(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

	10月20日(月	月)	10月21日(火	()	10月22	2日(水	()		23日(オ	7)		24日(金	<u>,</u>
	★ごはん150g 野菜笹かまぼこ 大豆と椎茸の煮物		★ごはん150g		★ごはん15	0g		★ごはん	150g		★ごはん1	50g	
	野菜笹かまぼこ	卵		麦	二井丰者		麦	★ こ 	江百首煮	乳麦	ミートインオ マカロニと法蓮草 中華キャ/ ★味噌汁(豆腐	トムレツ	卵麦 乳麦 麦 麦
	大豆と椎茸の煮物	美	高野豆腐の洋風炒り煮	麦 乳麦え 卵乳麦 卵麦	小車麩煮 ひじきの具だくに		蹇	竹輪のご	ま炒め	差	マカロニと法蓮草	のソテー	到賽
	法蓮草ソテー	麦 乳麦	春雨の中華和え	加到美	ひじきの具だく	さん者	筆	法蓮草のお	:71 <i>t</i> -1.	筆	出華キャノ	ベツ	美
	/☆/≒-ナー/ ★味噌汁(若芽・揚げ)	Th.2X	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	加丰	なめこと若芽のサ	ナッと者	麦 麦	/ オスニー・ * すまし汁(錦糸玉・	フ ン /こ ン 子・えのき)	麦 卵麦		・ ノ ・	奎
	A WELL (42)		X 7 00 071 (SB)(X 2 1 1 12)7	31.3	★味噌汁(えのき	· 177 = 1				71.X	八八二八五次	1 6 20/	.
朝	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			ご飯セット	Г	おかず	ご飯セット	Г.	おかず	ご飯セット
食	エネルギー 183kcal			457kcal									419kcal
	たんぱく質 12.5g	18. 4g	たんぱく質 11.9g	17. 2g				たんぱく質	12 7ε			6. 7g	12. 6g
	たるは、頁 12.5g 脂質 8.0g	9. 6g	<u>たるなく員 11.3条</u> 脂質 19.7g	11. 0g		3. 4g	9. 2g	脂質	5. 4g		脂質	6. 2g	7. 3g
	<u> </u>	72.5g	<u> </u>	69. 1g				胆見 炭水化物	17. 8g	6. 7g 71. 8g		0. 28 17. 4g	73. 3g
		924mg	<u> 火水1679 14.08 </u> ナトリウム 686mg	876mg			995mg	火小157		71.0g	炭水化物		
	ナトリウム 6/3mg	924111g	A 15 15 11 15 1	2 2g	ノトリソム /(ノトリソム	//3mg	930118		488mg	715mg 1 8g
	食塩相当量 1./g ★ごはん150g	Z. 4g	食塩相当量]./g ★ごはん150g	Z. Zg	艮塩阳ヨ重 <u>/</u> 1 1 1 1 1 1 1 1 1 	2. 0g	2. 5g	食塩相当量	2.0g	2. 4g	食塩相当量 → 一 (+ / 1	1.2g	1. 88
		 - <u></u>		· * ·····	★ごはん15 さわら味噌	NA NEE		★ごはん 大根とつく:	TOUS ねの煮物	卵乳麦	<u>★ごはん!</u>	JUR	麦落
	豚ロースの玉ねぎソース	<u> </u>	鶏肉のマーマレード煮	麦 乳麦	ころりを買	型洗	다 의 士	人依と ノく	はい点物	聖孔友	ホイコー! ブロッコリー	コー	<u> </u>
	和風小トノ ネギ味噌炒め	<u> </u>	人ハンナー	2 乳麦 卵麦	鶏と蓮根のピリ	ナーリ	卵乳麦	キャベツと豚肉の	のナムル	麦	フロツコリー	-の魚物 □ンの煮物	麦 卵乳麦
	* · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	- 基	油物リの玉丁とし		海〜連依のし、	ノギ想し	蒸	日米と比切り	ガテムル f・白菜)		サストリング 大味噌汁(揚げ	ノの急物	丱孔友
	★すまし汁(豆腐・えのき)	蒸		麦	メリニイサ	ラダ	鄭乳麦 麦	★味噌汁(物)	フ・日米)		★味噌汁(揚げ	・なめこ)	
			★味噌汁(豆腐・小松菜)		★すまし汁(若芽	・ 立	杰						
昼													
食	ナンナンナン	- *&⊏ b1	ナノナノード	- ' 소드 L I	1+1	・ム・ギ	- ' 소드 L I	Г	ナンナンード	-`&⊏ b1	Г.	+>+>+	-^^☆ □ ៤1
	<u> あかり</u>	ご飯セット 497kcal	カルタ マネルギ 242kggl	ご飯セット	カ エカリギ 25:		ご飯セット	ナ カルギ	9001001	ご飯セット	u + v (1371/29 1	ご飯セット
	エネルギー 243kcal			505kcal			506kcal		200kcal	46/kcal	エネルギー 2	15 0~	499kcal
	たんぱく質 15.5g	20. 5g		18. 9g	たんぱく質 1(<u></u>	21.4g 14.8g	たんぱく質	11.5g	17. 3g	たんぱく質	15. 8g	21. 6g 13. 7g
	<u>脂質 11./g</u> 炭水化物 16.4g	12, 5g 70, 4g	脂質 <u> 12.5g</u> 炭水化物 18.2g	13, 5g 73, 4g	<u> 順 </u>	J:_Y5		<u> </u>	9. 6g 18. 0g	11. 2g 73. 0g	<u> </u>	12. 1g 15. 7g	
		70.4g 829mg	102111101124 1251 201	<u>-73.48</u> 888mg			935mg	灰小15初	783mg	-,-,-,-,-,-,-	. ~~~~ ~~ ~~ ~~ ~~ ~~ ~~ ~~ ~~ ~~ ~~ ~~		
	ナトリウム 681mg 食塩相当量 1.7g	2 1g	ナトリウム 658mg 食塩相当量 1.7g	2 3g	食塩相当量 1	. 9g	933111g	またり リム	703111g 2 Og	1010mg 2.6g	食塩相当量	804mg 2 Og	1030mg 2 6g
	^{段塩伯크星} 1.7g ◎牛乳180g	Z. IK		Z. Jg	◎牛乳180g					Z. 0g	◎牛乳180		Z. Ug
間食	◎ゲレープフルー	יעי200g	◎牛乳180g ◎りんご150g		〇十九10%	゚ルーぃ	7150g	◎牛乳18 ◎りんご	150g		◎ ゲレーフ	ァ フルー	ານ 200g
	★ごはん150g		★ごはん150g				7 1005	★ごはん					, 2008
	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	ホッケのごま焼	美	★ごはん15 豚肉のお好み	↓焼風!	罢"""""	鶏のマスタ・		差	★ごはん1 ブリの塩炉	芜	
	ふきのきんぴら	美	塩枝豆 塩枝豆		青菜と高野豆腐(の者物「	賽~~~~	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	ッセ	剪麦	人参グラ、	ッセ	乳麦
	ふきのきんぴら 白菜と挽肉の旨煮	賽	豚肉とじゃが芋の昆布煮		切干と人参のハ	リハリ	麦		の炒め物	到美	人参グラ 、 豚肉とごぼう	の煮物	差
	ブロッコリーのペペロンチーノ	麦 麦 卵乳,麦	蒸し鶏のおかか和え	蹇	★味噌汁(揚げ・/	小松菜)	·	カリフラワーのピープ	トッツ味噌和え	麦 乳麦 乳麦落	蒸し鶏とザーサイの	の香味春雨	多か
	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦	★味噌汁(揚げ・しめじ)					★味噌汁(ひじき	・キャベツ)		★すまし汁(若芽・	おつゆ麩)	乳麦 麦 麦 麦
_		i	•								•		.im
夕金						·····							
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	ſ	おかず	ご飯セット	[7	おかず	ご飯セット
	エネルギー 215kcal	477kcal	エネルギー 210kcal	476kcal	エネルギー 20		471kcal	エネルギー	262kcal	518kcal	エネルギー 2	268kcal	524kcal
	たんぱく質 10.9g	16.6g	たんぱく質 17.5g	23. 4g	たんぱく質 1、		19.8g	たんぱく質	18. 2g	<u>23. 3g</u>		18. 5g	23.8g
	脂質 12.6g	13. 5g	脂質 【 8.9g	10. 5g	脂質 10	0. 2g	11. 8g	脂質	14. 2g	15. 0g	脂質 I	14. 2g I	14. 9g
	炭水化物 15.9g		炭水化物 14.0g	68. 9g	炭水化物 13	3. 9g	69. 0g	炭水化物	16. 6g	71. 5g	炭水化物	14. 1g	69. 3g
	ナトリウム 817mg	1043mg		894mg	ナトリウム 6	73mg	902mg	ナトリウム	589mg	817mg	ナトリウム	631mg	803mg
	食塩相当量 2.1g	2. 7g	食塩相当量 1.7g	2. 3g	食塩相当量 1	. 7g	2. 3g	食塩相当量	1. 5g		食塩相当量	1. 6g	2. 0g
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	ー し お		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 641kcal		エネルギー 651kcal			0kcal	1397kcal	エネルギー	631kcal	1413kcal		353kcal	1442kcal
	たんぱく質 38.9g	55. 5g	たんぱく質 42.7g	59. 5g	たんぱく質 3	9. 6g	55.7g	たんぱく質	42. 4g	58. 4g	たんぱく質	41. 0g	58. 0g
合	脂質 32.3g	35. 6g	脂質 31.1g	35. 0g	脂質 32	2. 6g	35.8g	脂質	29. 2g	32. 9g	脂質	32. 5g	35 9g
計	炭水化物 49.8g	214. 5g	炭水化物 46.8g	211. 4g		1. 0g [2	204. 8g	炭水化物	52. 4g	216. 3g	炭水化物	47. 2g l	213. 2g
	ナトリウム 2171mg	2796mg	ナトリウム 2012mg	2658mg	ナトリウム 22	204mg 2	2832mg	ナトリウム	2145mg	2765mg	ナトリウム 1	1923mg	2548mg
	食塩相当量 5.5g	7. 2g	食塩相当量 5.1g	6.8g	食塩相当量 5	5. 6g	7. 2g	食塩相当量	5. 5g	7. 1g	食塩相当量	4.8g	6. 4g
合	エネルギー 838kcal	1620kcal										350kcal	1639kcal
計	たんぱく質 46.6g	63. 2g		65.6g	10.010172			たんぱく質	48. 5g			48.7g	
間	脂質 39.3g	42. 6g	脂質 【38.2g	42. 1g	脂質 39	9. 6g	42.8g	脂質		40. 0g	脂質	39. 5g	42. 9g
食											炭水化物		
込	ナトリウム 2247mg		ナトリウム 2086mg								ナトリウム		2624mg
	食塩相当量 5.7g		食塩相当量 5.3g	7. 0g	食塩相当量 5	5. 8g		食塩相当量	5. 7g		食塩相当量	5. 0g	6. 6g
× 献	立は予告無く変更する	っことがあ	ります。			•	※本品は	泊賀者厅許可	リの特別用	1.途食品(病者用食品)	ではあり	ノません。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召し上がりください。

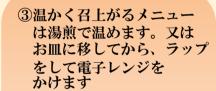
※「②」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

