(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 □-ルキャベッ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 1.9g 1.0g 1.0g
	★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。

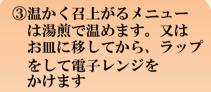
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。

※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	18日(リ	<u>(</u>)	11月	19日(7	()	11,5	320日(オ	k)		21日(会	金)
	★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		エベルヤー 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 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	1.8g 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。 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 リウム 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 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 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 は塩ネルぱく エカリン は塩ネルぱく エカリン は塩ネルぱく エカリン は本ルぱく エカリウ はカードリウ エカリウ カリウム 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 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 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 脂成水化物 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 脂水化力 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。

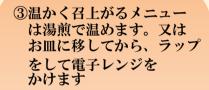
- ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
- ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
- ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

※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。

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

ļ	11月24日(月)		11 F	月25日(少	()	11 <i>F</i>	36日(7	k)		27日(フ			28日(会	金)
	★ごはん180g		★ごはん 鶏肉とジャナ	180g		★ごはん 目玉焼き 洋風肉じ	180g		★ ごはん 肉団子の玉	180g		★ごはん1	180g	
	揚げ豆腐のとろろがけ	麦 乳麦	鶏肉とジャナ	が芋の揚煮	麦	目玉焼き	LS 32	卵	肉団子の玉	ねぎあん	- 卵乳麦	よくしょうのかに 揚げと人参の ひじきのごま	こ風あんかけ	卵麦丸
	ひじきと挽肉の炒め物 オクラと卵のあっさり和え	乳麦	ブロッコリ 人参と春雨	一の煮物	麦	 注風 分し ひじきとごぼ・	やか魚	乳麦	白花豆煮わかめとパプリ	カの和っ物	<u>秦</u>	揚げと人参の) 煮ひたし	麦 柳
	オクラと卵のあつさり相え	<u> </u>	人多乙苷的	1000 73	孔友	ひしさとこは、)W) AN	<u> </u>	1) N, Ø) C V J J	カの和え物	. <u>蒸</u>	ひしさのこま	トイコ州え	비가구나?
														·
	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯も
	エネルギー 166kcal	456kcal	エネルギー	228kcal	518kcal	エネルギー		469kcal	エネルギー	229kcal	519kcal	エネルギー	244kcal	
Ę	たんぱく質 8.2g	13. 1g	たんぱく質	9. 7g		たんぱく質	8. 7g	13. 6g	たんぱく質	10.1g		たんぱく質	6. 3g	11.
ŀ	脂質 5.8g	6. 5g	脂質	9. 8g	10. 5g	<u>脂質</u>	8. 8g	9. 5g	<u>脂質</u>	8. 0g	8. 7g	<u> </u>	18. 9g	19.
	<u>炭水化物 20.8g</u> ナトリウム 648mg	83.7g	<u>炭水化物</u> ナトリウム	25.6g 668mg	88.5g	<u>炭水化物</u> ナトリウム	16.3g 544mg	7 <u>9.2g</u> 545mg	<u>炭水化物</u> ナトリウム	29.8g 737mg		<u>炭水化物</u> ナトリウム	<u>12.7g</u> 639mg	75. 640
	カリウム 435mg	507mg	カリウム	458mg		カリウム	386mg	458mg	カリウム	514mg	586mg	カリウム	235mg	3071
	リン 113mg		ガジー	158mg	235mg	ガシー	129mg	206mg	リンプラ	157mg	234mg	<u> </u>	111mg	188
	食塩相当量 1.6g		食塩相当量	1. 7g		食塩相当量	1. 4g	1. 4g	食塩相当量	1. 9g	1. 9g	食塩相当量	1. 6g	1.6
	★ごはん180g	·······	★ごはん	180g		★ごはん		<u></u>	★ごはん	180g	<u></u>	<u>★ごはん</u> 1	180g	<u>.,.</u>
	鯖の味噌バター焼	乳	豚肉と野菜の	トマト炒め		白身魚の⊿	ムニエル	麦 卵麦 乳麦	鶏肉の塩こ	こうじ焼	.素	アジのご	ま焼	麦
ŀ	キャベツソテー 揚ナスの煮物	乳麦	スープキ	ヤヘン	乳麦 卵乳麦	_{タルタルソー} ナスの挽l	内かめ	<u> </u>	オクラのペペ! キャ ベツ (カナ仕者	 	塩ゆでア	人ハフ	版主
	7 カノ へり / 点 170 若芽としらすのおひたし	麦 麦	<u>`````</u>	7 7 7	别孔 友	ナ へ り 元 1 キャベツのピー	ヘリルンひノ -ナッツ和え	孔友 麦落	マカロニ		多 卵麦	マリーネー	ナーダ。 サーダ	卵麦 卵乳
ŀ								.25./H			71.25			
	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
۲.	エネルギー 319kcal		エネルギー					624kcal	エネルギー				254kca1	544k
•	たんぱく質 14.7g 脂質 22.4g	19.6g 23.1g	たんぱく質	11.8g		たんぱく質 脂質	16. 6g	21. 5g 21. 8g	たんぱく質	16. 7g		たんぱく質 脂質	1/. 1g	<u>22.</u> 16.
ŀ	順具 ∠∠. 48 炭水化物 14.7g	77. 6g	脂質 炭水化物	19. 1g 18. 0g		順具 炭水化物	21. 1g 18. 9g	21.8g 81.8g	脂質 炭水化物	20. 0g 12. 6g		<u> </u>	15. 4g 10. 8g	16.
