

# (カロリー1440kcal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120g 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			★ごはん120g 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			★ごはん120g 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			★ごはん120g 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			★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とじ 和風サラダ		
	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	165kcal	358kcal	エネルギー	177kcal	370kcal	エネルギー	185kcal	378kcal	エネルギー	193kcal	386kcal	エネルギー	185kcal	378kcal
	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	8.8g	12.1g
	脂質	7.2g	7.7g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	10.1g	10.6g
	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	15.2g	57.1g
	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	583mg	584mg	ナトリウム	743mg	744mg
昼食	★ごはん120g 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			★ごはん120g 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			★ごはん120g メンチカツ フロッコリー 麩とえのきのさっと煮 キャベツとベーコンの煮浸し			★ごはん120g 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 麩と若芽の酢の物			★ごはん120g 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		
	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	248kcal	441kcal	エネルギー	240kcal	433kcal	エネルギー	231kcal	424kcal	エネルギー	252kcal	445kcal	エネルギー	238kcal	431kcal
	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	9.5g	12.8g	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	15.9g	19.2g
	脂質	11.0g	11.5g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	12.4g	12.9g	脂質	12.4g	12.9g
	炭水化物	18.7g	60.6g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	18.3g	60.2g	炭水化物	19.0g	60.9g	炭水化物	14.2g	56.1g
	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	589mg	590mg	ナトリウム	788mg	789mg	ナトリウム	722mg	723mg
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120g 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			★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 麩の野菜あんかけ			★ごはん120g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら インゲンの生姜炒め 若芽としらすのおひたし			★ごはん120g 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			★ごはん120g 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		
	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	210kcal	403kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	223kcal	416kcal	エネルギー	222kcal	415kcal	エネルギー	186kcal	379kcal
	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	15.0g	18.3g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	16.0g	19.3g
	脂質	11.5g	12.0g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	12.5g	13.0g	脂質	9.9g	10.4g
	炭水化物	9.6g	51.5g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	13.2g	55.1g	炭水化物	8.7g	50.6g
夕食	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	210kcal	403kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	223kcal	416kcal	エネルギー	222kcal	415kcal	エネルギー	186kcal	379kcal
	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	15.0g	18.3g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	16.0g	19.3g
	脂質	11.5g	12.0g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	12.5g	13.0g	脂質	9.9g	10.4g
	炭水化物	9.6g	51.5g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	13.2g	55.1g	炭水化物	8.7g	50.6g
	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	595mg	596mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g
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	623kcal	1202kcal	エネルギー	638kcal	1217kcal	エネルギー	639kcal	1218kcal	エネルギー	667kcal	1246kcal	エネルギー	609kcal	1188kcal
	たんぱく質	42.3g	52.2g	たんぱく質	39.7g	49.6g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	42.8g	52.7g	たんぱく質	40.7g	50.6g
	脂質	29.7g	31.2g	脂質	31.3g	32.8g	脂質	30.2g	31.7g	脂質	33.1g	34.6g	脂質	32.4g	33.9g
	炭水化物	44.6g	170.3g	炭水化物	50.2g	175.9g	炭水化物	51.5g	177.2g	炭水化物	48.7g	174.4g	炭水化物	38.1g	163.8g
	ナトリウム	2211mg	2214mg	ナトリウム	2153mg	2156mg	ナトリウム	2039mg	2042mg	ナトリウム	2135mg	2138mg	ナトリウム	2060mg	2063mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	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
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	830kcal	1409kcal	エネルギー	835kcal	1414kcal	エネルギー	840kcal	1419kcal	エネルギー	865kcal	1444kcal	エネルギー	816kcal	1395kcal
	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	49.7g	59.6g	たんぱく質	46.8g	56.7g
	脂質	36.8g	38.3g	脂質	38.3g	39.8g	脂質	37.2g	38.7g	脂質	40.1g	41.6g	脂質	39.5g	41.0g
	炭水化物	76.5g	202.2g	炭水化物	78.0g	203.7g	炭水化物	80.4g	206.1g	炭水化物	77.6g	203.3g	炭水化物	70.0g	195.7g
	ナトリウム	2285mg	2288mg	ナトリウム	2229mg	2232mg	ナトリウム	2116mg	2119mg	ナトリウム	2209mg	2212mg	ナトリウム	2134mg	2137mg
	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	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

