(たんぱく60g管理食)週間献立表

注文締切:9/30(火)

	10月13日(月	月)	10月14日(火)	10月15日(7	火)	10月16日(2	木)	10月17日(会	金)
	★ごはん180g		★ごはん180g	I	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	1
	揚げ豆腐のとろろがけ	麦	鶏肉とジャガ芋の揚煮	麦	目玉焼き	卵	肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦	しんじょうのかに風あんかけ	卵麦か
	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	ブロッコリーの煮物 人参と春雨のサラダ	麦	洋風肉じゃが煮	乳麦	白花豆煮	麦麦	揚げと人参の煮びたし ひじきのごまマョ和え	麦
	バンバンジーサラダ	乳麦	人参と春雨のサラダ	乳麦	ひじきとごぼうのナムル	麦	わかめとパプリカの和え物	麦	ひじきのごまマヨ和え	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	この でいた こうだい こうだい こうだい こうだい こうしゅう こうしゅう こうしゅう こうしゅう こうしゅう こうしゅう こうしゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう	おかず	ご飯セット
朝			エネルギー 228kcal						エネルギー 244kcal	534kcal
食	たんぱく質 11.5g	16. 4g	たんぱく質 9.7g	14 6g	たんぱく質 8.7g		たんぱく質 10 1g		たんぱく質 6.3g	11. 2g
	脂質 7.4g	8. 1g	脂質 9.8g	10.5g 88.5g 669mg	脂質 8.8g	9. 5g	脂質 8.0g 炭水化物 29.8g ナトリウム 737mg	8 7g	脂質 18.9g	19. 6g
	炭水化物 20.2g	83. 1g	脂質 9.8g 炭水化物 25.6g ナトリウム 668mg	88. 5g	炭水化物 16.3g	79. 2g	脂質 8.0g 炭水化物 29.8g	92.7g 738mg	炭水化物 12.7g	75. 6g
	ナトリウム 630mg	631mg	ナトリウム 668mg	669mg	ナトリウム 544mg	545mg	ナトリウム 737mg	/38mg	ナトリウム 639mg	640mg
	カリウム 523mg	595mg	カリウム 458mg	530mg	カリウム 386mg	458mg	カリウム 514mg	586mg	カリウム 235mg	307mg
	リン 166mg 食塩相当量 1.6g	243mg 1.6g	リン 158mg 食塩相当量 1.7g	235mg 1.7g	リン 129mg 食塩相当量 1.4g		リン 157mg 食塩相当量 1.9g		リン 111mg 食塩相当量 1.6g	188mg 1.6g
		1. Ug	★ごはん180g	11.70	A = 1 A A A A A A A A A A A A A A A A A			1.9g		1. 0g
	鯖の味噌バター焼	到.	豚肉と野菜のトマト炒め		★こほん180g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋)	麦	鶏肉の塩こうじ焼	麦	アジのごま焼	麦
	キャベツソテー	乳麦	スープキャベツ	乳麦	タルタルソース(小袋)	卵麦	オクラのペペロンチーノ		塩ゆでアスパラ	
	揚ナスの煮物	麦 卵麦	マッシュサラダ	卵乳麦	ナスの挽肉炒め	乳麦	キャベツの土佐煮	麦	豚肉のマヨマスタード炒め	卵麦
	オクラと卵のあっさり和え	卵麦			キャベツのピーナッツ和え	麦落	中華サラダ	乳麦	マリーネサラダ	卵乳麦
	ナンナンデ	ご飯セット	 +_b_+"	┃ ┃ご飯セット		I ご飯セット	しいかず	」 ご飯セット	ナンナンデ	ご飯セット
昼	おかず エネルギー 336kcal				おかず エネルギー 334kca		おかず エネルギー 281kca	<u>こ </u>	おかず エネルギー 254kcal	こりなどがり 544kcal
食	たんぱく質 14.4g	19. 3g	たんぱく質 11.8g	16.7g	たんぱく質 16 6σ	21. 5g	たんぱく質 15.5g	20 4g	たんぱく質 17 1g	22. 0g
	脂質 23.4g	24. 1g	脂質 19.1g	19.8g 80.9g	脂質 21.1g 炭水化物 18.9g	21.8g	脂質 16.3g 炭水化物 16.3g	17. 0g	脂質 15.4g	16. 1g
	炭水化物 16.4g	79. 3g	脂質 19.1g 炭水化物 18.0g	80. 9g	炭水化物 18.9g	81. 8g	炭水化物 16.3g	79. Žg	炭水化物 10.8g	73.7g
	ナトリウム 673mg	674mg	ナトリウム 691mg	692mg	ナトリウム 467mg	468mg	ナトリウム 752mg	753mg	ナトリウム 685mg	686mg
	カリウム 548mg リン 200mg	620mg 277mg	カリウム 556mg リン 145mg	628mg 222mg	カリウム 615mg リン 237mg	687mg 314mg	カリウム 439mg リン 64mg	511mg 141mg	カリウム 508mg リン 223mg	580mg 300mg
	ウン 200mg 食塩相当量 1.7g		食塩相当量 1.8g	1 1.8g	ウン 23 / lilg 食塩相当量 1.2g	1.2g	ウン 04 g 食塩相当量 1.9g		ウン	1.7g
		1.75				1 1. 45				1. / 5
間食	◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(・	缶) 150g	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナッブル(台	급) 150g
間食	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	터) 150g
間食	★ごはん180g	麦	★ごはん180g	缶) 150g 卵麦	★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮	麦	★ごはん180g カレイの竜田揚	麦	★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかか	
間食	★ごはん180g 肉野菜炒め 竹輪の五色きんびら	麦 卵乳麦	★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆	卵麦	★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 菜の花		★ごはん180g カレイの竜田揚 卵白あんかけ	麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかか	
間食	★ごはん180g	麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g お魚ザンキ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮	卵麦麦	★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 菜の花		★ごはん180g カレイの竜田揚 卵白あんかけ 人参のレモン煮	麦 卵乳麦 乳麦	★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかか	
間食	★ごはん180g 肉野菜炒め 竹輪の五色きんびら	麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆	<u>卵麦</u>	★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮	卵麦 卵乳麦	★ごはん180g カレイの竜田揚 卵白あんかけ	麦 卵乳麦 乳麦 麦か	★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかか	
間食	★ごはん180g 肉野菜炒め 竹輪の五色きんびら 若芽としらすのおひたし	麦ご飯セット	★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 バインキャロットラペ 	卵麦 麦 ご飯セット	★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 菜の花 野菜炒め さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵麦 卵乳麦 ご飯セット	★ごはん180g カレイの竜田揚 卵白あんかけ 人参のレモン煮 豆腐の塩あんかけ煮 コールスローサラダ おかず	麦 卵乳麦 乳麦 変乳麦 卵乳麦 の変わる	★ごはん180g	麦乳麦ご飯セット
