

### 週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	コーゴいしかわ		<u> </u>					
	4月1日(月)	4月2日(火)	4月3日(水)	4月4日(木)	4月5日(金)			
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g			
			オムレツ		大根と鶏肉のマーガリン風味			
	厚焼玉子	白身魚のしんじょう		がんもどきの含め煮				
	さつま芋と豚肉の揚煮	れんこんと油揚の煮物	ホワイトソース	切干とインゲンの煮物	ブロッコリーの煮物			
	白菜のごま味噌和え	イカの柚子和え	野菜トマトビーンズ	鶏とごぼうの酢味噌和え	マリーネサラダ			
	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★味噌汁(切干・なめこ)	法蓮草ソテー	★味噌汁(白菜・人参)	★味噌汁(豆腐・白菜)			
ᅔᄆ			★すまし汁(椎茸・豆腐)					
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					エネルギー 179kcal 442kcal			
					たんぱく質 10.4g 15.9g			
	<u>ドラスのはく員 5.1g 14.4g</u> 脂質 10.0g 10.9g	指質		指質	<u>ドラスのはく貝 10.4g 13.9g</u> 脂質 11.5g 12.6g			
	旧貝 10.0g 10.9g	脂質 7.3g 8.1g	脂質 8.3g 9.2g	旧貝	旧貝			
	炭水化物 21.6g 76.3g	炭水化物 18.2g 73.4g		炭水化物 19.9g 74.9g	炭水化物 9.7g 64.9g			
					ナトリウム 608mg 836mg			
					食塩相当量 1.5g 2.1g			
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g			
	チキンカレーのルー	サワラの味噌焼	チキンのおろしトマトソース	カレイの煮付	マーボ豆腐			
	青菜の玉子炒め	オクラ	四色豆腐	キヌサヤ	ツナと大豆の炒め煮			
		豚バラのすき焼き煮	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	五目煮豆	法蓮草と切干のおひたし			
		法蓮草と蒸し鶏のサラダ	★味噌汁(白菜・なめこ)	バンバンジーサラダ	★味噌汁(若芽・しめじ)			
		★味噌汁(巻麩・キャベツ)	人。1000年7月(日末)(1000年)	★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	★味噌汁(石分・しめし)			
昼								
食			I					
	おかず ご飯セット							
	エネルギー 231kcal 487kcal	エネルギー 230kcal 494kcal	エネルギー 263kcal 519kcal	エネルギー 207kcal 463kcal	エネルギー 285kcal 540kcal			
	たんぱく質 14.6g 19.7g	たんぱく質 17.6g 23.2g		たんぱく質 20.7g 25.9g	たんぱく質 14.7g 19.9g			
		脂質 12.0g 12.9g	脂質 13.4g 14.2g	脂質 8.5g 9.2g	脂質 14.2g 15.0g			
	炭水化物 11.8g 66.5g	炭水化物 11.5g 67.6g	炭水化物 18.0g 72.8g	炭水化物 10.9g 65.7g	炭水化物 23.6g 78.3g			
					ナトリウム 792mg 1066mg			
					食塩相当量 2.0g 2.7g			
	②牛乳180g	②牛乳180g	○牛乳180g	◎牛乳180g	○牛乳180g			
間食	◎キウイフルーツ150g	◎オレンジ200g	◎りんご150g	◎バナナ90g	◎キウイフルーツ150g			
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g			
		野菜たっぷりハンバーグ	メバルのバジルオリーブ焼	牛肉とキャベツの炒め物	アジの磯辺焼			
	チンゲン菜ソテー	インゲンソテー	ブロッコリー	豆腐のかに風あんかけ	南瓜オーブン焼き			
	高野豆腐の味噌煮	豚肉と卵白のトマト炒め	鶏肉のカレー煮	菜の花のおひたし	竹輪と菜の花の煮物			
	ゴボウとベーコンのトマト炒め		マカロニマリーネサラダ	★味噌汁(しめじ・切干)	ビーフンの中華和え			
	★味噌汁(巻麩・揚げ)	ドレッシング(小袋)	★味噌汁(小松菜・切干)		★味噌汁(ひじき・キャベツ)			
h		★すまし汁(若芽・おつゆ麩)						
タ 食								
艮	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 245kcal 501kcal						
					たんぱく質 15.3g 20.4g			
		The second second	<u> </u>	<u>に                                    </u>	脂質 4.9g 5.7g			
	<u>脂質 6.2g 7.9g</u> 炭水化物 16.0g 71.8g	<u> 脂質   12.5g   13.2g</u>  炭水化物   19.6g   74.4g	脂質 11.4g 12.2g 炭水化物 14.1g 69.3g	脂質 17.4g 18.2g 炭水化物 15.0g 70.2g	<u>脂質 4.9g 5.7g</u> 炭水化物 19.4g 74.4g			
	炭水化物 16.0g 71.8g							
					ナトリウム 749mg 982mg			
					食塩相当量   1.9g   2.5g			
	おかず「ご飯セット							
				<del>  </del>	エネルギー 644kcal 1419kcal			
	たんぱく質 39.6g 56.2g				たんぱく質 40.4g 56.2g			
合	脂質 30.0g 33.4g	脂質 31.8g 34.2g	脂質 33.1g 35.6g		脂質 30.6g 33.3g			
	炭水化物 49.4g 214.6g	炭水化物 49.3g 215.4g			炭水化物 52.7g 217.6g			
					ナトリウム 2149mg 2884mg			
					食塩相当量   5.5g   7.3g			
合	<del>                                    </del>			<u>                                    </u>				
=1								
ā l		たんぱん 暦 10 7~ 61 7~						
計	たんぱく質 47.0g 63.6g	たんぱく質 48.7g 64.7g						
間	たんぱく質 47.0g 63.6g 脂質 37.0g 40.4g	脂質 38.8g 41.2g	脂質 40.2g 42.7g	脂質 40.2g 42.5g	脂質 37.6g 40.3g			
間食	たんぱく質 47.0g 63.6g 脂質 37.0g 40.4g 炭水化物 78.3g 243.5g	脂質 38.8g 41.2g 炭水化物 77.5g 243.6g	脂質 40.2g 42.7g 炭水化物 79.1g 243.8g	脂質 40.2g 42.5g 炭水化物 74.7g 239.7g	脂質 37.6g 40.3g 炭水化物 81.6g 246.5g			
間食	たんぱく質 47.0g 63.6g 脂質 37.0g 40.4g 炭水化物 78.3g 243.5g ナトリウム 2167mg 2817mg	脂質 38.8g 41.2g 炭水化物 77.5g 243.6g ナトリウム 2193mg 2842mg	脂質 40.2g 42.7g 炭水化物 79.1g 243.8g ナトリウム 2370mg 3008mg	脂質 40.2g 42.5g 炭水化物 74.7g 239.7g ナトリウム 2153mg 2802mg	脂質 37.6g 40.3g 炭水化物 81.6g 246.5g ナトリウム 2226mg 2961mg			
間食込)	たんぱく質 47.0g 63.6g 脂質 37.0g 40.4g 炭水化物 78.3g 243.5g ナトリウム 2167mg 2817mg	脂質 38.8g 41.2g 炭水化物 77.5g 243.6g ナトリウム 2193mg 2842mg 食塩相当量 5.6g 7.2g	脂質 40.2g 42.7g 炭水化物 79.1g 243.8g ナトリウム 2370mg 3008mg	脂質 40.2g 42.5g 炭水化物 74.7g 239.7g ナトリウム 2153mg 2802mg	脂質 37.6g 40.3g 炭水化物 81.6g 246.5g			

- ※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。
- ※「◎」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。
  ※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(カロリー1440kcal管理食)

	J-Jucon						יעדן נייון	7	~ ' '	<u> </u>			Kedi 日 主及/		
	4月	1日(月	)	4月	2日(火	)	4月	3日(水	)	4月4日(木)		()	4月	5日(金	)
	<b>★</b> ごはん120	)g		★ごはん12	0g		★ごはん120g			★ごはん12	0g		★ごはん12	0g	
	厚焼玉子	_		白身魚のし	んじょう					がんもどき	の含め煮		大根と鶏肉	のマーガ	丿ン風味
	さつま芋とり	豚肉の揚	煮							切干とインゲンの煮物			ブロッコリーの煮物		
	白菜のごま									鶏とごぼうの酢味噌和え			マリーネサラダ		
							法蓮草ソテー								
±0								<b> </b>							
朝	Ī	おかず	ご飯セット	ľ	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット
食	エネルギー	212kcal		エネルギー	173kcal		エネルギー	174kcal		エネルギー	178kcal		エネルギー		372kcal
		9. 1g		たんぱく質	9. 4g	12. 7g	たんぱく質	10. 6g	13. 9g	たんぱく質	9. 5g		たんぱく質	10. 4g	13. 7g
	脂質	10. 0g		脂質	7. 3g		脂質	8. 3g		脂質	7. 3g		脂質	11. 5g	12. 0g
		21. 6g		炭水化物	18. 2g		炭水化物	15. 1g	57. 0g	炭水化物	19.9g		炭水化物	9. 7g	51.6g
	ナトリウム			ナトリウム	790mg	791mg	ナトリウム		729mg	ナトリウム	735mg		ナトリウム	608mg	609mg
	食塩相当量	1.3g		食塩相当量	2. 0g	2. 0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1. 9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1. 5g
	<b>★ごはん12</b> 0	)g		★ごはん12	0g		★ごはん12	0g		★ごはん12	0g		★ごはん12	0g	
	チキンカレー	ーのルー		サワラの味	噌焼		チキンのお	ろしトマ	トソース	カレイの煮	付		マーボ豆腐		
	青菜の玉子	炒め		オクラ			四色豆腐			キヌサヤ			ツナと大豆	の炒め煮	
	マリーネサ	ラダ		豚バラのす	き焼き煮		オクラとそぼ	ろのピーナ	ツ味噌和え	五目煮豆			法蓮草と切	干のおひが	きし
				法蓮草と蒸	し鶏のサ <sup>-</sup>	ラダ				バンバンジ	ーサラダ				
昼 食															
及	ſ	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
		231kcal		エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	263kcal		エネルギー			エネルギー	285kcal	
	たんぱく質	14.6g	17. 9g	たんぱく質	17. 6g		たんぱく質			たんぱく質		24. 0g	たんぱく質	14.7g	18. 0g
	脂質	13.8g	14. 3g	脂質	12. 0g	12. 5g		13. 4g	13.9g	脂質	8. 5g	9.0g	脂質	14. 2g	14.7g
	炭水化物	11.8g		炭水化物	11.5g		炭水化物	18. 0g		炭水化物	10.9g		炭水化物	23. 6g	65. 5g
		813mg		ナトリウム	686mg		ナトリウム	945mg		ナトリウム	549mg		ナトリウム	792mg	793mg
	食塩相当量		2. 1g	食塩相当量		1. 7g	食塩相当量		2. 4g	食塩相当量		1.4g	食塩相当量		2. 0g
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎キウイフ/ A デは / 10/		)g	◎オレンジ ★ごはん12			<b>◎りんご15</b>			◎バナナ90 ★ごはん12			◎キウイフ		g
	★ごはん120 + 色の脚序	-		野菜たっぷ		_ Hi	★ごはん12 メバルのバ		<b>一</b> "冲击	★こはん12	-	ьь нь	★ごはん12  アジの磯辺	-	
	赤魚の幽庵			インゲンソ		,	ブロッコリ		一ノ流	豆腐のかに			カラの暖足  南瓜オーブ		
	高野豆腐の			豚肉と卵白	•	nh Xh	鶏肉のカレ			菜の花のお					
	ゴボウとべー		マト炒め			907	マカロニマ		ラダ	*07160783	0.72.0		ビーフンの		
	3/1/2014	77071	V 1 /2 07	ドレッシン		ı	\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	7 40	, ,					<b>丁丰加</b> 儿	
				10,00	/ (1/40)										
タ															
食	ľ	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	1	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット
	エネルギー	190kcal		エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー	180kcal	
	たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質	15. 3g	18. 6g
	脂質	6. 2g	6. 7g		12. 5g	13. 0g		11. 4g	11. 9g		17. 4g	17. 9g		4.9g	5. 4g
	炭水化物	16. 0g		炭水化物	19. 6g		炭水化物	14. 1g		炭水化物	15. 0g		炭水化物	19. 4g	61.3g
	ナトリウム	763mg	764mg	ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	623mg		ナトリウム	795mg		ナトリウム	749mg	750mg
	食塩相当量	1. 9g		食塩相当量	1. 6g		食塩相当量	1.6g		食塩相当量			食塩相当量	1.9g	1. 9g
		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
		633kcal		エネルギー		1227kcal	エネルギー		1235kcal	エネルギー		1237kcal	エネルギー		1223kca1
	たんぱく質	39.6g	49. 5g	たんぱく質	40.8g		たんぱく質	42. 2g		たんぱく質	42.5g			40.4g	50. 3g
	脂質	30. 0g	31.5g		31.8g	33. 3g		33. 1g	34. 6g		33. 2g	34. 7g		30.6g	32. 1g
計	炭水化物	49.4g		炭水化物	49.3g		炭水化物	47. 2g		炭水化物	45.8g		炭水化物	52.7g	178.4g
	ナトリウム	2090mg		ナトリウム	2117mg		ナトリウム	2296mg		ナトリウム	2079mg		ナトリウム	2149mg	2152mg
	食塩相当量	5. 3g		食塩相当量	5. 4g		食塩相当量			食塩相当量	5. 3g		食塩相当量	5. 5g	5. 5g
	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		1424kca1
п	たんぱく質		56. 9g	たんぱく質	48. 7g		たんぱく質	48. 3g		たんぱく質			たんぱく質	47. 8g	57. 7g
間	脂質	37. 0g	38. 5g	脂質	38.8g	40. 3g	脂質	40. 2g		脂質	40. 2g		脂質	37. 6g	39. 1g
1C	炭水化物	78. 3g	{	炭水化物	77.5g		炭水化物	79.1g		炭水化物	74.7g		炭水化物	81. 6g	207. 3g
込	ナトリウム 食塩相当量	5. 3g		ナトリウム 食塩相当量	2193mg 5.6g		ナトリウム 食塩相当量	2370mg 6. 0g		ナトリウム 食塩相当量	5. 5g		ナトリウム 食塩相当量	2226mg 5.7g	2229mg 5. 7g
× #	<u>艮塩忸ヨ軍 </u>  立は予告無く				J. Ug	J. Ug	及塩阳ヨ里			<del> 艮塩怕ヨ重</del> 消費者庁許同				ŭ	
-Z-Z- I#IA	<u>~~</u> '~ ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' '				4. アルダ										

- ※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。 ※「◎」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。
- ※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。