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

お食事の作り方



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





④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。





- ⑤ごはん、味噌汁と共に 器に盛り付けして 完了です。
- 注)味噌汁はつきません

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

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立

市民生活協同組合ならコープ

	10月20日(月	月)	10月21日(火	()	10月22日(水)	10月23日(7	k)	10月24日(金)
	★ごはん120g 野菜笹かまぼこ 大豆と椎茸の煮物		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし		★ごはん120g	
	野菜笹かまぼこ	卵 麦 乳麦		麦 乳麦え 卵乳麦	<u> </u>	麦	大豆の洋風五目煮	乳麦 麦 麦	ミートインオムレツ	卯麦 乳麦 麦
	大豆と椎茸の煮物	麦	高野豆腐の洋風炒り煮 春雨の中華和え	乳麦え	小車麩煮	麦	竹輪のごま炒め	素	マカロニと法蓮草のソテー	乳麦
	法蓮草ソテー	乳麦	春雨の中華和え	卵乳麦	ひじきの具だくさん煮	麦	法蓮草のおひたし	麦	中華キャベツ	麦
					なめこと若芽のサッと煮	【麦				
朝	<u> </u>		451.48	AF. I	[A I I	[>AF	<u> </u>	i AFI I
食	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	
	エネルギー 183kcal たんぱく質 12 5g	376KCal 15.8g		391kcal					エネルギー 152kcal たんぱく質 6 7g	345kcal
					たんぱく質 9.6g 脂質 8.4g					10.0g
	<u>脂質 8.0g</u> 炭水化物 17.5g	8.5g 59.4g	脂質 [9.7g] 炭水化物 [14.6g	<u>10. 2g</u> 56. 5g	脂質 8.4g 炭水化物 13.7g	8 <u>. 9g</u> 55. 6g	脂質 5.4g 炭水化物 17.8g	<u>5.9g</u> 59.7g	脂質 <u> 6.2g</u> 炭水化物 17.4g	6. 7g 59. 3g
	<u> 次 小 1673 17.3g</u> ナトリウム 673mg	674mg	<u>灰水1549 14.0g</u> ナトリウム 686mg	687mg	<u> 火小1519 13.78</u> ナトリウム 769mg	770mg	<u> 火水1649 17.08</u> ナトリウム 773mg	77/mg	灰小1 <u>51数 17.48</u> ナトリウム 488mg	489mg
	プトグラム 075mg 食塩相当量 1 7σ	1 7 ₀	クトクラム 000	1 7σ		2 Og		2 0g		1 2 g
	★ごはん120g	1.75	★ごはん120g	1. /5		Z. V5	★ごはん120g	Z. Uğ	A = 12 / 100 -	1.45
	<u> </u>	事		差	★ごはん120g さわら味噌粕焼	:	大根とつくねの煮物	加到 麦	ホイコーロー	麦落
	和風ポトフ	到麦	スパソテー	麦 乳麦 卵麦	レーマンソテー	卵乳麦		卵乳麦 麦	ブロッコリーの煮物	蹇//
	ネギ味噌炒め	/美	油揚げの玉子とじ	前賽	鶏と蓮根のピリ辛煮	∄	キャベツと豚肉の味噌炒め 白菜と昆布のナムル		ひじきとベーコンの煮物	麦 卵乳麦
		·~~	ひじきとごぼうのナムル	麦	マリーネサラダ	卵乳麦				1
昼										<u> </u>
食	L. 1. IS	> ^	1. 1. 18			S -8 AF 1 1	[to 1 . 18	> ^	L. 1. 18	:
	おかす	ご飯セット	おかす	<u>ご飯セット</u>	おかす	ご飯セット	おかす	ご飯セット	おかす	ご飯セット
	エネルギー 243kcal	436kcal		436kcal	エネルギー 252kca	10 F ~	エネルギー 200kcal	393kcal	エネルギー 233kcal	426kcal
	たんぱく質 15.5g	18.8g	たんぱく質 13.3g 昨暦 12.5σ	16. 6g 13. 0g	たんぱく質 16.2g 貼質 14.0g	19.5g	たんぱく質 11.5g 貼質 9.6g	14.8g	たんぱく質 15.8g 昨 暦 12.1g	19. 18 12. 6g
	<u>脂質 11./g</u> 炭水化物 16.4g	1 <u>7. 28</u> 58. 3g		13. Ug 60. 1g	旭見 14.08 炭水化物 13.4g	1 1 0 0 0	<u> -9.08.</u> 炭水化物 18.0g	10. lg 59. 9g	<u> </u>	4 <u></u>
	<u> 灰水1549 10.48</u> ナトリウム 681mg	682mg	<u>吹水1549 10.28</u> ナトリウム 658mg	659mg	灰水1548 15.48 ナトリウム 762mg		<u> </u>	784mg	灰水1 <u>に1数 15.78</u> ナトリウム 804mg	805mg
	クトクラム 00 IIIg 食塩相当量 1 7g	1 7g	食塩相当量 1 7g	1 7g		1 1 9g	食塩相当量 2 ()g	2 ()g		2 Og
	◎牛乳180g	1.75		1. 75	◎牛乳180g	1.05		2. VS	◎牛乳180g	<i>L.</i> VS
间艮	◎グレープフルー		◎牛乳180g ◎りんご150g		l◎キウイフルー	ツ150g	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎グレープフルー	-ツ200g
	★ ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん		★ごはん120g ホッケのごま焼		★ごはん120g 豚肉のお好み焼風		★ごはん120g	,	★ごはん120g ブリの塩焼	
			ホッケのごま焼 塩枝豆	麦			鶏のマスタード焼き	麦	ブリの塩焼	<u> </u>
	ふきのきんぴら 白菜と挽肉の旨煮	基	'瑥玟豆	. <u></u>	青菜と高野豆腐の煮物		人参グラッセ	<u>乳素</u>	人参グラッセ	乳麦
	日菜と挽肉の旨煮	麦 麦 卵乳麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮 蒸し鶏のおかか和え	<u> </u>	切干と人参のハリハリ		コーンと挽肉の炒め物	麦 乳麦 乳麦 乳麦落	豚肉とごぼうの煮物	乳麦 麦 麦か
	フロッコリーのペペロンチーノ	卵乳麦	蒸し鶏のおかか和え	<u> </u>			カリフラワーのビーナッツ味噌和え	乳素洛	<u>蒸し鶏とサーサイの香味</u> 春雨	素か
										·
タ										·
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 215kcal	408kcal	エネルギー 210kcal	403kcal	エネルギー 203kca	396kcal	エネルギー 262kcal	455kcal	エネルギー 268kcal	461kcal
	たんぱく質 10.9g	14. 2g	たんぱく質 17.5g 脂質 8.9g 炭水化物 14.0g	20.8g	エネルギー 203kca たんぱく質 13.8g 脂質 10.2g	17. 1g	たんぱく質 18.2g	21.5g	たんぱく質 18.5g	21.8g
	III	13. 1g	脂質 8.9g	9. 4g	脂質 10.2g	10. 7g	脂質 14.2g	14. 7g	脂質 14.2g	14. 7g
	炭水化物 15.9g	57.8g	炭水化物 14.0g	<u> 55. 9g</u>	灰水化物 I3.9g	1 55. 8g	灰水化物 10.0g	58. 5g	炭水化物 14.1g	56. 0g
	ナトリウム 817mg	818mg	ナトリウム 668mg	669mg	ナトリウム 6/3mg	6/4mg	ナトリウム 589mg	590mg	ナトリウム 63 mg	632mg
	食塩相当量 2.1g	2, 1g	食塩相当量 1.7g	1, 7g	食塩相当量 1.7g		食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.6g	1.6g
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット				ご飯セット		
	エネルギー 641kcal		エネルギー 651kcal				エネルキー 63 KCa	1210kca1	エネルギー 653kcal	
	たんぱく質 38.9g	48.8g	たんぱく質 42.7g	52.6g	たんぱく質 39.6g		たんぱく質 42.4g		たんぱく質 41.0g	
台計	<u> 旧具 34.38.</u> 炭水化物 49.8g	33, 8g 175, 5g	脂質 31.1g 炭水化物 46.8g	32, 6g 172, 5g	脂質 32.6g 炭水化物 41.0g	34. 1g 166. 7g	脂質 29.2g 炭水化物 52.4g	30, 7g 178, 1g	<u>脂質 32.5g</u> 炭水化物 47.2g	34.0g 172.9g
PI			灰水1540 40.0g ナトリウム 2012mg		火水1 <u> 大水1 41.08</u> +		火小1 <u> 1/2 32.48</u> +	21/0. 18		1026mg
	クトリッム Z / I	5 5g		5 1g					クトリンム 1925 g 食塩相当量 4 8g	1 4 8g
合	エネルギー 838kca	0.05		0. 15			N = 15 - 1 0 . U.S	0.05		1429kcal
計	たんぱく質 46.6g	56. 5g	たんぱく質 48.8g	58. 7g	たんぱく質 47.0g		たんぱく質 48.5g		たんぱく質 48.7g	58. 6g
。 間	脂質 39.3g	40.8g	脂質 38.2g		脂質 39.6g	41. 1g	脂質 36.3g	37. 8g	脂質 39.5g	41.0g
食	炭水化物 77.6g	203. 3g	炭水化物 178.7g	204. 4g	炭水化物 69.9g	195. 6g	炭水化物 84.3g	210. Og	炭水化物 75.0g	200. 7g
込	ナトリウム 2247mg		ナトリウム 2086mg	2089mg	ナトリウム 2281mg		ナトリウム 2219mg	2222mg	ナトリウム 1999mg	2002mg
	食塩相当量 5.7g		食塩相当量 5.3g	5. 3g	食塩相当量 5.8g		食塩相当量 5.7g		食塩相当量 5.0g	5. 0g
※献	立は予告無く変更する	っことがあ	ります。			※本品は	消費者庁許可の特別用	F)	、抦者用食品)ではあ	りません。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召し上がりください。

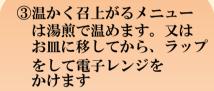
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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。

