

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	コーゴいしかわ													
	3月23日(月)	3月:	24日(火	<u>(</u>)	3月	25日(水	()	3月	26日(オ	(5)	3月	27日(金	<u>`</u>
	品名				アレルゲン	品								アレルゲン
		アレルゲン			アレルケン			アレルゲン			アレルゲン			アレルケン
	★ごはん150g		★ごはん150)g		★ごはん15			★ごはん15	-		★ごはん15	0g	
	しめじの中華玉子とじ	卵乳麦	千草焼き		卵	高野豆腐と法遺	苣草の含め煮	麦	白菜とがん	もの煮物	麦	キヌサヤとツ	ナの卵炒め	卵乳麦
			ソースきんで	ぴら	卵麦	豚肉とキャベツの	ごま風味炒め	卵麦か	人参しりし		麦	ぜんまい煮		麦
	白花豆煮	麦	菜の花ときのこ			えんどう豆のワ			野菜のごま		乳麦	菜の花としらる	けのおひたし	
	★味噌汁(巻麩・えのき)		★味噌汁(若		~	★味噌汁(白芽		51-52	★すまし汁(若芽		麦	★ すまし汁(えの		
	大学性/1(心処 たいと)	久		л uж/		A % FE/1 (LI A	0.027		X 7 & C/1 (412)	05 217 922	久	A 7 & C/1 (/C0)	2 (5 217 (22)	夂
朝	<i>+</i> \ <i>4</i> \ <i>+</i> *	-`&⊏ k1	ł	ナンナンード	-`&⊏ k1		ナンナンナン		ł	+>.4\-		1	+>+>+	- *&⊏ b1
食	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	~	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー 146kcal		エネルギー	139kcal	395KCa1	エネルギー たんぱく質	201kcal	45/KCa1	エネルギー	156kcal	41ZKCa1	エネルギー	163kcal	417kcal
	たんぱく質 7.6g		たんぱく質	12.7g			8.9g		たんぱく質		14. 1g	たんぱく質	12.3g	17. 3g
	脂質 2.8g		脂質	4.1g	4.9g	脂質	12.8g	13. 6g	脂質	8. 2g	8. 9g	脂質	7. 1g	7. 7g
	炭水化物 24.0g		炭水化物	14. 4g	69.1g	炭水化物	13. 1g		炭水化物	12. 8g	67.7g	炭水化物	13. 4g	68. 0g
	ナトリウム 529mg	755mg	ナトリウム	685mg	960mg	ナトリウム	784mg	1017mg	ナトリウム	713mg	908mg	ナトリウム	717mg	864mg
	食塩相当量 1.3g	1.9g	食塩相当量	1. 7g	2. 4g	食塩相当量	2. 0g	2. 6g	食塩相当量	1.8g	2. 3g	食塩相当量	1.8g	2. 2g
	★ごはん150g		★ごはん150)g		★ごはん15	0g		★ごはん15	0g		★ごはん15	i0g	
	さわら白醤油焼	麦	野菜たっぷり口	中華丼の具	麦え	ホッケの酒	粕焼	麦	鶏のごまタ	レ煮	麦	赤魚のごま	焼	麦
	きのこソテー		若竹煮		麦	ピーマンソ	テー		菜の花のソ	テー	乳麦	塩枝豆		
	豚肉と大根の煮物		ポテトチキ	'		炒り豆腐	•	卵乳麦	ごぼう大豆		麦	鶏肉と野菜のク	リーム者込み	到害
			★味噌汁(豆腐		がもく	ブロッコリ-	-のサラダ	がもな	野菜の三杯		麦	野菜サラダ		和 夏 卵乳麦
	★味噌汁(豆腐・なめこ)	孔久		1 114		マヨネーズ		<u> </u>	★味噌汁(揚げ		久	ドレッシング		麦
	黄 吟唱 川(立)肉・なびに)					▼ コ 小 一 八 ★すまし汁(椎重			★ PA P目 / 1 (1勿)) - (4 (V) C)		★味噌汁(白芽		友
昼食						★9まし汁(推正	1. 動术五丁/	丱友				★ Wh 幅 / 1 (口 ≯	K - 0.09)	
食	おかず	ご飯セット	Г	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	ł	おかず	ご飯セット	+	おかず	ご飯セット
			- + 11 +×	• •		- + 11 + ¹					こりない			
				254kcal	51/KCal	エイルキー	ZIOKCAI		エネルギー			エネルギー	216kcal	472kcal
	たんぱく質 18.8g		たんぱく質	14. 2g	19.8g	たんぱく質 脂質	17. bg	22. 9g	たんぱく質		21.4g	たんぱく質	17. 9g	22. 9g
	脂質 12.0g	13. 1g		12.9g	14. 0g	脂質	8. 2g	9. 5g	脂質	13.8g	15.4g	脂質	9. 2g	10. 0g
	炭水化物 12.1g		炭水化物	19. 0g		炭水化物	15.9g		炭水化物	16.1g		炭水化物	15.7g	70. 4g
	ナトリウム 804mg		ナトリウム	835mg		ナトリウム	,		ナトリウム	750mg	976mg	ナトリウム	642mg	875mg
	食塩相当量 2.0g		食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量		1.9g	食塩相当量	_	2. 5g	食塩相当量		2. 2g
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		2. /g	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g	5	2. 2g
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150		◎牛乳180g ◎りんご150	Og	2. /g	◎牛乳180g ◎グレープ	フルーツ		◎牛乳180g ◎キウイフ	ルーツ150		◎牛乳180g ◎バナナ90)g	2. 2g
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150 ★ごはん150g)g	◎牛乳180g ◎りんご150 ★ごはん150	Og Og		◎牛乳180g◎グレープ★ごはん15	フルーツ: 0g	200g	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん15	ルーツ150 0g)g	◎牛乳180g ◎バナナ90 ★ごはん15)g	
間食	◎牛乳180g◎キウイフルーツ150★ごはん150g鶏肉の香草焼)g	○牛乳180g○りんご150★ごはん150白身魚の生	Og Og	2. /g 麦	○牛乳180g○グレープ★ごはん15豚ヒレ肉の	フルーツ: 0g 酢豚	200g 乳麦	○牛乳180g○牛ウイフ★ごはん15カレイの甘酢	ルーツ150 0g ⁵ 菜あんかけ)g 麦	◎牛乳180g ◎バナナ90 ★ごはん15 炊き合せ	g Og	麦
間食	◎牛乳180g◎キウイフルーツ150★ごはん150g鶏肉の香草焼アスパラ)g 乳麦	◎牛乳180g◎りんご150★ごはん150白身魚の生まキヌサヤ	Og Og 姜煮	麦	○牛乳180g○ゲレープ★ごはん15豚ヒレ肉のかぶのスー	フルーツ 0g 酢豚 プ煮	200g 乳麦 卵乳麦	○牛乳180g○牛ウイフ★ごはん15カレイの甘酢型竹の子のカレー	ルーツ150 0g P菜あんかけ -そぼろ炒め)g 麦 乳麦	○牛乳180g○バナナ90★ごはん15炊き合せ豚肉と春雨の)g 0g 0g の生姜炒め	麦麦
間食	◎牛乳180g◎キウイフルーツ150★ごはん150g鶏肉の香草焼アスパラカリフラワーの塩炒め)g 乳麦 乳麦	◎牛乳180g◎りんご150★ごはん150白身魚の生ままサヤインゲンのの	og Og S 姜煮 生姜炒め	麦麦麦	◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん15 豚ヒレ肉の かぶのスーインゲンの	フルーツ 0g 酢豚 プ煮 ごま和え	200g 乳麦 卵乳麦	○牛乳180g○牛ウイフ★ごはん15カレイの甘酢型竹の子のカレー五目豆腐煮	ルーツ150 0g ^{予菜あんかけ} -そぼろ炒め)g 麦 乳麦 麦	◎牛乳180g◎バナナ90★ごはん15炊き合せ豚肉と春雨のおひ	g 0g 0g の生姜炒め たし	麦
間食	◎牛乳180g◎キウイフルーツ150★ごはん150g鶏肉の香草焼アスパラカリフラワーの塩炒め麩と若芽の酢の物)g 乳麦 乳麦 麦麦	◎牛乳180g ◎りんご150 ★ごはん150 白身魚の生 キヌサヤ インゲンの 春雨とツナ0	Dg Dg 姜煮 生姜炒め のサラダ	麦麦卵乳麦	○牛乳180g○ゲレープ★ごはん15豚ヒレ肉のかぶのスー	フルーツ 0g 酢豚 プ煮 ごま和え	200g 乳麦 卵乳麦	○牛乳180g○牛ウイフ★ごはん15カレイの甘酢型竹の子のカレー	ルーツ150 0g ^{予菜あんかけ} -そぼろ炒め)g 麦 乳麦 麦	○牛乳180g○バナナ90★ごはん15炊き合せ豚肉と春雨の	g 0g 0g の生姜炒め たし	麦麦
間食	◎牛乳180g◎キウイフルーツ150★ごはん150g鶏肉の香草焼アスパラカリフラワーの塩炒め)g 乳麦 乳麦 麦麦	◎牛乳180g◎りんご150★ごはん150白身魚の生ままサヤインゲンのの	Dg Dg 姜煮 生姜炒め のサラダ	麦麦麦	◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん15 豚ヒレ肉の かぶのスーインゲンの	フルーツ 0g 酢豚 プ煮 ごま和え	200g 乳麦 卵乳麦	○牛乳180g○牛ウイフ★ごはん15カレイの甘酢型竹の子のカレー五目豆腐煮	ルーツ150 0g ^{予菜あんかけ} -そぼろ炒め)g 麦 乳麦 麦	◎牛乳180g◎バナナ90★ごはん15炊き合せ豚肉と春雨のおひ	g 0g 0g の生姜炒め たし	麦麦
	◎牛乳180g◎キウイフルーツ150★ごはん150g鶏肉の香草焼アスパラカリフラワーの塩炒め麩と若芽の酢の物)g 乳麦 乳麦 麦麦	◎牛乳180g ◎りんご150 ★ごはん150 白身魚の生 キヌサヤ インゲンの 春雨とツナ0	Dg Dg 姜煮 生姜炒め のサラダ	麦麦卵乳麦	◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん15 豚ヒレ肉の かぶのスーインゲンの	フルーツ 0g 酢豚 プ煮 ごま和え	200g 乳麦 卵乳麦	○牛乳180g○牛ウイフ★ごはん15カレイの甘酢型竹の子のカレー五目豆腐煮	ルーツ150 0g ^{予菜あんかけ} -そぼろ炒め)g 麦 乳麦 麦	◎牛乳180g◎バナナ90★ごはん15炊き合せ豚肉と春雨のおひ	g 0g 0g の生姜炒め たし	麦麦
9	 ○牛乳180g ○キウイフルーツ150 ★ごはん150g 鶏肉の香草焼 アスパラカリフラワーの塩炒め 麩と若芽の酢の物 ★すまし汁(若芽・おつゆ麩))g	◎牛乳180g ◎りんご150 ★ごはん150 白身魚の生 キヌサヤ インゲンの 春雨とツナ0	Og Og 受養者 生姜炒め のサラダ ・・ぉつゆ麩)	麦 麦 卵乳麦 麦	◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん15 豚ヒレ肉の かぶのスーインゲンの	フルーツ Og 酢豚 プごま和え まなめこ)	200g 乳麦 卵乳麦 麦	○牛乳180g○牛ウイフ★ごはん15カレイの甘酢理竹の子のカレー五目豆腐煮★味噌汁(巻数	ルーツ15(0g P菜あんかけ -そぼろ炒め ・キャベツ)) 麦妻 妻麦 麦麦	◎牛乳180g◎バナナ90★ごはん15炊き合せ豚肉と春雨のおひ★味噌汁(若芽	Dg Dg D生姜炒め たし ・キャベツ)	麦麦麦麦
	 ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150 ★ごはん150g 鶏肉の香草焼 アスパラカリフラワーの塩炒め 麩と若芽の酢の物 ★すまし汁(若芽・おつゆ麩) 	りg 乳麦 麦麦麦 ご飯セット	◎牛乳180g ◎りんご150 ★ごはん150 白身魚の生 キヌサヤ インゲンのら 春雨というである。	Og Og 姜煮 生姜炒め のサラダ *・ぉつゆ麩)	麦麦卵麦	○牛乳180g○牛乳180g○ゲレーカ15★ に レ内ののカインゲンのスーイ・・★ 味噌汁(豆腐	フルーツ Og 酢豚 プごま和え ごなめこ) おかず	200g 乳麦 卵乳麦 麦	○牛乳180g○牛ウイフ★ごはん15カレイの甘酢型竹の子のカレー五目豆腐煮★味噌汁(巻麩	ルーツ150 0g 分菜あんかけ -そぼろ炒め ・キャベツ)	Dg 麦 乳麦 麦 で飯セット	◎牛乳180g◎バナナ90★ごはん15炊たきなと春雨のおび★味噌汁(若芽	g 0g 0g か生姜炒め たし ・キャベツ)	麦麦麦麦
9	 ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150 ★ごはん150g 鶏肉の香草焼 アスパラカリフラワーの塩炒め 数と若芽の酢の物 ★すまし汁(若芽・おつゆ麩) おかず エネルギー 245kca1)g 乳麦 乳麦 麦 麦 - ご飯セット 501kcal	◎牛乳180g ◎りんご150 ★ごはん150 白身スサヤインの外 春末し汁(えのき エネルギー	Og Og 姜煮 生姜炒め のサラダ ・・ぉつゆ麩) おかず 242kcal	麦 麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 496kca	○牛乳180g○ゲレーブ★ごはん15豚ヒレのスーインゲンの★味噌汁(豆腐エネルギー	フルーツ Og 酢豚 プごま和え ごまかさ) おかず 226kca	200g 乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 488kcal	○牛乳180g○牛ウイフ★ごはん15カレイのカのカのカー五日豆腐煮★味噌汁(巻数	ルーツ150 0g P菜あんかけ -そぼろ炒め ・キャベツ) おかず 229kcal	Dg 麦乳麦麦麦 麦 ご飯セット 493kcal	○牛乳180g○バナナ90★ボナナ90★ごさ合とを取ると春雨のおび★味噌汁(若芽エネルギー	g 0g の生姜炒め たし ・キャベツ) おかず 257kca	麦麦麦 麦 ご飯セット 514kcal
9	 ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150 ★ごはん150g 鶏肉の香草焼 アスパラカリフラワーの塩炒め 麸と若芽の酢の物 ★すまし汁(若芽・おつゆ麩) おかず エネルギー 245kcal たんぱく質 16.2g)g 乳麦 乳麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 501kcal 21.4g	◎牛乳180g ◎りんご150 ★ごはん150 白身ヌサヤインの外 春すまし汁(えのき エネルギー たんぱく質	Og Og 受養者 生姜炒め のサラダ ・・おつゆ魅) おかず 242kcal 16.9g	麦 麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 496kcal 21.9g	○牛乳180g○牛乳180g○ゲレーム15豚ヒレのスークスングンイン・・★味噌汁・・豆腐エネルばくこたんぱく	フルーツ: Og 酢豚 プま和え ごまかす 226kcal 13.2g	200g 乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 488kcal 18. 7g	 ○牛乳180g ○キウイフ ★ごはん15カレイのカのカの方面 ★味噌汁(巻数 エネルばく エネルばく 質 	ルーツ15(0g P菜あんかけ -そぼろ炒め ・キャベツ) おかず 229kcal 18.1g	Dg 麦 乳麦 麦 麦 ご飯セット 493kcal 23.8g	○牛乳180g○牛乳180g○バナナ90g★ごは合した大吹豚肉とを有のとを素効のおます★味噌汁(若芽ればく)エネルばく	g 0g の生姜炒め たし ・キャベツ) おかず 257kcal 13.6g	麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 514kcal
9	 ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g 鶏肉の香草焼 アスパラカリフラワーの塩炒め 麩と若芽の酢の物 ★すまし汁(若芽・おつゆ麩) おかず エネルギー 245kcal たんぱく質 16.2g 脂質 13.4g 	21. 4g 14. 1g	 ◎牛乳180g ◎りんご150 ★ごはん150 白身ヌサヤインの9 春すまし汁(えのきまた) エネルギー質 脂質 	Og Og 受養者 生姜炒め のサラダ ・・おつゆ魅) おかず 242kcal 16.9g 12.4g	麦 麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 496kcal 21.9g 13.0g	 ○牛乳180g ○ゲレーガー ★ボビレのスライン ★味噌汁(豆腐 エネルばく 脂質 	フルーツ: Og 酢豚 プごま和え る・なめこ) よかず 226kcal 13.2g 9.3g	200g 乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 488kcal 18.7g 10.4g	 ○牛乳180g ○牛ウイフ ★ごはん15カレイのカカロ 五日可の高巻 ★味噌汁(巻数 エネルよう 上たんぱく 脂質 	ルーツ150 0g P菜あんかけ -そぼろ炒め ・キャベツ) おかず 229kcal 18.1g 10.0g	Dg 麦 乳麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 493kcal 23.8g 10.9g	 ○牛乳180g ○バナナ90 ★大ナナル15 炊豚肉と春あびます 本味噌汁(若芽ルルば) エたんば 脂質 	g 0g 0g か生姜炒め たし・キャベツ) おかず 257kcal 13.6g 13.6g	麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 514kcal 18.8g 14.4g
9	 ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g 鶏肉の香草焼 アスパラカリフラワーの塩炒め 麩と若芽の酢の物 ★すまし汁(若芽・おつゆ麩) おかず エネルギー 245kcal たんぱく質 16.2g 脂質 13.4g 炭水化物 12.4g 	①g 乳麦 乳麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 501kcal 21.4g 14.1g 67.3g	 ◎牛乳180g ◎りんご150 ★ごはん150 白身ヌサゲンのが表すまし汁(えのきます) エネルばく質 炭水化物 	Og Og 受養者 生姜炒め のサラダ ・おつゆ魅) おかず 242kcal 16.9g 12.4g 14.7g	麦 麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 496kcal 21.9g 13.0g 69.3g	 ○牛乳180g ○ゲレーム15 ★ はしレスンのゲンマンのでは、 本 味噌汁(豆腐 エ たんぱく 工 たんり 上 大り 上 大り<td>フルーツ: Og 酢豚 プごま和え る・なめこ) おかず 226kcal 13.2g 9.3g 23.0g</td><td>200g 乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 488kcal 18.7g 10.4g 78.2g</td><td> ○牛乳180g ○牛ウイル15 ★ ごしている カレイの子豆腐 ★ 味噌汁(巻巻 エネルばよ 上たんぱ 上たんぱり 一覧 一次水化物 </td><td>ルーツ150 0g P菜あんかけ -そぼろ炒め ・キャベツ) おかず 229kcal 18.1g 10.0g 16.9g</td><td>ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン</td><td> ○牛乳180g ○バナナ90 ★大力15 炊豚春本味噌汁(若芽・上たんぱ) エたんぱり 正数水化物 </td><td>g 0g 0g か生姜炒め たし・キャベツ) おかず 257kcal 13.6g 13.6g 19.6g</td><td>麦麦麦麦 514kcal 18.8g 14.4g 74.6g</td>	フルーツ: Og 酢豚 プごま和え る・なめこ) おかず 226kcal 13.2g 9.3g 23.0g	200g 乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 488kcal 18.7g 10.4g 78.2g	 ○牛乳180g ○牛ウイル15 ★ ごしている カレイの子豆腐 ★ 味噌汁(巻巻 エネルばよ 上たんぱ 上たんぱり 一覧 一次水化物 	ルーツ150 0g P菜あんかけ -そぼろ炒め ・キャベツ) おかず 229kcal 18.1g 10.0g 16.9g	ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン	 ○牛乳180g ○バナナ90 ★大力15 炊豚春本味噌汁(若芽・上たんぱ) エたんぱり 正数水化物 	g 0g 0g か生姜炒め たし・キャベツ) おかず 257kcal 13.6g 13.6g 19.6g	麦麦麦麦 514kcal 18.8g 14.4g 74.6g
9	 ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g 鶏肉の香草焼 アスパラカリフラワーの塩炒め 麩と若芽の酢の物 ★すまし汁(若芽・おつゆ麩) おかず エネルギー 245kcal たんぱく質 16.2g 脂質 13.4g 	のg 乳麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 501kcal 21. 4g 14. 1g 67. 3g 873mg	 ◎牛乳180g ◎りんご150 ★ごはん150 白身ヌサゲンのから 春ずまし汁(えのきなが) ホインのではまります。 ボインのできまります。 ボインのできまります。 ボインのできまります。 ボインのできまります。 ボインのできます。 ボインのできまする。 ボイン	Og Og 受養者 生姜炒め のサラダ ・・おつゆ麩) 242kcal 16.9g 12.4g 715mg	麦 麦 野乳麦 麦 ご飯セット 496kcal 21.9g 13.0g 69.3g 862mg	 ○牛乳180g ○ゲレール15 ★ はしレのスンの原本・中では、 本 中では、 本 中では、 本 中では、 本 上 たん質 本 中では、 カ トリウム 	フルーツ: Og 酢豚 プごま和え る。 なめこ) おかず 226kcal 13.2g 9.3g 23.0g 848mg	200g 乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 488kcal 18.7g 10.4g 78.2g	 ○牛乳180g ○牛ウイフ ★ごはん15カレイのカカロ 五日可の高巻 ★味噌汁(巻数 エネルよう 上たんぱく 脂質 	ルーツ150 0g P菜あんかけ -そぼろ炒め ・キャベツ) おかず 229kcal 18.1g 10.0g	ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン	 ○牛乳180g ○バナナ90 ★大ナナル15 炊豚肉と春あびます 本味噌汁(若芽ルルば) エたんば 脂質 	g 0g 0g か生姜炒め たし・キャベツ) おかず 257kcal 13.6g 13.6g	麦麦麦麦 ご飯セット 514kcal 18.8g 14.4g
9	 ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g 鶏肉の香草焼 アスパラカリフラワーの塩炒め 麩と若芽の酢の物 ★すまし汁(若芽・おつゆ麩) おかず エネルギー 245kcal たんぱく質 16.2g 脂質 13.4g 炭水化物 12.4g 	のg 乳麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 501kcal 21. 4g 14. 1g 67. 3g 873mg	 ◎牛乳180g ◎りんご150 ★ごはん150 白身ヌサゲンのから 春ずまし汁(えのきなが) ホインのではまります。 ボインのできまります。 ボインのできまります。 ボインのできまります。 ボインのできまります。 ボインのできます。 ボインのできまする。 ボイン	Og Og 受養者 生姜炒め のサラダ ・・おつゆ麩) 242kcal 16.9g 12.4g 715mg	麦 麦 野乳麦 麦 ご飯セット 496kcal 21.9g 13.0g 69.3g 862mg	 ○牛乳180g ○ゲレーム15 ★ はしレスンのゲンマンのでは、 本 味噌汁(豆腐 エ たんぱく 工 たんり 上 大り 上 大り<th>フルーツ: Og 酢豚 プごま和え る。 なめこ) おかず 226kcal 13.2g 9.3g 23.0g 848mg</th><th>200g 乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 488kcal 18.7g 10.4g 78.2g 1110mg</th><th> ○牛乳180g ○牛ウイル15 ★ ごしている カレイの子豆腐 ★ 味噌汁(巻巻 エネルばよ 上たんぱ 上たんぱり 一覧 一次水化物 </th><th>ルーツ150 0g P菜あんかけ -そぼろ炒め ・キャベツ) おかず 229kcal 18.1g 10.0g 16.9g 627mg</th><th>を 麦 実 麦 麦 ご飯セット 493kcal 23.8g 10.9g 73.0g 854mg</th><th> ○牛乳180g ○バナナ90 ★大力15 炊豚春本味噌汁(若芽・上たんぱ) エたんぱり 正数水化物 </th><th>g 0g 0g か生姜炒め たし・キャベツ) 257kcal 13.6g 13.6g 19.6g 837mg</th><th>麦麦麦麦 <u>ご飯セット</u> 514kcal 18.8g 14.4g 74.6g</th>	フルーツ: Og 酢豚 プごま和え る。 なめこ) おかず 226kcal 13.2g 9.3g 23.0g 848mg	200g 乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 488kcal 18.7g 10.4g 78.2g 1110mg	 ○牛乳180g ○牛ウイル15 ★ ごしている カレイの子豆腐 ★ 味噌汁(巻巻 エネルばよ 上たんぱ 上たんぱり 一覧 一次水化物 	ルーツ150 0g P菜あんかけ -そぼろ炒め ・キャベツ) おかず 229kcal 18.1g 10.0g 16.9g 627mg	を 麦 実 麦 麦 ご飯セット 493kcal 23.8g 10.9g 73.0g 854mg	 ○牛乳180g ○バナナ90 ★大力15 炊豚春本味噌汁(若芽・上たんぱ) エたんぱり 正数水化物 	g 0g 0g か生姜炒め たし・キャベツ) 257kcal 13.6g 13.6g 19.6g 837mg	麦麦麦麦 <u>ご飯セット</u> 514kcal 18.8g 14.4g 74.6g
9	 ◎キ乳180g ◎キウイフルーツ150g 鶏肉の香草焼 アスパラカリフラワーの塩炒め ★すまし汁(若芽・おつゆ麩) おかず エネルギー 245kcal たんぱく質 16.2g 脂質 13.4g 炭水化物 12.4g ナトリウム 678mg 	のg 乳麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 501kcal 21. 4g 14. 1g 67. 3g 873mg	 ◎牛乳180g ◎りんご150 ★ごはん150 白身ヌサゲンのから ★すまし汁(えのきなす) エネルばく質 上がり カトリウム 食塩相当量 	Og Og 受養者 生姜炒め のサラダ ・・おつゆ麩) 242kcal 16.9g 12.4g 715mg	麦 麦 野乳麦 麦 ご飯セット 496kcal 21.9g 13.0g 69.3g 862mg	 ○牛乳180g ○ゲレール15 ★ はしレのスンの原本・中では、 本 中では、 本 中では、 本 中では、 本 上 たん質 本 中では、 カ トリウム 	フルーツ: Og 酢豚 プごま和え る。 なめこ) おかず 226kcal 13.2g 9.3g 23.0g 848mg	乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 488kcal 18.7g 10.4g 78.2g 1110mg 2.8g	 ○牛乳180g ○牛ウイ15カレイの15カレイの子豆はの甘かの子豆はの甘かの子豆は水水の子豆は水水水が、 エネルルギー質に水水が、 上上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上	ルーツ150 0g P菜あんかけ -そぼろ炒め ・キャベツ) おかず 229kcal 18.1g 10.0g 16.9g 627mg	を 麦 実 麦 麦 ご飯セット 493kcal 23.8g 10.9g 73.0g 854mg	 ○牛乳180g ○バナ90 ★大ク15 炊豚春本味噌汁 本よんぱ エたんぱ エたんぱ 上り 食塩相 	g 0g 0g か生姜炒め たし・キャベツ) 257kcal 13.6g 13.6g 19.6g 837mg	麦麦麦麦 麦 18.8g 14.4g 74.6g 1112mg
9	 ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g 鶏肉の香草焼 アスパラカリフラワーの塩炒め 麩と若芽の酢の物 ★すまし汁(若芽・おつゆ麩) おかず エネルギー 245kcal たんぱく質 16.2g 脂質 13.4g 炭水化物 12.4g ナトリウム 678mg 食塩相当量 1.7g おかず 	可 乳麦 表 変表 ご飯セット 501kcal 21. 4g 14. 1g 67. 3g 873mg 2. 2g ご飯セット	 ◎牛乳180g ◎りりご150 ★ごはん150 白身ヌサゲンのから ★すまし汁(えのきなが) エネルばく 正たん質 たトリウム 食塩相当量 	Og Og 受養者 生姜炒め のサラダ ・おつゆ魅) 242kcal 16.9g 12.4g 715mg 1.8g	麦 麦 野乳麦 麦 ご飯セット 496kcal 21.9g 13.0g 69.3g 862mg 2.2g ご飯セット 1408kcal	◎牛乳180g ◎ケブにレルス ●ゲブにレのゲ汁・ ・ボックではレのスンの ・ボックでは、カールでは、カー	フルーツ: Og 酢豚 プま和え ま・なめこ) おかず 226kcal 13.2g 9.3g 23.0g 848mg 2.2g	乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 488kcal 18.7g 10.4g 78.2g 1110mg 2.8g	 ○牛乳180g ○牛ウイル15カレイの15 ★ ではのけるののでは、 ★ 味噌汁(巻数 エネルばく 上たんぱり 上に質 大水化物 ナトリウム 	ルーツ150 0g P業あんかけ -そぼろ炒め ・キャベツ) おかず 229kcal 18.1g 10.0g 16.9g 627mg 1.6g	を 麦 乳 麦 麦 麦 麦 麦 を を を を を を を を を を を を を	 ○牛乳180g ○バナ90 ★大ク15 炊豚春本味噌汁 本よんぱ エたんぱ エたんぱ 上り 食塩相 	g 0g 0g か生姜炒め たし・キャベツ) 257kcal 13.6g 13.6g 19.6g 837mg 2.1g	麦 麦 麦 麦 514kcal 18.8g 14.4g 74.6g 1112mg 2.8g ご飯セット 1403kcal
9	 ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g 鶏肉の香草焼 アスパラカリフラワーの塩炒め 麩と若芽の酢の物 ★すまし汁(若芽・おつゆ麩) おかず エネルギー 245kcal たんぱく質 16.2g 脂質 13.4g 炭水化物 12.4g ナトリウム 678mg 食塩相当量 1.7g おかず 	到表 乳麦 麦 麦 501kcal 21. 4g 14. 1g 67. 3g 873mg 2. 2g ご飯セット 1403kcal	 ◎牛乳180g ◎りりご150 ★ごはん150 白身ヌサゲンのから ★すまし汁(えのきなが) エネルばく 正たん質 たトリウム 食塩相当量 	Og Og Og 美煮 生姜炒め のサラダ ションロウ製) 242kcal 16.9g 12.4g 14.7g 715mg 1.8g おかず 635kcal	麦 麦 野乳麦 麦 ご飯セット 496kcal 21.9g 13.0g 69.3g 862mg 2.2g ご飯セット 1408kcal	 ○牛乳180g ○ゲレーム15 ★ はレレのスンのでは、 ★ 味噌汁(豆腐 エたんぱく エたん質 ナトリウ量 食塩相当量 	フルーツ: Og 酢豚 プごま和え る。 まかず 226kcal 13.2g 9.3g 23.0g 848mg 2.2g おかず	10.4g 11.0mg 2.8g 1420kcal	 ○牛乳180g ○牛ウイ15カレイの15カレイの子豆はの甘かの子豆はの甘かの子豆は水水の子豆は水水水が、 エネルルギー質に水水が、 上上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上	ルーツ150 Og F薬あんかけ -そぼろ炒め ・キャベツ) おかず 229kcal 18.1g 10.0g 16.9g 627mg 1.6g おかず 636kcal 42.5g	を 麦 乳 麦 麦 麦 麦 麦 を を を を を を を を を を を を を	 ○牛乳180g ○バナ90 ★大ク15次 大次 「大ク15次 大多 大多 大の 大の 大い 大い 日本 大り 日本 大り 日本 <l< td=""><td>g 0g 0g か生姜炒め たし・キャベツ) おかず 257kcal 13.6g 13.6g 19.6g 837mg 2.1g</td><td>麦 麦 麦 514kcal 18.8g 14.4g 74.6g 1112mg 2.8g ご飯セット</td></l<>	g 0g 0g か生姜炒め たし・キャベツ) おかず 257kcal 13.6g 13.6g 19.6g 837mg 2.1g	麦 麦 麦 514kcal 18.8g 14.4g 74.6g 1112mg 2.8g ご飯セット
9	 ○牛乳180g ○キウイフルーツ150g 鶏肉の香草焼 アスパラカリフラワーの塩炒め ★すまし汁(若芽・おつゆ麸) エネルギー 245kcal たんぱく質 16.2g 脂質 13.4g ナトリウム 678mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 623kcal たんぱく質 42.6g 	到表 乳麦 麦麦 ご飯セット 501kcal 21. 4g 14. 1g 67. 3g 873mg 2. 2g ご飯セット 1403kcal 58. 9g	 ◎牛乳180g ◎りりご150 ★ご月50 ★ご身果サゲとのを ★本すまし汁(えのき エネルば 上がり より 上がり 上	Og Og Og 美煮 生姜炒め のサラダ ションロウ製) おかず 242kcal 16.9g 12.4g 14.7g 715mg 1.8g おかず 635kcal 43.8g	麦 麦 野乳麦 麦 ご飯セット 496kcal 21.9g 13.0g 69.3g 862mg 2.2g ご飯セット 1408kcal 59.5g	 ○牛乳180g ○牛乳180g ○ゲブにレいる ★味噌 エたル賞 エネルぱく エネルぱく エネルぱく エネルぱく エネルぱく エネルぱく 	フルーツ: Og 酢豚 プごま和え ま・なめこ) おかず 226kcal 13. 2g 9. 3g 23. 0g 848mg 2. 2g おかず 642kcal 39. 7g	乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 488kcal 18.7g 10.4g 78.2g 1110mg 2.8g 1420kcal 55.5g	●牛乳180g ●キウイ180g ●キープイカリー ・カレイの子豆汁 ・サープイカリー ・カレイの子豆汁 ・サープイカリー ・サープイカー ・サープ・ナー ・サープ・ナー ・サープ・ナー ・サープ・ナー ・サープ・ナー ・サープ・ナー ・サープ・ナー ・サープ・ナー ・サープ・ナー ・サープ・ナー ・サープ・ナー ・サープ・ナー ・サープ・ナー ・サープ・ナー ・サープ・ナー ・サープ・ナー ・サーフェー ・サープ・ナー ・サープ・ナー ・サープ・ナー ・サープ・ナー ・サー ・サーフ・ ・サープ・ ・サー ・サー ・サー ・サー ・サー ・サー ・サー ・サー ・サー ・サ	ルーツ150 Og F薬あんかけ -そぼろ炒め ・キャベツ) おかず 229kcal 18.1g 10.0g 16.9g 627mg 1.6g おかず 636kcal 42.5g	麦 実 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 10.9g 73.0g 854mg 2.2g ご飯セット 493kcal 23.8g 10.9g 73.0g 854mg 2.2g ご飯セット	 ○牛乳 180g ○ 十男 180g ○ バーナット ★ 炊 豚 春 * * * * * * * * * * * * * * * * * *	g 0g 0g 0g かたし・キャベツ) おかず 257kcal 13.6g 19.6g 837mg 2.1g おかず 636kcal 43.8g	麦麦麦麦 麦 514kcal 18.8g 14.4g 74.6g 1112mg 2.8g 2.8g 1403kcal 59.0g
夕食	 ○牛乳180g ○キウイフルーツ150g 鶏肉の香草焼 アスパラカリフラワーの塩炒め ★すまし汁(若芽・おつゆ麩) エネルギー 245kcalたんぱく質 16.2g 脂質 13.4g 大トリウム 678mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 623kcalたんぱく質 42.6g 脂質 42.6g 	乳麦 乳麦 麦 麦 ご飯セット 501kcal 21. 4g 14. 1g 67. 3g 873mg 2. 2g 1403kcal 58. 9g 30. 9g	 ○ 牛乳180g ○ りりに ○ りに ○ ります ○ します ○ ります ○ りまず ○ ります ○	Dg Dg 受養者 生姜炒め のサラダ シャカウ酸) 242kcal 16.9g 12.4g 14.7g 71.5mg 1.8g おかず 635kcal 43.8g 29.4g	麦 麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 496kcal 21.9g 13.0g 69.3g 862mg 2.2g ご飯セット 1408kcal 59.5g 31.9g	② 牛 180g ● 牛 グごヒぶン 中間 180g ・ 大	フルーツ: Og 酢豚 プま和え ここまれた。 ここまれたた。 ここまれたたた。 ここまれたたた。 ここまれたたた。 ここまれたたた。 ここまれたたたた。 ここまれたたたたたたたた。 ここまれたたたたたたたたたたたたたたたたたたたたたたたたたたたたたたたたたたた	乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 488kcal 18. 7g 10. 4g 78. 2g 110mg 2. 8g ご飯セット 1420kcal 55. 5g 33. 5g	 ○牛乳180g ○牛丸180g ○キウイ15カレイの5 カレイの5 豆はの甘力はの甘力度 木味噌汁(巻数 エネルばく 査抜いり 食塩 エネルギー 	ルーツ150 Og P菜あんかけ -そぼろ炒め ・キャベツ) おかず 229kcal 18. 1g 10. 0g 16. 9g 627mg 1. 6g おかず 636kcal 42. 5g 32. 0g	麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 10.9g 73.0g 854mg 2.2g 102kcal 59.3g 35.2g	● 件 180g ●	g 0g 0g か生姜炒め たし・キャベツ) 257kcal 13.6g 19.6g 837mg 2.1g おかず 636kcal	麦 麦 麦 麦 514kcal 18.8g 14.4g 74.6g 1112mg 2.8g ご飯セット 1403kcal
夕食	 ○牛乳180g ○キウイフルーツ150g 鶏肉の香草焼 アスパラカリフラワーの塩炒め ★すまし汁(若芽・おつゆ麸) エネルギー 245kcal たんぱく質 16.2g 脂質 13.4g ナトリウム 678mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 623kcal たんぱく質 42.6g 	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 501kcal 21. 4g 14. 1g 67. 3g 873mg 2. 2g 1403kcal 58. 9g 30. 9g 214. 1g	◎牛乳180g ◎りりご150 ★ご身のは 白キスンでは 本がといいでは 本がましいでは 本がよいがでする。 エネんば 近水トリカ当 は、 大りは相当 エネルばく 変が、 大りは相当 エネルばく ながらないでする。 エネルばく ながらないでする。 エネルばく ながらないでする。 エネルばく ながらないでする。 エネルばく ながらないでする。 エネルばく ながらないでする。 エネルばく ながらないでする。 エネルばく ながらないでする。 たいがした。 エネルばく ながらないでする。 エネルばく ながらないでする。 エネルばく ながらないでする。 エネルばく ながらないでする。 エネルばく ながらないでする。 エネルばく ながらないでする。 エネルばく ながらないでする。 エネルばく ながらないでする。 エネルばく ながらないでする。 エネルばく ながらないでする。 エネルばく ながらないでする。 エネルばく ながらないでする。 エネルばく ながらないでする。 エネルばく ながらないでする。 エネルばく ながらないでする。 エネルばく ながらないでする。 エネルばく ながらないでする。 エネルばく ながらないでする。 エネルは、 ながらないでする。 エネルばく ながらないでする。 エネルばく ながらないでする。 エネルばく ながらないでする。 エネルばく ながらないでする。 エネルばく ながらないでする。 エネルばく エネ	Dg Dg 姜煮 生姜炒め のサラダ シャカのサラダ 242kcal 16.9g 12.4g 14.7g 715mg 1.8g おかず 635kcal 43.8g 29.4g 48.1g	麦 麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 496kcal 21.9g 13.0g 69.3g 862mg 2.2g 1408kcal 59.5g 31.9g 212.6g	 ○牛乳180g ○牛乳180g ○ゲブにレいる ★味噌 エたル質 エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エスト エスト	フルーツ: Og 酢豚 プごま和え ま・なめこ) おかず 226kcal 13. 2g 9. 3g 23. 0g 848mg 2. 2g おかず 642kcal 39. 7g	乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 488kcal 18. 7g 10. 4g 78. 2g 1110mg 2. 8g 2. 8g 1420kcal 55. 5g 33. 5g 216. 5g	●牛乳イル180g ●キウスル15m ★ホレイのカロラー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ルーツ150 Og F薬あんかけ -そぼろ炒め ・キャベツ) おかず 229kcal 18.1g 10.0g 16.9g 627mg 1.6g おかず 636kcal 42.5g	麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 59.38g 10.9g 73.0g 854mg 2.2g 1422kcal 59.3g 35.2g 211.8g	 ○牛乳 180g ○ 十男 180g ○ バーナット ★ 炊 豚 春 * * * * * * * * * * * * * * * * * *	g 0g 0g か生姜炒めたし、キャベツ) 257kcal 13.6g 19.6g 837mg 2.1g おかず 636kcal 43.8g 29.9g	麦麦麦麦 麦 514kcal 18.8g 14.4g 74.6g 1112mg 12.8g こ飯セット 1403kcal 59.0g 32.1g
夕食	 ○牛乳180g ○キウイフルーツ150g 鶏肉の香草焼 アスパラカリフラワーの塩炒め ★すまし汁(若芽・おつゆ麩) 本すまし汁(若芽・おつゆ髪) 本すまし汁(若芽・おつゆ髪) おかずエネルギー 245kcalたんぱく質 16.2g 脂質 13.4g 炭水化物 12.4g ナトリウム 678mg 食塩相当量 1.7g 塩おかずエネルギー 623kcalたんぱく質 42.6g 脂質 42.6g 炭水化物 48.5g 	到表 乳麦 麦麦 ご飯セット 501kcal 21. 4g 14. 1g 67. 3g 873mg 2. 2g ご飯セット 1403kcal 58. 9g 30. 9g 214. 1g 2694mg	 ○ 牛乳180g ○ りりに ○ りに ○ ります ○ りまする ○ ります ○	Dg Dg 受養者 生姜炒め のサラダ シャカウ酸) 242kcal 16.9g 12.4g 14.7g 71.5mg 1.8g おかず 635kcal 43.8g 29.4g	麦 麦 野乳麦 麦 ご飯セット 496kcal 21.9g 13.0g 69.3g 862mg 2.2g 1408セット 1408kcal 59.5g 31.9g 212.6g 2886mg	◎ ★豚かイ★味 エた脂炭ナ食 エた脂炭水化物 180g 180g 180g 180g 180g 180g 180g 180g	フルーツ: Og 酢豚 プま和え ここをは、ここでは、ここでは、ここでは、ここでは、ここでは、ここでは、ここでは、	乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 488kcal 18.7g 10.4g 78.2g 1110mg 2.8g 1110mg 2.8g 1120kcal 55.5g 33.5g 216.5g 2893mg	 ○ 牛乳 1/0 ○ 十二 ○ 十二	ルーツ150 Og P菜あんかけ -そぼろ炒め ・キャベツ) おかず 229kcal 18. 1g 10. 0g 16. 9g 627mg 1. 6g 636kcal 42. 5g 32. 0g 45. 8g	麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 59.38g 10.9g 73.0g 854mg 2.2g 1422kcal 59.3g 35.2g 211.8g	● 件 が 180g ● ドライン 180g ● ドライン 180g ● ドライン 180g ★ 炊 豚 春 木 味 180g ・ ト 塩 180g ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	g 0g 0g か生姜炒め たし、キャベツ) 257kcal 13.6g 13.6g 19.6g 837mg 2.1g 636kcal 43.8g 29.9g 48.7g	麦麦麦麦 麦 麦 麦 麦 麦 514kcal 18.8g 14.4g 74.6g 1112mg 2.8g 1112mg 2.8g 1112mg 2.8g 2.8g 2.1g 2.13.0g
夕食	 ◎キリ180g ◎キウイフルーツ150g 鶏肉の香草焼 アスパラカリフラワーの塩炒め ★すまし汁(若芽・おつゆ麩) 本すまし汁(若芽・おつゆ髪) おかず エネルギー 245kcalたんぱく質 16.2g 脂質 13.4g 炭水化物 12.4g ナトリウム 678mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 623kcalたんぱく質 42.6g 脂質 42.6g 脂質 28.2g 炭水化物 48.5g ナトリウム 2011mg 	到表 乳麦 麦麦 麦麦 501kcal 21. 4g 14. 1g 67. 3g 873mg 2. 2g ご飯セット 1403kcal 58. 9g 30. 9g 214. 1g 2694mg 6. 9g	 ○ 牛乳180g ○ りょう ○ りょう 白キスク雨 ★オサまし汁(えのきます) エたルば エたり ガルばく カー たいば 大り 上かばく カー たいばく カー カー<th>Dg Dg 姜煮 生姜炒め のサラダ シカップ 242kcal 16.9g 12.4g 14.7g 715mg 1.8g おかず 635kcal 43.8g 29.4g 48.1g 2235mg</th><th>麦 麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 496kcal 21.9g 13.0g 69.3g 862mg 2.2g 1408セット 1408kcal 59.5g 31.9g 212.6g 2886mg 7.3g</th><th>◎ 牛 180g ○ 牛 180g ○ 十 180g ○ 180g</th><th>フルーツ: Og 酢豚 プ煮ま和え ここまれる。 ここまれる。。 ここまれるる。 ここまれるる。 ここまれるる。 ここまれるる。。 ここまれるる。。 ここまれるる。。 ここまれるる。。 ここまれるる。。 ここまれるる。。 ここまれるる。。 ここまれるる。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。</th><th>200g 乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 488kcal 18.7g 10.4g 78.2g 1110mg 2.8g 1110mg 2.8g 1420kcal 55.5g 33.5g 216.5g 2893mg 7.4g</th><th> ○牛乳イン180g ○牛乳イン15mm ★ホークリン15mm ★ホークリン15mm ★ホークリン15mm ボルックラン15mm ボルックラン15mm</th><th>ルーツ150 Og 予葉あんかけ -そぼろ炒め ・キャベツ) おかず 229kcal 18. 1g 10. 0g 16. 9g 627mg 1. 6g 5.36cal 42. 5g 32. 0g 45. 8g 2090mg 5. 3g</th><th>表 実 表 表 表 表 表 ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま</th><th>● 件 180g ● 中 17 + 180g ● 中 17 + 190g ★ 炊 豚 春 木 味 中 180g ★ 炊 豚 春 木 味 中 180g ・ 1</th><th>g 0g 0g か生姜炒めたし・キャベツ) 257kcal 13.6g 13.6g 19.6g 837mg 2.1g 636kcal 43.8g 29.9g 48.7g 2196mg</th><th>麦麦麦麦 麦 514kcal 18.8g 14.4g 74.6g 1112mg 2.8g 1112mg 2.8g 2.9g 2.13.0g 2851mg</th>	Dg Dg 姜煮 生姜炒め のサラダ シカップ 242kcal 16.9g 12.4g 14.7g 715mg 1.8g おかず 635kcal 43.8g 29.4g 48.1g 2235mg	麦 麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 496kcal 21.9g 13.0g 69.3g 862mg 2.2g 1408セット 1408kcal 59.5g 31.9g 212.6g 2886mg 7.3g	◎ 牛 180g ○ 牛 180g ○ 十 180g ○ 180g	フルーツ: Og 酢豚 プ煮ま和え ここまれる。 ここまれる。。 ここまれるる。 ここまれるる。 ここまれるる。 ここまれるる。。 ここまれるる。。 ここまれるる。。 ここまれるる。。 ここまれるる。。 ここまれるる。。 ここまれるる。。 ここまれるる。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。。	200g 乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 488kcal 18.7g 10.4g 78.2g 1110mg 2.8g 1110mg 2.8g 1420kcal 55.5g 33.5g 216.5g 2893mg 7.4g	 ○牛乳イン180g ○牛乳イン15mm ★ホークリン15mm ★ホークリン15mm ★ホークリン15mm ボルックラン15mm ボルックラン15mm	ルーツ150 Og 予葉あんかけ -そぼろ炒め ・キャベツ) おかず 229kcal 18. 1g 10. 0g 16. 9g 627mg 1. 6g 5.36cal 42. 5g 32. 0g 45. 8g 2090mg 5. 3g	表 実 表 表 表 表 表 ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま	● 件 180g ● 中 17 + 180g ● 中 17 + 190g ★ 炊 豚 春 木 味 中 180g ★ 炊 豚 春 木 味 中 180g ・ 1	g 0g 0g か生姜炒めたし・キャベツ) 257kcal 13.6g 13.6g 19.6g 837mg 2.1g 636kcal 43.8g 29.9g 48.7g 2196mg	麦麦麦麦 麦 514kcal 18.8g 14.4g 74.6g 1112mg 2.8g 1112mg 2.8g 2.9g 2.13.0g 2851mg
夕食合計	 ◎キリ180g ◎キウイフルーツ150g 鶏肉の香草焼 アスパラカリフラワーの塩炒め ★すまし汁(若芽・おつゆ麩) 本すまし汁(若芽・おつゆ麩) 本すまし汁(茗質 16.2g 脂質 16.2g 脂質 13.4g 炭水化物 12.4g ナトリウム 678mg 食塩相当量 1.7g おかずエネルギー 628kcal たんぱく質 42.6g 脂質 28.2g 炭水化物 48.5g ナトリウム 2011mg 食塩相当量 5.1g 	到表 乳麦 麦麦 ご飯セット 501kcal 21.4g 67.3g 873mg 2.2g ご飯セット 14.1g 67.3g 873mg 2.2g こ飯セット 14.1g 67.3g 874mg 2.14.1g 14.1g 67.3g 875mg 2.2g こは、19 14.1g 67.3g 875mg 2.2g こは、19 14.1g 67.3g 876mg 2.2g こは、19 14.1g 67.3g 877mg 2.2g こは、19 14.1g 67.3g 877mg 2.2g こは、19 14.1g 67.3g 877mg 2.2g こは、19 14.1g 67.3g 877mg 2.2g こは、19 14.1g 67.3g 879mg 2.2g こは、19 14.1g 14.1g 14.1g 15.1g 16.1g 1	 ○ 牛乳180g ○ りょう ○ りょう 白キスク雨 ★オサまし汁(えのきます) エたルば エたり ガルばく カー たいば 大り 上かばく カー たん質水とり 大り 上かばく カー たん質水とり カー たん質水とり カー たん質水とり カー たり カー 大り 大り	Dg Dg 受養者 生姜炒め のサラダ シャカのサラダ シャカの中数) 16.9g 12.4g 14.7g 715mg 1.8g 1.8g 635kgal 43.8g 29.4g 48.1g 2235mg 5.7g	麦 麦 野乳麦 麦 ご飯セット 496kcal 21.9g 13.0g 69.3g 862mg 2.2g ご飯セット 1408kcal 59.5g 31.9g 212.6g 2886mg 7.3g	②牛打180g ③牛がごとぶった。 ★豚かイ★味噌・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	フルーツ: Og 酢豚 プ煮ま和え こまれる。 326kcal 13.2g 9.3g 23.0g 848mg 2.2g 642kcal 39.7g 30.3g 52.0g 2233mg 5.7g	200g 乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 488kcal 18. 7g 10. 4g 78. 2g 1110mg 2. 8g ご飯セット 1420kcal 555 5g 33. 5g 216. 5g 2893mg 7. 4g	● 牛キウはのの日間では、一番では、一番では、一番では、一番では、一番では、一番では、一番では、一番	ルーツ150 Og F菜あんかけ -そぼろ炒め ・キャベツ) おかず 229kcal 18. 1g 10. 0g 16. 9g 627mg 1. 6g おかず 636kcal 42. 5g 32. 0g 45. 8g 2090mg 5. 3g 837kcal	表 乳麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	● 件 180g ● 中 17 + 180g ● 中 17 + 190g ★ 炊 豚 春 木 味 中 180g ★ 炊 豚 春 木 味 中 180g ・ 1	g 0g 0g か生姜炒め たし、キャベツ) 257kcal 13.6g 13.6g 19.6g 837mg 2.1g 636kcal 43.8g 29.9g 48.7g 2196mg 5.6g	麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 514kcal 18.8g 14.4g 74.6g 1112mg 2.8g ご飯セット 1403kcal 59.0g 32.1g 213.0g 2851mg 7.3g
夕食 合計 合計	 ◎キウイフルーツ150 ★ごはん150g 鶏肉の香草焼 アスパラカリフラワーの塩炒め ★すまし汁(若芽・おつゆ麩) 本すまし汁(若芽・おつゆ歩) 本すまし汁(若芽・おつゆ歩) 本すまし汁(若芽・おつゆ歩) おかずエネルギー 245kcalたんぱく質 16.2g 脂質 13.4g 炭水化物 12.4g ナトリウム 678mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 623kcalたんぱく質 42.6g 脂質 28.2g 炭水化物 48.5g ナトリウム 2011mg 食塩相当量 5.1g エネルギー 824kcalたんぱく質 50.0g 	デリカス (1) では、 1 を できます。	 ○年1180g ○中月180g ○中月150g ★白井イ店 中月150g ★白井のは 本サまし汁(えのきます) エたん質水と ボルばく エネん質水と エネん質水と エネん質水と 上十年 エネん質水と 上十年 エネん質水と 大り当 エネんばく エネんばん ナト塩 エネんばん カムは ナト塩 エネルばく カムは ナトルばく カムは ナトルばく カムばん カートの カ	Dg Dg Dg 姜煮 生姜炒め のサラダ ・おつゆ魅) おかず 242kcal 16.9g 12.4g 14.7g 715mg 1.8g おかず 635kcal 43.8g 29.4g 48.1g 2235mg 5.7g 842kcal 49.9g	麦 麦 野乳麦 之1000 496kcal 21.9g 13.0g 69.3g 862mg 2.2g 二飯セット 1408kcal 59.5g 31.9g 212.6g 2886mg 7.3g 1615kcal 65.6g	◎ 牛が 180g ブート 180g	フルーツ: Og 酢豚 プボま和え こでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、こ	200g 乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 488kcal 18.7g 10.4g 78.2g 1110mg 2.8g ご飯セット 1420kcal 55.5g 33.55 216.5g 2893mg 7.4g 1617kcal 63.2g	● 牛キウはのの日間では、一番では、一番では、一番では、一番では、一番では、一番では、一番では、一番	ルーツ150 Og F葉あんかけ -そぼろ炒め ・キャベツ) おかず 229kcal 18.1g 10.0g 16.9g 627mg 1.6g おかず 636kcal 42.5g 32.0g 45.8g 2090mg 5.3g 837kcal 49.9g	を 表 実 表 表 を を を を を を を を を を を を を	● 件バごき肉菊噌噌 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	g 0g 0g 70生姜炒め たし・キャベツ) 357kcal 13.6g 13.6g 19.6g 837mg 2.1g おかず 636kcal 43.8g 29.9g 48.7g 2196mg 5.6g 834kcal 50.7g	麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦克克
夕食 合計 合計 間	 ◎キウイフルーツ150 ★ごはん150g 鶏肉の香草焼 アスパラカリフラワーの塩炒め ★すまし汁(若芽・おつゆ麩) 本すまし汁(若芽・おつゆ髪) おかずエネルギー 245kcal たんぱく質 16.2g 脂質 13.4g 炭水化物 12.4g ナトリウム 678mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 623kcal たんぱく質 42.6g 正んぱく質 42.6g 上たんぱく質 42.6g 上たんぱく質 42.6g 上たんぱく質 42.6g エネルギー 623kcal たんぱく質 42.6g 上たんぱく質 50.0g よりウム 2011mg 食塩相当量 5.1g エネルギー 824kcal たんぱく質 50.0g 脂質 35.2g 	到表 乳麦 麦麦 麦麦 ご飯セット 501kcal 21. 4g 14. 1g 67. 3g 873mg 2. 2g ご飯セット 1403kcal 58. 9g 30. 9g 214. 1g 2694mg 6. 9g 1604kcal 66. 3g 37. 9g	● 年 180g ● 4 180g ● 9 15150 ★ 白キイ春・オートによっき ・ 150g ・ 15	Dg Dg Dg 姜素 生姜炒め のサラダ *・おつゆ動) おかず 242kcal 16.9g 12.4g 715mg 1.8g おかず 635kcal 43.8g 29.4g 48.1g 2235mg 5.7g 842kcal	麦 麦 野乳麦 之1.9g 13.0g 69.3g 862mg 2.2g 二飯セット 1408kcal 59.5g 212.6g 2886mg 7.3g 1615kcal 65.6g 39.0g	◎ ★豚かイ★味 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食エんの質が上げるのでは、これの質が、これのでは、これの質が、これのでは	フルーツ: Og 酢豚 プ煮 和え こを かず 226kcal 13.2g 9.3g 23.0g 848mg 2.2g おかず 642kcal 39.7g 30.3g 52.0g 2233mg 5.7g 839kcal 47.4g 37.3g	200g 乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 488kcal 18.7g 10.4g 78.2g 1110mg 2.8g ご飯セット 1420kcal 55.5g 33.5g 216.5g 2893mg 7.4g 1617kcal 63.2g 40.5g	● 牛キング マイル 180g マイ	ルーツ150 Og F葉あんかけ -そぼろ炒め ・キャベツ) おかず 229kcal 18. 1g 10. 0g 16. 9g 627mg 1. 6g おかず 636kcal 42. 5g 32. 0g 45. 8g 2090mg 5. 3g 837kcal 49. 9g 39. 0g	表 実 表 表 表 を を を を を を を を を を を を を	 ◎★炊豚春★味 エた脂炭ナ食 本炊豚春★味 ネん質水ト塩 本ん質水・リ相ルば 本ん質水・リ相ルば 本ん質水・リ相ルば 本ん質水・リカー・ 本ん質水・リカー・ 大塩ネん質 エた脂炭ナー エた脂炭ナー 	g 0g 0g 0g か生姜炒めたし・キャベツ) おかず 257kcal 13.6g 13.6g 19.6g 837mg 2.1g おかず 636kcal 43.8g 29.9g 48.7g 2196mg 5.6g 834kcal 50.7g 36.9g	麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦
夕食 合計 間食	 ○ 牛乳180g ○ キウイフルーツ150g 鶏肉の香草焼 アスパラカリフラワーの塩炒め ★すまし汁(若芽・おつゆ数) ★すまし汁(若芽・おつゆ数) 本すまし汁(若芽・おつゆ数) 本すまし汁(若芽・おつゆ数) おかずエネルギー 245kcal 16.2g 脂質 13.4g 炭水化物 12.4g ナトリウム 678mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 623kcal たんぱく質 42.6g 脂質 28.2g 炭水化物 48.5g ナトリウム 2011mg 食塩相当量 5.1g エネルギー 824kcal たんぱく質 50.0g 脂質 35.2g 炭水化物 77.4g 	到表 乳麦 麦麦 麦麦 ご飯セット 501kcal 21. 4g 14. 1g 67. 3g 873mg 2. 2g ご飯セット 1403kcal 58. 9g 30. 9g 214. 1g 2694mg 6. 9g 1604kcal 66. 3g 37. 9g 243. 0g	● 年 1180g ● 1180g ● 1150g ★ 1150g	Dg Dg Dg 姜煮 生姜炒め のサラダ ・おつゆ魅) おかず 242kcal 16.9g 12.4g 715mg 1.8g おかず 635kcal 43.8g 29.4g 48.1g 2235mg 5.7g 842kcal 49.9g 36.5g 80.0g	麦 麦 野乳麦 之1.9g 13.0g 69.3g 862mg 2.2g 二飯セット 1408kcal 59.5g 212.6g 2886mg 7.3g 1615kcal 65.6g 39.0g 244.5g	◎ ★豚かイ★味 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食工た脂炭ナ 塩ネん質 水り 日本の 一質 水り 日本の 日本の 一質 水り 日本の	フルーツ: Og 酢豚 プま和え こでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、こ	200g 乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 488kcal 18.7g 10.4g 78.2g 1110mg 2.8g ご飯セット 1420kcal 55.5g 33.55 216.5g 2893mg 7.4g 1617kcal 63.2g 40.5g 244.3g	● キャー 180g フイル180g フィル・カー 180g フィル・カー 180g フィル・カー 180g フィル・カー 180g フィル・カー 180g フィル・カー 180g ファー・カー 1	ルーツ150 Og F葉あんかけ -そぼろ炒め ・キャベツ) おかず 229kcal 18.1g 10.0g 16.9g 627mg 1.6g おかず 636kcal 42.5g 32.0g 42.5g 32.0g 45.8g 2090mg 5.3g 837kcal 49.9g 39.0g 74.7g	表 実 表 表 表 を を を を を を を を を を を を を	 ◎★炊豚春★味 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ(塩ネルば) 本ルば 本ル 質 本ル 重 本の質 <l< th=""><th>g 0g 0g 70生姜炒め たし・キャベツ) 357kcal 13.6g 13.6g 19.6g 837mg 2.1g あかず 636kcal 43.8g 29.9g 2196mg 5.6g 834kcal 50.7g 36.9g 77.6g</th><th>麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦</th></l<>	g 0g 0g 70生姜炒め たし・キャベツ) 357kcal 13.6g 13.6g 19.6g 837mg 2.1g あかず 636kcal 43.8g 29.9g 2196mg 5.6g 834kcal 50.7g 36.9g 77.6g	麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦
夕食 合計 合計 間	 ◎キウイフルーツ150 ★ごはん150g 鶏肉の香草焼 アスパラカリフラワーの塩炒め ★すまし汁(若芽・おつゆ麩) 本すまし汁(若芽・おつゆ髪) おかずエネルギー 245kcal たんぱく質 16.2g 脂質 13.4g 炭水化物 12.4g ナトリウム 678mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 623kcal たんぱく質 42.6g 正んぱく質 42.6g 上たんぱく質 42.6g 上たんぱく質 42.6g 上たんぱく質 42.6g エネルギー 623kcal たんぱく質 42.6g 上たんぱく質 50.0g よりウム 2011mg 食塩相当量 5.1g エネルギー 824kcal たんぱく質 50.0g 脂質 35.2g 	回り 乳麦 麦麦 麦麦 麦麦 こ飯セット 501kcal 21. 4g 14. 1g 67. 3g 873mg 2. 2g ご飯セット 1403kcal 58. 9g 30. 9g 214. 1g 2694mg 6. 9g 1604kcal 66. 3g 37. 9g 243. 0g 2771mg	● 年 180g ● 4 180g ● 9 15150 ★ 白キイ春・オートによっき ・ 150g ・ 15	Dg Dg Dg 姜素 生姜炒め のサラダ *・おつゆ動) おかず 242kcal 16.9g 12.4g 715mg 1.8g おかず 635kcal 43.8g 29.4g 48.1g 2235mg 5.7g 842kcal	麦 麦 野乳麦 麦 ご飯セット 496kcal 21.9g 13.0g 69.3g 862mg 2.2g ご飯セット 1408kcal 59.5g 31.9g 212.6g 2886mg 7.3g 1615kcal 65.6g 39.0g 244.5g 2960mg	◎ ★豚かイ★味 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食エんの質が上げるのでは、これの質が、これのでは、これの質が、これのでは	フルーツ: Og 酢豚 プ煮 和え こを かず 226kcal 13.2g 9.3g 23.0g 848mg 2.2g おかず 642kcal 39.7g 30.3g 52.0g 2233mg 5.7g 839kcal 47.4g 37.3g	200g 乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 488kcal 18.7g 10.4g 78.2g 1110mg 2.8g ご飯セット 1420kcal 55.5g 33.5g 216.5g 2893mg 7.4g 1617kcal 63.2g 40.5g 244.3g 2969mg	● 牛キング マイル 180g マイ	ルーツ150 Og F葉あんかけ -そぼろ炒め ・キャベツ) おかず 229kcal 18. 1g 10. 0g 16. 9g 627mg 1. 6g おかず 636kcal 42. 5g 32. 0g 45. 8g 2090mg 5. 3g 837kcal 49. 9g 39. 0g	表 実 表 表 表 表 を ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま	 ◎★炊豚春★味 エた脂炭ナ食 本炊豚春★味 ネん質水ト塩 本ん質水・リ相ルば 本ん質水・リ相ルば 本ん質水・リ相ルば 本ん質水・リカー・ 本ん質水・リカー・ 大塩ネん質 エた脂炭ナー エた脂炭ナー 	g 0g 0g 0g か生姜炒めたし・キャベツ) 257kcal 13.6g 13.6g 19.6g 837mg 2.1g おかず 636kcal 43.8g 29.9g 48.7g 2196mg 5.6g 834kcal 50.7g 36.9g 77.6g 2270mg	麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦克

