(たんぱく60g管理食) 週間献立表

_	4月7日(月)	4月8日(火	()	4月9日(k)	4月10日(オ	()	4月11日(金	<u>+</u>)
	★ごはん180g 揚げ真丈の柚子おろしあん	卵麦	★ごはん180g 目玉焼き	卵	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根の柚香煮	/ 卵麦	★ごはん180g 肉団子の中華炒め	卵乳麦落か	★ごはん180g 厚焼玉子	卵麦
	揚げ真丈の柚子おろしあん 人参しりしり オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦 乳麦落	日玉焼き えのきのきんぴら 青のりポテトサラダ	麦 卵乳麦	大根の柚香煮 鶏肉とオクラの中華	<u></u> 麦	大豆と桜茸の煮物 コンニャクのあおさ炒め	<u>麦</u> 麦	厚焼玉子 ひき肉と豆腐のうま煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ	麦落か 卵麦か
										<u> </u>
朝	おかず エネルギー 208kcal	ご飯セット 498kcal	おかず エネルギー 225kca	ご飯セット 515kcal	おかっ エネルギー 182kca	ご飯セット	おかず エネルギー 181kcal	ご飯セット 471kcal	おかず エネルギー 236kcal	
食	たんぱく質 8.3g 脂質 11.4g	13. 2g 12. 1g	たんぱく質 7.4g 脂質 15.3g	12.3g 16.0g	たんぱく質 10.7g 脂質 10.1g	15.6g	たんぱく質 10.5g	15. 4g 8. 3g	たんぱく質 10.2g 脂質 15.0g	15. 1g 15. 7g
	炭水化物 18.5g ナトリウム 627mg	81.4g 628mg	炭水化物 13.8g ナトリウム 387mg	76. 7g	炭水化物 11.29	74. 1g	炭水化物 19.3g ナトリウム 620mg	82. 2g	炭水化物 15.6g ナトリウム 649mg	78. 5g
	カリウム 439mg リン 112mg	511mg 189mg	カリウム 334mg リン 141mg	406mg 218mg	チトリウム 734mg カリウム 345mg リン 114mg	417mg	カリウム 582mg リン 159mg	654mg	カリウム 285mg リン 125mg	357mg 202mg
	食塩相当量 1.6g	1 6σ	食塩相当量 1 0σ	1 Λσ	食塩相当量 1.9g	1 0σ	食性相当量 1 6σ	1. 6g	食塩相当量 1.7g	1. 7g
	★こはん180g ポークジンジャー 人参とさつま揚げの金平 油揚げの玉子とじ	麦瓜宝	★ による 180g 鯖の塩焼 法蓮草の煮びたし 麻婆大豆 人参のおかかサラダ	······································	★ごはん180g こんがりハンバー/ 特製デミグラスソー	乳麦	★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ 人参のきんぴら ブロッコリーの煮物 大根のビリッと柚子風味サラダ	乳麦 麦 奶	★ごはん180g 豚ばら肉炒め	麦瓜
	油揚げの玉子とじ	卵麦	広連年の点のたと 麻婆大豆 「参のもかかせ=ダ	麦落	1塩ゆでアスハラ	11.2	ブロッコリーの煮物	麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し ハムと春雨のサラダ	麦 卵麦 卵乳麦
	+>4>+2				コールスローサラ	Ⅵ丱乳麦				- *&⊏ L I
昼食		ご飯セット 554kcal	おかず エネルギー 304kca	ご飯セット 594kcal	おかる エネルギー 299kca たんぱく質 13.0g	I 589kcal	エネルギー 287kcal		エネルギー 332kcal	ご飯セット 622kcal
	たんぱく質 15.6g 脂質 12.8g 炭水化物 20.3g	20. 5g 13. 5g 83. 2g	たんぱく質 19.2g 脂質 18.7g 炭水化物 13.8g	19. 4g	たんぱく真 13.0g 脂質 17.1g 炭水化物 23.1g	17 8g	たんぱく質 13.5g 脂質 19.0g 炭水化物 15.5g	10. 4g 19. 7g	たんぱく質 11.3g 脂質 20.9g 炭水化物 21.8g	16. 2g 21. 6g 84. 7g
	ナトリウム 764mg	765mg	ナトリウム 753mg	754mg	炭水化物 23.1g ナトリウム 677mg	678mg	ナトリウム 643mg	644mg	ナトリウム 784mg	785mg
	カリウム 530mg リン 214mg	602mg 291mg	リン 235mg	747mg 312mg	カリウム 533mg リン 151mg	228mg	カリウム 491mg リン 188mg	265mg	カリウム 393mg リン 148mg	465mg 225mg