お食事の作り方



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





④冷たく召上がる メニューはそのまま 開封して盛付けます。





- ⑤ごはん、味噌汁と共に 器に盛り付けして 完了です。 注) 味噌汁はつきません

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

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

		20日(月	月)		21日(少	火)		722日(7	K)		123日(オ	7)		月24日(金	金)
	★ごはん1	50g	60회 士	★ごはん1 寄せ豆腐の	i50g ≅ + + /	60 ±	★ごはん	150g	60 St 🛨	★ごはん	150g	의 *	★ごはん	150g	60 ¥ 1
	メニはん! 肉団子の玉: 人参とぜんま! スイート/	ねさめん	<u> </u>	野笠の味噌	フタめん 塗者込み		ベーコンポラ 麩の野菜 a マリーネ・	テトエック	乳乳素 実	鶏肉のデミグ 大根とひき肉の キャベツと卵の塩	フス <u>煮込み</u>)クリー / 考	乳麦 乳麦 卵乳麦	たしんじょうのか! 春雨タン きんぴられ	に風あんかけ ク・ /	卵麦/
	スプートノ	パンプ	杰	野菜の味噌 揚げナスの&	<u>ョ 点 とっ</u>)かぶ和え	賽	マリーネ	<u>////////////</u> サラタ	. <u>為</u>	キャベツと卵の塩	ノ ノ ユ A A A A A A A A A A A A A A A A A	机条 - 加多 麦	きんびられ	れんこん	麦 麦
						<u> </u>			21-25			21-102			<u> </u>
	ľ	おかず	ご飯セット	ſ	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
	エネルギー	294kcal	537kcal	エネルギー	289kcal	532kcal	エネルギー	281kcal		エネルギー	285kca1	528kcal	エネルギー		
1	たんぱく質	7. 6g	11. 7g	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	5. 2g	9. 3g	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	5. 3g	9.4
	脂質	<u>11.8g</u>	12. 4g	脂質	19. 5g	<u>20. 1g</u>	脂質	19. 3g	<u>19. 9g</u>	脂質	<u>17. 5g</u>	18. 1g	脂質	12. 4g	13.0
	炭水化物	39.0g 549mg	91.8g 550mg	炭水化物	23.4g	76.2g 755mg	炭水化物	21.8g	74.6g 577mg	炭水化物	24.1g 651mg	76.9g 652mg	炭水化物	31.1g	83.9
	ナトリウム カリウム	599mg	660mg	ナトリウム カリウム	754mg 433mg	494mg	ナトリウム カリウム	576mg 463mg	524mg	ナトリウム	249mg	310mg	ナトリウム カリウム	63/mg 309mg	6 <u>38m</u> 370m
	ガン・コー	119mg	184mg	リンプラ	82mg	147mg	リン	101mg	166mg	リンク	93mg	158mg	リン	117mg	182m
	食塩相当量	1. 4g	1. 4g	食塩相当量	1. 9g		食塩相当量	1. 5g	1. 5g	食塩相当量	1. 7g	1. 7g	食塩相当量		1.6
	★ごはん1			★ごはん1			★ごはん			★ごはん	150g		★ごはん	150g	
	ポテトコロ		卵乳麦	キャベツと豚肉の		 	鶏肉とれんこ	んの照り煮	麦 乳麦	ひじきと野菜の豆	腐寄せ和風あん	乳麦 乳麦	鶏の甘酢	煮	麦
	フま塩十 つ しめじのバター	ヤベツ	麦か 乳麦	春雨とツナの ひじきのごま	ヒリ羊炒め	麦 卵乳麦	インゲンきんびら	ソエー		人参グス		孔友	オクラのへへ	・ロンナーノ	<u>.</u>
	けんちんま		1.4 麦	000000		别孔久	大根のピリッと柚	子風味サラダ	<u>麦</u> 卵	人参グラ 小倉金時 ^{揚茄子と玉ね}	aぎの煮物	麦	オクラのペペ ごま風味 マッシュ	<u>グの</u> サラダ	麦 卵乳
	.,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		·			†									121-2.02
2		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
		329kcal	572kcal	エネルギー		587kcal	エネルギー	359kcal				600kcal	エネルギー		605kc
	たんぱく質 脂質	6. 5g 17. 5g	10.6g 18.1g	たんぱく質 脂質	8.9g 24.0g	13.0g 24.6g	<u>たんぱく質</u> 脂質	13. 4g 23. 5g	17. 5g 24. 1g	たんぱく質 脂質	7. 5g 17. 8g	11. 6g 18. 4g	たんぱく質 脂質	12. 1g 23. 6g	16. 2 24. 2
	^{加良} 炭水化物	36. 8g	89. 6g	^{胆貝} 炭水化物	24. 0g 21. 8g	74. 6g	^{胆具} 炭水化物	21. 6g	74. 18 74 Δσ	_胆 見 炭水化物	42. 5g	95. 3g	ルリー 炭水化物		76.3
	ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	768mg	769mg	ナトリウム	786mg	74.4g 787mg	ナトリウム	510mg	511mg	ナトリウム	732mg	733m
	カリウム	335mg	396mg	カリウム	404mg	465mg	カリウム	583mg	644mg	カリウム	495mg	556mg	カリウム	550mg	611m
	リン	85mg	150mg	リン	117mg	182mg	リン	185mg	250mg	リン	91mg	156mg	リン	161mg	226m
合	食塩相当量 〇 黄 桃 (缶	1. 8g -) 75g	1.9g	食塩相当量	<u>2</u> .0g (缶) 75	2. 0g	食塩相当量	I 2.0g ップル(缶	-) 75 c	食塩相当量 ◎ 黄桃(缶	=) 75 c	1. 3g	食塩相当量	1.9g (缶) 75	1.9
艮	★ごはん 1	50g)g	★ = 1 t \(\frac{1}{2} \)	7777 (ш 150g) /Jg	●異様は ★ごはん 豚肉のおめ	150g		★ごはん	150g	Ť T
	肉野菜炒め	ر ا	麦	★ごはん! ヤンニョム	チキン風	麦	★こはん 白身魚の きのこあ。 さつま芋の	竜田揚	麦	豚肉のおり	アみ 焼風	麦	クリーム者込み	ケハンバーグ	乳麦 卵乳素 麦
	竹輪のご コールスロ	ま炒め、	麦 麦 卵乳麦	えパソテ- 大規と人参の	— ,	乳麦	きのこあん	<i>ا</i> لم	友	切干大根のカレ ブロッコリーの*	/一きんぴら	麦 乳麦 卵麦	玉子スパ		卵乳
	コールスロー	ーサラダ	<u> </u>	大根と人参の カラフル・		麦 卵乳麦	さつま芋の _{ミックスマカ}	レモン煮	麦 卵乳麦	ブロッコリーのツ	ソナマヨ和え	- 业麦	わかめとパプリ	/カの和え物	麦
				カフノル	ケフタ	別孔友	ミックスマカ	ロニサフタ	<u> </u>						·
_	ſ	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
7 }	エネルギー		600kcal	エネルギー	353kcal		エネルギー	326kcal	569kcal	エネルギー		579kcal	エネルギー		
2	4 / LL / FF		UUUNGAT	エインレコ								J/3NGa1	エイルヤー	360kcal	UUUNU
Ħ.	たんぱく質	12. 2g	16.3g	エホルユ たんぱく質	1 <u>3</u> . 1g	17. 2g	たんぱく質	12. 4g	16. 5g	たんぱく質		13.7g	たんぱく質		13.8
	脂質	12. 2g 26. 1g	16.3g 26.7g	たんぱく質 脂質	17. 4g	17. 2g 18. 0g	たんぱく質 脂質	13.9g	14. 5g	たんぱく質 脂質	25. 6g	13. 7g 26. 2g	たんぱく質 脂質	9. 7g 23. 1g	13.8 23.7
	脂質 炭水化物	12. 2g 26. 1g 16. 0g	16.3g 26.7g 68.8g	たんぱく質 脂質 炭水化物	17. 4g 33. 5g	17.2g 18.0g 86.3g	たんぱく質 脂質 炭 水化物	13.9g 36.1g	14. 5g 88. 9g	たんぱく質 脂質 炭水化物	25. 6g 16. 4g	13.7g 26.2g 69.2g	たんぱく質 脂質 炭水化物	9. 7g 23. 1g 25. 3g	13.8 23.7 78.1
	脂質 炭水化物 ナトリウム	12.2g 26.1g 16.0g 805mg	16.3g 26.7g 68.8g 806mg	たんぱく質 脂質 炭 水化物 ナトリウム	17.4g 33.5g 743mg	17. 2g 18. 0g 86. 3g 744mg	たんぱく質 脂質 炭 <u>水化物</u> ナトリウム	13.9g 36.1g 487mg	14.5g 88.9g 488mg	たんぱく質 脂質 炭 水化物 ナトリウム	25.6g 16.4g 582mg	13.7g 26.2g 69.2g 583mg	たんぱく質 脂質 炭 水化物 ナトリウム	9. 7g 23. 1g 25. 3g 856mg	13.8 23.7 78.1 857m
	脂質 炭水化物	12.2g 26.1g 16.0g 805mg	16.3g 26.7g 68.8g 806mg 418mg 199mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	17.4g 33.5g 743mg 660mg 194mg	17.2g 18.0g 86.3g 744mg 721mg 259mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	13.9g 36.1g 487mg 540mg 201mg	14.5g 88.9g 488mg 601mg 266mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	25.6g 16.4g 582mg 397mg 117mg	13.7g 26.2g 69.2g 583mg 458mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	9. 7g 23. 1g 25. 3g 856mg	13.8 23.7 78.1 857m 468m
	脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	12. 2g 26. 1g 16. 0g 805mg 357mg 134mg 2. 0g	16.3g 26.7g 68.8g 806mg 418mg 199mg 2.1g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	17.4g 33.5g 743mg 660mg 194mg 1.9g	17.2g 18.0g 86.3g 744mg 721mg 259mg 1.9g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	13.9g 36.1g 487mg 540mg 201mg	14.5g 88.9g 488mg 601mg 266mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	25.6g 16.4g 582mg 397mg 117mg	13.7g 26.2g 69.2g 583mg 458mg 182mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	9.7g 23.1g 25.3g 856mg 407mg 141mg 2.2g	13.8 23.7 78.1 857m 468m 206m 2.2
	脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	12. 2g 26. 1g 16. 0g 805mg 357mg 134mg 2. 0g おかす	16.3g 26.7g 68.8g 806mg 418mg 199mg 2.1g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	17.4g 33.5g 743mg 660mg 194mg 1.9g	17.2g 18.0g 86.3g 744mg 721mg 259mg 1.9g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	13.9g 36.1g 487mg 540mg 201mg 1.2g	14.5g 88.9g 488mg 601mg 266mg 1.2g ご飯セット	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	25.6g 16.4g 582mg 397mg 117mg 1.5g	13.7g 26.2g 69.2g 583mg 458mg 182mg 1.5g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	9. 7g 23. 1g 25. 3g 856mg 407mg 141mg 2. 2g	13.8 23.7 78.1 857m 468m 206m 2.2
	脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	12. 2g 26. 1g 16. 0g 805mg 357mg 134mg 2. 0g おかす	16.3g 26.7g 68.8g 806mg 418mg 199mg 2.1g ご飯セット 1709kcal	たんぱく質脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	17.4g 33.5g 743mg 660mg 194mg 1.9g おかす 986kcal	17.2g 18.0g 86.3g 744mg 721mg 259mg 1.9g ご飯セット 1715kcal	たんぱく質脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム しょく はままる はままる エネルギー	13.9g 36.1g 487mg 540mg 201mg 1.2g おかす 966kcal	14.5g 88.9g 488mg 601mg 266mg 1.2g ご飯セット 1695kcal	たんぱく質脂質に大いて、一般ないでは、一般ないでは、大いでは、カリウム・リン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	25.6g 16.4g 582mg 397mg 117mg 1.5g おかす 978kcal	13.7g 26.2g 69.2g 583mg 458mg 182mg 1.5g ご飯セット 1707kcal	たんぱく質に質した水化物ナトリウムカリウム 食塩相当量	9. 7g 23. 1g 25. 3g 856mg 407mg 141mg 2. 2g おかす 975kgal	13.8 23.7 78.1 857m 468m 206m 2.2 ご飯セ
	脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	12. 2g 26. 1g 16. 0g 805mg 357mg 134mg 2. 0g おかす 980kcal 26. 3g	16. 3g 26. 7g 68. 8g 806mg 418mg 199mg 2. 1g 二飯セット 1709kcal 38. 6g	たんぱく質脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	17. 4g 33. 5g 743mg 660mg 194mg 1. 9g おかす 986kcal	17. 2g 18. 0g 86. 3g 744mg 721mg 259mg 1. 9g 二飯セット 1715kcal 40 0g	たんぱく質脂質 脱水化物 ナトリウム カリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	13. 9g 36. 1g 487mg 540mg 201mg 1. 2g 5かす 966kcal	14.5g 88.9g 488mg 601mg 266mg 1.2g ご飯セット	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	25.6g 16.4g 582mg 397mg 117mg 1.5g 978kcal 24.8g	13. 7g 26. 2g 69. 2g 583mg 458mg 182mg 1.5g 二飯セット 1707kcal 37. 1g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	9. 7g 23. 1g 25. 3g 856mg 407mg 141mg 2. 2g おかす 975kcal 27. 1g	13.8 23.7 78.1 857n 468n 206n 2.2 ご飯セ 1704ko 39.4
