

たんぱく調整食 たんぱく質50g

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	ご飯	エネルギー	516 kcal	ご飯	エネルギー	566 kcal	ご飯	エネルギー	564 kcal	エネルギー	1,082 kcal	3.6 g	エネルギー	1,646 kcal	5.7 g
	主菜	たらの西京焼き	たんぱく質	15.6 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	15.3 g	たんぱく質	32.5 g		たんぱく質	47.8 g	
	副菜	チンゲン菜と筍の炒め物	脂質	10.5 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	13.8 g	脂質	27.3 g		脂質	41.1 g	
	小鉢	キャベツとハムのコールスローサラダ	炭水化物	87.0 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	91.3 g	炭水化物	171.5 g		炭水化物	262.8 g	
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	261 mg	小麦、えび	リン	182 mg	乳、卵、小麦	リン	209 mg	リン	443 mg		リン	652 mg	
5月7日 (火)	主食	ご飯	エネルギー	514 kcal	ご飯	エネルギー	554 kcal	ご飯	エネルギー	584 kcal	エネルギー	1,068 kcal	3.6 g	エネルギー	1,652 kcal	5.6 g
	主菜	さばの塩焼き	たんぱく質	14.5 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	18.9 g	たんぱく質	26.5 g		たんぱく質	45.4 g	
	副菜	根菜の煮物、彩りひじき煮	脂質	13.8 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	17.4 g	脂質	27.6 g		脂質	45.0 g	
	小鉢	チンゲン菜の錦糸和え	炭水化物	79.1 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	84.0 g	炭水化物	171.7 g		炭水化物	255.7 g	
	アレルギー	卵、小麦	リン	214 mg	卵、小麦、えび	リン	179 mg	乳、卵、小麦、えび	リン	298 mg	リン	393 mg		リン	691 mg	
5月8日 (水)	主食	わかめご飯	エネルギー	557 kcal	ご飯	エネルギー	546 kcal	ご飯	エネルギー	537 kcal	エネルギー	1,103 kcal	4.0 g	エネルギー	1,640 kcal	5.9 g
	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	13.9 g	豚肉焼	たんぱく質	15.4 g	たんぱく質	30.7 g		たんぱく質	46.1 g	
	副菜	ビーフン炒め	脂質	14.8 g	カップグラタン	脂質	15.8 g	春雨の炒め物	脂質	11.4 g	脂質	30.6 g		脂質	42.0 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	85.1 g	ナムル	炭水化物	88.9 g	炭水化物	170.1 g		炭水化物	259.0 g	
	アレルギー	乳、小麦	リン	236 mg	乳、卵、小麦	リン	232 mg	乳、小麦	リン	199 mg	リン	468 mg		リン	667 mg	
5月9日 (木)	主食	ご飯	エネルギー	523 kcal	ご飯	エネルギー	584 kcal	ご飯	エネルギー	588 kcal	エネルギー	1,107 kcal	3.5 g	エネルギー	1,695 kcal	5.5 g
	主菜	赤魚のレモン醤油焼き	たんぱく質	16.7 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	15.2 g	たんぱく質	32.8 g		たんぱく質	48.0 g	
	副菜	かぼちゃコロッケ	脂質	11.0 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	16.7 g	脂質	30.4 g		脂質	47.1 g	
	小鉢	マカロニサラダ	炭水化物	87.0 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	91.6 g	炭水化物	168.3 g		炭水化物	259.9 g	
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	219 mg	卵、小麦	リン	227 mg	卵、小麦	リン	223 mg	リン	446 mg		リン	669 mg	
5月10日 (金)	主食	ご飯	エネルギー	547 kcal	ご飯	エネルギー	545 kcal	ご飯	エネルギー	612 kcal	エネルギー	1,092 kcal	3.6 g	エネルギー	1,704 kcal	5.6 g
	主菜	たらと豆腐の生姜みぞれあん	たんぱく質	17.5 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	15.2 g	たんぱく質	31.8 g		たんぱく質	47.0 g	
	副菜	いんげんと玉子のトマト炒め	脂質	13.7 g	白菜炒め	脂質	16.7 g	チンゲン菜炒め	脂質	20.7 g	脂質	30.4 g		脂質	51.1 g	
	小鉢	ポテトサラダ	炭水化物	86.0 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	88.2 g	炭水化物	168.4 g		炭水化物	256.6 g	
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	258 mg	乳、卵、小麦、かに	リン	204 mg	乳、卵、小麦	リン	210 mg	リン	462 mg		リン	672 mg	
5月11日 (土)	主食	ご飯	エネルギー	542 kcal	ご飯	エネルギー	544 kcal	ご飯	エネルギー	566 kcal	エネルギー	1,086 kcal	3.6 g	エネルギー	1,652 kcal	5.6 g
