

### 週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

. 1	コープいし		• `		40 - / 1	`	3月20日(水)			2 - 01 - (+)						
		18日(月			19日(火						21日(オ	<u>(</u>		22日(金	<u> </u>	
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲ	
	★ごはん150	)g		★ごはん15			★ごはん15			★ごはん15	0g		★ごはん150			
	目玉焼き		卵	鶏じゃが煮		麦落	白身魚のし			厚焼玉子			豚肉としめじの生			
	里芋といかの	の煮物	麦	麩とえのきの			竹輪とインゲン	/の玉子とじ	卵麦	チキンアラ			鶏ミンチと小			
	大根と青菜の			法蓮草とハム	のマリーネ	卵乳麦	大根の甘酢	漬け		白菜の辛子	柚子和え	麦	インゲンの	ごま和え	麦	
	★すまし汁(椎	茸・豆腐)	麦	★味噌汁(おつゆ)	迭・キャベツ)	麦	★味噌汁(ひじき	・キャベツ)		★味噌汁(豆腐	簿・なめこ)		★味噌汁(巻額	麩・揚げ)	麦	
由																
朝 食	[	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	Î [	おかず	ご飯ゼ	
及	エネルギー	132kcal	386kcal	エネルギー	150kcal	414kcal	エネルギー	152kcal		エネルギー	193kcal	453kcal	エネルギー	164kcal	437kca	
	たんぱく質	8. 9g	14. 0g	たんぱく質	9. 0g		たんぱく質	6.9g		たんぱく質	9.7g		たんぱく質	10. 5g	16. 8	
	脂質	6. 0g	6.8g	脂質	5.9g	6.8g	脂質	7. 5g	8. 3g	脂質	9. 7g	10.7g	脂質	8. 5g	10. 28	
	炭水化物	10. 4g	64.8g	炭水化物	17. 2g	73. 3g	炭水化物	14. 6g	69.5g	炭水化物	17. 0g	72. 0g	炭水化物	12.8g	68. 68	
	ナトリウム	467mg	615mg	ナトリウム	528mg		ナトリウム	669mg		ナトリウム	562mg	790mg	ナトリウム	635mg	861mg	
	食塩相当量	1. 2g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.7g		食塩相当量	1.4g	2. 0g	食塩相当量	1. 6g	2. 2g	
	<b>★ごはん15</b> 0	)g		★ごはん15	0g		★ごはん15			★ごはん15	0g		★ごはん150	0g		
	鶏のカレー!	照煮込み	麦	揚げ豆腐の	南蛮づけ	麦	赤魚の幽庵	焼	麦	キャベツと豚肉(	の塩あんかけ		ホッケの照	焼	麦	
	ブロッコリ-	_		インゲンの	生姜炒め	麦	きのこソテ	_		大豆とごぼう	の味噌炒め	麦落	塩枝豆			
	豚肉とごぼ	うの煮物	麦	菜の花ときの	この和え物	麦	春菊と豚肉			なめこと若芽	のサッと煮	麦	大根と鶏肉	の味噌煮	麦	
	キャロット		麦	★味噌汁(白	菜・人参)		じゃが芋の中			★すまし汁(えのき	き・おつゆ麩)	麦	マリーネサ		卵乳麦	
	★味噌汁(白菜	-					★味噌汁(揚						★味噌汁(ひじき			
<u>屋</u> 食																
艮	「	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	<u> </u>	おかず	ご飯セッ	
	エネルギー			エネルギー			エネルギー	223kcal	490kcal	エネルギー	204kcal		エネルギー	249kcal	505kca	
	たんぱく質	14. 4g		たんぱく質	14. 1g	19. 1g	たんぱく質	16. 8g		たんぱく質			たんぱく質		23. 2g	
	脂質	12. 8g		脂質	12. 8g		脂質	9. 1g	10. 7g		10. 4g	11. 1g		12. 9g	13. 7g	
	炭水化物	17. 4g		炭水化物	23. 2g		炭水化物	19. 5g	74. 5g	炭水化物	15. 1g		炭水化物	13. 0g	67. 9g	
	ナトリウム	695mg		ナトリウム	872mg	1100mg	ナトリウム	811mg	1038mg		716mg		ナトリウム		820mg	
	食塩相当量	1.8g	2. 4g	食塩相当量	2. 2g	2.8g	食塩相当量	2.1g	2. 6g	食塩相当量	1.8g	2. 2g	食塩相当量	1.5g	2. 1g	
	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			
	<b>⊚りんご15</b> 0			◎バナナ90			◎グレープ		200g	⊚りんご15			◎キウイフルーツ150g			
	<b>★ごはん15</b> 0	)g		★ごはん15	0g		★ごはん15			★ごはん15	0g		<b>★ごはん15</b> 0			
	まぐろカツ		麦	ポークチャ			鶏肉とれんこ			ブリの味噌			クリーム煮込み			
	人参グラッ		乳麦	旨みチンゲ		乳麦か	ピーマンソ			人参のきん		麦	菜の花のツ <sup>·</sup>		卵乳麦	
	鶏肉と小松	菜煮	麦	鶏肉とオクラ	の中華風	麦	ぜんまいとミ			豚肉と里芋		麦	若芽としらすの	のおひたし	麦	
	煮生酢		麦	★すまし汁(ネ	推茸・豆腐)	麦	キャベツのピー			ブロッコリー	-のサラダ		★すまし汁(椎	έ茸・豆腐)	麦	
	★味噌汁(揚け	・しめじ)					★すまし汁(豆)	腐・えのき)	麦	ドレッシンク		麦				
9										★味噌汁(若	芽・巻麩)	麦				
食し	_			1									_			
~		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	
	エネルギー	280kcal				-										
		ZOUNGAI	546kcal	エネルギー	264kcal	518kcal	エネルギー	281kcal	535kcal	エネルギー	264kcal	526kcal	エネルギー		458kca	
	たんぱく質	17. 6g	23. 5g	たんぱく質	18. 4g	23. 5g	たんぱく質	17. 2g	535kcal 22.3g	たんぱく質	18. 3g	23. 9g	たんぱく質	204kcal 11.9g	17. 0g	
	たんぱく質 脂質	17. 6g 13. 6g	23. 5g 15. 2g	たんぱく質 脂質		23. 5g 12. 1g	たんぱく質 脂質	17. 2g 13. 9g	535kcal 22.3g 14.7g	たんぱく質 脂質	18.3g 13.1g	23. 9g 14. 0g	たんぱく質 脂質	204kca l	17. 0g 11. 0g	
	たんぱく質	17. 6g	23. 5g 15. 2g	たんぱく質	18. 4g	23. 5g 12. 1g 74. 6g	たんぱく質 脂質 炭水化物	17. 2g 13. 9g 21. 2g	535kcal 22.3g 14.7g	たんぱく質	18. 3g 13. 1g 17. 7g	23. 9g 14. 0g 73. 4g	たんぱく質 脂質 炭水化物	204kcal 11.9g	17. 0g 11. 0g	
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	17.6g 13.6g 21.6g 684mg	23. 5g 15. 2g 76. 5g	たんぱく質 脂質	18. 4g 11. 3g	23. 5g 12. 1g 74. 6g	たんぱく質 脂質	17. 2g 13. 9g	535kcal 22.3g 14.7g 75.4g 868mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	18.3g 13.1g 17.7g 719mg	23.9g 14.0g 73.4g 965mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	204kca1 11.9g 10.2g 16.2g 809mg	17. 0g 11. 0g 70. 6g 957mg	
	たんぱく質 脂質 炭水化物	17.6g 13.6g 21.6g 684mg	23.5g 15.2g 76.5g 910mg 2.3g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	18.4g 11.3g 20.2g 815mg	23. 5g 12. 1g 74. 6g 963mg 2. 4g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	17.2g 13.9g 21.2g 720mg	535kca1 22.3g 14.7g 75.4g 868mg 2.2g	たんぱく質 脂質 炭水化物	18.3g 13.1g 17.7g 719mg 1.8g	23. 9g 14. 0g 73. 4g 965mg 2. 5g	たんぱく質 脂質 炭水化物	204kca1 11.9g 10.2g 16.2g 809mg	17.0g 11.0g 70.6g 957mg 2.4g	
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	17. 6g 13. 6g 21. 6g 684mg 1. 7g おかず	23.5g 15.2g 76.5g 910mg 2.3g ご飯セット	たんぱく質脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	18. 4g 11. 3g 20. 2g 815mg 2. 1g	23.5g 12.1g 74.6g 963mg 2.4g ご飯セット	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	17. 2g 13. 9g 21. 2g 720mg 1. 8g	535kcal 22.3g 14.7g 75.4g 868mg 2.2g ご飯セット	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	18.3g 13.1g 17.7g 719mg 1.8g	23.9g 14.0g 73.4g 965mg 2.5g ご飯セット	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	204kcal 11.9g 10.2g 16.2g 809mg 2.1g おかず	17.0g 11.0g 70.6g 957mg 2.4g	
	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	17.6g 13.6g 21.6g 684mg 1.7g おかず 658kcal	23. 5g 15. 2g 76. 5g 910mg 2. 3g ご飯セット 1433kcal	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	18. 4g 11. 3g 20. 2g 815mg 2. 1g おかず 668kcal	23. 5g 12. 1g 74. 6g 963mg 2. 4g ご飯セット 1443kcal	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	17. 2g 13. 9g 21. 2g 720mg 1. 8g おかず 656kcal	535kcal 22.3g 14.7g 75.4g 868mg 2.2g ご飯セット 1433kcal	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	18.3g 13.1g 17.7g 719mg 1.8g おかず 661kcal	23. 9g 14. 0g 73. 4g 965mg 2. 5g ご飯セット 1439kcal	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	204kcal 11.9g 10.2g 16.2g 809mg 2.1g おかず 617kcal	17. 0g 11. 0g 70. 6g 957mg 2. 4g ご飯セッ 1400kc	
	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	17. 6g 13. 6g 21. 6g 684mg 1. 7g おかず 658kcal 40. 9g	23.5g 15.2g 76.5g 910mg 2.3g ご飯セット 1433kcal 56.9g	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	18. 4g 11. 3g 20. 2g 815mg 2. 1g おかず 668kcal 41. 5g	23. 5g 12. 1g 74. 6g 963mg 2. 4g ご飯セット 1443kcal 57. 2g	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	17. 2g 13. 9g 21. 2g 720mg 1. 8g おかず 656kcal 40. 9g	535kcal 22.3g 14.7g 75.4g 868mg 2.2g 二飯セット 1433kcal 56.9g	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	18.3g 13.1g 17.7g 719mg 1.8g おかず 661kcal 42.2g	23. 9g 14. 0g 73. 4g 965mg 2. 5g ご飯セット 1439kcal 58. 4g	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	204kcal 11. 9g 10. 2g 16. 2g 809mg 2. 1g おかず 617kcal 40. 5g	17.0g 11.0g 70.6g 957mg 2.4g ご飯セッ 1400kc 57.0g	
合	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	17. 6g 13. 6g 21. 6g 684mg 1. 7g おかず 658kcal 40. 9g 32. 4g	23.5g 15.2g 76.5g 910mg 2.3g ご飯セット 1433kcal 56.9g 35.6g	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	18. 4g 11. 3g 20. 2g 815mg 2. 1g おかず 668kcal 41. 5g 30. 0g	23. 5g 12. 1g 74. 6g 963mg 2. 4g ご飯セット 1443kcal 57. 2g 32. 5g	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	17. 2g 13. 9g 21. 2g 720mg 1. 8g かず 656kcal 40. 9g 30. 5g	535kcal 22.3g 14.7g 75.4g 868mg 2.2g ご飯セット 1433kcal 56.9g 33.7g	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	18. 3g 13. 1g 17. 7g 719mg 1. 8g おかず 661kcal 42. 2g 33. 2g	23. 9g 14. 0g 73. 4g 965mg 2. 5g 二飯セット 1439kcal 58. 4g 35. 8g	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	204kcal 11. 9g 10. 2g 16. 2g 809mg 2. 1g おかず 617kcal 40. 5g 31. 6g	17. 0g 11. 0g 70. 6g 957mg 2. 4g ご飯セッ 1400kc 57. 0g 34. 9g	
合計	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 脂質 炭水化物	17. 6g 13. 6g 21. 6g 684mg 1. 7g おかず 658kcal 40. 9g 32. 4g 49. 4g	23. 5g 15. 2g 76. 5g 910mg 2. 3g ご飯セット 1433kcal 56. 9g 35. 6g 213. 3g	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 炭水化物	18. 4g 11. 3g 20. 2g 815mg 2. 1g おかず 668kcal 41. 5g 30. 0g 60. 6g	23. 5g 12. 1g 74. 6g 963mg 2. 4g ご飯セット 1443kcal 57. 2g 32. 5g 226. 1g	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 炭水化物	17. 2g 13. 9g 21. 2g 720mg 1. 8g おかず 656kcal 40. 9g	535kcal 22.3g 14.7g 75.4g 868mg 2.2g ご飯セット 1433kcal 56.9g 33.7g 219.4g	たんぱく質 脂炭水トリウム 食塩相当 エネルポー たんぱ質 炭水化物	18. 3g 13. 1g 17. 7g 719mg 1. 8g おかず 661kcal 42. 2g 33. 2g 49. 8g	23. 9g 14. 0g 73. 4g 965mg 2. 5g ご飯セット 1439kcal 58. 4g 35. 8g 215. 4g	たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルぱく質 脂炭水化物	204kcal 11.9g 10.2g 16.2g 809mg 2.1g おかず 617kcal 40.5g 31.6g 42.0g	17. 0g 11. 0g 70. 6g 957mg 2. 4g ご飯セッ 1400kc 57. 0g 34. 9g	
合計	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 脂炭水化物 ナトリウム	17. 6g 13. 6g 21. 6g 684mg 1. 7g おかず 658kcal 40. 9g 32. 4g	23. 5g 15. 2g 76. 5g 910mg 2. 3g ご飯セット 1433kcal 56. 9g 35. 6g 213. 3g	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	18. 4g 11. 3g 20. 2g 815mg 2. 1g おかず 668kcal 41. 5g 30. 0g	23. 5g 12. 1g 74. 6g 963mg 2. 4g ご飯セット 1443kcal 57. 2g 32. 5g 226. 1g	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	17. 2g 13. 9g 21. 2g 720mg 1. 8g かず 656kcal 40. 9g 30. 5g	535kcal 22.3g 14.7g 75.4g 868mg 2.2g ご飯セット 1433kcal 56.9g 33.7g 219.4g	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	18. 3g 13. 1g 17. 7g 719mg 1. 8g おかず 661kcal 42. 2g 33. 2g	23. 9g 14. 0g 73. 4g 965mg 2. 5g ご飯セット 1439kcal 58. 4g 35. 8g 215. 4g	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	204kcal 11. 9g 10. 2g 16. 2g 809mg 2. 1g おかず 617kcal 40. 5g 31. 6g	17. 0g 11. 0g 70. 6g 957mg 2. 4g ご飯セッ 1400kc 57. 0g 34. 9g 207. 1	
合計	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 脂質 炭水化物	17. 6g 13. 6g 21. 6g 684mg 1. 7g おかず 658kcal 40. 9g 32. 4g 49. 4g	23. 5g 15. 2g 76. 5g 910mg 2. 3g ご飯セット 1433kcal 56. 9g 35. 6g 213. 3g 2449mg	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 炭水化物	18. 4g 11. 3g 20. 2g 815mg 2. 1g おかず 668kcal 41. 5g 30. 0g 60. 6g	23. 5g 12. 1g 74. 6g 963mg 2. 4g ご飯セット 1443kcal 57. 2g 32. 5g 226. 1g 2818mg	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 炭水化物	17. 2g 13. 9g 21. 2g 720mg 1. 8g おかず 656kcal 40. 9g 30. 5g 55. 3g	535kcal 22.3g 14.7g 75.4g 868mg 2.2g ご飯セット 1433kcal 56.9g 33.7g 219.4g 2804mg 7.1g	たんぱく質 脂炭水トリウム 食塩 エネルぱく エネルぱく エネルぱく エネルぱく カート カート 大り カート カート カート カート カート カート カート カート カート カート	18. 3g 13. 1g 17. 7g 719mg 1. 8g 35.60 4 661kcal 42. 2g 33. 2g 49. 8g 1997mg 5. 0g	23. 9g 14. 0g 73. 4g 965mg 2. 5g ご飯セット 1439kcal 58. 4g 35. 8g 215. 4g 2618mg	たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルぱく質 脂炭水化物	204kcal 11.9g 10.2g 16.2g 809mg 2.1g おかず 617kcal 40.5g 31.6g 42.0g	17. 0g 11. 0g 70. 6g 957mg 2. 4g ご飯セッ 1400kc 57. 0g 34. 9g 207. 1	
