## (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	3月18日(月)		3月19日(火)		3月20日(水)		3月21日(木)		3月22日(金)		
	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		<b>★</b> ごはん180	)g	
	豚肉ときくらげの卵炒め		えび団子とかぶの煮物		豚肉としめじの生		豆腐ステーキ	卵	豚肉とふきの	D炒め煮	麦
		卵麦	竹の子と人参のおかか煮		切干大根煮	麦	ぜんまいとミンチのタ		れんこんと竹の子		
	ひじきとごぼうのナムル	麦	ポテトビーンズサラダ	卵麦	インゲンとツナのマスタ-	- ト和え 卵乳麦	麩と豚肉のチャンプ	/一 卵乳麦	和風サラダ		卵
	45.1.48	- AC L L	ا داد الحداد			1\_\_\_\	45.1.		┨	ا داد	
朝	<u> おかず</u> エネルギー 205kcal	ご飯セット	おかず	ご飯セット	トラルギ 205	かず ご飯セット kcal 495kcal	おか			おかず	ご飯セット
食	エイルキー 205kgai たんぱく質 10.0g	14. 9g						al 491kcal		195kcal 9.3g	485kcal
	指質 13.4g	14. 9g 14. 1g	たんぱく質  7.6g  脂質   7.2g	7. 9g	1570は7貝 10	. 8g   15. 7g . 9g   12. 6g	たんぱく質 10.2 脂質 12.5	g 13.1g	たんぱく質	9. 1g	14. 2g 9. 8g
	炭水化物 10.9g	73. 8g	<u> </u>	83. 5g	脂質 11 炭水化物 13	. 7g 76. 6g	<u> </u>	g 74.5g	脂質 炭水化物	18. 0g	80. 9g
	ナトリウム 593mg		<u>炭水化物 20.6g</u> ナトリウム 658mg	659mg	ナトリウム 68	0mg 681mg	ナトリウム 517r	g 518mg	ナトリウム	698mg	699mg
	カリウム 260mg		カリウム 414mg	486mg			カリウム 285r	g 357mg	カリウム	507mg	579mg
	リン 139mg		リン 115mg	192mg		3mg 230mg	リン 106r		リン	148mg	225mg
	食塩相当量 1.5g		食塩相当量  1.7g	1. 7g	食塩相当量 1.	.7g 1.7g	食塩相当量  1.3		食塩相当量	1.8g	1.8g
	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		<b>★ごはん180</b>	)g	
	鯖のバジルオリーブ焼		チキンピカタ	卵麦	マーボなす	麦落	鶏のマスタード焼	き  麦	赤魚のごまり 人参のきんで 鶏肉と厚揚に	<b></b>	麦
昼食	人参のきんびら	麦 麦	トマトソース	<u></u>	鶏 ごぼう 白菜のおかかポン	., 麦	チンゲン菜とピーマンのソ <sup>・</sup>	├-  乳麦	人参のきんで	びら	麦
	大豆と椎茸の煮物	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	白菜のおかかボン	野和え 麦	ジャガ芋の洋風あんが	バナ 乳麦	鶏肉と厚揚に	が煮物し	乳麦
	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	ハムの和風サラダ	卵乳麦			たたきごぼう	麦	コーンサラク	ヌ	卵乳麦
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	120	 かず   ご飯セット	おか	<u></u> ず ご飯セット		おかず	ご飯セット
						kcal 616kcal		al 580kcal			609kcal
	たんぱく質 19.3g	24. 2g	たんぱく質 12.9g	17. 8g	たんぱく質 11	. 4g   16. 3g	たんぱく質 12.8		たんぱく質	17. 6g	22. 5g
	脂質 19.9g	20.6g	脂質 21.4g	22. 1g	脂質   18	3.7g   19.4g	脂質   16.7	g   16.8g	脂質	18. 4g	22.5g 19.1g
	炭水化物 16.9g	79.8g	炭水化物   17.9g	80.8g	炭水化物 27	. 1g 90. 0g	炭水化物   23.6	g 86.5g	炭水化物	19.3g	82. 2g
	ナトリウム 635mg	636mg	ナトリウム 746mg	747mg		2mg 873mg	ナトリウム 614		ナトリウム	619mg	620mg
	カリウム 741mg	813mg	カリウム 409mg	481mg		2mg 614mg 6mg 223mg	カリウム 533r		カリウム	584mg	656mg
	リン 247mg	324mg	リン 160mg	237mg	リン 14	6mg 223mg	リン 155r		リン	206mg	283mg
門会	食塩相当量 1.6g ◎黄桃(缶)150g	1.6g	食塩相当量 1.9g ◎黄桃(缶)150g	1. 9g	食塩相当量  2.  ◎みかん(缶)1	. 2g   2. 2g	食塩相当量  1.6  ◎パイナップル(		食塩相当量   ◎黄桃(缶)1	1.6g	1. 6g
印及					<b>⊚</b> 07370 (Щ/ 1	JUE		щ/1008	● 奥加 (田 / 1	IUUS	
	T★ LIX A / IXUg		l★ごはん,180g						T★ごはん180	)g	
	★ ごはん180g 肉団子とさつま芋の黒酢あん	卵乳.麦	★ごはん180g  アジの幽庵焼	麦	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180 メンチカツ	)g	乳麦
	★ こばん 180g <sub>肉団子とさつま芋の黒酢あん</sub> 春雨の五目炒め	卵乳麦 卵乳麦	アジの幽庵焼	麦乳麦		麦	★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー	乳麦	メンチカツ スパソテー	)g	乳麦 乳麦
	肉団子とさつま芋の黒酢あん 春雨の五目炒め	卵乳麦 卵乳麦 乳麦	★ごはん180g  アジの幽庵焼  オニオンソテー  揚ナスの煮物	麦 乳麦 麦	★ごはん180g  鶏の酒蒸し煮  菜の花  大豆と人参の煮	麦	★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮	物麦	メンチカツ スパソテー 白菜の煮び7	)g たし	乳麦 乳麦 麦
	肉団子とさつま芋の黒酢あん 春雨の五目炒め	卵乳麦 卵乳麦 乳麦	アジの幽庵焼 オニオンソテー	麦 乳麦 麦 乳麦落	★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花	麦	★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー	物麦	メンチカツ スパソテー	)g たし	麦
	肉団子とさつま芋の黒酢あん 春雨の五目炒め 法蓮草のごま和え	乳麦	アジの幽庵焼 オニオンソテー 揚ナスの煮物 <sup>カリフラワーのビーナッツ味噌和え</sup>	麦 乳麦落	★ごはん180g  鶏の酒蒸し煮  菜の花  大豆と人参の煮  もずくとなめこの:	麦 気物 麦 三杯酢 卵麦か	★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮 マカロニマリーネサ	(物   麦 ラ ダ   卵乳 麦	メンチカツ スパソテー 白菜の煮び; イカのトマト	)g たし 、マリネ	麦 麦
g	肉団子とさつま芋の黒酢あん 春雨の五目炒め 法蓮草のごま和え おかず	乳麦ご飯セット	アジの幽庵焼 オニオンソテー 揚ナスの煮物 <sup>カリフラワーのピーナッツ味噌和え</sup> おかず	麦 乳麦落 ご飯セット	★ごはん180g  鶏の酒蒸し煮  菜の花  大豆と人参の煮  もずくとなめこの:	表 (物 麦 三杯酢 卵麦か かず ご飯セット	★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮 マカロニマリーネサ	物 麦ラダ 卵乳麦ず ご飯セット	メンチカツ スパソテー 白菜の煮び7 イカのトマト	とし トマリネ おかず	麦
夕食	肉団子とさつま芋の黒酢あん       春雨の五目炒め       法蓮草のごま和え       おかず       エネルギー 296kcal	乳麦 ご飯セット 586kcal	アジの幽庵焼 オニオンソテー 揚ナスの煮物 <sup>カリフラワーのビーナッツ味噌和え</sup> おかず エネルギー 284kcal	麦 乳麦落 ご飯セット 574kcal	★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮 もずくとなめこの お	麦 素物 麦 三杯酢 卵麦か かず ご飯セット kcal 545kcal	★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮 マカロニマリーネサ・ おか エネルギー 280kg	t物 麦 5岁 卵乳麦 ず ご飯セット al 570kcal	メンチカツ スパソテー 白菜の煮び イカのトマト エネルギー 2	)g たし マリネ おかず 264kcal	麦 麦 ご飯セット 554kcal
