

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
6月3日 (月)	主食	ご飯	エネルギー	522 kcal	ご飯	エネルギー	555 kcal	ご飯	エネルギー	568 kcal	エネルギー	1,077 kcal	エネルギー	1,645 kcal		
	主菜	赤魚の七味焼き	たんぱく質	16.2 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	15.1 g	たんぱく質	33.0 g	たんぱく質	48.1 g		
	副菜	青菜入り切干大根煮	脂質	11.9 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	18.1 g	脂質	24.3 g	脂質	42.4 g		
	小鉢	ブロッコリーのわさびマヨ和え	炭水化物	83.4 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	82.6 g	炭水化物	173.3 g	炭水化物	255.9 g		
			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	1,499 mg	ナトリウム	2,177 mg	5.5 g	
			カリウム	633 mg		カリウム	521 mg		カリウム	477 mg	カリウム	1,154 mg	カリウム	1,631 mg		
	アレルギー	卵、小麦	リン	239 mg	乳、卵、小麦	リン	213 mg	小麦	リン	200 mg	リン	452 mg	リン	652 mg		
6月4日 (火)	主食	ご飯	エネルギー	535 kcal	ご飯	エネルギー	549 kcal	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	さけの味噌漬け焼き	たんぱく質	14.7 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	15.5 g	たんぱく質	31.4 g	たんぱく質	46.9 g		
	副菜	春雨の炒め物	脂質	13.4 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	14.6 g	脂質	28.0 g	脂質	42.6 g		
	小鉢	わかめの和え物	炭水化物	83.2 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	88.5 g	炭水化物	167.3 g	炭水化物	255.8 g		
			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	2,085 mg	5.3 g	
			カリウム	469 mg		カリウム	530 mg		カリウム	485 mg	カリウム	999 mg	カリウム	1,484 mg		
	アレルギー	小麦	リン	227 mg	乳、小麦	リン	161 mg	乳、卵、小麦	リン	201 mg	リン	388 mg	リン	589 mg		
6月5日 (水)	主食	ご飯	エネルギー	549 kcal	ご飯	エネルギー	554 kcal	ご飯	エネルギー	571 kcal	エネルギー	1,103 kcal	エネルギー	1,674 kcal		
	主菜	たらの煮付け	たんぱく質	17.2 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	16.1 g	たんぱく質	31.1 g	たんぱく質	47.2 g		
	副菜	キャベツと豚肉の炒め物	脂質	13.7 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	15.6 g	脂質	28.7 g	脂質	44.3 g		
	小鉢	かぼちゃとさつまいものサラダ	炭水化物	86.4 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	86.7 g	炭水化物	174.5 g	炭水化物	261.2 g		
			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	2,146 mg	5.5 g	
			カリウム	685 mg		カリウム	511 mg		カリウム	441 mg	カリウム	1,196 mg	カリウム	1,637 mg		
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	251 mg	乳、卵、小麦	リン	232 mg	卵、小麦	リン	206 mg	リン	483 mg	リン	689 mg		
6月6日 (木)	主食	ご飯	エネルギー	591 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	ご飯	エネルギー	562 kcal	エネルギー	1,097 kcal	エネルギー	1,659 kcal		
	主菜	さわらの西京焼き	たんぱく質	17.3 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	14.8 g	たんぱく質	33.7 g	たんぱく質	48.5 g		
	副菜	ぜんまいの炒り煮	脂質	18.0 g	たらのムニエル	脂質	22.5 g	キャベツの玉子炒め	脂質	16.8 g	脂質	40.5 g	脂質	57.3 g		
	小鉢	明太ポテトサラダ	炭水化物	86.6 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	84.7 g	炭水化物	145.5 g	炭水化物	230.2 g		
			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	2,228 mg	5.7 g	
			カリウム	633 mg		カリウム	592 mg		カリウム	379 mg	カリウム	1,225 mg	カリウム	1,604 mg		
	アレルギー	卵、小麦	リン	226 mg	乳、卵、小麦	リン	263 mg	乳、卵、小麦	リン	181 mg	リン	489 mg	リン	670 mg		