[※]献立は予告無く変更することがあります。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



- ①惣菜は全てチルドで 真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

③温かく召上がるメニュー は湯煎で温めます。又は お皿に移してから、ラップ をして電子レンジを かけます



④冷たく召上がる メニューはそのまま 開封して盛付けます。





- ⑤ごはん、味噌汁と共に 器に盛り付けして 完了です。
- 注)味噌汁はつきません

- ●湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて 火をかけます。沸騰したら火を止めて 5~10分程度保温して下さい。
- ●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに 盛付ける事が出来ます。

[※]商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

[※]お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。

^{※「◎」}は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。



週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

	コーゴいしかわ				13 1137 4								
	3月23日(月	1)	3月24	日(火)	3月	25日(水	()	3月	26日(木	.)	3月	27日(金	(1)
		1											
	品名	アレルゲン		アレルゲン			アレルゲン			アレルゲン			アレルゲン
	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん12	0g		★ごはん12	0g		★ごはん12		
	しめじの中華玉子とじ	配到 麦	千草焼き	卵	高野豆腐と法蓮	草の含め煮	麦	白菜とがん	もの煮物	麦	キヌサヤとツ	ナの卵炒め	卵到 麦
	スープキャベツ	乳麦	ソースきんぴら		豚肉とキャベツの	プ士国吐かか	処主か	人参しりし		麦	ぜんまい煮		
					豚肉とキャベノの	こよ風味汐め	卵友か						麦
	白花豆煮	麦	菜の花ときのこの	和え物 麦	えんどう豆の味	噌マヨ和え	卵麦	野菜のごま	和え	乳麦	菜の花としらす	すのおひたし	麦
朝	+>.4>.+*	- *&⊏ k1		\	1	ナンナンナ	->&⊏ LI	1	+> 4> +*	ご飯セット	1	ナンエンーギ	-^&⊏ kl
食	おかず	ご飯セット		かず ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず			おかず	ご飯セット
	エネルギー 146kcal			9kcal 332kcal		201kcal			156kcal	349kcal	エネルギー		356kcal
	たんぱく質 7.6g	10.9g	たんぱく質 12	2. 7g 16. 0g	たんぱく質	8.9g	12. 2g	たんぱく質	8.9g	12. 2g	たんぱく質	12. 3g	15. 6g
	脂質 2.8g			4. 1g 4. 6g	影唇	12. 8g		脂質	8. 2g		脂質	7. 1g	7. 6g
	川 貞	65. 9g	炭水化物 14	4. 4g 56. 3g	脂質 炭水化物	13. 1g	55. 0g	_{加克} 炭水化物	10.25	54. 7g	炭水化物	13. 4g	55. 3g
	炭水化物 24.0g	05. 9g			灰水化物	13. Ig	55. Ug	灰水11.物	12.8g				
	ナトリウム 529mg					784mg		ナトリウム			ナトリウム		718mg
	食塩相当量 1.3g	1. 3g	食塩相当量 1	1. 7g 1. 7g	食塩相当量	2. 0g	2. 0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g
	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん12			★ごはん12			★ごはん12	Ŋσ	
		_	野菜たっぷり中華	# A B # 3			+			+			+
	さわら白醤油焼	麦			ホッケの酒			鶏のごまタ		麦	赤魚のごま	冼	麦
	きのこソテー	乳麦	若竹煮	麦	ピーマンソ	ァー		菜の花のソ		乳麦	塩枝豆		l
	豚肉と大根の煮物	麦	ポテトチキン	卵乳麦	炒り豆腐		卵乳麦	ごぼう大豆		麦	鶏肉と野菜のク	リーム煮込み	乳麦
	法蓮草のごま和え	乳麦	1	17:10~	ブロッコリー	-のサラダ	~	野菜の三杯			野菜サラダ		卵乳麦
	仏廷手のこよれん	孔久					50	事, 本の一切	ĦF	夂			
					マヨネーズ	(小袋)	卵				ドレッシング	ノ(小袋)	麦
B							Ī				ĺ		
昼							Ī				ĺ		
食	おかず	ご飯セット	±:	ふかず ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット
	エネルギー 232kcal		エネルギー 254	4kcal 447kcal	エネルキー	215kcal	408Kca I	エネルギー	251KCa1	444KCa I	エネルギー	216kcal	
	たんぱく質 18.8g	22. 1g	たんぱく質 14	4. 2g 17. 5g	たんぱく質	17. 6g	20.9g	たんぱく質	15. 5g	18.8g	たんぱく質	17. 9g	21. 2g
	脂質 12.0g	12. 5g	脂質 12	2.9g 13.4g	脂質	8. 2g	8.7g	脂質	13.8g	14. 3g	脂質	9. 2g	9.7g
	炭水化物 12.1g		炭水化物 1	9. 0g 60. 9g	炭水化物	15. 9g	57. 8g	炭水化物	16. 1g	58. 0g	炭水化物	15. 7g	57. 6g
			火水1649 13	9. 0g 00. 9g	ナトリウム		602mg	大トリウム	750mg	751mg	ナトリウム		643mg
							h(1)2mg			/hIma			h/Likmo
	ナトリウム 804mg		ナトリウム 83	35mg 836mg	7 1 7 7 4	601mg							
	ナトリウム 804mg 食塩相当量 2.0g	2. Og	食塩相当量 2	35mg 836mg 2.1g 2.1g	食塩相当量	1.5g		食塩相当量	1.9g		食塩相当量	1.6g	1. 6g
		2. 0g	チャリワム 8、 食塩相当量 2 ◎牛乳180g	2. 1g 2. 1g	食塩相当量 ◎牛乳180g	1.5g			1.9g			1.6g	
間食	食塩相当量 2.0g ◎牛乳180g	2. 0g	食塩相当量 2 ◎牛乳180g	35mg 836mg 2.1g 2.1g	食塩相当量	1.5g	1. 5g	食塩相当量 ◎牛乳180g	1.9g	1. 9g	食塩相当量 ◎牛乳180g	1. 6g	
間食	食塩相当量 2.0g ②牛乳180g ③キウイフルーツ15	2. 0g	食塩相当量 2 ◎牛乳180g ◎りんご150g	35mg 836mg 2.1g 2.1g	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎グレープ	1.5g フルーツ:	1. 5g 200g	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎キウイフ	1.9g ルーツ150	1. 9g	食塩相当量	1. 6g S Og	
	食塩相当量 2.0g ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15 ★ごはん120g	2. 0g 0g	食塩相当量 2 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g	2. 1g 2. 1g	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん12	1.5g フルーツ: 0g	1. 5g 200g	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん12	1.9g ルーツ150 0g	1. 9g)g	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎バナナ90 ★ごはん12	1. 6g S Og	1. 6g
	食塩相当量 2.0g ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15 ★ごはん120g 鶏肉の香草焼	2. 0g	食塩相当量 2 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g 白身魚の生姜煮	2. 1g 2. 1g	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん12 豚ヒレ肉の	1.5g フルーツ 0g 酢豚	1.5g 200g 乳麦	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん12 カレイの甘酢野	1.9g ルーツ150 0g P菜あんかけ	1. 9g)g 麦	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん12 炊き合せ	1. 6g g Og	1. 6g 麦
	食塩相当量 2.0g ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15 ★ごはん120g 鶏肉の香草焼 アスパラ	2.0g 0g 乳麦	食塩相当量 2 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g	2. 1g 2. 1g	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん12 豚ヒレ肉の かぶのスー	1.5g フルーツ 0g 酢豚 プ煮	1.5g 200g 乳麦 卵乳麦	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん12	1.9g ルーツ150 0g P菜あんかけ	1. 9g)g 麦	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎バナナ90 ★ごはん12	1. 6g g Og	1. 6g 麦
	食塩相当量 2.0g ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15 ★ごはん120g 鶏肉の香草焼 アスパラ	2.0g 0g 乳麦	食塩相当量	2.1g 2.1g 煮 麦	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん12 豚ヒレ肉の かぶのスー	1.5g フルーツ 0g 酢豚 プ煮	1.5g 200g 乳麦 卵乳麦	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん12 カレイの甘酢野 竹の子のカレー	1.9g ルーツ150 0g P菜あんかけ -そぼろ炒め	1. 9g)g 麦 乳麦	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん12g 炊き合せ 豚肉と春雨の	1.6g g 0g のg の生姜炒め	1. 6g 麦 麦
	食塩相当量 2.0g ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15 ★ごはん120g 鶏肉の香草焼 アスパラ カリフラワーの塩炒め	2.0g 0g 乳麦 乳麦	食塩相当量	2.1g 2.1g 煮 麦 髪炒め 麦	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん12 豚ヒレ肉の	1.5g フルーツ 0g 酢豚 プ煮	1.5g 200g 乳麦 卵乳麦	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん12 カレイの甘酢野	1.9g ルーツ150 0g P菜あんかけ -そぼろ炒め	1. 9g)g 麦	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん12 炊き合せ	1.6g g 0g のg の生姜炒め	1. 6g 麦
	食塩相当量 2.0g ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15 ★ごはん120g 鶏肉の香草焼 アスパラ	2.0g 0g 乳麦	食塩相当量	2.1g 2.1g 煮 麦 髪炒め 麦	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん12 豚ヒレ肉の かぶのスー	1.5g フルーツ 0g 酢豚 プ煮	1.5g 200g 乳麦 卵乳麦	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん12 カレイの甘酢野 竹の子のカレー	1.9g ルーツ150 0g P菜あんかけ -そぼろ炒め	1. 9g)g 麦 乳麦	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん12g 炊き合せ 豚肉と春雨の	1.6g g 0g のg の生姜炒め	1. 6g 麦 麦
	食塩相当量 2.0g ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15 ★ごはん120g 鶏肉の香草焼 アスパラ カリフラワーの塩炒め	2.0g 0g 乳麦 乳麦	食塩相当量	2.1g 2.1g 煮 麦 髪炒め 麦	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん12 豚ヒレ肉の かぶのスー	1.5g フルーツ 0g 酢豚 プ煮	1.5g 200g 乳麦 卵乳麦	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん12 カレイの甘酢野 竹の子のカレー	1.9g ルーツ150 0g P菜あんかけ -そぼろ炒め	1. 9g)g 麦 乳麦	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん12g 炊き合せ 豚肉と春雨の	1.6g g 0g のg の生姜炒め	1. 6g 麦 麦
	食塩相当量 2.0g ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15 ★ごはん120g 鶏肉の香草焼 アスパラ カリフラワーの塩炒め	2.0g 0g 乳麦 乳麦	食塩相当量	2.1g 2.1g 煮 麦 髪炒め 麦	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん12 豚ヒレ肉の かぶのスー	1.5g フルーツ 0g 酢豚 プ煮	1.5g 200g 乳麦 卵乳麦	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん12 カレイの甘酢野 竹の子のカレー	1.9g ルーツ150 0g P菜あんかけ -そぼろ炒め	1. 9g)g 麦 乳麦	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん12g 炊き合せ 豚肉と春雨の	1.6g g 0g のg の生姜炒め	1. 6g 麦 麦
9	食塩相当量 2.0g ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15 ★ごはん120g 鶏肉の香草焼 アスパラ カリフラワーの塩炒め	2.0g 0g 乳麦 乳麦	食塩相当量	2.1g 2.1g 煮 麦 髪炒め 麦	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん12 豚ヒレ肉の かぶのスー	1.5g フルーツ 0g 酢豚 プ煮	1.5g 200g 乳麦 卵乳麦	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん12 カレイの甘酢野 竹の子のカレー	1.9g ルーツ150 0g P菜あんかけ -そぼろ炒め	1. 9g)g 麦 乳麦	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん12g 炊き合せ 豚肉と春雨の	1.6g g 0g のg の生姜炒め	1. 6g 麦 麦
	食塩相当量 2.0g ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15 ★ごはん120g 鶏肉の香草焼 アスパラ カリフラワーの塩炒め 麩と若芽の酢の物	2. 0g 0g 乳麦 乳麦 麦	<u>食塩相当量</u> 2 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g 白身魚の生姜煮 キヌサヤ インゲンの生多 春雨とツナのサ	2.1g 2.1g 煮 麦 歩か 麦 ナラダ 卵乳麦	<u>食塩相当量</u> ◎ 牛乳180g ◎ グレープ ★ ごはん12 豚ヒレ肉の かぶのスー インゲンの	1.5g フルーツ: Og 酢豚 プま和え	1.5g 200g 乳麦 卵乳麦 麦	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん12 カレイの甘酢野 竹の子のカレー 五目豆腐煮	1.9g ルーツ150 0g P菜あんかけ -そぼろ炒め	1.9g)g 麦 乳麦	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎バナナ90 ★ごはん12 炊き合せ 豚肉と春雨のおひ	1.6g S Ig Og D生姜炒め たし	1. 6g 麦 麦 麦
9	食塩相当量 2.0g ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15 ★ごはん120g 鶏肉の香草焼 アスパラ カリフラワーの塩炒め 麩と若芽の酢の物	2. 0g Og 乳麦 乳麦	<u>食塩相当量</u> 2 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g 白身魚の生姜 キヌサヤ インゲンの生多 春雨とツナのナ	2. 1g 2. 1g 煮 麦 差 サラダ 卵乳麦 Sかず ご飯セット	<u>食塩相当量</u> ◎ 牛乳180g ◎ グレープ ★ごはん12 豚ヒレ肉の かぶのスー インゲンの	1.5g フルーツ: Og 酢豚 プま和え おかず	1.5g 200g 乳麦 卵乳麦 変	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん12 カレイの甘酢野 竹の子のカレー 五目豆腐煮	1.9g ルーツ150 0g F葉あんかけ -そぼろ炒め	1.9g)g 麦 乳麦 麦	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎バナナ90 ★ごはん12 炊き合せ 豚肉と春雨の 春菊のおひ	1.6g g 00g か生姜炒め たし おかず	1. 6g 麦麦麦 ご飯セット
9	食塩相当量 2.0g ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15 ★ごはん120g 鶏肉の香草焼 アスパラ カリフラワーの塩炒め 麩と若芽の酢の物 おかず エネルギー 245kcal	2. 0g 0g 乳麦 乳麦 ・ ご飯セット 438kcal	食塩相当量 2 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g 白身魚の生姜 キヌサヤ インゲンの生多 春雨とツナのサ	2.1g 2.1g 煮 麦 姜炒め 麦 ナラダ 卵乳麦 Gかず ご飯セット 2kcal 435kcal	食塩相当量 ◎ 牛乳180g ◎ グレん12 豚 ヒレのスの インゲンの エネルギー	1.5g フルーツ: Og 酢豚 プま和え ごま和え おかず 226kca	1.5g 200g 乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 419kca	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん12 カレイの甘酢野 竹の子のカレー 五目豆腐煮	1.9g ルーツ150 Og F葉あんかけ -そぼろ炒め おかず 229kcal	1.9g)g 麦 乳麦 麦	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎バナナ90 ★ごはん12 炊き合せ 豚南ものおひ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1. 6g g 0g の生姜炒め たし おかず 257kcal	1. 6g 麦麦麦 麦 ご飯セット 450kcal
9	食塩相当量 2.0g ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15 ★ごはん120g 鶏肉の香草焼 アスパラ カリフラワーの塩炒め 麩と若芽の酢の物	2. 0g Og 乳麦 乳麦 ・ ご飯セット 438kcal 19. 5g	食塩相当量 2 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g 白身魚の生姜 キヌサヤ インゲンの生姜 春雨とツナのサ	2.1g 2.1g 煮 麦 姜炒め 麦 ナラダ 卵乳麦 Sかず ご飯セット 2kcal 435kcal 6.9g 20.2g	食塩相当量 ◎ 牛乳180g ◎ グレープ ★ごはん12 豚ヒレ肉の かぶの一 インゲンの	1.5g フルーツ Og 酢豚 プま和え ごま和え おかず 226kcal 13.2g	1.5g 200g 乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 419kcal 16.5g	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん12 カレイの甘酢野 竹の子のカレー 五目豆腐煮	1.9g ルーツ150 Og P薬あんかけ -そぼろ炒め おかず 229kcal 18.1g	1.9g)g 麦 乳麦 麦 ご飯セット 422kcal 21.4g	食塩相当180g ◎牛乳180g ◎バナナ90 ★だはん12 炊たきとをあるのおり エネルよく こたんぱく	1. 6g ig 00g か生姜炒め たし おかず 257kcal 13. 6g	1. 6g 麦麦麦 麦 ご飯セット 450kcal 16. 9g
9	食塩相当量 2.0g ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15 ★ごはん120g 鶏肉の香草焼 アスパラ カリフラワーの塩炒め 麩と若芽の酢の物 エネルギー 245kcal たんぱく質 16.2g	2. 0g Og 乳麦 乳麦 ・ ご飯セット 438kcal 19. 5g	食塩相当量 2 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g 白身魚の生姜 キヌサヤ インゲンの生姜 春雨とツナのサ	2.1g 2.1g 煮 麦 姜炒め 麦 ナラダ 卵乳麦 Sかず ご飯セット 2kcal 435kcal 6.9g 20.2g	食塩相当量 ◎ 牛乳180g ◎ グレん12 豚 ピレん12 豚 パンゲンの エネルギー たんぱく質	1.5g フルーツ Og 酢豚 プま和え ごま和え おかず 226kcal 13.2g	1.5g 200g 乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 419kcal 16.5g	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん12 カレイの甘酢町 竹の子のカレー 五目豆腐腐 エネルギζ エたんぱく	1.9g ルーツ150 Og P薬あんかけ -そぼろ炒め おかず 229kcal 18.1g	1.9g)g 麦 乳麦 麦 ご飯セット 422kcal 21.4g	食塩相当180g ◎牛乳180g ◎バナナ90 ★だはん12 炊たきとをあるのおり エネルよく こたんぱく	1. 6g ig 00g か生姜炒め たし おかず 257kcal 13. 6g	1. 6g 麦麦麦 麦 ご飯セット 450kcal
9	食塩相当量 2.0g ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15 ★ごはん120g 鶏肉の香草焼 アスパラ カリフラワーの塩炒め 麩と若芽の酢の物 おかず エネルギー 245kcal たんぱく質 16.2g 脂質 13.4g	2. 0g Og 乳麦 乳麦	食塩相当量 2 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g 白身魚の生姜 キヌサヤ インデンの生多 春雨とツナのサ エネルギー 24 たんぱく質 10 脂質 11	2.1g 2.1g 表 表 美炒め 表 ナラダ 卵乳表 ぶがず ご飯セット 2kcal 435kcal 6.9g 20.2g 2.4g 12.9g	<u>食塩相当量</u> ◎ 牛乳180g ◎ グレルん12 豚 とのイン ボニルボング エネルばく質 脂質	1.5g フルーツ Og 酢豚 プま和え よかず 226kcal 13.2g 9.3g	1.5g 200g 乳麦 卵乳麦 左 (飯セット 419kcal 16.5g 9.8g	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎キウはん12 ★ごはん甘酢サイカーである。 エネルギー質 脂質	1.9g ルーツ150 Og P薬あんかけ -そぼろ炒め おかず 229kcal 18.1g 10.0g	1.9g 麦 乳麦 麦 二飯セット 422kcal 21.4g 10.5g	食塩相到180g ◎牛乳180g ◎バナナ90 ★炊豚肉をとしている。 ★炊豚のおおいが 本たんぱく 上さんぱく 上さり 上さり 上さり にしている。 上さり にしている。 上さり にしている。 にし	1. 6g g 00g か生姜炒め たし おかず 257kcal 13. 6g 13. 6g	表表表 表 16. 9g 14. 1g
9	食塩相当量 2.0g ③牛乳180g ③キウイフルーツ15 ★ごはん120g 鶏肉の香草焼 アスパラ カリフラワーの塩炒め 麩と若芽の酢の物 おかず エネルギー 245kcal たんぱく質 16.2g 脂質 13.4g 炭水化物 12.4g	2. 0g Og 乳麦 乳麦 ご飯セット 438kcal 19. 5g 13. 9g 54. 3g	食塩相当量 2 ② 牛乳180g ③ りんご150g ★ごはん120g 白身魚の生姜 キヌサヤ インのをする 本ンゲッナのサ 本のぱく質 10 版水化物 14	2.1g 2.1g 表 表 美炒め 表 ナラダ 卵乳表 ぶがず ご飯セット 2kcal 435kcal 6.9g 20.2g 2.4g 12.9g 4.7g 56.6g	食塩相当量 ◎ 牛 1180g ◎ グレは 12 豚 と 12 豚 か インゲン か ギー質 上 た 12 上 た 13 上 15 上	1.5g フルーツ Og 酢豚 プ煮和え おかず 226kcal 13.2g 9.3g 23.0g	1.5g 200g 乳麦 卵乳麦 <u>ご飯セット</u> 419kcal 16.5g 9.8g 64.9g	食塩相当80g ②牛乳180g ③牛ウはん12 ★ かしてののカ 大かしてのかますが 大かしていますが エーたんぱく エーたんぱく 上でしますが ボーン質 ボーン質 ボーン質 ボーン質 ボーンでも ボーと ボーンでも ボーンでも ボーンでも ボーンでも ボーンでも ボーンでも ボーンでも ボーンでも ボーンでも ボーンでも ボーンでも ボーンでも ボーンでも ボーンでも ボーンでも ボーンでも	1.9g ルーツ150 0g 呼楽あんかけ -そぼろ炒め おかず 229kcal 18.1g 10.0g 16.9g	1.9g 麦 乳麦 麦 ご飯セット 422kcal 21.4g 10.5g 58.8g	食塩年1180g ◎ 12 0 0 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	1. 6g g 0g 0g かま美炒めたこし おかず 257kcal 13. 6g 19. 6g	表 麦麦麦 麦 16.9g 14.1g 61.5g
9	食塩相当量 2.0g ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15 ★ごはん120g 鶏肉の香草焼 アスパラ カリフラワーの塩炒め 麩と若芽の酢の物 おかず エネルギー 245kcal たんぱく質 16.2g 胎炭水化物 12.4g ナトリウム 678mg	2. 0g Og 乳麦 乳麦 麦	食塩相当量 2 ② 牛乳180g ③ りんご150g ★ごはん120g 白身果サヤーマーマーマーマーマーマーマーマーマーマーマーマーマーマーマーマーマーマーマ	表 麦炒め 麦 ナラダ 卵乳麦 ぶがず ご飯セット 2kcal 435kcal 6.9g 20.2g 2.4g 12.9g 4.7g 56.6g 15mg 716mg	食塩相当180g ◎ 4 1180g ◎ グレはレル12 豚がインゲンルルパインが エたんぱ 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	1.5g フルーツ Og 酢豚 プ煮 こま和え おかず 226kcal 13.2g 9.3g 23.0g 848mg	1.5g 200g 乳麦 卵乳麦 <u>ご飯セット</u> 419kcal 16.5g 9.8g 64.9g 849mg	食塩牛1180g ◎牛・サウム 12 ★カレイのカカロ ★カレイのカカロ ボーク エーたん質 ボーク ボーク ボーク ボーク ボーク ボーク ボーク ボーク	1.9g ルーツ150 0g P菜あんかけ -そぼろ炒め おかず 229kcal 18.1g 10.0g 16.9g 627mg	1.9g ラ 麦 乳麦 麦 ご飯セット 422kcal 21.4g 10.5g 58.8g 628mg	食塩牛乳180g ◎ サナナの12 ★炊豚春 ★炊豚春 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	1. 6g g 10g 70 生姜炒めたし おかず 257kcal 13. 6g 19. 6g 837mg	表表表表 ご飯セット 450kcal 16.9g 14.1g 61.5g 838mg
9	食塩相当量 2.0g ③牛乳180g ③キウイフルーツ15 ★ごはん120g 鶏肉の香草焼 アスパラ カリフラワーの塩炒め 麩と若芽の酢の物 おかず エネルギー 245kcal たんぱく質 16.2g 脂質 13.4g 炭水化物 12.4g	2. 0g Og 乳麦 乳麦 麦	食塩相当量 2 ② 牛乳180g ③ りんご150g ★ごはん120g 白身魚の生姜 キヌサヤ インのをする 本ンゲッナのサ 本のぱく質 10 版水化物 14	表 麦炒め 麦 ナラダ 卵乳麦 ぶがず ご飯セット 2kcal 435kcal 6.9g 20.2g 2.4g 12.9g 4.7g 56.6g 15mg 716mg	食塩相当量 ◎ 牛 1180g ◎ グレは 12 豚 と 12 豚 か インゲン か ギー質 上 た 12 上 た 13 上 15 上	1.5g フルーツ Og 酢豚 プ煮 こま和え おかず 226kcal 13.2g 9.3g 23.0g 848mg	1.5g 200g 乳麦 卵乳麦 <u>ご飯セット</u> 419kcal 16.5g 9.8g 64.9g 849mg	食塩相当80g ②牛乳180g ③牛ウはん12 ★ かしてののカ 大かしてのかますが 大かしていますが エーたんぱく エーたんぱく 上でしますが ボーン質 ボーン質 ボーン質 ボーン質 ボーンでも ボーと ボーンでも ボーンでも ボーンでも ボーンでも ボーンでも ボーンでも ボーンでも ボーンでも ボーンでも ボーンでも ボーンでも ボーンでも ボーンでも ボーンでも ボーンでも ボーンでも	1.9g ルーツ150 0g P菜あんかけ -そぼろ炒め おかず 229kcal 18.1g 10.0g 16.9g 627mg	1.9g ラ 麦 乳麦 麦 ご飯セット 422kcal 21.4g 10.5g 58.8g 628mg	食塩牛乳180g ◎ サナナの12 ★炊豚春 ★炊豚春 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	1. 6g g 10g 70 生姜炒めたし おかず 257kcal 13. 6g 19. 6g 837mg	表表表表 ご飯セット 450kcal 16.9g 14.1g 61.5g 838mg 2.1g
9	食塩相当量 2.0g ③牛乳180g ③キウイフルーツ15 ★ごはん120g 鶏肉の香草焼 アスパラ カリフラワーの塩炒め 麩と若芽の酢の物 おかず エネルギー 245kcal たんぱく質 16.2g 脂質 13.4g 炭水化物 12.4g ナトリウム 678mg 食塩相当量 1.7g	2. 0g Og 乳麦 乳麦	食塩相当量 2 ③ 牛乳180g ⑤ りんご150g ★ごはん120g 白身魚の生姜 キヌサヤ インデンのよう 春雨とツナのサ 本ルギー 24 たんぱく質 10 版水化物 14 ナトリウム 7 食塩相当量 1	表 差炒め 大ラダ 卵乳麦 ぶがず ご飯セット 2kcal 435kcal 6.9g 20.2g 2.4g 12.9g 4.7g 56.6g 15mg 716mg 1.8g 1.8g	食塩相当配g ◎ 牛 1180g ◎ ケンはレル 12 豚 か イ	1.5g フルーツ Og 酢豚 プ煮 こま和え おかず 226kcal 13.2g 9.3g 23.0g 848mg 2.2g	1.5g 200g 乳麦 卵乳麦 <u>ご飯セット</u> 419kcal 16.5g 9.8g 64.9g 849mg 2.2g	食塩牛1180g ◎牛・サウム 12 ★カレイのカカロ ★カレイのカカロ ボーク エーたん質 ボーク ボーク ボーク ボーク ボーク ボーク ボーク ボーク	1.9g ルーツ150 Og P薬あんかけ -そぼろ炒め おかず 229kcal 18.1g 10.0g 16.9g 627mg 1.6g	1.9g ラ 麦 乳麦 麦 ご飯セット 422kcal 21.4g 10.5g 58.8g 628mg 1.6g	食塩牛乳180g ◎ サナナの12 ★炊豚春 ★炊豚春 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	1. 6g g 10g 70 生姜炒めたし おかず 257kcal 13. 6g 19. 6g 837mg	表表表表 ご飯セット 450kcal 16.9g 14.1g 61.5g 838mg
9	食塩相当量 2.0g ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15 ★ごはん120g 鶏肉の香草焼 アスパラ カリフラワーの塩炒め 麩と若芽の酢の物 おかず エネルギー 245kcal たんぱく質 16.2g 脂質 13.4g 炭水化物 12.4g ナトリウム 678mg 食塩相当量 1.7g	2. 0g Og 乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 438kcal 19. 5g 13. 9g 54. 3g 679mg 1. 7g ご飯セット	食塩相当量 2 ③ 牛乳180g ⑤ りんご150g ★ごはん120g 白身魚の生姜 キヌサヤ インの サンの サラック サンの サラック サンの サラック サラック サラック サラック サラック サラック サラック サラック	表 差炒め 大ラダ 卵乳麦 ぶがず ご飯セット 2kcal 435kcal 6.9g 20.2g 2.4g 12.9g 4.7g 56.6g 15mg 716mg 1.8g 1.8g 3かず ご飯セット	食塩相当量 ◎ 牛 1180g ◎ ゲンはレル12 豚 11 00g ★ ごはレルの12 豚 11 00g ボンゲ 11 00g ボンゲ 11 00g ボンポップ エ 12 00g ボンリップ ボッツ 11 00g ボッツ	1.5g フルーツ Og 酢豚 プ素和え おかず 226kcal 13.2g 9.3g 23.0g 848mg 2.2g おかず	1.5g 200g 乳麦 卵乳麦 <u>ご飯セット</u> 419kcal 16.5g 9.8g 64.9g 849mg 2.2g ご飯セット	食塩牛 180g ③牛キウはん甘から ★カレイののカ サカレイののカ 大力には サルポポープ エたん質 ボルリウ当 は 大りは 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り	1.9g ルーツ150 Og P薬あんかけ -そぼろ炒め おかず 229kcal 18.1g 10.0g 16.9g 627mg 1.6g	1.9g 麦 実 麦 三飯セット 422kcal 21.4g 10.5g 58.8g 628mg 1.6g 二飯セット	食塩牛 180g ◎ 180g ◎ 180g ◎ 180g ◎ 180g ◎ 180g ※	1.6g g 00g か生姜炒めたし おかず 257kcal 13.6g 19.6g 837mg 2.1g	表表表表 ご飯セット 450kcal 16.9g 14.1g 61.5g 838mg 2.1g ご飯セット
9	食塩相当量 2.0g ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15 ★ごはん120g 鶏肉の香草焼 アスパラ カリフラワーの塩炒め 麩と若芽の酢の物 おかず エネルギー 245kcal たんぱく質 16.2g 脂質 13.4g 炭水化物 12.4g ナトリウム 678mg 食塩相当量 1.7g おかず エネルギー 623kcal	2. 0g Og 乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 438kcal 19. 5g 13. 9g 54. 3g 679mg 1. 7g ご飯セット 1202kcal	食塩相当量 2 ③ 牛乳180g ⑤ りんご150g ★ごはん120g 白身サインの生姜キヌンゲビッナのサカー・ エネルギー 24 たんぱく質 11 炭水化物 1 大トリウム 7 食塩相当量 1 エネルギー 63	表 表 表 表 大ラダ 卵乳麦 ぶがず ご飯セット 2kcal 435kcal 6.9g 20.2g 2.4g 12.9g 4.7g 56.6g 15mg 716mg 1.8g 1.8g 3かず ご飯セット	食塩相180g ◎ 4 ご 12 下	1.5g フルーツ: Og 酢豚 プ煮 ごま和え おかず 226kcal 13.2g 9.3g 23.0g 848mg 2.2g おかず 642kcal	1.5g 200g 乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 419kcal 16.5g 9.8g 64.9g 849mg 2.2g ご飯セット	食塩年1180g ③牛乳180g ③キウはん12 ★カレイのみ目豆豆 ルボ で で で で で で で で で で で で で で で で で で	1.9g ルーツ150 Og F薬あんかけ そぼろ炒め おかず 229kcal 18.1g 10.0g 16.9g 627mg 1.6g おかず	1.9g 麦 表 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変	食塩牛 180g ◎ 180g ◎ 180g ◎ 180g ◎ 180g ◎ 180g ※	1. 6g g 0g 0g かま美炒めたし おかず 257kcal 13. 6g 19. 6g 837mg 2. 1g おかず 636kcal	ま 表 表 表 表 表 を 14. 16. 9g 14. 1g 61. 5g 838mg 2. 1g こ飯セット
夕食	食塩相当量 2.0g ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15 ★ごはん120g 鶏肉の香草焼 アスパラ カリフラワーの塩炒め 麩と若芽の酢の物 おかず エネルギー 245kcal たんぱく質 16.2g 脂質 13.4g 炭水化物 12.4g ナトリウム 678mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 623kcal たんぱく質 42.6g	2. 0g Og N表 乳麦 素 ご飯セット 438kcal 19. 5g 13. 9g 54. 3g 679mg 1. 7g こ飯セット 1202kcal 52. 5g	食塩相当量 2 ③牛乳180g ⑤りんご150g ★ごはん120g 白身サヤンのナーターでは、カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カ	表 表 表 表 表 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	食塩相180g ◎ 4 180g ◎ グごヒンの 12 豚 ボンン ギン 12 豚 ボンン ギン 12 ボンル 12 ボンル 12 ボンル 12 ボンル 12 ボンル 12 ボンル 12 ボンル 12 ボーン 13 ボーン 13 ボー	1.5g フルーツ: Og 酢豚 プ煮 ごま和え おかず 226kcal 13.2g 9.3g 23.0g 848mg 2.2g おかず 642kcal 39.7g	1.5g 200g 乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 419kcal 16.5g 9.8g 64.9g 849mg 2.2g ご飯セット	食塩相 180g ② キロ 180g ③ キロ 180g ③ キロ 100 → カレイの 12 カレイの 15 カレイの 15 カレイの 16 東京	1.9g ルーツ150 Og F薬あんかけ そぼろ炒め おかず 229kcal 18.1g 10.0g 16.9g 1.6g 627mg 1.6g 5036kcal 42.5g	1.9g 麦 表 変表 こ飯セット 422kcal 21.4g 10.5g 	食塩年180gの ● 180gの ● 180goの ● 180goの ● 180goの ● 180goの ● 180goの ● 180goの ● 180goの ● 180goの ● 180go ● 180go	1. 6g g Og D生姜炒めたし おかず 257kcal 13. 6g 13. 6g 3. 7g 2. 1g おかず 636kcal 43. 8g	ま 表 表 表 表 表 を 14.1g 61.5g 838mg 2.1g で飯セット 1215kcal 53.7g
