## (たんぱく40g管理食) 週間献立表

## 注文締切:7/1(火)

	7月16日(水)	7月17日(木)	7月18日(金)
7月14日(月) 7月15日(火) ★ごはん150g ★ごはん150g ★		★ごはん150g	<b>★ごはん150g</b>
オムレツ   卵麦   肉団子の玉ねぎあん   卵乳麦   寄	せ豆腐のうすあん。卵麦	異内のデミグラス煮込み <b>乳麦</b>	豆腐のツナあんかけ麦
和風あんからめソース 麦 きんびら 麦 か	ぼちゃのミルク者 図 差	豚挽き肉と切干大根の煮物 麦	スイートパンプ
和風あんからめソース  麦    きんひら  麦   か  コンニャクの辛味炒め  乳麦落   キャベツのビリ辛マヨネーズ   卵麦か   キャ	ぼちゃのミルク煮 乳麦 マベツとハムのカレーマヨ和え   卵乳麦	ポテトビーンズサラダ 卵麦	キャベツと若芽のごまマヨネーズ 卵麦
明太ポテトサラダ 卵麦			
朝 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	おかず ご飯セット
<mark>                                    </mark>	<u>ネルギー 282kcal 525kcal</u> んぱく質 7.1g 11.2g	エネルギー 244kcal 487kcal	エネルギー 273kcal 516kcal たんぱく質 5.6g 9.7g
たんぱく質 7.5g 11.6g たんぱく質 7.9g 12.0g た 脂質 12.7g 13.3g 脂質 15.4g 16.0g 脂	グはく真 7.1g 11.2g 1 質 16.9g 17.5g 1	たんぱく質  9.6g   13.7g 形容 14.8g 15.4g	たんぱく質 5.6g 9.7g 脂質 13.5g 14.1g
脂質 12.7g 13.3g 脂質 15.4g 16.0g 脂 炭水化物 24.7g 77.5g 炭水化物 22.4g 75.2g 炭 ナトリウム 642mg 643mg ナトリウム 782mg 783mg ナ	表 永化物 26.1g 78.9g	脂質 14.8g 15.4g 炭水化物 17.7g 70.5g ナトリウム 580mg 581mg	脂質 13.5g 14.1g 炭水化物 33.2g 86.0g ナトリウム 241mg 242mg
<u> </u>	:水化物 26.1g 78.9g トリウム 748mg 749mg	ナトリウム 580mg   581mg	ナトリウム 241mg 242mg
カリウム  285mg   346mg  カリウム  388mg   449mg  カ	リリウム   501mg   562mg	カリウム 3/0mg   431mg	カリウム  488mg   549mg
リン   125mg   190mg リン   115mg   180mg   リ	ン 109mg 174mg 1	リン   121mg   186mg	リン 88mg 153mg
			食塩相当量 0.6g 0.6g
★ごはん150g ★ごはん150g ★ ではん150g ★ でありまでのカン ま ハッシュドボークのルー 乳 マフェッジ で 大根とひじきの煮物 ま パッシュ ドボークのルー 乳 ママン・ロッグ で ではいます ま マセドニアンサラダ 明 わかま では アンサラダ 明 おかず で飯セット エネルギー 366kcal 609kcal エネルギー 399kcal 642kcal エネルギーカー マート・フェー・フェー・フェー・フェー・フェー・フェー・フェー・フェー・フェー・フェー	ではん150g   まな	★ごはん150g 健の辛田提	★ごはん150g チキンピカタ 卵麦
まぐろカソ 麦 ハッシュドポークのルー 乳 マ うま塩キャベツ 麦か 大根とひじきの煮物 麦 パ	・一ポなす 麦落 スタのクリーム煮 乳麦	駅の电口物 友 こさのきななと	テヤフロガタ
しゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 麦 マセドニアンサラダ 卵 わか	ハスのファ	禁いる	ーマーク
揚げナスのめかぶ和え   麦		大根の甘酢漬け	マッシュサラダー卵乳麦
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
<u> </u>	ネルギー 369kcal 612kcal	エネルギー   351kca     594kca	エネルギー 369kcal 612kcal
たんぱく質 10.1g 14.2g たんぱく質 10.3g 14.4g た	んぱく質 8.7g 12.8g 賃 26.0g 26.6g 大水化物 27.3g 80.1g	たんぱく質 13.0g 17.1g 脂質 21.9g 22.5g 炭水化物 23.7g 76.5g	たんぱく質 12.6g   16.7g 脂質  24.2g   24.8g 炭水化物 23.2g   76.0g
脂質 24.1g 24.7g 脂質 23.7g 24.3g 脂 炭水化物 28.2g 81.0g 炭水化物 34.3g 87.1g 炭	質 26.0g 26.6g 決化物 27.3g 80.1g	脂質 21.9g 22.5g 炭水化物 23.7g 76.5g	脂質 24.2g 24.8g 炭水化物 23.2g 76.0g
大トリウム   562mg   563mg   ナトリウム   686mg   687mg   ナ	(大) ウム 857mg 858mg	大下に初	サトリウム 749mg 750mg
チトリウム 562mg   563mg   ナトリウム 686mg   687mg   ナ カリウム 458mg   519mg   カリウム 533mg   594mg   カ	トリウム 857mg 858mg リリウム 521mg 582mg ン 140mg 205mg	カリウム 399mg 460mg リン 155mg 220mg	カリウム  520mg   581mg
カリウム 458mg 519mg カリウム 533mg 594mg カ リン 140mg 205mg リン 136mg 201mg リ	<u> </u>	カリウム 399mg 460mg リン 155mg 220mg	リン 183mg 248mg
			食塩相当量 1.9g 1.9g
<b>間食</b> ◎ 黄桃 (缶) 75g   ◎ みかん (缶) 75g   ◎	)バイナップル(缶) 75g		<u>◎みかん(缶) 75g</u>
★ごはん150g ★ごはん150g ★ デキンクリームシチュー 乳麦 牛肉と厚揚げの甘辛煮 乳麦 ブ	ではん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
