




### 《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 <b>50g</b> 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 <b>40g</b> 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(あんとマーガリン)  
8月2日(木) Bメニューの主食  
9月7日(金) 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)  
8月8日(水) Bメニューの主食  
8月21日(火) Bメニューの主食



わかめご飯(150g)  
8月29日(水) Aメニューの主食



枝豆ごぼうおこわ(150g)  
8月24日(金) 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」「枝豆ごぼうおこわ」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」、「大根おろし」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

★8月2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 		
8月1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	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	248 kcal 11.9 g 11.4 g 23.6 g (1.9) g リン 181 mg	肉団子の甘酢あん 野菜の煮物 きゅうりの和え物	235 kcal 8.9 g 13.1 g 22.0 g (1.8) g リン 148 mg
2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	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) 野菜のトマト煮 鶏肉のマヨネーズ焼き 春雨サラダ	277 kcal 12.0 g 15.5 g 22.0 g (1.5) g リン 117 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	334 kcal 9.8 g 17.8 g 32.3 g (1.9) g リン 151 mg
3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	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	280 kcal 10.1 g 17.1 g 21.8 g (2.0) g リン 120 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	258 kcal 11.5 g 12.2 g 25.7 g (1.9) g リン 77 mg
4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	さけの塩焼き 玉子入りピーマン炒め 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 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	265 kcal 11.4 g 14.5 g 22.2 g (2.0) g リン 178 mg	牛肉のすき煮 ひじきの炒り煮 小松菜のお浸し	285 kcal 10.7 g 15.5 g 24.9 g (1.8) g リン 129 mg
5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	さわらの照り焼き ナポリタン キャベツサラダ	296 kcal 12.1 g 15.6 g 24.7 g (1.6) g リン 186 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	222 kcal 8.3 g 11.7 g 21.9 g (1.8) g リン 157 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	278 kcal 11.7 g 12.5 g 27.8 g (2.0) g リン 163 mg

新

は新メニューです。★8月8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「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 		
6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	241 kcal 12.0 g 11.6 g 22.2 g (1.8) g 437 mg リン 144 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	263 kcal 10.6 g 18.0 g 14.3 g (1.6) g 478 mg リン 118 mg	302 kcal 8.7 g 16.2 g 28.3 g (1.9) g 460 mg
7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	232 kcal 11.2 g 12.0 g 18.9 g (1.6) g 559 mg リン 197 mg	ゴーヤチャンプルー 冬瓜煮、いんげん炒め もやしときゅうりのサラダ	302 kcal 11.9 g 19.7 g 17.3 g (1.9) g 497 mg リン 136 mg	274 kcal 11.1 g 16.9 g 22.0 g (1.9) g 412 mg
8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	259 kcal 12.2 g 14.4 g 18.5 g (1.8) g 519 mg リン 185 mg	★ごまパン (オリゴ糖はちみつシロップとマーガリン) 目玉焼きとソーセージ ズッキーニのトマト炒め、ビーフン炒め コールスローサラダ	316 kcal 10.5 g 22.0 g 18.3 g (1.4) g 388 mg リン 171 mg	260 kcal 10.5 g 13.9 g 23.1 g (1.6) g 479 mg
9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	赤魚の煮付け キャベツの炒め物 里芋の柚みそ和え	234 kcal 10.2 g 11.6 g 24.5 g (1.9) g 507 mg リン 150 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	291 kcal 10.5 g 18.1 g 20.7 g (1.9) g 414 mg リン 148 mg	266 kcal 10.6 g 11.4 g 28.9 g (2.0) g 517 mg
10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	さけのみそ照り焼き 菜の花炒め きゅうりのサラダ	274 kcal 13.6 g 16.1 g 17.7 g (1.6) g 506 mg リン 223 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	251 kcal 10.7 g 12.3 g 23.5 g (1.8) g 446 mg リン 129 mg	316 kcal 9.2 g 17.7 g 30.2 g (1.6) g 503 mg
11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	かれいの韓国風みそだれ かぼちゃコロッケ いんげんのお浸し	236 kcal 10.0 g 8.8 g 28.1 g (1.8) g 448 mg リン 129 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	270 kcal 11.5 g 12.4 g 25.7 g (2.0) g 383 mg リン 137 mg	296 kcal 10.5 g 21.2 g 17.8 g (1.7) g 545 mg
12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	230 kcal 12.3 g 14.5 g 11.9 g (1.6) g 555 mg リン 191 mg	明太ソースの豆腐ハンバーグ 牛肉の中華炒め コールスローサラダ	289 kcal 12.1 g 15.8 g 23.5 g (1.7) g 395 mg リン 147 mg	315 kcal 11.2 g 17.9 g 25.3 g (1.6) g 540 mg

