

週間献立表(やわらか普通食)

ご注文変更の締切は
4月13日(月)午前11時まで

★・・・フルセットのみ(ごはん・汁物)

		4月20日(月)配達			4月23日(木)配達												
		4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)	4月25日(土)	4月26日(日)	4月27日(月)	4月28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							
		豚肉と厚揚げの煮物	食べるトマトスープ	ミートインオムレツ	温野菜のシーザードレッシング	しめじの中華玉子とじ	焼豆腐の含め煮	ツナの玉子とじ									
		れんこんと人参の甘露煮	荒挽きウインナー	菜の花のクリーム煮	パスタのトマトカレー炒め	ぜんまい煮	切干と挽肉のオイスター炒め	さつまいものレモン煮									
		小松菜のナムル	インゲンと人参のグラッセ	ジャガ芋ソテー	コーンソテー	一夜漬(大根・人参)	人参しりしり	白菜と若芽のナムル									
		★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							
		エネルギー	125kcal	エネルギー	135kcal	エネルギー	136kcal	エネルギー	158kcal	エネルギー	79kcal	エネルギー	103kcal	エネルギー	182kcal		
		蛋白質	5.7g	蛋白質	4.1g	蛋白質	5.5g	蛋白質	4.1g	蛋白質	3.3g	蛋白質	6.8g	蛋白質	5.7g		
		脂質	5.5g	脂質	8.2g	脂質	6.1g	脂質	8.9g	脂質	4.2g	脂質	4.1g	脂質	7.3g		
		炭水化物	13.0g	炭水化物	12.5g	炭水化物	14.8g	炭水化物	17.3g	炭水化物	9.2g	炭水化物	9.2g	炭水化物	24.3g		
		ナトリウム	560mg	ナトリウム	513mg	ナトリウム	510mg	ナトリウム	435mg	ナトリウム	700mg	ナトリウム	640mg	ナトリウム	488mg		
食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.3g	食塩相当量	1.3g	食塩相当量	1.1g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	1.2g				
朝食	フルセット	エネルギー	389kcal	エネルギー	407kcal	エネルギー	402kcal	エネルギー	430kcal	エネルギー	368kcal	エネルギー	375kcal	エネルギー	459kcal		
		蛋白質	11.4g	蛋白質	10.3g	蛋白質	11.3g	蛋白質	10.2g	蛋白質	10.0g	蛋白質	13.0g	蛋白質	11.9g		
		脂質	6.4g	脂質	9.2g	脂質	7.0g	脂質	9.9g	脂質	5.9g	脂質	5.1g	脂質	8.3g		
		炭水化物	69.1g	炭水化物	69.7g	炭水化物	71.2g	炭水化物	74.5g	炭水化物	68.4g	炭水化物	66.4g	炭水化物	82.4g		
		ナトリウム	1003mg	ナトリウム	974mg	ナトリウム	953mg	ナトリウム	876mg	ナトリウム	1142mg	ナトリウム	1081mg	ナトリウム	929mg		
		食塩相当量	2.6g	食塩相当量	2.5g	食塩相当量	2.4g	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	2.9g	食塩相当量	2.7g	食塩相当量	2.4g		
		夕食	おかずセット	★かやくごはん	★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	★竹の子ごはん					
				白身魚の西京焼	煮込みハンバーグ	豚生姜焼き丼の具	赤魚の生姜煮	和風唐揚げ	大根とつくねの煮物	鯖のみぞれ煮							
				スナッペン	ブロッコリー	カリフラワーの煮物	キヌサヤ	ミックスソテー	きんぴられんこん	人参グラッセ							
				野菜のおろし煮	大根とベーコンの煮物	和風サラダ	菜の花のツナ炒め	豆腐のかに風あかけ	レインボーサラダ	法蓮草と油揚げの煮物							
白花豆煮	青菜のマヨネーズ和え			★味噌汁	南瓜サラダ	キャベツとベーコンの和え物	★味噌汁	カリフラワーの甘酢漬									
★味噌汁	★味噌汁				★味噌汁	★味噌汁		★味噌汁									
エネルギー	185kcal			エネルギー	259kcal	エネルギー	322kcal	エネルギー	227kcal	エネルギー	312kcal	エネルギー	276kcal	エネルギー	268kcal		
蛋白質	14.6g			蛋白質	11.8g	蛋白質	13.2g	蛋白質	14.9g	蛋白質	14.6g	蛋白質	8.3g	蛋白質	14.4g		
脂質	0.8g			脂質	15.1g	脂質	18.0g	脂質	9.3g	脂質	15.2g	脂質	14.1g	脂質	15.3g		
炭水化物	29.4g			炭水化物	19.0g	炭水化物	27.0g	炭水化物	21.9g	炭水化物	29.0g	炭水化物	29.0g	炭水化物	19.0g		
ナトリウム	492mg	ナトリウム	840mg	ナトリウム	1086mg	ナトリウム	793mg	ナトリウム	1017mg	ナトリウム	791mg	ナトリウム	754mg				
食塩相当量	1.3g	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	2.8g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	2.6g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.9g				
夕食	フルセット	エネルギー	460kcal	エネルギー	533kcal	エネルギー	596kcal	エネルギー	493kcal	エネルギー	584kcal	エネルギー	542kcal	エネルギー	565kcal		
		蛋白質	21.6g	蛋白質	17.6g	蛋白質	19.6g	蛋白質	20.6g	蛋白質	20.8g	蛋白質	14.1g	蛋白質	22.2g		
