(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	11月3日(月)	11	月4日(火)	11月5日(7	k)	11月6日(オ	7)	11月	7日(金	<u>:</u>)
	★ごはん120g 鶏肉と高菜の炒め物 麦 里芋のかに風あんかけ 卵 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ 麦	★ ごは/	Ն120g	→ = 1+ 4.120 g		★ごはん120g	1	★ごはん1	20g	
	鶏肉と高菜の炒め物 麦	<u> </u>	ソニット トソース 乳麦	★ 二16.70 1208. 寄せ豆腐のうすあん ジャガ芋とえのきの煮物 カリフラワーの柚子味噌和え	<u> </u>	白菜とがんもの煮物	麦 麦 麦	大豆とウィンナーの 人参の炒 り 白菜と昆布の)トマト煮 (T "ZZ"	乳麦 麦
	生手のかに風めんかけ 川	友か ハンイ	トノー人 孔友 ^{絵のおかか者} 手	カリフラワーの柚子味噌和え	蒸	鶏肉ピーマン炒め キャロットラペ	<u>秦</u>	入参りがり 白莖と昆布の	<u></u>)ナムル	索
	<u> </u>	じゃが芋の「	ツース 卵素 トソース 乳素 ®のおかか煮 麦 中華風サラダ 麦	22 72 72 42 11 300 11 11			<u> </u>	口木C比川の	7 - 7/2	
朝									L. 1. —E	
朝 食		飯セット 4kcal エネルギー	おかず ご飯セッ - 173kcal 366kca		ご飯セット 363kcal		ご飯セット 389kcal		<u>おかず</u> 28kcal	ご飯セット 321kcal
	たんぱく質 11 1g 14	4.4g たんぱく質				たんぱく質 10.0g	13. 3g	{	6. 3g	9. 6g
		.0g 脂質	7. 0g 7. 5g	脂質 7 6g	8. 1g	脂質 9.4g	9.9g	脂質	4. 6g	5. 1g
	炭水化物 16.8g 58				<u>60. 1g</u>	炭水化物 17.4g	<u>59. 3g</u>	炭水化物	<u>16. 6g</u>	<u>58. 5g</u>
	<u>ナトリウム 623mg 62</u> 食塩相当量 1 6g 1	<u>24mg ナトリウム</u> 6g 食塩相当量	142mg 743mg 19ø 19ø	ナトリウム 816mg 食塩相当量 2 1g	817mg 2 1g	ナトリウム 599mg 食塩相当量 1 5g	600mg 1 5g	ナトリワム ·	547mg 1 4 g	548mg 1 4g
	★ごはん120g	J - 1+ /	2.120g		Z. 18	★ごはん120g		★ごはん 1	20g	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 乳。 食べるトマトスープ 乳。	麦 白身魚の 麦 菜の花	D生姜煮 麦	★ ごはん120g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め		サワラのエスカベッシュ	乳麦	鶏肉の味噌	曾焼	卵麦 乳麦
	食べるトマトスープ 乳	麦 菜の花	~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~	油揚げの玉子とじ	卵麦 麦	豚肉と大根の煮物	基	人参グラン	ノセー	乳麦
	ふきと人参の甘露煮 麦	れんこんの インゲン(五目炒め煮 麦 のごま和え 麦	切干大根の中華和え	蒸	豆腐としめじのとろみ煮	蒸	入参グラッキャベツの 春雨の中	工佐魚	麦 卵乳麦
			<u> </u>					すいソナー	<u> </u>	90元(名)
尽										
昼食	1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-	&⊏ l a I	+>.4>.4* ==				<u> </u>		<u> </u>	<u> </u>
		飯セット 3kcal エネルギー	<u> おかず ご飯セッ</u> - 207kca1 400kca		ご飯セット 430kcal	<u>おかず</u> エネルギー 234kca	ご飯セット 427kcal		<u>おかず</u> 254kcal	ご飯セット 447kcal
	たんぱく質 11.2g 14	4.5g たんぱく質				たんぱく質 17.1g	20. 4g	1 <u></u>	15. 9g	19. 2g
	脂質 10.5g 11	1.0g 脂質	7 5σ 8 0σ	脂質 12.1g	12. 6g	脂質 11.3g	11.8g	脂質	13.8g	14. 3g
	炭水化物 14.8g 56		<u> 17. 9g 59. 8g</u>		61.2g	炭水化物 13.9g	<u>55.</u> 8g	炭水化物	<u>14. 3g</u>	<u>56. 2g</u>
	ナトリウム 646mg 64 食塩相当量 1.6g 1	47mg ナトリウム 6g 食塩相当量	× 595mg 596mg	ナトリウム 667mg 食塩相当量 1.7g	668mg	ナトリウム 750mg 食塩相当量 1.9g	751mg 1 9g	ナトリウム 食塩相当量	731mg 1 9g	732mg 1 9g
間食	^{及塩油当重} 1.0g 1 1 ◎牛乳180g	◎牛乳1	80g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	1. /š	受生乳180g	1.38	□ □ □ □ □ T U D D D D D D D D D D	g	1. 38
间艮	◎グレープフルーツ	200g ◎りんこ	<u> </u>	<u>◎オレンジ200g</u>		◎グレープフルー	-ツ200g	◎オレンシ	<u>>200g</u>	
	★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん 乳	★こは/	√120g の!! 図 ≢	★ごはん120g	 - <u></u>	★ごはん120g	□ 圭	★こはん	20g	 <u> </u>
	ブロッコリー	麦の野菜	ノーのルー 乳液 あんかけ 麦	プ グリカスカカ チンゲン菜とピーマンのソテー	麦 乳麦	鶏肉ときのこのパター醤油 さつま揚の味噌炒め	乳麦 卵麦落	こうの機関	はない	<u>秦</u>
	竹輪のごま炒め 麦 法蓮草と蒸し鶏のサラダ 麦	麦 チキンカ 麩の野菜 ナスの)	ン・COD 乳麦 カんかけ 麦 由炒め 麦	チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と挽肉の旨煮	麦	法蓮草と切干のおひたし	麦	炒り豆腐	· · · · ·	卵乳麦
	法蓮草と蒸し鶏のサラダ 麦			大豆と人参の煮物	<u>麦</u>			菜の花とひじきの	ごま和え	麦 麦 卵乳麦 麦
						 		★ごはん1 ブリの磯3 ふきのきん 炒り豆腐 ^{菜の花といじきの}		ļ
タ										
食		飯セット	おかず ご飯セッ				ご飯セット		おかず	ご飯セット
		4kcal エネルギー						{ <u></u>		442kcal
	たんぱく質 18.0g 21 脂質 11.3g 11	1.3g たんぱく質 1.8g 脂質			25. Ug 8. 5g	たんぱく質 11.7g 脂質 9.0g	15. 0g 9. 5g		<u>18. 1g</u> 13. 8g	21. 4g 14. 3g
		1.0g <u>明 員</u> 0.3g 炭水化物	14.9g 15.4g 15.4g 57.3g	脂質 8.0g 炭水化物 14.6g	56.5g	脂質 9.0g 炭水化物 15.9g	57. 8g	炭水化物	12. 5g	54. 4g
	ナトリウム 825mg 82	26mg ナトリウム	⊾ 847mg 848mg	ナトリウム 686mg	687mg	ナトリウム 827mg	828mg	ナトリウム		846mg
	<u> </u>	. 1g 食塩相当量		2 = 1 - 1 - 1 - 1 - 1		食塩相当量 2.1g		食塩相当量	2.1g	2. 2g
		飯セット)1kcal エネルギー	<u> おかず ご飯セッ</u> - 630kca 1209kca		ご飯セット 1202kcal				おかず	ご飯セット 1210kcal
				たんぱく質 39.9g	49. 8g	たんぱく質 38.8g	48. 7g	たんぱく質	40. 3g	50. 2g
合	脂質 29.3g 30	0.8g 脂質	29. 4g 30. 9g	脂質 27.7g	29. 2g		31. 2g	脂質	32. 2g	33. 7g
計		5.7g 炭水化物				h.g.g.g.g.g.g.g.g.d.a.h.j.g.d.g.g.g.	<u> 172. 9g</u>		43. 4g	<u>169. 1g</u>
		97mg ナトリウム 3g 食塩相当量	ETO IIIIA ETOTIII			ナトリウム 2]/6mg 食塩相当量 5.5g	2179mg 5.5g	<u>ナトリウム 2</u> 食塩相当量	2123mg 5 4g	2126mg 5.5g
合	<u> </u>	. 05 2 = 15 - 1	- 0.05 0.05		0.00	F1 = F				1409kcal
計	たんぱく質 48.0g 57	7.9g たんぱく質	t 46.8g 56.7g	たんぱく質 47.8g	57. 7g	たんぱく質 46.5g	56. 4g	たんぱく質	48. 2g	58. 1g
間	脂質 36.3g 37	7.8g 脂質	36. 5g 38. 0g	脂質 34.7g	36. 2g	脂質 36.7g	38. 2g	脂質 :	39. 2g	40.7g
食込	炭水化物 77.8g 20 ナトリウム 2170mg 21	<u>3.5g 炭水化物</u> 73mg ナトリウム				<u>炭水化物 75.0g</u> ナトリウム 2252mg	200.7g 2255mg			197. 3g
	7 1 7 7 A L / UIIIK L	JUILE J F J JE	~	51/ 1 / / A LL401118	I LL TOILE	1 1 7 1 A LLUZIIIR	LLUUIIIK	11774 /	בווועני.	
