注文締切: 10/14(火) (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	10月27日(月)	10月2	28日(少	<u>()</u>	10月	29日(2	k)	10月	30日(オ	k)	10,5	31日(氢	<u>E</u>)
朝食	★ごはん120g		★ ごはん1 肉団子と白菜 油揚げと菜の7	20g		★ごはん	120g		★ごはん	120g		★ごはん	120g	
	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	肉団子と白菜	の煮物	卵乳麦	白身魚のしん	んじょう	卵麦	厚焼玉子ぜんまいとき	•	- 卵麦	豚肉としめじの生	姜バター風味	卵乳麦
	ブロッコリーの玉子とじ	业麦	油揚げと菜の花	花の煮物	麦	竹輪とインゲン	の玉子とじ ス・ロ ー だ	业麦	ぜんまいとミ	ンチの煮物	<u>乳</u> 麦	鶏ミンチと小		
	煮生酢	麦	カリフラワーの	甘酢漬け		人参のおかた	かサフタ	麦	白菜の辛子	柚子和え	麦	ーロナスのス	「フンタ系	麦
	おかずじ	ご飯セット	ĺ ∄	おかず	ご飯セット	Ī	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
良	エネルギー 174kcal 3	367kca1	エネルギー 1 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム (40kcal	333kcal	エネルギー	167kcal	360kca1	エネルギー	146kcal	339kca1	エネルギー	199kcal	392kcal
	たんぱく質 10.3g	13. 6g	たんぱく質	8. 2g	11.5g	たんぱく質	8. 1g	11.4g	たんぱく質	9. 1g	12.4g	たんぱく質	9. 0g	12. 3g
	脂質 8.6g 炭水化物 14.0g	<u>9. 1g</u>	<u> 脂質</u>	4.7g	<u>5. 2g</u>	脂質	<u>8. 3g</u>	<u>8. 8g</u>	<u> 脂質</u>	<u>6. 1g</u>	<u>6. 6g</u>	<u> 脂質</u>	13. <u>0g</u>	<u>13. 5g</u>
	<u> </u>	<u>55. 9g</u>	<u> </u>	1/.8g	59. /g	灰水化物	15. Ig	<u>57.0g</u>	<u> </u>	15. 2g	5/. Ig	灰水化物	12.5g	<u>54. 4g</u>
	ナトリウム 621mg 食塩相当量 1.6g	1 6g	ナトリリム (食塩相当量	1. 6g	1 6g	アトリリム 食塩相当量	755mg 1. 9g	/ 50111g	テトリリム 食塩相当量	1 6g	1 6g	またり ワム 食塩相当量	1.7g	1. 7g
昼食	★ごはん120g		★ ごはん1	20ø I		★ごはん	1.9g 120g	1.9g	★ごはん	120g	1.08	★ごはん		1. /g
	鶏のカレー照煮込み	麦	場げ豆腐の南 麩とえのきのさ 鶏肉とオクラ0	<u>、</u> 査づけ	麦	赤魚の生	姜煮	麦	豚肉とキャベツのバ	ニンの ジルトマト炒め	到.麦	シイラ照	焼	麦
	塩ゆでアスパラー		麩とえのきのさ	さっと煮	麦	菜の花			大豆とごぼう もずくの	の味噌炒め	麦落	塩枝豆	***************************************	
	里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦	鶏肉とオクラの	の中華風	麦	^{豚挽き肉と切干} れんこん	大根の煮物	麦	もずくの	酢の物	麦	高野豆腐の洋	風玉子とじ	卵乳麦
	三色野菜ナムル	麦				れんこん	サラダ	<u> </u>				菜の花の	おひたし	麦
	おかずは	ご飯セット	l I	おかず	ご飯セット	ſ	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 217kcal 4 たんぱく質 13.6g 脂質 9.7g 炭水化物 18.2g ナトリウム 908mg	410kcal	エネルギー 2	32kcal	425kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	212kcal	405kcal
	たんぱく質 13.6g	<u> 16. 9g</u>	たんぱく質	<u>13. 6g</u>	<u> 16. 9g</u>	たんぱく質	<u>13. 3g</u>	<u> 16. 6g</u>	たんぱく質	<u>12.8g</u>	16. 1g	たんぱく質	<u>24. 1g</u>	<u>27.4g</u>
	<u> </u>	<u> 10. 2g </u>	<u>脂質</u>	<u>11. 2g </u>	<u>11. /g</u>	<u> 脂質</u>	<u>. 10. 1g</u>	<u> 10. 6g</u>	<u> 脂質</u>	8.8g	<u>9. 3g</u>	<u> </u>	<u>/. 3g</u>	<u>/. 8g</u>
	<u> 灰水化物 18.2g </u>	<u>60. Ig</u>	<u> </u>	18. bg	612mg	灰水化物	15. 9g	57.8g	灰水化物.	17.9g	59.8g	灰水化物	12. Ug	<u>53. 9g</u>
	大りりな 900 g 食塩相当量 2.3g	2 3o	食塩相当量	0 1 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	1 6g	食塩相当量	1. 6g	1 1 6g	食塩相当量	1 7 ₀	1 7g	食塩相当量	2 2 g	2. 2g
