

(たんぱく40g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)				
朝食	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 ピリ辛担々ナス キャベツのミモザサラダ				★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 野菜炒め インゲンとツナのマスタード和え				★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん キャベツの麻婆あんかけ 明太春雨サラダ				★ごはん150g 厚焼玉子 みそポテト 大根なます				★ごはん150g がんもどきと椎茸の煮物 ジャガ芋の中華炒め パスタのサラダ			
			卵麦				卵麦				卵麦				卵麦				卵麦	
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー	271kcal	514kcal		エネルギー	252kcal	495kcal		エネルギー	299kcal	542kcal		エネルギー	260kcal	503kcal		エネルギー	304kcal	547kcal	
	たんぱく質	6.1g	10.2g		たんぱく質	7.2g	11.3g		たんぱく質	6.3g	10.4g		たんぱく質	8.8g	12.9g		たんぱく質	7.1g	11.2g	
	脂質	21.0g	21.6g		脂質	13.0g	13.6g		脂質	18.0g	18.6g		脂質	9.4g	10.0g		脂質	18.1g	18.7g	
	炭水化物	14.0g	66.8g		炭水化物	27.2g	80.0g		炭水化物	27.7g	80.5g		炭水化物	35.6g	88.4g		炭水化物	26.6g	79.4g	
	ナトリウム	618mg	619mg		ナトリウム	728mg	729mg		ナトリウム	774mg	775mg		ナトリウム	669mg	670mg		ナトリウム	688mg	689mg	
	カリウム	375mg	436mg		カリウム	412mg	473mg		カリウム	290mg	351mg		カリウム	524mg	585mg		カリウム	345mg	406mg	
	リン	98mg	163mg		リン	110mg	175mg		リン	93mg	158mg		リン	152mg	217mg		リン	106mg	171mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g		食塩相当量	1.9g	1.9g		食塩相当量	2.0g	2.0g		食塩相当量	1.7g	1.7g		食塩相当量	1.7g	1.8g		
昼食	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 人参のきんぴら 野菜の味噌煮込み マカロニとパプリカのサラダ				★ごはん150g フリの磯辺焼 ふきのきんぴら ジャガ芋の洋風あんかけ 切干と法蓮草のごまマヨネーズ				★ごはん150g メンチカツ キャベツソテー 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 若芽のごま酢和え				★ごはん150g 鯖のトマトバジルソース オニオンソテー きのこのきんぴら キャベツのビーツツ和え				★ごはん150g チキンのオイスターマヨ 人参のレモン煮 ーロナスのオランダ煮 インゲンのごま和え			
			卵麦				卵麦				卵麦				卵麦				卵麦	
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー	334kcal	577kcal		エネルギー	345kcal	588kcal		エネルギー	318kcal	561kcal		エネルギー	385kcal	628kcal		エネルギー	344kcal	587kcal	
	たんぱく質	12.6g	16.7g		たんぱく質	13.5g	17.6g		たんぱく質	7.6g	11.7g		たんぱく質	13.6g	17.7g		たんぱく質	11.3g	15.4g	
	脂質	18.8g	19.4g		脂質	23.6g	24.2g		脂質	19.6g	20.2g		脂質	26.4g	27.0g		脂質	22.8g	23.4g	
	炭水化物	27.9g	80.7g		炭水化物	18.6g	71.4g		炭水化物	29.2g	82.0g		炭水化物	21.9g	74.7g		炭水化物	24.4g	77.2g	
	ナトリウム	694mg	695mg		ナトリウム	787mg	788mg		ナトリウム	714mg	715mg		ナトリウム	622mg	623mg		ナトリウム	621mg	622mg	
	カリウム	416mg	477mg		カリウム	555mg	616mg		カリウム	508mg	569mg		カリウム	534mg	595mg		カリウム	437mg	498mg	
	リン	150mg	215mg		リン	135mg	200mg		リン	127mg	192mg		リン	205mg	270mg		リン	147mg	212mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g		食塩相当量	2.0g	2.0g		食塩相当量	1.8g	1.8g		食塩相当量	1.6g	1.6g		食塩相当量	1.6g	1.6g		
間食	◎黄桃(缶) 1/5g				◎バナナッフル(缶) 1/5g				◎黄桃(缶) 1/5g				◎みかん(缶) 1/5g				◎黄桃(缶) 1/5g			
