## (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	11月25日(月)		11月26日(火)		11月27日(水)			11月28日(木)			11月29日(金)		
	★ごはん120g 目玉焼き 鶏肉と小松菜煮 煮生酢	ផង	★ごはん120g	主 茨	★ごはん 白身魚のし		卵麦	★ごはん 厚焼玉子	120g	加圭	★ごはん 豚肉としめじの生	,120g	机型丰
	日玉焼さ 鶏肉と小松菜煮	<u> </u>	鶏じゃが煮 高野豆腐の味噌煮	麦落 卵麦	竹輪とインゲン	んしょう ·の玉子とじ	卵麦	子がエエ チキンアラ	・ ビアータ	<u> </u>	鶏ミンチと小	と要れず一風味 松菜の煮物	卵乳麦 乳麦 卵乳麦
	煮生酢	麦 麦	若芽と蒲鉾の和え物	麦	<sup>竹輪とインゲン</sup> 大根の甘	酢漬け		白菜の辛子	柚子和え	卵麦 麦 麦	鶏ミンチと小 マリーネ	・サラダ	卵乳麦
朝	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
食	エネルギー 204kcal	397kcal	エネルギー 141kcal	334kcal	エネルギー	152kcal	345kcal		189kcal	382kcal		177kcal	
	たんぱく質 16.7g 脂質 11.0g	20.0g 11.5g	たんぱく質 9.2g 脂質 5.5g	12. 5g 6. 0g	たんぱく質 <b>脂質</b>	6. 9g 7. 5g	10. 2g 8. 0g	たんぱく質 <b>脂質</b>	9. 3g 9. 7g		たんぱく質 <b>心を</b>	9.4g 10.0g	12. 7g 10. 5g
	炭水化物 8.9g	50.8g	炭水化物 14.6g	56. 5g	原見 炭水化物	14. 6g	56. 5g	ルス 炭水化物	16.8g	10. 2g 58. 7g	ルス 炭水化物	12. 9g	54.8g
	ナトリウム 446mg 食塩相当量 1.1g	447mg 1 1g	ナトリウム 659mg 食塩相当量 1.7g	660mg	ナトリウム 食塩相当量	669mg 1 7g	670mg 1 7g	ナトリウム 食塩相当量	584mg 1 5g	585mg 1 5g	ナトリウム 食塩相当量	687mg	688mg
	★ . Tit 6,120g	1. 18	★こはん120g	1.75	★ごはん	120g	1.75	★こはん	120g	1. 58		120g )照焼	11.75
	鶏のカレー照者込み	麦	揚げ豆腐の南蛮づけ	麦 麦 卵乳麦	赤魚の幽		麦	キャベツと豚肉(	の塩あんかけ	. <del></del>	★ごはん ホッケの 塩枝豆	)照焼	麦
	プロッコリー 豚肉とごぼうの煮物 キャロットラベ	麦	インゲンの生姜炒め 法蓮草とハムのマリーネ	<u>友</u> 	ピーマンのま <b>ネギ味噌</b>	かがれた	 	大豆とごぼう( もずくの	が呼吸が	<u> </u>	塩枝豆 大根と鶏肉 春雨のピーカ	の味噌煮	麦
	キャロットラペ	蹇			ネギ味噌 れんこん	サラダ	麦 卵麦				春雨のピープ	トッツ和え	卵乳麦落
昼食	[ ]. <i>I</i> [S		I. 1   18			L. 1 18	***			24=		L. 1 12	
	おかず   エネルギー   248kca	ご飯セット 441kcal	おかず  エネルギー   268kcal	ご飯セット 461kcal	エネルギー	<u>おかず</u> 220kcal	ご飯セット 413kcal	エネルギー	<u>おかず</u> 211kcal		エネルギー	おかず 232kcal	ご飯セット 425kcal
	たんぱく質 14.5g	17. 8g	たんぱく質 14.2g	17. 5g	たんぱく質	15. 5g	18. 8g	たんぱく質	13. 6g	16. 9g	たんぱく質	18. 5g	21.8g
	脂質   12.8g  炭水化物  17.5g	13.3g	脂質  14.2g  炭水化物  23.2g	14.7g	脂質 炭水化物	9. 5g 16. 9g	10.0g 58.8g	脂質 炭水化物	10.3g	10.8g 57.7g	<u>脂質</u> 炭水化物	9.3g 16.4g	9. 8g 58. 3g
	ナトリウム 694mg	695mg	ナトリウム 870mg		ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム			ナトリウム		691mg
	食塩相当量   1.8g   ◎ 牛乳180g	1.8g	食塩相当量	2. 2g	食塩相当量 〇牛乳18	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1. 6g	食塩相当量	1.8g 30g	1.8g