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		○牛乳180g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			
间艮		<u>◎グレープフルーツ200g</u>												
	10 9 70 C 130g		◎グレーブ	<u> ブルー</u>	-ツ200g	<u> ◎オレン</u>	ジ200g		◎りんこ	150g		l⊚キウイ	フルー、	ソ150g
	1 → - 1+ 1,120 c		★ごはんだ	20g l		ユーブルノ	100~		★ごはん	120g		◎キウイ ★ごはん	フルー) 120g	
	1 → - 1+ 1,120 c		★ごはん12	20g 塩おかか		ユーブルノ	100~		★ごはん フリの味	·120g ·曾·薛		◎キウイ ★ごはん	フルー) 120g	
	★ごはん120g まぐろカツ ま		★ごはん1/	20g 塩おかか		ユーブルノ	100~		★ごはん フリの味	·120g ·曾·薛		<u>◎キウイ</u> ★ごはん ^{クリーム煮込み} 和風ポト	フルー) 120g *ハンバーグ ・フ	乳麦 乳麦
	1 → - 1+ 1,120 c	麦 乳麦	★ごはん12	20g 塩おかか		ユーブルノ	100~		★ごはん フリの味 人参のき ^{豚肉と里芋}	120g 噌焼 んひら のごま煮	麦麦麦	◎キウイ ★ごはん	フルー) 120g *ハンバーグ ・フ	乳麦 乳麦
	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮		★ごはん1/	20g 塩おかか		◎オレン★ごはん 照焼チキ 人参クラ春雨とッナの 法蓮草ときの。	100~		★ごはん フリの味	120g 噌焼 んひら のごま煮	麦麦麦	<u>◎キウイ</u> ★ごはん ^{クリーム煮込み} 和風ポト	フルー) 120g *ハンバーグ ・フ	乳麦 乳麦
	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮		★ごはん1/	20g 塩おかか		ユーブルノ	100~		★ごはん フリの味 人参のき ^{豚肉と里芋}	120g 噌焼 んひら のごま煮	麦麦麦	<u>◎キウイ</u> ★ごはん ^{クリーム煮込み} 和風ポト	フルー) 120g *ハンバーグ ・フ	乳麦 乳麦
B	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 ラ キャベツのあっさり昆布和え	麦 乳麦 麦	★ごはん1	20g ^{0塩おかか} 0和え物	卯麦 麦	★ごはん 照焼チキ 人参グラ 春雨とツナの 法蓮草ときの	120g ン ッセ ピリ辛炒め この和え物	麦麦麦麦	★ごはん フリの味 人参のき 豚肉と里芋	·120g ・噌焼 ・んひら のごま煮 のさっぱり煮	麦麦麦	<u>◎キウイ</u> ★ごはん クリーム煮込み 和風ポト オクラの柚-	フルー、 120g サハンパーグ フ 子胡椒和え	乳麦 乳麦 麦
	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え	麦乳麦麦	★ごはん1:	20g ^{0塩おかか} の和え物 おかず	原麦麦麦 ご飯セット	★ごはん 照焼チキ 人参グラ 春雨とツナの 法蓮草ときの	120g ン ッセ ピリ辛炒め この和え物	麦麦麦麦	★ごはん ブリの味 人参のき 豚肉と里芋	120g 噌焼 んひら のごま煮 のさっぱり煮	麦麦麦	<u>◎キウイ</u> ★ごはん クリーム煮込み 和風ポト オクラの柚-	フルー\ -120g 	乳麦乳麦麦
B	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え	麦乳麦麦	★ごはん1:	20g ^{0塩おかか} の和え物 おかず	原麦麦麦 ご飯セット	★ごはん 照焼チキ 人参グラ 春雨とツナの 法蓮草ときの	120g ン ッセ ピリ辛炒め この和え物	麦麦麦麦	★ごはん ブリの味 人参のき 豚肉と里芋	120g 噌焼 んひら のごま煮 のさっぱり煮	麦麦麦	<u>◎キウイ</u> ★ごはん クリーム煮込み 和風ポト オクラの柚-	フルー\ -120g 	乳麦乳麦麦
B	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャヘツのあっさり昆布和え おかず; エネルギー 241kcal 4	表 乳麦 麦 ご飯セット 434kcal 20.4g	★ごはん1: 下下ではん1: 下下では、	20g ウ塩おかか か和え物 たかず 71kcal 18.5g	卵麦 麦 ご飯セット 464kcal 21.8g	★ごはん 照焼チキ 人参グラ 春雨とツナの 法蓮草ときの エネルギー たんぱく質	120g シ ツセ ピリ辛炒め この和え物 おかず 271kcal 17.6g	麦 乳麦 麦 ご飯セット 464kcal 20.9g	★ごはん ブリの味 人参のき 豚肉と里芋 ひじきとアサリロ エネルギー たんぱく質	120g 噌焼 んぴら のごま煮 のさっぱり煮 262kcal 18, 2g	麦 麦 変 ご飯セット 455kcal 21.5g	○キウイ ★ごはん クリーム煮込み 和風ポト オクラの柚= エネルギー たんぱく質	フルー、 120g ハンバーグ フ 子胡椒和え 200kcal 7,9g	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 393kcal