	ナトリウム 733mg	734mg	ナトリウム	691mg		ナトリウム	471mg	472mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	685mg	686
	カリウム 578mg		カリウム	556mg	628mg	カリウム	615mg		カリウム	424mg	496mg	カリウム	508mg	580
	リン 203mg	280mg	リン	145mg		リン	237mg	314mg	リン	69mg	146mg	リン	223mg	300
	食塩相当量 1.9g ②黄桃(缶)150g	1. 9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量 ◎ 黄 桃 (缶		1. 2g	食塩相当量	1.5g		食塩相当量┃	1, 7g	1. 21.15
	★ごはん180g				<u>ц / 130g</u>							★ごはん1	180g	<u>ш/13</u>
	肉野菜炒め	麦	★ごはん180g お魚ザンギ 卵麦 塩枝豆		★ ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 麦		★ごはん180g カレイの竜田揚 麦 卵白あんかけ。 - 卵乳麦		豚肉とキャベツの塩おかか					
	竹輪の五色きんぴら 卵乳麦		塩枝豆 I		米の化					卵乳麦	けんちん煮		麦乳麦	
	バンバンジーサラダ	乳麦	鶏肉と小松菜煮 麦パインキャロットラペ		麦	菜の花 野菜炒め さつま芋と大豆のマヨサラダ		卵麦 卵乳麦	ふきのきんぴら 麩の甘酢炒め			鶏ミンチと小松菜の		乳麦
ŀ			ハインキャレ	コットフへ		さりま于と人立り	043973	丱孔友	ポテトマ	サラダ	麦 麦 卵乳麦			
	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	71.7 1 3	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯
Į Į	エネルギー 328kcal	618kcal	エネルギー	269kcal	559kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー		0101	ナ カルギー		5611
2	+ / 1 ² / 55 1										619kcal	エホルヤー	271kcal	JUIK
L	たんぱく質 15.9g	20.8g	たんぱく質	1/.3g	22. 2g	たんぱく質	13. 9g	18.8g	たんぱく質	15. 6g	20. 5g	たんぱく質	16. 5g	21.
	脂質 22.1g	22. 8g	たんぱく質 脂質	17.3g 12.5g	22. 2g 13. 2g	たんぱく質 脂質	13.9g 19.0g	18.8g 19.7g	たんぱく質 脂質	15.6g 17.3g	20.5g 18.0g	たんぱく質 脂質	16. 5g 15. 9g	21. 16.
	<u>脂質 22.1g </u> 炭水化物 14.7g	22.8g 77.6g	たんぱく質 脂質 炭水化物	21. 5g	22. 2g 13. 2g 84. 4g	たんぱく質 脂質 炭水化物	13.9g 19.0g 24.2g	18.8g 19.7g 87.1g	たんぱく質 脂質 炭水化物	15. 6g 17. 3g 27. 2g	20. 5g 18. 0g 90. 1g	たんぱく質 脂質 炭水化物	16. 5g 15. 9g 15. 4g	2 <u>1.</u> 16. 78.
	脂質 22.1g 炭水化物 14.7g ナトリウム 717mg	22.8g 77.6g 718mg	たんぱく質 脂質 炭 <u>水化物</u> ナトリウム	21.5g 751mg	22. 2g 13. 2g 84. 4g 752mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	13.9g 19.0g 24.2g 582mg	18.8g 19.7g 87.1g 583mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	15.6g 17.3g 27.2g 763mg	20.5g 18.0g 90.1g 764mg	たんぱく質 脂質 炭 <u>水化物</u> ナトリウム	16.5g 15.9g 15.4g 713mg	21. 16. 78. 714
	<u>脂質 22.1g </u> 炭水化物 14.7g	22.8g 77.6g 718mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	21. 5g	22. 2g 13. 2g 84. 4g 752mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	13.9g 19.0g 24.2g 582mg	18.8g 19.7g 87.1g 583mg 640mg	たんぱく質 脂質 炭水化物	15. 6g 17. 3g 27. 2g	20.5g 18.0g 90.1g 764mg 576mg 263mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	16. 5g 15. 9g 15. 4g	21. 16. 78. 714 702
	脂質 22.1g 炭水化物 14.7g ナトリウム 717mg カリウム 460mg リン 219mg 食塩相当量 1.8g	22.8g 77.6g 718mg 532mg 296mg 1.8g	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	21.5g 751mg 573mg 217mg 1.9g	22.2g 13.2g 84.4g 752mg 645mg 294mg 1.9g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	13.9g 19.0g 24.2g 582mg 568mg 158mg	18.8g 19.7g 87.1g 583mg 640mg 235mg 1.5g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	15.6g 17.3g 27.2g 763mg 504mg 186mg	20.5g 18.0g 90.1g 764mg 576mg 263mg 1.9g	たんぱく質 脂質 炭 <u>水化物</u> ナトリウム カリウム	16.5g 15.9g 15.4g 713mg 630mg 206mg 1.8g	21. 16. 78. 714 702 283
