注文締切: 11/4(火) (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	11月17日(月	3)	11月18日(火	火)	11月19日(;	7K)	11月20日(2	k)	11月21日(金	})
	★ごはん120g	• /	★ごはん120g	1	★ごはん120g	1	★ごはん120g	,	★ごはん120g	
	白菜とがんもの煮物	·	ナロレキャベッのフープ者	[[[[]	単角のカルニメ	一司事	豚肉とごぼうの煮物	*************************************	内団スレロ芸の老物	ではは
	竹輪のごま炒め	<u> </u>	大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物	出业之	大河へ リノノノレ 八八 小担ばし芸の花の老物	142	ツナと大豆の炒め煮	<u> </u>	肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とじ	加重名
		医	続ミンテと小松采の魚物	沿조	油物リと果の化の魚物	基		天	油物リの玉丁とし	淵조
	カリフラワーの甘酢漬け		人参とコーンのツナマヨ和え		カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦洛	キャベツのあっさり昆布和え		和風サラダ	卵
古日										
朝食	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
艮	エネルギー 165kcal	358kcal	エネルギー 177kcal	370kcal	エネルギー 184kcal	377kcal	エネルギー 103kcal	386kcal	エネルギー 185kcal	378kca
	たんぱく質 9.8g	13 1σ	たんぱく質 10.9g	14 2σ	たんぱく質 11 3σ	14 6σ	たんぱく質 13 9σ	17 2σ	たんぱく質 8.8g	12. 1g
	延奏	'7'-7'5	能養 0.0%	0 5 6 °C	たんぱく質 11.3g 脂質 8.6g 炭水化物 17.0g	1-0-12	たんぱく質 13.9g 脂質 8.2g 炭水化物 16.5g	- '0' - <u>7</u>-8 -	たんぱく質 8.8g 脂質 10.1g 炭水化物 15.2g	17.68
	脂質 7.2g 炭水化物 16.3g	<u>/. /8</u>	脂質 8.0g 炭水化物 16.0g	- 0. Jg - 7 0~	<u>児長ルル -15 %</u> -	1 5 5 5 ·	型長	0. /8 50 /a	脂質 10.1g 炭水化物 15.2g	10.6g 57.1g
	火小1-10.38	<u> </u>	火水10-70 10.08	<u> 57.98</u>	火小1570 17.08	1 20. 9g	火水10-70 10.08	<u> 50. 48</u>	火小1670 10.28	
	ナトリウム 742mg	743mg	ナトリウム 660mg	l oo img	ナトリワム 000mg	1 05/mg	ナトリウム 591mg	592mg	ナトリウム 743mg	744mg
	食塩相当量 1.9g	1. 9g	食塩相当量 1.7g	l. /g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.5g	1. 5g	食塩相当量 1.9g	1. 9g
	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	<u></u> .,	★ごはん120g		★ごはん120g	
	サワラの味噌煮		大根と鶏肉の煮物	麦	メンチカツ	乳麦	ブリのごま焼	麦	鶏のいそべ焼 ミックスソテー	麦
	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	高野豆腐の洋風炒り煮	乳麦え	ブロッコリー		フリのこま 焼 塩ゆでアスパラ かぶのさっぱりポン酢煮 白菜と挽肉の旨煮		ミックスソテー	乳麦
	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	キャベツと卵の塩レモンパスタ	卵乳麦	麩とえのきのさっと煮	麦	かぶのさっぱりポン酢煮	麦	野菜のチリソース煮	麦
	鶏と蓮根のピリ辛煮 キャロットラペ	훚			キャベツとベーコンの煮浸し	100 妻	白菜と挽肉の旨者	훚	野菜のチリソース煮 菜の花としめじの和え物	賽
						121-102				
昼										
食	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	したかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セッ
		_ ― 以ビット	<u> あかり</u>	4201/221		<u> </u>	カルギ 21010-1	_ 以ビット	<u> </u>	_ 以でり
	エイルヤー 248KCa1	44 I K C a I	エイルキー Z39KCa	1432KCa1	エベルヤー Z31KCa1	1424KCa1	エネルギー 210kcal	403KCa1	エイルヤー Z48KCa	441KCa
	たんぱく質 16.4g	<u> 19. /g</u>	たんぱく質 13.8g	<u> / . g</u>	たんはく質 9.5g	<u> i Z. gg</u>	たんぱく質 15.9g 脂質 10.8g 炭水化物 11.3g	<u>. 19. 28</u>	たんぱく質 17.5g	<u> 20. 8g</u>
	脂質 11.0g 炭水化物 18.7g	<u> II. 5g</u>	<u>脂質 13. [g</u>	<u> 13. 6g</u>	<u>胴算 3. g</u>	<u> [3. 6g</u>	<u>胴算 10.8</u> g	<u>II.3g</u>	<u>順算 12.08</u> .	<u> 13. Ig</u>
	炭水化物 18./g	<u>60. 6g</u>	<u>炭水化物 1/.0g</u>	<u> 58. 9g</u>	<u>炭水化物 18.3g</u>	<u> 60. 2g</u>	<u>炭水化物 11.3g</u>	<u>53. 2g</u>	<u> 炭水化物 15.6g</u>	<u>5/.5g</u>
	ナトリウム 733 mg	734mg	ナトリウム 784mg	l/85mg	IナトリウムI 589Mg	1 590mg	<u> ナトリウム /55Mg</u>	/56mg	ナトリウム 722mg	723mg