### 週間献立表(たんぱく40g管理食)

	3-30080															
	4 F	1日(月	)	<b>4</b> 月	月2日(火	()	<b>4</b> 月	3日(水		<b>4</b> 月	34日(木	()	<b>4</b> 月	35日(金	•)	
	★ごはん15		<u> </u>	★ごはん15		• /	★ごはん15		,	★ごはん15			★ごはん150g			
	厚焼玉子	υg		白身魚のし			オムレツ	0g					豚バラのすき焼き煮			
		<b>上</b> 禹 老								豆腐のツナあんかけれて、						
	さつま芋の			ごま風味炒						れんこんと人参の甘露煮			法蓮草のごまマヨネーズ			
	ビーフンの	中華和ス		ナスのごま	タレ煮					マリーネサ	ラダ		ぜんまいとコンニャクの炒め煮			
										]						
朝		おかず	ご飯セット	Ī	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		おかず	ご飯セット	
食	エネルギー たんぱく質	245kcal	488kcal	エネルギー	294kcal	537kcal	エネルギー	283kcal	526kcal	エネルギー	233kcal	476kcal	エネルギー	284kcal	527kcal	
艮	たんぱく質	5. 6g	9.7g	たんぱく質	5. 9g	10. 0g	たんぱく質	6. 9g	11. 0g	たんぱく質	5 3g	9 4g	たんぱく質	7. 1g	11. 2g	
	脂質	7.7g	8. 3g	脂質	21.9g	^^ =	Die er	18. 7g	19.3g	脂質	11.9g	12. 5g	脂質	20. 1g	20.7g	
	炭水化物	37. 0g	89. 8g	炭水化物	21.9g 17.4g	22. 5g 70. 2g	脂質 炭水化物	21.0g	73. 8g	脂質 炭水化物	27.4g	80.2g	炭水化物	20.1g 17.3g	70. 1g	
	ナトリウム	387mg	388mg	ナトリウム	502mg	503mg	ナトリウム	21.0g 628mg	629mg	ナトリウム	11.9g 27.4g 452mg	453mg	ナトリウム	744mg	745mg	
	カリウム	346mg	407mg	カリウム	331mg	392mg	カリウム	308mg	369mg	カリウム	425mg	486mg	カリウム	590mg	651mg	
	ガン	101mg	166mg	<del>覚シーー</del>	98mg	163mg	<u> </u>	141mg		リンプニー	104mg	169mg	リン	110mg	175mg	
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量						食塩相当量		1, 9g	
	★ごはん15		1. Ug	★ごはん15		I. Ug	★ごはん15			★ごはん15		1. Zg	★ごはん15		1. Jg	
	中華煮豚	Ug		さばみりん	工件		チキンのア			白身魚の竜	·四·坦		チキンクリ			
	エーストップえ	/ ビニ		人参のレモ			ズッキーニ		<b>ハ</b>	たら子マヨ	山物	_ 7	チンゲン菜			
	<b>さんぴら</b>	んとう				≠₩				たらティコ  人参グラッ	<b>ホース ノ</b>	_^	和風サラダ		/0/ / / —	
		ブエロニ		ジャガ芋と			野菜のピー	ナック州!	<del>ا</del>	人参グラッ  野菜炒め	ゼ		和風サラダ			
	和風マヨネーズ和え			ブロッコリーのカニカママヨネーズ							H.					
	,	L. 1 18	I	4	L. 1 18	I		1 1 1.8	>AF 1 1	ポテトサラ		I AF. I		La 1 18		
昼		おかず			おかず			おかず	ご飯セット		おかす	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
食	エネルギー たんぱく質	3/Ukcal	613kcal	エネルギー	350kcal	593kcal	エネルギー	334kcal	5//kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	370kca1	613kcal	
	たんばく質	9. 0g		たんぱく質		16.8g	たんぱく質	11.6g	15. /g	たんぱく質	12.1g	16. 2g	たんぱく質	10. 2g	14. 3g	
	脂質	26.4g	27. 0g	脂質	18.9g	19. 5g	脂質	23. 1g	23.7g	脂質	22. 5g	23. 1g	脂質	23. 5g 29. 3g	24. 1g 82. 1g	
	炭水化物	22. 4g	75. 2g	炭水化物	32.6g 774mg	85. 4g	炭水化物	18. 5g	71. 3g	脂質 炭水化物	25. 5g	78. 3g	炭水化物	29.3g	82. 1g	
	ナトリウム	562mg		ナトリウム	774mg		ナトリウム	23.1g 18.5g 772mg	//3mg	ナトリウム	22.5g 25.5g 636mg	637mg	ナトリウム	720mg	721mg	
	カリウム	476mg	537mg	カリウム	607mg	668mg	カリウム	436mg	497mg	カリウム	565mg	626mg	カリウム	615mg	676mg	
	リン	134mg	199mg	リン	194mg		リン	123mg		リン	201mg		リン	156mg	221mg	
	食塩相当量			食塩相当量	2. 0g		食塩相当量		2. 0g	食塩相当量	1. 6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎バイナッ	ブル(缶)	75g	◎みかん(†	<del>II</del> ) 75g		◎黄桃(缶)	75g		<b>◎みかん</b> (†	<del>I</del> ) 75g		◎パイナッ	ブル(缶)	75g	
	★ごはん15	()g		★ごはん15	Ŋσ		★ごはん15	Λα		★ごはん15	Λď		A = 1+ / 15	Ŋα		
	★ごはん150g												★ごはん15	赤魚の幽庵焼		
	赤魚のカレ			野菜たっぷ	゚゚゚゚゙゙゙゙゙゙゚゙゙゙゙゙゙゙゙゚゚゚゙゙゙゙゙゙゚゚゙゙゙゙゙゙゙゙゚゚゚゙゚゙		ブロッコリ	一のホイ		牛肉とニン	ニクの芽		赤魚の幽庵	焼		
	赤魚のカレ アスパラ	一揚げ		野菜たっぷ キャベツソ	リハンバ· テー		ブロッコリ スイートお	一のホイ: さつ	<b></b>	牛肉とニン 薩摩芋のケ	ニクの芽( チャップ	煮	赤魚の幽庵 南瓜オーブ	焼 ン焼き		
	赤魚のカレ アスパラ ジャガ芋の	ー揚げ 洋風あん;	かけ	野菜たっぷ キャベツソ パスタのト	りハンバ・ テー マトカレ・	一炒め	ブロッコリ	一のホイ: さつ	<b></b>	牛肉とニン	ニクの芽( チャップ	煮	赤魚の幽庵 南瓜オーブ ジャガ芋き	焼 ン焼き んぴら		
	赤魚のカレ アスパラ	ー揚げ 洋風あん;	かけ	野菜たっぷ キャベツソ	りハンバ・ テー マトカレ・	一炒め	ブロッコリ スイートお	一のホイ: さつ	<b></b>	牛肉とニン 薩摩芋のケ	ニクの芽( チャップ	煮	赤魚の幽庵 南瓜オーブ	焼 ン焼き んぴら		
	赤魚のカレ アスパラ ジャガ芋の	一揚げ 洋風あん: サラダ		野菜たっぷ キャベツソ パスタのト かぼちゃの	パリハンバーテー マトカレークリーム・	一炒め サラダ	ブロッコリ スイートお なすの中華	ーのホイ: さつ 風南蛮漬!	<b>ј</b>	牛肉とニン 薩摩芋のケ れんこんと	ニクの芽( チャップ) ひじきの	煮 サラダ	赤魚の幽庵 南瓜オーブ ジャガ芋き レインボー	焼 ン焼き んぴら 春雨		
9	赤魚のカレ アスパラ ジャガ芋の レインボー	ー揚げ 洋風あん; サラダ おかず	ご飯セット	野菜たっぷ キャベツソ パスタのト かぼちゃの	パリハンバ・テー マトカレ・ クリーム・ おかず	一炒め サラダ ┃ ご飯セット	ブロッコリ スイートお なすの中華	ーのホイ: さつ 風南蛮漬! おかず	コーロー ナ ご飯セット	牛肉とニン 薩摩芋のケ れんこんと	ニクの芽( チャップ) ひじきの おかず	煮 サラダ ̄ご飯セット	赤魚の幽庵 南瓜オーブ ジャガ芋き レインボー	焼 ン焼き んぴら 春雨 おかず	ご飯セット	
夕食	赤魚のカレ アスパラ ジャガ芋の レインボー	ー揚げ 洋風あん; サラダ おかず	ご飯セット 608kcal	野菜たっぷ キャベツソ パスタのト かぼちゃの エネルギー	ジリハンバ・テー マトカレ・ クリーム・ おかず 366kcal	一炒め サラダ <u>ご飯セット</u>   609kca	ブロッコリ スイートお なすの中華 エネルギー	ーのホイ: さつ 風南蛮漬 おかず 363kcal	コーロー ナ ご飯セット 606kcal	牛肉とニン 薩摩芋のケ れんこんと エネルギー	ニクの芽( チャップ) ひじきの おかず 386kcal	煮 サラダ <u>ご飯セット</u>   629kcal	赤魚の幽庵 南瓜オガギさ レインボー エネルギー	焼 ン焼き んぴら 春雨 おかず 331kcal	574kcal	
夕食	赤魚のカレアスパラ ジャガ芋のレインボー エネルギー たんぱく質	一揚げ 洋風あん; サラダ おかず 365kcal 12.3g	ご飯セット 608kcal 16.4g	野菜たっぷ キャベツソ パスタのト かぼちゃの エネルギー たんぱく質	ポリハンバ・ テー マトカレ・ クリーム・ おかず 366kcal 10.7g	一炒め サラダ <u>ご飯セット</u> 609kcal 14.8g	ブロッコリスイートお なすの中華 エネルギー たんぱく質	ーのホイ: さつ 風南蛮漬 363kcal 9.3g	ナ <u>ご飯セット</u> 606kcal 13.4g	生肉とニン 薩摩芋のケ れんこんと エネルギー たんぱく質	ニクの芽 チャップ ひじきの おかず 386kcal 9.6g	煮 サラダ ご飯セット 629kcal 13.7g	赤魚の幽庵 南瓜オーブ ジャガ芋き レインボー エネルギー たんぱく質	焼 ン焼き んぴら 春雨 おかず 331kcal 10.5g	574kcal 14.6g	
	赤魚のカレアスパラ ジャガ芋のレインボー エネルギー たんぱく質	一揚げ 洋風あん; サラダ おかず 365kcal 12.3g	ご飯セット 608kcal 16.4g	野菜たっぷ キャベツソ パスタのト かぼちゃの エネルギー たんぱく質	ポリハンバ・ テー マトカレ・ クリーム・ おかず 366kcal 10.7g	一炒め サラダ <u>ご飯セット</u> 609kcal 14.8g	ブロッコリスイートお なすの中華 エネルギー たんぱく質	ーのホイ: さつ 風南蛮漬 363kcal 9.3g	ナ <u>ご飯セット</u> 606kcal 13.4g 17.7g	牛肉とニン 薩摩芋のケ れんこんと エネルギー たんぱく質 脂質	ニクの芽 チャップ ひじきの おかず 386kcal 9.6g	煮 サラダ ご飯セット 629kcal 13.7g	赤魚の幽庵 南瓜オーブ ジャガ芋き レインボー エネルギー たんぱく質	焼 ン焼き んぴら 春雨 おかず 331kcal 10.5g	574kcal 14.6g 17.8g	
	赤魚のカレ アスガギの レインボー エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物	一揚げ 洋風あん; サラダ <u>おかず 365kcal 12.3g</u> 23.2g 26.3g	ご飯セット 608kcal 16.4g 23.8g 79.1g	野菜たっぷ キャベツソ パズタのの エネルばく たん質 版水化物	サインバ・テーマトカレ・クリーム・おかず 366kcal 10.7g 21.9g 32.4g	一炒め サラダ ご飯セット 609kcal 14.8g 22.5g 85.2g	ブロッコリスイーの中華 エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物	ーのホイ: さつ 風南蛮漬 363kcal 9.3g 17.1g 42.5g	ナ ご飯セット 606kcal 13.4g 17.7g 95.3g	生肉とニン 薩摩芋のケ れんこんと エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物	ニクの芽 チャップ ひじきの 386kcal 9.6g 22.0g 37.0g	煮 サラダ ご飯セット 629kcal 13.7g 22.6g 89.8g	赤魚の幽 南瓜オガギー ジャインボー エネルばく 上の間 で、 大いで に が、 大いで 大いで 大いで 大いで 大いで 大いで 大いで 大いで 大いで 大いで	焼 ン焼焼き ん を雨 331kcal 10.5g 17.2g 32.2g	574kcal 14.6g 17.8g 85.0g	
	赤魚のカラ アジャイン・ボー エネルばく エネルばく 所 近水・リウム	一揚げ 洋風あん; サラダ <u>おかず 365kcal</u> 12.3g 23.2g 26.3g 506mg	ご飯セット 608kcal 16.4g 23.8g 79.1g 507mg	野菜たっぷ キャベのり かぼちゃの エネルばく 脂質 化物 ナトリウム	リハンバ・ テー マトカレ・ クリーム・ 366kcal 10.7g 21.9g 32.4g 631mg	一炒め サラダ ご飯セット 609kcal 14.8g 22.5g 85.2g 632mg	ブロッコリスイーの中華 エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物 ナトリウム	ーのホイ: さつ 風南蛮漬 363kcal 9.3g 17.1g 42.5g 509mg	ナ ご飯セット 606kcal 13.4g 17.7g 95.3g 510mg	生肉とニン 薩摩芋のケ れんこんと エネルばく 脂質 皮水化ウム ナトリウム	ニクの芽 チャップ ひじきの 386kcal 9.6g 22.0g 37.0g 827mg	煮 サラダ ご飯セット 629kcal 13.7g 22.6g 89.8g 828mg	赤魚の幽一 ・	焼 ンん 焼焼き の おかず 331kcal 10.5g 17.2g 32.2g 587mg	574kcal 14.6g 17.8g 85.0g 588mg	
	赤魚のカラ アジャイン・ボー エたんぱ 化ウム 上のでは、 が、 が、 が、 が、 が、 が、 が、 が、 が、 が、 が、 が、 が、	一揚げ 洋風あん; サラダ <u>おかず 365kcal 12.3g</u> 23.2g 26.3g 500mg 462mg	ご飯セット 608kcal 16.4g 23.8g 79.1g 507mg 523mg	野菜たっぷ キャベのの エネルばち 上ん質 化ウム カリウム	リハンバ・テー マトカレ・ クリーム・ 366kcal 10.7g 21.9g 32.4g 631mg 654mg	一炒め サラダ ご飯セット 609kcal 14.8g 22.5g 85.2g 632mg 715mg	ブロッコリス なすの中華 エネルばく 近水リウム カリウム	ーのホイ: さつ 風南蛮漬 363kcal 9.3g 17.1g 42.5g 509mg 666mg	ナ ご飯セット 606kcal 13. 4g 17. 7g 95. 3g 510mg 727mg	生肉とニンケル は	ニクの芽 チャップ ひじきの 386kcal 9.6g 22.0g 37.0g 827mg 554mg	煮 サラダ ご飯セット 629kcal 13.7g 22.6g 89.8g 89.8g 828mg 615mg	赤魚の幽一 ・	焼 火焼 焼き ん春雨   331kcal   10.5g   17.2g   32.2g   587mg   520mg	574kcal 14.6g 17.8g 85.0g 588mg 581mg	
	赤魚のカラ アジャイン・ボー エんで質したカリウム ルポンギー 関連水リウム カリン	一揚げ 洋風あん; サラダ 365kcal 12.3g 23.2g 26.3g 506mg 462mg 152mg	ご飯セット 608kcal 16. 4g 23. 8g 79. 1g 507mg 523mg 217mg	野菜たっぷ キャベのの パぼちゃの エネルばく 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	リハンバ・テーマトカレ・クリーム おかず 366kcal 10.7g 21.9g 32.4g 631mg 654mg 216mg	一炒め サラダ ご飯セット 609kcal 14.8g 22.5g 85.2g 632mg 715mg 281mg	ブロッコリスイーの中華 エネルギー たんぱ質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	ーのホイ: さつ 風南蛮漬 363kcal 9.3g 17.1g 42.5g 509mg 666mg 146mg	プローロー プ値をット 606kcal 13. 4g 17. 7g 95. 3g 510mg 727mg 211mg	生肉とニン 藤摩芋のんと エネルばく 脂質水化ウム カリン	ニクの芽 チャップ ひじきの 386kcal - 22 0g - 37.0g - 827mg - 554mg - 132mg	煮 サラダ ご飯セット 629kcal 13.7g 22.6g 89.8g 828mg 615mg 197mg	赤魚の幽市 ・ 京瓜オガギボー ・ エネルば 1 ・ エネルば 1 ・ 大トリウム ・ カリン	焼 火焼き ん春雨   331kcal   10.5g   17.2g   32.2g   587mg   520mg   136mg	574kcal 14.6g 17.8g 85.0g 588mg	
	赤魚のカラ アジャイン・ボー エたんぱ 化ウム 上のでは、 が、 が、 が、 が、 が、 が、 が、 が、 が、 が、 が、 が、 が、	一揚げ 洋風あん; サラダ 365kcal 12.3g 23.2g 26.3g 506mg 462mg 152mg	ご飯セット 608kcal 16. 4g 23. 8g 79. 1g 507mg 523mg 217mg	野菜たっぷ キャベのの エネルばち 上ん質 化ウム カリウム	リハンバ・テーマトカレ・クリーム おかず 366kcal 10.7g 21.9g 32.4g 631mg 654mg 216mg	一炒め サラダ ご飯セット 609kcal 14.8g 22.5g 85.2g 632mg 715mg 281mg	ブロッコリス なすの中華 エネルばく 近水リウム カリウム	ーのホイ: さつ 風南蛮漬 363kcal 9.3g 17.1g 42.5g 509mg 666mg 146mg	プローーナ プ飯セット 606kca1 13.4g 17.7g 95.3g 510mg 727mg 211mg 1.3g	生肉とニンケル は	ニクの芽 チャップ ひじきの 386kcal - 9.6g - 22.0g - 37.0g - 827mg - 554mg - 132mg - 2.1g	煮 サラダ ご飯セット 629kcal 13.7g 22.6g 89.8g 828mg 615mg 197mg 2.1g	赤魚のボッイ エカリ ボルボン エカル ボルボン エカル ボルボン ボイン ボルボー ボール ・ ボール ・	焼 火焼き ん春雨   331kcal   10.5g   17.2g   32.2g   587mg   520mg   136mg	574kca1 14.6g 17.8g 85.0g 588mg 581mg 201mg	
	赤魚のカラアン・ボー エネルばく質 版水化ウム カリン 塩相 当量	一揚げ 洋風あん; サラダ 365kcal 12.3g 23.2g 26.3g 506mg 462mg 152mg	ご飯セット 608kcal 16. 4g 23. 8g 79. 1g 507mg 523mg 217mg	野菜たっツ キャスタのや エネルばく 上 たん 質 大 トリウム リン は 塩 サーリン は も リン は も リン は も り り り り り り り り り り り り り り り り り り	ポップ・デーマトカレックリーム おかず 366kcal 10.7g 21.9g 32.4g 631mg 654mg 216mg 1.6g	一炒め サラダ ご飯セット 609kcal 14.8g 22.5g 85.2g 632mg 715mg 281mg	ブロッコリスイーの中華 エネルギー たんぱく質 脂質、化やウム カリン 食塩相当量	ーのホイ: つつ (ます) (ます) (まかず) (363kcal 9.3g 17.1g 42.5g 509mg 666mg 1.3g おかず)	プラスター ファイン データ	件肉とニン 薩摩芋のケ れんこんど エネルギー たんぱく 脂質 ボ化ウム カリウ カリン 食塩相当量	ニクの芽 チャップ ひじきの・ 386kcal 9.6g - 37.0g - 37.0g - 827mg - 554mg - 132mg - 2.1g - おかず	煮 サラダ ご飯セット 629kcal 13.7g 22.6g 89.8g 815mg 197mg 2.1g	赤魚の 南瓜オガン エた で 大 た で 大 大 り ン は で 大 り で れ が で れ が れ が れ が れ が れ が れ ば ば れ り り し に り り し り り り り り り り り り り り り り	焼 ン焼き んぴら春雨 おかず 331kca 10.5g - 32.2g - 587mg - 520mg 136mg 1.5g おかず	574kca1 14.6g 17.8g 85.0g 588mg 581mg 201mg	
	赤魚のカラ アジャイ エネルばく 質 ル・カリン 塩 ル・カリン 塩 サーギー エネルギー	一揚げ 洋風あん; サラダ 365kcal 12.3g 23.2g 26.3g 506mg 462mg 1.3g おかず 980kcal	ご飯セット 608kcal 16.4g 23.8g 79.1g 507mg 523mg 217mg 1.3g 二飯セット 1709kcal	野菜たっぷソトル パーク ボール	ポップ・デーマトカレックリーム おかず 366kcal 10.7g 21.9g 32.4g 631mg 654mg 216mg 1.6g	一炒め サラダ ご飯セット 609kcal 14.8g 22.5g 85.2g 632mg 715mg 281mg 1.6g 二飯セット 1739kcal	ブロッコト 幸 エネルギく 質 版水化ウム リンス 食塩相当量 エネルギー	ーのホイ: つつ (まかず) 363kcal 9.3g 42.5g 509mg 666mg 1.3g おかず 980kcal	プラスター ファイン プラスター 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	生肉とニン 藤摩芋のんと エネルばく 脂質水化ウム カリン	ニクの芽 チャップ ひじきの・ 386kcal 9.6g 22.0g 37.0g 827mg 554mg 132mg 2.1g おかず 978kcal	煮 サラダ ご飯セット 629kcal 13.7g 22.6g 89.8g 82.8mg 615mg 197mg 2.1g ご飯セット 1707kcal	赤魚のボッイ エカル 出一 エカル は エカル は エカル は かり	焼 ン焼き んぴら春雨 おかず 331kcal 10.5g 32.2g 587mg 520mg 136mg 1,5g おかず 985kcal	574kcal 14.6g 17.8g 85.0g 588mg 581mg 201mg 1.5g 二飯セット 1714kcal	
	赤魚のカラアン・ボー エネルばく質 版水化ウム カリン 塩相 当量	一揚げ 洋風あん: サラダ 365kcal 12.3g 23.2g 26.3g 506mg 462mg 152mg 1.3g おかず 980kcal 26.9g	ご飯セット 608kcal 16. 4g 23. 8g 79. 1g 507mg 523mg 217mg 1. 3g ご飯セット 1709kcal 39. 2g	野菜たっツ キャスタのや エネルばく 上 たん 質 大 トリウム リン は 塩 サーリン は も リン は も リン は も り り り り り り り り り り り り り り り り り り	ポップ・デーマトカレックリーム おかず 366kcal 10.7g 21.9g 32.4g 631mg 654mg 216mg 1.6g おかず 1010kcal 29.3g	一炒め サラダ ご飯セット 609kcal 14.8g 22.5g 85.2g 632mg 715mg 281mg 1.6g ご飯セット 1739kcal 41.6g	ブロッコリスイーの中華 エネルギー たんぱく質 脂質、化やウム カリン 食塩相当量	ーのホイ: さつ 風南蛮漬 おかず 363kcal 9.3g 17.1g 42.5g 509mg 666mg 146mg 1.3g おかず 980kcal 27.8g	プラスター ファイン データ	生肉とニンケれんぱく エネルばく 脂炭 化物 カリン 食塩 オークム ボイン ボーラ エネルが カリン たんぱく ボッカー カリン たんぱく アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・ア	ニクの芽 チャップ ひじきの・ 386kcal 9.6g 22.0g 37.0g 554mg 132mg 2.1g おかず 978kcal 27.0g	煮 サラダ ご飯セット 629kcal 13. 7g 22. 6g 89. 8g 80. 8g 615mg 197mg 2. 1g ご飯セット 1707kcal 39. 3g	赤魚の 南瓜オガン エた で 大 た で 大 大 り ン は で 大 り で れ が で れ が れ が れ が れ が れ が れ ば ば れ り り し に り り し り り り り り り り り り り り り り	焼 ン焼き んぴら 春雨 331kcal 10.5g 17.2g 32.2g 587mg 520mg 136mg 1.5g おかず 985kcal 27.8g	574kcal 14.6g 17.8g 85.0g 588mg 581mg 201mg 1.5g 二飯セット 1714kcal 40.1g	
