## (たんぱく40g管理食) 週間献立表 注文系

## 注文締切: IO/7(火)

10月20日(月) 10月21日(火) 10月22日(水)	10月23日(木)	10月24日(金)
★ごはん150g   ★ごはん150g   ★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	鶏肉のデミグラス煮込み 乳麦 大根とひき肉のクリーム煮 乳麦	しんじょうのかに風あんかけ 卵差か
┃  ┃人参とぜんまいのナムル┃麦   ┃野菜の味噌煮込み┃麦   ┃麩の野菜あんかけ┃麦		春雨タンタン 麦
スイートバンブ 場げナスのめかぶ和え 麦 マリーネサラダ 卵麦	キャベツと卵の塩レモンパスタ 卵乳麦	きんびられんこん 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	トン・ナージをデャット	」 ┃
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   こ飯セット   289kcal   532kcal   エネルギー   281kcal   524kca	、 おかず ご飯セット	<u>おかず   ご飯セット</u>  エネルギー   253kca     496kca
エネルギー   294kca    537kca  エネルギー   289kca    532kca  エネルギー   281kca    524kca たんぱく質   7.6g   11.7g   たんぱく質   5.7g   9.8g   たんぱく質   5.2g   9.3g	たんぱく質 7.7g   11.8g	たんぱく質   5.3g   9.4g
たんぱく質 7. 6g 11. 7g たんぱく質 5. 7g 9. 8g たんぱく質 5. 2g 9. 3g 脂質 11. 8g 12. 4g 脂質 19. 5g 20. 1g 脂質 19. 3g 19. 9g 炭水化物 39. 0g 91. 8g 炭水化物 23. 4g 76. 2g 炭水化物 21. 8g 74. 6g ナトリウム 549mg 550mg ナトリウム 754mg 755mg ナトリウム 576mg 577mg カリウム 599mg 660mg カリウム 433mg 494mg カリウム 463mg 524mg リン 119mg 184mg リン 82mg 147mg カリウム 166mg	脂質 17.5g 18.1g	脂質 12.4g 13.0g 炭水化物 31.1g 83.9g ナトリウム 637mg 638mg
脂質 11.8g 12.4g 脂質 19.5g 20.1g 脂質 19.3g 19.9g 炭水化物 39.0g 91.8g 炭水化物 23.4g 76.2g 炭水化物 21.8g 74.6g	炭永化物  24.1g  76.9g	炭水化物 31.1g 183.9g
ナトリウム 549mg   550mg  ナトリウム 754mg   755mg  ナトリウム 576mg   577mg	ナトリウム 651mg 652mg	ナトリウム 637mg 638mg
カリウム 599mg 660mg カリウム 433mg 494mg カリウム 463mg 524mg	<u>   カリリム  Z49mg   310mg</u>	カリリカ 309mg   370mg
リン 119mg 184mg リン 82mg 147mg リン 101mg 166mg	リン 93mg 158mg	リン 117mg 182mg
食塩相当量 1.4g 1.4g 食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 1.5g 1.5g ★ ごはん150g ★ ごはん150g ★ ごはん150g	食塩相当量  1.7g   1.7g  ★ごはん150g	食塩相当量  1.6g   1.6g  ★ごはん150g
ボテトコロッケ   卵乳麦   キャベッと豚肉の塩あんかけ   鶏肉とれんこんの照り煮   麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 乳麦	異の甘酢煮   麦
うま塩キャベツ 麦か 春雨とツナのピリ辛炒め 麦 インゲンソテー 乳麦	人参グラッセ 乳麦	オクラのペペロンチーノ
うま塩キャベツ 麦か 春雨とツナのピリ辛炒め 麦 インゲンソテー 乳麦 しめじのバター醤油パスタ 乳麦 ひじきのごまマョ和え 卵乳麦 きんひら 麦	小着金時	ごま風味炒め 麦 マッシュサラダ 卵乳麦
しめじのバター醤油バスタ   乳麦   ひじきのごまマヨ和え   卵乳麦   きんぴら   麦   けんちん煮   麦   大根のピリッと柚子風味サラダ   卵	揚茄子と玉ねぎの煮物 麦	ごま風味炒め  麦  マッシュサラダ  卵乳麦
おかず   ご飯tット		おかず ご飯セット
▲  エイルキー 329KGa  3/2KGa  エイルキー 344KGa  30/KGa  エイルキー 339KGa  002KGa	エネルギー  3 <u>57kca  600kca </u>  たんぱく質  7.5g  11.6g	エネルギー 362kca  605kca   たんぱく質  12.1g  16.2g
たんぱく質 6.5g 10.6g たんぱく質 8.9g 13.0g たんぱく質 13.4g 17.5g 脂質 17.5g 18.1g 脂質 24.0g 24.6g 脂質 23.5g 24.1g	たんぱく質  7.5g   11.6g  脂質   17.8g   18.4g	たんのはく見  12.18  10.28  脂質  23.6g  24.2g
脂質 17.5g 18.1g 脂質 24.0g 24.6g 脂質 23.5g 24.1g 炭水化物 36.8g 89.6g 炭水化物 21.8g 74.6g 炭水化物 21.6g 74.4g ナトリウム 727mg 728mg ナトリウム 768mg 769mg ナトリウム 786mg 787mg カリウム 335mg 396mg カリウム 404mg 465mg カリウム 583mg 644mg		脂質 23.6g 24.2g 炭水化物 23.5g 76.3g ナトリウム 732mg 733mg カリウム 550mg 611mg
チトリウム 727mg   728mg   ナトリウム 768mg   769mg   ナトリウム 786mg   787mg カリウム 335mg   396mg   カリウム 404mg   465mg   カリウム 583mg   644mg	炭水化物  42.5g  95.3g  ナトリウム  510mg  511mg  カリウム  495mg  556mg	ナトリウム 732mg 733mg
