(たんぱく60g管理食) 週間献立表

んぱく質 8.8g 質 13.0g 水化物 12.8g トリウム 647mg リウム 306mg ン 132mg 塩相当量 1.6g ごはん180g ークジンジャー 揚げの玉子とじ と蒸し鶏のさっぱりマリネ	ご飯セット 490kcal 13.7g 13.7g 75.7g 648mg 378mg 209mg 1.6g 表 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変	エネルギー 213 たんぱく質 14 脂質 10 炭水化物 15 ナトリウム 56 カリウム 43 リン 18 食塩相当量 1 ★ バ蓮草のま場げの 大参とさつま場げの エネルギー 311 たんぱく質 13 脂炭水化物 13 たんぱく質 13 にんぱく質 13 にんぱく数 13 たんぱく数 13 たんぱく数 13 たんぱく数 13 たんぱく数 13	かず ご飯セッ Real 503kca	エネルギー たんぱく 版水化物 ナトリウム 力リン塩目にがまった。 大・リウム 全型では、 大・リウム 全型では、 大・リウム 単二 大・リッグア そ ロト エネルギく 質 たんぱく	さかず 182kcal 10.7g 10.1g 11.2g 734mg 345mg 114mg 1.9g 130g 7スパラ (まサップス ラスパラ (まサップ 299kcal 13.0g 17.1g	15. 6g 10. 8g 74. 1g 735mg 417mg 191mg 1. 9g 乳麦 乳麦 乳素 野乳変 ション 589kcal 17. 9g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム リン 食塩相はは 大のロッコリ 大根のピリッと棚目 エネルギー たんぱく質	おかず 182kcal 10.6g 7.8g 19.6g 649mg 582mg 159mg 10.7g 80g 80g 80g 80g 80g 80g 80g 80g 80g 80	表表 ご飯セット 472kcal 15.5g 8.5g 650mg 654mg 236mg 1.7g 乳表表別 ご飯セット 577kcal	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム 食塩相当量 ★ごはら はよん さつま揚げと小杉 さつま場げと小杉	おかず 237kcal 10.2g 15.0g 15.6g 650mg 285mg 1.7g 80g	ご飯セ 527kc 15.1 15.7 78.5 651m 357m 202m
東と高野豆腐の煮物 ムの和風サラダ ネルギー 200kcal んぱく質 8.8g 質 13.0g 水化物 12.8g トリウム 647mg リウム 306mg シ 132mg 塩相当量 1.6g ごはん180g 一クジンジャー 場げの玉子とじ と蒸し頭のさっぱりマリネ ボルギー 240kcal んぱく質 16.6g 質 11.8g 水化物 16.5g トリウム 792mg リウム 506mg シ 216mg	ご飯セット 490kcal 13.7g 13.7g 75.7g 648mg 378mg 209mg 1.6g 表 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変	エネルギー 213 たんぱく質 14 脂質 10 炭水化物 15 カリウム 56 カリウム 43 リ生 18 ★ 180 サバ塩 180 サバ塩 180 サバ塩 180 サバ塩 180 サバ塩 180 サバ 2 18 大きとつま 湯げの キャペッとハムのカレーマ エネルギー 311 たんぱく質 13 版水化物 13 たんぱく質 13 によんぱく質 13 によんぱく質 13 によんぱく質 13 によんぱくで 13 たんぱくで 14 たんぱくで 15 たんぱくで 15 たんで 15 たって 15 たっ たっ たっ たっ たっ たっ たっ たっ たっ たっ たっ たっ たっ	かず ご飯セッ Real 503kca	大根のカード エネルギー エネルギく 脂水トリウ 単二 にん製 大人製 大人製	香煮 ラの中華風 182kcal 10.7g 10.1g 11.2g 734mg 345mg 114mg 1.9g 180g ラスソース デスソース デスソース デスソース デスソース 180g 17.1g	表 - ご飯セット 472kcal 15. 6g 10. 8g 74. 1g 735mg 417mg 1. 9g 乳麦 乳乳素 三丁飯セット 589kcal 17. 9g	大豆と椎 コンニャクのあ エネルギー たんぱく質 版水化ウム カリウム サーラム 大型では、大型では、大型では、大型では、大型では、大型では、大型では、大型では、	おかず 182kcal 10.6g 7.8g 19.6g 649mg 582mg 157g 80g 700 100 100 100 100 100 100 100 100 100	表表 ご飯セット 472kcal 15.5g 8.5g 650mg 654mg 236mg 1.7g 乳表表別 ご飯セット 577kcal	ひき肉と豆腐キャベッのピリギー たんぱく質 版水化ウム カリウム サーリウム サービ はらばらがまる はいました はいました カリン はました はいました はいました あいました あいました あいました 本本ルギー エネルギー	おかず 237kcal 10.2g 15.0g 15.6g 650mg 285mg 1.7g 80g 少め シェッ素浸し のサラダ	ご飯セ 527kc 15.1 15.1 78.5 651m 357m 202m 1.7 第 表 卵乳 見
おかず ネルギー 200kcal んぱく質 8.8g 質 13.0g 水化物 12.8g トリウム 647mg リウム 306mg リウム 306mg シ 132mg 温相当量 1.6g ごはん180g 一クジンジャー 揚げの玉子とじ と蒸し類のさっぱりマリネ を表している。 「1.8g 水化物 16.5g トリウム 792mg リウム 506mg シ 216mg	ご飯セット 490kcal 13.7g 13.7g 75.7g 648mg 378mg 209mg 1.6g 表 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変	エネルギー 213 たんぱく質 14 脂質 10 炭水化物 15 カリウム 56 カリウム 43 リ生 18 ★ 180 サバ塩 180 サバ塩 180 サバ塩 180 サバ塩 180 サバ塩 180 サバ 2 18 大きとつま 湯げの キャペッとハムのカレーマ エネルギー 311 たんぱく質 13 版水化物 13 たんぱく質 13 によんぱく質 13 によんぱく質 13 によんぱく質 13 によんぱくで 13 たんぱくで 14 たんぱくで 15 たんぱくで 15 たんで 15 たって 15 たっ たっ たっ たっ たっ たっ たっ たっ たっ たっ たっ たっ たっ	かず ご飯セッ Real 503kca	鶏肉とオクラー ・	ラの中華風 182kcal 10.7g 10.1g 11.2g 734mg 345mg 114mg 114mg 1.9g 1375 ラスソース デスソース デスソース デスソース デスソース 114mg	472kcal 15. 6g 10. 8g 74. 1g 735mg 417mg 1. 9g 乳表 乳表 91 第二 1. 9g 乳表 91 91 91 91 91 91 91 91 91 91	コンニャクのあ エネルギー たんぱく質 脂皮水化ウム カリウム 大・リウム 大集 (あのコリン相はよののコリン 大様のピリッと相当 エネルギー たんぱく質	おかず 182kcal 10.6g 7.8g 19.6g 649mg 582mg 159mg 1.7g 80g ギタレ いろ煮物 F風味サラダ おかず 287kcal	ご飯セット 472kcal 15.5g 8.5g 82.5g 650mg 654mg 1.7g 乳麦素卵 ご飯セット 577kcal	エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム ナトリウム サーカリウム サーカリウム サーカリウム サーカリウム 大・リウム サーカリウム 大・リウム 大・リウム オーリウム エオルギー	おかず 237kca1 10.2g 15.0g 15.6g 650mg 285mg 1.7g 80g 少め ※乗の煮浸し のサラダ	ご飯セ 527kc 15.1 15.1 78.5 651m 357m 202m 1.7 第 表 卵乳 見
おかず ネルギー 200kcal んぱく質 8.8g 質 13.0g 水化物 12.8g トリウム 647mg リウム 306mg リウム 306mg シ 132mg 温相当量 1.6g ごはん180g 一クジンジャー 揚げの玉子とじ と蒸し類のさっぱりマリネ を表している。 「1.8g 水化物 16.5g トリウム 792mg リウム 506mg シ 216mg	ご飯セット 490kcal 13.7g 13.7g 75.7g 648mg 378mg 209mg 1.6g 表 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変	エネルギー 213 たんぱく質 14 脂質 10 炭水化物 15 カリウム 56 カリウム 43 リ生 18 ★ 180 サバ塩草 1 大きとつま揚げの キャペッとハムのカレーマ エネルギー 311 たんぱく質 13 脂質 23 炭水化物 13 ナトリウム 56	かず ご飯セッ Real 503kca	ト ト ト 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	おかず 182kcal 10.7g 10.1g 11.2g 734mg 345mg 114mg 1.9g 180g シバーグ ラスパーグ ラスパーグ ラスパーグ ラスパーグ 180g 180g 180g 180g 180g 180g 180g 180g	472kcal 15. 6g 10. 8g 74. 1g 735mg 417mg 1. 9g 乳表 乳表 91 第二 1. 9g 乳表 91 91 91 91 91 91 91 91 91 91	エネルギー たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム カリン 食士ごののコリン 大人グロッと相当 大人グロッと相当 エネルギー たんぱく エネルぱく エネルぱく	おかず 182kcal 10.6g 7.8g 19.6g 649mg 582mg 159mg 1.7g 80g エグいら 一の煮物 チ風味サラダ	472kcal 15.5g 8.5g 82.5g 650mg 654mg 236mg 1.7g 乳表 源 ご飯セット 577kcal	エネルギー たんぱく質 脂質水化物 ナトリウム カリウム リウム リシュ相当量 ★だよら、肉り さつまとも雨 エネルギー	おかず 237kca1 10.2g 15.0g 15.6g 650mg 285mg 1.7g 80g 少め ※乗の煮浸し のサラダ	ご飯セ 527kc 15.1 15.1 78.5 651m 357m 202m 1.7 第 表 卵乳 見