間食	食塩相当量 1.9g ◎黄桃(缶)150g	1.9g	食塩相当量 1.9g ②みかん(缶)150g	1.9g	食塩相当量 1.7g ◎パイナップル		食塩相当量 1.6g ② 黄桃 (缶) 150g	1. 6g	食塩相当量 2.0g ◎パイナップル(む	1 2.0g ₩) 150g
	★ごはん180g ささみ大葉プライ うま塩ギャベツ	麦	★ ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 切干大根としらすの煮物	麦か	★ごはん180g ホッケの照焼 人参グラッセ	麦乳麦	★ ごはん180g 鶏肉ときのこのバター醤油 コーンと挽肉の炒め物	乳麦	★ごはん180g ブリの味噌焼 菜の花	
	っま塩キャベツ 青菜と高野豆腐の者物	麦か	切干大根としらすの煮物 マカロニサラダ	麦 卵麦	人参クフッセ 鶏肉の青じそ南望	<u> 乳表</u> ≦ 妻	コーンと挽肉の炒め物 玉子スパサラダ	乳麦	果の化 旅終のでまルルよ	
		<u></u>	· / / - / / / / / / / / / / / / / / / /	71.5	+144144	` <u>;;;</u>	エナヘハリフタ	卵乳麦	竹輪のごま炒め	- 圣
	青菜と高野豆腐の煮物ハムの和風サラダ				鶏肉の青じそ南雪 春雨のサラダ				切干と人参のハリハリ	
夕食	おかず エネルギー 290kcal	ご飯セット 580kcal	おかず エネルギー 269kca	ご飯セット 559kcal	おかっ エネルギー 286kca	【ご飯セット 【576kcal	おかず エネルギー 304kcal	ご飯セット 594kcal	切干と人参のハリハリ おかず エネルギー 242kcal	ご飯セット 532kcal
夕食	おかず エネルギー 290kcal たんぱく質 14.9g 脂質 16.7g	ご飯セット 580kcal 19.8g 17.4g	おかず エネルギー 269kca たんぱく質 12.0g 脂質 15.5g	ご飯セット 559kcal 16.9g	おかる エネルギー 286kca たんぱく質 15.6g	ご飯セット ご飯セット 576kcal 20.5g	おかず エネルギー 304kcal たんぱく質 14.9g 脂質 17.1g	ご飯セット 594kcal 19.8g 17.8g	切干と人参のハリハリ おかず エネルギー 242kcal たんぱく質 17.3g 脂質 11.7g	ご飯セット 532kcal 22.2g 12.4g
夕食	おかず エネルギー 290kcal たんぱく質 14.9g 脂質 16.7g 炭水化物 21.1g ナトリウム 708mg	ご飯セット 580kcal 19.8g 17.4g 84.0g 709mg	おかず エネルギー 269kca たんぱく質 12.0g 脂質 15.5g	ご飯セット 559kcal 16.9g	おかる エネルギー 286kca たんぱく質 15.6g	ご飯セット ご飯セット 576kcal 20.5g	おかず エネルギー 304kcal たんぱく質 14.9g 脂質 17.1g 炭水化物 21.9g ナトリウム 705mg	ご飯セット 594kcal 19.8g 17.8g 84.8g 706mg	切干と人参のハリハリ おかず エネルギー 242kcal たんぱく質 17.3g 脂質 11.7g 炭水化物 15.6g ナトリウム 820mg	ご飯セット 532kcal 22.2g 12.4g 78.5g 821mg
夕食	おかず エネルギー 290kcal たんぱく質 14.9g 脂質 16.7g 炭水化物 21.1g	ご飯セット 580kcal 19.8g 17.4g 84.0g 709mg	おかず エネルギー 269kca たんぱく質 12 0g 脂質 15.5g 脱水化物 18.5g ナトリウム 688mg カリウム 418mg	ご飯セット 559kcal 16.9g 16.2g 81.4g 689mg 490mg	おかる エネルギー 286kca たんぱく質 15.6g 脂質 16.9g 炭水化物 16.2g ナトリウム 657mg カリウム 429mg	ご飯セット ご飯セット 576kcal 20.5g	おかず エネルギー 304kcal たんぱく質 14.9g 脂質 17.1g 炭水化物 21.9g ナトリウム 705mg カリウム 398mg	ご飯セット 594kcal 19.8g 17.8g 84.8g 706mg	切干と人参のハリハリ おかず エネルギー 242kcal たんぱく質 17.3g 脂質 11.7g 脂質 15.6g ナトリウム 820mg カリウム 403mg	ご飯セット 532kcal 22.2g 12.4g 78.5g 821mg 475mg
