

たんぱく調整食 たんぱく質40g

お届け日		A			B			C			2食(A・B)合計		食塩 相当量	3食(A・B・C)合計		食塩 相当量
5月6日 (月)	主食	低たんぱくご飯	エネルギー	511 kcal	ご飯	エネルギー	566 kcal	低たんぱくご飯	エネルギー	559 kcal	エネルギー	1,077 kcal		エネルギー	1,636 kcal	
	主菜	たらの西京焼き	たんぱく質	11.7 g	揚げだし豆腐の野菜あんかけ	たんぱく質	16.9 g	豚肉と彩り野菜のカレー	たんぱく質	11.4 g	たんぱく質	28.6 g		たんぱく質	40.0 g	
	副菜	チンゲン菜と筍の炒め物	脂質	10.7 g	もやしと青菜の中華炒め	脂質	16.8 g	じゃがいもの赤しそ和え、白菜炒め	脂質	14.0 g	脂質	27.5 g		脂質	41.5 g	
	小鉢	キャベツとハムのコールスローサラダ	炭水化物	92.1 g	菜の花の和え物	炭水化物	84.5 g	ひじきとコーンのサラダ	炭水化物	96.4 g	炭水化物	176.6 g		炭水化物	273.0 g	
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	216 mg	小麦、えび	リン	182 mg	乳、卵、小麦	リン	164 mg	リン	398 mg	3.6 g	リン	562 mg	5.7 g
5月7日 (火)	主食	低たんぱくご飯	エネルギー	509 kcal	ご飯	エネルギー	554 kcal	低たんぱくご飯	エネルギー	579 kcal	エネルギー	1,063 kcal		エネルギー	1,642 kcal	
	主菜	さばの塩焼き	たんぱく質	10.6 g	えびと野菜の天ぷら	たんぱく質	12.0 g	チーズ入りハンバーグ	たんぱく質	15.0 g	たんぱく質	22.6 g		たんぱく質	37.6 g	
	副菜	根菜の煮物、彩りひじき煮	脂質	14.0 g	ぜんまいの煮物、ブロッコリーのお浸し	脂質	13.8 g	小松菜と高野豆腐の炒り煮	脂質	17.6 g	脂質	27.8 g		脂質	45.4 g	
	小鉢	チンゲン菜の錦糸和え	炭水化物	84.2 g	もやしときゅうりのサラダ	炭水化物	92.6 g	春雨サラダ	炭水化物	89.1 g	炭水化物	176.8 g		炭水化物	265.9 g	
	アレルギー	卵、小麦	リン	169 mg	卵、小麦、えび	リン	179 mg	乳、卵、小麦、えび	リン	253 mg	リン	348 mg	3.6 g	リン	601 mg	5.6 g
5月8日 (水)	主食	わかめご飯	エネルギー	557 kcal	低たんぱくご飯	エネルギー	541 kcal	低たんぱくご飯	エネルギー	532 kcal	エネルギー	1,098 kcal		エネルギー	1,630 kcal	
	主菜	さわらのしょうが焼き	たんぱく質	16.8 g	チーズオムレツ	たんぱく質	10.0 g	豚肉焼	たんぱく質	11.5 g	たんぱく質	26.8 g		たんぱく質	38.3 g	
	副菜	ビーフン炒め	脂質	14.8 g	カップグラタン	脂質	16.0 g	春雨の炒め物	脂質	11.6 g	脂質	30.8 g		脂質	42.4 g	
	小鉢	切干大根と昆布の柚子風味和え	炭水化物	85.0 g	キャベツサラダ	炭水化物	90.2 g	ナムル	炭水化物	94.0 g	炭水化物	175.2 g		炭水化物	269.2 g	
	アレルギー	乳、小麦	リン	236 mg	乳、卵、小麦	リン	187 mg	乳、小麦	リン	154 mg	リン	423 mg	4.0 g	リン	577 mg	5.9 g
5月9日 (木)	主食	低たんぱくご飯	エネルギー	518 kcal	ご飯	エネルギー	584 kcal	低たんぱくご飯	エネルギー	583 kcal	エネルギー	1,102 kcal		エネルギー	1,685 kcal	
	主菜	赤魚のレモン醤油焼き	たんぱく質	12.8 g	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め	たんぱく質	16.1 g	彩り野菜と鶏肉の照り醤油だれ	たんぱく質	11.3 g	たんぱく質	28.9 g		たんぱく質	40.2 g	
	副菜	かぼちゃコロッケ	脂質	11.2 g	スナップえんどうのお浸し、大根のゆずみそあん	脂質	19.4 g	卵の花	脂質	16.9 g	脂質	30.6 g		脂質	47.5 g	
	小鉢	マカロニサラダ	炭水化物	92.1 g	わかめの和え物	炭水化物	81.3 g	小松菜のサラダ	炭水化物	96.7 g	炭水化物	173.4 g		炭水化物	270.1 g	
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	174 mg	卵、小麦	リン	227 mg	卵、小麦	リン	178 mg	リン	401 mg	3.5 g	リン	579 mg	5.5 g
