

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

1月12日(月)				1月13日(火)				1月14日(水)				1月15日(木)				1月16日(金)				
朝食	★ごはん120g 豚肉と大根の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 人参とコーンのツナマヨ和え				★ごはん120g 野菜缶かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 法蓮草としらすのおひたし				★ごはん120g 三井寺煮 小車麩煮 ひじきの具だくさん煮 なめこと若芽のサッと煮				★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし				★ごはん120g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華キャベツ			
	麦 乳麦え 卵麦				卵 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦				乳麦 麦 麦 麦				卵麦 乳麦 麦 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 212kcal 405kcal				エネルギー 187kcal 380kcal				エネルギー 165kcal 358kcal				エネルギー 169kcal 362kcal				エネルギー 152kcal 345kcal			
	たんぱく質 12.7g 16.0g				たんぱく質 13.6g 16.9g				たんぱく質 9.6g 12.9g				たんぱく質 12.7g 16.0g				たんぱく質 6.7g 10.0g			
	脂質 12.3g 12.8g				脂質 8.6g 9.1g				脂質 8.4g 8.9g				脂質 5.4g 5.9g				脂質 6.2g 6.7g			
	炭水化物 12.2g 54.1g				炭水化物 15.9g 57.8g				炭水化物 13.7g 55.6g				炭水化物 17.8g 59.7g				炭水化物 17.4g 59.3g			
ナトリウム 605mg 606mg				ナトリウム 649mg 650mg				ナトリウム 769mg 770mg				ナトリウム 773mg 774mg				ナトリウム 488mg 489mg				
食塩相当量 1.5g 1.5g				食塩相当量 1.7g 1.7g				食塩相当量 2.0g 2.0g				食塩相当量 2.0g 2.0g				食塩相当量 1.2g 1.2g				
昼食	★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 ハシルマカロニ 麩と若芽のみぞれ煮 ひじきとごぼうのナムル				★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 和風ポトフ ネギ味噌炒め				★ごはん120g さわら味噌粕焼 ビーマンソテー 鶏と蓮根のヒリ辛煮 マリーネサラダ				★ごはん120g 大根とつくねの煮物 キャベツと豚肉の味噌炒め 白菜と昆布のナムル				★ごはん120g ホイコーロー ブロックリーの煮物 大根とウインナーの洋風煮			
	麦 麦 麦 麦				麦 乳麦 麦 麦				卵乳麦 麦 麦 卵乳麦				卵乳麦 麦 麦 麦				麦落 麦 麦 乳麦			
	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 201kcal 394kcal				エネルギー 243kcal 436kcal				エネルギー 252kcal 445kcal				エネルギー 200kcal 393kcal				エネルギー 236kcal 429kcal			
	たんぱく質 10.7g 14.0g				たんぱく質 15.5g 18.8g				たんぱく質 16.2g 19.5g				たんぱく質 11.5g 14.8g				たんぱく質 15.4g 18.7g			
	脂質 9.5g 10.0g				脂質 11.7g 12.2g				脂質 14.0g 14.5g				脂質 9.6g 10.1g				脂質 12.1g 12.6g			
	炭水化物 17.8g 59.7g				炭水化物 16.4g 58.3g				炭水化物 13.4g 55.3g				炭水化物 18.0g 59.9g				炭水化物 16.4g 58.3g			
ナトリウム 661mg 662mg				ナトリウム 681mg 682mg				ナトリウム 762mg 763mg				ナトリウム 780mg 781mg				ナトリウム 848mg 849mg				
食塩相当量 1.7g 1.7g				食塩相当量 1.7g 1.7g				食塩相当量 1.9g 1.9g				食塩相当量 2.0g 2.0g				食塩相当量 2.2g 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 ◎キウイフルーツ150g				◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			
