

「やわらか普通食」 週間献立表

		4月21日(月)			4月22日(火)			4月23日(水)			4月24日(木)			4月25日(金)		
朝	食	★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ ふきの含め煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 玉ねぎと高野豆腐の煮物 きくらげとこんにやくの佃煮 切干と人参の甘酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 蓮根と竹輪のきんぴら 白菜のスープ煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 和風ポトフ 人参しりしり 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん キャベツの土佐煮 わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁		
		卵麦 乳麦 卵乳麦 麦			麦 麦 麦 麦			麦 麦 乳麦 麦			乳麦 麦 麦 麦			卵麦 麦 麦 麦		
		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
		エネルギー	198kcal	468kcal	エネルギー	145kcal	411kcal	エネルギー	167kcal	433kcal	エネルギー	96kcal	377kcal	エネルギー	137kcal	410kcal
		蛋白質	8.3g	14.1g	蛋白質	8.7g	14.4g	蛋白質	10.4g	16.1g	蛋白質	3.8g	10.3g	蛋白質	5.9g	11.9g
昼	食	豚井の具 蕪のとうとろ煮 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁			鶏肉のマーマレード煮 ピーマンソテー ジャガ玉煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁			★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あなかけ 春雨の五目炒め 大根の甘酢漬け ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身フライ 人参のきんぴら 切干大根とベーコンの煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子の根菜あんかけ ブロッコリーの煮物 ポテトの和風サラダ ★味噌汁		
		麦 麦 乳麦 麦			麦 卵乳麦 卵麦 卵麦か 麦			麦 麦 麦 麦			麦 麦 卵乳麦 乳麦落 麦			卵乳麦 麦 卵麦 麦		
		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
		エネルギー	193kcal	460kcal	エネルギー	232kcal	515kcal	エネルギー	188kcal	454kcal	エネルギー	321kcal	586kcal	エネルギー	220kcal	487kcal
		蛋白質	11.5g	17.1g	蛋白質	11.1g	17.9g	蛋白質	9.4g	15.2g	蛋白質	11.6g	17.4g	蛋白質	9.3g	15.1g
夕	食	★やわらかごはん180g ブリの磯辺焼 人参のレモン煮 豚肉と白菜のうま煮 バンサンスー ★味噌汁			★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ 枝豆のペペロンチーノ風 ひじきの五目煮 オーロラマカロニサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g さば梅煮 麩と大根の煮物 キャベツサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉のホワイトソース煮 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 高野豆腐の炒り煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁			★やわらかごはん180g サワラのごま焼 竹輪の辛子炒め 豚バラと春雨のニラ玉炒め マリーネサラダ ★味噌汁		
		麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦			乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦			麦 麦 卵乳麦 麦			乳麦 乳麦 麦 麦 麦			麦 麦 卵乳麦 卵麦 麦		
		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
		エネルギー	290kcal	562kcal	エネルギー	270kcal	544kcal	エネルギー	271kcal	545kcal	エネルギー	224kcal	491kcal	エネルギー	296kcal	572kcal
		蛋白質	17.5g	23.7g	蛋白質	10.4g	16.6g	蛋白質	11.6g	17.4g	蛋白質	15.2g	21.1g	蛋白質	14.5g	20.9g
合	計	★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。														
		脂 質	14.8g	15.8g	脂 質	12.9g	13.9g	脂 質	18.0g	18.9g	脂 質	11.8g	12.7g	脂 質	17.4g	19.1g
		炭水化物	18.8g	76.0g	炭水化物	25.3g	82.9g	炭水化物	14.3g	72.5g	炭水化物	15.0g	71.3g	炭水化物	18.0g	74.4g
		ナトリウム	833mg	1275mg	ナトリウム	868mg	1311mg	ナトリウム	712mg	1153mg	ナトリウム	815mg	1259mg	ナトリウム	860mg	1302mg
		食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g

お食事の作り方



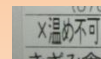
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けて完了です。

ワンポイントアドバイス

- 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。

★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。

- 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。

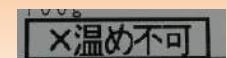
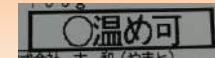
「ムース食」 週間献立表