	食塩相当量 1.9g	1. 9g	食塩相当量 2 ()g	1 2.0g	食塩相当量 1 bg	l 1 5g	食塩相当量 1 9g	1.9g	食塩相当量 1.8g	1.8g
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g	
IFI DO	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルー	-ツ200g	<u> ◎キウイフルー</u>	ツ150g	◎バナナ90g		<u> ◎キウィブルー</u>	ソ150g
	★ごはん120g		★ _ ほん l 20g		l★、はん/170g	1	I★. IT 6,1700		★ごはん120g	
	鶏の柚子胡椒焼	差	医内し取芸のレフしから	T		T ——				L
		24	豚肉と野菜のトマト炒め		ホッケの酒粕焼	麦	鶏肉マスタード	麦	白身魚の和風きのこあん	麦
	I人参グラッセ	乳麦	ぜんまいとミンチの煮物	 乳.麦	ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら	麦 麦	鶏肉マスタード 人参グラッセ	麦 乳麦	白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮	麦麦麦
	人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮	乳麦 麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	ホッケの酒粕焼 人参のきんびら インゲンの生姜炒め	麦 麦 麦	鶏肉マスタード 人参クラッセ ブロッコリーのペペロンチーノ	麦 乳麦 卵乳麦	白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 切干と人参のハリハリ	麦 麦 麦
	人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮	<u>乳麦</u> 麦	ばんまいとミンチの煮物 数の野菜あんかけ	乳麦	ホッケの酒粕焼 人参のきんひら インゲンの生姜炒め 若芽としらすのおひたし	麦 麦 麦	第肉マスタート 人参グラッセ プロッコリーのペペロンチーノ 三色野菜ナムル	麦 乳麦 卵乳麦 麦	白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 切干と人参のハリハリ	麦麦麦麦
	人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし	<u>乳麦</u> 麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	ホッケの酒和焼 人参のきんびら インゲンの生姜炒め 若芽としらすのおひたし	麦 麦 麦		麦 乳麦 卵乳麦 麦	白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 切干と人参のハリハリ	麦麦麦
	人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮	<u>乳麦</u> 麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	ホッケの酒和焼 人参のきんびら インゲンの生姜炒め 岩芽としらすのおひたし	麦 麦 麦	鶏肉マスタード 人参グラッセ プロッコリーのペペロンチー/ 三色野菜ナムル	麦 乳麦 卵乳麦 麦	白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 切干と人参のハリハリ	麦麦麦
9	人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮	<u>乳麦</u> 麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	ホッケの酒和焼 人参のきんびら インゲンの生姜炒め 若芽としらすのおひたし	麦麦麦麦	関内マスタード 人参グラッセ プロッコリーのペペロンチー/ 三色野菜ナムル	麦 乳麦 卵乳麦 麦	白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 切干と人参のハリハリ	麦麦麦
夕食	人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし	乳麦 麦 麦	ぜんまいとミンチの煮物 麩の野菜あんかけ	乳麦麦	苦芽としらすのおひたし	麦	三色野菜ナムル	麦	白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 切干と人参のハリハリ	
夕食	人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし	乳麦麦麦 麦 一ご飯セット	ぜんまいとミンチの煮物 麩の野菜あんかけ	乳麦麦	苦芽としらすのおひたし	一麦 ご飯かり	三色野菜ナムル	ご飯かり	白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 切干と人参のハリハリ	ご飯かり
夕食	人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし	乳麦麦麦 麦 一ご飯セット	ぜんまいとミンチの煮物 麩の野菜あんかけ	乳麦麦	苦芽としらすのおひたし	一麦 ご飯かり	三色野菜ナムル	ご飯かり	白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 切干と人参のハリハリ	ご飯かり
夕食	人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし おかず エネルギー 210kcal たんぱく質 16.1g	乳麦 麦 ご飯セット 403kcal 19.4g	ぜんまいとミンチの煮物 麩の野菜あんかけ おかず エネルギー 221kcal たんぱく質 15 0g	乳麦 麦 ご飯セット 414kcal 18 3σ	若芽としらすのおひたし おかず エネルギー 223kca たんぱく質 18.4g	麦 ご飯セット 416kcal 21.7g	三色野菜ナムル おかず エネルギー 216kca たんぱく質 12.7g	麦 ご飯セット 409kcal 16.0g	白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 切干と人参のハリハリ おかず エネルギー 183kcal たんぱく質 14.3g	ご飯セッ 376kca 17.6g
