【やわらか健康食】 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

		5月22日	日(月)	5月23日	ヨ(火)	5月24日	∃(水)	5月25E	3(木)	5月26日	日(金)	
		★やわらかる	ごはん180g	★やわらか	ごはん180g	★やわらか	ごはん180g	★やわらかご	ごはん180g	★やわらか	ごはん180 g	
		しめじの中	華玉子とじ	高野豆腐と法	蓮草の含め煮	鶏肉と大豆	豆の生姜煮	がんもどき	の含め煮	スクラン	ブルエッグ	
		黒豆煮		大根の甘				カラフル		洋風肉じ		
			菜・人参)	白菜と若芽		切昆布煮		一夜漬(大	根・人参)	法蓮草ソ	テー	
		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		
朝												
+/)												
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物かり	おかずのみ	ご飯汁物かり	おかずのみ	ご飯汁物かり	おかずのみ	ご飯汁物かり	おかずのみ	ご飯汁物かり	栄養価
食	エネルギー	145kcal							447kcal		432kcal	エネルギー
	蛋白質		15. 0g	5. 4g			19. 9g		13. 1g		13. 2g	蛋白質
	脂質	_	9. 2g	_	_	_	10. 6g	_		_	10. 0g	脂質
	炭水化物	_	_	_	_	_	73. 6g		_	_	70. 4g	炭水化物
	ナトリウム	_	1060mg	_	_	_	1091mg		1143mg	522mg	974mg	ナトリウム
	塩 分		2. 7g	_	_	_	2. 8g	_	2. 9g	1. 3g	2. 5g	塩 分
	/ J		_	_		_		★やわらか:	_	_	_	/J
		白身魚の						鶏のカレー				
		人参グラ			一のサラダ		, - V/A 70	マッシュ		キヌサヤ		
							ヽ	キャベツと豚肉の				
				★味噌汁		★味噌汁		若芽と春雨				
尽		★味噌汁		/ И. Д. Т		/ M. H.		★味噌汁		★味噌汁		
<u>, 11</u>		/ П. Д. Т						/		/\ \\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\		
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
食	エネルギー		481kcal				501kcal				479kcal	エネルギー
	蛋白質		18. 5g						18. 6g		22. 5g	蛋白質
	脂質	_	11. 4g		_		11. 6g	_	19. 4g		3. 5g	脂質
			72. 3g		_	_	74. 3g	_	_		83. 9g	炭水化物
	ナトリウム		1488mg			_	1332mg	_	1124mg	_	1084mg	ナトリウム
	塩 分	_	3. 8g	_		_	3. 4g	_	2. 9g	1. 5g	2. 8g	塩 分
		★やわらかる	ごはん180g	★やわらか	ごはん180g	★やわらか	ごはん180g	★ やわらかこ	ごはん180g	★やわらか	ごはん180 g	
		鶏もも竜	田揚げ	ホキの青	じそ焼	クリーム煮込	みハンバーグ	アジのご	ま焼	揚げ豆腐の	D挽肉あん	
		スナップ	えんどう	ピーマンの	の味噌炒め	人参グラ	ッセ	チンゲン菜とピー	ーマンのソテー	豚肉の生	姜焼	
		ビーフン	の炒め物	豚肉と里	芋の煮物	ズッキーニの	フトマト炒め	きのこの	きんぴら	マカロニとパフ	プリカのサラダ	
		コーンサ						白菜のおかか		★味噌汁		
タ		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁				
<u>~</u>	栄養価							おかずのみ				
食	エネルギー					270kcal	549kcal		433kcal		636kcal	エネルギー
	蛋白質		19. 9g			10. 3g	16. 3g		21. 0g	18. 1g	24. 2g	蛋白質
	脂質		20. 2g			16. 5g	17. 4g	_	6. 8g	21. 0g	22. 0g	脂質
	炭水化物		84. 7g		_	21. 1g	80. 1g	_	70. 1g	23. 6g	80. 9g	炭水化物
	ナトリウム		1322mg			892mg	1347mg		1295mg	704mg	1158mg	ナトリウム
	塩 分	2. 2g	3. 4g	2. 5g		2. 3g	3. 4g	_	3. 3g	1.8g	2.9g	塩 分
	栄養価 エネルギー		こ飯汁物セット 1527kcal	おかずのみ		おかすのみ 707kcal	ご飯汁物セット 1528kcal	おかずのみ	こ飯汁物セット 1460kcal		こ飯汁物セット 1547kcal	末食価エネルギー
	蛋白質						57. 1g				59. 9g	蛋白質
	重口貝 脂 質		_			_			52. 7g		35. 5g	五口貝 脂 質
	加 貝	36. 3g	+υ. og	JJ. Zg			39. 6g					
		50 50	228 5	51 7 _c	222 2ª	55 1~	228 Na	10 Qr	71126	6/1 60	775 76	
	炭水化物		228. 5g				228. 0g	_	217. 8g	64. 6g	235. 2g	炭水化物
		2513mg	228. 5g 3870mg 9. 8g	2514mg	3880mg	2404mg	228. 0g 3770mg 9. 6g	2209mg	3562mg 9. 1g	64. 6g 1830mg 4. 7g	235. 2g 3216mg 8. 2g	灰水化物 ナトリウム 塩 分

★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。

変更は5月23日(火)までにご連絡下さい。 6月3日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方



1食ずつ包装されて ますので、開封して 惣菜袋を取り出します



ココに表示 温め〇×は

X温め不可

○温め可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



湯せんは鍋に水を張り、 惣菜の袋を入れて火に場合は、お皿に移し、 かけて下さい。 鍋肌から気泡がぽつぽつ 温めて下さい。 浮いてきたら火を止めて、

袋を取り出すまで 鍋に蓋をしておきます。 (約70~80℃)



電子レンジで温める ラップをして、

ワンポイントアドバイス

●湯せんはグラグラ煮込まないで下さい ●トマトや葉物の野菜を添えると、 よりきれいに盛付ける事が出来ます





封を切って、 お皿に盛付けて 下さい。 (火傷に注意!)



ごはんなどをつけて、 1膳の完成です

生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284 受付時間 月~金 9:00~20:00

生 9:00~17:00

生活協同組合おおさかパルコープ

5日24日(水) 5日25日(大) 5日26日(全)

		5月22日		5月23日		5月24日		5月25E		5月26日		
		★全粥24	0g	★全粥24	0g	★全粥24	.0g	★全粥24	0g	★全粥24	.0g	
		しめじの中	華玉子とじ	高野豆腐と法	蓮草の含め煮	鶏肉と大豆	豆の生姜煮	がんもどき	の含め煮	スクラン	ブルエッグ	
		黒豆煮		大根の甘	酢漬け	れんこんと丿	人参の甘露煮	カラフル	サラダ	洋風肉じ	ゃが煮	
			菜・人参)	白菜と若芽				一夜漬(大				
		★味噌汁	-14 - 14 - 1	★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		
朝		X WEY		X WEST		V No.EVI		X WEY		A - W A / 1		
千刀												
	栄養価	カムギのユ		カムギのユ		カムギのユ	->AE \ 1 46 L L	カムギの 7.		カムギのユ	->>C \ 45 \	学姜 //
食								おかずのみ				
尺	エネルギー								318kcal	162kcal		エネルギー
	蛋白質	_				_	_	_	_	_	11. 0g	蛋白質
		_	_	_	_	9. 6g		_	_	_	9. 8g	脂質
		_	_	_	49. 8g			_	_	_	46. 0g	炭水化物
	ナトリウム	_		764mg	_	632mg		_		_	973mg	ナトリウム
	塩 分			_	_	_	_	_	_		2. 5g	塩 分
		★全粥24		★全粥24		★全粥24		★全粥24		★全粥24		
							ノゲンの煮物	鶏のカレー	-照煮込み			
		人参グラ	ッセ	ブロッコリ	ーのサラダ	五色煮		マッシュ	ポテト	キヌサヤ		
		ふきと油揚	げの炒め煮	スパゲッラ	ティサラダ	カボチャとノ	\ ムのサラダ	キャベツと豚肉の	カキソース炒め	野菜の味	噌風味	
		法蓮草のごま				★味噌汁		若芽と春雨				
昼		★味噌汁						★味噌汁		★味噌汁		
		7. 11. 411						/		/		
	栄養価	おかずのみ	ご 合う 十 切 カット	おかずのみ	一 命 十 物 わット	おかずのみ	一、合い ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	おかずのみ	一、俗に十 物 わット	おかずのみ	ご命汁物かん	学基価
食	エネルギー	200kcal	267kcal	307kcal				311kcal		212kcal		エネルギー
	蛋白質	12. 4g	16. 1g								20. 5g	蛋白質
		_	_		_						3. 3g	五口貝 脂 質
		_	_		_		50. 0g					
	炭水化物 ナトリウム		48. 2g 1487mg								60. 4g 1055mg	炭水化物 ナトリウム
	塩 分		3. 8g							1. 5g	2. 7g	塩 分
	~ <u></u> /J	★全粥24		★全粥24		★全粥24		★全粥24		★全粥24		~III /J
		鶏もも竜		ホキの青				アジのご		揚げ豆腐の		
								チンゲン菜とピー				
								きのこの				
		コーンサ										
夕								白菜のおかか	マン酢和え	★ 味噌汁		
		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁				
	兴美压	ナイナッコ	AF 1 46 1 1	ナイデッコ	->>C 1 45 1 1	ナインボッコ	- *^->1.45.1	ナイナッコ	AF 1 46 1 1	ナントンボのコ	AF > 1 4E 1	兴美压
食	栄養価							おかずのみ				
	エネルギー 蛋白質		502kcal 17.8g			10. 3g	428kcal 14. 0g		324kcal 19. 0g	362kcal 18.1g	520kcal 21.8g	エネルギー 蛋白質
	鬼口貝 脂 質					16. 5g	14. 0g 17. 2g		6. 6g	21. 0g	21. og 21. 7g	由口具 脂 質
	炭水化物					21. 1g	53. 8g		46. 4g	23. 6g	56. 3g	炭水化物
	ナトリウム		1320mg			892mg			1287mg		1155mg	ナトリウム
	塩 分	2. 2g	3. 4g	2. 5g		2. 3g	3. 4g		3. 3g	1. 8g	2. 9g	塩 分
	栄養価							おかずのみ				
	エネルギー	698kcal	1172kcal	641kcal	1115kcal	707kcal	1181kcal	637kcal	1111kcal	736kcal	1210kca1	エネルギー
	蛋白質		45. 7g				50. 3g			42. 2g	53. 3g	蛋白質
	脂質						38. 9g				34. 8g	脂質
							153. 2g			64. 6g	162. 7g	炭水化物
	ナトリウム		3866mg				3757mg		3562mg		3183mg	ナトリウム
	塩 分		9.8g	6. 4g おかずセ			9. 6g	5. 6g	9. 1g	4. 7g	8. 1g	塩 分
				h 711 0 47	307 N I ITEMS	4.						

★はフルセットのメニューです。おかす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。 変更は5月23日(火)までにご連絡下さい。 6月3日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方



1食ずつ包装されて ますので、開封して 惣菜袋を取り出します



温めO×は

X温め不可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



湯せんは鍋に水を張り、 惣菜の袋を入れて火に かけて下さい。

鍋肌から気泡がぽつぽつ温めて下さい。 浮いてきたら火を止めて、 袋を取り出すまで 鍋に蓋をしておきます。 (約70~80℃)



電子レンジで温める 場合は、お皿に移し、 ラップをして、



封を切って、 お皿に盛付けて 下さい。 (火傷に注意!)

ワンポイントアドバイス

- ●湯せんはグラグラ煮込まないで下さい
- ●トマトや葉物の野菜を添えると、 よりきれいに盛付ける事が出来ます





ごはんなどをつけて、 1膳の完成です

生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284 受付時間 月~金 9:00~20:00 生 9:00~17:00

生活協同組合おおさかパルコープ

	_		∃ (月)		∃(火)	5月24日		5 F 25 I	目(木)	5月26日	コ (全)				4
		★全粥24		★全粥24		★全粥24		★全粥24		★全粥24					
			og かまの煮物							昆布煮豆					
		もやしサ				昆布の佃			マ酢和え		/ 1 7 7.1				(
		★味噌汁	(とろみ)	★味噌汁	(とろみ)	★味噌汁	(とろみ)	★味噌汁	(とろみ)	★味噌汁	(とろみ)				
朝															
														③ ラベ	こルとき
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価			•/ / (C)
食	エネルギー	100kcal	272kcal	108kcal	280kcal	133kcal	305kcal	114kcal	286kcal	87kcal	259kcal	エネルギー		i i	→ CE
		2. 2g	5. 9g	3. 2g	6.9g	3. 2g	6. 9g	3. 6g	7. 3g	4. 5g	8. 2g	蛋白質			
	脂 質	5. 0g	_	_	6. 8g	_	_	_	5. 2g	_	4. 3g	脂 質			
		_	_	_	_	_	_	_	51. 7g	_	48. 4g	炭水化物			
	ナトリウム	_	_	_	1155mg	_	_	_	1023mg		1088mg	ナトリウム			
			_	_	2. 9g	_	_	_	2. 6g		2. 8g	塩 分			
		★全粥24		★全粥24		★全粥24		★全粥24		★全粥24		- ML / J			
			ら ミソース煮			白身の竜		鶏の照焼		鮭の西京				④温め	方法に
			の子の煮物			大根の千				豚肉と大				(あ) 湯t
			ひたし	_		野菜の三	り点			メンマの				(V))電子
										★味噌汁					湯せん
		★味噌汁	(200)	★味噌汀	(こつみ)	★味噌汁	(こつ の)	▼味噌汀	(とつみ)	★味噌汁	(とつみ)			鍋に6	
昼														張り、	
	11/ 1/ /											117 14 1 4		まま浮	בייינוי:
A	栄養価	おかずのみ								おかずのみ					-
艮	エネルギー			199kcal		185kcal				198kcal		エネルギー			发
		_							10.8g	_	12. 5g	蛋白質			
			_		_	_		_	10. 3g	_	10. 2g	脂 質			
			53.8g	25. 1g	63. 2g	16. 9g	55. 0g	14. 8g	52. 9g	19. 3g	57. 4g	炭水化物			
	ナトリウム			_	1361mg		1284mg	856mg	1415mg	920mg	1479mg	ナトリウム		次にフ	
	塩 分	_	_	_	3. 5g			_	3. 6g	2. 3g	3.8g	塩 分		温めま	
		★全粥24		★全粥24	.0g	★全粥24	0g	★全粥24	.0g	★全粥24	0g			<u>ません</u>	<u>′</u> 0
		白身の味	噌煮	鶏の西京	焼き	白身魚し	んじょう	赤魚の生	姜煮	ナスと鶏肉	のしぎ焼き				
		五色煮豆	•	大根と椎	茸の煮物	ひじきとべー	-コンの煮物	肉団子のご	ノース炒め	ブロッコリ	ノーの煮物			(a.)	
		大根なま	す	若芽とパイ	ンの酢の物	赤玉南瓜	の煮物	サラダス	パゲティ	大豆大根	煮			(V)	
		★味噌汁	(とろみ)	★味噌汁	(とろみ)	★味噌汁	(とろみ)	★味噌汁	(とろみ)	★味噌汁	(とろみ)			お皿に	
夕														してか	
														に入れ	
														レンジ	にかり
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価			
食	エネルギー								417kcal		388kcal	エネルギー			
					9. 7g				13. 0g		11. 2g	蛋白質			
		6. 0g		7. 1g					15. 4g		12. 9g	脂質		-	W-
		18. 2g		17. 9g	56. 0g				55. 8g	_	57. 4g	炭水化物		-	100
	ナトリウム			765mg	1324mg			849mg	1408mg		1428mg	ナトリウム			
				1. 9g				2. 2g			3. 6g	塩分		電子	レンシ
		1.9g			3. 4g	_	3. 4g		3. 6g	2. 2g おかずのみ				600W	V 20∼
														200W	V 40∼
	エネルギー						1062kcal					エネルギー			
				15. 3g					31. 1g		31. 9g	蛋白質			
				21. 7g	23. 8g		28. 9g		30. 9g		27. 4g	脂質			
				53. 8g	168. 1g				160. 4g	_	163. 2g	炭水化物			
	ナトリウム			2163mg	3840mg	_		_	3846mg		3995mg	ナトリウム			
				5. 5g	9. 8g				9. 8g		10. 2g	塩 分	. <u> </u>		
	★はフルセ											(嚥下用難者 場会は東並に			
i	ᅮᇩᇰᄮᇻ	w か却へ!-	・レコーマク	ᅮᅋᆝᅎᅷ		· 由 」 フ #日 2	ムសせけ十	III (本) ナン	しかみず病	ィーレープチ	ιμ++20 Ζ・		コケロエノー ー	エロミベ ノ ナンド	マ・ハー

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



④温め方法は次の方法です

(い) 電子レンジ

(あ)湯せん

(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。

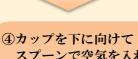


次にフタをして15分程 温めます。追加で火はかけ ません。

(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



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

生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284 受付時間 月~金 9:00~20:00 生 9:00~17:00 携帯電話からは…0570-001-911

3 は 日(土) お3 届日 l け分 (火) よま で 反に 映ご し連 ま絡 さ

6 変 月更

(カロリー1440調整食)

週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

	5月22日(月)	5月23日(火)	5月24日(水)	5月25日(木)	5月26日(金)
	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g
	オムレツ	高野豆腐の洋風玉子とじ	鶏大豆	春菊と豚肉の炒め物	鶏肉と小松菜煮
	トマト味のチャンプル	れんこんの土佐煮	カリフラワーとウインナーのカレー炒め	バンバンジーサラダ	枝豆とかにかまの煮物
	切昆布と大豆の煮物	じゃこサラダ	法蓮草のおひたし	煮豆腐	ビーフンの中華和え
		ドレッシング(小袋)			
朝					<u></u>
食	おかず ご飯セット				
			エネルギー 154kcal 347kcal		エネルギー 154kcal 347kcal
	たんぱく質 11.7g 15.0g	たんぱく質 11.3g 14.6g			たんぱく質 10.9g 14.2g
		脂質 6.8g 7.3g	脂質 6.8g 7.3g		脂質 5.9g 6.4g
		炭水化物 13.7g 55.6g	炭水化物 12.3g 54.2g		炭水化物 14.7g 56.6g
			ナトリウム 709mg 710mg		ナトリウム 605mg 606mg
	食塩相当量 1.6g 1.6g	食塩相当量 1.6g 1.6g	食塩相当量 1.8g 1.8g		食塩相当量 1.5g 1.5g
		★ごはん120g	★ごはん120g		★ごはん120g
	サワラのごま醤油焼	煮込みつくね	アジの野菜あんかけ		カジキの幽庵焼
	ブロッコリー	豚肉の細切り炒め	豚肉とごぼうの甘辛煮	大豆の甘辛炒め	人参のレモン煮
	ぜんまいとミンチの煮物	白菜のごま味噌和え	菜の花のなめこおろし	イカの柚子和え	レンコンの玉子とじ
	竹輪の五色きんぴら				なすの中華風南蛮漬け
昼					
昼食	15.7. 12	10.1. 10 PART I			
	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 251kcal 444kcal たんぱく質 19.5g 22.8g	エネルギー 230kcal 423kcal たんぱく質 16.0g 19.3g	エネルギー 234kcal 427kcal たんぱく質 17.9g 21.2g	エネルギー 220kcal 413kcal	
	たんぱく質 19.5g 22.8g 脂質 12.4g 12.9g	たんぱく質 16.0g 19.3g 脂質 8.7g 9.2g	<u>ドラス </u>		<u>たんぱく質 15.9g 19.2g</u> 脂質 10.9g 11.4g
			<u> </u>		脂質 10.9g 11.4g 炭水化物 15.4g 57.3g
	<u> </u>	次水10-49 22.2g 04.1g ナトリウム 869mg 870mg	<u> </u>		大小七初 13.4g 37.3g ナトリウム 725mg 726mg
			食塩相当量 2.1g 2.1g		食塩相当量 1.8g 1.8g
		<u> </u>	<u> </u>		○牛乳180g
間食	◎ 〒タヒ100g ◎オレンジ200g	⊚ 4 £1700g ◎ りんご150g	◎バナナ90g	◎ ゲレープフルーツ200g	◎ 4 元 100g ◎ りんご150g
	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g
	鶏肉のマーマレード煮	サワラの照焼	豚ロースのジンジャーソース		鶏の酒蒸し煮
	チンゲン菜ソテー	きんぴら	塩枝豆	スナップえんどう	ボイル野菜
	竹の子と人参のおかか煮	大根と小松菜の煮物	ブロッコリーの玉子とじ	ごぼうのごまよごし	マーボ竹の子
	さつま芋のコンソメ煮	ササ身の醤油マヨネーズ	大根と竹輪の酢の物	えびポテトサラダ	ゴボウのピリ辛サラダ
h					
夕食					
及	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 236kcal 429kcal		エネルギー 233kcal 426kcal		
	たんぱく質 11.8g 15.1g	たんぱく質 15.4g 18.7g	たんぱく質 15.8g 19.1g 脂質 12.7g 13.2g	たんぱく質 14.6g 17.9g	たんぱく質 13.0g 16.3g
	脂質 9.6g 10.1g	脂質 13.0g 13.5g	脂質 12.7g 13.2g	11.0g 11.5g 11	脂質 16.1g 16.6g
				灰水化物	灰水化物 14.9g 56.8g
					ナトリウム 678mg 679mg
			食塩相当量 1.5g 1.5g	<u>食塩相当量</u> 1.7g 1.7g	食塩相当量 1.7g 1.7g
	おかず ご飯セット				
			エネルギー 621kcal 1200kcal	{	エネルギー 645kcal 1224kcal
		たんぱく質 42.7g 52.6g	たんぱく質 46.1g 56.0g		たんぱく質 39.8g 49.7g
合	脂質 30.6g 32.1g	脂質 28.5g 30.0g	脂質 30.1g 31.6g	脂質 29.4g 30.9g 炭水化物 51.6g 177.3g	脂質 32.9g 34.4g
計		炭水化物 47.5g 173.2g	炭水化物 40.3g 166.0g		炭水化物 45.0g 170.7g
					ナトリウム 2008mg 2011mg
		食塩相当量 5.8g 5.8g	食塩相当量 5.4g 5.4g		食塩相当量
		エネルギー 828kcal 1407kcal たんぱく質 48.8g 58.7g	エネルギー 819kcal 1398kcal たんぱく質 53.0g 62.9g		エネルギー 852kcal 1431kcal たんぱく質 45.9g 55.8g
				{	
間					
食					炭水化物 76.9g 202.6g
	十トロウム 2320mg 2322mg	十 ト 川 古 八	十 ト II ウ /、	十	+ L D /, '/ Q'/ma
込			ナトリウム 2207mg 2210mg 食塩相当量 5.6g 5.6g		ナトリウム 2082mg 2085mg 食塩相当量 5.3g 5.3g

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。

※「②」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。

変更は5月23日(火)までにご連絡下さい。 6月3日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方



1食ずつ包装されて ますので、開封して 惣菜袋を取り出します



ココに表示 温め〇×は

×温め不可



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



湯せんは鍋に水を張り、 惣菜の袋を入れて火に かけて下さい。 鍋肌から気泡がぽつぽつ

調机からればかはフはフ 浮いてきたら火を止めて、 袋を取り出すまで 鍋に蓋をしておきます。 (約70~80°)



電子レンジで温める 場合は、お皿に移し、 ラップをして、 温めて下さい。



封を切って、 お皿に盛付けて 下さい。 (火傷に注意!)



