(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

	12月1日(月) 12月2日(火)				12月3日(2	()	12月4日(木	()	12月5日(金)		
	★ごはん150g		★ごはん150g				<u>→ ~1+ 4.150g</u>		★ごはん150g		
	野菜笹かまぼこ	卵 麦 乳麦	豚肉と大根の煮物	麦 乳麦え 卵乳麦	★ごはん150g 三井寺煮 ************************************	麦 麦	大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし	乳麦 麦 卵麦	ミートインオムレツ	卵麦 乳麦 麦 麦	
	大豆と惟耳の魚物	<u>麦</u>	高野豆腐の洋風炒り煮 春雨の中華和え	乳麦え	小半然点 ひじきの具だくさん煮	牽	11 輪のこま炒め) 注葉巻のおれた		マカロニと法連阜のソテー	乳麦	
	/本建 早 ノ / 一 ★味噌汁(若芽・揚げ)	孔.조	★ けまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵麦	切干と人参のハリハリ	秦	本 すまし汁(錦糸玉子・えのき)	<u>表</u> 卵麦	マカロニと法蓮草のソテー 中華キャベツ ★味噌汁(豆腐・巻麩)	<u>秦</u>	
					★味噌汁(えのき・切干)			.21:25		1.3X	
朝 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 183kcal	449kcal		457kcal	エネルギー 166kcal				+	419kcal	
	たんぱく質 12.5g 脂質 8.0g	18.4g 9.6g	たんぱく質 12.0g 脂質 9.8g	17.3g 11 1g	たんぱく質 9.0g 脂質 8.3g	13.9g 9.1g	たんぱく質 12.7g 脂質 5.4g	17, 8g 6, 7g	たんぱく質 6.7g 脂質 6.2g	12.6g 7.3g	
	<u> </u>	9. 0g 72. 5g	旭县3.08. 炭水化物 14.6g	69. 1g	<u>服具 038</u> 炭水化物 133g		胆臭3.48_ 炭水化物 17.8g	71.8g	胆臭 <u>0.28</u> 炭水化物 17_4g	73. 3g	
	ナトリウム 673mg	924mg	ナトリウム 670mg	860mg	ナトリウム 665mg	891mg	ナトリウム 773mg	938mg	ナトリウム 488mg	715mg	
	食塩相当量 1.7g	2. 4g	食塩相当量 1.7g	2. 2g	食塩相当量 1.7g	2. 3g	食塩相当量 2.0g	2. 4g	食塩相当量 1.2g	1.8g	
	★ごはん150g	·····	★ごはん150g	·· <u>··</u> ·····	★ごはん150g		★ごはん150g	"2H'2H'4	★ごはん1 <u>50g</u>		
	豚ロースの玉ねぎソース	麦 乳麦	鶏肉のマーマレード煮	麦 乳麦	さわら味噌粕焼	卵乳麦	大根とつくねの煮物 キャベツと豚肉の味噌炒め	卵乳麦 麦	ホイコーロー ブロッコリーの煮物	麦落 麦 卵乳麦	
	ネギ味噌炒め	孔 <u>泵</u> 美	スパソテー 沖揚げの玉子とじ	孔友 似害	ニーマンノノー 鶏と蓮根のピリ辛者	事业发	白莖と昆布のナムル	조	プログコリーの無物 ひじきとベーコンの煮物	友 佩 引 妻	
	* すまし汁(豆腐・えのき)	麦 麦	油揚げの玉子とじ ひじきとごぼうのナムル	麦	マリーネサラダ	麦 卵乳麦	白菜と昆布のナムル ★味噌汁(揚げ・白菜)		ひじきとベーコンの煮物 ★味噌汁(揚げ・なめこ)	21: Th 25.	
		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	★味噌汁(豆腐・小松菜)		★すまし汁(若芽・豆腐)	麦					
昼										ļ	
昼食	ナンナ	- * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	おかず	ご飯セット	ナンシュ	ご飯セット	トンチ	ご飯セット	トルナ	一・名によった	
	おかず エネルギー 243kcal	<u>ご飯セット</u> 497kcal			おかず エネルギー 252kca		おかず エネルギー 200kcal		おかず エネルギー 234kcal	ご飯セット 500kcal	
	たんぱく質 15.5g	20. 5g	たんぱく質 13.2g	18. 8g	たんぱく質 16.2g	21. 4g	たんぱく質 11.5g	17. 3g	たんぱく質 15.8g	21. 6g	
	脂質 111.7g	12. 5g	脂質 12.5g	13, 5g	脂質 14.0g	14.8g	脂質 9.6g	11. 2g	脂質 12.1g	13. 7g	
	<u> 炭水化物 16.4g</u>	<u>70.4g</u>	炭水化物 18.0g	<u>73. 2g</u>	炭水化物 13.4g	67.9g	炭水化物 18.0g	73. 0g	炭水化物 15.7g	70.6g	
	ナトリウム 681mg 食塩相当量 1 7g	829mg 2 1g	ナトリウム 656mg 食塩相当量 1 7g	886mg 2 3g	ナトリウム 762mg 食塩相当量 1 9g	935mg 2 4g	ナトリウム 780mg 食塩相当量 2 0g	1007mg 2 6g	ナトリウム 806mg 食塩相当量 2 1g	1032mg 2 6g	
- A		Z. 1g	展塩相ヨ里 1.7g ◎牛乳180g	Z. 3g	^{良塩柏ヨ里} 1.9g ◎牛乳180g	Z. 4g		Z. 0g	^{良塩柏ヨ里}	Z. 0g	
間食	<mark>1</mark> ◎グレープフルー	ツ200g	◎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150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	<u></u>	★ごはん150g	<u></u>	★ごはん150g	<u></u>	★ごはん150g	<u></u>	★ごはん150g		
	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	ホッケのごま焼	麦	豚肉のお好み焼風	麦	「地のファターに呼る」				
		丰	145 社 吉	·*************************************		├肇	鶏のマスタード焼き	<u> </u>	ブリの塩焼	可主	
	人参のきんびら	麦 生	塩枝豆	可丰	青菜と高野豆腐の煮物	麦	1 一 フと投((())(()(()(()(()(()(()((()((((((((((麦 乳麦 乳麦	フリの塩焼 人参グラッセ 阪肉とごぼうの者物	乳麦	
	白莖と拇肉の日者	<u>麦</u> 奎	塩枝豆	乳麦 麦		· 美	1 一 フと投((())(()(()(()(()(()(()((()((((((((((友 乳麦 乳麦 乳麦落	人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 ^{蒸し鶏とザーサイの香味春雨}	乳麦 麦 麦か	
	白莖と拇肉の日者	麦 麦 卵乳麦 麦	<u>塩枝豆</u> _{玉ねぎと小松菜のトマト煮} 蒸し鶏のおかか和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)	乳麦麦	青菜と高野豆腐の煮物 なめこと若芽のサッと煮	麦	人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのビーナッツ味噌和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	<u>秦</u> 乳麦 乳麦落	フリの	乳麦 麦 麦か 麦	
9	白莖と拇肉の日者	<u>麦</u> 奎	<u>塩枝豆</u> _{玉ねぎと小松菜のトマト煮} 蒸し鶏のおかか和え	乳麦 麦	青菜と高野豆腐の煮物 なめこと若芽のサッと煮	麦	1 一 フと投((())(()(()(()(()(()(()((()((((((((((<u>秦</u> 乳麦 乳麦落	人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 ^{蒸し鶏とザーサイの香味春雨}	乳麦 麦 麦か 麦	
夕食	白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペペロンチーノ ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦 麦 卵乳麦 麦	塩枝豆 玉ねぎと小松菜のトマト煮 蒸し鶏のおかか和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)		青菜と高野豆腐の煮物なめこと若芽のサッと煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦	コーノと 挽図 のり がり かり カリフラワーのビーナッツ味噌和え ★味噌汁 (ひじき・キャベツ)	<u>乳素</u> 乳麦落	人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	麦 麦か 麦	
夕食	白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペペロンチーノ ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦 麦 卵乳 麦 麦 ご飯セット	塩枝豆 玉ねぎと小松菜のトマト煮 蒸し鶏のおかか和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 ご飯セット	青菜と高野豆腐の煮物 なめこと若芽のサッと煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦麦麦	コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのビーナッツ味噌和え *味噌汁(ひじき・キャベツ)	乳素 乳麦落 二飯セット	人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	素 麦か 麦 ご飯セット	
夕食	白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペペロンチー/ ★味噌汁(巻麩・しめじ) おかず エネルギー 219kcal	素 	塩枝豆 玉ねぎと小松菜のトマト煮 蒸し鶏のおかか和え ★味噌汁(揚げ・しめじ) おかず エネルギー 176kcal	麦 ご飯セット 442kcal	青菜と高野豆腐の煮物 なめこと若芽のサッと煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜) おかず エネルギー 202kca	麦 麦 ご飯セット 470kcal	コーフと挽肉の炒め物 カリフラワーのビーナッツ味噌和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ) おかず エネルギー 263kca	孔 変 変 <u>ご飯セット</u> 519kcal	人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 ★すまし汁(若芽・おつゆ麩) おかず エネルギー 268kcal	素か 麦 ご飯セット 524kcal	
夕食	白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペペロンチーノ ★味噌汁(巻麩・しめじ) おかず エネルギー 219kcal たんぱく質 11.0g 脂質 12.8g	素 - デ - デ - デ - デ - デ - デ - デ - デ	塩枝豆 まねぎと小松菜のトマト煮 蒸し鶏のおかか和え ★味噌汁(揚げ・しめじ) おかず エネルギー 176kcal たんぱく質 16.1g 脂質 5.7g	麦 ご飯セット 442kcal 22 Og 7.3g	青菜と高野豆腐の煮物なめこと若芽のサッと煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜) ★味噌汁(場が・小松菜) おかず エネルギー 202kcal たんぱく質 14.4g 脂質 10.3g	麦 麦 ご飯セット 470kca l 20.4g 11.9g	コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのビーナッツ味噌和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ) おかず エネルギー 263kcal たんぱく質 18.2g 脂質 14.2g	乱奏落 ご飯セット 519kcal 23.3g 15.0g	人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 素し鶏とザーサイの香味春雨 ★すまし汁(苦芽・おつゆ麸) おかず エネルギー 268kcal たんぱく質 18.5g 脂質 14.2g	麦 麦か 麦 ご飯セット 524kcal 23.8g 14.9g	
夕食	白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペペロンチーノ ★味噌汁(巻麩・しめじ) おかず エネルギー 219kcal たんぱく質 11.0g 脂質 12.8g 炭水化物 16.2g	素 実 卵乳 表 ご飯セット 481kcal 16.7g 13.7g 71.9g	塩枝豆 玉ねぎと小松菜のトマト煮 蒸し鶏のおかか和え ★味噌汁(揚げ・しめじ) おかず エネルギー 176kcal たんぱく質 16.1g 脂質 5.7g 炭水化物 14.9g	ご飯セット 442kcal 22.0g 7.3g 69.8g	青菜と高野豆腐の煮物なめこと若芽のサッと煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜) *** ***	麦 - ご飯セット 470kcal - 20. 4g - 11. 9g - 69. 4g	コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのビーナッツ味噌和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ) おかず エネルギー 263kcal たんぱく質 18.2g 脂質 14.2g 炭水化物 16.7g	乱奏落 ご飯セット 519kcal 23.3g 15.0g 71.6g	人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 素し鶏とザーサイの香味春雨 ★すまし汁(若芽・おつゆ麩) エネルギー 268kcal たんぱく質 18.5g 脂質 14.2g 炭水化物 14.1g	表 表か ご飯セット 524kcal 23.8g 14.9g 69.3g	
夕食	白菜と挽肉の旨煮 プロッコリーのペペロンチー/ ★味噌汁(巻麩・しめじ) おかず エネルギー 219kcal たんぱく質 11.0g 脂質 12.8g 炭水化物 16.2g ナトリウム 779mg	表 実 卵乳表 ご飯セット 481kcal 16.7g 13.7g 71.9g 1005mg	塩枝豆 玉ねぎと小松菜のトマト煮 蒸し鶏のおかか和え ★味噌汁(揚げ・しめじ) おかず エネルギー 176kcal たんぱく質 16.1g 脂質 5.7g 炭水化物 14.9g ナトリウム 751mg	<u>ご飯セット</u> 442kcal 22 0g 7.3g 69.8g 977mg	青菜と高野豆腐の煮物なめこと若芽のサッと煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜) *** ***	麦 麦 ご飯セット 470kca1 20,4g 11,9g 69,4g 1006mg	コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ) エネルギー 263kcal たんぱく質 18,2g 脂質 14,2g 炭水化物 16,7g ナトリウム 596mg	記奏落 ご飯セット 519kcal 23.3g 15.0g 71.6g 824mg	人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 素し鶏とザーサイの香味春雨 ★すまし汁(若芽・おつゆ麩) おかず エネルギー 268kcal たんぱく質 18.5g 脂質 14.2g 炭水化物 14.1g ナトリウム 631mg	表 表か を 524kcal 23.8g 14.9g 69.3g 803mg	
夕食	白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペペロンチーノ ★味噌汁(巻麩・しめじ) おかず エネルギー 219kcal たんぱく質 11.0g 脂質 12.8g 炭水化物 16.2g ナトリウム 779mg 食塩相当量 2.0g	表 	塩枝豆 玉ねぎと小松菜のトマト煮 蒸し鶏のおかか和え ★味噌汁(揚げ・しめじ) ***・しゃい おかず エネルギー 176kcal たんぱく質 16.1g 脂質 5.7g 炭水化物 14.9g ナトリウム 751mg 食塩相当量 1.9g	<u>ご飯セット</u> 442kcal 22.0g 7.3g 69.8g 977mg 2.5g	青菜と高野豆腐の煮物なめこと若芽のサッと煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜) ★味噌汁(場げ・小松菜) おかず エネルギー 202kcal たんぱく質 14.4g 脂質 10.3g 炭水化物 14.3g ナトリウム 777mg 食塩相当量 2.0g	麦 麦 ご飯セット 470kcal 20.4g 11.9g 69.4g 1006mg 2.6g	コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ) エネルギー 263kcal たんぱく質 18.2g 脂質 14.2g 炭水化物 16.7g ナトリウム 596mg 食塩相当量 1.5g	記奏 三飯セット 519kcal 23.3g 15.0g 71.6g 824mg 2.1g	人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 素し鶏とザーサイの香味春雨 ★すまし汁(若芽・おつゆ麩) おかず エネルギー 268kcal たんぱく質 18.5g 脂質 14.2g 炭水化物 14.1g ナトリウム 631mg 食塩相当量 1.6g	表 表か 524kcal 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g	
夕食	白菜と挽肉の旨煮 プロッコリーのペペロンチー/ ★味噌汁(巻麩・しめじ) おかず エネルギー 219kcal たんぱく質 11.0g 脂質 12.8g 炭水化物 16.2g ナトリウム 779mg	表 表 デ デ ボ ボ ボ ボ ボ ボ ボ ボ ボ ボ ボ ボ ボ	塩枝豆 E ねぎと小松菜のトマト煮 蒸し鶏のおかか和え *味噌汁(揚げ・しめじ) おかず エネルギー 176kcal たんぱく質 16.1g	素 - 二飯セット 442kcal - 22 0g - 7.3g - 69.8g 977mg 2.5g - 二飯セット 1402kcal	青菜と高野豆腐の煮物なめこと若芽のサッと煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜) ***********************************	麦 麦 ご飯セット 470kcal 20, 4g 11, 9g 69, 4g 1006mg 2, 6g ご飯セット 1397kcal	コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのビーナッツ味噌和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ) エネルギー 263kcal たんぱく質 18.2g 脱質 14.2g 炭水化物 16.7g ナトリウム 596mg 食塩相当量 1.5g	記奏 三飯セット 519kcal 23.3g 15.0g 71.6g 824mg 2.1g ご飯セット	人参グラッセ 下のとごぼうの煮物	表 表か ご飯セット 524kcal 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g ご飯セット	
夕食	白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペペロンチーノ ★味噌汁(巻麩・しめじ) おかず エネルギー 219kcal たんぱく質 11.0g 脂質 12.8g 炭水化物 16.2g ナトリウム 779mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 645kcal たんぱく質 39.0g	表 表 影 第 第 第 16.7g 13.7g 71.9g 1005mg 2.6g ご飯セット 1427kcal 55.6g	塩枝豆 E ねぎと小松菜のトマト煮 蒸し鶏のおかか和え *味噌汁(揚げ・しめじ) * はいず 176kcal たんぱく質 16.1g	表 ご飯セット 442kcal 22.0g 7.3g 69.8g 977mg 2.5g ご飯セット 1402kcal 58.1g	青菜と高野豆腐の煮物なめこと若芽のサッと煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜) ** 水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	表 - ご飯セット 470kcal 20, 4g 11, 9g 69, 4g 1006mg 2, 6g ご飯セット 1397kcal 55, 7g	コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ) エネルギー 263kcal たんぱく質 18.2g 脱水化物 16.7g ナトリウム 596mg 食塩相当量 1.5g おかず エネルギー 632kcal	記奏 三飯セット 519kcal 23.3g 15.0g 71.6g 824mg 2.1g 三飯セット 1414kcal 58.4g	人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 素し鶏とザーサイの香味春雨 ★すまし汁(若芽・おつゆ麩) エネルギー 268kcal たんぱく質 18.5g 14.2g 炭水化物 14.1g ナトリウム 631mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 654kcal たんぱく質 41.0g	表 表か - ご飯セット 524kcal 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g ご飯セット 1443kcal 58.0g	
食 合	ロ菜と挽肉の旨煮 *** 「	表 実 デ ボット 481kcal 16.7g 13.7g 71.9g 1005mg 2.6g ご飯セット 1427kcal 55.6g 35.8g	塩枝豆 E ねぎと小松菜のトマト煮 蒸し鶏のおかか和え *味噌汁(揚げ・しめじ) * はいまします。 またいず は、176kcal たんぱく質 16.1g	ご飯セット 442kcal 22 0g 7.3g 69.8g 977mg 2.5g ご飯セット 1402kcal 58.1g 31.9g	青菜と高野豆腐の煮物なめこと若芽のサッと煮水味噌汁(揚げ・小松菜) **味噌汁(揚げ・小松菜) **はなく質 14.4g おんぱく質 10.3g だ水化物 14.3g ナトリウム 777mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 620kcal たんぱく質 39.6g おかず エネルギー 620kcal たんぱく質 39.6g 脂質 32.6g	表 - ご飯セット 470kcal - 20. 4g - 11. 9g - 69. 4g 1006mg - 2. 6g - ご飯セット 1397kcal - 55. 7g - 35. 8g	コーフと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ) エネルギー 263kcal たんぱく質 18.2g 脱水化物 16.7g ナトリウム 596mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 632kcal たんぱく質 42.4g 脂質 42.4g 脂質 29.2g	記奏 三飯セット 519kcal 23.3g 15.0g 71.6g 824mg 2.1g 三飯セット 1414kcal 58.4g 32.9g	人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 ※L鶏とザーサイの音味春雨 ★寸まし汁(若芽・おつゆ麩) エネルギー 268kcal たんぱく質 18.5g 脂質 14.2g 炭水化物 14.1g ナトリウム 631mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 654kcal たんぱく質 41.0g 脂質 32.5g	元飯セット 524kcal 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g ご飯セット 1443kcal 58.0g 35.9g	
