

週間献立表(やわらか普通食)

ご注文変更の締切は
3月23日(月)午前11時まで

★・・・フルセットのみ(ごはん・汁物)

		3月30日(月)配達			4月2日(木)配達						
		4月1日(水)	4月2日(木)	4月3日(金)	4月4日(土)	4月5日(日)	4月6日(月)	4月7日(火)			
朝食	おかずセット	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	
		竹輪とジャガ芋の玉子とじ	高野豆腐インゲン煮	厚焼玉子	豚肉と厚揚げの煮物	菜の花と牛肉の煮物	ツナの玉子とじ	豚肉としめじの生姜バター風味			
		金時豆煮	大根とベーコンの煮物	鶏ミンチと小松菜の煮物	ブロッコリーの煮物	コーンと挽肉の炒め物	切干と小松菜の煮物	ナスのごまタレ煮			
		なめこ昆布	キャベツの漬物柚子風味	大根なます	一夜漬(白菜・人参)	大根の甘酢漬	ひじきとごぼうのナムル	一夜漬(白菜・人参)			
		★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁
	フルセット	エネルギー	175kcal	75kcal	129kcal	114kcal	202kcal	137kcal	169kcal		
		蛋白質	6.8g	4.5g	7.1g	6.9g	10.1g	5.8g	6.6g		
		脂質	4.9g	2.7g	4.2g	5.9g	11.9g	7.6g	10.7g		
		炭水化物	26.0g	8.2g	15.3g	8.8g	12.5g	12.2g	9.3g		
		ナトリウム	499mg	601mg	659mg	497mg	509mg	656mg	730mg		
フルセット	エネルギー	443kcal	341kcal	399kcal	399kcal	472kcal	410kcal	439kcal			
	蛋白質	12.7g	10.2g	12.7g	13.3g	15.9g	12.0g	12.2g			
	脂質	5.8g	3.6g	5.1g	6.9g	12.8g	8.6g	11.6g			
	炭水化物	82.5g	64.4g	72.7g	68.8g	69.7g	69.5g	66.7g			
	ナトリウム	945mg	1043mg	1030mg	939mg	950mg	1098mg	1101mg			
昼食	おかずセット	★やわらかごはん180g	★竹の子ごはん	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	
		豚生姜焼き丼の具	さばみりん干焼	ロールキャベツトマト煮込み	サワラのエスカベッシュ	豆腐ハンバーグ	メンチカツ	大根と肉団子の煮物			
		ナスの油炒め	人参のきんぴら	アスパラ	ひじきとベーコンの煮物	きのこあん	ピーマンソテー	豚バラとキャベツの山椒炒め			
		白菜の煮びたし	法蓮草と油揚げの煮物	ベーコンポテト	大豆と椎茸の煮物	鶏肉と野菜のクリーム煮込み	豆腐としめじのとろみ煮	人参と若芽の酢の物			
		★味噌汁	カリフラワーの甘酢漬	れんこんサラダ	★味噌汁	和風スパゲッティ	法蓮草のおひたし	★味噌汁			
	フルセット	エネルギー	288kcal	267kcal	212kcal	237kcal	257kcal	213kcal	244kcal		
		蛋白質	11.3g	14.2g	6.0g	17.8g	9.4g	10.1g	9.9g		
		脂質	16.3g	15.8g	10.8g	11.8g	13.9g	8.4g	14.5g		
		炭水化物	19.8g	17.7g	23.7g	15.2g	22.6g	25.1g	18.3g		
		ナトリウム	907mg	704mg	837mg	877mg	800mg	927mg	1135mg		
フルセット	エネルギー	564kcal	564kcal	488kcal	511kcal	522kcal	477kcal	516kcal			
	蛋白質	17.6g	21.4g	12.4g	24.0g	15.0g	15.4g	15.4g			
	脂質	18.0g	16.8g	12.5g	12.8g	14.8g	9.3g	15.4g			
	炭水化物	76.0g	79.9g	79.9g	72.8g	78.6g	81.3g	76.3g			
	ナトリウム	1354mg	1629mg	1326mg	1320mg	1245mg	1318mg	1505mg			
夕食	おかずセット	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	
		赤魚のごま醤油焼	ハーブチキンソテー	白身魚のガーリックオイル焼き	ナスと鶏肉のしぎ焼	かれい塩焼	鶏の酒蒸し香味ソース	白糸たら味噌粕焼			
		法蓮草ソテー	チンゲン菜とピーマンのソテー	きのこソテー	大根の千切煮	人参グラッセ	アスパラ	スナッフえんどう			
		れんこんと人参の甘露煮	ひじき煮	さつま揚げの味噌炒め	人参と春雨のサラダ	白菜と油揚げの味噌煮	ジャガイモと椎茸の煮物	里芋のかに風あんかけ			
		ハムの和風サラダ	さつま芋とツナの青じそサラダ	マカロニとパプリカのサラダ	★味噌汁	南瓜サラダ	野菜のピーナッツ和え	ゴボウのピリ辛サラダ			
	フルセット	エネルギー	219kcal	263kcal	258kcal	279kcal	214kcal	253kcal	212kcal		
		蛋白質	12.4g	12.5g	14.6g	10.7g	16.2g	13.8g	12.5g		
		脂質	11.3g	14.7g	13.9g	13.5g	7.8g	13.3g	9.1g		
		炭水化物	16.7g	20.3g	17.9g	24.7g	19.5g	17.6g	19.9g		
		ナトリウム	862mg	718mg	859mg	981mg	869mg	975mg	917mg		
フルセット	エネルギー	487kcal	527kcal	525kcal	551kcal	480kcal	521kcal	487kcal			
	蛋白質	18.0g	17.9g	20.2g	16.2g	21.8g	19.7g	18.6g			
	脂質	12.2g	15.6g	14.8g	14.4g	8.7g	14.2g	10.8g			
	炭水化物	73.8g	76.3g	74.3g	82.7g	75.9g	74.1g	76.2g			
	ナトリウム	1232mg	1090mg	1306mg	1351mg	1338mg	1421mg	1288mg			
合計	おかずセット	エネルギー	682kcal	605kcal	599kcal	630kcal	673kcal	603kcal	625kcal		
		蛋白質	30.5g	31.2g	27.7g	35.4g	35.7g	29.7g	29.0g		
		脂質	32.5g	33.2g	28.9g	31.2g	33.6g	29.3g	34.3g		
		炭水化物	62.5g	46.2g	56.9g	48.7g	54.6g	54.9g	47.5g		
		ナトリウム	2268mg	2023mg	2355mg	2355mg	2178mg	2558mg	2782mg		
	フルセット	エネルギー	1494kcal	1432kcal	1412kcal	1461kcal	1474kcal	1408kcal	1442kcal		
		蛋白質	48.3g	49.5g	45.3g	53.5g	52.7g	47.1g	46.2g		
		脂質	36.0g	36.0g	32.4g	34.1g	36.3g	32.1g	37.8g		
		炭水化物	232.3g	220.6g	226.9g	224.3g	224.2g	224.9g	219.2g		
		ナトリウム	3531mg	3762mg	3662mg	3610mg	3533mg	3837mg	3894mg		

※献立は予告なく変更する場合があります。
※商品は喫食まで冷蔵庫に入れて保管してください。

※2回引き落としが出来なかった時点で、食事宅配のお届けができなくなります。
ご了承下さいませ。

県民せいきょう ●コールセンター (受付時間)月～金/8:30～20:00・土曜日/9:00～17:00 おかけ間違いがないように、番号をお確かめください

  **0120-016-165**

週間献立表(きざみ食)

ご注文変更の締切は
3月23日(月)午前11時まで

★・・・フルセットのみ(全粥・汁物)