夕食	おかず エネルギー 290kcal たんぱく質 14.9g 脂質 16.7g 炭水化物 21.1g ナトリウム 708mg カリウム 400mg	ご飯セット 580kcal 19. 8g 17. 4g 84. 0g 709mg 472mg 260mg 1. 8g	ボルギー 269kca エネルギー 269kca たんぱく質 12 0g 脂質 15.5g ドル化物 18.5g ナトリウム 688mg カリウム 418mg リン 154mg 食塩相当量 1.7g	ご飯セット 559kcal 16.9g 16.2g 81.4g 689mg 490mg	おかる エネルギー 286kca たんぱく質 15.6g 脂質 16.9g 炭水化物 16.2g ナトリウム 657mg カリウム 429mg	二飯七yk 1 576kcal 20.5g 17.6g 79.1g 658mg 501mg 278mg	おかず エネルギー 304kcal たんぱく質 14.9g 脂質 17.1g 炭水化物 21.9g ナトリウム 705mg カリウム 398mg	ご飯セット 594kcal 19.8g 17.8g 84.8g 706mg 470mg 238mg	切干と人参のハリハリ おかず エネルギー 242kcal たんぱく質 17.3g 脂質 11.7g 炭水化物 15.6g ナトリウム 820mg カリウム 403mg	ご飯セット 532kcal 22.2g 12.4g 78.5g 821mg 475mg 225mg
夕食	ボルギー 290kcal たんぱく質 14.9g 脂質 16.7g 炭水化物 21.1g ナトリウム 708mg ナトリウム 400mg リン 183mg 食塩相当量 1.8g おかす エネルギー 762kcal たんぱく質 38.8g	ご飯セット 580kcal 19. 8g 17. 4g 84. 0g 709mg 472mg 260mg 1. 8g	ボルギー 269kca たんぱく質 12.0g 脂質 15.5g 炭水化物 18.5g ナトリウム 688mg カリウム 418mg リン 154mg 食塩相当量 1.7g よかす エネルギー 798kca たんぱく質 38.6g	ご飯セット 559kcal 16.9g 16.2g 81.4g 689mg 490mg 231mg	ボかっ エネルギー 286kca たんぱく質 15.6g 脂質 16.9g 炭水化物 16.2g ナトリウム 657mg カリウム 429mg リン 201mg 食塩相当量 1.7g	でしています。 ご飯セット 1 576kcal 20.5g 17.6g 79.1g 658mg 278mg 1.7g 1637kcal	ボルギー 304kcal たんぱく質 14.9g 脂質 17.1g 炭水化物 21.9g ナトリウム 705mg カリウム 398mg カリウム 161mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 772kcal たんぱく質 38.9g	ご飯セット 594kca l 19.8g 17.8g 84.8g 706mg 470mg 238mg 1.8g ご飯セット 1642kca l 53.6g	切干と人参のハリハリ おかず エネルギー 242kcal たんぱく質 17.3g 脂質 11.7g 炭水化物 15.6g ナトリウム 820mg リン 148mg 食塩相当量 2.1g おかす エネルギー 810kcal たんぱく質 38.8g	ご飯セット 532kcal 22.2g 12.4g 78.5g 821mg 475mg 225mg 2 1g ご飯セット 1680kcal 53.5g
夕食	ボルギー 290kcal たんぱく質 14.9g 16.7g 16.7g 大トリウム 708mg カリウム 400mg リン 183mg 食塩相当量 1.8g おかすエネルギー 762kcal たんぱく質 38.8g 脂質 40.9g 炭水化物 59.9g	ご飯セット 580kca1 19.8g 17.4g 84.0g 709mg 472mg 260mg 1.8g ご飯セット 1632kca1 53.5g 43.0g 248.6g	ボルギー 269kca たんぱく質 12.0g 脂質 15.5g 炭水化物 18.5g ナトリウム 688mg カリウム 418mg リン 154mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 798kca たんぱく質 38.6g 脂質 49.5g 炭水化物 46.1g	ご飯セット 559kcal 16.9g 16.2g 81.4g 689mg 490mg 231mg 1.8g 二飯セット 1668kcal	ボルギー 286kca たんぱく質 15.6g 脂質 16.9g 炭水化物 16.2g ナトリウム 657mg カリウム 429mg リン 201mg 食塩相当量 1.7g	でしています。 「一覧セット」 「1576kcal 「20.5g 「17.6g 「79.1g 「658mg 「50 lmg 「278mg 「17g 「1637kcal 「54.0g 「46.2g	おかず エネルギー 304kcal たんぱく質 14.9g 脂質 17.1g 炭水化物 21.9g ナトリウム 705mg カリウム 398mg リン 161mg 食塩相当量 1.8g おかず	ご飯セット 594kca l 19.8g 17.8g 84.8g 706mg 470mg 238mg 1.8g ご飯セット 1642kca l 53.6g 45.8g	切干と人参のハリハリ おかず エネルギー 242kcal たんぱく質 17.3g 脂質 11.7g 次水化物 15.6g ナトリウム 820mg カリウム 403mg 148mg 食塩相当量 2.1g おかず エネルギー 810kcal	ご飯セット 532kcal 22.2g 12.4g 78.5g 821mg 475mg 225mg 2 1g こ飯セット 1680kcal 53.5g 49.7g 241.7g
