

(カロリー1600調整食) 週間献立表

	10月12日(月)				10月13日(火)				10月14日(水)				10月15日(木)				10月16日(金)			
朝食	★ごはん150g 豚肉とめかぶの炒め物 切干大根のコンソメ炒め 中華キャベツ ★味噌汁(若芽・しめじ)				★ごはん150g 三井寺煮 小車麩煮 コンニャクのおおさ炒め 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 干草焼き ひき肉のエスニック炒め なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ ★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 麩と若芽の酢の物 ★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	160kcal	415kcal		エネルギー	209kcal	464kcal		エネルギー	189kcal	451kcal		エネルギー	185kcal	442kcal		エネルギー	162kcal	430kcal	
	たんぱく質	6.6g	11.9g		たんぱく質	12.1g	17.2g		たんぱく質	10.1g	15.7g		たんぱく質	12.4g	17.4g		たんぱく質	8.4g	14.3g	
	脂質	10.3g	11.1g		脂質	11.9g	12.7g		脂質	10.7g	11.7g		脂質	7.7g	8.5g		脂質	7.5g	9.1g	
昼食	★ごはん150g 鶏肉のさっぱりレモン酢焼 ミックスソテー キャベツの麻婆あんかけ 若芽と油揚げのおひたし ★すまし汁(鶏糸玉子・えのき)				★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー マカロニと法蓮草のソテー 切干と人参のハリハリ ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g 鶏肉のごま焼き 人参のレモン煮 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ ★味噌汁(若芽・白菜)				★ごはん150g 鯖の磯辺焼 人参のきんぴら ひじきと挽肉の炒め物 カリフラワーのさっぱりサラダ ★味噌汁(揚げ・しめじ)				★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	261kcal	520kcal		エネルギー	229kcal	483kcal		エネルギー	239kcal	495kcal		エネルギー	272kcal	538kcal		エネルギー	260kcal	522kcal	
	たんぱく質	17.7g	22.8g		たんぱく質	13.4g	18.4g		たんぱく質	15.7g	20.9g		たんぱく質	15.5g	21.4g		たんぱく質	15.8g	21.5g	
	脂質	15.5g	16.8g		脂質	10.9g	11.7g		脂質	12.6g	13.4g		脂質	16.2g	17.8g		脂質	14.3g	15.2g	
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g				◎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			
	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 ピーマンのおかか和え 鶏むね肉のキムチ炒め さつま芋のからしマヨ ★味噌汁(白菜・なめこ)				★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 白菜と麩の玉子とじ 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(揚げ・白菜)				★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 麩と若芽のみぞれ煮 煮し鶏とザーサイの香味春雨 ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)				★ごはん150g ロールキャベツの赤ワイン煮 コーンバター 菜の花のソナ炒め 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 高菜と大根の煮物 野菜のピーナッツ和え ★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	201kcal	457kcal		エネルギー	221kcal	488kcal		エネルギー	186kcal	450kcal		エネルギー	193kcal	447kcal		エネルギー	215kcal	471kcal	
	たんぱく質	15.3g	20.4g		たんぱく質	14.5g	20.3g		たんぱく質	14.1g	19.7g		たんぱく質	11.5g	16.6g		たんぱく質	15.6g	20.7g	
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	201kcal	457kcal		エネルギー	221kcal	488kcal		エネルギー	186kcal	450kcal		エネルギー	193kcal	447kcal		エネルギー	215kcal	471kcal	
	たんぱく質	15.3g	20.4g		たんぱく質	14.5g	20.3g		たんぱく質	14.1g	19.7g		たんぱく質	11.5g	16.6g		たんぱく質	15.6g	20.7g	
	脂質	6.9g	7.7g		脂質	9.9g	11.5g		脂質	8.2g	9.1g		脂質	9.1g	9.9g		脂質	10.0g	10.7g	
	炭水化物	16.9g	71.8g		炭水化物	17.8g	72.8g		炭水化物	12.7g	68.8g		炭水化物	19.4g	73.8g		炭水化物	15.8g	70.5g	
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	622kcal	1392kcal		エネルギー	659kcal	1435kcal		エネルギー	614kcal	1396kcal		エネルギー	650kcal	1427kcal		エネルギー	637kcal	1423kcal	
	たんぱく質	39.6g	55.1g		たんぱく質	40.0g	55.9g		たんぱく質	39.9g	56.3g		たんぱく質	39.4g	55.4g		たんぱく質	39.8g	56.5g	
	脂質	32.7g	35.6g		脂質	32.7g	35.9g		脂質	31.5g	34.2g		脂質	33.0g	36.2g		脂質	31.8g	35.0g	
	炭水化物	39.9g	203.7g		炭水化物	51.4g	215.0g		炭水化物	39.5g	205.8g		炭水化物	51.3g	215.6g		炭水化物	48.8g	214.5g	
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	821kcal	1591kcal		エネルギー	860kcal	1636kcal		エネルギー	811kcal	1593kcal		エネルギー	849kcal	1626kcal		エネルギー	838kcal	1624kcal	
	たんぱく質	47.5g	63.0g		たんぱく質	47.4g	63.3g		たんぱく質	47.6g	64.0g		たんぱく質	47.3g	63.3g		たんぱく質	47.2g	63.9g	
	脂質	39.7g	42.6g		脂質	39.7g	42.9g		脂質	38.5g	41.2g		脂質	40.0g	43.2g		脂質	38.8g	42.0g	
	炭水化物	68.1g	231.9g		炭水化物	80.3g	243.9g		炭水化物	67.3g	233.6g		炭水化物	79.5g	243.8g		炭水化物	77.7g	243.4g	