ネルギー 200kcal んぱく質 8.8g 質 13.0g 水化物 12.8g トリウム 647mg リウム 306mg ン 132mg 温相当量 1.6g ごはん180g ークジンジャー 揚げの玉子とじ と素し鶏のさっぱりマリネ おかず ネルギー 240kcal んぱく質 16.6g 質 11.8g トリウム 792mg リウム 506mg ン 216mg	490kcal 13. 7g 13. 7g 75. 7g 648mg 378mg 209mg 1. 6g 麦 麦 麦 205mg 1. 5g 12. 5g 79. 4g 79.3mg 578mg	エネルギー 213 たんぱく質 14 脂質 10 炭水化物 15 ナトリウム 56 カリウム 43 リン 18 食塩相当量 1 ★ バ蓮草のま場げの 大参とさつま場げの エネルギー 311 たんぱく質 13 脂炭水化物 13 たんぱく質 13 にんぱく質 13 にんぱく数 13 たんぱく数 13 たんぱく数 13 たんぱく数 13 たんぱく数 13	Skca 503kca 4g 19.3g 11.0g 77.9g 1569mg 506mg 257mg 4g 1.4g 50 50 50 50 50 50 50 5	エネルギー たんぱく 版水化物 ナトリウム 力リン塩目にがまった。 大・リウム 全型では、 大・リウム 全型では、 大・リウム 単二 大・リッグア そ ロト エネルギく 質 たんぱく	182kcal 10.7g 10.1g 11.2g 734mg 345mg 114mg 1.9g 180g フィークス フィーク フィーク フィーク フィーク フィーク フィー フィー フィー フィー フィー フィー フィー フィー フィー フ	472kcal 15. 6g 10. 8g 74. 1g 735mg 417mg 1. 9g 乳表 乳表 91 第二 1. 9g 乳表 91 91 91 91 91 91 91 91 91 91	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム リン 食塩相はは 大のロッコリ 大根のピリッと棚目 エネルギー たんぱく質	182kcal 10.6g 7.8g 19.6g 649mg 159mg 1.7g 80g 1.7g 80g - の煮物 テ風味サラダ おかず 287kcal	472kcal 15.5g 8.5g 82.5g 650mg 654mg 236mg 1.7g 乳表 源 ご飯セット 577kcal	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリン 食塩相はした はよん。 さつま場げと小科 ハムと春雨	237kcal 10.2g 15.0g 15.6g 650mg 285mg 1.7g 80g 少め マッカ	527kc 15.1 15.7 78.5 651m 357m 202m 1.7 第 第 第
ネルギー 200kcal んぱく質 8.8g 質 13.0g 水化物 12.8g トリウム 647mg リウム 306mg ン 132mg 温相当量 1.6g ごはん180g ークジンジャー 揚げの玉子とじ と素し鶏のさっぱりマリネ おかず ネルギー 240kcal んぱく質 16.6g 質 11.8g トリウム 792mg リウム 506mg ン 216mg	490kcal 13. 7g 13. 7g 75. 7g 648mg 378mg 209mg 1. 6g 麦 麦 麦 205mg 1. 5g 12. 5g 79. 4g 79.3mg 578mg	エネルギー 213 たんぱく質 14 脂質 10 炭水化物 15 ナトリウム 56 カリウム 43 リン 18 食塩相当量 1 ★ バ蓮草のま場げの 大参とさつま場げの エネルギー 311 たんぱく質 13 脂炭水化物 13 たんぱく質 13 にんぱく質 13 にんぱく数 13 たんぱく数 13 たんぱく数 13 たんぱく数 13 たんぱく数 13	Skca 503kca 4g 19.3g 11.0g 77.9g 1569mg 506mg 257mg 4g 1.4g 50 50 50 50 50 50 50 5	エネルギー たんぱく 版水化物 ナトリウム 力リン塩目にがまった。 大・リウム 全型では、 大・リウム 全型では、 大・リウム 単二 大・リッグア そ ロト エネルギく 質 たんぱく	182kcal 10.7g 10.1g 11.2g 734mg 345mg 114mg 1.9g 180g フィークス フィーク フィーク フィーク フィーク フィーク フィー フィー フィー フィー フィー フィー フィー フィー フィー フ	472kcal 15. 6g 10. 8g 74. 1g 735mg 417mg 1. 9g 乳表 乳表 91 第二 1. 9g 乳表 91 91 91 91 91 91 91 91 91 91	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム リン 食塩相はは 大のロッコリ 大根のピリッと棚目 エネルギー たんぱく質	182kcal 10.6g 7.8g 19.6g 649mg 159mg 1.7g 80g 1.7g 80g - の煮物 テ風味サラダ おかず 287kcal	472kcal 15.5g 8.5g 82.5g 650mg 654mg 236mg 1.7g 乳表 源 ご飯セット 577kcal	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリン 食塩相はした はよん。 さつま場げと小科 ハムと春雨	237kcal 10.2g 15.0g 15.6g 650mg 285mg 1.7g 80g 少め マッカ	527kc 15.1 15.7 78.5 651m 202m 1.7 ***********************************
んぱく質 8.8g 質 13.0g 水化物 12.8g トリウム 647mg リウム 306mg シ 132mg 塩相当量 1.6g ごはん180g ークジンジャー 揚げの玉子とじ と素し鶏のさっぱりマリネ おかず ネルギー 240kcal んぱく質 16.6g 質 11.8g トリウム 792mg リウム 506mg ン 216mg	13. 7g 13. 7g 13. 7g 75. 7g 648mg 378mg 209mg 1. 6g 麦 麦 麦 麦 205mg 1. 5g 12. 5g 79. 4g 79.3mg 578mg	たんぱく質 14 脂質 10 炭水化物 15 ナトリウム 56 カリウム 43 リン 18 食塩相当量 1 ★ごは近れきが 法連さつま揚げの 大きさつま揚げの エネルギー 311 たんぱく質 13 脂質 23 炭水化物 13 ナトリウム 56	4g 19.3g 3g 11.0g 77.9g 8mg 569mg 506mg 257mg 4g 1.4g 5 5 5 3	たんぱく質 脂質水化物 ナトリウム リンセリカリウム 食塩でがリック 特塩学でのスト リンクでのスト はサール・デース ト	10.7g 10.1g 11.2g 734mg 345mg 114mg 1.9g 180g シバーグ ラスソース スパラ ぼろがず 299kcal 13.0g 17.1g	15. 6g 10. 8g 74. 1g 735mg 417mg 191mg 1. 9g 乳麦 乳麦 乳素 野乳変 ション 589kcal 17. 9g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム リン 食塩相はは 大のロッコリ 大根のピリッと棚目 エネルギー たんぱく質	10.6g 7.8g 19.6g 649mg 582mg 159mg 1.7g 80g 1.7g 80g アクリン アクリン アクリン アクリン アクリン アクリン アクリン アクリン	15.5g 8.5g 82.5g 650mg 654mg 236mg 1.7g 乳表 源 ご飯セット 577kcal	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリン 食塩相はした はよん さつま場げと小科 ハムと春雨	10. 2g 15. 0g 15. 6g 650mg 285mg 1. 7g 80g 少め ※の素浸し おかず	15.1 15.7 78.5 651m 357m 202m 1.7 表 卵素
質 13.0g 水化物 12.8g トリウム 647mg リウム 306mg シ 132mg 塩相当量 1.6g ごはん180g ークジンジャー 揚げの玉子とじ と素し頭のさっぱりマリネ ボルギー 240kcal んぱく質 16.6g 質 11.8g トリウム 792mg リウム 506mg ン 216mg	13. 7g 75. 7g 648mg 378mg 209mg 1. 6g 麦 麦 麦 麦 205mg 1. 5g 21. 5g 79. 4g 79.3mg 578mg	脂質 10 炭水化物 15 カリウム 43 リン 18 食塩相当量 1 ★ 180 ★ 1 2 2 3 3 11 大きさつま場げの エネルギー 311 たんぱく質 13 脂質 23 炭水化物 13 ナトリウム 56	0.3g 11.0g 0.0g 77.9g 0.0g 77.9g 0.0g 569mg 0.0mg 257mg 0.0mg 1.4g 0.0mg 1.	脂炭化ウム 一	10.1g 11.2g 734mg 345mg 114mg 1.9g 180g フスソース スパラ まなソース スパラ まかず 299kcal 13.0g	10.8g 74.1g 735mg 417mg 191mg 1.9g 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 ションションション・ション・ション・ション・ション・ション・ション・ション・ショ	脂質 炭水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 ★ご魚のコリ 大根のピリッと梱与 エネルギー たんぱく質	7.8g 19.6g 649mg 582mg 159mg 1.7g 80g エタレ ひろ煮物 F風味サラダ おかず 287kcal	8.5g 82.5g 650mg 654mg 236mg 1.7g 乳麦 素 頭	脂質 炭水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 ★にはら内別 さつま揚げと小様 ハムと春雨 エネルギー	15. 0g 15. 6g 650mg 285mg 1. 7g 80g 少め ジャの素浸し のサラダ	15.7 78.5 651n 357n 202n 1.7 麦卵乳
水化物 12.8g トリウム 647mg リウム 306mg リウム 306mg シ 132mg 塩相当量 1.6g ごはん180g ークジンジャー 揚げの玉子とじ と楽し頭のさっぱりマリネ おかず ネルギー 240kcal んぱく質 16.6g 質 11.8g トリウム 792mg リウム 506mg ン 216mg	75. 7g 648mg 378mg 209mg 1. 6g 麦 麦 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変		0g 77.9g 8mg 569mg 14mg 506mg 1506mg 257mg 4g 1.4g 5 		11.2g 734mg 345mg 114mg 1.9g 180g ラスソース スパラ ボラダ ボカッず 299kcal 13.0g	74. 1g 735mg 417mg 191mg 1. 9g 乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 が変しなり 589kcal 17. 9g	ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 ★ごはん1 赤魚のさり ブロッコリ 大根のビリッと相手	19.6g 649mg 582mg 159mg 1.7g 80g エタレ びろ素物 F風味サラダ おかず 287kcal	82 5g 650mg 654mg 236mg 1.7g 乳麦 素 源 ご飯セット 577kcal	ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 ★ ごはん 豚ばら肉が さつま揚げと小科 ハムと春雨	15.6g 650mg 285mg 125mg 1.7g 80g 少め ジャの素浸し のサラダ	78.5 651n 357n 202n 1.7 麦卵素 卵乳