	主菜	さけのバジルトマトソース	たんぱく質	15.6 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	16.1 g	たんぱく質	30.0 g		たんぱく質	46.1 g	
	副菜	チンゲン菜と筍の炒め物	脂質	14.0 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	11.0 g	脂質	30.9 g		脂質	41.9 g	
	小鉢	わかめの酢の物	炭水化物	84.4 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	96.8 g	炭水化物	163.7 g		炭水化物	260.5 g	
	アレルギー	乳、小麦	リン	237 mg	乳、卵、小麦	リン	185 mg	乳、卵、小麦	リン	221 mg	リン	422 mg		リン	643 mg	
5月12日 (日)	主食	ご飯	エネルギー	538 kcal	ご飯	エネルギー	570 kcal	ご飯	エネルギー	545 kcal	エネルギー	1,108 kcal	3.5 g	エネルギー	1,653 kcal	5.3 g
	主菜	野菜入りまぐろメンチ	たんぱく質	14.7 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	17.8 g	たんぱく質	29.7 g		たんぱく質	47.5 g	
	副菜	ごぼうの炒り煮、菜の花の和え物	脂質	12.7 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	14.3 g	脂質	27.8 g		脂質	42.1 g	
	小鉢	春雨サラダ	炭水化物	88.3 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	83.4 g	炭水化物	179.2 g		炭水化物	262.6 g	
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	143 mg	乳、卵、小麦	リン	203 mg	乳、卵、小麦	リン	243 mg	リン	346 mg		リン	589 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50g

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13日 (月)	主食	ご飯	エネルギー	569 kcal	ご飯	エネルギー	522 kcal	ご飯	エネルギー	575 kcal	エネルギー	1,091 kcal	エネルギー	1,666 kcal		
	主菜	かじきのごまだれ	たんぱく質	16.8 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	14.0 g	たんぱく質	33.5 g	たんぱく質	47.5 g		
	副菜	かぼちゃコロッケ	脂質	14.6 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	16.2 g	脂質	25.9 g	脂質	42.1 g		
	小鉢	きゅうりの和え物	炭水化物	90.2 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	89.7 g	炭水化物	175.8 g	炭水化物	265.5 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	5.6 g	
			カリウム	652 mg		カリウム	417 mg		カリウム	490 mg	カリウム	1,069 mg	カリウム	1,559 mg		
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	251 mg	乳、卵、小麦、えび	リン	178 mg	小麦	リン	205 mg	リン	429 mg	リン	634 mg		
5月14日 (火)	主食	ご飯	エネルギー	564 kcal	ご飯	エネルギー	578 kcal	ご飯	エネルギー	544 kcal	エネルギー	1,142 kcal	エネルギー	1,686 kcal		
	主菜	あじの南蛮漬け	たんぱく質	17.3 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	16.3 g	たんぱく質	30.6 g	たんぱく質	46.9 g		
	副菜	ピーマン炒め、チンゲン菜炒め	脂質	14.5 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	16.5 g	脂質	33.0 g	脂質	49.5 g		
	小鉢	ごぼうサラダ	炭水化物	86.4 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	79.9 g	炭水化物	173.7 g	炭水化物	253.6 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	5.8 g	
			カリウム	527 mg		カリウム	545 mg		カリウム	522 mg	カリウム	1,072 mg	カリウム	1,594 mg		
	アレルギー	卵、小麦	リン	241 mg	卵、小麦、えび	リン	172 mg	乳、卵、小麦	リン	199 mg	リン	413 mg	リン	612 mg		
5月15日 (水)	主食	ご飯	エネルギー	573 kcal	ご飯	エネルギー	525 kcal	ご飯	エネルギー	544 kcal	エネルギー	1,098 kcal	エネルギー	1,642 kcal		
	主菜	さけの照り焼き	たんぱく質	16.7 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	16.9 g	たんぱく質	31.4 g	たんぱく質	48.3 g		
	副菜	根菜と青菜の袖胡椒きんぴら	脂質	17.5 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	15.4 g	脂質	28.3 g	脂質	43.7 g		