5月10日 (金)	主食	低たんぱくご飯	エネルギー	542 kcal	ご飯	エネルギー	545 kcal	低たんぱくご飯	エネルギー	607 kcal	エネルギー	1,087 kcal		エネルギー	1,694 kcal	
	主菜	たらと豆腐の生姜みぞれあん	たんぱく質	13.6 g	オムレツのかにクリームソース	たんぱく質	14.3 g	ビーフシチュー	たんぱく質	11.3 g	たんぱく質	27.9 g		たんぱく質	39.2 g	
	副菜	いんげんと玉子のトマト炒め	脂質	13.9 g	白菜炒め	脂質	16.7 g	チンゲン菜炒め	脂質	20.9 g	脂質	30.6 g		脂質	51.5 g	
	小鉢	ポテトサラダ	炭水化物	91.1 g	根菜のサラダ	炭水化物	82.4 g	コールスローサラダ	炭水化物	93.3 g	炭水化物	173.5 g		炭水化物	266.8 g	
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	213 mg	乳、卵、小麦、かに	リン	204 mg	乳、卵、小麦	リン	165 mg	リン	417 mg	3.6 g	リン	582 mg	5.6 g
5月11日 (土)	主食	低たんぱくご飯	エネルギー	537 kcal	ご飯	エネルギー	544 kcal	低たんぱくご飯	エネルギー	561 kcal	エネルギー	1,081 kcal		エネルギー	1,642 kcal	
	主菜	さけのバジルトマトソース	たんぱく質	11.7 g	目玉焼き風オムレツと照り焼きチキン	たんぱく質	14.4 g	みそかつ	たんぱく質	12.2 g	たんぱく質	26.1 g		たんぱく質	38.3 g	
	副菜	チンゲン菜と筍の炒め物	脂質	14.2 g	いんげん炒め	脂質	16.9 g	やまいもきんぴら、ひじきの煮物	脂質	11.2 g	脂質	31.1 g		脂質	42.3 g	
	小鉢	わかめの酢の物	炭水化物	89.5 g	小松菜サラダ	炭水化物	79.3 g	オクラのサラダ	炭水化物	101.9 g	炭水化物	168.8 g		炭水化物	270.7 g	
	アレルギー	乳、小麦	リン	192 mg	乳、卵、小麦	リン	185 mg	乳、卵、小麦	リン	176 mg	リン	377 mg	3.6 g	リン	553 mg	5.6 g
5月12日 (日)	主食	低たんぱくご飯	エネルギー	533 kcal	ご飯	エネルギー	570 kcal	低たんぱくご飯	エネルギー	540 kcal	エネルギー	1,103 kcal		エネルギー	1,643 kcal	
	主菜	野菜入りまぐろメンチ	たんぱく質	10.8 g	麻婆なす	たんぱく質	15.0 g	牛肉とぶなしめじのクリーム煮	たんぱく質	13.9 g	たんぱく質	25.8 g		たんぱく質	39.7 g	
	副菜	ごぼうの炒り煮、菜の花の和え物	脂質	12.9 g	ほうれん草の和え物、さつまいも煮	脂質	15.1 g	キャベツの玉子炒め	脂質	14.5 g	脂質	28.0 g		脂質	42.5 g	
	小鉢	春雨サラダ	炭水化物	93.4 g	もやしサラダ	炭水化物	90.9 g	わかめのマリネサラダ	炭水化物	88.5 g	炭水化物	184.3 g		炭水化物	272.8 g	
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	98 mg	乳、卵、小麦	リン	203 mg	乳、卵、小麦	リン	198 mg	リン	301 mg	3.5 g	リン	499 mg	5.3 g

■季節及び材料調達の都合上、原料が一部変更になる場合がございます。

たんぱく調整食 たんぱく質40g

お届け日		A			B			C			2食(A・B)合計		3食(A・B・C)合計	
											食塩 相当量	食塩 相当量		
5月13日 (月)	主食	低たんぱくご飯	エネルギー	564 kcal	ご飯	エネルギー	522 kcal	低たんぱくご飯	エネルギー	570 kcal	エネルギー	1,086 kcal	エネルギー	1,656 kcal
	主菜	かじきのごまだれ	たんぱく質	12.9 g	えびと豆腐のトマトソース、チンゲン菜炒め	たんぱく質	16.7 g	豚肉の甘辛炒め	たんぱく質	10.1 g	たんぱく質	29.6 g	たんぱく質	39.7 g
	副菜	かぼちゃコロッケ	脂質	14.8 g	キャベツの炒め物	脂質	11.3 g	わかめ煮、もやし炒め	脂質	16.4 g	脂質	26.1 g	脂質	42.5 g
	小鉢	きゅうりの和え物	炭水化物	95.3 g	マカロニサラダ	炭水化物	85.6 g	いんげんのお浸し	炭水化物	94.8 g	炭水化物	180.9 g	炭水化物	275.7 g
			ナトリウム	721 mg		ナトリウム	775 mg		ナトリウム	715 mg	ナトリウム	1,496 mg	ナトリウム	2,211 mg