夕食	大様とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし おかず エネルギー 210kcal たんぱく質 16.1g 脂質 11.5g	乳麦 麦 ご飯セット 403kcal 19.4g 12.0g	ぜんまいとミンチの煮物 麩の野菜あんかけ おかず エネルギー 221kcal たんぱく質 15.0g 脂質 10.2g	乳麦 麦 ご飯セット 414kcal 18.3g 10.7g	若芽としらすのおひたし	麦 ご飯セット 416kcal 21.7g 9.0g	三色野菜ナムル おかず エネルギー 216kcal たんぱく質 12.7g 脂質 13.2g	麦 ご飯セット 409kcal 16.0g 13.7g	白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 切干と人参のハリハリ おかず エネルギー 183kcal たんぱく質 14.3g 脂質 9.7g	ご飯セッ 376kca 17.6g
夕食	大様とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし おかず エネルギー 210kcal たんぱく質 16.1g 脂質 11.5g 炭水化物 9.6g	乳麦 麦 ご飯セット 403kcal 19. 4g 12. 0g 51. 5g	ぜんまいとミンチの煮物 麩の野菜あんかけ おかず エネルギー 221kcal たんぱく質 15.0g 脂質 10.2g 炭水化物 17.1g	乳麦 麦 ご飯セット 414kcal 18.3g 10.7g 59.0g	苦芽としらすのおひたし	麦 ご飯セット 416kcal 21.7g 9.0g 58.0g	三色野菜ナムル おかず エネルギー 216kcal たんぱく質 12.7g 脂質 13.2g 炭水化物 12.2g	ご飯セット 409kcal 16.0g 13.7g 54.1g	日身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 切干と人参のハリハリ おかず エネルギー 183kcal たんぱく質 14.3g 脱質 9.7g 炭水化物 8.4g	ご飯セッ 376kca 17.6g 10.2g 50.3g
夕食	大様とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし おかず エネルギー 210kcal たんぱく質 16.1g 脂質 11.5g 炭水化物 9.6g ナトリウム 736mg	乳麦 麦 ご飯セット 403kcal 19.4g 12.0g 51.5g 737mg	ぜんまいとミンチの煮物 麩の野菜あんかけ おかず エネルギー 221kcal たんぱく質 15.0g 脂質 10.2g 炭水化物 17.1g ナトリウム 708mg	乳麦 麦 ご飯セット 414kcal 18.3g 10.7g 59.0g 709mg	若芽としらすのおひたし	ご飯セット 416kcal 21. 7g 9. 0g 58. 0g 794mg	三色野菜ナムル おかず エネルギー 216kcal たんぱく質 12.7g 脂質 13.2g 炭水化物 12.2g ナトリウム 728mg	ご飯セット 409kcal 16.0g 13.7g 54.1g 729mg	白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 切干と人参のハリハリ おかず エネルギー 183kcal たんぱく質 14.3g 脂質 9.7g 炭水化物 8.4g ナトリウム 584mg	ご飯セッ 376kca 17.6g 10.2g 50.3g 585mg
夕食	大様とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし おかず エネルギー 210kcal たんぱく質 16.1g 脂質 11.5g 炭水化物 9.6g ナトリウム 736mg 食塩相当量 1.9g	乳麦 麦 ご飯セット 403kcal 19. 4g 12. 0g 51. 5g 737mg 1. 9g	ぜんまいとミンチの煮物 麩の野菜あんかけ おかず エネルギー 221kcal たんぱく質 15.0g 脂質 10.2g 炭水化物 17.1g ナトリウム 708mg 食塩相当量 1.8g	乳麦 麦 ご飯セット 414kcal 18.3g 10.7g 59.0g 709mg 1.8g	若芽としらすのおひたし	ご飯セット 416kcal 21. 7g 9. 0g 58. 0g 794mg 2. 0g	三色野菜ナムル おかず エネルギー 216kcal たんぱく質 12.7g 13.2g 炭水化物 12.2g ナトリウム 728mg 食塩相当量 1.9g	ご飯セット 409kcal 16.0g 13.7g 54.1g 729mg 1.9g	白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 切干と人参のハリハリ おかず エネルギー 183kcal たんぱく質 14.3g 脱質 9.7g 炭水化物 8.4g ナトリウム 584mg 食塩相当量 1.5g	ご飯セッ 376kca 17.6g 10.2g 50.3g 585mg 1.5g
夕食	大様とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし おかず エネルギー 210kcal たんぱく質 16.1g 脂質 11.5g 炭水化物 9.6g ナトリウム 736mg 食塩相当量 1.9g	乳麦 麦 ご飯セット 403kcal 19.4g 12.0g 12.0g 51.5g 737mg 1.9g ご飯セット	ぜんまいとミンチの煮物 麩の野菜あんかけ おかず エネルギー 221kcal たんぱく質 15.0g 脂質 10.2g 炭水化物 17.1g ナトリウム 708mg 食塩相当量 1.8g	乳麦 麦 ご飯セット 414kcal 18.3g 10.7g 59.0g 709mg 1.8g ご飯セット	若芽としらすのおひたし	三飯セット 416kcal 21.7g 9.0g 58.0g 794mg 2.0g	三色野菜ナムル おかず まかず 12.7g 13.2g 炭水化物 12.2g ナトリウム 728mg 食塩相当量 1.9g おかず	<u>ご飯セット</u> 409kcal 16. 0g 13. 7g 54. 1g 729mg 1. 9g ご飯セット	白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 切干と人参のハリハリ 場所を 「おかず エネルギー」183kcal たんぱく質 14.3g 脂質 9.7g 炭水化物 8.4g ナトリウム 584mg 食塩相当量 1.5g	ご飯セッ 376kca 17. 6g 10. 2g 50. 3g 585mg 1.5g