		3月30日(月)配達			4月2日(木)配達			4月2日(木)配達			4月7日(火)		
		4月1日(水)	4月2日(木)	4月3日(金)	4月4日(土)	4月5日(日)	4月6日(月)	4月6日(月)	4月6日(月)	4月7日(火)	4月7日(火)	4月7日(火)	
朝食	おかずセット	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	
		竹輪とジャガ芋の玉子とじ	高野豆腐インゲン煮	厚焼玉子	豚肉と厚揚げの煮物	菜の花と牛肉の煮物	ツナの玉子とじ	豚肉としめじの生姜バター風味					
		金時豆煮	大根とベーコンの煮物	鶏ミンチと小松菜の煮物	ブロッコリーの煮物	コーンと挽肉の炒め物	切干と小松菜の煮物	ナスのごまタレ煮					
		なめこ昆布	キャベツの漬物柚子風味	大根なます	一夜漬(白菜・人参)	大根の甘酢漬	ひじきとごぼうのナムル	一夜漬(白菜・人参)					
		★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁					
	フルセット	エネルギー	175kcal	75kcal	129kcal	114kcal	202kcal	137kcal	169kcal				
		蛋白質	6.8g	4.5g	7.1g	6.9g	10.1g	5.8g	6.6g				
		脂質	4.9g	2.7g	4.2g	5.9g	11.9g	7.6g	10.7g				
		炭水化物	26.0g	8.2g	15.3g	8.8g	12.5g	12.2g	9.3g				
		ナトリウム	499mg	601mg	659mg	497mg	509mg	656mg	730mg				
朝食	フルセット	エネルギー	334kcal	234kcal	288kcal	273kcal	361kcal	296kcal	328kcal				
		蛋白質	10.5g	8.2g	10.8g	10.6g	13.8g	9.5g	10.3g				
		脂質	5.6g	3.4g	4.9g	6.6g	12.6g	8.3g	11.4g				
		炭水化物	59.0g	41.2g	48.3g	41.8g	45.5g	45.2g	42.3g				
		ナトリウム	939mg	1041mg	1099mg	937mg	949mg	1096mg	1170mg				
昼食	おかずセット	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g				
		豚生姜焼き丼の具	さばみりん干焼	ロールキャベツトマト煮込み	サワラのエスカベッシュ	豆腐ハンバーグ	メンチカツ	大根と肉団子の煮物					
		ナスの油炒め	人参のきんぴら	アスパラ	ひじきとベーコンの煮物	きのこあん	ピーマンソテー	豚バラとキャベツの山椒炒め					
		白菜の煮びたし	法蓮草と油揚げの煮物	ベーコンポテト	大豆と椎茸の煮物	鶏肉と野菜のクリーム煮込み	豆腐としめじのとろみ煮	人参と若芽の酢の物					
		★味噌汁	カリフラワーの甘酢漬	れんこんサラダ	★味噌汁	和風スパゲッティ	法蓮草のおひたし	★味噌汁					
	朝食	フルセット	エネルギー	288kcal	267kcal	212kcal	237kcal	257kcal	213kcal	244kcal			
			蛋白質	11.3g	14.2g	6.0g	17.8g	9.4g	10.1g	9.9g			
			脂質	16.3g	15.8g	10.8g	11.8g	13.9g	8.4g	14.5g			
			炭水化物	19.8g	17.7g	23.7g	15.2g	22.6g	25.1g	18.3g			
			ナトリウム	907mg	704mg	837mg	877mg	800mg	927mg	1135mg			
昼食	フルセット	エネルギー	447kcal	426kcal	371kcal	396kcal	416kcal	372kcal	403kcal				
		蛋白質	15.0g	17.9g	9.7g	21.5g	13.1g	13.8g	13.6g				
		脂質	17.0g	16.5g	11.5g	12.5g	14.6g	9.1g	15.2g				
		炭水化物	52.8g	50.7g	56.7g	48.2g	55.6g	58.1g	51.3g				
		ナトリウム	1347mg	1144mg	1277mg	1317mg	1240mg	1367mg	1575mg				
夕食	おかずセット	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g				
		赤魚のごま醤油焼	ハーブチキンソテー	白身魚のガーリックオイル焼き	ナスと鶏肉のしぎ焼	かわいい塩焼	鶏の酒蒸し香味ソース	白糸たら味噌粕焼					
		法蓮草ソテー	チンゲン菜とピーマンのソテー	きのこソテー	大根の千切煮	人参グラッセ	アスパラ	スナッフえんどう					
		れんこんと人参の甘露煮	ひじき煮	さつま揚げの味噌炒め	人参と春雨のサラダ	白菜と油揚げの味噌煮	ジャガイモと椎茸の煮物	里芋のかに風あんかけ					
		ハムの和風サラダ	さつま芋とツナの青じそサラダ	マカロニとパプリカのサラダ	★味噌汁	南瓜サラダ	野菜のピーナッツ和え	ゴボウのピリ辛サラダ					
	朝食	フルセット	エネルギー	219kcal	263kcal	258kcal	279kcal	214kcal	253kcal	212kcal			
			蛋白質	12.4g	12.5g	14.6g	10.7g	16.2g	13.8g	12.5g			
			脂質	11.3g	14.7g	13.9g	13.5g	7.8g	13.3g	9.1g			
			炭水化物	16.7g	20.3g	17.9g	24.7g	19.5g	17.6g	19.9g			
			ナトリウム	862mg	718mg	859mg	981mg	869mg	975mg	917mg			
夕食	フルセット	エネルギー	378kcal	422kcal	417kcal	438kcal	373kcal	412kcal	371kcal				
		蛋白質	16.1g	16.2g	18.3g	14.4g	19.9g	17.5g	16.2g				
		脂質	12.0g	15.4g	14.6g	14.2g	8.5g	14.0g	9.8g				
		炭水化物	49.7g	53.3g	50.9g	57.7g	52.5g	50.6g	52.9g				
		ナトリウム	1302mg	1158mg	1299mg	1421mg	1309mg	1415mg	1357mg				
合計	おかずセット	エネルギー	682kcal	605kcal	599kcal	630kcal	673kcal	603kcal	625kcal				
		蛋白質	30.5g	31.2g	27.7g	35.4g	35.7g	29.7g	29.0g				
		脂質	32.5g	33.2g	28.9g	31.2g	33.6g	29.3g	34.3g				
		炭水化物	62.5g	46.2g	56.9g	48.7g	54.6g	54.9g	47.5g				
		ナトリウム	2268mg	2023mg	2355mg	2355mg	2178mg	2558mg	2782mg				
	朝食	フルセット	エネルギー	1159kcal	1082kcal	1076kcal	1107kcal	1150kcal	1080kcal	1102kcal			
			蛋白質	41.6g	42.3g	38.8g	46.5g	46.8g	40.8g	40.1g			
			脂質	34.6g	35.3g	31.0g	33.3g	35.7g	31.4g	36.4g			
			炭水化物	161.5g	145.2g	155.9g	147.7g	153.6g	153.9g	146.5g			
			ナトリウム	3588mg	3343mg	3675mg	3675mg	3498mg	3878mg	4102mg			

※献立は予告なく変更する場合があります。
※商品は喫食まで冷蔵庫に入れて保管してください。

※2回引き落としが出来なかった時点で、食事宅配のお届けができなくなります。
ご了承下さいませ。

県民せいきょう ●コールセンター (受付時間)月～金/8:30～20:00・土曜日/9:00～17:00 おかけ間違いがないように、番号をお確かめください

0120-016-165

週間献立表(ムース食)

ご注文変更の締切は
3月23日(月)午前11時まで

★・・・フルセットのみ(全粥・汁物)

