週間献立表(たんぱく調整食60)

⑤生活協同組合コープしが

揚びオ		₹24日(月)	1	1月25日(火	<u>(</u>)	1	1月26日(水	()	1	1月27日(木	()	1	1月28日(金	<u> </u>
カオ	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん,180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
カオ	易げ豆腐のと	ろろがけ	麦	鶏肉とジャ	ガ芋の揚煮	麦	日玉焼き 洋風肉じゃ		卵	肉団子の玉	ねぎあん	卵乳麦	しんじょうのか	に風あんかけ	卵麦か
 却	いじきと挽肉	の炒め物	到麦	ブロッコリ	一の者物	麦	洋風肉じゃ	が者	卵 乳麦	白花豆煮		麦	揚げと人参	の者びたし	麦
	クラと卵のあっ			人参と春雨		乳麦	ひじきとごほ	ドネのナルル	麦	わかめとパプ	リカの和え物	奎	ひじきのご	まつコ和え	祝到 丰
胡 —	7 7 2 9107 85	ノビッ和人	卯支	八分C甘田	0) 9 7 3	孔友	0000000	1000 Д	友	1737472717	7 73 07 11 72 193	友	00200	よくコれん	卯孔友
亩															
		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
▲ 土		166kcal	456kcal	エネルギー	228kcal	518kcal	エネルギー	179kcal		エネルギー	229kcal	519kcal	エネルギー	244kcal	534kcal
	-んぱく質	8. 2g	13. 1g	たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	8. 7g	13. 6g	たんぱく質	10. 1g	15. 0g	たんぱく質	6.3g	11. 2g
胙	質	5. 8g	6. 5g	脂質	9.8g	10. 5g	脂質	8. 8g		脂質	8. 0g	8. 7g	脂質	18.9g	19.6g
法	沙水化物	20. 8g	83. 7g	炭水化物	25. 6g	88. 5g	炭水化物	16. 3g	79. 2g	炭水化物	29. 8g	92. 7g	炭水化物	12. 7g	75. 6g
	トリウム	648mg	649mg	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	544mg		ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	639mg	640mg
	リウム	435mg		カリウム	458mg	530mg	カリウム	386mg		カリウム	514mg	586mg	カリウム	235mg	307mg
		113mg	190mg		158mg			129mg			157mg	000lilg	リン		
	ンともなる			リン		235mg	リン			リン				111mg	188mg
	[塩相当量	1. 6g	1. 7g	食塩相当量	1.7g	1. 7g	食塩相当量	1. 4g	1. 4g	食塩相当量	1.9g	1. 9g	食塩相当量	1.6g	1. 6g
*	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
鰾	鯖の味噌バター焼		乳				白身魚のムニエル		麦	鶏肉の塩こうじ焼		麦	アジのごま焼 身 塩ゆでアスパラ		麦
+	キャベツソテー		乳麦	豚肉と野菜のトマト炒め スープキャベツ		乳麦	タルタルソース(小袋)		卵麦	オクラのペペロンチーノ			塩ゆでアスパラ		
揚	景ナスの煮物		麦	マッシュサラダ		卵乳麦	ナスの挽肉	炒め	乳麦 キャベツ		土佐煮		豚肉のマヨマスタード炒め		卵麦
	若芽としらすのおひたし		麦			h	キャベツのピーナッツ和え		麦落	マカロニサラダ		麦 卵麦	マリーネサラダ		卵乳麦
	ii														
昼		おかず	ご飯セット	_ + 12	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
▲ 土		319kcal	609kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	334kcal	624kcal	エネルギー	305kcal		エネルギー	254kcal	544kcal
	んぱく質	14. 7g	19. 6g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	16.6g		たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	17. 1g	22. 0g
	質	22. 4g	23.1g	脂質	19.1g	19.8g	脂質	21.1g		脂質	20. 0g	20. 7g 75. 5g	脂質	15. 4g	16. 1g
	大化物	14.7g	77. 6g	炭水化物	18. 0g	80. 9g	炭水化物	18. 9g		炭水化物	12.6g	75. 5g	炭水化物	10.8g	73. 7g
ナ	トリウム	733mg	734mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	471mg	472mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	685mg	686mg
J.	リウム	578mg	650mg	カリウム	556mg	628mg	カリウム	615mg	687mg	カリウム	424mg	496mg	カリウム	508mg	580mg
Īij	ノン	203mg	280mg	リン	145mg	222mg	リン	237mg	314mg	リン	69mg	146mg	リン	223mg	300mg
	£ 塩相当量	1. 9g	1. 9g	食塩相当量	1. 8g	1. 8g	食塩相当量	1. 2g	1. 2g	食塩相当量	1. 5g		食塩相当量	1. 7g	1. 7g
)黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶) 150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶) 150g				◎パイナップル(缶) 150g		