夕食	大様とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし おかず エネルギー 210kcal たんぱく質 16.1g 脂質 11.5g 炭水化物 9.6g ナトリウム 736mg 食塩相当量 1.9g おかず エネルギー 623kcal	乳麦 麦 ご飯セット 403kcal 19.4g 12.0g 51.5g 737mg 1.9g ご飯セット 1202kcal	ぜんまいとミンチの煮物 麩の野菜あんかけ おかず エネルギー 221kcal たんぱく質 15.0g 脱質 10.2g 炭水化物 17.1g ナトリウム 708mg 食塩相当量 1.8g おかず エネルギー 637kcal	三飯セット 414kcal 18.3g 10.7g 59.0g 709mg 1.8g 三飯セット 1216kcal	若芽としらすのおひたし	三飯セット 416kcal 21. 7g 9. 0g 58. 0g 794mg 2. 0g ご飯セット 1217kcal	三色野菜ナムル	天 ご飯セット 409kcal 16.0g 13.7g 54.1g 729mg 1.9g ご飯セット	日身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 切干と人参のハリハリ おかず エネルギー 183kcal たんぱく質 14.3g	ご飯セッ 376kca 17.6g 10.2g 50.3g 585mg 1.5g ご飯セッ
夕食	大様とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし おかず エネルギー 210kcal たんぱく質 16.1g 脂質 11.5g 炭水化物 9.6g ナトリウム 736mg 食塩相当量 1.9g	乳麦 - ご飯セット 403kcal 19. 4g 12. 0g 51. 5g 737mg 1. 9g - ご飯セット 1202kcal 52. 2g	ぜんまいとミンチの煮物 麩の野菜あんかけ おかず エネルギー 221kcal たんぱく質 15.0g 脱質 10.2g 炭水化物 17.1g ナトリウム 708mg 食塩相当量 1.8g おかず エネルギー 637kcal	三飯セット 414kcal 18.3g 10.7g 59.0g 709mg 1.8g 三飯セット 1216kcal	若芽としらすのおひたし	三飯セット 416kcal 21.7g 9.0g 58.0g 794mg 2.0g ご飯セット 1217kcal 49.1g	三色野菜ナムル	天 ご飯セット 409kcal 16.0g 13.7g 54.1g 729mg 1.9g ご飯セット	日身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 切干と人参のハリハリ おかず エネルギー 183kcal たんぱく質 14.3g	ご飯セッ 376kca 17.6g 10.2g 50.3g 585mg 1.5g ご飯セッ
夕食 合	大様とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし おかず エネルギー 210kcal たんぱく質 16.1g 脂質 11.5g 炭水化物 9.6g ナトリウム 736mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 623kcal たんぱく質 42.3g 脂質 29.7g	乳麦 麦 ご飯セット 403kcal 19. 4g 12. 0g 51. 5g 737mg 1. 9g ご飯セット 1202kcal	ぜんまいとミンチの煮物 麩の野菜あんかけ おかず エネルギー 221kcal たんぱく質 15.0g 脱質 10.2g 炭水化物 17.1g ナトリウム 708mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 637kcal たんぱく質 39.7g 脂質 31.3g	三飯セット 414kcal 18.3g 10.7g 59.0g 709mg 1.8g 三飯セット 1216kcal 49.6g 32.8g	若芽としらすのおひたし	三飯セット 416kcal 21. 7g 9. 0g 58. 0g 794mg 2. 0g ご飯セット 1217kcal 49. 1g 31. 7g	三色野菜ナムル	天 ご飯セット 409kcal 16.0g 13.7g 54.1g 729mg 1.9g ご飯セット	日身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 切干と人参のハリハリ おかず エネルギー 183kcal たんぱく質 14.3g	ご飯セッ 376kca 17.6g 10.2g 50.3g 585mg 1.5g ご飯セッ
夕食 合計	大様とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし おかず エネルギー 210kcal たんぱく質 16.1g 脂質 11.5g 炭水化物 9.6g ナトリウム 736mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 623kcal たんぱく質 42.3g 脂質 29.7g	三 三 三 (((((((((((((ぜんまいとミンチの煮物 麩の野菜あんかけ おかず エネルギー 221kcal たんぱく質 15.0g 脂質 10.2g 炭水化物 17.1g ナトリウム 708mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 637kcal たんぱく質 39.7g 脂質 31.3g 炭水化物 50 1g	三飯セット 414kcal 18.3g 10.7g 59.0g 709mg 1.8g 三飯セット 1216kcal 49.6g 32.8g 175.8g	若芽としらすのおひたし	三飯セット 416kcal 21. 7g 9. 0g 58. 0g 794mg 2. 0g ご飯セット 1217kcal 49. 1g 31. 7g	三色野菜ナムル	天 ご飯セット 409kcal 16.0g 13.7g 54.1g 729mg 1.9g ご飯セット	日身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 切干と人参のハリハリ おかず エネルギー 183kcal たんぱく質 14.3g	ご飯セッ 376kca 17.6g 10.2g 50.3g 585mg 1.5g ご飯セッ