			カリウム	607 mg		カリウム	417 mg		カリウム	445 mg	カリウム	1,024 mg	カリウム	1,469 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	206 mg	乳、卵、小麦、えび	リン	178 mg	小麦	リン	160 mg	リン	384 mg	リン	544 mg
5月14日 (火)	主食	低たんぱくご飯	エネルギー	559 kcal	ご飯	エネルギー	578 kcal	低たんぱくご飯	エネルギー	539 kcal	エネルギー	1,137 kcal	エネルギー	1,676 kcal
	主菜	あじの南蛮漬け	たんぱく質	13.4 g	えびしんじょ揚げのきのこあんかけ	たんぱく質	13.3 g	鶏肉のチーズクリームソースがけ	たんぱく質	12.4 g	たんぱく質	26.7 g	たんぱく質	39.1 g
	副菜	ピーマン炒め、チンゲン菜炒め	脂質	14.7 g	ブロッコリーともやしのオイスターソース風味	脂質	18.5 g	スペイン風オムレツ、れんこんの炒り煮	脂質	16.7 g	脂質	33.2 g	脂質	49.9 g
	小鉢	ごぼうサラダ	炭水化物	91.5 g	春雨サラダ	炭水化物	87.3 g	白菜の彩りサラダ	炭水化物	85.0 g	炭水化物	178.8 g	炭水化物	263.8 g
			ナトリウム	787 mg		ナトリウム	767 mg		ナトリウム	717 mg	ナトリウム	1,554 mg	ナトリウム	2,271 mg
			カリウム	482 mg		カリウム	545 mg		カリウム	477 mg	カリウム	1,027 mg	カリウム	1,504 mg
	アレルギー	卵、小麦	リン	196 mg	卵、小麦、えび	リン	172 mg	乳、卵、小麦	リン	154 mg	リン	368 mg	リン	522 mg
5月15日 (水)	主食	低たんぱくご飯	エネルギー	568 kcal	ご飯	エネルギー	525 kcal	低たんぱくご飯	エネルギー	539 kcal	エネルギー	1,093 kcal	エネルギー	1,632 kcal
	主菜	さけの照り焼き	たんぱく質	12.8 g	厚揚げと挽肉のみそ炒め	たんぱく質	14.7 g	デミソースハンバーグ	たんぱく質	13.0 g	たんぱく質	27.5 g	たんぱく質	40.5 g
	副菜	根菜と青菜の袖胡椒きんぴら	脂質	17.7 g	さつまいも煮、ピーマン炒め	脂質	10.8 g	キャベツ炒め	脂質	15.6 g	脂質	28.5 g	脂質	44.1 g
	小鉢	大根の和風サラダ	炭水化物	86.9 g	わかめの和え物	炭水化物	90.5 g	きゅうりと玉子のサラダ	炭水化物	87.2 g	炭水化物	177.4 g	炭水化物	264.6 g
			ナトリウム	709 mg		ナトリウム	615 mg		ナトリウム	777 mg	ナトリウム	1,324 mg	ナトリウム	2,101 mg
			カリウム	508 mg		カリウム	443 mg		カリウム	473 mg	カリウム	951 mg	カリウム	1,424 mg
	アレルギー	乳、小麦	リン	216 mg	乳、小麦	リン	187 mg	乳、卵、小麦	リン	163 mg	リン	403 mg	リン	566 mg
5月16日 (木)	主食	低たんぱくご飯	エネルギー	566 kcal	ご飯	エネルギー	554 kcal	低たんぱくご飯	エネルギー	516 kcal	エネルギー	1,120 kcal	エネルギー	1,636 kcal
	主菜	さわらの菜種焼き	たんぱく質	13.7 g	豆腐ハンバーグ	たんぱく質	16.3 g	肉団子の甘酢あん	たんぱく質	9.3 g	たんぱく質	30.0 g	たんぱく質	39.3 g
	副菜	かぼちゃ煮、白菜炒め	脂質	16.9 g	牛肉の中華炒め	脂質	14.0 g	野菜の煮物	脂質	13.8 g	脂質	30.9 g	脂質	44.7 g
	小鉢	マカロニサラダ	炭水化物	89.9 g	チンゲン菜ともやしの和え物	炭水化物	87.4 g	きゅうりの和え物	炭水化物	90.2 g	炭水化物	177.3 g	炭水化物	267.5 g
			ナトリウム	718 mg		ナトリウム	752 mg		ナトリウム	723 mg	ナトリウム	1,470 mg	ナトリウム	2,193 mg
			カリウム	555 mg		カリウム	515 mg		カリウム	450 mg	カリウム	1,070 mg	カリウム	1,520 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	199 mg	卵、小麦	リン	241 mg	乳、卵、小麦	リン	161 mg	リン	440 mg	リン	601 mg
5月17日 (金)	主食	ごまパン(あんとマーガリン)	エネルギー	494 kcal	低たんぱくご飯	エネルギー	542 kcal	低たんぱくご飯	エネルギー	616 kcal	エネルギー	1,036 kcal	エネルギー	1,652 kcal
	主菜	たらのムニエル	たんぱく質	15.1 g	鶏肉と玉子の炒り豆腐	たんぱく質	13.9 g	牛肉の肉じゃが	たんぱく質	10.7 g	たんぱく質	29.0 g	たんぱく質	39.7 g