	★ごはん180g			★ごはん180g		★ごはん180g			★ごはん180g		★ごはん18				
内			麦	お魚ザンギ		卵麦	鶏肉のマー	マレード者	麦	カレイの竜田揚		麦	豚肉とキャベツの塩おかか		·
₩ ₩	対輪の五色き	んパト	麦 卵乳麦	塩枝豆		×1.5	菜の花		<u> </u>	卵白あんかけ		麦 卵乳麦	けんちん煮		
	バンバンジー	サラダ	乳麦	鶏肉と小松	立者	麦	野菜炒め		卵麦	ふきのきん	78 ĥ	基	鶏ミンチと小	、松草の者物	乳麦
ļ	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		76 %			<u> </u>	野来がめ) さつま芋と大豆のマヨサラダ		卵乳麦	麩の甘酢炒	め	<u>杀</u> 事	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	コヘンボが	T 1.2%
				ハーンイャロットラへ		 	ピンよ子と人立のマコップダ		コーナレタ	ポテトマサ		麦 卵乳麦			·····
	_	ナンナンード	- "&⊏ L I	· 1	+>+>=	- *&⊏ L1	 	+>+>+	- *&⊏ L1	ルソレイル		が 孔 友	- I	+>+>=	-*A⊏ L¹
ا ج	- -	<u>おかず</u>	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
<u>а</u> _	ネルギー	328kcal		エネルギー	269kcal	559kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	329kcal		エネルギー	271kcal	561kcal
	-んぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	17.3g	22. 2g	たんぱく質	13.9g	18. 8g	たんぱく質	15. 6g	20.5g	たんぱく質	16. 5g	21. 4g
脂	質	22. 1g	22. 8g 77. 6g	脂質	12. 5g	13. 2g	脂質	19. 0g		脂質	17. 3g	18. 0g	脂質	15. 9g	16. 6g
	*水化物	14. 7g		炭水化物	21. 5g	84. 4g	炭水化物	24. 2g		炭水化物	27. 2g	90.1g	炭水化物	15. 4g	78. 3g
炭	トリウム	717mg	718mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	763mg	764mg	ナトリウム	713mg	714mg
炭ナ		460ma	F00	カリウム	573mg	645mg	カリウム	568mg	640mg	カリウム	504mg	576mg	カリウム	630mg	700
炭ナ	リウム	460mg	532mg	73 7 7 7 7					040liig	73 7 7 7				osullig	702mg
炭 ナ カ	リソワム	219mg	532mg 296mg	リン	217mg	294mg	リン	158mg	235mg	リン	186mg	263mg	リン	206mg	283mg
<u>炭</u> ナカリ			296mg	リン		294mg	リン	158mg 1.5g	235mg		186mg 1.9g	263mg 1.9g	リン食塩相当量	206mg 1.8g	283mg
<u>炭</u> ナカリ	ノン	219mg 1.8g	296mg 1.8g		217mg 1.9g	294mg 1.9g		158mg 1.5g	235mg 1.5g	リン	186mg 1.9g	263mg 1.9g	リン	206mg 1.8g	283mg 1.8g
<u>炭</u> ナカリ り 食	は塩相当量	219mg 1.8g おかず	296mg 1.8g ご飯セット	リン 食塩相当量	217mg 1.9g おかず	294mg 1.9g ご飯セット	食塩相当量	158mg 1.5g おかず	235mg 1.5g ご飯セット	リン 食塩相当量	186mg 1.9g おかず	263mg 1.9g ご飯セット	食塩相当量	206mg 1.8g おかず	283mg 1.8g ご飯セット
<u>炭ナカリ</u> 食	リン 食塩相当量 ニネルギー	219mg 1.8g おかず 813kcal	296mg 1.8g ご飯セット 1683kcal	リン 食塩相当量 エネルギー	217mg 1.9g おかず 791kcal	294mg 1.9g ご飯セット 1661kcal	リン 食塩相当量 エネルギー	158mg 1.5g おかず 835kcal	235mg 1.5g ご飯セット 1705kcal	リン 食塩相当量 エネルギー	186mg 1.9g おかず 863kcal	263mg 1.9g ご飯セット 1733kcal	リン 食塩相当量 エネルギー	206mg 1.8g おかず 769kcal	283mg 1.8g ご飯セット 1639kcal
炭ナカリ食ニエた町	リン 塩塩相当量 ニネルギー こんぱく質	219mg 1.8g おかず 813kcal 38.8g	296mg 1.8g ご飯セット 1683kcal 53.5g	リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	217mg 1.9g おかず 791kcal 38.8g	294mg 1.9g ご飯セット 1661kcal 53.5g	食塩相当量エネルギーたんぱく質	158mg 1.5g おかず 835kcal 39.2g	235mg 1.5g ご飯セット 1705kcal 53.9g	リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	186mg 1.9g おかず 863kcal 42.4g	263mg 1.9g ご飯セット 1733kcal 57.1g	食塩相当量	206mg 1.8g おかず 769kcal 39.9g	283mg 1.8g ご飯セット 1639kcal 54.6g