	食塩相当量 5.5g 5	. 5g 食塩相当量	1 5.8g 5.8g	食塩相当量 5.7g	5. 7g	食塩相当量 5.7g	1 5.7g	食塩相当量	5. 6g	l 5.7g

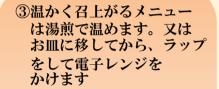
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※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。 ※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。

(カロリー1440kcal調整食週間献立表

	11月10日(月)	11月11日(火) 1	1月12日(水)	11月13日(木	11月14日(金)
	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごは	ん120g	★ごはん120g	★ごはん120g
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 乳麦乳	国三井寺煮	麦 干草焼 麦 蒸し鶏と 麦 コールス	き・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	鶏肉と玉ねぎの黒酢あん	
	大根とひじきのうま煮 麦	小卑麩煮	麦 蒸し鶏と	季雨の炒め物 麦 ローサラダ 卵乳,麦	大豆とごぼうの煮物	麦 豚挽き肉と切干大根の煮物 麦 乳 麦 ひじきと白菜の生姜和え 麦
	日菜と厚揚げの中華をほる煮 乳 麦乳 大根とひじきのうま煮 麦 麩の玉子とじ 卵乳素	え コンニャクのあおさ炒め 2 菜の花としめじの和え物 3	友 コールス	ローサラダ 卵乳麦	スープキャベツ	乳麦 ひじきと白菜の生姜和え 麦
朝			M.M.			
食	おかず ご飯セッ	トートッドもかずる	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 374kca たんぱく質 10.3g 13.6	エネルギー 154kcal 3 g たんぱく質 9.0g	347kcal エネルギ 12.3g たんぱく	一 181KCa1 3/4KCa1 暦 - フィップ 10 ファ	エネルギー 181kcal (たんぱく質 12.2g	374kca エネルギー 152kca 345kca 15.5g たんぱく質 8.0g 11.3g
	脂質 19.6g 10.1	3 /2 /2 /2 /2 3 / 2 / 3 / 2 / 3 / 3 / 3 / 3 / 3 / 3 /	12.3g /2/06/ 8 7g 脂質	凤 7.4g 10.7g 10 1g 10 6g	にかは、見 12.2g に替 7 ()g	- 13.5g たんはく貝 - 6.0g 11.5g - 7.5g 脂質 - 7.4g 7.9g
		炭水化物 12.4g	54.3g 炭水化	勿 16. 4g 158. 3g	脂質 7.0g 炭水化物 18.9g	60.8g 炭永化物 14.5g 56.4g
	ナトリウム 630mg 631m	<u> [ナトリウム] 6/9mg [</u>	680mg ナトリウ	ム 628mg 629mg	ナトリウム 615mg	616mg ナトリウム 591mg 592mg
	食塩相当量 1.6g 1.6g		1. 7g 食塩相当		食塩相当量 1.6g	1. 6g 食塩相当量 1. 5g 1. 5g
	★ごはん120g こんがりハンバーグ 乳麦	★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ	★こは 基	ん120g ごま焼き 麦	★ごはん120g 鰆の礫辺焼き	★ごはん120g
	ケチャップ(小袋)	きのこソテー	乳麦ドーマ	ンソテー 卵乳麦	人参のきんひら	麦 豚肉と大根の柚子胡椒煮 麦麦 竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め 麦 羽乳 麦 インゲンのごま和え 麦
	オクラのペペロンチーノ	きのこソテー 蒸し鶏の炒め物	乳麦 ピーマ 卵乳麦 大根の	ンソテー 卵乳麦 柚香煮 麦 かかサラダ 麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦 インゲンのごま和え 麦
	ブロッコリーの煮物	大豆とトマトのマリネサラダ	人参のお	かかサラダ 麦	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦
	白菜のごま味噌和え					
昼						
食	おかず「ご飯セッ	ト おかずる	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 4	441kcal エネルギ	— 241kcal 434kcal	エネルギー 273kcal 4	466kcal エネルギー 261kcal 454kcal
	たんぱく質 13.7g 17.0	g たんぱく質 18.7g g 脂質 13.6g	22.0g たんぱく 14.1g 脂質	質 15. 6g 18. 9g 12. 8g 13. 3g	たんぱく質 15.1g 脂質 16.3g	18.4g たんぱく質 15.8g 19.1g 16.8g 脂質 14.3g 14.8g
	<u> </u>	3 10 見	14. 18 加县 57. 0g 炭水化:	勿 13.8g 55.7g	<u>順員 10.38 </u> 炭水化物 15.0g	.10.08
	ナトリウム 742mg 743m		462mg ナトリウ	ム 686mg 687mg	ナトリウム 774mg	775mg ナトリウム 651mg 652mg
	食塩相当量 1.9g 1.9g		1.2g 食塩相当		食塩相当量 2.0g	2.0g 食塩相当量 1.7g 1.7g
間食	◎牛乳180g ◎牛乳180g ◎バナナ90g ◎キウイフルー		◎牛乳180g ツ150g ◎グレープフルーツ200		◎牛乳180g ◎★しいご200g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g
	→ ¬`(+ 4.120σ	★(‡ 6,120g	 ★ ごは		★ごはん120g	★ごはん120g
	ホッケの幽庵焼 麦 人参グラッセ 乳麦 鶏じゃが煮 麦落	肉丼の具	麦サワラのバ	ジルオリーブ焼	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦 白身魚の竜田揚 麦 卵白あんかけ 卵乳麦
	人参グラッセ 乳麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し 📗	卵麦 人参の	レモン煮 乳麦	右外でマフパニ	
		こうよ物けて小仏朱の点及し	+		塩ゆでアスパラ	
	鶏じゃが煮 麦落 麦落	ひじきとアサリのさっぱり煮	麦 高野豆腐	と鶏肉の煮物 麦	菜の花のツナ炒め	卵乳麦か ブロッコリー
タ	鶏じゃが煮 麦落 東の花とツナの辛子和え 麦	ひじきとアサリのさっぱり煮	麦 高野豆腐	<u>上鶏肉の煮物 麦</u> -ンのおろし和え 麦	温ゆ C / 人 /) 菜の花のツナ炒め 『 バンバンジーサラダ 』	卵乳麦か ブロッコリー
	選じゃが煮 麦落 菜の花とツナの辛子和え 麦	ひじきとアサリのさっぱり煮	麦 高野豆腐	と鶏肉の煮物 麦	菜の花のツナ炒め	卵乳麦か ブロッコリー
食	菜の花とツナの辛子和え 麦	ひじきとアサリのさっぱり煮 ラ	麦 高野豆腐 オクラとコー	と鶏肉の煮物 麦	菜の花のツナ炒め「バンバンジーサラダ!	卵乳麦か ブロッコリー 乳麦 チキンアラビアータ 麦 野菜のピーナッツ和え 麦落
食	葉の花とツナの辛子和え 麦	ひじきとアサリのさっぱり煮	麦 高野豆腐 オクラとコー ご飯セット	上鶏肉の煮物 麦 ->ンのおろし和え 麦 	菜の花のツナ炒め 「 バンバンジーサラダ! 「おかず	卵乳麦か ブロッコリー 乳麦 チキンアラビアータ 麦 野菜のピーナッツ和え 麦落 ご飯セット おかず ご飯セット
食	菜の花とツナの辛子和え 麦 おかず ご飯セ エネルギー 202kca 395kca	ひじきとアサリのさっぱり煮	麦 高野豆腐 オクラとコー ご飯セット 421kcal エネルギ	上鶏肉の煮物 麦 ->のおろし和え 麦 	菜の花のツナ炒め「バンバンジーサラダ」 バンバンジーサラダ おかず エネルギー 174kcal :	卵乳麦か ブロッコリー 乳麦 チキンアラビアータ 麦 野菜のピーナッツ和え 麦落 ご飯セット おかず ご飯セット 367kca エネルギー 242kca 435kca
食	まかず ご飯セ おかず ご飯セ エネルギー 202kcal 395kca たんぱく質 17,3g 20.6 脂質 6.5g 7.0g	ひじきとアサリのさっぱり煮 えいず いまかず いまたルギー 228kcal 4 たんぱく質 13.0g	麦 高野豆腐 オクラとコー ご飯セット 421kcal エネルギ 16.3g たんぱく 11.5g 脂質	上鶏肉の煮物 麦 -ンのおろし和え 麦 - おかず ご飯セット - 195kcal 388kcal 質 16.2g 19.5g 9.6g 10.1g	菜の花のツナ炒め「バンバンジーサラダ」 バンバンジーサラダー おかず エネルギー 174kcal (たんぱく質 11.5g	照乳麦か ブロッコリー 乳麦 チキンアラビアータ 麦 野菜のピーナッツ和え 麦落 ご飯セット おかず ご飯セット 367kcal エネルギー 242kcal 435kcal 14.8g たんぱく質 17.0g 20.3g 7.8g 脂質 11.3g 11.8g
食	菜の花とツナの辛子和え 麦 おかず ご飯セッ エネルギー 202kcal 395kca たんぱく質 17.3g 20.6 脂質 6.5g 7.0g 炭水化物 18.0g 59.9	ひじきとアサリのさっぱり煮 えかず らい エネルギー 228kcal 4 たんぱく質 13.0g 脂質 11.0g たんぱく物 19.4g	表 高野豆腐 オクラとコー ご飯セット 421kcal エネルギ 16 3g たんぱく 11 5g 脂質 61 3g 炭水化・	上鶏肉の煮物 麦 -ンのおろし和え 麦 おかず ご飯セット - 195kcal 388kcal 質 16.2g 19.5g 9.6g 10.1g 物 9.7g 51.6g	菜の花のツナ炒め「バンバンジーサラダ」 パンバンジーサラダー おかず エネルギー 174kcal (たんぱく質 11.5g 脂質 7.3g 炭水化物 18.0g	照乳麦か ブロッコリー 乳麦 チキンアラビアータ 麦 野菜のピーナッツ和え 麦落 ご飯セット おかず ご飯セット 367kcal エネルギー 242kcal 435kcal 14.8g たんぱく質 17.0g 20.3g 7.8g 脂質 11.3g 11.8g 59.9g 炭水化物 18.4g 60.3g
食	菜の花とツナの辛子和え 麦 おかず ご飯セ エネルギー 202kcal 395kca たんぱく質 17.3g 20.6 脂質 6.5g 7.0g 炭水化物 18.0g 59.9 ナトリウム 687mg 688m	ひじきとアサリのさっぱり煮 えいず に おかず に	麦 高野豆腐 オクラとコー ご飯セット 421kcal エネルギ 16.3g たんぱく 11.5g 脂質 61.3g 炭水化! 926mg ナトリウ	上鶏肉の煮物 麦 -ンのおろし和え 麦 おかず ご飯セット - 195kcal 388kcal 質 16.2g 19.5g 9.6g 10.1g 勿 9.7g 51.6g ム 603mg 604mg	菜の花のツナ炒め「パンパンジーサラダ」 おかず エネルギー 174kcal (たんぱく質 11.5g 脂質 7.3g 炭水化物 18.0g ナトリウム 844mg	照乳麦か ブロッコリー 乳麦 チキンアラビアータ 麦野菜のピーナッツ和え 麦落 ご飯セット おかず ご飯セット 367kcal エネルギー 242kcal 435kcal 14.8g たんぱく質 17.0g 20.3g 7.8g 脂質 11.3g 11.8g 59.9g 炭水化物 18.4g 60.3g 845mg ナトリウム 836mg 837mg