6月7日 (金)	主食	ご飯	エネルギー	554 kcal	ご飯	エネルギー	548 kcal	ご飯	エネルギー	601 kcal	エネルギー	1,102 kcal	エネルギー	1,703 kcal		
	主菜	かじきのしょうが蒸し	たんぱく質	16.9 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	14.9 g	たんぱく質	30.3 g	たんぱく質	45.2 g		
	副菜	ひじきと野菜の豆腐揚げ、さつまいも煮	脂質	12.7 g	のっぺい煮	脂質	15.2 g	小松菜の炒め物	脂質	21.2 g	脂質	27.9 g	脂質	49.1 g		
	小鉢	玉ねぎとわかめのサラダ	炭水化物	89.7 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	82.9 g	炭水化物	175.9 g	炭水化物	258.8 g		
			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	2,253 mg	5.7 g	
			カリウム	608 mg		カリウム	512 mg		カリウム	493 mg	カリウム	1,120 mg	カリウム	1,613 mg		
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	252 mg	乳、卵、小麦	リン	227 mg	乳、卵、小麦	リン	208 mg	リン	479 mg	リン	687 mg		
6月8日 (土)	主食	ご飯	エネルギー	577 kcal	ご飯	エネルギー	508 kcal	ご飯	エネルギー	563 kcal	エネルギー	1,085 kcal	エネルギー	1,648 kcal		
	主菜	赤魚の粕漬け焼き	たんぱく質	16.3 g	がんもと野菜の煮物	たんぱく質	15.7 g	とんかつ	たんぱく質	15.9 g	たんぱく質	32.0 g	たんぱく質	47.9 g		
	副菜	キャベツのオイスターソース炒め	脂質	17.5 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	12.6 g	脂質	29.7 g	脂質	42.3 g		
	小鉢	マカロニサラダ	炭水化物	85.1 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	92.9 g	炭水化物	165.1 g	炭水化物	258.0 g		
			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	2,121 mg	5.4 g	
			カリウム	426 mg		カリウム	508 mg		カリウム	531 mg	カリウム	934 mg	カリウム	1,465 mg		
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	213 mg	小麦	リン	214 mg	乳、卵、小麦	リン	219 mg	リン	427 mg	リン	646 mg		
6月9日 (日)	主食	ご飯	エネルギー	573 kcal	ご飯	エネルギー	546 kcal	ご飯	エネルギー	567 kcal	エネルギー	1,119 kcal	エネルギー	1,686 kcal		
	主菜	さばの味噌煮	たんぱく質	17.9 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	15.1 g	たんぱく質	33.4 g	たんぱく質	48.5 g		
	副菜	白菜の彩り炒め	脂質	18.3 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	17.9 g	脂質	34.7 g	脂質	52.6 g		
	小鉢	いんげんのごま和え	炭水化物	78.5 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	82.9 g	炭水化物	159.7 g	炭水化物	242.6 g		
			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	2,160 mg	5.5 g	
			カリウム	648 mg		カリウム	429 mg		カリウム	498 mg	カリウム	1,077 mg	カリウム	1,575 mg		
	アレルギー	小麦	リン	258 mg	卵、小麦	リン	220 mg	乳、卵、小麦	リン	228 mg	リン	478 mg	リン	706 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
6月10日 (月)	主食	ご飯	エネルギー	566 kcal	ご飯	エネルギー	505 kcal	ご飯	エネルギー	569 kcal	エネルギー	1,071 kcal		エネルギー	1,640 kcal	
	主菜	さけの柚香焼き	たんぱく質	15.6 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	15.7 g	たんぱく質	31.3 g		たんぱく質	47.0 g	
	副菜	なすの炒め物	脂質	16.3 g	いんげん炒め、ぜんまい煮	脂質	11.9 g	メンチカツ	脂質	16.0 g	脂質	28.2 g		脂質	44.2 g	
	小鉢	ブロッコリーの錦糸和え	炭水化物	87.4 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	85.9 g	炭水化物	168.8 g		炭水化物	254.7 g	
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	771 mg		ナトリウム	741 mg		ナトリウム	700 mg	ナトリウム	1,512 mg	3.8 g	ナトリウム	2,212 mg	5.6 g
			カリウム	628 mg		カリウム	500 mg		カリウム	415 mg	カリウム	1,128 mg		カリウム	1,543 mg	
			リン	260 mg	卵、小麦	リン	179 mg	乳、卵、小麦	リン	197 mg	リン	439 mg		リン	636 mg	
6月11日 (火)	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		エネルギー	1,646 kcal	