	肉団子とさつま芋の黒酢あん       春雨の五目炒め       法運草のごま和え       おかず       エネルギー 296kcal       たんぱく質 9.7g	乳麦 ご飯セット 586kcal 14.6g	アジの幽庵焼 オニオンソテー 揚ナスの煮物 <sup>カリフラワーのピーナッツ味噌和え</sup> おかず エネルギー 284kcal たんぱく質 18.1g	麦 乳麦落 ご飯セット 574kcal 23.0g	★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参のえ もずくとなめこの: お エネルギー 255 たんぱく質 16	麦 美物 麦 三杯酢 卵麦か かず ご飯セット ikcal 545kcal	★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮 マカロニマリーネサー おか エネルギー 280kc	(物 麦 5夕 卵乳麦 ず ご飯セット al 570kcal g 21.4g	メンチカツ スパソテー 白菜の煮び イカのトマト エネルギー ( たんぱく質	たし マリネ おかず 264kcal 11.8g	麦 麦 ご飯セット 554kcal 16.7g
	内団子とさつま芋の黒酢あん       春雨の五目炒め       法運草のごま和え       おかず       エネルギー 296kcal       たんぱく質 9.7g       脂質 8.6g	乳麦 ご飯セット 586kcal 14.6g 9.3g	アジの幽庵焼 オニオンソテー 揚ナスの煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え おかず エネルギー 284kcal たんぱく質 18.1g 脂質 14.8g	麦 乳麦落 ご飯セット 574kcal 23.0g 15.5g	★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮 もずくとなめこの: よ エネルギー 255 たんぱく質 16 脂質 10	麦 美物 麦 三杯酢 卵麦か かず ご飯セット kcal 545kcal 5.8g 21.7g 5.5g 11.2g	★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮 マカロニマリーネサ・ おか エネルギー 280kc たんぱく質 16.5 脂質 16.5	(物 麦 ラダ 卵乳麦 ず ご飯セット al 570kcal g 21.4g g 17.4g	メンチカツ スパソテー 白菜の煮び イカのトマト エネルギー ( たんぱく質) 脂質	たし、マリネ おかず 264kcal 11.8g 13.6g	麦 麦 ご飯セット 554kcal 16.7g 14.3g
	オロテとさつま芋の黒酢あん       春雨の五目炒め       法運草のごま和え       おかず       エネルギー 296kcal       たんぱく質 9.7g       脂質 8.6g       炭水化物 46.9g	式 ご飯セット 586kcal 14.6g 9.3g 109.8g	アジの幽庵焼 オニオンソテー 揚ナスの煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え おかず エネルギー 284kcal たんぱく質 18.1g 脂質 14.8g 炭水化物 19.0g	麦 乳麦落 ご飯セット 574kcal 23.0g 15.5g 81.9g	★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参のま もずくとなめこの: エネルギー 255 たんぱく質 16 脂質 10 炭水化物 23	表 (物 麦 三杯酢 卵麦か かず ご飯セット kcal 545kcal .8g 21.7g .5g 11.2g .6g 86.5g	★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮 マカロニマリーネサ おか エネルギー 280kc たんぱく質 16.5 脂質 16.5 炭水化物 16.0	(物) 麦 5岁   卵乳麦 ず   ご飯セット a   570kca   g   21.4g g   17.4g g   78.9g	メンチカツ スパソテー 白菜の煮び イカのトマト エネルギー ( たんぱく質 脂質 炭水化物	たし マリネ おかず 264kcal 11.8g 13.6g 23.8g	麦 芝 <u>ご飯セット</u> 554kcal 16. 7g 14. 3g 86. 7g
	おかず       エネルギー 296kcal       たんぱく質 9.7g       脂質 8.6g       炭水化物 46.9g       ナトリウム 78.7mg	工 ご飯セット 586kcal 14.6g 9.3g 109.8g 788mg	アジの幽庵焼 オニオンソテー 揚ナスの煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え おかず エネルギー 284kcal たんぱく質 18.1g 脂質 14.8g 炭水化物 19.0g ナトリウム 716mg	麦 乳麦落 ご飯セット 574kcal 23.0g 15.5g 81.9g 717mg	★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮 もずくとなめこの。 お エネルギー 255 たんぱく質 16 脂質 10 炭水化物 23	表 (物 麦 三杯酢 卵麦か かず ご飯セット kcal 545kcal .8g 21.7g .5g 11.2g .6g 86.5g .1mg 632mg	★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮 マカロニマリーネサー おか エネルギー 280kg たんぱく質 16.1 脂質 16. 炭水化物 16.0 ナトリウム 714r カリウム 454r	(物) 麦 ラダ   卵乳麦 ず   ご飯セット a   570kca   g   21.4g g   17.4g g   78.9g g   715mg	メンチカツ スパソテー 白菜の煮び イカのトマト エネルギー 2 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	たし、マリネ おかず 264kcal 11.8g 13.6g 23.8g 669mg	麦 - ご飯セット - 554kcal - 16. 7g - 14. 3g - 86. 7g - 670mg - 521mg
	オロテとさつま芋の黒酢あん       春雨の五目炒め       法運草のごま和え       おかず       エネルギー 296kcal       たんぱく質 9.7g       脂質 8.6g       炭水化物 46.9g	三飯セット 586kcal 14.6g 9.3g 109.8g 788mg 569mg	アジの幽庵焼 オニオンソテー 揚ナスの煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え おかず エネルギー 284kcal たんぱく質 18.1g 脂質 14.8g 炭水化物 19.0g	麦 乳麦落 ご飯セット 574kcal 23.0g 15.5g 81.9g	★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮 もずくとなめこの。 おここれが一 255 たんぱく質 16 脂質 10 炭水化物 23 ナトリウム 63	表 (物 麦 三杯酢 卵麦か かず ご飯セット kcal 545kcal .8g 21.7g .5g 11.2g .6g 86.5g	★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮 マカロニマリーネサ おか エネルギー 280kc たんぱく質 16.5 脂質 16.5 炭水化物 16.0	技   対   表   対   所乳表   ず   ご飯セット   al   570kcal   g   21.4g   g   17.4g   g   78.9g   g   715mg   g   526mg	メンチカツ スパソテー 白菜の煮び イカのトマト エネルギー ( たんぱく質 脂質 炭水化物	たし マリネ おかず 264kcal 11.8g 13.6g 23.8g	麦 - ご飯セット - 554kcal - 16. 7g - 14. 3g - 86. 7g - 670mg - 521mg
	内団子とさつま芋の黒酢あん         春雨の五目炒め         法運草のごま和え         おかず         エネルギー 296kcal         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         食塩相当量 2.0g	三飯セット 586kcal 14.6g 9.3g 109.8g 788mg 569mg 232mg 2.0g	アジの幽庵焼 オニオンソテー 揚ナスの煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え おかず エネルギー 284kcal たんぱく質 18.1g 脂質 14.8g 炭水化物 19.0g ナトリウム 716mg カリウム 605mg リン 227mg 食塩相当量 1.8g	表 乳麦落 ご飯セット 574kcal 23.0g 15.5g 81.9g 717mg 677mg 304mg 1.8g	★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮 もずくとなめこの。 たんぱく質 16 脂質 10 炭水化物 23 ナトリウム 63 カリウム 60 リン 19	表 三杯酢 卵麦か かず ご飯セット kcal 545kcal .8g 21.7g .5g 11.2g .6g 86.5g ing 632mg ing 678mg 269mg 6g 1.6g	★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮 マカロニマリーネサ・ おか エネルギー 280kg たんぱく質 16.5 脂質 16.5 炭水化物 16.0 ナトリウム 714r カリウム 454r リン 178r 食塩相当量 1.8	表   5夕   卵乳麦   ず   ご飯セット   al   570kcal   21.4g   17.4g   g   17.9g   715mg   526mg   g   255mg   g   1.8g	メンチカツ スパソテー 白菜の煮び イカのトマト エネルギー 2 たんぱく質 勝質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	たし マリネ 264kcal 11.8g 13.6g 23.8g 669mg 449mg 173mg	麦 <u>ご飯セット</u> 554kcal 16.7g 14.3g 86.7g 670mg 521mg 250mg 1.7g