	脂質 22.1g 炭水化物 14.7g ナトリウム 717mg カリウム 460mg リン 219mg 食塩相当量 1.8g	22.8g 77.6g 718mg 532mg 296mg 1.8g ご飯セット	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	21.5g 751mg 573mg 217mg 1.9g おかす	22.2g 13.2g 84.4g 752mg 645mg 294mg 1.9g ご飯セット	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	13.9g 19.0g 24.2g 582mg 568mg 158mg 1.5g おかす	18.8g 19.7g 87.1g 583mg 640mg 235mg 1.5g ご飯セット	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	15.6g 17.3g 27.2g 763mg 504mg 186mg 1.9g おかす	20.5g 18.0g 90.1g 764mg 576mg 263mg 1.9g ご飯セット	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	16.5g 15.9g 15.4g 713mg 630mg 206mg 1.8g おかず	21. 16. 78. 714 702 283 1.3
	脂質 22.1g 炭水化物 14.7g ナトリウム 717mg カリウム 460mg リン 219mg 食塩相当量 1.8g おかす	22.8g 77.6g 718mg 532mg 296mg 1.8g ご飯セット 1683kcal	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	21.5g 751mg 573mg 217mg 1.9g おかす 791kcal	22. 2g 13. 2g 84. 4g 752mg 645mg 294mg 1. 9g 二飯セット 1661kcal	たんぱく質脂質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム りン 食塩相当量	13.9g 19.0g 24.2g 582mg 568mg 158mg 1.5g おかす 835kcal	18.8g 19.7g 87.1g 583mg 640mg 235mg 1.5g ご飯セット 1705kcal	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	15.6g 17.3g 27.2g 763mg 504mg 186mg 1.9g おかす 863kcal	20.5g 18.0g 90.1g 764mg 576mg 263mg 1.9g 二飯セット 1733kcal	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	16.5g 15.9g 15.4g 713mg 630mg 206mg 1.8g おかす 769kcal	21. 16. 78. 714 702 283 1.8
	脂質 22.1g 炭水化物 14.7g ナトリウム 717mg カリウム 460mg リン 219mg 食塩相当量 1.8g ボルギー 813kcal たんぱく質 38.8g	22.8g 77.6g 718mg 532mg 296mg 1.8g ご飯セット 1683kcal 53.5g	たんぱく質脂質 脱水化物 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	21.5g 751mg 573mg 217mg 1.9g 1.9g 791kcal 38.8g	22. 2g 13. 2g 84. 4g 752mg 645mg 294mg 1. 9g 二飯セット 1661kcal 53. 5g	たんぱく質脂質 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	13.9g 19.0g 24.2g 582mg 158mg 1.5g 35kcal 39.2g	18. 8g 19. 7g 87. 1g 583mg 640mg 235mg 1. 5g 二飯セット 1705kcal 53. 9g	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 エネルギー たんぱく質	15. 6g 17. 3g 27. 2g 763mg 504mg 186mg 1. 9g おかす 863kcal 42. 4g	20.5g 18.0g 90.1g 764mg 576mg 263mg 1.9g 二飯セット 1733kcal 57.1g	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	16.5g 15.9g 15.4g 713mg 630mg 206mg 1.8g おかす 769kcal 39.9g	21. 16. 78. 714 702 283 1.3 1639 54.
	脂質 22.1g 炭水化物 14.7g ナトリウム 717mg カリウム 460mg リン 219mg 食塩相当量 1.8g おかす	22. 8g 77. 6g 718mg 532mg 296mg 1. 8g 二飯セット 1683kcal 53. 5g 52. 4g	たんぱく質脂質 脱水化物 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脂質	21.5g 751mg 573mg 217mg 1.9g 1.9g 791kcal 38.8g 41.4g	22. 2g 13. 2g 84. 4g 752mg 645mg 294mg 1. 9g 二飯セット 1661kcal 53. 5g 43. 5g	たんぱく質脂質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム りン 食塩相当量	13.9g 19.0g 24.2g 582mg 568mg 158mg 1.5g おかす 835kcal	18. 8g 19. 7g 87. 1g 583mg 640mg 235mg 1. 5g 二飯セット 1705kcal 53. 9g 51. 0g	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	15.6g 17.3g 27.2g 763mg 504mg 186mg 1.9g おかす 863kcal	20.5g 18.0g 90.1g 764mg 576mg 263mg 1.9g 二飯セット 1733kcal 57.1g 47.4g	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 脂質	16.5g 15.9g 15.4g 713mg 630mg 206mg 1.8g おかす 769kcal 39.9g	21. 16. 78. 714 702 283 1. 10 1639 54.