	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	ナトリウム	737 mg		ナトリウム	697 mg		ナトリウム	794 mg	ナトリウム	1,434 mg	3.6 g	ナトリウム	2,228 mg	5.7 g
			カリウム	554 mg		カリウム	403 mg		カリウム	605 mg	カリウム	957 mg		カリウム	1,562 mg	
			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	
6月12日 (水)	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		エネルギー	1,652 kcal	
	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	ナトリウム	734 mg		ナトリウム	690 mg		ナトリウム	793 mg	ナトリウム	1,424 mg	3.6 g	ナトリウム	2,217 mg	5.6 g
			カリウム	582 mg		カリウム	492 mg		カリウム	561 mg	カリウム	1,074 mg		カリウム	1,635 mg	
			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	
6月13日 (木)	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		エネルギー	1,640 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	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	ナトリウム	799 mg		ナトリウム	764 mg		ナトリウム	767 mg	ナトリウム	1,563 mg	4.0 g	ナトリウム	2,330 mg	5.9 g
			カリウム	692 mg		カリウム	419 mg		カリウム	472 mg	カリウム	1,111 mg		カリウム	1,583 mg	
			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	
6月14日 (金)	主食	ご飯	エネルギー	498 kcal	ご飯	エネルギー	584 kcal	ご飯	エネルギー	588 kcal	エネルギー	1,082 kcal		エネルギー	1,670 kcal	
	主菜	赤魚のレモン醤油焼き	たんぱく質	16.6 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	32.7 g		たんぱく質	47.9 g	
	副菜	男爵コロッケ	脂質	9.4 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	16.7 g	脂質	28.8 g		脂質	45.5 g	
	小鉢	マカロニサラダ	炭水化物	84.5 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	165.8 g		炭水化物	257.4 g	
	アレルギー	乳、卵、小麦	ナトリウム	649 mg		ナトリウム	732 mg		ナトリウム	798 mg	ナトリウム	1,381 mg	3.5 g	ナトリウム	2,179 mg	5.5 g
			カリウム	533 mg		カリウム	480 mg		カリウム	603 mg	カリウム	1,013 mg		カリウム	1,616 mg	
			リン	218 mg	卵、小麦	リン	227 mg	卵、小麦	リン	223 mg	リン	445 mg		リン	668 mg	
6月15日 (土)	主食	ご飯	エネルギー	560 kcal	ご飯	エネルギー	545 kcal	ご飯	エネルギー	612 kcal	エネルギー	1,105 kcal		エネルギー	1,717 kcal	
	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	89.3 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	171.7 g		炭水化物	259.9 g	
	アレルギー	乳、卵、小麦	ナトリウム	652 mg		ナトリウム	755 mg		ナトリウム	790 mg	ナトリウム	1,407 mg	3.6 g	ナトリウム	2,197 mg	5.6 g
			カリウム	540 mg		カリウム	437 mg		カリウム	537 mg	カリウム	977 mg		カリウム	1,514 mg	
			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	
6月16日 (日)	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		エネルギー	1,652 kcal	
	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	ナトリウム	689 mg		ナトリウム	712 mg		ナトリウム	799 mg	ナトリウム	1,401 mg	3.6 g	ナトリウム	2,200 mg	5.6 g
			カリウム	487 mg		カリウム	487 mg		カリウム	624 mg	カリウム	974 mg		カリウム	1,598 mg	
			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	

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
6月17日 (月)	主食	ご飯	エネルギー	529 kcal	枝豆と鮭のおこわ	エネルギー	542 kcal	ご飯	エネルギー	618 kcal	エネルギー	1,071 kcal	エネルギー	1,689 kcal		
	主菜	野菜入りまぐろメンチ	たんぱく質	15.0 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	14.8 g	たんぱく質	33.7 g	たんぱく質	48.5 g		