		4月21日(月)			4月22日(火)			4月23日(水)			4月24日(木)			4月25日(金)		
朝	食	★全粥240g 肉団子の甘酢煮 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏つくねとフキの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 温泉玉子 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)		
		卵乳麦	麦		麦	卵乳麦	麦	卵乳麦	麦		卵麦	乳麦	麦	乳麦	麦	
昼	食	栄養価 エネルギー 137kcal 蛋白質 2.9g 脂質 6.6g 炭水化物 17.5g ナトリウム 564mg 食塩相当量 1.4g			フルセット 311kcal 6.7g 7.3g 55.9g 1087mg 2.8g			栄養価 エネルギー 89kcal 蛋白質 2.6g 脂質 4.2g 炭水化物 10.6g ナトリウム 460mg 食塩相当量 1.2g			フルセット 263kcal 6.4g 4.9g 49.0g 983mg 2.5g			栄養価 エネルギー 108kcal 蛋白質 2.7g 脂質 4.7g 炭水化物 13.2g ナトリウム 565mg 食塩相当量 1.4g		
		フルセット 311kcal 6.7g 7.3g 55.9g 1087mg 2.8g			フルセット 263kcal 6.4g 4.9g 49.0g 983mg 2.5g			フルセット 263kcal 6.4g 4.9g 49.0g 983mg 2.5g			フルセット 282kcal 6.5g 5.4g 51.6g 1088mg 2.8g			フルセット 278kcal 8.3g 6.3g 47.0g 1128mg 2.9g		
		フルセット 282kcal 6.5g 5.4g 51.6g 1088mg 2.8g			フルセット 282kcal 6.5g 5.4g 51.6g 1088mg 2.8g			フルセット 282kcal 6.5g 5.4g 51.6g 1088mg 2.8g			フルセット 282kcal 6.5g 5.4g 51.6g 1088mg 2.8g			フルセット 278kcal 8.3g 6.3g 47.0g 1128mg 2.9g		
		フルセット 278kcal 8.3g 6.3g 47.0g 1128mg 2.9g			フルセット 278kcal 8.3g 6.3g 47.0g 1128mg 2.9g			フルセット 278kcal 8.3g 6.3g 47.0g 1128mg 2.9g			フルセット 278kcal 8.3g 6.3g 47.0g 1128mg 2.9g			フルセット 278kcal 8.3g 6.3g 47.0g 1128mg 2.9g		
夕	食	★全粥240g 白身の味噌煮 五色煮豆 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏の照焼 赤玉南瓜の煮物 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 赤魚の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鮭の照焼 ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		
		乳麦	卵麦	乳麦	乳麦	卵麦	乳麦	乳麦	卵麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	乳麦	麦
合	計	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 ひじき煮 大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身の竜田揚げ 白花豆煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 豚肉の生姜焼 大根の千切煮 ひじきとベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身フライタルタル 大豆大根煮 ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 白菜と麩の玉子とじ 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		
		乳麦	乳麦	卵乳麦	乳麦	麦	卵乳麦	乳麦	麦	卵乳麦	乳麦	麦	卵乳麦	乳麦	麦	卵乳麦
合	計	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 ひじき煮 大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身の竜田揚げ 白花豆煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 豚肉の生姜焼 大根の千切煮 ひじきとベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身フライタルタル 大豆大根煮 ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 白菜と麩の玉子とじ 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		
		乳麦	乳麦	卵乳麦	乳麦	麦	卵乳麦	乳麦	麦	卵乳麦	乳麦	麦	卵乳麦	乳麦	麦	卵乳麦

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℃**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。



