

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

5月8日(月)			5月9日(火)			5月10日(水)			5月11日(木)			5月12日(金)			
品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	
朝食	★ごはん150g 目玉焼き 里芋といかの煮物 キャベツとベーコンの和え物 ★すまし汁(椎茸・豆腐)	卵 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 麩とえのきのさっと煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう ひじきと大豆の煮物 大根の甘酢漬け ★味噌汁(揚げ・白菜)	卵麦 麦 麦	★ごはん150g 肉詰いなり煮 チキンアラビアータ 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)	卵麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麩・揚げ)	卵乳麦 乳麦 麦 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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	174kcal	428kcal	エネルギー	173kcal	437kcal	エネルギー	153kcal	420kcal	エネルギー	167kcal	427kcal	エネルギー	170kcal	443kcal
	たんぱく質	9.7g	14.8g	たんぱく質	12.7g	18.3g	たんぱく質	6.6g	12.4g	たんぱく質	9.1g	14.5g	たんぱく質	11.2g	17.5g
	脂質	10.0g	10.8g	脂質	8.6g	9.5g	脂質	7.8g	9.4g	脂質	8.2g	9.2g	脂質	8.5g	10.2g
	炭水化物	11.0g	65.4g	炭水化物	11.1g	67.2g	炭水化物	14.6g	69.6g	炭水化物	15.3g	70.3g	炭水化物	13.3g	69.1g
	ナトリウム	452mg	600mg	ナトリウム	577mg	804mg	ナトリウム	566mg	793mg	ナトリウム	676mg	904mg	ナトリウム	636mg	862mg
	食塩相当量	1.1g	1.5g	食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g
★ごはん150g オニオンソースハンバーグ ブロッコリー 鶏肉と小松菜煮 煮生酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g ポークチャップ キャベツの土佐煮 法蓮草とハムのマリーネ ★すまし汁(椎茸・豆腐)	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 ピーマンソテー ぜんまいとミンチの煮物 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)	麦 卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g ブリの塩焼 キャベツソテー 豚肉と里芋のごま煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(若芽・巻麩)	乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ アスパラ 菜の花のツナ炒め 若芽としらすのおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)	乳麦 卵乳麦 麦 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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
エネルギー	234kcal	500kcal	エネルギー	206kcal	460kcal	エネルギー	250kcal	507kcal	エネルギー	242kcal	504kcal	エネルギー	207kcal	461kcal	
たんぱく質	18.2g	24.1g	たんぱく質	12.9g	18.0g	たんぱく質	17.4g	22.6g	たんぱく質	18.0g	23.6g	たんぱく質	12.0g	17.1g	
脂質	8.8g	10.4g	脂質	9.4g	10.2g	脂質	11.2g	12.0g	脂質	12.5g	13.4g	脂質	10.3g	11.1g	
炭水化物	18.1g	73.0g	炭水化物	18.3g	72.7g	炭水化物	19.7g	74.9g	炭水化物	14.8g	70.5g	炭水化物	16.7g	71.1g	
ナトリウム	757mg	983mg	ナトリウム	798mg	946mg	ナトリウム	741mg	988mg	ナトリウム	599mg	845mg	ナトリウム	809mg	957mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.4g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎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						
	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 キャロットラペ ★味噌汁(白菜・ひじき)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ インゲンの生姜炒め 旨みチンゲン菜 ★味噌汁(白菜・人参)	麦 麦 乳麦 麦	★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 きのこソテー 春菊と豚肉の炒め物 キャベツのピーナッツ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 乳麦 麦落 麦落 麦	★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 チンゲン菜ソテー 大豆とごぼうの味噌炒め なめこ若芽のサツと煮 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦 乳麦 麦落 麦落 麦	★ごはん150g ホッケの照焼 オニオンソテー 大根と鶏肉の味噌煮 マリーネサラダ ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦 乳麦 麦 卵乳麦					
夕食	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	253kcal	508kcal	エネルギー	273kcal	530kcal	エネルギー	221kcal	475kcal	エネルギー	202kcal	458kcal	エネルギー	248kcal	504kcal
	たんぱく質	14.4g	19.4g	たんぱく質	15.2g	20.2g	たんぱく質	16.9g	22.0g	たんぱく質	15.0g	20.2g	たんぱく質	16.1g	21.2g
	脂質	13.2g	14.0g	脂質	14.4g	15.2g	脂質	10.8g	11.6g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	13.5g	14.3g
	炭水化物	17.7g	72.3g	炭水化物	20.0g	75.0g	炭水化物	15.2g	69.4g	炭水化物	13.6g	68.5g	炭水化物	13.5g	68.4g
	ナトリウム	746mg	975mg	ナトリウム	867mg	1095mg	ナトリウム	708mg	856mg	ナトリウム	744mg	891mg	ナトリウム	607mg	836mg
	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g
合計	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	661kcal	1436kcal	エネルギー	652kcal	1427kcal	エネルギー	624kcal	1402kcal	エネルギー	611kcal	1389kcal	エネルギー	625kcal	1408kcal
	たんぱく質	42.3g	58.3g	たんぱく質	40.8g	56.5g	たんぱく質	40.9g	57.0g	たんぱく質	42.1g	58.3g	たんぱく質	39.3g	55.8g
	脂質	32.0g	35.2g	脂質	32.4g	34.9g	脂質	29.8g	33.0g	脂質	30.9g	33.5g	脂質	32.3g	35.6g
	炭水化物	46.8g	210.7g	炭水化物	49.4g	214.9g	炭水化物	49.5g	213.9g	炭水化物	43.7g	209.3g	炭水化物	43.5g	208.6g
	ナトリウム	1955mg	2558mg	ナトリウム	2242mg	2845mg	ナトリウム	2015mg	2637mg	ナトリウム	2019mg	2640mg	ナトリウム	2052mg	2655mg
	食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.2g	6.7g
合計(間食込)	エネルギー	868kcal	1643kcal	エネルギー	850kcal	1625kcal	エネルギー	821kcal	1599kcal	エネルギー	818kcal	1596kcal	エネルギー	826kcal	1609kcal
	たんぱく質	48.4g	64.4g	たんぱく質	47.7g	63.4g	たんぱく質	48.6g	64.7g	たんぱく質	48.2g	64.4g	たんぱく質	46.7g	63.2g
	脂質	39.1g	42.3g	脂質	39.4g	41.9g	脂質	36.8g	40.0g	脂質	38.0g	40.6g	脂質	39.3g	42.6g
	炭水化物	78.7g	242.6g	炭水化物	78.3g	243.8g	炭水化物	77.3g	241.7g	炭水化物	75.6g	241.2g	炭水化物	72.4g	237.5g
	ナトリウム	2029mg	2632mg	ナトリウム	2316mg	2919mg	ナトリウム	2091mg	2713mg	ナトリウム	2093mg	2714mg	ナトリウム	2129mg	2732mg
	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.4g	6.9g

