## (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	7月22日(月	])	7月23日(火)			4日(水)		7月25日(木)			7月26日(金)		
	★ごはん120g	<u></u>	★ごはん120g		<b>★ごはん1</b>	20g	<b>★ごは</b> /	120g ر		★ごはん	120g		
	日玉焼き 里芋といかの煮物	<u> </u>	鶏じゃが煮 高野豆腐の味噌煮	麦落 卵麦	白身魚のしん	じょう 卵麦	厚焼玉 豚肉と里芋		卵麦 麦 麦	豚肉としめじの生	姜バター風味	卵乳麦 乳麦 卵乳麦	
	里芋といかの煮物	<u> </u>	高野豆腐の味噌煮 	业麦	<sup>牛肉とひじきの</sup> 大根の甘酢	炒め煮 麦	豚肉と里子	-のごま煮	秦	鶏ミンチと小 <b>かぶのス</b>	松菜の煮物	乳麦	
	豆腐としめじのとろみ煮	友	切干と挽肉のオイスター炒め	<u>久</u>	人似の日間	F頂U	切干と人参	0)/\'\)/\'\	友	かふの人	・一ノ魚	丱孔友	
朝	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	[J	うかず ご飯も	n k	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
食	エネルギー 141kcal	334kcal	エネルギー 167kcal	360kca1			<u>/ </u> a  エネルギー		386kcal	エネルギー		328kcal	
	たんぱく質 8.7g	12. 0g	たんぱく質 11.1g		たんぱく質	4.6g 7.9		9.8g	13. 1g	たんぱく質	9. 6g	12. 9g	
	脂質   6.4g	<u>6. 9g</u>	脂質 <u> </u>  7.3g	7.8g		[0.9g ] 11.4	g 脂質	8. 9g	9.4g	脂質	6. 0g	<u>6. 5g</u>	
	<u>炭水化物 11.6g</u> ナトリウム 359mg	53.5g 360mg	炭水化物  13.2g  ナトリウム  554mg	55.1g 555mg	炭水化物  「 ナトリウム !	11.8g   53.7 585mg   586m	g 炭水化物 g ナトリウム		60.1g 561mg	<u>炭水化物</u> ナトリウム	11.4g 692mg	53.3g 693mg	
	クロックス   309111g	0 9g	大 り り	1 4g	食塩相当量	1 5g   1 5			1 4g	食塩相当量	1 8g	1. 8g	
	★ごはん120g	<u> </u>	★ごはん120g	1. 15			<b>★こは</b> A	120g	1. 15	1 - 1+ /	100~		
	鶏の酒蒸し煮	麦 乳麦	揚げ豆腐の南蛮づけ	麦 麦 乳麦か	★ごはん1 赤魚の幽席	焼 麦	キャベツと豚肉	肉の塩あんかけ		★ こはん ホッケの 塩枝豆 菜の花の、 ナスのお	)照焼	麦	
	ミックスソテー	<u>乳麦</u>	豚肉とふきの炒め煮	麦	ピーマン 鶏肉と野菜の中 竹輪とインゲンの	プテー   卵乳 <sup>1華炒め</sup>   卵麦 <sup>ま子とじ</sup>   卵麦	麦(さつま揚げとり	N松菜の煮浸し	卵麦 乳麦	塩枝豆	V — 161. VA	50 51 ± 1.	
	豚肉とごぼうの煮物 キャベツの麻婆あんかけ	麦 麦落	イカと白菜の中華煮	孔友か	病肉と野来のH 竹輪とインゲンの	「華沙の」別友	答 竹の子のカレ	一てはろ炒め	孔友	米の化の	ノナ炒め」	卵乳麦か <b>実</b>	
	ー (*****) (7) (株安 (8) (7) (7) (1)	久冷			11+11 2 1 2 7 2 0	平, 50 到3 冬				7 70783	JUMA	2	
昼													
食	<del>  1, 1, 12</del>	AF 1 1	T 4 5 1 . 4 5		_	. /. <del>-   -   -   -   -   -   -   -   -   - </del>		451.45			451.45		
	<u>おかず</u> エネルギー 249kcal	ご飯セット 442kcal	おかず   エネルギー   241kca	ご飯セット 434kcal		らかず ご飯t 01kcal 394kd	<u>ット </u> a  エネルギー	おかず 192kcal	ご飯セット	エネルギー	おかず 223kcal	ご飯セット	
	エネルキー 249KGa1 たんぱく質 15.9g	19. 2g	エイルヤー   24   KGa   たんぱく質   14.3g			17. 3g   20. 6			o o o i to a i	エベルギー たんぱく質	16. 4g	410κcai	
	脂質 13.4g	13. 9g	脂質	12. 4g	脂質	7. 5g   8. 0	g 脂質	9 0g	9. 5g	脂質	12. 9g	13. 4g	
	炭水化物 14.5g		炭水化物 19.1g	61.0g	炭水化物	15. 3g   57. 2		14.4g		炭水化物	12. 6g	54. 5g	
	ナトリウム 670mg	671mg	ナトリウム 704mg			364mg   865n		676mg	677mg	ナトリウム	•,	615mg	
	食塩相当量   1.7g  ◎牛乳180g	I. /g	食塩相当量  1.8g  ◎牛乳180g	1.8g	食塩相当量	2. 2g   2. 2 g		1 1./g 80g	1. /g	食塩相当量 〇牛乳18	1.6g ≀0g	1. 6g	
間食					◎ゲレープフルーツ200g		)g   のりんこ	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎キガイフルーツ150g			