	副菜	ごぼうの炒り煮、菜の花の和え物	脂質	11.6 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	23.7 g	脂質	27.3 g	脂質	51.0 g		
	小鉢	春雨サラダ	炭水化物	88.1 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	83.2 g	炭水化物	171.5 g	炭水化物	254.7 g		
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	702 mg	リン	781 mg	リン	728 mg	リン	728 mg	リン	1,483 mg	リン	2,211 mg		
			カリウム	330 mg	カリウム	705 mg	カリウム	516 mg	カリウム	1,035 mg	カリウム	1,551 mg	カリウム	1,551 mg		
			リン	153 mg	リン	247 mg	リン	223 mg	リン	400 mg	リン	623 mg	リン	623 mg		
6月18日 (火)	主食	ご飯	エネルギー	556 kcal	ご飯	エネルギー	522 kcal	ご飯	エネルギー	575 kcal	エネルギー	1,078 kcal	エネルギー	1,653 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	コーンコロッケ	脂質	15.4 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	26.7 g	脂質	42.9 g		
	小鉢	きゅうりの和え物	炭水化物	85.3 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	89.7 g	炭水化物	170.9 g	炭水化物	260.6 g		
	アレルギー	乳、卵、小麦	ナトリウム	720 mg	ナトリウム	775 mg	ナトリウム	715 mg	ナトリウム	715 mg	ナトリウム	1,495 mg	ナトリウム	2,210 mg		
			カリウム	549 mg	カリウム	417 mg	カリウム	490 mg	カリウム	966 mg	カリウム	1,456 mg	カリウム	1,456 mg		
			リン	244 mg	リン	178 mg	リン	205 mg	リン	422 mg	リン	627 mg	リン	627 mg		
6月19日 (水)	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		
	アレルギー	卵、小麦	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	717 mg	ナトリウム	1,554 mg	ナトリウム	2,271 mg		
			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	カリウム	1,594 mg		
			リン	241 mg	リン	172 mg	リン	199 mg	リン	413 mg	リン	612 mg	リン	612 mg		
6月20日 (木)	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		
	アレルギー	乳、小麦	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	777 mg	ナトリウム	1,324 mg	ナトリウム	2,101 mg		
			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	カリウム	1,514 mg		
			リン	261 mg	リン	187 mg	リン	208 mg	リン	448 mg	リン	656 mg	リン	656 mg		
6月21日 (金)	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		
	アレルギー	乳、卵、小麦	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	723 mg	ナトリウム	1,470 mg	ナトリウム	2,193 mg		
			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	カリウム	1,610 mg		
			リン	244 mg	リン	241 mg	リン	206 mg	リン	485 mg	リン	691 mg	リン	691 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	ご飯	エネルギー	543 kcal	ご飯	エネルギー	621 kcal	エネルギー	1,037 kcal	エネルギー	1,658 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	15.9 g	牛肉の肉じゃが	たんぱく質	14.6 g	たんぱく質	31.0 g	たんぱく質	45.6 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	12.7 g	きんぴらごぼう、三色ピーマン炒め	脂質	19.8 g	脂質	34.7 g	脂質	54.5 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	89.1 g	ナムル	炭水化物	92.4 g	炭水化物	147.8 g	炭水化物	240.2 g		
	アレルギー	乳、卵、小麦	ナトリウム	831 mg	ナトリウム	721 mg	ナトリウム	780 mg	ナトリウム	780 mg	ナトリウム	1,552 mg	ナトリウム	2,332 mg		
			カリウム	520 mg	カリウム	458 mg	カリウム	629 mg	カリウム	978 mg	カリウム	1,607 mg	カリウム	1,607 mg		
			リン	219 mg	リン	196 mg	リン	210 mg	リン	415 mg	リン	625 mg	リン	625 mg		
6月23日 (日)	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		
