

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	1月26日(月)			1月27日(火)			1月28日(水)			1月29日(木)			1月30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 鶏肉と高菜の炒め物 里芋のかに風あなか 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ ★味噌汁(豆腐・なめこ)		麦 卵麦 麦	★ごはん150g オムレツ ホワイトソース 竹の子と人参のおかか煮 じゃが芋の中華風サラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)		卵麦 乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん ジャガ芋とえのきの煮物 カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		卵麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め キャロットラペ ★味噌汁(巻麴・しめじ)		麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 大豆とウィンナーのトマト煮 人参の炒り煮 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)		乳麦 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
	エネルギー	181kcal	441kcal	エネルギー	173kcal	429kcal	エネルギー	170kcal	429kcal	エネルギー	196kcal	458kcal	エネルギー	128kcal	392kcal
	たんぱく質	11.1g	16.5g	たんぱく質	9.1g	14.2g	たんぱく質	6.9g	12.1g	たんぱく質	10.0g	15.7g	たんぱく質	6.3g	11.9g
	脂質	7.5g	8.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.6g	8.9g	脂質	9.4g	10.3g	脂質	4.6g	5.5g
	炭水化物	16.8g	71.8g	炭水化物	18.6g	73.3g	炭水化物	18.2g	72.6g	炭水化物	17.4g	73.1g	炭水化物	16.6g	72.7g
	ナトリウム	623mg	850mg	ナトリウム	742mg	889mg	ナトリウム	816mg	981mg	ナトリウム	599mg	825mg	ナトリウム	544mg	771mg
	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.4g	2.0g
昼食	★ごはん150g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ふきと人参の甘露煮 ★味噌汁(揚げ・キャベツ)		乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 白身魚の生姜煮 菜の花 れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)		麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 油揚げの玉子とじ 切干大根の中華和え ★味噌汁(白菜・ひじき)		卵麦 麦 麦	★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのどろみ煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜)		乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉の味噌焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え ★味噌汁(切干・なめこ)		卵麦 乳麦 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	200kcal	468kcal	エネルギー	208kcal	475kcal	エネルギー	238kcal	493kcal	エネルギー	234kcal	502kcal	エネルギー	254kcal	509kcal
	たんぱく質	11.2g	17.1g	たんぱく質	18.4g	24.2g	たんぱく質	11.3g	16.3g	たんぱく質	17.1g	23.1g	たんぱく質	16.0g	21.0g
	脂質	10.5g	12.1g	脂質	7.5g	9.1g	脂質	12.1g	12.9g	脂質	11.3g	12.9g	脂質	13.9g	14.7g
	炭水化物	14.8g	70.1g	炭水化物	18.0g	73.0g	炭水化物	19.4g	74.0g	炭水化物	13.9g	69.0g	炭水化物	14.3g	69.0g
	ナトリウム	646mg	873mg	ナトリウム	596mg	823mg	ナトリウム	669mg	897mg	ナトリウム	750mg	979mg	ナトリウム	715mg	941mg
	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.4g
◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			
夕食	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん ブロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁(若芽・しめじ)		乳麦 麦 麦	★ごはん150g チキンカレーのルー 麴の野菜あなか ナスの油炒め ★味噌汁(巻麴・キャベツ)		乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物 ★味噌汁(豆腐・巻麴)		麦 乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)		乳麦 卵麦落 麦 麦	★ごはん150g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 炒り豆腐 菜の花とひじきのごま和え ★すまし汁(豆腐・えのき)		麦 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
	エネルギー	241kcal	496kcal	エネルギー	250kcal	514kcal	エネルギー	216kcal	483kcal	エネルギー	196kcal	450kcal	エネルギー	249kcal	503kcal
	たんぱく質	18.0g	23.3g	たんぱく質	13.2g	18.9g	たんぱく質	21.7g	27.6g	たんぱく質	11.8g	16.9g	たんぱく質	18.1g	23.1g
	脂質	11.3g	12.1g	脂質	14.9g	15.8g	脂質	8.0g	9.1g	脂質	9.0g	9.8g	脂質	13.8g	14.6g
	炭水化物	18.4g	73.3g	炭水化物	15.4g	71.5g	炭水化物	14.6g	70.5g	炭水化物	16.1g	70.5g	炭水化物	12.5g	66.5g
	ナトリウム	825mg	1076mg	ナトリウム	847mg	1074mg	ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	829mg	977mg	ナトリウム	845mg	993mg
	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.5g
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	622kcal	1405kcal	エネルギー	631kcal	1418kcal	エネルギー	624kcal	1405kcal	エネルギー	626kcal	1410kcal	エネルギー	631kcal	1404kcal
	たんぱく質	40.3g	56.9g	たんぱく質	40.7g	57.3g	たんぱく質	39.9g	56.0g	たんぱく質	38.9g	55.7g	たんぱく質	40.4g	56.0g
	脂質	29.3g	32.7g	脂質	29.4g	32.6g	脂質	27.7g	30.9g	脂質	29.7g	33.0g	脂質	32.3g	34.8g
	炭水化物	50.0g	215.2g	炭水化物	52.0g	217.8g	炭水化物	52.2g	217.1g	炭水化物	47.4g	212.6g	炭水化物	43.4g	208.2g
	ナトリウム	2094mg	2799mg	ナトリウム	2185mg	2786mg	ナトリウム	2171mg	2791mg	ナトリウム	2178mg	2781mg	ナトリウム	2104mg	2705mg
	食塩相当量	5.3g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.3g	6.9g
	合計(間食込)	エネルギー	819kcal	1602kcal	エネルギー	838kcal	1625kcal	エネルギー	823kcal	1604kcal	エネルギー	823kcal	1607kcal	エネルギー	830kcal
	たんぱく質	48.0g	64.6g	たんぱく質	46.8g	63.4g	たんぱく質	47.8g	63.9g	たんぱく質	46.6g	63.4g	たんぱく質	48.3g	63.9g
	脂質	36.3g	39.7g	脂質	36.5g	39.7g	脂質	34.7g	37.9g	脂質	36.7g	40.0g	脂質	39.3g	41.8g
	炭水化物	77.8g	243.0g	炭水化物	83.9g	249.7g	炭水化物	80.4g	245.3g	炭水化物	75.2g	240.4g	炭水化物	71.6g	236.4g
	ナトリウム	2170mg	2875mg	ナトリウム	2259mg	2860mg	ナトリウム	2247mg	2867mg	ナトリウム	2254mg	2857mg	ナトリウム	2180mg	2781mg
	食塩相当量	5.5g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.1g