9	★ごはん180g 肉野菜炒め 竹輪の五色きんびら 若芽としらすのおひたし おかず	麦 ご飯セット 577kcal	★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 バインキャロットラペ 	卵麦 麦 ご飯セット	★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 菜の花 野菜炒め さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵麦 卵乳麦 ご飯セット 614kcal	★ごはん180g カレイの竜田揚 卵白あんかけ 人参のレモン煮 豆腐の塩あんかけ煮 コールスローサラダ おかず	麦 卵乳麦 乳麦 変乳麦 卵乳麦 の変わる	★ごはん180g	麦 乳麦 ご飯セット 561kcal
間のタ食	★ごはん180g 肉野菜炒め 竹輪の五色きんびら 若芽としらすのおひたし おかず エネルギー 287kcal たんぱく質 12.9g	麦 ご飯セット 577kcal 17.8g	★ごはん180g お無ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 バインキャロットラペ よかず エネルギー 269kcal たんぱく質 17.3g	卵麦 麦 ご飯セット 559kcal 22.2g	★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 菜の花 野菜炒め さつま芋と大豆のマヨサラダ よかず エネルギー 324kcal たんぱく質 14.0g	卵麦 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 18.9g	★ごはん180g カレイの竜田揚 卵白あんかけ 人参のレモン煮 豆腐の塩あんかけ煮 コールスローサラダ おかず エネルギー 312kcal たんぱく質 16.6g	麦 卵乳麦 乳麦 変か 卵乳麦 ご飯セット 602kcal 21.5g	★ごはん180g 豚肉とキャベッの塩おかか けんちん煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 おかず エネルギー 271kcal たんぱく質 16.5g	麦 乳麦 ご飯セット 561kcal - 21.4g
9	★ごはん180g 肉野菜炒め 竹輪の五色きんびら 若芽としらすのおひたし おかず エネルギー 287kcal たんぱく質 12.9g 脂質 19.5g	麦 ご飯セット 577kcal 17.8g 20.2g	★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 パインキャロットラペ よかず エネルギー 269kcal たんぱく質 17.3g 脂質 12.5g	那麦 麦 ご飯セット 559kca 22.2g	★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 菜の花 野菜炒め さつま芋と大豆のマヨサラダ おかず エネルギー 324kcal たんぱく質 14.0g 脂質 19.0g	卵麦 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 18.9g 19.7g	★ごはん180g カレイの竜田揚 卵白あんかけ 人参のレモン煮 豆腐の塩あんかけ煮 コールスローサラダ おかず エネルギー 312kcal たんぱく質 16.6g 脂質 17.1g	麦 卵乳麦 乳麦 麦か 卵乳麦 ご飯セット 602kca 21.5g	★ごはん180g 豚肉とキャベンの塩おかか けんちん煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 おかず エネルギー 271kcal たんぱく質 16.5g 脂質 15.9g	麦 乳麦 ご飯セット 561kcal 21.4g 16.6g
A	★ごはん180g 肉野菜炒め 竹輪の五色きんびら 若芽としらすのおひたし おかず エネルギー 287kcal たんぱく質 12.9g 脂質 19.5g 炭水化物 13.5g	麦 ご飯セット 577kcal 17.8g 20.2g 76.4g	★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 パインキャロットラペ よかず エネルギー 269kcal たんぱく質 17.3g 脂質 12.5g	那麦 麦 ご飯セット 559kca 22.2g	★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 菜の花 野菜炒め さつま芋と大豆のマヨサラダ おかず エネルギー 324kcal たんぱく質 14.0g 脂質 19.0g	卵麦 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 18.9g 19.7g	★ごはん180g カレイの竜田揚 卵白あんかけ 人参のレモン煮 豆腐の塩あんかけ煮 コールスローサラダ おかず エネルギー 312kcal たんぱく質 16.6g 脂質 17.1g	麦 卵乳麦 乳麦 麦か 卵乳麦 ご飯セット 602kca 21.5g	★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかか けんちん煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 おかず エネルギー 271kcal たんぱく質 16.5g 脂質 15.9g 炭水化物 15.4g	麦 乳麦 ご飯セット 561kcal 21.4g 16.6g 78.3g
9	★ごはん180g 肉野菜炒め 竹輪の五色きんびら 若芽としらすのおひたし おかず エネルギー 287kcal たんぱく質 12.9g 脂質 19.5g 炭水化物 13.5g ナトリウム 782mg カリウム 402mg	<u>ご飯セット</u> 577kcal 17.8g 20.2g 76.4g 783mg 474mg	★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 バインキャロットラペ おかず エネルギー 269kcal たんぱく質 17.3g 脂質 12.5g 炭水化物 21.5g ナトリウム 751mg カリウム 573mg	所表 - ご飯セット 559kcal - 22.2g - 13.2g - 84.4g - 752mg - 645mg	★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 菜の花 野菜炒め さつま芋と大豆のマヨサラダ おかず エネルギー 324kcal たんぱく質 14.0g 脂質 19.0g 炭水化物 24.4g ナトリウム 584mg カリウム 635mg	卵麦 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 18.9g 19.7g 87.3g 585mg 707mg	★ごはん180g カレイの竜田揚 卵白あんかけ 人参のレモン煮 豆腐の塩あんかけ煮 コールスローサラダ おかず エネルギー 312kcal たんぱく質 16.6g 脂質 17.1g 炭水化物 22.9g ナトリウム 615mg カリウム 484mg	麦 卵乳麦 変 変 変 変 変 変 変 が 変 が 変 が の 2 1 5 5 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	★ごはん180g 豚肉とキャペソの塩おかか けんちん煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 おかず エネルギー 271kcal たんぱく質 16.5g 脂質 15.9g 炭水化物 15.4g ナトリウム 711mg カリウム 630mg	麦 乳麦 ご飯セット 561kcal 21.4g 16.6g -78.3g -712mg -702mg
9	★ごはん180g 肉野菜炒め 竹輪の五色きんびら 若芽としらすのおひたし おかず エネルギー 287kcal たんぱく質 12.9g 脂質 19.5g 炭水化物 13.5g ナトリウム 782mg カリウム 402mg リン 169mg	<u>ご飯セット</u> 577kcal 17.8g 20.2g 76.4g 783mg 474mg 246mg	★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 バインキャロットラペ よかず エネルギー 269kcal たんぱく質 17.3g 脂質 12.5g 炭水化物 21.5g ナトリウム 751mg カリウム 573mg カリウム 217mg	所表 ご飯セット 559kca 22 2g 13 2g 84 4g 752mg 645mg 294mg	★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 菜の花 野菜炒め さつま芋と大豆のマヨサラダ おかず エネルギー 324kcal たんぱく質 14.0g 脂質 19.0g 炭水化物 24.4g ナトリウム 584mg カリウム 635mg リン 189mg	卵麦 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 18.9g 19.7g 87.3g 585mg 707mg 266mg	★ごはん180g カレイの竜田揚 卵白あんかけ 人参のレモン煮 豆腐の塩あんかけ煮 コールスローサラダ おかず エネルギー 312kcal たんぱく質 16.6g 脂質 17.1g 炭水化物 22.9g ナトリウム 615mg カリウム 484mg リン 187mg	麦卵乳麦 卵乳麦 変卵乳をか 602kcal 21.5g 17.8g 85.8g 616mg 556mg 264mg	★ごはん180g 豚肉とキャベンの塩おかか けんちん煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 おかず エネルギー 271kcal たんぱく質 16.5g 脂質 15.9g 炭水化物 15.4g ナトリウム 711mg カリウム 630mg リン 206mg	麦 乳麦 ご飯セット 561kcal 21.4g -16.6g -78.3g -712mg -702mg -283mg