	小鉢	大根の和風サラダ	炭水化物	81.8 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	82.1 g	炭水化物	172.3 g	炭水化物	254.4 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	5.3 g	
			カリウム	553 mg		カリウム	443 mg		カリウム	518 mg	カリウム	996 mg	カリウム	1,514 mg		
	アレルギー	乳、小麦	リン	261 mg	乳、小麦	リン	187 mg	乳、卵、小麦	リン	208 mg	リン	448 mg	リン	656 mg		
5月16日 (木)	主食	ご飯	エネルギー	571 kcal	ご飯	エネルギー	554 kcal	ご飯	エネルギー	521 kcal	エネルギー	1,125 kcal	エネルギー	1,646 kcal		
	主菜	さわらの菜種焼き	たんぱく質	17.6 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	13.2 g	たんぱく質	33.9 g	たんぱく質	47.1 g		
	副菜	かぼちゃ煮、白菜炒め	脂質	16.7 g	牛肉の中華炒め	脂質	14.0 g	野菜の煮物	脂質	13.6 g	脂質	30.7 g	脂質	44.3 g		
	小鉢	マカロニサラダ	炭水化物	84.8 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	85.1 g	炭水化物	172.2 g	炭水化物	257.3 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	5.6 g	
			カリウム	600 mg		カリウム	515 mg		カリウム	495 mg	カリウム	1,115 mg	カリウム	1,610 mg		
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	244 mg	卵、小麦	リン	241 mg	乳、卵、小麦	リン	206 mg	リン	485 mg	リン	691 mg		
5月17日 (金)	主食	ごまパン(あんともーガリン)	エネルギー	494 kcal	ご飯	エネルギー	547 kcal	ご飯	エネルギー	621 kcal	エネルギー	1,041 kcal	エネルギー	1,662 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	17.8 g	牛肉の肉じゃが	たんぱく質	14.6 g	たんぱく質	32.9 g	たんぱく質	47.5 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	13.8 g	きんぴらごぼう、三色ピーマン炒め	脂質	19.8 g	脂質	35.8 g	脂質	55.6 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	84.2 g	ナムル	炭水化物	92.4 g	炭水化物	142.9 g	炭水化物	235.3 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	5.8 g	
			カリウム	520 mg		カリウム	421 mg		カリウム	629 mg	カリウム	941 mg	カリウム	1,570 mg		
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	219 mg	乳、卵、小麦	リン	238 mg	乳、卵、小麦	リン	210 mg	リン	457 mg	リン	667 mg		
5月18日 (土)	主食	ご飯	エネルギー	566 kcal	ご飯	エネルギー	567 kcal	ご飯	エネルギー	555 kcal	エネルギー	1,133 kcal	エネルギー	1,688 kcal		
	主菜	さばの白みそ煮	たんぱく質	17.1 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	14.8 g	たんぱく質	31.7 g	たんぱく質	46.5 g		
	副菜	ぜんまいの煮物、いんげん炒め	脂質	17.9 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	11.7 g	脂質	35.5 g	脂質	47.2 g		
	小鉢	きゅうりの和え物	炭水化物	79.6 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	94.9 g	炭水化物	162.7 g	炭水化物	257.6 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	5.4 g	
			カリウム	500 mg		カリウム	501 mg		カリウム	516 mg	カリウム	1,001 mg	カリウム	1,517 mg		
	アレルギー	卵、小麦	リン	222 mg	乳、卵、小麦	リン	180 mg	乳、卵、小麦	リン	201 mg	リン	402 mg	リン	603 mg		
5月19日 (日)	主食	ご飯	エネルギー	535 kcal	ご飯	エネルギー	543 kcal	ご飯	エネルギー	571 kcal	エネルギー	1,078 kcal	エネルギー	1,649 kcal		
	主菜	さけの塩焼きと玉子焼き	たんぱく質	17.6 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	15.0 g	たんぱく質	33.2 g	たんぱく質	48.2 g		
	副菜	挽肉入りピーマン炒め	脂質	14.4 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	16.0 g	脂質	29.4 g	脂質	45.4 g		
	小鉢	オクラのサラダ	炭水化物	79.7 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	88.0 g	炭水化物	163.4 g	炭水化物	251.4 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	5.4 g	
			カリウム	513 mg		カリウム	295 mg		カリウム	459 mg	カリウム	808 mg	カリウム	1,267 mg		
