kcal 56.0g 33.3g 2794mg 7.1g 1604kcal	★ごはん150g	到表 到表 到表 表 一 ご飯セット 468kcal 17.1g 12.1g 70.1g 873mg 2.2g ご飯セット 1396kcal 57.7g 33.8g 209.0g 2809mg 7.1g	<ul> <li>◎バナナ90g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>アンの照焼</li> <li>ナンケン藻とピーマンのソテー</li> <li>大豆と人参の煮物</li> <li>油揚げの玉子とじ</li> <li>★味噌汁(豆腐・巻麩)</li> <li>基味噌汁(豆腐・巻麩)</li> <li>上さルギー 231kcal</li> <li>たんぱく質 21.4g</li> <li>炭水化物 14.3g</li> <li>ナトリウム 623mg</li> <li>食塩相当量 1.6g</li> <li>上さルギー 617kcal</li> <li>たんぱく質 40.0g</li> <li>上さればく質 40.0g</li> <li>たんぱく質 40.0g</li> <li>大トリウム 2146mg</li> <li>食塩相当量 5.5g</li> <li>エネルギー 815kcal</li> </ul>	表 到麦 更 更 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	★ ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 さつま揚の味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐) エネルギー 194kcal たんぱく質 11.7g 脂質 9.0g 炭水化物 15.9g ナトリウム 826mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 624kcal たんぱく質 38.8g ボルギー 624kcal たんぱく質 38.8g ボルギー 624kcal たんぱく質 38.8g ボルギー 624kcal たんぱく質 38.8g ボルギー 624kcal たんぱく質 38.8g ボルギー 821kcal	到表 则麦落 麦 ご飯セット 448kcal 16.8g 9.8g 70.3g 974mg 2.5g ご飯セット 1408kcal 55.6g 33.0g 212.4g 71.8g	★ こはん150g フリの磯辺焼 ふきのきんびら 炒り豆腐 野菜の三杯酢 ************************************	表 表 表 表 表 表 表 是 2. Tg 12. 2g 68. 9g 105 Img 2. 7g Combyl 1389kcal 55. 6g 31. 9g 209. 4g 2677mg
食 合計	★ごはん150g 百身魚の生姜煮 法蓮草の煮びたし れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(切干・なめこ) **味噌汁(切干・なめこ) **はなく質 18.9g 脂質 8.3g 炭水化物 18.0g ナトリウム 630mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 629kcal たんぱく質 40.0g 脂質 30.2g 炭水化物 50.9g ナトリウム 2193mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 826kcal たんぱく質 47.7g	表 ご飯セット 473kcal 23.9g 9.1g 72.7g 857mg 2.2g ご飯セット 1407kcal 56.0g 33.3g 2794mg 7.1g 1604kcal	★ごはん150g	到表 到表 到表 三飯セット 468kcal 17.1g 12.1g 70.1g 873mg 2.2g ご飯セット 1396kcal 57.7g 33.8g 209.0g 2809mg 7.1g 1603kcal 63.8g	●バナナ90g ★ごはん150g アジの照焼  *** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	表 到表 更 更 一 三 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	★ ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 さつま揚の味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐) エネルギー 194kcal たんぱく質 11.7g 脂質 9.0g 炭水化物 15.9g ナトリウム 826mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 624kcal たんぱく質 38.8g ボルギー 624kcal たんぱく質 38.8g ボルギー 624kcal たんぱく質 38.8g ボルギー 821kcal たんぱく質 46.5g	到表 则麦落 麦 ご飯セット 448kcal 16.8g 9.8g 70.3g 974mg 2.5g ご飯セット 1408kcal 55.6g 33.0g 212.4g 71.8g	★ こはん150g フリの磯辺焼 ふきのきんびら 炒り豆腐 野菜の三杯酢 ************************************	表 表 表 表 表 表 表 是 2. Tg 12. 2g 68. 9g 105 Img 2. 7g Combyl 1389kcal 55. 6g 31. 9g 209. 4g 2677mg