		脂質	2.2g	脂質	16.0g	脂質	19.0g	脂質	10.2g	脂質	16.2g	脂質	15.0g	脂質	16.9g		
		炭水化物	86.2g	炭水化物	77.2g	炭水化物	84.4g	炭水化物	78.3g	炭水化物	86.2g	炭水化物	85.5g	炭水化物	79.1g		
		ナトリウム	1509mg	ナトリウム	1281mg	ナトリウム	1530mg	ナトリウム	1255mg	ナトリウム	1485mg	ナトリウム	1233mg	ナトリウム	1748mg		
		食塩相当量	3.8g	食塩相当量	3.3g	食塩相当量	3.9g	食塩相当量	3.2g	食塩相当量	3.8g	食塩相当量	3.1g	食塩相当量	4.4g		
		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					
				鶏肉のレモン風味焼	メバルのバジルオリーブ焼	鶏団子の照煮	豚肉のおろし煮	ロールキャベツトマト煮込み	カレイのスパイス揚	やわらかハンバーグ							
				オクラのペペロンチーノ	青じそパスタ	大豆とごぼうの煮物	竹の子と人参のおかか煮	アスパラ	塩枝豆	照焼ソース							
				ジャーマンポテト	豚肉とキャベツのごま風味炒め	法蓮草とハムのマリネ	若芽としらすのおひたし	ナスと麩の炒め煮	豚肉と野菜の生姜炒め	スナッペン							
マリネサラダ	ひじきの炒り煮			★味噌汁	★味噌汁	カラフルサラダ	大根の酢漬	四色煮豆									
★味噌汁	★味噌汁					★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁									
エネルギー	317kcal			エネルギー	209kcal	エネルギー	200kcal	エネルギー	236kcal	エネルギー	224kcal	エネルギー	342kcal	エネルギー	197kcal		
蛋白質	10.8g			蛋白質	13.7g	蛋白質	12.0g	蛋白質	9.8g	蛋白質	8.3g	蛋白質	20.7g	蛋白質	12.2g		
脂質	20.5g			脂質	10.6g	脂質	8.4g	脂質	16.1g	脂質	11.5g	脂質	16.9g	脂質	8.2g		
炭水化物	21.4g			炭水化物	13.7g	炭水化物	19.9g	炭水化物	12.2g	炭水化物	20.6g	炭水化物	27.6g	炭水化物	18.7g		
ナトリウム	734mg	ナトリウム	658mg	ナトリウム	901mg	ナトリウム	800mg	ナトリウム	780mg	ナトリウム	884mg	ナトリウム	765mg				
食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	2.3g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	1.9g				
夕食	フルセット	エネルギー	585kcal	エネルギー	483kcal	エネルギー	481kcal	エネルギー	510kcal	エネルギー	498kcal	エネルギー	616kcal	エネルギー	463kcal		
		蛋白質	16.7g	蛋白質	20.3g	蛋白質	18.5g	蛋白質	15.7g	蛋白質	14.8g	蛋白質	26.5g	蛋白質	17.9g		
		脂質	21.4g	脂質	12.2g	脂質	10.1g	脂質	17.0g	脂質	13.1g	脂質	17.8g	脂質	9.1g		
		炭水化物	77.9g	炭水化物	69.7g	炭水化物	77.2g	炭水化物	70.5g	炭水化物	76.4g	炭水化物	85.8g	炭水化物	75.1g		
		ナトリウム	1180mg	ナトリウム	1126mg	ナトリウム	1342mg	ナトリウム	1241mg	ナトリウム	1221mg	ナトリウム	1345mg	ナトリウム	1207mg		
		食塩相当量	3.0g	食塩相当量	2.9g	食塩相当量	3.4g	食塩相当量	3.2g	食塩相当量	3.1g	食塩相当量	3.4g	食塩相当量	3.1g		
		合計	おかずセット	エネルギー	627kcal	エネルギー	603kcal	エネルギー	658kcal	エネルギー	621kcal	エネルギー	615kcal	エネルギー	721kcal	エネルギー	647kcal
				蛋白質	31.1g	蛋白質	29.6g	蛋白質	30.7g	蛋白質	28.8g	蛋白質	26.2g	蛋白質	35.8g	蛋白質	32.3g
				脂質	26.8g	脂質	33.9g	脂質	32.5g	脂質	34.3g	脂質	30.9g	脂質	35.1g	脂質	30.8g
				炭水化物	63.8g	炭水化物	45.2g	炭水化物	61.7g	炭水化物	51.4g	炭水化物	58.8g	炭水化物	65.8g	炭水化物	62.0g
ナトリウム	1786mg			ナトリウム	2011mg	ナトリウム	2497mg	ナトリウム	2028mg	ナトリウム	2497mg	ナトリウム	2315mg	ナトリウム	2007mg		
食塩相当量	4.5g			食塩相当量	5.1g	食塩相当量	6.4g	食塩相当量	5.2g	食塩相当量	6.4g	食塩相当量	5.9g	食塩相当量	5.1g		
合計	フルセット			エネルギー	1434kcal	エネルギー	1423kcal	エネルギー	1479kcal	エネルギー	1433kcal	エネルギー	1450kcal	エネルギー	1533kcal	エネルギー	1487kcal
				蛋白質	49.7g	蛋白質	48.2g	蛋白質	49.4g	蛋白質	46.5g	蛋白質	45.6g	蛋白質	53.6g	蛋白質	52.0g
				脂質	30.0g	脂質	37.4g	脂質	36.1g	脂質	37.1g	脂質	35.2g	脂質	37.9g	脂質	34.3g
				炭水化物	233.2g	炭水化物	216.6g	炭水化物	232.8g	炭水化物	223.3g	炭水化物	231.0g	炭水化物	237.7g	炭水化物	236.6g
		ナトリウム	3692mg	ナトリウム	3381mg	ナトリウム	3825mg	ナトリウム	3372mg	ナトリウム	3848mg	ナトリウム	3659mg	ナトリウム	3884mg		
		食塩相当量	9.4g	食塩相当量	8.6g	食塩相当量	9.7g	食塩相当量	8.6g	食塩相当量	9.8g	食塩相当量	9.3g	食塩相当量	9.9g		

