




《献立表の表示例》

お届け日	A		
1日	エネルギー		250 kcal
(月)	たんぱく質	さわらの菜種焼き	12.2 g
	脂質	メンチカツ	10.9 g
	炭水化物	きゅうりのしそ和え	23.8 g
	食塩相当量		(1.7g)
	カリウム	リン 148mg	490 mg

《主食のご案内》

1日の たんぱく質量が 50g の方	ご飯(170g)	エネルギー	286 kcal
		たんぱく質	4.3 g
	リン 58mg	脂質	0.5 g
		炭水化物	63.1 g
		食塩相当量	(0.0g)
		カリウム	49 mg

1日の たんぱく質量が 40g の方	低たんぱくご飯(180g)	エネルギー	281 kcal
		たんぱく質	0.4 g
	リン 13mg	脂質	0.7 g
		炭水化物	68.2 g
		食塩相当量	(0.0g)
		カリウム	4 mg

エネルギー 約530kcal たんぱく質 約17g

エネルギー 約530kcal たんぱく質 約13g

* ご飯に使用しているお米は、すべて国産です。

〈お食事の取り扱いについて〉

- * お届けしましたお食事は、必ず冷蔵庫に入れて保管し、消費期限内にお召し上がり下さい。
- * 消費期限は、お届けした日の翌日14:00です。
- * 1度開封したものは、期限にかかわらずお早めにお召し上がり下さい。
- * 加熱する際は、電子レンジ500wを目安としております。
- * 加熱後はトレイが熱くなりますので ご注意下さい。

仕入れの都合により内容が変わることがあります。

※食事療法をされている方は、かかりつけの医師・栄養士にご相談下さい。

《味付きご飯、パンのご案内》

ごまパン

(オリゴ糖はちみつシロップとマーガリン)

5月4日(金) Bメニューの主食

6月9日(土) Bメニューの主食



わかめご飯(150g)

5月13日(日) Aメニューの主食



中華おこわ(150g)

5月17日(木) Bメニューの主食



ごまパン(あんとマーガリン)

5月22日(火) Bメニューの主食



青菜ご飯(150g)

5月27日(日) Bメニューの主食



生姜ご飯(150g)

6月4日(月) Aメニューの主食



※大変申し訳ありませんが、「低たんぱくご飯」をご注文のお客様は、「ごまパン」「わかめご飯」「中華おこわ」「青菜ご飯」「生姜ご飯」は選べません。「低たんぱくご飯」をお届け致します。

新

は新メニューです。



はお客様の声にお応えしてさらに美味しくなったメニューです。是非ご賞味下さい！

《おかずの温め方のご案内》 ピンク色のカップを取り出し、電子レンジ500Wで2分程加熱して お召し上がり下さい



ピンク色のカップには
「サラダ」や「お浸し」、「タルタルソース」が入っています。
温めずに冷たいままお召し上がりください。
※ピンク色のカップ以外は取り出さずに温めてください。



※イラストはイメージです

★5月4日お届けBの主食は「ごまパン(オリゴ糖はちみつシロップとマーガリン)」です。
 し訳ありませんが、低たんぱくご飯をご注文のお客様は「ごまパン」は選べません。