合計	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 たん質 ル大りウム 度塩相当量 大トリウム 食塩相当量	17. 6g 13. 6g 21. 6g 684mg 1. 7g おかず 658kcal 40. 9g 32. 4g 49. 4g 1846mg 4. 7g	23. 5g 15. 2g 76. 5g 910mg 2. 3g 二飯セット 1433kcal 56. 9g 35. 6g 213. 3g 2449mg 6. 3g	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 脂炭水化物 ナトリウム 食塩相等 エネルギー なり なり なり なり なり は は は は は は り た り た り た り た り た り た り	18. 4g 11. 3g 20. 2g 815mg 2. 1g おかず 668kcal 41. 5g 30. 0g 60. 6g 2215mg	23. 5g 12. 1g 74. 6g 963mg 2. 4g ご飯セット 1443kcal 57. 2g 32. 5g 226. 1g 2818mg 7. 1g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当 エネルギー たんぱ質 化物 ナトリウム	17. 2g 13. 9g 21. 2g 720mg 1. 8g 55かず 656kcal 40. 9g 30. 5g 55. 3g 2200mg	535kcal 22.3g 14.7g 75.4g 868mg 2.2g ご飯セット 1433kcal 56.9g 33.7g 219.4g 2804mg 7.1g	たんぱく 脂炭水化物 ナトリウム 食塩 相 ギー たん質 化物 エネルぱく 脂炭水リウム	18. 3g 13. 1g 17. 7g 719mg 1. 8g 35.60 4 661kcal 42. 2g 33. 2g 49. 8g 1997mg 5. 0g	23. 9g 14. 0g 73. 4g 965mg 2. 5g ご飯セット 1439kcal 58. 4g 35. 8g 215. 4g 2618mg 6. 7g	たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム 食塩相 ギー たん質 エネルぱく質 脂炭水化物 ナトリウム	204kca1 11.9g 10.2g 16.2g 809mg 2.1g かず 617kca1 40.5g 31.6g 42.0g 2035mg 5.2g	17. 0g 11. 0g 70. 6g 957mg 2. 4g 二飯セッ 1400kc 57. 0g 34. 9g 207. 1 2638m 6. 7g	
合計合計	たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルぱく 脂炭水化物 ナトリウム 食塩イン・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	17. 6g 13. 6g 21. 6g 684mg 1. 7g 558kcal 40. 9g 32. 4g 49. 4g 1846mg 4. 7g 865kcal 47. 0g	23. 5g 15. 2g 76. 5g 910mg 2. 3g 二飯セット 1433kcal 56. 9g 35. 6g 213. 3g 2449mg 6. 3g 1640kcal 63. 0g	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 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	18. 4g 11. 3g 20. 2g 815mg 2. 1g 668kcal 41. 5g 30. 0g 60. 6g 2215mg 5. 6g 866kcal 48. 4g	23. 5g 12. 1g 74. 6g 963mg 2. 4g ご飯セット 1443kcal 57. 2g 32. 5g 226. 1g 2818mg 7. 1g 1641kcal 64. 1g	たんぱく質 脂炭水・リウム 食塩相 サーム で たんぱ で エネルギー たんぱ で ボトリウム 食塩 エネルギー 質 水・リウム 食塩 エネル・マウ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ で たんぱく で ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	17. 2g 13. 9g 21. 2g 720mg 1. 8g 656kcal 40. 9g 30. 5g 55. 3g 2200mg 5. 6g 853kcal 48. 6g	535kcal 22.3g 14.7g 75.4g 868mg 2.2g ご飯セット 1433kcal 56.9g 33.7g 219.4g 2804mg 7.1g	たんぱく質 脂炭水トリウム 食塩 エネルぱく エネルぱく エネルぱく エネルぱく カート カート 大り カート カート カート カート カート カート カート カート カート カート	18. 3g 13. 1g 17. 7g 719mg 1. 8g 661kcal 42. 2g 33. 2g 49. 8g 1997mg 5. 0g 868kcal 48. 3g	23. 9g 14. 0g 73. 4g 965mg 2. 5g ご飯セット 1439kcal 58. 4g 35. 8g 215. 4g 2618mg 6. 7g 1646kcal 64. 5g	たんぱく質 脂炭水トリウム 食塩 エネルぱく エネルば ボトリカ は ボー 大り 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	204kca1 11.9g 10.2g 16.2g 809mg 2.1g かず 617kca1 40.5g 31.6g 42.0g 2035mg 5.2g	17. 0g 11. 0g 70. 6g 957mg 2. 4g 二飯セツ 1400kca 57. 0g 34. 9g 207. 1, 2638mg 6. 7g 1601kca 64. 4g	
合計合計(	たんぱく質 脂炭水化物 大トリウム 食塩相当量 エネルギー たん質 水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー に関する エネルギー は塩相当量 エネルギー	17. 6g 13. 6g 21. 6g 684mg 1. 7g おかず 658kcal 40. 9g 32. 4g 49. 4g 1846mg 4. 7g 865kcal	23. 5g 15. 2g 76. 5g 910mg 2. 3g 二飯セット 1433kcal 56. 9g 35. 6g 213. 3g 2449mg 6. 3g 1640kcal 63. 0g	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 脂炭水化物 ナトリウム 食塩相等 エネルギー なり なり なり なり なり は は は は は は り た り た り た り た り た り た り	18. 4g 11. 3g 20. 2g 815mg 2. 1g 35.5v 4 668kcal 41. 5g 30. 0g 60. 6g 2215mg 5. 6g 866kcal	23. 5g 12. 1g 74. 6g 963mg 2. 4g ご飯セット 1443kcal 57. 2g 32. 5g 226. 1g 2818mg 7. 1g 1641kcal 64. 1g 39. 5g	たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム 食塩相 エネルギー たんぱ質 化物 ナトリウ当量 エネルギー質 ボトリウ当量 エネルぱく質 エネルぱく質 エネルぱく質 エネルぱく質 エネルぱく質	17. 2g 13. 9g 21. 2g 720mg 1. 8g 3.55 4 656kcal 40. 9g 30. 5g 55. 3g 2200mg 5. 6g 853kcal	535kcal 22.3g 14.7g 75.4g 868mg 2.2g ご飯セット 1433kcal 56.9g 33.7g 219.4g 2804mg 7.1g 1630kcal 64.6g	たんぱく 質 水トリオ 食 エネルぱ 大ト リ カム 質 ボトリオ ボー で 質 ボトリカ は ボー 大 り 当 ボー り 当 ボー り 当 ボー り 当 は 大 り り も り も り も り も り も り も り も り も り も	18. 3g 13. 1g 17. 7g 719mg 1. 8g おかず 661kcal 42. 2g 33. 2g 49. 8g 1997mg 5. 0g 868kcal	23. 9g 14. 0g 73. 4g 965mg 2. 5g 二飯セット 1439kcal 58. 4g 35. 8g 215. 4g 2618mg 6. 7g 1646kcal 64. 5g 42. 9g	たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム 食塩相 エネルぱく質 ボルック たん質 ボー たん質 ボー 大り サウム 食塩 エネルぱく質 ボー 大り サウム 食塩 ボー 大り サウム 食塩 ボー 大り サウム 大り サウム 大り サウム 大り サウム 大り サウム 大り サウム 大り サウム 大り サウム 大り サウム 大り サウム 大り サウム 大り サウム 大り サウム 大り サウム 大り サウム 大り サウム 大り サウム 大り 大り サウム 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り	204kca1 11.9g 10.2g 16.2g 809mg 2.1g かず 617kca1 40.5g 31.6g 42.0g 2035mg 5.2g 818kca1	17. 0g 11. 0g 70. 6g 957mg 2. 4g 2 数ty 1400kca 57. 0g 34. 9g 207. 1, 2638mg 6. 7g 1601kca 64. 4g 41. 9g	
合計合計(間	たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルぱく 脂炭水化物 ナトリウム 食塩イン・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	17. 6g 13. 6g 21. 6g 684mg 1. 7g 558kcal 40. 9g 32. 4g 49. 4g 1846mg 4. 7g 865kcal 47. 0g	23. 5g 15. 2g 76. 5g 910mg 2. 3g 二飯セット 1433kcal 56. 9g 35. 6g 213. 3g 2449mg 6. 3g 1640kcal 63. 0g 42. 7g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当 エネルギー たんぱく質 炭水トリウム 食塩相ギー 大りは当量 エネルウム 食塩相ギー たんぱく質	18. 4g 11. 3g 20. 2g 815mg 2. 1g 668kcal 41. 5g 30. 0g 60. 6g 2215mg 5. 6g 866kcal 48. 4g	23. 5g 12. 1g 74. 6g 963mg 2. 4g ご飯セット 1443kcal 57. 2g 32. 5g 226. 1g 2818mg 7. 1g 1641kcal 64. 1g 39. 5g	たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム 食塩相 エネルギー たんぱ質 化物 ナトリウ当量 エネルギー質 ボトリウ当量 エネルぱく質 エネルぱく質 エネルぱく質 エネルぱく質 エネルぱく質	17. 2g 13. 9g 21. 2g 720mg 1. 8g 656kcal 40. 9g 30. 5g 55. 3g 2200mg 5. 6g 853kcal 48. 6g	535kcal 22.3g 14.7g 75.4g 868mg 2.2g ご飯セット 1433kcal 56.9g 33.7g 219.4g 2804mg 7.1g 1630kcal 64.6g 40.7g	たんぱく 質水トリ相 大り 変水トリ相 ボート 変水トリ相 ボート 変水トリ相 ボート 変水トリ相 ボート 変水トリ相 ボート 変水トリ相 ボート 変水トリ相 ボート 変形が 変形が ない 変形が でい の 変形が の の の の の の の の の の の の の	18. 3g 13. 1g 17. 7g 719mg 1. 8g 661kcal 42. 2g 33. 2g 49. 8g 1997mg 5. 0g 868kcal 48. 3g	23. 9g 14. 0g 73. 4g 965mg 2. 5g 二飯セット 1439kcal 58. 4g 35. 8g 215. 4g 2618mg 6. 7g 1646kcal 64. 5g 42. 9g	たんぱく質 脂炭水トリウム 食塩 エネルぱく エネルば ボトリカ は ボー 大り 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	204kcal 11.9g 10.2g 16.2g 809mg 2.1g 307kcal 40.5g 31.6g 42.0g 2035mg 5.2g 818kcal 47.9g	17. 0g 11. 0g 70. 6g 957mg 2. 4g 二飯セツ 1400kca 57. 0g 34. 9g 207. 1g 2638mg 6. 7g 1601kca 64. 4g 41. 9g	
合計合計(間食	たん質 ポく質 ポく質 ボー 大トリウム 食 エたん質 水 ルポく エたん質 ボー 大り 大トリウ当 エたん質 エたん質 エたん質 エたん質 エたん質 エたり 変 エたり 変 エたり 変 エたり 変 エたり 変 エたり 変 に の 変 に の 変 に の の の に に の に に に に に に に に に に に に に	17. 6g 13. 6g 21. 6g 684mg 1. 7g おかず 658kcal 40. 9g 32. 4g 49. 4g 1846mg 4. 7g 865kcal 47. 0g 39. 5g	23. 5g 15. 2g 76. 5g 910mg 2. 3g 二飯セット 1433kcal 56. 9g 35. 6g 213. 3g 2449mg 6. 3g 1640kcal 63. 0g 42. 7g 245. 2g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当 エネルギー 度次化物 ナトリウム 食塩相 エネルギー 質 大・リウム 食塩相ギー で なり で で で で で が で が に が り は は は れ り り り り り り り り り り り り り り り	18. 4g 11. 3g 20. 2g 815mg 2. 1g 668kcal 41. 5g 30. 0g 60. 6g 2215mg 5. 6g 866kcal 48. 4g 37. 0g	23. 5g 12. 1g 74. 6g 963mg 2. 4g ご飯セット 1443kcal 57. 2g 32. 5g 226. 1g 2818mg 7. 1g 1641kcal 64. 1g 39. 5g 255. 0g	たんぱく質 脂炭水・リウム 食塩相 サーム で たんぱ で エネルギー たんぱ で ボトリウム 食塩 エネルギー 質 水・リウム 食塩 エネル・マウ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ で たんぱく で ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	17. 2g 13. 9g 21. 2g 720mg 1. 8g 656kcal 40. 9g 30. 5g 55. 3g 2200mg 5. 6g 853kcal 48. 6g 37. 5g	535kcal 22.3g 14.7g 75.4g 868mg 2.2g ご飯セット 1433kcal 56.9g 33.7g 219.4g 2804mg 7.1g 1630kcal 64.6g 40.7g 247.2g	たんぱく 質 (大) 質 (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大)	18. 3g 13. 1g 17. 7g 719mg 1. 8g 661kcal 42. 2g 33. 2g 49. 8g 1997mg 5. 0g 868kcal 48. 3g 40. 3g 81. 7g	23. 9g 14. 0g 73. 4g 965mg 2. 5g ご飯セット 1439kcal 58. 4g 35. 8g 215. 4g 2618mg 6. 7g 1646kcal 64. 5g 42. 9g 247. 3g	たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム 食塩相 エネルぱく質 ボルック たん質 ボー たん質 ボー 大り サウム 食塩 エネルぱく質 ボー 大り サウム 食塩 ボー 大り サウム 食塩 ボー 大り サウム 大り サウム 大り サウム 大り サウム 大り サウム 大り サウム 大り サウム 大り サウム 大り サウム 大り サウム 大り サウム 大り サウム 大り サウム 大り サウム 大り サウム 大り サウム 大り サウム 大り 大り サウム 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り	204kca1 11.9g 10.2g 16.2g 809mg 2.1g 517kca1 40.5g 31.6g 42.0g 2035mg 5.2g 818kca1 47.9g 38.6g 70.9g	17. 0g 11. 0g 70. 6g 957mg 2. 4g 二飯セツ 1400kca 57. 0g 34. 9g 207. 1g 2638mg 6. 7g	
合計合計(間食込	たい質 にはく にはく には、 たい質 には、 ないでは、 には、 には、 には、 には、 には、 には、 には、 に	17. 6g 13. 6g 21. 6g 684mg 1. 7g おかず 658kcal 40. 9g 32. 4g 49. 4g 1846mg 4. 7g 865kcal 47. 0g 39. 5g 81. 3g	23. 5g 15. 2g 76. 5g 910mg 2. 3g 二飯セット 1433kcal 56. 9g 35. 6g 213. 3g 2449mg 6. 3g 1640kcal 63. 0g 42. 7g 245. 2g 2523mg	たんぱく 脂炭水 いウム 食塩 エネルぱく 脂炭水 いウム エネルぱく アトリー 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	18. 4g 11. 3g 20. 2g 815mg 2. 1g 668kcal 41. 5g 30. 0g 60. 6g 2215mg 5. 6g 866kcal 48. 4g 37. 0g 89. 5g	23. 5g 12. 1g 74. 6g 963mg 2. 4g ご飯セット 1443kcal 57. 2g 32. 5g 226. 1g 2818mg 7. 1g 1641kcal 64. 1g 39. 5g 2892mg	たんぱく 脂炭水トリ相 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り	17. 2g 13. 9g 21. 2g 720mg 1. 8g 656kcal 40. 9g 30. 5g 55. 3g 2200mg 5. 6g 853kcal 48. 6g 37. 5g 83. 1g	535kcal 22.3g 14.7g 75.4g 868mg 2.2g ご飯セット 1433kcal 56.9g 33.7g 219.4g 2804mg 7.1g 1630kcal 64.6g 40.7g 247.2g 2880mg	た脂炭ナ食 工た脂炭ナ食 エた脂炭ナト塩ネル質 エた脂炭ナト塩ネル質 エた脂炭ナト塩ネル質 エた脂炭ナト塩水 質化リオー質 エた脂炭水 大塩ネル質 エた脂炭水 大塩水 大塩水 大塩水 大塩水 大塩水 大塩水 大塩水 大塩	18. 3g 13. 1g 17. 7g 719mg 1. 8g 661kcal 42. 2g 33. 2g 49. 8g 1997mg 5. 0g 868kcal 48. 3g 40. 3g 81. 7g	23. 9g 14. 0g 73. 4g 965mg 2. 5g ご飯セット 1439kcal 58. 4g 35. 8g 215. 4g 2618mg 6. 7g 1646kcal 64. 5g 42. 9g 247. 3g 2692mg	た 脂炭 大 塩 大 大 塩 大 大 塩 大 大 は 大 大 は 大 大 は 大 大 は 大 大 は は 大 大 は は 大 大 は は 大 大 は は 大 大 は は 大 た は は 大 た は は 大 た は は た に は た に は た に は た に は た に は に に に は に に に に に に に に に に に に に	204kca1 11.9g 10.2g 16.2g 809mg 2.1g 517kca1 40.5g 31.6g 42.0g 2035mg 5.2g 818kca1 47.9g 38.6g 70.9g	17. 0g 11. 0g 70. 6g 957mg 2. 4g 二飯セツ 1400kca 57. 0g 34. 9g 207. 1g 2638mg 6. 7g 1601kca 64. 4g 41. 9g 236. 0g	

