(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

注文締切: 10/14(火)

| | 10月27日(月 | 月) | 10月28日(3 | 火) | 10月29日(7 | 火) | 10月30日(オ | <u> </u> | 10月31日(金 | |
|-----------------------------|---|---|--|---|---|--|---|---|---|--|
| | ★ごはん150g | | ★ごはん150g | | ★ごはん150g | | ★ = 1± 6,150g | | ★ごはん150g | |
| | 豚肉と野菜の生姜炒め | 麦 | 肉団子と白菜の煮物 | 卵乳麦 | 白身魚のしんじょう | 卵麦 | 厚焼玉子 ぜんまいとミンチの煮物 | 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 | 卵麦 | 油揚げと菜の花の煮物 | 麦 | 竹輪とインゲンの玉子とじ | 卵麦 | ぜんまいとミンチの煮物 | 乳麦 | 鶏ミンチと小松菜の煮物 | 乳麦 |
| | 煮生酢 | 麦 | カリフラワーの甘酢漬け | | 人参のおかかサラダ | 麦 | 白菜の辛子柚子和え | 麦 | ーロナスのオランダ煮 | 麦 |
| 朝食 | ★味噌汁(若芽・白菜) | | ★すまし汁(錦糸玉子・えのき) | 卵麦 | ★すまし汁(豆腐・えのき) | 麦 | ★味噌汁(豆腐・巻麩) | 麦 | ★味噌汁(巻麩・揚げ) | |
| | | | | | | o.ma | | | | |
| | | ご飯セット | | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | |
| R | エネルギー 174kcal | | エネルギー 140kcal | 399kcal | エネルギー 167kcal | 421kcal | エネルギー 146kcal | 413kcal | エネルギー 199kcal | 472kcal |
| | たんぱく質 10.3g | 15. 5g | たんぱく質 8.2g 脂質 4.7g | <u> 13. 3g</u> | たんぱく質 8.1g 脂質 8.3g | 13.1g | たんぱく質 9.1g | 15.0g | たんぱく質 9.0g 脂質 13.0g | 15. 3g |
| | 脂質 8.6g | 9.4g | 脂質 4.7g | 6.0g | たんぱく質 8.1g 脂質 8.3g 炭水化物 15.1g | <u>9. 1g</u> | たんぱく質 9.1g 脂質 6.1g 炭水化物 15.2g ナトリウム 633mg | <u>7, 2g</u> | 脂質 13.0g | <u> 14. 7g </u> |
| | 炭水化物 14.0g | 69.0g | 炭水化物 17.8g | <u> /1.8g</u> | 炭水化物 15.1g ナトリウム 755mg | <u> 69. 1g</u> | 炭水化物 <u>15.2g</u> | <u>/1.1g</u> | 炭水化物 12.5g | |
| | ナトリウム 621mg | | | | ナトリウム 755mg | 903mg | ナトリウム 633mg | 860mg | ナトリウム 655mg | |
| | 食塩相当量 1.6g | 2. 2g | 食塩相当量 1.6g | | 食塩相当量 1.9g | 2.3g | 食塩相当量 1.6g | 2. 2g | 食塩相当量 1.7g | 2. 2g |
| | ★ごはん150g | | ★ごはん150g | | ★こはん150g | | ★こはん150g | -:: | ★こはん150g | |
| | 鶏のカレー照煮込み | 支 | 揚げ豆腐の南蛮づけ | <u>秦</u> | 赤魚の生姜煮 | 麦 | | <u> </u> | シイラ照焼 | 麦 |
| | 塩ゆでアスパラ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 | 回主 | 数とえのさのさつと魚 | <u>季</u> | 菜の花 豚挽き肉と切干大根の煮物 | | | <u> </u> | 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とじ | [[[[] |
| | 三色野菜ナムル | <u> </u> | 無内とオグブの中華風 ★味噌汁(白菜・人参) | | れんこんサラダ | 為主 | 七 9 \ U)自FUJ1列 +++ 注(えのき, もつか熱) | <u> </u> | 菜の花のおひたし | 乳孔支 |
| | <u> </u> | 全 | 人 外唱八(口未:八岁) | | 1070 ⊆ 70 ワ フ ブ ★味噌汁(揚げ・白菜) | 1912 | 1 7 5 C/1 (20) C 83 JIP (20) | 2 | ★ すまし汁(錦糸玉子・若芽) | |
| | 人,5071(征耳 至周) | | | | 人外省八〇四八 | | | | X 7 0 0 7 (SB X 2 1 - 43 7) | 1912 |
| 昼 食 | | | | | | | | | | |
| 食 | 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 |
| | | 471kcal | エネルギー 232kcal | 489kcal | エネルギー 206kcal | 473kcal | エネルギー 200kcal | 456kcal | エネルギー 212kcal | 471kcal |
| | たんぱく質 13.6g | 18. 7g | たんぱく質 13.6g 脂質 11.2g 炭水化物 18.6g | 18.6g | たんぱく質 13.3g | 19.1g | たんぱく質 12.8g | 17. 9g | たんぱく質 24.1g 脂質 7.3g 炭水化物 12.0g | 29. 4g |
| | 脂質 9.7g 炭水化物 18.2g | <u> 10. 5g</u> | <u> 脂質 11.2g</u> | <u>12.0g</u> | 脂質 10.1g | <u> 11. 7g</u> | 脂質 <u> 8.8g</u> | <u>9.5g</u> | 脂質 7.3g_ | 8. 6g |
| | | 72.6g | 炭水化物 18.6g | <u>73.6g</u> | 炭 <u>水化物 15.9g</u> | <u>70.9g</u> | 炭水化物 <u>17.</u> 9g | <u>72.6g</u> | 炭水化物 <u>12.0g</u> | 66. 5g |
| | ナトリウム 908mg | | ナトリウム 612mg | 840mg | ナトリウム 635mg | | ナトリウム 673mg | 820mg | ナトリウム 868mg | |
| | 食塩相当量 2.3g | Z. /g | 食塩相当量 1.6g | 2. 1g | 食塩相当量 1.6g | Z. Zg | 食塩相当量 1.7g ◎牛乳180g | Z. Ig | 食塩相当量 2.2g ◎牛乳180g | 2. /g |
| 間食 | ◎牛乳180g ◎牛乳180g ◎りんご150g ◎グレープフルーツ | | | ◎牛乳180g g ◎オレンジ200g | | ♥〒チᲡ100g ⋒りんご150g | | ◎午乳160g ◎キウイフルーツ150g | | |
| | l(∩) レl ゟ。 ̄ l h(l)σ | | l⋒グレープフル− | - vy 200 g | しのましいご200g | | ได้ ผู้ ผู้ 🗂 โร้กะ | | のキウィブルー・ | ∿150g |
| | <u>◎りんこ150g</u> ★ごはん150g | | ★ごはん,150g | | <u>◎オレンジ200g</u> ★ごはん150g | 1 | ◎りんご150g | | <u> ◎キウイフルー՝</u> | ツ150g |