9	食塩相当量 2.0g ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15 ★ごはん120g 鶏肉の香草焼 アスパラ カリフラワーの塩炒め 麩と若芽の酢の物 おかず エネルギー 245kcal たんぱく質 16.2g 脂質 13.4g 炭水化物 12.4g ナトリウム 678mg 食塩相当量 1.7g おかず エネルギー 623kcal	2. 0g Og 乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 438kcal 19. 5g 13. 9g 54. 3g 679mg 1. 7g ご飯セット 1202kcal	食塩相当量 2 ③牛乳180g ⑤りんご150g ★ごはん120g 白身サヤンのナクトを 本スンゲンツナのナクトを エネルギー 24/たんぱく質 1/1	表 表 表 表 大ラダ 卵乳麦 ぶがず ご飯セット 2kcal 435kcal 6.9g 20.2g 2.4g 12.9g 4.7g 56.6g 15mg 716mg 1.8g 1.8g 3かず ご飯セット	食塩相180g ◎ 4 ご 12 下	1.5g フルーツ: Og 酢豚 プ煮 ごま和え おかず 226kcal 13.2g 9.3g 23.0g 848mg 2.2g おかず 642kcal	1.5g 200g 乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 419kcal 16.5g 9.8g 64.9g 849mg 2.2g このセット 1221kcal 49.6g 31.8g	食塩牛乳180g ③牛・カレイのチンスのでは、カレイののでは、カレイののでは、カレイののでは、カレイののでは、カレイののでは、カレイののでは、カレイののでは、カレイが、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは	1.9g ルーツ150 Og F薬あんかけ そぼろ炒め おかず 229kcal 18.1g 10.0g 16.9g 627mg 1.6g おかず	1.9g 麦 表 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変	食塩牛 180g ◎ 180g ◎ 180g ◎ 180g ◎ 180g ◎ 180g ※	1. 6g g 0g 0g かま美炒めたし おかず 257kcal 13. 6g 19. 6g 837mg 2. 1g おかず 636kcal	ま 表 表 表 表 表 を 14. 16. 9g 14. 1g 61. 5g 838mg 2. 1g こ飯セット
夕食	食塩相当量 2.0g ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15 ★ごはん120g 鶏肉の香草焼 アスパラ カリフラワーの塩炒め 麩と若芽の酢の物 おかず エネルギー 245kcal たんぱく質 16.2g 脂質 13.4g 炭水化物 12.4g ナトリウム 678mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 623kcal たんぱく質 42.6g	2. 0g Og N表 乳麦 素 ご飯セット 438kcal 19. 5g 13. 9g 54. 3g 679mg 1. 7g ご飯セット 1202kcal 52. 5g 29. 7g	食塩相当量 2 ③ 牛乳180g ⑤ りんご150g ★ごはん120g 白身オヤンのナーク・サーク・サーク・サーク・サーク・サーク・サーク・サーク・サーク・サーク・サ	表 表 表 表 表 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	食塩相180g ◎ 4 180g ◎ グごヒンの 12 豚 ボンン ギン 12 豚 ボンン ギン 12 ボンル 12 ボンル 12 ボンル 12 ボンル 12 ボンル 12 ボンル 12 ボンル 12 ボーン 13 ボーン 13 ボー	1.5g フルーツ: Og 酢豚 プ煮 ごま和え おかず 226kcal 13.2g 9.3g 23.0g 848mg 2.2g おかず 642kcal 39.7g	1.5g 200g 乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 419kcal 16.5g 9.8g 64.9g 849mg 2.2g このセット 1221kcal 49.6g 31.8g	食塩相 180g ② キロ 180g ③ キロ 180g ③ キロ 100 → カレイの 12 カレイの 15 カレイの 15 カレイの 16 東京	1.9g ルーツ150 Og F薬あんかけ そぼろ炒め おかず 229kcal 18.1g 10.0g 16.9g 1.6g 627mg 1.6g 5036kcal 42.5g	1.9g 麦 表 ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま	食塩年180gの ● 180gの ● 180goの ● 180goの ● 180goの ● 180goの ● 180goの ● 180goの ● 180goの ● 180goの ● 180go ● 180go	1. 6g g Og D生姜炒めたし おかず 257kcal 13. 6g 13. 6g 3. 7g 2. 1g おかず 636kcal 43. 8g	ま 表 表 表 表 表 を 14.1g 61.5g 838mg 2.1g で飯セット 1215kcal 53.7g
夕食	食塩相当量 2.0g ③牛乳180g ③キウイフルーツ15 ★ごはん120g 鶏肉の香草焼 アスパラカリフラワーの塩炒め 麩と若芽の酢の物 おかず エネルギー 245kcal たんぱく質 16.2g 脂質 13.4g 大トリウム 678mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 623kcal たんぱく質 42.6g 脂質 28.2g 炭水化物 48.5g	2. 0g Og N表 乳麦 表 ご飯セット 438kcal 19. 5g 13. 9g 54. 3g 679mg 1. 0g 1202kcal 52. 5g 29. 7g 174. 2g	食塩相当量 2 ③ 牛乳180g ⑤ りんご150g ★ごはん120g 白身サヤンのナーター・ 本ネルギー 24: たんぱく質 1: 炭水化物 1: 大・リウム 7 食塩相当量 1 エネルギー 63: たんぱく質 4: 広がばく質 4: 広がばく質 4: 広がばく質 4: 広がばく質 4: 広がばく質 4: 広がばく質 4:	表 表 表 表 表 表 大 ラダ 野乳表 のず ご飯セット 2kcal 435kcal 6.9g 20.2g 2.4g 12.9g 4.7g 56.6g 15mg 716mg 1.8g 1.8g 5.0 f 1214kcal 3.8g 53.7g 9.4g 30.9g 8.1g 173.8g	食塩相180g ◎ 件 180g ◎ グ ご は 12 豚 が こ と が こ と が こ と が こ と が か こ と が で が で で で で で で で で で で で で で で で で	1.5g フルーツ: Og 酢豚 プ煮 ごま和え おかず 226kcal 13.2g 9.3g 23.0g 848mg 2.2g おかず 642kcal 39.7g 30.3g 52.0g	1.5g 200g 乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 419kcal 16.5g 9.8g 64.9g 849mg 2.2g 2.2g 1221kcal 49.6g 31.8g 177.7g	食塩牛乳180g ⑤牛乳180g ⑥キプロス 12 カレイのみ 15 カレイのか 15 カレイのか 16 エーたんぽ 17 ボート 19 エートル 18 エートル	1.9g ルーツ150 Og F薬あんかけ そぼろ炒め おかず 229kcal 18.1g 10.0g 16.9g 627mg 1.6g おかず 636kcal 42.5g 32.0g 45.8g	1.9g 麦 表 ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま	食塩年180g ● 180g ● 180g ※	1. 6g g Og D生姜炒めたし おかず 257kcal 13. 6g 19. 6g 3.7mg 2. 1g おかず 636kcal 43. 8g 29. 9g 48. 7g	ま 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 の は 16.9g 14.1g 61.5g 838mg 2.1g 2.1g 1215kcal 53.7g 31.4g 174.4g
夕食	食塩相当量 2.0g ③牛乳180g ③牛ウイフルーツ15 ★ごはん120g 鶏肉の香草焼 アスパラカリフラワーの塩炒め 麩と若芽の酢の物 おかず エネルギー 245kcal たんぱく質 16.2g 脂質 13.4g 炭水化物 12.4g ナトリウム 678mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 623kcal たんぱく質 42.6g 脂質 42.6g 脂質 28.2g 炭水化物 48.5g ナトリウム 2011mg	2. 0g Og 乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 438kcal 19. 5g 13. 9g 54. 3g 679mg 1. 7g 1202kcal 52. 5g 29. 7g 174. 2g 2014mg	食塩相当量 2 ③ 牛乳180g ⑤ りんご150g ★ごはん120g 白身 サマインの ナック・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	表 表 表 表 表 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	食塩相180g ◎ 4 ご 12 豚 が レ ん 12 豚 ぶ が	1.5g フルーツ: Og 酢豚 プ煮 ごま和え おかず 226kcal 13.2g 9.3g 23.0g 848mg 2.2y 642kcal 39.7g 30.3g 52.0g 2233mg	1.5g 200g 乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 419kcal 16.5g 9.8g 64.9g 849mg 2.2gセット 1221kcal 49.6g 31.8g 177.7g 2236mg	食塩牛 180g ③ 牛 190g ③ キ 100g ★ 100	1.9g ルーツ150 Og 洋葉あんかけ -そぼろ炒め おかず 229kcal 18 1g 10.0g 16.9g 627mg 1.6g おかず 636kcal 42.5g 32.0g 45.8g 2090mg	1.9g 麦 表 表 ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま	食塩牛 180g ◎ 180g ◎ 180g ◎ 180g ◎ 180g ◎ 180g ◎ 180g ◎ 180g ※	1.6g g Og D生姜炒めたし おかず 257kcal 13.6g 19.6g 837mg 2.1g おかず 636kcal 43.8g 29.9g 48.7g 2196mg	ま 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 の は の は の り の は り の も り の も り り の も り り り り り り り り り り
夕食	食塩相当量 2.0g ③牛乳180g ③牛ウイフルーツ15 ★ごはん120g 鶏肉の香草焼 アスパラカリフラワーの塩炒め 麩と若芽の酢の物 おかず エネルギー 245kcal たんぱく質 16.2g 脂質 13.4g 炭水化物 12.4g ナトリウム 678mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 623kcal たんぱく質 42.6g 脂質 28.2g 炭水化物 48.5g ナトリウム 2011mg 食塩相当量 5.1g	2. 0g Og N表 乳麦 乳麦 - ご飯セット 438kcal - 19 5g - 13. 9g - 54. 3g - 679mg - 1. 7g - ご飯セット 1202kcal - 52. 5g - 29. 7g - 174. 2g - 2014mg - 5. 1g	食塩相当量 2 ③ 牛乳180g ⑤ りんご150g ★ごはん120g 白身 サマイカ雨 とツナのナ 本スルギー 24: たんぱく質 1: 炭水化物 1: 大トリウム 7 食塩相当量 1: たんぱく質 4: 上ネルギー 63: たんぱく質 4: 上ネルギー 63: たんぱく質 4: 上次ルギー 63:	表 美炒め 大ラダ 駅乳麦 をサラダ 駅乳麦 がず ご飯セット 2kcal 435kcal 6.9g 20.2g 2.4g 12.9g 4.7g 56.6g 15mg 716mg 1.8g 1.8g 53かず ご飯セット 5kcal 1214kcal 3.8g 53.7g 9.4g 30.9g 8.1g 173.8g 2235mg 2238mg 5.7g 5.7g	食塩相180g ◎ 4 ご 12 豚 が しん 12 豚 が しん 12 豚 が しん 肉スン エ たん質 化 り 当 エ たん質 化 り 当 エ たん質 化 り 当 エ たん質 化 り 当 エ たん質 した り 当 上 たん 質 した り 当 上 た り も り 当 上 り も り も し き も し も し	1.5g フルーツ: Og 酢豚 プ煮 ごま和え おかず 226kcal 13.2g 9.3g 23.0g 848mg 2.2g おかず 642kcal 39.7g 30.3g 52.0g 2233mg 5.7g	1.5g 200g 乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 419kcal 16.5g 9.8g 64.9g 849mg 2.2g ご飲セット 1221kcal 49.6g 31.8g 177.7g 2236mg 5.7g	食塩牛1180g ◎牛・フィークラー マート は は は は は は は は は れ は な け は か は か は か は か は か は か は が れ い け れ は ず れ い け れ は ば れ い り れ は ば れ い り れ は は れ い よ い は は れ い よ い は は な は な は な は な は な は な は な は な は な	1.9g ルーツ150 Og 採薬あんかけ -そぼろ炒め おかず 229kcal 18.1g 10.0g 16.9g 627mg 1.6g おかず 636kcal 42.5g 32.0g 45.8g 2090mg 5.3g	1.9g 麦 麦 乳麦 麦 ご飯セット 422kcal 21.4g 10.5g 58.8g 628mg 1.6g 1.1215kcal 52.4g 33.5g 171.5g 2093mg 5.3g	食塩牛180g ● 180g ●	1.6g g g Og D生姜炒めたし 257kcal 13.6g 19.6g 837mg 2.1g 636kcal 43.8g 29.9g 48.7g 2196mg 5.6g	表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 の は の は の り の 14.1g 61.5g 838mg 2.1g 2.1g 2.1g 1215kcal 53.7g 31.4g 174.4g 2199mg 5.6g
夕食 合計 合	食塩相当量 2.0g ③牛乳180g ③牛ウイフルーツ15 ★ごはん120g 鶏肉の香草焼 アスパラカリフラワーの塩炒め 麩と若芽の酢の物 おかず エネルギー 245kcal たんぱく質 16.2g 脂質 13.4g 炭水化物 12.4g ナトリウム 678mg 食塩相当量 1.7g おかず エネルギー 623kcal たんぱく質 42.6g 脂質 28.2g 炭水化物 48.5g ナトリウム 2011mg 食塩相当量 5.1g エネルギー 824kcal	2. 0g Og 乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 438kcal 19. 5g 13. 9g 54. 3g 679mg 1. 7g こ飯セット 1202kcal 52. 5g 29. 7g 174. 2g 2014mg 5. 1g	食塩相当量 2 ③ 牛乳180g ⑤ りんご150g ★ごはん120g 白身サヤンのナク・サインの大き。 エネルギー 24: たんぱく質 10 脂炭水化物 1: ナトリウム 7 食塩相当量 5 エネルギー 63: エネルギー 63: エネルギー 63: エネルギー 63: エネルギー 63: エネルギー 84:	表 麦炒め サラダ 卵乳麦 がず ご飯セット 2kcal 435kcal 6.9g 20.2g 2.4g 12.9g 4.7g 56.6g 15mg 716mg 1.8g 1.8g 53.7g 53.7g 9.4g 30.9g 8.1g 173.8g 3.8g 53.7g 9.4g 30.9g 8.1g 173.8g 3.35mg 2238mg 5.7g 5.7g 2kcal 1421kcal	食塩牛和180g ● グごヒぶン ★ 下 上 た 当 が 上 た は か に か に か に か に か に か に か に か に か に か	1.5g フルーツ: Og 酢豚 プ煮 こま和え おかず 226kcal 13.2g 9.3g 23.0g 848mg 2.2g おかず 642kcal 39.7g 30.3g 52.0g 2233mg 5.7g 839kcal	1.5g 200g 乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 419kcal 16.5g 9.8g 64.9g 849mg 2.2g 1221kcal 49.6g 31.8g 177.7g 2236mg 5.7g	食塩牛キごしてのの目 エたル質水化ウオリカリの当 エたル質水化ウリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカ	1.9g ルーツ150 Og 達素あんかけ -そぼろ炒め おかず 229kcal 18.1g 10.0g 16.9g 627mg 1.6g おかず 636kcal 42.5g 32.0g 45.8g 2090mg 5.3g	1.9g 麦 実表 まままままままままます。 こ飯セット 422kcal 21.4g 10.5g 58.8g 628mg 1.6g こ飯セット 1215kcal 52.4g 33.5g 171.5g 2093mg 5.3g 1416kcal	食塩牛バニき肉菊 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ 塩 ネん質 水り り 当 ギー質 エ た	1.6g g g Og D生姜炒め たこし おかず 257kcal 13.6g 19.6g 837mg 2.1g おかず 636kcal 43.8g 29.9g 48.7g 2196mg 5.6g 834kcal	表表表表 ご飯セット 450kcal 16.9g 14.1g 61.5g 838mg 2.1g ご飯セット 1215kcal 53.7g 31.4g 174.4g 2199mg 5.6g
夕食 合計 合	食塩相当量 2.0g ③牛乳180g ③牛ウイフルーツ15 ★ごはん120g 鶏肉の香草焼 アスパラカリフラワーの塩炒め 麩と若芽の酢の物 おかず エネルギー 245kcal たんぱく質 16.2g 脂質 13.4g 炭水化物 12.4g ナトリウム 678mg 食塩相当量 1.7g おかず エネルギー 623kcal たんぱく質 42.6g 脂質 28.2g 炭水化物 48.5g ナトリウム 2011mg 食塩相当量 5.1g エネルギー 824kcal	2. 0g Og 乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 438kcal 19. 5g 13. 9g 54. 3g 679mg 1. 7g こ飯セット 1202kcal 52. 5g 29. 7g 174. 2g 2014mg 5. 1g	食塩相当量 2 ③ 牛乳180g ⑤ りんご150g ★ごはん120g 白身サヤンのナク・サインの大き。 エネルギー 24: たんぱく質 10 脂炭水化物 1: ナトリウム 7 食塩相当量 5 エネルギー 63: エネルギー 63: エネルギー 63: エネルギー 63: エネルギー 63: エネルギー 84:	表 麦炒め サラダ 卵乳麦 がず ご飯セット 2kcal 435kcal 6.9g 20.2g 2.4g 12.9g 4.7g 56.6g 15mg 716mg 1.8g 1.8g 53.7g 53.7g 9.4g 30.9g 8.1g 173.8g 3.8g 53.7g 9.4g 30.9g 8.1g 173.8g 3.35mg 2238mg 5.7g 5.7g 2kcal 1421kcal	食塩牛和180g ● グごヒぶン ★ 下 上 た 当 が 上 た は か に か に か に か に か に か に か に か に か に か	1.5g フルーツ: Og 酢豚 プ煮 こま和え おかず 226kcal 13.2g 9.3g 23.0g 848mg 2.2g おかず 642kcal 39.7g 30.3g 52.0g 2233mg 5.7g 839kcal	1.5g 200g 乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 419kcal 16.5g 9.8g 64.9g 849mg 2.2g 1221kcal 49.6g 31.8g 177.7g 2236mg 5.7g	食塩牛1180g ◎牛・フィークラー マート は は は は は は は は は れ は な け は か は か は か は か は か は か は が れ い け れ は ず れ い け れ は ば れ い り れ は ば れ い り れ は は れ い よ い は は れ い よ い は は な は な は な は な は な は な は な は な は な	1.9g ルーツ150 Og 達素あんかけ -そぼろ炒め おかず 229kcal 18.1g 10.0g 16.9g 627mg 1.6g おかず 636kcal 42.5g 32.0g 45.8g 2090mg 5.3g	1.9g 麦 実表 まままままままままます。 こ飯セット 422kcal 21.4g 10.5g 58.8g 628mg 1.6g こ飯セット 1215kcal 52.4g 33.5g 171.5g 2093mg 5.3g 1416kcal	食塩牛バニき肉菊 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ 塩 ネん質 水り り 当 ギー質 エ た	1.6g g g Og D生姜炒め たこし おかず 257kcal 13.6g 19.6g 837mg 2.1g おかず 636kcal 43.8g 29.9g 48.7g 2196mg 5.6g 834kcal	表表表表 ご飯セット 450kcal 16.9g 14.1g 61.5g 838mg 2.1g ご飯セット 1215kcal 53.7g 31.4g 174.4g 2199mg 5.6g
夕食 合計 合計	食塩相当量 2.0g ③牛乳180g ③牛ウイフルーツ15 ★ごはん120g 鶏肉の香草焼 アスパラカリフラワーの塩炒め 麩と若芽の酢の物 おかず エネルギー 245kcal たんぱく質 16.2g 脂質 13.4g 炭水化物 12.4g ナトリウム 678mg 食塩相当量 1.7g おかず エネルギー 623kcal たんぱく質 42.6g 脂質 28.2g 炭水化物 48.5g ナトリウム 2011mg 食塩相当量 5.1g エネルギー 824kcal たんぱく質 50.0g	2. 0g Og N表 乳麦 表 ご飯セット 438kcal 19. 5g 13. 9g 54. 3g 679mg 1. 7g こ飯セット 1202kcal 52. 5g 29. 7g 174. 2g 2014mg 5. 1g 1403kcal 59. 9g	食塩相当量 2 ③ 中 180g ⑤ りんご150g ★ごはん120g 白身 サマンカーの サラック	表 を炒め サラダ 卵乳麦 がず ご飯セット 2kcal 435kcal 6.9g 20.2g 2.4g 12.9g 4.7g 56.6g 15mg 716mg 1.8g 1.8g 5kcal 1214kcal 3.8g 53.7g 5kcal 1214kcal 3.8g 53.7g 30.9g 8.1g 173.8g 2238mg 5.7g 5.7g 2kcal 1421kcal 9.9g 59.8g	食塩牛が (a) 1180g (b) 1180g (c) 1180g (c) 1180g (d) 1180g (d) 1180g (e) 1180g (e) 1180g (f) 1180g (f	1.5g フルーツ: Og 酢豚 プ煮 こま和え おかず 226kcal 13.2g 9.3g 23.0g 848mg 2.2g おかず 642kcal 39.7g 30.3g 30.3g 52.0g 2233mg 5.7g 839kcal 47.4g	1.5g 200g 乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 419kcal 16.5g 9.8g 64.9g 849mg 2.2g ご飯セット 1221kcal 49.6g 31.8g 177.7g 2236mg 5.7g	食◎●★カレの子目 エた脂炭ナ食 エたル質水・リカリー オーダー エー・ 「質水・リカリー オーダー エー・ 「関連・ 「大きない」 「ない」 「ない」 「ない」 「ない」 「ない」 「ない」 「ない」 「	1.9g ルーツ150 Og 洋菜あんかけ -そぼろ炒め おかず 229kcal 18.1g 10.0g 16.9g 627mg 1.6g おかず 636kcal 42.5g 32.0g 45.8g 2090mg 5.3g 837kcal	1.9g 麦 実表 ままままままままままます。 こ飯セット 422kcal 21.4g 10.5g 58.8g 628mg 1.6g こ飯セット 1215kcal 52.4g 33.5g 171.5g 2093mg 5.3g 1416kcal 59.8g	食塩牛バニき肉菊 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ 塩ネルば 180g ∞ 1 180g × 1	1.6g g log D生姜炒めたこし おかず 257kcal 13.6g 19.6g 837mg 2.1g おかず 636kcal 43.8g 29.9g 48.7g 2196mg 5.6g 834kcal 50.7g	表表表表 ご飯セット 450kcal 16. 9g 14. 1g 61. 5g 838mg 2. 1g ご飯セット 1215kcal 53. 7g 31. 4g 174. 4g 2199mg 5. 6g 1413kcal 60. 6g
夕食 合計 間	食塩相当量 2.0g ③牛乳180g ③牛ウイフルーツ15 ★ごはん120g 鶏肉の香草焼 アスパラカリフラワーの塩炒め 麩と若芽の酢の物 おかず エネルギー 245kcal たんぱく質 16.2g 脂質 13.4g 炭水化物 12.4g ナトリウム 678mg 食塩相当量 1.7g おかず エネルギー 623kcal たんぱく質 42.6g 脂質 28.2g 炭水化物 48.5g ナトリウム 2011mg 食塩相当量 5.1g エネルギー 824kcal たんぱく質 50.0g 脂質 35.2g	2. 0g Og N表 乳麦 表 ご飯セット 438kcal 19. 5g 13. 9g 54. 3g 679mg 1. 7g 1202kcal 52. 5g 29. 7g 174. 2g 2014mg 5. 1g 1403kcal 59. 9g 36. 7g	食塩相当量 2 ③ 中 180g ⑤ りんご150g ★ 120g 白	表 を炒め サラダ 卵乳麦 をかず ご飯セット 2kcal 435kcal 6.9g 20.2g 2.4g 12.9g 4.7g 56.6g 15mg 716mg 1.8g 1.8g 3.8g 1.8g 3.8g 53.7g 9.4g 30.9g 8.1g 173.8g 3.3mg 2238mg 5.7g 5.7g 2kcal 1421kcal 9.9g 59.8g 6.5g 38.0g	食塩牛が180g ● 本のでは、100mm 180g ● がごとぶった。 ・ は、100mm 180g ・ は	1.5g フルーツ: Og 酢豚 プ煮 226kcal 13.2g 9.3g 23.0g 848mg 2.2g おかず 642kcal 39.7g 30.3g 52.0g 2233mg 5.7g 839kcal 47.4g 37.3g	1.5g 200g 乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 419kcal 16.5g 9.8g 64.9g 849mg 2.2g ご飯セット 1221kcal 49.6g 31.8g 177.7g 2236mg 5.7g 1418kcal 57.3g 38.8g	食◎●★カレの子目 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食エた脂炭ナ ない質水・リカリカ は、インの子目 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1.9g ルーツ150 Og 洋菜あんかけ -そぼろ炒め おかず 229kcal 18.1g 10.0g 16.9g 627mg 1.6g おかず 636kcal 42.5g 32.0g 45.8g 2090mg 5.3g 837kcal 49.9g 39.0g	まります。 1.9g ままままままままままままままままままままままままままままままままままま	食● (180m) (18	1. 6g g g Og D生姜炒め たこし おかず 257kcal 13. 6g 19. 6g 837mg 2. 1g おかず 636kcal 43. 8g 29. 9g 48. 7g 2196mg 5. 6g 834kcal 50. 7g 36. 9g	表表表表 ご飯セット 450kcal 16.9g 14.1g 61.5g 838mg 2.1g ご飯セット 1215kcal 53.7g 31.4g 174.4g 2199mg 5.6g 1413kcal 60.6g 38.4g
夕食 合計 間食	食塩相当量 2.0g ③牛乳180g ③牛ウイフルーツ15 ★ごはん120g 鶏肉の香草焼 アスパラ カリフラワーの塩炒め 麩と若芽の酢の物 おかず エネルギー 245kcal たんぱく質 16.2g 脂質 13.4g 炭水化物 12.4g ナトリウム 678mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 623kcal たんぱく質 42.6g 上たんぱく質 42.6g 上たんぱく質 42.6g 上たんぱく質 42.6g 上たんぱく質 42.6g 上たんぱく質 42.6g 上たんぱく質 50.0g 上たんぱく質 50.0g 上たんぱく質 50.0g 上たんぱく質 35.2g 炭水化物 77.4g	2. 0g Og N表 乳麦 表 ご飯セット 438kcal 19. 5g 13. 9g 54. 3g 679mg 1. 7g こ飯セット 1202kcal 52. 5g 29. 7g 174. 2g 2014mg 5. 1g 1403kcal 59. 9g 36. 7g 203. 1g	食塩相当量 2 ③ 中 180g ⑤ りんご150g ★ 170g 白身 170g 白身 170g 中 170g 中 170g 中 170g 中 170g 下 170g	表 麦炒め サラダ 卵乳麦 がず ご飯セット 2kcal 435kcal 6.9g 20.2g 2.4g 12.9g 4.7g 56.6g 15mg 716mg 1.8g 1.8g 53.7g 9.4g 30.9g 8.1g 173.8g 3.8g 53.7g 9.4g 30.9g 8.1g 173.8g 2238mg 5.7g 5.7g 2kcal 1421kcal 9.9g 59.8g 6.5g 38.0g 0.0g 205.7g	食塩牛が 塩牛がごとぶっ ・ ボールは しのゲ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	1.5g フルーツ: Og 酢豚 プ煮 ま和え おかず 226kcal 13.2g 9.3g 23.0g 848mg 2.2g おかず 642kcal 39.7g 30.3g 52.0g 2233mg 5.7g 839kcal 47.4g 37.3g 79.8g	1.5g 200g 乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 419kcal 16.5g 9.8g 64.9g 849mg 2.2g ご飯セット 1221kcal 49.6g 31.8g 177.7g 2236mg 5.7g 1418kcal 57.3g 38.8g 205.5g	食◎ ● ★カリカ 日本 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	1.9g ルーツ150 Og	1.9g 麦 実表 まままままままままままままままままままままままままままままままままま	食● (1) (1) (2) (2) (3) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4	1. 6g g log D生姜炒め たこし おかず 257kcal 13. 6g 19. 6g 837mg 2. 1g おかず 636kcal 43. 8g 29. 9g 48. 7g 2196mg 5. 6g 834kcal 50. 7g 36. 9g 77. 6g	表 麦麦麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 16. 9g 14. 1g 61. 5g 838mg 2. 1g ご飯セット 1215kcal 53. 7g 31. 4g 174. 4g 2199mg 5. 6g 1413kcal 60. 6g 38. 4g 203. 3g
夕食 合計 間食	食塩相当量 2.0g ③牛乳180g ③牛ウイフルーツ15 ★ごはん120g 鶏肉の香草焼 アスパラカリフラワーの塩炒め 麩と若芽の酢の物 おかず エネルギー 245kcal たんぱく質 16.2g 脂質 13.4g 炭水化物 12.4g ナトリウム 678mg 食塩相当量 1.7g おかず エネルギー 623kcal たんぱく質 42.6g 脂質 28.2g 炭水化物 48.5g ナトリウム 2011mg 食塩相当量 5.1g エネルギー 824kcal たんぱく質 50.0g 脂質 35.2g	2. 0g Og N表 乳麦 表 ご飯セット 438kcal 19. 5g 13. 9g 54. 3g 679mg 1. 7g こ飯セット 1202kcal 52. 5g 29. 7g 174. 2g 2014mg 5. 1g 1403kcal 59. 9g 36. 7g 203. 1g	食塩相当量 2 ③ 中 180g ⑤ りんご150g ★ 170g 白身 170g 白身 170g 中 170g 中 170g 中 170g 中 170g 下 170g	表 麦炒め サラダ 卵乳麦 がず ご飯セット 2kcal 435kcal 6.9g 20.2g 2.4g 12.9g 4.7g 56.6g 15mg 716mg 1.8g 1.8g 53.7g 553.7g 9.4g 30.9g 8.1g 173.8g 8.1g 173.8g 8.1g 173.8g 8.1g 55.7g 9.4g 30.9g 8.1g 173.8g 174.8g 175.8g 1	食塩牛が180g ● 本のでは、100mm 180g ● がごとぶった。 ・ は、100mm 180g ・ は	1.5g フルーツ: Og 酢豚 プ煮 226kcal 13.2g 9.3g 23.0g 848mg 2.2g おかず 642kcal 39.7g 30.3g 52.0g 2233mg 5.7g 839kcal 47.4g 37.3g	1.5g 200g 乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 419kcal 16.5g 9.8g 64.9g 849mg 2.2g ご飯セット 1221kcal 49.6g 31.8g 177.7g 2236mg 5.7g 1418kcal 57.3g 38.8g 205.5g	食◎●★カレの子目 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食エた脂炭ナ ない質水・リカリカ は、インの子目 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1.9g ルーツ150 Og 洋菜あんかけ -そぼろ炒め おかず 229kcal 18.1g 10.0g 16.9g 627mg 1.6g おかず 636kcal 42.5g 32.0g 45.8g 2090mg 5.3g 837kcal 49.9g 39.0g	1.9g 麦 実表 まままままままままままままままままままままままままままままままままま	食● (180m) (18	1. 6g g g Og D生姜炒め たこし おかず 257kcal 13. 6g 19. 6g 837mg 2. 1g おかず 636kcal 43. 8g 29. 9g 48. 7g 2196mg 5. 6g 834kcal 50. 7g 36. 9g	表表表表 ご飯セット 450kcal 16.9g 14.1g 61.5g 838mg 2.1g ご飯セット 1215kcal 53.7g 31.4g 174.4g 2199mg 5.6g 1413kcal 60.6g 38.4g
夕食 合計 間食	食塩相当量 2.0g ③牛乳180g ③牛ウイフルーツ15 ★ごはん120g 鶏肉の香草焼 アスパラ カリフラワーの塩炒め 麩と若芽の酢の物 おかず エネルギー 245kcal たんぱく質 16.2g 脂質 13.4g 炭水化物 12.4g ナトリウム 678mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 623kcal たんぱく質 42.6g 上たんぱく質 42.6g 上たんぱく質 42.6g 上たんぱく質 42.6g 上たんぱく質 42.6g 上たんぱく質 42.6g 上たんぱく質 50.0g 上たんぱく質 50.0g 上たんぱく質 50.0g 上たんぱく質 35.2g 炭水化物 77.4g	2. 0g Og N表 乳麦 表 ご飯セット 438kcal 19. 5g 13. 9g 54. 3g 679mg 1. 7g こ飯セット 1202kcal 52. 5g 29. 7g 174. 2g 2014mg 5. 1g 1403kcal 59. 9g 36. 7g 203. 1g	食塩相当量 2 ③ 中 180g ⑤ りんご150g ★ 150g ★ 150g	表 麦炒め サラダ 卵乳麦 がず ご飯セット 2kcal 435kcal 6.9g 20.2g 2.4g 12.9g 4.7g 56.6g 15mg 716mg 1.8g 1.8g 53.7g 9.4g 30.9g 8.1g 173.8g 3.8g 53.7g 9.4g 30.9g 8.1g 173.8g 2238mg 5.7g 5.7g 2kcal 1421kcal 9.9g 59.8g 6.5g 38.0g 0.0g 205.7g	食塩牛が 塩牛がごとぶっ ・ ボールは しのゲ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	1.5g フルーツ: Og 酢豚 プ煮 ま和え おかず 226kcal 13.2g 9.3g 23.0g 848mg 2.2g おかず 642kcal 39.7g 30.3g 52.0g 2233mg 5.7g 839kcal 47.4g 37.3g 79.8g	1.5g 200g 乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 419kcal 16.5g 9.8g 64.9g 849mg 2.2g ご飯セット 1221kcal 49.6g 31.8g 177.7g 2236mg 5.7g 1418kcal 57.3g 38.8g 205.5g	食◎ ● ★カリカ 日本 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	1.9g ルーツ150 Og	1.9g 麦 表 表 変 表 ご飯セット 422kcal 21.4g 10.5g 58.8g 628mg 1.6g こ飯セット 1215kcal 52.4g 33.5g 171.5g 2093mg 5.3g 1416kcal 59.8g 40.5g 200.4g 2170mg	食● (1) (1) (2) (2) (3) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4	1. 6g g log D生姜炒め たこし おかず 257kcal 13. 6g 19. 6g 837mg 2. 1g おかず 636kcal 43. 8g 29. 9g 48. 7g 2196mg 5. 6g 834kcal 50. 7g 36. 9g 77. 6g	表 麦麦麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 16. 9g 14. 1g 61. 5g 838mg 2. 1g ご飯セット 1215kcal 53. 7g 31. 4g 174. 4g 2199mg 5. 6g 1413kcal 60. 6g 38. 4g 203. 3g