夕食	★ごはん120g シイラ照焼 塩枝豆 油揚げの玉子とし キャベツと大根のねりごま和え				★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 塩ゆでアスパラ 白菜と挽肉の旨煮 ブロックリーのペロンチーノ				★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ				★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え				★ごはん120g フリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 蒸し鶏とザーサイの香味春雨			
	麦 麦 卵麦 麦				乳麦 麦 麦 卵乳麦				麦 麦 麦 麦				麦 乳麦 乳麦 乳麦落				麦 乳麦 麦 麦か			
	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 198kcal 391kcal				エネルギー 211kcal 404kcal				エネルギー 203kcal 396kcal				エネルギー 263kcal 456kcal				エネルギー 268kcal 461kcal			
	たんぱく質 18.3g 21.6g				たんぱく質 11.1g 14.4g				たんぱく質 13.8g 17.1g				たんぱく質 18.2g 21.5g				たんぱく質 18.5g 21.8g			
	脂質 7.9g 8.4g				脂質 12.4g 12.9g				脂質 10.2g 10.7g				脂質 14.2g 14.7g				脂質 14.2g 14.7g			
	炭水化物 13.7g 55.6g				炭水化物 15.3g 57.2g				炭水化物 13.9g 55.8g				炭水化物 16.7g 58.6g				炭水化物 14.1g 56.0g			
ナトリウム 815mg 816mg				ナトリウム 782mg 783mg				ナトリウム 673mg 674mg				ナトリウム 596mg 597mg				ナトリウム 631mg 632mg				
食塩相当量 2.1g 2.1g				食塩相当量 2.0g 2.0g				食塩相当量 1.7g 1.7g				食塩相当量 1.5g 1.5g				食塩相当量 1.6g 1.6g				
合計	エネルギー 611kcal 1190kcal				エネルギー 641kcal 1220kcal				エネルギー 620kcal 1199kcal				エネルギー 632kcal 1211kcal				エネルギー 656kcal 1235kcal			
	たんぱく質 41.7g 51.6g				たんぱく質 40.2g 50.1g				たんぱく質 39.6g 49.5g				たんぱく質 42.4g 52.3g				たんぱく質 40.6g 50.5g			
	脂質 29.7g 31.2g				脂質 32.7g 34.2g				脂質 32.6g 34.1g				脂質 29.2g 30.7g				脂質 32.5g 34.0g			
	炭水化物 43.7g 169.4g				炭水化物 47.6g 173.3g				炭水化物 41.0g 166.7g				炭水化物 52.5g 178.2g				炭水化物 47.9g 173.6g			
	ナトリウム 2081mg 2084mg				ナトリウム 2112mg 2115mg				ナトリウム 2204mg 2207mg				ナトリウム 2149mg 2152mg				ナトリウム 1967mg 1970mg			
	食塩相当量 5.3g 5.3g				食塩相当量 5.4g 5.4g				食塩相当量 5.6g 5.6g				食塩相当量 5.5g 5.5g				食塩相当量 5.0g 5.0g			
	合計(間食込) エネルギー 818kcal 1397kcal				合計(間食込) エネルギー 838kcal 1417kcal				合計(間食込) エネルギー 821kcal 1400kcal				合計(間食込) エネルギー 839kcal 1418kcal				合計(間食込) エネルギー 853kcal 1432kcal			
合計(間食込)	たんぱく質 47.8g 57.7g				たんぱく質 47.9g 57.8g				たんぱく質 47.0g 56.9g				たんぱく質 48.5g 58.4g				たんぱく質 48.3g 58.2g			
	脂質 36.8g 38.3g				脂質 39.7g 41.2g				脂質 39.6g 41.1g				脂質 36.3g 37.8g				脂質 39.5g 41.0g			
	炭水化物 75.6g 201.3g				炭水化物 75.4g 201.1g				炭水化物 69.9g 228.4mg				炭水化物 84.4g 222.3mg				炭水化物 75.7g 201.4g			
	ナトリウム 2155mg 2158mg				ナトリウム 2188mg 2191mg				ナトリウム 2281mg 2284mg				ナトリウム 2223mg 2226mg				ナトリウム 2043mg 2046mg			
	食塩相当量 5.5g 5.5g				食塩相当量 5.6g 5.6g				食塩相当量 5.8g 5.8g				食塩相当量 5.7g 5.7g				食塩相当量 5.2g 5.2g			