お皿に盛付けて完成です

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

★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。

（カロリー1600kcal管理食） 週間献立表

4月21日(月)			4月22日(火)			4月23日(水)			4月24日(木)			4月25日(金)			
朝食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	白菜とがんもの煮物		麦	大豆とキャベツのスープ煮		卵乳麦	鶏肉のカレー煮		乳麦	寄せ豆腐のうすあん		卵麦	豚肉とごぼうの煮物		
	竹輪のごま炒め		麦	ぜんまいとミンチの煮物		乳麦	大根とツナの炒め物		麦	野菜のチリソース煮		麦	和風ポトフ		
	カリフラワーの甘酢漬け			法蓮草と切干のおひたし		麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え		乳麦落	切干と人参のハリハリ		麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え		
	★味噌汁(若芽・巻麴)		麦	★すまし汁(豆腐・えのき)		麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)			★味噌汁(巻麴・キャベツ)		麦	★味噌汁(巻麴・しめじ)		
	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	165kcal	427kcal	エネルギー	123kcal	377kcal	エネルギー	175kcal	441kcal	エネルギー	162kcal	426kcal	エネルギー	163kcal	425kcal
	たんぱく質	9.8g	15.5g	たんぱく質	9.4g	14.5g	たんぱく質	11.0g	16.8g	たんぱく質	5.5g	11.2g	たんぱく質	9.5g	15.2g
	脂質	7.2g	8.1g	脂質	3.8g	4.6g	脂質	8.6g	10.2g	脂質	8.5g	9.4g	脂質	7.0g	7.9g
	炭水化物	16.3g	72.1g	炭水化物	14.0g	68.2g	炭水化物	15.1g	70.0g	炭水化物	16.1g	72.2g	炭水化物	15.9g	71.6g
ナトリウム	742mg	993mg	ナトリウム	633mg	781mg	ナトリウム	689mg	916mg	ナトリウム	777mg	1004mg	ナトリウム	552mg	778mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.0g	
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	サワラの味噌煮			大根と鶏肉の煮物		麦	メンチカツ		乳麦	白身魚の西京焼			マーボ豆腐		
	チンゲン菜とピーマンのソテー		乳麦	高野豆腐の洋風炒り煮		麦麦え	塩ゆでアスパラ		麦	うま塩キャベツ		麦か	大根とひじきのうま煮		
	鶏と蓮根のピリ辛煮		麦	キャベツと卵の塩レモンパスタ		卵乳麦	麺とえのきのさっと煮		麦	豚肉とじゃが芋の昆布煮		麦	三色野菜ナムル		
	野菜サラダ		卵麦えか	★味噌汁(しめじ・切干)			法蓮草のおひたし		麦	竹輪の五色きんぴら		卵乳麦	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		
	ドレッシング(小袋)		卵麦				★味噌汁(若芽・キャベツ)			★味噌汁(白菜・ひじき)					
	★味噌汁(白菜・なめこ)														
	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	237kcal	493kcal	エネルギー	239kcal	494kcal	エネルギー	217kcal	474kcal	エネルギー	208kcal	463kcal	エネルギー	205kcal	464kcal
	たんぱく質	17.2g	22.3g	たんぱく質	13.8g	18.9g	たんぱく質	9.9g	15.2g	たんぱく質	16.1g	21.1g	たんぱく質	11.4g	16.6g
脂質	12.1g	12.9g	脂質	13.1g	13.9g	脂質	12.2g	13.0g	脂質	8.4g	9.2g	脂質	11.1g	12.4g	
炭水化物	13.7g	68.6g	炭水化物	17.0g	71.6g	炭水化物	17.5g	72.8g	炭水化物	16.3g	70.9g	炭水化物	15.8g	70.0g	
ナトリウム	747mg	975mg	ナトリウム	784mg	1010mg	ナトリウム	627mg	879mg	ナトリウム	688mg	916mg	ナトリウム	841mg	1006mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.6g	