食 	菜の花とツナの辛子和え 麦 おかず ご飯セ エネルギー 202kcal 395kca たんぱく質 17.3g 20.6 脂質 6.5g 7.0g 炭水化物 18.0g 59.9 ナトリウム 687mg 688m 食塩相当量 1.7g 1.7g	ひじきとアサリのさっぱり煮 えいず は エネルギー 228kcal 4 たんぱく質 13.0g 指質 11.0g g 炭水化物 19.4g クラング 19.4g 食塩相当量 2.4g	表 高野豆腐 オクラとコージ飯セット 421kcal エネルギ 16.3g たんぱく 11.5g 脂質 61.3g 炭水化・926mg ナトリウ 2.4g 食塩相当	上鶏肉の煮物 麦 -ンのおろし和え 麦 おかず ご飯セット - 195kcal 388kcal 質 16.2g 19.5g 9.6g 10.1g 夕.7g 51.6g ム 603mg 604mg 量 1.5g 1.5g	菜の花のツナ炒め「パンパンジーサラダ」 パンパンジーサラダー おかず エネルギー 174kcal (たんぱく質 11.5g 脂質 7.3g 炭水化物 18.0g ナトリウム 844mg	照乳麦か ブロッコリー 乳麦 チキンアラビアータ 麦 野菜のピーナッツ和え 麦落 ご飯セット おかず ご飯セット 367kcal エネルギー 242kcal 435kcal 14.8g たんぱく質 17.0g 20.3g 7.8g 脂質 11.3g 11.8g 59.9g 炭水化物 18.4g 60.3g 845mg ナトリウム 836mg 837mg 2.1g 食塩相当量 2.1g 2.1g
食 	まの花とツナの辛子和え 麦 おかず ご飯セ エネルギー 202kcal 395kca たんぱく質 17.3g 20.6 脂質 6.5g 7.0g 炭水化物 18.0g 59.9 ナトリウム 687mg 688m 食塩相当量 1.7g 1.7g おかず ご飯セ エネルギー 624kcal 1203kc	ひじきとアサリのさっぱり煮 えいず は エネルギー 228kcal 4 13.0g	麦 高野豆腐 オクラとコー ご飯セット 421kcal エネルギ 16.3g たんぱく 11.5g 脂質 61.3g 炭水化! 926mg ナトリウ	上鶏肉の煮物 麦 -ンのおろし和え 麦 おかず ご飯セット - 195kcal 388kcal 質 16.2g 19.5g 9.6g 10.1g 9.7g 51.6g ム 603mg 604mg 量 1.5g 1.5g おかず ご飯セット	菜の花のツナ炒め「バンバンジーサラダ」 パンバンジーサラダ	照乳麦か ブロッコリー 乳麦 チキンアラビアータ 麦野菜のピーナッツ和え 麦落 ご飯セット おかず ご飯セット 367kcal エネルギー 242kcal 435kcal 14.8g たんぱく質 17.0g 20.3g 7.8g 脂質 11.3g 11.8g 59.9g 炭水化物 18.4g 60.3g 845mg ナトリウム 836mg 837mg 2.1g 食塩相当量 2.1g 2.1g ご飯セット おかず ご飯セット 1207kcal エネルギー 655kcal 1234kcal
	菜の花とツナの辛子和え 麦 おかず ご飯セ エネルギー 202kcal 395kca たんぱく質 17 3g 20 6 脂質 6.5g 7 0g 炭水化物 18.0g 59.9 ナトリウム 687mg 688m 食塩相当量 1.7g 1.7g おかず ご飯セ エネルギー 624kcal 1203kc たんぱく質 41.3g 51.2	いじきとアサリのさっぱり煮 えいず は エネルギー 228kcal 4 13.0g	表 高野豆腐 オクラとコージ飯セット 421kcal エネルギ 16.3g たんぱく 11.5g 脂質 61.3g 炭水化: 926mg ナトリウク、4g 食塩相当ご飯セット 1209kcal エネルギ 50.6g たんぱく	上鶏肉の煮物 麦 -ンのおろし和え 麦 おかず ご飯セット - 195kcal 388kcal 質 16.2g 19.5g 9.6g 10.1g 9.7g 51.6g ム 603mg 604mg 量 1.5g 1.5g おかず ご飯セット - 617kcal 1196kcal 質 39.2g 49.1g	菜の花のツナ炒め「バンバンジーサラダ」 バンバンジーサラダ おかず エネルギー 174kcal (たんぱく質 11.5g) 脂質 7.3g , 炭水化物 18.0g , ナトリウム 844mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 628kcal (たんぱく質 38.8g)	照乳麦か ブロッコリー 乳麦 チキンアラビアータ 麦 野菜のピーナッツ和え 麦落 ご飯セット おかず ご飯セット 367kcal エネルギー 242kcal 435kcal 14.8g たんぱく質 17.0g 20.3g 7.8g 脂質 11.3g 11.8g 59.9g 炭水化物 18.4g 60.3g 845mg ナトリウム 836mg 837mg 2.1g 食塩相当量 2.1g 2.1g ご飯セット おかず ご飯セット 1207kcal エネルギー 655kcal 1234kcal
合	まの花とツナの辛子和え 表 おかず ご飯セ エネルギー 202kcal 395kca たんぱく質 17 3g 20 6 脂質 6.5g 7 0g 炭水化物 18.0g 59.9 ナトリウム 687mg 688m 食塩相当量 1.7g 1.7g エネルギー 624kcal 1203kc たんぱく質 41.3g 51.2 脂質 29.4g 30.9	いじきとアサリのさっぱり煮 えかず に	表 高野豆腐 オクラとコージ飯セット 421kcal エネルギ 16.3g たんぱく 11.5g 脂質 61.3g 炭水化: 926mg ナトリウク 4g 食塩相当ご飯セット 1209kcal エネルギ 50.6g たんぱく 34.3g 脂質	上鶏肉の煮物 麦 -ンのおろし和え 麦 おかず ご飯セット 一 195kcal 388kcal 質 16.2g 19.5g 9.6g 10.1g 9.7g 51.6g ム 603mg 604mg 量 1.5g 1.5g おかず ご飯セット - 617kcal 1196kcal 質 39.2g 49.1g 32.5g 34.0g	菜の花のツナ炒め 「バンバンジーサラダ」 バンバンジーサラダ 「おかず エネルギー 174kcal」 たんぱく質 11.5g 「	照乳麦か ブロッコリー 乳麦 チキンアラビアータ 麦 野菜のピーナッツ和え 麦落 ご飯セット おかず ご飯セット 367kcal エネルギー 242kcal 435kcal 14.8g たんぱく質 17.0g 20.3g 7.8g 脂質 11.3g 11.8g 59.9g 炭水化物 18.4g 60.3g 845mg ナトリウム 836mg 837mg 2.1g 食塩相当量 2.1g 2.1g ご飯セット おかず ご飯セット 1207kcal エネルギー 655kcal 1234kcal 48.7g たんぱく質 40.8g 50.7g 32.1g 脂質 33.0g 34.5g
	菜の花とツナの辛子和え 麦 おかず ご飯セ エネルギー 202kcal 395kca たんぱく質 17 3g 20 6 脂質 6.5g 7 0g 炭水化物 18.0g 59.9 ナトリウム 687mg 688m 食塩相当量 1.7g 1.7g おかず ご飯セ エネルギー 624kcal 1203kc たんぱく質 41.3g 51.2	びじきとアサリのさっぱり煮 えいず は エネルギー 228kcal 4 たんぱく質 13.0g	表 高野豆腐 オクラとコージ (10 mm) (10 m	上鶏肉の煮物 麦 -ンのおろし和え 麦 おかず ご飯セット - 195kcal 388kcal 質 16.2g 19.5g - 9.6g 10.1g 勿 9.7g 51.6g ム 603mg 604mg 量 1.5g 1.5g - おかず ご飯セット - 617kcal 1196kcal 質 39.2g 49.1g 32.5g 34.0g 勿 39.9g 165.6g	菜の花のツナ炒め「バンバンジーサラダ」 バンバンジーサラダ おかず エネルギー 174kcal (たんぱく質 11.5g) 脂質 7.3g 炭水化物 18.0g ナトリウム 844mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 628kcal たんぱく質 38.8g 脂質 30.6g 炭水化物 51.9g	照乳麦か ブロッコリー 乳麦 チキンアラビアータ 麦 野菜のピーナッツ和え 麦落 ご飯セット おかず ご飯セット 367kcal エネルギー 242kcal 435kcal 14.8g たんぱく質 17.0g 20.3g 7.8g 脂質 11.3g 11.8g 59.9g 炭水化物 18.4g 60.3g 845mg ナトリウム 836mg 837mg 2.1g 食塩相当量 2.1g 2.1g ご飯セット おかず ご飯セット 1207kcal エネルギー 655kcal 1234kcal 48.7g たんぱく質 40.8g 50.7g 32.1g 脂質 33.0g 34.5g 177.6g 炭水化物 50.0g 175.7g
	まかず ご飯セッナの辛子和え 表 かず ご飯セッナのギー 202kcal 395kca たんぱく質 17.3g 20.6 指質 6.5g 7.0g 大トリウム 687mg 688mg 688mg 688mg 1.7g 1.7g 1.	いじきとアサリのさっぱり煮 えかず に おかず に	表 高野豆腐 オクラとコージ (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)	上鶏肉の煮物 麦 -ンのおろし和え 麦 おかず ご飯セット - 195kcal 388kcal 質 16.2g 19.5g - 9.6g 10.1g 勿 9.7g 51.6g ム 603mg 604mg 量 1.5g 1.5g - おかす ご飯セット - 617kcal 1196kcal 質 39.2g 49.1g 32.5g 34.0g 勿 39.9g 165.6g ム 1917mg 1920mg 量 4.8g 4.8g	菜の花のツナ炒め 「バンバンジーサラダ」 バンバンジーサラダ 」 おかず エネルギー 174kcal (たんぱく質 11.5g) たんぱく質 11.5g) たんぱく質 2.1g) 大トリウム 844mg) 食塩相当量 2.1g) エネルギー 628kcal) たんぱく質 38.8g) にんぱく質 38.8g)	照乳麦か ブロッコリー 乳麦 チキンアラビアータ 麦 野菜のピーナッツ和え 麦落 ご飯セット おかず ご飯セット 367kcal エネルギー 242kcal 435kcal 14.8g たんぱく質 17.0g 20.3g 7.8g 脂質 11.3g 11.8g 59.9g 炭水化物 18.4g 60.3g 845mg ナトリウム 836mg 837mg 2.1g 食塩相当量 2.1g 2.1g ご飯セット おかず ご飯セット 1207kcal エネルギー 655kcal 1234kcal 48.7g たんぱく質 40.8g 50.7g 32.1g 脂質 33.0g 34.5g 177.6g 炭水化物 50.0g 175.7g 2236mg ナトリウム 2078mg 2081mg 5.7g 食塩相当量 5.3g 5.3g
