

週間献立表(やわらか普通食)

ご注文変更の締切は
4月6日(月)午前11時まで

★・・・フルセットのみ(ごはん・汁物)

		4月13日(月)配達			4月16日(木)配達			4月18日(土)配達			4月19日(日)配達			4月20日(月)配達			4月21日(火)配達					
		4月15日(水)			4月16日(木)			4月17日(金)			4月18日(土)			4月19日(日)			4月20日(月)			4月21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	★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				
		がんもどきの含め煮	白身魚のしんじょう	麩の玉子とじ	高野豆腐と法蓮草の含め煮	大根と鶏肉のマーガリン風味	厚焼玉子	鶏肉と大豆の生姜煮														
		キャベツの土佐煮	一口ナスのオランダ煮	野菜の三杯酢	ごぼうの味噌煮	さつま揚げの味噌炒め	鶏ミンチと小松菜の煮物	インゲンのごま和え														
		一夜漬(大根・人参)	ふきの含め煮	なめこ昆布	一夜漬(白菜・人参)	キャベツの塩昆布和え	四色なます	一夜漬(大根・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	108kcal	143kcal	111kcal	79kcal	170kcal	125kcal	191kcal													
		蛋白質	6.3g	3.5g	4.2g	5.3g	10.4g	7.1g	13.0g													
		脂質	4.7g	9.2g	3.6g	2.4g	8.3g	4.0g	10.2g													
		炭水化物	10.9g	8.4g	15.8g	10.8g	13.9g	15.0g	12.3g													
		ナトリウム	745mg	562mg	826mg	664mg	720mg	647mg	635mg													
フルセット	エネルギー	379kcal	422kcal	388kcal	351kcal	443kcal	403kcal	465kcal														
	蛋白質	12.4g	9.5g	10.6g	11.2g	16.6g	13.1g	18.8g														
	脂質	5.7g	10.1g	5.3g	3.3g	9.3g	4.9g	11.1g														
	炭水化物	67.8g	67.5g	72.3g	68.4g	71.2g	74.1g	70.5g														
	ナトリウム	1188mg	1006mg	1268mg	1106mg	1162mg	1109mg	1076mg														
昼食	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	★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				
		和風煮込みハンバーグ	赤魚の青じそ焼	肉団子の中華炒め	ハムカツ	中華丼の具	サワラのエスカベッシュ	カツとじ														
		菜の花	きのこソテー	さつま芋の甘露煮	チンゲン菜ソテー	ナスの油炒め	ジャガ芋としめじの煮物	厚揚げとふきの煮物														
		ひじきと大豆の煮物	豚挽き肉と切干大根の煮物	ハンサンスー	パスタのクリーム煮	きくらげの甘酢和え	マカロニサラダ	人参と春雨のサラダ														
		能登産かぼちゃ芋のサラダ	コールスローサラダ	★味噌汁	ジャガバベーコンサラダ	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁														
	フルセット	エネルギー	245kcal	212kcal	246kcal	289kcal	209kcal	290kcal	255kcal													
		蛋白質	11.0g	11.4g	7.8g	8.5g	9.6g	13.4g	6.5g													
		脂質	9.3g	14.8g	6.0g	13.2g	11.0g	15.1g	13.2g													
		炭水化物	29.4g	9.0g	41.3g	34.8g	17.8g	23.6g	27.5g													
		ナトリウム	752mg	738mg	758mg	731mg	836mg	778mg	972mg													
フルセット	エネルギー	512kcal	491kcal	520kcal	567kcal	485kcal	567kcal	521kcal														
	蛋白質	16.7g	17.3g	14.2g	14.5g	15.5g	19.6g	12.2g														
	脂質	10.2g	15.7g	7.0g	14.1g	11.9g	16.1g	14.1g														
	炭水化物	85.9g	68.1g	98.7g	93.7g	76.4g	81.7g	83.7g														
	ナトリウム	1194mg	1179mg	1202mg	1173mg	1278mg	1219mg	1414mg														
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	★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				
		カレイの卵白あんかけ	鶏もも竜田揚げ	アジのみりん焼	鶏のカレー照煮込み	鯖の味噌煮	鶏のごまタレ煮	ブリの磯辺焼														
		アスパラ	スナッパえんどう	人参のきんぴら	インゲンソテー	菜の花	人参のレモン煮	ピーマンソテー														
		豚肉と大根のピリ辛煮	ズッキーニのトマト炒め	炒り豆腐	ひじき煮	ブロッコリーの煮物	野菜炒め	麩の野菜あんかけ														
		五目野菜の甘酢和え	ブロッコリーのサラダ	南瓜とツナのサラダ	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	きんぴら	カリフラワーの柚子味噌和え	菜の花と錦糸玉子のおひたし														
	フルセット	エネルギー	255kcal	232kcal	248kcal	232kcal	275kcal	237kcal	218kcal													
		蛋白質	15.7g	13.6g	17.8g	13.5g	14.5g	12.1g	15.7g													
		脂質	13.9g	10.5g	10.4g	12.7g	16.4g	14.1g	9.9g													
		炭水化物	15.9g	22.5g	19.8g	15.8g	17.6g	15.0g	15.8g													
		ナトリウム	800mg	899mg	773mg	959mg	672mg	747mg	916mg													
フルセット	エネルギー	525kcal	503kcal	513kcal	499kcal	553kcal	502kcal	499kcal														
	蛋白質	21.6g	19.6g	23.5g	19.1g	21.1g	17.7g	22.2g														
	脂質	14.8g	11.5g	11.3g	13.6g	18.1g	15.0g	11.6g														
	炭水化物	73.2g	79.4g	75.9g	72.2g	74.2g	71.0g	73.1g														
	ナトリウム	1241mg	1342mg	1234mg	1403mg	1116mg	1192mg	1357mg														
合計	おかずセット	エネルギー	608kcal	587kcal	605kcal	600kcal	654kcal	652kcal	664kcal													
		蛋白質	33.0g	28.5g	29.8g	27.3g	34.5g	32.6g	35.2g													
		脂質	27.9g	34.5g	20.0g	28.3g	35.7g	33.2g	33.3g													
		炭水化物	56.2g	39.9g	76.9g	61.4g	49.3g	53.6g	55.6g													
		ナトリウム	2297mg	2199mg	2357mg	2354mg	2228mg	2172mg	2523mg													
	フルセット	エネルギー	1416kcal	1416kcal	1421kcal	1417kcal	1481kcal	1472kcal	1485kcal													
		蛋白質	50.7g	46.4g	48.3g	44.8g	53.2g	50.4g	53.2g													
		脂質	30.7g	37.3g	23.6g	31.0g	39.3g	36.0g	36.8g													
		炭水化物	226.9g	215.0g	246.9g	234.3g	221.8g	226.8g	227.3g													
		ナトリウム	3623mg	3527mg	3704mg	3682mg	3556mg	3520mg	3847mg													

※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



週間献立表(きざみ食)

ご注文変更の締切は
4月6日(月)午前11時まで

★・・・フルセットのみ(全粥・汁物)