※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、商品は使用日に限定して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

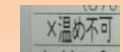


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが目印



- 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。

週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

5月8日(月)			5月9日(火)			5月10日(水)			5月11日(木)			5月12日(金)			
品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	
朝食	★ごはん120g 目玉焼き 里芋といかの煮物 キャベツとベーコンの和え物	卵 麦 卵乳麦	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 麩とえのきのさっと煮 鶏肉とオクラの中華風	麦 麦 麦	★ごはん120g 白身魚のしんじょう ひじきと大豆の煮物 大根の甘酢漬け	卵麦 麦	★ごはん120g 肉詰いなり煮 チキンアラビアータ 白菜の辛子柚子和え	卵麦 麦 麦	★ごはん120g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 インゲンのごま和え	卵乳麦 乳麦 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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	174kcal	367kcal	エネルギー	173kcal	366kcal	エネルギー	153kcal	346kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	170kcal	363kcal
	たんぱく質	9.7g	13.0g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	6.6g	9.9g	たんぱく質	9.1g	12.4g	たんぱく質	11.2g	14.5g
	脂質	10.0g	10.5g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	7.8g	8.3g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	8.5g	9.0g
	炭水化物	11.0g	52.9g	炭水化物	11.1g	53.0g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	13.3g	55.2g
	ナトリウム	452mg	453mg	ナトリウム	577mg	578mg	ナトリウム	566mg	567mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	636mg	637mg
食塩相当量	1.1g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん120g オニオンソースハンバーグ ブロッコリー 鶏肉と小松菜煮 煮生酢	乳麦 麦 麦	★ごはん120g ポークチャップ キャベツの土佐煮 法蓮草とハムのマリーネ	乳 麦 卵乳麦	★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 ピーマンソテー ぜんまいとミンチの煮物 菜の花としめじの和え物	麦 卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g ブリの塩焼 キャベツソテー 豚肉と里芋のごま煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)	乳麦 麦 麦 麦	★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ アスパラ 菜の花のツナ炒め 若芽としらすのおひたし	乳麦 卵乳麦 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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	234kcal	427kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	242kcal	435kcal	エネルギー	207kcal	400kcal
	たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	12.9g	16.2g	たんぱく質	17.4g	20.7g	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	12.0g	15.3g
	脂質	8.8g	9.3g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	12.5g	13.0g	脂質	10.3g	10.8g
	炭水化物	18.1g	60.0g	炭水化物	18.3g	60.2g	炭水化物	19.7g	61.6g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	16.7g	58.6g
	ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	798mg	799mg	ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	809mg	810mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g				
	★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 キャロットラペ	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ インゲンの生姜炒め 旨みチンゲン菜	麦 麦 乳麦か	★ごはん120g 赤魚の幽庵焼 きのこソテー 春菊と豚肉の炒め物 キャベツのピーナッツ和え	麦 乳麦 麦落 麦落	★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮 チンゲン菜ソテー 大豆とごぼうの味噌炒め なめこ若芽のサッと煮	麦 乳麦 麦落 麦	★ごはん120g ホッケの照焼 オニオンソテー 大根と鶏肉の味噌煮 マリーネサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦					
夕食	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	253kcal	446kcal	エネルギー	273kcal	466kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	248kcal	441kcal
	たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	16.9g	20.2g	たんぱく質	15.0g	18.3g	たんぱく質	16.1g	19.4g
	脂質	13.2g	13.7g	脂質	14.4g	14.9g	脂質	10.8g	11.3g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	13.5g	14.0g
	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	20.0g	61.9g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	13.6g	55.5g	炭水化物	13.5g	55.4g
	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	867mg	868mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	607mg	608mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g
合計	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	661kcal	1240kcal	エネルギー	652kcal	1231kcal	エネルギー	624kcal	1203kcal	エネルギー	611kcal	1190kcal	エネルギー	625kcal	1204kcal
	たんぱく質	42.3g	52.2g	たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	42.1g	52.0g	たんぱく質	39.3g	49.2g
	脂質	32.0g	33.5g	脂質	32.4g	33.9g	脂質	29.8g	31.3g	脂質	30.9g	32.4g	脂質	32.3g	33.8g
	炭水化物	46.8g	172.5g	炭水化物	49.4g	175.1g	炭水化物	49.5g	175.2g	炭水化物	43.7g	169.4g	炭水化物	43.5g	169.2g
	ナトリウム	1955mg	1958mg	ナトリウム	2242mg	2245mg	ナトリウム	2015mg	2018mg	ナトリウム	2019mg	2022mg	ナトリウム	2052mg	2055mg
	食塩相当量	4.9g	5.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g
合計(間食込)	エネルギー	868kcal	1447kcal	エネルギー	850kcal	1429kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	818kcal	1397kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal
	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	48.6g	58.5g	たんぱく質	48.2g	58.1g	たんぱく質	46.7g	56.6g
	脂質	39.1g	40.6g	脂質	39.4g	40.9g	脂質	36.8g	38.3g	脂質	38.0g	39.5g	脂質	39.3g	40.8g
	炭水化物	78.7g	204.4g	炭水化物	78.3g	204.0g	炭水化物	77.3g	203.0g	炭水化物	75.6g	201.3g	炭水化物	72.4g	198.1g
	ナトリウム	2029mg	2032mg	ナトリウム	2316mg	2319mg	ナトリウム	2091mg	2094mg	ナトリウム	2093mg	2096mg	ナトリウム	2129mg	2132mg
	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g

※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、商品は使用日に限定して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

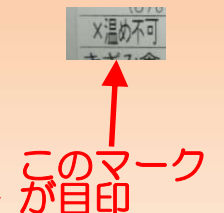


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

週間献立表(たんぱく40g管理食)

