

## すむーす食つるりん 成分表(1週目)

	朝食			昼食			夕食			総エネルギー			総たんぱく質		
	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
1	たけのこの土佐煮	27	0.8	0.5	あじの生姜煮	175	6.8	1.3	デミソースハンバーグ	167	7.3	0.8	508kcal	17.0g	3.3g
	ブロッコリー	49	1.2	0.2	かぼちゃの甘煮	44	0.8	0.5	白桃の甘煮	46	0.1	0			
2	きゅうりの酢の物	83	0.6	0.4	ポークステーキオリジナルソース	148	6.6	0.7	かれいの煮付け	128	9.0	1.1	507kcal	19.9g	3.2g
	にんじんの和風煮	23	0.4	0.3	きんぴらごぼう	49	0.9	0.5	金時豆	76	2.4	0.2			
3	がんもの含め煮	106	2.6	0.7	さけのちゃんちゃん焼き	177	10.9	1.1	餃子	94	3.6	0.9	491kcal	18.7g	3.8g
	ピーマンの炒め煮	29	0.7	0.5	玉ねぎの甘辛煮	34	0.5	0.4	トマト	51	0.4	0.2			
4	いんげんの和え物	21	0.7	0.4	親子丼	95	2.8	0.5	さばの味噌煮	228	8.3	0.9	451kcal	14.2g	2.9g
	里芋の煮っころがし	34	0.8	0.5	大根の和風煮	24	0.4	0.4	ブロッコリー	49	1.2	0.2			
5	カリフラワーの梅肉和え	52	1.1	1.0	白身魚のカレーソース	111	7.5	0.6	豚肉とごぼうのゴマ煮	111	4.5	0.6	481kcal	18.9g	3.6g
	キャベツの洋風煮	49	0.5	0.2	めかぶ豆	68	4.2	0.6	なすの田楽	90	1.1	0.6			
6	さつま芋の甘露煮	61	0.4	0.1	鶏の照り焼き	155	9.8	0.9	さわらの西京焼き	139	9.1	0.8	491kcal	24.2g	3.0g
	ほうれん草のおひたし	29	1.5	0.6	ポテトサラダ	64	0.4	0.3	枝豆	43	3.0	0.3			
7	えび豆	59	4.8	0.6	さばの塩焼き	161	7.9	0.4	鶏の味噌焼き	141	10.5	1.0	493kcal	25.7g	3.3g
	ひじきの煮物	58	1.6	0.7	りんごの甘煮	47	0.1	0.1	たけのこの土佐煮	27	0.8	0.5			

## すむーす食つるりん 成分表(2週目)

	朝食			昼食			夕食			総エネルギー	総たんぱく質	食塩相当量			
	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量						
8	白桃の甘煮	46	0.1	0.0	照り焼きハンバーグ	184	7.2	0.7	海老のてり煮	77	6.5	0.5	483kcal	18.0g	2.8g
	きんぴらごぼう	49	0.9	0.5	がんもの含め煮	106	2.6	0.7	いんげんの和え物	21	0.7	0.4			
9	なすの田楽	90	1.1	0.6	さけの塩焼き	103	10.4	0.5	鶏のカレーソース	142	9.9	0.9	520kcal	27.0g	3.5g
	めかぶ豆	68	4.2	0.6	きゅうりの酢の物	83	0.6	0.4	里芋の煮っころがし	34	0.8	0.5			
10	かぼちゃの甘煮	44	0.8	0.5	牛すき焼き	160	4.6	0.8	かれいのバター醤油ソース	136	8.8	0.7	467kcal	16.6g	3.3g
	玉ねぎの甘辛煮	34	0.5	0.4	ほうれん草のおひたし	29	1.5	0.6	ポテトサラダ	64	0.4	0.3			
11	金時豆	76	2.4	0.2	貝柱の塩焼き醤油たれ	150	5.2	0.7	ポークステーキ生姜醤油ソース	148	6.6	0.8	485kcal	16.9g	3.3g
	大根の和風煮	24	0.4	0.4	ピーマンの炒め煮	29	0.7	0.5	ひじきの煮物	58	1.6	0.7			
12	トマト	51	0.4	0.2	ビーフステーキ焼肉ソース	128	3.3	0.6	さばの煮付け	225	8.2	0.8	535kcal	17.6g	2.7g
	にんじんの和風煮	23	0.4	0.3	キャベツの洋風煮	49	0.5	0.2	えび豆	59	4.8	0.6			
13	りんごの甘煮	47	0.1	0.1	プレーンオムレツのケチャップ付き	137	4.5	1.3	和風ハンバーグ	172	7.5	1.3	515kcal	16.6g	4.3g
	枝豆	43	3.0	0.3	ポテトサラダ	64	0.4	0.3	カリフラワーの梅肉和え	52	1.1	1.0			
14	ほうれん草のおひたし	29	1.5	0.6	ポークステーキおろしソース	145	6.5	0.9	白身魚の煮付け風	120	7.6	1.0	495kcal	19.4g	3.8g
	里芋の煮っころがし	34	0.8	0.5	さつま芋の甘露煮	61	0.4	0.1	がんもの含め煮	106	2.6	0.7			

