

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	コープいしかわ		<u> </u>				
	6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)		
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g		
	=						
	鶏肉と大豆の生姜煮	青菜の玉子あんかけ	高野豆腐インゲン煮	大豆の肉ジャガ煮	麩と豚肉のチャンプルー		
	ふきと人参の甘露煮	大豆の洋風五目煮	キャベツと豚肉のカキソース炒め		白花豆煮		
	春菊のなめこ和え	インゲンとツナのマスタード和え	野菜のごま和え	えのきのおろし和え	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		
	★味噌汁(若芽・キャベツ)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(巻麩・キャベツ)	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	★味噌汁(巻麩・白菜)		
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 193kcal 460kcal		4	エネルギー 191kcal 454kcal		
	たんぱく質 15.4g 20.6g	たんぱく質 11.8g 17.6g	たんぱく質 8.6g 14.2g	たんぱく質 10.1g 15.4g	たんぱく質 11.0g 16.5g		
	脂質 9.5g 10.3g	脂質 9.3g 10.9g	脂質 9.8g 10.7g	脂質 6.6g 7.9g	脂質 6.0g 6.9g		
		炭水化物 16.4g 71.4g	炭水化物 12.3g 68.4g	炭水化物 17.8g 72.4g	炭水化物 22.9g 78.7g		
			ナトリウム 603mg 831mg		ナトリウム 491mg 719mg		
					食塩相当量 1.2g 1.8g		
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g		
	揚げ豆腐の挽肉あん	赤魚の酒粕焼	手作りハンバーグ	さわら白醤油焼	牛肉とキャベツの炒め物		
	野菜のおろし煮	キヌサヤ	ケチャップ(小袋)	塩枝豆	豆腐としめじのとろみ煮		
		鶏肉と野菜の中華炒め	アスパラ	炒り豆腐	春菊のおかか和え		
	★味噌汁(しめじ・切干)	ゴボウのピリ辛サラダ	蒸し鶏と春雨の炒め物	かり立像 じゃこサラダ	★味噌汁(えのき・切干)		
				ドレッシング(小袋)	★味噌汁(えのさ・切干)		
		★味噌汁(若芽・豆腐)	法蓮草とハムのマリーネ				
尽			★味噌汁(白菜・人参)	★味噌汁(揚げ・キャベツ)			
昼食							
及	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 261kcal 523kcal			エネルギー 274kcal 531kcal		
	たんぱく質 15.1g 20.3g			たんぱく質 21.5g 27.4g	たんぱく質 12.8g 17.9g		
	<u> </u>	13.8g 14.9g 14.9g 14.9g 15.5g 14.9g 15.5g 15	<u>たんぱく貝 10.2g 21.2g</u> 脂質 9.6g 10.4g	<u> </u>	<u> 12.0g 17.9g 17.9g 17.9g 17.9g 17.9g 17.1g 17.9g 1</u>		
		脂質 13.8g 14.9g	脂質 9.6g 10.4g	旧貝			
		炭水化物 15.8g 70.7g			炭水化物 16.1g 71.0g		
					ナトリウム 920mg 1146mg		
	食塩相当量 1.8g 2.4g	食塩相当量 1.9g 2.6g	食塩相当量 2.2g 2.8g	食塩相当量 1.8g 2.4g	食塩相当量 2.3g 2.9g		
88 4	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g		◎牛乳180g		
間食	◎りんご150g	◎バナナ90g	◎グレープフルーツ200g	◎キウイフルーツ150g	◎オレンジ200g		
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g		
		★ こ Id /O I J Ug やわらかチキンのガーリックトマト仕立て			★こほん150g メバルのバジルオリーブ焼		
	ホッケのごま焼			ナスと鶏肉のしぎ焼			
	ピーマンの味噌炒め	ブロッコリー	人参グラッセ	レンコンとフキの煮物	スナップえんどう		