トリウム 647mg リウム 306mg リウム 132mg 塩相当量 1.6g ごはん180g ークジンジャー 揚げの玉子とじ と蒸し鶏のさっぱりマリネ おかず ネルギー 240kcal んぱく質 16.6g 質 11.8g 水化物 16.5g トリウム 792mg リウム 506mg ン 216mg	648mg 378mg 209mg 1, 6g 表 表 ご飯セット 530kcal 21, 5g 12, 5g 79, 4g 793mg 578mg	ナトリウム 56 カリウム 43 リン 18 食塩相当量 1 ★ごはん 180g サバ塩焼き 法連草の煮び 人参とさつま揚げの キャベッとハムのカレーマ コミネルギー 311 たんぱく質 13 脂質 23 炭水化物 13 ナトリウム 56	8mg 569mg 4mg 506mg 1506mg 257mg 4g 1.4g 5 5 5 9金平 卵麦 9和え 卵乳麦 かず ご飯セッ kcal 601kca 1.3g 18.2g 1.3g 75.9g	ナトリウム カリン 食塩ごがリック 特塩ごがまでのスロールスロート トーニャルギく	734mg 345mg 114mg 1 9g 180g シバーグ ラスソース スパラ ボカ・ず 299kcal 13.0g 17.1g	735mg 417mg 191mg 1.9g 乳麦 乳麦 乳乳素 卵乳を変わり 589kcal 17.9g	ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 ★ごはん1 赤魚のさり ブロッコリ 大根のビリッと相手	649mg 582mg 159mg 1.7g 80g ギタレ びら 一の煮物 ^{チ風味サラダ} おかず 287kcal	650mg 654mg 236mg 1.7g 乳麦 素 源 ご飯セット 577kcal	ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 ★ ごはん 豚ばら肉が さつま揚げと小科 ハムと春雨	650mg 285mg 125mg 1.7g 80g 少め 以来の煮浸し のサラダ	651r 357r 202r 1.7 麦 卵麦 卵乳
リウム 306mg リウム 132mg	378mg 209mg 1, 6g 表 要 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 で 変 で 変 で 変	カリウム 43 リン 18 食塩相当量 1 ★ごはん 180g サバ塩焼き 法連草の煮び 人参とさつま揚げの キャベッとハムのカレーマ エネルギー 311 たんぱく質 13 脂質 23 炭水化物 13 ナトリウム 56	4mg 506mg iOmg 257mg 4g 1.4g 5 	カリウム り 食塩 はんがりがまたがりがません。 一は製炉でのスロールスロート トーリエネルギー たんぱく	345mg 114mg 1,9g 180g シンバーグ ラスソース スパラ IS カボ 299kcal 13.0g	417mg 191mg 1,9g 1,9g 乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 が変わり 589kcal 17,9g	カリウム リン 食塩相当量 ★ごはん1 赤魚の古 人参のさりッと相手 大根のビリッと相手	582mg 159mg 1,7g 80g ドタレ いびら 一の煮物 ^{チ風味サラダ} おかず 287kcal	654mg 236mg 1.7g 乳麦 乳麦 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 の の の の の の	カリウム リン 食塩相当量 ★ こはん! 豚ばら肉/ さつま揚げと小様 ハムと春雨	285mg 125mg 1.7g 80g 少め 以菜の煮浸し のサラダ	357i 202i 1.7 麦 卵乳 ご飯
ン 132mg 塩相当量 1.6g ごはん180g ークジンジャー 揚げの玉子とじ と蒸し鶏のさっぱりマリネ おかず ネルギー 240kcal んぱく質 16.6g 質 11.8g 水化物 16.5g トリウム 792mg リウム 506mg ン 216mg	209mg 1, 6g 1, 6g 表 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 で の で の	リン 18 食塩相当量 1 ★ごはん180g サバ塩焼き 法蓮草の煮び 人参とさつま揚げの キャベッとハムのカレーマ 「おった」 エネルギー 311 たんぱく質 13 炭水化物 13 ナトリウム 56	50mg 257mg 4g 1.4g 5 	リン 食塩相当量 ★にがりか 特製でミグラ 塩二ールスロールスロート トーーニャルギー たんぱく	114mg 1.9g 180g 2.7/一ク ラスソース スパラ ばろ素 一サラダ おかず 299kcal 13.0g	191mg 1.9g 乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 589kcal 17.9g	リン 食塩相当量 ★ごはん1 赤魚の甘3 人参のき/ ブロッコリ 大根のビリッと相5 エネルギー たんぱく質	159mg 1.7g 80g ギダレ いひら 一の煮物 F風味サラダ おかず 287kcal	236mg 1.7g 乳麦 表 素 卵 ご飯セット 577kcal	リン 食塩相当量 ★ごはん! 豚ばら肉! さつま揚げと小杉 ハムと春雨	125mg 1.7g 80g 少め ^{以菜の煮浸し} のサラダ	202r 1.7 麦 卵麦 卵乳 ご飯
 塩相当量 1.6g ごはん180g 一クジンジャー 揚げの玉子とじ と蒸し頭のさっぱりマリネ おかず ネルギー 240kcal んぱく質 16.6g 質 11.8g 水化物 16.5g トリウム 792mg リウム 506mg ン 216mg 	1.6g 麦 麦 変数を ご飯セット 530kcal 21.5g 12.5g 79.4g 79.3mg 578mg	食塩相当量 1 ★ごはん180g サバ塩焼き 法蓮草の煮び 人参とさつま揚げの キャベッとハムのカレーマ エネルギー 311 たんぱく質 13 脱水化物 13 ナトリウム 56	4g 1.4g 5	食塩相当量 ★にがりかい 特製ででア 里里ールスロト トーニャルギー たんぱく	1,9g 180g シバーグ ラスソース スパラ ぼろ煮 一サラダ おかず 299kcal 13.0g	1.9g 乳麦 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 589kcal 17.9g	★ごはん1 赤魚の甘 ³ 人参のきん ブロッコリ 大根のビリッと相 ³ エネルギー たんぱく質	80g 子ダレ いびら 一の煮物 _{F興味サラダ} おかず 287kcal	1. 7g 乳麦 麦 駅 ご飯セット 577kcal	★ごはん! 豚ばら肉/ さつま揚げと小杉 ハムと春雨	1.7g 80g 少め ^{公菜の煮浸し} のサラダ	1.7 麦 卵麦 卵乳 ご飯
ークジンジャー 揚げの玉子とじ と ^{※し鶏のさっぱりマリネ} おかず ネルギー 240kcal んぱく質 16.6g 質 11.8g 水化物 16.5g トリウム 792mg リウム 506mg ン 216mg	え ご飯セット 530kcal 21.5g 12.5g 79.4g 793mg 578mg	サバ塩焼き 法蓮草の煮び 人参とさつま揚げの キャベッとハムのカレーマ 「おった」 エネルギー 311 たんぱく質 13 炭水化物 13 ナトリウム 56	たし 表 D金平 卵麦 M 列表 卵乳 麦 かず ご飯セッ kcal 601kca 3g 18.2g 5g 24.2g	こんがりかける こんがりかい 特製デミグラ 塩学のでア エールスロト していばく質	スパーグ ラスソース スパラ ぼろ煮 ーサラダ おかず 299kcal 13.0g	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 589kcal 17.9g	赤魚の甘る 人参のきん ブロッコリ 大根のビリッと相手 エネルギー たんぱく質	学タレ いびら 一の煮物 ^{F風味サラダ} おかず 287kcal	卵 ご飯セット 577kcal	豚ばら肉/ さつま揚げと小札 ハムと春雨 エネルギー	少め ^{☆菜の煮浸し} のサラダ おかず	ご飯
揚げの玉子とじ と素し鶏のきっぱりマリネ おかず ネルギー 240kcal んぱく質 16.6g 質 11.8g 水化物 16.5g トリウム 792mg リウム 506mg ン 216mg	え ご飯セット 530kcal 21.5g 12.5g 79.4g 793mg 578mg	大参とさつま揚げの キャベッとハムのカレーマ お: エネルギー 311 たんぱく質 13 脂質 23 炭水化物 13 ナトリウム 56	D金平 卵麦 可ず ご飯セッ kcal 601kca 3g 18.2g 5g 24.2g 0g 75.9g	特製デミグラ 塩ゆでア 里芋のそ コールスロト トート たんぱく質	ラスソース スパラ ぼろ煮 ーサラダ おかず 299kcal 13.0g	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 589kcal 17.9g	ブロッコリー 大根のピリッと抽引 エネルギー たんぱく質	ーの煮物 ^{P風味サラダ} おかず 287kcal	卵 ご飯セット 577kcal	エネルギー	おかず	ご飯 [.]
まかず ネルギー 240kcal んぱく質 16.6g 質 11.8g 水化物 16.5g トリウム 792mg リウム 506mg ン 216mg	え ご飯セット 530kcal 21.5g 12.5g 79.4g 793mg 578mg	大参とさつま揚げの キャベッとハムのカレーマ お: エネルギー 311 たんぱく質 13 脂質 23 炭水化物 13 ナトリウム 56	D金平 卵麦 可ず ご飯セッ kcal 601kca 3g 18.2g 5g 24.2g 0g 75.9g	_ コールスロ ト エネルギー たんぱく質	スパラ ぼろ煮 ーサラダ おかず 299kcal 13.0g 17.1g	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 589kcal 17.9g	ブロッコリー 大根のピリッと抽引 エネルギー たんぱく質	ーの煮物 ^{P風味サラダ} おかず 287kcal	卵 ご飯セット 577kcal	エネルギー	おかず	ご飯 [.]