9	★ごはん180g 内野菜炒め 竹輪の五色きんびら 若芽としらすのおひたし おかず エネルギー 287kcal たんぱく質 12.9g 脂質 19.5g 炭水化物 13.5g ナトリウム 782mg カリウム 402mg リン 169mg 食塩相当量 2.0g	<u>ご飯セット</u> 577kcal 17.8g 20.2g 76.4g 783mg 474mg 246mg 2.0g	★ごはん180g お無ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 バインキャロットラペ よかず エネルギー 269kcal たんぱく質 17.3g 脂質 12.5g 炭水化物 21.5g ナトリウム 751mg カリウム 573mg カリウム 217mg 食塩相当量 1.9g	所表 - ご飯セット 559kcal - 22.2g 13.2g 84.4g 752mg 645mg 294mg 1.9g	★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 菜の花 野菜炒め さつま芋と大豆のマヨサラダ おかず エネルギー 324kcal たんぱく質 14.0g 脂質 19.0g 炭水化物 24.4g ナトリウム 584mg カリウム 635mg リン 189mg 食塩相当量 1.5g	卵麦 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 18.9g 19.7g 87.3g 585mg 707mg 266mg 1.5g	★ごはん180g カレイの竜田揚 卵白あんかけ 人参のレモン煮 豆腐の塩あんかけ煮 コールスローサラダ おかず エネルギー 312kcal たんぱく質 16.6g 脂質 17.1g 炭水化物 22.9g ナトリウム 615mg カリウム 484mg リン 187mg 食塩相当量 1.6g	表 卵乳麦 乳麦 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変	★ごはん180g 豚肉とキャペソの塩おかか けんちん煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 おかず エネルギー 271kcal たんぱく質 16.5g 脂質 15.9g 炭水化物 15.4g ナトリウム 711mg カリウム 630mg リン 206mg 食塩相当量 1.8g	麦 乳麦 ご飯セット 561kcal 21. 4g 16. 6g 78. 3g 712mg 702mg 283mg 1. 8g
9	★ごはん180g 肉野菜炒め 竹輪の五色きんびら 若芽としらすのおひたし おかず エネルギー 287kcal たんぱく質 12.9g 脂質 19.5g 炭水化物 13.5g ナトリウム 782mg カリウム 402mg リン 169mg 食塩相当量 2.0g	ご飯セット 577kcal 17.8g 20.2g 76.4g 783mg 474mg 246mg 2.0g ご飯セット	★ごはん180g お無ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 バインキャロットラペ おかず エネルギー 269kcal たんぱく質 17.3g 脂質 12.5g 炭水化物 21.5g ナトリウム 751mg カリウム 573mg リン 217mg 食塩相当量 1.9g	一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次	★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 菜の花 野菜炒め さつま芋と大豆のマヨサラダ おかず エネルギー 324kcal たんぱく質 14.0g 脂質 19.0g 炭水化物 24.4g ナトリウム 584mg カリウム 635mg リン 189mg 食塩相当量 1.5g	卵麦 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 18.9g 19.7g 87.3g 585mg 707mg 266mg 1.5g	★ごはん180g カレイの竜田揚 卵白あんかけ 人参のレモン煮 豆腐の塩あんかけ煮 コールスローサラダ おかず エネルギー 312kcal たんぱく質 16.6g 脂質 17.1g 炭水化物 22.9g ナトリウム 615mg カリウム 484mg リン 187mg 食塩相当量 1.6g	表 卵乳麦 乳麦 卵乳麦 の2kcal 21.5g 17.8g 85.6mg 55.6mg 264mg 1.6g	★ごはん180g 豚肉とキャペソの塩おかか けんちん煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 おかず エネルギー 271kcal たんぱく質 16.5g 脂質 15.9g 炭水化物 15.4g ナトリウム 711mg カリウム 630mg リン 206mg 食塩相当量 1.8g	麦 乳麦 ご飯セット 561kcal 21.4g 16.6g 78.3g 712mg 702mg 283mg 1.8g
9	★ごはん180g 肉野菜炒め 竹輪の五色きんびら 若芽としらすのおひたし おかず エネルギー 287kcal たんぱく質 12.9g 脂質 19.5g 炭水化物 13.5g ナトリウム 782mg カリウム 402mg リン 169mg 食塩相当量 2.0g	デ飯セット 577kca1 17.8g 20.2g 76.4g 474mg 246mg 2.0g ご飯セット 1683kca1	★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 パインキャロットラペ エネルギー 269kcal たんぱく質 17.3g 脂質 12.5g 炭水化物 21.5g ナトリウム 751mg カリウム 573mg リン 217mg 食塩相当量 1.9g よかず	原表 - 二飯セット 559kcal - 22 . 2g - 13 . 2g - 84 . 4g - 752mg 645mg 294mg - 1 . 9g - 1 . 9g - 1 . 9g - 1 . 1661kcal	★ 二はん180g 鶏肉のマーマレード煮 菜の花 野菜炒め さつま芋と大豆のマヨサラダ エネルギー 324kcal たんぱく質 14.0g 脂質 19.0g 炭水化物 24.4g ナトリウム 584mg カリウム 635mg リン 189mg 食塩相当量 1.5g ホかず エネルギー 837kcal	卵麦 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 18.9g 19.7g 87.3g 585mg 707mg 266mg 1.5g	★ごはん180g カレイの竜田揚 卵白あんかけ 人参のレモン煮 豆腐の塩あんかけ煮 コールスローサラダ エネルギー 312kcal たんぱく質 16.6g 脂質 17.1g 炭トリウム 615mg カリウム 484mg リン 187mg 食塩相当量 1.6g	表 卵乳麦 乳麦 変数セット 602kcal 21.5g 17.8g 16.6g 55.6mg 26.4mg 1.6g こ飯セット 1.6g	★ごはん180g	表 乳麦 二飯セット 561kcal 21.4g 16.6g 78.3g 712mg 702mg 283mg 1.8g 二飯セット 1639kcal
