## 【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29日	月 (日)	5月30日	<b>コ</b> (ル)	5月31日	∃ (⁊k)	6月1日	」(太)	6月2日	1 (全)	
								★やわらかる				
		トマトビ		厚焼玉子				カレイ塩		竹輪とインゲ		
		魚肉ソーセージと				塩野菜炒		切干大根		チンゲン菜		
				たたきご		塩ガネグコーンソ		90 1 八1以 菜の花と錦糸玉				
		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		
ᆂᄆ		其外恒八		其外恒八		其外恒八		<b>其</b> 小		<b>其</b> 师间/1		
朝												
	<b>光美压</b>	1. L. 1. 0. 7.		1. L15 0. 7.		1, L, 1, 0, 1,		10 L 15 0 7.		10 L 15 O 2.		<b>学美压</b>
食	栄養価							おかずのみ				
尺			488kcal						354kcal		359kcal	エネルギー
	蛋白質	_	15. 5g	_	13. 3g	5. 4g	11. 5g	_	13. 8g	_	11. 9g	蛋白質
	脂質	_	12. 7g	_	_	_	11. 8g		3. 0g	_	3. 4g	脂質
	炭水化物		_	_	76. 9g	_	73. 8g	_	_	_	68. 2g	炭水化物
	ナトリウム	_	866mg	_	1183mg	_	1010mg	_	1041mg	_	1263mg	ナトリウム
	塩 分		2. 2g	1. 9g	3. 0g	1. 4g	2. 6g	1. 5g	2. 6g	1. 9g	3. 2g	塩 分
								★やわらかる				
		カルビ丼		サワラの				えびカツ		アジの照		
		ハムとブロッコ						スパトマ		人参のき		
		大根の梅		味噌ジャ				豚肉と野菜				
_		★味噌汁		野菜の三		かぼきん				和風マヨス		
昼				<b>★</b> すましぇ	†	★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		
_	栄養価	おかずのみ						おかずのみ				
艮	エネルギー	249kcal	521kcal				543kcal				527kcal	エネルギー
	蛋白質	_	19. 7g	_		_	17. 0g		18. 4g	_	22. 3g	蛋白質
	脂 質		13. 6g		_		15. 6g		_	_	14. 7g	脂 質
	炭水化物		78. 4g		78. 4g	_	82. 1g		_		73. 0g	炭水化物
	ナトリウム	_	1691mg		1410mg	867mg	1319mg	_	_	_	1334mg	ナトリウム
	塩 分		4. 3g	2. 6g	3. 6g	2. 2g	3. 4g	_	_	_	3. 4g	塩 分
			_					★やわらか			_	
		ブリの磯					しホン酢	鶏のごま		ブロッコリーの		
		人参のレ		切昆布とし					-	大豆と椎		
								白菜とミンチ				
-		野菜のご		★味噌汁				もずくとなめ	うこの三杯酢	★味噌汁		
夕		★味噌汁				★味噌汁		★味噌汁				
	₩ <del>**</del>   <del></del> -											· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
食	栄養価							おかずのみ				
尺			584kcal	230kcal	498kcal	184kcal	450kcal				529kcal	エネルギー
	蛋白質		20. 4g	10. 0g	15. 8g	14. 6g	20. 2g		18. 7g		19. 9g	蛋白質
	脂質	_	23. 5g	13. 8g	14. 7g	7. 1g	8. 0g				11. 9g	脂質
	炭水化物		70. 5g	19. 2g	75. 7g	14. 5g	70. 6g		69. 6g	_	84. 4g	炭水化物
	ナトリウム		1241mg	878mg	1358mg	994mg	1453mg		1442mg	762mg	1214mg	ナトリウム
	塩 分		3. 2g	2. 2g	3. 5g	2. 5g	3. 7g	2. 5g	3. 7g	1. 9g	3. 1g	塩分
	栄養価			おかずのみ				おかずのみ				
	エネルギー		1593kcal		1463kca1		1451kcal		1518kcal			エネルギー
	蛋白質		55. 6g	30. 6g	48. 5g	30. 2g	48. 7g		_		54. 1g	蛋白質
	脂質		49. 8g	32. 9g	36. 0g	30. 9g	35. 4g				30. 0g	脂質
	炭水化物		223. 8g	59. 6g	231. 0g	57. 5g	226. 5g		_		225. 6g	炭水化物
	ナトリウム		3798mg	2628mg	3951mg	2417mg	3782mg		_	_	3811mg	ナトリウム
	塩 分		9. 7g	6. 7g	10. 0g	6.1g すきません	9. 6g	6. 2g	9. 7g	6. 1g	9. 7g	塩 分
	A (4 - · · ·											

**★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30日(火)までにご連絡下さい。 6月10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、 電子レンジで温める 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℃)



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月29E		5月30日			3(水)	6月1日		6月2日		
		★全粥24	0g	★全粥24	0g	★全粥24	.0g	★全粥24	0g	★全粥24	0g	
		トマトビ	ーンズ	厚焼玉子		ウインナ	ーポトフ	カレイ塩	焼	竹輪とインゲ	ンの玉子とじ	
		魚肉ソーセージと				塩野菜炒				チンゲン菜の明太炒め		
						菜の花と錦糸玉子のおひたし						
		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		
±n		★ 水幅 八		★ 小		★ 水幅 八				★ 水 恒 八		
朝												
	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										245kcal	エネルギー
	蛋白質						9. 1g		11. 9g	5. 7g	9. 4g	蛋白質
		_				10. 8g		_	_	_	3. 1g	脂質
			_		_	_	49. 2g	_	_	_	44. 0g	炭水化物
		_	_	_	_		1007mg	_	_	_	_	
	ナトリウム	_			_			_			1213mg	ナトリウム
	塩 分	_			_	_	2. 6g			1. 9g	_	塩 分
		★全粥24		★全粥24		<b>★全粥24</b>		★全粥24		★全粥24		
		カルビ丼		サワラの				えびカツ		アジの照		
		ハムとブロッコ	リーのマリーネ	キャベツといん	げんのソテー	キヌサヤ		スパトマ	ト炒め	人参のき	んぴら	
		大根の梅		味噌ジャ	ガ煮	菜の花の	ツナ炒め	豚肉と野菜	の生姜炒め	麩とえのき	のさっと煮	
		★味噌汁		野菜の三			サラダ					
昼		A WELL		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		
少				★ ** ** * * * * * * * * * * * * * * * *		本が旧川		人 小山 八		A PAPE / I		
	₩ <del>**</del> /#											₩ <del>**</del> / <del></del>
~~	栄養価							おかずのみ				
		249kcal				258kcal				261kcal		エネルギー
	蛋白質	13. 6g	17. 3g	13. 4g	17. 1g	10. 2g	13. 9g	12. 6g	16. 3g	16. 6g	20. 3g	蛋白質
	脂 質	12. 6g	13. 3g	10.9g	11. 6g	13. 0g	13. 7g	25.7g	26. 4g	13.8g	14. 5g	脂 質
		_	_	_	_	26. 5g	59. 2g	31. 0g	63. 7g	16. 7g	49. 4g	炭水化物
	ナトリウム						1318mg				1332mg	ナトリウム
			4. 2g				3. 4g			2. 2g	3. 4g	塩 分
		★全粥24		★全粥24		★全粥24		★全粥24		★全粥24		
		ブリの磯						鶏のごま		ブロッコリーの		
		人参のレ			めじの煮物		しハン日	チンゲン				
								白菜とミンチ				
夕		野菜のご		★味噌汁				もずくとなめ	この三杯酢	★味噌汁		
		★味噌汁				★味噌汁		★味噌汁				
食	栄養価							おかずのみ				
及	エネルギー					184kcal	342kcal		378kcal		417kcal	エネルギー
	蛋白質		18. 2g			14. 6g	18. 3g		16. 6g		17. 7g	蛋白質
							7.8g				11. 7g	脂質
	炭水化物		46. 9g				47. 2g		45. 8g	27. 3g	60. 0g	炭水化物
	ナトリウム		1237mg			994mg	1445mg		1440mg	762mg	1213mg	ナトリウム
	塩 分		3. 1g			2. 5g	3. 7g		3. 7g	1. 9g	3. 1g	塩 分
	栄養価							おかずのみ				
	エネルギー		1262kcal		1121kcal		1100kcal		1191kcal			エネルギー
	蛋白質						41. 3g				47. 4g	蛋白質
	脂質						33. 0g				29. 3g	脂質
	炭水化物						155. 6g			55. 3g	153. 4g	炭水化物
	ナトリウム		3743mg				3770mg			2405mg	3758mg	ナトリウム
	塩 分		9. 5g				9. 6g	6. 2g	9. 7g	6. 1g	9. 6g	塩 分
	★はフルセ	ットのメニ	゙ューです。	おかずセ	ットには作	すきません	0					

★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30日(火)までにご連絡下さい。 6月10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



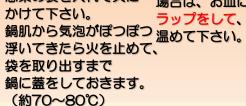
温めO×は

×温め不可





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。





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

★全粥240g

5月29日 (月)

法蓮草と油揚げの煮物 豚すき

7. 0g

9. 1g

49.0g

1119mg

336kcal

9.4g

8.5g

54.9g

1461mg

340kcal

11. 0g

9.0g

54.5g

3. 5g

1359mg

978kcal

27. 4g

26.6g

158. 4g

3939mg

3.7g

和風煮込みハンバーグ 赤魚の味噌煮

2.8g

ミックスマカロニサラダ 青菜のおひたし

302kcal 84kcal

3. 2g

3. 2g

11. 6g

520mg

1. 3g

7.8g

10.8g

18.7g

866mg

2. 2g

186kcal

6. 3g

9. 1g

19.7g

797mg

2. 0g

474kcal

17. 3g

23.1g

50.0g

2183mg

白菜と若芽の煮物 野菜の味噌風味

★全粥240g

★全粥240g

256kcal 90kcal

3. 1g

3. 6g

12. 0g

558mg

1. 4g

7. 3g

11.7g

18. 2g

821mg

2. 1g

クリームコロッケ 白身のおろし煮

菜の花のおひたし 鶏肉のすき焼き煮 切昆布と竹の子の煮物 肉団子の甘酢煮

★全粥240g

野菜の三杯酢

155kcal

6. 6g

6.0g

18. 4g

890mg

2.3g

454kcal

17. 0g

21.3g

48. 6g

2269mg

★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)

★全粥240g

ベーコンのごま酢和え パスタのサラダー 竹輪の五色きんぴら 法蓮草のおひたし 大根とひじきの煮物

★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)

6. 9g

3.9g

49.7g

1079mg

枝豆とかにかまの煮物 大根と椎茸の煮物 ひじきと大豆の煮物 黒豆煮

204kcal 376kcal 209kcal

11.5g

11.5g

56.8g

1425mg

358kcal

10.0g

9.8g

57.8g

1356mg

990kcal

28. 4g

25. 2g

164. 3g

3860mg

3. 4g

3. 6g

2. 7g

5月31日 (水)

鶏団子の中華風

★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

6.8g

4. 3g

50.1g

1117mg

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

11. 0g

12. 4g

56. 3g

1380mg

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

327kcal

10.3g

6. 7g

56. 5g

3.7g

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

970kcal

28. 1g

23. 4g

162.9g

3946mg

1449mg

3.5g

スパイシーチキン とんかつ

2.8g

★全粥240g

ふきの煮物

5月30日(火)

★全粥240g

★全粥240g

昆布の佃煮

2. 5g

4.7g

14. 1g

547mg

1. 4g

381kcal 216kcal 388kcal 165kcal 337kcal エネルギー

8.8g

5.8g

20. 2g

954mg

2. 4g

南瓜とハムのサラダ 若芽とパインの酢の物

★全磔240g

182kcal

6.7g

10.0g

16.0g

659mg

1.7g

18. 0g

20.5g

50.3g

2160mg

5. 5g

1048kcal 453kcal

★全粥240g

五色煮豆

白身の味噌煮

ブロッコリーと鶏肉の煮物 はんぺんの玉子とじ

6月1日(木)

マリーネサラダ

7. 1g

7. 5g

49.1g

1095mg

2.8g

11. 2g

12. 3g

58. 3g

1331mg

368kcal

12.3g

9.6g

57.0g

3. 6g

30.6g

29.4g

164. 4g

3823mg

9.7g

1397mg

3. 4g

★全粥240g

262kcal 120kcal 292kcal

3.4g

6.8g

11. 0g

536mg

1. 4g

7.5g

11.6g

20. 2g

772mg

★全粥240g

196kcal

8. 6g

8.9g

18.9g

838mg

2. 1g

532kcal

19.5g

27. 3g

50.1g

2146mg

5. 5g

赤魚の生姜煮

2. 0g

★全粥240g

6月2日 (金)

106kcal 278kcal エネルギー

蛋白質

脂質

塩 分

蛋白質

脂質

塩 分

354kcal エネルギー

蛋白質

脂質

塩 分

蛋白質

炭水化物

ナトリウム

脂質

塩 分

炭水化物 ナトリウム

エネルギー

炭水化物

ナトリウム

炭水化物

ナトリウム

6. 2g

5. 4g

52. 2g

1106mg

2.8g

12. 5g

6. 5g

58.3g

3.8g

10. 4g

10.7g

54. 1g

3. 1g

1218mg

969kcal

29. 1g

22.6g

164. 6g

3837mg

9.8g

鶏肉のデミソース煮

大根とベーコンの煮物

1513mg

温め可



④温め方法は次の方法です (あ) 湯せん

(い) 電子レンジ

(あ) 湯せん 鍋に60℃くらいのお湯を 張り、ムースをカップの まま浮かべます。

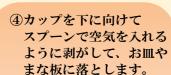


次にフタをして15分程 温めます。追加で火はかけ ません。

(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





お皿に盛付けて完成です

【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

塩 分 5.8g 10. 0g 5. 6g 9.8g 5.8g 10. 0g ★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。

ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下用難者用食品)ではありませ 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 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 携帯電話からは…0570-001-911