間食	◎りんご150g		@/\`++9Ôø		のグレー	プフルー	-ツ200g	◎牛乳180g  ◎りんご150g		◎牛乳180g  ◎キウイフルーツ150g			
	★こはん120g	<b>*</b>	★こはん120g	- 西	★ごはん	120g	麦	★ごはん ブリの味	120g 1967年		★ ごはん	120g	回生
	まぐろカツ うま塩キャベツ	麦 麦か	ポークチャップ 麩とえのきのさっと煮	↓垫	思佐ノエ	<u> </u>	冬				ノノ ム点込む	,,,,,,,	乳麦
	7 5 <del></del>	久//) '	をこんのとのと フロ点	友	木V/1L		<u> </u>	人変のさ	んぴら	麦	<sub>クリーム煮込</sub> み 菜の花の:	ソナ炒め	卵乳麦か
	里芋といかの煮物	1夕	鶏肉とオクラの中華風	乳 麦 麦	★ごはん 照焼チキ 菜の花 大根とベーニ	ンの煮物		豚肉と里芋	のごま煮	麦 麦	菜の花の` 麩と若芽の	ソナ炒め の酢の物	
	里芋といかの煮物 菜の花の菜種和え	蹇/// 卵麦	鶏肉とオクラの中華風	<u>秦</u>	未り16 大根とベー= キャベツのピー	I <b>ンの</b> 煮物 -ナッツ和え	卵乳麦 麦落	人参のさ  豚肉と里芋   ひじきとアサリロ	のごま煮	麦麦麦	菜の花の、 麩と若芽の	ソナ炒め の酢の物	
夕 夕	里芋といかの煮物	1夕	鶏肉とオクラの中華風	麦	大根とベーコ キャベツのピー	I ンの煮物 -ナッツ和え	卵乳麦 麦落	豚肉と里芋	のごま煮	麦麦麦	葉の花の、 麩と若芽の	ソナ炒め	
夕食	里芋といかの煮物 菜の花の菜種和え	<b>爺麦</b>	鶏肉とオクラの中華風		キャベツのヒー	ナッツ和え	麦落	豚肉と里芋	<b>のごま煮</b> のさっぱり煮		数と若芽(	の酢の物	麦
	里芋といかの煮物 菜の花の菜種和え	予麦 ご飯セット 404kcal	鶏肉とオクラの中華風 	ご飯セット 449kcal	エネルギー	ナッツ和え おかず 263kcal	麦落 ご飯セット 456kcal	豚肉と里芋 ひじきとアサリの	のごま煮 <sup>のさっぱり煮</sup> おかず 259kcal	ご飯セット 452kcal	麩と若芽(	の酢の物 おかず  207kga	麦 ご飯セット 400kcal
	里芋といかの煮物 菜の花の菜種和え おかず エネルギー 211kcal たんぱく質 10.8g	新麦 ご飯セット 404kcal 14.1g	鶏肉とオクラの中華風 おかず エネルギー 256kcal たんぱく質 17.4g	ご飯セット 449kcal 20.7g	エネルギー たんぱく質	おかず 263kcal 17.9g	麦落 ご飯セット 456kcal 21.2g	豚肉と里芋 ひじきとアサリの エネルギー たんぱく質	のごま煮 のさっぱり煮 <b>おかず</b> 259kcal 18.1g	ご飯セット 452kcal 21.4g	麩と若芽の ボールギー たんぱく質 暗音	の酢の物 おかず  207kca    11.6g   10.2g	芝飯セット 400kcal 14.9g 10 7g
	里芋といかの煮物 菜の花の菜種和え おかず エネルギー 211kcal たんぱく質 10.8g 脂質 8.8g 炭水化物 23.5g	が表 ご飯セット 404kcal 14.1g 9.3g 65.4g	鶏肉とオクラの中華風 おかず エネルギー 256kcal たんぱく質 17.4g 脂質 11.6g 炭水化物 19.1g	ご飯セット 449kcal 20.7g 12.1g 61.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	おかず 263kcal 17. 9g 15. 6g 12. 8g	ご飯セット 456kcal 21.2g 16.1g 54.7g	豚肉と里芋 ひじきとアサリロ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	のごま煮 のさっぱり煮 よかず 259kcal 18.1g 13.1g 16.1g	ご飯セット 452kcal 21.4g 13.6g 58.0g	数と若芽の エネルギー たんぱく質 <b>脂質</b> 炭水化物	かず  おかず  207kca   11.6g  10.2g  17.3g	三飯セット 400kcal 14.9g 10.7g 59.2g
