

(カロリー1600kcal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150g 鶏肉と高菜の炒め物 里芋のかに風あなか 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ ★味噌汁(豆腐・なめこ)			★ごはん150g 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 ★すまし汁(えのき・おつゆ)			★ごはん150g 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 ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)			★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め ギャロットラペ ★味噌汁(巻麩・しめじ)			★ごはん150g 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 ★味噌汁(おつゆ・キャベツ)		
	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	441kcal	エネルギー	173kcal	429kcal	エネルギー	170kcal	429kcal	エネルギー	196kcal	458kcal	エネルギー	128kcal	392kcal
	たんぱく質	11.1g	16.5g	たんぱく質	9.1g	14.2g	たんぱく質	6.9g	12.1g	たんぱく質	10.0g	15.7g	たんぱく質	6.3g	11.9g
	脂質	7.5g	8.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.6g	8.9g	脂質	9.4g	10.3g	脂質	4.6g	5.5g
	炭水化物	16.8g	71.8g	炭水化物	18.6g	73.3g	炭水化物	18.2g	72.6g	炭水化物	17.4g	73.1g	炭水化物	16.6g	72.7g
	ナトリウム	623mg	850mg	ナトリウム	742mg	889mg	ナトリウム	816mg	981mg	ナトリウム	599mg	825mg	ナトリウム	544mg	771mg
	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 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 ★味噌汁(揚げ・キャベツ)			★ごはん150g 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 ★味噌汁(揚げ・白菜)			★ごはん150g 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 ★味噌汁(白菜・ひじき)			★ごはん150g 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 ★味噌汁(揚げ・小松菜)			★ごはん150g 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 ★味噌汁(切干・なめこ)		
	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	468kcal	エネルギー	208kcal	475kcal	エネルギー	238kcal	493kcal	エネルギー	234kcal	502kcal	エネルギー	254kcal	509kcal
昼食	たんぱく質	11.2g	17.1g	たんぱく質	18.4g	24.2g	たんぱく質	11.3g	16.3g	たんぱく質	17.1g	23.1g	たんぱく質	16.0g	21.0g
	脂質	10.5g	12.1g	脂質	7.5g	9.1g	脂質	12.1g	12.9g	脂質	11.3g	12.9g	脂質	13.9g	14.7g
	炭水化物	14.8g	70.1g	炭水化物	18.0g	73.0g	炭水化物	19.4g	74.0g	炭水化物	13.9g	69.0g	炭水化物	14.3g	69.0g
	ナトリウム	646mg	873mg	ナトリウム	596mg	823mg	ナトリウム	669mg	897mg	ナトリウム	750mg	979mg	ナトリウム	715mg	941mg
	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.4g
	◎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		
	★ごはん150g 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 ★味噌汁(若芽・しめじ)			★ごはん150g チキンカレーのルー 麩の野菜あんかけ ナスの油炒め ★味噌汁(巻麩・キャベツ)			★ごはん150g 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 ★味噌汁(豆腐・巻麩)			★ごはん150g 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 ★すまし汁(椎茸・豆腐)			★ごはん150g 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 ★すまし汁(豆腐・えのき)		
	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	496kcal	エネルギー	250kcal	514kcal	エネルギー	216kcal	483kcal	エネルギー	196kcal	450kcal	エネルギー	249kcal	503kcal
	たんぱく質	18.0g	23.3g	たんぱく質	13.2g	18.9g	たんぱく質	21.7g	27.6g	たんぱく質	11.8g	16.9g	たんぱく質	18.1g	23.1g
夕食	脂質	11.3g	12.1g	脂質	14.9g	15.8g	脂質	8.0g	9.1g	脂質	9.0g	9.8g	脂質	13.8g	14.6g
	炭水化物	18.4g	73.3g	炭水化物	15.4g	71.5g	炭水化物	14.6g	70.5g	炭水化物	16.1g	70.5g	炭水化物	12.5g	66.5g
	ナトリウム	825mg	1076mg	ナトリウム	847mg	1074mg	ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	829mg	977mg	ナトリウム	845mg	993mg
	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.5g
	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	1405kcal	エネルギー	631kcal	1418kcal	エネルギー	624kcal	1405kcal	エネルギー	626kcal	1410kcal	エネルギー	631kcal	1404kcal
	たんぱく質	40.3g	56.9g	たんぱく質	40.7g	57.3g	たんぱく質	39.9g	56.0g	たんぱく質	38.9g	55.7g	たんぱく質	40.4g	56.0g
	脂質	29.3g	32.7g	脂質	29.4g	32.6g	脂質	27.7g	30.9g	脂質	29.7g	33.0g	脂質	32.3g	34.8g
	炭水化物	50.0g	215.2g	炭水化物	52.0g	217.8g	炭水化物	52.2g	217.1g	炭水化物	47.4g	212.6g	炭水化物	43.4g	208.2g
	ナトリウム	2094mg	2799mg	ナトリウム	2185mg	2786mg	ナトリウム	2171mg	2791mg	ナトリウム	2178mg	2781mg	ナトリウム	2104mg	2705mg
合計	食塩相当量	5.3g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.3g	6.9g
	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	819kcal	1602kcal	エネルギー	838kcal	1625kcal	エネルギー	823kcal	1604kcal	エネルギー	823kcal	1607kcal	エネルギー	830kcal	1603kcal
	たんぱく質	48.0g	64.6g	たんぱく質	46.8g	63.4g	たんぱく質	47.8g	63.9g	たんぱく質	46.6g	63.4g	たんぱく質	48.3g	63.9g
	脂質	36.3g	39.7g	脂質	36.5g	39.7g	脂質	34.7g	37.9g	脂質	36.7g	40.0g	脂質	39.3g	41.8g
	炭水化物	77.8g	243.0g	炭水化物	83.9g	249.7g	炭水化物	80.4g	245.3g	炭水化物	75.2g	240.4g	炭水化物	71.6g	236.4g
	ナトリウム	2170mg	2875mg	ナトリウム	2259mg	2860mg	ナトリウム	2247mg	2867mg	ナトリウム	2254mg	2857mg	ナトリウム	2180mg	2781mg
	食塩相当量	5.5g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.1g
	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	819kcal	1602kcal	エネルギー	838kcal	1625kcal	エネルギー	823kcal	1604kcal	エネルギー	823kcal	1607kcal	エネルギー	830kcal	1603kcal