		4月13日(月)配達			4月16日(木)配達			4月16日(木)配達			4月16日(木)配達		
		4月15日(水)	4月16日(木)	4月17日(金)	4月18日(土)	4月19日(日)	4月20日(月)	4月20日(月)	4月20日(月)	4月21日(火)	4月21日(火)	4月21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	
		がんもどきの含め煮	白身魚のしんじょう	麩の玉子とじ	高野豆腐と法蓮草の含め煮	大根と鶏肉のマーガリン風味	厚焼玉子	鶏肉と大豆の生姜煮					
		キャベツの土佐煮	一口ナスのオランダ煮	野菜の三杯酢	ごぼうの味噌煮	さつま揚げの味噌炒め	鶏ミンチと小松菜の煮物	インゲンのごま和え					
		一夜漬(大根・人参)	ふきの含め煮	なめこ昆布	一夜漬(白菜・人参)	キャベツの塩昆布和え	四色なます	一夜漬(大根・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				
	フルセット	エネルギー	108kcal	143kcal	111kcal	79kcal	170kcal	125kcal	191kcal				
		蛋白質	6.3g	3.5g	4.2g	5.3g	10.4g	7.1g	13.0g				
		脂質	4.7g	9.2g	3.6g	2.4g	8.3g	4.0g	10.2g				
		炭水化物	10.9g	8.4g	15.8g	10.8g	13.9g	15.0g	12.3g				
		ナトリウム	745mg	562mg	826mg	664mg	720mg	647mg	635mg				
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	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	
		和風煮込みハンバーグ	赤魚の青じそ焼	肉団子の中華炒め	ハムカツ	中華丼の具	サワラのエスカベッシュ	カツとじ					
		菜の花	きのこソテー	さつま芋の甘露煮	チンゲン菜ソテー	ナスの油炒め	ジャガ芋としめじの煮物	厚揚げとふきの煮物					
		ひじきと大豆の煮物	豚挽き肉と切干大根の煮物	ハンサンスー	パスタのクリーム煮	きくらげの甘酢和え	マカロニサラダ	人参と春雨のサラダ					
		能登産かぼちゃ芋のサラダ	コールスローサラダ	★味噌汁	ジャガバーコンサラダ	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁					
	フルセット	エネルギー	245kcal	212kcal	246kcal	289kcal	209kcal	290kcal	255kcal				
		蛋白質	11.0g	11.4g	7.8g	8.5g	9.6g	13.4g	6.5g				
		脂質	9.3g	14.8g	6.0g	13.2g	11.0g	15.1g	13.2g				
		炭水化物	29.4g	9.0g	41.3g	34.8g	17.8g	23.6g	27.5g				
		ナトリウム	752mg	738mg	758mg	731mg	836mg	778mg	972mg				
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	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	
		カレイの卵白あんかけ	鶏もも竜田揚げ	アジのみりん焼	鶏のカレー照煮込み	鯖の味噌煮	鶏のごまタレ煮	ブリの磯辺焼					
		アスパラ	スナッパえんどう	人参のみんぴら	インゲンソテー	菜の花	人参のレモン煮	ピーマンソテー					
		豚肉と大根のピリ辛煮	ズッキーニのトマト炒め	炒り豆腐	ひじき煮	ブロッコリーの煮物	野菜炒め	麩の野菜あんかけ					
		五目野菜の甘酢和え	ブロッコリーのサラダ	南瓜とツナのサラダ	オクラとももろのピーナツ味噌和え	きんぴら	カリフラワーの柚子味噌和え	菜の花と錦糸玉子のおひたし					
	フルセット	エネルギー	255kcal	232kcal	248kcal	232kcal	275kcal	237kcal	218kcal				
		蛋白質	15.7g	13.6g	17.8g	13.5g	14.5g	12.1g	15.7g				
		脂質	13.9g	10.5g	10.4g	12.7g	16.4g	14.1g	9.9g				
		炭水化物	15.9g	22.5g	19.8g	15.8g	17.6g	15.0g	15.8g				
		ナトリウム	800mg	899mg	773mg	959mg	672mg	747mg	916mg				
合計	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	
		エネルギー	608kcal	587kcal	605kcal	600kcal	654kcal	652kcal	664kcal				
		蛋白質	33.0g	28.5g	29.8g	27.3g	34.5g	32.6g	35.2g				
		脂質	27.9g	34.5g	20.0g	28.3g	35.7g	33.2g	33.3g				
		炭水化物	56.2g	39.9g	76.9g	61.4g	49.3g	53.6g	55.6g				
	フルセット	エネルギー	1085kcal	1064kcal	1082kcal	1077kcal	1131kcal	1129kcal	1141kcal				
		蛋白質	44.1g	39.6g	40.9g	38.4g	45.6g	43.7g	46.3g				
		脂質	30.0g	36.6g	22.1g	30.4g	37.8g	35.3g	35.4g				
		炭水化物	155.2g	138.9g	175.9g	160.4g	148.3g	152.6g	154.6g				
		ナトリウム	3617mg	3519mg	3677mg	3674mg	3548mg	3492mg	3843mg				

※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
4月6日(月)午前11時まで

★・・・フルセットのみ(全粥・汁物)