炭ナカリ食ニた脂	リン を 生塩相当量 ニネルギー こんぱく質 質	219mg 1.8g おかず 813kcal 38.8g 50.3g	296mg 1.8g ご飯セット 1683kcal 53.5g 52.4g	リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	217mg 1.9g おかず 791kcal 38.8g 41.4g	294mg 1. 9g ご飯セット 1661kcal 53. 5g 43. 5g	リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	158mg 1.5g おかず 835kcal 39.2g 48.9g	235mg 1.5g ご飯セット 1705kcal 53.9g 51.0g	リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	186mg 1.9g おかず 863kcal 42.4g 45.3g	263mg 1.9g ご飯セット 1733kcal 57.1g 47.4g	リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	206mg 1.8g おかず 769kcal 39.9g 50.2g	283mg 1.8g ご飯セット 1639kcal 54.6g 52.3g
炭ナカリ食ニた脂炭	リン は塩相当量 ニネルギー こんぱく質 に を水化物	219mg 1.8g おかず 813kcal 38.8g 50.3g 50.2g	296mg 1.8g ご飯セット 1683kcal 53.5g 52.4g 238.9g	リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	217mg 1.9g おかず 791kcal 38.8g 41.4g 65.1g	294mg 1. 9g 二飯セット 1661kcal 53. 5g 43. 5g 253. 8g	リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	158mg 1.5g おかず 835kcal 39.2g 48.9g 59.4g	235mg 1.5g ご飯セット 1705kcal 53.9g 51.0g 248.1g	リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	186mg 1.9g おかず 863kcal 42.4g 45.3g 69.6g	263mg 1.9g ご飯セット 1733kcal 57.1g 47.4g 258.3g	リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	206mg 1.8g おかず 769kcal 39.9g 50.2g 38.9g	283mg 1.8g ご飯セット 1639kcal 54.6g 52.3g 227.6g
炭ナカリ食 エた脂炭ナ	ン は塩相当量 ニネルギー こんぱく質 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	219mg 1.8g おかず 813kcal 38.8g 50.3g 50.2g 2098mg	296mg 1.8g ご飯セット 1683kcal 53.5g 52.4g 238.9g 2101mg	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	217mg 1.9g おかず 791kcal 38.8g 41.4g 65.1g 2110mg	294mg 1.9g ご飯セット 1661kcal 53.5g 43.5g 253.8g 2113mg	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	158mg 1.5g おかず 835kcal 39.2g 48.9g 59.4g 1597mg	235mg 1.5g 二飯セット 1705kcal 53.9g 51.0g 248.1g	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	186mg 1.9g おかず 863kcal 42.4g 45.3g 69.6g 2105mg	263mg 1. 9g 二飯セット 1733kcal 57. 1g 47. 4g 258. 3g 2108mg	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	206mg 1.8g おかず 769kcal 39.9g 50.2g 38.9g 2037mg	283mg 1.8g 二飯セット 1639kcal 54.6g 52.3g 227.6g 2040mg
炭ナカリ食 エた脂炭ナカ	ン は塩相当量	219mg 1.8g おかず 813kcal 38.8g 50.3g 50.2g 2098mg 1473mg	296mg 1.8g 二飯セット 1683kcal 53.5g 52.4g 238.9g 2101mg 1689mg	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 カリウム	217mg 1.9g おかず 791kcal 38.8g 41.4g 65.1g 2110mg 1587mg	294mg 1. 9g 1. 9g ご飯セット 1661kcal 53. 5g 43. 5g 253. 8g 2113mg 1803mg	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 カリウム	158mg 1.5g 1.5g おかず 835kcal 39.2g 48.9g 59.4g 1597mg 1569mg	235mg 1.5g 二飯セット 1705kcal 53.9g 51.0g 248.1g 1600mg 1785mg	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 カリウム	186mg 1.9g おかず 863kcal 42.4g 45.3g 69.6g 2105mg 1442mg	263mg 1. 9g 二飯セット 1733kcal 57. 1g 47. 4g 258. 3g 2108mg 1658mg	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 カリウム	206mg 1.8g おかず 769kcal 39.9g 50.2g 38.9g 2037mg 1373mg	283mg 1.8g 1.8g ご飯セット 1639kcal 54.6g 52.3g 227.6g 2040mg 1589mg