	五色煮	キャベツの土佐煮	厚揚げのそぼろ煮	麩と若芽の酢の物	豚肉としめじの生姜バター風味 ブロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)		
	ハムの和風サラダ	蒸し野菜の塩こうじ和え	白菜のごま味噌和え	★味噌汁(切干・なめこ)			
	★すまし汁(椎茸・豆腐)	★味噌汁(巻麩・しめじ)	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)				
	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,						
タ							
食	L. / L2 3AF. L	1 t 12 2AF 1 1	1. 1 12 - 3AF 1 1				
	おかず ご飯セット						
		エネルギー 185kcal 447kcal			エネルギー 195kcal 451kcal		
	たんぱく質 12.7g 18.0g	たんぱく質 12.6g 18.2g	たんぱく質 16.1g 21.3g	たんぱく質 9.8g 15.0g	たんぱく質 17.2g 22.4g		
		脂質 9.5g 10.4g	脂質 13.2g 14.5g	脂質 17.0g 17.8g	脂質 10.2g 10.9g		
	炭水化物 12.3g 67.0g	炭水化物 12.9g 68.7g	炭水化物 15.7g 69.9g	炭水化物 19.5g 74.7g	炭水化物 10.0g 64.8g		
					ナトリウム 713mg 908mg		
					食塩相当量 1.8g 2.3g		
	┃ おかず ┃ ご飯セット						
	エネルギー 659kcal 1430kcal	エネルギー 639kcal 1430kcal	エネルギー 649kcal 1429kcal	エネルギー 666kcal 1451kcal	エネルギー 660kcal 1436kcal		
	たんぱく質 43.2g 58.9g	たんぱく質 40.3g 57.2g	たんぱく質 40.9g 56.7g	たんぱく質 41.4g 57.8g	たんぱく質 41.0g 56.8g		
合		脂質 32.6g 36.2g		脂質 33.2g 36.9g			
計		<u>炭水化物 45.1g 210.8g</u>		<u> </u>	<u> </u>		
П							
					ナトリウム 2124mg 2773mg		
					食塩相当量 5.4g 7.1g		
合	エネルギー 866kcal 1637kcal	エネルギー 837kcal 1628kcal			エネルギー 859kcal 1635kcal		
計	たんぱく質 49.3g 65.0g	たんぱく質 47.2g 64.1g	たんぱく質 48.6g 64.4g	たんぱく質 48.8g 65.2g	たんぱく質 48.9g 64.7g		
		脂質 39.6g 43.2g					
間					炭水化物		
食							
认					ナトリウム 2200mg 2849mg		
\sim		食塩相当量 5.6g 7.5g	食塩相当量 5.8g 7.4g	食塩相当量 6.0g 7.6g	食塩相当量 5.6g 7.2g		
	食塩相当量 5.3g 6.9g			消費者庁許可の特別田途食品(0 0		

- ※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)

	コーゴいしかわ							1 1		()	/	_				
		6月	24日(月	<u> </u>	6月	25日(火	<u>(</u>)	6月	26日(水	()	6月	27日(木	()	6月	28日(金	<u>:</u>)
		★ごはん12	20g		★ごはん12	0g		★ごはん12	0g		★ごはん12	0g		★ごはん12	0g	
		鶏肉と大豆			青菜の玉子			高野豆腐イ	-		大豆の肉ジ			麩と豚肉の		レー
		ふきと人参の甘露煮			大豆の洋風					ノース炒め	竹輪の五色			白花豆煮		
		春菊のなめこ和え			インゲンとツナのマスタード和え						えのきのお			キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		生業和を
		谷米のなめこれえ			1 / 1 2 / 1 / 1 / 1 / 1 / 1 / 1 / 1 / 1			±タ*★のこま削ん ┃			7.07 E 0783 - 3 CALIFE			キャヘツと鶏肉の甘酢生姜和え		
阜	明		La 1 18			10.1.18			1 1. 12			L. 1. 18			1 1. 12	
1	全		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	199kcal		エネルギー	193kcal		エネルギー			エネルギー	170kcal		エネルギー	191kcal	384kcal