ナトリウム 727mg 728mg ナトリウム 768mg 769mg ナトリウム 786mg 787mg カリウム 335mg 396mg カリウム 404mg 465mg カリウム 583mg 644mg	カリウム  495mg   556mg	カリウム  550mg   611mg
	リン   91mg   156mg	<u>   リン                                  </u>
食塩相当量 1.8g 1.9g 食塩相当量 2.0g 2.0g 食塩相当量 2.0g 2.0g		食塩相当量  1.9g   1.9g
$1 + \frac{1}{2} + $	: ◎黄桃(缶) 75g  ★ごはん150g	<u>◎みかん(缶) 75g</u>  ★ごはん150g
内野菜炒め   麦   ヤンニョムチキン風   麦   白身魚の竜田揚   麦   竹輪のこま炒め   麦   スパソテー   乳麦   きのこあん   麦		クリーム煮込みハンバーグ 乳麦
		玉子スパ 卵乳麦
コールスローサラダ   卵乳麦   大根と人参のきんぴら  麦   さつま芋のレモン煮   麦	ブロッコリーのツナマヨ和え 郭麦	
		わかめとパプリカの和え物   麦
カラフルサラダ   卵乳麦   ミックスマカロニサラダ   卵乳麦		わかめとハブリカの和え物  麦
カラブルサラダ 卵乳麦 ミックスマカロニサラダ 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
おかず ご飯セット   1357kca   1569kca   178,44   187,44	おかず ご飯セット   おかず ご飯セット   エネルギー   336kca   579kca	おかず ご飯セット エネルギー 360kca   603kca
おかず ご飯セット   1357kca   1569kca   178,44   187,44	おかず ご飯セット   おかず ご飯セット   エネルギー   336kca   579kca	おかず ご飯セット エネルギー 360kcal 603kcal たんぱく質 9 7g 13 8g
おかず ご飯セット         よんばく質 12.2g         16.3g         たんぱく質 13.1g         17.2g         たんぱく質 12.4g         16.5g         16.5g         16.5g         16.5g         17.4g         18.0g         脂質 13.9g         14.5g         14.5g         おん化物 16.0g         68.8g         炭水化物 33.5g         86.3g         炭水化物 36.1g         88.9g	おかず ご飯セット エネルギー 336kcal 579kcal たんぱく質 9.6g 13.7g 脂質 25.6g 26.2g 炭水化物 16.4g 69.2g	おかず ご飯セット エネルギー 360kcal 603kcal たんぱく質 9.7g 13.8g 脂質 23.1g 23.7g
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           エネルギー 357kcal 600kcal エネルギー 353kcal 596kcal エネルギー 326kcal 569kca たんぱく質 12. 2g 16. 3g たんぱく質 13. 1g 17. 2g たんぱく質 12. 4g 16. 5g 脂質 26. 1g 26. 7g 脂質 17. 4g 18. 0g 脂質 13. 9g 14. 5g 炭水化物 16. 0g 68. 8g 炭水化物 33. 5g 86. 3g 炭水化物 36. 1g 88. 9g ナトリウム 805mg 806mg ナトリウム 743mg 744mg ナトリウム 487mg 488mg	おかず ご飯セット エネルギー 336kcal 579kcal たんぱく質 9.6g 13.7g 脂質 25.6g 26.2g 炭水化物 16.4g 69.2g	おかず ご飯セット エネルギー 360kcal 603kcal たんぱく質 9.7g 13.8g 脂質 23.1g 23.7g 炭水化物 25.3g 78.1g
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 357kcal 600kcal エネルギー 353kcal 596kcal エネルギー 326kcal 569kca たんぱく質 12.2g 16.3g たんぱく質 13.1g 17.2g たんぱく質 12.4g 16.5g 脂質 26.1g 26.7g 脂質 17.4g 18.0g 脂質 13.9g 14.5g 炭水化物 16.0g 68.8g 炭水化物 33.5g 86.3g 炭水化物 36.1g 88.9g ナトリウム 805mg 806mg ナトリウム 743mg 744mg ナトリウム 487mg 488mg	おかず ご飯セット エネルギー 336kcal 579kcal たんぱく質 9.6g 13.7g 脂質 25.6g 26.2g 炭水化物 16.4g 69.2g ナトリウム 582mg 583mg カリウム 397mg 458mg	おかず ご飯セット エネルギー 360kcal 603kcal たんぱく質 9.7g 13.8g 脂質 23.1g 23.7g 炭水化物 25.3g 78.1g ナトリウム 856mg 857mg カリウム 407mg 468mg