5月8日(月)			5月9日(火)			5月10日(水)			5月11日(木)			5月12日(金)			
品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	
朝食	★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース インゲンとえのきの炒め物 キャベツのピーナッツ和え		卵乳麦 乳麦 麦落	★ごはん150g 油揚げの玉子とじ 人参しりしり 春雨フルーツサラダ		卵麦 麦 卵	★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 野菜たっぷりマーボ炒め れんこんサラダ		卵乳麦 麦か 卵麦	★ごはん150g 豆腐ステーキ 中華うま煮炒め 和風サラダ		卵 卵乳麦 卵	★ごはん150g 白身魚のしんじょう ジャガ芋きんぴら インゲンとツナのマスタード和え		卵麦 麦 卵乳麦
		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		おかず	ご飯セット
	エネルギー	165kcal	408kcal	エネルギー	252kcal	495kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	258kcal	501kcal	エネルギー	207kcal	450kcal
	たんぱく質	5.1g	9.2g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	4.7g	8.8g
	脂質	8.3g	8.9g	脂質	15.1g	15.7g	脂質	19.6g	20.2g	脂質	16.8g	17.4g	脂質	11.9g	12.5g
	炭水化物	20.2g	73.0g	炭水化物	22.3g	75.1g	炭水化物	29.9g	82.7g	炭水化物	20.4g	73.2g	炭水化物	20.3g	73.1g
	ナトリウム	464mg	465mg	ナトリウム	469mg	470mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	503mg	504mg
	カリウム	579mg	640mg	カリウム	346mg	407mg	カリウム	576mg	637mg	カリウム	263mg	324mg	カリウム	376mg	437mg
	リン	108mg	173mg	リン	133mg	198mg	リン	138mg	203mg	リン	91mg	156mg	リン	75mg	140mg
食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん150g カルビ丼の具 野菜炒め ポテトマサラダ		麦落 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g オニオンソースハンバーグ スパンテー 野菜のバジルチーズ焼き 法蓮草のごまマヨネーズ		乳麦 乳麦 乳 卵麦	★ごはん150g ポークジンジャー スイートおさつ キャベツの白ドレ和え		麦 卵麦	★ごはん150g 鯖の塩焼 人参のきんぴら しめじのバター醤油パスタ インゲンのごま和え		麦 乳麦 麦	★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 春雨の甘酢炒め さつま芋サラダ		麦 麦 卵乳麦
		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		おかず	ご飯セット
	エネルギー	450kcal	693kcal	エネルギー	342kcal	585kcal	エネルギー	338kcal	581kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	397kcal	640kcal
	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	9.2g	13.3g
	脂質	28.4g	29.0g	脂質	18.8g	19.4g	脂質	13.9g	14.5g	脂質	20.9g	21.5g	脂質	22.6g	23.2g
	炭水化物	37.4g	90.2g	炭水化物	29.5g	82.3g	炭水化物	41.7g	94.5g	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	39.9g	92.7g
	ナトリウム	982mg	983mg	ナトリウム	811mg	812mg	ナトリウム	560mg	561mg	ナトリウム	570mg	571mg	ナトリウム	728mg	729mg
	カリウム	585mg	646mg	カリウム	528mg	589mg	カリウム	671mg	732mg	カリウム	472mg	533mg	カリウム	567mg	628mg
	リン	173mg	238mg	リン	161mg	226mg	リン	157mg	222mg	リン	213mg	278mg	リン	131mg	196mg
食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		
夕食	★ごはん150g ハニーマスタードチキン ブロッコリー 野菜の味噌煮込み 玉子スパサラダ		麦 卵乳麦	★ごはん150g 酢豚 ひき肉と豆腐のうま煮 揚げナスのめかぶ和え		麦 麦落か 麦	★ごはん150g ポテトコロッケ コンソテー 豚肉のマヨマスタード炒め 切干と人参のハリハリ		卵乳麦 乳 卵麦 麦	★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン ミックスソテー 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 里芋のおろし揚げ出し		卵 乳麦 麦 麦	★ごはん150g サワラのおろし煮 マカロニと法蓮草のソテー ポテトサラダ		麦 乳麦 卵乳麦
		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		おかず	ご飯セット
	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	382kcal	625kcal	エネルギー	317kcal	560kcal	エネルギー	366kcal	609kcal	エネルギー	370kcal	613kcal
	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	12.5g	16.6g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	13.1g	17.2g
	脂質	19.5g	20.1g	脂質	19.8g	20.4g	脂質	20.6g	21.2g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	22.1g	22.7g
	炭水化物	33.3g	86.1g	炭水化物	38.6g	91.4g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	30.1g	82.9g	炭水化物	27.3g	80.1g
	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	696mg	697mg	ナトリウム	537mg	538mg	ナトリウム	573mg	574mg
	カリウム	439mg	500mg	カリウム	751mg	812mg	カリウム	306mg	367mg	カリウム	495mg	556mg	カリウム	510mg	571mg
	リン	153mg	218mg	リン	179mg	244mg	リン	107mg	172mg	リン	126mg	191mg	リン	163mg	228mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
合計		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
	エネルギー	983kcal	1712kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal
	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	25.9g	38.2g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	27.0g	39.3g
	脂質	56.2g	58.0g	脂質	53.7g	55.5g	脂質	54.1g	55.9g	脂質	59.6g	61.4g	脂質	56.6g	58.4g
	炭水化物	90.9g	249.3g	炭水化物	90.4g	248.8g	炭水化物	95.8g	254.2g	炭水化物	72.9g	231.3g	炭水化物	87.5g	245.9g
	ナトリウム	2164mg	2167mg	ナトリウム	2075mg	2078mg	ナトリウム	1948mg	1951mg	ナトリウム	1849mg	1852mg	ナトリウム	1804mg	1807mg
	カリウム	1603mg	1786mg	カリウム	1625mg	1808mg	カリウム	1553mg	1736mg	カリウム	1230mg	1413mg	カリウム	1453mg	1636mg
	リン	434mg	629mg	リン	473mg	668mg	リン	402mg	597mg	リン	430mg	625mg	リン	369mg	564mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.7g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g
合計(間食込)	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal
	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	31.5g	43.8g	たんぱく質	27.4g	39.7g
	脂質	56.3g	58.1g	脂質	53.8g	55.6g	脂質	54.2g	56.0g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	56.7g	58.5g
	炭水化物	102.4g	260.8g	炭水化物	105.9g	264.3g	炭水化物	107.3g	265.7g	炭水化物	88.1g	246.5g	炭水化物	103.0g	261.4g
	ナトリウム	2167mg	2170mg	ナトリウム	2078mg	2081mg	ナトリウム	1951mg	1954mg	ナトリウム	1850mg	1853mg	ナトリウム	1807mg	1810mg
	カリウム	1659mg	1842mg	カリウム	1685mg	1868mg	カリウム	1609mg	1792mg	カリウム	1287mg	1470mg	カリウム	1513mg	1696mg
	リン	440mg	635mg	リン	480mg	675mg	リン	408mg	603mg	リン	433mg	628mg	リン	376mg	571mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.7g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g