J.	脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	12. 2g 26. 1g 16. 0g 805mg 357mg 134mg 2. 0g おかす	16. 3g 26. 7g 68. 8g 806mg 418mg 199mg 2. 1g 二飯セット 1709kcal 38. 6g 57. 2g	たんぱく質脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	17. 4g 33. 5g 743mg 660mg 194mg 1. 9g おかす 986kcal	17. 2g 18. 0g 86. 3g 744mg 721mg 259mg 1. 9g 二飯セット 1715kcal 40 0g	たんぱく質脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム しょく はままる はままる エネルギー	13. 9g 36. 1g 487mg 540mg 201mg 1. 2g 35.50 9 966kcal 31. 0g 56. 7g	14.5g 88.9g 488mg 601mg 266mg 1.2g ご飯セット	たんぱく質脂質に大いて、一般ないでは、一般ないでは、大いでは、カリウム・リン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	25 6g 16 4g 582mg 397mg 117mg 1 5g ラ78kcal 24 8g 60 9g	13. 7g 26. 2g 69. 2g 583mg 458mg 1 82mg 1 . 5g ご飯セット 1707kcal 37. 1g 62. 7g	たんぱく質に質した水化物ナトリウムカリウム 食塩相当量	9. 7g 23. 1g 25. 3g 856mg 407mg 141mg 2. 2g 35.50 \$\frac{1}{2}\$ 975kcal 27. 1g 59. 1g	13.8 23.7 78.1 857m 468m 206m 2.2 1704kc 39.4 60.9
	脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質、化物 ナトリウム	12. 2g 26. 1g 16. 0g 805mg 357mg 134mg 2. 0g 35かす 980kcal 26. 3g 55. 4g 91. 8g 2081mg	16. 3g 26. 7g 68. 8g 806mg 418mg 199mg 2. 1g 二飯セット 1709kcal 38. 6g 57. 2g 250. 2g 2084mg	たんぱく質 脂質 炭水化ウム カリウム リウム ま塩相当量 エネルギニ 脂成水化物 ナトリウム	17. 4g 33. 5g 743mg 660mg 194mg 1. 9g 986kcal 27. 7g 60. 9g 78. 7g 2265mg	17. 2g 18. 0g 86. 3g 744mg 721mg 259mg 1. 9g 1. 9g 1. 15kcal 40. 0g 62. 7g 237. 1g 2268mg	たんぱく質 脂質 ルトリウム リウム 食塩相当 エネルギー質 上なんぱく に変して、 カリウム 大人のは、 大人のな、 大くのな、 大くのな、 大くのな、 大くのな、 大くのな、 大くのな、 大くのな、 大くのな、 大くのな、 大くのな、 大くのな、 大くのな、 大くのな、 たく。 たくの、 たく。 たく。 たく。 たく。 たく。 たく。 たく。 たく。 たく。 たく。	13. 9g 36. 1g 487mg 540mg 201mg 1. 2g 31. 0g 56. 7g 79. 5g 1849mg	14.5g 88.9g 488mg 601mg 266mg 1.2g 二飯セット 1695kcal 43.3g 58.5g 237.9g 1852mg	たんぱく質 脂質 脱水化物 ナトリウム カリウ 食塩相当量 エネルギー たんぱく 脂炭水化物 ナトリウム	25. 6g 16. 4g 582mg 397mg 117mg 1. 5g 978kcal 24. 8g 60. 9g 83. 0g 1743mg	13. 7g 26. 2g 69. 2g 583mg 458mg 1 82mg 1. 5g ご飯セット 1707kcal 37. 1g 62. 7g 241. 4g 1746mg	たんぱく質 脂質 臓水化ウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく 脂質、化物 ナトリウム	9. 7g 23. 1g 25. 3g 856mg 407mg 141mg 2. 2g 575kcal 27. 1g 59. 1g 79. 9g 2225mg	13.8 23.7 78.1 857m 468m 206m 2.2 1704kc 39.4 60.9 238. 2228m
	脂質 炭水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー たん質 脂水化物 ナトリウム カリウム カリウム	12. 2g 26. 1g 16. 0g 805mg 357mg 134mg 2. 0g 35かす 980kcal 26. 3g 55. 4g 91. 8g 2081mg 1291mg	16. 3g 26. 7g 68. 8g 806mg 418mg 199mg 2. 1g ご飯セット 1709kcal 38. 6g 57. 2g 250. 2g 2084mg 1474mg	たんぱく質脂質、化物ナトリウム 食塩相当量 エネルギーたんぱん おりカリン	17. 4g 33. 5g 743mg 660mg 194mg 1. 9g 986kcal 27. 7g 60. 9g 78. 7g 2265mg 1497mg	17. 2g 18. 0g 86. 3g 744mg 721mg 259mg 1. 9g 1715kcal 40. 0g 62. 7g 237. 1g 2268mg 1680mg	たんぱく質 脂質化物ムカリウム 食塩相がようり 食塩相がまた。 たんぱく質 たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	13. 9g 36. 1g 487mg 540mg 201mg 1. 2g 35.50 9 966kcal 31. 0g 56. 7g 79. 5g 1849mg 1586mg	14.5g 88.9g 488mg 601mg 266mg 1.2g 二飯セット 1695kcal 43.3g 58.5g 237.9g 1852mg 1769mg	たんぱく質脂質、化物ナトリウムカリウムを塩料をはいます。	25. 6g 16. 4g 582mg 397mg 117mg 1. 5g 3575 7 978kcal 24. 8g 60. 9g 83. 0g 1743mg 1141mg	13. 7g 26. 2g 69. 2g 583mg 458mg 1 82mg 1 . 5g 1707kcal 37. 1g 62. 7g 241. 4g 1746mg 1324mg	たんぱく質 脂質 炭水化ウム カリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく 脂成化ウム カリウム	9. 7g 23. 1g 25. 3g 856mg 407mg 141mg 2. 2g 375 v 7 975kcal 27. 1g 59. 1g 79. 9g 2225mg 1266mg	13.8 23.7 78.1 857m 468m 206m 2.2 1704kc 39.4 60.9 238. 2228m 1449m
	脂質 炭水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー たん質 ルギー たん質 ルボラ ルボー 大りウム ナトリウム カリウム カリウム	12. 2g 26. 1g 16. 0g 805mg 357mg 134mg 2. 0g 35 to 7 980kcal 26. 3g 55. 4g 91. 8g 2081mg 1291mg 338mg	16. 3g 26. 7g 68. 8g 806mg 418mg 199mg 2. 1g 二飯セット 1709kcal 38. 6g 57. 2g 250. 2g 2084mg 1474mg 533mg	たんぱく質脂質、水化物ナトリウム リンは相当量エネルギーに たんぱく質に たんぱく質に たんぱくで たんぱくで たんぱくで たんぱくで たんぱくで たんぱくで たんりウム ナトリウム カリン	17. 4g 33. 5g 743mg 660mg 194mg 1. 9g 986kcal 27. 7g 60. 9g 78. 7g 2265mg 1497mg 393mg	17. 2g 18. 0g 86. 3g 744mg 721mg 259mg 1. 9g 1715kcal 40. 0g 62. 7g 237. 1g 2268mg 1680mg 588mg	たんぱく質 脂質化物ムカリウム り食塩相がも またんぱく質 たんぱく質 たんぱく カリウム カートリウム カートリウム カートリウム	13. 9g 36. 1g 487mg 540mg 201mg 1. 2g 35.50 9 966kcal 31. 0g 56. 7g 79. 5g 1849mg 1586mg 487mg	14.5g 88.9g 488mg 601mg 266mg 1.2g ご飯セット 1695kcal 43.3g 58.5g 237.9g 1852mg 1769mg 682mg	たんぱく質脂質・大クリウムカリウム・カリウム・カリウム・カリウム・カリウム・カリウム・カリウム・カリ	25. 6g 16. 4g 582mg 397mg 117mg 1. 5g 978kcal 24. 8g 60. 9g 83. 0g 1743mg 1141mg 301mg	13. 7g 26. 2g 69. 2g 583mg 458mg 1 82mg 1 . 5g 1707kcal 37. 1g 62. 7g 241. 4g 1746mg 1324mg 496mg	たんぱく質 脂質 臓水化ウム リウン 食塩相当量 エネルギく たんぱく 臓水化ウム ナトリウム ナトリウム リン	9. 7g 23. 1g 25. 3g 856mg 407mg 141mg 2. 2g 3570 7 975kcal 27. 1g 59. 1g 79. 9g 2225mg 1266mg 419mg	13.8 23.7 78.1 857n 468n 206n 2.2 1704kc 39.4 60.9 238 2228 1449 614n
+	脂質 炭水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂ズ化物 ナトリウム カリウム カリウム カリウム カリウム 食塩相当量	12. 2g 26. 1g 16. 0g 805mg 357mg 134mg 2. 0g 35 to \$\frac{1}{2}\$ 980kcal 26. 3g 55. 4g 91. 8g 2081mg 1291mg 338mg 5. 2g	16. 3g 26. 7g 68. 8g 806mg 418mg 199mg 2. 1g ご飯セット 1709kcal 38. 6g 57. 2g 250. 2g 2084mg 1474mg 533mg 5. 4g	たんぱく質 脂質 炭トリウム リウム リウム リウム ま塩相当量 エネルばく質 に放大・リウム カリウム カリウム カリウム はないである。 大・リウム カリウム カリウム カリウム はないである。	17. 4g 33. 5g 743mg 660mg 194mg 1. 9g 986kcal 27. 7g 60. 9g 78. 7g 2265mg 1497mg 393mg 5. 8g	17. 2g 18. 0g 86. 3g 744mg 721mg 259mg 1. 9g 1715kcal 40. 0g 62. 7g 237. 1g 2268mg 1680mg 588mg 5. 8g	たんぱく質 脂炭トリウン 食塩相がよう 大カリン 食塩相がそう たんぱく 脂炭・ドリウム 上たんぱく たとりウム カリン 食塩相当量	13. 9g 36. 1g 487mg 540mg 201mg 1. 2g 35.55 7 966kcal 31. 0g 56. 7g 79. 5g 1849mg 1586mg 487mg 4. 7g	14.5g 88.9g 488mg 601mg 266mg 1.2g ご飯セット 1695kcal 43.3g 58.5g 237.9g 1852mg 1769mg 682mg 4.7g	たんぱく 脂質 脱水 化ウム カリウム 食塩相当 エネルギー たんぱく 脂水 化物 ナトリウム カリウム リウム は 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	25. 6g 16. 4g 582mg 397mg 117mg 1. 5g 978kcal 24. 8g 60. 9g 83. 0g 1743mg 1141mg 301mg 4. 5g	13. 7g 26. 2g 69. 2g 583mg 458mg 1 82mg 1 . 5g 1707kcal 37. 1g 62. 7g 241. 4g 1746mg 1324mg 496mg 4. 5g	たんぱく質 脂質 炭水化ウム カリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく 脂成化ウム カリウム	9. 7g 23. 1g 25. 3g 856mg 407mg 141mg 2. 2g 35.50 9 975kcal 27. 1g 59. 1g 79. 9g 2225mg 1266mg 419mg 5. 7g	13.8 23.7 78.1 857m 468m 2.06m 2.29 1704kc 39.4 60.9 238. 2228t 1449m 5.7s
+	脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム リンウム リンウム リンウム リンウム リンウム リンウム リンウム リンウム リンウム リンウム	12. 2g 26. 1g 16. 0g 805mg 357mg 134mg 2. 0g 80kcal 26. 3g 55. 4g 91. 8g 2081mg 1291mg 338mg 5. 2g 1044kcal	16. 3g 26. 7g 68. 8g 806mg 418mg 199mg 2. 1g ご飯セット 1709kcal 38. 6g 57. 2g 250. 2g 2084mg 1474mg 533mg 5. 4g	たんぱく質 脂質 炭トリウム リウム リウム リウム ま塩相当量 エネルばく質 に放大・リウム カリウム カリウム カリウム はないである。 大・リウム カリウム カリウム カリウム はないである。	17. 4g 33. 5g 743mg 660mg 194mg 1. 9g 86kcal 27. 7g 60. 9g 78. 7g 2265mg 1497mg 393mg 5. 8g	17. 2g 18. 0g 86. 3g 744mg 721mg 259mg 1. 9g <u>飯</u> 世小 1715kcal 40. 0g 62. 7g 237. 1g 2268mg 1680mg 588mg 5. 8g	たんぱく質 脂質化物ムカリウム り食塩相がも またんぱく質 たんぱく質 たんぱく カリウム カートリウム カートリウム カートリウム	13. 9g 36. 1g 487mg 540mg 201mg 1. 2g 30 mg 966kcal 31. 0g 56. 7g 79. 5g 1849mg 1586mg 487mg 4. 7g	14. 5g 88. 9g 488mg 601mg 266mg 1. 2g (たんぱく 脂質 脱水 化ウム カリウム 食塩相当 エネルギー たんぱく 脂水 化物 ナトリウム カリウム リウム は 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	25. 6g 16. 4g 582mg 397mg 117mg 1. 5g 978kcal 24. 8g 60. 9g 83. 0g 1743mg 1141mg 301mg 4. 5g	13. 7g 26. 2g 69. 2g 583mg 458mg 1. 5g 1. 5g 1707kcal 37. 1g 62. 7g 241. 4g 1746mg 1324mg 496mg 4. 5g 1771kcal 37. 5g	たんぱく質 脂質 一次 化ウム カリウム ウェース・カリウム 東塩相当量 エネルギー たんぱく 脂質 水 化ウム カリウム カリウム リン 食塩相当量	9. 7g 23. 1g 25. 3g 856mg 407mg 141mg 2. 2g 3570 7 975kcal 27. 1g 59. 1g 79. 9g 2225mg 1266mg 419mg 5. 7g	13.8 23.7 78.1 857m 468m 206m 2.2 1704kc 39.4 60.9 238.5 2228r 1449r 614m 5.4s
†	脂質 ル化物 ナトリウム カリウム 東塩相当量 エネルばく 脂炭水・リウム 上たんぱで 脂炭水・リウム ナトリウム リウム リウム リウム リウム エネルばく に変れ、 サーフ は相当量 エネルばく に変れ、 に変れ、 に変れる	12. 2g 26. 1g 16. 0g 805mg 357mg 134mg 2. 0g 80kcal 26. 3g 55. 4g 91. 8g 2081mg 1291mg 1338mg 5. 2g 1044kcal 26. 7g 55. 5g	16. 3g 26. 7g 68. 8g 806mg 418mg 199mg 2. 1g 0g tyl 1709kcal 38. 6g 57. 2g 250. 2g 2084mg 1474mg 533mg 5. 4g 1773kcal 39. 0g 57. 3g	たんぱく質 脂質 化ウム リウ 塩相 ギー	17. 4g 33. 5g 743mg 660mg 194mg 1. 9g 86kcal 27. 7g 60. 9g 1497mg 393mg 5. 8g 1034kcal 28. 1g 61. 0g	17. 2g 18. 0g 86. 3g 744mg 721mg 259mg 1. 9g (1715kcal 40. 0g 62. 7g 237. 1g 2268mg 1680mg 588mg 58mg 58g 1763kcal 40. 4g 62. 8g	たんぱく 脂皮水 化ウム リウ塩 エネルばく 脂皮水 化ウム リウ 塩 本 ル ギ く	13. 9g 36. 1g 487mg 540mg 201mg 1. 2g 30 mg 966kcal 31. 0g 56. 7g 79. 5g 1849mg 1586mg 4. 7g 1029kcal 31. 3g 56. 8g	14.5g 88.9g 488mg 601mg 266mg 1.2g (1.2g (1.2g) (1	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー質 炭水化物 ナトリウム 大人ぱく質 ルボーリウム リン 食塩相ギー 大んぱく エネルギー質 ボルウム カリウム リン 食塩相ギー たんぱく にある サーシー は、カー は、カー は、カー は、カー は、カー は、カー は、カー は、カ	25. 6g 16. 4g 582mg 397mg 117mg 1. 5g 978kcal 24. 8g 60. 9g 1743mg 1141mg 301mg 4. 5g 1042kcal 25. 2g 61. 0g	13. 7g 26. 2g 69. 2g 583mg 458mg 1. 5g 1. 5g 1707kcal 37. 1g 62. 7g 241. 4g 1746mg 1324mg 496mg 4. 5g 1771kcal 37. 5g 62. 8g	たんぱく質 脂質 化物 ナトリウム リンは相当量 エネルギー質 版水 化ウム ナトリウム ナトリウム カリン相当量 エネルギー質 たんぱく カリウム ナトリウム カリン 電エネルギー になる またんぱく またり たっした。 またり またり またり またり またり またり またり またり またり またり	9. 7g 23. 1g 25. 3g 856mg 407mg 141mg 2. 2g 975kcal 27. 1g 59. 1g 79. 9g 2225mg 1266mg 419mg 5. 7g 1023kcal 27. 5g 1023kcal	13.8 23.7 78.1 857m 468m 206m 2 29 1704kc 39.4 60.9 238. 22288 1449 614m 5.7 1752kc 39.8 61.0