[※]献立は予告無く変更することがあります。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



- ①惣菜は全てチルドで 真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

③温かく召上がるメニュー は湯煎で温めます。又は お皿に移してから、ラップ をして電子レンジを かけます



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。





⑤ごはん、味噌汁と共に 器に盛り付けして 完了です。 注)味噌汁はつきません

- ●湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて 火をかけます。沸騰したら火を止めて 5~10分程度保温して下さい。
- ●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに 盛付ける事が出来ます。

[※]商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

[※]お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。

^{※「◎」}は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。



週間献立表(たんぱく40g管理食)

		ひしがわ					-		3/\					_	
	3月2	3日(月)	3月	24日(火	<u>()</u>	3月	25日(オ	<u>()</u>	3月	26日(オ	₹)	3月	27日(金	})
	品名		アレルゲン	品		アレルゲン			アレルゲン			アレルゲン			アレルゲン
			アレルケン			テレルケン			テレルケン			アレルケン			テレルケン
	★ごはん150g	5 5	+	★ごはん15	oug	50 	★ごはん15		l_	★ごはん15	oug	rn +	★ごはん15		
	白菜と豚肉の煮			かに玉		卵麦	牛ごぼうの		麦	厚焼玉子	LL 14	卵麦	鶏肉のチリ		
	れんこんの土		麦	天津あん	_e_ ı	, , , , , , , ,	野菜の味噌		麦	春雨の五目		卵乳麦	切干とイング		
	春雨のサラダ		卵	ジャーマン		乳麦	ブロッコリーのカニ	カママヨネーズ	丱乳麦	さっぱりポラ	アトサラタ	训	レモンかぼ	うや	卵乳麦
				野菜サラダ	L* (1 AB \	~n -									
	_	1 1. 18	> A= 1	ドレッシング		卵麦		1. 1 18	> A⊏ : :		L. 1 18	> A= 1 1		l. 1 18	> A= 1 1
朝		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
食		327kcal		エネルギー	304kcal		エネルギー	279kcal		エネルギー	289kcal		エネルギー	270kca1	513kcal
	1.2.2.2.2.2.2.2.	5. 1g		たんぱく質		11. 7g	たんぱく質	7. 3g	11. 4g	たんぱく質		10.6g	たんぱく質	7. 1g	11. 2g
		20.6g		脂質	13.9g	14. 5g	脂質	14. 5g	15. 1g	脂質	15. 6g		脂質	14.6g	15. 2g
		29.1g	81.9g	炭水化物	37. 1g	89.9g	炭水化物	29.3g		炭水化物	29. 4g		炭水化物	26. 2g	79.0g
		559mg		ナトリウム		505mg	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	500mg	501mg	ナトリウム	701mg	702mg
	カリウム	359mg	420mg	カリウム	394mg	455mg	カリウム	441mg	502mg	カリウム	324mg	385mg	カリウム	454mg	515mg
		113mg		リン	119mg	184mg	リン	118mg	183mg	リン	114mg		リン	98mg	163mg
		1. 4g	1. 4g	食塩相当量		1.3g	食塩相当量		1. 5g	食塩相当量		1. 3g	食塩相当量		1.8g
	★ごはん150g		#I +	★ごはん15		_	★ごはん15		l_	★ごはん15		rn +	★ごはん15		50 51 ±
	赤魚の甘辛タ			チンジャオ		麦	鯖のごま醤		麦	すり身団子	•	卵麦	豚バラとチンゲン		
	きのこソテー		乳麦	かぼちゃと豚	肉の物け魚	麦	人参グラッ		乳麦	キヌサヤ			きんぴられ		麦
	五目中華炒め			マカロニト	マト炒め	乳麦	里芋の揚げ		麦	スイートパ		rn +	若芽と春雨	のサフタ	叐
	明太ポテトサ	フタ	卵麦				キャベツと若芽の	マヨネース和え	丱叐	マカロニとパプ	リカのサラタ	丱叐			
	_	4 × 4 × 4 ×	- *&⊏ II		ىلى <u>دا. ئا</u>	->&⊏ l l		4× 4, 42		ł	4× 1. 4×	- *&⊏ l l	ł	4× 4، 43	- *&⊏ l l
昼		おかず	ご飯セット	u - u - u - u - u - u - u - u - u -	おかず	ご飯セット	- + 11 + ¹	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
食		328kcal		エネルギー たんぱく質	384kcal 13.2g		エネルギー たんぱく質	357kcal 12.4g	16. 5g	エネルギー たんぱく質	389kcal 9.3g		エネルギー たんぱく質	370kcal	613kcal
		11.6g				17. 3g		12. 4g				13. 4g		9. 4g	13. 5g
		18. 0g		脂質	19.3g	19.9g 90.1g	脂質	22. 0g	22. 6g	脂質	18. 5g	19.1g	脂質	21.7g 35.1g	22. 3g
		29. 4g	82. 2g	炭水化物	37. 3g		炭水化物	26.7g 735mg	79. 5g	炭水化物	46.7g 522mg	99. 5g	炭水化物	35. 1g 802mg	87.9g 803mg
		635mg 465mg		ナトリウム	639mg 578mg	640mg 639mg	ナトリウム カリウム		736mg 717mg	ナトリウム カリウム	391mg	523mg	ナトリウム カリウム	460mg	521mg
		403111g 153mg	526mg 218mg	カリウム リン	164mg	229mg	リン	656mg 191mg	256mg	リン	95mg	452mg 160mg	リン	400111g 154mg	219mg
	, -	1. 6g		リン 食塩相当量			食塩相当量)		リン 食塩相当量			食塩相当量		2.0g
門合	^{艮塩田ヨ里}			○黄桃(缶)		1. Ug	及塩性 ∃ 里		1. 9g	及塩性ヨ里		75g	○黄桃(缶)		Z. Ug
印及			705		708		907370	4/ /08						708	
	★ = (1 1 1 1 1 1 1 1 1	7		★ごけん1 5	0g		★ごけん1 5	Ŋσ		★ ごけん15	Ωσ	1	1★ごけん.15	Ŋσ	
	★ごはん150g トマト者込みハ		到妻	★ごはん15 白身フライ	-	麦	★ごはん15 マーボなす	0g	麦 茨	★ごはん15 豚肉と野菜(★ごはん15 赤角の天ぷ		麦
	トマト煮込みハ		乳麦	白身フライ		麦到麦	マーボなす	_	麦落 卵麦	豚肉と野菜の	の生姜炒め	麦	赤魚の天ぷ		麦麦
	トマト煮込みハ: アスパラ	ンバーグ			テー	乳麦	マーボなす ゴロゴロ野勢	をの塩炒め	卵麦	豚肉と野菜の ナスと麩の	の生姜炒め 炒め煮	麦 乳麦落	赤魚の天ぷ 天つゆ	S	麦麦
	トマト煮込みハ: アスパラ 菜の花のクリ	ンバーグ 一ム煮	乳麦	白身フライ ミックスソ カリフラワーとウイン	テー ナーのカレー炒め	乳麦 乳麦	マーボなす	をの塩炒め	卵麦	豚肉と野菜の	の生姜炒め 炒め煮	麦 乳麦落	赤魚の天ぷ 天つゆ ボイル野菜	S	
	トマト煮込みハ: アスパラ	ンバーグ 一ム煮	乳麦	白身フライ ミックスソ	テー ナーのカレー炒め	乳麦 乳麦	マーボなす ゴロゴロ野勢	をの塩炒め	卵麦	豚肉と野菜の ナスと麩の	の生姜炒め 炒め煮	麦 乳麦落	赤魚の天ぷ 天つゆ ボイル野菜 小倉金時	6	麦
	トマト煮込みハ: アスパラ 菜の花のクリ カボチャとハム(ンバーグ 一ム煮 のサラダ	乳麦 卵乳麦	白身フライ ミックスソ カリフラワーとウイン	テー ナーのカレー炒め この三杯酢	乳麦 乳麦 卵麦	マーボなす ゴロゴロ野勢	東の塩炒め ネーズ和え	卵麦 卵乳麦	豚肉と野菜の ナスと麩の	の生姜炒め 炒め煮 マスタード和え	麦 乳麦落 卵乳麦	赤魚の天ぷ 天つゆ ボイル野菜	ら び和え	麦 卵乳麦
夕	トマト煮込みハ: アスパラ 菜の花のクリ カボチャとハム(ンバーグ 一ム煮 のサラダ おかず	乳麦 卵乳麦 ご飯セット	白身フライ ミックスソ ^{カリフラワーとウイン} もずくとなめ	テー _{ナーのカレー炒め} この三杯酢	乳麦 乳麦 卵麦 ご飯セット	マーボなす ゴロゴロ野乳 大根のマヨ۶	えの塩炒め ベーズ和え おかず 368kcal	卵麦 卵乳麦 ご飯セット	豚肉と野菜の ナスと麩の ^{インゲンとツナの}	D生姜炒め 炒め煮 マスタード和え おかず	麦 乳麦落 卵乳麦 ご飯セット	赤魚の天ぷ 天つゆ ボイル野菜 小倉金時 青菜のわさ	ら び和え おかず	妻 卵乳麦 ご飯セット
夕食	トマト煮込みハ アスパラ 菜の花のクリ カボチャとハム(エネルギー 3	ンバーグ ーム煮 のサラダ おかず 31kcal	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 574kcal	白身フライ ミックスソ ^{カリフラワーとウイン} もずくとなめ エネルギー	テー ナーのカレー物の この三杯酢 おかず 327kcal	乳麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 570kcal	マーボなす ゴロゴロ野! 大根のマヨ! エネルギー	えの塩炒め ベーズ和え おかず 368kcal	卵麦 卵乳麦 ご飯セット 611kcal	豚肉と野菜の ナスと麩の ィンゲンとツナの エネルギー	か生姜炒め 炒め煮 マスタード和え おかず 330kcal	麦 乳麦落 卵乳麦 ご飯セット 573kcal	赤魚の天ぷ 天つゆ ボイル野菜 小倉金時 青菜のわさ エネルギー	ら び和え おかず 352kcal	表 卵乳麦 ご飯セット 595kcal
	トマト煮込みハ アスパラ 菜の花のクリ カボチャとハムの エネルギー 3 たんぱく質	ンバーグ ーム煮 のサラダ おかず 31kcal 11.5g	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 574kcal 15.6g	白身フライ ミックスソ ^{カリフラワーとウイン} もずくとなめ エネルギー たんぱく質	テー _{ナーのカレー炒め} この三杯酢 おかず 327kcal 9.9g	乳麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 570kcal 14.0g	マーボなす ゴロゴロ野! 大根のマヨ: エネルギー たんぱく質	たの塩炒め ベーズ和え おかず 368kcal 7.5g	卵麦 卵乳麦 ご飯セット 611kcal 11.6g	豚肉と野菜の ナスと麩の インゲンとツナの エネルギー たんぱく質	か生姜炒め 炒め煮 マスタード和え おかず 330kcal 12.5g	麦 乳麦落 卵乳麦 ご飯セット 573kcal 16.6g	赤魚の天ぷ 天つゆ ボイル野菜 小倉金や 青菜のわさ エネルギー たんぱく質	び和え おかず 352kcal 12.4g	表 卵乳麦 ご飯セット 595kcal 16.5g
	トマト煮込みハン アスパラ 菜の花のクリカボチャとハム(エネルギー 3 たんぱく質 脂質	ンバーグ ーム煮 のサラダ おかず 331kcal 11.5g 19.2g	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 574kcal 15.6g 19.8g	白身フライ ミックスソ カリフラワーとウイン もずくとなめ エネルギー たんぱく質 脂質	テー ナーのカレー炒め この三杯酢 おかず 327kcal 9.9g 19.6g	乳麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 570kcal 14.0g 20.2g 82.4g	マーボなす ゴロゴロ野 大根のマヨコ エネルギー たんぱく質 脂質	たの塩炒め スーズ和え おかず 368kcal 7.5g 25.8g	卵麦 卵乳麦 ご飯セット 611kcal 11.6g 26.4g	豚肉と野菜の ナスと麩の インゲンとツナの エネルギー たんぱく質 脂質	D生姜炒め 炒め煮 マスタード和え 330kcal 12.5g 21.5g	麦 乳麦落 卵乳麦 ご飯セット 573kcal 16.6g 22.1g	赤魚の天ぷ 天つゆ ボイル野菜 小倉金の キ菜の エネルギー たんぱく 脂質	び和え おかず 352kcal 12.4g 19.6g	表 卵乳麦 ご飯セット 595kcal 16.5g 20.2g
	トマト煮込みハン アスパラ 菜の花のクリカボチャとハムの エネルギー 3 たんぱく質 脂質 炭水化物	ンバーグ 一	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 574kcal 15.6g 19.8g 80.9g	白身フライン ミックスソ カリフラワーとウイン もずくとなめ エネルばく たんぱく 脂質 版水 化物	テー ナーのカレーがめ この三杯酢 おかず 327kcal 9.9g 19.6g 29.6g	乳麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 570kcal 14.0g 20.2g 82.4g	マーボなす ゴロロサラン 大根のマヨン エネルばく たん質 炭水化物	たの塩炒め スーズ和え おかず 368kcal 7.5g 25.8g	卵麦 卵乳麦 ご飯セット 611kcal 11.6g 26.4g 79.9g	豚肉と野菜のナスと麩のインゲンとツナの エネルギーたんぱく質脂質 炭水化物	か生姜炒め 炒め煮 マスタード和え 330kcal 12.5g 21.5g 22.0g	麦 乳麦落 卵乳麦 ご飯セット 573kcal 16.6g 22.1g 74.8g	赤魚の天ぷ 天でイル金の 大が一点 大が一点 大がでする。 大がでする。 大ができる。 たができる。 たがでも。 たができる。 たができる。 たができる。 たができる。 たができる。 たができる。 たができる。 たができる。 たる。 たる たる。 たる たる た。 たる た。 たる た。 たる た。 たる た。 たる た。 た。 た。 た。 た。 た。 た。 た。 た。 た。 た。 た。 た。	び和え おかず 352kcal 12.4g 19.6g 33.3g	要 卵乳麦 ご飯セット 595kcal 16.5g 20.2g 86.1g
	トマト煮込みハン アスパラ 菜の花のクリカボチャとハム(エネルギー 3 たんぱく質 脱水化物 ナトリウム	ンバーグ ーム煮 のサラダ 31kcal 11.5g 19.2g 28.1g 844mg	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 574kcal 15.6g 19.8g 80.9g 845mg	白身フライソウラワーとウイン もずくとなめ エネルギー たんぱり 脱水 化物 ナトリウム	テー ナーのカレーがめ この三杯酢 おかず 327kcal 9.9g 19.6g 29.6g 751mg	乳麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 570kcal 14.0g 20.2g 82.4g 752mg	マーボロサップ 大根のマヨッ 大根のマヨッ ギー質 化かばく 質水 化り 大り サードリウム	まかず 368kcal 7.5g 25.8g 27.1g 636mg	卵麦 卵乳麦 ご飯セット 611kcal 11.6g 26.4g 79.9g 637mg	豚肉と野菜の ナスと麩の インゲンとッナの エネルギー たんぱく質 脆水化物 ナトリウム	D生姜炒め 炒め煮 マスタード和え 330kcal 12.5g 21.5g 22.0g 650mg	麦 乳麦落 卵乳麦 573kcal 16.6g 22.1g 74.8g 651mg	赤天ボ小青 魚つイ倉菜 へん質水トリー 大い 大い 大い 大い 大い 大い 大い 大い 大い 大い	び和え おかず 352kcal 12.4g 19.6g 33.3g 479mg	野乳麦 ご飯セット 595kcal 16.5g 20.2g 86.1g 480mg
	トマト煮込みハ アスパラ 菜の花のクリ カボチャとハム(エネルギー 3 たんぱく質 上たりばく物 ナトリウム カリウム	ンバーグ 一	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 574kcal 15.6g 19.8g 80.9g 845mg 625mg	白身フライン ミックスソ カリフラワーとウイン もずくとなめ エネルばく たんぱく 脂質 版水 化物	テー ナーのカレーがめ この三杯酢 おかず 327kcal 9.9g 19.6g 29.6g	乳麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 570kcal 14.0g 20.2g 82.4g	マーボなす ゴロロサラン 大根のマヨン エネルばく たん質 炭水化物	たの塩炒め スーズ和え おかず 368kcal 7.5g 25.8g	卵麦 卵乳麦 ご飯セット 611kcal 11.6g 26.4g 79.9g	豚肉と野菜のナスと麩のインゲンとツナの エネルギーたんぱく質脂質 炭水化物	か生姜炒め 炒め煮 マスタード和え 330kcal 12.5g 21.5g 22.0g	麦 乳麦落 卵乳麦 ご飯セット 573kcal 16.6g 22.1g 74.8g	赤魚の天ぷ 天でイル金の 大が一点 大が一点 大がでする。 大がでする。 大ができる。 たができる。 たがでも。 たができる。 たができる。 たができる。 たができる。 たができる。 たができる。 たができる。 たができる。 たる。 たる たる。 たる たる た。 たる た。 たる た。 たる た。 たる た。 たる た。 た。 た。 た。 た。 た。 た。 た。 た。 た。 た。 た。 た。	び和え おかず 352kcal 12.4g 19.6g 33.3g	要 卵乳麦 ご飯セット 595kcal 16.5g 20.2g 86.1g
	トマト煮込みハン アスパラ 菜の花のクリカボチャとハムの エネルギー 3 たんぱく質 脱炭水化物 ナトリウム リリウム リリウム リカリン 食塩相当量	ンバーグ ームラッザ 31kcal 11.5g 198.1g 844mg 564mg 167mg 2.1g	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 574kcal 15.6g 19.8g 80.9g 845mg 625mg 232mg 2.1g	白身フラインカリフラワーとウイン もずくとなめ エネルに質 化サリウム カリウム	テー ナーのカレーがめ この三杯酢 おかず 32.7kcal 9.9g 19.6g 29.6g 75.1mg 373mg 15.1mg	乳麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 570kcal 14.0g 20.2g 82.4g 752mg 434mg 216mg	マーボロサップ 大根のマヨッ 大根のマヨッ ギー質 化かばく 質水 化り 大り サードリウム	まかず 368kcal 7.5g 25.8g 27.1g 636mg 587mg	卵表 卵乳表 ご飯セット 611kcal 11.6g 26.4g 79.9g 637mg 648mg 178mg	豚肉と野菜のインゲンとッナのインゲンとッナの エネルルギー質 たんば、物 ナトリウム カリウム	か生姜炒め 炒め煮 マスタード和え 330kcal 12.5g 21.5g 22.0g 650mg 482mg 152mg	麦 乳麦落 卵乳麦 573kcal 16.6g 22.1g 74.8g 651mg 543mg 217mg	赤天ボ小青 エた脂炭ナカリのゆル金の ルばく 水質 ボリウム デザー マーカー エカー エカー アーカー エカー アーカー エカー アーカー エカー アーカー エカー アーカー アー	び和え おかず 352kcal 12.4g 19.6g 33.3g 479mg 601mg 170mg	要 <u>卵乳麦</u> ご飯セット 595kcal 16.5g 20.2g 86.1g 480mg 662mg
	トマト煮込みハン アスパラ 菜の花のクリカボチャとハムの エネルギー 3 たんぱく質 脱炭水化物 ナトリウム リリウム リリウム リカリン 食塩相当量	ンバーグ ームラッザ 31kcal 11.5g 198.1g 844mg 564mg 167mg 2.1g	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 574kcal 15. 6g 19. 8g 80. 9g 845mg 625mg 232mg	白身フライソウラウーとウイン もずくとなめ エネルギー 質水化物 ナトリウム リン	テー ナーのカレーがめ この三杯酢 おかず 32.7kcal 9.9g 19.6g 29.6g 75.1mg 373mg 15.1mg	乳麦 乳麦 卵麦 	マゴ大 エた脂炭ナカリ食塩 エた脂炭ナカリ食塩	さの塩炒め ペーズ和え 368kcal 7.5g 25.8g 27.1g 636mg 587mg 113mg	卵麦 卵乳麦 <u>ご飯セット</u> 611kcal 11.6g 26.4g 79.9g 637mg 178mg 1.6g	豚肉と野菜のナスクランドでは、サスとといったが、カーリウンといったが質が、化物・ナン・リウム・リウム・リウム・リウム・リウム・リウム・リウム・リウム・リウム・リウム	か生姜炒め 炒め煮 マスタード和え 330kcal 12.5g 21.5g 22.0g 650mg 482mg 152mg	麦乳麦落 卵乳麦落 卵乳麦 573kcal 16.6g 22.1g 74.8g 651mg 543mg 217mg 1.7g	赤天ボ小青 エた脂炭ナカリ食物 マイ (1) (1) (1) (2) (2) (3) (4) (4) (4) (4) (5) (5) (6) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7	び和え おかず 352kcal 12.4g 19.6g 33.3g 479mg 601mg 170mg	<u>卵乳麦</u> ご飯セット 595kcal 16.5g 20.2g 86.1g 480mg 662mg 235mg
	トマト煮込みハン アスパラ 菜の花のクリカボチャとハムの エネルギー 3 たんぱく質 脱炭水化物 ナトリウム リリウム リリウム リカリン 食塩相当量	ンバーグ ームラッザ 31kcal 11.5g 198.1g 844mg 564mg 167mg 2.1g	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 574kcal 15.6g 19.8g 80.9g 845mg 625mg 232mg 2.1g	白身ックラットを対している。 エネルば 地域 化 リウム 上たん質 化 リウム 単一 大り リカリ 食塩相 当 は カリカリ 食塩 相 当 は かり カリカリ 大き かり カリカリ カリカリカリ カリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリ	テー ナーのカレーがめ この三杯酢 おかず 327kcal 9.9g 19.6g 29.6g 751mg 373mg 151mg 1.9g	乳麦 乳麦 卵麦 	マゴ大 エた脂炭ナカリ食塩 エた脂炭ナカリ食塩	まかず 368kcal 7,5g 25,8g 27,1g 636mg 113mg 1,6g	卵表 卵乳表 ご飯セット 611kcal 11. 6g 26. 4g 79. 9g 637mg 648mg 178mg 1. 6g ご飯セット	豚肉と野菜の ナスととッサの インゲンとッサの エネルポイ 大たい質 ボルリウム ナトリウム 食塩相当 は サカリン	か生姜炒め 炒め煮 マスタード和え 330kcal 12.5g 21.5g 22.0g 650mg 482mg 152mg	麦乳麦落卵乳麦落卵乳麦 573kcal 16.6g 22.1g 74.8g 551mg 543mg 217mg 1.7g 二飯セット	赤天ボ小青 エた脂炭ナカリ食塩 イクター イクター ルば ・	び和え おかず 352kcal 12.4g 19.6g 33.3g 479mg 170mg 1.2g おかず	野乳麦 ご飯セット 595kcal 16.5g 20.2g 86.1g 480mg 662mg 235mg 1.2g
	トマト煮込みハン アスパラ 菜の花のクリカボチャとハムの エネルギー 3 たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム カリウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リカリウム リカリウム リウム	ンバーグ ームラッザ 31kcal 11.5g 198.1g 844mg 564mg 167mg 2.1g	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 574kcal 15. 6g 19. 8g 80. 9g 845mg 625mg 232mg 2. 1g ご飯セット 1715kcal	白身ックラットを対している。 エネルば 地域 化 リウム 上たん質 化 リウム 単 大 トリウム 単 は カリウ 食塩 相当 は カリウ は またんぱく カリウ は ちゅう かっと	テーナーのカレーがめ この三杯酢 おかず 327kcal 9.9g 19.6g 29.6g 751mg 373mg 151mg 1.9g おかず 1015kcal 30.7g	乳麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 570kcal 14.0g 20.2g 82.4g 752mg 434mg 216mg 1.9g 二飯セット 1744kcal 43.0g	マゴ大 エた脂炭ナカリ食塩 エた脂炭ナカリ食塩	まかず 368kcal 7.5g 25.8g 27.1g 636mg 587mg 113mg 1.6g おかず 1004kcal 27.2g	卵表 卵乳表 ご飯セット 611kcal 11. 6g 26. 4g 79. 9g 637mg 648mg 178mg 1. 6g ご飯セット	豚肉と野菜の ナスと数の インゲンとッナの エネルギー質 炭水化物 ナトリウム カリン 食塩相当量 エネルギー	か生姜炒め 炒め煮 マスタード和え おかず 330kcal 12.5g 21.5g 22.0g 650mg 482mg 152mg 1.7g おかず 1008kcal 28.3g	麦 乳麦落 卵乳麦落 卵乳麦 573kcal 16.6g 22.1g 74.8g 651mg 543mg 217mg 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 40.6g	赤天ボ小青 エた脂炭ナカリ食塩 イクター イクター ルば ・	び和え おかず 352kcal 12.4g 19.6g 33.3g 479mg 601mg 170mg 1.2g おかず 992kcal 28.9g	要 卵乳麦 ご飯セット 595kcal 16.5g 20.2g 86.1g 480mg 662mg 235mg 1.2g 二飯セット 1721kcal 41.2g
	トマト煮込みハン アスパラ 菜の花のクリカボチャとハムの エネルギー 3 上たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム カリンカカリン 食塩相当量 アトルボー 9 たんぱく質 脂質	ンバーグ 一	乳麦 卵乳麦 574kcal 15. 6g 19. 8g 80. 9g 845mg 625mg 232mg 2.1g 二飯セット 1715kcal 40. 5g 59. 6g	白 まから は かっと ない かっち かっち かっち かっち かっち かっち かっち かっと ない がった いっち に でいま かっと ない かっと ない がった いっち かっと	テー ナーのカレーがめ この三杯酢 おかず 327kcal 9.9g 19.6g 29.6g 751mg 373mg 1.51mg 1.9g おかず 1015kcal	乳麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 570kcal 14.0g 20.2g 82.4g 752mg 434mg 216mg 1.9g ご飯セット 1744kcal 43.0g 54.6g	マーボゴロママコ大根のママコ大根のアンドルが質が、化物の大力リンムを関係がある。	まかず 368kcal 7.5g 25.8g 27.1g 636mg 587mg 113mg 1.6g おかず 1004kcal 27.2g 62.3g	卵表 卵乳表 611kcal 11. 6g 26. 4g 79. 9g 637mg 648mg 178mg 1, 6g 178mg 1, 6g 1738kcal 39. 5g 64. 1g	豚肉と野菜のインゲンとッナのインゲンとッナの「上たんぱ」になって、カリウム・リウム・リウム・リウム・リウム・リウム・リウム・リウム・リウム・リウム・	か生姜炒め 炒め煮 マスタード和え おかず 330kcal 12.5g 21.5g 22.0g 650mg 482mg 152mg 1.7g 1008kcal 28.3g 55.6g	麦乳麦落卵乳麦 573kcal 16.6g 22.1g 74.8g 651mg 543mg 217mg 1,7g 1737kcal 40.6g 57.4g	赤天ボ小青 エた脂炭 トリウム デス 野 中 さ イ ()	び和え おかず 352kcal 12.4g 19.6g 33.3g 479mg 170mg 1.2g おかず	野乳麦 ご飯セット 595kcal 16.5g 20.2g 86.1g 480mg 662mg 235mg 1.2g ご飯セット 1721kcal 41.2g 57.7g
	トマト煮込みハン アスパラ 東スポのクリカボチャとハムの エネルギー質 上たんぱく質 脂炭水化物 サトリウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム	ンバーグ ーム素ダ おかず 31kcal 11.5g 19.2g 28.1g 844mg 564mg 167mg 2.1g 35かず 86kcal 28.2g	乳麦 卵乳麦 574kcal 15. 6g 19. 8g 80. 9g 845mg 625mg 232mg 2. 1g 2. 1g 1715kcal 40. 5g 59. 6g	白身フライソカリフラマーとウイン もずくとなかが エネルばく たんば質 大トリウム リウ塩相当量 エネルギー	テー ナーのカレー炒め この三杯酢 おかず 327kcal 9.9g 19.6g 29.6g 751mg 373mg 151mg 1.9g おかず 1015kcal 30.7g 52.8g 104.0g	乳麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 570kcal 14.0g 20.2g 82.4g 752mg 434mg 216mg 1.9g 二飯セット 1744kcal 43.0g	マゴ大 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭水トリン 塩 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	まかず 368kcal 7.5g 25.8g 27.1g 636mg 113mg 1.6g おかず 1004kcal 262.3g 83.1g	卵表 卵乳表 611kcal 11. 6g 26. 4g 79. 9g 637mg 648mg 1 78mg 1 1 6g 1 1733kcal 39. 5g 64. 1g 241. 5g	豚肉と野菜の サスクゲンととッサの エネルは質れ、トリウム サカリ食塩 エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく 近次水・サウム サカリカム サカリカム サカリカム サカリカム サカリカム サカリカム サカリカム サカリカム サカリカム サイン・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	か生姜炒め 炒め煮 マスタード和え 330kcal 12.5g 21.5g 22.0g 650mg 482mg 152mg 1,7g おかず 1008kcal 28.3g 55.6g 98.1g	麦 乳麦落 卵乳麦落 卵乳麦 573kcal 16.6g 22.1g 74.8g 651mg 543mg 217mg 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 40.6g	赤天ボ小青 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウム エたボッキ エたボットリウム エたボットリウム エたボット エたボット エたボット エたボット エたボット エたボット エたボット エたボット エールば、 エたボット エールば、 エールが、 エ	び和え おかず 352kcal 12.4g 19.6g 33.3g 479mg 601mg 170mg 1.2g おかず 992kcal 28.9g 55.9g 94.6g	野乳麦 ご飯セット 595kcal 16. 5g 20. 2g 86. 1g 480mg 662mg 235mg 1. 2g こ飯セット 1721kcal 41. 2g 57. 7g 253. 0g
食	トマト煮込みハン アスパラ ウリカボチャとハムの エネルギー 3 たんば が ナトリウム り 食塩相当量 マネルギー 質 エネルギー 質 エネルギー 質 エネルギー 質 上たん質 の エネルギー 質 アナトリウム の サトリウム の サトリウム の アナトリウム の	ンバーグ ーム素ダ おかず 31kcal 11.5g 19.2g 28.1g 844mg 167mg 2.1g 86kcal 28.2g 57.8g	乳麦 卵乳麦 574kcal 15. 6g 19. 8g 80. 9g 845mg 625mg 232mg 2. 1g 20cm 1715kcal 40. 5g 59. 6g 245. 0g	白 まから は かっと ない かっち かっち かっち かっち かっち かっち かっち かっと ない がった いっち に でいま かっと ない かっと ない がった いっち かっと	テーナーのカレーがめ この三杯酢 おかず 327kcal 9.9g 19.6g 29.6g 751mg 373mg 151mg 1.9g おかず 1015kcal 30.7g 52.8g	乳麦 乳麦 卵麦 	マゴ大 エた脂炭ナカリ食エた質水・リウム エた脂炭ナカリ食・エた質が、リウム エたが質が、リウム・ エたが質が、カリウム・ エたが変が、カリウム・ エたが、カリウム・ エたが、カリウム・ エたが、カリウム・ エたが、カリウム・ エたが、カリウム・ エたが、カリウム・ エー質が、カリウム・ エーズン・	まかず 368kcal 7.5g 25.8g 27.1g 636mg 587mg 113mg 1.6g おかず 1004kcal 27.2g 62.3g	卵表 卵乳表 11 6g 26 4g 79 9g 637mg 648mg 178mg 1,6g 1733kcal 39 5g 641.5g 1978mg	豚肉と野菜のインゲンとッナのインゲンとッナの「上たんぱ」になって、カリウム・リウム・リウム・リウム・リウム・リウム・リウム・リウム・リウム・リウム・	か生姜炒め 炒め煮 マスタード和え おかず 330kcal 12.5g 21.5g 22.0g 650mg 482mg 152mg 1.7g 1008kcal 28.3g 55.6g	麦乳麦落卵乳麦落卵乳麦 573kcal 16.6g 22.1g 74.8g 651mg 543mg 217mg 1,7g 11737kcal 40.6g 57.4g	赤天ボ小青 エた脂炭ナカリ食 魚つイ倉菜 ネん質水トリン のゆル金の ルば 化リウン 相 ルば ス 野時 さ 一質 エたん質	び和え おかず 352kcal 12. 4g 19. 6g 33. 3g 479mg 170mg 170mg 1. 2g おかず 992kcal 28. 9g 55. 9g 94. 6g 1982mg	野乳麦 ご飯セット 595kcal 16.5g 20.2g 86.1g 480mg 662mg 235mg 1.2g ご飯セット 1721kcal 41.2g 57.7g
食 合	トマト煮込みハンアスパラ マスパラ マスパラ マスパラ マスパラ マスル ギー 3 エネルポイ質 上 大	ンバーグ ーム素ダ おかず 31kcal 11.5g 19.2g 28.1g 844mg 167mg 2.1g 86kcal 28.2g 57.8g 86.6g	乳麦 卵乳麦 574kcal 15. 6g 19. 8g 80. 9g 845mg 625mg 232mg 2. 1g 201 tyl- 1715kcal 40. 5g 59. 6g 2041mg	白ミックラマーとなった。 カリフラマーとなった。 サース・カリーをなった。 エたん質・化リウム・リウム・リウム・ボー質・ボークは、ボークは、ボークは、ボークは、ボークは、ボークは、ボークをは、ボールをは、ボークをは、ボールを	テー ナーのカレー炒め この三杯酢 おかず 327kcal 9.9g 19.6g 29.6g 751mg 373mg 151mg 1.9g おかず 1015kcal 30.7g 52.8g 104.0g	乳麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 570kcal 14.0g 20.2g 82.4g 752mg 434mg 216mg 1.9g ご飯セット 1744kcal 43.0g 54.6g 262.4g	マゴ大 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭水トリン 塩 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	まかず 368kcal 7.5g 25.8g 27.1g 636mg 113mg 1.6g おかず 1004kcal 262.3g 83.1g	卵麦 卵乳麦 パ 11 6g 26 4g 79 9g 637mg 648mg 1 78mg 1 6g 2 1733kcal 39 5g 64 1g 241 5g 1978mg 1867mg	豚肉と野菜の サスクゲンととッサの エネルは質れ、トリウム サカリ食塩 エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく 近次水・サウム サカリカム サカリカム サカリカム サカリカム サカリカム サカリカム サカリカム サカリカム サカリカム サイン・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	か生姜炒め 炒め煮 マスタード和え 330kcal 12.5g 21.5g 22.0g 650mg 482mg 152mg 1,7g おかず 1008kcal 28.3g 55.6g 98.1g	表 乳麦落 卵乳麦落 卵乳麦 573kcal 16.6g 22.1g 74.8g 651mg 543mg 217mg 1.7g ご飯セット 1737kcal 40.6g 57.4g 256.5g 1675mg	赤天ボ小青 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウム 単一質 ボルリウム 量 一質 ボルリウム 量 一質 カリウム 量 一質 カリウム サウム サウム サウム サウム サウム サウム サウム サウム サウム サ	び和え おかず 352kcal 12.4g 19.6g 33.3g 479mg 601mg 170mg 1.2g おかず 992kcal 28.9g 55.9g 94.6g	野乳麦 ご飯セット 595kcal 16. 5g 20. 2g 86. 1g 480mg 662mg 235mg 1. 2g こ飯セット 1721kcal 41. 2g 57. 7g 253. 0g