※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、商品は使用日に限定して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

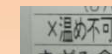


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマーク



- 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。

週間献立表(たんぱく60g管理食)

5月8日(月)		5月9日(火)		5月10日(水)		5月11日(木)		5月12日(金)							
品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー				
朝食	★ごはん180g 豚肉ときくらげの卵炒め 春雨の五目炒め 春菊のなめこ和え		卵 卵乳麦 麦	★ごはん180g えび団子とかぶの煮物 豆腐のかに風あんかけ ポテトビーンズサラダ		卵麦え 卵麦か 卵麦	★ごはん180g 豚肉としめじの生姜炒め 切干大根煮 インゲンとツナのマスタード和え		麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚肉とふきの炒め煮 れんこんと竹の子のおかか煮 和風サラダ		麦 麦 卵			
		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット			
	エネルギー	216kcal	506kcal	エネルギー	210kcal	500kcal	エネルギー	206kcal	496kcal	エネルギー	255kcal	545kcal	エネルギー	200kcal	490kcal
	たんぱく質	8.1g	13.0g	たんぱく質	8.4g	13.3g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	9.2g	14.1g
	脂質	11.7g	12.4g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	9.4g	10.1g
	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	13.7g	76.6g	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	18.8g	81.7g
	ナトリウム	486mg	487mg	ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	686mg	687mg
	カリウム	337mg	409mg	カリウム	437mg	509mg	カリウム	413mg	485mg	カリウム	425mg	497mg	カリウム	513mg	585mg
	リン	116mg	193mg	リン	129mg	206mg	リン	153mg	230mg	リン	152mg	229mg	リン	145mg	222mg
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん180g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 大豆と椎茸の煮物 法蓮草のごま和え		卵乳麦 麦 乳麦	★ごはん180g アジの幽庵焼 インゲンソテー 牛肉と根菜の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え		麦 乳麦 麦 乳麦落	★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 もずくとなめこの三杯酢		麦 麦 卵麦か	★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリネサラダ		乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g メンチカツ スパソテー 白菜の煮びたし イカのトマトマリネ		乳麦 乳麦 麦 麦
		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット
	エネルギー	319kcal	609kcal	エネルギー	260kcal	550kcal	エネルギー	255kcal	545kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	264kcal	554kcal
	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	18.1g	23.0g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	11.8g	16.7g
	脂質	10.5g	11.2g	脂質	10.6g	11.3g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	13.6g	14.3g
	炭水化物	44.2g	107.1g	炭水化物	20.7g	83.6g	炭水化物	23.8g	86.7g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	23.8g	86.7g
	ナトリウム	812mg	813mg	ナトリウム	814mg	815mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	669mg	670mg
	カリウム	848mg	920mg	カリウム	680mg	752mg	カリウム	606mg	678mg	カリウム	454mg	526mg	カリウム	449mg	521mg
	リン	225mg	302mg	リン	230mg	307mg	リン	192mg	269mg	リン	178mg	255mg	リン	173mg	250mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食 ◎黄桃(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			
夕食	★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 オニオンソテー 高野豆腐の味噌煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		乳麦 卵麦 麦	★ごはん180g チキンピカタ トマトソース 麩とえのきのさっと煮 法蓮草のごまマヨネーズ		卵麦 麦 卵麦	★ごはん180g マーボなす 鶏ごぼう 白菜のおかかポン酢和え		麦落 麦 麦	★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ジャガ芋の洋風あんかけ たたきごぼう		麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん180g 赤魚のごま焼 アスパラ 鶏肉と厚揚げの煮物 コーンサラダ		麦 乳麦 卵乳麦
		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット
	エネルギー	295kcal	585kcal	エネルギー	315kcal	605kcal	エネルギー	326kcal	616kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	306kcal	596kcal
	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	17.6g	22.5g
	脂質	20.0g	20.7g	脂質	20.7g	21.4g	脂質	18.7g	19.4g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	17.9g	18.6g
	炭水化物	10.5g	73.4g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	27.1g	90.0g	炭水化物	23.8g	86.7g	炭水化物	17.2g	80.1g
	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	872mg	873mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	594mg	595mg
	カリウム	358mg	430mg	カリウム	415mg	487mg	カリウム	542mg	614mg	カリウム	533mg	605mg	カリウム	540mg	612mg
	リン	208mg	285mg	リン	176mg	253mg	リン	146mg	223mg	リン	155mg	232mg	リン	205mg	282mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g
合計		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット
	エネルギー	830kcal	1700kcal	エネルギー	785kcal	1655kcal	エネルギー	787kcal	1657kcal	エネルギー	825kcal	1695kcal	エネルギー	770kcal	1640kcal
	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	38.6g	53.3g
	脂質	42.2g	44.3g	脂質	40.9g	43.0g	脂質	41.1g	43.2g	脂質	46.7g	48.8g	脂質	40.9g	43.0g
	炭水化物	74.3g	263.0g	炭水化物	60.8g	249.5g	炭水化物	64.6g	253.3g	炭水化物	61.5g	250.2g	炭水化物	59.8g	248.5g
	ナトリウム	1972mg	1975mg	ナトリウム	2153mg	2156mg	ナトリウム	2183mg	2186mg	ナトリウム	2005mg	2008mg	ナトリウム	1949mg	1952mg
	カリウム	1543mg	1759mg	カリウム	1532mg	1748mg	カリウム	1561mg	1777mg	カリウム	1412mg	1628mg	カリウム	1502mg	1718mg
	リン	549mg	780mg	リン	535mg	766mg	リン	491mg	722mg	リン	485mg	716mg	リン	523mg	754mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g
	合計(間食込)	エネルギー	958kcal	1828kcal	エネルギー	913kcal	1783kcal	エネルギー	883kcal	1753kcal	エネルギー	951kcal	1821kcal	エネルギー	898kcal
たんぱく質		40.4g	55.1g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	41.7g	56.4g	たんぱく質	39.4g	54.1g
脂質		42.4g	44.5g	脂質	41.1g	43.2g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	46.9g	49.0g	脂質	41.1g	43.2g
炭水化物		105.2g	293.9g	炭水化物	91.7g	280.4g	炭水化物	87.6g	276.3g	炭水化物	92.0g	280.7g	炭水化物	90.7g	279.4g
ナトリウム		1978mg	1981mg	ナトリウム	2159mg	2162mg	ナトリウム	2189mg	2192mg	ナトリウム	2007mg	2010mg	ナトリウム	1955mg	1958mg
カリウム		1663mg	1879mg	カリウム	1652mg	1868mg	カリウム	1674mg	1890mg	カリウム	1526mg	1742mg	カリウム	1622mg	1838mg
リン		563mg	794mg	リン	549mg	780mg	リン	503mg	734mg	リン	491mg	722mg	リン	537mg	768mg
食塩相当量		5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g
※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、商品は使用日に限定して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