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎りんご150g			◎グレープフルーツ200g			◎キウイフルーツ150g			◎バナナ90g			◎りんご150g		
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	鶏肉の香草焼		乳麦	豚肉と野菜のトマト炒め			ホッケの酒粕焼		麦	鶏のいそべ焼		麦	ブリのごま焼		
	人参グラッセ		乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦	フロッコリー		麦	ミックスソテー		乳麦	オクラのペロンチーノ		
	大根とごぼうの甘辛煮		麦	人参とコーンのツナマヨ和え		卵麦	インゲンの生葉炒め		麦	ひとくちがんも煮		麦	ツナと大豆の炒め煮		
	若芽としらすのおひたし		麦	★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)		麦	キャベツのミモザサラダ		卵麦	菜の花としめじの和え物		麦	キャベツのあっさり昆布和え		
	★すまし汁(椎茸・豆腐)		麦				★味噌汁(豆腐・白菜)			★すまし汁(えのき・おつゆ麴)		麦	★味噌汁(小松菜・切干)		
	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	221kcal	475kcal	エネルギー	265kcal	529kcal	エネルギー	250kcal	511kcal	エネルギー	267kcal	523kcal	エネルギー	275kcal	531kcal
	たんぱく質	15.2g	20.3g	たんぱく質	16.3g	21.9g	たんぱく質	18.3g	23.7g	たんぱく質	19.8g	25.0g	たんぱく質	20.2g	25.3g
	脂質	12.8g	13.6g	脂質	14.4g	15.3g	脂質	11.7g	12.7g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	14.5g	15.3g
炭水化物	10.3g	64.7g	炭水化物	17.1g	73.2g	炭水化物	15.5g	70.6g	炭水化物	9.5g	64.4g	炭水化物	15.8g	70.5g	
ナトリウム	727mg	875mg	ナトリウム	757mg	984mg	ナトリウム	690mg	918mg	ナトリウム	680mg	827mg	ナトリウム	696mg	924mg	
食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
合計	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	623kcal	1395kcal	エネルギー	627kcal	1400kcal	エネルギー	642kcal	1426kcal	エネルギー	637kcal	1412kcal	エネルギー	643kcal	1420kcal
	たんぱく質	42.2g	58.1g	たんぱく質	39.5g	55.3g	たんぱく質	39.2g	55.7g	たんぱく質	41.4g	57.3g	たんぱく質	41.1g	57.1g
	脂質	32.1g	34.6g	脂質	31.3g	33.8g	脂質	32.5g	35.9g	脂質	32.9g	35.3g	脂質	32.6g	35.6g
	炭水化物	40.3g	205.4g	炭水化物	48.1g	213.0g	炭水化物	48.1g	213.4g	炭水化物	41.9g	207.5g	炭水化物	47.5g	212.1g
	ナトリウム	2216mg	2843mg	ナトリウム	2174mg	2775mg	ナトリウム	2006mg	2713mg	ナトリウム	2145mg	2747mg	ナトリウム	2089mg	2708mg
合計(間食込)	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	830kcal	1602kcal	エネルギー	824kcal	1597kcal	エネルギー	843kcal	1627kcal	エネルギー	835kcal	1610kcal	エネルギー	850kcal	1627kcal
	たんぱく質	48.3g	64.2g	たんぱく質	47.2g	63.0g	たんぱく質	46.6g	63.1g	たんぱく質	48.3g	64.2g	たんぱく質	47.2g	63.2g
	脂質	39.2g	41.7g	脂質	38.3g	40.8g	脂質	39.5g	42.9g	脂質	39.9g	42.3g	脂質	39.7g	42.7g
	炭水化物	72.2g	237.3g	炭水化物	75.9g	240.8g	炭水化物	77.0g	242.3g	炭水化物	70.8g	236.4g	炭水化物	79.4g	244.0g
	ナトリウム	2290mg	2917mg	ナトリウム	2250mg	2851mg	ナトリウム	2083mg	2790mg	ナトリウム	2219mg	2821mg	ナトリウム	2163mg	2782mg
食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.2g	