		4月13日(月)配達			4月16日(木)配達			4月18日(土)			4月19日(日)			4月20日(月)			4月21日(火)												
		4月15日(水)			4月16日(木)			4月17日(金)			4月18日(土)			4月19日(日)			4月20日(月)			4月21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											
		五色煮豆		野菜の味噌風味		豚すき		切干大根と小松菜の煮物		ブロッコリーと鶏肉の煮物		えんどう豆とベーコン炒め		肉団子の甘酢煮															
		大根とひじきの煮物		白花豆煮		一夜漬		ひじき煮		ゴボウのピリ辛サラダ		若芽とパインの酢の物		一夜漬															
		★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)		★味噌汁(とろみ)													
		エネルギー		117kcal		エネルギー		120kcal		エネルギー		74kcal		エネルギー		76kcal		エネルギー		123kcal		エネルギー		86kcal		エネルギー		106kcal	
	フルセット	蛋白質		2.9g		蛋白質		3.4g		蛋白質		2.2g		蛋白質		0.8g		蛋白質		3.8g		蛋白質		2.6g		蛋白質		2.6g	
		脂質		5.0g		脂質		3.2g		脂質		2.6g		脂質		3.8g		脂質		7.1g		脂質		3.1g		脂質		4.8g	
		炭水化物		15.1g		炭水化物		20.4g		炭水化物		11.5g		炭水化物		10.9g		炭水化物		10.0g		炭水化物		12.4g		炭水化物		13.4g	
		ナトリウム		583mg		ナトリウム		406mg		ナトリウム		557mg		ナトリウム		446mg		ナトリウム		498mg		ナトリウム		550mg		ナトリウム		581mg	
		食塩相当量		1.5g		食塩相当量		1.0g		食塩相当量		1.4g		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		1.5g	
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		★全粥240g		★全粥240g									
		鮭の照焼		ナスと鶏肉のしぎ焼き		白身フライタルタル		和風煮込みハンバーグ		焼肉炒め		スパイシーチキン		白身の味噌煮															
		ブロッコリーの煮物		枝豆とかにかまの煮物		大根とベーコンの煮物		五色煮		切昆布と竹の子の煮物		大根と椎茸の煮物		大根の干切煮															
		南瓜とハムのサラダ		白菜と若芽の煮物		法蓮草のおひたし		青菜のわさび和え		大根なます		マリーネサラダ		もやしサラダ															
		★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)		★味噌汁(とろみ)													
	フルセット	エネルギー		225kcal		エネルギー		165kcal		エネルギー		204kcal		エネルギー		165kcal		エネルギー		148kcal		エネルギー		212kcal		エネルギー		164kcal	
		蛋白質		10.2g		蛋白質		4.2g		蛋白質		6.6g		蛋白質		4.4g		蛋白質		3.3g		蛋白質		5.6g		蛋白質		8.8g	
		脂質		12.1g		脂質		7.9g		脂質		11.4g		脂質		8.8g		脂質		6.4g		脂質		12.6g		脂質		6.6g	
		炭水化物		18.2g		炭水化物		17.7g		炭水化物		18.8g		炭水化物		16.9g		炭水化物		19.6g		炭水化物		19.0g		炭水化物		17.4g	
		ナトリウム		840mg		ナトリウム		776mg		ナトリウム		892mg		ナトリウム		851mg		ナトリウム		905mg		ナトリウム		816mg		ナトリウム		928mg	
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		★全粥240g		★全粥240g									
		クリームコロッケ		赤魚の生姜煮		鶏肉のイタリアンソース煮		白身の照焼き		鶏の西京焼き		鮭のおろし煮		とんかつ															
		きのこの玉子とじ		法蓮草とハムのマリーネ		はんぺんの玉子とじ		鶏団子の中華風		きのこきんぴら		金時豆の煮物		ひじきとベーコンの煮物															
		鶏肉のすき焼き煮		薩摩芋と切昆布の煮物		黒豆煮		大根と竹輪の酢の物		青菜のおひたし		野菜の三杯酢		サラダスバゲティ															
		★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)		★味噌汁(とろみ)													
	フルセット	エネルギー		182kcal		エネルギー		139kcal		エネルギー		176kcal		エネルギー		148kcal		エネルギー		163kcal		エネルギー		210kcal		エネルギー		283kcal	
		蛋白質		7.1g		蛋白質		8.5g		蛋白質		8.5g		蛋白質		6.6g		蛋白質		6.1g		蛋白質		9.0g		蛋白質		4.7g	
		脂質		9.5g		脂質		4.6g		脂質		8.6g		脂質		5.6g		脂質		7.0g		脂質		8.5g		脂質		20.3g	
		炭水化物		17.2g		炭水化物		16.6g		炭水化物		15.3g		炭水化物		17.3g		炭水化物		19.6g		炭水化物		24.8g		炭水化物		19.7g	
		ナトリウム		701mg		ナトリウム		958mg		ナトリウム		623mg		ナトリウム		739mg		ナトリウム		815mg		ナトリウム		638mg		ナトリウム		807mg	
合計	おかずセット	エネルギー		524kcal		エネルギー		424kcal		エネルギー		454kcal		エネルギー		389kcal		エネルギー		434kcal		エネルギー		508kcal		エネルギー		553kcal	
		蛋白質		20.2g		蛋白質		16.1g		蛋白質		17.3g		蛋白質		11.8g		蛋白質		13.2g		蛋白質		17.2g		蛋白質		16.1g	
		脂質		26.6g		脂質		15.7g		脂質		22.6g		脂質		18.2g		脂質		20.5g		脂質		24.2g		脂質		31.7g	
		炭水化物		50.5g		炭水化物		54.7g		炭水化物		45.6g		炭水化物		45.1g		炭水化物		49.2g		炭水化物		56.2g		炭水化物		50.5g	
		ナトリウム		2124mg		ナトリウム		2140mg		ナトリウム		2072mg		ナトリウム		2036mg		ナトリウム		2218mg		ナトリウム		2004mg		ナトリウム		2316mg	
	フルセット	エネルギー		1046kcal		エネルギー		946kcal		エネルギー		976kcal		エネルギー		911kcal		エネルギー		956kcal		エネルギー		1030kcal		エネルギー		1075kcal	
		蛋白質		31.6g		蛋白質		27.5g		蛋白質		28.7g		蛋白質		23.2g		蛋白質		24.6g		蛋白質		28.6g		蛋白質		27.5g	
		脂質		28.7g		脂質		17.8g		脂質		24.7g		脂質		20.3g		脂質		22.6g		脂質		26.3g		脂質		33.8g	
		炭水化物		165.7g		炭水化物		169.9g		炭水化物		160.8g		炭水化物		160.3g		炭水化物		164.4g		炭水化物		171.4g		炭水化物		165.7g	
		ナトリウム		3693mg		ナトリウム		3709mg		ナトリウム		3641mg		ナトリウム		3605mg		ナトリウム		3787mg		ナトリウム		3573mg		ナトリウム		3885mg	

※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
4月6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