※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

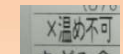


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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)

1月26日(月)			1月27日(火)			1月28日(水)			1月29日(木)			1月30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 鶏肉と高菜の炒め物 里芋のかに風あんかけ 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ	麦 卵麦か 麦	★ごはん120g オムレツ ホワイトソース 竹の子と人参のおかか煮 じゃが芋の中華風サラダ	卵麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん ジャガ芋とえのきの煮物 カリフラワーの柚子味噌和え	卵麦 麦		★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め キャロットラペ	麦 麦 麦		★ごはん120g 大豆とウインナーのトマト煮 人参の炒り煮 白菜と昆布のナムル	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		
	エネルギー	181kcal	374kcal	エネルギー	173kcal	366kcal	エネルギー	170kcal	363kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	128kcal	321kcal
	たんぱく質	11.1g	14.4g	たんぱく質	9.1g	12.4g	たんぱく質	6.9g	10.2g	たんぱく質	10.0g	13.3g	たんぱく質	6.3g	9.6g
	脂質	7.5g	8.0g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	7.6g	8.1g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	4.6g	5.1g
	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	16.6g	58.5g
	ナトリウム	623mg	624mg	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	816mg	817mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	544mg	545mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g
昼食	★ごはん120g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ふきと人参の甘露煮	乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g 白身魚の生姜煮 菜の花 れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え	麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 油揚げの玉子とじ 切干大根の中華和え	卵麦 麦		★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのとりみ煮	乳麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏肉の味噌焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え	卵麦 乳麦 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	200kcal	393kcal	エネルギー	208kcal	401kcal	エネルギー	238kcal	431kcal	エネルギー	234kcal	427kcal	エネルギー	254kcal	447kcal
	たんぱく質	11.2g	14.5g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	16.0g	19.3g
	脂質	10.5g	11.0g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	13.9g	14.4g
	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	19.4g	61.3g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	14.3g	56.2g
	ナトリウム	646mg	647mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	750mg	751mg	ナトリウム	715mg	716mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g
◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g					
夕食	★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん ブロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ	乳麦 麦 麦	★ごはん120g チキンカレーのルー 麩の野菜あんかけ ナスの油炒め	乳麦 麦 麦		★ごはん120g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏肉とときのこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし	乳麦 卵麦 麦		★ごはん120g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 炒り豆腐 菜の花とひじきのごま和え	麦 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		
	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	249kcal	442kcal
	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	21.7g	25.0g	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	18.1g	21.4g
	脂質	11.3g	11.8g	脂質	14.9g	15.4g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	9.0g	9.5g	脂質	13.8g	14.3g
	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	12.5g	54.4g
	ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	847mg	848mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	829mg	830mg	ナトリウム	845mg	846mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.2g
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	622kcal	1201kcal	エネルギー	631kcal	1210kcal	エネルギー	624kcal	1203kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal	エネルギー	631kcal	1210kcal
	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	40.7g	50.6g	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	38.9g	48.8g	たんぱく質	40.4g	50.3g
	脂質	29.3g	30.8g	脂質	29.4g	30.9g	脂質	27.7g	29.2g	脂質	29.7g	31.2g	脂質	32.3g	33.8g
	炭水化物	50.0g	175.7g	炭水化物	52.0g	177.7g	炭水化物	52.2g	177.9g	炭水化物	47.4g	173.1g	炭水化物	43.4g	169.1g
	ナトリウム	2094mg	2097mg	ナトリウム	2185mg	2188mg	ナトリウム	2171mg	2174mg	ナトリウム	2178mg	2181mg	ナトリウム	2104mg	2107mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.4g
	合計(間食込)	エネルギー	819kcal	1398kcal	エネルギー	838kcal	1417kcal	エネルギー	823kcal	1402kcal	エネルギー	823kcal	1402kcal	エネルギー	830kcal
たんぱく質		48.0g	57.9g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	48.3g	58.2g
脂質		36.3g	37.8g	脂質	36.5g	38.0g	脂質	34.7g	36.2g	脂質	36.7g	38.2g	脂質	39.3g	40.8g
炭水化物		77.8g	203.5g	炭水化物	83.9g	209.6g	炭水化物	80.4g	206.1g	炭水化物	75.2g	200.9g	炭水化物	71.6g	197.3g
ナトリウム		2170mg	2173mg	ナトリウム	2259mg	2262mg	ナトリウム	2247mg	2250mg	ナトリウム	2254mg	2257mg	ナトリウム	2180mg	2183mg
食塩相当量		5.5g	5.5g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.6g

※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

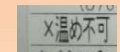


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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(たんぱく40g管理食)