	★ごはん120g	<b> </b>	★こはん120g		<b>★</b> ごはん1	20g	<b>★</b> ごはん	120g ي		<b>★ごはん</b>	,120g		
	まぐろカツ	麦,,	ポークチャップ	乳	鶏肉とれんこん(	20g <sup>の照り煮</sup> 麦	★ごはん ブリの明	v120g 未噌焼		<b>★ごはん</b>	,120g テハンバーグ	乳麦	
	まぐろカツ うま塩キャベツ 類肉と小が黄素	麦 麦か	ポークチャップ インゲンの生姜炒め	乳 麦	<sub>鶏肉とれんこんの</sub>	<sup>の照り煮</sup> 麦 ノびら 麦	ふきのき	きんぴら	麦额里太	★ごはん クリーム煮込み 大根と鶏肉	,120g ゲハンバーグ の味噌煮	乳麦 麦 奎	
	まぐろカツ うま塩キャベツ 鶏肉と小松菜煮	麦 麦か 麦 麦	ポークチャップ	乳麦麦	鶏肉とれんこんの <b>人参のきん</b> 枝豆とかにかま	<sup>の照り煮</sup> 麦 ノびら 麦	ふきのき	きんぴら アーの煮物	麦 卵麦か	<b>★ごはん</b>	,120g タハンバーグ の味噌煮 のさっぱり煮	乳麦 麦 麦	
	まぐろカツ うま塩キャベツ 鶏肉と小松菜煮 ひじきとごぼうのナムル	麦麦か麦麦	ポークチャップ インゲンの生姜炒め	乳麦麦麦	<sub>鶏肉とれんこんの</sub> 人参のきん	<sup>の照り煮</sup> 麦 ノ <b>ひら 麦</b> 5の煮物  卵麦え	ふきのき	きんぴら アーの煮物	麦 卵麦か 麦	★ごはん クリーム煮込み 大根と鶏肉	120g サハンバーグ の味噌煮 のさっぱり煮	乳麦 麦 麦	
Ą	まぐろカツ うま塩キャベツ 鶏肉と小松菜煮	麦 麦か 麦 麦	ポークチャップ インゲンの生姜炒め	乳麦麦	鶏肉とれんこんの <b>人参のきん</b> 枝豆とかにかま	<sup>の照り煮</sup> 麦 ノびら 麦	ふきのき	きんぴら アーの煮物	麦 卵麦か 麦	★ごはん クリーム煮込み 大根と鶏肉	/120g かハンバーグ の味噌煮 のさっぱり煮	乳麦 麦 麦	
夕食	まぐろカツ うま塩キャベツ 鶏肉と小松菜煮 ひじきとごぼうのナムル	麦	ポークチャップ インゲンの生姜炒め なめこと若芽のサッと煮		鶏肉とれんこん。 人参のきん 枝豆とかにかま ぜんまいとミン・	D照り煮 麦 Jびら 麦 の煮物 卵麦え Fの煮物 乳 麦	ふきの るか カリフラワー チキンアラ	ラビアータ	麦	★ごはん クリーム煮込み 大根と鶏肉 ひじきとアサリ	タハンバーグ の味噌煮 のさっぱり煮		
	まぐろカツ うま塩キャベツ 鶏肉と小松菜煮 <sup>ひじきとごぼうのナムル</sup>	変 ご飯セット	ポークチャップインゲンの生姜炒めなめこと若芽のサッと煮		鶏肉とれんこんの 人参のきん 枝豆とかにかまぜんまいとミン	の照り煮 麦 いびら 麦 この煮物 卵麦え チの煮物 乳麦	ふきのきか カリフラウ チキンアラ	きんびら 7-の煮物 5ビアータ おかず	麦のでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、こ	★ こはん クリーム煮込み 大根と鶏肉 ひじきとアサリ	サハンバーグ の味噌煮 のさっぱり煮	ご飯セット	
	まぐろカツ うま塩キャベツ 鶏肉と小松菜煮 ひじきとごぼうのナムル おかず エネルギー 249kcal	<u>美</u> ご飯セット 442kcal	ポークチャップ インゲンの生姜炒め なめこと若芽のサッと煮 なめこと若芽のサッと煮 なめこと若芽のサッと煮 なめこと若芽のサッと煮	ご飯セット 458kcal	親肉とれんこんの 人参のきん 枝豆とかにかませんまいとミン・ エネルギー 2	の照り煮 麦 いびら 麦 この煮物 卵麦え チの煮物 乳麦 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ふきの 5 か カリフラワ チキンアラ リト al エネルギー	を フーの煮物 ラビアータ おかず   256kcal	麦 ご飯セット 449kcal	★ ごはん クリーム煮込み 大根と鶏肉 ひじきとアサリ	サハンバーグ の味噌煮 のさっぱり煮 おかず 253kcal	ご飯セット 446kcal	
	まぐろカツ うま塩キャベツ 鶏肉と小松菜煮 ひじきとごぼうのナムル おかず エネルギー 249kcal たんぱく質 16.5g 脂質 12.2g	<u>美</u> ご飯セット 442kcal	ポークチャップ インゲンの生姜炒め なめこと若芽のサッと煮 おかず エネルギー 265kcal たんぱく質 16.0g 脂質 13.0g	ご飯セット 458kcal 19.3g 13.5g	親肉とれんこんの 人参のきん 枝豆とかにかませんまいとミン エネルギー 2 たんぱく質	かず ご飯t 67kcal 460kc [8.3g 21.6]	か カリフラワ か カリフラワ チキンアラ ット al エネルギー g たんぱく質	をんびら 一の煮物 デビアータ 256kcal 17.2g 13.5g	麦 ご飯セット 449kcal 20.5g T4.0g	★こはん クリーム煮込み 大根と鶏肉 ひじきとアサリ エネルギー たんぱく質 脂質	かず 253kcal 13. 4g	ご飯セット 446kcal 17.1g 13.9g	
	まぐろカツ うま塩キャベツ 鶏肉と小松菜煮 ひじきとごぼうのナムル おかず エネルギー 249kcal たんぱく質 16.5g 脂質 12.2g 炭水化物 19.1g	変 ご飯セット 442kcal 19.8g 12.7g 61.0g	ポークチャップ インゲンの生姜炒め なめこと若芽のサッと煮 おかず エネルギー 265kcal たんぱく質 16.0g 脂質 13.0g 炭水化物 21.6g	ご飯セット 458kcal 19.3g 13.5g 63.5g	現内とれんこんの 人参のきん 枝豆とかにかませんまいとミン エネルギー 2 たんぱく質 版水化物	の照り煮 麦 の煮物 卵麦え チの煮物 乳麦 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ふきの るか カリファラ チャンアラ チャンアラ	まかず 256kcal 17.2g 13.5g 15.7g	麦 ご飯セット 449kcal 20.5g 14.0g 57.6g	★ こはん クリーム煮込み 大根と鶏肉 ひじきとアサリ たんぱく質 脂質 炭水化物	かず 253kcal 13. 8g 16. 0g	ご飯セット 446kcal 17.1g 13.9g 57.9g	
