## (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	11月3日(月)	)	11月4日(	火)	11月5日(7	<b>(</b> )	11月6日(木	:)		7日(金	•)
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん	ı	<b>→</b> ="1+6,150σ		<b>★ごはん</b> 1:	00g	•
	鶏肉と高菜の炒め物	麦 卵麦か 麦	オムレツ、	卵麦 乳麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦 麦	白菜とがんもの煮物	_ <u>素</u>	<sup>大豆とウインナーの</sup> <b>人参の炒り</b> 白菜と昆布の	トマト煮 <del>ユ</del> ン	乳麦
	里芋のかに風あんかけ リ	別麦か	ホワイトソース 竹の子と人参のおかかえ	乳素	ンヤカ手とえのきの煮物		鶏肉ピーマン炒め キャロットラペ		人参の炒り	[為]	素
	素と枝豆の梅おかかサラダ ★味噌汁(豆腐・なめこ)	気	じゃが芋の中華風サラク	*   <u>秦</u> []	カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	<u>蒸</u> 麦	★味噌汁(おつゆ麩・*	<b>ノ Δ/ν</b> Fャベツ)	麦
古口			★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦						•••••••	
朝食		ご飯セット	おかす		おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		ふかず	ご飯セット
			エネルギー 173kca			429kcal					<u>392kca l</u>
	たんぱく質 11.1g   1 脂質   7.5g	16. 5g 8. 5g	たんぱく質 9.1g 脂質 7.0g	14. 2g 7. 7g	たんぱく質 <u>6.9g</u> 脂質 7.6g	12. 1g 8. 9g	たんぱく質 10.0g 脂質 9.4g	15. 7g 10. 3g		6 <u>. 3g</u> 4. 6g	11. 9g 5. 5g
	加具/8g   炭水化物  16.8g	0. <u>5g</u> 71 8g			<u>明 具                                   </u>	72 6g	<u> </u>	73 1g		4. 0g 6. 6g	72 7g
		850mg	ナトリウム 742mg		ナトリウム 816mg		ナトリウム 599mg	825mg	ナトリウム	47mg	774mg
	食塩相当量 1.6g	2. 2g	食塩相当量 1.9g	2. 3g	食塩相当量 2.1g	2. 5g	食塩相当量 1.5g	2. 1g	食塩相当量	1. 4g	2. 0g
	★ごはん150g	s <del></del>	★ごはん150g 白身魚の生姜煮		★ごはん150g		★ごはん150g	<u>*</u>	★ごはん1	0g	88 <del>*</del>
	「豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 学会べるトマトスープ 学 ふきと人参の甘露煮 え	乳麦 乳麦	日身思の生素点 菜の花		<sub>鶏肉とさつま芋のうま塩炒め</sub> 油揚げの玉子とじ	卵麦	サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物	乳麦 麦 麦	鶏肉の味噌  人糸グラッ		卵麦 乳麦
	ふきと人参の甘露煮	孔 <u>泵</u> 差	菜 <b>の花</b>  れんこんの五目炒め着	- 美	切干大根の中華和え	<u>卵</u> 医	豆腐としめじのとろみ煮	<u>秦</u>	人参グラッ キャベツの-	, L 佐者	孔 <u></u> 美
	★味噌汁(揚げ・キャベツ)	Х	れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	/ / / / / / / / / / / / / / / / / / /	切干大根の中華和え ★味噌汁(白菜・ひじき)		★味噌汁(揚げ・小松菜)		キャベツの: 春雨の中事 ★味噌汁(切干・	和え	乳麦 麦 卵乳麦
			★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦					★味噌汁(切干・	なめこ)	
昼											
昼食	おかずこ	ご飯セット	おかす	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		ふかず	ご飯セット
			エネルギー 207kca					502kcal			509kcal
	たんぱく質 11.2g	17. 1g	たんぱく質 18.4g		たんぱく質 11.3g	16. 3g	たんぱく質 17.1g	23 1g		5. 9g	20. 9g
	//ロ-尽	12. 1g	脂質 7.5g	8. 4g	脂質 12.1g	12. 9g	脂質 11.3g	12. 9g	脂質	3.8g	14. 6g
		<u>70. 1g</u>	炭水化物 17.9g		炭水化物 19.3g		炭水化物 13.9g	<u>69. 0g</u>		4. 3g	<u>69. 0g</u>
	ナトリウム 646mg 8 食塩相当量 1.6g	873mg 2.2g	ナトリウム 595mg 食塩相当量 1.5g	822mg	ナトリウム  667mg  食塩相当量  1 7g	895mg 2 3g	ナトリウム 750mg 食塩相当量 1 9g	979mg 2 5g	ナトリウム 食塩相当量	731mg 1 9g	957mg 2 4g
	<sup>                                      </sup>	Z. ZS	◎牛乳180g	<b>4.</b> 18	◎牛乳180g	Z. UK	◎牛乳180g	Z. Jg	◎牛乳180		Z. 4g
間食	<u>◎グレープフルー:</u>	ツ200g	⊚りんご150g		<u> ◎オレンジ200g</u>		◎グレープフルー	-ツ200g	◎オレンシ	200g	
	★ごはん150g	×	★ごはん150g		★ごはん150g	· <u>···</u> ·····	★ごはん150g		★ごはん!		<u></u>
	揚げ豆腐の挽肉あん  乳   フロッコリー	乳麦	チキンカレーのルー 麩の野菜あんかけ	乳麦	アジの照焼 <sub>チンゲン菜とピーマンのソテー</sub>	麦	<sup>鶏肉ときのこのバター醤油</sup> さつま揚の味噌炒め	乳麦 卵麦落	ブリの磯辺	ぴら	<u>秦</u>
	クロッコッ <u>ー</u> 竹輪のごま炒め 暑	· 美	数の野来のんかり   ナスの油炒め	· 乳麦 麦 麦	白莖と拇肉の旨者	麦 乳麦 麦 麦	法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)	丱ゑ洛 害	かり 草座	ופטי	麦 麦 卵乳麦 麦
	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	<u> </u>			子音と人名の著場	掌	<b>★</b> オキレ汁(雄苷・豆腐)		! //~ . / . <del>. / .</del> //≈!		尘:::::::::::::::::::::::::::::::::::::
		攵	★味噌汁(揚げ・日采)		八立こへ多い点が	-X	人 うみし川 (作品 立)例/	友	菜の花とひじきのこ	- よ州人	友
	★味噌汁(若芽・しめじ)	ጁ	★味噌汁(揚げ・日采)		白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物 ★味噌汁(豆腐・巻麩)	差	A980川 (作品 立腐)	麦 麦	ふきのきん 炒り豆腐 <sup>菜の花とひじきの。</sup> ★すまし汁(豆腐・	- ェ仙ん えのき)	<u>泵</u> 麦
タ	★味噌汁(若芽・しめじ)	X	★味噌汁(揚げ・日果)		<u> </u>	差	* 7 & C/1 (TE.4 - L/g)	<u> </u>	菜の花とひじきの: ★すまし汁(豆腐・	- まれえ えのき)	<u>秦</u>
夕食	★味噌汁(若芽・しめじ)		★味噌汁(揚げ・日来)	ニー・一・一・一・一・一・一・一・一・一・一・一・一・一・一・一・一・一・一・一		<u>秦</u>			★9まし汗(豆腐・	えのさ)	蒸
夕食	本味噌汁(若芽・しめじ)	ご飯セット	★味噌汁 (揚げ・日来) おかす エネルギー 250kca		おかず	一菱	おかず	ご飯セット	★9まし汗(豆腐・	ふかず	<u>素</u>
夕食	★味噌汁(若芽・しめじ) おかず こ エネルギー 241kcal 4 たんぱく質 18,0g /	ご飯セット 196kca l 23.3g	エネルギー 250kca たんぱく質 13.2g	1 517kcal 19. 0g	おかず エネルギー 216kcal たんぱく質 21.7g	素 ご飯セット 483kcal 27.6g	おかず エネルギー 194kcal たんぱく質 11.7g	ご飯セット 448kcal 16.8g	x 9 x C / (立属)	えのき) 3かず 49kcal 8.1g	を ご飯セット 503kcal 23.1g
夕食	★味噌汁(若芽・しめじ) おかず こ エネルギー 241kcal 4 たんぱく質 18,0g / 脂質 11,3g	ご飯セット 196kca l 23.3g 12.1g	エネルギー 250kca たんぱく質 13.2g 脂質 14.9g	1 517kcal 19.0g 16.5g	おかず エネルギー 216kcal たんぱく質 21.7g 脂質 8.0g	素 ご飯セット 483kcal 27.6g 9.1g	おかず エネルギー 194kcal たんぱく質 11.7g 脂質 9.0g	ご飯セット 448kcal 16,8g 9,8g	* * * * * * * * * * * * * * * * * * *	えのき) 3かず 49kcal 8.1g 3.8g	素 ご飯セット 503kcal 23.1g 14.6g
夕食	★味噌汁(若芽・しめじ) おかず こ エネルギー 241kcal 4 たんぱく質 18,0g / 脂質 11,3g 炭水化物 18,4g	ご飯セット 196kca   23.3g 12.1g 73.3g	エネルギー 250kca たんぱく質 13.2g 脂質 14.9g 炭水化物 15.4g	1 517kcal 19. 0g 16. 5g 70. 4g	おかず エネルギー 216kcal たんぱく質 21.7g 脂質 8.0g 炭水化物 14.6g	意 ご飯セット 483kcal 27.6g 9.1g 70.5g	おかず エネルギー 194kcal たんぱく質 11.7g 脂質 9.0g 炭水化物 15.9g	ご飯セット 448kcal 16, 8g 9, 8g 70, 3g	x y x C / C   G   A   T   A   T   A   T   T   T   T   T	えのき) 3かず 49kcal 8.1g 3.8g 2.5g	素 ご飯セット 503kcal 23.1g 14.6g 66.5g
夕食	★味噌汁(若芽・しめじ) おかず こ エネルギー 241kcal 4 たんぱく質 18,0g / 脂質 11,3g 炭水化物 18,4g ナトリウム 825mg 1	ご飯セット 196kcal 23.3g 12.1g 73.3g	エネルギー 250kca たんぱく質 13.2g 脂質 14.9g 炭水化物 15.4g ナトリウム 847mg	1 517kcal 19. 0g 16. 5g 70. 4g 1074mg	おかず エネルギー 216kcal たんぱく質 21.7g 脂質 8.0g 炭水化物 14.6g ナトリウム 686mg	定飯セット 483kcal 27.6g 9.1g 70.5g 913mg	おかず エネルギー 194kcal たんぱく質 11.7g 脂質 9.0g 炭水化物 15.9g ナトリウム 827mg	ご飯セット 448kcal 16.8g 9.8g 70.3g 975mg	x y x C T C C C C C C C C C C C C C C C C C	えのき) 49kcal 8.1g 3.8g 2.5g 345mg	元 ご飯セット 503kcal 23. 1g 14. 6g 66. 5g 993mg
夕食	★味噌汁(若芽・しめじ) おかず こ エネルギー 241kcal 4 たんぱく質 18,0g / 脂質 11,3g 炭水化物 18,4g ナトリウム 825mg 1 食塩相当量 2,1g	ご飯セット 196kcal 23.3g 12.1g 73.3g 1076mg 2.7g	エネルギー 250kca たんぱく質 13.2g 脂質 14.9g 炭水化物 15.4g ナトリウム 847mg 食塩相当量 2.2g	1 517kcal 19.0g 16.5g 70.4g 1074mg 2.7g	おかず エネルギー 216kcal たんぱく質 21.7g 脂質 8.0g 炭水化物 14.6g ナトリウム 686mg 食塩相当量 1.7g	定飯セット 483kcal 27 6g 9 1g 70 5g 913mg 2 3g	おかず エネルギー 194kcal たんぱく質 11.7g 脂質 9.0g 炭水化物 15.9g ナトリウム 827mg 食塩相当量 2.1g	ご飯セット 448kcal 16.8g 9.8g 70.3g 975mg 2.5g	* * * * * * * * * * * * * * * * * * *	えのき) 49kcal 8.1g 3.8g 2.5g 2.5g 2.1g	ご飯セット 503kcal 23 1g 14 6g 66 5g 993mg 2 5g