食	白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペペロンチー/ ★味噌汁(巻麩・しめじ) エネルギー 219kcal たんぱく質 11.0g 脂質 12.8g 大トリウム 779mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 645kcal たんぱく質 39.0g 脂質 32.5g 炭水化物 50.1g	表 東 明 乳 表 ご飯セット 481kcal 16.7g 13.7g 71.9g 1005mg 2.6g ご飯セット 1427kcal 55.6g 35.8g 214.8g	塩枝豆 Etat を v k k m i k m i k m	三飯セット 442kcal 22.0g 7.3g 69.8g 977mg 2.5g ご飯セット 1402kcal 58.1g 31.9g 212.1g	青菜と高野豆腐の煮物なめこと若芽のサッと煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜) ** 水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	表 - ご飯セット 470kcal 20. 4g 10. 4g 10. 4g 10. 4g 10. 4g 10. 4g 10. 4g 10. 5g 2. 6g こ飯セット 1397kcal 55. 7g 35. 8g 204. 8g	コーフと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え *味噌汁(ひじき・キャベツ) エネルギー 263kcal たんぱく質 18.2g 脂質 14.2g 炭水化物 16.7g ナトリウム 596mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 632kcal たんぱく質 42.4g 脂質 29.2g 炭水化物 52.5g	記奏 三飯セット 519kcal 23.3g 15.0g 71.6g 824mg 2.1g 三飯セット 1414kcal 58.4g 32.9g 216.4g	人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 ※L鶏とザーサイの音味春雨 ★寸まし汁(苦芽・おつゆ麩) エネルギー 268kcal たんぱく質 18.5g 脂質 14.2g 炭水化物 14.1g ナトリウム 631mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 654kcal たんぱく質 41.0g 脂質 32.5g 炭水化物 47.2g	元飯セット 524kcal 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g ご飯セット 1443kcal 58.0g 35.9g 213.2g	
食 合	白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペペロンチー/ ★味噌汁(巻麩・しめじ) エネルギー 219kcal たんぱく質 11.0g 脂質 12.8g 炭水化物 16.2g ナトリウム 779mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 645kcal たんぱく質 39.0g 脂質 32.5g 炭水化物 50.1g ナトリウム 2133mg	表 東 明 乳 表 一 2 飯セット 481kcal 16.7g 13.7g 1005mg 2 6g 1427kcal 55.6g 35.8g 214.8g 2758mg	塩枝豆 Etat を いれな のトマト素 素し鶏のおかか和え *味噌汁(揚げ・しめじ) *味噌汁(揚げ・しめじ) *ホルギー 176kcal たんぱく質 16.1g 脱水化物 14.9g ナトリウム 751mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 615kcal たんぱく質 41.3g 脂質 28.0g 炭水化物 47.5g ナトリウム 2077mg	三飯セット 442kcal 22. 0g 7. 3g 69. 8g 977mg 2. 5g ご飯セット 1402kcal 58. 1g 31. 9g 212. 1g 2723mg	青菜と高野豆腐の煮物なめこと若芽のサッと煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜) エネルギー 202kcal たんぱく質 14.4g 脂質 10.3g 炭水化物 14.3g ナトリウム 777mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 620kcal たんぱく質 39.6g 脂質 32.6g 炭水化物 41.0g ナトリウム 2204mg	表 - ご飯セット 470kcal 20. 4g 11. 9g 69. 4g 1006mg 2. 6g ご飯セット 1397kcal 55. 7g 35. 8g 204. 8g 2832mg	コークと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え *味噌汁(ひじき・キャベツ) エネルギー 263kcal たんぱく質 18.2g 間質 14.2g 炭水化物 16.7g ナトリウム 596mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 632kcal たんぱく質 42.4g にんぱく質 42.4g 脂質 29.2g 炭水化物 52.5g ナトリウム 2149mg	記奏者 ご飯セット 519kcal 23.3g 15.0g 71.6g 824mg 2.1g ご飯セット 1414kcal 58.4g 32.9g 216.4g 2769mg	人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 ※L鶏とザーサイの香味春雨 ★寸まし汁(苦芽・おつゆ麩) エネルギー 268kcal たんぱく質 18.5g 脱水化物 14.1g ナトリウム 631mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 654kcal たんぱく質 41.0g 脂質 32.5g 炭水化物 47.2g ナトリウム 1925mg	表 表か 三飯セット 524kcal 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g 三飯セット 1443kcal 58.0g 35.9g 213.2g 2550mg	
食 合	ロ菜と挽肉の旨煮 プロッコリーのペペロンチー/ ★味噌汁(巻麩・しめじ) エネルギー 219kcal たんぱく質 11.0g 脂質 12.8g 炭水化物 16.2g ナトリウム 779mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 645kcal たんぱく質 39.0g 脂質 32.5g 炭水化物 50.1g ナトリウム 2133mg 食塩相当量 5.4g	表 東 明 乳 表 2 飯セット 481kcal 16.7g 13.7g 1005mg 2.6g ご飯セット 1427kcal 55.6g 35.8g 214.8g 2758mg 7.1g	塩枝豆 Etat を いれ の トマト を	でいた。 でしていた。 では、できます。 できまます。 できます。 できます。 できます。 できます。 できます。 できまする。 できまなる。 できまなる。 できるな。 できる。 できるな。 できる。 できるな。	青菜と高野豆腐の煮物なめこと若芽のサッと煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜) ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	表 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	コークと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え *味噌汁(ひじき・キャペツ) エネルギー 263kcal たんぱく質 18,2g 脂質 14,2g 炭水化物 16,7g ナトリウム 596mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 632kcal たんぱく質 42,4g 脂質 29,2g 炭水化物 52,5g ナトリウム 2149mg 食塩相当量 5.5g	記奏 三飯セット 519kcal 23.3g 15.0g 71.6g 824mg 2.1g 三飯セット 1414kcal 58.4g 32.9g 216.4g 2769mg 7.1g	人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 ※L鶏とザーサイの音味春雨 ★寸まし汁(苦芽・おつゆ麩) エネルギー 268kcal たんぱく質 18.5g 脂質 14.2g 炭水化物 14.1g ナトリウム 631mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 654kcal たんぱく質 41.0g 脂質 32.5g 炭水化物 47.2g ナトリウム 1925mg 食塩相当量 4.9g	表 表か 三飯セット 524kcal 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g 三飯セット 1443kcal 58.0g 35.9g 213.2g 2550mg 6.4g	
食 合計	ロ菜と挽肉の旨煮 *味噌汁(巻麩・しめじ) *味噌汁(巻麩・しめじ) *ホルギー 219kcal たんぱく質 11.0g	表表 表表 三飯セット 481kcal 16.7g 13.7g 71.9g 1005mg 2.6g 三飯セット 1427kcal 55.6g 35.8g 214.8g 2758mg 7.1g 1624kcal 63.3g	塩枝豆 Etat を いれ の トマト を	で飯セット 442kcal 22. 0g 7. 3g 69. 8g 977mg 2. 5g ご飯セット 1402kcal 58. 1g 31. 9g 212. 1g 2723mg 7. 0g 1609kcal 64. 2g	青菜と高野豆腐の煮物なめこと若芽のサッと煮水味噌汁(揚げ・小松菜) **味噌汁(揚げ・小松菜) **は水ボー 202kcal たんぱく質 14.4g 10.3g カーリウム 777mg 食塩相当量 2.0g おかずエネルギー 620kcal たんぱく質 39.6g 15んぱく質 39.6g 15人ぱく質 32.6g カートリウム 2204mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 821kcal たんぱく質 47.0g	表 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	コーフと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え *味噌汁(ひじき・キャペツ) エネルギー 263kcal たんぱく質 18.2g 脱水化物 16.7g ナトリウム 596mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 632kcal たんぱく質 42.4g 脱水化物 52.5g ナトリウム 2149mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 839kcal たんぱく質 48.5g	記奏 三飯セット 519kcal 23.3g 15.0g 71.6g 824mg 2.1g 三飯セット 1414kcal 58.4g 32.9g 216.4g 2769mg 7.1g 1621kcal 64.5g	人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 ※L鶏とザーサイの香味春雨 ★寸まし汁(苦芽・おつゆ麩) エネルギー 268kcal たんぱく質 18.5g 脱ケーサイの 14.2g 炭水化物 14.1g ナトリウム 631mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 654kcal たんぱく質 41.0g 脂質 32.5g 炭水化物 47.2g ナトリウム 1925mg 食塩相当量 4.9g エネルギー 851kcal たんぱく質 48.7g	元飯セット 524kcal 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g ご飯セット 1443kcal 58.0g 35.9g 213.2g 2550mg 6.4g 1640kcal 65.7g	
食 合計 合計(ロ菜と挽肉の旨煮 *味噌汁(巻麩・しめじ) *味噌汁(巻麩・しめじ) *ホルギー 219kcal たんぱく質 11.0g	表表 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東京	塩枝豆 Etatぎと小松菜のトマト煮 蒸し鶏のおかか和え *味噌汁(揚げ・しめじ) *味噌汁(揚げ・しめじ) *ホルギー 176kcal たんぱく質 16.1g 脂質 5.7g 炭水化物 14.9g ナトリウム 751mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 615kcal たんぱく質 41.3g 脂質 28.0g 炭水化物 47.5g ナトリウム 2077mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 822kcal たんぱく質 47.4g 脂質 35.1g	表 ご飯セット 442kcal 22 Og 7 3g 69 8g 977mg 2 5g ご飯セット 1402kcal 58 1g 31 9g 212 1g 2723mg 7 Og 1609kcal 64 2g 39 0g	青菜と高野豆腐の煮物なめこと若芽のサッと煮水味噌汁(揚げ・小松菜) **味噌汁(揚げ・小松菜) **は噌汁(場け・小松菜) おかず エネルギー 202kcal たんぱく質 14.4g 脂質 10.3g 炭水化物 14.3g ナトリウム 777mg 食塩相当量 2.0g ボネルギー 620kcal たんぱく質 39.6g 脂質 32.6g 炭水化物 41.0g ナトリウム 2204mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 821kcal たんぱく質 47.0g 脂質 39.6g	表 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	コーフと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え *味噌汁(ひじき・キャベツ) エネルギー 263kcal たんぱく質 18.2g 脱水化物 16.7g ナトリウム 596mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 632kcal たんぱく質 42.4g 脱水化物 52.5g ナトリウム 2149mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 839kcal たんぱく質 48.5g カナトリウム 2149mg 食塩相当量 5.5g	記奏 三飯セット 519kcal 23 3g 15 0g 71 6g 824mg 2 1g 三飯セット 1414kcal 58.4g 2769mg 7 1g 1621kcal 64.5g 40.0g	人参グラッセ KR とごぼうの煮物 ***********************************	元飯セット 524kcal 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g ご飯セット 1443kcal 58.0g 35.9g 213.2g 2550mg 6.4g 1640kcal 65.7g 42.9g	
食 合計 合計(間食	日菜と挽肉の旨煮 *味噌汁(巻麩・しめじ) *味噌汁(巻麩・しめじ) *ホルギー 219kcal たんぱく質 11.0g 脂質 12.8g 炭水化物 16.2g ナトリウム 779mg 食塩相当量 2.0g ボネルギー 645kcal たんぱく質 39.0g 脂質 32.5g 炭水化物 50.1g ナトリウム 2133mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 842kcal たんぱく質 46.7g 脂質 39.5g 炭水化物 77.9g	表表 表表 三飯セット 481kcal 16.7g 13.7g 71.9g 1005mg 2.6g 三飯セット 1427kcal 55.6g 35.8g 214.8g 2758mg 7.1g 1624kcal 63.3g 42.8g 242.6g	塩枝豆 Etat を いれ で いっと	表 ご飯セット 442kcal 22. 0g 7. 3g 69. 8g 977mg 2. 5g ご飯セット 1402kcal 58. 1g 31. 9g 212. 1g 2723mg 7. 0g 1609kcal 64. 2g 39. 0g 244. 0g	青菜と高野豆腐の煮物なめこと若芽のサッと煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜) ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	表 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	コーフと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え *味噌汁(ひじき・キャベツ) エネルギー 263kcal たんぱく質 18,2g 脂質 14,2g 炭水化物 16,7g ナトリウム 596mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 632kcal たんぱく質 42,4g 脱水化物 52,5g ナトリウム 2149mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 839kcal たんぱく質 48,5g 上んぱく質 48,5g にんぱく質 48,5g 脂質 36,3g 炭水化物 84,4g	記奏 三飯セット 519kcal 23.3g 15.0g 71.6g 824mg 2.1g 三飯セット 1414kcal 58.4g 32.9g 216.4g 2769mg 7.1g 1621kcal 64.5g 40.0g 248.3g	大参グラッセ 「豚肉とごぼうの煮物 ***********************************	元飯セット 524kcal 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g ご飯セット 1443kcal 58.0g 35.9g 213.2g 2550mg 6.4g 1640kcal 65.7g 42.9g 241.0g	
食 合計 合計(間)	日菜と挽肉の旨煮 *味噌汁(巻麩・しめじ) *味噌汁(巻麩・しめじ) *ホルギー 219kcal たんぱく質 11.0g 脂質 12.8g 炭水化物 16.2g ナトリウム 779mg 食塩相当量 2.0g ボネルギー 645kcal たんぱく質 39.0g 脂質 32.5g 炭水化物 50.1g ナトリウム 2133mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 842kcal たんぱく質 46.7g 脂質 39.5g 炭水化物 77.9g	表 表 別 3 3 3 481kcal 16. 7g 13. 7g 1005mg 2. 6g 2. 6g 35. 6g 214. 8g 2758mg 7. 1g 1624kcal 63. 3g 42. 8g 242. 6g 2834mg	塩枝豆 Etat を いれな のトマト素 素し鶏のおかか和え *味噌汁(揚げ・しめじ) *味噌汁(揚げ・しめじ) *ホルギー 176kcal たんぱく質 16.1g 脂質 5.7g 炭水化物 14.9g ナトリウム 751mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 615kcal たんぱく質 41.3g 脂質 28.0g 炭水化物 47.5g ナトリウム 2077mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 822kcal たんぱく質 47.4g 脂質 35.1g 炭水化物 79.4g	で飯セット 442kcal 22 0g 7 3g 69 8g 977mg 2 5g ご飯セット 1402kcal 58 1g 31 9g 2723mg 7 0g 1609kcal 64 2g 39 0g 244 0g 2797mg	青菜と高野豆腐の煮物なめこと若芽のサッと煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜) ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	表 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	コーフと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え *味噌汁(ひじき・キャベツ) エネルギー 263kcal たんぱく質 18,2g 脂質 14,2g 炭水化物 16,7g ナトリウム 596mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 632kcal たんぱく質 42,4g 脱水化物 52,5g ナトリウム 2149mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 839kcal たんぱく質 48,5g 上んぱく質 48,5g にんぱく質 48,5g 脂質 36,3g 炭水化物 84,4g	記奏 三飯セット 519kcal 23.3g 15.0g 71.6g 824mg 2.1g 三飯セット 1414kcal 58.4g 32.9g 216.4g 2769mg 7.1g 1621kcal 64.5g 40.0g 248.3g 2843mg	大参グラッセ 「豚肉とごぼうの煮物 ***********************************	元飯セット 524kcal 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g ご飯セット 1443kcal 58.0g 35.9g 213.2g 2550mg 6.4g 1640kcal 65.7g 42.9g 241.0g	