	副菜	ナポリタン	脂質	22.0 g	ブロッコリーのお浸し、もやし炒め	脂質	14.0 g	きんぴらごぼう、三色ピーマン炒め	脂質	20.0 g	脂質	36.0 g	脂質	56.0 g
	小鉢	ひじきの和風サラダ	炭水化物	58.7 g	春雨サラダ	炭水化物	89.3 g	ナムル	炭水化物	97.5 g	炭水化物	148.0 g	炭水化物	245.5 g
			ナトリウム	831 mg		ナトリウム	691 mg		ナトリウム	780 mg	ナトリウム	1,522 mg	ナトリウム	2,302 mg
			カリウム	520 mg		カリウム	376 mg		カリウム	584 mg	カリウム	896 mg	カリウム	1,480 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	219 mg	乳、卵、小麦	リン	193 mg	乳、卵、小麦	リン	165 mg	リン	412 mg	リン	577 mg
5月18日 (土)	主食	低たんぱくご飯	エネルギー	561 kcal	ご飯	エネルギー	567 kcal	低たんぱくご飯	エネルギー	550 kcal	エネルギー	1,128 kcal	エネルギー	1,678 kcal
	主菜	さばの白みそ煮	たんぱく質	13.2 g	肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風	たんぱく質	14.6 g	鶏肉の甘辛みそ焼き チーズソースがけ	たんぱく質	10.9 g	たんぱく質	27.8 g	たんぱく質	38.7 g
	副菜	ぜんまいの煮物、いんげん炒め	脂質	18.1 g	キャベツの玉子炒め	脂質	17.6 g	ブロッコリーの塩だれ	脂質	11.9 g	脂質	35.7 g	脂質	47.6 g
	小鉢	きゅうりの和え物	炭水化物	84.7 g	明太ポテトサラダ	炭水化物	83.1 g	かぼちゃとさつまいものいとこ煮	炭水化物	100.0 g	炭水化物	167.8 g	炭水化物	267.8 g
			ナトリウム	750 mg		ナトリウム	757 mg		ナトリウム	632 mg	ナトリウム	1,507 mg	ナトリウム	2,139 mg
			カリウム	455 mg		カリウム	501 mg		カリウム	471 mg	カリウム	956 mg	カリウム	1,427 mg
	アレルギー	卵、小麦	リン	177 mg	乳、卵、小麦	リン	180 mg	乳、卵、小麦	リン	156 mg	リン	357 mg	リン	513 mg
5月19日 (日)	主食	低たんぱくご飯	エネルギー	530 kcal	ご飯	エネルギー	543 kcal	低たんぱくご飯	エネルギー	566 kcal	エネルギー	1,073 kcal	エネルギー	1,639 kcal
	主菜	さけの塩焼きと玉子焼き	たんぱく質	13.7 g	高野豆腐の炊き合わせ	たんぱく質	15.6 g	牛肉のすき煮	たんぱく質	11.1 g	たんぱく質	29.3 g	たんぱく質	40.4 g
	副菜	挽肉入りピーマン炒め	脂質	14.6 g	ピリ辛こんにゃく、菜の花炒め	脂質	15.0 g	ひじきの炒り煮	脂質	16.2 g	脂質	29.6 g	脂質	45.8 g
	小鉢	オクラのサラダ	炭水化物	84.8 g	アスパラともやしのサラダ	炭水化物	83.7 g	小松菜のお浸し	炭水化物	93.1 g	炭水化物	168.5 g	炭水化物	261.6 g
			ナトリウム	663 mg		ナトリウム	739 mg		ナトリウム	712 mg	ナトリウム	1,402 mg	ナトリウム	2,114 mg
			カリウム	468 mg		カリウム	295 mg		カリウム	414 mg	カリウム	763 mg	カリウム	1,177 mg
	アレルギー	卵、小麦	リン	223 mg	卵、小麦、えび	リン	236 mg	卵、小麦	リン	142 mg	リン	459 mg	リン	601 mg

■季節及び材料調達の都合上、原料が一部変更になる場合がございます。

たんぱく調整食 たんぱく質40g

お届け日		A			B			C			2食(A・B)合計		食塩相当量	3食(A・B・C)合計		食塩相当量
5月20日 (月)	主食	低たんぱくご飯	エネルギー	577 kcal	ご飯	エネルギー	507 kcal	低たんぱくご飯	エネルギー	559 kcal	エネルギー	1,084 kcal	エネルギー	1,643 kcal		
	主菜	さわらの照り焼き	たんぱく質	12.5 g	チーズオムレツのデミソース	たんぱく質	12.3 g	豚肉のピリ辛炒め	たんぱく質	12.1 g	たんぱく質	24.8 g	たんぱく質	36.9 g		
	副菜	ナポリタン	脂質	16.3 g	春雨炒め、ブロッコリーの醤油風味	脂質	12.2 g	里芋煮と野菜入りさつま揚げ	脂質	13.2 g	脂質	28.5 g	脂質	41.7 g		