	合計(間食込) エネルギー 818kcal 1397kcal				合計(間食込) エネルギー 838kcal 1417kcal				合計(間食込) エネルギー 821kcal 1400kcal											

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	1月19日(月)				1月20日(火)				1月21日(水)				1月22日(木)				1月23日(金)			
朝食	★ごはん120g 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの玉子とじ 煮生酢				★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬け				★ごはん120g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 人参のおかかサラダ				★ごはん120g 厚焼玉子 ぜんまいとミンチの煮物 白菜の辛子柚子和え				★ごはん120g 豚肉としめじの生姜バター風味 和風ポトフ 一口ナスのオランダ煮			
	麦 卵麦 麦				卵麦 麦 麦				卵麦 卵麦 麦				卵麦 乳麦 麦				卵麦 乳麦 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	174kcal	367kcal		エネルギー	140kcal	333kcal		エネルギー	167kcal	360kcal		エネルギー	148kcal	341kcal		エネルギー	200kcal	393kcal	
	たんぱく質	10.3g	13.6g		たんぱく質	8.2g	11.5g		たんぱく質	8.1g	11.4g		たんぱく質	9.2g	12.5g		たんぱく質	5.7g	9.0g	
	脂質	8.6g	9.1g		脂質	4.7g	5.2g		脂質	8.3g	8.8g		脂質	6.0g	6.5g		脂質	13.0g	13.5g	
	炭水化物	14.0g	55.9g		炭水化物	17.8g	59.7g		炭水化物	15.1g	57.0g		炭水化物	15.8g	57.7g		炭水化物	15.7g	57.6g	
	ナトリウム	621mg	622mg		ナトリウム	616mg	617mg		ナトリウム	755mg	756mg		ナトリウム	640mg	641mg		ナトリウム	582mg	583mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g		食塩相当量	1.6g	1.6g		食塩相当量	1.9g	1.9g		食塩相当量	1.6g	1.6g		食塩相当量	1.5g	1.5g	
	★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み 塩ゆでアスパラ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 三色野菜ナムル				★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ 麩とえのきのさっと煮 鶏肉とオクラの中華風				★ごはん120g 赤魚の生姜煮 菜の花 豚挽き肉と切干大根の煮物 れんこんサラダ				★ごはん120g 豚肉とキャベツのバジルトマト炒め 大豆とごぼうの味噌炒め もずくの酢の物				★ごはん120g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とじ 菜の花のおひたし			
昼食	麦 麦 乳麦 麦				麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 卵麦				乳麦 麦落 麦				麦 麦 卵乳麦 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	215kcal	408kcal		エネルギー	232kcal	425kcal		エネルギー	206kcal	399kcal		エネルギー	200kcal	393kcal		エネルギー	216kcal	409kcal	
	たんぱく質	13.5g	16.8g		たんぱく質	13.6g	16.9g		たんぱく質	13.3g	16.6g		たんぱく質	12.7g	16.0g		たんぱく質	22.4g	25.7g	
	脂質	9.7g	10.2g		脂質	11.2g	11.7g		脂質	10.1g	10.6g		脂質	8.8g	9.3g		脂質	8.6g	9.1g	
	炭水化物	18.0g	59.9g		炭水化物	18.6g	60.5g		炭水化物	15.9g	57.8g		炭水化物	17.8g	59.7g		炭水化物	10.9g	52.8g	
	ナトリウム	906mg	907mg		ナトリウム	612mg	613mg		ナトリウム	635mg	636mg		ナトリウム	675mg	676mg		ナトリウム	760mg	761mg	
	食塩相当量	2.3g	2.3g		食塩相当量	1.6g	1.6g		食塩相当量	1.6g	1.6g		食塩相当量	1.7g	1.7g		食塩相当量	1.9g	1.9g	
	◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎オレンジ200g				◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			