まかず         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 357kcal 600kcal エネルギー 353kcal 596kcal エネルギー 326kcal 569kca たんぱく質 12.2g 16.3g たんぱく質 13.1g 17.2g たんぱく質 12.4g 16.5g 脂質 26.1g 26.7g 脂質 17.4g 18.0g 脂質 13.9g 14.5g 炭水化物 16.0g 68.8g 炭水化物 33.5g 86.3g 炭水化物 36.1g 88.9g ナトリウム 805mg 806mg ナトリウム 743mg 744mg ナトリウム 487mg 488mg カリウム 357mg 418mg カリウム 660mg 721mg カリウム 540mg 601mg リン 134mg 199mg リン 194mg 259mg リン 201mg 266mg	おかず ご飯セット   コネルギー 336kca  579kca    たんぱく質 9.6g 13.7g   脂質 25.6g 26.2g   炭水化物 16.4g 69.2g   ナトリウム 582mg 583mg カリウム 397mg 458mg リン 117mg 182mg	おかず ご飯セット エネルギー 360kcal 603kcal たんぱく質 9.7g 13.8g 脂質 23.1g 23.7g 炭水化物 25.3g 78.1g ナトリウム 856mg 857mg カリウム 407mg 468mg リン 141mg 206mg
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 357kcal 600kcal エネルギー 353kcal 596kcal エネルギー 326kcal 569kca たんぱく質 12.2g 16.3g たんぱく質 13.1g 17.2g たんぱく質 12.4g 16.5g 脂質 26.1g 26.7g 脂質 17.4g 18.0g 脂質 13.9g 14.5g 炭水化物 16.0g 68.8g 炭水化物 33.5g 86.3g 炭水化物 36.1g 88.9g ナトリウム 805mg 806mg ナトリウム 743mg 744mg ナトリウム 487mg 488mg カリウム 357mg 418mg カリウム 660mg 721mg カリウム 540mg 601mg リン 134mg 199mg リン 194mg 259mg リン 201mg 266mg 食塩相当量 2.0g 2.1g 食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 1.2g 1.2g	おかず ご飯セット   エネルギー 336kca  579kca    たんぱく質 9.6g 13.7g   脂質 25.6g 26.2g   炭水化物 16.4g 69.2g   ナトリウム 582mg 583mg カリウム 397mg 458mg 1リン 117mg 182mg   食塩相当量 1.5g 1.5g	おかず ご飯セット エネルギー 360kcal 603kcal たんぱく質 9.7g 13.8g 脂質 23.1g 23.7g 炭水化物 25.3g 78.1g ナトリウム 856mg 857mg カリウム 407mg 468mg リン 141mg 206mg 食塩相当量 2.2g 2.2g
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 357kcal 600kcal エネルギー 353kcal 596kcal エネルギー 326kcal 569kca たんぱく質 12.2g 16.3g たんぱく質 13.1g 17.2g たんぱく質 12.4g 16.5g 脂質 26.1g 26.7g 脂質 17.4g 18.0g 脂質 13.9g 14.5g 炭水化物 16.0g 68.8g 炭水化物 33.5g 86.3g 炭水化物 36.1g 88.9g ナトリウム 805mg 806mg ナトリウム 743mg 744mg ナトリウム 487mg 488mg カリウム 357mg 418mg カリウム 660mg 721mg カリウム 540mg 601mg リン 134mg 199mg リン 194mg 259mg リン 201mg 266mg 食塩相当量 2.0g 2.1g 食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 1.2g 1.2g 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 336kca  579kca    たんぱく質 9.6g 13.7g   脂質 25.6g 26.2g   炭水化物 16.4g 69.2g   ナトリウム 582mg 583mg カリウム 397mg 458mg 1リン 117mg 182mg   食塩相当量 1.5g 1.5g   おかず ご飯セット	おかず ご飯セット エネルギー 360kcal 603kcal たんぱく質 9.7g 13.8g 脂質 23.1g 23.7g 炭水化物 25.3g 78.1g ナトリウム 856mg 857mg カリウム 407mg 468mg リン 141mg 206mg 食塩相当量 2.2g 2.2g
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 357kcal 600kcal エネルギー 353kcal 596kcal エネルギー 326kcal 569kca たんぱく質 12.2g 16.3g たんぱく質 13.1g 17.2g たんぱく質 12.4g 16.5g 脂質 26.1g 26.7g 脂質 17.4g 18.0g 脂質 13.9g 14.5g 炭水化物 16.0g 68.8g 炭水化物 33.5g 86.3g 炭水化物 36.1g 88.9g ナトリウム 805mg 806mg ナトリウム 743mg 744mg ナトリウム 487mg 488mg カリウム 357mg 418mg カリウム 660mg 721mg カリウム 540mg 601mg リン 134mg 199mg リン 194mg 259mg リン 201mg 266mg 1リン 134mg 199mg リン 194mg 259mg リン 201mg 266mg 金塩相当量 2.0g 2.1g 食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 1.2g 1.2g まかず 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 980kcal 1709kcal エネルギー 986kcal 1715kcal エネルギー 966kcal 1695kcal	おかず ご飯セット   エネルギー 336kca  579kca    たんぱく質 9.6g 13.7g   脂質 25.6g 26.2g   炭水化物 16.4g 69.2g   ナトリウム 582mg 583mg   カリウム 397mg 458mg   リン 117mg 182mg   食塩相当量 1.5g 1.5g   こ飯セット コンポー 978kca  1707kca	おかず ご飯セット エネルギー 360kcal 603kcal たんぱく質 9.7g 13.8g 脂質 23.1g 23.7g 炭水化物 25.3g 78.1g ナトリウム 856mg 857mg カリウム 407mg 468mg リン 141mg 206mg 食塩相当量 2.2g 2.2g おかず ご飯セット エネルギー 975kcal 1704kcal