		3月30日(月)配達			4月2日(木)配達										
		4月1日(水)	4月2日(木)	4月3日(金)	4月4日(土)	4月5日(日)	4月6日(月)	4月7日(火)							
朝食	おかずセット	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g							
		鶏つくねとフキの煮物	温泉玉子	金時豆の煮物	五目豆腐煮	ブロッコリーと鶏肉の煮物	きのこの玉子とじ	鶏団子の中華風							
		菜の花のおひたし	一夜漬	若竹煮	大根なます	大根と椎茸の煮物	一夜漬	ひじきと大豆の煮物							
		★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)							
		エネルギー	109kcal	エネルギー	104kcal	エネルギー	99kcal	エネルギー	98kcal	エネルギー	107kcal	エネルギー	70kcal	エネルギー	100kcal
	蛋白質	2.7g	蛋白質	4.5g	蛋白質	4.2g	蛋白質	2.5g	蛋白質	5.2g	蛋白質	3.1g	蛋白質	4.2g	
	脂質	4.7g	脂質	5.6g	脂質	2.3g	脂質	4.1g	脂質	4.2g	脂質	2.8g	脂質	4.1g	
	炭水化物	13.4g	炭水化物	8.6g	炭水化物	16.5g	炭水化物	13.3g	炭水化物	11.7g	炭水化物	9.4g	炭水化物	11.9g	
	ナトリウム	618mg	ナトリウム	603mg	ナトリウム	427mg	ナトリウム	529mg	ナトリウム	553mg	ナトリウム	521mg	ナトリウム	526mg	
	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.1g	食塩相当量	1.3g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.3g	食塩相当量	1.3g	
フルセット	エネルギー	283kcal	エネルギー	278kcal	エネルギー	273kcal	エネルギー	272kcal	エネルギー	281kcal	エネルギー	244kcal	エネルギー	274kcal	
	蛋白質	6.5g	蛋白質	8.3g	蛋白質	8.0g	蛋白質	6.3g	蛋白質	9.0g	蛋白質	6.9g	蛋白質	8.0g	
	脂質	5.4g	脂質	6.3g	脂質	3.0g	脂質	4.8g	脂質	4.9g	脂質	3.5g	脂質	4.8g	
	炭水化物	51.8g	炭水化物	47.0g	炭水化物	54.9g	炭水化物	51.7g	炭水化物	50.1g	炭水化物	47.8g	炭水化物	50.3g	
	ナトリウム	1141mg	ナトリウム	1126mg	ナトリウム	950mg	ナトリウム	1052mg	ナトリウム	1076mg	ナトリウム	1044mg	ナトリウム	1049mg	
食塩相当量	2.9g	食塩相当量	2.9g	食塩相当量	2.4g	食塩相当量	2.7g	食塩相当量	2.7g	食塩相当量	2.7g	食塩相当量	2.7g		
昼食	おかずセット	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g							
		赤魚の味噌煮	鶏肉のカレー風味焼き	鮭の照焼	クリームコロッケ	赤魚の生姜煮	鶏の西京焼き	鮭のおろし煮							
		薩摩芋と切昆布の煮物	牛肉と根菜の煮物	ひじきと高野豆腐の煮物	鶏肉のすき焼き煮	野菜の味噌風味	五色煮	ブロッコリーの煮物							
		もやしサラダ	メンマの中華和え	菜の花の辛子和え	えんどう豆とベーコン炒め	南瓜とハムのサラダ	大根と竹輪の酢の物	マリネサラダ							
		★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)							
	エネルギー	163kcal	エネルギー	208kcal	エネルギー	185kcal	エネルギー	180kcal	エネルギー	179kcal	エネルギー	159kcal	エネルギー	224kcal	
	蛋白質	7.6g	蛋白質	7.5g	蛋白質	9.3g	蛋白質	6.5g	蛋白質	8.1g	蛋白質	5.0g	蛋白質	8.5g	
	脂質	6.5g	脂質	10.7g	脂質	8.9g	脂質	9.3g	脂質	7.5g	脂質	6.9g	脂質	12.7g	
	炭水化物	19.0g	炭水化物	20.2g	炭水化物	16.7g	炭水化物	17.6g	炭水化物	19.5g	炭水化物	18.3g	炭水化物	19.0g	
	ナトリウム	942mg	ナトリウム	979mg	ナトリウム	809mg	ナトリウム	765mg	ナトリウム	887mg	ナトリウム	753mg	ナトリウム	810mg	
食塩相当量	2.4g	食塩相当量	2.5g	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	2.3g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	2.1g		
フルセット	エネルギー	337kcal	エネルギー	382kcal	エネルギー	359kcal	エネルギー	354kcal	エネルギー	353kcal	エネルギー	333kcal	エネルギー	398kcal	
	蛋白質	11.4g	蛋白質	11.3g	蛋白質	13.1g	蛋白質	10.3g	蛋白質	11.9g	蛋白質	8.8g	蛋白質	12.3g	
	脂質	7.2g	脂質	11.4g	脂質	9.6g	脂質	10.0g	脂質	8.2g	脂質	7.6g	脂質	13.4g	
	炭水化物	57.4g	炭水化物	58.6g	炭水化物	55.1g	炭水化物	56.0g	炭水化物	57.9g	炭水化物	56.7g	炭水化物	57.4g	
	ナトリウム	1465mg	ナトリウム	1502mg	ナトリウム	1332mg	ナトリウム	1288mg	ナトリウム	1410mg	ナトリウム	1276mg	ナトリウム	1333mg	
食塩相当量	3.7g	食塩相当量	3.8g	食塩相当量	3.4g	食塩相当量	3.3g	食塩相当量	3.6g	食塩相当量	3.2g	食塩相当量	3.4g		
夕食	おかずセット	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g							
		豚肉の生姜焼	白身フライタルタル	ナスと鶏肉のしぎ焼き	白身のおろし煮	鶏肉のイタリアンソース煮	和風煮込みハンバーグ	焼肉炒め							
		大根の千切煮	ハムとブロッコリーのマリネ	白菜と麩の玉子とじ	昆布煮豆	枝豆とかにかまの煮物	法蓮草と油揚げの煮物	切干大根煮							
		ひじきとベーコンの煮物	大豆大根煮	切干大根とベーコンの煮物	青菜のおひたし	白菜と若芽の煮物	サラダスバゲティ	青菜のわさび和え							
		★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)							
	エネルギー	165kcal	エネルギー	201kcal	エネルギー	188kcal	エネルギー	194kcal	エネルギー	144kcal	エネルギー	233kcal	エネルギー	181kcal	
	蛋白質	6.6g	蛋白質	4.4g	蛋白質	6.3g	蛋白質	11.3g	蛋白質	5.3g	蛋白質	5.7g	蛋白質	5.0g	
	脂質	7.9g	脂質	12.4g	脂質	10.1g	脂質	8.0g	脂質	6.9g	脂質	15.1g	脂質	9.9g	
	炭水化物	17.1g	炭水化物	18.4g	炭水化物	16.4g	炭水化物	20.2g	炭水化物	14.9g	炭水化物	17.9g	炭水化物	18.9g	
	ナトリウム	764mg	ナトリウム	846mg	ナトリウム	811mg	ナトリウム	887mg	ナトリウム	671mg	ナトリウム	848mg	ナトリウム	892mg	
食塩相当量	1.9g	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	2.3g	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	2.3g		
フルセット	エネルギー	339kcal	エネルギー	375kcal	エネルギー	362kcal	エネルギー	368kcal	エネルギー	318kcal	エネルギー	407kcal	エネルギー	355kcal	
	蛋白質	10.4g	蛋白質	8.2g	蛋白質	10.1g	蛋白質	15.1g	蛋白質	9.1g	蛋白質	9.5g	蛋白質	8.8g	
	脂質	8.6g	脂質	13.1g	脂質	10.8g	脂質	8.7g	脂質	7.6g	脂質	15.8g	脂質	10.6g	
	炭水化物	55.5g	炭水化物	56.8g	炭水化物	54.8g	炭水化物	58.6g	炭水化物	53.3g	炭水化物	56.3g	炭水化物	57.3g	
	ナトリウム	1287mg	ナトリウム	1369mg	ナトリウム	1334mg	ナトリウム	1410mg	ナトリウム	1194mg	ナトリウム	1371mg	ナトリウム	1415mg	
食塩相当量	3.3g	食塩相当量	3.5g	食塩相当量	3.4g	食塩相当量	3.6g	食塩相当量	3.0g	食塩相当量	3.5g	食塩相当量	3.6g		
合計	おかずセット	エネルギー	437kcal	エネルギー	513kcal	エネルギー	472kcal	エネルギー	472kcal	エネルギー	430kcal	エネルギー	462kcal	エネルギー	505kcal
		蛋白質	16.9g	蛋白質	16.4g	蛋白質	19.8g	蛋白質	20.3g	蛋白質	18.6g	蛋白質	13.8g	蛋白質	17.7g
		脂質	19.1g	脂質	28.7g	脂質	21.3g	脂質	21.4g	脂質	18.6g	脂質	24.8g	脂質	26.7g
		炭水化物	49.5g	炭水化物	47.2g	炭水化物	49.6g	炭水化物	51.1g	炭水化物	46.1g	炭水化物	45.6g	炭水化物	49.8g
		ナトリウム	2324mg	ナトリウム	2428mg	ナトリウム	2047mg	ナトリウム	2181mg	ナトリウム	2111mg	ナトリウム	2122mg	ナトリウム	2228mg
	食塩相当量	5.9g	食塩相当量	6.2g	食塩相当量	5.2g	食塩相当量	5.5g	食塩相当量	5.4g	食塩相当量	5.4g	食塩相当量	5.7g	
	フルセット	エネルギー	959kcal	エネルギー	1035kcal	エネルギー	994kcal	エネルギー	994kcal	エネルギー	952kcal	エネルギー	984kcal	エネルギー	1027kcal
		蛋白質	28.3g	蛋白質	27.8g	蛋白質	31.2g	蛋白質	31.7g	蛋白質	30.0g	蛋白質	25.2g	蛋白質	29.1g
		脂質	21.2g	脂質	30.8g	脂質	23.4g	脂質	23.5g	脂質	20.7g	脂質	26.9g	脂質	28.8g
		炭水化物	164.7g	炭水化物	162.4g	炭水化物	164.8g	炭水化物	166.3g	炭水化物	161.3g	炭水化物	160.8g	炭水化物	165.0g
ナトリウム		3893mg	ナトリウム	3997mg	ナトリウム	3616mg	ナトリウム	3750mg	ナトリウム	3680mg	ナトリウム	3691mg	ナトリウム	3797mg	
食塩相当量	9.9g	食塩相当量	10.2g	食塩相当量	9.2g	食塩相当量	9.5g	食塩相当量	9.4g	食塩相当量	9.4g	食塩相当量	9.7g		

