

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	6月30日(月)			7月1日(火)			7月2日(水)			7月3日(木)			7月4日(金)		
朝食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	オムレツ			鶏肉と高菜の炒め物			寄せ豆腐のうすあん			白菜とがんもの煮物			大豆とウインナーのトマト煮		
	ホワイトソース			白菜と麩の玉子とじ			ジャガ芋とえのきの煮物			鶏肉ピーマン炒め			炒り豆腐		
	スープキャベツ			湯葉と枝豆の梅おかかサラダ			カリフラワーの柚子味噌和え			ギャロットラベ			白菜と昆布のナムル		
	じゃが芋の中華風サラダ			★味噌汁(豆腐・なめこ)			★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)			★味噌汁(巻麩・しめじ)			★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)		
	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)														
	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	161kcal	417kcal	エネルギー	172kcal	432kcal	エネルギー	169kcal	428kcal	エネルギー	196kcal	458kcal	エネルギー	161kcal	425kcal
	たんぱく質	7.9g	13.1g	たんぱく質	11.9g	17.3g	たんぱく質	7.0g	12.2g	たんぱく質	10.0g	15.7g	たんぱく質	10.6g	16.2g
	脂質	7.0g	7.7g	脂質	8.6g	9.6g	脂質	7.6g	8.9g	脂質	9.4g	10.3g	脂質	6.5g	7.4g
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	チキンカレーのルー			揚げ豆腐の挽肉あん			鶏肉とさつま芋のうま塩炒め			サワラのエスカベッシュ			鶏肉の味噌焼		
	麩の野菜あんかけ			フロッコリー			油揚げの玉子とじ			豚肉と大根の煮物			人参クラッセ		
	ナスの油炒め			竹輪のごま炒め			切干大根の中華和え			豆腐としめじのとりみ煮			キャベツの土佐煮		
	★味噌汁(揚げ・白菜)			法蓮草と蒸し鶏のサラダ			★味噌汁(白菜・ひじき)			★味噌汁(揚げ・小松菜)			春雨の中華和え		
	★味噌汁(若芽・しめじ)												★味噌汁(切干・なめこ)		
	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	250kcal	517kcal	エネルギー	241kcal	496kcal	エネルギー	237kcal	492kcal	エネルギー	234kcal	502kcal	エネルギー	254kcal	509kcal
	たんぱく質	13.2g	19.0g	たんぱく質	18.0g	23.3g	たんぱく質	11.3g	16.3g	たんぱく質	17.1g	23.1g	たんぱく質	15.9g	20.9g
	脂質	14.9g	16.5g	脂質	11.3g	12.1g	脂質	12.1g	12.9g	脂質	11.3g	12.9g	脂質	13.8g	14.6g
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎グレープフルーツ200g			◎りんご150g			◎バナナ90g			◎グレープフルーツ200g			◎キウイフルーツ150g		
	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	白身魚の生姜煮			豚肉とコロコロ野菜のチーズソース			アジの照焼			鶏肉ときこのバター醤油			ブリの磯辺焼		
	法蓮草の煮びたし			食べるトマトスープ			チンゲン菜とピーマンのソテー			さつま揚げの味噌炒め			ふきのきんぴら		
	れんこんの五目炒め煮			ふきと人参の甘露煮			大豆と人参の煮物			法蓮草と切干のおひたし			人参の炒り煮		
	インゲンのごま和え			★味噌汁(揚げ・キャベツ)			白菜と挽肉の旨煮			★すまし汁(椎茸・豆腐)			菜の花とひじきのごま和え		
	★味噌汁(切干・なめこ)						★味噌汁(豆腐・巻麩)						★すまし汁(豆腐・えのき)		
	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	218kcal	473kcal	エネルギー	200kcal	468kcal	エネルギー	216kcal	483kcal	エネルギー	194kcal	448kcal	エネルギー	216kcal	470kcal