食 合	大様とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし おかず エネルギー 210kcal たんぱく質 16.1g 脂質 11.5g 炭水化物 9.6g ナトリウム 736mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 623kcal たんぱく質 42.3g 脂質 29.7g 炭水化物 44.6g	三 三 三 (10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	ぜんまいとミンチの煮物 麩の野菜あんかけ おかず エネルギー 221kcal たんぱく質 15.0g 脂質 10.2g 炭水化物 17.1g ナトリウム 708mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 637kcal たんぱく質 39.7g 脂質 31.3g 炭水化物 50 1g	三飯セット 414kcal 18.3g 10.7g 59.0g 709mg 1.8g 三飯セット 1216kcal 49.6g 32.8g 175.8g	若芽としらすのおひたし	三飯セット 416kcal 21.7g 9.0g 58.0g 794mg 2.0g ご飯セット 1217kcal 49.1g 31.7g	三色野菜ナムル おかず エネルギー 216kcal たんぱく質 12 7g	ご飯セット 409kcal 16.0g 13.7g 54.1g 729mg 1.9g ご飯セット 1198kcal 52.4g 33.7g 165.7g	日身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 切干と人参のハリハリ おかず エネルギー 183kcal たんぱく質 14.3g 脱す・リウム 584mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 616kcal たんぱく質 40.6g 脂質 32.4g 炭水化物 39.2g	ご飯セッ 376kca 17. 6g 10. 2g 50. 3g 585mg 1, 5g 1195kca 50. 5g 33. 9g 164. 9g
食 合	大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし おかず エネルギー 210kcal たんぱく質 16.1g 脂質 11.5g 炭水化物 9.6g ナトリウム 736mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 623kcal たんぱく質 42.3g 脂質 29.7g 炭水化物 44.6g ナトリウム 2211mg	三飯セット 403kcal 19.4g 12.0g 51.5g 737mg 1.9g ご飯セット 1202kcal 52.2g 31.2g 170.3g 2214mg	ぜんまいとミンチの煮物 麩の野菜あんかけ おかず エネルギー 221kcal たんぱく質 15.0g 脂質 10.2g 炭水化物 17.1g ナトリウム 708mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 637kcal たんぱく質 39.7g 脂質 31.3g 炭水化物 50.1g ナトリウム 2152mg	三飯セット 414kcal 18.3g 10.7g 59.0g 709mg 1.8g 三飯セット 1216kcal 49.6g 32.8g 175.8g 2155mg	若芽としらすのおひたし	ご飯セット 416kcal 21. 7g 9. 0g 58. 0g 794mg 2. 0g ご飯セット 1217kcal 49. 1g 31. 7g 177. 1g 2041mg	三色野菜ナムル	ご飯セット 409kcal 16.0g 13.7g 54.1g 729mg 1.9g ご飯セット 1198kcal 52.4g 33.7g 165.7g 2077mg	日身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 切干と人参のハリハリ おかず エネルギー 183kcal たんぱく質 14.3g 脂質 9.7g 炭水化物 8.4g ナトリウム 584mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 616kcal たんぱく質 40.6g 脂質 32.4g 炭水化物 39.2g ナトリウム 2049mg	ご飯セッ 376kca 17. 6g 10. 2g 50. 3g 585mg 1. 5g 1195kca 50. 5g 33. 9g 164. 9g 2052mg
食 合	大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし おかず エネルギー 210kcal たんぱく質 16.1g 脂質 11.5g 炭水化物 9.6g ナトリウム 736mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 623kcal たんぱく質 42.3g 脂質 29.7g 炭水化物 44.6g ナトリウム 2211mg 食塩相当量 5.7g	三 三 三 (((((((((((((ぜんまいとミンチの煮物 麩の野菜あんかけ おかず エネルギー 221kcal たんぱく質 15.0g 脂質 10.2g 炭水化物 17.1g ナトリウム 708mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 637kcal たんぱく質 39.7g エネルギー 637kcal たんぱく質 39.7g 脂質 31.3g 炭水化物 50.1g ナトリウム 2152mg 食塩相当量 5.5g	三飯セット 414kcal 18.3g 10.7g 59.0g 709mg 1.8g 三飯セット 1216kcal 49.6g 32.8g 175.8g 2155mg 5.5g	若芽としらすのおひたし	ご飯セット 416kcal 21. 7g 9. 0g 58. 0g 794mg 2. 0g ご飯セット 1217kcal 49. 1g 31. 7g 177. 1g 2041mg 5. 2g	三色野菜ナムル	ご飯セット 409kcal 16.0g 13.7g 54.1g 729mg 1.9g ご飯セット 1198kcal 52.4g 33.7g 165.7g 2077mg 5.3g	日身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 切干と人参のハリハリ おかず エネルギー 183kcal たんぱく質 14.3g 脱す・リウム 584mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 616kcal たんぱく質 40.6g 脂質 32.4g たんぱく質 40.6g 脂質 32.4g 大トリウム 2049mg 食塩相当量 5.2g	ご飯セッ 376kca 17. 6g 10. 2g 50. 3g 585mg 1. 5g 1195kca 50. 5g 33. 9g 164. 9g 2052mg 5. 2g