※献立は予告なく変更する場合があります。

※商品は喫食まで冷蔵庫に入れて保管してください。

※2回引き落としが出来なかった時点で、食事宅配のお届けができなくなります。
ご了承下さいませ。

県民せいきょう ●コールセンター (受付時間)月～金/8:30～20:00・土日/9:00～17:00
おかけ間違いがないように、番号をお確かめください
0120-016-165

週間献立表(カロリー1600調整食)

配達時にセット内容をご確認ください

ご注文変更の締切は
3月23日(月)11時まで

★・・・フルセットのみ(ごはん・汁物)

◎・・・間食(牛乳・果物)

栄養指針(1日分): 1600kcal・塩分8g以下

3月31日(火)配達										4月3日(金)配達											
4月1日(水)			4月2日(木)			4月3日(金)			4月4日(土)			4月5日(日)			4月6日(月)			4月7日(火)			
朝食	★ごはん150g チーズオムレツ トマト味のチャンプル オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(切干・なめこ)			★ごはん150g ロールキャベツスープ煮 麩とえのきのさっと煮 菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)			★ごはん150g がんとどきの含め煮 豚肉とごぼうの甘辛煮 もずくの酢の物 ★味噌汁(若芽・なめこ)			★ごはん150g 白身魚のしんじょう 春菊と豚肉の炒め物 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁(豆腐・巻麩)			★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 枝豆とかにかまの煮物 キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)			★ごはん150g 法蓮草と豆腐の玉子とじ 大豆と人参の煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁(巻麩・揚げ)			★ごはん150g 鶏肉のすき焼煮 法蓮草と油揚げの煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)		
	エネルギー	150kcal	407kcal	エネルギー	164kcal	432kcal	エネルギー	183kcal	438kcal	エネルギー	213kcal	482kcal	エネルギー	152kcal	414kcal	エネルギー	151kcal	424kcal	エネルギー	178kcal	434kcal
	たんぱく質	8.6g	13.7g	たんぱく質	10.9g	16.9g	たんぱく質	10.3g	15.4g	たんぱく質	9.3g	15.3g	たんぱく質	11.8g	17.3g	たんぱく質	10.9g	17.2g	たんぱく質	11.2g	16.4g
	脂質	6.8g	7.6g	脂質	7.1g	8.7g	脂質	8.4g	9.2g	脂質	13.4g	14.6g	脂質	5.8g	6.9g	脂質	6.0g	7.7g	脂質	7.6g	8.3g
	炭水化物	14.0g	69.2g	炭水化物	14.9g	70.0g	炭水化物	16.5g	71.1g	炭水化物	14.1g	70.1g	炭水化物	13.3g	68.4g	炭水化物	13.0g	68.8g	炭水化物	16.7g	71.8g
	ナトリウム	663mg	924mg	ナトリウム	711mg	940mg	ナトリウム	776mg	1050mg	ナトリウム	592mg	819mg	ナトリウム	685mg	939mg	ナトリウム	710mg	936mg	ナトリウム	595mg	762mg
食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.5g	1.9g	
昼食	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 菜の花のソテー 牛肉と根菜の煮物 和風サラダ ★味噌汁(ひじき・キャベツ)			★ごはん150g 豚生姜焼き丼(具) 青菜と高野豆腐の煮物 ひじきの五目煮 ★すまし汁(若芽・豆腐)			★ごはん150g アジの野菜あんかけ 和風ポトフ 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(白菜・ひじき)			★ごはん150g 和風唐揚げ ブロッコリー ひじきと大豆の煮物 切干と人参のハリハリ ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)			★ごはん150g ブリの塩焼 金時豆煮 きのこの玉子とじ ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋) ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ アスパラ 竹の子のカレーそぼろ炒め 白菜のごま味噌和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)			★ごはん150g サワラのごま醤油焼 人参グラッセ 牛肉とひじきの炒め煮 えんどう豆の味噌マヨ和え ★味噌汁(巻麩・えのき)		
	エネルギー	259kcal	516kcal	エネルギー	245kcal	501kcal	エネルギー	200kcal	456kcal	エネルギー	237kcal	496kcal	エネルギー	249kcal	505kcal	エネルギー	235kcal	494kcal	エネルギー	249kcal	511kcal
	たんぱく質	15.4g	20.5g	たんぱく質	14.3g	19.5g	たんぱく質	14.2g	19.2g	たんぱく質	12.8g	18.0g	たんぱく質	16.0g	21.2g	たんぱく質	12.9g	18.1g	たんぱく質	14.6g	20.2g
	脂質	12.5g	13.3g	脂質	12.1g	13.0g	脂質	7.9g	8.7g	脂質	10.8g	12.1g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	13.1g	14.4g	脂質	15.8g	16.7g
	炭水化物	19.2g	74.2g	炭水化物	20.9g	75.2g	炭水化物	18.6g	73.3g	炭水化物	23.5g	77.9g	炭水化物	16.8g	71.7g	炭水化物	18.2g	72.4g	炭水化物	11.6g	67.1g
	ナトリウム	820mg	1053mg	ナトリウム	912mg	1108mg	ナトリウム	685mg	918mg	ナトリウム	704mg	889mg	ナトリウム	580mg	727mg	ナトリウム	771mg	936mg	ナトリウム	655mg	881mg
食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.3g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.5g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.2g	
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g		
	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ チンジャオロース きのこのおひたし ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			★ごはん150g サワラのチリソースかけ カリフラワーの煮物 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁(巻麩・えのき)			★ごはん150g 鶏の幽庵焼 塩枝豆 ブロッコリーの玉子とじ 人参の炒り煮 ★すまし汁(椎茸・豆腐)			★ごはん150g 赤魚の青じそ焼 きのこソテー 蒸し鶏の炒め物 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★味噌汁(揚げ・白菜)			★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 キャベツソテー 豚バラと根菜の白味噌煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(若芽・巻麩)			★ごはん150g ホッケの酒粕焼 スナックえんどう 麩と豚肉のチャンプル 煮生酢 ★味噌汁(白菜・人参)			★ごはん150g 大根とつくねの煮物 大豆と椎茸の煮物 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)		
	エネルギー	241kcal	495kcal	エネルギー	231kcal	493kcal	エネルギー	278kcal	534kcal	エネルギー	172kcal	439kcal	エネルギー	241kcal	503kcal	エネルギー	237kcal	494kcal	エネルギー	226kcal	490kcal
	たんぱく質	16.1g	21.1g	たんぱく質	13.9g	19.5g	たんぱく質	16.9g	22.1g	たんぱく質	16.2g	22.0g	たんぱく質	13.9g	19.5g	たんぱく質	17.5g	22.5g	たんぱく質	13.9g	19.6g
	脂質	13.4g	14.0g	脂質	11.1g	12.0g	脂質	14.4g	15.3g	脂質	8.1g	9.7g	脂質	14.0g	14.9g	脂質	9.7g	10.5g	脂質	8.9g	10.0g
	炭水化物	13.3g	67.9g	炭水化物	18.0g	73.5g	炭水化物	16.7g	71.1g	炭水化物	11.4g	66.4g	炭水化物	14.1g	69.8g	炭水化物	16.9g	71.9g	炭水化物	24.3g	79.6g
ナトリウム	671mg	818mg	ナトリウム	495mg	721mg	ナトリウム	582mg	730mg	ナトリウム	777mg	1004mg	ナトリウム	637mg	883mg	ナトリウム	600mg	828mg	ナトリウム	955mg	1185mg	
食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.3g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.4g	3.0g	
合計	エネルギー	650kcal	1418kcal	エネルギー	640kcal	1426kcal	エネルギー	661kcal	1428kcal	エネルギー	622kcal	1417kcal	エネルギー	642kcal	1422kcal	エネルギー	623kcal	1412kcal	エネルギー	653kcal	1435kcal
	たんぱく質	40.1g	55.3g	たんぱく質	39.1g	55.9g	たんぱく質	41.4g	56.7g	たんぱく質	38.3g	55.3g	たんぱく質	41.7g	58.0g	たんぱく質	41.3g	57.8g	たんぱく質	39.7g	56.2g
	脂質	32.7g	34.9g	脂質	30.3g	33.7g	脂質	30.7g	33.2g	脂質	32.3g	36.4g	脂質	33.2g	35.9g	脂質	28.8g	32.6g	脂質	32.3g	35.0g
	炭水化物	46.5g	211.3g	炭水化物	53.8g	218.7g	炭水化物	51.8g	215.5g	炭水化物	49.0g	214.4g	炭水化物	44.2g	209.9g	炭水化物	48.1g	213.1g	炭水化物	52.6g	218.5g
	ナトリウム	2154mg	2795mg	ナトリウム	2118mg	2769mg	ナトリウム	2043mg	2698mg	ナトリウム	2073mg	2712mg	ナトリウム	1902mg	2549mg	ナトリウム	2081mg	2700mg	ナトリウム	2205mg	2828mg
	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	4.8g	6.5g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.6g	7.2g
合計 間食込	エネルギー	849kcal	1617kcal	エネルギー	841kcal	1627kcal	エネルギー	859kcal	1626kcal	エネルギー	819kcal	1614kcal	エネルギー	849kcal	1629kcal	エネルギー	824kcal	1613kcal	エネルギー	852kcal	1634kcal
	たんぱく質	48.0g	63.2g	たんぱく質	46.5g	63.3g	たんぱく質	48.3g	63.6g	たんぱく質	46.0g	63.0g	たんぱく質	47.8g	64.1g	たんぱく質	48.7g	65.2g	たんぱく質	47.6g	64.1g
	脂質	39.7g	41.9g	脂質	37.3g	40.7g	脂質	37.7g	40.2g	脂質	39.3g	43.4g	脂質	40.3g	43.0g	脂質	35.8g	39.6g	脂質	39.3g	42.0g
	炭水化物	74.7g	239.5g	炭水化物	82.7g	247.6g	炭水化物	80.7g	244.4g	炭水化物	76.8g	242.2g	炭水化物	76.1g	241.8g	炭水化物	77.0g	242.0g	炭水化物	80.8g	246.7g
	ナトリウム	2230mg	2871mg	ナトリウム	2195mg	2846mg	ナトリウム	2117mg	2772mg	ナトリウム	2149mg	2788mg	ナトリウム	1976mg	2623mg	ナトリウム	2158mg	2777mg	ナトリウム	2281mg	2904mg
	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.0g	6.7g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.8g	7.4g