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	白身魚の生姜煮			豚肉とコロコロ野菜のチーズソース			アジの照焼			鶏肉ときこのバター醤油			ブリの磯辺焼		
	法蓮草の煮びたし			食べるトマトスープ			チンゲン菜とピーマンのソテー			さつま揚げの味噌炒め			ふきのきんぴら		
	れんこんの五目炒め煮			ふきと人参の甘露煮			大豆と人参の煮物			法蓮草と切干のおひたし			人参の炒り煮		
	インゲンのごま和え			★味噌汁(揚げ・キャベツ)			白菜と挽肉の旨煮			★すまし汁(椎茸・豆腐)			菜の花とひじきのごま和え		
	★味噌汁(切干・なめこ)						★味噌汁(豆腐・巻麩)						★すまし汁(豆腐・えのき)		
	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	218kcal	473kcal	エネルギー	200kcal	468kcal	エネルギー	216kcal	483kcal	エネルギー	194kcal	448kcal	エネルギー	216kcal	470kcal
	たんぱく質	18.9g	23.9g	たんぱく質	11.2g	17.1g	たんぱく質	21.7g	27.6g	たんぱく質	11.7g	16.8g	たんぱく質	13.8g	18.9g
	脂質	8.3g	9.1g	脂質	10.5g	12.1g	脂質	8.0g	9.1g	脂質	9.0g	9.8g	脂質	11.9g	12.7g
合計	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	白身魚の生姜煮			豚肉とコロコロ野菜のチーズソース			アジの照焼			鶏肉ときこのバター醤油			ブリの磯辺焼		
	法蓮草の煮びたし			食べるトマトスープ			チンゲン菜とピーマンのソテー			さつま揚げの味噌炒め			ふきのきんぴら		
	れんこんの五目炒め煮			ふきと人参の甘露煮			大豆と人参の煮物			法蓮草と切干のおひたし			人参の炒り煮		
	インゲンのごま和え			★味噌汁(揚げ・キャベツ)			白菜と挽肉の旨煮			★すまし汁(椎茸・豆腐)			菜の花とひじきのごま和え		
	★味噌汁(切干・なめこ)						★味噌汁(豆腐・巻麩)						★すまし汁(豆腐・えのき)		
	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	629kcal	1407kcal	エネルギー	613kcal	1396kcal	エネルギー	622kcal	1403kcal	エネルギー	624kcal	1408kcal	エネルギー	631kcal	1404kcal
	たんぱく質	40.0g	56.0g	たんぱく質	41.1g	57.7g	たんぱく質	40.0g	56.1g	たんぱく質	38.8g	55.6g	たんぱく質	40.3g	56.0g
	脂質	30.2g	33.3g	脂質	30.4g	33.8g	脂質	27.7g	30.9g	脂質	29.7g	33.0g	脂質	32.2g	34.7g
合計(間食込)	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	白身魚の生姜煮			豚肉とコロコロ野菜のチーズソース			アジの照焼			鶏肉ときこのバター醤油			ブリの磯辺焼		
	法蓮草の煮びたし			食べるトマトスープ			チンゲン菜とピーマンのソテー			さつま揚げの味噌炒め			ふきのきんぴら		
	れんこんの五目炒め煮			ふきと人参の甘露煮			大豆と人参の煮物			法蓮草と切干のおひたし			人参の炒り煮		
	インゲンのごま和え			★味噌汁(揚げ・キャベツ)			白菜と挽肉の旨煮			★すまし汁(椎茸・豆腐)			菜の花とひじきのごま和え		
	★味噌汁(切干・なめこ)						★味噌汁(豆腐・巻麩)						★すまし汁(豆腐・えのき)		
	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	826kcal	1604kcal	エネルギー	820kcal	1603kcal	エネルギー	820kcal	1601kcal	エネルギー	821kcal	1605kcal	エネルギー	832kcal	1605kcal
	たんぱく質	47.7g	63.7g	たんぱく質	47.2g	63.8g	たんぱく質	46.9g	63.0g	たんぱく質	46.5g	63.3g	たんぱく質	47.7g	63.4g
	脂質	37.2g	40.3g	脂質	37.5g	40.9g	脂質	34.7g	37.9g	脂質	36.7g	40.0g	脂質	39.2g	41.7g