	里芋といかの煮物 菜の花の菜種和え おかず エネルギー 211kcal たんぱく質 10.8g 脂質 8.8g 炭水化物 23.5g ナトリウム 613mg	が表 ご飯セット 404kcal 14.1g 9.3g 65.4g	鶏肉とオクラの中華風 おかず エネルギー 256kcal たんぱく質 17.4g 脂質 11.6g 炭水化物 19.1g ナトリウム 691mg	ご飯セット 449kca l 20. 7g 12. 1g 61. 0g 692mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	おかず 263kcal 17. 9g 15. 6g 12. 8g	ご飯セット 456kcal 21.2g 16.1g 54.7g	豚肉と里芋 ひじきとアサリロ エネルギー たんぱく質 <u>脂質</u> ナトリウム	のごま煮 のさっぱり煮 おかず 259kcal 18.1g 13.1g 16.1g	ご飯セット 452kcal 21.4g 13.6g 58.0g	数と若芽の エネルギー たんぱく質 <u>脂質</u> 炭水化物 ナトリウム	かず  おかず  207kca   11.6g  10.2g  17.3g	麦 ご飯セット 400kcal 14. 9g 10. 7g 59. 2g
	里芋といかの煮物 菜の花の菜種和え おかず エネルギー 211kcal たんぱく質 10.8g 脂質 8.8g 炭水化物 23.5g ナトリウム 613mg 食塩相当量 1.6g	が表 ご飯セット 404kcal 14.1g 9.3g 65.4g 614mg 1.6g ご飯セット	鶏肉とオクラの中華風 おかず エネルギー 256kcal たんぱく質 17.4g 脂質 11.6g 炭水化物 19.1g ナトリウム 691mg 食塩相当量 1.8g	ご飯セット 449kcal 20 7g 12 1g 61 0g 692mg 1 8g	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	おかず 263kcal 17. 9g 15. 6g 12. 8g 679mg 1. /g おかず	ご飯セット 456kcal 21.2g 16.1g 54.7g 680mg 1.7g	豚肉と里芋 ひじきとアサリロ エネルギー たんぱく質 <b>脂質</b> 大トリウム 食塩相当量	のごま煮 のごっぱり煮 おかず 259kcal 18. 1g 13. 1g 16. 1g 776mg 2. 0g	ご飯セット 452kcal 21. 4g 13. 6g 58. 0g 777mg 2. 0g ご飯セット	数と若芽の エネルギー たんぱく質 <b>脂質</b> 大トリウム 食塩相当量	おかず   207kcal   11.6g   10.2g   17.3g   847mg   2.2g   おかず	<b>麦</b> ご飯セット 400kcal 14.9g 10.7g 59.2g 848mg 2.2g ご飯セット
	里芋といかの煮物 菜の花の菜種和え おかず エネルギー 211kcal たんぱく質 10.8g 脂質 8.8g 炭水化物 23.5g ナトリウム 613mg 食塩相当量 1.6g おかず エネルギー 663kcal	が表 ご飯セット 404kcal 14. 1g 9. 3g 65. 4g 614mg 1. 6g ご飯セット 1242kcal	鶏肉とオクラの中華風 おかず エネルギー 256kcal たんぱく質 17.4g 脂質 11.6g 炭水化物 19.1g ナトリウム 691mg 食塩相当量 1.8g おかず エネルギー 665kcal	ご飯セット 449kcal 20 7g 12 1g 61 0g 692mg 1 8g ご飯セット 1244kcal	エネルギーたんぱく質脂質、水化物ナトリウム食塩相当量	おかず 263kcal 17. 9g 15. 6g 12. 8g 679mg 1. /g おかず 635kcal	ご飯セット 456kcal 21.2g 16.1g 54.7g 680mg 1.7g ご飯セット 1214kcal	豚肉と里芋 ひじきとアサリロ エネルギー たんぱく質 脱ケトリウム 食塩相当量 エネルギー	のごま煮 のごっぱり煮 おかず 259kcal 18. 1g 13. 1g 16. 1g 776mg 2. 0g おかす 659kcal	ご飯セット 452kcal 21. 4g 13. 6g 58. 0g 777mg 2. 0g ご飯セット 1238kcal	数と若芽の エネルギー たんぱく質 <b>店質</b> 大トリウム 食塩相当量	おかず 207kcal 11.6g 10.2g 17.3g 847mg 2.2g おかず 616kcal	変数セット 400kcal 14.9g 10.7g 59.2g 848mg 2.2g ご飯セット 1195kcal