	まぐろカツ うま塩キャベツ 鶏肉と小松菜煮 ひじきとごぼうのナムル おかず エネルギー 249kcal たんぱく質 16.5g 脂質 12.2g 炭水化物 19.1g ナトリウム 671mg	養 ご飯セット 442kcal 19.8g 12.7g 61.0g 672mg	ポークチャップ インゲンの生姜炒め なめこと若芽のサッと煮 おかず エネルギー 265kcal たんぱく質 16.0g 脂質 13.0g 炭水化物 21.6g ナトリウム 940mg	ご飯セット 458kcal 19.3g 13.5g 63.5g 941mg	現内とれんこんの 大夢のきん 枝豆とかにかませんまいとミン エネルギー 2 たんぱく質 炭水化物 ナトリウム	か照り煮 麦 ひびら 麦 の煮物 卵麦え の煮物 乳麦 の煮物 乳麦 るかず ご飯も 67kcal 460kc 18.3g 21.6 13.3g 13.8 19.9g 61.8	か カリフラワラ チャンアラ オキンアラ al エネルギー g 脂質 火化物 g ナトリウム	まかず 2-の煮物 ジデータ 256kcal 17.2g 13.5g 15.7g 664mg	三飯セット 449kcal 20.5g 14.0g 57.6g 665mg	★ごはん クリーム煮込み 大根と鶏肉 ひじきとアサリ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	かず 253kcal 13.8g 16.0g 734mg	ご飯セット 446kcal 17.1g 13.9g 57.9g 735mg	
	まぐろカツ うま塩キャベツ 鶏肉と小松菜煮 ひじきとごぼうのナムル エネルギー 249kcal たんぱく質 16.5g 脂質 12.2g 炭水化物 19.1g ナトリウム 671mg 食塩相当量 1.7g	変 ご飯セット 442kcal 19.8g 12.7g 61.0g 672mg	ポークチャップ インゲンの生姜炒め なめこと若芽のサッと煮 まかず エネルギー 265kcal たんぱく質 16.0g 脂質 13.0g 炭水化物 21.6g ナトリウム 940mg 食塩相当量 2.4g	二飯セット 458kcal 19.3g 13.5g 63.5g 941mg 2.4g	現内とれんこんの 大参のきん 枝豆とかにかませんまいとミン エネルギー 2 たんぱく質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	かずご飯も 67kcal 460kc [8.3g 21.6 [9.9g 61.8 769mg 770r 2.0g 2.0	か カリフラワット al エネルギー g	まかず 256kcal 17.2g 13.5g 15.7g 664mg	ご飯セット 449kcal 20.5g 74.0g 57.6g 665mg	★こはん クリーム煮込み 大根と第内 ひじきとアサリ たんぱく質 店がより 大トリウム 食塩相当量	かず 253kcal 13. 8g 16. 0g 734mg 1 9g	ご飯セット 446kcal 17 1g 13 9g 57 9g 735mg 1 9g	
	まぐろカツ うま塩キャベツ 鶏肉と小松菜煮 ひじきとごぼうのナムル おかず エネルギー 249kcal たんぱく質 16.5g 脂質 12.2g 炭水化物 19.1g ナトリウム 671mg	変 ご飯セット 442kcal 19.8g 12.7g 61.0g 672mg 1./g ご飯セット	ボークチャップ インゲンの生姜炒め なめこと若芽のサッと煮 おかず エネルギー 265kcal たんぱく質 16.0g 脂質 13.0g 炭水化物 21.6g ナトリウム 940mg 食塩相当量 2.4g	ご飯セット 458kcal 19.3g 13.5g 63.5g 941mg 2.4g ご飯セット	親肉とれんこんの 大変のきん 枝豆とかにかませんまいとミン ボスルギー 2 たんぱく質 たんぱく質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー 6	の照り煮 麦 の煮物 卵麦え の煮物 乳麦 チの煮物 乳麦 67kcal 460kc 8.3g 21.6 [3.3g 13.8 [9.9g 61.8 769mg 770m 2.0g 2.0 33kcal 1212kc	かきの まかり カリフラワ テキンアラ アキンアラ	まかず 256kcal 17.2g 13.5g 15.7g 664mg 1.7g 13.0g	で飯セット 449kcal 20.5g 74.0g 57.6g 665mg 1.7g で飯セット	★ごはん クリーム煮込み 大根と第句 ひじきとアサリ たんぱく質 店が 大トリウム 食塩相当量	かず 253kcal 13.8g 16.0g 734mg	ご飯セット 446kcal 17.1g 13.9g 57.9g 735mg 1.9g ご飯セット	