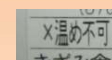


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが目印



- 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。

週間献立表（やわらか普通食）

5月8日(月)			5月9日(火)			5月10日(水)			5月11日(木)			5月12日(金)		
品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
★やわらかごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め 白花豆煮 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 蕪と鶏肉の煮物 竹輪のごま炒め キャロットラペ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 切干大根煮 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 麩の玉子とじ 大根と椎茸の煮物 白菜のおかかポン酢和え ★味噌汁		
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	189kcal	456kcal	エネルギー	177kcal	450kcal	エネルギー	93kcal	360kcal	エネルギー	139kcal	413kcal	エネルギー	93kcal	371kcal
蛋白質	10.1g	15.7g	蛋白質	7.8g	13.9g	蛋白質	6.1g	11.9g	蛋白質	3.5g	9.7g	蛋白質	4.1g	10.6g
脂 質	7.2g	8.1g	脂 質	7.1g	8.1g	脂 質	3.1g	4.0g	脂 質	8.9g	9.9g	脂 質	3.6g	5.3g
炭水化物	21.3g	77.7g	炭水化物	20.5g	77.8g	炭水化物	11.0g	67.7g	炭水化物	10.9g	68.5g	炭水化物	11.5g	68.3g
ナトリウム	465mg	909mg	ナトリウム	716mg	1158mg	ナトリウム	497mg	940mg	ナトリウム	658mg	1101mg	ナトリウム	633mg	1075mg
食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.7g
★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め 白菜と揚げの旨煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ホイコーロー なめことじゃが芋の煮物 白菜と若芽のナムル ★味噌汁			★大根めし メバルみりん焼 人参グラッセ 枝豆入り麻婆なす パスタのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 大豆としらすの甘辛煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g あぶらかれい味噌煮 法蓮草 豚肉と野菜の生姜炒め ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁		
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	205kcal	477kcal		269kcal	546kcal	エネルギー	281kcal	577kcal	エネルギー	223kcal	497kcal	エネルギー	255kcal	522kcal
蛋白質	8.4g	14.5g	蛋白質	8.9g	15.3g	蛋白質	12.9g	20.1g	蛋白質	14.6g	20.9g	蛋白質	21.1g	26.8g
脂 質	9.9g	10.9g	脂 質	16.2g	17.9g	脂 質	17.5g	19.2g	脂 質	8.1g	9.1g	脂 質	11.4g	12.3g
炭水化物	20.1g	77.3g	炭水化物	21.1g	77.5g	炭水化物	17.6g	77.6g	炭水化物	22.7g	80.3g	炭水化物	17.0g	73.4g
ナトリウム	793mg	1254mg	ナトリウム	939mg	1382mg	ナトリウム	635mg	1523mg	ナトリウム	957mg	1399mg	ナトリウム	971mg	1415mg
食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.6g	3.9g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.5g	3.6g
★やわらかごはん180g ホッケの照焼 人参のレモン煮 切干大根と豚肉の炒め物 マリネサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ 人参のきんぴら 野菜と大豆のカレー煮 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 照焼チキン 平さやいんげん 豚バラと春雨のニラ玉炒め おくらのとろろ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g とんかつ うま塩キャベツ れんこんとさつま揚げの煮物 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉のカレー風味焼 塩枝豆 ゴロゴロ野菜の塩炒め 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁		
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	247kcal	517kcal	エネルギー	201kcal	468kcal	エネルギー	282kcal	565kcal	エネルギー	304kcal	571kcal	エネルギー	264kcal	534kcal
蛋白質	13.5g	19.3g	蛋白質	10.7g	16.6g	蛋白質	12.6g	19.5g	蛋白質	13.9g	19.5g	蛋白質	14.4g	20.3g
脂 質	15.3g	16.2g	脂 質	6.8g	7.7g	脂 質	14.5g	16.3g	脂 質	16.7g	17.6g	脂 質	14.2g	15.1g
炭水化物	11.9g	68.9g	炭水化物	22.1g	78.6g	炭水化物	23.9g	81.2g	炭水化物	24.6g	81.1g	炭水化物	19.2g	76.4g
ナトリウム	724mg	1165mg	ナトリウム	650mg	1094mg	ナトリウム	841mg	1282mg	ナトリウム	755mg	1198mg	ナトリウム	913mg	1354mg
食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	641kcal	1450kcal	エネルギー	647kcal	1464kcal	エネルギー	656kcal	1502kcal	エネルギー	666kcal	1481kcal	エネルギー	612kcal	1427kcal
蛋白質	32.0g	49.5g	蛋白質	27.4g	45.8g	蛋白質	31.6g	51.5g	蛋白質	32.0g	50.1g	蛋白質	39.6g	57.7g
脂 質	32.4g	35.2g	脂 質	30.1g	33.7g	脂 質	35.1g	39.5g	脂 質	33.7g	36.6g	脂 質	29.2g	32.7g
炭水化物	53.3g	223.9g	炭水化物	63.7g	233.9g	炭水化物	52.5g	226.5g	炭水化物	58.2g	229.9g	炭水化物	47.7g	218.1g
ナトリウム	1982mg	3328mg	ナトリウム	2305mg	3634mg	ナトリウム	1973mg	3745mg	ナトリウム	2370mg	3698mg	ナトリウム	2517mg	3844mg
食塩相当量	5.0g	8.5g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.0g	9.6g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	6.4g	9.7g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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。