合計合	まかず ご飯セッナの辛子和え 表 かず ご飯セッナのギー 202kcal 395kca たんぱく質 17.3g 20.6	いじきとアサリのさっぱり煮 えかず は エネルギー 228kcal 4g たんぱく質 13.0g 脂質 11.0g 東 大トリウム 925mg 食塩相当量 2.4g トリウム 630kcal は たんぱく質 40.7g またんぱく質 40.7g またんぱく質 40.7g 別 たんぱく質 40.7g またんぱく質 40.7g またんぱく質 40.7g またりする 2065mg を塩相当量 5.3g またりウム 2065mg を塩相当量 5.3g またルギー 831kcal 1	表 高野豆腐 オクラとコージ (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)	上鶏肉の煮物 麦 -ンのおろし和え 麦 おかず ご飯セット - 195kcal 388kcal 質 16.2g 19.5g - 9.6g 10.1g 勿 9.7g 51.6g ム 603mg 604mg 量 1.5g 1.5g おかず ご飯セット - 617kcal 1196kcal 質 39.2g 49.1g 32.5g 34.0g 勿 39.9g 165.6g ム 1917mg 1920mg 量 4.8g 4.8g - 814kcal 1393kcal	菜の花のツナ炒め 「バンバンジーサラダ」 バンバンジーサラダ 「おかず エネルギー 174kcal」 たんぱく質 11.5g 「大りウム 844mg 食塩相当量 2.1g 「おかず エネルギー 628kcal」 たんぱく質 38.8g 「大りウム 844mg を塩相当量 2.1g 「たんぱく質 38.8g 「大りウム 2233mg」 食塩相当量 5.7g 「エネルギー 827kcal」 たればく できる はいます はいます にんぱく できる はいます はいます はいます にんぱく できる はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます	照乳麦か ブロッコリー 乳麦 チキンアラビアータ 麦 野菜のピーナッツ和え 麦落 ご飯セット おかず ご飯セット 367kcal エネルギー 242kcal 435kcal 14.8g たんぱく質 17.0g 20.3g 7.8g 脂質 11.3g 11.8g 59.9g 炭水化物 18.4g 60.3g 845mg ナトリウム 836mg 837mg 2.1g 食塩相当量 2.1g 2.1g ご飯セット おかず ご飯セット 1207kcal エネルギー 655kcal 1234kcal 48.7g たんぱく質 40.8g 50.7g 32.1g 脂質 33.0g 34.5g 177.6g 炭水化物 50.0g 175.7g 2236mg ナトリウム 2078mg 2081mg 5.7g 食塩相当量 5.3g 5.3g 1406kcal エネルギー 856kcal 1435kcal
41 加加 41 加加 41 加加 (まかず ご飯セットの辛子和え 表 おかず ご飯セットの本子和え 395kca 395kca 17.3g 20.6 17.3g 20.6 18 18.0g 59.9 19.5	いじきとアサリのさっぱり煮 えかず は エネルギー 228kcal 4g たんぱく質 13.0g 脂質 11.0g 東 大トリウム 925mg 食塩相当量 2.4g トリウム 630kcal は たんぱく質 40.7g 現 たんぱく質 40.7g 現 たんぱく質 40.7g またりです。 12.8g 東 大・リウム 2065mg を塩相当量 5.3g は エネルギー 831kcal は たんぱく質 48.1g たんぱく質 48.1g	表 高野豆腐 オクラとコージ (1) 1 5g 脂質 (1) 5g 脂質 (1) 5g 脂質 (1) 5g 脂質 (1) 5g 鬼塩相当ご飯セット (1) 1 209kcal エネルギ (1) 1 2068mg ナトリウ (1) 5 3g 食塩相当 (1) 1 2 6g 炭水化 (1) 5 3g 食塩相当 (1) 1 2 6g 炭水化 (1) 5 3g 食塩相当 (1) 1 2 6g 炭水化 (1) 5 3g 食塩相当 (1) 1 2 6g 炭水化 (1) 5 3g 食塩相当 (1) 1 2 6 6 8 6 8 6 8 6 8 6 8 6 8 6 8 6 8 6 8	上鶏肉の煮物 麦 -ンのおろし和え 麦 おかず ご飯セット - 195kcal 388kcal 質 16.2g 19.5g - 9.6g 10.1g 勿 9.7g 51.6g ム 603mg 604mg 量 1.5g 1.5g - おかす ご飯セット - 617kcal 1196kcal 質 39.2g 49.1g 32.5g 34.0g 勿 39.9g 165.6g ム 1917mg 1920mg 量 4.8g 4.8g - 814kcal 1393kcal 質 46.9g 56.8g	菜の花のツナ炒め 「バンバンジーサラダ」 バンバンジーサラダ 」 おかず エネルギー 174kcal 「たんぱく質 11.5g	照乳麦か ブロッコリー 乳麦 チキンアラビアータ 麦 野菜のピーナッツ和え 麦落 ご飯セット おかず ご飯セット 367kcal エネルギー 242kcal 435kcal 14.8g たんぱく質 17.0g 20.3g 7.8g 脂質 11.3g 11.8g 59.9g 炭水化物 18.4g 60.3g 845mg ナトリウム 836mg 837mg 2.1g 食塩相当量 2.1g 2.1g ご飯セット おかず ご飯セット 1207kcal エネルギー 655kcal 1234kcal 48.7g たんぱく質 40.8g 50.7g 32.1g 脂質 33.0g 34.5g 177.6g 炭水化物 50.0g 175.7g 2236mg ナトリウム 2078mg 2081mg 5.7g 食塩相当量 5.3g 5.3g 1406kcal エネルギー 856kcal 1435kcal 56.6g たんぱく質 48.2g 58.1g
合計 合計 間	まかず ご飯セッナの辛子和え 表 おかず ご飯セッナのギー 202kcal 395kca たんぱく質 17.3g 20.6 16 6.5g 7.0g 59.9 17.1g 688m 688m 688m 688m 688m 688m 624kcal 1203kca 1203kca	いじきとアサリのさっぱり煮 えかず は エネルギー 228kcal 4g たんぱく質 13.0g 脂質 11.0g 食塩相当量 2.4g おかず は エネルギー 630kcal は たんぱく質 40.7g に たんぱく質 40.7g に たんぱく質 40.7g に たんぱく質 40.7g は たんぱく質 40.7g に たんぱく質 40.7g に たんぱく質 40.7g に たんぱく質 40.7g に たんぱく質 48.1g に たんぱく質 48.1g に たんぱく質 48.1g に 15.3g 脂質 39.8g	表 高野豆腐 オクラとコージ (1) 1 5g 脂質 (1) 5g 脂質 (1) 5g 脂質 (1) 5g 脂質 (1) 5g 鬼塩相当ご飯セット (1) 61 3g たんぱく (1) 62 6g たんぱく (1) 63 8g 鬼塩相当 (1) 62 6g たんぱく (1) 63 8g 鬼塩相当 (1) 65 3g 鬼鬼相当 (1) 65 3g 鬼鬼相当 (1) 65 3g 鬼鬼相当 (1) 65 3g 鬼鬼相当 (1) 65 3g 脂質 (1) 65 3g 鬼鬼鬼鬼鬼鬼鬼鬼鬼鬼鬼鬼鬼鬼鬼鬼鬼鬼鬼鬼鬼鬼鬼鬼鬼鬼鬼鬼鬼鬼鬼鬼鬼鬼鬼	上鶏肉の煮物 麦 -ンのおろし和え 麦 おかず ご飯セット - 195kcal 388kcal 質 16.2g 19.5g - 9.6g 10.1g 勿 9.7g 51.6g ム 603mg 604mg 量 1.5g 1.5g おかず ご飯セット - 617kcal 1196kcal 質 39.2g 49.1g 32.5g 34.0g 勿 39.9g 165.6g ム 1917mg 1920mg 量 4.8g 4.8g - 814kcal 1393kcal 質 46.9g 56.8g 39.5g 41.0g	菜の花のツナ炒め 『バンバンジーサラダ』 ボンバンジーサラダ』 おかず エネルギー 174kcal 1 たんぱく質 11.5g 脂質 7.3g 炭水化物 18.0g ナトリウム 844mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 628kcal たんぱく質 38.8g エネルギー 628kcal たんぱく質 38.8g 脂質 30.6g 炭水化物 51.9g ナトリウム 2233mg 2 2233mg 3 2 2 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	照乳麦か ブロッコリー 乳麦 チキンアラビアータ 麦 野菜のピーナッツ和え 麦落 ご飯セット おかず ご飯セット 367kcal エネルギー 242kcal 435kcal 14.8g たんぱく質 17.0g 20.3g 7.8g 脂質 11.3g 11.8g 59.9g 炭水化物 18.4g 60.3g 845mg ナトリウム 836mg 837mg 2.1g 食塩相当量 2.1g 2.1g ご飯セット おかず ご飯セット 1207kcal エネルギー 655kcal 1234kcal 48.7g たんぱく質 40.8g 50.7g 32.1g 脂質 33.0g 34.5g 177.6g 炭水化物 50.0g 175.7g 2236mg ナトリウム 2078mg 2081mg 5.7g 食塩相当量 5.3g 5.3g 1406kcal エネルギー 856kcal 1435kcal 56.6g たんぱく質 48.2g 58.1g 39.1g 脂質 40.0g 41.5g
41 加加 41 加加 41 加加 (まかず ご飯セッナの辛子和え 表	いじきとアサリのさっぱり煮 えかず は エネルギー 228kcal 4g たんぱく質 13.0g 脂質 11.0g 食塩相当量 2.4g おかず は エネルギー 630kcal は たんぱく質 40.7g に たんぱく質 40.7g に たんぱく質 40.7g に たんぱく質 40.7g は たんぱく質 40.7g に たんぱく質 40.7g に たんぱく質 40.7g に たんぱく質 40.7g に たんぱく質 48.1g に たんぱく質 48.1g に たんぱく質 48.1g に 15.3g 脂質 39.8g	表 高野豆腐 オクラとコージ (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)	上鶏肉の煮物 麦 -ンのおろし和え 麦 -ンのおろし和え 麦 -ンのおろし和え 麦	菜の花のツナ炒め 『バンバンジーサラダ 』 ボンバンジーサラダ 』 おかず エネルギー 174kcal 1 だんぱく質 11.5g	照乳麦か ブロッコリー 乳麦 チキンアラビアータ 麦 野菜のピーナッツ和え 麦落 一で飯セット おかず ご飯セット 367kcal エネルギー 242kcal 435kcal 14.8g たんぱく質 17.0g 20.3g 11.8g 59.9g 炭水化物 18.4g 60.3g 845mg ナトリウム 836mg 837mg 2.1g 食塩相当量 2.1g 2.1g 2.1g 1207kcal エネルギー 655kcal 1234kcal 48.7g たんぱく質 40.8g 50.7g 32.1g 脂質 33.0g 34.5g 177.6g 炭水化物 50.0g 175.7g 2236mg ナトリウム 2078mg 2081mg 5.7g 食塩相当量 5.3g 5.3g 1406kcal エネルギー 856kcal 1435kcal 166.6g たんぱく質 48.2g 58.1g 39.1g 脂質 40.0g 41.5g

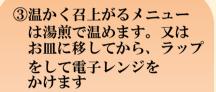
[※]献立は予告無く変更することがあります。

※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。

[※]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。

次向のはノルドのなりで失反しよで小成体に入れて休日へにてい

[※]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。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	11月17日(月	月)	11月18日(火)	11月19日(水)	11月20日(2	木)	11月	21日(金	È)
	★ごはん120g	,	★ごはん120g		★ごはん120g 難肉のカレー者		★ごはん120g		★ごはん1	20g	
	白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め	麦麦麦	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦 乳麦 卵麦	羯肉のカレー煮	乳麦	豚肉とごぼうの煮物 ツナと大豆の炒め煮 キャヘツのあっさり昆布和え	麦	成立なの 肉団子と自身 油揚げの玉 和風サラク	をの煮物	卵乳麦 卵麦 卵
	竹輪のこま炒め	.素	鶏ミンチと小松菜の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え	温麦	油揚げと菜の花の煮物	麦 乳麦落	ツナと大豆の炒め煮	素	油揚けの玉	子とし	<u> </u>
	カリフラワーの甘酢漬け		人参とコーンのツナマヨ和え		カリファワーのヒーナッツ味噌和え	乳麦洛	キャペツのあっさり昆布和え		和風アファ	×	
											