	赤魚のカラ アジャイ エネルばく 質 ル・カリン 塩 ル・カリン 塩 サーギー エネルギー	一揚げ 洋風あん; サラダ 365kcal 12.3g 23.2g 26.3g 506mg 462mg 152mg 1.3g おかず 980kcal 26.9g 57.3g	ご飯セット 608kcal 16. 4g 23. 8g 79. 1g 507mg 523mg 217mg 1. 3g ご飯セット 1709kcal 39. 2g 59. 1g	野菜たっぷソトル パーク ボール	ポップ・デーマトカレックリーム おかず 366kcal 10.7g 21.9g 32.4g 631mg 654mg 216mg 1.6g 1010kcal 29.3g 62.7g	一炒め サラダ ご飯セット 609kcal 14.8g 22.5g 85.2g 632mg 715mg 281mg 1.6g 1739kcal 41.6g 64.5g	ブロッコト なすの中華 エネルギく質 版水化リウム ナトリウム フリン 食塩相当量 エネルギく質 脂質 にある。	ーのホイ: さつ 風南蛮漬  おかず 363kcal 9.3g 17.1g 42.5g 509mg 146mg 1.3g おかず 980kcal 27.8g 58.9g	プラスター ファイン では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	生肉とニン 藤摩芋のよった たんぱく 脂質 大トリウム カリウム サークム 大・リウム カリウム カリン 食塩相当 エネルギー たんぱく 脂質 ボール・リウム カリウム カリウム カリウム ボール・アート たんぱく に変する。 はいまる。 はいまる。 にいる。 にいる。 にいる。 にいまる。 にいる。 にしる。 にしる。 にしる。 にしる。 にし。	ニクの芽 チャップ 386kcal 9.6g 22.0g 37.0g 554mg 554mg 132mg 2.1g おかず 978kcal 27.0g 56.4g	煮 サラダ ご飯セット 629kcal 13.7g 22.6g 89.8g 82.8mg 19.7mg 2.1g ご飯セット 1707kcal 39.3g 58.2g	赤魚のボッイ エネルば 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	焼 ン焼き んぴら 春雨 おかず 331kcal 10.5g 17.2g 32.2g 587mg 520mg 1.5g おかず 985kcal 27.8g 60.8g	574kcal 14.6g 17.8g 85.0g 588mg 581mg 201mg 1.5g 二飯セット 1714kcal 40.1g 62.6g	
	赤魚のカラのカラのカラのカラのカラのカラのカラのカラのカラのカラのカー エネルば 化ウムカリン 塩 エネルば カリン 電 エネルば 大り カリン 電 エネルば 一質 版水化物	ー揚げ 洋風あん: サラダ おかず 365kcal 12.3g 23.2g 26.3g 506mg 462mg 152mg 152mg 152mg 152mg 26.9g 57.3g 85.7g	ご飯セット 608kcal 16. 4g 23. 8g 79. 1g 507mg 523mg 217mg 217mg 1709kcal 39. 2g 59. 1g 244. 1g	野菜たっツートルックの エネルば 1 物 ムー 質 版水 リウム リリウム リリウム リリウム リーカー 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1	ポップ・デーマトカレックリーム おかず 366kcal 10.7g 21.9g 32.4g 631mg 654mg 216mg 1.6g 1010kcal 29.3g 62.7g	一炒め サラダ ご飯セット 609kcal 14.8g 22.5g 85.2g 632mg 715mg 281mg 1.6g 1739kcal 41.6g 64.5g	ブロッコト なすの中華 エネルギく質 版水化リウム ナトリウム フリン 食塩相当量 エネルギく質 脂質 にある。	ーのホイ: つつ	プラスター ファイン では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	生肉とニン 藤摩芋のよった たんぱく 脂質 大トリウム カリウム サークム 大・リウム カリウム カリン 食塩相当 エネルギー たんぱく 脂質 ボール・リウム カリウム カリウム カリウム ボール・アート たんぱく に変する。 はいまる。 はいまる。 にいる。 にいる。 にいる。 にいまる。 にいる。 にしる。 にしる。 にしる。 にしる。 にし。	ニクの芽 チャップ ひじきの・ 386kcal 9.6g 22.0g 37.0g 827mg 554mg 132mg 2.1g おかず 978kcal 27.0g 56.4g 89.9g	煮 サラダ ご飯セット 629kcal 13. 7g 22. 6g 89. 8g 81.8mg 615mg 197mg 2. 1g ご飯セット 1707kcal 39. 3g	赤魚のボッイ エネルば 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	焼 ン焼き んぴら 春雨 おかず 331kcal 10.5g 17.2g 32.2g 587mg 520mg 1.5g おかず 985kcal 27.8g 60.8g	574kcal 14.6g 17.8g 85.0g 588mg 581mg 201mg 1.5g 二飯セット 1714kcal 40.1g 62.6g	
<b>食</b>	赤魚のパラマングラングでは、 ボス・ボン・ボークでは、 エネルは、 大・リウム・ カリンをは、 ボークム・ エネルは、 大・リウム・ エネルは、 大・リウム・ エネルは、 大・リウム・ エネルは、 大・リウム・ エネルは、 大・リウム・ エネルは、 大・リウム・ エネルは、 大・リウム・ エネルは、 大・リウム・ に質し、 大・リウム・ に変し、 大・リウム・ に変し、 大・リウム・ に変し、	一揚げ 洋風あん: サラダ 365kcal 12.3g 23.2g 26.3g 506mg 462mg 152mg 1.3g おかず 980kcal 26.9g	ご飯セット 608kcal 16. 4g 23. 8g 79. 1g 507mg 523mg 217mg 1. 3g ご飯セット 1709kcal 39. 2g 59. 1g	野菜たっツートの キャスタケックのマックのマックのマックのマックのマックででででできます。 エネルば、他ウムリックでは、カリンは相当では、カリンは相当では、カードのカーでできます。	ポップ・デーマトカレックリーム おかず 366kcal 10.7g 21.9g 32.4g 631mg 654mg 216mg 1.6g おかず 1010kcal 29.3g	一炒め サラダ ご飯セット 609kcal 14.8g 22.5g 85.2g 632mg 715mg 281mg 1.6g 1739kcal 41.6g 64.5g 240.8g	ブロイのの エネルばく 脂質、化物 ナトリウム リン塩相当量 エネルばく エネルばく ボーウム エネルが ナトリウム エネルばく ボーウム エネルばく ボーウム エネルばく ボーウム エネルばく ボーカリン 電塩 エネルば エネルが エカリン 電力 エネルば エネルが エカリン エネルば エネルが エカリン エネルば エネルが エカリン エネルば エネルが エカリン エネルば エネルが エカリン エネルば エネルが エカリン エネルば エネルが エカリン エネルが エカリン エネルば エカリン エカリン エカリン エカリン エカリン エカリン エカリン エカリン	ーのホイ: つつ	プライン では、 ででは、 ででは、 ででは、 できる。 で。 できる。 できる。 できる。 できる。 できる。 できる。 できる。 できる。 できる。 できる。 でき	生肉とニンケれんぱく エネルばく 脂炭 化物 カリン 食塩 オークム ボイン ボーラ エネルが カリン たんぱく ボッカー カリン たんぱく アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・ア	ニクの芽 チャップ 386kcal 9.6g 22.0g 37.0g 554mg 554mg 132mg 2.1g おかず 978kcal 27.0g 56.4g	煮 サラダ ご飯セット 629kcal 13.7g 22.6g 89.8g 82.8mg 19.7mg 2.1g ご飯セット 1707kcal 39.3g 58.2g	赤魚のオガン エカルば エネルば 化リウム 当年 イン は	焼 ン焼き んぴら 春雨 331kcal 10.5g 17.2g 32.2g 587mg 520mg 136mg 1.5g おかず 985kcal 27.8g	574kcal 14.6g 17.8g 85.0g 588mg 581mg 201mg 1.5g 二飯セット 1714kcal 40.1g	
<b>食</b> 合	赤魚のカラのカラのカラのカラのカラのカラのカラのカラのカラのカラのカー エネルば 化ウムカリン 塩 エネルば カリン 電 エネルば 大り カリン 電 エネルば 一質 版水化物	ー揚げ 洋風あん: サラダ おかず 365kcal 12.3g 23.2g 26.3g 506mg 462mg 152mg 152mg 152mg 152mg 26.9g 57.3g 85.7g	ご飯セット 608kcal 16. 4g 23. 8g 79. 1g 507mg 523mg 217mg 217mg 1709kcal 39. 2g 59. 1g 244. 1g	野菜たっツのヤイン エネルば 化物 エネルば 化ウム リウム 当 エネルば エネルば エネル質 エネル質 エネル質 エネル質 上ネル質 上ネル質 上ネル質 上ネルば サウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リカー 関	おかず 366kcal 10.7g 21.9g 32.4g 631mg 654mg 216mg 1.6g おかず 1010kcal 29.3g 62.7g 82.4g	一炒め サラダ ご飯セット 609kcal 14.8g 22.5g 85.2g 715mg 281mg 1.6g 1739kcal 41.6g 64.5g 240.8g 1910mg	ブロット中 エネルばく 脂炭水化ウム リリン 食塩相ギー で 上のは 大カリウム サカリウム は エネルばく カカリウム は たんば 大カリウム は たんば たんぱ で たんば たっ り で たんば たっ に たっ に たっ に たっ に たっ に たっ に たっ に たっ	ーのホイ: さつ 風南蛮漬  おかず 363kcal 9.3g 17.1g 42.5g 509mg 146mg 1.3g おかず 980kcal 27.8g 58.9g	プライン では、 ででは、 ででは、 ででは、 できる。 で。 できる。 できる。 できる。 できる。 できる。 できる。 できる。 できる。 できる。 できる。 でき	生肉とニンケれんと エネルばく 脂質・化サウム カリウム カリンは相当量 エネルギく 脂質・化サウム カリンは相当量 エネルギく 脂質 たんぱ質 ボルリウム カリンは相当量 エネルギく 脂質 ボルボく	ニクの芽 チャップ ひじきの・ 386kcal 9.6g 22.0g 37.0g 827mg 554mg 132mg 2.1g おかず 978kcal 27.0g 56.4g 89.9g	煮 サラダ ご飯セット 629kcal 13. 7g 22. 6g 89. 8g 828mg 615mg 197mg 2. 1g ご飯セット 1707kcal 39. 3g 58. 2g 248. 3g	赤魚のオガン エカル ボール ボール ボール ボール ボール ボール ボール ボール ボール ボー	焼 ン焼き んぴら春雨 おかず 331kcal 10.5g 17.2g 32.2g 520mg 520mg 1.5g 1.5g おかず 985kcal 27.8g 60.8g 78.8g	574kcal 14.6g 17.8g 85.0g 588mg 581mg 201mg 1.5g 二飯セット 1714kcal 40.1g 62.6g 237.2g	
<b>食</b> 合	赤魚のパガン エネルば 化ウム エスル質 化ウム カリウ塩 相手で を かったい は かったい かったい かったい で かったい かったい かったい かったい かったい かったい かったい かったい	一揚げ 洋風あん; サラダ 365kcal 12.3g 23.2g 26.3g 506mg 462mg 152mg 1.3g おかず 980kcal 26.9g 57.3g 85.7g 1455mg	ご飯セット 608kcal 16. 4g 23. 8g 79. 1g 507mg 523mg 217mg 1. 3g ご飯セット 1709kcal 39. 2g 59. 1g 244. 1g 1458mg	野菜たっツのや エネん質 化ウム カリウ塩相 ギく 脂水・リウム 当 エネん質 化ウム ナトリウム 当 エネん質 化物 ナカリウ塩 リウム 当 に変化 サウム 当 に変化 サウム サイン は サーク	ポット・ファイン ボーマトカレックリーム・オータリーム・オータリーム・オータリーム・オータリーム・オータリーム・オータリーム・オータリーム・オータリーム・オータリース・オータリース・オータリース・オータリース・オータリース・オータリース・オータリース・オータース・オース・オータース・オータース・オータース・オータース・オータース・オータース・オータース・オータース・オータース・オータース・オース・オータース・オータース・オータース・オータース・オータース・オータース・オータース・オータース・オータース・オータース・オータ	一炒め サラダ ご飯セット 609kcal 14.8g 22.5g 85.2g 715mg 281mg 1.6g ご飯セット 1739kcal 41.6g 64.5g 240.8g 1910mg	ブロット中 エネルばく 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ーのホイ: つつ ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) (	プラスター ファイン できない できない できない できない できない できない できない できない	牛肉とニック         木のできる         エネルばく         脂皮水化ウム         カリシ 塩         エネルばく         カリシ 相当量         エネルばく         カリシ 相当量         エネルばく         カリウム         ナトリウム         ナトリウム	ニクの芽 チャップ 386kcal 9.6g 22.0g 37.0g 554mg 554mg 132mg 2.1g おかず 978kcal 27.0g 56.4g 89.9g 1915mg	煮 サラダ ご飯セット 629kcal 13.7g 22.6g 89.8g 615mg 615mg 197mg 2.1g ご飯セット 1707kcal 39.3g 58.2g 248.3g 1918mg 1727mg	赤魚のボック エネルば 化ウム カリン塩相 ギマイ カリン 塩 オー質 ボール ボーク カリン 地域 インカリン 地域 インカリン 地域 インカリン 地域 インカリン はい カー リー 大人で 大人で 大人で 大人で 大人で 大人で 大人で オーラ ボーラ ボーラ イン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	焼 ン焼き んぴら 春雨 おかず 331kcal 10.5g 17.2g 32.2g 587mg 520mg 1.5g おかず 985kcal 27.8g 60.8g 78.8g 2051mg 1725mg	574kcal 14. 6g 17. 8g 85. 0g 588mg 581mg 201mg 1. 5g 1714kcal 40. 1g 62. 6g 237. 2g 2054mg	
<b>食</b> 合	赤魚スガン エたん質 化ウム カリウ塩 オー質 脱水リウム 当量 エたん質 化ウム 当 ボー質 ルウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム	一揚げ 洋風あん: サラダ 365kcal 12.3g 23.2g 26.3g 506mg 462mg 152mg 152mg 1,3g 500kcal 26.9g 57.3g 85.7g 1455mg 1284mg	ご飯セット 608kcal 16. 4g 23. 8g 79. 1g 507mg 523mg 217mg 1. 3g 1. 3g 1. 3g 217mg 217mg 1. 3g 217mg 1. 3g	野菜たっツのや エネん質 化ウム カリウ塩相 ギく 物 ムカリウム 出手 く 間 水 トリウム 当 上 たん質 化 ウム 当 上 たん質 上 かり ムカリウム カリウム カリウム カリウム	ポット・ファイン ボックリーム おかず 366kcal 10.7g 21.9g 32.4g 1010kcal 29.3g 62.7g 82.4g 1907mg	一炒め サラダ ご飯セット 609kcal 14.8g 22.5g 85.2g 632mg 715mg 1.6g 1.6g 1739kcal 41.6g 64.5g 240.8g 1910mg 1775mg	ブロット中 エネルばく 物 ナトリウム サー	ーのホイ: つつ (まかず) 363kcal 9.3g 17.1g 42.5g 509mg 146mg 1.3g おかず 980kcal 27.8g 58.9g 82.0g 1909mg	プライン では、 でしています。 でしていまなななななななななななななななななななななななななななななななななななな	牛肉とこのため         エネルばく         脂皮水しウム         ナトリウム         サルがり         塩水化サウム         上たん質         上たん質         水の         上たん質         大りウム         当量         上たんで         上たんで         上たんで         上たりウム         カリウム	ニクの芽 チャップ 386kcal 9.6g 22.0g 37.0g 827mg 554mg 132mg 2.1g おかず 978kcal 27.0g 56.4g 89.9g 1915mg 1544mg	煮 サラダ ご飯セット 629kcal 13. 7g 22. 6g 89. 8g 615mg 197mg 2. 1g ご飯セット 1707kcal 39. 3g 58. 2g 248. 3g 1918mg	赤魚のオガン エたん質 化リウム 出 ボイン ボイン ルば 化リウ 塩 エネん質 化リウ 塩 エネん質 化リウ 増 エスん質 化リウム 当 ギく 物 ムカリウム 当 一質 炭水トリウム カリウム	焼 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	574kcal 14. 6g 17. 8g 85. 0g 588mg 581mg 201mg 1. 5g 二飯セット 1714kcal 40. 1g 62. 6g 237. 2g 2054mg 1908mg	
食 合計	赤魚スガンレーエントルース かっちゃく かっちゅう かっち	一揚げ 洋風あん。 サラダ 365kcal 12.3g 23.2g 26.3g 506mg 462mg 152mg 1.3g 5080kcal 26.9g 57.3g 885.7g 1455mg 1284mg 387mg 3.7g	ご飯セット 608kcal 16. 4g 23. 8g 79. 1g 507mg 523mg 217mg 1. 3g ご飯セット 1709kcal 39. 2g 59. 1g 244. 1g 1458mg 1467mg 582mg 3. 7g	野菜たっツート かいます かいます かいます かいます かいます かいます かいます かいます	ポップ・デーマトカレックリーム・オーマトカレックリーム・オータリーム・オータリーム・オータリーム・オータリーム・オータリーム・オータリーム・オータリーム・オータリーム・オータリーム・オータリース・オース・オータリース・オータリース・オース・オータース・オータリース・オータース・オータース・オータース・オータース・オータース・オータース・オータース・オータース・オータリース・オータース・オー	一炒め サラダ ご飯セット 609kcal 14.8g 22.5g 85.2g 632mg 715mg 281mg 1.6g 1739kcal 41.6g 64.5g 240.8g 1910mg 1775mg 703mg 4.9g	ブロッコトキ エネルギく 脂質 炭水化ウム カリン 食塩相ギー たんぱ 大トリウム カリン 食塩相ギー たんぱ カリン りな エネルギく カリン も塩 カリン は カリン カリン カリン カリン カリン カリン カリン カリン カリン カリン	ーのホイ: つつ ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) (	プライン では、 でしています。 でしていまなななななななななななななななななななななななななななななななななななな	生肉とニンケれんと エネルぱく 脂質 化ウム カリン 食塩イン カリン はでする ボー質 ボーリウム カリン はでする ボーリウム カリン はでする ボーリウム カリン カリン はでする ボーリウム カリン カリン はでする カリン はでする カリン はでする カリン はでする カリン はでする はでする カリン はでする	ニクの芽 チャップ 386kcal 9.6g 22.0g 37.0g 827mg 554mg 132mg 132mg 27.0g 56.4g 89.9g 1915mg 1544mg 437mg	煮サラダ  ご飯セット 629kcal 13. 7g 22. 6g 89. 8g 828mg 615mg 197mg 2. 1g 1707kcal 39. 3g 58. 2g 248. 3g 1918mg 1727mg 632mg 4. 9g	赤魚のオガン エネん質 化リウム エネん質 化リウム サイン ボイン 地域 化リウ 塩 エネん質 化ウム カリン塩 ボー 大ん質 ボーウム サーク	焼 ン焼き んぴら春雨 おかず 331kcal 10.5g 17.2g 32.2g 587mg 520mg 13.5mg 1.5g おかず 985kcal 27.8g 60.8g 78.8g 2051mg 1725mg 402mg	574kcal 14. 6g 17. 8g 85. 0g 588mg 581mg 201mg 1. 5g 二版セット 1714kcal 40. 1g 62. 6g 237. 2g 2054mg 1908mg 597mg	
食合計合	赤魚スガンレーエントルース かっちゃく かっちゅう かっち	一揚げ 洋風あん。 サラダ 365kcal 12.3g 23.2g 26.3g 506mg 462mg 152mg 1.3g 5080kcal 26.9g 57.3g 885.7g 1455mg 1284mg 387mg 3.7g	ご飯セット 608kcal 16. 4g 23. 8g 79. 1g 507mg 523mg 217mg 1. 3g ご飯セット 1709kcal 39. 2g 59. 1g 244. 1g 1458mg 1467mg 582mg 3. 7g	野菜たパか エスパ ヤスぽ 木の質 化ウム 当年 インリウム 当年 インリウム 当年 インリー カリン は エスの質 化リウム 当年 インリー カリン 相 アンカリン は アンカリン は アンカリン は アンカリン は アンカリン は アンカリン 出 チン カリン は アンカリン は な は アンカリン は は アンカリン は は アンカリン は は アンカリン は は な は な は な は な は な は な は な	ポップ・デーマトカレックリーム・オーマトカレックリーム・オータリーム・オータリーム・オータリーム・オータリーム・オータリーム・オータリーム・オータリーム・オータリーム・オータリーム・オータリース・オース・オータリース・オータリース・オース・オータース・オータリース・オータース・オータース・オータース・オータース・オータース・オータース・オータース・オータース・オータリース・オータース・オー	一炒め サラダ ご飯セット 609kcal 14.8g 22.5g 85.2g 632mg 715mg 281mg 1.6g 1739kcal 41.6g 64.5g 240.8g 1910mg 1775mg 703mg 4.9g	ブロット中 ギー質 ボーリン は ボール ボー 質 ボール ボー 質 ボー 質 ボー 質 ボール・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ーのホイ: つつ	プライン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン できます アイン 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 ファ	中	ニクの芽 チャップ ひじきの・ 386kcal 9.6g 22.0g 37.0g 827mg 554mg 132mg 2.1g 56.4g 89.9g 1915mg 1544mg 437mg 4.9g	煮 サラダ ご飯セット 629kcal 13. 7g 22. 6g 89. 8g 828mg 615mg 197mg 2. 1g ご飯セット 1707kcal 39. 3g 58. 2g 248. 3g 1918mg 1727mg 632mg 4. 9g	赤魚のオガン エネん質 ルリウ 塩 エネん質 化リウ 相 ポイン ガリン塩 ルば ボリウム 当 ぞく カリン 相 ボイン カリカリン 相 ボイン カリン 相 ボイン カリン は カー質 ボーク コーク コーク コーク コーク コーク コーク コーク コーク コーク コ	焼 ン焼き んぴら春雨 おかず 331kcal 10.5g 17.2g 32.2g 587mg 520mg 136mg 1.5g 1.5g 985kcal 27.8g 60.8g 78.8g 2051mg 1725mg 402mg 5.2g	574kcal 14. 6g 17. 8g 85. 0g 588mg 581mg 201mg 1. 5g 1714kcal 40. 1g 237. 2g 2054mg 1908mg 597mg 5. 2g 1777kcal	