9	★ごはん180g 肉野菜炒め 竹輪の五色きんびら 若芽としらすのおひたし おかず エネルギー 287kcal たんぱく質 12.9g 脂質 19.5g 炭水化物 13.5g ナトリウム 782mg カリウム 402mg リン 169mg 食塩相当量 2.0g おかず エネルギー 813kcal たんぱく質 38.8g	ご飯セット 577kcal 17.8g 20.2g 76.4g 783mg 474mg 246mg 2 0g ご飯セット 1683kcal 53.5g	★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 パインキャロットラペ エネルギー 269kcal たんぱく質 17.3g 脂質 12.5g 炭水化物 21.5g ナトリウム 751mg カリウム 573mg カリウム 573mg カリウム 1.9g 電塩相当量 1.9g	所表 - ご飯セット 559kca 22.2g 13.2g 84.4g 752mg 645mg 645mg 1.9g 1.0g 1.0	★二はん180g 鶏肉のマーマレード煮 菜の花 野菜炒め さつま芋と大豆のマヨサラダ エネルギー 324kcal たんぱく質 14.0g 脂質 19.0g 炭水化物 24.4g ナトリウム 584mg ナトリウム 635mg リン 189mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 837kcal たんぱく質 39.3g	所妻 所到妻 ご飯セット 614kcal 18.9g 19.7g 87.3g 585mg 707mg 1.5g こ飯セット 1707kcal 54.0g	★ごはん180g カレイの竜田揚 卵白あんかけ 人参のレモン煮 豆腐の塩あんかけ煮 コールスローサラダ エネルギー 312kcal たんぱく質 16.6g 脂質 17.1g 炭水化物 22.9g ナトリウム 615mg リン 187mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 822kcal たんぱく質 42.2g	表 卵乳麦 乳麦 素か 卵乳麦 ご飯セット 602kcal 21.5g 17.8g 85.8g 616mg 556mg 26.4 mg 1.692kcal 1.692kcal	★ごはん180g	表 乳麦 二飯セット 561kcal 21. 4g 16. 6g 78. 3g 712mg 702mg 283mg 1. 8g 1. 8g 1. 8g 1. 639kcal 54. 6g 52. 3g
A	★ こはん180g 肉野菜炒め 竹輪の五色きんびら 若芽としらすのおひたし おかず エネルギー 287kcal たんぱく質 12.9g 脂質 19.5g 炭水化物 13.5g ナトリウム 782mg ナトリウム 402mg リン 169mg 食塩相当量 2.0g まかず エネルギー 813kcal たんぱく質 38.8g 脂質 38.8g 脂質 50.3g	ご飯セット 577kcal 17.8g 20.2g 76.4g 783mg 474mg 246mg 2 0g ご飯セット 1683kcal 53.5g	★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 パインキャロットラペ エネルギー 269kcal たんぱく質 17.3g 脂質 12.5g 炭水化物 21.5g ナトリウム 751mg カリウム 573mg カリウム 573mg カリウム 1.9g 電塩相当量 1.9g	所表 - ご飯セット 559kca 22.2g 13.2g 84.4g 752mg 645mg 645mg 1.9g 1.0g 1.0	★ 二はん180g 鶏肉のマーマレード煮 菜の花 野菜炒め さつま草と大豆のマヨサラダ エネルギー 324kcal たんぱく質 14.0g 脂質 19.0g 炭水化物 24.4g ナトリウム 584mg カリウム 635mg カリウム 189mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 837kcal たんぱく質 39.3g たんぱく質 39.3g たんぱく質 39.3g 振覧 48.9g 炭水化物 59.6g	原表 卵乳表 の乳表 の乳表 18.9g 19.7g 87.3g 585mg 707mg 266mg 1.5g 二飯セット 1707kcal 54.0g 51.0g 248.3g	★ごはん180g カレイの竜田揚 卵白あんかけ 人参のレモン煮 豆腐の塩あんかけ煮 コールスローサラダ エネルギー 312kcal たんぱく質 16.6g 脂質 17.1g 炭水化物 22.9g ナトリウム 615mg カリウム 484mg カリウム 484mg カリウム 187mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 822kcal たんぱく質 42.2g 脂質 41.4g 炭水化物 69.0g	表 卵乳麦 乳麦 乳素 一致 102kcal 21.5g 17.8g 85.8g 616mg 556mg 26.4mg 1.6gzvh 1692kcal 1692kcal 26.9g 43.5g 257.7g	★ごはん180g	表 乳麦 二飯セット 561kcal 21. 4g 16. 6g 78. 3g 702mg 283mg 1. 8g 1. 8g 1639kcal 54. 6g 52. 3g 227. 6g
夕食	★ごはん180g 肉野菜炒め 竹輪の五色きんびら 若芽としらすのおひたし おかず エネルギー 287kcal たんぱく質 12.9g 脂質 19.5g 炭水化物 13.5g ナトリウム 782mg カリウム 402mg リン 402mg リン 169mg 食塩相当量 2.0g ニネルギー 813kcal たんぱく質 38.8g 脂質 50.3g 炭水化物 50.1g ナトリウム 2085mg	ご飯セット 577kcal 17.8g 20.2g 76.4g 783mg 474mg 246mg 246mg 2 0g ご飯セット 1683kcal 53.5g 52.4g 238.8g 2088mg	★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 パインキャロットラペ エネルギー 269kcal たんぱく質 17.3g 脂質 12.5g 炭水化物 21.5g ナトリウム 751mg カリウム 573mg カリウム 573mg カリウム 573mg カリウム 38.8g よんぱく質 38.8g たんぱく質 38.8g 振覧 41.4g 炭水化物 65.1g ナトリウム 2110mg	下 変 で で で で で で で で で で で で で	★二はん180g 鶏肉のマーマレード煮 菜の花 野菜炒め さつま草と大豆のマヨサラダ エネルギー 324kcal たんぱく質 14.0g 脂質 19.0g 炭水化物 24.4g ナトリウム 584mg カリウム 635mg リン 189mg リン 189mg エネルギー 837kcal たんぱく質 39.3g ほんぱく質 39.3g は相当量 1.5g エネルギー 837kcal たんぱく質 39.3g ほんぱく質 39.3g たんぱく質 39.3g よんぱく質 1595mg	原表 卵乳表 卵乳表 18.9g 19.7g 87.3g 585mg 707mg 266mg 1.5g 二飯セット 1707kgal 54.0g 51.0g 248.3g 1598mg	★ごはん180g カレイの竜田揚 卵白あんかけ 人参のレモン煮 豆腐の塩あんかけ煮 コールスローサラダ エネルギー 312kcal たんぱく質 16.6g 脂質 17.1g 炭水化物 22.9g ナトリウム 615mg カリウム 484mg カリウム 484mg カリウム 487mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 822kcal たんぱく質 42.2g 脂質 41.4g 炭水化物 69.0g ナトリウム 2104mg	表 卵乳麦 乳麦 変数型 変数型 1,5g 17,8g 85,8g 616mg 556mg 264mg 1,6g 1,6g 1,6g 1,6g 1,6g 2,7,7g 2,7,7g 2,107mg	★ごはん180g MR	表 三飯セット 561kcal 21. 4g 16. 6g 78. 3g 712mg 702mg 283mg 1. 8g 283mg 1. 8g 54. 6g 52. 3g 227. 6g 2038mg