夕食	★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 スイートおさつ ブロックリーのカニカママヨネーズ				★ごはん150g 豚バラとじゃが芋の塩こうじ炒め マカロニの和風ソテー 大根と人参のきんぴら				★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豆腐の塩あんかけ煮 コーンサラダ				★ごはん150g 肉じゃが 切干大根のコンソメ炒め 和風マヨネーズ和え				★ごはん150g サワラのチリソースかけ オクラのペペロンチーノ スープキャベツ さつま芋サラダ			
			卵麦				卵麦				卵麦				卵麦				卵麦	
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー	356kcal	599kcal		エネルギー	370kcal	613kcal		エネルギー	362kcal	605kcal		エネルギー	353kcal	596kcal		エネルギー	324kcal	567kcal	
	たんぱく質	6.1g	10.2g		たんぱく質	10.7g	14.8g		たんぱく質	12.8g	16.9g		たんぱく質	8.6g	12.7g		たんぱく質	12.7g	16.8g	
	脂質	17.7g	18.3g		脂質	21.3g	21.9g		脂質	21.9g	22.5g		脂質	24.6g	25.2g		脂質	18.6g	19.2g	
	炭水化物	43.5g	96.3g		炭水化物	32.0g	84.8g		炭水化物	26.5g	79.3g		炭水化物	23.4g	76.2g		炭水化物	25.0g	77.8g	
	ナトリウム	515mg	516mg		ナトリウム	811mg	812mg		ナトリウム	706mg	707mg		ナトリウム	707mg	708mg		ナトリウム	484mg	485mg	
	カリウム	562mg	623mg		カリウム	558mg	619mg		カリウム	464mg	525mg		カリウム	551mg	612mg		カリウム	613mg	674mg	
	リン	122mg	187mg		リン	156mg	221mg		リン	130mg	195mg		リン	151mg	216mg		リン	160mg	225mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g		食塩相当量	2.1g	2.1g		食塩相当量	1.8g	1.8g		食塩相当量	1.8g	1.8g		食塩相当量	1.2g	1.2g		
合計	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー	961kcal	1690kcal		エネルギー	967kcal	1696kcal		エネルギー	979kcal	1708kcal		エネルギー	998kcal	1727kcal		エネルギー	972kcal	1701kcal	
	たんぱく質	24.8g	37.1g		たんぱく質	31.4g	43.7g		たんぱく質	26.7g	39.0g		たんぱく質	31.0g	43.3g		たんぱく質	31.1g	43.4g	
	脂質	57.5g	59.3g		脂質	57.9g	59.7g		脂質	59.5g	61.3g		脂質	60.4g	62.2g		脂質	59.5g	61.3g	
	炭水化物	85.4g	243.8g		炭水化物	77.8g	236.2g		炭水化物	83.4g	241.8g		炭水化物	80.9g	239.3g		炭水化物	76.0g	234.4g	
	ナトリウム	1827mg	1830mg		ナトリウム	2326mg	2329mg		ナトリウム	2194mg	2197mg		ナトリウム	1998mg	2001mg		ナトリウム	1793mg	1796mg	
	カリウム	1353mg	1536mg		カリウム	1525mg	1708mg		カリウム	1262mg	1445mg		カリウム	1609mg	1792mg		カリウム	1395mg	1578mg	
	リン	370mg	565mg		リン	401mg	596mg		リン	350mg	545mg		リン	508mg	703mg		リン	413mg	608mg	
	食塩相当量	4.7g	4.7g		食塩相当量	6.0g	6.0g		食塩相当量	5.6g	5.6g		食塩相当量	5.1g	5.1g		食塩相当量	4.5g	4.6g	
	合計(間食込)	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット
エネルギー		1025kcal	1754kcal		エネルギー	1030kcal	1759kcal		エネルギー	1043kcal	1772kcal		エネルギー	1046kcal	1775kcal		エネルギー	1036kcal	1765kcal	
たんぱく質		25.2g	37.5g		たんぱく質	31.7g	44.0g		たんぱく質	27.1g	39.4g		たんぱく質	31.4g	43.7g		たんぱく質	31.5g	43.8g	
脂質		57.6g	59.4g		脂質	58.0g	59.8g		脂質	59.6g	61.4g		脂質	60.5g	62.3g		脂質	59.6g	61.4g	
炭水化物		100.9g	259.3g		炭水化物	93.0g	251.4g		炭水化物	98.9g	257.3g		炭水化物	92.4g	250.8g		炭水化物	91.5g	249.9g	