	アレルギー	卵、小麦	リン	268 mg	卵、小麦、えび	リン	236 mg	卵、小麦	リン	187 mg	リン	504 mg	リン	691 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50g

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	ご飯	エネルギー	582 kcal	ご飯	エネルギー	507 kcal	ご飯	エネルギー	564 kcal	エネルギー	1,089 kcal	エネルギー	1,653 kcal		
	主菜	さわらの照り焼き	たんぱく質	16.4 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	16.0 g	たんぱく質	28.7 g	たんぱく質	44.7 g		
	副菜	ナポリタン	脂質	16.1 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	13.0 g	脂質	28.3 g	脂質	41.3 g		
	小鉢	キャベツサラダ	炭水化物	87.8 g	きゅうりの和え物	炭水化物	84.9 g	チンゲン菜の柚浸し	炭水化物	90.9 g	炭水化物	172.7 g	炭水化物	263.6 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	520 mg		カリウム	482 mg		カリウム	631 mg	カリウム	1,002 mg	カリウム	1,633 mg		
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	241 mg	乳、卵、小麦	リン	211 mg	卵、小麦	リン	221 mg	リン	452 mg	リン	673 mg		
5月21日 (火)	主食	ご飯	エネルギー	518 kcal	ご飯	エネルギー	535 kcal	ご飯	エネルギー	621 kcal	エネルギー	1,053 kcal	エネルギー	1,674 kcal		
	主菜	たらのしょうが焼き	たんぱく質	15.5 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	15.8 g	たんぱく質	32.0 g	たんぱく質	47.8 g		
	副菜	なすの揚げ煮、ブロッコリーの黄金和え	脂質	12.5 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	22.8 g	脂質	24.9 g	脂質	47.7 g		
	小鉢	春雨の明太マヨサラダ	炭水化物	82.0 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	83.7 g	炭水化物	166.8 g	炭水化物	250.5 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	608 mg		カリウム	558 mg		カリウム	462 mg	カリウム	1,166 mg	カリウム	1,628 mg		
	アレルギー	卵、小麦	リン	255 mg	乳、小麦、えび	リン	259 mg	卵、小麦	リン	215 mg	リン	514 mg	リン	729 mg		
5月22日 (水)	主食	ご飯	エネルギー	540 kcal	ご飯	エネルギー	524 kcal	ご飯	エネルギー	588 kcal	エネルギー	1,064 kcal	エネルギー	1,652 kcal		
	主菜	赤魚のみそ漬け焼き	たんぱく質	18.0 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	13.0 g	たんぱく質	33.9 g	たんぱく質	46.9 g		
	副菜	ひじきと野菜の豆腐揚げ、ぜんまいの炒り煮	脂質	14.8 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	16.7 g	脂質	28.5 g	脂質	45.2 g		
	小鉢	小松菜サラダ	炭水化物	80.3 g	チンゲン菜の柚こしょう和え	炭水化物	80.0 g	ひじきの梅風味サラダ	炭水化物	91.4 g	炭水化物	160.3 g	炭水化物	251.7 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	520 mg		カリウム	567 mg		カリウム	509 mg	カリウム	1,087 mg	カリウム	1,596 mg		
	アレルギー	卵、小麦	リン	222 mg	卵、小麦、えび	リン	240 mg	小麦	リン	176 mg	リン	462 mg	リン	638 mg		
5月23日 (木)	主食	ご飯	エネルギー	545 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	ご飯	エネルギー	566 kcal	エネルギー	1,076 kcal	エネルギー	1,642 kcal		
	主菜	さばの照り焼き	たんぱく質	16.5 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	14.8 g	たんぱく質	31.2 g	たんぱく質	46.0 g		
	副菜	豆腐しんじょの炊き合わせ、切干大根煮	脂質	14.9 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	16.5 g	脂質	42.8 g	脂質	59.3 g		
	小鉢	ブロッコリーの和え物	炭水化物	81.6 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	86.3 g	炭水化物	136.7 g	炭水化物	223.0 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	568 mg		カリウム	421 mg		カリウム	528 mg	カリウム	989 mg	カリウム	1,517 mg		
	アレルギー	卵、小麦	リン	243 mg	乳、卵、小麦	リン	180 mg	乳、卵、小麦	リン	229 mg	リン	423 mg	リン	652 mg		
5月24日 (金)	主食	ご飯	エネルギー	516 kcal	ご飯	エネルギー	594 kcal	ご飯	エネルギー	557 kcal	エネルギー	1,110 kcal	エネルギー	1,667 kcal		