<b>食</b> 合	里芋といかの煮物 菜の花の菜種和え おかず エネルギー 211kcal たんぱく質 10.8g 脂質 8.8g 炭水化物 23.5g ナトリウム 613mg 食塩相当量 1.6g	が表 ご飯セット 404kcal 14. 1g 9. 3g 65. 4g 614mg 1. 6g ご飯セット 1242kcal	鶏肉とオクラの中華風 おかず エネルギー 256kcal たんぱく質 17.4g 脂質 11.6g 炭水化物 19.1g ナトリウム 691mg 食塩相当量 1.8g おかず エネルギー 665kcal	ご飯セット 449kca   20.7g 12.1g 61.0g 692mg 1.8g ご飯セット 1244kca   50.7g 32.8g	エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム 食塩 ギー	おかす 263kcal 17. 9g 15. 6g 12. 8g 679mg 1. /g 5かす 635kcal 40. 3g 32. 6g	ご飯セット 456kcal 21 2g 16 1g 54 7g 680mg 1 /g ご飯セット 1214kcal 50 2g	豚肉と里芋 ひじきとアサリロ エネルギー たんぱく質 <b>脂質</b> 大トリウム 食塩相当量	おかず 259kcal 18. lg 16. lg 776mg 2. 0g おかず 659kcal 41. 0g 33. lg	ご飯セット 452kcal 21 4g 13 6g 58 0g 777mg 2 0g ご飯セット 1238kcal 50 9g	悪と若芽の エネルギー たんぱく質 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 207kcal 11. 6g 10. 2g 17. 3g 847mg 2. 2g おかず 616kcal 39. 5g 29. 5g	<b>麦</b> ご飯セット 400kcal 14.9g 10.7g 59.2g 848mg 2.2g ご飯セット 1195kcal 49.4g
食 ————————————————————————————————————	里芋といかの煮物 菜の花の菜種和え おかず エネルギー 211kcal たんぱく質 10.8g 脂質 8.8g 炭水化物 23.5g ナトリウム 613mg 食塩相当量 1.6g コネルギー 663kcal たんぱく質 42.0g 脂質 32.6g 炭水化物 49.9g	が表 ご飯セット 404kcal 14.1g 9.3g 65.4g 614mg 1.6g ご飯セット 1242kcal 51.9g 34.1g 175.6g	鶏肉とオクラの中華風  おかず エネルギー 256kcal たんぱく質 17.4g 脂質 11.6g 炭水化物 19.1g ナトリウム 691mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 665kcal たんぱく質 40.8g 脂質 31.3g 炭水化物 56.9g	ご飯セット 449kca   20.7g 12.1g 61.0g 692mg 1.8g ご飯セット 1244kca   50.7g 32.8g 182.6g	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	おかす 263kcal 17. 9g 15. 6g 12. 8g 679mg 1. 7g おかす 635kcal 40. 3g 32. 6g 44. 3g	ご飯セット 456kcal 21.2g 16.1g 54.7g 680mg 1.7g ご飯セット 1214kcal 50.2g 34.1g 170.0g	下内と里芋 のじきとアナリリー エネルギー たんぱく ガトリウム 食塩相 エネルギー たんぱく カナトリウム 食塩インギー たんぱく エネルギー たんぱく 変塩インギー たんぱく 変塩インギー たんぱく 変塩インギー たんぱく 変塩イン・ たんぱく 変塩イン・ たんぱく 変塩イン・ たんぱく 変塩イン・ たんぱく 変塩イン・ たんぱく 変塩イン・ たんぱく 変塩イン・ たんぱく 変塩イン・ たんぱく 変塩イン・ たんぱく 変塩イン・ たんぱく 変塩イン・ たんぱく 変塩イン・ たんぱく 変塩イン・ たんぱく 変塩イン・ たんぱく 変速を 変速を がまる。 たんぱく 変速を 変速を 変速を 変速を 変速を 変速を 変速を 変速を	おかず 259kcal 18. 1g 16. 1g 776mg 2. 0g おかず 659kcal 41. 0g 33. 1g 48. 7g	ご飯セット 452kcal 21 4g 13 6g 58 0g 777mg 2 0g ご飯セット 1238kcal 50 9g	<ul> <li>基と若芽の</li> <li>エネルギー</li> <li>たんぱく</li> <li>大トリウム</li> <li>食塩相当</li> <li>エネルギー</li> <li>たんぱく</li> <li>ボイ物</li> <li>炭水化物</li> </ul>	おかず 207kcal 11. 6g 10. 2g 17. 3g 847mg 2. 2g おかず 616kcal 39. 5g 29. 5g 46. 6g	三飯セット 400kcal 14.9g 10.7g 59.2g 848mg 2.2g ご飯セット 1195kcal 49.4g 31.0g 172.3g