	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え				★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物				★ごはん120g 照焼チキン 人参クラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときこの和え物				★ごはん120g フリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリの煮物				★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ 鶏ミンチと小松菜の煮物 オクラの柚子胡椒和え			
夕食	麦 乳麦 麦				卵麦 麦				麦 乳麦 麦 麦				麦 麦 麦				乳麦 乳麦 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	241kcal	434kcal		エネルギー	271kcal	464kcal		エネルギー	271kcal	464kcal		エネルギー	267kcal	460kcal		エネルギー	199kcal	392kcal	
	たんぱく質	17.0g	20.3g		たんぱく質	18.5g	21.8g		たんぱく質	17.6g	20.9g		たんぱく質	18.1g	21.4g		たんぱく質	11.2g	14.5g	
	脂質	11.9g	12.4g		脂質	15.2g	15.7g		脂質	14.1g	14.6g		脂質	13.1g	13.6g		脂質	9.2g	9.7g	
	炭水化物	18.2g	60.1g		炭水化物	15.8g	57.7g		炭水化物	16.4g	58.3g		炭水化物	17.6g	59.5g		炭水化物	16.0g	57.9g	
	ナトリウム	662mg	663mg		ナトリウム	802mg	803mg		ナトリウム	744mg	745mg		ナトリウム	757mg	758mg		ナトリウム	769mg	770mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g		食塩相当量	2.0g	2.0g		食塩相当量	1.9g	1.9g		食塩相当量	1.9g	1.9g		食塩相当量	2.0g	2.0g	
	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	630kcal	1209kcal		エネルギー	643kcal	1222kcal		エネルギー	644kcal	1223kcal		エネルギー	615kcal	1194kcal		エネルギー	615kcal	1194kcal	
合計	たんぱく質	40.8g	50.7g		たんぱく質	40.3g	50.2g		たんぱく質	39.0g	48.9g		たんぱく質	40.0g	49.9g		たんぱく質	39.3g	49.2g	
	脂質	30.2g	31.7g		脂質	31.1g	32.6g		脂質	32.5g	34.0g		脂質	27.9g	29.4g		脂質	30.8g	32.3g	
	炭水化物	50.2g	175.9g		炭水化物	52.2g	177.9g		炭水化物	47.4g	173.1g		炭水化物	51.2g	176.9g		炭水化物	42.6g	168.3g	
	ナトリウム	2189mg	2192mg		ナトリウム	2030mg	2033mg		ナトリウム	2134mg	2137mg		ナトリウム	2072mg	2075mg		ナトリウム	2111mg	2114mg	
	食塩相当量	5.6g	5.6g		食塩相当量	5.2g	5.2g		食塩相当量	5.4g	5.4g		食塩相当量	5.2g	5.2g		食塩相当量	5.4g	5.4g	
	合計(間食込)				合計(間食込)				合計(間食込)				合計(間食込)				合計(間食込)			
	エネルギー	837kcal	1416kcal		エネルギー	840kcal	1419kcal		エネルギー	843kcal	1422kcal		エネルギー	822kcal	1401kcal		エネルギー	816kcal	1395kcal	
	たんぱく質	46.9g	56.8g		たんぱく質	48.0g	57.9g		たんぱく質	46.9g	56.8g		たんぱく質	46.1g	56.0g		たんぱく質	46.7g	56.6g	
	脂質	37.3g	38.8g		脂質	38.1g	39.6g		脂質	39.5g	41.0g		脂質	35.0g	36.5g		脂質	37.8g	39.3g	
	炭水化物	82.1g	207.8g		炭水化物	80.0g	205.7g		炭水化物	75.6g	201.3g		炭水化物	83.1g	208.8g		炭水化物	71.5g	197.2g	
	ナトリウム	2263mg	2266mg		ナトリウム	2106mg	2109mg		ナトリウム	2210mg	2213mg		ナトリウム	2146mg	2149mg		ナトリウム	2188mg	2191mg	
	食塩相当量	5.8g	5.8g		食塩相当量	5.4g	5.4g		食塩相当量	5.6g	5.6g		食塩相当量	5.4g	5.4g		食塩相当量	5.6g	5.6g	

※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。