B	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャヘンッのあっさり昆布和え エネルギー 241kcal 4 たんぱく質 17.1g 脂質 11.9g	表 乳麦 ジ飯セット 434kcal 20.4g 12.4g	★ごはん1: Fixed F	20g D塩岩かか D和え物 おかず 71kcal 18.5g 15.2g	卵麦 麦 ご飯セット 464kcal 21.8g 15.7g	★ごはん 照焼チキ 人参グラ 春雨とツナの 法蓮草ときの エネルギー たんぱく質 脂質	120g シ ツセ ピリ辛炒め この和え物 271kcal 17.6g 14.1g	麦乳麦 麦 ご飯セット 464kcal 20.9g 14.6g	★ごはん ブリの味 人参のと里芋 ひじきとアサリロ エネルギー たんぱく 脂質	120g 噌焼 んぴら のごま煮 のさっぱり煮 262kcal 18, 2g 13, 1g	麦麦麦 麦 ご飯セット 455kcal 21.5g 13.6g	○キウイ★ごはんカリーム煮込み和風ボトオクラの柚ーたんぱく質脂質	フルー、 120g ハンバーグ フ 子胡椒和え 200kcal 7.9g 9.2g	乳麦 乳麦 ご飯セット 393kcal 11.2g 9.7g
B	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャペツのあっさり昆布和え おかず こ エネルギー 241kcal 4 たんぱく質 17.1g 脂質 11.9g 炭水化物 18.2g ナトリウム 670mg	表 乳麦 三飯セット 434kcal 20.4g 12.4g 60.1g 671mg	★ごはん1: 下	20g D塩岩かか の和え物 171kcal 18.5g 15.2g 15.8g 802mg	頭麦 麦 ご飯セット 464kcal 21.8g 15.7g 57.7g 803mg	★ごはん 照焼チキ 人参グラ 春雨とツナの 法蓮草ときの エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム	120g シ ツセ ピリ辛炒め この和え物 271kcal 17.6g 14.1g 16.4g 744mg	麦妻 麦 ご飯セット 464kcal 20.9g 14.6g 58.3g 745mg	★ごりのの ブリのの 下でできょアサリの 下でできょアサリロー エネルばずれれる ボーで質が、 ボーで質が、 ボーンでである。 エネルに対したが、 ボーンでは、 ボーンでである。 ボーンでは、	120g 噌焼 んぴら のごま煮 のさっぱり煮 262kcal 18.2g 13.1g 16.6g 776mg	麦麦麦 ご飯セット 455kcal 21.5g 13.6g 58.5g 777mg	 ○キウイ ★ごはん カリーム煮込み 和風ポト オクラの柚= たんぱく 上ネルばく 脂質、水化物 ナトリウム 	フルー、 120g ナハンバーグ フ 子胡椒和え 200kcal - 7.9g - 9.2g - 19.2g - 694mg	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 393kcal 11.2g 9.7g 61.1g 695mg
B	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え ***ベンのあっさり昆布和え たんぱく質 17.1g たんぱく質 17.1g 脂質 11.9g 炭水化物 18.2g ナトリウム 670mg 食塩相当量 1.7g	表 乳麦 三飯セット 434kcal 20.4g 12.4g 60.1g 671mg 1.7g	★ごはん1: Fixed Market	20g D塩おかか の和え物 171kcal 18.5g 15.2g 15.8g 802mg 2.0g	頭麦 麦 ご飯セット 464kcal 21.8g 15.7g 57.7g 803mg 2.0g	★ごはん 照焼チキ 人参グラ 春雨とツナの 法蓮草ときの エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	120g シ ツセ ピリ辛炒め の和え物 271kcal 17.6g 14.1g 16.4g 744mg 1.9g	麦乳麦 麦 ご飯セット 464kcal 20.9g 14.6g 58.3g 745mg 1.9g	★ごりのの ブリのの 下でできとアサリリー エネルぱく エネルぱく ボルウム 大りの 大りの 大りの 大りの 大りの 大りの 大りの 大りの	120g 噌焼 んぴら のごま煮 のさっぱり煮 262kcal 18.2g 13.1g 16.6g 776mg 2.0g	麦妻 ご飯セット 455kcal 21.5g 13.6g 58.5g 777mg 2.0g	 ○キウイ ★ごはん カリーム煮込み 和風ポトオクラの柚= エネルギーにんぱく質脆質、 炭水化物 	フルー、 120g ナハンバーグ フ 子胡椒和え 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g 694mg	乳麦 乳麦 ご飯セット 393kcal 11.2g 9.7g 61.1g 695mg 1.8g
B	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え ************************************	表 31.