(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	ſ	4月7日(月)		4月8日(火)		4月9日(水)			4月10日(木)			4月11日(金)		
		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん	50g		★ごはんご	150g		★ごはん	50g	
		鶏肉カレークリーム煮 じゃが芋のそぼろあん	乳麦	大豆と蓮根のピリ辛そに	まろ煮 麦	ナスと豚肉(^{じゃが芋とほうれ} /	の味噌絡め	麦落	A 157 寄せ豆腐の スイート 人参と春雨	うすあん	卵麦	ベーコンポー 麩の野菜	テトエッグ	卵乳麦
		ナスのおろし和え	<u>麦</u>	野菜のトマト 竹輪のソース	煮 乳麦 7 3 卵	野菜サラ	ないではった	友	人名一下の人参と春雨	おさつ iのサラダ	到麦	数の野来の なすの中華原	めんかけ 風南蛮漬け	<u>友</u> 麦
			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		·	ドレッシング	ブ(小袋)	麦						
		おかず	ご飯セット	おか	ヽず 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
	朝食	エネルギー 267kcal		エネルギー 2711	cal 514kcal		265kcal		エネルギー	294kcal	537kcal	エネルギー	267kcal	510kcal
	R	たんぱく質 7.0g 貼質 17.8g	11. 1g 18. 4g	たんぱく質 8. 脂質 15.	6g 12.7g 5g 16.1g	たんぱく質	7. 8g 14. 8g	11. 9g 15. 4g	たんぱく質	4.9g 10.7g	9.0g	たんぱく質	4. 7g 18. 8g	8.8g 19.4g
		<u> </u>	J	<u> </u>		_胆 見 炭水化物			順見 炭水化物	43. 8g	11. 3g 96. 6g	<u> </u>	19. 5g	72. 3g
		ナトリウム 617mg	618mg	ナトリウム 635	mg 636mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	619mg	620mg
		カリウム 444mg リン 91mg	505mg 156mg	カリウム 650 リン 147		カリウム リン	443mg 99mg	504mg 164mg	カリウム リン	389mg 75mg	450mg 140mg	カリウム リン	420mg 92mg	481mg 157mg
		食塩相当量 1.6g		食塩相当量 1.		食塩相当量	1. 6g		食塩相当量	1.8g		食塩相当量	1. 6g	1. 6g
		★ごはん150g 赤魚の天ぷら	 	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒	め物達	★ごはん 白身魚の和	50g 可属 あん。	· 美	★ごはん ¹ チキンのアイ	オリソース	卵乳麦	★ごはん 鯖の磯辺/	本土	
		天ぷらのタレ	<u>秦</u> 麦 乳麦	さつま芋と鶏肉の炒 豆腐の塩あんか!	ナ煮 麦か	人参のレ	モン煮	麦 乳麦	インゲン	ソテー	乳麦	うま塩キ	ャベツ	<u>麦</u> 麦か
昼		オニオンソテー きんぴら	乳麦	ひじきのごまマヨ	和え 卵乳麦	春雨タン・ 豚肉と大根の	タン	麦	豚挽き肉と切っ キャベツのE	F大根の煮物	乳麦 麦 卵麦	酬の機造 うま塩キ 赤玉南瓜 四色なま	<u>煮</u>	麦
		カボチャとハムのサラダ	医 卵乳麦			勝凶こ人恨い	クログギ魚	蒸	キャヘラの	コトレ州人	则表	<u>四日なま</u>	9	蒸
	昼	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 379kcal たんぱく質 11.7g		エネルギー 384k たんぱく質 12.	<u>cal 627kcal</u> 2g 16.3g	エイルモーたんぱく質			エネルギー たんぱく質	12 2σ	16 3σ	エネルギー たんぱく質	333kcal 11,4g	15.5g
		脂質 22.4g	23. 0g	脂質 21.	6g 22.2g	脂質	15. 2g	15. 8g	脂質	25. 3g 15. 1g 672mg	25. 9g	脂質 炭 <u>水化物</u> ナトリウム	17. 3g	17. 9g
	ŀ	炭水化物 32.6g ナトリウム 685mg		<u>炭水化物 34.</u> ナトリウム 728	1g 86.9g 8mg 729mg	<u>炭水化物</u> ナトリウム	32.0g 629mg	84.8g 630mg	<u>炭水化物</u> ナトリウム	15.1g 672mg	67.9g 673mg	<u> </u>	31.9g 592mg	84./g 593mg
		カリウム 411mg	472mg	カリウム 565	mg 626mg	カリウム	463mg	524mg	カリウム	340mg	401mg	カリウム	698mg	759mg
		リン 159mg 食塩相当量 1.7g	224mg 1.7g	リン 148 食塩相当量 1.	8mg 213mg 9g 1.9g	リン 食塩相当量	204mg 1,6g	269mg 1.6g	リン 食塩相当量	114mg 1.7g	179mg 1.7g	リン 食塩相当量	180mg 1.5g	245mg 1.5g
₽ P		◎パイナップル(缶		◎黄桃(缶) /	5g	◎パイナ	ップル(台		◎黄桃(缶	75g	1.75	◎パイナ	ップル(台	
		★ ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め	麦ん	★ごはん150g 根菜入りハンバ-	ゲ 引妻	★ごはん [*]	50g -	柳美	★ごはん ¹ ポークチ	150g セップ	可	★ごはん1 鶏肉マス・ 人参シャ	50g タード	事