夕食	★ごはん180g 肉野菜炒め 竹輪の五色きんびら 若芽としらすのおひたし おかず エネルギー 287kcal たんぱく質 12.9g 脂質 19.5g 炭水化物 13.5g ナトリウム 782mg カリウム 402mg リン 402mg リン 813kcal たんぱく質 38.8g 脂質 50.3g 炭水化物 50.1g ナトリウム 2085mg カリウム 1473mg	ご飯セット 577kcal 17.8g 20.2g 76.4g 783mg 474mg 246mg 246mg 2 0g 1683kcal 53.5g 52.4g 238.8g 2088mg 1689mg	★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 パインキャロットラペ エネルギー 269kcal たんぱく質 17.3g 脂質 12.5g 炭水化物 21.5g ナトリウム 751mg カリウム 573mg カリウム 573mg セ塩相当量 1.9g エネルギー 791kcal たんぱく質 38.8g 脂質 41.4g 炭水化物 65.1g ナトリウム 2110mg カリウム 1587mg	所表 - こ飯セット 559kca 22.2g 13.2g 84.4g 752mg 645mg 294mg 294mg 294mg 295mg 2	★二はん180g 鶏肉のマーマレード煮 菜の花 野菜炒め さつま草と大豆のマヨサラダ エネルギー 324kcal たんぱく質 14.0g 脂質 19.0g 炭水化物 24.4g ナトリウム 584mg カリウム 635mg リンム 635mg リンム 635mg リンム 635mg リンム 635mg リンム 7895mg よんぱく質 39.3g たんぱく質 39.3g たんぱく質 39.3g たんぱく質 39.3g たんぱく質 39.3g たんぱく質 1595mg カリウム 1636mg	原表 卵乳表 卵乳表 18.9g 19.7g 87.3g 585mg 707mg 266mg 1.5g 1707kgal 54.0g 54.0g 51.0g 248.3g 1598mg 1852mg	★ごはん180g カレイの竜田揚 卵白あんかけ 人参のレモン煮 豆腐の塩あんかけ煮 コールスローサラダ エネルギー 312kcal たんぱく質 16.6g 脂質 17.1g 炭水化物 22.9g ナトリウム 615mg カリウム 484mg リンム 484mg リンム 484mg は塩相当量 1.6g エネルギー 822kcal たんぱく質 42.2g 脂質 41.4g 炭水化物 69.0g ナトリウム 2104mg カリウム 1437mg	表 卵乳麦 乳麦 乳素 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	★ごはん180g MR MR MR MR MR MR MR	表 乳 変 で 変 で で で で で で で で で で で で で
夕食	★ごはん180g 肉野菜炒め 竹輪の五色きんびら 若芽としらすのおひたし おかず エネルギー 287kcal たんぱく質 12.9g 脂質 19.5g 炭水化物 13.5g ナトリウム 782mg カリウム 402mg リン 402mg リン 169mg 食塩相当量 2.0g おかず エネルギー 813kcal たんぱく質 38.8g 脂質 50.3g 炭水化物 50.1g ナトリウム 2085mg カリウム 1473mg リン 1473mg リン 535mg	ご飯セット 577kcal 17.8g 20.2g 76.4g 783mg 474mg 246mg 246mg 2 0g ご飯セット 1683kcal 53.5g 52.4g 238.8g 2088mg 1689mg 766mg	★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 パインキャロットラペ エネルギー 269kcal たんぱく質 17.3g 脂質 12.5g 炭水化物 21.5g ナトリウム 751mg カリウム 573mg リン 217mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 791kcal たんぱく質 38.8g 脂質 41.4g 炭水化物 65.1g ナトリウム 2110mg カリウム 1587mg	所表 - こ飯セット 559kcal 22.2g 13.2g 84.4g 752mg 645mg 294mg 294mg 1661kcal 53.5g 43.5g 43.5g 253.8g 2113mg 1803mg 751mg	★二はん180g 鶏肉のマーマレード煮 菜の花 野菜炒め さつま草と大豆のマヨサラダ エネルギー 324kcal たんぱく質 14.0g 脂質 19.0g 炭水化物 24.4g ナトリウム 584mg カリウム 635mg リン 189mg は塩相当量 1.5g エネルギー 837kcal たんぱく質 39.3g 脂質 48.9g 炭水化物 59.6g ナトリウム 1595mg カリウム 1636mg リウム 1636mg カリウム 1636mg	所妻 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 18.9g 19.7g 87.3g 585mg 707mg 266mg 1.5g こ飯セット 1707kcal 54.0g 51.0g 248.3g 1598mg 1852mg 786mg	★ごはん180g カレイの竜田揚 卵白あんかけ 人参のレモン煮 豆腐の塩あんかけ煮 コールスローサラダ エネルギー 312kcal たんぱく質 16.6g 脂質 17.1g 炭水化物 22.9g ナトリウム 615mg カリウム 484mg リ塩相当量 1.6g エネルギー 822kcal たんぱく質 42.2g 脂質 41.4g 炭水化物 69.0g ナトリウム 2104mg カリウム 1437mg カリウム 1437mg カリウム 1437mg	表明乳麦 卵乳麦 一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一	★ごはん180g MR	表 三飯セット 561kcal 21. 4g 16. 6g 78. 3g 712mg 702mg 283mg 1 8g こ飯セット 1639kcal 54. 6g 52. 3g 227. 6g 2038mg 1589mg 771mg
夕食	★ こはん180g 内野菜炒め 竹輪の五色きんびら 若芽としらすのおひたし おかず エネルギー 287kcal たんぱく質 12.9g 脂質 19.5g 炭水化物 13.5g ナトリウム 782mg カリウム 402mg リン 402mg リン 813kcal たんぱく質 38.8g 脂質 50.3g 炭水化物 50.1g ナトリウム 2085mg カリウム 1473mg リン 535mg 食塩相当量 5.3g	で飯セット 577kcal 17.8g 20.2g 76.4g 783mg 474mg 246mg 2.0g ご飯セット 1683kcal 53.5g 52.4g 238.8g 2088mg 1689mg 766mg 5.3g	★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 パインキャロットラペ エネルギー 269kcal たんぱく質 17.3g 旧質 12.5g 大トリウム 751mg カリウム 573mg リン 217mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 791kcal たんぱく質 38.8g 脂質 41.4g 炭水化物 65.1g ナトリウム 2110mg カリウム 1587mg リン 1587mg カリウム 1587mg	所表 - こ飯セット 559kca 22.2g 13.2g 84.4g 752mg 645mg 294mg 1661kca 53.5g 43.5g 253.8g 2113mg 1803mg 751mg 5.4g	★二はん180g 鶏肉のマーマレード煮 菜の花 野菜炒め さつま草と大豆のマヨサラダ エネルギー 324kcal たんぱく質 14.0g 脂質 19.0g 炭水化物 24.4g ナトリウム 584mg カリウム 635mg リン 189mg リン 837kcal たんぱく質 39.3g エネルギー 837kcal たんぱく質 39.3g 上たんぱく質 39.3g 振質 48.9g 炭水化物 59.6g ナトリウム 1595mg カリウム 1636mg リン 555mg カリウム 1636mg リン 555mg カリウム 1636mg	所妻 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 18.9g 19.7g 87.3g 585mg 707mg 266mg 1.5g こ飯セット 1707kcal 54.0g 51.0g 248.3g 1598mg 1852mg 786mg 4.1g	★ごはん180g カレイの竜田揚 卵白あんかけ 人参のレモン煮 豆腐の塩あんかけ煮 コールスローサラダ エネルギー 312kcal たんぱく質 16.6g 17.1g 炭水化物 22.9g ナトリウム 615mg カリウム 484mg リシ 187mg リシー 482kcal たんぱく質 42.2g 脂質 41.4g 炭水化物 69.0g ナトリウム 2104mg カリウム 1437mg リウム 1437mg カリウム 1437mg カリウム 1437mg カリウム 1437mg	表 卵乳麦 乳麦 デ動乳麦 ご飯セット 602kcal 21.5g 17.8g 85.8g 616mg 556mg 264mg 1.6g 264mg 1.6g 257.7g 2107mg 1653mg 639mg 5.4g	★ごはん180g	表 乳麦 乳麦 16.6g 16.6g 71.2mg 70.2mg 28.3mg 1.8g 28.3mg 1.8g 2.3mg 1.8g 2.3mg 1.8g 2.7.6g 2.7.6g 2.038mg 1.589mg 771mg 5.1g