1月26日(月)		1月27日(火)		1月28日(水)		1月29日(木)		1月30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
★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 なすの利休煮 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん 人参しりしり フレンチマカロニ	卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ナスと豚肉の味噌絡め コンニャクの辛味炒め ごぼうのおかかマヨサラダ	麦落 乳麦落 卵麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 小倉金時 竹輪のソースマヨ	卵麦 卵	★ごはん150g 大豆と蓮根のピリ辛そぼろ煮 ジャガ芋きんぴら キャベツと卵の塩レモンパスタ	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 297kcal	540kcal	エネルギー 304kcal	547kcal	エネルギー 279kcal	522kcal	エネルギー 302kcal	545kcal	エネルギー 261kcal	504kcal
たんぱく質 7.0g	11.1g	たんぱく質 10.6g	14.7g	たんぱく質 6.9g	11.0g	たんぱく質 7.7g	11.8g	たんぱく質 7.8g	11.9g
脂質 23.1g	23.7g	脂質 17.2g	17.8g	脂質 20.0g	20.6g	脂質 16.5g	17.1g	脂質 11.2g	11.8g
炭水化物 15.0g	67.8g	炭水化物 25.8g	78.6g	炭水化物 19.1g	71.9g	炭水化物 30.7g	83.5g	炭水化物 32.8g	85.6g
ナトリウム 632mg	633mg	ナトリウム 669mg	670mg	ナトリウム 652mg	653mg	ナトリウム 671mg	672mg	ナトリウム 561mg	562mg
カリウム 374mg	435mg	カリウム 404mg	465mg	カリウム 295mg	356mg	カリウム 365mg	426mg	カリウム 538mg	599mg
リン 102mg	167mg	リン 133mg	198mg	リン 93mg	158mg	リン 88mg	153mg	リン 135mg	200mg
食塩相当量 1.6g	1.6g	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	食塩相当量 1.4g	1.4g
★ごはん150g マーボ豆腐 春雨とツナのピリ辛炒め れんこんサラダ	麦落 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉マスタード オニオンソテー ジャガ芋の洋風あんかけ 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	麦 乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 白身魚の和風あん 人参のレモン煮 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 れんこんとひじきのサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g マイルドハヤシライスのルー 枝豆とコーンのバター風味 若芽のごま酢和え	乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 根菜入りハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー 春雨と挽肉の炒め物 揚げナスのめかぶ和え	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
エネルギー 301kcal	544kcal	エネルギー 316kcal	559kcal	エネルギー 358kcal	601kcal	エネルギー 362kcal	605kcal	エネルギー 328kcal	571kcal
たんぱく質 8.8g	12.9g	たんぱく質 11.2g	15.3g	たんぱく質 12.6g	16.7g	たんぱく質 10.3g	14.4g	たんぱく質 9.6g	13.7g
脂質 16.4g	17.0g	脂質 20.2g	20.8g	脂質 17.2g	17.8g	脂質 22.4g	23.0g	脂質 22.8g	23.4g
炭水化物 29.4g	82.2g	炭水化物 22.4g	75.2g	炭水化物 37.4g	90.2g	炭水化物 30.6g	83.4g	炭水化物 23.6g	76.4g
ナトリウム 831mg	832mg	ナトリウム 866mg	867mg	ナトリウム 769mg	770mg	ナトリウム 857mg	858mg	ナトリウム 819mg	820mg
カリウム 379mg	440mg	カリウム 480mg	541mg	カリウム 634mg	695mg	カリウム 648mg	709mg	カリウム 408mg	469mg
リン 130mg	195mg	リン 132mg	197mg	リン 196mg	261mg	リン 165mg	230mg	リン 93mg	158mg
食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 2.2g	2.2g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 2.2g	2.2g	食塩相当量 2.1g	2.1g
◎パイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎パイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎パイナップル(缶)	75g
★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 バジルポテトチキン 大根とひじきの煮物	麦落 卵乳麦 麦	★ごはん150g メンチカツ ピーマンソテー 高菜と大根の煮物 マッシュサラダ	乳麦 卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 中華風親子煮 デミグラスパスタ キャベツの白ドレ和え	卵乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g ブリの蒲焼 うま塩キャベツ 里芋と小松菜のとりみ煮 インゲンとキャベツのツナマヨ和え	麦 麦か 麦 卵麦	★ごはん150g さつまいもと鶏肉の炒め物 玉ねぎと小松菜のトマト煮 和風サラダ	麦 乳麦 麦 卵
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 382kcal	625kcal	エネルギー 354kcal	597kcal	エネルギー 339kcal	582kcal	エネルギー 308kcal	551kcal	エネルギー 375kcal	618kcal
たんぱく質 13.1g	17.2g	たんぱく質 9.2g	13.3g	たんぱく質 11.0g	15.1g	たんぱく質 12.9g	17.0g	たんぱく質 10.8g	14.9g
脂質 22.2g	22.8g	脂質 22.9g	23.5g	脂質 21.4g	22.0g	脂質 17.2g	17.8g	脂質 18.4g	19.0g
炭水化物 30.1g	82.9g	炭水化物 25.9g	78.7g	炭水化物 25.0g	77.8g	炭水化物 25.2g	78.0g	炭水化物 41.1g	93.9g
ナトリウム 836mg	837mg	ナトリウム 735mg	736mg	ナトリウム 714mg	715mg	ナトリウム 576mg	577mg	ナトリウム 861mg	862mg
カリウム 582mg	643mg	カリウム 526mg	526mg	カリウム 359mg	420mg	カリウム 491mg	552mg	カリウム 609mg	670mg
リン 164mg	229mg	リン 151mg	216mg	リン 136mg	201mg	リン 129mg	194mg	リン 154mg	219mg
食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 2.2g	2.2g
合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計	合計
エネルギー 980kcal	1709kcal	エネルギー 974kcal	1703kcal	エネルギー 976kcal	1705kcal	エネルギー 972kcal	1701kcal	エネルギー 964kcal	1693kcal
たんぱく質 28.9g	41.2g	たんぱく質 31.0g	43.3g	たんぱく質 30.9g	42.8g	たんぱく質 30.9g	43.2g	たんぱく質 28.2g	40.5g
脂質 61.7g	63.5g	脂質 60.3g	62.1g	脂質 58.6g	60.4g	脂質 56.1g	57.9g	脂質 52.4g	54.2g
炭水化物 74.5g	232.9g	炭水化物 74.1g	232.5g	炭水化物 81.5g	239.9g	炭水化物 86.5g	244.9g	炭水化物 97.5g	255.9g
ナトリウム 2299mg	2302mg	ナトリウム 2270mg	2273mg	ナトリウム 2135mg	2138mg	ナトリウム 2104mg	2107mg	ナトリウム 2241mg	2244mg
カリウム 1335mg	1518mg	カリウム 1349mg	1532mg	カリウム 1288mg	1471mg	カリウム 1504mg	1687mg	カリウム 1555mg	1738mg
リン 396mg	591mg	リン 416mg	611mg	リン 425mg	620mg	リン 382mg	577mg	リン 382mg	577mg
食塩相当量 5.8g	5.8g	食塩相当量 5.8g	5.8g	食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.7g	5.7g
合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)	合計(間食込)
エネルギー 1043kcal	1772kcal	エネルギー 1038kcal	1767kcal	エネルギー 1039kcal	1768kcal	エネルギー 1036kcal	1765kcal	エネルギー 1027kcal	1756kcal
たんぱく質 29.2g	41.5g	たんぱく質 31.4g	43.7g	たんぱく質 30.8g	43.1g	たんぱく質 31.3g	43.6g	たんぱく質 28.5g	40.8g
脂質 61.8g	63.6g	脂質 60.4g	62.2g	脂質 58.7g	60.5g	脂質 56.2g	58.0g	脂質 52.5g	54.3g
炭水化物 89.7g	248.1g	炭水化物 89.6g	248.0g	炭水化物 96.7g	255.1g	炭水化物 102.0g	260.4g	炭水化物 112.7g	271.1g
ナトリウム 2300mg	2303mg	ナトリウム 2273mg	2276mg	ナトリウム 2136mg	2139mg	ナトリウム 2107mg	2110mg	ナトリウム 2242mg	2245mg
カリウム 1392mg	1575mg	カリウム 1409mg	1592mg	カリウム 1345mg	1528mg	カリウム 1564mg	1747mg	カリウム 1612mg	1795mg
リン 399mg	594mg	リン 423mg	618mg	リン 428mg	623mg	リン 389mg	584mg	リン 385mg	580mg
食塩相当量 5.8g	5.8g	食塩相当量 5.8g	5.8g	食塩相当量 5.5g	5.5g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.7g	5.7g