		豚肉と野菜の中華炒め 人参とさつま揚げの金平	卵麦	人参グラッセ	−グ 乳麦 乳麦 ^{パスタ} 乳麦	チャブチ キャベツの和	エ 風カレー煮	卵麦 卵乳麦	ポークチ ジャーマ:	ンポテト	乳麦	人参シャ	ί—'	<u>多</u> 麦
		マッシュサラダ	卵乳麦	しめじのバター醤油/ 大根のピリッと柚子風味		カラフル	サラダ	卵乳麦	ひじきと蓮根	のマヨ炒め	卵麦	lジャガ芋き	きんぴら	麦
												マカロニとパプ	リカのサラダ	前事
	タ	<u></u>		7(1K0) = 7 7 E 1		<u> </u>						マカロニとパプ	リカのサラダ	麦 卵麦
		おかず	ご飯セット	おか	ヽず ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	マカロニとパプ	_{リカのサラダ} おかず	ご飯セット
	1		561kcal	おか エネルギー 321k たんぱく質 9.	ヽず ご飯セット cal 564kcal 1g 13.2g	エネルギー たんぱく質	371kcal 9, 4g		エネルギー たんぱく質	おかず 337kcal 11.3g	580kcal 15. 4g	マカロニとパプ エネルギー たんぱく質	リカのサラダ	ご飯セット
		エネルギー 318kcal たんぱく質 8.2g 脂質 21.1g	561kcal 12.3g 21.7g	おか エネルギー 321k たんぱく質 9. 脂質 18.	トず ご飯セット cal 564kcal 1g 13.2g 5g 19.1g	エネルギー たんぱく質 脂質	371kca1 9. 4g 23. 0g	614kcal 13.5g 23.6g	エネルギー たんぱく質 脂質	337kcal 11.3g 18.4g	580kca1 15. 4g 19. 0g	マカロニとパブ エネルギー たんぱく質 脂質	^{リカのサラダ} おかず 358kcal 12.1g 19.1g	ご飯セット 601kcal 16.2g 19.7g
		エネルギー 318kcal たんぱく質 8.2g 脂質 21.1g 炭水化物 22.4g	561kcal 12.3g 21.7g 75.2g 675mg	おかまた。 エネルギー 321k たんぱく質 9. 脂質 18. 炭水化物 29. ナトリウム 792	ででは、 では、では、 では、では、では、では、では、では、できます。 では、できますが、できますが、できますが、できますが、できますが、できますが、できますが、できますが、できますが、できますが、できますが、できますが、できますが、できますが、できますが、できますが、できまれば、できままれば、できままれば、できままれば、できまれば、できまれば、できまれば、できまれば、できまれば、できまれば、できまれば、できままない。これは、できままないが、できままないが、できままないが、できままないが、できままないが、できままないが、できままないが、できままないが、できままないが、できままないが、できままないが、できままないが、できままないができまないができままないができままないができままないができままないができままないができまないができますができますができますができますができまないがでもできまないができまないができまないができまないがでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでも	エネルギー	371kcal 9. 4g 23. 0g 30. 6g	614kcal 13.5g 23.6g 83.4g 660mg	ェネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	337kcal 11.3g 18.4g 31.0g 718mg	580kcal 15. 4g 19. 0g 83. 8g 719mg	マカロニとパブ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	カカッサラダ 358kcal 12.1g 19.1g 32.9g	ご飯セット 601kcal 16.2g 19.7g 85.7g 646mg
		エネルギー 318kcal たんぱく質 8.2g 脂質 21.1g 炭水化物 22.4g ナトリウム 674mg カリウム 513mg	561kcal 12.3g 21.7g 75.2g 675mg 574mg	ボルギー 321k たんぱく質 9. 脂質 18. 炭水化物 29. ナトリウム 792 カリウム 393	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	371kcal 9.4g 23.0g 30.6g 659mg 516mg	614kcal 13.5g 23.6g 83.4g 660mg 577mg	ェネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	337kcal 11.3g 18.4g 31.0g 718mg 604mg	580kcal 15.4g 19.0g 83.8g 719mg 665mg	マカロニとパブ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	カカサラダ 358kcal 12.1g 19.1g 32.9g 645mg 399mg	ご飯セット 601kcal 16.2g 19.7g 85.7g 646mg 460mg
