(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	7月29日(月])	7月30日(火	火)	7月31日(7	k)	8月1日(木)	8月2	2日(金)
朝	★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 人参しりしり れんこんサラダ	乳麦 麦 丽麦	★ごはん180g 目玉焼き えのきのきんびら ハムの和風サラダ	卵 麦 帆剪麦	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 竹輪と菜の花の煮物 コールスローサラダ	卵麦麦	★ごはん180g 肉団子の中華炒 大豆と椎茸の煮! コンニャクのあおさ炒		★ごはん180	0g の煮物 麦 炒め 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	T	 おかず ご飯セット
食	エネルギー 220kcal たんぱく質 8.5g 脂質 13.9g 炭水化物 15.3g	510kcal 13.4g 14.6g 78.2g	エネルギー 214kca たんぱく質 8.2g 脂質 15.8g 炭水化物 9.6g	13. 1g 16. 5g 72. 5g	エネルギー 210kca たんぱく質 7.9g 脂質 13.9g 炭水化物 15.1g	12. 8g 14. 6g 78. 0g	エネルギー 181kc たんぱく質 10.6 脂質 7.6g 炭水化物 19.3	8. 3g	たんぱく質 脂質	88kca 478kca 9.2g 14.1g 8.4g 9.1g 18.7g 81.6g
	ナトリウム 528mg カリウム 486mg リン 132mg 食塩相当量 1.3g	529mg 558mg 209mg	ナトリウム 385mg カリウム 273mg リン 161mg 食塩相当量 1.0g	386mg 345mg 238mg 1.0g	ナトリウム 753mg カリウム 314mg リン 106mg 食塩相当量 1.9g	754mg 386mg 183mg	ナトリウム 620m カリウム 582m リン 160m 食塩相当量 1.6g	g 621mg g 654mg g 237mg	カリウム 2 リン	781mg 782mg 287mg 359mg 130mg 207mg 2.0g 2.0g
昼食	^{艮塩相当里} 【 1.3g ★ごはん180g ささみ大葉フライ	1. og	長塩相当単 1.0g ★ こはん180g	1. Ug	長塩恒ヨ里 1.9g ★ ごはん180g こんがりハンバーグ		艮塩和ヨ <u>単</u>		★ごはん180 ★ごはん180)g
	ささみ大葉ノフイ	麦 卵麦か 卵乳麦	★ごはん 80g 鯖の塩焼 チンゲン菜ソテー 大豆の肉ジャガ煮 野菜のピーナッツ和え	乳麦 乳麦 麦落	特製デミグラスソース 性的 でマスパラ	乳麦 乳麦 乳麦	亦無の甘辛ダレ 人参グラッセ _{豚肉のマヨマスタード炒} 大根なます	乳麦 乳麦 め 卵麦 麦		ぼろ煮 乳麦落
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	キャベッとウインナーのソテー 鶏肉とオクラの中華風 おかず	麦ご飯セット		ボーズ ぎーご飯セット	- T	おかず ご飯セット
	エネルギー 295kcal たんぱく質 12.7g	585kcal 17 6g	エネルギー 297kca たんぱく質 16.4g		エネルギー 301kcal たんぱく質 17.7g	591kcal 22.6g	エネルギー 297kc たんぱく質 16.8			96kcal 586kcal 11.7g 16.6g
	脂質 15.1g 炭水化物 26.2g	15.8g 89 1g	脂質 19.2g 炭水化物 14.6g	19. 9g 77. 5g	脂質 17.2g 炭水化物 18.4g	17. 9g 81. 3g	脂質 16.9 炭水化物 18.2	g 17.6g g 81.1g	脂質 Ź 炭水化物	20. 2g 20. 9g 14. 5g 77. 4g
	ナトリウム 582mg カリウム 310mg リン 128mg	583mg 382mg 205mg	ナトリウム 736mg カリウム 692mg リン 219mg	737mg 764mg 296mg	ナトリウム <u>805mg</u> カリウム 567mg リン 188mg	806mg 639mg 265mg	ナトリウム 684m カリウム 515m リン 216m	g 587mg		711mg 712mg 430mg 502mg 138mg 215mg
	食塩相当量 1.5g	1. 5g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 2.0g	2. 1g	食塩相当量 1.79		食塩相当量	1.8g 1.8g