夕食	★ こはん180g 肉野菜炒め 竹輪の五色きんびら 若芽としらすのおひたし おかず エネルギー 287kcal たんぱく質 12.9g 19.5g 炭水化物 13.5g ナトリウム 782mg カリウム 402mg リン 402mg リン 813kcal たんぱく質 38.8g 脂質 38.8g 脂質 38.8g 脂質 38.8g 脂質 38.8g 脂質 38.8g 上たりける 1473mg カリウム 1473mg カリウム 1473mg カリウム 1473mg カリウム 1473mg カリウム 1473mg カリウム 1473mg カリウム 1473mg	で飯セット 577kca1 17.8g 20.2g 76.4g 783mg 474mg 246mg 2.0g こ飯セット 1683kca1 53.5g 53.4g 238.8g 2088mg 1689mg 766mg 5.3g 1811kca1	★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 パインキャロットラペ ボインキャロットラペ エネルギー 269kcal たんぱく質 17.3g 旧質 12.5g ナトリウム 751mg カリウム 573mg リン 217mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 791kcal たんぱく質 38.8g たんぱく質 38.8g たんぱく質 38.8g たんぱく質 38.8g たんぱく質 38.8g たんぱく質 1587mg カリウム 1587mg カリウム 1587mg カリウム 1587mg カリウム 1587mg	下でできる。 「変化でする。」 「変化でする。」 「変化でする。」 「変化でする。」 「変化でする。」 「変化でする。」 「変化でする。。 「変化でする。。。 「変化でする。。。 「変化でする。。。 「変化でする。。。 「変化でする。。。 「変化でする。。。 「変化でする。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。	★二はん180g 鶏肉のマーマレード煮 菜の花 野菜炒め さつま芋と大豆のマヨサラダ ボルギー 324kcal たんぱく質 14.0g 脂質 19.0g 炭水化物 24.4g ナトリウム 584mg カリウム 635mg リン 837kcal たんぱく質 39.3g エネルギー 837kcal たんぱく質 48.9g 大んぱく質 48.9g 大りウム 1636mg サトリウム 1636mg カリウム 1636mg 大トリウム 1636mg カリウム 1636mg カリウム 1636mg カリウム 1636mg 大トリウム 1636mg カリウム 1636mg カリウム 1636mg 大トリウム 1636mg	所妻 卵乳麦 卵乳麦 - 二飯セット 614kcal - 18. 9g - 19. 7g - 87. 3g - 585mg - 707mg - 266mg - 1. 5g - 二飯セット 1707kcal - 54. 0g - 54. 0g - 54. 0g - 248. 3g - 1598mg - 1852mg - 786mg - 4. 1g - 1835kcal - 54. 8g	★ごはん180g カレイの竜田揚 卵白あんかけ 人参のレモン煮 豆腐の塩あんかけ煮 コールスローサラダ エネルギー 312kcal たんぱく質 16.6g 17.1g 炭水化物 22.9g ナトリウム 615mg カリウム 484mg リン 187mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 822kcal たんぱく質 42.2g 脂質 41.4g 炭水化物 69.0g ナトリウム 2104mg カリウム 1437mg サトリウム 1437mg は塩相当量 5.4g エネルギー 918kcal	表 卵乳麦 乳麦 デ動型表 一一一 一一一 一一一 一一一 一一一 一一一 一一一 一	★ごはん180g	表 乳麦 二飯セット 561kcal 21.4g 16.6g 78.3g 712mg 283mg 1.8g 283mg 1.8g 203kcal 54.6g 527.6g 2038mg 1589mg 771mg 5.1g 1765kcal
夕食	★ごはん180g 内野菜炒め 竹輪の五色きんびら 若芽としらすのおひたし おかず エネルギー 287kcal たんぱく質 12.9g 脂質 19.5g 炭水化物 13.5g ナトリウム 782mg カリウム 402mg リン 402mg リン 813kcal たんぱく質 38.8g 脂質 50.3g 炭水化物 50.1g ナトリウム 2085mg カリウム 1473mg リン 535mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 941kcal たんぱく質 39.6g 脂質 50.5g	で飯セット 577kcal 17.8g 20.2g 76.4g 783mg 474mg 246mg 2.0g こ飯セット 1683kcal 53.5g 52.4g 238.8g 2088mg 1689mg 766mg 5.3g 1811kcal 54.3g 52.6g	★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 パインキャロットラペ エネルギー 269kcal たんぱく質 17.3g 12.5g ナトリウム 751mg カリウム 573mg リン 217mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 791kcal たんぱく質 38.8g 脂質 41.4g 炭水化物 65.1g ナトリウム 2110mg カリウム 1587mg リン 2110mg カリウム 1587mg カリウム 1587mg カリウム 1587mg カリウム 1587mg カリウム 1587mg カリウム 1587mg カリウム 1587mg カリウム 1587mg カリウム 1587mg	下きり 下きり でしています。 でしています。 でしています。 でしています。 でしています。 でしています。 でいまする。 でいます。 でいます。 でいます。 でいます。 でいます。 でいます。 でいます。 でいます。 でいまする。 でいます。 でいます。 でいます。 でいます。 でいます。 でいます。 でいます。 でいます。 でいまする。 でいます。 でいます。 でいます。 でいます。 でいます。 でいます。 でいます。 でいます。 でいまする。 でいます。 でいまな でいます。 でいます。 でいます。 でいます。 でいます。 でいます。 でいます。 でいます。 でいま	★二はん180g 鶏肉のマーマレード煮 菜の花 野菜炒め さつま芋と大豆のマヨサラダ ボルギー 324kcal たんぱく質 14.0g 脂質 19.0g 炭水化物 24.4g ナトリウム 584mg カリウム 635mg リン 837kcal たんぱく質 39.3g エネルギー 837kcal たんぱく質 39.3g エネルギー 837kcal たんぱく質 48.9g 大トリウム 1595mg カリウム 1636mg リン 1636mg カリウム 1636mg カリウム 1636mg カリウム 1636mg カリウム 1636mg 大トリウム 1636mg カリウム 1636mg カリウム 1636mg カリウム 1636mg 大トリウム 1636mg カリウム 1636mg カリウム 1636mg	所妻 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 18.9g 19.7g 87.3g 585mg 707mg 266mg 1.5g こ飯セット 1707kcal 54.0g 54.0g 248.3g 1598mg 1852mg 786mg 4.1g 1835kcal 54.8g 51.2g	★ごはん180g カレイの竜田揚 卵白あんかけ 人参のレモン煮 豆腐の塩あんかけ煮 コールスローサラダ エネルギー 312kcal たんぱく質 16.6g 17.1g 炭水化物 22.9g ナトリウム 615mg カリウム 484mg リン 187mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 822kcal たんぱく質 42.2g 脂質 41.4g 炭水化物 69.0g ナトリウム 2104mg カリウム 1437mg は塩相当量 5.4g エネルギー 918kcal たんぱく質 43.0g 脂質 41.6g	表 卵乳麦 乳麦 デシー の2kcal 21.5g 17.8g 85.8g 616mg 556mg 264mg 1.6g 1.6g 264mg 1.6g 257.7g 2107mg 1653mg 639mg 5.4g 1788kcal 57.7g 43.7g	★ごはん180g	表 乳麦 乳麦 二飯セット 561kcal 21.4g 16.6g 78.3g 712mg 283mg 1.8g 283mg 1.8g 283mg 1.8g 283mg 1.8g 283mg 1.8g 283mg 1.8g 283mg 1.8g 27,6g 2038mg 1589mg 771mg 5.1g 1765kcal