申

お届け日		A 魚がメイン 	B 色々メニュー  	C 肉がメイン 
5月1日 (火)	エネルギー	273 kcal	254 kcal	258 kcal
	たんぱく質	10.0 g	11.2 g	13.3 g
	脂質	19.9 g	15.7 g	12.8 g
	炭水化物	12.7 g	18.3 g	22.3 g
	食塩相当量	(1.6) g	(1.9) g	(2.0) g
	カリウム	リン 154 mg	リン 203 mg	リン 177 mg
2日 (水)	エネルギー	298 kcal	268 kcal	247 kcal
	たんぱく質	12.3 g	9.4 g	10.3 g
	脂質	12.8 g	18.5 g	12.8 g
	炭水化物	31.7 g	16.0 g	22.3 g
	食塩相当量	(1.7) g	(1.8) g	(1.9) g
	カリウム	リン 180 mg	リン 136 mg	リン 142 mg
3日 (木)	エネルギー	239 kcal	291 kcal	283 kcal
	たんぱく質	11.6 g	12.0 g	10.9 g
	脂質	10.4 g	17.8 g	17.5 g
	炭水化物	23.4 g	21.2 g	19.8 g
	食塩相当量	(1.9) g	(2.0) g	(1.7) g
	カリウム	リン 171 mg	リン 143 mg	リン 141 mg
4日 (金)	エネルギー	286 kcal	279 kcal	275 kcal
	たんぱく質	12.7 g	12.2 g	10.4 g
	脂質	14.8 g	14.7 g	16.3 g
	炭水化物	24.9 g	24.0 g	23.6 g
	食塩相当量	(1.6) g	(1.5) g	(2.0) g
	カリウム	リン 166 mg	リン 217 mg	リン 122 mg
5日 (土)	エネルギー	247 kcal	263 kcal	273 kcal
	たんぱく質	11.0 g	12.4 g	11.2 g
	脂質	15.7 g	14.1 g	14.1 g
	炭水化物	15.3 g	21.0 g	25.4 g
	食塩相当量	(1.7) g	(1.8) g	(1.7) g
	カリウム	リン 178 mg	リン 103 mg	リン 143 mg
6日 (日)	エネルギー	262 kcal	253 kcal	285 kcal
	たんぱく質	12.8 g	10.8 g	11.8 g
	脂質	13.4 g	14.4 g	15.1 g
	炭水化物	22.3 g	20.4 g	23.6 g
	食塩相当量	(1.7) g	(1.6) g	(1.7) g
	カリウム	リン 192 mg	リン 171 mg	リン 148 mg

新 は新メニューです。★5月13日お届けAの主食は「わかめご飯(150g)」です。申し訳ありませんが、低たんぱくご飯をご注文のお客様は「わかめご飯」は選べません。

お届け日		A 魚がメイン 	B 色々メニュー  	C 肉がメイン 
7日 (月)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	かれいの甘酢あん キャベツ炒め、揚げじゃがののり風味 玉ねぎとわかめのサラダ リン 151 mg	253 kcal 11.1 g 11.3 g 27.5 g (2.0) g 527 mg リン 172 mg	261 kcal 9.2 g 14.7 g 22.8 g (2.0) g 460 mg リン 169 mg
8日 (火)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	赤魚の粕漬け焼き キャベツの玉子炒め マカロニサラダ リン 145 mg	285 kcal 11.7 g 16.5 g 23.7 g (1.7) g 358 mg リン 152 mg	263 kcal 10.5 g 12.0 g 28.6 g (1.8) g 611 mg リン 139 mg
9日 (水)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	さばの味噌煮 白菜の彩り炒め いんげんのごま和え リン 188 mg	291 kcal 12.4 g 18.6 g 17.2 g (2.0) g 579 mg リン 151 mg	227 kcal 10.9 g 12.7 g 18.3 g (1.6) g 352 mg リン 170 mg
10日 (木)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	さけの柚香焼き なすの炒め物 ブロッコリーの錦糸和え リン 202 mg	280 kcal 11.3 g 15.8 g 24.3 g (2.0) g 579 mg リン 136 mg	220 kcal 12.3 g 11.3 g 18.1 g (1.9) g 431 mg リン 151 mg
11日 (金)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	あじの南蛮漬け 新 チンゲン菜と筍の炒め物 コールスローサラダ リン 169 mg	269 kcal 11.3 g 14.7 g 23.8 g (2.0) g 483 mg リン 135 mg	247 kcal 12.4 g 13.0 g 20.4 g (1.9) g 387 mg リン 129 mg
12日 (土)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	さばの塩焼き 根菜の煮物、彩りひじき煮 チンゲン菜の錦糸和え リン 156 mg	229 kcal 10.2 g 13.3 g 16.2 g (1.8) g 533 mg リン 178 mg	267 kcal 11.6 g 15.2 g 20.5 g (2.0) g 487 mg リン 156 mg
13日 (日)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	★わかめご飯(150g) さわらのしょうが焼き ビーフン炒め 大根ときゅうりのサラダ リン 159 mg	334 kcal 12.3 g 17.4 g 29.8 g (1.3) g 587 mg リン 177 mg	260 kcal 9.6 g 15.3 g 22.0 g (1.9) g 370 mg リン 158 mg