※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

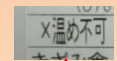


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

1月26日(月)				1月27日(火)				1月28日(水)				1月29日(木)				1月30日(金)				
朝食	★ごはん120g 鶏肉と高菜の炒め物 里芋のかに風あんかけ 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ				★ごはん120g オムレツ ホワイトソース 竹の子と人参のおかか煮 じゃが芋の中華風サラダ				★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん ジャガ芋とえのきの煮物 カリフラワーの柚子味噌和え				★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め ギャロットラペ				★ごはん120g 大豆とウインナーのトマト煮 人参の炒り煮 白菜と昆布のナムル			
	麦 卵麦か 麦				卵麦 乳麦 麦				卵麦 麦				麦 麦 麦				乳麦 麦 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 181kcal 374kcal				エネルギー 173kcal 366kcal				エネルギー 170kcal 363kcal				エネルギー 196kcal 389kcal				エネルギー 128kcal 321kcal			
	たんぱく質 11.1g 14.4g				たんぱく質 9.1g 12.4g				たんぱく質 6.9g 10.2g				たんぱく質 10.0g 13.3g				たんぱく質 6.3g 9.6g			
	脂質 7.5g 8.0g				脂質 7.0g 7.5g				脂質 7.6g 8.1g				脂質 9.4g 9.9g				脂質 4.6g 5.1g			
	炭水化物 16.8g 58.7g				炭水化物 18.6g 60.5g				炭水化物 18.2g 60.1g				炭水化物 17.4g 59.3g				炭水化物 16.6g 58.5g			
	ナトリウム 623mg 624mg				ナトリウム 742mg 743mg				ナトリウム 816mg 817mg				ナトリウム 599mg 600mg				ナトリウム 544mg 545mg			
	食塩相当量 1.6g 1.6g				食塩相当量 1.9g 1.9g				食塩相当量 2.1g 2.1g				食塩相当量 1.5g 1.5g				食塩相当量 1.4g 1.4g			
昼食	★ごはん120g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ふぎと人参の甘露煮				★ごはん120g 白身魚の生姜煮 菜の花 れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え				★ごはん120g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 油揚げの玉子とじ 切干大根の中華和え				★ごはん120g サワらのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのとりみ煮				★ごはん120g 鶏肉の味噌焼 人参クラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え			
	乳麦 乳麦 麦				麦 麦 麦				卵麦 麦				乳麦 麦				卵麦 乳麦 麦 卵乳麦			
	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 200kcal 393kcal				エネルギー 208kcal 401kcal				エネルギー 238kcal 431kcal				エネルギー 234kcal 427kcal				エネルギー 254kcal 447kcal			
	たんぱく質 11.2g 14.5g				たんぱく質 18.4g 21.7g				たんぱく質 11.3g 14.6g				たんぱく質 17.1g 20.4g				たんぱく質 16.0g 19.3g			
	脂質 10.5g 11.0g				脂質 7.5g 8.0g				脂質 12.1g 12.6g				脂質 11.3g 11.8g				脂質 13.9g 14.4g			
	炭水化物 14.8g 56.7g				炭水化物 18.0g 59.9g				炭水化物 19.4g 61.3g				炭水化物 13.9g 55.8g				炭水化物 14.3g 56.2g			
	ナトリウム 646mg 647mg				ナトリウム 596mg 597mg				ナトリウム 669mg 670mg				ナトリウム 750mg 751mg				ナトリウム 715mg 716mg			
	食塩相当量 1.6g 1.6g				食塩相当量 1.5g 1.5g				食塩相当量 1.7g 1.7g				食塩相当量 1.9g 1.9g				食塩相当量 1.8g 1.8g			