印及	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g	1	◎みかん(缶)150g	<u> </u>	◎パイナップル(f	I) 150g	◎黄桃(缶)150g	_		ブル(缶)150g
			★ごはん180g		★ごはん180g	_	★こはん180g		★ごはん180)g
	キーマカレーのルー 青菜と高野豆腐の煮物	<u>乳麦</u>	豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物	麦かり乳麦	ホッケの照焼 ピーマンソテー	麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉ときのこのパター響 ブロッコリーの煮	油 乳麦 物 麦	コブロの味噌	焼
	キーマカレーのルー	乳麦 麦 麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦か 乳 乳麦 卵乳麦	★こはん180g ホッケの照焼 ピーマンソテー れんこんと鶏肉のカレー煮 春雨のサラダ	麦 卵乳麦 乳麦	★ こばん 180g 鶏肉ときのこのパター醤 プロッコリーの煮 さっぱりポテトサラ	^油 乳麦 物 麦 ダ 卵	★ こほん180 ブリの味噌/ 塩枝豆 麩とえのきのさ キャベツのピリ辛マ	[在
夕《	キーマカレーのルー 青菜と高野豆腐の煮物 じゃが芋の中華風サラダ	乳麦 麦 麦 ご飯セット 563kcal	豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 さつま芋サラダ 「おかず	ご飯セット	ホッケの照焼 ビーマンソテー れんこんと鶏肉のカレー煮 春雨のサラダ おかず	乳麦 卵 ご飯セット	さっぱりポテトサラ おか	ダー卵ー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ブリの味噌! 塩枝豆 麩とえのきのさ キャベツのピリ辛マ	焼 ・っと煮 麦 パヨネーズ - 卵麦か らかず ご飯セット
夕食	キーマカレーのルー 青菜と高野豆腐の煮物 じゃが芋の中華風サラダ おかず エネルギー 273kcal たんぱく質 17.3g	563kcal 22. 2g	豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 さつま芋サラダ おかず エネルギー 298kca たんぱく質 14.2g	ご飯セット 588kcal 19.1g	ホッケの照焼 ビーマンソテー れんこんと鶏肉のカレー煮 春前のサラダ おかず	乳麦 卵 ご飯セット 576kcal 19.7g	さっぱりポテトサラ おか ⁻ エネルギー 306kc たんぱく質 12.6	ダ 卵 ず ご飯セット a l 596kcal g l 17.5g	ブリの味噌! 塩枝豆 麩とえのきのさ キャベツのピリ辛マ コース・カース・ファイン は エネルギー 20 たんぱく質	焼 ・っと煮 麦 ・ョネーズ 卵麦か らかず ご飯セット 98kcal 588kcal 18. 1g 23. 0g
	キーマカレーのルー 青菜と高野豆腐の煮物 じゃが芋の中華風サラダ おかず エネルギー 273kcal たんぱく質 17.3g 脂質 11.9g 炭水化物 27.1g	563kcal 22, 2g 12, 6g 90, 0g	豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 さつま芋サラダ おかず エネルギー 298kca たんぱく質 14.2g 脂質 15.2g 炭水化物 25.4g	ご飯セット 588kcal 19.1g 15.9g 88.3g 778mg	ボッケの照焼 ビーマンソテー れんこんと鶏肉のカレー煮 春雨のサラダ おかず エネルギー 286kcal たんぱく質 14.8g 脂質 15.2g 炭水化物 20.7g	乳麦 卵 ご飯セット 576kcal 19.7g 15.9g	さっぱりポテトサラ おか・ エネルギー 306kc たんぱく質 12.6 脂質 19.1 炭水化物 20.7	ダ 卵 ご飯セット all 596kcal g 17.5g g 19.8g g 83.6g	ブリの味噌! 塩枝豆 麩とえのきのさ キャベツのピリ辛マ エネルギー 23 たんぱく質 脂質 炭水化物	焼 ランと煮 麦 マヨネーズ 卵麦か ラかず ご飯セット 98kcal 18. 1g 23. 0g 17. 6g 18. 3g 15. 7g 78. 6g