食 合計	赤アジレ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エん質 化ウム リカー サーダ ボーリー 相 ルポートリン 相 ルポートリン 相 ボイン カリ 塩 ネん質 ボーリー 当ギイ 大	一揚げ 洋風あん; サラダ おかず 365kcal 12 3g 23 2g 26 3g 506mg 462mg 152mg 1.3g 505mg 462mg 152mg 1.3g 57,3g 885.7g 1455mg 1284mg 387mg 387mg 387mg 3.7g	ご飯セット 608kcal 16. 4g 23. 8g 79. 1g 507mg 523mg 217mg 1. 3g ご飯セット 1709kcal 39. 2g 59. 1g 244. 1g 1458mg 1467mg 582mg 3. 7g	野菜たパか エネルば 他ウム カリン 塩 ネルば 大・カリン 根 ボーク カリン 相 ボーく かり カリン 相 ボーク 上 たん質 ・	ポップ・デーマトカレックリーム・オーマトカレックリーム・オーター 366kcal 10.7g 21.9g 32.4g 631mg 654mg 216mg 1.6g おかず 1010kcal 29.3g 62.7g 82.4g 1907mg 1592mg 508mg 4.9g 1058kcal 29.7g	一炒め サラダ ご飯セット 609kcal 14.8g 22.5g 85.2g 632mg 715mg 281mg 1.6g 1739kcal 41.6g 64.5g 240.8g 1910mg 1775mg 703mg 4.9g 1787kcal 42.0g	ブロイの エネルば 化ウム カリン 塩 エルルば 大トリウ は ボー で で で で で で で で で で で で で で で で で で	一のホイ: 一のホイ: 一のホイ: 一つのホイ: 一つのホイ: 363kcal 9.3g 17.1g 42.5g 509mg 666mg 1.3g おかず 980kcal 27.8g 58.9g 82.0g 1410mg 4.9g 1410mg 4.9g 1044kcal 28.2g	プライン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン できます 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	中藤れ エネんぱ ヤウム ボイン 大 大 大 リウ 相 ボイン	ニクの芽 チャップ ひじきの・ 386kcal 9.6g 22.0g 37.0g 827mg 554mg 132mg 2.1g 56.4g 89.9g 1915mg 1544mg 4.9g 1026kcal 27.4g	煮サラダ  ご飯セット 629kcal 13. 7g 22. 6g 89. 8g 828mg 615mg 197mg 2. 1g ご飯セット 1707kcal 39. 3g 58. 2g 248. 3g 1918mg 1727mg 632mg 4. 9g 1755kcal 39. 7g	赤魚のオガン エた脂炭ナカリ食 エたの ボー で で で で で で で で で で で で で で で で で で	焼 ン焼き んぴら春雨 おかず 331kcal 10.5g 17.2g 520mg 136mg 1.5g おかず 985kcal 27.8g 60.8g 78.8g 2051mg 1725mg 402mg 5.2g 1048kcal 28.1g	574kca1 14. 6g 17. 8g 85. 0g 588mg 581mg 201mg 1. 5g 1. 5g 1. 15g 1. 14kca1 40. 1g 62. 6g 237. 2g 2054mg 1908mg 597mg 5. 2g 1777kca1 40. 4g	
食     合計	ホアジレ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭 化リウ 相 ルば 化ウム 当ギく 物 ム 当ギく 物 ム 当ギく 気 から 当ギく 変 なん質 水 り り な まん質 水 り り し ま れん質 から	一揚げ 洋風あん。 サラダ おかず 365kcal 12.3g 26.3g 506mg 462mg 152mg 1.3g おかず 980kcal 26.9g 57.3g 85.7g 1425mg 1284mg 1284mg 1295mg 1	ご飯セット 608kcal 16. 4g 23. 8g 79. 1g 507mg 523mg 217mg 1. 3g ご飯セット 1709kcal 39. 2g 59. 1g 244. 1g 1458mg 1467mg 582mg 3. 7g 1772kcal 39. 5g 59. 2g	野キパか エた脂炭ナカリ食塩 ネん質 化リウム 当年く 物 ナカリン 塩 水 リウム 当 ギく 物 カリウム 当 ギく しゅう かん	おかず 366kcal 10.7g 21.6g 32.4g 631mg 654mg 216mg 1.6g 1010kcal 29.3g 62.7g 82.4g 1907mg 1592mg 508mg 4.9g 1058kcal 29.7g 62.8g	一炒め サラダ ご飯セット 609kca1 14.8g 22.5g 85.2g 632mg 715mg 281mg 1.6g 1739kca1 41.6g 64.5g 240.8g 1970mg 1775mg 703mg 4.9g 1778rkca1 42.0g 64.6g	ブスなす エネルば 化ウム カリン 塩 ネルば 大トリウ 相 ギく	一のホイ: 一のホイ: 一つのホイ: 一つのホイ: 一つのホイ: 363kcal 9.3g 17.1g 42.5g 509mg 666mg 1.3g 509mg 146mg 1.3g 58.9g 82.0g 1909mg 1410mg 4.9g 1044kcal 28.2g 59.0g	プラスター ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン できます 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	中藤れ エたに	ニクの芽 チャップ 386kcal - 9.6g - 22.0g - 37.0g - 827mg - 132mg - 2.1g - おかず 978kcal - 27.0g - 56.4g - 89.9g - 1915mg - 134mg - 4.9g - 1026kcal - 27.4g - 56.5g	煮 サラダ ご飯セット 629kcal 13. 7g 22. 6g 89. 8g 828mg 615mg 197mg 2. 1g ご飯セット 1707kcal 39. 3g 58. 2g 248. 3g 1918mg 1727mg 4. 9g 1755kcal 39. 7g 58. 3g	赤角 ジレ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 塩 ネん質 化リウ 塩 ボスル ガリ 食 エ たん質 水 トリウ 相 ル ぱ 大 トリウ 塩 ー 質 本 ん 質	焼 ン焼き んぴら春雨 おかず 331kcal 10.5g 17.2g 587mg 520mg 136mg 1.5g おかず 985kcal 27.8g 60.8g 78.8g 2051mg 1725mg 402mg 5.2g 1048kcal 28.1g 60.9g	574kcal 14. 6g 17. 8g 85. 0g 588mg 581mg 201mg 1. 5g (版セット 1714kcal 40. 1g 62. 6g 237. 2g 2054mg 1908mg 597mg 5. 2g 1777kcal 40. 4g 62. 7g	
食     合計     同	赤アジレ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭 化リウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 大・リウ 相 ルば 大・リウ 相 ルば 大・リウ 相 ルば 大・リウ 当 ギく 質 化ウム 当 ギく 質 化物 ム 当 ギく 質 化物 ム 当 半く 質 化物 ム	一揚げ 洋風あん。 サラダ おかず 365kcal 12.3g 26.3g 506mg 462mg 152mg 1.3g おかず 980kcal 26.9g 57.3g 85.7g 1425mg 1284mg 387mg 387mg 1043kcal 27.2g 57.4g 100.9g	ご飯セット 608kcal 16. 4g 23. 8g 79. 1g 507mg 523mg 217mg 1. 3g 1709kcal 39. 2g 244. 1g 1458mg 1467mg 582mg 39. 7g 1772kcal 39. 5g 59. 2g 259. 3g	野キパか エた脂炭 化ウム 当年く 物 大カリ 食 本ん質 化ウム 当 ギく 物 カカリ 食 エ たん質 水 トリウ 相 ルば カーリン 塩 木ん質 化 ウム 当 ギく 物 カカリ 当 ギく 物 カカリ 当 ギく が カカリ 当 ギく 脂炭 化 物 カカー 質 ・	おかず 366kcal 10.7g 21.9g 31.9g 32.4g 631mg 654mg 216mg 1.6g 1010kcal 29.3g 62.7g 82.4g 1907mg 1592mg 508mg 4.9g 4.9g 1058kcal	一炒め サラダ ご飯セット 609kcal 14.8g 22.5g 85.2g 632mg 715mg 281mg 1.6g 1739kcal 41.6g 64.5g 240.8g 1910mg 1775mg 703mg 4.9g 1787kcal 42.0g 64.6g 252.3g	ブスな エたん質 化リウ キャー質 ボイン サール ボイン 大人質 ボール で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	一のホイ: 一のホイ: 一のホイ: 一つのホイ: 一つのホイ: 363kcal 9.3g 17.1g 42.5g 509mg 666mg 1.3g 58.9g 82.0g 1909mg 1410mg 4.9g 1044kcal 28.2g 59.0g 97.5g	プライン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン できます 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	牛藤れエた記水の 大力 	ニクの芽 チャップ 386kcal 9.6g 22.0g 37.0g 827mg 132mg 2.1g おかず 978kcal 27.0g 56.4g 89.9g 1915mg 1544mg 4.37mg 4.9g 1026kcal 27.4g 56.5g 101.4g	煮サラダ  ご飯セット 629kcal 13. 7g 22. 6g 89. 8g 828mg 615mg 197mg 2. 1g ご飯セット 1707kcal 39. 3g 58. 2g 248. 3g 1918mg 1727mg 632mg 4. 9g 1755kcal 39. 7g 58. 3g 259. 8g	赤角 ジレ エた 脂炭 水 カリ食 エ た 脂炭 水 りつ 塩 ネ ん質 水 りつ 相 ルば	焼 ン焼き んぴら春雨 おかず 331kcal 10.5g 17.2g 520mg 136mg 1.5g 520mg 136mg 1.5g 860.8g 78.8g 2051mg 1725mg 1725mg 1725mg 52 g 1048kcal 28.1g 60.9g 94.0g	574kcal 14. 6g 17. 8g 85. 0g 588mg 581mg 201mg 1. 5g 一飯セット 1714kcal 40. 1g 62. 6g 237. 2g 2054mg 1908mg 597mg 5. 2g 1777kcal 40. 4g 62. 7g 252. 4g	
食     合計     合計     間食	赤 アジレ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭 化リウ 相 ルば で 物 ム カリ 食 本 ん質 化 ウム 当 ギ く り カー 当 ギ く り カー 質 し か カー カー 質 し か カー カー 質 し か カー カー ガー カー ガー カー カー ガー カー	一揚げ 洋風あん; サラダ おかず 365kcal 12.3g 23.2g 26.3g 506mg 462mg 152mg 1.3g 57.3g 85.7g 1455mg 1284mg 38.7mg 38.7mg 37.7g 1043kcal 27.2g 57.4g 100.9g 1456mg	二飯セット 608kcal 16.4g 23.8g 79.1g 507mg 517mg 1.3g 217mg 1.3g 217mg 1.3g 244.1g 1458mg 1467mg 582mg 39.2g 1772kcal 39.5g 59.2g 259.3g 1459mg	野キパか エた脂炭 化ウム リウム 当年く 物 ムカリウム 当年く 物 ムカリウム 当年く 物 ムカリン塩 本ん質 化ウム 当年く 脂炭 トリウ 相 ルば 物 ムカリン塩 エたん質 化ウム 当年く 指皮 トリウム 当年く カナトリウ は サーヴ かん カーヴェー で かん カーヴェー かん 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	おかず 366kcal 10.7g 21.9g 31.9g 32.4g 631mg 654mg 216mg 1.6g 32.4g 631mg 654mg 216mg 1.010kcal 29.3g 62.7g 82.4g 1907mg 1592mg 508mg 4.9g 508mg 4.9g 508mg 4.9g 508mg 4.9g 508mg 62.8g 93.9g 1910mg	一炒め サラダ ご飯セット 609kca1 14.8g 22.5g 85.2g 632mg 715mg 281mg 1.6g 1739kca1 41.6g 64.5g 240.8g 1910mg 1775mg 703mg 4.9g 1787kca1 42.0g 64.6g 252.3g 1913mg	ブスな エたに	一のホイ: 一のホイ: 一のホイ: 一つのホイ: 一つのホイ: 363kcal 9.3g 17.1g 42.5g 509mg 666mg 1.3g 880kcal 27.8g 58.9g 82.0g 1909mg 1410mg 4.9g 1044kcal 28.2g 59.0g 97.5g 1912mg	プラス では、 プラス では、 プラス では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	中藤れ エたん質 化ウム サマン サマン エー で で で で で で で で で で で で で で で で で で	ニクの芽 チャップ 386kcal 9.6g 2.2 Og 37. Og 827mg 554mg 132mg 2.1g 56.4g 89.9g 1915mg 1544mg 437mg 4.7 mg 1544mg 4.7 mg 156.5g 101.4g 1918mg	意 サラダ ご飯セット 629kcal 13. 7g 22. 6g 89. 8g 828mg 615mg 197mg 2. 1g ご飯セット 1707kcal 39. 3g 58. 2g 248. 3g 1918mg 1727mg 632mg 4. 9g 1755kcal 39. 7g 58. 3g 259. 8g 1921mg	赤南ジレ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭オン ルぱ ペーキ かりり は り	焼 ン焼き んぴら春雨 おかず 331kcal 10.5g 17.2g 520mg 136mg 1.5g 587mg 520mg 136mg 1.5g 885kcal 27.8g 60.8g 78.8g 2051mg 1725mg 402mg 1048kcal 28.1g 60.9g 94.0g 2052mg	574kca1 14. 6g 17. 8g 85. 0g 588mg 581mg 201mg 1. 5g 1714kca1 40. 1g 205mg 1908mg 597mg 5. 2g 1777kca1 40. 4g 62. 7g 252. 4g 2055mg	
食     合計     同	赤アジレ 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 ネん質 化リウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく り カラサボ ギ く り カー	一揚げ 洋風あん; サラダ おかず 365kcal 12.3g 23.2g 26.3g 506mg 462mg 152mg 1.3g 57.3g 85.7g 1455mg 1284mg 38.7mg 38.7mg 38.7mg 104.3kcal 27.2g 57.4g 100.9g 1456mg 1374mg	二飯セット 608kcal 16.4g 23.8g 79.1g 507mg 217mg 1.3g 217mg 1.3g 217mg 1.3g 244.1g 1458mg 1467mg 582mg 37.7g 1772kcal 39.5g 59.2g 259.3g 1459mg 1557mg	野キパか エた脂炭 化ウム 当年く 物 大カリ 食 本ん質 化ウム 当 ギく 物 カカリ 食 エ たん質 水 トリウ 相 ルば カーリン 塩 木ん質 化 ウム 当 ギく 物 カカリ 当 ギく 物 カカリ 当 ギく が カカリ 当 ギく 脂炭 化 物 カカー 質 ・	おかず 366kcal 10.7g 21.9g 31.9g 32.4g 631mg 654mg 216mg 1.6g 32.4g 631mg 654mg 216mg 1.6g 32.4g 631mg 654mg 216mg 1.6g 32.7g 82.4g 1907mg 1592mg 508mg 4.9g 508mg 4.9g 508mg 4.9g 508mg 4.9g 508mg 4.9g 508mg 4.9g 508mg 4.9g 508mg 4.9g 508mg 62.7g 62.8g 93.9g 1910mg 1648mg	一炒め サラダ ご飯セット 609kca1 14.8g 22.5g 85.2g 632mg 715mg 281mg 1.6g 1739kca1 41.6g 64.5g 240.8g 1910mg 1775mg 703mg 4.9g 1787kca1 42.0g 64.6g 252.3g 1913mg 1831mg	ブスな エたに質 ルット カリン 塩 ネん質 化リウム サイン カリン 塩 ネん質 化リウム サイン カリン 塩 ネん質 化リウム カリン 塩 ボー質 ルポイン カリン 塩 アン カリン 塩 アン カリン カリウム カリウム カリウム サー カリウム サー 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	一のホイ: 一のホイ: 一つのホイ: 一つのホイ: 363kcal 9.3g 17.1g 42.5g 509mg 666mg 1.3g 38 かず 980kcal 27.8g 58.9g 82.0g 1909mg 1410mg 410mg 410mg 4.9g 1044kcal 28.2g 59.0g 97.5g 1912mg 1470mg	プラス では、	牛藤れエた記水の 大力 	ニクの芽 チャップ 386kcal 9.6g 22.0g 37.0g 827mg 554mg 132mg 2.1g 56.4g 89.9g 1915mg 1544mg 437mg 437mg 437mg 1544mg 437mg 156.5g 101.4g 1918mg 1600mg	意味が ご飯セット 629kcal 13. 7g 22. 6g 89. 8g 828mg 615mg 197mg 2. 1g ご飯セット 1707kcal 39. 3g 58. 2g 248. 3g 1918mg 1727mg 632mg 4. 9g 1755kcal 39. 7g 58. 3g 259. 8g 1921mg 1783mg	赤角 ジレ エた 脂炭 水 カリ食 エ た 脂炭 水 りつ 塩 ネ ん質 水 りつ 相 ルば	焼 ン焼き んぴら春雨 おかず 331kcal 10.5g 17.2g 520mg 136mg 1.5g 587mg 520mg 136mg 1.5g 885kcal 27.8g 60.8g 78.8g 2051mg 1725mg 402mg 5.2g 1048kcal 28.1g 60.9g 94.0g 2052mg 1815mg	574kcal 14. 6g 17. 8g 85. 0g 588mg 581mg 201mg 1. 5g 一版セット 1714kcal 40. 1g 62. 6g 237. 2g 2054mg 1908mg 597mg 5. 2g 1777kcal 40. 4g 62. 7g 252. 4g 2055mg 1998mg	
食     合計     合計     間食	赤 アジレ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭 化リウ 相 ルば で 物 ム カリ 食 本 ん質 化 ウム 当 ギ く り カー 当 ギ く り カー 質 し か カー カー 質 し か カー カー 質 し か カー カー ガー カー ガー カー カー ガー カー	一揚げ 洋風あん; サラダ おかず 365kcal 12.3g 23.2g 26.3g 506mg 462mg 152mg 1.3g 57.3g 85.7g 1455mg 1284mg 38.7mg 38.7mg 37.7g 1043kcal 27.2g 57.4g 100.9g 1456mg	二飯セット 608kcal 16.4g 23.8g 79.1g 507mg 517mg 1.3g 217mg 1.3g 217mg 1.3g 244.1g 1458mg 1467mg 582mg 39.2g 1772kcal 39.5g 59.2g 259.3g 1459mg	野キパか エた脂炭 化ウム リウム 当年く 物 ムカリウム 当年く 物 ムカリウム 当年く 物 ムカリウム 当年く 脂皮 水 リウム 当年く 脂皮 水 リウム 当年く た 脂皮 トリウム カリウム カリウム カリウム カリウム コー質 した カリウム コーク ローグ	おかず 366kcal 10.7g 21.9g 32.4g 631mg 654mg 216mg 1.6g 32.4g 637mg 1010kcal 29.3g 62.7g 82.4g 1907mg 1592mg 508mg 4.9g 1058kcal 29.7g 62.8g 93.9g 1910mg 1648mg 514mg	一炒め サラダ ご飯セット 609kca1 14.8g 22.5g 85.2g 632mg 715mg 281mg 1.6g 1.739kca1 41.6g 64.5g 240.8g 1910mg 1775mg 703mg 4.9g 1787kca1 42.0g 64.6g 252.3g 1913mg 1831mg 709mg	ブスな エたに	一のホイ: 一のホイ: 一のホイ: 一つのホイ: 一つのホイ: 363kcal 9.3g 17.1g 42.5g 509mg 666mg 1.3g 880kcal 27.8g 58.9g 82.0g 1909mg 1410mg 4.9g 1044kcal 28.2g 59.0g 97.5g 1912mg	プラスター ファイン プラスター ファイン できます できます できます できます できます できます できます できます	牛藤れエた記水の 大き 	ニクの芽 チャップ 386kcal 9.6g 2.2 Og 37. Og 827mg 554mg 132mg 2.1g 56.4g 89.9g 1915mg 1544mg 437mg 4.7 mg 1544mg 4.7 mg 156.5g 101.4g 1918mg	意 サラダ ご飯セット 629kcal 13.7g 22.6g 89.8g 82.8mg 615mg 197mg 2.1g ご飯セット 1707kcal 39.3g 58.2g 248.3g 1918mg 1727mg 632mg 4.9g 1755kcal 39.7g 58.3g 259.8g 1921mg 1783mg 638mg 638mg	赤南ジレ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エん質が ドリウ 相 ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相がウム 当年く 物ウム 当年く 物ウム 当年く 物ウム 当年く カウム	焼 ン焼き んぴら春雨 おかず 331kcal 10.5g 17.2g 520mg 136mg 1.5g 587mg 520mg 136mg 1.5g 885kcal 27.8g 60.8g 78.8g 2051mg 1725mg 402mg 1048kcal 28.1g 60.9g 94.0g 2052mg	574kca1 14. 6g 17. 8g 85. 0g 588mg 581mg 201mg 1. 5g 1714kca1 40. 1g 205mg 1908mg 597mg 5. 2g 1777kca1 40. 4g 62. 7g 252. 4g 2055mg	