		エネルギー 318kcal たんぱく質 8.2g 脂質 21.1g 炭水化物 22.4g ナトリウム 674mg	561kcal 12.3g 21.7g 75.2g 675mg 574mg 180mg	ボルギー 321k たんぱく質 9. 脂質 18. 炭水化物 29. ナトリウム 792 カリウム 393	・ す ご飯セット cal 564kcal lg 13.2g 5g 19.1g 4g 82.2g mg 793mg mg 454mg ng 152mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	371kcal 9.4g 23.0g 30.6g 659mg 516mg 126mg	614kcal 13.5g 23.6g 83.4g 660mg 577mg 191mg	ェネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	337kcal 11.3g 18.4g 31.0g 718mg 604mg 163mg	580kcal 15.4g 19.0g 83.8g 719mg 665mg 228mg	マカロニとパブ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	カカサラダ おかず 358kcal 12.1g 19.1g 32.9g 645mg 399mg 129mg	ご飯セット 601kcal 16.2g 19.7g 85.7g 646mg
		エネルギー 318kcal たんぱく質 8.2g 脂質 21.1g 炭水化物 22.4g ナトリウム 674mg カリウム 513mg リン 115mg 食塩相当量 1.7g	561kcal 12.3g 21.7g 75.2g 675mg 574mg 180mg 1.7g	ボルギー 321k たんぱく質 9. 脂質 18. 炭水化物 29. ナトリウム 792 カリウム 393 リン 87 食塩相当量 2.	で数セット で数セット で数セット で数セット である 13.2g 5g 19.1g 4g 82.2g mg 793mg 454mg 152mg 152mg 0g 2.0g で数セット である 152mg 152	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	371kcal 9.4g 23.0g 30.6g 659mg 516mg 1.26mg 1.7g おかす	614kcal 13.5g 23.6g 83.4g 660mg 577mg 191mg 1.7g	エネルギーたんぱく質脂質 版水化物ナトリウムカリウム りン食塩相当量	337kcal 11. 3g 18. 4g 31. 0g 718mg 604mg 163mg 1. 8g	580kcal 15.4g 19.0g 83.8g 719mg 665mg 228mg 1.8g 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 リン 食塩相当量	おかず 358kcal 12.1g 19.1g 32.9g 645mg 399mg 129mg 1.6g	ご飯セット 601kcal 16.2g 19.7g 85.7g 646mg 460mg 194mg 1.6g
		エネルギー 318kcal たんぱく質 8.2g 脂質 21.1g 炭水化物 22.4g ナトリウム 674mg カリウム 513mg リン 115mg 食塩相当量 1.7g おかずエネルギー 964kcal	561kcal 12.3g 21.7g 75.2g 675mg 574mg 180mg 1.7g 二飯セット 1693kcal	ボカルギー 321k たんぱく質 9 脂質 18. 炭水化物 29. ナトリウム 792 カリウム 393 リウム 393 1食塩相当量 2. エネルギー 976k	ではいりにはいる。 ではいりにはいる ではいる ではいる ではいる ではいる ではいる ではいる ではいる で	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	371kcal 9. 4g 23. 0g 30. 6g 659mg 516mg 126mg 1. 7g おかす 959kcal	614kcal 13.5g 23.6g 83.4g 660mg 577mg 191mg 1.7g 二飯セット 1688kcal	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー	337kcal 11. 3g 18. 4g 31. 0g 718mg 604mg 163mg 1. 8g り66kcal	580kcal 15. 4g 19. 0g 83. 8g 719mg 665mg 228mg 1. 8g ご飯セット 1695kcal	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム リンウム 食塩相当量	おかず 358kcal 12.1g 19.1g 32.9g 645mg 399mg 129mg 1.6g おかす 958kcal	ご飯セット 601kcal 16.2g 19.7g 85.7g 646mg 460mg 194mg 1.6g こ飯セット 1687kcal