食 合	トマト煮込みハン アスパラ 東ネルボラー 3 エネルばく 1 エネルばく 1 エネルばく 1 上がり 1 カリン 1 エネルば 2 エネルば 2 エネルば 3 エネルば 5 エネルば 6 エネルば 7 エネルば 7 エネル 7 エカル 7 エカー 7 エカ	ンバーグ ーム煮 のサラダ おかず 31kcal 11.5g 19.2g 28.1g 844mg 167mg 2.1g おかず 186kcal 28.2g 57.8g 86.6g 2038mg 1388mg 433mg	乳麦 卵乳麦 - 二飯セット 574kcal - 15. 6g - 19. 8g - 80. 9g - 845mg - 625mg - 232mg - 2 1g - 二飯セット 1715kcal - 40. 5g - 59. 6g - 245. 0g - 2041mg - 1571mg - 628mg	白 ミック・シャー もずく とない かい	テーナーのカレーがめ この三杯酢 おかず 327kcal 9.9g 19.6g 29.6g 751mg 373mg 1.9g 30.7g 52.8g 104.0g 1894mg 1345mg 434mg	乳麦 乳麦 卵麦 570kcal 14. 0g 20. 2g 82. 4g 752mg 216mg 1. 9g 216mg 1. 9g 24. 6g 262. 4g 1897mg 1528mg 629mg	マゴ大根のママコ大根のアンドンでは、アンドンではないでは、アンドンでは、ア	まかず 368kcal 7.5g 25.8g 27.1g 636mg 113mg 1.6g おかず 1004kcal 27.2g 62.3g 83.1g 1975mg 1684mg 422mg	卵麦 卵乳麦 11 6g 26 4g 79 9g 637mg 648mg 1,6g 178mg 1,6g 200 1733kcal 39 5g 64 1g 241 5g 1978mg 1867mg 617mg	豚肉と野菜のナスクシンシッカの エネルパ で がったい で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	か生姜炒め 炒め煮 マスタード和え 330kcal 12.5g 21.5g 22.0g 650mg 482mg 1,7g 1008kcal 28.3g 55.6g 98.1g 1672mg 1197mg 361mg	表 乳麦落 卵乳麦落 卵乳麦落 573kcal 16.6g 22.1g 74.8g 651mg 217mg 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1.7	赤天ボ小青 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 食 エん質 ボリウム 単本 ん質 ボリウム サーカリ は ボーリン 相 ルば ボーリン 相 ルば ボーリン オーダ エークム サーカー・ サーカー・ サーカー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・	び和え おかず 352kcal 12.4g 19.6g 33.3g 479mg 601mg 1,2g おかず 992kcal 28.9g 55.9g 1982mg 1515mg 422mg	野乳麦 二飯セット 595kcal 16.5g 20.2g 86.1g 480mg 662mg 235mg 1.2g 二飯セット 1721kcal 41.2g 57.7g 253.0g 1985mg 1698mg 617mg
食 合	トマト煮込みハン アスパラ マスパラ アスパラ アスパラ アスパラ アスパラ アスパー アスパー アスル	ンバーグ - 人煮 のサラダ おかず 31kcal 11.5g 19.2g 28.1g 844mg 167mg 2.1g 86kcal 28.2g 57.8g 86.6g 1338mg 433mg 5.2g	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 574kcal 15. 6g 19. 8g 80. 9g 845mg 625mg 2. 1g 	ロミック・となった。 エたル質 ・ルば ・ルば ・ルば ・ルが質 ・ルが質 ・ルが質 ・ルが関 ・ル・リウム ・リン塩 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	テーナーのカレーがめ この三杯酢 おかず 327kcal 9.9g 19.6g 29.6g 751mg 373mg 1.51mg 1.9g おかず 1015kcal 30.7g 52.8g 104.0g 1345mg 434mg 4.8g	乳麦 乳麦 卵麦 一二飯セット 570kcal 14.0g 20.2g 82.4g 752mg 434mg 216mg 1.9g 1.9g 54.6g 262.4g 1897mg 1528mg 629mg 4.8g	マゴ大 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナトリウ塩・スん質・パリウム・当ー・バー・リン塩・スん質・パリウム・コー・バー・リー・リー・リー・リー・リー・リー・リー・リー・リー・リー・リー・リー・リー	まの塩炒め、一ズ和え おかず 368kcal 7.5g 25.8g 27.1g 636mg 587mg 113mg 1.6g おかず 1004kcal 27.2g 62.3g 83.1g 1975mg 1684mg 422mg 5.0g	卵麦 卵乳麦 パ 11.6g 26.4g 79.9g 637mg 648mg 1.6g 1.73mg 1.73mg 64.1g 241.5g 1978mg 1867mg 617mg 5.0g	豚肉と野菜のカイン・ボール は かった たい質 ルル ない 大 たい質 ルル ない質 ルル ないでする ルル ないでする ルル ないでする ないでする ルー・サール ないでする ないでする	か生姜炒め 炒め煮 マスタード和え 330kcal 12.5g 21.5g 22.0g 650mg 48.2mg 1.7g 36.0g 1.7g 36.0g 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1.7	表 乳麦落 卵乳麦落 卵乳麦落 573kcal 16. 6g 22. 1g 74. 8g 651mg 543mg 1. 7g 217mg 1. 7g 1737kcal 40. 6g 57. 4g 256. 5g 1675mg 1380mg 556mg 4. 3g	赤天ボ小青 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭 トリウム サイズ ヤリウム サイズ ボーリン塩 ボーリン塩 ボーリウム サーバー オーダー エー アー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー	び和え おかず 352kcal 12.4g 19.6g 33.3g 479mg 601mg 1.2g おかず 992kcal 28.9g 55.9g 94.8gg 1515mg 422mg 5.0g	那里麦 二飯セット 595kcal 16.5g 20.2g 86.1g 480mg 662mg 235mg 235mg 1.2g 二飯セット 1721kcal 41.2g 57.7g 253.0g 1985mg 1698mg 617mg 5.0g
食合計	トマト煮込みハン アスの花っとハムの エたんぱく質 エたんぱく質 上に質水化物 ナトリウム カリン は相当量 エネルギー質 上に関係がしたり カリン は増生で カリンム フカリウム カリンム フカリウム フカリン フカリン フカリン フカリン フカー フカン フカー フカー フカー フカー フカー フカー フカー フカー フカー フカー	ンバーグ - 人煮 のサラダ おかず 31kcal 11.5g 19.2g 28.1g 844mg 167mg 2.1g 86kcal 28.2g 57.8g 86.6g 1338mg 433mg 5.2g	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 574kcal 15. 6g 19. 8g 80. 9g 845mg 625mg 2. 1g 	白 ミック・シャー もずく とない かい	テーナーのカレーがめ この三杯酢 おかず 327kcal 9.9g 19.6g 29.6g 751mg 373mg 151mg 1.9g おかず 1015kcal 30.7g 52.8g 104.0g 1894mg 1345mg 434mg 4.8g	乳麦 乳麦 卵麦 一二飯セット 570kcal 14.0g 20.2g 82.4g 752mg 434mg 216mg 1.9g 1.9g 54.6g 262.4g 1897mg 1528mg 629mg 4.8g	マゴ大 エた脂炭ナカリ食塩ネん質水化リウムルば、オールでは、ルーツ・カリウムルが、イーツ・カリウムルが、イーツ・カリウムルが、イーツ・カリウム・サーバーのカー・カリウム・サーバーのカー・カリウム・サーバーのカー・カリウム・サーバーのカー・カリウム・サーバーのカー・カリウム・サーバーのカー・カリウム・サーバーのカー・カリウム・カリウム・カリウム・カリウム・カリウム・カリウム・カリウム・カリウム	まかず 368kcal 7.5g 25.8g 27.1g 636mg 113mg 1.6g おかず 1004kcal 27.2g 62.3g 83.1g 1975mg 1684mg 422mg	卵表 卵乳表 卵乳表 611kcal 11.6g 26.4g 79.9g 637mg 648mg 178mg 1733kcal 39.5g 64.1g 241.5g 1978mg 1867mg 617mg 5.0g	豚肉と野菜の カストンととッサーの エたんぽ 炭水化りウム リウム サトリウム サトリウム サトリウム サトリウム サーカリン 食塩和当量 エネルば 大トリウム リウム リウム リウム サーカリン 食塩和 サーカリン 食塩和 サーカリン 食塩和 サーカリン 食塩和 サーカリン 食塩和 サーカリン は サーカリン も サーカリン も サーカリン は サーカリン も サーカリン も サーカリン も サーカリン も サーカリン も サーカ は サーカ は サーカ も サーカ は サーカ も サーカ も サーカ も サーカ も サーカ も サーカ も サーカ も サーカ も サーカ も サーカ も サーカ も サーカ も も も も も も も も も も も も も も も も も も も	か生姜炒め 炒め煮 マスタード和え 330kcal 12.5g 21.5g 22.0g 650mg 482mg 152mg 1.7g おかず 1008kcal 28.3g 55.6g 98.1g 1672mg 1197mg 361mg 4.3g	麦 乳麦落 卵乳麦落 卵乳麦落 573kcal 16.6g 22.1g 74.8g 651mg 543mg 1.7g 217mg 1.7g 1737kcal 40.6g 57.4g 256.5g 1675mg 1380mg 556mg 4.3g	赤天ボ小青 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭 トリウム サイズ ヤリウム サイズ ボーリン塩 ボーリン塩 ボーリウム サーバー オーダー エー アー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー	び和え おかず 352kcal 12.4g 19.6g 33.3g 479mg 601mg 1.2g おかず 992kcal 28.9g 55.9g 94.8gg 1515mg 422mg 5.0g	野乳麦 ご飯セット 595kcal 16.5g 20.2g 86.1g 480mg 662mg 235mg 1.2g ご飯セット 1721kcal 41.2g 57.7g 253.0g 1985mg 1698mg 617mg 5.0g 1785kcal
食 合計 合計	トマト煮込みハンアスの花っとハイスの花っとハイスの花っとハイスの花っとハイスでで、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、一、	ンバーグ ーム煮 のサラダ 31kcal 11.5g 19.2g 28.1g 844mg 167mg 2.1g 8564mg 167mg 2.1g 8504mg 1388mg 433mg 5.2g 0498cal 28.5g 0498cal	乳麦 卵乳麦 二飯セット 574kcal 15. 6g 19. 8g 80. 9g 625mg 232mg 2. 1g 二飯セット 1715kcal 40. 5g 245. 0g 245. 0g 2041mg 1571mg 628mg 5. 2g 1778kcal 40. 8g	ロミックラーとなった。 エた脂炭ナカリ食塩インリウム エたん質が、ボーラーとなった。 エたん質が、ボーラーとなった。 エたん質が、ボーラーとなった。 エたん質が、ボーラーとなった。 エたん質が、ボーラーとなった。 エたん質が、ボーラーとなった。 エたん質が、ボーラーをできます。 エたん質が、ボーラーでは、ボーラーでは、ボーラーでは、ボーラーでは、ボーラーでは、ボーラーでは、ボーラーでは、ボーラーでは、ボーラーでは、ボーラーでは、ボーラーでは、ボーラーでは、ボーラーでは、ボーラーでは、ボーラーでは、ボーラーでは、ボーラーでは、ボーラーでは、ボーラーでは、ボーラーをは、ボールのでは、ボーラーをは、ボールのでは	テー ・のコレーがあ この三杯酢 おかず 327kcal ・9.9g 19.6g 29.6g 751mg 1.9g おかず 1015kcal 30.7g 52.8g 104.0g 1894mg 1345mg 434mg 4.8g 1079kcal 31.1g	乳麦 乳麦 卵麦 570kcal 14.0g 20.2g 82.4g 752mg 434mg 216mg 1.9g 1744kcal 43.0g 54.6g 262.4g 1897mg 1528mg 629mg 4.8g 1808kcal 43.4g	マゴ大 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工を増加していた。物ウム・サウ・相・ギス・物・カー・増加していた。物・カー・質・物・カー・ブロー・ブロー・ブロー・ブロー・ブロー・ブロー・ブロー・ブロー・ブロー・ブロ	まかず 368kcal 7,5g 25,8g 27,1g 636mg 113mg 1,6g おかず 1004kcal 262,3g 83,1g 1975mg 1684mg 422mg 5,0g	卵表 卵乳表 卵乳表 611kcal 11. 6g 26. 4g 79. 9g 637mg 648mg 178mg 178mg 133kcal 39. 5g 64. 1g 241. 5g 1978mg 1867mg 617mg 617mg 5. 0g 1781kcal 39. 9g	豚肉と野菜のカイン・ボール は かった たい質 ルル ない 大 たい質 ルル ない質 ルル ないでする ルル ないでする ルル ないでする ないでする ルー・サール ないでする ないでする	か生姜炒め 炒め煮 マスタード和え 330kcal 12 5g 21 5g 21 5g 21 5g 22 0g 482mg 152mg 1.7g おかず 1008kcal 28.3g 55.6g 98.1g 1672mg 1197mg 361mg 4.3g	表 乳麦落 卵乳麦 573kcal 16.6g 22.1g 74.8g 651mg 543mg 217mg 1.7g ご飯セット 1737kcal 40.6g 57.4g 256.5g 1675mg 1380mg 556mg 4.3g 1800kcal	赤天ボ小青 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭 トリウム サイズ ヤリウム サイズ ボーリン塩 ボーリン塩 ボーリウム サーバー オーダー エー アー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー	び和え おかず 352kcal 12.4g 19.6g 33.3g 479mg 170mg 1.2g おかず 992kcal 28.9g 55.9g 94.6g 1982mg 1515mg 422mg 5.0g 1056kcal 29.3g	野乳麦 ご飯セット 595kcal 16.5g 20.2g 86.1g 480mg 662mg 235mg 1.2g ご飯セット 1721kcal 41.2g 253.0g 1985mg 1698mg 617mg 5.0g 1785kcal
食合計	トマトパラ スペーク リカボチャン スペーク リカボチャン スペーク リカボチャン イン ボース スペーク リカボチャン カー スペー質 スペーク スペーク スペーク スペーク スペーク スペーク スペーク スペーク	ンバーグ ーム煮 のサラダ おかず 31kcal 11.5g 19.2g 28.1g 8844mg 564mg 167mg 2.1g おかず 886kcal 28.2g 86.6g 2038mg 1388mg 433mg 5.2g 049kcal 28.5g 57.9g	乳麦 卵乳麦 二飯セット 574kcal 15. 6g 19. 8g 80. 9g 625mg 232mg 2. 1g 二飯セット 1715kcal 40. 5g 245. 0g 245. 0g 2041mg 1571mg 628mg 59. 2g 1778kcal 40. 8g 59. 7g	白ミカリフラワーとない。 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 スん質 化リウー 相 ルば 化リウム 当ギスん質 ペリウム 当 エん質 タイソン は 物 ム 量一質 カム 量一質	テーウーのカレーがめ この三杯酢 おかず 327kcal 9.9g 19.6g 29.6g 751mg 1.9g まかず 1015kcal 30.7g 52.8g 104.0g 1894mg 4.8g 4.8g 10.79kcal 3.79kcal 3.79kcal	乳麦 乳麦 乳麦 卵麦 	マゴ大 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭サカリ食エた脂炭ナカリ食な野ヨギー質・物ム・量ー質な野ヨギー質・物のム・量ー質な野ヨギー質・物のム・量ー質が、	まかず 368kcal 7,5g 25,8g 27,1g 636mg 113mg 1,6g おかず 1004kcal 27,2g 62,3g 83,1g 1975mg 1684mg 422mg 5,0g 1052kcal 27,6g 62,4g	卵麦 卵乳麦 卵乳麦 11 6g 26 4g 79 9g 637mg 178mg 1 78mg 1 733kcal 39 5g 64 1g 241.5g 1978mg 1867mg 617mg 5.0g 1781kcal 39 9g 64 2g	豚カスケンととという。 エた脂炭ナカリ食塩ネん質水・リウム・サイン・カリ食塩ネん質が、サウン・カリウは、カーリウは、カーリウは、カーリウは、カーリウは、カーリウは、カーリウは、カーリウは、カーリウム・サードに関する。	か生姜炒め 炒め煮 マスタード和え 330kcal 12.5g 21.5g 21.5g 22.0g 482mg 152mg 1.7g おかず 1008kcal 28.3g 1672mg 1197mg 361mg 4.3g 1071kcal 28.6g 55.7g	表 乳麦落 卵乳麦落 卵乳麦 573kcal 16.6g 22.1g 74.8g 551mg 543mg 217mg 1.7g 二飯セット 1737kcal 40.6g 57.4g 256.5g 1675mg 1380mg 556mg 4.3g 1800kcal	赤天ボ小青 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウ 相 ルば 化リウ 相 ルば ヤウム サイン 物ウム 量 一質 ス 野時わ イ質 カー 単一質 カー 単一質 エー質 カー 単一質 エー質 カー 単一質 エー質 カー サーム コーク エーク エーク エーク エーク エーク エーク エーク エーク エーク エ	び和え おかず 352kcal 12. 4g 19. 6g 33. 3g 479mg 170mg 1. 2g おかず 992kcal 28. 9g 55. 9g 94. 6g 1982mg 1515mg 422mg 55. 0g 1056kcal 29. 3g 56. 0g	野乳麦 ご飯セット 595kcal 16.5g 20.2g 86.1g 480mg 662mg 235mg 1.2g ご飯セット 1721kcal 41.2g 57.7g 253.0g 1985mg 1698mg 617mg 5.0g 1785kcal
食合計合計	トマト煮込みハンアスの花ャとハイスの花ャとハイスの花ャとハイスの花ャとハイスので、一、 これが で	ンバーグ ーム煮 のサラダ おかず 31kcal 11.5g 19.2g 28.1g 844mg 564mg 167mg 2.1g 886kcal 28.2g 57.8g 433mg 5.2g 049kcal 28.5g 57.9g 101.8g	乳麦 卵乳麦 15.6g 19.8g 80.9g 845mg 232mg 2.1g 232mg 2.1g 259.6g 245.0g 2041mg 1571mg 628mg 5.2g 1778kcal 40.5g 2045mg 245.0g 2045mg 259.7g 2045mg	白ミカリフラワーとと エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 スペンン ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相 ルば イリウ 相 ルば ボーリウ 相 エマスル 質水 リウ 相 ルば 小りウ はってん 質水 しゅう エー質 物ム 量一質 地 物ム	テー・カルーがめ この三杯酢 おかず 327kcal - 9. 9g - 19. 6g - 29. 6g - 751mg - 1. 9g - 373mg - 151mg - 1. 9g - 30. 7g - 1015kcal - 30. 7g - 52. 8g - 1345mg - 4. 8g - 4. 8g - 1079kcal - 31. 1g - 52. 9g - 119. 5g	乳麦 乳麦 乳麦 卵麦 	マゴ大 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 スん質水トリン塩 スん質水トリン塩 スん質水トリン塩 スん質水トリン塩 スん質水トリン塩 スん質水 リウ 相 ルば 、物ウム 当年く 物 な野ョ	まかず 368kcal 7,5g 25,8g 27,1g 636mg 113mg 1.6g 587mg 113mg 1.6g 587mg 113mg 1.6g 587mg 113mg 1.6g 587mg 1004kcal 27,2g 62,3g 83,1g 1975mg 1684mg 422mg 5.0g 1052kcal 27,6g 62,4g 94,6g	卵麦 卵乳麦 卵乳麦 11 6g 26 4g 79 9g 637mg 178mg 1,6g 178mg 1,733kcal 39 5g 64 17mg 5,0g 1781kcal 39 9g 64 2g 253 0g	豚ナイン エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 ネん質 水リウム サイン はばれいり はまれん質 ボリウム サイン はない カリカ はない カリカ はない カリカ はない カー質 ボルックム 量 一質 ボルックム 量一質 ボルックム 量一質 ボルックム サイン カー・ 質 ボルックム サイン カー・ 質 ボルック はない カー・ グロー・ カー・ ブロー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カ	か生姜炒め 炒め煮 マスタード和え 330kcal 12.5g 21.5g 22.0g 650mg 152mg 1.7g おかず 1008kcal 28.3g 1672mg 1197mg 361mg 4.3g 1107kcal 28.6g 55.7g 113.3g	表 乳麦落 卵乳麦落 卵乳麦 573kcal 16.6g 22.1g 74.8g 651mg 543mg 217mg 1.7g 二飯セット 1737kcal 40.6g 57.4g 256.5g 1675mg 1380mg 556mg 4.3g 1800kcal	赤天ボ小青 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 食 エ た 脂炭ナカリ 食 エ た 脂炭	び和え おかず 352kcal 12. 4g 19. 6g 33. 3g 479mg 170mg 1. 2g おかず 992kcal 28. 9g 55. 9g 94. 6g 1982mg 1515mg 422mg 5. 0g 1056kcal 29. 3g 56. 0g 110. 1g	野乳麦 ご飯セット 595kcal 16.5g 20.2g 86.1g 480mg 662mg 235mg 1.2g ご飯セット 1721kcal 41.2g 253.0g 1985mg 617mg 5.0g 1785kcal 41.6g 57.8g 268.5g
食 合計 合計	トマト煮込みハンアスの花っとハムのボックリカボチャとハムのボックリカボ・ルルペーク リカボ・ルルペーク リカボ・カリウム カリウム リ食塩 ルギー質 エネルばく サイン は サイン リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム アナトリウム アナー アス・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・	ンバーグ ーム煮 のサラダ おかず 31kcal 11.5g 19.2g 28.1g 844mg 564mg 2.1g 856kcal 28.2g 57.8g 2038mg 1388mg 433mg 5.2g 049kcal 28.57.9g 101.8g 2039mg	乳麦 卵乳麦 15.6g 19.8g 80.9g 845mg 625mg 2.32mg 2.1g 2.32mg 2.1g 2.1g 2.45.0g 2041mg 1571mg 628mg 5.2g 1778kcal 40.8g 59.7g 260.2g 2042mg	白ミカリフラワーとなった。脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エたの質水リウカ 出 がられば 化リウカ 出 がられば 化リウカ はば 化リウカ はば 化リウカ はば 化リウカ はば 化リウカ はずれい カー質 化リウム 量一質 大阪 はい 物ム しかり はい かいかい かいかい かいかい はいかい はいかい はいかい はいかい	テー・カールーがあ この三杯酢 おかず 327kcal 9.9g 19.6g 29.6g 751mg 1.51mg 1.9g おかず 1015kcal 30.7g 52.8g 104.0g 1894mg 4.8g 1079kcal 31.1g 4.8g 1079kcal 31.1g 4.8g 1079kcal 31.1g 4.8g 1079kcal	乳麦 乳麦 乳麦 卵麦 	マゴ大 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ な エ た 脂炭ナカリ な エ た 脂炭ナカリ な エ た 脂炭 ・ トリン 塩 ・ 木 ん 質 水 トリウム 当 ギ く 物 ム 量 一 質 物 ム	まかず 368kcal 7.5g 25.8g 27.1g 636mg 587mg 113mg 1.6g かず 1004kcal 27.2g 62.3g 1975mg 1684mg 422mg 5.0g 1052kcal 27.6g 94.6g 1978mg	卵麦 卵乳麦 卵乳麦 611kcal 11.6g 26.4g 79.9g 637mg 178mg 1,6g 1733kcal 39.5g 64.1g 241.5g 1978mg 1867mg 617mg 5.0g 1781kcal 39.5g 64.2g 253.0g 1981mg	豚ナイン エた脂炭ナカリ食 本ん質 水化ウム サイン はば かった 脂炭 トリウム はば 水化 リウム はば 水化 リウム 相 ルばく カリン 塩 本ん質 水化 リウム サイン はば なった 脂炭 トリウム 量 一質 ボル・リウム 量 一質 ボル・リウム サイン サービ 物 ム サード は 物 ム	ア生姜炒め 炒め煮 マスタード和え 330kcal 12.5g 21.5g 22.0g 650mg 152mg 1.7g 1008kcal 28.3g 1672mg 1197mg 361mg 4.3g 1071kcal 28.6g 55.6g 98.1g 1197mg 361mg 4.3g 1071kcal 28.6g 55.7g 113.3g 1673mg	表 乳麦落 卵乳麦落 卵乳麦 573kcal 16. 6g 22. 1g 74. 8g 651mg 217mg 1. 7g 二飯セット 1737kcal 40. 6g 57. 4g 556. 5g 1675mg 1380mg 556mg 4. 3g 1800kcal 40. 9g 57. 5g 271. 7g 1676mg	赤天ボ小青 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工・大脂炭ナカリ食工・大脂炭ナカリ食工・大脂炭ナカリウム サイン サージ	び和え おかず 352kcal 12. 4g 19. 6g 33. 3g 479mg 170mg 1. 2g おかず 992kcal 28. 9g 55. 9g 94. 6g 1982mg 1515mg 422mg 5. 0g 1056kcal 29. 3g 56. 0g 110. 1g 1985mg	野乳麦 ・ 一部 では、
食 合計 合計 間食	トマト煮込みハン アスの花ャとハイン エたんぱく エたんぱく エたんぱく エたんぱく カリウム リリウム リリウム リリウム リリウム リリウム リリウム エたん質 ボドリウム リリウム エたん質 ボー質 エたんで ボークム エたんで ボークム リリウム エたんで エたんで エたんで エたんで エたんで エたんで エたんで エたんで	ンバーグ ーム煮 のサラダ おかず 31kcal 11.5g 19.2g 28.1g 844mg 167mg 2.1g 8564mg 2.1g 857.8g 866cal 28.2g 2038mg 1388mg 433mg 5.2g 049kcal 28.5g 101.8g 2039mg 101.8g	乳麦 卵乳麦 15.6g 19.8g 80.9g 845mg 625mg 232mg 2.1g 59.6g 245.0g 2041mg 1571mg 628mg 5.2g 1778kcal 40.8g 59.7g 260.2g 2042mg	白ミックラックーとなって、おいまでは、カリ食は、カリウは、カリウン・カリウン・カリウン・カリウン・カリウン・カリウン・カリウン・カリウン・	テー ・ の三杯酢 おかず 327kcal 9.9g 19.6g 29.6g 751mg 373mg 151mg 1.9g おかず 1015kcal 30.7g 52.8g 104.0g 1894mg 1345mg 434mg 4.8g 1079kcal 31.1g 52.9g 119.5g 1897mg 1405mg	乳麦 乳麦 乳麦 卵麦 570kcal 14. 0g 20. 2g 82. 4g 752mg 434mg 216mg 1. 9g 262 4g 262 4g 1897mg 1528mg 629mg 4. 8g 1808kcal 43. 4g 277. 9g 1900mg 1588mg	マゴ大 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリな野ヨジー質、水リウム・サウム・サウム・サウム・サウム・サウム・サウム・サウム・サウム・サウム・サ	まかず 368kcal 7.5g 25.8g 27.1g 636mg 587mg 113mg 1.6g 587mg 1004kcal 27.2g 62.3g 83.1g 1975mg 1684mg 422mg 5.0g 1052kcal 27.6g 62.4g 94.6g 1978mg 1740mg	卵麦 卵乳麦 卵乳麦 611kcal 11.6g 26.4g 79.9g 637mg 648mg 1.78mg 1.6g 200 1733kcal 39.5g 64.1g 241.5g 1978mg 1867mg 617mg 5.0g 1781kcal 39.9g 64.2g 253.0g 1981mg 1923mg	豚カスゲンとととと、エた脂炭ナカリ食塩、エた脂炭ナカリウ塩、エたの質水化ウム・ルポイン・カリウ塩・ボール・カリウム・カリウム・カリウム・カリウム・カリウム・カリウム・カリウム・カリウム	か生姜炒め 炒め煮 マスタード和え 330kcal 12.5g 21.5g 22.0g 650mg 48.2mg 1.7g 1008kcal 28.3g 55.6g 98.1g 1672mg 1197mg 361mg 4.3g 1071kcal 28.6g 55.7g 113.3g 1673mg 1287mg	表 乳麦落 卵乳麦落 卵乳麦落 16.6g 22.1g 74.8g 651mg 217mg 1.7g 1737kcal 40.6g 57.4g 256.5g 1675mg 1380mg 556mg 4.3g 1800kcal 40.9g 57.5g 271.7g 1676mg 1470mg	赤天ボ小青 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ 塩 ネん質 水リウム サーダ ヤー質 物ム サーダ サーダー サーダー サーダー サーダー サーダー サーダー サーダー	び和え おかず 352kcal 12.4g 19.6g 33.3g 479mg 601mg 170mg 1.2g おかず 992kcal 28.9g 55.9g 1982mg 1515mg 422mg 5.0g 1056kcal 29.3g 56.0g 110.1g 1985mg 1575mg	野乳麦 ・ 一部 では、
食 合計 合計	トマト煮込みハン アスの花ャとハイン エたんば、エたい質が、ドリウム コリウム コリン 相当 デー リン 相当 デー リー リン 相当 デー リー	ンバーグ - ム煮 のサラダ おかず 31kcal 11.5g 19.2g 28.1g 844mg 167mg 2.1g 86kcal 28.2g 57.8g 86.6g 2038mg 1388mg 433mg 5.2g 049kcal 28.5g 57.9g 101.8g 2039mg 1478mg 438mg	乳麦 卵乳麦 15.6g 19.8g 80.9g 845mg 625mg 2.1g 2.1g 2.1g 59.6g 245.0g 245.0g 2047mg 5.2g 1778kcal 40.8g 59.73mg 5.2g 1778kcal 40.8g 59.73mg 628mg 5.2g 1778kcal 40.8g 59.73mg 628mg 59.73mg 628mg 59.73mg 628mg 633mg 633mg	ロミック・シャン・カリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ ない こうりゅう こうしょう かいり はいます こうしょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう	テーテーのカレーがのこの三杯酢 おかず 327kcal 9.9g 19.6g 29.6g 751mg 373mg 1.51mg 1.9g おかず 1015kcal 30.7g 52.8g 104.0g 1345mg 4.8g 1079kcal 31.1g 52.9g 1405mg 1405mg 1405mg 441mg	乳麦 乳麦 乳麦 卵麦 一二酸セット 570kcal 14.0g 20.2g 82.4g 752mg 434mg 1.9g 1.9g 1744kcal 43.0g 54.6g 262.4g 1528mg 629mg 4.8g 1808kcal 43.4g 54.7g 2777.9g 1900mg 1588mg 636mg	マゴ大 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリな ボゴロマ ボゴロマ ボガロマ ボガロマ ボガロマ ボガロマ ボガロマ ボガロマ ボガロマ ボガ	まの塩炒め、一ズ和え おかず 368kcal 7.5g 25.8g 27.1g 636mg 587mg 113mg 1.6g おかず 1004kcal 27.2g 62.3g 83.1g 1975mg 1684mg 422mg 5.0g 1052kcal 27.6g 62.4g 94.6g 1978mg 1740mg 428mg	卵麦 卵乳表 11.6g 26.4g 79.9g 637mg 648mg 1.6g 1.733kcal 39.5g 64.1g 241.5g 1867mg 617mg 5.0g 1781kcal 39.9g 64.2g 253.0g 1981mg 1923mg 623mg	豚ナイン エた脂炭ナカリ 全野 スケケンととといって またん質 水 化 ウ ウム しょう かい は は かい	大き歩めの かず 330kcal 12.5g 21.5g 22.0g 650mg 482mg 152mg 1.7g 1008kcal 28.3g 55.6g 98.1g 1672mg 1197mg 361mg 4.3g 11071kcal 28.6g 55.7g 113.3g 1673mg 1287mg 366mg	麦乳麦落 卵乳麦落 卵乳麦落 卵乳麦落 16.6g 22.1g 74.8g 651mg 217mg 1.7g 1737kcal 40.6g 57.4g 1380mg 556mg 4.3g 1800kcal 40.9g 57.5g 271.7g 1676mg 1470mg 561mg	赤天ボ小青 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 食って食菜 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン 相 ルば ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	び和え おかず 352kcal 12.4g 19.6g 33.3g 479mg 601mg 170mg 1.2g おかず 992kcal 28.9g 55.9g 94.6g 1982mg 1515mg 422mg 5.0g 1056kcal 29.3g 56.0g 110.1g 1985mg 1575mg 429mg	野乳麦 一飯セット 595kcal 16.5g 20.2g 86.1g 480mg 662mg 235mg 1.2g 25mg 1721kcal 41.2g 57.7g 253.0g 1985mg 617mg 5.0g 1785kcal 41.6g 57.8g 258.5g 1988mg 617mg 5.0g
食 合計 信食込)	トマト煮込みハン アスの花ャとハイン エたんぱく エたんぱく エたんぱく エたんぱく カリウム リリウム リリウム リリウム リリウム リリウム リリウム エたん質 ボドリウム リリウム エたん質 ボー質 エたんで ボークム エたんで ボークム リリウム エたんで エたんで エたんで エたんで エたんで エたんで エたんで エたんで	ンバーグ - 人煮 のサラダ おかず 31kcal 11.5g 19.2g 28.1g 844mg 564mg 167mg 2.1g 86kcal 28.2g 57.8g 86.3mg 433mg 433mg 5.2g 049kcal 28.5g 57.9g 101.8g 2438mg 1478mg 438mg 5.2g	乳麦 卵乳麦 15.6g 19.8g 80.9g 845mg 625mg 23.2mg 2.1g <u></u>	白ミカリラマーとなった。 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウ塩 ネん質 ボトリン 相 ルば ・ 化リウ 相 ルば ・ 化リウ 相 ルば ・ 化リウ 相 ルば ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	テーテーのカレーがのこの三杯酢 おかず 327kcal 9.9g 19.6g 29.6g 751mg 373mg 1.51mg 1.9g おかず 1015kcal 30.7g 52.8g 104.0g 1345mg 4.8g 1079kcal 31.1g 52.9g 1405mg 1405mg 1405mg 441mg	乳麦 乳麦 乳麦 卵麦 一二酸セット 570kcal 14.0g 20.2g 82.4g 752mg 434mg 216m 1.9g 	マゴ大 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリな野ヨジー質、水リウム・サウム・サウム・サウム・サウム・サウム・サウム・サウム・サウム・サウム・サ	まかず 368kcal 7.5g 25.8g 27.1g 636mg 587mg 113mg 1.6g 587mg 1004kcal 27.2g 62.3g 83.1g 1975mg 1684mg 422mg 5.0g 1052kcal 27.6g 62.4g 94.6g 1978mg 1740mg	卵麦 卵乳麦 卵乳麦 611kcal 11. 6g 26. 4g 79. 9g 637mg 648mg 1, 6g ご飯セット 1733kcal 39. 5g 64. 1g 241. 5g 1978mg 1867mg 5. 0g 1781kcal 39. 9g 64. 2g 253. 0g 1923mg 623mg 5. 0g	豚ナイン エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 食 エ た 脂炭 ナカリ 食 エ た 脂炭 ア トリウム	か生姜炒め 炒め煮 マスタード和え 330kcal 12.5g 21.5g 22.0g 650mg 482mg 152mg 152mg 1008kcal 28.3g 55.6g 98.1g 1672mg 361mg 4.3g 1071kcal 28.6g 55.7g 113.3g 1673mg 128.6mg 4.3g 366mg 4.3g	表 第	赤天ボ小青 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ 塩 ネん質 水リウム サーダ ヤー質 物ム サーダ サーダー サーダー サーダー サーダー サーダー サーダー サーダー	び和え おかず 352kcal 12.4g 19.6g 33.3g 479mg 601mg 170mg 1.2g おかず 992kcal 28.9g 55.9g 94.6g 1982mg 422mg 422mg 56.0g 110.1g 1985mg 429mg 5.0g	要 卵乳麦 ご飯セット 595kcal 16.5g 20.2g 86.1g 480mg 662mg 235mg 1721kcal 41.2g 57.7g 253.0g 1985mg 617mg 5.0g 1785kcal 41.6g 57.8g 268.5g 1988mg 1758mg 624mg 5.1g