<i>\frac{1}{1}</i>	脂質 22.1g 炭水化物 14.7g ナトリウム 717mg カリウム 460mg リン 219mg 食塩相当量 1.8g ボルギー 813kcal たんぱく質 38.8g 脂質 50.3g 炭水化物 50.2g ナトリウム 2098mg	22. 8g 77. 6g 718mg 532mg 296mg 1. 8g ご飯セット 1683kcal 53. 5g 52. 4g 238. 9g 2101mg	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 脂質、水化物 ナトリウム	21.5g 751mg 573mg 217mg 1.9g 791kcal 38.8g 41.4g 65.1g 2110mg	22. 2g 13. 2g 84. 4g 752mg 645mg 294mg 1. 9g 1. 9g 1. 661kcal 53. 5g 43. 5g 253. 8g 2113mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム リン 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	13. 9g 19. 0g 24. 2g 582mg 158mg 1. 5g 835kcal 39. 2g 48. 9g 59. 4g 159 7mg	18. 8g 19. 7g 87. 1g 583mg 640mg 235mg 1. 5g ご飯セット 1705kcal 53. 9g 248. 1g 1600mg	たんぱく質 脂質、水化物 ナトリウム カリン 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	15. 6g 17. 3g 27. 2g 763mg 504mg 186mg 1. 9g 863kcal 42. 4g 45. 3g 69. 6g 2105mg	20. 5g 18. 0g 90. 1g 764mg 576mg 263mg 1. 9g 二飯セット 1733kcal 57. 1g 47. 4g 258. 3g 2108mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム ウシ 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	16. 5g 15. 9g 15. 4g 713mg 630mg 206mg 1. 8g 30. 9g 769kcal 39. 9g 50. 2g 38. 9g 2037mg	21. 16. 78. 714 702 283 1.3 1.3 1639 54. 52. 227
<u> </u>	脂質 22.1g 炭水化物 14.7g ナトリウム 717mg カリウム 460mg フェネルギー 813kcal たんぱく質 38.8g 脂質 50.3g 炭水化物 50.2g ナトリウム 2098mg カリウム 1473mg	22. 8g 77. 6g 718mg 532mg 296mg 1. 8g 二飯セット 1683kcal 53. 5g 52. 4g 238. 9g 2101mg 1689mg	たんぱく質 脂質 ルトリウム カリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂水化物 ナトリウム カリウム	21.5g 751mg 573mg 217mg 1.9g 38.8g 41.4g 65.1g 2110mg 1587mg	22. 2g 13. 2g 84. 4g 752mg 645mg 294mg 1. 9g 二飯セット 1661kcal 53. 5g 43. 5g 253. 8g 2113mg 1803mg	たんぱく質 脂質 成水化物 ナトリウム カリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂水化物 ナトリウム カリウム	13. 9g 19. 0g 24. 2g 582mg 158mg 1. 5g 835kcal 39. 2g 48. 9g 1597mg 1569mg	18. 8g 19. 7g 87. 1g 583mg 640mg 235mg 1. 5g 二飯セット 1705kcal 53. 9g 51. 0g 248. 1g 17600mg 1785mg	たんぱく質 脂炭水化物 カリウム りを塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム カリウム	15. 6g 17. 3g 27. 2g 763mg 504mg 186mg 1. 9g 863kcal 42. 4g 45. 3g 69. 6g 2105mg 1442mg	20. 5g 18. 0g 90. 1g 764mg 576mg 263mg 1. 9g 二飯セット 1733kcal 57. 1g 47. 4g 258. 3g 2108mg 1658mg	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 エネルギー たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム カリウム	16. 5g 15. 9g 15. 4g 713mg 630mg 206mg 1. 8g 30. 9g 769kcal 39. 9g 50. 2g 38. 9g 2037mg 1373mg	21. 16. 78. 714 702 283 1.3 1639 54. 52. 227 2044 1589
<u>^</u>	脂質 22.1g 炭水化物 14.7g ナトリウム 717mg カリウム 460mg リン 219mg 食塩相当量 1.8g おかず エネルギー 813kcal たんぱく質 38.8g 脂質 50.3g 炭水化物 50.2g ナトリウム 2098mg カリウム 1473mg リン 535mg	22. 8g 77. 6g 718mg 532mg 296mg 1. 8g 二飯セット 1683kcal 53. 5g 52. 4g 238. 9g 2101mg 1689mg 766mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂水化物 ナトリウム カリウム	21.5g 751mg 573mg 217mg 1.9g 38.8g 41.4g 65.1g 2110mg 1587mg 520mg	22. 2g 13. 2g 84. 4g 752mg 645mg 294mg 1. 9g 1. 9g 1. 3g 1. 3g 253. 5g 253. 8g 2113mg 751mg	たんぱく質脂質、化物ナトリウムリウ塩相当量エネルギーたんぱく質になった。 たんぱく質がないがある。 たんぱく質がないである。 たんぱく質がないである。 たんぱく質がないである。 たんぱく質がないである。 たんぱく質がある。 たんぱく質がある。 たんぱく質がある。 たんぱく質がある。 たんぱく質がある。 たんぱく質がある。 たんぱく質がある。 たんぱく質がある。 たんぱくではないない。 たんぱくではないない。 たんぱくではないない。 たんぱくではないない。 たんぱくではないない。 たんぱくではないない。 たんぱくではないない。 たんぱくではないない。 たんぱくではないない。 たんぱくではないない。 たんぱくではないない。 たんぱくではないない。 たんぱくではないない。 たんぱくではないない。 たんぱくではないない。 たんぱくではないない。 たんないないない。 たんないないないない。 たんないないないないない。 たんないないないないないないないない。 たんないないないないないないないないないないないないないないない。 たんないないないないないないないないないないないないないないないないないないない	13. 9g 19. 0g 24. 2g 582mg 568mg 158mg 1. 5g 835kcal 39. 2g 48. 9g 59. 4g 1597mg 1569mg 524mg	18. 8g 19. 7g 87. 1g 583mg 640mg 235mg 1. 5g 二飯セット 1705kcal 53. 9g 51. 0g 248. 1g 1600mg 1785mg 755mg	たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム カリン 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	15. 6g 17. 3g 27. 2g 763mg 504mg 186mg 1. 9g 863kcal 42. 4g 45. 3g 69. 6g 2105mg 1442mg 412mg	20. 5g 18. 0g 90. 1g 764mg 576mg 263mg 1. 9g 二飯セット 1733kcal 57. 1g 47. 4g 258. 3g 2108mg 1658mg 643mg	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 エネルギー たんぱく質 脂皮水化物 ナトリウム カリウム	16. 5g 15. 9g 15. 4g 713mg 630mg 206mg 1. 8g 30. 9g 769kcal 39. 9g 50. 2g 38. 9g 2037mg 1373mg 540mg	21. 16. 78. 714 702 283 1. (ご飯 1639) 54. 52. 227 204(1589 771