	キーマカレーのルー 青菜と高野豆腐の煮物 じゃが芋の中華風サラダ おかず エネルギー 273kcal たんぱく質 17.3g 脂質 11.9g 炭水化物 27.1g ナトリウム 894mg カリウム 725mg	563kcal 22, 2g 12, 6g 90, 0g 895mg 797mg	豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 さつま芋サラダ おかず エネルギー 298kca たんぱく質 14.2g 脂質 15.2g 炭水化物 25.4g	ご飯セット 588kcal 19.1g 15.9g 88.3g 778mg 745mg	ホッケの照焼 ピーマンソテー れんこんと類肉のカレー煮 春雨のサラダ エネルギー 286kcal たんぱく質 14.8g 15.2g 炭水化物 20.7g ナトリウム 578mg カリウム 506mg	乳麦 ご飯セット 576kcal 19.7g 15.9g 83.6g 579mg 578mg	さっぱりポテトサラ おか・ エネルギー 306kc たんぱく質 12.6 脂質 19.1 炭水化物 20.7 ナトリウム 721m カリウム 481m	ダ 卵 ご飯セット all 596kcal g 17.5g g 19.8g g 722mg g 7553mg	ブリの味噌) 塩枝豆 麩とえのきのさ キャベッのピリ辛マ エネルギー 23 たんぱく質 肪液水化物 ナトリウム カリウム	焼 ランと煮 麦 デョネーズ 卵麦か 98kcal 588kcal 18. 1g 23. 0g 17. 6g 18. 3g 15. 7g 78. 6g 724mg 725mg 564mg 636mg
	キーマカレーのルー 青菜と高野豆腐の煮物 じゃが芋の中華風サラダ おかず エネルギー 273kcal たんぱく質 17.3g 脱質 11.9g 炭水化物 27.1g ナトリウム 894mg カリウム 725mg リン 225mg 食塩相当量 2.3g	563kcal 22, 2g 12, 6g 90, 0g 895mg 797mg 302mg 2, 3g	豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 さつま芋サラダ よかず エネルギー 298kca たんぱく質 14.2g 炭水化物 25.4g ナトリウム 777mg カリウム 673mg リン 196mg 食塩相当量 2.0g	ご飯セット 588kca1 19.1g 15.9g 88.3g 778mg 745mg 273mg 2.0g	ホッケの照焼 ピーマンソテー れんこんと籍肉のカレー煮 春雨のサラダ エネルギー 286kcal たんぱく質 14.8g 脂質 15.2g 炭水化物 20.7g ナトリウム 578mg カリウム 506mg リン 207mg 食塩相当量 1.5g	乳麦 頭 ご飯セット 576kcal 15.9g 83.6g 579mg 578mg 284mg 1.5g	さっぱりポテトサラ おか・ エネルギー 306kc たんぱく質 12.6 脂質 19.1 炭水化物 20.7 ナトリウム 721m カリウム 481m リン 172m 食塩相当量 1.86	ダ 卵 ご飯セット all 596kcal g 17.5g g 19.8g g 722mg g 722mg g 553mg g 249mg	ブリの味噌) 塩枝豆 麩とえのきのさ キャベッのピリ辛マ エネルギー 23 たんぱく質 炭水化物 ナトリウム カリウム 3 りン 食塩相当量	焼 ラっと煮 麦 デョネーズ 卵麦か ラの ず ご飯セット 98kcal 588kcal 17.6g 18.3g 17.7g 78.6g 724mg 725mg 564mg 636mg 194mg 271mg 1.8g 1.8g
	キーマカレーのルー 青菜と高野豆腐の煮物 じゃが芋の中華風サラダ おかず エネルギー 273kcal たんぱく質 17.3g 脂質 11.9g 炭水化物 27.1g ナトリウム 894mg カリウム 725mg リン 225mg 食塩相当量 2.3g	563kcal 22. 2g 12. 6g 90. 0g 895mg 797mg 302mg 2. 3g 二郎セット 1658kcal	下内と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 さつま芋サラダ よかず エネルギー 298kcal たんぱく質 14.2g 脂質 15.2g 炭水化物 25.4g ナトリウム 673mg リン 196mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 809kcal	ご飯セット 588kcal 19.1g 15.9g 88.3g 745mg 273mg 273mg 2.0g 二飯セット 1679kcal	ホッケの照焼 ピーマンソテー れんこんと類肉のカレー素 春雨のサラダ エネルギー 286kcal たんぱく質 14.8g 脂質 15.20.7g 炭水化物 20.7g ナトリウム 578mg カリウム 506mg リン 207mg 食塩相当量 1.5g	三飯セット 576kcal 19.7g 15.9g 83.6g 578mg 578mg 1.5g こ飯セット	さっぱりポテトサラ ボネルギー 306kc たんぱく質 12.6 脂質 19.1 炭水化物 20.7 ナトリウム 481m リン 172m 食塩相当量 1.8g エネルギー 784kc	ダ 所 ご飯セット a 596kca g 17.5g 19.8g 83.6g 722mg 553mg 249mg 1.8g 1.8g	ブリの味噌) 塩枝豆 麩とえのきのさ キャベッのピリ辛マ エネルギー 25 たんぱく質 版水化物 ナトリウム カリウム り 食塩相当量	焼っと煮 麦 デョネーズ 卵麦か 98kca 588kca 18. 1g 23. 0g 17. 6g 18. 3g 17. 6g 78. 6g 724mg 725mg 564mg 636mg 194mg 271mg 1.8g 1.8g 3かず こ飯セット 82kca 1652kca