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 357kcal 600kcal エネルギー 353kcal 596kcal エネルギー 326kcal 569kca たんぱく質 12.2g 16.3g たんぱく質 13.1g 17.2g たんぱく質 12.4g 16.5g 脂質 26.1g 26.7g 脂質 17.4g 18.0g 脂質 13.9g 14.5g 炭水化物 16.0g 68.8g 炭水化物 33.5g 86.3g 炭水化物 36.1g 88.9g ナトリウム 805mg 806mg ナトリウム 743mg 744mg ナトリウム 487mg 488mg カリウム 357mg 418mg カリウム 660mg 744mg ナトリウム 540mg 601mg リン 134mg 199mg リン 194mg 259mg リン 201mg 266mg 食塩相当量 2.0g 2.1g 食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 1.2g 1.2g 1.2g 1.2g 1.2g 1.2g 1.2g 1.2g	おかず ご飯セット   エネルギー 336kca  579kca    たんぱく質 9.6g 13.7g   脂質 25.6g 26.2g   炭水化物 16.4g 69.2g   ナトリウム 582mg 583mg カリウム 397mg 458mg リン 117mg 182mg   食塩相当量 1.5g 1.5g   1.5g   ホルギー 978kca  1707kca  たんぱく質 24.8g 37.1g   脂質 60.9g 62.7g	おかず ご飯セット エネルギー 360kcal 603kcal たんぱく質 9.7g 13.8g 脂質 23.1g 23.7g 炭水化物 25.3g 78.1g ナトリウム 856mg 857mg カリウム 407mg 468mg リン 141mg 206mg 食塩相当量 2.2g 2.2g おかず ご飯セット エネルギー 975kcal 1704kcal たんぱく質 27.1g 39.4g
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 357kcal 600kcal エネルギー 353kcal 596kcal エネルギー 326kcal 569kcal たんぱく質 12.2g 16.3g たんぱく質 13.1g 17.2g たんぱく質 12.4g 16.5g 脂質 26.1g 26.7g 脂質 17.4g 18.0g 脂質 13.9g 14.5g 炭水化物 16.0g 68.8g 炭水化物 33.5g 86.3g 炭水化物 36.1g 88.9g ナトリウム 805mg 806mg ナトリウム 743mg 744mg ナトリウム 487mg 488mg カリウム 357mg 418mg カリウム 660mg 721mg カリウム 540mg 601mg リン 134mg 199mg リン 194mg 259mg リン 201mg 266mg 食塩相当量 2.0g 2.1g 食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 1.2g 1.2g エネルギー 980kcal 1709kcal エネルギー	おかず ご飯セット   エネルギー 336kca  579kca    たんぱく質 9.6g 13.7g   脂質 25.6g 26.2g   炭水化物 16.4g 69.2g   ナトリウム 582mg 583mg カリウム 397mg 458mg リン 117mg 182mg   1.5g   1.	おかず ご飯セット エネルギー 360kcal 603kcal たんぱく質 9.7g 13.8g 脂質 23.1g 23.7g 炭水化物 25.3g 78.1g ナトリウム 856mg 857mg カリウム 407mg 468mg リン 141mg 206mg 食塩相当量 2.2g 2.2g おかず ご飯セット エネルギー 975kcal 1704kcal たんぱく質 27.1g 39.4g 脂質 59.1g 60.9g 炭水化物 79.9g 238.3g
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 357kcal 600kcal エネルギー 353kcal 596kcal エネルギー 326kcal 569kca たんぱく質 12.2g 16.3g たんぱく質 13.1g 17.2g たんぱく質 12.4g 16.5g 脂質 26.1g 26.7g 脂質 17.4g 18.0g 脂質 13.9g 14.5g 炭水化物 16.0g 68.8g 炭水化物 33.5g 86.3g 炭水化物 36.1g 88.9g ナトリウム 805mg 806mg ナトリウム 743mg 721mg ナトリウム 487mg 488mg カリウム 357mg 418mg カリウム 660mg 721mg ナトリウム 540mg 601mg リン 134mg 199mg リン 194mg 259mg リン 201mg 266mg 食塩相当量 2.0g 2.1g 食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 1.2g 1.2g 1.2g 1.2g 1.2g 1.2g 1.2g 1.2g	おかず ご飯セット   エネルギー 336kca  579kca    たんぱく質 9.6g 13.7g   脂質 25.6g 26.2g   炭水化物 16.4g 69.2g   ナトリウム 582mg 583mg 170分ム 397mg 458mg リン 117mg 182mg   食塩相当量 1.5g 1.5g   エネルギー 978kca  1707kca  たんぱく質 24.8g 37.1g   脂質 60.9g 62.7g   炭水化物 83.0g 241.4g   ナトリウム 1743mg 1746mg	ボかず ご飯セット エネルギー 360kcal 603kcal たんぱく質 9.7g 13.8g 脂質 23.1g 23.7g 炭水化物 25.3g 78.1g ナトリウム 856mg 857mg カリウム 407mg 468mg リン 141mg 206mg 食塩相当量 2.2g 2.2g エネルギー 975kcal 1704kcal たんぱく質 27.1g 39.4g 脂質 59.1g 60.9g 炭水化物 79.9g 238.3g ナトリウム 2225mg 2228mg