<u></u>	脂質 22.1g 炭水化物 14.7g ナトリウム 717mg カリウム 460mg フェネルギー 813kcal たんぱく質 38.8g 脂質 50.3g 炭水化物 50.2g ナトリウム 2098mg カリウム 1473mg	22. 8g 77. 6g 718mg 532mg 296mg 1. 8g 205 tyl 1683kcal 53. 5g 52. 4g 238. 9g 2101mg 1689mg 766mg 5. 4g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム リン 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 リン 食塩相当量	21.5g 751mg 573mg 217mg 1.9g 791kcal 38.8g 41.4g 65.1g 2110mg 1587mg 520mg	22. 2g 13. 2g 84. 4g 752mg 645mg 294mg 1. 9g 1. 661kcal 53. 5g 43. 5g 253. 8g 2113mg 1803mg 751mg 5. 4g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム リウン 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 リウン は関サウム カリウム リウム は塩相当量	13. 9g 19. 0g 24. 2g 582mg 158mg 1. 5g 835kcal 39. 2g 48. 9g 59. 4g 1597mg 1569mg 524mg 4. 1g	18. 8g 19. 7g 87. 1g 583mg 640mg 235mg 1. 5g TO5kcal 53. 9g 51. 0g 248. 1g 1600mg 1785mg 4. 1g	たんぱく質 脂質水化物 ナトリウム りを塩相当量 エネルギー たんぱく質 成大・リウム カリウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム	15. 6g 17. 3g 27. 2g 763mg 504mg 186mg 1. 9g 863kcal 42. 4g 45. 3g 69. 6g 2105mg 1442mg 412mg 5. 3g	20. 5g 18. 0g 90. 1g 764mg 576mg 263mg 1. 9g 263mg 1. 3g 47. 1g 47. 4g 258. 3g 2108mg 1658mg 643mg 5. 3g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウ 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 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 を関する 大・リウム カリウム カリカー	16. 5g 15. 9g 15. 4g 713mg 630mg 206mg 1. 8g 30. 9g 769kcal 39. 9g 50. 2g 38. 9g 2037mg 1373mg	21. 16. 78. 714 702 283 1.3 <u>ご飯</u> 1639 54. 52. 227 2040 1589 771 5.
	脂質 22.1g 炭水化物 14.7g ナトリウム 717mg カリウム 460mg リン 219mg 食塩相当量 1.8g おかず エネルギー 813kcal たんぱく質 38.8g 脂質 50.3g 炭水化物 50.2g ナトリウム 2098mg カリウム 1473mg リン 535mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 941kcal たんぱく質 39.6g	22. 8g 77. 6g 718mg 532mg 296mg 1. 8g 二飯セット 1683kcal 53. 5g 52. 4g 238. 9g 2101mg 1689mg 5. 4g 1811kcal 54. 3g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム リン 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 リン 食塩相当量	21.5g 751mg 573mg 217mg 1.9g 791kcal 38.8g 41.4g 65.1g 2110mg 1587mg 520mg 5.4g 917kcal 39.4g	22. 2g 13. 2g 84. 4g 752mg 645mg 294mg 1. 9g 二飯セット 1661kcal 53. 5g 43. 5g 2113mg 751mg 5. 4g 1787kcal	たんぱく質脂水化物ムナトリウムリウ塩相当量エネルばく質脆水化ウムンは相当量エネルばく質脆炭・トリウムリウ塩相当量エネルで、カリン塩相当量エネルボく質になったのは、大・リウムリウム・ファン・ス・ファン・ス・ファン・ス・ファン・ス・ファン・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス	13. 9g 19. 0g 24. 2g 582mg 158mg 1. 5g 835kcal 39. 2g 48. 9g 59. 4g 1597mg 1569mg 524mg 4. 1g	18. 8g 19. 7g 87. 1g 583mg 640mg 235mg 1. 5g	たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム カリン 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	15. 6g 17. 3g 27. 2g 763mg 504mg 186mg 1. 9g 863kcal 42. 4g 45. 3g 69. 6g 2105mg 142mg 412mg 5. 3g	20. 5g 18. 0g 90. 1g 764mg 576mg 263mg 1. 9g 263mg 1. 9g 258. 3g 47. 4g 258. 3g 2108mg 643mg 5. 3g 1829kcal	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウ 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 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 を関する 大・リウム カリウム カリカー	16. 5g 15. 9g 15. 4g 713mg 630mg 206mg 1. 8g 39. 9g 50. 2g 38. 9g 2037mg 1373mg 540mg 5. 1g 895kcal 40. 5g	21. 16. 78. 714 702 283 1. (三飯) 1639 54. 52. 227 204(1586 771 5.