※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

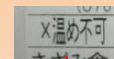


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

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1600調整食) 週間献立表

	10月19日(月)				10月20日(火)				10月21日(水)				10月22日(木)				10月23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(巻麴・揚げ)				★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 ピーマンと人参のツナ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g 鶏肉のレモンペッパー炒め 油揚げと菜の花の煮物 若芽としらすのおひたし ★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 キャベツと人参の浅漬け ★味噌汁(小松菜・切干)				★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とじ 切干の梅しそ和え ★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				おかず ご飯セット			
	エネルギー 165kcal 438kcal				エネルギー 155kcal 409kcal				エネルギー 153kcal 412kcal				エネルギー 195kcal 451kcal				エネルギー 146kcal 406kcal			
	たんぱく質 9.8g 16.1g				たんぱく質 11.6g 16.6g				たんぱく質 10.3g 15.6g				たんぱく質 13.8g 18.9g				たんぱく質 7.6g 13.0g			
	脂質 7.2g 8.9g				脂質 5.5g 6.3g				脂質 6.8g 8.1g				脂質 8.2g 9.0g				脂質 5.7g 6.7g			
	炭水化物 16.3g 72.1g				炭水化物 15.1g 69.1g				炭水化物 14.0g 68.5g				炭水化物 17.2g 71.9g				炭水化物 16.3g 71.3g			
	ナトリウム 742mg 968mg				ナトリウム 691mg 839mg				ナトリウム 716mg 906mg				ナトリウム 659mg 887mg				ナトリウム 634mg 861mg			
	食塩相当量 1.9g 2.5g				食塩相当量 1.8g 2.1g				食塩相当量 1.8g 2.3g				食塩相当量 1.7g 2.3g				食塩相当量 1.6g 2.2g			
昼食	★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 カボチャとハムのサラダ ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)				★ごはん150g メンチカツ 人参のきんぴら 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 人参クラッセ じゃがいものり塩炒め 切干と菜の花のおひたし ★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 なめこ若芽のサッと煮 ★すまし汁(若芽・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				おかず ご飯セット			
	エネルギー 248kcal 504kcal				エネルギー 258kcal 522kcal				エネルギー 235kcal 501kcal				エネルギー 228kcal 487kcal				エネルギー 243kcal 499kcal			
	たんぱく質 16.4g 21.5g				たんぱく質 14.5g 20.1g				たんぱく質 8.8g 14.6g				たんぱく質 12.8g 17.9g				たんぱく質 16.4g 21.7g			
	脂質 11.0g 11.8g				脂質 15.3g 16.2g				脂質 13.1g 14.7g				脂質 11.4g 12.7g				脂質 12.5g 13.2g			
	炭水化物 18.7g 73.6g				炭水化物 16.3g 72.4g				炭水化物 19.0g 73.9g				炭水化物 17.7g 71.7g				炭水化物 15.7g 70.9g			
	ナトリウム 733mg 960mg				ナトリウム 728mg 955mg				ナトリウム 669mg 895mg				ナトリウム 699mg 864mg				ナトリウム 815mg 987mg			
	食塩相当量 1.9g 2.4g				食塩相当量 1.9g 2.4g				食塩相当量 1.7g 2.3g				食塩相当量 1.8g 2.2g				食塩相当量 2.1g 2.5g			