	ボルギー 290kcal たんぱく質 14.9g 16.7g 16.7g 大トリウム 708mg カリウム 400mg リン 183mg 食塩相当量 1.8g おかすエネルギー 762kcal たんぱく質 38.8g 脂質 40.9g	ご飯セット 580kca1 19.8g 17.4g 84.0g 709mg 472mg 260mg 1.8g ご飯セット 1632kca1 53.5g 43.0g	ボルギー 269kca たんぱく質 12.0g 脂質 15.5g 炭水化物 18.5g ナトリウム 688mg カリウム 418mg リン 154mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 798kca たんぱく質 38.6g 脂質 49.5g	ご飯セット 559kcal 16.9g 16.2g 81.4g 689mg 490mg 231mg 1.8g ご飯セット 1668kcal 53.3g 51.6g	ボルギー 286kca たんぱく質 15.6g 脂質 16.9g 炭水化物 16.2g ナトリウム 429mg リン 201mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 767kca たんぱく質 39.3g 脂質 44.1	でしています。 「一般ない」では、 「一般ない」、 「一般ない」、 「一般ない」、 「一般ない」、 「一般ない」、 「一般ない」、 「一般ない」、 「一般ない」、 「一般ない」、 「一般ない」、 「一般ない」、 「一般ない」、 「一般ない」、 「一般ない」、 「一般ない」、 「一般ない」 「一ない、 「一ない、 「一ない、 「一ない、 「一ない、 「一ない、 「一ない、 「一ない、 「一ない、 「一ない、 「一ない、 「一ない、 「一ない、 「一ない、 「	ボルギー 304kcal たんぱく質 14.9g 脂質 17.1g 炭水化物 21.9g ナトリウム 705mg カリウム 398mg カリウム 398mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 772kcal たんぱく質 38.9g 脂質 43.7g	ご飯セット 594kca l 19.8g 17.8g 84.8g 706mg 470mg 238mg 1.8g ご飯セット 1642kca l 53.6g 45.8g	切干と人参のハリハリ おかず エネルギー 242kcal たんぱく質 17.3g 11.7g 次水化物 15.6g ナトリウム 820mg カリウム 403mg 148mg 食塩相当量 2 1g おかす エネルギー 810kcal たんぱく質 38.8g 脂質 47.6g	ご飯セット 532kcal 22.2g 12.4g 78.5g 821mg 475mg 225mg 2.1g 1680kcal 53.5g 49.7g
合	ボルギー 290kcal たんぱく質 14.9g 脂質 16.7g 炭水化物 21.1g ナトリウム 400mg リン 183mg 食塩相当量 1.8g おかすエネルギー 762kcal たんぱく質 38.8g 脂質 40.9g 炭水化物 59.9g ナトリウム 2099mg	ご飯セット 580kca1 19.8g 17.4g 84.0g 709mg 472mg 260mg 1.8g ご飯セット 1632kca1 53.5g 43.0g 248.6g 2102mg	ボかず エネルギー 269kca たんぱく質 12.0g 脂質 15.5g 炭水化物 18.5g ナトリウム 688mg カリウム 418mg リン 154mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 798kca たんぱく質 38.6g 脂質 49.5g 炭水化物 46.1g ナトリウム 1828mg	ご飯セット 559kca l 16.9g 16.2g 81.4g 689mg 490mg 231mg 1.8g こ飯セット 1668kcal 53.3g 51.6g 234.8g 1831mg	おかす おかす によルギー 286kca たんぱく質 15.6g 16.9g しまった 16.2g 16.2g 16.2g 16.	でしています。 