新 は新メニューです。★5月17日お届けBの主食は新メニューの「中華おこわ(150g)」です。申し訳ありませんが、低たんぱくご飯をご注文のお客様は「中華おこわ」は選べません。

お届け日	A 魚がメイン 		B 色々メニュー  		C 肉がメイン 		
14日 (月)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	赤魚のレモン醤油焼き かぼちゃコロケ マカロニサラダ リン 161 mg	237 kcal 12.4 g 10.5 g 23.9 g (1.6) g 497 mg	厚揚げと豚肉のオイスターソース炒め 春雨の炒め物、大根のゆずみそあん わかめの和え物 リン 158 mg	310 kcal 11.4 g 19.2 g 20.5 g (2.0) g 426 mg	鶏肉のバーベキュー風味 いんげん炒め 小松菜のお浸し リン 143 mg	267 kcal 10.1 g 15.5 g 22.5 g (1.6) g 439 mg
15日 (火)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	かじきのしょうが蒸し いんげんと玉子のトマト炒め ポテトサラダ リン 226 mg	230 kcal 12.2 g 10.8 g 20.7 g (1.6) g 603 mg	オムレツのかにクリームソース 白菜炒め 根菜のサラダ リン 143 mg	256 kcal 10.0 g 16.2 g 18.3 g (1.8) g 363 mg	ビーフシチュー チンゲン菜と筍の炒め物 コールスローサラダ リン 135 mg	320 kcal 9.3 g 19.9 g 25.8 g (2.0) g 451 mg
16日 (水)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	さけの照り焼き 根菜と青菜の袖胡椒きんぴら 大根の和風サラダ リン 203 mg	287 kcal 12.4 g 17.0 g 18.7 g (1.8) g 504 mg	厚揚げと挽肉のみそ炒め さつまいも煮、ビーフン炒め わかめの和え物 リン 129 mg	239 kcal 10.4 g 10.3 g 27.4 g (1.6) g 394 mg	豚肉と大根の煮物 ブロッコリーともやしのオイスターソース風味 きゅうりのサラダ リン 165 mg	289 kcal 10.9 g 19.3 g 17.6 g (1.8) g 480 mg
17日 (木)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	野菜入りまぐろメンチ ごぼうの炒り煮、菜の花の和え物 春雨サラダ リン 85 mg	252 kcal 10.4 g 12.2 g 25.2 g (1.8) g 275 mg	★ 中華おこわ(150g)  がんと野菜の煮物 さばの塩焼き もやしサラダ リン 177 mg	290 kcal 13.0 g 20.0 g 13.4 g (1.4) g 431 mg	チキンカレー キャベツの玉子炒め わかめのマリネサラダ リン 111 mg	282 kcal 9.1 g 17.4 g 23.2 g (1.8) g 385 mg
18日 (金)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	かじきのごまだれ かぼちゃコロケ きゅうりの和え物 リン 193 mg	283 kcal 12.5 g 14.1 g 27.1 g (1.8) g 603 mg	えびと豆腐のトマトチリソース、チンゲン菜炒め キャベツの炒め物 マカロニサラダ リン 120 mg	236 kcal 12.4 g 10.8 g 22.5 g (2.0) g 368 mg	豚肉の甘辛炒め わかめ煮、もやし炒め いんげんのお浸し リン 130 mg	283 kcal 9.5 g 15.7 g 25.2 g (1.7) g 415 mg
19日 (土)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	かれいの昆布だれ ビーフン炒め、チンゲン菜炒め ごぼうサラダ リン 167 mg	235 kcal 13.2 g 10.2 g 22.2 g (2.0) g 477 mg	えびしんじょ揚げのきのこあんかけ ブロッコリーともやしのオイスターソース風味 春雨サラダ リン 114 mg	292 kcal 9.0 g 18.0 g 24.2 g (1.9) g 496 mg	鶏肉のチーズクリームソースがけ スペイン風オムレツ、れんこんの炒り煮 白菜の彩りサラダ リン 143 mg	259 kcal 12.0 g 16.0 g 16.8 g (1.8) g 473 mg
20日 (日)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	さけのバジルトマトソース チンゲン菜と筍の炒め物 わかめの酢の物 リン 178 mg	266 kcal 11.2 g 14.4 g 23.3 g (1.8) g 421 mg	目玉焼き風オムレツと照り焼きチキン いんげん炒め 小松菜のお浸し リン 121 mg	238 kcal 9.9 g 14.5 g 18.0 g (1.6) g 415 mg	みそかつ やまいもきんぴら、ひじきの煮物 オクラのサラダ リン 163 mg	280 kcal 11.8 g 10.5 g 33.7 g (2.0) g 575 mg