※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13日(月)午前11時まで

★・・・フルセットのみ(全粥・汁物)

		4月20日(月)配達						4月23日(木)配達									
		4月22日(水)		4月23日(木)		4月24日(金)		4月25日(土)		4月26日(日)		4月27日(月)		4月28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	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g		
		豚肉と厚揚げの煮物	食べるトマトスープ	ミートインオムレツ	温野菜のシーザードレッシング	しめじの中華玉子とじ	焼豆腐の含め煮	ツナの玉子とじ									
		れんこんと人参の甘露煮	荒挽きウインナー	菜の花のクリーム煮	パスタのトマトカレー炒め	ぜんまい煮	切干と挽肉のオイスター炒め	さつまいものレモン煮									
		小松菜のナムル	インゲンと人参のグラッセ	ジャガ芋ソテー	コーンソテー	一夜漬(大根・人参)	人参しりしり	白菜と若芽のナムル									
		★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁									
		エネルギー	125kcal	エネルギー	135kcal	エネルギー	136kcal	エネルギー	158kcal	エネルギー	79kcal	エネルギー	103kcal	エネルギー	182kcal		
		蛋白質	5.7g	蛋白質	4.1g	蛋白質	5.5g	蛋白質	4.1g	蛋白質	3.3g	蛋白質	6.8g	蛋白質	5.7g		
		脂質	5.5g	脂質	8.2g	脂質	6.1g	脂質	8.9g	脂質	4.2g	脂質	4.1g	脂質	7.3g		
		炭水化物	13.0g	炭水化物	12.5g	炭水化物	14.8g	炭水化物	17.3g	炭水化物	9.2g	炭水化物	9.2g	炭水化物	24.3g		
		ナトリウム	560mg	ナトリウム	513mg	ナトリウム	510mg	ナトリウム	435mg	ナトリウム	700mg	ナトリウム	640mg	ナトリウム	488mg		
食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.3g	食塩相当量	1.3g	食塩相当量	1.1g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	1.2g				
朝食	フルセット	エネルギー	284kcal	エネルギー	294kcal	エネルギー	295kcal	エネルギー	317kcal	エネルギー	238kcal	エネルギー	262kcal	エネルギー	341kcal		
		蛋白質	9.4g	蛋白質	7.8g	蛋白質	9.2g	蛋白質	7.8g	蛋白質	7.0g	蛋白質	10.5g	蛋白質	9.4g		
		脂質	6.2g	脂質	8.9g	脂質	6.8g	脂質	9.6g	脂質	4.9g	脂質	4.8g	脂質	8.0g		
		炭水化物	46.0g	炭水化物	45.5g	炭水化物	47.8g	炭水化物	50.3g	炭水化物	42.2g	炭水化物	42.2g	炭水化物	57.3g		
		ナトリウム	1000mg	ナトリウム	953mg	ナトリウム	950mg	ナトリウム	875mg	ナトリウム	1140mg	ナトリウム	1080mg	ナトリウム	928mg		
		食塩相当量	2.5g	食塩相当量	2.4g	食塩相当量	2.4g	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	2.9g	食塩相当量	2.7g	食塩相当量	2.4g		
		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	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g
				白身魚の西京焼	煮込みハンバーグ	豚生姜焼き丼の具	赤魚の生姜煮	和風唐揚げ	大根とつくねの煮物	鯖のみぞれ煮							
				スナッペン	ブロッコリー	カリフラワーの煮物	キヌサヤ	ミックスソテー	きんぴられんこん	人参グラッセ							
				野菜のおろし煮	大根とベーコンの煮物	和風サラダ	菜の花のツナ炒め	豆腐のかに風あかけ	レインボーサラダ	法蓮草と油揚げの煮物							
白花豆煮	青菜のマヨネーズ和え			★味噌汁	南瓜サラダ	キャベツとベーコンの和え物	★味噌汁	カリフラワーの甘酢漬									
★味噌汁	★味噌汁				★味噌汁	★味噌汁		★味噌汁									
エネルギー	185kcal			エネルギー	259kcal	エネルギー	322kcal	エネルギー	227kcal	エネルギー	312kcal	エネルギー	276kcal	エネルギー	268kcal		
蛋白質	14.6g			蛋白質	11.8g	蛋白質	13.2g	蛋白質	14.9g	蛋白質	14.6g	蛋白質	8.3g	蛋白質	14.4g		
脂質	0.8g			脂質	15.1g	脂質	18.0g	脂質	9.3g	脂質	15.2g	脂質	14.1g	脂質	15.3g		
炭水化物	29.4g			炭水化物	19.0g	炭水化物	27.0g	炭水化物	21.9g	炭水化物	29.0g	炭水化物	29.0g	炭水化物	19.0g		
ナトリウム	492mg	ナトリウム	840mg	ナトリウム	1086mg	ナトリウム	793mg	ナトリウム	1017mg	ナトリウム	791mg	ナトリウム	754mg				
食塩相当量	1.3g	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	2.8g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	2.6g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.9g				
昼食	フルセット	エネルギー	344kcal	エネルギー	418kcal	エネルギー	481kcal	エネルギー	386kcal	エネルギー	471kcal	エネルギー	435kcal	エネルギー	427kcal		
		蛋白質	18.3g	蛋白質	15.5g	蛋白質	16.9g	蛋白質	18.6g	蛋白質	18.3g	蛋白質	12.0g	蛋白質	18.1g		
		脂質	1.5g	脂質	15.8g	脂質	18.7g	脂質	10.0g	脂質	15.9g	脂質	14.8g	脂質	16.0g		
		炭水化物	62.4g	炭水化物	52.0g	炭水化物	60.0g	炭水化物	54.9g	炭水化物	62.0g	炭水化物	62.0g	炭水化物	52.0g		
		ナトリウム	932mg	ナトリウム	1280mg	ナトリウム	1526mg	ナトリウム	1233mg	ナトリウム	1457mg	ナトリウム	1231mg	ナトリウム	1194mg		
		食塩相当量	2.4g	食塩相当量	3.3g	食塩相当量	3.9g	食塩相当量	3.1g	食塩相当量	3.7g	食塩相当量	3.1g	食塩相当量	3.0g		
		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	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g
				鶏肉のレモン風味焼	メバルのバジルオリーブ焼	鶏団子の照煮	豚肉のおろし煮	ロールキャベツトマト煮込み	カレイのスパイス揚	やわらかハンバーグ							
				オクラのペペロンチーノ	青じそパスタ	大豆とごぼうの煮物	竹の子と人参のおかか煮	アスパラ	塩枝豆	照焼ソース							
				ジャーマンポテト	豚肉とキャベツのごま風味炒め	法蓮草とハムのマリネ	若芽としらすのおひたし	ナスと麩の炒め煮	豚肉と野菜の生姜炒め	スナッペン							
マリネサラダ	ひじきの炒り煮			★味噌汁	★味噌汁	カラフルサラダ	大根の酢漬	四色煮豆									
★味噌汁	★味噌汁					★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁									
エネルギー	317kcal			エネルギー	209kcal	エネルギー	200kcal	エネルギー	236kcal	エネルギー	224kcal	エネルギー	342kcal	エネルギー	197kcal		
蛋白質	10.8g			蛋白質	13.7g	蛋白質	12.0g	蛋白質	9.8g	蛋白質	8.3g	蛋白質	20.7g	蛋白質	12.2g		
脂質	20.5g			脂質	10.6g	脂質	8.4g	脂質	16.1g	脂質	11.5g	脂質	16.9g	脂質	8.2g		
炭水化物	21.4g			炭水化物	13.7g	炭水化物	19.9g	炭水化物	12.2g	炭水化物	20.6g	炭水化物	27.6g	炭水化物	18.7g		
ナトリウム	734mg	ナトリウム	658mg	ナトリウム	901mg	ナトリウム	800mg	ナトリウム	780mg	ナトリウム	884mg	ナトリウム	765mg				
食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	2.3g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	1.9g				
夕食	フルセット	エネルギー	476kcal	エネルギー	368kcal	エネルギー	359kcal	エネルギー	395kcal	エネルギー	383kcal	エネルギー	501kcal	エネルギー	356kcal		
		蛋白質	14.5g	蛋白質	17.4g	蛋白質	15.7g	蛋白質	13.5g	蛋白質	12.0g	蛋白質	24.4g	蛋白質	15.9g		
		脂質	21.2g	脂質	11.3g	脂質	9.1g	脂質	16.8g	脂質	12.2g	脂質	17.6g	脂質	8.9g		
		炭水化物	54.4g	炭水化物	46.7g	炭水化物	52.9g	炭水化物	45.2g	炭水化物	53.6g	炭水化物	60.6g	炭水化物	51.7g		
		ナトリウム	1174mg	ナトリウム	1098mg	ナトリウム	1341mg	ナトリウム	1240mg	ナトリウム	1220mg	ナトリウム	1324mg	ナトリウム	1205mg		
		食塩相当量	3.0g	食塩相当量	2.8g	食塩相当量	3.4g	食塩相当量	3.2g	食塩相当量	3.1g	食塩相当量	3.4g	食塩相当量	3.1g		
		合計	おかずセット	エネルギー	627kcal	エネルギー	603kcal	エネルギー	658kcal	エネルギー	621kcal	エネルギー	615kcal	エネルギー	721kcal	エネルギー	647kcal
				蛋白質	31.1g	蛋白質	29.6g	蛋白質	30.7g	蛋白質	28.8g	蛋白質	26.2g	蛋白質	35.8g	蛋白質	32.3g
				脂質	26.8g	脂質	33.9g	脂質	32.5g	脂質	34.3g	脂質	30.9g	脂質	35.1g	脂質	30.8g
				炭水化物	63.8g	炭水化物	45.2g	炭水化物	61.7g	炭水化物	51.4g	炭水化物	58.8g	炭水化物	65.8g	炭水化物	62.0g
ナトリウム	1786mg			ナトリウム	2011mg	ナトリウム	2497mg	ナトリウム	2028mg	ナトリウム	2497mg	ナトリウム	2315mg	ナトリウム	2007mg		
食塩相当量	4.5g			食塩相当量	5.1g	食塩相当量	6.4g	食塩相当量	5.2g	食塩相当量	6.4g	食塩相当量	5.9g	食塩相当量	5.1g		
合計	フルセット			エネルギー	1104kcal	エネルギー	1080kcal	エネルギー	1135kcal	エネルギー	1098kcal	エネルギー	1092kcal	エネルギー	1198kcal	エネルギー	1124kcal
				蛋白質	42.2g	蛋白質	40.7g	蛋白質	41.8g	蛋白質	39.9g	蛋白質	37.3g	蛋白質	46.9g	蛋白質	43.4g
				脂質	28.9g	脂質	36.0g	脂質	34.6g	脂質	36.4g	脂質	33.0g	脂質	37.2g	脂質	32.9g
				炭水化物	162.8g	炭水化物	144.2g	炭水化物	160.7g	炭水化物	150.4g	炭水化物	157.8g	炭水化物	164.8g	炭水化物	161.0g
		ナトリウム	3106mg	ナトリウム	3331mg	ナトリウム	3817mg	ナトリウム	3348mg	ナトリウム	3817mg	ナトリウム	3635mg	ナトリウム	3327mg		
		食塩相当量	7.9g	食塩相当量	8.5g	食塩相当量	9.7g	食塩相当量	8.5g	食塩相当量	9.7g	食塩相当量	9.2g	食塩相当量	8.5g		

