(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	4月29日(月)	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)
	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g
	目玉焼き 卵 里芋といかの煮物 麦	鶏じゃが煮 麦落	白身魚のしんじょう 卵麦	厚焼玉子 卵麦 チキンアラビアータ 麦	豚肉としめじの生姜バター風味 卵乳麦
	里芋といかの煮物 麦	麩とえのきのさっと煮 麦	竹輪とインゲンの玉子とじ 卵麦	チキンアラビアータ 麦	鶏ミンチと小松菜の煮物 乳麦
	大根と青菜の柚子和える麦	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	インゲンのごま和え
朝					
食	おかず ご飯セット エネルギー 132kca 325kca				
		エネルキー 150kGa1 545kGa1 たんぱく質 9.0g 12.3g			エネルキー 104kGa1 357kGa1 たんぱく質 10.5g 13.8g
	<u> </u>	1/2/016 \ 月 3.0g 12.0g 12.0g 12.0g 16.0g 16.0g	<u> </u>	指質 9.7g 10.2g	脂質 8.5g 9.0g
	炭水化物 10.4g 52.3g	脂質 5.9g 6.4g 炭水化物 17.2g 59.1g	炭水化物 14.6g 1 56.5g	脂質 9.7g 10.2g 炭水化物 17.0g 58.9g	炭水化物 12.8g 54.7g
	ナトリウム 467mg 468mg	ナトリウム 528mg 529mg	<u> ナトリウム 669mg 670mg</u>	ナトリウム 562mg 563mg	ナトリウム 635mg 636mg
	食塩相当量 1.2g 1.2g	食塩相当量 1.3g 1.3g		食塩相当量 1.4g 1.4g	食塩相当量 1.6g 1.6g
	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g
	鶏のカレー照煮込み 麦	揚げ豆腐の南蛮づけ 麦 インゲンの生姜炒め 麦		キャベツと豚肉の塩あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め 麦落	ホッケの照焼 麦 塩枝豆
	アロツコリー 豚肉とごぼうの煮物 麦	1 ブケブの生姜炒め 麦 菜の花ときのこの和え物 麦	ピーマンソテー 卵乳麦 鶏肉と野菜の中華炒め 卵麦落	人立とこはりの味噌炒め 友洛 ためこと芝葉のサッと者	塩 <u>(スユー</u> 大根と鶏肉の味噌煮 麦
	キャロットラペー麦	来の化ととのこの相え物「麦	<u>周内とお来の十半がの 明 友 済</u> じゃが芋の中華風サラダ 麦	なめこと右牙のサラと黒	マリーネサラダ 卵乳麦
B					
昼食					
	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット	おかず ご飯セット	おかず ご飯セット
		エネルギー 254kca 447kca たんぱく質 14.1g 17.4g	エネルキー 200kca1 393kca1 たんぱく質 14.6g 17.9g		エネルギー 251kcal 444kcal たんぱく質 18.1g 21.4g
	たんぱく質 14.4g 17.7g 脂質 12.8g 13.3g	たんぱく質 14.1g 17.4g 脂質 12.8g 13.3g	14.0g 17.9g 17.9g 18 18 18 18 18 18 18 1	16.0はく貝 14.2g 17.5g 10.9g 10.9g 10.9g	
	<u>胴 員 </u>	<u>開員 </u>	脂質 6.9g 7.4g 炭水化物 19.3g 61.2g	脂質 10.4g 10.9g 炭水化物 15.1g 57.0g	