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※「◎」は間食です。間食はメニューを参考にして各ご家庭でご用意ください。
 ※商品は喫食まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。
 ※★はフルセットのお客様のみにつきます。

※2回引き落としが出来なかった時点で、食事宅配のお届けができなくなります。
 ご了承下さいませ。



●コールセンター
 (受付時間)月～金/8:30～20:00・土曜日/9:00～17:00

おかけ間違いがないように、番号をお確かめください



0120-016-165

週間献立表(カロリー1440調整食)

配達時にセット内容をご確認ください

ご注文変更の締切は
3月23日(月)11時まで

★・・・フルセットのみ(ごはん)

◎・・・間食(牛乳・果物)

栄養指針(1日分): 1440kcal・塩分6g以下

		3月31日(火)配達						4月3日(金)配達															
		4月1日(水)		4月2日(木)		4月3日(金)		4月4日(土)		4月5日(日)		4月6日(月)		4月7日(火)									
朝食	★ごはん120g	チーズオムレツ		★ごはん120g		ロールキャベツスープ煮		★ごはん120g		がんとどきの含め煮		★ごはん120g		白身魚のしんじょう									
		トマト味のチャンプル		麩とえのきのさっと煮		豚肉とごぼうの甘辛煮		★ごはん120g		春菊と豚肉の炒め物		★ごはん120g		白菜と厚揚げの中華そぼろ煮									
		オクラとコーンのおろし和え		菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え		もずくの酢の物		★ごはん120g		キャベツのピーナッツ和え		★ごはん120g		法蓮草と豆腐の玉子とじ									
		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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット								
		エネルギー	150kcal	343kcal	エネルギー	164kcal	357kcal	エネルギー	183kcal	376kcal	エネルギー	152kcal	345kcal	エネルギー	151kcal	344kcal							
昼食	★ごはん120g	ホッケの幽庵焼		★ごはん120g		豚生姜焼き丼(具)		★ごはん120g		アジの野菜あんかけ		★ごはん120g		和風唐揚げ									
		菜の花のソテー		青菜と高野豆腐の煮物		和風ポトフ		★ごはん120g		和風ポトフ		★ごはん120g		ブロッコリー									
		牛肉と根菜の煮物		ひじきの五目煮		菜の花としめじの和え物		★ごはん120g		ひじきと大豆の煮物		★ごはん120g		きのこの玉子とじ									
		和風サラダ						★ごはん120g		切干と人参のハリハリ		★ごはん120g		ブロッコリーのサラダ									
		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	259kcal	452kcal	エネルギー	245kcal	438kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	249kcal	442kcal								
間食	◎牛乳180g	◎オレンジ200g		◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g	◎バナナ90g		◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g	◎りんご150g		◎牛乳180g	◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g	◎オレンジ200g			
	★ごはん120g	鶏肉のマーマレード煮		★ごはん120g		サワラのチリソースかけ		★ごはん120g		鶏の幽庵焼き		★ごはん120g		赤魚の青じそ焼		★ごはん120g		鶏の酒蒸し煮		★ごはん120g		ホッケの酒粕焼	
		アスパラ		カリフラワーの煮物		法蓮草と切干のおひたし		★ごはん120g		塩枝豆		★ごはん120g		きのこのソテー		★ごはん120g		キャベツソテー		★ごはん120g		スナックえんどう	
		チンジャオロース		法蓮草と切干のおひたし				★ごはん120g		ブロッコリーの玉子とじ		★ごはん120g		蒸し鶏の炒め物		★ごはん120g		豚バラと根菜の白味噌煮		★ごはん120g		麩と豚肉のチャンプル	
		きのこのおひたし						★ごはん120g		人参の炒り煮		★ごはん120g		菜の花と錦糸玉子のおひたし		★ごはん120g		法蓮草のおひたし		★ごはん120g		煮生酢	
	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	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	241kcal	434kcal	エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	278kcal	471kcal	エネルギー	172kcal	365kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	226kcal	419kcal		
夕食	★ごはん120g	鶏肉のマーマレード煮		★ごはん120g		サワラのチリソースかけ		★ごはん120g		鶏の幽庵焼き		★ごはん120g		赤魚の青じそ焼		★ごはん120g		鶏の酒蒸し煮		★ごはん120g		ホッケの酒粕焼	
		アスパラ		カリフラワーの煮物		法蓮草と切干のおひたし		★ごはん120g		塩枝豆		★ごはん120g		きのこのソテー		★ごはん120g		キャベツソテー		★ごはん120g		スナックえんどう	
		チンジャオロース		法蓮草と切干のおひたし				★ごはん120g		ブロッコリーの玉子とじ		★ごはん120g		蒸し鶏の炒め物		★ごはん120g		豚バラと根菜の白味噌煮		★ごはん120g		麩と豚肉のチャンプル	
		きのこのおひたし						★ごはん120g		人参の炒り煮		★ごはん120g		菜の花と錦糸玉子のおひたし		★ごはん120g		法蓮草のおひたし		★ごはん120g		煮生酢	
		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	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	241kcal	434kcal	エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	278kcal	471kcal	エネルギー	172kcal	365kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	226kcal	419kcal		
合計	エネルギー	650kcal	1229kcal	エネルギー	621kcal	1200kcal	エネルギー	661kcal	1240kcal	エネルギー	622kcal	1201kcal	エネルギー	642kcal	1221kcal	エネルギー	623kcal	1202kcal	エネルギー	653kcal	1232kcal		
	たんぱく質	40.1g	50.0g	たんぱく質	38.6g	48.5g	たんぱく質	41.4g	51.3g	たんぱく質	38.3g	48.2g	たんぱく質	41.7g	51.6g	たんぱく質	41.3g	51.2g	たんぱく質	39.6g	49.5g		
	脂質	32.7g	34.2g	脂質	30.2g	31.7g	脂質	30.7g	32.2g	脂質	32.3g	33.8g	脂質	33.2g	34.7g	脂質	28.8g	30.3g	脂質	32.2g	33.7g		
	炭水化物	46.5g	172.2g	炭水化物	49.5g	175.2g	炭水化物	51.8g	177.5g	炭水化物	49.0g	174.7g	炭水化物	44.2g	169.9g	炭水化物	48.1g	173.8g	炭水化物	52.9g	178.6g		
	ナトリウム	2154mg	2157mg	ナトリウム	2118mg	2121mg	ナトリウム	2043mg	2046mg	ナトリウム	2073mg	2076mg	ナトリウム	1902mg	1905mg	ナトリウム	2081mg	2084mg	ナトリウム	2205mg	2208mg		
合計(間食込)	エネルギー	849kcal	1428kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	859kcal	1438kcal	エネルギー	819kcal	1398kcal	エネルギー	849kcal	1428kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal	エネルギー	852kcal	1431kcal		
	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	46.0g	55.9g	たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	46.0g	55.9g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	48.7g	58.6g	たんぱく質	47.5g	57.4g		
	脂質	39.7g	41.2g	脂質	37.2g	38.7g	脂質	37.7g	39.2g	脂質	39.3g	40.8g	脂質	40.3g	41.8g	脂質	35.8g	37.3g	脂質	39.2g	40.7g		
	炭水化物	74.7g	200.4g	炭水化物	78.4g	204.1g	炭水化物	80.7g	206.4g	炭水化物	76.8g	202.5g	炭水化物	76.1g	201.8g	炭水化物	77.0g	202.7g	炭水化物	81.1g	206.8g		
	ナトリウム	2230mg	2233mg	ナトリウム	2195mg	2198mg	ナトリウム	2117mg	2120mg	ナトリウム	2149mg	2152mg	ナトリウム	1976mg	1979mg	ナトリウム	2158mg	2161mg	ナトリウム	2281mg	2284mg		