ごはんなどをつけて、 1膳の完成です

ワンポイントアドバイス

- ●湯せんはグラグラ煮込まないで下さい
- ●トマトや葉物の野菜を添えると、 よりきれいに盛付ける事が出来ます



生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284 受付時間 月~金 9:00~20:00 土 9:00~17:00

(カロリー1600調整金) 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

1		00 - 7 -	1.\		100 E / J	. \		045 / 1	. \		0F - /-	-\		00 - 7	. \
		22日(月)		23日(火	()		24日(水	()		25日(木	()		26日(金)
	★ ごはん150)g		★ごはん15			★ごはん15	0g		★ごはん15			★ごはん15		
	オムレツ			高野豆腐の	洋風玉子。	とじ	鶏大豆			春菊と豚肉	の炒め物		鶏肉と小松	菜煮	
	トマト味の	チャンプ	レ	れんこんの	土佐煮		カリフラワーと	:ウインナー(りカレー炒め	バンバンジ	ーサラダ		枝豆とかに	かまの煮物	勿
	切昆布と大	豆の煮物		じゃこサラ	ダ		法蓮草のお	ひたし		煮豆腐			ビーフンの	中華和え	
	★すまし汁(おつゆ麩)	ドレッシン			★味噌汁(排			★すまし汁	(錦糸玉子	• 若芽)	★味噌汁(豆		(-)
	A 7 00 071 (,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	15 2.7 32.7	★ すまし汁			A Maria (1)	2317 0.02	_/	X 7 0 0 71	(20)/(-12-1	427	X - 7(1-11 / 1	2/20	_/
朝	ľ	かかずのひ	ご飯汁物セット	7 9 6 6/1	おかずのみ			かかずのひ	ご飯汁物セット		おかずのみ	一会に、土地から。 し		おかずのみ	ご飯汁物セット
食															
		181kcal		エネルギー	164kcal	418KCa1	エネルギー	104KCa1		エネルギー	165kcal		エネルギー		414kcal
	たんぱく質		16.8g	たんぱく質	11.3g	16.5g	たんぱく質		18. /g	たんぱく質	11. Ug		たんぱく質		16. 5g
	脂質	8. 6g	9. 2g	脂質	6.8g		脂質	6.8g		脂質	9.1g		脂質	5. 9g	7. 0g
	炭水化物	14.4g		炭水化物	13. 7g		炭水化物	12. 3g		炭水化物	9. 6g		炭水化物	14.7g	69. 5g
	ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム	594mg		ナトリウム		831mg
	食塩相当量		2. 0g	食塩相当量	1.6g	2. 1g	食塩相当量	1.8g	2. 4g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.5g	2.1g
	★ごはん15 0)g		★ごはん15	0g		★ごはん15	0g		★ごはん15	0g		★ごはん15	0g	
	サワラのご	ま醤油焼		煮込みつく	ね		アジの野菜	あんかけ		ロールキャ	ベツトマ	ト煮込み	カジキの幽	庵焼	
	ブロッコリ			豚肉の細切			豚肉とごぼ			大豆の甘辛	炒め		オクラ		
	ぜんまいと		者物	白菜のごま			菜の花のな			イカの柚子			レンコンの	まそとじ	
	四色豆腐	~ ~ , •,,	173	★味噌汁(/		(土)	★味噌汁(オ			★味噌汁(豆		:)	なすの中華		+
	★味噌汁(ひ	いき・も	ムベツ	A SNIETT (1 1 A X 9.	1 1 /	A %N'E / 1 \4	1/1 00/	, 0,	A 2/1-11 / 2		:/	★すまし汁		
	A PAPE / I (U	, C C - T	((,,,))										× 9 & U/I	(LU) = 1	3 フログ(20)
昼 食															
食	r			ļ											
			ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ			おかずのみ	ご飯汁物セット
	エネルギー	204kcal	461kcal	エネルギー	230kcal	488kcal	エネルギー たんぱく質	234kcal	489kcal	エネルギー たんぱく質	220kcal	487kcal	エネルギー たんぱく質	221kcal	475kcal
	たんぱく質			たんぱく質		21. 2g			23. 1g	たんぱく質	14. 1g	20.1g	たんぱく質	15. 9g	21. 0g
	脂質	8.7g		脂質	8. 7g	9. 5g	脂質	10.6g	11. 4g	脂質	9. 3g	10. 5g	脂質	10. 9g	11. 5g
	炭水化物	14. 0g	69. 0g	炭水化物	22. 2g	77. 4g	炭水化物	16.0g	70. 6g	炭水化物	20. 5g	76. 1g	炭水化物	13. 0g	67. 5g
	ナトリウム	1022mg	1255mg	ナトリウム	869mg	1099mg	ナトリウム	816mg	1090mg	ナトリウム	824mg	1051mg	ナトリウム	686mg	833mg
	食塩相当量	2. 6g	3. 2g	食塩相当量	2. 2g	2. 8g	食塩相当量	2.1g	2. 8g	食塩相当量	2. 1g	2.7g	食塩相当量	1. 7g	2.1g
BB &	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎オレンジ	200g		⊚りんご15			◎バナナ90			◎グレープ		.00g	⊚りんご15		
	★ ごはん150			★ごはん15			★ごはん15			★ごはん15			★ごはん15		
	鶏肉のマー		者	サワラの照						ホッケの酒			鶏の酒蒸し		
	チンゲン菜			きんぴら	.,,,,		塩枝豆	,		スナップえ			ボイル野菜		
	竹の子と人		ん者	大根と小松	並の者物		ブロッコリ	一の玉子	ا با	ごぼうのご			マーボ竹の		
	ベーコンと			ササ身の醤		_ ブ	大根と竹輪		_ 0	えびポテト			菜の花とひ		± ₹ ∏ →
	★味噌汁(切			★味噌汁(を			★すまし汁		(本)	★味噌汁(排		带)	★味噌汁(オ		
	A PAPE / I (9)	J - 14 W.	, _ ,			()	X 9 & U/I	(TE # - 3	.)肉/	★ F/N F目 / 1 〈 15	別1) - 八八 五	*	A 1/1 (4	37 00	()
タ															
食	r														
				•											
			ご飯汁物セット		おかずのみ				ご飯汁物セット		おかずのみ			おかずのみ	
	エネルギー	214kcal	471kcal	エネルギー	227kcal	489kcal	エネルギー	233kcal	488kcal	エネルギー	256kcal	532kcal	エネルギー	226kcal	481kcal
	エネルギー たんぱく質	214kcal 12.9g	471kcal 18.1g	エネルギー たんぱく質	227kcal	489kcal	エネルギー たんぱく質	233kcal	488kcal 21.1g	たんぱく質	256kcal 14.6g	532kcal 20.9g	たんぱく質	226kcal 14. 2g	481kcal 19. 4g
	エネルギー たんぱく質 脂質	214kcal 12.9g	471kcal 18.1g 13.2g	エネルギー たんぱく質 脂質	227kcal 15. 4g 13. 0g	489kcal 21.0g 13.9g	たんぱく質 脂質	233kcal	488kcal 21.1g 13.6g	たんぱく質 脂質	256kcal 14.6g 11.0g	532kcal 20.9g 13.5g	たんぱく質 脂質	226kcal 14. 2g	481kcal 19. 4g
	エネルギー	214kcal 12.9g	471kcal 18.1g 13.2g	エネルギー	227kcal	489kcal 21.0g 13.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	233kcal	488kcal 21.1g 13.6g	たんぱく質	256kcal 14.6g	532kcal 20.9g 13.5g		226kcal 14. 2g	481kcal 19. 4g 13. 2g
	エネルギー たんぱく質 脂質	214kcal 12. 9g 12. 4g	471kca1 18. 1g 13. 2g 68. 0g	エネルギー たんぱく質 脂質	227kcal 15. 4g 13. 0g 11. 6g	489kcal 21. 0g 13. 9g 67. 1g	たんぱく質 脂質	233kcal 15.8g 12.7g	488kcal 21. 1g 13. 6g 66. 3g	たんぱく質 脂質 炭水化物	256kcal 14.6g 11.0g	532kcal 20. 9g 13. 5g 76. 0g	たんぱく質 脂質	226kcal 14. 2g 12. 4g 15. 8g	481kca1 19. 4g 13. 2g 70. 4g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	214kcal 12. 9g 12. 4g 12. 8g	471kcal 18.1g 13.2g 68.0g 965mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	227kcal 15. 4g 13. 0g 11. 6g 786mg	489kca1 21. 0g 13. 9g 67. 1g 1013mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	233kcal 15.8g 12.7g 12.0g 608mg	488kcal 21.1g 13.6g 66.3g 755mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	256kcal 14. 6g 11. 0g 21. 5g	532kcal 20.9g 13.5g 76.0g 904mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	226kcal 14.2g 12.4g 15.8g 762mg	481kca1 19. 4g 13. 2g 70. 4g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	214kcal 12.9g 12.4g 12.8g 737mg 1.9g	471kcal 18.1g 13.2g 68.0g 965mg 2.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	227kcal 15. 4g 13. 0g 11. 6g 786mg	489kca1 21. 0g 13. 9g 67. 1g 1013mg 2. 6g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	233kcal 15. 8g 12. 7g 12. 0g 608mg 1. 5g	488kcal 21. 1g 13. 6g 66. 3g 755mg 1. 9g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	256kcal 14.6g 11.0g 21.5g 676mg	532kcal 20.9g 13.5g 76.0g 904mg 2.3g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	226kcal 14.2g 12.4g 15.8g 762mg 1.9g	481kcal 19. 4g 13. 2g 70. 4g 1036mg 2. 6g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	214kcal 12.9g 12.4g 12.8g 737mg 1.9g おかずのみ	471kcal 18.1g 13.2g 68.0g 965mg 2.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	227kcal 15.4g 13.0g 11.6g 786mg 2.0g おかずのみ	489kcal 21. 0g 13. 9g 67. 1g 1013mg 2. 6g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	233kcal 15.8g 12.7g 12.0g 608mg 1.5g おかずのみ	488kcal 21.1g 13.6g 66.3g 755mg 1.9g ご飯汁物セット	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	256kcal 14.6g 11.0g 21.5g 676mg 1.7g おかずのみ	532kcal 20.9g 13.5g 76.0g 904mg 2.3g ご飯汁物セット	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	226kcal 14.2g 12.4g 15.8g 762mg 1.9g おかずのみ	481kcal 19. 4g 13. 2g 70. 4g 1036mg 2. 6g ご飯汁物セット
	エネルギー 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	214kcal 12.9g 12.4g 12.8g 737mg 1.9g おかずのみ 599kcal	471kcal 18. 1g 13. 2g 68. 0g 965mg 2. 5g 電飯汁物セット 1367kcal	エネルギー 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	227kcal 15.4g 13.0g 11.6g 786mg 2.0g おかずのみ 621kcal	489kcal 21. 0g 13. 9g 67. 1g 1013mg 2. 6g ご飯汁物セル 1395kcal	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	233kcal 15.8g 12.7g 12.0g 608mg 1.5g おかずのみ 621kcal	488kcal 21.1g 13.6g 66.3g 755mg 1.9g ご飯汁物セット 1406kcal	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	256kcal 14. 6g 11. 0g 21. 5g 676mg 1. 7g おかずのみ 641kcal	532kcal 20.9g 13.5g 76.0g 904mg 2.3g 二飯汁物セット 1444kcal	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	226kcal 14.2g 12.4g 15.8g 762mg 1.9g おかずのみ 601kcal	481kcal 19. 4g 13. 2g 70. 4g 1036mg 2. 6g ლ飯汁物セット 1370kcal
	エネルギー 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	214kcal 12.9g 12.4g 12.8g 737mg 1.9g おかずのみ 599kcal 42.4g	471kcal 18.1g 13.2g 68.0g 965mg 2.5g 56g 57kcal 57.8g	エネルギー 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	227kcal 15. 4g 13. 0g 11. 6g 786mg 2. 0g おかずのみ 621kcal 42. 7g	489kcal 21. 0g 13. 9g 67. 1g 1013mg 2. 6g ご飯汁物セット 1395kcal 58. 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	233kcal 15. 8g 12. 7g 12. 0g 608mg 1. 5g おかずのみ 621kcal 46. 1g	488kcal 21. 1g 13. 6g 66. 3g 755mg 1. 9g 二飯汁物セット 1406kcal 62. 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	256kcal 14. 6g 11. 0g 21. 5g 676mg 1. 7g おかずのみ 641kcal 39. 7g	532kcal 20.9g 13.5g 76.0g 904mg 2.3g 二飯汁物セット 1444kcal 57.4g	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	226kcal 14.2g 12.4g 15.8g 762mg 1.9g おかずのみ 601kcal 41.0g	481kcal 19. 4g 13. 2g 70. 4g 1036mg 2. 6g ご飯汁物セット 1370kcal 56. 9g
合	エネルギー 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	214kcal 12. 9g 12. 4g 12. 8g 737mg 1. 9g おかずのみ 599kcal 42. 4g 29. 7g	471kcal 18. 1g 13. 2g 68. 0g 965mg 2. 5g 55 57, 8g 31, 9g	エネルギー 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	227kcal 15. 4g 13. 0g 11. 6g 786mg 2. 0g おかずのみ 621kcal 42. 7g 28. 5g	489kcal 21. 0g 13. 9g 67. 1g 1013mg 2. 6g ご飯汁物セル 1395kcal 58. 7g 31. 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	233kcal 15. 8g 12. 7g 12. 0g 608mg 1. 5g おかずのみ 621kcal 46. 1g 30. 1g	488kcal 21. 1g 13. 6g 66. 3g 755mg 1. 9g 二飯汁物セット 1406kcal 62. 9g 34. 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	256kcal 14. 6g 11. 0g 21. 5g 676mg 1. 7g おかずのみ 641kcal 39. 7g 29. 4g	532kcal 20.9g 13.5g 76.0g 904mg 2.3g ご飯汁物セット 1444kcal 57.4g 34.4g	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	226kcal 14.2g 12.4g 15.8g 762mg 1.9g おかずのみ 601kcal 41.0g 29.2g	481kcal 19. 4g 13. 2g 70. 4g 1036mg 2. 6g ご飯汁物セット 1370kcal 56. 9g 31. 7g
	エネルギー たんぱく質 脂質 ボル化物 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	214kcal 12.9g 12.4g 12.8g 737mg 1.9g おかずのみ 599kcal 42.4g 29.7g 41.2g	471kcal 18. 1g 13. 2g 68. 0g 965mg 2. 5g 二飯汁物セット 1367kcal 57. 8g 31. 9g 205. 9g	エネルギー 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	227kcal 15. 4g 13. 0g 11. 6g 786mg 2. 0g おかずのみ 621kcal 42. 7g 28. 5g 47. 5g	489kcal 21. 0g 13. 9g 67. 1g 1013mg 2. 6g 二飯汁物セット 1395kcal 58. 7g 31. 1g 212. 1g	たんぱく質 脂質、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	233kcal 15. 8g 12. 7g 12. 0g 608mg 1. 5g おかずのみ 621kcal 46. 1g 30. 1g 40. 3g	488kcal 21. 1g 13. 6g 66. 3g 755mg 1. 9g 二飯汁物セット 1406kcal 62. 9g 34. 3g 203. 7g	たんぱく質 脂質、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	256kcal 14. 6g 11. 0g 21. 5g 676mg 1. 7g 参かずのみ 641kcal 39. 7g 29. 4g 51. 6g	532kcal 20. 9g 13. 5g 76. 0g 904mg 2. 3g ≤飯汁物セット 1444kcal 57. 4g 34. 4g 215. 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 脂質 炭水化物	226kcal 14. 2g 12. 4g 15. 8g 762mg 1. 9g おかずのみ 601kcal 41. 0g 29. 2g 43. 5g	481kcal 19. 4g 13. 2g 70. 4g 1036mg 2. 6g ご飯汁物セット 1370kcal 56. 9g 31. 7g 207. 4g
4計	エネルギー 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 ナトリウム	214kcal 12.9g 12.4g 12.8g 737mg 1.9g おかずのみ 599kcal 42.4g 29.7g 41.2g 2401mg	471kcal 18. 1g 13. 2g 68. 0g 965mg 2. 5g 二飯汁物セット 1367kcal 57. 8g 31. 9g 205. 9g 3009mg	エネルギー 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 ナトリウム	227kcal 15. 4g 13. 0g 11. 6g 786mg 2. 0g おかずのみ 621kcal 42. 7g 28. 5g 47. 5g 2289mg	489kcal 21. 0g 13. 9g 67. 1g 1013mg 2. 6g 二飯汁物セット 1395kcal 58. 7g 31. 1g 212. 1g 2941mg	たんぱく 脂質 ボルリウム 食塩相当 エネルギー たんぱ質 化物 ナトリウム	233kcal 15. 8g 12. 7g 12. 0g 608mg 1. 5g おかずのみ 621kcal 46. 1g 30. 1g 40. 3g 2133mg	488kcal 21. 1g 13. 6g 66. 3g 755mg 1. 9g 二飯汁物セット 1406kcal 62. 9g 34. 3g 203. 7g 2780mg	たんぱく 脂質 ボルウム 食塩相当 エネルポー たんぱ質 ボカ たりウム たりり たり たり たり たり たり たり たり たり たり たり たり たり	256kcal 14. 6g 11. 0g 21. 5g 676mg 1. 7g 参かずのみ 641kcal 39. 7g 29. 4g 51. 6g 2094mg	532kcal 20. 9g 13. 5g 76. 0g 904mg 2. 3g 二飯汁物セット 1444kcal 57. 4g 34. 4g 215. 9g 2772mg	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 ナトリウム	226kcal 14. 2g 12. 4g 15. 8g 762mg 1. 9g 3かずのみ 601kcal 41. 0g 29. 2g 43. 5g 2053mg	481kcal 19. 4g 13. 2g 70. 4g 1036mg 2. 6g ご飯汁物セット 1370kcal 56. 9g 31. 7g 207. 4g 2700mg