おかず ネルギー 240kcal んぱく質 16.6g 質 11.8g 水化物 16.5g トリウム 792mg リウム 506mg ン 216mg	ご飯セット 530kcal 21.5g 12.5g 79.4g 793mg 578mg	***ペッとハムのカレーマ お, エネルギー 311 たんぱく質 13 脂質 23 炭水化物 13 ナトリウム 56	かず ご飯セッ kcal 601kca 3g 18.2g 5g 24.2g 0g 75.9g	_ コールスロ ト エネルギー たんぱく質	ぼろ煮 ーサラダ おかず 299kcal 13.0g 17.1g	ご飯セット 589kcal 17.9g	大根のビリッと柚子 エネルギー たんぱく質	おかず 287kcal	卵 ご飯セット 577kcal	エネルギー	おかず	ご飯
ネルギー 240kcal んぱく質 16.6g 質 11.8g 水化物 16.5g トリウム 792mg リウム 506mg ン 216mg	530kcal 21.5g 12.5g 79.4g 793mg 578mg	お エネルギー 311 たんぱく質 13 脂質 23 炭水化物 13 ナトリウム 56	かず ご飯セッ kcal 601kca 3g 18.2g 5g 24.2g 0g 75.9g	_ コールスロ ト エネルギー たんぱく質	ーサラダ おかず 299kcal 13.0g 17.1g	ご飯セット 589kcal 17.9g	エネルギー たんぱく質	おかず 287kcal	ご飯セット 577kcal		00.0	
ネルギー 240kcal んぱく質 16.6g 質 11.8g 水化物 16.5g トリウム 792mg リウム 506mg ン 216mg	530kcal 21.5g 12.5g 79.4g 793mg 578mg	エネルギー 311 たんぱく質 13 脂質 23 炭水化物 13 ナトリウム 56	kcal 601kca 3.3g 18.2g 3.5g 24.2g 3.0g 75.9g	エネルギー たんぱく質	おかず 299kcal 13.0g 17.1g	ご飯セット 589kcal 17.9g	エネルギー たんぱく質	287kcal	577kcal		00.0	
んぱく質 16.6g 質 11.8g 水化物 16.5g トリウム 792mg リウム 506mg ン 216mg	21.5g 12.5g 79.4g 793mg 578mg	たんぱく質 13 脂質 23 炭水化物 13 ナトリウム 56	3g 18.2g 55g 24.2g 0g 75.9g	たんぱく質	13.0g 17.1g	17. 9g	たんぱく質				332kcal	622k
質 11.8g 水化物 16.5g トリウム 792mg リウム 506mg ン 216mg	12.5g 79.4g 793mg 578mg	脂質 23 炭水化物 13 ナトリウム 56	3.5g 24.2g 3.0g 75.9g	たんはく質 脂質 炭水化物	17. 1g				ΙΧ /Ισ	たんりすく 管 し		
水化物 16.5g トリウム 792mg リウム 506mg ン 216mg	79.4g 793mg 578mg	<u>炭水化物 13</u> ナトリウム 56	0. 5g 24. 2g 3. 0g 75. 9g	<u> </u>			脂質			脂質	11.3g	16.
トリウム 792mg リウム 506mg ン 216mg	793mg 578mg	ナトリウム 56	20mg 564mg		23. 1g	86. 0g	ルリー 炭水化物	19. 0g 15. 5g	78. 4g	朋具 炭水化物	20. 9g 21. 8g	21. 84
リウム 506mg ン 216mg	578mg		IOHIE I 3041112	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	784mg	785
			Omg 542mg	カリウム	533mg	605mg	カリウム	492mg		カリウム	393mg	465
塩相当量 2.0g	293mg		3mg 260mg		151mg	228mg	リン	188mg	265mg	リン	148mg	225
黄桃(缶)150g	- · ·	食塩相当量 1.	4g 1.4g	食塩相当量		1.7g	食塩相当量 ◎ 黄 桃 (缶	1. 6g	1.6g	食塩相当量 ○パイナ、	2.0g	2.0
<u> 異称(缶) 150g</u> ごはん180g		★ごはん180g	Υ	J = 1+ 1.	180g		A = 1 1 1	0Δ				五) 130
	 麦	豚肉と野菜の中華	š ≢炒め 麦か	ネッケの	照焼	麦	★ ごはん1 鶏肉ときのこの	バター醤油	乳麦	★ごはん1 ブリの味『	曾焼	
参のレモン煮		切干大根としらすの)煮物 麦	【人奓クフ	ッセ	乳麦	コーンと挽肉	の炒め物	乳麦	菜の花		,
リ辛担々ナス	麦	青のりポテトサ	トラダ 卵乳麦	鶏肉の青	じそ南蛮 - ド	麦	玉子スパサ	ナラダ	卵乳麦	竹輪のご	ま炒め	基
ラとそほろのビーナツ味噌和え	孔麦洛			辞明のサ	フグ	<u> 判</u>				切十と人参の	ハリハリ	麦
おかず	ご飯セット	お・	かず「ご飯ヤッ	<u> </u>	おかず	ご飯セット	1 .	おかず	ご飯セット	Г	おかず	ご飯
		エネルギー 264	kcal 554kca	エネルギー	286kcal		エネルギー		594kcal	エネルギー	242kcal	532k
んぱく質 13.2g	18. 1g	たんぱく質 11	. 3g 16. 2g		15. 6g	20. 5g	たんぱく質	14.9g		たんぱく質	17. 3g	22.
							<u>脂質</u>			脂質	11. 7g	12.
	93. /g 762mg	<u>灰水化物 19</u>	1. 3g 82. 2g	一灰水化物	16.2g	/9. Ig	灰水化物	71.0g	84. 9g			78. 821
		<u> カリウム 52</u>	100 600mg		429mg							475
ン 161mg	238mg	<u> ガン 15</u>	6mg 233mg		201mg			161mg	238mg	リン	148mg	
塩相当量 │ 1.9g │	1.9g	食塩相当量 2.					食塩相当量	1.8g		食塩相当量	2. 1g	2. 1
							_ + 12			_ + L		
							(
		能督 48	7, 0g 55, 7g 1, 7g 50, 8g			46 2g	にがはく <u>員</u>					49.
水化物 60.1g	248. 8g	炭水化物 47	. 3g 236. 0g	炭水化物	50. 5g	239. 2g	炭永化物	57. 1g	245. 8g	炭水化物	53. 0g	241.
トリウム 2201mg	2204mg	ナトリウム 190	09mg 1912mg	ナトリウム	2070mg	2073mg	ナトリウム	2004mg	2007mg	ナトリウム	2254mg	225
											1081mg	
							, ,					652
												5. 8 11807
), 8g 54, 5g	たんぱく質			たんぱく質					54.
AO 0-		脂質 48	3. 9g 51. 0g	脂質	44. 3g	46. 4g	脂質	44. 1g	46. 2g	脂質	47. 8g	49.
<u>頁 42.8g</u>	77. JK			炭水化物	81. 0g		 	88. 0g		炭水化物	83. 5g	272.