※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。

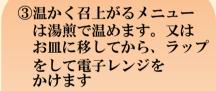
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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

	12月1日(月])	12月2日(火	()	12月	3日(水)	12,5	74日(木	()	12)	月5日(金	<u> </u>
	★ごはん120g 野菜笹かまぼこ 大豆と稚茸の煮物 法蓮草ソテー	<u>卵</u> 麦 乳麦	★ごはん120g 豚肉と大根の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 春雨の中華和え	麦 乳麦え 卵乳麦	★ごはん1 三井寺煮 小車麩煮 ひじきの具だく 切干と人参の	くさん煮	麦麦麦麦	★ごはん 大豆の洋原 竹輪のご 法蓮草のお	120g 【五目煮 ま炒め Sひたし	乳麦 麦 麦	★ごはん ミートイン マカロニと法連 中華キャ	120g オムレツ ^{草のソテー} ベツ	<u> </u>
朝食	おかず エネルギー 183kcal たんぱく質 12.5g 脂質 8.0g 炭水化物 17.5g ナトリウム 673mg 食塩相当量 1 7g	ご飯セット 376kcal 15.8g 8.5g 59.4g 674mg	おかず エネルギー 198kcal たんぱく質 12.0g 脂質 9.8g 炭水化物 14.6g ナトリウム 670mg 食塩相当量 1 7σ	15.3g 10.3g	エネルギー 1 たんぱく質 脂質 炭水化物	らかず 66kcal 9.0g 8.3g 13.3g 665mg	12.3g 8.8g 55.2g 666mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	12. 7g 5. 4g 17. 8g 773mg	16.0g 5.9g 59.7g 774mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかず 152kcal 6. 7g 6. 2g 17. 4g 488mg	ご飯セット 345kcal 10.0g 6.7g 59.3g 489mg
	★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 和風ポトフ ネギ味噌炒め	1./5	→ "/± 4.120g	麦 乳麦 卵麦 麦	★こはん1 さわら味噌 ピーマン、 鶏と蓮根のピ マリーネ+	20g 曾粕焼	卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん 大根とつく キャベッと豚肉 白菜と昆布	120g ねの煮物 ^{の味噌炒め}	卯乳麦 麦	ホイコー ブロッコリ	120g	麦落 麦 卵乳麦
昼食	たんぱく質 15.5g 脂質 11.7g 炭水化物 16.4g ナトリウム 681mg	12.2g 58.3g 682mg	たんぱく質 13.2g 脂質 12.5g 炭水化物 18.0g ナトリウム 656mg	13.0g 59.9g 657mg	エネルギー 2 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	52kcal 16.2g 14.0g 13.4g 762mg	19.5g 14.5g 55.3g 763mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	11.5g 9.6g 18.0g 780mg	ご飯セット 393kcal 14.8g 10.1g 59.9g 781mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	おかず 234kcal 15.8g 12.1g 15.7g 806mg	19.1g 12.6g 57.6g 807mg
間食	食塩相当量 1,7g ◎牛乳180g ◎グレープフルー	1./g ·ツ200g	食塩相当量 1./g 〇牛乳180g <u></u> りんご150g	1. /g		<u> フルーツ</u>	1.9g ソ150g	食塩相当量 ◎牛乳18 ◎りんご	2. 0g 0g 150g	2. 0g	食塩相当量	2.1g 0g プフルー	2.1g ツ200g
	★ごはん120g のじきと野薬の豆腐寄せ和風あん 人参のきんびら 白菜と挽肉の冒煮 プロッコリーのペペロンチーノ	乳麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g ホッケのごま焼 塩枝豆 ^{玉ねぎと小松菜のトマト煮} 蒸し鶏のおかか和え	麦 乳麦 麦	★ ごはん1 豚肉のお好。 青菜と高野豆腐 なめこと若芽の	み焼風	麦	★こはん 鶏のマスタ 人参グラ コーンと挽肉 カリフラワーのビー	120g 一 ド焼き ツ セ Iの炒め物 ナッツ味噌和え	麦乳麦乳麦	★ごはん ブリの塩 人参グラ 豚肉とごぼ ^{蒸し鶏とザーサイ}	120g 焼 ツセ うの煮物 ′の香味春雨	乳麦 麦 麦か
夕食	おかず エネルギー 219kcal たんぱく質 11.0g 脂質 12.8g 炭水化物 16.2g ナトリウム 779mg 食塩相当量 2.0g	14.3g 13.3g 58.1g 780mg	おかず エネルギー 176kcal たんぱく質 16.1g 脂質 5.7g 炭水化物 14.9g ナトリウム 751mg 食塩相当量 1.9g	19.4g 6.2g 56.8g 752mg	エネルギー 2 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	02kcal 14. 4g 10. 3g	17.7g 10.8g 56.2g 778mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	18.2g 14.2g 16.7g 596mg	21.5g 14.7g 58.6g 597mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	14. 2g 14. 1g	21.8g 14.7g 56.0g
石 計	表場付当車 2.0g おかず エネルギー 645kcal たんぱく質 39.0g 脂質 32.5g 炭水化物 50.1g ナトリウム 2133mg 食塩相当量 5.4g	ご飯セット 1224kcal 48.9g 34.0g 175.8g	おかず エネルギー 615kcal たんぱく質 41.3g 脂質 28.0g	ご飯セット 1194kcal 51.2g 29.5g 173.2g	は またり は またり は またり は でんぱく質 は に	らかす 20kcal 39.6g 32.6g 41.0g	ご飯セット 1199kcal	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	42. 4g 29. 2g	ご飯セット 1211kcal 52.3g	エネルギー たんぱく質	おかす 654kcal 41.0g	ご飯セット 1233kcal 50.9g 34.0g 172.9g
(間食込)	エネルギー 842kcal たんぱく質 46.7g 脂質 39.5g 炭水化物 77.9g ナトリウム 2209mg 食塩相当量 5.6g 立は予告無く変更する	56.6g 41.0g 203.6g 2212mg 5.6g	たんぱく質 47.4g 脂質 35.1g 炭水化物 79.4g ナトリウム 2151mg 食塩相当量 5.5g	57.3g 36.6g 205.1g 2154mg	たんぱく質 / 脂質 炭水化物 (ナトリウム 2	47.0g 39.6g 69.9g 281mg 5.8g	56.9g 41.1g 195.6g 2284mg 5.8g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	48.5g 36.3g 84.4g 2223mg 5.7g	58.4g 37.8g 210.1g 2226mg 5.7g	たんぱく質 脂質 炭水化物	48.7g 39.5g 75.0g 2001mg 5.1g	58.6g 41.0g 200.7g 2004mg 5.1g

※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。

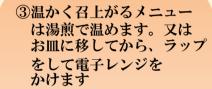
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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