	脂質 22.1g 炭水化物 14.7g ナトリウム 717mg カリウム 460mg リン 219mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 813kcal たんぱく質 38.8g 脂質 50.3g 炭水化物 50.2g ナトリウム 2098mg カリウム 1473mg リン 535mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 941kcal たんぱく質 39.6g 脂質 50.5g	22. 8g 77. 6g 718mg 532mg 296mg 1. 8g 296mg 1. 8g 206mg 53. 5g 52. 4g 238. 9g 2101mg 1689mg 766mg 5. 4g 1811kcal 54. 3g 52. 6g	たんぱく質 脂質、水化ウム リウン は塩相当量 エネルばく質 版水・リウム リウン は塩相当量 エネルギー質 ルカリウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム	21.5g 751mg 573mg 217mg 1.9g 791kcal 38.8g 41.4g 65.1g 2110mg 1587mg 520mg 5.4g 917kcal 39.4g 41.6g	22. 2g 13. 2g 84. 4g 752mg 645mg 294mg 1. 9g Soc by 1661kcal 53. 5g 43. 5g 253. 8g 253. 8g 751mg 5. 4g 1787kcal 54. 1g 43. 7g	たんぱく質 脂水化ウム カリウム リウ塩相当量 エネルぱく質 脂炭トリウム リウ塩相当 エネルぱく質 ルナトリウム リウ塩相当ギー質 エネルぱく質 エネルボウム リウム エネルぱく質 ルカリウム リウム エネルぱく質 ルカリウム リウム リウム リカリウム エネルばく質 ルカリウム リウム リウム リウム ルカリウム ルカリウム ルカリウム ルカリウム ルカリウム カリウム ルカリウム ルカリウム ルカリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム	13. 9g 19. 0g 24. 2g 582mg 158mg 1.5g 835kcal 39. 2g 48. 9g 1597mg 1599mg 524mg 4. 1g 963kcal 40. 0g 49. 1g	18. 8g 19. 7g 87. 1g 583mg 640mg 235mg 1. 5g	たんぱく質 脂炭 大カリン 食塩 ボー で で で で で で で で で で で で で で で で で で	15. 6g 17. 3g 27. 2g 763mg 504mg 186mg 1. 9g 863kcal 42. 4g 45. 3g 69. 6g 2105mg 1442mg 412mg 5. 3g 959kcal 43. 2g 45. 5g	20. 5g 18. 0g 90. 1g 764mg 576mg 263mg 1. 9g Styl 1733kcal 57. 1g 47. 4g 258. 3g 2108mg 1658mg 643mg 5. 3g 1829kcal 57. 9g 47. 6g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム 食塩 ルギー質 上をんぱく質 炭水化ウム カリン 食塩 ルギー質 炭・トリウム カリン 食塩相当量 エネルぱく質 ルボーガム カリン 食塩相当量 エネルぱく質 によっぱく質 によっぱく質 によっぱく質 によっぱく質 によっぱく質 によっぱく質 になった。 には、 には、 になった。 になった。 になった。 になった。 になった。 になった。 に、 に、 に、 に、 に、 に、 に、 に、 に に に に に に に	16. 5g 15. 9g 15. 4g 713mg 630mg 206mg 1. 8g 39. 9g 50. 2g 38. 9g 2037mg 1373mg 540mg 5. 1g 895kcal 40. 5g 50. 4g	21. 16. 78. 714 702 283 1. (三飯) 1639 54. 52. 227 204(1586 771 5. 1765 1765 55.
	脂質 22.1g 炭水化物 14.7g ナトリウム 717mg カリウム 460mg リン 219mg 食塩相当量 1.8g おかず エネルギー 813kcal エネルギー 50.2g ナトリウム 2098mg カリウム 1473mg カリウム 1473mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 941kcal たんぱく質 39.6g 脂質 50.5g 炭水化物 50.5g	22. 8g 77. 6g 718mg 532mg 296mg 1. 8g 206mg 1. 8g 206mg 53. 5g 52. 4g 238. 9g 2101mg 1689mg 766mg 5. 4g 1811kcal 54. 3g 52. 6g 269. 8g	たんぱく質 脂質、化ウム リウン は塩相当量 エネルばく質 ルカリン は塩相当 たんぱく質 ボトリウム リ食塩相ギー質 ボトリウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム	21. 5g 751mg 573mg 217mg 1. 9g 38. 8g 41. 4g 65. 1g 2110mg 1587mg 5. 4g 917kcal 39. 4g 41. 6g 95. 6g	22. 2g 13. 2g 84. 4g 752mg 645mg 294mg 1. 9g Skyll 1661kcal 53. 5g 43. 5g 2113mg 1803mg 751mg 5. 4g 1787kcal 54. 1g 43. 7g 284. 3g	たんぱく質 脂水化ウウ カリウ塩 ルボイリウム リウ塩 エネルぱく質 ルボイウム リウ塩 エネルぱく質 ボイン カリン相当 エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルば エネルば エネルば エネルば エネルば エネルば エネルば エネルば	13. 9g 19. 0g 24. 2g 582mg 158mg 1.5g 835kcal 39. 2g 48. 9g 59. 4g 1597mg 1599mg 524mg 4. 1g 963kcal 40. 0g 49. 1g 90. 3g	18. 8g 19. 7g 87. 1g 583mg 640mg 235mg 1. 5g	たんぱく質 脂炭水・リウン 食塩 ボーリン は ボール	15. 6g 17. 3g 27. 2g 763mg 504mg 186mg 1. 9g 863kcal 42. 4g 45. 3g 69. 6g 2105mg 1442mg 412mg 5. 3g 959kcal 43. 2g 45. 5g 92. 6g	20. 5g 18. 0g 90. 1g 764mg 576mg 263mg 1. 9g ⑤飯セット 1733kcal 57. 1g 47. 4g 258. 3g 2108mg 1658mg 643mg 5. 3g 1829kcal 57. 9g 47. 6g 281. 3g	たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム カリン 食塩 ルルボイ リウム リウム は サトリウム ルボイウム カリン は ボルボイウム カリン は ボルボイウム カリン は ボルボイウム カリン は ボルボイウム カリン は ボルボイウム カリン は ボルボイウム カリン は ボルボイウム カリン は ボルボイウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリ	16. 5g 15. 9g 15. 4g 713mg 630mg 206mg 1. 8g 50. 2g 39. 9g 50. 2g 38. 9g 2037mg 1373mg 540mg 5 1 g 895kcal 40. 5g 50. 4g 69. 4g	21. 16. 78. 714 702 283 1. (1639k 54. 52. 227. 204(1586 771 5. 1765k 55. 52. 258.