| | ★こはん150g | | ★ごはん,150g | | ★ごはん150g | | <u>◎りんご150g</u> ★ごはん150g | | <u>◎キウイフルー`</u> ★ごはん150g | |
| | ★こはん150g | | ★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか | | ★ごはん150g | | ◎りんご150g ★ごはん150g フリの味噌焼 | | <u>◎キウイフルー`</u> ★ごはん150g | |
| | ★こはん150g | 麦 乳麦 | ★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか | 卵麦 | ★ごはん150g 照焼チキン 人参グラッセ | 麦 乳麦 | <u>◎りんご150g</u> ★ごはん150g | | <u> ◎キウイフルー՝</u> | 乳麦 乳麦 |
| | ★こはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャヘンのあっさり最布和え | 麦 乳麦 | ★ごはん150g ^{豚肉とキャベツの塩おかか} 五色煮豆 | 卵麦 | ★ごはん150g | 麦 乳麦 | | 麦麦麦 | ◎キウイフルー、 ★ごはん150g 5リーム煮込みハンバーグ 和風ボトフ | 乳麦 乳麦 |
| | ★こはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 | 麦 乳麦 | ★ごはん150g | 卵麦 | ★ごはん150g 照焼チキン 人参グラッセ | 麦 乳麦 | <u>◎ りんご150g</u> ★ ごはん150g フリの味噌焼 人参のきんひら 豚肉と里芋のごま煮 | 麦麦麦 | ◎キウイフルー\ ★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 和風ボトフ オクラの柚子胡椒和え | 乳麦 乳麦 |
| | ★こはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャヘンのあっさり最布和え | 麦 乳麦 | ★ごはん150g | 卵麦 | ★ごはん150g 照焼デキン 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときのこの和え物 | 麦 乳麦 | | 麦麦麦 | ◎キウイフルー\ ★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 和風ボトフ オクラの柚子胡椒和え | 乳麦 乳麦 |
| B | ★こはん150g 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 ★味噌汁(揚げ・しめじ) | 麦夏麦麦麦 | ★ごはん150g | 卵麦麦 | ★ごはん150g 照焼デキン 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときのこの和え物 | 麦麦麦麦麦 | ○ りんご150g★ ごはん150gフリの味噌焼人参のさんびら豚肉と里芋のごま煮ひにきとアサリのさっぱり煮★味噌汁(若芽・揚げ) | 麦麦麦麦 | ◎キウイフルー\ ★ごはん150g 2リーム煮込みハンバーグ 和風ボトフ オクラの柚子胡椒和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ) | 乳麦乳麦麦 |
| | ★こはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャヘンのあっさり昆布和ス ★味噌汁(揚げ・しめじ) | 麦乳麦麦麦 | ★ごはん150g KR KR KR KR KR KR KR K | 卵麦 麦 | ★ごはん150g 照焼チキン 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときのこの和え物 ★味噌汁(若芽・キャペツ) | 麦男麦麦麦 | ⑤ りんご150g ★ こはん150g フリの味噌焼 人参のきんびら 豚肉と里芋のごま煮 ひにきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(若芽・揚げ) | 麦麦麦 | ◎キウイフルー、 ★ごはん150g 2リーム煮込みハンバーグ 和風ボトフ オクラの柚子胡椒和え ★味噌汁(ひじき・キャペツ) | 乳麦乳麦麦 |
| B | ★こはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャヘンのあっさり昆布和ス ★味噌汁(揚げ・しめじ) | 麦乳麦麦麦 | ★ごはん150g KR KR KR KR KR KR KR K | 卵麦 麦 | ★ごはん150g 照焼チキン 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときのこの和え物 ★味噌汁(若芽・キャペツ) | 麦男麦麦麦 | ⑤ りんご150g ★ こはん150g フリの味噌焼 人参のきんびら 豚肉と里芋のごま煮 ひにきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(若芽・揚げ) | 麦麦麦 | ◎キウイフルー、 ★ごはん150g 2リーム煮込みハンバーグ 和風ボトフ オクラの柚子胡椒和え ★味噌汁(ひじき・キャペツ) | 乳麦乳麦麦 |
| B | ★こばん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャヘンワのあっさり昆布和ス ★味噌汁(揚げ・しめじ) エネルギー 241kcal たんぱく質 17 1g | 麦 乳麦 麦 ご飯セット 507kcal 23 0g | ★ごはん150g 下版 150g 下版 | 卵麦 麦 ご飯セット 526kcal 23.5g | ★ごはん150g 照焼デキン 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときのこの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ) おかず エネルギー 271kcal たんぱく質 17.6g | 麦 乳麦 麦 ご飯セット 528kcal 22.9g | ● りんご150g ★ ごはん150g フリの味噌焼 人参のさんびら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(若芽・揚げ) おかず エネルギー 262kcal たんぱく質 18.2g | 麦麦麦麦 麦 ご飯セット 528kcal 24.1g | ◎キウイフルー、 ★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 和風ボトフ オクラの柚子胡椒和え ★味噌汁(ひじき・キャペツ) おかず エネルギー 200kcal たんぱく質 7 9g | 乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 456kcal 13.0g |