このマーク
が目印



- 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。

週間献立表（刻み食）

5月8日(月)			5月9日(火)			5月10日(水)			5月11日(木)			5月12日(金)		
品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
★全粥240g 豚肉と野菜のトマト炒め 白花豆煮 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁			★全粥240g 蕪と鶏肉の煮物 竹輪のごま炒め キャロットラペ ★味噌汁			★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そばろ煮 大根とひじきの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁			★全粥240g 白身魚のしんじょう 切干大根煮 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁			★全粥240g 麩の玉子とじ 大根と椎茸の煮物 白菜のおかかポン酢和え ★味噌汁		
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	189kcal	348kcal	エネルギー	177kcal	336kcal	エネルギー	93kcal	252kcal	エネルギー	139kcal	298kcal	エネルギー	93kcal	252kcal
蛋白質	10.1g	13.8g	蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	3.5g	7.2g	蛋白質	4.1g	7.8g
脂 質	7.2g	7.9g	脂 質	7.1g	7.8g	脂 質	3.1g	3.8g	脂 質	8.9g	9.6g	脂 質	3.6g	4.3g
炭水化物	21.3g	54.3g	炭水化物	20.5g	53.5g	炭水化物	11.0g	44.0g	炭水化物	10.9g	43.9g	炭水化物	11.5g	44.5g
ナトリウム	465mg	905mg	ナトリウム	716mg	1156mg	ナトリウム	497mg	937mg	ナトリウム	658mg	1098mg	ナトリウム	633mg	1073mg
食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.7g
★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め 白菜と揚げの旨煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁			★全粥240g ホイコーロー なめことじゃが芋の煮物 白菜と若芽のナムル ★味噌汁			★全粥240g メバルみりん焼 人参グラッセ 枝豆入り麻婆なす パスタのサラダ ★味噌汁			★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 大豆としらすの甘辛煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁			★全粥240g あぶらかれい味噌煮 法蓮草 豚肉と野菜の生姜炒め ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁		
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	205kcal	364kcal	エネルギー	269kcal	428kcal	エネルギー	281kcal	440kcal	エネルギー	223kcal	382kcal	エネルギー	255kcal	414kcal
蛋白質	8.4g	12.1g	蛋白質	8.9g	12.6g	蛋白質	12.9g	16.6g	蛋白質	14.6g	18.3g	蛋白質	21.1g	24.8g
脂 質	9.9g	10.6g	脂 質	16.2g	16.9g	脂 質	17.5g	18.2g	脂 質	8.1g	8.8g	脂 質	11.4g	12.1g
炭水化物	20.1g	53.1g	炭水化物	21.1g	54.1g	炭水化物	17.6g	50.6g	炭水化物	22.7g	55.7g	炭水化物	17.0g	50.0g
ナトリウム	793mg	1233mg	ナトリウム	939mg	1379mg	ナトリウム	635mg	1075mg	ナトリウム	957mg	1397mg	ナトリウム	971mg	1411mg
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.5g	3.6g
★全粥240g ホッケの照焼 人参のレモン煮 切干大根と豚肉の炒め物 マリネサラダ ★味噌汁			★全粥240g 和風おろしハンバーグ 人参のきんぴら 野菜と大豆のカレー煮 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁			★全粥240g 照焼チキン 平さやいんげん 豚バラと春雨のニラ玉炒め おくらのとろろ和え ★味噌汁			★全粥240g とんかつ うま塩キャベツ れんこんとさつま揚げの煮物 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁			★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼 塩枝豆 ゴロゴロ野菜の塩炒め 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁		
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	247kcal	406kcal	エネルギー	201kcal	360kcal	エネルギー	282kcal	441kcal	エネルギー	304kcal	463kcal	エネルギー	264kcal	423kcal
蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	10.7g	14.4g	蛋白質	12.6g	16.3g	蛋白質	13.9g	17.6g	蛋白質	14.4g	18.1g
脂 質	15.3g	16.0g	脂 質	6.8g	7.5g	脂 質	14.5g	15.2g	脂 質	16.7g	17.4g	脂 質	14.2g	14.9g
炭水化物	11.9g	44.9g	炭水化物	22.1g	55.1g	炭水化物	23.9g	56.9g	炭水化物	24.6g	57.6g	炭水化物	19.2g	52.2g
ナトリウム	724mg	1164mg	ナトリウム	650mg	1090mg	ナトリウム	841mg	1281mg	ナトリウム	755mg	1195mg	ナトリウム	913mg	1353mg
食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	641kcal	1118kcal	エネルギー	647kcal	1124kcal	エネルギー	656kcal	1133kcal	エネルギー	666kcal	1143kcal	エネルギー	612kcal	1089kcal
蛋白質	32.0g	43.1g	蛋白質	27.4g	38.5g	蛋白質	31.6g	42.7g	蛋白質	32.0g	43.1g	蛋白質	39.6g	50.7g
脂 質	32.4g	34.5g	脂 質	30.1g	32.2g	脂 質	35.1g	37.2g	脂 質	33.7g	35.8g	脂 質	29.2g	31.3g
炭水化物	53.3g	152.3g	炭水化物	63.7g	162.7g	炭水化物	52.5g	151.5g	炭水化物	58.2g	157.2g	炭水化物	47.7g	146.7g
ナトリウム	1982mg	3302mg	ナトリウム	2305mg	3625mg	ナトリウム	1973mg	3293mg	ナトリウム	2370mg	3690mg	ナトリウム	2517mg	3837mg
食塩相当量	5.0g	8.4g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.0g	8.4g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	6.4g	9.7g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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。