		ロールキャベッと彩り竪苺のポトフ   「 「	インチャい 回事
人参の炒り者 第 小食金時 人	リの塩焼	ロールキャベッと彩り野菜のポトフ 卵乳麦れんごんの十佐者 麦	メンチカツ 乳麦 チンゲン莖ソテー 乳麦
大根のマヨネーズ和え   卵乳 麦   小倉金時   一	・リの塩焼 、参シャトー 麦 芋のおろし揚げ出し 麦	れんこんの土佐煮 麦	チンゲン菜ソテー 乳麦
大根のマヨネーズ和え   卵乳麦   小倉金時   八人参の炒り煮   大根のマヨネーズ和え   卵乳麦   和風サラダ   卵   里   春	、参シャトー  麦	れんこんの土佐煮 麦	メンチカツ 乳麦 チンゲン菜ソテー 乳麦 竹輪のごま炒め 麦 <sup>ごぼうのおかかマヨサラダ</sup> 卵麦
人参の炒り煮     麦     小倉金時     人       大根のマヨネーズ和え     卵乳麦     和風サラダ     卵     里       春i	、参シャトー 麦 芋のおろし揚げ出し 麦 雨としめじの炒め物 麦	れんこんの土佐煮 麦マカロニサラダ 卵麦	竹輪のごま炒め 麦 ごぼうのおかかマヨサラダ
人参の炒り煮 麦 小倉金時 人 大根のマヨネーズ和え 卵乳麦 和風サラダ 卵 里 春雨	、参シャトー 麦 芋のおろし揚げ出し 麦 雨としめじの炒め物 麦	れんこんの土佐煮 麦マカロニサラダ 卵麦	竹輪のごま炒め 麦 (ごぼうのおかかマヨサラダ ) 卵麦 (おかず ) ご飯セット
人参の炒り煮 麦 小倉金時 人 大根のマヨネーズ和え 卵乳麦 和風サラダ 卵 里 春!	、参シャトー 麦 芋のおろし揚げ出し 麦 雨としめじの炒め物 麦	れんこんの土佐煮 麦マカロニサラダ 卵麦	竹輪のごま炒め 麦 ごぼうのおかかマヨサラダ 卵麦 おかず ご飯セット エネルギー 338kca   581kca
人参の炒り煮 麦 小倉金時 人 大根のマヨネーズ和え 卵乳麦 和風サラダ 卵 里 春!	、参シャトー 麦 芋のおろし揚げ出し 麦 雨としめじの炒め物 麦	れんこんの土佐煮 麦マカロニサラダ 卵麦	竹輪のごま炒め 麦 ごぼうのおかかマヨサラダ 卵麦 おかず ご飯セット エネルギー 338kca   581kca
人参の炒り煮 麦 小倉金時 人 大根のマヨネーズ和え 卵乳麦 和風サラダ 卵 里 春!	、参シャトー 麦 芋のおろし揚げ出し 麦 雨としめじの炒め物 麦	れんこんの土佐煮 麦マカロニサラダ 卵麦	竹輪のごま炒め 麦 ごぼうのおかかマヨサラダ 卵麦 おかず ご飯セット エネルギー 338kcal 581kcal たんぱく質 11.6g 15.7g 脂質 22.0g 22.6g 炭水化物 23.0g 75.8g
人参の炒り煮     麦     小倉金時     人       大根のマヨネーズ和え 卵乳麦     和風サラダ     卵       基本     おかず ご飯セット       エネルギー 347kcal 590kcal エネルギー 322kcal 565kcal エキルギー 322kcal 565kcal エキルギー 322kcal 565kcal エキルギー 322kcal 565kcal エキルボー 322kcal 565kcal エキルボー 32.1gcal 565kcal エキャルボー 32.1gcal 565kcal エキャルボー 32.1gcal 565kcal エキャルボー 32.2kcal 565kcal エキャルボー 32.3kcal 565kcal エキャルボー 32.2kcal 565kcal エキャルボー 32.2kcal 565kcal エキャルボー 32.3kcal 565kcal エキャルボー 32.2kcal 565kcal エキャルボー 32.2kcal 565kcal エキャルボー 32.3kcal 565kcal エキャルボー 32.2kcal 565kcal エキャルボー 32.3kcal 565kcal エキャルボー 32.3kcal 565kcal エキャルボー 32.2kcal 565kcal エキャルボー 32.2kcal 565kcal エキャルボー 32.2kcal 565kcal 5	、参シャトー 麦 芋のおろし揚げ出し 麦 雨としめじの炒め物 麦	れんこんの土佐煮 麦 マカロニサラダ 卵麦 おかず ご飯セット エネルギー 367kcal 610kcal たんぱく質 6.9g 11.0g 脂質 21.4g 22.0g 炭水化物 36.2g 89.0g ナトリウム 635mg 636mg	竹輪のごま炒め 麦 ごぼうのおかかマヨサラダ 卵麦 おかず ご飯セット エネルギー 338kcal 581kcal たんぱく質 11.6g 15.7g 脂質 22.0g 22.6g 炭水化物 23.0g 75.8g
人参の炒り煮     麦     小倉金時     人       大根のマヨネーズ和え     卵乳麦     和風サラダ     卵       全食     おかず ご飯セット     エネルギー 347kcal 590kcal エネルギー 322kcal 565kcal エネルばく質 9.6g 13.7g たんぱく質 8.2g 12.3g たんぱく質 9.6g 22.2g 脂質 16.7g 17.3g 脂炭水化物 28.6g 81.4g 炭水化物 33.1g 85.9g 炭ナトリウム 701mg 702mg ナトリウム 643mg 644mg ナカリウム 646mg 707mg カリウム 474mg 535mg カリウム 535mg カリウム 474mg 535mg カリウム 474mg 535mg カリウム 474mg 535mg カリウム 646mg 707mg カリウム 474mg 535mg カリウム 645mg 707mg カリウム 474mg 535mg カリウム 474mg 535mg カリウム 474mg 535mg カリウム 645mg 707mg カリウム 474mg 535mg カリウム 474mg 535mg カリウム 645mg 707mg カリウム 474mg 535mg 474mg 535mg 474mg 535mg 474mg 474mg 535mg 474mg 474mg 535mg 474mg 4	参シャトー 表 手のおろし揚げ出し 表 雨としめじの炒め物 表 おかず ご飯セット ネルギー 308kcal 551kcal んぱく質 13.6g 17.7g 13.0g 13.6g 13.0g 13.6g 大化物 33.1g 85.9g トリウム 686mg 687mg トリウム 547mg 608mg	れんこんの土佐煮 麦マカロニサラダ 卵麦 おかず ご飯セット エネルギー 367kcal 610kcal たんぱく質 6.9g 11.0g 脂質 21.4g 22.0g 炭水化物 36.2g 89.0g ナトリウム 635mg 636mg カリウム 474mg 535mg	竹輪のごま炒め 麦 ごぼうのおかかマヨサラダ 卵麦 おかず ご飯セット エネルギー 338kcal 581kcal たんぱく質 11.6g 15.7g 脂質 22.0g 22.6g 炭水化物 23.0g 75.8g ナトリウム 877mg 878mg カリウム 373mg 434mg