間食	◎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 ◎バナナ90g				◎牛乳180g ◎りんご150g			
	★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 インゲンソテー 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 長崎ちゃんぽん野菜炒め 竹輪とキャベツのバター醤油炒め 枝豆と人参のレモンマリネ ★味噌汁(しめじ・切干)				★ごはん150g ホッケの酒粕焼 法蓮草の煮びたし インゲンと鶏の生姜炒め カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(豆腐・白菜)				★ごはん150g 鶏肉マスタード うま塩キャベツ 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 マカロニと法蓮草のソテー ★味噌汁(巻麴・キャベツ)			
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 205kcal 459kcal				エネルギー 214kcal 469kcal				エネルギー 266kcal 527kcal				エネルギー 221kcal 483kcal				エネルギー 247kcal 511kcal			
	たんぱく質 16.4g 21.5g				たんぱく質 14.0g 19.1g				たんぱく質 20.9g 26.3g				たんぱく質 14.0g 19.7g				たんぱく質 16.7g 22.4g			
	脂質 11.3g 12.1g				脂質 9.9g 10.7g				脂質 11.3g 12.3g				脂質 12.6g 13.5g				脂質 12.6g 13.5g			
	炭水化物 9.0g 63.4g				炭水化物 17.7g 72.3g				炭水化物 18.0g 73.1g				炭水化物 12.4g 68.1g				炭水化物 15.4g 71.5g			
	ナトリウム 737mg 885mg				ナトリウム 733mg 959mg				ナトリウム 763mg 991mg				ナトリウム 768mg 994mg				ナトリウム 595mg 822mg			
	食塩相当量 1.9g 2.3g				食塩相当量 1.9g 2.4g				食塩相当量 1.9g 2.5g				食塩相当量 2.0g 2.5g				食塩相当量 1.5g 2.1g			
合計	エネルギー 618kcal 1401kcal				エネルギー 627kcal 1400kcal				エネルギー 654kcal 1440kcal				エネルギー 644kcal 1421kcal				エネルギー 636kcal 1416kcal			
	たんぱく質 59.1g 80.1g				たんぱく質 40.1g 55.8g				たんぱく質 40.0g 56.5g				たんぱく質 40.6g 56.5g				たんぱく質 40.7g 57.1g			
	脂質 29.5g 32.8g				脂質 30.7g 33.2g				脂質 31.2g 35.1g				脂質 32.2g 35.2g				脂質 30.8g 33.4g			
	炭水化物 44.0g 209.1g				炭水化物 49.1g 213.8g				炭水化物 51.0g 215.5g				炭水化物 47.3g 211.7g				炭水化物 47.4g 213.7g			
	ナトリウム 2212mg 2813mg				ナトリウム 2152mg 2753mg				ナトリウム 2148mg 2792mg				ナトリウム 2126mg 2745mg				ナトリウム 2044mg 2670mg			
合計(間食込)	エネルギー 825kcal 1608kcal				エネルギー 824kcal 1597kcal				エネルギー 853kcal 1639kcal				エネルギー 842kcal 1619kcal				エネルギー 843kcal 1623kcal			
	たんぱく質 48.7g 65.2g				たんぱく質 47.8g 63.5g				たんぱく質 47.9g 64.4g				たんぱく質 47.5g 63.4g				たんぱく質 46.8g 63.2g			
	脂質 36.6g 39.9g				脂質 37.7g 40.2g				脂質 38.2g 42.1g				脂質 39.2g 42.2g				脂質 37.9g 40.5g			
	炭水化物 75.9g 241.0g				炭水化物 76.9g 241.6g				炭水化物 79.2g 243.7g				炭水化物 76.0g 240.6g				炭水化物 79.3g 245.6g			
	ナトリウム 2286mg 2887mg				ナトリウム 2228mg 2829mg				ナトリウム 2264mg 2868mg				ナトリウム 2200mg 2819mg				ナトリウム 2118mg 2744mg			
	食塩相当量 5.9g 7.4g				食塩相当量 5.8g 7.1g				食塩相当量 5.6g 7.3g				食塩相当量 5.7g 7.2g				食塩相当量 5.4g 7.0g			