	12)	<u>月1日(月</u>	1)		月2日(少	<u>(</u>)		月3日(水	<u>()</u>		月4日(オ	<)		月5日(金	
	★ごはん 肉団子の玉 人参とぜんま スイート	150g	12822172	★ごはん	150g		★ごはん	150g	.58.50.50	★ごはん	150g		★ごはん がんもどき	150g	
	肉団子の玉	ねぎあん	业乳麦	水 こ 1870 揚げ真丈の柚子 野菜の味い ひじきのごま	おろしあん ************************************	业素	ベーコンポラ	テトエッグ	卵乳麦 乳麦 卵麦	鶏肉のデミグ ジャガ芋の洋 キャベツのE	ラス煮込み		がんもどき 麩と若芽の 和風マヨネ	の含め煮	基
	人参とせんま	いのナムル パン・ゴ	蒸	野来の味り	間息込み ファラ	麦	リース リーガー 切干大根のカレ ごぼうのおかか	ノーさんひら Nフコサラダ	乳麦	シャカ芋の汗	風あんかけ	乳麦	数と右牙の	みてれゑ	<u>蒸</u>
	<u> </u>	/\/		00200	· የ ጋ ተሀ ሊ	卵孔 友	CIA JUMBINI	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	卯 友	777700	コトレ州へ		11月ペコイ	一へ加え	別友
			†		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	†									······
,		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
Ę	エネルギー	<u> 295kcal</u>	<u>538kcal</u>	エネルギー	<u>257kcal</u>		エネルギー	306kcal	<u>549kcal</u>		230kca1	473kcal	エネルギー	234kcal	
`	たんぱく質	/. /g	11.8g	たんぱく質	4. 4g	8. 5g	たんぱく質		9. 7g	たんぱく質	5. 9g	10.0g	たんぱく質	/. lg	11.
	<u> </u>	39. 3g	12.4g 92.1g	<u> </u>	15. 1g 25. 0g	15. 7g 77. 8g	脂質 炭水化物	23. 0g 18. 9g	23. 6g 71. 7g	<u>順夏</u> 炭水化物	13. 6g 22. 1g	14. 2g 74. 9g	<u>順夏</u> 炭水化物	13. /g 21. 3g	14. 74.
	ナトリウム		550mg	<u>ルバルガ</u> ナトリウム	759mg		ナトリウム		595mg	ナトリウム		584mg	ナトリウム	<u></u>	7 7 0
	カリウム	574mg	635mg	カリウム	421mg	482mg	カリウム	345mg	406mg	カリヴム	458mg	519mg	カリヴム	424mg	485
	リン	118mg	183mg	リン	71mg	136mg	リン	90mg	155mg	リン	94mg	159mg	リン	124mg	189
	食塩相当量		1.4g	食塩相当量	1. 9g	1. 9g	食塩相当量	1.5g	1. 5g	食塩相当量		1. 5g	食塩相当量		2. (
	<u>★ごはん</u>		1888:: **	★ごはん			★ごはん	150g	<u></u>	★ごはん	150g	<u> </u>	★ごはん	150g	ļ. <u></u>
	ポテトコ	ロツケ	卵乳麦 麦か	キャベツと豚肉の	り塩あんかけ カ I 孝	可士	鶏肉とれんこ ノヽ.ゲヽ .	- んの照り煮 ヽ / ニ	麦 乳麦	豚バラと白菜の 里芋の中華玉 スパゲティ) 柚子風味煮	麦	鶏の甘酢	<u> </u>	麦
	フェ塩イ 竹輪のご	ャベツ ま炒め	季心	ジャガ芋の 揚げナスの&	カレー点 かご和え	孔系 麦	インゲン 麩の野菜	ノノ <u>ー</u> おんかけ	乳麦	マパゲー	ナめんかり ノサラグ	脚孔泵	まま ろい へ	·ロファー/ 石・ /	₋
	リルギボリン こ しめじのバター	み / シ は / -醤油パスタ	乳麦	19017 7 7 0 7 0	7/3·73·14 /C	為	春雨フルー	-ツサラダ	麦 卵		1	划:九久	オクラのペペ 春雨 タン ごま風味	グン 炒め	麦 麦
			1262		•••••	†	н 113 - 75		. 21		•••••			,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	
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
Į.	エネルギー	324kca1	<u>567kcal</u>	エネルギー		<u>603kcal</u>			<u>580kca l</u>	エネルギー	3 <u>56kcal</u>		エネルギー		<u>572</u> k
`	たんぱく質 脂質	9. 4g 16. 0g	13. 5g	たんぱく質	7. 9g	12. 0g	<u>たんぱく質</u> 脂質		17.3g	たんぱく質	7.3g 22.9g	11.4g	たんぱく質		17 <u>.</u> 19.
	<u> </u>	35. 7g	16.6g 88.5g	脂質 炭水化物	26. 1g 23. 3g	26. 7g	順頁 炭水化物	18. 1g 27. 8g	18. 7g	脂質 炭水化物	22. 9g 27. 3g	23.5g 80.1g	脂質 炭水化物	19. 1g 25. 7g	78.
	<u>ルハルカ</u> ナトリウム	872mg	873mg	<u>ルハルガ</u> ナトリウム	535mg	76.1g 536mg	ナトリウム	661mg	80.6g 662mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	789mg	7 <u>90</u>
	カリウム	265mg	326mg	カリウム	595mg	656mg	カリウム	492mg	553mg	カリウム	460mg	521mg	カリウム		458
	リン	103mg	168mg	リン	116mg	181mg	リン	179mg	244mg	リン	113mg	178mg	リン	153mg	218
	食塩相当量		2. 2g	食塩相当量	1. 4g	1. 4g	食塩相当量	1.7g	1. 7g	食塩相当量		1.8g	食塩相当量		2. (
筤	◎黄桃(缶	75g		<u>◎みかん</u>	(缶) /t 150g	og	◎パイナ、	ツ ノル (社 150g	75g	◎黄桃(缶	1) 75g	ı	<u>◎みかん</u>		og I
	★ごはん 肉野菜炒。 けんちん	M M	事	★ごはん [*] ヤンニョム	100g チキン風		★ごはん 白身魚の きのこあ さつま芋の	音用揚	妻	★ごはん ブリ田楽 人参のレ 場茄子と玉 ¹ コーンサ	1008		★ごはん クリーム煮込み	TJUg ∤ハンバーグ	到妻
	けんちん	 煮	/麦	スパソテ・		乳麦	きのこあ	~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~	蹇	人参のレ	モン煮	乳麦	きんびられ	れんこん	麦
	若芽と蒲鉾の	わさびマヨ	麦 罗 奶麦	_{大根とひき肉の} カラフル・	クリーム煮	氧麦 乳麦 卵乳麦	白身魚の きのこあ さつま芋の ミックスマカ)レモン煮	麦	揚茄子と玉オ	aぎの煮物	麦 卵乳麦	クリーム煮込み きんびられ 玉子スパ		卵乳
				カラフル・	サラダ	卵乳麦	ミックスマカ	コロニサラダ	卵乳麦	コーンサ	ラダ	I卵乳.麦			l
			T									141			·····
		とかざ			とかざ									セかぎ	一个合品
	エネルギー	おかず 340kcal	ご飯セット	エネルギー	おかず 379kcal	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	おかず 412kcal	ご飯 655k
	エネルギー たんぱく質	340kcal			379kcal	ご飯セット 622kcal 17.0g	エネルギー	おかず 326kcal 12.5g	ご飯セット 569kcal	エネルギー	おかず 371kcal	ご飯セット 614kcal 15.2g	エネルギー たんぱく質	412kcal	655k
		340kcal	ご飯セット 583kcal 14.1g 26.4g	エネルギー たんぱく質 脂質	379kcal 12.9g 22.1g	ご飯セット 622kcal 17.0g 22.7g	エネルギー たんぱく質 脂質	おかず 326kcal 12.5g 13.9g	ご飯セット 569kcal 16.6g 14.5g	エネルギー たんぱく質 脂質	おかず 371kcal 11.1g 22.5g	ご飯セット 614kcal 15.2g 23.1g	たんぱく質 脂質	412kcal 9.8g 24.1g	655k 13. 24.
	たんぱく質 脂質 炭水化物	340kcal 10.0g 25.8g 16.0g	ご飯セット 583kcal 14.1g 26.4g 68.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	379kcal 12.9g 22.1g 30.4g	ご飯セット 622kcal 17.0g 22.7g 83.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	おかず 326kcal 12.5g 13.9g 36.1g	ご飯セット 569kcal 16.6g 14.5g	エネルギー たんぱく質 脂質	おかず 371kcal 11.1g 22.5g	ご飯セット 614kcal 15.2g 23.1g 83.4g	たんぱく質 脂質 炭水化物	412kcal 9.8g 24.1g 35.8g	655k 13. 24. 88.
	たんぱく質 脂質 炭 <u>水化物</u> ナトリウム	340kcal 10.0g 25.8g 16.0g 785mg	ご飯セット 583kcal 14.1g 26.4g 68.8g 786mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	379kcal 12.9g 22.1g 30.4g 781mg	ご飯セット 622kcal 17.0g 22.7g 83.2g 782mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	おかず 326kcal 12.5g 13.9g 36.1g 476mg	ご飯セット 569kcal 16.6g 14.5g 88.9g 477mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	おかず 371kcal 11.1g 22.5g 30.6g 552mg	ご飯セット 614kcal 15.2g 23.1g 83.4g 553mg	たんぱく質 脂質 炭 <u>水化物</u> ナトリウム	412kcal 9.8g 24.1g 35.8g 724mg	655k 13. 24. 88. 725
	たんぱく質 脂質 炭 <u>水化物</u> ナトリウム カリウム	340kcal 10.0g 25.8g 16.0g 785mg 431mg	ご飯セット 583kcal 14.1g 26.4g 68.8g 786mg 492mg	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	379kcal 12.9g 22.1g 30.4g 781mg 475mg	ご飯セット 622kcal 17.0g 22.7g 83.2g 782mg 536mg	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 326kcal 12.5g 13.9g 36.1g 476mg 542mg	ご飯セット 569kcal 16.6g 14.5g 88.9g 477mg 603mg	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 371kcal 11.1g 22.5g 30.6g 552mg 527mg	ご飯セット 614kcal 15.2g 23.1g 83.4g 553mg 588mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	412kcal 9.8g 24.1g 35.8g 724mg 428mg	655k 13. 24. 88. 725 489
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	340kcal 10.0g 25.8g 16.0g 785mg 431mg 124mg	ご飯セット 583kcal 14.1g 26.4g 68.8g 786mg 492mg	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 リン	379kcal 12.9g 22.1g 30.4g 781mg 475mg 145mg	ご飯セット 622kcal 17.0g 22.7g 83.2g 782mg 536mg 210mg	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 リン	おかず 326kcal 12.5g 13.9g 36.1g 476mg 542mg 199mg	ご飯セット 569kcal 16. 6g 14. 5g 88. 9g 477mg 603mg 264mg	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 リン	おかず 371kcal 11.1g 22.5g 30.6g 552mg 527mg 112mg	ご飯セット 614kcal 15.2g 23.1g 83.4g 553mg 588mg 177mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	412kcal 9.8g 24.1g 35.8g 724mg 428mg 165mg	655k 13. 24. 88. 725 489 230
	たんぱく質 脂質 炭 <u>水化物</u> ナトリウム カリウム	340kcal 10.0g 25.8g 16.0g 785mg 431mg 124mg 2.0g	ご飯セット 583kcal 14.1g 26.4g 68.8g 786mg 492mg 189mg	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	379kcal 12.9g 22.1g 30.4g 781mg 475mg 145mg 2.0g	ご飯セット 622kcal 17 0g 22 7g 83 2g 782mg 536mg 210mg	エネルギー たんぱく質 脂質 ボルカウム カリウム 食塩相当量	おかず 326kcal 12.5g 13.9g 36.1g 476mg 542mg 199mg	ご飯セット 569kca 16. 6g 14. 5g 88. 9g 477mg 603mg 264mg 1. 2g	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 371kcal 11.1g 22.5g 30.6g 552mg 527mg 112mg	ご飯セット 614kca 15.2g 23.1g 83.4g 553mg 588mg 177mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	412kcal 9.8g 24.1g 35.8g 724mg 428mg 165mg	655k 13. 24. 88. 725 489 230
	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	340kcal 10.0g 25.8g 16.0g 785mg 431mg 124mg 2.0g	ご飯セット 583kcal 14 1g 26 4g 68 8g 786mg 492mg 189mg 2 0g ご飯セット 1688kcal	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 リン	379kcal 12.9g 22.1g 30.4g 781mg 475mg 145mg 2.0g おかす 996kcal	ご飯セット 622kca 17.0g 22.7g 83.2g 782mg 536mg 210mg 2.0g ご飯セット 1725kca	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 リン 食塩相当量	おかず 326kcal 12.5g 13.9g 36.1g 476mg 542mg 199mg 1.2g おかす 969kcal	ご飯セット 569kcal 16.6g 14.5g 88.9g 477mg 603mg 264mg 1.2g ご飯セット 1698kcal	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 リン 食塩相当量	おかず 371kcal 11. 1g 22. 5g 30. 6g 552mg 527mg 112mg 1. 4g かす 957kcal	ご飯セット 614kcal 15.2g 23.1g 83.4g 553mg 177mg 1.4g ご飯セット 1686kcal	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	412kcal 9.8g 24.1g 35.8g 724mg 428mg 165mg	655k 13. 24. 88. 725 489 230
	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	340kcal 10.0g 25.8g 16.0g 785mg 431mg 124mg 2.0g おかす 959kcal 27.1g	ご飯セット 583kcal 14.1g 26.4g 68.8g 786mg 492mg 189mg 2.0g ご飯セット 1688kcal 39.4g	エネルギー たんぱく質 脆成水化物 カリウム リシ 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	379kcal 12.9g 22.1g 30.4g 781mg 475mg 145mg 2.0g 33.5 g 996kcal 25.2g	ご飯セット 622kcal 17.0g 22.7g 83.2g 782mg 536mg 210mg 2.0g ご飯セット 1725kcal 37.5g	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・リンは相当量エネルギーたんぱく質	おかず 326kcal 12.5g 13.9g 36.1g 476mg 542mg 199mg 1.2g おかす 969kcal 31.3g	ご飯セット 569kcal 16.6g 14.5g 88.9g 477mg 603mg 603mg 1.2g ご飯セット 1698kcal 43.6g	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 エネルギー たんぱく質	おかず 371kcal 11. 1g 22. 5g 30. 6g 552mg 527mg 112mg 1. 4g おかす 957kcal 24. 3g	ご飯セット 614kcal 15.2g 23.1g 83.4g 553mg 177mg 1.4g ご飯セット 1686kcal 36.6g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム 曳塩相当量 エネルギー たんぱく質	412kcal 9.8g 24.1g 35.8g 724mg 428mg 165mg 1.8g 975kcal 29.8g	655k 13. 24. 88. 725 485 230 1. ご飯 1704 42.