食 合計 合	大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし おかず エネルギー 210kcal たんぱく質 16.1g 脂質 11.5g 炭水化物 9.6g ナトリウム 736mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 623kcal たんぱく質 42.3g 脂質 29.7g 炭水化物 44.6g ナトリウム 2211mg 食塩相当量 5.7g	三飯セット 403kcal 19. 4g 12. 0g 51. 5g 737mg 1. 9g ご飯セット 1202kcal 52. 2g 31. 2g 170. 3g 2214mg 5. 7g	ぜんまいとミンチの煮物 麩の野菜あんかけ おかず エネルギー 221kcal たんぱく質 15.0g 脱貨 10.2g 炭水化物 17.1g ナトリウム 708mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 637kcal たんぱく質 39.7g たんぱく質 39.7g カートリウム 2152mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 834kcal	三飯セット 414kcal 18.3g 10.7g 59.0g 709mg 1.8g 2156kcal 49.6g 32.8g 175.8g 2155mg 5.5g	若芽としらすのおひたし	三飯セット 416kcal 21. 7g 9. 0g 58. 0g 794mg 2. 0g 二飯セット 1217kcal 49. 1g 31. 7g 177. 1g 2041mg 5. 2g	三色野菜ナムル	ご飯セット 409kcal 16.0g 13.7g 54.1g 729mg 1.9g ご飯セット 1198kcal 52.4g 33.7g 165.7g 2077mg 5.3g 1396kcal	日身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 切干と人参のハリハリ おかず エネルギー 183kcal たんぱく質 14.3g 炭水化物 8.4g ナトリウム 584mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 616kcal たんぱく質 40.6g 脂質 32.4g 炭水化物 39.2g ナトリウム 2049mg 食塩相当量 5.2g エネルギー 817kcal	ご飯セッ 376kca 17.6g 10.2g 50.3g 585mg 1.5g 1195kca 50.5g 33.9g 164.9g 2052mg 5.2g
食合計合計(合計)	大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし おかず エネルギー 210kcal たんぱく質 16.1g 脂質 11.5g 炭水化物 9.6g ナトリウム 736mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 623kcal たんぱく質 42.3g 脂質 29.7g 炭水化物 44.6g ナトリウム 2211mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 830kcal たんぱく質 48.4g	三 三 三 (((((((((((((世んまいとミンチの煮物 麩の野菜あんかけ おかず エネルギー 221kcal たんぱく質 15.0g 脱貨 10.2g 炭水化物 17.1g ナトリウム 708mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 637kcal たんぱく質 39.7g ボルギー 637kcal たんぱく質 39.7g カンす エネルギー 637kcal たんぱく質 39.7g 月かりウム 2152mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 834kcal たんぱく質 47.4g	三飯セット 414kcal 18.3g 10.7g 59.0g 709mg 1.8g 2156kcal 49.6g 32.8g 175.8g 2155mg 5.5g	若芽としらすのおひたし	三飯セット 416kcal 21.7g 9.0g 58.0g 794mg 2.0g 三飯セット 1217kcal 49.1g 31.7g 177.1g 2041mg 5.2g 1418kcal 56.5g	三色野菜ナムル	ご飯セット 409kcal 16. 0g 13. 7g 54. 1g 729mg 1. 9g ご飯セット 1198kcal 52. 4g 33. 7g 165. 7g 2077mg 5. 3g 1396kcal 59. 3g	日身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 切干と人参のハリハリ おかず エネルギー 183kcal たんぱく質 14.3g 炭水化物 8.4g ナトリウム 584mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 616kcal たんぱく質 40.6g 脂質 32.4g 炭水化物 39.2g ナトリウム 2049mg 食塩相当量 5.2g エネルギー 817kcal たんぱく質 48.0g	ご飯セッ 376kca 17.6g 10.2g 50.3g 585mg 1.5g 2052mg 164.9g 164.9g 2052mg 5.2g