「一般では、 「一をは、 「一をは、 「一をは、 「一をは、 「一は、	ボルギー 304kcal たんぱく質 14.9g 脂質 17.1g 炭水化物 21.9g ナトリウム 705mg カリウム 398mg 東塩相当量 1.8g まかずエネルギー 772kcal たんぱく質 38.9g 脂質 43.7g 炭水化物 56.7g ナトリウム 1968mg	ご飯セット 594kca 19.8g 17.8g 84.8g 706mg 238mg 1.8g 	切干と人参のハリハリ おかず エネルギー 242kcal たんぱく質 17.3g 間質 11.7g 炭水化物 15.6g ナトリウム 820mg カリウム 403mg 食塩相当量 2 1g まかず エネルギー 810kcal たんぱく質 38.8g 脂質 47.6g 炭水化物 53.0g ナトリウム 2253mg	ご飯セット 532kcal 22. 2g 12. 4g 78. 5g 82 Img 475mg 225mg 2 1g こ飯セット 1680kcal 53. 5g 49. 7g 241. 7g 2256mg
合計	ボルギー 290kcal たんぱく質 14.9g 脂質 16.7g 別の 21.1g ナトリウム 708mg カリウム 400mg リン 183mg 食塩相当量 1.8g おかずエネルギー 762kcal たんぱく質 38.8g 脂質 40.9g 炭水化物 59.9g 大トリウム 1369mg カリウム 1369mg ウン 509mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 890kcal たんぱく質 39.6g 39.6g	ご飯セット 580kca1 19.8g 17.4g 84.0g 709mg 472mg 260mg 1.8g ご飯セット 1632kca1 53.5g 43.0g 248.6g 2102mg 1585mg 740mg 5.3g 1760kca1 54.3g	ボルギー 269kca たんぱく質 12 0g 脂質 15.5g 炭水化物 18.5g ナトリウム 688mg カリウム 418mg リン 154mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 798kca たんぱく質 38.6g 脂質 49.5g 炭水化物 46.1g 大トリウム 1828mg カリウム 1427mg リン 530mg 食塩相当量 4.6g エネルギー 894kca たんぱく質 39.4g	ご飯セット 559kcal 16.9g 16.2g 81.4g 689mg 490mg 231mg 1.8g 二飯セット 1668kcal 53.3g 51.6g 234.8g 1831mg 1643mg 761mg 4.7g 1764kcal 54.1g	ボかった は は かった は は かった は で は は は は は は は は は は は は は は は は は	ご飯セット	ボルギー 304kcal たんぱく質 14.9g 脂質 17.1g 炭水化物 21.9g カリウム 398mg 161mg 食塩相当量 1.8g おかずエネルギー 772kcal たんぱく質 38.9g 脂質 43.7g 炭水化物 56.7g ナトリウム 1968mg カリウム 1471mg リン 508mg 食塩相当量 5.0g ほおルギー 900kcal たんぱく質 39.7g	ご飯セット 594kcal 19.8g 17.8g 84.8g 706mg 470mg 238mg 1.8g ご飯セット 1642kcal 53.6g 45.8g 245.4g 1971mg 1687mg 739mg 5.0g 1770kcal	切干と人参のハリハリ エネルギー 242kcal たんぱく質 17.3g 11.3g 11.3g 11.3g 11.3g 12.1g 12.1g 13.3g 148mg 148	ご飯セット 532kcal 22.2g 12.4g 78.5g 821mg 225mg 225mg 2 1g ご飯セット 1680kcal 53.5g 49.7g 241.7g 2256mg 1297mg 652mg 1806kcal 54.1g
合計合計(ボルギー 290kcal たんぱく質 14.9g 16.7g 16.7g 16.7g 21.1g 708mg カリウム 400mg 183mg 183mg 183mg 183mg 183mg 183mg 40.9g 183mg 40.9g 183mg 190 1369mg 190 1369mg 190 509mg 1509mg 150	ご飯セット 580kca1 19.8g 17.4g 84.0g 709mg 472mg 260mg 1.8g 1632kca1 53.5g 43.0g 248.6g 2102mg 1585mg 740mg 5.3g 1760kca1	おかず エネルギー 269kca たんぽく質 12 0g 脂質 15.5g 炭水化物 18.5g ナトリウム 688mg カリウム 418mg リン 154mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 798kca たんぱく質 38.6g 脂質 49.5g よたんぱく質 38.6g 脂質 49.5g ナトリウム 1828mg カリウム 1427mg リン 1328mg カリウム 1427mg リン 530mg 食塩相当量 4.6g エネルギー 894kca	ご飯セット 559kcal 16.9g 16.2g 81.4g 689mg 490mg 231mg 1668kcal 53.3g 51.6g 234.8g 1831mg 1643mg 761mg 4.7g	まかった。 