計合計(脂質	12. 2g 26. 1g 16. 0g 805mg 357mg 134mg 2. 0g 806cal 26. 3g 55. 4g 91. 8g 2081mg 1291mg 1291mg 5. 2g 1044kcal 26. 7g 55. 5g 107. 3g	16. 3g 26. 7g 68. 8g 806mg 418mg 199mg 2. 1g 一般セット 1709kcal 38. 6g 57. 2g 250. 2g 2084mg 1474mg 1474mg 533mg 5 4g 1773kcal 39. 0g 57. 3g 265. 7g	たんぱく質 脂炭 トリウム 東塩相 リーカー 東塩 サール リウム エネル は で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で	17. 4g 33. 5g 743mg 660mg 194mg 1. 9g 386kcal 27. 7g 60. 9g 78. 7g 2265mg 1497mg 393mg 5. 8g 1034kcal 28. 1g 61. 0g	17. 2g 18. 0g 86. 3g 744mg 721mg 259mg 1. 9g (1715kcal 40. 0g 62. 7g 237. 1g 2268mg 1680mg 5. 8g 1763kcal 40. 4g 62. 8g 248. 6g	たんぱく 脂炭水化ウス リウン は相 リウン は相 リウン は は リウン は は し カリウン は は り り り り り り り り り り り り り り り り り	13. 9g 36. 1g 487mg 540mg 201mg 1. 2g 30 mg 966kcal 31. 0g 56. 7g 79. 5g 1849mg 1586mg 4. 7g 1029kcal 31. 3g 56. 8g 94. 7g	14. 5g 88. 9g 488mg 601mg 266mg 1. 2g (たんぱく 脂質 脱水化ウム リウン 食塩相ギー たんぱく 脂炭水化ウム 上さんぱく 脂炭水化ウム リウン は塩相ギー 質 ルカリウム サトリウム リウン は塩相ギー 質 エネルぱく に変 ルカリウム リウム は、カリン は、カ は、カ は、カ は、カ は、カ は、カ は、カ は、カ は、カ は、カ	25. 6g 16. 4g 582mg 397mg 117mg 1.5g 978kcal 24. 8g 60. 9g 83. 0g 1743mg 1141mg 301mg 4.5g 1042kcal 25. 2g 61. 0g 98. 5g	13. 7g 26. 2g 69. 2g 583mg 458mg 182mg 1. 5g 一般 では 1707kcal 37. 1g 62. 7g 241. 4g 1746mg 1324mg 496mg 4. 5g 1771kcal 37. 5g 62. 8g 256. 9g	たんぱく質 脂質 化	9. 7g 23. 1g 25. 3g 856mg 407mg 141mg 2. 2g 975kcal 27. 1g 59. 1g 1266mg 419mg 5. 7g 1023kcal 27. 5g 1023kcal 27. 5g 1023kcal 27. 5g 1023kcal 27. 5g 1023kcal 27. 5g 1023kcal 27. 5g 1023kcal	13.8 23.7 78.1 857m 468m 206m 2.2s 1704kg 39.4 60.9 238.3 2228n 1449n 5.4g 1752kg 39.8 61.0 249.8
計合計(間	脂質 (化物 (大) リウム (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大)	12. 2g 26. 1g 16. 0g 805mg 357mg 134mg 2. 0g 80kcal 26. 3g 55. 4g 91. 8g 2081mg 1291mg 338mg 5. 2g 1044kcal 26. 7g 55. 5g 107. 3g 2084mg	16. 3g 26. 7g 68. 8g 806mg 418mg 199mg 2. 1g 199mg 2. 1g 1709kcal 38. 6g 57. 2g 250. 2g 250. 2g 2084mg 1474mg 533mg 5. 4g 1773kcal 39. 0g 57. 3g 265. 7g 2087mg	たんぱく質 脂炭トリウン 塩塩・ボーリウム サールは エネん質 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	17. 4g 33. 5g 743mg 660mg 194mg 1. 9g 8 by 9 986kcal 27. 7g 60. 9g 78. 7g 2265mg 1497mg 393mg 5. 8g 1034kcal 28. 1g 61. 0g 90. 2g 2268mg	17. 2g 18. 0g 86. 3g 744mg 721mg 259mg 1. 9g 259mg 1. 9g 259mg 1715kcal 40. 0g 62. 7g 237. 1g 2268mg 1680mg 588mg 588mg 58mg 58mg 248. 6g 2271mg	たんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんけい にんり	13. 9g 36. 1g 487mg 540mg 201mg 1. 2g 56. 7g 966kcal 31. 0g 1586mg 487mg 1586mg 4. 7g 1029kcal 31. 3g 56. 8g 94. 7g 1850mg	14. 5g 88. 9g 488mg 601mg 266mg 1. 2g (たんぱく 脂質 脱水化ウム リウン 食塩 サイン サーク サーク サーク サーク サーク サーク サーク サーク サーク サーク	25. 6g 16. 4g 582mg 397mg 117mg 1.5g 978kcal 24. 8g 60. 9g 83. 0g 1743mg 1141mg 301mg 4.5g 1042kcal 25. 2g 61. 0g 98. 5g 1746mg	13. 7g 26. 2g 69. 2g 583mg 458mg 182mg 1. 5g 一般 では 1707kcal 37. 1g 62. 7g 241. 4g 1746mg 496mg 4. 5g 1771kcal 37. 5g 62. 8g 256. 9g 1749mg	たんぱく質 脂炭水リウン 食塩イン たんぱく にたいりウム りな相当 たんぱで たとりウム カリン はエネルばく たとりウム カリン はエネルばく カリン はエネルばく カリン はエネルばく カリン はエネルばく たとりウム はエネルばく たとりウム は、たりウム は、たりウム は、たりウム は、たりウム は、たりウム は、たりウム は、たりウム は、たりウム は、たいりウム は、たいで は に は たっ は、たいで は、たいで は、たいで は は は は は は は は は は は は は は は は は は は	9. 7g 23. 1g 25. 3g 856mg 407mg 141mg 2. 2g 37 79 975kcal 27. 1g 59. 1g 1266mg 419mg 5. 7g 1023kcal 27. 5g 59. 2g 91. 4g 2228mg	13.8 23.7 78.1 857m 468m 2.06m 2.29 1704kc 39.4 60.9 238. 2228 1449 614m 5.7 1752kc 39.8 61.0 249.2 2231.1
計 合計(間食	脂質 化物 ナリウム 食塩相当量 エネルばく エネルばく	12. 2g 26. 1g 16. 0g 805mg 357mg 134mg 2. 0g 80kcal 26. 3g 55. 4g 91. 8g 208 lmg 129 lmg 133 lmg 5. 2g 1044kcal 26. 7g 55. 5g 107. 3g 2084mg 1351mg	16. 3g 26. 7g 68. 8g 806mg 418mg 199mg 2. 1g ① 意文小 1709kcal 38. 6g 57. 2g 250. 2g 250. 2g 250. 2g 1474mg 533mg 57. 3g 1773kcal 39. 0g 57. 3g 265. 7g 2087mg 1534mg	たんぱく質 脂炭 水リウン 電 水ルリウン相当半く質 ルカリン 相当半く質 ルウム カリウ塩ネルぱく カリウ塩キルパー 大カリウ塩キルパー で、アリウカー は、アリウム は、ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・	17. 4g 33. 5g 743mg 660mg 194mg 1. 9g \$3.00 \$9.00 986kcal 27. 7g 60. 9g 2265mg 1497mg 393mg 5. 8g 1034kcal 28. 1g 61. 0g 90. 2g 2268mg 1553mg	17. 2g 18. 0g 86. 3g 744mg 721mg 259mg 1. 9g 259mg 1. 9g 259mg 1715kcal 40. 0g 62. 7g 237. 1g 2268mg 1680mg 588mg 1768kcal 40. 4g 62. 8g 248. 6g 2271mg 1736mg	たんぱんだりできます。たんぱんだり、たんぱんだり、たんぱんだり、たいりでは、たいりでは、たいりでは、たいりでは、たいりでは、たいりでは、たいりでは、たいりでは、たいりでは、たいりでは、たいりでは、たいりでは、たいりでは、たいりでは、たいりでは、たいりでは、たいりでは、たいりでは、たいりでは、たいのは、たいのは、たいのは、たいのは、たいのは、たいのは、たいのは、たいの	13. 9g 36. 1g 487mg 540mg 201mg 1. 2g 30. 1g 966kcal 31. 0g 56. 7g 79. 5g 1849mg 1586mg 4. 7g 1029kcal 31. 3g 56. 8g 94. 7g 1850mg 1643mg	14. 5g 88. 9g 488mg 601mg 266mg 1. 2g (たんぱく 脂質 脱水化ウム カリウム 東生ればく 脂炭水化ウム 上さんぱく 脂炭水化ウム 上さんぱく 脂炭ナトリウム 大トリウム 大トリウム は塩和ギニ質 に成水化ウム カリウム はカリウム カリウム	25. 6g 16. 4g 582mg 397mg 117mg 1. 5g 978kcal 24. 8g 60. 9g 1743mg 1141mg 301mg 4. 5g 1042kcal 25. 2g 61. 0g 98. 5g 1746mg 1201mg	13. 7g 26. 2g 69. 2g 583mg 458mg 1. 5g 1. 5g 1. 707kcal 37. 1g 62. 7g 241. 4g 1. 746mg 4. 5g 1771kcal 37. 5g 62. 8g 1791kcal 37. 5g 62. 8g 1791kcal 37. 5g 62. 8g 1749mg 1384mg	たんぱく質 脂炭水リウン 食塩・カリン 食塩・カリン は はたんぱで、 たんぱで、 たんぱで、 たんぱで、 たんぱで、 たんぱで、 たんぱで、 たんぱで、 たんぱで、 たんぱで、 たんりウム は、 たんりウム は、 たんりで、 は、 たんでで、 たんでで、 たんでで、 たんでで、 たんでで、 たんでで、 たんでで、 たんでで、 たんでで、 たんでで、 たんでで、 たんでで、 たんでで、 たんじで、 たんで、 たんで、 たんで、 たんで、 たんで、 たんで、 たんで、 たっと たっと たっと たっと たっと たっと たっと たっと たっ たっ たっ たっ たっ たっ たっ たっ たっ たっ たっ たっ たっ	9. 7g 23. 1g 25. 3g 856mg 407mg 141mg 2. 2g 675kcal 27. 1g 59. 1g 2225mg 1266mg 419mg 419mg 5. 7g 1023kcal 27. 5g 1023kcal 27. 5g 59. 2g 91. 4g 2228mg 1322mg	13.8 23.7 78.1 857m 468m 2.06m 2.29 1704kc 39.4 60.9 238. 2228t 1449 1752kc 39.8 61.0 249. 2231t 1505t
合計(間食込)	脂質 (化物 (大) リウム (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大)	12. 2g 26. 1g 16. 0g 805mg 357mg 134mg 2. 0g 80kcal 26. 3g 55. 4g 91. 8g 2081mg 1291mg 338mg 5. 2g 1044kcal 26. 7g 55. 5g 107. 3g 2084mg	16. 3g 26. 7g 68. 8g 806mg 418mg 199mg 2. 1g 0g tyl 1709kcal 38. 6g 57. 2g 250. 2g 2084mg 1474mg 533mg 54g 1773kcal 39. 0g 1773kcal 39. 0g 265. 7g 2087mg 1534mg 540mg	たんぱく質 脂炭トリウン 塩塩・ボーリウム サールは エネん質 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	17. 4g 33. 5g 743mg 660mg 194mg 1. 9g 8 by 9 986kcal 27. 7g 60. 9g 78. 7g 2265mg 1497mg 393mg 5. 8g 1034kcal 28. 1g 61. 0g 90. 2g 2268mg	17. 2g 18. 0g 86. 3g 744mg 721mg 259mg 1. 9g 259mg 1. 9g 259mg 1715kcal 40. 0g 62. 7g 237. 1g 2268mg 1680mg 588mg 588mg 588mg 588mg 1763kcal 40. 4g 62. 8g 248. 6g 2271mg 1736mg 594mg	たんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんけい にんり	13. 9g 36. 1g 487mg 540mg 201mg 1. 2g 30 mg 966kcal 31. 0g 56. 7g 79. 5g 1849mg 1586mg 487mg 4 7g 1029kcal 31. 3g 56. 8g 94. 7g 1850mg 1643mg 490mg	14. 5g 88. 9g 488mg 601mg 266mg 1. 2g (1095kcal 43. 3g 58. 5g 237. 9g 1759mg 682mg 4. 7g 1758kcal 43. 6g 58. 6g 253. 1g 1853mg 1853mg 1853mg 1853mg 685mg	たんぱく 脂質 脱水化ウン カリウ 食塩 エネルばく 脂炭水化ウム 上たんぱ に成水化ウム カリン はエネルばく になったりウム カリン はエネルばく になった。 はたりウム カリン はエネルばく は、カリウム カリン はエネルばく は、カリウム カリン は、カリウム カリン は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム は、カリウム カリウム は、カリウム も、カリウム も、カリウム も、カリウム も、カリウム も、カ・カ り、カ・カ り、カ・カ り、カ・カ り、カ・カ り、カ・カ り、カ り カ・カ り、カ り、カ り、カ り、カ り、カ り、カ り、カ り、カ り、カ り、	25. 6g 16. 4g 582mg 397mg 117mg 1.5g 678kcal 24. 8g 60. 9g 83. 0g 1743mg 1141mg 301mg 4.5g 1042kcal 25. 2g 61. 0g 98. 5g 1746mg 1201mg 308mg	13. 7g 26. 2g 69. 2g 583mg 458mg 1 82mg 1 5g 1 0g tyl 1707kcal 37. 1g 62. 7g 241. 4g 1746mg 1324mg 4 5g 1771kcal 37. 5g 62. 8g 256. 9g 1749mg 1384mg 503mg	たんぱく質 脂炭水リウン 食塩イン たんぱく にたいりウム りな相当 たんぱで たとりウム カリン はエネルばく たとりウム カリン はエネルばく カリン はエネルばく カリン はエネルばく カリン はエネルばく たとりウム はエネルばく たとりウム は、たりウム は、たりウム は、たりウム は、たりウム は、たりウム は、たりウム は、たりウム は、たりウム は、たいりウム は、たいで は に は たっ は、たいで は、たいで は、たいで は は は は は は は は は は は は は は は は は は は	9. 7g 23. 1g 25. 3g 856mg 407mg 141mg 2. 2g 675kcal 27. 1g 59. 1g 2225mg 1266mg 1023kcal 27. 5g 1023kcal 27. 5g 1023kcal 27. 5g 59. 2g 91. 4g 2228mg 1322mg 1322mg 425mg	13.1 23. 78. 857/468/206/206/206/206/206/206/206/206/206/206