ナトリウム		1830mg	1833mg		ナトリウム	2327mg	2330mg		ナトリウム	2197mg	2200mg		ナトリウム	2001mg	2004mg		ナトリウム	1796mg	1799mg	
カリウム		1413mg	1596mg		カリウム	1582mg	1765mg		カリウム	1322mg	1505mg		カリウム	1665mg	1848mg		カリウム	1455mg	1638mg	
リン		377mg	572mg		リン	404mg	599mg		リン	357mg	552mg		リン	514mg	709mg		リン	420mg	615mg	
食塩相当量		4.7g	4.7g		食塩相当量	6.0g	5.9g		食塩相当量	5.6g	5.6g		食塩相当量	5.1g	5.1g		食塩相当量	4.5g	4.6g	

※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

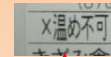


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
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40g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)			
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		
	オムレツ		肉団子の玉ねぎあん		寄せ豆腐のうすあん		鶏肉のデミグラス煮込み		乳麦		豆腐のツナあんかけ		麦		
	和風あんからめソース		きんぴら		里芋のおろし揚げ出し		豚挽き肉と切干大根の煮物		麦		スイーツパン		麦		
	コンニャクの辛味炒め		キャベツのピリ辛マヨネーズ		バインキャロットラペ		ポテトビーンズサラダ		卵麦		高菜と大根の煮物		麦		
	さっぱりポテトサラダ														
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		
	エネルギー	266kcal	509kcal	エネルギー	259kcal	502kcal	エネルギー	232kcal	475kcal	エネルギー	244kcal	487kcal	エネルギー	261kcal	504kcal
	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	5.4g	9.5g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	7.4g	11.5g
	脂質	14.8g	15.4g	脂質	15.4g	16.0g	脂質	11.3g	11.9g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	10.5g	11.1g
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		
	まぐろカツ		ハッシュドポークのルー		マーボナス		鯖の竜田揚げ		麦落		チキンピカタ		卵麦		
	うま塩キャベツ		かぶのさっぱりポン酢煮		揚げじゃがの煮ころがし		ふきのぎんぴら		麦		トマトソース		麦		
	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		マセドニアンサラダ		オクラと卵のあっさり和え		春雨と鶏肉の炒め煮		麦		牛肉とひじきの炒め煮		麦		
	揚げナスのめかぶ和え						大根の甘酢漬け		麦		マッシュサラダ		卵乳麦		
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		
	エネルギー	366kcal	609kcal	エネルギー	382kcal	625kcal	エネルギー	398kcal	641kcal	エネルギー	351kcal	594kcal	エネルギー	377kcal	620kcal
	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	11.7g	15.8g
	脂質	24.1g	24.7g	脂質	23.7g	24.3g	脂質	26.1g	26.7g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	26.6g	27.2g
間食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		
	デジククリームシチュー		牛肉と厚揚げの甘辛煮		ブリの塩焼		れんこんの土佐煮		卵乳麦		野菜コロッケ		麦		
	ウインナーときのこの炒め物		小倉金時		人参シャトー		かぼちゃのゴマ煮		麦		チンゲン菜ソテー		麦		
	野菜サラダ		春雨とツナのサラダ		かぼちゃのゴマ煮		マカロニサラダ		卵麦		人参とさつま揚げの金平		卵麦		
	ドレッシング(小袋)										ごぼうのおかかマヨネーズ		卵麦		
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		
	エネルギー	336kcal	579kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	364kcal	607kcal	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	335kcal	578kcal