	まぐろカツ うま塩ギャベツ 鶏肉と小松菜煮 ひじきとごぼうのナムル おかず エネルギー 249kcal たんぱく質 16.5g 脱水化物 19.1g ナトリウム 671mg 食塩相当量 1.7g おかず エネルギー 639kcal たんぱく質 41.1g	変 ご飯セット 442kcal 19.8g 12.7g 61.0g 672mg 1.7g ご飯セット 1218kcal 51.0g	ボークチャップ インゲンの生姜炒めなめこと若芽のサッと煮 おかず エネルギー 265kcal たんぱく質 16.0g 脱質 13.0g 炭水化物 21.6g ナトリウム 940mg 食塩相当量 2.4g エネルギー 673kcal たんぱく質 41.4g	二飯セット 458kcal 19 3g 13 5g 63 5g 941mg 2 4g 二飯セット 1252kcal 51,3g	現内とれんこんの 大変のきん 枝豆とかにかませんまいとミン ボスルギー 2 たんぱく質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー 6 たんぱく質	の照り煮 麦 の煮物 卵麦え の煮物 乳麦 の煮物 乳麦 の煮物 乳麦 67kcal 460kc 8.3g 21.6 [3.3g 13.8 [9.9g 61.8 769mg 770r 2.0g 2.0 30kcal 1212kc 10.2g 50	か カリンアラ カリンアラ カリンアラ カリンアラ カリンアラ カリンアラ カリンアラ	おかず 256kcal 17.2g 13.5g 15.7g 664mg 1.7g 841kcal 40.6g	三飯セット 449kcal 20.5g 74.0g 57.6g 665mg 1./g 二飯セット 1220kcal 50.5g	★こはん クリーム煮込み 大根とアサリ ひじきとアサリ たんぱく 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	おかず 253kcal 13. 8g 16. 0g 734mg 1 9g 611kcal 39. 8g	ご飯セット 446kcal 17 1g 13 9g 57 9g 735mg 1 9g ご飯セット 1190kcal 49 7g	
<b>食</b> 合	まぐろカツ うま塩キャベツ 鶏肉と小松菜煮 ひじきとごぼうのナムル おかず エネルギー 249kcal たんぱく質 16.5g 満水化物 19.1g ナトリウム 671mg 食塩相当量 1.7g	変 ご飯セット 442kcal 19.8g 12.7g 61.0g 672mg 1./g ご飯セット 1218kcal	ポークチャップ インゲンの生姜炒め なめこと若芽のサッと煮 エネルギー 265kcal たんぱく質 16.0g 脂質 13.0g 炭水化物 21.6g ナトリウム 940mg 食塩相当量 2.4g エネルギー 673kcal たんぱく質 41.4g 脂質 32.2g	ご飯セット 458kcal 19 3g 13 5g 63 5g 941mg 2 4g ご飯セット 1252kcal 51 3g 33 7g	現内とれんこんの 大豆とかにかませんまいとミン せんまいとミン エネルギー 2 たんぱく質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー 6 たんぱく質 エネルギー 6	の照り煮 麦 しびら 麦 の煮物 卵麦え の煮物 乳麦 の煮物 乳麦 67kcal 460kc 8.3g 21.6 [3.3g 13.3 [9.9g 61.8 769mg 770r 2.0g 2.0 30kcal 1212kc 10.2g 50.3 31.7g 33.2	か カリンアラ カリンアラ カリンア	おかず 256kcal 17.2g 13.5g 15.7g 664mg 1.7g 641kcal 40.6g 31.4g	ご飯セット 449kcal 20.5g 14.0g 57.6g 665mg 1./g ご飯セット 1220kcal 50.5g 32.9g	★ごはん クリーム煮込み 大根と第内 ひじきとアサリ たんぱく質 版水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかず 253kcal 13. 8g 16. 0g 734mg 1 9g 611kcal 39. 8g 32. 3g	ご飯セット 446kcal 17. 1g 13. 9g 57. 9g 735mg 1. 9g ご飯セット 1190kcal 49. 7g 33. 8g	
食 	まぐろカツ うま塩ギャベツ 鶏肉と小松菜煮 ひじきとごぼうのナムル おかず エネルギー 249kcal たんぱく質 16.5g 脂質 12.2g 炭水化物 19.1g ナトリウム 671mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 639kcal たんぱく質 41.1g 脂質 32.0g 炭水化物 45.2g	変 ご飯セット 442kcal 19.8g 12.7g 61.0g 672mg 1.7g ご飯セット 1218kcal 51.0g 33.5g 170.9g	ボークチャップ インゲンの生姜炒め なめこと若芽のサッと煮 エネルギー 265kcal たんぱく質 16.0g 脂質 13.0g 炭水化物 21.6g ナトリウム 940mg 食塩相当量 2.4g エネルギー 673kcal たんぱく質 41.4g 脂質 32.2g 炭水化物 53.9g	二飯セット 458kcal 19 3g 13 5g 63 5g 941mg 2 4g 二飯セット 1252kcal 51 3g 33 7g 179 6g	現内とれんこんの 大変のきん 枝豆とかにかませんまいとミン ボルギー 2 たんぱく質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー 6 たんぱく質 エネルギー 6 たんぱく質 エネルギー 6 たんぱく質 エネルギー 6	の照り煮 麦 しびら 麦 の煮物 卵麦え の煮物 乳麦 の煮物 乳麦 67kcal 460kc [8.3g 21.6 [3.3g 13.8 [9.9g 61.8 769mg 770m 2.0g 2.0 33kcal 1212kd 10.2g 50.3 17.0g 172.4	か カリンアラ カリンアラ カリンド	おかず 256kcal 17.2g 13.5g 15.7g 664mg 11.7g 641kcal 40.6g 31.4g 148.3g	ご飯セット 449kcal 20.5g 14.0g 57.6g 665mg 1.7g ご飯セット 1220kcal 50.5g 32.9g 174.0g	★こはん クリーム煮込み 大根とアサリ ひにきとアサリ エネルギー たんぱく 覧水化物 ナトリウム 食塩相当年 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	おかず 253kcal 13. 