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 357kcal 600kcal エネルギー 353kcal 596kcal エネルギー 326kcal 569kcal たんぱく質 12.2g 16.3g たんぱく質 13.1g 17.2g たんぱく質 12.4g 16.5g 脂質 26.1g 26.7g 脂質 17.4g 18.0g 脂質 13.9g 14.5g 炭水化物 16.0g 68.8g 炭水化物 33.5g 86.3g 炭水化物 36.1g 88.9g ナトリウム 805mg 806mg ナトリウム 743mg 744mg ナトリウム 487mg 488mg カリウム 357mg 418mg カリウム 660mg 721mg カリウム 540mg 601mg リン 134mg 199mg リン 194mg 259mg リン 201mg 266mg 食塩相当量 2.0g 2.1g 食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 1.2g 1.2g エネルギー 980kcal 1709kcal エネルギー	おかず ご飯セット   エネルギー 336kca  579kca  たんぱく質 9.6g 13.7g   脂質 25.6g 26.2g   炭水化物 16.4g 69.2g   ナトリウム 582mg 583mg カリウム 397mg 458mg リン 117mg 182mg   17mg 182mg   17m	おかず ご飯セット エネルギー 360kcal 603kcal たんぱく質 9.7g 13.8g 脂質 23.1g 23.7g 炭水化物 25.3g 78.1g ナトリウム 856mg 857mg カリウム 407mg 468mg リン 141mg 206mg 食塩相当量 2.2g 2.2g おかず ご飯セット エネルギー 975kcal 1704kcal たんぱく質 27.1g 39.4g 脂質 59.1g 60.9g 炭水化物 79.9g 238.3g ナトリウム 1266mg 1449mg
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 357kcal 600kcal エネルギー 353kcal 596kcal エネルギー 326kcal 569kca たんぱく質 12.2g 16.3g たんぱく質 13.1g 17.2g たんぱく質 12.4g 16.5g 脂質 26.1g 26.7g 脂質 17.4g 18.0g 脂質 13.9g 14.5g 炭水化物 16.0g 68.8g 炭水化物 33.5g 86.3g 炭水化物 36.1g 88.9g ナトリウム 805mg 806mg ナトリウム 743mg 744mg ナトリウム 487mg 488mg カリウム 357mg 418mg カリウム 660mg 721mg カリウム 540mg 601mg リン 194mg 259mg リン 201mg 266mg 食塩相当量 2.0g 2.1g 食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 1.2g 1.2g エネルギー 980kcal 1709kcal エネルギー 980kcal 1709kcal エネルギー 986kcal 1715kcal エネルギー 966kcal 16095kca たんぱく質 26.3g 38.6g たんぱく質 27.7g 40.0g たんぱく質 31.0g 43.3g 脂質 55.4g 57.2g 脂質 60.9g 62.7g 脂質 56.7g 58.5g   カリウム 2081mg 2084mg ナトリウム 2265mg 2268mg ナトリウム 1849mg 1852mg カリウム 1291mg 1474mg カリウム 1497mg 1680mg カリウム 1586mg 1769mg リン 338mg 533mg リン 393mg 588mg リン 487mg 682mg	おかず ご飯セット   エネルギー 336kcal 579kcal   たんぱく質 9.6g 13.7g   脂質 25.6g 26.2g   炭水化物 16.4g 69.2g   ナトリウム 582mg 583mg	おかず ご飯セット   エネルギー 360kcal 603kcal
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 357kcal 600kcal エネルギー 353kcal 596kcal エネルギー 326kcal 569kcal たんぱく質 12.2g 16.3g たんぱく質 13.1g 17.2g たんぱく質 12.4g 16.5g 旧質 26.1g 26.7g 脂質 17.4g 18.0g 脂質 13.9g 14.5g 版水化物 16.0g 68.8g 炭水化物 33.5g 86.3g 炭水化物 36.1g 88.9g ナトリウム 805mg 806mg ナトリウム 743mg 744mg ナトリウム 487mg 488mg カリウム 357mg 418mg カリウム 660mg 721mg カリウム 540mg 601mg リン 194mg 259mg リン 201mg 266mg 食塩相当量 2.0g 2.1g 食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 1.2g 1.2g エネルギー 980kcal 1709kcal エネルギー 986kcal 1715kcal エネルギー 966kcal 1695kca たんぱく質 26.3g 38.6g たんぱく質 27.7g 40.0g たんぱく質 31.0g 43.3g 脂質 55.4g 57.2g 脂質 60.9g 62.7g 脂質 56.7g 58.5g   成水化物 91.8g 250.2g 炭水化物 78.7g 237.1g 炭水化物 79.5g 237.9g   カリウム 1291mg 1474mg カリウム 2265mg 2268mg ナトリウム 