		ナトリウム 872mg 873mg	ナトリウム 850mg 851mg	ナトリウム 716mg 717mg	ナトリウム 582mg 583mg
	食塩相当量 1.8g 1.8g	食塩相当量 2.2g 2.2g		食塩相当量 1.8g 1.8g	食塩相当量 1.5g 1.5g
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g
IFIE	◎りんご150g	◎バナナ90g		◎りんご150g	◎キウイフルーツ150g
	★ごはん120g	★ごはん120g ボークチャップ 乳	★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 麦	★ごはん120g	★ごはん120g
	まぐろカツ 麦				カコーナ 孝は カット・バーガ 両 主
	人参グラッカ 의事		場例とれんこんの思り点 支	ブリの味噌焼	クリーム煮込みハンバーグ 乳麦
	まぐろカツ 麦 人参グラッセ 乳麦 軽肉と小松草者 実	高野豆腐の味噌煮 卵麦	菜の花	人参のきんびら 麦	菜の花のツナ炒め「卵乳麦か
	人参グラッセ 乳麦 鶏肉と小松菜煮 麦 煮生酢 麦		菜の花 ぜんまいとミンチの煮物 乳麦	人参のきんびら 麦 豚肉と里芋のごま煮 麦	クリーム煮込みハンバーグ 乳麦 菜の花のツナ炒め 卵乳麦か 若芽としらすのおひたし 麦
	人参グラッセ 乳麦 鶏肉と小松菜煮 麦 煮生酢 麦	高野豆腐の味噌煮 卵麦	菜の花	人参のきんびら 麦	菜の花のツナ炒め「卵乳麦か
A	人参グラッセ 乳麦 鶏肉と小松菜煮 麦 煮生酢 麦	高野豆腐の味噌煮 卵麦	菜の花 ぜんまいとミンチの煮物 乳麦	人参のきんびら 麦 豚肉と里芋のごま煮 麦 ブロッコリーのサラダ	菜の花のツナ炒め「卵乳麦か
夕食	鶏肉と小松菜煮 麦 煮生酢 麦	高野豆腐の味噌煮 卵麦 鶏肉とオクラの中華風 麦	菜の花 ぜんまいとミンチの煮物 乳麦 キャベツのピーナッツ和え 麦落	人参のきんびら 麦豚肉と里芋のごま煮 麦ブロッコリーのサラダドレッシング (小袋) 麦	菜の花のツナ炒め 卵乳麦か 若芽としらすのおひたし 麦
-	鶏肉と小松菜煮 麦 煮生酢 麦 おかず ご飯セット	高野豆腐の味噌煮 卵麦 鶏肉とオクラの中華風 麦 おかず ご飯セット	菜の花 ぜんまいとミンチの煮物 乳麦 キャベツのピーナッツ和え 麦落 おかず ご飯セット	人参のきんびら 麦 豚肉と里芋のごま煮 麦 ブロッコリーのサラダ ドレッシング (小袋) 麦 おかず ご飯セット	菜の花のツナ炒め 卵乳麦か 若芽としらすのおひたし 麦 おかず ご飯セット
-	鶏肉と小松菜煮 麦 煮生酢 麦 おかず ご飯セット エネルギー 280kcal 473kcal	高野豆腐の味噌煮 卵麦 鶏肉とオクラの中華風 麦 おかず ご飯セット エネルギー 271kcal 464kcal	来の花 ぜんまいとミンチの煮物 乳麦 キャベツのピーナッツ和え 麦落 おかず ご飯セット エネルギー 279kca 472kca	人参のきんびら 麦 豚肉と里芋のごま煮 麦 ブロッコリーのサラダ ドレッシング (小袋) 麦 おかず ご飯セット エネルギー 264kca 457kca	菜の花のツナ炒め 卵乳麦か 若芽としらすのおひたし 麦 おかず ご飯セット エネルギー 204kca 397kca
-	鶏肉と小松菜煮 麦 煮生酢 麦 よかず ご飯セット エネルギー 280kcal 473kcal たんぱく質 17.6g 20.9g	高野豆腐の味噌煮 卵麦 鶏肉とオクラの中華風 麦 おかず ご飯セット エネルギー 271kcal 464kcal たんぱく質 19.4g 22.7g	菜の花 ぜんまいとミンチの煮物 乳麦 キャベツのピーナッツ和え 麦落 おかず ご飯セット エネルギー 279kcal 472kcal たんぱく質 18.2g 21.5g	大参のきんびら 麦 豚肉と里芋のごま煮 麦 ブロッコリーのサラダ ドレッシング (小袋) 麦 おかず ご飯セット エネルギー 264kcal 457kcal たんぱく質 18.3g 21.6g	菜の花のツナ炒め 卵乳麦か 若芽としらすのおひたし 麦 おかず ご飯セット エネルギー 204kcal 397kcal たんぱく質 11.9g 15.2g