※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13日(月)午前11時まで

★・・・フルセットのみ(全粥・汁物)

		4月20日(月)配達			4月23日(木)配達			4月25日(土)			4月26日(日)			4月27日(月)			4月28日(火)					
		4月22日(水)			4月23日(木)			4月24日(金)			4月25日(土)			4月26日(日)			4月27日(月)			4月28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				
		豚肉と大根の煮物		牛肉と根菜の煮物		きのこの玉子とじ		豚すき		鶏大根の味噌煮		温泉玉子		五目豆腐煮								
		若芽のゴマ酢和え		昆布の佃煮		法蓮草とハムのマリネ		切干大根煮		薩摩芋と切昆布の煮物		竹輪の五色きんぴら		野菜の三杯酢								
		★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	106kcal	エネルギー	145kcal	エネルギー	97kcal	エネルギー	94kcal	エネルギー	88kcal	エネルギー	141kcal	エネルギー	99kcal							
	蛋白質	2.9g	蛋白質	4.0g	蛋白質	4.6g	蛋白質	3.4g	蛋白質	3.6g	蛋白質	6.0g	蛋白質	2.1g								
	脂質	4.6g	脂質	6.9g	脂質	4.1g	脂質	3.4g	脂質	2.6g	脂質	7.0g	脂質	4.3g								
	炭水化物	13.3g	炭水化物	17.5g	炭水化物	11.1g	炭水化物	12.7g	炭水化物	13.5g	炭水化物	11.6g	炭水化物	13.7g								
	ナトリウム	426mg	ナトリウム	597mg	ナトリウム	625mg	ナトリウム	571mg	ナトリウム	615mg	ナトリウム	669mg	ナトリウム	571mg								
	食塩相当量	1.1g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	1.5g								
フルセット	エネルギー	280kcal	エネルギー	319kcal	エネルギー	271kcal	エネルギー	268kcal	エネルギー	262kcal	エネルギー	315kcal	エネルギー	273kcal								
	蛋白質	6.7g	蛋白質	7.8g	蛋白質	8.4g	蛋白質	7.2g	蛋白質	7.4g	蛋白質	9.8g	蛋白質	5.9g								
	脂質	5.3g	脂質	7.6g	脂質	4.8g	脂質	4.1g	脂質	3.3g	脂質	7.7g	脂質	5.0g								
	炭水化物	51.7g	炭水化物	55.9g	炭水化物	49.5g	炭水化物	51.1g	炭水化物	51.9g	炭水化物	50.0g	炭水化物	52.1g								
	ナトリウム	949mg	ナトリウム	1120mg	ナトリウム	1148mg	ナトリウム	1094mg	ナトリウム	1138mg	ナトリウム	1192mg	ナトリウム	1094mg								
食塩相当量	2.4g	食塩相当量	2.8g	食塩相当量	2.9g	食塩相当量	2.8g	食塩相当量	2.9g	食塩相当量	3.0g	食塩相当量	2.8g									
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				
		鶏の幽庵焼き		鮭の西京焼		豚肉の生姜焼		白身の竜田揚げ		クリームコロッケ		白身のおろし煮		鶏肉のイタリアンソース煮								
		昆布煮豆		油揚げと菜の花の煮物		切干大根とベーコンの煮物		肉団子のソース炒め		枝豆とかにかまの煮物		ひじきと大豆の煮物		大根と椎茸の煮物								
		ハムとブロッコリーのマリネ		メンマの中華和え		若芽の酢味噌和え		法蓮草と油揚げの煮物		ベーコンのごま酢和え		青菜のわさび和え		青菜のおひたし								
		★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	190kcal	エネルギー	206kcal	エネルギー	160kcal	エネルギー	217kcal	エネルギー	188kcal	エネルギー	186kcal	エネルギー	153kcal								
	蛋白質	8.2g	蛋白質	7.8g	蛋白質	6.1g	蛋白質	10.6g	蛋白質	5.6g	蛋白質	8.1g	蛋白質	6.9g								
	脂質	9.7g	脂質	10.2g	脂質	7.0g	脂質	10.5g	脂質	10.2g	脂質	9.7g	脂質	7.0g								
	炭水化物	16.8g	炭水化物	20.6g	炭水化物	19.2g	炭水化物	20.4g	炭水化物	18.6g	炭水化物	17.1g	炭水化物	16.3g								
	ナトリウム	807mg	ナトリウム	899mg	ナトリウム	726mg	ナトリウム	938mg	ナトリウム	900mg	ナトリウム	872mg	ナトリウム	700mg								
食塩相当量	2.1g	食塩相当量	2.3g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	2.4g	食塩相当量	2.3g	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	1.8g									
フルセット	エネルギー	364kcal	エネルギー	380kcal	エネルギー	334kcal	エネルギー	391kcal	エネルギー	362kcal	エネルギー	360kcal	エネルギー	327kcal								
	蛋白質	12.0g	蛋白質	11.6g	蛋白質	9.9g	蛋白質	14.4g	蛋白質	9.4g	蛋白質	11.9g	蛋白質	10.7g								
	脂質	10.4g	脂質	10.9g	脂質	7.7g	脂質	11.2g	脂質	10.9g	脂質	10.4g	脂質	7.7g								
	炭水化物	55.2g	炭水化物	59.0g	炭水化物	57.6g	炭水化物	58.8g	炭水化物	57.0g	炭水化物	55.5g	炭水化物	54.7g								
	ナトリウム	1330mg	ナトリウム	1422mg	ナトリウム	1249mg	ナトリウム	1461mg	ナトリウム	1423mg	ナトリウム	1395mg	ナトリウム	1223mg								
食塩相当量	3.4g	食塩相当量	3.6g	食塩相当量	3.2g	食塩相当量	3.7g	食塩相当量	3.6g	食塩相当量	3.5g	食塩相当量	3.1g									
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				
		白身魚しんじょう		鶏肉のデミソース煮		赤魚の味噌煮		鶏肉のカレー風味焼き		赤魚の生姜煮		鶏の照焼		和風煮込みハンバーグ								
		がんも煮		白菜と麩の玉子とじ		赤玉南瓜の煮物		ひじきと高野豆腐の煮物		鶏つくねとフキの煮物		切昆布と竹の子の煮物		鶏肉のすき焼き煮								
		菜の花の辛子和え		大豆大根煮		ブロッコリーの煮物		菜の花のおひたし		南瓜とハムのサラダ		野菜の味噌風味		金時豆の煮物								
		★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	210kcal	エネルギー	184kcal	エネルギー	197kcal	エネルギー	156kcal	エネルギー	180kcal	エネルギー	168kcal	エネルギー	176kcal								
	蛋白質	6.8g	蛋白質	6.7g	蛋白質	10.1g	蛋白質	5.9g	蛋白質	7.4g	蛋白質	7.5g	蛋白質	7.6g								
	脂質	11.9g	脂質	10.8g	脂質	7.0g	脂質	7.2g	脂質	8.7g	脂質	7.1g	脂質	5.8g								
	炭水化物	18.5g	炭水化物	15.0g	炭水化物	23.2g	炭水化物	17.0g	炭水化物	16.7g	炭水化物	19.2g	炭水化物	21.9g								
	ナトリウム	854mg	ナトリウム	701mg	ナトリウム	758mg	ナトリウム	879mg	ナトリウム	850mg	ナトリウム	932mg	ナトリウム	598mg								
食塩相当量	2.2g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	2.4g	食塩相当量	1.5g									
フルセット	エネルギー	384kcal	エネルギー	358kcal	エネルギー	371kcal	エネルギー	330kcal	エネルギー	354kcal	エネルギー	342kcal	エネルギー	350kcal								
	蛋白質	10.6g	蛋白質	10.5g	蛋白質	13.9g	蛋白質	9.7g	蛋白質	11.2g	蛋白質	11.3g	蛋白質	11.4g								
	脂質	12.6g	脂質	11.5g	脂質	7.7g	脂質	7.9g	脂質	9.4g	脂質	7.8g	脂質	6.5g								
	炭水化物	56.9g	炭水化物	53.4g	炭水化物	61.6g	炭水化物	55.4g	炭水化物	55.1g	炭水化物	57.6g	炭水化物	60.3g								
	ナトリウム	1377mg	ナトリウム	1224mg	ナトリウム	1281mg	ナトリウム	1402mg	ナトリウム	1373mg	ナトリウム	1455mg	ナトリウム	1121mg								
食塩相当量	3.5g	食塩相当量	3.1g	食塩相当量	3.3g	食塩相当量	3.6g	食塩相当量	3.5g	食塩相当量	3.7g	食塩相当量	2.9g									
合計	おかずセット	エネルギー	506kcal	エネルギー	535kcal	エネルギー	454kcal	エネルギー	467kcal	エネルギー	456kcal	エネルギー	495kcal	エネルギー	428kcal							
		蛋白質	17.9g	蛋白質	18.5g	蛋白質	20.8g	蛋白質	19.9g	蛋白質	16.6g	蛋白質	21.6g	蛋白質	16.6g							
		脂質	26.2g	脂質	27.9g	脂質	18.1g	脂質	21.1g	脂質	21.5g	脂質	23.8g	脂質	17.1g							
		炭水化物	48.6g	炭水化物	53.1g	炭水化物	53.5g	炭水化物	50.1g	炭水化物	48.8g	炭水化物	47.9g	炭水化物	51.9g							
		ナトリウム	2087mg	ナトリウム	2197mg	ナトリウム	2109mg	ナトリウム	2388mg	ナトリウム	2365mg	ナトリウム	2473mg	ナトリウム	1869mg							
	食塩相当量	5.3g	食塩相当量	5.6g	食塩相当量	5.4g	食塩相当量	6.1g	食塩相当量	6.0g	食塩相当量	6.3g	食塩相当量	4.8g								
	フルセット	エネルギー	1028kcal	エネルギー	1057kcal	エネルギー	976kcal	エネルギー	989kcal	エネルギー	978kcal	エネルギー	1017kcal	エネルギー	950kcal							
		蛋白質	29.3g	蛋白質	29.9g	蛋白質	32.2g	蛋白質	31.3g	蛋白質	28.0g	蛋白質	33.0g	蛋白質	28.0g							
		脂質	28.3g	脂質	30.0g	脂質	20.2g	脂質	23.2g	脂質	23.6g	脂質	25.9g	脂質	19.2g							
		炭水化物	163.8g	炭水化物	168.3g	炭水化物	168.7g	炭水化物	165.3g	炭水化物	164.0g	炭水化物	163.1g	炭水化物	167.1g							
ナトリウム		3656mg	ナトリウム	3766mg	ナトリウム	3678mg	ナトリウム	3957mg	ナトリウム	3934mg	ナトリウム	4042mg	ナトリウム	3438mg								
食塩相当量	9.3g	食塩相当量	9.6g	食塩相当量	9.4g	食塩相当量	10.1g	食塩相当量	10.0g	食塩相当量	10.3g	食塩相当量	8.7g									