食 	キーマカレーのルー 青菜と高野豆腐の煮物 じゃが芋の中華風サラダ おかず エネルギー 273kcal たんぱく質 17.3g 脂質 11.9g 炭水化物 27.1g ナトリウム 894ng カリウム 725ng リン 225ng 食塩相当量 2.3g エネルギー 788kcal たんぱく質 38.5g 脂質 38.5g	563kcal 22. 2g 12. 6g 90. 0g 895mg 797mg 302mg 2. 3g 2. 3g 2. 3g 2. 3g 43. 0g	下内と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 さつま芋サラダ おかず エネルギー 298kcal たんぱく質 14.2g 脂質 15.2g 炭水化物 25.4g ナトリウム 777mg カリウム 673mg リン 196mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 809kcal たんぱく質 38.8g 脂質 38.8g 脂質 50.2g	ご飯セット 588kcal 19.1g 15.9g 88.3g 745mg 273mg 273mg 2.0g 1679kcal 53.5g 52.3g	ホッケの照焼 ビーマンソテー れんこんと難肉のカレー煮 春雨のザラダ おかず エネルギー 286kcal たんぱく質 14.8g 脂質 15.2g 炭水化物 20.7g ナトリウム 506mg リン 207mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 797kcal たんぱく質 40.4g 脂質 46.3g	三飯セット 576kcal 19.7g 15.9g 83.6g 579mg 578mg 284mg 284mg 1667kcal 55.1g 48.4g	さっぱりポテトサラ ボネルギー 306kc たんぱく質 12.6 脂質 19.1 炭水化物 20.7 ナトリウム 481m リン 172m 食塩相当量 1.8g エネルギー 784kc たんぱく質 40.0 脂質 43.6	ダ 所 ご飯セット a 596kca g 17.5g g 19.8g 83.6g 722mg 553mg 1.8g 1.8g 1.8g 1.654kca g 54.7g g 45.7g	ブリの味噌 塩枝豆 ***ベッのピリ辛マ ***ベッのピリ辛マ ***ベッのピリ辛マ たんぱく質 たんぱく質 大トリウム ナトリウム ナトリウム クリン 食塩相当量 ***ベッのピリ辛マ ***ベッのピリ辛マ ***ベッのピリ辛マ ***ベッのピリ辛マ ***ベッのピリ辛マ ***ベッのピリ辛マ ***ベッのピリキマ ***ベッのピリウム ***ベッのピリキマ ***ベッのピリウム ***ベッのピリウム ***ベッのピリキマ ***ベッのピリキマ ***ベッのピリキマ ***ベッのピリキマ ***ベッのピリキマ ***ベッのピリキマ ***ベッのピリキマ ***ベッのピリキマ ***ベッのピリキマ ***ベッのピリキマ ***ベッのピリキマ ***ベッのピリキマ ***ベッのピリキマ ***ベッのピリキマ ***ベッのピリキマ ***ベッのピリキマ ***ベッのピリキマ ***ベッのピリキマ ***ベッの ***・ベッの ***ベッの ***・ベッの ***・ベッの ***・ベッの ***・ベッの ***・ベッの ***・ベッの ***・ベッの ***・ベッの ***・ベッの ***・ベッの ***・ベッの ***・ベッの ***・ベッの ***・ベッの ***・ベッの ***・ベッの ***・ベッの ***・ベッの **・ベッの ***・ベッの **	焼っと煮 麦パヨネーズ 卵麦か で飯セット 98kcal 588kcal 18. 1g 23. 0g 17. 6g 18. 3g 15. 7g 78. 6g 724mg 636mg 194mg 271mg 1. 8g 1. 8g 1. 8g 3かず ご飯セット 82kcal 1652kcal 39. 0g 53. 7g 46. 2g 48. 3g