		たんぱく質			たんぱく質	11.8g		たんぱく質			たんぱく質	10.1g		たんぱく質		14.3g
		脂質	9. 5g		脂質	9.3g		脂質	9.8g	10.3g		6. 6g	7.1g	脂質	6. 0g	6.5g
		炭水化物	13.7g	55. 6g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	12. 3g		炭水化物	17. 8g		炭水化物	22. 9g	64.8g
		ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	491mg	492mg
	ı	食塩相当量	1.5g	1. 6g	食塩相当量	1.7g	1. 7g	食塩相当量	1. 5g	1. 5g	食塩相当量	1. 7g	1. 7g	食塩相当量	1. 2g	1.3g
		★ごはん12			★ごはん12			★ごはん12			★ごはん12			★ごはん12		
		揚げ豆腐の			赤魚の酒粕			手作りハン			さわら白醤	-		牛肉とキャ		か物
		野菜のおろ			キヌサヤ	,,,,		ケチャップ			塩枝豆			豆腐としめ		
		カリフラワーのピ		fπ 2	鶏肉と野菜	の山華州	Ф.	アスパラ	(, 20)		炒り豆腐					7 /113
		,,,,,,	///%N*=1	H/L					雨の小かり	źπ	じゃこサラ	ゟ゙		春菊のおかか和え		
									A0) ()-	一 小	ドレッシング(小袋)					
厅	圣															
1	食		1. 1. 12			1. 1. 12	I _≎∧⊏		1. 1. 12			L. 1. 18			1112	
		1 1%	おかず	ご飯セット	1 18	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	1 18	おかず	ご飯セット
		エネルギー	251kcal		エネルギー	261kcal	l	エネルギー			エネルギー	227kcal		エネルギー	274kcal	467kcal
		たんぱく質			たんぱく質	15. 9g	19. 2g	たんぱく質	16. 2g		たんぱく質	21. 5g	24. 8g	たんぱく質	12.8g	16. 1g
		脂質	12. 0g		脂質	13. 8g	14. 3g	脂質	9. 6g	10.1g	脂質	9. 6g	10.1g	脂質	17. 1g	17. 6g
		炭水化物	23. 0g	64. 9g	炭水化物	15. 8g		炭水化物	20.3g		炭水化物	13. 3g		炭水化物	16. 1g	58. 0g
	L	ナトリウム	706mg	707mg	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	873mg	874mg	ナトリウム	722mg	723mg	ナトリウム	920mg	921mg
	ſ	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	2. 0g	食塩相当量	2. 2g	2. 2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2. 3g	2. 3g
BE		◎牛乳180g	5								②牛乳180g			◎牛乳180g		
間		⊚りんご15						◎グレープ		200g	◎キウイフ)g	◎オレンジ200g		
		★ごはん12			★ごはん12	_					★ごはん120g			★ごはん120g		
		ホッケのご					トマト仕立て	ブリの味噌			ナスと鶏肉			メバルのバ		-ブ焼
		ピーマンの			ブロッコリ			人参グラッ			レンコンと		勿	スナップえ		
		五色煮									数と若芽の酢の物			豚肉としめじの生姜バター風味		ター風味
		ーし ^派 ハムの和風	サラダ		蒸し野菜の						22.07.07	H1 47 1/3		ブロッコリ		
		, . — 07·11/30	. , , ,		無し打木の	·····································	IH/C	白菜のごま味噌和え						, , , , ,	0 2 — (1	H/C
1	タ															
1	食		おかず	ご飯セット		ナナギ	ご飯セット	{	ナシギ	ご飯セット	l l	たんず	ご飯セット		ナシナ	ご飯セット
	-	ナ カルン			u v	おかず			おかず		u v	おかず		u v	おかず	
		エネルギー	209kcal		エネルギー	185kcal		エネルギー	255kcal		エネルギー	269kcal		エネルギー	195kcal	388kcal
		たんぱく質			たんぱく質	,		たんぱく質			たんぱく質	9. 8g		たんぱく質		20. 5g
		脂質	11.7g	12. 2g		9. 5g	10. 0g		13. 2g	13. 7g	脂質	17. 0g	17. 5g		10. 2g	10.7g