※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

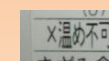


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	2月16日(月)			2月17日(火)			2月18日(水)			2月19日(木)			2月20日(金)		
朝食	★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉の青じそ南蛮 レンコンとフキの煮物			★ごはん120g 干草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ			★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 コンニャクの辛味炒め 竹輪のソースマヨ			★ごはん120g がんもどきの含め煮 チキンアラビータ 野菜の三杯酢			★ごはん120g 白身魚のしんじょう 高野豆腐の味噌煮 菜の花のおひたし		
	卵乳麦 麦 麦			卵乳麦 麦 麦			麦 乳麦落 卵			麦 麦 麦			卵麦 卵麦 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	165kcal	358kcal	エネルギー	157kcal	350kcal	エネルギー	140kcal	333kcal	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	161kcal	354kcal
	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	7.5g	10.8g	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	8.8g	12.1g
昼食	脂質	7.8g	8.3g	脂質	5.5g	6.0g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	8.4g	8.9g
	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	10.7g	52.6g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	13.1g	55.0g
	ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	602mg	603mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	732mg	733mg
	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	1.9g	1.9g
	★ごはん120g サワラの蒸し煮 フロッコリー 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのおろし和え			★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め キャベツの土佐煮			★ごはん120g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 鶏じゃが煮 切干大根の柚子胡椒ナムル			★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ			★ごはん120g 豚肉ときのこのコンソメパスタ ジャガ芋とえのきの煮物 キャベツのピーナッツ和え		
	麦 乳麦 麦			麦か 麦 麦			麦 卵麦 麦落 麦			麦 麦 乳麦 麦			乳麦 麦 麦落		
	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	272kcal	465kcal	エネルギー	235kcal	428kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	226kcal	419kcal	エネルギー	209kcal	402kcal
	たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	12.4g	15.7g	たんぱく質	11.7g	15.0g
間食	脂質	15.4g	15.9g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	11.2g	11.7g
	炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	15.7g	57.6g
	ナトリウム	844mg	845mg	ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	440mg	441mg	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	668mg	669mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.9g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g
	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎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 ◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん120g 鶏肉としめじのケチャップ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ 菜の花と人参の白和え			★ごはん120g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 揚げと人参の煮ひたし 若芽と蒲鉾のわさびマヨ			★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら 中華うま煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮			★ごはん120g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え			★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 ピーマンのおかか和え 鶏ミンチと小松菜の煮物 若芽と油揚げのおひたし		
	麦 卵麦 麦			麦 乳麦 麦 卵麦			麦 麦 卵乳麦か 乳麦			麦 卵乳麦 麦 卵乳麦			麦 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	201kcal	394kcal	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	238kcal	431kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	267kcal	460kcal
	たんぱく質	14.7g	18.0g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	17.9g	21.2g	たんぱく質	18.4g	21.7g
合計	脂質	9.4g	9.9g	脂質	14.3g	14.8g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	12.4g	12.9g
	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	10.2g	52.1g	炭水化物	12.4g	54.3g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	18.8g	60.7g
	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	823mg	824mg	ナトリウム	767mg	768mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	797mg	798mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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		
合計(間食込)	エネルギー	835kcal	1414kcal	エネルギー	818kcal	1397kcal	エネルギー	811kcal	1390kcal	エネルギー	847kcal	1426kcal	エネルギー	834kcal	1413kcal
	たんぱく質	48.1g	58.0g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	46.2g	56.1g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	46.6g	56.5g
	脂質	39.6g	41.1g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	39.2g	40.7g	脂質	37.6g	39.1g	脂質	39.0g	40.5g
	炭水化物	74.4g	200.1g	炭水化物	71.9g	197.6g	炭水化物	67.7g	193.4g	炭水化物	81.3g	207.0g	炭水化物	75.4g	201.1g
	ナトリウム	2335mg	2338mg	ナトリウム	2226mg	2229mg	ナトリウム	1957mg	1960mg	ナトリウム	2258mg	2261mg	ナトリウム	2273mg	2276mg
	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g

※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。

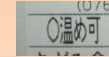
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。  
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## お食事の作り方