但站	エネルギー たんぱく質 脂質水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質水化物 ナトリウム 食塩相当量	214kcal 12.9g 12.4g 12.8g 737mg 1.9g おかずのみ 599kcal 42.4g 29.7g 41.2g 2401mg 6.1g	471kcal 18.1g 13.2g 68.0g 965mg 2.5g 57.8g 31.9g 205.9g 3009mg 7.7g	エネルギー 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 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	227kcal 15. 4g 13. 0g 11. 6g 786mg 2. 0g 3かずのみ 621kcal 42. 7g 28. 5g 47. 5g 2289mg 5. 8g	489kcal 21. 0g 13. 9g 67. 1g 1013mg 2. 6g ご飯汁物セット 1395kcal 58. 7g 31. 1g 212. 1g 2941mg 7. 5g	たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム 食塩 エネルぱく質 エネルぱく質 ボー 質 ボー 質 ボー 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	233kcal 15. 8g 12. 7g 12. 0g 608mg 1. 5g おかずのみ 621kcal 46. 1g 30. 1g 40. 3g 2133mg 5. 4g	488kcal 21. 1g 13. 6g 66. 3g 755mg 1. 9g 56; 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム 食塩相当 エネルギー 質水化物 ナトリウム 食塩水化物 ナトリウム 食塩水・リウム 食塩水・リウム 食塩相	256kcal 14. 6g 11. 0g 21. 5g 676mg 1. 7g 参かずのみ 641kcal 39. 7g 29. 4g 51. 6g 2094mg 5. 3g	532kcal 20.9g 13.5g 76.0g 904mg 2.3g ご飯汁物セット 1444kcal 57.4g 34.4g 215.9g 2772mg 7.1g	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 ナトリウム 食塩相当量	226kcal 14. 2g 12. 4g 15. 8g 762mg 1. 9g かずのみ 601kcal 41. 0g 29. 2g 43. 5g 2053mg 5. 2g	481kcal 19. 4g 13. 2g 70. 4g 1036mg 2. 6g ご飯汁物やり 1370kcal 56. 9g 31. 7g 207. 4g 2700mg 6. 9g
40 計 40 活	エネルギー たんぱく質 脂質水化物 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 食塩相当量 エネルギー	214kcal 12.9g 12.4g 12.8g 737mg 1.9g おかずのみ 599kcal 42.4g 29.7g 41.2g 2401mg 6.1g 798kcal	471kcal 18. 1g 13. 2g 68. 0g 965mg 2. 5g 二飯汁物セット 1367kcal 57. 8g 31. 9g 205. 9g 3009mg 7. 7g	エネルギー 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 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相等 エネルギー エネルギー	227kcal 15. 4g 13. 0g 11. 6g 786mg 2. 0g 3かずのみ 621kcal 42. 7g 28. 5g 47. 5g 2289mg 5. 8g	489kcal 21. 0g 13. 9g 67. 1g 1013mg 2. 6g ご飯汁物セット 1395kcal 58. 7g 31. 1g 212. 1g 2941mg 7. 5g	たんぱく 脂炭水 いウム 食塩 ボー 食塩 ボー な質 化物 エネルぱく 質 化物 ナトリウ当量 エネルリウ当量 エネルリウ当量 エネルリウ当量	233kcal 15. 8g 12. 7g 12. 0g 608mg 1. 5g おかずのみ 621kcal 46. 1g 30. 1g 40. 3g 2133mg 5. 4g 819kcal	488kcal 21. 1g 13. 6g 66. 3g 755mg 1. 9g 2飯汁物セット 1406kcal 62. 9g 34. 3g 203. 7g 2780mg 7. 1g	たんぱく質 脂炭水 トリウム 食塩 エネル・サーム 度水 トリウム 脂炭水 トリウム 食塩 エネル・サーク 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	256kcal 14. 6g 11. 0g 21. 5g 676mg 1. 7g 39. 7g 29. 4g 51. 6g 2094mg 5. 3g 838kcal	532kcal 20. 9g 13. 5g 76. 0g 904mg 2. 3g 二飯汁物セット 1444kcal 57. 4g 34. 4g 215. 9g 2772mg 7. 1g 1641kcal	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 ボットリウム 食塩相ギー	226kcal 14. 2g 12. 4g 15. 8g 762mg 1. 9g 3かずのみ 601kcal 41. 0g 29. 2g 43. 5g 2053mg 5. 2g 808kcal	481kcal 19. 4g 13. 2g 70. 4g 1036mg 2. 6g ご飯汁物やり 1370kcal 56. 9g 31. 7g 207. 4g 2700mg 6. 9g
4 計 4 計	エネルギー たん質 ルトリウム 食塩相当量 エネルぱく エネルばく 上たん質 ボー たりウム 食塩イルウウム 食塩イルリウム 食塩イルボー たんぱく エネルぱく である。	214kcal 12.9g 12.4g 12.8g 737mg 1.9g おかずのみ 599kcal 42.4g 29.7g 41.2g 2401mg 6.1g 798kcal 50.3g	471kcal 18. 1g 13. 2g 68. 0g 965mg 2. 5g 57. 8g 31. 9g 205. 9g 3009mg 7. 7g 1566kcal 65. 7g	エネルギー 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 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相ギー 質 ボルウム量 エネルギー質	227kcal 15. 4g 13. 0g 11. 6g 786mg 2. 0g おかずのみ 621kcal 42. 7g 28. 5g 47. 5g 2289mg 5. 8g 828kcal 48. 8g	489kcal 21. 0g 13. 9g 67. 1g 1013mg 2. 6g ご飯汁物セット 1395kcal 58. 7g 31. 1g 212. 1g 2941mg 7. 5g 1602kcal 64. 8g	たんぱく 質化物 ナトリ相 まない まない まない まない まない まない たい り 当 は 大 り は は り り り も は り り も は り も り も り も り も	233kcal 15. 8g 12. 7g 12. 0g 608mg 1. 5g おかずのみ 621kcal 46. 1g 30. 1g 40. 3g 2133mg 5. 4g 819kcal 53. 0g	488kcal 21.1g 13.6g 66.3g 755mg 1.9g ご飯汁物セット 1406kcal 62.9g 34.3g 203.7g 2780mg 7.1g 1604kcal 69.8g	たんぱく 質	256kcal 14. 6g 11. 0g 21. 5g 676mg 1. 7g 参かずのみ 641kcal 39. 7g 29. 4g 51. 6g 2094mg 5. 3g 838kcal 47. 4g	532kcal 20. 9g 13. 5g 76. 0g 904mg 2. 3g 二飯汁物セット 1444kcal 57. 4g 34. 4g 215. 9g 2772mg 7. 1g 1641kcal 65. 1g	たんぱく質 脂質 ルトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく 脂水化物 ナトリウム 食塩相ギー たんぱく なったり なったり なった。 たっぱい たっぱい たっぱい たっぱい たっぱい たっぱい たっぱい たっぱい	226kcal 14. 2g 12. 4g 15. 8g 762mg 1. 9g 3かずのみ 601kcal 41. 0g 29. 2g 43. 5g 2053mg 5. 2g 808kcal 47. 1g	481kcal 19. 4g 13. 2g 70. 4g 1036mg 2. 6g ご飯汁物セット 1370kcal 56. 9g 31. 7g 207. 4g 2700mg 6. 9g 1577kcal 63. 0g
선참 선참(エネルギー たん質 ボルリウム 食塩 エネルギー たん質 ボルリウム 最次 化物 大トリウム 食塩相当量 エネルギー 大りウム 食塩和ルギー たんぱく質 エネルギー たっぱく質 エネルギー たっぱく質 エネルギー たっぱく エネルギー たっぱく エネルギー たっぱく エネルギー たっぱく エネルギー たっぱく エネルギー たっぱく エネルばく たっぱく エカルばく たっぱん たっと たっと たっと たっと たっと たっと たっと たっと	214kcal 12.9g 12.4g 12.8g 737mg 1.9g おかずのみ 599kcal 42.4g 29.7g 41.2g 2401mg 6.1g 798kcal 50.3g 36.7g	471kcal 18. 1g 13. 2g 68. 0g 965mg 2. 5g ご飯汁物セット 1367kcal 57. 8g 31. 9g 205. 9g 3009mg 7. 7g 1566kcal 65. 7g 38. 9g	エネルギー 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 脂質 炭水化物 ナトリウ量 エネルギー 大塩相半ー たんぱく質 脂質	227kcal 15. 4g 13. 0g 11. 6g 786mg 2. 0g 3かずのみ 621kcal 42. 7g 28. 5g 47. 5g 2289mg 5. 8g 828kcal 48. 8g 35. 6g	489kcal 21. 0g 13. 9g 67. 1g 1013mg 2. 6g ご飯汁物セット 1395kcal 58. 7g 31. 1g 212. 1g 2941mg 7. 5g 1602kcal 64. 8g 38. 2g	た脂炭 ナトリカム 食 エネルば (233kcal 15. 8g 12. 7g 12. 0g 608mg 1. 5g おかずのみ 621kcal 46. 1g 30. 1g 40. 3g 2133mg 5. 4g 819kcal 53. 0g 37. 1g	488kcal 21. 1g 13. 6g 66. 3g 755mg 1. 9g 二飯汁物セット 1406kcal 62. 9g 34. 3g 203. 7g 2780mg 7. 1g 1604kcal 69. 8g 41. 3g	たんぱく 脂炭水トリウム 食塩 エネルぱく エネルポー 食塩 エネルポー で 大り 大り 大り で 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り	256kcal 14. 6g 11. 0g 21. 5g 676mg 1. 7g 39. 7g 29. 4g 51. 6g 2094mg 5. 3g 838kcal 47. 4g 36. 4g	532kcal 20.9g 13.5g 76.0g 904mg 2.3g ご飯汁物セット 1444kcal 57.4g 34.4g 215.9g 2772mg 7.1g 1641kcal 65.1g 41.4g	たんぱく質 脂質 ルトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 ルトリウム 食塩・ エネルギー 質 ルトリウ当量 エネルよく質 エネル・ で なっします。 で なっします。 で なっします。 で なっします。 で なっします。 で なっします。 で なっします。 は なっします。 は なっします。 は なっします。 は なっします。 と なっします。 と なっします。 と なっします。 と なっします。 と なっします。 と なっします。 と なっします。 と なっします。 と なっします。 と なっします。 と なっします。 と なっします。 と なっします。 と と と と と と と と と と と と と と と と と と と	226kcal 14. 2g 12. 4g 15. 8g 762mg 1. 9g 36.0 # 601kcal 41. 0g 29. 2g 43. 5g 2053mg 5. 2g 808kcal 47. 1g 36. 3g	481kcal 19. 4g 13. 2g 70. 4g 1036mg 2. 6g ご飯汁物セット 1370kcal 56. 9g 31. 7g 2700mg 6. 9g 1577kcal 63. 0g 38. 8g
位計 位計 四級	エネルギー に	214kcal 12.9g 12.4g 12.8g 737mg 1.9g おかずのみ 599kcal 42.4g 29.7g 41.2g 2401mg 6.1g 798kcal 50.3g 36.7g 69.4g	471kcal 18.1g 13.2g 68.0g 965mg 2.5g 2.5g 2.5g 367kcal 57.8g 31.9g 205.9g 3009mg 7.7g 1566kcal 65.7g 38.9g 234.1g	エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当 エネルばく 脂水化物 ナトリウ当 大トリウ当 まればく たんぱ たんぱ たんぱ たんぱ たっぱ たっぱ たっぱ たっぱ たっぱ たっぱ たっぱ たっぱ たっぱ たっ	227kcal 15. 4g 13. 0g 11. 6g 786mg 2. 0g 参かずのみ 621kcal 42. 7g 28. 5g 47. 5g 2289mg 5. 8g 828kcal 48. 8g 35. 6g 79. 4g	489kcal 21. 0g 13. 9g 67. 1g 1013mg 2. 6g ご飯汁物セット 1395kcal 58. 7g 31. 1g 212. 1g 2941mg 7. 5g 1602kcal 64. 8g 38. 2g 244. 0g	た脂炭ナウ塩 大り間 大り相 大り相 ボーク ボーク ボーク ボーク ボーク ボーク ボーク ボーク	233kcal 15. 8g 12. 7g 12. 0g 608mg 1. 5g 参かずのみ 621kcal 46. 1g 30. 1g 40. 3g 2133mg 5. 4g 819kcal 53. 0g 37. 1g 69. 2g	488kcal 21. 1g 13. 6g 66. 3g 755mg 1. 9g 56. 3g 7. 2g 1406kcal 62. 9g 34. 3g 203. 7g 2780mg 7. 1g 1604kcal 69. 8g 41. 3g 232. 6g	た脂炭ナウ塩 エネルは エネルは エネルは エネルは エネルは 大り相 ボーリ は ボーリ は ボーリ は ボーリ は ボーリ は ボーリ は ボーリ は ボーリ は ボーリ は ボーリ は ボーリ は ボーリ は ボーリ は ボーリ は ボール は ボール は ボール は ボール は に が に に が に に に に に に に に に に に に に	256kcal 14. 6g 11. 0g 21. 5g 676mg 1. 7g 39. 7g 29. 4g 51. 6g 2094mg 5. 3g 838kcal 47. 4g 36. 4g 79. 4g	532kcal 20. 9g 13. 5g 76. 0g 904mg 2. 3g 二飯汁物セット 1444kcal 57. 4g 34. 4g 215. 9g 2772mg 7. 1g 1641kcal 65. 1g 41. 4g 243. 7g	たんぱく 脂質 ルトリウム 食塩 エネルぱ エネルぱ ルトリウ当 ボー 大り カー 大り ボー 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	226kcal 14. 2g 12. 4g 15. 8g 762mg 1. 9g 36.04 601kcal 41. 0g 29. 2g 43. 5g 2053mg 5. 2g 808kcal 47. 1g 36. 3g 75. 4g	481kcal 19. 4g 13. 2g 70. 4g 1036mg 2. 6g ご飯汁物やり 1370kcal 56. 9g 31. 7g 2700mg 6. 9g 1577kcal 63. 0g 38. 8g 239. 3g
合計合計(間食込	エネルギー たん質 ボトリウム 食 大トリウム 食 エネルぱく エネん質 ボー 大トリカ当量 エネん質 ボー 大トリカ当量 エネん質 ボー 大トリカ当量 エネん質 ボー 大トリカ で ボー 大トリカ 大	214kcal 12.9g 12.4g 12.8g 737mg 1.9g おかずのみ 599kcal 42.4g 29.7g 41.2g 2401mg 6.1g 798kcal 50.3g 36.7g 69.4g	471kcal 18.1g 13.2g 68.0g 965mg 2.5g 2.5g 2.5g 367kcal 57.8g 31.9g 205.9g 3009mg 7.7g 1566kcal 65.7g 38.9g 234.1g	エネルギー 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 脂質 炭水化物 ナトリウ量 エネルギー 大塩相半ー たんぱく質 脂質	227kcal 15. 4g 13. 0g 11. 6g 786mg 2. 0g 参かずのみ 621kcal 42. 7g 28. 5g 47. 5g 2289mg 5. 8g 828kcal 48. 8g 35. 6g 79. 4g	489kcal 21. 0g 13. 9g 67. 1g 1013mg 2. 6g ご飯汁物セット 1395kcal 58. 7g 31. 1g 212. 1g 2941mg 7. 5g 1602kcal 64. 8g 38. 2g 244. 0g	た脂炭 ナトリカム 食 エネルば (233kcal 15. 8g 12. 7g 12. 0g 608mg 1. 5g おかずのみ 621kcal 46. 1g 30. 1g 40. 3g 2133mg 5. 4g 819kcal 53. 0g 37. 1g	488kcal 21. 1g 13. 6g 66. 3g 755mg 1. 9g 56. 3g 7. 2g 1406kcal 62. 9g 34. 3g 203. 7g 2780mg 7. 1g 1604kcal 69. 8g 41. 3g 232. 6g	たんぱく 脂炭水トリウム 食塩 エネルぱく エネルポー 食塩 エネルポー で 大り 大り 大り で 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り	256kcal 14. 6g 11. 0g 21. 5g 676mg 1. 7g 39. 7g 29. 4g 51. 6g 2094mg 5. 3g 838kcal 47. 4g 36. 4g	532kcal 20. 9g 13. 5g 76. 0g 904mg 2. 3g 二飯汁物セット 1444kcal 57. 4g 34. 4g 215. 9g 2772mg 7. 1g 1641kcal 65. 1g 41. 4g 243. 7g	たんぱく質 脂質 ルトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 ルトリウム 食塩・ エネルギー 質 ルトリウ当量 エネルよく質 エネル・ で なっします。 で なっします。 で なっします。 で なっします。 で なっします。 で なっします。 で なっします。 は なっします。 は なっします。 は なっします。 は なっします。 と なっします。 と なっします。 と なっします。 と なっします。 と なっします。 と なっします。 と なっします。 と なっします。 と なっします。 と なっします。 と なっします。 と なっします。 と なっします。 と と と と と と と と と と と と と と と と と と と	226kcal 14. 2g 12. 4g 15. 8g 762mg 1. 9g 36.04 601kcal 41. 0g 29. 2g 43. 5g 2053mg 5. 2g 808kcal 47. 1g 36. 3g 75. 4g	481kcal 19. 4g 13. 2g 70. 4g 1036mg 2. 6g 2. 6g 1370kcal 56. 9g 31. 7g 207. 4g 2700mg 6. 9g 1577kcal 63. 0g 38. 8g 239. 3g
合計合計(間食込	エネルギー に	214kcal 12.9g 12.4g 12.8g 737mg 1.9g おかずのみ 599kcal 42.4g 29.7g 41.2g 2401mg 6.1g 798kcal 50.3g 36.7g 69.4g	471kcal 18. 1g 13. 2g 68. 0g 965mg 2. 5g 2. 5g 367kcal 57. 8g 31. 9g 205. 9g 3009mg 7. 7g 1566kcal 65. 7g 38. 9g 234. 1g 3085mg	エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当 エネルばく 脂水化物 ナトリウ当 大トリウ当 まればく たんぱ たんぱ たんぱ たんぱ たっぱ たっぱ たっぱ たっぱ たっぱ たっぱ たっぱ たっぱ たっぱ たっ	227kcal 15. 4g 13. 0g 11. 6g 786mg 2. 0g おかずのみ 621kcal 42. 7g 28. 5g 47. 5g 2289mg 5. 8g 828kcal 48. 8g 35. 6g 79. 4g 2363mg	489kcal 21. 0g 13. 9g 67. 1g 1013mg 2. 6g 二飯汁物セット 1395kcal 58. 7g 31. 1g 2941mg 7. 5g 1602kcal 64. 8g 38. 2g 244. 0g 3015mg	た脂炭ナウ塩 大り間 大り相 大り相 ボーク ボーク ボーク ボーク ボーク ボーク ボーク ボーク	233kcal 15. 8g 12. 7g 12. 0g 608mg 1. 5g おかずのみ 621kcal 46. 1g 30. 1g 40. 3g 2133mg 5. 4g 819kcal 53. 0g 37. 1g 69. 2g 2207mg	488kcal 21. 1g 13. 6g 66. 3g 755mg 1. 9g 二飯汁物セット 1406kcal 62. 9g 34. 3g 203. 7g 2780mg 7. 1g 1604kcal 69. 8g 41. 3g 232. 6g 2854mg	た脂炭ナウ塩 エネルは エネルは エネルは エネルは エネルは 大り相 ボーリ は ボーリ は ボーリ は ボーリ は ボーリ は ボーリ は ボーリ は ボーリ は ボーリ は ボーリ は ボーリ は ボーリ は ボーリ は ボーリ は ボール は ボール は ボール は ボール は に が に に が に に に に に に に に に に に に に	256kcal 14. 6g 11. 0g 21. 5g 676mg 1. 7g 39. 7g 29. 4g 51. 6g 2094mg 5. 3g 838kcal 47. 4g 36. 4g 79. 4g	532kcal 20. 9g 13. 5g 76. 0g 904mg 2. 3g ご飯汁物セット 1444kcal 57. 4g 34. 4g 215. 9g 2772mg 7. 1g 1641kcal 65. 1g 41. 4g 243. 7g 2848mg	たんぱく 脂質 ルトリウム 食塩 エネルぱ エネルぱ ルトリウ当 ボー 大り カー 大り ボー 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	226kcal 14. 2g 12. 4g 15. 8g 762mg 1. 9g 35かずのみ 601kcal 41. 0g 29. 2g 43. 5g 2053mg 5. 2g 808kcal 47. 1g 36. 3g 75. 4g 2127mg	481kcal 19. 4g 13. 2g 70. 4g 1036mg 2. 6g ご飯汁物セット 1370kcal 56. 9g 31. 7g 207. 4g 2700mg

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

変更は5月23日(火)までにご連絡下さい。 6月3日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方



1食ずつ包装されて ますので、開封して 惣菜袋を取り出します



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



湯せんは鍋に水を張り、 惣菜の袋を入れて火に かけて下さい。 鍋肌から気泡がぽつぽつ 浮いてきたら火を止めて、

(約70~80℃)

袋を取り出すまで 鍋に蓋をしておきます。



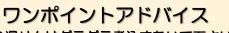
電子レンジで温める 場合は、お皿に移し、 ラップをして、 温めて下さい。



ココに表示 温めO×は

×温め不可

封を切って、 お皿に盛付けて 下さい。 (火傷に注意!)