※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。 ※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

- ●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)

_	<b></b> _	ぱいしかわ											Kear B - I D/			
	3月	18日(月	)	3月	19日(火	<u>()</u>	3月	20日(水	<u>()</u>	3月	21日(オ	<)	3月	22日(金	<u> </u>	
	品名	<u> </u>	アレルゲン	品ź	<u>名</u>	アレルゲン	品ź	<del></del> 名	アレルゲン	品	名	アレルゲン	品ź	<u>名</u>	アレルゲ	
	<b>★ごはん12</b> 0	0g		★ごはん12	0g		★ごはん12	.0g		★ごはん12	0g		★ごはん12	0g		
	目玉焼き		卵	鶏じゃが煮		麦落	白身魚のし		卵麦	厚焼玉子		卵麦	豚肉としめじの生			
	里芋といか			麩とえのきの			竹輪とインゲン		卵麦	チキンアラ			鶏ミンチと小			
	大根と青菜の	神子和え	麦	法蓮草とハム	のマリーネ	卵乳麦	大根の甘酢	漬け		白菜の辛子	柚子和え	麦	インゲンの	ごま和え	麦	
朝	ı	ナンナンード	-°&⊏ k1		+>.4. <del>-1.</del>	-^&⊏ b1		ナンナンーデ	-°&⊏ k1	-	ナンナンード	-^&⊏ bl		+>.4\-	-^&⊏ b	
食	エネルギー	おかず 132kcal	ご飯セット	エネルギー	おかず 150kcal	ご飯セット	エネルギー	おかず 152kcal	ご飯セット	エネルギー	おかず 193kcal	ご飯セット	エネルギー	<u>おかず</u> 164kcal	ご飯セッ 357kca	
	たんぱく質	8. 9g		たんぱく質	9. 0g		エベルギー たんぱく質	6. 9g		エベルギー たんぱく質	9. 7g		エイルギー たんぱく質		13. 8g	
	指質	6. 0g		脂質	5. 9g		127016 \ 页. 脂質	7. 5g		脂質	9. 7g	10. 2g		8. 5g	9. 0g	
	炭水化物	10. 4g		炭水化物	17. 2g		炭水化物	14. 6g		炭水化物	17. 0g		炭水化物	12. 8g	54. 7g	
	ナトリウム	467mg		ナトリウム	528mg		ナトリウム	669mg		ナトリウム	562mg		ナトリウム	635mg	636mg	
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		1. 6g	
	<b>★</b> ごはん120			★ごはん12			★ごはん12			<b>★</b> ごはん12	0g		★ごはん12			
	鶏のカレー		麦	揚げ豆腐の			赤魚の幽庵		麦	キャベツと豚肉			ホッケの照	焼	麦	
	ブロッコリ		<u> </u>	インゲンの			きのこソテ			大豆とごぼう			塩枝豆		<u> </u>	
		ぼうの煮物 麦		菜の花ときのこの和え物麦		麦	春菊と豚肉			なめこと若芽	のサッと煮	麦	大根と鶏肉の味噌煮			
	キャロット	フベ	麦				じゃが芋の中	華風サラダ	麦 				マリーネサ	フタ	卵乳麦	
昼食																
食	Ī	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セッ	
	エネルギー			エネルギー			エネルギー	223kcal		エネルギー	204kcal		エネルギー	249kca1	442kca	
	たんぱく質	14. 4g		たんぱく質	14. 1g		たんぱく質	16.8g		たんぱく質			たんぱく質		21. 4g	
	脂質	12. 8g		脂質	12. 8g	13. 3g	脂質	9.1g	9. 6g	脂質	10.4g	10.9g	脂質	12. 9g	13. 4g	
	炭水化物	17. 4g	59.3g	炭水化物	23. 2g	65.1g	炭水化物	19. 5g	61.4g	炭水化物	15.1g	57. 0g	炭水化物	13.0g	54.9g	
	ナトリウム	695mg		ナトリウム	872mg		ナトリウム	811mg		ナトリウム	716mg		ナトリウム		592mg	
	食塩相当量		1.8g	食塩相当量		2. 2g	食塩相当量		2. 1g	食塩相当量		1.8g	食塩相当量		1. 5g	
	◎牛乳180g ◎りんご150			◎牛乳180g  ◎バナナ90			◎牛乳180g  ◎グレープ		2004	◎牛乳180g  ◎りんご15			◎牛乳180g  ◎キウイフルーツ150g			
	<b>★ごはん12</b> 0		l	<u>●</u> だけん12		1	●プレーフ ★ごはん12		l	<b>●</b> がんこ13  ★ごはん12		1	★ごはん120g			
	まぐろカツ	06	麦	ポークチャ	-	  乳	鶏肉とれんこ		  表	ブリの味噌			クリーム煮込み		到 寿	
	人参グラッ	t		旨みチンゲ		乳麦か	ピーマンソ			人参のきん		麦	菜の花のツ		乳炎  卵乳麦/	
	鶏肉と小松		麦	鶏肉とオクラ			ぜんまいとミ			豚肉と里芋			若芽としらす			
	煮生酢		麦				キャベツのピー	ナッツ和え	麦落	ブロッコリー	-のサラダ					
										ドレッシング	ブ(小袋)	麦				
9																
タ 食	ī	45.1.48			Ls 112			45.7.42			45.1.48			45.7.48		
	<del>- 4 11 42</del>	おかず	ご飯セット		おかず				ご飯セット		おかず		- 4 11 42	おかず		
	たんぱく質	17. 6g		エベルヤー たんぱく質	18. 4g		エベルヤー たんぱく質	17. 2g		エベルヤー たんぱく質	18. 3g		エネルギー たんぱく質		15. 2g	
	脂質	13. 6g		脂質	11. 3g		脂質	13. 9g		脂質	13. 1g	13. 6g		10. 2g	10. 7g	
	炭水化物	21. 6g		炭水化物	20. 2g		<u>炉</u> 县	21. 2g		炭水化物	17. 7g		炭水化物	16. 2g	58. 1g	
	ナトリウム	684mg		ナトリウム	815mg		ナトリウム	720mg		ナトリウム	719mg		ナトリウム	809mg	810mg	
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		2. 1g	
		おかず	ご飯セット		おかず	一ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	一ご飯セット		おかず	ご飯セッ	
	エネルギー			エネルギー	668kcal		エネルギー	656kcal		エネルギー	661kcal		エネルギー	617kcal	1196kc	
	たんぱく質	40. 9g		たんぱく質	41.5g		たんぱく質	40. 9g		たんぱく質	42. 2g	52. 1g	たんぱく質	40.5g	50. 4g	
合│	脂質	32. 4g		脂質	30. 0g	31. 5g		30.5g	32. 0g		33. 2g	34. 7g		31.6g	33. 1g	
	炭水化物	49. 4g		炭水化物	60. 6g		炭水化物	55. 3g		炭水化物	49.8g		炭水化物	42. 0g	167. 7	
	ナトリウム 食塩相当量	1846mg 4.7g		ナトリウム 食塩相当量	2215mg 5.6g		ナトリウム 食塩相当量	2200mg 5. 6g		ナトリウム 食塩相当量	1997mg 5. 0g		ナトリウム 食塩相当量	2035mg 5. 2g	2038m; 5. 2g	
	<u> </u>			艮塩性ヨ重   エネルギー	866kcal		民塩1日里   エネルギー	853kcal		<u>艮塩怕ヨ軍</u>   エネルギー			及塩相ヨ軍 エネルギー		1397kc	
	エイルイ たんぱく質	47. 0g		たんぱく質	48. 4g		エポルマ たんぱく質	48. 6g		エベルイ たんぱく質	48. 3g		エポルイ たんぱく質	47. 9g	57. 8g	
															40. 1g	
$\overline{}$					37, 0g	38. 5g	脂質	37. 5g	39.0g	l脂質	40,3g	l 41.8g	脂質	38. 6g	1 40. 12	
間	脂質	39. 5g	41.0g	脂質	37. 0g	38. 5g 215. 2g		37. 5g 83. 1g		脂質 炭水化物	40.3g 81.7g	41.8g 207.4g		38. 6g 70. 9g		
<ul><li>間</li></ul>			41.0g 207.0g		37.0g 89.5g 2289mg	215. 2g	脂質 炭水化物 ナトリウム	37.5g 83.1g 2276mg	208. 8g	脂質 炭水化物 ナトリウム	81.7g	207. 4g	<u>脂質</u> 炭水化物 ナトリウム	70.9g	196. 6g 2115mg	
(間食込	脂質 炭水化物	39.5g 81.3g	41.0g 207.0g 1923mg	脂質 炭水化物	37. 0g 89. 5g	215.2g 2292mg	炭水化物	83.1g	208.8g 2279mg	炭水化物	81.7g	207.4g 2074mg	炭水化物	70.9g	196. 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。 ※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

- ●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)