have a second se	たんぱく質脂質 脱水化物 ナトリウム カリウム 曳塩相当量 エネルギーたんぱく質脂質	340kcal 10.0g 25.8g 16.0g 785mg 431mg 124mg 2.0g おかす 959kcal 27.1g 53.6g	ご飯セット 583kcal 14.1g 26.4g 68.8g 786mg 492mg 189mg 2.0g ご飯セット 1688kcal 39.4g 55.4g	エネルギーたんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム カリウム 東塩 当量 エネルギーたんぱく質	379kcal 12.9g 22.1g 30.4g 781mg 475mg 145mg 2.0g 33.5 g 996kcal 25.2g	ご飯セット 622kcal 17.0g 22.7g 83.2g 782mg 536mg 2.0g 2.0g 1725kcal 37.5g 65.1g	エネルギー たんぱく 質 脂質 大小 リウム フリウム 東塩相当量 エネルギー たんぱく 脂質	おかず 326kcal 12.5g 13.9g 36.1g 476mg 542mg 199mg 1.2g おかす 969kcal 31.3g	ご飯セット 569kcal 16.6g 14.5g 88.9g 477mg 603mg 264mg 1.2g ご飯セット 1698kcal 43.6g 56.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 ポルサウム カリウム クロック な は 相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	おかず 371kca1 11. 1g 22. 5g 30. 6g 552mg 527mg 112mg 1. 4g おかす 957kca1 24. 3g 59. 0g	ご飯セット 614kcal 15.2g 23.1g 83.4g 553mg 588mg 177mg 1.4g ご飯セット 1686kcal 36.6g 60.8g	たんぱく質脆な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脆質	412kcal 9.8g 24.1g 35.8g 724mg 428mg 165mg 1.8g サラカッす 975kcal 29.8g 56.9g	655k 13. 24. 88. 725 483 230 1. ご飯 1704 42.
had designed the state of the s	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム 曳塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	340kcal 10.0g 25.8g 16.0g 785mg 431mg 124mg 2.0g かす 959kcal 27.1g 53.6g 91.0g	ご飯セット 583kcal 14 1g 26 4g 68 8g 786mg 492mg 189mg 2 0g ご飯セット 1688kcal 39 4g 249 4g	エネルギーたんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩 当量 エネルギーたんぱく質 炭水化物	379kcal 12. 9g 22. 1g 30. 4g 781mg 475mg 145mg 2. 0g 35.55 996kcal 25. 2g 63. 3g 78. 7g	ご飯セット 622kcal 17.0g 22.7g 83.2g 782mg 536mg 210mg 2.0g ご飯セット 1725kcal 37.5g 65.1g 237.1g	エネルギーだんぱく質脂質、炭水化物ムナーリウムリンクは相当量エネルギー質になるはく質になっています。	おかず 326kcal 12.5g 13.9g 36.1g 476mg 542mg 199mg 1.2g 55.0g 82.8g	ご飯セット 569kcal 16.6g 14.5g 88.9g 477mg 603mg 264mg 1.2g - 飯セット 1698kcal 43.6g 56.8g 241.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 水化物 ナトリウム カリウム カリウム 東塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 水化 がく がく ないがく かんぱく質 に変水 化物	おかず 371kca1 11. 1g 22. 5g 30. 6g 552mg 527mg 112mg 1. 4g 957kca1 24. 3g 59. 0g	ご飯セット 614kcal 15.2g 23.1g 83.4g 553mg 588mg 177mg 1.4g ご飯セット 1686kcal 36.6g 60.8g 238.4g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム 曳塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	412kcal 9.8g 24.1g 35.8g 724mg 428mg 165mg 1.8g ラフラト 975kcal 29.8g 56.9g 82.8g	655k 13. 24. 88. 725 485 230 1. ご飯 1704 42. 58. 241
ATT.	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 たんぱく質 炭水化物 ナトリウム	340kcal 10.0g 25.8g 16.0g 785mg 431mg 124mg 2.0g 35かす 959kcal 27.1g 53.6g 91.0g 2206mg	ご飯セット 583kcal 14. 1g 26. 4g 68. 8g 786mg 492mg 189mg 2 0g ご飯セット 1688kcal 39. 4g 55. 4g 249. 4g 2209mg	エネルギー たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム カリン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	379kcal 12.9g 22.1g 30.4g 781mg 475mg 145mg 2.0g 30.4g 996kcal 25.2g 63.3g 78.7g 20.75mg	ご飯セット 622kcal 17.0g 22.7g 83.2g 782mg 536mg 2.0g 2.0g 1725kcal 37.5g 65.1g 2078mg	エネルギー質脂で、化物ナトリウムカリン食塩相当量になればく質になる。	おかず 326kcal 12.5g 13.9g 36.1g 476mg 542mg 199mg 1.2g 31.3g 55.0g 82.8g 1731mg	ご飯セット 569kcal 16.6g 14.5g 88.9g 477mg 603mg 264mg 1.2g 二飯セット 1698kcal 43.6g 56.8g 241.2g 1734mg	エネルギー質 たんぱく質 臓水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 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	おかず 371kcal 11. 1g 22. 5g 30. 6g 552mg 527mg 112mg 1. 4g おかす 957kcal 24. 3g 59. 0g 1826mg	ご飯セット 614kcal 15.2g 23.1g 83.4g 5553mg 588mg 177mg 1.4g ご飯セット 1686kcal 36.6g 60.8g 238.4g 1829mg	たんぱく質 脂質 臓水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 たんぱく たんぱく 臓水化物 ナトリウム	412kcal 9.8g 24.1g 35.8g 724mg 428mg 165mg 1.8g 975kcal 29.8g 56.9g 82.8g 2282mg	655k 13. 24. 88. 725 485 230 1, 58. 241 228
had designed the state of the s	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム 曳塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	340kcal 10.0g 25.8g 16.0g 785mg 431mg 124mg 2.0g 350 7 959kcal 27.1g 53.6g 91.0g 2206mg 1270mg	ご飯セット 583kcal 14. 1g 26. 4g 68. 8g 786mg 492mg 2. 0g 2. 0g 189mg 2. 0g 1688kcal 39. 4g 55. 4g 249. 4g 2209mg	エネルギー たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム カリン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	379kcal 12.9g 22.1g 30.4g 781mg 475mg 145mg 2.0g 30.7g 996kcal 25.2g 63.3g 78.7g 2075mg 1491mg	ご飯セット 622kcal 17.0g 22.7g 83.2g 782mg 536mg 2.0g 2.0g 1725kcal 37.5g 65.1g 2078mg	エネルギー質脂で水化物ナトリウムカリン食塩相当量に水化物ナトリウムカリントリウムカリントの変質を変更に変更に変更に変更に変更を変更に変更を変更を変更を変更を変更を変更を変更を変更を変更を変更を変更を変更を変更を変	おかず 326kcal 12.5g 13.9g 36.1g 476mg 542mg 199mg 1.2g 55.0g 82.8g	ご飯セット 569kcal 16.6g 14.5g 88.9g 477mg 603mg 264mg 1.2g ご飯セット 1698kcal 43.6g 56.8g 241.2g 1734mg 1562mg	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 エネルギー質 たんぱく 脂質 上りウム ナトリウム	おかず 371kca1 11. 1g 22. 5g 30. 6g 552mg 527mg 112mg 1 4g 57kca1 24. 3g 59. 0g 1826mg 1445mg	ご飯セット 614kcal 15.2g 23.1g 83.4g 5553mg 588mg 177mg 1.4g ご飯セット 1686kcal 36.6g 60.8g 238.4g 1829mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム 曳塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	412kcal 9.8g 24.1g 35.8g 724mg 428mg 165mg 1.8g 975kcal 29.8g 56.9g 82.8g 2282mg	655b 13. 24. 88. 725 489 230 1, 58. 241 228 143
had designed the state of the s	たんぱく質 脂質 脱水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルぱく 脂炭水化物 ナトリウム カリウム リン は相当量	340kcal 10.0g 25.8g 16.0g 785mg 431mg 124mg 2.0g 355v 7 959kcal 27.1g 53.6g 91.0g 2206mg 1270mg 345mg 5.6g	ご飯セット 583kcal 14. 1g 26. 4g 68. 8g 786mg 492mg 189mg 2 0g ご飯セット 1688kcal 39. 4g 249. 4g 2209mg 1453mg 540mg 5. 6g	エネルギー たんぱく質 脂炭水化ウム カリン 食塩 ボース たんぱく サーク は 大 ト リウム は 大 ト リウム は 大 た リウム は 大 ト リウム は 大 ト リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム は 相 当 量	379kcal 12.9g 22.1g 30.4g 781mg 475mg 145mg 2.0g 35.75 996kcal 25.2g 63.3g 78.7g 2075mg 1491mg 332mg 5.3g	ご飯セット 622kcal 17.0g 22.7g 83.2g 782mg 536mg 2.0g 2.0g 1725kcal 37.5g 65.1g 2078mg 1674mg 527mg 527mg 53g	エネルギー質 たんぱく かったい できない かったい かったい ウン 食塩相当量 エネルギー質 脱炭水 化ウム カリン 食塩 イン・カリン 食塩 イン・カリン 食塩 相当量	326kcal 12.5g 13.9g 36.1g 476mg 542mg 199mg 1.2g 31.3g 55.0g 82.8g 1731mg 1379mg 468mg 4.4g	ご飯セット 569kcal 16.6g 14.5g 88.9g 477mg 603mg 603mg 1.2g ご飯セット 1698kcal 43.6g 56.8g 241.2g 1734mg 1562mg 663mg 4.4g	エネルギー質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リショ 食塩相当量 エネルギー質 に分質 たんぱく カリウム ナトリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム	371kcal 371kcal 11. 1g 22. 5g 30. 6g 552mg 527mg 112mg 1 4g 57kcal 24. 3g 59. 0g 1826mg 1445mg 319mg 4. 7g	ご飯セット 614kcal 15.2g 23.1g 83.4g 553mg 588mg 177mg 1686kcal 36.6g 60.8g 238.4g 1829mg 1628mg 1628mg 514mg 4.7g	たんぱく質脆な水化ウムカリウムを生まればく質になった。	412kcal 9.8g 24.1g 35.8g 724mg 428mg 165mg 1.8g 975kcal 29.8g 56.9g 82.8g 2282mg 1249mg 442mg 5.8g	655k 13. 24. 88. 725 485 230 1, 1704 42. 58. 241 228 143 637 5.
# A T T T T T T T T T T T T T T T T T T	たんぱく質 脂質、水化ウム カリウム カリウム ウ塩相当量 エネルギー質 成水化ウム リウム サウム サウム カリウム は変化的 ナトリウム ウェース フリウム フリウム フリウム フリウム フリウム フリウム フリウム フリウム	340kcal 10.0g 25.8g 16.0g 785mg 431mg 124mg 2.0g 350 9 959kcal 27.1g 53.6g 91.0g 2206mg 345mg 5.6g 1023kcal	ご飯セット 583kcal 14. 1g 26. 4g 68. 8g 786mg 492mg 189mg 2. 0g ご飯セット 1688kcal 39. 4g 55. 4g 2209mg 1453mg 540mg 5. 6g	エネルギーたんぱく質脂炭水化ウムカリウ塩相当モルポく質に大いウムカリンは相当モルができた。サインカリンは相当モルができた。サインカリンは相当モスルポース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ウムカリウムカリウム	379kcal 12 9g 22 1g 30 4g 781mg 475mg 145mg 2 0g 30 2g 25 2g 63 3g 78 7g 2075mg 1491mg 332mg 5 3g 1044kcal	ご飯セット 622kcal 17.0g 22.7g 83.2g 782mg 536mg 210mg 210mg 210mg 210g 21775kcal 37.5g 65.1g 237.1g 2078mg 1674mg 527mg 5.3g	エネルギー質 たんぱく 脂皮水・リウン 食塩相当量 たんぱ カリン 食塩相当量 たんぱ ナトリウン 食塩イン カリン はカリン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	326kcal 12.5g 13.9g 36.1g 476mg 542mg 199mg 1.2g 31.3g 55.0g 82.8g 1731mg 1379mg 468mg 4.4g	ご飯セット 569kcal 16.6g 14.5g 88.9g 477mg 603mg 603mg 1.2g ご飯セット 1698kcal 43.6g 56.8g 241.2g 1734mg 1562mg 663mg 4.4g 1761kcal	エネルギー質 脂質、化物 ナトリウム カリウム ウェース 大の質 大のでは、 カリウム は、 大のでは、 、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 、 は、 、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、	371kcal 11. 1g 22. 5g 30. 6g 552mg 112mg 1. 4g 1. 4g 3.5 y 9 957kcal 24. 3g 59. 0g 1826mg 1445mg 319mg 4. 7g	ご飯セット 614kcal 15.2g 23.1g 83.4g 553mg 588mg 177mg 1.4g 200セット 1686kcal 36.6g 60.8g 238.4g 1829mg 1628mg 514mg 4.7g	たんぱく質脆水化ウムリウムは単一である。 は、カリウムは相談では、カリウムは相談では、カリウムは相談では、カリウムには、カリウムは、カリウムは相談では、カリウムは、カリ	412kcal 9.8g 24.1g 35.8g 724mg 428mg 165mg 1.8g 975kcal 29.8g 56.9g 82.8g 2282mg 1249mg 442mg 5.8g 1023kcal	655 13. 24. 88. 725 489 230 1704 42. 58. 241 228 143 63 5.
	たんぱく質 脂質、水化ウム カリウム カリウム ウ塩相当量 エネルギー質 成水化ウム リウム サウム サウム カリウム は変化的 ナトリウム ウェース フリウム フリウム フリウム フリウム フリウム フリウム フリウム フリウム	340kcal 10.0g 25.8g 16.0g 785mg 431mg 124mg 2.0g 350 9 959kcal 27.1g 53.6g 91.0g 2206mg 345mg 5.6g 1023kcal	ご飯セット 583kcal 14. 1g 26. 4g 68. 8g 786mg 492mg 189mg 2. 0g ご飯セット 1688kcal 39. 4g 249. 4g 2209mg 1453mg 540mg 5. 6g	エネルギー たんぱく質 脂炭水化ウム カリン 食塩 ボース たんぱく サーク は 大 ト リウム は 大 ト リウム は 大 た リウム は 大 ト リウム は 大 ト リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム は 相 当 量	379kcal 12 9g 22 1g 30 4g 781mg 475mg 145mg 2 0g 30 4g 781mg 2 0g 30 4g 78 7g 996kcal 25 2g 63 3g 78 7g 2075mg 1491mg 332mg 332mg 5 3g 1044kcal 25 6g	ご飯セット 622kcal 17.0g 22.7g 83.2g 782mg 536mg 210mg 2 0g ご飯セット 1725kcal 37.5g 65.1g 2078mg 1674mg 527mg 5.3g 1773kcal 37.9g	エネルギー質 たんぱく かったい できない かったい かったい ウン 食塩相当量 エネルギー質 脱炭水 化ウム カリン 食塩 イン・カリン 食塩 イン・カリン 食塩 相当量	326kcal 12.5g 13.9g 36.1g 476mg 542mg 199mg 1.2g 31.3g 55.0g 82.8g 1731mg 1379mg 468mg 4.4g 1032kcal 31.6g	ご飯セット 569kcal 16.6g 14.5g 88.9g 477mg 603mg 264mg 1.2g 1698kcal 43.6g 56.8g 241.2g 1734mg 1562mg 1562mg 4.4g 1761kcal 43.9g	エネルギー質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リショ 食塩相当量 エネルギー質 に分質 たんぱく カリウム ナトリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム	371kcal 11. 1g 22. 5g 30. 6g 552mg 527mg 112mg 1. 4g 550 g 1. 4g 570 g 80. 0g 1826mg 1445mg 319mg 4. 7g	ご飯セット 614kcal 15.2g 23.1g 83.4g 553mg 588mg 177mg 1.4g 二飯セット 1686kcal 36.6g 60.8g 238.4g 1829mg 1628mg 514mg 4.7g	たんぱく質 脂質 炭水化ウム ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく 脂水化ウム カリウム カリウム ウェ相当量	412kcal 9.8g 24.1g 35.8g 724mg 428mg 165mg 1.8g 975kcal 29.8g 56.9g 82.8g 2282mg 1249mg 442mg 5.8g 1023kcal	655h 13. 24. 88. 727 483 230 1704 42. 58. 241 241 1228 143 63 5.