	おかず       エネルギー 296kcal       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       食塩相当量 2.0g       おかず	乳麦 ご飯セット 586kcal 14. 6g 9. 3g 109. 8g 788mg 569mg 232mg 2. 0g ご飯セット	アジの幽庵焼 オニオンソテー 揚ナスの煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え おかず エネルギー 284kcal たんぱく質 18.1g 脂質 14.8g 炭水化物 19.0g ナトリウム 716mg カリウム 605mg リン 227mg 食塩相当量 1.8g	表 乳麦落 ご飯セット 574kcal 23.0g 15.5g 81.9g 717mg 677mg 304mg 1.8g	★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮 もずくとなめこの。 たんぱく質 16 脂質 10 炭水化物 23 ナトリウム 63 カリウム 60 リン 19 食塩相当量 1	表 三杯酢 卵麦か かず ご飯セット kcal 545kcal .8g 21.7g .5g 11.2g .6g 86.5g .1mg 632mg .6mg 678mg .2mg 269mg .2mg 269mg .5g 1.6g .2mg 269mg .2mg 269mg	★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮 マカロニマリーネサ・ おか エネルギー 280kg たんぱく質 16.5 脂質 16.5 炭水化物 16.0 ナトリウム 714r カリウム 454r リン 178r 食塩相当量 1.8	表	メンチカツ スパソテー 白菜の煮び イカのトマト エネルギー (2 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	たし マリネ 264kcal 11.8g 13.6g 23.8g 669mg 449mg 173mg 1.7g おかず	麦 - ご飯セット 554kcal 16. 7g 14. 3g 86. 7g 670mg 521mg 250mg 1. 7g ご飯セット
	R回子とさつま芋の黒酢あん   春雨の五目炒め   法蓮草のごま和え   おかず   エネルギー   296kca   たんぱく質   9.7g   脂質   8.6g   大トリウム   787mg   カリウム   497mg   リン   155mg   食塩相当量   2.0g   おかず   エネルギー   828kca	乳麦 ご飯セット 586kcal 14. 6g 9. 3g 109. 8g 788mg 569mg 232mg 2. 0g ご飯セット 1698kcal	アジの幽庵焼 オニオンソテー 揚ナスの煮物 <sup>カリフラワーのピーナッツ味噌和え</sup> おかず エネルギー 284kcal たんぱく質 18.1g 脂質 14.8g 炭水化物 19.0g ナトリウム 716mg カリウム 605mg リン 227mg 食塩相当量 1.8g よかず エネルギー 784kcal	表 乳麦落 ご飯セット 574kcal 23.0g 15.5g 81.9g 717mg 677mg 304mg 1.8g ご飯セット 1654kcal	★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮 もずくとなめこの。 たんぱく質 16 脂質 10 炭水化物 23 ナトリウム 63 カリウム 60 リン 19 食塩相当量 1	表 三杯酢 卵麦か かず ご飯セット kcal 545kcal .8g 21.7g .5g 11.2g .6g 86.5g .1mg 632mg .6mg 678mg .2mg 269mg .2mg 269mg .6g 1.6g かず ご飯セット kcal 1656kcal	★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮 マカロニマリーネサ・ おか エネルギー 280kg たんぱく質 16.5 脂質 16.0 大トリウム 714g カリウム 454g リン 178g 食塩相当量 1.8	表	メンチカツ スパソテー 白菜の煮び イカのトマト エネルギー 2 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	たし、マリネ おかず 264kcal 11.8g 13.6g 23.8g 669mg 449mg 1,7g おかず 778kcal	麦 ご飯セット 554kcal 16. 7g 14. 3g 86. 7g 670mg 521mg 250mg 1. 7g ご飯セット 1648kcal
	R回子とさつま芋の黒酢あん   各雨の五目炒め   法連草のごま和え   おかず   エネルギー   296kca   たんぱく質   9.7g   脂質   8.6g   大トリウム   787mg   カリウム   497mg   リン   155mg   食塩相当量   2.0g   おかず   エネルギー   828kca   たんぱく質   39.0g	乳麦 ご飯セット 586kcal 14. 6g 9. 3g 109. 8g 788mg 569mg 232mg 2. 0g ご飯セット 1698kcal 53. 7g	アジの幽庵焼 オニオンソテー 揚ナスの煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え おかず エネルギー 284kcal たんぱく質 18.1g 脂質 14.8g 炭水化物 19.0g ナトリウム 716mg カリウム 605mg リン 227mg 食塩相当量 1.8g ボかず エネルギー 784kcal たんぱく質 38.6g	表 乳麦落 ご飯セット 574kcal 23.0g 15.5g 81.9g 717mg 677mg 304mg 1.8g ご飯セット 1654kcal 53.3g	★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮 もずくとなめこの。 エネルギー 255 たんぱく質 16 脂質 10 炭水化物 23 ナトリウム 63 カリウム 60 リン 19 食塩相当量 1	表 三杯酢 卵麦か かず ご飯セット kcal 545kcal .8g 21.7g .5g 11.2g .6g 86.5g .1mg 632mg .6mg 678mg .2mg 269mg .2mg 269mg .6g 1.6g かず ご飯セット kcal 1656kcal .0g 53.7g	★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮 マカロニマリーネサー おか エネルギー 280kc たんぱく質 16.5 脂質 16.0 ナトリウム 714r カリウム 454r リン 178r 食塩相当量 1.8 よかルギー 771kc たんぱく質 39.5	表	メンチカツ スパソテー 白菜の煮び イカのトマト エネルギー 2 たんぱく質 勝度 大トリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	たし、マリネ おかず 264kcal 11.8g 13.6g 23.8g 669mg 449mg 1.7g おかず 778kcal 38.7g	麦 ご飯セット 554kcal 16.7g 14.3g 86.7g 670mg 521mg 250mg 1.7g ご飯セット 1648kcal 53.4g
	R回子とさつま芋の黒酢あん   各雨の五目炒め   法連草のごま和え   おかず   エネルギー   296kca   たんぱく質   9.7g   脂質   8.6g   人下・リウム   787mg   カリウム   497mg   リン   155mg   食塩相当量   2.0g   おかず   エネルギー   828kca   たんぱく質   39.0g   脂質   41.9g	三飯セット 586kcal 14. 6g 9. 3g 109. 8g 788mg 569mg 232mg 2. 0g ご飯セット 1698kcal 53. 7g 44. 0g	アジの幽庵焼 オニオンソテー 揚ナスの煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え おかず エネルギー 284kcal たんぱく質 18.1g 脂質 14.8g 炭水化物 19.0g ナトリウム 716mg カリウム 605mg リン 227mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 784kcal たんぱく質 38.6g 脂質 43.4g	表 乳麦落 ご飯セット 574kcal 23.0g 15.5g 81.9g 717mg 677mg 304mg 1.8g ご飯セット 1654kcal 53.3g 45.5g	★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮 もずくとなめこの。 