麦 - 1 1 2 4 g - 1 2 4 g - 60 1 g - 67 1 mg - 1 7 g - 1 7 g - 1 7 g	★ごはん1: Fixed F	20g D塩おかか の和え物 71kcal 18.5g 15.2g 15.8g 802mg 2.0g	頭麦 麦 ご飯セット 464kcal 21.8g 15.7g 57.7g 803mg 2.0g ご飯セット	★ごはん 照焼チキ 人参グラ 春雨とツナの 法蓮草ときの にんぱく質 脂質 大トリウム 食塩相当量	120g ツセ リ辛炒め の和え物 271kcal 17.6g 14.1g 16.4g 744mg 1.9g	表 三飯セット 464kcal 20.9g 14.6g 58.3g 745mg 1.9g ご飯セット	★ごりのの ブリのの 下でできとアサリリー エネルばく 下にがば、水・リウム 上にがは、ナリウム 食塩相は 食塩相は 大・リウム	120g 噌焼 んぴら のごま煮 のさっぱり煮 262kcal 18.2g 16.6g 776mg 2.0g	麦妻 ご飯セット 455kcal 21.5g 13.6g 58.5g 777mg 2.0g ご飯セット	 ○キウイ ★ごはん カリーム煮込み 和風ポト オクラの柚 エネルばく 版水化物 食塩相当量 	フルー、 120g ナハンバーグ フ 子胡椒和え 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g 694mg 1.8g	乳麦 乳麦 ご飯セット 393kcal 11.2g 9.7g 61.1g 695mg 1.8g ご飯セット
B	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え ************************************	表 乳麦 三飯セット 434kcal 20.4g 12.4g 60.1g 671mg 1.7g ご飯セット 1211kcal	★ごはん1: Fixed F	20g D塩おかか の和え物 171kcal 18.5g 15.2g 15.8g 802mg 2.0g 5かず 43kcal	頭麦 麦 ご飯セット 464kcal 21.8g 15.7g 57.7g 803mg 2.0g ご飯セット 1222kcal	★ごはん 照焼チキ 人参グラ 春雨とツナの 法蓮草ときの エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー	120g ツセ リ辛炒め の和え物 271kcal 17.6g 14.1g 16.4g 744mg 1.9g おかず 644kcal	表 三飯セット 464kcal 20.9g 14.6g 58.3g 745mg 1.9g 二飯セット 123kcal	★ごけのの 「大きとアサリリー 「大きとアサリリー」 「大きとのア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・	120g 噌焼 んぴら のごま煮 のさっぱり煮 262kcal 18.2g 13.1g 16.6g 776mg 2.0g	麦妻 ご飯セット 455kcal 21.5g 13.6g 58.5g 777mg 2.0g ご飯セット 1187kcal	 ○キウイ ★ごはん カリーム煮込み 和風ポト オクラの柚 たんぱく 版水化ウム 食塩相 エネルギー 	フルー、 120g カハンバーグ フ 子胡椒和え 200kcal 7.9g 9.2g 694mg 1.8g おかす 611kcal	乳麦 乳麦 ご飯セット 393kcal 11.2g 9.7g 61.1g 695mg 1.8g ご飯セット 1190kcal
夕食	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え ************************************	表 乳麦 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変	★ごはん1/	20g り塩おかか の和え物 71kcal 18.5g 15.2g 15.8g 802mg 2.0g 15.8g 15.8g 15.8g 15.8g 15.8g 15.8g 15.8g 15.8g 15.8g 15.8g 15.8g	頭麦 麦 ご飯セット 464kcal 21.8g 15.7g 57.7g 803mg 2.0g ご飯セット 1222kcal 50.2g	★ごはん 照焼チララ 春雨とツナの 法蓮草ときの エネルギー たんぱく質 ルナリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	120g シ ツセ ピリ辛炒め の和え物 おかず 271kcal 17.6g 14.1g 16.4g 744mg 1.9g おかす 644kcal 39.0g	表 乳麦 麦 ご飯セット 464kcal 20.9g 14.6g 58.3g 745mg 1.9g ご飯セット 123kcal 48.9g	★ごはん味 ブリのの 下のの 下のの 下のの 下のの 下のの 下のの 下のの	120g 噌焼 んぴら のごま煮 のさっぱり煮 262kcal 18.2g 13.1g 16.6g 776mg 2.0g	麦妻 ご飯セット 455kcal 21.5g 13.6g 58.5g 777mg 2.0g ご飯セット 1187kcal	 ○キウイ ★ごはん カリーム煮込み 和風ボトオクラの柚ー たんぱく質 上ネルギー 食塩相 エネルギー たんぱく質 	フルート ・120g ・ハンバーグ フ 子胡椒和え 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g 694mg 1.8g おかす 611kcal	乳麦 乳麦 ご飯セット 393kcal 11.2g 9.7g 61.1g 695mg 1.8g ご飯セット 1190kcal