大根のマヨネーズ和え   卵乳麦   小倉金時   八 大根のマヨネーズ和え   卵乳麦   和風サラダ   卵   里 <sup>3</sup> 春i を	ボンヤトー 表 手のおろし揚げ出し 表 雨としめじの炒め物 表 おかず ご飯セット ネルギー 308kcal 551kcal んぱく質 13.6g 17.7g 質 13.0g 13.6g 大化物 33.1g 85.9g トリウム 686mg 687mg トリウム 547mg 608mg フレム 133mg 198mg	れんこんの土佐煮 麦マカロニサラダ 卵麦 おかず ご飯セット エネルギー 367kcal 610kcal たんぱく質 6.9g 11.0g 脂質 21.4g 22.0g 炭水化物 36.2g 89.0g ナトリウム 635mg 636mg カリウム 474mg 535mg リン 133mg 198mg	竹輪のごま炒め 麦 ごぼうのおかかマヨサラダ 卵麦 おかず ご飯セット エネルギー 338kcal 581kcal たんぱく質 11.6g 15.7g 脂質 22.0g 22.6g 炭水化物 23.0g 75.8g ナトリウム 877mg 878mg カリウム 373mg 434mg リン 133mg 198mg
人参の炒り煮 大根のマヨネーズ和え 卵乳麦     大根のマヨネーズ和え 卵乳麦     加風サラダ     卵       まかず こ飯セット     コネルギー 347kcal 590kcal エネルギー たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 21.6g     322kcal 565kcal エネルギー たんぱく質 21.6g     322kcal 565kcal エネルギー 16.7g     17.3g     たんぱく質 16.7g     17.3g     脂質 たんぱく質 17.3g     17.3g     脂質 たんぱく質 16.7g     17.3g     脂質 たんぱく質 17.3g     17.3g     脂質 たんぱく質 17.3g     17.3g     脂質 たんぱく質 17.3g     17.3g     脂質 たんぱく質 17.3g     17.3g     脂質 たんぱく質 17.3g     17.3g     脂質 たんぱく質 17.3g     17.3g     脂質 たんぱん物 17.3g     17.3g     脂質 たたりウム 17.3g     17.3g     脂質 たたりウム 17.3g     17.3g     脂 たたりウム 17.3g     17.3g     脂 たたりウム 17.3g     17.3g     脂 たたりウム 17.3g     カリウム 17.3g     17.3g     カリウム 17.3g     カリウム 17.3g     17.3g     カリウム 17.3g	************************************	れんこんの土佐煮 麦マカロニサラダ 卵麦 おかず ご飯セット エネルギー 367kcal 610kcal たんぱく質 6.9g 11.0g 脂質 21.4g 22.0g 炭水化物 36.2g 89.0g ナトリウム 635mg 636mg カリウム 474mg 535mg リン 133mg 198mg 食塩相当量 1.6g 1.6g	竹輪のごま炒め 麦 ボー ボック
大根のマヨネーズ和え   卵乳麦   小倉金時   大根のマヨネーズ和え   卵乳麦   和風サラダ   卵   里音   本ルギー   347kcal   590kcal エネルギー   322kcal   565kcal エネルギー   347kcal   590kcal エネルギー   322kcal   565kcal エネルばく質   8.2g   12.3g   たんぱく質   8.2g   12.3g   たんぱく質   8.2g   17.3g   脂質   21.6g   22.2g   脂質   16.7g   17.3g   脂炭水化物   28.6g   81.4g   炭水化物   33.1g   85.9g   炭ナトリウム   701mg   702mg   ナトリウム   643mg   644mg   ナトリウム   646mg   707mg   カリウム   474mg   535mg   カリウム   474mg   535mg   カリウム   155mg   220mg   リン   114mg   179mg   リカリウム   155mg   15mg   15mg	************************************	れんこんの土佐煮 麦マカロニサラダ 卵麦 おかず ご飯セット エネルギー 367kcal 610kcal たんぱく質 6.9g 11.0g 脂質 21.4g 22.0g 炭水化物 36.2g 89.0g ナトリウム 635mg 636mg カリウム 474mg 5335mg リン 133mg 198mg 食塩相当量 1.6g 1.6g	竹輪のごま炒め 麦 ボー ボック
人参の炒り煮     麦     小倉金時     人       大根のマヨネーズ和え 卵乳麦     和風サラダ     卵     里       春       エネルギー 347kcal 590kcal エネルギー 322kcal 565kcal エキルギー 322kcal 565kcal エキルボー 9.64kcal 17.3g 脂 元水化物 28.6g 81.4g 元水化物 33.1g 85.9g 元 カリウム 701mg 702mg ナトリウム 643mg 644mg ナーカリウム 646mg 707mg カリウム 474mg 535mg カリウム 646mg カリウム 474mg 535mg カリウム 155mg 220mg リン 114mg 179mg リカリウム 155mg 220mg リン 114mg 179mg リカリウム 646mg 1.8g 1.8g 食塩相当量 1.6g 1.6g 食は 1.8g たんぱく質 1.6g 食は 1.6g 1.6g 食は 1.6g 1.6g 食は 1.6g 1.6g 1.6g 1.6g 1.6g 1.6g 1.6g 1.6g	************************************	れんこんの土佐煮 麦マカロニサラダ 卵麦 おかず ご飯セット エネルギー 367kcal 610kcal たんぱく質 6.9g 11.0g 脂質 21.4g 22.0g 炭水化物 36.2g 89.0g ナトリウム 635mg 636mg カリウム 474mg 535mg リン 133mg 198mg 食塩相当量 1.6g 1.6g おかず ご飯セット エネルギー 962kcal 1691kcal	竹輪のごま炒め 麦