<b>食</b> 合	里芋といかの煮物 菜の花の菜種和え おかず エネルギー 211kcal たんぱく質 10.8g 脂質 8.8g 炭水化物 23.5g ナトリウム 613mg 食塩相当量 1.6g おかず エネルギー 663kcal たんぱく質 42.0g	が表 ご飯セット 404kcal 14.1g 9.3g 65.4g 614mg 1.6g ご飯セット 1242kcal 51.9g 34.1g	鶏肉とオクラの中華風  おかず エネルギー 256kcal たんぱく質 17.4g 脂質 11.6g 炭水化物 19.1g ナトリウム 691mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 665kcal たんぱく質 40.8g 脂質 31.3g	ご飯セット 449kca l 20. 7g 12. 1g 61. 0g 692mg 1. 8g ご飯セット 1244kca l 50. 7g 32. 8g 182. 6g	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	おかす 263kcal 17. 9g 15. 6g 12. 8g 679mg 1. /g 5かす 635kcal 40. 3g 32. 6g	三飯セット 456kcal 21, 2g 16, 1g 54, 7g 680mg 1, 7g 三飯セット 1214kcal 50, 2g 34, 1g	下内と里芋 のじきとアナリリー エネルギー たんぱく ガトリウム 食塩相 エネルギー たんぱく カナトリウム 食塩インギー たんぱく エネルギー たんぱく 変塩インギー たんぱく 変塩インギー たんぱく 変塩インギー たんぱく 変塩イン・ たんぱく 変塩イン・ たんぱく 変塩イン・ たんぱく 変塩イン・ たんぱく 変塩イン・ たんぱく 変塩イン・ たんぱく 変塩イン・ たんぱく 変塩イン・ たんぱく 変塩イン・ たんぱく 変塩イン・ たんぱく 変塩イン・ たんぱく 変塩イン・ たんぱく 変塩イン・ たんぱく 変塩イン・ たんぱく 変速を 変速を がまる。 たんぱく 変速を 変速を 変速を 変速を 変速を 変速を 変速を 変速を	おかず 259kcal 18. lg 16. lg 776mg 2. 0g おかず 659kcal 41. 0g 33. lg	ご飯セット 452kcal 21. 4g 13. 6g 58. 0g 77.7mg 2. 0g ご飯セット 1238kcal 50. 9g 34. 6g	数と若芽の エネルギー たんぱく <u>ルボイ質</u> 炭水化物 ナトリウム 食塩相ギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質 脂質	おかず 207kcal 11. 6g 10. 2g 17. 3g 847mg 2. 2g おかず 616kcal 39. 5g 29. 5g	<b>麦</b> ご飯セット 400kcal 14.9g 10.7g 59.2g 848mg 2.2g ご飯セット 1195kcal 49.4g
食 合計 合	里芋といかの煮物 菜の花の菜種和え おかず エネルギー 211kcal たんぱく質 10.8g 脂質 8.8g 炭水化物 23.5g ナトリウム 613mg 食塩相当量 1.6g おかず エネルギー 663kcal たんぱく質 42.0g 脂質 32.6g 炭水化物 49.9g ナトリウム 1753mg 食塩相当量 4.5g	が表 ご飯セット 404kcal 14.1g 9.3g 65.4g 614mg 1.6g ご飯セット 1242kcal 51.9g 34.1g 175.6g 1756mg 4.5g	鶏肉とオクラの中華風  ボルギー 256kcal たんぱく質 17.4g 脂質 11.6g 炭水化物 19.1g ナトリウム 691mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 665kcal たんぱく質 40.8g 脂質 31.3g 炭水化物 56.9g ナトリウム 2220mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 863kcal	ご飯セット 449kca   20.7g 12.1g 61.0g 692mg 1.8g ご飯セット 1244kca   50.7g 32.8g 182.6g 2223mg 5.7g	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 たもぱり 大・リウム たりは相当量 エネルギー	おかす 263kcal 17. 