B	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え たんぱく質 17.1g 版水化物 18.2g ナトリウム 670mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 632kcal 1 たんぱく質 41.0g 脂質 41.0g 脂質 30.2g	表 31. 麦 34kcal 20. 4g 12. 4g 60. 1g 671mg 1. 7g ご飯セット 1211kcal 50. 9g 31. 7g	★ごはん1: Fixed F	20g D塩おかか の和え物 71kcal 18.5g 15.2g 15.8g 802mg 2.0g 15.8g 40.3g 31.1g	頭麦 麦 ご飯セット 464kcal 21.8g 15.7g 57.7g 803mg 2.0g ご飯セット 1222kcal 50.2g 32.6g	★ごはん 照焼チララ 春雨とツナの 法蓮草ときの エネルギー たんぱく質 ルナリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 たんぱく質 脂質	120g ツセ ツセ ジリ辛炒め の和え物 271kcal 17.6g 16.4g 744mg 1.9g おかず 644kcal 39.0g 32.5g	表 乳麦 三飯セット 464kcal 20.9g 14.6g 58.3g 745mg 1.9g 三飯セット 1223kcal 48.9g 34.0g	★ごけのの ブリのの 下のの 下のの 下のの 下のの 下のの 下のの 下のの	120g 噌焼 んびら のごま煮 のさっぱり煮 262kcal 18.2g 13.1g 16.6g 776mg 2.0g 808kcal 40.1g 28.0g	表 変 ご飯セット 455kcal 21.5g 13.6g 58.5g 777mg 2.0g ご飯セット 1187kcal 50.0g 29.5g	 ○キウイ ★ごはん カリーム煮込み 和風ボトオクラの柚ー たんぱく 臓火化ウム量 エネルギー質 たんぱく 脂質 たんぱく 脂質 	フルー、 120g パンパーグ ブ 子胡椒和え 200kcal 7.9g 9.2g 694mg 1.8g よかす 611kcal 41.0g 29.5g	乳麦 乳麦 ご飯セット 393kcal 11.2g 61.1g 695mg 1.8g 1.8g 1.8g 50.9g 31.0g
夕食 合	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え ************************************	表 表 表 表 表 表 表 表 	★ごはん1: KRR とキャベッの 五色 オロ オロ オロ オロ オロ オロ オロ オ	20g D塩おかか の和え物 71kcal 18.5g 15.2g 15.8g 802mg 2.0g 643kcal 40.3g 31.1g 52.2g	頭麦 麦 ご飯セット 464kcal 21.8g 15.7g 57.7g 803mg 2.0g ご飯セット 1222kcal 50.2g 32.6g	★ごはん 照焼 ララ 春雨とツナの 法蓮草ときの エネルぱく 上たんぱ 大トリウム 食塩相出ギー たんぱ 大トリウム 食塩相以ギー たんぱ 大トリウム 食塩相以ギー たんぱ 質 上れればく 大大リウム 食塩相以ギー たんぱ 質 にたんぱ で たんぱ で たんで たんで たんで たんで たんで たんで たんで たん	120g ツセ リ辛炒め の和え物 271kcal 17.6g 14.1g 16.4g 744mg 1.9g 39.0g 39.0g 39.0g 47.4g	表 三飯セット 464kcal 20.9g 14.6g 58.3g 745mg 1.9g 二飯セット 1223kcal 48.9g 34.0g 173.1g	★ごりのの 上本ルば 大力	120g 噌焼 んぴら のごま煮 のさっぱり煮 262kcal 18.2g 16.6g 776mg 2.0g 2.0g 608kcal 40.1g 28.0g 49.7g	表表 でである まままま である で	 ○キウイ ★ごはん カリーム煮込み 和風ボトオクラの柚ー たんぱく質 上ネルギー 食塩相 エネルギー たんぱく質 	フルー、 120g カハンバーグ フ 子胡椒和え 200kcal 7.9g 9.2g 694mg 1.8g 611kcal 41.0g 29.5g 43.7g	到表 到表 三飯セット 393kcal 11.2g 9.7g 61.1g 695mg 1.8g 三飯セット 1190kcal 50.9g 31.0g 169.4g
夕食 合	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャペツのあっさり昆布和え ***ペツのあっさり昆布和え たんぱく質 17.1g 脱水化物 18.2g ナトリウム 670mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 632kcal 1 たんぱく質 41.0g によんぱく質 41.0g によんな 42.0g によんな 43.0g によんな 43.	表 31、表 434kcal 20、4g 12、4g 60、1g 671mg 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 201kcal 50.9g 31.7g 1.7g 202mg 5.6g	★ごはん1: KR と キャベツの	20g D塩おかか の和え物 71kcal 18.5g 15.2g 15.8g 802mg 2.0g 643kcal 40.3g 31.1g 52.2g 030mg 5.2g	頭麦 麦 ご飯セット 464kcal 21.8g 15.7g 57.7g 803mg 2.0g ご飯セット 1222kcal 50.2g 32.6g 177.9g 2033mg 5.2g	★ごはんギー 「大学グラー 大学グラー 大学グラー 大学では、大学のでは、大学では、大学では、大学では、大学では、大学では、大学では、大学では、大学	120g ツセ リ辛炒め の和え物 271kcal 17.6g 14.1g 16.4g 744mg 1.9g 39.0g 39.0g 39.0g 37.4g 2134mg 5.4g	表 三飯セット 464kcal 20.9g 