| B | ★こはん150g 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 ★味噌汁(揚げ・しめじ) | 麦 乳麦 麦 ご飯セット 507kcal 23.0g 13.5g | ★ごはん150g F | 卵麦 麦 ご飯セット 526kcal 23.5g 16.0g | ★ごはん150g 照焼デキン 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときのこの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ) おかず エネルギー 271kcal たんぱく質 17.6g 脂質 14.1g | 麦 乳麦 麦 ご飯セット 528kcal 22.9g 14.9g | ◎ りんご150g ★ ごはん150g フリの味噌焼 人参のきんびら 豚肉と里芋のごま煮 ひにきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(若芽・揚げ) エネルギー 262kcal たんぱく質 18.2g 脂質 13.1g | 麦 麦 ご飯セット 528kcal 24.1g 14.7g | ●キウイフルー、 ★ ごはん150g 2リーム煮込みハンバーグ 和風ボトフ オクラの柚子胡椒和え ★味噌汁(ひじき・キャペツ) おかず エネルギー 200kcal たんぱく質 7.9g 脂質 9.2g | 乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 456kcal 13.0g 10.0g |
| B | ★こはん150g 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 ★味噌汁(揚げ・しめじ) おかず エネルギー 241kcal たんぱく質 17.1g 脂質 11.9g 炭水化物 18.2g | 麦 乳麦 麦 ご飯セット 507kcal 23.0g 13.5g 73.1g | ★ごはん150g F | 卯麦 麦 ご飯セット 526kcal 23.5g 16.0g 70.5g | ★ごはん150g 照焼デキン 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときのこの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ) おかず エネルギー 271kcal たんぱく質 17.6g 脂質 14.1g 炭水化物 16.4g | 麦 乳麦 麦 ご飯セット 528kcal - 22.9g - 71.7g | ◎ りんご150g ★ごはん150g ブリの味噌焼 人参のさんびら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(若芽・揚げ) ボホルギー 262kcal たんぱく質 18.2g 脂質 13.1g | 麦 麦 麦 ご飯セット 528kcal 24.1g 14.7g 71.6g | ●キウイフルー、 ★ こはん150g クリーム煮込みハンバーグ 和風ボトフ オクラの柚子胡椒和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ) エネルギー 200kcal たんぱく質 7.9g 炭水化物 19.2g | 乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 456kcal 13.0g 10.0g 74.1g |
| B | ★こはん150g 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 ★味噌汁(揚げ・しめじ) | 表 乳麦 麦 ご飯セット 507kcal 23 Og 13 5g 73 1g 896mg | ★ごはん150g F | 卯麦 麦 ご飯セット 526kcal -23.5g -16.0g -70.5g 1028mg | ★ごはん150g 照焼デキン 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときのこの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ) おかず エネルギー 271kcal たんぱく質 17.6g 脂質 14.1g 炭水化物 16.4g ナトリウム 744mg | 表 到表 麦 ご飯セット 528kcal - 22.9g - 71.7g 996mg | ● りんご150g ★ごはん150g ブリの味噌焼 人参のさんびら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(若芽・揚げ) おかず エネルギー 262kcal たんぱく質 18.2g 脂質 13.1g 炭水化物 16.6g ナトリウム 776mg | 麦 麦 ご飯セット 528kcal 24.1g 14.7g | ●キウイフルー、 ★ ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 和風ボトフ オクラの柚子胡椒和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ) エネルギー 200kcal たんぱく質 7.9g 脂質 9.2g 炭水化物 19.2g ナトリウム 694mg | 乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 456kcal 13.0g 10.0g |
| B | ★こはん150g 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 ★味噌汁(揚げ・しめじ) おかず エネルギー 241kcal 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 麦 ご飯セット 507kcal 23.0g 13.5g 73.1g 896mg 2.3g | ★ごはん150g F | 卵麦 麦 ご飯セット 526kcal 23.5g 16.0g 70.5g 1028mg 2.6g | ★ごはん150g 照焼デキン 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときのこの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ) おかず エネルギー 271kcal たんぱく質 17.6g 脂質 14.1g 炭水化物 16.4g ナトリウム 744mg | 表 乳麦 麦 ご飯セット 528kcal - 22.9g - 71.7g - 996mg - 2.5g | ◎ りんご150g ★ ごはん150g フリの味噌焼 人参のさんびら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(若芽・揚げ) エネルギー 262kcal たんぱく質 18.2g 脂質 13.1g 炭水化物 16.6g ナトリウム 776mg | 麦 麦 麦 ご飯セット 528kcal 24.1g 14.7g 71.6g 1027mg | ●キウイフルー、 ★ こはん150g クリーム煮込みハンバーグ 和風ボトフ オクラの柚子胡椒和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ) エネルギー 200kcal たんぱく質 7.9g 炭水化物 19.2g | 乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 456kcal 13. 0g 10. 0g 74. 1g 922mg 2. 3g |