※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
4月13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21日(火)配達				4月24日(金)配達																	
4月22日(水)		4月23日(木)		4月24日(金)		4月25日(土)		4月26日(日)		4月27日(月)		4月28日(火)									
朝食	★ごはん150g ミートインオムレツ ソースきんぴら キャベツサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(豆腐・なめこ)		★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 蒸し鶏と春雨の炒め物 さつま揚げと小松菜の煮びたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 鶏大豆 もずくの酢の物 大根煮 ★味噌汁(えのき・小松菜)		★ごはん150g 鶏肉と小松菜煮 えのききんぴら レモンかぼちゃ ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		★ごはん150g キヌサヤとツナの卵炒め 大根とごぼうの甘辛煮 野菜のごま和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 若竹煮 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め 大豆と人参の煮物 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(えのき・切干)								
	エネルギー	144kcal	404kcal	エネルギー	179kcal	433kcal	エネルギー	179kcal	436kcal	エネルギー	204kcal	463kcal	エネルギー	163kcal	419kcal	エネルギー	191kcal	455kcal	エネルギー	181kcal	436kcal
	たんぱく質	12.1g	17.5g	たんぱく質	11.2g	16.3g	たんぱく質	12.9g	18.2g	たんぱく質	12.5g	17.7g	たんぱく質	10.2g	15.4g	たんぱく質	9.6g	15.3g	たんぱく質	12.0g	17.0g
	脂質	4.8g	5.8g	脂質	7.7g	8.5g	脂質	7.5g	8.3g	脂質	9.7g	11.0g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	12.4g	13.3g	脂質	7.1g	7.9g
	炭水化物	13.1g	68.1g	炭水化物	16.6g	71.0g	炭水化物	14.8g	69.6g	炭水化物	16.8g	71.2g	炭水化物	13.2g	68.1g	炭水化物	11.1g	67.2g	炭水化物	17.4g	71.8g
ナトリウム	648mg	902mg	ナトリウム	746mg	894mg	ナトリウム	673mg	902mg	ナトリウム	444mg	629mg	ナトリウム	683mg	830mg	ナトリウム	597mg	824mg	ナトリウム	715mg	941mg	
食塩相当量	1.6g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.1g	1.6g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
昼食	★ごはん150g ホイコーロー ジャガ芋の中華炒め インゲンのごま和え ★味噌汁(若芽・キャベツ)		★ごはん150g 鮭のごま焼 アスパラ キャベツの土佐煮 コーンサラダ ★味噌汁(若芽・巻麩)		★ごはん150g 白身魚のみぞれ煮 人参グラッセ ナスの油炒め ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g 餃子・焼売セット 菜の花のツナ炒め えんどう豆の味噌マヨ和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)		★ごはん150g サワラの味噌煮 キヌサヤ さつま芋と豚肉の揚煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(白菜・ひじき)		★ごはん150g 豚ヒレ肉の酢豚 ツナあっさり煮 バンバンジーサラダ ★味噌汁(豆腐・しめじ)		★ごはん150g 鶏肉のレモン風味焼 ミックスソテー 豚肉と大根の煮物 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)								
	エネルギー	272kcal	529kcal	エネルギー	205kcal	467kcal	エネルギー	240kcal	507kcal	エネルギー	266kcal	528kcal	エネルギー	225kcal	480kcal	エネルギー	244kcal	504kcal	エネルギー	265kcal	525kcal
	たんぱく質	14.2g	19.4g	たんぱく質	14.8g	20.4g	たんぱく質	16.0g	21.8g	たんぱく質	12.0g	17.6g	たんぱく質	15.2g	20.2g	たんぱく質	16.4g	21.9g	たんぱく質	16.0g	21.4g
	脂質	14.0g	14.8g	脂質	10.4g	11.3g	脂質	11.8g	13.4g	脂質	12.9g	13.9g	脂質	8.9g	9.7g	脂質	8.6g	9.6g	脂質	15.6g	16.6g
	炭水化物	22.3g	77.5g	炭水化物	12.6g	68.3g	炭水化物	17.8g	72.8g	炭水化物	26.6g	81.8g	炭水化物	19.4g	74.0g	炭水化物	25.1g	80.2g	炭水化物	13.8g	68.8g
ナトリウム	712mg	959mg	ナトリウム	611mg	857mg	ナトリウム	765mg	992mg	ナトリウム	845mg	1075mg	ナトリウム	675mg	904mg	ナトリウム	929mg	1156mg	ナトリウム	696mg	950mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.4g	2.9g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g								
	★ごはん150g 鯖の照焼 人参グラッセ 大根と小松菜の煮物 キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★味噌汁(巻麩・えのき)		★ごはん150g 鶏肉のおろしポン酢焼き 竹輪の五色きんぴら 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★味噌汁(白菜・人参)		★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース スナックえんどう 里芋のかに風あんかけ 野菜の三杯酢 ★味噌汁(豆腐・巻麩)		★ごはん150g ホッケの照焼 ブロッコリー ひき肉と豆腐のうま煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(揚げ・なめこ)		★ごはん150g 鶏のいそべ焼 蒸し野菜 厚揚げとふきの煮物 菜の花ときこの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)		★ごはん150g 赤魚のごま焼 チンゲン菜ソテー 鶏肉と野菜のクリーム煮込み きのこのおひたし ★味噌汁(小松菜・切干)		★ごはん150g トマト煮込みハンバーグ アスパラ 青菜とカリフラワーの塩炒め 鶏肉とオクラの中華風 ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)								
	エネルギー	234kcal	496kcal	エネルギー	245kcal	502kcal	エネルギー	213kcal	480kcal	エネルギー	176kcal	442kcal	エネルギー	247kcal	504kcal	エネルギー	184kcal	441kcal	エネルギー	222kcal	478kcal
	たんぱく質	13.9g	19.5g	たんぱく質	15.9g	20.9g	たんぱく質	11.8g	17.7g	たんぱく質	14.5g	20.3g	たんぱく質	17.9g	23.1g	たんぱく質	16.0g	21.2g	たんぱく質	16.1g	21.3g
	脂質	14.3g	15.2g	脂質	12.3g	13.1g	脂質	9.7g	10.8g	脂質	8.6g	10.2g	脂質	13.7g	14.5g	脂質	7.3g	8.1g	脂質	8.4g	9.1g
炭水化物	11.0g	66.5g	炭水化物	17.9g	72.9g	炭水化物	18.3g	74.2g	炭水化物	9.8g	64.7g	炭水化物	13.6g	68.8g	炭水化物	14.2g	69.0g	炭水化物	21.6g	76.7g	
ナトリウム	739mg	965mg	ナトリウム	784mg	1012mg	ナトリウム	696mg	923mg	ナトリウム	824mg	1050mg	ナトリウム	867mg	1114mg	ナトリウム	710mg	939mg	ナトリウム	843mg	1010mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.1g	2.6g	
合計	エネルギー	650kcal	1429kcal	エネルギー	629kcal	1402kcal	エネルギー	632kcal	1423kcal	エネルギー	646kcal	1433kcal	エネルギー	635kcal	1403kcal	エネルギー	619kcal	1400kcal	エネルギー	668kcal	1439kcal
	たんぱく質	40.2g	56.4g	たんぱく質	41.9g	57.6g	たんぱく質	40.7g	57.7g	たんぱく質	39.0g	55.6g	たんぱく質	43.3g	58.7g	たんぱく質	42.0g	58.4g	たんぱく質	44.1g	59.7g
	脂質	33.1g	35.8g	脂質	30.4g	32.9g	脂質	29.0g	32.5g	脂質	31.2g	35.1g	脂質	30.4g	32.7g	脂質	28.3g	31.0g	脂質	31.1g	33.6g
	炭水化物	46.4g	212.1g	炭水化物	47.1g	212.2g	炭水化物	50.9g	216.6g	炭水化物	53.2g	217.7g	炭水化物	46.2g	210.9g	炭水化物	50.4g	216.4g	炭水化物	52.8g	217.3g
	ナトリウム	2099mg	2826mg	ナトリウム	2141mg	2763mg	ナトリウム	2134mg	2817mg	ナトリウム	2113mg	2754mg	ナトリウム	2225mg	2848mg	ナトリウム	2236mg	2919mg	ナトリウム	2254mg	2901mg
食塩相当量	5.3g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.4g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.4g	
合計 間食込	エネルギー	851kcal	1630kcal	エネルギー	836kcal	1609kcal	エネルギー	829kcal	1620kcal	エネルギー	847kcal	1634kcal	エネルギー	833kcal	1601kcal	エネルギー	826kcal	1607kcal	エネルギー	865kcal	1636kcal
	たんぱく質	47.6g	63.8g	たんぱく質	48.0g	63.7g	たんぱく質	48.4g	65.4g	たんぱく質	46.4g	63.0g	たんぱく質	50.2g	65.6g	たんぱく質	48.1g	64.5g	たんぱく質	51.8g	67.4g
	脂質	40.1g	42.8g	脂質	37.5g	40.0g	脂質	36.0g	39.5g	脂質	38.2g	42.1g	脂質	37.4g	39.7g	脂質	35.4g	38.1g	脂質	38.1g	40.6g
	炭水化物	75.3g	241.0g	炭水化物	79.0g	244.1g	炭水化物	78.7g	244.4g	炭水化物	82.1g	246.6g	炭水化物	75.1g	239.8g	炭水化物	82.3g	248.3g	炭水化物	80.6g	245.1g
	ナトリウム	2176mg	2903mg	ナトリウム	2215mg	2837mg	ナトリウム	2210mg	2893mg	ナトリウム	2190mg	2831mg	ナトリウム	2299mg	2922mg	ナトリウム	2310mg	2993mg	ナトリウム	2330mg	2977mg
食塩相当量	5.5g	7.4g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.4g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.9g	7.6g	食塩相当量	5.9g	7.6g	