8g 16. 0g 734mg 1 9g 611kcal 39. 8g 40. 0g	ご飯セット 446kcal 17 1g 13 9g 57 9g 735mg 1 9g ご飯セット 1190kcal 49 7g 33 8g 165 7g	
<b>食</b> 合	まぐろカツ うま塩キャベツ 鶏肉と小松菜煮 ひじきとごぼうのナムル おかず エネルギー 249kcal たんぱく質 16.5g 脱水化物 19.1g 大トリウム 671mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 639kcal たんぱく質 41.1g 脂質 32.0g 炭水化物 45.2g ナトリウム 1700mg	変 ご飯セット 442kcal 19.8g 12.7g 61.0g 672mg 1.7g ご飯セット 1218kcal 51.0g	ポークチャップ インゲンの生姜炒め なめこと若芽のサッと煮 エネルギー 265kcal たんぱく質 16.0g 脂質 13.0g 炭水化物 21.6g ナトリウム 940mg 食塩相当量 2.4g エネルギー 673kcal たんぱく質 41.4g 脂質 32.2g 炭水化物 53.9g ナトリウム 2198mg	ご飯セット 458kcal 19.3g 13.5g 63.5g 941mg 2.4g ご飯セット 1252kcal 51.3g 33.7g 179.6g 2201mg	現内とれんこんの 大変のきん 枝豆とかにかませんまいとミン ボスルギー 2 たんぱく質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー 6 たんぱく質 ボルギー 6 たんぱく質 エネルギー 6 たんぱく質 エネルギー 6 たんぱく質 エネルギー 6 たんぱく質 エネルギー 7	の照り煮 麦 しびら 麦 の煮物 卵麦え の煮物 乳麦 の煮物 乳麦 の煮物 乳麦 67kcal 460kc 8.3g 21.6 [3.3g 13.8 [9.9g 61.8 769mg 770r 2.0g 2.0 30kcal 1212k 10.2g 50.3 31.7g 33.2 17.0g 172.2 218mg 2221	か カリフラワラ アラリカ アキンアラ アキンアラ アキンルギー 質	おかず 256kcal 17.2g 13.5g 15.7g 664mg 11.7g 641kcal 40.6g 31.4g 1900mg	ご飯セット 449kcal 20.5g 14.0g 57.6g 665mg 1.7g ご飯セット 1220kcal 50.5g 32.9g 174.0g 1903mg	★こはん クリーム煮込み 大根とアサリ ひにきとアサリ たんぱく 変水化物 ナトリウム 食塩和 上本ルギー たんぱく質 ボルギー たんぱく質 ボルギー たんぱく質 ボルギー たんぱく質 ボルギー たんぱく質 ボートルばく質 ボートルがより ボートルがまり ボートルがより ボートルが ボートルが ボートルが ボートルが ボートルが ボートルが ボーとが ボートが ボートが ボートが ボートが ボートが ボートが ボートが ボートが ボートが ・	おかず 253kcal 13 8g 16 0g 734mg 1 9g おかず 611kcal 39 8g 32 3g 40 0g 2040mg	ご飯セット 446kcal 17. 1g 13. 9g 57. 9g 735mg 1. 9g ご飯セット 1190kcal 49. 7g 33. 8g 165. 7g 2043mg	
<b>食</b> 合	まぐろカツ うま塩ギャベツ 鶏肉と小松菜煮 ひじきとごぼうのナムル おかず エネルギー 249kcal たんぱく質 16.5g 脂質 12.2g 炭水化物 19.1g ナトリウム 671mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 639kcal たんぱく質 41.1g 脂質 32.0g 炭水化物 45.2g	変 ご飯セット 442kcal 19.8g 12.7g 61.0g 672mg 1.7g ご飯セット 1218kcal 51.0g 33.5g 170.9g 170.3mg 4.3g	ボークチャップ インゲンの生姜炒め なめこと若芽のサッと煮 エネルギー 265kcal たんぱく質 16.0g 脂質 13.0g 炭水化物 21.6g ナトリウム 940mg 食塩相当量 2.4g エネルギー 673kcal たんぱく質 41.4g 脂質 32.2g 炭水化物 53.9g	ご飯セット 458kcal 19 3g 13.5g 63.5g 941mg 2.4g ご飯セット 1252kcal 51.3g 33.7g 179.6g 2201mg 5.6g	現内とれんこんの 大豆とかにかませんまいとミン だっています。 だっています。 