月更 1 は 0 5 日月 (± 3 0 お日 届 火 分ま で に 反ご 映 連 し絡 ま

6 変

## 夕 栄養価

朝

昼

栄養価

蛋白質

脂質

塩 分

栄養価

蛋白質

脂質

塩 分

蛋白質

脂質

塩 分

栄養価

蛋白質

脂質 炭水化物

炭水化物

炭水化物

食 エネルギー 164kcal

ナトリウム 902mg

エネルギー 168kcal

ナトリウム 800mg

エネルギー 462kcal

ナトリウム 2262mg

7.3g

8. 3g

16.4g

2. 0g

16. 3g

24.5g

44. 1g

炭水化物

食 エネルギー 130kcal

ナトリウム 560mg

3. 3g

8. 4g

10.9g

1. 4g

5.7g

7.8g

16.8g

2. 3g

★全粥240g

鮭の照焼

★全粥240g

## (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29日(月)	5月30日(火)	5月31日(水)	6月1日(木)	6月2日(金)
	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g
	チキンボールのあんからめ	肉豆腐煮	鶏肉と大豆の生姜煮	青菜の玉子あんかけ	高野豆腐インゲン煮
	大道草とハムのマリーネ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	青菜の玉子炒め	春菊のなめこ和え		豚肉となめこのカレー炒め
			-		
	きんぴられんこん	大根の酢漬け	白菜の煮びたし		青菜のおかかマヨネーズ和え
				マヨネーズ(小袋)	
朝			<u></u>		
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	おかず   ご飯セット
R	エネルギー 210kcal 403kcal	エネルギー 161kcal 354kcal	エネルギー 182kcal 375kcal	エネルギー 143kcal 336kcal	エネルギー 164kcal 357kcal
	たんぱく質 10.4g 13.7g	たんぱく質 10.8g 14.1g			たんぱく質 10.4g 13.7g
	脂質 9.8g 10.3g	脂質 8.5g 9.0g	脂質 8.6g 9.1g		脂質 9.5g 10.0g
	炭水化物 20.0g 61.9g	炭水化物 10.5g 52.4g			炭水化物 10.3g 52.2g
		(:::::::::::::::::::::::::::::::::::::	~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~	====================================	大トリウム   656mg   657mg
			食塩相当量     1.3g     1.3g		
	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g
	ホッケの幽庵焼	チキンカレーのルー	鮭のごま焼	手作りハンバーグ	ホッケの磯辺焼
	人参のきんぴら	菜の花のツナ炒め	ピーマンの味噌炒め	特製デミグラスソース	ブロッコリー
	野菜入りトマトビーンズ	れんこんの梅和え	五色煮		バンバンジーサラダ
	鶏ミンチと小松菜の煮物		ハムの和風サラダ	ブロッコリーの明太子煮	きんぴら
				じゃが芋のごま風味サラダ	
昼食					
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	おかず   ご飯セット
	エネルギー 223kcal 416kcal			エネルギー 281kcal 474kcal	
	たんぱく質 16.5g 19.8g	たんぱく質 15.3g 18.6g	たんぱく質 15.4g 18.7g	たんぱく質 18.1g 21.4g	たんぱく質 15.5g 18.8g
		指質   10.3g   10.6g   10.6g			指質
		脂質 10.1g 10.6g	脂質 11.6g 12.1g		脂質 7.4g 7.9g
				= = = = = = = = + + = = = = = =  - = = = = = = = = = = = =	炭水化物 17.8g 59.7g
			ナトリウム 713mg 714mg		ナトリウム 698mg 699mg
			食塩相当量 1.8g 1.8g		食塩相当量 1.8g 1.8g
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g		◎牛乳180g
IH) IX	◎キウイフルーツ150g	♠ ガ L プ フ H >\/2000~	♠     / → 1E0~		
		◎グレープフルーツ200g	⊚りんご150g	◎バナナ90g	◎グレープフルーツ200g
	★ごはん120g	<b>★ごはん120g</b>	★ごはん120g	★ごはん120g	<b>●</b> グレープブルーツ200g  ★ごはん120g
				★ごはん120g	
	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g
	★ごはん120g いかと野菜の煮物	★ごはん120g 白身の竜田揚げ 塩枝豆	★ごはん120g 車麩の玉子とじ	★ごはん120g ブリ大根	★ごはん120g 鶏肉の梅照焼
	★ごはん120g いかと野菜の煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め	★ごはん120g 白身の竜田揚げ 塩枝豆 野菜の酒粕煮込み	★ごはん120g 車麩の玉子とじ 菜の花と豆腐の麻婆いため	★ごはん120g ブリ大根 中華野菜	★ごはん120g 鶏肉の梅照焼 ミックスマカロニソテー 里芋と人参の味噌煮
	★ごはん120g いかと野菜の煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め	★ごはん120g 白身の竜田揚げ 塩枝豆	★ごはん120g 車麩の玉子とじ 菜の花と豆腐の麻婆いため	★ごはん120g ブリ大根 中華野菜	★ごはん120g 鶏肉の梅照焼 ミックスマカロニソテー
	★ごはん120g いかと野菜の煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め	★ごはん120g 白身の竜田揚げ 塩枝豆 野菜の酒粕煮込み	★ごはん120g 車麩の玉子とじ 菜の花と豆腐の麻婆いため	★ごはん120g ブリ大根 中華野菜	★ごはん120g 鶏肉の梅照焼 ミックスマカロニソテー 里芋と人参の味噌煮
9	★ごはん120g いかと野菜の煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め	★ごはん120g 白身の竜田揚げ 塩枝豆 野菜の酒粕煮込み	★ごはん120g 車麩の玉子とじ 菜の花と豆腐の麻婆いため	★ごはん120g ブリ大根 中華野菜	★ごはん120g 鶏肉の梅照焼 ミックスマカロニソテー 里芋と人参の味噌煮
夕食	★ごはん120g いかと野菜の煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め 南瓜とツナのサラダ	★ごはん120g 白身の竜田揚げ 塩枝豆 野菜の酒粕煮込み ゴボウのごま味噌和え	★ごはん120g 車麩の玉子とじ 菜の花と豆腐の麻婆いため カリフラワーのピーナッツ味噌和え	★ごはん120g ブリ大根 中華野菜 なめこの酢味噌和え	★ごはん120g 鶏肉の梅照焼 ミックスマカロニソテー 里芋と人参の味噌煮 大根とひじきの煮物
夕食	★ごはん120g いかと野菜の煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め 南瓜とツナのサラダ おかず 【ご飯セット	★ごはん120g 白身の竜田揚げ 塩枝豆 野菜の酒粕煮込み ゴボウのごま味噌和え	★ごはん120g 車麩の玉子とじ 菜の花と豆腐の麻婆いため カリフラワーのピーナッツ味噌和え おかず ご飯セット	★ごはん120g ブリ大根 中華野菜 なめこの酢味噌和え おかず   ご飯セット	★ごはん120g 鶏肉の梅照焼 ミックスマカロニソテー 里芋と人参の味噌煮 大根とひじきの煮物 おかず 【ご飯セット
夕食	★ごはん120g いかと野菜の煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め 南瓜とツナのサラダ おかず ご飯セット エネルギー 225kcal 418kcal	★ごはん120g 白身の竜田揚げ 塩枝豆 野菜の酒粕煮込み ゴボウのごま味噌和え おかず ご飯セット エネルギー 271kcal 464kcal	★ごはん120g 車麩の玉子とじ 菜の花と豆腐の麻婆いため カリフラワーのピーナッツ味噌和え	★ごはん120g ブリ大根 中華野菜 なめこの酢味噌和え おかず ご飯セット エネルギー 235kcal 428kcal	★ごはん120g 鶏肉の梅照焼 ミックスマカロニソテー 里芋と人参の味噌煮 大根とひじきの煮物 おかず ご飯セット エネルギー 272kcal 465kcal
夕食	★ごはん120g いかと野菜の煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め 南瓜とツナのサラダ おかず ご飯セット エネルギー 225kcal 418kcal たんぱく質 17.3g 20.6g	★ごはん120g 白身の竜田揚げ 塩枝豆 野菜の酒粕煮込み ゴボウのごま味噌和え おかず ご飯セット エネルギー 271kcal 464kcal	★ごはん120g 車麩の玉子とじ 菜の花と豆腐の麻婆いため かリフラワーのピーナッツ味噌和え おかず ご飯セット エネルギー 232kcal 425kcal たんぱく質 15.9g 19.2g	★ごはん120g ブリ大根 中華野菜 なめこの酢味噌和え おかず ご飯セット エネルギー 235kcal 428kcal	★ごはん120g 鶏肉の梅照焼 ミックスマカロニソテー 里芋と人参の味噌煮 大根とひじきの煮物 おかず ご飯セット エネルギー 272kcal 465kcal
夕食	★ごはん120g いかと野菜の煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め 南瓜とツナのサラダ おかず ご飯セット エネルギー 225kcal 418kcal たんぱく質 17.3g 20.6g 脂質 8.3g 8.8g	★ごはん120g 白身の竜田揚げ 塩枝豆 野菜の酒粕煮込み ゴボウのごま味噌和え ************************************	★ごはん120g 車麩の玉子とじ 菜の花と豆腐の麻婆いため かリフラワーのピーナッツ味噌和え おかず ご飯セット エネルギー 232kcal 425kcal たんぱく質 15.9g 19.2g 脂質 9.1g 9.6g	★ごはん120g ブリ大根 中華野菜 なめこの酢味噌和え おかず ご飯セット エネルギー 235kcal 428kcal たんぱく質 15.9g 19.2g 脂質 10.1g 10.6g	★ごはん120g 鶏肉の梅照焼 ミックスマカロニソテー 里芋と人参の味噌煮 大根とひじきの煮物
夕食	★ごはん120g いかと野菜の煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め 南瓜とツナのサラダ おかず ご飯セット エネルギー 225kcal 418kcal たんぱく質 17.3g 20.6g 脂質 8.3g 8.8g 炭水化物 20.4g 62.3g	★ごはん120g 白身の竜田揚げ 塩枝豆 野菜の酒粕煮込み ゴボウのごま味噌和え おかず ご飯セット エネルギー 271kcal 464kcal たんぱく質 17.2g 20.5g 脂質 12.2g 12.7g 炭水化物 22.5g 64.4g	★ごはん120g 車麩の玉子とじ 菜の花と豆腐の麻婆いため カリフラワーのピーナッツ味噌和え おかず ご飯セット エネルギー 232kcal 425kcal たんぱく質 15.9g 19.2g 脂質 9.1g 9.6g 炭水化物 23.2g 65.1g	★ごはん120g ブリ大根 中華野菜 なめこの酢味噌和え おかず ご飯セット エネルギー 235kcal 428kcal たんぱく質 15.9g 19.2g 脂質 10.1g 10.6g 炭水化物 20.1g 62.0g	★ごはん120g 鶏肉の梅照焼 ミックスマカロニソテー 里芋と人参の味噌煮 大根とひじきの煮物 ボかず ご飯セット エネルギー 272kcal 465kcal たんぱく質 16.6g 19.9g 脂質 12.1g 12.6g 炭水化物 22.6g 64.5g
夕食	★ごはん120g いかと野菜の煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め 南瓜とツナのサラダ おかず ご飯セット エネルギー 225kcal 418kcal たんぱく質 17.3g 20.6g 脂質 8.3g 8.8g 炭水化物 20.4g 62.3g ナトリウム 920mg 921mg	★ごはん120g 白身の竜田揚げ 塩枝豆 野菜の酒粕煮込み ゴボウのごま味噌和え おかず ご飯セット エネルギー 271kcal 464kcal たんぱく質 17.2g 20.5g 脂質 12.2g 12.7g 炭水化物 22.5g 64.4g ナトリウム 731mg 732mg	★ごはん120g 車麩の玉子とじ 菜の花と豆腐の麻婆いため かりフラワーのピーナッツ味噌和え おかず ご飯セット エネルギー 232kcal 425kcal たんぱく質 15.9g 19.2g 脂質 9.1g 9.6g 炭水化物 23.2g 65.1g ナトリウム 829mg 830mg	★ごはん120g ブリ大根 中華野菜 なめこの酢味噌和え おかず ご飯セット エネルギー 235kcal 428kcal たんぱく質 15.9g 19.2g 脂質 10.1g 10.6g 炭水化物 20.1g 62.0g ナトリウム 889mg 890mg	★ごはん120g 鶏肉の梅照焼 ミックスマカロニソテー 里芋と人参の味噌煮 大根とひじきの煮物 ボルギー 272kcal 465kcal たんぱく質 16.6g 19.9g 脂質 12.1g 12.6g 炭水化物 22.6g 64.5g ナトリウム 751mg 752mg
夕食	★ごはん120g いかと野菜の煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め 南瓜とツナのサラダ おかず ご飯セット エネルギー 225kcal 418kcal たんぱく質 17.3g 20.6g 脂質 8.3g 8.8g 炭水化物 20.4g 62.3g ナトリウム 920mg 921mg 食塩相当量 2.3g 2.3g	★ごはん120g 白身の竜田揚げ 塩枝豆 野菜の酒粕煮込み ゴボウのごま味噌和え ************************************	★ごはん120g 車麩の玉子とじ 菜の花と豆腐の麻婆いため かリフラワーのピーナッツ味噌和え おかず ご飯セット エネルギー 232kcal 425kcal たんぱく質 15.9g 19.2g 脂質 9.1g 9.6g 炭水化物 23.2g 65.1g ナトリウム 829mg 830mg 食塩相当量 2.1g 2.1g	★ごはん120g ブリ大根 中華野菜 なめこの酢味噌和え おかず ご飯セット エネルギー 235kcal 428kcal たんぱく質 15.9g 19.2g 脂質 10.1g 10.6g 炭水化物 20.1g 62.0g ナトリウム 889mg 890mg 食塩相当量 2.3g 2.3g	★ごはん120g 鶏肉の梅照焼 ミックスマカロニソテー 里芋と人参の味噌煮 大根とひじきの煮物 ボかず ご飯セット エネルギー 272kcal 465kcal たんぱく質 16.6g 19.9g 脂質 12.1g 12.6g 炭水化物 22.6g 64.5g ナトリウム 751mg 752mg 食塩相当量 1.9g 1.9g
夕食	★ごはん120g いかと野菜の煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め 南瓜とツナのサラダ おかず ご飯セット エネルギー 225kcal 418kcal たんぱく質 17.3g 20.6g 脂質 8.3g 8.8g 炭水化物 20.4g 62.3g ナトリウム 920mg 921mg 食塩相当量 2.3g 2.3g	★ごはん120g 白身の竜田揚げ 塩枝豆 野菜の酒粕煮込み ゴボウのごま味噌和え おかず ご飯セット エネルギー 271kcal 464kcal たんぱく質 17.2g 20.5g 脂質 12.2g 12.7g 炭水化物 22.5g 64.4g ナトリウム 731mg 732mg 食塩相当量 1.9g 1.9g	★ごはん120g 車麩の玉子とじ 菜の花と豆腐の麻婆いため かリフラワーのピーナッツ味噌和え おかず ご飯セット エネルギー 232kcal 425kcal たんぱく質 15.9g 19.2g 脂質 9.1g 9.6g 炭水化物 23.2g 65.1g ナトリウム 829mg 830mg 食塩相当量 2.1g 2.1g	★ごはん120g ブリ大根 中華野菜 なめこの酢味噌和え おかず ご飯セット エネルギー 235kcal 428kcal たんぱく質 15.9g 19.2g 脂質 10.1g 10.6g 炭水化物 20.1g 62.0g ナトリウム 889mg 890mg 食塩相当量 2.3g 2.3g	★ごはん120g 鶏肉の梅照焼 ミックスマカロニソテー 里芋と人参の味噌煮 大根とひじきの煮物
夕食	★ごはん120g いかと野菜の煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め 南瓜とツナのサラダ おかず ご飯セット エネルギー 225kcal 418kcal たんぱく質 17.3g 20.6g 脂質 8.3g 8.8g 炭水化物 20.4g 62.3g ナトリウム 920mg 921mg 食塩相当量 2.3g 2.3g	★ごはん120g 白身の竜田揚げ 塩枝豆 野菜の酒粕煮込み ゴボウのごま味噌和え おかず ご飯セット エネルギー 271kcal 464kcal たんぱく質 17.2g 20.5g 脂質 12.2g 12.7g 炭水化物 22.5g 64.4g ナトリウム 731mg 732mg 食塩相当量 1.9g 1.9g	★ごはん120g 車麩の玉子とじ 菜の花と豆腐の麻婆いため かリフラワーのピーナッツ味噌和え おかず ご飯セット エネルギー 232kcal 425kcal たんぱく質 15.9g 19.2g 脂質 9.1g 9.6g 炭水化物 23.2g 65.1g ナトリウム 829mg 830mg 食塩相当量 2.1g 2.1g	★ごはん120g ブリ大根 中華野菜 なめこの酢味噌和え おかず ご飯セット エネルギー 235kcal 428kcal たんぱく質 15.9g 19.2g 脂質 10.1g 10.6g 炭水化物 20.1g 62.0g ナトリウム 889mg 890mg 食塩相当量 2.3g 2.3g	★ごはん120g 鶏肉の梅照焼 ミックスマカロニソテー 里芋と人参の味噌煮 大根とひじきの煮物 ボかず ご飯セット エネルギー 272kcal 465kcal たんぱく質 16.6g 19.9g 脂質 12.1g 12.6g 炭水化物 22.6g 64.5g ナトリウム 751mg 752mg 食塩相当量 1.9g 1.9g
夕食	★ごはん120g いかと野菜の煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め 南瓜とツナのサラダ おかず ご飯セット エネルギー 225kcal 418kcal たんぱく質 17.3g 20.6g 脂質 8.3g 8.8g 炭水化物 20.4g 62.3g ナトリウム 920mg 921mg 食塩相当量 2.3g 2.3g おかず ご飯セット エネルギー 658kcal 1237kcal	★ごはん120g 白身の竜田揚げ 塩枝豆 野菜の酒粕煮込み ゴボウのごま味噌和え ************************************	★ごはん120g 車麩の玉子とじ 菜の花と豆腐の麻婆いため かリフラワーのピーナッツ味噌和え おかず ご飯セット エネルギー 232kcal 425kcal たんぱく質 15.9g 19.2g 脂質 9.1g 9.6g 炭水化物 23.2g 65.1g ナトリウム 829mg 830mg 食塩相当量 2.1g 2.1g おかず ご飯セット エネルギー 634kcal 1213kcal	★ごはん120g ブリ大根 中華野菜 なめこの酢味噌和え おかず ご飯セット エネルギー 235kcal 428kcal たんぱく質 15.9g 19.2g 脂質 10.1g 10.6g 炭水化物 20.1g 62.0g ナトリウム 889mg 890mg 食塩相当量 2.3g 2.3g おかず ご飯セット エネルギー 659kcal 1238kcal	★ごはん120g 鶏肉の梅照焼 ミックスマカロニソテー 里芋と人参の味噌煮 大根とひじきの煮物
食 ————————————————————————————————————	★ごはん120g いかと野菜の煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め 南瓜とツナのサラダ おかず ご飯セット エネルギー 225kcal 418kcal たんぱく質 17.3g 20.6g 脂質 8.3g 8.8g 炭水化物 20.4g 62.3g ナトリウム 920mg 921mg 食塩相当量 2.3g 2.3g おかず ご飯セット エネルギー 658kcal 1237kcal たんぱく質 44.2g 54.1g	★ごはん120g 白身の竜田揚げ 塩枝豆 野菜の酒粕煮込み ゴボウのごま味噌和え おかず ご飯セット エネルギー 271kcal 464kcal たんぱく質 17.2g 20.5g 脂質 12.2g 12.7g 炭水化物 22.5g 64.4g ナトリウム 731mg 732mg 食塩相当量 1.9g 1.9g おかず ご飯セット エネルギー 658kcal 1237kcal たんぱく質 43.3g 53.2g	★ごはん120g 車麩の玉子とじ 菜の花と豆腐の麻婆いため かリフラワーのピーナッツ味噌和え おかず ご飯セット エネルギー 232kcal 425kcal たんぱく質 15.9g 19.2g 脂質 9.1g 9.6g 炭水化物 23.2g 65.1g ナトリウム 829mg 830mg 食塩相当量 2.1g 2.1g おかず ご飯セット エネルギー 634kcal 1213kcal たんぱく質 45.5g 55.4g	★ごはん120g ブリ大根 中華野菜 なめこの酢味噌和え おかず ご飯セット エネルギー 235kcal 428kcal たんぱく質 15.9g 19.2g 脂質 10.1g 10.6g 炭水化物 20.1g 62.0g ナトリウム 889mg 890mg 食塩相当量 2.3g 2.3g おかず ご飯セット エネルギー 659kcal 1238kcal たんぱく質 43.8g 53.7g	★ごはん120g 鶏肉の梅照焼 ミックスマカロニソテー 里芋と人参の味噌煮 大根とひじきの煮物
食 合	★ごはん120g いかと野菜の煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め 南瓜とツナのサラダ おかず ご飯セット エネルギー 225kcal 418kcal たんぱく質 17.3g 20.6g 脂質 8.3g 8.8g 炭水化物 20.4g 62.3g ナトリウム 920mg 921mg 食塩相当量 2.3g 2.3g おかず ご飯セット エネルギー 658kcal 1237kcal たんぱく質 44.2g 54.1g 脂質 28.3g 29.8g	★ごはん120g 白身の竜田揚げ 塩枝豆 野菜の酒粕煮込み ゴボウのごま味噌和え ************************************	★ごはん120g 車麩の玉子とじ 菜の花と豆腐の麻婆いため かリフラワーのピーナッツ味噌和え おかず ご飯セット エネルギー 232kcal 425kcal たんぱく質 15.9g 19.2g 脂質 9.1g 9.6g 炭水化物 23.2g 65.1g ナトリウム 829mg 830mg 食塩相当量 2.1g 2.1g エネルギー 634kcal 1213kcal たんぱく質 45.5g 55.4g 脂質 29.3g 30.8g	★ごはん120g ブリ大根 中華野菜 なめこの酢味噌和え おかず ご飯セット エネルギー 235kcal 428kcal たんぱく質 15.9g 19.2g 脂質 10.1g 10.6g 炭水化物 20.1g 62.0g ナトリウム 889mg 890mg 食塩相当量 2.3g 2.3g おかず ご飯セット エネルギー 659kcal 1238kcal たんぱく質 43.8g 53.7g 脂質 27.8g 29.3g	★ごはん120g 鶏肉の梅照焼 ミックスマカロニソテー 里芋と人参の味噌煮 大根とひじきの煮物 ボルギー 272kcal 465kcal たんぱく質 16.6g 19.9g 脂質 12.1g 12.6g 炭水化物 22.6g 64.5g ナトリウム 751mg 752mg 食塩相当量 1.9g 1.9g おかず ご飯セット エネルギー 634kcal 1213kcal たんぱく質 42.5g 52.4g 脂質 29.0g 30.5g
食 合	★ごはん120g いかと野菜の煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め 南瓜とツナのサラダ  おかず ご飯セット エネルギー 225kcal 418kcal たんぱく質 17.3g 20.6g 脂質 8.3g 8.8g 炭水化物 20.4g 62.3g ナトリウム 920mg 921mg 食塩相当量 2.3g 2.3g  おかず ご飯セット エネルギー 658kcal 1237kcal たんぱく質 44.2g 54.1g 脂質 28.3g 29.8g 炭水化物 54.7g 180.4g	★ごはん120g 白身の竜田揚げ 塩枝豆 野菜の酒粕煮込み ゴボウのごま味噌和え おかず ご飯セット エネルギー 271kcal 464kcal たんぱく質 17.2g 20.5g 脂質 12.2g 12.7g 炭水化物 22.5g 64.4g ナトリウム 731mg 732mg 食塩相当量 1.9g 1.9g おかず ご飯セット エネルギー 658kcal 1237kcal たんぱく質 43.3g 53.2g 脂質 30.8g 32.3g 炭水化物 53.8g 179.5g	★ごはん120g 車麩の玉子とじ 菜の花と豆腐の麻婆いため かリフラワーのピーナッツ味噌和え おかず ご飯セット エネルギー 232kcal 425kcal たんぱく質 15.9g 19.2g 脂質 9.1g 9.6g 炭水化物 23.2g 65.1g ナトリウム 829mg 830mg 食塩相当量 2.1g 2.1g おかず ご飯セット エネルギー 634kcal 1213kcal たんぱく質 45.5g 55.4g 脂質 29.3g 30.8g 炭水化物 47.5g 173.2g	★ごはん120g ブリ大根 中華野菜 なめこの酢味噌和え おかず ご飯セット エネルギー 235kcal 428kcal たんぱく質 15.9g 19.2g 脂質 10.1g 10.6g 炭水化物 20.1g 62.0g ナトリウム 889mg 890mg 食塩相当量 2.3g 2.3g おかず ご飯セット エネルギー 659kcal 1238kcal たんぱく質 43.8g 53.7g 脂質 27.8g 29.3g 炭水化物 61.1g 186.8g	★ごはん120g 鶏肉の梅照焼 ミックスマカロニソテー 里芋と人参の味噌煮 大根とひじきの煮物