	アレルギー	卵、小麦	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	632 mg	ナトリウム	1,507 mg	ナトリウム	2,139 mg		
			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	カリウム	1,517 mg		
			リン	222 mg	リン	180 mg	リン	201 mg	リン	402 mg	リン	603 mg	リン	603 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
6月24日 (月)	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	挽肉入りビーフン炒め	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		
6月25日 (火)	主食	ご飯	エネルギー	561 kcal	ご飯	エネルギー	516 kcal	ご飯	エネルギー	564 kcal	エネルギー	1,077 kcal	エネルギー	1,641 kcal		
	主菜	さわらのレモン醤油焼き	たんぱく質	16.0 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	16.0 g	たんぱく質	27.5 g	たんぱく質	43.5 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	14.3 g	里芋煮と野菜入りさつま揚げ	脂質	13.0 g	脂質	30.4 g	脂質	43.4 g		
	小鉢	キャベツサラダ	炭水化物	83.6 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	90.9 g	炭水化物	167.0 g	炭水化物	257.9 g		
			ナトリウム	469 mg		ナトリウム	508 mg		ナトリウム	793 mg	ナトリウム	977 mg	ナトリウム	1,770 mg	4.5 g	
			カリウム	487 mg		カリウム	467 mg		カリウム	631 mg	カリウム	954 mg	カリウム	1,585 mg		
	アレルギー	乳、卵、小麦	リン	234 mg	乳、卵、小麦	リン	186 mg	卵、小麦	リン	221 mg	リン	420 mg	リン	641 mg		
6月26日 (水)	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		
6月27日 (木)	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	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		
6月28日 (金)	主食	ご飯	エネルギー	569 kcal	ご飯	エネルギー	513 kcal	ご飯	エネルギー	566 kcal	エネルギー	1,082 kcal	エネルギー	1,648 kcal		
	主菜	さばの照り焼き	たんぱく質	16.5 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	14.8 g	たんぱく質	30.3 g	たんぱく質	45.1 g		
	副菜	豆腐しんじょの炊き合わせ、切干大根煮	脂質	17.5 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	16.5 g	脂質	46.3 g	脂質	62.8 g		
	小鉢	ブロッコリーの和え物	炭水化物	81.8 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	86.3 g	炭水化物	130.7 g	炭水化物	217.0 g		
			ナトリウム	754 mg		ナトリウム	835 mg		ナトリウム	654 mg	ナトリウム	1,589 mg	ナトリウム	2,243 mg	5.7 g	
			カリウム	554 mg		カリウム	468 mg		カリウム	528 mg	カリウム	1,022 mg	カリウム	1,550 mg		
	アレルギー	卵、小麦	リン	245 mg	乳、卵、小麦	リン	171 mg	乳、卵、小麦	リン	229 mg	リン	416 mg	リン	645 mg		
6月29日 (土)	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	里芋の袖マヨサラダ	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		
6月30日 (日)	主食	ご飯	エネルギー	560 kcal	ご飯	エネルギー	537 kcal	ご飯	エネルギー	602 kcal	エネルギー	1,097 kcal	エネルギー	1,699 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	15.0 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	32.9 g	たんぱく質	46.4 g		
	副菜	菜の花炒め	脂質	16.6 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	29.4 g	脂質	47.6 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	86.6 g	大根なます	炭水化物	93.3 g	炭水化物	167.4 g	炭水化物	260.7 g		
			ナトリウム	613 mg		ナトリウム	688 mg		ナトリウム	639 mg	ナトリウム	1,301 mg	ナトリウム	1,940 mg	4.9 g	
			カリウム	555 mg		カリウム	499 mg		カリウム	552 mg	カリウム	1,054 mg	カリウム	1,606 mg		
	アレルギー	乳、小麦	リン	281 mg	乳、卵、小麦	リン	220 mg	小麦	リン	187 mg	リン	501 mg	リン	688 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。