食合計合計	★ごはん150g 百身魚の生姜煮 法蓮草の煮びたし れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(切干・なめこ) **味噌汁(切干・なめこ) おかず エネルギー 218kcal たんぱく質 18.9g 脱水化物 18.0g ナトリウム 630mg 食塩相当量 1.6g ボルギー 629kcal たんぱく質 40.0g 脂質 30.2g 炭水化物 50.9g ナトリウム 2193mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 826kcal たんぱく質 47.7g 脂質 37.2g	表 - で - で - で - で - で - で - で - で	★ごはん150g	到表 到表 到表 三飯セット 468kcal 17.1g 12.1g 70.1g 873mg 2.2g ご飯セット 1396kcal 57.7g 33.8g 209.0g 2809mg 7.1g 1603kcal 63.8g 40.9g	●バナナ90g ★ごはん150g アジの照焼  *** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	表 到表 更 更 三飯セット 498kcal 27.3g 70.2g 850mg 2.2g ご飯セット 1399kcal 56.2g 30.8g 216.4g 2766mg 7.1g 1597kcal 63.1g 37.8g	★ ごはん150g  鶏肉ときのこのバター醤油 さつま揚の味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)  エネルギー 194kcal たんぱく質 11.7g 脂質 9.0g 炭水化物 15.9g ナトリウム 826mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 624kcal たんぱく質 38.8g 脂質 29.7g 炭水化物 47.2g ナトリウム 2175mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 821kcal たんぱく質 46.5g 脂質 46.5g 脂質 36.7g	到表 卵麦落 麦 ご飯セット 448kcal 16.8g 9.8g 70.3g 9.74mg 2.5g ご飯セット 1408kcal 55.6g 212.4g 2778mg 7.1g 1605kcal 63.3g 40.0g	★ こはん150g フリの磯辺焼 ふきのきんびら 炒り豆腐 野菜の三杯酢 ****噌汁(おつゆ麸・キャベツ)  エネルギー 226kca たんぱく質 16.5g 臓大化物 12.8g ナトリウム 824mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 616kca たんぱく質 39.9g ボルギー 616kca たんぱく質 39.9g ボルギー 44.4g ナトリウム 2075mi 食塩相当量 5.3g エネルギー 817kca たんぱく質 47.3g 脂質 36.4g	表 東 東 東 東 東 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大
食合計(間	★こはん150g 百身魚の生姜煮 法蓮草の煮びたし れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(切干・なめこ) **味噌汁(切干・なめこ) **は付質 18.9g 脱水化物 18.0g ナトリウム 630mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 629kcal たんぱく質 40.0g 脂質 30.2g 炭水化物 50.9g ナトリウム 2193mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 826kcal たんぱく質 47.7g 脂質 47.7g 脂質 37.2g 炭水化物 78.7g	表 - で - で - で - で - で - で - で - で	★ごはん150g	到表 到表 三飯セット 468kcal 17.1g 12.1g 70.1g 873mg 2.2g 三飯セット 1396kcal 57.7g 33.8g 209.0g 2809mg 7.1g 1603kcal 63.8g 40.9g 240.9g	●バナナ90g  ★ごはん150g  アジの照焼  *** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	表 到麦 更 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	★ こはん150g  鶏肉ときのこのバター醤油 さつま揚の味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)  エネルギー 194kcal たんぱく質 11.7g 脂質 9.0g 炭水化物 15.9g ナトリウム 826mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 624kcal たんぱく質 38.8g 脂質 29.7g 炭水化物 47.2g ナトリウム 2175mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 821kcal たんぱく質 46.5g 脂質 46.5g 脂質 36.7g 炭水化物 75.0g	到表 卵麦落 麦 ご飯セット 448kcal 16.8g 9.8g 70.3g 974mg 2.5g ご飯セット 1408kcal 55.6g 33.0g 212.4g 2778mg 7.1g 1605kcal 63.3g 40.0g 240.2g	★ こはん150g フリの磯辺焼 ふきのきんびら 炒り豆腐 野菜の三杯酢 ************************************	表 表 表 表 表 表 表 表 2. 1g 12. 2g 68. 9g 1051mg 2. 7g 1389kcal 55. 6g 31. 9g 2677mg 6. 8g 1590kcal 63. 0g 63. 0g 63. 0g 238. 3g