食 合計 合計 間	大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし おかず エネルギー 210kcal たんぱく質 16.1g 脂質 11.5g 炭水化物 9.6g ナトリウム 736mg 食塩相当量 1.9g ボルギー 623kcal たんぱく質 42.3g 脂質 29.7g 炭水化物 44.6g ナトリウム 2211mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 830kcal たんぱく質 48.4g 脂質 36.8g	三 三 三 (((((((((((((ぜんまいとミンチの煮物 麩の野菜あんかけ おかず エネルギー 221kcal たんぱく質 15.0g 脂質 10.2g 炭水化物 17.1g ナトリウム 708mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 637kcal たんぱく質 39.7g 脂質 31.3g 炭水化物 50.1g ナトリウム 2152mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 834kcal たんぱく質 47.4g 脂質 47.4g 脂質 38.3g	三飯セット 414kcal 18.3g 10.7g 59.0g 709mg 1.8g 2156kcal 49.6g 32.8g 175.8g 2155mg 5.5g	若芽としらすのおひたし	三飯セット 416kcal 21.7g 9.0g 58.0g 794mg 2.0g 三飯セット 1217kcal 49.1g 31.7g 177.1g 2041mg 5.2g 1418kcal 56.5g 38.7g	三色野菜ナムル	ご飯セット 409kcal 16.0g 13.7g 54.1g 729mg 1.9g ご飯セット 1198kcal 52.4g 33.7g 165.7g 2077mg 5.3g 1396kcal 59.3g 40.7g	日身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 切干と人参のハリハリ おかず エネルギー 183kcal たんぱく質 14.3g 炭水化物 8.4g ナトリウム 584mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 616kcal たんぱく質 40.6g 脆が化物 39.2g ナトリウム 2049mg 食塩相当量 5.2g エネルギー 817kcal たんぱく質 48.0g たんぱく質 48.0g たんぱく質 48.0g 脂質 39.4g	ご飯セッ 376kca 17.6g 10.2g 50.3g 585mg 1.5g 2052mg 164.9g 164.9g 2052mg 5.2g
食合計合計(間食	大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし おかず エネルギー 210kcal たんぱく質 16.1g 脂質 11.5g 炭水化物 9.6g ナトリウム 736mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 623kcal たんぱく質 42.3g 脂質 29.7g 炭水化物 44.6g ナトリウム 2211mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 830kcal たんぱく質 48.4g 脂質 36.8g 炭水化物 76.5g	三 三 三 (((((((((((((世んまいとミンチの煮物 麸の野菜あんかけ おかず エネルギー 221kcal たんぱく質 15.0g 脱貨 10.2g 炭水化物 17.1g ナトリウム 708mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 637kcal たんぱく質 39.7g 脂質 31.3g 炭水化物 50.1g ナトリウム 2152mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 834kcal たんぱく質 47.4g 脂質 38.3g 炭水化物 77.9g	三飯セット 414kcal 18.3g 10.7g 59.0g 709mg 1.8g 2156kcal 49.6g 32.8g 175.8g 2155mg 57.3g 39.8g 203.6g	若芽としらすのおひたし	三飯セット 416kcal 21. 7g 9. 0g 58. 0g 794mg 2. 0g 三飯セット 1217kcal 49. 1g 31. 7g 177. 1g 2041mg 5. 2g 1418kcal 56. 5g 38. 7g 206. 0g	三色野菜ナムル	でしている。 ご飯セット 409kcal 16.0g 13.7g 54.1g 729mg 1.9g ご飯セット 1198kcal 52.4g 33.7g 165.7g 2077mg 5.3g 1396kcal 59.3g 40.7g 194.6g	日身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 切干と人参のハリハリ おかず エネルギー 183kcal たんぱく質 14.3g 炭水化物 8.4g ナトリウム 584mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 616kcal たんぱく質 40.6g 脆水化物 39.2g ナトリウム 2049mg 食塩相当量 5.2g エネルギー 817kcal たんぱく質 48.0g たんぱく質 48.0g たんぱく質 48.0g たんぱく質 48.0g	ご飯セッ 376kca 17.6g 10.2g 50.3g 585mg 1.5g 1195kca 50.5g 33.9g 164.9g 2052mg 5.2g 1396kca 57.9g 40.9g
食 合計 合計 間	大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし おかず エネルギー 210kcal たんぱく質 16.1g 脂質 11.5g 炭水化物 9.6g ナトリウム 736mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 623kcal たんぱく質 42.3g 脂質 42.3g 脂質 42.3g 脂質 42.3g ボルギー 623kcal たんぱく質 42.3g 脂質 42.3g 上んぱく質 42.3g ボルギー 830kcal たんぱく質 48.4g エネルギー 830kcal たんぱく質 48.4g 脂質 36.8g 炭水化物 76.5g ナトリウム 2285mg	三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三	ぜんまいとミンチの煮物 麩の野菜あんかけ おかず エネルギー 221kcal たんぱく質 15.0g 脱了 10.2g 炭水化物 17.1g ナトリウム 708mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 637kcal たんぱく質 39.7g 脂質 31.3g 炭水化物 50.1g ナトリウム 2152mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 834kcal たんぱく質 47.4g 脂質 38.3g 炭水化物 77.9g エネルギー 839kcal	三飯セット 414kcal 18.3g 10.7g 59.0g 709mg 1.8g ご飯セット 1216kcal 49.6g 32.8g 175.8g 2155mg 5.5g 1413kcal 57.3g 39.8g 203.6g 2231mg	ますとしらすのおひたし	三飯セット 416kcal 21. 