	主菜	赤魚の煮付け	たんぱく質	15.6 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	15.1 g	たんぱく質	32.7 g	たんぱく質	47.8 g		
	副菜	挽肉とキャベツの炒め物	脂質	11.3 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	15.9 g	脂質	30.8 g	脂質	46.7 g		
	小鉢	里芋の柚マヨサラダ	炭水化物	83.8 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	84.4 g	炭水化物	167.8 g	炭水化物	252.2 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	567 mg		カリウム	489 mg		カリウム	580 mg	カリウム	1,056 mg	カリウム	1,636 mg		
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	218 mg	乳、卵、小麦、えび	リン	231 mg	乳、小麦	リン	217 mg	リン	449 mg	リン	666 mg		
5月25日 (土)	主食	ご飯	エネルギー	539 kcal	ご飯	エネルギー	533 kcal	ご飯	エネルギー	602 kcal	エネルギー	1,072 kcal	エネルギー	1,674 kcal		
	主菜	さけのみそ照り焼き	たんぱく質	17.9 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	13.5 g	たんぱく質	32.8 g	たんぱく質	46.3 g		
	副菜	菜の花炒め	脂質	14.3 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	18.2 g	脂質	27.1 g	脂質	45.3 g		
	小鉢	きゅうりのサラダ	炭水化物	80.8 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	93.3 g	炭水化物	166.6 g	炭水化物	259.9 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	566 mg		カリウム	496 mg		カリウム	552 mg	カリウム	1,062 mg	カリウム	1,614 mg		
	アレルギー	乳、小麦	リン	283 mg	乳、卵、小麦	リン	219 mg	小麦	リン	187 mg	リン	502 mg	リン	689 mg		
5月26日 (日)	主食	ご飯	エネルギー	538 kcal	ご飯	エネルギー	540 kcal	ご飯	エネルギー	572 kcal	エネルギー	1,078 kcal	エネルギー	1,650 kcal		
	主菜	縞ホッケの塩焼き	たんぱく質	17.1 g	水餃子スープ	たんぱく質	15.5 g	鶏肉ときこのマヨしょうゆ炒め	たんぱく質	15.3 g	たんぱく質	32.6 g	たんぱく質	47.9 g		
	副菜	揚げだし豆腐の野菜あんかけ	脂質	14.5 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	20.3 g	脂質	25.9 g	脂質	46.2 g		
	小鉢	いんげんのサラダ	炭水化物	80.3 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	79.9 g	炭水化物	169.1 g	炭水化物	249.0 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	549 mg		カリウム	465 mg		カリウム	527 mg	カリウム	1,014 mg	カリウム	1,541 mg		
	アレルギー	卵、小麦	リン	223 mg	乳、卵、小麦	リン	188 mg	卵、小麦	リン	216 mg	リン	411 mg	リン	627 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50g

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27日 (月)	主食	ご飯	エネルギー	537 kcal	中華おこわ	エネルギー	538 kcal	ご飯	エネルギー	601 kcal	エネルギー	1,075 kcal		エネルギー	1,676 kcal	
	主菜	さばのしょうが焼き	たんぱく質	16.7 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	12.8 g	たんぱく質	35.4 g		たんぱく質	48.2 g	
	副菜	チンゲン菜炒め、切り昆布の煮物	脂質	15.6 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	20.4 g	脂質	36.0 g		脂質	56.4 g	
	小鉢	ブロッコリーサラダ	炭水化物	79.3 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	87.0 g	炭水化物	148.9 g		炭水化物	235.9 g	
	アレルギー	小麦	リン	238 mg	卵、小麦	リン	274 mg	乳、卵、小麦	リン	193 mg	リン	512 mg	3.8 g	リン	705 mg	5.8 g
5月28日 (火)	主食	ご飯	エネルギー	541 kcal	ご飯	エネルギー	575 kcal	ご飯	エネルギー	536 kcal	エネルギー	1,116 kcal		エネルギー	1,652 kcal	
	主菜	たらの柚香煮	たんぱく質	16.0 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	16.3 g	たんぱく質	31.6 g		たんぱく質	47.9 g	
	副菜	男爵コロッケ	脂質	10.8 g	キャベツのケチャップ炒め	脂質	17.8 g	ホウキピーズ、ブロッコリーと挽肉の醤油風味	脂質	14.0 g	脂質	28.6 g		脂質	42.6 g	
	小鉢	マカロニサラダ	炭水化物	90.8 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	83.4 g	炭水化物	177.7 g		炭水化物	261.1 g	