	脂質 22.1g 炭水化物 14.7g ナトリウム 717mg カリウム 460mg リン 219mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 813kcal たんぱく質 38.8g 脂質 50.3g 炭水化物 50.2g ナトリウム 2098mg カリウム 1473mg リン 535mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 941kcal たんぱく質 39.6g エネルギー 941kcal たんぱく質 39.6g 大んぱく質 39.6g 大んぱく質 39.6g 大んぱく質 39.6g 大んぱく質 39.6g 大んぱく質 39.6g 大んぱく質 39.6g	22. 8g 77. 6g 718mg 532mg 296mg 1. 8g 20ktyl 1683kcal 53. 5g 52. 4g 238. 9g 2101mg 766mg 5. 4g 1811kcal 54. 3g 52. 6g 269. 8g 2107mg	たんぱく質 脂質、化物 ナトリウム カリン 食塩 エネルギー たんぱく質 版大トリウム リウ塩相当量 エネルギー質 になった。 エネルギー質 になった。 エネルギー質 になった。 エネルギー質 になった。 エネルギー質 になった。 エネルギー質 になった。 エネルギー質 になった。 エネルギー質 になった。 エネルギー質 になった。 エネルギー質 になった。 エネルギー質 になった。 エスルギーグ になった。 エスルギーク になった。 エスルギーク になった。 エスルギーク になった。 エスルギーク になった。 エスルギーク になった。 エスルギーク になった。 エスルギーク になった。 エスルギーク になった。 エスルギーク になった。 エスルギーク になった。 エスルギーク になった。 エスルギーク になった。 エスルギーク になった。 エスルギーク になった。 エスルギーク になった。 エスルギーク になった。 エスルギーク になった。 エスルギーク エスルギーク になった。 エスルギーク になった。 エスルギーと エスルギーと たった。 エスルギーと たった。 エスルギー たった。 エスルギー たった。 たった。 たった。 たった。 たった。 たった。 たった。 たった	21.5g 751mg 573mg 217mg 1.9g 791kcal 38.8g 41.4g 2110mg 1587mg 520mg 5.4g 917kcal 39.4g 41.6g 95.6g 2112mg	22. 2g 13. 2g 84. 4g 752mg 645mg 294mg 1. 9g	たんぱく質 脂水化ウム カリウム リウ塩相当量 エネルぱく 脂炭化・リウム 上の質 ルルボー質 に変れ、リウン は塩ルル・リウン は塩ルル・リウン はエネルばく カリン は塩ルル・リウン はエネルばく は、カリン は塩ルル・リウン はエネルばく は、カリン は、カリン はエネルばく は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、アトリウム に変れ、アント に変れ、アント アント アント アント アント アント アント アント アント アント	13. 9g 19. 0g 24. 2g 582mg 158mg 1.5g 835kcal 39. 2g 48. 9g 1597mg 1599mg 524mg 4. 1g 963kcal 40. 0g 49. 1g 90. 3g 1603mg	18. 8g 19. 7g 87. 1g 583mg 640mg 235mg 1. 5g (たんぱく質 脂炭水・リウム カリンは相当 エネんぱ質 大・リウン相当 エネんぱ質 大・リウン相当 エキんぱ質 大・リウン相当 エカリウ は本ルぱく質 大・リウン相当 エカルぱく ア・カリン は本ルぱく ア・カリン は本ルぱく ア・カリン は本ルぱく ア・カリン は本ルぱく ア・カリン は本ルぱく ア・カリン は本ルぱく ア・カリン は本ルぱく ア・カリン は本ルぱく ア・カリン は本ルぱく ア・カリン は本ルぱく ア・カリン は本ルぱく ア・カリン は本ルぱく ア・カリン は本ルぱく ア・カリン は、ア・カ は、ア・カ・カ・カ・カ は、ア・カ・カ・カ・カ・カ は、ア・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ・カ	15. 6g 17. 3g 27. 2g 763mg 504mg 186mg 1. 9g 863kcal 42. 4g 45. 3g 412mg 412mg 412mg 43. 2g 45. 5g 92. 6g 2111mg	20. 5g 18. 0g 90. 1g 764mg 576mg 263mg 1. 9g Society 1733kcal 57. 1g 47. 4g 258. 3g 2108mg 1658mg 643mg 5. 3g 1829kcal 57. 9g 47. 6g 281. 3g 2114mg	たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム カリン 食塩 ルルギー質 大 ルリウム カリン は相当量 エ たん質 水化ウム カリン は 相当 サールポイ カリン は 相当 エ たん質 大 トリウム リウム エ たん質	16. 5g 15. 9g 15. 4g 713mg 630mg 206mg 1. 8g 769kcal 39. 9g 50. 2g 38. 9g 2037mg 1373mg 540mg 5. 1g 895kcal 40. 5g 50. 4g 69. 4g 2039mg	21. 16. 78. 714 702 283 1 章 1639k 54. 52. 227. 204(1589 771 5. 1765k 55. 52. 258. 2042