このマーク
が目印



- 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。

週間献立表（ムース食）

	5月8日(月)			5月9日(火)			5月10日(水)			5月11日(木)			5月12日(金)		
	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー
朝食	★全粥240g 大根の千切煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦か 麦	★全粥240g 温泉玉子 ふきの煮物 ★味噌汁(とろみ)		卵麦 乳麦 麦	★全粥240g 五色煮豆 大根とひじきの煮物 ★味噌汁(とろみ)		卵麦 麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	90kcal	264kcal	エネルギー	101kcal	275kcal	エネルギー	137kcal	311kcal	エネルギー	119kcal	293kcal	エネルギー	118kcal	292kcal
	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.9g	5.7g	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	3.4g	7.2g
昼食	★全粥240g 鮭の西京焼 ひじきとベーコンの煮物 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚肉の生姜焼 五目豆腐煮 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚の味噌煮 ひじきと高野豆腐の煮物 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 大根煮 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鮭の照焼 ブロッコリーの煮物 切干大根煮 ★味噌汁(とろみ)		麦 乳麦 乳麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	163kcal	337kcal	エネルギー	153kcal	327kcal	エネルギー	176kcal	350kcal
	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	5.9g	9.7g	蛋白質	10.6g	14.4g
夕食	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 竹輪の五色きんぴら ハムとブロッコリーのマリーネ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子の甘酢煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の照焼 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g クリームコロッケ きのこの玉子とじ 鶏肉のすき焼き煮 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦か 卵乳麦 麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	190kcal	364kcal	エネルギー	226kcal	400kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	183kcal	357kcal
	蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	11.9g	15.7g	蛋白質	7.2g	11.0g
合計	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 竹輪の五色きんぴら ハムとブロッコリーのマリーネ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子の甘酢煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の照焼 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g クリームコロッケ きのこの玉子とじ 鶏肉のすき焼き煮 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦か 卵乳麦 麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	490kcal	1012kcal	エネルギー	492kcal	1014kcal	エネルギー	476kcal	998kcal	エネルギー	477kcal	999kcal	エネルギー	477kcal	999kcal
	蛋白質	18.2g	29.6g	蛋白質	17.5g	28.9g	蛋白質	22.5g	33.9g	蛋白質	22.4g	33.8g	蛋白質	21.2g	32.6g
計	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 竹輪の五色きんぴら ハムとブロッコリーのマリーネ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子の甘酢煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の照焼 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g クリームコロッケ きのこの玉子とじ 鶏肉のすき焼き煮 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦か 卵乳麦 麦 麦
	エネルギー	490kcal	1012kcal	エネルギー	492kcal	1014kcal	エネルギー	476kcal	998kcal	エネルギー	477kcal	999kcal	エネルギー	477kcal	999kcal
	蛋白質	18.2g	29.6g	蛋白質	17.5g	28.9g	蛋白質	22.5g	33.9g	蛋白質	22.4g	33.8g	蛋白質	21.2g	32.6g
	脂質	23.1g	25.2g	脂質	24.7g	26.8g	脂質	19.7g	21.8g	脂質	22.0g	24.1g	脂質	22.6g	24.7g
計	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 竹輪の五色きんぴら ハムとブロッコリーのマリーネ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子の甘酢煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の照焼 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g クリームコロッケ きのこの玉子とじ 鶏肉のすき焼き煮 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦か 卵乳麦 麦 麦
	エネルギー	490kcal	1012kcal	エネルギー	492kcal	1014kcal	エネルギー	476kcal	998kcal	エネルギー	477kcal	999kcal	エネルギー	477kcal	999kcal
	蛋白質	18.2g	29.6g	蛋白質	17.5g	28.9g	蛋白質	22.5g	33.9g	蛋白質	22.4g	33.8g	蛋白質	21.2g	32.6g
	脂質	23.1g	25.2g	脂質	24.7g	26.8g	脂質	19.7g	21.8g	脂質	22.0g	24.1g	脂質	22.6g	24.7g
計	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 竹輪の五色きんぴら ハムとブロッコリーのマリーネ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子の甘酢煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の照焼 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g クリームコロッケ きのこの玉子とじ 鶏肉のすき焼き煮 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦か 卵乳麦 麦 麦
	エネルギー	490kcal	1012kcal	エネルギー	492kcal	1014kcal	エネルギー	476kcal	998kcal	エネルギー	477kcal	999kcal	エネルギー	477kcal	999kcal
	蛋白質	18.2g	29.6g	蛋白質	17.5g	28.9g	蛋白質	22.5g	33.9g	蛋白質	22.4g	33.8g	蛋白質	21.2g	32.6g
	脂質	23.1g	25.2g	脂質	24.7g	26.8g	脂質	19.7g	21.8g	脂質	22.0g	24.1g	脂質	22.6g	24.7g
計	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 竹輪の五色きんぴら ハムとブロッコリーのマリーネ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子の甘酢煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の照焼 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g クリームコロッケ きのこの玉子とじ 鶏肉のすき焼き煮 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦か 卵乳麦 麦 麦
	エネルギー	490kcal	1012kcal	エネルギー	492kcal	1014kcal	エネルギー	476kcal	998kcal	エネルギー	477kcal	999kcal	エネルギー	477kcal	999kcal
	蛋白質	18.2g	29.6g	蛋白質	17.5g	28.9g	蛋白質	22.5g	33.9g	蛋白質	22.4g	33.8g	蛋白質	21.2g	32.6g
	脂質	23.1g	25.2g	脂質	24.7g	26.8g	脂質	19.7g	21.8g	脂質	22.0g	24.1g	脂質	22.6g	24.7g
計	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 竹輪の五色きんぴら ハムとブロッコリーのマリーネ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子の甘酢煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の照焼 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g クリームコロッケ きのこの玉子とじ 鶏肉のすき焼き煮 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦か 卵乳麦 麦 麦