		<b>-</b> プいしかわ													
	3月	18日(月	])	3月	19日(火	<u>()</u>	3月	20日(オ	<u>()</u>	3月	21日(オ	₹)	3月	22日(金	<u> </u>
	品ź	Z	アレルゲン	品ź	名	アレルゲン	品:	名	アレルゲン	品:	名	アレルゲン	品	Z.	アレルゲン
	★ごはん15		707070	★ごはん15		707075	★ごはん15		707070	★ごはん15		707070	★ごはん15		7 0 10 7 3
	★ こはん13 じゃが芋デミク		阿可丰	★こはん15		  卵麦	ミートボールの		阿可丰	東こはん13		<u> </u>	★こはんに  白身魚のし	0g 4.1 トラ	卵麦
	インゲンとえの	うろう一へ	卵孔支  引 丰	人参しりし			野菜たっぷり			立版へ /  キャベツとザ			春雨の甘酢		麦
	キャベツのピー	ナッツ和え	主技	大学しりし  春雨フルー			れんこんサ		卵麦	インゲンの			ジャガ芋の		
	-1 (1170)	) ) ) 1 <sub>11</sub> /L	久冷			داه	1070 - 70 9		加及	1	こみ加え		1 (27	エキがの	九久
+5		おかず	ご飯セット	i	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット
朝	エネルギー	164kcal		エネルギー	252kcal		エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	221kcal		エネルギー	203kca1	446kcal
食	たんぱく質	5. 1g	9. 2g	たんぱく質	7. 4g		たんぱく質	6. 5g		たんぱく質	5. 7g		たんぱく質	3. 3g	7. 4g
	脂質	8. 3g	8. 9g	脂質	15. 1g	15. 7g	脂質	19. 5g	20.1g	脂質	17. 0g	17. 6g	脂質	7. 9g	8. 5g
	炭水化物	20. 2g	73. 0g	炭水化物	22. 3g		炭水化物	29. 9g	82. 7g	炭水化物	13.0g	65.8g	炭水化物	29.1g	81.9g
	ナトリウム	464mg		ナトリウム	469mg	470mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	509mg	510mg	ナトリウム カリウム	565mg	566mg
	カリウム	579mg	640mg	カリウム	346mg	407mg	カリウム	568mg	629mg	カリウム	349mg	410mg	カリウム	297mg	358mg
	リン	108mg		リン	133mg		リン	136mg		リン	102mg	167mg	リリン	53mg	118mg
	食塩相当量		1. 2g	食塩相当量		1. 2g	食塩相当量		1.8g	食塩相当量		1.3g	食塩相当量		1. 4g
	★ごはん15	0g		★ごはん15	0g	_	★ごはん15		5051+	★ごはん15		50	★ごはん15		
	ブリ田楽	700	_ <del>_</del>	酢豚	キのニナチ		ポテトコロ			煮込みタンド			サワラのお		麦瓜素小
	人参のきん 野菜の味噌		麦麦	ひき肉と豆腐 揚げナスの&			人参シャト		麦瓜宝	オニオンソ		乳麦	クリームコ  さっぱりポラ		乳麦か
	五子スパサ		支  卵乳麦	物リノへの& 	ンカ・グ・本日~	友	豚肉のマヨマス 四色なます		麦	しめじのバタ- 里芋のおろし	世代中 1	孔友  主	とうはかかり	1 1 9 7 3	卵
	エリスハッ	<i>)</i> ,	99孔女						夕	エテのおうじ	ン1例17 山 し	久			
		おかず	ご飯セット	İ	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット
昼	エネルギー	374kcal		エネルギー	374kca1		エネルギー	338kcal		エネルギー	366kca1		エネルギー	378kca1	621kcal
食	たんぱく質	12. 6g		たんぱく質	12. 2g		たんぱく質	8. 8g	12. 9g	たんぱく質	12.1g	16. 2g	たんぱく質		15. 7g
	脂質	19.9g	20. 5g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	19.4g	20. 0g	脂質	19.1g	19.7g	脂質	25. 5g	26. 1g
	炭水化物	33. 0g	85.8g	炭水化物	38. 6g	91.4g	炭水化物	31.9g	84.7g	炭水化物	34.1g	86. 9g	炭水化物	23. 4g	76. 2g
	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	821mg	822mg	ナトリウム	653mg	654mg	ナトリウム カリウム	424mg	425mg
	カリウム	487mg	548mg	カリウム	717mg	778mg	カリウム	443mg	504mg	カリウム	418mg	4/9mg	<u> </u>	493mg	554mg
	リン	122mg	187mg	リン	163mg		リン	128mg		リン	135mg	200mg	リン 食塩相当量	135mg	200mg
問合	食塩相当量		1.7g	食塩相当量 ◎黄桃(缶)		1.9g	食塩相当量 ◎みかん(そ		2.1g	<u>食塩相当量</u>  ◎パイナッ		1.7g 75g	<u>艮塩怕ヨ軍</u>   ◎黄桃(缶)		1. 1g
則艮					7 J g		() UV:U140	ц/ / Ју				/Jg	1 🙂 央 700 ( 田 /	/Jg	
	I★ .~ (± 6,15	Ŋσ		I★ごはん.15	Ŋσ		I★ごはん15	Ωø		I★ごはん15	Ωø				
	★ごはん15 カルビ丼の		麦落	★ごはん15 オニオンソース		到.麦	★ごはん15 ポークジン		麦	★ごはん15  鯖の塩焼	0g		<b> ★ごはん15</b>	0g	麦
	カルビ丼の		麦落 卵麦	オニオンソース	スハンバーグ		ポークジン	ジャー	麦麦麦	鯖の塩焼	_	乳麦	★ごはん15  ナスと鶏肉	0g のしぎ焼	
		具	麦落 卵麦 卵乳麦		スハンバーグ ·	乳麦		ジャー んかけ	麦		ン煮	乳麦麦	<b> ★ごはん15</b>	0g のしぎ焼	麦 麦 卵乳麦
	カルビ丼の 野菜炒め	具	卵麦	オニオンソーススパソテー	マハンバーグ · ·チーズ焼き	乳麦 乳	ポークジン 麩の野菜あ	ジャー んかけ	麦 卵乳麦	鯖の塩焼 人参のレモ	ン煮 aぎの煮物		★ごはん15 ナスと鶏肉 けんちん煮	0g のしぎ焼	麦
	カルビ丼の 野菜炒め	具 ラダ	卵麦 卵乳麦	オニオンソース スパソテー 野菜のバジル	スハンバーグ · ·チーズ焼き ゚まマョネーズ	乳麦 乳 卵麦	ポークジン 麩の野菜あ カボチャとハ	゚゚゚ヹ゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゚゚゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゚゚゙゚ヹ゚゙゙゙゙゙゙	麦 卵乳麦	鯖の塩焼 人参のレモ 揚茄子と玉木	ン煮 aぎの煮物	麦 卵	★ごはん15 ナスと鶏肉 けんちん煮 さつま芋サ	0g のしぎ焼 ラダ	麦 卵乳麦
9	カルビ丼の 野菜炒め ポテトマサ	具 ラダ おかず	卵麦 卵乳麦 ご飯セット	オニオンソース スパソテー 野菜のバジル 切干と法蓮草のご	スハンバーグ ・ ・チーズ焼き ゚まマョネーズ	乳麦乳水麦の変化が	ポークジン 麩の野菜あ ヵボチャとハ	・ジャー かかけ ムのサラダ おかず	麦卵乳麦ご飯セット	鯖の塩焼 人参のレモ 揚茄子と玉* 和風サラダ	ン煮 aぎの煮物 おかず	麦卵 ご飯セット	★ごはん15 ナスと鶏肉 けんちん煮 さつま芋サ	0g のしぎ焼 ラダ おかず	麦卵乳麦ご飯セット
	カルビ丼の 野菜炒め ポテトマサ エネルギー	具 ラダ おかず 449kcal	卵麦 卵乳麦 ご飯セット 692kcal	オニオンソース スパソテー 野菜のバジル 切干と法蓮草のご	スハンバーグ ・チーズ焼き ジまマヨネーズ おかず 334kcal	乳麦 乳 卵麦 ご飯セット 577kcal	ポークジン 麩の野菜あ カボチャとハ エネルギー	ジャー んかけ ムのサラダ おかず 319kcal	麦 卵乳麦 ご飯セット 562kcal	鯖の塩焼 人参のレモ 揚茄子と玉* 和風サラダ	ン煮 aぎの煮物 おかず 379kcal	麦 卵 ご飯セット 622kcal	★ごはん15 ナスと鶏肉 けんちん煮 さつま芋サ	0g のしぎ焼 ラダ おかず 403kcal	麦 卵乳麦 ご飯セット 646kcal
夕 夕	カルビ丼の 野菜炒め ポテトマサ エネルギー たんぱく質	具 ラダ おかず 449kcal 11.9g	卵麦 卵乳麦 ご飯セット 692kcal 16.0g	オニオンソース スパソテー 野菜のバジル 切干と法連草のご エネルギー たんぱく質	スハンバーグ チーズ焼き まマヨネーズ おかず 334kcal 10.2g	乳麦 乳 卵麦 ご飯セット 577kcal 14.3g	ポークジン 麩の野菜あ カボチャとハ エネルギー たんぱく質	ジャー んかけ ムのサラダ おかず 319kcal 13.4g	麦 卵乳麦 ご飯セット 562kcal 17.5g	鯖の塩焼 人参のレモ 揚茄子と玉* 和風サラダ エネルギー たんぱく質	ン煮 aぎの煮物 おかず 379kcal 11.9g	麦 卵 ご飯セット 622kcal 16.0g	★ごはん15 ナスと19 けんちんま さつま芋サ エネルばく たんばく質	0g のしぎ焼 ラダ おかず 403kcal 10.0g	麦 卵乳麦 ご飯セット 646kcal 14.1g
夕 夕	カルビ丼の 野菜炒め ポテトマサ エネルギー たんぱく質 脂質	具 ラダ おかず 449kcal 11.9g 28.4g	卵麦 卵乳麦 ご飯セット 692kcal 16.0g 29.0g	オニオンソース スパソテー 野菜のバジル 切干と法蓮草のご エネルギー たんぱく質 脂質	スハンバーグ チーズ焼き まマヨネーズ おかず 334kcal 10.2g 18.4g	乳麦 乳 卵麦 ご飯セット 577kcal 14.3g 19.0g	ポークジン 麩の野菜あ カボチャとハ エネルギー たんぱく質 脂質	ジャー んかけ ムのサラダ おかず 319kcal 13.4g 16.9g	麦 卵乳麦 ご飯セット 562kcal 17.5g 17.5g	鯖の塩焼 人参のレモ 揚茄子と玉* 和風サラダ エネルギー たんぱく 脂質	ン煮 aぎの煮物 おかず 379kcal 11.9g 26.0g	麦 卵 ご飯セット 622kcal 16.0g 26.6g	★ごはん15 ナスとは鶏肉 けんちま芋サ エネルギー たんぱく 脂質	0g のしぎ焼 ラダ <u>おかず 403kcal 10.0g</u> 26.2g	表 卵乳麦 ご飯セット 646kcal 14.1g 26.8g
夕食	カルビ丼の 野菜炒め ポテトマサ エネルギー 覧 版水化物	具 ラダ おかず 449kcal 11.9g 28.4g 37.4g	卵麦 卵乳麦 ご飯セット 692kcal 16.0g 29.0g 90.2g	オニオンソース スパソテー 野菜のバジル 切干と法連草のご エネルギー たんぱく質 炭水化物	チーズ焼き チーズ焼き まマヨネーズ おかず 334kcal 10.2g 18.4g 28.6g	乳麦 乳 卵麦 ご飯セット 577kcal 14.3g 19.0g 81.4g	ポークジン 数の野ャとハカボチャとハエネルギー 質 一炭水化物	ジャー んかけ ムのサラダ 319kcal 13.4g 16.9g 26.9g	麦 卵乳麦 ご飯セット 562kcal 17.5g 17.5g 79.7g	鯖の塩焼 人参のと玉を 和風サラダ エネルばく 上たんぱり 近水化物	ン煮 aぎの煮物 379kcal 11.9g 26.0g 23.8g	麦 卵 ご飯セット 622kcal 16.0g 26.6g 76.6g	★ごはん15 ナスんちま ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	0g のしぎ焼 ラダ <u>おかず 403kcal 10.0g</u> 26.2g 32.8g	表 卵乳麦 ご飯セット 646kcal 14.1g - 26.8g 85.6g
夕食	カルビ丼の 野菜炒マサ ポテトマサ エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物 ナトリウム	具 ラダ おかず 449kcal 11.9g 28.4g 37.4g 982mg	卵表 卵乳表 ご飯セット 692kcal 16.0g 29.0g 90.2g 983mg	オニオンソース スパソテー 野菜のバジル 切干と法蓮草のご エネルギー たんぱく質 脂質	チーズ焼き チーズ焼き まマヨネーズ おかず 334kcal 10.2g 18.4g 28.6g 736mg	乳麦 乳 卵麦 ご飯セット 577kcal 14.3g 19.0g 81.4g 737mg	ポークジン 数の野ャとハ エネルギー だが低 がまない たいば に質 水化物 ナトリウム	ジャー んかけ ムのサラダ 319kcal 13.4g 16.9g 26.9g 785mg	表 卵乳麦 ご飯セット 562kcal 17.5g 17.5g 79.7g 786mg	鯖の塩焼 人参子と玉*和 和風サラダ エネルぱく 上なば 近水化物 ナトリウム	ン煮 aぎの煮物 おかず 379kcal 11.9g 26.0g - 23.8g - 696mg	麦 卵 ご飯セット 622kcal 16.0g 26.6g 76.6g 697mg	★ごはん15 ナスちま エネん質 ルぱ ルぱ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	0g のしぎ焼 ラダ 403kcal 10.0g - 26.2g - 32.8g	表 卵乳麦 ご飯セット 646kcal - 14.1g. - 26.8g. - 85.6g. - 729mg
夕食	カルビ丼の 野菜テトマサ ニネルばく 上さん質 化ウム カリウム	具 ラダ おかず 449kcal 11.9g 28.4g 37.4g 982mg 581mg	卵表 卵乳麦 ご飯セット 692kcal 16.0g 29.0g 90.2g 983mg 642mg	オニオンソース スパソテー 野菜のバジル 切干と法連草のご 上ればく質 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	チーズ焼き チーズ焼き ギャョネーズ おかず 334kcal 10.2g 18.4g 28.6g 736mg 503mg	乳麦 乳 卵麦 ご飯セット 577kcal 14.3g 19.0g 81.4g 737mg 564mg	ポークジネの野ャとハークジネの野ャとハークジネ・ハーグ エネんぱ 大人 関系 化ウムカリウム	ジャー んかけ ムのサラダ 319kcal 13.4g 16.9g 26.9g 785mg 548mg	表 卵乳麦 	鯖の塩焼 人参子とまれ 和風サラダ エネルば エネルば 上が質 ルサウム カリウム	ン煮 aぎの煮物 379kcal 11.9g 26.0g 23.8g 696mg 462mg	表 卵 ご飯セット 622kcal 16.0g 26.6g 76.6g 697mg 523mg	★ごはという 大さなままする 大がい 大がいる 大がいる 大がいる 大がいる 大がい 大が 大がいる 大がいる 大がいる 大がいる しが は 大がいる しが は しが は は	0g のしぎ焼 ラダ 403kcal 10.0g 26.2g 32.8g 728mg	表 卵乳麦 ご飯セット 646kcal 14.1g - 26.8g 85.6g
夕食	カルビ丼の 野菜炒マサ ポテトマサ エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物 ナトリウム	具 ラダ おかず 449kcal 11.9g 28.4g 37.4g 982mg	卵表 卵乳麦 ご飯セット 692kcal 16.0g 29.0g 90.2g 983mg 642mg	オニオンソース スパソテー 野菜のバジル 切干と法連草のご エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム	チーズ焼き チーズ焼き まマヨネーズ おかず 334kcal 10.2g 18.4g 28.6g 736mg	乳麦 乳 卵麦 ご飯セット 577kcal 14.3g - 19.0g 81.4g 737mg 564mg 218mg	ポークジネの野ャとハークジネの野ャとハークジネ・ハーグ エネんぱ 大人 関系 化ウムカリウム	ジャー んかけ ムのサラダ 319kcal 13.4g 16.9g 26.9g 785mg	麦 卵乳麦 ご飯セット 562kcal 17.5g 17.5g 79.7g 786mg 609mg 246mg	鯖の塩焼 人参子とまれ 和風サラダ エネルば エネルば 上が質 ルサウム カリウム	ン煮 aぎの煮物 おかず 379kcal 11.9g 26.0g - 23.8g - 696mg	麦 卵 ご飯セット 622kcal 16.0g 26.6g 76.6g 69.7mg 523mg 234mg 1.8g	★ごはという 大さなままする 大がい 大がいる 大がいる 大がいる 大がいる 大がい 大が 大がいる 大がいる 大がいる 大がいる しが は しが しが は しが は しが	0g のしぎ焼 ラダ 403kcal 10.0g - 26.2g - 32.8g	表 卵乳麦 ご飯セット 646kcal 14.1g 26.8g - 729mg - 723mg
夕食	カルビ丼の 野菜かマサ ポテトマサ たんぱく 近水化物 ナトリウム カリウム リン	具 ラダ おかず 449kcal 11.9g 28.4g 37.4g 982mg 581mg 173mg 2.5g おかず	卵麦 卵乳麦 ご飯セット 692kcal 16 0g 29 0g 90 2g 983mg 642mg 238mg 2.5g	オニオンソース スパソテー 野菜のバジル 切干と法蓮草のご エネルギー 覧 炭・トリウム カリン 食塩相当量	チーズ焼き まマョネーズ おかず 334kcal 10.2g 18.4g 28.6g 736mg 503mg 153mg 1.9g	乳麦 乳 卵麦 ご飯セット 577kca1 14.3g 19.0g 81.4g 737mg 564mg 218mg 1.9g	ポークジン あかが サイン 大 の 野ャと か ボチャと か ボチャと か だんぱ 大 か り ム カ リン 食塩 相 当 量	ジャー んかけ ムのサラダ 319kcal 13. 4g 26. 9g 785mg 548mg 181mg 2. 0g	表 卵乳表 ご飯セット 562kca1 17.5g 17.5g 79.7g 786mg 609mg 246mg 2.0g	鯖の塩焼 人参のと玉杉 和風サラダ エネルぱく 上たんぱ ボル・サウム リン・相当量	ン煮 aぎの煮物 379kcal 11.9g 26.0g 23.8g 696mg 462mg 169mg 1.8g	支 卵 ご飯セット 622kcal 16.0g 26.6g 76.6g 69.7mg 523mg 234mg 1.8g	★ごスんつ ナけさ エたに にとちま ルぱ ボーリン 相 大・リウム ・質が ・サー質 ・ボーリン は ・ボーリン ・ボーリン ・ボーリン ・ボーリン ・ボーリン ・ボーリン ・ボーリン ・ボーリン ・ボーリン ・ボーリン ・ボーリン ・ボールで ・ボールで ・ボールで ・ボールで ・ボールで ・ボールで ・ボール・ ・ボールで ・ボー ・ボールで ・ボー ・ボールで ・ボー ・ボー ・ボー ・ボー ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	0g のしぎ焼 ラダ 403kcal 100g 26.2g 32.8g 728mg 662mg 143mg 1.9g	表 卵乳表 ご飯セット 646kcal 14.1g 26.8g - 85.6g 720mg 723mg 208mg 1.9g ご飯セット
夕食	カルビ丼の 野ボテトマック エネルばく質 炭水・リウム リウム リウム リウム リウム エネルギー	ラダ おかず 449kcal 11.9g 28.4g 37.4g 982mg 173mg 2.5g おかず 987kcal	卵表 卵乳表 ご飯セット 692kcal 16 0g 29 0g 90 2g 90 2g 983mg 642mg 238mg 2.5g ご飯セット 1716kcal	オニオンソース スパソテー 野のバジル 切干と法蓮草のご エネルばく 覧 大・リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム エネルギー	チーズ焼き まマョネーズ おかず 334kcal 10.2g 18.4g 28.6g 736mg 503mg 1.9g おかず 960kcal	乳麦 乳 卵麦 ご飯セット 577kcal 14.3g 19.0g 81.4g 737mg 564mg 218mg 1.9g	ポークジネの野ャとハークジネの野ャとハークジネルボチャとハース たんぽ 化物 カーカリン 食塩相当量 エネルギー	ジャー んかけ ムのサラダ 319kcal 13.4g 16.9g 785mg 548mg 181mg 2.0g おかず 975kcal	麦 卵乳麦 ご飯セット 562kca1 17.5g 17.5g 79.7g 786mg 609mg 2.46mg 2.0g	鯖の塩焼 人参ネサラダ エネルば ルポく に 変水化ウム リン 塩塩相 エネルギー エネルボー	ン煮 aぎの煮物 おかず 379kcal 11.9g 26.0g 696mg 462mg 169mg 1.8g おかず 966kcal	支 卵 ご飯セット 622kcal 16.0g 26.6g 76.6g 523mg 523mg 234mg 1.8g	★ごスんつ **  **  **  **  **  **  **  **  **  *	0g のしぎ焼 ラダ おかず 403kcal 10.0g 26.2g 32.8g 728mg 662mg 143mg 1.9g おかず 984kcal	表 卵乳表 ご飯セット 646kcal 14.1g 26.8g 85.9mg 723mg 208mg 1.9g ご飯セット 1713kcal
夕食	カルビ丼の野菜テト エネルばく 質 化物 ムナーウム 当量 エネルばく 質 エネルギ く 質 上 大 リウム 当量 エネルばく 質 上 たんぱく 質 上 たんぱく	ラダ おかず 449kcal 11.9g 28.4g 37.4g 982mg 173mg 2.5g おかず 987kcal 29.6g	卵表 卵乳表 ご飯セット 692kcal 16.0g 29.0g 90.3mg 642mg 238mg 2.5g ご飯セット 1716kcal 41.9g	オニオンソース スパソテー 野菜のバジル 切干と法蓮草のご エネルギー 炭水化物 ナカリウム リン 食塩相当量 エネルギー で 大力リン な相当量	チーズ焼き まマヨネーズ おかず 334kcal 10.2g 18.4g 28.6g 736mg 503mg 153mg 1.9g おかず 960kcal 29.8g	乳麦 乳 卵麦 ご飯セット 577kcal 14.3g 19.0g 81.4g 737mg 564mg 218mg 1.9g 1.9g 1689kcal 42.1g	ポークジネの野ャとかがまたの野ャとかがまたが、ボークジネのア・エネルばく、一覧が、ルリウム・カリン塩相当は、カーリン塩相当は、カーリン塩相が、カーリン塩相が、カーリン塩をは、カーリン塩をは、カーリン塩をは、カーリン塩をは、カーリン塩をは、カーリン塩をは、カーリン・カード・カーは、カーは、カーは、カード・カーは、カーは、カーは、カーは、カーは、カーは、カーは、カーは、カーは、カーは、	ジャー んかけ ムのサラダ 319kcal 13.4g 16.9g 26.9g 785mg 548mg 181mg 2.0g おかず 975kcal 28.7g	表 卵乳表 ご飯セット 562kcal 17.5g 17.5g 79.7g 78.6mg 609mg 2.46mg 2.0g ご飯セット 1704kcal 41.0g	鯖の塩焼 人場が 大力 リウム は 大力 リウム は 大力 リウム は 大力 リウム は 大力 リウム は 大力 リウム は 大力 リウム は 大力 リウム は 大力 リウム は サーカー は も は も は も は も は も は も は も も も も も も	ン煮 aぎの煮物 379kcal 11.9g 26.0g 26.0g 462mg 169mg 1.8g 360kcal 29.7g	支 卵 ご飯セット 622kcal 16.0g 26.6g 76.6g 523mg 234mg 1.8g ご飯セット 1695kcal 42.0g	★ごスんつ よこなもま よこなもま ルば 北が 北が 北が 北が 北が 北が 北が 北が 北が 北が	0g のしぎ焼 ラダ 403kcal 10.0g 26.2g 32.8g 728mg 662mg 143mg 1.9g おかず 984kcal 24.9g	表 卵乳表 ご飯セット 646kcal 14.1g 26.8g 85.6g 729mg 723mg 208mg 1.9g ご飯セット 1713kcal 37.2g