人参の炒り煮     麦     小倉金時     人       大根のマヨネーズ和え 卵乳麦     和風サラダ     卵     里       春       エネルギー 347kcal 590kcal エネルギー 322kcal 565kcal エキルギー 322kcal 565kcal エキルボー 9.64kcal 17.3g 脂 元水化物 28.6g 81.4g 元水化物 33.1g 85.9g 元 カリウム 701mg 702mg ナトリウム 643mg 644mg ナーカリウム 646mg 707mg カリウム 474mg 535mg カリウム 646mg カリウム 474mg 535mg カリウム 155mg 220mg リン 114mg 179mg リカリウム 155mg 220mg リン 114mg 179mg リカリウム 646mg 1.8g 1.8g 食塩相当量 1.6g 1.6g 食は 1.8g たんぱく質 1.6g 食は 1.6g 1.6g 食は 1.6g 1.6g 食は 1.6g 1.6g 1.6g 1.6g 1.6g 1.6g 1.6g 1.6g	************************************	れんこんの土佐煮 麦マカロニサラダ 卵麦 おかず ご飯セット エネルギー 367kcal 610kcal たんぱく質 6.9g 11.0g	竹輪のごま炒め 麦
大根のマヨネーズ和え 卵乳麦 加風サラダ 卵 里等	ボンヤトー 麦 ボのおろし揚げ出し 麦 雨としめじの炒め物 麦 ボルギー 308kcal 551kcal んぱく質 13.6g 17.7g 13.0g 13.6g 13.6g 13.0g 13.6g 13.0g 687mg 688mg 687mg 198mg	れんこんの土佐煮 麦マカロニサラダ 卵麦 おかず ご飯セット エネルギー 367kcal 610kcal たんぱく質 6.9g 11.0g 脂質 21.4g 22.0g 炭水化物 36.2g 89.0g ナトリウム 635mg 636mg カリウム 474mg 535mg リン 133mg 198mg リン 133mg 198mg リン 130mg 198mg サトリウム 474mg 535mg リン 474mg 535mg 198mg リン 474mg 535mg 198mg リン 474mg 535mg 198mg リン 133mg 198mg 198mg 大のぱく質 29.5g 41.8g たんぱく質 29.5g 41.8g たんぱく質 29.5g 41.8g 脂質 58.1g 59.9g 炭水化物 77.6g 236.0g	竹輪のごま炒め 麦
大根のマヨネーズ和え   卵乳麦   和風サラダ   卵   里3   本ルギー   347kcal   590kcal   エネルギー   322kcal   565kcal   エネルボー   322kcal   565kcal   エネルボー   322kcal   565kcal   エネルボー   322kcal   565kcal   エネルボー   21.6g   22.2g   脂質   16.7g   17.3g   脂質   17.3g   脂質   16.7g   17.3g   脂質   16.7g   17.3g   脂質   17.0mg   カリウム   644mg   ナトリウム   701mg   702mg   ナトリウム   643mg   644mg   ナカリウム   646mg   707mg   カリウム   474mg   535mg   カリウム   474mg   535mg   カリウム   474mg   535mg   カリウム   155mg   220mg   リン   114mg   179mg   リ食塩相当量   1.8g   1.8g   食塩相当量   1.6g   食はままままままままままままままままままままままままままままままままままま	ボンヤトー 麦 ボのおろし揚げ出し 麦 雨としめじの炒め物 麦 ボルギー 308kcal 551kcal んぱく質 13.6g 17.7g 13.0g 13.6g 13.6g 13.0g 13.6g 13.0g 13.6g 13.0g 13.6g 13.0g 13.6g 198mg 199mg 198mg	れんこんの土佐煮 麦マカロニサラダ 卵麦 ボカロニサラダ 卵麦 おかず ご飯セット エネルギー 367kcal 610kcal たんぱく質 6.9g 11.0g 脂質 21.4g 22.0g 炭水化物 36.2g 89.0g ナトリウム 635mg 636mg カリウム 474mg 535mg リン 133mg 198mg 食塩相当量 1.6g 1.6g エネルギー 962kcal 1691kcal たんぱく質 29.5g 41.8g 脂質 58.1g 59.9g 炭水化物 77.6g 236.0g ナトリウム 1837mg 1840mg	竹輪のごま炒め まごぼうのおかかマヨサラダ 卵麦 にぼうのおかかマヨサラダ 卵麦 にあたい 338kcal 581kcal たんぱく質 11.6g 15.7g 22.0g 22.6g 次化物 23.0g 75.8g ナトリウム 877mg 878mg 198mg 133mg 198mg 198mg 2 2g 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2