夕食	★味噌汁(若芽・しめじ)  おかず こ エネルギー 241kcal 4 たんぱく質 18,0g / 脂質 11,3g 炭水化物 18,4g ナトリウム 825mg 1 食塩相当量 2,1g	ご飯セット 196kcal 23.3g 12.1g 73.3g 1076mg 2.7g 飯セット	エネルギー 250kca たんぱく質 13.2g 脂質 14.9g 炭水化物 15.4g ナトリウム 847mg	517kca    19.0g   16.5g   70.4g   1074mg   2.7g   二飯セット	おかず エネルギー 216kcal たんぱく質 21.7g 脂質 8.0g 炭水化物 14.6g ナトリウム 686mg 食塩相当量 1.7g	定飯セット 483kcal 27 6g 9 1g 70 5g 913mg 2 3g ご飯セット	おかず エネルギー 194kcal たんぱく質 11.7g 脂質 9.0g 炭水化物 15.9g ナトリウム 827mg	ご飯セット 448kcal 16.8g 9.8g 70.3g 975mg 2.5g ご飯セット	x y x C   T C C C C C C C C C C C C C C C C C	えのき) 49kcal 8.1g 3.8g 2.5g 845mg 2.1g	元 ご飯セット 503kcal 23. 1g 14. 6g 66. 5g 993mg 2. 5g ご飯セット 1404kcal
食	★味噌汁(若芽・しめじ) おかず こ エネルギー 241kcal 4 たんぱく質 18,0g / 11,3g 炭水化物 18,4g ナトリウム 825mg 1 食塩相当量 2,1g エネルギー 622kcal 1 たんぱく質 40,3g	ご飯セット 196kcal 23.3g 12.1g 73.3g 1076mg 2.7g 飯セット	エネルギー 250kca たんぱく質 13,2g 脂質 14,9g 炭水化物 15,4g ナトリウム 847mg 食塩相当量 2,2g エネルギー 630kca たんぱく質 40,7g	517kca    19.0g   16.5g   70.4g   1074mg   2.7g   二飯セット   1417kca    57.3g	おかず エネルギー 216kcal たんぱく質 21.7g 脂質 8.0g 炭水化物 14.6g ナトリウム 686mg 食塩相当量 1.7g	定飯セット 483kcal 27 6g 9 1g 70 5g 913mg 2 3g こ飯セット 1404kcal 56 0g	おかず エネルギー 194kcal たんぱく質 11.7g 脂質 9.0g 炭水化物 15.9g ナトリウム 827mg 食塩相当量 2.1g	ご飯セット 448kcal 16.8g 9.8g 70.3g 975mg 2.5g ご飯セット 1408kcal 55.6g	x y x C   T C C C C C C C C C C C C C C C C C	3 h f 19kcal 8 1g 3 8g 2 5g 345mg 2 1g 3 h f 31kcal 0 3g	元 ご飯セット 503kcal 23 1g 14 6g 66 5g 993mg 2 5g ご飯セット 1404kcal 55 9g
食 合	★味噌汁(若芽・しめじ) おかず こ エネルギー 241kcal 4 たんぱく質 18.0g / 脂質 11.3g 炭水化物 18.4g ナトリウム 825mg 1 食塩相当量 2.1g エネルギー 622kcal 1 たんぱく質 40.3g   脂質 29.3g	ご飯セット 196kcal 23.3g 12.1g 73.3g 1076mg 2.7g ご飯セット 405kcal 56.9g 32.7g	エネルギー 250kca たんぱく質 13,2g 脂質 14,9g 炭水化物 15,4g ナトリウム 847mg 食塩相当量 2,2g おかす エネルギー 630kca たんぱく質 40,7g 脂質 29,4g	517kcal   19.0g   16.5g   70.4g   1074mg   2.7g   こ飯セット   1417kcal   57.3g   32.6g	おかず エネルギー 216kcal たんぱく質 21.7g 脂質 8.0g 炭水化物 14.6g ナトリウム 686mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 623kcal たんぱく質 39.9g 脂質 27.7g	定飯セット 483kcal 27 6g 9 1g 70 5g 913mg 2 3g ご飯セット 1404kcal 56 0g 30 9g	おかず エネルギー 194kcal たんぱく質 11.7g 脂質 9.0g 炭水化物 15.9g ナトリウム 827mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 624kcal たんぱく質 38.8g 脂質 29.7g	ご飯セット 448kcal 16.8g 9.8g 70.3g 975mg 2.5g ご飯セット 1408kcal 55.6g 33.0g	エネルギー 2 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム { 食塩相当量 エネルギー 6 たんぱく質 たんぱく質 にあばく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	3 h f 19kcal 8 1g 3 8g 2 5g 2 1g 3 h f 3 lkcal 0 3g 2 2g	元 503kcal 23 1g 14 6g 66 5g 993mg 2 5g ご飯セット 1404kcal 55 9g 34 7g
食	★味噌汁(若芽・しめじ)  ボかず こ エネルギー 241kcal 4 たんぱく質 18 0g / 脂質 11 3g 炭水化物 18 4g ナトリウム 825mg 1 食塩相当量 2 1g  エネルギー 622kcal 1 たんぱく質 40 3g   脂質 29 3g   炭水化物 50 0g 2	ご飯セット 196kcal 23.3g 12.1g 73.3g 1076mg 2.7g 2.7g 405kcal 56.9g 32.7g 215.2g	エネルギー 250kca たんぱく質 13,2g 脂質 14,9g 炭水化物 15,4g ナトリウム 847mg 食塩相当量 2,2g エネルギー 630kca たんぱく質 40,7g 脂質 29,4g 炭水化物 51,9g	517kca    19.0g   16.5g   70.4g   1074mg   2.7g   ご飯セット   1417kca    57.3g   32.6g   217.7g	おかず エネルギー 216kcal たんぱく質 21.7g 脂質 8.0g 炭水化物 14.6g ナトリウム 686mg 食塩相当量 1.7g おかず エネルギー 623kcal たんぱく質 39.9g 脂質 27.7g 炭水化物 52.1g	ご飯セット 483kcal 27 6g 9 1g 70 5g 913mg 2 3g ご飯セット 1404kcal 56 0g 30 9g 217 0g	おかず エネルギー 194kcal たんぱく質 11.7g 脂質 9.0g 炭水化物 15.9g ナトリウム 827mg 食塩相当量 2.1g おかす エネルギー 624kcal たんぱく質 38.8g 脂質 29.7g 炭水化物 47.2g	ご飯セット 448kcal 16.8g 9.8g 70.3g 975mg 2.5g ご飯セット 1408kcal 55.6g 33.0g 212.4g	x y x C T C C C C C C C C C C C C C C C C C	3 h g 19 kcal 8 1g 3 8g 2 5g 45mg 2 1g 31kcal 0 3g 12 2g 3 4g	ご飯セット 503kcal 23 1g 14 6g 66 5g 993mg 2 5g ご飯セット 1404kcal 55 9g 34 7g 208 2g
食 合	★味噌汁(若芽・しめじ)  ボカッず こ エネルギー 241kcal 4 たんぱく質 18.0g / 脂質 11.3g 炭水化物 18.4g ナトリウム 825mg 1 食塩相当量 2.1g おかず こ エネルギー 622kcal 1・たんぱく質 40.3g 脂質 29.3g 炭水化物 50.0g 2 ナトリウム 2094mg 2	ご飯セット 196kcal 23.3g 12.1g 73.3g 1076mg 2.7g ご飯セット 405kcal 56.9g 32.7g	エネルギー 250kca たんぱく質 13.2g 脂質 14.9g 炭水化物 15.4g ナトリウム 847mg 食塩相当量 2.2g おかす エネルギー 630kca たんぱく質 40.7g 脆黄 29.4g 炭水化物 51.9g ナトリウム 2184m	517kcal   19.0g   16.5g   70.4g   1074mg   2.7g   二飯セット   1417kcal   57.3g   32.6g   217.7g	おかず エネルギー 216kcal たんぱく質 21.7g 脂質 8.0g 炭水化物 14.6g ナトリウム 686mg 食塩相当量 1.7g おかず エネルギー 623kcal たんぱく質 39.9g 脱水化物 52.1g ナトリウム 2169mg	ご飯セット 483kcal 27 6g 9 1g 70 5g 913mg 2 3g ご飯セット 1404kcal 56 0g 30 9g 217 0g	ボかず エネルギー 194kcal たんぱく質 11.7g 脂質 9.0g 炭水化物 15.9g ナトリウム 827mg 食塩相当量 2.1g おかず エネルギー 624kcal たんぱく質 38.8g 上んぱく質 38.8g 最次化物 47.2g ナトリウム 2176mg	ご飯セット 448kcal 16.8g 9.8g 70.3g 975mg 2.5g ご飯セット 1408kcal 55.6g 33.0g	x y x U r C c c c c c c c c c c c c c c c c c c	3 h g 19 kcal 8 1g 3 8g 2 5g 45mg 2 1g 31kcal 0 3g 12 2g 3 4g	ご飯セット 503kcal 23.1g 14.6g 66.5g 993mg 2.5g ご飯セット 1404kcal 55.9g 34.7g 208.2g 2724mg
食 合計 合	★味噌汁(若芽・しめじ)  ボかず こ エネルギー 241kcal 4 たんぱく質 18.0g / 脂質 11.3g 炭水化物 18.4g ナトリウム 825mg 1 食塩相当量 2.1g  エネルギー 622kcal 1 たんぱく質 40.3g   ボルボー 622kcal 1 たんぱく質 40.3g   ボルボー 819kcal 1 な塩相当量 5.3g	ご飯セット 196kcal 23.3g 12.1g 73.3g 1076mg 2.7g 1075kcal 56.9g 32.7g 215.2g 7.1g 602kcal	エネルギー 250kca たんぱく質 13.2g 脂質 14.9g 炭水化物 15.4g ナトリウム 847mg 食塩相当量 2.2g エネルギー 630kca たんぱく質 40.7g 脂質 29.4g 炭水化物 51.9g ナトリウム 2184m 食塩相当量 5.6g エネルギー 837kca	517kca    19.0g   16.5g   70.4g   1074mg   2.7g   三飯セット   1417kca    57.3g   217.7g   2785mg   7.1g	おかず エネルギー 216kcal たんぱく質 21.7g 脂質 8.0g 炭水化物 14.6g ナトリウム 686mg 食塩相当量 1.7g おかず エネルギー 623kcal たんぱく質 39.9g 脂質 27.7g 炭水化物 52.1g ナトリウム 2169mg 食塩相当量 5.5g	ご飯セット 483kcal 27 6g 9 1g 70 5g 913mg 2 3g ご飯セット 1404kcal 56 0g 30 9g 217 0g 2789mg 7 1g	おかず エネルギー 194kcal たんぱく質 11.7g 脂質 9.0g 炭水化物 15.9g ナトリウム 827mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 624kcal たんぱく質 38.8g 脂質 29.7g 炭水化物 47.2g ナトリウム 2176mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 821kcal	ご飯セット 448kcal 16.8g 9.8g 70.3g 975mg 2.5g ご飯セット 1408kcal 55.6g 33.0g 212.4g 2779mg 7.1g 1605kcal	エネルギー 2: たんぱく質 : 脂質 : 炭水化物 : ナトリウム { 食塩相当量 : エネルギー 6: たんぱく質 : たんぱく質 : 炭水化物 : ナトリウム 2 食塩相当量 : ・	3.5/y = 3.45/mg 2.1g 3.8g 2.5g 3.45/mg 2.1g 3.1kcal 0.3g 3.4g 123/mg 5.4g 3.0kcal	ご飯セット 503kcal 23. 1g 14. 6g 66. 5g 993mg 2. 5g ご飯セット 1404kcal 55. 9g 34. 7g 208. 2g 2724mg 6. 9g
