

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
6月3日 (月)	主食	低たんぱくご飯	エネルギー	517 kcal	ご飯	エネルギー	555 kcal	低たんぱくご飯	エネルギー	563 kcal	エネルギー	1,072 kcal		エネルギー	1,635 kcal	
	主菜	赤魚の七味焼き	たんぱく質	12.3 g	豆のキーマカレー	たんぱく質	16.8 g	豚肉とキャベツの塩炒め	たんぱく質	11.2 g	たんぱく質	29.1 g		たんぱく質	40.3 g	
	副菜	青菜入り切干大根煮	脂質	12.1 g	野菜の煮物、白菜炒め	脂質	12.4 g	餃子、いんげん炒め	脂質	18.3 g	脂質	24.5 g		脂質	42.8 g	
	小鉢	ブロッコリーのわさびマヨ和え	炭水化物	88.5 g	春雨サラダ	炭水化物	89.9 g	菜の花のおかか和え	炭水化物	87.7 g	炭水化物	178.4 g		炭水化物	266.1 g	
	アレルギー	卵、小麦	ナトリウム	713 mg	ナトリウム	786 mg	ナトリウム	678 mg	ナトリウム	678 mg	ナトリウム	1,499 mg	3.8 g	ナトリウム	2,177 mg	5.5 g
		カリウム	588 mg	カリウム	521 mg	カリウム	432 mg	カリウム	1,109 mg	カリウム	1,109 mg		カリウム	1,541 mg		
		リン	194 mg	リン	213 mg	リン	155 mg	リン	407 mg	リン	407 mg		リン	562 mg		
6月4日 (火)	主食	低たんぱくご飯	エネルギー	530 kcal	ご飯	エネルギー	549 kcal	低たんぱくご飯	エネルギー	554 kcal	エネルギー	1,079 kcal		エネルギー	1,633 kcal	
	主菜	さけの味噌漬け焼き	たんぱく質	10.8 g	麻婆豆腐	たんぱく質	16.7 g	鶏肉のトマトソース	たんぱく質	11.6 g	たんぱく質	27.5 g		たんぱく質	39.1 g	
	副菜	春雨の炒め物	脂質	13.6 g	やまいもの炒り煮、小松菜炒め	脂質	14.6 g	きんぴらごぼう、チンゲン菜炒め	脂質	14.8 g	脂質	28.2 g		脂質	43.0 g	
	小鉢	わかめの和え物	炭水化物	88.3 g	ひじきの梅風味サラダ	炭水化物	84.1 g	ポテトサラダ	炭水化物	93.6 g	炭水化物	172.4 g		炭水化物	266.0 g	
	アレルギー	小麦	ナトリウム	666 mg	ナトリウム	733 mg	ナトリウム	686 mg	ナトリウム	1,399 mg	ナトリウム	1,399 mg	3.6 g	ナトリウム	2,085 mg	5.3 g
		カリウム	424 mg	カリウム	530 mg	カリウム	440 mg	カリウム	954 mg	カリウム	954 mg		カリウム	1,394 mg		
		リン	182 mg	リン	161 mg	リン	156 mg	リン	343 mg	リン	343 mg		リン	499 mg		
6月5日 (水)	主食	低たんぱくご飯	エネルギー	544 kcal	ご飯	エネルギー	554 kcal	低たんぱくご飯	エネルギー	566 kcal	エネルギー	1,098 kcal		エネルギー	1,664 kcal	
	主菜	たらの煮付け	たんぱく質	13.3 g	揚げだし高野豆腐	たんぱく質	13.9 g	豚肉の生姜焼き	たんぱく質	12.2 g	たんぱく質	27.2 g		たんぱく質	39.4 g	
	副菜	キャベツと豚肉の炒め物	脂質	13.9 g	つくね煮	脂質	15.0 g	野菜入りさつま揚げ、アスパラ炒め	脂質	15.8 g	脂質	28.9 g		脂質	44.7 g	
	小鉢	かぼちゃとさつまいものサラダ	炭水化物	91.5 g	小松菜の袖こしょう和え	炭水化物	88.1 g	マカロニサラダ	炭水化物	91.8 g	炭水化物	179.6 g		炭水化物	271.4 g	
	アレルギー	乳、卵、小麦	ナトリウム	684 mg	ナトリウム	794 mg	ナトリウム	668 mg	ナトリウム	1,478 mg	ナトリウム	1,478 mg	3.8 g	ナトリウム	2,146 mg	5.5 g
		カリウム	640 mg	カリウム	511 mg	カリウム	396 mg	カリウム	1,151 mg	カリウム	1,151 mg		カリウム	1,547 mg		
		リン	206 mg	リン	232 mg	リン	161 mg	リン	438 mg	リン	438 mg		リン	599 mg		
6月6日 (木)	主食	低たんぱくご飯	エネルギー	586 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	506 kcal	低たんぱくご飯	エネルギー	557 kcal	エネルギー	1,092 kcal		エネルギー	1,649 kcal	
	主菜	さわらの西京焼き	たんぱく質	13.4 g	野菜のポトフ風	たんぱく質	16.4 g	照り焼きソースハンバーグ	たんぱく質	10.9 g	たんぱく質	29.8 g		たんぱく質	40.7 g	