夕食	カルドウム 当量 エネルばく 当年 から	月 ラダ おかず 449kcal 11.9g 28.4g 37.4g 982mg 173mg 2.5g おかず 987kcal 29.6g 56.6g	卵表 卵乳表 ご飯セット 692kcal 16.0g 29.0g 98.3mg 642mg 2.38mg 2.5g ご飯セット 1716kcal 41.9g 58.4g	オニオンソース スパソテー 野菜のバジル 切干と法蓮草のご エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム カリウム カリウム カリン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	チーズ焼き デョネーズ おかず 334kcal 10.2g 18.4g 28.6g 736mg 503mg 153mg 1.9g おかず 960kcal 29.8g 53.0g	乳麦 乳 卵麦 ご飯セット 577kcal 14.3g 19.0g 81.4g 737mg 564mg 218mg 1.9g 【ご飯セット 1689kcal 42.1g 54.8g	ポークジネの野ャとかがます。 エネルばく 物のチャとかが ボーク できない アン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ジャー んかけ ムのサラダ 319kcal 13.4g 16.9g 26.9g 785mg 548mg 181mg 2.0g おかず 975kcal 28.7g 55.8g	表 卵乳表 ご飯セット 562kcal 17.5g 17.5g 79.7g 786mg 609mg 2.0g 2.0g 210kcal 41.0g 57.6g	鯖の塩焼 人参ネサラダ エネルば 上 ボック エネルば	ン煮 aぎの煮物 379kcal 11.9g 26.0g 23.8g 696mg 162mg 1.8g 366kcal 29.7g 62.1g	支 卵 ご飯セット 622kcal 16.0g 26.6g 76.6g 697mg 523mg 234mg 1.8g ご飯セット 1695kcal 42.0g 63.9g	★ごスんつ エた脂炭水ナリウム エネん質 化リウム キー質 エネん質 化リウム エネん質 化リウム エネん質 化リウム エネん質 1 物ム エネん質 1 物ム エネん質 1 物ム エネん質 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	0g のしぎ焼 ラダ 403kcal 10.0g 26.2g 32.8g -728mg 662mg 143mg 1.9g あかず 984kcal 24.9g 59.6g	表 卵乳表 ご飯セット 646kcal 14.1g 26.8g 85.6g 729mg 723mg 208mg 1.9g ご飯セット 1713kcal 37.2g 61.4g
夕食         合	カルビサの 野ポポースに サット エネんば リウム サー エネんば ルー・リウム サー で カリン 相 エネんば ルー・リウム リー を エネんば ルー・リウム リー を エネんが に ルー・リウム リー を エネんが に ルー・リウム リー を に に り に り に り に り に り に り に り に り に り	月 ラダ おかず 449kcal 11.9g 28.4g 37.4g 982mg 173mg 2.5g おかず 987kcal 29.6g 56.6g 90.6g	卵表 卵乳表 16.0g 29.0g 90.2g 98.3mg 642mg 2.38mg 2.5g こ飯セット 1716kcal 41.9g 58.4g 249.0g	オニオンソース スパソテー 野菜のバジル 切干と法蓮草のご エネルギー 炭水化物 ナトリウム カリン塩相当量 エネルギー 質 たんぱく サーウム カリン塩相当量 エネルギー 質 たんぱく 質 たんぱく サーカリン 食塩相当量 ボールギー にんぱく が、これが にした。 たんぱく カリン はたいが、 はたが、 はたいが、 とたいが、 はたいが、 はたいが、 はたいが、 はたいが、 はたいが、 はたいが、 はたいが、 はたいが、 はたいが、 はたいが、 とたいが、 もたが、 もたが、 もたが、 もたが、 もたが、 もたが、 もたが、 もた	チーズ焼き デョネーズ おかず 334kcal 10.2g 18.4g 28.6g 736mg 503mg 153mg 1.9g おかず 960kcal 29.8g 53.0g 89.5g	乳麦 乳 卵麦 ご飯セット 577kcal 14.3g 19.0g 81.4g 737mg 564mg 218mg 1.9g 【飯セット 1689kcal 42.1g 54.8g 247.9g	ポークジネックジネック エネルば 1 物 ム カリン 塩 1 地 ギー質 ボール サール 1 地 ボー 1 地 1 地 1 地 1 地 1 地 1 地 1 地 1 地 1 地 1	ジャー んかけ ムのサラダ おかず 319kcal 13.4g 16.9g 26.9g - 785mg - 548mg - 548mg 2.0g おかず 975kcal 28.7g - 55.8g - 88.7g	支 卵乳麦 ご飯セット 562kcal 17.5g 17.5g 78.6mg 609mg 2.0g 2.0g 2.0g 1704kcal 41.0g 57.6g 247.1g	鯖の塩焼 人場が 大力 リウム は 大力 リウム は 大力 リウム は 大力 リウム は 大力 リウム は 大力 リウム は 大力 リウム は 大力 リウム は 大力 リウム は 大力 リウム は た た り り り り り り り し り し り し り し り し し し し	ン煮 aぎの煮物 おかず 379kcal 11.9g 26.0g 23.8g 696mg 462mg 1.8g 506kcal 29.7g 62.1g 70.9g	支 卵 ご飯セット 622kcal 16.0g 26.6g 76.6g 697mg 523mg 234mg 1.8g ご飯セット 1695kcal 42.0g 63.9g 229.3g	★ ナナけさ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリン塩 ネん質 化リウム 当 ギく 物 ム 当 ギ く 順	のg のしぎ焼 ラダ 403kcal 10.0g 26.2g 32.2g 728mg 662mg 143mg 1.9g あかず 984kcal 24.9g 59.6g 85.3g	表 卵乳表 ご飯セット 646kcal 14.1g 26.8g 85.6g 729mg 723mg - 723mg 1.9g こ飯セット 1713kcal 37.2g 61.4g 243.7g
夕食         合	カルビット サップ・カリン エ・たん質・化・カリン をは、カリウム・リウム・リークム・リークム・リークム・リークム・リークム・リークム・リークム・リーク	月 ラダ おかず 449kcal 11. 9g 28. 4g 37. 4g 982mg 581mg 173mg 2. 5g おかず 987kcal 29. 6g 56. 6g 90. 6g 2125mg	卵表 卵乳表 16.0g 29.0g 90.2g 98.3mg 642mg 2.5g 2.5g 2.5g 2.5g 2.5g 2.5g 2.5g 2.128mg 2.128mg	オニオンソース スパソテー 野菜のバジル 切干と法蓮草のご エネルギー 度水化物 ナトリウム カリン 食塩相当量 エネルギー 質 大りウム カリン 食塩相当量 エネルギー 質 大りウム カリウム たり質 大りウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム	チーズ焼き まマヨネーズ おかず 334kcal 10.2g 18.4g 28.6g 736mg 503mg 153mg 1.9g おかず 960kcal 29.8g 53.0g 89.5g 1933mg	乳麦 乳 卵麦 ご飯セット 577kcal 14.3g 19.0g 81.4g 737mg 564mg 218mg 1.9g 1689kcal 42.1g 54.8g 247.9g 1936mg	ポーク野ャとかが、エネル電が、大きなが、エネルでは、一角野ャとが、ボークのデャンが、カーリン・塩のでは、カーリン・塩のでは、カーリン・塩のでは、カーリン・塩のでは、カーリン・カー質が、カーリン・カー質が、カーリン・カーでは、大きない。カーリン・カーでは、カーリン・カーリン・カーリン・カー・ファン・カー・フェー・ファン・カー・フェー・ファン・カー・フェー・ファン・カー・フェー・ファン・カー・フェー・フェー・ファン・カー・フェー・ファン・カー・フェー・ファン・カー・フェー・ファン・カー・フェー・ファン・カー・フェー・ファン・カー・フェー・フェー・ファン・カー・フェー・ファン・カー・ファン・カー・フェー・ファン・カー・フェー・ファン・カー・フェー・ファン・カー・フェー・フェー・フェー・フェー・フェー・フェー・フェー・フェー・フェー・フェ	がヤー んかけ 上のサラダ おかず 319kcal 13.4g 16.9g 26.9g 785mg 548mg 181mg 2.0g おかず 975kcal 28.7g 55.8g 88.7g 2298mg	支 卵乳表 ご飯セット 562kcal 17.5g 17.5g 79.7g 786mg 609mg 2.0g 2.0g 2.0g 1704kcal 41.0g 57.6g 247.1g 2301mg	鯖の塩焼 人場が 大きな 大きな 大きな 大きな 大きな 大きな 大きな 大きな 大きな 大きな	ン煮 aぎの煮物 379kcal 11.9g 26.0g 23.8g 696mg 169mg 169mg 1.8g カカず 966kcal 29.7g 62.1g 70.9g 1858mg	支 卵 ご飯セット 622kcal 16.0g 26.6g 76.6g 697mg 523mg 234mg 1695kcal 42.0g 63.9g 229.3g 1861mg	★ナけさ エた脂炭ナカリを エた脂炭ナカリン塩 ネん質 ・ルポートリン はとちま ルポートリン ・ルポートリン ・ルポートリン ・ボート ・ボート ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	のg のしぎ焼 ラダ 403kcal 10.0g 26.2g 32.8g 72.8g 662mg 1.43mg 1.9g おかず 984kcal 24.9g 59.6g 85.3g	表 卵乳表 ご飯セット 646kcal 14.1g 26.8g 85.6g 729mg 
夕食         合	カル 野ポ エ たん質 化ウム 当 エ たん質 化ウム 当 エ たん質 化ウム 当 下 たん質 化ウム カリン 塩 エ れんで	月 ラダ 449kcal 11. 9g 28. 4g 37. 4g 982mg 173mg 2. 5g おかず 987kcal 29. 6g 90. 6g 2125mg 1647mg	原表 卵乳表 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	オニオンソース スパソテー 野菜のバジャのご エネルギく 覧、化ウム カリン 食塩相当量 エネルギー質 上・リウム カリン 食塩相当量 エネルギー質 ル・リウム カリン カリン カリン カリン カリン カリン カリン カリン カリン カリン	チーズ焼き まマヨネーズ おかず 334kcal 10.2g 18.4g 28.6g 736mg 503mg 153mg 1.9g おかず 960kcal 29.8g 53.0g 89.5g 1933mg 1566mg	乳麦 乳 卵麦 ご飯セット 577kcal 14.3g 19.0g 81.4g 737mg 564mg 218mg 1689kcal 42.1g 54.8g 247.9g 1936mg 1749mg	ポーク野ャとかり エネルば 化ウム 当 ボーク質 化ウム 当 エネルば ヤウム 当 エネルば ヤウム 当 エネルば ヤウム カリウム カリウム カリウム カリウム	ジャー んかけ ムのサラダ おかず 319kcal 13.4g 16.9g 26.9g 785mg 548mg 181mg 2.0g おかず 975kcal 28.7g 55.8g 88.7g 2298mg 1559mg	表 卵乳表 ご飯セット 562kcal 17.5g 17.5g 79.7g 786mg 609mg 246mg 2 0g ご飯セット 1704kcal 41.0g 57.6g 247.1g 2301mg 1742mg	鯖の塩焼 大場和風 エネルば ルパポークム ルパポークム ルパポークム カリン塩相 ボークム カリン塩相 ボークム カリンカリカリカー カリウム カリウム カリウム カリウム	ン煮 aぎの煮物 379kcal 11.9g 26.0g 23.8g 696mg 462mg 169mg 1.8g 5かず 966kcal 29.7g 62.1g 70.9g 1858mg 1229mg	支 卵 ご飯セット 622kcal 16.0g 26.6g 76.6g 697mg 523mg 234mg 234mg 1695kcal 42.0g 63.9g 229.3g 1861mg 1412mg	★ナけさ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリン塩 ネん質 化リウム 割 ギく 物 ムリウム 当 ギく 物 ムカリウム カリウム コー質 ボーカリウム コー質 ボーカリウム コー質 ボークム コープ ボークム コープ ボークム コープ ボークム コープ ボークム コープ ボーク エーグ	のg のしぎ焼 ラダ 403kcal 10.0g 26.2g 32.8g 662mg 662mg 143mg 1.9g 59.6g 85.3g 1717mg 1452mg	表 卵乳表 ご飯セット 646kcal 14.1g 26.8g 85.6g 729mg 723mg 723mg 1.9g 1.9g 1.713kcal 37.2g 61.4g 243.7g 1720mg 1635mg
夕食         合	カルドウム エネルば 化ウム サーダ 大・カリン 塩 本・ルポーク 地域 アン・カー の サーブ は かった は できる かった は できる かった	ラダ おかず 449kcal 11.9g 28.4g 37.4g 982mg 581mg 173mg 2.5g おかず 987kcal 29.6g 56.6g 90.6g 2125mg 1647mg 403mg	原表 卵乳表 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	オニオンソース スパソテー 野菜のパラック サートリウム カリン 塩本ルギー質 炭水・リウム カリン は一大・リウム カリン は一大・リウム カリン は一大・リウム カリン は一大・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	チーズ焼き まマヨネーズ おかず 334kcal 10.2g 18.4g 28.6g 736mg 503mg 153mg 153mg 159g おかず 960kcal 29.8g 53.0g 89.5g 1933mg 1566mg 449mg	乳麦 乳 卵麦 ご飯セット 577kcal 14.3g 19.0g 81.4g 737mg 564mg 218mg 1.9g ご飯セット 1689kcal 42.1g 54.8g 247.9g 1936mg 1749mg 644mg	ポーク野ャとかり エネルば、大トリウ 塩水・リウム 大トリウム 大・リウム エネルば、物 ナトリウム エネルば、物 エネルば、物 エネルば、物 エネルば、物 エネルば、物 カリン塩 エネルば、物 カリンム	ジャー んかけ ムのサラダ おかず 319kcal 13.4g 16.9g 26.9g 785mg 548mg 181mg 2.0g おかず 975kcal 28.7g 55.8g 88.7g 2298mg 1559mg 445mg	表 卵乳表 ご飯セット 562kcal 17.5g 17.5g 79.7g 786mg 609mg 246mg 240mg 210kcal 41.0g 57.6g 247.1g 2301mg 1742mg 640mg	鯖の塩焼 人場が 大きな は は は は は は は は た い は は た い り な い さ い れ い れ い れ い れ い り な り い り り い り り い り い り れ り し り し り し り し り り り り り り り り り り	ン煮 aぎの煮物 379kcal 11.9g 26.0g 23.8g 696mg 462mg 169mg 1.8g 5966kcal 29.7g 62.1g 70.9g 1858mg 1229mg 406mg	支 卵 ご飯セット 622kcal 16.0g 26.6g 76.6g 697mg 523mg 234mg 1695kcal 42.0g 63.9g 229.3g 1861mg 1412mg 601mg	★ ナけさ エた脂炭ナカリ食塩 ネん質 化リウ 相 ギく 物 ム 当 ギ ス カリン	のg のしぎ焼 ラダ 403kcal 10.0g 26.2g 32.8g 662mg 662mg 143mg 1.9g 59.6g 85.3g 1717mg 1452mg 331mg	表 卵乳表 ご飯セット 646kcal 14.1g 26.8g 85.6g 729mg 208mg 1.9g 1.9g 1.713kcal 37.2g 61.4g 243.7g 1720mg 1635mg 526mg
夕食合計	カル東京 エたに質したカリン 塩 エルル で かっという はいかい かっという かっという はいかい はいかい はいかい はいかい はいかい はいかい はいかい はい	ラダ おかず 449kcal 11.9g 28.4g 37.4g 982mg 581mg 173mg 2.5ng 173mg 2.5ng 173mg 2.5ng 173mg 2.5ng 173mg 173mg 2.5ng 173mg 173mg 2.5ng 173mg 1	卵表 卵乳表 パペパー 692kcal 16.0g 29.0g 90.2g 983mg 642mg 238mg 2.5g ご飯セット 1716kcal 41.9g 58.4g 249.0g 2128mg 1830mg 598mg 5.4g	オニオンソース ス東のエンリース ス東のエン・スをは、 エネルば、 エネルば、 大トリウム 東京、 大トリウム サーク は、 大トリウム サーク 大トリウム カリン塩相 ギー質 大トリウム カリン塩相 サークム カリン塩相 サークム カリン塩相 サークム カリン塩相 サークム カリン塩相 サークム カリン塩相 サークム カリン塩相 サークム カリン塩相 サークム カリン塩相 サークム カリン塩相 サークム カリン塩相 サークム カリン塩相 サークム カリン塩相 サークム カリン カリン カリン カリン カリン カリン カリン カリン カリン カリン	チーズ焼き まかず 334kcal 10.2g 18.4g 28.6g 736mg 503mg 153mg 159 360kcal 29.8g 53.0g 89.5g 1933mg 1566mg 449mg 5.0g	乳麦 乳 卵麦 ご飯セット 577kcal 14.3g 19.0g 81.4g 737mg 564mg 218mg 1.9g 二飯セット 1689kcal 42.1g 54.8g 247.9g 1936mg 1749mg 644mg 5.0g	ポーク野ャと アンカック ない アンカック はい アンカッ	ジャー んかけ ムのサラダ おかず 319kcal 13.4g 16.9g 26.9g 785mg 548mg 181mg 2.0g 5.0g 975kcal 28.7g 2298mg 1559mg 445mg 5.9g	表 卵乳表 ご飯セット 562kcal 17.5g 17.5g 79.7g 786mg 609mg 246mg 2 0g ご飯セット 1704kcal 41.0g 57.6g 247.1g 2301mg 1742mg 640mg 5.9g		ン煮 aぎの煮物 379kcal 11.9g 26.0g 23.8g 696mg 462mg 169mg 1.8かず 966kcal 29.7g 62.1g 70.9g 1858mg 1229mg 406mg 4.8g	支卵 ご飯セット 622kcal 16.0g 26.6g 76.6g 697mg 523mg 234mg 1.8g ご飯セット 1695kcal 42.0g 63.9g 229.3g 1861mg 1412mg 601mg 4.8g	★ナけさ エた脂炭ナカリ食塩 よんで 本ので 本ので 本ので 本ので 本ので 本ので 本ので をした 大ので 大ので 大ので 大ので 大ので 大ので 大ので 大ので	のg のしぎ焼 ラダ 403kcal 10.0g 26.2g 32.8g 728mg 662mg 143mg 14.9g 59.6g 85.3g 1717mg 1452mg 1452mg	表 卵乳表 ご飯セット 646kcal 14.1g 26.8g 85.6g 729mg 723mg 208mg 1.9g ご飯セット 1713kcal 37.2g 61.4g 243.7g 1720mg 1635mg 526mg 4.4g
夕食	カ野ポ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ セネん質 水リウム 当 ギく 物 ムー質 エルポーツ 当ギ マーガー 当ギ マーガー コギー	ラダ おかず 449kcal 11.9g 28.4g 37.4g 982mg 581mg 173mg 2.5g 第7kcal 29.6g 90.6g 2125mg 1647mg 403mg 5.4g	原表 卵乳表 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	オニオンソテースス 野切った になった になった になった になった になった になった になった にな	チーズ焼き まかず 334kcal 10.2g 18.4g 28.6g 736mg 503mg 153mg 1.9g あかず 960kcal 29.8g 53.0g 89.5g 1933mg 1566mg 449mg 5.0g	乳麦 乳 卵麦 ご飯セット 577kcal 14.3g 19.0g 81.4g 737mg 564mg 218mg 1.9g 1689kcal 42.1g 54.8g 247.9g 1936mg 1749mg 644mg 5.0g	ポをカーエた脂炭ナカリ食塩・ネん質水とリウ・塩・ネん質水とリウ・相 ルポ 化リウ・塩 水・リウ・塩 水・リウ・塩・ボーク 当ギく 物 ムー質 ボークム 当ギー カー質 ポークム 当ギー	ボャールかけ、ムのサラダ  おかず 319kcal 13.4g 16.9g 26.9g 785mg 548mg 181mg 2.0g おかず 975kcal 28.7g 55.8g 88.7g 2298mg 1559mg 445mg 55.9g	表 卵乳表 ご飯セット 562kcal 17.5g 17.5g 79.7g 786mg 609mg 246mg 2.0g ご飯セット 1704kcal 41.0g 57.6g 247.1g 2301mg 1742mg 640mg 5.9g		ン煮 aぎの煮物 おかず 379kcal 11.9g 26.0g 23.8g 696mg 462mg 1.8g 1.8g 966kcal 29.7g 62.1g 70.9g 1858mg 1229mg 406mg 4.8g	表 卵 ご飯セット 622kcal 16.0g 26.6g 76.6g 697mg 523mg 234mg 1.8g ご飯セット 1695kcal 42.0g 63.9g 229.3g 1861mg 1412mg 601mg 4.8g	★ナけさ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリシ塩 ネん質水トリン 増加ポイ 物ウム 当ギく 物ウム 当ギー質 エカリン エカリ エカリン エカリン エカリ エカリン エカリ エカリ エカリ エカリ エカリ エカリ エカリ エカリ	のg のしぎ焼 ラダ 403kcal 10.0g 26.2g 32.8g 728mg 662mg 143mg 1.9g おかず 984kcal 24.9g 59.6g 853.6g 853.1mg 1452mg 331mg 4.4g	表 卵乳麦