	キーマカレーのルー 青菜と高野豆腐の煮物 じゃが芋の中華風サラダ おかず エネルギー 273kcal たんぱく質 17.3g 脂質 11.9g 炭水化物 27.1g ナトリウム 894ng カリウム 725ng ウム 725ng 食塩相当量 2.3g エネルギー 788kcal たんぱく質 38.5g 脂質 40.9g 炭水化物 68.6g ナトリウム 2004ng	563kcal 22. 2g 12. 6g 90. 0g 895mg 797mg 302mg 2. 3g 2. 3g 2. 3g 43. 0g 257. 3g 2007mg	下内と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 さつま芋サラダ エネルギー 298kcal たんぱく質 14.2g 脂質 15.2g 炭水化物 25.4g ナトリウム 777mg カリウム 673mg カリウム 673mg カリウム 196mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 809kcal たんぱく質 38.8g 脂質 50.2g 炭水化物 49.6g ナトリウム 1898mg	ご飯セット 588kcal 19.1g 15.9g 88.3g 778mg 273mg 273mg 20g 20g 20g 20g 20g 20g 20g 20g 20g 20	ボッケの照焼 ビーマンソテー れんこんと難肉のカレー素 春雨のサラダ おかず エネルギー 286kcal たんぱく質 14.8g 脂質 15.2g 炭水化物 20.7g ナトリウム 578mg カリウム 506mg リン 207mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 797kcal たんぱく質 40.4g 脂質 46.3g 炭水化物 54.2g ナトリウム 2136mg	三飯セット 576kcal 19.7g 15.9g 83.6g 578mg 578mg 284mg 1.5g 1667kcal 55.1g 48.4g 242.9g 2139mg	さっぱりポテトサラ	ダ 郎 - 二飯セット a 596kca g 17.5g g 19.8g g 83.6g g 72.2mg g 553mg g 249mg g 1654kca g 54.7g g 45.7g g 246.9g ng 2028mg	ブリの味噌 塩枝豆 ************************************	焼っと煮 麦 タース 卵麦か でしまり でしまり でしまり でいます。
食 合	キーマカレーのルー 青菜と高野豆腐の煮物 しゃが芋の中華風サラダ おかず エネルギー 273kcal たんぱく質 17.3g 脂質 11.9g 炭水化物 27.1g ナトリウム 894mg ナトリウム 725mg タ塩相当量 2.3g エネルギー 788kcal たんぱく質 38.5g 脂質 38.5g 脂質 40.9g 炭水化物 68.6g	563kcal 22. 2g 12. 6g 90. 0g 895mg 797mg 302mg 2. 3g 2. 3g 2. 3g 43. 0g 257. 3g	下内と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 さつま芋サラダ おかず エネルギー 298kcal たんぱく質 14.2g 脂質 15.2g 炭水化物 25.4g ナトリウム 777mg カリウム 673mg リン 196mg リン 196mg は相当量 2.0g エネルギー 809kcal たんぱく質 38.8g 脂質 50.2g 炭水化物 49.6g	ご飯セット 588kcal 19.1g 15.9g 88.3g 778mg 273mg 273mg 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 2.0	ボッケの照焼 ビーマンソテー れんこんと難肉のカレー素 春雨のサラダ おかず エネルギー 286kcal たんぱく質 14.8g 脂質 15.2g 炭水化物 20.7g ナトリウム 578mg ナトリウム 506mg リン 207mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 797kcal たんぱく質 40.4g 脂質 46.3g 炭水化物 54.2g	三飯セット 576kcal 19.7g 15.9g 83.6g 579mg 578mg 244mg 2459g 242.9g 2439mg 1603mg 732mg	まっぱりポテトサラ おか エネルギー 306kc たんぱく質 12.6 脂質 19.1 炭水化物 20.7 ナトリウム 721m カリウム 481m 172m 全塩相当量 1.8g なんぱく質 40.0 脂質 43.6 炭水化物 58.2	ダ 所 ご飯セット a 596kca g 17.5g g 19.8g 83.6g 722mg 553mg 1654kca g 54.7g a 1654kca g 54.7g g 246.9g g 2028mg g 2028mg g 1794mg g 779mg	ブリの味噌 塩枝豆のきのさ キャベッのピリ辛マ エネルギー 29 たんぱく質 炭水化物 ナトリウム ナトリウム サール 20 大トリウム 大トリウム 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 カリン たり 20 たんぱく たり 20 たんぱく たんぱく カリン たんぱく たんぱく たんぱく カリン たんぱく たんぱく たんぱく カリン 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 たんぱく	焼っと煮 麦 ターマース