朝	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	1 г	おかず	ご飯セット
食	エネルギー 165kcal	358kcal	エネルギー 177kcal	370kcal	エネルギー 184kca		エネルギー 193kcal				378kcal
	たんぱく質 9.8g	13. 1g	たんぱく質 10.9g	14. 2g	たんぱく質 11.3g	14. 6g	たんぱく質 13.9g	17. 2g		8. 8g	12. 1g
	脂質 7.2g	7.7g	脂質 8.0g	8. 5g	脂質 8.6g	9.1g	脂質 8.2g	8.7g		10. 1g	10. 6g
	炭水化物 16.3g	<u>58. 2g</u>	炭水化物 16.0g	57.9g	炭水化物 17.0g		炭水化物 16.5g	<u>58. 4g</u>	炭水化物	<u>15. 2g</u>	<u>57. 1g</u>
	ナトリウム 742mg	743mg	ナトリウム 660mg	661mg	ナトリウム 656mg	657mg	ナトリウム 591mg	592mg	ナトリウム	743mg	744mg
	食塩相当量 1.9g ★ごはん120g	1.9g	食塩相当量 1 /g 1 = 1+ / 120g	1. /g	食塩相当量 1.7g	1. /g	食塩相当量 1.5g	1. 5g	食塩相当重 ▲ 	1.9g	1. 9g
	サワラの味噌煮		★ごはん120g 大根と鶏肉の煮物		★ごはん120g メンチカツ	乳麦	★ごはん120g ブリのごま焼 塩ゆでアスパラ		★ごはん1 鶏のいそ/ ミックス`	<u> 208</u> ミ焼	
	チンゲン並とピーマンのソテー	乳麦	高野豆腐の洋風炒り煮	麦 乳麦え 卵乳麦	I / I I W/ ¬ I I —	土 久	塩ゆでアスパラ	<u> </u>	ラックス	<u> </u>	麦 乳麦 麦 麦
	鶏と蓮根のピリ辛煮 キャロットラベ	業	キャベツと卵の塩レモンパスタ	加到美	グロ グコ グ 麩とえのきのさっと煮 キャベッとベーコンの煮浸し	- 美	かぶのさっぱりポン酢煮		野菜のチリン	ノース煮	美
	キャロットラペ	蹇		, <i></i>	キャベツとベーコンの煮浸し	卵乳麦	かぶのさっぱりポン酢煮 白菜と挽肉の旨煮	蹇	菜の花としめじ	の和え物	蹇
昼											
食	Ls 118		Ls 1LS		 	A I I	1.1.12			Ls 1LS	
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかす エネルギー 231kca	ご飯セット	おかす 210000	ご飯セット	エネルギー 2	おかす	<u>ご飯セット</u>
	エネルギー 248kcal たんぱく質 16.4g	441kcal 19 7g	エネルギー 239kcal たんぱく質 13.8g	432kcal 17 1g	エネルギー 231kca たんぱく質 9.5g	424kcal 12.8g	エネルギー 210kcal たんぱく質 15.9g	403kcal 19. 2g	エベルヤー <u>/</u> たんぱく質	248kcal 17 5g	441kcal
	10.48 11.0g	11 5g	たんぱく 夏 13.0g 宇宙 13.1g	17. 18. 13. 6g	12.7018 \ 月 3.38 13.1g	13 6g	脂質 10.8g	11.3g	店店	17. 58 12. 6g	13 1g
	炭水化物 18.7g	60. 6g	炭水化物 17.0g	58. 9g	炭水化物 18.3g		炭水化物 11.3g	53. 2g	炭水化物	15. 6g	57. 5g
	ナトリウム 733mg	734mg	ナトリウム 784mg	785mg	ナトリウム 589mg	590mg	ナトリウム 755mg	756mg	ナトリウム	722mg	723mg
	食塩相当量 1.9g	1. 9g	食塩相当量 2.0g	2. 0g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g
BB 🚓	◎牛乳180g		◎牛乳180g		160 年 到 1 2 0 ~		I ⋒ # 型 1 0 0 ~			١	
间艮					◎牛乳180g	N.150-	◎牛乳180g		◎牛乳180	<u>増</u> 、、	1FA
间艮	◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごけん120g		◎グレープフル-	-ツ200g	◎キウイフルー	ツ150g	◎バナナ90g	ı	◎キウイ:	<u>ブルーツ</u>	ソ150g
间度	○りんご150g★ごはん120g罪の柚子胡椒焙	"美""""""	<u>◎グレープフル-</u> ★ごはん120g		◎キウイフルー		<u>◎バナナ90g</u> ★ごはん120g	 	<u>◎キウイ</u>	ブルーツ	
间艮	★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼	麦	◎グレープフルー ★ごはん120g豚肉と野菜のトマト炒め		◎キウイフルー		◎バナナ90g	麦男	<u>◎キウイ</u>	ブルーツ	
间良	★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮	麦 乳麦 麦	<u>◎グレープフル-</u> ★ごはん120g		◎キウイフルー		◎バナナ90g ★ごはん120g 鶏肉マスタード 人参グラッセ プロッコリーのペペロシチーノ	麦 乳麦 卵乳麦	<u>◎キウイ</u>	ブルーツ	
间艮	★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼	麦麦麦麦麦麦			◎キウイフルー		◎バナナ90g ★ごはん120g 鶏肉マスタード 人参グラッセ	麦 乳麦 卵乳麦 麦	◎キウイ:	ブルーツ	
间良	★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮	麦乳麦麦麦			<u>◎キウイフルー</u>	ツ150g 麦 麦 麦 麦	◎バナナ90g ★ごはん120g 鶏肉マスタード 人参グラッセ プロッコリーのペペロシチーノ	麦 乳麦 卵乳麦 麦	<u>◎キウイ</u>	ブルーツ	
月日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日	★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮	麦乳麦素			◎キウイフルー		◎バナナ90g ★ごはん120g 鶏肉マスタード 人参グラッセ プロッコリーのペペロシチーノ	麦 乳麦 卵乳麦 麦	<u>◎キウイ</u>	ブルーツ	
9食	★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法運草のおひたし	麦		乳麦麦麦	◎キウイフルー ★ごはん120g ホッケの酒粕焼 人参のきんびら インゲンの生姜炒め 古芽としらすのおひたし	麦麦麦麦	◎バナナ90g★ごはん120g鶏肉マスタード人参グラッセ^{ブロッコリーのペペロンチーノ}三色野菜ナムル		○キウイ:★ごはん!白身魚の和風きひとくちが切干と人参の/	ブルーツ 20g のこあん んも煮 ハリハリ	麦麦麦
	★ごはん120g 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	麦		乳麦麦	◎キウイフルー ★ごはん120g ホッケの酒粕焼 人参のきんびら インゲンの生姜炒め 古芽としらすのおひたし	麦素素素	◎バナナ90g ★ごはん120g 鶏肉マスタード 人参グラッセ プロッコリーのベベロンチー/ 三色野菜ナムル	ご飯セット	○キウイ:★ごはん!白身魚の和風きひとくちが切干と人参の/	ブルーツ 20g のこあん んも煮 ハリハリ	表 素 素 <u>ご飯セット</u>
食	★ こはん120g 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 おかず エネルギー 210kga	麦 ご飯セット 403kcal	◎グレープフルー ★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め 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	乳麦 麦 ご飯セット 414kcal	◎キウイフルー ★ごはん120g ホッケの酒粕焼 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 おかす エネルギー 223kca	麦 麦 麦 麦 ご飯セット 416kcal	◎バナナ90g ★ごはん120g 鶏肉マスタード 人参グラッセ ニークリーのペペロンチー/ 三色野菜ナムル おかず	ご飯セット 409kcal	○キウイ: ★ごはん! 白身魚の和風き ひとくちが 切干と人参の/ エネルギー!	ブルーツ 20g のこあん んも煮 ハリハリ	表 素 素 <u>ご飯セット</u> 376kcal
食	★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法運草のおひたし おかず エネルギー 210kcal たんぱく質 16.1g 脂質 11.5g	麦 <u>ご飯セット 403kcal</u> 19.4g 12 Og	◎グレープフルー ★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め 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	◎キウイフルー ★ごはん120g ホッケの酒粕焼 人参のきんびら インゲンの生姜炒ら 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 脂質 8.5g	麦 麦 麦 麦 ご飯セット 416kcal 21.7g 9.0g	◎バナナ90g ★ごはん120g 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ノ 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	ご飯セット 409kcal 16.0g 13.7g	○キウイ:★ごはん:白身魚の和風きひとくちが切干と人参のがエネルギー:たんぱく質脂質	フルーツ 20g のこあん んも煮 ハリハリ おかず 183kcal 14.3g 9.7g	表 表 <u>ご飯セット</u> 376kcal 17.6g 10.2g
食	★ごはん120g 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 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	麦 ご飯セット 403kcal 19.4g 12.0g 51.5g	◎グレープフルー ★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 麩の野菜あんかけ ニネルギー 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	◎キウイフルー ★ごはん120g ホッケの酒粕焼 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 おかず エネルギー 223kca たんぱく質 18.4g 8.5g 炭水化物 16.1g	麦 麦 麦 ご飯セット 416kcal 21. 7g 9. 0g 58. 0g	◎バナナ90g ★ごはん120g 鶏肉マスタード 人参グラッセ ニと野菜ナムル ニと野菜ナムル よかず 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	 ○キウイ: ★ごはん! 白身魚の和風き ひとくちが 切干と人参の/ エネルギー! たんぱく質 脱質 炭水化物 	フルーツ 20g のこあん んも煮 ハリハリ おかず 183kcal 14.3g 9.7g 8.4g	表 表 ご飯セット 376kcal 17.6g 10.2g 50.3g