| B | ★こはん150g 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 ★味噌汁(揚げ・しめじ) ***・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 表 乳麦 一 ご飯セット 507kcal 23.0g 13.5g 73.1g 896mg 2.3g | ★ごはん150g Figure | 頭麦 麦 ご飯セット 526kcal 23.5g 16.0g 70.5g 1028mg 2.6g ご飯セット 1414kcal | ★ごはん150g 照焼デキン 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときのこの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ) おかず エネルギー 271kcal たんぱく質 17.6g 脂質 14.1g 炭水化物 16.4g ナトリウム 744mg 食塩相当量 1.9g | 表 到表 支 を で飯セット 528kcal 22.9g 14.9g 71.7g 996mg 2.5g で飯セット 14.2kcal | ● りんご150g ★ ごはん150g フリの味噌焼 人参のさんびら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(若芽・揚げ) エネルギー 262kcal たんぱく質 18.2g 脂質 13.1g 炭水化物 16.6g ナトリウム 776mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 608kcal | 麦麦麦 麦 ご飯セット 528kcal 24.1g 14.7g 71.6g 1027mg 2.6g ご飯セット | ●キウイフルー、 ★ こはん150g 2リーム煮込みハンバーグ 和風ボトフ オクラの柚子胡椒和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ) ボルギー 200kcal たんぱく質 7.9g | 到表 記表 三飯セット 456kcal 13.0g 10.0g 74.1g 922mg 2.3g ご飯セット 1399kcal |
| B | ★こはん150g 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 ★味噌汁(揚げ・しめじ) ***・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | 表 乳麦 ご飯セット 507kcal 23.0g 13.5g 73.1g 896mg 2.3g ご飯セット 1408kcal 57.2g | ★ごはん150g Find the property of the proper | 卵麦 麦 ご飯セット 526kcal 23.5g 16.0g 70.5g 1028mg 2.6g ご飯セット 1414kcal | ★ごはん150g 照焼デキン 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときのこの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ) エネルギー 271kcal たんぱく質 17.6g 脂質 14.1g 炭水化物 16.4g ナトリウム 744mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 644kcal たんぱく質 39.0g | 表 到表 麦 麦 ご飯セット 528kcal 22.9g 14.9g 71.7g 996mg 2.5g ご飯セット 1422kcal | ● りんご150g ★ ごはん150g フリの味噌焼 人参のさんびら 豚肉と里芋のごま煮 ひにきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(若芽・揚げ) エネルギー 262kcal たんぱく質 18.2g 脂質 13.1g 炭水化物 16.6g ナトリウム 776mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 608kcal たんぱく質 40.1g | 麦麦麦 ご飯セット 528kcal 24.1g 14.7g 71.6g 1027mg 2.6g ご飯セット 1397kcal 57.0g | ●キウイフルー、 ★ こはん150g 2リーム煮込みハンバーグ 和風ボトフ オクラの柚子胡椒和え *味噌汁(ひじき・キャペツ) 「エネルギー」200kcal たんぱく質 7.9g 版水化物 19.2g ナトリウム 694mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 611kcal たんぱく質 41.0g | 到表 記表 三飯セット 456kcal 13.0g 10.0g 74.1g 922mg 2.3g 三飯セット 1399kcal 57.7g |
| 夕食 合 | ★こはん150g 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 ★味噌汁(揚げ・しめじ) **味噌汁(揚げ・しめじ) おかず エネルギー 241kcal 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 たんぱく質 41.0g 脂質 30.2g | 表 乳麦 三飯セット 507kcal 23.0g 13.5g 73.1g 896mg 2.3g こ飯セット 1408kcal 57.2g 33.4g | ★ごはん150g Figure | 頭麦 麦 ご飯セット 526kcal 23.5g 16.0g 70.5g 1028mg 2.6g ご飯セット 1414kcal 55.4g 34.0g | ★ごはん150g 照焼デキン 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときのこの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ) おかず エネルギー 271kcal たんぱく質 17.6g 脂質 14.1g たんぱく質 17.6g 上・リウム 744mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 644kcal たんぱく質 39.0g 脂質 32.5g | 表 到表 支 を で飯セット 528kcal 22.9g 71.7g 996mg 2.5g で飯セット 1422kcal 55.1g 35.7g | ◎ りんご150g ★ ごはん150g フリの味噌焼 人参のさんびら 豚肉と里芋のごま煮 ひにきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(若芽・揚げ) エネルギー 262kcal たんぱく質 18.2g 脂質 13.1g 炭水化物 16.6g ナトリウム 776mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 608kcal たんぱく質 40.1g 脂質 40.1g 脂質 28.0g | 麦麦 麦 ご飯セット 528kcal 24.1g 14.7g 71.6g 1027mg 2.6g ご飯セット 1397kcal 57.0g 31.4g | ●キウイフルー、 ★ こはん150g 2リーム煮込みハンバーグ 和風ボトフ オクラの柚子胡椒和え *味噌汁(ひじき・キャペツ) 「エネルギー」200kcal たんぱく質 7.9g 版水化物 19.2g ナトリウム 694mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 611kcal たんぱく質 41.0g 脂質 29.5g | 乳麦 乳麦 ご飯セット 456kcal 13.0g 10.0g 74.1g 922mg 2.3g ご飯セット 1399kcal 57.7g 33.3g |