※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

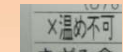


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



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)

1月26日(月)			1月27日(火)			1月28日(水)			1月29日(木)			1月30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180g 野菜缶かまぼこ 青菜と高野豆腐の煮物 ハムの和風サラダ	卵 麦 卵乳麦	★ごはん180g 目玉焼き 麻婆大豆 麩の甘酢炒め		卵 麦落 麦	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根の柚香煮 鶏肉とオクラの中華風	卵麦 麦 麦	★ごはん180g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 コンニャクのおおさ炒め	卵乳麦落 麦 麦	★ごはん180g 厚焼玉子 ひき肉と豆腐のうま煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦 麦落 卵麦				
	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	201kcal	491kcal	エネルギー	213kcal	503kcal	エネルギー	182kcal	472kcal	エネルギー	182kcal	472kcal	エネルギー	237kcal	527kcal
	たんぱく質	9.0g	13.9g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	10.7g	15.6g	たんぱく質	10.6g	15.5g	たんぱく質	10.2g	15.1g
	脂質	13.0g	13.7g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	15.0g	15.7g
	炭水化物	12.8g	75.7g	炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	11.2g	74.1g	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	15.6g	78.5g
	ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	650mg	651mg
	カリウム	310mg	382mg	カリウム	434mg	506mg	カリウム	345mg	417mg	カリウム	582mg	654mg	カリウム	285mg	357mg
	リン	126mg	203mg	リン	180mg	257mg	リン	114mg	191mg	リン	159mg	236mg	リン	125mg	202mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん180g ポークジンジャー 油揚げの玉子とじ 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	麦 卵麦 麦	★ごはん180g サバ塩焼き 法蓮草の煮びたし 人参とさつま揚げの金平 キャベツとハムのカレーマヨネ	麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース 塩ゆでアスパラ 里芋のそぼろ煮 コールスローサラダ	乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ 人参のきんぴら ブロッコリーの煮物 大根のピリッと柚子風味サラダ	乳麦 麦 麦 卵	★ごはん180g 豚ばら肉炒め さつま揚げと小松菜の煮浸し ハムと春雨のサラダ	麦 卵麦 卵乳麦					
	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	240kcal	530kcal	エネルギー	312kcal	602kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	333kcal	623kcal
	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	11.4g	16.3g
	脂質	11.8g	12.5g	脂質	23.5g	24.2g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	21.0g	21.7g
	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	13.0g	75.9g	炭水化物	23.1g	86.0g	炭水化物	15.5g	78.4g	炭水化物	21.8g	84.7g
	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	543mg	544mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	766mg	767mg
	カリウム	506mg	578mg	カリウム	474mg	546mg	カリウム	533mg	605mg	カリウム	492mg	564mg	カリウム	396mg	468mg
	リン	216mg	293mg	リン	178mg	255mg	リン	151mg	228mg	リン	188mg	265mg	リン	144mg	221mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	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	食塩相当量	1.9g	2.0g
間食 ◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			
夕食	★ごはん180g ささみ大葉フライ 人参のレモン煮 ピリ辛坦々ナス オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦 乳麦 麦 乳麦落	★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 切干大根としらすの煮物 青のりポテトサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g ホッケの照焼 人参グラッセ 鶏肉の青じそ南蛮 春雨のサラダ	麦 乳麦 麦 卵	★ごはん180g 鶏肉ときのこのバター醤油 コーンと挽肉の炒め物 玉子スパサラダ	乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g ブリの味噌焼 菜の花 竹輪のごま炒め 切干と人参のハリハリ	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	330kcal	620kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	306kcal	596kcal	エネルギー	242kcal	532kcal
	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	11.3g	16.2g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	17.3g	22.2g
	脂質	17.8g	18.5g	脂質	14.9g	15.6g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	11.7g	12.4g
	炭水化物	30.8g	93.7g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	22.2g	85.1g	炭水化物	15.6g	78.5g
	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	778mg	779mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	820mg	821mg
	カリウム	467mg	539mg	カリウム	528mg	600mg	カリウム	429mg	501mg	カリウム	459mg	531mg	カリウム	403mg	475mg
	リン	161mg	238mg	リン	156mg	233mg	リン	201mg	278mg	リン	189mg	266mg	リン	148mg	225mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	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	771kcal	1641kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal	エネルギー	767kcal	1637kcal	エネルギー	775kcal	1645kcal	エネルギー	812kcal	1682kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	38.9g	53.6g
	脂質	42.6g	44.7g	脂質	48.7g	50.8g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	43.9g	46.0g	脂質	47.7g	49.8g
	炭水化物	60.1g	248.8g	炭水化物	47.3g	236.0g	炭水化物	50.5g	239.2g	炭水化物	57.3g	246.0g	炭水化物	53.0g	241.7g
	ナトリウム	2181mg	2184mg	ナトリウム	1889mg	1892mg	ナトリウム	2070mg	2073mg	ナトリウム	2006mg	2009mg	ナトリウム	2236mg	2239mg
	カリウム	1283mg	1499mg	カリウム	1436mg	1652mg	カリウム	1307mg	1523mg	カリウム	1533mg	1749mg	カリウム	1084mg	1300mg