- ●湯せんはグラグラ煮込まないで下さい
- ●トマトや葉物の野菜を添えると、 よりきれいに盛付ける事が出来ます





ごはんなどをつけて、 1膳の完成です

生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284 受付時間 月~金 9:00~20:00

9:00~17:00



生活協同組合おおさかパルコープ

					ずあおさかハルコーノ
	5月22日(月)	5月23日(火)	5月24日(水)	5月25日(木)	5月26日(金)
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	目玉焼き	油揚げと若芽の玉子とじ	鶏肉の韓国風炒め	チキンボールのあんからめ	豆腐ステーキ
	マヨネーズ(小袋)	ジャガ芋のカレー煮	ポテトマサラダ	野菜のトマト煮	れんこんと油揚の煮物 大根サラダ
	れんこんの土佐煮 人参と春雨のサラダ	ゴボウのピリ辛サラダ	チンゲン菜とピーマンのソテー	月米のわさい付え	人根サブダー
	八多とも内のラファ				
*	<mark>。</mark>	 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
東	<mark>- エイルキー ZOUKCAI DUSKC</mark> A	エネルギー 263kcal 506kcal	エネルギー 252kcal 495kcal	エネルギー 236kcal 479kcal たんぱく質 8.0g 12.1g	エネルギー 247kcal 490kcal
	<mark>~ たんぱく質 7.2g 11.3g</mark>	【たんぱく質】 7.9g ▮ 12.0g	【たんぱく質】 6.8g ▮ 10.9g	たんぱく質 8.0g 12.1g	たんぱく質 5.6g 9.7g
	脂質 14.5g 15.1g	脂質 14.9g 15.5g	脂質 16.7g 17.3g	脂質 14.9g 15.5g	脂質 15.9g 16.5g
	<u>炭水化物 23.9g 76.7g</u> ナトリウム 357mg 358mg	炭水化物 23.6g 76.4g ナトリウム 582mg 583mg	炭水化物 19.3g 72.1g ナトリウム 450mg 451mg	炭水化物 18.7g 71.5g ナトリウム 518mg 519mg	炭水化物 20.7g 73.5g ナトリウム 578mg 579mg
	カリウム 270mg 331mg	カリウム 428mg 489mg	カリウム 490mg 551mg	カリウム 540mg 601mg	カリウム 383mg 444mg
	リン 147mg 212mg	リン 150mg 215mg	リン 108mg 173mg	リン 107mg 172mg	リン 111mg 176mg
L					食塩相当量 1.5g 1.5g
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	アジの野菜あんかけ さっぱりポテトサラダ	焼肉炒め さつま芋のレモン煮	鮭と野菜のごま味噌蒸し レインボーサラダ	牛肉の柳川風煮 マッシュサラダ	カジキのトマト炒め ナスの挽肉炒め
	一口ナスのオランダ煮	法蓮草のごまマヨネーズ	春雨の煮びたし	れんこんと人参の甘露煮	ごぼうのごま酢和え
屋	またま 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
追	<mark>- </mark> エイルキー 384KCa1 02/KCa	l エネルギー 346kcal 589kcal たんぱく質 10.4g 14.5g	エネルギー 354kcal 597kcal たんぱく質 11.7g 15.8g	エネルギー 391kcal 634kcal たんぱく質 8.7g 12.8g	エネルギー 359kcal 602kcal たんぱく質 11.5g 15.6g
	指質 26.0g 26.6g	指質 18.7g 19.3g	指質 20.8g 21.4g	指質	指質 20.5g 21.1g
	炭水化物 25.5g 78.3g	炭水化物 32.6g 85.4g	炭水化物 29.6g 82.4g	炭水化物 35.3g 88.1g	炭水化物 32.6g 85.4g
	ナトリウム 582mg 583mg	ナトリウム 696mg 697mg	炭水化物 29.6g 82.4g ナトリウム 596mg 597mg	ナトリウム 722mg 723mg	ナトリウム 732mg 733mg
	カリウム 544mg 605mg		カリウム 369mg 430mg	カリウム 532mg 593mg	カリウム 612mg 673mg
	リン 152mg 217mg 食塩相当量 1.5g 1.5g			リン 150mg 215mg 食塩相当量 1.8g 1.8g	リン 180mg 245mg 食塩相当量 1.9g 1.9g
間		□ パイナップル(缶) 75g		Q塩作当量	<u> </u>
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	★ごはん150g チンジャオポーク	★ごはん150g 白身の磯辺揚げ	★ごはん150g 酢豚	★ごはん150g キスフライ	★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン
	★ごはん150g チンジャオポーク かぼちゃのゴマ煮	★ごはん150g 白身の磯辺揚げ ピーマンの味噌炒め	★ごはん150g 酢豚 ナスのごまタレ煮	★ごはん150g キスフライ トンカツソース	★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー
	★ごはん150g チンジャオポーク	★ごはん150g 白身の磯辺揚げ	★ごはん150g 酢豚	★ごはん150g キスフライ	★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー ジャガ芋の洋風あんかけ
	★ごはん150g チンジャオポーク かぼちゃのゴマ煮	★ごはん150g 白身の磯辺揚げ ピーマンの味噌炒め 春雨としめじの炒め物 マカロニサラダ	★ごはん150g 酢豚 ナスのごまタレ煮 野菜のピーナッツ和え	★ごはん150g キスフライ トンカツソース スイートおさつ 中華サラダ	★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー ジャガ芋の洋風あんかけ かぼきんサラダ
5	★ごはん150g チンジャオポーク かぼちゃのゴマ煮 コールスローサラダ	★ごはん150g 白身の磯辺揚げ ピーマンの味噌炒め 春雨としめじの炒め物 マカロニサラダ ト おかず ご飯セット	★ごはん150g 酢豚 ナスのごまタレ煮 野菜のピーナッツ和え あがず ご飯セット	★ごはん150g キスフライ トンカツソース スイートおさつ 中華サラダ おかず 【ご飯セット	★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー ジャガ芋の洋風あんかけ かぼきんサラダ おかず ご飯セット
	★ごはん150g チンジャオポーク かぼちゃのゴマ煮 コールスローサラダ	★ごはん150g 白身の磯辺揚げ ピーマンの味噌炒め 春雨としめじの炒め物 マカロニサラダ ト おかず ご飯セット	★ごはん150g 酢豚 ナスのごまタレ煮 野菜のピーナッツ和え <u>おかず ご飯セット</u> エネルギー 367kcal 610kcal	★ごはん150g キスフライ トンカツソース スイートおさつ 中華サラダ おかず ご飯セット	★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー ジャガ芋の洋風あんかけ かぼきんサラダ おかず ご飯セット エネルギー 372kcal 615kcal
	★ごはん150g チンジャオポーク かぼちゃのゴマ煮 コールスローサラダ おかず ご飯セッ エネルギー 367kcal 610kca たんぱく質 9.5g 13.6g	★ごはん150g 白身の磯辺揚げ ピーマンの味噌炒め 春雨としめじの炒め物 マカロニサラダ ト おかず ご飯セット エネルギー 383kcal 626kcal たんぱく質 11.1g 15.2g	★ごはん150g 酢豚 ナスのごまタレ煮 野菜のピーナッツ和え おかず ご飯セット エネルギー 367kcal 610kcal たんぱく質 10.4g 14.5g	★ごはん150g キスフライ トンカツソース スイートおさつ 中華サラダ おかず ご飯セット エネルギー 407kcal 650kcal たんぱく質 11.5g 15.6g	★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー ジャガ芋の洋風あんかけ かぼきんサラダ おかず ご飯セット エネルギー 372kcal 615kcal たんぱく質 12.2g 16.3g
	★ごはん150g チンジャオポーク かぼちゃのゴマ煮 コールスローサラダ おかず ご飯セッ エネルギー 367kcal 610kcal たんぱく質 9.5g 13.6g 脂質 22.4g 23.0g	★ごはん150g 白身の磯辺揚げ ピーマンの味噌炒め 春雨としめじの炒め物 マカロニサラダ ト おかず ご飯セット エネルギー 383kcal 626kcal たんぱく質 11.1g 15.2g 脂質 21.2g 21.8g 炭水化物 34.6g 87.4g	★ごはん150g 酢豚 ナスのごまタレ煮 野菜のピーナッツ和え おかず ご飯セット エネルギー 367kcal 610kcal たんぱく質 10.4g 14.5g 脂質 17.6g 18.2g 炭水化物 41.8g 94.6g	★ごはん150g キスフライ トンカツソース スイートおさつ 中華サラダ おかず ご飯セット エネルギー 407kcal 650kcal たんぱく質 11.5g 15.6g	★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー ジャガ芋の洋風あんかけ かぼきんサラダ おかず ご飯セット エネルギー 372kcal 615kcal たんぱく質 12.2g 16.3g
	★ごはん150g チンジャオポーク かぼちゃのゴマ煮 コールスローサラダ おかず ご飯セッ エネルギー 367kcal 610kcal たんぱく質 9.5g 13.6g 脂質 22.4g 23.0g 炭水化物 30.0g 82.8g ナトリウム 584mg 585mg	★ごはん150g 白身の磯辺揚げ ピーマンの味噌炒め 春雨としめじの炒め物 マカロニサラダ ト おかず ご飯セット I エネルギー 383kcal 626kcal たんぱく質 11.1g 15.2g 脂質 21.2g 21.8g 炭水化物 34.6g 87.4g ナトリウム 574mg 575mg	★ごはん150g 酢豚 ナスのごまタレ煮 野菜のピーナッツ和え おかず ご飯セット エネルギー 367kcal 610kcal たんぱく質 10.4g 14.5g 脂質 17.6g 18.2g 炭水化物 41.8g 94.6g ナトリウム 795mg 796mg	★ごはん150g キスフライ トンカツソース スイートおさつ 中華サラダ おかず ご飯セット エネルギー 407kcal 650kcal たんぱく質 11.5g 15.6g 脂質 16.6g 17.2g 炭水化物 51.5g 104.3g ナトリウム 521mg 522mg	★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー ジャガ芋の洋風あんかけ かぼきんサラダ おかず ご飯セット エネルギー 372kcal 615kcal たんぱく質 12.2g 16.3g 脂質 21.3g 21.9g 炭水化物 32.0g 84.8g ナトリウム 452mg 453mg
	★ごはん150g チンジャオポーク かぼちゃのゴマ煮 コールスローサラダ おかず ご飯セッ おかず ご飯セッ おかず ご飯セッ エネルギー 367kcal 610kca たんぱく質 9.5g 13.6g 版水化物 30.0g 82.8g ナトリウム 584mg 585mg カリウム 636mg 697mg	★ごはん150g 白身の磯辺揚げ ピーマンの味噌炒め 春雨としめじの炒め物 マカロニサラダ ト おかず ご飯セット I エネルギー 383kcal 626kcal たんぱく質 11.1g 15.2g 脂質 21.2g 21.8g 炭水化物 34.6g 87.4g ナトリウム 574mg 575mg カリウム 385mg 446mg	★ごはん150g 酢豚 ナスのごまタレ煮 野菜のピーナッツ和え おかず ご飯セット エネルギー 367kcal 610kcal たんぱく質 10.4g 14.5g 脂質 17.6g 18.2g 炭水化物 41.8g 94.6g ナトリウム 795mg 796mg カリウム 718mg 779mg	★ごはん150g キスフライ トンカツソース スイートおさつ 中華サラダ	★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー ジャガ芋の洋風あんかけ かぼきんサラダ
	★ごはん150g チンジャオポーク かぼちゃのゴマ煮 コールスローサラダ おかず ご飯セッ おかず ご飯セッ エネルギー 367kcal 610kca たんぱく質 9.5g 13.6g 近次水化物 30.0g 82.8g ナトリウム 584mg 585mg カリウム 636mg 697mg リン 136mg 201mg	★ごはん150g 白身の磯辺揚げ ピーマンの味噌炒め 春雨としめじの炒め物 マカロニサラダ ト おかず ご飯セット I エネルギー 383kcal 626kcal たんぱく質 11.1g 15.2g 脂質 21.2g 21.8g 炭水化物 34.6g 87.4g ナトリウム 574mg 575mg カリウム 385mg 446mg リン 144mg 209mg	★ごはん150g 酢豚 ナスのごまタレ煮 野菜のピーナッツ和え おかず ご飯セット エネルギー 367kcal 610kcal たんぱく質 10.4g 14.5g 脂質 17.6g 18.2g 炭水化物 41.8g 94.6g ナトリウム 795mg 796mg カリウム 718mg 779mg リン 169mg 234mg	★ごはん150g キスフライ トンカツソース スイートおさつ 中華サラダ	★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー ジャガ芋の洋風あんかけ かぼきんサラダ
	★ごはん150g チンジャオポーク かぼちゃのゴマ煮 コールスローサラダ おかず ご飯セッ おかず ご飯セッ	★ごはん150g 白身の磯辺揚げ ピーマンの味噌炒め 春雨としめじの炒め物 マカロニサラダ エネルギー 383kcal 626kcal たんぱく質 11.1g 15.2g 脂質 21.2g 21.8g 炭水化物 34.6g 87.4g ナトリウム 385mg 446mg リン 144mg 209mg 食塩相当量 1.5g 1.5g	★ごはん150g 酢豚 ナスのごまタレ煮 野菜のピーナッツ和え おかず ご飯セット エネルギー 367kcal 610kcal たんぱく質 10.4g 14.5g 脂質 17.6g 18.2g 炭水化物 41.8g 94.6g ナトリウム 795mg 796mg カリウム 718mg 779mg リン 169mg 234mg 食塩相当量 2.0g 2.0g	★ごはん150g キスフライ トンカツソース スイートおさつ 中華サラダ おかず ご飯セット エネルギー 407kcal 650kcal 15.6g 15.6g 17.2g 17.2g 17.2g 17.2g 17.1g 522mg 522mg 545mg 606mg 000 156mg 221mg 654mg	★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー ジャガ芋の洋風あんかけ かぼきんサラダ おかず ご飯セット エネルギー 372kcal 615kcal 615kcal 615kcal 615kgal 615kgal 616 3g 616 3g 61 61 3g
	★ごはん150g チンジャオポーク かぼちゃのゴマ煮 コールスローサラダ おかず ご飯セッ エネルギー 367kcal 610kca たんぱく質 9.5g 13.6g 脂質 22.4g 23.0g 大トリウム 584mg 585mg カリウム 636mg 697mg リン 136mg 201mg 食塩相当量 1.5g 1.5g エネルギー 1011kcal 1740kca	★ごはん150g 白身の磯辺揚げ ピーマンの味噌炒め 春雨としめじの炒め物 マカロニサラダ エネルギー 383kcal 626kcal たんぱく質 11.1g 15.2g 脂質 21.2g 21.8g 炭水化物 34.6g 87.4g ナトリウム 385mg 446mg リン 144mg 209mg 食塩相当量 1.5g 1.5g	★ごはん150g 酢豚 ナスのごまタレ煮 野菜のピーナッツ和え おかず ご飯セット エネルギー 367kcal 610kcal たんぱく質 10.4g 14.5g 脂質 17.6g 18.2g 炭水化物 41.8g 94.6g ナトリウム 795mg 796mg カリウム 718mg 779mg リン 169mg 234mg 食塩相当量 2.0g 2.0g おかず ご飯セット エネルギー 973kcal 1702kcal	★ごはん150g キスフライ トンカツソース スイートおさつ 中華サラダ おかず ご飯セット エネルギー 407kcal 650kcal 15.6g 15.6g 17.2g 15.4g 17.2g 104.3g 17.2g 15.5g 104.3g 15.0g 15.0	★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー ジャガ芋の洋風あんかけ かぼきんサラダ
	★ごはん150g チンジャオポーク かぼちゃのゴマ煮 コールスローサラダ おかず ご飯セッ エネルギー 367kcal 610kca たんぱく質 9.5g 13.6g 脂質 22.4g 23.0g 炭水化物 584mg 585mg ナトリウム 584mg 585mg カリウム 136mg 201mg 食塩相当量 1.5g 1.5g おかず ご飯セッ エネルギー 1011kcal 1740kca たんぱく質 27.7g 40.0g	★ごはん150g 白身の磯辺揚げ ピーマンの味噌炒め 春雨としめじの炒め物 マカロニサラダ エネルギー 383kcal 626kcal たんぱく質 11.1g 15.2g 脂質 21.2g 21.8g 炭水化物 34.6g 87.4g ナトリウム 385mg 446mg リン 144mg 209mg 食塩相当量 1.5g 1.5g おかず ご飯セット エネルギー 992kcal 1721kca たんぱく質 29.4g 41.7g	★ごはん150g 酢豚 ナスのごまタレ煮 野菜のピーナッツ和え おかず ご飯セット エネルギー 367kcal 610kcal たんぱく質 10.4g 14.5g 脂質 17.6g 18.2g 炭水化物 41.8g 94.6g ナトリウム 795mg 796mg カリウム 718mg 779mg リン 169mg 234mg 食塩相当量 2.0g 2.0g おかず ご飯セット エネルギー 973kcal 1702kcal	★ごはん150g キスフライ トンカツソース スイートおさつ 中華サラダ おかず ご飯セット エネルギー 407kcal 650kcal 15.6g 15.6g 17.2g 17.2g 17.2g 17.2g 17.2g 18.5g 104.3g 18.5g 104.3g 19.5g 156mg 221mg 606mg 156mg 221mg 652mg 156mg 221mg 652mg 156mg 221mg 652mg 156mg 221mg 156mg 13g	★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー ジャガ芋の洋風あんかけ かぼきんサラダ おかず ご飯セット エネルギー 372kcal 615kcal たんぱく質 12.2g 16.3g 脂質 21.3g 21.9g 炭水化物 32.0g 84.8g 大・リウム 452mg 453mg カリウム 660mg 721mg リン 149mg 214mg 食塩相当量 1.1g 1.2g おかず ご飯セット エネルギー 978kcal 1707kcal たんぱく質 29.3g 41.6g
	★ごはん150g チンジャオポーク かぼちゃのゴマ煮 コールスローサラダ おかず ご飯セッ エネルギー 367kca 610kca 610kca 610kca 610kca 610kca 610kca 610kca 62.4g 23.0g 62.4g 585mg 636mg 585mg 636mg 636mg 697mg 136mg 201mg 624mg 15g 1.5g 1.5g	★ごはん150g 白身の磯辺揚げ ピーマンの味噌炒め 春雨としめじの炒め物 マカロニサラダ ト おかず ご飯セット I エネルギー 383kcal 626kcal たんぱく質 11.1g 15.2g 脂質 21.2g 21.8g 炭水化物 34.6g 87.4g ナトリウム 574mg 575mg カリウム 385mg 446mg カリウム 385mg 446mg カリウム 144mg 209mg 食塩相当量 1.5g 1.5g ト おかず ご飯セット II エネルギー 992kcal 1721kca たんぱく質 29.4g 41.7g 脂質 54.8g 56.6g	★ごはん150g 酢豚 ナスのごまタレ煮 野菜のピーナッツ和え おかず ご飯セット エネルギー 367kcal 610kcal たんぱく質 10.4g 14.5g 脂質 17.6g 18.2g 炭水化物 41.8g 94.6g ナトリウム 795mg 796mg カリウム 718mg 779mg リン 169mg 234mg ウェン 169mg 234mg カリウム おかず ご飯セット エネルギー 973kcal 1702kcal たんぱく質 28.9g 41.2g 脂質 55.1g 56.9g	★ごはん150g キスフライ トンカツソース スイートおさつ 中華サラダ おかず ご飯セット エネルギー 407kcal 650kcal たんぱく質 11.5g 15.6g 脂質 16.6g 17.2g 炭水化物 51.5g 104.3g ナトリウム 521mg 522mg カリウム 545mg 606mg リン 156mg 221mg 食塩相当量 1.3g 1.3g まかず ご飯セット エネルギー 1034kcal 1763kcal たんぱく質 28.2g 40.5g 脂質 54.9g 56.7g	★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー ジャガ芋の洋風あんかけ かぼきんサラダ おかず ご飯セット エネルギー 372kcal 615kcal たんぱく質 12.2g 16.3g 脂質 21.3g 21.9g 炭水化物 32.0g 84.8g ナトリウム 452mg 453mg カリウム 660mg 721mg リン 149mg 214mg 食塩相当量 1.1g 1.2g おかず ご飯セット エネルギー 978kcal 1707kcal たんぱく質 29.3g 41.6g 脂質 57.7g 59.5g
金	★ごはん150g チンジャオポーク かぼちゃのゴマ煮 コールスローサラダ おかず ご飯セッ エネルギー 367kcal 610kcal たんぱく質 9.5g 13.6g 脂質 22.4g 23.0g 炭水化物 30.0g 82.8g ナトリウム 584mg 585mg カリウム 636mg 697mg リン 136mg 201mg 食塩相当量 1.5g 1.5g おかず ご飯セッ エネルギー 1011kcal 1740kcg たんぱく質 27.7g 40.0g たんぱく質 27.7g 40.0g 脂質 62.9g 64.7g 炭水化物 79.4g 237.8g	★ごはん150g 白身の磯辺揚げ ピーマンの味噌炒め 春雨としめじの炒め物 マカロニサラダ エネルギー 383kcal 626kcal たんぱく質 11.1g 15.2g 脂質 21.2g 21.8g 炭水化物 34.6g 87.4g ナトリウム 574mg 575mg カリウム 385mg 446mg リン 144mg 209mg 食塩相当量 1.5g 1.5g おかず ご飯セット 144mg 209mg 食塩相当量 1.5g 1.5g トレルばく質 29.4g 41.7g 11エネルギー 992kcal 1721kca たんぱく質 29.4g 41.7g 脂質 54.8g 56.6g 炭水化物 90.8g 249.2g	★ごはん150g 酢豚 ナスのごまタレ煮 野菜のピーナッツ和え おかず ご飯セット エネルギー 367kcal 610kcal たんぱく質 10.4g 14.5g 脂質 17.6g 18.2g 炭水化物 41.8g 94.6g ナトリウム 795mg 796mg カリウム 718mg 779mg リン 169mg 234mg ウリウム 718mg 234mg カリウム 718mg 1709mg リン 169mg 234mg カリウム おかず ご飯セット エネルギー 973kcal 1702kcal たんぱく質 28.9g 41.2g 脂質 55.1g 56.9g 炭水化物 90.7g 249.1g	★ごはん150g キスフライ トンカツソース スイートおさつ 中華サラダ おかず ご飯セット エネルギー 407kcal 650kcal 15.6g 15.6g 17.2g 16.6g 17.2g 104.3g 104.3g 104.3g 105.6mg 221mg 156mg 231mg 2	★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー ジャガ芋の洋風あんかけ かぼきんサラダ おかず ご飯セット エネルギー 372kcal 615kcal 615kcal
	★ごはん150g チンジャオポーク かぼちゃのゴマ煮 コールスローサラダ おかず ご飯セッ エネルギー 367kca 610kca 610kca 610kca 610kca 610kca 610kca 610kca 60kca	★ごはん150g 白身の磯辺揚げ ピーマンの味噌炒め 春雨としめじの炒め物 マカロニサラダ	★ごはん150g 酢豚 ナスのごまタレ煮 野菜のピーナッツ和え おかず ご飯セット エネルギー 367kcal 610kcal たんぱく質 10.4g 14.5g 脂質 17.6g 18.2g 炭水化物 41.8g 94.6g ナトリウム 795mg 796mg カリウム 718mg 779mg カリウム 718mg 779mg カリウム 718mg 779mg カリウム 718mg 779mg フェール・フェール・フェール・フェール・フェール・フェール・フェール・フェール・	★ごはん150g キスフライ トンカツソース スイートおさつ 中華サラダ おかず ご飯セット エネルギー 407kcal 650kcal 15.6g 15.6g 17.2g 16.6g 17.2g 104.3g 104.3g 152mg 522mg 522mg 156mg 221mg 221mg 221mg 221mg 221mg 156mg 221mg 221mg 156mg 221mg 221mg 156mg 221mg 221mg 156mg 221mg 256.7g 1034kcal 1763kcal 1763	★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー ジャガ芋の洋風あんかけ かぼきんサラダ おかず ご飯セット エネルギー 372kcal 615kcal たんぱく質 12.2g 16.3g 脂質 21.3g 21.9g 炭水化物 32.0g 84.8g ナトリウム 452mg 453mg ブレウム 660mg 721mg リン 149mg 214mg 食塩相当量 1.1g 1.2g おかず ご飯セット エネルギー 978kcal 1707kcal たんぱく質 29.3g 41.6g 脂質 29.3g 41.6g 脂質 57.7g 59.5g 炭水化物 85.3g 243.7g ナトリウム 1762mg 1765mg