※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

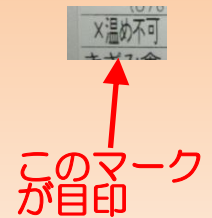


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- 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管理食) 週間献立表

	2月2日(月)				2月3日(火)				2月4日(水)				2月5日(木)				2月6日(金)			
朝食	★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきのうま煮 麩の玉子とし ★味噌汁(若芽・しめじ)				★ごはん150g 三井寺煮 小串鉄煮 コンニャクのおおき炒め 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g 干草焼き 鶏肉と春雨の炒め物 コーンスローサラダ ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 大豆とごぼうの煮物 スーパギヤベツ ★味噌汁(白菜・人参)				★ごはん150g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 ひじきと白菜の生姜和え ★味噌汁(揚げ・キャベツ)			
	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 436kcal				エネルギー 154kcal 421kcal				エネルギー 184kcal 446kcal				エネルギー 181kcal 438kcal				エネルギー 152kcal 420kcal			
	たんぱく質 10.3g 15.6g				たんぱく質 9.0g 14.8g				たんぱく質 7.4g 13.0g				たんぱく質 12.2g 17.2g				たんぱく質 8.0g 13.9g			
	脂質 9.6g 10.4g				脂質 8.2g 9.8g				脂質 10.1g 11.1g				脂質 7.0g 7.8g				脂質 7.4g 9.0g			
	炭水化物 13.1g 68.0g				炭水化物 12.4g 67.4g				炭水化物 16.4g 71.6g				炭水化物 18.9g 73.9g				炭水化物 14.5g 69.8g			
昼食	★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのペペロンチーノ ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え ★すまし汁(鶏糸玉子・えのき)				★ごはん150g 赤魚のカレ・揚げ きのこのソテー さつま揚げと小松菜の煮浸し 大豆とトマトのマリネサラダ ★味噌汁(しめじ・切干)				★ごはん150g 鶏肉のごま焼き ビーマンソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)				★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 人参のきんひら カリフラワーの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 ★味噌汁(巻麩・揚げ)				★ごはん150g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)			
	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 500kcal				エネルギー 246kcal 501kcal				エネルギー 241kcal 505kcal				エネルギー 258kcal 531kcal				エネルギー 261kcal 523kcal			
	たんぱく質 13.7g 18.8g				たんぱく質 17.5g 22.6g				たんぱく質 15.6g 21.2g				たんぱく質 15.4g 21.7g				たんぱく質 15.8g 21.5g			
	脂質 13.3g 14.6g				脂質 12.7g 13.5g				脂質 12.8g 13.7g				脂質 15.0g 16.7g				脂質 14.3g 15.2g			
	炭水化物 17.9g 71.9g				炭水化物 16.7g 71.3g				炭水化物 13.8g 69.9g				炭水化物 14.1g 69.9g				炭水化物 17.1g 72.8g			
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎オレンジ200g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			