※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。

※「◎」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。

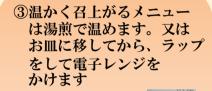
※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## 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(たんぱく60g管理食)

		ゴいしかわ													
	4 F	1日(月	)	4,5	72日(火	()		3日(水	)	4月	4日(木	:)	4月	5日(金	()
	★ごはん18	0g		★ごはん18			★ごはん18	0g		★ごはん18			★ごはん18		
	炒り豆腐			白身魚のし	んじょ		オムレツ			大根と鶏肉	の味噌煮		寄せ豆腐の	うすあん	
	竹輪のごま	炒め		白菜と挽肉	の旨煮					野菜のごま	和え		豚すき		
	カリフラワーのピ	ーナッツ味噌	和え	ブロッコリ	一のゴマ	和え	大豆の洋風	五目煮		金時豆煮			ブロッコリー	のカニカマ	マヨネーズ
							マリーネサ	ラダ							
				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	エネルギー			エネルギー	166kcal		エネルギー		506kcal	エネルギー	212kcal	502kcal	エネルギー	229kcal	519kcal
	たんぱく質	14. 2g	19. 1g	たんぱく質		14. 2g	たんぱく質	11. 2g	16. 1g	たんぱく質		16. 7g	たんぱく質	8.9g	13. 8g
	脂質	10.1g	10.8g	脂質	9.8g	10. 5g	脂質	11. 2g	11.9g	脂質	7. 1g	7.8g	脂質	14. 4g	15. 1g
	炭水化物	22. 0g	84. 9g	炭水化物	11.7g	74. 6g	炭水化物 ナトリウム カリウム	17. 1g	80.0g	炭水化物	25.8g	88. /g	炭水化物	16.3g	79. 2g
	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリワム	567mg	568mg	ナトリウム	506mg	507mg	ナトリウム	739mg	740mg
	カリウム リン	409mg 163mg	481mg 240mg	カリウム リン	361mg 152mg	433mg 229mg	<u>カリワム</u> リン	470mg 166mg	542mg 243mg	カリウム リン	626mg 187mg	698mg 264mg	カリウム	302mg 112mg	374mg 189mg
	ウン 食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		1, 4g	食塩相当量			食塩相当量	)	1.9g
	<u> </u>		1. /g			1. Ug			1. <del>4</del> g						1. Jg
	ナスと鶏肉			サワラの味			チキンのア		ース	白身魚の竜			鶏肉のカレ		<b>*</b>
	青菜の玉子			菜の花のソ			トマト味の		L.	たら子マヨ			スナップえ		_
	白菜のおか		和え	ビーフンの			野菜サラダ		•	ブロッコリ		• •	野菜たっぷ		炒め
				南瓜とツナ			ドレッシン			カリフラウ			キャベツサ		
										じゃが芋と	ツナのサ	ラダ	ドレッシン	グ(小袋)	)
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			ご飯セット
食	エネルギー			エネルギー			エネルギー		621kcal	エネルギー	277kcal		エネルギー	281kcal	571kcal
D	たんぱく質	15. 0g	19. 9g	たんぱく質			たんぱく質	12. 4g	17. 3g	たんぱく質	14. 0g	18. 9g	たんぱく質	16.1g	21.0g
	脂質	22. 7g	23. 4g	脂質	13. 5g	14. 2g	脂質	23. 9g	24. 6g	脂質	15.8g	16. 5g	脂質	15.3g	16. 0g
	炭水化物	16.7g	79. 6g	炭水化物	24. 1g	87. 0g	炭水化物	15.6g	78. 5g	炭水化物	19.7g	82. 6g	炭水化物	19.1g	82. 0g
	ナトリウム	958mg	959mg	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	569mg	570mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム カリウム	583mg	584mg
	カリウム	606mg	678mg	カリウム	617mg	689mg 287mg	カリウム	363mg	435mg	カリウム	543mg	615mg	カリワム	614mg	686mg 161mg
	リン 食塩相当量	211mg	288mg 2.4g	リン 食塩相当量	210mg		リン 食塩相当量	118mg 1.4g	195mg 1.4g	リン 食塩相当量	218mg 1.7g	295mg 1.7g	食塩相当量	84mg	1.5g
問合	艮塩怕ヨ重			艮塩伯ヨ里			良塩性ヨ <u>重</u> ◎黄桃(缶)		1. 4g	良塩性ヨ重   ◎みかん(台		1. /g	良塩怕ヨ軍 ◎パイナッ		
			1005	@07/13/10 (L	ц/ тооб			1006							
	★ごけん,18	Ωø		<b>★</b> ごはん18	Ωø			Ŋσ							
	★ごはん18 赤魚の幽庵			★ごはん18  野菜たっぷ		ーグ	★ごはん18		- ブ焼	★ごはん18	0g	め物	★ごはん18	0g	
	赤魚の幽庵	焼		野菜たっぷ	りハンバ・	ーグ	★ごはん18 メバルのバ		ーブ焼	★ごはん18 牛肉とキャ	0g ベツの炒	め物	★ごはん18 アジの磯辺	0g 焼	
		焼 テー			りハンバ ー		★ごはん18	ジルオリ-		★ごはん18	0g ベツの炒 ぼろ煮		★ごはん18	0g 焼 ン焼き	
	赤魚の幽庵 インゲンソ	焼 テー リーム煮		野菜たっぷ きのこソテ	りハンバー ー 鶏肉のカ		★ごはん18 メバルのバ オクラ	ジルオリ- 雨の炒め <sup>‡</sup>		★ごはん18 牛肉とキャ 厚揚げのそ	0g ベツの炒 ぼろ煮		★ごはん18 アジの磯辺 南瓜オーブ	0g 焼 ン焼き 花の煮物	
	赤魚の幽庵 インゲンソ パスタのク	焼 テー リーム煮		野菜たっぷ きのこソテ れんこんと	りハンバー ー 鶏肉のカ	レー煮	★ごはん18 メバルのバ オクラ 蒸し鶏と春	ジルオリ- 雨の炒め <sup>‡</sup>	勿	★ごはん18 牛肉とキャ 厚揚げのそ 菜の花とし	0g ベツの炒 ぼろ煮 らすのお	ひたし	★ごはん18 アジの磯辺 南瓜オーブ 竹輪と菜の	0g 焼 ン焼き 花の煮物	Ž
A	赤魚の幽庵 インゲンソ パスタのク 南瓜サラダ	焼 テー リーム煮 おかず	ご飯セット	野菜たっぷ きのこソテ れんこんと 春雨のサラ	りハンバー 悪肉のカ ダ おかず	レー煮	★ごはん18 メバルのバ オクラ 蒸し鶏と春 えびポテト	ジルオリ- 雨の炒め <sup>‡</sup> サラダ おかず	勿 ご飯セット	★ごはん18 牛肉とキャ 厚揚げのそ 菜の花とし	0g ベツの炒 ぼろ煮 らすのお おかず	ひたし 【ご飯セット	★ごはん18 アジの磯辺 南瓜オーブ 竹輪と菜の レインボー	Og 焼 ン焼き 花の煮物 春雨 おかず	一ご飯セット
夕食	赤魚の幽庵 インゲのク 南瓜サラダ	焼 テー リーム煮 おかず 245kcal	ご飯セット 535kcal	野菜たっぷ きのこソテ れんこんと 春雨のサラ	リハンバー 黒肉のカ ダ おかず 333kcal	レー煮   ご飯セット   623kcal	★ごはん18 メバルのバ オクラ 蒸し鶏と春 えびポテト	ジルオリ- 雨の炒め <sup>4</sup> サラダ <u>おかず</u> 249kcal	勿 ご飯セット 539kcal	★ごはん18 牛肉とキャ 厚揚げのそ 菜の花とし エネルギー	0g ベツの炒 ぼろ煮 らすのお おかず 301kcal	ひたし <u>ご飯セット</u>   591kcal	★ごはん18 アジの磯辺 南瓜オーブ 竹輪と菜の レインボー エネルギー	0g 焼 焼 たの煮 を雨 おかず 288kcal	ご飯セット 578kcal
夕食	赤魚の幽庵 インゲンソ パスタのク 南瓜サラダ エネルギー たんぱく質	焼 テー リーム煮 おかず 245kcal 12.1g	ご飯セット 535kcal 17.0g	野菜たっぷ きのこソテ れんこんと 春雨のサラ エネルギー たんぱく質	リハンバー 無肉のカ ダ おかず 333kcal 13.7g	レー煮 ご飯セット 623kcal 18.6g	★ごはん18 メバルのバ オクラ 蒸し鶏と春 えびポテト エネルギー たんぱく質	ジルオリ- 雨の炒め <sup>‡</sup> サラダ <u>おかず 249kcal</u> 16.6g	勿 ご飯セット 539kcal 21.5g	★ごはん18 牛肉とキャ 厚揚げのそ 菜の花とし エネルギー たんぱく質	0g ベツの炒 ぼろ煮 らすのお <u>おかず 301kcal</u> 13.9g	ひたし ご飯セット   591kcal   18.8g	★ごはん18 アジの磯辺 南瓜オーブ 竹輪と菜の レインボー エネルギー たんぱく質	0g 焼 焼き されの 春雨 よかず 288kcal 14.4g	ご飯セット 578kcal 19.3g
	赤魚の幽庵 インゲンソ パスタのク 南瓜サラダ エネルギー たんぱく 脂質	焼 テー リーム煮 245kcal 12.1g 11.0g	ご飯セット 535kcal 17.0g 11.7g	野菜たっぷきのこソテれんこんと 春雨のサラ エネルギー たんぱく質 脂質	リハンバー 無肉のカ ダ おかず 333kcal 13.7g	レー煮 ご飯セット 623kcal 18.6g	★ごはん18 メバルのバ オクラ 蒸しポテト エネルギー たんぱく質 脂質	ジルオリ- 雨の炒め <sup>4</sup> サラダ <u>おかず 249kcal</u> 13.0g	が ご飯セット 539kcal 21.5g 13.7g	★ごはん18 牛肉とキャ 厚揚げの花とし エネルギー たんぱく質 脂質	0g ベツの炒 ぼろオのお らすのお <u>おかず 301kcal</u> 13.9g 19.5g	ひたし ご飯セット   591kcal   18.8g	★ごはん18 アジの磯辺 南瓜オーブ 竹輪と菜の レインボー エネルギー たんぱく質	0g 焼 ン焼き 花の煮物 春雨 <u>おかず 288kcal</u> 14.4g 16.0g	ご飯セット 578kcal 19.3g 16.7g
	赤魚の幽庵 イングタのダ 南 エネルばく たん質 版水化物	焼 テー リーム煮 245kcal 12.1g 11.0g 24.0g	ご飯セット 535kcal 17.0g 11.7g 86.9g	野菜たっぷ きのこんテ れんこんサラ エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物	リハンバー 鶏肉のカ ダ <u>おかず 333kcal 13.7g</u> 20.2g 23.9g	レー煮 ご飯セット 623kcal 18.6g 20.9g 86.8g	★ごはん18 メバルのバ オクラ 蒸しポポテト エネルギー 上ればく 脂質 大人物	ジルオリー 雨の炒め <sup>‡</sup> サラダ <u>おかず 249kcal 16.6g</u> 13.0g 15.2g	が ご飯セット 539kcal 21.5g 13.7g 78.1g	★ごはん18 牛肉とキャ 厚揚げの花とし エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物	0g ベツの炒 ぼろすのお よかず 301kcal 13.9g 19.5g	ひたし ご飯セット 591kcal 18.8g 20.2g 77.9g	★ごはん18 アジのサービス 大学の 大学の 大学の 大学の 大学の 大学の 大学の 大学の	0g 焼 ン焼き 花の煮物 春雨 288kcal 14.4g 16.0g 21.7g	ご飯セット 578kcal 19.3g 16.7g 84.6g
	赤魚の幽庵 インスタサラダ エたん質・化物 大トリウム	焼 テー リーム煮 245kcal 12.1g 11.0g 24.0g 496mg	ご飯セット 535kcal 17.0g 11.7g 86.9g 497mg	野菜たっぷテれのこん を取こんり を取ったいます。 エネルばく 近水化物 ナトリウム	リハンバー 鶏肉のカ ダ <u>おかず 333kcal 13.7g</u> 20.2g 23.9g 641mg	レー煮 ご飯セット 623kcal 18 6g 20 9g 86 8g 642mg	★ごはん18 メバルのバ オクラ 蒸しポポテト エネルギー <u>エネルばく質</u> 成 大トリウム	ジルオリー 雨の炒め <sup>は</sup> サラダ おかず 249kcal 16.6g 13.0g 15.2g 625mg	が ご飯セット 539kcal 21.5g 13.7g 78.1g 626mg	★ごはん18 牛肉とキャ 厚揚げの花とし エネルギー たんぱ 覧水物 ナトリウム	0g ベツの炒 ぼろすのお 301kcal 13.9g 19.5g 15.0g 860mg	びたし ご飯セット 591kcal 18.8g 20.2g 77.9g 861mg	★ごはん18 アジのオー 京瓜オー 大人の アベルポー エネルば ・ 大人の で 大人の で 大人の で 大人の で 大人の で 大人の で 大人の で 大人の で 大人の で たった。 たった。 たった。 たった。 たった。 たった。 たった。 たっ	0g 焼 火焼き 花の煮物 を 288kcal 14.4g 16.0g 21.7g 803mg	ご飯セット 578kcal 19.3g 16.7g 84.6g 804mg
	赤魚の幽庵 イングタのダ 南 エネルばく たん質 版水化物	焼 テー リーム煮 245kcal 12.1g 11.0g 24.0g 496mg 500mg	ご飯セット 535kcal 17.0g 11.7g 86.9g 497mg 572mg	野菜たっぷったいます。 きのこんサラ れんののサラ エネルギく 脂質 たんぱりウム ナトリウム カリウム	リハンバー 鶏肉のカ ダ おかず 333kcal 13.7g 20.2g 23.9g 641mg 495mg	ン一煮 ご飯セット 623kcal 18 6g 20 9g 86.8g 642mg 567mg	★ごはん18 メバルのバオクラ 素びポポー エネルポく エネルポく 上たりウム カリウム	ジルオリー 雨の炒め <sup>‡</sup> サラダ よかず 249kcal 16.6g 13.0g 15.2g 625mg 500mg	が ご飯セット 539kcal 21.5g 13.7g 78.1g 626mg 58.1mg	★ごはん18 牛肉と中場がとし 東の花とし エネルギー たんぱく 脂質 ボルウム カリウム	0g ベツの炒 ぼうすのお 301kcal 13.9g 19.5g 15.0g 860mg 438mg	びたし ご飯セット 591kcal 18.8g 20.2g 77.9g 861mg 510mg	★ごはん18 アジスト はんでいます かいました ままれる はいます かいま はいま はいま はいま はいま はいま はいま はいま はいま はいま は	0g 焼 火焼き 木の 表 大の 288kcal 14.4g 16.0g 21.7g 803mg 461mg	ご飯セット 578kcal 19.3g 16.7g 84.6g 804mg 533mg
	赤魚のピークリックを ボールでは、	焼 テー リーム煮 245kcal 12.1g 11.0g 24.0g 496mg 500mg	ご飯セット 535kcal 17.0g 11.7g 86.9g 497mg 572mg 234mg	野菜たっぷテ おんこのサラ れんののサラ エネルばく 脂炭水化物 ナトリウム カリウム リン	リハンバー 第肉のカ ダ 333kcal 13.7g 20.2g 23.9g 641mg 495mg 238mg	レー煮 ご飯セット 623kcal 18.6g 20.9g 86.8g 642mg 567mg 315mg	★ごはん18 メバカラ 素がポート 素がポート エネルポー たんぱく 脂質化物 ナトリウム カリン	ジルオリー 雨の炒め サラダ おかず 249kcal 16.6g 13.0g 15.2g 625mg 509mg	が ご飯セット 539kcal 21 5g 13 7g 78 1g 626mg 581mg 279mg	★ごはん18 牛肉とがのと 東の花と エネルばく 上たんぱく <u>ボルサーム</u> 大トリウム カリン	0g ベツの炒 ぼうすのお 301kcal 13.9g 19.5g 15.0g 860mg 438mg	びたし ご飯セット 591kcal 18.8g 20.2g 77.9g 861mg 510mg	★ごはん18 アジオと アジオと 大が 大が 大が 大が 大が 大が 大が 大が 大が 大が	0g 焼 火焼き 花の 花 下 288kcal 14.4g 16.0g 21.7g 803mg 461mg	ご飯セット 578kcal 19.3g 16.7g 84.6g 804mg 533mg 272mg
	赤魚の幽庵 インスタサラダ エたん質・化物 大トリウム	焼 テー リーム煮 245kcal 12.1g 11.0g 24.0g 496mg 500mg 157mg 1.3g	ご飯セット 535kcal 17.0g 11.7g 86.9g 497mg 572mg 234mg 1.3g	野菜たっぷったいます。 きのこんサラ れんののサラ エネルギく 脂質 たんぱりウム ナトリウム カリウム	リハンバー 鶏肉のカダ おかず 333kcal 13.7g 20.2g 23.9g 641mg 495mg 238mg 1.6g	レー煮 ご飯セット 623kcal 18.6g 20.9g 86.8g 642mg 567mg 315mg 1.6g	★ごはん18 メバルのバオクラ 素びポポー エネルポく エネルポく 上たりウム カリウム	ジルオリー 雨の炒めず サラダ 249kcal 16.6g 15.2g 625mg 500mg 202mg 1.6g	が ご飯セット 539kcal 21.5g 13.7g 78.1g 626mg 581mg 279mg 1.6g	★ごはん18 牛肉はんだった。 エネルばく エネルばく 所変化・サウム カリン 食塩 サトリウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム	0g ベツの炒 ぼうすのお 301kcal 13.9g 19.5g 15.0g 860mg 438mg 173mg 2.2g	びたし ご飯セット 591kcal 18.8g 20.2g 77.9g 861mg 510mg 250mg 2.2g	★ごはん18 アジスト はんでいます かいました ままれる はいます かいま はいま はいま はいま はいま はいま はいま はいま はいま はいま は	0g 焼 沖 が を を を を を を を を を を を を を を を を を を	ご飯セット 578kcal 19.3g 16.7g 84.6g 804mg 533mg 272mg 2.0g
	赤魚のどの 赤角のゲックラーで ボース エカイズ ボース 大いでは、 ボース ボース では、 ボース では、 ボース では、 ボーン では、 は、 は に では に	焼 テー リーム煮 245kcal 12.1g 11.0g 24.0g 496mg 500mg 157mg 1.3g おかず	ご飯セット 535kcal 17.0g 11.7g 86.9g 497mg 572mg 234mg 1.3g	野菜たっぷテ きのこんサ を れんで たんぱく たんぱく だが、 たんぱく で たんぱく で が、 たいウム カリン は は カリン は は り り り り り り り り り り り り り り り り り	リハンバー 鶏肉のカ ダ おかず 333kcal 13.7g 20.2g 23.9g 641mg 495mg 238mg 1.6g	ご飯セット 623kcal 18 6g 20 9g 86 8g 642mg 567mg 315mg 1.6g	★ごはん18 メバラとテ オクリッポポート エたんぱ 化ウム 上たんぱ ヤウム カリン は塩 サトリウム リウム リウム リウム サーリカム	ジルオリー 雨の炒め <sup>4</sup> サラダ <u>おかず</u> 249kcal 16.6g 13.0g - 15.2g 625mg 509mg 202mg 1.6g おかず	が ご飯セット 539kca1 21.5g 13.7g 78.1g 626mg 581mg 279mg 1.6g	★ごはん18 牛肉とけのと 東の花とし エネルばく 上たんぱく 脂質 ボルウム カリウム リカリン 食塩相当量	0g ベツの炒 ぼろすのお おかず 301kcal 13.9g 15.0g 860mg 438mg 173mg 2.2g	びたし ご飯セット 591kca1 18.8g 20.2g 77.9g 861mg 510mg 250mg 2.2g	★ごはん18 アジスト と で で で で で で で で で で で で で で で で で で	0g 焼 火焼き 木の煮物 春 おかず 288kcal 14.4g 16.0g 21.7g 803mg 461mg 195mg 2.0g	ご飯セット 578kca1 19.3g 16.7g 84.6g 804mg 533mg 272mg 2.0g
	赤魚のピークリックを ボールでは、	焼 テー リーム煮 245kcal 12.1g 11.0g 24.0g 496mg 500mg 157mg 1.3g	ご飯セット 535kcal 17.0g 11.7g 86.9g 497mg 572mg 234mg 1.3g	野菜たっぷテ おんこのサラ れんののサラ エネルばく 脂炭水化物 ナトリウム カリウム リン	リハンバー 鶏肉のカダ おかず 333kcal 13.7g 20.2g 23.9g 641mg 495mg 238mg 1.6g	ご飯セット 623kcal 18 6g 20 9g 86 8g 642mg 567mg 315mg 1.6g	★ごはん18 メバカラ 素がポート 素がポート エネルポー たんぱく 脂質化物 ナトリウム カリン	ジルオリー 雨の炒めず サラダ 249kcal 16.6g 15.2g 625mg 500mg 202mg 1.6g	が ご飯セット 539kca1 21.5g 13.7g 78.1g 626mg 581mg 279mg 1.6g	★ごはん18 牛肉はんだった。 エネルばく エネルばく 所変化・サウム カリン 食塩 サトリウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム	0g ベツの炒 ぼうすのお 301kcal 13.9g 19.5g 15.0g 860mg 438mg 173mg 2.2g	びたし ご飯セット 591kca1 18.8g 20.2g 77.9g 861mg 510mg 250mg 2.2g	★ごはん18 アジオと アジオと 大が 大が 大が 大が 大が 大が 大が 大が 大が 大が	0g 焼 焼焼き での煮物 を を を を を を を を を を を を を を を を を を を	ご飯セット 578kcal 19.3g 16.7g 84.6g 804mg 533mg 272mg 2.0g
	赤魚のどのです。 赤角のがよりでする。 ボースのでする。 ボーなでする。 ボーなでする。 ボーなでする。 ・ ボーなでする。 ボーなでする。 ・ ボーなでする。 ・ ・ ・ ボーなでする。 ・ ボーなでする。 ・ ・ ・ ボーなでする。 ・ ・ ・ ・ ・	焼 テー リーム煮 245kcal 12.1g 11.0g 24.0g 496mg 500mg 157mg 1.3g おかす 805kcal 41.3g 43.8g	ご飯セット 535kcal 17.0g 11.7g 86.9g 497mg 572mg 234mg 1.3g ご飯セット 1675kcal	野菜たっとうれる。 まれる。 エネルば、物 ナトリウム カリウム サークム 大のでは、 、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 、 大のでは、 、 大のでは、 大のでは、 、 大のでは、 、 、 、 、 は、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	リハンバー 鶏肉のカダ おかず 333kcal 13.7g 20.2g 23.9g 641mg 495mg 238mg 1.6g おかず 789kcal 40.2g 43.5g	ご飯セット 623kcal 18. 6g 20. 9g 86. 8g 642mg 567mg 315mg 1. 6g ご飯セット 1659kcal 54. 9g 45. 6g	★ごはん18 メバラ オクリスポポープ オールが オールが エネんば 大・リウム カリン 食塩 エネルば サートリウム リウム リウム サールが 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	ジルオリー 雨の炒め <sup>は</sup> サラダ おかず 249kcal 16.6g 13.0g 15.2g 625mg 509mg 202mg 1.6g おかず 796kcal 40.2g 48.1g	ご飯セット 539kcal 21.5g 13.7g 78.1g 626mg 581mg 279mg 1.6g ご飯セット 1666kcal 54.9g 50.2g	★ごはん18 牛肉はんだった。 本内には、 本内には、 本のでは、 本のでは、 大いでは、 たいでは、 たっとは、 とは、 とは、 とは、 とは、 とは、 とは、 とは、 とは、 とは、	0g ベツの炒 ぼろすのお おかず 301kcal 13.9g 19.5g 15.0g 860mg 438mg 173mg 2.2g おかず 790kcal	びたし ご飯セット 591kcal 18.8g 20.2g 77.9g 861mg 510mg 250mg 2.2g ご飯セット 1660kcal 54.4g 44.5g	★ごはん間である。 大ごはのでする。 大が近れというでは、 大が近れというでする。 大が近れたりでする。 大が近れたりでする。 大が変えたいでする。 大が変えたいでする。 大が変えたいでする。 大が変えたいでする。 大が変えたいできる。 大が変える	0g 焼 火焼き 木の煮物 を 14.4g 16.0g 21.7g 803mg 461mg 195mg 2.0g おかず 798kcal	ご飯セット 578kcal 19.3g 16.7g 84.6g 804mg 533mg 272mg 2.0g ご飯セット 1668kcal 54.1g 47.8g