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※「◎」は間食です。間食はメニューを参考にして各ご家庭でご用意ください。
 ※商品は喫食まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。
 ※★はフルセットのお客様のみにつきます。

※2回引き落としが出来なかった時点で、食事宅配のお届けができなくなります。
 ご了承下さいませ。

県民せいきょう ●コールセンター
 (受付時間)月～金/8:30～20:00・土曜日/9:00～17:00
 おかけ間違いがないように、番号をお確かめください
 **0120-016-165**

週間献立表(たんぱく40調整食)

配達時にセット内容をご確認ください

ご注文変更の締切は
3月23日(月)11時まで

★・・・フルセットのみ(ごはん)

◎・・・間食(牛乳・果物)

栄養指針(1日分): 1800kcal・たんぱく質40g・塩分6g未満・ナトリウム低減調理

3月31日(火)配達						4月3日(金)配達																
4月1日(水)		4月2日(木)		4月3日(金)		4月4日(土)		4月5日(日)		4月6日(月)		4月7日(火)										
朝食	★ごはん150g スクランブルエッグ 薩摩芋のケチャップ煮 人参と春雨のサラダ		★ごはん150g 油揚げと若芽の玉子とじ ジャガ芋のカレー煮 ゴボウのピリ辛サラダ		★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め チンゲン菜とピーマンのソテー ポテトマサラダ		★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 カリフラワーとウィンナーのカレー炒め キャベツのピーナツ和え		★ごはん150g 豆腐ステーキ ジャガ芋の洋風あんかけ インゲンのごま和え		★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 インゲンとえのきの炒め物 レモンかぼちゃ		★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 ジャガ芋ときのこの煮物 揚げナスのめかぶ和え									
	エネルギー	230kcal	473kcal	エネルギー	242kcal	485kcal	エネルギー	250kcal	493kcal	エネルギー	245kcal	488kcal	エネルギー	294kcal	537kcal	エネルギー	260kcal	503kcal				
	たんぱく質	5.1g	9.2g	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	5.9g	10.9g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	6.4g	10.5g	
	脂質	10.8g	11.4g	脂質	12.5g	13.1g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	12.7g	13.3g	脂質	15.7g	16.3g	脂質	19.3g	19.9g	脂質	15.3g	15.9g	
	炭水化物	29.0g	81.8g	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	19.3g	72.1g	炭水化物	21.2g	74.0g	炭水化物	21.2g	74.0g	炭水化物	20.9g	73.7g	炭水化物	25.5g	78.3g	
	ナトリウム	469mg	470mg	ナトリウム	586mg	587mg	ナトリウム	452mg	453mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	578mg	579mg	ナトリウム	543mg	544mg	
	カリウム	264mg	325mg	カリウム	451mg	512mg	カリウム	489mg	550mg	カリウム	459mg	520mg	カリウム	442mg	503mg	カリウム	504mg	565mg	カリウム	571mg	632mg	
	リン	70mg	135mg	リン	153mg	218mg	リン	108mg	173mg	リン	127mg	192mg	リン	105mg	170mg	リン	137mg	202mg	リン	107mg	172mg	
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.1g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
	昼食	★ごはん150g アジの野菜あんかけ マセドニアンサラダ 一口ナスのオランダ煮		★ごはん150g 焼肉炒め さつま芋のレモン煮 青菜と玉子のマヨネーズ和え		★ごはん150g 赤魚の甘辛タレ インゲンと人参のグラッセ えのききんぴら 春雨フルーツサラダ		★ごはん150g ポークジンジャー れんこんと人参の甘露煮 レインボーサラダ		★ごはん150g カジキのトマト炒め ナスの挽肉炒め ごぼうのごま酢和え		★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 スープキャベツ 和風サラダ		★ごはん150g ブリ田楽 ブロッコリー ビーフンの炒め物 かぼきんサラダ								
エネルギー		367kcal	610kcal	エネルギー	396kcal	639kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	388kcal	631kcal	エネルギー	346kcal	589kcal	エネルギー	310kcal	553kcal	エネルギー	353kcal	596kcal	
たんぱく質		11.0g	15.1g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	13.5g	17.6g	
脂質		25.9g	26.5g	脂質	25.6g	26.2g	脂質	19.8g	20.4g	脂質	21.0g	21.6g	脂質	19.0g	19.6g	脂質	20.6g	21.2g	脂質	19.5g	20.1g	
炭水化物		22.1g	74.9g	炭水化物	30.1g	82.9g	炭水化物	30.7g	83.5g	炭水化物	35.7g	88.5g	炭水化物	33.9g	86.7g	炭水化物	21.0g	73.8g	炭水化物	29.5g	82.3g	
ナトリウム		551mg	552mg	ナトリウム	761mg	762mg	ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	799mg	800mg	ナトリウム	756mg	757mg	ナトリウム	848mg	849mg	ナトリウム	557mg	558mg	
カリウム		461mg	522mg	カリウム	554mg	615mg	カリウム	418mg	479mg	カリウム	558mg	619mg	カリウム	571mg	632mg	カリウム	483mg	544mg	カリウム	503mg	564mg	
リン		148mg	213mg	リン	149mg	214mg	リン	175mg	240mg	リン	188mg	253mg	リン	172mg	237mg	リン	135mg	200mg	リン	124mg	189mg	
食塩相当量		1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
間食		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g								
夕食	★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 キャベツソテー かぼちゃのゴマ煮 れんこんの梅和え		★ごはん150g 白身魚の和風あん キヌサヤ 春雨としめじの炒め物 マカロニサラダ		★ごはん150g 酢豚 ナスの油炒め 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん150g 鯖のバジルオリーブ焼 スナッフえんどう スイートおさつ 中華サラダ		★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン アスパラ 中華うま煮炒め かぼちゃのクリームサラダ		★ごはん150g サワラのおろし煮 春雨の甘酢炒め ポテトサラダ		★ごはん150g 牛肉の柳川風煮 麩とえのきのさっと煮 法蓮草とさつま芋の和風味									