ボークス たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 大トリウム 食塩相当量 エネルギー 6 たんぱく質 エネルギー 6 たんぱく質 エネルギー 6 たんぱく質 エネルギー 6 たんぱく質 エネルギー 6 たんぱく質 エネルギー 2 変塩相当量	の照り煮 麦 の煮物 卵麦え の煮物 乳麦 の煮物 乳麦 の煮物 乳麦 67kcal 460kc 8.3g 21.6 [3.3g 13.8 [9.9g 61.8 769mg 770r 2.0g 2.0 33kcal 1212kc 10.2g 50.3 17.0g 172.2 218mg 2221 5.7g 5.7	か カリフラワラ アラリカ アキンアラ アキンアラ アキンアラ	おかず 256kcal 17.2g 13.5g 15.7g 664mg 11.7g 641kcal 40.6g 31.4g 1900mg 4.8g	三飯セット 449kcal 20.5g 14.0g 57.6g 665mg 1.7g ご飯セット 1220kcal 50.5g 32.9g 174.0g 1903mg 4.8g	★こはん クリーム煮込み 大根とアサリ ひにきとアサリ たんぱく 下ればく 下ればく 大トリウム 食塩相出ギー たんぱく たんぱく 大トリウム 食塩相 エネルギー たんぱく たんぱく 大トリウム 食塩相 大トリウム 食塩相 大トリウム 食塩相 大トリウム 食塩相 大トリウム 食塩相 大トリウム 食塩相 大トリウム 食塩相 大トリウム 食塩相 大トリウム 食塩相 大トリウム 食塩相 大トリウム 食塩相 大トリウム 大トリウム 食塩相 大・リウム 大・リカム 大・リカム 大・リウム 大・リカム 大・リウム 大・リカム 大・リウム 大・リカム 大・リカム 大・リカム 大・リカム 大・リウム 大・リカム 大・リカム 大・リカム 大・リカム 大・リカム 大・リカム 大・リカム 大・リカム 大・リカム 大・リカム 大・リカム 大・リカム 大・レ・レ・レ・レ・レ・レ・レ・レ・レ・レ・レ・レ・レ・レ・レ・レ・レ・レ・レ	おかず 253kcal 13. 8g 16. 0g 734mg 1 9g 611kcal 39. 8g 40. 0g 2040mg 5. 3g	ご飯セット 446kcal 17 1g 13 9g 57 9g 735mg 1 9g ご飯セット 1190kcal 49 7g 33 8g 165 7g 2043mg 5 3g	
食合計	まぐろカツ うま塩ギャベツ 鶏肉と小松菜煮 ひじきとごぼうのナムル おかず エネルギー 249kcal たんぱく質 16.5g 炭水化物 19.1g ナトリウム 671mg 食塩相当量 1.7g ボルギー 639kcal たんぱく質 41.1g たんぱく質 41.1g たんぱく質 41.2g ナトリウム 1700mg 食塩相当量 4.3g エネルギー 846kcal たんぱく質 47.2g	変数セット 442kcal 19.8g 12.7g 61.0g 672mg 1.7g ご飯セット 1218kcal 51.0g 33.5g 170.9g 1703mg 4.3g 1425kcal 57.1g	ボークチャップ インゲンの生姜炒め なめこと若芽のサッと煮 おかず エネルギー 265kcal たんぱく質 16.0g 脱貨 13.0g 炭水化物 21.6g ナトリウム 940mg 食塩相当量 2.4g エネルギー 673kcal たんぱく質 41.4g 脱質 32.2g 炭水化物 53.9g ナトリウム 2198mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 871kcal たんぱく質 48.3g	二飯セット 458kcal 19 3g 13 5g 63 5g 941mg 2 4g 二飯セット 1252kcal 51 3g 33 7g 179 6g 2201mg 5 6g	現内とれんこんの 大豆とかにかませんまいとミン だったいまでは、まかまり、 エネルギー 2 たんぱく質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 たんぱく質	の照り煮 麦 の煮物 卵麦え の煮物 乳麦 の煮物 乳麦 チの煮物 乳麦 67kcal 460kc 8.3g 21.6 [3.3g 13.8 [9.9g 61.8 769mg 770r 2.0g 2.0 33kcal 1212kc 10.2g 50.3 1.7g 33.4 17.0g 172.2 218mg 2221 5.7g 5.7 30kcal 1409kc 17.9g 57.8	か カリキンアラ カリカリ チャー 質	まかず 256kcal 17.2g 13.5g 15.7g 664mg 1.7g 641kcal 40.6g 31.4g 1900mg 4.8g 848kcal 46.7g	で飯セット 449kcal 20.5g 14.0g 57.6g 665mg 1./g ご飯セット 1220kcal 50.5g 32.9g 174.0g 1903mg 4.8g	★こはん クリーム意込み 大根とアサリ たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	おかず 253kcal 13. 8g 16. 0g 734mg 1 9g 611kcal 39. 8g 40. 0g 2040mg 5. 3g 812kcal 47. 2g	二飯セット 446kcal 17.1g 13.9g 57.9g 735mg 1.9g 二飯セット 1190kcal 49.7g 33.8g 165.7g 2043mg 5.3g 1391kcal 57.1g	