（カロリー1440kcal管理食） 週間献立表

4月21日(月)				4月22日(火)				4月23日(水)				4月24日(木)				4月25日(金)			
朝食	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け			★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 ぜんまいとミンチの煮物 法蓮草と切干のおひたし			★ごはん120g 鶏肉のカレー煮 大根とツナの炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え			★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 野菜のチリソース煮 切干と人参のハリハリ			★ごはん120g 豚肉とごぼうの煮物 和風ポトフ 蒸し鶏と小松菜のごま和え						
	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	165kcal	358kcal	エネルギー	123kcal	316kcal	エネルギー	175kcal	368kcal	エネルギー	162kcal	355kcal	エネルギー	163kcal	356kcal				
	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	9.4g	12.7g	たんぱく質	11.0g	14.3g	たんぱく質	5.5g	8.8g	たんぱく質	9.5g	12.8g				
	脂質	7.2g	7.7g	脂質	3.8g	4.3g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	7.0g	7.5g				
	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	15.9g	57.8g				
ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	552mg	553mg					
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g					
昼食	★ごはん120g サワラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん120g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩レモンパスタ			★ごはん120g メンチカツ 塩ゆでアスパラ 麩とえのきのさっと煮 法蓮草のおひたし			★ごはん120g 白身魚の西京焼 うま塩キャベツ 豚肉とじゃが芋の昆布煮 竹輪の五色きんぴら			★ごはん120g マーボ豆腐 大根とひじきのうま煮 三色野菜ナムル						
	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	237kcal	430kcal	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	208kcal	401kcal	エネルギー	205kcal	398kcal				
	たんぱく質	17.2g	20.5g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	9.9g	13.2g	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	11.4g	14.7g				
	脂質	12.1g	12.6g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	12.2g	12.7g	脂質	8.4g	8.9g	脂質	11.1g	11.6g				
	炭水化物	13.7g	55.6g	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	15.8g	57.7g				
ナトリウム	747mg	748mg	ナトリウム	784mg	785mg	ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	841mg	842mg					
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g					
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎りんご150g						
夕食	★ごはん120g 鶏肉の香草焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 若芽としらすのおひたし			★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え			★ごはん120g ホッケの酒粕焼 フロッコリー インゲンの生妻炒め キャベツのミモザサラダ			★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物			★ごはん120g ブリのごま焼 オクラのべべロンチーノ ツナと大豆の炒め煮 キャベツのあっさり昆布和え						
	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	221kcal	414kcal	エネルギー	265kcal	458kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	267kcal	460kcal	エネルギー	275kcal	468kcal				
	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	18.3g	21.6g	たんぱく質	19.8g	23.1g	たんぱく質	20.2g	23.5g				
	脂質	12.8g	13.3g	脂質	14.4g	14.9g	脂質	11.7g	12.2g	脂質	16.0g	16.5g	脂質	14.5g	15.0g				
	炭水化物	10.3g	52.2g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	15.5g	57.4g	炭水化物	9.5g	51.4g	炭水化物	15.8g	57.7g				
ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	696mg	697mg					
食塩相当量	1.8g	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	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g					
合計	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	623kcal	1202kcal	エネルギー	627kcal	1206kcal	エネルギー	642kcal	1221kcal	エネルギー	637kcal	1216kcal	エネルギー	643kcal	1222kcal				
	たんぱく質	42.2g	52.1g	たんぱく質	39.5g	49.4g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	41.4g	51.3g	たんぱく質	41.1g	51.0g				
	脂質	32.1g	33.6g	脂質	31.3g	32.8g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	32.9g	34.4g	脂質	32.6g	34.1g				
	炭水化物	40.3g	166.0g	炭水化物	48.1g	173.8g	炭水化物	48.1g	173.8g	炭水化物	41.9g	167.6g	炭水化物	47.5g	173.2g				
	ナトリウム	2216mg	2219mg	ナトリウム	2174mg	2177mg	ナトリウム	2006mg	2009mg	ナトリウム	2145mg	2148mg	ナトリウム	2089mg	2092mg				
食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g					
合計(間食込)	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal	エネルギー	843kcal	1422kcal	エネルギー	835kcal	1414kcal	エネルギー	850kcal	1429kcal				
	たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	47.2g	57.1g				
	脂質	39.2g	40.7g	脂質	38.3g	39.8g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	39.9g	41.4g	脂質	39.7g	41.2g				
	炭水化物	72.2g	197.9g	炭水化物	75.9g	201.6g	炭水化物	77.0g	202.7g	炭水化物	70.8g	196.5g	炭水化物	79.4g	205.1g				
	ナトリウム	2290mg	2293mg	ナトリウム	2250mg	2253mg	ナトリウム	2083mg	2086mg	ナトリウム	2219mg	2222mg	ナトリウム	2163mg	2166mg				
	食塩相当量	5.8g	5.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g				