食 合	赤魚のゲー質 エた脂が、ボーリウム エたが、ボーリウム エたが、ボーリウム エカルで、ボーリウム エカルで、ボーリウム エカルで、ボーリウム エカルで、ボーリウム エカルで、ボーリウム エカルで、ボーリウム エカルで、ボーリウム エカルで、ボールで、ボールで、ボールで、ボールで、ボールで、ボールで、ボールで、ボー	焼 テー リーム煮 245kcal 12.1g 11.0g 24.0g 157mg 1.3g 3605kcal 41.3g 43.8g 62.7g	ご飯セット 535kcal 17. 0g 11. 7g 86. 9g 497mg 572mg 234mg 1. 3g ご飯セット 1675kcal 56. 0g 45. 9g 251. 4g	野菜たっとうれる。 まれる。 エネルば、物 ナカリン 食塩相ギく 脂炭水・リウム ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	リハンバー 実肉のカダ  おかず 333kcal 13.7g 20.2g 23.9g 641mg 495mg 238mg 1.6g おかず 789kcal 40.2g 43.5g 59.7g	ご飯セット 623kcal 18.6g 20.9g 86.8g 642mg 567mg 315mg 1.6g ご飯セット 1659kcal 54.9g 45.6g 248.4g	★ごはん18 メカラ とテーで オクラ とテーク エカルば 化ウム ガリン 相 ボーク リン 相 エネルギー	ジルオリー 雨の炒め <sup>は</sup> サラダ おかず 249kcal 16.6g 13.0g 15.2g 625mg 509mg 202mg 1.6g おかず 796kcal 40.2g 48.1g 47.9g	ご飯セット 539kcal 21.5g 13.7g 78.1g 626mg 581mg 279mg 1.6g ご飯セット 1666kcal 54.9g 50.2g	★ごはん18 牛肉はんだっと 上本のは、 大小は、 大小は、 大小り、 大小り、 大小り、 大小り、 大小り、 大小り、 大小り、 大小り	0g ベツの炒 ぼうすのお おかず 301kcal 13.9g 19.5g 15.0g 860mg 438mg 173mg 2.2g おかず 790kcal 39.7g 42.4g 60.5g	できた。 ご飯セット 591kcal 18.8g 20.2g 77.9g 861mg 510mg 250mg 2.2g ご飯セット 1660kcal 54.4g 44.5g 249.2g	★ごのオとン ボジム輪イ ボジム輪イ ボジムがでする。 ボジムがでする。 ボジストリン塩 ボジストリン塩 ボッカリカ ボッカー	0g 焼 火焼き 木の 表かず 288kcal 14. 4g 16. 0g 21. 7g 803mg 461mg 2. 0g 5798kcal 39. 4g 45. 7g 57. 1g	ご飯セット 578kcal 19.3g 16.7g 84.6g 804mg 533mg 272mg 2.0g ご飯セット 1668kcal 54.1g 47.8g 245.8g
食 	赤イパ南 エた脂炭 化ウム 当 ボイル は ボーヴ エンタ サールば ボーカリウム エング ボーヴ ボール	焼 テー リーム煮 245kcal 12.1g 11.0g 24.0g 49.6mg 500mg 157mg 1.3g 805kcal 41.3g 43.8g 62.7g 2140mg	ご飯セット 535kcal 17. 0g 11. 7g 86. 9g 497mg 572mg 234mg 1. 3g - 飯セット 1675kcal 56. 0g 45. 9g 2143mg	野菜たっとうれる ボールでは、	リハンバー 鶏肉のカ ダ おかず 333kcal 13.7g 20.2g 23.9g 641mg 495mg 238mg 1.6g おかず 789kcal 40.2g 43.5g 59.7g 1985mg	ご飯セット 623kcal 18. 6g 20. 9g 86. 8g 642mg 567mg 315mg 1. 6g ご飯セット 1659kcal 54. 9g 45. 6g 248. 4g 1988mg	★ごはルの オカしび オクし リカーと エカルば ルック リウム サカリン 塩 オールが カリン 塩 オールが カリン は カールが カリン は カールが カリン は カールが カリン は カールが カールが カールが カールが カールが カールが カールが カールが	ジルオリー 雨の炒め <sup>は</sup> サラダ 249kcal 16.6g 13.0g 15.2g 625mg 202mg 1.6g 796kcal 40.2g 48.1g 47.9g 1761mg	ご飯セット 539kcal 21.5g 13.7g 78.1g 62.6mg 581mg 279mg 1.6g ご飯セット 1666kcal 54.9g 50.2g 236.6g 1764mg	★ごはとれています。 本ではいますが、 本のは、 をのは、 本のは、 、 本のは、 ものは、 本のは、 ものは、 ものは、 ものは、 ものは、 ものは、 ものは、 ものは、 ものは、 ものは、 もの	0g ベツの炒 ぼうすのお おかず 301kcal 13.9g 19.5g 15.0gg 438mg 173mg 2.2g おかず 790kcal 39.7g 42.4g 60.5g 2033mg	できません。 ご飯セット 591kcal 18.8g 20.2g 77.9g 861mg 250mg 2.2g ご飯セット 1660kcal 54.4g 44.5g 249.2g 2036mg	★ごのオとン エた脂炭水トリウ塩 エん質 化リウム 当年 インガリン 相 ルば ポープ ルば ポープ ルば ポープ がり かん 当年 イン 大変 ボーン サーン は ボーン は かっと エー質 ボック エー質 ボック エー 質 ボック エー で エー で ボック エー で エー で ボック エー で エー	0g 焼 火焼き 花の素 288kcal 14. 4g 16. 0g 21. 7g 803mg 461mg 19. 0g 20 g おかず 798kcal 39. 4g 45. 7g 57. 1g 2125mg	ご飯セット 578kcal 19.3g 16.7g 84.6g 804mg 533mg 272mg 2.0g ご飯セット 1668kcal 54.1g 47.8g 245.8g 2128mg
食 合	赤イパ南 エた脂 水 リウム エ た 脂 水 リウム エ た が サーギ く 物 ム エ たん質 水 リウム 当 ギ く が ム カリウム コー質 ボーリウム コープ エ カリウム コープ エ カリウム コープ エ カリウム	焼 テー リーム煮 245kcal 12.1g 11.0g 24.0g 496mg 500mg 157mg 157mg 14.3g 43.8g 62.7g 2140mg 1515mg	ご飯セット 535kcal 17. 0g 11. 7g 86. 9g 497mg 572mg 234mg 1675kcal 56. 0g 45. 9g 2143mg 1731mg	野菜たっとうれる。 まれる。 エネルば、物 ナカリン 食塩相ギく 脂炭水・リウム ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	リハンバー 鶏肉のカ ダ おかず 333kcal 13.7g 20.2g 23.9g 641mg 495mg 1.6g おかず 789kcal 40.2g 43.5g 59.7g 1985mg 1473mg	ご飯セット 623kcal 18. 6g 20. 9g 86. 8g 642mg 567mg 315mg 1. 6g ご飯セット 1659kcal 54. 9g 45. 6g 248. 4g 1988mg 1689mg	★ごはいう メカリカリカリカリウム 大きなが、大きないである。 本がいう 大きなが、からである。 大きなが、できるが、できる。 大きなが、できるが、できる。 大きなが、できるが、できるが、できる。 大きなが、できるが、できるが、できるが、できるが、できるが、できるが、できるが、できる	ジルオリー 雨の炒め <sup>は</sup> サラダ おかず 249kcal 16.6g 13.0g 15.2g 625mg 509mg 202mg 1.6g おかず 796kcal 40.2g 48.1g 47.9g 1761mg 1342mg	一意をサト 539kcal 21.5g 13.7g 78.1g 626mg 581mg 581mg 1.6g 二飯セット 1666kcal 54.9g 50.2g 236.6g 1764mg 1558mg	★ごはとれています。 本では、本のは、本のは、本のは、本のは、また。のできます。 本では、また。のできます。 本では、また。のできます。 本では、また。のできます。 本では、また。のできます。 本では、また。のできます。 本では、また。のできます。 本では、また。のできます。 本では、また。のできます。 ないできます。 はいできまする。 はいできます。 はいできます。 はいできまする。 はいできまする。 はいできます。 はいできます。 はいできまする。 はいできまなななななななななななななななななななななななななななななななななななな	0g ベツの炒 ぼうすのお おかず 301kcal 13.9g 19.5g 15.0g 860mg 438mg 173mg 2.2g おかず 790kcal 39.7g 42.4g 60.5g 2033mg 1607mg	できる。  ご飯セット  591kcal  18.8g  20.2g  77.9g  861mg  510mg  250mg  2.2g  で飯セット  1660kcal  54.4g  44.5g  249.2g  2036mg  1823mg	★ごのオとン ボッス は 大が な 大が は 大が は は は は は は は は は は は は は は	0g 焼 火焼き 木の 表かず 288kcal 14. 4g 16. 0g 21. 7g 803mg 461mg 2. 0g おかず 798kcal 39. 4g 45. 7g 57. 1g 2125mg 1377mg	ご飯セット 578kcal 19.3g 16.7g 84.6g 804mg 533mg 272mg 2.0g ご飯セット 1668kcal 54.1g 47.8g 245.8g 2128mg 1593mg
食 合	赤イパ南 エたに質水とリウム 当 ボー質 ボーリン 相 ギャル は かり	焼 テー リーム煮 245kcal 12.1g 11.0g 24.0g 496mg 500mg 157mg 1.3g 805kcal 41.3g 43.8g 62.7g 2140mg 1515mg 531mg	ご飯セット 535kcal 17. 0g 11. 7g 86. 9g 497mg 572mg 234mg 1. 3g 1675kcal 56. 0g 45. 9g 251. 4g 2143mg 1731mg 762mg	野菜たっとうれるのでは、 を	リハンバー 鶏肉のカダ おかず 333kcal 13.7g 20.2g 23.9g 641mg 495mg 238mg 1.6g おかず 789kcal 40.2g 43.5g 59.7g 1985mg 1473mg 600mg	ご飯セット 623kcal 18. 6g 20. 9g 86. 8g 642mg 567mg 315mg 1. 6g ご飯セット 1659kcal 54. 9g 45. 6g 248. 4g 1988mg 1689mg 831mg	★ごいた。 メ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リ	ジルオリー 雨の炒め <sup>は</sup> サラダ おかず 249kcal 16.6g 13.0g 15.2g 625mg 509mg 202mg 1.6g おかず 796kcal 40.2g 48.1g 47.9g 1761mg 1342mg 486mg	プラスター では、 一定のでは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	★ごはとれています。 本内は 本内に 本内に 本内に 本内に またんぱ できます。 本のできまする。 本のできます。 本のできます。 本のできます。 本のできます。 本のできます。 本のできます。 本のできまする。 本のできます。 本のできます。 本のできます。 本のできます。 本のできます。 本のできます。 本のできまする。 本のできます。 本のできます。 本のできます。 本のできます。 本のできます。 本のできます。 本のできまする。 本のできます。 本のできます。 本のできます。 本のできます。 本のできまする。 本のできます。 本のできます。 本のできます。 本のできまする。 本のできまる。 本のできまる。 本のできまる。 本のできまる。 本のできまる。 本のできまる。 本のできまる。 本のできまる。 本のできまる。 本のできまる。 本のできまる。 本のできまる。 本のできまる。 本のできまる。 本のできまる。 本のできまる。 本のできまる。 本のできる。 本のでを。 本のでを、 本のできる。 本のできる。 本のでを、 ・ 本のでを、 本のでを、 本のでを、 本のでを、 本のでを、 本のでを、 本のでを、 本のでを、 本のでを	0g ベツの炒 ぼろすのお おかず 301kcal 13.9g 19.5g 15.0g 860mg 438mg 173mg 2.2g おかず 790kcal 39.7g 42.4g 60.5g 2033mg 1607mg 578mg	できる。  ご飯セット  591kcal  18.8g  20.2g  77.9g  861mg  510mg  250mg  2.2g  ご飯セット  1660kcal  54.4g  44.5g  249.2g  2036mg  1823mg  809mg	★ごのオとン エた質が 大力リを 本が で で で で で で で で で で で で で で で で で で	0g 焼 火焼き 花の素 288kcal 14. 4g 16. 0g 21. 7g 803mg 461mg 195mg 2. 0g おかず 798kcal 39. 4g 45. 7g 57. 1g 2125mg 1377mg 391mg	ご飯セット 578kcal 19.3g 16.7g 84.6g 804mg 533mg 272mg 2.0g ご飯セット 1668kcal 54.1g 47.8g 245.8g 2128mg 1593mg 622mg
食 合	赤イパス エたん質 化ウム コンタ 一質 ボーヴム リンタ 一質 ボーリン 相 ギマ 大力リン	焼 テー リーム煮 245kcal 12.1g 11.0g 24.0g 496mg 500mg 157mg 1.3g 1.3g 805kcal 41.3g 43.8g 62.7g 2140mg 1515mg 531mg 5.4g	ご飯セット 535kcal 17. 0g 11. 7g 86. 9g 497mg 572mg 234mg 1. 3g 1675kcal 56. 0g 45. 9g 251. 4g 2143mg 1731mg 762mg 5. 5g	野菜たっソルティンのでは、またいではでは、またいではでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは	リハンバー 第肉のカダ おかず 333kcal 13.7g 20.2g 23.9g 641mg 495mg 238mg 1.6g 59.7g 1985mg 1473mg 600mg 5.0g	二飯セット 623kcal 18. 6g 20. 9g 86. 8g 642mg 567mg 315mg 1.6g 二飯セット 1659kcal 54. 9g 45. 6g 248. 4g 1988mg 1689mg 831mg 55. 1g	★ごはルラミネ エ た 間	ジルオリー 雨の炒め <sup>は</sup> サラダ おかず 249kcal 16.6g 13.0g 15.2g 625mg 509mg 202mg 1.6g 3.0g 1.6g 40.2g 48.1g 47.9g 1761mg 1342mg 486mg 4.5g	プ飯セット 539kcal 21.5g 13.7g 78.1g 626mg 581mg 279mg 1.6g ご飯セット 1666kcal 54.9g 50.2g 236.6g 1764mg 1558mg 717mg 4.5g	★ごはとれています。 本では、本のは、本のは、本のは、本のは、また。 本のは、また。とのできます。 本では、また。とのできます。 本では、また。とのできます。 本では、またが、またが、また。とのできます。 本では、またが、またが、またが、またが、またが、またが、またが、またが、またが、またが	0g ベツの炒 ぼろすのお おかず 301kcal 13.9g 19.5g 15.0g 860mg 438mg 173mg 2.2g おかず 790kcal 39.7g 42.4g 60.5g 2033mg 1607mg 578mg 5.2g	できる。  ご飯セット  591kcal  18.8g  20.2g  77.9g  861mg  510mg  250mg  250mg  2,2g  ご飯セット  1660kcal  54.4g  44.5g  249.2g  2036mg  1823mg  809mg  5.2g	★ごのオとン エた質が大力リ食塩 ボッツ はいの オとン ルば 化リウ 相 ルば 化リウム 当 ボッツ は まっし	0g 焼 火焼き 花の煮 288kcal 14.4g 16.0g 21.7g 803mg 461mg 195mg 2.0g 5.0g 798kcal 39.4g 45.7g 57.1g 2125mg 1377mg 391mg 5.4g	ご飯セット 578kcal 19.3g 16.7g 84.6g 804mg 533mg 272mg 2.0g ご飯セット 1668kcal 54.1g 47.8g 245.8g 2128mg 1593mg 622mg 5.4g
食 合計 合	赤イパ南 エたん質 ボリウム リ食塩 ネん質 化ウムリウ塩 ネん質 化リウム 当 ギく 物 ム 当 ギマー カリカ 当 ギマー カリカ カー	焼 テー リーム煮 245kcal 12.1g 11.0g 24.0g 496mg 500mg 157mg 157mg 43.8g 62.7g 2140mg 1515mg 531mg 5.4g	ご飯セット 535kcal 17. 0g 11. 7g 86. 9g 497mg 572mg 234mg 1. 3g 二飯セット 1675kcal 56. 0g 45. 9g 251. 4g 2143mg 1731mg 762mg 5. 5g 1801kcal	野菜たっとうれる。 まれる。 エネルば、他ウムカリン を塩が、カリン をしまるが、も	リハンバー 実肉のカダ おかず 333kcal 13.7g 20.2g 23.9g 641mg 495mg 238mg 1.6g おかず 789kcal 40.2g 43.5g 59.7g 1985mg 1473mg 600mg 5.0g	二飯セット 623kcal 18. 6g 20. 9g 86. 8g 642mg 567mg 315mg 1. 6g 二飯セット 1659kcal 54. 9g 45. 6g 248. 4g 1988mg 1689mg 831mg 5. 1g	★ごはルラミネ エ た 間 炭 水 カリウ 塩 木 ルポ く 物 ム カリウ 塩 木 ル リウ カリウ 塩 木 ル	ジルオリー 雨の炒め <sup>は</sup> サラダ おかず 249kcal 16.6g 13.0g 15.2g 625mg 509mg 202mg 1.6g おかず 796kcal 40.2g 48.1g 47.9g 1761mg 1342mg 486mg 4.5g 924kcal	プ飯セット 539kcal 21.5g 13.7g 78.1g 626mg 581mg 279mg 1.6g ご飯セット 1666kcal 54.9g 50.2g 236.6g 1764mg 1558mg 717mg 4.5g	★ごはという。 本ではという。 本ではという。 本では、 、 本では、 、 本では、 、 本では、 、 本では、 本では、 、 本では、 、 本では、 、 本では、 、 本では、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	0g ベツの炒 ぼろすのお おかず 301kcal 13.9g 19.5g 15.0g 860mg 438mg 173mg 2.2g おかず 790kcal 39.7g 42.4g 60.5g 2033mg 1607mg 578mg 578mg 5.2g	できる。  「できます」  「できますます」  「できます」  「できまます」  「できます」  「できます」  「できます」  「できます」  「できます」  「できます」  「できまます」  「できまます」  「できまます」  「できまます」  「できまますます  「できまます」  「できまます」  「できまますますます  「できまますます  「できまますます  「できまますます  「できまますます  「できまますます  「できまますます  「できまますます  「できまますますます  「できまますます  「できまますます  「できまますますます  「できまますます  「できまますます  「できまますますます  「できままますます  「できまますますます  「できままますます  「できまますます  「できまますますます  「できままますます  「できまますますまますます  「できまますますますます  「できままますますますます  「できままますますますまますます  「できままますますますますます  「できままますますまますます  「できままますまままますます  「できままままままままますます  「でき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	★ア南竹レ エた覧成ナカリ食 エた質 水リウ 相 ボック は かっと かっぱ ボーリン は かっと	0g 焼 火焼き 花の煮 288kcal 14.4g 16.0g 21.7g 803mg 461mg 195mg 2.0g 50.0g 2.0g 50.0g 2.0g 50.0g 2.0g 50.0g 2.0g 50.0g 39.4g 45.7g 57.1g 2125mg 1377mg 391mg 5.4g	ご飯セット 578kcal 19.3g 16.7g 84.6g 804mg 533mg 272mg 2.0g ご飯セット 1668kcal 54.1g 47.8g 2128mg 1593mg 622mg 5.4g 1794kcal