	リン	503mg	734mg	リン	514mg	745mg	リン	466mg	697mg	リン	536mg	767mg	リン	417mg	648mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.8g
	合計(間食込)	エネルギー	899kcal	1769kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	903kcal	1773kcal	エネルギー	938kcal
たんぱく質		39.6g	54.3g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.5g	54.2g
脂質		42.8g	44.9g	脂質	48.9g	51.0g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	47.9g	50.0g
炭水化物		91.0g	279.7g	炭水化物	70.3g	259.0g	炭水化物	81.0g	269.7g	炭水化物	88.2g	276.9g	炭水化物	83.5g	272.2g
ナトリウム		2187mg	2190mg	ナトリウム	1895mg	1898mg	ナトリウム	2072mg	2075mg	ナトリウム	2012mg	2015mg	ナトリウム	2238mg	2241mg
カリウム		1403mg	1619mg	カリウム	1549mg	1765mg	カリウム	1421mg	1637mg	カリウム	1653mg	1869mg	カリウム	1198mg	1414mg
リン		517mg	748mg	リン	526mg	757mg	リン	472mg	703mg	リン	550mg	781mg	リン	423mg	654mg
食塩相当量		5.5g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.8g

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

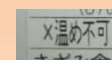


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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）

1月26日(月)			1月27日(火)			1月28日(水)			1月29日(木)			1月30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	
★やわらかごはん180g 豚肉ときのこの炒め物 インゲンと人参のグラッセ カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁		麦 乳 麦	★やわらかごはん180g 和風ポトフ 大豆としらすの甘辛煮 三色野菜ナムル ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g がんもどきの含め煮 キャベツの土佐煮 きんぴられんこん ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 麩と野菜の煮物 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め マカロニの明太マヨ和え ★味噌汁		麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 豚すき風煮物 切干大根煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 117kcal 6.5g 4.5g 13.7g 418mg 1.1g	フルセット 387kcal 12.5g 5.5g 70.5g 862mg 2.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 150kcal 8.3g 5.1g 18.8g 699mg 1.8g	フルセット 420kcal 14.1g 6.0g 76.0g 1140mg 2.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 140kcal 6.5g 5.9g 15.9g 712mg 1.8g	フルセット 412kcal 12.5g 6.9g 72.7g 1153mg 2.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 146kcal 5.7g 4.1g 20.4g 644mg 1.6g	フルセット 415kcal 11.7g 5.0g 77.3g 1089mg 2.8g
★やわらかごはん180g アジのカレー焼 人参のレモン煮 蒸し鶏と春雨の中華煮 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁		麦 乳麦 乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん チンゲン菜ソテー キャベツと豚肉の味噌炒め 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉のおろし煮 炒り豆腐 春雨の中華和え ★味噌汁		麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉とキャベツのカレー炒め 大豆と椎茸の煮物 大根なます ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鯖の磯辺焼き 人参グラッセ 豆腐としめじのとりみ煮 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦 麦	
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 229kcal 15.4g 11.7g 15.2g 890mg 2.3g	フルセット 502kcal 21.5g 12.7g 72.5g 1332mg 3.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 311kcal 11.8g 20.2g 20.4g 822mg 2.1g	フルセット 579kcal 17.7g 21.1g 76.9g 1268mg 3.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 317kcal 13.4g 19.8g 18.8g 885mg 2.3g	フルセット 584kcal 19.3g 20.7g 75.6g 1352mg 3.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 214kcal 13.0g 8.9g 21.0g 772mg 2.0g	フルセット 484kcal 18.7g 9.8g 77.8g 1213mg 3.1g
★やわらかごはん180g 海老カツ スパソテー なすのミートソース煮 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		卵乳麦え 乳麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏団子のトマト煮 切干大根のおから煮 オクラともぎらのピーナツ味噌和え ★味噌汁		卵乳麦 麦 乳麦落 麦	★やわらかごはん180g 赤魚の生姜煮 枝豆と人参のあつさり煮 南瓜の柚子そぼろあん 和風コールスロー ★味噌汁		麦 麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g ポテトコロッケ オクラのペペロンチーノ 豚肉のチリソース炒め 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ インゲンソテー 豚バラと春雨のニラ玉炒め コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁		乳麦 乳麦 卵乳麦 卵麦 麦	
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 253kcal 8.2g 12.5g 28.6g 659mg 1.7g	フルセット 531kcal 14.7g 14.2g 85.4g 1101mg 2.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 182kcal 9.9g 6.1g 23.3g 1008mg 2.6g	フルセット 456kcal 15.8g 7.0g 81.5g 1449mg 3.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 221kcal 13.0g 10.1g 20.2g 687mg 1.7g	フルセット 492kcal 18.8g 11.0g 77.5g 1129mg 2.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 301kcal 8.7g 17.4g 28.3g 827mg 2.1g	フルセット 578kcal 15.1g 19.1g 84.7g 1270mg 3.2g
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 599kcal 30.1g 28.7g 57.5g 1967mg 5.1g	フルセット 1420kcal 48.7g 32.4g 228.4g 3295mg 8.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 643kcal 30.0g 31.4g 62.5g 2529mg 6.5g	フルセット 1455kcal 47.6g 34.1g 234.4g 3857mg 9.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 678kcal 32.9g 35.8g 54.9g 2284mg 5.8g	フルセット 1488kcal 50.6g 38.6g 225.8g 3634mg 9.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 661kcal 27.4g 30.4g 69.7g 2243mg 5.7g	フルセット 1477kcal 45.5g 33.9g 239.8g 3572mg 9.1g