4月14日(火)配達			4月15日(水)			4月16日(木)			4月17日(金)			4月18日(土)			4月19日(日)			4月20日(月)			4月21日(火)		
朝食	★ごはん150g 高野豆腐と牛肉の煮込み ひじきとアサリのさっぱり煮 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)			★ごはん150g ひとくちがんと煮 豚肉とごぼうの甘辛煮 菜の花としらすのおひたし ★味噌汁(若芽・巻麴)			★ごはん150g 大根と鶏肉の味噌煮 青菜と高野豆腐の煮物 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★すまし汁(椎茸・豆腐)			★ごはん150g 竹輪とジャガ芋の玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 コールスローサラダ ★味噌汁(若芽・しめじ)			★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(揚げ・キャベツ)			★ごはん150g しめじの中華玉子とじ 大豆とごぼうの煮物 白菜のごま味噌和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)			★ごはん150g 鶏肉のすき焼煮 豚挽き肉と切干大根の煮物 春菊のなめこ和え ★味噌汁(若芽・白菜)				
	エネルギー	155kcal	414kcal	エネルギー	183kcal	445kcal	エネルギー	140kcal	396kcal	エネルギー	193kcal	448kcal	エネルギー	168kcal	436kcal	エネルギー	162kcal	426kcal	エネルギー	171kcal	427kcal		
	たんぱく質	9.0g	14.2g	たんぱく質	13.3g	18.9g	たんぱく質	9.9g	15.1g	たんぱく質	9.7g	14.9g	たんぱく質	11.5g	17.4g	たんぱく質	10.9g	16.6g	たんぱく質	8.8g	13.9g		
	脂質	7.4g	8.7g	脂質	9.6g	10.5g	脂質	5.9g	6.8g	脂質	9.7g	10.5g	脂質	6.9g	8.5g	脂質	6.9g	8.0g	脂質	9.0g	9.8g		
	炭水化物	14.0g	68.3g	炭水化物	12.1g	67.6g	炭水化物	12.3g	66.7g	炭水化物	16.4g	71.1g	炭水化物	15.2g	70.5g	炭水化物	16.6g	71.9g	炭水化物	12.3g	67.0g		
ナトリウム	766mg	931mg	ナトリウム	663mg	937mg	ナトリウム	573mg	721mg	ナトリウム	675mg	949mg	ナトリウム	659mg	886mg	ナトリウム	620mg	850mg	ナトリウム	569mg	844mg			
食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	1.5g	1.8g	食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.4g	2.1g			
昼食	★ごはん150g 鶏肉のごま醤油焼 チンゲン菜とピーマンのソテー ごぼう大豆 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁(白菜・人参)			★ごはん150g ブリの味噌焼 キヌサヤ ブロッコリーの煮物 ビーフンの中華和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)			★ごはん150g カルビ丼(具) 竹の子と人参のおかか煮 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁(巻麴・キャベツ)			★ごはん150g サワラのエスカベッシュ ひじきとツナのピリ辛トマト煮込み 大根とかにかまのサラダ ドレッシング(小袋) ★すまし汁(豆腐・えのき)			★ごはん150g ロールキャベツトマト煮込み アスパラ 鶏肉のカレー煮 高野豆腐の味噌煮 ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)			★ごはん150g カレイの煮付 スナッフえんどう 鶏肉と野菜の中華炒め 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)			★ごはん150g カジキのアラ煮 人参の炒り煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁(豆腐・しめじ)				
	エネルギー	284kcal	541kcal	エネルギー	238kcal	494kcal	エネルギー	254kcal	518kcal	エネルギー	213kcal	469kcal	エネルギー	195kcal	451kcal	エネルギー	214kcal	480kcal	エネルギー	215kcal	477kcal		
	たんぱく質	17.0g	22.0g	たんぱく質	15.5g	20.7g	たんぱく質	13.0g	18.7g	たんぱく質	15.5g	20.7g	たんぱく質	11.0g	16.2g	たんぱく質	15.4g	21.2g	たんぱく質	16.1g	21.7g		
	脂質	16.6g	17.4g	脂質	12.2g	12.9g	脂質	13.9g	14.8g	脂質	10.0g	10.9g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	12.2g	13.8g	脂質	5.7g	6.8g		
	炭水化物	16.2g	71.2g	炭水化物	16.0g	70.9g	炭水化物	20.6g	76.7g	炭水化物	14.7g	69.0g	炭水化物	16.7g	71.6g	炭水化物	10.3g	65.2g	炭水化物	25.0g	80.2g		
ナトリウム	809mg	1037mg	ナトリウム	672mg	819mg	ナトリウム	1056mg	1283mg	ナトリウム	794mg	942mg	ナトリウム	860mg	1055mg	ナトリウム	726mg	952mg	ナトリウム	770mg	997mg			
食塩相当量	2.1g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	2.7g	3.3g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.5g			
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g				