※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13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21日(火)配達						4月24日(金)配達							
		4月22日(水)		4月23日(木)		4月24日(金)		4月25日(土)		4月26日(日)		4月27日(月)		4月28日(火)	
朝食	★ごはん120g	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	ミートインオムレツ	白菜とがんもの煮物		鶏大豆		鶏肉と小松菜煮		キヌサヤとツナの卵炒め		菜の花と牛肉の煮物		豚肉と野菜の生姜炒め		豚肉と野菜の生姜炒め	
	ソースきんぴら	蒸し鶏と春雨の炒め物		もずくの酢の物		えのききんぴら		大根とごぼうの甘辛煮		若竹煮		大豆と人参の煮物		大豆と人参の煮物	
	キャベツサラダ	さつま揚げと小松菜の煮びたし		大根煮		レモンかぼちゃ		野菜のごま和え		オクラとコーンのおろし和え		白菜の辛子柚子和え		白菜の辛子柚子和え	
	ドレッシング(小袋)														
	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	144kcal	337kcal	179kcal	372kcal	179kcal	372kcal	204kcal	397kcal	163kcal	356kcal	191kcal	384kcal	181kcal	374kcal	
たんぱく質	12.1g	15.4g	11.2g	14.5g	12.9g	16.2g	12.5g	15.8g	10.2g	13.5g	9.6g	12.9g	12.0g	15.3g	
脂質	4.8g	5.3g	7.7g	8.2g	7.5g	8.0g	9.7g	10.2g	7.8g	8.3g	12.4g	12.9g	7.1g	7.6g	
炭水化物	13.1g	55.0g	16.6g	58.5g	14.8g	56.7g	16.8g	58.7g	13.2g	55.1g	11.1g	53.0g	17.4g	59.3g	
ナトリウム	648mg	649mg	746mg	747mg	673mg	674mg	444mg	445mg	683mg	684mg	597mg	598mg	715mg	716mg	
食塩相当量	1.6g	1.7g	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	1.1g	1.1g	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん120g	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	ホイコーロー	鮭のごま焼		白身魚のみぞれ煮		餃子・焼売セット		サワラの味噌煮		豚ヒレ肉の酢豚		鶏肉のレモン風味焼		鶏肉のレモン風味焼	
	ジャガ芋の中華炒め	アスパラ		人参グラッセ		菜の花のツナ炒め		キヌサヤ		ツナあっさり煮		ミックスソテー		ミックスソテー	
	インゲンのごま和え	キャベツの土佐煮		ナスの油炒め		えんどう豆の味噌マヨ和え		さつま芋と豚肉の揚煮		バンバンジーサラダ		豚肉と大根の煮物		豚肉と大根の煮物	
		コーンサラダ		菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え				切干と人参のハリハリ				キャベツと若芽のマヨネーズ和え		キャベツと若芽のマヨネーズ和え	
	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	おかず	ご飯セット	
エネルギー	272kcal	465kcal	205kcal	398kcal	240kcal	433kcal	266kcal	459kcal	225kcal	418kcal	244kcal	437kcal	265kcal	458kcal	
たんぱく質	14.2g	17.5g	14.8g	18.1g	16.0g	19.3g	12.0g	15.3g	15.2g	18.5g	16.4g	19.7g	16.0g	19.3g	
脂質	14.0g	14.5g	10.4g	10.9g	11.8g	12.3g	12.9g	13.4g	8.9g	9.4g	8.6g	9.1g	15.6g	16.1g	
炭水化物	22.3g	64.2g	12.6g	54.5g	17.8g	59.7g	26.6g	68.5g	19.4g	61.3g	25.1g	67.0g	13.8g	55.7g	
ナトリウム	712mg	713mg	611mg	612mg	765mg	766mg	845mg	846mg	675mg	676mg	929mg	930mg	696mg	697mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g	1.9g	1.9g	2.1g	2.2g	1.7g	1.7g	2.4g	2.4g	1.8g	1.8g	
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g	
	◎キウイフルーツ150g	◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎バナナ90g		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎グレープフルーツ200g	
夕食	★ごはん120g	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	鯖の照焼	鶏肉のおろしポン酢焼き		豚ロースの玉ねぎソース		ホッケの照焼		鶏のいそべ焼		赤魚のごま焼		トマト煮込みハンバーグ		トマト煮込みハンバーグ	
	人参グラッセ	竹輪の五色きんぴら		スナックえんどう		ブロッコリー		蒸し野菜		チンゲン菜ソテー		アスパラ		アスパラ	
	大根と小松菜の煮物	菜の花と錦糸玉子のおひたし		里芋のかに風あんかけ		ひき肉と豆腐のうま煮		厚揚げとふきの煮物		鶏肉と野菜のクリーム煮込み		青菜とカリフラワーの塩炒め		青菜とカリフラワーの塩炒め	
	キャベツと蒸し鶏の辛子和え			野菜の三杯酢		若芽としらすのおひたし		菜の花ときのこの和え物		きのこのおひたし		鶏肉とオクラの中華風		鶏肉とオクラの中華風	
	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	234kcal	427kcal	245kcal	438kcal	213kcal	406kcal	176kcal	369kcal	247kcal	440kcal	184kcal	377kcal	222kcal	415kcal	
たんぱく質	13.9g	17.2g	15.9g	19.2g	11.8g	15.1g	14.5g	17.8g	17.9g	21.2g	16.0g	19.3g	16.1g	19.4g	
脂質	14.3g	14.8g	12.3g	12.8g	9.7g	10.2g	8.6g	9.1g	13.7g	14.2g	7.3g	7.8g	8.4g	8.9g	
炭水化物	11.0g	52.9g	17.9g	59.8g	18.3g	60.2g	9.8g	51.7g	13.6g	55.5g	14.2g	56.1g	21.6g	63.5g	
ナトリウム	739mg	740mg	784mg	785mg	696mg	697mg	824mg	825mg	867mg	868mg	710mg	711mg	843mg	844mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g	1.8g	1.8g	2.1g	2.1g	2.2g	2.2g	1.8g	1.8g	2.1g	2.1g	
合計	エネルギー	650kcal	1229kcal	629kcal	1208kcal	632kcal	1211kcal	646kcal	1225kcal	635kcal	1214kcal	619kcal	1198kcal	668kcal	1247kcal
	たんぱく質	40.2g	50.1g	41.9g	51.8g	40.7g	50.6g	39.0g	48.9g	43.3g	53.2g	42.0g	51.9g	44.1g	54.0g
	脂質	33.1g	34.6g	30.4g	31.9g	29.0g	30.5g	31.2g	32.7g	30.4g	31.9g	28.3g	29.8g	31.1g	32.6g
	炭水化物	46.4g	172.1g	47.1g	172.8g	50.9g	176.6g	53.2g	178.9g	46.2g	171.9g	50.4g	176.1g	52.8g	178.5g
	ナトリウム	2099mg	2102mg	2141mg	2144mg	2134mg	2137mg	2113mg	2116mg	2225mg	2228mg	2236mg	2239mg	2254mg	2257mg
合計(間食込)	エネルギー	851kcal	1430kcal	836kcal	1415kcal	829kcal	1408kcal	847kcal	1426kcal	833kcal	1412kcal	826kcal	1405kcal	865kcal	1444kcal
	たんぱく質	47.6g	57.5g	48.0g	57.9g	48.4g	58.3g	46.4g	56.3g	50.2g	60.1g	48.1g	58.0g	51.8g	61.7g
	脂質	40.1g	41.6g	37.5g	39.0g	36.0g	37.5g	38.2g	39.7g	37.4g	38.9g	35.4g	36.9g	38.1g	39.6g
	炭水化物	75.3g	201.0g	79.0g	204.7g	78.7g	204.4g	82.1g	207.8g	75.1g	200.8g	82.3g	208.0g	80.6g	206.3g
	ナトリウム	2176mg	2179mg	2215mg	2218mg	2210mg	2213mg	2190mg	2193mg	2299mg	2302mg	2310mg	2313mg	2330mg	2333mg

※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
4月13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・カリウム低減調理