★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



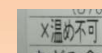
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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）

1月26日(月)			1月27日(火)			1月28日(水)			1月29日(木)			1月30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 豚肉とときのこの炒め物 インゲンと人参のグラッセ カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁			麦 乳 麦	★全粥240g 和風ポトフ 大豆としらすの甘辛煮 三色野菜ナムル ★味噌汁			乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g がんもどきの含め煮 キャベツの土佐煮 きんぴられんこん ★味噌汁			麦 麦 麦 麦	★全粥240g 麩と野菜の煮物 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め マカロニの明太マヨ和え ★味噌汁			麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 豚すき風煮物 切干大根煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁			麦 麦 麦 麦					
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 117kcal 6.5g 4.5g 13.7g 418mg 1.1g	フルセット 276kcal 10.2g 5.2g 46.7g 858mg 2.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 150kcal 8.3g 5.1g 18.8g 699mg 1.8g	フルセット 309kcal 12.0g 5.8g 51.8g 1139mg 2.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 140kcal 6.5g 5.9g 15.9g 712mg 1.8g	フルセット 299kcal 10.2g 6.6g 48.9g 1152mg 2.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 146kcal 5.7g 4.1g 20.4g 644mg 1.6g	フルセット 305kcal 9.4g 4.8g 53.4g 1084mg 2.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 102kcal 6.1g 4.1g 10.1g 665mg 1.7g	フルセット 261kcal 9.8g 4.8g 43.1g 1105mg 2.8g
★全粥240g アジのカレー焼 人参のレモン煮 蒸し鶏と春雨の中華煮 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁			麦 乳麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん チンゲン菜ソテー キャベツと豚肉の味噌炒め 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁			乳麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 豚肉のおろし煮 炒り豆腐 春雨の中華和え ★味噌汁			麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉とキャベツのカレー炒め 大豆と椎茸の煮物 大根なます ★味噌汁			麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鯖の磯辺焼き 人参グラッセ 豆腐としめじのとりみ煮 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁			麦 乳麦 麦 麦 麦					
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 229kcal 15.4g 11.7g 15.2g 890mg 2.3g	フルセット 388kcal 19.1g 12.4g 48.2g 1330mg 3.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 311kcal 11.8g 20.2g 20.4g 822mg 2.1g	フルセット 470kcal 15.5g 20.9g 53.4g 1262mg 3.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 317kcal 13.4g 19.8g 18.8g 885mg 2.3g	フルセット 476kcal 17.1g 20.5g 51.8g 1325mg 3.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 214kcal 13.0g 8.9g 21.0g 772mg 2.0g	フルセット 373kcal 16.7g 9.6g 54.0g 1212mg 3.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 283kcal 10.7g 20.9g 11.6g 583mg 1.5g	フルセット 442kcal 14.4g 21.6g 44.6g 1023mg 2.6g
★全粥240g 海老カツ スパソテー なすのミートソース煮 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁			卵乳麦え 乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 鶏団子のトマト煮 切干大根のおから煮 オクラともぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁			卵乳麦 麦 乳麦落 麦	★全粥240g 赤魚の生姜煮 枝豆と人参のあつさり煮 南瓜の柚子そぼろあん 和風コールスロー ★味噌汁			麦 麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g ポテトコロッケ オクラのペペロンチーノ 豚肉のチリソース炒め 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁			卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 照焼ハンバーグ インゲンソテー 豚バラと春雨のニラ玉炒め コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁			乳麦 乳麦 卵乳麦 卵麦 麦					
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 253kcal 8.2g 12.5g 28.6g 659mg 1.7g	フルセット 412kcal 11.9g 13.2g 61.6g 1099mg 2.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 182kcal 9.9g 6.1g 23.3g 1008mg 2.6g	フルセット 341kcal 13.6g 6.8g 56.3g 1448mg 3.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 221kcal 13.0g 10.1g 20.2g 687mg 1.7g	フルセット 380kcal 16.7g 10.8g 53.2g 1127mg 2.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 301kcal 8.7g 17.4g 28.3g 827mg 2.1g	フルセット 460kcal 12.4g 18.1g 61.3g 1267mg 3.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 289kcal 10.9g 12.9g 28.1g 894mg 2.3g	フルセット 448kcal 14.6g 13.6g 61.1g 1334mg 3.4g
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 599kcal 30.1g 28.7g 57.5g 1967mg 5.1g	フルセット 1076kcal 41.2g 30.8g 156.5g 3287mg 8.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 643kcal 30.0g 31.4g 62.5g 2529mg 6.5g	フルセット 1120kcal 41.1g 33.5g 161.5g 3849mg 9.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 678kcal 32.9g 35.8g 54.9g 2284mg 5.8g	フルセット 1155kcal 44.0g 37.9g 153.9g 3604mg 9.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 661kcal 27.4g 30.4g 69.7g 2243mg 5.7g	フルセット 1138kcal 38.5g 32.5g 168.7g 3563mg 9.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量			おかずセット 674kcal 27.7g 37.9g 49.8g 2142mg 5.5g	フルセット 1151kcal 38.8g 40.0g 148.8g 3462mg 8.8g