大根のマヨネーズ和え   卵乳麦   和風サラダ   卵   里3   本ルギー   347kcal   590kcal   エネルギー   322kcal   565kcal   エネルボー   21.6g   22.2g   脂質   16.7g   17.3g   脂質   17.3g   脂質   16.7g   17.3g   脂質   16.7g   17.3g   脂質   17.0mg   カリウム   644mg   ナトリウム   701mg   702mg   ナトリウム   643mg   644mg   ナカリウム   646mg   707mg   カリウム   474mg   535mg   カリウム   155mg   220mg   リン   114mg   179mg   リ食塩相当量   1.8g   1.8g   食塩相当量   1.6g   1.6g   食はままままままままままままままままままままままままままままままままままま	ボルギー 308kcal 551kcal んぱく質 13.6g 17.7g 686mg 687mg 198mg 1994mg	れんこんの土佐煮 麦マカロニサラダ 卵麦 ボカロニサラダ 卵麦 おかず ご飯セット エネルギー 367kcal 610kcal たんぱく質 6.9g 11.0g 脂質 21.4g 22.0g 炭水化物 36.2g 89.0g ナトリウム 635mg 636mg カリウム 474mg 535mg 198mg リン 133mg 198mg 食塩相当量 1.6g 1.6g エネルギー 962kcal 1691kcal たんぱく質 29.5g 41.8g たんぱく質 29.5g 41.8g 脂質 58.1g 59.9g 炭水化物 77.6g 236.0g ナトリウム 1837mg 1840mg カリウム 1243mg 1426mg	竹輪のごま炒め 麦
大根のマヨネーズ和え   卵乳麦   和風サラダ   卵   里3   本ルギー   347kcal   590kcal   エネルギー   322kcal   565kcal   エネルギー   21.6g   22.2g   脂質   16.7g   17.3g   脂質   17.9mg   カリウム   535mg   カリウム   646mg   707mg   カリウム   474mg   535mg   カリウム   474mg   535mg   カリウム   155mg   220mg   リン   114mg   179mg   リ東塩相当量   1.8g   1.8g   食塩相当量   1.6g   食は   エネルギー   959kcal   1688kcal   エネルギー   980kcal   1709kcal   エネルギー   1709kcal   エネルギー   959kcal   1688kcal   エネルギー   980kcal   1709kcal   エネルギー   1709	ボルギー 308kcal 551kcal んぱく質 13.6g 17.7g 18mg 19mg 19mg 17mg 18mg 19mg 17mg 17mg 17mg 17mg 17mg 17mg 17mg 17	れんこんの土佐煮 麦マカロニサラダ 卵麦 ボカロニサラダ 卵麦 ボカゴ ご飯セット エネルギー 367kcal 610kcal たんぱく質 6.9g 11.0g 脂質 21.4g 22.0g 炭水化物 36.2g 89.0g ナトリウム 635mg 636mg カリウム 474mg 535mg リン 133mg 198mg 食塩相当量 1.6g 1.6g エネルギー 962kcal 1691kcal たんぱく質 29.5g 41.8g 脂質 58.1g 59.9g 炭水化物 77.6g 236.0g ナトリウム 1837mg 1840mg カリウム 1243mg 1426mg カリウム 1243mg 1426mg カリウム 409mg 604mg	竹輪のごま炒め までほうのおかかマヨサラダ 卵麦 でしている 338kcal 581kcal たんぱく質 11.6g 15.7g 22.0g 22.6g 次化物 23.0g 75.8g ナトリウム 877mg 878mg カリウム 373mg 434mg 198mg 198mg 1980kcal 1709kcal 1709kcal たんぱく質 29.8g 42.1g 150kcal 1709kcal 1
大根のマヨネーズ和え   卵乳麦   和風サラダ   卵   里3   本ルギー   347kcal   590kcal   エネルギー   322kcal   565kcal   エネルギー   347kcal   590kcal   エネルギー   322kcal   565kcal   エキルギー   347kcal   590kcal   エネルギー   322kcal   565kcal   エキルギー   17.3g   脂質   16.7g   17.3g   脂質   16.7g   17.3g   脂質   17.3g   脂質   16.7g   17.3g   脂質   16.7g   17.3g   脂質   17.3g   脂質   18.1g   19.1g   17.9mg   19.1g   19.	ボルヤトー 表	れんこんの土佐煮 麦マカロニサラダ 卵麦 マカロニサラダ 卵麦 おかず ご飯セット エネルギー 367kcal 610kcal たんぱく質 6.9g 11.0g 脂質 21.4g 22.0g 炭水化物 36.2g 89.0g ナトリウム 635mg 636mg カリウム 474mg 535mg 133mg 198mg 食塩相当量 1.6g 1.6g エネルギー 962kcal 1691kcal たんぱく質 29.5g 41.8g 脂質 58.1g 59.9g 炭水化物 77.6g 236.0g ナトリウム 1837mg 1840mg カリウム 1243mg 1426mg カリウム 1243mg 1426mg サン 409mg 604mg 食塩相当量 4.7g 4.7g	竹輪のごま炒め 表
大根のマヨネーズ和え   卵乳麦   加風サラダ   卵   里3   本ルギー   347kcal   590kcal   エネルギー   322kcal   565kcal   エネルギー   347kcal   590kcal   エネルギー   322kcal   565kcal   エルルギー   322kcal   565kcal   エルルボー   565kcal   エルルボー   565kcal   エルルボー   565kcal   エルルボー   570kmg   カリウム   643mg   644mg   ナトリウム   701mg   702mg   ナトリウム   643mg   644mg   ナトリウム   646mg   707mg   カリウム   474mg   535mg   カリウム   646mg   707mg   カリウム   474mg   535mg   カリウム   155mg   220mg   リン   114mg   179mg   リカリウム   155mg   220mg   リン   114mg   179mg   リカリカム   155mg   220mg   リン   114mg   179mg   