	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	13.7g	17.8g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	7.0g	11.1g
	脂質	20.1g	20.7g	脂質	19.0g	19.6g	脂質	20.6g	21.2g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	21.6g	22.2g
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		
	デジククリームシチュー		牛肉と厚揚げの甘辛煮		ブリの塩焼		れんこんの土佐煮		卵乳麦		野菜コロッケ		麦		
	ウインナーときのこの炒め物		小倉金時		人参シャトー		かぼちゃのゴマ煮		麦		チンゲン菜ソテー		麦		
	野菜サラダ		春雨とツナのサラダ		かぼちゃのゴマ煮		マカロニサラダ		卵麦		人参とさつま揚げの金平		卵麦		
	ドレッシング(小袋)										ごぼうのおかかマヨネーズ		卵麦		
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		
	エネルギー	336kcal	579kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	364kcal	607kcal	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	335kcal	578kcal
	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	13.7g	17.8g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	7.0g	11.1g
	脂質	20.1g	20.7g	脂質	19.0g	19.6g	脂質	20.6g	21.2g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	21.6g	22.2g
合計	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		
	デジククリームシチュー		牛肉と厚揚げの甘辛煮		ブリの塩焼		れんこんの土佐煮		卵乳麦		野菜コロッケ		麦		
	ウインナーときのこの炒め物		小倉金時		人参シャトー		かぼちゃのゴマ煮		麦		チンゲン菜ソテー		麦		
	野菜サラダ		春雨とツナのサラダ		かぼちゃのゴマ煮		マカロニサラダ		卵麦		人参とさつま揚げの金平		卵麦		
	ドレッシング(小袋)										ごぼうのおかかマヨネーズ		卵麦		
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		
	エネルギー	968kcal	1697kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	994kcal	1723kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal
	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	25.9g	38.2g	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	26.1g	38.4g
	脂質	59.0g	60.8g	脂質	58.1g	59.9g	脂質	58.0g	59.8g	脂質	58.1g	59.9g	脂質	58.7g	60.5g
合計(間食込)	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		
	デジククリームシチュー		牛肉と厚揚げの甘辛煮		ブリの塩焼		れんこんの土佐煮		卵乳麦		野菜コロッケ		麦		
	ウインナーときのこの炒め物		小倉金時		人参シャトー		かぼちゃのゴマ煮		麦		チンゲン菜ソテー		麦		
	野菜サラダ		春雨とツナのサラダ		かぼちゃのゴマ煮		マカロニサラダ		卵麦		人参とさつま揚げの金平		卵麦		
	ドレッシング(小袋)										ごぼうのおかかマヨネーズ		卵麦		
	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		
	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1057kcal	1786kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal
	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	26.5g	38.8g
	脂質	59.1g	60.9g	脂質	58.2g	60.0g	脂質	58.1g	59.9g	脂質	58.2g	60.0g	脂質	58.8g	60.6g

※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

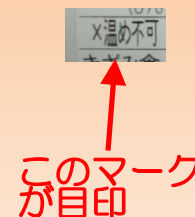


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