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。 ※「②」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。

※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。

※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



①惣菜は全てチルドで 真空包装されています。

②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

③温かく召上がるメニュー は湯煎で温めます。又は お皿に移してから、ラップ をして電子レンジを かけます



④冷たく召上がる メニューはそのまま 開封して盛付けます。





⑤ごはん、味噌汁と共に 器に盛り付けして 完了です。 注) 味噌汁はつきません

- ●湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて 火をかけます。沸騰したら火を止めて 5~10分程度保温して下さい。
- ●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに 盛付ける事が出来ます。



週間献立表(たんぱく60g管理食)

	<i>⊐</i> -:	ゴ いしかわ													
	2 ⊟	23日(月	1)	2 日	24日(少	<i>i</i>)	3 ⊟	25日(水	()	2 日	26日(オ	-)	3 ⊟	27日(金	<u>~)</u>
	品名	2	アレルゲン	品名	名	アレルゲン	品名	名	アレルゲン	品ź	名	アレルゲン	品名	名	アレルゲン
	★ごはん18			★ごはん18			★ごはん18			★ごはん18			★ごはん18		
	¥ ⊂ 13.00 10	Ug			Ug				<u>.</u>						
	鶏肉のチリ			千草焼き		卵	鶏ミンチと小	松菜の煮物	乳麦	豚肉と野菜の			厚焼玉子		卵麦
	麩とえのきの	りさっと煮	麦	鶏肉と小松	菜煮	麦	春雨とツナ	のサラダ	卵乳麦	白菜と厚揚げの	中華そぼろ煮	乳麦落	ソースきん	ぴら	卵麦
	野菜サラダ		卵乳麦	ひじきの五	日者	麦	えのききん		麦	和風サラダ		卵	法蓮草のごま		
	ドレッシング		卵麦	10000	ш ла	~	7007 C C 70	0 5	~	י כ ע אבלוווי		212	AAE+17 C 01		51-52
	トレップンプ	/ (11·2x)	卯友												
							J			J					
古口		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
朝	エネルギー	223kcal	513kcal	エネルギー	142kcal	432kcal	エネルギー	192kcal	482kcal	エネルギー	215kcal	505kcal	エネルギー	228kcal	518kcal
食	たんぱく質	9. 4g		たんぱく質	14. 3g	19 2σ	たんぱく質	192kcal 9.3g	14 2σ	たんぱく質	10 8σ	15 7σ	たんぱく質	12. 9g	17. 8g
		11 7~	10 4~		4. 7g	F 1~	化版	11. 2g	11. 9g	化版	11. 2g	11. 9g	化版		12. 1g
	脂質	11.7g	12. 4g	脂質	4. /g	5. 4g 74. 7g	脂質	11. Zg	11.9g	脂質	11. 28	11.9g	脂質	11.4g	12. Ig
	炭水化物	19.8g	82. 7g	炭水化物	11.8g	/4. /g	炭水化物	14. 2g	77. 1g	炭水化物	17. 5g	80.4g	炭水化物	17. 9g	80. 8g
	ナトリウム	530mg	531mg	ナトリウム カリウム	508mg	509mg 455mg	ナトリウム カリウム リン	602mg 434mg	603mg	ナトリウム カリウム	744mg	745mg	ナトリウム カリウム	633mg	634mg
	カリウム	459mg	531mg	カリウム	383mg	455mg	カリウム	434mg	506mg	カリウム	441mg	513mg	カリウム	406mg	478mg
	リン	142mg	219mg	リン	193mg	270mg	リン	160mg	237mg	リン	136mg	213mg	リン	158mg	235mg
	食塩相当量		1 //~	食塩相当量	1 2~	1 2~	食塩相当量	1 5~	1 [~	食塩相当量	1 0.~		食塩相当量		
			1.4g			1.3g			1. 5g			1. 9g			1.6g
	★ごはん18	0g		★ごはん18	0g		★ごはん18			★ごはん18	0g		★ごはん18	80g	
	カレイの卵白	∃あんかけ		野菜たっぷり	中華丼の具		赤魚のごま		麦	スペイン風	オムレツ		白身魚のガーリッ	クオイル焼き	乳
	牛ごぼうの	生姜煮	麦	蒸し鶏の炒	め物	卵乳麦	ピーマンの	味噌炒め		キャベツソ	テー	乳麦	アスパラ]
	五目野菜の			コーンサラ		卵乳麦	牛肉と厚揚り	ずの廿字者	到妻	鶏肉のカレ		乳麦	トマト味の	チャンプル	到妻
	ユロギ末の	⊔ пгти ∕∟	2	I	,	が北久	ゴボウのピリ	, ジョナ点 立井ニゲ	九久	カラフルサ	ニだ		キャベツとベー		
						Ī	コホウのヒ	ノモゾフグ	丱孔友	ハフノルサ	ノブ	卵乳麦	キャヘッとベー	コンの和え物	丱孔友
昼		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	296kcal		エネルギー		620kcal	エネルギー	282kcal	572kcal				エネルギー	213kcal	503kcal
食	たんぱく質	16. 2g		たんぱく質	13. 5g	12 //σ	たんぱく質	14.8g	10 7σ	たんぱく質	13 1σ	18 Ωσ	たんぱく質	15.6g	20. 5g
	比所	17 6~			10.05	10. 4g	比が	17.0g	10.75	比が	16 1-	16.0g	比が	10.08	11 F -
	脂質	17. 6g	18. 3g	脂質	19.8g	20.5g 86.1g 815mg	脂質 炭水化物	17.5g 13.8g 804mg	18.2g 76.7g 805mg	脂質 炭水化物	16. 1g	16.8g	胆具	10.8g	11.5g
	炭水化物	16.9g	79. 8g	炭水化物	23.2g 814mg	86. 1g	灰水化物	13.8g	/6. /g	灰水化物	19.6g	82. 5g	炭水化物 ナトリウム	13. 2g	76. 1g
	ナトリウム	854mg	855mg	ナトリウム	814mg	815mg	大トリウム カリウム	804mg	805mg	ナトリウム カリウム	777mg	778mg	ナトリウム	862mg	863mg
	カリウム	483mg	555mg	カリウム	676mg	748mg	カリウム	515mg	587mg	カリウム	534mg	606mg	カリウム	511mg	583mg
	リン	205mg		リン	206mg	283mg	リン	198mg	275mg	リン	165mg	242mg	リン	218mg	295mg
	食塩相当量			食塩相当量		2 1 %	食塩相当量	2 0%		食塩相当量	2 0%		食塩相当量		2. 2g
88.4						Z. 15		<u> </u>	2. V5						2. 25
間食	◎パイナッ	ブル(缶)		◎黄桃(缶)	150g	2. IS	◎パイナッ	ブル(缶)	150g	◎みかん(₣) 150g		◎黄桃(缶)	150g	Z. Zg
間食	◎パイナッ ★ごはん18	ブル(缶) 0g	150g	◎黄桃(缶) ★ごはん18	150g 0g		◎パイナッ ★ごはん18	ブル(缶) 0g	150g	<u>◎みかん(台</u> ★ごはん18	[i]) 150g 0g		◎黄桃(缶) ★ごはん18	150g 80g	
間食	◎パイナッ ★ごはん18 鶏のマスタ	ブル(缶) 0g ード焼き	150g	◎黄桃(缶) ★ごはん18 白身フライ	150g 0g	麦	◎パイナッ ★ごはん18 鶏肉のマーマ	ブル(缶) 0g マレード煮	150g	◎みかん(台 ★ごはん18 ブリの味噌	<u>6)150g</u> 0g 焼		◎黄桃(缶)★ごはん18揚げ豆腐の	150g 0g 挽肉あん	乳麦
間食	◎パイナッ ★ごはん18 鶏のマスタ ブロッコリ	ブル(缶) 0g ード焼き ー	150g 麦	◎黄桃(缶) ★ごはん18 白身フライ 人参グラッ	150g 0g	麦	◎パイナッ ★ごはん18	ブル(缶) 0g マレード煮	50g 麦	◎みかん(台 ★ごはん18 ブリの味噌 インゲンソ	<u>日)150g</u> 0g 焼 テー	乳麦	◎黄桃(缶) ★ごはん18	150g 0g 挽肉あん	乳麦
間食	◎パイナッ ★ごはん18 鶏のマスタ ブロッコリ	ブル(缶) 0g ード焼き ー	150g 麦	◎黄桃(缶) ★ごはん18 白身フライ 人参グラッ	150g 0g	麦 乳麦	◎パイナッ ★ごはん18 鶏肉のマー・ スナップえ	ブル(缶) 0g マレード煮 んどう	50g 麦 乳.麦	◎みかん(台 ★ごはん18 ブリの味噌 インゲンソ 白菜と豚肉の	<u>G) 150g</u> 0g 焼 テー D煮びたし	乳麦麦	◎黄桃(缶) ★ごはん18 揚げ豆腐の キャヘッヒ豚肉の	150g 80g 挽肉あん ^{カキソース炒め}	乳麦卵麦
間食	◎パイナッ ★ごはん18 鶏のマスタ ブロッコリ 春雨としめし	プル(缶) 0g ード焼き ー この炒め物	150g 麦 麦	◎黄桃(缶)★ごはん18白身フライ人参グラッ豚肉豆腐	150g 0g tz	麦 乳麦 麦	◎パイナッ ★ごはん18 鶏肉のマースナップえ 洋風肉じゃ	プル(缶) 00g マレード煮 んどう が煮	50g 麦 乳.麦	◎みかん(台 ★ごはん18 ブリの味噌 インゲンソ 白菜と豚肉の	<u>G) 150g</u> 0g 焼 テー D煮びたし	乳麦麦	◎黄桃(缶)★ごはん18揚げ豆腐の	150g 80g 挽肉あん ^{カキソース炒め}	乳麦
間食	◎パイナッ ★ごはん18 鶏のマスタ ブロッコリ	プル(缶) 0g ード焼き ー この炒め物	150g 麦 麦	◎黄桃(缶) ★ごはん18 白身フライ 人参グラッ	150g 0g tz	麦 乳麦 麦	◎パイナッ ★ごはん18 鶏肉のマー・ スナップえ	プル(缶) 00g マレード煮 んどう が煮	50g 麦 乳.麦	◎みかん(台 ★ごはん18 ブリの味噌 インゲンソ	<u>G) 150g</u> 0g 焼 テー D煮びたし	乳麦麦	◎黄桃(缶) ★ごはん18 揚げ豆腐の キャヘッヒ豚肉の	150g 80g 挽肉あん ^{カキソース炒め}	乳麦卵麦
間食	◎パイナッ ★ごはん18 鶏のマスタ ブロッコリ 春雨としめし	ブル(缶) Og ード焼き ー この炒め物 k噌マヨ和え	50g 麦 麦 那麦	◎黄桃(缶)★ごはん18白身フライ人参グラッ豚肉豆腐菜の花とッナ	150g 0g セ の辛子和え	麦 乳 麦 麦 麦	◎パイナッ ★ごはん18 鶏肉のマー・ スナップえ 洋風肉じゃ カリフラワーのピーナ	プル(缶) 0g マレード煮 んどう が煮 が素 ^{ッッツ味噌和え}	50g 麦 乳麦 落	◎みかん(作業) ではん18 ★ごはん18 ブリの味噌インゲンソ白菜と豚肉のまつま等とッナのますとのます。	<u>F) 150g</u> 0g 焼 テー う煮びたし まじそサラダ	乳麦 麦 卵乳麦	◎黄桃(缶) ★ごはん18 揚げ豆腐の キャベッと豚肉の れんこんサ	150g 60g 挽肉あん ^{カキソース炒め} ラダ	乳麦卵麦卵麦
	◎パイナッ ★ごはん18 鶏のマスタ ブロッコリ 春雨としめし えんどう豆の味	ブル(缶) Og ード焼き ー この炒め物 ^{味噌マョ和え}	50g 麦 麦 変数を変わ	◎黄桃(缶) ★ごはん18 白身フライ人参グラッ 豚肉豆腐 菜の花とッナ	150g 0g セ の辛子和え おかず	麦 乳麦 麦 麦 ご飯セット	◎パイナッ ★ごはん18 鶏肉のマー・ スナップえ 洋風肉じゃ カリフラワーのピーナ	ブル(缶) 0g マレード煮 んどう が煮 ッツ味噌和え おかず	50g 麦 乳麦 ご飯セット	◎みかん(台本ではん18 ブリの味噌インゲンソ白菜と豚肉のはできる)	F) 150g Og Og 焼 テー O煮びたし _{青じそサラダ}	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット	◎黄桃(缶) ★ごはん18 揚げ豆腐の キャベッと豚肉の れんこんサ	150g 0g 挽肉あん カキソース炒め ラダ おかず	乳麦 卵麦 卵麦
g	◎パイナッ ★ごはん18 鶏のマスタ ブロッコリ 春雨としめし えんどう豆の頃 エネルギー	ブル(缶) 0g ード焼き この炒め物 k噌マョ和え おかず 300kcal	50g 麦 麦 卵麦 ご飯セット 590kcal	◎黄桃(缶) ★ごはん18 白身フライ人参グラットの東の花とッナー・エネルギー	150g 0g セ の辛子和え おかず 335kcal	麦 乳麦 麦 <u>ご飯セット</u> 625kcal	◎パイナッ ★ごはん18 鶏肉のマー ⁵ スナップえ 洋風肉じゃ カリフラワーのピーナ	プル(缶) 0g マレード煮 んどう が煮 ッッ味噌和え おかず 303kcal	50g 麦 乳麦 落 ご飯セット 503kcal	◎みかん(作 ★ごはん18 ブリの味噌 インゲンソ 白菜と豚肉の さつま等とッナの	<u>F) 150g</u> 0g 焼 テー つ煮びたし 青じそサラダ	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 603kcal	◎黄桃(缶) ★ごはん18 揚げ豆腐の キャベッと豚肉の れんこんサ	150g 0g 挽肉あん カキソース炒め ラダ おかず 316kcal	乳麦 卵麦 卵麦 <u>ご飯セット</u> 606kcal
	◎パイナッ ★ごはん18 鶏のマスタ ブロッコリ 春雨としめし えんどう豆の味	ブル(缶) 0g ード焼き この炒め物 k噌マョ和え おかず 300kcal	表 表 卵麦 <u>ご飯セット</u> 590kcal 19.5g	◎黄桃(缶) ★ごはん18 白身プはん18 白参グ豆腐 薬の花とッナ エネルギー たんぱく質	150g 0g セ の辛子和え おかず 335kcal 14.2g	麦 乳麦 麦 <u>ご飯セット</u> 625kcal	◎パイナッ ★ごはん18 鶏肉のマー ⁻ スナップえ 洋風肉じゃ カリフラワーのピーナ	ブル(缶) 0g マレード煮 んどう が煮 ッツ味噌和え おかず 303kcal 15.9g	50g 麦 乳麦 落 ご飯セット 503kcal	◎みかん(作 ★ごはん18 ブリの味噌 インゲンソ 白菜と豚肉の さつま等とッナの	<u>F) 150g</u> 0g 焼 テー つ煮びたし 青じそサラダ	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 603kcal 20.4g	◎黄桃(缶) ★ごはん18 揚げ豆腐の キャベッと豚肉の れんこんサ	150g 0g 挽肉あん カキソース炒め ラダ おかず 316kcal	乳麦 卵麦 卵麦 ご飯セット 606kcal 20.1g
9	◎パイナッ ★ごはん18 鶏のマスタ ブロッしめし えんどう豆の明 エネルギー たんぱく質	ブル(缶) 0g ード焼き ー この炒め物 k噌マヨ和え おかず 300kcal	表 表 卵麦 <u>ご飯セット</u> 590kcal 19.5g	◎黄桃(缶) ★ごはん18 白身プはん18 白参グ豆腐 薬の花とッナ エネルギー たんぱく質	150g 0g セ の辛子和え おかず 335kcal 14.2g 21.0g	麦乳麦麦 ご飯セット 625kcal 19.15 21	◎パイナット ★300 マープス ※100 マープス ※100 マープス ※100 アープス ※100 アープス	ブル(缶) 0g マレード煮 んどう が煮 ッツ味噌和え おかず 303kcal 15.9g	50g 麦 乳麦 落 ご飯セット 503kcal	◎みかん(作 ★ごはん18 ブリの味噌 インゲンソ 白菜と豚肉の さつま等とッナの	<u>F) 150g</u> 0g 焼 テー つ煮びたし 青じそサラダ	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 603kcal 20.4g	◎黄桃(缶) ★ごはん18 揚げ豆腐の キャベッと豚肉の れんこんサ	150g 10g 挽肉あん カキソース炒め ラダ おかず 316kcal	乳麦 卵麦 卵麦 ご飯セット 606kcal 20.1g
9	◎パイナッ ★ごはん18 鶏のマコリ 春雨とう豆の明 えんどう豆の明 エネルギー たんぱく質 脂質	ブル(缶) 0g 一ド焼き 一 この炒め物 k噌マヨ和え おかず 300kcal 14.6g 19.4g	表 表 卵麦 ご飯セット 590kcal 19.5g 20.1g	◎ 様(缶)★ は し 18★ 自 身参 う 豆 歯 と★ 内 極 か で ま か に か に か に か に か に か に か に か に か に か	150g 0g セ の辛子和え おかず 335kcal 14.2g 21.0g	麦乳麦麦 ご飯セット 625kcal 19.15 21	◎パイナット ★300 マープス ※100 マープス ※100 マープス ※100 アープス ※100 アープス	ブル(缶) 0g マレード煮 んどう が煮 がす 303kcal 15.9g	表 実 第 <u>ご飯セット</u> 593kcal 20.8g 16.3g	◎みかん(信 ★ごはの味ンソ イングを イングを ・ で ・ で ・ で ・ で ・ で ・ で ・ で ・ で ・ で ・ で	E) 150g 0g 焼 テー D煮びたし まいず 313kcal 15.5g 17.8g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 603kcal 20.4g 18.5g	◎黄桃(缶) ★ごはん18 揚げ豆腐の キャベッと豚肉の れんこんサ エネルギー質 脂質	150g 10g 挽肉あん カキソース炒め ラダ 316kcal 15.2g 21.6g	乳麦 卵麦 卵麦 ご飯セット 606kca 20.1g 22.3g
9	◎パイナッ ★ごはん18 鶏のマッしめり えんどう豆の肉 エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物	ブル(缶) Og	表 麦 野麦 <u>ご飯セット</u> 590kcal 19.5g 20.1g 80.0g	● 様(石)★白人豚菜ロ人豚菜エたん質エたん質ボセッキー質ボセッキー質ボセッキー質ボセッキー質	150g 0g セ の辛子和え <u>おかず 335kcal</u> 14.2g 21.0g 23.2g	麦乳麦 麦麦 <u>ご飯セット</u> 625kcal 19.1g 21.7g 86.1g	◎★ 18 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ブル(缶) Og マレード煮 んどう が煮 ***********************************	表 乳麦 落 ご飯セット 593kcal 20.8g 16.3g 87.0g	◎みかん(た) ★ごりのは、1000000000000000000000000000000000000	E) 150g Og Og 焼 テー D煮びたし まじそサラダ おかず 313kcal 15,5g 17,8g 21,3g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 603kcal 20.4g 18.5g 84.2g	● 黄桃(缶) ★ごはん18 揚げ豆腐腐の キャベッと を れんこ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	150g 10g 挽肉あん カキソース炒め ラダ 316kcal 15.2g 21.6g 15.9g	乳麦 卵麦 卵麦 - ご飯セット - 606kcal - 20.1g - 22.3g - 78.8g
9	◎パイナッ ★ごはん18 鶏のマッしめし えんどう豆の咽 エネルばく たんぱ したり ドカリカム	ブル(缶) Og	麦 麦 卵麦 ご飯セット 590kca1 19.5g 20.1g 80.0g 588mg	● 黄桃(缶)★白人豚菜のがでする本たん質水のでする本たん質水のでする本たりでするオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオークのオーのオークのオークのオークのオークのオーのオークのオークのオークのオークのオーのオークのオークのオークのオークのオーのオークのオークのオークのオークのオーの	150g 0g セ の辛子和え <u>おかず 335kcal</u> 14.2g 21.0g 23.2g 651mg	麦 乳麦 麦 <u>ご飯セット</u> 625kcal 19.1g 21.7g 86.1g 652mg	◎パンパン 18 *** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	プル(缶) Og マレード煮 んどう が煮噌和え おかず 303kcal 15.9g 24.1g 582mg	表 乳麦 乳麦 三飯セット 593kcal 20.8g 16.3g 87.0g 583mg	◎みかん人(18 ★ごはん18 ブリンではの味ンり イン菜ととッナの エネルばく エネルばく で 下 が ア ア ア ア ア ア ア ア ア ア ア ア ア ア ア ア ア ア	E) 150g Og 焼 テー D煮びたし 青じそサラダ 313kcal 15.5g 17.8g 21.3g 670mg	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 603kcal 20.4g 18.2g 84.2g 671mg	● 黄桃(缶) ★ごは 面像の キャベッと ほんの れんこと 取り エたん質 、 エたんぱく 上で、 上で、 上で、 上で、 上で、 上で、 上で、 上で、	150g 10g 挽肉あん カキソース炒め ラダ 316kcal 15.2g 21.6g 15.9g 701mg	乳麦 卵麦 卵麦 <u>ご飯セット</u> 606kcal 20.1g -22.3g -78.8g 702mg
9	◎パイナッ ★ごマン18 鶏のマッしなスコリし 春んどう豆の明 エネルばく 脂質、物 ナトリウム	ブル(缶) Og 一ド焼き 一 の炒め物 た噌マョ和え おかず 300kcal 14.6g 19.4g 17.1g 587mg 294mg	表 麦 卵麦 ご飯セット 590kcal 19.5g 20.1g 80.0g 588mg 366mg	● ★ 白人豚菜★ 白人豚菜エカララ腐ったエたん質エたんぱくボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーボーボーボーボーボーボーボーボーボーボーボーボー<!--</td--><td>150g 0g セ の辛子和え 335kcal 14.2g 21.0g 23.2g 491mg</td><td>麦 乳麦 麦 <u>ご飯セット</u> 625kcal 19.1g 21.7g 86.1g 652mg</td><td>◎ ★鶏ス洋別のですった。 「これでする」ですった。 「これでする」ですった。 「これでする」ですった。 「これでする」でする。 「これでする」でする。 「これでする。」では、「おいていていていていていていていていていていていていていていていていていていて</td><td>プル(缶) Og マレード煮 んどう が素噌和え 303kcal 15.9g 24.1g 582mg 559mg</td><td>表 乳麦 乳麦 <u>ご飯セット</u> 593kcal 20.8g 16.3g 87.05 87.05 631mg</td><td>◎みかん(た) ★ごりかん(た) ● プリングとを ・ アングライウンが、 ・ アングライン では、 ・ アングライン では、</td><td>E) 150g Og 焼 テー つ煮びたし 青じそサラダ 313kcal 15, 5g 17, 8g 21, 3g 670mg 595mg</td><td>乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 603kcal 20.4g 18.5g 671mg 667mg</td><td>● 黄桃(缶) ★ごは 面像の キャベッと 取めの れんこと 取りの れんこと 取りの エたんぽう ボーラ質 ボーラム カリウム</td><td>150g 10g 挽肉あん カキソース炒め ラダ 316kcal 15.2g 21.59g 701mg 589mg</td><td>乳麦 卵麦 卵麦 - 二飯セット 606kcal - 20.1g - 22.3g - 78.8g - 702mg - 661mg</td>	150g 0g セ の辛子和え 335kcal 14.2g 21.0g 23.2g 491mg	麦 乳麦 麦 <u>ご飯セット</u> 625kcal 19.1g 21.7g 86.1g 652mg	◎ ★鶏ス洋別のですった。 「これでする」ですった。 「これでする」ですった。 「これでする」ですった。 「これでする」でする。 「これでする」でする。 「これでする。」では、「おいていていていていていていていていていていていていていていていていていていて	プル(缶) Og マレード煮 んどう が素噌和え 303kcal 15.9g 24.1g 582mg 559mg	表 乳麦 乳麦 <u>ご飯セット</u> 593kcal 20.8g 16.3g 87.05 87.05 631mg	◎みかん(た) ★ごりかん(た) ● プリングとを ・ アングライウンが、 ・ アングライン では、 ・ アングライン では、	E) 150g Og 焼 テー つ煮びたし 青じそサラダ 313kcal 15, 5g 17, 8g 21, 3g 670mg 595mg	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 603kcal 20.4g 18.5g 671mg 667mg	● 黄桃(缶) ★ごは 面像の キャベッと 取めの れんこと 取りの れんこと 取りの エたんぽう ボーラ質 ボーラム カリウム	150g 10g 挽肉あん カキソース炒め ラダ 316kcal 15.2g 21.59g 701mg 589mg	乳麦 卵麦 卵麦 - 二飯セット 606kcal - 20.1g - 22.3g - 78.8g - 702mg - 661mg
9	◎パイナッ ★ごはん18 鶏のマッしめし えんどう豆の咽 エネルばく たんぱ したり ドカリカム	ブル(缶) Og	表 表 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	 ● 大白人豚菜 ★白人豚菜 エカララ腐った エたん質 ボーリウム リン 	150g 0g セ の辛子和え 335kcal 14.2g 21.0g 23.2g 491mg 207mg	麦 乳麦 麦 <u>ご飯セット</u> 625kcal 19.1g 21.7g 86.1g 652mg	◎ ★鶏ス洋別のですった。 「これでする」ですった。 「これでする」ですった。 「これでする」ですった。 「これでする」でする。 「これでする」でする。 「これでする。」では、「おいていていていていていていていていていていていていていていていていていていて	プル(缶) Og マレード煮 んどう が煮噌和え おかず 303kcal 15.9g 24.1g 582mg	表 乳麦 乳麦 三飯セット 593kcal 20.8g 16.3g 87.0g 631mg 243mg	◎みかんん18 ★ごりのたいので、 ・	E) 150g Og 焼 テー つ煮びたし 青じそサラダ 313kcal 15,5g 17,8g 21,3g 670mg 595mg 144mg	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 603kcal 20.4g 18.2g 84.2g 671mg	● 黄桃(缶) ★ごは 面像の キャベッと 取めの れんこと 取りの れんこと 取りの エたんぽう ボーラ質 ボーラム カリウム	150g 10g 挽肉あん カキソース炒め ラダ 316kcal 15.2g 21.6g 15.9g 701mg	乳麦 卵麦 卵麦 <u>ご飯セット</u> 606kcal 20.1g -22.3g -78.8g 702mg
9	◎パイナッ ★ごマンコと 第のマッしを ラの明 をえんどう を たんぱ 上たんぱ 上たんぱ 上たり カリン	ブル(缶) Og	表 表 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	● ★ 白人豚菜★ 白人豚菜エカララ腐ったエたん質エたんぱくボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーラボーボーボーボーボーボーボーボーボーボーボーボーボー<!--</td--><td>150g 0g セ の辛子和え 335kcal 14.2g 21.0g 23.2g 651mg 491mg 207mg</td><td>麦 表 麦 <u>ご飯セット</u> 625kcal 19.1g 21.7g 86.17g 652mg 563mg 284mg</td><td>◎パンパン 18 *** *** *** *** *** *** *** *** *** **</td><td>プル(缶) Og マレード煮 んどう が素噌和え おの303kcal 15.9g 15.6g 24.1g 582mg 559mg 166mg</td><td>表 乳麦 乳麦 三飯セット 593kcal 20.8g 16.3g 87.0g 631mg 243mg</td><td>◎みかんん18 ★ごりのたいので、 ・</td><td>E) 150g Og 焼 テー つ煮びたし 青じそサラダ 313kcal 15,5g 17,8g 21,3g 670mg 595mg 144mg</td><td>乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 603kcal 20.4g 18.5g 84.2g 677mg 667mg 221mg</td><td>● 黄桃(缶) ★ごは豆腐の キャベッと 版内の れんこと 版内の ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</td><td>150g 10g 挽肉あん カキソース炒め ラダ 316kcal 15.2g 21.6g 701mg 589mg 184mg</td><td>乳麦 卵麦 卵麦 </td>	150g 0g セ の辛子和え 335kcal 14.2g 21.0g 23.2g 651mg 491mg 207mg	麦 表 麦 <u>ご飯セット</u> 625kcal 19.1g 21.7g 86.17g 652mg 563mg 284mg	◎パンパン 18 *** *** *** *** *** *** *** *** *** **	プル(缶) Og マレード煮 んどう が素噌和え おの303kcal 15.9g 15.6g 24.1g 582mg 559mg 166mg	表 乳麦 乳麦 三飯セット 593kcal 20.8g 16.3g 87.0g 631mg 243mg	◎みかんん18 ★ごりのたいので、 ・	E) 150g Og 焼 テー つ煮びたし 青じそサラダ 313kcal 15,5g 17,8g 21,3g 670mg 595mg 144mg	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 603kcal 20.4g 18.5g 84.2g 677mg 667mg 221mg	● 黄桃(缶) ★ごは豆腐の キャベッと 版内の れんこと 版内の ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	150g 10g 挽肉あん カキソース炒め ラダ 316kcal 15.2g 21.6g 701mg 589mg 184mg	乳麦 卵麦 卵麦
9	◎パイナッ ★ごマン18 鶏のマッしなスコリし 春んどう豆の明 エネルばく 脂質、物 ナトリウム	ブル(缶) Og	表 麦 野麦 ご飯セット 590kcal 19 5g 20 1g 80 0g 366mg 224mg 1,5g	● ★白人豚菜■ 本白人豚菜エた脂炭ナカリ会園エた脂炭ナカリ会塩エた脂炭ナカリ会塩サカム量エた脂炭ナカリ会塩	150g 0g セ の辛子和え <u>おかず</u> 335kcal 14.2g 21.0g 23.2g 651mg 491mg 207mg 1.7g	麦 乳麦 麦 <u>ご飯セット</u> 625kcal 19. 1g 21. 7g 86. 1g 652mg 563mg 284mg	◎★鶏ス洋が1000000000000000000000000000000000000	プル(缶) Og マレード煮 んど煮噌和え がず 303kcal 15.9g 15.6g 24.1g 582mg 166mg 1.5g	表 乳麦 乳麦 ご飯セット 593kcal 20.8g 16.3g 87.0g - 631mg - 243mg 1.5g	◎みがした。 ★ブリンはの味があります。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	E) 150g Og 焼 テー つ煮びたし 青じそサラダ 313kcal 15, 5g 17, 8g 21, 3g 670mg 595mg 144mg 1, 7g	乳麦 麦 卵乳麦 - 二飯セット - 603kcal - 20. 4g - 18. 5g - 84. 2g - 67 Img - 667mg - 22 Img - 1. 7g	● 黄桃(右)8 ★は豆豆を は豆豆を まんが なんで なんで なんが なんが なんが ない ない ない ない ない ない ない ない ない ない	150g 10g 挽肉あん カキソース炒め ラダ 316kcal 15.2g 21.6g 15.9g 589mg 184mg 1.8g	乳麦 卵麦 卵麦 の606kcal 20.1g 22.3g 78.8g 702mg 661mg 261mg 1.8g
g	◎パイナッ ★ごマンリー 第のマッしのマッしのマッしのマットを えんどう豆のマットを たんぱく 脂炭水化ウムカリン カリン塩相当量	ブル(缶) Og - ド焼き - の炒め物 k噌マヨ和え おかず 300kcal 14.6g - 19.4g 17.1g - 587mg 294mg 1.5g	表 表 影表 了飯セット 590kcal 19.5g 20.1g 80.0g 588mg 366mg 224mg 1.5g	 ● 大白人豚菜 ★白人豚菜 エた店屋水 エたん質水 ナナリン塩 サカリン塩 	150g 0g セ の辛子和え おかず 335kcal 14.2g 21.0g 23.2g 651mg 491mg 1.7g おかず	麦 乳麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 625kcal 19 1g 21.7g 86.1g 652mg 563mg 284mg 1.7g	◎パニカリン 18 3 3 3 4 7 18 3 3 4 7 18 3 5 7 18 5 7 18 5 7 18 5 7 18 5 7 18 5 7 18 5 7 18 5 7 18 5 7 18	プル(缶) Og マレード煮 んどう が煮噌和え おかず 303kcal 15.9g 15.6g 24.1g 582mg 559mg 1.5g おかず	表 乳麦 三飯セット 593kcal 20 8g 16 3g 87 0g 583mg 631mg 1 5g 二飯セット	◎みかしん(18 ★ ブリントリー マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マ	E) 150g Og 焼 テー つ煮びたし 青じそサラダ 313kcal 15.5g 17.8g 21.3g 670mg 595mg 1.4mg 1.7g	乳麦 麦 卵乳麦 <u>ご飯セット</u> 603kcal 20. 4g 18. 5g 84. 2g 671mg 667mg 221mg 1. 7g	 ● 黄桃(缶) ★ごはん18 揚げ豆を豚のかれんこんが質水化ウムルよく カリウムリ食塩相当量 	150g 10g 挽肉あん カキソース炒め ラダ おかず 316kcal 15.2g 21.6g 15.9g 701mg 589mg 1.8g おかず	乳麦 卵麦 卵麦 <u>二飯セット</u> 606kcal 20.1g -22.3g 78.8g -702mg 661mg 1.8g
夕 夕	◎パイナット ************************************	ブル(缶) Og	表 表 影表 19.5g 20.1g 80.0g 588mg 366mg 224mg 1.5g 1.5g 1.5g	 ● 大白人豚菜 本白人豚菜 エた脂炭ナーリン塩 エたルば エルポーカリン塩 エネルギー 	150g 0g セ の辛子和え おかず 335kcal 14.2g 21.0g 23.2g 651mg 491mg 1.7g おかず 807kcal	麦 乳麦 麦 <u>ご飯セット</u> 625kcal 19 1g 21. 7g 86. 1g 652mg 563mg 284mg 1. 7g <u>こ飯セット</u> 1677kcal	◎ ★鶏ス洋別カリカリの ギュ た 脂炭 ナカリン塩 ルギース とった から	プル(缶) Og マレード煮 んどう が煮噌和え 15.9g 15.6g 24.1g 559mg 166mg 1.5g おかず	表 乳麦 三飯セット 593kcal 20 8g 16 3g 87 0g 583mg 631mg 1 3mg 1 5g 三飯セット 1647kcal	● みだい はいかい はいかい はいかい はいい かい はい いっかい といっかい といっかい といっかい といっかい といっかい といっかい といっかい といっかい という はい はい かい はい はい かい はい	E) 150g Og 焼 テー つ煮びたし 青じそサラダ 313kcal 15 5g 17 8g 21 3g 670mg 595mg 144mg 147g おかず 802kcal	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 603kcal 20. 4g 18. 5g 84. 2g 671mg 667mg 221mg 1. 7g ご飯セット 1672kcal	● 大小 大小 で で で で で で で で で で で で で で で で で	150g 10g 挽肉あん カキソース炒め ラダ おかず 316kcal 15.2g 21.6g 15.9g 701ng 589ng 184ng 1.8g おかず 757kcal	乳麦 卵麦 卵麦 - 二飯セット 606kcal - 20.1g - 22.3g - 78.8g - 702mg - 661mg - 1.8g - 20.1g - 20.1g - 20.1g - 3.8g - 702mg - 4.8g - 1.8g - 2.8g - 1.8g - 2.8g - 2.8g - 1.8g - 2.8g - 2.8g - 3.8g - 3.8g - 3.8g - 4.8g - 4.8g - 3.8g - 3.g - 3
g	◎パイナット	ブル(缶) Og ード焼き ーの炒め物 に増マョ和え おかず 300kcal 14.6g 19.4g 17.1g 587mg 294mg 147mg 1.5g おかず 819kcal	表 表 卵麦 ご飯セット 590kcal 19.5g 20.1g 80.0g 588mg 366mg 224mg 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 2.0g 2.0g 3.0g 3.0g 3.0g 3.0g 3.0g 4.0g 3.0g 3.0g 3.0g 4.0g 3.0g 3.0g 3.0g 4.0g 3.0g 3.0g 4.0g 3.0g 3.0g 4.0g 3.0g 4.0g 5.0g 4.0g 5.0g 4.0g 5.0g 5.0g 6.0g 5.0g 6.0	 ● 大白人豚菜 本白人豚菜 エたん質水とリウム サカリン相当 エネルばりカーリンは エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく 	150g 0g セ の辛子和え おかず 335kcal 14.2g 21.2g 651mg 491mg 207mg 1.7g おかず	麦 乳麦 麦 麦 ご飯セット 625kcal 19.1g 21.7g 86.1g 652mg 563mg 284mg 1.7g 二飯セット 1677kcal 56.7g	◎★鶏ス洋川のようでは、 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	プル(缶) Og マレード煮 んどう が素 303kcal 15.9g 24.1g 559mg 166mg 1.5g 1.5g 777kcal 40.0g	表 乳麦 三飯セット 593kcal 20.8g 16.3g 87.0g 583mg 631mg 243mg 1.5g 二酸セット 1.5g 1.5g 1.5g 1.647kcal	 ○みかしいのであります。 上たい質があります。 エたい質があります。 エたい質があります。 エたい質があります。 エたいは、カリン相当量であり、 エネルばくます。 エネルばくます。 エネルばくます。 エネルばくます。 エネルばくます。 エネルばくます。 	E) 150g Og 焼 テー D煮びたし 青じそサラダ 313kcal 15.5g 21.3g 21.3g 670mg 595mg 144mg 1.7g おかず 802kcal 39.4g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 603kcal 20.4g 18.5g 84.2g 671mg 221mg 1.7g 1.7g 1672kcal 54.1g	● 黄桃(缶) ★はしい 大はは豆豆は豆豆は 大はは豆豆は 大ができまります。 大が質が、たいり 大がでする。 大が質が、たいり 大がり、 大がり、 大がり、 大がり、 大がり、 大がり、 大がり、 大がり、 大がり、 大がずる。 大がなる。 、 大がなる。 大がな。 大がなる。 大がなる。 大がなる。 大がなる。 大がな。 大がなる。 大がなる。 大がなる。 大がなる。 大がなる。 大がなる。 もがなる。 もがなる。 もがなる	150g 10g 挽肉あん カキソース炒め ラダ おかず 316kcal 15.2g 21.6g 15.9g 701mg 184mg 1.8g 1.8g 757kcal 43.7g	乳麦 卵麦 卵麦 - 二飯セット - 606kcal - 20.1g - 22.3g - 78.8g - 702mg - 661mg - 261mg - 1.8g - 1
g	◎パイはアット では、	ブル(缶) Og ード焼き ーの炒め物 に増マョ和え おかず 300kcal 14.6g 19.4g 17.1g 587mg 294mg 147mg 1.5g おかず 819kcal	表 麦 卵麦 ご飯セット 590kcal 19.5g 20.1g 80.0g 588mg 366mg 224mg 1.5g ご飯セット	 ○★白人豚菜 エカノラ 国と エカルばく カリン塩 エネルばりム カリン塩 エネルばく カリン塩 エネルばく カリン塩 エネルばく 上方りム 上方りよ 上方りよ 上方りよ 上方りよ 上方りま 上方り	150g 0g セ の辛子和え おかず 335kcal 14.2g 21.0g 23.2g 651mg 491mg 207mg 1.7g おかず 807kcal	麦 乳麦 麦 麦 ご飯セット 625kcal 19.1g 21.7g 86.1g 652mg 563mg 284mg 1.7g 二飯セット 1677kcal 56.7g	◎★第ス洋が1000000000000000000000000000000000000	プル(缶) Og マレード煮 んどう が素噌和え おかず 303kcal 15.9g 24.1g 582mg 166mg 1.5g おかず 777kcal 40.0g 44.3g	表 乳麦 三飯セット 593kcal 20.8g 16.3g 87.0g 583mg 631mg 243mg 1.5g 二酸セット 1.5g 1.5g 1.5g 1.647kcal	◎みかんん18 ★がはんい18 ブイウスを表表したが、 エネルばく エネルばく エネルばく ボーリウム リン塩相当量 エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく たりりから 上りりから 上りりから 上りりから にしている。 エネルばく カリンと はなった。 エネルばく カリンと 上りりから にしている。	E) 150g Og 焼 テー つ煮びたし 青じそサラダ 313kcal 15.5g 21.3g 670mg 595mg 1.7g おかず 802kcal 39.4g 45.1g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 603kcal 20.4g 18.5g 84.2g 671mg 221mg 1.7g 1.7g 1672kcal 54.1g	● 大小 大小 で で で で で で で で で で で で で で で で で	150g 10g 挽肉あん カキソース炒め ラダ おかず 316kcal 15.2g 21.6g 15.9g 701mg 184mg 1.8g 1.8g 757kcal 43.7g	乳麦 卵麦 卵麦 - 二飯セット - 606kcal - 20.1g - 22.3g - 78.8g - 702mg - 661mg - 261mg - 1.8g - 1.8g - 1.8g - 1.8g - 1.8g - 1.8g - 2.9g - 1.8g - 2.9g - 1.9g - 2.9g - 2.9g - 2.9g - 3.9g - 3
夕食	◎パイはアット では、	ブル(缶) Og ード焼き ー ためりの物物 がず 300kcal 14.6g 19.4g 147mg 1.5g おかず 147mg 1.5g おかず 40.2g 48.7g	表 麦 卵麦 ご飯セット 590kcal 19.5g 20.1g 80.0g 588mg 366mg 224mg 1.5g ご飯セット	 ○★白人豚菜 エカノラ 国と エカルばく カリン塩 エネルばりム カリン塩 エネルばく カリン塩 エネルばく カリン塩 エネルばく 上方りム 上方りよ 上方りよ 上方りよ 上方りよ 上方りま 上方り	150g 0g セ の辛子和え おかず 335kcal 14.2g 21.0g 23.2g 651mg 491mg 207mg 1.7g おかず 807kcal	麦 乳麦 麦 麦 ご飯セット 625kcal 19.1g 21.7g 86.1g 652mg 284mg 1.7g 1677kcal 56.7g 47.6g	◎★第ス洋が1000000000000000000000000000000000000	プル(缶) Og マレード煮 んどう が素噌和え おかず 303kcal 15.9g 24.1g 582mg 166mg 1.5g おかず 777kcal 40.0g 44.3g	表 実 三飯セット 593kcal 20.8g 16.3g 87.0g 583mg 631mg 243mg 1.5g 二版セット 1.5g 1.5g 1.5g 1.647kcal 54.7g 46.4g	◎みかんん18 ★がはんい18 ブイウスを表表したが、 エネルばく エネルばく エネルばく ボーリウム リン塩相当量 エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく たりりから 上りりから 上りりから 上りりから にしている。 エネルばく カリンと はなった。 エネルばく カリンと 上りりから にしている。	E) 150g Og 焼 テー つ煮びたし 青じそサラダ 313kcal 15.5g 21.3g 670mg 595mg 1.7g おかず 802kcal 39.4g 45.1g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 603kcal 20.4g 18.5g 84.2g 671mg 221mg 1.7g 1672kcal 54.1g 47.2g	● 黄桃(右) を ★は、	150g 10g 挽肉あん カキソース炒め ラダ おかず 316kcal 15.2g 21.59g 701mg 589mg 184mg 1.8g おかず 1.8g おかず	乳麦 卵麦 卵麦 - 二飯セット - 606kcal - 20.1g - 22.3g - 78.8g - 702mg - 661mg - 261mg - 1.8g - 1.8g - 1.8g - 1.8g - 1.8g - 1.8g - 2.9g - 1.8g - 2.9g - 2.9g - 2.9g - 2.9g - 3.9g - 3
夕食 合	◎パイナット	ブル(缶) Og ード焼き ー の炒め物 オスの炒のでは、	表 表 多 多 590kcal 19.5g 20.1g 80.0g 588mg 366mg 224mg 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g	 ○★白人豚菜 エた脂炭ナカリ食 エたルばく エネん質 エネん質 エネん質 エネん質 エネん質 ボセッカー エネん質 ボセッカー ボセッカー ボセッカー ボー ボルッカー ボー ボー<td>150g 0g セ の辛子和え おかず 335kcal 14.2g 21.0g 23.2g 491mg 207mg 1.7g おかず 807kcal 42.0g 44.0g 45.5g 58.2g</td><td>表 表 表 表 を を を を を を を を を を を を を</td><td>◎★鶏ス洋がフェた脂炭ナカリ食エた脂炭水トリン塩エネん質水化物ン塩・オーラー では、物のカールが、カリウム・ボーラー は、物のカールが、カリウム・ボーラー は、物のカールが、大りウム・ボーラー できない かんぎょう かんぎょう かんじょう かん しゅう かんしゅう かんしゅん かんしん かんし</td><td>プル(缶) Og マレード煮 んどう が素噌和え おかず 303kcal 15.9g 24.1g 582mg 166mg 1.5g おかず 777kcal 40.0g 44.3g 52.1g</td><td>表 乳麦 三飯セット 593kcal 20.8g 16.3g 87.0g 583mg 631mg 243mg 1.5g 三飯セット 1647kcal 5447kcal 544.4g 240.8g</td><td>◎みでは、1000000000000000000000000000000000000</td><td>E) 150g Og 焼 テー つ煮びたし 青じそサラダ 313kcal 15.5g 21.3g 670mg 595mg 1.7g おかず 802kcal 39.4g 45.1g 58.4g</td><td>乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 603kcal 20.4g 18.2g 671mg 667mg 221mg 1.7g 1672kcal 54.1g 47.2g 247.1g</td><td>● 大小 大小</td><td>150g 10g 挽肉あん カキソース炒め ラダ おかず 316kcal 15.2g 21.59g 701mg 589mg 1.8g おかず 1.8g おかず 43.7g 43.7g 43.8g 47.0g</td><td>乳麦 卵麦 卵麦 - 二飯セット - 606kcal - 20.1g - 22.3g - 78.8g - 702mg - 661mg - 261mg - 1.8g - 1.8g - 1.8g - 1.8g - 1.8g - 1.8g - 2.1mg - 1.8g - 2.1mg - 1.8g - 2.1mg - 1.8g - 2.1mg - 2.1mg - 3.8g - 3.g - 3.g</td>	150g 0g セ の辛子和え おかず 335kcal 14.2g 21.0g 23.2g 491mg 207mg 1.7g おかず 807kcal 42.0g 44.0g 45.5g 58.2g	表 表 表 表 を を を を を を を を を を を を を	◎★鶏ス洋がフェた脂炭ナカリ食エた脂炭水トリン塩エネん質水化物ン塩・オーラー では、物のカールが、カリウム・ボーラー は、物のカールが、カリウム・ボーラー は、物のカールが、大りウム・ボーラー できない かんぎょう かんぎょう かんじょう かん しゅう かんしゅう かんしゅん かんしん かんし	プル(缶) Og マレード煮 んどう が素噌和え おかず 303kcal 15.9g 24.1g 582mg 166mg 1.5g おかず 777kcal 40.0g 44.3g 52.1g	表 乳麦 三飯セット 593kcal 20.8g 16.3g 87.0g 583mg 631mg 243mg 1.5g 三飯セット 1647kcal 5447kcal 544.4g 240.8g	◎みでは、1000000000000000000000000000000000000	E) 150g Og 焼 テー つ煮びたし 青じそサラダ 313kcal 15.5g 21.3g 670mg 595mg 1.7g おかず 802kcal 39.4g 45.1g 58.4g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 603kcal 20.4g 18.2g 671mg 667mg 221mg 1.7g 1672kcal 54.1g 47.2g 247.1g	● 大小	150g 10g 挽肉あん カキソース炒め ラダ おかず 316kcal 15.2g 21.59g 701mg 589mg 1.8g おかず 1.8g おかず 43.7g 43.7g 43.8g 47.0g	乳麦 卵麦 卵麦 - 二飯セット - 606kcal - 20.1g - 22.3g - 78.8g - 702mg - 661mg - 261mg - 1.8g - 1.8g - 1.8g - 1.8g - 1.8g - 1.8g - 2.1mg - 1.8g - 2.1mg - 1.8g - 2.1mg - 1.8g - 2.1mg - 2.1mg - 3.8g - 3.g - 3.g