| 夕食 | ★こはん150g 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 ★味噌汁(揚げ・しめじ) **味噌汁(場げ・しめじ) おかず エネルギー 241kcal たんぱく質 17.1g 間が水化物 18.2g ナトリウム 670mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 632kcal たんぱく質 41.0g 脂質 30.2g 炭水化物 50.4g | 表 乳麦 麦 ご飯セット 507kcal 23 0g 13 5g 73 1g 896mg 2 3g ご飯セット 1408kcal 57 2g 33 4g 214 7g | ★ごはん150g Figure | 頭麦 麦 ご飯セット 526kcal 23.5g 16.0g 70.5g 1028mg 2.6g ご飯セット 1414kcal 55.4g 34.0g 215.9g | ★ごはん150g 照焼デキン 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときのこの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ) おかず エネルギー 271kcal たんぱく質 17.6g 脂質 14.1g 炭水化物 16.4g ナトリウム 744mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 644kcal たんぱく質 39.0g にんぱく質 39.0g たんぱく質 39.0g ボルギー 644kcal | 表 到表 三飯セット 528kcal 22.9g 71.7g 996mg 2.5g 三飯セット 14.2kcal 55.1g 35.7g 211.7g | ● りんご150g ★ ごはん150g フリの味噌焼 人参のさんびら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(若芽・揚げ) エネルギー 262kcal たんぱく質 18.2g 脂質 13.1g 炭水化物 16.6g ナトリウム 776mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 608kcal たんぱく質 40.1g 脂質 28.0g 炭水化物 49.7g | 表表表 ご飯セット 528kcal 24.1g 14.7g 71.6g 1027mg 2.6g ご飯セット 1397kcal 57.0g 31.4g 215.3g | ●キウイフルー、 ★ こはん150g 2リーム煮込みハンバーグ 和風ボトフ オクラの柚子胡椒和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ) エネルギー 200kcal たんぱく質 7.9g 炭水化物 19.2g ナトリウム 694mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 611kcal たんぱく質 41.0g 脆質 29.5g 炭水化物 43.7g | 到表 記表 三飯セット 456kcal 13.0g 10.0g 74.1g 922mg 2.3g ご飯セット 1399kcal 57.7g 33.3g 208.9g |
| 夕食 合 | ★こはん150g 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 ★味噌汁(揚げ・しめじ) **味噌汁(場げ・しめじ) おかず エネルギー 241kcal たんぱく質 17.1g 間度水化物 18.2g ナトリウム 670mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 632kcal たんぱく質 41.0g 脂質 30.2g 炭水化物 50.4g ナトリウム 2199mg | 表 乳麦 麦 ご飯セット 507kcal 23.0g 13.5g 73.1g 896mg 2.3g ご飯セット 1408kcal 57.2g 33.4g 214.7g 2825mg | ★ごはん150g Figure Table | 京 三飯セット 526kcal 23.5g 16.0g 70.5g 1028mg 2.6g 三飯セット 1414kcal 55.4g 34.0g 215.9g 2649mg | ★ごはん150g 照焼デキン 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときのこの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ) おかず エネルギー 271kcal たんぱく質 17.6g 脂質水化物 16.4g ナトリウム 744mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 644kcal たんぱく質 39.0g 脂質 32.5g 炭水化物 47.4g ナトリウム 2134mg | 表 乳麦 麦 一 ご飯セット 528kcal 22 9g 14 9g 71. 7g 996mg 2. 5g ご飯セット 1422kcal 55. 1g 35. 7g 211. 7g 2761mg | ◎ りんご150g ★ごはん150g フリの味噌焼 人参のきんびら 豚肉と里芋のごま煮 ひにきとアサリのきっぱり煮 ★味噌汁(若芽・揚げ) おかず エネルギー 262kcal たんぱく質 18.2g 脂質 13.1g 炭水化物 16.6g ナトリウム 776mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 608kcal たんぱく質 40.1g 脂質 28.0g 炭水化物 49.7g ナトリウム 2082mg | 麦 麦 麦 麦 528kcal 24.1g 14.7g 71.6g 1027mg 2.6g ご飯セット 1397kcal 57.0g 31.4g 215.3g 2707mg | ●キウイフルー、 ★ごはん150g クリーム煮込みハンパーグ 和風ボトフ オクラの柚子胡椒和え *味噌汁(ひじき・キャペツ) まかず エネルギー 200kcal たんぱく質 7.9g 脱大化物 19.2g ナトリウム 694mg 食塩相当量 1.8g ボルギー 611kcal たんぱく質 41.0g 脂質 29.5g 炭水化物 43.7g ナトリウム 2217mg | 到表 記載セット 456kcal 13.0g 10.0g 74.1g 922mg 2.3g ご飯セット 1399kcal 57.7g 33.3g 208.9g 2861mg |
| 夕食 | ★こはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャヤヘンのあっさり昆布和え ★味噌汁(揚げ・しめじ) ****・しめじ) ****・ロック は、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 たんぱく質 41.0g 脂質 30.2g 炭水化物 50.4g ナトリウム 2199mg 食塩相当量 5.6g | 表 乳麦 麦 ご飯セット 507kcal 23 0g 13 5g 73 1g 896mg 2 3g ご飯セット 1408kcal 57 2g 33 4g 214 7g 2825mg 7 2g | ★ごはん150g Figure | 頭麦 麦 ご飯セット 526kcal 23.5g 16.0g 70.5g 1028mg 2.6g ご飯セット 1414kcal 55.4g 34.0g 215.9g 2649mg 6.7g | ★ごはん150g 照焼デキン 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときのこの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ) ボボー 271kcal たんぱく質 17.6g 脂質、 14.1g たんぱく質 17.6g 脂質、 14.1g たんぱく質 17.6g ボルヤー 644kcal たんぱく質 39.0g エネルギー 644kcal たんぱく質 39.0g ボル・カー 47.4g ナトリウム 2134mg 食塩相当量 5.4g | 表 到表 三飯セット 528kcal 22.9g 71.7g 996mg 2.5g 三飯セット 1422kcal 55.1g 35.7g 211.7g 2761mg 7.0g | ● りんご150g ★ ごはん150g フリの味噌焼 人参のさんびら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(若芽・揚げ) エネルギー 