14.6g 58.3g 745mg 1.9g 三飯セット 1223kcal 48.9g 34.0g 173.1g 2137mg 5.4g	★ごり / 下で	120g 噌焼 んぴら のごま煮 のさっぱり煮 262kcal 18.2g 16.6g 776mg 2.0g 2.0g 608kcal 40.1g 28.0g 49.7g 2082mg 5.3g	表 ご飯セット 455kcal 21.5g 13.6g 58.5g 777mg 2.0g ご飯セット 1187kcal 50.0g 29.5g 175.4g 2085mg 5.3g	● キウはん カー	フルー、 120g けいシバーグ フ 子胡椒和え 200kcal 7.9g 9.2g 694mg 1.8g 611kcal 41.0g 29.5g 43.7g 2217mg 5.7g	到表 記表 三飯セット 393kcal 11.2g 9.7g 61.1g 695mg 1.8g こ飯セット 1190kcal 50.9g 31.0g 169.4g 2220mg 5.7g
夕食合計合	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャペツのあっさり昆布和え ***ペツのあっさり昆布和え たんぱく質 17.1g 脱水化物 18.2g ナトリウム 670mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 632kcal 1 たんぱく質 41.0g にんぱく質 41.0g によんぱく質 41.0g によんぱんではよんではよんではよんではよんではよんではよんではよんではよんではよんではよ	表 31. 表 434kcal 20. 4g 12. 4g 60. 1g 671mg 1. 7g 1. 7g 1211kcal 50. 9g 31. 7g 176. 1g 2202mg 5. 6g	★ごはん1: KRR C C C KRR C C	20g Duant how	頭麦 麦 ご飯セット 464kcal 21.8g 15.7g 57.7g 803mg 2.0g ご飯セット 1222kcal 50.2g 32.6g 177.9g 2033mg 5.2g	★ごはんギー 「「「「「「「」」」」 「「」」 「「」」」 「「」」」 「「」」」 「「」」」 「「」」」 「「」」」 「「」」」 「「」」」 「「」」」 「「」」」 「「」」」 「「」」」 「「」」」 「「」」」 「「」」」 「「」」」 「「」」」 「「」」 「「」」」 「「」」」 「「」」」 「「」」」 「「」」 「「」」」 「「」」 「」」 「」」 「」」 「」」 「」」 「」」 「」 「	120g ツセ ジリ辛炒め の和え物 おかず 271kcal 17.6g 14.1g 16.4g 744mg 1.9g おかず 644kcal 39.0g 32.5g 47.4g 2134mg 5.4g 843kcal	表 乳麦 三飯セット 464kcal 20.9g 14.6g 58.3g 745mg 1.9g こ飯セット 1223kcal 48.9g 34.0g 173.1g 2137mg 5.4g 1422kcal	★ごりのの 下でである。 大きとアサリのの エネルば、 エネルば エネルば エネーな エネーな エネーな エネーな エネーな エネーな エると エると エると エると エると エると	120g 噌焼 んぴら のごま煮 のさっぱり煮 262kcal 18.2g 13.1g 16.6g 776mg 2.0g 608kcal 40.1g 28.0g 49.7g 2082mg 5.3g 815kcal	表 ご飯セット 455kcal 21.5g 13.6g 58.5g 777mg 2.0g ご飯セット 1187kcal 50.0g 29.5g 175.4g 2085mg 5.3g	● キウム	フルー、 120g デハンバーグ フ 子胡椒和え 200kcal 7.9g 9.2g 694mg 1.8g 694mg 1.8g 611kcal 41.0g 29.5g 43.7g 2217mg 5.7g 812kcal	到表 到表 三飯セット 393kcal 11.2g 9.7g 61.1g 695mg 1.8g 三飯セット 1190kcal 50.9g 31.0g 169.4g 2220mg 5.7g 1391kcal
夕食合計合	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャペツのあっさり昆布和え ***ペツのあっさり昆布和え たんぱく質 17.1g 版水化物 18.2g ナトリウム 670mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 632kcal 1 たんぱく質 41.0g はなく質 41.0g によんぱく質 41.0g	表 表 表 表 表 表 表 表 	★ごはん1: KRR とキャベッの 五色 オマベッの 五色 オロック スロック スロ	20g pu	頭麦 麦 ご飯セット 464kcal 21.8g 15.7g 57.7g 803mg 2.0g ご飯セット 1222kcal 50.2g 32.6g 177.9g 2033mg 5.2g 1419kcal 57.9g	★ごはんギー 「「「「「「「」」」」 「「「」」」」 「「」」」 「「」」」 「「」」」 「「」」 「」」 「」」 「」」 「」」 「」」 「」 「	120g ツセ リ辛炒め の和え物 271kcal 17.6g 14.1g 16.4g 744mg 1.9g 39.0g 39.0g 32.5g 47.4g 2134mg 5.4g 843kcal	表 三飯セット 464kcal 20.9g 14.6g 58.3g 745mg 1.9g こ飯セット 123kcal 48.9g 34.0g 173.1g 2137mg 5.4g 