- 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

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

11月24日(月)			11月25日(火)			11月26日(水)			11月27日(木)			11月28日(金)								
朝食	★ごはん150g 野菜入りトマトビーンズ 春雨の甘酢炒め コーンサラダ		乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 野菜笹かまぼこ ごま風味炒め ゴボウのピリ辛サラダ		卵 麦 卵乳麦		★ごはん150g 白身魚のしんじょう キャベツの麻婆あんかけ えんどう豆の味噌マヨ和え		卵麦 麦落 卵麦		★ごはん150g 大豆の肉じゃが煮 ナスの油炒め オクラとさばりのピーナツ味噌和え		乳麦 麦 乳麦落		★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 ひき肉と豆腐のうま煮 和風サラダ		乳麦 麦落か 卵	
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー 291kcal 534kcal		エネルギー 245kcal 488kcal		エネルギー 250kcal 493kcal		エネルギー 295kcal 538kcal		エネルギー 295kcal 538kcal		エネルギー 283kcal 526kcal		エネルギー 283kcal 526kcal		エネルギー 283kcal 526kcal		エネルギー 283kcal 526kcal		エネルギー 283kcal 526kcal	
	たんぱく質 4.3g 8.4g		たんぱく質 6.8g 10.9g		たんぱく質 7.5g 11.6g		たんぱく質 8.6g 12.7g		たんぱく質 8.6g 12.7g		たんぱく質 10.2g 14.3g		たんぱく質 10.2g 14.3g		たんぱく質 10.2g 14.3g		たんぱく質 10.2g 14.3g		たんぱく質 10.2g 14.3g	
	脂質 15.3g 15.9g		脂質 16.7g 17.3g		脂質 15.4g 16.0g		脂質 17.9g 18.5g		脂質 17.9g 18.5g		脂質 19.2g 19.8g		脂質 19.2g 19.8g		脂質 19.2g 19.8g		脂質 19.2g 19.8g		脂質 19.2g 19.8g	
	炭水化物 33.2g 86.0g		炭水化物 16.1g 68.9g		炭水化物 21.7g 74.5g		炭水化物 26.5g 79.3g		炭水化物 26.5g 79.3g		炭水化物 17.4g 70.2g		炭水化物 17.4g 70.2g		炭水化物 17.4g 70.2g		炭水化物 17.4g 70.2g		炭水化物 17.4g 70.2g	
	ナトリウム 459mg 460mg		ナトリウム 670mg 671mg		ナトリウム 725mg 726mg		ナトリウム 557mg 558mg		ナトリウム 557mg 558mg		ナトリウム 797mg 797mg		ナトリウム 797mg 797mg		ナトリウム 797mg 797mg		ナトリウム 797mg 797mg		ナトリウム 797mg 797mg	
	カリウム 475mg 536mg		カリウム 297mg 358mg		カリウム 265mg 326mg		カリウム 661mg 722mg		カリウム 661mg 722mg		カリウム 367mg 428mg		カリウム 367mg 428mg		カリウム 367mg 428mg		カリウム 367mg 428mg		カリウム 367mg 428mg	
	リン 89mg 154mg		リン 100mg 165mg		リン 101mg 166mg		リン 141mg 206mg		リン 141mg 206mg		リン 116mg 181mg		リン 116mg 181mg		リン 116mg 181mg		リン 116mg 181mg		リン 116mg 181mg	
	食塩相当量 1.2g 1.2g		食塩相当量 1.7g 1.7g		食塩相当量 1.8g 1.8g		食塩相当量 1.4g 1.4g		食塩相当量 1.4g 1.4g		食塩相当量 2.0g 2.0g		食塩相当量 2.0g 2.0g		食塩相当量 2.0g 2.0g		食塩相当量 2.0g 2.0g		食塩相当量 2.0g 2.0g	
昼食	★ごはん150g 和風おろしハンバーグ 人参シャトー 竹輪の五色きんぴら ツナのマヨパスタ		乳麦 麦 卵乳麦 卵乳麦		★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め スイートおさつ キャベツのピーナツ和え		麦か 麦落 麦落		★ごはん150g チキンの高菜マヨ ミックスソテー きのこじゃが芋のアヒージョ 大根なます		卵麦 乳麦 乳麦 麦		★ごはん150g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参のレモン煮 ジャーマンポテト 玉子スバサラダ		卵乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん150g サウラの竜田揚げ 卵白あんかけ 大根とひじきの煮物 かぼちゃのクリームサラダ		麦 卵乳麦 麦 卵乳	