エネルギー 255 たんぱく質 16 脂質 10 炭水化物 23 ナトリウム 63 カリウム 60 リン 19 食塩相当量 1 エネルギー 786 たんぱく質 39 脂質 41	表 三杯酢 卵麦か かず ご飯セット kcal 545kcal .8g 21.7g .5g 11.2g .6g 86.5g .1mg 632mg .6mg 678mg .2mg 269mg .6g 1.6g かず ご飯セット kcal 1656kcal .0g 53.7g .1g 43.2g	★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮 マカロニマリーネサ・ おか エネルギー 280kd たんぱく質 16.5 脂質 16.0 ナトリウム 714r カリウム 454r リン 178r 食塩相当量 1.8 おか エネルギー 771kd たんぱく質 39.5 脂質 39.5 脂質 45.3	表   5夕   卵乳麦   ず   ご飯セット   al   570kcal   g   21.4g   g   78.9g   71.5mg   g   52.6mg   g   25.5mg   g   1.8g   ず   ご飯セット   al   1641kcal   g   54.2g   g   47.4g	メンチカツ スパソテー 日菜の煮び イカのトマト エネルギー 2 たんぱく質 勝 炭水化物 ナトリウム カリウム リシ 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	たし、マリネ おかず 264kcal 11.8g 13.6g 23.8g 669mg 449mg 1.7g おかず 778kcal 38.7g 41.1g	麦 ご飯セット 554kcal 16.7g 14.3g 86.7g 670mg 521mg 250mg 1.7g ご飯セット 1648kcal 53.4g 43.2g
食	R回子とさつま芋の黒酢あん   各雨の五目炒め   法連草のごま和え   おかず   エネルギー   296kca   たんぱく質   9.7g   脂質   8.6g   人りりム   787mg   カリウム   497mg   リン   155mg   食塩相当量   2.0g   おかず   エネルギー   828kca   たんぱく質   39.0g   脂質   41.9g   炭水化物   74.7g	三飯セット 586kcal 14. 6g 9. 3g 109. 8g 788mg 569mg 232mg 2. 0g 二飯セット 1698kcal 53. 7g 44. 0g 263. 4g	アジの幽庵焼 オニオンソテー 揚ナスの煮物 <sup>カリフラワーのピーナッツ味噌和え</sup> おかず エネルギー 284kcal たんぱく質 18.1g 脂質 14.8g 炭水化物 19.0g ナトリウム 716mg カリウム 605mg リン 227mg 食塩相当量 1.8g ぶかず エネルギー 784kcal たんぱく質 38.6g 脂質 43.4g 炭水化物 57.5g	表 乳麦落 ご飯セット 574kcal 23. 0g 15. 5g 81. 9g 717mg 677mg 304mg 1. 8g ご飯セット 1654kcal 53. 3g 45. 5g 246. 2g	★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮 もずくとなめこの。 エネルギー 255 たんぱく質 16 脂質 10 炭水化物 23 カリウム 60 リン 19 食塩相当量 1 エネルギー 786 たんぱく質 39 脂質 41 炭水化物 64	表 三杯酢 卵麦か かず ご飯セット kcal 545kcal .8g 21.7g .5g 11.2g .6g 86.5g .1mg 632mg .6mg 678mg .2mg 269mg .6g 1.6g かず ご飯セット kcal 1656kcal .0g 53.7g .1g 43.2g .4g 253.1g	★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮 マカロニマリーネサ・ おか エネルギー 280kc たんぱく質 16.5 脂質 16.0 ナトリウム 714r カリウム 454r リン 178r 食塩相当量 1.8 ぶか エネルギー 771kc たんぱく質 39.5 脂質 45.5 炭水化物 51.2	表   で	メンチカツ スパソテー 白菜の煮び イカのトマト エネルポー 2 たんぱく質 脆水化物 ナトリウム カリウム リウム リシ塩相当量 エネルポー 5 たんぱく質 脂質、水化物	たし、マリネ おかず 264kcal 11.8g 13.6g 23.8g 669mg 449mg 1.7g 5かず 778kcal 38.7g 41.1g 61.1g	麦 ご飯セット 554kcal 16. 7g 14. 3g 86. 7g 670mg 521mg 250mg 1. 7g ご飯セット 1648kcal 53. 4g 43. 2g 249. 8g
	R回子とさつま芋の黒酢あん   各雨の五目炒め   法連草のごま和え   おかず   エネルギー   296kca   たんぱく質   9.7g   脂質   8.6g   大トリウム   787mg   カリウム   497mg   リン   155mg   食塩相当量   2.0g   おかず   エネルギー   828kca   たんぱく質   39.0g   脂質   41.9g   炭水化物   74.7g   ナトリウム   2015mg   2015mg	三飯セット 586kcal 14. 6g 9. 3g 109. 8g 788mg 569mg 232mg 2. 0g ご飯セット 1698kcal 53. 7g 44. 0g 263. 4g 2018mg	アジの幽庵焼 オニオンソテー 揚ナスの煮物 <sup>カリフラワーのピーナッツ味噌和え</sup> おかず エネルギー 284kcal たんぱく質 18.1g 脂質 14.8g 炭水化物 19.0g ナトリウム 716mg カリウム 605mg リン 227mg 食塩相当量 1.8g おかず エネルギー 784kcal たんぱく質 38.6g 脂質 43.4g 炭水化物 57.5g ナトリウム 2120mg	表 乳麦落 ご飯セット 574kcal 23.0g 15.5g 81.9g 717mg 677mg 304mg 1.8g ご飯セット 1654kcal 53.3g 45.5g 246.2g 2123mg	★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮 もずくとなめこの。 「これがです」」 たんぱく質 16 脂質 10 炭水化物 23 ナトリウム 63 カリウム 60 リン 19 食塩相当量 1 エネルギー 786 たんぱく質 39 脂質 41 炭水化物 64 ナトリウム 21 たんぱく質 39	表 三杯酢 卵麦か かず ご飯セット kcal 545kcal .8g 21.7g .5g 11.2g .6g 86.5g .1mg 632mg .6mg 678mg .2mg 269mg .6g 1.6g かず ご飯セット kcal 1656kcal .0g 53.7g .1g 43.2g .4g 253.1g .3mg 2186mg	★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮 マカロニマリーネサ・ おか エネルギー 280kd たんぱく質 16.5 脂質 16.0 大トリウム 714r カリウム 454r リン 178r 食塩相当量 1.8 おか エネルギー 771kd たんぱく質 39.5 たんぱく質 39.5 炭水化物 51.2 大んぱく質 39.5 炭水化物 51.2 大んぱく質 1845.3	表	メンチカツ スパソテー 日菜の煮び イカのトマト エネルぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム リウム リウム リウム リウム リカリン 食塩相当量 エたんぱく質 脂質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱくが カリン	たし、マリネ おかず 264kcal 11.8g 13.6g 23.8g 669mg 449mg 1.7g おかず 778kcal 38.7g 41.1g 61.1g 1986mg	麦 ご飯セット 554kcal 16. 7g 14. 3g 86. 7g 670mg 521mg 250mg 1. 7g ご飯セット 1648kcal 53. 4g 43. 2g 249. 8g 1989mg