夕食 合計 合計	カ野ポ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エたの質水・リウ 相 ルぱ 化ウム 当ギく 物ウム 当ギく かりム 当ギく かりん 当ギく かんぱん かりん 当ぞく かりん 当ぞく かんぱん かりん 当ぞく かんぱん かりん 当ぞく かんぱん かりん かんぱん かりん かんぱん かんぱん かんぱん かんぱん か	ラダ  おかず  449kcal 11. 9g 28. 4g 37. 4g 982mg 173mg 2. 5g おかず 987kcal 29. 6g 56. 6g 90. 6g 2125mg 1647mg 403mg 5. 4g 1035kcal 30. 0g	原表 卵乳表 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	オニオンソテース ス 東 サップ・ス 東 サップ・ス 東 サップ・ス 東 ナー	チーズ焼き まマョネーズ おかず 334kcal 10.2g 18.4g 28.6g 736mg 153mg 1.9g おかず 960kcal 29.8g 53.0g 89.5g 1933mg 1566mg 1933mg 1960kcal 29.8g 50.0g 89.5g 1933mg 1933	乳麦 乳 卵麦 ご飯セット 577kcal 14.3g 19.0g 81.4g 737mg 564mg 218mg 1.9g ご飯セット 1689kval 42.1g 54.8g 247.9g 1936mg 1749mg 644mg 5.0g	ポーク野ャと インカー エカリ 食 エネル 間 一 大	ジャールかけ 上のサラダ   おかず   319kcal   13 4g   16 9g   26 9g   785mg   181mg   2.0g   375kcal   28.7g   55.8g   88.7g   2298mg   1559mg   445mg   5.9g   1023kcal   29.1g   19	表 卵乳表 「一・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	鯖の参加 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ ない ボマック は かっとう ボイン では ボール は は は は は は は は は は は は は は は は は は は	ン煮 aぎの煮物 379kcal 11 9g 26 0g 23 8g 696mg 462mg 169mg 1 . 8g 5かず 966kcal 29 . 7g 62 . 1g 70 . 9g 1829mg 406mg 4 . 8g 1029kcal 30 . 0g	表 卵 ご飯セット 622kcal 16. 0g 26. 6g 76. 6g 697mg 523mg 234mg 1. 8g ご飯セット 1695kcal 42. 0g 63. 9g 229. 3g 1861mg 1412mg 601mg 4. 8g 1758kcal	★ナけさ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリな ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん 割がり 出れば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば イリウ 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当 デミ	のg のしぎ焼 ラダ 403kcal 10.0g 26.2g 32.8g 728mg 662mg 143mg 1.9g おかず 984kcal 24.9g 59.6g 85.3g 1717mg 1452mg 331mg 4.4g	表 卵乳表 ご飯セット 646kcal 14. 8g - 85. 6g 729mg 723mg 208mg 1. 9g ご飯セット 1713kcal 37. 2g 61. 4g 243. 7g 1720mg 1635mg 4. 4g 1777kcal 37. 6g
夕食	カ野ポ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食 ネん質 化リウム サー・質 サー・質 サー・質 サー・質 サー・質 サー・質 サー・質 サー・質	ラダ  おかず  449kcal 11. 9g 28. 4g 37. 4g 982mg 581mg 173mg 2. 5g おかず 987kcal 29. 6g 56. 6g 90. 6g 2125mg 1647mg 403mg 5. 4g 1035kcal 30. 0g 56. 7g	卵麦 卵乳麦 卵乳麦 - ご飯セット 692kcal - 16. 0g - 29. 0g - 90. 2g - 983mg - 2. 5g - ご飯セット 1716kcal - 41. 9g - 58. 4g - 249. 0g - 2128mg - 1830mg - 598mg - 598mg	オニパ東 大大郎 ボーダ エカリカリ 食 エカルば アンテン・ス 大郎 ボーク は ない できる かった できる かった できる かった できる かった できる かった できる かった かった できる かった できる かった	チーズ焼き まマョネーズ おかず 334kcal 10.2g 18.4g 28.6g 736mg 153mg 1.9g おかず 960kcal 29.8g 53.0g 89.5g 1933mg 1566mg 1933mg 1960kcal 29.8g 50.0g 89.5g 1933mg 1904kcal 30.2g 53.1g	乳麦 乳 卵麦 ご飯セット 577kca1 14.3g 19.0g 81.4g 737mg 564mg 218mg 1.9g 1.9g 1689kca1 42.1g 54.8g 247.9g 1936mg 1749mg 644mg 5.0g 1753kca1 42.5g 54.9g	ポをカ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭トリウ 塩 ネん質 化リウ 相 ルぱ 化ウム 当ギく 物ウム 当ギく カリス 当ギく カリス 当 ギく カー質 エカパ の 第一質 カー質 カー質 カー質 カー質 カー質 カー質 カー質 カー質 カー質 カー	ジャールかけ 上のサラダ   まかず   319kcal   13.4g   16.9g   26.9g   785mg   2.0g   375kcal   28.7g   55.8g   88.7g   2298mg   1559mg   1445mg   5.9g   1023kcal   29.1g   55.9g   1023kcal   29.1g   55.9g   155.9g   1023kcal   29.1g   55.9g   1023kcal   29.1g   29.1g	表 卵乳表 ご飯セット 562kca1 17.5g 17.5g 79.7g 786mg 609mg 2.0g ご飯セット 1704kca1 41.0g 57.6g 247.1g 2301mg 1742mg 640mg 1752kca1 41.4g 57.7g		ン煮 aぎの煮物 379kcal 11.9g 26.0g 23.8g 696mg 462mg 1.8g 169mg 1.8g 29.7g 62.1g 70.9g 1858mg 1229mg 406mg 40.6mg 4.8g	表 卵 ご飯セット 622kcal 16.0g 26.6g 76.6g 523mg 234mg 1.8g ご飯セット 1695kcal 42.0g 63.9g 229.3g 1861mg 1412mg 601mg 4.8g	★ナけさ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭 インリン塩 ネん質 水トリン塩 ネん質 水トリン塩 ネん質 水 トリン塩 オん質 化 リウ 相 ルぱ 化 リウ 相 ルぱ ( 物 ウム 当 ギ く 物 ウム 当 ギ く り 当 ギ く り り かん 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	のg のしぎ焼 ラダ 403kcal 10.0g 26.2g 32.8g 728mg 662mg 143mg 1.9g 59.6g 85.3g 1717mg 1452mg 1452mg 1452mg 1452mg 1452mg 1452mg 1452mg	表 卵乳表 ご飯セット 646kcal 14.1g 26.8g 720mg 723mg 208mg 1.9g こ飯セット 1713kcal 37.2g 61.4g 243.7g 1720mg 1635mg 526mg 4.4g 1777kcal 37.6g 61.5g
夕食 合計 合計(間	カ野ポ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食 イングラン カリウム コギく 物ウム コギく 物ウム コギく 物ウム コギく 物ウム コギく 物ウム コギく 物ウム コギ のウム カー質 ルカウム コギー 質 カム	ラダ  おかず  449kcal 11. 9g 28. 4g 37. 4g 982mg 173mg 2. 5g おかず 987kcal 29. 6g 56. 6g 90. 6g 2125mg 1647mg 403mg 5. 4g 1035kcal 30. 0g	原表 卵乳表 卵乳表 ご飯セット 692kcal 16.0g 29.0g 90.2g 983mg 642mg 238mg 2.5g ご飯セット 1716kcal 41.9g 58.4g 249.0g 2128mg 1830mg 598mg 598mg 598mg 1764kcal 42.3g 58.5g 260.5g 2131mg	オス野切 エた脂炭ナカリ食 ネん質水トリウ塩 ネん質水トリウ塩 ネん質水トリウ 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ パウム 当ギく 物ウム 当ギく 物・カリン塩ネんの 水リウム 当ギく かんりん カリカー カー質 かんしゅう カー質 かんしゅう カーグ	チーズ焼き まかず 334kcal 10.2g 28.6g 736mg 503mg 153mg 1.9g 歩かず 960kcal 29.8g 53.0g 89.5g 1933mg 1566mg 449mg 1024kcal 30.2g 53.1g 105.0g 1936mg	乳麦 乳 卵麦 ご飯セット 577kcal 14.3g 19.0g 81.4g 737mg 564mg 218mg 1.9g 1.9g 218mg 1.9g 1.9g 1.9g 42.1g 54.8g 247.9g 1936mg 1749mg 644mg 5.0g 1753kcal 42.5g 54.9g 263.4g 1939mg	ポ麩カ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工を質水トリン塩 ネん質 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ カッキ マー質 ・ 物 ムー質・ ・ サーク	ジャールかけ 上のサラダ   おかず   319kcal   13 4g   16 9g   26 9g   785mg   181mg   2.0g   375kcal   28.7g   55.8g   88.7g   2298mg   1559mg   445mg   5.9g   1023kcal   29.1g   19	表 卵乳表 ご飯セット 562kca1 17.5g 17.5g 79.7g 786mg 609mg 2.0g ご飯セット 1704kca1 41.0g 57.6g 247.1g 2301mg 1742mg 640mg 5.9g 1752kca1 41.4g 57.7g 258.6g 2304mg		ン煮 aぎの煮物 379kcal 11 9g 26 0g 23 8g 696mg 462mg 169mg 1 . 8g 5かず 966kcal 29 . 7g 62 . 1g 70 . 9g 1829mg 406mg 4 . 8g 1029kcal 30 . 0g	表 卵 ご飯セット 622kcal 16.0g 26.6g 76.6g 523mg 234mg 1.8g こ飯セット 1695kcal 42.0g 63.9g 229.3g 1861mg 1412mg 601mg 4.8g 1758kcal 42.3g 64.0g 244.5g 1862mg	★ナけさ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリカ 当 ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギャウム 当 ボー質 は かんしょう しょう かんしょう しょう かんしょう かんしょう しょう かんしょう しょう かんしょう しょう かんしょう しょう かんしょう しょう かんしょう しょう かん しょう かんしょう しょう かんしょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう	のg のしぎ焼 ラダ 403kcal 10.0g 26.2g 32.8g 728mg 662mg 143mg 1.9g おかず 984kcal 24.9g 59.6g 85.3g 1717mg 1452mg 331mg 4.4g	表
夕食 合計 合計(間食	カ野ポ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食 キん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリカ 増加 ポイン 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム コー質 カム	具 ラダ おかず 449kcal 11.9g 28.4g 37.4g 982mg 581mg 173mg 2.5g おかず 987kcal 29.6g 56.6g 90.6g 2125mg 1647mg 403mg 5.4g 1035kcal 30.0g 56.7g 102.1g 2128mg 1703mg	原表 卵乳表 卵乳表 ご飯セット 692kcal 16.0g 29.0g 90.2g 983mg 642mg 238mg 2.5g ご飯セット 1716kcal 41.9g 58.4g 249.0g 2128mg 1830mg 598mg 598mg 598mg 1764kcal 42.3g 58.5g 260.5g 2131mg	オス野切 エた脂炭ナカリ食 エネん質 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ ハウム 当ギく 物 ムカリ食 エん質 化 ウム 当ギく 物 ムカリ食 工 た脂炭 水 リウ 相 ルぱ しかり カーダ しゅう かんり かん しゅう はん しゅう かん かん しゅう かん しゅう しゅう かん しゅう しゅう かん しゅう	チーズ焼き まマョネーズ おかず 334kcal 10.2g 18.4g 28.6g 736mg 153mg 1.9g 35かず 960kcal 29.8g 53.0g 89.5g 1933mg 449mg 449mg 449mg 5.0g 1024kcal 30.2g 53.1g 105.0g	乳麦 乳 卵麦 ご飯セット 577kcal 14.3g 19.0g 81.4g 737mg 564mg 218mg 1.9g 1689kcal 42.1g 54.8g 247.9g 1936mg 1749mg 644mg 5.0g 1753kcal 42.5g 54.9g 263.4g 1939mg 1809mg	ポをカ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ な	おかず 319kcal 13. 4g 16. 9g 26. 9g 785mg 548mg 181mg 2. 0g 355. 8g 88. 7g 2298mg 1559mg 145mg 445mg 445mg 1023kcal 29. 1g 55. 9g 100. 2g	表 卵乳表 ご飯セット 562kca1 17.5g 17.5g 17.5g 79.7g 786mg 609mg 246mg 2.0g こ飯セット 1704kca1 41.0g 57.6g 247.1g 2301mg 1742mg 640mg 5.9g 1752kca1 41.4g 57.7g 258.6g 2304mg 1798mg		ン煮 aぎの煮物 おかず 379kcal 11.9g 26.0g 23.8g 696mg 462mg 169mg 1.8g 35かず 966kcal 29.7g 62.1g 70.9g 1858mg 1229mg 406mg 406mg 1.8g 30.0g 62.2g 86.1g	表 卵 ご飯セット 622kcal 16.0g 26.6g 26.6g 76.6g 523mg 234mg 1.8g こ飯セット 1695kcal 42.0g 63.9g 229.3g 1861mg 1412mg 601mg 4.8g 1758kcal 42.3g 64.0g 244.5g 1862mg 1469mg	★ナけさ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ なった いぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ イッカー質 かっし 当 ギく 物ウム 当 ギャー質	のg のしぎ焼 ラダ 403kcal 10.0g 26.2g 32.8g 728mg 662mg 143mg 1.9g 59.6g 85.3g 1717mg 1452ng 331mg 4.4g 1048kcal 25.3g 59.7g 100.8g 1720mg 1512mg	表
夕食 合計 合計(間	カ野ポ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 食 エた脂炭ナカリ 食 エ た脂炭ナカリ 食 エ た 脂炭ナカリ の サー 「質」 ハム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギ く 物ウム 当 ギ く 物ウム コー質 かん カー質 かん カー 質 かん カー グロー グロー 質 かん カー グロー グロー グロー グロー グロー グロー グロー グロー グロー グロ	ラダ おかず 449kcal 11. 9g 28. 4g 37. 4g 982mg 581mg 173mg 2. 5g おかず 987kcal 29. 6g 56. 6g 90. 6g 2125mg 1647mg 403mg 5. 4g 1035kcal 30. 0g 56. 7g 102. 1g 2128mg 1703mg 409mg	原表 卵乳表 卵乳表 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	オス野切 エた脂炭ナカリ食 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 オん質水トリン塩 オん質水トリン 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ リン塩ネん質 化リウ リンピーグ サーク リーグ サーク リーグ サーク リーグ サーク リーグ サーク リーグ サーク リーグ	チーズ焼き まマヨネーズ おかず 334kcal 10.2g 28.6g 736mg 153mg 1.9g 503mg 153mg 1.9g 53.0g 89.5g 1933mg 1566mg 449mg 5.0g 1024kcal 30.2g 53.1g 105.0g 1936mg 456mg 456mg	乳麦 乳 卵麦 ご飯セット 577kcal 14.3g 19.0g 81.4g 737mg 564mg 218mg 1.9g 1689kcal 42.1g 54.8g 247.9g 1936mg 1749mg 644mg 5.0g 1753kcal 42.5g 54.9g 263.4g 1939mg 1809mg 651mg	ポをカ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ な ネん質 化リウ 増 ルば いりウ ガーダ ボイン 物ウム 当 ぞく 物ウム 当 ぞく 物ウム 量 一質 かん	おかず 319kcal 13.4g 26.9g 785mg 548mg 181mg 2.0g 555.8g 88.7g 2298mg 1559mg 445mg 1023kcal 29.1g 55.9g 100.2g 2301mg 451mg	表 卵乳表 ご飯セット 562kcal 17.5g 17.5g 79.7g 786mg 609mg 246mg 2.0g ご飯セット 1704kcal 41.0g 57.6g 247.1g 2301mg 1742mg 640mg 5.9g 1752kcal 41.4g 57.7g 258.6g 2304mg 1798mg 646mg 646mg		ン煮 aぎの煮物 おかず 379kcal 11.9g 26.0g 23.8g 696mg 462mg 1.8g 566kcal 29.7g 62.1g 70.9g 1858mg 1229mg 406mg 4.8g 1029kcal 30.0g 62.2g 86.1g 1859mg	支卵 (10 mg + 1	★ナけさ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ はとちま ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ リン塩 ネん質 水トリン塩 ネん質 水トリン 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギ く 物ウム	のg のしぎ焼 ラダ 403kcal 10.0g 26.2g 32.8g 728mg 662mg 143mg 1.9g 85.3g 1717mg 1452mg 331mg 4.4g 1048kcal 25.3g 1717mg 1452mg 331mg 4.7g 100.8g 1720mg 1512mg 338mg	表
夕食 合計 合計(間食込)	カ野ポ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食 キん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリカ 増加 ポイン 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム コー質 カム	ラダ おかず 449kcal 11. 9g 28. 4g 37. 4g 982mg 581mg 173mg 2. 5g おかず 987kcal 29. 6g 56. 6g 90. 6g 2125mg 1647mg 403mg 5. 4g 1035kcal 30. 0g 56. 7g 102. 1g 2128mg 1703mg 409mg 5. 4g	原表 卵乳表 卵乳表 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	オス野切 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エ た脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エ た 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当一質 一質 カム 当一質 カム 当一質 カム 当	チーズ焼き まマヨネーズ おかず 334kcal 10.2g 28.6g 736mg 153mg 153mg 1.9g 第60kcal 29.8g 53.0g 89.5g 1933mg 1566mg 449mg 449mg 1024kcal 30.2g 53.1g 105.0g 1936mg 1626mg	乳麦 乳 卵麦 ご飯セット 577kcal 14.3g 19.0g 81.4g 737mg 564mg 218mg 1.9g 1689kcal 42.1g 54.8g 247.9g 1936mg 1749mg 644mg 5.0g 1753kcal 42.5g 54.9g 263.4g 1939mg 1809mg 651mg	ポをカ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ な	おかず 319kcal 13. 4g 16. 9g 785mg 548mg 181mg 2. 0g 548mg 181mg 2. 0g 555. 8g 88. 7g 2298mg 1559mg 445mg 1559mg 445mg 1023kcal 29. 1g 55. 9g 100. 2g 2301mg 1615mg	表 卵乳表 ご飯セット 562kca1 17.5g 17.5g 79.7g 786mg 609mg 246mg 2.0g ご飯セット 1704kca1 41.0g 57.6g 247.1g 2301mg 1742mg 640mg 5.9g 1752kca1 41.4g 57.7g 258.6g 2304mg 1798mg 646mg 5.9g		ン煮 aぎの煮物 379kcal 11.9g 26.0g 26.0g 169mg 169mg 1.8g 3696kcal 29.7g 62.1g 70.9g 1858mg 1229mg 406mg 4.8g 1029kcal 30.0g 62.2g 86.1g 1859mg 1286mg 4.8g	支卵 (10 mg) (	★ナけさ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ なった いぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ イッカー質 かっし 当 ギく 物ウム 当 ギャー質	のg のしぎ焼 ラダ 403kcal 10. 0g 26. 2g 32. 8g 728mg 662mg 143mg 1. 9g 85. 3g 1717mg 1452mg 331mg 4. 4g 1048kcal 25. 3g 1720mg 1720mg 1512mg 338mg 4. 4g	表