夕食	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参グラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(白菜・なめこ)				★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 蒸し鶏の炒め物 ひじきとアサリの煮物 ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 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)				★ごはん150g ロールキャベツの赤ワイン煮 ミックスソテー 菜の花のツナ炒め ハンパソテーサラダ ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ フロッコリー チキンアラビータ 野菜のビーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			
	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 202kcal 458kcal				エネルギー 233kcal 487kcal				エネルギー 196kcal 452kcal				エネルギー 188kcal 442kcal				エネルギー 232kcal 488kcal			
	たんぱく質 17.3g 22.4g				たんぱく質 15.2g 20.2g				たんぱく質 16.3g 21.5g				たんぱく質 11.8g 16.9g				たんぱく質 16.3g 21.4g			
	脂質 6.5g 7.3g				脂質 10.5g 11.3g				脂質 9.6g 10.4g				脂質 8.2g 9.0g				脂質 11.3g 12.0g			
合計	炭水化物 18.0g 72.9g				炭水化物 19.3g 73.3g				炭水化物 9.8g 64.8g				炭水化物 19.3g 73.7g				炭水化物 17.2g 71.9g			
	ナトリウム 687mg 914mg				ナトリウム 830mg 978mg				ナトリウム 604mg 856mg				ナトリウム 925mg 1073mg				ナトリウム 713mg 860mg			
	食塩相当量 1.7g 2.3g				食塩相当量 2.1g 2.5g				食塩相当量 1.5g 2.2g				食塩相当量 2.4g 2.7g				食塩相当量 1.8g 2.2g			
	エネルギー 624kcal 1394kcal				エネルギー 633kcal 1409kcal				エネルギー 621kcal 1403kcal				エネルギー 627kcal 1411kcal				エネルギー 645kcal 1431kcal			
	たんぱく質 41.3g 56.8g				たんぱく質 41.7g 57.6g				たんぱく質 39.3g 55.7g				たんぱく質 39.4g 55.8g				たんぱく質 40.1g 56.8g			
	脂質 29.4g 32.3g				脂質 31.4g 34.6g				脂質 32.5g 35.2g				脂質 30.2g 33.5g				脂質 33.0g 36.2g			
合計(間食込)	炭水化物 49.0g 212.8g				炭水化物 48.4g 212.0g				炭水化物 40.0g 206.3g				炭水化物 52.3g 217.5g				炭水化物 48.8g 214.5g			
	ナトリウム 2071mg 2714mg				ナトリウム 2048mg 2649mg				ナトリウム 1910mg 2619mg				ナトリウム 2168mg 2770mg				ナトリウム 1955mg 2555mg			
	食塩相当量 5.2g 6.8g				食塩相当量 5.2g 6.7g				食塩相当量 4.8g 6.7g				食塩相当量 5.6g 7.0g				食塩相当量 5.0g 6.5g			
	エネルギー 822kcal 1592kcal				エネルギー 834kcal 1610kcal				エネルギー 818kcal 1600kcal				エネルギー 826kcal 1610kcal				エネルギー 846kcal 1632kcal			
	たんぱく質 48.2g 63.7g				たんぱく質 49.1g 65.0g				たんぱく質 47.0g 63.4g				たんぱく質 47.3g 63.7g				たんぱく質 47.5g 64.2g			
	脂質 36.4g 39.3g				脂質 38.4g 41.6g				脂質 39.5g 42.2g				脂質 37.2g 40.5g				脂質 40.0g 43.2g			
	炭水化物 77.9g 241.7g				炭水化物 77.3g 240.9g				炭水化物 67.8g 234.1g				炭水化物 80.5g 245.7g				炭水化物 77.7g 243.4g			
	ナトリウム 2145mg 2788mg				ナトリウム 2125mg 2726mg				ナトリウム 1986mg 2695mg				ナトリウム 2244mg 2846mg				ナトリウム 2032mg 2632mg			
	食塩相当量 5.4g 7.0g				食塩相当量 5.4g 6.9g				食塩相当量 5.0g 6.9g				食塩相当量 5.8g 7.2g				食塩相当量 5.2g 6.7g			