食 合計	★味噌汁(若芽・しめじ)  ボかず こ エネルギー 241kcal 4 たんぱく質 18 0g / 脂質 11 3g 炭水化物 18 4g ナトリウム 825mg 1 食塩相当量 2 1g  エネルギー 622kcal 1 たんぱく質 40 3g 月 下のぱく質 40 3g 月 大んぱく質 48 0g 月 たんぱく質 48 0g 月	ご飯セット 196kcal 23.3g 12.1g 73.3g 1076mg 2.7g 2.7g 2.7g 2.7g 2.7g 2.7g 2.7g 2.7	エネルギー 250kca たんぱく質 13.2g 脂質 14.9g 炭水化物 15.4g ナトリウム 847mg 食塩相当量 2.2g エネルギー 630kca たんぱく質 40.7g 上ネルギー 51.9g ナトリウム 2184m 食塩相当量 5.6g エネルギー 837kca たんぱく質 46.8g	517kcal   19.0g   16.5g   70.4g   1074mg   2.7g   二飯セット   1417kcal   57.3g   32.6g   217.7g   2785mg   7.1g   1624kcal   63.4g	おかず エネルギー 216kcal たんぱく質 21.7g 脂質 8.0g 炭水化物 14.6g ナトリウム 686mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 623kcal たんぱく質 39.9g 正ネルギー 623kcal たんぱく質 39.9g 炭水化物 52.1g ナトリウム 2169mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 822kcal	ご飯セット 483kcal 27. 6g 9. [g 70. 5g 913mg 2. 3g ご飯セット 1404kcal 56. 0g 30. 9g 217. 0g 2789mg 7. 1g 1603kcal 63. 9g	ボかず エネルギー 194kcal たんぱく質 11. 7g 脂質 9. 0g 炭水化物 15. 9g ナトリウム 827mg 食塩相当量 2. 1g エネルギー 624kcal たんぱく質 38. 8g エネルギー 624kcal たんぱく質 38. 8g 上りウム 2176mg 食塩相当量 5. 5g エネルギー 821kcal	二飯セット 448kcal 16.8g 9.8g 70.3g 975mg 2.5g 二飯セット 1408kcal 55.6g 33.0g 212.4g 2779mg 7.1g 1605kcal 63.3g	エネルギー 2 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム { 食塩相当量 エネルギー 6 たんぱく質 4 脂質 炭水化物 4 ナトリウム 2 食塩相当量 エネルギー 8 たんぱく質 4	3 h d d d d d d d d d d d d d d d d d d	で飯セット 503kcal 23.1g 14.6g 66.5g 993mg 2.5g で飯セット 1404kcal 55.9g 34.7g 208.2g 2724mg 6.9g 1603kcal 63.8g
食合計合	大味噌汁(若芽・しめじ)   おかず こ   エネルギー 241kcal 4   たんぱく質 18.0g   月間 11.3g   月間 11.3g   月間 12.5g   月間 12.5	二飯セット 196kcal 23.3g 12.1g 73.3g 1076mg 2.7g 205vol 405kcal 56.9g 32.7g 215.2g 7.1g 602kcal 64.6g 39.7g	エネルギー 250kca たんぱく質 13.2g 脂質 14.9g 炭水化物 15.4g ナトリウム 847mg 食塩相当量 2.2g エネルギー 630kca たんぱく質 40.7g 炭水化物 51.9g ナトリウム 2184m 食塩相当量 5.6g エネルギー 837kca たんぱく質 46.8g 脂質 36.5g	517kcal   19.0g   16.5g   70.4g   1074mg   2.7g   2 m tyh   1417kcal   57.3g   32.6g   217.7g   2785mg   7.1g   1624kcal   63.4g   39.7g	ボルギー 216kcal たんぱく質 21.7g 脂質 8.0g 炭水化物 14.6g ナトリウム 686mg 食塩相当量 1.7g おかずエネルギー 623kcal たんぱく質 39.9g 炭水化物 52.1g ナトリウム 2169mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 822kcal たんぱく質 47.8g 脂質 34.7g	ご飯セット 483kcal 27.6g 9.1g 70.5g 913mg 2.3g ご飯セット 1404kcal 56.0g 30.9g 217.0g 2789mg 7.1g 1603kcal 63.9g 37.9g	ボかず エネルギー 194kcal たんぱく質 11. 7g 脂質 9. 0g 炭水化物 15. 9g ナトリウム 827mg 食塩相当量 2. 1g エネルギー 624kcal たんぱく質 38. 8g エネルギー 624kcal たんぱく質 38. 8g 上り 29. 7g 炭水化物 47. 2g ナトリウム 2176mg 食塩相当量 5. 5g エネルギー 821kcal たんぱく質 46. 5g 脂質 36. 7g	二飯セット 448kcal 16.8g 9.8g 70.3g 975mg 2.5g 二飯セット 1408kcal 55.6g 33.0g 212.4g 2779mg 7.1g 1605kcal 63.3g 40.0g	エネルギー 2: たんぱく質 :	3 hyd 19kcal 8 1g 3 8g 2 5g 2 1g 3 kcal 0 3g 12 2g 12 3mg 5 4g 3 0kcal 8 2g 9 2g	で飯セット 503kcal 23. 1g 14. 6g 66. 5g 993mg 2. 5g で飯セット 1404kcal 55. 9g 34. 7g 208. 2g 2724mg 6. 9g 1603kcal 63. 8g 41. 7g
食合計合計(間食	大味噌汁(若芽・しめじ)   おかず こ   エネルギー 241kcal 4   たんぱく質 18.0g   月間 11.3g   日間 11.3g   日間 12.1g   日間 12.1	二飯セット 196kcal 23.3g 12.1g 73.3g 1076mg 2.7g 30セット 405kcal 56.9g 32.7g 215.2g 7.1g 602kcal 64.6g 39.7g 243.0g	エネルギー 250kca たんぱく質 13.2g 脂質 14.9g 炭水化物 15.4g ナトリウム 847mg 食塩相当量 2.2g エネルギー 630kca たんぱく質 40.7g 炭水化物 51.9g ナトリウム 2184m 食塩相当量 5.6g エネルギー 837kca たんぱく質 46.8g エネルギー 837kca たんぱく質 46.8g 脂質 36.5g 炭水化物 83.8g	517kcal   19.0g   16.5g   70.4g   1074mg   2.7g   2 mtvh   1417kcal   57.3g   32.6g   217.7g   2785mg   7.1g   1624kcal   63.4g   39.7g   249.6g	ボかず エネルギー 216kcal たんぱく質 21.7g 脂質 8.0g 炭水化物 14.6g ナトリウム 686mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 623kcal たんぱく質 39.9g 脂質 27.7g 炭水化物 52.1g ナトリウム 2169mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 822kcal たんぱく質 47.8g 脂質 34.7g 炭水化物 80.3g	ご飯セット 483kcal 27.6g 9.1g 70.5g 913mg 2.3g ご飯セット 1404kcal 56.0g 30.9g 217.0g 2789mg 7.1g 1603kcal 63.9g 37.9g 245.2g	ボかず エネルギー 194kcal たんぱく質 11.7g 脂質 9.0g 炭水化物 15.9g ナトリウム 827mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 624kcal たんぱく質 38.8g エネルギー 624kcal たんぱく質 38.8g より、7g 炭水化物 47.2g ナトリウム 2176mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 821kcal たんぱく質 46.5g 脂質 36.7g 炭水化物 75.0g	二飯セット 448kcal 16.8g 9.8g 70.3g 975mg 2.5g 二飯セット 1408kcal 55.6g 33.0g 212.4g 2779mg 7.1g 1605kcal 63.3g 40.0g 240.2g	x y s c r (	3 hyd 19kcal 8 1g 3 8g 2 5g 145mg 2 1g 3 kcal 0 3g 12 2g 12 3mg 5 4g 10 3g 12 2g 12 3mg 12 3mg 12 3mg 12 3mg 12 4g 13 4g 14 5mg 15 4g 16 7g 17 7g 18 7g	で飯セット 503kcal 23. 1g 14. 6g 66. 5g 993mg 2. 5g で飯セット 1404kcal 55. 9g 34. 7g 208. 2g 2724mg 6. 9g 1603kcal 63. 8g 41. 7g 236. 4g
食 合計 合計(間	大味噌汁(若芽・しめじ)   おかず こ   エネルギー 241kcal 4   たんぱく質 18.0g   月間 11.3g   月間 11.3g   月間 12.5g   月間 12.5	二飯セット 196kcal 23.3g 12.1g 73.3g 1076mg 2.7g 205vol 405kcal 56.9g 7.1g 602kcal 64.6g 39.7g 215.2g 7.1g 602kcal 64.6g 39.7g 243.0g	エネルギー 250kca たんぱく質 13.2g 脂質 14.9g 炭水化物 15.4g ナトリウム 847mg 食塩相当量 2.2g エネルギー 630kca たんぱく質 40.7g 炭水化物 51.9g ナトリウム 2184m 食塩相当量 5.6g エネルギー 837kca たんぱく質 46.8g 脂質 36.5g	517kca    19.0g   16.5g   70.4g   1074mg   2.7g   1074mg   2.7g   57.3g   32.6g   217.7g   2785mg   7.1g   1624kca    63.4g   39.7g   249.6g   2859mg	ボかず エネルギー 216kcal たんぱく質 21.7g 脂質 8.0g 炭水化物 14.6g ナトリウム 686mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 623kcal たんぱく質 39.9g 脂質 27.7g 炭水化物 52.1g ナトリウム 2169mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 822kcal たんぱく質 47.8g 脂質 34.7g 炭水化物 80.3g	ご飯セット 483kcal 27.6g 9.1g 70.5g 913mg 2.3g ご飯セット 1404kcal 56.0g 30.9g 217.0g 2789mg 7.1g 1603kcal 63.9g 37.9g 245.2g 2865mg	ボかず エネルギー 194kcal たんぱく質 11.7g 脂質 9.0g 炭水化物 15.9g ナトリウム 827mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 624kcal たんぱく質 38.8g エネルギー 624kcal たんぱく質 38.8g より、7g 炭水化物 47.2g ナトリウム 2176mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 821kcal たんぱく質 46.5g 脂質 36.7g 炭水化物 75.0g	二飯セット 448kcal 16.8g 9.8g 70.3g 975mg 2.5g 二飯セット 1408kcal 55.6g 33.0g 212.4g 2779mg 7.1g 1605kcal 63.3g 40.0g 240.2g 2855mg	X y s c r (	3. hv d 49kcal 8. 1g 3. 8g 2. 5g 345mg 2. 1g 31kcal 0. 3g 12. 2g 12.3mg 5. 4g 10.3mg 10.3	で飯セット 503kcal 23. 1g 14. 6g 66. 5g 993mg 2. 5g で飯セット 1404kcal 55. 9g 34. 7g 208. 2g 2724mg 6. 9g 1603kcal 63. 8g 41. 7g