水化物 91.0g	279.7g			ナトリウム	2072mg	2075mg	ナトリウム	2010mg	2013mg	ナトリウム	2256mg	4- <u>5-5-5-</u>
<u>水化物 91.0g</u> トリウム 2207mg	279.7g 2210mg	ナトリウム 197	15mg 1918mg				- <u> </u>	1500				2259
水化物 91.0g	279.7g 2210mg	ナトリウム 19 カリウム 154	15mg 1918mg 45mg 1761mg	カリウム	1421mg 472mg	1637mg	カリウム リン	1592mg 522mg		カリウム	1195mg 427mg	2259 1411
	リ辛担々ナス おかず おかず おかず おがず おがず 13.2g 17.8g 17.8g 17.8g 18.5g 19.5g 19.5	リ辛担々ナス 表 だかず ご飯セット ボルギー 330kcal 620kcal しばく質 13.2g 18.1g 質 17.8g 18.5g 水化物 30.8g 93.7g リウム 762mg 763mg リウム 467mg 539mg シ 161mg 238mg 温相当量 1.9g 1.9g おかず ご飯セット ベルギー 770kcal 1640kcal しばく質 38.6g 53.3g イ2.6g 44.7g 水化物 60.1g 248.8g リウム 1279mg 1495mg リウム 1279mg 1495mg シ 509mg 740mg 温相当量 5.5g 5.5g	リ辛担々ナス 表 青のりポテトサ おかず ご飯セット おかず ご飯セット ボルギー 330kcal 620kcal エネルギー 264 ばく質 13.2g 18.1g たんぱく質 11 質 17.8g 18.5g 脂質 14 水化物 30.8g 93.7g 炭水化物 19 リウム 762mg 763mg ナトリウム 77 リウム 467mg 539mg カリウム 52 リウム 161mg 238mg リン 15 塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 2 おかず ご飯セット ボルギー 770kcal 1640kcal エネルギー 788 ルボイ 38.6g 53.3g たんぱく質 38.6g 53.3g たんぱく質 38.6g 53.3g たんぱく質 38.7g 19ウム 2201mg 2204mg ナトリウム 19ウム 1279mg 1495mg カリウム 19ウム 1279mg 1495mg カリウム 14 リウム 1279mg 1495mg カリウム 14 ン 509mg 740mg リン 51 塩相当量 5.5g 5.5g 食塩相当量 4 ルボー 898kcal 1768kcal エネルギー 884 ルボー 898kcal 1768kcal エネルギー 884 ルボー 898kcal 1768kcal エネルギー 884 ルばく質 39.4g 54.1g たんぱく質 39 質 42.8g 44.9g 脂質 48.8g 時質 48.8g 月 54.1g たんぱく質 39 近ばく質 39.4g 54.1g たんぱく質 39 質 42.8g 44.9g 脂質 48.8g 月 54.1g たんぱく質 39	フェロット フェン・リード フェン・リー・ フェン・コー・ フェン・	リ辛担々ナス 表	子担々ナス 表 青のリポテトサラダ 卵乳麦 鶏肉の青じそ南蛮 茶かず ご飯セット おかず ご飯セット おかず おかず こ飯セット おかず こ飯セット おかず こ飯セット おかず このではく質 13.2g 18.1g たんぱく質 11.3g 16.2g たんぱく質 15.6g 脂質 14.9g 15.6g 脂質 16.9g 水化物 30.8g 93.7g 炭水化物 19.3g 82.2g 炭水化物 16.2g 大りウム 762mg 763mg ナトリウム 778mg 779mg ナトリウム 657mg フリウム 467mg 539mg カリウム 528mg 600mg カリウム 429mg 238mg リン 156mg 233mg リン 201mg 238mg リン 156mg 233mg リン 201mg 201mg 161mg 238mg リン 156mg 233mg リン 201mg 161mg 238mg リン 156mg 233mg リン 201mg 150mg 238mg リン 201mg 150mg 238mg フリウム 429mg 238mg フリウム 156mg 233mg フリウム 429mg 238mg フリウム 156mg 238mg フリウム 201mg 150mg 238mg フリウム 150mg 238mg フリウム 150mg 238mg フリウム 150mg 200mg 150mg 200mg 150mg 150mg	おかず ご飯tット おかず ご飯tット おかず ご飯tット おかず ご飯tット はいギー 330kcal 620kcal エネルギー 264kcal 554kcal エネルギー 286kcal 576kcal いばく質 13.2g 18.1g たんぱく質 11.3g 16.2g たんぱく質 15.6g 20.5g 質 17.8g 18.5g 脂質 14.9g 15.6g 脂質 16.2g たんぱく質 15.6g 17.6g 水化物 30.8g 93.7g 炭水化物 19.3g 82.2g 炭水化物 16.2g 79.1g ツウム 762mg 763mg ナトリウム 778mg 779mg ナトリウム 657mg 658mg リウム 467mg 539mg カリウム 528mg 600mg カリウム 429mg 501mg フリウム 467mg 238mg リン 156mg 233mg リン 201mg 278mg 161mg 238mg リン 156mg 233mg リン 201mg 278mg 1912mg 1912mg 1912mg 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	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 でルギー 330kcal 620kcal エネルギー 264kcal 554kcal エネルギー 286kcal 576kcal エネルギー 264kcal 554kcal エネルギー 286kcal 576kcal エネルギー 287kcal 16.2g 79.1g 炭水化物 16.2g 79.1g 炭水化物 762mg 763mg ナトリウム 778mg 779mg ナトリウム 657mg 658mg ナトリウム 762mg 763mg カリウム 528mg 600mg カリウム 429mg 501mg カリウム 467mg 539mg カリウム 528mg 600mg カリウム 429mg 501mg カリウム 156mg 233mg リン 201mg 278mg リン 156mg 233mg リン 201mg 278mg リン 156mg 233mg リン 156mg 233mg リン 201mg 278mg リン 156mg 233mg リン 201mg 278mg リン 156mg 233mg リン 156mg 233mg リン 201mg 278mg リン 156mg 233mg リン 156mg 233mg リン 201mg 278mg リン 156mg 248 8g 炭水化物 47.3g 236.0g 炭水化物 50.5g 239.2g 炭水化物 50.5g 248 8g 炭水化物 50.5g 239.2g 炭水化物 50.5g 248 8g 炭水化物 50.5g 239.2g 炭水化物 50.5g 248 8g 炭水化物 50.5g 248 8g 炭水化物 50.5g 248 8g 炭水化物 50.5g 239.2g 炭水化物 50.5g 248 8g 炭水化物 50.5g 248 8g 炭水化物 50.5g 239.2g 炭水化物 50.5g 248 8g 54.6g	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tット 304kcal はく質 13. 2g 18. 1g たんぱく質 11. 3g 16. 2g たんぱく質 15. 6g 20. 5g たんぱく質 14. 9g 17. 8g 18. 5g 脂質 14. 9g 15. 6g 脂質 16. 9g 17. 6g 脂質 17. 1g 大化物 30. 8g 93. 7g 炭水化物 19. 3g 82. 2g 炭水化物 16. 2g 79. 1g 炭水化物 22. 0g りつム 762mg 763mg ナトリウム 778mg 779mg ナトリウム 657mg 658mg ナトリウム 712mg 7154mg 7	子記をはまめのピーケツは哺命紀 乳 表落 一部です。 一部では、	おかず ご飯セット おかず このと このと	おかず ご飯セット おかず ご飯・小で 「でんでく」 「なんでく」 「な

※献立は予告無く変更することがあります。

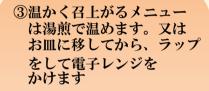
- ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
- ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
- ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(清和食品)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。
※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。

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。

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

	11月10日(月)	11月11日(火)	11月12日(水)	11月13日(木)	11月14日(金)
	★ ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 麦 キャベッとザーサイ炒め ひじきとごぼうのナムル 麦	★ごはん180g 日身魚のしんじょう 卵麦 春雨と鶏肉の炒め煮 麦 若芽としらすのおひたし 麦	★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 卵乳麦 鶏肉のカレー者 乳麦 キャベッのピーナッツ和え 麦落	★ごはん180g	★ごはん180g 野菜世がまはこ 卵 けんちん者 キャベッと鶏肉の甘酢生姜和え 麦
朝食	たんぱく質 7.8g 12.7g 脂質 13.7g 14.4g 炭水化物 18.5g 81.4g ナトリウム 569mg 570mg カリウム 529mg 601mg リン 107mg 184mg	エネルギー 191kcal 481kcal たんぱく質 6.4g 11.3g 脂質 8.9g 9.6g 炭水化物 22.3g 85.2g ナトリウム 714mg 715mg カリウム 248mg 320mg リン 83mg 160mg	脂質 12.7g 13.4g 炭水化物 20.1g 83.0g ナトリウム 700mg 701mg カリウム 461mg 533mg リン 151mg 228mg	エネルギー 191kcal 481kcal たんぱく質 10.9g 15.8g 脂質 7.7g 8.4g 炭水化物 19.4g 82.3g ナトリウム 669mg 670mg カリウム 514mg 586mg リン 168mg 245mg	たんぱく質 7.0g 11.9g 脂質 8.6g 9.3g 炭水化物 16.0g 78.9g ナトリウム 614mg 615mg カリウム 292mg 364mg リン 78mg 155mg
	★ごはん180g	食塩相当量 1.8g 1.8g ★こはん180g 赤魚の磯辺焼 麦 塩ゆでブスパラ ナスの挽肉炒め 乳麦 カボチャとハムのサラダ 卵乳麦	食塩相当量 1.8g 1.8g ★こはん 180g □-ルキャベツと影り野菜のボトフ 卵乳 麦 ひじきと挽肉の炒め物 乳 麦 フレンチマカロニ 卵乳 麦	★こはん180g 鯖の照焼 麦 ミックスソテー 乳麦	食塩相当量 1.6g 1.6g ★ こはん180g 鶏のスタミナ醤油焼き 麦 プロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 麦 中華サラダ 乳麦
昼食	たんぱく質 15.6g 20.5g 脂質 16.9g 17.6g 炭水化物 16.4g 79.3g	エネルギー 286kcal 576kcal たんぱく質 14.9g 19.8g 脂質 17.2g 17.9g 炭水化物 18.4g 81.3g ナトリウム 652mg 653mg	エネルギー 299kcal 589kcal たんぱく質 10.0g 14.9g 脂質 15.4g 16.1g 炭水化物 29.7g 92.6g	エネルギー 345kcal 635kcal たんぱく質 16.9g 21.8g 脂質 22.4g 23.1g 炭水化物 19.0g 81.9g	┃ ┃ ┃ ┃おかず┃ご飯セット
間食		食塩相当量 1.7g 1.7g		食塩相当量┃ 1.9g ┃ 1.9g ┃◎みかん(缶)150g	食塩相当量 1.9g 1.9g
	★ごはん180g ホッケの酒粕焼 ふきのきんびら 素し鶏の炒め物 ボテトマサラタ ・	★ こはん180g 照焼チキン 麦 人参のきんひら 麦 里幸の中華宝子あんかけ 卵乳麦 法蓮草のごま和え 乳麦	★こはん180g フリのこま焼 法運草の者びたし 麦 金時豆者 ・ 和風サラタ - 卵	★こはん180g ヤンニョムチキン風 麦 インケンソテー 乳麦 里芋の柚子味噌煮 麦 町干と法蓮草のごまマヨネーズ 卵麦	★こはん180g オニオンソースハンバーグ 乳麦 ビーマンソテー