夕食 合	◎パイは 18 鶏の口雨とうってた質が、化ウム エたん質が、化ウム カリン塩は、水・リウム サンカリンはは、水・リウム エたん質が、水・リウム エたん質が、水・リウム エたんぱが、カリンはは、大・リウム エたんぱが、カリンはは、大・リウム エたんぱが、カリンは、大・リウム エたんぱが、カリンは、カリンは、カリンは、カリンは、カリンは、カリンは、カリンは、カリンは	ブル (缶) Og ード焼き ー の炒め物 オ 300kcal 14.6g 19.4g 17.1g 587mg 294mg 147mg 1.5g おかず 819kcal 40.2g 53.8g 1971mg	表 表 多 多 多 590kcal 19.5g 20.1g 80.0g 588mg 366mg 224mg 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 2.00 g 2.24mg 1.5g 2.00 g 3.24mg 1.5g 2.24mg 1.5g 2.24mg 1.5g 2.24mg 1.5g 2.00 g 3.24mg 1.5g 3.24mg 1.5g 3.24mg 1.5g 3.24mg 1.5g 3.24mg 1.5g 3.24mg 1.5g 3.24mg 1.5g 3.24mg 1.5g 3.24mg 1.5g 3.24mg 1.5g 3.24mg 1.5g 3.24mg 1.5g 3.24mg 1.5g 3.24mg 1.5g 3.24mg 1.5g 3.24mg 1.5g 3.24mg 1.5g 3.24mg 1.5g 3.24mg 1.5g 3.24mg	 ○★白人豚菜 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エネん質 エネん質 ボーラ エネん質 ボークム エネん質 ボートリウム サートリウム 	150g 0g セ の辛子和え おかず 335kcal 14.2g 21.0g 23.2g 651mg 491mg 207mg 1.7g おかず 807kcal 42.0g 45.5g 58.2g 1973mg	表 表 表 表 表 5625kcal 19.1g 21.7g 86.1g 652mg 563mg 284mg 1.7g 1677kcal 1677kcal 1677kcal 47.6g 246.9g 1976mg	◎★鶏ス洋がリカリ食 エた脂炭ナカリ食塩 エた脂炭ナカリウム リカース やっして かん質 化・ウム リース で かん質 水・リウム リース で で かん で	プル(缶) Og マレード煮 んどう が素噌和え おかず 303kcal 15.9g 15.6g 24.1g 582mg 1.5g 68mg 1.5g おかず 777kcal 40.0g 44.3g 52.1g	表 乳麦 三飯セット 593kcal 20.8g 16.3g 87.0g 631mg 243mg 1.5g 三飯セット 1647kcal 544,4g 46.4g 240.8g 1991mg	◎みでは、1000000000000000000000000000000000000	E) 150g Og 焼 テー つ煮びたし 青じそサラダ 313kcal 15.5g 17.8g 21.3g 670mg 595mg 1.7g おかず 802kcal 39.4g 45.1g 58.4g 2191mg	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 603kcal 20.4g 18.5g 677mg 667mg 221mg 1.7g ご飯セット 1672kcal 54.1g 47.2g 247.1g 2194mg	● 大小り	150g 10g 挽肉あん カキソース炒め ラダ 316kcal 15,2g 21,6g 701mg 589mg 184mg 1,8g おかず 757kcal 43,7g 43,8g 47,0g 2196mg	乳麦 卵麦 卵麦 - 二飯セット - 606kcal - 20. 1g - 22. 3g - 78. 8g - 702mg - 661mg - 261mg - 1. 8g - 二飯セット - 1627kcal - 57kcal - 45. 9g - 235. 7g - 2199mg
夕食	◎パイは 18 第 7 年 7 18 9 月 7 18	ブル (缶) Og	表 表 表 多 590kcal 19 5g 20 1g 80 0g 366mg 224mg 1 5g 1 5g 3 66mg 224mg 2 1 5g 5 8 9g 5 8 9g 5 9g	 ● ★白人豚菜 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウム エた脂炭ナトリウム エたりカリカム サカム 	150g 0g セ の辛子和え おかず 335kcal 14.2g 21.0g 23.2g 491mg 207mg 1.7g おかず 807kcal 42.0g 42.0g 23.2g 1.7g 55.1mg	表 表 表 之 (625kcal 19.1g 21.7g 86.17g 563mg 284mg 1.7g 二飯セット 1677kcal 56.7g 47.6g 246.9g 1976mg 1766mg	◎★鶏ス洋がリウム・ナカリ食は、大力リウム・カリウム・ナルリウム・ナカリウム・ナカリウム・カリウム・カリウム・カリウム・カリウム・カリウム・カリウム・カリウム・	プル(缶) Og マレード煮 んどう が素噌和え 303kcal 15.9g 15.6g 24.15.5g 582mg 166mg 1.5g おかず 777kcal 40.0g 44.0g 40.0g 1988mg 1508mg	表 乳麦 乳麦 三飯セット 593kcal 20.8g 16.3g 87.0g 631mg 243mg 1.5g 三飯セット 1647kcal 54.7g 46.4g 240.8g 1991mg 1724mg	● みごりかは、	E) 150g Og 焼 テー つ煮がたし 青じそサラダ おかず 313kcal 15.5g 17.8g 21.3g 670mg 595mg 144mg 1.7g おかず 802kcal 39.4g 45.1g 58.4g 2191mg 1570mg	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 603kcal 20.4g 18.5g 667mg 221mg 1.7g ご飯セット 1672kcal 54.1g 47.2g 247.1g 2194mg 1786mg	● ★ は し は か は か は か は か は か は か は か は か は か	150g 10g 挽肉あん カキソース炒め ラダ 316kcal 15.2g 21.6g 701mg 589mg 1.8g おかず 757kcal 43.8g 47.0g 2196mg 1506mg	乳麦 卵麦 卵麦 卵麦 1606kcal 20. 1g 22. 3g 78. 8g 702mg 661mg 261mg 1. 8g 二飯セット 1627kcal 58. 4g 45. 9g 235. 7g 2199mg 1722mg
夕食	◎パイはマッとうである。 ************************************	ブル (缶) Og - ド焼き - の炒め物 た噌マヨ和え おかず 300kcal - 14. 6g - 19. 4g - 17. 1g - 587mg - 147mg - 1. 5g - おかず 819kcal - 40. 2g - 48. 7g - 48. 7g - 1236mg - 1236mg - 494mg - 494mg	表 表 表 多 590kcal 19 5g 20 1g 80 0g 366mg 224mg 1.5g 	● ★白人豚菜 エた脂炭ナカリ食 本た脂炭ナカリ食 本の質水リウム 本の質水トリン塩 ネん質水・リウム サイン サーダー カーリン サーダー エカリン サーダー アーダー アーダー アーダー アーダー アーダー アーダー アーダー	150g 0g セ の辛子和え <u>おかず</u> 335kcal 14. 2g 21. 0g 23. 2g 651mg 207mg 1. 7g まかず 807kcal 42. 0g 45. 5g 1973mg 1550mg 606mg	表 表 表 表 表 525 625kcal 19.1g 21.7g 86.1g 652mg 563mg 284mg 1.7g 1677kcal 56.7g 47.6g 246.9g 1976mg 1766mg 837mg	◎★鶏ス洋がリカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ を	プル(缶) Og マレード煮 んどう が煮噌和え おかず 303kcal 15.9g 15.6g 24.1g 582mg 166mg 1.5g おかず 777kcal 40.0g 44.3g 52.1g 1988mg 1508mg 1508mg 524mg	表 乳麦 乳麦 三飯セット 593kcal 20.8g 16.3g 87.0g 631mg 243mg 1.5g 三飯セット 1647kcal 54.7g 46.8g 1991mg 1724mg 755mg	● ★ブイ白さった に かんしん 18 で	E) 150g Og 焼 テー つ煮がたし 青じそサラダ 313kcal 15.5g 17.8g 21.3g 670mg 595mg 144mg 1.7g 参加す 802kcal 39.4g 45.1g 1570mg 445mg 445mg	乳麦 麦 卵乳麦 - 二飯セット 603kcal - 20. 4g - 18. 5g - 84. 2g - 667mg - 221mg - 1. 7g - 二飯セット 1672kcal - 54. 1g - 47. 2g - 247. 1g - 2194mg - 1786mg - 676mg	● ★ は しい は かい は かい は かい は かい は かい は かい	150g 10g 挽肉あん カキソース炒め ラダ 316kcal 15.2g 21.6g 15.9g 701mg 589mg 184mg 1.8g おかず 757kcal 43.7g 43.7g 47.0g 2196mg 1506mg	乳麦 卵麦 卵麦 卵麦 の606kcal 20.1g 22.3g 78.8g 702mg 661mg 261mg 1.8g 二飯セット 1627kcal 58.4g 45.9g 235.7g 2199mg 1722mg 791mg
夕食 合	◎パイは 18 第 7 年 7 18 9 月 7 18	ブル (缶) Og	表 表 表 多 590kcal 19 5g 20 1g 80 0g 366mg 224mg 1.5g 	 ● ★白人豚菜 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウム エた脂炭ナトリウム エたりカリカム サカム 	150g 0g セ の辛子和え おかず 335kcal 14.2g 21.0g 23.2g 491mg 207mg 1.7g おかず 807kcal 42.0g 42.0g 23.2g 1.7g 55.1mg	表 表 表 表 表 525 625kcal 19.1g 21.7g 86.1g 652mg 563mg 284mg 1.7g 1677kcal 56.7g 47.6g 246.9g 1976mg 1766mg 837mg	◎★鶏ス洋がリウム・ナカリ食は、大力リウム・カリウム・ナルリウム・ナカリウム・ナカリウム・カリウム・カリウム・カリウム・カリウム・カリウム・カリウム・カリウム・	プル(缶) Og マレード煮 んどう が素噌和え 303kcal 15.9g 15.6g 24.15.5g 582mg 166mg 1.5g おかず 777kcal 40.0g 44.0g 40.0g 1988mg 1508mg	表 乳麦 乳麦 三飯セット 593kcal 20.8g 16.3g 87.0g 631mg 243mg 1.5g 三飯セット 1647kcal 54.7g 46.4g 240.8g 1991mg 1724mg	● みごりかは、	E) 150g Og 焼 テー つ煮がたし 青じそサラダ おかず 313kcal 15.5g 17.8g 21.3g 670mg 595mg 144mg 1.7g おかず 802kcal 39.4g 45.1g 58.4g 2191mg 1570mg	乳麦 麦 卵乳麦 - 二飯セット 603kcal - 20. 4g - 18. 5g - 84. 2g - 667mg - 221mg - 1. 7g - 二飯セット 1672kcal - 54. 1g - 47. 2g - 247. 1g - 2194mg - 1786mg - 676mg	● ★ は し は か は か は か は か は か は か は か は か は か	150g 10g 挽肉あん カキソース炒め ラダ 316kcal 15.2g 21.6g 701mg 589mg 1.8g おかず 757kcal 43.8g 47.0g 2196mg 1506mg	乳麦 卵麦 卵麦 卵麦 の606kcal 20.1g 22.3g 78.8g 702mg 661mg 261mg 1.8g ご飯セット 1627kcal 58.4g 45.9g 235.7g 2199mg 1722mg
夕食合計	◎パイはマッとうである。 ************************************	ブル (缶) Og - ド焼き - の炒め物 k噌マヨ和え おかず 300kcal - 14. 6g - 19. 4g - 17. 1g - 58.7mg - 29.4mg - 1. 5g - 30.5mg - 49.4mg - 1236mg - 49.4mg - 5. 0g	表 表 表 少 590kcal 19 5g 20 1g 80 0g 368mg 224mg 1,5g 588mg 224mg 1,5g 50 8g 50 8g 50 8g 51 9g 52 24 5g 197 4mg 1452mg 725mg 5,0g	● ★白人豚菜 エた脂炭ナカリ食 本た脂炭ナカリ食 本の質水リウム 本の質水トリン塩 ネん質水・リウム サイン サーダー カーリン サーダー エカリン サーダー アーダー アーダー アーダー アーダー アーダー アーダー アーダー	150g 0g セ の辛子和え <u>おかず</u> 335kcal 14. 2g 21. 0g 23. 2g 651mg 207mg 1. 7g まかず 807kcal 42. 0g 45. 5g 1973mg 1550mg 606mg	表 表 表 表 表 5625kcal 19. 1g 21. 7g 86. 1g 6523mg 284mg 1. 7g 1677kcal 56. 7g 47. 6g 246. 9g 1766mg 837mg 5. 0g	◎★鶏ス洋がリカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ を	プル(缶) Og マレード煮 んどう が煮噌和え おかず 303kcal 15.9g 15.6g 24.1g 582mg 166mg 1.5g おかず 777kcal 40.0g 44.3g 52.1g 1988mg 1508mg 1508mg 524mg	表 乳麦 三飯セット 593kcal 20.8g 16.3g 87.0g 583mg 243mg 1.5g 三飯セット 1647kcal 54.7g 46.4g 240.8g 1724mg 1724mg 755mg 5.1g	● ★ブイ白さった に かんしん 18 で	E) 150g Og 焼 テー つ煮がたし 青じそサラダ 313kcal 15.5g 17.8g 21.3g 670mg 595mg 144mg 1.7g 参加す 802kcal 39.4g 45.1g 1570mg 445mg 445mg	乳麦 麦 卵乳麦 - 二飯セット 603kcal - 20. 4g - 18. 5g - 84. 2g - 667mg - 221mg - 1. 7g - 二飯セット 1672kcal - 54. 1g - 47. 2g - 247. 1g - 247. 1g - 2194mg - 1786mg - 676mg - 5. 6g	● ★ は しい は かい は かい は かい は かい は かい は かい	150g 10g 挽肉あん カキソース炒め ラダ おかず 316kcal 15.2g 21.6g 15.9g 701mg 589mg 184mg 1.8g おかず 757kcal 43.7g 43.7g 43.7g 43.8g 2196mg 1506mg 560mg 5.6g	乳麦 卵麦 卵麦 卵麦 1606kcal 20.1g 22.3g 78.8g 702mg 661mg 1.8g 1627kcal 1627kcal 1627kcal 1627kcal 1722mg 791mg 1722mg 791mg 1722mg 791mg
夕食合計合	● 18 2 18 2 18 2 18 2 18 2 18 2 18 2 18	ブル (缶) Og ード焼き ーの炒め物 に	表 表 別表 一定数セット 590kcal 19.5g 20.1g 80.0g 588mg 224mg 1.5g 1.5g 1.5g 54.9g 50.8g 242.5g 1974mg 1452mg 725mg 5.0g	 ★白人豚菜 本た脂炭ナカリ食 本ん質水ドリウ塩 本ん質水ドリウ塩 本ん質水ドリウム サカリン塩 本ん質水ドリウム サカリン塩 エた脂炭ナトリウム サカリン塩 エた脂炭ボーカリン塩 エー質 エー質 エー質 エー質 	150g 0g セ の辛子和え おかず 335kcal 14.2g 21.0g 23.2g 651mg 491mg 207mg 1.7g おかず 807kcal 42.0g 45.5g 58.2g 1973mg 1506mg 606mg 5.0g 935kcal	麦 乳麦 麦 麦 麦 こ飯セット 625kca1 19.1g 21.7g 86.1g 652mg 284mg 1.7g こ飯セット 1677kca1 56.7g 47.6g 246.9g 1976mg 1766mg 1766mg 1805kca1	◎★鶏ス洋がリカリ食 ボニカリカリ食 ボニカリカリな ボニカリン塩 ボルリウム ボルリウム ボルリウム ボルリウム ボルリウム ボルリウム ボルリウム ボルリウム ボルリウム ボルリウム ボルリウム ボルリウム ボルリウム ボルリウム ボルリウム ボルリウム ボルリウム ボースをする ボーる ボーるをする ボ	プル(缶) Og マレード煮 んどう が味噌和え おかず 303kcal 15.9g 15.6g 24.1g 559mg 166mg 1.5g 777kcal 40.0g 44.3g 52.1g 1988mg 1508mg 1508mg 524mg 524mg	表 実 素 三飯セット 593kcal 20.8g 16.3g 87.0g 583mg 631mg 243mg 1.5g 1.5g 1.5g 1.4 cal 54.7g 46.4g 240.8g 1991mg 1724mg 1724mg 55.1g	◎★ブイ白さっ エた脂炭ナカリ食塩 ネん質水化リウム 当年 大り 物ム はいりの ままま よん質 化リウ油 ルば 水りウム 当年 大りウム 当年 一質 本の 単一 で カリウム 量 エネル質 オー 質 エネル 単一 で カリシ 塩 エネル 重 エー 質 エネル 単一 で カリシ 塩 エネル サウム コープ	E) 150g Og 焼 デーー D煮びたし 青じそサラダ おかず 313kcal 15.5g 21.3g 670mg 595mg 144mg 1.7g 802kcal 39.4g 45.1g 58.4g 21970mg 445mg 445mg 445mg 445mg 5.6g	乳麦 麦 卵乳麦 - 二飯セット 603kcal - 20. 4g - 18. 5g - 84. 2g - 667mg - 221mg - 1. 7g - 二飯セット 1672kcal - 54. 1g - 47. 2g - 247. 1g - 2194mg - 1786mg - 676mg - 5. 6g	● ★ は 伝 と は か と は か と は か と な な と な か と な か と な な と な な と な な と な な と な な と な な と な な と な な と な な と な な と な な と な な と な な と な な と な な と な な と な な と な な な な な と な	150g 10g 挽肉あん カキソース炒め ラダ おかず 316kcal 15.2g 21.6g 15.9g 701mg 184mg 1.8g 184mg 1.8g 184mg 1.8g 43.7g 43.7g 43.8g 47.0g 2196mg 1506mg 5.6g 885kcal	乳麦 卵麦 卵麦 卵麦 1606kcal 20.1g 22.3g 78.8g 702mg 661mg 1.8g 1627kcal 1627kcal 1627kcal 1627kcal 1722mg 791mg 1722mg 791mg 1722mg 791mg
夕食合計	● 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ブル (缶) Og ード焼き ー の炒め物 オ300kcal 14.6g 19.4g 17.1g 587mg 294mg 1.5g おかず 819kcal 40.2g 48.7g 53.8g 1971mg 1236mg 494mg 5.0g 945kcal	表 表 表 影のとなり 590kcal 19.5g 20.1g 80.0g 588mg 366mg 224mg 1.5g 1.5g 50.8g 242.5g 1974mg 1452mg 725mg 725mg 50.8g 1815kcal	●★白人豚菜 エた脂炭ナカリ食 本た脂炭ナカリ食 本ん質水化リウム リカー サール はい カーリー カーリー カーリー カーリー カーリー カーリー カーリー カーリ	150g 0g セ の辛子和え おかず 335kcal 14.2g 21.0g 491mg 207mg 1.7g おかず 807kcal 42.0g 45.5g 58.2g 1973mg 1550mg 606mg 5.0g 935kcal	表 表 表 表 表 を を を を を を を を を を を を を	◎★鶏ス洋がリカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 塩 ネん質水トリン 塩 エん質水トリン 塩 エん質 ルピックム 当年 ルばく 物ム コーラ サーバース やナー 一質 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	プル(缶) Og マレード煮 んどう が煮噌和え おかず 303kcal 15.9g 24.1g 582mg 166mg 1.5g 44.3g 1508mg	表 乳麦 三飯セット 593kcal 20.8g 16.3g 87.0g 583mg 631mg 243mg 1.5g 240.8g 1647kcal 54.7g 46.4g 240.8g 1991mg 1724mg 755mg 5.1g 1773kcal	◎★ブイ白さっ エた脂炭ナカリ食塩 オー質 水化切り はいり はいかして できます ルボス ボール がった ボール できます ルボス ヤーラ は ボール ボー できます かった ボール	E) 150g Og 焼 テー つ煮びたし 青じそサラダ 313kcal 15.5g 17.8g 21.3g 670mg 1.44mg 1.7g おかず 802kcal 39.4g 445.1g 58.4g 2191mg 1570mg 445mg 445mg 45.6g 898kcal 40.2g	乳麦 麦 卵乳麦 一面 18 5g 603kcal 20 4g 18 5g 671mg 667mg 221mg 1, 7g 1672kcal 54, 1g 47, 2g 247, 1g 2194mg 1786mg 676mg 576mg	● ★ 掲 ・	150g 10g 挽肉あん カキソース炒め ラダ 316kcal 15.2g 21.59g 701mg 589mg 184mg 1.8g おかず 757kcal 43.7g 43.8g 47.0g 2196mg 1506mg 560mg 560mg 550mg	乳麦 卵麦 卵麦 卵麦 1606kcal 20.1g 22.3g 78.8g 702mg 661mg 1.8g 261mg 1.8g 261mg 1.8g 251mg 1.72mg 1627kcal 58.4g 45.9g 235.7g 2199mg 1722mg 791mg 791mg 58.6g 1755kcal 59.2g
夕食合計合	● 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ブル (缶) Og ード焼き ー の炒め物 オ300kcal 14.6g 19.4g 17.1g 587mg 294mg 1.5g 3819kcal 40.2g 48.7g 1971mg 1236mg 494mg 5.0g 945kcal 40.8g 48.9g	表 表 表 影の の 590kcal 19.5g 20.1g 80.0g 588mg 366mg 224mg 1.5g ご飯セット 1689kcal 54.9g 50.8g 242.5g 1974mg 1452mg 725mg 725mg 5.0g 1815kcal	 ○★白人豚菜 エた脂炭ナカリ食 エー質 物ム エー質 	150g 0g セ の辛子和え おかず 335kcal 14.2g 21.0g 23.2g 491mg 207mg 1.7g おかず 807kcal 42.0g 42.0g 1550mg 606mg 5.0g 935kcal	表 表 表 表 表 一 5625kcal 19.1g 21.7g 86.1g 652mg 563mg 284mg 1.7g 1677kcal 1677kcal 1677kcal 1677kcal 1677kcal 1677kcal 1677kcal 1677kcal 1766mg 837mg 5.0g 1805kcal	◎★鶏ス洋がリアントリン塩 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エース・リース・オーラー サーバ サーバ サーバ サーバ サーバ サーバ サーバ サーバ サーバ サー	プル(缶) Og マレード煮 んどう が素噌和え おかず 303kcal 15.9g 15.6g 24.1g 582mg 166mg 1.5g おかず 777kcal 40.0g 44.3g 52.1g 1988mg 1508mg 524mg 524mg 521g 1988mg 1508mg 644.3g 44.3g	表 乳麦 乳麦 三飯セット 593kcal 20.8g 16.3g 631mg 243mg 1.5g 三飯セット 1647kcal 5447kcal 544.4g 240.8g 1991mg 1724mg 755mg 5.1g 1773kcal	◎★ブイ白さっ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭水 やりつ 相当 ギマリン は ストリウム 相当 ギー質 地 内の は 本の質 水 リウム 単二 エム 質 ・	E) 150g Og 焼 テー つ煮びたし 青じそサラダ おかず 313kcal 15.5g 17.8g 21.3g 670mg 595mg 144mg 1.7g おかず 802kcal 39.4g 45.1g 58.4g 2191mg 1570mg 445mg 5.6g 898kcal 40.2g 45.3g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 603kcal 20.4g 18.5g 84.2g 671mg 667mg 221mg 1.7g ご飯セット 1672kcal 54.1g 47.2g 247.1g 2194mg 1786mg 676mg 5766g 1768kcal	● ★揚・木 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食塩ネん質水・リウム サイン はった かん なん できない かん かん できない かん かん かん できない かん	150g 10g 投肉あん カキソース炒め ラダ 316kcal 15.2g 21.6g 701mg 589mg 1.8g 3.8g 47.0g 2196mg 1506mg 560mg 560mg 560mg 5885kcal 44.5g 44.0g	乳麦 卵麦 卵麦 卵麦 1606kcal 20. 1g 22. 3g 78. 8g 702mg 661mg 261mg 1. 8g 261mg 1. 8g 261mg 1. 8g 261mg 1. 8g 261mg 1. 8g 261mg 1. 8g 251mg 1. 58 4g 235. 7g 2199mg 1722mg 791mg 5. 6g 1755kcal 5. 6g 4. 1g
夕食合計合計	● 18 2 18 2 18 2 18 2 18 2 18 2 18 2 18	ブル (缶) Og ード焼き ー の炒め物 オスの炒め物 300kcal 14.6g 19.4g 17.1g 14.7mg 1.5g おかず 819kcal 40.2g 1971mg 1236mg 494mg 1236mg 494mg 1971mg 1236mg 494mg 1071mg 1236mg 494mg 18945kcal 40.8g 48.9g 884.3g	表 表 影表 多 多 590kcal 19.5g 20.1g 80.0g 588mg 366mg 224mg 1.5g 	●★白人豚菜 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食本の質水トリン塩 ネん質水トリン塩 オん質水トリン塩 オん質水トリン塩 オん質水トリン塩 オん質水トリン塩 オん質水 リウム サー質 物ム サークム 量一質 地名 サーク	150g 0g セ の辛子和え おかず 335kcal 14.2g 21.0g 23.2g 491mg 207mg 1.7g おかず 807kcal 42.0g 42.0g 45.5g 58.2g 1973mg 1550mg 606mg 5.0g 935kcal	表 表 表 表 走 走 走 50 50 50 50 50 50 50 50 50 50	◎★鶏ス洋加 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食った おいっぱい いっぱい いっぱい いっぱい いっぱい いっぱい かっと おん質水トリン塩 さん質水トリン塩 さん質水トリン塩 さん質水トリン塩 さん質水トリン塩 さん質水 リウム 当 ギス 物っム サイン ・	プル(缶) Og マレード煮 んどう が素噌和え おかず 303kcal 15.9g 15.6g 582mg 166mg 1.5g おかず 777kcal 40.0g 44.3g 52.1g 1988mg 1508mg 524mg 524mg 5903kcal 40.6g 44.5g 82.6g	表 乳麦 乳麦 三飯セット 593kcal 20.8g 16.3g 631mg 243mg 1.5g 三飯セット 1647kcal 547kcal 54.4g 240.8g 1991mg 1724mg 755mg 5.1g 1773kcal 55.3g 46.6g 271.3g	◎★ブイ白さっ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた 物ム ルポく 物ム ルポく 物ム ルポく 物ム ルポく 地 イン は まん 質 化 リウム 単一 質 水化 が は ない できます かん 質 水化 物 ム 単一 質 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	E) 150g Og 焼 テー つ煮びたし 青じそサラダ おかず 313kcal 15.5g 17.8g 21.3g 670mg 595mg 144mg 1.7g おかず 802kcal 39.4g 45.1g 58.4g 2191mg 1570mg 445mg 5.6g 898kcal 40.2g 45.3g 81.4g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 603kcal 20.4g 18.5g 677mg 667mg 221mg 1.7g ご飯セット 1672kcal 54.1g 47.2g 247.1g 2194mg 1786mg 676mg 5.6g 1768kcal 54.9g 47.4g 270.1g	●★揚キャれ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ は ネん質水・リウ 相 ルばく 物 ムー質 化リウム サイン 増加 ボイン カー質 化物 ムー質 化物 ムー量 一質 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	150g 10g 挽肉あん カキソース炒め ラダ 316kcal 15.2g 21.6g 701mg 589mg 184mg 1.8g おかず 757kcal 43.8g 47.0g 2196mg 1506mg 560mg 560mg 560mg 5885kcal 44.5g 44.0g 77.9g	乳麦 卵麦 卵麦 卵麦 1606kcal 20. 1g 22. 3g 78. 8g 702mg 661mg 261mg 1. 8g 1627kcal 58. 4g 45. 9g 235. 7g 2199mg 1722mg 791mg 5. 6g 1755kcal 5. 6g 1755kcal 5. 9g 2. 199mg 1755kcal 5. 6g 1755kcal
夕食 合計 合計	● 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ブル (缶) Og ード焼き ー の炒め物 オ300kcal 14.6g 19.4g 17.1g 587mg 294mg 1.5g 3819kcal 40.2g 48.7g 1971mg 1236mg 494mg 5.0g 945kcal 40.8g 48.9g	表 表 影表 多 多 590kcal 19.5g 20.1g 80.0g 588mg 366mg 224mg 1.5g 	 ○★白人豚菜 エた脂炭ナカリ食 エー質 物ム エー質 	150g 0g セ の辛子和え おかず 335kcal 14.2g 21.0g 23.2g 491mg 207mg 1.7g おかず 807kcal 42.0g 42.0g 45.5g 58.2g 1973mg 1550mg 606mg 5.0g 935kcal 42.7g 1550mg 15	表 表 表 表 表 一 5625kcal 19.1g 21.7g 86.1g 652mg 563mg 284mg 1.7g 1677kcal 1677kcal 1677kcal 1677kcal 1677kcal 1677kcal 1766mg 837mg 50.7g 1766mg 1766mg 1766mg 1766mg 1805kcal	◎★鶏ス洋がプラストリン塩では、物では、大きな、大きな、大きな、大きな、大きな、大きな、大きな、大きな、大きな、大きな	プル(缶) Og マレード煮 んどう が煮噌和え おかず 303kcal 15.9g 15.6g 24.15 582mg 559mg 166mg 1.5g おかず 777kcal 40.0g 44.3g 52.1g 1988mg 1508mg 524mg 524mg 524mg 5108mg 44.5g 82.6g 1990mg	表 乳麦 乳麦 三飯セット 593kcal 20.8g 16.3g 631mg 243mg 1.5g 三飯セット 1647kcal 5447kcal 544.4g 240.8g 1991mg 1724mg 755mg 5.1g 1773kcal	◎★ブイ白さっ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭水 他 リカー は かん 質水 リン 塩 ネん質 水 リウム リン 塩 ネん質 水 リウム リン 塩 ネー質 から カー・	E) 150g Og 焼 テー つ煮がたし 青じそサラダ おかず 313kcal 15.5g 17.8g 21.3g 670mg 595mg 144mg 1.7g おかず 802kcal 39.4g 45.1g 58.4g 2191mg 1570mg 445mg 5.6g 898kcal 40.2g 45.3g 81.4g 2197mg	乳麦 麦 卵乳麦 - 二飯セット - 603kcal - 20. 4g - 18. 5g - 84. 2g - 671mg - 667mg - 221mg - 1. 7g - 二飯セット 1672kcal - 54. 1g - 247. 1g - 2194mg - 1786mg - 676mg - 5. 6g - 1768kcal - 54. 9g - 47. 4g - 270. 1g - 2200mg	● ★ 揚ャック エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エ た脂炭ナカリ 食 エ た 脂炭 ナカリ 食 エ た 脂炭 ナカリ 食 エ た 脂炭 ナカリ な は マ か ム	150g 10g 投肉あん カキソース炒め ラダ 316kcal 15.2g 21.6g 15.9g 701mg 589mg 1.8g おかず 757kcal 43.8g 47.0g 2196mg 1506mg 560mg 5.6g 885kcal 44.5g 44.0g 77.9g 2202mg	乳麦 卵麦 卵麦 卵麦 卵麦 1606kcal 20. 1g 22. 3g 78. 8g 261mg 261mg 261mg 261mg 27 mg 1. 8g 27 mg 1. 8g 28 mg 29 mg 1. 8g 219 mg 219 mg 172 2mg 79 1 mg 5. 6g 1755kcal 59, 2g 46. 1g 266. 6g 2205 mg
夕食 合計 合計 間食	● 18 2 18 2 18 2 18 2 18 2 18 2 18 2 18	ブル (缶) Og ード焼き ー の炒め物 オスの炒め物 300kcal 14.6g 19.4g 17.1g 14.7mg 1.5g おかず 819kcal 40.2g 1971mg 1236mg 494mg 1236mg 494mg 1971mg 1236mg 494mg 1071mg 1236mg 494mg 18945kcal 40.8g 48.9g 884.3g	表 表 表 多 590kcal 19.5g 20.1g 80.0g 588mg 366mg 224mg 1.5g ご飯セット 1689kcal 54.9g 242.5g 1974mg 1452mg 725mg 5.0g 1815kcal 55.5g 51.0g 273.0g 1976mg	●★白人豚菜 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食本の質水トリン塩 ネん質水トリン塩 オん質水トリン塩 オん質水トリン塩 オん質水トリン塩 オん質水トリン塩 オん質水 リウム サー質 物ム サークム 量一質 地名 サーク	150g 0g セ の辛子和え おかず 335kcal 14.2g 21.0g 23.2g 491mg 207mg 1.7g おかず 807kcal 42.0g 42.0g 45.5g 58.2g 1973mg 1550mg 606mg 5.0g 935kcal 42.7g 1550mg 15	表 表 表 表 走 走 走 50 50 50 50 50 50 50 50 50 50	◎★鶏ス洋がプラストリン塩では、物では、大きな、大きな、大きな、大きな、大きな、大きな、大きな、大きな、大きな、大きな	プル(缶) Og マレード煮 んどう が煮噌和え おかず 303kcal 15.9g 15.6g 24.15 582mg 559mg 166mg 1.5g おかず 777kcal 40.0g 44.3g 52.1g 1988mg 1508mg 524mg 524mg 524mg 5108mg 44.5g 82.6g 1990mg	表 乳麦 乳麦 三飯セット 593kcal 20.8g 16.3g 631mg 243mg 1.5g 三飯セット 1647kcal 547kcal 54.4g 240.8g 1991mg 1724mg 755mg 5.1g 1773kcal 55.3g 46.6g 271.3g	◎★ブイ白さっ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた 物ム ルポく 物ム ルポく 物ム ルポく 物ム ルポく 地 イン は まん 質 化 リウム 単一 質 水化 が は ない できます かん 質 水化 物 ム 単一 質 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	E) 150g Og 焼 テー つ煮がたし 青じそサラダ おかず 313kcal 15.5g 17.8g 21.3g 670mg 595mg 144mg 1.7g おかず 802kcal 39.4g 45.1g 58.4g 2191mg 1570mg 445mg 5.6g 898kcal 40.2g 45.3g 81.4g 2197mg	乳麦 麦 卵乳麦 - 二飯セット - 603kcal - 20. 4g - 18. 5g - 84. 2g - 671mg - 667mg - 221mg - 1. 7g - 二飯セット 1672kcal - 54. 1g - 247. 1g - 2194mg - 1786mg - 676mg - 5. 6g - 1768kcal - 54. 9g - 47. 4g - 270. 1g - 2200mg	● ★ 揚ャック エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エ た脂炭ナカリ 食 エ た 脂炭 ナカリ 食 エ た 脂炭 ナカリ 食 エ た 脂炭 ナカリ な は マ か ム	150g 10g 投肉あん カキソース炒め ラダ 316kcal 15.2g 21.6g 15.9g 701mg 589mg 1.8g おかず 757kcal 43.8g 47.0g 2196mg 1506mg 560mg 5.6g 885kcal 44.5g 44.0g 77.9g 2202mg	乳麦 卵麦 卵麦 卵麦 卵麦 1606kcal 20. 1g 22. 3g 78. 8g 261mg 261mg 261mg 261mg 27 mg 1. 8g 27 mg 1. 8g 28 mg 29 mg 1. 8g 219 mg 219 mg 172 2mg 79 1 mg 5. 6g 1755kcal 59, 2g 46. 1g 266. 6g 2205 mg
夕食 合計 合計 間食	● 大力リン塩 エた脂炭ナカリ食工を発売します。 まん質 水リウ 相 ルば 化ウム 当年 で 物 ムー質 ボルリウ 相 ルば ・	ブル (缶) Og 一 ド焼き 一 の炒め物 素かず	表 表 表 多 590kcal 19.5g 20.1g 80.0g 366mg 224mg 1.5g 二飯セット 1689kcal 54.9g 50.8g 242.5g 1974mg 1452mg 725mg 5.0g 1815kcal 55.0g 1876mg 1632mg 1632mg	●★白人豚菜 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリウ塩ネん質水トリウ 相 ルば ペリウム サー質 ペリウム 量一質 物ム 量一質 物ム 量一質 物ム しかん しゅうかん しゅう しゅうかん しゅう しゅうかん しゅう	150g 0g セ の辛子和え まかず 335kcal 14.2g 21.0g 23.2g 651mg 491mg 207mg 1.7g まかず 807kcal 42.0g 45.0g 45.0g 1550mg 606mg 5.0g 935kcal 42.8g 1979mg 1670mg	表 表 表 表 表 5625kcal 19.1g 21.7g 86.17g 563mg 284mg 1.7g 二飯セット 1677kcal 56.7g 47.6g 47.6g 1766mg 837mg 5.0g 1805kcal 57.8g 197.8g 197.8g 1982mg 1886mg	◎★鶏ス洋がプラストでは、大力リ食では、大力リなでは、大力リなでは、大力リなでは、大力リなでは、大力リなでは、大力リなでは、大力リなでは、大力リなでは、大力リン塩では、物ム・サークム・サークム・サークム・サークム・サークム・サークム・サークム・サーク	プル(缶) Og マレード煮 んどう が煮噌和え おかず 303kcal 15.9g 15.6g 24.1g 559mg 166mg 1.5g おかず 777kcal 40.0g 44.0g 40.0g 1508mg 524mg 524mg 521g 1988mg 1508mg 1508mg 44.5g 82.6g 1990mg 1688mg	表 三飯セット 593kcal 20.8g 16.3g 87.0g 631mg 243mg 1.5g 三飯セット 1647kcal 54.7g 46.7g 46.8g 1991mg 1724mg 755mg 5.1g 1773kcal 55.3g 1773kcal 55.3g 1773kcal 55.3g 1773kcal 55.3g 1773kcal 55.3g 1773kcal 55.3g 1773kcal 55.3g 1773kcal	◎★ブイ白さっ エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリウ 相 ルば ペリウム 増えん質 ペリウム サイン カー・デー 物ム ルリウム サイン カー・デー カー・デー・デー カー・デー	E) 150g Og 焼 テー つ煮がたし 青じそサラダ おかず 313kcal 15.5g 17.8g 21.3g 670mg 595mg 144mg 1.7g おかず 802kcal 39.4g 45.1g 1570mg 445mg 5.6g 898kcal 40.2g 41.2g 11.3g 81.4g 21.97mg 1683mg	乳麦麦 麦 卵乳麦 	● ★揚キれ エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリウ塩ネん質水トリウ 相ルば、やリウム・ボックム・ボックム・ボックム・ボックム・ボックム・ボックム・ボックム・ボック	150g 10g 挽肉あん カキソース炒め ラダ 316kcal 15.2g 21.6g 15.9g 701mg 589mg 1.8g おかず 757kcal 43.7g 43.7g 44.0g 2196mg 560mg 5.6g 885kcal 44.0g 77.9g 2202mg 1626mg	乳麦 卵麦 卵麦 卵麦 卵麦 1606kcal 20. 1g 22. 3g 78. 8g 702mg 661mg 261mg 1. 8g 261mg 219mg 1. 8g 219mg 1. 8g 235. 7g 2199mg 1722mg 791mg 5. 6g 1755kcal 59. 2g 46. 6g 2205mg 1842mg
夕食 合計 合計 間	● 大小リン は で で で で で で で で で で で で で で で で で で	ブル (缶) Og ード焼き ーが焼き この炒め物 「マョ和えまかず。 300kcal 14、6g 19、4g 17、1g 294mg 147mg 1.5g 3819kcal 40、2g 48、7g 53、8g 1971mg 1236mg 1236mg 1236mg 1236mg 1240mg 1250g 1971mg 150g 11416mg 1416mg 1416mg 1505mg	表 表 別表 一定数セット 590kcal 19.5g 20.1g 80.0g 588mg 224mg 1.5g 1.5g 54.9g 50.8g 242.5g 1974mg 1452mg 5.0g 1815kcal 55.5g 51.0g 1976mg 1632mg 736mg	◎★白人豚菜 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食品 ★白人豚菜 エた脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食品 本ん質水トリウ 相 ルば 化リウム 相 ルギく 物ムラー カー	150g 0g セ の辛子和え おかず 335kcal 14.2g 21.0g 23.2g 491mg 207mg 1.7g おかず 807kcal 42.0g 42.0g 45.5g 58.2g 1973mg 1550mg 606mg 5.0g 935kcal 42.7g 1550mg 15	表 乳麦 麦 麦 麦 麦 麦 こ飯セット 625kcal 19.1g 21.7g 86.1g 652mg 284mg 1.7g こ飯セット 1677kcal 56.7g 47.6g 246.9g 1976mg 1766mg 1766mg 1766mg 177.5g 47.8g 277.8g 277.8g 277.8g 277.8g 288.1g 1886mg 1886mg 881mg	◎★鶏ス洋がプラストリン塩では、物では、大きな、大きな、大きな、大きな、大きな、大きな、大きな、大きな、大きな、大きな	プル(缶) Og マレード煮 んどう が煮噌和え おかず 303kcal 15.9g 15.6g 24.15 582mg 559mg 166mg 1.5g おかず 777kcal 40.0g 44.3g 52.1g 1988mg 1508mg 524mg 524mg 524mg 5108mg 44.5g 82.6g 1990mg	表 第本 三飯セット 593kcal 20.8g 16.3g 87.0g 583mg 631mg 243mg 1.5g 1.5g 1.647kcal 54.7g 46.4g 240.8g 1991mg 1724mg 1773kcal 55.3g 46.6g 271.3kcal 55.3g 46.6g 271.3kcal	◎★ブイ白さっ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エネん質 水リウム リン塩 オー質 ボーラ は 物 ムー サール は かしか は かり ない サーク は かり ない かしか は かり ない かしか は かり ない かい	E) 150g Og 焼 テー つ煮がたし 青じそサラダ おかず 313kcal 15.5g 17.8g 21.3g 670mg 595mg 144mg 1.7g おかず 802kcal 39.4g 45.1g 58.4g 2191mg 1570mg 445mg 5.6g 898kcal 40.2g 45.3g 81.4g 2197mg	乳麦麦 麦 卵乳麦 二飯セット 603kcal 20.4g 18.5g 84.2g 671mg 221mg 1.7g 二飯セット 1672kcal 54.1g 47.2g 247.1g 2194mg 1786mg 5.6g 1768kcal 54.9g 47.4g 270.1g 2200mg 1899mg 688mg	● ★ 揚ャック エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エ た脂炭ナカリ 食 エ た 脂炭 ナカリ 食 エ た 脂炭 ナカリ 食 エ た 脂炭 ナカリ な は マ か ム	150g 10g 10g 接肉あん カキソース炒め ラダ 316kcal 15.2g 21.6g 15.9g 701mg 184mg 1.8g 589mg 184mg 1.8g 43.7g 43.8g 47.0g 2196mg 1506mg 560mg 5.6g 885kcal 44.5g 44.5g 47.0g 2202mg 1626mg 574mg	乳麦 卵麦 卵麦 卵麦 卵麦 1606kcal 20. 1g 22. 3g 78. 8g 261mg 261mg 261mg 261mg 27 mg 1. 8g 27 mg 1. 8g 28 mg 29 mg 1. 8g 219 mg 219 mg 172 2mg 79 1 mg 5. 6g 1755kcal 59, 2g 46. 1g 266. 6g 2205 mg