食合計合	キーマカレーのルー 青菜と高野豆腐の煮物 じゃが芋の中華風サラダ エネルギー 273kcal たんぱく質 17.3g 炭水化物 27.1g ナトリウム 894mg カリウム 725mg クリン 225mg 食塩相当量 2.3g エネルギー 788kcal たんぱく質 38.5g 脂質 40.9g 炭水化物 68.6g ナトリウム 1521mg カリウム 1521mg ブン 485mg 食塩相当量 5.1g エネルギー 916kcal	563kcal 22. 2g 12. 6g 90. 0g 895mg 797mg 302mg 2. 3g 1658kcal 53. 2g 43. 0g 257. 3g 2007mg 1737mg 716mg	下内と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 さつま芋サラダ おかず エネルギー 298kcal たんぱく質 14.2g 脂質 15.2g 炭水化物 25.4g ナトリウム 777mg カリウム 673mg リン 196mg リン 196mg まね相当量 2.0g エネルギー 809kcal たんぱく質 38.8g 脂質 50.2g 炭水化物 49.6g ナトリウム 1898mg カリウム 1638mg カリウム 1638mg カリウム 1638mg	ご飯セット 588kcal 19.1g 19.1g 18.3g 77.8mg 74.5mg 27.3mg 2.0g こ飯セット 1679kcal 53.5g 52.3g 238.3g 1901mg 1854mg 4.9g 1775kcal 54.3g	ホッケの照焼 ピーマンソテー れたこんと籍肉のカレー素 春雨のサラダ エネルギー 286kcal たんぱく質 14.8g 脂質 15.2g 炭水化物 20.7g ナトリウム 506mg リン 207mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 797kcal たんぱく質 40.4g 脂質 46.3g ナトリウム 2136mg カリウム 1387mg リン 2136mg カリウム 1387mg	三飯セット 576kcal 19.78 15.9g 83.6g 579mg 284mg 1.5g 1667kcal 55.1g 48.4g 242.39mg 1603mg 732mg 5.5g 1793kcal	さっぱりポテトサラ おか エネルギー 306kc たんぱく質 12.6 間質 19.1	デ 原 原 で	ブリの味噌 塩枝豆 素とえのきのさ キャベッのピリ辛マ エネルギー 23 たんぱく質 炭 たりウム カリウム カリウム 大トリウム 度塩相当量 エネルギー 78 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 カリウム 1 リウム 1 リウム 1 リウム 1 リウム 1 リカリウム 1	焼っと煮 麦 ターマース 卵麦か で飯セット 98kcal 588kcal 17.5 で 18.3g 15.7g 78.6g 724mg 725mg 636mg 194mg 271mg 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8
食合計合計(キーマカレーのルー 青菜と高野豆腐の煮物 しゃが芋の中華風サラダ エネルギー 273kcal たんぱく質 17.3g 脂質 11.9g 炭水化物 27.1g ナトリウム 894mg カリウム 725mg 225mg 食塩相当量 2.3g エネルギー 788kcal たんぱく質 38.5g 脂質 40.9g 炭水化物 68.6g ナトリウム 2004mg カリウム 1521mg リン 485mg クリウム 485mg カリウム 1521mg リン 485mg カリウム 39.3g 脂質 39.3g 脂質 41.1g	563kcal 22. 2g 12. 6g 90. 0g 895mg 797mg 302mg 2. 3g 558kcal 53. 2g 43. 0g 257. 3g 2007mg 1737mg 716mg 5. 