		エネルギー 318kcal たんぱく質 8.2g 脂質 21.1g 炭水化物 22.4g ナトリウム 674mg カリウム 513mg リン 115mg 食塩相当量 1.7g おかずエネルギー 964kcal たんぱく質 26.9g 脂質 61.3g	561kcal 12. 3g 21. 7g 75. 2g 675mg 574mg 180mg 1. 7g 二飯セット 1693kcal 39. 2g 63. 1g	エネルギー 321k たんぱく質 9 脂質 18 炭水化物 29 ナトリウム 792 カリウム 393 リン 87 食塩相当量 2 エネルギー 976k たんぱく質 29 脂質 55.	では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	エネルギーたんぱく質脂質、水化物ナトリウムカリンは塩相当量エネルギーたんぱく間質	371kcal 9. 4g 23. 0g 30. 6g 659mg 516mg 126mg 1. 7g おかす 959kcal 30. 1g 53. 0g	614kcal 13.5g 23.6g 83.4g 660mg 577mg 191mg 1.7g 二飯セット 1688kcal 42.4g 54.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	337kcal 11. 3g 18. 4g 31. 0g 718mg 604mg 163mg 1. 8g 35 y 7 966kcal 28. 4g 54. 4g	580kcal 15. 4g 19. 0g 83. 8g 719mg 665mg 228mg 1. 8g ①数セット 1695kcal 40. 7g 56. 2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム リンウム も塩相当量 エネルギー たんぱく質	おかず 358kcal 12.1g 19.1g 32.9g 645mg 399mg 129mg 129mg 129mg 129mg 28.2g 555.2g	ご飯セット 601kcal 16.2g 19.7g 85.7g 646mg 460mg 194mg 1.6g ご飯セット 1687kcal 40.5g 57.0g
	合	エネルギー 318kcal たんぱく質 8.2g 脂質 21.1g 炭水化物 22.4g ナトリウム 674mg カリウム 513mg リン 115mg 食塩相当量 1.7g おかずエネルギー 964kcal たんぱく質 26.9g 脂質 61.3g 炭水化物 74.3g	561kcal 12. 3g 21. 7g 75. 2g 675mg 574mg 180mg 1. 7g 二飯セット 1693kcal 39. 2g 63. 1g 232. 7g	エネルギー 321k たんぱく質 9 脂質 18. 炭水化物 29. ナトリウム 792 カリウム 393 リン 87 食塩相当量 2. エネルギー 976k たんぱく質 29. 脂質 55. 炭水化物 89.	で数セット で数セット では 13.2g 13.2g 5g 19.1g 4g 82.2g mg 793mg 454mg mg 454mg 152mg 0g 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 42.2g 6g 57.4g 0g 247.4g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リシ 食塩相当量 エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物	371kcal 9. 4g 23. 0g 30. 6g 659mg 516mg 126mg 1. 7g おかす 959kcal 30. 1g 53. 0g 88. 4g	614kcal 13.5g 23.6g 83.4g 660mg 577mg 191mg 1.7g 1.7g 1688kcal 42.4g 54.8g 246.8g	エネルギーたんぱく質脂質水化物ナトリウムカリウム は相当量エネルギーたんぱく質	337kcal 11. 3g 18. 4g 31. 0g 718mg 604mg 163mg 1. 8g 33 h 7 966kcal 28. 4g 54. 4g 89. 9g	580kcal 15. 4g 19. 0g 83. 8g 719mg 665mg 228mg 1. 8g ①数セット 1695kcal 40. 7g 56. 2g 248. 3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	おかず 358kcal 12.1g 19.1g 32.9g 645mg 399mg 129mg 1.6g おかす 958kcal 28.2g 55.2g 84.3g	ご飯セット 601kcal 16.2g 19.7g 85.7g 646mg 460mg 194mg 1.6g ご飯セット 1687kcal 40.5g 57.0g 242.7g
	合	エネルギー 318kcal たんぱく質 8.2g 脂質 21.1g 炭水化物 22.4g ナトリウム 674mg カリウム 513mg リン 115mg 食塩相当量 1.7g おかずエネルギー 964kcal たんぱく質 26.9g 脂質 61.3g	561kcal 12. 3g 21. 7g 75. 2g 675mg 574mg 180mg 1. 7g 二飯セット 1693kcal 39. 2g 63. 1g	エネルギー 321k たんぱく質 9. 脂質 18. 炭水化物 29. ナトリウム 792 カリウム 393 リン 87 食塩相当量 2. エネルギー 976k たんぱく質 29. 脂質 55. 炭水化物 89. ナトリウム 215 カリウム 160	では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	エネルギーたんぱく質脂質、水化物ナトリウムカリンは塩相当量エネルギーたんぱく間質	371kcal 9. 4g 23. 0g 30. 6g 659mg 516mg 126mg 1. 7g おかす 959kcal 30. 1g 53. 0g	614kcal 13.5g 23.6g 83.4g 660mg 577mg 191mg 1.7g 二飯セット 1688kcal 42.4g 54.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	337kcal 11. 3g 18. 4g 31. 