	★ごはん150g カレイの甘酢野菜あんかけ 竹輪と菜の花の煮物 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(若芽・豆腐)			★ごはん150g スペイン風オムレツ ミックスソテー トマト味のチャンプル 蒸し鶏とぜんまいのマリネ ★味噌汁(小松菜・切干)			★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(しめじ・切干)			★ごはん150g 照焼チキン ブロッコリー 白菜と若布の煮物 塩ごぼうきんぴら ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)			★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん 鶏と蓮根のピリ辛煮 さつま芋とツナの青じそサラダ ★味噌汁(切干・なめこ)			★ごはん150g ポークジンジャー 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁(巻麴・しめじ)			★ごはん150g 鶏のマスタード焼き キヌサヤ 大根とひじきのうま煮 白菜のおかかポン酢和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)				
	エネルギー	199kcal	461kcal	エネルギー	217kcal	476kcal	エネルギー	234kcal	491kcal	エネルギー	216kcal	480kcal	エネルギー	287kcal	544kcal	エネルギー	230kcal	492kcal	エネルギー	224kcal	483kcal		
	たんぱく質	15.3g	20.8g	たんぱく質	12.6g	17.9g	たんぱく質	17.3g	22.5g	たんぱく質	15.4g	21.0g	たんぱく質	16.4g	21.5g	たんぱく質	14.7g	20.4g	たんぱく質	14.9g	20.1g		
	脂質	7.8g	8.9g	脂質	10.2g	11.0g	脂質	10.9g	11.7g	脂質	11.5g	12.4g	脂質	14.8g	15.6g	脂質	9.8g	10.7g	脂質	13.9g	15.2g		
炭水化物	17.7g	72.6g	炭水化物	18.5g	73.8g	炭水化物	18.5g	73.7g	炭水化物	12.8g	68.9g	炭水化物	20.9g	76.0g	炭水化物	21.5g	77.3g	炭水化物	8.7g	63.0g			
ナトリウム	552mg	827mg	ナトリウム	919mg	1148mg	ナトリウム	498mg	724mg	ナトリウム	685mg	912mg	ナトリウム	748mg	974mg	ナトリウム	773mg	999mg	ナトリウム	629mg	794mg			
食塩相当量	1.4g	2.1g	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	1.3g	1.8g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.0g			
合計	エネルギー	638kcal	1416kcal	エネルギー	638kcal	1415kcal	エネルギー	628kcal	1405kcal	エネルギー	622kcal	1397kcal	エネルギー	650kcal	1431kcal	エネルギー	606kcal	1398kcal	エネルギー	610kcal	1387kcal		
	たんぱく質	41.3g	57.0g	たんぱく質	41.4g	57.5g	たんぱく質	40.2g	56.3g	たんぱく質	40.6g	56.6g	たんぱく質	38.9g	55.1g	たんぱく質	41.0g	58.2g	たんぱく質	39.8g	55.7g		
	脂質	31.8g	35.0g	脂質	32.0g	34.4g	脂質	30.7g	33.3g	脂質	31.2g	33.8g	脂質	31.4g	34.5g	脂質	28.9g	32.5g	脂質	28.6g	31.8g		
	炭水化物	47.9g	212.1g	炭水化物	46.6g	212.3g	炭水化物	51.4g	217.1g	炭水化物	43.9g	209.0g	炭水化物	52.8g	218.1g	炭水化物	48.4g	214.4g	炭水化物	46.0g	210.2g		
	ナトリウム	2127mg	2795mg	ナトリウム	2254mg	2904mg	ナトリウム	2127mg	2728mg	ナトリウム	2154mg	2803mg	ナトリウム	2267mg	2915mg	ナトリウム	2119mg	2801mg	ナトリウム	1968mg	2635mg		
食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.0g	6.7g			
合計 間食込	エネルギー	845kcal	1623kcal	エネルギー	836kcal	1613kcal	エネルギー	829kcal	1606kcal	エネルギー	819kcal	1594kcal	エネルギー	849kcal	1630kcal	エネルギー	813kcal	1605kcal	エネルギー	809kcal	1586kcal		
	たんぱく質	47.4g	63.1g	たんぱく質	48.3g	64.4g	たんぱく質	47.6g	63.7g	たんぱく質	48.3g	64.3g	たんぱく質	46.8g	63.0g	たんぱく質	47.1g	64.3g	たんぱく質	47.7g	63.6g		
	脂質	38.9g	42.1g	脂質	39.0g	41.4g	脂質	37.7g	40.3g	脂質	38.2g	40.8g	脂質	38.4g	41.5g	脂質	36.0g	39.6g	脂質	35.6g	38.8g		
	炭水化物	79.8g	244.0g	炭水化物	75.5g	241.2g	炭水化物	80.3g	246.0g	炭水化物	71.7g	236.8g	炭水化物	81.0g	246.3g	炭水化物	80.3g	246.3g	炭水化物	74.2g	238.4g		
	ナトリウム	2201mg	2869mg	ナトリウム	2328mg	2978mg	ナトリウム	2204mg	2805mg	ナトリウム	2230mg	2879mg	ナトリウム	2343mg	2991mg	ナトリウム	2193mg	2875mg	ナトリウム	2044mg	2711mg		
食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.9g	7.6g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	6.0g	7.6g	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.2g	6.9g			