	レン は塩相当量 ニネルギー こんぱく質 質質 を水化物 トリウム リリウム	219mg 1.8g おかず 813kcal 38.8g 50.3g 50.2g 2098mg 1473mg 535mg	296mg 1.8g ご飯セット 1683kcal 53.5g 52.4g 238.9g 2101mg 1689mg 766mg	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 カリウム リン	217mg 1.9g おかず 791kcal 38.8g 41.4g 65.1g 2110mg 1587mg 520mg	294mg 1.9g ご飯セット 1661kcal 53.5g 43.5g 253.8g 2113mg 1803mg 751mg	リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 ボル化物 ナトリウム カリウム リン	158mg 1.5g おかず 835kcal 39.2g 48.9g 59.4g 1597mg 1569mg 524mg	235mg 1.5g ご飯セット 1705kcal 53.9g 51.0g 248.1g 1600mg 1785mg 755mg	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 カリウム リン	186mg 1.9g おかず 863kcal 42.4g 45.3g 69.6g 2105mg 1442mg 412mg	263mg 1.9g 二飯セット 1733kcal 57.1g 47.4g 258.3g 2108mg 1658mg 643mg	リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 ル水化物 ナトリウム カリウム リン	206mg 1.8g おかず 769kcal 39.9g 50.2g 38.9g 2037mg 1373mg 540mg	283mg 1.8g 1.8g 1639kcal 54.6g 52.3g 227.6g 2040mg 1589mg 771mg
	レン は塩相当量 ニネルギー こんぱく質 高質 こ水化物 ニトリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム	219mg 1.8g おかず 813kcal 38.8g 50.3g 50.2g 2098mg 1473mg 535mg 5.3g	296mg 1.8g ご飯セット 1683kcal 53.5g 52.4g 238.9g 2101mg 1689mg 766mg 5.4g	リン 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 食塩相当量	217mg 1.9g おかず 791kcal 38.8g 41.4g 65.1g 2110mg 1587mg 520mg 5.4g	294mg 1.9g ご飯セット 1661kcal 53.5g 43.5g 253.8g 2113mg 1803mg 751mg 5.4g	リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム リン 食塩相当量	158mg 1.5g 3.5 \(\nu \) \(\nu \) \(\nu \) 835kcal 39.2g 48.9g 59.4g 1597mg 1569mg 524mg 4.1g	235mg 1.5g ご飯セット 1705kcal 53.9g 51.0g 248.1g 1600mg 1785mg 755mg 4.1g	リン 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 リウム リン 食塩相当量	1.86mg 1.9g おかず 863kcal 42.4g 45.3g 69.6g 2105mg 1442mg 412mg 5.3g	263mg 1.9g ご飯セット 1733kcal 57.1g 47.4g 258.3g 2108mg 1658mg 643mg 5.3g	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 カリウム リン 食塩相当量	206mg 1.8g おかず 769kcal 39.9g 50.2g 38.9g 2037mg 1373mg 540mg 5.1g	283mg 1.8g ご飯セット 1639kcal 54.6g 52.3g 227.6g 2040mg 1589mg 771mg 5.1g
	ン 塩相当量	219mg 1.8g まかず 813kcal 38.8g 50.3g 50.2g 2098mg 1473mg 535mg 5.3g 941kcal	296mg 1.8g ご飯セット 1683kcal 53.5g 52.4g 238.9g 2101mg 1689mg 766mg 5.4g 1811kcal	リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 炭大トリウム カリウム リウム リカム 食塩相当量 エネルギー	217mg 1.9g おかず 791kcal 38.8g 41.4g 65.1g 2110mg 1587mg 520mg 5.4g 917kcal	294mg 1.9g 二飯セット 1661kcal 53.5g 43.5g 253.8g 2113mg 1803mg 751mg 5.4g 1787kcal	リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 炭大トリウム カリウム リウム は塩相当量 エネルギー	158mg 1.5g 3.5v f 835kcal 39.2g 48.9g 59.4g 1597mg 1569mg 524mg 4.1g 963kcal	235mg 1.5g ご飯セット 1705kcal 53.9g 51.0g 248.1g 1600mg 