リカリカム   155mg   239.5g   たんぱく質   26.4g   38.7g   たんぱく質   27.2g   39.5g   たんぱく質   26.4g   38.7g   たんぱく質   27.6g   39.5g   大んぱく質   26.4g   38.7g   たんぱく質   27.6g   1572mg   カリウム   1395mg   1578mg   カリウム   1389mg   1578mg   1578mg   カリウム   1389mg   1578mg   1578	表かず ご飯セット 表 おかず ご飯セット ネルギー 308kcal 551kcal んぱく質 13.6g 17.7g 13.0g 13.6g 17.7g 686mg 687mg 687mg 608mg 199mg 199m	れんこんの土佐煮 麦マカロニサラダ 卵麦 ボカゴ ご飯セット エネルギー 367kcal 610kcal たんぱく質 6.9g 11.0g 脂質 21.4g 22.0g 炭水化物 36.2g 89.0g ナトリウム 635mg 636mg カリウム 474mg 535mg リン 133mg 198mg 食塩相当量 1.6g 1.6g おかず ご飯セット エネルギー 962kcal 1691kcal たんぱく質 29.5g 41.8g 脂質 58.1g 59.9g 42.8g カリウム 1837mg 1840mg ナトリウム 1837mg 1840mg カリウム 1243mg 1426mg カリウム 1243mg 1426mg カリウム 1243mg 1426mg カリウム 1243mg 1755kcal よんぱく質 29.9g 42.2g	竹輪のごま炒め ま
大根のマヨネーズ和え   卵乳麦   加風サラダ   卵   里3   本ルギー   347kcal   590kcal   エネルギー   322kcal   565kcal   エネルギー   347kcal   590kcal   エネルギー   322kcal   565kcal   エルルギー   322kcal   565kcal   エルルボー   565kcal   エルルボー   565kcal   エルルボー   565kcal   エルルボー   570kmg   カリウム   643mg   644mg   ナトリウム   701mg   702mg   ナトリウム   643mg   644mg   ナトリウム   646mg   707mg   カリウム   474mg   535mg   カリウム   646mg   707mg   カリウム   474mg   535mg   カリウム   155mg   220mg   リン   114mg   179mg   リカリウム   155mg   220mg   リン   114mg   179mg   リカリカム   155mg   220mg   リン   114mg   179mg   リカリカム   155mg   239.5g   たんぱく質   26.4g   38.7g   たんぱく質   27.2g   39.5g   たんぱく質   26.4g   38.7g   たんぱく質   27.6g   39.5g   大んぱく質   26.4g   38.7g   たんぱく質   27.6g   1572mg   カリウム   1395mg   1578mg   カリウム   1389mg   1578mg   1578mg   カリウム   1389mg   1578mg   1578	表かず ご飯セット 表 おかず ご飯セット ネルギー 308kcal 551kcal んぱく質 13.6g 17.7g 13.0g 13.6g 17.7g 686mg 687mg 687mg 608mg 199mg 199m	れんこんの土佐煮 麦マカロニサラダ 卵麦 ボかず ご飯セット エネルギー 367kcal 610kcal たんぱく質 6.9g 11.0g 脂質 21.4g 22.0g 炭水化物 36.2g 89.0g ナトリウム 635mg 636mg カリウム 474mg 535mg 133mg 198mg 食塩相当量 1.6g 1.6g おかず ご飯セット エネルギー 962kcal 1691kcal たんぱく質 29.5g 41.8g 脂質 58.1g 59.9g 大んぱく質 77.6g 236.0g ナトリウム 1837mg 1840mg カリウム 1243mg 1426mg カリウム 1243mg 1426mg カリウム 1243mg 1426mg カリウム 1243mg 1426mg カリウム 1243mg 1755kcal たんぱく質 29.9g 42.2g 脂質 58.2g 60.0g	竹輪のごま炒め ま
大根のマヨネーズ和え   卵乳麦   小倉金時   八表のでリネーズ和え   卵乳麦   和風サラダ   卵   里   春雨   日本ルギー   347kcal   590kcal   エネルギー   322kcal   565kcal   エたんぱく質   9 6g   13 7g   たんぱく質   8 2g   12 3g   たたんぱく質   21 6g   22 2g   脂質   16.7g   17.3g   脂質   155mg   220mg   ナトリウム   643mg   644mg   ナトリウム   646mg   707mg   カリウム   474mg   535mg   カリン   155mg   220mg   リン   114mg   179mg   リ   食塩相当量   1.8g   1.8g   食塩相当量   1.6g   1.6g   食生   セルギー   959kcal   1688kcal   エネルギー   980kcal   1709kcal   エネルギー   959kcal   1688kcal   エネルギー   980kcal   1709kcal   エたんぱく質   27.2g   39.5g   たんぱく質   26.4g   38.7g   たんぱく質   26.4g   38.7g   たんぱく質   26.4g   38.7g   たんぱく質   27.6g   1908mg   カリウム   2111mg   2141mg   ナトリウム   1389mg   1572mg   カリウム   1395mg   1578mg   カリウム   1389mg   1572mg   カリウム   1395mg   1578mg   カリウム   1389mg   1572mg   カリウム   1395mg   1578mg   カリカム   1389mg   1572mg   