食 合	★ごはん120g いかと野菜の煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め 南瓜とツナのサラダ  おかず ご飯セット エネルギー 225kcal 418kcal たんぱく質 17.3g 20.6g 脂質 8.3g 8.8g 炭水化物 20.4g 62.3g ナトリウム 920mg 921mg 食塩相当量 2.3g 2.3g おかず ご飯セット エネルギー 658kcal 1237kcal たんぱく質 44.2g 54.1g 脂質 28.3g 29.8g 炭水化物 54.7g 180.4g ナトリウム 2247mg 2250mg	★ごはん120g 白身の竜田揚げ 塩枝豆 野菜の酒粕煮込み ゴボウのごま味噌和え おかず ご飯セット エネルギー 271kcal 464kcal たんぱく質 17.2g 20.5g 脂質 12.2g 12.7g 炭水化物 22.5g 64.4g ナトリウム 731mg 732mg 食塩相当量 1.9g 1.9g おかず ご飯セット エネルギー 658kcal 1237kcal たんぱく質 43.3g 53.2g 脂質 30.8g 32.3g 炭水化物 53.8g 179.5g ナトリウム 2143mg 2146mg	★ごはん120g 車麩の玉子とじ 菜の花と豆腐の麻婆いため かリフラワーのピーナッツ味噌和え おかず ご飯セット エネルギー 232kcal 425kcal たんぱく質 15.9g 19.2g 脂質 9.1g 9.6g 炭水化物 23.2g 65.1g ナトリウム 829mg 830mg 食塩相当量 2.1g 2.1g コカンず ご飯セット エネルギー 634kcal 1213kcal たんぱく質 45.5g 55.4g 脂質 29.3g 30.8g 炭水化物 47.5g 173.2g ナトリウム 2061mg 2064mg	★ごはん120g ブリ大根 中華野菜 なめこの酢味噌和え おかず ご飯セット エネルギー 235kcal 428kcal たんぱく質 15.9g 19.2g 脂質 10.1g 10.6g 炭水化物 20.1g 62.0g ナトリウム 889mg 890mg 食塩相当量 2.3g 2.3g おかず ご飯セット エネルギー 659kcal 1238kcal たんぱく質 43.8g 53.7g 脂質 27.8g 29.3g 炭水化物 61.1g 186.8g ナトリウム 2274mg 2277mg	★ごはん120g 鶏肉の梅照焼 ミックスマカロニソテー 里芋と人参の味噌煮 大根とひじきの煮物 ボルギー 272kcal 465kcal たんぱく質 16.6g 19.9g 脂質 12.1g 12.6g 炭水化物 22.6g 64.5g ナトリウム 751mg 752mg 食塩相当量 1.9g 1.9g まかず ご飯セット エネルギー 634kcal 1213kcal たんぱく質 42.5g 52.4g 脂質 29.0g 30.5g 炭水化物 50.7g 176.4g ナトリウム 2105mg 2108mg
食合計	★ごはん120g いかと野菜の煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め 南瓜とツナのサラダ  おかず ご飯セット エネルギー 225kcal 418kcal たんぱく質 17.3g 20.6g 脂質 8.3g 8.8g 炭水化物 20.4g 62.3g ナトリウム 920mg 921mg 食塩相当量 2.3g 2.3g  おかず ご飯セット エネルギー 658kcal 1237kcal たんぱく質 44.2g 54.1g 脂質 28.3g 29.8g 炭水化物 54.7g 180.4g ナトリウム 2247mg 2250mg 食塩相当量 5.7g 5.7g	★ごはん120g 白身の竜田揚げ 塩枝豆 野菜の酒粕煮込み ゴボウのごま味噌和え ************************************	★ごはん120g 車麩の玉子とじ 菜の花と豆腐の麻婆いため かりフラワーのピーナッツ味噌和え おかず ご飯セット エネルギー 232kcal 425kcal たんぱく質 15.9g 19.2g 脂質 9.1g 9.6g 炭水化物 23.2g 65.1g ナトリウム 829mg 830mg 食塩相当量 2.1g 2.1g エネルギー 634kcal 1213kcal たんぱく質 45.5g 55.4g 脂質 29.3g 30.8g 炭水化物 47.5g 173.2g ナトリウム 2061mg 2064mg 食塩相当量 5.2g 5.2g	★ごはん120g ブリ大根 中華野菜 なめこの酢味噌和え おかず ご飯セット エネルギー 235kcal 428kcal たんぱく質 15.9g 19.2g 脂質 10.1g 10.6g 炭水化物 20.1g 62.0g ナトリウム 889mg 890mg 食塩相当量 2.3g 2.3g おかず ご飯セット エネルギー 659kcal 1238kcal たんぱく質 43.8g 53.7g 脂質 27.8g 29.3g 炭水化物 61.1g 186.8g ナトリウム 2274mg 2277mg 食塩相当量 5.8g 5.8g	★ごはん120g 鶏肉の梅照焼 ミックスマカロニソテー 里芋と人参の味噌煮 大根とひじきの煮物 ボルギー 272kcal 465kcal たんぱく質 16.6g 19.9g 脂質 12.1g 12.6g 炭水化物 22.6g 64.5g ナトリウム 751mg 752mg 食塩相当量 1.9g 1.9g まかず ご飯セット エネルギー 634kcal 1213kcal たんぱく質 42.5g 52.4g 脂質 29.0g 30.5g 炭水化物 50.7g 176.4g ナトリウム 2105mg 2108mg 食塩相当量 5.4g 5.4g
食合計合	★ごはん120g いかと野菜の煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め 南瓜とツナのサラダ  おかず ご飯セット エネルギー 225kcal 418kcal たんぱく質 17.3g 20.6g 脂質 8.3g 8.8g 炭水化物 20.4g 62.3g ナトリウム 920mg 921mg 食塩相当量 2.3g 2.3g  おかず ご飯セット エネルギー 658kcal 1237kcal たんぱく質 44.2g 54.1g 脂質 28.3g 29.8g 炭水化物 54.7g 180.4g ナトリウム 2247mg 2250mg 食塩相当量 5.7g 5.7g エネルギー 859kcal 1438kcal	★ごはん120g 白身の竜田揚げ 塩枝豆 野菜の酒粕煮込み ゴボウのごま味噌和え ************************************	★ごはん120g 車麩の玉子とじ 菜の花と豆腐の麻婆いため かりフラワーのピーナッツ味噌和え おかず ご飯セット エネルギー 232kcal 425kcal たんぱく質 15.9g 19.2g 脂質 9.1g 9.6g 炭水化物 23.2g 65.1g ナトリウム 829mg 830mg 食塩相当量 2.1g 2.1g エネルギー 634kcal 1213kcal たんぱく質 45.5g 55.4g 脂質 29.3g 30.8g 炭水化物 47.5g 173.2g ナトリウム 2061mg 2064mg 食塩相当量 5.2g 5.2g エネルギー 841kcal 1420kcal	★ごはん120g ブリ大根 中華野菜 なめこの酢味噌和え ボかず ご飯セット エネルギー 235kcal 428kcal たんぱく質 15.9g 19.2g 脂質 10.1g 10.6g 炭水化物 20.1g 62.0g ナトリウム 889mg 890mg 食塩相当量 2.3g 2.3g ボかず ご飯セット エネルギー 659kcal 1238kcal たんぱく質 43.8g 53.7g 脂質 27.8g 29.3g 炭水化物 61.1g 186.8g ナトリウム 2274mg 2277mg 食塩相当量 5.8g 5.8g エネルギー 857kcal 1436kcal	★ごはん120g 鶏肉の梅照焼 ミックスマカロニソテー 里芋と人参の味噌煮 大根とひじきの煮物 ボルギー 272kcal 465kcal たんぱく質 16.6g 19.9g 脂質 12.1g 12.6g 炭水化物 22.6g 64.5g ナトリウム 751mg 752mg 食塩相当量 1.9g 1.9g エネルギー 634kcal 1213kcal たんぱく質 42.5g 52.4g 脂質 29.0g 30.5g 炭水化物 50.7g 176.4g ナトリウム 2105mg 2108mg 食塩相当量 5.4g 5.4g
食合計合	★ごはん120g いかと野菜の煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め 南瓜とツナのサラダ  おかず ご飯セット エネルギー 225kcal 418kcal たんぱく質 17.3g 20.6g 脂質 8.3g 8.8g 炭水化物 20.4g 62.3g ナトリウム 920mg 921mg 食塩相当量 2.3g 2.3g  おかず ご飯セット エネルギー 658kcal 1237kcal たんぱく質 44.2g 54.1g 脂質 28.3g 29.8g 炭水化物 54.7g 180.4g ナトリウム 2247mg 2250mg 食塩相当量 5.7g 5.7g エネルギー 859kcal 1438kcal たんぱく質 51.6g 61.5g	★ごはん120g 白身の竜田揚げ 塩枝豆 野菜の酒粕煮込み ゴボウのごま味噌和え おかず ご飯セット エネルギー 271kcal 464kcal たんぱく質 17.2g 20.5g 脂質 12.2g 12.7g 炭水化物 22.5g 64.4g ナトリウム 731mg 732mg 食塩相当量 1.9g 1.9g おかず ご飯セット エネルギー 658kcal 1237kcal たんぱく質 43.3g 53.2g 脂質 30.8g 32.3g 炭水化物 53.8g 179.5g ナトリウム 2143mg 2146mg 食塩相当量 5.5g 5.5g エネルギー 855kcal 1434kcal たんぱく質 51.0g 60.9g	★ごはん120g 車麩の玉子とじ 菜の花と豆腐の麻婆いため かりフラワーのピーナッツ味噌和え おかず ご飯セット エネルギー 232kcal 425kcal たんぱく質 15.9g 19.2g 脂質 9.1g 9.6g 炭水化物 23.2g 65.1g ナトリウム 829mg 830mg 食塩相当量 2.1g 2.1g おかず ご飯セット エネルギー 634kcal 1213kcal たんぱく質 45.5g 55.4g 脂質 29.3g 30.8g 炭水化物 47.5g 173.2g ナトリウム 2061mg 2064mg 食塩相当量 5.2g 5.2g エネルギー 841kcal 1420kcal たんぱく質 51.6g 61.5g	★ごはん120g ブリ大根 中華野菜 なめこの酢味噌和え おかず ご飯セット エネルギー 235kcal 428kcal たんぱく質 15.9g 19.2g 脂質 10.1g 10.6g 炭水化物 20.1g 62.0g ナトリウム 889mg 890mg 食塩相当量 2.3g 2.3g おかず ご飯セット エネルギー 659kcal 1238kcal たんぱく質 43.8g 53.7g 脂質 27.8g 29.3g 炭水化物 61.1g 186.8g ナトリウム 2274mg 2277mg 食塩相当量 5.8g 5.8g エネルギー 857kcal 1436kcal たんぱく質 50.7g 60.6g	★ごはん120g 鶏肉の梅照焼 ミックスマカロニソテー 里芋と人参の味噌煮 大根とひじきの煮物 ボルギー 272kcal 465kcal たんぱく質 16.6g 19.9g 脂質 12.1g 12.6g 炭水化物 22.6g 64.5g ナトリウム 751mg 752mg 食塩相当量 1.9g 1.9g エネルギー 634kcal 1213kcal たんぱく質 42.5g 52.4g 脂質 29.0g 30.5g 炭水化物 50.7g 176.4g ナトリウム 2105mg 2108mg 食塩相当量 5.4g 5.4g エネルギー 831kcal 1410kcal たんぱく質 50.2g 60.1g
食合計合計(	★ごはん120g いかと野菜の煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め 南瓜とツナのサラダ  おかず ご飯セット エネルギー 225kcal 418kcal たんぱく質 17.3g 20.6g 脂質 8.3g 8.8g 炭水化物 20.4g 62.3g ナトリウム 920mg 921mg 食塩相当量 2.3g 2.3g  おかず ご飯セット エネルギー 658kcal 1237kcal たんぱく質 44.2g 54.1g 脂質 28.3g 29.8g 炭水化物 54.7g 180.4g ナトリウム 2247mg 2250mg 食塩相当量 5.7g 5.7g エネルギー 859kcal 1438kcal たんぱく質 51.6g 61.5g 脂質 35.3g 36.8g	★ごはん120g 白身の竜田揚げ 塩枝豆 野菜の酒粕煮込み ゴボウのごま味噌和え おかず ご飯セット エネルギー 271kcal 464kcal たんぱく質 17.2g 20.5g 脂質 12.2g 12.7g 炭水化物 22.5g 64.4g ナトリウム 731mg 732mg 食塩相当量 1.9g 1.9g おかず ご飯セット エネルギー 658kcal 1237kcal たんぱく質 43.3g 53.2g 脂質 30.8g 32.3g 炭水化物 53.8g 179.5g ナトリウム 2143mg 2146mg 食塩相当量 5.5g 5.5g エネルギー 855kcal 1434kcal たんぱく質 51.0g 60.9g 脂質 37.8g 39.3g	★ごはん120g 車麩の玉子とじ 菜の花と豆腐の麻婆いため かりフラワーのピーナッツ味噌和え おかず ご飯セット エネルギー 232kcal 425kcal たんぱく質 15.9g 19.2g 脂質 9.1g 9.6g 炭水化物 23.2g 65.1g ナトリウム 829mg 830mg 食塩相当量 2.1g 2.1g おかず ご飯セット エネルギー 634kcal 1213kcal たんぱく質 45.5g 55.4g 脂質 29.3g 30.8g 炭水化物 47.5g 173.2g ナトリウム 2061mg 2064mg 食塩相当量 5.2g 5.2g エネルギー 841kcal 1420kcal たんぱく質 51.6g 61.5g 脂質 36.4g 37.9g	★ごはん120g ブリ大根 中華野菜 なめこの酢味噌和え おかず ご飯セット エネルギー 235kcal 428kcal たんぱく質 15.9g 19.2g 脂質 10.1g 10.6g 炭水化物 20.1g 62.0g ナトリウム 889mg 890mg 食塩相当量 2.3g 2.3g おかず ご飯セット エネルギー 659kcal 1238kcal たんぱく質 43.8g 53.7g 脂質 27.8g 29.3g 炭水化物 61.1g 186.8g ナトリウム 2274mg 2277mg 食塩相当量 5.8g 5.8g エネルギー 857kcal 1436kcal たんぱく質 50.7g 60.6g 脂質 34.8g 36.3g	★ごはん120g 鶏肉の梅照焼 ミックスマカロニソテー 里芋と人参の味噌煮 大根とひじきの煮物 ボルギー 272kcal 465kcal たんぱく質 16.6g 19.9g 脂質 12.1g 12.6g 炭水化物 22.6g 64.5g ナトリウム 751mg 752mg 食塩相当量 1.9g 1.9g まかず ご飯セット エネルギー 634kcal 1213kcal たんぱく質 42.5g 52.4g 脂質 29.0g 30.5g 炭水化物 50.7g 176.4g ナトリウム 2105mg 2108mg 食塩相当量 5.4g 5.4g エネルギー 831kcal 1410kcal たんぱく質 50.2g 60.1g 脂質 36.0g 37.5g
食合計合	★ごはん120g いかと野菜の煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め 南瓜とツナのサラダ  おかず ご飯セット エネルギー 225kcal 418kcal たんぱく質 17.3g 20.6g 脂質 8.3g 8.8g 炭水化物 20.4g 62.3g ナトリウム 920mg 921mg 食塩相当量 2.3g 2.3g  オかず ご飯セット エネルギー 658kcal 1237kcal たんぱく質 44.2g 54.1g 脂質 28.3g 29.8g 炭水化物 54.7g 180.4g ナトリウム 2247mg 2250mg 食塩相当量 5.7g 5.7g エネルギー 859kcal 1438kcal たんぱく質 51.6g 61.5g 脂質 35.3g 36.8g 炭水化物 83.6g 209.3g	★ごはん120g 白身の竜田揚げ 塩枝豆 野菜の酒粕煮込み ゴボウのごま味噌和え おかず ご飯セット エネルギー 271kcal 464kcal たんぱく質 17.2g 20.5g 脂質 12.2g 12.7g 炭水化物 22.5g 64.4g ナトリウム 731mg 732mg 食塩相当量 1.9g 1.9g エネルギー 658kcal 1237kcal たんぱく質 43.3g 53.2g 脂質 30.8g 32.3g 炭水化物 53.8g 179.5g ナトリウム 2143mg 2146mg 食塩相当量 5.5g 5.5g エネルギー 855kcal 1434kcal たんぱく質 51.0g 60.9g 脂質 37.8g 39.3g 炭水化物 81.6g 207.3g	★ごはん120g 車麩の玉子とじ 菜の花と豆腐の麻婆いため かりフラワーのピーナッツ味噌和え おかず ご飯セット エネルギー 232kcal 425kcal たんぱく質 15.9g 19.2g 脂質 9.1g 9.6g 炭水化物 23.2g 65.1g ナトリウム 829mg 830mg 食塩相当量 2.1g 2.1g エネルギー 634kcal 1213kcal たんぱく質 45.5g 55.4g 脂質 29.3g 30.8g 炭水化物 47.5g 173.2g ナトリウム 2061mg 2064mg 食塩相当量 5.2g 5.2g エネルギー 841kcal 1420kcal たんぱく質 51.6g 61.5g 脂質 36.4g 37.9g 炭水化物 79.4g 205.1g	★ごはん120g ブリ大根 中華野菜 なめこの酢味噌和え  おかず ご飯セット エネルギー 235kcal 428kcal たんぱく質 15.9g 19.2g 脂質 10.1g 10.6g 炭水化物 20.1g 62.0g ナトリウム 889mg 890mg 食塩相当量 2.3g 2.3g  おかず ご飯セット エネルギー 659kcal 1238kcal たんぱく質 43.8g 53.7g 脂質 27.8g 29.3g 炭水化物 61.1g 186.8g ナトリウム 2274mg 2277mg 食塩相当量 5.8g 5.8g エネルギー 857kcal 1436kcal たんぱく質 50.7g 60.6g 脂質 34.8g 36.3g 炭水化物 90.0g 215.7g	★ごはん120g 鶏肉の梅照焼 ミックスマカロニソテー 里芋と人参の味噌煮 大根とひじきの煮物 ボルギー 272kcal 465kcal たんぱく質 16.6g 19.9g 脂質 12.1g 12.6g 炭水化物 222.6g 64.5g ナトリウム 751mg 752mg 食塩相当量 1.9g 1.9g まかず ご飯セット エネルギー 634kcal 1213kcal たんぱく質 42.5g 52.4g 脂質 29.0g 30.5g 炭水化物 50.7g 176.4g ナトリウム 2105mg 2108mg 食塩相当量 5.4g 5.4g エネルギー 831kcal 1410kcal たんぱく質 36.0g 37.5g 脱水化物 78.5g 204.2g
食 合計 合計(間	★ごはん120g いかと野菜の煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め 南瓜とツナのサラダ  おかず ご飯セット エネルギー 225kcal 418kcal たんぱく質 17.3g 20.6g 脂質 8.3g 8.8g 炭水化物 20.4g 62.3g ナトリウム 920mg 921mg 食塩相当量 2.3g 2.3g  ホかず ご飯セット エネルギー 658kcal 1237kcal たんぱく質 44.2g 54.1g 脂質 28.3g 29.8g 炭水化物 54.7g 180.4g ナトリウム 2247mg 2250mg 食塩相当量 5.7g 5.7g エネルギー 859kcal 1438kcal たんぱく質 51.6g 61.5g 脂質 35.3g 36.8g 炭水化物 83.6g 209.3g ナトリウム 2324mg 2327mg	★ごはん120g 白身の竜田揚げ 塩枝豆 野菜の酒粕煮込み ゴボウのごま味噌和え ************************************	★ごはん120g 車麩の玉子とじ 菜の花と豆腐の麻婆いため かりフラワーのピーナッツ味噌和え おかず ご飯セット エネルギー 232kcal 425kcal たんぱく質 15.9g 19.2g 脂質 9.1g 9.6g 炭水化物 23.2g 65.1g ナトリウム 829mg 830mg 食塩相当量 2.1g 2.1g エネルギー 634kcal 1213kcal たんぱく質 45.5g 55.4g 脂質 29.3g 30.8g 炭水化物 47.5g 173.2g ナトリウム 2061mg 2064mg 食塩相当量 5.2g 5.2g エネルギー 841kcal 1420kcal たんぱく質 51.6g 61.5g 脂質 36.4g 37.9g 炭水化物 79.4g 205.1g ナトリウム 2135mg 2138mg	★ごはん120g ブリ大根 中華野菜 なめこの酢味噌和え おかず ご飯セット エネルギー 235kcal 428kcal たんぱく質 15.9g 19.2g 脂質 10.1g 10.6g 炭水化物 20.1g 62.0g ナトリウム 889mg 890mg 食塩相当量 2.3g 2.3g おかず ご飯セット エネルギー 659kcal 1238kcal たんぱく質 43.8g 53.7g 脂質 27.8g 29.3g 炭水化物 61.1g 186.8g ナトリウム 2274mg 2277mg 食塩相当量 5.8g 5.8g エネルギー 857kcal 1436kcal たんぱく質 50.7g 60.6g 脂質 34.8g 36.3g 大んぱく質 50.7g 60.6g 脂質 34.8g 36.3g 大んぱく質 34.8g 36.3g 大んぱく質 50.7g 60.6g 脂質 34.8g 36.3g 大んぱく質 34.8g 36.3g 大んぱく質 50.7g 60.6g 脂質 34.8g 36.3g 大んぱく質 34.8g 36.3g 大んぱく質 50.7g 60.6g	★ごはん120g 鶏肉の梅照焼 ミックスマカロニソテー 里芋と人参の味噌煮 大根とひじきの煮物 ボルギー 272kcal 465kcal たんぱく質 16.6g 19.9g 脂質 12.1g 12.6g 炭水化物 222.6g 64.5g ナトリウム 751mg 752mg 食塩相当量 1.9g 1.9g まかず ご飯セット エネルギー 634kcal 1213kcal たんぱく質 42.5g 52.4g 脂質 29.0g 30.5g 炭水化物 50.7g 176.4g ナトリウム 2105mg 2108mg 食塩相当量 5.4g 5.4g エネルギー 831kcal 1410kcal たんぱく質 36.0g 37.5g 炭水化物 78.5g 204.2g ナトリウム 2181mg 2184mg
食 合計 合計(間	★ごはん120g いかと野菜の煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め 南瓜とツナのサラダ  おかず ご飯セット エネルギー 225kcal 418kcal たんぱく質 17.3g 20.6g 脂質 8.3g 8.8g 炭水化物 20.4g 62.3g ナトリウム 920mg 921mg 食塩相当量 2.3g 2.3g  ホかず ご飯セット エネルギー 658kcal 1237kcal たんぱく質 44.2g 54.1g 脂質 28.3g 29.8g 炭水化物 54.7g 180.4g ナトリウム 2247mg 2250mg 食塩相当量 5.7g 5.7g エネルギー 859kcal 1438kcal たんぱく質 51.6g 61.5g 脂質 35.3g 36.8g 炭水化物 83.6g 209.3g ナトリウム 2324mg 2327mg	★ごはん120g 白身の竜田揚げ 塩枝豆 野菜の酒粕煮込み ゴボウのごま味噌和え ************************************	★ごはん120g 車麩の玉子とじ 菜の花と豆腐の麻婆いため かりフラワーのピーナッツ味噌和え おかず ご飯セット エネルギー 232kcal 425kcal たんぱく質 15.9g 19.2g 脂質 9.1g 9.6g 炭水化物 23.2g 65.1g ナトリウム 829mg 830mg 食塩相当量 2.1g 2.1g エネルギー 634kcal 1213kcal たんぱく質 45.5g 55.4g 脂質 29.3g 30.8g 炭水化物 47.5g 173.2g ナトリウム 2061mg 2064mg 食塩相当量 5.2g 5.2g エネルギー 841kcal 1420kcal たんぱく質 51.6g 61.5g 脂質 36.4g 37.9g 炭水化物 79.4g 205.1g ナトリウム 2135mg 2138mg	★ごはん120g ブリ大根 中華野菜 なめこの酢味噌和え おかず ご飯セット エネルギー 235kcal 428kcal たんぱく質 15.9g 19.2g 脂質 10.1g 10.6g 炭水化物 20.1g 62.0g ナトリウム 889mg 890mg 食塩相当量 2.3g 2.3g おかず ご飯セット エネルギー 659kcal 1238kcal たんぱく質 43.8g 53.7g 脂質 27.8g 29.3g 炭水化物 61.1g 186.8g ナトリウム 2274mg 2277mg 食塩相当量 5.8g 5.8g エネルギー 857kcal 1436kcal たんぱく質 50.7g 60.6g 脂質 34.8g 36.3g 大んぱく質 50.7g 60.6g 脂質 34.8g 36.3g 大んぱく質 50.7g 60.6g 脂質 34.8g 36.3g 大んぱく質 30.0g 215.7g ナトリウム 2348mg 2351mg	★ごはん120g 鶏肉の梅照焼 ミックスマカロニソテー 里芋と人参の味噌煮 大根とひじきの煮物 ボルギー 272kcal 465kcal たんぱく質 16.6g 19.9g 脂質 12.1g 12.6g 炭水化物 222.6g 64.5g ナトリウム 751mg 752mg 食塩相当量 1.9g 1.9g まかず ご飯セット エネルギー 634kcal 1213kcal たんぱく質 42.5g 52.4g 脂質 29.0g 30.5g 炭水化物 50.7g 176.4g ナトリウム 2105mg 2108mg 食塩相当量 5.4g 5.4g エネルギー 831kcal 1410kcal たんぱく質 36.0g 37.5g 脱水化物 78.5g 204.2g