0g 718mg 604mg 163mg 1. 8g 35 b \$\frac{1}{2}\$ 966kcal 28. 4g 54. 4g 89. 9g 2088mg 1333mg	580kcal 15. 4g 19. 0g 83. 8g 719mg 665mg 228mg 1. 8g 二級セット 1695kcal 40. 7g 56. 2g 248. 3g 2091mg 1516mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム リンウム も塩相当量 エネルギー たんぱく質	おかず 358kcal 12.1g 19.1g 32.9g 645mg 399mg 129mg 129mg 129mg 129mg 28.2g 555.2g	ご飯セット 601kcal 16.2g 19.7g 85.7g 646mg 460mg 194mg 1.6g ご飯セット 1687kcal 40.5g 57.0g
	合計	エネルギー 318kcal たんぱく質 8.2g 脂質 21.1g 炭水化物 22.4g ナトリウム 674mg カリウム 513mg リン 115mg 食塩相当量 1.7g おかずエネルギー 964kcal たんぱく質 26.9g 脂質 61.3g 炭水化物 74.3g ナトリウム 1976mg カリウム 1368mg リン 365mg	561kcal 12. 3g 21. 7g 75. 2g 675mg 574mg 180mg 1. 7g 180 tyl- 1693kcal 39. 2g 63. 1g 232. 7g 1979mg 1551mg 560mg	エネルギー 321k たんぱく質 9. 脂質 18. 炭水化物 29. ナトリウム 792 カリウム 393 リン 87 食塩相当量 2. エネルギー 976 たんぱく質 29. 脂質 55. 炭水化物 89. ナトリウム 215 カリウム 160 リン 382	で数セット で数セット では 13.2g 13.2g 19.1g 4g 82.2g mg 793mg 454mg 152mg 0g 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 42.2g 6g 57.4g 0g 247.4g 5mg 2158mg 1791mg 8mg 1791mg 577mg 19.5mg 1791mg 1791	エネルギー たんぱく質 脂質、水化物 ナトリウム リシ 食塩相当量 エネルギー たんぱく 脂質、水化物 ナトリウム カリウム リカリウム リカリウム カリウム	371kcal 9. 4g 23. 0g 30. 6g 659mg 126mg 1. 7g 30. 1g 53. 0g 88. 4g 1917mg 1422mg 429mg	614kcal 13.5g 23.6g 83.4g 660mg 577mg 191mg 1.7g 1688kcal 42.4g 54.8g 246.8g 1920mg 1605mg 624mg	エネルギー たんぱく質 脂質水化物 ナトリウム カリウム リシ 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 臓水化物 ナトリウム ナトリウム カリウム	337kcal 11. 3g 18. 4g 31. 0g 718mg 604mg 163mg 1. 8g 35 b \$\frac{1}{2}\$ 966kcal 28. 4g 54. 4g 89. 9g 2088mg 1333mg 352mg	580kcal 15. 4g 19. 0g 83. 8g 719mg 665mg 228mg 1. 8g 228tyl 1695kcal 40. 7g 56. 2g 248. 3g 2091mg 1516mg 547mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリン 食塩相当量 エネルギー たんぱく 間質 大トリウム リン	おかず 358kcal 12.1g 19.1g 32.9g 645mg 399mg 129mg 129mg 129mg 1.6g おかず 958kcal 28.2g 55.2g 84.3g 1856mg 1517mg 401mg	ご飯セット 601kcal 16.2g 19.7g 85.7g 646mg 460mg 194mg 1.6g ご飯セット 1687kcal 40.5g 57.0g 242.7g 1859mg 1700mg 596mg
	合計	エネルギー 318kcal たんぱく質 8.2g 脂質 21.1g 炭水化物 22.4g ナトリウム 674mg カリウム 513mg 115mg 食塩相当量 1.7g おかずエネルギー 964kcal たんぱく質 26.9g 脂質 61.3g 炭水化物 74.3g ナトリウム 1368mg カリウム 1368mg	561kcal 12. 3g 21. 7g 75. 2g 675mg 574mg 180mg 1. 7g 二版セット 1693kcal 39. 2g 63. 1g 232. 7g 1979mg 1551mg 560mg 5. 0g	エネルギー 321k たんぱく質 9. 脂質 18. 炭水化物 29. ナトリウム 792 カリウム 393 リン 87 食塩相当量 2. エネルギー 976k たんぱく質 29. 脂質 55. 炭水化物 89. ナトリウム 215 カリウム 160	で数セット で数セット では 13.2g 19.1g 19.1g 4g 82.2g mg 793mg 454mg mg 152mg 1705kcal 170	エネルギー たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム カリウム リシ 食塩相当量 ボール・ドリウム カリウム リン は 相当量 ボール・ドリウム カリウム リン 食塩相当量	371kcal 9. 