★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



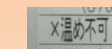
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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）

	1月26日(月)			1月27日(火)			1月28日(水)			1月29日(木)			1月30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 五色煮豆 大根とひじきの煮物 ★味噌汁(とろみ)		卵麦 麦 麦	★全粥240g 野菜の味噌風味 白花豆煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 麦	★全粥240g 豚すき 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 ひじき煮 ★味噌汁(とろみ)		麦 乳麦 麦	★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 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	118kcal	292kcal	エネルギー	119kcal	293kcal	エネルギー	71kcal	245kcal	エネルギー	76kcal	250kcal	エネルギー	124kcal	298kcal
	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	1.9g	5.7g	蛋白質	0.7g	4.5g	蛋白質	3.9g	7.7g
昼食	★全粥240g 鮭の照焼 ブロッコリーの煮物 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)		麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 枝豆とかにかまの煮物 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦落 卵麦えか 乳麦 麦	★全粥240g 白身フライタルタル 大根とベーコンの煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 五色煮 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 焼肉炒め 切昆布と竹の子の煮物 大根なます ★味噌汁(とろみ)		乳麦 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	208kcal	382kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	208kcal	382kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	149kcal	323kcal
	蛋白質	10.2g	14.0g	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	4.4g	8.2g	蛋白質	3.3g	7.1g
夕食	★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)		乳麦か 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚の生姜煮 薩摩芋と切昆布の煮物 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 はんぺんの玉子とじ 黒豆煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 白身の照焼き 鶏団子の中華風 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦か 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の西京焼き きのこきんぴら 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)		乳麦 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	179kcal	353kcal	エネルギー	139kcal	313kcal	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	146kcal	320kcal	エネルギー	161kcal	335kcal
	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	8.1g	11.9g	蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	6.1g	9.9g
合計	★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)		乳麦か 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚の生姜煮 薩摩芋と切昆布の煮物 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 はんぺんの玉子とじ 黒豆煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 白身の照焼き 鶏団子の中華風 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦か 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の西京焼き きのこきんぴら 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)		乳麦 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	505kcal	1027kcal	エネルギー	434kcal	956kcal	エネルギー	443kcal	965kcal	エネルギー	390kcal	912kcal	エネルギー	434kcal	956kcal
	蛋白質	20.6g	32.0g	蛋白質	16.2g	27.6g	蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	11.8g	23.2g	蛋白質	13.3g	24.7g
計	★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)		乳麦か 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚の生姜煮 薩摩芋と切昆布の煮物 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 はんぺんの玉子とじ 黒豆煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 白身の照焼き 鶏団子の中華風 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦か 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の西京焼き きのこきんぴら 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)		乳麦 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	505kcal	1027kcal	エネルギー	434kcal	956kcal	エネルギー	443kcal	965kcal	エネルギー	390kcal	912kcal	エネルギー	434kcal	956kcal
	蛋白質	20.6g	32.0g	蛋白質	16.2g	27.6g	蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	11.8g	23.2g	蛋白質	13.3g	24.7g
計	★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)		乳麦か 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚の生姜煮 薩摩芋と切昆布の煮物 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 はんぺんの玉子とじ 黒豆煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 白身の照焼き 鶏団子の中華風 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦か 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の西京焼き きのこきんぴら 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)		乳麦 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	505kcal	1027kcal	エネルギー	434kcal	956kcal	エネルギー	443kcal	965kcal	エネルギー	390kcal	912kcal	エネルギー	434kcal	956kcal
	蛋白質	20.6g	32.0g	蛋白質	16.2g	27.6g	蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	11.8g	23.2g	蛋白質	13.3g	24.7g
計	★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)		乳麦か 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚の生姜煮 薩摩芋と切昆布の煮物 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 はんぺんの玉子とじ 黒豆煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 白身の照焼き 鶏団子の中華風 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦か 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の西京焼き きのこきんぴら 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)		乳麦 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	505kcal	1027kcal	エネルギー	434kcal	956kcal	エネルギー	443kcal	965kcal	エネルギー	390kcal	912kcal	エネルギー	434kcal	956kcal
	蛋白質	20.6g	32.0g	蛋白質	16.2g	27.6g	蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	11.8g	23.2g	蛋白質	13.3g	24.7g
計	★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)		乳麦か 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚の生姜煮 薩摩芋と切昆布の煮物 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 はんぺんの玉子とじ 黒豆煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 白身の照焼き 鶏団子の中華風 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦か 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の西京焼き きのこきんぴら 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)		乳麦 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	505kcal	1027kcal	エネルギー	434kcal	956kcal	エネルギー	443kcal	965kcal	エネルギー	390kcal	912kcal	エネルギー	434kcal	956kcal
	蛋白質	20.6g	32.0g	蛋白質	16.2g	27.6g	蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	11.8g	23.2g	蛋白質	13.3g	24.7g