	エネルギー	370kcal	613kcal	エネルギー	350kcal	593kcal	エネルギー	364kcal	607kcal	エネルギー	406kcal	649kcal	エネルギー	366kcal	609kcal	エネルギー	355kcal	598kcal	エネルギー	367kcal	610kcal	
	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	9.3g	13.4g	
	脂質	20.4g	21.0g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	16.8g	17.4g	脂質	20.8g	21.4g	脂質	22.6g	23.2g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	25.3g	25.9g	
	炭水化物	34.0g	86.8g	炭水化物	37.4g	90.2g	炭水化物	44.3g	97.1g	炭水化物	42.6g	95.4g	炭水化物	26.3g	79.1g	炭水化物	32.3g	85.1g	炭水化物	24.2g	77.0g	
	ナトリウム	809mg	810mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	699mg	700mg	ナトリウム	461mg	462mg	ナトリウム	428mg	429mg	ナトリウム	588mg	589mg	ナトリウム	642mg	643mg	
	カリウム	739mg	800mg	カリウム	351mg	412mg	カリウム	741mg	802mg	カリウム	510mg	571mg	カリウム	437mg	498mg	カリウム	492mg	553mg	カリウム	374mg	435mg	
	リン	170mg	235mg	リン	178mg	243mg	リン	152mg	217mg	リン	154mg	219mg	リン	144mg	209mg	リン	139mg	204mg	リン	152mg	217mg	
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
	合計	エネルギー	967kcal	1696kcal	エネルギー	988kcal	1717kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	1019kcal	1748kcal	エネルギー	957kcal	1686kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal
たんぱく質		28.4g	40.7g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	30.1g	43.3g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	29.2g	41.5g	
脂質		57.1g	58.9g	脂質	55.1g	56.9g	脂質	53.1g	54.9g	脂質	54.5g	56.3g	脂質	57.3g	59.1g	脂質	59.4g	61.2g	脂質	60.1g	61.9g	
炭水化物		85.1g	243.5g	炭水化物	93.3g	251.7g	炭水化物	94.3g	252.7g	炭水化物	99.5g	257.9g	炭水化物	81.4g	239.8g	炭水化物	74.2g	232.6g	炭水化物	79.2g	237.6g	
ナトリウム		1829mg	1832mg	ナトリウム	2024mg	2027mg	ナトリウム	1676mg	1679mg	ナトリウム	1918mg	1921mg	ナトリウム	1709mg	1712mg	ナトリウム	2014mg	2017mg	ナトリウム	1742mg	1745mg	
カリウム		1464mg	1647mg	カリウム	1356mg	1539mg	カリウム	1648mg	1831mg	カリウム	1527mg	1710mg	カリウム	1450mg	1633mg	カリウム	1479mg	1662mg	カリウム	1448mg	1631mg	
リン		388mg	583mg	リン	480mg	675mg	リン	435mg	630mg	リン	469mg	664mg	リン	421mg	616mg	リン	411mg	606mg	リン	383mg	578mg	
食塩相当量		4.7g	4.7g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.3g	4.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.4g	4.4g	
合計 間食込		エネルギー	1015kcal	1744kcal	エネルギー	1051kcal	1780kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1067kcal	1796kcal	エネルギー	1020kcal	1749kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal
		たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	30.4g	43.6g	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	29.6g	41.9g
	脂質	57.2g	59.0g	脂質	55.2g	57.0g	脂質	53.2g	55.0g	脂質	54.6g	56.4g	脂質	57.4g	59.2g	脂質	59.5g	61.3g	脂質	60.2g	62.0g	
	炭水化物	96.6g	255.0g	炭水化物	108.5g	266.9g	炭水化物	109.8g	268.2g	炭水化物	111.0g	269.4g	炭水化物	96.6g	255.0g	炭水化物	89.7g	248.1g	炭水化物	90.7g	249.1g	
	ナトリウム	1832mg	1835mg	ナトリウム	2025mg	2028mg	ナトリウム	1679mg	1682mg	ナトリウム	1921mg	1924mg	ナトリウム	1710mg	1713mg	ナトリウム	2017mg	2020mg	ナトリウム	1745mg	1748mg	
	カリウム	1520mg	1703mg	カリウム	1446mg	1629mg	カリウム	1708mg	1891mg	カリウム	1583mg	1766mg	カリウム	1540mg	1723mg	カリウム	1539mg	1722mg	カリウム	1504mg	1687mg	
	リン	394mg	589mg	リン	485mg	680mg	リン	442mg	637mg	リン	475mg	670mg	リン	426mg	621mg	リン	418mg	613mg	リン	389mg	584mg	
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.3g	4.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.4g	4.4g	

※献立は予告無く変更することがあります。
※商品は喫食まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。
※★はフルセットのお客様のみにつきま。
※カリウムは調理前の栄養価で計算して表示していますが、調理後は表示より20〜30%減少します。

県民せいきょう ●コールセンター (受付時間)月〜金/8:30〜20:00・土曜日/9:00〜17:00
おかけ間違いがないように、番号をお確かめください
0120-016-165

※2回引き落としが出来なかった時点で、食事宅配のお届けができなくなります。
ご了承下さいませ。

週間献立表(たんぱく60調整食)

配達時にセット内容をご確認ください

ご注文変更の締切は
3月23日(月)11時まで

★・・・フルセットのみ(ごはん)

◎・・・間食(牛乳・果物)