1g	豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 さつま芋サラダ よかず エネルギー 298kcal たんぱく質 14.2g 計長水化物 25.4g ナトリウム 673mg リン 196mg 食塩相当量 2.0g カリウム 673mg カリウム 809kcal たんぱく質 38.8g 脂質 50.2g 炭水化物 49.6g ナトリウム 1638mg カリウム 1638mg カリウム 1638mg ウン 576mg ウン 576mg ウン 39.6g ホルギー 905kcal たんぱく質 39.6g たんぱく質 39.6g 脂質 50.4g たんぱく質 39.6g 脂質 50.4g	ご飯セット 588kcal 19 1g 15 1g 88 3g 745mg 273mg 273mg 2 0g ご飯セット 1679kcal 53 5g 52 3g 238 3g 1901mg 1854mg 807mg 4 9g 1775kcal 54.3g 52.5g	ホッケの照焼 ピーマンソテー れたんと籍肉のカレー素 春雨のサラダ エネルギー 286kcal たんぱく質 14.8g 脂質 15.2g 炭水化物 20.7g ナトリウム 578mg カリウム 506mg リン 207mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 797kcal たんぱく質 40.4g 脂質 46.3g 炭水化物 54.2g 大トリウム 1387mg カリウム 1387mg カリウム 1387mg カリウム 1387mg カリウム 1387mg カリウム 46.5g エネルギー 923kcal たんぱく質 41.0g 脂質 46.5g	三飯セット 576kcal 19. 7g 83. 6g 578mg 284mg 1.5g 284mg 1.5g 1667kcal 55. 1g 48. 4g 242. 9g 2139mg 1603mg 1603mg 1732mg 5. 5g 1793kcal 55. 7g 48. 6g	さっぱりポテトサラ おか エネルギー 306kc 12.6 16.1 16.1 17.1 19.1 17.1 19.1 17.2 19.1 17.2 19.1 17.2 19.1 17.2 19.1 17.2 19.1	デ 原	プリの味噌 塩枝 で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	焼っと煮 麦 ターマース 卵麦か で飯セット 98kca 588kca 17.5 mg
食合計合計(間食	キーマカレーのルー 青菜と高野豆腐の煮物 じゃが芋の中華風サラダ エネルギー 273kcal たんぱく質 17.3g 脂質 11.3g 炭水化物 27.1g ナトリウム 894mg カリウム 725mg 225mg 食塩相当量 2.3g コン 225mg 食塩相当量 2.3g おかず エネルギー 788kcal たんぱく質 38.5g 脂質 40.9g 炭水化物 68.6g ナトリウム 2004mg カリウム 1521mg 人名のよりでは、1521mg 大きりウム 485mg を塩相当量 5.1g エネルギー 916kcal たんぱく質 39.3g 脂質 41.1g 炭水化物 99.5g ナトリウム 2010mg	563kcal 22. 2g 12. 6g 90. 0g 895mg 797mg 302mg 2. 3g 三段セット 1658kcal 53. 2g 43. 0g 257. 3g 2007mg 1737mg 716mg 5. 1g 1786kcal 54. 0g 43. 2g 288. 2g 2013mg	ド	ご飯セット 588kcal 19.1g 15.2g 88.3g 778mg 273mg 273mg 2.0g ご飯セット 1679kcal 53.5g 52.3g 238.3g 1901mg 1854mg 4.9g 1775kcal 54.3g 52.5g 261.3g 1907mg	ボッケの照焼 ピーマンソテー れらんと類肉のカレー素 春雨のサラダ エネルギー 286kcal たんぱく質 14.8g 脂質 15.2g 炭水化物 20.7g ナトリウム 578mg カリウム 506mg 207mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 797kcal たんぱく質 40.4g 脂質 46.3g 炭水化物 54.2g ナトリウム 138mg リン 2136mg カリウム 138mg リン 501mg 塩相当量 5.4g エネルギー 923kcal たんぱく質 41.0g 原塩相当量 5.4g エネルギー 923kcal たんぱく質 41.0g 原本ルギー 923kcal たんぱく質 41.0g 原本ルギー 923kcal たんぱく質 41.0g 原本ルギー 923kcal	三飯セット 576kcal 19. 7g 15. 7g 83. 6g 578mg 284mg 1. 5g 284mg 1. 5g 2739mg 1. 603mg 1. 732mg 1. 5g 1. 793kcal 55. 7g 48. 6g 273. 4g 2141mg	さっぱりポテトサラ おか エネルギー 306kc たんぱく質 12.6 19.1 一次水化物 20.7 721m フリウム 481m 172m 241m 172m 241m 1578m 157	デ 原	プリウ は で で で で で で で で で で で で で で で で で で	焼っと煮 麦 ショネーズ 卵麦か ご飯セット 98kca 588kca 17.6g