※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。

次向のはアルドのなので失反しよで小成体に入れて休日へたです。

※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30日(火)までにご連絡下さい。 6月10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

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<u>注意!</u>)



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調整食)

## 週間献立表

### 生活協同組合おおさかパルコープ

	5月29日(月)	5月30日(火)	5月31日(水)	6月1日(木)	6月2日(金)
					1 2 1
	★ごはん150g	★ごはん150g 内国療者	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g 京野豆麻インギン孝
	チキンボールのあんからめ	肉豆腐煮	鶏肉と大豆の生姜煮	青菜の玉子あんかけ	高野豆腐インゲン煮
	高野豆腐の煮物	青菜の玉子炒め	春菊のなめこ和え		豚肉となめこのカレー炒め
		大根の酢漬け	白菜の煮びたし		青菜のおかかマヨネーズ和え
	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	★味噌汁(小松菜・切干)	★味噌汁(若芽・キャベツ)	マヨネーズ(小袋)	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)
朝				★味噌汁(巻麩・揚げ)	
食	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
	k		エネルギー 182kcal 439kcal	{	エネルギー 164kcal 418kcal
		たんぱく質 10.8g 16.0g			たんぱく質 10.4g 15.5g
	脂質 10.2g 11.5g	脂質 8.5g 9.3g	脂質 8.6g 9.4g		脂質 9.5g 10.1g
		炭水化物 10.5g 65.7g	炭水化物 11.8g 66.8g	炭水化物 14.1g 69.4g	炭水化物 10.3g 64.8g
			ナトリウム 519mg 794mg	ナトリウム 573mg 800mg	ナトリウム 656mg 803mg
	食塩相当量 1.6g 2.1g	食塩相当量 1.3g 1.9g	食塩相当量 1.3g 2.0g		食塩相当量 1.7g 2.0g
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	ホッケの幽庵焼	チキンカレーのルー	鮭のちゃんちゃ焼き	手作りハンバーグ	ホッケの磯辺焼
	人参のきんぴら	菜の花のツナ炒め	五色煮	特製デミグラスソース	ブロッコリー
	野菜入りトマトビーンズ	れんこんの梅和え	ハムの和風サラダ	人参グラッセ	バンバンジーサラダ
	鶏ミンチと小松菜の煮物	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	★すまし汁(椎茸・豆腐)	ブロッコリーの明太子煮	きんぴら
	★味噌汁(豆腐・巻麩)			じゃが芋のごま風味サラダ	★味噌汁(揚げ・なめこ)
				★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	
昼					
食	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
		エネルギー 226kcal 480kcal	エネルギー 238kcal 493kcal		エネルギー 198kcal 473kcal
	たんぱく質 16.5g 22.2g		たんぱく質 16.2g 21.5g		たんぱく質 15.5g 21.8g
	脂質 10.2g 11.3g	たんぱく質 15.3g 20.4g 脂質 10.1g 10.7g	たんぱく質 16.2g 21.5g 脂質 11.3g 12.2g		脂質 7.4g 9.9g
	炭水化物 14.3g 69.3g	炭水化物 20.8g 75.3g	炭水化物 16.5g 70.8g		炭水化物 17.8g 72.3g
					ナトリウム 698mg 924mg
			食塩相当量 2.3g 2.7g		食塩相当量 1.8g 2.4g
		◎牛乳180g	②牛乳180g		○牛乳180g
間食		◎グレープフルーツ200g	◎りんご150g	◎バナナ90g	◎グレープフルーツ200g
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	いかと野菜の煮物	白身の竜田揚げ	車麩の玉子とじ	ブリ大根	鶏肉の梅照焼
		塩枝豆	菜の花と豆腐の麻婆いため	中華野菜	ミックスマカロニソテー
		,			~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~ ~
	南瓜とツナのサラダ	野菜の酒粕煮込み	カリノフリーひ)ヒーナッツは木川岩 不口 ス	なめこの酢味噌和え	法蓮草としめじのおひたし
		野菜の酒粕煮込み ゴボウのごま味噌和え	カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(しめじ・切干)	なめこの酢味噌和え ★味噌汁(若芽・豆腐)	法蓮草としめじのおひたし 大根とひじきの者物
		ゴボウのごま味噌和え	★味噌汁(しめじ・切干)	なめこの酢味噌和え ★味噌汁(若芽・豆腐)	大根とひじきの煮物
タ 。		ゴボウのごま味噌和え			大根とひじきの煮物
夕食	★味噌汁(ひじき・キャベツ) 	ゴボウのごま味噌和え ★味噌汁(豆腐・なめこ) 	★味噌汁(しめじ・切干)	★味噌汁(若芽・豆腐) 	大根とひじきの煮物 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)
夕食	★味噌汁 (ひじき・キャベツ)  おかずのみ ご飯汁物セット	ゴボウのごま味噌和え ★味噌汁 (豆腐・なめこ) おかずのみ ご飯汁物セット	★味噌汁(しめじ・切干) おかずのみ ご飯汁物セット	★味噌汁(若芽・豆腐) おかずのみ ご飯汁物セット	大根とひじきの煮物 ★味噌汁(巻麩・キャベツ) おかずのみ ご飯汁物セット
夕食	★味噌汁(ひじき・キャベツ)    おかずのみ ご飯汁物セット   エネルギー   225kcal   482kcal	ゴボウのごま味噌和え ★味噌汁(豆腐・なめこ) ************************************	★味噌汁(しめじ・切干)    おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 232kcal 489kcal	★味噌汁(若芽・豆腐)    おかずのみ ご飯汁物セット   エネルギー   235kcal   495kcal	大根とひじきの煮物 ★味噌汁(巻麩・キャベツ) おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 232kcal 496kcal
夕食	★味噌汁(ひじき・キャベツ)    おかずのみ ご飯汁物セット   エネルギー   225kcal   482kcal   たんぱく質   17.3g   22.4g	ゴボウのごま味噌和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)	★味噌汁(しめじ・切干)    おかずのみ ご飯汁物セット   エネルギー   232kcal   489kcal   たんぱく質   15.9g   21.1g	★味噌汁(若芽・豆腐)    おかずのみ ご飯汁物セット   エネルギー   235kcal   495kcal   たんぱく質   15.9g   21.4g	大根とひじきの煮物 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)  おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 232kcal 496kcal たんぱく質 17.1g 22.8g
夕食	★味噌汁(ひじき・キャベツ)    おかずのみ ご飯汁物セット   エネルギー   225kcal   482kcal   たんぱく質   17.3g   22.4g   脂質   8.3g   9.1g	ゴボウのごま味噌和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)	★味噌汁(しめじ・切干)    おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 232kcal 489kcal たんぱく質 15.9g 21.1g 脂質 9.1g 9.9g	★味噌汁(若芽・豆腐)    おかずのみ ご飯汁物セット   エネルギー   235kcal   495kcal     たんぱく質   15.9g   21.4g     脂質   10.1g   11.2g	大根とひじきの煮物 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)    おかずのみ ご飯汁物セット   エネルギー   232kcal   496kcal   たんぱく質   17.1g   22.8g   11.9g   12.8g
夕食	★味噌汁(ひじき・キャベツ)    おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 225kcal 482kcal たんぱく質 17.3g 22.4g 脂質 8.3g 9.1g 炭水化物 20.4g 75.4g	ゴボウのごま味噌和え ★味噌汁(豆腐・なめこ) おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 271kcal 531kcal たんぱく質 17.2g 22.8g 脂質 12.2g 13.3g 炭水化物 22.5g 77.3g	★味噌汁(しめじ・切干)    おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 232kcal 489kcal たんぱく質 15.9g 21.1g 脂質 9.1g 9.9g 炭水化物 23.2g 78.3g	★味噌汁(若芽・豆腐)    おかずのみ ご飯汁物セット   エネルギー   235kcal   495kcal     たんぱく質   15.9g   21.4g     脂質   10.1g   11.2g     炭水化物   20.1g   74.6g	大根とひじきの煮物 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)    おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー   232kcal   496kcal   たんぱく質   17.1g   22.8g   脂質   11.9g   12.8g   炭水化物   13.3g   69.4g
夕食	★味噌汁(ひじき・キャベツ)    おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 225kcal 482kcal たんぱく質 17.3g 22.4g 脂質 8.3g 9.1g 炭水化物 20.4g 75.4g ナトリウム 920mg 1153mg	ゴボウのごま味噌和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)  ***********************************	★味噌汁(しめじ・切干)    おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 232kcal 489kcal たんぱく質 15.9g 21.1g 脂質 9.1g 9.9g 炭水化物 23.2g 78.3g ナトリウム 829mg 1057mg	★味噌汁(若芽・豆腐)    おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 235kcal 495kcal たんぱく質 15.9g 21.4g 脂質 10.1g 11.2g 炭水化物 20.1g 74.6g ナトリウム 889mg 1163mg	大根とひじきの煮物 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)    おかずのみ ご飯汁物セット   エネルギー   232kcal   496kcal     たんぱく質   17.1g   22.8g     脂質   11.9g   12.8g     炭水化物   13.3g   69.4g     ナトリウム   832mg   1060mg
夕食	★味噌汁(ひじき・キャベツ)    おかずのみ ご飯汁物セット   エネルギー   225kcal   482kcal     たんぱく質   17.3g   22.4g     脂質   8.3g   9.1g     炭水化物   20.4g   75.4g     ナトリウム   920mg   1153mg     食塩相当量   2.3g   2.9g	ゴボウのごま味噌和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)  ***********************************	★味噌汁(しめじ・切干)    おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 232kcal 489kcal たんぱく質 15.9g 21.1g 脂質 9.1g 9.9g 炭水化物 23.2g 78.3g ナトリウム 829mg 1057mg 食塩相当量 2.1g 2.7g	★味噌汁(若芽・豆腐)    おかずのみ ご飯汁物セット   エネルギー   235kcal   495kcal     たんぱく質   15.9g   21.4g     脂質   10.1g   11.2g     炭水化物   20.1g   74.6g     ナトリウム   889mg   1163mg     食塩相当量   2.3g   3.0g	大根とひじきの煮物 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)  おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 232kcal 496kcal たんぱく質 17.1g 22.8g 脂質 11.9g 12.8g 炭水化物 13.3g 69.4g ナトリウム 832mg 1060mg 食塩相当量 2.1g 2.7g
夕食	★味噌汁(ひじき・キャベツ)    おかずのみ ご飯汁物セット   エネルギー   225kcal   482kcal     たんぱく質   17.3g   22.4g     脂質	ゴボウのごま味噌和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)    おかずのみ   ご飯汁物セット エネルギー   271kcal   531kcal たんぱく質   17.2g   22.8g 脂質   12.2g   13.3g 炭水化物   22.5g   77.3g ナトリウム   731mg   957mg 食塩相当量   1.9g   2.4g	★味噌汁(しめじ・切干)    おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 232kcal 489kcal たんぱく質 15.9g 21.1g 脂質 9.1g 9.9g 炭水化物 23.2g 78.3g ナトリウム 829mg 1057mg 食塩相当量 2.1g 2.7g   おかずのみ ご飯汁物セット	★味噌汁(若芽・豆腐)    おかずのみ ご飯汁物セット   エネルギー   235kcal   495kcal     たんぱく質   15.9g   21.4g     脂質	大根とひじきの煮物 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)  おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 232kcal 496kcal たんぱく質 17.1g 22.8g 脂質 11.9g 12.8g 炭水化物 13.3g 69.4g ナトリウム 832mg 1060mg 食塩相当量 2.1g 2.7g おかずのみ ご飯汁物セット
夕食	★味噌汁(ひじき・キャベツ)    おかずのみ   ご飯汁物セット   エネルギー   225kcal   482kcal     たんぱく質   17.3g   22.4g     脂質	ゴボウのごま味噌和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)    おかずのみ   ご飯汁物セット エネルギー   271kcal   531kcal   531kcal   531kcal   531kcal   531kcal   540kcal   531kcal   540kcal   531kcal   531kcal	★味噌汁(しめじ・切干)  おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 232kcal 489kcal たんぱく質 15.9g 21.1g 脂質 9.1g 9.9g 炭水化物 23.2g 78.3g ナトリウム 829mg 1057mg 食塩相当量 2.1g 2.7g おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 652kcal 1421kcal	★味噌汁(若芽・豆腐)    おかずのみ ご飯汁物セット   エネルギー   235kcal   495kcal     たんぱく質   15.9g   21.4g     脂質   10.1g   11.2g     炭水化物   20.1g   74.6g     ナトリウム   889mg   1163mg     食塩相当量   2.3g   3.0g     おかずのみ ご飯汁物セット   エネルギー   659kcal   1461kcal	大根とひじきの煮物 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)  おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 232kcal 496kcal たんぱく質 17.1g 22.8g 脂質 11.9g 12.8g 炭水化物 13.3g 69.4g ナトリウム 832mg 1060mg 食塩相当量 2.1g 2.7g おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 594kcal 1387kcal
食 ·	★味噌汁(ひじき・キャベツ)  おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 225kcal 482kcal たんぱく質 17.3g 22.4g 脂質 8.3g 9.1g 炭水化物 20.4g 75.4g ナトリウム 920mg 1153mg 食塩相当量 2.3g 2.9g おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 637kcal 1418kcal たんぱく質 46.0g 62.3g	ゴボウのごま味噌和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)    おかずのみ   ご飯汁物セット エネルギー   271kcal   531kcal   たんぱく質   17.2g   22.8g   脂質   12.2g   13.3g   炭水化物   22.5g   77.3g   ナトリウム   731mg   957mg   食塩相当量   1.9g   2.4g     おかずのみ   ご飯汁物セット エネルギー   658kcal   1430kcal   たんぱく質   43.3g   59.2g	★味噌汁(しめじ・切干)  おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 232kcal 489kcal たんぱく質 15.9g 21.1g 脂質 9.1g 9.9g 炭水化物 23.2g 78.3g ナトリウム 829mg 1057mg 食塩相当量 2.1g 2.7g おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 652kcal 1421kcal たんぱく質 46.3g 62.0g	★味噌汁(若芽・豆腐)  おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 235kcal 495kcal たんぱく質 15.9g 21.4g 脂質 10.1g 11.2g 炭水化物 20.1g 74.6g ナトリウム 889mg 1163mg 食塩相当量 2.3g 3.0g  おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 659kcal 1461kcal たんぱく質 43.8g 61.4g	大根とひじきの煮物 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)    おかずのみ ご飯汁物セット   エネルギー   232kcal   496kcal     たんぱく質   17.1g   22.8g     脂質   11.9g   12.8g     炭水化物   13.3g   69.4g     ナトリウム   832mg   1060mg     食塩相当量   2.1g   2.7g     おかずのみ ご飯汁物セット   エネルギー   594kcal   1387kcal     たんぱく質   43.0g   60.1g
<b>食</b> 合	★味噌汁(ひじき・キャベツ)  おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 225kcal 482kcal たんぱく質 17.3g 22.4g 脂質 8.3g 9.1g 炭水化物 20.4g 75.4g ナトリウム 920mg 1153mg 食塩相当量 2.3g 2.9g おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 637kcal 1418kcal たんぱく質 46.0g 62.3g 脂質 28.7g 31.9g	ゴボウのごま味噌和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)    おかずのみ   ご飯汁物セット エネルギー   271kcal   531kcal   たんぱく質   17.2g   22.8g   脂質   12.2g   13.3g   炭水化物   22.5g   77.3g   ナトリウム   731mg   957mg   食塩相当量   1.9g   2.4g     おかずのみ   ご飯汁物セット エネルギー   658kcal   1430kcal   たんぱく質   43.3g   59.2g   脂質   30.8g   33.3g	★味噌汁(しめじ・切干)  おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 232kcal 489kcal たんぱく質 15.9g 21.1g 脂質 9.1g 9.9g 炭水化物 23.2g 78.3g ナトリウム 829mg 1057mg 食塩相当量 2.1g 2.7g  おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 652kcal 1421kcal たんぱく質 46.3g 62.0g 脂質 29.0g 31.5g	★味噌汁(若芽・豆腐)  おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 235kcal 495kcal たんぱく質 15.9g 21.4g 脂質 10.1g 11.2g 炭水化物 20.1g 74.6g ナトリウム 889mg 1163mg 食塩相当量 2.3g 3.0g  おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 659kcal 1461kcal たんぱく質 43.8g 61.4g 脂質 27.8g 32.8g	大根とひじきの煮物 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)  おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 232kcal 496kcal たんぱく質 17.1g 22.8g 脂質 11.9g 12.8g 炭水化物 13.3g 69.4g ナトリウム 832mg 1060mg 食塩相当量 2.1g 2.7g おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 594kcal 1387kcal たんぱく質 43.0g 60.1g 脂質 28.8g 32.8g
<b>食</b> 合	★味噌汁(ひじき・キャベツ)  おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 225kcal 482kcal たんぱく質 17.3g 22.4g 脂質 8.3g 9.1g 炭水化物 20.4g 75.4g ナトリウム 920mg 1153mg 食塩相当量 2.3g 2.9g おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 637kcal 1418kcal たんぱく質 46.0g 62.3g 脂質 28.7g 31.9g 炭水化物 46.3g 210.9g	ゴボウのごま味噌和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)    おかずのみ   ご飯汁物セット エネルギー   271kcal   531kcal   たんぱく質   17.2g   22.8g   脂質   12.2g   13.3g   炭水化物   22.5g   77.3g   ナトリウム   731mg   957mg   食塩相当量   1.9g   2.4g     おかずのみ   ご飯汁物セット エネルギー   658kcal   1430kcal   たんぱく質   43.3g   59.2g   脂質   30.8g   33.3g   炭水化物   53.8g   218.3g	★味噌汁(しめじ・切干)    おかずのみ ご飯汁物セット   エネルギー   232kcal   489kcal     たんぱく質   15.9g   21.1g     脂質   9.1g   9.9g     炭水化物   23.2g   78.3g     ナトリウム   829mg   1057mg     食塩相当量   2.1g   2.7g     おかずのみ ご飯汁物セット   エネルギー   652kcal   1421kcal     たんぱく質   46.3g   62.0g     脂質   29.0g   31.5g     炭水化物   51.5g   215.9g	★味噌汁(若芽・豆腐)  おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 235kcal 495kcal たんぱく質 15.9g 21.4g 脂質 10.1g 11.2g 炭水化物 20.1g 74.6g ナトリウム 889mg 1163mg 食塩相当量 2.3g 3.0g  おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 659kcal 1461kcal たんぱく質 43.8g 61.4g 脂質 27.8g 32.8g 炭水化物 61.1g 225.1g	大根とひじきの煮物 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)  おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 232kcal 496kcal たんぱく質 17.1g 22.8g 脂質 11.9g 12.8g 炭水化物 13.3g 69.4g ナトリウム 832mg 1060mg 食塩相当量 2.1g 2.7g おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 594kcal 1387kcal たんぱく質 43.0g 60.1g 脂質 28.8g 32.8g 炭水化物 41.4g 206.5g
<b>食</b> 合	★味噌汁(ひじき・キャベツ)  おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 225kcal 482kcal たんぱく質 17.3g 22.4g 脂質 8.3g 9.1g 炭水化物 20.4g 75.4g ナトリウム 920mg 1153mg 食塩相当量 2.3g 2.9g おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 637kcal 1418kcal たんぱく質 46.0g 62.3g 脂質 28.7g 31.9g 炭水化物 46.3g 210.9g ナトリウム 2251mg 2885mg	ゴボウのごま味噌和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)    おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 271kcal 531kcal たんぱく質 17.2g 22.8g 脂質 12.2g 13.3g 炭水化物 22.5g 77.3g ナトリウム 731mg 957mg 食塩相当量 1.9g 2.4g   おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 658kcal 1430kcal たんぱく質 43.3g 59.2g 脂質 30.8g 33.3g 炭水化物 53.8g 218.3g ナトリウム 2143mg 2746mg	★味噌汁(しめじ・切干)  おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 232kcal 489kcal たんぱく質 15.9g 21.1g 脂質 9.1g 9.9g 炭水化物 23.2g 78.3g ナトリウム 829mg 1057mg 食塩相当量 2.1g 2.7g おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 652kcal 1421kcal たんぱく質 46.3g 62.0g 脂質 29.0g 31.5g 炭水化物 51.5g 215.9g ナトリウム 2256mg 2906mg	★味噌汁(若芽・豆腐)  おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 235kcal 495kcal たんぱく質 15.9g 21.4g 脂質 10.1g 11.2g 炭水化物 20.1g 74.6g ナトリウム 889mg 1163mg 食塩相当量 2.3g 3.0g  おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 659kcal 1461kcal たんぱく質 43.8g 61.4g 脂質 27.8g 32.8g 炭水化物 61.1g 225.1g ナトリウム 2274mg 2950mg	大根とひじきの煮物 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)  おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 232kcal 496kcal たんぱく質 17.1g 22.8g 脂質 11.9g 12.8g 炭水化物 13.3g 69.4g ナトリウム 832mg 1060mg 食塩相当量 2.1g 2.7g おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 594kcal 1387kcal たんぱく質 43.0g 60.1g 脂質 28.8g 32.8g 炭水化物 41.4g 206.5g ナトリウム 2186mg 2787mg
食合計	★味噌汁(ひじき・キャベツ)  おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 225kcal 482kcal たんぱく質 17.3g 22.4g 脂質 8.3g 9.1g 炭水化物 20.4g 75.4g ナトリウム 920mg 1153mg 食塩相当量 2.3g 2.9g おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 637kcal 1418kcal たんぱく質 46.0g 62.3g 脂質 28.7g 31.9g 炭水化物 46.3g 210.9g ナトリウム 2251mg 2885mg 食塩相当量 5.7g 7.3g	ゴボウのごま味噌和え ★味噌汁(豆腐・なめこ) おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 271kcal 531kcal たんぱく質 17.2g 22.8g 脂質 12.2g 13.3g 炭水化物 22.5g 77.3g ナトリウム 731mg 957mg 食塩相当量 1.9g 2.4g おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 658kcal 1430kcal たんぱく質 43.3g 59.2g 脂質 30.8g 33.3g 炭水化物 53.8g 218.3g ナトリウム 2143mg 2746mg 食塩相当量 5.5g 7.0g	★味噌汁(しめじ・切干)  おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 232kcal 489kcal たんぱく質 15.9g 21.1g 脂質 9.1g 9.9g 炭水化物 23.2g 78.3g ナトリウム 829mg 1057mg 食塩相当量 2.1g 2.7g  おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 652kcal 1421kcal たんぱく質 46.3g 62.0g 脂質 29.0g 31.5g 炭水化物 51.5g 215.9g ナトリウム 2256mg 2906mg 食塩相当量 5.7g 7.4g	★味噌汁(若芽・豆腐)  おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 235kcal 495kcal たんぱく質 15.9g 21.4g 脂質 10.1g 11.2g 炭水化物 20.1g 74.6g ナトリウム 889mg 1163mg 食塩相当量 2.3g 3.0g  おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 659kcal 1461kcal たんぱく質 43.8g 61.4g 脂質 27.8g 32.8g 炭水化物 61.1g 225.1g ナトリウム 2274mg 2950mg 食塩相当量 5.8g 7.5g	大根とひじきの煮物 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)  おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 232kcal 496kcal たんぱく質 17.1g 22.8g 脂質 11.9g 12.8g 炭水化物 13.3g 69.4g ナトリウム 832mg 1060mg 食塩相当量 2.1g 2.7g おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 594kcal 1387kcal たんぱく質 43.0g 60.1g 脂質 28.8g 32.8g 炭水化物 41.4g 206.5g ナトリウム 2186mg 2787mg 食塩相当量 5.6g 7.1g
食合計合	★味噌汁(ひじき・キャベツ)  おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 225kcal 482kcal たんぱく質 17.3g 22.4g 脂質 8.3g 9.1g 炭水化物 20.4g 75.4g ナトリウム 920mg 1153mg 食塩相当量 2.3g 2.9g おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 637kcal 1418kcal たんぱく質 46.0g 62.3g 脂質 28.7g 31.9g 炭水化物 46.3g 210.9g ナトリウム 2251mg 2885mg 食塩相当量 5.7g 7.3g エネルギー 838kcal 1619kcal	ゴボウのごま味噌和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)  ***********************************	★味噌汁(しめじ・切干)  おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 232kcal 489kcal たんぱく質 15.9g 21.1g 脂質 9.1g 9.9g 炭水化物 23.2g 78.3g ナトリウム 829mg 1057mg 食塩相当量 2.1g 2.7g おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 652kcal 1421kcal たんぱく質 46.3g 62.0g 脂質 29.0g 31.5g 炭水化物 51.5g 215.9g ナトリウム 2256mg 2906mg 食塩相当量 5.7g 7.4g エネルギー 859kcal 1628kcal	★味噌汁(若芽・豆腐)  おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 235kcal 495kcal たんぱく質 15.9g 21.4g 脂質 10.1g 11.2g 炭水化物 20.1g 74.6g ナトリウム 889mg 1163mg 食塩相当量 2.3g 3.0g  おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 659kcal 1461kcal たんぱく質 43.8g 61.4g 脂質 27.8g 32.8g 炭水化物 61.1g 225.1g ナトリウム 2274mg 2950mg 食塩相当量 5.8g 7.5g  エネルギー 857kcal 1659kcal	大根とひじきの煮物 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)  おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 232kcal 496kcal たんぱく質 17.1g 22.8g 脂質 11.9g 12.8g 炭水化物 13.3g 69.4g ナトリウム 832mg 1060mg 食塩相当量 2.1g 2.7g おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 594kcal 1387kcal たんぱく質 43.0g 60.1g 脂質 28.8g 32.8g 炭水化物 41.4g 206.5g ナトリウム 2186mg 2787mg 食塩相当量 5.6g 7.1g エネルギー 791kcal 1584kcal
食合計合計	★味噌汁(ひじき・キャベツ)  おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 225kcal 482kcal たんぱく質 17.3g 22.4g 脂質 8.3g 9.1g 炭水化物 20.4g 75.4g ナトリウム 920mg 1153mg 食塩相当量 2.3g 2.9g おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 637kcal 1418kcal たんぱく質 46.0g 62.3g 脂質 28.7g 31.9g 炭水化物 46.3g 210.9g ナトリウム 2251mg 2885mg 食塩相当量 5.7g 7.3g エネルギー 838kcal 1619kcal たんぱく質 53.4g 69.7g	ゴボウのごま味噌和え ★味噌汁(豆腐・なめこ) おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 271kcal 531kcal たんぱく質 17.2g 22.8g 脂質 12.2g 13.3g 炭水化物 22.5g 77.3g ナトリウム 731mg 957mg 食塩相当量 1.9g 2.4g おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 658kcal 1430kcal たんぱく質 43.3g 59.2g 脂質 30.8g 33.3g 炭水化物 53.8g 218.3g ナトリウム 2143mg 2746mg 食塩相当量 5.5g 7.0g エネルギー 855kcal 1627kcal たんぱく質 51.0g 66.9g	★味噌汁(しめじ・切干)  おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 232kcal 489kcal たんぱく質 15.9g 21.1g 脂質 9.1g 9.9g 炭水化物 23.2g 78.3g ナトリウム 829mg 1057mg 食塩相当量 2.1g 2.7g  おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 652kcal 1421kcal たんぱく質 46.3g 62.0g 脂質 29.0g 31.5g 炭水化物 51.5g 215.9g ナトリウム 2256mg 2906mg 食塩相当量 5.7g 7.4g  エネルギー 859kcal 1628kcal たんぱく質 52.4g 68.1g	★味噌汁(若芽・豆腐)  おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 235kcal 495kcal たんぱく質 15.9g 21.4g 脂質 10.1g 11.2g 炭水化物 20.1g 74.6g ナトリウム 889mg 1163mg 食塩相当量 2.3g 3.0g  おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 659kcal 1461kcal たんぱく質 43.8g 61.4g 脂質 27.8g 32.8g 炭水化物 61.1g 225.1g ナトリウム 2274mg 2950mg 食塩相当量 5.8g 7.5g  エネルギー 857kcal 1659kcal たんぱく質 50.7g 68.3g	大根とひじきの煮物 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)  おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 232kcal 496kcal たんぱく質 17.1g 22.8g 脂質 11.9g 12.8g 炭水化物 13.3g 69.4g ナトリウム 832mg 1060mg 食塩相当量 2.1g 2.7g おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 594kcal 1387kcal たんぱく質 43.0g 60.1g 脂質 28.8g 32.8g 炭水化物 41.4g 206.5g ナトリウム 2186mg 2787mg 食塩相当量 5.6g 7.1g エネルギー 791kcal 1584kcal たんぱく質 50.7g 67.8g
食合計合計(間	★味噌汁(ひじき・キャベツ)  おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 225kcal 482kcal たんぱく質 17.3g 22.4g 脂質 8.3g 9.1g 炭水化物 20.4g 75.4g ナトリウム 920mg 1153mg 食塩相当量 2.3g 2.9g おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 637kcal 1418kcal たんぱく質 46.0g 62.3g 脂質 28.7g 31.9g 炭水化物 46.3g 210.9g ナトリウム 2251mg 2885mg 食塩相当量 5.7g 7.3g エネルギー 838kcal 1619kcal たんぱく質 53.4g 69.7g 脂質 35.7g 38.9g	ゴボウのごま味噌和え ★味噌汁(豆腐・なめこ) おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 271kcal 531kcal たんぱく質 17.2g 22.8g 脂質 12.2g 13.3g 炭水化物 22.5g 77.3g ナトリウム 731mg 957mg 食塩相当量 1.9g 2.4g おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 658kcal 1430kcal たんぱく質 43.3g 59.2g 脂質 30.8g 33.3g 炭水化物 53.8g 218.3g ナトリウム 2143mg 2746mg 食塩相当量 5.5g 7.0g エネルギー 855kcal 1627kcal たんぱく質 51.0g 66.9g 脂質 37.8g 40.3g	★味噌汁(しめじ・切干)  おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 232kcal 489kcal たんぱく質 15.9g 21.1g 脂質 9.1g 9.9g 炭水化物 23.2g 78.3g ナトリウム 829mg 1057mg 食塩相当量 2.1g 2.7g  おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 652kcal 1421kcal たんぱく質 46.3g 62.0g 脂質 29.0g 31.5g 炭水化物 51.5g 215.9g ナトリウム 2256mg 2906mg 食塩相当量 5.7g 7.4g エネルギー 859kcal 1628kcal たんぱく質 52.4g 68.1g 脂質 36.1g 38.6g	★味噌汁(若芽・豆腐)  おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 235kcal 495kcal たんぱく質 15.9g 21.4g 脂質 10.1g 11.2g 炭水化物 20.1g 74.6g ナトリウム 889mg 1163mg 食塩相当量 2.3g 3.0g  おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 659kcal 1461kcal たんぱく質 43.8g 61.4g 脂質 27.8g 32.8g 炭水化物 61.1g 225.1g ナトリウム 2274mg 2950mg 食塩相当量 5.8g 7.5g エネルギー 857kcal 1659kcal たんぱく質 50.7g 68.3g 脂質 34.8g 39.8g	大根とひじきの煮物 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)  おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 232kcal 496kcal たんぱく質 17.1g 22.8g 脂質 11.9g 12.8g 炭水化物 13.3g 69.4g ナトリウム 832mg 1060mg 食塩相当量 2.1g 2.7g  おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 594kcal 1387kcal たんぱく質 43.0g 60.1g 脂質 28.8g 32.8g 炭水化物 41.4g 206.5g ナトリウム 2186mg 2787mg 食塩相当量 5.6g 7.1g エネルギー 791kcal 1584kcal たんぱく質 50.7g 67.8g 脂質 35.8g 39.8g
食合計(間食	★味噌汁(ひじき・キャベツ)  おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 225kcal 482kcal たんぱく質 17.3g 22.4g 脂質 8.3g 9.1g 炭水化物 20.4g 75.4g ナトリウム 920mg 1153mg 食塩相当量 2.3g 2.9g  おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 637kcal 1418kcal たんぱく質 46.0g 62.3g 脂質 28.7g 31.9g 炭水化物 46.3g 210.9g ナトリウム 2251mg 2885mg 食塩相当量 5.7g 7.3g エネルギー 838kcal 1619kcal たんぱく質 53.4g 69.7g 脂質 35.7g 38.9g 炭水化物 75.2g 239.8g	ゴボウのごま味噌和え ★味噌汁(豆腐・なめこ) おかずのみ ご飯汁物がり エネルギー 271kcal 531kcal たんぱく質 17.2g 22.8g 脂質 12.2g 13.3g 炭水化物 22.5g 77.3g ナトリウム 731mg 957mg 食塩相当量 1.9g 2.4g おかずのみ ご飯汁物がり エネルギー 658kcal 1430kcal たんぱく質 43.3g 59.2g 脂質 30.8g 33.3g 炭水化物 53.8g 218.3g ナトリウム 2143mg 2746mg 食塩相当量 5.5g 7.0g エネルギー 855kcal 1627kcal たんぱく質 51.0g 66.9g 脂質 37.8g 40.3g 炭水化物 81.6g 246.1g	★味噌汁(しめじ・切干)  おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 232kcal 489kcal たんぱく質 15.9g 21.1g 脂質 9.1g 9.9g 炭水化物 23.2g 78.3g ナトリウム 829mg 1057mg 食塩相当量 2.1g 2.7g  おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 652kcal 1421kcal たんぱく質 46.3g 62.0g 脂質 29.0g 31.5g 炭水化物 51.5g 215.9g ナトリウム 2256mg 2906mg 食塩相当量 5.7g 7.4g  エネルギー 859kcal 1628kcal たんぱく質 52.4g 68.1g 脂質 36.1g 38.6g 炭水化物 83.4g 247.8g	★味噌汁(若芽・豆腐)  おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 235kcal 495kcal たんぱく質 15.9g 21.4g 脂質 10.1g 11.2g 炭水化物 20.1g 74.6g ナトリウム 889mg 1163mg 食塩相当量 2.3g 3.0g  おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 659kcal 1461kcal たんぱく質 43.8g 61.4g 脂質 27.8g 32.8g 炭水化物 61.1g 225.1g ナトリウム 2274mg 2950mg 食塩相当量 5.8g 7.5g エネルギー 857kcal 1659kcal たんぱく質 50.7g 68.3g 脂質 34.8g 39.8g 炭水化物 90.0g 254.0g	大根とひじきの煮物 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)  おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 232kcal 496kcal たんぱく質 17.1g 22.8g 脂質 11.9g 12.8g 炭水化物 13.3g 69.4g ナトリウム 832mg 1060mg 食塩相当量 2.1g 2.7g おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 594kcal 1387kcal たんぱく質 43.0g 60.1g 脂質 28.8g 32.8g 炭水化物 41.4g 206.5g ナトリウム 2186mg 2787mg 食塩相当量 5.6g 7.1g エネルギー 791kcal 1584kcal たんぱく質 50.7g 67.8g 脂質 35.8g 39.8g 炭水化物 69.2g 234.3g
食合計(間食	★味噌汁(ひじき・キャベツ)  おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 225kcal 482kcal たんぱく質 17.3g 22.4g 脂質 8.3g 9.1g 炭水化物 20.4g 75.4g ナトリウム 920mg 1153mg 食塩相当量 2.3g 2.9g  おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 637kcal 1418kcal たんぱく質 46.0g 62.3g 脂質 28.7g 31.9g 炭水化物 46.3g 210.9g ナトリウム 2251mg 2885mg 食塩相当量 5.7g 7.3g エネルギー 838kcal 1619kcal たんぱく質 53.4g 69.7g 脂質 35.7g 38.9g 炭水化物 75.2g 239.8g ナトリウム 2328mg 2962mg	ゴボウのごま味噌和え ★味噌汁(豆腐・なめこ) おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 271kcal 531kcal たんぱく質 17.2g 22.8g 脂質 12.2g 13.3g 炭水化物 22.5g 77.3g ナトリウム 731mg 957mg 食塩相当量 1.9g 2.4g おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 658kcal 1430kcal たんぱく質 43.3g 59.2g 脂質 30.8g 33.3g 炭水化物 53.8g 218.3g ナトリウム 2143mg 2746mg 食塩相当量 5.5g 7.0g エネルギー 855kcal 1627kcal たんぱく質 51.0g 66.9g 脂質 37.8g 40.3g 炭水化物 81.6g 246.1g ナトリウム 2219mg 2822mg	★味噌汁(しめじ・切干)  おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 232kcal 489kcal たんぱく質 15.9g 21.1g 脂質 9.1g 9.9g 炭水化物 23.2g 78.3g ナトリウム 829mg 1057mg 食塩相当量 2.1g 2.7g  おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 652kcal 1421kcal たんぱく質 46.3g 62.0g 脂質 29.0g 31.5g 炭水化物 51.5g 215.9g ナトリウム 2256mg 2906mg 食塩相当量 5.7g 7.4g エネルギー 859kcal 1628kcal たんぱく質 52.4g 68.1g 脂質 36.1g 38.6g 炭水化物 83.4g 247.8g ナトリウム 2330mg 2980mg	★味噌汁(若芽・豆腐)  おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 235kcal 495kcal たんぱく質 15.9g 21.4g 脂質 10.1g 11.2g 炭水化物 20.1g 74.6g ナトリウム 889mg 1163mg 食塩相当量 2.3g 3.0g  おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 659kcal 1461kcal たんぱく質 43.8g 61.4g 脂質 27.8g 32.8g 炭水化物 61.1g 225.1g ナトリウム 2274mg 2950mg 食塩相当量 5.8g 7.5g エネルギー 857kcal 1659kcal たんぱく質 50.7g 68.3g 脂質 34.8g 39.8g 炭水化物 90.0g 254.0g ナトリウム 2348mg 3024mg	大根とひじきの煮物 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)  おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 232kcal 496kcal たんぱく質 17.1g 22.8g 脂質 11.9g 12.8g 炭水化物 13.3g 69.4g ナトリウム 832mg 1060mg 食塩相当量 2.1g 2.7g おかずのみ ご飯汁物セット エネルギー 594kcal 1387kcal たんぱく質 43.0g 60.1g 脂質 28.8g 32.8g 炭水化物 41.4g 206.5g ナトリウム 2186mg 2787mg 食塩相当量 5.6g 7.1g エネルギー 791kcal 1584kcal たんぱく質 50.7g 67.8g 脂質 35.8g 39.8g

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は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30日(火)までにご連絡下さい。 6月10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、 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。



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!)