夕食	脂質 13.8g 14.5g 炭水化物 21.7g 84.6g ナトリウム 608mg 609mg カリウム 504mg 576mg	エネルギー 285kcal 575kcal たんぱく質 17.9g 22.8g 脂質 15.2g 15.9g 炭水化物 17.7g 80.6g ナトリウム 698mg 699mg カリウム 571mg 643mg	エネルギー 290kcal 580kcal たんぱく質 16.8g 21.7g 脂質 14.0g 14.7g 炭水化物 22.9g 85.8g ナトリウム 718mg 719mg カリウム 520mg 592mg	エネルギー 285kca 575kca たんぱく質 11.0g 15.9g 脂質 16.0g 16.7g 炭水化物 23.9g 86.8g	たんぱく質 13.8g 18.7g 脂質 19.0g 19.7g 炭水化物 25.6g 88.5g ナトリウム 718mg 719mg カリウム 821mg 893mg
	食塩相当量 1.5g 1.5g おかず ご飯セット	食塩相当量 1.8g 1.8g 1.8g おかず ご飯セット	食塩相当量 1.8g 1.8g おかず ご飯セット	食塩相当量 2.1g 2.1g おかず ご飯セット	食塩相当量 1.8g 1.8g おかず ご飯セット
合計	たんぱく質 38.6g 53.3g 脂質 44.4g 46.5g 炭水化物 56.6g 245.3g ナトリウム 1822mg 1825mg カリウム 1577mg 1793mg リン 481mg 712mg	ナトリウム 2064mg 2067mg カリウム 1331mg 1547mg リン 368mg 599mg	たんぱく質 38.5g 53.2g 脂質 42.1g 44.2g 炭水化物 72.7g 261.4g ナトリウム 2190mg 2193mg カリウム 1453mg 1669mg リン 452mg 683mg	たんぱく質 38.8g 53.5g 脂質 46.1g 48.2g 炭水化物 62.3g 251.0g ナトリウム 2254mg 2257mg カリウム 1313mg 1529mg リン 506mg 737mg	たんぱく質 38.8g 53.5g 脂質 44.4g 46.5g 炭水化物 58.0g 246.7g ナトリウム 2063mg 2066mg カリウム 1609mg 1825mg リン 373mg 604mg
合計	エネルギー 881kcal 1751kcal たんぱく質 39.4g 54.1g 脂質 44.6g 46.7g	エネルギー 888kcal 1758kcal たんぱく質 39.8g 54.5g 脂質 41.5g 43.6g	エネルギー 955kcal 1825kcal たんぱく質 39.3g 54.0g	エネルギー 917kcal 1787kcal たんぱく質 39.6g 54.3g 脂質 46.3g 48.4g	たんぱく質 39.6g 54.3g 脂質 44.6g 46.7g
(間 食 込)	展水化物 79.6g 268.3g ナトリウム 1828mg 1831mg カリウム 1690mg 1906mg リン 493mg 724mg	炭水化物 88.9g 277.6g ナトリウム 2066mg 2069mg カリウム 1445mg 1661mg リン 374mg 605mg	<u>炭水化物 103.6g 292.3g</u> ナトリウム 2196mg 2199mg カリウム 1573mg 1789mg リン 466mg 697mg	炭水化物 85.3g 274.0g ナトリウム 2260mg 2263mg カリウム 1426mg 1642mg リン 518mg 749mg	展水化物 88.9g 277.6g ナトリウム 2069mg 2072mg カリウム 1729mg 1945mg リン 387mg 618mg
.×. ₼		食塩相当量 5.3g 5.3g	食塩相当量 5.6g 5.6g		食塩相当量 5.3g 5.3g

※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。

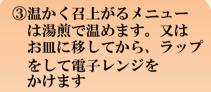
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。

※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。 ※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。

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	11月17日(月	11月1		18日(リ	18日(火)		11月19日(水)		11,5	11月20日(木)		11月21日(会			
	★ごはん180g 豚肉と玉ねぎのポン酢炒め カリフラワーの煮物 ミックスマカロニサラダ		★ごはん 1	80g		★ごはん	180g		★ごはん 干草焼き 五色煮豆	180g		★ごはん1	80g		
	豚肉と玉ねぎのポン酢炒め	麦	大豆とキャベツ	のスープ煮	<u>卵乳麦</u>	じゃが芋とほうれん コン・コン・カ の	草のそぼろ煮	麦 乳麦落 丽乳麦	干草焼き		卵 卵麦	鶏肉と厚揚	げの煮物	乳麦	
	カリノフソーの魚物	ツタか 和引妻	日来の中華	てはつ息	孔友浴 丽妻	ョンニャクの 玉子スパ・) 幸味炒め H ラ ダ	孔友洛 卵乳麦	<u> </u>	ごま和え	卿友 妻	白菜のス- キャベツのミモ	一 ノ 烈 Fザサラダ	乳麦 卵麦	
		シュナレス	月末V/1/0	י טיזוויג	31.2	サイン()	7 7 7	シュナレス	1 2 / 2 0/	C 6 147C	. <u></u>	, , , , , , , , , , , ,		791.7	
玥	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		
 食			エネルギー	197kcal 10. 2g				529kca1 11. 6g	エネルギー				180kcal		
	たんぱく質 11.2g 脂質 14.5g	16. 1g 15. 2g	たんぱく質 暗暦	10. Zg 12. 1g	12. 1g	たんぱく質 脂質	6. 7g 12. 3g	11. 0g 13. 0g	たんぱく質	10. 9g 8. 4g	15.8g 9.1g	たんぱく質 暗唇	8. 9g 10. 8g	13.8 11.5	
	炭水化物 15.8g	78. 7g	炭水化物	13. 1g		炭水化物	24. 7g		炭水化物	15. 9g		炭水化物	11. 2g		
	ナトリウム 566mg	567mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	472mg	473mg	ナトリウム	496mg	497mg	ナトリウム	530mg	531n	
	カリウム 371mg	443mg	カリウム	585mg	657mg	カリウム	287mg		カリウム	495mg	567mg	カリウム	421mg	493n	
	リン 136mg 食塩相当量 1.4g	213mg 1.4g	リン 食塩相当量	153mg 1.5g	230mg 1.5g	リン 食塩相当量	83mg 1.2g	160mg 1.2g	リン 食塩相当量	185mg 1.3g	262mg 1.3g	リン 食塩相当量	11/mg 1 3g	194n 1 4	
	★ _~(± 6,180g		★ごけん	80g	1. 08	★ごはんご	80g	=0	→ = 1+ 6.	180σ		★ごはん1	80g	1. 4	
	こんがりハンバーグ	乳麦	白身魚の インゲン ナスの油	曺揚げ	麦	鶏肉のご	ま焼き	麦	展内とコーンのペ 里芋の和風/ 菜の花としめ	ッパー丼の具	乳麦	ブリの磔i	刀(接	麦	
	ケチャップ(小袋)	乳麦	インゲン	ソテー	乳麦	オクラのペペ! 切干大根とし!	コンチーノ	· <u>···</u> ······	里芋の和風ク	フリーム煮	乳麦 麦	ブロッコ ひき肉と豆腐	リー		
	人参グラッセ	乳麦 乳麦	ナムの油が	少め) コドレ和ラ	素 卵麦	切 十 大根 としい 青 の り ポテ	っすの煮物	麦 卵乳麦	采の化としめ	しの和え物		ひき肉と豆腐 揚げじゃがの煮	あつま煮	麦落/麦	
	大根と鶏肉のマーガリン風味 キャベツの土佐煮	麦	ナヤベンのピ	11 2412	別久	日のカルハ	1.777	別・北久				別17 0 でかり点	J = 13 % C	.久	
1	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	
主美	エネルギー 284kcal					エネルギー	320kca1		エネルギー				331kcal	621kg	
~	たんぱく質 17.7g 脂質 15.9g	22. 6g 16. 6g	たんぱく質	12.6g 19.9g	1/.5g	たんぱく質 ��苺	16. 0g 19. 9g	20. 9g	たんぱく質 脂質	11. 8g 17. 5g		たんぱく質 脂質	17. 0g 18. 1g	21. 9	
	原具 15.38 炭水化物 16.6g		胆具 炭水化物	20. 6g	83 5g	脂質 炭水化物 ナトリウム	16. 7g	20.6g 79.6g	阻县 炭水化物	31. 9g	94. 8g	班長 炭水化物	24. 2g	18.8 87	
	ナトリウム 873mg	874mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	868mg	869mg	ナトリウム	842mg	843r	
	カリウム 642mg		カリウム	566mg	638mg	カリウム	529mg		カリウム			カリウム	664mg	736r	
	リン 199mg 食塩相当量 2.2g	276mg 2 2g	リン 食塩相当量	192mg	269mg	リン 食塩相当量	85mg		リン 食塩相当量	189mg 2 2g	266mg 2 2g	リン 食塩相当量	158mg 2 1g	235r	
食	食塩相当量 2.2g : ◎黄桃(缶)150g	Z. Zg	及塩性ヨ里	1,5g ップル(f		◎みかん	1. 7g (缶) 150g		◎黄桃(缶		Z. Zg	及塩性ヨ里	<u> </u>	<u>1</u> 2.1 缶)15(
	★ごはん180g		★ごはん 鶏肉とれんこん			★ごはん	80g						80g		
	えび団子の炊き合せ	卵麦え	鶏肉とれんこん	いの照り煮	麦	豚肉のお	子み焼風	麦	★ごはん 赤魚のお 鶏肉と春雨 キャベツのピリョ	ろし煮	麦	豚肉とコロコロ野菜	のチーズソース	乳麦	
	春雨のマヨネーズ炒め 鶏肉とオクラの中華風	则乳麦 麦	塩ゆでア <i>.</i> 油揚げの3	ヘハフ F子とじ	卵麦	ひとくちた ^{若芽と蒸し鶏のさ}	いんも魚 っぱりマリネ	<u>友</u> 美	寿肉と 春雨	の甲業魚	友 卵事か	揚茄子と玉ね 蒸し鶏と小松菜		<u>秦</u>	
	7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7		切干と菜の花の	りおひたし	麦						21.24.7	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,			
ד	おかす	ご飯セット	エネルギー	<u>おかず</u> 259kcal	ご飯セット	エネルギー	おかず	ご飯セット	エ クルギー	おかず		エネルギー	<u>おかず</u> 278kcal	ご飯	
复	たんぱく質 13.2g	18. 1g	エベルヤー たんぱく質	16. 2g		ェベルヤー たんぱく質	16. 2g		エベルヤー たんぱく質	16. 1g		エベルヤー たんぱく質	13. 7g		
	脂質 17.7g	18. 4g	脂質	13. 2g	13.9g	脂質	14. 2g	14.9g	脂質	16. 5g	17. 2g	脂質	18. 5g	19.2	
	炭水化物 21.5g	84. 4g	炭水化物	16.3g	79. 2g	炭水化物	12. 1g	<u>75. 0g</u>	炭水化物	27. 5g	90.4g	炭水化物	<u>15. 3g</u>	78. 2	
	ナトリウム 818mg カリウム 385mg		ナトリウム	691mg 460mg		ナトリウム			ナトリウム カリウム			ナトリウム	544mg 521mg	545r 593r	
	<u>カリウム 385mg</u> リン 162mg	40/III8	カリウム	231mg	308mg	カリウム				432mg		カリウム リン	236mg	313r	
		239mg	リリン		บบบแร	リンン	I/9mg	256mg	リリン	I /Umg	Z4/III2				
	食塩相当量 2.1g		リン 食塩相当量	1. 8g		ウン 食塩相当量	179mg 1.8g	1.8g	リン 食塩相当量	170mg 1.5g	1. 5g	食塩相当量	1. 4g	1.4	
	食塩相当量 2.1g おかず	2.1g ご飯セット	食塩相当量	1.8g おかず	1,8g ご飯セット	食塩相当量	1.8g おかず	1.8g ご飯セット	食塩相当量	1.5g おかず	1.5g ご飯セット	食塩相当量	1.4g おかす	<u>1.4</u> ご飯・	
	食塩相当量2.1gおかずエネルギー825kcal	2.1g ご飯セット 1695kcal	食塩相当量 エネルギー	1.8g おかす 760kcal	1.8g ご飯セット 1630kcal	食塩相当量エネルギー	1.8g おかす 802kcal	1,8g ご飯セット 1672kcal	食塩相当量 エネルギー	1.5g おかず 837kcal	1,5g ご飯セット 1707kcal	<u>食塩相当量</u> エネルギー	1.4g おかす 789kcal	1.4 ご飯・ 1659k	
	食塩相当量2.1gおかずエネルギー825kcalたんぱく質42.1g	2.1g ご飯セット 1695kcal 56.8g	食塩相当量 エネルギー たんぱく質	1.8g おかす 760kcal 39.0g	1.8g ご飯セット 1630kcal 53.7g	食塩相当量 エネルギー たんぱく質	1.8g おかす 802kcal 38.9g	1.8g ご飯セット 1672kcal 53.6g	食塩相当量 エネルギー たんぱく質	1.5g おかす 837kcal 38.8g	1.5g ご飯セット 1707kcal 53.5g	<u>食塩相当量</u> エネルギー たんぱく質	1.4g おかす 789kcal 39.6g	1 4 ご飯・ 1659k 54.	