食	R回子とさつま芋の黒酢あん   各雨の五目炒め   法連草のごま和え   おかず   エネルギー   296kca   たんぱく質   9.7g   脂質   8.6g   大トリウム   787mg   カリウム   497mg   リン   155mg   食塩相当量   2.0g   おかず   エネルギー   828kca   たんぱく質   39.0g   脂質   41.9g   炭水化物   74.7g   ナトリウム   2015mg   カリウム   1498mg   カリウム   1498mg	三飯セット 586kcal 14. 6g 9. 3g 109. 8g 788mg 569mg 232mg 2. 0g 1698kcal 53. 7g 44. 0g 263. 4g 2018mg 1714mg	アジの幽庵焼 オニオンソテー 揚ナスの煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え おかず エネルギー 284kcal たんぱく質 18.1g 脂質 14.8g 炭水化物 19.0g ナトリウム 716mg カリウム 605mg リン 227mg 食塩相当量 1.8g おかず エネルギー 784kcal たんぱく質 38.6g 脂質 43.4g 炭水化物 57.5g ナトリウム 2120mg カリウム 1428mg	表 乳麦落 ご飯セット 574kcal 23.0g 15.5g 81.9g 717mg 677mg 304mg 1.8g ご飯セット 1654kcal 53.3g 45.5g 246.2g 2123mg 1644mg	★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮 もずくとなめこの。 「これがです」16 脂質 10 炭水化物 23 ナトリウム 60 リン 60 リン 60 リン 19 食塩相当量 1 エネルギー 786 たんぱく質 39 脂質 41 炭水化物 64 ナトリウム 21 カリウム 15	表 三杯酢 卵麦か かず ご飯セット kcal 545kcal .8g 21.7g .5g 11.2g .6g 86.5g .1mg 632mg .6mg 678mg .2mg 269mg .6g 1.6g かず こ飯セット kcal 1656kcal .0g 53.7g .1g 43.2g .4g 253.1g .3mg 2186mg .6mg 1777mg	★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮 マカロニマリーネサー おか エネルギー 280kc たんぱく質 16.5 脂質 16.0 大トリウム 454c リン 178c 食塩相当量 1.8 まか エネルギー 771kc たんぱく質 39.5 形が 45.7 たんぱく質 39.5 炭水化物 51.7 大トリウム 1845 カリウム 1272	表   一方   五   一方   一方   一方   一方   一方   一方   一方   一方	メンチカツ スパソテー 日菜の煮び イカのトマト エネルぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム リ塩相当量 エたんぱく質 になばく質 にないでする カリン 食塩相当量 エたんぱく質 脂質 ドルザー カリン は相当量 エたんぱく質 脂質 トリウム 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	プリオンマリネ おかず 264kcal 11.8g 13.6g 23.8g 669mg 449mg 1.7g おかす 778kcal 38.7g 41.1g 61.1g 1986mg 1540mg	麦 ご飯セット 554kcal 16.7g 14.3g 86.7g 670mg 521mg 250mg 1.7g ご飯セット 1648kcal 53.4g 43.2g 249.8g 1989mg 1756mg
食	R回子とさつま芋の黒酢あん   各雨の五目炒め   法連草のごま和え   おかず   296kcal   たんぱく質   9.7g   脂質   8.6g   大トリウム   787mg   787mg   787mg   787mg   79   787mg   79   787mg   79   787mg   79   787mg   79   79   79   79   79   79   79   7	三飯セット 586kcal 14.6g 9.3g 109.8g 788mg 569mg 232mg 2.0g ご飯セット 1698kcal 53.7g 44.0g 263.4g 2018mg 1714mg	アジの幽庵焼 オーオンソテー 揚ナスの煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え おかず エネルギー 284kcal たんぱく質 18.1g 脂質 14.8g 炭水化物 19.0g ナトリウム 716mg カリウム 605mg リン 227mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 784kcal たんぱく質 38.6g 脂質 43.4g 炭水化物 57.5g ナトリウム 2120mg カリウム 1428mg リン 1428mg	表 乳麦落 ご飯セット 574kcal 23.0g 15.5g 81.9g 717mg 677mg 304mg 1.8g ご飯セット 1654kcal 53.3g 45.5g 246.2g 2123mg 1644mg 733mg	★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮 もずくとなめこの。 エネルギー 255 たんぱく質 16 臓水化物 23 ナトリウム 60 リン 60 リン 19 食塩相当量 1 エネルギー 786 たんぱく質 39 脂質 41 炭水化物 64 ナトリウム 21 カリウム 15 リウム 15	表 三杯酢 卵麦か かず ご飯セット kcal 545kcal 5.8g 21.7g 5.5g 11.2g 6.6g 86.5g 1mg 632mg 678mg 269mg 6g 1.6g かず ご飯セット kcal 1656kcal 0g 53.7g 1g 43.2g 4g 253.1g 83mg 2186mg 61mg 1777mg 11mg 722mg	★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮 マカロニマリーネサ・ おか エネルギー 280kc たんぱく質 16.5 脂質 16.6 炭水化物 16.6 ナトリウム 454c リン 178c 食塩相当量 1.8 おか エネルギー 771kc たんぱく質 39.5 脂質 45.7 炭水化物 51.7 ナトリウム 1845 カリウム 1272	表	メンチカツ スパソテー 日菜の煮び イカのトマト エネルぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム リウム リシ塩相当量 エたんぱく質 脂質 大んぱく質 脂質 大トリウム リカリン まればく質 脂質 大んぱく質 カリン カリン まればく質 脂質 大んぱく 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	たし、マリネ おかず 264kcal 11.8g 13.6g 23.8g 669mg 449mg 1.7g おかず 778kcal 38.7g 41.1g 61.1g 1986mg	麦 ご飯セット 554kcal 16. 7g 14. 3g 86. 7g 670mg 521mg 250mg 1. 7g ご飯セット 1648kcal 53. 4g 43. 2g 249. 8g 1989mg
食合計	R回子とさつま芋の黒酢あん   各雨の五目炒め   法連草のごま和え   おかず   エネルギー   296kca   たんぱく質   9.7g   脂質   8.6g   大トリウム   787mg   カリウム   497mg   155mg   食塩相当量   2.0g   おかず   エネルギー   828kca   たんぱく質   39.0g   脂質   41.9g   大トリウム   2015mg   カリウム   1498mg   カリウム   1498mg   リン   541mg   食塩相当量   5.1g   エネルギー   956kca   12   12   13   14   14   14   15   16   15   16   16   16   16   16	三飯セット 586kcal 14.6g 9.3g 109.8g 788mg 569mg 232mg 2.0g ご飯セット 1698kcal 53.7g 44.0g 263.4g 2018mg 1714mg 772mg 5.1g 1826kcal	アジの幽庵焼 オーオンソテー 揚ナスの煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え おかず エネルギー 284kcal たんぱく質 18.1g 脂質 14.8g 炭水化物 19.0g ナトリウム 716mg カリウム 605mg リン 227mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 784kcal たんぱく質 38.6g 脂質 43.4g 炭水化物 57.5g ナトリウム 2120mg カリウム 1428mg リン 502mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 912kcal	表 乳麦落 ご飯セット 574kcal 23.0g 15.5g 81.9g 717mg 677mg 304mg 1.8g ご飯セット 1654kcal 53.3g 45.5g 246.2g 2123mg 1644mg 733mg 5.4g	★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮 もずくとなめこの。 エネルギー 255 たんぱく質 16 脳質 10 炭水化物 23 ナトリウム 60 リン 60 リン 19 食塩相当量 1 エネルギー 786 たんぱく質 39 脂質 41 炭水化物 64 ナトリウム 21 カリウム 15 リン 49 食塩相当量 5	表 三杯酢 卵麦か かず ご飯セット kcal 545kcal i.8g 21.7g 1.5g 11.2g i.6g 86.5g 1mg 632mg 678mg 269mg 6g 1.6g かず ご飯セット kcal 1656kcal 0g 53.7g 1g 43.2g 4g 253.1g 83mg 2186mg 61mg 1777mg 1mg 722mg 5g 5.5g kcal 1752kcal	★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮 マカロニマリーネサ・ おか エネルギー 280kc たんぱく質 16.5 脂質 16.6 炭水化物 16.6 ナトリウム 454c リン 454c リン 178c 食塩相当量 1.8 おか エネルギー 771kc たんぱく質 39.5 脂質 45.5 炭水化物 51.5 ナトリウム 1845 カリウム 1272 リン 439c 食塩相当量 4.7	表   一方   表   一方   一方   一方   表   一方   一方   一方   表   一方   一方   一方   一方   一方   表   一方   一方   一方   一方   一方   一方   一方   一方	メンチカツ スパソテー 日菜の煮び イカのトマト エネルぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム リウム リシ 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 ボルギー たんぱく質 脂質 ボルギー たんぱく質 はカリウム カリウム カリウム カリウム	プリオープリオープリオープリオープリオープリオープリオープリオープリオープリオー	表   でしている   16. 7g   16. 7g   14. 3g   86. 7g   670mg   521mg   250mg   1. 7g   1. 7g   1. 7g   1. 7g   2 10mg   1. 7g   2 10mg   2 10mg   2 10mg   3. 4g   43. 2g   249. 8g   1989mg   1756mg   758mg   5. 1g   1776kca