1785mg 755mg 4.1g 1833kcal	リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脱炭、化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー	186mg 1.9g おかず 863kcal 42.4g 45.3g 69.6g 2105mg 1442mg 412mg	263mg 1.9g ご飯セット 1733kcal 57.1g 47.4g 258.3g 2108mg 1658mg 643mg 5.3g	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 カリウム リン 食塩相当量 エネルギー	206mg 1.8g 3.0 pf 769kcal 39.9g 50.2g 38.9g 2037mg 1373mg 540mg 5.1g 895kcal	283mg 1.8g 二飯セット 1639kcal 54.6g 52.3g 227.6g 2040mg 1589mg 771mg 5.1g
	レン は塩相当量 ニネルギー こんぱく質 高質 こ水化物 ニトリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム	219mg 1.8g おかず 813kcal 38.8g 50.3g 50.2g 2098mg 1473mg 535mg 5.3g	296mg 1. 8g	リン 食塩相当量 エネルギー質 炭水化物 ナトリウム リ食塩ネルギく カリン塩相当量 たんぱく	1. 9g おかず 791kcal 38. 8g 41. 4g 65. 1g 2110mg 1587mg 520mg 5. 4g 917kcal 39. 4g	294mg 1. 9g 二飯セット 1661kcal 53. 5g 43. 5g 253. 8g 2113mg 1803mg 751mg 5. 4g 1787kcal 54. 1g	リン 食塩相当量 エネルギー質 炭水化リウム リ食塩ネルギく カリウム リ食塩ネルギく たんぱく	158mg 1.5g 8.5h \$\frac{1}{2}\$ 835kcal 39.2g 48.9g 59.4g 1597mg 1569mg 524mg 4.1g 963kcal 40.0g	235mg 1.5g 二飯セット 1705kcal 53.9g 51.0g 248.1g 1600mg 1785mg 755mg 4.1g 1833kcal 54.7g	リン 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 リウム リン 食塩相当量	1.86mg 1.9g おかず 863kcal 42.4g 45.3g 69.6g 2105mg 1442mg 412mg 5.3g	263mg 1.9g 二飯セット 1733kag 57.1g 47.4g 258.3g 2108mg 1658mg 643mg 57.3g 1829kcal	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 カリウム リウム リウム リカリン 食塩相当量 たんぱく質	206mg 1.8g 3.8g 3.0 9 769kcal 39.9g 50.2g 38.9g 2037mg 1373mg 540mg 5.1g 895kcal 40.5g	283mg 1. 8g 二飯セット 1639kcal 54. 6g 52. 3g 227. 6g 2040mg 1589mg 771mg 1765kcal 55. 2g
	ン 塩相当量	219mg 1.8g まかず 813kcal 38.8g 50.3g 50.2g 2098mg 1473mg 535mg 5.3g 941kcal	296mg 1. 8g	リン 食塩相当量 エネルギー質 炭水化物 ナトリウム リ食塩ネルギく カリン塩相当量 たんぱく	1. 9g おかず 791kcal 38. 8g 41. 4g 65. 1g 2110mg 1587mg 520mg 5. 4g 917kcal 39. 4g	294mg 1. 9g 二飯セット 1661kcal 53. 5g 43. 5g 253. 8g 2113mg 1803mg 751mg 5. 4g 1787kcal 54. 1g	リン 食塩相当量 エネルギー質 炭水化リウム リ食塩ネルギく カリウム リ食塩ネルギく たんぱく	158mg 1.5g 8.5h \$\frac{1}{2}\$ 835kcal 39.2g 48.9g 59.4g 1597mg 1569mg 524mg 4.1g 963kcal 40.0g	235mg 1.5g 二飯セット 1705kcal 53.9g 51.0g 248.1g 1600mg 1785mg 755mg 4.1g 1833kcal 54.7g	リン 食塩相当量 エネルギー たんぱ質 炭水化物 ナトリウム リ食塩相当量 たんぱく質	1.9g おかず 863kcal 42.4g 45.3g 69.6g 2105mg 1442mg 412mg 5.3g 959kcal 43.2g	263mg 1.9g 二飯セット 1733kcal 57.1g 47.4g 258.3g 2108mg 1658mg 643mg 5.3g 1829kcal 57.9g 47.6g	リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化ウム カリウム リン 食塩ネルボー たんぱく質 たカリウム カリウム リン 間 質 にあればく質 になった。 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、	206mg 1.8g 3.8g 3.0 9 769kcal 39.9g 50.2g 38.9g 2037mg 1373mg 540mg 5.1g 895kcal 40.5g	283mg 1. 8g 二飯セット 1639kcal 54. 6g 52. 3g 227. 6g 2040mg 1589mg 771mg 1765kcal 55. 2g