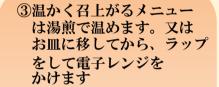
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※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。 ※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

# お食事の作り方



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





④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。





⑤ごはん、味噌汁と共に 器に盛り付けして 完了です。

#### ワンポイントアドバイス

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

## (カロリー1600kcal調整食) 週間献立表

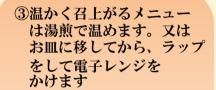
	11月10日(月)	11月11日(	火)	11月12日(;	火)	11月13日(7	<b>k</b> )	11月14日(	金)
	★ごはん150g	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 乳麦		麦麦麦	千草焼き	卯	鶏肉と玉ねぎの黒酢あん	麦	厚焼玉子	卵麦
	大根とひじきのうま煮麦	小車麩煮	基	蒸し鶏と春雨の炒め物		大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	
	数の玉子とじ	麦 コンニャクのあおさ炒め 菜の花としめじの和え物		コールスローサラダ ★味噌汁(豆腐・小松菜)	<b>丱乳麦</b>	<b>人一ノキヤヘツ</b>  ★味噌汁(白菜・人参)	乳麦	ひじきと白菜の生姜和え ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	
	★味噌汁(石分・しのし)	★味噌汁(揚げ・白菜)		★味噌汁(豆腐・小松米)		★・木幅/1(口米・八多)			/
朝	おかずご飯			おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
食	エネルギー 181kcal 436kc	al エネルギー 154kca	l 421kcal	エネルギー 181kcal	443kcal	エネルギー 181kcal	438kcal	エネルギー 152kcal	
	たんぱく質 10.3g   15.0		14.8g	たんぱく質 7.4g 脂質 10.1g	<u>13. 0g</u>	たんぱく質 12.2g 脂質 7.0g	17. 2g	たんぱく質 <u>8.0g</u>	13.9g
	脂質   9.6g   10.4		9. 8g	脂質  10.1g	<u> 11. 1g</u>	脂質 7.0g	7. 8g	脂質  7.4g.	9. 0g
	炭水化物 13.1g 68.0 ナトリウム 630mg 881m	g 炭水化物 12.4g g ナトリウム 679mg		灰水化物  16.4g  ナトリウム  628mg	7 <u>1. og</u> 858mg	炭水化物 18.9g ナトリウム 615mg	73.9g 843mg	炭水化物 14.5g ナトリウム 591mg	
	<u> </u>		2. 3g	食塩相当量   1.6g	2. 2g	大下	2 1g	(大) (フロー 35 mig) 食塩相当量 1.5g	2 1g
	★ごはん150g	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	-:
	こんがりハンバーグ 乳麦	赤魚のカレー揚け	麦	鶏肉のごま焼き		鯖の磯辺焼き	麦 麦	豚肉と大根の柚子胡椒煮	
	ケチャップ(小袋)	きのこソテー	乳麦_	ピーマンソテー	<u>卵乳麦</u>	人参のきんびら	麦	竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め	
	オクラのペペロンチーノ ブロッコリーの煮物 麦	蒸し鶏の炒め物		大根の柚香煮 人参のおかかサラダ	秦	大根とベーコンの煮物 ひじきと挽肉の炒め物	<u> </u>	インゲンのごま和え	
	クロッコリーの点物  麦    白菜のごま味噌和え	★味噌汁(しめじ・切干)		大多のあかかりフタ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)		<b>★</b> すまし汁(椎茸・豆腐)	乱玄 麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦
	★すまし汁(錦糸玉子・えのき) <b>卯麦</b>	A 35 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		ス-外省71 (83 2 F 交近 - 1 1 - 2 7 )	~	A 5 6 0 71 (作 4 工 成 )	<u> </u>		
昼 食									
艮	おかず ご飯			おかず	ご飯セット	おかず		おかず	
	エネルギー 241kcal 500kc					エネルギー 273kcal			
	たんぱく質 13.7g 18.6 脂質 13.3g 14.0	g たんぱく質 18.7g		たんはく質  15.6g  脂質   12.8g	21. 2g	たんぱく質 15.1g	20. 2g 17. 1g	たんぱく質 15.8g 脂質 14.3g	
		g 脂質 13.6g g 炭水化物 15.1g		<u>-                                     </u>	13.7g	脂質   16.3g 炭水化物   15.0g	69. 4g	旭島 14.38  炭水化物  17.1g	
	ナトリウム 742mg 907i			ナトリウム 686mg	913mg	ナトリウム 774mg	922mg	ナトリウム 651mg	
	食塩相当量 1.9g 1 2.3	g  食塩相当量  1.2g	1. 7g	食塩相当量 1.7g		食塩相当量 2.0g		食塩相当量 1.7g	2. 2g
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g   ◎キウイフルー	150	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g	150
	◎バナナ90g	100キワイ ノルー	יי) ואווס		ー・ソンハロの				יי) ואווס
		± = 1± 4.150α	7 100g	<b>→</b> ~ (+ 4.150g	7 Z 0 0 g	<u>◎オレンジ200g</u>	I	<u>◎キウイブルー</u>	7 1005
	★ごはん150g	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 麦 人参グラッセ 乳麦	★ ごはん150g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し	麦	★ごはん150g サワラのバジルオリーブ娘 人参のレモン煮	乳麦	★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み		★ごはん150g 白身魚の竜田揚	麦
	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 麦 人参クラッセ 乳麦	★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	麦 -	★ごはん150g サワラのバジルオリーブ娘 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物	乳麦 麦	★ごはん150g ロールキャベッのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 菜の花のツナ炒め	卵乳麦 卵乳麦か	★ごはん150g 白身魚の竜田揚 卵白あんかけ ブロッコリー	麦卵乳麦
	★ごはん150g ホッケの幽庵焼  麦 人参グラッセ   乳麦 鶏じゃが煮   麦落 <sup>葉の花とッナの辛子和え</sup>   麦	★ごはん150g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し	麦 -	★ごはん150g サワラのパジルオリーブ焼 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	乳麦 麦	★ごはん150g ロールキャベッのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 菜の花のツナ炒め パンバンジーサラダ	卵乳麦 <sup>卵乳麦か</sup> 乳麦	★ こはん150g 白身魚の竜田揚 卵白あんかけ フロッコリー チキンアラピアータ	麦 卵乳麦
	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 麦 人参クラッセ 乳麦	★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	麦 -	★ごはん150g サワラのバジルオリーブ娘 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物	乳麦 麦	★ごはん150g ロールキャベッのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 菜の花のツナ炒め	卵乳麦 <sup>卵乳麦か</sup> 乳麦	★ごはん150g 白身魚の竜田揚 卵白あんかけ フロッコリー チキンアラピアータ 野菜のピーナッツ和え	麦 卵乳麦 麦 麦落
<b>タ</b>	★ごはん150g ホッケの幽庵焼  麦 人参グラッセ   乳麦 鶏じゃが煮   麦落 <sup>葉の花とッナの辛子和え</sup>   麦	★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	麦 -	★ごはん150g サワラのパジルオリーブ焼 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	乳麦 麦	★ごはん150g ロールキャベッのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 菜の花のツナ炒め パンバンジーサラダ	卵乳麦 <sup>卵乳麦か</sup> 乳麦	★ こはん150g 白身魚の竜田揚 卵白あんかけ フロッコリー チキンアラピアータ	麦 卵乳麦 麦 麦落
夕食	★ ごはん150g ホッケの幽庵焼 麦 人参クラッセ 乳麦 鶏じゃが煮 麦落 菜の花とツナの辛子和え 麦 ★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	麦少斯麦	★ こはん150g サワラのパジルオリーブ焼 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)	乳麦麦麦麦	★ごはん150g  □-ルキャベッのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 菜の花のツナ炒め バンパンジーサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)	<b>卵乳麦</b> 卵乳麦か 乳 <b>麦</b> 麦	★ごはん150g 白身魚の竜田揚 卵白あんかけ ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ数)	麦 卵乳麦 麦 麦落 麦
夕食	★ごはん150g ホッケの幽庵焼  麦 人参グラッセ   乳麦 鶏じゃが煮   麦落 <sup>葉の花とッナの辛子和え</sup>   麦	★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)   ***   ***   おかず al エネルギー 228kca	麦 ・麦 ・麦 ・ ご飯セット   482kcal	★ごはん150g サワラのパジルオリーブ焼 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)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g  □-ルキャペッのトマト煮込み 塩ゆでアスハラ 菜の花のツナ炒め ハンバンジーサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)	<u>卵乳麦</u> 卵乳麦か 乳麦 麦 ご飯セット 447kcal	★ごはん150g 日身魚の竜田揚 卵白あんかけ ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ動) おかず エネルギー 242kca	麦 哪乳麦 麦落 麦 麦 麦 (1) 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
