

# (カロリー1600調整食) 週間献立表

1月26日(月)		1月27日(火)		1月28日(水)		1月29日(木)		1月30日(金)										
品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン									
朝食	★ごはん150g 鶏肉と高菜の炒め物 里芋のかに風あんかけ 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ ★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦 卵麦 麦	★ごはん150g オムレツ ホワイトソース 竹の子と人参のおかか煮 じやが芋の中華風サラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麸)	卵麦 乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん ジャガ芋とえのきの煮物 カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵麦 麦	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め キャロットラペ ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 大豆とウインナーのトマト煮 人参の炒り煮 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(おつゆ麸・キャベツ)	乳麦 麦 麦 麦								
	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット								
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	181kcal 11.1g 7.5g 16.8g 623mg 1.6g	441kcal 16.5g 8.5g 71.8g 850mg 2.2g	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	173kcal 9.1g 7.0g 18.6g 742mg 1.9g	429kcal 14.2g 7.7g 73.3g 889mg 2.3g	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	170kcal 6.9g 7.6g 18.2g 816mg 2.1g	429kcal 12.1g 8.9g 72.6g 981mg 2.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	196kcal 10.0g 9.4g 17.4g 599mg 1.5g	458kcal 15.7g 10.3g 73.1g 825mg 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	128kcal 6.3g 4.6g 16.6g 544mg 1.4g	392kcal 11.9g 5.5g 72.7g 771mg 2.0g			
	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	200kcal 11.2g 10.5g 14.8g 646mg 1.6g	468kcal 17.1g 12.1g 70.1g 873mg 2.2g	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	208kcal 18.4g 9.1g 18.0g 596mg 1.5g	475kcal 24.2g 9.1g 73.0g 823mg 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	238kcal 11.3g 12.1g 19.4g 669mg 1.7g	493kcal 16.3g 12.9g 74.0g 897mg 2.3g	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	234kcal 23.1g 12.9g 69.0g 750mg 1.9g	502kcal 17.1g 13.3g 69.0g 979mg 2.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	254kcal 16.0g 13.9g 14.3g 715mg 1.8g	509kcal 21.0g 14.7g 69.0g 941mg 2.4g			
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	180g 200g	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	180g 200g	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	180g 200g	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	180g 200g	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	180g 200g	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	180g 200g	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	180g 200g	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	180g 200g		
	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g		
	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん プロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁(若芽・しめじ)	乳麦 麦	★ごはん150g チキンカレーのルー 麩の野菜あんかけ ナスの油炒め ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	乳麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物 ★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦 乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 さつま揚の味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)	乳麦 卵麦 落麦 麦	★ごはん150g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 炒り豆腐 菜の花とひじきのごま和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 炒り豆腐 菜の花とひじきのごま和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 炒り豆腐 菜の花とひじきのごま和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 炒り豆腐 菜の花とひじきのごま和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 炒り豆腐 菜の花とひじきのごま和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 麦 卵乳麦 麦
	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	241kcal 18.0g 11.3g 18.4g 825mg 2.1g	496kcal 23.3g 12.1g 73.3g 1076mg 2.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	250kcal 13.2g 14.9g 15.4g 847mg 2.2g	514kcal 18.9g 15.8g 71.5g 1074mg 2.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	216kcal 21.7g 8.0g 14.6g 686mg 1.7g	483kcal 27.6g 9.1g 70.5g 913mg 2.3g	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	196kcal 11.8g 9.0g 16.1g 829mg 2.1g	450kcal 16.9g 9.8g 70.5g 977mg 2.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	249kcal 18.1g 13.8g 12.5g 845mg 2.1g	503kcal 23.1g 14.6g 66.5g 993mg 2.5g			
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	622kcal 40.3g 29.3g 50.0g 2094mg 5.3g	1405kcal 56.9g 32.7g 215.2g 2799mg 7.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	631kcal 40.7g 29.4g 52.0g 2185mg 5.6g	1418kcal 57.3g 32.6g 217.8g 2786mg 7.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	624kcal 39.9g 27.7g 52.2g 2171mg 5.5g	1405kcal 56.0g 30.9g 217.1g 2791mg 7.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	626kcal 38.9g 29.7g 47.4g 2178mg 5.5g	1410kcal 55.7g 33.0g 212.6g 2781mg 7.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	631kcal 40.4g 32.3g 43.4g 2104mg 5.3g	1404kcal 56.0g 34.8g 208.2g 2705mg 6.9g			
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	819kcal 48.0g 36.3g 77.8g 2170mg 5.5g	1602kcal 64.6g 39.7g 243.0g 2875mg 7.3g	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	838kcal 46.8g 36.5g 83.9g 2259mg 5.6g	1625kcal 63.4g 39.7g 249.7g 2860mg 7.3g	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	823kcal 47.8g 34.7g 80.4g 2247mg 5.7g	1604kcal 63.9g 37.9g 245.3g 2867mg 7.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	823kcal 46.6g 36.7g 75.2g 2254mg 5.7g	1607kcal 63.4g 40.0g 240.4g 2857mg 7.3g	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	830kcal 48.3g 39.3g 71.6g 2180mg 5.5g	1603kcal 63.9g 41.8g 236.4g 2781mg 7.1g			
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2094mg 2799mg 2170mg 2875mg 5.5g	1076mg 847mg 1074mg 2860mg 7.3g	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	1074mg 847mg 2171mg 2786mg 5.7g	913mg 686mg 2791mg 2247mg 7.3g	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	913mg 686mg 2791mg 2247mg 5.5g	977mg 829mg 2178mg 2254mg 7.1g	ナトリウム ナトリウム ナトリウム ナトリウム 食塩相当量	845mg 797mg 2178mg 2254mg 5.5g	993mg 845mg 2178mg 2254mg 7.1g	ナトリウム ナトリウム ナトリウム ナトリウム 食塩相当量	993mg 845mg 2178mg 2254mg 5.5g	1040kcal 2705mg 2104mg 2781mg 6.9g			
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1802kcal 40.3g 29.3g 50.0g 2094mg 5.3g	1625kcal 56.9g 32.7g 215.2g 2799mg 7.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1838kcal 40.7g 29.4g 52.0g 2185mg 5.6g	1823kcal 57.3g 32.6g 217.8g 2786mg 7.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1823kcal 39.9g 27.7g 52.2g 2171mg 5.5g	1804kcal 56.0g 30.9g 217.1g 2791mg 7.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1823kcal 38.9g 29.7g 47.4g 2178mg 5.5g	1807kcal 55.7g 33.0g 212.6g 2781mg 7.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1830kcal 40.4g 32.3g 43.4g 2104mg 5.3g	1803kcal 56.0g 34.8g 208.2g 2705mg 6.9g			
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	819kcal 48.0g 36.3g 77.8g 2170mg 5.5g	1602kcal 64.6g 39.7g 243.0g 2875mg 7.3g	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	838kcal 46.8g 36.5g 83.9g 2259mg 5.6g	1625kcal 63.4g 39.7g 249.7g 2860mg 7.3g	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	823kcal 47.8g 34.7g 80.4g 2247mg 5.7g	1604kcal 63.9g 37.9g 245.3g 2867mg 7.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	823kcal 46.6g 36.7g 75.2g 2254mg 5.7g	1607kcal 63.4g 40.0g 240.4g 2857mg 7.3g	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	830kcal 48.3g 39.3g 71.6g 2180mg 5.5g	1603kcal 63.9g 41.8g 236.4g 2781mg 7.1g			
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2094mg 2799mg 2170mg 2875mg 5.5g	1076mg 847mg 1074mg 2860mg 7.3g	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	1074mg 847mg 2171mg 2786mg 5.7g	913mg 686mg 2791mg 2247mg 5.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	913mg 686mg 2791mg 2247mg 5.5g	977mg 829mg 2178mg 2254mg 7.1g	ナトリウム ナトリウム ナトリウム ナトリウム 食塩相当量	845mg 797mg 2178mg 2254mg 5.5g	993mg 845mg 2178mg 2254mg 7.1g	ナトリウム ナトリウム ナトリウム ナトリウム 食塩相当量					