食合計合	まぐろカツ うま塩ギャベツ 鶏肉と小松菜煮 ひじきとごぼうのナムル おかず エネルギー 249kcal たんぱく質 16.5g 脂質 12.2g 炭水化物 19.1g ナトリウム 671mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 639kcal たんぱく質 41.1g 脂質 32.0g 炭水化物 45.2g ナトリウム 1700mg 食塩相当量 4.3g エネルギー 846kcal たんぱく質 47.2g 脂質 39.1g	で飯セット 442kcal 19.8g 12.7g 61.0g 672mg 1.7g ご飯セット 1218kcal 51.0g 33.5g 170.9g 1703mg 4.3g 1425kcal	ボークチャップ インゲンの生姜炒め なめこと若芽のサッと煮 おかず エネルギー 265kcal たんぱく質 16.0g 脂質 13.0g 炭水化物 21.6g ナトリウム 940mg 食塩相当量 2.4g エネルギー 673kcal たんぱく質 41.4g 脂質 32.2g 炭水化物 53.9g ナトリウム 2198mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 871kcal たんぱく質 48.3g 脂質 39.2g	二飯セット 458kcal 19 3g 13 5g 63 5g 941mg 2 4g 二飯セット 1252kcal 51 3g 33 7g 179 6g 2201mg 5 6g 1450kcal 58 2g 40 7g	現内とれんこんの 大豆とかにかませんまいとミン だんまいとミン エネルギー 2 たんぱく質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー 6 たんぱく質 たんぱく たんな たんな たんな たんな たんな たんな たんな たんな	の照り煮 麦 の煮物 卵麦え の煮物 乳麦 の煮物 乳麦 の煮物 乳麦 67kcal 460kc 18.3g 21.6 13.3g 13.8 19.9g 61.8 769mg 770r 2.0g 2.0 33kcal 1212kc 10.2g 50.3 17.0g 172.2 218mg 2221 5.7g 5.7 30kcal 1409kc 17.9g 5.7 30kcal 1409kc 17.9g 5.7 30kcal 1409kc 17.9g 5.7 30kcal 1409kc	か カリキー 質 が カリキー 質 が カリキー 質 が 大	おかず 256kcal 17.2g 13.5g 15.7g 664mg 11.7g 641kcal 40.6g 31.4g 1900mg 4.8g 848kcal 46.7g 38.5g	三飯セット 449kcal 20.5g 14.0g 57.6g 665mg 1.7g ご飯セット 1220kcal 50.5g 32.9g 174.0g 1903mg 4.8g 1427kcal 56.6g 40.0g	★これのできとアサリンスを クリーム意込みでしまる。 大人は、大人は、大人は、大人は、大人は、大人は、大人は、大人は、大人は、大人は、	おかず 253kcal 13. 8g 16. 0g 734mg 16. 0g 734mg 16. 0g 734mg 1 9g 611kcal 39. 8g 32. 3g 40. 0g 2040mg 5. 3g 812kcal 47. 2g 39. 3g	二飯セット 446kcal 17.1g 13.9g 57.9g 735mg 1.9g 二飯セット 1190kcal 49.7g 33.8g 165.7g 2043mg 5.3g 1391kcal 57.1g 40.8g	
食合計合計(間食	まぐろカツ うま塩ギャベツ 鶏肉と小松菜煮 ひじきとごぼうのナムル おかず エネルギー 249kcal たんぱく質 16.5g 脂質 12.2g 炭水化物 19.1g 大トリウム 671mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 639kcal たんぱく質 41.1g 脂質 32.0g 炭水化物 45.2g ナトリウム 1700mg 食塩相当量 4.3g エネルギー 846kcal たんぱく質 47.2g 脂質 39.1g 炭水化物 77.1g	変数セット 442kcal 19.8g 12.7g 61.0g 672mg 1.7g ご飯セット 1218kcal 51.0g 33.5g 170.9g 1703mg 4.3g 1425kcal 57.1g	ボーク チャップ インゲンの生姜炒め なめこと若芽のサッと煮 なめこと若芽のサッと煮 エネルギー 265kcal たんぱく質 16.0g 脂質 13.0g 炭水化物 21.6g ナトリウム 940mg 食塩相当量 2.4g エネルギー 673kcal たんぱく質 41.4g 脂質 32.2g 炭水化物 53.9g ナトリウム 2198mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 871kcal たんぱく質 48.3g 脂質 39.2g 炭水化物 82.8g	二飯セット 458kcal 19 3g 13 5g 63 5g 941mg 2 4g 三飯セット 1252kcal 51 3g 33 7g 179 6g 2201mg 5 6g 1450kcal 58 2g 40 7g 208 5g	現内とれんこんの 大豆とかにかませんまいとミン だんまいとミン エネルギー 2 たんぱく質 炭水化物 大トリウム 食塩相当量 エネルギー 6 たんぱく質 大トリウム 食塩相当量 エネルギー 6 たんぱく質 大トリウム 大トリウム 食塩相ギー 8 たんぱく質 エネルギー 8 たんぱく質 エネルギー 8 たんぱく質 エネルギー 8 たんぱく質 エネルギー 8 たんぱく質 大トリウム 食塩相ギー 8 たんぱく質 エネルギー 8	の照り煮 麦 の煮物 卵麦麦 の煮物 乳麦 の煮物 乳麦 の煮物 乳麦 67kcal 460kc 8.3g 21.6 [3.3g 13.8 [9.9g 61.8 769mg 770r 2.0g 2.0 33kcal 1212kc 10.2g 50.3 17.0g 172.2 218mg 2221 5.7g 5.7 30kcal 1409kc 17.9g 5.7 30kcal 1409kc 17.9g 5.7 30kcal 1409kc 17.9g 5.7 30kcal 1409kc 17.9g 5.7 38.7g 40.7 14.8g 200	か カリキー 第 カリカー ボー 質 の ラワア アラット は	おかず 256kcal 17.2g 13.5g 15.7g 664mg 11.7g 641kcal 40.6g 31.4g 1900mg 4.8g 1900mg 4.8g 1848kcal 46.7g 38.5g 180.2g	三飯セット 449kcal 20.5g 14.0g 57.6g 665mg 1.7g ご飯セット 1220kcal 50.5g 32.9g 174.0g 1903mg 4.8g 1427kcal 56.6g 40.0g 205.9g	★これのできとアサリンスを クリーム意込みでしまる。 