夕食	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 麦 人参クラッセ 乳麦 鶏じゃか煮 麦落 幸の花とッナの辛子和え 麦 ★味噌汁(白菜・なめこ) おかず ご飯・ エネルギー 202kca   458kc たんぱく質 17.3g 22	★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ま   ★すまし汁(豆腐・えのき)   **   **   **   **   **   **   **   *	麦   万   麦   麦   ご飯セット   482kcal   18.0g	★ごはん150g サワラのパジルオリーブ焼 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) エネルギー 195kcal たんぱく質 16.2g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 451kcal 21.4g	★ごはん150g  □-ルキャベッのトマト者込み 塩ゆでアスパラ 菜の花のツナ炒め パンパンジーサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)  おかず エネルギー 174kcal たんぱく質 11.5g	卵乳麦 卵乳麦か 乳麦 麦 ご飯セット 447kcal 17.8g	★ごはん150g 日身魚の竜田揚 卵白あんかけ ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ憩) よかず エネルギー 242kcal たんぱく質 17.0g	麦 <u>男</u> 麦 麦 麦 <u>麦</u> 2000 2010 2010 2010 2010 2010 2010 201
夕食	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 麦 人参クラッセ 乳麦 鶏じゃが煮 麦落 菜の花とッナの辛子和え 麦 ★味噌汁(白菜・なめこ) おかず ご飯・ エネルギー 202kca   458kc たんぱく質 17 3g 22 月 脂質 6.5g 7.3	★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ま ** すまし汁(豆腐・えのき ** すまし汁(豆腐・えのき ** ないぱく質 13.0g たんぱく質 13.0g 指質 11.0g	麦 - 卵麦 - 麦 - 麦 - ご飯セット   482kcal - 18.0g - 11.8g	★ごはん150g サワラのパジルオリーブ焼 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) エネルギー 195kcal たんぱく質 16.2g 脂質 9.6g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 451kcal 21.4g 10.4g	★ごはん150g  □-ルキャベッのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 菜の花のツナ炒め パンバンジーサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)  おかず エネルギー 174kcal たんぱく質 11.5g 脂質 7.3g	明乳麦 卵乳麦か 乳麦 麦 ご飯セット 447kcal 17.8g 9.0g	★ごはん150g 日身魚の竜田揚 卵白あんかけ ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ憩) エネルギー 242kcal たんぱく質 17.0g 脂質 11.3g	麦 <u>麦</u> 麦 麦 <u>麦</u> <u>麦</u> <u>20.1g</u> 12.0g
夕食	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 麦 人参クラッセ 乳麦 鶏じゃが煮 麦落 菜の花とッナの辛子和え 麦 ★味噌汁(白菜・なめこ) ***・なめご ご飯・ エネルギー 202kca   458kc たんぱく質 17 3g 22 月 版水化物 18 0g 72	★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ま   ★すまし汁(豆腐・えのき)   ***   **   ***   *	麦 - 卵麦 - 実 - 麦 - ご飯セット   482kcal - 18.0g - 11.8g - 73.4g	★ごはん150g サワラのパジルオリーブ焼 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) エネルギー 195kcal たんぱく質 16.2g 脱質 9.6g 炭水化物 9.7g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 451kcal 21.4g 10.4g 64.7g	★ごはん150g □-ルキャベッのトマト者込み 塩ゆでアスパラ 菜の花のツナ炒め パンバンジーサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ) 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	明乳麦 卵乳麦か 乳麦 麦 ご飯セット 447kcal 17.8g - 9.0g - 73.8g	★ごはん150g 日身魚の竜田揚 卵白あんかけ ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え ★すまじ汁(えのき・おつゆ憩) エネルギー 242kcal たんぱく質 17.0g 脂質 11.3g 炭水化物 18.4g	麦 <u>男</u> 麦 麦 <u>麦</u> <u>5</u> <u>5</u> <u>7</u> <u>12</u> <u>0</u> <u>0</u> <u>0</u> <u>19</u> <u>12</u> <u>0</u> <u>0</u> <u>0</u> <u>19</u>
夕食	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 麦 人参クラッセ 乳麦 鶏じゃか煮 麦落 菜の花とッナの辛子和え 麦 ★味噌汁(白菜・なめこ) おかず ご飯・ エネルギー 202kca   458kc たんぱく質 17.3g 22.6 脂質 6.5g 7.3 炭水化物 18.0g 72.0 ナトリウム 687mg 914	★ごはん150g   肉丼の具   さっ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)   **すまし汁(豆腐・えのき)   **するは、	麦 - 卵麦 - ラ - ラ - 一 変 - 1 8 g - 73 4 g - 1073mg	★ごはん150g サワラのパジルオリーフ娘 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) エネルギー 195kcal たんぱく質 16.2g 野質 9.6g 炭水化物 9.7g ナトリウム 603mg	乳麦 麦 麦 ご飯セット 451kcal 21.4g 10.4g 64.7g 855mg	★ごはん150g □ールキャペッのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 菜の花のツナ炒め パンパンジーサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)  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	明乳麦 卵乳麦か 乳麦 麦 ご飯セット 447kcal 17.8g - 9.0g - 73.8g	★ごはん150g 白身魚の竜田揚 卵白あんかけ プロツコリー チキンアラピアータ 野菜のピーナッツ和え **すまし汁(えのき・おつゆ麩) **すまし汁(えのき・おつゆ麩) おかず エネルギー 242kcal たんぱく質 17.0g 脂質 11.3g 炭水化物 18.4g ナトリウム 836mg	麦 卵乳麦 麦 麦 ご飯セット 498kcal 22. 1g 12. 0g 73. 1g 983mg
夕食	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 麦 人参クラッセ 乳麦 鶏じゃか煮 麦落 菜の花とッナの辛子和え 麦 ★味噌汁(白菜・なめこ) おかず ご飯! エネルギー 202kcal 458kc たんぱく質 17.3g 22.6 たんぱく質 6.5g 7.3 炭水化物 18.0g 72. ナトリウム 687mg 914	★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     **すまし汁(豆腐・えのき     **すまし汁(豆腐・皮)     **すましましましましましましましましましましましましましましましましましましま	麦 - 卵麦 - ラ - ラ - 一 ー ー ー ー ー ー ー ー ー ー ー ー ー ー ー ー ー ー	★ごはん150g サワラのパジルオリーフ娘 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) エネルギー 195kcal たんぱく質 16.2g 脂質 9.6g 炭水化物 9.7g ナトリウム 603mg	到表 麦 麦 ご飯セット 451kcal 21.4g 10.4g 64.7g 855mg 2.2g	★ごはん150g □ールキャベッのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 菜の花のツナ炒め パンパンジーサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)  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	<u>卵乳麦</u> 卵乳麦か 乳麦 麦 ご飯セット 447kcal 17.8g 9.0g 73.8g 1070mg	★ごはん150g 白身魚の竜田揚 卵白あんかけ プロツコリー チキンアラピアータ 野菜のピーナッツ和え **すまし汁(えのき・おつゆ態) おかず エネルギー 242kcal たんぱく質 17.0g 脂質 11.3g 炭水化物 18.4g ナトリウム 836mg	麦 卵乳麦 麦 麦 ご飯セット 498kcal 22. 1g 12. 0g 73. 1g 983mg 2. 5g
夕食	★ ごはん150g ホッケの幽庵焼 麦 人参クラッセ 乳麦 鶏じゃか煮 麦落 幸の花とッナの辛子和え 麦 ★味噌汁(白菜・なめこ)  ***********************************	★ こはん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ま     ★すまし汁(豆腐・えのき     *すまし汁(豆腐・えのき	麦 - デ - デ - デ - デ - デ - ボット - ボット	★ごはん150g サワラのパジルオリーフ娘 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) エネルギー 195kcal たんぱく質 16.2g 脂質 9.6g 炭水化物 9.7g ナトリウム 603mg 食塩相当量 1.5g	到表 麦 麦 ご飯セット 451kcal 21.4g 10.4g 64.7g 855mg 2.2g ご飯セット	★ごはん150g □ールキャベッのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 菜の花のツナ炒め パンパンジーサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)  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  おかず エネルギー 628kcal	卵乳麦 卵乳麦か 乳麦 ご飯セット 447kcal 17.8g 9.0g 73.8g 1070mg 2.7g ご飯セット 1412kcal	★ごはん150g 白身魚の竜田揚 卵白あんかけ プロツコリー チキンアラピアータ 野菜のピーナッツ和え **すまし汁(えのき・おつゆ態) **すまし汁(えのき・おつゆ態) おかず エネルギー 242kcal たんぱく質 17.0g 脂質 11.3g 炭水化物 18.4g ナトリウム 836mg 食塩相当量 2.1g スカップ エネルギー 655kcal	表 哪乳麦 麦落 麦 22.1g 12.0g 73.1g 983mg 2.5g 二飯セット 1441kgal
食 	★ ごはん150g ホッケの幽庵焼 麦 人参クラッセ 乳麦 鶏じゃが煮 麦落 薬の花とッナの辛子和え 麦 ★味噌汁(白菜・なめこ) おかず ご飯付 エネルギー 202kcal 458kc たんぱく質 17.3g 22.4 たんぱく質 17.3g 72.5 炭水化物 18.0g 72.5 ナトリウム 687mg 914 食塩相当量 1.7g 2.3 おかす ご飯付 な塩相当量 1.7g 2.3 おかす ご飯付 まれいギー 624kcal 1394k たんぱく質 41.3g 56.5	★ごはん150g   肉丼の具   さっ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)   * すまし汁(豆腐・えのき)   * すまし汁(豆腐・えのき)   * おかず	麦 - 卵麦 - ラ - ラ - ラ - ラ - フ - フ - フ - フ - フ - フ - フ - フ	★ごはん150g サワラのパジルオリーフ娘 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) エネルギー 195kcal たんぱく質 16.2g 男・6g 炭水化物 9.7g ナトリウム 603mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 617kcal たんぱく質 39.2g	記奏   変   変   で飯セット   451kcal   21.4g   10.4g   64.7g   855mg   2.2g   ご飯セット   1399kcal   55.6g	★ごはん150g □ールキャベッのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 菜の花のツナ炒め パンパンジーサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)  おかず エネルギー 174kcal たんぱく質 11.5g 勝寛 - 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	明乳麦 卵乳麦か 乳麦 変数セット 447kcal 17.8g 9.0g 73.8g 1070mg 2.7g ご飯セット 1412kcal 55.2g	★ごはん150g 白身魚の竜田揚 卵白あんかけ プロッコリー チキンアラピアータ 野菜のピーナッツ和え **すまし汁(えのき・おつゆ態) おかず エネルギー 242kcal たんぱく質 17.0g 11.3g 炭水化物 18.4g ナトリウム 836mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 655kcal たんぱく質 40.8g	麦 卵乳麦 麦 麦 こ飯セット 498kcal 22. 1g 12. 0g 73. 1g 983mg 2. 5g こ飯セット