262kcal たんぱく質 18.2g 脂質 13.1g 炭水化物 16.6g ナトリウム 776mg 食塩相当量 2.0g ボネルギー 608kcal たんぱく質 40.1g 脂質 28.0g 炭水化物 49.7g ナトリウム 2082mg 食塩相当量 5.3g | 表表表表 ご飯セット 528kcal 24.1g 14.7g 71.6g 1027mg 2.6g ご飯セット 1397kcal 57.0g 31.4g 215.3g 2707mg 6.9g | ●キウイフルー、 ★ こはん150g 2リーム煮込みハンバーグ 和風ボトフ オクラの柚子胡椒和え *味噌汁(ひじき・キャベツ) エネルギー 200kcal たんぱく質 7.9g 炭水化物 19.2g ナトリウム 694mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 611kcal たんぱく質 41.0g 脂質 29.5g 炭水化物 43.7g ナトリウム 2217mg 食塩相当量 5.7g | 乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 456kcal 13.0g 10.0g 74.1g 922mg 2.3g ご飯セット 1399kcal 57.7g 33.3g 208.9g 2861mg 7.2g |
| 夕食 合計 合 | ★こはん150g 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 ★味噌汁(揚げ・しめじ) **味噌汁(場げ・しめじ) **はなく質 17.1g 胎質 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 たんぱく質 41.0g 脂質 30.2g 炭水化物 50.4g ナトリウム 2199mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 839kcal | 表 乳麦 麦 ご飯セット 507kcal 23 0g 13 5g 73 1g 896mg 2 3g 214 7g 2825mg 7 2g 1615kcal | ★ごはん150g Figure | 頭麦 麦 ご飯セット 526kcal 23.5g 16.0g 70.5g 1028mg 2.6g ご飯セット 1414kcal 55.4g 34.0g 215.9g 2649mg 6.7g | ★ごはん150g 照焼デキン 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときのこの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ) ボボー 271kcal たんぱく質 17.6g 脂質 14.1g たんぱく質 17.6g 脂質 14.1g 大トリウム 744mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 644kcal たんぱく質 39.0g エネルギー 644kcal たんぱく質 39.0g ボルガー 47.4g ナトリウム 2134mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 843kcal | 表 到表 三飯セット 528kcal 22.9g 71.7g 996mg 2.5g 三飯セット 14.2kcal 55.1g 35.7g 211.7g 2761mg 7.0g | ◎ りんご150g ★ ごはん150g フリの味噌焼 人参のさんびら 豚肉と里芋のごま煮 ひにきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(若芽・揚げ) エネルギー 262kcal たんぱく質 18.2g 脂質 13.1g 炭水化物 16.6g ナトリウム 776mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 608kcal たんぱく質 40.1g 脂質 28.0g 炭水化物 49.7g ナトリウム 2082mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 815kcal | 表表表 ご飯セット 528kcal 24.1g 14.7g 71.6g 1027mg 2.6g ご飯セット 1397kcal 57.0g 31.4g 215.3g 2707mg 6.9g 1604kcal | ●キウイフルー、 ★ こはん150g クリーム煮込みハンバーグ 和風ボトフ オクラの柚子胡椒和え *味噌汁(ひじき・キャベツ) エネルギー 200kcal たんぱく質 7.9g 脱水化物 19.2g ナトリウム 694mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 611kcal たんぱく質 41.0g 脂質 29.5g 炭水化物 43.7g ナトリウム 2217mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 812kcal | 記載 記載 記載 ご飯セット 456kca」 13.0g 10.0g 74.1g 922mg 2.3g ご飯セット 1399kca」 57.7g 33.3g 208.9g 2861mg 7.2g |
| 夕食 合計 合計(| ★こはん150g 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 ★味噌汁(揚げ・しめじ) **味噌汁(場げ・しめじ) おかず エネルギー 241kcal たんぱく質 17.1g 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 たんぱく質 41.0g 脂質 30.2g 炭水化物 50.4g ナトリウム 2199mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 839kcal たんぱく質 47.1g | 表 乳麦 三飯セット 507kcal 23 0g 13 5g 73 1g 896mg 2 3g 三飯セット 1408kcal 57 2g 33 4g 214 7g 2825mg 7 2g 1615kcal 63 3g | ★ごはん150g Figure | 頭麦 麦 ご飯セット 526kcal 23.5g 16.0g 70.5g 1028mg 2.6g ご飯セット 1414kcal 55.4g 34.0g 215.9g 2649mg 6.7g | ★ごはん150g 照焼チキン 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときのこの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ) エネルギー 271kcal たんぱく質 17.6g 脂質 14.1g 大トリウム 744mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 644kcal たんぱく質 39.0g エネルギー 644kcal たんぱく質 39.0g ボルガー 47.4g ナトリウム 2134mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 843kcal たんぱく質 46.9g | 表 3 表 三 ま 三 528kcal 22.9g 71.7g 996mg 2.5g 三 1422kcal 55.1g 35.7g 211.7g 2761mg 7.0g 1621kcal 63.0g | ◎ りんご150g ★ ごはん150g フリの味噌焼 人参のさんびら 豚肉と里芋のごま煮 ひにきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(若芽・揚げ) エネルギー 