9g 15. 6g 12. 8g 679mg 1. /g 635kcal 40. 3g 32. 6g 44. 3g 2068mg 5. 2g 832kcal	ご飯セット 456kcal 21.2g 16.1g 54.7g 680mg 1.7g ご飯セット 1214kcal 50.2g 34.1g 170.0g 2071mg 5.2g 1411kcal	豚肉と里芋 のじきとアナリリー エネルギー たんぱ 大トリウム 食塩 ルギー たんぱ 大トリウム 食塩相 ギー 食塩相 ギー 食塩相ギー	おかず 259kcal 18. lg 13. lg 16. lg 776mg 2. 0g おかず 659kcal 41. 0g 33. lg 48. 7g 1974mg 5. lg 866kcal	ご飯セット 452kcal 21 4g 13 6g 58 0g 777mg 2 0g ご飯セット 1238kcal 50 9g 34 6g 174 4g 1977mg 5 1g	************************************	おかず 207kcal 11. 6g 10. 2g 17. 3g 847mg 2. 2g 616kcal 39. 5g 29. 5g 46. 6g 2224mg 5. 7g 817kcal	で飯セット 400kcal 14. 9g 10. 7g 59. 2g 848mg 2. 2g ご飯セット 1195kcal 49. 4g 31. 0g 172. 3g 222 /mg 5. 7g 1396kcal
食合計合計(	里芋といかの煮物 菜の花の菜種和え おかず エネルギー 211kcal たんぱく質 10.8g 脂質 8.8g 炭水化物 23.5g ナトリウム 613mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 663kcal たんぱく質 42.0g 脂質 32.6g 炭水化物 49.9g ナトリウム 1753mg 食塩相当量 4.5g エネルギー 870kcal たんぱく質 48.1g	で飯セット 404kcal 14.1g 9.3g 65.4g 614mg 1.6g ご飯セット 1242kcal 51.9g 34.1g 175.6mg 4.5g 1449kcal 58.0g	鶏肉とオクラの中華風  ボルギー 256kcal たんぱく質 17.4g 脂質 11.6g 炭水化物 19.1g ナトリウム 691mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 665kcal たんぱく質 40.8g 脂質 31.3g 炭水化物 56.9g ナトリウム 2220mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 863kcal	ご飯セット 449kcal 20. 7g 12. 1g 61. 0g 692mg 1. 8g ご飯セット 1244kcal 50. 7g 32. 8g 182. 6g 2223mg 5. 7g 1442kcal 57. 6g	エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム 食塩 ギー たんぱく 質 ボスル 大り は ボー たんぱ 質 ボストリウム 食塩 ボスルウム 食塩 ボスルウム 食塩 ボスルウム しまる はく 質 たんぱく 質	おかず 263kcal 17. 9g 15. 6g 12. 8g 679mg 1. /g 635kcal 40. 3g 32. 6g 44. 3g 2068mg 5. 2g 832kcal 48. 0g	二飯セット 456kcal 21 2g 16 1g 54 7g 680mg 1 /g ご飯セット 1214kcal 50 2g 34 1g 170 0g 2071mg 5 2g	下内と里芋 ひじきとアサリー エネルギー たんぱく	おかず 259kcal 18. 1g 13. 1g 16. 1g 776mg 2. 0g おかず 659kcal 41. 0g 33. 1g 48. 7g 1974mg 5. 1g 866kcal 47. 1g	ご飯セット 452kcal 21. 4g 13. 6g 58. 0g 777mg 2. 0g ご飯セット 1238kcal 50. 9g 34. 6g 174. 4g 1977mg 5. 1g 1445kcal 57. 0g	エネルギー     エネルばく質     上 たんぱく	おかず 207kcal 11. 6g 10. 2g 17. 3g 847mg 2. 2g 616kcal 39. 5g 29. 5g 46. 6g 2224mg 5. 7g 817kcal 46. 9g	で飯セット 400kcal 14.9g 10.7g 59.2g 848mg 2.2g ご飯セット 1195kcal 49.4g 31.0g 172.3g 222/mg 5.7g 1396kcal 56.8g