4月21日(火)配達													4月24日(金)配達												
4月22日(水)			4月23日(木)			4月24日(金)			4月25日(土)			4月26日(日)			4月27日(月)			4月28日(火)							
朝食	★ごはん150g 厚焼玉子 春雨と鶏肉の炒め煮 ごぼうのごま酢和え			★ごはん150g 野菜入りトマトビーンズ ごま風味炒め カラフルサラダ			★ごはん150g スクランブルエッグ 里芋の揚げ煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん150g 鶏肉の中華甘酢炒め 野菜の味噌煮込み コールスローサラダ			★ごはん150g 厚揚げのそぼろ煮 竹輪と菜の花の煮物 玉子スパサラダ			★ごはん150g 豚バラのすき焼き煮 中華うま煮炒め かにかまサラダ			★ごはん150g ミートインオムレツ 小倉金時 キャベツと若芽のマヨネーズ和え						
	エネルギー	246kcal	489kcal	エネルギー	266kcal	509kcal	エネルギー	230kcal	473kcal	エネルギー	287kcal	530kcal	エネルギー	279kcal	522kcal	エネルギー	289kcal	532kcal	エネルギー	202kcal	445kcal				
	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	5.4g	9.5g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	6.2g	10.3g				
	脂質	9.3g	9.9g	脂質	15.9g	16.5g	脂質	14.0g	14.6g	脂質	14.2g	14.8g	脂質	15.2g	15.8g	脂質	17.3g	17.9g	脂質	8.6g	9.2g				
	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	23.5g	76.3g	炭水化物	21.7g	74.5g	炭水化物	33.4g	86.2g	炭水化物	24.5g	77.3g	炭水化物	24.4g	77.2g	炭水化物	25.4g	78.2g				
	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	434mg	435mg	ナトリウム	390mg	391mg	ナトリウム	638mg	639mg	ナトリウム	583mg	584mg	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	308mg	309mg				
	カリウム	294mg	355mg	カリウム	599mg	660mg	カリウム	406mg	467mg	カリウム	473mg	534mg	カリウム	320mg	381mg	カリウム	500mg	561mg	カリウム	372mg	433mg				
	リン	133mg	198mg	リン	123mg	188mg	リン	94mg	159mg	リン	103mg	168mg	リン	127mg	192mg	リン	122mg	187mg	リン	88mg	153mg				
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	0.8g	0.8g				
	昼食	★ごはん150g 赤魚の竜田揚 チンゲン菜とピーマンのソテー きんぴられんこん 南瓜サラダ			★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 野菜たっぷりマーボ炒め えんどう豆の味噌マヨ和え			★ごはん150g 揚げ豆腐の和風あん アスパラ 竹輪の五色きんぴら かぼきんサラダ			★ごはん150g マーボなす 野菜炒め れんこんとひじきのサラダ			★ごはん150g 白身フライ スナッフえんどう ジャガ芋ときのこの煮物 大根なます			★ごはん150g 和風唐揚げ キャベツといんげんのソテー 五色煮 ミックスマカロニサラダ			★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 ナスと麩の炒め煮 マセドニアンサラダ					
エネルギー		356kcal	599kcal	エネルギー	319kcal	562kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	377kcal	620kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	337kcal	580kcal	エネルギー	407kcal	650kcal				
たんぱく質		11.8g	15.9g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	10.5g	14.6g				
脂質		20.2g	20.8g	脂質	17.9g	18.5g	脂質	19.1g	19.7g	脂質	26.8g	27.4g	脂質	18.7g	19.3g	脂質	18.4g	19.0g	脂質	27.9g	28.5g				
炭水化物		33.0g	85.8g	炭水化物	33.4g	86.2g	炭水化物	32.1g	84.9g	炭水化物	25.5g	78.3g	炭水化物	35.8g	88.6g	炭水化物	30.7g	83.5g	炭水化物	26.6g	79.4g				
ナトリウム		555mg	556mg	ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	557mg	558mg	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	805mg	806mg	ナトリウム	720mg	721mg				
カリウム		646mg	707mg	カリウム	510mg	571mg	カリウム	547mg	608mg	カリウム	431mg	492mg	カリウム	586mg	647mg	カリウム	432mg	493mg	カリウム	475mg	536mg				
リン		174mg	239mg	リン	136mg	201mg	リン	144mg	209mg	リン	107mg	172mg	リン	191mg	256mg	リン	173mg	238mg	リン	136mg	201mg				
食塩相当量		1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g				
間食		◎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			◎パイナップル(缶) 75g					
夕食	★ごはん150g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース ミンチとじゃが芋の揚げ煮 マカロニサラダ			★ごはん150g サワラのチリソースかけ さつま芋の甘露煮 春雨のサラダ			★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み ブロッコリー パスタのクリーム煮 明太ポテトサラダ			★ごはん150g ブリの塩焼 人参のきんぴら 野菜のおろし煮 春雨のマヨネーズ炒め			★ごはん150g 牛肉とニンニクの芽の炒め スープキャベツ カボチャとハムのサラダ			★ごはん150g 中華煮豚 人参グラッセ 春雨とじゃが芋の明太炒め 法蓮草のごまマヨネーズ			★ごはん150g 赤魚の甘辛タレ チンゲン菜とピーマンのソテー ジャーマンポテト 春雨フルーツサラダ						
	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	407kcal	650kcal	エネルギー	417kcal	660kcal	エネルギー	335kcal	578kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	エネルギー	361kcal	604kcal	エネルギー	390kcal	633kcal				
	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	11.5g	15.6g				
	脂質	23.2g	23.8g	脂質	22.5g	23.1g	脂質	26.9g	27.5g	脂質	21.0g	21.6g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	24.8g	25.4g	脂質	23.0g	23.6g				
	炭水化物	33.5g	86.3g	炭水化物	35.7g	88.5g	炭水化物	30.2g	83.0g	炭水化物	21.8g	74.6g	炭水化物	26.8g	79.6g	炭水化物	24.1g	76.9g	炭水化物	33.7g	86.5g				
	ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	350mg	351mg	ナトリウム	620mg	621mg	ナトリウム	579mg	580mg	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	600mg	601mg	ナトリウム	518mg	519mg				
	カリウム	378mg	439mg	カリウム	601mg	662mg	カリウム	416mg	477mg	カリウム	517mg	578mg	カリウム	398mg	459mg	カリウム	511mg	572mg	カリウム	566mg	627mg				
	リン	112mg	177mg	リン	159mg	224mg	リン	139mg	204mg	リン	118mg	183mg	リン	127mg	192mg	リン	109mg	174mg	リン	154mg	219mg				
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g				
	合計	エネルギー	987kcal	1716kcal	エネルギー	992kcal	1721kcal	エネルギー	991kcal	1720kcal	エネルギー	999kcal	1728kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	987kcal	1716kcal	エネルギー	999kcal	1728kcal			
たんぱく質		29.4g	41.7g	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	26.5g	38.8g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	28.2g	40.5g				
脂質		52.7g	54.5g	脂質	56.3g	58.1g	脂質	60.0g	61.8g	脂質	62.0g	63.8g	脂質	55.1g	56.9g	脂質	60.5g	62.3g	脂質	59.5g	61.3g				
炭水化物		98.9g	257.3g	炭水化物	92.6g	251.0g	炭水化物	84.0g	242.4g	炭水化物	80.7g	239.1g	炭水化物	87.1g	245.5g	炭水化物	79.2g	237.6g	炭水化物	85.7g	244.1g				
ナトリウム		1813mg	1816mg	ナトリウム	1436mg	1439mg	ナトリウム	1567mg	1570mg	ナトリウム	1873mg	1876mg	ナトリウム	2007mg	2010mg	ナトリウム	2009mg	2012mg	ナトリウム	1546mg	1549mg				
カリウム		1318mg	1501mg	カリウム	1710mg	1893mg	カリウム	1369mg	1552mg	カリウム	1421mg	1604mg	カリウム	1304mg	1487mg	カリウム	1443mg	1626mg	カリウム	1413mg	1596mg				
リン		419mg	614mg	リン	418mg	613mg	リン	377mg	572mg	リン	328mg	523mg	リン	445mg	640mg	リン	404mg	599mg	リン	378mg	573mg				
食塩相当量		4.6g	4.6g	食塩相当量	3.7g	3.7g	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	3.9g	3.9g				
合計 間食込		エネルギー	1050kcal	1779kcal	エネルギー	1056kcal	1785kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1062kcal	1791kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1062kcal	1791kcal			
		たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	28.5g	40.8g			
	脂質	52.8g	54.6g	脂質	56.4g	58.2g	脂質	60.1g	61.9g	脂質	62.1g	63.9g	脂質	55.2g	57.0g	脂質	60.6g	62.4g	脂質	59.6g	61.4g				
	炭水化物	114.1g	272.5g	炭水化物	108.1g	266.5g	炭水化物	95.5g	253.9g	炭水化物	95.9g	254.3g	炭水化物	102.6g	261.0g	炭水化物	90.7g	249.1g	炭水化物	100.9g	259.3g				
	ナトリウム	1814mg	1817mg	ナトリウム	1439mg	1442mg	ナトリウム	1570mg	1573mg	ナトリウム	1874mg	1877mg	ナトリウム	2010mg	2013mg	ナトリウム	2012mg	2015mg	ナトリウム	1547mg	1550mg				
	カリウム	1375mg	1558mg	カリウム	1770mg	1953mg	カリウム	1425mg	1608mg	カリウム	1478mg	1661mg	カリウム	1364mg	1547mg	カリウム	1499mg	1682mg	カリウム	1470mg	1653mg				
	リン	422mg	617mg	リン	425mg	620mg	リン	383mg	578mg	リン	331mg	526mg	リン	452mg	647mg	リン	410mg	605mg	リン	381mg	576mg				
	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	3.7g	3.7g	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	3.9g	3.9g				