<b>食</b> 合計	ホイパ南 エたん質 ボリウ 塩 エたん質 ボリウ 塩 ネんば ボリウ 相 ボく 物ウム 当 ギく カリカリ 食 エ たん質 ボーリン 相 ボイン 相 ルば で かっかっ 当 ギス しゅう エ とんじ かっかっ 当 ギス しゅう エ とんじ かっかっ 当 ギス しゅう かん 当 ギス しゅう かん しゅう かん しゅう かん しゅう	焼 テー リーム煮 245kcal 12.1g 11.0g 24.0g 496mg 500mg 157mg 1.3g おかず 805kcal 41.3g 43.8g 62.7g 2140mg 1515mg 1515mg 1515mg 1515mg 1514mg	ご飯セット 535kca1 17. 0g 11. 7g 86. 9g 497mg 572mg 234mg 1. 3g 二飯セット 1675kca1 56. 0g 45. 9g 251. 4g 2143mg 1731mg 762mg 5. 5g 1801kca1 56. 6g	野菜たったった。 ボールでは、一大のでは、 ボールでは、 ボールでは、 ボールでは、 ボールでは、 ボールでは、 ボールでは、 ボールでは、 ボールでは、 ボールでは、 ボールでは、 ボールでは、 ボールでは、 ボールでは、 ボールでは、 ボールでは、 ボールでは、 ボールでは、 ボールのは、 ボールでは、 ボールのは、 ボールでは、 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	リハンバー 男肉のカダ おかず 333kcal 13.7g 20.2g 23.9g 641mg 495mg 238mg 1.6g 789kcal 40.2g 43.5g 59.7g 1985mg 1473mg 600mg 5.0g	ご飯セット 623kcal 18. 6g 20. 9g 86. 8g 642mg 567mg 315mg 1. 6g ご飯セット 1659kcal 54. 9g 45. 6g 248. 4g 1689mg 1689mg 1689mg 1755kcal 55. 7g	★ごバオ素え エた脂炭ナカリ食塩 ネんぽ 化ウム 当年 で	ジルオリー 雨の炒め <sup>は</sup> サラダ おかず 249kcal 16.6g 13.0g 15.2g 625mg 509mg 202mg 1.6g おかず 796kcal 40.2g 48.1g 47.9g 1761mg 1342mg 486mg 4.5g 924kcal	で飯セット 539kcal 21.5g 13.7g 78.1g 626mg 581mg 279mg 1.6g こ飯セット 1666kcal 54.9g 50.2g 236.6g 1764mg 1558mg 717mg 4.5g	★ごはという。 本ではという。 本ではという。 本ではという。 本では、たいり、は、は、できないです。 本では、できないです。 本では、できないでする。 本では、できないでする。 本では、できないでする。 本では、できないでする。 本では、できないでする。 本では、できないでする。 本では、できないでする。 本では、できないでする。 本では、できないできないです。 本では、できないできないです。 本では、できないできないできないです。 本では、できないできないできないできないできない。 までは、できないできないできないできないできないできないできないです。 本では、できないできないできないできないできないできないできないできないできないできない	0g ベツの炒 ぼろすのお 301kcal 13.9g 19.5g 15.0g 860mg 438mg 173mg 2.2g おかず 790kcal 39.7g 42.4g 60.5g 2033mg 1607mg 578mg 5.2g 886kcal 40.5g	できる。  ご飯セット  591kcal  18.8g  20.2g  77.9g  861mg  510mg  250mg  2.2g  ご飯セット  1660kcal  54.4g  44.5g  249.2g  2036mg  1823mg  809mg  5.2g  1756kcal  55.2g	★ア南竹レ エた脂炭ナカリ食 本た質水トリン塩 ない サンカリ食 ない おいば ボリウ 相 ルば ボリウ 相ルば ボリウ 相ルば ボーウム 当 ギく 物ム 当 ギく カー質 エたん 第二十二章 エー 質 エー	0g 焼 火焼き 花の煮 288kcal 14.4g 16.0g 21.7g 803mg 461mg 195mg 2.0g おかず 798kcal 39.4g 45.7g 57.1g 2125mg 1377mg 391mg 5.4g	ご飯セット 578kcal 19.3g 16.7g 84.6g 804mg 533mg 272mg 2.0g ご飯セット 1668kcal 54.1g 47.8g 2128mg 1593mg 622mg 5.4g 1794kcal 54.7g
<b>食</b> 合計 合計	ホイパ南 エたに質 大カリ食 エたん質 ボリウム 当 ギく 物ウム 当 ボーダ エん 質 ボーリン 相 ボマー エん 質 エー 大力 リ 食 エー たん質 エー たん質 エー 大力 リー・ エー で エー	焼 テー リーム煮 245kcal 12.1g 11.0g 24.0g 496mg 500mg 157mg 1.3g 805kcal 41.3g 43.8g 62.7g 2140mg 155mg 155mg 155mg 1515mg 141.9g 931kcal 41.9g 44.0g	ご飯セット 535kca1 17. 0g 11. 7g 86. 9g 497mg 572mg 234mg 1. 3g ご飯セット 1675kca1 56. 0g 251. 4g 2143mg 1731mg 762mg 5. 5g 1801kca1 56. 6g 46. 1g	野きれ春 エスト 関	リハンバー 実肉のカダ  おかず 333kcal 13.7g 20.2g 23.9g 641mg 495mg 238mg 1.6g おかず 789kcal 40.2g 43.5g 59.7g 1985mg 1473mg 600mg 5.0g 885kcal 41.0g 43.7g	ご飯セット 623kcal 18. 6g 20. 9g 86. 8g 642mg 567mg 315mg 1. 6g ご飯セット 1659kcal 54. 9g 45. 6g 248. 4g 1689mg 1689mg 1689mg 1755kcal 55. 7g 45. 8g	★メオ蒸え エた脂炭ナカリ食エた脂炭・ナカリ食エ もの とテ ギく 物ウム 当ギく 物・ナカリン塩ネん質 化リウム 当ギく かりム 当ギく で カリカリ 食工 も質 しまり は かり は	ボルオリー 雨の炒めず サラダ おかず 249kcal 166 6g 13.0g 15.2g 625mg 202mg 1.6g おかず 796kcal 40.2g 48.1g 47.9g 1342mg 486mg 4.5g 924kcal 41.0g 48.3g	で飯セット 539kcal 21.5g 13.7g 78.1g 626mg 581mg 279mg 1.6g こ飯セット 1666kcal 54.9g 50.2g 236.6g 1764mg 1558mg 717mg 4.5g 1794kcal 55.7g 50.4g	★ 本	0g ベツの炒 ぼうすのお 301kcal 13.9g 19.5g 15.0g 860mg 438mg 173mg 2.2g おかず 790kcal 39.7g 42.4g 60.5g 2033mg 1607mg 578mg 5.2g 886kcal 40.5g 42.6g	できる。  ご飯セット  591kcal  18.8g  20.2g  77.9g  861mg  510mg  250mg  2.2g  ご飯セット  1660kcal  54.4g  44.5g  249.2g  2036mg  1823mg  809mg  5.2g  1756kcal  55.2g  44.7g	★ア南竹レ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭・オーク はのオとン ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 増 ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく	0g 焼 火焼き 不の 表かず 288kcal 14.4g 16.0g 21.7g 803mg 461mg 195mg 2.0g おかず 798kcal 39.4g 45.7g 57.1g 21257mg 391mg 5.4g 924kcal 40.0g 45.9g	ご飯セット 578kcal 19.3g 16.7g 84.6g 804mg 533mg 272mg 2.0g 二飯セット 1668kcal 54.1g 47.8g 2128mg 1593mg 1593mg 5.4g 1794kcal 54.7g 48.0g
食 合計 合	赤イパ南 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 エた脂炭ナカリ な エた脂炭ナカリ な エ た 脂炭 化 リウム 出	焼 テー リーム煮 245kcal 12.1g 11.0g 24.0g 496mg 500mg 157mg 1.3g 805kcal 41.3g 43.8g 62.7g 2140mg 1515mg 531mg 531mg 54g 931kcal 41.9g 44.0g 93.2g	ご飯セット 535kca1 17. 0g 11. 7g 86. 9g 497mg 572mg 234mg 1. 3g ご飯セット 1675kca1 56. 0g 45. 9g 251. 4g 2143mg 1731mg 762mg 5. 5g 1801kca1 56. 6g 46. 1g 281. 9g	野きれ春 エた脂炭ナカリ食 エたの ボイン 大力 は	リハンバー 実肉のカダ  おかず  333kcal 13.7g 20.2g 23.9g 641mg 495mg 238mg 1.6g 38mg 1.6g 59.7g 1985mg 1473mg 600mg 5.0g 885kcal 41.0g 43.7g 82.7g	ご飯セット 623kcal 18 6g 20 9g 86 8g 642mg 567mg 315mg 1.6g ご飯セット 1659kcal 54.9g 45.6g 248.4g 1988mg 1689mg 1689mg 1755kcal 55.7g 45.8g	★メオ蒸え エた脂炭ナカリ食 エた脂炭 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ ・	ボルオリー 雨の炒めず 249kcal 166 6g 13.0g 15.2g 625mg 202mg 1.6g おかず 796kcal 40.2g 48.1g 47.9g 1342mg 1342mg 1342mg 4.5g 924kcal 41.0g 48.3g 78.8g	で飯セット 539kcal 21.5g 13.7g 78.1g 626mg 581mg 279mg 1.6g ご飯セット 1666kcal 54.9g 50.2g 236.6g 1764mg 1558mg 717mg 4.5g 1794kcal 55.7g 50.4g 267.5g	★ 本	0g ベツの炒 ぼうすのお おかず 301kcal 13.9g 19.5g 15.0g 860mg 438mg 173mg 2.2g おかず 790kcal 39.7g 42.4g 60.5g 2033mg 1607mg 578mg 578mg 578mg 40.5g 40.5g 40.5g 40.5g 40.5g 886kcal 40.5g 42.6g 83.5g	できる。  ご飯セット  591kca1  18.8g  20.2g  77.9g  861mg  510mg  250mg  2.2g  ご飯セット  1660kca1  54.4g  44.5g  249.2g  2036mg  1823mg  809mg  5.2g  1756kca1  55.2g  44.7g  272.2g	★ア南竹レ 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 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 増 ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当 ギ の カー質 物 ムー質 であった ちょう かんしょう 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 アーダ	0g 焼 火焼き 花の煮物 を 288kcal 14.4g 16.0g 21.7g 803mg 461mg 195mg 2.0g おかず 798kcal 39.4g 45.7g 57.1g 2127mg 137mg 391mg 5.4g 924kcal 40.0g 45.9g 87.6g	ご飯セット 578kcal 19.3g 16.7g 84.6g 804mg 533mg 272mg 2.0g 二飯セット 1668kcal 54.1g 47.8g 2128mg 1593mg 1593mg 5.4g 1794kcal 54.7g 48.0g 276.3g
食     合計     合計     間食	赤イパ南 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 エん質 化リウ 粗ルば やウム 当年く 物ム・パウム 当年く 物ム・パー質 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	焼 テー リーム煮 おかず 245kcal 12.1g 12.1g 500mg 157mg 1.3g おかず 805kcal 41.3g 43.8g 62.7g 2140mg 1515mg 531mg 531mg 54.0g 44.0g 93.2g 2142mg	ご飯セット 535kca1 17. 0g 11. 7g 86. 9g 497mg 572mg 234mg 1. 3g	野きれ春 エたん質 化ウム 当 ギく りょう かん	リハンバー 実肉のカダ  おかず  333kcal 13.7g 20.2g 23.9g 641mg 495mg 238mg 1.6g 38mg 1	ご飯セット 623kcal 18.6g 20.9g 86.8g 642mg 567mg 315mg 1.6g ご飯セット 1659kcal 54.9g 45.6g 248.4g 1988mg 1689mg 831mg 1755kcal 55.7g 45.8g 271.4g	★メオ蒸え エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭 化リウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 増 ネん質 化リウ 増 ボイリウ 増 ボイリウ 増 ボイリウ 増 ボイリウ 当 ギく 物 ムカリ 当 ギく 物 ムナトリウム 当 ギく 物 ムナトリウム 当 十 質 化リウム 当 十 質 1 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	ボルオリー 雨の炒めず サラダ おかず 249kcal 16.6g 13.0g 15.2g 625mg 202mg 1.6g おかず 796kcal 40.2g 48.1g 47.9g 1761mg 1342mg 4.5g 924kcal 4.5g 924kcal 41.0g 48.3g 78.8g 1767mg	で飯セット 539kcal 21.5g 13.7g 78.1g 626mg 581mg 279mg 1.6g ご飯セット 1666kcal 54.9g 50.2g 236.6g 1764mg 1558mg 717mg 4.5g 1794kcal 55.7g 50.4g 267.5g 1770mg	★ 本	0g ベツの炒 ぼうすのお おかず 301kcal 13.3 9g 19.5 g 15.0 g 860mg 438mg 173mg 2.2 g おかず 790kcal 39.7 g 42.4 g 60.5 g 2033mg 1607mg 578mg 578mg 40.5 g 40.5 g 40	できる。  ご飯セット  591kcal 18.8g 20.2g 77.9g 861mg 510mg 250mg 2.2g ご飯セット 1660kcal 54.4g 44.5g 249.2g 2036mg 1823mg 809mg 1823mg 809mg 1756kcal 55.2g 44.7g 272.2g 2042mg	★ア南竹レ 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ウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相 ルば ヤリウ 相 ルば ヤリウ 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギ く 物 カム 十 質 かん カー質 かん カー 質 ・	0g 焼 火焼き 花の煮物 を 288kcal 14.4g 16.0g 21.7g 803mg 461mg 195mg 2.0g おかず 798kcal 39.4g 45.7g 57.1g 2125mg 1377mg 391mg 5.4g 924kcal 40.0g 45.9g 87.6g 2127mg	ご飯セット 578kcal 19.3g 16.7g 84.6g 804mg 533mg 272mg 2.0g ご飯セット 1668kcal 54.1g 47.8g 245.8g 2128mg 1593mg 5.4g 1794kcal 54.7g 48.0g 276.3g 2130mg
食     合計     合計     間食	赤イパ南 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 エん質・ボーリン 塩・ボール リカー ボール カー・ボール カー・ボ	焼 テー リーム煮 おかず 245kcal 12.1g 14.0g 496mg 500mg 157mg 1.3g 805kcal 41.3g 43.8g 62.7g 2140mg 1515mg 531mg 531mg 54.0g 44.0g 93.2g 2142mg 1695mg	ご飯セット 535kca1 17. 0g 11. 7g 86. 9g 497mg 572mg 234mg 1. 3g	野きれ春 エルボー では、	リハンバー 実肉のカダ  おかず  333kcal 13.7g 20.2g 23.9g 641mg 495mg 238mg 1.6g 38mg 1	ご飯セット 623kcal 18.6g 20.9g 86.8g 642mg 567mg 315mg 1.6g ご飯セット 1659kcal 54.9g 45.6g 248.4g 1988mg 1689mg 831mg 5.1g 1755kcal 55.7g 45.8g 271.4g 1994mg 1802mg	★メオ蒸え エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 ネん質 化リウ 相 ルば 化リウ 増 ネん質 化リウ 相 ルば ハリウ 増 ボー質 ・	ボルオリー 雨の炒めず 249kcal 16.6g 13.0g 15.2g 625mg 202mg 1.6g 309 1.6g 309 1.6g 309 1.6g 309 1.6g 309 1.6g 309 1.6g 48.1g 47.9g 1761mg 1342mg 48.5g 924kcal 41.0g 48.3g 78.8g 1767mg 1462mg	で飯セット 539kcal 21.5g 13.7g 78.1g 626mg 581mg 279mg 1.6g こ飯セット 1666kcal 54.9g 50.2g 236.6g 1764mg 1558mg 717mg 4.5g 1794kcal 55.7g 50.4g 267.5g 1770mg 1678mg	★上字文 本にはとげ花 本にできます。 本にはとげれた 本にできます。 本にできまする。 本にできます。 本にできます。 本にできます。 本にできます。 本にできます。 本にできます。 本にできまする。 本にできます。 本にできます。 本にできます。 本にできます。 本にできます。 本にできます。 本にできまする。 本にできます。 本にできます。 本にできます。 本にできます。 本にできます。 本にできます。 本にできまする。 本にできます。 本にできます。 本にできまする。 本にできまる。 本にできる。	0g ベツの炒 ぼろすのお おかず 301kcal 13.9g 19.5g 15.0g 860mg 438mg 173mg 2.2g おかず 790kcal 39.7g 42.4g 60.5g 2033mg 1607mg 578mg 578mg 40.5g 42.6g 83.5g 2039mg 1720mg	できる。  ご飯セット  591kcal 18.8g 20.2g 77.9g 861mg 510mg 250mg 2.2g 1660kcal 54.4g 44.5g 249.2g 2036mg 1823mg 809mg 1756kcal 55.2g 44.7g 272.2g 2042mg 1936mg	★ア南竹レ 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 はのオとン ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ カウム 当ぞく 物ウム 当ぞく 物ウム 当ぞく 物ウム 当ぞく 物ウム	0g 焼 火焼き 花の煮物 を 14.4g 16.0g 21.7g 803mg 461mg 195mg 2.0g おかず 798kcal 39.4g 45.7g 57.1g 2125mg 1377mg 391mg 5.4g 40.0g 45.9g 87.6g 2127mg 1557mg	ご飯セット 578kcal 19.3g 16.7g 84.6g 804mg 533mg 272mg 2.0g ご飯セット 1668kcal 54.1g 47.8g 245.8g 2128mg 1593mg 5.4g 1794kcal 54.7g 48.0g 276.3g 2130mg 1773mg
食 <u>合計</u> 合計 間·	赤イパ南 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 エん質 化リウ 粗ルば やウム 当年く 物ム・パウム 当年く 物ム・パー質 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	焼 テー リーム煮 おかず 245kcal 12.1g 11.0g 24.0g 496mg 500mg 157mg 1.3g 805kcal 41.3g 43.8g 62.7g 2140mg 1515mg 531mg 531mg 531mg 44.0g 93.2g 2142mg 1695mg 542mg	ご飯セット 535kcal 17.0g 11.7g 86.9g 497mg 572mg 234mg 1.3g - 飯セット 1675kcal 56.0g 45.9g 251.4g 2143mg 1731mg 762mg 5.5g 1801kcal 56.6g 46.1g 281.9g 2145mg 1911mg 773mg	野きれ春 エたん質 化ウム 当 ギく りょう かん	リハンバー 第肉のカ ダ おかず 333kcal 13.7g 20.2g 23.9g 641mg 495mg 238mg 1.6g 38mg 1.6g 38mg 1.6g 40.2g 43.5g 59.7g 1985mg 1473mg 600mg 5.0g 885kcal 41.0g 43.7g 82.7g 1991mg 1586mg 612mg	ご飯セット 623kcal 18.6g 20.9g 86.8g 642mg 567mg 315mg 1.6g 20.9g 1.6g 2.0g 1.6g 2.0g 1.6g 2.0g 1.6g 2.0g 1.6g 2.0g 1.6g 2.0g 1.6g 2.0g 1.6g 2.0g 1.6g 2.0g 1.6g 2.0g 1.6g 2.0g 1.6g 2.0g 1.6g 2.0g 1.6g 2.0g 1.6g 2.0g 1.6g 2.0g 1.6g 2.0g 1.6g 2.0g 1.6g 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 2.0	★メオ蒸え エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭 化リウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 増 ネん質 化リウ 増 ボイリウ 増 ボイリウ 増 ボイリウ 増 ボイリウ 当 ギく 物 ムカリ 当 ギく 物 ムナトリウム 当 ギく 物 ムナトリウム 当 十 質 化リウム 当 十 質 1 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	ボルオリー 雨の炒めず サラダ おかず 249kcal 16.6g 13.0g 15.2g 625mg 202mg 1.6g おかず 796kcal 40.2g 48.1g 47.9g 1761mg 1342mg 4.5g 924kcal 4.5g 924kcal 41.0g 48.3g 78.8g 1767mg	で飯セット 539kcal 21.5g 13.7g 78.1g 626mg 581mg 279mg 1.6g こ飯セット 1666kcal 54.9g 50.2g 236.6g 1764mg 1558mg 717mg 4.5g 1794kcal 55.7g 50.4g 267.5g 1770mg 1678mg 731mg	★ 本	0g ベツの炒 ぼろすのお おかず 301kcal 13.9g 19.5g 15.0g 860mg 438mg 173mg 2.2g おかず 790kcal 39.7g 42.4g 60.5g 2033mg 1607mg 578mg 578mg 578mg 1607mg 578mg 578mg 578mg 578mg 590mg	できた。 ご飯セット 591kcal 18.8g 20.2g 77.9g 861mg 510mg 250mg 2.2g ご飯セット 1660kcal 54.4g 44.5g 249.2g 2036mg 1823mg 809mg 5.2g 1756kcal 55.2g 44.7g 272.2g 2042mg 1936mg 821mg	★ア南竹レ 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ウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相 ルば ヤリウ 相 ルば ヤリウ 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギ く 物 カム 十 質 かん カー質 かん カー 質 ・	0g 焼 火焼き 花の煮物 288kcal 14.4g 16.0g 21.7g 803mg 461mg 195mg 2.0g おかず 798kcal 39.4g 45.7g 57.1g 2125mg 1377mg 391mg 5.4kcal 14.0 0g 45.9g 87.6g 2127mg 1557mg 402mg	ご飯セット 578kcal 19.3g 16.7g 84.6g 804mg 533mg 272mg 2.0g ご飯セット 1668kcal 54.1g 47.8g 245.8g 2128mg 1593mg 5.4g 1794kcal 54.7g 48.0g 276.3g 2130mg