4g 23. 0g 30. 6g 659mg 516mg 126mg 1. 7g 35. 0g 959kcal 30. 1g 53. 0g 88. 4g 1917mg 1422mg 429mg 4. 9g	614kcal 13. 5g 23. 6g 83. 4g 660mg 577mg 191mg 1. 7g 1688kcal 42. 4g 246. 8g 1920mg 1605mg	エネルギー たんぱく質 脂質水化物 ナトリウム カリウム リシ 食塩相当量 エネルギー質 版水化物 ナトリウム カリウム	337kcal 11. 3g 18. 4g 31. 0g 718mg 604mg 163mg 1. 8g 35 b \$\frac{1}{2}\$ 966kcal 28. 4g 54. 4g 89. 9g 2088mg 1333mg	580kcal 15. 4g 19. 0g 83. 8g 719mg 665mg 228mg 1. 8g 1. 8g 1. 8g 1. 8g 228 mg 1. 209 tryl 1695kcal 40. 7g 56. 2g 248. 3g 2091mg 1516mg 547mg 5. 3g	エネルギー たんぱく質 脂質、水化ウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー質 たんぱく ありウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム	おかず 358kcal 12.1g 19.1g 32.9g 645mg 399mg 129mg 129mg 129mg 129mg 129mg 129mg 129mg 129mg 129mg 129mg 129mg 129mg 129mg 129mg 129mg 130mg 1	ご飯セット 601kcal 16.2g 19.7g 85.7g 646mg 460mg 194mg 1.6g ご飯セット 1687kcal 40.5g 57.0g 242.7g 1859mg 1,700mg
	合計	エネルギー 318kcal たんぱく質 8.2g 脂質 21.1g 炭水化物 22.4g ナトリウム 674mg カリウム 513mg 115mg 食塩相当量 1.7g おかすエネルギー 964kcal たんぱく質 26.9g 脂質 61.3g 炭水化物 74.3g ナトリウム 1976mg カリウム 1368mg 食塩相当量 5.0g エネルギー 1027kcal たんぱく質 27.2g	561kcal 12.3g 21.7g 75.2g 675mg 574mg 180mg 1.7g 180mg 1.7g 1693kcal 39.2g 63.1g 232.7g 1979mg 1551mg 560mg 5.0g	エネルギー 321k たんぱく質 9. 脂質 18. 炭水化物 29. ナトリウム 702 カリウム 393 リン 87. 食塩相当量 2. エネルギー 976k たんぱく質 29. 脂質 55. 炭水化物 89. ナトリウム 215 カリウム 160 リン 382 食塩相当量 5. エネルギー 1040 たんぱく質 30.	で数セット で数セット では 13.2g 19.1g 4g 82.2g mg 793mg 454mg 152mg 0g 2.0g 2.0g	エネルギー たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム カリウム リシ 食塩相当量 ボール・ドリウム カリウム リン は 相当量 ボール・ドリウム カリウム リン 食塩相当量	371kcal 9. 4g 23. 0g 30. 6g 659mg 516mg 1. 7g 53 by 9 959kcal 30. 1g 53. 0g 88. 4g 1917mg 1422mg 429mg 4. 9g 1022kcal 30. 4g	614kcal 13.5g 23.6g 83.4g 660mg 577mg 191mg 1.7g ① 飯 セット 1688kcal 42.4g 54.8g 1920mg 1605mg 624mg 4.9g	エネルギー たんぱく質 脂質水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー 脂質水化物 ナトリウム リン はないでする カリウム カリウム カリウム カリウム となった。 カリウム カリウム はないでする カリウム カリウム カリウム はないでする カリウム カリウム はないでする カリウム カリウム はないでする カリウム カリウム はないでする カリウム カリウム はないでする カリウム カリウム はないでする カリウム カリウム はないでする カリウム カリウム はないでする カリウム カリウム はないでする カリウム カリウム はないでする カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム	337kcal 11. 3g 18. 4g 31. 0g 718mg 604mg 163mg 1. 8g 966kcal 28. 4g 54. 4g 89. 9g 2088mg 1333mg 352mg 5. 3g 1030kcal 28. 8g	580kcal 15. 4g 19. 0g 83. 8g 719mg 665mg 228mg 1. 8g 三飯セット 1695kcal 40. 7g 56. 2g 248. 3g 248. 3g 248. 3g 1516mg 547mg 5. 3g 1759kcal 41. 1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく 関 たんぱく カリウム リン も塩相当量 たんぱく カリウム カリウム リン も塩相当量	おかず 358kcal 12.1g 19.1g 32.9g 645mg 399mg 129mg 1.6g おかず 958kcal 28.2g 55.2g 84.3g 1856mg 150mg 401mg 4.7g 1021kcal 28.5g	ご飯セット 601kcal 16.2g 19.7g 85.7g 646mg 460mg 194mg 1.6g こ飯セット 1687kcal 40.5g 57.0g 242.7g 1859mg 1700mg 4.7g 1750kcal 40.8g