-	鶏肉と小松菜煮 麦 煮生酢 麦 まかず ご飯セット エネルギー 280kcal 473kcal たんぱく質 17.6g 20.9g 脂質 13.6g 14.1g	高野豆腐の味噌煮 卵麦 鶏肉とオクラの中華風 麦 おかず ご飯セット エネルギー 271kcal 464kcal たんぱく質 19.4g 22.7g 脂質 12.7g 13.2g	来の花 ぜんまいとミンチの煮物 乳麦 キャベツのピーナッツ和え 麦落 おかず ご飯セット エネルギー 279kcal 472kcal たんぱく質 18.2g 21.5g 脂質 13.8g 14.3g	大参のきんびら 麦 豚肉と里芋のごま煮 麦 ブロッコリーのサラダ ドレッシング (小袋) 麦 おかず ご飯セット エネルギー 264kcal 457kcal たんぱく質 18.3g 21.6g 脂質 13.1g 13.6g	菜の花のツナ炒め 卵乳麦か 若芽としらすのおひたし 麦 おかず ご飯セット エネルギー 204kcal 397kcal たんぱく質 11.9g 15.2g 脂質 10.2g 10.7g
-	鶏肉と小松菜煮 麦煮生酢 ままかず ご飯セット エネルギー 280kcal 473kcal たんぱく質 17.6g 20.9g 脂質 13.6g 14.1g 炭水化物 21.6g 63.5g	高野豆腐の味噌煮 卵麦 鶏肉とオクラの中華風 麦 おかず ご飯セット エネルギー 271kcal 464kcal たんぱく質 19.4g 22.7g 脂質 12.7g 13.2g 炭水化物 18.1g 60.0g	東の花 ぜんまいとミンチの煮物 乳麦 キャベツのピーナッツ和え 麦落 おかず ご飯セット エネルギー 279kcal 472kcal たんぱく質 18.2g 21.5g 脂質 13.8g 14.3g 炭水化物 20.7g 62.6g	大参のきんびら 麦 下のと里芋のごま煮 麦 ブロッコリーのサラダ	菜の花のツナ炒め 卵乳麦か 若芽としらすのおひたし 麦 おかず ご飯セット エネルギー 204kcal 397kcal たんぱく質 11.9g 15.2g 脂質 10.2g 10.7g 炭水化物 16.2g 58.1g
-	鶏肉と小松菜煮 麦煮生酢	高野豆腐の味噌煮 卵麦 鶏肉とオクラの中華風 麦 おかず ご飯セット エネルギー 271kcal 464kcal たんぱく質 19.4g 22.7g 脂質 12.7g 13.2g 炭水化物 18.1g 60.0g ナトリウム 785mg 786mg 食塩相当量 2.0g 2.0g	来の花 ぜんまいとミンチの煮物 乳麦 キャベツのピーナッツ和え 麦落 おかず ご飯セット エネルギー 279kcal 472kcal たんぱく質 18.2g 21.5g 脂質 13.8g 14.3g 炭水化物 20.7g 62.6g ナトリウム 673mg 674mg 食塩相当量 1.7g 1.7g	大参のきんびら 麦 豚肉と里芋のごま煮 麦 ブロッコリーのサラダ ドレッシング (小袋) 麦 おかず ご飯セット エネルギー 264kcal 457kcal たんぱく質 18.3g 21.6g 脂質 13.1g 13.6g 炭水化物 17.7g 59.6g ナトリウム 719mg 720mg 食塩相当量 1.8g 1.8g	菜の花のツナ炒め 卵乳麦か 若芽としらすのおひたし 麦 おかず ご飯セット エネルギー 204kcal 397kcal たんぱく質 11.9g 15.2g 指質 10.2g 10.7g 炭水化物 16.2g 58.1g ナトリウム 809mg 810mg 食塩相当量 2.1g 2.1g