食 合	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 麦 人参グラッセ 乳麦 鶏じゃか者 麦落 菜の花とッナの辛子和え 麦 ★味噌汁(白菜・なめこ)  おかず ご飯・ エネルギー 202kcal 458kc たんぱく質 17.3g 22.4 たんぱく質 17.3g 72.5 炭水化物 18.0g 72.5 ナトリウム 687mg 914g 1.7g 2.3 おかす ご飯・ エネルギー 624kcal 1394k たんぱく質 41.3g 56.11質 29.4g 32.4	★ こはん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     **すまし汁(豆腐・えのき     **すまし汁(豆腐・皮)     **すまし汁(豆腐・皮)     **すまし汁(豆腐・皮)     **すましましましましましましましましましましましましましましましましましましま	麦 - 鄭麦 - 麦 - 麦 - 麦 - 麦 - 大 - 大 - 大 - 大 - 大 - 大 - 大 - 大	★ごはん150g サワラのパジルオリーフ娘 人参のレモン名 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) エネルギー 195kcal たんぱく質 16.2g 脂質 9.6g 炭水化物 9.7g ナトリウム 603mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 617kcal たんぱく質 39.2g 脂質 32.5g	三 元 版セット 451kcal 21.4g 10.4g 64.7g 855mg 2.2g 二 1399kcal 55.6g 35.2g	★ごはん150g □ールキャベッのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 菜の花のツナ炒め パンパンジーサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)  *****  *****  ****  ****  ****  ***  ***  ***  ***  ***  **  ***  *	卵乳麦 卵乳麦か 乳麦 ご飯セット 447kcal 17.8g 9.0g 73.8g 1070mg 2.7g ご飯セット 1412kcal	★ごはん150g 白身魚の竜田揚 卵白あんかけ プロッコリー チキンアラピアータ 野菜のピーナッツ和え **すまし汁(えのき・おつゆ態) おかず エネルギー 242kcal たんぱく質 17.0g 11.3g 炭水化物 18.4g ナトリウム 836mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 655kcal たんぱく質 40.8g 脂質 40.8g 脂質 33.0g	麦 明乳麦 麦 麦 麦 を を を を を を を を を を を を を
食 	★ ごはん150g ホッケの幽庵焼 麦 人参グラッセ 乳麦 鶏じゃか者 麦落 菜の花とッナの辛子和え 麦 ★味噌汁(白菜・なめこ)  *** **** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	★ こはん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     * すまし汁(豆腐・えのき     * すまし汁(豆腐・皮)     * すまし汁(豆腐・えのき     * すまし汁(豆腐・皮)     * すまし汁(豆腐・皮)     * すましましましましましましましましましましましましましましましましましましまし	麦 - 鄭麦 - 麦 - 麦 - 麦 - 麦 - 麦 - 麦 - 大 - 大 - 大 - 大 - 大 - 大 - 大 - 大	★ごはん150g サワラのパジルオリーフ娘 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) **・ロ菜) 195kcal たんぱく質 16.2g 脂質 9.6g 炭水化物 9.7g ナトリウム 603mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 617kcal たんぱく質 39.2g エネルギー 617kcal たんぱく質 39.2g 脂質 32.5g 炭水化物 39.9g	記奏   変   変   変   でしている   でしる   で	★ごはん150g □ールキャベッのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 菜の花のツナ炒め パンパンジーサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)  ****  *****  ****  ****  ***  ***	明乳麦 卵乳麦か 乳麦 麦 ご飯セット 447kcal 17.8g 9.0g 73.8g 1070mg 2.7g ご飯セット 1412kcal 55.2g 33.9g 217.1g	★ごはん150g 白身魚の竜田揚 卵白あんかけ プロッコリー チキンアラピアータ 野菜のピーナッツ和え **すましけほのき・おつゆ数 おかず エネルギー 242kcal たんぱく質 17.0g 脂質 11.3g 炭水化物 18.4g ナトリウム 836mg 食塩相当量 2.1g これぱく質 40.8g たんぱく質 40.8g たんぱく質 40.8g 脂質 33.0g 炭水化物 50.0g	麦 卵乳麦 麦 麦 麦 麦 を を を を を を を を を を を を を
食 合	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 麦 人参グラッセ 乳麦 鶏じゃか者 麦落 菜の花とッナの辛子和え 麦 ★味噌汁(白菜・なめこ)  おかず ご飯・ エネルギー 202kcal 458kc たんぱく質 17.3g 22.4 たんぱく質 17.3g 72.5 炭水化物 18.0g 72.5 ナトリウム 687mg 914g 1.7g 2.3 おかす ご飯・ エネルギー 624kcal 1394k たんぱく質 41.3g 56.11質 29.4g 32.4	★ こはん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     ★すまし汁(豆腐・えのき	麦 - 鄭麦 - 麦 - 麦 - 麦 - 麦 - 麦 - 麦 - 大 - 大 - 大 - 大 - 大 - 大 - 大 - 大	★ごはん150g サワラのパジルオリーフ娘 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) **・ロ菜) 195kcal たんぱく質 16.2g 脂質 9.6g 炭水化物 9.7g ナトリウム 603mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 617kcal たんぱく質 39.2g エネルギー 617kcal たんぱく質 39.2g 脂質 32.5g 炭水化物 39.9g	三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三	★ごはん150g □ールキャベッのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 菜の花のツナ炒め パンパンジーサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)  ****  *****  ****  ****  ***  ***	明乳麦 卵乳麦か 乳麦 変数セット 447kcal 17.8g 9.0g 73.8g 1070mg 2.7g ご飯セット 1412kcal 55.2g	★ごはん150g 白身魚の竜田揚 卵白あんかけ プロッコリー チキンアラピアータ 野菜のピーナッツ和え **すまし汁(えのき・おつゆ態) おかず エネルギー 242kcal たんぱく質 17.0g 11.3g 炭水化物 18.4g ナトリウム 836mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 655kcal たんぱく質 40.8g 脂質 40.8g 脂質 33.0g	表 明乳表 麦 麦 麦 素 一 二 数 12.0g 73.1g 983mg 2.5g - 1441kcal 57.5g 36.2g 215.7g
食 合	★ こはん150g ホッケの幽庵焼 麦 人参クラッセ 乳麦 鶏しゃか者 麦落 菜の花とッナの辛子和え 麦 ★味噌汁(白菜・なめこ)  おかず ご飯・ エネルギー 202kcal 458kcたんぱく質 17.3g 22.4 たんぱく質 17.3g 72.5 炭水化物 18.0g 72.5 ナトリウム 687mg 914(食塩相当量 1.7g 2.3 ボネルギー 624kcal 1394kたんぱく質 41.3g 56.1 1592kでは 48.9g 212.5 ナトリウム 2059mg 2702食塩相当量 5.2g 6.8	★ こはん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     ★すまし汁(豆腐・えのき     **すまし汁(豆腐・えのき     **すまし汁(これまたまたまたまたまたまたまたまたまたまたまたまたまたまたまたまたまたまたまた	麦	★ こはん150g サワラのパジルオリーブ焼 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) エネルギー 195kcal たんぱく質 16.2g 脂質 9.6g 炭水化物 9.7g ナトリウム 603mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 617kcal たんぱく質 39.2g ボルギー 32.5g 炭水化物 39.9g ナトリウム 1917mg 食塩相当量 4.8g	乳麦   麦   麦   ご飯セット   451kcal   21.4g   10.4g   64.7g   855mg   2.2g   ご飯セット   1399kcal   55.6g   35.2g   2626mg   6.7g	★ こはん150g □ールキャベッのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 菜の花のツナ炒め パンパンジーサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)  ***********  **********  **********	明乳麦か 乳麦 野乳麦か 乳麦 ご飯セット 447kcal 17.8g 9.0g 73.8g 1070mg 2.7g ご飯セット 1412kcal 55.2g 33.9g 217.1g 2835mg 7.1g	★ごはん150g 日身魚の竜田揚 卵白あんかけ プロッコリー チキンアラピアータ 野菜のピーナッツ和え **すまし汁(えのき・おつゆ態) おかず エネルギー 242kcal たんぱく質 17.0g 11.3g 炭水化物 18.4g ナトリウム 836mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 655kcal たんぱく質 40.8g 脂質 33.0g 大んぱく質 40.8g 脂質 33.0g 大んぱく質 40.8g ボルギー 856kcal	表 明乳麦 麦 麦 麦 麦 を を を を を を を を を を を を を