	小鉢	キャベツサラダ	炭水化物	92.9 g	きゅうりの和え物	炭水化物	84.9 g	チンゲン菜の袖浸し	炭水化物	96.0 g	炭水化物	177.8 g	炭水化物	273.8 g		
			ナトリウム	652 mg		ナトリウム	697 mg		ナトリウム	793 mg	ナトリウム	1,349 mg	ナトリウム	2,142 mg	5.4 g	
			カリウム	475 mg		カリウム	482 mg		カリウム	586 mg	カリウム	957 mg	カリウム	1,543 mg		
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	196 mg	乳、卵、小麦	リン	211 mg	卵、小麦	リン	176 mg	リン	407 mg	リン	583 mg		
5月21日 (火)	主食	低たんぱくご飯	エネルギー	513 kcal	ご飯	エネルギー	535 kcal	低たんぱくご飯	エネルギー	616 kcal	エネルギー	1,048 kcal	エネルギー	1,664 kcal		
	主菜	たらのしょうが焼き	たんぱく質	11.6 g	シーフードと野菜のクリームシチュー	たんぱく質	16.5 g	回鍋肉	たんぱく質	11.9 g	たんぱく質	28.1 g	たんぱく質	40.0 g		
	副菜	なすの揚げ煮、ブロッコリーの黄金和え	脂質	12.7 g	白菜炒め、枝豆とコーンのつまみ揚げ	脂質	12.4 g	菜の花炒め、もやしのお浸し	脂質	23.0 g	脂質	25.1 g	脂質	48.1 g		
	小鉢	春雨の明太マヨサラダ	炭水化物	87.1 g	もやしときゅうりのサラダ	炭水化物	84.8 g	アスパラと玉ねぎのサラダ	炭水化物	88.8 g	炭水化物	171.9 g	炭水化物	260.7 g		
			ナトリウム	615 mg		ナトリウム	796 mg		ナトリウム	740 mg	ナトリウム	1,411 mg	ナトリウム	2,151 mg	5.5 g	
			カリウム	563 mg		カリウム	558 mg		カリウム	417 mg	カリウム	1,121 mg	カリウム	1,538 mg		
	アレルギー	卵、小麦	リン	210 mg	乳、小麦、えび	リン	259 mg	卵、小麦	リン	170 mg	リン	469 mg	リン	639 mg		
5月22日 (水)	主食	低たんぱくご飯	エネルギー	535 kcal	ご飯	エネルギー	524 kcal	低たんぱくご飯	エネルギー	583 kcal	エネルギー	1,059 kcal	エネルギー	1,642 kcal		
	主菜	赤魚のみそ漬け焼き	たんぱく質	14.1 g	八宝菜	たんぱく質	15.9 g	彩り野菜と牛肉煮(塩だれ)	たんぱく質	9.1 g	たんぱく質	30.0 g	たんぱく質	39.1 g		
	副菜	ひじきと野菜の豆腐揚げ、ぜんまいの炒り煮	脂質	15.0 g	玉子焼き、セロリの炒め物	脂質	13.7 g	ビーフン炒め	脂質	16.9 g	脂質	28.7 g	脂質	45.6 g		
	小鉢	小松菜サラダ	炭水化物	85.4 g	チンゲン菜の袖こしょう和え	炭水化物	80.0 g	ひじきの梅風味サラダ	炭水化物	96.5 g	炭水化物	165.4 g	炭水化物	261.9 g		
			ナトリウム	652 mg		ナトリウム	755 mg		ナトリウム	740 mg	ナトリウム	1,407 mg	ナトリウム	2,147 mg	5.5 g	
			カリウム	475 mg		カリウム	567 mg		カリウム	464 mg	カリウム	1,042 mg	カリウム	1,506 mg		
	アレルギー	卵、小麦	リン	177 mg	卵、小麦、えび	リン	240 mg	小麦	リン	131 mg	リン	417 mg	リン	548 mg		
5月23日 (木)	主食	低たんぱくご飯	エネルギー	540 kcal	ごまパン(オリゴ糖はちみつシロップとマーガリン)	エネルギー	531 kcal	低たんぱくご飯	エネルギー	561 kcal	エネルギー	1,071 kcal	エネルギー	1,632 kcal		
	主菜	さばの照り焼き	たんぱく質	12.6 g	目玉焼き風オムレツとソーセージ	たんぱく質	14.7 g	鶏肉の塩麹焼き	たんぱく質	10.9 g	たんぱく質	27.3 g	たんぱく質	38.2 g		
	副菜	豆腐しんじょの炊き合わせ、切干大根煮	脂質	15.1 g	いんげんのトマト炒め、ビーフン炒め	脂質	27.9 g	ぜんまいの煮物、チンゲン菜炒め	脂質	16.7 g	脂質	43.0 g	脂質	59.7 g		
	小鉢	ブロッコリーの和え物	炭水化物	86.7 g	コールスローサラダ	炭水化物	55.1 g	ポテトサラダ	炭水化物	91.4 g	炭水化物	141.8 g	炭水化物	233.2 g		
			ナトリウム	724 mg		ナトリウム	837 mg		ナトリウム	654 mg	ナトリウム	1,561 mg	ナトリウム	2,215 mg	5.6 g	
			カリウム	523 mg		カリウム	421 mg		カリウム	483 mg	カリウム	944 mg	カリウム	1,427 mg		