	副菜	ぜんまいの炒り煮	脂質	18.2 g	たらのムニエル	脂質	22.5 g	キャベツの玉子炒め	脂質	17.0 g	脂質	40.7 g		脂質	57.7 g	
	小鉢	明太ポテトサラダ	炭水化物	91.7 g	きゅうりとコーンのサラダ	炭水化物	58.9 g	わかめの和え物	炭水化物	89.8 g	炭水化物	150.6 g		炭水化物	240.4 g	
	アレルギー	卵、小麦	ナトリウム	646 mg	ナトリウム	810 mg	ナトリウム	772 mg	ナトリウム	1,456 mg	ナトリウム	1,456 mg	3.7 g	ナトリウム	2,228 mg	5.7 g
		カリウム	588 mg	カリウム	592 mg	カリウム	334 mg	カリウム	1,180 mg	カリウム	1,180 mg		カリウム	1,514 mg		
		リン	181 mg	リン	263 mg	リン	136 mg	リン	444 mg	リン	444 mg		リン	580 mg		
6月7日 (金)	主食	低たんぱくご飯	エネルギー	549 kcal	ご飯	エネルギー	548 kcal	低たんぱくご飯	エネルギー	596 kcal	エネルギー	1,097 kcal		エネルギー	1,693 kcal	
	主菜	かじきのしょうが蒸し	たんぱく質	13.0 g	チーズオムレツとソーセージ	たんぱく質	13.4 g	牛肉の赤ワイン煮	たんぱく質	11.0 g	たんぱく質	26.4 g		たんぱく質	37.4 g	
	副菜	ひじきと野菜の豆腐揚げ、さつまいも煮	脂質	12.9 g	のっぺい煮	脂質	15.2 g	小松菜の炒め物	脂質	21.4 g	脂質	28.1 g		脂質	49.5 g	
	小鉢	玉ねぎとわかめのサラダ	炭水化物	94.8 g	もやしときゅうりのサラダ	炭水化物	86.2 g	春雨サラダ	炭水化物	88.0 g	炭水化物	181.0 g		炭水化物	269.0 g	
	アレルギー	乳、卵、小麦	ナトリウム	740 mg	ナトリウム	785 mg	ナトリウム	728 mg	ナトリウム	1,525 mg	ナトリウム	1,525 mg	3.9 g	ナトリウム	2,253 mg	5.7 g
		カリウム	563 mg	カリウム	512 mg	カリウム	448 mg	カリウム	1,075 mg	カリウム	1,075 mg		カリウム	1,523 mg		
		リン	207 mg	リン	227 mg	リン	163 mg	リン	434 mg	リン	434 mg		リン	597 mg		
6月8日 (土)	主食	低たんぱくご飯	エネルギー	572 kcal	ご飯	エネルギー	508 kcal	低たんぱくご飯	エネルギー	558 kcal	エネルギー	1,080 kcal		エネルギー	1,638 kcal	
	主菜	赤魚の粕漬け焼き	たんぱく質	12.4 g	がんもどきの煮物	たんぱく質	15.7 g	とんかつ	たんぱく質	12.0 g	たんぱく質	28.1 g		たんぱく質	40.1 g	
	副菜	キャベツのオイスターソース炒め	脂質	17.7 g	あじの南蛮漬け	脂質	12.2 g	チンゲン菜とコーンの炒め物	脂質	12.8 g	脂質	29.9 g		脂質	42.7 g	
	小鉢	マカロニサラダ	炭水化物	90.2 g	白菜炒め	炭水化物	80.0 g	切干大根の梅おかか和え	炭水化物	98.0 g	炭水化物	170.2 g		炭水化物	268.2 g	
	アレルギー	乳、卵、小麦	ナトリウム	700 mg	ナトリウム	741 mg	ナトリウム	680 mg	ナトリウム	1,441 mg	ナトリウム	1,441 mg	3.7 g	ナトリウム	2,121 mg	5.4 g
		カリウム	381 mg	カリウム	508 mg	カリウム	486 mg	カリウム	889 mg	カリウム	889 mg		カリウム	1,375 mg		
		リン	168 mg	リン	214 mg	リン	174 mg	リン	382 mg	リン	382 mg		リン	556 mg		
6月9日 (日)	主食	低たんぱくご飯	エネルギー	568 kcal	ご飯	エネルギー	546 kcal	低たんぱくご飯	エネルギー	562 kcal	エネルギー	1,114 kcal		エネルギー	1,676 kcal	
	主菜	さばの味噌煮	たんぱく質	14.0 g	玉子焼きと焼売三種	たんぱく質	15.5 g	豚肉のごまみそ炒め	たんぱく質	11.2 g	たんぱく質	29.5 g		たんぱく質	40.7 g	
	副菜	白菜の彩り炒め	脂質	18.5 g	キャベツとアスパラの炒め物	脂質	16.4 g	切り昆布煮、ブロッコリーの醤油風味	脂質	18.1 g	脂質	34.9 g		脂質	53.0 g	
	小鉢	いんげんのごま和え	炭水化物	83.6 g	ひじきとオクラの和え物	炭水化物	81.2 g	ごぼうサラダ	炭水化物	88.0 g	炭水化物	164.8 g		炭水化物	252.8 g	