※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

- ●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)

ı	コープいしかわ		0.54		3月20日(水)			3月21日(木)			3月22日(金)			
	3月18日(	<del></del>		9日(火							<del>-</del>			
	<b>品名</b> ★ごはん180g 豚肉ときくらげの卵炒め	アレルゲン	品名 ★ごはん180g えび団子とかん	g	アレルゲン	品: ★ごはん18 豚肉としめじ	0g	アレルゲン	品 <sup>2</sup> ★ごはん18 豆腐ステー	0g	アレルゲン	品名 ★ごはん180 豚肉とふき0	Og	アレルゲ. 麦
	高野豆腐の味噌煮 ひじきとごぼうのナム/	卵麦   少麦	竹の子と人参のポテトビーン	おかか煮	麦 卵麦	ない はい		麦 卵乳麦	ぜんまいとミ 麩と豚肉のチ	ンチの煮物	卵乳麦	れんこんと竹の引		麦 卵
	ボルギー 205kca たんぱく質 10.0g 脂質 13.4g 炭水化物 10.9g	14. 9g 14. 1g 73. 8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	7.6g 7.2g 20.6g	12. 5g 7. 9g 83. 5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	おかず 205kcal 10.8g 11.9g 13.7g	15. 7g 12. 6g 76. 6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	11.6g	15. 1g 13. 2g 74. 5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	おかず 195kcal 9.3g 9.1g 18.0g	ご飯セッ 485kca 14.2g 9.8g 80.9g
	ナトリウム 593mg カリウム 260mg リン 139mg 食塩相当量 1.5g ★ごはん180g	594mg 332mg 216mg 1.5g	ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 ★ごはん180	658mg 414mg 115mg 1.7g	192mg	ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 ★ごはん18		230mg 1.7g	ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 ★ごはん18	106mg 1.3g	183mg	ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 ★ごはん180	148mg 1.8g	699mg 579mg 225mg 1.8g
	鯖のバジルオリーブ炉 人参のきんぴら 大豆と椎茸の煮物 キャベッと鶏肉の甘酢生姜和ラ	麦麦麦麦	チキンピカタ トマトソース 豚挽き肉と切干カ ハムの和風サ	な く 大根の煮物 ナラ ダ	卵乳麦	マーボなす 鶏ごぼう 白菜のおかか	ポン酢和え	麦落 麦 麦	鶏のマスタ チンゲン菜とピー ジャガ芋の洋 たたきごぼ	ード焼き -マンのソテー .風あんかけ <b>う</b>	乳麦 乳麦 麦	赤魚のごまり 大参のきん 鶏肉と厚揚 コーンサラ	焼 ぴら げの煮物	麦 麦 乳麦 卵乳麦
	ボルギー 327kca たんぱく質 19.3g 脂質 19.9g 炭水化物 16.9g ナトリウム 635mg	24. 2g 20. 6g 79. 8g	エネルギー : たんぱく質 : 脂質 : 炭水化物 :	おかず 321kcal 12.9g 21.4g 17.9g 746mg	17.8g 22.1g 80.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	おかず 326kcal 11.4g 18.7g 27.1g 872mg	16.3g 19.4g 90.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	23. 6g	17. 7g 16. 8g 86. 5g	たんぱく質 脂質 炭水化物	おかず 319kcal 17.6g 18.4g 19.3g 619mg	ご飯セッ 609kca 22.5g 19.1g 82.2g 620mg
	カリウム 741mg リン 247mg 食塩相当量 1.6g ◎黄桃(缶)150g	324mg	ナトリウム カリウム リン 食塩相当量  ◎黄桃(缶)1	409mg 160mg 1.9g	237mg 1.9g	ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 ◎みかん(そ	542mg 146mg 2.2g	223mg 2.2g	ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 ◎パイナッ	155mg 1.6g	232mg 1.6g	ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 ◎黄桃(缶)	584mg 206mg 1.6g	656mg 283mg 1.6g
	★ごはん180g <sup>肉団子とさつま芋の黒酢あん</sup> 春雨の五目炒め 法蓮草のごま和え	,卵乳麦 卵乳麦 乳麦	★ごはん180 アジの幽庵炉 オニオンソラ 揚ナスの煮物	き 	乳麦 麦	★ごはん18 鶏の酒蒸し 菜の花 大豆と人参 もずくとなめ	煮の煮物		★ごはん18 ブリの塩焼 きのこソテ 油揚げと菜の マカロニマリ	: 一 D花の煮物		★ごはん180 メンチカツ スパソテー 白菜の煮び イカのトマ	たし	乳乳 麦 麦 麦
	ボかず エネルギー 296kca たんぱく質 9.7g 脂質 8.6g 炭水化物 46.9g ナトリウム 787mg カリウム 497mg リン 155mg	14. 6g 9. 3g 109. 8g 788mg	エネルギー	18. 1g 14. 8g	23. Og 15. 5g 81. 9g 717mg 677mg	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	10. 5g	11.2g 86.5g 632mg 678mg	エネルギー たんぱく質 脂質	16.7g	21.4g 17.4g 78.9g 715mg 526mg	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	13. 6g 23. 8g	ご飯セ 554kc: 16.7 14.3 86.7 670m 521m 250m
	食塩相当量     2.0g       おかず       エネルギー     828kca       たんぱく質     39.0g       指質     41.9g       よれが     74.7g	53. 7g 44. 0g	エネルギー たんぱく質 脂質	1.8g おかず 784kcal 38.6g 43.4g 57.5g	ご飯セット 1654kcal 53.3g 45.5g		おかず 786kcal 39.0g 41.1g	ご飯セット 1656kcal 53.7g 43.2g	エネルギー たんぱく質 脂質	おかず 771kcal 39.5g 45.3g	ご飯セット 1641kcal 54.2g 47.4g	たんぱく質 脂質	1.7g おかず 778kcal 38.7g 41.1g	1. 7g ご飯セ 1648kc 53. 4 43. 2
計	炭水化物 74.7g ナトリウム 2015mg カリウム 1498mg リン 541mg 食塩相当量 5.1g	2018mg 1714mg 772mg 5.1g	カリウム リン 食塩相当量	2120mg 1428mg 502mg 5.4g	2123mg 1644mg 733mg 5.4g	炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量		2186mg 1777mg 722mg 5.5g	炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量		1848mg 1488mg 670mg 4.7g	食塩相当量	61. 1g 1986mg 1540mg 527mg 5. 1g	249. 8 1989n 1756n 758m 5. 1g
百計 (間食	エネルギー 956kca たんぱく質 39.8g 脂質 42.1g 炭水化物 105.6g ナトリウム 2021mg カリウム 1618mg	54.5g 44.2g 294.3g 2024mg	たんぱく質 脂質 炭水化物	912kcal 39.4g 43.6g 88.4g 2126mg 1548mg	54. 1g 45. 7g 277. 1g 2129mg	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	882kcal 39.8g 41.3g 87.4g 2189mg 1674mg	54. 5g 43. 4g 276. 1g 2192mg	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		54.8g 47.6g 270.4g 1850mg	たんぱく質	906kcal 39.5g 41.3g 92.0g 1992mg 1660mg	1776kd 54. 2 43. 4 280. 7 1995n 1876n
<u>\( \( \) \</u>	リン 555mg 食塩相当量 5.1g 立は予告無く変更す	786mg 5.1g	リン 食塩相当量	516mg 5.4g	747mg		503mg	734mg 5.5g	リン 食塩相当量	445mg 4.7g	676mg 4.7g		541mg 5.1g	772mg 5.1g

※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。

※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

- ●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)

	1-3000						17 277 11 224								
	3	月18日(月)	)	3	月19日(火	')	3	月20日(水	:)	3	3月21日(木	<del>-</del> ()	(3	<del>&gt;</del> )	
	品名		アレルゲン			アレルゲン			· アレルゲン			・ アレルゲン		3月22日(金 · <b>名</b>	アレルゲン
															アレルケン
	★やわらかご	ごはん180g		★やわらかる	ごはん180g		★やわらかご	ごはん180g		★やわらかる	ごはん180g		★やわらか:	ごはん180g	
	豚肉ときのこ									寄せ豆腐の			麩の玉子		卵乳麦
		_07790779													
	白花豆煮		麦	竹輪のご	ま炒め	麦	大根と椎	軍の煮物	麦	じゃが芋とコー	ンのコンソメ味	乳麦	白滝とチンク	ずン菜の煮物	麦
	一夜漬(白菜	並小松並)		キャベツの	白ドレ和ネ	<b>卯麦</b>	ポテコーン	ナサラダ	<b>卵到</b> 麦	人参のおか	いかサラダ	麦	一夜漬(大	(根)	麦
		K-1 "IA / /													
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
朝															
<del>1/</del> /]															
	栄養価	+>.4>.+*	711 4004	兴美压	+>+> +*   l	711 404	光美压	+>.4>.+* h1	711 4006	栄養価	+>.4>.4"	711 4006	兴美压	+>.4>.+*	711 +0.16
$\triangle$	木食៕	おかりセット	フル ビット	木食៕	おかりセット	ノル ピット	不食៕	おかりセット	ノル ピット	木食៕	おかりセット	フル ビット	不食Ш	おかりセット	
艮	エネルギー	158kcal	425kcal	エネルギー	173kcal	446kcal	エネルギー	161kcal	428kcal	エネルギー	165kcal	435kcal	エネルギー	80kcal	358kcal
	蛋白質	8.6g	14.2g											3.1g	9.6g
		_													
	脂質	4.3g	5.2g	脂 質	8.5g	9.5g	脂 質	9.8g	10.7g	脂 質	8.0g	8.9g	脂 質	3.5g	5.2g
	炭水化物	22 1 g	78.5g	炭水化物	1/1 gg	72.1g	炭水化物	11 gr	68.5g	炭水化物	16.7g		炭水化物	0.7σ	66.5g
		_													_
	ナトリウム	524mg	968mg	ナトリウム	/43mg	1185mg	ナトリウム	5 I 8mg	961mg	ナトリウム	664mg	1125mg	ナトリウム	512mg	954mg
	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.3g	2.4g
			2.06			5.05					_	_			10
	★やわらかご			★やわらかる			★五目ご			★やわらかる			★やわらかご		
	鶏の柚子胡	椒炒め	麦	ホイコーロ	_	麦落	治部風煮	物	麦	肉団子の柚子	風味野菜あん	卵乳麦	あぶらかれ	い味噌者	
	豆腐と白菜の			じゃが芋の			ナスと麩の			大豆としらる			法蓮草	🗆 🗥	
	春雨の中華	和え	卵乳麦	白菜と若ま	手のナムル	麦	春雨の酢の	の物	麦	菜の花の	菜種和え	卵麦	豚肉と野菜	の生姜炒め	麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁	-		★味噌汁		麦	★味噌汁			ひじきの柚		
_	▲ 1/1 日/1		久	人 小 一 / 1		久	▲ 1/1 1/1		久	▲ 小 一 一 一 一		久			
昼													★味噌汁		麦
_															
	栄養価	おかずヤット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルヤット	栄養価	おかずヤット	フルヤット	栄養価	おかずヤット	フルヤット	栄養価	おかずヤット	フルセット
合	アス 川 ギ	1071													
区	エネルギー		469kcal							エネルギー		504kcal			517kcal
	蛋白質	9.1g	15.2g	蛋白質	10.2g	16.6g	蛋白質	15.7g	17.2g	蛋白質	14.3g	20.6g	蛋白質	21.2g	26.9g
											8.5g		脂質		12.0g
								_							
	炭水化物	18.1g	75.3g	炭水化物	21.0g	77.4g	炭水化物	77.8g	80.7g	炭水化物	24.2g	81.8g	炭水化物	16.3g	72.7g
			1205mg							ナトリウム					1429mg
															_
	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	3.6g	4.7g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.5g	3.6g
	★やわらかご	"It 6,180g		★やわらかご	"It 6,180g		★やわらかご	"It 6,180g		★やわらかる	"It 6,180g		★やわらかる	"It 6,180g	
			=								_10.70 1008			_	<b>=</b>
	赤魚の磯辺			和風おろし	ハンハーク		ほっけ塩炒			とんかつ			鶏肉のマー	マレート点	<b></b>
	人参のレモ:	ン煮	乳麦	菜の花			人参グラッ	ソセ	乳麦	うま塩キャ	ァベツ	麦か	塩枝豆		
	切干大根と豚				のカレー煮		豚肉と蓮根			イカと青梗ぎ			ジャーマン	ノポテト	乳麦
	マリーネサラ	7タ	卵麦	鶏とごぼうの	酢味噌和え	麦	パスタのサ	フダ	<b>驯乳麦</b>	いんげんと鶏肉のさ	さっぱり胡麻酢和え	麦	春雨のピー	ナッツ和え	卵乳麦落
タ	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
	A ./N./E/T		_	7 ·/\!'\			7 -2N-E11		_	八小門八		_	A WELL		_
	栄養価	おかずわいん	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	<b>学</b> 養価	おかずセット	フルセット	学養価	おかずセット	フルセット	学養価	おかずわいん	フルセット
合															
食	エネルギー		515kcal	エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		552kcal
	蛋白質	13.4g	19.8g	蛋白質	11.2g	16.8g	蛋白質	14.9g	21.3g	蛋白質	18.4g	24.0g	蛋白質	12.5g	18.4g
		14.8g	16.5g						15.0g		17.0g	17.9g	脂 質	14.1g	15.0g
	炭水化物	11.8g	68.2g	炭水化物	22.1g	78.5g	炭水化物	17.2g	74.6g	炭水化物	18.1g	74.6g	炭水化物	25.2g	82.4g
		_													_
		755mg		ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		1138mg
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g
	栄養価		フルセット		おかずセット			おかずセット	_		_	フルセット			
															フルセット
合	エネルギー	594kcal	1409kcal	エネルギー	651kcal	1467kcal	エネルギー	906kcal	1466kcal	エネルギー	693kcal	1504kcal	エネルギー	612kcal	1427kcal
Н			49.2g						50.3g			56.3g			54.9g
		31.1g						36.6g			38.6g		蛋白質	36.8g	
	脂質	28.5g	32.1g	脂 質	31.7g	35.3g	脂 質	34.5g	36.7g	脂質	33.5g	36.3g	脂質	28.7g	32.2g
		52.0g		炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		221.6g
=1															
計	ナトリウム	2023mg	3370mg	ナトリウム	231/mg	3644mg	ナトリウム	2580mg	3908mg	ナトリウム	2399mg	3745mg	ナトリウム	2194mg	3521mg
	食塩相当量	5 1g	8.6g	食塩相当量		9.3g	食塩相当量	6.6g		食塩相当量			食塩相当量		8.9g
	スプロコま	J. 1 B	0.05	女 二 山 二 主	0.08	0.08	~~""	0.05	0.06	- 二二里	J. 1 B	0.06	人一山一里	J. US	0.08