金	★ごはん150g チンジャオポーク かぼちゃのゴマ煮 コールスローサラダ おかず ご飯セッ エネルギー 367kca 610kca 610kca 610kca 610kca 610kca 610kca 610kca 60kca	★ごはん150g 白身の磯辺揚げ ピーマンの味噌炒め 春雨としめじの炒め物 マカロニサラダ ト おかず ご飯セット I エネルギー 383kcal 626kcal たんぱく質 11.1g 15.2g 脂質 21.2g 21.8g 炭水化物 34.6g 87.4g ナトリウム 574mg 575mg カリウム 385mg 446mg カリウム 385mg 446mg カリウム 144mg 209mg 食塩相当量 1.5g 1.5g ト おかず ご飯セット II エネルギー 992kcal 1721kca たんぱく質 29.4g 41.7g 脂質 34.8g 56.6g 大んぱく質 29.4g 41.7g 脂質 1855mg スカリウム 1852mg 1855mg スカリウム 1532mg 1715mg	★ごはん150g 酢豚 ナスのごまタレ煮 野菜のピーナッツ和え おかず ご飯セット エネルギー 367kcal 610kcal たんぱく質 10.4g 14.5g 脂質 17.6g 18.2g 炭水化物 41.8g 94.6g ナトリウム 795mg 796mg カリウム 718mg 779mg リン 169mg 234mg 食塩相当量 2.0g 2.0g おかず ご飯セット エネルギー 973kcal 1702kcal たんぱく質 28.9g 41.2g 脂質 55.1g 56.9g 炭水化物 90.7g 249.1g ナトリウム 1841mg 1844mg カリウム 1577mg 1760mg リン 443mg 638mg	★ごはん150g キスフライ トンカツソース スイートおさつ 中華サラダ おかず ご飯セット エネルギー 407kcal 650kcal 15.6g 15.6g 17.2g 15.6g 17.2g 104.3g 1.5g 104.3g 1.54 105.5g 201mg 156mg 221mg 1763kcal 1763kcal	★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー ジャガ芋の洋風あんかけ かぼきんサラダ おかず ご飯セット エネルギー 372kcal 615kcal たんぱく質 12.2g 16.3g 脂質 21.3g 21.9g 炭水化物 32.0g 84.8g ナトリウム 452mg 453mg カリウム 660mg 721mg リン 149mg 214mg 食塩相当量 1.1g 1.2g まかず ご飯セット エネルギー 978kcal 1707kcal たんぱく質 29.3g 41.6g 脂質 57.7g 59.5g 炭水化物 85.3g 243.7g ナトリウム 1762mg 1765mg カリウム 1655mg 1838mg
金	★ごはん150g チンジャオポーク かぼちゃのゴマ煮 コールスローサラダ おかず ご飯セッ 13.6g 13.6g 13.6	★ごはん150g 白身の磯辺揚げ ピーマンの味噌炒め 春雨としめじの炒め物 マカロニサラダ エネルギー 383kca 626kca たんぱく質 11.1g 15.2g 脂質 21.2g 21.8g 炭水化物 34.6g 87.4g ナトリウム 574mg 575mg カリウム 385mg 446mg リン 144mg 209mg 食塩相当量 1.5g 1.5g ト おかず ご飯セット 1 エネルギー 992kca 1721kca たんぱく質 29.4g 41.7g 脂質 54.8g 56.6g 炭水化物 90.8g 249.2g 炭水化物 90.8g 249.2g 大トリウム 1852mg 1855mg オリウム 1532mg 1715mg リン 441mg 636mg 食塩相当量 4.7g 4.7g	★ごはん150g 酢豚 ナスのごまタレ煮 野菜のピーナッツ和え おかず ご飯セット エネルギー 367kcal 610kcal たんぱく質 10.4g 14.5g 脂質	★ごはん150g キスフライ トンカツソース スイートおさつ 中華サラダ おかず ご飯セット エネルギー 407kcal 650kcal たんぱく質 11.5g 15.6g 脂質 16.6g 17.2g 炭水化物 51.5g 104.3g ナトリウム 521mg 522mg カリウム 545mg 606mg リン 156mg 221mg 食塩相当量 1.3g 1.3g エネルギー 1034kcal 1763kcal たんぱく質 28.2g 40.5g 脂質 54.9g 56.7g 炭水化物 105.5g 263.9g ナトリウム 1761mg 1764mg カリウム 1617mg 1800mg カリウム 413mg 608mg 食塩相当量 4.5g 4.5g	★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー ジャガ芋の洋風あんかけ かぼきんサラダ おかず ご飯セット エネルギー 372kcal 615kcal たんぱく質 12.2g 16.3g 脂質 21.3g 21.9g 炭水化物 32.0g 84.8g ナトリウム 452mg 453mg カリウム 660mg 721mg リン 149mg 214mg 食塩相当量 1.1g 1.2g おかず ご飯セット エネルギー 978kcal 1707kcal たんぱく質 29.3g 41.6g 脂質 57.7g 59.5g 炭水化物 85.3g 243.7g ナトリウム 1762mg 1765mg カリウム 1655mg 1838mg リン 440mg 635mg 食塩相当量 4.5g 4.5g
金	★ごはん150g チンジャオポーク かぼちゃのゴマ煮 コールスローサラダ おかず ご飯セッ 13.6g 13.6g 13.6	★ごはん150g 白身の磯辺揚げ ピーマンの味噌炒め 春雨としめじの炒め物 マカロニサラダ	★ごはん150g 酢豚 ナスのごまタレ煮 野菜のピーナッツ和え おかず ご飯セット エネルギー 367kcal 610kcal たんぱく質 10.4g 14.5g 脂質 17.6g 18.2g 炭水化物 41.8g 94.6g ナトリウム 795mg 796mg カリウム 718mg 779mg リン 169mg 234mg 食塩相当量 2.0g 2.0g おかず ご飯セット エネルギー 973kcal 1702kcal たんぱく質 28.9g 41.2g 脂質 55.1g 56.9g 炭水化物 90.7g 249.1g ナトリウム 1841mg 1844mg カリウム 1577mg 1760mg リン 443mg 638mg 食塩相当量 4.7g 4.7g エネルギー 1037kcal 1766kcal	★ごはん150g キスフライ トンカツソース スイートおさつ 中華サラダ おかず ご飯セット 上ネルギー 407kcal 650kcal 11.5g 15.6g 17.2g 16.6g 17.2g 104.3g 15.5g 104.3g 1.5g 104.3g 1.5mg 522mg 522mg 525mg 606mg 1.56mg 221mg 624 1.3g	★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー ジャガ芋の洋風あんかけ かぼきんサラダ おかず ご飯セット エネルギー 372kcal 615kcal たんぱく質 12.2g 16.3g 脂質 21.3g 21.9g 炭水化物 32.0g 84.8g ナトリウム 452mg 453mg カリウム 660mg 721mg リン 149mg 214mg 食塩相当量 1.1g 1.2g おかず ご飯セット エネルギー 978kcal 1707kcal たんぱく質 29.3g 41.6g 脂質 57.7g 59.5g 炭水化物 85.3g 243.7g ナトリウム 1762mg 1765mg カリウム 1655mg 1838mg カリウム 1655mg 1838mg 食塩相当量 4.5g 4.5g エネルギー 1041kcal 1770kcal
	★ごはん150g チンジャオポーク かぼちゃのゴマ煮 コールスローサラダ おかず ご飯セッ 13.6g 13.6g 13.6	★ごはん150g 白身の磯辺揚げ ピーマンの味噌炒め 春雨としめじの炒め物 マカロニサラダ エネルギー 383kcal 626kcal たんぱく質 111.1g 15.2g 炭水化物 34.6g 87.4g ナトリウム 385mg 446mg リン 144mg 209mg 食塩相当量 1.5g 1.5g ト おかず ご飯セット 1 エネルギー 992kcal 1721kca たんぱく質 29.4g 41.7g 1 エネルギー 992kcal 1721kca たんぱく質 29.4g 41.7g 1 エネルギー 99.8g 249.2g ナトリウム 1852mg 1855mg カリウム 1855mg 1715mg リン 441mg 636mg 食塩相当量 4.7g 4.7g 1 エネルギー 1055kcal 1784kca たんぱく質 29.7g 42.0g	★ごはん150g 酢豚 ナスのごまタレ煮 野菜のピーナッツ和え おかず ご飯セット エネルギー 367kcal 610kcal たんぱく質 10. 4g 14. 5g 勝濱 17. 6g 18. 2g 炭水化物 41. 8g 94. 6g ナトリウム 795mg 796mg カリウム 718mg 779mg リン 169mg 234mg 食塩相当量 2. 0g 2. 0g おかず ご飯セット エネルギー 973kcal 1702kcal たんぱく質 28. 9g 41. 2g 脂質 55. 1g 56. 9g 炭水化物 90. 7g 249. 1g ナトリウム 1841mg 1844mg カリウム 1577mg 1760mg リン 443mg 638mg 食塩相当量 4. 7g 4. 7g エネルギー 1037kcal 1766kcal たんぱく質 29. 3g 41. 6g	★ごはん150g キスフライ トンカツソース スイートおさつ 中華サラダ おかず ご飯セット 上ネルギー 407kca 650kca 15.6g 脂質 16.6g 17.2g 炭水化物 51.5g 104.3g ナトリウム 521mg 522mg カリウム 545mg 606mg リン 156mg 221mg 食塩相当量 1.3g 1.3g エネルギー 1034kca 1763kca 1763kca 1764mg たんぱく質 28.2g 40.5g 脂質 54.9g 56.7g 炭水化物 105.5g 263.9g ナトリウム 1761mg 1764mg カリウム 1617mg 1764mg リン 413mg 608mg リン 413mg 608mg は無相当量 4.5g 4.5g エネルギー 1082kca 1811kca 1811kca 1800mg 食塩相当量 4.5g 4.5g エネルギー 1082kca 1811kca 1811kca 1800mg	★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー ジャガ芋の洋風あんかけ かぼきんサラダ おかず ご飯セット エネルギー 372kcal 615kcal 615kcal 615kcal 615kcal 70kcal 615kcal 70kcal
在	★ごはん150g チンジャオポーク かぼちゃのゴマ煮 コールスローサラダ おかず ご飯セッ エネルギー 367kca 610kca 610kca 610kca 610kca 610kca 610kca 610kca 610kca 610kca 620kc 630kc 630kc	★ごはん150g 白身の磯辺揚げ ピーマンの味噌炒め 春雨としめじの炒め物 マカロニサラダ エネルギー 383kcal 626kcal たんぱく質 111.1g 15.2g 炭水化物 34.6g 87.4g ナトリウム 385mg 446mg リン 144mg 209mg 食塩相当量 1.5g 1.5g ト おかず ご飯セット 1 エネルギー 992kcal 1721kca たんぱく質 29.4g 41.7g 1 エネルギー 992kcal 1721kca たんぱく質 29.4g 41.7g 脂質 54.8g 56.6g 炭水化物 90.8g 249.2g ナトリウム 1852mg 1855mg カリウム 1855mg カリウム 1532mg 1715mg リン 441mg 636mg 食塩相当量 4.7g 4.7g 1 エネルギー 1055kcal 1784kca たんぱく質 29.7g 42.0g 脂質 54.9g 56.7g	★ごはん150g 酢豚 ナスのごまタレ煮 野菜のピーナッツ和え おかず ご飯セット エネルギー 367kcal 610kcal たんぱく質 10.4g 14.5g 脂質 17.6g 18.2g 炭水化物 41.8g 94.6g ナトリウム 795mg 796mg カリウム 718mg 779mg リン 169mg 234mg 食塩相当量 2.0g 2.0g ボかず ご飯セット エネルギー 973kcal 1702kcal たんぱく質 28.9g 41.2g 脂質 55.1g 56.9g 炭水化物 90.7g 249.1g ナトリウム 1841mg 1844mg カリウム 1577mg 1760mg リン 443mg 638mg 食塩相当量 4.7g 4.7g エネルギー 1037kcal 1766kcal たんぱく質 29.3g 41.6g 脂質 55.2g 57.0g	★ごはん150g キスフライ トンカツソース スイートおさつ 中華サラダ おかず ご飯セット 上ネルギー 407kca 650kca たんぱく質 11.5g 15.6g 脂質 16.6g 17.2g 炭水化物 51.5g 104.3g ナトリウム 521mg 522mg カリウム 545mg 606mg リン 156mg 221mg 食塩相当量 1.3g 1.3g おかず ご飯セット エネルギー 1034kca 1763kca たんぱく質 28.2g 40.5g 脂質 54.9g 56.7g 炭水化物 105.5g 263.9g ナトリウム 1761mg 1764mg カリウム 1617mg 1800mg リン 413mg 608mg 食塩相当量 4.5g 4.5g エネルギー 1082kca 1811kca たんぱく質 28.6g 40.9g 脂質 55.0g 56.8g	★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー ジャガ芋の洋風あんかけ かぼきんサラダ おかず ご飯セット エネルギー 372kcal 615kcal たんぱく質 12.2g 16.3g 脂質 21.3g 21.9g 脱水化物 32.0g 84.8g ナトリウム 452mg 453mg カリウム 660mg 721mg リン 149mg 214mg 食塩相当量 1.1g 1.2g おかず ご飯セット エネルギー 978kcal 1707kcal たんぱく質 29.3g 41.6g 脂質 57.7g 59.5g 炭水化物 85.3g 243.7g ナトリウム 1655mg 1838mg カリウム 1655mg 1838mg リン 440mg 635mg カリウム 1655mg 1838mg リン 440mg 635mg カリウム 1655mg 1838mg リン 440mg 635mg カリウム 1655mg 1838mg リン 440mg 635mg
	★ごはん150g チンジャオポーク かぼちゃのゴマ煮 コールスローサラダ おかず ご飯セッ このでででででででできる。	★ごはん150g 白身の磯辺揚げ ピーマンの味噌炒め 春雨としめじの炒め物 マカロニサラダ エネルギー 383kcal 626kcal たんぱく質 11.1g 15.2g 脂質 21.2g 21.8g 炭水化物 34.6g 87.4g ナトリウム 574mg 575mg カリウム 385mg 446mg リン 144mg 209mg 食塩相当量 1.5g 1.5g エネルギー 992kcal 1721kcal たんぱく質 29.4g 41.7g 脂質 54.8g 56.6g ボル化物 90.8g 249.2g 炭水化物 90.8g 249.2g ボルイ物 90.8g 249.2g ボルイカー 1532mg 1715mg リン 441mg 636mg 食塩相当量 4.7g 4.7g 1 エネルギー 1055kcal 1784kcal たんぱく質 29.7g 42.0g 脂質 54.9g 56.7g 大人ぱく質 29.7g 42.0g	★ごはん150g 酢豚 ナスのごまタレ煮 野菜のピーナッツ和え おかず ご飯セット エネルギー 367kcal 610kcal たんぱく質 10.4g 14.5g 脂質 17.6g 18.2g 炭水化物 41.8g 94.6g ナトリウム 795mg 796mg カリウム 718mg 779mg リン 169mg 234mg 食塩相当量 2.0g 2.0g おかず ご飯セット エネルギー 973kcal 1702kcal たんぱく質 28.9g 41.2g 脂質 55.1g 56.9g 炭水化物 90.7g 249.1g ナトリウム 1841mg 1844mg カリウム 1577mg 1760mg リン 443mg 638mg 食塩相当量 4.7g 4.7g エネルギー 1037kcal 1766kcal たんぱく質 29.3g 41.6g 脂質 55.2g 57.0g 炭水化物 106.2g 264.6g ナトリウム 1844mg 1847mg 大りウム 1844mg 1847mg	★ごはん150g キスフライ トンカツソース スイートおさつ 中華サラダ おかず ご飯セット エネルギー 407kcal 650kcal 15.6g 15.6g 17.2g 15.6g 104.3g 17.2g 15.0mg 522mg 522mg 545mg 606mg 221mg 624m3 1763kcal 1763kcal 1763kcal 1763kcal 1764mg	★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー ジャガ芋の洋風あんかけ かぼきんサラダ おかず ご飯セット エネルギー 372kcal 615kcal たんぱく質 12.2g 16.3g 脱炭水化物 32.0g 84.8g ナトリウム 452mg 453mg カリウム 660mg 721mg リン 149mg 214mg 食塩相当量 1.1g 1.2g おかず ご飯セット エネルギー 978kcal 1707kcal たんぱく質 29.3g 41.6g 脂質 57.7g 59.5g 炭水化物 85.3g 243.7g ナトリウム 1762mg 1765mg カリウム 1655mg 1838mg リン 440mg 635mg カリウム 1655mg 1838mg リン 440mg 63.5g エネルギー 1041kcal 1770kcal たんぱく質 29.6g 41.9g 脂質 57.8g 59.6g エネルギー 1041kcal 1770kcal たんぱく質 29.6g 41.9g 脂質 57.8g 59.6g エネルギー 1041kcal 1770kcal
	★ごはん150g チンジャオポーク かぼちゃのゴマ煮 コールスローサラダ おかず ご飯セッ 1000 1000	★ごはん150g 白身の磯辺揚げ ピーマンの味噌炒め 春雨としめじの炒め物 マカロニサラダ エネルギー 383kcal 626kcal たんぱく質 11.1g 15.2g 脂質 21.2g 21.8g 炭水化物 34.6g 87.4g ナトリウム 385mg 446mg リン 144mg 209mg 食塩相当量 1.5g 1.5g エネルギー 992kcal 1721kcal たんぱく質 29.4g 41.7g 脂質 54.8g 56.6g 炭水化物 90.8g 249.2g 炭水化物 90.8g 249.2g 大トリウム 1852mg 1855mg リン 441mg 636mg 大トリウム 1852mg 1715mg リン 441mg 636mg 大トリウム 1853mg 1856mg 大んぱく質 29.7g 42.0g 脂質 54.9g 56.7g 炭水化物 106.0g 264.4g 大トリウム 1853mg 1856mg 大トリウム 1853mg 1856mg 大トリウム 1853mg 1856mg カリウム 1622mg 1805mg	★ごはん150g 酢豚 ナスのごまタレ煮 野菜のピーナッツ和え おかず ご飯セット エネルギー 367kcal 610kcal たんぱく質 10.4g 14.5g 脂質 17.6g 18.2g 炭水化物 41.8g 94.6g ナトリウム 795mg 796mg カリウム 718mg 779mg リン 169mg 234mg 食塩相当量 2.0g 2.0g おかず ご飯セット エネルギー 973kcal 1702kcal たんぱく質 28.9g 41.2g 脂質 55.1g 56.9g 炭水化物 90.7g 249.1g ナトリウム 1841mg 1844mg カリウム 1577mg 1760mg リン 443mg 638mg 食塩相当量 4.7g 4.7g エネルギー 1037kcal 1766kcal たんぱく質 29.3g 41.6g 脂質 55.2g 57.0g 炭水化物 106.2g 264.6g ナトリウム 1844mg 1847mg カリウム 1844mg 1847mg カリウム 1637mg 1820mg カリウム 1637mg 1820mg	★ごはん150g キスフライ トンカツソース スイートおさつ 中華サラダ おかず ご飯セット エネルギー 407kcal 650kcal 15.6g 15.6g 17.2g 15.6g 104.3g 17.2g 104.3g 15.0mg 150mg 221mg 522mg 522mg 525mg 606mg 150mg 221mg 606mg 150mg 221mg 606mg 150mg 221mg 606mg 150mg 221mg 606mg 150mg 1763kcal 1763kcal 1763kcal 1763kcal 1764mg 176	★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー ジャガ芋の洋風あんかけ かぼきんサラダ おかず ご飯セット エネルギー 372kcal 615kcal たんぱく質 12.2g 16.3g 脂質 21.3g 21.9g 炭水化物 32.0g 84.8g ナトリウム 452mg 453mg カリウム 660mg 721mg リン 149mg 214mg 食塩相当量 1.1g 1.2g おかず ご飯セット エネルギー 978kcal 1707kcal たんぱく質 29.3g 41.6g 脂質 57.7g 59.5g 炭水化物 85.3g 243.7g ナトリウム 1762mg 1765mg カリウム 1655mg 1838mg リン 440mg 635mg 食塩相当量 4.5g 4.5g エネルギー 1041kcal 1770kcal たんぱく質 29.6g 41.9g 脂質 57.8g 59.6g 炭水化物 100.5g 258.9g ナトリウム 1763mg 1766mg カリウム 1763mg 1766mg
	★ごはん150g チンジャオポーク かぼちゃのゴマ煮 コールスローサラダ おかず ご飯セッ 13.6mg 13.6mg	★ごはん150g 白身の磯辺揚げ ピーマンの味噌炒め 春雨としめじの炒め物 マカロニサラダ エネルギー 383kcal 626kcal たんぱく質 11.1g 15.2g 脂質 21.2g 21.8g 炭水化物 34.6g 87.4g ナトリウム 385mg 446mg リン 144mg 209mg 食塩相当量 1.5g 1.5g トルポー 992kcal 1721kcal たんぱく質 29.4g 41.7g 脂質 54.8g 56.6g 大水化物 90.8g 249.2g ボルギー 1852mg 1855mg カリウム 1852mg 1715mg リン 441mg 636mg 東井リウム 1853mg 1715mg リン 441mg 636mg 大水化物 106.0g 264.4g 大水化物 106.0g 264.4g 大小リウム 1853mg 1856mg 大水化物 106.0g 264.4g 大小リウム 1853mg 1856mg 大小リウム 1853mg 1856mg 大小リウム 1622mg 1805mg	★ごはん150g 酢豚 ナスのごまタレ煮 野菜のピーナッツ和え おかず ご飯セット エネルギー 367kcal 610kcal たんぱく質 10.4g 14.5g 脂質 17.6g 18.2g 炭水化物 41.8g 796mg カリウム 795mg 796mg カリウム 718mg 779mg リン 169mg 234mg 食塩相当量 2.0g 2.0g おかず ご飯セット エネルギー 973kcal 1702kcal たんぱく質 28.9g 41.2g 脂質 55.1g 56.9g 炭水化物 90.7g 249.1g ナトリウム 1841mg 1844mg カリウム 1577mg 1760mg リン 443mg 638mg 食塩相当量 4.7g 4.7g エネルギー 1037kcal 1766kcal たんぱく質 29.3g 41.6g 脂質 55.2g 57.0g 炭水化物 106.2g 264.6g ナトリウム 1844mg 1847mg カリウム 1637mg 1820mg カリウム 1637mg 1820mg	★ごはん150g キスフライ トンカツソース スイートおさつ 中華サラダ おかず ご飯セット エネルギー 407kcal 650kcal たんぱく質 11.5g 15.6g 脂質 16.6g 17.2g 大トリウム 521mg 522mg カリウム 545mg 606mg リン 156mg 221mg 食塩相当量 1.3g 1.3g エネルギー 1034kcal 1763kcal たんぱく質 28.2g 40.5g 脂質 54.9g 56.7g 炭水化物 105.5g 263.9g ナトリウム 1761mg 1764mg カリウム 1617mg 1800mg ウン 413mg 608mg 食塩相当量 4.5g 4.5g エネルギー 1082kcal 1811kcal たんぱく質 28.6g 40.9g 脂質 55.0g 56.8g 炭水化物 117.0g 275.4g ナトリウム 1673mg 1856mg カリウム 1673mg 1856mg カリウム 1673mg 1856mg カリウム 1673mg 1856mg カリウム 1673mg 1856mg	★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー ジャガ芋の洋風あんかけ かぼきんサラダ おかず ご飯セット エネルギー 372kcal 615kcal たんぱく質 12.2g 16.3g 脱炭水化物 32.0g 84.8g ナトリウム 452mg 453mg カリウム 660mg 721mg リン 149mg 214mg 食塩相当量 1.1g 1.2g おかず ご飯セット エネルギー 978kcal 1707kcal たんぱく質 29.3g 41.6g 脂質 57.7g 59.5g 炭水化物 85.3g 243.7g ナトリウム 1762mg 1765mg カリウム 1655mg 1838mg リン 440mg 635mg カリウム 1655mg 1838mg リン 440mg 63.5g エネルギー 1041kcal 1770kcal たんぱく質 29.6g 41.9g 脂質 57.8g 59.6g エネルギー 1041kcal 1770kcal たんぱく質 29.6g 41.9g 脂質 57.8g 59.6g エネルギー 1041kcal 1770kcal