※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(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
4月6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

		4月14日(火)配達						4月17日(金)配達							
		4月15日(水)		4月16日(木)		4月17日(金)		4月18日(土)		4月19日(日)		4月20日(月)		4月21日(火)	
朝食	★ごはん120g	高野豆腐と牛肉の煮込み ひじきとアサリのさっぱり煮 法蓮草と切干のおひたし		★ごはん120g ひとくちがんと煮 豚肉とごぼうの甘辛煮 菜の花としらすのおひたし		★ごはん120g 大根と鶏肉の味噌煮 青菜と高野豆腐の煮物 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん120g 竹輪とジャガ芋の玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 コールスローサラダ		★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 菜の花としめじの和え物		★ごはん120g しめじの中華玉子とじ 大豆とごぼうの煮物 白菜のごま味噌和え		★ごはん120g 鶏肉のすき焼煮 豚挽き肉と切干大根の煮物 春菊のなめこ和え	
	エネルギー	155kcal	348kcal	183kcal	376kcal	140kcal	333kcal	193kcal	386kcal	168kcal	361kcal	162kcal	355kcal	171kcal	364kcal
	たんぱく質	9.0g	12.3g	13.3g	16.6g	9.9g	13.2g	9.7g	13.0g	11.5g	14.8g	10.9g	14.2g	8.8g	12.1g
	脂質	7.4g	7.9g	9.6g	10.1g	5.9g	6.4g	9.7g	10.2g	6.9g	7.4g	6.9g	7.4g	9.0g	9.5g
	炭水化物	14.0g	55.9g	12.1g	54.0g	12.3g	54.2g	16.4g	58.3g	15.2g	57.1g	16.6g	58.5g	12.3g	54.2g
ナトリウム	766mg	767mg	663mg	664mg	573mg	574mg	675mg	676mg	659mg	660mg	620mg	621mg	569mg	570mg	
食塩相当量	1.9g	2.0g	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.6g	1.6g	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん120g	鶏肉のごま醤油焼 チンゲン菜とピーマンのソテー ごぼう大豆 カリフラワーの柚子味噌和え		★ごはん120g ブリの味噌焼 キヌサヤ ブロッコリーの煮物 ビーフンの中華和え		★ごはん120g カルビ丼(具) 竹の子と人参のおかか煮 大根と青菜の柚子和え		★ごはん120g サワラのエスカベッシュ ひじきとツナのピリ辛トマト煮込み 大根とかにかまのサラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん120g ロールキャベツトマト煮込み アスパラ 鶏肉のカレー煮 高野豆腐の味噌煮		★ごはん120g カレイの煮付 スナッフえんどう 鶏肉と野菜の中華炒め 大根のマヨネーズ和え		★ごはん120g カジキのアラ煮 人参の炒り煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	
	エネルギー	284kcal	477kcal	238kcal	431kcal	254kcal	447kcal	213kcal	406kcal	195kcal	388kcal	214kcal	407kcal	215kcal	408kcal
	たんぱく質	17.0g	20.3g	15.5g	18.8g	13.0g	16.3g	15.5g	18.8g	11.0g	14.3g	15.4g	18.7g	16.1g	19.4g
	脂質	16.6g	17.1g	12.2g	12.7g	13.9g	14.4g	10.0g	10.5g	9.7g	10.2g	12.2g	12.7g	5.7g	6.2g
	炭水化物	16.2g	58.1g	16.0g	57.9g	20.6g	62.5g	14.7g	56.6g	16.7g	58.6g	10.3g	52.2g	25.0g	66.9g
ナトリウム	809mg	810mg	672mg	673mg	1056mg	1057mg	794mg	795mg	860mg	861mg	726mg	727mg	770mg	771mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	1.7g	1.7g	2.7g	2.7g	2.0g	2.0g	2.2g	2.2g	1.8g	1.8g	2.0g	2.0g	
間食	◎牛乳180g	◎りんご150g		◎牛乳180g	◎バナナ90g		◎牛乳180g	◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g	◎オレンジ200g		◎牛乳180g	◎りんご150g	
	◎りんご150g	◎バナナ90g		◎バナナ90g	◎りんご150g		◎りんご150g	◎バナナ90g		◎バナナ90g	◎りんご150g		◎りんご150g	◎バナナ90g	
夕食	★ごはん120g	カレイの甘酢野菜あんかけ 竹輪と菜の花の煮物 オクラとコーンのおろし和え		★ごはん120g スペイン風オムレツ ミックスソテー トマト味のチャンプル 蒸し鶏とぜんまいのマリネ		★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え		★ごはん120g 照焼チキン ブロッコリー 白菜と若布の煮物 塩ごぼうきんぴら		★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん 鶏と蓮根のピリ辛煮 さつま芋とツナの青じそサラダ		★ごはん120g ポークジンジャー 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬		★ごはん120g 鶏のマスタード焼き キヌサヤ 大根とひじきのうま煮 白菜のおかかポン酢和え	
	エネルギー	199kcal	392kcal	217kcal	410kcal	234kcal	427kcal	216kcal	409kcal	287kcal	480kcal	230kcal	423kcal	224kcal	417kcal
	たんぱく質	15.3g	18.6g	12.6g	15.9g	17.3g	20.6g	15.4g	18.7g	16.4g	19.7g	14.7g	18.0g	14.9g	18.2g
	脂質	7.8g	8.3g	10.2g	10.7g	10.9g	11.4g	11.5g	12.0g	14.8g	15.3g	9.8g	10.3g	13.9g	14.4g
	炭水化物	17.7g	59.6g	18.5g	60.4g	18.5g	60.4g	12.8g	54.7g	20.9g	62.8g	21.5g	63.4g	8.7g	50.6g
ナトリウム	552mg	553mg	919mg	920mg	498mg	499mg	685mg	686mg	748mg	749mg	773mg	774mg	629mg	630mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	2.3g	2.3g	1.3g	1.3g	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g	1.6g	1.6g	
合計	エネルギー	638kcal	1217kcal	638kcal	1217kcal	628kcal	1207kcal	622kcal	1201kcal	650kcal	1229kcal	606kcal	1185kcal	610kcal	1189kcal
	たんぱく質	41.3g	51.2g	41.4g	51.3g	40.2g	50.1g	40.6g	50.5g	38.9g	48.8g	41.0g	50.9g	39.8g	49.7g
	脂質	31.8g	33.3g	32.0g	33.5g	30.7g	32.2g	31.2g	32.7g	31.4g	32.9g	28.9g	30.4g	28.6g	30.1g
	炭水化物	47.9g	173.6g	46.6g	172.3g	51.4g	177.1g	43.9g	169.6g	52.8g	178.5g	48.4g	174.1g	46.0g	171.7g
	ナトリウム	2127mg	2130mg	2254mg	2257mg	2127mg	2130mg	2154mg	2157mg	2267mg	2270mg	2119mg	2122mg	1968mg	1971mg
合計 間食込	エネルギー	845kcal	1424kcal	836kcal	1415kcal	829kcal	1408kcal	819kcal	1398kcal	849kcal	1428kcal	813kcal	1392kcal	809kcal	1388kcal
	たんぱく質	47.4g	57.3g	48.3g	58.2g	47.6g	57.5g	48.3g	58.2g	46.8g	56.7g	47.1g	57.0g	47.7g	57.6g
	脂質	38.9g	40.4g	39.0g	40.5g	37.7g	39.2g	38.2g	39.7g	38.4g	39.9g	36.0g	37.5g	35.6g	37.1g
	炭水化物	79.8g	205.5g	75.5g	201.2g	80.3g	206.0g	71.7g	197.4g	81.0g	206.7g	80.3g	206.0g	74.2g	199.9g
	ナトリウム	2201mg	2204mg	2328mg	2331mg	2204mg	2207mg	2230mg	2233mg	2343mg	2346mg	2193mg	2196mg	2044mg	2047mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	5.9g	5.9g	5.6g	5.6g	5.7g	5.7g	6.0g	6.0g	5.6g	5.6g	5.2g	5.2g	