1849mg 1852mg カリウム 1291mg 1474mg カリウム 1497mg 1680mg カリウム 1586mg 1769mg リン 338mg 533mg リン 393mg 588mg リン 487mg 682mg 食塩相当量 5.2g 5.4g 食塩相当量 5.8g 5.8g 食塩相当量 4.7g 4.7g	おかず ご飯セット   エネルギー   336kcal   579kcal   たんぱく質   9.6g   13.7g   155   25.6g   26.2g   次水化物   16.4g   69.2g   ナトリウム   582mg   583mg   7リウム   397mg   458mg   117mg   182mg   15g   1.5g   1.5g   1.5g   1.5g   1.5g   1.5g   1.7g   1707kcal   たんぱく質   24.8g   37.1g   1万07kcal   1746mg   1746mg   1746mg   カリウム   1743mg   1746mg   カリウム   1141mg   1324mg   カリウム   1324mg   1324mg   1746mg   1324mg   1746mg   1324mg   1746mg   1746mg   1324mg   1746mg   1746mg	おかず ご飯セット   エネルギー 360kca   603kca   たんぱく質 9.7g 13.8g   脂質 23.7g   元表に 15.8g   元表に 15.8
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 357kcal 600kcal エネルギー 353kcal 596kcal エネルギー 326kcal 569kca   12.4g 16.5g   版水化物 16.0g 68.8g   炭水化物 33.5g 86.3g   炭水化物 36.1g 88.9g ナトリウム 805mg 806mg ナトリウム 743mg 744mg ナトリウム 487mg 488mg カリウム 357mg 418mg カリウム 660mg 721mg カリウム 540mg 601mg リン 134mg 199mg リン 194mg 259mg リン 201mg 266mg 食塩相当量 2.0g 2.1g 食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 1.2g 1.2g まネルギー 980kcal 1709kcal エネルギー 986kcal 1715kcal エネルギー 966kcal 1695kca たんぱく質 26.3g 38.6g たんぱく質 27.7g 40.0g たんぱく質 31.0g 43.3g 脂質 55.4g 57.2g 脂質 60.9g 62.7g 脂質 56.7g 58.5g 6 炭水化物 91.8g 250.2g 炭水化物 78.7g 237.1g 炭水化物 79.5g 237.9g 計 ナトリウム 2081mg 2084mg ナトリウム 2265mg 2268mg ナトリウム 1849mg 1852mg カリウム 1291mg 1474mg カリウム 1497mg 1680mg カリウム 1586mg 1769mg リン 338mg 533mg リン 393mg 588mg リン 487mg 682mg 食塩相当量 5.2g 5.4g 食塩相当量 5.8g 5.8g 食塩相当量 4.7g 4.7g 4.7g 4.4g 5 26.7g 30.0g たんぱく質 28.1g 40.0g たんぱく質 31.3g 43.6g 43.6g	おかず ご飯セット   エネルギー   336kcal   579kcal   たんぱく質   9.6g   13.7g   155   25.6g   26.2g   次水化物   16.4g   69.2g   ナトリウム   582mg   583mg   170	おかず ご飯セット   エネルギー 360kca   603kca   たんぱく質 9.7g 13.8g   旧質 23.1g 23.7g   炭水化物 25.3g 78.1g   大トリウム 856mg 857mg   468mg   141mg 206mg   6塩相当量 2.2g 2.2g   おかず ご飯セット エネルギー 975kca   1704kca   たんぱく質 27.1g 39.4g   15度 2228mg 2228mg
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 357kcal 600kcal エネルギー 353kcal 596kcal エネルギー 326kcal 569kca   13. 1g	おかず ご飯セット   エネルギー   336kca    579kca    たんぱく質   9.6g   13.7g   15g   25.6g   26.2g   決水化物   16.4g   69.2g   ナトリウム   582mg   583mg   17mg   182mg   17mg   182mg   17mg   182mg   15g   1.5g   1.5g	おかず ご飯セット   エネルギー   360kca   603kca   たんぱく質   9.7g   13.8g   脂質   23.7g   元表化物   25.3g   78.1g   79.4kca   79.5kca   79.5kca   79.5kca   79.5kca   79.5kca   79.4g   79.9g   238.3g   79.5kca