おかった はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます	ご飯セット	ボかず エネルギー 304kcal たんぱく質 14.9g 脂質 17.1g 炭水化物 21.9g ナトリウム 705mg カリウム 398mg リン 161mg 食塩相当量 1.8p エネルギー 772kcal たんぱく質 38.9g 脂質 43.7g 炭水化物 56.7g ナトリウム 1968mg カリウム 1471mg リン 508mg カリウム 1471mg リン 508mg	ご飯セット 594kcal 19.8g 17.8g 84.8g 706mg 470mg 238mg 1.8g ご飯セット 1642kcal 53.6g 45.8g 245.4g 1971mg 1687mg 739mg 5.0g 170kcal 54.4g 46.0g	切干と人参のハリハリ エネルギー 242kcal たんぱく質 17.3g 脂質 11.7g 炭水化物 15.6g ナトリウム 820mg カリウム 403mg は相当量 2.1g エネルギー 810kcal たんぱく質 38.8g 脂質 47.6g 炭水化物 53.0g ナトリウム 2253mg カリウム 1081mg リン 421mg カリウム 1081mg リシー 421mg カリウム 39.4g エネルギー 936kcal たんぱく質 39.4g 脂質 47.8g 炭水化物 83.5g	ご飯セット 532kcal 22. 2g 12. 4g 78. 5g 82 1mg 475mg 2 1g 255mg 2 1g 二飯セット 1680kcal 53. 5g 49. 7g 241. 7g 2256mg 1297mg 652mg 1806kcal 54. 1g 49. 9g 272. 2g
合計合計(間食	ボルギー 290kcal たんぱく質 14.9g 脂質 16.7g 大・リウム 708mg カリウム 400mg 183mg 食塩相当量 1.8g おかずエネルギー 762kcal たんぱく質 38.8g 脂質 40.9g 炭水化物 59.9g ナトリウム 1369mg カリウム 1369mg カリカリウム 1369mg カリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリ	ご飯セット 580kca1 19. 8g 17. 4g 84. 0g 709mg 472mg 260mg 1. 8g ご飯セット 1632kca1 53. 5g 43. 0g 248. 6g 2102mg 1585mg 740mg 5. 3g 1760kca1 54. 3g 43. 2g	ボルギー 269kca たんぱく質 12 0g 脂質 15.5g 炭水化物 18.5g ナトリウム 688mg カリウム 418mg リン 154mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 798kca たんぱく質 38.6g 脂質 49.5g 炭水化物 46.1g ナトリウム 1828mg カリウム 1427mg リン 530mg 食塩相当量 4.6g エネルギー 894kca たんぱく質 39.4g 脂質 49.7g	ご飯セット 559kcal 16.9g 16.2g 81.4g 689mg 490mg 231mg 1.8g こ飯セット 1668kcal 53.3g 51.6g 234.8g 1831mg 1643mg 1643mg 1764kcal 54.1g 551.8g	ボルギー 286kca たんぱく質 15.6g 16.9g 16.9g 16.9g 16.7g 201mg 201mg 201mg 食塩相当量 1.7g まかって 767kca たんぱく質 39.3g 16質 44.1g たんぱく質 39.3g 16質 44.1g 2068m カリウム 1307m カリウム 1466mg 139.9g 16質 44.3g	ご飯セット	ボルギー 304kcal たんぱく質 14.9g 脂質 17.1g 炭水化物 21.9g カリウム 705mg カリウム 398mg リン 161mg 食塩相当量 1.8g おかずエネルギー 772kcal たんぱく質 38.9g 脂質 43.7g 炭水化物 56.7g ナトリウム 1968mg カリウム 1471mg 食塩相当量 5.0g エネルギー 900kcal たんぱく質 39.7g 脂質 43.9g	ご飯セット 