※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。

※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

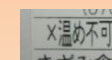


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



このマークが目印



- 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

ワンポイントアドバイス

- 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

4月21日(月)		4月22日(火)		4月23日(水)		4月24日(木)		4月25日(金)	
朝食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	白煮とがんもの煮物	肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	鶏肉のデミグラス煮込み	乳麦	豆腐のツナあんかけ	麦
	麩の野菜あんかけ	春雨タンタン	麦	里芋のおろし揚げ出し	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	スイートパンプ	卵麦
	明太ポテトサラダ	コーンスロニサラダ	卵乳麦	キャベツの和風カレー煮	卵乳麦	ポテトビニーズサラダ	卵麦	キャベツと青ネのたまごマヨネーズ	卵麦
	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
	エネルギー	232kcal	475kcal	エネルギー	312kcal	555kcal	エネルギー	270kcal	513kcal
	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	9.6g	13.7g
	脂質	12.9g	13.5g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	14.8g	15.4g
	炭水化物	22.2g	75.0g	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	17.7g	70.5g
昼食	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	797mg	798mg	ナトリウム	580mg	581mg
	カリウム	480mg	541mg	カリウム	376mg	437mg	カリウム	370mg	431mg
	リン	119mg	184mg	リン	134mg	199mg	リン	121mg	186mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	まぐろカツ	麦	ハッシュドボー	乳	マニボナス	麦落	鯖の竜田揚	麦	チキンピカタ
	うま塩キャベツ	麦か	大根とひじきの煮物	麦	じゃが芋のそぼろあん	麦	オニオンソテー	乳麦	トマトソース
	ナスの炒り煮	麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦か	青菜のわさび和え	卵麦	さつま芋の甘露煮	麦	けんちん煮
							キャベツのモモザラダ	卵麦	マッシュサラダ
	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦							
間食	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
	エネルギー	382kcal	625kcal	エネルギー	343kcal	586kcal	エネルギー	376kcal	619kcal
	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	10.3g	14.4g
	脂質	24.0g	24.6g	脂質	19.0g	19.6g	脂質	27.2g	27.8g
	炭水化物	32.1g	84.9g	炭水化物	31.7g	84.5g	炭水化物	24.3g	77.1g
	ナトリウム	534mg	535mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	782mg	783mg
	カリウム	483mg	544mg	カリウム	495mg	556mg	カリウム	629mg	690mg
	リン	146mg	211mg	リン	135mg	200mg	リン	146mg	211mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g
	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎バナナ(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g
夕食	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	チキンクリームシチュー	乳麦	牛肉と厚揚げの甘辛煮	乳麦	ブリの塩焼		ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	メンチカツ
	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	小倉金時		人参シャトー	麦	ブロッコリー	麦	チンゲン菜ソテー
	大根のマヨネーズ和え	卵乳麦	和風サラダ	卵	蓮根とさつま芋の甘酢煮	麦	春雨と鶏肉の炒め煮	麦	竹輪のごま炒め
					キャベツの白ドレ和え	卵麦	マカロニサラダ	卵麦	ごぼうのおかかマヨネーズ
	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
	エネルギー	356kcal	599kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	322kcal	565kcal
	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	8.0g	12.1g
	脂質	22.0g	22.6g	脂質	16.6g	17.2g	脂質	17.6g	18.2g
	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	32.3g	85.1g	炭水化物	32.3g	85.1g
合計	ナトリウム	775mg	776mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	665mg	666mg
	カリウム	634mg	695mg	カリウム	462mg	523mg	カリウム	292mg	353mg
	リン	166mg	231mg	リン	112mg	177mg	リン	98mg	163mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g
	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
	エネルギー	970kcal	1699kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal
	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	29.0g	41.3g
	脂質	58.9g	60.7g	脂質	55.0g	56.8g	脂質	56.5g	58.3g
	炭水化物	82.5g	240.9g	炭水化物	90.2g	248.6g	炭水化物	81.0g	239.4g
	ナトリウム	1960mg	1963mg	ナトリウム	2195mg	2198mg	ナトリウム	1744mg	1747mg
合計(間食込)	カリウム	1597mg	1780mg	カリウム	1333mg	1516mg	カリウム	1240mg	1423mg
	リン	431mg	626mg	リン	381mg	576mg	リン	382mg	577mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.5g	4.5g
	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal
	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	29.4g	41.7g
	脂質	59.0g	60.8g	脂質	55.1g	56.9g	脂質	56.6g	58.4g
	炭水化物	98.0g	256.4g	炭水化物	101.7g	260.1g	炭水化物	96.5g	254.9g
	ナトリウム	1963mg	1966mg	ナトリウム	2198mg	2201mg	ナトリウム	1747mg	1750mg
	カリウム	1657mg	1840mg	カリウム	1389mg	1572mg	カリウム	1300mg	1483mg
	リン	438mg	633mg	リン	387mg	582mg	リン	389mg	584mg