-	第内と小松菜煮 麦 煮生酢 麦 おかず ご飯セット こ飯セット 280kcal 473kcal 473kcal たんぱく質 17.6g 20.9g 脂質 13.6g 14.1g 炭水化物 21.6g 63.5g ナトリウム 684mg 685mg 食塩相当量 1.7g 1.7g 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 また	高野豆腐の味噌煮 卵麦 鶏肉とオクラの中華風 麦 おかず ご飯セット エネルギー 271kcal 464kcal たんぱく質 19.4g 22.7g 脂質 12.7g 13.2g 炭水化物 18.1g 60.0g ナトリウム 785mg 786mg 食塩相当量 2.0g 2.0g	東の花 ぜんまいとミンチの煮物 乳麦 キャベツのピーナッツ和え 麦落 おかず ご飯セット エネルギー 279kcal 472kcal たんぱく質 18.2g 21.5g 脂質 13.8g 14.3g 炭水化物 20.7g 62.6g ナトリウム 673mg 674mg 食塩相当量 1.7g 1.7g	大参のきんびら 麦	菜の花のツナ炒め 卵乳麦か 若芽としらすのおひたし 麦 おかず ご飯セット エネルギー 204kcal 397kcal たんぱく質 11.9g 15.2g 脂質 10.2g 10.7g 炭水化物 16.2g 58.1g ナトリウム 809mg 810mg 食塩相当量 2.1g 2.1g おかず ご飯セット
-	鶏肉と小松菜煮 麦 煮生酢 麦 おかず ご飯セット こ飯セット 13.6g 20.9g 14.1g 13.6g 14.1g 14.1g 685mg 685mg 684mg 685mg 14.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1	高野豆腐の味噌煮 卵麦 鶏肉とオクラの中華風 麦 おかず ご飯セット エネルギー 271kcal 464kcal たんぱく質 19.4g 22.7g 脂質 12.7g 13.2g 炭水化物 18.1g 60.0g ナトリウム 785mg 786mg 食塩相当量 2.0g 2.0g おかず ご飯セット エネルギー 675kcal 1254kcal	来の花 ぜんまいとミンチの煮物 乳麦 キャベツのピーナッツ和え 麦落 おかず ご飯セット エネルギー 279kcal 472kcal たんぱく質 18.2g 21.5g 脂質 13.8g 14.3g 炭水化物 20.7g 62.6g ナトリウム 673mg 674mg 食塩相当量 1.7g 1.7g おかず ご飯セット エネルギー 631kcal 1210kcal	大参のきんびら 麦	菜の花のツナ炒め 卵乳麦か 若芽としらすのおひたし 麦 おかず ご飯セット エネルギー 204kcal 397kcal たんぱく質 11.9g 15.2g 間質 10.2g 10.7g 炭水化物 16.2g 58.1g ナトリウム 809mg 810mg 食塩相当量 2.1g 2.1g よかず ご飯セット エネルギー 619kcal 1198kcal
食	鶏肉と小松菜煮 麦 煮生酢 麦 おかず ご飯セット こ飯セット 280kcal 473kcal 473kcal たんぱく質 17.6g 20.9g 脂質 13.6g 14.1g 炭水化物 21.6g 63.5g ナトリウム 684mg 685mg 食塩相当量 1.7g 1.7g おかず ご飯セット スルギー 658kcal 1237kcal たんぱく質 40.9g 50.8g	高野豆腐の味噌煮 卵麦 鶏肉とオクラの中華風 麦 おかず ご飯セット エネルギー 271kcal 464kcal たんぱく質 19.4g 22.7g 脂質 12.7g 13.2g 炭水化物 18.1g 60.0g ナトリウム 785mg 786mg 食塩相当量 2.0g 2.0g おかず ご飯セット エネルギー 675kcal 1254kcal たんぱく質 42.5g 52.4g	来の花 ぜんまいとミンチの煮物 乳麦 キャベツのピーナッツ和え 麦落 おかず ご飯セット エネルギー 279kcal 472kcal たんぱく質 18.2g 21.5g 脂質 13.8g 14.3g 炭水化物 20.7g 62.6g ナトリウム 673mg 674mg 食塩相当量 1.7g 1.7g おかず ご飯セット エネルギー 631kcal 1210kcal たんぱく質 39.7g 49.6g	大参のきんびら 麦	菜の花のツナ炒め 卵乳麦か 若芽としらすのおひたし 麦 おかず ご飯セット エネルギー 204kcal 397kcal たんぱく質 11.9g 15.2g 脂質 10.2g 10.7g 炭水化物 16.2g 58.1g ナトリウム 809mg 810mg 食塩相当量 2.1g 2.1g おかず ご飯セット エネルギー 619kcal 1198kcal たんぱく質 40.5g 50.4g