	アレルギー	小麦	ナトリウム	781 mg	ナトリウム	633 mg	ナトリウム	746 mg	ナトリウム	1,414 mg	ナトリウム	1,414 mg	3.6 g	ナトリウム	2,160 mg	5.5 g
		カリウム	603 mg	カリウム	429 mg	カリウム	453 mg	カリウム	1,032 mg	カリウム	1,032 mg		カリウム	1,485 mg		
		リン	213 mg	リン	220 mg	リン	183 mg	リン	433 mg	リン	433 mg		リン	616 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
6月10日 (月)	主食	低たんぱくご飯	エネルギー	561 kcal	ご飯	エネルギー	505 kcal	低たんぱくご飯	エネルギー	564 kcal	エネルギー	1,066 kcal	エネルギー	1,630 kcal		
	主菜	さけの柚香焼き	たんぱく質	11.7 g	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ	たんぱく質	15.7 g	鶏肉の梅だれのせ	たんぱく質	11.8 g	たんぱく質	27.4 g	たんぱく質	39.2 g		
	副菜	なすの炒め物	脂質	16.5 g	いんげん炒め、ぜんまい煮	脂質	11.9 g	メンチカツ	脂質	16.2 g	脂質	28.4 g	脂質	44.6 g		
	小鉢	ブロッコリーの錦糸和え	炭水化物	92.5 g	きゅうりの和え物	炭水化物	81.4 g	小松菜ともやしの和え物	炭水化物	91.0 g	炭水化物	173.9 g	炭水化物	264.9 g		
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	215 mg	卵、小麦	リン	179 mg	乳、卵、小麦	リン	152 mg	リン	394 mg	リン	546 mg	3.8 g	5.6 g
6月11日 (火)	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	リン	562 mg	3.6 g	5.7 g
6月12日 (水)	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	リン	601 mg	3.6 g	5.6 g
6月13日 (木)	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	リン	577 mg	4.0 g	5.9 g
6月14日 (金)	主食	低たんぱくご飯	エネルギー	493 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	1,077 kcal	エネルギー	1,660 kcal		
	主菜	赤魚のレモン醤油焼き	たんぱく質	12.7 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	28.8 g	たんぱく質	40.1 g		
	副菜	男爵コロッケ	脂質	9.6 g	スナッフえんどうのお浸し、大根のゆずみそあん	脂質	19.4 g	卵の花	脂質	16.9 g	脂質	29.0 g	脂質	45.9 g		
	小鉢	マカロニサラダ	炭水化物	89.6 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	170.9 g	炭水化物	267.6 g		
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	173 mg	卵、小麦	リン	227 mg	卵、小麦	リン	178 mg	リン	400 mg	リン	578 mg	3.5 g	5.5 g
6月15日 (土)	主食	低たんぱくご飯	エネルギー	555 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	1,100 kcal	エネルギー	1,707 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	94.4 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	176.8 g	炭水化物	270.1 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	リン	582 mg	3.6 g	5.6 g
6月16日 (日)	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	リン	553 mg	3.6 g	5.6 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		
6月17日 (月)	主食	低たんぱくご飯	エネルギー	524 kcal	枝豆と鮭のおこわ	エネルギー	542 kcal	低たんぱくご飯	エネルギー	613 kcal	エネルギー	1,066 kcal	エネルギー	1,679 kcal