※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

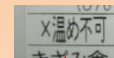


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

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管理食) 週間献立表

2月9日(月)				2月10日(火)				2月11日(水)				2月12日(木)				2月13日(金)				
朝食	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁(若芽・巻麴)				★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g 鶏肉のカレー煮 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)				★ごはん150g 豚肉とごぼうの煮物 ツナと大豆の炒め煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(小松菜・切干)				★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とし 和風サラダ ★味噌汁(巻麴・キャベツ)			
	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	165kcal	427kcal	エネルギー	177kcal	431kcal	エネルギー	185kcal	444kcal	エネルギー	193kcal	449kcal	エネルギー	185kcal	449kcal					
	たんぱく質	9.8g	15.5g	たんぱく質	10.9g	15.9g	たんぱく質	11.3g	16.6g	たんぱく質	13.8g	18.9g	たんぱく質	8.8g	14.5g					
	脂質	7.2g	8.1g	脂質	8.0g	8.8g	脂質	8.6g	9.9g	脂質	8.2g	9.0g	脂質	10.1g	11.0g					
	炭水化物	16.3g	72.1g	炭水化物	16.0g	70.0g	炭水化物	17.1g	71.6g	炭水化物	16.5g	71.2g	炭水化物	15.2g	71.3g					
	ナトリウム	742mg	993mg	ナトリウム	660mg	808mg	ナトリウム	657mg	847mg	ナトリウム	583mg	811mg	ナトリウム	743mg	970mg					
	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.5g					
	★ごはん150g サワラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のヒリ辛煮 キャロットラペ ★味噌汁(白菜・なめこ)				★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩レモンパスタ ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)				★ごはん150g メンチカツ フロッコリー 麴とえのきのさっと煮 キャベツとベーコンの煮浸し ★味噌汁(揚げ・なめこ)				★ごはん150g ブリのごま焼 うま塩キャベツ マカロニと法蓮草のソテー 麴と若芽の酢の物 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)				★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 白菜のスープ煮 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)			
	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	248kcal	504kcal	エネルギー	240kcal	504kcal	エネルギー	231kcal	497kcal	エネルギー	252kcal	511kcal	エネルギー	238kcal	494kcal						
たんぱく質	16.4g	21.5g	たんぱく質	13.8g	19.4g	たんぱく質	9.5g	15.3g	たんぱく質	15.3g	20.4g	たんぱく質	15.9g	21.0g						
脂質	11.0g	11.8g	脂質	13.1g	14.0g	脂質	13.1g	14.7g	脂質	12.4g	13.7g	脂質	12.4g	13.1g						
炭水化物	18.7g	73.6g	炭水化物	17.1g	73.2g	炭水化物	18.3g	73.2g	炭水化物	19.0g	73.0g	炭水化物	14.2g	68.9g						
ナトリウム	733mg	960mg	ナトリウム	785mg	1012mg	ナトリウム	589mg	815mg	ナトリウム	788mg	953mg	ナトリウム	722mg	869mg						
食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.4g	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 ◎キウイフルーツ150g				◎牛乳180g ◎バナナ90g				◎牛乳180g ◎りんご150g			
	★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 麴の野菜あんかけ ★味噌汁(しめじ・切干)				★ごはん150g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら インゲンの生煮炒め 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(豆腐・白菜)				★ごはん150g 鶏肉マスタード 人参グラッセ 大根とひじきのうま煮 三色野菜ナムル ★味噌汁(巻麴・しめじ)				★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(豆腐・なめこ)			