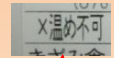


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

2月23日(月)				2月24日(火)				2月25日(水)				2月26日(木)				2月27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 小車数煮 ひじきの具たくさん煮 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				麦 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 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 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 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 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			
	212kcal 12.7g 12.3g 12.2g 605mg 1.5g				405kcal 16.0g 12.8g 54.1g 606mg 1.5g				187kcal 13.6g 8.6g 15.9g 649mg 1.7g				380kcal 16.9g 9.1g 57.8g 650mg 1.7g				165kcal 9.6g 8.4g 13.7g 769mg 2.0g			
	358kcal 12.9g 8.9g 55.6g 770mg 2.0g				362kcal 16.0g 5.9g 59.7g 774mg 2.0g				169kcal 12.7g 5.4g 17.8g 773mg 2.0g				362kcal 16.0g 5.9g 59.7g 774mg 2.0g				152kcal 6.7g 6.2g 17.4g 488mg 1.2g			
	345kcal 10.0g 6.7g 59.3g 489mg 1.2g				345kcal 10.0g 6.7g 59.3g 489mg 1.2g				345kcal 10.0g 6.7g 59.3g 489mg 1.2g				345kcal 10.0g 6.7g 59.3g 489mg 1.2g				345kcal 10.0g 6.7g 59.3g 489mg 1.2g			
昼食	★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 バジルマカロニ 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 鶏と蓮根のピリ辛煮 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 ブロッコリーの煮物 野菜の生姜醤油漬け			
	麦 麦 麦 麦				麦 乳麦 麦 麦				麦 卵乳麦 麦 卵乳麦				卵乳麦 麦 麦 麦				麦落 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 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 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 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 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			
	201kcal 10.7g 9.5g 17.8g 661mg 1.7g				394kcal 14.0g 10.0g 59.7g 662mg 1.7g				243kcal 15.5g 11.7g 16.4g 681mg 1.7g				436kcal 18.8g 12.2g 58.3g 682mg 1.7g				252kcal 16.2g 14.0g 13.4g 762mg 1.9g			
	445kcal 19.5g 14.5g 55.3g 763mg 1.9g				445kcal 19.5g 14.5g 55.3g 763mg 1.9g				200kcal 11.5g 9.6g 18.0g 780mg 2.0g				393kcal 14.8g 10.1g 59.9g 781mg 2.0g				215kcal 14.7g 10.1g 16.8g 823mg 2.1g			
	200kcal 11.5g 9.6g 18.0g 780mg 2.0g				200kcal 11.5g 9.6g 18.0g 780mg 2.0g				200kcal 11.5g 9.6g 18.0g 780mg 2.0g				200kcal 11.5g 9.6g 18.0g 780mg 2.0g				200kcal 11.5g 9.6g 18.0g 780mg 2.0g			
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 油揚げの玉子とじ 切干大根のパンパンジー				★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 ブロッコリーのペペロンチーノ				★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 法蓮草の煮びたし コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのビーナッツ味噌和え				★ごはん120g ブリの塩焼 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				麦 麦 麦 卵乳麦				麦 麦 麦 麦				麦 麦 乳麦 乳麦落				麦 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 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 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 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 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			
	192kcal 19.1g 8.2g 10.7g 797mg 2.0g				385kcal 22.4g 8.7g 52.6g 798mg 2.0g				211kcal 11.1g 12.4g 15.3g 782mg 2.0g				404kcal 14.4g 12.9g 57.2g 783mg 2.0g				203kcal 13.8g 10.2g 13.9g 673mg 1.7g			
	396kcal 17.1g 10.7g 55.8g 674mg 1.7g				396kcal 17.1g 10.7g 55.8g 674mg 1.7g				260kcal 18.9g 14.2g 15.3g 619mg 1.6g				453kcal 22.2g 14.7g 57.2g 620mg 1.6g				268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g			
	260kcal 18.9g 14.2g 15.3g 619mg 1.6g				260kcal 18.9g 14.2g 15.3g 619mg 1.6g				260kcal 18.9g 14.2g 15.3g 619mg 1.6g				260kcal 18.9g 14.2g 15.3g 619mg 1.6g				260kcal 18.9g 14.2g 15.3g 619mg 1.6g			
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 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 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 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 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			
	605kcal 42.5g 30.0g 40.7g 2063mg 5.2g				1184kcal 52.4g 31.5g 166.4g 2066mg 5.2g				641kcal 40.2g 32.7g 47.6g 2112mg 5.4g				1220kcal 50.1g 34.2g 173.3g 2115mg 5.4g				620kcal 39.6g 32.6g 41.0g 2204mg 5.6g			
	1199kcal 49.5g 34.1g 166.7g 2207mg 5.6g				1199kcal 49.5g 34.1g 166.7g 2207mg 5.6g				629kcal 43.1g 30.7g 51.1g 2172mg 5.6g				1208kcal 53.0g 30.7g 176.8g 2175mg 5.6g				635kcal 39.9g 30.5g 48.3g 1942mg 4.9g			
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 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 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 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 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			
	812kcal 48.6g 37.1g 72.6g 2137mg 5.4g				1391kcal 58.5g 38.6g 198.3g 2140mg 5.4g				838kcal 47.9g 39.7g 75.4g 2188mg 5.6g				1417kcal 57.8g 41.2g 201.1g 2191mg 5.6g				821kcal 47.0g 39.6g 69.9g 2281mg 5.8g			
	1400kcal 56.9g 41.1g 195.6g 2284mg 5.8g				1400kcal 56.9g 41.1g 195.6g 2284mg 5.8g				836kcal 49.2g 36.3g 83.0g 2246mg 5.8g				1415kcal 59.1g 37.8g 208.7g 2249mg 5.8g				832kcal 47.6g 37.5g 76.1g 2018mg 5.1g			