	アレルギー	卵、小麦	リン	198 mg	乳、卵、小麦	リン	180 mg	乳、卵、小麦	リン	184 mg	リン	378 mg	リン	562 mg		
5月24日 (金)	主食	低たんぱくご飯	エネルギー	511 kcal	ご飯	エネルギー	594 kcal	低たんぱくご飯	エネルギー	552 kcal	エネルギー	1,105 kcal	エネルギー	1,657 kcal		
	主菜	赤魚の煮付け	たんぱく質	11.7 g	えびの玉子とじ	たんぱく質	17.1 g	揚げ鶏と彩り野菜の香味ソースがけ	たんぱく質	11.2 g	たんぱく質	28.8 g	たんぱく質	40.0 g		
	副菜	挽肉とキャベツの炒め物	脂質	11.5 g	ブロッコリーの柚子胡椒風味	脂質	19.5 g	白菜炒め、ひじきとコーンの煮物	脂質	16.1 g	脂質	31.0 g	脂質	47.1 g		
	小鉢	里芋の袖マヨサラダ	炭水化物	88.9 g	大根の和風サラダ	炭水化物	84.0 g	いんげんのからし和え	炭水化物	89.5 g	炭水化物	172.9 g	炭水化物	262.4 g		
			ナトリウム	715 mg		ナトリウム	790 mg		ナトリウム	733 mg	ナトリウム	1,505 mg	ナトリウム	2,238 mg	5.7 g	
			カリウム	522 mg		カリウム	489 mg		カリウム	535 mg	カリウム	1,011 mg	カリウム	1,546 mg		
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	173 mg	乳、卵、小麦、えび	リン	231 mg	乳、小麦	リン	172 mg	リン	404 mg	リン	576 mg		
5月25日 (土)	主食	低たんぱくご飯	エネルギー	534 kcal	ご飯	エネルギー	533 kcal	低たんぱくご飯	エネルギー	597 kcal	エネルギー	1,067 kcal	エネルギー	1,664 kcal		
	主菜	さけのみそ照り焼き	たんぱく質	14.0 g	オムレツの彩りミートソース	たんぱく質	14.9 g	豚肉のオイスターソース炒め	たんぱく質	9.6 g	たんぱく質	28.9 g	たんぱく質	38.5 g		
	副菜	菜の花炒め	脂質	14.5 g	春雨の炒め物	脂質	12.8 g	ほうれん草焼売、小松菜炒め	脂質	18.4 g	脂質	27.3 g	脂質	45.7 g		
	小鉢	きゅうりのサラダ	炭水化物	85.9 g	チンゲン菜の和え物	炭水化物	85.8 g	大根なます	炭水化物	98.4 g	炭水化物	171.7 g	炭水化物	270.1 g		
			ナトリウム	590 mg		ナトリウム	581 mg		ナトリウム	639 mg	ナトリウム	1,171 mg	ナトリウム	1,810 mg	4.6 g	
			カリウム	521 mg		カリウム	496 mg		カリウム	507 mg	カリウム	1,017 mg	カリウム	1,524 mg		
	アレルギー	乳、小麦	リン	238 mg	乳、卵、小麦	リン	219 mg	小麦	リン	142 mg	リン	457 mg	リン	599 mg		
5月26日 (日)	主食	低たんぱくご飯	エネルギー	533 kcal	ご飯	エネルギー	540 kcal	低たんぱくご飯	エネルギー	567 kcal	エネルギー	1,073 kcal	エネルギー	1,640 kcal		
	主菜	縞ホッケの塩焼き	たんぱく質	13.2 g	水餃子スープ	たんぱく質	15.5 g	鶏肉ときのこのマヨしょうゆ炒め	たんぱく質	11.4 g	たんぱく質	28.7 g	たんぱく質	40.1 g		
	副菜	揚げだし豆腐の野菜あんかけ	脂質	14.7 g	ひじきの炒り煮	脂質	11.4 g	キャベツ炒め、ぜんまいの炒り煮	脂質	20.5 g	脂質	26.1 g	脂質	46.6 g		
	小鉢	いんげんのサラダ	炭水化物	85.4 g	きゅうりとコーンのサラダ	炭水化物	88.8 g	わかめの和え物	炭水化物	85.0 g	炭水化物	174.2 g	炭水化物	259.2 g		
			ナトリウム	637 mg		ナトリウム	798 mg		ナトリウム	709 mg	ナトリウム	1,435 mg	ナトリウム	2,144 mg	5.4 g	
			カリウム	504 mg		カリウム	465 mg		カリウム	482 mg	カリウム	969 mg	カリウム	1,451 mg		
	アレルギー	卵、小麦	リン	178 mg	乳、卵、小麦	リン	188 mg	卵、小麦	リン	171 mg	リン	366 mg	リン	537 mg		

■季節及び材料調達の都合上、原料が一部変更になる場合がございます。

たんぱく調整食 たんぱく質40g

お届け日		A			B			C			2食(A・B)合計		3食(A・B・C)合計	
											食塩 相当量	食塩 相当量		