計	★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)		乳麦か 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚の生姜煮 薩摩芋と切昆布の煮物 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 はんぺんの玉子とじ 黒豆煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 白身の照焼き 鶏団子の中華風 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦か 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の西京焼き きのこきんぴら 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)		乳麦 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	505kcal	1027kcal	エネルギー	434kcal	956kcal	エネルギー	443kcal	965kcal	エネルギー	390kcal	912kcal	エネルギー	434kcal	956kcal
	蛋白質	20.6g	32.0g	蛋白質	16.2g	27.6g	蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	11.8g	23.2g	蛋白質	13.3g	24.7g
計	★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)		乳麦か 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚の生姜煮 薩摩芋と切昆布の煮物 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 はんぺんの玉子とじ 黒豆煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 白身の照焼き 鶏団子の中華風 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦か 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の西京焼き きのこきんぴら 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)		乳麦 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	505kcal	1027kcal	エネルギー	434kcal	956kcal	エネルギー	443kcal	965kcal	エネルギー	390kcal	912kcal	エネルギー	434kcal	956kcal
	蛋白質	20.6g	32.0g	蛋白質	16.2g	27.6g	蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	11.8g	23.2g	蛋白質	13.3g	24.7g
計	★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)		乳麦か 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚の生姜煮 薩摩芋と切昆布の煮物 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 はんぺんの玉子とじ 黒豆煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 白身の照焼き 鶏団子の中華風 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦か 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の西京焼き きのこきんぴら 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)		乳麦 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	505kcal	1027kcal	エネルギー	434kcal	956kcal	エネルギー	443kcal	965kcal	エネルギー	390kcal	912kcal	エネルギー	434kcal	956kcal
	蛋白質	20.6g	32.0g	蛋白質	16.2g	27.6g	蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	11.8g	23.2g	蛋白質	13.3g	24.7g
計	★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)		乳麦か 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚の生姜煮 薩摩芋と切昆布の煮物 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 はんぺんの玉子とじ 黒豆煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 白身の照焼き 鶏団子の中華風 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦か 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の西京焼き きのこきんぴら 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)		乳麦 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	505kcal	1027kcal	エネルギー	434kcal	956kcal	エネルギー	443kcal	965kcal	エネルギー	390kcal	912kcal	エネルギー	434kcal	956kcal
	蛋白質	20.6g	32.0g	蛋白質	16.2g	27.6g	蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	11.8g	23.2g	蛋白質	13.3g	24.7g
計	★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)		乳麦か 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚の生姜煮 薩摩芋と切昆布の煮物 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 はんぺんの玉子とじ 黒豆煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 白身の照焼き 鶏団子の中華風 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦か 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の西京焼き きのこきんぴら 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)		乳麦 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	505kcal	1027kcal	エネルギー	434kcal	956kcal	エネルギー	443kcal	965kcal	エネルギー	390kcal	912kcal	エネルギー	434kcal	956kcal
	蛋白質	20.6g	32.0g	蛋白質	16.2g	27.6g	蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	11.8g	23.2g	蛋白質	13.3g	24.7g
計	★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)		乳麦か 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚の生姜煮 薩摩芋と切昆布の煮物 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 はんぺんの玉子とじ 黒豆煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 白身の照焼き 鶏団子の中華風 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦か 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の西京焼き きのこきんぴら 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)		乳麦 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	505kcal	1027kcal	エネルギー	434kcal	956kcal	エネルギー	443kcal	965kcal	エネルギー	390kcal	912kcal	エネルギー	434kcal	956kcal
	蛋白質	20.6g	32.0g	蛋白質	16.2g	27.6g	蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	11.8g	23.2g	蛋白質	13.3g	24.7g
計	★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)		乳麦か 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚の生姜煮 薩摩芋と切昆布の煮物 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 はんぺんの玉子とじ 黒豆煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 白身の照焼き 鶏団子の中華風 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦か 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の西京焼き きのこきんぴら 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)		乳麦 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	505kcal	1027kcal	エネルギー	434kcal	956kcal	エネルギー	443kcal	965kcal	エネルギー	390kcal	912kcal	エネルギー	434kcal	956kcal
	蛋白質	20.6g	32.0g	蛋白質	16.2g	27.6g	蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	11.8g	23.2g	蛋白質	13.3g	24.7g
計	★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)		乳麦か 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚の生姜煮 薩摩芋と切昆布の煮物 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 はんぺんの玉子とじ 黒豆煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 白身の照焼き 鶏団子の中華風 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦か 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の西京焼き きのこきんぴら 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)		乳麦 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	505kcal	1027kcal	エネルギー	434kcal	956kcal	エネルギー	443kcal	965kcal	エネルギー	390kcal	912kcal	エネルギー	434kcal	956kcal
	蛋白質	20.6g	32.0g	蛋白質	16.2g	27.6g	蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	11.8g	23.2g	蛋白質	13.3g	24.7g
計	★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)		乳麦か 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚の生姜煮 薩摩芋と切昆布の煮物 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 はんぺんの玉子とじ 黒豆煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 白身の照焼き 鶏団子の中華風 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦か 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の西京焼き きのこきんぴら 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)		乳麦 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	505kcal	1027kcal	エネルギー	434kcal	956kcal	エネルギー	443kcal	965kcal	エネルギー	390kcal	912kcal	エネルギー	434kcal</	