	合計合計(エネルギー 318kcal たんぱく質 8.2g 脂質 21.1g 炭水化物 22.4g ナトリウム 674mg カリウム 513mg リン 115mg 食塩相当量 1.7g おかすエネルギー 964kcal たんぱく質 26.9g 脂質 61.3g 大トリウム 1976mg ナトリウム 1368mg リン 365mg 食塩相当量 5.0g エネルギー 1027kcal たんぱく質 27.2g 脂質 61.4g	561kcal 12. 3g 21. 7g 75. 2g 675mg 574mg 180mg 1. 7g 二酸セット 1693kcal 39. 2g 63. 1g 232. 7g 1979mg 1551mg 560mg 5. 0g 1756kcal 39. 5g 63. 2g	エネルギー 321k たんぱく質 9. 脂質 18. 炭水化物 29. ナトリウム 702 カリウム 393 リン 87 食塩相当量 2. エネルギー 976k たんぱく質 29. 脂質 55. 炭水化物 89. ナトリウム 2160 リン 382 食塩相当量 5. エネルギー 1040 たんぱく質 30. 脂質 55.	で数セット で数セット では 13.2g 19.1g 19.1g	エネルギー たんぱく 別点 水化 ウム カリウム カリウム りょ 相当 エネルギー 原族 水化 ウム リン 食塩 相当 アイ・カリウム リン は 大トリウム リン は 生 オルギー エネルギー エネルギー	371kcal 9. 4g 23. 0g 30. 6g 659mg 516mg 126mg 1. 7g 35. 0g 88. 4g 1917mg 1422mg 429mg 4. 9g 1022kcal	614kcal 13.5g 23.6g 83.4g 660mg 577mg 191mg 1.7g 1.88kcal 42.4g 54.8g 1920mg 1605mg 624mg 4.9g 1751kcal	エネルギー たんぱく 質 が 大トリウム カリン 食塩 相当 ギー 質 ボルリウム リン は 相当 ボー で が カリウム は 大トリウム サトリウム サーフ は 担当 は 大トリウム は 生 オルギー は なんぱく かり カリン は 生 オルギー は なん は かんしょう かんしょう は かんしょう は かんしょう かんしょう は かんしょう はんしょう はんしょく はんし	337kcal 11. 3g 18. 4g 31. 0g 718mg 604mg 163mg 1. 8g 35 th 9 966kcal 28. 4g 54. 4g 89. 9g 2088mg 1333mg 352mg 5. 3g	580kcal 15. 4g 19. 0g 83. 8g 719mg 665mg 228mg 1. 8g ご飯セット 1695kcal 40. 7g 56. 7g 248. 3g 2091mg 1516mg 547mg 5. 3g 1759kcal 41. 1g 56. 3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく 関 大トリウム リン 食塩相当量 よりウム ナトリウム カリウム は大トリウム カリウム カリウム	おかず 358kcal 12.1g 19.1g 32.9g 645mg 399mg 129mg 1.6g おかず 958kcal 28.2g 55.2g 84.3g 1856mg 150mg 401mg 4.7g 1021kcal 28.5g 55.3g	ご飯セット 601kcal 16.2g 19.7g 85.7g 646mg 194mg 1.6g ご飯セット 1687kcal 40.5g 57.0g 242.7g 1859mg 1700mg 596mg 4.70 1750kcal 40.8g 57.1g
	合計合計(間	エネルギー 318kcal たんぱく質 8.2g 脂質 21.1g 炭水化物 22.4g ナトリウム 674mg カリウム 513mg リン 115mg 食塩相当量 1.7g おかずエネルギー 964kcal たんぱく質 26.9g 脂質 61.3g 炭水化物 74.3g ナトリウム 1976mg カリウム 1368mg 食塩相当量 5.0g エネルギー 1027kcal たんぱく質 27.2g 脂質 61.4g 炭水化物 89.5g ナトリウム 1977mg	561kcal 12. 3g 21. 7g 75. 2g 675mg 574mg 180mg 1. 7g 1. 7g 180mg 1. 7g 1979mg 1551mg 560mg 5. 0g 1756kcal 39. 2g 63. 1g 232. 7g 1979mg 1551mg 560mg 5. 0g 1756kcal 39. 2g 63. 2g 247. 9g 1980mg	おかける また また また また また また また ま	で数セット で数セット で数セット で数セット で数セット では、	エネルばで 化ウムカリシ は エネルば で	371kcal 9. 4g 23. 0g 30. 6g 659mg 516mg 1. 7g 53 by 9 959kcal 30. 1g 53. 0g 88. 4g 1917mg 429mg 4.9g 1022kcal 30. 4g 53. 1g 103. 