食合計合	Red P とさっま	三飯セット 586kcal 14.6g 9.3g 109.8g 788mg 569mg 232mg 2.0g ご飯セット 1698kcal 53.7g 44.0g 263.4g 2018mg 1714mg 772mg 5.1g 1826kcal 54.5g	アジの幽庵焼 オニオンソテー 揚ナスの煮物 <sup>カリフラワーのピーナッツ味噌和え</sup> おかず エネルギー 284kcal たんぱく質 18.1g 脂質 14.8g 炭水化物 19.0g ナトリウム 716mg カリウム 605mg リン 227mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 784kcal たんぱく質 38.6g 脂質 43.4g 炭水化物 57.5g ナトリウム 2120mg カリウム 1428mg リン 2120mg カリウム 1428mg リン 502mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 912kcal たんぱく質 39.4g	表 乳麦落 ご飯セット 574kcal 23.0g 15.5g 81.9g 717mg 677mg 304mg 1.8g ご飯セット 1654kcal 53.3g 45.5g 246.2g 2123mg 1644mg 733mg 5.4g 1782kcal 54.1g	★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮 もずくとなめこの。 エネルギー 255 たんぱく質 16 脂質 10 炭水化物 23 ナトリウム 63 カリウム 60 リン 60 リン 786 たんぱく質 39 脂質 41 炭水化物 64 ナトリウム 21 カリウム 15 リン 49 食塩相当量 5 エネルギー 882 たんぱく質 39	表 三杯酢 卵麦か かず ご飯セット はcal 545kcal 58g 21.7g 5g 11.2g 6g 86.5g 1mg 632mg 6mg 678mg 269mg 6g 1.6g かず ご飯セット はcal 1656kcal 0g 53.7g 1g 43.2g 4g 253.1g 83mg 2186mg 61mg 1777mg 1mg 722mg 5g 5.5g kcal 1752kcal 8g 54.5g	★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮 マカロニマリーネサ・ おか エネルギー 280kc たんぱく質 16.1 脂質 16.0 大トリウム 714r カリウム 454r リン 454r リン 178r 食塩相当量 1.8 おか エネルギー 771kc たんぱく質 39.1 脂質 45.1 炭水化物 51.2 ナトリウム 1845 カリウム 1272 リン 439r 食塩相当量 4.7	表   一方   表   一方   一方   表   方   一方   表   月   日本日本本本本本本本本本本本本本本本本本本本本本本本本本本本本本本本	メンパリカー 「一年を持ちます」 「一月を持ちまする。 「一月を持ちます」 「一月を持ちまする。 「一月を持ちます」 「一月を持ちます」 「一月を持ちます」 「一月を持ちます」 「一月を持ちます」 「一月を持ちます」 「一月を持ちます」 「一月を持ちます」 「一月を持ちます」 「一月を持ちます」 「一月を持ちます」 「一月を持ちまする。 「一月を持ちます」 「一月を持ちまする。 「一月を手をする。 「一月を手をする。 「一月を手をする。 「一月を手をする。 「一月を手をする。 「一月を手をする。 「一月を手をする。 「一月を手をする。 「一月を手をする。 「一月を手をする。 「一月を手をする。 「一月を手をする。 「一月	プリネーマリネ おかず 264kcal 11.8g 13.6g 23.8g 669mg 449mg 1.7g おかず 778kcal 38.7g 41.1g 61.1g 1986mg 1540mg 527mg 5.1g 906kcal 39.5g	表   でしている   でしている。   でしている。 
食合計	Red P とさっま	三飯セット 586kcal 14.6g 9.3g 109.8g 788mg 569mg 232mg 2.0g ご飯セット 1698kcal 53.7g 44.0g 263.4g 2018mg 1714mg 772mg 5.1g 1826kcal 54.5g 44.2g	アジの幽庵焼 オニオンソテー 揚ナスの煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え おかず エネルギー 284kcal たんぱく質 18.1g 脂質 14.8g 炭水化物 19.0g ナトリウム 716mg カリウム 605mg リン 227mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 784kcal たんぱく質 38.6g 脂質 43.4g 炭水化物 57.5g ナトリウム 2120mg カリウム 1428mg リン 2120mg カリウム 1428mg リン 502mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 912kcal たんぱく質 39.4g 脂質 43.6g	表 乳麦落 ご飯セット 574kcal 23.0g 15.5g 81.9g 717mg 677mg 304mg 1.8g ご飯セット 1654kcal 53.3g 45.5g 246.2g 2123mg 1644mg 733mg 5.4g 1782kcal 54.1g 45.7g	★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮 もずくとなめこの。 エネルギー 255 たんぱく質 16 脂質 10 炭水化物 23 ナトリウム 63 カリウム 60 リン 60 リン 786 たんぱく質 39 脂質 41 炭水化物 64 ナトリウム 21 カリウム 15 リン 49 食塩相当量 5 エネルギー 882 たんぱく質 39 脂質 41	表 三杯酢 卵麦か かず ご飯セット はcal 545kcal 58g 21.7g 5g 11.2g 5g 86.5g 1mg 632mg 6mg 678mg 269mg 6g 1.6g かず ご飯セット はcal 1656kcal 0g 53.7g 1g 43.2g 4g 253.1g 83mg 2186mg 61mg 1777mg 1mg 722mg 5g 5.5g kcal 1752kcal 8g 54.5g 3g 43.4g	★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮 マカロニマリーネサ・ おか エネルギー 280kc たんぱく質 16.1 脂質 16.0 大トリウム 714r カリウム 454r リン 454r リン 178r 食塩相当量 1.8 おか エネルギー 771kc たんぱく質 39.1 脂質 45.1 炭水化物 51.2 ナトリウム 1845 カリウム 1272 リン 439r 食塩相当量 4.7 エネルギー 897kc たんぱく質 40. 脂質 45.5	表   一方   表   一方   一方   上	メンパックス (イカのトマト) (イカのトマト) (イカのトマト) (イカのトマト) (イカのトマト) (イカのトマト) (イカのドマト) (イカのドマト) (イカのドマー) (イカのドマー) (イカー) (イカ	たし、マリネ おかず 264kcal 11. 8g 13. 6g 23. 8g 669mg 449mg 1. 7g おかず 778kcal 38. 7g 41. 1g 61. 1g 1986mg 1540mg 527mg 5. 1g 906kcal 39. 5g 41. 3g	表   554kca    16. 7g   14. 3g   86. 7g   670mg   521mg   250mg   1. 7g   3 ky   1648kca    53. 4g   43. 2g   249. 8g   1989mg   1756mg   758mg   5. 1g   1776kca    54. 2g   43. 4g