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	244 mg	乳、卵、小麦	リン	241 mg	乳、小麦	リン	223 mg	リン	485 mg	3.9 g	リン	708 mg	5.5 g
5月29日 (水)	主食	ご飯	エネルギー	524 kcal	ご飯	エネルギー	533 kcal	ご飯	エネルギー	606 kcal	エネルギー	1,057 kcal		エネルギー	1,663 kcal	
	主菜	赤魚の照り焼き	たんぱく質	14.6 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	14.4 g	たんぱく質	30.2 g		たんぱく質	44.6 g	
	副菜	切り昆布の煮物、野菜炒め	脂質	10.2 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	21.0 g	脂質	19.2 g		脂質	40.2 g	
	小鉢	春雨の明太マヨサラダ	炭水化物	89.0 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	84.3 g	炭水化物	183.6 g		炭水化物	267.9 g	
	アレルギー	卵、小麦	リン	201 mg	小麦、かに	リン	151 mg	乳、卵、小麦	リン	205 mg	リン	352 mg	3.9 g	リン	557 mg	5.7 g
5月30日 (木)	主食	ご飯	エネルギー	536 kcal	ごまパン(あんとマーガリン)	エネルギー	506 kcal	ご飯	エネルギー	604 kcal	エネルギー	1,042 kcal		エネルギー	1,646 kcal	
	主菜	さけの柚子胡椒焼き	たんぱく質	16.2 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	15.2 g	たんぱく質	32.2 g		たんぱく質	47.4 g	
	副菜	コーンコロッケ	脂質	13.5 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	20.4 g	脂質	37.9 g		脂質	58.3 g	
	小鉢	ひじきとオクラの和え物	炭水化物	82.7 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	85.6 g	炭水化物	138.4 g		炭水化物	224.0 g	
	アレルギー	乳、小麦	リン	242 mg	乳、卵、小麦	リン	201 mg	小麦	リン	216 mg	リン	443 mg	3.8 g	リン	659 mg	5.6 g
5月31日 (金)	主食	生姜ご飯	エネルギー	522 kcal	ご飯	エネルギー	594 kcal	ご飯	エネルギー	548 kcal	エネルギー	1,116 kcal		エネルギー	1,664 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	15.6 g	筑前煮	たんぱく質	14.4 g	たんぱく質	34.0 g		たんぱく質	48.4 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	20.3 g	ビーフン炒め	脂質	12.9 g	脂質	36.0 g		脂質	48.9 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	84.2 g	ひじきの和風サラダ	炭水化物	89.1 g	炭水化物	156.2 g		炭水化物	245.3 g	
	アレルギー	卵、小麦	リン	248 mg	乳、卵、小麦	リン	187 mg	小麦	リン	192 mg	リン	435 mg	4.0 g	リン	627 mg	5.7 g
6月1日 (土)	主食	ご飯	エネルギー	559 kcal	ご飯	エネルギー	549 kcal	ご飯	エネルギー	544 kcal	エネルギー	1,108 kcal		エネルギー	1,652 kcal	
	主菜	さばのみそ漬け焼き	たんぱく質	14.4 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	17.6 g	たんぱく質	29.9 g		たんぱく質	47.5 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	20.4 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	13.3 g	脂質	37.6 g		脂質	50.9 g	
	小鉢	大根の和風サラダ	炭水化物	76.0 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	85.4 g	炭水化物	156.3 g		炭水化物	241.7 g	
	アレルギー	小麦	リン	213 mg	卵、小麦	リン	262 mg	卵、小麦	リン	235 mg	リン	475 mg	3.6 g	リン	710 mg	5.6 g
6月2日 (日)	主食	ご飯	エネルギー	592 kcal	ご飯	エネルギー	538 kcal	ご飯	エネルギー	533 kcal	エネルギー	1,130 kcal		エネルギー	1,663 kcal	
	主菜	かじきマグロフライ	たんぱく質	16.5 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	14.6 g	たんぱく質	30.1 g		たんぱく質	44.7 g	
	副菜	ブロッコリーの塩だれ	脂質	14.7 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	13.3 g	脂質	31.8 g		脂質	45.1 g	
	小鉢	ナムル	炭水化物	94.5 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	85.4 g	炭水化物	172.4 g		炭水化物	257.8 g	
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	223 mg	卵、小麦、かに	リン	180 mg	小麦	リン	200 mg	リン	403 mg	3.7 g	リン	603 mg	5.5 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。