### 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

9:00~17:00



### 生活協同組合おおさかパルコープ

					二二 一		
		5月29日(月)	5月30日(火)	5月31日(水)	6月1日(木)	6月2日(金)	
		★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
		肉団子の甘酢煮	じゃが芋デミグラスソース	スクランブルエッグ	油揚げの玉子とじ	ササ身の醤油マヨネーズ	
		ゴボウのピリ辛サラダ	コールスローサラダ	ミンチとじゃが芋の揚げ煮	大根とひじきの煮物	ゴロゴロ野菜の塩炒め	
		大根の炒り煮	マカロニの和風ソテー	れんこんと人参の甘露煮	白菜の梅マヨネーズ	マカロニトマト炒め	
		おかず  ご飯セッ	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	
	朝			エネルギー 258kcal 501kcal		エネルギー 311kcal 554kcal	
	食	エネルギー 280kcal 523kca たんぱく質 7.5g 11.6g	たんぱく質 3.9g 8.0g	たんぱく質 7.5g 11.6g		たんぱく質 7.3g 11.4g	
		脂質 16.6g 17.2g	脂質 16.4g 17.0g	脂質 12.9g 13.5g	脂質 14.2g 14.8g	脂質 20.6g 21.2g	
		炭水化物 25.1g 77.9g	炭水化物 23.6g 76.4g		炭水化物	炭水化物	
		ナトリウム 736mg 737mg				ナトリウム 555mg 556mg	
		カリウム 497mg 558mg リン 124mg 189mg	カリウム 405mg 466mg	カリウム 442mg 503mg リン 129mg 194mg	カリウム 486mg 547mg リン 129mg 194mg	カリウム 386mg 447mg リン 87mg 152mg	
		リン 124mg 189mg 食塩相当量 1.9g 1.9g				リン 87mg 152mg  食塩相当量 1.4g 1.4g	
-		<u> </u>		<u>                                    </u>	<u>長塩作当単  1.0g   1.0g</u>      ★ごはん150g	長塩竹当里	
		スペイン風オムレツ	ホッケの照焼	ハッシュドポーク	カレイのカレー焼	きのこの玉子とじ	
		スナップえんどう	人参グラッセ	野菜炒め	キャベツといんげんのソテー		
		野菜入りトマトビーンズ	ナスの炒り煮	さつま芋サラダ	れんこんと竹の子のおかか煮		
		パスタのサラダ	和風マヨネーズ和え		かぼちゃのクリームサラダ		
						± 1. ±	
	昼	おかず ご飯セッ エネルギー 356kcal 599kca			おかず ご飯セット  エネルギー   349kcal   592kcal		
	食	エネルギー 356kcal 599kca たんぱく質 11.3g 15.4g		エネルギー 399kGa1 642kGa1 たんぱく質 9.4g 13.5g		たんぱく質 8.0g   12.1g	
	ŀ	脂質 24.0g 24.6g	脂質 24.8g 25.4g	パライル	<u>脂質 19.1g 19.7g</u>	<u> </u>	
	- 1	炭水化物 23.4g 76.2g	炭水化物 22.0g 74.8g	炭水化物 38.8g 91.6g	炭水化物	炭水化物   32.8g   85.6g	
		ナトリウム 753mg 754mg		ナトリウム 572mg 573mg	ナトリウム 568mg 569mg	ナトリウム 671mg 672mg	
		カリウム 403mg 464mg	カリウム 580mg 641mg	カリウム 601mg 662mg		カリウム 631mg 692mg	
		リン 131mg 196mg				リン 180mg 245mg	
F		食塩相当量 1.9g 1.9g				食塩相当量  1.7g   1.7g	
			1のバイナップル(矢) 75g	I○芸址(午) 75g	○パイナップル(年) 75g	○みかん(年) 75g	
ľ		<u>◎黄桃(缶) 75g</u> ★ごはん150g	◎パイナップル(缶) 75g  ★ごはん150g	◎黄桃(缶) 75g  ★ごはん150g		◎みかん(缶) 75g  ★ごはん150g	
Ï		<u>◎寅桃(缶) 75g</u> ★ごはん150g 赤魚の天ぷら	<u>◎パイナップル(缶) 75g</u>  ★ごはん150g  揚げ豆腐の挽肉あん	<u>◎黄桃(缶) 75g</u>  ★ごはん150g  ブリの蒲焼	◎パイナップル(缶) 75g  ★ごはん150g  さつま芋と鶏肉の炒め物	◎みかん(缶) 75g  ★ごはん150g  鮭の竜田揚げ	
		★ごはん150g 赤魚の天ぷら おろし天つゆ	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 春雨としめじの炒め物	★ごはん150g  ブリの蒲焼  オクラ	★ごはん150g  さつま芋と鶏肉の炒め物  ナスと麩の炒め煮	★ごはん150g  鮭の竜田揚げ  ミックスソテー	
		★ごはん150g 赤魚の天ぷら おろし天つゆ さつま芋のそぼろ煮	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 春雨としめじの炒め物	★ごはん150g  ブリの蒲焼  オクラ  ひき肉と里芋の味噌煮	★ごはん150g  さつま芋と鶏肉の炒め物	★ごはん150g 鮭の竜田揚げ ミックスソテー たら子マヨネーズソース	
		★ごはん150g 赤魚の天ぷら おろし天つゆ	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 春雨としめじの炒め物	★ごはん150g  ブリの蒲焼  オクラ	★ごはん150g  さつま芋と鶏肉の炒め物  ナスと麩の炒め煮	★ごはん150g 鮭の竜田揚げ ミックスソテー たら子マヨネーズソース きんぴら	
		★ごはん150g 赤魚の天ぷら おろし天つゆ さつま芋のそぼろ煮 和風サラダ	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 春雨としめじの炒め物 ソーセージのマッシュサラダ	★ごはん150g ブリの蒲焼 オクラ ひき肉と里芋の味噌煮 マリーネサラダ	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 ビーフンの中華和え	★ごはん150g 鮭の竜田揚げ ミックスソテー たら子マヨネーズソース きんぴら 若芽と春雨のサラダ	
	7.	★ごはん150g 赤魚の天ぷら おろし天つゆ さつま芋のそぼろ煮 和風サラダ おかず   ご飯セッ	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 春雨としめじの炒め物 ソーセージのマッシュサラダ おかず   ご飯セット	★ごはん150g ブリの蒲焼 オクラ ひき肉と里芋の味噌煮 マリーネサラダ あがず ↓ご飯セット	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 ビーフンの中華和え あがず ↓ご飯セット	★ごはん150g 鮭の竜田揚げ ミックスソテー たら子マヨネーズソース きんぴら 若芽と春雨のサラダ おかず   ご飯セット	
	7.	★ごはん150g 赤魚の天ぷら おろし天つゆ さつま芋のそぼろ煮 和風サラダ おかず   ご飯セッ	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 春雨としめじの炒め物 ソーセージのマッシュサラダ おかず ご飯セット エネルギー 357kca   600kca	★ごはん150g ブリの蒲焼 オクラ ひき肉と里芋の味噌煮 マリーネサラダ <u>おかず ご飯セット</u> エネルギー 347kcal 590kcal	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 ビーフンの中華和え	★ごはん150g 鮭の竜田揚げ ミックスソテー たら子マヨネーズソース きんぴら 若芽と春雨のサラダ おかず ご飯セット エネルギー 351kcal 594kcal	
	夕食・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	★ごはん150g 赤魚の天ぷら おろし天つゆ さつま芋のそぼろ煮 和風サラダ  おかず ご飯セッ エネルギー 326kcal 569kcal たんぱく質 10.4g 14.5g 脂質 13.5g 14.1g	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 春雨としめじの炒め物 ソーセージのマッシュサラダ おかず ご飯セット エネルギー 357kcal 600kcal たんぱく質 10.7g 14.8g 脂質 19.6g 20.2g	★ごはん150g ブリの蒲焼 オクラ ひき肉と里芋の味噌煮 マリーネサラダ おかず ご飯セット エネルギー 347kcal 590kcal たんぱく質 12.3g 16.4g 脂質 21.7g 22.3g	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 ビーフンの中華和え ************************************	★ごはん150g 鮭の竜田揚げ ミックスソテー たら子マヨネーズソース きんぴら 若芽と春雨のサラダ おかず ご飯セット エネルギー 351kcal 594kcal たんぱく質 12.3g 16.4g 脂質 18.7g 19.3g	
	夕食	★ごはん150g 赤魚の天ぷら おろし天つゆ さつま芋のそぼろ煮 和風サラダ  おかず ご飯セッ エネルギー 326kcal 569kca たんぱく質 10.4g 14.5g 脂質 13.5g 14.1g 炭水化物 39.0g 91.8g	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 春雨としめじの炒め物 ソーセージのマッシュサラダ おかず ご飯セット エネルギー 357kcal 600kcal たんぱく質 10.7g 14.8g 脂質 19.6g 20.2g 炭水化物 34.7g 87.5g	★ごはん150g ブリの蒲焼 オクラ ひき肉と里芋の味噌煮 マリーネサラダ おかず ご飯セット エネルギー 347kcal 590kcal たんぱく質 12.3g 16.4g 脂質 21.7g 22.3g 炭水化物 24.9g 77.7g	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 ビーフンの中華和え	★ごはん150g 鮭の竜田揚げ ミックスソテー たら子マヨネーズソース きんぴら 若芽と春雨のサラダ おかず ご飯セット エネルギー 351kcal 594kcal たんぱく質 12.3g 16.4g 脂質 18.7g 19.3g 炭水化物 32.1g 84.9g	
	夕食	★ごはん150g 赤魚の天ぷら おろし天つゆ さつま芋のそぼろ煮 和風サラダ  おかず ご飯セッ エネルギー 326kcal 569kcal たんぱく質 10.4g 14.5g 脂質 13.5g 14.1g 炭水化物 39.0g 91.8g ナトリウム 548mg 549mg	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 春雨としめじの炒め物 ソーセージのマッシュサラダ おかず ご飯セット エネルギー 357kcal 600kcal たんばく質 10.7g 14.8g 脂質 19.6g 20.2g 炭水化物 34.7g 87.5g ナトリウム 678mg 679mg	★ごはん150g ブリの蒲焼 オクラ ひき肉と里芋の味噌煮 マリーネサラダ おかず ご飯セット エネルギー 347kcal 590kcal たんぱく質 12.3g 16.4g 脂質 21.7g 22.3g 炭水化物 24.9g 77.7g ナトリウム 592mg 593mg	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 ビーフンの中華和え ************************************	★ごはん150g 鮭の竜田揚げ ミックスソテー たら子マヨネーズソース きんぴら 若芽と春雨のサラダ エネルギー 351kcal 594kcal たんぱく質 12.3g 16.4g 脂質 18.7g 19.3g 炭水化物 32.1g 84.9g ナトリウム 642mg 643mg	
	夕食	★ごはん150g 赤魚の天ぷら おろし天つゆ さつま芋のそぼろ煮 和風サラダ    おかず   ご飯セッ エネルギー   326kcal   569kca たんぱく質   10.4g   14.5g 脂質   13.5g   14.1g 炭水化物   39.0g   91.8g ナトリウム   548mg   549mg カリウム   522mg   583mg	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 春雨としめじの炒め物 ソーセージのマッシュサラダ おかず ご飯セット エネルギー 357kcal 600kcal たんぱく質 10.7g 14.8g 脂質 19.6g 20.2g 炭水化物 34.7g 87.5g ナトリウム 678mg 679mg カリウム 486mg 547mg	★ごはん150g ブリの蒲焼 オクラ ひき肉と里芋の味噌煮 マリーネサラダ おかず ご飯セット エネルギー 347kcal 590kcal たんぱく質 12.3g 16.4g 脂質 21.7g 22.3g 炭水化物 24.9g 77.7g ナトリウム 592mg 593mg カリウム 505mg 566mg	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 ビーフンの中華和え おかず ご飯セット エネルギー 416kcal 659kcal たんぱく質 11.4g 15.5g 脂質 21.7g 炭水化物 42.6g 95.4g ナトリウム 539mg 540mg カリウム 488mg 549mg	★ごはん150g 鮭の竜田揚げ ミックスソテー たら子マヨネーズソース きんぴら 若芽と春雨のサラダ おかず ご飯セット エネルギー 351kcal 594kcal たんぱく質 12.3g 16.4g 脂質 18.7g 19.3g 炭水化物 32.1g 84.9g ナトリウム 642mg 643mg カリウム 468mg 529mg	
	夕食	★ごはん150g 赤魚の天ぷら おろし天つゆ さつま芋のそぼろ煮 和風サラダ    おかず   ご飯セツ エネルギー   326kcal   569kcal たんぱく質   10.4g   14.5g 脂質   13.5g   14.1g 炭水化物   39.0g   91.8g ナトリウム   548mg   549mg カリウム   522mg   583mg リン   146mg   211mg	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 春雨としめじの炒め物 ソーセージのマッシュサラダ おかず ご飯セット	★ごはん150g ブリの蒲焼 オクラ ひき肉と里芋の味噌煮 マリーネサラダ おかず ご飯セット エネルギー 347kcal 590kcal たんぱく質 12.3g 16.4g 脂質 21.7g 22.3g 炭水化物 24.9g 77.7g ナトリウム 592mg 593mg カリウム 505mg 566mg リン 127mg 192mg	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 ビーフンの中華和え ************************************	★ごはん150g 鮭の竜田揚げ ミックスソテー たら子マヨネーズソース きんぴら 若芽と春雨のサラダ エネルギー 351kcal 594kcal たんぱく質 12.3g 16.4g 脂質 18.7g 19.3g 脂質 18.7g 19.3g 膨水化物 32.1g 84.9g ナトリウム 642mg 643mg カリウム 468mg 529mg リン 180mg 245mg	
	夕食	★ごはん150g 赤魚の天ぷら おろし天つゆ さつま芋のそぼろ煮 和風サラダ    おかず   ご飯セツ エネルギー   326kcal   569kcal たんぱく質   10.4g   14.5g 脂質   13.5g   14.1g 炭水化物   39.0g   91.8g ナトリウム   548mg   549mg カリウム   522mg   583mg リン   146mg   211mg 食塩相当量   1.4g   1.4g	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 春雨としめじの炒め物 ソーセージのマッシュサラダ	★ごはん150g ブリの蒲焼 オクラ ひき肉と里芋の味噌煮 マリーネサラダ    おかず   ご飯セット エネルギー 347kcal 590kcal たんぱく質 12.3g 16.4g 脂質 21.7g 22.3g 炭水化物 24.9g 77.7g ナトリウム 592mg 593mg カリウム 505mg 566mg リン 127mg 192mg 食塩相当量 1.5g 1.5g	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 ビーフンの中華和え ぶかず ご飯セット エネルギー 416kcal 659kcal たんぱく質 11.4g 15.5g 脂質 21.1g 21.7g 炭水化物 42.6g 95.4g ナトリウム 539mg 540mg カリウム 488mg 549mg リン 140mg 205mg 食塩相当量 1.4g 1.4g	★ごはん150g 鮭の竜田揚げ ミックスソテー たら子マヨネーズソース きんぴら 若芽と春雨のサラダ エネルギー 351kcal 594kcal たんぱく質 12.3g 16.4g 18.7g 19.3g 脂質 18.7g 19.3g 脂質 18.7g 19.3g 脂質 84.9g ナトリウム 642mg 643mg カリウム 468mg 522mg リン 180mg 245mg 食塩相当量 1.6g 1.6g	
	夕食	★ごはん150g 赤魚の天ぷら おろし天つゆ さつま芋のそぼろ煮 和風サラダ    おかず   ご飯セツ エネルギー   326kcal   569kcal たんぱく質   10.4g   14.5g 脂質   13.5g   14.1g 炭水化物   39.0g   91.8g ナトリウム   548mg   549mg カリウム   522mg   583mg リン   146mg   211mg	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 春雨としめじの炒め物 ソーセージのマッシュサラダ	★ごはん150g ブリの蒲焼 オクラ ひき肉と里芋の味噌煮 マリーネサラダ    おかず   ご飯セット エネルギー 347kcal 590kcal たんぱく質 12.3g 16.4g 脂質 21.7g 22.3g 炭水化物 24.9g 77.7g 炭トリウム 592mg 593mg カリウム 505mg 566mg リン 127mg 192mg 食塩相当量 1.5g 1.5g	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 ビーフンの中華和え ぶがず ご飯セット エネルギー 416kcal 659kcal たんぱく質 11.4g 15.5g 脂質 21.7g 大トリウム 539mg 540mg カリウム 488mg 549mg リン 140mg 205mg 食塩相当量 1.4g 1.4g	★ごはん150g 鮭の竜田揚げ ミックスソテー たら子マヨネーズソース きんぴら 若芽と春雨のサラダ おかず ご飯セット エネルギー 351kcal 594kcal たんぱく質 12.3g 16.4g 脂質 18.7g 19.3g 炭水化物 32.1g 84.9g ナトリウム 642mg 643mg カリウム 468mg 529mg リン 180mg 245mg 食塩相当量 1.6g 1.6g おかず ご飯セット エネルギー 1006kcal 1735kcal	
	夕食	★ごはん150g 赤魚の天ぷら おろし天つゆ さつま芋のそぼろ煮 和風サラダ    おかず   ご飯セッ エネルギー   326kcal   569kca たんぱく質   10.4g   14.5g 脂質   13.5g   14.1g 炭水化物   39.0g   91.8g ナトリウム   548mg   549mg カリウム   522mg   583mg カリウム   522mg   583mg リン   146mg   211mg 食塩相当量   1.4g   1.4g エネルギー   962kcal   1691kca たんぱく質   29.2g   41.5g	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 春雨としめじの炒め物 ソーセージのマッシュサラダ	★ごはん150g ブリの蒲焼 オクラ ひき肉と里芋の味噌煮 マリーネサラダ    おかず   ご飯セット エネルギー 347kcal 590kcal たんぱく質 12.3g 16.4g 脂質 21.7g 22.3g 炭水化物 24.9g 77.7g ナトリウム 592mg 593mg カリウム 505mg 566mg リン 127mg 192mg 食塩相当量 1.5g 1.5g おかず ご飯セット エネルギー 1004kcal 1733kcal たんぱく質 29.2g 41.5g	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 ビーフンの中華和え おかず ご飯セット エネルギー 416kcal 659kcal たんぱく質 11.4g 15.5g 脂質 21.7g 21.7g 炭水化物 42.6g 95.4g ナトリウム 539mg 540mg カリウム 488mg 549mg リン 140mg 205mg 食塩相当量 1.4g 1.4g おかず ご飯セット エネルギー 988kcal 1717kcal たんぱく質 28.2g 40.5g	★ごはん150g 鮭の竜田揚げ ミックスソテー たら子マヨネーズソース きんぴら 若芽と春雨のサラダ ぶかず ご飯セット エネルギー 351kcal 594kcal たんぱく質 12.3g 16.4g 脂質 18.7g 19.3g 炭水化物 32.1g 84.9g 炭水化物 32.1g 84.9g カリウム 642mg 643mg カリウム 468mg 529mg リン 180mg 245mg 食塩相当量 1.6g 1.6g おかず ご飯セット エネルギー 1006kcal 1735kcal たんぱく質 27.6g 39.9g	
	夕食	★ごはん150g 赤魚の天ぷら おろし天つゆ さつま芋のそぼろ煮 和風サラダ    おかず   ご飯セッ エネルギー   326kcal   569kca たんぱく質   10.4g   14.5g   13.5g   14.1g 炭水化物   39.0g   91.8g ナトリウム   548mg   549mg リン   146mg   583mg リン   146mg   211mg 食塩相当量   1.4g   1.4g エネルギー   962kcal   1691kca たんぱく質   29.2g   41.5g 脂質   29.2g   41.5g 脂質   54.1g   55.9g	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 春雨としめじの炒め物 ソーセージのマッシュサラダ	★ごはん150g ブリの蒲焼 オクラ ひき肉と里芋の味噌煮 マリーネサラダ    おかず   ご飯セット エネルギー 347kcal 590kcal たんぱく質 12.3g 16.4g 脂質 21.7g 22.3g 炭水化物 24.9g 77.7g ナトリウム 592mg 593mg カリウム 505mg 566mg リン 127mg 192mg 食塩相当量 1.5g 1.5g おかず ご飯セット エネルギー 1004kcal 1733kcal たんぱく質 29.2g 41.5g 脂質 57.2g 59.0g	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 ビーフンの中華和え	★ごはん150g 鮭の竜田揚げ ミックスソテー たら子マヨネーズソース きんぴら 若芽と春雨のサラダ 「おかず」ご飯セット エネルギー 351kcal 594kcal たんぱく質 12.3g 16.4g 脂質 18.7g 19.3g 炭水化物 32.1g 84.9g ナトリウム 642mg 643mg カリウム 468mg 529mg リン 180mg 245mg 自塩相当量 1.6g 1.6g エネルギー 1006kcal 1735kcal たんぱく質 27.6g 39.9g 脂質 27.6g 39.9g 脂質 27.6g 39.9g	
	夕食合	★ごはん150g 赤魚の天ぷら おろし天つゆ さつま芋のそぼろ煮 和風サラダ    おかず   ご飯セッ エネルギー   326kcal   569kca たんぱく質   10.4g   14.5g   13.5g   14.1g   次水化物   39.0g   91.8g ナトリウム   548mg   549mg リン   146mg   511mg 食塩相当量   1.4g   1.4g   おかず   ご飯セッ エネルギー   962kcal   1691kca たんぱく質   29.2g   41.5g 脂質   54.1g   55.9g 炭水化物   87.5g   245.9g	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 春雨としめじの炒め物 ソーセージのマッシュサラダ	★ごはん150g ブリの蒲焼 オクラ ひき肉と里芋の味噌煮 マリーネサラダ    おかず   ご飯セット エネルギー 347kcal 590kcal たんぱく質 12.3g 16.4g 脂質 21.7g 22.3g 炭水化物 24.9g 77.7g ナトリウム 592mg 593mg カリウム 505mg 566mg リン 127mg 192mg 食塩相当量 1.5g 1.5g エネルギー 1004kcal 1733kcal たんぱく質 29.2g 41.5g 脂質 57.2g 59.0g 炭水化物 91.8g 250.2g	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 ビーフンの中華和え おかず ご飯セット エネルギー 416kcal 659kcal たんぱく質 11.4g 15.5g 脂質 21.7g 21.7g 炭水化物 42.6g 95.4g ナ・リウム 539mg 540mg カリウム 488mg 549mg リン 140mg 205mg 食塩相当量 1.4g 1.4g おかず ご飯セット エネルギー 988kcal 1717kcal たんぱく質 28.2g 40.5g 脂質 54.4g 56.2g 炭水化物 94.1g 252.5g	★ごはん150g 鮭の竜田揚げ ミックスソテー たら子マヨネーズソース きんぴら 若芽と春雨のサラダ ぶかず ご飯セット エネルギー 351kcal 594kcal たんぱく質 12.3g 16.4g 脂質 18.7g 19.3g 炭水化物 32.1g 84.9g 炭水化物 32.1g 84.9g カリウム 642mg 643mg カリウム 468mg 529mg リン 180mg 245mg 食塩相当量 1.6g 1.6g おかず ご飯セット エネルギー 1006kcal 1735kcal たんぱく質 27.6g 39.9g 脂質 247.3g 炭水化物 88.9g 247.3g	
	夕食の合計	★ごはん150g 赤魚の天ぷら おろし天つゆ さつま芋のそぼろ煮 和風サラダ    おかず   ご飯セッ エネルギー   326kcal   569kca たんぱく質   10.4g   14.5g   13.5g   14.1g 炭水化物   39.0g   91.8g ナトリウム   548mg   549mg リン   146mg   583mg リン   146mg   211mg 食塩相当量   1.4g   1.4g エネルギー   962kcal   1691kca たんぱく質   29.2g   41.5g エネルギー   962kcal   1691kca たんぱく質   29.2g   41.5g 上んぱく質   29.2g   41.5g   54.1g   55.9g 炭水化物   87.5g   245.9g ナトリウム   2037mg   2040mg	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 春雨としめじの炒め物 ソーセージのマッシュサラダ	★ごはん150g ブリの蒲焼 オクラ ひき肉と里芋の味噌煮 マリーネサラダ    おかず   ご飯セット エネルギー 347kcal 5590kcal たんぱく質 12.3g 16.4g 脂質 21.7g 22.3g 炭水化物 24.9g 77.7g ナトリウム 592mg 593mg カリウム 505mg 566mg リン 127mg 192mg 食塩相当量 1.5g 1.5g エネルギー 1004kcal 1733kcal たんぱく質 29.2g 41.5g 脂質 57.2g 59.0g 炭水化物 91.8g 250.2g ナトリウム 1658mg 1661mg	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 ビーフンの中華和え	★ごはん150g 鮭の竜田揚げ ミックスソテー たら子マヨネーズソース きんぴら 若芽と春雨のサラダ 「おかず」ご飯セット エネルギー 351kcal 594kcal たんぱく質 12.3g 16.4g 脂質 18.7g 19.3g 炭水化物 32.1g 84.9g ナトリウム 642mg 643mg カリウム 468mg 529mg カリウム 180mg 245mg リン 180mg 245mg 食塩相当量 1.6g 1.6g エネルギー 1006kcal 1735kcal たんぱく質 27.6g 39.9g 脂質 247.3g 大んぱく質 27.6g 39.9g 脂質 59.9g 61.7g 炭水化物 88.9g 247.3g ナトリウム 1868mg 1871mg	
	夕食合計	★ごはん150g 赤魚の天ぷら おろし天つゆ さつま芋のそぼろ煮 和風サラダ    おかず   ご飯セッ エネルギー   326kcal   569kca たんぱく質   10.4g   14.5g   13.5g   14.1g   次水化物   39.0g   91.8g ナトリウム   548mg   549mg ブリン   146mg   549mg ブリン   146mg   511mg 食塩相当量   1.4g   1.4g エネルギー   962kcal   1691kca たんぱく質   29.2g   41.5g エネルギー   962kcal   1691kca たんぱく質   29.2g   41.5g エネルギー   962kcal   1691kca たんぱく質   29.2g   41.5g 大んぱく質   29.2g   41.5g   54.1g   55.9g   次水化物   87.5g   245.9g ナトリウム   2037mg   2040mg カリウム   1422mg   1605mg	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 春雨としめじの炒め物 ソーセージのマッシュサラダ	★ごはん150g ブリの蒲焼 オクラ ひき肉と里芋の味噌煮 マリーネサラダ    おかず   ご飯セット エネルギー 347kcal   590kcal たんぱく質   12.3g   16.4g 脂質   21.7g   22.3g 炭水化物   24.9g   77.7g ナトリウム   592mg   593mg カリウム   505mg   566mg リン   127mg   192mg 食塩相当量   1.5g   1.5g エネルギー 1004kcal 1733kcal たんぱく質   29.2g   41.5g 脂質   57.2g   59.0g 炭水化物   91.8g   250.2g ナトリウム   1658mg   1661mg カリウム   1548mg   1731mg	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 ビーフンの中華和え	★ごはん150g 鮭の竜田揚げ ミックスソテー たら子マヨネーズソース きんぴら 若芽と春雨のサラダ 「おかず」ご飯セット エネルギー 351kcal 594kcal たんぱく質 12.3g 16.4g 脂質 18.7g 19.3g 炭水化物 32.1g 84.9g ナトリウム 642mg 643mg カリウム 468mg 529mg カリウム 468mg 529mg リン 180mg 245mg 食塩相当量 1.6g 1.6g エネルギー 1006kcal 1735kcal たんぱく質 27.6g 39.9g 脂質 247.3g ナトリウム 88.9g 247.3g ナトリウム 1868mg 1871mg カリウム 1868mg 1871mg	