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎オレンジ200g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎オレンジ200g			
夕食	★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん フロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ				★ごはん120g チキンカレーのルー 麩の野菜あんかけ ナスの油炒め				★ごはん120g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物				★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし				★ごはん120g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 炒り豆腐 菜の花とひじきのごま和え			
	乳麦 麦 麦				乳麦 麦 麦				麦 乳麦 麦 麦				乳麦 卵麦落 麦				麦 麦 卵乳麦 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 241kcal 434kcal				エネルギー 250kcal 443kcal				エネルギー 216kcal 409kcal				エネルギー 196kcal 389kcal				エネルギー 249kcal 442kcal			
	たんぱく質 18.0g 21.3g				たんぱく質 13.2g 16.5g				たんぱく質 21.7g 25.0g				たんぱく質 11.8g 15.1g				たんぱく質 18.1g 21.4g			
	脂質 11.3g 11.8g				脂質 14.9g 15.4g				脂質 8.0g 8.5g				脂質 9.0g 9.5g				脂質 13.8g 14.3g			
	炭水化物 18.4g 60.3g				炭水化物 15.4g 57.3g				炭水化物 14.6g 56.5g				炭水化物 16.1g 58.0g				炭水化物 12.5g 54.4g			
	ナトリウム 825mg 826mg				ナトリウム 847mg 848mg				ナトリウム 686mg 687mg				ナトリウム 829mg 830mg				ナトリウム 845mg 846mg			
	食塩相当量 2.1g 2.1g				食塩相当量 2.2g 2.2g				食塩相当量 1.7g 1.7g				食塩相当量 2.1g 2.1g				食塩相当量 2.1g 2.2g			
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 622kcal 1201kcal				エネルギー 631kcal 1210kcal				エネルギー 624kcal 1203kcal				エネルギー 626kcal 1205kcal				エネルギー 631kcal 1210kcal			
	たんぱく質 40.3g 50.2g				たんぱく質 40.7g 50.6g				たんぱく質 39.9g 49.8g				たんぱく質 38.9g 48.8g				たんぱく質 40.4g 50.3g			
	脂質 29.3g 30.8g				脂質 29.4g 30.9g				脂質 27.7g 29.2g				脂質 29.7g 31.2g				脂質 32.3g 33.8g			
	炭水化物 50.0g 175.7g				炭水化物 52.0g 177.7g				炭水化物 52.2g 177.9g				炭水化物 47.4g 173.1g				炭水化物 43.4g 169.1g			
	ナトリウム 2094mg 2097mg				ナトリウム 2185mg 2188mg				ナトリウム 2171mg 2174mg				ナトリウム 2178mg 2181mg				ナトリウム 2104mg 2107mg			
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 819kcal 1398kcal				エネルギー 838kcal 1417kcal				エネルギー 823kcal 1402kcal				エネルギー 823kcal 1402kcal				エネルギー 830kcal 1409kcal			
	たんぱく質 48.0g 57.9g				たんぱく質 46.8g 56.7g				たんぱく質 47.8g 57.7g				たんぱく質 46.6g 56.5g				たんぱく質 48.3g 58.2g			
	脂質 36.3g 37.8g				脂質 36.5g 38.0g				脂質 34.7g 36.2g				脂質 36.7g 38.2g				脂質 39.3g 40.8g			
	炭水化物 77.8g 203.5g				炭水化物 83.9g 209.6g				炭水化物 80.4g 206.1g				炭水化物 75.2g 200.9g				炭水化物 71.6g 197.3g			
	ナトリウム 2170mg 2173mg				ナトリウム 2259mg 2262mg				ナトリウム 2247mg 2250mg				ナトリウム 2254mg 2257mg				ナトリウム 2180mg 2183mg			