大人は、大人は、大人は、大人は、大人は、大人は、大人は、大人は、大人は、大人は、	おかず 253kcal 13. 8g 16. 0g 734mg 1 9g 611kcal 39. 8g 40. 0g 2040mg 5. 3g 812kcal 47. 2g 39. 3g	二飯セット 446kcal 17 1g 13 9g 57 9g 735mg 1 9g 二飯セット 1190kcal 49 7g 33 8g 165 7g 2043mg 5 3g 1391kcal 57 1g 40 8g 194 6g	
食合計合計(間	まぐろカツ うま塩ギャベツ 鶏肉と小松菜煮 ひじきとごぼうのナムル おかず エネルギー 249kcal たんぱく質 16.5g 脂質 12.2g 炭水化物 19.1g ナトリウム 671mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 639kcal たんぱく質 41.1g 脂質 32.0g 炭水化物 45.2g ナトリウム 1700mg 食塩相当量 4.3g エネルギー 846kcal たんぱく質 47.2g 脂質 39.1g	を で飯セット 442kcal 19.8g 12.7g 61.0g 672mg 1.7g ご飯セット 1218kcal 51.0g 33.5g 170.3mg 4.3g 1425kcal 57.1g 40.6g 202.8g 1777mg	ボーク チャップ インゲンの生姜炒め なめこと若芽のサッと煮 なめこと若芽のサッと煮 エネルギー 265kcal たんぱく質 16.0g 脂質 13.0g 炭水化物 21.6g ナトリウム 940mg 食塩相当量 2.4g エネルギー 673kcal たんぱく質 41.4g 脂質 32.2g 炭水化物 53.9g ナトリウム 2198mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 871kcal たんぱく質 48.3g 脂質 39.2g 炭水化物 82.8g	二飯セット 458kcal 19 3g 13 5g 63 5g 941mg 2 4g 二飯セット 1252kcal 51 3g 33 7g 179 6g 2201mg 5 6g 1450kcal 58 2g 40 7g 208 5g 2275mg	現内とれんこんの 大豆とかにかませんまいとミン だんまいとミン エネルギー 2 たんぱく質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー 6 たんぱく質 大んぱく質 大りウム 食塩相当量 エネルギー 6 たんぱく質 大りウム 食塩相当量 エネルギー 8 たんぱく質 たんぱく たんと たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんと たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんと たんと たんと たんと たんと たんと たんと たんと	の照り煮 麦 の煮物 卵麦え の煮物 乳麦 の煮物 乳麦 の煮物 乳麦 67kcal 460kc 8.3g 21.6 [3.3g 13.3 [9.9g 61.8 769mg 770r 2.0g 2.0 30kcal 1212kc 10.2g 50.3 17.0g 172.2 218mg 2221 5.7g 5.7 30kcal 1409kc 14.8g 200.294mg 2297	か カリキー 第 カリカー ボー 質 の ラワア アラット は	まかず 256kcal 17.2g 13.5g 15.7g 664mg 11.7g 641kcal 40.6g 31.4g 1900mg 4.8g 1900mg 4.8g 1848kcal 46.7g 38.5g 1974mg	三飯セット 449kcal 20.5g 14.0g 57.6g 665mg 1.7g 三飯セット 1220kcal 50.5g 32.9g 174.0g 1903mg 4.8g 1427kcal 56.6g 40.0g 205.9g 1977mg	★これのできとアサリンスを クリーム意込みでしまる。 大人は、大人は、大人は、大人は、大人は、大人は、大人は、大人は、大人は、大人は、	おかず 253kcal 13. 8g 16. 0g 734mg 16. 0g 734mg 16. 0g 734mg 1 9g 611kcal 39. 8g 32. 3g 40. 0g 2040mg 5. 3g 812kcal 47. 2g 39. 3g	二飯セット 446kcal 17.1g 13.9g 57.9g 735mg 1.9g 二飯セット 1190kcal 49.7g 33.8g 165.7g 2043mg 5.3g 1391kcal 57.1g 40.8g	

- ※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。





- 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。