※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

★・・・フルセットのみ(ごはん)

◎・・・間食(牛乳・果物)

ご注文変更の締切は
4月6日(月)11時まで

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

		4月14日(火)配達						4月17日(金)配達								
		4月15日(水)		4月16日(木)		4月17日(金)		4月18日(土)		4月19日(日)		4月20日(月)		4月21日(火)		
朝食	★ごはん150g	キャベツと豚肉のカキソース炒め 里芋のかに風あんかけ れんこんサラダ		★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース ナスの油炒め ゴボウのピリ辛サラダ		★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 小倉金時 キャベツサラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん150g 豆腐ステーキ れんこんの土佐煮 かぼちゃのオリーブサラダ		★ごはん150g 白身魚のしんじょう スイートおさつ ハムの和風サラダ		★ごはん150g 麩の玉子とじ 豚挽き肉と切干大根の煮物 マッシュサラダ		★ごはん150g 豚ロースの味噌炒め スイートパンプ 青菜のわさび和え		
	エネルギー	260kcal	503kcal	345kcal	588kcal	285kcal	528kcal	281kcal	524kcal	327kcal	570kcal	261kcal	504kcal	327kcal	570kcal	
	たんぱく質	6.8g	10.9g	4.8g	8.9g	6.9g	11.0g	5.6g	9.7g	5.0g	10.9g	6.2g	10.3g	7.8g	11.9g	
	脂質	16.7g	17.3g	23.8g	24.4g	12.4g	13.0g	18.2g	18.8g	17.4g	18.0g	15.8g	16.4g	17.8g	18.4g	
	炭水化物	20.4g	73.2g	28.7g	81.5g	37.3g	90.1g	23.5g	76.3g	37.2g	90.0g	22.3g	75.1g	35.0g	87.8g	
	ナトリウム	663mg	664mg	619mg	620mg	493mg	494mg	632mg	633mg	509mg	510mg	619mg	620mg	399mg	400mg	
	カリウム	521mg	582mg	580mg	641mg	544mg	605mg	283mg	344mg	441mg	502mg	439mg	500mg	630mg	691mg	
	リン	121mg	186mg	114mg	179mg	121mg	186mg	91mg	156mg	95mg	160mg	72mg	137mg	118mg	183mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	1.6g	1.6g	1.3g	1.3g	1.6g	1.6g	1.3g	1.3g	1.6g	1.6g	1.0g	1.0g	
	昼食	★ごはん150g	鶏肉のマーメレード煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 大根とひじきの煮物 スパゲッティサラダ		★ごはん150g 海老と玉子の塩あんかけ スパゲティイタリアン さっぱりポテトサラダ		★ごはん150g 牛肉のちゃんぷる 大根と人参のきんぴら マカロニマリーネサラダ		★ごはん150g 鯖の竜田揚 ピーマンソテー さつま芋の炒り煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん150g 鶏の幽庵焼き キャベツソテー 落と大根の甘露煮 レインボー春雨		★ごはん150g アジの野菜あんかけ ナスの炒り煮 たたきごぼう		★ごはん150g ハニーマスタードチキン スパトマト炒め ジャガ芋のカレー煮 マリーネサラダ	
エネルギー		380kcal	623kcal	349kcal	592kcal	363kcal	606kcal	343kcal	586kcal	324kcal	567kcal	329kcal	572kcal	348kcal	591kcal	
たんぱく質		11.1g	15.2g	9.9g	14.0g	10.0g	14.1g	12.1g	16.2g	11.3g	15.4g	11.6g	15.7g	11.9g	16.0g	
脂質		22.7g	23.3g	19.4g	20.0g	23.8g	24.4g	21.0g	21.6g	20.7g	21.3g	19.0g	19.6g	17.0g	17.6g	
炭水化物		31.1g	83.9g	32.2g	85.0g	25.8g	78.6g	25.9g	78.7g	19.9g	72.7g	27.5g	80.3g	36.1g	88.9g	
ナトリウム		558mg	559mg	569mg	570mg	632mg	633mg	541mg	542mg	587mg	588mg	566mg	567mg	689mg	690mg	
カリウム		445mg	506mg	474mg	535mg	493mg	554mg	548mg	609mg	379mg	440mg	495mg	556mg	543mg	604mg	
リン		111mg	176mg	159mg	224mg	144mg	209mg	186mg	251mg	106mg	171mg	177mg	242mg	147mg	212mg	
食塩相当量		1.4g	1.4g	1.4g	1.4g	1.6g	1.6g	1.4g	1.4g	1.5g	1.5g	1.4g	1.4g	1.8g	1.8g	
間食		◎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		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g			
夕食	★ごはん150g	赤魚の天ぷら トマトあん インゲンソテー 竹の子と春雨の甘辛煮 マセドニアンサラダ		★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 豚肉と大根のピリ辛煮 中華うま煮炒め		★ごはん150g ポテトコロケ ミックスソテー 鶏肉のカレー煮 野菜のピーナッツ和え		★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め 野菜のトマト煮 明太春雨サラダ		★ごはん150g 鮭の竜田揚げ 甘酢あんかけ れんこんと油揚げの煮物 揚げナスのめかぶ和え		★ごはん150g 鶏団子のケチャップ煮 豚肉ときのこのペペロンチーノ 法蓮草とさつま芋の和風味		★ごはん150g カレイの照焼き 人参グラッセ 芽若とじゃこの炒り卵 中華サラダ		
	エネルギー	338kcal	581kcal	301kcal	544kcal	310kcal	553kcal	333kcal	576kcal	334kcal	577kcal	418kcal	661kcal	311kcal	554kcal	
	たんぱく質	10.7g	14.8g	11.0g	15.1g	9.3g	13.4g	9.6g	13.7g	12.4g	16.5g	11.3g	15.4g	11.1g	15.2g	
	脂質	18.8g	19.4g	17.5g	18.1g	16.9g	17.5g	20.4g	21.0g	18.6g	19.2g	28.1g	28.7g	20.2g	20.8g	
	炭水化物	31.6g	84.4g	23.9g	76.7g	31.8g	84.6g	27.6g	80.4g	30.2g	83.0g	29.2g	82.0g	21.7g	74.5g	
	ナトリウム	558mg	559mg	722mg	723mg	735mg	736mg	675mg	676mg	539mg	540mg	746mg	747mg	682mg	683mg	
	カリウム	469mg	530mg	511mg	572mg	488mg	549mg	573mg	634mg	508mg	569mg	491mg	552mg	454mg	515mg	
	リン	148mg	213mg	142mg	207mg	107mg	172mg	147mg	212mg	202mg	267mg	164mg	229mg	160mg	225mg	
	食塩相当量	1.4g	1.4g	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	1.4g	1.4g	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	
	合計	エネルギー	978kcal	1707kcal	995kcal	1724kcal	958kcal	1687kcal	957kcal	1686kcal	985kcal	1714kcal	1008kcal	1737kcal	986kcal	1715kcal
たんぱく質		28.6g	40.9g	25.7g	38.0g	26.2g	38.5g	27.3g	39.6g	28.7g	42.8g	29.1g	41.4g	30.8g	43.1g	
脂質		58.2g	60.0g	60.7g	62.5g	53.1g	54.9g	59.6g	61.4g	56.7g	58.5g	62.9g	64.7g	55.0g	56.8g	
炭水化物		83.1g	241.5g	84.8g	243.2g	94.9g	253.3g	77.0g	235.4g	87.3g	245.7g	79.0g	237.4g	92.8g	251.2g	
ナトリウム		1779mg	1782mg	1910mg	1913mg	1860mg	1863mg	1848mg	1851mg	1635mg	1638mg	1931mg	1934mg	1770mg	1773mg	
カリウム		1435mg	1618mg	1565mg	1748mg	1525mg	1708mg	1404mg	1587mg	1328mg	1511mg	1425mg	1608mg	1627mg	1810mg	
リン		380mg	575mg	415mg	610mg	372mg	567mg	424mg	619mg	403mg	598mg	413mg	608mg	425mg	620mg	
食塩相当量		4.5g	4.5g	4.9g	4.9g	4.7g	4.7g	4.7g	4.7g	4.2g	4.2g	4.9g	4.9g	4.5g	4.5g	
合計 間食込		エネルギー	1042kcal	1771kcal	1043kcal	1772kcal	1021kcal	1750kcal	1021kcal	1750kcal	1033kcal	1762kcal	1072kcal	1801kcal	1034kcal	1763kcal
		たんぱく質	29.0g	41.3g	26.1g	38.4g	26.5g	38.8g	27.7g	40.0g	29.1g	43.2g	29.5g	41.8g	31.2g	43.5g
	脂質	58.3g	60.1g	60.8g	62.6g	53.2g	55.0g	59.7g	61.5g	56.8g	58.6g	63.0g	64.8g	55.1g	56.9g	
	炭水化物	98.6g	257.0g	96.3g	254.7g	110.1g	268.5g	92.5g	250.9g	98.8g	257.2g	94.5g	252.9g	104.3g	262.7g	
	ナトリウム	1782mg	1785mg	1913mg	1916mg	1861mg	1864mg	1851mg	1854mg	1638mg	1641mg	1934mg	1937mg	1773mg	1776mg	
	カリウム	1495mg	1678mg	1621mg	1804mg	1582mg	1765mg	1464mg	1647mg	1384mg	1567mg	1485mg	1668mg	1683mg	1866mg	
	リン	387mg	582mg	421mg	616mg	375mg	570mg	431mg	626mg	409mg	604mg	420mg	615mg	431mg	626mg	
	食塩相当量	4.5g	4.5g	4.9g	4.9g	4.7g	4.7g	4.7g	4.7g	4.2g	4.2g	4.9g	4.9g	4.5g	4.5g	