※献立は予告無く変更することがあります。

- ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
- ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
- ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
- ※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
- ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

変更は5月23日(火)までにご連絡下さい。 6月3日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方



1食ずつ包装されて ますので、開封して 惣菜袋を取り出します



ココに表示 温めO×は

X温め不可



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



湯せんは鍋に水を張り、 惣菜の袋を入れて火に かけて下さい。 鍋肌から気泡がぽつぽつ 温めて下さい。 浮いてきたら火を止めて、 袋を取り出すまで 鍋に蓋をしておきます。

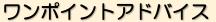
(約70~80℃)



電子レンジで温める 場合は、お皿に移し、 ラップをして、



封を切って、 お皿に盛付けて 下さい。 (火傷に注意!)



- ●湯せんはグラグラ煮込まないで下さい
- ●トマトや葉物の野菜を添えると、 よりきれいに盛付ける事が出来ます





ごはんなどをつけて、 1膳の完成です

生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284 受付時間 月~金 9:00~20:00

9:00~17:00

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

	[
	5月22日(月)	5月23日(火)	5月24日(水)	5月25日(木)	5月26日(金)
	★ごはん180g 目玉焼き	★ごはん180g 油揚げと若芽の玉子とじ	★ごはん180g 鶏のごま酢煮	★ごはん180g チキンボール煮	★ごはん180g 豆腐ステーキ
	ロ玉焼さ マヨネーズ(小袋)	カボチャとハムのサラダ	病のこま酢魚 中華うま煮炒め	テヤンホール <u>煮</u> 玉子スパサラダ	30個人ナーヤ 18個人ナーヤ
	トマト味のチャンプル	麩とえのきのさっと煮	大根の酢漬け	春菊と豚肉の炒め物	横口とが伝来点
	黒豆煮	返こためとのとうと派	JAN WALLEY		大型 2.2 12.3 5.0 黑 13
朝	おかず【ご飯セット				
食	エネルギー 261kcal 551kcal たんぱく質 14.6g 19.5g	エネルギー 250kcal 540kcal	エネルギー 214kcal 504kcal		エネルギー 193kcal 483kcal
I	たんぱく質 14.6g 19.5g	たんぱく質 10.3g 15.2g			たんぱく質 12.1g 17.0g
	脂質 15.2g 15.9g 炭水化物 15.8g 78.7g	脂質 15.9g 16.6g 炭水化物 15.2g 78.1g	脂質 11.0g 11.7g 炭水化物 14.2g 77.1g	<u>脂質 18.7g 19.4g</u> 炭水化物 21.1g 84.0g	脂質 11.9g 12.6g
	<u>炭水化物 15.8g 78.7g</u> ナトリウム 401mg 402mg				<u>炭水化物 9.4g 72.3g</u> ナトリウム 587mg 588mg
	カリウム 583mg 655mg	カリウム 280mg 352mg			カリウム 395mg 467mg
	リン 227mg 304mg	リン 166mg 243mg	リン 155mg 232mg	リン 142mg 219mg	リン 147mg 224mg
		食塩相当量 1.3g 1.3g	食塩相当量 1.0g 1.0g	食塩相当量 1.8g 1.8g	食塩相当量 1.5g 1.5g
	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g
	サワラのごま醤油焼	焼肉炒め	鮭の西京焼	鶏肉のおろしポン酢焼き	カジキの幽庵焼
	ブロッコリー	里芋とイカの煮物	きのこソテー	油揚げと菜の花の煮物	オクラ
	竹輪の五色きんぴら ビーフンの中華和え	青菜のわさび和え	キャベツと豚肉のカキソース炒め えんどう豆の味噌マヨ和え	1 ガの柚子和え	なすの中華風南蛮漬け さっぱりポテトサラダ
	ヒーノンの中華和え		えんと 立の味噌 くっれん		さらはりボノドップタ
	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
昼 食	エネルギー 273kcal 563kcal	エネルギー 257kcal 547kcal	エネルギー 306kcal 596kcal	エネルギー 245kcal 535kcal	エネルギー 270kcal 560kcal
艮	エネルギー 273kcal 563kcal たんぱく質 16.9g 21.8g		たんぱく質 19.0g 23.9g	たんぱく質 18.1g 23.0g	たんぱく質 13.6g 18.5g
	脂質 13.7g 14.4g	脂質 15.3g 16.0g	脂質 16.6g 17.3g	脂質 12.7g 13.4g	脂質 16.0g 16.7g
	炭水化物 18.5g 81.4g	炭水化物 15.0g 77.9g	炭水化物 21.1g 84.0g	炭水化物 14.8g 77.7g	炭水化物 15.1g 78.0g
	ナトリウム 882mg 883mg カリウム 412mg 484mg			ナトリウム 780mg 781mg カリウム 615mg 687mg	ナトリウム 679mg 680mg
	カリウム 412mg 484mg リン 210mg 287mg	カリウム 604mg 676mg リン 207mg 284mg	カリウム 500mg 572mg リン 236mg 313mg		カリウム 498mg 570mg リン 181mg 258mg
				食塩相当量 2.0g 2.0g	食塩相当量 1.7g 1.7g
門合	◎みかん(缶) 150g				
	●かかん(山) 130g	◎パイナッブル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎パイナッブル(缶)150g
间及	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g	★ごはん180g
间及	★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮	★ごはん180g サワラの照焼	★ごはん180g 酢豚	★ごはん180g キスフライ	★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン
间及	★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 チンゲン菜ソテー	★ごはん180g サワラの照焼 塩枝豆	★ごはん180g 酢豚 鶏肉の韓国風炒め	★ごはん180g キスフライ トンカツソース	★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー
间及	★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 チンゲン菜ソテー 竹の子と人参のおかか煮	★ごはん180g サワラの照焼 塩枝豆 鶏ミンチと春雨の煮物	★ごはん180g 酢豚	★ごはん180g キスフライ トンカツソース 高野豆腐と法蓮草の含め煮	★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー 豚肉と里芋の煮物
	★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 チンゲン菜ソテー	★ごはん180g サワラの照焼 塩枝豆	★ごはん180g 酢豚 鶏肉の韓国風炒め	★ごはん180g キスフライ トンカツソース	★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー
[1]及	★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 チンゲン菜ソテー 竹の子と人参のおかか煮 レインボーサラダ 「おかず ↓ご飯セット	★ごはん180g サワラの照焼 塩枝豆 鶏ミンチと春雨の煮物	★ごはん180g 酢豚 鶏肉の韓国風炒め	★ごはん180g キスフライ トンカツソース 高野豆腐と法蓮草の含め煮 人参と春雨のサラダ おかず ご飯セット	★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー 豚肉と里芋の煮物 ハムの和風サラダ おかず ご飯セット
夕食	★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 チンゲン菜ソテー 竹の子と人参のおかか煮 レインボーサラダ	★ごはん180g サワラの照焼 塩枝豆 鶏ミンチと春雨の煮物 ミックスポテトサラダ おかず ご飯セット エネルギー 290kcal 580kcal	★ごはん180g 酢豚 鶏肉の韓国風炒め キャベツの白ドレ和え	★ごはん180g キスフライ トンカツソース 高野豆腐と法蓮草の含め煮 人参と春雨のサラダ おかず ご飯セット エネルギー 274kcal 564kcal	★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー 豚肉と里芋の煮物 ハムの和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 339kcal 629kcal
夕食	★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 チンゲン菜ソテー 竹の子と人参のおかか煮 レインボーサラダ <u>おかず ご飯セット</u> エネルギー 278kcal 568kcal たんぱく質 12.3g 17.2g	★ごはん180g サワラの照焼 塩枝豆 鶏ミンチと春雨の煮物 ミックスポテトサラダ おかず ご飯セット エネルギー 290kcal 580kcal たんぱく質 16.7g 21.6g	★ごはん180g 酢豚 鶏肉の韓国風炒め キャベツの白ドレ和え	★ごはん180g キスフライ トンカツソース 高野豆腐と法蓮草の含め煮 人参と春雨のサラダ おかず ご飯セット エネルギー 274kcal 564kcal たんぱく質 14.6g 19.5g	★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー 豚肉と里芋の煮物 ハムの和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 339kcal 629kcal たんぱく質 14.9g 19.8g
	★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 チンゲン菜ソテー 竹の子と人参のおかか煮 レインボーサラダ おかず ご飯セット エネルギー 278kcal 568kcal たんぱく質 12.3g 17.2g 脂質 17.2g 17.9g	★ごはん180g サワラの照焼 塩枝豆 鶏ミンチと春雨の煮物 ミックスポテトサラダ おかず ご飯セット エネルギー 290kcal 580kcal たんぱく質 16.7g 21.6g 脂質 15.3g 16.0g	★ごはん180g 酢豚 鶏肉の韓国風炒め キャベツの白ドレ和え おかず ご飯セット エネルギー 318kcal 608kcal たんぱく質 12.4g 17.3g 脂質 13.1g 13.8g	★ごはん180g キスフライ トンカツソース 高野豆腐と法蓮草の含め煮 人参と春雨のサラダ おかず ご飯セット エネルギー 274kcal 564kcal たんぱく質 14.6g 19.5g 脂質 13.5g 14.2g	★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー 豚肉と里芋の煮物 ハムの和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 339kcal 629kcal たんぱく質 14.9g 19.8g 脂質 22.0g 22.7g
	★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 チンゲン菜ソテー 竹の子と人参のおかか煮 レインボーサラダ おかず ご飯セット エネルギー 278kcal 568kcal たんぱく質 12.3g 17.2g 脂質 17.2g 17.9g 炭水化物 17.2g 80.1g	★ごはん180g サワラの照焼 塩枝豆 鶏ミンチと春雨の煮物 ミックスポテトサラダ おかず ご飯セット エネルギー 290kcal 580kcal たんぱく質 16.7g 21.6g 脂質 15.3g 16.0g 炭水化物 19.8g 82.7g	★ごはん180g 酢豚 鶏肉の韓国風炒め キャベツの白ドレ和え おかず ご飯セット エネルギー 318kcal 608kcal たんぱく質 12.4g 17.3g 脂質 13.1g 13.8g 炭水化物 38.1g 101.0g	★ごはん180g キスフライ トンカツソース 高野豆腐と法蓮草の含め煮 人参と春雨のサラダ おかず ご飯セット エネルギー 274kcal 564kcal たんぱく質 14.6g 19.5g 脂質 13.5g 14.2g 炭水化物 23.5g 86.4g	★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー 豚肉と里芋の煮物 ハムの和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 339kcal 629kcal たんぱく質 14.9g 19.8g 脂質 22.0g 22.7g 炭水化物 19.5g 82.4g
	★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 チンゲン菜ソテー 竹の子と人参のおかか煮 レインボーサラダ おかず ご飯セット エネルギー 278kcal 568kcal たんぱく質 12.3g 17.2g 脂質 17.2g 17.9g 炭水化物 17.2g 80.1g ナトリウム 692mg 693mg	★ごはん180g サワラの照焼 塩枝豆 鶏ミンチと春雨の煮物 ミックスポテトサラダ おかず ご飯セット エネルギー 290kcal 580kcal たんぱく質 16.7g 21.6g 脂質 15.3g 16.0g 炭水化物 19.8g 82.7g ナトリウム 816mg 817mg	★ごはん180g 酢豚 鶏肉の韓国風炒め キャベツの白ドレ和え	★ごはん180g キスフライ トンカツソース 高野豆腐と法蓮草の含め煮 人参と春雨のサラダ	★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー 豚肉と里芋の煮物 ハムの和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 339kcal 629kcal たんぱく質 14.9g 19.8g 脂質 22.0g 22.7g 炭水化物 19.5g 82.4g ナトリウム 556mg 557mg
	★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 チンゲン菜ソテー 竹の子と人参のおかか煮 レインボーサラダ おかず ご飯セット エネルギー 278kcal 568kcal たんぱく質 12.3g 17.2g 脂質 17.2g 17.9g 炭水化物 17.2g 80.1g	★ごはん180g サワラの照焼 塩枝豆 鶏ミンチと春雨の煮物 ミックスポテトサラダ おかず ご飯セット エネルギー 290kcal 580kcal たんぱく質 16.7g 21.6g 脂質 15.3g 16.0g 炭水化物 19.8g 82.7g ナトリウム 816mg 817mg カリウム 718mg 790mg	★ごはん180g 酢豚 鶏肉の韓国風炒め キャベツの白ドレ和え おかず ご飯セット エネルギー 318kcal 608kcal たんぱく質 12.4g 17.3g 脂質 13.1g 13.8g 炭水化物 38.1g 101.0g ナトリウム 718mg 719mg カリウム 715mg 787mg	★ごはん180g キスフライ トンカツソース 高野豆腐と法蓮草の含め煮 人参と春雨のサラダ おかず ご飯セット エネルギー 274kcal 564kcal たんぱく質 14.6g 19.5g 脂質 13.5g 14.2g 炭水化物 23.5g 86.4g ナトリウム 692mg 693mg	★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー 豚肉と里芋の煮物 ハムの和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 339kcal 629kcal たんぱく質 14.9g 19.8g 脂質 22.0g 22.7g 炭水化物 19.5g 82.4g ナトリウム 556mg 557mg カリウム 486mg 558mg
	★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 チンゲン菜ソテー 竹の子と人参のおかか煮 レインボーサラダ おかず ご飯セット エネルギー 278kcal 568kcal たんぱく質 12.3g 17.2g 脂質 17.2g 17.9g 炭水化物 17.2g 80.1g ナトリウム 692mg 693mg カリウム 402mg 474mg リン 128mg 205mg 食塩相当量 1.8g 1.8g	★ごはん180g サワラの照焼 塩枝豆 鶏ミンチと春雨の煮物 ミックスポテトサラダ おかず ご飯セット エネルギー 290kcal 580kcal たんぱく質 16.7g 21.6g 脂質 15.3g 16.0g 炭水化物 19.8g 82.7g ナトリウム 816mg 817mg カリウム 718mg 790mg リン 222mg 299mg 食塩相当量 2.1g 2.1g	★ごはん180g 酢豚 鶏肉の韓国風炒め キャベツの白ドレ和え	★ごはん180g キスフライ トンカツソース 高野豆腐と法蓮草の含め煮 人参と春雨のサラダ ぶかず ご飯セット エネルギー 274kcal 564kcal たんぱく質 14.6g 19.5g 脂質 13.5g 14.2g 炭水化物 23.5g 86.4g ナトリウム 692mg 693mg カリウム 353mg 425mg リン 196mg 273mg 食塩相当量 1.8g 1.8g	★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー 豚肉と里芋の煮物 ハムの和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 339kcal 629kcal たんぱく質 14.9g 19.8g 脂質 22.0g 22.7g 炭水化物 19.5g 82.4g ナトリウム 556mg 557mg カリウム 486mg 558mg リン 178mg 255mg 食塩相当量 1.4g 1.4g
	★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 チンゲン菜ソテー 竹の子と人参のおかか煮 レインボーサラダ おかず ご飯セット エネルギー 278kcal 568kcal 568kcal 17.2g 17.2g 17.2g 17.9g 17.9g 17.9g 17.9g 17.9g 17.9g 205mg 402mg 474mg 128mg 205mg 694mg 1.8g 1.	★ごはん180g サワラの照焼 塩枝豆 鶏ミンチと春雨の煮物 ミックスポテトサラダ おかず ご飯セット エネルギー 290kcal 580kcal たんぱく質 16.7g 21.6g 胎質 15.3g 16.0g 脱水化物 19.8g 82.7g 炭水化物 19.8g 82.7g 炭ナトリウム 816mg 817mg カリウム 718mg 790mg リン 222mg 299mg 食塩相当量 2.1g 2.1g	★ごはん180g 酢豚 鶏肉の韓国風炒め キャベツの白ドレ和え おかず ご飯セット エネルギー 318kcal 608kcal たんぱく質 12.4g 17.3g 脂質 13.1g 13.8g 炭水化物 38.1g 101.0g ナトリウム 718mg 719mg カリウム 715mg 787mg リン 175mg 252mg 食塩相当量 1.8g 1.8g	★ごはん180g キスフライ トンカツソース 高野豆腐と法蓮草の含め煮 人参と春雨のサラダ おかず ご飯セット エネルギー 274kcal 564kcal たんぱく質 14.6g 19.5g 脂質 13.5g 14.2g 炭水化物 23.5g 86.4g ナトリウム 692mg 693mg カリウム 353mg 425mg リン 196mg 273mg 食塩相当量 1.8g 1.8g	★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー 豚肉と里芋の煮物 ハムの和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 339kcal 629kcal 629kcal 629kcal 629kcal 629kcal 629kcal 620kcal 620kcal
