

産褥食おやつ

2026.08.01更新

			日			月			火			水			木			金			土		
15時			セルクルムース (抹茶あずき) Fe:0.2mg			ヘム鉄プリン ココア風味 Fe:1.0mg			①ホットケーキ ②スイートポテト Fe:①0.2mg②0.5mg			鉄入りウエハース からだ充実 Fe:9.0mg			①薩摩芋蒸しパン ②ココア蒸しパン Fe:①0.1mg②0.3mg			ヘム鉄プリン ココア風味 Fe:1.0mg			白玉きなこ Fe:0.9mg		
E	P	Ca	80	1.1	21	84	0.2	300	①131	1.8	8	101	0.5	284	①152	2.4	19	84	0.2	300	113	2.9	25
									②158	1.7	38				②139	2.5	23						

産褥食の追加一品（貧血共通）

タ			ジョア（ライト） Fe:6.8mg			鉄入りウエハース Fe:5.0mg			ジョア（ライト） Fe:6.8mg			ヘム鉄プリン ココア風味 Fe:1.0mg			ジョア（ライト） Fe:6.8mg			鉄入りボーロ Fe:5.0mg			からだ充実 キャロット&アップル Fe:4.0mg		
E	P	Ca	50	4.3	220	32	0.4	34	50	4.3	220	84	0.2	300	50	4.3	220	60	0.4	300	69	0.1	250

一日 合計					①	②			①	②										
E	130		116		181	208	185		202	189	144		182							
P	5.4		0.6		6.1	6.0	0.7		6.7	6.8	0.6		3.0							
Ca	241		334		228	258	584		239	243	600		275							
Fe	7.0		6.0		7.0	7.3	10.0		6.9	7.1	6.0		4.9							

※各種食品が終売又は製品変更となった場合は、双方で協議の上、決定する

貧血食の追加一品

2026.08.01更新

			日			月			火			水			木			金			土		
朝			鉄入りボーロ F e : 5.0mg			ヘム鉄プリン ココア風味 F e : 1.0mg			鉄入りボーロ F e : 5.0mg			鉄入りウエハース F e : 5.0mg			鉄入りボーロ F e : 5.0mg			ヘム鉄プリン ココア風味 F e : 1.0mg			鉄入りウエハース F e : 5.0mg		
E	P	Ca	60	0.4	300	84	0.2	300	60	0.4	300	32	0.4	34	60	0.4	300	84	0.2	300	32	0.4	34
昼			鉄入りウエハース F e : 5.0mg			からだ充実 キャロット&アップル F e : 4.0mg			ヘム鉄プリン ココア風味 F e : 1.0mg			からだ充実 キャロット&アップル F e : 4.0mg			鉄入りウエハース F e : 5.0mg			からだ充実 キャロット&アップル F e : 4.0mg			ジョア（ライト） F e : 6.8mg		
E	P	Ca	32	0.4	34	69	0.1	250	84	0.2	300	69	0.1	250	32	0.4	34	69	0.1	250	50	4.3	220

貧血食の追加一品（産褥共通）

タ			ジョア（ライト） F e : 6.8mg			鉄入りウエハース F e : 5.0mg			ジョア（ライト） F e : 6.8mg			ヘム鉄プリン ココア風味 F e : 1.0mg			ジョア（ライト） F e : 6.8mg			鉄入りボーロ F e : 5.0mg			からだ充実 キャロット&アップル F e : 4.0mg		
E	P	Ca	50	4.3	220	32	0.4	34	50	4.3	220	84	0.2	300	50	4.3	220	60	0.4	300	69	0.1	250

一日 合計																							
E			142			185			194			185			142			213			151		
P			5.1			0.7			4.9			0.7			5.1			0.7			4.8		
Ca			554			584			820			584			554			850			504		
Fe			16.8			10.0			12.8			10.0			16.8			10.0			15.8		

※各種食品が終売又は製品変更となった場合は、双方で協議の上、決定する