※献立は予告無く変更することがあります。
※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

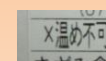


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- 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。



このマークが目印



- 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。

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	7月7日(月)			7月8日(火)			7月9日(水)			7月10日(木)			7月11日(金)		
朝食	★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきのうま煮 麩の玉子とし ★味噌汁(若芽・しめじ)			★ごはん150g えび団子とかぶの煮物 コンニャクのおあそ炒め 大豆とトマトのマリネサラダ ★味噌汁(揚げ・白菜)			★ごはん150g 干草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 コーンスローサラダ ★味噌汁(豆腐・小松菜)			★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 大豆とごぼうの煮物 スー・ブギヤベツ ★味噌汁(白菜・人参)			★ごはん150g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁(揚げ・キャベツ)		
	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	181kcal	436kcal	エネルギー	132kcal	399kcal	エネルギー	181kcal	443kcal	エネルギー	191kcal	448kcal	エネルギー	162kcal	430kcal
	たんぱく質	10.3g	15.6g	たんぱく質	8.5g	14.3g	たんぱく質	7.4g	13.0g	たんぱく質	12.1g	17.1g	たんぱく質	8.4g	14.3g
	脂質	9.6g	10.4g	脂質	5.0g	6.6g	脂質	10.1g	11.1g	脂質	8.8g	9.6g	脂質	7.5g	9.1g
	炭水化物	13.1g	68.0g	炭水化物	14.2g	69.2g	炭水化物	16.4g	71.6g	炭水化物	17.1g	72.1g	炭水化物	16.0g	71.3g
	ナトリウム	628mg	879mg	ナトリウム	641mg	868mg	ナトリウム	628mg	858mg	ナトリウム	531mg	759mg	ナトリウム	693mg	920mg
	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.3g
昼食	★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのペペロンチーノ ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え ★すまし汁(鶏糸玉子・えのき)			★ごはん150g 赤魚のカシ揚げ きのこのソテー 鶏肉の青じそ南蛮 菜の花の菜種和え ★味噌汁(しめじ・切干)			★ごはん150g 鶏肉のごま焼き ビーマンソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)			★ごはん150g 鯖の味噌バター焼 インゲンソテー 大根とベーコンの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 ★すまし汁(椎茸・豆腐)			★ごはん150g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め 竹の子と人参のおかか煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)		
	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	241kcal	500kcal	エネルギー	260kcal	515kcal	エネルギー	241kcal	505kcal	エネルギー	285kcal	539kcal	エネルギー	221kcal	483kcal
	たんぱく質	13.7g	18.9g	たんぱく質	18.7g	23.8g	たんぱく質	15.6g	21.2g	たんぱく質	15.7g	20.8g	たんぱく質	14.1g	19.8g
	脂質	13.3g	14.6g	脂質	14.4g	15.2g	脂質	12.8g	13.7g	脂質	16.9g	17.7g	脂質	12.7g	13.6g
	炭水化物	17.8g	72.0g	炭水化物	15.4g	70.0g	炭水化物	13.8g	69.9g	炭水化物	16.1g	70.5g	炭水化物	13.4g	69.1g
	ナトリウム	742mg	907mg	ナトリウム	640mg	866mg	ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	850mg	998mg	ナトリウム	656mg	882mg
	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	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.2g
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参グラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(白菜・なめこ)			★ごはん150g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮 ★すまし汁(豆腐・えのき)			★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(若芽・白菜)			★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 青菜と高野豆腐の煮物 ハンパンジーサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)			★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のビーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		
夕食	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		
	エネルギー	202kcal	458kcal	エネルギー	228kcal	482kcal	エネルギー	195kcal	451kcal	エネルギー	174kcal	447kcal	エネルギー	233kcal	489kcal
	たんぱく質	17.3g	22.4g	たんぱく質	13.0g	18.1g	たんぱく質	16.2g	21.4g	たんぱく質	11.3g	17.6g	たんぱく質	16.3g	21.5g
	脂質	6.5g	7.3g	脂質	11.0g	11.8g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	7.3g	9.0g	脂質	11.3g	12.0g
	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	19.4g	73.6g	炭水化物	9.7g	64.7g	炭水化物	17.3g	73.1g	炭水化物	17.2g	72.1g
	ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	925mg	1073mg	ナトリウム	603mg	855mg	ナトリウム	822mg	1048mg	ナトリウム	713mg	860mg
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.4g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.2g
合計	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	624kcal	1394kcal	エネルギー	620kcal	1396kcal	エネルギー	617kcal	1399kcal	エネルギー	650kcal	1434kcal	エネルギー	616kcal	1402kcal
	たんぱく質	41.3g	56.9g	たんぱく質	40.2g	56.2g	たんぱく質	39.2g	55.6g	たんぱく質	39.1g	55.5g	たんぱく質	38.8g	55.6g
	脂質	29.4g	32.3g	脂質	30.4g	33.6g	脂質	32.5g	35.2g	脂質	33.0g	36.3g	脂質	31.5g	34.7g
	炭水化物	48.9g	212.9g	炭水化物	49.0g	212.8g	炭水化物	39.9g	206.2g	炭水化物	50.5g	215.7g	炭水化物	46.6g	212.5g
	ナトリウム	2056mg	2699mg	ナトリウム	2206mg	2807mg	ナトリウム	1917mg	2626mg	ナトリウム	2203mg	2805mg	ナトリウム	2062mg	2662mg
	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	4.8g	6.7g	食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	5.3g	6.7g
合計(間食込)	エネルギー 822kcal 1592kcal			エネルギー 821kcal 1597kcal			エネルギー 814kcal 1596kcal			エネルギー 849kcal 1633kcal			エネルギー 817kcal 1603kcal		
	たんぱく質 48.2g 63.8g			たんぱく質 47.6g 63.6g			たんぱく質 46.9g 63.3g			たんぱく質 47.0g 63.4g			たんぱく質 46.2g 63.0g		
	脂質 36.4g 39.3g			脂質 37.4g 40.6g			脂質 39.5g 42.2g			脂質 40.0g 43.3g			脂質 38.5g 41.7g		
	炭水化物 77.8g 241.8g			炭水化物 77.9g 241.7g			炭水化物 67.7g 234.0g			炭水化物 78.7g 243.9g			炭水化物 75.5g 241.4g		
	ナトリウム 2130mg 2773mg			ナトリウム 2283mg 2884mg			ナトリウム 1993mg 2702mg			ナトリウム 2279mg 2881mg			ナトリウム 2139mg 2739mg		
	食塩相当量 5.4g 7.0g			食塩相当量 5.8g 7.3g			食塩相当量 5.0g 6.9g			食塩相当量 5.9g 7.3g			食塩相当量 5.5g 6.9g		