★5月22日お届けBの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」です。5月27日お届けBの主食は「青菜ご飯(150g)」です。
 し訳ありませんが、低たんぱくご飯をご注文のお客様は「ごまパン」「青菜ご飯」は選べません。

申

お届け日		A 魚がメイン 	B 色々メニュー  	C 肉がメイン 	
21日 (月)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	さわらのレモン醤油焼き のっぺい煮 マカロニサラダ	301 kcal 14.3 g 17.1 g 20.5 g (1.6) g リン 175 mg	248 kcal 11.9 g 11.4 g 23.6 g (1.9) g リン 181 mg	235 kcal 8.9 g 13.1 g 22.0 g (1.8) g リン 148 mg
22日 (火)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	たらのムニエル ナポリタン ひじきの梅風味サラダ	248 kcal 10.4 g 12.0 g 24.1 g (1.6) g リン 167 mg	★ ごまパン(あんとマーガリン) 277 kcal 12.0 g 15.5 g 22.0 g (1.5) g リン 117 mg	334 kcal 9.8 g 17.8 g 32.3 g (1.9) g リン 151 mg
23日 (水)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	さばの七味焼き ぜんまいの煮物、ほうれん草炒め きゅうりの和え物	245 kcal 11.3 g 13.6 g 19.3 g (1.6) g リン 154 mg	280 kcal 10.1 g 17.1 g 21.8 g (2.0) g リン 120 mg	258 kcal 11.5 g 12.2 g 25.7 g (1.9) g リン 77 mg
24日 (木)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	さけの塩焼き 玉子入りビーフン炒め コールスローサラダ	247 kcal 11.6 g 14.7 g 16.5 g (1.5) g リン 210 mg	高野豆腐の炊き合わせ 265 kcal 11.4 g 14.5 g 22.2 g (2.0) g リン 178 mg	285 kcal 10.7 g 15.5 g 24.9 g (1.8) g リン 129 mg
25日 (金)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	さわらの照り焼き ナポリタン キャベツサラダ	295 kcal 12.1 g 15.6 g 24.5 g (1.5) g リン 184 mg	オムレツのデミソース 222 kcal 7.7 g 12.6 g 20.7 g (1.5) g リン 137 mg	278 kcal 11.7 g 12.5 g 27.8 g (2.0) g リン 163 mg
26日 (土)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	かれいの煮付け 豆腐しんじょ、ぜんまいの炒り煮 小松菜サラダ	238 kcal 12.2 g 11.1 g 22.4 g (1.8) g リン 144 mg	豚肉と厚揚げの甘辛煮 263 kcal 10.6 g 18.0 g 14.3 g (1.6) g リン 171 mg	302 kcal 8.7 g 16.2 g 28.3 g (1.9) g リン 118 mg
27日 (日)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	たらのしょうが焼き なすの揚げ煮、ブロッコリーの黄金和え かぼちゃとさつまいものサラダ	241 kcal 11.5 g 12.0 g 21.1 g (1.5) g リン 199 mg	★ 青菜ご飯(150g) 283 kcal 12.0 g 15.8 g 22.9 g (1.5) g リン 175 mg	308 kcal 9.3 g 17.7 g 27.8 g (1.7) g リン 134 mg