お届け日		A 魚がメイン 	B 色々メニュー  	C 肉がメイン 	
13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	278 kcal 11.1 g 16.8 g 22.8 g (1.9) g 417 mg	250 kcal 12.0 g 13.5 g 20.2 g (1.7) g 535 mg
14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	247 kcal 11.3 g 8.5 g 31.5 g (1.9) g 410 mg	297 kcal 9.3 g 18.3 g 21.4 g (1.9) g 429 mg
15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	さわらの粕漬け焼き ぜんまいの煮物 もやしサラダ リン 185 mg	280 kcal 14.0 g 15.1 g 19.8 g (1.6) g 521 mg	265 kcal 11.1 g 15.5 g 20.2 g (1.7) g 412 mg	285 kcal 9.0 g 15.1 g 28.3 g (1.7) g 382 mg
16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	さけの柚子胡椒焼き コーンコロッケ ひじきとオクラの和え物 リン 184 mg	250 kcal 11.9 g 13.0 g 19.6 g (1.6) g 410 mg	266 kcal 12.1 g 11.8 g 27.8 g (1.6) g 480 mg	295 kcal 10.1 g 20.3 g 17.0 g (1.6) g 524 mg
17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 リン 154 mg	273 kcal 10.0 g 19.9 g 12.7 g (1.6) g 460 mg	254 kcal 11.2 g 15.7 g 18.3 g (1.9) g 423 mg	258 kcal 13.3 g 12.8 g 22.3 g (2.0) g 515 mg
18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 リン 180 mg	298 kcal 12.3 g 12.8 g 31.7 g (1.7) g 537 mg	268 kcal 9.4 g 18.5 g 16.0 g (1.8) g 296 mg	247 kcal 10.3 g 12.8 g 22.3 g (1.9) g 555 mg
19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	赤魚の七味焼き 青菜入り切干大根煮 春雨サラダ リン 171 mg	239 kcal 11.6 g 10.4 g 23.4 g (1.9) g 536 mg	291 kcal 12.0 g 17.8 g 21.2 g (2.0) g 501 mg	282 kcal 10.8 g 17.6 g 19.5 g (1.7) g 428 mg