	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	210kcal	464kcal	エネルギー	221kcal	476kcal	エネルギー	223kcal	484kcal	エネルギー	222kcal	484kcal	エネルギー	186kcal	446kcal					
	たんぱく質	16.1g	21.2g	たんぱく質	15.0g	20.1g	たんぱく質	18.4g	23.8g	たんぱく質	13.7g	19.4g	たんぱく質	16.0g	21.4g					
	脂質	11.5g	12.3g	脂質	10.2g	11.0g	脂質	8.5g	9.5g	脂質	12.5g	13.4g	脂質	9.9g	10.9g					
	炭水化物	9.6g	64.0g	炭水化物	17.1g	71.7g	炭水化物	16.1g	71.2g	炭水化物	13.2g	68.9g	炭水化物	8.7g	63.7g					
	ナトリウム	736mg	884mg	ナトリウム	708mg	934mg	ナトリウム	793mg	1021mg	ナトリウム	764mg	990mg	ナトリウム	595mg	822mg					
	食塩相当量	1.9g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.1g					
	夕食	★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 麴の野菜あんかけ ★味噌汁(しめじ・切干)				★ごはん150g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら インゲンの生煮炒め 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(豆腐・白菜)				★ごはん150g 鶏肉マスタード 人参グラッセ 大根とひじきのうま煮 三色野菜ナムル ★味噌汁(巻麴・しめじ)				★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(豆腐・なめこ)		
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		210kcal	464kcal	エネルギー	221kcal	476kcal	エネルギー	223kcal	484kcal	エネルギー	222kcal	484kcal	エネルギー	186kcal	446kcal					
たんぱく質		16.1g	21.2g	たんぱく質	15.0g	20.1g	たんぱく質	18.4g	23.8g	たんぱく質	13.7g	19.4g	たんぱく質	16.0g	21.4g					
脂質		11.5g	12.3g	脂質	10.2g	11.0g	脂質	8.5g	9.5g	脂質	12.5g	13.4g	脂質	9.9g	10.9g					
炭水化物		9.6g	64.0g	炭水化物	17.1g	71.7g	炭水化物	16.1g	71.2g	炭水化物	13.2g	68.9g	炭水化物	8.7g	63.7g					
ナトリウム		736mg	884mg	ナトリウム	708mg	934mg	ナトリウム	793mg	1021mg	ナトリウム	764mg	990mg	ナトリウム	595mg	822mg					
食塩相当量		1.9g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.1g					
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				
		エネルギー	623kcal	1395kcal	エネルギー	638kcal	1411kcal	エネルギー	639kcal	1425kcal	エネルギー	667kcal	1444kcal	エネルギー	609kcal	1389kcal				
	たんぱく質	42.3g	58.2g	たんぱく質	39.7g	55.4g	たんぱく質	39.2g	55.7g	たんぱく質	42.8g	58.7g	たんぱく質	40.7g	56.9g					
	脂質	29.7g	32.2g	脂質	31.3g	33.8g	脂質	30.2g	34.1g	脂質	33.1g	36.1g	脂質	32.4g	35.0g					
	炭水化物	44.6g	209.7g	炭水化物	50.2g	214.9g	炭水化物	51.5g	216.0g	炭水化物	48.7g	213.1g	炭水化物	38.1g	203.9g					
	ナトリウム	2211mg	2837mg	ナトリウム	2153mg	2754mg	ナトリウム	2039mg	2683mg	ナトリウム	2135mg	2754mg	ナトリウム	2060mg	2661mg					
	食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.2g	6.8g					
	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				
		エネルギー	830kcal	1602kcal	エネルギー	835kcal	1608kcal	エネルギー	840kcal	1626kcal	エネルギー	865kcal	1642kcal	エネルギー	816kcal	1596kcal				
		たんぱく質	48.4g	64.3g	たんぱく質	47.4g	63.1g	たんぱく質	46.6g	63.1g	たんぱく質	49.7g	65.6g	たんぱく質	46.8g	63.0g				
脂質		36.8g	39.3g	脂質	38.3g	40.8g	脂質	37.2g	41.1g	脂質	40.1g	43.1g	脂質	39.5g	42.1g					
炭水化物		76.5g	241.6g	炭水化物	78.0g	242.7g	炭水化物	80.4g	244.9g	炭水化物	77.6g	242.0g	炭水化物	70.0g	235.8g					
ナトリウム		2285mg	2911mg	ナトリウム	2229mg	2830mg	ナトリウム	2116mg	2760mg	ナトリウム	2209mg	2828mg	ナトリウム	2134mg	2735mg					
食塩相当量		5.9g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.0g					