※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1600調整食) 週間献立表

10月26日(月)				10月27日(火)				10月28日(水)				10月29日(木)				10月30日(金)				
朝食	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 レンコンとフキの煮物 ブロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)				★ごはん150g 千草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁(若芽・白菜)				★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 コンニャクの辛味炒め れんこんサラダ ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)				★ごはん150g がんもどきの含め煮 チキンアラビータ 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ)				★ごはん150g しんじょうの柚子あん 鶏むね肉のキムチ炒め 菜の花のおひたし ★味噌汁(おつゆ麩・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	128kcal	387kcal	エネルギー	157kcal	413kcal	エネルギー	140kcal	396kcal	エネルギー	184kcal	450kcal	エネルギー	154kcal	418kcal					
	たんぱく質	6.1g	11.4g	たんぱく質	12.1g	17.3g	たんぱく質	6.1g	11.4g	たんぱく質	8.7g	14.6g	たんぱく質	9.6g	15.2g					
	脂質	5.4g	6.7g	脂質	5.5g	6.3g	脂質	8.3g	9.0g	脂質	8.7g	10.3g	脂質	7.8g	8.7g					
	炭水化物	15.8g	70.3g	炭水化物	15.0g	70.0g	炭水化物	11.6g	66.8g	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	12.2g	68.3g					
	ナトリウム	671mg	861mg	ナトリウム	602mg	854mg	ナトリウム	603mg	775mg	ナトリウム	759mg	985mg	ナトリウム	691mg	918mg					
	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.3g					
昼食	★ごはん150g サワラの西京焼 法蓮草の煮びたし 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのおろし和え ★すまし汁(豆腐・えのき)				★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉とごぼうの味噌煮込み 野菜の生姜醤油漬け ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)				★ごはん150g ブリの照焼 塩ゆでアスパラ ひじきと挽肉の炒め物 切干大根の柚子胡椒ナムル ★味噌汁(巻麩・揚げ)				★ごはん150g 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 ★すまし汁(椎茸・豆腐)				★ごはん150g 厚揚げ入り八宝菜 鶏ミンチと小松菜の煮物 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁(揚げ・白菜)			
	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	263kcal	517kcal	エネルギー	236kcal	492kcal	エネルギー	223kcal	496kcal	エネルギー	227kcal	481kcal	エネルギー	207kcal	474kcal					
	たんぱく質	16.7g	21.7g	たんぱく質	14.8g	19.9g	たんぱく質	16.7g	23.0g	たんぱく質	12.5g	17.6g	たんぱく質	12.7g	18.5g					
	脂質	15.4g	16.2g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	10.5g	12.2g	脂質	12.0g	12.8g	脂質	11.0g	12.6g					
	炭水化物	13.9g	67.9g	炭水化物	17.7g	72.4g	炭水化物	13.4g	69.2g	炭水化物	17.9g	72.3g	炭水化物	15.2g	70.2g					
	ナトリウム	817mg	965mg	ナトリウム	848mg	995mg	ナトリウム	852mg	1078mg	ナトリウム	715mg	863mg	ナトリウム	719mg	946mg					
	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	2.2g	2.5g	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g					