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。 ※「②」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。

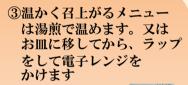
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。

※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



- ①惣菜は全てチルドで 真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。





④冷たく召上がる メニューはそのまま 開封して盛付けます。





⑤ごはん、味噌汁と共に 器に盛り付けして 完了です。 注)味噌汁はつきません

- ●湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて 火をかけます。沸騰したら火を止めて 5~10分程度保温して下さい。
- ●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに 盛付ける事が出来ます。



週間献立表 (やわらか普通食)

	3-306.6	D	~	-3100				· , , ,	~	. /					
	3	月23日(月))	3	月24日(火	()	3	月25日(水	()	3	月26日(木	()	3	月27日(金	:)
	品		アレルゲン		名	アレルゲン			ァ レルゲン		_	アレルゲン			アレルゲン
	★やわらかご			★やわらかる						★やわらかご					, , , , , ,
							★やわらかご						★やわらかご		+
	鶏肉と大豆			寄せ豆腐の			白菜と厚揚り			スクランブ			高野豆腐と法		
	ふきのきんで	ぴら	乳麦	ぜんまいき	煮	麦	大豆と人物	参の煮物	麦	ウインナーとき	のこの炒め物	乳麦	竹輪のご	ま炒め	麦
	一夜漬(大	根·人参)	麦	キャベツの	り+佐者	麦	なめこと若美	すのサッと者	麦	スープキャ	ァベツ	乳麦	さつま芋の)甘露者	麦
	★味噌汁	2 7 9 7	麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁			★味噌汁		麦
+-	▲ № 個 / 1		久	▲ № 個 / 1		久	▲ 小 当 / 1		久	▲ № 1日 / 1		久	▲ 小 当 / 1		久
朝															
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずヤット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
食	エネルギー	185kcal								エネルギー		424kcal			426kcal
10															
		13.4g		蛋白質			蛋白質		12.2g	蛋白質			蛋白質		13.2g
	脂 質	8.7g					脂 質	3.6g	4.5g	脂 質			脂 質	2.7g	3.7g
	炭水化物	13.2g	69.6g	炭水化物	11.5g	67.6g	炭水化物	12.5g	71.8g	炭水化物	9.0g	65.5g	炭水化物	25.6g	82.4g
	ナトリウム	699mg	1070mg	ナトリウム	707mg	1156mg	ナトリウム	512mg	957mg	ナトリウム	558mg	1001mg	ナトリウム	688mg	1058mg
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		2.4g	食塩相当量			食塩相当量		2.7g
			2.18						۵.75			2.08			2.75
	★やわらかご			★やわらかる			★やわらかる		-	★やわらかる		-	★やわらかる		□ +
	揚げ豆腐の	挽肉あん		鯖のレモング	ペッパー焼き		鶏のごまる		麦	サワラの酒			ハヤシライ		
	野菜炒め		卵麦	塩枝豆			ピーマンソ	テー	卵乳麦	インゲンソ	テー	乳麦	菜の花の	ソナ炒め	卵乳麦
	白菜のおかか	ポン酢和ぇ			の花の煮物		肉じやが煮		麦	ひじきと挽き			大根の酢		
	★味噌汁	···> BLUBY	麦							切干と法蓮			★味噌汁		麦
	其 小恒门		久	カリフラワーのオ	出士味噌和ス			リー・リマリーネ					其外恒汀		久
昼				★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦			
	栄養価	おかずわいん	フルセット	学善価	おかずわいん	フルセット	学 養価	おかずわいん	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	学 養価	おかずわいん	フルセット
合	不良川	010101													
区	エネルギー	ZTUKCAI	477kcal			581kcal				エネルギー		517kcal			507kcal
	蛋白質			蛋白質				14.5g						10.2g	16.3g
	脂 質	11.6g	12.5g	脂 質	20.4g	22.1g	脂 質	16.7g	17.6g	脂 質	8.5g	9.5g	脂 質	10.4g	12.1g
	炭水化物			炭水化物			炭水化物		72.9g	炭水化物			炭水化物	26.5g	82.8g
	ナトリウム									ナトリウム		1279mg			1362mg
	食塩相当量		3.2g	食塩相当量			食塩相当量		3.0g	食塩相当量			食塩相当量		3.5g
	★やわらかご			★やわらかる			★やわらかご			★やわらかる			★やわらかご		
	赤魚の味噌	煮		和風煮込み	ハンバーグ	乳麦	白身魚の	みぞれ煮	麦	餃子·焼豆	たセット	卵乳麦	カレイの甘酢	野菜あんかけ	麦
	人参グラッ	セ	乳麦	アスパラ			菜の花			ホイコーロ			きんぴられ		麦
	豚肉と大根			春雨の五	日小か	卵乳麦	豆腐のかに	国 あんかけ	侧麦	春雨の中		卵乳麦			
	菜の花と蒸し鶏の	ビーナッツ和え		能登産かぼち				プグ	卵麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
タ	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦						
	栄養価	おかざわいし	フルセット	学 差価	おかずセット	フルセット	学 差価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	学 差価	おかずセット	フルセット
合															
食	エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		491kcal
	蛋白質	16.6g	22.4g		8.9g	14.5g		15.0g	21.0g		10.8g	16.5g		14.3g	20.4g
	脂質	11.0g	12.0g	脂質	9.2g	10.1g	脂質	10.3g	11.3g	脂質	12.0g	12.9g	脂質	8.7g	9.7g
	炭水化物	13.4g	70.2g	炭水化物			炭水化物		78.5g	炭水化物		84.7g	炭水化物		78.5g
				ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		890mg
	食塩相当量		2.8g	食塩相当量		3.1g	食塩相当量		2.9g	食塩相当量			食塩相当量		2.3g
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
合	エネルギー	619kcal	1421kcal	エネルギー	696kcal	1505kcal	エネルギー	616kcal	1433kcal	エネルギー	669kcal	1477kcal	エネルギー	607kcal	1424kcal
	蛋白質	43.1g			31.2g			35.5g	53.2g			50.5g		31.9g	49.9g
	脂質	31.3g			37.1g			30.6g	33.4g			34.9g		21.8g	25.5g
= 1	炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		243.7g
計	ナトリウム	2242mg	3430mg	ナトリウム	2494mg	3684mg	ナトリウム	2006mg	3269mg	ナトリウム	2375mg	3679mg	ナトリウム	2196mg	3310mg
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		8.3g	食塩相当量			食塩相当量		8.4g
	★はフルセッ								20		20	,o		0	0
	★はノルセツ		こり。のか	ァ ビンドには	いっぱいん	。 - フ IB 人 バナ	· /								

天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

お食事の作り方



①惣菜は全てチルドで 真空包装されています。 ②ご利用までは冷蔵庫にて 保管します。

③温かく召上がるメニュー は湯煎で温めます。又は お皿に移してから、ラップ をして電子レンジを かけます



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。





⑤ごはん、味噌汁と共に 器に盛り付けして 完了です。 注)味噌汁はつきません

- ●湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて 火をかけます。沸騰したら火を止めて 5~10分程度保温して下さい。
- ●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに 盛付ける事が出来ます。

		月23日(月)			3月24日(火	()		月25日(水			月26日(木	()		3月27日(金	<u>`</u>)
	品		アレルゲン			アレルゲン	品		アレルゲン		名	アレルゲン		名	アレルク
	★全粥240			★ 全粥24	10g		★全粥24			★全粥24			★ 全粥24	10g	
	鶏肉と大豆	の生姜煮	麦	寄せ豆腐の	のうすあん	卵麦	白菜と厚揚り	ずのとろみ煮	乳麦	スクランブ	゛ルエッグ	卵乳	高野豆腐と法	蓮草の含め煮	麦
	ふきのきん	ぴら	乳麦	ぜんまいき	煮	麦	大豆と人	参の煮物	麦	ウインナーとき	のこの炒め物	乳麦	竹輪のご	ま炒め	麦
	一夜漬(大	根·人参)	麦	キャベツの			なめこと若美			スープキャ		乳麦	さつま芋の	D甘露煮	麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
}															
J															
	栄養価	おかずわい	フルセット	栄養価	おかずセット	フルヤット	栄養価	おかずヤット	フルヤット	学 養価	おかずわット	フルセット	学養価	おかずセット	フルヤ
Ţ	エネルギー	185kcal	344kcal	エネルギー	135kcal	294kcal	エネルギー	100kcal	259kcal	エネルギー	157kcal	316kcal	エネルギー		
	蛋白質	13.4g	17.1g			9.7g		6.0g	9.7g		5.1g	8.8g		7.4g	11.1g
	脂質	8.7g		脂質		8.2g	脂質	3.6g	4.3g		11.6g	12.3g	脂質	2.7g	3.4g
	炭水化物			炭水化物			炭水化物		45.5g	炭水化物		42.0g	炭水化物		58.6g
	ナトリウム		1139mg				ナトリウム			ナトリウム		998mg	ナトリウム		1128r
	食塩相当量		2.9g	食塩相当量		2.9g	食塩相当量		2.4g	食塩相当量		2.5g	食塩相当量		2.9g
			2.38			2.38			Z.4g			Z.5g			2.98
	★全粥240		回車	★全粥24			★全粥24		主	★全粥24 サワラの酒		丰	★全粥24	iug (スのルー	回丰
	揚げ豆腐の	が光灼めん		鯖のレモング	トツバー焼き		鶏のごまり		麦呱亚丰			麦			
	野菜炒め	10		塩枝豆	- 44 - 4- 11		ピーマンソ			インゲンソ		乳麦	菜の花の		卵乳麦
	白菜のおかか	ボン酢和え			の花の煮物		肉じゃが煮		麦	ひじきと挽口			大根の酢		_
	★味噌汁		麦	カリフラワーのオ			ハムとブロッコ			切干と法蓮草			★味噌汁		麦
1				★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦			
															
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット		おかずセット	
Ł	エネルギー	210kcal	369kcal	エネルギー	306kcal	465kcal	エネルギー	2//kcal	436kcal	エネルギー	242kcal		エネルギー		
	蛋白質	13.1g		蛋白質			蛋白質	14.5g			17.3g	21.0g	蛋白質	10.2g	13.9g
	脂質			脂質			脂 質		17.4g	脂質	8.5g	9.2g	脂 質	10.4g	11.1g
				炭水化物			炭水化物		49.5g	炭水化物		55.1g	炭水化物		59.5g
	ナトリウム				951mg										1431r
	食塩相当量		3.2g	食塩相当量		3.5g	食塩相当量		3.2g	食塩相当量		3.4g	食塩相当量		3.6g
	★全粥240			★全粥24			★全粥24			★全粥24			★全粥24		
	赤魚の味噌			和風煮込み	ハンバーグ	乳麦		みぞれ煮	麦	餃子·焼引	たセット	卵乳麦	カレイの甘酢!	野菜あんかけ	
	人参グラッ		乳麦	アスパラ			菜の花			ホイコーロ	_	麦落	きんぴられ		麦
	豚肉と大根	のピリ辛煮	麦	春雨の五	目炒め	卵乳麦	豆腐のかに	風あんかけ	卵麦	春雨の中	華和え	卵乳麦	ブロッコリー	ーのサラダ	
	菜の花と蒸し鶏の	ピーナッツ和え	麦落	能登産かぼち	ゃ芋のサラダ	卵乳麦	マカロニサ	ラダ	卵麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
7	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦						
	栄養価		フルセット		おかずセット				フルセット			フルセット		おかずセット	
	エネルギー														
	蛋白質	16.6g	20.3g	蛋白質		12.6g			18.7g		10.8g	14.5g	蛋白質		18.0g
	脂質	11.0g	11.7g	脂 質		9.9g	脂質			脂質	12.0g	12.7g	脂 質	8.7g	9.4g
	炭水化物	13.4g	46.4g	炭水化物			炭水化物		54.5g	炭水化物		61.6g	炭水化物		54.3g
	ナトリウム	714mg	1154mg				ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム	517mg	957m
	食塩相当量		2.9g	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		3.4g	食塩相当量	1.3g	2.4g
	栄養価		フルセット		おかずセット				フルセット			フルセット		おかずセット	
ì	エネルギー	619kcal	1096kcal	エネルギー	696kcal	1173kcal	エネルギー	616kcal	1093kcal	エネルギー	669kcal	1146kcal	エネルギー	607kcal	1084k
	蛋白質	43.1g	54.2g	蛋白質		42.3g			46.6g	蛋白質	33.2g	44.3g	蛋白質	31.9g	43.0g
	脂質	31.3g		脂質		39.2g	脂質	30.6g		脂質	32.1g	34.2g	脂質	21.8g	23.9g
	炭水化物	41.5g		炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		172.4
	ナトリウム				2494mg										
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		8.9g
		小のメニュー													

お食事の作り方



①惣菜は全てチルドで 真空包装されています。 ②ご利用までは冷蔵庫にて 保管します。

③温かく召上がるメニュー は湯煎で温めます。又は お皿に移してから、ラップ をして電子レンジを かけます



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。





⑤ごはん、味噌汁と共に 器に盛り付けして 完了です。 注)味噌汁はつきません

- ●湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて 火をかけます。沸騰したら火を止めて 5~10分程度保温して下さい。
- ●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに 盛付ける事が出来ます。



週間献立表 (ムース食)

	3-3000							W- 0				,			,
		月23日(月			3月24日(火			3月25日(水			3月26日(木			月27日(金	
	品:	名	アレルゲン	品	名	アレルゲン	냚	ı名	アレルゲン	品	名	アレルゲン	品	名	アレル
	★全粥240g	g 5		★全粥24	0g		★全粥24	0g		★全粥24	0g		★全粥24	0g	
	豚すき		乳麦	鶏大根の呪	味噌煮	乳麦	温泉玉子		卵麦	五目豆腐熟	者	乳麦	鶏団子の「	中華風	卵乳麦
	切干大根煮		乳麦		昆布の煮物			色きんぴら	乳麦	野菜の三枚		麦	一夜漬		乳麦
	★味噌汁(と		麦	★味噌汁(★味噌汁		麦	★味噌汁(麦	★味噌汁((レスみ)	麦
	本 が 個 / 1 (C	30 /-)	Ø.	▲ 小門 八	(2,20%)	Ø.	▲ 小門 川	(2,00%)	X	▲ 小叶目/1 、	(2.70%)	Ø.	▲ 小叶目/1、	(2,00%)	~
}															
	栄養価	おかずセット	フルセット		おかずセット									おかずセット	フルイ
[エネルギー	100kcal	274kcal	エネルギー	88kcal	262kcal	エネルギー	141kcal	315kcal	エネルギー	102kcal	276kcal	エネルギー	76kcal	250k
	蛋白質	3.6g	7.4g	蛋白質	3.6g	7.4g	蛋白質	6.2g	10.0g	蛋白質	2.3g	6.1g	蛋白質	2.9g	6.7g
	脂 質	3.4g	4.1g	脂 質	2.6g	3.3g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	4.4g	5.1g	脂質	2.8g	3.5g
		14.2g	52.6g	炭水化物			炭水化物		_	炭水化物	_	52.9g	炭水化物		48.69
	ナトリウム			ナトリウム		1081mg				ナトリウム		_	ナトリウム	_	1068
	食塩相当量		2.8g	食塩相当量	_		食塩相当量			食塩相当量		2.8g	食塩相当量		2.7g
		_	2.0g		_	2.7g		_	5.0g			2.0g			2.7 g
	★全粥240g	-	可士	★全粥24		(Dの) 士 /	★全粥24		可士	★全粥240	_	可士	★全粥24		=
	白身の竜田		乳麦	クリームコロ		卵乳麦か	_		乳麦		アンソース煮		鮭のおろし		麦
	肉団子のソー		卵乳麦		かまの煮物		ひじきと大		乳麦	大根と椎茸		麦	ふきの煮物		乳麦
	法蓮草と油排		麦		ごま酢和え		青菜のわる	***		青菜のおび				ベーコン炒め	
	★味噌汁(と	:ろみ)	麦	★味噌汁((とろみ)	麦	★味噌汁	(とろみ)	麦	★味噌汁((とろみ)	麦	★味噌汁((とろみ)	麦
?															
-															
	栄養価	せかざわいん	フルセット	学 養価	おかずセット	フルセット	学 養価	おかずセット	フルセット	学素価	セかざわいん	フルセット	学 養価	おかずセット	711.4
- 1	エネルギー	017kgd	201kgd	不食川	100000	262400	不食川	100000	26.21/201	不食川	1 5 2 4 4 4	2274201	不食画	10/1400	2501
٠	エイルヤー	2 1 / KGai	39 KGal	エイルヤー	T O OK Cal	0.4 =:	エイルヤー	1 O O K C AI	302KGal	エイルキー	CO	32/KGai	エイルキー	7.0	330K
	蛋白質			蛋白質	5.6g		蛋白質				6.9g	10.7g		7.8g	11.68
	脂質			脂質			脂質				7.0g		脂質	9.3g	10.08
	炭水化物	20.4g		炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		56.38
	ナトリウム	938mg	1461mg	ナトリウム	900mg	1423mg	ナトリウム	880mg	1403mg	ナトリウム	700mg	1223mg	ナトリウム	813mg	1336
	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.2g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.4g
	★全粥240g	Z -		★全粥24	0g		★全粥24	0g	_	★全粥24	0g		★全粥24	0g	
	鶏肉のカレー		到麦	赤魚の生		乳麦	鶏の照焼	- 0	乳麦		ハンバーグ	到麦	焼肉炒め	- 0	乳麦
	ひじきと高野				フキの煮物			の子の煮物		鶏肉のすき		麦	白菜と若男	生の老物	乳麦
	菜の花のおび		乳麦			卵乳麦	野菜の味		乳麦	金時豆の		乳麦	大根なます		麦
	★味噌汁(と	(つか)	麦	★味噌汁((とかみ)	麦	★味噌汁	(とかみ)	麦	★味噌汁((ころみ)	麦	★味噌汁((ころみ)	麦
7															
-															
	\\ \\ \\ \			\\ \\ \			W ** / **			W * 			W * 		
	栄養価		フルセット			フルセット		おかずセット			おかずセット			おかずセット	
	エネルギー			エネルギー		354kcal				エネルギー			エネルギー		323k
	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質		11.4g	蛋白質	7.7g	11.5g	蛋白質	3.2g	7.0g
	脂 質	7.5g	8.2g	脂 質	8.7g	9.4g	脂質		7.8g	脂質	5.9g	6.6g	脂質	6.7g	7.4g
	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	19.1g	57.5g	炭水化物	21.9g	60.3g	炭水化物	19.3g	57.78
	ナトリウム	873mg	1396mg	ナトリウム		1373mg	ナトリウム		1381mg	ナトリウム		1121mg	ナトリウム		1302
	食塩相当量	_	3.6g	食塩相当量		3.5g	食塩相当量		3.5g	食塩相当量		2.9g	食塩相当量		3.3g
	栄養価		フルセット		おかずセット			おかずセット			おかずセット			おかずセット	
	エネルギー			エネルギー		978kcal				エネルギー					
	蛋白質	20.7g		蛋白質	16.6g		蛋白質		33.5g	蛋白質	16.9g		蛋白質	13.9g	25.38
	脂質	21.4g		脂質	21.5g	_	脂質	23.7g		脂質	17.3g		脂質	18.8g	20.98
	炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		162.6
			0051		0000	2077ma	十人11 /.	2/112mg	2021mg	ナトリウム	1875mg	3444mg	ナトリウム	2137mg	3706
1	ナトリウム 食塩相当量	2382mg		ナトリノム 食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		9.4g

天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。 嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

お食事の作り方

①ムースは冷蔵状態です。 ②お受け取り後は<mark>冷蔵庫</mark>で保管ください



③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認

○温め可





- ④温め方法は次の方法です
 - (あ) 湯せん
- (い) 電子レンジ
- (あ) 湯せん 鍋に 60℃くらいのお湯を 張り、ムースをカップの まま浮かべます。



次にフタをして<u>15分</u>程 温めます。追加で<u>火はかけ</u> ません。

(い) 電子レンジ お皿に移し、好みにカット してから、深めのお皿 に入れラップをし、電子 レンジにかけて下さい



電子レンジの参考条件 600W 20~25秒 200W 40~50秒←オススメ ④カップを下に向けて スプーンで空気を入れる ように剥がして、お皿や まな板に落とします。





【電子レンジの制注意】 ※電子レンジを掛け過ぎると敵裂 や溶解をする事があります ※各電子レンジメーカーによって 条件が変わる場合があります