食	★ごはん120g 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 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	麦 ご飯セット 403kcal 19.4g 12.0g 51.5g 737mg	◎グレープフルー ★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め 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	◎キウイフルー ★ごはん120g ホッケの酒粕焼 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 エネルギー 223kca たんぱく質 18.4g 脂質 8.5g 炭水化物 16.1g	麦 麦 麦 ご飯セット 416kcal 21. 7g 9. 0g 58. 0g 794mg	◎バナナ90g ★ごはん120g 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ノ 三色野菜ナムル ボネルギー 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	 ○キウイ ★ごはん 白身魚の和風き ひとくちが 切干と人参の エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 	フルーツ 20g のこあん んも煮 ハリハリ おかず 183kcal 14.3g 9.7g 8.4g 584mg	表表 表 ご飯セット 376kcal 17.6g 10.2g 50.3g 585mg
食	★ごはん120g 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 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	麦 ご飯セット 403kcal 19. 4g 12. 0g 51. 5g 737mg 1. 9g	◎グレープフルー ★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め 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	◎キウイフルー ★ごはん120g ホッケの酒粕焼 人参のきんびら インゲンの生姜炒め 苦芽としらすのおひたし エネルギー 223kca たんぱく質 18.4g 上下リウム 793mg 食塩相当量 2.0g	麦 麦 麦 ご飯セット 416kcal 21. 7g 9. 0g 58. 0g 794mg 2. 0g	◎バナナ90g ★ ごはん120g 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ノ 三色野菜ナムル ボネルギー 216kcal たんぱく質 12.7g 脂質 13.2g 炭水化物 12.2g ナトリウム 728mg 食塩相当量 1.9g	ご飯セット 409kcal 16.0g 13.7g 54.1g 729mg 1.9g	 ○キウイ ★ごはん 白身魚の和風き ひとくちが 切干と人参の エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 	フルーツ 20g のこあん んも煮 ハリハリ おかず 183kcal 14.3g 9.7g 8.4g 584mg 1.5g	表表 表 ご飯セット 376kcal 17 6g 10 2g 50 3g 585mg 1 5g
食	★こはん120g 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 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	麦 ご飯セット 403kcal 19.4g 12.0g 51.5g 737mg 1.9g ご飯セット	◎グレープフルー ★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め 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	◎キウイフルー ★ごはん120g ホッケの酒粕焼 人参のきんびら インゲンの生姜炒め ままとしらすのおひたし エネルギー 223kca たんぱく質 18.4g 脂質 8.5g 炭水化物 16.1g ナトリウム 793mg 食塩相当量 2.0g	麦 麦 麦 ご飯セット 416kcal 21. 7g 9. 0g 58. 0g 794mg 2. 0g	◎バナナ90g ★ ごはん120g 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ノ 三色野菜ナムル ニキルギー 216kcal たんぱく質 12.7g 脂質 13.2g 炭水化物 12.2g ナトリウム 728mg 食塩相当量 1.9g	ご飯セット 409kcal 16.0g 13.7g 54.1g 729mg 1.9g	 ○キウイ ★ごはん 白身魚の和風き ひとくちが 切干と人参の エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 	フルーツ 20g のこあん んも煮 ハリハリ おかず 183kcal 14.3g 9.7g 8.4g 584mg 1.5g	表表表 ご飯セット 376kcal 17.6g 10.2g 50.3g 585mg 1.5g ご飯セット
食	★ こはん120g 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 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	麦 ご飯セット 403kcal 19.4g 12.0g 51.5g 737mg 1.9g ご飯セット 1202kcal	◎グレープフルー ★ごはん120g 下下では、120g 下下では、120g 下下では、120g 下下では、120g おかず エネルギー 221kcal たんぱく質 15.0g 上のよく質 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	三飯セット 414kcal 18.3g 10.7g 59.0g 709mg 1.8g ご飯セット	◎キウイフルー ★ごはん120g ホッケの酒粕焼 人参のきんびら インゲンの生姜炒め 苦芽としらすのおひたし エネルギー 223kca たんぱく質 18 4g 脂質 8.5g 炭水化物 16 1g ナトリウム 793mg 食塩相当量 2 0g エネルギー 638kca	麦 麦 麦 麦 麦 21. 7g 9. 0g 58. 0g 794mg 2. 0g こ飯セット	◎バナナ90g ★ こはん120g 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ノ 三色野菜ナムル ニたルギー 216kcal たんぱく質 12.7g 脂質 13.2g 炭水化物 12.2g ナトリウム 728mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 619kcal	ご飯セット 409kcal 16.0g 13.7g 54.1g 729mg 1.9g ご飯セット 1198kcal	 ○キウイ ★ごはん 白身魚の和風き ひとくちが 切干と人参の エネルギー たんぱく質 臓水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー 	フルーツ 20g のこあん んも煮 ハリハリ おかず 183kcal 14.3g 9.7g 8.4g 1.5g 1.5g 1.5g	表表表 ご飯セット 376kcal 17.6g 10.2g 50.3g 585mg 1.5g ご飯セット
食 	★ こはん120g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法連草のおひたし 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 コネルギー 623kcal	変数セット 403kcal 19. 4g 12. 0g 51. 5g 737mg 1. 9g ご飯セット 1202kcal 52. 2g	◎グレープフルー ★ごはん120g 下下では、120g 下下では、120g 下下では、120g 下下では、120g おかず エネルギー 221kcal たんぱく質 15.0g 上では、15.0g 10.2g 炭水化物 17.1g ナトリウム 708mg 食塩相当量 1.8g よかず エネルギー 637kcal たんぱく質 39.7g	乳表 表 ご飯セット 414kcal 18, 3g 10, 7g 59, 0g 709mg 1, 8g ご飯セット 1216kcal 49, 6g	◎キウイフルー ★ごはん120g ホッケの酒粕焼 人参のきんびら インゲンの生姜炒め 苦芽としらすのおひたし エネルギー 223kca たんぱく質 18 4g	麦 麦 麦 麦 麦 21. 7g 9. 0g 58. 0g 794mg 2. 0g こ飯セット 1217kcal 49. 1g	◎バナナ90g ★ こはん120g 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ノ 三色野菜ナムル おかず エネルギー 216kca たんぱく質 12.7g 版水化物 12.2g ナトリウム 728mg 食塩相当量 1.9g よかす エネルギー 619kca たんぱく質 42.5g	ご飯セット 409kcal 16. 0g 13. 7g 54. 1g 729mg 1. 9g ご飯セット 1198kcal 52. 4g	 ○キウイ ★ごはん 白身魚の和風き ひとくちが 切干と人参の エネルギー たんぱく質 臓水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー(たんぱく質 たんぱく質 	フルーツ 20g のこあん んも煮 ハリハリ おかず 183kcal 14.3g 9.7g 8.4g 1.5g 1.5g おかす 616kcal 40.6g	表表表 ご飯セット 376kcal 17 6g 10 2g 50 3g 585mg 1 5g ご飯セット
食	★ こはん120g 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 ************************************	麦 ご飯セット 403kcal 19.4g 12.0g 51.5g 737mg 1.9g ご飯セット 1202kcal 52.2g 31.2g	◎グレープフルー ★ごはん120g 下下では、120g 下下では、120g 下下では、120g 下下では、120g おかず エネルギー 221kcal たんぱく質 15.0g 上では、15.0g 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 ご飯セット 1216kcal 49.6g 32.8g	●キウイフルー ★ごはん120g ホッケの酒粕焼 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 麦 21. 7g 9. 0g 58. 0g 794mg 2. 0g 1217kcal 49. 1g 31. 7g	◎バナナ90g ★ ごはん120g 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ノ 三色野菜ナムル ニキルギー 216kcal たんぱく質 12.7g 脱方・パウム 728mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 619kcal たんぱく質 42.5g 脂質 32.2g	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	 ○キウイ ★ごはん! 白身魚の和風き ひとくちが切干と人参のが切干と人参のが エネルギー! たんぱく質 臓水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー! たんぱく質 脂質 	フルーツ 20g のこあん んも煮 ハリハリ おかず 183kcal 14.3g 9.7g 8.4g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5	表表表表 ご飯セット 376kcal 17.6g 10.2g 50.3g 585mg 1.5g ご飯セット 1195kcal 50.5g 33.9g