5月27日 (月)	主食	低たんぱくご飯	エネルギー	532 kcal	中華おこわ	エネルギー	538 kcal	低たんぱくご飯	エネルギー	596 kcal	エネルギー	1,070 kcal	エネルギー	1,666 kcal
	主菜	さばのしょうが焼き	たんぱく質	12.8 g	明太ソースの豆腐ハンバーグ	たんぱく質	18.7 g	ビーフカレー	たんぱく質	8.9 g	たんぱく質	31.5 g	たんぱく質	40.4 g
	副菜	チンゲン菜炒め、切り昆布の煮物	脂質	15.8 g	牛肉の中華炒め	脂質	20.4 g	キャベツとにらの炒め物、ピリ辛こんにゃく	脂質	20.6 g	脂質	36.2 g	脂質	56.8 g
	小鉢	ブロッコリーサラダ	炭水化物	84.4 g	コールスローサラダ	炭水化物	69.6 g	小松菜のごま和え	炭水化物	92.1 g	炭水化物	154.0 g	炭水化物	246.1 g
			ナトリウム	647 mg		ナトリウム	852 mg		ナトリウム	799 mg	ナトリウム	1,499 mg	ナトリウム	2,298 mg
			カリウム	517 mg		カリウム	578 mg		カリウム	448 mg	カリウム	1,095 mg	カリウム	1,543 mg
	アレルギー	小麦	リン	193 mg	卵、小麦	リン	274 mg	乳、卵、小麦	リン	148 mg	リン	467 mg	リン	615 mg
5月28日 (火)	主食	低たんぱくご飯	エネルギー	536 kcal	ご飯	エネルギー	575 kcal	低たんぱくご飯	エネルギー	531 kcal	エネルギー	1,111 kcal	エネルギー	1,642 kcal
	主菜	たらの柚香煮	たんぱく質	12.1 g	玉子焼きと肉団子	たんぱく質	15.6 g	チキンのハーブ焼き	たんぱく質	12.4 g	たんぱく質	27.7 g	たんぱく質	40.1 g
	副菜	男爵コロッケ	脂質	11.0 g	キャベツのケチャップ炒め	脂質	17.8 g	ホークビーンズ、ブロッコリーと挽肉の醤油風味	脂質	14.2 g	脂質	28.8 g	脂質	43.0 g
	小鉢	マカロニサラダ	炭水化物	95.9 g	大根の彩り甘酢漬け	炭水化物	86.9 g	オクラのサラダ	炭水化物	88.5 g	炭水化物	182.8 g	炭水化物	271.3 g
			ナトリウム	781 mg		ナトリウム	736 mg		ナトリウム	654 mg	ナトリウム	1,517 mg	ナトリウム	2,171 mg
			カリウム	462 mg		カリウム	508 mg		カリウム	539 mg	カリウム	970 mg	カリウム	1,509 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	199 mg	乳、卵、小麦	リン	241 mg	乳、小麦	リン	178 mg	リン	440 mg	リン	618 mg
5月29日 (水)	主食	低たんぱくご飯	エネルギー	519 kcal	ご飯	エネルギー	533 kcal	低たんぱくご飯	エネルギー	601 kcal	エネルギー	1,052 kcal	エネルギー	1,653 kcal
	主菜	赤魚の照り焼き	たんぱく質	10.7 g	豆腐のかにあんかけ	たんぱく質	15.6 g	牛肉の韓国風ピリ辛炒め	たんぱく質	10.5 g	たんぱく質	26.3 g	たんぱく質	36.8 g
	副菜	切り昆布の煮物、野菜炒め	脂質	10.4 g	チンゲン菜の中華炒め	脂質	9.0 g	大根のゆずみそあん、小松菜炒め	脂質	21.2 g	脂質	19.4 g	脂質	40.6 g
	小鉢	春雨の明太マヨサラダ	炭水化物	94.1 g	かぼちゃのいとこ煮	炭水化物	94.6 g	わかめのマリネサラダ	炭水化物	89.4 g	炭水化物	188.7 g	炭水化物	278.1 g
			ナトリウム	794 mg		ナトリウム	742 mg		ナトリウム	710 mg	ナトリウム	1,536 mg	ナトリウム	2,246 mg
			カリウム	476 mg		カリウム	459 mg		カリウム	445 mg	カリウム	935 mg	カリウム	1,380 mg
	アレルギー	卵、小麦	リン	156 mg	小麦、かに	リン	151 mg	乳、卵、小麦	リン	160 mg	リン	307 mg	リン	467 mg
5月30日 (木)	主食	低たんぱくご飯	エネルギー	531 kcal	ごまパン(あんとマーガリン)	エネルギー	506 kcal	低たんぱくご飯	エネルギー	599 kcal	エネルギー	1,037 kcal	エネルギー	1,636 kcal
	主菜	さけの柚子胡椒焼き	たんぱく質	12.3 g	野菜と鶏肉のトマト煮込み	たんぱく質	16.0 g	豚肉の生姜炒め	たんぱく質	11.3 g	たんぱく質	28.3 g	たんぱく質	39.6 g
	副菜	コーンコロッケ	脂質	13.7 g	きんぴらごぼう、キャベツのクリーム煮	脂質	24.4 g	大根の肉みそあんかけ	脂質	20.6 g	脂質	38.1 g	脂質	58.7 g