※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。

※「◎」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。表示は調理前の学養価で

※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 (やわらか普诵食)

	3-300	0	旭	則 10人	<b>业</b> 获	(7	わり	か百	乪艮	)		
			日(月)	4月21	∃(火)	4月3	日(水)	4月4	日(木)	4月51	日(金)	
		★やわらかる	ごはん180g	★やわらかご	ごはん180g	★やわらかご	ごはん180g	★やわらかご	ごはん180g	★やわらかご	ごはん180g	
		白身魚の	しんじょう	しめじの中	華玉子とじ	高野豆腐·	インゲン煮	厚焼玉子		白身魚の	しんじょう	
		赤玉南瓜	煮	金時豆煮		大根とベー	コンの煮物	青菜と高野	豆腐の煮物			
		菜の花と錦糸3	E子のおひたし	昆布の佃	煮			大根なま	す	一夜漬(白	菜・人参)	
		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		
朝												
<u>~</u>	栄養価			おかずセット								
艮	エネルギー	154kcal				100kcal			411kcal	113kcal		エネルギー
	蛋白質	_	11.9g	_	11.3g	_	10.0g	_	12.7g	_		蛋白質
	脂質	7.8g	9.5g		4.8g		4.4g		7.3g		8.1g	脂質
	炭水化物	_	73.8g	_	_	_	_	_	71.2g	_		炭水化物
	ナトリウム	511mg	956mg	_	971mg		993mg	_	1016mg		_	ナトリウム
	塩 分	1.3g	2.4g	_	2.5g	1.4g	2.5g	1.6g	2.6g	1.3g	2.4g	塩 分
			_	★やわらかる	_						_	
		ホキの西				ブリの照射		ポークジン		メバルのバジ		
		人参のきん		白菜と若る		塩枝豆		鶏ミンチと小		チンゲンす		
		ホイコーロ切干大根		ナスのごま		五色きんで		れんこん☆		豚肉とキャベツの白花豆煮		
			• • • •	★味噌汁				★味噌汁				
昼		★味噌汁				★味噌汁				★味噌汁		
	栄養価	せかざせいよ	フルナット	おかずセット	フルナット	セかざわいん	フルナット	セかざわいん	フルナット	<b>むかずわ</b> い	フルナット	<b>学</b> 姜価
食	エネルギー	183kcal			594kcal	285kcal			569kcal		536kcal	エネルギー
TK.	蛋白質								21.5g	16.2g	22.4g	蛋白質
	脂 質	5.8g			_	_	_	_	17.4g		10.2g	脂質
	炭水化物	_	73.3g	_	77.3g	_	_		76.4g		84.7g	炭水化物
	ナトリウム	_	_		_	1080mg		_	1412mg	_	1083mg	
	塩分	1.9g	3.2g	_	3.8g	2.7g	3.9g	2.3g	3.6g	1.6g	2.8g	塩 分
	, <u>mr</u> 23		_	★やわらかご	_		_	_	_	_	_	-ш. 75
		鶏団子の		白身魚の				さわら白世		ナスと鶏肉		
		ベーコンオ		オクラ	-11			きのこソテ		ひじきとさつま		
		パスタのサ		れんこんと人	参の甘露煮			中華うまる		南瓜のピー		
		★味噌汁		ハムの和川	虱サラダ	さつま芋とツナの	の青じそサラダ	バンバンシ	ジーサラダ	★味噌汁		
夕				★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁				
<u>~</u>	栄養価	おかずセット		おかずセット								
食	エネルギー	267kcal	536kcal		478kcal				464kcal	296kcal	570kcal	エネルギー
	蛋白質	8.5g	14.6g	_	18.2g	_	18.4g	16.7g	22.4g	13.9g	19.7g	蛋白質
	脂質	13.6g	14.6g		9.7g	_		9.3g	10.2g	15.1g	16.0g	脂質
	炭水化物	27.2g	83.7g		76.3g		_	10.6g	67.0g		81.4g	炭水化物
	ナトリウム	717mg	_	_	1207mg	660mg	_		1164mg	894mg	1339mg	ナトリウム
	塩分	1.8g	3.0g	1.9g	3.1g	1.7g	2.8g	1.8g	3.0g	2.3g	3.4g	塩分
$\triangle$	栄養価 エネルギー	おかずセット 604kcal	1426kcal	おかずセット	フルセット 1475kcal		フルセット 1456kcal		1444kcal		フルセット 1504kcal	
合	エベルヤー 蛋白質	29.2g	47.9g		48.0g			39.2g	56.6g	35.2g	53.6g	蛋白質
	蛋口貝 脂 質	29.2g 27.2g	30.9g	_	34.8g	_	_	39.2g 31.4g	34.9g	31.4g	34.3g	重口貝 脂 質
	脂 貝 炭水化物	60.2g	230.8g		231.6g	_			214.6g	59.0g	234.3g	店 頁 炭水化物
計	大トリウム		_						3592mg	_	3369mg	大トリウム
нΤ	塩分	5.0g	8.6g		9.3g	5.8g	9.2g	5.7g	9.1g		8.6g	塩分
	塩 カ ★はフルセッ						0.28	0.78	U.18	J.28	0.08	-m /J
			- , 0 30,3		0 0	~						

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。



## 调間献立表 (刻為食)

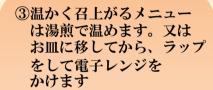
	3-duces	,	TA LEG		WILL STA	(3	TOWL	20				
		4月1	日(月)		日(火)		日(水)		∃(木)		日(金)	
		★全粥24	10g	★全粥24	l0g	★全粥24	l0g	★全粥24	-Og	★全粥24	10g	
		白身魚の	しんじょう	しめじの中	華玉子とじ	高野豆腐·	インゲン煮	厚焼玉子	_	白身魚の	しんじょう	
		赤玉南瓜		金時豆煮				青菜と高野		ブロッコリ-		
				昆布の佃		人参と春雨					· 菜·人参)	
		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		
古口		▲ 小山		A 5/N FB / I		▲ 小叶目/		▲ 小叶目 / 1		▲ 小叶目/		
朝												
	<b>兴</b> ≠ /示	L. 1 10 1 1	u 1 I	L. 1 18 1 1	→ n 1 1	L. 1 18 1 1	⇒u t. l	In 1 18 1 1	⇒ n la l	La 1 18 1 1	<b>→</b> # 1 1	<b>兴</b> ≠ /π
合	栄養価	おかすセット	フルセット	おかすセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかすセット				
	エネルギー									113kcal		エネルキ
		5.4g					8.0g		11.1g		8.8g	蛋白質
						3.5g		6.4g		7.1g		脂質
	炭水化物					13.3g			48.3g		41.1g	炭水化
		511mg	_	_	_	547mg	_	636mg		501mg	_	ナトリウム
	塩 分	1.3g					2.5g	1.6g	2.8g	1.3g	2.4g	塩 分
		★全粥24		★全粥24		★全粥24		★全粥24	_	<b>★</b> 全粥24		
		ホキの西				ブリの照別	ŧ	ポークジン		メバルのバジ		
		人参のきん		白菜と若る			. 05			チンゲン茅		
		ホイコーロ				五色きんで		れんこん		豚肉とキャベツ		
		切干大根		★味噌汁				★味噌汁		白花豆煮		
昼		★味噌汁				★味噌汁				★味噌汁		
^	栄養価					おかずセット						
筤						285kcal						
		15.3g							18.8g	_	19.9g	蛋白質
	脂 質	5.8g	6.5g	18.6g	19.3g	14.4g	15.1g	15.7g	16.4g	9.2g	9.9g	脂質
	炭水化物	16.4g	49.1g	21.2g	53.9g	19.0g	51.7g	20.3g	53.0g	27.2g	59.9g	炭水化
	ナトリウム	756mg	1207mg	1047mg	1498mg	1080mg	1531mg	919mg	1370mg	636mg	1087mg	ナトリウム
		1.9g	3.1g		3.8g		3.9g	2.3g	3.5g	1.6g	2.8g	塩 分
		★全粥24				★全粥24	l0g	★全粥24	-0g	★全粥24	10g	
		鶏団子の	照煮	白身魚の	味噌煮	ハーブチョ	キンソテー	さわら白智	計無	ナスと鶏肉	肉のしぎ焼	
		ベーコンオ		オクラ		チンゲン菜とピー	ーマンのソテー	きのこソテ	· <b>—</b>	ひじきとさつま	<b></b>	
		パスタのサ	ナラダ	れんこんと人	参の甘露煮	ひじき煮		中華うまる	Ĭ.	南瓜のピー	-ナツ和え	
		★味噌汁		ハムの和川	風サラダ	さつま芋とツナの	の青じそサラダ	バンバンシ	ジーサラダ	★味噌汁		
夕				★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁				
^						おかずセット						
食		267kcal			366kcal		417kcal	197kcal	355kcal	296kcal	454kcal	エネルキ
		8.5g	_	_	16.0g	_	16.1g	16.7g	20.4g	13.9g	17.6g	蛋白質
		13.6g		_	9.5g		15.4g	9.3g	10.0g	15.1g	15.8g	脂質
	炭水化物	27.2g	59.9g	19.1g	51.8g		52.3g	10.6g	43.3g	23.4g	56.1g	炭水化
	ナトリウム	717mg	1168mg	762mg	1213mg	660mg	1111mg	692mg	1143mg	894mg	1345mg	ナトリウュ
	塩 分	1.8g	3.0g	1.9g	3.1g	1.7g	2.8g	1.8g	2.9g	2.3g	3.4g	塩 分
	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット		フルセット	栄養価
合			1078kcal		1136kcal		1118kcal		1112kcal		1145kcal	
	蛋白質	29.2g	40.3g		41.2g		47.3g	39.2g	50.3g	35.2g	46.3g	蛋白質
		27.2g	29.3g		33.4g		34.7g	31.4g	33.5g	31.4g	33.5g	脂質
		60.2g			160.0g		150.0g	46.5g	144.6g	59.0g	157.1g	炭水化
計				_	3661mg		3640mg	2247mg	3600mg		3384mg	ナトリウム
	塩分	5.0g	8.5g		9.3g		9.3g	5.7g	9.2g	5.2g	8.6g	塩分
					がきません			6	0			/J

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。





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)

		and the second of the second o											
			4月1日	日(月)	4月21	日(火)	4月31	∃(水)	4月41	3(木)	4月51	日(金)	
			★全粥24	l0g	★全粥24	10g	★全粥24	-Og	★全粥24	-Og	★全粥24	l0g	
			がんも煮	- 0	肉団子の				鶏つくねとこ		温泉玉子		
				≜∩™n/m							一夜漬		
							ベーコンのごま酢和え						
			★味噌汁	(254)	★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		
	朝												
	1/3												
		栄養価	むかざわいん	フルセット	むかずわいん	フルセット	なかずわいん	フルセット	おかずセット	フルセット	セかずわいん	フルセット	<b>学</b> 養価
	合								106kcal	280kcal	91kcal		エネルギー
	区												
			_	6.8g	_	6.6g	_	6.4g	2.7g	6.5g			蛋白質
			_	5.3g	5.8g		_	5.0g		_	_		脂質
		炭水化物	11.5g	49.8g	17.3g	55.6g	11.5g	49.8g	12.8g	51.1g	8.1g	46.4g	炭水化物
		ナトリウム	524mg	1051mg	566mg	1093mg	516mg	1043mg	577mg	1104mg	620mg	1147mg	ナトリウム
		塩 分		2.7g	1.4g	_		2.7g	_	2.8g	_	_	塩 分
		- Hit /J	★全粥24		★全粥24	_	★全粥24		★全粥24		★全粥24		- ш. / Ј
			とんかつ		白身の味					_	<b>鶏肉のカレ</b> ・		
							鶏の照焼		赤魚の味				
			黒豆煮	- 48	五色煮豆		赤玉南瓜				牛肉と根		
			マリーネサ				きのこきん		もやしサラ		メンマの中		
			★味噌汁	(とろみ)	★味噌汁	(とろみ)	★味噌汁	(とろみ)	★味噌汁	(とろみ)	★味噌汁	(とろみ)	
	昼												
		<b>光美</b> /年	+>4> +* b	ان ط ۱۱	+>.4>+* L	ان ط ۱۱	+>.4>.+ <sup>™</sup>	ان ط ۱۱	+>.4>.+\\	ان ط ۱۱	+>.4>.+\\	ان ط ۱۱	<b>兴美</b> 体
	杏	栄養価							おかずセット				
	艮				175kcal						180kcal		エネルギー
		蛋白質	_	9.5g				11.8g		11.3g	7.2g	11.0g	蛋白質
		脂質	14.0g	14.7g	6.3g	7.0g	8.5g	9.2g	6.5g	7.2g	8.6g	9.3g	脂 質
		炭水化物	19.5g	57.8g	19.3g		23.4g	61.7g	18.6g	56.9g	17.9g	56.2g	炭水化物
		ナトリウム		1193mg		1457mg	_	_	_	1477mg	_	1439mg	
		塩分		3.0g	2.4g	3.7g	2.0g	3.4g	2.4g	3.8g	2.3g	3.7g	塩 分
		·血 刀				_					★全粥24		<b>塩</b> 刀
					★全粥24		★全粥24		★全粥24			_	
			鮭の西京			ミソー人煮	白身の竜		豚肉の生		白身フライ		
				花の煮物			白花豆煮		大根の千		ハムとブロッコ		
			若芽とパイン	ンの酢の物	大根とべー	コンの煮物	ゴボウのピ	リ辛サラダ	ひじきとべー	-コンの煮物	大豆大根	煮	
			★味噌汁	(とろみ)	★味噌汁	(とろみ)	★味噌汁	(とろみ)	★味噌汁	(とろみ)	★味噌汁	(とろみ)	
	夕												
		栄養価	セかざも…し	711.400	セかずもい	711.4004	セかぎも…し	711.4004	おかずセット	711.4004	セかずもいし	711.4004	<b>学</b> 善無価
	食												
	尺			353kcal	177kcal			408kcal	163kcal	337kcal	200kcal	374kcal	エネルギー
		蛋白質		11.0g	7.1g	_		10.7g	6.6g	10.4g	_	8.2g	蛋白質
		脂質	7.9g	8.6g	9.6g			12.4g	7.9g	8.6g	12.4g	13.1g	脂質
		炭水化物	19.8g	58.1g	16.1g	54.4g	24.5g	62.8g	16.7g	55.0g	18.4g	56.7g	炭水化物
		ナトリウム	737mg	1264mg	766mg	1293mg	626mg	1153mg	777mg	1304mg	850mg	1377mg	ナトリウム
		塩 分	1.9g	3.2g	1.9g	3.3g	1.6g	2.9g	2.0g	3.3g	2.2g	3.5g	塩 分
į									おかずセット				
	_												
	合	エネルギー	504kcal	1026kcal		1006kcal		1048kcal		952kcal		993kcal	エネルギー
		蛋白質	_	27.3g	19.9g	_	17.5g	28.9g	16.8g	28.2g	_	26.9g	蛋白質
		脂質	_	28.6g	21.7g	_	24.5g	26.6g	19.1g	21.2g	25.4g	27.5g	脂質
		炭水化物	50.8g	165.7g	52.7g	167.6g	59.4g	174.3g	48.1g	163.0g	44.4g	159.3g	炭水化物
	計	ナトリウム	1927mg	3508mg	2262mg	3843mg	1943mg	3524mg	2304mg	3885mg	2382mg	3963mg	ナトリウム
		塩分		8.9g	5.8g		4.9g	9.0g	5.9g	9.9g	6.1g	10.1g	塩 分
		- ши / Л		0	0	0		0		0	0	. 5 8	- шт. 73

## お食事の作り方

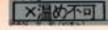
①ムースは冷蔵状態です。

②お受け取り後は冷蔵庫で保管ください



③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認







- ①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。





【電子レンジの物注意】 ※電子レンジを掛け過ぎると破裂 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

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。 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。

ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)ではありません。 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。