食 合計 合計 間	キーマカレーのルー 青菜と高野豆腐の煮物 じゃが芋の中華風サラダ エネルギー 273kcal たんぱく質 17.3g 最大トリウム 894mg カリウム 725mg 225mg 食塩相当量 2.3g エネルギー 788kcal たんぱく質 38.5g 振質 40.9g 炭水化物 68.6g ナトリウム 1521mg カリウム 1521mg カリウム 1521mg カリウム 1521mg 大ルボー 916kcal たんぱく質 39.3g エネルギー 916kcal たんぱく質 39.3g 脂質 41.1g 炭水化物 99.5g	563kcal 22. 2g 12. 6g 90. 0g 895mg 797mg 302mg 2. 3g こませい 1658kcal 53. 2g 43. 0g 257. 3g 2007mg 1737mg 716mg 5. 1g 1786kcal 54. 0g 43. 2g 288. 2g	下内と野菜の中華炒め 第ミンチと小松菜の煮物 さつま芋サラダ エネルギー 298kca たんぱく質 14.2g 脂質 15.2g 炭水化物 777mg カリウム 673mg カリウム 673mg 196mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 809kca たんぱく質 38.8g 下リウム 1898mg 大トリウム 1638mg カリウム 1638mg ナトリウム 18904mg 産塩相当量 4.9g エネルギー 905kca たんぱく質 39.6g たんぱく質 39.6g たんぱく質 1904mg	ご飯セット 588kcal 19.1g 15.9g 745mg 273mg 273mg 2.0g こ飯セット 1679kcal 53.5g 52.3g 238.3g 1901mg 1775kcal 1775kcal 54.3g 52.5g 261.3g 1907mg 1967mg 819mg	ボッケの照焼 ピーマンソテー れらんと類肉のカレー素 春雨のサラダ エネルギー 286kcal たんぱく質 14.8g 脂質 15.2g 炭水化物 20.7g ナトリウム 578mg カリウム 506mg 207mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 797kcal たんぱく質 40.4g 脂質 46.3g 炭水化物 54.2g ナトリウム 138mg リン 2136mg カリウム 138mg リン 501mg 塩相当量 5.4g エネルギー 923kcal たんぱく質 41.0g 原塩相当量 5.4g エネルギー 923kcal たんぱく質 41.0g 原本ルギー 923kcal たんぱく質 41.0g 原本ルギー 923kcal たんぱく質 41.0g 原本ルギー 923kcal	三飯セット 576kcal 19. 7g 15. 7g 83. 6g 578mg 284mg 1. 5g 284mg 1. 5g 2739mg 1. 603mg 1. 732mg 1. 5g 1. 793kcal 55. 7g 48. 6g 273. 4g 2141mg	さっぱりポテトサラ おか	デ 原	プリの味噌 塩枝えのきのさ キャベッのピリ辛マ エネルギー 23 たんぱく質 炭ナトリウム 1 リン 食塩 イ	焼っと煮 麦 ショネーズ 卵麦か ご飯セット 98kcal 588kcal 17, 5g 78, 6g 724mg 725mg 636mg 194mg 271mg 1, 8g 1, 8g 237, 6g 216mg 2219mg 281mg 1497mg 46, 2g 48, 3g 48, 9g 237, 6g 281mg 1497mg 462mg 693mg 1778kcal 39, 6g 5, 6

※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。

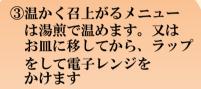
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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。 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。 ※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
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。





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。