カリウム   1395mg   1578mg   カリカム   1389mg   1572mg   カリカム   1395mg   1578mg   カリカム   1389mg   1572mg   1578mg   カリカム   1389mg   1572mg   1578mg   カリカム   1389mg   1572mg   1578mg   カリカム   1389mg   1572mg   1578mg   1578	まかず   ご飯セット   表   おかず   ご飯セット   ネルギー   308kcal   551kcal   んぱく質   13.6g   17.7g   13.0g   13.6g   13.0g   13.6g   13.0g   13.6g   13.0g   13.6g   13.0g   13.6g   13.3mg   198mg   198mg   133mg   198mg   198mg   133mg   198mg   198mg   133mg   198mg   13mg   195mg   17g	れんこんの土佐煮 麦	竹輪のごま炒め ま
大根のマヨネーズ和え   卵乳麦   和風サラダ   卵   里   本ルギー   347kcal   590kcal   エネルギー   322kcal   565kcal   エネルギー   347kcal   590kcal   エネルギー   322kcal   565kcal   エたんぱく質   9.6g   13.7g   たんぱく質   8.2g   12.3g   たんぱく質   9.6g   13.7g   たんぱく質   8.2g   12.3g   たんぱく質   21.6g   22.2g   脂質   16.7g   17.3g   脂質   版水化物   28.6g   81.4g   炭水化物   33.1g   85.9g   炭ナトリウム   701mg   702mg   ナトリウム   644mg   ナトリウム   646mg   707mg   カリウム   474mg   535mg   カリウム   646mg   155mg   220mg   リン   114mg   179mg   リ食塩相当量   1.8g   食塩相当量   1.6g   1.6g   食は   まネルギー   959kcal   1688kcal   エネルギー   980kcal   1709kcal   エネルギー   558.4g   60.2g   脂質   55.8g   57.6g   脂質   たんぱく質   27.2g   39.5g   たんぱく質   26.4g   38.7g   たんぱく質   27.2g   39.5g   たんぱく質   26.4g   38.7g   たんぱく質   27.2g   39.9g   炭水化物   89.8g   248.2g   炭ポ化物   81.5g   239.9g   炭水化物   89.8g   248.2g   炭ポ化物   365mg   560mg   リン   420mg   615mg   リン   365mg   560mg   リカリウム   1389mg   1572mg   カリウム   1395mg   1578mg   カリウム   1385mg   560mg   リカリウム   1385mg   1578mg   カリウム   1385mg   560mg   リカリウム   1385mg   560mg   リカリウム   1385mg   560mg   リカリウム   1385mg   555.9g   57.7g   脂質   58.5g   60.3g   脂質   55.9g   57.7g   脂質   58.5g   60.3g   脂質   555.9g   57.7g   脂質   55.9g   57.7g   15.9g   55.9g   57.7g   15.9g   57.7g	まかず   ご飯セット   表   おかず   ご飯セット   ネルギー   308kcal   551kcal   んぱく質   13.6g   17.7g   13.0g   13.6g   13.0g   13.6g   13.0g   13.6g   13.0g   13.6g   13.0g   13.6g   13.3mg   198mg   198mg   133mg   198mg   198mg   133mg   198mg   198mg   133mg   198mg   13mg   195mg   17g	れんこんの土佐煮 麦	竹輪のごま炒め ま
大根のマヨネーズ和え   卵乳麦   和風サラダ   卵   里音   おかず   ご飯セット   エネルギー   347kcal   590kcal   エネルギー   322kcal   565kcal   エネルギー   565kcal   エネルギー   322kcal   565kcal   エネルギー   16.7g   17.3g   脂質   上りウム   70.7g   ナトリウム   64.7g   17.3g   脂質   カリウム   64.7g   カリウム   47.7g   カリウム   53.5mg   カリウム   53.5mg   カリウム   53.5mg   カリン   15.5mg   220mg   リン   11.7mg   リン   11.7mg   リン   11.7mg   リン   11.7mg   リン   11.7mg   リン   11.7mg   カリウム   138.7g   たんぱく質   26.4g   38.7g   たんぱく質   27.2g   39.5g   たんぱく質   26.4g   38.7g   たんぱく質   27.2g   39.5g   たんぱく質   26.4g   38.7g   たんぱく質   27.2g   39.9g   炭水化物   39.8g   248.2g   炭   カリウム   138.7g   カリウム   138.7g   カリウム   138.7g   カリウム   138.7g   カリウム   138.7g   カリウム   138.7g   カリウム   144.7g   163.4mg   カリウム   144.7g   163.7g   カリウム   1	表かず   ご飯セット   表   おかず   ご飯セット   ネルギー   308kcal   551kcal   んぱく質   13.6g   17.7g   13.0g   13.6g   17.7g   13.0g   13.6g   13.0g   