栄養指針(1日分): 1800kcal・たんぱく質60g・塩分6g未満・カリウム低減調理

		3月31日(火)配達						4月3日(金)配達							
		4月1日(水)		4月2日(木)		4月3日(金)		4月4日(土)		4月5日(日)		4月6日(月)		4月7日(火)	
朝食	★ごはん180g スクランブルエッグ 鶏肉と野菜のトマト煮込み スープキャベツ	★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 ジャガ芋の中華炒め 法蓮草とハムのマリーネ		★ごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 カリフラワーの塩炒め 春雨のサラダ		★ごはん180g キヌサヤとツナの卵炒め 春菊と豚肉の炒め物 白菜のおかかポン酢和え		★ごはん180g 豆腐ステーキ 鶏肉と小松菜煮 若芽の酢味噌和え		★ごはん180g 三井寺煮 小車麩煮 春雨としめじの炒め物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		★ごはん180g 高野豆腐の洋風玉子とじ ぜんまいとミンチの煮物 ナスのごまタレ煮			
		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	191kcal	481kcal	186kcal	476kcal	240kcal	530kcal	213kcal	503kcal	184kcal	474kcal	196kcal	486kcal	197kcal	487kcal
	たんぱく質	6.6g	11.5g	7.9g	12.8g	9.3g	14.2g	13.9g	18.8g	12.2g	17.1g	10.4g	15.3g	11.3g	16.2g
	脂質	14.3g	15.0g	8.9g	9.6g	15.6g	16.3g	11.6g	12.3g	10.1g	10.8g	9.4g	10.1g	12.2g	12.9g
	炭水化物	9.0g	71.9g	18.6g	81.5g	16.7g	79.6g	12.9g	75.8g	12.1g	75.0g	18.3g	81.2g	10.0g	72.9g
	ナトリウム	451mg	452mg	668mg	669mg	588mg	589mg	762mg	763mg	588mg	589mg	795mg	796mg	451mg	452mg
	カリウム	278mg	350mg	499mg	571mg	437mg	509mg	549mg	621mg	391mg	463mg	306mg	378mg	333mg	405mg
	リン	79mg	156mg	136mg	213mg	132mg	209mg	207mg	284mg	145mg	222mg	137mg	214mg	160mg	237mg
	食塩相当量	1.1g	1.1g	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g	1.5g	1.5g	2.0g	2.0g	1.1g	1.1g
昼食	★ごはん180g カレーのスパイス揚 ピーマンソテー 肉じゃが煮 若芽としらすのおひたし	★ごはん180g ハニーマスタードチキン マカロニトマト炒め 青菜の玉子炒め キャベツのピーナツ和え		★ごはん180g アジのカレー焼 アスパラ 豚肉とキャベツのごま風味炒め えんどう豆の味噌マヨ和え		★ごはん180g 鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げのそぼろ煮 マッシュサラダ		★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 豚バラのすき焼き煮 大根のマヨネーズ和え		★ごはん180g 牛肉の柳川風煮 大豆の肉ジャガ煮 野菜サラダ マヨネーズ(小袋)		★ごはん180g サワラのおろし煮 里芋のそぼろ煮 菜の花ときのこの酢味噌和え			
		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	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	327kcal	617kcal	291kcal	581kcal	264kcal	554kcal	331kcal	621kcal	303kcal	593kcal	326kcal	616kcal	251kcal	541kcal
	たんぱく質	18.9g	23.8g	16.4g	21.3g	16.2g	21.1g	14.5g	19.4g	15.3g	20.2g	11.6g	16.5g	16.2g	21.1g
	脂質	15.0g	15.7g	14.6g	15.3g	15.2g	15.9g	20.8g	21.5g	22.0g	22.7g	22.2g	22.9g	10.6g	11.3g
	炭水化物	29.6g	92.5g	22.8g	85.7g	15.4g	78.3g	18.9g	81.8g	9.9g	72.8g	19.3g	82.2g	22.7g	85.6g
	ナトリウム	873mg	874mg	821mg	822mg	788mg	789mg	703mg	704mg	641mg	642mg	627mg	628mg	722mg	723mg
	カリウム	735mg	807mg	470mg	542mg	440mg	512mg	391mg	463mg	563mg	635mg	489mg	561mg	669mg	741mg
	リン	237mg	314mg	206mg	283mg	202mg	279mg	155mg	232mg	141mg	218mg	156mg	233mg	216mg	293mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	2.1g	2.1g	2.0g	2.0g	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g
間食	◎黄桃(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g			
夕食	★ごはん180g 鶏の幽庵焼き ブロッコリー 竹の子と人参のおかか煮 南瓜とツナのサラダ	★ごはん180g サワラのチリソースかけ 春雨と鶏肉の炒め煮 インゲンのごま和え		★ごはん180g 酢豚 ひじきとベーコンの煮物 鶏肉とオクラの中華風		★ごはん180g 鯖のパジルオリーブ焼 スナッフえんどう 大豆と人参の煮物 五目春雨の酢の物		★ごはん180g タンドリーチキン ブロッコリー ジャーマンポテト キャベツサラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん180g 赤魚のごま焼 塩枝豆 ひき肉と豆腐のうま煮 じゃが芋とツナのサラダ		★ごはん180g 餃子・焼売セット チンジャオロース ミックスマカロニサラダ			
		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	294kcal	584kcal	339kcal	629kcal	309kcal	599kcal	297kcal	587kcal	274kcal	564kcal	269kcal	559kcal	356kcal	646kcal
	たんぱく質	15.7g	20.6g	16.2g	21.1g	16.8g	21.7g	14.6g	19.5g	12.1g	17.0g	17.0g	21.9g	12.8g	17.7g
	脂質	16.3g	17.0g	18.6g	19.3g	10.2g	10.9g	17.4g	18.1g	16.7g	17.4g	15.2g	15.9g	19.7g	20.4g
	炭水化物	18.2g	81.1g	24.6g	87.5g	37.4g	100.3g	19.6g	82.5g	18.6g	81.5g	15.0g	77.9g	29.6g	92.5g
	ナトリウム	586mg	587mg	474mg	475mg	816mg	817mg	637mg	638mg	437mg	438mg	730mg	731mg	876mg	877mg
	カリウム	438mg	510mg	543mg	615mg	744mg	816mg	422mg	494mg	574mg	646mg	613mg	685mg	380mg	452mg
	リン	156mg	233mg	209mg	286mg	224mg	301mg	192mg	269mg	164mg	241mg	203mg	280mg	145mg	222mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	1.2g	1.2g	2.1g	2.1g	1.6g	1.6g	1.1g	1.1g	1.9g	1.9g	2.2g	2.2g
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	812kcal	1682kcal	816kcal	1686kcal	813kcal	1683kcal	841kcal	1711kcal	887kcal	1757kcal	791kcal	1661kcal	804kcal	1674kcal
	たんぱく質	41.2g	55.9g	40.5g	55.2g	42.3g	57.0g	43.0g	57.7g	39.6g	54.3g	39.0g	53.7g	40.3g	55.0g
	脂質	45.6g	47.7g	42.1g	44.2g	41.0g	43.1g	49.8g	51.9g	48.8g	50.9g	46.8g	48.9g	42.5g	44.6g
	炭水化物	56.8g	245.5g	66.0g	254.7g	69.5g	258.2g	51.4g	240.1g	40.6g	229.3g	52.6g	241.3g	62.3g	251.0g
	ナトリウム	1910mg	1913mg	1963mg	1966mg	2192mg	2195mg	2102mg	2105mg	1666mg	1669mg	2152mg	2155mg	2049mg	2052mg
	カリウム	1451mg	1667mg	1512mg	1728mg	1621mg	1837mg	1362mg	1578mg	1528mg	1744mg	1408mg	1624mg	1382mg	1598mg
	リン	472mg	703mg	551mg	782mg	558mg	789mg	554mg	785mg	450mg	681mg	496mg	727mg	521mg	752mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	5.0g	5.0g	5.6g	5.6g	5.3g	5.4g	4.2g	4.2g	5.5g	5.5g	5.2g	5.2g
	合計 間食込	エネルギー	940kcal	1810kcal	942kcal	1812kcal	941kcal	1811kcal	937kcal	1807kcal	887kcal	1757kcal	919kcal	1789kcal	900kcal
たんぱく質		42.0g	56.7g	41.1g	55.8g	43.1g	57.8g	43.8g	58.5g	40.2g	54.9g	39.8g	54.5g	41.1g	55.8g
脂質		45.8g	47.9g	42.3g	44.4g	41.2g	43.3g	50.0g	52.1g	49.0g	51.1g	47.0g	49.1g	42.7g	44.8g
炭水化物		87.7g	276.4g	96.5g	285.2g	100.4g	289.1g	74.4g	263.1g	71.1g	259.8g	83.5g	272.2g	85.3g	274.0g
ナトリウム		1916mg	1919mg	1965mg	1968mg	2198mg	2201mg	2108mg	2111mg	1668mg	1671mg	2158mg	2161mg	2055mg	2058mg
カリウム		1571mg	1787mg	1692mg	1908mg	1741mg	1957mg	1475mg	1691mg	1708mg	1924mg	1528mg	1744mg	1495mg	1711mg
リン		486mg	717mg	562mg	793mg	572mg	803mg	566mg	797mg	461mg	692mg	510mg	741mg	533mg	764mg
食塩相当量		4.9g	4.9g	5.0g	5.0g	5.6g	5.6g	5.4g	5.4g	4.3g	4.3g	5.5g	5.5g	5.2g	5.2g

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品は喫食まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。
 ※★はフルセットのお客様のみにつきます。
 ※カリウムは調理前の栄養価で計算して表示していますが、調理後は表示より20〜30%減少します。

県民せいきょう ●コールセンター
 (受付時間)月〜金/8:30〜20:00・土曜日/9:00〜17:00
 おかけ間違いがないように、番号をお確かめください
  **0120-016-165**

※2回引き落としが出来なかった時点で、食事宅配のお届けができなくなります。ご了承くださいませ。