	食塩相当量2.1gおかずエネルギー825kcal	2. 1g ご飯セット 1695kcal 56. 8g 50. 2g	食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	1.8g おかす 760kcal 39.0g 45.2g 50.0g	1.8g ご飯セット 1630kcal 53.7g 47.3g 238.7g	食塩相当量 エネルギー たんぱく質	1.8g おかす 802kcal 38.9g 46.4g 53.5g	1.8g ご飯セット 1672kcal 53.6g 48.5g	食塩相当量 エネルギー	1.5g おかず 837kcal	1,5g ご飯セット 1707kcal	<u>食塩相当量</u> エネルギー たんぱく質	1.4g おかす 789kcal 39.6g 47.4g 50.7g	1 4 ご飯・ 1659k 54.	
	食塩相当量 2.1g おかず 325kcal たんぱく質 42.1g 脂質 48.1g 炭水化物 53.9g ナトリウム 2257mg	2. 1g ご飯セット 1695kcal 56. 8g 50. 2g 242. 6g 2260mg	食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	1.8g おかす 760kcal 39.0g 45.2g 50.0g 1881mg	1.8g ご飯セット 1630kcal 53.7g 47.3g 238.7g 1884mg	食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	1.8g おかす 802kcal 38.9g 46.4g 53.5g 1869mg	1.8g ご飯セット 1672kcal 53.6g 48.5g 242.2g 1872mg	食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	1.5g おかす 837kcal 38.8g 42.4g 75.3g 1969mg	1.5g ご飯セット 1707kcal 53.5g 44.5g 264.0g 1972mg	食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	1.4g おかす 789kcal 39.6g 47.4g 50.7g 1916mg	1.4 ご飯・ 1659k 54. 49. 239. 1919	
	食塩相当量 2.1g おかず またルギー たんぱく質 42.1g 脂質 48.1g 炭水化物 53.9g ナトリウム 2257mg カリウム 1398mg	2.1g ご飯セット 1695kcal 56.8g 50.2g 242.6g 2260mg 1614mg	食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	1.8g おかす 760kcal 39.0g 45.2g 50.0g 1881mg 1611mg	1 8g ご飯セット 1630kcal 53.7g 47.3g 238.7g 1884mg 1827mg	また。 また。 また。 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	1.8g おかり 802kcal 38.9g 46.4g 53.5g 1869mg 1262mg	1 8g 二飯セット 1672kcal 53 6g 48 5g 242 2g 1872mg 1478mg	また。 またいぱく質 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	1.5g 837kcal 38.8g 42.4g 75.3g 1969mg 1504mg	1 5g ご飯セット 1707kcal 53 5g 44 5g 264 0g 1972mg 1720mg	食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	1.4g おかす 789kcal 39.6g 47.4g 50.7g 1916mg 1606mg	1.4 ご飯· 1659k 54.4 49. 239. 1919	
	食塩相当量 2.1g おかず 325kcal たんぱく質 42.1g 脂質 48.1g 炭水化物 53.9g ナトリウム 2257mg	2 1g 二飯セット 1695kcal 56 8g 50 2g 242 6g 2260mg 1614mg 728mg	食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	1.8g おかす 760kcal 39.0g 45.2g 50.0g 1881mg 1611mg 576mg	1 8g 二飯セット 1630kcal 53 7g 47 3g 238 7g 1884mg 1827mg 807mg	食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	1.8g おかす 802kcal 38.9g 46.4g 53.5g 1869mg	1.8g 二飯セット 1672kcal 53.6g 48.5g 242.2g 1872mg 1478mg 578mg	食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	1.5g おかす 837kcal 38.8g 42.4g 75.3g 1969mg	二飯セット 1707kcal 53.5g 44.5g 264.0g 1972mg 1720mg 775mg	食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	1.4g おかす 789kcal 39.6g 47.4g 50.7g 1916mg	1.4 ご飯· 1659k 54. 49. 239. 1919 1822 742i	
 	食塩相当量 2.1g おかず またルギー たんぱく質 42.1g 脂質 48.1g 炭水化物 53.9g ナトリウム 2257mg カリウム 1398mg リン 497mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 953kcal	2 1g 二飯セット 1695kcal 56 8g 50 2g 242 6g 2260mg 1614mg 728mg 5 7g	度塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1.8g おかず 760kcal 39.0g 45.2g 50.0g 1881mg 1611mg 576mg 4.8g 886kcal	1.8g 二飯セット 1630kcal 53.7g 47.3g 238.7g 1884mg 1827mg 807mg 4.8g	食塩相当量 エネルギー たんぱく質 版水化物 ナトリウム カリウム 食塩相当量 エネルギー	1.8g おかず 802kcal 38.9g 46.4g 53.5g 1869mg 1262mg 347mg 4.7g	1.8g 二飯セット 1672kcal 53.6g 48.5g 242.2g 1872mg 1478mg 578mg 4.8g	食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	1.5g 337kcal 38.8g 42.4g 75.3g 1969mg 1504mg 544mg 5.0g	1,5g 二飯セット 1707kcal 53,5g 44,5g 264,0g 1972mg 1720mg 775mg 5,0g	また。 (本相当量) (エネルギー) たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リウム ウリン 食塩相当量	1.4g おかず 789kcal 39.6g 47.4g 50.7g 1916mg 1606mg 511mg	1.4 二飯1 1659k 54.3 49.1 239. 1919 1822 742r 4.9	
計 	食塩相当量 2.1g おかず 325kcal たんぱく質 42.1g 脂質 48.1g 炭水化物 53.9g ナトリウム 2257mg カリウム 1398mg リン 497mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 953kcal たんぱく質 42.9g	2. 1g 二飯セット 1695kcal 56. 8g 50. 2g 242. 6g 2260mg 1614mg 728mg 5. 7g 1823kcal 57. 6g	食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	1.8g おかず 760kcal 39.0g 45.2g 50.0g 1881mg 1611mg 576mg 4.8g 886kcal 39.6g	1.8g 二飯セット 1630kcal 53.7g 47.3g 238.7g 1884mg 1827mg 807mg 4.8g 1756kcal 54.3g	食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム カリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	1.8g 802kcal 38.9g 46.4g 53.5g 1869mg 1262mg 347mg 4.7g 898kcal 39.7g	1.8g 二飯セット 1672kcal 53.6g 48.5g 242.2g 1872mg 1478mg 578mg 4.8g 1768kcal 54.4g	また。 また。 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム 食塩相当量	1.5g 837kcal 837kcal 38.8g 42.4g 75.3g 1969mg 1504mg 544mg 5.0g 965kcal 39.6g	1,5g 二飯セット 1707kcal 53,5g 44,5g 264,0g 1972mg 1720mg 775mg 5,0g 1835kcal 54,3g	食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脱び水化物 ナトリウム カリウム ウン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	1.4g おかず 789kcal 39.6g 47.4g 50.7g 1916mg 1606mg 511mg 4.8g 915kcal 40.2g	1.4 二飯1 1659k 54.3 49.1 239.1 1919 1822 742r 4.9 1785k 54.3	
計 一 合計 (食塩相当量 2.1g おかず まかず エネルギー 825kcal たんぱく質 42.1g 脂質 48.1g 炭水化物 53.9g ナトリウム 2257mg カリウム 1398mg リン 497mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 953kcal たんぱく質 42.9g 脂質 48.3g	2 1g 二飯セット 1695kcal 56.8g 50.2g 242.6g 2260mg 1614mg 728mg 5.7g 1823kcal 57.6g 50.4g	食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム カリウム リウム は塩相当量 エネルギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質	1.8g 35かず 760kcal 39.0g 45.2g 50.0g 1881mg 1611mg 576mg 4.8g 886kcal 39.6g 45.4g	1.8g 二飯セット 1630kcal 53.7g 47.3g 238.7g 1884mg 1827mg 807mg 4.8g 1756kcal 54.3g 47.5g	食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム カリウム リウ塩相当量 エネルギー たんぱく質	1.8g 802kcal 38.9g 46.4g 53.5g 1869mg 1262mg 1262mg 347mg 4.7g 898kcal 39.7g 46.6g	1.8g 二飯セット 1672kcal 53.6g 48.5g 242.2g 1872mg 1478mg 578mg 4.8g 1768kcal 54.4g 48.7g	食塩相当量 エネルポく質 たんぱく 大トリウム カリン 食塩ネルポく エネルポく カリン 食塩ネルポく エたんぱ エたんぱ	1.5g 837kcal 837kcal 38.8g 42.4g 75.3g 1969mg 1504mg 544mg 5.0g 965kcal 39.6g 42.6g	1,5g 二飯セット 1707kcal 53,5g 44,5g 264,0g 1972mg 1720mg 775mg 5,0g 1835kcal 54,3g 44,7g	<u>食塩相当量</u> エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム 食塩相当量 エネルポイク またればく エネルポイク またればく にある エネルポイク にある エネルポイク にある において において において において において において において において	1.4g おかず 789kcal 39.6g 47.4g 50.7g 1916mg 1606mg 511mg 4.8g 915kcal 40.2g 47.6g	1.4 二飯: 1659k 54.3 49.1 239. 1919 1822 742r 4.9 1785k 54.3	