	小鉢	ひじきとオクラの和え物	炭水化物	87.8 g	わかめのサラダ	炭水化物	55.7 g	いんげんのごま和え	炭水化物	90.7 g	炭水化物	143.5 g	炭水化物	234.2 g
			ナトリウム	640 mg		ナトリウム	841 mg		ナトリウム	732 mg	ナトリウム	1,481 mg	ナトリウム	2,213 mg
			カリウム	414 mg		カリウム	508 mg		カリウム	601 mg	カリウム	922 mg	カリウム	1,523 mg
	アレルギー	乳、小麦	リン	197 mg	乳、卵、小麦	リン	201 mg	小麦	リン	171 mg	リン	398 mg	リン	569 mg
5月31日 (金)	主食	生姜ご飯	エネルギー	522 kcal	低たんぱくご飯	エネルギー	589 kcal	低たんぱくご飯	エネルギー	543 kcal	エネルギー	1,111 kcal	エネルギー	1,654 kcal
	主菜	さわらの粕漬け焼き	たんぱく質	18.4 g	ポークビーンズとオムレツ	たんぱく質	11.7 g	筑前煮	たんぱく質	10.5 g	たんぱく質	30.1 g	たんぱく質	40.6 g
	副菜	ぜんまいの煮物	脂質	15.7 g	小松菜炒め、かぼちゃ煮	脂質	20.5 g	ビーフン炒め	脂質	13.1 g	脂質	36.2 g	脂質	49.3 g
	小鉢	もやしサラダ	炭水化物	72.0 g	きゅうりのサラダ	炭水化物	89.3 g	ひじきの和風サラダ	炭水化物	94.2 g	炭水化物	161.3 g	炭水化物	255.5 g
			ナトリウム	847 mg		ナトリウム	744 mg		ナトリウム	641 mg	ナトリウム	1,591 mg	ナトリウム	2,232 mg
			カリウム	585 mg		カリウム	409 mg		カリウム	472 mg	カリウム	994 mg	カリウム	1,466 mg
	アレルギー	卵、小麦	リン	248 mg	乳、卵、小麦	リン	142 mg	小麦	リン	147 mg	リン	390 mg	リン	537 mg
6月1日 (土)	主食	低たんぱくご飯	エネルギー	554 kcal	ご飯	エネルギー	549 kcal	低たんぱくご飯	エネルギー	539 kcal	エネルギー	1,103 kcal	エネルギー	1,642 kcal
	主菜	さばのみそ漬け焼き	たんぱく質	10.5 g	玉子焼きの野菜ときのこのあんかけ	たんぱく質	15.5 g	酢豚	たんぱく質	13.7 g	たんぱく質	26.0 g	たんぱく質	39.7 g
	副菜	小松菜とソーセージの炒め物、切り昆布の煮物	脂質	20.6 g	なすの揚げ煮、アスパラ炒め	脂質	17.2 g	チンゲン菜の彩り炒め	脂質	13.5 g	脂質	37.8 g	脂質	51.3 g
	小鉢	大根の和風サラダ	炭水化物	81.1 g	根菜のサラダ	炭水化物	80.3 g	コールスローサラダ	炭水化物	90.5 g	炭水化物	161.4 g	炭水化物	251.9 g
			ナトリウム	691 mg		ナトリウム	727 mg		ナトリウム	791 mg	ナトリウム	1,418 mg	ナトリウム	2,209 mg
			カリウム	480 mg		カリウム	479 mg		カリウム	519 mg	カリウム	959 mg	カリウム	1,478 mg
	アレルギー	小麦	リン	168 mg	卵、小麦	リン	262 mg	卵、小麦	リン	190 mg	リン	430 mg	リン	620 mg
6月2日 (日)	主食	低たんぱくご飯	エネルギー	587 kcal	ご飯	エネルギー	538 kcal	低たんぱくご飯	エネルギー	528 kcal	エネルギー	1,125 kcal	エネルギー	1,653 kcal
	主菜	かじきマグロフライ	たんぱく質	12.6 g	玉子と豚肉の中華野菜炒め	たんぱく質	13.6 g	鶏肉の西京焼き	たんぱく質	10.7 g	たんぱく質	26.2 g	たんぱく質	36.9 g
	副菜	ブロッコリーの塩だれ	脂質	14.9 g	大根のかに湯葉あんかけ	脂質	17.1 g	なすとピーマンの炒め物	脂質	13.5 g	脂質	32.0 g	脂質	45.5 g
	小鉢	ナムル	炭水化物	99.6 g	わかめサラダ	炭水化物	77.9 g	チンゲン菜の和え物	炭水化物	90.5 g	炭水化物	177.5 g	炭水化物	268.0 g
			ナトリウム	667 mg		ナトリウム	782 mg		ナトリウム	732 mg	ナトリウム	1,449 mg	ナトリウム	2,181 mg
			カリウム	441 mg		カリウム	434 mg		カリウム	559 mg	カリウム	875 mg	カリウム	1,434 mg
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	178 mg	卵、小麦、かに	リン	180 mg	小麦	リン	155 mg	リン	358 mg	リン	513 mg

■季節及び材料調達の都合上、原料が一部変更になる場合がございます。