# (カロリー1440調整食) 週間献立表

1月26日(月)		1月27日(火)		1月28日(水)		1月29日(木)		1月30日(金)		
品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	
朝食	★ごはん120g 鶏肉と高菜の炒め物 里芋のかに風あんかけ 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ	麦 卵麦 か 麦	★ごはん120g オムレツ ホワイトソース 竹の子と人参のおかか煮 じやが芋の中華風サラダ	卵麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん ジャガ芋とえのきの煮物 カリフラワーの柚子味噌和え	卵麦 麦	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め キャロットラペ	麦 麦 麦	★ごはん120g 大豆とウインナーのトマト煮 人参の炒り煮 白菜と昆布のナムル	乳麦 麦
	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	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	181kcal 11.1g 7.5g 16.8g 623mg 1.6g	374kcal 14.4g 8.0g 58.7g 624mg 1.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	173kcal 9.1g 7.0g 18.6g 742mg 1.9g	366kcal 12.4g 7.5g 60.5g 743mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	170kcal 6.9g 7.6g 18.2g 816mg 2.1g	363kcal 10.2g 8.1g 60.1g 817mg 1.5g	
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	181kcal 11.1g 7.5g 16.8g 623mg 1.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	173kcal 9.1g 7.0g 18.6g 742mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	170kcal 6.9g 7.6g 18.2g 816mg 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	196kcal 10.0g 9.4g 17.4g 599mg 1.5g	389kcal 13.3g 9.9g 59.3g 600mg 1.4g	
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	181kcal 11.1g 7.5g 16.8g 623mg 1.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	173kcal 9.1g 7.0g 18.6g 742mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	170kcal 6.9g 7.6g 18.2g 816mg 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	196kcal 10.0g 9.4g 17.4g 599mg 1.5g	389kcal 13.3g 9.9g 59.3g 600mg 1.4g	
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	181kcal 11.1g 7.5g 16.8g 623mg 1.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	173kcal 9.1g 7.0g 18.6g 742mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	170kcal 6.9g 7.6g 18.2g 816mg 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	196kcal 10.0g 9.4g 17.4g 599mg 1.5g	389kcal 13.3g 9.9g 59.3g 600mg 1.4g	
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	181kcal 11.1g 7.5g 16.8g 623mg 1.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	173kcal 9.1g 7.0g 18.6g 742mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	170kcal 6.9g 7.6g 18.2g 816mg 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	196kcal 10.0g 9.4g 17.4g 599mg 1.5g	389kcal 13.3g 9.9g 59.3g 600mg 1.4g	
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	181kcal 11.1g 7.5g 16.8g 623mg 1.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	173kcal 9.1g 7.0g 18.6g 742mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	170kcal 6.9g 7.6g 18.2g 816mg 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	196kcal 10.0g 9.4g 17.4g 599mg 1.5g	389kcal 13.3g 9.9g 59.3g 600mg 1.4g	
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	181kcal 11.1g 7.5g 16.8g 623mg 1.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	173kcal 9.1g 7.0g 18.6g 742mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	170kcal 6.9g 7.6g 18.2g 816mg 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	196kcal 10.0g 9.4g 17.4g 599mg 1.5g	389kcal 13.3g 9.9g 59.3g 600mg 1.4g	
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	181kcal 11.1g 7.5g 16.8g 623mg 1.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	173kcal 9.1g 7.0g 18.6g 742mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	170kcal 6.9g 7.6g 18.2g 816mg 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	196kcal 10.0g 9.4g 17.4g 599mg 1.5g	389kcal 13.3g 9.9g 59.3g 600mg 1.4g	