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー 319kcal 562kcal		エネルギー 336kcal 579kcal		エネルギー 368kcal 611kcal		エネルギー 392kcal 635kcal		エネルギー 392kcal 635kcal		エネルギー 342kcal 585kcal		エネルギー 342kcal 585kcal		エネルギー 342kcal 585kcal		エネルギー 342kcal 585kcal		エネルギー 342kcal 585kcal	
	たんぱく質 12.2g 16.3g		たんぱく質 7.7g 11.8g		たんぱく質 12.6g 16.7g		たんぱく質 7.1g 11.2g		たんぱく質 7.1g 11.2g		たんぱく質 13.5g 17.6g		たんぱく質 13.5g 17.6g		たんぱく質 13.5g 17.6g		たんぱく質 13.5g 17.6g		たんぱく質 13.5g 17.6g	
	脂質 15.1g 15.7g		脂質 14.9g 15.5g		脂質 26.0g 26.6g		脂質 21.2g 21.8g		脂質 21.2g 21.8g		脂質 20.2g 20.8g		脂質 20.2g 20.8g		脂質 20.2g 20.8g		脂質 20.2g 20.8g		脂質 20.2g 20.8g	
	炭水化物 29.4g 82.2g		炭水化物 42.1g 94.9g		炭水化物 21.2g 74.0g		炭水化物 41.5g 94.3g		炭水化物 41.5g 94.3g		炭水化物 24.4g 77.2g		炭水化物 24.4g 77.2g		炭水化物 24.4g 77.2g		炭水化物 24.4g 77.2g		炭水化物 24.4g 77.2g	
	ナトリウム 783mg 784mg		ナトリウム 437mg 438mg		ナトリウム 683mg 684mg		ナトリウム 679mg 680mg		ナトリウム 679mg 680mg		ナトリウム 619mg 619mg		ナトリウム 619mg 619mg		ナトリウム 619mg 619mg		ナトリウム 619mg 619mg		ナトリウム 619mg 619mg	
	カリウム 409mg 470mg		カリウム 653mg 714mg		カリウム 498mg 559mg		カリウム 519mg 580mg		カリウム 519mg 580mg		カリウム 577mg 638mg		カリウム 577mg 638mg		カリウム 577mg 638mg		カリウム 577mg 638mg		カリウム 577mg 638mg	
	リン 168mg 233mg		リン 129mg 194mg		リン 151mg 216mg		リン 114mg 179mg		リン 114mg 179mg		リン 157mg 222mg		リン 157mg 222mg		リン 157mg 222mg		リン 157mg 222mg		リン 157mg 222mg	
	食塩相当量 2.0g 2.0g		食塩相当量 1.1g 1.1g		食塩相当量 1.7g 1.7g		食塩相当量 1.7g 1.7g		食塩相当量 1.7g 1.7g		食塩相当量 1.6g 1.6g		食塩相当量 1.6g 1.6g		食塩相当量 1.6g 1.6g		食塩相当量 1.6g 1.6g		食塩相当量 1.6g 1.6g	
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎バナナ(缶) 75g		◎バナナ(缶) 75g		◎バナナ(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎バナナ(缶) 75g		◎バナナ(缶) 75g		◎バナナ(缶) 75g	
夕食	★ごはん150g 白身フライ オニオンソテー 揚げと人参の煮びたし キャベツの白だし和え		麦 乳麦 乳麦 麦 卵麦		★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め クリームコロッケ 玉子スバ		麦 乳麦か 卵乳麦		★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 菜の花のクリーム煮 枝豆とコーンのバター風味		卵乳麦 乳麦 乳麦 乳麦		★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 インゲンソテー 野菜炒め れんこんサラダ		麦 乳麦 卵麦 卵麦		★ごはん150g 豆腐ハンバーグのきのこあん スパトマト炒め 明太ポテトサラダ		卵麦 乳麦 卵麦 卵麦	
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー 380kcal 623kcal		エネルギー 398kcal 641kcal		エネルギー 342kcal 585kcal		エネルギー 326kcal 569kcal		エネルギー 326kcal 569kcal		エネルギー 348kcal 591kcal		エネルギー 348kcal 591kcal		エネルギー 348kcal 591kcal		エネルギー 348kcal 591kcal		エネルギー 348kcal 591kcal	
	たんぱく質 11.0g 15.1g		たんぱく質 11.9g 16.0g		たんぱく質 10.2g 14.3g		たんぱく質 10.7g 14.8g		たんぱく質 10.7g 14.8g		たんぱく質 6.4g 10.5g		たんぱく質 6.4g 10.5g		たんぱく質 6.4g 10.5g		たんぱく質 6.4g 10.5g		たんぱく質 6.4g 10.5g	