	★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 チンゲン菜ソテー 竹の子と人参のおかか煮 レインボーサラダ おかず ご飯セット エネルギー 278kcal 568kcal たんぱく質 12.3g 17.2g 1	★ごはん180g サワラの照焼 塩枝豆 鶏ミンチと春雨の煮物 ミックスポテトサラダ おかず ご飯セット エネルギー 290kcal 580kcal たんぱく質 16.7g 21.6g 脂質 15.3g 16.0g 炭水化物 19.8g 82.7g ナトリウム 816mg 817mg カリウム 718mg 790mg リン 222mg 299mg 食塩相当量 2.1g 2.1g おかず ご飯セット エネルギー 797kcal 1667kcal	★ごはん180g 酢豚 鶏肉の韓国風炒め キャベツの白ドレ和え おかず ご飯セット エネルギー 318kcal 608kcal たんぱく質 12.4g 17.3g 脂質 13.1g 13.8g 炭水化物 38.1g 101.0g ナトリウム 718mg 719mg カリウム 715mg 787mg リン 175mg 252mg 食塩相当量 1.8g 1.8g おかず ご飯セット エネルギー 838kcal 1708kcal	★ごはん180g キスフライ トンカツソース 高野豆腐と法蓮草の含め煮 人参と春雨のサラダ おかず ご飯セット エネルギー 274kcal 564kcal たんぱく質 14.6g 19.5g 脂質 13.5g 14.2g 炭水化物 23.5g 86.4g ナトリウム 692mg 693mg カリウム 353mg 425mg リン 196mg 273mg 食塩相当量 1.8g 1.8g おかず ご飯セット エネルギー 834kcal 1704kcal	★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー 豚肉と里芋の煮物 ハムの和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 339kcal 629kcal たんぱく質 14.9g 19.8g 脂質 22.0g 22.7g 炭水化物 19.5g 82.4g ナトリウム 556mg 557mg カリウム 486mg 558mg リン 178mg 255mg 食塩相当量 1.4g 1.4g おかず ご飯セット エネルギー 802kcal 1672kcal
	★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 チンゲン菜ソテー 竹の子と人参のおかか煮 レインボーサラダ おかず ご飯セット エネルギー 278kcal 568kcal たんぱく質 12.3g 17.2g 17.2g 17.2g 17.2g 17.9g 80.1g 17.9 693mg 693mg 693mg 474mg 100 128mg 205mg 474mg 100 128mg 205mg 205mg 6 18g 1.8g 1	★ごはん180g サワラの照焼 塩枝豆 鶏ミンチと春雨の煮物 ミックスポテトサラダ おかず ご飯セット エネルギー 290kcal 580kcal たんぱく質 16.7g 21.6g 脂質 15.3g 16.0g 炭水化物 19.8g 82.7g ナトリウム 816mg 817mg カリウム 718mg 790mg リン 222mg 299mg 食塩相当量 2.1g 2.1g おかず ご飯セット エネルギー 797kcal 1667kcal たんぱく質 42.6g 57.3g	★ごはん180g 酢豚 鶏肉の韓国風炒め キャベツの白ドレ和え おかず ご飯セット エネルギー 318kcal 608kcal たんぱく質 12.4g 17.3g 脂質 13.1g 13.8g 炭水化物 38.1g 101.0g ナトリウム 718mg 719mg カリウム 715mg 787mg リン 175mg 252mg 食塩相当量 1.8g 1.8g おかず ご飯セット エネルギー 838kcal 1708kcal たんぱく質 43.7g 58.4g	★ごはん180g キスフライ トンカツソース 高野豆腐と法蓮草の含め煮 人参と春雨のサラダ おかず ご飯セット エネルギー 274kcal 564kcal たんぱく質 14.6g 19.5g 脂質 13.5g 14.2g 炭水化物 23.5g 86.4g ナトリウム 353mg 425mg カリウム 353mg 425mg リン 196mg 273mg 食塩相当量 1.8g 1.8g おかず ご飯セット エネルギー 834kcal 1704kcal たんぱく質 46.0g 60.7g	★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー 豚肉と里芋の煮物 ハムの和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 339kcal 629kcal たんぱく質 14.9g 19.8g 脂質 22.0g 22.7g 炭水化物 19.5g 82.4g ナトリウム 556mg 555mg カリウム 486mg 558mg リン 178mg 255mg 食塩相当量 1.4g 1.4g おかず ご飯セット エネルギー 802kcal 1672kcal たんぱく質 40.6g 55.3g
食	★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 チンゲン菜ソテー 竹の子と人参のおかか煮 レインボーサラダ おかず ご飯セット エネルギー 278kcal 568kcal たんぱく質 12.3g 17.2g 17.2g 17.2g 17.2g 17.9g 693mg 693mg 693mg 693mg 474mg 100 128mg 205mg 6½md 402mg 474mg 100 128mg 205mg 6½md 1.8g 1.8g	★ごはん180g サワラの照焼 塩枝豆 鶏ミンチと春雨の煮物 ミックスポテトサラダ おかず ご飯セット エネルギー 290kcal 580kcal たんぱく質 16.7g 21.6g 脂質 15.3g 16.0g 炭水化物 19.8g 82.7g ナトリウム 816mg 817mg ナトリウム 718mg 790mg リン 222mg 299mg 食塩相当量 2.1g 2.1g おかず ご飯セット エネルギー 797kcal 1667kcal たんぱく質 42.6g 57.3g 脂質 46.5g 48.6g	★ごはん180g 酢豚 鶏肉の韓国風炒め キャベツの白ドレ和え	★ごはん180g キスフライ トンカツソース 高野豆腐と法蓮草の含め煮 人参と春雨のサラダ おかず ご飯セット エネルギー 274kcal 564kcal たんぱく質 14.6g 19.5g 脂質 13.5g 14.2g 炭水化物 23.5g 86.4g ナトリウム 692mg 693mg ナトリウム 692mg 693mg カリウム 353mg 425mg リン 196mg 273mg 食塩相当量 1.8g 1.8g おかず ご飯セット エネルギー 834kcal 1704kcal たんぱく質 46.0g 60.7g 脂質 44.9g 47.0g	★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー 豚肉と里芋の煮物 ハムの和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 339kcal 629kcal たんぱく質 14.9g 19.8g 脂質 22.0g 22.7g 炭水化物 19.5g 82.4g ナトリウム 556mg 557mg カリウム 486mg 555mg リン 178mg 255mg 食塩相当量 1.4g 1.4g おかず ご飯セット 178mg 255mg 食塩相当量 1.4g 1.4g おかず ご飯セット エネルギー 802kcal 1672kcal たんぱく質 40.6g 55.3g 脂質 49.9g 52.0g
	★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 チンゲン菜ソテー 竹の子と人参のおかか煮 レインボーサラダ おかず ご飯セット エネルギー 278kcal 568kcal たんぱく質 12.3g 17.2g 17.2g 17.9g 17.2g 80.1g 17.2g 80.1g 17.2g 80.1g 17.2g 80.1g 128mg 205mg 693mg 474mg 128mg 205mg 650 128mg 205mg 650 18 18 18 18 18 18 18 1	★ごはん180g サワラの照焼 塩枝豆 鶏ミンチと春雨の煮物 ミックスポテトサラダ おかず ご飯セット エネルギー 290kcal 580kcal たんぱく質 16.7g 21.6g 脂質 15.3g 16.0g 炭水化物 19.8g 82.7g ナトリウム 816mg 817mg カリウム 718mg 790mg リン 222mg 299mg 食塩相当量 2.1g 2.1g おかず ご飯セット エネルギー 797kcal 1667kcal たんぱく質 42.6g 57.3g 脂質 46.5g 48.6g 炭水化物 50.0g 238.7g	★ごはん180g 酢豚 鶏肉の韓国風炒め キャベツの白ドレ和え おかず ご飯セット エネルギー 318kcal 608kcal たんぱく質 12.4g 17.3g 脂質 13.1g 13.8g 炭水化物 38.1g 101.0g ナトリウム 718mg 719mg カリウム 715mg 787mg リン 175mg 252mg 食塩相当量 1.8g 1.8g おかず ご飯セット エネルギー 838kcal 1708kcal たんぱく質 43.7g 58.4g 脂質 40.7g 42.8g 炭水化物 73.4g 262.1g	★ごはん180g キスフライ トンカツソース 高野豆腐と法蓮草の含め煮 人参と春雨のサラダ おかず ご飯セット エネルギー 274kcal 564kcal たんぱく質 14.6g 19.5g 脂質 13.5g 14.2g 炭水化物 23.5g 86.4g ナトリウム 692mg 693mg ナトリウム 692mg 425mg リン 196mg 273mg 食塩相当量 1.8g 1.8g おかず ご飯セット エネルギー 834kcal 1704kcal たんぱく質 46.0g 60.7g 脂質 44.9g 47.0g 炭水化物 59.4g 248.1g	★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー 豚肉と里芋の煮物 ハムの和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 339kcal 629kcal たんぱく質 14.9g 19.8g 脂質 22.0g 22.7g 炭水化物 19.5g 82.4g ナトリウム 556mg 557mg カリウム 486mg 555mg リン 178mg 255mg 食塩相当量 1.4g 1.4g おかず ご飯セット 178mg 255mg 食塩相当量 1.4g 1.4g おかず ご飯セット エネルギー 802kcal 1672kcal たんぱく質 40.6g 55.3g 脂質 49.9g 52.0g
食 合	★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 チンゲン菜ソテー 竹の子と人参のおかか煮 レインボーサラダ おかず ご飯セット エネルギー 278kcal 568kcal たんぱく質 12.3g 17.2g 17.2g 17.9g 17.2g 80.1g 17.2g 80.1g 17.2g 693mg 693mg 474mg 128mg 205mg 693mg 128mg 205mg 128mg 205mg 128mg 205mg 128mg 205mg 1682kcal 1692kcal 1692	★ごはん180g サワラの照焼 塩枝豆 鶏ミンチと春雨の煮物 ミックスポテトサラダ おかず ご飯セット エネルギー 290kcal 580kcal たんぱく質 16.7g 21.6g 脂質 15.3g 16.0g 炭水化物 19.8g 82.7g ナトリウム 816mg 817mg カリウム 718mg 790mg リン 222mg 299mg リン 222mg 299mg りン 222mg 299mg は無相当量 2.1g 2.1g エネルギー 797kcal 1667kcal たんぱく質 42.6g 57.3g 脂質 46.5g 48.6g 炭水化物 50.0g 238.7g ナトリウム 2103mg 2106mg カリウム 1602mg 1818mg	★ごはん180g 酢豚 鶏肉の韓国風炒め キャベツの白ドレ和え おかず ご飯セット エネルギー 318kcal 608kcal たんぱく質 12.4g 17.3g 脂質 13.1g 13.8g 炭水化物 38.1g 101.0g ナトリウム 718mg 719mg カリウム 715mg 787mg リン 175mg 252mg 175mg 252mg カリウム 188 1.8g エネルギー 838kcal 1708kcal たんぱく質 43.7g 58.4g 脂質 40.7g 42.8g 炭水化物 73.4g 262.1g ナトリウム 1975mg 1978mg カリウム 1630mg 1846mg	★ごはん180g キスフライ トンカツソース 高野豆腐と法蓮草の含め煮 人参と春雨のサラダ おかず ご飯セット エネルギー 274kcal 564kcal たんぱく質 14.6g 19.5g 脂質 13.5g 14.2g 炭水化物 23.5g 86.4g ナトリウム 692mg 693mg カリウム 353mg 425mg リン 196mg 273mg 食塩相当量 1.8g 1.8g エネルギー 834kcal 1704kcal たんぱく質 46.0g 60.7g 脂質 44.9g 47.0g 炭水化物 59.4g 248.1g ナトリウム 2177mg 2180mg カリウム 1376mg 1592mg	★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー 豚肉と里芋の煮物 ハムの和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 339kcal 629kcal たんぱく質 14.9g 19.8g 脂質 22.0g 22.7g 炭水化物 19.5g 82.4g ナトリウム 556mg 557mg カリウム 486mg 5558mg リン 178mg 255mg 食塩相当量 1.4g 1.4g エネルギー 802kcal 1672kcal たんぱく質 40.6g 55.3g 脂質 49.9g 52.0g 炭水化物 44.0g 232.7g ナトリウム 1822mg 1825mg カリウム 1879mg 1595mg
食 合	*ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 チンゲン菜ソテー 竹の子と人参のおかか煮 レインボーサラダ おかず ご飯セット エネルギー 278kcal 568kcal たんぱく質 12.3g 17.2g 17.9g 17.2g 80.1g 17.2g 80.1g 17.2g 80.1g 128mg 693mg 474mg 128mg 205mg 128mg 205mg 128mg 205mg 128mg 205mg 128mg 205mg 1682kcal 1692kcal 16	★ごはん180g サワラの照焼 塩枝豆 鶏ミンチと春雨の煮物 ミックスポテトサラダ おかず ご飯セット エネルギー 290kcal 580kcal たんぱく質 16.7g 21.6g 脂質 15.3g 16.0g 炭水化物 19.8g 82.7g ナトリウム 816mg 817mg カリウム 718mg 790mg カリウム 718mg 790mg ウン 222mg 299mg 塩塩相当量 2.1g 2.1g まかず ご飯セット エネルギー 797kcal 1667kcal たんぱく質 42.6g 57.3g 脂質 46.5g 48.6g 炭水化物 50.0g 238.7g ナトリウム 2103mg 2106mg カリウム 1602mg 1818mg リン 595mg 826mg	★ごはん180g 酢豚 鶏肉の韓国風炒め キャベツの白ドレ和え おかず ご飯セット エネルギー 318kcal 608kcal たんぱく質 12.4g 17.3g 脂質 13.1g 13.8g 炭水化物 38.1g 101.0g ナトリウム 718mg 719mg カリウム 715mg 787mg リン 175mg 252mg 電塩相当量 1.8g 1.8g エネルギー 838kcal 1708kcal たんぱく質 43.7g 58.4g 脂質 40.7g 42.8g 炭水化物 73.4g 262.1g ナトリウム 1975mg 1978mg カリウム 1630mg 1846mg リン 566mg 797mg	★ごはん180g キスフライ トンカツソース 高野豆腐と法蓮草の含め煮 人参と春雨のサラダ おかず ご飯セット エネルギー 274kcal 564kcal たんぱく質 14.6g 19.5g 脂質 13.5g 14.2g 炭水化物 23.5g 86.4g ナトリウム 692mg 693mg カリウム 353mg 425mg リン 196mg 273mg カリウム 353mg 425mg リン 196mg 273mg 196mg 273mg まかず ご飯セット スポルギー 834kcal 1704kcal たんぱく質 46.0g 60.7g 脂質 44.9g 47.0g 炭水化物 59.4g 248.1g ナトリウム 2177mg 2180mg カリウム 1376mg 1592mg リン 572mg 803mg	★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー 豚肉と里芋の煮物 ハムの和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 339kcal 629kcal たんぱく質 14.9g 19.8g 脂質 22.0g 22.7g 炭水化物 19.5g 82.4g ナトリウム 556mg 557mg カリウム 486mg 555mg リン 178mg 255mg りン 178mg 255mg は相当量 1.4g 1.4g よかず ご飯セット エネルギー 802kcal 1672kcal たんぱく質 40.6g 55.3g 脂質 49.9g 52.0g 炭水化物 44.0g 232.7g ナトリウム 1822mg 1825mg カリウム 1379mg 1595mg リン 506mg 737mg
食 合	★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 チンゲン菜ソテー 竹の子と人参のおかか煮 レインボーサラダ おかず ご飯セット エネルギー 278kcal 568kcal 568kcal 568kcal 7.2g 17.2g 17.2g 17.2g 17.2g 17.2g 17.2g 17.2g 17.2g 693mg 692mg 693mg 474mg 7.2g 128mg 205mg 205mg 128mg 205mg 205mg 18g 1.8g 1.8g	★ごはん180g サワラの照焼 塩枝豆 鶏ミンチと春雨の煮物 ミックスポテトサラダ おかず ご飯セット エネルギー 290kcal 580kcal たんぱく質 16.7g 21.6g 脂質 15.3g 16.0g 炭水化物 19.8g 82.7g ナトリウム 816mg 817mg カリウム 718mg 790mg リン 222mg 299mg 食塩相当量 2.1g 2.1gット エネルギー 797kcal 1667kcal たんぱく質 42.6g 57.3g 脂質 46.5g 48.6g 炭水化物 50.0g 238.7g ナトリウム 2103mg 2106mg カリウム 1602mg 1818mg リン 595mg 826mg 食塩相当量 5.3g 5.4g	★ごはん180g 酢豚 鶏肉の韓国風炒め キャベツの白ドレ和え おかず ご飯セット エネルギー 318kcal 608kcal たんぱく質 12.4g 17.3g 脂質 13.1g 13.8g 炭水化物 38.1g 101.0g ナトリウム 718mg 719mg カリウム 715mg 787mg リン 175mg 252mg 食塩相当量 1.8g 1.8g エネルギー 838kcal 1708kcal たんぱく質 43.7g 42.8g 炭水化物 73.4g 262.1g ナトリウム 1975mg 1978mg カリウム 1630mg 1846mg リン 566mg 797mg 食塩相当量 5.0g 5.0g	★ごはん180g キスフライ トンカツソース 高野豆腐と法蓮草の含め煮 人参と春雨のサラダ おかず ご飯セット エネルギー 274kcal 564kcal たんぱく質 14.6g 19.5g 脂質 13.5g 14.2g 炭水化物 23.5g 86.4g ナトリウム 692mg 693mg カリウム 353mg 425mg リン 196mg 273mg 食塩相当量 1.8g 1.8g エネルギー 834kcal 1704kcal たんぱく質 46.0g 60.7g 脂質 44.9g 47.0g 炭水化物 59.4g 248.1g ナトリウム 2177mg 2180mg カリウム 1376mg 1592mg リン 572mg 803mg 食塩相当量 5.5g 5.5g	★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー 豚肉と里芋の煮物 ハムの和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 339kcal 629kcal たんぱく質 14.9g 19.8g 脂質 22.0g 22.7g 炭水化物 19.5g 82.4g ナトリウム 556mg 5557mg カリウム 486mg 558mg リン 178mg 255mg 食塩相当量 1.4g 1.4g エネルギー 802kcal 1672kcal たんぱく質 40.6g 55.3g 脂質 49.9g 52.0g 炭水化物 44.0g 232.7g ナトリウム 1822mg 1825mg カリウム 1379mg 1595mg リン 506mg 737mg 食塩相当量 4.6g 4.6g