	主菜	野菜入りまぐろメンチ	たんぱく質	11.1 g	味噌ごま炒り豆腐と南瓜焼売	たんぱく質	18.7 g	牛肉とぶなしめじのクリーム煮	たんぱく質	10.9 g	たんぱく質	29.8 g	たんぱく質	40.7 g
	副菜	ごぼうの炒り煮、菜の花の和え物	脂質	11.8 g	ほうれん草の和え物、さつまいも煮	脂質	15.7 g	キャベツのソース炒め	脂質	23.9 g	脂質	27.5 g	脂質	51.4 g
	小鉢	春雨サラダ	炭水化物	93.2 g	もやしサラダ	炭水化物	83.4 g	わかめのマリネサラダ	炭水化物	88.3 g	炭水化物	176.6 g	炭水化物	264.9 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	108 mg	乳、卵、小麦	リン	247 mg	乳、卵、小麦	リン	178 mg	リン	355 mg	リン	533 mg
6月18日 (火)	主食	低たんぱくご飯	エネルギー	551 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	1,073 kcal	エネルギー	1,643 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	コーンコロッケ	脂質	15.6 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	26.9 g	脂質	43.3 g
	小鉢	きゅうりの和え物	炭水化物	90.4 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	176.0 g	炭水化物	270.8 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	199 mg	乳、卵、小麦、えび	リン	178 mg	小麦	リン	160 mg	リン	377 mg	リン	537 mg
6月19日 (水)	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
	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
6月20日 (木)	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
	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
6月21日 (金)	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
	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
6月22日 (土)	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	538 kcal	低たんぱくご飯	エネルギー	616 kcal	エネルギー	1,032 kcal	エネルギー	1,648 kcal
	主菜	たらのムニエル	たんぱく質	15.1 g	豆腐の五目うま煮	たんぱく質	12.0 g	牛肉の肉じゃが	たんぱく質	10.7 g	たんぱく質	27.1 g	たんぱく質	37.8 g
	副菜	ナポリタン	脂質	22.0 g	里芋のごま煮、もやし炒め	脂質	12.9 g	きんぴらごぼう、三色ピーマン炒め	脂質	20.0 g	脂質	34.9 g	脂質	54.9 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	94.2 g	ナムル	炭水化物	97.5 g	炭水化物	152.9 g	炭水化物	250.4 g
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	219 mg	乳、卵、小麦、えび	リン	151 mg	乳、卵、小麦	リン	165 mg	リン	370 mg	リン	535 mg
6月23日 (日)	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
	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

■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
6月24日 (月)	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	3.6 g	エネルギー	1,639 kcal	5.4 g
	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	挽肉入りビーフン炒め	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	
	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	