食 合計 合	里芋といかの煮物 菜の花の菜種和え おかず エネルギー 211kcal たんぱく質 10.8g 脂質 8.8g 炭水化物 23.5g ナトリウム 613mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 663kcal たんぱく質 42.0g 脂質 32.6g 炭水化物 49.9g ナトリウム 1753mg 食塩相当量 4.5g エネルギー 870kcal たんぱく質 48.1g 脂質 39.7g 炭水化物 81.8g	で飯セット 404kcal 14.1g 9.3g 65.4g 614mg 1.6g ご飯セット 1242kcal 51.9g 34.1g 175.6mg 4.5g 1449kcal 58.0g	鶏肉とオクラの中華風 おかず エネルギー 256kcal たんぱく質 17.4g 脂質 11.6g 炭水化物 19.1g き塩相当量 1.8g おかず エネルギー 665kcal たんぱく質 40.8g 脂質 31.3g 炭水化物 56.9g ナトリウム 2220mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 863kcal たんぱく質 47.7g 脂質 38.3g 炭水化物 85.8g	ご飯セット 449kcal 20. 7g 12. 1g 61. 0g 692mg 1. 8g ご飯セット 1244kcal 50. 7g 32. 8g 182. 6g 2223mg 5. 7g 1442kcal 57. 6g 39. 8g 211. 5g	エネルギー たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム 食塩相ギー たんぱく質 ボネルギー たんぱく質 ボネルギー たんぱく質 ボネルギー たんぱく質 ボネルギー たんぱく質 ボネルギー たんぱく質 ボネルギー たんぱく質 ボス・リウム は、ボー	おかず 263kcal 17. 9g 15. 6g 12. 8g 679mg 1. 7g 535kcal 40. 3g 32. 6g 44. 3g 2068mg 5. 2g 832kcal 48. 0g 39. 6g 72. 1g	三飯セット 456kcal 21.2g 16.1g 54.7g 680mg 1./g 三飯セット 1214kcal 50.2g 34.1g 170.0g 2071mg 5.2g 1411kcal 57.9g 41.1g 197.8g	下内と里芋 (ロロック ) (ロロック	おかず 259kcal 18. lg 13. lg 16. lg 776mg 2. 0g おかず 659kcal 41. 0g 33. lg 48. 7g 1974mg 5. lg 866kcal 47. lg 40. 2g 80. 6g	ご飯セット 452kcal 21. 4g. 13. 6g. 58. 0g. 77.7mg. 2. 0g. ご飯セット 1238kcal 50. 9g. 34. 6g. 174. 4g. 197.7mg. 5. 1g. 1445kcal 57. 0g. 41. 7g. 206. 3g.	エネルギー     エネルばく質     上 たんぱく	おかず 207kcal 11. 6g 10. 2g 17. 3g 847mg 2. 2g 616kcal 39. 5g 29. 5g 46. 6g 2224mg 5. 7g 817kcal 46. 9g 36. 5g 75. 5g	で飯セット 400kcal 14.9g 10.7g 59.2g 848mg 2.2g ご飯セット 1195kcal 49.4g 31.0g 172.3g 2227mg 5.7g 1396kcal 56.8g 38.0g 201.2g
食合計合計(間	里芋といかの煮物 菜の花の菜種和え おかず エネルギー 211kcal たんぱく質 10.8g 脂質 8.8g 炭水化物 23.5g ナトリウム 613mg 食塩相当量 1.6g おかず エネルギー 663kcal たんぱく質 42.0g 脂質 32.6g 炭水化物 49.9g ナトリウム 1753mg 食塩相当量 4.5g エネルギー 870kcal たんぱく質 48.1g 脂質 39.7g	で飯セット 404kcal 14.1g 9.3g 65.4g 614mg 1.6g ご飯セット 1242kcal 51.9g 34.1g 175.6g 175.6g 175.6g 175.6g 1449kcal 58.0g 41.2g 207.5g 1830mg	鶏肉とオクラの中華風 おかず エネルギー 256kcal たんぱく質 17.4g 脂質 11.6g 炭水化物 19.1g き塩相当量 1.8g おかず エネルギー 665kcal たんぱく質 40.8g 脂質 31.3g 炭水化物 56.9g ナトリウム 2220mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 863kcal たんぱく質 47.7g 脂質 38.3g 炭水化物 85.8g	ご飯セット 449kcal 20. 