




《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》

生姜ご飯(150g)
6月4日(月) Aメニューの主食



ごまパン
(オリゴ糖はちみつシロップとマーガリン)
6月9日(土) Bメニューの主食



わかめご飯(150g)
6月18日(月) Aメニューの主食



赤飯(150g)
6月22日(金) Bメニューの主食



ごまパン(あんとマーガリン)
6月27日(水) Bメニューの主食



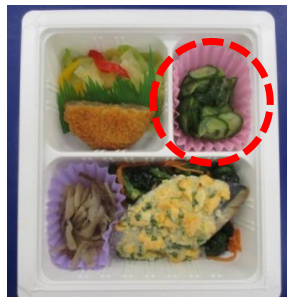
青菜ご飯(150g)
7月3日(火) Bメニューの主食



※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」「赤飯」「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。

《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

新 は新メニューです。

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

新 は新メニューです。

お届け日		A 魚がメイン 	B 色々メニュー  	C 肉がメイン 			
11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	たらの煮付け キャベツと豚肉の炒め物 かぼちゃとさつまいものサラダ リン 192 mg	262 kcal 12.8 g 13.4 g 22.3 g (1.7) g 624 mg	揚げだし高野豆腐 ぶりの照り焼き 小松菜の袖こしょう和え リン 171 mg	253 kcal 10.8 g 14.4 g 20.4 g (1.6) g 460 mg	豚肉の生姜焼き 野菜入りさつま揚げ、アスパラ炒め マカロニサラダ リン 148 mg	285 kcal 11.8 g 15.1 g 23.6 g (1.7) g 393 mg
12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	縞ホッケの塩焼き 新 キャベツ炒め、いんげん炒め 玉ねぎとわかめのサラダ リン 181 mg	276 kcal 11.5 g 16.5 g 19.5 g (1.9) g 557 mg	チーズオムレツとソーセージ のっぺい煮 もやしときゅうりのサラダ リン 172 mg	261 kcal 9.2 g 14.7 g 22.8 g (2.0) g 460 mg	牛肉の赤ワイン煮 小松菜の炒め物 春雨サラダ リン 169 mg	270 kcal 13.0 g 15.0 g 21.0 g (1.8) g 457 mg
13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	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	麻婆なす 菜の花の和え物、さつまいも煮 いんげんのお浸し リン 152 mg	263 kcal 10.5 g 12.0 g 28.6 g (1.8) g 611 mg	とんかつ チンゲン菜とコーンの炒め物 切干大根の梅おかか和え リン 147 mg	274 kcal 12.2 g 13.0 g 26.9 g (2.0) g 454 mg
14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	玉子焼きと焼売三種 キャベツとアスパラの炒め物 ひじきとオクラの和え物 リン 151 mg	227 kcal 10.9 g 12.7 g 18.3 g (1.6) g 352 mg	豚肉のごまみそ炒め 切り昆布煮、ブロッコリーの醤油風味 ごぼうサラダ リン 170 mg	281 kcal 10.8 g 17.4 g 19.8 g (1.9) g 449 mg
15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	さけの袖香焼き 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	豆腐と豚挽肉の生姜あんかけ 菜の花炒め、ぜんまい煮 きゅうりの和え物 リン 136 mg	220 kcal 12.3 g 11.3 g 18.1 g (1.9) g 431 mg	チキン南蛮 切干大根煮、ピリ辛こんにゃく 小松菜ともやしの和え物 リン 151 mg	284 kcal 11.7 g 17.0 g 19.5 g (1.8) g 443 mg
16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	あじの南蛮漬け 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	豆腐の五目うま煮 牛肉の中華炒め 菜の花の和え物 リン 135 mg	247 kcal 12.4 g 13.0 g 20.4 g (1.9) g 387 mg	鶏肉のクリームシチュー じゃがいもの赤しそ和え、白菜炒め ひじきとコーンのサラダ リン 129 mg	273 kcal 10.9 g 15.5 g 22.0 g (1.6) g 474 mg
17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	八宝菜 ぜんまいの煮物、ブロッコリーのお浸し もやしときゅうりのサラダ リン 178 mg	267 kcal 11.6 g 15.2 g 20.5 g (2.0) g 487 mg	ハンバーグ和風玉葱ソース 小松菜と高野豆腐の炒り煮 かぼちゃとさつまいものサラダ リン 156 mg	300 kcal 12.5 g 15.7 g 26.6 g (1.9) g 409 mg