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召し上がりください。

※「②」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

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

お食事の作り方



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

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。





- ⑤ごはん、味噌汁と共に 器に盛り付けして 完了です。
- 注)味噌汁はつきません

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

(たんぱく60g管理食)週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

	10月20)日(月)	10 F	21日(火	<u>(</u>)	10 F	22日(7	k)	10 F	23日(オ	k)	10 F	24日(会)
	★ごはん180	g の者物	麦 麦 麦	★ごはん 寄せ豆腐の ^{れんこんと鶏肉} 白菜と昆布	80g うすあん	卵麦 乳麦	★ごはん 鶏肉と高菜 コーンと挽り 中華キャ・	180g の炒め物	麦 乳麦 麦	★ごはん 肉団子の5 麩の野菜で バジルポテ	180g b 華 砂 め	^{卵乳麦落か} 麦 卵乳麦	★ごはん ¹ ^{白菜と厚揚げの中 キャベツの和 なすの中華風}	80g ^{事 チ} ぼろ者	乳麦落 卵乳麦 麦
朝食	エネルギー 22 たんぱく質 1 脂質 1 炭水化物 1 チトリウム 7 カリウム 3	5kcal 3. 1g 2. 2g 4. 7g 41mg 72mg 89mg	ご飯セット 515kcal 18.0g 12.9g 77.6g 742mg 444mg 266mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム 食塩相当量	おかず 218kcal 9.6g 12.8g 16.1g 752mg 468mg 131mg	14.5g 13.5g	エネルギー たんぱく質脂質 炭水化物 ナトリウム リン 食塩相当量	176kcal 176kcal 10.8g 8.7g 14.4g 562mg 498mg 142mg	ご飯セット 466kcal 15. 7g 9. 4g 77. 3g 563mg 570mg 219mg	エネルギー たんぱく質脂質 炭水化物 ナトリウム リン 食塩相当量	219kcal 8.3g 10.9g 22.0g 607mg 418mg 110mg	ご飯セット 509kcal 13.2g 11.6g 84.9g 608mg 490mg 187mg	エネルギー たんぱく質脂質 炭水化物 ナトリウム リン 食塩相当量	おかず 213kcal 6.8g 14.5g 16.1g 534mg 406mg 97mg	ご飯セット 503kcal 11.7g 15.2g 79.0g 535mg 478mg 174mg
	★ごはん180 鶏肉のごま醤汁 人参グラッセ 里芋のそほど 春雨の中華和	g 由焼き	麦	★ごはん カレイのス ピーマン 大根の柚 ナスの梅と	80g パイス揚	麦卵乳麦麦麦	★ごはん 豚肉とザーサイの	80g	卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん 白身魚の和風 鶏肉と春雨 竹輪のソー	180g きのこあん の中華者	麦奶	★ごはん 鶏肉のさっぱり 人参グラ 里芋と小松菜	80g レモン酢焼	乳麦 麦 卵乳麦
昼食	エネルギー 25 たんぱく質 1 脂質 1 炭水化物 2 ナトリウム 8 カリウム 3	3.2g 2.7g 0.5g 09mg 28mg	ご飯セット 542kcal 18.1g 13.4g 83.4g 810mg 400mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	おかず 314kcal 15.1g 19.0g 20.9g 621mg 506mg	20.0g 19.7g 83.8g 622mg 578mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	おかず 273kcal 11.1g 21.0g 9.4g 714mg 376mg	16.0g 21.7g 72.3g 715mg 448mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	おかず 318kcal 17.4g 15.1g 26.6g 723mg 436mg	22.3g 15.8g 89.5g 724mg 508mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	おかず 275kcal 16.5g 15.0g 17.2g 717mg 532mg	ご飯セット 565kcal 21.4g 15.7g 80.1g 718mg 604mg
	リシ 食塩相当量 2 ◎黄桃(缶) 1 ★こはん180 鯖のトマトバジル 高菜と大根の 白菜のスープ	g			80g ねぎソース	240mg 1.6g 麦	リン 食塩相当量 ◎黄桃(缶 ★ごはん サワラの 菜の花	QΛα	229mg 1.8g	リン 食塩相当量 ◎バイナ ★ごはん 煮込みタンド キャベツ 大豆とごぼ	ップル(〔 180g	299mg 1.8g 5)150g 卯	リン 食塩相当量 ◎黄桃(缶 ★ごはん ホッケの(インゲン れんこんの3	93mg 1,8g 7)150g 80g 幾辺焼 ノデー	170mg 1.8g 麦 到麦
夕食	お	かず	ご飯セット 604kcal	だっかい ままり ままり ままり ままり ままり ままり ままり ままり ままり まま	おかず	ご飯セット 562kcal	たんぱく質	おかず	麦 卵乳麦 ご飯セット 593kcal 21.9g	切干と人参の エネルギー たんぱく質	カッパリ おかず 288kcal 15.8g	麦 ご飯セット 578kcal 20.7g	れんこんの3 玉子スパ エネルギー たんぱく質	サラタ おかず	表 乳麦 野乳麦 <u>ご飯セット</u> 583kcal 21.7g
	カリウム 4	3.0g 1.2g 32mg 41mg 98mg 6g	23.7g 74.1g 633mg 513mg 275mg	脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	13.9g 22.0g 667mg 544mg 162mg	14.6g 84.9g 668mg 616mg 239mg	脂質 炭 <u>水化物</u> ナトリウム カリウム	15.9g 21.8g 725mg 550mg 202mg	16.6g 84.7g 726mg 622mg 279mg	脂質 炭 <u>水化物</u> ナトリウム カリウム	15.2g 21.5g 548mg 798mg 217mg	294mg	脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	241mg	15.5g 84.4g 726mg 523mg 318mg 1.8g
	エネルギー 79 たんぱく質 3 脂質 4 炭水化物 4 ナトリウム 21 カリウム 11 リン 5	1kcal 9.6g 7.9g 6.4g 82mg	ご飯セット 1661kcal 54.3g 50.0g 235.1g 2185mg 1357mg 748mg		おかす 804kcal 38.6g 45.7g 59.0g 2040mg	二飯セット 1674kcal 53.3g 47.8g 247.7g 2043mg 1734mg 687mg	エネルギー たんぱく質	おかす 752kcal 38.9g 45.6g 45.6g 2001mg 1424mg 496mg	二飯セット 1622kcal 53.6g 47.7g 234.3g 2004mg 1640mg 727mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	おかす 825kcal 41.5g 41.2g 70.1g 1878mg 1652mg 549mg	1695kcal 56, 2g 43, 3g 258, 8g 1881mg	エネルギー たんぱく質脂質 版水化物 ナトリウム カリウム 臭塩相当量	781kcal 40.1g 44.3g 54.8g 1976mg 1389mg 431mg	46.4g 243.5g 1979mg 1605mg
司(間	脂質 4 炭水化物 7 ナトリウム 21	0.4g 8.1g	2191mg	たんぱく質 脂質 炭 水化物 ナトリウム	900kcal 39.4g 45.9g 82.0g 2046mg	54.1g 48.0g 270.7g 2049mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	39.7g 45.8g 76.5g 2007mg	1750kca1 54, 4g 47, 9g 265, 2g 2010mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	42.1g 41.4g 100.6g 1880mg	56.8g 43.5g 289.3g 1883mg	たんぱく質 脂質 炭 水化物 ナトリウム	1982mg	55.6g 46.6g 274.4g 1985mg
食 込 ※献	リン 5	31mg 5.6g	1477mg 762mg 5.6g	カリウム リン 食塩相当量 ります。	1631mg 468mg 5. 2g	1847mg 699mg	カリウム リン 食塩相当量	1544mg 510mg 5.0g	1760mg 741mg 5.0g	食塩相当量	1766mg 555mg 4.7g	1982mg 786mg 4.7g	カリウム リン 食塩相当量 病者用食品	445mg 5. 0g	1725mg 676mg 5.0g

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召し上がりください。

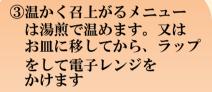
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