昼食	★ごはん120g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ふきと人参の甘露煮	乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g 白身魚の生姜煮 菜の花 れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え	麦 麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 油揚げの玉子とじ 切干大根の中華和え	卵麦 麦	★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのとろみ煮	乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉の味噌焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え	卵麦 乳麦 麦 卵乳麦
	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	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	200kcal 11.2g 10.5g 14.8g 646mg 1.6g	393kcal 14.5g 11.0g 56.7g 647mg 1.6g	208kcal 18.4g 8.0g 56.7g 596mg 1.5g	401kcal 21.7g 8.0g 59.9g 597mg 1.5g	238kcal 11.3g 12.1g 19.4g 669mg 1.7g	431kcal 14.6g 12.6g 61.3g 670mg 1.7g	234kcal 17.1g 11.3g 13.9g 750mg 1.9g	427kcal 20.4g 11.8g 55.8g 751mg 1.9g	
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	200kcal 11.2g 10.5g 14.8g 646mg 1.6g	393kcal 14.5g 11.0g 56.7g 647mg 1.6g	208kcal 18.4g 8.0g 56.7g 596mg 1.5g	401kcal 21.7g 8.0g 59.9g 597mg 1.5g	238kcal 11.3g 12.1g 19.4g 669mg 1.7g	431kcal 14.6g 12.6g 61.3g 670mg 1.7g	234kcal 17.1g 11.3g 13.9g 750mg 1.9g	427kcal 20.4g 11.8g 55.8g 751mg 1.9g	
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	200kcal 11.2g 10.5g 14.8g 646mg 1.6g	393kcal 14.5g 11.0g 56.7g 647mg 1.6g	208kcal 18.4g 8.0g 56.7g 596mg 1.5g	401kcal 21.7g 8.0g 59.9g 597mg 1.5g	238kcal 11.3g 12.1g 19.4g 669mg 1.7g	431kcal 14.6g 12.6g 61.3g 670mg 1.7g	234kcal 17.1g 11.3g 13.9g 750mg 1.9g	427kcal 20.4g 11.8g 55.8g 751mg 1.9g	
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	200kcal 11.2g 10.5g 14.8g 646mg 1.6g	393kcal 14.5g 11.0g 56.7g 647mg 1.6g	208kcal 18.4g 8.0g 56.7g 596mg 1.5g	401kcal 21.7g 8.0g 59.9g 597mg 1.5g	238kcal 11.3g 12.1g 19.4g 669mg 1.7g	431kcal 14.6g 12.6g 61.3g 670mg 1.7g	234kcal 17.1g 11.3g 13.9g 750mg 1.9g	427kcal 20.4g 11.8g 55.8g 751mg 1.9g	
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	200kcal 11.2g 10.5g 14.8g 646mg 1.6g	393kcal 14.5g 11.0g 56.7g 647mg 1.6g	208kcal 18.4g 8.0g 56.7g 596mg 1.5g	401kcal 21.7g 8.0g 59.9g 597mg 1.5g	238kcal 11.3g 12.1g 19.4g 669mg 1.7g	431kcal 14.6g 12.6g 61.3g 670mg 1.7g	234kcal 17.1g 11.3g 13.9g 750mg 1.9g	427kcal 20.4g 11.8g 55.8g 751mg 1.9g	
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	200kcal 11.2g 10.5g 14.8g 646mg 1.6g	393kcal 14.5g 11.0g 56.7g 647mg 1.6g	208kcal 18.4g 8.0g 56.7g 596mg 1.5g	401kcal 21.7g 8.0g 59.9g 597mg 1.5g	238kcal 11.3g 12.1g 19.4g 669mg 1.7g	431kcal 14.6g 12.6g 61.3g 670mg 1.7g	234kcal 17.1g 11.3g 13.9g 750mg 1.9g	427kcal 20.4g 11.8g 55.8g 751mg 1.9g	
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	200kcal 11.2g 10.5g 14.8g 646mg 1.6g	393kcal 14.5g 11.0g 56.7g 647mg 1.6g	208kcal 18.4g 8.0g 56.7g 596mg 1.5g	401kcal 21.7g 8.0g 59.9g 597mg 1.5g	238kcal 11.3g 12.1g 19.4g 669mg 1.7g	431kcal 14.6g 12.6g 61.3g 670mg 1.7g	234kcal 17.1g 11.3g 13.9g 750mg 1.9g	427kcal 20.4g 11.8g 55.8g 751mg 1.9g	
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	200kcal 11.2g 10.5g 14.8g 646mg 1.6g	393kcal 14.5g 11.0g 56.7g 647mg 1.6g	208kcal 18.4g 8.0g 56.7g 596mg 1.5g	401kcal 21.7g 8.0g 59.9g 597mg 1.5g	238kcal 11.3g 12.1g 19.4g 669mg 1.7g	431kcal 14.6g 12.6g 61.3g 670mg 1.7g	234kcal 17.1g 11.3g 13.9g 750mg 1.9g	427kcal 20.4g 11.8g 55.8g 751mg 1.9g	
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	200kcal 11.2g 10.5g 14.8g 646mg 1.6g	393kcal 14.5g 11.0g 56.7g 647mg 1.6g	208kcal 18.4g 8.0g 56.7g 596mg 1.5g	401kcal 21.7g 8.0g 59.9g 597mg 1.5g	238kcal 11.3g 12.1g 19.4g 669mg 1.7g	431kcal 14.6g 12.6g 61.3g 670mg 1.7g	234kcal 17.1g 11.3g 13.9g 750mg 1.9g	427kcal 20.4g 11.8g 55.8g 751mg 1.9g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g	