	たんぱく質 脂質 化物 ナトリウム ウ 塩相 当 エネルぱく 脂炭水・リウム サトリウム サトリウム ウ 塩塩ルギー質 ボース は サース カリン は エネルぱく ボース は サース は り と り と り と り と り と り と り と り と り と り と	340kcal 10. 0g 25. 8g 16. 0g 785mg 431mg 124mg 2. 0g 35. 5g 959kcal 27. 1g 53. 6g 2206mg 1270mg 345mg 5. 6g 1023kcal 27. 5g 53. 7g	ご飯セット 583kcal 14.1g 26.4g 68.8g 786mg 492mg 189mg 2.0g ご飯セット 1688kcal 39.4g 2209mg 1453mg 540mg 1453mg 55.6g 1752kcal 39.8g 55.5g	エネルギー たんぱく かんかい りょ はい がん かいり ない かいり はい	379kcal 12 9g 22 1g 30 4g 781mg 475mg 145mg 2 0g 3 b 9 996kcal 25 2g 63 3g 78 7g 2075mg 1491mg 332mg 5 3g 1044kcal 25 6g 63 4g	ご飯セット 622kcal 17.0g 22.7g 83.2g 782mg 536mg 210mg 210mg 2.0g ご飯セット 1725kcal 37.5g 65.1g 237.1g 2078mg 1674mg 527mg 5.3g 1773kcal 37.9g 65.2g	エネルギー質 版水 リウム リウム リウム リウム サーク は は かったんぱ がったんぱ がったんぱ がったんぱ がったんぱ がったんぱ がったんぱ がったんぱ がったんぱ かったんぱ かったんぱん かっぱん かっぱん かっぱん かったんぱん かったん かったん かったんぱん かったん かったん かったん かったん かったん かったん かったん かった	326kcal 12.5g 13.9g 36.1g 476mg 542mg 199mg 1.2g 30.1g 31.3g 55.0g 82.8g 1731mg 1379mg 468mg 4.4g 1032kcal 31.6g 55.1g	ご飯セット 569kcal 16.6g 14.5g 88.9g 477mg 603mg 264mg 1.2g ご飯セット 1698kcal 43.6g 56.8g 241.2g 1734mg 1562mg 663mg 4.4g 1761kcal 43.9g 56.9g	エネルギー質 たんぱく 脂質、化ウウム カリウン 食塩相ギー質 たんぱく エネルぱく 上さんぱく に戻す、インウム サウム サウム サウム 大トリウム 大トリウム サーク たんぱく たんぱく たんぱく たっぱく に戻す、 たんぱく たっぱく に戻す、 たんぱく たっぱく に戻す、 たんぱく たっぱく に戻す、 たんぱく たっぱく に戻す、 たんぱく に戻す、 たんぱく に戻す、 たんぱく に戻する。 にな。 になる。 になる。 になる。 になる。 になる。 になる。 になる。 になる。 になる。 になる。 にな。 になる。 にな。 にな。 にな。 にな。 にな。 にな。 にな。 にな	371kcal 11. 1g 22. 5g 30. 6g 552mg 527mg 112mg 1. 4g 35x 9 957kcal 24. 3g 59 0g 1826mg 1445mg 319mg 4. 7g 1021kcal 24. 7g 59. 1g	ご飯セット 614kcal 15.2g 23.1g 83.4g 553mg 588mg 177mg 1.4g 二飯セット 1686kcal 36.6g 60.8g 238.4g 1829mg 1628mg 514mg 4.7g 1750kcal 37.0g 60.9g	たんぱく 脂質 脱水化ウム リウン 食塩相半 たんぱく 脂炭水化ウム 上さればく 脂炭水化ウム カリウム ウ塩相ギー質 エネルばく カリウム ナトリウム フェオー質 エネルばく に変化り ナトリウム リウム カリウム は塩イン は塩イン は塩イン は塩イン はたんぱく はたんぱく はたいした。 はたんぱく はたいした。 はたんぱく はたいした。 はたんぱく はたん はたん はたん はたん はたん はたん はたん はたん はたん はたん	412kcal 9.8g 24.1g 35.8g 724mg 428mg 165mg 1.8g 975kcal 29.8g 56.9g 82.8g 2282mg 1249mg 442mg 5.8g 1023kcal 30.2g 57.0g	655k 13. 24. 88. 725 483 230 1, 0 1704 42. 241 228 143 63 5. 1752 42. 58.
	たんぱく質 脂炭水・リウム カリン は 生まればで ルナーリン は 生まればで たいリウム カリン は 生まればで たいリウム カリン は 生まればで たいリウム カリン は 生まればで たいリウム カリン は 生まればで たいリウム カリン は は たんり カム カリン は まればで カーリン は まればで たんり カム カーリン は まればで カーリン は まればで カーリン は まればで カーリン は まればで カーリン は まればで カーリン は まればで たんり で たんり で 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	340kcal 10.0g 25.8g 16.0g 785mg 431mg 124mg 2.0g 357 9 959kcal 27.1g 53.6g 91.0g 2206mg 1270mg 345mg 5.6g 1023kcal 27.5g 53.7g 106.5g	ご飯セット 583kcal 14.1g 26.4g 68.8g 786mg 492mg 189mg 2.0g ご飯セット 1688kcal 39.4g 2209mg 1453mg 554g 2209mg 1453mg 540mg 556g 1752kcal 39.8g 55.5g 264.9g	エネルギーたんぱく質脂炭水化ウムカリウ塩相当モルポく質に大いウムカリンは相当モルができた。サインカリンは相当モルができた。サインカリンは相当モスルポース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ウムカリウムカリウム	379kcal 12 9g 22 1g 30 4g 781mg 475mg 145mg 2 0g 30 4g 996kcal 25 2g 63 3g 78 7g 2075mg 2075mg 1491mg 332mg 5 3g 1044kcal 25 6g 63 4g 90 2g	ご飯セット 622kcal 17.0g 22.7g 83.2g 782mg 536mg 210mg 210mg 210mg 20g 2078mg 1725kcal 37.5g 65.1g 2078mg 1674mg 527mg	エネルギー質 版大・リウン 食塩 ボーク では、カリン は がったい リウン は がったい リウン は がったい リウン は がったい がったい できる から	326kcal 12.5g 13.9g 36.1g 476mg 542mg 199mg 1.2g 31.3g 55.0g 82.8g 1731mg 1379mg 468mg 4.4g 1032kcal 31.6g 55.1g 98.0g	ご飯セット 569kcal 16.6g 14.5g 88.9g 477mg 603mg 264mg 1.2g 1698kcal 43.6g 56.8g 1734mg 1562mg 1562mg 1761kcal 43.9g 56.9g 256.4g	エネルギく 脂質 水の ナトリウム 電子 水の質 水の カーリン 食塩 オーク カーリン は 水の カーリン は まれんぱ アート にん 質 水の 大 アーク エネルば アーク は アーク は アーク は アーク	371kcal 11. 1g 22. 5g 30. 6g 552mg 527mg 112mg 1. 4g 35 N d 957kcal 24. 3g 59. 0g 1826mg 1445mg 319mg 4. 7g 1021kcal 24. 7g 59. 1g 95. 5g	ご飯セット 614kcal 15.2g 23.1g 83.4g 553mg 588mg 177mg 1.4g 1686kcal 36.6g 60.8g 238.4g 1829mg 1628mg 514mg 4.7g 1750kcal 37.0g 60.9g 253.9g	たんぱく 脂質 脱水化ウス リウン 食塩 サイン サーン は は エネルぱく 脂炭水化ウム リウム リウム は ボルウム カリウム サーリウム サーリウム サース は ボルウム リウム ルカリウム リウム カリウム リウム カリウム カリウム ルカリ ルカリ ルカリ ルカリ ルカリ ルカリ ルカリ ルカ ルカ ルカ ルカ ルカ ルカ ルカ ルカ ルカ ルカ ルカ ルカ ルカ	412kcal 9.8g 24.1g 35.8g 724mg 428mg 165mg 1.8g 975kcal 29.8g 56.9g 82.8g 2282mg 1249mg 442mg 5.8g 1023kcal 30.2g 57.0g 94.3g	655k 13. 24. 88. 725 485 230 1, 63. 58. 1752 42. 58. 1752 42. 58. 241 252 252
金 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 三 美	たんぱく質 脂炭水リウム リウムリンは相当 エネルぱく 原次トリウム サカリンは相当ギく 大トリウム リウム リウム リウム カリンは相当ギく に戻水リウム リウム リウム リカリンは相当ギく に戻水リウム リカリウム カリウム カリウム カリウム カリン	340kcal 10.0g 25.8g 16.0g 785mg 431mg 124mg 2.0g 357 9 959kcal 27.1g 53.6g 91.0g 2206mg 1270mg 345mg 5.6g 1023kcal 27.5g 53.7g 106.5g	ご飯セット 583kcal 14.1g 26.4g 68.8g 786mg 492mg 189mg 2.0g ご飯セット 1688kcal 39.4g 2209mg 1453mg 55.4g 2209mg 1752kcal 39.8g 55.5g 264.9g 2212mg 1513mg	エネルばく かんけい かんしゅう これが かんしゅう いっぱく できます かんしゅう いっぱく できます かんしゅう いっぱく できます かんしゅう いっぱん いっぱん いっぱん いっぱん いっぱん いっぱん いっぱん いっぱん	379kcal 12 9g 22 1g 30 4g 781mg 475mg 145mg 2 0g 3 b 9 996kcal 25 2g 63 3g 78 7g 2075mg 1491mg 332mg 5 3g 1044kcal 25 6g 63 4g	ご飯セット 622kcal 17.0g 22.7g 83.2g 782mg 536mg 210mg 2.0g ご飯セット 1725kcal 37.5g 65.1g 237.1g 2078mg 1674mg 527mg 527mg 527mg 527mg 527mg 1773kcal 37.9g 65.2g 248.6g 2081mg 1730mg	エネルばく 脂炭トリウ 食塩・水の質が、カリウ は、カリウは、カリウは、カリウは、カリウは、カリウは、カリウは、カリウは、カリウ	326kcal 12.5g 13.9g 36.1g 476mg 542mg 199mg 1.2g 30.1g 31.3g 55.0g 82.8g 1731mg 1379mg 468mg 4.4g 1032kcal 31.6g 55.1g	ご飯セット 569kcal 16.6g 14.5g 88.9g 477mg 603mg 264mg 1.2g ご飯セット 1698kcal 43.6g 56.8g 241.2g 1734mg 1562mg 663mg 4.4g 1761kcal 43.9g 56.9g	エネルギく 脂質水リウン 農水リウン 食塩相ギく 上たんぱ 大トリウン 食塩イン 上たんぱ 大トリウン は大トリウン は大トリウン は大・カリン は大・カリン は大・カリン は大・カリウム はたり はたり はたり はたり はたり はたり はたり はたり はたり はたり	371kcal 371kcal 11. 1g 22. 5g 30. 6g 552mg 527mg 112mg 1. 4g 57kcal 24. 3g 59. 0g 1826mg 1445mg 319mg 4. 7g 1021kcal 24. 7g 59. 1g 95. 5g 1829mg	ご飯セット 614kcal 15.2g 23.1g 83.4g 553mg 588mg 177mg 1.4g 二飯セット 1686kcal 36.6g 60.8g 238.4g 1829mg 1628mg 514mg 4.7g 1750kcal 37.0g 60.9g	たんぱく 脂質 脱水化ウム リウン 食塩相半 たんぱく 脂炭水化ウム 上さればく 脂炭水化ウム カリウム ウ塩相ギー質 エネルばく カリウム ナトリウム フェオー質 エネルばく に変化り ナトリウム リウム カリウム は塩イン は塩イン は塩イン は塩イン はたんぱく はたんぱく はたいした。 はたんぱく はたいした。 はたんぱく はたいした。 はたんぱく はたん はたん はたん はたん はたん はたん はたん はたん はたん はたん	412kcal 9.8g 24.1g 35.8g 724mg 428mg 165mg 1.8g 975kcal 29.8g 56.9g 82.8g 2282mg 1249mg 442mg 5.8g 1023kcal 30.2g 57.0g	655k 13. 24. 88. 725 485 230 1704 42. 58. 241 228 143 635 5. 1752 42. 58. 252 252 228
	たんぱく質 脂質 化物ム カリウ 塩相 ギイ ルパリウム 東生れん質 化ウム サーク 単二 大人 大トリウ 単二 大人 東生れん質 化ウム サーク 単二 大人 東本ルぱく に変 で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	340kcal 10. 0g 25. 8g 16. 0g 785mg 431mg 124mg 2. 0g 35. 6g 959kcal 27. 1g 53. 6g 91. 0g 2206mg 345mg 5. 6g 1023kcal 27. 5g 53. 7g 106. 5g 2209mg 1330mg 352mg	二飯セット 583kcal 14.1g 26.4g 68.8g 786mg 492mg 189mg 2.0g 二飯セット 1688kcal 39.4g 55.4g 249.4g 2209mg 1453mg 1453mg 540mg 55.5g 264.9g 2212mg 1513mg 547mg	エネルばく で	379kcal 12 9g 22 1g 30 4g 781mg 475mg 145mg 2 0g 3 0y 996kcal 25 2g 63 3g 2075mg 1491mg 332mg 5 3g 1044kcal 25 6g 63 4g 90 2g 2078mg	ご飯セット 622kcal 17.0g 22.7g 83.2g 782mg 536mg 210mg 2.0g ご飯セット 1725kcal 37.5g 65.1g 237.1g 2078mg 1674mg 527mg 527mg 5.3g 1773kcal 37.9g 65.2g 248.6g 2081mg 1730mg 533mg	エネルギー質 版大・リウン 食塩 水の リウン は ボーダ	326kcal 12.5g 13.9g 36.1g 476mg 542mg 199mg 1.2g 31.3g 55.0g 82.8g 1731mg 468mg 4.4g 1032kcal 31.6g 55.1g 98.0g 1732mg 1436mg 471mg	で録せり 569kcal 16.6g 14.5g 88.9g 477mg 603mg 264mg 1.2g 二数セット 1698kcal 43.6g 56.8g 241.2g 1734mg 1562mg 663mg 4.4g 1761kcal 43.9g 56.9g 256.4g 1735mg 1619mg 666mg	エネルギく 脂質水リウン 農水リウン 食塩相ギく 上たんぱ 大トリウン 食塩イン 上たんぱ 大トリウン は大トリウン は大トリウン は大・カリン は大・カリン は大・カリン は大・カリウム はたり はたり はたり はたり はたり はたり はたり はたり はたり はたり	371kcal 11. 1g 22. 5g 30. 6g 552mg 12mg 1. 4g 1. 4g 35 b 9 957kcal 24. 3g 59 0g 1826mg 1445mg 319mg 4. 7g 1021kcal 24. 7g 59 1g 95 5g 1829mg 1505mg 1505mg 326mg	ご飯セット 614kcal 15.2g 23.1g 83.4g 553mg 588mg 177mg 1.4g ご飯セット 1686kcal 36.6g 60.8g 238.4g 1829mg 1628mg 514mg 4.7g 1750kcal 37.0g 60.9g 253.9g 1832mg 1688mg 521mg	たんぱく 脂質 ルパウム リウン 食塩 ルパウム リウン相当 エネルぱく 脂炭ナトリウン 食塩 ルッウム リウン相当ギー質 ルカリウム はカーカリン はエネルぱ カーカリン はエネルぱ カーカリン はエネルぱ は、カーカー は、カー は、	412kcal 9.8g 24.1g 35.8g 724mg 428mg 165mg 1.8g 975kcal 29.8g 56.9g 82.8g 2282mg 1249mg 429mg 123kcal 30.2g 57.0g 94.3g 2285mg 1305mg 448mg	655