## すむーす食つるりん 成分表(3週目)

	朝食			昼食			夕食			総エネルギー	総たんぱく質	食塩相当量			
	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量						
15	えび豆	59	4.8	0.6	さばの味噌煮	228	8.3	0.9	鶏のカレーソース	142	9.9	0.9	528kcal	26.1g	3.9g
	いんげんの和え物	21	0.7	0.4	ほうれん草のおひたし	29	1.5	0.6	きんぴらごぼう	49	0.9	0.5			
16	ブロッコリー	49	1.2	0.2	だし巻き玉子	134	4.4	0.5	ホークステーキオリジナルソース	148	6.6	0.7	450kcal	15.1g	3.0g
	たけのこの土佐煮	27	0.8	0.5	ひじきの煮物	58	1.6	0.7	玉ねぎの甘辛煮	34	0.5	0.4			
17	にんじんの和風煮	23	0.4	0.3	デミソースハンバーグ	167	7.3	0.8	いか焼きバター醤油ソース	185	5.4	0.8	565kcal	17.1g	2.9g
	枝豆	43	3.0	0.3	きゅうりの酢の物	83	0.6	0.4	ポテトサラダ	64	0.4	0.3			
18	りんごの甘煮	47	0.1	0.1	白身魚の梅肉ソース	91	7.3	1.1	牛すき焼き	160	4.6	0.8	466kcal	17.1g	3.0g
	キャベツの洋風煮	49	0.5	0.2	トマト	51	0.4	0.2	めかぶ豆	68	4.2	0.6			
19	なすの田楽	90	1.1	0.6	ビーフステーキ焼肉ソース	128	3.3	0.6	赤魚の生姜煮	116	3.8	0.6	457kcal	10.9g	3.8g
	カリフラワーの梅肉和え	52	1.1	1.0	たけのこの土佐煮	27	0.8	0.5	かぼちゃの甘煮	44	0.8	0.5			
20	ピーマンの炒め煮	29	0.7	0.5	貝柱の塩焼き醤油たれ	150	5.2	0.7	オムレツデミソースがけ	137	4.5	1.0	474kcal	14.8g	3.5g
	ひじきの煮物	58	1.6	0.7	金時豆	76	2.4	0.2	大根の和風煮	24	0.4	0.4			
21	きゅうりの酢の物	83	0.6	0.4	鶏の味噌焼き	141	10.5	1.0	カレー	74	1.3	1.1	499kcal	16.0g	3.7g
	きんぴらごぼう	49	0.9	0.5	白桃の甘煮	46	0.1	0.0	がんもの含め煮	106	2.6	0.7			

## すむーす食つるりん 成分表(4週目)

	朝食			昼食			夕食			総エネルギー	総たんぱく質	食塩相当量			
	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量						
22	トマト	51	0.4	0.2	ポークステーキおろしソース	145	6.5	0.9	あじの塩焼き	131	6.6	0.9	499kcal	15.7g	3.1g
	さつまいもの甘露煮	61	0.4	0.1	いんげんの和え物	21	0.7	0.4	なすの田楽	90	1.1	0.6			
23	きゅうりの酢の物	83	0.6	0.4	かれのいのバター醤油ソース	136	8.8	0.7	牛すき焼き	160	4.6	0.8	538kcal	19.1g	3.1g
	かぼちゃの甘煮	44	0.8	0.5	めかぶ豆	68	4.2	0.6	りんごの甘煮	47	0.1	0.1			
24	にんじんの和風煮	23	0.4	0.3	さばの味噌煮	228	8.3	0.9	鶏のクリームソース	101	9.8	0.8	467kcal	21.9g	4.1g
	里芋の煮っころがし	34	0.8	0.5	ほうれん草のおひたし	29	1.5	0.6	カリフラワーの梅肉和え	52	1.1	1.0			
25	ポテトサラダ	64	0.4	0.3	ビーフステーキ焼肉ソース	128	3.3	0.6	だし巻き玉子	134	4.4	0.5	455kcal	11.6g	2.5g
	ピーマンの炒め煮	29	0.7	0.5	大根の和風煮	24	0.4	0.4	金時豆	76	2.4	0.2			
26	玉ねぎの甘辛煮	34	0.5	0.4	豚肉とごぼうのゴマ煮	111	4.5	0.6	海老のチリソース	118	6.9	0.8	476kcal	17.3g	3.4g
	ひじきの煮物	58	1.6	0.7	がんもの含め煮	106	2.6	0.7	ブロッコリー	49	1.2	0.2			
27	白桃の甘煮	46	0.1	0.0	いか焼き醤油たれ	157	5.4	0.9	和風ハンバーグ	172	7.5	1.3	526kcal	21.3g	3.3g
	枝豆	43	3.0	0.3	キャベツの洋風煮	49	0.5	0.2	えび豆	59	4.8	0.6			
28	ほうれん草のおひたし	29	1.5	0.6	プレーンオムレツのケチャップ付き	137	4.5	1.3	さばの煮付け	225	8.2	0.8	550kcal	16.5g	4.1g
	きんぴらごぼう	49	0.9	0.5	きゅうりの酢の物	83	0.6	0.4	たけのこの土佐煮	27	0.8	0.5			