★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。





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

- ●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)

	コープいしかわ							<b>5</b>							
	3月1	8日(月)		3	月19日(火	.)	3	月20日(水	)	3	月21日(木	-)	3	月22日(金	<b>&gt;</b> )
	品名		アレルゲン	品		アレルゲン			アレルゲン			· アレルゲン		名	アレルゲン
									アレルケン			テレルテン			アレルケン
	★全粥240g			★全粥24	.0g		★全粥24	.0g		★全粥24	0g		★全粥24	.0g	
	豚肉ときのこの	wh 사네							到丰茨	寄せ豆腐の		顺丰	麩の玉子の		卵乳麦
	白花豆煮		麦	竹輪のごま	ま炒め	麦	大根と椎は	年の煮物	麦	じゃが芋とコー:	ンのコンソメ味	乳麦	白滝とチンゲ	ン菜の煮物	麦
	一夜漬(白菜/			キャベツの			ポテコーン			人参のおた			一夜漬(大		麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
朝									-						
籽力															
	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
合	エネルギー 15	E Olypol	2171/001	ナナルギ	1721/001	2221/201	ナナルギ	1611/001	2201/201	ナナルギ	165400	22414001	ナナルギ	901/001	239kcal
区				エイルヤー			エイルヤー	TOTKCal		エイルヤー	TOOKCal	324KCal			
	蛋白質 8.	6g	12.3g	蛋白質	8.8g	12.5g	蛋白質	6.0g	9.7g	蛋白質	5.9g	9.6g	蛋白質	3.1g	6.8g
												0.06			
	脂質 4.5	3g								脂 質	8.0g	8.7g	脂 質	3.5g	4.2g
	炭水化物 22	2 1 g	55.1g	炭水化物	14 8g	47.8g	炭水化物	11 8g	44.8g	炭水化物	16 7g	49.7g	炭水化物	9 7ø	42.7g
				ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		952mg
	食塩相当量 1.	3g	2.5g	食塩相当量	1 9g	3.0g	食塩相当量	1 3g	2.4g	食塩相当量	17g	2.8g	食塩相当量	1 3g	2.4g
		- 6										2.08			10
	★全粥240g			★全粥24			★全粥24			★全粥24			★全粥24		
	鶏の柚子胡椒	ララン	麦	ホイコーロ	_		治部風煮			肉団子の柚子		加到 麦	あぶらかれ	1.1味噌者	
														がいが自治	
	豆腐と白菜のと	ろとろ煮		じゃが芋の			ナスと麩σ			大豆としらす			法蓮草		
	春雨の中華和	ラ	卵乳麦	白菜と若芽	をサイル	麦	春雨の酢の			菜の花の	草種和ラ	<b>卯麦</b>	豚肉と野菜の	の生姜炒め	麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	ひじきの柚・	子胡椒マヨ	丱麦
居													★味噌汁		麦
些													▲ 小叶日/1		久
	\\\ <del>\\</del>			\\\ <del>\\</del>			\\\ <del>\\</del>			\\ <del>\\</del>			\\ <del>\\</del>		
	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
食	エネルギー 19	07kcal	356kcal	エネルギー	280kcal	130kcal	エネルギー	21/kgal	373kcal	エネルギー	230kcal	380kcal	エネルギー	250kcal	409kcal
10	エインレイ	3 / KGai	JORGAI	エペルイ	200KGai	403KGai	エイ・ハンコ	2 1 4 N U a I	o / okcai	エハルイ		JOSKCAI	エインレイ		
	蛋白質 9.	1g	12.8g	蛋白質	10.2g	13.9g	蛋白質	9.8g	13.5g	蛋白質	14.3g	18.0g	蛋白質	21.2g	24.9g
											8.5g		脂質	11.1g	11.8g
	炭水化物 18	8.1g	51.1g	炭水化物	21.0g	54.0g	炭水化物	21.0g	54.0g	炭水化物	24.2g	57.2g	炭水化物	16.3g	49.3g
	ナトリウム 74	44mg	112/mg	ナトリウム	931mg					ナトリウム		1/52mg	十八一一	985mg	1425mg
	食塩相当量 1.	9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.5g	3.6g
	★全粥240g			★全粥24	Ŋσ		★全粥24	.Oø		★全粥24	Ωø		★全粥24	.Oø	
											08	rin =		_	+
	赤魚の磯辺焼	,	麦	和風おろしん	ハンバーグ	乳麦	ほっけ塩炒	<b>先</b>		とんかつ		卵麦	鶏肉のマー	·マレード煮	麦
	人参のレモン煮	<b></b>	乳麦	菜の花			人参グラッ	1+7	乳麦	うま塩キャ	ベツ	麦か	塩枝豆		
														10 — 1	□ ±
	切干大根と豚肉の	の炒め物	麦	野菜と大豆	のカレー煮	乳麦	豚肉と蓮根	以の炒め物	麦	イカと青梗菜	平の炒め物	麦	ジャーマン	′ホナト	乳麦
	マリーネサラダ		卵麦	鶏とごぼうの		麦	パスタのサ	トラダ	卵乳麦	いんげんと鶏肉のさ	(ポルサ麻新和ラ	麦	春雨のピー	ナッツ和え	<b>س</b> 到 麦茨
<b>—</b>														/ / / / II/L	
タ	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
	栄養価お	かずヤット	フルセット	栄養価	おかずヤット	フルセット	栄養価	おかずヤット	フルセット	栄養価	おかずヤット	フルセット	栄養価	おかずヤット	フルセット
食			-												
尺				エネルギー						エネルギー			エネルギー		
	蛋白質 13	3.4g	17.1g	蛋白質	11.2g	14.9g	蛋白質	14.9g	18.6g	蛋白質	18.4g	22.1g	蛋白質	12.5g	16.2g
											17.0g	17.7g	脂質		14.8g
	炭水化物 11	1.8g	44.8g	炭水化物	22.1g	55.1g	炭水化物	17.2g	50.2g	炭水化物	18.1g	51.1g	炭水化物	25.2g	58.2g
				ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		1137mg
	食塩相当量 1.	9g	3.0g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g
			フルセット			フルセット			フルセット			フルセット			フルセット
合	エネルギー 59	94kcal	1071kcal	エネルギー	651kcal	1128kcal	エネルギー	633kgal	1110kcal	エネルギー	693kcal	1170kcal	エネルギー	612kcal	1089kcal
П															
											38.6g	49.7g		36.8g	47.9g
	脂質 28	8.5g	30.6g	脂質	31.7g	33.8g	脂質	33.3g	35.4g	脂質	33.5g	35.6g	脂質	28.7g	30.8g
- 1				炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		150.2g
言十	ナトリウム 20	023mg	3343mg	ナトリウム	2317mg	3637mg	ナトリウム	2020mg	3340mg	ナトリウム	2399mg	3719mg	ナトリウム	2194mg	3514mg
	食塩相当量 5.	ıg	8.5g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.2g	8.5g	食塩相当量	b. I g	9.5g	食塩相当量	5.bg	8.9g

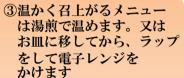
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。

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。







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

- ●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)

	コープいしか								2 ⊟ 21 □ (→)						
	3	月18日(月)	)	3	月19日(火	()	3	3月20日(水	()	3	月21日(木	:)	3	3月22日(金	<u> </u>
	品		アレルゲン	品	名	アレルゲン	品	名	アレルゲン	_		アレルゲン		名	アレルゲン
	★全粥240g			★全粥240			★全粥240			★全粥240			★全粥240		
	鶏団子の中		卵乳麦か		76	回主	がんも煮	76	<b>±</b>		_	卵乳麦		_	<b>±</b>
		華風			T 1			\ _ T/ _ I/	麦	肉団子の甘				菜の煮物ムース	
	一夜漬	_	乳麦	若芽のゴマ		麦	大根と竹輪		乳麦	昆布の佃煮		麦		ごま酢和え	
	★味噌汁(と	:ろみ)	麦	★味噌汁(	とろみ)	麦	★味噌汁(	とろみ)	麦	★味噌汁(	とろみ)	麦	★味噌汁(	(とろみ)	麦
朝															
岩力															
	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
食	エネルギー	77kcal	251kcal	エネルギー	92kcal	266kcal	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	137kcal	311kcal	エネルギー	88kcal	262kcal
	蛋白質	2.9g	6.7g		1.5g	5.3g	蛋白質	3.2g		蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	2.5g	6.3g
	脂質	2.8g	_		4.0g	_		6.9g	_		6.6g	_		4.2g	4.9g
			3.5g	脂質		4.7g	脂質			脂質		7.3g	脂質		
	炭水化物	10.4g	48.8g	炭水化物	_	50.6g	炭水化物	_	50.1g		17.5g	55.9g	炭水化物	_	49.0g
	ナトリウム	545mg	1068mg	ナトリウム	504mg	1027mg	ナトリウム	467mg	990mg	ナトリウム	561mg	1084mg	ナトリウム	448mg	971mg
	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.5g
	★全粥240g		J	★全粥240		J	★全粥240		J	★全粥240		J	★全粥240		J
	鮭のおろし煮		麦	スパイシー	_	乳麦	とんかつ	-0	卵乳麦	白身の味噌		到丰	鶏の照焼	~0	乳麦
		· ·									1 (元	乳麦		D # #	
	ふきの煮物			はんぺんの	土 子とじ	卵乳麦	黒豆煮	_ ,,	乳麦	五色煮豆			赤玉南瓜の		麦
	えんどう豆と	ベーコン炒め	卵乳麦	大根煮		乳麦	マリーネサ	ラダ	卵乳麦	法蓮草のお	らひたし	乳麦	きのこきん	ぴら	乳麦
	★味噌汁(と	:ろみ)	麦	★味噌汁(	とろみ)	麦	★味噌汁(	とろみ)	麦	★味噌汁(	とろみ)	麦	★味噌汁(	(とろみ)	麦
昼															
<u> 181</u>															
	\\\ <del>\\</del>			\\\ <del>\\</del>			\\\ <del>\\</del>			\\\ <del>-\\</del>			\\\ <del>\\</del>		
$\wedge$	栄養価		フルセット			フルセット			フルセット			フルセット		おかずセット	
良	エネルギー	172kcal	346kcal	エネルギー	188kcal	362kcal	エネルギー	226kcal	400kcal	エネルギー	186kcal	360kcal	エネルギー	205kcal	379kcal
	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	10.5g	14.3g	蛋白質	8.4g	12.2g
	脂質	8.1g	8.8g	脂質		_	脂質	13.8g		脂質	7.4g	_	脂質	8.4g	9.1g
	炭水化物	17.7g		炭水化物				20.0g				58.0g		23.9g	62.3g
						_			_		19.6g	_			_
	ナトリウム	812mg								ナトリウム				775mg	1298mg
	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量		3.3g	食塩相当量		3.0g	食塩相当量		3.6g	食塩相当量		3.3g
	★全粥240g	<u> </u>		★全粥240	)g		★全粥240	Og		★全粥240	)g		★全粥240	0g	
	焼肉炒め		乳麦	白身の照然	きき	乳麦	鮭の西京爆	#	乳麦	鶏肉のデミ	ソース者	乳麦	白身の竜田	H揚げ	乳麦
	白菜と若芽の	の者物	乳麦	ブロッコリーと			油揚と菜の			ひじき煮		乳麦	白花豆煮	_ 1957 7	麦
		7 /R 120									¬` <del>*</del> # #			1女サニガ	
	大根なます	\	麦	サラダスパ			若芽とパイ			大根とべー			ゴボウのピ		卵乳麦
	★味噌汁(と	(ろみ)	麦	★味噌汁(	とろみ)	麦	★味噌汁(	とろみ)	麦	★味噌汁(	とろみ)	麦	★味噌汁(	(とろみ)	麦
夕															
	栄養価	なかずわいん	フルセット	<b>学</b> 素価	なかざわいん	フルセット	<b>学</b> 養価	なかざわいん	フルセット	<b>学</b> 素価	なかずわいん	フルセット	<b>学</b> 養価	なかざせいん	フルセット
食	エネルギー	149kcal		エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		405kcal
	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質		11.2g	蛋白質		11.5g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	7.0g	10.8g
	脂 質	6.7g	7.4g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	7.4g	8.1g	脂 質	9.5g	10.2g	脂質	11.7g	12.4g
	炭水化物	19.1g	57.5g	炭水化物	15.5g	53.9g	炭水化物	21.8g	60.2g	炭水化物	16.0g	54.4g	炭水化物	24.1g	62.5g
	ナトリウム	779mg		ナトリウム		_				ナトリウム			ナトリウム	626mg	1149mg
	食塩相当量		3.3g	食塩相当量		_	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		2.9g
	栄養価		フルセット			フルセット			フルセット			フルセット		おかずセット	
合	エネルギー	398kcal	920kcal	エネルギー		1034kcal				エネルギー			エネルギー	524kcal	1046kcal
	蛋白質	13.9g	25.3g	蛋白質	15.3g	26.7g	蛋白質	16.4g	27.8g	蛋白質	20.2g	31.6g	蛋白質	17.9g	29.3g
	脂 質	17.6g	19.7g	脂質			脂質	28.1g		脂質	23.5g	_	脂質	24.3g	26.4g
	炭水化物	47.2g	162.4g	炭水化物		_	炭水化物		_	炭水化物		_			173.8g
計			_									_			
	ナトリウム			ナトリウム		3617mg				ナトリウム			ナトリウム		3418mg
	食塩相当量		9.4g	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		8.7g
	★はフルセッ									許可の特別					ん。
	工候わける	もの料合に		いっかった		- z +旦 ᄉ - メ゙ー セ	コニオ	成で金かし	シの今古広ご	ナロ アギロロ	マヤ フ 担 人	1+ 古台1- 医	・ウエィー ー・ナロミル	レノナシナ・ハ	

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。 嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

### お食事の作り方

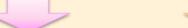
①ムースは冷蔵状態です。 ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください



③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認

### ○温め可





- ④温め方法は次の方法です (あ)湯せん
- (い)電子レンジ
- (あ)湯せん 鍋に 60℃くらいのお湯を 張り、ムースをカップの まま浮かべます。



次にフタをして<u>15分</u>程 温めます。追加で<u>火はかけ</u> ません。

(い)電子レンジ お皿に移し、好みにカット してから、深めのお皿 に入れラップをし、電子 レンジにかけて下さい



電子レンジの参考条件 600W 20~25秒 200W 40~50秒←オススメ





④カップを下に向けて スプーンで空気を入れる ように剥がして、お皿や まな板に落とします。





【電子レンジの御注意】 ※電子レンジを掛け過ぎると破裂 や溶解をする事があります ※各電子レンジメーカーによって 条件が変わる場合があります