※献立は予告無く変更することがあります。
※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

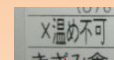


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- 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。



このマークが目印



- 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。

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

7月14日(月)				7月15日(火)				7月16日(水)				7月17日(木)				7月18日(金)																							
朝食	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬 ★味噌汁(若芽・巻麴)				★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g 鶏肉のカレー煮 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)				★ごはん150g 豚肉とごぼうの煮物 ツナと大豆の炒め煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(巻麴・しめじ)				★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とし 和風サラダ ★味噌汁(巻麴・キャベツ)																						
	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		165kcal		427kcal		エネルギー		177kcal		431kcal		エネルギー		184kcal		443kcal		エネルギー		193kcal		455kcal		エネルギー		185kcal		449kcal										
	たんぱく質		9.8g		15.5g		たんぱく質		10.9g		16.0g		たんぱく質		11.3g		16.6g		たんぱく質		13.9g		19.6g		たんぱく質		8.8g		14.5g										
	脂質		7.2g		8.1g		脂質		8.0g		8.8g		脂質		8.6g		9.9g		脂質		8.2g		9.1g		脂質		10.1g		11.0g										
	炭水化物		16.3g		72.1g		炭水化物		15.9g		70.1g		炭水化物		17.1g		71.6g		炭水化物		16.4g		72.1g		炭水化物		15.2g		71.3g										
	ナトリウム		742mg		993mg		ナトリウム		643mg		791mg		ナトリウム		649mg		839mg		ナトリウム		570mg		796mg		ナトリウム		743mg		970mg										
	食塩相当量		1.9g		2.5g		食塩相当量		1.6g		2.0g		食塩相当量		1.7g		2.1g		食塩相当量		1.4g		2.0g		食塩相当量		1.9g		2.5g										
	★ごはん150g サラダの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 キャロットラペ ★味噌汁(白菜・なめこ)				★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩レモンパスタ ★味噌汁(しめじ・切干)				★ごはん150g ゴーヤチャンプルー 麴とえのきのさっと煮 じゃが芋の中華風サラダ ★味噌汁(揚げ・なめこ)				★ごはん150g フリのごま焼 塩ゆでアスパラ 和風ポトフ 白菜と挽肉の旨煮 ★味噌汁(小松菜・切干)				★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 菜の花としめじの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)																						
	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		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット								
エネルギー		248kcal		504kcal		エネルギー		239kcal		494kcal		エネルギー		206kcal		472kcal		エネルギー		229kcal		485kcal		エネルギー		249kcal		505kcal											
たんぱく質		16.4g		21.5g		たんぱく質		13.8g		18.9g		たんぱく質		10.4g		16.2g		たんぱく質		16.3g		21.4g		たんぱく質		17.5g		22.7g											
脂質		11.0g		11.8g		脂質		13.1g		13.9g		脂質		10.1g		11.7g		脂質		11.5g		12.3g		脂質		12.6g		13.3g											
炭水化物		18.7g		73.6g		炭水化物		17.0g		71.6g		炭水化物		18.8g		73.7g		炭水化物		14.2g		68.9g		炭水化物		15.8g		70.7g											
ナトリウム		733mg		960mg		ナトリウム		784mg		1010mg		ナトリウム		690mg		916mg		ナトリウム		731mg		959mg		ナトリウム		710mg		857mg											
食塩相当量		1.9g		2.4g		食塩相当量		2.0g		2.6g		食塩相当量		1.8g		2.3g		食塩相当量		1.9g		2.4g		食塩相当量		1.8g		2.2g											
◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g				◎牛乳180g ◎バナナ90g				◎牛乳180g ◎りんご150g																							