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





④冷たく召上がる メニューはそのまま 開封して盛付けます。





- ⑤ごはん、味噌汁と共に 器に盛り付けして 完了です。
- 注)味噌汁はつきません

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

「やわらか普通食」 週間献立表

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。

市民生活協同組合ならコープ

	1 12 12 211'				'自但及」 煙帽					14	市民生活協同組合ならコープ						
		10	月20日(月)	10,	月21日(火)	10	月22日(水)	10	月23日(木)	金)			
		★やわらかこ	ごはん180g		★やわらかこ	ごはん180g		★やわらかる	ごはん180g		★やわらかご	ごはん180g		★やわらかこ			
		鶏と大根の	の味噌煮	麦	がんもどき	の含め煮	麦	鶏大豆		麦	和風ポ	\ フ	乳麦	寄せ豆腐の	のうすあん	卵麦	
		ふきの含	含め煮	乳麦	きくらげとこん	こゃくの佃煮	麦	竹輪のこ	ごま炒め	麦	人参し	ルり	麦	キャベツ	の土佐煮	麦	
		バンサン	ノスー	卵乳麦	キャベツのピ-	ーナッツ和え	麦落	白菜のス	スープ煮	乳麦	大根と柚子の	の甘酢漬け		若芽ともやり	しの酢の物	麦	
		★味噌	汁	麦	★味噌:	汁	麦	★味噌	汁	麦	★味噌	汁	麦	★味噌	汁	麦	
朝																	
173																	
^	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	
食	エネルギー	エネルギー	115kcal	385kcal	エネルギー	142kcal	408kcal	エネルギー	167kcal	433kcal	エネルギー	89kcal	370kcal	エネルギー	135kcal	411kcal	
	蛋白質				蛋白質								9.2g	蛋白質		11.7g	
	脂質	脂質	2.8g	3.7g	脂質	7.2g	8.1g	脂質	6.7g	7.6g	脂質	1.8g	3.5g	脂質	7.6g	8.5g	
	炭水化物	炭水化物	15.4g	72.6g	炭水化物	14.5g	70.9g	炭水化物	14.7g	71.0g	炭水化物	15.3g	72.6g	炭水化物	12.0g	70.4g	
	ナトリウム	ナトリウム	661mg	1102mg	ナトリウム	665mg	1107mg	ナトリウム	682mg	1125mg	ナトリウム	438mg	879mg	ナトリウム	752mg	1196mg	
	塩 分	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
		★やわらかご			★やわらかこ	_		★やわらかご	ごはん180g		★やわらかご	ごはん180g		★やわらかご	ごはん180g		
		ハッシュドポ			花野菜と鶏肉の			キャベツと豚肉			かれい			田楽煮		麦	
		肉入りう			里芋のそ			担々風	春雨	麦落	竹輪の手	≚子炒め	麦	豚肉のチリ	ソース炒め	麦	
		いんげんと鶏肉のさ		-	若芽と蒲鉾の			大根の甘			れんこんの3		-	コロコロ野菜の			
		★味噌	汁	麦	★味噌:	汁	麦	★味噌	汁	麦				★味噌.	汁	麦	
昼											★味噌	汁	麦				
		>>/ >-/- /			\\ \\			>>/ >-/- /			\\ \\			\\ \\			
<u>~</u>														栄養価			
食	エネルギー																
	蛋白質	蛋白質	_		蛋白質		_		_	_	蛋白質		_	蛋白質	_	15.1g	
	脂質	脂質			脂質						脂質			脂質	_	8.6g	
	炭水化物				炭水化物		_		_	_	炭水化物		_	炭水化物		83.9g	
	ナトリウム								_						_		
		食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		3.3g	食塩相当量		3.4g	
		★やわらかこ ブロの166			★やわらかご	_		★やわらかる			★やわらかご	_	丰	★やわらかこ マン・ハ+		丰	
		ブリの幽		麦	照焼ハン			さば梅え			鶏肉のマー法蓮草			アジの力			
		ピーマンのお		麦	枝豆のペペロひじきの					-	豚肉と大			春雨とめかぶ			
		人参とコーンの			玉子スノ					麦	さつま揚げとオクラ		卵麦	おからと玉ね			
タ		★味噌汁	ファイコヤロル	麦	★味噌汁	.,,,,	麦	A .WE	<i>/</i> 1	久	★味噌		麦	★味噌汁	*C07777	麦	
		人 小 日 八		X	人 小 一		•				A ./\.''	<i>/</i> 1	×.	A 小門 / I		X	
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	
食	エネルギー																
	蛋白質	蛋白質			蛋白質			蛋白質			蛋白質					19.0g	
	脂質	脂質	_		脂質			脂質			脂質					14.4g	
	炭水化物	炭水化物	16.3g	73.5g	炭水化物	27.3g	84.9g	炭水化物	14.6g		炭水化物		72.1g	炭水化物	18.8g	75.2g	
	ナトリウム	ナトリウム	637mg	1078mg	ナトリウム	888mg	1331mg	ナトリウム	798mg	1239mg	ナトリウム	692mg	1133mg	ナトリウム	761mg	1202mg	
	塩 分	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.1g	
														栄養価			
合	エネルギー																
		蛋白質			蛋白質		46.8g			_	蛋白質		55.9g	蛋白質	27.4g	45.8g	
		脂質	_		脂質			脂質			脂質		37.9g		27.9g	31.5g	
=.1	炭水化物				炭水化物						炭水化物			炭水化物		229.5g	
計	ナトリウム																
		食塩相当量	_		食塩相当量	_		食塩相当量	5.3g	8.8g	食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	6.1g	9.5g	
	★ はフル・		ニューで														