食合	★ こはん120g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法連草のおひたし 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 コネルギー 623kcal	麦 ご飯セット 403kcal 19.4g 12.0g 51.5g 737mg 1.9g ご飯セット 1202kcal 52.2g 31.2g 170.3g	◎グレープフルー ★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 麩の野菜あんかけ ************************************	乳表 表 ご飯セット 414kcal 18.3g 10.7g 59.0g 709mg 1.8g ご飯セット 1216kcal 49.6g 32.8g 175.8g	◎キウイフルー ★ごはん120g 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 麦 麦 21. 7g 9. 0g 58. 0g 794mg 2. 0g 1217kcal 49. 1g 31. 7g 177. 1g	◎バナナ90g ★ こはん120g 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ノ 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 食塩相当量 1.9g エネルギー 619kcal たんぱく質 42.5g 脂質 32.2g	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	 ○キウイ ★ごはん! 白身魚の和風き ひとくちが切干と人参のが切干と人参のが切干と人参のが切下と人参のが切下と人参のが切下とんぱく質 一次水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー(たんぱく質) たんぱく質 脂質 炭水化物 炭水化物 	フルーツ 20g のこあん んも煮 ハリハリ おかず 183kcal 14.3g 9.7g 8.4g 584mg 1.5g 1.5g おかず 616kcal 40.6g 32.4g 39.2g	表表表 ご飯セット 376kcal 17.6g 10.2g 50.3g 1.5g ご飯セット 1195kcal 50.5g 33.9g 164.9g
食合	★ こはん120g 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 ************************************	麦 一で飯セット 403kcal 19.4g 12.0g 51.5g 737mg 1.9g こ飯セット 1202kcal 52.2g 31.2g 170.3g 2214mg 5.7g	◎グレープフルー ★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 麸の野菜あんかけ ボルギー 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	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	●キウイフルー ★ こはん120g ホッケの酒粕焼 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 おかず エネルギー 223kca たんぱく質 18.4g 脂質 8.5g 炭水化物 16.1g ナトリウム 793mg 食塩相当量 2.0g ボカかず エネルギー 638kca たんぱく質 39.2g ボルばく質 30.2g 炭水化物 51.4g ナトリウム 2038mg	表 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 116kcal 21.7g 9.0g 58.0g 794mg 2.0g こ飯セット 1217kcal 49.1g 31.7g 177.1g 2041mg 5.2g	◎バナナ90g ★ こはん120g 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ノ 三色野菜ナムル 三色野菜ナムル これがです。12.7g 脂質 13.2g 炭水化物 12.2g ナトリウム 728mg 食塩相当量 1.9g ボネルギー 619kcal たんぱく質 42.5g 脂質 32.2g 炭水化物 40.0g ナトリウム 2074mg	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	●キウイ ★ごはん! 白身魚の和風き ひとくちが 切干と人参の エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 大んぱく質 膨水化物 ナトリウム 食塩相当量	フルーツ 20g のこあん んも煮 ハリハリ 183kcal 14.3g 9.7g 8.4g 584mg 1.5g 1	表表表表 ご飯セット 376kcal 17.6g 10.2g 50.3g 585mg 1.5g ご飯セット 1195kcal 50.5g 33.9g 164.9g 2052mg 5.2g
食合計合	★ こはん120g 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 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	表 - ご飯セット 403kcal 19. 4g 12. 0g 51. 5g 737mg 1. 9g こ飯セット 1202kcal 52. 2g 31. 2g 170. 3g 2214mg 5. 7g 1409kcal	◎グレープフルー ★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 麸の野菜あんかけ ************************************	第表 表 でしている。 でしている。 	●キウイフルー ★ こはん120g ホッケの酒粕焼 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 おかず エネルギー 223kca たんぱく質 18.4g 脂質 8.5g 炭水化物 16.1g ナトリウム 793mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 638kca たんぱく質 39.2g エネルギー 638kca たんぱく質 39.2g ボルザー 638kca たんぱく質 39.2g ボカ・す エネルギー 838kca	表 表 表 表 是 21. 7g 9. 0g 58. 0g 794mg 2. 0g [217kcal 49. 1g 31. 7g 177. 1g 2041mg 5. 2g	◎バナナ90g ★ こはん120g 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ノ 三色野菜ナムル 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 食塩相当量 1.9g エネルギー 619kcal たんぱく質 42.5g 脂質 32.2g 炭水化物 40.0g ナトリウム 2074mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 817kcal	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	 ○キウイ ★ごはん! 白身魚の和風き ひとくちが 切干と人参のが エネルギー たんぱく質 臓水化物 ナトリウム たんぱく質 臓水化物 ナトリウム/食塩相当量 エネルギー(たんぱく質 ボルギー(大・リウム/食塩相当量 	フルーツ 20g のこあん んも煮 ハリハリ おかず 183kcal 14.3g 9.7g 8.4g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5	表表表 ご飯セット 376kcal 17.6g 10.2g 50.3g 50.5g 1,5g 1,5g 1,5g 1,5g 1,5g 1,5g 2,5g 33.9g 1,64.9g 205.2mg
食合計	★ こはん120g 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 ************************************	表 ご飯セット 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	◎グレープフルー ★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 数の野菜あんかけ 本ルギー 221kcal たんぱく質 15.0g 旧質 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	三妻 三酸セット 414kcal 18.3g 10.7g 59.0g 709mg 1.8g 三酸セット 1216kcal 49.6g 32.8g 175.8g 2155mg 5.5g 1413kcal 57.3g	○キウイフルー ★ごはん120g ホッケの酒粕焼 人参のきんびらインゲンの生姜炒め 古芽としらすのおびたし おかす エネルギー 223kca たんぱく質 18.4g 16.1g 18.5g 16.1g 18.4g 16.1g 18.4g 16.1g 18.4g 16.1g 18.5g 16.1g 18.4g 18.5g 18.4g 18.5g 18.4g 18.5g 18.4g 18.5g 18	表 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 100 100 100 10	◎バナナ90g ★ こはん120g 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ノ 三色野菜ナムル 三色野菜ナムル これがでである。 「12.7g 脂質 13.2g 炭水化物 12.2g ナトリウム 728mg 食塩相当量 1.9g ボネルギー 619kcal たんぱく質 42.5g 脂質 32.2g 炭水化物 40.0g ナトリウム 2074mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 817kcal たんぱく質 49.4g	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	 ○キウイ ★こはん! 白身魚の和風き ひとくちが切干と人参のが切干と人参のが切干と人参のが切下と人参のが切下と人参のがります。 エネルギー質	20g のこあん んも煮 いリハリ おかず 183kcal 14.3g 9.7g 8.4g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.6kcal 40.6g 32.4g 39.2g 2049mg 5.2g 17kcal	表表表 ご飯セット 376kcal 17.6g 10.2g 50.3g 585mg 1.5g ご飯セット 1195kcal 50.5g 33.9g 164.9g 2052mg 5.2g 1396kcal