1422kcal 56.8g	★ごりのの 下でできたですり、 大きとアサリのの エたん質、水り相 ボー質・物ム エたんぱで、 エたん質、水りも エたんででですり、 ボー質・物ム エたんぱで、 エたんで、 エたんで エたんで、 エたんで、 エたんで、 エんで、 エんで、 エんで、 エんで、 エんで、 エんで、 エんで、 エんで、 エんで、	120g 噌焼 んびら のごま煮 のさっぱり煮 262kcal 18.2g 13.1g 16.6g 776mg 2.0g 808kcal 40.1g 28.0g 49.7g 2082mg 5.3g 815kcal 46.2g	表	● キウイ ★ごは表記を カリーム意記を カリーム意記を カル関ラの 他 エネルば質化ウリ当 エたん質化ウリ当 エたん質化ウリ当 エたんぱり 大り、リカム量 エたんぱり 大り、リカム量 エたんぱく エたんぱく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エカルがく エカルがと エカルがと エカルがと エカルがと エカルがと エカルがと エカルがと エカルが エカルがと エカルがと エカルがと エカルがと エカルがと エカルがと エカルがと エカルがと エカルがと	フルート 120g アハンバーグ ブ 子胡椒和え 200kcal 7.9g 9.2g 694mg 1.8g 1.8g 3.かす 611kcal 41.0g 29.5g 43.7g 2217mg 5.7g 812kcal 48.4g	乳麦 乳麦 ご飯セット 393kcal 11.2g 9.7g 61.1g 695mg 1.8g 1.8g 200セット 1190kcal 50.9g 31.0g 169.4g 2220mg 5.7g
夕食 合計 合計 (間	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャペツのあっさり昆布和え キャペツのあっさり昆布和え たんぱく質 17.1g 脂質 11.9g 炭水化物 18.2g ナトリウム 670mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 632kcal 1 たんぱく質 41.0g 脂質 30.2g 炭水化物 50.4g ナトリウム 2199mg 2 食塩相当量 5.6g エネルギー 839kcal 1 たんぱく質 47.1g 脂質 47.1g 脂質 47.1g 脂質 47.1g	表 記載セット 434kcal 20. 4g 12. 4g 60. 1g 671mg 1. 7g 1. 7g 1211kcal 50. 9g 31. 7g 176. 1g 2202mg 5. 6g 1418kcal 57. 0g 38. 8g	★ごはん1: Fixed F	20g pu	頭麦 麦 ご飯セット 464kcal 21.8g 15.7g 57.7g 803mg 2.0g ご飯セット 1222kcal 50.2g 32.6g 177.9g 2033mg 5.2g 1419kcal 57.9g	★ごはんギー 「「「「「「「」」」」 「「「」」」」 「「」」」 「「」」」 「「」」」 「「」」 「」」 「」」 「」」 「」」 「」」 「」 「	120g ツセ ジリ辛炒め の和え物 おかず 271kcal 17.6g 14.1g 16.4g 744mg 1.9g おかす 644kcal 39.0g 32.5g 47.4g 2134mg 5.4g 843kcal 46.9g 39.5g	表 乳麦 麦 三飯セット 464kcal 20.9g 14.6g 58.3g 745mg 1.9g 三飯セット 1223kcal 48.9g 34.0g 173.1g 2137mg 5.4g 1422kcal 56.8g 41.0g	★プリのの アリート ではきとアサリー 大大 大大 生 エネルば 化ウ 当 エネルば 化ウ 当 エネルば 化ウ 当 エネルば 化ウ 当 エネルば 化ウ 当 エネルば 化ウ 当 エネルば 1 エネルば 1 エネル	120g 噌焼 んびら のごま煮 のさっぱり煮 262kcal 18.2g 13.1g 16.6g 776mg 2.0g 808kcal 40.1g 28.0g 49.7g 2082mg 5.3g 815kcal 46.2g	表	● キウイ ★ごは表記を カリーム意記を カリーム意記を カル関ラの 他 エネルば質化ウリ当 エたん質化ウリ当 エたん質化ウリ当 エたんぱり 大り、リカム量 エたんぱり 大り、リカム量 エたんぱく エたんぱく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エカルがく エカルがと エカルがと エカルがと エカルがと エカルがと エカルがと エカルがと エカルが エカルがと エカルがと エカルがと エカルがと エカルがと エカルがと エカルがと エカルがと エカルがと	フルート 120g アハンバーグ ブ 子胡椒和え 200kcal 7.9g 9.2g 694mg 1.8g 1.8g 3.かす 611kcal 41.0g 29.5g 43.7g 2217mg 5.7g 812kcal 48.4g	到表 記表 三飯セット 393kcal 11.2g 61.1g 695mg 1.8g こ飯セット 1190kcal 50.9g 31.0g 169.4g 2220mg 5.7g 1391kcal 58.3g