食合	鶏肉と小松菜煮 麦 煮生酢 麦 おかず ご飯セットエネルギー 280kcal 473kcal 473kcal たんぱく質 17.6g 20.9g 14.1g 50.8g 14.1g 50.8g 50.8g 685mg 685mg 685mg 685mg 685mg 685mg 50.8g 1237kcal たんぱく質 40.9g 50.8g 1237kcal たんぱく質 40.9g 50.8g 16g 32.4g 33.9g	高野豆腐の味噌煮 卵麦 鶏肉とオクラの中華風 麦 おかず ご飯セット エネルギー 271kcal 464kcal たんぱく質 19.4g 22.7g 脂質 12.7g 13.2g 炭水化物 18.1g 60.0g ナトリウム 785mg 786mg 食塩相当量 2.0g 2.0g おかず ご飯セット エネルギー 675kcal 1254kcal たんぱく質 42.5g 52.4g 脂質 31.4g 32.9g	来の花	大参のきんびら 麦	菜の花のツナ炒め 卵乳麦か 若芽としらすのおひたし 麦 おかず ご飯セット エネルギー 204kcal 397kcal たんぱく質 11.9g 15.2g 10.7g 炭水化物 16.2g 58.1g ナトリウム 809mg 810mg 食塩相当量 2.1g 2.1g おかず ご飯セット エネルギー 619kcal 1198kcal たんぱく質 40.5g 50.4g 脂質 31.7g 33.2g
食	鶏肉と小松菜煮 麦 煮生酢 麦 エネルギー 280kcal 473kcal たんぱく質 17.6g 20.9g 脂質 13.6g 14.1g 炭水化物 21.6g 63.5g ナトリウム 684mg 685mg 食塩相当量 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g	高野豆腐の味噌煮 卵麦 鶏肉とオクラの中華風 麦 おかず ご飯セット エネルギー 271kcal 464kcal たんぱく質 19.4g 22.7g 脂質 12.7g 13.2g 炭水化物 18.1g 60.0g ナトリウム 785mg 786mg 食塩相当量 2.0g 2.0g おかず ご飯セット エネルギー 675kcal 254cal たんぱく質 42.5g 52.4g 脂質 31.4g 32.9g 炭水化物 58.5g 184.2g	東の花 ぜんまいとミンチの煮物 乳麦 キャベツのピーナッツ和え 麦落 おかず ご飯セット エネルギー 279kcal 472kcal たんぱく質 18.2g 21.5g 13.8g 14.3g 14.3g 17g 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g	大参のきんびら 麦	菜の花のツナ炒め 卵乳麦か 若芽としらすのおひたし 麦 おかず ご飯セット エネルギー 204kcal 397kcal たんぱく質 11.9g 15.2g 10.2g 10.7g
	鶏肉と小松菜煮 麦 煮生酢 麦 おかず ご飯セットエネルギー 280kcal 473kcal たんぱく質 17.6g 20.9g 脂質 13.6g 14.1g 皮水化物 21.6g 63.5g ナトリウム 684mg 685mg 685mg 684mg 685mg 175.0g 175.8g 1237kcal たんぱく質 40.9g 50.8g 脂質 32.4g 33.9g 大トリウム 1846mg 1849mg	高野豆腐の味噌煮 卵麦 鶏肉とオクラの中華風 麦 おかず ご飯セット エネルギー 271kcal 464kcal