	夕食          合計	★ごはん150g 赤魚の天ぷら おろし天つゆ さつま芋のそぼろ煮 和風サラダ    おかず   ご飯セッ エネルギー   326kcal   569kca たんぱく質   10.4g   14.5g 13.5g   14.1g 炭水化物   39.0g   91.8g ナトリウム   548mg   549mg カリウム   522mg   583mg リン   146mg   211mg 食塩相当量   1.4g   1.4g エネルギー   962kcal   1691kca たんぱく質   29.2g   41.5g 脂質   54.1g   55.9g 炭水化物   87.5g   245.9g ナトリウム   2037mg   2040mg カリウム   1422mg   1605mg カリウム   1422mg   1605mg カリウム   1422mg   1605mg カリウム   1422mg   1605mg カリウム   1422mg   1605mg カリウム   1422mg   1605mg	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 春雨としめじの炒め物 ソーセージのマッシュサラダ	★ごはん150g ブリの蒲焼 オクラ ひき肉と里芋の味噌煮 マリーネサラダ    おかず   ご飯セット エネルギー 347kcal   590kcal たんぱく質   12.3g   16.4g 脂質   21.7g   22.3g 炭水化物   24.9g   77.7g ナトリウム   592mg   593mg カリウム   505mg   566mg リン   127mg   192mg 食塩相当量   1.5g   1.5g   おかず   ご飯セット エネルギー 1004kcal 1733kcal たんぱく質   29.2g   41.5g 脂質   57.2g   59.0g 炭水化物   91.8g   250.2g ナトリウム   1658mg   1661mg カリウム   1548mg   1731mg リン   392mg   587mg	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 ビーフンの中華和え おかず ご飯セット エネルギー 416kcal 659kcal たんぱく質 11.4g 15.5g 脂質 21.1g 21.7g 炭水化物 42.6g 95.4g ナトリウム 539mg 549mg カリウム 488mg 549mg カリウム 488mg 549mg カリウム 140mg 205mg 食塩相当量 1.4g 1.4g エネルギー 988kcal 1717kcal たんぱく質 28.2g 40.5g 脂質 54.4g 56.2g 炭水化物 94.1g 252.5g ナトリウム 1803mg 1806mg カリウム 1568mg 1751mg リン 459mg 654mg	★ごはん150g 鮭の竜田揚げ ミックスソテー たら子マヨネーズソース きんぴら 若芽と春雨のサラダ 「おかず」ご飯セット エネルギー 351kcal 594kcal たんぱく質 12.3g 16.4g 脂質 18.7g 19.3g 炭水化物 32.1g 84.9g ナトリウム 642mg 643mg カリウム 468mg 529mg カリウム 180mg 245mg 食塩相当量 1.6g 1.6g エネルギー 1006kcal 1735kcal たんぱく質 27.6g 39.9g 脂質 59.9g 61.7g 炭水化物 88.9g 247.3g ナトリウム 1868mg 1871mg カリウム 1485mg 1668mg カリウム 1485mg 1668mg	
_	夕食合計	★ごはん150g 赤魚の天ぷら おろし天つゆ さつま芋のそぼろ煮 和風サラダ    おかず   ご飯セツ エネルギー   326kcal   569kcal   569kcal   14.5g   13.5g   14.1g   14.5g   13.5g   14.1g   549mg   549mg   549mg   510mg   211mg   146mg   211mg   2	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 春雨としめじの炒め物 ソーセージのマッシュサラダ	★ごはん150g ブリの蒲焼 オクラ ひき肉と里芋の味噌煮 マリーネサラダ    おかず   ご飯セット エネルギー 347kcal 590kcal たんぱく質 12.3g 16.4g 脂質 21.7g 22.3g 炭水化物 24.9g 77.7g ナトリウム 592mg 593mg カリウム 505mg 566mg リン 127mg 192mg 食塩相当量 1.5g 1.5g エネルギー 1004kcal 1733kcal たんぱく質 29.2g 41.5g 脂質 57.2g 59.0g 炭水化物 91.8g 250.2g ナトリウム 1658mg 1661mg カリウム 1548mg 1731mg リン 392mg 587mg 食塩相当量 4.2g 4.2g	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 ビーフンの中華和え  おかず ご飯セット エネルギー 416kcal 659kcal たんぱく質 11.4g 15.5g 脂質 21.1g 21.7g 炭水化物 42.6g 95.4g ナトリウム 539mg 540mg カリウム 488mg 549mg リン 140mg 205mg 食塩相当量 1.4g 1.4g エネルギー 988kcal 1717kcal たんぱく質 28.2g 40.5g 脂質 54.4g 56.2g 炭水化物 94.1g 252.5g ナトリウム 1803mg 1806mg カリウム 1568mg 1751mg リン 459mg 654mg	★ごはん150g 鮭の竜田揚げ ミックスソテー たら子マヨネーズソース きんぴら 若芽と春雨のサラダ おかず ご飯セット エネルギー 351kcal 594kcal たんぱく質 12.3g 16.4g 脂質 18.7g 19.3g 炭水化物 32.1g 84.9g ナトリウム 642mg 643mg カリウム 468mg 529mg リン 180mg 245mg リン 180mg 245mg は相当量 1.6g 1.6g エネルギー 1006kcal 1735kcal たんぱく質 27.6g 39.9g 脂質 59.9g 61.7g 炭水化物 88.9g 247.3g ナトリウム 1868mg 1871mg カリウム 1485mg 1668mg リン 447mg 642mg 食塩相当量 4.8g 4.8g	
=	夕食合計	★ごはん150g 赤魚の天ぷら おろし天つゆ さつま芋のそぼろ煮 和風サラダ    おかず   ご飯セツ エネルギー   326kcal   569kcal   569kcal   14.5g   13.5g   14.1g   14.5g   13.5g   14.1g   549mg   549mg   549mg   510mg   211mg   146mg   211mg   2	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 春雨としめじの炒め物 ソーセージのマッシュサラダ おかず ご飯セット エネルギー 357kcal 600kcal たんぱく質 10.7g 14.8g 脂質 19.6g 20.2g 炭水化物 34.7g 87.5g ナトリウム 678mg 679mg カリウム 486mg 547mg リン 143mg 208mg 食塩相当量 1.7g 1.7g おかず ご飯セット Iエネルギー 975kcal 1704kcal たんぱく質 26.4g 38.7g 脂質 60.8g 62.6g 炭水化物 80.3g 238.7g ナトリウム 1881mg 1884mg カリウム 1881mg 1884mg カリウム 1471mg 1654ng カリウム 418mg 613mg 食塩相当量 4.8g 4.8g Iエネルギー 1038kcal 1767kcal たんぱく質 26.7g 39.0g	★ごはん150g ブリの蒲焼 オクラ ひき肉と里芋の味噌煮 マリーネサラダ    おかず   ご飯セット エネルギー 347kcal 590kcal たんぱく質 12.3g 16.4g 脂質 21.7g 22.3g 炭水化物 24.9g 77.7g ナトリウム 592mg 593mg カリウム 505mg 566mg リン 127mg 192mg 食塩相当量 1.5g 1.5g エネルギー 1004kcal 1733kcal たんぱく質 29.2g 41.5g 脂質 57.2g 59.0g 炭水化物 91.8g 250.2g ナトリウム 1658mg 1661mg カリウム 1548mg 1731mg リン 392mg 587mg 食塩相当量 4.2g 4.2g エネルギー 1068kcal 1797kcal たんぱく質 29.6g 41.9g	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 ビーフンの中華和え  おかず ご飯セット エネルギー 416kcal 659kcal たんぱく質 11.4g 15.5g 脂質 21.1g 21.7g 炭水化物 42.6g 95.4g ナトリウム 539mg 540mg カリウム 488mg 549mg リン 140mg 205mg 食塩相当量 1.4g 1.4g エネルギー 988kcal 1717kcal たんぱく質 28.2g 40.5g 脂質 54.4g 56.2g 炭水化物 94.1g 252.5g 大・リウム 1803mg 1806mg カリウム 1568mg 1751mg リン 459mg 654mg 食塩相当量 4.6g 4.6g エネルギー 1051kcal 1780kcal たんぱく質 28.5g 40.8g	★ごはん150g 鮭の竜田揚げ ミックスソテー たら子マヨネーズソース きんぴら 若芽と春雨のサラダ エネルギー 351kcal 594kcal たんぱく質 12.3g 16.4g 19.3g 16.4g 19.3g 16.4g 19.3g 16.4g 18.7g 19.3g 19.3g 19.3g 19.3g 18.0mg 245mg 19.00 18.0mg 245mg 18.0mg 245mg 18.0mg 245mg 18.0mg 245mg 18.0mg 245mg 17.35kcal たんぱく質 27.6g 39.9g 11.5g 27.6g 39.9g 11.5g 247.3g 18.68mg 18.71mg 18.68mg 18.71mg 18.68mg 18.71mg 18.68mg 18.71mg 16.68mg 18.71mg 16.48mg 16.48mg 18.71mg 1	
	夕食 合計 合計	★ごはん150g 赤魚の天ぷら おろし天つゆ さつま芋のそぼろ煮 和風サラダ    おかず   ご飯セッ エネルギー   326kcal   569kcal   569kcal   14.5g   14.5g   14.5g   14.5g   549mg   549mg   549mg   211mg   6塩相当量   1.4g   1.5g   1.4g   1.5g	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 春雨としめじの炒め物 ソーセージのマッシュサラダ おかず ご飯セット エネルギー 357kcal 600kcal たんぱく質 10.7g 14.8g 脂質 19.6g 20.2g 炭水化物 34.7g 87.5g ナトリウム 678mg 679mg カリウム 486mg 547mg リン 143mg 208mg 食塩相当量 1.7g 1.7g おかず ご飯セット 1.7g 1.7g おかず ご飯セット おかず ご飯セット 1.7g 1.7g おかず ご飯セット 1.7g 1.7g おかず ご飯セット 1.7g 1.7g おかず ご飯セット 1.7g	★ごはん150g ブリの蒲焼 オクラ ひき肉と里芋の味噌煮 マリーネサラダ    おかず   ご飯セット エネルギー   347kcal   590kcal   たんぱく質   12.3g   16.4g   12.7g   22.3g   16.4g   17.7g   19.2mg   593mg   595mg   506mg   127mg   192mg   192m	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 ビーフンの中華和え  おかず ご飯セット エネルギー 416kcal 659kcal たんぱく質 11.4g 15.5g 脂質 21.1g 21.7g ナトリウム 539mg 540mg カリウム 488mg 549mg リン 140mg 205mg 食塩相当量 1.4g 1.4g エネルギー 988kcal 1717kcal たんぱく質 28.2g 40.5g 脂質 54.4g 56.2g 炭水化物 94.1g 252.5g ナトリウム 1568mg 1751mg リン 459mg 654mg カリウム 459mg 654mg カリウム 1568mg 1751mg リン 459mg 654mg カリウム 1568mg 1751mg リン 459mg 654mg たんぱく質 28.5g 40.8g 脂質 4.6g 4.6g エネルギー 1051kcal 1780kcal たんぱく質 28.5g 40.8g 脂質 54.5g 56.3g	★ごはん150g 鮭の竜田揚げ ミックスソテー たら子マヨネーズソース きんぴら 若芽と春雨のサラダ 「おかず」ご飯セット エネルギー 351kcal 594kcal 594kcal 594kcal 594kcal 594kcal 16.4g 19.3g 16.4g 19.3g 16.4g 18.7g 19.3g 18.7g 19.3g 19.3g 18.7g 19.3g 18.0mg 245mg 643mg 529mg 180mg 245mg 642mg 180mg 245mg 245mg 180mg 19.2g 19.3g	
	夕食 合計 合計(問	★ごはん150g 赤魚の天ぷら おろし天つゆ さつま芋のそぼろ煮 和風サラダ    おかず   ご飯セッ エネルギー   326kcal   569kcal   569kcal   14.5g   14.5g   14.5g   14.5g   14.5g   549mg   549mg   51mg   211mg   6塩相当量   1.4g   1.5g   55.9g   37.5g   245.9g   1401mg   596mg   1422mg   1605mg   1422mg   1605mg   1505mg   1505m	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 春雨としめじの炒め物 ソーセージのマッシュサラダ おかず ご飯セット エネルギー 357kcal 600kcal たんぱく質 10.7g 14.8g 脂質 19.6g 20.2g 炭水化物 34.7g 87.5g ナトリウム 678mg 679mg カリウム 486mg 547mg リン 143mg 208mg 食塩相当量 1.7g 1.7g コリン 143mg 208mg 食塩相当量 1.7g 1.7g おかず ご飯セット 日エネルギー 975kcal 1704kcal たんぱく質 26.4g 38.7g 脂質 60.8g 62.6g 炭水化物 80.3g 238.7g ナトリウム 1881mg 1884mg カリウム 1471mg 1654mg リン 418mg 613mg 食塩相当量 4.8g 4.8g カリウム 1471mg 1654mg リン 418mg 613mg 食塩相当量 4.8g 4.8g カリウム 1767kcal たんぱく質 26.7g 39.0g 脂質 60.9g 62.7g 炭水化物 95.5g 253.9g	★ごはん150g ブリの蒲焼 オクラ ひき肉と里芋の味噌煮 マリーネサラダ    おかず   ご飯セット エネルギー 347kcal 590kcal 590kcal 12.3g 16.4g 22.3g 16.4g 77.7g 22.3g 16.5g 593mg 127mg 192mg 593mg 127mg 192mg 192mg 127mg 192mg 192mg 127mg 192mg 15g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 ビーフンの中華和え  おかず ご飯セット エネルギー 416kcal 659kcal たんぱく質 11.4g 15.5g 脂質 21.1g 21.7g 大トリウム 539mg 540mg カリウム 488mg 549mg リン 140mg 205mg 食塩相当量 1.4g 1.4g エネルギー 988kcal 1717kcal たんぱく質 28.2g 40.5g 脂質 54.4g 56.2g 炭水化物 94.1g 252.5g ナトリウム 1803mg 1806mg カリウム 1568mg 1751mg リン 459mg 654mg 食塩相当量 4.6g 4.6g エネルギー 1051kcal 1780kcal たんぱく質 28.5g 40.8g 脂質 4.6g 4.6g たんぱく質 28.5g 40.8g 脂質 54.5g 56.3g 炭水化物 109.3g 267.7g	★ごはん150g 鮭の竜田揚げ ミックスソテー たら子マヨネーズソース きんぴら 若芽と春雨のサラダ 「おかず」ご飯セット エネルギー 351kcal 594kcal たんぱく質 12.3g 16.4g 19.3g 16.4g 19.3g 19.3g 16.4g 643mg 529mg 643mg 643mg 529mg 180mg 245mg 643mg 529mg 180mg 245mg 643mg 180mg 245mg 643mg 180mg 245mg 643mg 180mg 245mg 642mg 1735kcal たんぱく質 27.6g 39.9g 180mg 247.3g 1868mg 1871mg 1668mg 19ウム 1485mg 1668mg 1871mg 1890 1890 1890 1890 1890 1890 1890 1890	
	夕食         合計         合計(間食	★ごはん150g 赤魚の天ぷら おろし天つゆ さつま芋のそぼろ煮 和風サラダ    おかず   ご飯セッ エネルギー   326kcal   569kcal   569kcal   14.5g   14.5g   14.5g   14.5g   14.5g   549mg   549mg   549mg   51mg   211mg   6塩相当量   1.4g   1.5g   55.9g   37.5g   245.9g   1422mg   1605mg   1422mg   1605mg   1422mg   1605mg   1422mg   1605mg   1422mg   1605mg   1422mg   1605mg   1422mg   1505mg   1	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 春雨としめじの炒め物 ソーセージのマッシュサラダ おかず ご飯セット エネルギー 357kcal 600kcal たんぱく質 10.7g 14.8g 勝質 19.6g 20.2g 炭水化物 34.7g 87.5g ナトリウム 678mg 679mg カリウム 486mg 547mg リン 143mg 208mg 食塩相当量 1.7g 1.7g コルギー 975kcal 1704kcal たんぱく質 26.4g 38.7g 脂質 60.8g 62.6g 炭水化物 80.3g 238.7g ナトリウム 1881mg 1884mg カリウム 1471mg 1654mg リン 1471mg 1654mg リン 1471mg 613mg 食塩相当量 4.8g 4.8g カリウム 1471mg 613mg 食塩相当量 4.8g 4.8g リン 41882mg 1885mg	★ごはん150g ブリの蒲焼 オクラ ひき肉と里芋の味噌煮 マリーネサラダ    おかず   ご飯セット エネルギー   347kcal   590kcal   たんぱく質   12.3g   16.4g   脂質   21.7g   22.3g   炭水化物   24.9g   77.7g   ナトリウム   592mg   593mg   カリウム   505mg   566mg   リン   127mg   192mg   食塩相当量   1.5g   1.5g   エネルギー   1004kcal   1733kcal   たんぱく質   29.2g   41.5g   脂質   57.2g   59.0g   炭水化物   91.8g   250.2g   ナトリウム   1658mg   1661mg   カリウム   1548mg   1731mg   リン   392mg   587mg   食塩相当量   4.2g   4.2g   エネルギー   1068kcal   1797kcal   たんぱく質   29.6g   41.9g   脂質   57.3g   59.1g   炭水化物   107.3g   265.7g   ナトリウム   1661mg   1664mg	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 ビーフンの中華和え  おかず ご飯セット エネルギー 416kcal 659kcal たんぱく質 11.4g 15.5g 脂質 21.1g 21.7g 犬トリウム 539mg 540mg カリウム 488mg 549mg リン 140mg 205mg 食塩相当量 1.4g 1.4g エネルギー 988kcal 1717kcal たんぱく質 28.2g 40.5g 脂質 54.4g 56.2g 炭水化物 94.1g 252.5g ナトリウム 1803mg 1806mg カリウム 1568mg 1751mg リン 459mg 654mg 食塩相当量 4.6g 4.6g エネルギー 1051kcal 1780kcal たんぱく質 28.5g 40.8g 脂質 4.6g 4.6g エネルギー 1051kcal 1780kcal たんぱく質 28.5g 40.8g 脂質 54.5g 56.3g 炭水化物 109.3g 267.7g ナトリウム 1804mg 1807mg	★ごはん150g 鮭の竜田揚げ ミックスソテー たら子マヨネーズソース きんぴら 若芽と春雨のサラダ 「おかず」ご飯セット エネルギー 351kcal 594kcal 594kcal 594kcal 594kcal 594kcal 16.4g 19.3g 16.4g 19.3g 16.4g 18.7g 19.3g 19.3g 18.7g 19.3g 19.2g 18.0g 245mg 642mg 529mg 180mg 245mg 245mg 180mg 19.2g 19.3g	
	夕食 合計 合計 同食に	★ごはん150g 赤魚の天ぷら おろし天つゆ さつま芋のそぼろ煮 和風サラダ    おかず   ご飯セッ エネルギー   326kcal   569kca たんぱく質   10.4g   14.5g 脂質   13.5g   14.1g 炭水化物   39.0g   91.8g ナトリウム   548mg   549mg 211mg 食塩相当量   1.4g   1.4g   おかず   ご飯セッ 146mg   211mg 食塩相当量   1.4g   1.4g エネルギー   962kcal   1691kca たんぱく質   29.2g   41.5g 脂質   54.1g   55.9g 炭水化物   87.5g   245.9g ナトリウム   2037mg   2040mg カリウム   1422mg   1605mg リン   401mg   596mg 大んぱく質   29.6g   41.9g カリウム   401mg   596mg 大んぱく質   29.6g   41.9g 上ネルギー   1026kcal   1755kca たんぱく質   29.6g   41.9g 脂質   54.2g   56.0g 炭水化物   103.0g   261.4g ナトリウム   2040mg   2043mg カリウム   1482mg   1665mg カリウム   1482mg   1665mg	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 春雨としめじの炒め物 ソーセージのマッシュサラダ おかず ご飯セット エネルギー 357kcal 600kcal たんぱく質 10.7g 14.8g 脂質 19.6g 20.2g 炭水化物 34.7g 87.5g ナトリウム 678mg 679mg カリウム 486mg 547mg リン 143mg 208mg 食塩相当量 1.7g 1.7g おかず ご飯セット エネルギー 975kcal 1704kcal たんぱく質 26.4g 38.7g 脂質 60.8g 62.6g 炭水化物 80.3g 238.7g ナトリウム 1881mg 1884mg カリウム 1471mg 1654mg リン 418mg 613mg 食塩相当量 4.8g 4.8g リン 418mg 613mg 食塩相当量 4.8g 4.8g リン 418mg 613mg たんぱく質 26.7g 39.0g 脂質 60.9g 62.7g たんぱく質 26.7g 39.0g 脂質 60.9g 62.7g たんぱく質 26.7g 39.0g 脂質 60.9g 62.7g たんぱく質 26.7g 39.0g 脂質 60.9g 62.7g 炭水化物 95.5g 253.9g ナトリウム 1882mg 1885mg カリウム 1561mg 1744mg	★ごはん150g ブリの蒲焼 オクラ ひき肉と里芋の味噌煮 マリーネサラダ    おかず   ご飯セット エネルギー   347kcal   590kcal   たんぱく質   12.3g   16.4g   脂質   21.7g   22.3g   大トリウム   592mg   593mg   カリウム   592mg   593mg   カリウム   505mg   566mg   リン   127mg   192mg   食塩相当量   1.5g   1.5g   エネルギー   1004kcal   1733kcal   たんぱく質   29.2g   41.5g   脂質   57.2g   59.0g   炭水化物   91.8g   250.2g   ナトリウム   1658mg   1661mg   カリウム   1548mg   1731mg   リン   392mg   587mg   食塩相当量   4.2g   4.2g   エネルギー   1068kcal   1797kcal	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 ビーフンの中華和え    おかず   ご飯セット     エネルギー   416kcal   659kcal     たんぱく質   11.4g   15.5g     脂質   21.1g   21.7g     大トリウム   539mg   540mg     カリウム   488mg   549mg     切ン   140mg   205mg     食塩相当量   1.4g   1.4g     エネルギー   988kcal   1717kcal     たんぱく質   28.2g   40.5g     脂質   54.4g   56.2g     炭水化物   94.1g   252.5g     ナトリウム   1803mg   1806mg     カリウム   1568mg   1751mg     リン   459mg   654mg     食塩相当量   4.6g   4.6g     大んぱく質   28.5g   40.8g     脂質   54.5g   56.3g     炭水化物   109.3g   267.7g     ナトリウム   1804mg   1807mg     カリウム   1658mg   1841mg     カリウム   1658mg   1841mg	★ごはん150g 鮭の竜田揚げ ミックスソテー たら子マヨネーズソース きんぴら 若芽と春雨のサラダ 「おかず」ご飯セット エネルギー 351kcal 594kcal たんぱく質 12.3g 16.4g 脂質 18.7g 19.3g 大トリウム 642mg 643mg カリウム 468mg 529mg オトリウム 642mg 643mg カリウム 468mg 529mg 180mg 245mg 食塩相当量 1.6g 1.6g 「おかず」ご飯セット エネルギー 1006kcal 1735kcal たんぱく質 27.6g 39.9g 脂質 59.9g 61.7g 炭水化物 88.9g 247.3g ナトリウム 1868mg 1871mg カリウム 1485mg 1668mg リン 447mg 642mg 食塩相当量 4.8g 4.8g エネルギー 1054kcal 1783kcal たんぱく質 28.0g 40.3g 脂質 60.0g 61.8g 炭水化物 100.4g 258.8g ナトリウム 1871mg 1874mg カリウム 1871mg 1874mg カリウム 1871mg 1874mg	
	夕食 合計 合計(間食込)	★ごはん150g 赤魚の天ぷら おろし天つゆ さつま芋のそぼろ煮 和風サラダ    おかず   ご飯セッ エネルギー   326kcal   569kca たんぱく質   10.4g   14.5g 炭水化物   39.0g   91.8g ナトリウム   548mg   549mg	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 春雨としめじの炒め物 ソーセージのマッシュサラダ おかず ご飯セット エネルギー 357kcal 600kcal たんぱく質 10.7g 14.8g 脂質 19.6g 20.2g 炭水化物 34.7g 87.5g ナトリウム 678mg 679mg カリウム 486mg 547mg リン 143mg 208mg 食塩相当量 1.7g 1.7g まかず ご飯セット コースターフラー はかず ご飯セット 1.7g 1.7g まかず ご飯セット 1.7g 1.7g まかず ご飯セット 1.7g	★ごはん150g ブリの蒲焼 オクラ ひき肉と里芋の味噌煮 マリーネサラダ    おかず   ご飯セット エネルギー   347kcal   590kcal   たんぱく質   12.3g   16.4g   脂質   21.7g   22.3g   炭水化物   24.9g   77.7g   ナトリウム   592mg   593mg   カリウム   505mg   566mg   リン   127mg   192mg   食塩相当量   1.5g   1.5g   エネルギー   1004kcal   17.33kcal   たんぱく質   29.2g   41.5g   脂質   57.2g   59.0g   炭水化物   91.8g   250.2g   ナトリウム   1658mg   1661mg   カリウム   1548mg   1731mg   リン   392mg   587mg   食塩相当量   4.2g   4.2g   エネルギー   1068kcal   1797kcal   たんぱく質   29.6g   41.9g   脂質   57.3g   59.1g   炭水化物   107.3g   265.7g   ナトリウム   1608mg   1791mg   カリウム   1608mg   1791mg	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 ビーフンの中華和え  おかず ご飯セット エネルギー 416kcal 659kcal たんぱく質 11.1g 21.7g 炭水化物 42.6g 95.4g ナトリウム 539mg 540mg カリウム 488mg 549mg リン 140mg 205mg 食塩相当量 1.4g 1.4g エネルギー 988kcal 1717kcal たんぱく質 28.2g 40.5g 脂質 54.4g 56.2g 炭水化物 94.1g 252.5g ナトリウム 1803mg 1806mg カリウム 1568mg 1751mg ウン 459mg 654mg 食塩相当量 4.6g 4.6g エネルギー 1051kcal 1780kcal たんぱく質 28.5g 40.8g 脂質 54.5g 56.3g 炭水化物 109.3g 267.7g ナトリウム 1804mg 1807mg カリウム 1658mg 1841mg	★ごはん150g 鮭の竜田揚げ ミックスソテー たら子マヨネーズソース きんぴら 若芽と春雨のサラダ 「おかず」ご飯セット エネルギー 351kcal 594kcal たんぱく質 12.3g 16.4g 脂質 18.7g 19.3g 大トリウム 642mg 643mg カリウム 468mg 529mg オトリウム 642mg 643mg カリウム 468mg 529mg 180mg 245mg 食塩相当量 1.6g 1.6g 「おかず」ご飯セット エネルギー 1006kcal 1735kcal たんぱく質 27.6g 39.9g 脂質 59.9g 61.7g 炭水化物 88.9g 247.3g ナトリウム 1868mg 1871mg カリウム 1485mg 1668mg リン 447mg 642mg 食塩相当量 4.8g 4.8g エネルギー 1054kcal 1783kcal たんぱく質 28.0g 40.3g 脂質 60.0g 61.8g 炭水化物 100.4g 258.8g ナトリウム 1871mg 1874mg カリウム 1871mg 1874mg カリウム 1871mg 1874mg	