	脂質 28.9g 29.5g		脂質 26.3g 26.9g		脂質 14.7g 15.3g		脂質 24.0g 24.6g		脂質 24.0g 24.6g		脂質 19.1g 19.7g		脂質 19.1g 19.7g		脂質 19.1g 19.7g		脂質 19.1g 19.7g		脂質 19.1g 19.7g	
	炭水化物 19.9g 72.7g		炭水化物 26.9g 79.7g		炭水化物 43.5g 96.3g		炭水化物 16.9g 69.7g		炭水化物 16.9g 69.7g		炭水化物 35.1g 87.9g		炭水化物 35.1g 87.9g		炭水化物 35.1g 87.9g		炭水化物 35.1g 87.9g		炭水化物 35.1g 87.9g	
	ナトリウム 595mg 596mg		ナトリウム 555mg 556mg		ナトリウム 726mg 727mg		ナトリウム 756mg 757mg		ナトリウム 756mg 757mg		ナトリウム 665mg 665mg		ナトリウム 665mg 665mg		ナトリウム 665mg 665mg		ナトリウム 665mg 665mg		ナトリウム 665mg 665mg	
	カリウム 333mg 394mg		カリウム 346mg 407mg		カリウム 605mg 666mg		カリウム 491mg 552mg		カリウム 491mg 552mg		カリウム 322mg 383mg		カリウム 322mg 383mg		カリウム 322mg 383mg		カリウム 322mg 383mg		カリウム 322mg 383mg	
	リン 161mg 226mg		リン 136mg 201mg		リン 174mg 239mg		リン 172mg 237mg		リン 172mg 237mg		リン 86mg 151mg		リン 86mg 151mg		リン 86mg 151mg		リン 86mg 151mg		リン 86mg 151mg	
	食塩相当量 1.5g 1.5g		食塩相当量 1.4g 1.4g		食塩相当量 1.8g 1.8g		食塩相当量 1.9g 1.9g		食塩相当量 1.9g 1.9g		食塩相当量 1.7g 1.7g		食塩相当量 1.7g 1.7g		食塩相当量 1.7g 1.7g		食塩相当量 1.7g 1.7g		食塩相当量 1.7g 1.7g	
合計	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	
	エネルギー 990kcal 1719kcal		エネルギー 979kcal 1708kcal		エネルギー 960kcal 1689kcal		エネルギー 1013kcal 1742kcal		エネルギー 1013kcal 1742kcal		エネルギー 973kcal 1702kcal		エネルギー 973kcal 1702kcal		エネルギー 973kcal 1702kcal		エネルギー 973kcal 1702kcal		エネルギー 973kcal 1702kcal	
合計(間食込)	たんぱく質 27.5g 39.8g		たんぱく質 26.4g 38.7g		たんぱく質 30.3g 42.6g		たんぱく質 26.4g 38.7g		たんぱく質 26.4g 38.7g		たんぱく質 30.1g 42.4g		たんぱく質 30.1g 42.4g		たんぱく質 30.1g 42.4g		たんぱく質 30.1g 42.4g		たんぱく質 30.1g 42.4g	
	脂質 59.3g 61.1g		脂質 57.9g 59.7g		脂質 56.1g 57.9g		脂質 63.1g 64.9g		脂質 63.1g 64.9g		脂質 58.5g 60.3g		脂質 58.5g 60.3g		脂質 58.5g 60.3g		脂質 58.5g 60.3g		脂質 58.5g 60.3g	
	炭水化物 82.5g 240.9g		炭水化物 85.1g 243.5g		炭水化物 86.4g 244.8g		炭水化物 84.9g 243.3g		炭水化物 84.9g 243.3g		炭水化物 76.9g 235.3g		炭水化物 76.9g 235.3g		炭水化物 76.9g 235.3g		炭水化物 76.9g 235.3g		炭水化物 76.9g 235.3g	
	ナトリウム 1837mg 1840mg		ナトリウム 1662mg 1665mg		ナトリウム 2134mg 2137mg		ナトリウム 1992mg 1995mg		ナトリウム 1992mg 1995mg		ナトリウム 2081mg 2084mg		ナトリウム 2081mg 2084mg		ナトリウム 2081mg 2084mg		ナトリウム 2081mg 2084mg		ナトリウム 2081mg 2084mg	
	カリウム 1217mg 1400mg		カリウム 1296mg 1479mg		カリウム 1368mg 1551mg		カリウム 1671mg 1854mg		カリウム 1671mg 1854mg		カリウム 1266mg 1449mg		カリウム 1266mg 1449mg		カリウム 1266mg 1449mg		カリウム 1266mg 1449mg		カリウム 1266mg 1449mg	
	リン 418mg 613mg		リン 365mg 560mg		リン 426mg 621mg		リン 427mg 622mg		リン 427mg 622mg		リン 359mg 554mg		リン 359mg 554mg		リン 359mg 554mg		リン 359mg 554mg		リン 359mg 554mg	