たんぱく質 19.4g 22.7g 脂質 12.7g 13.2g 炭水化物 18.1g 60.0g ナトリウム 785mg 786mg 食塩相当量 2.0g 2.0g エネルギー 675kcal 1254kcal たんぱく質 42.5g 52.4g 脂質 31.4g 32.9g 炭水化物 58.5g 184.2g ナトリウム 2185mg 2188mg	東の花 ぜんまいとミンチの煮物 乳麦 キャベツのピーナッツ和え 麦落 ボかず ご飯セット エネルギー 279kcal 472kcal たんぱく質 18.2g 21.5g 脂質 13.8g 14.3g 炭水化物 20.7g 62.6g ナトリウム 673mg 674mg 食塩相当量 1.7g 1.7g エネルギー 631kcal 1210kcal たんぱく質 39.7g 49.6g 脂質 28.2g 29.7g 炭水化物 54.6g 180.3g ナトリウム 2192mg 2195mg	大参のきんびら 麦	菜の花のツナ炒め 卵乳麦か 若芽としらすのおひたし 麦 おかず ご飯セット エネルギー 204kcal 397kcal たんぱく質 11.9g 15.2g 10.7g 58.1g ナトリウム 809mg 810mg 食塩相当量 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2
食合計合	実施 大かず ご飯セット エネルギー 280kcal 473kcal たんぱく質 17.6g 20.9g 脂質 13.6g 14.1g 炭水化物 21.6g 63.5g ナトリウム 684mg 685mg 食塩相当量 1.7g 1.7g コンカず ご飯セット エネルギー 658kcal 1237kcal たんぱく質 40.9g 50.8g 店賃 32.4g 33.9g 炭水化物 49.4g 175.1g ナトリウム 1846mg 1849mg	高野豆腐の味噌煮 卵麦 鶏肉とオクラの中華風 麦 おかず ご飯セット エネルギー 271kcal 464kcal たんぱく質 19.4g 22.7g 脂質 12.7g 13.2g 炭水化物 18.1g 60.0g ナトリウム 785mg 786mg 食塩相当量 2.0g 2.0g おかず ご飯セット エネルギー 675kcal 254cal たんぱく質 42.5g 52.4g 脂質 31.4g 32.9g 炭水化物 58.5g 184.2g	来の花 ぜんまいとミンチの煮物 乳麦 キャベツのピーナッツ和え 麦落 ボかず ご飯セット エネルギー 279kca 472kca たんぱく質 18.2g 21.5g 脂質 13.8g 14.3g 炭水化物 20.7g 62.6g ナトリウム 673mg 674mg 食塩相当量 1.7g 1.7g エネルギー 631kca 1210kca たんぱく質 39.7g 49.6g 脂質 28.2g 29.7g 炭水化物 54.6g 180.3g ナトリウム 2192mg 2195mg	大参のきんびら 麦	菜の花のツナ炒め 卵乳麦か 若芽としらすのおひたし 麦 おかず ご飯セット エネルギー 204kca 397kca たんぱく質 11.9g 15.2g 10.7g 次水化物 16.2g 58.1g ナトリウム 809mg 810mg 食塩相当量 2.1g 2.1g 2.1g 198kca たんぱく質 40.5g 50.4g 198kca たんぱく質 40.5g 50.4g 15んぱく質 40.5g 50.4g 15んぱく質 40.5g 50.4g 15んぱく質 40.5g 50.4g 15んぱく質 31.7g 33.2g 次水化物 42.5g 168.2g ナトリウム 2026mg 2029mg 食塩相当量 5.2g 5.2g エネルギー 820kca 1399kca