食合計合	Red P とさっま	三飯セット 586kcal 14.6g 9.3g 109.8g 788mg 569mg 232mg 2.0g ご飯セット 1698kcal 53.7g 44.0g 263.4g 2018mg 1714mg 772mg 5.1g 1826kcal 54.5g 44.2g 294.3g	アジの幽庵焼 オニオンソテー 揚ナスの煮物 <sup>カリフラワーのピーナッツ味噌和え</sup> おかず エネルギー 284kcal たんぱく質 18.1g 脂質 14.8g 炭水化物 19.0g ナトリウム 716mg カリウム 605mg リン 227mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 784kcal たんぱく質 38.6g 脂質 43.4g 炭水化物 57.5g ナトリウム 2120mg カリウム 1428mg リン 2120mg カリウム 1428mg リン 39.4g エネルギー 912kcal たんぱく質 39.4g 脂質 43.6g 炭水化物 88.4g	表 乳麦落 ご飯セット 574kcal 23.0g 15.5g 81.9g 717mg 677mg 304mg 1.8g ご飯セット 1654kcal 53.3g 45.5g 246.2g 2123mg 1644mg 733mg 5.4g 1782kcal 54.1g 45.7g 277.1g	★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮 もずくとなめこの。 エネルギー 255 たんぱく質 16 脂質 10 炭水化物 23 ナトリウム 63 カリウム 60 リン 60 リン 786 たんぱく質 39 脂質 41 炭水化物 64 ナトリウム 21 カリウム 15 リン 49 食塩相当量 5 エネルギー 882 たんぱく質 39 脂質 41 炭水化物 64 ナトリウム 15 リン 49 食塩和ギー 882 たんぱく質 39 脂質 41 炭水化物 64 ナトリウム 15 リン 49 食塩れギー 882 たんぱく質 39 脂質 41 炭水化物 87	表 三杯酢 卵麦か かず ご飯セット はcal 545kcal 58g 21.7g 5g 11.2g 5g 86.5g 1mg 632mg 6mg 678mg 2mg 269mg 6g 1.6g かず ご飯セット はcal 1656kcal 0g 53.7g 1g 43.2g 4g 253.1g 83mg 2186mg 61mg 1777mg 1mg 722mg 5g 5.5g kcal 1752kcal 8g 54.5g 3g 43.4g 4g 276.1g	★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮 マカロニマリーネサ・ おか エネルギー 280kc たんぱく質 16.5 脂質 16.6 炭水化物 16.6 ナトリウム 454r リン 454r リン 178r 食塩相当量 1.8 おか エネルギー 771kc たんぱく質 39.5 脱水化物 51.2 ナトリウム 1845 カリウム 1272 リン 439r 食塩相当量 4.7 エネルギー 897kc たんぱく質 40.8 脂質 45.5 炭水化物 81.8	表   表	メンパー ファイン マー ファイ マー アー	プリネーマリネ おかず 264kcal 11. 8g 13. 6g 23. 8g 669mg 449mg 1. 7g おかず 778kcal 38. 7g 41. 1g 61. 1g 1986mg 1540mg 527mg 5. 1g 906kcal 39. 5g 41. 3g 92. 0g	表   554kca    16. 7g   14. 3g   86. 7g   670mg   521mg   250mg   1. 7g   1. 7g   1. 7g   1. 7g   2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
食 合計 合計(間食	R回子とさつま芋の黒酢あん   各雨の五目炒め   法連草のごま和え   296kcal   たんぱく質   9.7g   脂質   8.6g   次水化物   46.9g   ナトリウム   787mg   カリウム   497mg   リン   155mg   食塩相当量   2.0g   おかず   エネルギー   828kcal   たんぱく質   39.0g   脂質   41.9g   大トリウム   2015mg   カリウム   1498mg   リン   541mg   食塩相当量   5.1g   エネルギー   956kcal   たんぱく質   39.8g   12   12   12   12   12   13   105.6g   105.6g   ナトリウム   2021mg   2021mg	三飯セット 586kcal 14.6g 9.3g 109.8g 788mg 569mg 232mg 2.0g ご飯セット 1698kcal 53.7g 44.0g 263.4g 2018mg 1714mg 772mg 5.1g 1826kcal 54.5g 44.2g 294.3g 2024mg	アジの幽庵焼 オニオンソテー 揚ナスの煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え おかず エネルギー 284kcal たんぱく質 18.1g 脂質 14.8g 炭水化物 19.0g ナトリウム 716mg カリウム 605mg リン 227mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 784kcal たんぱく質 38.6g 脂質 43.4g 炭水化物 57.5g ナトリウム 2120mg カリウム 1428mg リン 2120mg カリウム 1428mg リン 39.4g エネルギー 912kcal たんぱく質 39.4g 脂質 43.6g 炭水化物 88.4g ナトリウム 2126mg	表 乳麦落 ご飯セット 574kcal 23.0g 15.5g 81.9g 717mg 677mg 304mg 1.8g ご飯セット 1654kcal 53.3g 45.5g 246.2g 2123mg 1644mg 733mg 5.4g 1782kcal 54.1g 45.7g 277.1g 2129mg	★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮 もずくとなめこの。 エネルギー 255 たんぱく質 16 脂質 10 炭水化物 23 ナトリウム 63 カリウム 60 リン 19 食塩相当量 1 たんぱく質 39 脂質 41 炭水化物 64 ナトリウム 218 カリウム 155 リン 49 食塩相当量 5 エネルギー 882 たんぱく質 39 脂質 41 炭水化物 64 ナトリウム 218 カリウム 155 リン 49 食塩相当量 5 エネルギー 882 たんぱく質 39 脂質 41 炭水化物 87 ナトリウム 218	表 三杯酢 卵麦か かず ご飯セット はcal 545kcal .8g 21.7g .5g 11.2g .6g 86.5g .1mg 632mg .6mg 678mg .2mg 269mg .6mg 1.6g かず ご飯セット .0g 53.7g .1g 43.2g .4g 253.1g .8g 2186mg .1mg 722mg .1mg 721mg .1mg 722mg .1mg 722mg	★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮 マカロニマリーネサ・  おか エネルギー 280kc たんぱく質 16.5 臓水化物 16.6 ナトリウム 454r リン 454r リン 178r 食塩相当量 1.8  エネルギー 771kc たんぱく質 39.5 膨水化物 51.2 ナトリウム 1845 カリウム 1272 リン 439r 食塩相当量 4.7 エネルギー 897kc たんぱく質 40.8 脂質 45.1 ナトリウム 1845.5 カリウム 1845.5 カリウム 1845.1 ナトリウム 81.4 ナトリウム 1847.1	表   表	メンパー ファイン ファイン ファイン ファイン アー ファイン アー	プリネーマリネ おかず 264kcal 11. 8g 13. 6g 23. 8g 669mg 449mg 1. 7g おかず 778kcal 38. 7g 41. 1g 61. 1g 1986mg 1540mg 527mg 5. 1g 906kcal 39. 5g 41. 3g 92. 0g 1992mg	表表   554kca    16. 7g   14. 3g   86. 7g   670mg   521mg   250mg   1. 7g   1. 7g   1. 7g   1. 7g   249. 8g   43. 2g   249. 8g   1989mg   1756mg   758mg   5. 1g   1776kca    54. 2g   43. 4g   280. 7g   1995mg