# (たんぱく40g調整食)

## 週間献立表

1月26日(月)		1月27日(火)		1月28日(水)		1月29日(木)		1月30日(金)																														
品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン																													
朝食	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 なすの利休煮 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん 人参しりしり フレンチマカロニ	卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ナスと豚肉の味噌絡め コンニャクの辛味炒め ごぼうのおかかマヨサラダ	麦落 乳麦落 卵麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 小倉金時 竹輪のソースマヨ	卵麦	★ごはん150g 大豆と蓮根のピリ辛そぼろ煮 ジャガ芋きんぴら キャベツと卵の塩レモンパスタ																													
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット																												
	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	297kcal 7.0g 23.1g 15.0g 632mg 374mg 102mg	540kcal 11.1g 23.7g 67.8g 633mg 438mg 167mg	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	304kcal 10.6g 17.2g 25.8g 669mg 404mg 133mg	547kcal 14.7g 17.8g 78.6g 670mg 465mg 198mg	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	279kcal 6.9g 20.0g 19.1g 652mg 295mg 93mg	522kcal 11.0g 20.6g 71.9g 653mg 356mg 158mg	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	302kcal 7.7g 16.5g 30.7g 671mg 365mg 88mg	545kcal 11.8g 17.1g 83.5g 672mg 426mg 153mg	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	261kcal 7.8g 11.2g 32.8g 561mg 538mg 135mg	504kcal 11.9g 11.8g 85.6g 562mg 599mg 200mg	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.7g	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	1.6g	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	1.4g																												
	★ごはん150g マーボ豆腐 春雨とツナのピリ辛炒め れんこんサラダ	麦落 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉マスタード オニオンソテー ジャガ芋の洋風あんかけ 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	麦 乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 白身魚の和風あん 人参のレモン煮 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 れんこんとひじきのサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g マイルドハヤシライスのルー 枝豆とコーンのバター風味 若芽のごま酢和え	乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 根菜入りハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー 春雨と挽肉の炒め物 揚げナスのめかぶ和え	乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g マイルドハヤシライスのルー 枝豆とコーンのバター風味 若芽のごま酢和え	362kcal 10.3g 22.4g 30.6g 857mg 648mg 165mg	605kcal 14.4g 23.0g 83.4g 858mg 709mg 230mg	328kcal 9.6g 22.8g 23.6g 819mg 408mg 93mg	571kcal 13.7g 23.4g 76.4g 820mg 469mg 158mg	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	301kcal 8.8g 16.4g 29.4g 831mg 379mg 130mg	544kcal 12.9g 17.0g 82.2g 832mg 440mg 195mg	316kcal 11.2g 20.2g 22.4g 866mg 480mg 132mg	559kcal 15.3g 20.8g 75.2g 867mg 541mg 197mg	358kcal 12.6g 17.2g 37.4g 769mg 634mg 196mg	386kcal 16.7g 17.8g 90.2g 770mg 695mg 261mg	401kcal 10.3g 22.4g 90.2g 770mg 695mg 261mg	426kcal 14.4g 23.0g 83.4g 858mg 709mg 230mg	454kcal 9.6g 22.8g 23.6g 819mg 408mg 93mg	504kcal 13.7g 23.4g 76.4g 820mg 469mg 158mg	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 2.2g	2.2g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 2.2g	2.2g	食塩相当量 2.1g	2.1g		
	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	2.1g																		
	◎バイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎バイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎バイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎バイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎バイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g																		
	★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 バジルポテトチキン 大根とひじきの煮物	麦落 卵乳麦 麦	★ごはん150g メンチカツ ピーマンソテー 高菜と大根の煮物 マッシュサラダ	乳麦 卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 中華風親子煮 デミグラスパスタ キャベツの白ドレ和え	卵乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g ブリの蒲焼 うま塩キャベツ 里芋と小松菜のとろみ煮 インゲンとキャベツのツナマヨ和え	麦 麦か 麦 卵麦	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 玉ねぎと小松菜のトマト煮 和風サラダ	麦 乳麦 卵	★ごはん150g 中華風親子煮 デミグラスパスタ キャベツの白ドレ和え	339kcal 11.0g 21.4g 25.0g 714mg	582kcal 15.1g 22.0g 77.8g 715mg	308kcal 12.9g 17.2g 78.0g 576mg	551kcal 17.0g 17.8g 78.0g 577mg	375kcal 10.8g 18.4g 41.1g 861mg	618kcal 14.9g 19.0g 93.9g 862mg	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	382kcal 13.1g 22.2g 30.1g 836mg 582mg 164mg	625kcal 17.2g 22.8g 82.9g 837mg 643mg 229mg	354kcal 9.2g 22.9g 25.9g 735mg	597kcal 13.3g 23.5g 78.7g 736mg	397kcal 11.0g 23.5g 78.7g 736mg	429kcal 15.1g 22.0g 77.8g 420mg	551kcal 15.1g 22.0g 77.8g 420mg	575kcal 12.9g 17.2g 78.0g 491mg	618kcal 10.8g 18.4g 41.1g 609mg	625kcal 14.9g 19.0g 93.9g 670mg	食塩相当量 2.1g	1.9g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.5g	1.5g
	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	2.2g																		
	◎バイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎バイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎バイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎バイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎バイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g																		
	★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 バジルポテトチキン 大根とひじきの煮物	麦落 卵乳麦 麦	★ごはん150g メンチカツ ピーマンソテー 高菜と大根の煮物 マッシュサラダ	乳麦 卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 中華風親子煮 デミグラスパスタ キャベツの白ドレ和え	卵乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g ブリの蒲焼 うま塩キャベツ 里芋と小松菜のとろみ煮 インゲンとキャベツのツナマヨ和え	麦 麦か 麦 卵麦	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 玉ねぎと小松菜のトマト煮 和風サラダ	麦 乳麦 卵	★ごはん150g 中華風親子煮 デミグラスパスタ キャベツの白ドレ和え	339kcal 11.0g 21.4g 25.0g 714mg	582kcal 15.1g 22.0g 77.8g 715mg	308kcal 12.9g 17.2g 78.0g 576mg	551kcal 17.0g 17.8g 78.0g 577mg	375kcal 10.8g 18.4g 41.1g 861mg	618kcal 14.9g 19.0g 93.9g 862mg	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	382kcal 13.1g 22.2g 30.1g 836mg	625kcal 17.2g 22.8g 82.9g 837mg	354kcal 9.2g 22.9g 25.9g 735mg	597kcal 13.3g 23.5g 78.7g 736mg	397kcal 11.0g 23.5g 78.7g 736mg	429kcal 15.1g 22.0g 77.8g 420mg	551kcal 15.1g 22.0g 77.8g 420mg	575kcal 12.9g 17.2g 78.0g 491mg	618kcal 10.8g 18.4g 41.1g 609mg	625kcal 14.9g 19.0g 93.9g 670mg	食塩相当量 2.1g	1.9g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.5g	1.5g
	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	2.2g																		
	◎バイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎バイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎バイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎バイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎バイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g																		
	★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 バジルポテトチキン 大根とひじきの煮物	麦落 卵乳麦 麦	★ごはん150g メンチカツ ピーマンソテー 高菜と大根の煮物 マッシュサラダ	乳麦 卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 中華風親子煮 デミグラスパスタ キャベツの白ドレ和え	卵乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g ブリの蒲焼 うま塩キャベツ 里芋と小松菜のとろみ煮 インゲンとキャベツのツナマヨ和え	麦 麦か 麦 卵麦	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 玉ねぎと小松菜のトマト煮 和風サラダ	麦 乳麦 卵	★ごはん150g 中華風親子煮 デミグラスパスタ キャベツの白ドレ和え	339kcal 11.0g 21.4g 25.0g 714mg	582kcal 15.1g 22.0g 77.8g 715mg	308kcal 12.9g 17.2g 78.0g 576mg	551kcal 17.0g 17.8g 78.0g 577mg	375kcal 10.8g 18.4g 41.1g 861mg	618kcal 14.9g 19.0g 93.9g 862mg	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	382kcal 13.1g 22.2g 30.1g 836mg	625kcal 17.2g 22.8g 82.9g 837mg	354kcal 9.2g 22.9g 25.9g 735mg	597kcal 13.3g 23.5g 78.7g 736mg	397kcal 11.0g 23.5g 78.7g 736mg	429kcal 15.1g 22.0g 77.8g 420mg	551kcal 15.1g 22.0g 77.8g 420mg	575kcal 12.9g 17.2g 78.0g 491mg	618kcal 10.8g 18.4g 41.1g 609mg	625kcal 14.9g 19.0g 93.9g 670mg	食塩相当量 2.1g	1.9g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.5g	1.5g
	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	2.2g																		
	◎バイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎バイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎バイナ																													

# (たんぱく60g調整食)

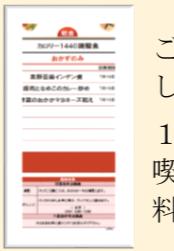
## 週間献立表

1月26日(月)		1月27日(火)		1月28日(水)		1月29日(木)		1月30日(金)		
品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	
朝食	★ごはん180g 野菜笹かまぼこ 青菜と高野豆腐の煮物 ハムの和風サラダ	卵 麦 卵乳麦	★ごはん180g 目玉焼き 麻婆大豆 麺の甘酢炒め	卵 麦落 麦	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根の柚香煮 鶏肉とオクラの中華風	卵麦 麦 麦	★ごはん180g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 コンニャクのあおさ炒め	卵乳麦落 カ 麦 麦	★ごはん180g 厚焼玉子 ひき肉と豆腐のうま煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦 麦落 カ 麦
	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	201kcal	エネルギー	213kcal	エネルギー	182kcal	エネルギー	182kcal	エネルギー	237kcal
	たんぱく質	9.0g	たんぱく質	13.9g	たんぱく質	14.4g	たんぱく質	10.7g	たんぱく質	10.6g
	脂質	13.0g	脂質	13.7g	脂質	10.3g	脂質	10.1g	脂質	7.8g
	炭水化物	12.8g	炭水化物	75.7g	炭水化物	15.0g	炭水化物	77.9g	炭水化物	11.2g
	ナトリウム	627mg	ナトリウム	628mg	ナトリウム	568mg	ナトリウム	734mg	ナトリウム	649mg
	カリウム	310mg	カリウム	382mg	カリウム	434mg	カリウム	345mg	カリウム	582mg
	リン	126mg	リン	203mg	リン	180mg	リン	257mg	リン	114mg
	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.9g
昼食	★ごはん180g ポークジンジャー 油揚げの玉子とじ 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	麦 卵 麦	★ごはん180g サバ塩焼き 法蓮草の煮びたし 人参とさつま揚げの金平 キャベツとハムのカレーマヨ和え	麦 卵 麦 卵乳麦	★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース 塩ゆでアスパラ 里芋のそぼろ煮 コールスローサラダ	乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ 人参のきんぴら ブロッコリーの煮物 大根のピリッと柚子風味サラダ	乳麦 麦 麦 卵	★ごはん180g 豚ばら肉炒め さつま揚げと小松菜の煮浸し ハムと春雨のサラダ	麦 卵 麦 卵乳麦
	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	240kcal	エネルギー	530kcal	エネルギー	312kcal	エネルギー	602kcal	エネルギー	299kcal
	たんぱく質	16.6g	たんぱく質	21.5g	たんぱく質	13.4g	たんぱく質	18.3g	たんぱく質	13.0g
	脂質	11.8g	脂質	12.5g	脂質	23.5g	脂質	24.2g	脂質	17.1g
	炭水化物	16.5g	炭水化物	79.4g	炭水化物	13.0g	炭水化物	75.9g	炭水化物	23.1g
	ナトリウム	792mg	ナトリウム	793mg	ナトリウム	543mg	ナトリウム	544mg	ナトリウム	679mg
	カリウム	506mg	カリウム	578mg	カリウム	474mg	カリウム	546mg	カリウム	533mg
	リン	216mg	リン	293mg	リン	178mg	リン	255mg	リン	151mg
	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.7g
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g	
	★ごはん180g ささみ大葉フライ 人参のレモン煮 ピリ辛坦々ナス オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦 乳麦 麦 乳麦 乳麦落	★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 切干大根としらすの煮物 青のりボテトサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g ホッケの照焼 人参グラッセ 鶏肉の青じそ南蛮 春雨のサラダ	麦 乳麦 麦 卵	★ごはん180g 鶏肉ときのこのバター醤油 コーンと挽肉の炒め物 玉子スパサラダ	乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g ブリの味噌焼 菜の花 竹輪のごま炒め 切干と人参のハリハリ	麦 麦
	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	330kcal	エネルギー	620kcal	エネルギー	264kcal	エネルギー	554kcal	エネルギー	286kcal
	たんぱく質	13.2g	たんぱく質	18.1g	たんぱく質	11.3g	たんぱく質	16.2g	たんぱく質	15.6g
	脂質	17.8g	脂質	18.5g	脂質	14.9g	脂質	15.6g	脂質	16.9g
	炭水化物	30.8g	炭水化物	93.7g	炭水化物	19.3g	炭水化物	82.2g	炭水化物	16.2g
	ナトリウム	762mg	ナトリウム	763mg	ナトリウム	778mg	ナトリウム	779mg	ナトリウム	657mg
	カリウム	467mg	カリウム	539mg	カリウム	528mg	カリウム	600mg	カリウム	429mg
	リン	161mg	リン	238mg	リン	156mg	リン	233mg	リン	201mg
夕食	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.7g
	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g	
	★ごはん180g ささみ大葉フライ 人参のレモン煮 ピリ辛坦々ナス オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦 乳麦 麦 乳麦 乳麦落	★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 切干大根としらすの煮物 青のりボテトサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g ホッケの照焼 人参グラッセ 鶏肉の青じそ南蛮 春雨のサラダ	麦 乳麦 麦 卵	★ごはん180g 鶏肉ときのこのバター醤油 コーンと挽肉の炒め物 玉子スパサラダ	乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g ブリの味噌焼 菜の花 竹輪のごま炒め 切干と人参のハリハリ	麦 麦
	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	330kcal	エネルギー	620kcal	エネルギー	264kcal	エネルギー	554kcal	エネルギー	286kcal
	たんぱく質	13.2g	たんぱく質	18.1g	たんぱく質	11.3g	たんぱく質	16.2g	たんぱく質	15.6g
	脂質	17.8g	脂質	18.5g	脂質	14.9g	脂質	15.6g	脂質	16.9g
	炭水化物	30.8g	炭水化物	93.7g	炭水化物	19.3g	炭水化物	82.2g	炭水化物	16.2g
	ナトリウム	762mg	ナトリウム	763mg	ナトリウム	778mg	ナトリウム	779mg	ナトリウム	657mg
	カリウム	467mg	カリウム	539mg	カリウム	528mg	カリウム	600mg	カリウム	429mg
合計	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.7g
	エネルギー	771kcal	エネルギー	1641kcal	エネルギー	789kcal	エネルギー	1659kcal	エネルギー	767kcal
	たんぱく質	38.8g	たんぱく質	53.5g	たんぱく質	39.1g	たんぱく質	53.8g	たんぱく質	39.3g
	脂質	42.6g	脂質	44.7g	脂質	48.7g	脂質	50.8g	脂質	44.1g
	炭水化物	60.1g	炭水化物	248.8g	炭水化物	47.3g	炭水化物	236.0g	炭水化物	50.5g
	ナトリウム	2181mg	ナトリウム	2184mg	ナトリウム	1889mg	ナトリウム	1892mg	ナトリウム	2070mg
	カリウム	1283mg	カリウム	1499mg	カリウム	1436mg	カリウム	1652mg	カリウム	1307mg
	リン	503mg	リン	734mg	リン	514mg	リン	745mg	リン	466mg
	食塩相当量	5.5g	食塩相当量	5.5g	食塩相当量	4.8g	食塩相当量	4.8g	食塩相当量	5.3g
	エネルギー	899kcal	エネルギー	1769kcal	エネルギー	885kcal	エネルギー	1755kcal	エネルギー	893kcal
合計(間食込)	たんぱく質	39.6g	たんぱく質	54.3g	たんぱく質	39.9g	たんぱく質	54.6g	たんぱく質	39.9g
	脂質	42.8g	脂質	44.9g	脂質	48.9g	脂質	51.0g	脂質	44.3g
	炭水化物	91.0g	炭水化物	279.7g	炭水化物	70.3g	炭水化物	259.0g	炭水化物	81.0g
	ナトリウム	2187mg	ナトリウム	2190mg	ナトリウム	1895mg	ナトリウム	1898mg	ナトリウム	2072mg
	カリウム	1403mg	カリウム	1619mg	カリウム	1549mg	カリウム	1765mg	カリウム	1421mg
	リン	517mg	リン	748mg	リン	526mg	リン	757mg	リン	472mg
	食塩相当量	5.5g	食塩相当量	5.5g	食塩相当量	4.8g	食塩相当量	4.8g	食塩相当量	5.3g