594kcal 19.8g 17.8g 84.8g 706mg 470mg 238mg 1.8g ご飯セット 1642kcal 53.6g 45.8g 245.4g 1971mg 1687mg 739mg 5.0g 170kcal 54.4g 46.0g 276.3g 1977mg	切干と人参のハリハリ エネルギー 242kcal たんぱく質 17.3g 脂質 11.7g 炭水化物 15.6g ナトリウム 820mg カリウム 403mg 148mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 810kcal たんぱく質 38.8g 脂質 47.6g 炭水化物 53.0g ナトリウム 2253mg カリウム 1081mg	ご飯セット 532kcal 22.2g 12.4g 78.5g 821mg 225mg 2.1g ご飯セット 1680kcal 53.5g 49.7g 221.7g 2256mg 1297mg 652mg 1806kcal 54.1g 49.9g
合計合計(間	おかず エネルギー 290kcal たんぱく質 14.9g 16.7g 16.7g 元成化物 21.1g ナトリウム 708mg 705mg 183mg 全塩相当量 1.8g	二飯セット 580kcal 19.8g 17.4g 84.0g 709mg 472mg 260mg 1.8g 260mg 1.8g 260mg 1.8g 260mg 1.8g 260mg 1.8g 260mg 1.8g 260mg 1.8g 260mg 1.8g 260mg 1.8g 260mg 1.8g 260mg 1.8g 260mg 1.8g 260mg 1.8g 260mg 1.8g 279.5g 248.6g 2102mg 1760kcal 53.3g 1760kcal 54.3g 279.5g 2108mg 1705mg 1705mg 754mg	ボルギー 269kca たんぱく質 12 0g 脂質 15.5g 炭水化物 18.5g ナトリウム 688mg カリウム 418mg リン 154mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 798kca たんぱく質 38.6g 脂質 49.5g 炭水化物 46.1g ナトリウム 1828mg カリウム 1427mg リン 530mg ウン 46.1g ナトリウム 1828mg カリウム 4.6g エネルギー 894kca たんぱく質 39.4g 脂質 49.7g 炭水化物 69.1g ナトリウム 1834mg	ご飯セット 559kcal 16.9g 16.2g 81.4g 689mg 490mg 231mg 1.8g - 飯セット 1668kcal 53.3g 51.6g 234.8g 1831mg 1643mg 761mg 4.7g 1764kcal 54.1g 51.8g 257.8g 1837mg 1756mg 773mg	おかっ おかっ にない にない にない にの にの にの にの にの にの にの に	ご飯セット	ボルギー 304kcal たんぱく質 14.9g 脂質 17.1g 炭水化物 21.9g ナトリウム 398mg リン 161mg 食塩相当量 1.8g おかす エネルギー 772kcal たんぱく質 38.9g 脂質 43.7g 炭水化物 56.7g ナトリウム 1968mg カリウム 1471mg りと 508mg 食塩相当量 5.0g たんぱく質 39.7g 脂質 43.9g 炭水化物 37.6g サトリウム 1974mg 1974mg 1974mg 1974mg 1974mg 1974mg 1974mg	ご飯セット 594kcal 19.8g 17.8g 84.8g 706mg 470mg 238mg 1.8g ご飯セット 1642kcal 53.6g 45.8g 245.4g 1971mg 1687mg 739mg 5.0g 1770kcal 54.4g 46.0g 276.3g 1977mg 1807mg 753mg	ボルギー 242kcal たんぱく質 17.3g 11.3g 11.3g 11.3g 11.3g 11.3g 11.3g 11.3g 12.4g 12.	ご飯セ 532kc 22.2 12.4 78.5 821m 225m 2.1 1680kc 53.5 49.7 241 2256 1297 652m 54.1 49.9 272.2

※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。

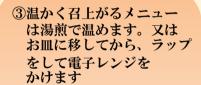
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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。





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。