	シ 生塩相当量	219mg 1. 8g 35 h 3 8 813kcal 38. 8g 50. 3g 50. 2g 2098mg 1473mg 535mg 5. 3g 941kcal 39. 6g 50. 5g	296mg 1. 8g	リ食塩 ボー質 ボーガリウム サイン はまればく質 ボール ボーダ ボーリウム はまればく 質 ボール リウム サール はまればく 質 ボール はく 質 ボール はく はい	217mg 1. 9g 35 b \$\frac{1}{2}\$ 791kcal 38. 8g 41. 4g 65. 1g 2110mg 1587mg 520mg 5. 4g 917kcal 39. 4g 41. 6g	294mg 1. 9g 二飯セット 1661kcal 53. 5g 43. 5g 253. 8g 2113mg 1803mg 751mg 5. 4g 1787kcal 54. 1g 43. 7g	リン 食塩相当量 エネルばく質 エネルが質が、化物の サトリウム リウム相当量 エたん質 エネルばく サカリウム リウム リウム はネルばく ロース・アラウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リ	158mg 1.5g 3.5v d 835kcal 39.2g 48.9g 59.4g 1597mg 1569mg 524mg 4.1g 963kcal 40.0g 49.1g	235mg 1.5g 二飯セット 1705kcal 53.9g 51.0g 248.1g 1600mg 1785mg 755mg 4.1g 1833kcal 54.7g 51.2g	リン食塩相当量 エネルギー質 ボルリウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム	186mg 1.9g 3.0v = 863kcal 42.4g 45.3g 69.6g 2105mg 1442mg 412mg 5.3g 959kcal 43.2g 45.5g	263mg 1.9g 二飯セット 1733kcal 57.1g 47.4g 258.3g 2108mg 1658mg 643mg 5.3g 1829kcal 57.9g 47.6g	リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化ウム カリウム リン 食塩ネルボー たんぱく質 たカリウム カリウム リン 間 質 にあればく質 になった。 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、	206mg 1.8g 3.8y 769kcal 39.9g 50.2g 38.9g 2037mg 1373mg 540mg 5.1g 895kcal 40.5g 50.4g	283mg 1. 8g 二飯セット 1639kcal 54. 6g 52. 3g 227. 6g 2040mg 1589mg 771mg 5. 1g 1765kcal 55. 2g 52. 5g
	シ 生塩相当量	219mg 1. 8g おかず 813kcal 38. 8g 50. 2g 50. 2g 2098mg 1473mg 535mg 5. 3g 941kcal 39. 6g 50. 5g 81. 1g	296mg 1. 8g ご飯セット 1683kcal 53. 5g 52. 4g 238. 9g 2101mg 1689mg 766mg 5. 4g 1811kcal 54. 3g 52. 6g 269. 8g	リ 食塩 エた に ボイマ ボイマ ボイマ ボー質 ボーリウム リウム は ボーリウム は ボーリウム は ボールで ボーリウム は ボールで ボールで ボールで ボールで ボールので は ボールので ボールので ボールので ボールので ボールので ボールので ボールので ボールので ボーの ボーの ボーので ボーの ボーの ボーの ボーの ボーの ボーの ボーの	217mg 1. 9g 35 b \$\frac{1}{2}\$ 791kcal 38. 8g 41. 4g 65. 1g 2110mg 1587mg 520mg 5. 4g 917kcal 39. 4g 41. 6g 95. 6g	294mg 1. 9g 二飯セット 1661kcal 53. 5g 43. 5g 253. 8g 2113mg 1803mg 751mg 5. 4g 1787kcal 54. 1g 43. 7g 284. 3g	リン 食塩相当量 エネルギ(質 水化物 エカリウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム ボイ質 ボー質 ボー質 ボーガリウム リウム ボー質 ボーガリウム ボー質 ボーガリウム ボー質 ボーガリウム ボーガリカー ボーガリウム ボーガリウム ボーガリウム ボーガリウム ボーガリウム ボーガリウム ボーガリウム ボーガリカー ボーガリウム ボーガリカー ボーガリカー ボーガリカー ボーガリカー ボーガリカー ボーガリカー ボーガリカー ボーガリカー ボーガリカー ボーガー ボー ボーカー ボーガー ボーガー ボーガー ボーガー ボーカー ボーガー ボーガー ボーガー ボーガー ボーガー ボーガー ボーガー ボーガー ボーガー ボーガー ボーガー ボーガー ボーカー ボーガー ボーガー ボーカー ボーカー ボーカー ボーカー ボーカー ボーカー ボー ボ	1.58mg 1.5g 3.6x 4 835kcal 39.2g 48.9g 59.4g 1597mg 1569mg 524mg 4.1g 963kcal 40.0g 49.1g 90.3g	235mg 1.5g 二飯セット 1705kcal 53.9g 51.0g 248.1g 1600mg 1785mg 755mg 4.1g 1833kcal 54.7g 51.2g 279.0g	リン 食塩相当量 エネルギー質 大・トリウム リウム 相当量 エネルばく 関次・トリウム リウム 相当年ーで エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく に関次・化物	1.9g 1.9g おかず 863kcal 42.4g 45.3g 69.6g 2105mg 1442mg 412mg 5.3g 959kcal 43.2g 45.5g 92.6g	263mg 1. 9g 二飯セット 1733kcal 57. 1g 47. 4g 258. 3g 2108mg 1658mg 643mg 5. 3g 1829kcal 57. 9g 47. 6g 281. 3g	リン 食塩相当量 エネルギー質 炭水リウム カリウム リン 食塩和当量 エネルばく 脂質 エネルばく 脂質 炭水化物	206mg 1. 8g 1. 8g 30 y g 769kcal 39. 9g 50. 2g 38. 9g 2037mg 1373mg 540mg 5. 1g 895kcal 40. 5g 50. 4g 69. 4g	283mg 1. 8g 二飯セット 1639kcal 54. 6g 52. 3g 227. 6g 2040mg 1589mg 771mg 5. 1g 1765kcal 55. 2g 52. 5g 258. 1g