※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
4月13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21日(火)配達						4月24日(金)配達							
		4月22日(水)		4月23日(木)		4月24日(金)		4月25日(土)		4月26日(日)		4月27日(月)		4月28日(火)	
朝食	★ごはん180g	目玉焼き		★ごはん180g		ロールキャベツスープ煮		★ごはん180g		スクランブルエッグ		★ごはん180g		寄せ豆腐のうすあん	
		豚肉となめこのカレー炒め		鶏肉とオクラの中華風		白菜と挽肉の旨煮		ブロッコリーの煮物		ソースきんぴら		★ごはん180g		鶏肉とジャガ芋の揚煮	
		野菜の三杯酢		ひじきの五目煮		野菜のピーナッツ和え		インゲンとツナのマスタード和え		厚揚げのそばろ煮		★ごはん180g		ひとくちがんも煮	
		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	142kcal	432kcal	163kcal	453kcal	176kcal	466kcal	218kcal	508kcal	204kcal	494kcal	231kcal	521kcal	299kcal	589kcal
	たんぱく質	8.6g	13.5g	12.5g	17.4g	8.5g	13.4g	9.3g	14.2g	11.1g	16.0g	10.1g	15.0g	14.4g	19.3g
	脂質	7.7g	8.4g	6.8g	7.5g	11.6g	12.3g	14.9g	15.6g	11.3g	12.0g	12.9g	13.6g	20.9g	21.6g
	炭水化物	9.2g	72.1g	14.2g	77.1g	11.3g	74.2g	13.2g	76.1g	13.1g	76.0g	17.7g	80.6g	14.0g	76.9g
	ナトリウム	582mg	583mg	795mg	796mg	614mg	615mg	821mg	822mg	619mg	620mg	625mg	626mg	540mg	541mg
	カリウム	365mg	437mg	362mg	434mg	361mg	433mg	335mg	407mg	314mg	386mg	471mg	543mg	570mg	642mg
リン	129mg	206mg	159mg	236mg	104mg	181mg	142mg	219mg	130mg	207mg	141mg	218mg	169mg	246mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	2.0g	2.0g	1.6g	1.6g	2.1g	2.1g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん180g	鶏肉のマーマレード煮		★ごはん180g		鯖のバジルオリーブ焼		★ごはん180g		白身魚のみぞれ煮		★ごはん180g		カルビ丼(具)	
		蒸し野菜		アスパラ		揚げ豆腐の挽肉あん		菜の花		五色煮豆		★ごはん180g		サワラのごま焼き	
		ひき肉と豆腐のうま煮		豚肉と野菜の生姜炒め		里芋のかに風あんかけ		キャベツと豚肉のカキソース炒め		プロッコリーのカニカママヨネーズ		★ごはん180g		ピーマンの味噌炒め	
		春雨の中華和え		ブロッコリーのゴマ和え		蒸し鶏の醤油マヨネーズ		スパゲッティサラダ				★ごはん180g		油揚げの玉子とし	
		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	292kcal	582kcal	304kcal	594kcal	284kcal	574kcal	338kcal	628kcal	338kcal	628kcal	290kcal	580kcal	282kcal	572kcal
	たんぱく質	12.7g	17.6g	17.0g	21.9g	15.5g	20.4g	15.9g	20.8g	14.9g	19.8g	15.6g	20.5g	14.6g	19.5g
	脂質	17.3g	18.0g	20.5g	21.2g	16.7g	17.4g	19.9g	20.6g	21.7g	22.4g	16.3g	17.0g	15.2g	15.9g
	炭水化物	19.5g	82.4g	12.0g	74.9g	17.8g	80.7g	22.9g	85.8g	21.0g	83.9g	17.8g	80.7g	20.2g	83.1g
	ナトリウム	673mg	674mg	651mg	652mg	624mg	625mg	808mg	809mg	907mg	908mg	832mg	833mg	803mg	804mg
カリウム	311mg	383mg	449mg	521mg	570mg	642mg	511mg	583mg	502mg	574mg	505mg	577mg	383mg	455mg	
リン	119mg	196mg	241mg	318mg	166mg	243mg	196mg	273mg	204mg	281mg	227mg	304mg	142mg	219mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.6g	1.6g	2.1g	2.1g	2.3g	2.3g	2.1g	2.1g	2.0g	2.0g	
間食	◎パイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g	
夕食	★ごはん180g	カレーの甘酢野菜あんかけ		★ごはん180g		メンチカツ		★ごはん180g		鶏の幽庵焼き		★ごはん180g		アジの野菜あんかけ	
		牛ごぼうの生姜煮		スパトマト炒め		鮭の青じそ焼		塩枝豆		四川マーボ春雨		★ごはん180g		豚ロースのジンジャーソース	
		インゲンのごま和え		青菜とカリフラワーの塩炒め		キヌサヤ		えのききんぴら		コールスローサラダ		★ごはん180g		れんこんと竹の子のおかか煮	
		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		チンジャオロース		菜の花のおひたし		春菊のなめこ和え		★ごはん180g		赤魚のおろし煮	
		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		法蓮草とさつま芋の和風味						★ごはん180g		竹輪と菜の花の煮物	
		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット								★ごはん180g		南瓜サラダ	
	エネルギー	344kcal	634kcal	331kcal	621kcal	310kcal	600kcal	291kcal	581kcal	265kcal	555kcal	302kcal	592kcal	257kcal	547kcal
	たんぱく質	18.0g	22.9g	9.7g	14.6g	18.2g	23.1g	17.3g	22.2g	14.3g	19.2g	17.1g	22.0g	13.4g	18.3g
	脂質	21.4g	22.1g	20.0g	20.7g	18.8g	19.5g	15.1g	15.8g	15.5g	16.2g	16.2g	16.9g	12.6g	13.3g
	炭水化物	19.2g	82.1g	28.6g	91.5g	15.0g	77.9g	19.5g	82.4g	16.5g	79.4g	20.2g	83.1g	23.5g	86.4g
ナトリウム	556mg	557mg	801mg	802mg	655mg	656mg	642mg	643mg	624mg	625mg	581mg	582mg	518mg	519mg	
カリウム	602mg	674mg	477mg	549mg	460mg	532mg	543mg	615mg	407mg	479mg	549mg	621mg	580mg	652mg	
リン	258mg	335mg	123mg	200mg	213mg	290mg	215mg	292mg	172mg	249mg	210mg	287mg	175mg	252mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	2.0g	2.0g	1.7g	1.7g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.5g	1.5g	1.3g	1.3g	
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	778kcal	1648kcal	798kcal	1668kcal	770kcal	1640kcal	847kcal	1717kcal	807kcal	1677kcal	823kcal	1693kcal	838kcal	1708kcal
	たんぱく質	39.3g	54.0g	39.2g	53.9g	42.2g	56.9g	42.5g	57.2g	40.3g	55.0g	42.8g	57.5g	42.4g	57.1g
	脂質	46.4g	48.5g	47.3g	49.4g	47.1g	49.2g	49.9g	52.0g	48.5g	50.6g	45.4g	47.5g	48.7g	50.8g
	炭水化物	47.9g	236.6g	54.8g	243.5g	44.1g	232.8g	55.6g	244.3g	50.6g	239.3g	55.7g	244.4g	57.7g	246.4g
	ナトリウム	1811mg	1814mg	2247mg	2250mg	1893mg	1896mg	2271mg	2274mg	2150mg	2153mg	2038mg	2041mg	1861mg	1864mg
	カリウム	1278mg	1494mg	1288mg	1504mg	1391mg	1607mg	1389mg	1605mg	1223mg	1439mg	1525mg	1741mg	1533mg	1749mg
	リン	506mg	737mg	523mg	754mg	483mg	714mg	553mg	784mg	506mg	737mg	578mg	809mg	486mg	717mg
	食塩相当量	4.6g	4.6g	5.7g	5.7g	4.8g	4.8g	5.8g	5.8g	5.5g	5.5g	5.2g	5.2g	4.7g	4.7g
	合計 間食込	エネルギー	904kcal	1774kcal	926kcal	1796kcal	896kcal	1766kcal	943kcal	1813kcal	935kcal	1805kcal	919kcal	1789kcal	964kcal
たんぱく質		39.9g	54.6g	40.0g	54.7g	42.8g	57.5g	43.3g	58.0g	41.1g	55.8g	43.6g	58.3g	43.0g	57.7g
脂質		46.6g	48.7g	47.5g	49.6g	47.3g	49.4g	50.1g	52.2g	48.7g	50.8g	45.6g	47.7g	48.9g	51.0g
炭水化物		78.4g	267.1g	85.7g	274.4g	74.6g	263.3g	78.6g	267.3g	81.5g	270.2g	78.7g	267.4g	88.2g	276.9g
ナトリウム		1813mg	1816mg	2253mg	2256mg	1895mg	1898mg	2277mg	2280mg	2156mg	2159mg	2044mg	2047mg	1863mg	1866mg
カリウム		1392mg	1608mg	1408mg	1624mg	1505mg	1721mg	1502mg	1718mg	1343mg	1559mg	1638mg	1854mg	1647mg	1863mg
リン		512mg	743mg	537mg	768mg	489mg	720mg	565mg	796mg	520mg	751mg	590mg	821mg	492mg	723mg
食塩相当量		4.6g	4.6g	5.7g	5.7g	4.8g	4.8g	5.8g	5.8g	5.5g	5.5g	5.2g	5.2g	4.7g	4.7g

※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。ご了承下さいませ。