★6月18日お届けAの主食は「わかめご飯(150g)」です。6月22日お届けBの主食は「赤飯(150g)」です。
 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」「赤飯」は選べません。

申し

お届け日		A 魚がメイン 	B 色々メニュー  	C 肉がメイン 		
18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	★ 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	334 kcal 12.3 g 17.4 g 29.8 g (1.3) g リン 159 mg	260 kcal 9.6 g 15.3 g 22.0 g (1.9) g リン 177 mg	277 kcal 11.6 g 15.5 g 22.2 g (1.6) g リン 158 mg	
19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	赤魚のレモン醤油焼き かぼちゃコロッケ マカロニサラダ	237 kcal 12.4 g 10.5 g 23.9 g (1.6) g リン 161 mg	310 kcal 11.4 g 19.2 g 20.5 g (2.0) g リン 158 mg	267 kcal 10.1 g 15.5 g 22.5 g (1.6) g リン 143 mg	
20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	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	230 kcal 12.2 g 10.8 g 20.7 g (1.6) g リン 226 mg	256 kcal 10.0 g 16.2 g 18.3 g (1.8) g リン 143 mg	320 kcal 9.3 g 20.0 g 25.9 g (2.0) g リン 135 mg	
21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	287 kcal 12.4 g 17.0 g 18.7 g (1.8) g リン 203 mg	239 kcal 10.4 g 10.3 g 27.4 g (1.6) g リン 129 mg	309 kcal 11.8 g 18.4 g 22.4 g (1.8) g リン 169 mg	
22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	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	252 kcal 10.4 g 12.2 g 25.2 g (1.8) g リン 85 mg	★ 赤飯(150g) がんと野菜の煮物 さばの塩焼き もやしサラダ	290 kcal 13.0 g 20.0 g 13.4 g (1.4) g リン 115 mg	264 kcal 10.7 g 15.5 g 22.7 g (1.6) g リン 485 mg
23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	かじきのごまだれ かぼちゃコロッケ きゅうりの和え物	283 kcal 12.5 g 14.1 g 27.1 g (1.8) g リン 193 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	236 kcal 12.4 g 10.8 g 22.5 g (2.0) g リン 142 mg	283 kcal 9.5 g 15.7 g 25.2 g (1.7) g リン 436 mg
24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	235 kcal 13.2 g 10.2 g 22.2 g (2.0) g リン 167 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	292 kcal 9.0 g 18.0 g 24.2 g (1.9) g リン 143 mg	259 kcal 12.0 g 16.0 g 16.8 g (1.8) g リン 473 mg