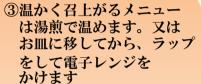
お食事の作り方



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

④冷たく召上がる

メニューはそのまま 開封して盛付けます。









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

週間献立表

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。

市民生活協同組合ならコープ

10月20日(月))g あん 東麦 佐物 麦麦 大きの物 を はため フルセット ikcal 294kcal g 8.3g .0g 45.0g 2mg 1192mg g 3.0g g 3.0g bg 麦麦
★全粥240g	示あん が表 表 で
3	示あん が表 表 で
またいでは、	を 素 表 表 表 表 表 表 表 表 ま ま を は は は は は は は は は は は は は
(アンサンス	表表 ずセット jkcal 294kcal g 9.4g g 8.3g .0g 45.0g 1192mg g 3.0g lg 3.0g 次数数 数マョ 卵表
大藤僧汁 表 ★味噌汁 表 ★未申まままままままままままままままままままままままままままままままままままま	麦 デセット jkcal 294kcal g 9.4g g 8.3g .0g 45.0g 2mg 1192mg g 3.0g)g 麦妻 歌ッショ 卵麦
(主)	g 9.4g g 9.4g g 8.3g .0g 45.0g 2mg 1192mg g 3.0g g 3.0g g 表 数数数数数数数数数数数数数数数数数数数数数数数数数数数数数数数数数数
(表養価 栄養価 おかずセット フルセット 大き価 かずセット フルセット 大き価 かずと フルセット フルセット 大き価 かずと ファイビ・フト フルセット 大き価 かずと ファイビ・フト フルセット フル・ロー・ファイ・ファイ・フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルロ・フト	g 9.4g g 8.3g .0g 45.0g 2mg 1192mg g 3.0g)g 麦 x炒め 麦 粉マョ 卵麦
食 エネルギー 145kcal 274kcal エネルギー 142kcal 301kcal エネルギー 167kcal 326kcal エネルギー 89kcal 248kcal エネルギー 135kcal 蛋白質 6.5g	g 9.4g g 8.3g .0g 45.0g 2mg 1192mg g 3.0g)g 麦 x炒め 麦 粉マョ 卵麦
食 エネルギー 145kcal 274kcal エネルギー 142kcal 301kcal エネルギー 167kcal 326kcal エネルギー 89kcal 248kcal エネルギー 135kcal 蛋白質 6.5g	g 9.4g g 8.3g .0g 45.0g 2mg 1192mg g 3.0g)g 麦 x炒め 麦 粉マョ 卵麦
食 エネルギー 145kcal 274kcal エネルギー 142kcal 301kcal エネルギー 167kcal 326kcal エネルギー 89kcal 248kcal エネルギー 135kcal 蛋白質 6.5g	g 9.4g g 8.3g .0g 45.0g 2mg 1192mg g 3.0g)g 麦 x炒め 麦 粉マョ 卵麦
蛋白質 蛋白質 6.7g 10.4g 蛋白質 6.5g 10.2g 蛋白質 11.6g 脂質 1.8g 2.5g 脂質 7.2g 7.9g 脂質 6.7g 7.4g 脂質 1.8g 2.5g 脂質 7.6g 炭水化物 炭水化物 15.4g 48.4g 炭水化物 14.5g 47.5g 炭水化物 14.7g 47.7g 炭水化物 15.3g 48.3g 炭水化物 12.2g 大小リウム 661mg 1101mg ナトリウム 665mg 1105mg ナトリウム 682mg 1122mg ナトリウム 438mg 878mg ナトリウム 75塩分 食塩相当量 1.7g 2.8g 食塩相当量 1.7g 2.8g ★全粥240g ★全界240g ★	g 9.4g g 8.3g .0g 45.0g 2mg 1192mg g 3.0g)g 麦 x炒め 麦 粉マョ 卵麦
蛋白質 蛋白質 6.7g 10.4g 蛋白質 6.5g 10.2g 蛋白質 11.6g 脂質 1.8g 2.5g 脂質 7.2g 7.9g 脂質 6.7g 7.4g 脂質 1.8g 2.5g 脂質 7.6g 炭水化物 炭水化物 15.4g 48.4g 炭水化物 14.5g 47.5g 炭水化物 14.7g 47.7g 炭水化物 15.3g 48.3g 炭水化物 12.2g 大小リウム 661mg 1101mg ナトリウム 665mg 1105mg ナトリウム 682mg 1122mg ナトリウム 438mg 878mg ナトリウム 75塩分 食塩相当量 1.7g 2.8g 食塩相当量 1.7g 2.8g 食塩相当量 1.7g 2.8g 食塩相当量 1.7g 2.9g 食塩相当量 1.1g 2.2g 食塩相当量 1.2mg ★全粥240g ★全別240g ★全別24	g 9.4g g 8.3g .0g 45.0g 2mg 1192mg g 3.0g)g 麦 x炒め 麦 粉マョ 卵麦
 炭水化物 炭水化物 15.4g 48.4g	Og 45.0g 2mg 1192mg g 3.0g)g 麦 、 麦 、 大炒め 麦 粉マョ 卵麦
 炭水化物 炭水化物 15.4g 48.4g	2mg 1192mg g 3.0g)g 麦 x炒め 麦 粉マョ 卵麦
## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ## ##	2mg 1192mg g 3.0g)g 麦 x炒め 麦 粉マョ 卵麦
塩分 食塩相当量 1.7g 2.8g 食塩相当量 1.7g 2.8g 食塩相当量 1.7g 2.9g 食塩相当量 1.1g 2.2g 食塩相当量 1.2g ★全粥240g ★金粥240g ★金幣240g	g 3.0g)g 麦 ^{x炒め} 麦 ^{粉マヨ} 卵麦
★全粥240g ハッシュドポークのルー 乳麦 ## # # # # # # # # # # # # # # # # #)g 麦 ス炒め 麦 粉▽ヨ 卵麦
ハッシュドポークのルー 乳麦	麦 ^{ス炒め} 麦 _{粉マヨ} 卵麦
肉入りうの花 乳麦 里芋のそぼろ煮 乳麦 担々風春雨 麦落 竹輪の辛子炒め 麦 豚肉のチリソージ 大根の甘酢漬け れんこんの五目炒め煮 麦 大味噌汁 麦 ★味噌汁 大味噌汁 大味噌	^x 炒め 麦 _{粉マヨ} 卵麦
また ままと 第年のわさびマヨ 卵麦 大根の甘酢漬け れんこんの五目炒め煮 麦 コロコロ野菜のきな ★ 味噌汁 麦 ★ 味噌汁 麦 ★ 味噌汁 麦 スパゲティサラダ 卵乳麦 ★ 味噌汁 麦 米 味噌汁 麦 マルセット 栄養価 おかずセット フルセット デ	₩マョ 卵麦
★味噌汁 麦 ★味噌汁 麦 ★味噌汁 麦 スパゲティサラダ 卵乳麦 ★味噌汁 麦 ★味噌汁 麦 ★味噌汁 麦 ★味噌汁 麦 ★ 味噌汁 麦 ★ 味噌汁 麦 ※ 養価 おかずセット フルセット 栄養価 おかずと マルセット データー・フルセット 大き 一般 ながま マルセット データー・フルセット 大き 一般 ながま マルセット アルセット データー・フルセット データー・フルセット・フルセット データー・フルセット・フル・フル・フル・フル・フル・フル・フル・フル・フル・フル・フル・フル・フル・	
★味噌汁 麦	久
・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	
栄養価 栄養価 おかずセット フルセット やまる ロール・ロール やまる ロール・ロール やまる ロール・ロール・ロール・ロール・ロール・ロール・ロール・ロール・ロール・ロール・	
栄養価 栄養価 おかずセット フルセット やまる ロール・ロール 中心 サイン ロール・ロール 中心 ロール・ロール 中心 ロール ロール・ロール ロール・ロール ロール・ロール ロール ロール・ロール ロール・ロール ロール・ロール ロール ロール・ロール ロール ロール ロール ロール ロール ロール ロール ロール ロール	
宋養価 宋養価 おかずセット フルセット 宋養価 おかずセット フルセット 宋養価 おかずセット フルセット 宋養価 おかずセット フルセット 宋養価 おか また また また また また また また エネルギー 231kcal 390kcal エネルギー 224kcal 383kcal エネルギー 204kcal 363kcal エネルギー 282kcal 441kcal エネルギー 21	
艮 エネルギー エネルギー 231kcal 390kcal エネルギー 224kcal 383kcal エネルギー 204kcal 363kcal エネルギー 282kcal 441kcal エネルギー 21	ずセット フルセット
	kcal 370kcal
蛋白質 蛋白質 13.0g 16.7g 蛋白質 10.7g 14.4g 蛋白質 9.4g 13.1g 蛋白質 19.4g 23.1g 蛋白質 9.1	
脂質 脂質 11.0g 11.7g 脂質 12.1g 12.8g 脂質 10.1g 10.8g 脂質 15.5g 16.2g 脂質 7.6	g 8.3g
炭水化物 炭水化物 21.2g 54.2g 炭水化物 18.8g 51.8g 炭水化物 19.1g 52.1g 炭水化物 14.9g 47.9g 炭水化物 26	.6g 59.6g
ナトリウム ナトリウム 973mg 1413mg ナトリウム 982mg 1422mg ナトリウム 632mg 1072mg ナトリウム 850mg 1290mg ナトリウム 91	2mg 1352mg
塩 分 食塩相当量 2.5g 3.6g 食塩相当量 2.5g 3.6g 食塩相当量 1.6g 2.7g 食塩相当量 2.2g 3.3g 食塩相当量 2.3	g 3.4g
★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g)g
ブリの幽庵焼 麦 照焼ハンバーグ 乳麦 さば梅煮 麦 鶏肉のマーマレード煮 麦 アジのカレ・	−焼 麦
ピーマンのおかか和え 枝豆のペペロンチーノ風 白菜とミンチの中華炒め 麦か 法蓮草ソテー 乳麦 人参のきん	ぴら 麦
鶏のうま煮 麦 ひじきの五目煮 麦 キャベツサラダ 卵乳麦 豚肉と大根の煮物 麦 春雨とめかぶのチャ	プチェ 麦
	サラダ 卵乳麦
タ ★味噌汁 麦 ★味噌汁 麦 ★味噌汁 麦 ★味噌汁 カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カ	麦
栄養価 栄養価 おかずセット フルセット 栄養価 おか	ずセット フルヤット
食 エネルギー エネルギー 328kcal 487kcal エネルギー 295kcal 454kcal エネルギー 272kcal 431kcal エネルギー 280kcal 439kcal エネルギー 23kcal 439kcal エネルギー 280kcal 430kcal エネルギー 280kcal 430kcal エネルギー 295kcal 430kcal エネルギー 280kcal 430kcal 430kc	
蛋白質 蛋白質 17.1g 20.8g 蛋白質 10.9g 14.6g 蛋白質 12.4g 16.1g 蛋白質 15.5g 19.2g 蛋白質 12	
	.7g 13.4g
炭水化物 炭水化物 16.3g 49.3g 炭水化物 27.3g 60.3g 炭水化物 14.6g 47.6g 炭水化物 15.3g 48.3g 炭水化物 18	
大トリウム ナトリウム 637mg 1077mg ナトリウム 888mg 1328mg ナトリウム 798mg 1238mg ナトリウム 692mg 1132mg ナトリウム 796mg 1238mg カーリウム 692mg 1132mg カートリウム 76	
塩 分 食塩相当量 1.6g 2.7g 食塩相当量 2.3g 3.4g 食塩相当量 2.0g 3.1g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 1.6g	
栄養価 栄養価 おかずセット フルセット やまで ころも マール・ファント できまる マール・ファント できまる マール・ファント できまる マール・ファント できまる マール・ファント できまる マール・ファント できまる マール・ファント マール・ファント できまる マール・ファント マール・フェール・ファント マール・ファント マール・ファント マール・ファント マール・フェール・ファント マール・ファント マール・ファント マール・フェール・ファント マール・ファント マール・ファント マール・ファント マール・ファント マール・ファント マール・ファント マール・ファント マール・ファント マール・フェール・ファント マール・ファント マール・ファント マール・ファント マール・ファント マール・ファント マール・ファント マール・ファント マール・ファント マール・フェール・ファント マール・ファント マール・ファント マール・ファール・フェール・ファント マール・ファント マール・ファント マール・フェール・ファント マール・ファント マール・ファント マール・ファント マール・ファント マール・フェール マール	
合 エネルギー エネルギー 674kcal 1151kcal エネルギー 661kcal 1138kcal エネルギー 643kcal 1120kcal エネルギー 651kcal 1128kcal エネルギー 584 アウザ 200 ア ア アウザ 200 ア ア ア ファ ア ウザ 200 ア ア ア ファ ア ファ ア ウザ 200 ア ア ア ファ ア ウザ 200 ア ア ア ファ ア ファ ア ファ ア ファ ア ファ ア ファ ア フ	
蛋白質 蛋白質 36.8g 47.9g 蛋白質 28.1g 39.2g 蛋白質 33.4g 44.5g 蛋白質 37.6g 48.7g 蛋白質 27	
脂質 脂質 33.7g 35.8g 脂質 33.5g 35.6g 脂質 34.4g 36.5g 脂質 34.3g 36.4g 脂質 27	
炭水化物 炭水化物 52.9g 151.9g 炭水化物 60.6g 159.6g 炭水化物 48.4g 147.4g 炭水化物 45.5g 144.5g 炭水化物 57	
またいけん 2271mg 3591mg ナトリウム 2535mg 3855mg ナトリウム 2112mg 3432mg ナトリウム 1980mg 3300mg ナトリウム 242	
塩分 食塩相当量 5.8g 9.1g 食塩相当量 6.5g 9.8g 食塩相当量 5.3g 8.7g 食塩相当量 5.1g 8.4g 食塩相当量 6.1	g 9.5g
★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。	

お食事の作り方



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

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



④冷たく召上がる メニューはそのまま 開封して盛付けます。





- ⑤ごはん、味噌汁と共に 器に盛り付けして 完了です。
- 注)味噌汁はつきません

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

「ムース食」 週間献立表

市民生活協同組合ならコープ

					@间敞业交						市民生活協同組合ならコープ						
		10月	月20日(10月22日(水)			月23日(木)	10	金)		
		★全粥2 ⁴			★全粥2	240g		★全粥2	40g		★全粥2			★全粥2	240g		
		野菜の味	噌風味	乳麦	豚すき		乳麦	切干大根と小	松菜の煮物	麦	ブロッコリーと	:鶏肉の煮物	乳麦	えんどう豆と	ベーコン炒め	卵乳麦	
		白花豆煮	Í	麦	一夜漬		乳麦	ひじき煮		乳麦	ゴボウのピ	リ辛サラダ	卵乳麦	若芽とパイ	ンの酢の物	麦	
		★味噌汁	(とろみ)	麦	★味噌汁	(とろみ)	麦	★味噌汁	(とろみ)	麦	★味噌汁	-(とろみ)	麦	★味噌汁	-(とろみ)	麦	
朝																	
123																	
	栄養価	栄養価 :	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	
食	エネルギー	エネルギー	119kcal	293kcal	エネルギー	71kcal	245kcal	エネルギー	76kcal	250kcal	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	87kcal	261kcal	
		蛋白質(_	_	蛋白質	_	_	蛋白質	_	_	蛋白質	_	7.7g	蛋白質	2.6g	6.4g	
		脂質	_	_	脂 質	_	_	脂 質	_	_	脂 質	_	7.9g	脂 質	_	4.0g	
		炭水化物	_	_		_	_		_	_	炭水化物	_	_	炭水化物	_	51.0g	
		ナトリウム		_													
	塩 分	食塩相当量	_	2.4g	食塩相当量		2.7g	食塩相当量		2.4g	食塩相当量		2.6g	食塩相当量		2.8g	
		★全粥24	_	-,	★全粥2	_		★全粥2		-, -	★全粥2			★全粥2			
		ナスと鶏肉の									焼肉炒め		乳麦		ーチキン		
		枝豆とかにか									切昆布と竹				茸の煮物		
		白菜と若芽						青菜のわ					麦		サラダ		
_		★味噌汁	(とろみ)	麦	★味噌汁	-(とろみ)	麦	★味噌汁	(とろみ)	麦	★味噌汁	-(とろみ)	麦	★味噌汁	-(とろみ)	麦	
昼																	
	₩ ≠ /π	₩ ¥ /π			₩ ± /π			₩ ₩ /ㅠ			₩ ¥ /π			₩ ¥ /π			
食	栄養価	栄養価 は															
K		エネルギー			蛋白質												
	蛋白質脂 質	蛋白質的脂質。	_	_	五口貝 脂 質	_	_	蛋白質脂 質		_	蛋白質脂 質		7.1g	蛋白質脂 質	_	9.8g	
		加 貝 · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	_	_		_	_		_	_		_	7.1g		_	13.4g 57.1g	
	大トリウム	ナトリウム		_			_			_							
	塩分	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		3.3g	
	-m /J	★全粥24		0.08	★全粥2			★全粥2		0.08	★全粥2	_	0.05	★全粥2		0.05	
		赤魚の生	_	乳麦	鶏肉のイタリ			白身の照	_	乳麦	鶏の西見		乳麦	鮭のおろ		麦	
		薩摩芋と切昆											乳麦	金時豆		乳麦	
		法蓮草とハム						大根と竹輪						野菜のヨ		麦	
		★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁				-(とろみ)		
タ		7 () 17	(22 //		7, 7, 27,	(== , ,		/	(== , ,		7, 71. 271	(,		, , , , <u>, , , , , , , , , , , , , , , </u>	(,		
^	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	
食	エネルギー	エネルギー	138kcal	312kcal	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	146kcal	320kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	193kcal	367kcal	
	蛋白質	蛋白質	8.5g	12.3g	蛋白質	8.1g	11.9g	蛋白質	6.7g		蛋白質		9.9g	蛋白質	9.4g	13.2g	
		脂質 4	4.6g	5.3g	脂質			脂質			脂質			脂質	7.2g	7.9g	
		炭水化物						炭水化物						炭水化物		62.9g	
		ナトリウム(1170mg	
		食塩相当量 /			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		3.0g	
	栄養価	栄養価															
合		エネルギー															
		蛋白質						蛋白質						蛋白質		29.4g	
		脂質														25.3g	
=,1	炭水化物	炭水化物														171.0g	
ĒΤ		ナトリウム															
	塩分	食塩相当量	5.6g		食塩相当量		9.3g	食塩相当量	5.2g	9.1g	食塩相当量	5.5g	_	食塩相当量	_	9.1g	

お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は冷蔵庫で保管ください



③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認







- ④温め方法は次の方法です
 - (あ)湯せん
 - (い) 電子レンジ
- (あ) 湯せん 鍋に60 $^{\circ}$ 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



④カップを下に向けて スプーンで空気を入れる ように剥がして、お皿や まな板に落とします。





【電子レンジの御注意】 ※電子レンジを掛け過ぎると破裂 や溶解をする事があります ※各電子レンジメーカーによって 条件が変わる場合があります

200W 40~50秒←オススメ 9.0g 164.2g 炭水化物 55.8g 171.0g 162mg 3731mg ナトリウム 2002mg 3571mg 5g 9.5g 食塩相当量 5.0g 9.1g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。 ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。 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。