食合計	器肉と小松菜煮 麦 煮生酢 麦 まれギー 280kcal 473kcal たんぱく質 17.6g 20.9g 脂質 13.6g 14.1g 炭水化物 21.6g 63.5g ナトリウム 684mg 685mg 食塩相当量 1.7g 1.7g まかず ご飯セット ストリウム 658kcal 1237kcal たんぱく質 40.9g 50.8g 脂質 32.4g 33.9g 炭水化物 49.4g 175.1g ナトリウム 1846mg 1849mg 食塩相当量 4.7g 4.7g エネルギー 865kcal 1444kcal たんぱく質 47.0g 56.9g	高野豆腐の味噌煮 卵麦 鶏肉とオクラの中華風 麦 おかず ご飯セット エネルギー 271kcal 464kcal たんぱく質 19.4g 22.7g 脂質 12.7g 13.2g 炭水化物 18.1g 60.0g ナトリウム 785mg 786mg 食塩相当量 2.0g 2.0g おかず ご飯セット エネルギー 675kcal 1254kcal たんぱく質 42.5g 52.4g 脂質 31.4g 32.9g 炭水化物 58.5g 184.2g ナトリウム 2185mg 2188mg 食塩相当量 5.5g 5.5g エネルギー 873kcal 1452kcal たんぱく質 49.4g 59.3g	菜の花	大参のきんびら 表	菜の花のツナ炒め 卵乳麦か 若芽としらすのおひたし 麦 おかず ご飯セット エネルギー 204kcal 397kcal たんぱく質 11.9g 15.2g 10.7g 58.1g 10.2g 58.1g 10.2g 58.1g 10.2g 58.1g 10.2g 58.1g 10.2g 58.1g 10.2g 50.4g 1198kcal 128kcal 128kcal
食合計合計	鶏肉と小松菜煮 麦 煮生酢 麦 おかず ご飯セットエネルギー 280kcal 473kcal たんぱく質 17.6g 20.9g 脂質 13.6g 14.1g 炭水化物 21.6g 63.5g ナトリウム 684mg 685mg 食塩相当量 1.7g 1.7g おかず ご飯セットエネルギー 658kcal 1237kcal たんぱく質 40.9g 50.8g 脂質 32.4g 33.9g 炭水化物 49.4g 175.1g ナトリウム 1846mg 1849mg 食塩相当量 4.7g 4.7g エネルギー 865kcal 1444kcal たんぱく質 47.0g 56.9g 脂質 39.5g 41.0g	高野豆腐の味噌煮 卵麦 鶏肉とオクラの中華風 麦 おかず ご飯セット エネルギー 271kcal 464kcal たんぱく質 19.4g 22.7g 脂質 12.7g 13.2g 炭水化物 18.1g 60.0g ナトリウム 785mg 786mg 食塩相当量 2.0g 2.0g おかず ご飯セット エネルギー 675kcal 1254kcal たんぱく質 42.5g 52.4g 脂質 31.4g 32.9g 炭水化物 58.5g 184.2g ナトリウム 2185mg 2188mg 食塩相当量 5.5g 5.5g エネルギー 873kcal 1452kcal たんぱく質 49.4g 59.3g 脂質 38.4g 39.9g	来の花	大参のきんびら 表	菜の花のツナ炒め 卵乳麦か 岩芽としらすのおひたし 麦 おかず ご飯セット エネルギー 204kcal 397kcal たんぱく質 11.9g 15.2g 10.7g 炭水化物 16.2g 58.1g ナトリウム 809mg 810mg 食塩相当量 2.1g 2
食合計合計(間食	鶏肉と小松菜煮 麦 煮生酢 麦 おかず ご飯セット こ飯セット こんぱく質 17.6g 20.9g 旧質 13.6g 14.1g 炭水化物 21.6g 63.5g ナトリウム 684mg 685mg 食塩相当量 1.7g 1.7g 1.7g コンカップ こ飯セット このより エネルギー 658kcal 1237kcal たんぱく質 40.9g 50.8g 脂質 32.4g 33.9g 炭水化物 49.4g 175.1g ナトリウム 1846mg 1849mg 食塩相当量 4.7g 4.7g エネルギー 865kcal 1444kcal たんぱく質 47.0g 56.9g 脂質 39.5g 41.0g 炭水化物 81.3g 207.0g	