※献立は予告無く変更することがあります。  
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。  
※「○」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。  
※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。  
この商品の利用に関しては、「コーポの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

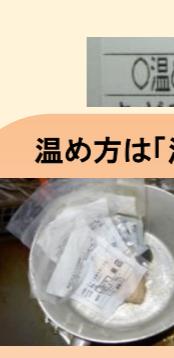
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。  
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## お食事の作り方



ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

1食分ずつ包装されています。  
喫食日を記載した袋を開封して料理が入った袋を取り出します。



湯せんは鍋に水を張り

# 【やわらか普通食】 週間献立表

1月26日(月)		1月27日(火)		1月28日(水)		1月29日(木)		1月30日(金)		
品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	
★やわらかごはん180g 豚肉ときのこの炒め物 インゲンと人参のグラッセ カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁	麦	★やわらかごはん180g 和風ボトフ 大豆としらすの甘辛煮 三色野菜ナムル ★味噌汁	乳麦	★やわらかごはん180g がんもどきの含め煮 キャベツの土佐煮 きんぴられんこん ★味噌汁	麦	★やわらかごはん180g 麸と野菜の煮物 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め マカロニの明太マヨ和え ★味噌汁	麦	★やわらかごはん180g 豚すき風煮物 切干大根煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁	麦	
朝食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかずのみ 117kcal 6.5g 4.5g 13.7g 418mg 1.1g	ご飯汁物セット 387kcal 12.5g 5.5g 70.5g 862mg 2.2g	おかずのみ 150kcal 8.3g 5.1g 18.8g 699mg 1.8g	ご飯汁物セット 420kcal 14.1g 6.0g 76.0g 1140mg 2.9g	おかずのみ 140kcal 6.5g 5.9g 15.9g 712mg 1.8g	ご飯汁物セット 412kcal 12.5g 6.9g 72.7g 1153mg 2.9g	おかずのみ 146kcal 5.7g 4.1g 20.4g 644mg 1.6g	ご飯汁物セット 415kcal 11.7g 5.0g 77.3g 1089mg 2.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分
昼食	★やわらかごはん180g アジのカレー焼 人参のレモン煮 蒸し鶏と春雨の中華煮 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁	麦	★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん チンゲン菜ソテー <sup>1</sup> キャベツと豚肉の味噌炒め 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁	乳麦	★やわらかごはん180g 豚肉のおろし煮 炒り豆腐 春雨の中華和え ★味噌汁	麦	★やわらかごはん180g 鶏肉とキャベツのカレー炒め 卵乳麦	麦	★やわらかごはん180g 鯖の磯辺焼き 大豆と椎茸の煮物 大根なます ★味噌汁	麦
食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかずのみ 229kcal 15.4g 11.7g 15.2g 890mg 2.3g	ご飯汁物セット 502kcal 21.5g 12.7g 72.5g 1332mg 3.4g	おかずのみ 311kcal 11.8g 20.2g 20.4g 822mg 2.1g	ご飯汁物セット 579kcal 17.7g 21.1g 76.9g 1268mg 3.2g	おかずのみ 317kcal 13.4g 19.8g 18.8g 885mg 2.3g	ご飯汁物セット 584kcal 19.3g 20.7g 75.6g 1352mg 3.4g	おかずのみ 214kcal 13.0g 8.9g 21.0g 772mg 2.0g	ご飯汁物セット 484kcal 18.7g 9.8g 77.8g 1213mg 3.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分
夕食	★やわらかごはん180g 海老カツ スパシテー <sup>2</sup> なすのミートソース煮 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	卵乳麦え	★やわらかごはん180g 鶏団子のトマト煮 切干大根のおから煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁	卵乳麦	★やわらかごはん180g 赤魚の生姜煮 枝豆と人参のあっさり煮 オクラとそぼろあん 和風コールスロー	麦	★やわらかごはん180g ポテトコロッケ オクラのペペロンチーノ 豚肉のチリソース炒め 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁	卵乳麦	★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ インゲンソテー <sup>3</sup> 豚バラと春雨のニラ玉炒め コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁	乳麦
食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかずのみ 253kcal 8.2g 12.5g 28.6g 659mg 1.7g	ご飯汁物セット 531kcal 14.7g 14.2g 85.4g 1101mg 2.8g	おかずのみ 182kcal 9.9g 6.1g 23.3g 1008mg 2.6g	ご飯汁物セット 456kcal 15.8g 7.0g 81.5g 1449mg 3.7g	おかずのみ 221kcal 13.0g 10.1g 20.2g 687mg 1.7g	ご飯汁物セット 492kcal 18.8g 11.0g 77.5g 1129mg 2.9g	おかずのみ 301kcal 8.7g 11.0g 28.3g 827mg 2.1g	ご飯汁物セット 578kcal 15.1g 17.4g 84.7g 1270mg 3.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分
合計	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかずのみ 599kcal 30.1g 28.7g 57.5g 1967mg 5.1g	ご飯汁物セット 1420kcal 48.7g 32.4g 228.4g 3295mg 8.4g	おかずのみ 643kcal 30.0g 31.4g 62.5g 2529mg 6.5g	ご飯汁物セット 1455kcal 47.6g 34.1g 234.4g 3857mg 9.8g	おかずのみ 678kcal 32.9g 35.8g 54.9g 2284mg 5.8g	ご飯汁物セット 1488kcal 50.6g 38.6g 225.8g 3634mg 9.2g	おかずのみ 661kcal 27.4g 30.4g 69.7g 2243mg 5.7g	ご飯汁物セット 1477kcal 45.5g 33.9g 239.8g 3572mg 9.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分