7g 9. 0g 58. 0g 794mg 2. 0g 三飯セット 1217kcal 49. 1g 31. 7g 177. 1g 2041mg 5. 2g 1418kcal 56. 5g 38. 7g 206. 0g 2118mg	三色野菜ナムル	でしている。 ご飯セット 409kcal 16.0g 13.7g 54.1g 729mg 1.9g ご飯セット 1198kcal 52.4g 33.7g 165.7g 2077mg 5.3g 1396kcal 59.3g 40.7g 194.6g 2151mg	日身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 切干と人参のハリハリ ボカボ エネルギー 183kcal たんぱく質 14.3g 炭水化物 8.4g ナトリウム 584mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 616kcal たんぱく質 40.6g 脂質 32.4g 大トリウム 2049mg 食塩相当量 5.2g エネルギー 817kcal たんぱく質 48.0g ボネルギー 817kcal たんぱく質 48.0g ボネルギー 817kcal	ご飯セッ 376kca 17.6g 10.2g 50.3g 585mg 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 205.2g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.9g 2.05.2g 1.00.2g 1.
食合計合計(間食込)	大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし おかず エネルギー 210kcal たんぱく質 16.1g 脂質 11.5g 炭水化物 9.6g ナトリウム 736mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 623kcal たんぱく質 42.3g 脂質 29.7g 炭水化物 44.6g ナトリウム 2211mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 830kcal たんぱく質 48.4g 脂質 36.8g 炭水化物 76.5g	三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三	世んまいとミンチの煮物 麸の野菜あんかけ おかず エネルギー 221kcal たんぱく質 15.0g 脱貨 10.2g 炭水化物 17.1g ナトリウム 708mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 637kcal たんぱく質 39.7g 脱水化物 50.1g ナトリウム 2152mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 834kcal たんぱく質 47.4g ルポー 834kcal たんぱく質 47.4g 別は、150.1g カトリウム 2228mg 大トリウム 2228mg	三飯セット 414kcal 18.3g 10.7g 59.0g 709mg 1.8g ご飯セット 1216kcal 49.6g 32.8g 175.8g 2155mg 5.5g 1413kcal 57.3g 39.8g 203.6g 2231mg	若芽としらすのおひたし	三飯セット 416kcal 21. 7g 9. 0g 58. 0g 794mg 2. 0g 三飯セット 1217kcal 49. 1g 31. 7g 177. 1g 2041mg 5. 2g 1418kcal 56. 5g 38. 7g 206. 0g 2118mg 5. 4g	三色野菜ナムル	でしている。 ご飯セット 409kcal 16.0g 13.7g 54.1g 729mg 1.9g ご飯セット 1198kcal 52.4g 33.7g 165.7g 2077mg 5.3g 1396kcal 59.3g 40.7g 194.6g 2151mg 5.5g	日身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 切干と人参のハリハリ ボルギー 183kcal たんぱく質 14.3g 脱水化物 8.4g ナトリウム 584mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 616kcal たんぱく質 40.6g 脂質 32.4g 大トリウム 2049mg は相当量 5.2g エネルギー 817kcal たんぱく質 48.0g 脂質 39.4g ナトリウム 2049mg 食塩相当量 5.2g エネルギー 817kcal たんぱく質 48.0g ボルボ・物 68.1g ナトリウム 2126mg 食塩相当量 5.4g	ご飯セッ 376kca 17.6g 10.2g 50.3g 585mg 1.5g 1.5g 1.5g 195kca 50.5g 33.9g 164.9g 2052mg 5.2g 1396kca 57.9g 40.9g 193.8g 2129mg 5.4g

※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。

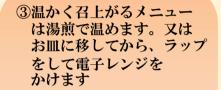
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。

※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。