高野豆腐の味噌煮 卵麦 鶏肉とオクラの中華風 麦 おかず ご飯セット エネルギー 271kcal 464kcal たんぱく質 19.4g 22.7g 脂質 12.7g 13.2g 炭水化物 18.1g 60.0g ナトリウム 785mg 786mg 食塩相当量 2.0g 2.0g おかず ご飯セット エネルギー 675kcal 1254kcal たんぱく質 42.5g 52.4g 脂質 31.4g 32.9g 炭水化物 58.5g 184.2g ナトリウム 2185mg 2188mg 食塩相当量 5.5g 5.5g エネルギー 873kcal 1452kcal たんぱく質 49.4g 59.3g 脂質 38.4g 39.9g 炭水化物 87.4g 213.1g	来の花 ぜんまいとミンチの煮物 乳麦 キャベツのピーナッツ和え 麦落 おかず ご飯セット エネルギー 279kcal 472kcal たんぱく質 18.2g 21.5g 脂質 13.8g 14.3g 炭水化物 20.7g 62.6g ナトリウム 673mg 674mg 食塩相当量 1.7g 1.7g おかず ご飯セット エネルギー 631kcal 1210kcal たんぱく質 39.7g 49.6g 脂質 28.2g 29.7g 炭水化物 54.6g 180.3g ナトリウム 2192mg 2195mg 食塩相当量 5.6g 5.6g エネルギー 828kcal 1407kcal たんぱく質 47.4g 57.3g 脂質 35.2g 36.7g 炭水化物 82.4g 208.1g	大参のきんびら 表	菜の花のツナ炒め 卵乳麦か 若芽としらすのおひたし 麦 おかず ご飯セット エネルギー 204kcal 397kcal たんぱく質 11.9g 15.2g 間質 10.2g 10.7g 表の9mg 810mg
食合計合計(間	鶏肉と小松菜煮 麦 煮生酢 麦 おかず ご飯セットエネルギー 280kcal 473kcal たんぱく質 17.6g 20.9g 脂質 13.6g 14.1g 炭水化物 21.6g 63.5g ナトリウム 684mg 685mg 食塩相当量 1.7g 1.7g おかず ご飯セットエネルギー 658kcal 1237kcal たんぱく質 40.9g 50.8g 脂質 32.4g 33.9g 炭水化物 49.4g 175.1g ナトリウム 1846mg 1849mg 食塩相当量 4.7g 4.7g エネルギー 865kcal 1444kcal たんぱく質 47.0g 56.9g 脂質 39.5g 41.0g	高野豆腐の味噌煮 卵麦 鶏肉とオクラの中華風 麦 おかず ご飯セット エネルギー 271kcal 464kcal たんぱく質 19.4g 22.7g 脂質 12.7g 13.2g 炭水化物 18.1g 60.0g ナトリウム 785mg 786mg 食塩相当量 2.0g 2.0g おかず ご飯セット エネルギー 675kcal 1254kcal たんぱく質 42.5g 52.4g 脂質 31.4g 32.9g 炭水化物 58.5g 184.2g ナトリウム 2185mg 2188mg 食塩相当量 5.5g 5.5g エネルギー 873kcal 1452kcal たんぱく質 49.4g 59.3g 脂質 38.4g 39.9g	東の花	大参のきんびら 表	菜の花のツナ炒め 卵乳麦か 岩芽としらすのおひたし 麦 おかず ご飯セット エネルギー 204kcal 397kcal たんぱく質 11.9g 15.2g 10.7g 炭水化物 16.2g 58.1g ナトリウム 809mg 810mg 食塩相当量 2.1g 2

[※]献立は予告無く変更することがあります。

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

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。

[※]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。