※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。

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

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが目印



- 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

ワンポイントアドバイス

- 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

4月21日(月)				4月22日(火)				4月23日(水)				4月24日(木)				4月25日(金)						
朝食	★ごはん180g		乳麦		★ごはん180g		卵乳麦		★ごはん180g		麦		★ごはん180g		卵		★ごはん180g		乳麦			
	豚肉と厚揚げの煮物		カリフラワーの煮物		若芽の酢味噌和え		大豆とキャベツのスープ煮		白菜の中華そぼろ煮		青菜のわさび和え		卵乳麦落		卵麦		鶏肉と厚揚げの煮物		コンニャクのおおさ炒め			
	麦		卵麦		麦		卵麦		コンニャクの辛味炒め		卵乳麦落		卵麦		卵乳麦		キャベツのミモザサラダ		卵麦			
	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		138kcal		428kcal		197kcal		487kcal		202kcal		492kcal		208kcal		498kcal		188kcal		478kcal	
	たんぱく質		8.1g		13.0g		10.2g		15.1g		7.2g		12.1g		9.8g		14.7g		8.6g		13.5g	
	脂質		5.6g		6.3g		12.1g		12.8g		7.3g		8.0g		12.4g		13.1g		11.6g		12.3g	
	炭水化物		16.0g		78.9g		13.0g		75.9g		27.0g		89.9g		14.5g		77.4g		12.0g		74.9g	
	ナトリウム		603mg		604mg		576mg		577mg		484mg		485mg		641mg		642mg		546mg		547mg	
カリウム		435mg		507mg		586mg		658mg		328mg		400mg		424mg		496mg		344mg		416mg		
リン		112mg		189mg		153mg		230mg		94mg		171mg		137mg		214mg		112mg		189mg		
食塩相当量		1.5g		1.5g		1.5g		1.5g		1.2g		1.2g		1.6g		1.6g		1.4g		1.4g		
昼食	★ごはん180g		乳麦		★ごはん180g		麦		★ごはん180g		麦		★ごはん180g		麦		★ごはん180g		麦			
	こんがりハンバーグ		ケチャップ(小袋)		人参グラッセ		大根と鶏肉のマーガリン風味		インゲンのごま和え		白身魚の唐揚げ		インゲンソテー		ナスの油炒め		キャベツの白ドレ和え		鶏肉のごま焼き			
	麦		乳麦		乳麦		乳麦		麦		麦		肉井の具		里芋の和風クリーム煮		大根なます		ブりの磯辺焼			
	麦		乳麦		乳麦		乳麦		卵麦		卵麦		麦		麦		麦		麦			
	おかつ		ご飯セット		おかつ		ご飯セット		おかつ		ご飯セット		おかつ		ご飯セット		おかつ		ご飯セット			
	エネルギー		320kcal		610kcal		304kcal		594kcal		341kcal		631kcal		278kcal		568kcal		305kcal		595kcal	
	たんぱく質		18.2g		23.1g		12.6g		17.5g		16.1g		21.0g		13.3g		18.2g		16.3g		21.2g	
	脂質		19.2g		19.9g		19.9g		20.6g		21.4g		22.1g		12.6g		13.3g		16.5g		17.2g	
	炭水化物		18.5g		81.4g		20.6g		83.5g		18.9g		81.8g		28.0g		90.9g		22.4g		85.3g	
	ナトリウム		831mg		832mg		593mg		594mg		639mg		640mg		938mg		939mg		701mg		702mg	
カリウム		725mg		797mg		566mg		638mg		524mg		596mg		656mg		728mg		652mg		724mg		
リン		241mg		318mg		192mg		269mg		89mg		166mg		217mg		294mg		151mg		228mg		
食塩相当量		2.1g		2.1g		1.5g		1.5g		1.6g		1.6g		2.4g		2.4g		1.8g		1.8g		
間食 ◎黄桃(缶)150g				◎パイナップル(缶)150g				◎みかん(缶)150g				◎黄桃(缶)150g				◎パイナップル(缶)150g						