	脂質 22.1g 炭水化物 14.7g ナトリウム 717mg カリウム 460mg リン 219mg 食塩相当量 1.8g おかず エネルギー 813kcal エネルギー 50.2g ナトリウム 2098mg カリウム 1473mg カリウム 1473mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 941kcal たんぱく質 39.6g 脂質 50.5g 炭水化物 50.5g	22. 8g 77. 6g 718mg 532mg 296mg 1. 8g 206mg 1. 8g 206mg 53. 5g 52. 4g 238. 9g 2101mg 1689mg 766mg 5. 4g 1811kcal 54. 3g 52. 6g 269. 8g	たんぱく質 脂質、化物 ナトリウム カリンは相当量 エネルギー質 版大トリウム リウ塩相当 エネルばく質 ルトリウム カリン相当量 エネルばく質 ルトリウム カリン相当量 たんぱく質 ルトリウム カリン相当量 たんぱく に変水したり カーリン に変水したり カーリン に変水したり カーリン に変水したり カーリン に変水したり カーリン に変いたり カーリン に変いたり カーリン に変いたり に変いたり カーリン に変いたり に変いたり に変いたり に変いたり カーリン に変いたり に変いた に変いたり に変いた に変いたり に変いたり に変いたり に変いたり に変いたり に変いたり に変いたり に変いたり に変いたり に変いたり に変いたり に変いたり に変いたり に変いた に変いたり に変いた に変いた に変いた に変いた に変いた に変いた に変いた に変いた	21. 5g 751mg 573mg 217mg 1. 9g 38. 8g 41. 4g 65. 1g 2110mg 1587mg 5. 4g 917kcal 39. 4g 41. 6g 95. 6g	22. 2g 13. 2g 84. 4g 752mg 645mg 294mg 1. 9g	たんぱく質 脂水化ウウム リウ塩相当 エネルぱく 脂炭水・リウン相当量 エネルぱく 脂炭・トリウン相当量 エネルぱく に変水・リウン相当量 エカリン相当量 エカリウ はネルポく に変水・リウン はネルポく に変水・リウン はネルポく に変が、カリウム に変が、カリウム カリウム カリウム に変が、カリウム に変が、カリウム に変が、カリウム カリウム カリウム に変が、カリウム に変が、カリウム カリウム に変が、カリウム カリウム に変が、カリウム カリウム に変が、カリウム に変が、カリウム カリウム に変が、カリウム ため に変が、カリウム に変が、カリウム に変が、カリウム に変が、カリウム に変が、カリウム に変が、カリウム に変が、カリウム に変が、カリウム に変が、カリウム に変が、カリウム に変が、カリウム に変が、カリウム に変が、カリウム たが、カリシ たが、カリウム たが、カリシ たが、カリウム たが、カリウム たが、カリウム たが、カリウム たが、カリシ たが、カシ たが、カシ たが、カリウム たが、カリシ たが、カシ たが、カシ たが、カシ たが、カン たが、カシ たが、カン たが、カ とが、カン たが、カとが、カン たが、カン たが りが たが とが りが りが とが りが とが もが りが りが とが りが とが りが とが とが とが りが とが り とが	13. 9g 19. 0g 24. 2g 582mg 158mg 1.5g 835kcal 39. 2g 48. 9g 59. 4g 1597mg 1599mg 524mg 4. 1g 963kcal 40. 0g 49. 1g 90. 3g	18. 8g 19. 7g 87. 1g 583mg 640mg 235mg 1. 5g	たんぱく質 脂炭水・リウン 食塩 ボーリン は ボール	15. 6g 17. 3g 27. 2g 763mg 504mg 186mg 1. 9g 863kcal 42. 4g 45. 3g 69. 6g 2105mg 1442mg 412mg 5. 3g 959kcal 43. 2g 45. 5g 92. 6g	20. 5g 18. 0g 90. 1g 764mg 576mg 263mg 1. 9g ⑤飯セット 1733kcal 57. 1g 47. 4g 258. 3g 2108mg 1658mg 643mg 5. 3g 1829kcal 57. 9g 47. 6g 281. 3g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム リウム り 食塩相当量 エネルばく質 脂炭水化ウム カリウム 関質 大トリウム リウム リウム エネルばく に変れと物 ナカリウム エネルばく に変れとか ナカリウム に変れとして に変れと に変れと に変れと に変れと に変れと に変れと に変れと に変れと	16. 5g 15. 9g 15. 4g 713mg 630mg 206mg 1. 8g 50. 2g 39. 9g 50. 2g 38. 9g 2037mg 1373mg 540mg 5 1 g 895kcal 40. 5g 50. 4g 69. 4g	21 16. 78. 714 702 283 1 8 1639k 54. 52. 227. 207. 21765k 55. 52. 258. 2042 1703

※献立は予告無く変更することがあります。

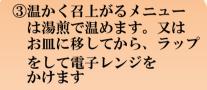
- ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
- ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
- ※の日エがりについて、尚品は消貨粉版内にの日エがりてたさい。 ※カップムは調理後として30%減少しより。表示は調理前の未養Ⅲ ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

※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。