7g 12. 1g 61. 0g 692mg 1. 8g ご飯セット 1244kcal 50. 7g 32. 8g 182. 6g 2223mg 5. 7g 1442kcal 57. 6g 39. 8g 211. 5g 2297mg	エネルギー たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム 食塩相ギー たんぱく質 ボネルギー たんぱく質 ボネルギー たんぱく質 ボネルギー たんぱく質 ボネルギー たんぱく質 ボネルギー たんぱく質 ボネルギー たんぱく質 ボス・リウム は、ボー	おかず 263kcal 17. 9g 15. 6g 12. 8g 679mg 1 /g 535kcal 40. 3g 32. 6g 44. 3g 2068mg 5. 2g 832kcal 48. 0g 39. 6g	三飯セット 456kcal 21.2g 16.1g 54.7g 680mg 1./g 三飯セット 1214kcal 50.2g 34.1g 170.0g 2071mg 5.2g 1411kcal 57.9g 41.1g 197.8g 2147mg	下内と里芋 (ロロック ) (ロロック	おかず 259kcal 18. 1g 16. 1g 776mg 2. 0g おかず 659kcal 41. 0g 33. 1g 48. 7g 1974mg 5. 1g 866kcal 47. 1g 40. 2g 80. 6g 2048mg	ご飯セット 452kcal 21 4g. 13 6g. 58 0g. 777mg. 2 0g. ご飯セット 1238kcal 50 9g. 34 6g. 174 4g. 1977mg. 5 1g. 1445kcal 57 0g. 41 7g. 206 3g. 205 mg.	<ul> <li>まと若芽の</li> <li>エネルポく質</li> <li>炭トリウ当</li> <li>上たんぱく</li> <li>大り</li> <li>食塩</li> <li>エネルポく</li> <li>大り</li> <li>は相</li> <li>ボー</li> <li>で変</li> <li>大り</li> <li>は</li> <li>は</li> <li>カム</li> <li>は</li> <li>な</li> <li>は</li> <li>な</li> <li>より</li> <li>は</li> <li>な</li> <li>な</li> <li>は</li> <li>な</li> <li>な</li></ul>	おかず 207kcal 11. 6g 10. 2g 17. 3g 847mg 2. 2g 616kcal 39. 5g 29. 5g 46. 6g 2224mg 5. 7g 817kcal 46. 9g 36. 5g 75. 5g	で飯セット 400kcal 14. 9g 10. 7g 59. 2g 848mg 2. 2g で飯セット 1195kcal 49. 4g 31. 0g 172. 3g 222 mg 5. 7g 1396kcal 56. 8g 38. 0g

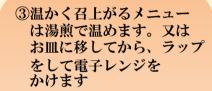
<sup>※</sup>献立は予告無く変更することがあります。

## ※「◎」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。

## 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。





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。

<sup>※</sup>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。

<sup>※</sup>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。

<sup>※</sup>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。

<sup>※</sup>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。