夕食	★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 麴の野菜あんかけ ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)				★ごはん150g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら インゲンの生妻炒め 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(豆腐・白菜)				★ごはん150g 治部風煮 ブロッコリーのペペロンチーノ 三色野菜ナムル ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)				★ごはん150g 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 ★味噌汁(豆腐・なめこ)																						
	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		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット								
	エネルギー		210kcal		464kcal		エネルギー		220kcal		484kcal		エネルギー		223kcal		484kcal		エネルギー		239kcal		498kcal		エネルギー		185kcal		445kcal										
	たんぱく質		16.1g		21.2g		たんぱく質		14.9g		20.5g		たんぱく質		18.4g		23.8g		たんぱく質		12.6g		17.8g		たんぱく質		14.4g		19.8g										
	脂質		11.5g		12.3g		脂質		10.3g		11.2g		脂質		8.5g		9.5g		脂質		12.7g		14.0g		脂質		9.7g		10.7g										
	炭水化物		9.6g		64.0g		炭水化物		16.8g		72.9g		炭水化物		16.1g		71.2g		炭水化物		19.4g		73.6g		炭水化物		9.0g		64.0g										
	ナトリウム		736mg		884mg		ナトリウム		677mg		904mg		ナトリウム		793mg		1021mg		ナトリウム		703mg		868mg		ナトリウム		641mg		868mg										
	食塩相当量		1.9g		2.2g		食塩相当量		1.7g		2.3g		食塩相当量		2.0g		2.6g		食塩相当量		1.8g		2.2g		食塩相当量		1.6g		2.2g										
	合計				合計				合計				合計				合計				合計				合計				合計				合計						
	エネルギー		623kcal		1395kcal		エネルギー		636kcal		1409kcal		エネルギー		613kcal		1399kcal		エネルギー		661kcal		1438kcal		エネルギー		619kcal		1399kcal										
たんぱく質		42.3g		58.2g		たんぱく質		39.6g		55.4g		たんぱく質		40.1g		56.6g		たんぱく質		42.8g		58.8g		たんぱく質		40.7g		57.0g											
脂質		29.7g		32.2g		脂質		31.4g		33.9g		脂質		27.2g		31.1g		脂質		32.4g		35.4g		脂質		32.4g		35.0g											
炭水化物		44.6g		209.7g		炭水化物		49.7g		214.6g		炭水化物		52.0g		216.5g		炭水化物		50.0g		214.6g		炭水化物		40.0g		206.0g											
ナトリウム		2211mg		2837mg		ナトリウム		2104mg		2705mg		ナトリウム		2132mg		2776mg		ナトリウム		2004mg		2623mg		ナトリウム		2094mg		2695mg											
食塩相当量		5.7g		7.1g		食塩相当量		5.3g		6.9g		食塩相当量		5.5g		7.0g		食塩相当量		5.1g		6.6g		食塩相当量		5.3g		6.9g											
合計(間食込)				合計(間食込)				合計(間食込)				合計(間食込)				合計(間食込)				合計(間食込)				合計(間食込)				合計(間食込)				合計(間食込)				合計(間食込)			
エネルギー		830kcal		1602kcal		エネルギー		833kcal		1606kcal		エネルギー		814kcal		1600kcal		エネルギー		859kcal		1636kcal		エネルギー		826kcal		1606kcal											
たんぱく質		48.4g		64.3g		たんぱく質		47.3g		63.1g		たんぱく質		47.5g		64.0g		たんぱく質		49.7g		65.7g		たんぱく質		46.8g		63.1g											
脂質		36.8g		39.3g		脂質		38.4g		40.9g		脂質		34.2g		38.1g		脂質		39.4g		42.4g		脂質		39.5g		42.1g											
炭水化物		76.5g		241.6g		炭水化物		77.5g		242.4g		炭水化物		80.9g		245.4g		炭水化物		78.9g		243.5g		炭水化物		71.9g		237.9g											
ナトリウム		2285mg		2911mg		ナトリウム		2180mg		2781mg		ナトリウム		2209mg		2853mg		ナトリウム		2078mg		2697mg		ナトリウム		2168mg		2769mg											
食塩相当量		5.9g		7.3g		食塩相当量		5.5g		7.1g		食塩相当量		5.7g		7.2g		食塩相当量		5.3g		6.8g		食塩相当量		5.5g		7.1g											