6月27日お届けBの主食は「ごまパン(あんとマーガリン)」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「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 			
25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 23.2 g (1.6) g 420 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
26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	さわらのレモン醤油焼き のっぺい煮 マカロニサラダ リン 175 mg	301 kcal 14.3 g 17.1 g 20.5 g (1.6) g 529 mg	豆腐ハンバーグ 牛肉の中華炒め チンゲン菜ともやしの和え物 リン 181 mg	248 kcal 11.9 g 11.4 g 23.6 g (1.9) g 463 mg	肉団子の甘酢あん 野菜の煮物 きゅうりの和え物 リン 148 mg	235 kcal 8.9 g 13.1 g 22.0 g (1.8) g 446 mg
27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	たらのムニエル ナポリタン ひじきの梅風味サラダ リン 167 mg	248 kcal 10.4 g 12.0 g 24.1 g (1.6) g 460 mg	★ごまパン(あんとマーガリン) 野菜のトマト煮 鶏肉のマヨネーズ焼き 春雨サラダ リン 117 mg	277 kcal 12.0 g 15.5 g 22.0 g (1.5) g 327 mg	牛肉の肉じゃが きんぴらごぼう、三色ピーマン炒め 大根なます リン 151 mg	334 kcal 9.8 g 17.8 g 32.3 g (1.9) g 667 mg
28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 リン 154 mg	245 kcal 11.3 g 13.6 g 19.3 g (1.6) g 546 mg	肉団子と豆腐のちゃんこ鍋風 キャベツの玉子炒め 明太ポテトサラダ リン 120 mg	280 kcal 10.1 g 17.1 g 21.8 g (2.0) g 440 mg	チキンカツのおろしあんかけ ブロッコリーの塩だれ コールスローサラダ リン 77 mg	258 kcal 11.5 g 12.2 g 25.7 g (1.9) g 412 mg
29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	さけの塩焼き 玉子入りピーマン炒め コールスローサラダ リン 210 mg	247 kcal 11.6 g 14.7 g 16.5 g (1.5) g 444 mg	高野豆腐の炊き合わせ ピリ辛こんにゃく、菜の花炒め アスパラともやしのサラダ リン 178 mg	265 kcal 11.4 g 14.5 g 22.2 g (2.0) g 245 mg	牛肉のすき煮 ひじきの炒り煮 小松菜のお浸し リン 129 mg	285 kcal 10.7 g 15.5 g 24.9 g (1.8) g 410 mg
30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	さわらの照り焼き ナポリタン キャベツサラダ リン 186 mg	296 kcal 12.1 g 15.6 g 24.7 g (1.6) g 471 mg	チーズオムレツのデミソース 春雨炒め、ブロッコリーの醤油風味 きゅうりの和え物 リン 157 mg	222 kcal 8.3 g 11.7 g 21.9 g (1.8) g 436 mg	豚肉のピリ辛炒め 里芋煮と野菜入りさつま揚げ チンゲン菜の柚浸し リン 163 mg	278 kcal 11.7 g 12.5 g 27.8 g (2.0) g 582 mg
7月1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	かれいの煮付け ひじきと野菜の豆腐揚げ、ぜんまいの炒り煮 小松菜サラダ リン 144 mg	241 kcal 12.0 g 11.6 g 22.2 g (1.8) g 437 mg	豚肉と厚揚げの甘辛煮 玉子焼き、セロリの炒め物 チンゲン菜の柚こしょう和え リン 171 mg	263 kcal 10.6 g 18.0 g 14.3 g (1.6) g 478 mg	彩り野菜と牛肉煮(塩だれ) ビーフン炒め ひじきの梅風味サラダ リン 118 mg	302 kcal 8.7 g 16.2 g 28.3 g (1.9) g 460 mg

新 は新メニューです。★7月3日お届けBの主食は「青菜ご飯(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「青菜ご飯」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 
2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	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 春雨の明太マヨサラダ リン 197 mg	232 kcal 11.2 g 12.0 g 18.9 g (1.6) g 559 mg リン 177 mg	302 kcal 11.9 g 19.7 g 17.3 g (1.9) g 497 mg リン 136 mg
3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	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	★青菜ご飯(150g) 目玉焼き風オムレツと豚肉の炒め物 ビーフン炒め ひじきのごまサラダ リン 116 mg	305 kcal 11.4 g 16.9 g 27.4 g (1.6) g 415 mg リン 171 mg
4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	赤魚の煮付け キャベツの炒め物 里芋の柚子みそ和え リン 150 mg	234 kcal 10.2 g 11.6 g 24.5 g (1.9) g 507 mg リン 149 mg	291 kcal 10.5 g 18.1 g 20.7 g (1.9) g 414 mg リン 148 mg
5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 (1.6) g 506 mg リン 160 mg	251 kcal 10.7 g 12.3 g 23.5 g (1.8) g 446 mg リン 129 mg
6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	かれいの韓国風みそだれ 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 リン 115 mg	270 kcal 11.5 g 12.4 g 25.7 g (2.0) g 383 mg リン 137 mg
7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	さばのしょうが焼き チンゲン菜炒め、切り昆布の煮物 ブロッコリーサラダ リン 190 mg	253 kcal 12.1 g 17.2 g 11.8 g (1.5) g 535 mg リン 175 mg	283 kcal 12.0 g 15.8 g 22.9 g (1.5) g 392 mg リン 147 mg
8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 リン 178 mg	278 kcal 11.1 g 16.8 g 22.8 g (1.9) g 417 mg リン 165 mg