6g 1918mg	614kcal 13.5g 23.6g 83.4g 660mg 577mg 191mg 1.7g 1688kcal 42.4g 246.8g 1920mg 1605mg 624mg 4.9g 1751kcal 42.7g 54.9g 262.0g 1921mg	エネルギー質 ボルリウム リウ 塩 エネルばく 質 ボルリウム リウム リウム 当量 エネルばく 質 ボルリウム リウム カリン は は ボー質 ボルリウム リン は は ボーグ は ボーク は ボーグ は ボーク は ボール は は ボール は は は は は は は は は は は は は は は は は は は	337kcal 11. 3g 18. 4g 31. 0g 718mg 604mg 163mg 1. 8g 35.5 9 966kcal 28. 4g 54. 4g 89. 9g 2088mg 1333mg 352mg 53. 3g 1030kcal 28. 8g 54. 5g 105. 4g 2091mg	580kcal 15. 4g 19. 0g 83. 8g 719mg 665mg 228mg 1. 8g 1. 8g 1. 695kcal 40. 7g 56. 2g 248. 3g 2091mg 1516mg 547mg 5. 3g 1759kcal 41. 1g 56. 3g 263. 8g 2094mg	エネルギー たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム り 塩 相 ギー たんぱく 質	おかず 358kcal 12.1g 19.1g 32.9g 645ng 399mg 1.6g 55.2g 84.3g 1856ng 1517ng 401mg 4.7g 1021kcal 28.5g 55.3g 99.5g 1857ng	ご飯セット 601kcal 16.2g 19.7g 85.7g 646mg 460mg 194mg 1.6g こ飯セット 1687kcal 40.5g 57.0g 242.7g 1859mg 1700mg 596mg 4.7g 1750kcal 40.8g 57.1g 257.9g 1860mg
	合計合計(間食込	エネルギー 318kcal たんぱく質 8.2g 脂質 21.1g 炭水化物 22.4g ナトリウム 674mg カリウム 513mg 115mg 食塩相当量 1.7g おかすエネルギー 964kcal たんぱく質 26.9g 脂質 61.3g 大トリウム 1976mg カリウム 1368mg 食塩相当量 5.0g エネルギー 102/kcal たんぱく質 27.2g 脂質 61.4g 炭水化物 89.5g	561kcal 12. 3g 21. 7g 75. 2g 675mg 574mg 180mg 1. 7g 1. 7g 180mg 1. 7g 1979mg 1551mg 560mg 5. 0g 1756kcal 39. 2g 63. 1g 232. 7g 1979mg 1551mg 560mg 5. 0g 1756kcal 39. 2g 63. 2g 247. 9g 1980mg	エネルギー 321k たんぱく質 9. 脂質 18. 炭水化物 29. ナトリウム 702 カリウム 393 リン 87. 食塩相当量 2. エネルギー 976k たんぱく質 29. 脂質 55. 炭水化物 39. ナトリウム 160 リン 382 食塩相当量 5. エネルギー 1040 たんぱく質 30. 脂質 55. 炭水化物 104	一つ 一つ 一つ 一つ 一つ 一つ 一つ 一つ	エネルばく	371kcal 9. 4g 23. 0g 30. 6g 659mg 516mg 1. 7g 53 by 9 959kcal 30. 1g 53. 0g 88. 4g 1917mg 1422mg 429mg 4. 9g 1022kcal 30. 4g 53. 1g 103. 6g	614kcal 13.5g 23.6g 83.4g 660mg 577mg 191mg 1.7g 1688kcal 42.4g 246.8g 1920mg 1605mg 624mg 4.9g 1751kcal 42.7g 54.9g 262.0g	エネルばく 脂炭水 化ウム リウ塩 本 ル はく 質	337kcal 11. 3g 18. 4g 31. 0g 718mg 604mg 163mg 1. 8g 966kcal 28. 4g 54. 4g 52. 4g 53. 3g 1333mg 352mg 5. 3g 1030kcal 28. 8g 54. 5g 105. 4g	580kcal 15. 4g 19. 0g 83. 8g 719mg 665mg 228mg 1. 8g 三飯セット 1695kcal 40. 7g 56. 2g 248. 3g 2091mg 1516mg 547mg 5. 3g 1759kcal 41. 1g 56. 3g 263. 8g	エネルギー たんぱく質 脂炭水化ウム リウ 当量 エネルギー 度 水 化ウム リウム 当量 エネルギー 度 水 化ウム リウム は は またんぱく サーウム カリン は な は またんぱく	おかず 358kcal 12.1g 19.1g 32.9g 645mg 399mg 129mg 1.6g おかず 958kcal 28.2g 55.2g 84.3g 1856mg 1517mg 401mg 4.7g 1021kcal 28.5g 55.3g 99.5g	ご飯セット 601kcal 16.2g 19.7g 85.7g 646mg 460mg 194mg 1.6g こ飯セット 1687kcal 40.5g 57.0g 242.7g 1859mg 1700mg 596mg 4.7g 1750kcal 40.8g 57.1g 257.9g

※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。