夕食 合計 合計(★ごはん180g 内野菜炒め 竹輪の五色きんびら 若芽としらすのおひたし おかず エネルギー 287kcal たんぱく質 12.9g 脂質 19.5g 炭水化物 13.5g ナトリウム 782mg カリウム 402mg リン 402mg リン 813kcal たんぱく質 38.8g 脂質 38.8g 脂質 50.3g 炭水化物 50.1g ナトリウム 2085mg カリウム 1473mg リン 535mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 941kcal たんぱく質 39.6g 脂質 50.5g 炭水化物 81.0g	で飯セット 577kcal 17.8g 20.2g 76.4g 783mg 474mg 246mg 2.0g こ飯セット 1683kcal 53.5g 52.4g 238.8g 2088mg 1689mg 766mg 5.3g 1811kcal 54.3g 52.6g 269.7g	★ごはん180g お無ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 パインキャロットラペ エネルギー 269kcal たんぱく質 17.3g 旧質 12.5g ナトリウム 751mg カリウム 573mg リン 217mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 791kcal たんぱく質 38.8g たんぱく質 38.8g たんぱく質 38.8g たんぱく質 38.8g よんぱく質 38.8g 上トリウム 2110mg カリウム 1587mg リン 520mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 917kcal たんぱく質 39.4g よんぱく質 39.4g にんぱく質 39.4g はんぱく質 39.4g にんぱく質 39.4g	下きり 一変をできる。 ・ 一変をできる。 一変をできる。 一変をできる。 一変をできる。 一変をできる。 一変をできる。 一変をできる。 一変をできる。 一変をできる。 一変をできる。 一変をできる。 一変をできる。 一変をできる。 一変をできる。 一変をできる。 一変をできる。 一変をできる。 一変をできる。 一変をでをできる。 一変をできる。 一変をできる。 一変をでをでをでをでをでをでをでをでをでをでをでをでをでをでをでをでをでをでをで	★二はん180g 鶏肉のマーマレード煮 菜の花 野菜炒め さつま芋と大豆のマヨサラダ エネルギー 324kcal たんぱく質 14.0g 脂質 19.0g 炭水化物 24.4g ナトリウム 584mg カリウム 635mg リン 837kcal たんぱく質 39.3g エネルギー 837kcal たんぱく質 39.3g 上キルギー 837kcal たんぱく質 39.3g 1595mg 大トリウム 1595mg 大トリウム 1636mg リン 1595mg 大トリウム 1636mg リン 48.9g 大トリウム 1636mg リン 1636mg リン 48.9g 大トリウム 1636mg リン 555mg 食塩相当量 4 1g エネルギー 965kcal たんぱく質 40.1g 脂質 49.1g 炭水化物 90.5g	所妻 卵妻 卵乳妻 ご飯セット 614kcal 18.9g 19.7g 87.3g 585mg 707mg 266mg 1.5g こ飯セット 1707kcal 54.0g 54.0g 54.0g 248.3g 1598mg 1852mg 786mg 4.1g 1835kcal 54.8g 51.2g 279.2g	★ごはん180g カレイの竜田揚 卵白あんかけ 人参のレモン煮 豆腐の塩あんかけ煮 コールスローサラダ エネルギー 312kcal たんぱく質 16.6g 脂質 17.1g 炭水化物 22.9g ナトリウム 615mg カリウム 484mg リン 187mg 食塩相当量 1.6g ※ おかず エネルギー 822kcal たんぱく質 42.2g 脂質 41.4g 炭水化物 69.0g ナトリウム 2104mg カリウム 1437mg は塩相当量 5.4g エネルギー 918kcal たんぱく質 43.0g 脂質 43.0g 脂質 43.0g 脂質 43.0g 脂質 43.0g 炭水化物 92.0g	表 卵乳麦 卵乳麦 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一	★ごはん180g	表 乳麦 三飯セット 561kcal 21. 4g 16. 6g 78. 3g 702mg 283mg 1.8g 三飯セット 1639kcal 54. 6g 52. 3g 227. 6g 227. 6g 1589mg 171mg 5. 1g 1765kcal
夕食 合計 合計(間食	★ こはん180g 肉野菜炒め 竹輪の五色きんびら 若芽としらすのおひたし おかず エネルギー 287kcal たんぱく質 12.9g 脂質 19.5g 炭水化物 13.5g ナトリウム 782mg カリウム 402mg リン 169mg 食塩相当量 2.0g おかず エネルギー 813kcal たんぱく質 38.8g 脂質 50.3g 炭水化物 50.1g ナトリウム 2085mg リウム 1473mg リンカ 2085mg サトリウム 2085mg カリウム 1473mg リンカ 1473mg リンカ 1473mg リンカ 2085mg カリウム 1473mg リンカ 2085mg カリウム 1473mg カリウム 1473mg リンカ 2085mg カリウム 1473mg カリウム 2085mg カリウム 2085mg	で飯セット 577kcal 17.8g 20.2g 76.4g 783mg 474mg 246mg 2.0g 変数セット 1683kcal 53.5g 52.4g 238.8g 2088mg 1689mg 766mg 5.3g 1811kcal 54.3g 52.6g 2094mg	★ごはん180g お無ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 パインキャロットラペ エネルギー 269kcal たんぱく質 17.3g 脂質 12.5g ナトリウム 751mg カリウム 573mg リン 217mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 791kcal たんぱく質 38.8g 脂質 41.4g 炭水化物 65.1g ナトリウム 2110mg カリウム 1587mg リン 520mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 917kcal たんぱく質 39.4g はんぱく質 39.4g たんぱく質 39.4g たんぱく質 39.4g たんぱく質 39.4g たんぱく質 39.4g はたんぱく質 39.4g たんぱく質 39.4g たんぱく質 39.4g たんぱく質 39.4g たんぱく質 39.4g たんぱく質 39.4g たんぱく質 39.4g	下きり 一変をできる。 一変をできるをできる。 一変をできる。 一変をできる。 一変をできる。 一変をできる。 一変をできる。 一変をできる。 一変をできる。 一変をできる。 一変をできる。 ・	★二はん180g 鶏肉のマーマレード煮 菜の花 野菜炒め さつま芋と大豆のマヨサラダ エネルギー 324kcal たんぱく質 14.0g 脂質 19.0g 炭水化物 24.4g ナトリウム 584mg カリウム 635mg リン 837kcal たんぱく質 39.3g エネルギー 837kcal たんぱく質 39.3g 脂質 48.9g エネルギー 965kcal たんぱく質 40.1g 最塩相当量 4 1g エネルギー 965kcal たんぱく質 40.1g 脂質 49.1g 炭水化物 90.5g ナトリウム 1601mg	所妻 卵妻 卵乳妻 ご飯セット 614kcal 18.9g 19.7g 87.3g 585mg 707mg 266mg 1.5g ご飯セット 1707kcal 54.0g 54.0g 248.3g 1598mg 1852mg 786mg 4.1g 1835kcal 54.8g 51.2g 279.2g 1604mg	★ごはん180g カレイの竜田揚 卵白あんかけ 人参のレモン煮 豆腐の塩あんかけ煮 コールスローサラダ エネルギー 312kcal たんぱく質 16.6g 脂質 17.1g 炭水化物 22.9g ナトリウム 615mg カリウム 484mg リン 187mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 822kcal たんぱく質 42.2g 脂質 41.4g 炭水化物 69.0g ナトリウム 2104mg カリウム 1437mg は塩相当量 5.4g エネルギー 918kcal たんぱく質 43.0g 最塩相当量 5.4g エネルギー 918kcal たんぱく質 43.0g カリウム 2110mg	表 卵乳麦 乳麦 乳麦 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	★二はん180g	表 乳麦 二飯セット 561kcal 21.4g 16.6g 78.3g 702mg 283mg 1.8g 203kcal 54.6g 527.6g 2038mg 1589mg 771mg 5.1g 1765kcal 55.2g 52.5g 258.1g 2040mg