夕食	★ごはん180g		卵麦え		★ごはん180g		麦		★ごはん180g		麦		★ごはん180g		麦		★ごはん180g		乳麦			
	えび団子の炊き合せ		春雨のマヨネーズ炒め		鶏肉とオクラの中華風		鶏肉とれんごんの照り煮		塩ゆでアスパラ		豚すき		切干と菜の花のおひたし		豚肉のお好み焼風		ひとつちがなんも煮		若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ			
	麦		卵乳麦		麦		麦		麦		麦		麦		麦		麦		麦			
	おかつ		ご飯セット		おかつ		ご飯セット		おかつ		ご飯セット		おかつ		ご飯セット		おかつ		ご飯セット			
	エネルギー		302kcal		592kcal		271kcal		561kcal		243kcal		533kcal		359kcal		649kcal		287kcal		577kcal	
	たんぱく質		13.2g		18.1g		15.9g		20.8g		16.2g		21.1g		15.6g		20.5g		14.9g		19.8g	
	脂質		17.7g		18.4g		12.4g		13.1g		14.2g		14.9g		18.0g		18.7g		18.5g		19.2g	
	炭水化物		21.5g		84.4g		21.2g		84.1g		12.1g		75.0g		31.9g		94.8g		15.9g		78.8g	
	ナトリウム		818mg		819mg		735mg		736mg		709mg		710mg		598mg		599mg		587mg		588mg	
	カリウム		385mg		457mg		485mg		557mg		446mg		518mg		493mg		565mg		667mg		739mg	
リン		162mg		239mg		206mg		283mg		179mg		256mg		169mg		246mg		259mg		336mg		
食塩相当量		2.1g		2.1g		1.9g		1.9g		1.8g		1.8g		1.5g		1.5g		1.5g		1.5g		
合計	おかつ		ご飯セット		おかつ		ご飯セット		おかつ		ご飯セット		おかつ		ご飯セット		おかつ		ご飯セット			
	エネルギー		760kcal		1630kcal		772kcal		1642kcal		786kcal		1656kcal		845kcal		1715kcal		780kcal		1650kcal	
	たんぱく質		39.5g		54.2g		38.7g		53.4g		39.5g		54.2g		38.7g		53.4g		39.8g		54.5g	
	脂質		42.5g		44.6g		44.4g		46.5g		42.9g		45.0g		43.0g		45.1g		46.6g		48.7g	
	炭水化物		56.0g		244.7g		54.8g		243.5g		58.0g		246.7g		74.4g		263.1g		50.3g		239.0g	
	ナトリウム		2252mg		2255mg		1904mg		1907mg		1832mg		1835mg		2177mg		2180mg		1834mg		1837mg	
	カリウム		1545mg		1761mg		1637mg		1853mg		1298mg		1514mg		1573mg		1789mg		1663mg		1879mg	
	リン		515mg		746mg		551mg		782mg		362mg		593mg		523mg		754mg		522mg		753mg	
	食塩相当量		5.7g		5.7g		4.9g		4.9g		4.6g		4.6g		5.5g		5.5g		4.7g		4.7g	
	合計(間食込)	エネルギー		888kcal		1758kcal		898kcal		1768kcal		882kcal		1752kcal		973kcal		1843kcal		906kcal		1776kcal
たんぱく質		40.3g		55.0g		39.3g		54.0g		40.3g		55.0g		39.5g		54.2g		40.4g		55.1g		
脂質		42.7g		44.8g		44.6g		46.7g		43.1g		45.2g		43.2g		45.3g		46.8g		48.9g		
炭水化物		86.9g		275.6g		85.3g		274.0g		81.0g		269.7g		105.3g		294.0g		80.8g		269.5g		
ナトリウム		2258mg		2261mg		1906mg		1909mg		1838mg		1841mg		2183mg		2186mg		1836mg		1839mg		
カリウム		1665mg		1881mg		1751mg		1967mg		1411mg		1627mg		1693mg		1909mg		1777mg		1993mg		
リン		529mg		760mg		557mg		788mg		374mg		605mg		537mg		768mg		528mg		759mg		
食塩相当量		5.7g		5.7g		4.9g		4.9g		4.6g		4.6g		5.5g		5.5g		4.7g		4.7g		