※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。

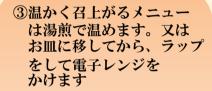
※「②」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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。





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

	12月1日(月])	12)	月2日(火	()		月3日(水	()		月4日(木	()	12,5	35日(金	<u>È</u>)
	★ごはん180g	.	★ごはん 1	80g		★ごはん	180g		<u>★ごはん</u>	80g		★ごはん1	80g	
	がんもどきと椎茸の煮物 鶏肉の青じそ南蛮 麩とえのきのさっと煮	麦	寄せ豆腐の れんこんと鶏肉 白菜と昆布	うすあん	- 卵素	AC 1870 鶏肉と高菜 コーンと挽肉 中華キヤ	の炒め物	麦	大こはん 肉団子の「 麩の野菜。	中華炒め	卵乳麦落か 辛	^{白菜と厚揚げの中} キャベツの和 なすの中華風	華そぼろ煮	乳麦剂 卵乳素 麦
	続凶の目して削強 数とえのきのさっと者	<u>秦</u>	れるこんと病例	のサレー魚	孔友	コーノと挽り	引のがあめり約 ベバ	孔 <u>索</u> 	<u>然の野米の</u> バジルポテ	りんかい トチキン	落 卵乳麦	キャヘラの和. なすの中華属	風ガレー魚 L南蛮清け	卵孔 2
	EC/CO/CO/C JC/M	<u> </u>				<u>+.,, ,, ,, , , , , , , , , , , , , ,</u>			<u> </u>		21:11:2	37 47 1 474	WITE SECTION	
	<u> </u>	->^= .		Ls 118	> A=		L. 118	> A=		Ls 1	> A=]	ls 1. 48	> A= 1
	おかず エネルギー 225kca	<u>ご飯セット</u>	エネルギー	<u>おかず</u>	<u>ご飯セット</u>	エネルギー	<u>おかず</u>	ご飯セット	エネルギー	<u>おかず</u>	ご飯セット	エネルギー	<u>おかず</u> 214kcal	
	たんぱく質 13.1g	18. 0g	たんぱく質	9. 6g	14. 5g	エホルス たんぱく質	10.8g	15. 7g	エホルコ たんぱく質	8. 3g	13. 2g	たんぱく質	6. 8g	11. 7
	脂質 12.2g	12. 9g	脂質	12.8g	13. 5g	脂質	8. 7g	9. 4g	脂質	10. 9g	11.6g	脂質	<u>14. 5g</u>	15. 2
	<u>炭水化物 14.7g</u>	77. 6g	<u>炭水化物</u> ナトリウム	16. 1g	79.0g	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	<u>22.0g</u> 607mg	84.9g 608mg	炭水化物	16.1g 538mg	7 <u>9.</u> 0 539m
	ナトリウム 741mg カリウム 372mg	742111g 444mg	カリウム	458mg	530mg	ナトリウム カリウム	498mg	570mg	ナトリウム カリウム	418mg	490mg	ナトリウム カリウム	405mg	477m
	リン 189mg	266mg	リンプー	176mg	253mg	リン	142mg	219mg	リン	110mg	187mg	リン	97mg	174m
	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g		食塩相当量		1. 4g	食塩相当量	1. 5g	1.5g	食塩相当量	1. 4g	1.4
	★ごはん180g 鶏肉のごま醤油焼き	 <u> </u>	★ごはん カレイのス	80g パイス堤		★こはん	由華玉子炒め	似动羊	★ごはん 白身魚の和風	18Ug きのこねん	 	★ごはん 鶏肉のさっぱり	8Ug レモン酢焼	
	人参グラッセ	麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	ピーマン	ソテー	<u>象</u> 卵乳麦	ひじきとアサリの 切干と法蓮草のご	ァキェリルの のさっぱり煮	卵乳麦 麦 卵麦	鶏肉と春雨	の中華者	<u>条</u> 麦	人参グラ	ソセ	乳麦
	人参グラッセ 里芋のそぼろ煮 春雨の中華和え	乳寒	デーマン 大根の柚 ナスの梅と	香煮	麦	切干と法蓮草のご	まマヨネーズ	卵麦	竹輪のソ-	-スマヨ	卵	人参グラ、 里芋と小松菜 ブロッコリーのペイ	のとろみ煮	乳麦 麦 卵乳麦
	春雨の中華和え	卵乳麦	ナスの梅と	ろろがけ	麦 麦							ブロッコリーのペイ	ペロンチーノ	卵乳
	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	1	おかず	ご飯セ
		542kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー		563kcal		317kcal	607kcal		275kcal	565kc
	たんぱく質 13.2g	18. 1g	たんぱく質	15. 1g	20. <u>0g</u>	たんぱく質	11. 1g	16. <u>0g</u>	たんぱく質		<u>22. 3g</u>	たんぱく質	<u>16. 5g</u>	<u>21. 4</u>
	脂質 12./g 炭水化物 20.5g	13. 4g 83. 4g	脂質 炭水化物	19.0g 20.9g	19. 7g 83. 8g	脂質 炭水化物	21. 0g 9. 4g	21. 7g	脂質	15. 1g 26. 6g	15. 8g 89. 5g	脂質 炭水化物	15. 0g	15. <i>/</i> 80. 1
	ナトリウム 811mg	812mg	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	714mg	72.5g 715mg	炭水化物 ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	717mg	718m
	カリウム 328mg	400mg	カリウム	506mg	622mg 578mg	カリウム	376mg	448mg	カリウム	436mg	508mg	カリウム	532mg	604m
	リン 130mg 食塩相当量 2.1g	207mg 2 1g	リン 食塩相当量	163mg		リン 食塩相当量	152mg 1.8g		リン 食塩相当量	222mg 1.8g	299mg	リン 食塩相当量	93mg	170m
食	○黄桃(缶) 150g	Z. 1g	◎みかん	1, 6g (缶) 150g	•	○ 黄桃 (年	-) 150g	I. Og	及塩性ヨ里のバイナ		1, 8g Tr) 150g	艮塩性ヨ里 ◎ 黄桃 (缶	1, 8g ·) 150g	1.0
	★ごはん180g	,	★ごはん ご	80g		★ごはん サワラの 菜の花 人参しり フレンチ	180g		★ごはん	80g		★ごはん1 ホッケの4 インゲン	80g	
	鯖のトマトバジルソース 一芸レ十担の実物	麦	豚ロースの玉	ねぎソース / 草のみぼるま		サワラの	<u> </u>		煮込みタンド	リーチキン ソニ ニ	<u> </u>	ホッケの値	選业焼	麦乳麦
	鯖のトマトパジルソース 高菜と大根の煮物 白菜のスープ煮	[基] 到.麦	豚ロースの玉 ^{じゃが芋とほうれ} 若芽 の 酢の	ま噌和え	.太	<u>米の化</u> 人参しり	[_[]	麦	まれべり 大豆とごぼ	ノノー うの煮物	八天 麦	1 ノソフ れんこんの五	ノ / 一 .目炒め煮	1孔系 麦
		1.82				ブレンチャ	マガロニ	麦 卵乳麦	切干と人参の	ハリハリ	麦 麦	れんこんの五 ミックスマカ	ロニサラダ	麦 卵乳素
	[+\4\+\	-`AE II		ハムギ				- `&⊏ ll		ナンナンード	- `&⊏ ll			
7	<u>おかず</u> エネルギー 314kcal	ご飯セット 604kcal	エネルギー	<u>おかず</u> 272kcal	ご飯セット 562kcal	エネルギー	<u>おかず</u>	ご飯セット 593kcal	エネルギー	<u>おかず</u> 286kcal	<u>ご飯セット</u> 576kcal	エネルギー	<u>おかず</u> 275kcal	
	たんぱく質 13.3g	18. 2g		13. 9g	18. 8g	たんぱく質 脂質	17. 0g	21 9g	たんぱく質	15. 7g	20. 6g	たんぱく質	16. 6g	
	<u>脂質 23.0g</u>	<u>23. 7g</u>	脂質	13.9g	14.6g	脂質	15. 9g 21. 8g	16. 6g 84. 7g	脂質	15. 2g	15.9g	<u> 脂質</u>	14.8g	<u> 15. 5</u>
	炭 <u>水化物 11.2g</u> ナトリウム 632mg	74. Ig 633mg	炭水化物 ナトリウム	667mg	84.9g	炭水化物	<u> </u>	726mg	<u>炭水化物</u> ナトリウム	21.3g 546mg	84. 2g 54.7mg	<u>炭水化物</u> ナトリウム	18.0g 691mg	80.9 692m
	カリウム 441mg	513mg	カリウム	544mg		カリウム		622mg	カリウム		803mg	カリゲム		561m
	リン 198mg	275mg	リン	162mg	239mg	リン	202mg	279mg	リン	186mg	263mg	リン	250mg	327m
	<u>食塩相当量 1.6g</u> おかず	1.6g ご飯セット	食塩相当量	1. 7g おかず	1. /g ご飯セット	食塩相当量	1.8g おかず	1.8g ご飯セット	食塩相当量	1.4g おかす	1.4g ご飯セット	食塩相当量	1.8g おかず	1.8g
			エネルギー			エネルギー	752kcal		エネルギー	822kcal		エネルギー	764kcal	1634kc
					FO 0	たんぱく質	20 0~	53. 6g	たんぱく質	41. 4g	56. 1g	たんぱく質	39. 9g	5/1 6
	たんぱく質 39.6g	<u>54. 3g</u>	たんぱく質	38. 6g	53.3g	たかはく貝	<u>38. 9g</u>						44 3g	46. 4
,	脂質 47.9g	50. 0g	脂質	45. 7g	47. 8g	脂質	45. 6g	47. 7g	脂質 空光水板	41. 2g	43. 3g	먵퉣ᅲᇔ		240 (
	脂質 47.9g 炭水化物 46.4g	50, 0g 235, 1g	脂質 炭水化物	45.7g 59.0g	47, 8g 247, 7g	脂質 炭水化物	45. 6g 45. 7g	47. 7g 234. 4g	脂質 炭 <u>水化物</u> ナトリウム	69. 9g	258. 6g		51. 3g	l 240. (
	脂質 47.9g	50. 0g	脂質	45. 7g	47. 8g	脂質	45.6g 45.7g 2008mg 1424mg	47.7g 234.4g 2011mg 1640mg	脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	!!:_48	43.3g 258.6g 1879mg 1801mg	炭水化物 ナトリウム カリウム		240. (1949r
	脂質 47.9g 炭水化物 46.4g ナトリウム 2184mg カリウム 1141mg リン 517mg	50.0g 235.1g 2187mg 1357mg 748mg	脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	45. 7g 59. 0g 2037mg 1508mg 501mg	47.8g 247.7g 2040mg 1724mg 732mg	脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	45.6g 45.7g 2008mg 1424mg 496mg	47.7g 234.4g 2011mg 1640mg 727mg	ナトリウム カリウム リン	69.9g 1876mg 1585mg 518mg	258.6g 1879mg 1801mg 749mg	ナトリウム カリウム リン	51.3g 1946mg 1426mg 440mg	240. 1949ı 1642ı 671m
-	脂質 47.9g 炭水化物 46.4g ナトリウム 2184mg カリウム 1141mg リン 517mg 食塩相当量 5.6g	50.0g 235.1g 2187mg 1357mg 748mg 5.6g	脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	45. 7g 59. 0g 2037mg 1508mg 501mg 5. 2g	47.8g 247.7g 2040mg 1724mg 732mg 5.2g	脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン _{食塩相当量}	45.6g 45.7g 2008mg 1424mg 496mg 5.0g	47. 7g 234. 4g 2011mg 1640mg 727mg 5. 0g	ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	69.9g 1876mg 1585mg 518mg 4.7g	258.6g 1879mg 1801mg 749mg 4.7g	ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	51.3g 1946mg 1426mg 440mg 5.0g	240.0 1949r 1642r 671m 5.0
<u>'</u>	脂質 47.9g 炭水化物 46.4g ナトリウム 2184mg カリウム 1141mg リン 517mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 919kcal	50.0g 235.1g 2187mg 1357mg 748mg	脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	45. 7g 59. 0g 2037mg 1508mg 501mg	47. 8g 247. 7g 2040mg 1724mg 732mg 5. 2g 1770kcal 54. 1g	脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	45.6g 45.7g 2008mg 1424mg 496mg 5.0g 880kcal 39.7g	47. 7g 234. 4g 2011mg 1640mg 727mg 5. 0g 1750kcal 54. 4g	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	69.9g 1876mg 1585mg 518mg 4.7g	258. 6g 1879mg 1801mg 749mg 4. 7g	ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	51.3g 1946mg 1426mg 440mg 5.0g 892kcal 40.7g	240.0 1949r 1642r 671m 5.0s 1762kc
+	脂質 47.9g 炭水化物 46.4g ナトリウム 2184mg カリウム 1141mg 517mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 919kcal たんぱく質 40.4g 脂質 48.1g	50, 0g 235, 1g 2187mg 1357mg 748mg 5, 6g 1789kcal 55, 1g 50, 2g	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 脂質	45. 7g 59. 0g 2037mg 1508mg 501mg 5. 2g 900kcal 39. 4g	47. 8g 247. 7g 2040mg 1724mg 732mg 5. 2g 1770kcal 54. 1g	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	45.6g 45.7g 2008mg 1424mg 496mg 5.0g 880kcal 39.7g	47. 7g 234. 4g 2011mg 1640mg 727mg 5. 0g 1750kcal 54. 4g	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	69.9g 1876mg 1585mg 518mg 4.7g 948kcal 42.0g 41.4g	258. 6g 1879mg 1801mg 749mg 4. 7g 1818kcal 56. 7g 43. 5g	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	51.3g 1946mg 1426mg 440mg 5.0g 892kcal 40.7g	240.0 1949r 1642r 671m 5.0r 1762kd 55.4
+	脂質 47.9g 炭水化物 46.4g ナトリウム 2184mg カリウム 1141mg ウン 517mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 919kcal たんぱく質 40.4g 脂質 48.1g 炭水化物 77.3g	50. 0g 235. 1g 2187mg 1357mg 748mg 5. 6g 1789kcal 55. 1g 50. 2g 266. 0g	脂質 炭水化物 ナリウム カリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物	45. 7g 59. 0g 2037mg 1508mg 501mg 5. 2g 900kcal 39. 4g 45. 9g 82. 0g	47. 8g 247. 7g 2040mg 1724mg 732mg 5. 2g 1770kcal 54. 1g 48. 0g 270. 7g	脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム 食塩相当量 エネルギー質 炭水化物	45. 6g 45. 7g 2008mg 1424mg 496mg 5. 0g 880kcal 39. 7g 45. 8g 76. 6g	47. 7g 234. 4g 2011mg 1640mg 727mg 5. 0g 1750kcal 54. 4g 47. 9g 265. 3g	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 炭水化物	69 9g 1876mg 1585mg 518mg 4.7g 948kcal 42.0g 41.4g 100.4g	258. 6g 1879mg 1801mg 749mg 4. 7g 1818kcal 56. 7g 43. 5g 289. 1g	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 炭水化物	51.3g 1946mg 1426mg 440mg 5.0g 892kcal 40.7g 44.5g 82.2g	240. 1949r 1642r 671r 5. 0r 1762kc 55. 4 46. 6
	脂質 47.9g 炭水化物 46.4g ナトリウム 2184mg カリウム 1141mg リン 517mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 919kcal たんぱく質 40.4g 脂質 48.1g 炭水化物 77.3g ナトリウム 2190mg	50. 0g 235. 1g 2187mg 1357mg 748mg 5. 6g 1789kcal 55. 1g 50. 2g 266. 0g 2193mg	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 脂質	45. 7g 59. 0g 2037mg 1508mg 501mg 5. 2g 900kcal 39. 4g 45. 9g 82. 0g 2043mg	47. 8g 247. 7g 2040mg 1724mg 732mg 5. 2g 1770kcal 54. 1g 48. 0g 270. 7g 2046mg	脂質 炭水化物 カリウム リウム ウ塩相当量 エネルばく 脂質 炭水化物 ナトリウム	45. 6g 45. 7g 2008mg 1424mg 496mg 5. 0g 880kcal 39. 7g 45. 8g 76. 6g 2014mg	47. 7g 234. 4g 201 lmg 1640mg 727mg 5. 0g 1750kcal 54. 4g 47. 9g 265. 3g 201 7mg	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 炭水化物 ナトリウム	69 9g 1876mg 1585mg 518mg 4 7g 948kcal 42 0g 41 4g 100 4g 1878mg	258. 6g 1879mg 1801mg 749mg 4. 7g 1818kcal 56. 7g 43. 5g 289. 1g 1881mg	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 炭水化物 ナトリウム	51.3g 1946mg 1426mg 440mg 5.0g 892kcal 40.7g 44.5g 82.2g 1952mg	240. 1949r 1642r 671r 5. 0r 1762kc 55. 4 46. 6 270. 1955r
	脂質 47.9g 炭水化物 46.4g ナトリウム 2184mg カリウム 1141mg ウン 517mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 919kcal たんぱく質 40.4g 脂質 48.1g 炭水化物 77.3g	50. 0g 235. 1g 2187mg 1357mg 748mg 5. 6g 1789kcal 55. 1g 50. 2g 266. 0g 2193mg 1477mg 762mg	脂質 炭水化物 ナリウム カリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物	45. 7g 59. 0g 2037mg 1508mg 501mg 5. 2g 900kcal 39. 4g 45. 9g 82. 0g	47. 8g 247. 7g 2040mg 1724mg 5. 2g 1770kcal 54. 1g 48. 0g 270. 7g 2046mg 1837mg 744mg	脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム 食塩相当量 エネルギー質 炭水化物	45. 6g 45. 7g 2008mg 1424mg 496mg 5. 0g 880kcal 39. 7g 45. 8g 76. 6g	47. 7g 234. 4g 201 lmg 1640mg 5. 0g 1750kcal 54. 4g 47. 9g 265. 3g 201 lmg 1760mg	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 炭水化物	69 9g 1876mg 1585mg 518mg 4.7g 948kcal 42.0g 41.4g 100.4g	258. 6g 1879mg 1801mg 749mg 4. 7g 1818kcal 56. 7g 43. 5g 289. 1g 1881mg 1915mg 755mg	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 炭水化物	51.3g 1946mg 1426mg 440mg 5.0g 892kcal 40.7g 44.5g 82.2g	240. 1949r 1642r 671r 5. 0 1762kc 55. 4 46. 6 270. 1955r 1762r