	エネルギー	490kcal	1012kcal	エネルギー	492kcal	1014kcal	エネルギー	476kcal	998kcal	エネルギー	477kcal	999kcal	エネルギー	477kcal	999kcal
	蛋白質	18.2g	29.6g	蛋白質	17.5g	28.9g	蛋白質	22.5g	33.9g	蛋白質	22.4g	33.8g	蛋白質	21.2g	32.6g
	脂質	23.1g	25.2g	脂質	24.7g	26.8g	脂質	19.7g	21.8g	脂質	22.0g	24.1g	脂質	22.6g	24.7g
計	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 竹輪の五色きんぴら ハムとブロッコリーのマリーネ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子の甘酢煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の照焼 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g クリームコロッケ きのこの玉子とじ 鶏肉のすき焼き煮 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦か 卵乳麦 麦 麦
	エネルギー	490kcal	1012kcal	エネルギー	492kcal	1014kcal	エネルギー	476kcal	998kcal	エネルギー	477kcal	999kcal	エネルギー	477kcal	999kcal
	蛋白質	18.2g	29.6g	蛋白質	17.5g	28.9g	蛋白質	22.5g	33.9g	蛋白質	22.4g	33.8g	蛋白質	21.2g	32.6g
	脂質	23.1g	25.2g	脂質	24.7g	26.8g	脂質	19.7g	21.8g	脂質	22.0g	24.1g	脂質	22.6g	24.7g
計	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 竹輪の五色きんぴら ハムとブロッコリーのマリーネ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子の甘酢煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の照焼 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g クリームコロッケ きのこの玉子とじ 鶏肉のすき焼き煮 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦か 卵乳麦 麦 麦
	エネルギー	490kcal	1012kcal	エネルギー	492kcal	1014kcal	エネルギー	476kcal	998kcal	エネルギー	477kcal	999kcal	エネルギー	477kcal	999kcal
	蛋白質	18.2g	29.6g	蛋白質	17.5g	28.9g	蛋白質	22.5g	33.9g	蛋白質	22.4g	33.8g	蛋白質	21.2g	32.6g
	脂質	23.1g	25.2g	脂質	24.7g	26.8g	脂質	19.7g	21.8g	脂質	22.0g	24.1g	脂質	22.6g	24.7g
計	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 竹輪の五色きんぴら ハムとブロッコリーのマリーネ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子の甘酢煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の照焼 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g クリームコロッケ きのこの玉子とじ 鶏肉のすき焼き煮 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦か 卵乳麦 麦 麦
	エネルギー	490kcal	1012kcal	エネルギー	492kcal	1014kcal	エネルギー	476kcal	998kcal	エネルギー	477kcal	999kcal	エネルギー	477kcal	999kcal
	蛋白質	18.2g	29.6g	蛋白質	17.5g	28.9g	蛋白質	22.5g	33.9g	蛋白質	22.4g	33.8g	蛋白質	21.2g	32.6g
	脂質	23.1g	25.2g	脂質	24.7g	26.8g	脂質	19.7g	21.8g	脂質	22.0g	24.1g	脂質	22.6g	24.7g
計	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 竹輪の五色きんぴら ハムとブロッコリーのマリーネ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子の甘酢煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の照焼 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g クリームコロッケ きのこの玉子とじ 鶏肉のすき焼き煮 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦か 卵乳麦 麦 麦
	エネルギー	490kcal	1012kcal	エネルギー	492kcal	1014kcal	エネルギー	476kcal	998kcal	エネルギー	477kcal	999kcal	エネルギー	477kcal	999kcal
	蛋白質	18.2g	29.6g	蛋白質	17.5g	28.9g	蛋白質	22.5g	33.9g	蛋白質	22.4g	33.8g	蛋白質	21.2g	32.6g
	脂質	23.1g	25.2g	脂質	24.7g	26.8g	脂質	19.7g	21.8g	脂質	22.0g	24.1g	脂質	22.6g	24.7g
計	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 竹輪の五色きんぴら ハムとブロッコリーのマリーネ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子の甘酢煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の照焼 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g クリームコロッケ きのこの玉子とじ 鶏肉のすき焼き煮 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦か 卵乳麦 麦 麦
	エネルギー	490kcal	1012kcal	エネルギー	492kcal	1014kcal	エネルギー	476kcal	998kcal	エネルギー	477kcal	999kcal	エネルギー	477kcal	999kcal
	蛋白質	18.2g	29.6g	蛋白質	17.5g	28.9g	蛋白質	22.5g	33.9g	蛋白質	22.4g	33.8g	蛋白質	21.2g	32.6g
	脂質	23.1g	25.2g	脂質	24.7g	26.8g	脂質	19.7g	21.8g	脂質	22.0g	24.1g	脂質	22.6g	24.7g
計	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 竹輪の五色きんぴら ハムとブロッコリーのマリーネ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子の甘酢煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の照焼 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g クリームコロッケ きのこの玉子とじ 鶏肉のすき焼き煮 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦か 卵乳麦 麦 麦
	エネルギー	490kcal	1012kcal	エネルギー	492kcal	1014kcal	エネルギー	476kcal	998kcal	エネルギー	477kcal	999kcal	エネルギー	477kcal	999kcal
	蛋白質	18.2g	29.6g	蛋白質	17.5g	28.9g	蛋白質	22.5g	33.9g	蛋白質	22.4g	33.8g	蛋白質	21.2g	32.6g
	脂質	23.1g	25.2g	脂質	24.7g	26.8g	脂質	19.7g	21.8g	脂質	22.0g	24.1g	脂質	22.6g	24.7g
計	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 竹輪の五色きんぴら ハムとブロッコリーのマリーネ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子の甘酢煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の照焼 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g クリームコロッケ きのこの玉子とじ 鶏肉のすき焼き煮 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦か 卵乳麦 麦 麦
	エネルギー	490kcal	1012kcal	エネルギー	492kcal	1014kcal	エネルギー	476kcal	998kcal	エネルギー	477kcal	999kcal	エネルギー	477kcal	999kcal
	蛋白質	18.2g	29.6g	蛋白質	17.5g	28.9g	蛋白質	22.5g	33.9g	蛋白質	22.4g	33.8g	蛋白質	21.2g	32.6g
	脂質	23.1g	25.2g	脂質	24.7g	26.8g	脂質	19.7g	21.8g	脂質	22.0g	24.1g	脂質	22.6g	24.7g
計	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 竹輪の五色きんぴら ハムとブロッコリーのマリーネ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子の甘酢煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の照焼 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g クリームコロッケ きのこの玉子とじ 鶏肉のすき焼き煮 ★味噌汁(とろみ)		