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 357kcal 600kcal エネルギー 353kcal 596kcal エネルギー 326kcal 569kcal 上たんぱく質 12.2g 16.3g たんぱく質 13.1g 17.2g たんぱく質 12.4g 16.5g 脂質 26.1g 26.7g 脂質 17.4g 18.0g 脂質 13.9g 14.5g 炭水化物 16.0g 68.8g 炭水化物 33.5g 86.3g 炭水化物 36.1g 88.9g ナトリウム 805mg 806mg ナトリウム 743mg 744mg ナトリウム 487mg 488mg カリウム 357mg 418mg カリウム 660mg 721mg カリウム 540mg 601mg リン 134mg 199mg リン 194mg 259mg リン 201mg 266mg 食塩相当量 2.0g 2.1g 食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 1.2g 1.2g エネルギー 980kcal 1709kcal エネルギー 980kcal 1715kcal エネルギー 966kcal 1695kcal たんぱく質 26.3g 38.6g たんぱく質 27.7g 40.0g たんぱく質 31.0g 43.3g 脂質 55.4g 57.2g 脂質 60.9g 62.7g 脂質 56.7g 58.5g 炭水化物 91.8g 250.2g 炭水化物 78.7g 237.1g 炭水化物 79.5g 237.9g 計 ナトリウム 2081mg 2084mg ナトリウム 1291mg 1474mg カリウム 1497mg 1680mg カリウム 1586mg 1769mg リン 338mg 533mg リン 393mg 588mg リン 487mg 682mg カリウム 1291mg 1474mg カリウム 1497mg 1680mg カリウム 1586mg 1769mg リン 338mg 533mg リン 393mg 588mg リン 487mg 682mg カリウム 1291mg 1474mg カリウム 1497mg 1680mg カリウム 1586mg 1769mg リン 338mg 533mg リン 393mg 588mg リン 487mg 682mg カリウム 1291mg 1474mg カリウム 1497mg 1680mg カリウム 1586mg 1769mg リン 338mg 533mg リン 393mg 588mg リン 487mg 682mg カリウム 1291mg 1474mg カリウム 1497mg 1680mg カリウム 1586mg 1769mg リン 338mg 533mg リン 393mg 588mg リン 487mg 682mg カリウム 1291mg 1474mg カリウム 1497mg 1680mg カリウム 1586cmg 1769mg リン 338mg 533mg リン 393mg 588mg リン 487mg 682mg カリウム 1291mg 1474mg カリウム 1497mg 1680mg カリウム 1586cmg 1769mg リン 338mg 533mg リン 393mg 588mg リン 487mg 682mg カリウム 1586cmg 1769mg 1474mg カリウム 1497mg 1680mg カリウム 1586cmg 1769mg 1474mg カリウム 1586cmg 1769mg 1474mg カリウム 1497mg 1680mg カリウム 1586cmg 1769mg 1474mg カリウム 1497mg 1680mg カリウム 1586cmg 1769mg 1474mg カリウム 1497mg 1680mg カリウム 1586cmg 1769mg 1474mg 1474mg カリウム 1497mg 1680mg カリウム 1586cmg 1769mg 1474mg 1474mg 1474mg 1497mg 1680mg 1474mg 1474mg 1474mg 1474mg 1497mg 1680mg 1474mg 1474mg 1474mg 1474mg 1474mg 1484mg 148	おかず ご飯セット   エネルギー   336kca    579kca    たんぱく質   9.6g   13.7g   旧質   25.6g   26.2g   決水化物   16.4g   69.2g   ナトリウム   582mg   583mg   1707kca    1707kca	おかず ご飯セット   エネルギー   360kca   603kca   たんぱく質   9.7g   13.8g   脂質   23.1g   23.7g   炭水化物   25.3g   78.1g   79.7g   468mg   79.7g   468mg   79.7g   79.5kca   79.4g   79.5kca   79.4g   79.5g   79.2g   79.2g
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 357kcal 600kcal エネルギー 353kcal 596kcal エネルギー 326kcal 569kcal たんぱく質 12.2g 16.3g たんぱく質 13.1g 17.2g たんぱく質 12.4g 16.5g 脂質 26.1g 26.7g 脂質 17.4g 18.0g 脂質 13.9g 14.5g 炭水化物 16.0g 68.8g 炭水化物 33.5g 86.3g 炭水化物 36.1g 88.9g カリウム 805mg 806mg カリウム 660mg 721mg カリウム 487mg 488mg カリウム 357mg 418mg カリウム 660mg 721mg カリウム 540mg 601mg リン 134mg 199mg リン 194mg 259mg リン 201mg 266mg 食塩相当量 2.0g 2.1g 食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 1.2g 1.2g エネルギー 980kcal 1708セト おかず ご飯セット エネルギー 980kcal 1708セト おかず ご飯セット よんぱく質 26.3g 38.6g たんぱく質 27.7g 40.0g たんぱく質 31.0g 43.3g 脂質 55.4g 57.2g 脂質 60.9g 62.7g 脂質 56.7g 58.5g 皮水化物 91.8g 250.2g 炭水化物 78.7g 237.1g 炭水化物 79.5g 237.9g 計 ナトリウム 2081mg 2084mg ナトリウム 1497mg 1680mg カリウム 1586mg 1769mg リン 338mg 533mg リン 393mg 588mg リン 487mg 682mg ウン 338mg 533mg リン 393mg 588mg リン 487mg 682mg ウン 338mg 533mg リン 393mg 588mg リン 487mg 682mg ウン 338mg 55.5g 5.4g 57.3g 脂質 56.8g 58.6g 長水化物 107.3g 265.7g 炭水化物 90.2g 248.6g 炭水化物 94.7g 253.1g	おかず ご飯セット   エネルギー   