※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。

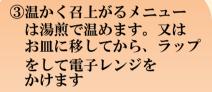
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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。 ※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。

「やわらか普诵食」 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。

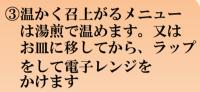
市民生活協同組合からコープ

	1 ./.	17:	フル	日儿	贝艮	_	咫	时期	/77	18		币户	5.生活的	品同組合	合ならコ	ープ
		12	2月1日()	月)	12	2月2日(火)	12	2月3日(水)	12	2月4日(:	木)	12	2月5日(金)
		★やわらかる	ごはん180g		★やわらかる	ごはん180g		★やわらかる	ごはん180g		★やわらかる	ごはん180g		★やわらか	ごはん180g	
		竹輪と玉ね		卵乳麦 麦	豚肉と冬野菜 大豆とキャベ			大根とウインプマカロニト			豆腐のあっさり野菜炒		乳麦 卵麦	白菜と麩の	の玉子とじ §肉の炒め物	
		無と柚子 ★味噌		麦	★味噌		麦麦	人参とぜんま		麦麦	インゲンの ★味噌		麦麦	マ加二の明★味噌		卵麦 麦
朗		7, 71, 6	, 1		7 A. E	,		7, 7i, E	, 1		7 71 6	, ,		7. 7l. D	, 1	
	栄養価	兴 兼/	L- / -18	711	公姜 伍	L- / -12	711 -	兴 兼/语	L. / _12	711 -	公姜 伍	h. / -18	711 -	学	L. / _18	711 -
	エネルギー															
		蛋白質			蛋白質					9.8g			13.2g	蛋白質		11.7g
	脂質	脂質	_	6.2g	脂質	_	6.7g	脂質	_	5.7g	脂質	_	8.6g	脂質	_	12.4g
	炭水化物	炭水化物	12.3g	69.6g	炭水化物	11.8g	70.0g	炭水化物	17.0g	74.2g	炭水化物	14.2g	70.6g	炭水化物	17.8g	74.1g
	ナトリウム		_			_			_			_	_			
		食塩相当量	J	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.8g
		★やわらかご			★やわらかごはん180g			★やわらかご			★やわらかる			★やわらか		_
			磯辺焼		大根とつく					麦	豚肉のジン			鯖のご		麦
	ピーマンのおかか和えナスの挽肉炒め			ひじきと鶏ミ			大根の		可 🛨	肉入り		乳麦		な粉和え		
		若芽と蒲鉾のわさびマヨ			さつま揚げとオクラ						こんにゃくの		麦麦	ジャガイモ		
₹		★味噌汁		麦	麦 ★味噌汁		麦	キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁		麦	★味噌汁		久	★味噌汁	コーサラダ	麦
圣		★ 144 日 / 1		×.				★ 小 旧 / I		×.				★ 小 旧 / I		×
	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
多	エネルギー															
	蛋白質	蛋白質	14.7g	20.9g	蛋白質	14.5g	20.8g	蛋白質	15.9g	21.6g	蛋白質	13.7g	20.0g	蛋白質	12.8g	19.3g
	脂 質	脂質	17.0g	18.0g	脂質	11.7g	13.4g	脂質	12.7g	13.6g	脂質	10.4g	11.4g	脂質	19.1g	20.8g
	炭水化物		_	_	炭水化物	_			_			_		炭水化物	_	74.9g
	ナトリウム		_													
		食塩相当量			食塩相当量		_		_	2.8g	食塩相当量			食塩相当量		2.7g
		★やわらかご			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g キャベツメンチ		row ±	★やわらかる			★やわらか		回 士
					クリーム								-		ノバーグ	
					乳麦春雨とめかぶのチャプチェ		-	チンゲン菜ソテー					孔友 麦		テャベツ ビーンズ	
		★ 味噌	リーのマリーネ ・ 十	野孔友	麦おからのサラダ								が 卵乳麦 若芽とオク			
フ		★ * * * * * • • • • • • • • • • • • • •	/ I	久	★味噌汁		久	★味噌汁	のこま相え	麦	★味噌		麦	★味噌汁	プログ音をグライク	麦
9								★ № 旧八		Ø.	▲ 小叶目	/ 1	Ø.	★ "外"目 / 1		Ø.
^					栄養価											
	エネルギー															
		蛋白質	_		蛋白質	_					蛋白質		_		_	15.2g
		脂質			脂質						脂質			脂質		6.3g
	炭水化物				炭水化物									炭水化物		78.2g
	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	_		食塩相当量	_	3.2g
	栄養価 エネルギー				栄養価エネルギー											
-		蛋白質			蛋白質		50.7g				蛋白質			蛋白質		46.2g
		五口只	_			_	39.6g		_		脂質			脂質		39.5g
		胎 哲	33.1g	36.8g					2 , 6	5	"II >	50.25	30.00	714 5-5		00.05
	脂質	脂質 炭水化物						炭水化物	52.4g		炭水化物	49.8g	221.7g			227.28
	脂 質 炭水化物	炭水化物	49.7g	221.0g	炭水化物	60.2g	232.5g			224.7g				炭水化物	57.2g	227.2g
+	脂質炭水化物ナトリウム	炭水化物	49.7g 2451mg	221.0g 3777mg	炭水化物	60.2g 2319mg	232.5g	ナトリウム	2098mg	224.7g 3446mg		2211mg	3537mg	炭水化物 ナトリウム	57.2g 2078mg	

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。

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

				9 1	~							11-20-	נייו שא דוי	祖口な	J – –	
]1日(月])		2月2日(火)	12		火)			木)	12		金)
		★ 全粥24	40g		★全粥	240g		★全粥:	240g		★全粥	240g		★全粥:	240g	
		竹輪と玉ねぎ	の卵とじ	卵乳麦	豚肉と冬野菜	の味噌炒め	麦	大根とウインナ	一の洋風煮	乳麦	豆腐のあっさり	カレー煮込み	乳麦	白菜と麩の	カ玉子とじ	卵乳麦
		鶏のうまれ	煮	麦	大豆とキャベ	ソのスープ煮	卵乳麦	マカロニト	マト炒め	乳麦	野菜炒	め	卵麦	切干大根と豚	内の炒め物	麦
		無と柚子の	甘酢漬		きくらげとこん	にゃくの佃煮	麦	人参とぜんま	いのナムル	麦	インゲンの	ごま和え	麦	マカロニの明	太マヨ和え	卵麦
		★味噌汁	-	麦	★味噌	汁	麦	★味噌:	汁	麦	★味噌	汁	麦	★味噌!	汁	麦
朝																
רבר																
	栄養価	栄養価 ぉ	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 1	22kcal	281kcal	エネルギー	129kcal	288kcal	エネルギー	126kcal	285kcal	エネルギー	144kcal	303kcal	エネルギー	207kcal	366kcal
	蛋白質	蛋白質 6	.4g	10.1g	蛋白質	8.0g	11.7g	蛋白質	3.6g	7.3g	蛋白質	6.8g	10.5g	蛋白質	6.0g	9.7g
	脂質	脂質 5														
	炭水化物															
	ナトリウム															
		食塩相当量 1												食塩相当量		2.8g
		★全粥24	_	_	★全粥	_	_	★全粥:		Ŭ	★全粥		J	★全粥:		J
		サワラの磯					卵乳麦			麦	豚肉のジン		麦	鯖のご		麦
		ピーマンのおた			ひじきと鶏ミ			大根の			肉入り			人参のき		-
		ナスの挽肉	均炒め					厚揚げの			こんにゃくの			ジャガイモの		
		若芽と蒲鉾のれ						キャベツと蒸し	鴟の甘酢漬け		★味噌	汁	麦	コールスロ	コーサラダ	卵麦
尽		★味噌汁	-	麦				★味噌:		麦				★味噌!	汁	麦
																
	栄養価	栄養価 ぉ	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 20	60kcal	419kcal	エネルギー	234kcal	393kcal	エネルギー	232kcal	391kcal	エネルギー	223kcal	382kcal	エネルギー	302kcal	461kcal
	蛋白質	蛋白質 1	4.7g	18.4g	蛋白質	14.5g	18.2g	蛋白質	15.9g	19.6g	蛋白質	13.7g	17.4g	蛋白質	12.8g	16.5g
	脂 質	脂質 1														
	炭水化物	炭水化物 1														
	ナトリウム	ナトリウム 9	40mg	1380mg	ナトリウム	882mg	1322mg	ナトリウム	679mg	1119mg	ナトリウム	1000mg	1440mg	ナトリウム	606mg	1046mg
	塩 分	食塩相当量 2	.4g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	1.5g	2.7g
		★全粥24	40g		★全粥	240g		★全粥:	240g		★全粥	240g		★全粥:	240g	
		白菜煮込みハン	ンバーグ	乳麦	クリーム	ンチュー	乳麦	キャベッ	ノメンチ	卵乳麦	ホッケの	D照焼		照焼ハン		
		マカロニとツナの	和風炒め	乳麦	春雨とめかぶ	のチャプチェ	麦	チンゲン	菜ソテー	乳麦	人参のし	ノモン煮	乳麦	うま塩キ	ヤベツ	麦か
		ハムとブロッコリーの			おからの)サラダ	卵乳麦か	白菜とミンチの	の中華炒め	麦か	豚バラも	もやし	麦	野菜トマト	ビーンズ	乳麦
		★味噌汁	-	麦	★味噌	汁	麦	切干と若芽					卵乳麦	若芽とオクラ	ラの酢の物	
タ								★味噌!	汁	麦	★味噌	汁	麦	★味噌!	汁	麦
<u>~</u>		栄養価ぉ														
食		エネルギー 2														
		蛋白質 1					13.2g							蛋白質		13.0g
		脂質 1													5.4g	6.1g
		炭水化物 2														
		ナトリウム 9														
		食塩相当量 2	U		食塩相当量						食塩相当量			食塩相当量		3.2g
		栄養価 ぉ														
合	エネルギー															
		蛋白質 3														
		脂質 3														
計		炭水化物 4														
ΞI	ナトリウム															
		食塩相当量 6						食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.2g	8.7g
		マットのメニュ マットのギー														

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

	U <u>A</u>		人民_		四回		14 STS				市民生活協同組合ならコープ					
		12	2月1日()			2月2日(火			2月3日(火)	12	2月4日(木)	12	2月5日(金)
		★全粥2			★全粥2			★全粥2			★全粥2			★全粥2		
		豚すき	Ü	乳麦	鶏大根の	_	乳麦	温泉玉	_	卵麦	五目豆腐	_	乳麦		_	卵乳麦か
		切干大	根煮	乳麦	薩摩芋と切り			竹輪の五位			野菜の芸		麦	一夜漬	- 1 1 1 1-4	乳麦
			†(とろみ)		★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁				(とろみ)	
		/	. (, ,		7, 7, 27,	(,		7, 11, 27,	(,		7, 11. [27]	(,		, , , , , <u>, , , , , , , , , , , , , , </u>	(,	
朝																
17 7.																
	栄養価	栄養価	おかずわいん	フルセット	栄養価	おかずわいん	フルセット	栄養価	おかずわいん	フルセット	栄養価	おかずわいん	フルセット	栄養価	おかずわいん	フルセット
食																250kcal
		蛋白質		6.9g	蛋白質			蛋白質		9.9g	蛋白質		5.9g	蛋白質		6.7g
		脂質		_	脂質	_	_	脂質	_	7.4g	脂質	_	5.0g	脂質		3.5g
				_	炭水化物	_	_	炭水化物	_	_	炭水化物	_	_	炭水化物		48.7g
			572mg	_		_	_		_	_		_	_			_
		食塩相当量		2.8g	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		2.7g
	- TIT - 7.1	★全粥2		2.08	★全粥2		2.08	★全粥2	_	5.16	★全粥2		2.08	★全粥2	U	/8
			を日揚げ	到麦	クリーム		到麦か			到麦	鶏肉のイタリ		到麦	鮭のおる		麦
			シース炒め					-			大根と椎			ふきの煮		乳麦
			湯げの煮物								青菜のお				ミ 12 リ ベーコン炒め	
			(とろみ)								★味噌汁				ト(とろみ)	
昼		A 7/1-11/	1 (0.00%)	久	A 17N-1171	(0.50)	久	A 17/11/11	(2.50).)	久	A 17N-1111	(0.50)	久	A 7/1°11/1	(2.30)-)	久
些																
	栄養価	学養価	おかざわいん	フルセット	学養価	おかずわいん	フルセット	学養価	おかずわいん	フルセット	学養価	おかずわいん	フルセット	学養価	おかざわいん	フルセット
食			211kcal													
	蛋白質		10.8g								蛋白質					11.6g
		脂質			脂質		_		_	_	脂質	_	6.8g	脂質		8.8g
			20.2g										_			56.1g
			931mg	_						_			_			_
		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		3.4g
	-1111 /)	★全粥2		0.78	★全粥2		_	★全粥2		0.08	★全粥2		0.28	★全粥2		0.16
			- 風味焼き	到麦	赤魚の生		乳麦	鶏の照り	_	乳麦	和風煮込み		到麦	焼肉炒め		乳麦
			豆腐の煮物		鶏つくねと						鶏肉のす				芽の煮物	
			おひたし								金時豆			大根なる		麦
			+(とろみ)		★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁				ト(とろみ)	
タ		A :/\.'\	1 (0)	~	A . N. 1971	()))	X	X ->K 17	())	~	A :/N:: 1	(0)0//	~	A .W. 1971	(0)0//	•
	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																323kcal
	蛋白質	蛋白質			蛋白質			蛋白質			蛋白質			蛋白質		7.0g
		脂質			脂質			脂質			脂質			脂質		7.4g
			17.0g								炭水化物		_			57.6g
			870mg													
		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
	栄養価		おかずセット													
			463kcal													
_		蛋白質									蛋白質			蛋白質		25.3g
			20.7g			21.6g					脂質					19.7g
	炭水化物		49.4g	_												162.4g
計			2373mg													
		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		9.4g
	-ш /J 		U. 15		·····································		0.78	~====	5.18	10.28		_	0.3g ≠ ====================================			

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

★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。