※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。

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
4月6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

		4月14日(火)配達						4月17日(金)配達								
		4月15日(水)		4月16日(木)		4月17日(金)		4月18日(土)		4月19日(日)		4月20日(月)		4月21日(火)		
朝食	★ごはん180g	高野豆腐と牛肉の煮込み ひじきとアサリのさっぱり煮 菜の花としらすのおひたし		★ごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 野菜と大豆のカレー煮 野菜のごま和え		★ごはん180g 白身魚のしんじょう 菜の花と牛肉の煮物 中華サラダ		★ごはん180g チキンボールのあんからめ 竹輪のごま炒め 人参と春雨のサラダ		★ごはん180g ミンチとじゃが芋の揚げ煮 青菜の玉子炒め ハムの和風サラダ		★ごはん180g キヌサヤとツナの卵炒め 揚ナスの煮物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		★ごはん180g 三井寺煮 小車麩煮 大根なます ふきと人参の甘露煮		
	エネルギー	177kcal	467kcal	205kcal	495kcal	274kcal	564kcal	230kcal	520kcal	264kcal	554kcal	250kcal	540kcal	188kcal	478kcal	
	たんぱく質	11.2g	16.1g	11.8g	16.7g	8.6g	13.5g	9.2g	14.1g	10.6g	15.5g	14.2g	19.1g	9.3g	14.2g	
	脂質	8.6g	9.3g	10.6g	11.3g	18.9g	19.6g	8.4g	9.1g	15.8g	16.5g	15.1g	15.8g	9.0g	9.7g	
	炭水化物	15.3g	78.2g	16.3g	79.2g	16.6g	79.5g	29.2g	92.1g	19.7g	82.6g	14.6g	77.5g	17.4g	80.3g	
	ナトリウム	698mg	699mg	608mg	609mg	646mg	647mg	848mg	849mg	625mg	626mg	678mg	679mg	847mg	848mg	
	カリウム	376mg	448mg	542mg	614mg	295mg	367mg	286mg	358mg	459mg	531mg	455mg	527mg	372mg	444mg	
	リン	162mg	239mg	171mg	248mg	111mg	188mg	107mg	184mg	171mg	248mg	198mg	275mg	132mg	209mg	
	食塩相当量	1.8g	1.8g	1.5g	1.5g	1.6g	1.6g	2.2g	2.2g	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g	2.2g	2.2g	
	昼食	★ごはん180g	鶏肉のデミグラソース スナッフえんどう スパゲティイタリアン ブロッコリーのカニカママヨネーズ		★ごはん180g 白身魚の唐揚げ インゲンソテー さつま揚げと小松菜の煮びたし マリーネサラダ		★ごはん180g 鶏のいそべ焼 アスパラ なめことジャガ芋の煮物 麩と若芽の酢の物		★ごはん180g さわら白醬油焼 キヌサヤ ひじきと挽肉の炒め物 かりふわのピーナツ味噌和え		★ごはん180g 鶏肉の韓国風炒め 塩ごぼうきんぴら えんどう豆の味噌マヨ和え		★ごはん180g アジの塩焼 スナッフえんどう 大豆と人参の煮物 ポテトマサラダ		★ごはん180g 白身フライ ブロッコリー 鶏肉とれんこんの炒め煮 白菜のおかかポン酢和え	
エネルギー		325kcal	615kcal	290kcal	580kcal	234kcal	524kcal	236kcal	526kcal	306kcal	596kcal	283kcal	573kcal	329kcal	619kcal	
たんぱく質		14.3g	19.2g	15.1g	20.0g	15.8g	20.7g	19.0g	23.9g	13.8g	18.7g	18.1g	23.0g	13.3g	18.2g	
脂質		20.5g	21.2g	15.0g	15.7g	11.3g	12.0g	11.1g	11.8g	17.1g	17.8g	14.2g	14.9g	21.7g	22.4g	
炭水化物		18.7g	81.6g	23.1g	86.0g	17.2g	80.1g	14.2g	77.1g	23.8g	86.7g	19.8g	82.7g	20.6g	83.5g	
ナトリウム		574mg	575mg	831mg	832mg	815mg	816mg	624mg	625mg	783mg	784mg	594mg	595mg	672mg	673mg	
カリウム		328mg	400mg	482mg	554mg	587mg	659mg	613mg	685mg	457mg	529mg	589mg	661mg	508mg	580mg	
リン		144mg	221mg	213mg	290mg	81mg	158mg	230mg	307mg	151mg	228mg	230mg	307mg	230mg	307mg	
食塩相当量		1.5g	1.5g	2.1g	2.1g	2.1g	2.1g	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	
間食		◎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		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g			
夕食	★ごはん180g	鯖の味噌焼 きのこソテー ナスと麩の炒め煮 レンコンとフキの煮物		★ごはん180g 牛肉のちゃんぷる ぜんまいとミンチの煮物 えびポテトサラダ		★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ チンゲン菜ソテー ブロッコリーの玉子とじ 南瓜とツナのサラダ		★ごはん180g 豆腐のツナあんかけ さつま芋と鶏肉の炒め物 キャベツとベーコンの和え物		★ごはん180g ホッケの酒粕焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マッシュサラダ		★ごはん180g 鶏肉の香草焼 ピーマンソテー 野菜炒め 若芽の酢味噌和え		★ごはん180g ポークジンジャー 鶏ミンチと小松菜の煮物 マカロニサラダ		
	エネルギー	315kcal	605kcal	339kcal	629kcal	269kcal	559kcal	347kcal	637kcal	271kcal	561kcal	271kcal	561kcal	301kcal	591kcal	
	たんぱく質	13.7g	18.6g	11.8g	16.7g	14.7g	19.6g	15.0g	19.9g	15.9g	20.8g	15.5g	20.4g	16.2g	21.1g	
	脂質	21.2g	21.9g	24.1g	24.8g	15.7g	16.4g	21.4g	22.1g	12.5g	13.2g	15.8g	16.5g	16.2g	16.9g	
	炭水化物	16.9g	79.8g	16.9g	79.8g	17.7g	80.6g	23.7g	86.6g	21.3g	84.2g	14.5g	77.4g	21.4g	84.3g	
	ナトリウム	766mg	767mg	556mg	557mg	659mg	660mg	617mg	618mg	734mg	735mg	607mg	608mg	761mg	762mg	
	カリウム	468mg	540mg	528mg	600mg	568mg	640mg	588mg	660mg	510mg	582mg	539mg	611mg	564mg	636mg	
	リン	191mg	268mg	157mg	234mg	182mg	259mg	187mg	264mg	231mg	308mg	67mg	144mg	204mg	281mg	
	食塩相当量	1.9g	2.0g	1.4g	1.4g	1.7g	1.7g	1.6g	1.6g	1.9g	1.9g	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g	
	合計	エネルギー	817kcal	1687kcal	834kcal	1704kcal	777kcal	1647kcal	813kcal	1683kcal	841kcal	1711kcal	804kcal	1674kcal	818kcal	1688kcal
たんぱく質		39.2g	53.9g	38.7g	53.4g	39.1g	53.8g	43.2g	57.9g	40.3g	55.0g	47.8g	62.5g	38.8g	53.5g	
脂質		50.3g	52.4g	49.7g	51.8g	45.9g	48.0g	40.9g	43.0g	45.4g	47.5g	45.1g	47.2g	46.9g	49.0g	
炭水化物		50.9g	239.6g	56.3g	245.0g	51.5g	240.2g	67.1g	255.8g	64.8g	253.5g	48.9g	237.6g	59.4g	248.1g	
ナトリウム		2038mg	2041mg	1995mg	1998mg	2120mg	2123mg	2089mg	2092mg	2142mg	2145mg	1879mg	1882mg	2280mg	2283mg	
カリウム		1172mg	1388mg	1552mg	1768mg	1450mg	1666mg	1487mg	1703mg	1426mg	1642mg	1583mg	1799mg	1444mg	1660mg	
リン		497mg	728mg	541mg	772mg	374mg	605mg	524mg	755mg	553mg	784mg	495mg	726mg	566mg	797mg	
食塩相当量		5.2g	5.2g	5.1g	5.1g	5.4g	5.4g	5.3g	5.3g	5.4g	5.5g	4.8g	4.8g	5.8g	5.8g	
合計 間食込		エネルギー	945kcal	1815kcal	930kcal	1800kcal	903kcal	1773kcal	941kcal	1811kcal	937kcal	1807kcal	932kcal	1802kcal	914kcal	1784kcal
		たんぱく質	40.0g	54.7g	39.5g	54.2g	39.7g	54.4g	44.0g	58.7g	41.1g	55.8g	48.6g	63.3g	39.6g	54.3g
	脂質	50.5g	52.6g	49.9g	52.0g	46.1g	48.2g	41.1g	43.2g	45.6g	47.7g	45.3g	47.4g	47.1g	49.2g	
	炭水化物	81.8g	270.5g	79.3g	268.0g	82.0g	270.7g	98.0g	286.7g	87.8g	276.5g	79.8g	268.5g	82.4g	271.1g	
	ナトリウム	2044mg	2047mg	2001mg	2004mg	2122mg	2125mg	2095mg	2098mg	2148mg	2151mg	1885mg	1888mg	2286mg	2289mg	
	カリウム	1292mg	1508mg	1665mg	1881mg	1564mg	1780mg	1607mg	1823mg	1539mg	1755mg	1703mg	1919mg	1557mg	1773mg	
	リン	511mg	742mg	553mg	784mg	380mg	611mg	538mg	769mg	565mg	796mg	509mg	740mg	578mg	809mg	
	食塩相当量	5.2g	5.2g	5.1g	5.1g	5.4g	5.4g	5.3g	5.3g	5.5g	5.5g	4.8g	4.8g	5.8g	5.8g	

※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。