新

は新メニューです。



はお客様の声にお応えしてさらに美味しくなったメニューです。

お届け日		A 魚がメイン 	B 色々メニュー  	C 肉がメイン 			
28日 (月)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	さばの照り焼き 豆腐しんじょの炊き合わせ、切干大根煮 ブロッコリーの和え物 リン 185 mg	259 kcal 12.2 g 14.4 g 18.5 g (1.8) g 519 mg	目玉焼き風オムレツと豚肉の炒め物 ビーフン炒め ひじきの梅風味サラダ リン 122 mg	285 kcal 12.3 g 14.1 g 27.8 g (1.8) g 424 mg	鶏肉の塩麴焼き ぜんまいの煮物、チンゲン菜炒め ポテトサラダ リン 171 mg	260 kcal 10.5 g 13.9 g 23.1 g (1.6) g 479 mg
29日 (火)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	赤魚の煮付け キャベツの炒め物 里芋のゆめしそ和え リン 150 mg	234 kcal 10.2 g 11.6 g 24.5 g (1.9) g 507 mg	えびの玉子とじ ブロッコリーの柚子胡椒風味 大根の和風サラダ リン 149 mg	291 kcal 10.5 g 18.1 g 20.7 g (1.9) g 414 mg	鶏肉のから揚げ かぼちゃ煮、ひじきとコーンの煮物 いんげんのからし和え リン 148 mg	266 kcal 10.6 g 11.4 g 28.9 g (2.0) g 517 mg
30日 (水)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	さけのみそ照り焼き 菜の花炒め きゅうりのサラダ リン 223 mg	274 kcal 13.6 g 16.1 g 17.7 g (1.5) g 506 mg	オムレツの彩りミートソース 春雨の炒め物 チンゲン菜の和え物 リン 160 mg	251 kcal 10.7 g 12.3 g 23.5 g (1.8) g 446 mg	デミソースハンバーグ  キャベツの玉子炒め アスパラと玉ねぎのサラダ リン 136 mg	274 kcal 11.1 g 16.9 g 22.0 g (1.9) g 412 mg
31日 (木)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	かれのい韓国風みそだれ かぼちゃコロッケ いんげんのお浸し リン 129 mg	236 kcal 10.0 g 8.8 g 28.1 g (1.8) g 448 mg	水餃子スープ ひじきの炒り煮 きゅうりとコーンのサラダ リン 115 mg	270 kcal 11.5 g 12.4 g 25.7 g (2.0) g 383 mg	鶏肉ときのこのマヨしょうゆ炒め キャベツ炒め、ほうれん草のお浸し わかめの和え物 リン 137 mg	296 kcal 10.5 g 21.2 g 17.9 g (1.7) g 545 mg
6月1日 (金)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	さばの煮付け 小松菜の炒め物、切り昆布の煮物 いんげんのお浸し リン 181 mg	256 kcal 11.9 g 16.0 g 15.5 g (1.9) g 507 mg	シーフードと野菜のクリームシチュー 揚げ高野浸し、チンゲン菜炒め わかめサラダ リン 203 mg	263 kcal 12.7 g 12.6 g 23.2 g (2.0) g 460 mg	豚肉の温しゃぶ風おろしポン酢だれ さつまいも煮、セロリの炒め物  小松菜のごま和え リン 147 mg	315 kcal 11.2 g 17.9 g 25.3 g (1.6) g 540 mg
2日 (土)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	たらの柚香煮 男爵コロッケ マカロニサラダ リン 186 mg	255 kcal 11.7 g 10.3 g 27.7 g (2.0) g 458 mg	玉子焼きと肉団子 キャベツのケチャップ炒め 大根の彩り甘酢漬け リン 178 mg	278 kcal 11.1 g 16.8 g 22.8 g (1.9) g 417 mg	チキンのハーブ焼き ポークビーンズ、ブロッコリーと挽肉の醤油風味 オクラのサラダ リン 165 mg	250 kcal 12.0 g 13.5 g 20.2 g (1.7) g 535 mg
3日 (日)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量 カリウム	かれのい照り焼き 切り昆布の煮物、野菜炒め 春雨の明太マヨサラダ リン 152 mg	241 kcal 11.2 g 10.0 g 26.2 g (1.9) g 480 mg	豆腐のかにあんかけ チンゲン菜の中華炒め かぼちゃのいとこ煮 リン 93 mg	247 kcal 11.3 g 8.5 g 31.5 g (1.9) g 410 mg	牛肉の韓国風ピリ辛炒め 大根のゆずみそあん、小松菜炒め わかめのマリネサラダ リン 139 mg	297 kcal 9.3 g 18.3 g 21.4 g (1.9) g 429 mg