★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。  
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。  
※アレルゲンは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そぼ(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。  
この商品の利用に関しては、「コーポの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

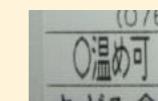
## お食事の作り方



ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。



1食分ずつ包装されています。喫食日を記載した袋を開封して料理が入った袋を取り出します。



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



湯せんは鍋に水を張り惣菜の袋を入れて火にかけてください。  
鍋肌から気泡が浮いてきたら火を止めて、袋を取り出すまで鍋に蓋をしておきます。  
(約70~80°C)

電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

封を切って、お皿に盛付けてください。  
(火傷に注意!)  
ごはんなど盛付けして完成です。

### ワンポイントアドバイス

- 湯煎はグラグラ煮込まないでください。
- 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。



●ご注文は、ご連絡がなければ、自動継続です。翌週分を休止・変更される場合は、お届け日の前週 水曜日 夜8時までにご連絡ください。

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777

月~土／9:00~20:00

# 【きざみ食】 週間献立表

朝

1月26日(月)		1月27日(火)		1月28日(水)		1月29日(木)		1月30日(金)	
品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
豚肉ときのこの炒め物	麦	和風ボトフ	乳麦	がんもどきの含め煮	麦	麩と野菜の煮物	麦	豚すき風煮物	麦
インゲンと人参のグラッセ	乳	大豆としらすの甘辛煮	麦	キャベツの土佐煮	麦	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	切干大根煮	麦
カリフラワーの甘酢漬け		三色野菜ナムル	麦	きんぴられんこん	麦	マカロニの明太マヨ和え	卵麦	キャベツの漬物柚子風味	麦
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦

食

栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
エネルギー	117kcal	276kcal	150kcal	309kcal	140kcal	299kcal	146kcal	305kcal	エネルギー
蛋白質	6.5g	10.2g	8.3g	12.0g	6.5g	10.2g	5.7g	9.4g	蛋白質
脂質	4.5g	5.2g	5.1g	5.8g	5.9g	6.6g	4.1g	4.8g	脂質
炭水化物	13.7g	46.7g	18.8g	51.8g	15.9g	48.9g	20.4g	53.4g	炭水化物
ナトリウム	418mg	858mg	699mg	1139mg	712mg	1152mg	644mg	1084mg	ナトリウム
塩分	1.1g	2.2g	1.8g	2.9g	1.8g	2.9g	1.6g	2.8g	塩分

昼

★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	
アジのカレー焼	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	豚肉のおろし煮	麦	鶏肉とキャベツのカレー炒め	麦	鯖の磯辺焼き	麦
人参のレモン煮	乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	炒り豆腐	卵乳麦	大豆と椎茸の煮物	麦	人参グラッセ	乳麦
蒸し鶏と春雨の中華煮	乳麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	春雨の中華和え	卵乳麦	大根なます	麦	豆腐としめじのとろみ煮	麦
竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦	人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	なすの中華風南蛮漬け	麦
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦					★味噌汁	麦

食

栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
エネルギー	229kcal	388kcal	311kcal	470kcal	317kcal	476kcal	214kcal	373kcal	エネルギー
蛋白質	15.4g	19.1g	11.8g	15.5g	13.4g	17.1g	13.0g	16.7g	蛋白質
脂質	11.7g	12.4g	20.2g	20.9g	19.8g	20.5g	8.9g	9.6g	脂質
炭水化物	15.2g	48.2g	20.4g	53.4g	18.8g	51.8g	21.0g	54.0g	炭水化物
ナトリウム	890mg	1330mg	822mg	1262mg	885mg	1325mg	772mg	1212mg	ナトリウム
塩分	2.3g	3.4g	2.1g	3.2g	2.3g	3.4g	2.0g	3.1g	塩分

夕

★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g
海老カツ	卵乳麦	鶏団子のトマト煮	卵乳麦	赤魚の生姜煮	麦	ポテトコロッケ	卵乳麦
スパソテー	乳麦	切干大根のおから煮	麦	枝豆と人参のあっさり煮	麦	照焼ハンバーグ	乳麦
なすのミートソース煮	乳麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦	南瓜の柚子そぼろあん	麦	インゲンソテー	乳麦
若芽とパインの酢の物	麦	★味噌汁	麦	和風コールスロー	卵麦	豚肉のチリソース炒め	麦
★味噌汁	麦			★味噌汁	麦	豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦
				★味噌汁	麦	菜の花とひじきのごま和え	卵麦
				★味噌汁	麦	コロコロ野菜のきな粉マヨ	卵麦

食

栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
エネルギー	253kcal	412kcal	182kcal	341kcal	221kcal	380kcal	301kcal	460kcal	エネルギー
蛋白質	8.2g	11.9g	9.9g	13.6g	13.0g	16.7g	8.7g	12.4g	蛋白質
脂質	12.5g	13.2g	6.1g	6.8g	10.1g	10.8g	17.4g	18.1g	脂質
炭水化物	28.6g	61.6g	23.3g	56.3g	20.2g	53.2g	28.3g	61.3g	炭水化物
ナトリウム	659mg	1099mg	1008mg	1448mg	687mg	1127mg	827mg	1267mg	ナトリウム
塩分	1.7g	2.8g	2.6g	3.7g	1.7g	2.9g	2.1g	3.2g	塩分