6月25日 (火)	主食	低たんぱくご飯	エネルギー	556 kcal	ご飯	エネルギー	516 kcal	低たんぱくご飯	エネルギー	559 kcal	エネルギー	1,072 kcal	2.5 g	エネルギー	1,631 kcal	4.5 g
	主菜	さわらのレモン醤油焼き	たんぱく質	12.1 g	オムレツのデミソース	たんぱく質	11.5 g	豚肉のピリ辛炒め	たんぱく質	12.1 g	たんぱく質	23.6 g		たんぱく質	35.7 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	14.3 g	里芋煮と野菜入りさつま揚げ	脂質	13.2 g	脂質	30.6 g		脂質	43.8 g	
	小鉢	キャベツサラダ	炭水化物	88.7 g	きゅうりの和え物	炭水化物	83.4 g	チンゲン菜の油浸し	炭水化物	96.0 g	炭水化物	172.1 g		炭水化物	268.1 g	
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	189 mg	乳、卵、小麦	リン	186 mg	卵、小麦	リン	176 mg	リン	375 mg		リン	551 mg	
6月26日 (水)	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	3.6 g	エネルギー	1,664 kcal	5.5 g
	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	
	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	
6月27日 (木)	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	3.6 g	エネルギー	1,642 kcal	5.5 g
	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	
	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	
6月28日 (金)	主食	低たんぱくご飯	エネルギー	564 kcal	ご飯	エネルギー	513 kcal	低たんぱくご飯	エネルギー	561 kcal	エネルギー	1,077 kcal	4.0 g	エネルギー	1,638 kcal	5.7 g
	主菜	さばの照り焼き	たんぱく質	12.6 g	ミルクパン(オリゴ糖はちみつシロップとマーガリン)	たんぱく質	13.8 g	鶏肉の塩麹焼き	たんぱく質	10.9 g	たんぱく質	26.4 g		たんぱく質	37.3 g	
	副菜	豆腐しんじょの炊き合わせ、切干大根煮	脂質	17.7 g	目玉焼き風オムレツとソーセージ	脂質	28.8 g	ぜんまいの煮物、チンゲン菜炒め	脂質	16.7 g	脂質	46.5 g		脂質	63.2 g	
	小鉢	ブロッコリーの和え物	炭水化物	86.9 g	コールスローサラダ	炭水化物	48.9 g	ポテトサラダ	炭水化物	91.4 g	炭水化物	135.8 g		炭水化物	227.2 g	
	アレルギー	卵、小麦	リン	200 mg	乳、卵、小麦	リン	171 mg	乳、卵、小麦	リン	184 mg	リン	371 mg		リン	555 mg	
6月29日 (土)	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	3.8 g	エネルギー	1,657 kcal	5.7 g
	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	
	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	
6月30日 (日)	主食	低たんぱくご飯	エネルギー	555 kcal	ご飯	エネルギー	537 kcal	低たんぱくご飯	エネルギー	597 kcal	エネルギー	1,092 kcal	3.3 g	エネルギー	1,689 kcal	4.9 g
	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	15.0 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	29.0 g		たんぱく質	38.6 g	
	副菜	菜の花炒め	脂質	16.8 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	29.6 g		脂質	48.0 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	86.6 g	大根なます	炭水化物	98.4 g	炭水化物	172.5 g		炭水化物	270.9 g	
	アレルギー	乳、小麦	リン	236 mg	乳、卵、小麦	リン	220 mg	小麦	リン	142 mg	リン	456 mg		リン	598 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。