合計(間	食塩相当量 2.1g おかず まかず エネルギー 825kcal たんぱく質 42.1g 脂質 48.1g 炭水化物 53.9g ナトリウム 2257mg カリウム 1398mg リン 497mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 953kcal たんぱく質 42.9g 脂質 48.3g 炭水化物 84.8g	2. 1g 二飯セット 1695kcal 56. 8g 50. 2g 242. 6g 2260mg 1614mg 728mg 5. 7g 1823kcal 57. 6g 50. 4g	食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム カリウム リウム は塩相当量 エネルギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質	1.8g 35かず 760kcal 39.0g 45.2g 50.0g 1881mg 1611mg 576mg 4.8g 886kcal 39.6g 45.4g 80.5g	1.8g 二飯セット 1630kcal 53.7g 47.3g 238.7g 1884mg 1827mg 807mg 4.8g 1756kcal 54.3g 47.5g 269.2g	食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム カリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	1.8g 802kcal 38.9g 46.4g 53.5g 1869mg 1262mg 347mg 4.7g 898kcal 39.7g 46.6g 76.5g	1.8g 二飯セット 1672kcal 53.6g 48.5g 242.2g 1872mg 1478mg 578mg 4.8g 1768kcal 54.4g 48.7g	食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー	1.5g 837kcal 837kcal 38.8g 42.4g 75.3g 1969mg 1504mg 544mg 5.0g 965kcal 39.6g 42.6g 106.2g	1,5g 二飯セット 1707kcal 53,5g 44,5g 264,0g 1972mg 1720mg 775mg 5,0g 1835kcal 54,3g 44,7g	<u>食塩相当量</u> エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム 食塩相当量 エネルポイク またればく エネルポイク またればく にある エネルポイク にある エネルポイク にある において において において において において において において において	1.4g 3.50 g 789kcal 39.6g 47.4g 50.7g 1916mg 1606mg 511mg 4.8g 915kcal 40.2g 47.6g 81.2g	1.4 二飯七 1659k 54.3 49.5 239. 1919 1822 742n 4.9	
計 一合計(間食な	食塩相当量 2.1g おかず 325kcal たんぱく質 42.1g 脂質 48.1g 炭水化物 53.9g ナトリウム 2257mg カリウム 1398mg リン 497mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 953kcal たんぱく質 42.9g 脂質 48.3g ナトリウム 2263mg カリウム 1518mg	2 1g 二飯セット 1695kcal 56.8g 50.2g 242.6g 2260mg 1614mg 728mg 5.7g 1823kcal 57.6g 50.4g 273.5g	食塩相当量 エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 炭水化物	1.8g 35かす 760kcal 39.0g 45.2g 50.0g 1881mg 1611mg 576mg 4.8g 886kcal 39.6g 45.4g 80.5g 1883mg 1725mg	1.8g 二飯セット 1630kcal 53.7g 47.3g 238.7g 1884mg 1827mg 807mg 4.8g 1756kcal 54.3g 47.5g 269.2g 1886mg 1941mg	食塩相当量 エネルギー たんぱく 脱水・リウム リウ塩相当量 エネルぱく エネルぱく エネルぱく ルトリウム 上たん質 ルトリウム ルトリウム ルトリウム ルトリウム ルトリウム ルトリウム	1.8g 802kcal 38.9g 46.4g 53.5g 1869mg 1262mg 1262mg 347mg 4.7g 898kcal 39.7g 46.6g	1.8g 二飯セット 1672kcal 53.6g 48.5g 242.2g 1872mg 1478mg 578mg 4.8g 1768kcal 54.4g 48.7g 265.2g 1878mg 1591mg	食塩相当量 エネルぱく 脂炭水・リウン相当ギー質 エたい質化ウム ウランは エたい質化ウム は、カリウ エたい質化ウム カリウリウム カリウム	1.5g 837kcal 837kcal 38.8g 42.4g 75.3g 1969mg 1504mg 544mg 5.0g 965kcal 39.6g 42.6g 106.2g 1975mg 1624mg	1.5g 二飯セット 1707kcal 53.5g 44.5g 264.0g 1972mg 1720mg 775mg 5.0g 1835kcal 54.3g 44.7g 294.9g 1978mg 1840mg	食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム カリウム リ食塩和当量 エネルぱく質 大水化ウム カリウム リウム は本ればく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんりウム	1.4g おかず 789kcal 39.6g 47.4g 50.7g 1916mg 1606mg 511mg 4.8g 915kcal 40.2g 47.6g	1.4 二飯代 1659kk 54.3 49.5 239. 1919 1822 742n 4.9 1785kk 54.3 49.2 269.	
計 一合計(間食)	食塩相当量 2.1g おかず まかず エネルギー 825kcal たんぱく質 42.1g 脂質 48.1g 炭水化物 53.9g ナトリウム 2257mg カリウム 1398mg リン 497mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 953kcal たんぱく質 42.9g 脂質 48.3g 大トリウム 2263mg	2 1g 二飯セット 1695kcal 56.8g 50.2g 242.6g 2260mg 1614mg 728mg 5.7g 1823kcal 57.6g 50.4g 273.5g 2266mg 1734mg 742mg	食塩相当量 エネルばく 脂炭水化物 ナカリウム カリウム リウム は塩ルギー たん質 エネルばく エネルばく 脂炭水化 カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム	1.8g 35かず 760kcal 39.0g 45.2g 50.0g 1881mg 1611mg 576mg 4.8g 886kcal 39.6g 45.4g 80.5g 1883mg	1.8g 二飯セット 1630kcal 53.7g 47.3g 238.7g 1884mg 1827mg 807mg 4.8g 1756kcal 54.3g 47.5g 269.2g 1886mg 1941mg 813mg	食塩相当量 エネルギー たんぱく 脱水・リウム リウ塩相当量 エネルぱく エネルぱく エネルぱく ルトリウム 上たん質 ルトリウム ルトリウム ルトリウム ルトリウム ルトリウム ルトリウム	1.8g 802kcal 38.9g 46.4g 53.5g 1869mg 1262mg 4.7g 898kcal 39.7g 46.6g 76.5g 1875mg	1.8g 二飯セット 1672kcal 53.6g 48.5g 242.2g 1872mg 1478mg 578mg 4.8g 1768kcal 54.4g 265.2g 1878mg 1591mg 590mg	またいます。 またいまな。 またいな。 またいまな。 またいまな。 またいまな。 またいまな。 またいまな。 またいまな。 またいまな。 またいまな。 またいまな。 またいまな。 またいまな。 またいまな。 またいな。 またいな。 またいな。 またいな。 またいな。 またいな。 またいな。 またいな。 またいな。 またいな。 またいな。 またいな。 またいな。	1.5g 837kcal 837kcal 38.8g 42.4g 75.3g 1969mg 1504mg 5.0g 965kcal 39.6g 42.6g 106.2g 1975mg	1.5g 二飯セット 1707kcal 53.5g 44.5g 264.0g 1972mg 1720mg 775mg 5.0g 1835kcal 54.3g 44.7g 294.9g 1978mg 1840mg 789mg	食塩相当量 エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム	1.4g 3.5 f) 9 789kcal 39.6g 47.4g 50.7g 1916mg 1606mg 511mg 4.8g 915kcal 40.2g 47.6g 81.2g 1918mg	1.4 二飯村 1659k 54.3 239. 1919 1822 742r 4.9 1785k 54.3 269. 1921	

※献立は予告無く変更することがあります。

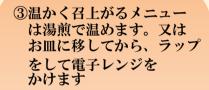
- ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
- ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
- ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

※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。 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。

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。