新

は新メニューです。★8月21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。8月24日お届けBの主食は新メニューの「枝豆ごぼうおこわ(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「ごまパン」「枝豆ごぼうおこわ」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 		
20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 545 mg	コクラマ麻婆豆腐 やまいもの炒り煮、小松菜炒め ひじきの梅風味サラダ	263 kcal 12.4 g 14.1 g 21.0 g (1.8) g 481 mg	鶏肉のトマトソース きんぴらごぼう、チンゲン菜炒め ポテトサラダ	273 kcal 11.2 g 14.1 g 25.4 g (1.7) g 436 mg
		リン 178 mg		リン 103 mg		リン 143 mg	
21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 510 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	271 kcal 12.0 g 14.0 g 23.7 g (1.5) g 533 mg	照り焼きソースハンバーグ キャベツの玉子炒め わかめの和え物	275 kcal 10.4 g 16.3 g 23.6 g (2.0) g 320 mg
		リン 166 mg		リン 211 mg		リン 122 mg	
22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	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 小松菜の柚こしょう和え	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	285 kcal 11.8 g 15.1 g 23.6 g (1.7) g 393 mg
		リン 192 mg		リン 171 mg		リン 148 mg	
23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	縞ホッケの塩焼き キャベツ炒め、いんげん炒め 玉ねぎとわかめのサラダ	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	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	270 kcal 13.0 g 15.0 g 21.0 g (1.8) g 457 mg
		リン 181 mg		リン 172 mg		リン 169 mg	
24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	赤魚の粕漬け焼き キャベツの玉子炒め マカロニサラダ	285 kcal 11.7 g 16.5 g 23.7 g (1.7) g 358 mg	★ 枝豆ごぼうおこわ <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">新</span> がんと野菜の煮物 菜の花の和え物、さつまいも煮 白菜のごまサラダ	216 kcal 8.5 g 9.9 g 23.3 g (1.4) g 485 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	274 kcal 12.2 g 13.0 g 26.9 g (2.0) g 454 mg
		リン 145 mg		リン 136 mg		リン 147 mg	
25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	さばの味噌煮 白菜の彩り炒め いんげんのごま和え	289 kcal 12.2 g 18.6 g 16.9 g (1.7) g 585 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	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	281 kcal 10.8 g 17.4 g 19.8 g (1.9) g 449 mg
		リン 184 mg		リン 151 mg		リン 170 mg	
26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	さけの柚香焼き なすの炒め物 ブロッコリーの錦糸和え	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	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	284 kcal 11.7 g 17.0 g 19.5 g (1.8) g 443 mg
		リン 202 mg		リン 136 mg		リン 151 mg	

新 は新メニューです。★8月29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 
27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	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 リン 135 mg	247 kcal 12.4 g 13.0 g 20.4 g (1.9) g 387 mg リン 151 mg
28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 121 mg	277 kcal 7.9 g 13.3 g 31.7 g (1.8) g 560 mg リン 184 mg
29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	★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 141 mg
30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	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 リン 170 mg	298 kcal 11.9 g 18.9 g 18.4 g (1.9) g 433 mg リン 143 mg
31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 リン 143 mg	256 kcal 10.0 g 16.2 g 18.3 g (1.8) g 363 mg リン 135 mg
9月1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 リン 139 mg	275 kcal 12.5 g 18.5 g 14.3 g (1.5) g 459 mg リン 163 mg
2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	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 リン 145 mg	284 kcal 10.7 g 14.6 g 27.8 g (1.7) g 609 mg リン 115 mg

★9月7日お届けA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 
3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	かじきのごまだれ かぼちゃコロッケ 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 リン 120 mg	236 kcal 12.4 g 10.8 g 22.5 g (2.0) g 368 mg リン 142 mg
4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	かれのいの昆布だれ 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 リン 114 mg	292 kcal 9.0 g 18.0 g 24.2 g (1.9) g 496 mg リン 143 mg
5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 リン 129 mg	239 kcal 10.4 g 10.3 g 27.4 g (1.6) g 394 mg リン 135 mg
6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 リン 181 mg	248 kcal 11.9 g 11.4 g 23.6 g (1.9) g 463 mg リン 148 mg
7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	★ごまパン(あんとマーガリン) たらのみニエル ナポリタン ひじきの和風サラダ リン 168 mg	261 kcal 10.4 g 13.5 g 24.0 g (1.6) g 460 mg リン 180 mg	261 kcal 13.5 g 13.3 g 21.1 g (1.8) g 372 mg リン 152 mg
8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 リン 120 mg	280 kcal 10.1 g 17.1 g 21.8 g (2.0) g 440 mg リン 77 mg
9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	さけの塩焼き 玉子入りビーフン炒め 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 リン 178 mg	265 kcal 11.4 g 14.5 g 22.2 g (2.0) g 245 mg リン 129 mg