★6月4日お届けAの主食は「生姜ご飯(150g)」です。6月9日お届けBの主食は「ごまパン(オリゴ糖はちみつシロップとマーガリン)」です。
 申し訳ありませんが、低たんぱくご飯をご注文のお客様は「生姜ご飯」「ごまパン」は選べません。

お届け日		A 魚がメイン 	B 色々メニュー  	C 肉がメイン 	
4日 (月)	エネルギー	★ 生姜ご飯(150g)	280 kcal	265 kcal	285 kcal
	たんぱく質	さわらの粕漬け焼き	14.0 g	11.1 g	9.0 g
	脂質	ぜんまいの煮物	15.1 g	15.5 g	15.1 g
	炭水化物	もやしサラダ	19.8 g	20.2 g	28.3 g
	食塩相当量		(1.6) g	(1.7) g	(1.7) g
	カリウム	リン 185 mg	521 mg	リン 129 mg	リン 102 mg
5日 (火)	エネルギー	さけの柚子胡椒焼き	250 kcal	266 kcal	295 kcal
	たんぱく質	コーンコロケ	11.9 g	12.1 g	10.1 g
	脂質	ひじきとオクラの和え物	13.0 g	11.8 g	20.3 g
	炭水化物		19.6 g	27.8 g	17.0 g
	食塩相当量		(1.6) g	(1.6) g	(1.6) g
	カリウム	リン 184 mg	410 mg	リン 186 mg	リン 167 mg
6日 (水)	エネルギー	さばのみそ漬け焼き	273 kcal	254 kcal	258 kcal
	たんぱく質	小松菜とソーセージの炒め物、切り昆布の煮物	10.0 g	11.2 g	13.3 g
	脂質	大根の和風サラダ	19.9 g	15.7 g	12.8 g
	炭水化物		12.7 g	18.3 g	22.3 g
	食塩相当量		(1.6) g	(1.9) g	(2.0) g
	カリウム	リン 154 mg	460 mg	リン 203 mg	リン 177 mg
7日 (木)	エネルギー	かじきマグロフライ	298 kcal	268 kcal	247 kcal
	たんぱく質	ブロッコリーの塩だれ	12.3 g	9.4 g	10.3 g
	脂質	大根とじゃこのサラダ	12.8 g	18.5 g	12.8 g
	炭水化物		31.7 g	16.0 g	22.3 g
	食塩相当量		(1.7) g	(1.8) g	(1.9) g
	カリウム	リン 180 mg	537 mg	リン 136 mg	リン 142 mg
8日 (金)	エネルギー	赤魚の七味焼き	239 kcal	291 kcal	283 kcal
	たんぱく質	青菜入り切干大根煮	11.6 g	12.0 g	10.9 g
	脂質	春雨サラダ	10.4 g	17.8 g	17.5 g
	炭水化物		23.4 g	21.2 g	19.8 g
	食塩相当量		(1.9) g	(2.0) g	(1.7) g
	カリウム	リン 171 mg	536 mg	リン 143 mg	リン 141 mg
9日 (土)	エネルギー	さわらの西京焼き	286 kcal	279 kcal	275 kcal
	たんぱく質	ぜんまいの炒り煮	12.7 g	12.2 g	10.4 g
	脂質	マカロニサラダ	14.8 g	14.7 g	16.3 g
	炭水化物		24.9 g	24.0 g	23.6 g
	食塩相当量		(1.6) g	(1.5) g	(2.0) g
	カリウム	リン 166 mg	510 mg	リン 217 mg	リン 122 mg
10日 (日)	エネルギー	さけの味噌漬け焼き	247 kcal	263 kcal	273 kcal
	たんぱく質	ほうれん草炒め	11.0 g	12.4 g	11.2 g
	脂質	わかめの和え物	15.7 g	14.1 g	14.1 g
	炭水化物		15.3 g	21.0 g	25.4 g
	食塩相当量		(1.7) g	(1.8) g	(1.7) g
	カリウム	リン 178 mg	545 mg	リン 103 mg	リン 143 mg