食合計(間	R回子とさつま芋の黒酢あん   各雨の五目炒め   法連草のごま和え   296kcal   たんぱく質   9.7g   155mg   46.9g   ナトリウム   787mg   155mg   2.0g   おかず   エネルギー   828kcal   たんぱく質   39.0g   156kcal   たんぱく質   39.0g   157mg   14.7g   14.7g   15.1mg   14.7g   14.7g   14.7g   14.7g   14.7g   15.1mg   14.7g   15.1mg   15.1g   15.1g	三飯セット 586kcal 14.6g 9.3g 109.8g 788mg 569mg 232mg 2.0g ご飯セット 1698kcal 53.7g 44.0g 263.4g 2018mg 1714mg 772mg 5.1g 1826kcal 54.5g 44.2g 294.3g 2024mg 1834mg	アジの幽庵焼 オニオンソテー 揚ナスの煮物 ************************************	表 乳麦落 ご飯セット 574kcal 23.0g 15.5g 81.9g 717mg 677mg 304mg 1.8g ご飯セット 1654kcal 53.3g 45.5g 246.2g 2123mg 1644mg 733mg 5.4g 1782kcal 54.1g 45.7g 277.1g 2129mg 1764mg	★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮 もずくとなめこの。 エネルギー 255 たんぱく質 16 脂質 10 炭水化物 23 ナトリウム 63 カリウム 60 リン 19 食塩相当量 1 たんぱく質 39 脂質 41 炭水化物 64 ナトリウム 21 カリウム 15 リン 49 食塩相当量 5 エネルギー 882 たんぱく質 39 脂質 41 炭水化物 64 ナトリウム 21 カリウム 15 リン 49 食塩和ギー 882 たんぱく質 39 脂質 41 炭水化物 87 ナトリウム 21 カリウム 15	表 三杯酢 卵麦か かず ご飯セット はcal 545kcal .8g 21.7g .5g 11.2g .6g 86.5g .1mg 632mg .6mg 632mg .6mg 269mg .0mg 269mg .0mg 269mg .0mg 269mg .0mg 269mg .0mg 269mg .0mg 1.6g .0mg 1.6g .0mg 1.6g .0mg 253.7g .1mg 43.2g .4mg 253.1g .4mg 276.1g .8mg 2192mg .4mg 276.1g .8mg 2192mg .4mg 2192mg .4mg 1890mg	★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮 マカロニマリーネサ・ にんぱく質 16.5 脂質 16.5 炭水化物 16.6 ナトリウム 454r リン 178r 食塩相当量 1.8 エネルギー 771kc たんぱく質 39.5 炭水化物 51.2 ナトリウム 1845 カリウム 1272 リン 439r 食塩相当量 4.7 エネルギー 897kc たんぱく質 40.8 脂質 45.1 ナトリウム 1845 カリウム 1847 カリウム 1847	表   表	メンパマー 「カカのトマト」 「カカのトマト」 「カカのトマト」 「カカのトマト」 「カルぱく 質」 「おからな」 「おからな」 「カリンは相当ギー質」 「大トリウム」 「カリンは相がくな」 「カリンは相がくな」 「カリンは相がな」 「カリウム」 「カリカー 「	たし、マリネ おかず 264kcal 11. 8g 13. 6g 23. 8g 669mg 449mg 1. 7g 38. 7g 41. 1g 61. 1g 1986mg 1540mg 527mg 5. 1g 906kcal 39. 5g 41. 3g 92. 0g 1992mg 1660mg	表表表   554kca    16. 7g   14. 3g   86. 7g   670mg   521mg   250mg   1. 7g   1. 7g   1. 7g   1. 7g   249. 8g   43. 2g   249. 8g   1989mg   1756mg   758mg   5. 1g   1776kca    54. 2g   43. 4g   280. 7g   1995mg   1876mg   1876mg
食 合計 合計(間食	R回子とさつま芋の黒酢あん   各雨の五目炒め   法連草のごま和え   296kcal   たんぱく質   9.7g   脂質   8.6g   次水化物   46.9g   ナトリウム   787mg   カリウム   497mg   リン   155mg   食塩相当量   2.0g   おかず   エネルギー   828kcal   たんぱく質   39.0g   脂質   41.9g   大トリウム   2015mg   カリウム   1498mg   リン   541mg   食塩相当量   5.1g   エネルギー   956kcal   たんぱく質   39.8g   12   12   12   12   12   13   105.6g   105.6g   ナトリウム   2021mg   2021mg	三飯セット 586kcal 14.6g 9.3g 109.8g 788mg 569mg 232mg 2.0g ご飯セット 1698kcal 53.7g 44.0g 263.4g 2018mg 1714mg 772mg 5.1g 1826kcal 54.5g 44.2g 294.3g 2024mg 1834mg 786mg	アジの幽庵焼 オニオンソテー 揚ナスの煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え おかず エネルギー 284kcal たんぱく質 18.1g 脂質 14.8g 炭水化物 19.0g ナトリウム 716mg カリウム 605mg リン 227mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 784kcal たんぱく質 38.6g 脂質 43.4g 炭水化物 57.5g ナトリウム 2120mg カリウム 1428mg リン 2120mg カリウム 1428mg リン 39.4g エネルギー 912kcal たんぱく質 39.4g 脂質 43.6g 炭水化物 88.4g ナトリウム 2126mg	表 乳麦落 ご飯セット 574kcal 23.0g 15.5g 81.9g 717mg 677mg 304mg 1.8g ご飯セット 1654kcal 53.3g 45.5g 246.2g 2123mg 1644mg 733mg 5.4g 1782kcal 54.1g 45.7g 277.1g 2129mg 1764mg 747mg	★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮 もずくとなめこの。 エネルギー 255 たんぱく質 16 脂質 10 炭水化物 23 ナトリウム 60 リン 19 食塩相当量 1 炭水化物 64 ナトリウム 21 カリウム 15 リン 49 食塩相当量 5 エネルギー 882 たんぱく質 39 脂質 41 炭水化物 64 ナトリウム 15 リン 49 食塩相当量 5 エネルギー 882 たんぱく質 39 脂質 41 炭水化物 87 ナトリウム 21 カリウム 16 リン 49 食塩相当量 5 エネルギー 882 たんぱく質 39 脂質 41 炭水化物 87 ナトリウム 21 カリウム 16	表 三杯酢 卵麦か かず ご飯セット はcal 545kcal .8g 21.7g .5g 11.2g .6g 86.5g .1mg 632mg .6mg 678mg .2mg 269mg .6mg 1.6g かず ご飯セット .0g 53.7g .1g 43.2g .4g 253.1g .8g 2186mg .1mg 722mg .1mg 721mg .1mg 722mg .1mg 722mg	★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮 マカロニマリーネサ・  おか エネルギー 280kc たんぱく質 16.5 臓水化物 16.6 ナトリウム 454r リン 454r リン 178r 食塩相当量 1.8  エネルギー 771kc たんぱく質 39.5 膨水化物 51.2 ナトリウム 1845 カリウム 1272 リン 439r 食塩相当量 4.7 エネルギー 897kc たんぱく質 40.8 脂質 45.1 ナトリウム 1845.5 カリウム 1845.5 カリウム 1845.1 ナトリウム 81.4 ナトリウム 1847.1	表   一方の   で   で   で   で   で   で   で   で   で   で	メンパワー (イン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン	プリネーマリネ おかず 264kcal 11. 8g 13. 6g 23. 8g 669mg 449mg 1. 7g おかず 778kcal 38. 7g 41. 1g 61. 1g 1986mg 1540mg 527mg 5. 1g 906kcal 39. 5g 41. 3g 92. 0g 1992mg	表表 ご飯セット 554kcal 16.7g 14.3g 86.7g 670mg 521mg 250mg 1.7g ①飯セット 1648kcal 53.4g 43.2g 249.8g 1989mg 1756mg 758mg 5.1g 1776kcal 54.2g 43.4g 280.7g 1995mg

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。

※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。

※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。

※おかずのみの組合員様は**★**印のものは各家庭にて御用意ください。

## お食事の作り方



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

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。





⑤ごはん、味噌汁と共に 器に盛り付けして 完了です。注)味噌汁はつきません

## ワンポイントアドバイス

- ●湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて 火をかけます。沸騰したら火を止めて 5~10分程度保温して下さい。
- ●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに 盛付ける事が出来ます。