	シ 生塩相当量	219mg 1. 8g おかず 813kcal 38. 8g 50. 2g 2098mg 1473mg 535mg 5. 3g 941kcal 39. 6g 50. 5g 81. 1g	296mg 1.8g 二飯セット 1683kcal 53.5g 52.4g 238.9g 2101mg 1689mg 766mg 5.4g 1811kcal 54.3g 52.6g 269.8g 2107mg	リン 食塩相当量 エネル質が化物 ナトリウム リウ塩ネルばが オーリウム リウム リウム エたんぱが エたんぱが エたんぱが エたたんぱが エたたんぱが エたたんぱが エたたんぱが エたたりが エたたりが エたたりが エたたりが エたたりが エたたりが エたたりが エたたりが エたたりが エたたりが エたたりが エたたりが エたたりが エたたりが エたりが エーリウム	217mg 1. 9g おかず 791kcal 38. 8g 41. 4g 65. 1g 2110mg 1587mg 520mg 5. 4g 917kcal 39. 4g 41. 6g 95. 6g 2112mg	294mg 1.9g 二飯セット 1661kcal 53.5g 43.5g 253.8g 2113mg 1803mg 751mg 5.4g 1787kcal 54.1g 43.7g 284.3g 2115mg	リン 食塩相当量 エネルばく 質が、化物 カリウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム エネん質 エネん質 エネん質 エネん質 エネん質 エネん質 エネん質 エネん質	1.58mg 1.5g 3.6x 分 835kca1 39.2g 48.9g 59.4g 1597mg 1569mg 524mg 4.1g 963kca1 40.0g 49.1g 90.3g 1603mg	235mg 1. 5g 二飯セット 1705kcal 53. 9g 51. 0g 248. 1g 1600mg 1785mg 755mg 4. 1g 1833kcal 54. 7g 51. 2g 279. 0g 1606mg	リン 食塩相当量 エネルばく 質水化物 ナトリウム リウム リウム エスルばく 質水化り カリンは エスルばく エスルが エスル質 エスルが エスルが エスルが エスルが エスルが エスルが エスルが エスルが	186mg 1. 9g おかず 863kcal 42. 4g 45. 3g 69. 6g 2105mg 1442mg 412mg 5. 3g 959kcal 43. 2g 45. 5g 92. 6g 2111mg	263mg 1. 9g 二飯セット 1733kcal 57. 1g 47. 4g 258. 3g 2108mg 1658mg 643mg 5. 3g 1829kcal 57. 9g 47. 6g 281. 3g 2114mg	サン 食塩相当量 エネルばく質 に脂質、化ウム カリウム リウム リンセロー は塩ルばく質 エネルばく質 エネルばく質 に関す、化ウム リントリウム ドルリウム エネルばく質 に関す、化ウム た脂質、化ウム アトリウム た脂質、化ウム アトリウム た脂質、化ウム アトリウム た脂質、化ウム アトリ アトリ アトリ アトリ アトリ アトリ アトリ アトリ アトリ アトリ	206mg 1.8g 3.8g 3.60 g 769kca1 39.9g 50.2g 38.9g 2037mg 1373mg 540mg 5.1g 895kca1 40.5g 50.4g 69.4g 2039mg	283mg 1. 8g 二飯セット 1639kcal 54. 6g 52. 3g 227. 6g 2040mg 1589mg 771mg 5. 1g 1765kcal 55. 2g 52. 5g 258. 1g 2042mg
	シ 生塩相当量	219mg 1. 8g 3. 55 5 3 813kcal 38. 8g 50. 2g 2098mg 1473mg 535mg 5. 3g 941kcal 39. 6g 50. 5g 81. 1g 2104mg 1593mg	296mg 1.8g ご飯セット 1683kcal 53.5g 52.4g 238.9g 2101mg 1689mg 766mg 5.4g 1811kcal 54.3g 52.6g 269.8g 2107mg 1809mg	リ食塩 エた脂炭ナカリウム エた脂炭ナカリウム サイン はった がった リウム サイン はった がった パー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー	217mg 1.9g おかず 791kca1 38.8g 41.4g 65.1g 2110mg 1587mg 520mg 5.4g 917kca1 39.4g 41.6g 95.6g 2112mg 1701mg	294mg 1. 9g 二飯セット 1661kcal 53. 5g 43. 5g 253. 8g 2113mg 1803mg 751mg 5. 4g 1787kcal 54. 1g 43. 7g 284. 