13.6g   13.0g   13.6g   13.0g   13.6g   13.0g   13.0g   13.0g   13.0g   13.0g   13.0g   19.0g   10.0g   17.7g   10.0g   17.7g	れんこんの土佐煮 麦	竹輪のごま炒め 表 ごぼうのおかかマヨサラダ 卵麦 おかず ご飯セット エネルギー 338kcal 581kcal たんぱく質 11.6g 15.7g 22.0g 22.6g 炭水化物 23.0g 75.8g ナトリウム 877mg 878mg カリウム 373mg 434mg リン 133mg 198mg 食塩相当量 2.2g 2.2g おかず ご飯セット エネルギー 980kcal 1709kcal たんぱく質 29.8g 42.1g 脂質 59.7g 61.5g 炭水化物 79.4g 237.8g ナトリウム 1867mg 1870mg カリウム 1381mg 1564mg リン 404mg 599mg 食塩相当量 4.7g 4.7g エネルギー 1028kcal 1757kcal たんぱく質 30.2g 42.5g 脂質 30.2g 42.5g たんぱく質 30.2g 42.5g 大りウム 1870mg 1873mg カリウム 1870mg 1873mg カリウム 1870mg 1873mg カリウム 1870mg 1873mg カリウム 1437mg 1620mg
大根のマヨネーズ和え   所乳表   和風サラダ   所乳を   大根のマヨネーズ和え   所乳表   和風サラダ   所乳を   エネルギー   347kcal   590kcal   エネルギー   322kcal   565kcal   エネルギー   347kcal   590kcal   エネルギー   322kcal   565kcal   エカルギー   16.7g   12.3g   たんぱく質   8.2g   12.3g   たんぱく質   8.2g   12.3g   たんぱく質   21.6g   22.2g   脂質   上りウム   644mg   ナトリウム   701mg   702mg   ナトリウム   644mg   ナトリウム   646mg   707mg   カリウム   474mg   535mg   カリウム   646mg   707mg   カリウム   474mg   535mg   カリウム   155mg   220mg   リン   114mg   179mg   リン   155mg   220mg   リン   114mg   179mg   リン   155mg   220mg   リン   114mg   179mg   リン   155mg   220mg   リン   114mg   1709kcal   エネルギー   959kcal   1688kcal   エネルギー   980kcal   1709kcal   エネルギー   558 kg   60.2g   脂質   55.8g   57.6g   脂質   上たんぱく質   26.4g   38.7g   たんぱく質   26.4g   38.7g   たんぱく質   26.4g   38.7g   たんぱく質   26.8g   39.1g   たんぱく質   24.8g   4.8g   食塩相当量   5.3g   560mg   りと   420mg   615mg   リン   365mg   560mg   りと   420mg   615mg   リン   365mg   560mg   りま   4.8g   4.8g   食塩相当   4.8g   食塩相当   4.8g   食塩相当   4.8g   食塩相当   4.8g   食塩相当   4.8g   4.8g   食塩相当   5.3g   5.3g	ボルギー 350kcal 1551kcal 13.6g 17.7g 13.0g 13.6g 17.7g 13.0g 13.6g 17.7g 13.0g 13.6g 17.7g 13.0g 13.6g 13.0g 13.6g 13.0g 13.6g 13.0g 13.0g 13.0g 13.0g 13.0g 13.0g 13.0g 13.0g 13.0g 19.0g 19.0g 10.0g	れんこんの土佐煮 麦 マカロニサラダ 卵麦 おかず ご飯セット エネルギー 367kcal 610kcal たんぱく質 6.9g 11.0g 脂質 21.4g 22.0g 炭水化物 36.2g 89.0g ナトリウム 635mg 636mg カリウム 474mg 535mg リン 133mg 198mg 食塩相当量 1.6g 1.6g おかず ご飯セット エネルギー 962kcal 1691kcal たんぱく質 29.5g 41.8g 脂質 29.5g 41.8g 脂質 58.1g 59.9g 上ネルギー 962kcal 1691kcal たんぱく質 29.5g 41.8g 脂質 1.6g 236.0g ナトリウム 1837mg 1840mg カリウム 1243mg 1426mg カリウム 1837mg 1840mg	竹輪のごま炒め 表 ごぼうのおかかマヨサラダ 卵麦 おかず ご飯セット エネルギー 338kcal 581kcal たんぱく質 11.6g 15.7g 22.0g 22.6g 炭水化物 23.0g 75.8g ナトリウム 877mg 878mg カリウム 373mg 434mg リン 133mg 198mg 食塩相当量 2.2g 2.2g おかず ご飯セット 本ルギー 980kcal 1709kcal たんぱく質 29.8g 42.1g 脂質 59.7g 61.5g 炭水化物 79.4g 237.8g ナトリウム 1867mg 1870mg カリウム 1381mg 1564mg カリウム 1381mg 1564mg サン 404mg 599mg 食塩相当量 4.7g 4.7g エネルギー 1028kcal 1757kcal たんぱく質 30.2g 42.5g 脂質 59.8g 61.6g 炭水化物 90.9g 249.3g ナトリウム 1870mg 1873mg カリウム 1870mg 1873mg カリウム 1870mg 1620mg

※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。

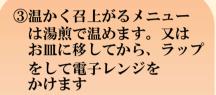
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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。