夕食 合計 合計(間食	★ごはん120g までろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャペツのあっさり昆布和え たんぱく質 17.1g 脂質 11.9g 炭水化物 18.2g ナトリウム 670mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 632kcal 1 たんぱく質 41.0g 脂質 30.2g 炭水化物 50.4g ナトリウム 2199mg 2 食塩相当量 5.6g エネルギー 839kcal 1 たんぱく質 47.1g トリウム 27.3g 炭水化物 82.3g	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	★ごはん1: KR KR KR KR KR KR KR K	20g Duant how	頭麦 ご飯セット 464kcal 21.8g 15.7g 57.7g 803mg 2.0g ご飯セット 1222kcal 50.2g 32.6g 177.9g 2033mg 5.2g 1419kcal 57.9g 39.6g 205.7g	★ごに 所院	120g ツセ リ辛炒め の和え物 271kcal 17.6g 14.1g 16.4g 744mg 1.9g 39.0g 39.0g 39.0g 47.4g 2134mg 5.4g 843kcal 46.9g 39.5g 75.6g	表 三飯セット 464kcal 20.9g 14.6g 58.3g 745mg 1.9g こ飯セット 123kcal 48.9g 34.0g 173.1g 2137mg 5.4g 1422kcal 56.8g 41.0g 201.3g	★フリー	120g 噌焼 んぴら のごま煮 のさっぱり煮 262kcal 18.2g 13.1g 16.6g 776mg 2.0g 608kcal 40.1g 28.0g 49.7g 2082mg 5.3g 815kcal 46.2g 35.1g	表表	● キウステング	フルー、 120g デハンバーグ フ 子胡椒和え 200kcal 7.9g 9.2g 694mg 1.8g 1.8g 611kcal 41.0g 29.5g 43.7g 29.5g 43.7g 29.5g 43.7g 812kcal 48.4g 36.5g 72.6g	デリスを デ酸セット 393kcal 11.2g 61.1g 695mg 1.8g デ酸セット 1190kcal 50.9g 31.0g 169.4g 2220mg 5.7g 1391kcal 58.3g 38.0g 198.3g
夕食 合計 合計 (間	★ごはん120g までろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 ***ペッのあっさり昆布和え ***ペッのあっさり昆布和え ***ペッのあっさり昆布和え ***ペッのあっさり昆布和え ***ペッのあっさり昆布和え ***ペッのあっさり昆布和え ***・1.1.9g 炭水化物 18.2g ナトリウム 670mg 食塩相当量 1.7g ***・1.7g **・1.7g ***・1.7g ***・1.7g ***・1.7g ***・1.7g ***・1.7g ***・1.7g ***・1.7g ***・1.7g **	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	★ごはん10 大	20g Duant how	頭麦 三飯セット 464kcal 21.8g 15.7g 57.7g 803mg 2.0g 三飯セット 1222kcal 50.2g 177.9g 2033mg 5.2g 1419kcal 57.9g 39.6g 205.7g 2109mg	★ごは、 ・	120g ツセ リ辛炒め の和え物 271kcal 17.6g 14.1g 16.4g 744mg 1.9g 39.0g 39.0g 39.0g 47.4g 2134mg 5.4g 843kcal 46.9g 39.5g 75.6g	表 三飯セット 464kcal 20.9g 14.6g 58.3g 745mg 1.9g 三飯セット 1223kcal 48.9g 34.0g 173.1g 2137mg 5.4g 1422kcal 56.8g 41.0g 201.3g 201.3g 201.3g 201.3g 201.3g 201.3g 201.3g 201.3g 201.3g	★フリ	120g 噌焼 んびま煮 のごま煮 262kcal 18.2g 16.6g 776mg 2.0g 2.0g 2.0g 49.7g 2082mg 49.7g 2082mg 49.7g 2082mg 5.3g 81.6g 2156mg 5.5g	表 ご飯セット 455kcal 21.5g 13.6g 58.5g 777mg 2.0g ご飯セット 1187kcal 50.0g 29.5g 175.4g 2085mg 5.3g 1394kcal 56.1g 36.6g 207.3g 2159mg 5.5g	● キウステング	フルー、 120g 120g 120g 130kcal 1.9g 200kcal 1.9g 694mg 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 29.5g 41.0g 29.5g 41.0g 29.5g 41.7g 812kcal 48.4g 36.5g 72.6g 2294mg 5.9g	デリスを デシスを デシスを デシスを デシスを デシスを デシスを デシスを デシスを デシスを デシスを デシスを デシスを デシスを デシスを デンスを

※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。

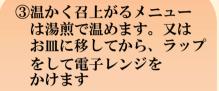
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。

※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。

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。