食合計合計(間	★ こはん120g 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 おかず エネルギー 210kcal たんぱく質 16.1g 間質 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	表 - ご飯セット 403kcal 19.4g 12.0g 51.5g 737mg 1.9g こ飯セット 1202kcal 52.2g 31.2g 170.3g 2214mg 5.7g 1409kcal 58.3g 38.3g	◎グレープフルー ★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 麩の野菜あんかけ ************************************	三飯セット 414kcal 18.3g 10.7g 59.0g 709mg 1.8g - 10.7g 59.0g 709mg 1.8g - 10.7g 32.8g 175.8g 2155mg 5.5g 1413kcal 57.3g 39.8g	●キウイフルー ★ こはん120g ホッケの酒粕焼 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 おかず エネルギー 223kca たんぱく質 18.4g 脂質 8.5g 炭水化物 16.1g ナトリウム 793mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 638kca たんぱく質 39.2g ボルボー 638kca たんぱく質 39.2g ボルザー 638kca たんぱく質 39.2g ボネルギー 838kca たんぱく質 46.6g よんぱく質 46.6g 脂質 37.2g	表 表 表 表 を を を を を を を を を を を を を	◎バナナ90g ★ こはん120g 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ノ 三色野菜ナムル 三色野菜ナムル これがで 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 食塩相当量 1.9g エネルギー 619kcal たんぱく質 42.5g 脂質 32.2g 炭水化物 40.0g ナトリウム 2074mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 817kcal たんぱく質 49.4g 脂質 39.2g	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	● キウイ	フルーツ 20g のこあん んも煮 ハリハリ おかず 183kcal 14.3g 9.7g 8.4g 584mg 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 2049mg 5.2g 39.2g 2049mg 5.2g 317kcal 48.0g 39.4g	表表表表 ご飯セット 376kcal 17.6g 10.2g 50.3g 585mg 1.5g ご飯セット 1195kcal 50.5g 33.9g 164.9g 2052mg 5.2g 1396kcal 57.9g 40.9g
食合計合計(間食	★ こはん120g 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 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	表 ご飯セット 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 1409kcal 58. 3g 38. 3g 202. 2g	◎グレープフルー ★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 麩の野菜あんかけ ボルギー 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 38.3g 炭水化物 77.9g	三飯セット 414kcal 18.3g 10.7g 59.0g 709mg 1.8g - 10.7g 59.0g 709mg 1.8g - 205cal 49.6g 32.8g 175.8g 2155mg 5.5g 1413kcal 57.3g 39.8g 203.6g	● キウイフルー ★ こはん120g ホッケの酒粕焼 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 おかず エネルギー 223kca たんぱく質 18.4g 脂質 8.5g 炭水化物 16.1g ナトリウム 793mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 638kca たんぱく質 39.2g エネルギー 638kca たんぱく質 39.2g ボルザー 839kca たんぱく質 46.6g 脂質 37.2g 炭水化物 80.3g	表 表 表 表 表 一 近飯セット 416kcal 21. 7g 9. 0g 58. 0g 794mg 2. 0g こ飯セット 1217kcal 49. 1g 31. 7g 177. 1g 2041mg 5. 2g 1418kcal 56. 5g 38. 7g 206. 0g	◎バナナ90g ★ こはん120g 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ノ 三色野菜 ナムル 三色野菜 ナムル まかず 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 食塩相当量 1.9g エネルギー 619kcal たんぱく質 42.5g 脂質 32.2g 炭水化物 40.0g ナトリウム 2074mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 817kcal たんぱく質 49.4g 脂質 39.2g 炭水化物 68.9g	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	● キウイ ★ こはん! 白身魚の和風き ひとくちのが 切干と人参のが エネルギー質 底水化ウム 食塩相当量 エネルギーの たんぱく質 脂皮水化ウム 食塩相当量 エネルギーの たんぱく質 に次水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギーの たんぱく質 に次水化物 大りのより たんぱく質 に次水化物 大りのより たんぱく質 に次水化物 大りのより たんぱく質 に次水化物 大りのより たんぱく質 に次水化物 大りのより たんぱく質 に次水化物 大りのより たんぱく質 に次水化物 大りのより たんぱく質 に次水化物 大りのより たんぱく質 に次水化物 大りのより たんぱく質 にたんぱく質 にたんぱく質 にたんぱく質 にたんぱく質 にたんぱく質 にたんぱく にたんな にたんな にたんな にたんな にたんな にたんな にたんな にたんな にたんな にたんな にたんな にたんな にたんな にたんな にたんな にたんな にたる にたんな にたんな にたんな にたる にたんな にたる にたんな にたる にたる にたる にたる にたる にたる にたる にたる	フルーツ 20g のこあん んも煮 ハリハリ おかず 183kcal 14.3g 9.7g 8.4g 5.84mg 1.5g 1	表表表表 ご飯セット 376kcal 17.6g 10.2g 50.3g 585mg 1.5g ご飯セット 1195kcal 50.5g 33.9g 164.9g 2052mg 5.2g 1396kcal 57.9g 40.9g 193.8g
食合計(間食	★ こはん120g 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 おかず エネルギー 210kcal たんぱく質 16.1g 間質 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	表 ご飯セット 403kcal 19. 4g 12. 0g 51. 5g 737mg 1 9g こ飯セット 1202kcal 52. 2g 31. 2g 170. 3g 2214mg 5. 7g 1409kcal 58. 3g 38. 3g 202. 2g 2288mg	◎グレープフルー ★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 麩の野菜あんかけ ボルギー 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 38.3g 炭水化物 77.9g	三飯セット 414kcal 18.3g 10.7g 59.0g 709mg 1.8g - 10.7g 59.0g 709mg 1.8g - 10.7g 32.8g 175.8g 2155mg 5.5g 1413kcal 57.3g 39.8g	● キウイフルー ★ こはん120g ホッケの酒粕焼 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 おかず エネルギー 223kca たんぱく質 18.4g 脂質 8.5g 炭水化物 16.1g ナトリウム 793mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 638kca たんぱく質 39.2g エネルギー 638kca たんぱく質 39.2g ボルザー 839kca たんぱく質 46.6g 脂質 37.2g 炭水化物 80.3g	表 表 表 表 表 差 差 差 21. 7g 9. 0g 58. 0g 794mg 2. 0g 1217kcal 49. 1g 31. 7g 177. 1g 2041mg 5. 2g 1418kcal 56. 5g 38. 7g 206. 0g 2118mg	◎バナナ90g ★ こはん120g 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ノ 三色野菜ナムル 三色野菜ナムル これがで 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 食塩相当量 1.9g エネルギー 619kcal たんぱく質 42.5g 脂質 32.2g 炭水化物 40.0g ナトリウム 2074mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 817kcal たんぱく質 49.4g 脂質 39.2g	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	● キウイ ★ こはん! 白身魚の和風き ひとくちのが 切干と人参のが エネルギー質 底水化ウム 食塩相当量 エネルギーの たんぱく質 脂皮水化ウム 食塩相当量 エネルギーの たんぱく質 に次水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギーの たんぱく質 に次水化物 大りのより たんぱく質 に次水化物 大りのより たんぱく質 に次水化物 大りのより たんぱく質 に次水化物 大りのより たんぱく質 に次水化物 大りのより たんぱく質 に次水化物 大りのより たんぱく質 に次水化物 大りのより たんぱく質 に次水化物 大りのより たんぱく質 に次水化物 大りのより たんぱく質 にたんぱく質 にたんぱく質 にたんぱく質 にたんぱく質 にたんぱく質 にたんぱく にたんな にたんな にたんな にたんな にたんな にたんな にたんな にたんな にたんな にたんな にたんな にたんな にたんな にたんな にたんな にたんな にたる にたんな にたんな にたんな にたる にたんな にたる にたんな にたる にたる にたる にたる にたる にたる にたる にたる	フルーツ 20g のこあん んも煮 ハリハリ おかず 183kcal 14.3g 9.7g 8.4g 584mg 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 2049mg 5.2g 39.2g 2049mg 5.2g 317kcal 48.0g 39.4g	表表表表 ご飯セット 376kcal 17.6g 10.2g 50.3g 585mg 1.5g ご飯セット 1195kcal 50.5g 33.9g 164.9g 2052mg 5.2g 1396kcal 57.9g 40.9g 193.8g

※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。

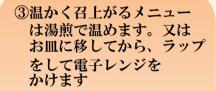
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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。