食合計合計	★ごはん150g 百身魚の生姜煮 法蓮草の煮びたし れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(切干・なめこ) **味噌汁(切干・なめこ) おかず エネルギー 218kcal たんぱく質 18.9g 脱水化物 18.0g ナトリウム 630mg 食塩相当量 1.6g ボルギー 629kcal たんぱく質 40.0g 脂質 30.2g 炭水化物 50.9g ナトリウム 2193mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 826kcal たんぱく質 47.7g 脂質 37.2g	表 - 一 - 一 - 一 - 一 - 一 - 一 - 一 - 一	★ごはん150g	到表 到表 到表 三飯セット 468kcal 17.1g 12.1g 70.1g 873mg 2.2g ご飯セット 1396kcal 57.7g 33.8g 209.0g 2809mg 7.1g 1603kcal 63.8g 40.9g	●バナナ90g  ★ごはん150g  アジの照焼  *** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	表 到麦 更 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	★ ごはん150g  鶏肉ときのこのバター醤油 さつま揚の味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)  エネルギー 194kcal たんぱく質 11.7g 脂質 9.0g 炭水化物 15.9g ナトリウム 826mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 624kcal たんぱく質 38.8g 脂質 29.7g 炭水化物 47.2g ナトリウム 2175mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 821kcal たんぱく質 46.5g 脂質 46.5g 脂質 36.7g	到表 卵麦落 麦 ご飯セット 448kcal 16.8g 9.8g 70.3g 974mg 2.5g ご飯セット 1408kcal 55.6g 33.0g 212.4g 2778mg 7.1g 1605kcal 63.3g 40.0g 240.2g	★ こはん150g フリの磯辺焼 ふきのきんびら 炒り豆腐 野菜の三杯酢 ************************************	表 表 表 表 表 表 表 表 2. 1g 12. 2g 68. 9g 1051mg 2. 7g 1389kcal 55. 6g 31. 9g 2677mg 6. 8g 1590kcal 63. 0g 63. 0g 63. 0g 238. 3g
食合計合計(間食込)	★こはん150g 百身魚の生姜煮 法蓮草の煮びたし れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(切干・なめこ) **味噌汁(切干・なめこ) **は付質 18.9g 脱水化物 18.0g ナトリウム 630mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 629kcal たんぱく質 40.0g 脂質 30.2g 炭水化物 50.9g ナトリウム 2193mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 826kcal たんぱく質 47.7g 脂質 47.7g 脂質 37.2g 炭水化物 78.7g	表 - 一 - 一 - 一 - 一 - 一 - 一 - 一 - 一	★ごはん150g      大	三版セット 468kcal 17 1g 12 1g 70 1g 873mg 2 2g 三飯セット 1396kcal 57 7g 33 8g 209 0g 2809mg 7 1g 1603kcal 63 8g 40 9g 240 9g 2883mg	●バナナ90g  ★ごはん150g  アジの照焼  *** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	表 到表 三飯セット 498kcal 27.3g 70.2g 850mg 2.2g 三飯セット 1399kcal 56.2g 30.8g 216.4g 2766mg 7.1g 1597kcal 63.1g 37.8g 245.3g 245.3g 245.3g	★ こはん150g  鶏肉ときのこのバター醤油 さつま揚の味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)  エネルギー 194kcal たんぱく質 11.7g 脂質 9.0g 炭水化物 15.9g ナトリウム 826mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 624kcal たんぱく質 38.8g 脂質 29.7g 炭水化物 47.2g ナトリウム 2175mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 821kcal たんぱく質 46.5g 脂質 46.5g 脂質 36.7g 炭水化物 75.0g	到表 別表 変表 ご飯セット 448kcal 16.8g 9.8g 70.3g 9.74mg 2.5g ご飯セット 1408kcal 55.6g 33.0g 212.4g 2778mg 7.1g 1605kcal 63.3g 40.0g 240.2g 2854mg 7.3g	★ こはん150g フリの磯辺焼 ふきのきんびら 炒り豆腐 野菜の三杯酢 ************************************	表 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東

※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。

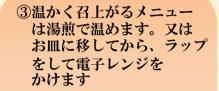
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。

※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。





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。