336kcal   579kcal   たんぱく質   9.6g   13.7g   旧質   25.6g   26.2g   決水化物   16.4g   69.2g   ナトリウム   582mg   583mg   1707kcal   1707kcal	おかず ご飯セット   エネルギー   360kca   603kca   たんぱく質   9.7g   13.8g   脂質   23.1g   23.7g   炭水化物   25.3g   78.1g   79.4kca   79.5kca   1704kca   79.5kca   1704kca   79.5kca   1704kca   79.9g   238.3g   79.5kca   1704kca   79.9g   238.3g   79.5kca   1705kca   79.9g   238.3g   79.5kca   1705kca   79.9g   2228mg   79.5kca   1705kca   79.9g   2228mg   79.5kca   1266mg   1449mg   614mg   614mg
### 150m   おかず ご飯セット   おかず ご飯セット   おかず ご飯セット   まかず ご飯セット   まかず ご飯セット   まかず ご飯セット   まかず ご飯セット   まかず ご飯セット   たんぱく質 12.2g 16.3g たんぱく質 13.1g 17.2g たんぱく質 12.4g 16.5g   版水化物 16.0g 68.8g   炭水化物 33.5g 86.3g   炭水化物 36.1g 88.9g   大トリウム 805mg 806mg ナトリウム 743mg 744mg ナトリウム 487mg 488mg   カリウム 357mg 418mg   カリウム 660mg 721mg カリウム 540mg 601mg   リン 134mg 199mg リン 194mg 259mg リン 201mg 266mg   全塩相当量 2.0g 2.1g   食塩相当量 1.9g 1.9g   食塩相当量 1.2g 1.2g	おかず ご飯セット   エネルギー   336kca    579kca    たんぱく質   9.6g   13.7g   155   25.6g   26.2g   次水化物   16.4g   69.2g   ナトリウム   582mg   583mg   170   182mg   170   182mg   18	おかず ご飯セット   エネルギー   360kca   603kca   たんぱく質   9.7g   13.8g   脂質   23.1g   23.7g   炭水化物   25.3g   78.1g   79.7g   468mg   79.7g   468mg   79.7g   79.5kca   1704kca   たんぱく質   27.1g   39.4g   79.9g   238.3g   79.5kca   1704kca   79.9g   238.3g   79.5kca   1704kca   79.9g   238.3g   79.9g   238.3g   79.9g   238.3g   79.9d   249.8g   79.9g   39.8g   1449mg   1266mg   1449mg   127.5g   39.8g   1666mg   1449mg   127.5g   39.8g   1666mg   1449mg   127.5g   1666mg   1466mg   1666mg   1466mg   1666mg   1666m
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   357kcal   600kcal   エネルギー   353kcal   596kcal   エネルギー   326kcal   569kcal   たんぱく質   12.2g   16.3g   たんぱく質   13.1g   17.2g   たんぱく質   12.4g   16.5g   脂質   26.1g   26.7g   脂質   17.4g   18.0g   脂質   13.9g   14.5g   炭水化物   16.0g   68.8g   炭水化物   33.5g   86.3g   炭水化物   36.1g   88.9g   ナトリウム   805mg   806mg   ナトリウム   660mg   744mg   ナトリウム   487mg   488mg   カリウム   357mg   418mg   カリウム   660mg   721mg   カリウム   540mg   601mg   134mg   199mg   リン   194mg   259mg   リン   201mg   266mg   食塩相当量   2.0g   2.1g   食塩相当量   1.9g   1.9g   食塩相当量   1.2g	おかず ご飯セット   エネルギー   336kca   579kca   たんぱく質   9.6g   13.7g   155   25.6g   26.2g   次水化物   16.4g   69.2g   ナトリウム   582mg   583mg   170   182mg   170   182mg   170   182mg   182mg	おかず ご飯セット   エネルギー   360kca   603kca   たんぱく質   9.7g   13.8g   脂質   23.1g   23.7g   炭水化物   25.3g   78.1g   79.7g   468mg   79.7g   468mg   79.7g   79.5kca   1704kca   たんぱく質   27.1g   39.4g   1266mg   1225mg   2228mg   2228mg   1266mg   1449mg   1266mg   12231mg   1505mg   1505mg

※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。

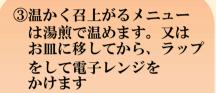
※「②」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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。