間食	◎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150g 鶏肉と大根のオイスターバター炒め 竹輪とインゲンの玉子とじ 菜の花と人参の白和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)				★ごはん150g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 揚げと人参の煮びたし キャベツと卵の塩レモンパスタ ★味噌汁(豆腐・巻麩)				★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼 スパソテー 中華うま煮 カリフラワーのビクルス ★味噌汁(豆腐・小松菜)				★ごはん150g アジのカレー焼 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 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)				★ごはん150g 鶏の幽庵焼き ミックスソテー 高野豆腐の味噌煮 若芽と油揚げのおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・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	223kcal	489kcal	エネルギー	229kcal	496kcal	エネルギー	259kcal	521kcal	エネルギー	221kcal	485kcal	エネルギー	254kcal	513kcal					
	たんぱく質	16.7g	22.5g	たんぱく質	14.2g	20.1g	たんぱく質	16.4g	22.0g	たんぱく質	17.8g	23.5g	たんぱく質	16.7g	21.8g					
	脂質	10.8g	12.4g	脂質	12.5g	13.6g	脂質	13.8g	14.8g	脂質	9.9g	10.8g	脂質	12.3g	13.6g					
	炭水化物	14.7g	69.6g	炭水化物	15.2g	71.1g	炭水化物	14.9g	70.1g	炭水化物	15.0g	71.1g	炭水化物	15.8g	69.8g					
	ナトリウム	775mg	1001mg	ナトリウム	684mg	911mg	ナトリウム	692mg	922mg	ナトリウム	743mg	970mg	ナトリウム	696mg	861mg					
	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	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	614kcal	1393kcal	エネルギー	622kcal	1401kcal	エネルギー	622kcal	1413kcal	エネルギー	632kcal	1416kcal	エネルギー	615kcal	1405kcal					
	たんぱく質	39.5g	55.6g	たんぱく質	41.1g	57.3g	たんぱく質	39.2g	56.4g	たんぱく質	39.0g	55.7g	たんぱく質	39.0g	55.5g					
	脂質	31.6g	35.3g	脂質	29.4g	32.0g	脂質	32.6g	36.0g	脂質	30.6g	33.9g	脂質	31.1g	34.9g					
	炭水化物	44.4g	207.8g	炭水化物	47.9g	213.5g	炭水化物	39.9g	206.1g	炭水化物	50.9g	216.3g	炭水化物	43.2g	208.3g					
	ナトリウム	2267mg	2831mg	ナトリウム	2134mg	2760mg	ナトリウム	2147mg	2775mg	ナトリウム	2217mg	2818mg	ナトリウム	2106mg	2725mg					
	食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.4g	6.9g					
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	811kcal	1590kcal	エネルギー	829kcal	1608kcal	エネルギー	819kcal	1610kcal	エネルギー	833kcal	1617kcal	エネルギー	812kcal	1602kcal					
	たんぱく質	47.2g	63.3g	たんぱく質	47.2g	63.4g	たんぱく質	46.9g	64.1g	たんぱく質	46.4g	63.1g	たんぱく質	46.7g	63.2g					
	脂質	38.6g	42.3g	脂質	36.5g	39.1g	脂質	39.6g	43.0g	脂質	37.6g	40.9g	脂質	38.1g	41.9g					
	炭水化物	72.2g	235.6g	炭水化物	79.8g	245.4g	炭水化物	67.7g	233.9g	炭水化物	79.8g	245.2g	炭水化物	71.0g	236.1g					
	ナトリウム	2339mg	2903mg	ナトリウム	2208mg	2834mg	ナトリウム	2223mg	2851mg	ナトリウム	2294mg	2895mg	ナトリウム	2182mg	2801mg					
	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.6g	7.1g					