合

栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
エネルギー	599kcal	1076kcal	643kcal	1120kcal	678kcal	1155kcal	661kcal	1138kcal	エネルギー
蛋白質	30.1g	41.2g	30.0g	41.1g	32.9g	44.0g	27.4g	38.5g	蛋白質
脂質	28.7g	30.8g	31.4g	33.5g	35.8g	37.9g	30.4g	32.5g	脂質
炭水化物	57.5g	156.5g	62.5g	161.5g	54.9g	153.9g	69.7g	168.7g	炭水化物
ナトリウム	1967mg	3287mg	2529mg	3849mg	2284mg	3604mg	2243mg	3563mg	ナトリウム
塩分	5.1g	8.4g	6.5g	9.8g	5.8g	9.2g	5.7g	9.1g	塩分

計

★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。  
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。  
※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。  
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

## お食事の作り方

ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

1食分ずつ包装されています。  
喫食日を記載した袋を開封して料理が入った袋を取り出します。



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



# (ムース食) 週間献立表

朝食

1月26日(月)		1月27日(火)		1月28日(水)		1月29日(木)		1月30日(金)	
品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
五色煮豆	卵麦	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	プロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦
大根とひじきの煮物	麦	白花豆煮	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
★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

昼食

栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
エネルギー	118kcal	292kcal	119kcal	293kcal	71kcal	245kcal	76kcal	250kcal	124kcal	298kcal	エネルギー
蛋白質	3.4g	7.2g	3.4g	7.2g	1.9g	5.7g	0.7g	4.5g	3.9g	7.7g	蛋白質
脂質	5.2g	5.9g	3.1g	3.8g	2.5g	3.2g	3.8g	4.5g	7.2g	7.9g	脂質
炭水化物	15.6g	54.0g	21.3g	59.7g	11.0g	49.4g	10.8g	49.2g	9.9g	48.3g	炭水化物
ナトリウム	574mg	1097mg	421mg	944mg	557mg	1080mg	425mg	948mg	492mg	1015mg	ナトリウム
塩分	1.5g	2.8g	1.1g	2.4g	1.4g	2.7g	1.1g	2.4g	1.3g	2.6g	塩分

★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g
鮭の照焼	麦	ナスと鶏肉のしげ焼き	乳麦	白身フライタルタル	卵乳麦
プロッコリーの煮物	乳麦	枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか	和風煮込みハンバーグ	乳麦
南瓜とハムのサラダ	卵乳麦	白菜と若芽の煮物	乳麦	五色煮	乳麦
★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	切昆布と竹の子の煮物	乳麦

食

栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価								
エネルギー	208kcal	382kcal	176kcal	350kcal	208kcal	382kcal	168kcal	342kcal	149kcal	323kcal	エネルギー
蛋白質	10.2g	14.0g	4.2g	8.0g	6.9g	10.7g	4.4g	8.2g	3.3g	7.1g	蛋白質
脂質	10.8g	11.5g	9.9g	10.6g	11.5g	12.2g	8.8g	9.5g	6.4g	7.1g	脂質
炭水化物	18.1g	56.5g	18.6g	57.0g	19.2g	57.6g	16.7g	55.1g	19.4g	57.8g	炭水化物
ナトリウム	840mg	1363mg	792mg	1315mg	904mg	1427mg	847mg	1370mg	836mg	1359mg	ナトリウム
塩分	2.1g	3.5g	2.0g	3.3g	2.3g	3.6g	2.2g	3.5g	2.1g	3.5g	塩分

夕食

★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g
クリームコロッケ	乳麦か	赤魚の生姜煮	乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦
きのこの玉子とじ	卵乳麦	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦
鶏肉のすき焼き煮	麦	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	黒豆煮	乳麦
★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦

食

栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価								
エネルギー	179kcal	353kcal	139kcal	313kcal	164kcal	338kcal	146kcal	320kcal	161kcal	335kcal	エネルギー
蛋白質	7.0g	10.8g	8.6g	12.4g	8.1g	11.9g	6.7g	10.5g	6.1g	9.9g	蛋白質
脂質	9.0g	9.7g	4.6g	5.3g	7.7g	8.4g	5.7g	6.4g	7.0g	7.7g	脂質
炭水化物	17.4g	55.8g	16.7g	55.1g	15.4g	53.8g	16.7g	55.1g	19.7g	58.1g	炭水化物
ナトリウム	695mg	1218mg	953mg	1476mg	637mg	1160mg	745mg	1268mg	822mg	1345mg	ナトリウム
塩分	1.8g	3.1g	2.4g	3.8g	1.6g	3.0g	1.9g	3.2g	2.1g	3.4g	塩分

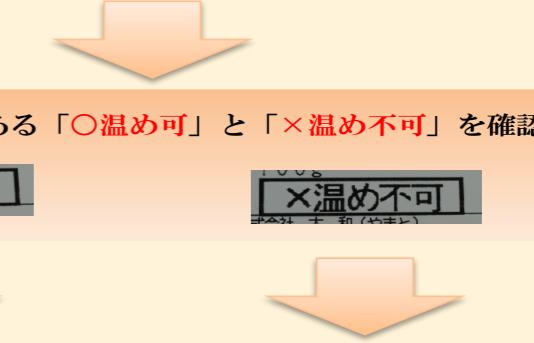
合計

栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
エネルギー	505kcal	1027kcal	434kcal	956kcal	443kcal	965kcal	390kcal	912kcal	434kcal	956kcal	エネルギー
蛋白質	20.6g	32.0g	16.2g	27.6g	16.9g	28.3g	11.8g	23.2g	13.3g	24.7g	蛋白質
脂質	25.0g	27.1g	17.6g	19.7g	21.7g	23.8g	18.3g	20.4g	20.6g	22.7g	脂質
炭水化物	51.1g	166.3g	56.6g	171.8g	45.6g	160.8g	44.2g	159.4g	49.0g	164.2g	炭水化物
ナトリウム	2109mg	3678mg	2166mg	3735mg	2098mg	3667mg	2017mg	3586mg	2150mg	3719mg	ナトリウム
塩分	5.4g	9.4g	5.5g	9.5g	5.3g	9.3g	5.2g	9.1g	5.5g	9.5g	塩分

★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。  
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。  
※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。  
この商品の利用に関しては、「コーポの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

## 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  
(a) 湯せん  
(i) 電子レンジ  
(a) 湯せん  
鍋に 60°C くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。