


























低たんぱく食

| | | | | | | | | | |
|---|------------|---|------------|---|------------|--|------------|---|------------|
| チキン南蛮 | | すき焼き風煮 | | 味噌カツ | | ぶりの照り煮 | | アジフライのトマトソース | |
| 1食分* - 393kcal | 蛋白質 11.8g | 1食分* - 349kcal | 蛋白質 11.6g | 1食分* - 351kcal | 蛋白質 11.2g | 1食分* - 330kcal | 蛋白質 12.1g | 1食分* - 343kcal | 蛋白質 11.1g |
| 食塩 1.8g | カリウム 512mg | 食塩 1.9g | カリウム 597mg | 食塩 1.7g | カリウム 599mg | 食塩 1.9g | カリウム 564mg | 食塩 1.6g | カリウム 582mg |
| リン 165mg | 水分 175.4g | リン 163mg | 水分 150g | リン 137mg | 水分 146.3g | リン 119mg | 水分 171.9g | リン 146mg | 水分 193.5g |
|  | |  | |  | |  | |  | |
| 肉じゃが | | ブルコギ | | 白身魚のタルタルソース | | さばの照り煮 | | 八宝菜 | |
| 1食分* - 339kcal | 蛋白質 12.1g | 1食分* - 330kcal | 蛋白質 11.5g | 1食分* - 331kcal | 蛋白質 11.7g | 1食分* - 334kcal | 蛋白質 12.1g | 1食分* - 330kcal | 蛋白質 10.8g |
| 食塩 1.9g | カリウム 585mg | 食塩 1.9g | カリウム 478mg | 食塩 1.9g | カリウム 431mg | 食塩 1.7g | カリウム 409mg | 食塩 1.8g | カリウム 347mg |
| リン 146mg | 水分 186.8g | リン 144mg | 水分 182.6g | リン 137mg | 水分 165.6g | リン 166mg | 水分 148.6g | リン 126mg | 水分 201.1g |
|  | |  | |  | |  | |  | |
| 牛きんぴらの卵とじ | | 梅おろしとんかつ | | 豚肉野菜のオニオンソースかけ | | さばのみりん焼き | | 赤魚のごまあんかけ | |
| 1食分* - 333kcal | 蛋白質 10.9g | 1食分* - 337kcal | 蛋白質 11.5g | 1食分* - 334kcal | 蛋白質 9.7g | 1食分* - 330kcal | 蛋白質 9.6g | 1食分* - 330kcal | 蛋白質 11.3g |
| 食塩 1.7g | カリウム 385mg | 食塩 1.7g | カリウム 249mg | 食塩 1.8g | カリウム 567mg | 食塩 1.7g | カリウム 496mg | 食塩 1.3g | カリウム 572mg |
| リン 130mg | 水分 199.6g | リン 66mg | 水分 160.5g | リン 148mg | 水分 229.7g | リン 166mg | 水分 175.7g | リン 165mg | 水分 168.7g |
|  | |  | |  | |  | |  | |
| かれいの揚げ煮 | | 鮭のちゃんちゃん焼き | | カツカレー | | 鶏のガーリックバター焼き | | チンジャオロース | |
| 1食分* - 330kcal | 蛋白質 12g | 1食分* - 330kcal | 蛋白質 10.8g | 1食分* - 330kcal | 蛋白質 11.6g | 1食分* - 342kcal | 蛋白質 9.9g | 1食分* - 330kcal | 蛋白質 11.9g |
| 食塩 1.6g | カリウム 522mg | 食塩 1.6g | カリウム 556mg | 食塩 1.8g | カリウム 524mg | 食塩 1.8g | カリウム 494mg | 食塩 1.7g | カリウム 499mg |
| リン 161mg | 水分 191.5g | リン 170mg | 水分 190.7g | リン 145mg | 水分 177.3g | リン 137mg | 水分 198.1g | リン 157mg | 水分 210g |
|  | |  | |  | |  | |  | |
| さばの味噌煮 | | 鯖のあんかけ | | 豚肉の生姜焼き | | 豆腐ハンバーグ | | クリーミーオムレットとコロッケ | |
| 1食分* - 330kcal | 蛋白質 12.1g | 1食分* - 332kcal | 蛋白質 12g | 1食分* - 330kcal | 蛋白質 9.9g | 1食分* - 348kcal | 蛋白質 11.2g | 1食分* - 330kcal | 蛋白質 10.1g |
| 食塩 1.9g | カリウム 538mg | 食塩 1.9g | カリウム 510mg | 食塩 1.9g | カリウム 584mg | 食塩 1.5g | カリウム 464mg | 食塩 1.8g | カリウム 397mg |
| リン 177mg | 水分 168.5g | リン 153mg | 水分 160.9g | リン 149mg | 水分 216.9g | リン 136mg | 水分 166.5g | リン 137mg | 水分 222.7g |
|  | |  | |  | |  | |  | |