3g 2115mg 1917mg	リン相当量 エネルばく 大たいば、化物 カリウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム エネん質 ルドリウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム	1.58mg 1.5g おかず 835kcal 39.2g 48.9g 59.4g 1597mg 1569mg 524mg 4.1g 963kcal 40.0g 49.1g 90.3g 1603mg 1689mg	235mg 1.5g 二飯セット 1705kcal 53.9g 51.0g 248.1g 1600mg 1785mg 7.55mg 4.1g 1833kcal 54.7g 51.2g 279.0g 1606mg 1905mg	リシ 食塩相当量 エネルばく 化物ム 大人の質 化リウム 当量 エネル質 化ウム 当量 エスル質 化サウム 当年 イン で は で は で かい	1.9g 1.9g おかず 863kcal 42.4g 45.3g 69.6g 2105mg 1442mg 412mg 5.3g 959kcal 43.2g 45.5g 92.6g 2111mg 1555mg	263mg 1. 9g 二飯セット 1733kcal 57. 1g 47. 4g 258. 3g 2108mg 1658mg 643mg 5. 3g 1829kcal 57. 9g 47. 6g 281. 3g 2114mg 1771mg	リン 食塩相当量	206mg 1. 8g おかず 769kcal 39. 9g 50. 2g 38. 9g 2037mg 1373mg 540mg 5. 1g 895kcal 40. 5g 50. 4g 69. 4g 2039mg 1487mg	283mg 1. 8g 二飯セット 1639kca1 54. 6g 52. 3g 227. 6g 2040mg 1589mg 771mg 5. 1g 1765kca1 55. 2g 52. 5g 258. 1g 2042mg 1703mg
	シ 生塩相当量	219mg 1. 8g おかず 813kcal 38. 8g 50. 2g 2098mg 1473mg 535mg 5. 3g 941kcal 39. 6g 50. 5g 81. 1g	296mg 1.8g ご飯セット 1683kcal 53.5g 52.4g 238.9g 2101mg 1689mg 766mg 5.4g 1811kcal 54.3g 52.6g 269.8g 2107mg 1809mg 780mg	リン 食塩相当量 エネル質が化物 ナトリウム リウ塩ネルばが オーリウム リウム リウム エたんぱが エたんぱが エたんぱが エたたんぱが エたたんぱが エたたんぱが エたたんぱが エたたりが エたたりが エたたりが エたたりが エたたりが エたたりが エたたりが エたたりが エたたりが エたたりが エたたりが エたたりが エたたりが エたたりが エたりが エーリウム	217mg 1. 9g おかず 791kcal 38. 8g 41. 4g 65. 1g 2110mg 1587mg 520mg 5. 4g 917kcal 39. 4g 41. 6g 95. 6g 2112mg	294mg 1.9g 二飯セット 1661kcal 53.5g 43.5g 253.8g 2113mg 1803mg 751mg 5.4g 1787kcal 54.1g 43.7g 284.3g 2115mg 1917mg 757mg	リン 食塩相当量 エネルばく 質が、化物 カリウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム エネん質 エネん質 エネん質 エネん質 エネん質 エネん質 エネん質 エネん質	1.58mg 1.5g 3.6x 分 835kca1 39.2g 48.9g 59.4g 1597mg 1569mg 524mg 4.1g 963kca1 40.0g 49.1g 90.3g 1603mg	235mg 1.5g 二飯セット 1705kcal 53.9g 51.0g 248.1g 1600mg 1785mg 4.1g 1833kcal 54.7g 51.2g 279.0g 1606mg 1905mg 769mg	リン 食塩相当量 エネルばく 質水化物 ナトリウム リウム リウム エスルばく 質水化り カリンは エスルばく エスルが エスル質 エスルが エスルが エスルが エスルが エスルが エスルが エスルが エスルが	186mg 1. 9g おかず 863kcal 42. 4g 45. 3g 69. 6g 2105mg 1442mg 412mg 5. 3g 959kcal 43. 2g 45. 5g 92. 6g 2111mg	263mg 1. 9g 二飯セット 1733kcal 57. 1g 47. 4g 258. 3g 2108mg 1658mg 643mg 5. 3g 1829kcal 57. 9g 47. 6g 281. 3g 2114mg 1771mg 655mg	サン 食塩相当量 エネルばく質 に脂質、化ウム カリウム リウム リンセロー は塩ルばく質 エネルばく質 エネルばく質 に関す、化ウム リントリウム ドルリウム エネルばく質 に関す、化ウム た脂質、化ウム アトリウム た脂質、化ウム アトリウム た脂質、化ウム アトリウム た脂質、化ウム アトリ アトリ アトリ アトリ アトリ アトリ アトリ アトリ アトリ アトリ	206mg 1.8g 3.8g 3.60 g 769kca1 39.9g 50.2g 38.9g 2037mg 1373mg 540mg 5.1g 895kca1 40.5g 50.4g 69.4g 2039mg	283mg 1. 8g 二飯セット 1639kcal 54. 6g 52. 3g 227. 6g 2040mg 1589mg 771mg 5. 1g 1765kcal 55. 2g 52. 5g 258. 1g 2042mg



ワンポイントアドバイス

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







ご飯などをつけて1膳の<mark>完成</mark>です♪







[※]食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。※おかずのみをご利用の方は★をご家庭でご用意ください

[※]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。※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。

[※]アレルゲンは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。