262kcal たんぱく質 18.2g 脂質 13.1g 炭水化物 16.6g ナトリウム 776mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 608kcal たんぱく質 40.1g 脂質 28.0g 炭水化物 49.7g ナトリウム 2082mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 815kcal | 表表表 ご飯セット 528kcal 24.1g 14.7g 71.6g 1027mg 2.6g ご飯セット 1397kcal 57.0g 31.4g 215.3g 2707mg 6.9g 1604kcal 63.1g | ●キウイフルー、 ★ こはん150g 2リーム煮込みハンバーグ 和風ボトフ オクラの柚子胡椒和え *味噌汁(ひじき・キャベツ) **味噌汁(ひじき・キャベツ) 「たんぱく質」7.9g たんぱく質 7.9g たんぱく質 7.9g たんぱく質 19.2g ナトリウム 694mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 611kcal たんぱく質 41.0g 脱質 29.5g たんぱく質 41.0g ルカザー 43.7g ナトリウム 2217mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 812kcal たんぱく質 48.4g | 記表 記表 ご飯セット 456kca」 「3.0g 「0.0g 74.1g 922mg 2.3g ご飯セット 1399kca」 57.7g 33.3g 208.9g 2861mg 7.2g 1600kca」 65.1g |
| 夕食 合計 合計 (間 | ★こはん150g 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 ★味噌汁(揚げ・しめじ) **味噌汁(揚げ・しめじ) **味噌汁(場が・しめじ) おかず エネルギー 241kcal 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 たんぱく質 41.0g 脂質 30.2g 炭水化物 50.4g ナトリウム 2199mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 839kcal たんぱく質 47.1g 脂質 37.3g | 表 乳麦 三飯セット 507kcal 23 0g 13 5g 73 1g 896mg 2 3g 三飯セット 1408kcal 57 2g 33 4g 214 7g 2825mg 7 2g 1615kcal 63 3g 40 5g | ★ごはん150g Figure | 頭麦 麦 ご飯セット 526kcal 23.5g 16.0g 70.5g 1028mg 2.6g ご飯セット 1414kcal 55.4g 34.0g 215.9g 2649mg 6.7g 1611kcal 63.1g 41.0g | ★ごはん150g 照焼チャン 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときのこの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ) エネルギー 271kcal たんぱく質 17.6g 脂質水化物 16.4g ナトリウム 744mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 644kcal たんぱく質 39.0g エネルギー 644kcal たんぱく質 39.0g ボルヤー 47.4g ナトリウム 2134mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 843kcal たんぱく質 46.9g エネルギー 843kcal | 表 到表 三飯セット 528kcal 22.9g 71.7g 996mg 2.5g 三飯セット 14.2kcal 55.1g 35.7g 211.7g 2761mg 7.0g 1621kcal 63.0g 42.7g | ● りんご150g ★ごはん150g ブリの味噌焼 人参のさんびら 豚肉と里芋のごま煮 ひにきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(若芽・揚げ) エネルギー 262kcal たんぱく質 18.2g 脂質 13.1g 炭水化物 16.6g ナトリウム 776mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 608kcal たんぱく質 40.1g 脂質 28.0g 炭水化物 49.7g ナトリウム 2082mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 815kcal たんぱく質 46.2g 脂質 35.1g | 表表表 ご飯セット 528kcal 24.1g 14.7g 71.6g 1027mg 2.6g ご飯セット 1397kcal 57.0g 31.4g 215.3g 2707mg 6.9g 1604kcal 63.1g 38.5g | ●キウイフルー、 ★ こはん150g 2リーム煮込みハンバーグ 和風ボトフ オクラの柚子胡椒和え *味噌汁(ひじき・キャヘツ) 「たんぱく質」 7.9g 版水化物 19.2g ナトリウム 694mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 611kcal たんぱく質 41.0g 版水化物 43.7g ナトリウム 2217mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 812kcal たんぱく質 48.4g 脂質 36.5g | 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 |
| 夕食 合計 合計(間舎 | ★こはん150g 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 ★味噌汁(揚げ・しめじ) **味噌汁(揚げ・しめじ) **味噌汁(場が・しめじ) おかず エネルギー 241kcal 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 たんぱく質 41.0g 脂質 30.2g 炭水化物 50.4g ナトリウム 2199mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 839kcal たんぱく質 47.1g 脂質 37.3g 炭水化物 82.3g | 表 乳麦 三飯セット 507kcal 23.0g 13.5g 73.1g 896mg 2.3g 三飯セット 1408kcal 57.2g 33.4g 214.7g 2825mg 7.2g 1615kcal 63.3g 40.5g 246.6g | ★ごはん150g Figure | 頭麦 麦 ご飯セット 526kcal 23.5g 16.0g 70.5g 1028mg 2.6g ご飯セット 1414kcal 55.4g 34.0g 215.9g 2649mg 6.7g 1611kcal 63.1g 41.0g 243.7g | ★ごはん150g 照焼チキン 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときのこの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ) **味噌汁(若芽・キャベツ) おかず エネルギー 271kcal たんぱく質 17.6g 脂質・14.1g カナトリウム 744mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 644kcal たんぱく質 39.0g ボル・ガー 644kcal たんぱく質 39.0g ボートリウム 2134mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 843kcal たんぱく質 46.9g ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ | 表 到表 三飯セット 528kcal 22.9g 71.7g 996mg 2.5g 三飯セット 14.2kcal 55.1g 35.7g 211.7g 2761mg 7.0g 1621kcal 63.0g 42.7g 239.9g | ● りんご150g ★ こはん150g フリの味噌焼 人参のさんびら 豚肉と里芋のごま煮 ひにきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(若芽・揚げ) エネルギー 262kcal たんぱく質 18.2g 脂質 13.1g 炭水化物 16.6g ナトリウム 776mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 608kcal たんぱく質 40.1g 脂質 28.0g 炭水化物 49.7g ナトリウム 2082mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 815kcal たんぱく質 46.2g 脂質 35.1g 炭水化物 81.6g | 表表表 ご飯セット 528kcal 24.1g 14.7g 71.6g 1027mg 2.6g ご飯セット 1397kcal 57.0g 31.4g 215.3g 2707mg 6.9g 1604kcal 63.1g 38.5g 247.2g | ● キウイフルー、 ★ こはん150g 2リーム煮込みハンバーグ 和風ボトフ オクラの柚子胡椒和え *味噌汁(ひじき・キャベツ) *味噌汁(ひじき・キャベツ) 「たんぱく質」7.9g 一大・リウム 694mg 食塩相当量 1.8g 「たんぱく質」41.0g 「たんぱく質」43.7g 「ナトリウム」2217mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 812kcal たんぱく質 48.4g 「たんぱく質」48.4g | 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 |
| 夕食 合計 合計(間舎 | ★こはん150g 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 ★味噌汁(揚げ・しめじ) **味噌汁(揚げ・しめじ) **味噌汁(場が・しめじ) おかず エネルギー 241kcal 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 たんぱく質 41.0g 脂質 30.2g 炭水化物 50.4g ナトリウム 2199mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 839kcal たんぱく質 47.1g 脂質 37.3g | 表 乳麦 麦 三飯セット 507kcal 23.0g 13.5g 73.1g 896mg 2.3g 三飯セット 1408kcal 57.2g 33.4g 214.7g 2825mg 7.2g 1615kcal 63.3g 40.5g 246.6g 2899mg | ★ごはん150g Figure | 京 京 京 で で で で で で で で で で で で で | ★ごはん150g 照焼チキン 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときのこの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ) **味噌汁(若芽・キャベツ) おかず エネルギー 271kcal たんぱく質 17.6g 脂質・14.1g カナトリウム 744mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 644kcal たんぱく質 39.0g ボル・ガー 644kcal たんぱく質 39.0g ボートリウム 2134mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 843kcal たんぱく質 46.9g ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ | 表 乳麦 三飯セット 528kcal 22.9g 71.7g 996mg 2.5g 三飯セット 14.9g 71.7g 2761mg 2761mg 7.0g 1621kcal 63.0g 42.7g 239.9g 2837mg | ● りんご150g ★ こはん150g フリの味噌焼 人参のさんびら 豚肉と里芋のごま煮 ひにきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(若芽・揚げ) エネルギー 262kcal たんぱく質 18.2g 脂質 13.1g 炭水化物 16.6g ナトリウム 776mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 608kcal たんぱく質 40.1g 脂質 28.0g 炭水化物 49.7g ナトリウム 2082mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 815kcal たんぱく質 46.2g 脂質 35.1g 炭水化物 81.6g | 麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦 | ● キウイフルー、 ★ こはん150g 2リーム煮込みハンバーグ 和風ボトフ オクラの柚子胡椒和え *味噌汁(ひじき・キャベツ) *味噌汁(ひじき・キャベツ) 「たんぱく質」7.9g 一大・リウム 694mg 食塩相当量 1.8g 「たんぱく質」41.0g 「たんぱく質」43.7g 「ナトリウム」2217mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 812kcal たんぱく質 48.4g 「たんぱく質」48.4g | 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 |

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。

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

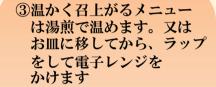
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。

※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



- ①惣菜は全てチルドで 真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。





④冷たく召上がる メニューはそのまま 開封して盛付けます。





⑤ごはん、味噌汁と共に 器に盛り付けして 完了です。

ワンポイントアドバイス

- ●湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて 火をかけます。沸騰したら火を止めて 5~10分程度保温して下さい。
- ●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに 盛付ける事が出来ます。