<b>食</b> 合	★ こはん150g ホッケの幽庵焼 麦 人参グラッセ 乳麦 鶏じゃか者 麦落 菜の花とッナの辛子和え 麦 ★味噌汁(白菜・なめこ)  おかず ご飯・ エネルギー 202kcal 458kc たんぱく質 17.3g 22.4 たんぱく質 17.3g 72.5 炭水化物 18.0g 72.5 ナトリウム 687mg 914(食塩相当量 1.7g 2.3 おかす ご飯・ エネルギー 624kcal 1394k たんぱく質 41.3g 56.1 脂質 29.4g 32.5 炭水化物 48.9g 212.5 ナトリウム 2059mg 2702 食塩相当量 5.2g 6.8 エネルギー 822kcal 1592k たんぱく質 48.2g 63.	★ こはん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ますまし汁(豆腐・えのき     ★すまし汁(豆腐・えのき     ★すまし汁(豆腐・えのき     大かず	麦 	★ ごはん150g サワラのパジルオリーフ娘 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) **・ ロ菜 195kcal たんぱく質 16.2g 脂質 9.6g 炭水化物 9.7g ナトリウム 603mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 617kcal たんぱく質 39.2g エネルギー 617kcal たんぱく質 39.2g ボ水化物 39.9g ナトリウム 1917mg 食塩相当量 4.8g エネルギー 814kcal たんぱく質 46.9g	三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三	★ こはん150g □ールキャベッのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 菜の花のツナ炒め パンパンジーサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)  ***********  **********  *********  ****	明乳麦 卵乳麦か 乳麦 麦 ご飯セット 447kcal 17.8g 9.0g 73.8g 1070mg 2.7g こ飯セット 1412kcal 55.2g 33.9g 217.1g 2835mg 7.1g	★ごはん150g 白身魚の竜田揚 卵白あんかけ プロッコリー チキンアラピアータ 野菜のピーナッツ和え **すましけほのき・おつゆ数 おかず エネルギー 242kcal たんぱく質 17.0g 脂質 11.3g 炭水化物 18.4g ナトリウム 836mg 食塩相当量 2.1g これぱく質 40.8g たんぱく質 40.8g たんぱく質 40.8g たんぱく質 40.8g たんぱく質 33.0g 炭水化物 50.0g ナトリウム 2078mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 856kcal たんぱく質 48.2g	表 明乳表 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦
食 合	★ ごはん150g ホッケの幽庵焼 麦 人参グラッセ 乳麦 薬の花とッナの辛子和え 麦 **味噌汁(白菜・なめこ)  *** **・**・**・**・**・**・**・**・**・**・**・**・	★ こはん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     ★すまし汁(豆腐・えのき	麦 	★ごはん150g サワラのパジルオリーブ焼 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) エネルギー 195kcal たんぱく質 16.2g 脱皮水化物 9.7g ナトリウム 603mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 617kcal たんぱく質 39.2g 脱皮水化物 39.9g ナトリウム 1917mg 食塩相当量 4.8g エネルギー 814kcal たんぱく質 46.9g 脂質 39.5g	記奏   表   表   表   大   大   大   大   大   大   大   大   大   大	★ごはん150g □ールキャベッのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 菜の花のツナ炒め パンパンジーサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)  ************  「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 ナトリウム 2233mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 827kcal たんぱく質 46.7g 脂質 37.6g	明乳麦 卵乳麦か 乳麦 変します。 一で飯セット 447kcal 17.8g 9.0g 73.8g 1070mg 2.7g こ飯セット 1412kcal 55.2g 33.9g 217.1g 2835mg 7.1g 1611kcal 63.1g 40.9g	★ こはん150g 日身魚の竜田揚 卵白あんかけ フロッコリー チキンアラピアータ 野菜のピーナッツ和え *すましけほのき・おつゆ数 おかず エネルギー 242kcal たんぱく質 17.0g 11.3g 炭水化物 18.4g ナトリウム 836mg 食塩相当量 2.1g これぱく質 40.8g たんぱく質 40.8g おかす エネルギー 655kcal たんぱく質 40.8g おんぱく質 33.0g 炭水化物 50.0g ナトリウム 2078mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 856kcal たんぱく質 48.2g たんぱく質 48.2g にんぱく質 48.2g 脂質 340.0g	表 明乳麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦
食合計合計(間食	★ こはん150g ホッケの幽庵焼 麦 人参グラッセ 乳麦 薬の花とッナの辛子和え 麦 ★味噌汁(白菜・なめこ)  *** ***** *** *** *** *** *** *** ***	★ こはん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ますまし汁(豆腐・えのき     *すまし汁(豆腐・えのき     *すまし汁(豆腐・えのはく質     *すまし汁(豆腐・えのはく質     *すまし汁(豆腐・えのき     *すまし汁(豆腐・えのはく質     *すまし汁(豆腐・えのはく質     *すまし汁(豆腐・えのはく質     *すまし汁(豆腐・えのはく質     *すまし汁(豆腐・皮のはく質     *すまし汁(豆腐・皮のはく質     *すまし汁(豆腐・皮のはく質     *すまし汁(豆腐・えのはく質     *すまし汁(豆腐・えのはく質     *すまし汁(豆腐・えのはく質     *すまし汁(豆腐・えのき     *すまし汁(豆腐・皮) ************************************	麦 デ 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 5 ご飯セット 1482kcal 11.8g 1073mg 2.7g こ飯セット 1406kcal 56.6g 36.0g 210.5g 210.5g 2666mg 6.7g 1607kcal 64.0g 43.0g 239.4g	★ こはん150g サワラのパジルオリーフ娘 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) **・ ロック エネルギー 195kcal たんぱく質 16.2g 脱炭水化物 9.7g ナトリウム 603mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 617kcal たんぱく質 39.2g 脱炭水化物 39.9g ナトリウム 1917mg 食塩相当量 4.8g エネルギー 814kcal たんぱく質 46.9g 脂質 39.5g 炭水化物 57.7g	三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三	★ こはん150g □ールキャベッのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 菜の花のツナ炒め パンパンジーサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)  *** **** *** *** *** *** *** *** ***	明乳麦 卵乳麦か 乳麦 三飯セット 447kcal 17.8g 9.0g 73.8g 1070mg 2.7g 三飯セット 1412kcal 55.2g 33.9g 217.1g 2835mg 7.1g 1611kcal 63.1g 40.9g 245.3g	★ごはん150g 白身魚の竜田揚 卵白あんかけ プロッコリー チキンアラピアータ 野菜のピーナッツ和え **すましけほのき・おつゆ紗 おかず エネルギー 242kcal たんぱく質 17.0g 脂質 11.3g 炭水化物 18.4g ナトリウム 836mg 食塩相当量 2.1g これぱく質 40.8g たんぱく質 40.8g おかず エネルギー 655kcal たんぱく質 40.8g 脂質 33.0g 炭水化物 50.0g ナトリウム 2078mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 856kcal たんぱく質 48.2g 脂質 48.2g 脂質 40.0g 炭水化物 78.9g	表 明乳表 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦
食 合計 合計 間	★ ごはん150g ホッケの幽庵焼 麦 人参グラッセ 乳麦 薬の花とッナの辛子和え 麦 **味噌汁(白菜・なめこ)  *** **・**・**・**・**・**・**・**・**・**・**・**・	★ こはん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ますまし汁(豆腐・えのき     *すまし汁(豆腐・えのき     *すまし汁(豆腐・えのはく質     *すまし汁(豆腐・えのはく質     *すまし汁(豆腐・えのはく質     *すまし汁(豆腐・えのはく質     *すまし汁(豆腐・えのはく質     *すまし汁(豆腐・大のはく質     *すまし汁(豆腐・大のはく質     *すまし汁(これを)     *すまし汁(豆腐・えのはく質     *すまし汁(豆腐・えのはく質     *すまし汁(豆腐・えのはく質     *すまし汁(豆腐・えのはく質     *すまし汁(豆腐・えのはく質     *すまし汁(豆腐・えのき     *すまし汁(これを)     *ままし汁(これを)     *ままし汁(これを)     *ままし汁(これを)     *ままし汁(これを)     *ままし汁(これを)     *ままし汁(これを)     *ままし汁(これを)     *ままし汁(これを)     *まましけ(これを)     *まましけ(これを)     *まましけ(これを)     *まましけ(これを)     *ままましけ(これを)	表   一   一   一   一   一   一   一   一	★ こはん150g サワラのパジルオリーフ娘 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) **・ ロック エネルギー 195kcal たんぱく質 16.2g 脱炭水化物 9.7g ナトリウム 603mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 617kcal たんぱく質 39.2g 脱炭水化物 39.9g ナトリウム 1917mg 食塩相当量 4.8g エネルギー 814kcal たんぱく質 46.9g 脂質 39.5g 炭水化物 57.7g	記奏   記奏   記奏   記録   記録   記録   記録   記録   記録   記録   記録	★ごはん150g □ールキャベッのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 菜の花のツナ炒め パンパンジーサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)  ************  「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 ナトリウム 2233mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 827kcal たんぱく質 46.7g 脂質 37.6g	明乳麦 卵乳麦か 乳麦 三飯セット 447kcal 17 8g 9 0g 73 8g 1070mg 2 7g 二飯セット 1412kcal 55.2g 33.9g 217.1g 2835mg 7 1g 1611kcal 63.1g 40.9g 245.3g 2911mg	★ こはん150g 日身魚の竜田揚 卵白あんかけ フロッコリー チキンアラピアータ 野菜のピーナッツ和え *すましけほのき・おつゆ数 おかず エネルギー 242kcal たんぱく質 17.0g 11.3g 炭水化物 18.4g ナトリウム 836mg 食塩相当量 2.1g これぱく質 40.8g たんぱく質 40.8g おかす エネルギー 655kcal たんぱく質 40.8g おんぱく質 33.0g 炭水化物 50.0g ナトリウム 2078mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 856kcal たんぱく質 48.2g たんぱく質 48.2g にんぱく質 48.2g 脂質 340.0g	表 明乳表 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦

<sup>※</sup>献立は予告無く変更することがあります。

## 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。

#### 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。

<sup>※</sup>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たでい

<sup>※</sup>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。

<sup>※「◎」</sup>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。

<sup>※</sup>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。

## (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	11月17日(月)	11月18日(火)	11月19日(水)	11月20日(木)	11月21日(金)
	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 麦 竹輪のごま炒め 麦 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁(若芽・巻麩) 麦	★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 卵乳麦 鶏ミンチと小松菜の煮物 乳麦 人参とコーンのツナマヨ和え 卵麦 ★すまし汁(豆腐・えのき) 麦	★ごはん150g 鶏肉のカレー煮 乳 麦 油揚げと菜の花の煮物 麦 カリフラワーのピーナッツ味噌和え 乳 麦落 ★すまし汁(錦糸玉子・苦芽) 卵麦	★ ごはん150g 豚肉とごぼうの煮物 表 ツナと大豆の炒め煮 表 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(巻麩・しめじ) 表	★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 卵乳 麦 油揚げの玉子とじ 卵麦 和風サラダ 卵 ★味噌汁(巻数・キャベツ) 麦
朝食	おかず ご飯セッ エネルギー 165kcal 427kca たんぱく質 9.8g 15.5g 脂質 7.2g 8.1g 炭水化物 16.3g 72.1g ナトリウム 742mg 993mg 食塩相当量 1.9g 2.5g	エネルギー 177kcal 431kcal	脂質 8.6g 9.9g 炭水化物 17.0g 71.5g ナトリウム 656mg 846mg 食塩相当量 1.7g 2.2g	おかず ご飯セット エネルギー 193kcal 455kcal たんぱく質 13.9g 19.6g 脂質 8.2g 9.1g 炭水化物 16.5g 72.2g ナトリウム 591mg 817mg 食塩相当量 1.5g 2.1g	エネルギー 185kcal 449kcal たんぱく質 8.8g 14.5g 脂質 10.1g 11.0g 炭水化物 15.2g 71.3g ナトリウム 743mg 970mg 食塩相当量 1.9g 2.5g
昼食	★ ごはん150g サワラの味噌煮 チンゲン薬とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 麦 キャロットラペ 麦 ★味噌汁(白菜・なめこ)	★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 麦 高野豆腐の洋風炒り煮 乳 麦 え キャベツと卵の塩レモンバスタ	★ ごはん150g メンチカツ 乳素 ブロッコリー 数とえのきのさっと煮 表 キャベッとベーコンの煮浸し 卵乳素 ★味噌汁(揚げ・なめこ)	★ごはん150g ブリのごま焼 表 塩ゆでアスパラ かぶのさっぱりポン酢煮 麦 白菜と挽肉の旨煮 麦 ★味噌汁(小松菜・切干)	★ごはん150g 鶏のいそべ焼 麦 ミックスソテー 乳麦 野菜のチリソース煮 麦 菜の花としめじの和え物 麦
食	おかず ご飯セッ エネルギー 248kcal 504kca たんぱく質 16.4g 21.5g 脂質 11.0g 11.8g 炭水化物 18.7g 73.6g ナトリウム 733mg 960mg 食塩相当量 1.9g 2.4g	エネルギー 239kca  494kca  g たんぽく質 13.8g 18.9g g 脂質 13.1g 13.9g g 炭水化物 17.0g 71.6g g ナトリウム 784mg 1010mg	エネルギー 231kcal 497kcal たんぱく質 9.5g 15.3g 脂質 13.1g 14.7g 炭水化物 18.3g 73.2g ナトリウム 589mg 815mg 食塩相当量 1.5g 2.1g	エネルギー 210kcal 466kcal たんぱく質 15.9g 21.0g 脂質 10.8g 11.6g 炭水化物 11.3g 66.0g ナトリウム 755mg 983mg 食塩相当量 1.9g 2.5g	エネルギー 248kcal 504kcal たんぱく質 17.5g 22.6g 脂質 12.6g 13.3g 炭水化物 15.6g 70.3g ナトリウム 722mg 869mg 食塩相当量 1.8g 2.2g
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g  ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g  ◎バナナ90g	◎牛乳180g  ◎キウイフルーツ150g
	★ こはん150g 鶏の柚子胡椒焼 麦 人参グラッセ 乳麦 大根とごぼうの甘辛煮 麦 法蓮草のおひたし 麦 ★すまし汁(推茸・豆腐) 麦	★ごはん150g	★ごはん150g ホッケの酒粕焼 麦 人参のきんびら 麦 インゲンの生姜炒め 麦 岩芽としらすのおひたし 麦 ★味噌汁(豆腐・白菜)	★ごはん150g  鶏肉マスタード  麦  人参グラッセ  乳麦  プロッコリーのペペロンチーノ  卵乳麦  三色野菜ナムル  麦  ★付まし汁(鎌糸玉子・えのき)  卵麦	★ ごはん150g  白身魚の和風きのこあん  麦  ひとくちがんも煮  麦  切干と人参のハリハリ  麦  ★味噌汁(豆腐・なめこ)
夕食	おかず ご飯セッ エネルギー 210kcal 464kca たんぱく質 16.1g 21.2g 脂質 11.5g 12.3g 炭水化物 9.6g 64.0g ナトリウム 736mg 884mg	エネルギー 221kca  485kca	エネルギー 223kcal 484kcal たんぱく質 18.4g 23.8g 脂質 8.5g 9.5g 炭水化物 16.1g 71.2g ナトリウム 793mg 1021mg	エネルギー 216kcal 475kcal たんぱく質 12.7g 17.8g 脂質 13.2g 14.5g 炭水化物 12.2g 66.2g ナトリウム 728mg 893mg	エネルギー 183kcal 443kcal たんぱく質 14.3g 19.7g 脂質 9.7g 10.7g 炭水化物 8.4g 63.4g ナトリウム 584mg 811mg
合計	食塩相当量     1.9g     2.2g       おかす     ご飯セッ       エネルギー     623kcal     1395kcal       たんぱく質     42.3g     58.2g       脂質     29.7g     32.2g       炭水化物     44.6g     209.7       ナトリウム     2211mg     2837m       食塩相当量     5.7g     7.1g	ト おかず ご飯セット il エネルギー 637kcal 1410kcal g たんぱく質 39.7g 55.4g g 脂質 31.3g 33.8g g 炭水化物 50.1g 214.8g g ナトリウム 2152mg 2753mg	おかず ご飯セット エネルギー 638kcal 1424kcal たんぱく質 39.2g 55.7g 脂質 30.2g 34.1g 炭水化物 51.4g 215.9g	エネルギー 619kcal 1396kcal たんぱく質 42.5g 58.4g 脂質 32.2g 35.2g 炭水化物 40.0g 204.4g	エネルギー 616kcal 1396kcal たんぱく質 40.6g 56.8g 脂質 32.4g 35.0g 炭水化物 39.2g 205.0g
合計(間食込	エネルギー 830kcal 1602kca たんぱく質 48.4g 64.3g 脂質 36.8g 39.3g 炭水化物 76.5g 241.6 ナトリウム 2285mg 2911m	II エネルギー 834kcal 1607kcal g たんぱく質 47.4g 63.1g g 脂質 38.3g 40.8g g 炭水化物 77.9g 242.6g	エネルギー 839kcal 1625kcal たんぱく質 46.6g 63.1g 脂質 37.2g 41.1g 炭水化物 80.3g 244.8g	エネルギー 817kcal   1594kcal たんぱく質 49.4g 65.3g 脂質 39.2g 42.2g 炭水化物 68.9g 233.3g	エネルギー 817kcal   1597kcal  たんぱく質 48.0g 64.2g  脂質 39.4g 42.0g  炭水化物 68.1g 233.9g
		食塩相当量  5.7g   7.3g	食塩相当量  5.4g   7.1g		食塩相当量  5.4g   7.0g

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

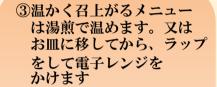
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

# お食事の作り方



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





④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。





⑤ごはん、味噌汁と共に 器に盛り付けして 完了です。

#### ワンポイントアドバイス

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