食 合計 合	★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 チンゲン菜ソテー 竹の子と人参のおかか煮 レインボーサラダ おかず ご飯セット エネルギー 278kcal 568kcal 5692mg 693mg 692mg 693mg 474mg 700 402mg 474mg 700 402mg 474mg 700 128mg 205mg 692mg 580 58 58 58 58 58 58 5	★ごはん180g サワラの照焼 塩枝豆 鶏ミンチと春雨の煮物 ミックスポテトサラダ おかず ご飯セット エネルギー 290kcal 580kcal たんぱく質 16.7g 21.6g 脂質 15.3g 16.0g 炭水化物 19.8g 82.7g ナトリウム 816mg 817mg カリウム 718mg 790mg リン 222mg 299mg 食塩相当量 2.1g 2.1g エネルギー 797kcal 1667kcal たんぱく質 42.6g 57.3g 脂質 46.5g 48.6g 炭水化物 50.0g 238.7g ナトリウム 2103mg 2106mg カリウム 1602mg 1818mg リン 595mg 826mg 食塩相当量 5.3g 5.4g エネルギー 923kcal 1793kcal	★ごはん180g 酢豚 鶏肉の韓国風炒め キャベツの白ドレ和え おかず ご飯セット エネルギー 318kcal 608kcal たんぱく質 12.4g 17.3g 脂質 13.1g 13.8g 炭水化物 38.1g 101.0g ナトリウム 718mg 719mg カリウム 715mg 787mg リン 175mg 252mg 食塩相当量 1.8g 1.8g エネルギー 838kcal 1708kcal たんぱく質 43.7g 58.4g 脂質 40.7g 42.8g 炭水化物 73.4g 262.1g ナトリウム 1630mg 1846mg リン 566mg 797mg 食塩相当量 5.0g 5.0g エネルギー 966kcal 1836kcal	★ごはん180g キスフライ トンカツソース 高野豆腐と法蓮草の含め煮 人参と春雨のサラダ ぶがず ご飯セット エネルギー 274kcal 564kcal たんぱく質 14.6g 19.5g 脂質 13.5g 14.2g 炭水化物 23.5g 86.4g ナトリウム 692mg 693mg カリウム 353mg 425mg リン 196mg 273mg 食塩相当量 1.8g 1.8g エネルギー 834kcal 1704kcal たんぱく質 46.0g 60.7g 脂質 44.9g 47.0g 炭水化物 59.4g 248.1g ナトリウム 1376mg 1592mg カリウム 1376mg 1592mg リン 572mg 803mg 食塩相当量 5.5g 5.5g エネルギー 930kcal 1800kcal	★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー 豚肉と里芋の煮物 ハムの和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 339kcal 629kcal たんぱく質 14.9g 19.8g 脂質 22.0g 22.7g 炭水化物 19.5g 82.4g ナトリウム 556mg 557mg カリウム 486mg 558mg リン 178mg 255mg 食塩相当量 1.4g 1.4g おかず ご飯セット エネルギー 802kcal 1672kcal たんぱく質 40.6g 55.3g 脂質 49.9g 52.0g 炭水化物 44.0g 232.7g ナトリウム 1822mg 1825mg カリウム 1379mg 1595mg リン 506mg 737mg 食塩相当量 4.6g 4.6g エネルギー 928kcal 1798kcal
食 <u>合計</u>	*ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 チンゲン菜ソテー 竹の子と人参のおかか煮 レインボーサラダ おかず ご飯セット エネルギー 278kcal 568kcal たんぱく質 12.3g 17.2g 脂質 17.2g 30.1g ナトリウム 692mg 693mg カリウム 402mg 474mg リン 128mg 205mg 食塩相当量 1.8g 1.8g エネルギー 812kcal 1682kcal たんぱく質 43.8g 58.5g 脂質 46.1g 48.2g 炭水化物 51.5g 240.2g ナトリウム 1975mg 1978mg カリウム 1397mg 1613mg リン 565mg 796mg 食塩相当量 5.0g 5.0g 昆塩相当量 5.0g 5.0g 比ネルギー 908kcal 1778kcal たんぱく質 44.6g 59.3g 脂質 46.3g 48.4g	★ごはん180g サワラの照焼 塩枝豆 鶏ミンチと春雨の煮物 ミックスポテトサラダ おかず ご飯セット エネルギー 290kcal 580kcal たんぱく質 16.7g 21.6g 脂質 15.3g 16.0g 炭水化物 19.8g 82.7g ナトリウム 816mg 817mg カリウム 718mg 790mg リン 222mg 299mg 食塩相当量 2.1g 2.1g エネルギー 797kcal 1667kcal たんぱく質 42.6g 57.3g 脂質 46.5g 48.6g 炭水化物 50.0g 238.7g ナトリウム 1602mg 1818mg リン 595mg 826mg 食塩相当量 5.3g 5.4g エネルギー 923kcal 1793kcal たんぱく質 43.2g 57.9g	★ごはん180g 酢豚 鶏肉の韓国風炒め キャベツの白ドレ和え おかず ご飯セット エネルギー 318kcal 608kcal たんぱく質 12.4g 17.3g 脂質 13.1g 13.8g 炭水化物 38.1g 101.0g ナトリウム 718mg 719mg カリウム 715mg 787mg リン 175mg 252mg 食塩相当量 1.8g 1.8g エネルギー 838kcal 1708kcal たんぱく質 43.7g 58.4g 脂質 40.7g 42.8g 炭水化物 73.4g 262.1g ナトリウム 1630mg 1846mg リン 566mg 797mg 食塩相当量 5.0g 5.0g エネルギー 966kcal 1836kcal	★ごはん180g キスフライ トンカツソース 高野豆腐と法蓮草の含め煮 人参と春雨のサラダ ぶがず ご飯セット エネルギー 274kcal 564kcal たんぱく質 14.6g 19.5g 脂質 13.5g 14.2g 炭水化物 23.5g 86.4g ナトリウム 692mg 693mg カリウム 353mg 425mg リン 196mg 273mg 食塩相当量 1.8g 1.8g エネルギー 834kcal 1704kcal たんぱく質 46.0g 60.7g 脂質 44.9g 47.0g 炭水化物 59.4g 248.1g ナトリウム 2177mg 2180mg カリウム 1376mg 1592mg カリウム 1376mg 1592mg カリウム 572mg 803mg 食塩相当量 5.5g 5.5g エネルギー 930kcal 1800kcal たんぱく質 46.8g 61.5g	★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー 豚肉と里芋の煮物 ハムの和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 339kcal 629kcal たんぱく質 14.9g 19.8g 脂質 22.0g 22.7g 炭水化物 19.5g 82.4g ナトリウム 556mg 557mg カリウム 486mg 5558mg リン 178mg 255mg 食塩相当量 1.4g 1.4g おかず ご飯セット エネルギー 802kcal 1672kcal たんぱく質 40.6g 55.3g 脂質 40.9g 52.0g 炭水化物 44.0g 232.7g ナトリウム 1822mg 1825mg カリウム 1379mg 1595mg リン 506mg 737mg 食塩相当量 4.6g 4.6g エネルギー 928kcal 1798kcal たんぱく質 41.2g 55.9g
食合計合計(合計)	*ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 チンゲン菜ソテー 竹の子と人参のおかか煮 レインボーサラダ おかず ご飯セット エネルギー 278kcal 568kcal たんぱく質 12.3g 17.2g 脂質 17.2g 30.1g ナトリウム 692mg 693mg カリウム 402mg 474mg リン 128mg 205mg 食塩相当量 1.8g 1.8g エネルギー 812kcal 1682kcal たんぱく質 43.8g 58.5g 脂質 46.1g 48.2g 炭水化物 51.5g 240.2g ナトリウム 1975mg 1978mg カリウム 1397mg 1613mg リン 565mg 796mg 食塩相当量 5.0g 5.0g 昆塩相当量 5.0g 5.0g 比ネルギー 908kcal 1778kcal たんぱく質 44.6g 59.3g 脂質 46.3g 48.4g	★ごはん180g サワラの照焼 塩枝豆 鶏ミンチと春雨の煮物 ミックスポテトサラダ おかず ご飯セット エネルギー 290kcal 580kcal たんぱく質 16.7g 21.6g 脱水化物 19.8g 82.7g ナトリウム 816mg 817mg カリウム 718mg 790mg リン 222mg 299mg 食塩相当量 2.1g 2.1g エネルギー 797kcal 1667kcal たんぱく質 42.6g 57.3g 脂質 46.5g 48.6g 炭水化物 50.0g 238.7g ナトリウム 2103mg 2106mg カリウム 1602mg 1818mg リン 290mg 826mg カリウム 1602mg 1818mg リン 595mg 826mg 食塩相当量 5.3g 5.4g エネルギー 923kcal 1793kcal たんぱく質 43.2g 57.9g 脂質 46.7g 48.8g	★ごはん180g 酢豚 鶏肉の韓国風炒め キャベツの白ドレ和え おかず ご飯セット エネルギー 318kcal 608kcal 17.0g たんぱく質 12.4g 17.3g 脂質 13.1g 13.8g 炭水化物 38.1g 101.0g ナトリウム 715mg 719mg カリウム 715mg 787mg リン 175mg 252mg 食塩相当量 1.8g 1.8g おかず ご飯セット エネルギー 838kcal 1708kcal たんぱく質 43.7g 58.4g 脂質 40.7g 42.8g 炭水化物 73.4g 262.1g ナトリウム 1975mg 1978mg カリウム 1630mg 1846mg リン 1630mg 1846mg リン 566mg 797mg 食塩相当量 5.0g 5.0g エネルギー 966kcal 1836kcal たんぱく質 44.5g 59.2g 脂質 44.5g 59.2g	★ごはん180g キスフライ トンカツソース 高野豆腐と法蓮草の含め煮 人参と春雨のサラダ おかず ご飯セット エネルギー 274kcal 564kcal たんぱく質 14.6g 19.5g 脂質 13.5g 14.2g 大トリウム 692mg 693mg カリウム 353mg 425mg カリウム 353mg 425mg カリウム 353mg 425mg フィスカック 196mg 273mg 食塩相当量 1.8g 1.8g おかず ご飯セット エネルギー 834kcal 1704kcal たんぱく質 46.0g 60.7g 脂質 44.9g 47.0g 炭水化物 59.4g 248.1g ナトリウム 2177mg 2180mg カリウム 1376mg 1592mg カリウム 1376mg 1592mg	★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー 豚肉と里芋の煮物 ハムの和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 339kcal 629kcal 629kcal
食 合計 合計(間)	*ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 チンゲン菜ソテー 竹の子と人参のおかか煮 レインボーサラダ おかず ご飯セット エネルギー 278kcal 568kcal 17.2g 17.2g 17.2g 17.2g 17.2g 17.9g 17.9g 17.9g 18mg 205mg 693mg 474mg 128mg 205mg 693mg 402mg 474mg 128mg 205mg 693mg 18mg 1682kcal 17.0g 1975mg 1775mg 17	★ごはん180g サワラの照焼 塩枝豆 鶏ミンチと春雨の煮物 ミックスポテトサラダ おかず ご飯セット エネルギー 290kcal 580kcal たんぱく質 16.7g 21.6g 脂質 15.3g 16.0g 炭水化物 19.8g 82.7g ナトリウム 816mg 817mg カリウム 718mg 790mg クリン 222mg 299mg 食塩相当量 2.1g 2.1g エネルギー 797kcal 1667kcal たんぱく質 42.6g 57.3g 脂質 46.5g 48.6g 炭水化物 50.0g 238.7g ナトリウム 2103mg 2106mg カリウム 1602mg 1818mg リン 595mg 826mg 食塩相当量 5.3g 5.4g ナトリウム 2105mg 1793kcal たんぱく質 43.2g 57.9g 脂質 46.7g 48.8g 炭水化物 80.5g 269.2g ナトリウム 2105mg 2108mg	★ごはん180g 酢豚 鶏肉の韓国風炒め キャベツの白ドレ和え おかず ご飯セット エネルギー 318kcal 608kcal 17.0g たんぱく質 12.4g 17.3g 脂質 13.1g 13.8g 炭水化物 38.1g 101.0g ナトリウム 715mg 719mg カリウム 715mg 787mg リン 175mg 252mg 食塩相当量 1.8g 1.8g おかず ご飯セット エネルギー 838kcal 1708kcal たんぱく質 43.7g 58.4g 脂質 40.7g 42.8g 炭水化物 73.4g 262.1g ナトリウム 1975mg 1978mg カリウム 1630mg 1846mg リン 1630mg 1846mg リン 566mg 797mg 食塩相当量 5.0g 5.0g エネルギー 966kcal 1836kcal たんぱく質 44.5g 59.2g 脂質 44.5g 59.2g	★ごはん180g キスフライ トンカツソース 高野豆腐と法蓮草の含め煮 人参と春雨のサラダ ぶかず ご飯セット エネルギー 274kcal 564kcal たんぱく質 14.6g 19.5g 脂質 13.5g 14.2g 炭水化物 23.5g 86.4g ナトリウム 692mg 693mg カリウム 353mg 425mg リン 196mg 273mg 食塩相当量 1.8g 1.8g エネルギー 834kcal 1704kcal たんぱく質 46.0g 60.7g 脂質 44.9g 47.0g 炭水化物 59.4g 248.1g ナトリウム 1376mg 1592mg リン 1376mg 1592mg リン 572mg 803mg 食塩相当量 5.5g 5.5g エネルギー 930kcal 1800kcal たんぱく質 46.8g 61.5g 脂質 45.1g 47.2g 炭水化物 82.4g 271.1g	★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー 豚肉と里芋の煮物 ハムの和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 339kcal 629kcal 629kcal
食合計合計(間食	★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 チンゲン菜ソテー 竹の子と人参のおかか煮 レインボーサラダ おかず ご飯セット エネルギー 278kcal 568kcal たんぱく質 12.3g 17.2g 18.2g 18.2g 18.2g 18.2g 18.2g 18.2g 18.2g 19.2g 1	★ごはん180g サワラの照焼 塩枝豆 鶏ミンチと春雨の煮物 ミックスポテトサラダ おかず ご飯セット エネルギー 290kcal 580kcal たんぱく質 16.7g 21.6g 脂質 15.3g 16.0g 炭水化物 19.8g 82.7g ナトリウム 816mg 817mg カリウム 718mg 790mg 222mg 299mg 食塩相当量 2.1g 2.1g おかず ご飯セット エネルギー 797kcal 1667kcal たんぱく質 42.6g 57.3g 脂質 46.5g 48.6g 炭水化物 50.0g 238.7g ナトリウム 2103mg 2106mg カリウム 1602mg 1818mg リン 595mg 826mg 食塩相当量 5.3g 5.4g エネルギー 923kcal 1793kcal たんぱく質 43.2g 57.9g 脂質 46.7g 48.8g 炭水化物 80.5g 269.2g ナトリウム 2105mg 2108mg カリウム 1782mg 1998mg	★ごはん180g 酢豚 鶏肉の韓国風炒め キャベツの白ドレ和え おかず ご飯セット エネルギー 318kcal 608kcal たんぱく質 12.4g 17.3g 脂質 13.1g 13.8g 上下リウム 718mg 719mg カリウム 715mg 787mg フェルギー 838kcal 1708kcal たんぱく質 43.7g 58.4g 脂質 40.7g 42.8g 炭水化物 73.4g 262.1g ナトリウム 1975mg 1978mg カリウム 1630mg 1846mg リン 566mg 797mg 食塩相当量 5.0g 5.0g 大んぱく質 44.5g 59.2g 脂質 40.9g 43.0g 炭水化物 104.3g 293.0g ナトリウム 1981mg 1984mg カリウム 1981mg 1984mg カリウム 1981mg 1984mg カリウム 1750mg 1966mg	★ごはん180g キスフライ トンカツソース 高野豆腐と法蓮草の含め煮 人参と春雨のサラダ おかず ご飯セット エネルギー 274kcal 564kcal 564kcal 7.0 kcal 7.0	★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー 豚肉と里芋の煮物 ハムの和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 339kcal 629kcal 629kcal 629kcal 620kcal 620kcal
食 合計 合計(間)	* ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 チンゲン菜ソテー 竹の子と人参のおかか煮 レインボーサラダ おかず ご飯セット エネルギー 278kcal 568kcal たんぱく質 12.3g 17.2g 脂質 17.2g 17.9g カリウム 692mg 693mg カリウム 402mg 474mg リン 128mg 205mg 食塩相当量 1.8g 1.8g おかず ご飯セット エネルギー 812kcal 1682kcal たんぱく質 43.8g 58.5g 脂質 46.1g 48.2g 炭水化物 51.5g 240.2g ナトリウム 1975mg 1978mg カリウム 1975mg 1978mg カリウム 1397mg 1613mg リン 565mg 796mg 食塩相当量 5.0g 5.0g たんぱく質 44.6g 59.3g 脂質 46.3g 48.4g 炭水化物 74.5g 263.2g ナトリウム 1981mg 1984mg カリウム 1981mg 1984mg カリウム 1510mg 1726mg カリウム 1510mg 1726mg リン 577mg 808mg	★ごはん180g サワラの照焼 塩枝豆 鶏ミンチと春雨の煮物 ミックスポテトサラダ おかず ご飯セット エネルギー 290kcal 580kcal たんぱく質 16.7g 21.6g 脱資水化物 19.8g 82.7g ナトリウム 816mg 817mg カリウム 718mg 790mg フ222mg 299mg 食塩相当量 2.1g 2.1g おかず ご飯セット スカルギー 797kcal 1667kcal たんぱく質 42.6g 57.3g 脂質 46.5g 48.6g 炭水化物 50.0g 238.7g ナトリウム 2103mg 2106mg カリウム 1602mg 1818mg リン 595mg 826mg 食塩相当量 5.3g 5.4g ナトリウム 2105mg 1793kcal たんぱく質 43.2g 57.9g 脂質 46.7g 48.8g 炭水化物 80.5g 269.2g ナトリウム 2105mg 2108mg カリウム 1782mg 1998mg カリウム 1782mg 1998mg カリウム 1782mg 1998mg	★ごはん180g 酢豚 鶏肉の韓国風炒め キャベツの白ドレ和え おかず ご飯セット エネルギー 318kcal 608kcal たんぱく質 12.4g 17.3g 脂質 13.1g 13.8g ボルヤック 715mg 719mg カリウム 715mg 787mg リン 175mg 252mg 食塩相当量 1.8g 1.8g エネルギー 838kcal 1708kcal たんぱく質 43.7g 58.4g 脂質 40.7g 42.8g 炭水化物 73.4g 262.1g ナトリウム 1975mg 1978mg カリウム 1630mg 1846mg リン 566mg 797mg 食塩相当量 5.0g 5.0g カリウム 1630mg 1846mg リン 566mg 797mg 食塩相当量 5.0g 5.0g たんぱく質 44.5g 59.2g 脂質 40.9g 43.0g 炭水化物 104.3g 293.0g ナトリウム 1981mg 1984mg カリウム 1750mg 1966mg カリウム 1750mg 1966mg	★ごはん180g キスフライ トンカツソース 高野豆腐と法蓮草の含め煮 人参と春雨のサラダ おかず ご飯セット エネルギー 274kcal 564kcal 7.0 kcal 7.	★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー 豚肉と里芋の煮物 ハムの和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 339kcal 629kcal 629kcal 629kcal 620kcal 620kcal

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。

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

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

変更は5月23日(火)までにご連絡下さい。 6月3日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方



1食ずつ包装されて ますので、開封して 惣菜袋を取り出します



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



湯せんは鍋に水を張り、 惣菜の袋を入れて火に かけて下さい。 鍋肌から気泡がぽつぽつ 温めて下さい。 浮いてきたら火を止めて、 袋を取り出すまで 鍋に蓋をしておきます。 (約70~80℃)



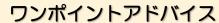
電子レンジで温める 場合は、お皿に移し、 ラップをして、



ココに表示 温め〇×は

X温め不可

封を切って、 お皿に盛付けて 下さい。 (火傷に注意!)



- ●湯せんはグラグラ煮込まないで下さい
- ●トマトや葉物の野菜を添えると、 よりきれいに盛付ける事が出来ます





ごはんなどをつけて、 1膳の完成です

生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284 受付時間 月~金 9:00~20:00 9:00~17:00 土