※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30日(火)までにご連絡下さい。 6月10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」



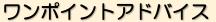
湯せんは鍋に水を張り、 惣菜の袋を入れて火に かけて下さい。 鍋肌から気泡がぽつぽつ 温めて下さい。 浮いてきたら火を止めて、 袋を取り出すまで 鍋に蓋をしておきます。 (約70~80℃)



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

土 9:00~17:00

# (たんぱく60g調整食) 週間献立表

	5月29日(月)	E = 20 = (.l.)	□ □ □ □ (¬レ)	6910(+)	6日2日(会)	
	V 2 V 1 V 2 /	5月30日(火)	5月31日(水)	6月1日(木)	6月2日(金)	
	★ごはん180g 原体エス	★ごはん180g 	★ごはん180g 提ば豆腐の和風を7	★ごはん180g 日本焼き	★ごはん180g	
	厚焼玉子 金時豆煮	炒り豆腐  おつゆ麩のごま和え	揚げ豆腐の和風あん ソースきんぴら	目玉焼き 青菜と高野豆腐の煮物	スクランブルエッグ 煮豆腐	
	<sup>並时豆魚</sup> 青菜のおかかマヨネーズ和え		キャベツとベーコンの和え物		魚豆腐  キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	
	インゲンと豚肉のトマト炒め	物加サと玉ねるの点物	一十八八とい コンの相え物		「「「「」」と	
	「ファンと豚肉の「ヾ「炒の					
±n	「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	
朝食	エネルギー 262kcal 552kcal たんぱく質 12.8g 17.7g	エネルギー 215kcal 505kcal	エネルギー 211kcal 501kcal		エネルギー 163kcal 453kcal	
及	たんぱく質 12.8g 17.7g	たんぱく質 10.1g 15.0g	たんぱく質 10.8g 15.7g		たんぱく質 8.3g 13.2g	
	脂質 13.3g 14.0g	脂質 11.8g 12.5g	脂質 11.8g 12.5g	脂質 13.9g 14.6g	脂質 10.9g 11.6g	
	炭水化物 24.3g 87.2g		炭水化物 14.8g 77.7g	炭水化物 8.9g 71.8g	炭水化物 8.0g 70.9g	
	ナトリウム 603mg 604mg		ナトリウム 582mg 583mg		ナトリウム 456mg 457mg	
	カリウム 633mg 705mg リン 205mg 282mg	カリウム 324mg 396mg リン 139mg 216mg	カリウム 324mg 396mg リン 132mg 209mg		カリウム 250mg 322mg リン 102mg 179mg	
		食塩相当量   1.3g   1.4g	食塩相当量   1.5g   1.5g		ウン	
	<u>    大ごはん180g</u>		★ごはん180g		<u> </u>	
	白身の天ぷら	鶏のカレ一照煮込み	鮭の竜田揚げ	手作りハンバーグ	白身魚の竜田揚げ	
	オクラ天	法蓮草ソテー	和風あんからめソース	特製デミグラスソース	おろし天つゆ	
	甘辛たれ	野菜の酒粕煮込み	人参グラッセ	インゲンソテー	高野豆腐と牛肉の煮込み	
	高野豆腐の含め煮	春雨としめじの炒め物	ひき肉と里芋の味噌煮	野菜の卵白煮	カボチャとハムのサラダ	
	塩野菜炒め		ゴボウのピ <u>リ辛サラダ</u>	春雨のサラダ		
昼	おかず ご飯セット エネルギー 279kcal 569kcal	おかず ご飯セット エネルギー 309kcal 599kcal	おかず   ご飯セット  エネルギー   340kca     630kca	おかず   ご飯セット  エネルギー   306kcal   596kcal		
食	エイルキー 279kGa1 509kGa1 たんぱく質 13.1g 18.0g	エネルキー 309kGa1 599kGa1 たんぱく質 16.7g 21.6g	エネルギー 340kga1 630kga1 たんぱく質 16.8g 21.7g		エネルギー 327kcal 617kcal たんぱく質 17.2g 22.1g	
	13.1g 16.0g 脂質 14.2g 14.9g		ドラスグはく質 10.8g 21.7g 脂質 18.5g 19.2g		たわばく貝 17.2g 22.1g 脂質 17.4g 18.1g	
	炭水化物 24.7g 87.6g		炭水化物 24.7g 87.6g	炭水化物 24.8g 87.7g	炭水化物 22.2g 85.1g	
	ナトリウム 529mg 530mg				ナトリウム 659mg 660mg	
	カリウム 437mg 509mg	カリウム 530mg 602mg	カリウム 570mg 642mg	カリウム 640mg 712mg	カリウム 506mg 578mg	
	リン 171mg 248mg				リン 266mg 343mg	
BB &	食塩相当量   1.3g   1.3g   ◎パイナップル(缶)150g				食塩相当量  1.7g   1.7g	
				1の バノエ ハ ブル /ケ \ 150~		
间艮		◎黄桃(缶)150g  ★ごはん180g	◎みかん(缶)150g  ★ごけん180g		◎黄桃(缶)150g  ★ごはん180g	
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 鶏肉のごま焼き スパソテー					
旧及	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き スパソテー きんぴられんこん	★ごはん180g カレイの塩焼き 甘酢あん スナップえんどう	★ごはん180g  豚生姜焼き丼(具)	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテー  ナスの挽肉炒め	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮	
旧及	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き スパソテー	★ごはん180g カレイの塩焼き 甘酢あん スナップえんどう ホイコーロー	★ごはん180g  豚生姜焼き丼(具)  大豆の洋風五目煮	★ごはん180g  赤魚の磯辺焼  コーンソテー	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜	
间及	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き スパソテー きんぴられんこん もずくとなめこの三杯酢	★ごはん180g カレイの塩焼き 甘酢あん スナップえんどう ホイコーロー さつま芋とツナの青じそサラダ	★ごはん180g  豚生姜焼き丼(具)  大豆の洋風五目煮  春雨の中華和え	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテー ナスの挽肉炒め れんこんの梅和え	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え	
····································	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き スパソテー きんぴられんこん もずくとなめこの三杯酢 おかず   ご飯セット	★ごはん180g カレイの塩焼き 甘酢あん スナップえんどう ホイコーロー さつま芋とツナの青じそサラダ おかず 【ご飯セット	★ごはん180g 豚生姜焼き丼(具) 大豆の洋風五目煮 春雨の中華和え おかず   ご飯セット	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテー ナスの挽肉炒め れんこんの梅和え   おかず   ご飯セット	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え おかず   ご飯セット	
夕食	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き スパソテー きんぴられんこん もずくとなめこの三杯酢 おかず ご飯セット エネルギー 298kcal 588kcal	★ごはん180g カレイの塩焼き 甘酢あん スナップえんどう ホイコーロー さつま芋とツナの青じそサラダ おかず ご飯セット エネルギー 284kcal 574kcal	★ごはん180g 豚生姜焼き丼(具) 大豆の洋風五目煮 春雨の中華和え	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテー ナスの挽肉炒め れんこんの梅和え おかず ご飯セット エネルギー 295kcal 585kcal	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え おかず ご飯セット エネルギー 292kcal 582kcal	
	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き スパソテー きんぴられんこん もずくとなめこの三杯酢 おかず ご飯セット エネルギー 298kcal 588kcal たんぱく質 16.7g 21.6g	★ごはん180g カレイの塩焼き 甘酢あん スナップえんどう ホイコーロー さつま芋とツナの青じそサラダ おかず ご飯セット エネルギー 284kcal 574kcal たんぱく質 12.8g 17.7g	★ごはん180g 豚生姜焼き丼(具) 大豆の洋風五目煮 春雨の中華和え	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテー ナスの挽肉炒め れんこんの梅和え おかず ご飯セット エネルギー 295kcal 585kcal たんぱく質 14.6g 19.5g	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え ************************************	
	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き スパソテー きんぴられんこん もずくとなめこの三杯酢 おかず ご飯セット エネルギー 298kcal 588kcal たんぱく質 16.7g 21.6g 脂質 15.0g 15.7g	★ごはん180g カレイの塩焼き 甘酢あん スナップえんどう ホイコーロー さつま芋とツナの青じそサラダ おかず ご飯セット エネルギー 284kcal 574kcal たんぱく質 12.8g 17.7g 脂質 16.8g 17.5g	★ごはん180g 豚生姜焼き丼(具) 大豆の洋風五目煮 春雨の中華和え	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテー ナスの挽肉炒め れんこんの梅和え <u>おかず ご飯セット</u> エネルギー 295kcal 585kcal たんぱく質 14.6g 19.5g 脂質 16.4g 17.1g	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え ************************************	
	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き スパソテー きんぴられんこん もずくとなめこの三杯酢 おかず ご飯セット エネルギー 298kcal 588kcal たんぱく質 16.7g 21.6g 脂質 15.0g 15.7g 炭水化物 22.0g 84.9g ナトリウム 611mg 612mg	★ごはん180g カレイの塩焼き 甘酢あん スナップえんどう ホイコーロー さつま芋とツナの青じそサラダ おかず ご飯セット エネルギー 284kcal 574kcal たんぱく質 12.8g 17.7g 脂質 16.8g 17.5g 炭水化物 20.6g 83.5g ナトリウム 570mg 571mg	★ごはん180g 豚生姜焼き井(具) 大豆の洋風五目煮 春雨の中華和え ************************************	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテー ナスの挽肉炒め れんこんの梅和え	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え ************************************	
	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き スパソテー きんぴられんこん もずくとなめこの三杯酢 おかず ご飯セット エネルギー 298kcal 588kcal たんぱく質 16.7g 21.6g 脂質 15.0g 15.7g 炭水化物 22.0g 84.9g ナトリウム 611mg 612mg カリウム 426mg 498mg	★ごはん180g カレイの塩焼き 甘酢あん スナップえんどう ホイコーロー さつま芋とツナの青じそサラダ おかず ご飯セット エネルギー 284kcal 574kcal たんぱく質 12.8g 17.7g 脂質 16.8g 17.5g 炭水化物 20.6g 83.5g ナトリウム 570mg 571mg	★ごはん180g 豚生姜焼き丼(具) 大豆の洋風五目煮 春雨の中華和え	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテー ナスの挽肉炒め れんこんの梅和え おかず ご飯セット エネルギー 295kcal 585kcal たんぱく質 14.6g 19.5g 脂質 16.4g 17.1g 炭水化物 21.6g 84.5g ナトリウム 699mg 700mg カリウム 571mg 643mg	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え おかず ご飯セット エネルギー 292kcal 582kcal たんぱく質 13.9g 18.8g 脂質 16.4g 17.1g 炭水化物 22.4g 85.3g ナトリウム 641mg 642mg カリウム 679mg 751mg	
	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き スパソテー きんぴられんこん もずくとなめこの三杯酢 おかず ご飯セット エネルギー 298kcal 588kcal たんぱく質 16.7g 21.6g 脂質 15.0g 15.7g 炭水化物 22.0g 84.9g ナトリウム 611mg 612mg カリウム 426mg 498mg リン 215mg 292mg	★ごはん180g カレイの塩焼き 甘酢あん スナップえんどう ホイコーロー さつま芋とツナの青じそサラダ おかず ご飯セット エネルギー 284kcal 574kcal たんぱく質 12.8g 17.7g 脂質 16.8g 17.5g 炭水化物 20.6g 83.5g ナトリウム 570mg 571mg カリウム 577mg 649mg リン 185mg 262mg	★ごはん180g 豚生姜焼き丼(具) 大豆の洋風五目煮 春雨の中華和え ************************************	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテー ナスの挽肉炒め れんこんの梅和え ************************************	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え ************************************	
	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き スパソテーきんぴられんこん もずくとなめこの三杯酢 おかず ご飯セット エネルギー 298kcal 588kcal たんぱく質 16.7g 21.6g 脂質 15.0g 15.7g 炭水化物 22.0g 84.9g ナトリウム 611mg 612mg カリウム 426mg 498mg リン 215mg 292mg 食塩相当量 1.6g 1.6g	★ごはん180g カレイの塩焼き 甘酢あん スナップえんどう ホイコーロー さつま芋とツナの青じそサラダ おかず ご飯セット エネルギー 284kcal 574kcal たんぱく質 12.8g 17.7g 脂質 16.8g 17.7g 炭水化物 20.6g 83.5g ナトリウム 570mg 571mg カリウム 577mg 649mg リン 185mg 262mg 食塩相当量 1.4g 1.5g	★ごはん180g 豚生姜焼き丼(具) 大豆の洋風五目煮 春雨の中華和え おかず ご飯セット エネルギー 284kcal 574kcal たんぱく質 13.2g 18.1g 13.4g 14.1g 膨淡水化物 26.7g 89.6g ナトリウム 793mg 794mg カリウム 560mg 632mg リン 184mg 261mg 食塩相当量 2.0g 2.0g	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテー ナスの挽肉炒め れんこんの梅和え	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え ************************************	
	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き スパソテー きんぴられんこん もずくとなめこの三杯酢	★ごはん180g カレイの塩焼き 甘酢あん スナップえんどう ホイコーロー さつま芋とツナの青じそサラダ おかず ご飯セット エネルギー 284kcal 574kcal たんぱく質 12.8g 17.7g 脂質 16.8g 17.5g 炭水化物 20.6g 83.5g ナトリウム 570mg 571mg カリウム 570mg 571mg カリウム 185mg 262mg 食塩相当量 1.4g 1.5g	★ごはん180g 豚生姜焼き丼(具) 大豆の洋風五目煮 春雨の中華和え おかず ご飯セット エネルギー 284kcal 574kcal たんぱく質 13.2g 18.1g 脱炭水化物 26.7g 89.6g ナトリウム 793mg 794mg カリウム 560mg 632mg リン 184mg 261mg 食塩相当量 2.0g 2.0g	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテー ナスの挽肉炒め れんこんの梅和え おかず ご飯セット エネルギー 295kcal 585kcal たんぱく質 14.6g 19.5g 脂質 16.4g 17.1g 脱水化物 21.6g 84.5g ナトリウム 699mg 700mg カリウム 571mg 643mg リン 193mg 270mg 食塩相当量 1.8g 1.8g	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え おかず ご飯セット エネルギー 292kcal 582kcal たんぱく質 13.9g 18.8g 脂質 16.4g 17.1g 炭水化物 22.4g 85.3g ナトリウム 641mg 642mg カリウム 679mg 751mg リン 185mg 262mg 食塩相当量 1.6g 1.6g	
	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き スパソテー きんぴられんこん もずくとなめこの三杯酢	★ごはん180g カレイの塩焼き 甘酢あん スナップえんどう ホイコーロー さつま芋とツナの青じそサラダ おかず ご飯セット エネルギー 284kcal 574kcal たんぱく質 12.8g 17.7g 脂質 16.8g 17.5g 炭水化物 20.6g 83.5g ナトリウム 577mg 649mg リン 185mg 262mg 食塩相当量 1.4g 1.5g おかず ご飯セット エネルギー 808kcal 1678kcal	★ごはん180g 豚生姜焼き丼(具) 大豆の洋風五目煮 春雨の中華和え おかず ご飯セット エネルギー 284kcal 574kcal たんぱく質 13.2g 18.1g 脂質 13.4g 14.1g 炭水化物 26.7g 89.6g ナトリウム 793mg 794mg ナトリウム 560mg 632mg リン 184mg 261mg 食塩相当量 2.0g 2.0g おかず ご飯セット エネルギー 835kcal 1705kcal	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテー ナスの挽肉炒め れんこんの梅和え おかず ご飯セット エネルギー 295kcal 585kcal たんぱく質 14.6g 19.5g 脂質 16.4g 17.1g 炭水化物 21.6g 84.5g ナリウム 699mg 700mg カリウム 571mg 643mg リン 193mg 270mg 食塩相当量 1.8g 1.8g おかず ご飯セット	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え おかず ご飯セット エネルギー 292kcal 582kcal たんぱく質 13.9g 18.8g 脂質 16.4g 17.1g 炭水化物 22.4g 85.3g カリウム 641mg 642mg カリウム 679mg 751mg リン 185mg 262mg 食塩相当量 1.6g 1.6g おかず ご飯セット エネルギー 782kcal 1652kcal	
	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き スパソテー きんぴられんこん もずくとなめこの三杯酢	★ごはん180g カレイの塩焼き 甘酢あん スナップえんどう ホイコーロー さつま芋とツナの青じそサラダ おかず ご飯セット エネルギー 284kcal 574kcal たんぱく質 12.8g 17.7g 脂質 16.8g 17.5g 炭水化物 20.6g 83.5g ナトリウム 577mg 571mg カリウム 577mg 649mg リン 185mg 262mg 食塩相当量 1.4g 1.5g まかず ご飯セット エネルギー 808kcal 1678kcal たんぱく質 39.6g 54.3g 脂質 44.8g 46.9g	★ごはん180g 豚生姜焼き丼(具) 大豆の洋風五目煮 春雨の中華和え おかず ご飯セット エネルギー 284kcal 574kcal たんぱく質 13.2g 18.1g 脂質 13.4g 14.1g 炭水化物 26.7g 89.6g ナトリウム 79.3mg 794mg ナトリウム 560mg 632mg リン 184mg 261mg 食塩相当量 2.0g 2.0g おかず ご飯セット エネルギー 835kcal 1705kcal たんぱく質 40.8g 55.5g 脂質 43.7g 45.8g	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテー ナスの挽肉炒め れんこんの梅和え おかず ご飯セット エネルギー 295kcal 585kcal たんぱく質 14.6g 19.5g 脂質 16.4g 17.1g 炭水化物 21.6g 84.5g ナトリウム 699mg 700mg カリウム 571mg 643mg リン 193mg 270mg 食塩相当量 1.8g 1.8g おかず ご飯セット エネルギー 800kcal 1670kcal たんぱく質 40.5g 55.2g	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え おかず ご飯セット エネルギー 292kcal 582kcal たんぱく質 13.9g 18.8g 脂質 16.4g 17.1g 炭水化物 22.4g 85.3g ナトリウム 641mg 642mg カリウム 679mg 751mg リン 185mg 262mg 食塩相当量 1.6g 1.6g まかず ご飯セット エネルギー 782kcal 1652kcal たんぱく質 39.4g 54.1g 脂質 44.7g 46.8g	
食 合	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き スパソテー きんぴられんこん もずくとなめこの三杯酢	★ごはん180g カレイの塩焼き 甘酢あん スナップえんどう ホイコーロー さつま芋とツナの青じそサラダ おかず ご飯セット エネルギー 284kcal 574kcal たんぱく質 12.8g 17.7g 脂質 16.8g 17.5g 炭水化物 20.6g 83.5g ナトリウム 570mg 571mg カリウム 577mg 649mg リン 185mg 262mg リン 185mg 262mg リン 185mg 262mg サントリウム 570mg 54.3g 直集相当量 1.4g 1.5g まかず ご飯セット エネルギー 808kcal 1678kcal たんぱく質 39.6g 54.3g 脂質 44.8g 46.9g 炭水化物 60.5g 249.2g	★ごはん180g 豚生姜焼き丼(具) 大豆の洋風五目煮 春雨の中華和え おかず ご飯セット エネルギー 284kcal 574kcal たんぱく質 13.2g 18.1g 脂質 13.4g 14.1g 炭水化物 26.7g 89.6g ナトリウム 79.3mg 794mg ナトリウム 560mg 632mg リン 184mg 261mg 食塩相当量 2.0g 2.0g おかず ご飯セット エネルギー 835kcal 1705kcal たんぱく質 40.8g 55.5g 脂質 43.7g 45.8g 炭水化物 66.2g 254.9g	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテーナスの挽肉炒め れんこんの梅和え おかず ご飯セット エネルギー 295kcal 585kcal たんぱく質 14.6g 19.5g 脂質 16.4g 17.1g 炭水化物 21.6g 84.5g ナトリウム 699mg 700mg カリウム 571mg 643mg リン 193mg 270mg 食塩相当量 1.8g 1.8g おかず ご飯セット エネルギー 800kcal 1670kcal たんぱく質 40.5g 55.2g 脂質 46.5g 48.6g 炭水化物 55.3g 244.0g	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え おかず ご飯セット エネルギー 292kcal 582kcal たんぱく質 13.9g 18.8g 脂質 16.4g 17.1g 炭水化物 22.4g 85.3g ナリウム 641mg カリウム 679mg 751mg リン 185mg 262mg 食塩相当量 1.6g 1.6g まかず ご飯セット エネルギー 782kcal 1652kcal たんぱく質 39.4g 54.1g 脂質 44.7g 46.8g 炭水化物 52.6g 241.3g	
<b>食</b>	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き スパソテーきんぴられんこん もずくとなめこの三杯酢	★ごはん180g カレイの塩焼き 甘酢あん スナップえんどう ホイコーロー さつま芋とツナの青じそサラダ おかず ご飯セット エネルギー 284kcal 574kcal たんぱく質 12.8g 17.7g 脂質 16.8g 17.5g 炭水化物 20.6g 83.5g ナトリウム 577mg 571mg カリウム 577mg 649mg リン 185mg 262mg 食塩相当量 1.4g 1.5g まかず ご飯セット エネルギー 808kcal 1678kcal たんぱく質 39.6g 54.3g 脂質 44.8g 46.9g 炭水化物 60.5g 249.2g ナトリウム 1917mg 1920mg	★ごはん180g 豚生姜焼き丼(具) 大豆の洋風五目煮 春雨の中華和え	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテーナスの挽肉炒め れんこんの梅和え おかず ご飯セット エネルギー 295kcal 585kcal たんぱく質 14.6g 19.5g 脂質 16.4g 17.1g 炭水化物 21.6g 84.5g ナトリウム 699mg 700mg フナトリウム 571mg 643mg リン 193mg 270mg リン 193mg 270mg は福当量 1.8g 1.8g おかず ご飯セット エネルギー 800kcal 1670kcal たんぱく質 40.5g 55.2g 脂質 46.5g 48.6g 炭水化物 55.3g 244.0g ナトリウム 1855mg 1858mg	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え おかず ご飯セット エネルギー 292kcal 582kcal たんぱく質 13.9g 18.8g 脂質 16.4g 17.1g 炭水化物 22.4g 85.3g ナトリウム 641mg 642mg リン 185mg 262mg 食塩相当量 1.6g 1.6g エネルギー 782kcal 1652kcal たんぱく質 39.4g 54.1g 脂質 44.7g 46.8g 炭水化物 52.6g 241.3g ナトリウム 1756mg 1759mg	
食 合	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き スパソテー きんぴられんこん もずくとなめこの三杯酢	★ごはん180g カレイの塩焼き 甘酢あん スナップえんどう ホイコーロー さつま芋とツナの青じそサラダ おかず ご飯セット エネルギー 284kcal 574kcal たんぱく質 12.8g 17.7g 脂質 16.8g 17.5g 炭水化物 20.6g 83.5g ナトリウム 570mg 571mg カリウム 577mg 649mg リン 185mg 262mg リン 44.8g 46.9g 炭水化物 60.5g 249.2g ナトリウム 1917mg 1920mg カリウム 1431mg 1647mg	★ごはん180g 豚生姜焼き丼(具) 大豆の洋風五目煮 春雨の中華和え   おかず   ご飯セット エネルギー   284kcal   574kcal   たんぱく質   13.2g   18.1g   脂質   13.4g   14.1g   炭水化物   26.7g   89.6g   ナトリウム   793mg   794mg   カリウム   560mg   632mg   カリウム   560mg   632mg   カリウム   560mg   261mg   食塩相当量   2.0g   2.0g   エネルギー   835kcal   1705kcal   たんぱく質   40.8g   55.5g   脂質   43.7g   45.8g   炭水化物   66.2g   254.9g   ナトリウム   2035mg   2038mg   カリウム   1454mg   1670mg	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテーナスの挽肉炒め れんこんの梅和え おかず ご飯セット エネルギー 295kcal 585kcal たんぱく質 14.6g 19.5g 脂質 16.4g 17.1g 炭水化物 21.6g 84.5g ナトリウム 699mg 700mg カリウム 571mg 643mg リン 193mg 270mg 食塩相当量 1.8g 1.8g エネルギー 800kcal 1670kcal たんぱく質 40.5g 55.2g 脂質 46.5g 48.6g 炭水化物 55.3g 244.0g ナトリウム 1855mg 1858mg カリウム 1597mg 1818mg	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え おかず ご飯セット エネルギー 292kcal 582kcal たんぱく質 13.9g 18.8g 脂質 16.4g 17.1g 炭水化物 22.4g 85.3g ナトリウム 641mg 642mg カリウム 679mg 751mg リン 185mg 262mg カリウム 185mg 262mg 食塩相当量 1.6g 1.6g エネルギー 782kcal 1652kcal たんぱく質 39.4g 54.1g 脂質 44.7g 46.8g 炭水化物 52.6g 241.3g ナトリウム 1756mg 1759mg カリウム 1756mg 1759mg カリウム 1756mg 1759mg カリウム 1756mg 1759mg	