夕食 合計 合計(間)	★ こはん180g 肉野菜炒め 竹輪の五色きんびら 若芽としらすのおひたし おかず エネルギー 287kcal たんぱく質 12.9g 19.5g 炭水化物 13.5g ナトリウム 782mg カリウム 402mg リン 402mg リン 813kcal たんぱく質 38.8g 脂質 50.3g 炭水化物 50.1g ナトリウム 2085mg カリウム 1473mg リン 535mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 941kcal たんぱく質 39.6g 脂質 50.5g 炭水化物 81.0g ナトリウム 2091mg カリウム 1593mg	で飯セット 577kcal 17.8g 20.2g 76.4g 783mg 474mg 246mg 2.0g こ飯セット 1683kcal 53.5g 238.8g 238.8g 238.8g 238.8g 238.8g 238.8g 269.7g 269.7g 2094mg 1809mg	★ごはん180g お無ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 パインキャロットラペ ボインキャロットラペ エネルギー 269kcal たんぱく質 17.3g 旧質 12.5g ナトリウム 751mg カリウム 573mg リン 217mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 791kcal たんぱく質 38.8g 脂質 41.4g 炭水化物 65.1g ナトリウム 2110mg カリウム 1587mg リン 520mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 917kcal たんぱく質 39.4g ボルギー 917kcal たんぱく質 39.4g カリウム 2112mg カリウム 2112mg カリウム 2112mg カリウム 2112mg	下きり、	★二はん180g 鶏肉のマーマレード煮 菜の花 野菜炒め さつま芋と大豆のマヨサラダ ボルギー 324kcal たんぱく質 14.0g 脂質 19.0g 炭水化物 24.4g ナトリウム 584mg カリウム 635mg リン 837kcal おかず エネルギー 837kcal たんぱく質 48.9g 上たんぱく質 48.9g 大んぱく質 48.9g 大んぱく質 48.9g 大りウム 1636mg リン 1636mg サトリウム 1636mg カリウム 1636mg カリウム 1636mg カリウム 1636mg カリウム 1755mg 食塩相当量 4.1g エネルギー 965kcal たんぱく質 40.1g 脆炭水化物 90.5g ナトリウム 1756mg カリウム 1756mg	所妻 卵妻 卵乳妻 ご飯セット 614kcal 18.9g 19.7g 87.3g 585mg 707mg 266mg 1.5g ご飯セット 1707kcal 54.0g 54.0g 248.3g 1598mg 1852mg 786mg 4.1g 1835kcal 54.8g 51.2g 279.2g 1604mg 1972mg	★ごはん180g カレイの竜田揚 卵白あんかけ 人参のレモン煮 豆腐の塩あんかけ煮 コールスローサラダ エネルギー 312kcal たんぱく質 16.6g 脂質 17.1g 炭水化物 22.9g ナトリウム 615mg カリウム 484mg リン 484mg リン 187mg 食塩相当量 1.6g ボルギー 822kcal たんぱく質 42.2g 脂質 41.4g 炭水化物 69.0g ナトリウム 2104mg カリウム 1437mg は塩相当量 5.4g エネルギー 918kcal たんぱく質 43.0g ボルぱく質 43.0g カリウム 2110mg カリウム 2110mg カリウム 2110mg カリウム 2110mg カリウム 1550mg	表 卵乳麦 卵乳麦 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一	★二はん180g	表 乳麦 乳麦 二飯セット 561kcal 21. 4g 16. 6g 78. 3g 702mg 283mg 1.8g こ飯セット 1639kcal 54. 6g 52. 3g 227. 6g 2038mg 1589mg 771mg 5. 1g 1765kcal 1765kcal 1765kcal
夕食	★ こはん180g 肉野菜炒め 竹輪の五色きんびら 若芽としらすのおひたし おかず エネルギー 287kcal たんぱく質 12.9g 脂質 19.5g 炭水化物 13.5g ナトリウム 782mg カリウム 402mg リン 169mg 食塩相当量 2.0g おかず エネルギー 813kcal たんぱく質 38.8g 脂質 50.3g 炭水化物 50.1g ナトリウム 2085mg リウム 1473mg リンカ 2085mg サトリウム 2085mg カリウム 1473mg リンカ 1473mg リンカ 1473mg リンカ 2085mg カリウム 1473mg リンカ 2085mg カリウム 1473mg カリウム 1473mg リンカ 2085mg カリウム 1473mg カリウム 2085mg カリウム 2085mg	で飯セット 577kcal 17.8g 20.2g 76.4g 783mg 474mg 246mg 2.0g こ飯セット 1683kcal 53.5g 52.4g 238.8g 238.8g 238.8g 1689mg 766mg 54.3g 1811kcal 54.3g 269.7g 2094mg 1809mg 780mg	★ごはん180g お無ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 パインキャロットラペ エネルギー 269kcal たんぱく質 17.3g 12.5g ナトリウム 751mg カリウム 573mg リン 217mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 791kcal たんぱく質 38.8g 脂質 41.4g 炭水化物 65.1g ナトリウム 2110mg カリウム 1587mg リン 520mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 917kcal たんぱく質 39.4g 炭水化物 95.6g ナトリウム 2112mg カリウム 1701mg	下きり、	★二はん180g 鶏肉のマーマレード煮 菜の花 野菜炒め さつま芋と大豆のマヨサラダ ボルギー 324kcal たんぱく質 14.0g 脂質 19.0g 炭水化物 24.4g ナトリウム 584mg カリウム 635mg リン 837kcal おかず エネルギー 837kcal たんぱく質 48.9g 上たんぱく質 48.9g 大んぱく質 48.9g 大んぱく質 48.9g 大りウム 1636mg リン 1636mg サトリウム 1636mg カリウム 1636mg カリウム 1636mg カリウム 1636mg カリウム 1755mg 食塩相当量 4.1g エネルギー 965kcal たんぱく質 40.1g 脆炭水化物 90.5g ナトリウム 1756mg カリウム 1756mg	所妻 卵妻 卵乳妻 ご飯セット 614kcal 18.9g 19.7g 87.3g 585mg 707mg 266mg 1.5g ご飯セット 1707kcal 54.0g 54.0g 54.0g 248.3g 1598mg 1852mg 786mg 4.1g 1835kcal 54.8g 51.2g 279.2g 1604mg 1972mg 800mg	★ごはん180g カレイの竜田揚 卵白あんかけ 人参のレモン煮 豆腐の塩あんかけ煮 コールスローサラダ エネルギー 312kcal たんぱく質 16.6g 脂質 17.1g 炭水化物 22.9g ナトリウム 615mg カリウム 484mg リン 484mg リン 187mg 食塩相当量 1.6g ボルギー 822kcal たんぱく質 42.2g 脂質 41.4g 炭水化物 69.0g ナトリウム 2104mg カリウム 1437mg は塩相当量 5.4g エネルギー 918kcal たんぱく質 43.0g ボルぱく質 43.0g カリウム 2110mg カリウム 2110mg カリウム 2110mg カリウム 2110mg カリウム 1550mg	表	★二はん180g	表 乳麦 乳麦 二飯セット 561kcal 21.4g 16.6g 78.3g 702mg 283mg 1.8g 1.8g 283mg 1.8g 283mg 1.8g 27.6g 52.3g 227.6g 2038mg 1589mg 771mg 55.2g 52.5g 258.1g 2040mg 1703mg 1703mg 1703mg 1703mg

※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。

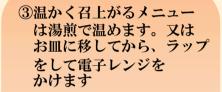
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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。