食 合	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き スパソテーきんぴられんこん もずくとなめこの三杯酢   おかず   ご飯セット エネルギー   298kcal   588kcal たんぱく質   16.7g   21.6g 脂質   15.0g   15.7g 炭水化物   22.0g   84.9g ナトリウム   611mg   612mg カリウム   426mg   498mg リン   215mg   292mg 食塩相当量   1.6g   1.6g おかず   ご飯セット エネルギー   839kcal   1709kcal たんぱく質   42.6g   57.3g 脂質   42.5g   44.6g 炭水化物   71.0g   259.7g ナトリウム   1743mg   1746mg カリウム   1496mg   1712mg リン   591mg   822mg	★ごはん180g カレイの塩焼き 甘酢あん スナップえんどう ホイコーロー さつま芋とツナの青じそサラダ おかず ご飯セット エネルギー 284kcall 574kcal たんぱく質 12.8g 17.7g 脂質 16.8g 17.5g 炭水化物 20.6g 83.5g ナトリウム 570mg 571mg カリウム 577mg 649mg リン 185mg 262mg 食塩相当量 1.4g 1.5g は無相当量 1.4g 1.5g 大んぱく質 39.6g 54.3g 脂質 44.8g 46.9g 炭水化物 60.5g 249.2g ナトリウム 1917mg 1920mg カリウム 1431mg 1647mg リン 497mg 728mg	★ごはん180g 豚生姜焼き丼(具) 大豆の洋風五目煮 春雨の中華和え   おかず   ご飯セット エネルギー   284kcal   574kcal   たんぱく質   13.2g   18.1g   脂質   13.4g   14.1g   炭水化物   26.7g   89.6g   ナトリウム   793mg   794mg   カリウム   560mg   632mg   リン   184mg   261mg   19   2.0g   2.0g   エネルギー   835kcal   1705kcal   たんぱく質   40.8g   55.5g   脂質   43.7g   45.8g   炭水化物   66.2g   254.9g   ナトリウム   2035mg   2038mg   カリウム   1454mg   1670mg   リン   544mg   775mg	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテーナスの挽肉炒め れんこんの梅和え おかず ご飯セット エネルギー 295kcal 585kcal たんぱく質 14.6g 19.5g 脂質 16.4g 17.1g 炭水化物 21.6g 84.5g ナトリウム 699mg 700mg カリウム 571mg 643mg リン 193mg 270mg 食塩相当量 1.8g 1.8g エネルギー 800kcal 1670kcal たんぱく質 40.5g 55.2g 脂質 46.5g 48.6g 炭水化物 55.3g 244.0g ナトリウム 1855mg 1858mg カリウム 1597mg 1813mg リン 564mg 795mg	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え おかず ご飯セット エネルギー 292kcal 582kcal たんぱく質 13.9g 18.8g 脂質 16.4g 17.1g 炭水化物 22.4g 85.3g ナトリウム 641mg 642mg カリウム 679mg 751mg リン 185mg 262mg 食塩相当量 1.6g 1.6g エネルギー 782kcal 1652kcal たんぱく質 39.4g 54.1g 脂質 44.7g 46.8g 炭水化物 52.6g 241.3g ナトリウム 1756mg 1759mg カリウム 1756mg 1759mg カリウム 1435mg 1651mg リン 553mg 784mg	
食 <u>合計</u>	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き スパソテーきんぴられんこん もずくとなめこの三杯酢   おかず   ご飯セット エネルギー   298kcal   588kcal   たんぱく質   16.7g   21.6g 脂質   15.0g   15.7g 炭水化物   22.0g   84.9g ナトリウム   611mg   612mg カリウム   426mg   498mg リン   215mg   292mg 食塩相当量   1.6g   1.6g おかず   ご飯セット エネルギー   839kcal   1709kcal たんぱく質   42.6g   57.3g 脂質   42.5g   44.6g 炭水化物   71.0g   259.7g ナトリウム   1743mg   1746mg カリウム   1496mg   1712mg カリウム   1496mg   1712mg カリウム   1496mg   1712mg カリウム   1496mg   1712mg カリウム   591mg   822mg 食塩相当量   4.4g   4.4g	★ごはん180g カレイの塩焼き 甘酢あん スナップえんどう ホイコーロー さつま芋とツナの青じそサラダ おかず ご飯セット エネルギー 284kcal 574kcal たんぱく質 12.8g 17.7g 脂質 16.8g 17.5g 炭水化物 20.6g 83.5g ナトリウム 577mg 649mg カリウム 577mg 649mg リン 185mg 262mg 食塩相当量 1.4g 1.5g おかず ご飯セット エネルギー 808kcal 1678kcal たんぱく質 39.6g 54.3g 脂質 44.8g 46.9g 炭水化物 60.5g 249.2g ナトリウム 1917mg 1920mg カリウム 1431mg 1647mg リン 497mg 728mg 食塩相当量 4.9g 4.9g	★ごはん180g 豚生姜焼き丼(具) 大豆の洋風五目煮 春雨の中華和え   おかず   ご飯セット エネルギー   284kcal   574kcal   たんぱく質   13.2g   18.1g   脂質   13.4g   14.1g   炭水化物   26.7g   89.6g   ナトリウム   793mg   794mg   カリウム   560mg   632mg   リン   184mg   261mg   ウン   184mg   261mg   マン   184mg   261mg   サン   185kcal   1705kcal   たんぱく質   40.8g   55.5g   脂質   43.7g   45.8g   炭水化物   66.2g   254.9g   ナトリウム   2035mg   2038mg   カリウム   1454mg   1670mg   リン   544mg   775mg   食塩相当量   5.2g   5.2g	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテーナスの挽肉炒め れんこんの梅和え おかず ご飯セット エネルギー 295kcal 585kcal たんぱく質 14.6g 19.5g 脂質 16.4g 17.1g 炭水化物 21.6g 84.5g ナトリウム 699mg 700mg カリウム 571mg 643mg リン 193mg 270mg 食塩相当量 1.8g 1.8g エネルギー 800kcal 1670kcal たんぱく質 40.5g 48.6g 炭水化物 55.3g 244.0g ナトリウム 1855mg 1858mg カリウム 1597mg 1813mg リン 564mg 795mg 食塩相当量 4.7g 4.7g	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え おかず ご飯セット エネルギー 292kcal 582kcal たんぱく質 13.9g 18.8g 脂質 16.4g 17.1g 炭水化物 22.4g 85.3g ナトリウム 641mg 642mg カリウム 679mg 751mg リン 185mg 262mg 食塩相当量 1.6g 1.6g エネルギー 782kcal 1652kcal たんぱく質 39.4g 54.1g 脂質 44.7g 46.8g ナトリウム 1756mg 1759mg カリウム 1435mg 1651mg カリウム 1435mg 1651mg カリウム 1435mg 784mg 食塩相当量 4.5g 4.5g	
<b>食</b> 合計 合	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き スパソテーきんぴられんこん もずくとなめこの三杯酢   おかず   ご飯セット エネルギー   298kcal   588kcal   たんぱく質   16.7g   21.6g 脂質   15.0g   15.7g 炭水化物   22.0g   84.9g ナトリウム   611mg   612mg カリウム   426mg   498mg リン   215mg   292mg 食塩相当量   1.6g   1.6g おかず   ご飯セット エネルギー   839kcal   1709kcal たんぱく質   42.6g   57.3g 脂質   42.5g   44.6g 炭水化物   71.0g   259.7g ナトリウム   1743mg   1746mg カリウム   1496mg   1712mg カリウム   1496mg   1712mg カリウム   1496mg   1712mg カリウム   1496mg   1712mg カリウム   591mg   822mg 食塩相当量   4.4g   4.4g	★ごはん180g カレイの塩焼き 甘酢あん スナップえんどう ホイコーロー さつま芋とツナの青じそサラダ 「おかず」ご飯セット エネルギー 284kcal 574kcal たんぱく質 12.8g 17.7g 脂質 16.8g 17.5g 炭水化物 20.6g 83.5g ナトリウム 577mg 649mg カリウム 577mg 649mg リン 185mg 262mg 食塩相当量 1.4g 1.5g おかず ご飯セット エネルギー 808kcal 1678kcal たんぱく質 39.6g 54.3g 脂質 44.8g 46.9g 炭水化物 60.5g 249.2g ナトリウム 1917mg 1920mg カリウム 1431mg 1647mg リン 497mg 728mg 食塩相当量 4.9g 4.9g エネルギー 936kcal 1806kcal	★ごはん180g 豚生姜焼き井(具) 大豆の洋風五目煮 春雨の中華和え  おかず ご飯セット エネルギー 284kcal 574kcal たんぱく質 13.2g 18.1g 脂質 13.4g 14.1g 炭水化物 26.7g 89.6g ナトリウム 793mg 794mg カリウム 560mg 632mg リン 184mg 261mg 食塩相当量 2.0g 2.0g  エネルギー 835kcal 1705kcal たんぱく質 40.8g 55.5g 脂質 43.7g 45.8g 炭水化物 66.2g 254.9g ナトリウム 2035mg 2038mg カリウム 1454mg 1670mg リン 544mg 775mg 食塩相当量 5.2g 5.2g エネルギー 931kcal 1801kcal	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテーナスの挽肉炒め れんこんの梅和え   おかず   ご飯セット エネルギー   295kcal   585kcal   14.6g   19.5g   16.4g   17.1g   18.4g   18.8g   1.8g	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え おかず ご飯セット エネルギー 292kcal 582kcal たんぱく質 13.9g 18.8g 脂質 16.4g 17.1g 炭水化物 22.4g 85.3g ナトリウム 641mg 642mg カリウム 679mg 751mg リン 185mg 262mg 食塩相当量 1.6g 1.6g エネルギー 782kcal 1652kcal たんぱく質 39.4g 54.1g 脂質 44.7g 46.8g 炭水化物 52.6g 241.3g ナトリウム 1756mg 1759mg カリウム 1435mg 1651mg カリウム 1435mg 1651mg カリウム 1435mg 1651mg カリウム 1435mg 1651mg カリウム 1435mg 784mg 食塩相当量 4.5g 4.5g エネルギー 910kcal 1780kcal	
食 <u>合計</u>	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き スパソテーきんぴられんこん もずくとなめこの三杯酢    おかず   ご飯セット エネルギー   298kcal   588kcal   15.7g   21.6g   15.7g   21.6g   15.0g   15.7g   15.7g   15.7g   15.7g   15.1g   17.2g   18.2g   18.35kcal   18.35kcal   18.35kcal   15.0g   18.35kcal   15.0g   16.2g   16.2g   18.35kcal   15.0g   17.2g   18.35kcal   1	★ごはん180g カレイの塩焼き 甘酢あん スナップえんどう ホイコーロー さつま芋とツナの青じそサラダ おかず ご飯セット エネルギー 284kcal 574kcal たんぱく質 12.8g 17.7g 脂質 16.8g 17.7g 炭水化物 20.6g 83.5g 大トリウム 577mg 649mg カリウム 577mg 649mg リン 185mg 262mg 食塩相当量 1.4g 1.5g おかず ご飯セット エネルギー 808kcal 1678kcal たんぱく質 39.6g 54.3g 脂質 44.8g 46.9g 炭水化物 60.5g 249.2g ナトリウム 1917mg 1920mg カリウム 1431mg 1647mg リン 497mg 728mg 食塩相当量 4.9g 4.9g たんぱく質 40.4g 55.1g 脂質 40.4g 55.1g	★ごはん180g 豚生姜焼き丼(具) 大豆の洋風五目煮 春雨の中華和え  おかず ご飯セット エネルギー 284kcal 574kcal 574kcal たんぱく質 13.2g 18.1g 脱炭水化物 26.7g 89.6g ナトリウム 793mg 794mg カリウム 560mg 632mg リン 184mg 261mg 632mg リン 184mg 261mg 261mg 632kcal 1705kcal 1805kcal	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテー ナスの挽肉炒め れんこんの梅和え おかず ご飯セット エネルギー 295kcal 585kcal 585kcal 17.1g 脂質 14.6g 19.5g 脂質 16.4g 17.1g 炭水化物 21.6g 84.5g ナトリウム 699mg 700mg カリウム 571mg 643mg リン 193mg 270mg 食塩相当量 1.8g 1.8g コネルギー 800kcal 1670kcal 1670kcal 1670kcal 1670kcal 1670kcal 1658mg 1858mg カリウム 1855mg 1858mg カリウム 1859mg 1858mg カリウム 18597mg 1813mg カリウム 1597mg 1813mg カリウム 1597mg 1813mg カリウム 1597mg 1815mg 19ン 564mg 795mg カリウム 1597mg 1815mg 19ン 564mg 795mg 1813mg カリウム 1597mg 1815mg 1858mg 19ン 564mg 795mg 1815mg 195 564mg 795mg 1815mg 195 564mg 795mg 1815mg 195 564mg 795mg 195 564mg 795mg 1815mg 195 564mg 795mg 1815mg 195 55 8g 185 646.7g 48.8g	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え ************************************	
食合計合計(	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き スパソテーきんぴられんこん もずくとなめこの三杯酢    おかず   ご飯セット エネルギー   298kcal   588kcal   15.7g   21.6g   15.7g   21.6g   15.7g   21.6g   15.7g   21.6g   15.7g   21.5mg   292mg   292mg   215mg   292mg   292mg   215mg   292mg   292mg   292mg   215mg   292mg   292mg   292mg   215mg   292mg   292mg   215mg   292mg   292mg   259.7g   2	★ごはん180g カレイの塩焼き 甘酢あん スナップえんどう ホイコーロー さつま芋とツナの青じそサラダ おかず ご飯セット エネルギー 284kcal 574kcal たんぱく質 12.8g 17.7g 脂質 16.8g 17.7g 炭水化物 20.6g 83.5g ナトリウム 577mg 649mg カリウム 577mg 649mg リン 185mg 262mg 食塩相当量 1.4g 1.5g おかず ご飯セット エネルギー 808kcal 1678kcal たんぱく質 39.6g 54.3g 脂質 44.8g 46.9g 炭水化物 60.5g 249.2g ナトリウム 1917mg 1920mg カリウム 1431mg 1647mg リン 497mg 728mg 食塩相当量 4.9g 4.9g エネルギー 936kcal 1806kcal たんぱく質 40.4g 55.1g 脂質 44.0g 47.1g 炭水化物 91.4g 280.1g	★ごはん180g   豚生姜焼き丼(具)   大豆の洋風五目煮   春雨の中華和え   一で飯セット   こ飯セット   こんぱく質   13.2g   18.1g   14.1g   13.4g   13.4g   13.4g   13.4g   13.4g   13.4g   13.4g   13.4g   14.1g   13.4g   14.1g   14.1g	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテー ナスの挽肉炒め れんこんの梅和え おかず ご飯セット エネルギー 295kcal 585kcal たんぱく質 14.6g 19.5g たんぱく質 14.6g 17.1g 炭水化物 21.6g 84.5g ナトリウム 699mg 700mg カリウム 571mg 643mg リン 193mg 270mg 食塩相当量 1.8g 1.8g エネルギー 800kcal 1670kcal たんぱく質 40.5g 55.2g 脂質 46.5g 48.6g 炭水化物 55.3g 244.0g ナトリウム 1855mg 1858mg カリウム 1597mg 1813mg リン 1597mg 1813mg カリウム 1597mg 1813mg カリウム 1597mg 1813mg カリウム 1597mg 1815mg カリウム 1597mg 1815mg	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え ************************************	
食     合計     合計(間)	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き スパソテーきんぴられんこん もずくとなめこの三杯酢    おかず   ご飯セット エネルギー   298kcal   588kcal   15.7g   21.6g   15.7g   21.6g   15.0g   15.7g   15.7g   15.7g   15.7g   15.1g   17.2g   1	★ごはん180g カレイの塩焼き 甘酢あん スナップえんどう ホイコーロー さつま芋とツナの青じそサラダ おかず ご飯セット エネルギー 284kcal 574kcal たんぱく質 12.8g 17.7g 脂質 16.8g 17.7g 脆炭水化物 20.6g 83.5g 大トリウム 577mg 649mg カリウム 577mg 649mg リン 185mg 262mg 食塩相当量 1.4g 1.5g おかず ご飯セット エネルギー 808kcal 1678kcal たんぱく質 39.6g 54.3g 脂質 44.8g 46.9g 炭水化物 60.5g 249.2g ナトリウム 1917mg 1920mg カリウム 1431mg 1647mg リン 497mg 728mg 食塩相当量 4.9g 4.9g たんぱく質 40.4g 4.9g たんぱく質 40.4g 55.1g 脂質 44.8g 4.9g カリウム 1431mg 1647mg リン 497mg 728mg たんぱく質 40.4g 55.1g 脂質 40.4g 55.1g 脂質 40.4g 55.1g 脂質 40.4g 55.1g	★ごはん180g 豚生姜焼き丼(具) 大豆の洋風五目煮 春雨の中華和え  おかず ご飯セット エネルギー 284kcal 574kcal 574kcal 574kcal 13.2g 18.1g 18.1g 18.4g 14.1g 18.5kcw 26.7g 89.6g 794mg 794mg 632mg 19ン 184mg 261mg 632mg 19ン 184mg 261mg 632mg 19ン 184mg 261mg 261mg 635kcal 1705kcal 1705kca	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテーナスの挽肉炒め れんこんの梅和え おかず ご飯セット エネルギー 295kcal 585kcal 585kcal 19.5g 脂質 14.6g 19.5g 脂質 16.4g 17.1g 炭水化物 21.6g 84.5g ナトリウム 699mg 700mg カリウム 571mg 643mg リン 193mg 270mg 食塩相当量 1.8g 1.8g エネルギー 800kcal 1670kcal たんぱく質 40.5g 55.2g 脂質 46.5g 48.6g 炭水化物 55.3g 244.0g ナトリウム 1855mg 1858mg カリウム 1597mg 1813mg リン 193mg 270mg 電塩相当量 4.7g 4.7g エネルギー 926kcal 1796kcal たんぱく質 41.1g 55.8g 脂質 46.7g 48.8g 炭水化物 85.8g 274.5g ナトリウム 1857mg 1860mg	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え おかず ご飯セット エネルギー 292kcal 582kcal 582kcal 16.4g 17.1g 版水化物 22.4g 85.3g ナトリウム 641mg 642mg カリウム 679mg 751mg リン 185mg 262mg 食塩相当量 1.6g 1.6g おかず ご飯セット エネルギー 782kcal 1652kcal 1652kcal 1652kcal 1652kcal 1652kcal 1652kcal 1652kcal 1652kcal 164.7g 46.8g 版水化物 52.6g 241.3g ナトリウム 1756mg 1759mg カリウム 1435mg 1651mg リンウム 1435mg 1651mg リンカリウム 1435mg 1651mg	
食合計合計(	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き スパソテーきんぴられんこん もずくとなめこの三杯酢    おかず   ご飯セット エネルギー   298kcal   588kcal   588kcal   16.7g   21.6g   15.0g   15.7g   15.0g   15.7g   15.0g   15.7g   15.0g   15.7g   15.0g   10.0g   10.0g   10.0g   10.0g   10.0g   10.0g   10.0g   10.0g   17.0g	★ごはん180g カレイの塩焼き 甘酢あん スナップえんどう ホイコーロー さつま芋とツナの青じそサラダ おかず ご飯セット エネルギー 284kcal 574kcal たんぱく質 12.8g 17.7g 脂質 16.8g 17.5g 炭水化物 20.6g 83.5g ナトリウム 570mg 571mg カリウム 570mg 571mg クロック 185mg 262mg 食塩相当量 1.4g 1.5g おかず ご飯セット エネルギー 808kcal 1678kcal たんぱく質 39.6g 54.3g 脂質 44.8g 46.9g 炭水化物 60.5g 249.2g ナトリウム 1917mg 1920mg カリウム 1431mg 1647mg リン 497mg 728mg 食塩相当量 4.9g 4.9g エネルギー 936kcal 1806kcal たんぱく質 40.4g 55.1g 脂質 40.9g 47.1g 炭水化物 91.4g 280.1g アトリウム 1923mg 1926mg カリウム 1923mg 1926mg カリウム 1923mg 1926mg	★ごはん180g 豚生姜焼き丼(具) 大豆の洋風五目煮 春雨の中華和え    おかず   ご飯セット     エネルギー   284kcal   574kcal     たんぱく質   13.2g   18.1g     脂質   13.4g   14.1g     炭水化物   26.7g   89.6g     ナトリウム   793mg   794mg     カリウム   560mg   632mg     リン   184mg   261mg     食塩相当量   2.0g   2.0g     エネルギー   835kcal   1705kcal     たんぱく質   40.8g   55.5g     脂質   43.7g   45.8g     炭水化物   66.2g   254.9g     ナトリウム   2035mg   2038mg     カリウム   1454mg   1670mg     リン   544mg   775mg     食塩相当量   5.2g   5.2g     エネルギー   931kcal   1801kcal     たんぱく質   41.6g   56.3g     脂質   43.9g   46.0g     炭水化物   89.2g   277.9g     ナトリウム   2041mg   2044mg     カリウム   1567mg   1783mg	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテーナスの挽肉炒め れんこんの梅和え   おかず   ご飯セット エネルギー   295kcal   585kcal	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え おかず ご飯セット エネルギー 292kcal 582kcal たんぱく質 13.9g 18.8g 脂質 16.4g 17.1g 近水化物 22.4g 85.3g ナトリウム 641mg 642mg カリウム 679mg 751mg リン 185mg 262mg 食塩相当量 1.6g 1.6g おかず ご飯セット エネルギー 782kcal 1652kcal たんぱく質 39.4g 54.1g 脂質 44.7g 46.8g 炭水化物 52.6g 241.3g ナトリウム 1756mg 1759mg カリウム 1435mg 1651mg リン 553mg 784mg 食塩相当量 4.5g 4.5g エネルギー 910kcal 1780kcal たんぱく質 40.2g 54.9g 脂質 44.9g 47.0g 炭水化物 83.5g 272.2g ナトリウム 1762mg 1765mg カリウム 1762mg 1765mg カリウム 1762mg 1765mg	
食合計合計(間食	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き スパソテーきんぴられんこん もずくとなめこの三杯酢    おかず   ご飯セット エネルギー   298kcal   588kcal   たんぱく質   16.7g   21.6g   15.0g   15.7g   15.0g   15.7g   15.0g   17.2g   1	★ごはん180g カレイの塩焼き 甘酢あん スナップえんどう ホイコーロー さつま芋とツナの青じそサラダ おかず ご飯セット エネルギー 284kcal 574kcal たんぱく質 12.8g 17.7g 脂質 16.8g 17.5g 炭水化物 20.6g 83.5g 大トリウム 570mg 571mg カリウム 570mg 571mg カリウム 570mg 649mg リン 185mg 262mg 食塩相当量 1.4g 1.5g おかず ご飯セット エネルギー 808kcal 1678kcal たんぱく質 39.6g 54.3g 脂質 44.8g 46.9g 炭水化物 60.5g 249.2g ナトリウム 1917mg 1920mg カリウム 497mg 728mg 食塩相当量 4.9g 4.9g カリウム 497mg 728mg 食塩相当量 4.9g 4.9g エネルギー 936kcal 1806kcal たんぱく質 40.4g 4.9g エネルギー 936kcal 1806kcal たんぱく質 40.4g 55.1g 脂質 45.0g 47.1g 炭水化物 91.4g 280.1g ナトリウム 1923mg 1926mg カリウム 1551mg 1767mg カリウム 1551mg 1767mg	★ごはん180g 豚生姜焼き丼(具) 大豆の洋風五目煮 春雨の中華和え    おかず   ご飯セット     エネルギー   284kcal   574kcal     たんぱく質   13.2g   18.1g     脂質	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテー ナスの挽肉炒め れんこんの梅和え   おかず   ご飯セット エネルギー   295kcal   585kcal   586kcal   586kcal   586kcal   586kcal   586kcal   699mg   700mg   643mg   700mg   643mg   700mg   643mg   700mg   700	★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え  おかず ご飯セット エネルギー 292kcal 582kcal たんぱく質 13.9g 18.8g 16.4g 17.1g 16.4g 17.1g 16.4g 17.1g 16.4g 17.1g 16.4g 17.1g 18.5mg 26.2mg 18.5mg 26.2mg 26.2mg 18.5mg 16.5c 18.5mg 17.5pmg	

※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30日(火)までにご連絡下さい。 6月10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℃)



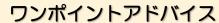
電子レンジで温める 場合は、お皿に移し、 ラップをして、



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