		炭水化物	12. 3g		炭水化物	12. 9g	<u></u>	炭水化物	15. 7g		炭水化物	19.5g		炭水化物	10. 0g	51.9g
		ナトリウム	678mg		ナトリウム	683mg		ナトリウム	734mg		ナトリウム	898mg		ナトリウム	713mg	714mg
		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		1.8g
			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			エネルギー	639kcal		エネルギー			エネルギー	666kcal		エネルギー	660kcal	1239kca1
		たんぱく質	43. 2g	53. 1g	たんぱく質	40.3g	50. 2g	たんぱく質	40. 9g	50.8g	たんぱく質	41. 4g	51.3g	たんぱく質	41. 0g	50.9g
É		脂質	33. 2g	34. 7g		32. 6g	34. 1g		32. 6g	34. 1g		33. 2g	34. 7g		33. 3g	34. 8g
		炭水化物	49. 0g	174. 7g	炭水化物	45. 1g		炭水化物	48. 3g	174. 0g	炭水化物	50. 6g	176. 3g	炭水化物	49. 0g	174. 7g
		ナトリウム	4 <u>-</u>		ナトリウム	2129mg		ナトリウム	2210mg		ナトリウム	2290mg		ナトリウム	2124mg	2127mg
		食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量	5. 8g		食塩相当量	5. 4g	5. 4g
=								エネルギー			エネルギー			エネルギー	859kcal	1438kca1
_	+	エネルギー たんぱく質	49. 3g	50 2m	たんぱく質	47. 2g		たんぱく質	48. 6g		たんぱく質	48. 8g	58 7 m	たんぱく質	48. 9g	58. 8g
		たんはく貝 脂質	49. 3g 40. 3g			•			39. 6g			40. 0g	41. 7g			
f					脂質	39. 6g	41. 1g			41.1g	加貝 느·~ / / / / / /				40. 3g	41.8g
	~	炭水化物	80.9g		炭水化物	74. 0g		炭水化物	76. 1g		炭水化物	79. 5g		炭水化物	77. 2g	202. 9g
ì	_	ナトリウム			ナトリウム	2203mg		ナトリウム	2286mg		ナトリウム	2367mg		ナトリウム	2200mg	2203mg
		食塩相当量			食塩相当量	5. 6g	5. 6g	食塩相当量	5.8g		食塩相当量	6. 0g		食塩相当量	5. 6g	5. 6g
	TL -															

- ※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(たんぱく40g管理食)

	コープいしかわ			1.09 1 1 20			
	6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)		
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g		
	肉団子の甘酢煮	油揚げの玉子とじ	青菜と玉子のマヨネーズ和え	れんこんと鶏団子のトマトあん	オムレツ		
	白菜と人参の炒め煮	マーボ春雨	赤玉南瓜煮	ナスのごまタレ煮	ケチャップ(小袋)		
	かにかまサラダ	れんこんとひじきのサラダ	きのこのきんぴら	大根のマヨネーズ和え	さつま芋のコンソメ煮		
					インゲンとツナのマスタード和え		
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		
朝命	エフルゼー 262kgal 505kgal	エネルギー 259kcal 502kcal	エネルギー 311kcal 554kcal	エネルギー 315kcal 558kcal	エネルギー 226kcal 469kcal		
食	【たんはく質】 0.8g 】 10.9g	たんぱく質 7.0g 11.1g	たんぱく質 7.0g 11.1g	たんぱく質 5.5g 9.6g	たんぱく質 7.8g 11.9g		
	脂質 12.8g 13.4g	脂質 15.2g 15.8g	脂質 16.1g 16.7g	脂質 21.3g 21.9g	脂質 10.0g 10.6g		
	炭水化物 29.4g 82.2g	炭水化物 24.5g 77.3g	炭水化物 36.6g 89.4g	炭水化物 25.7g 78.5g	炭水化物 26.2g 79.0g		
	ナトリウム 680mg 681mg	ナトリウム 732mg 733mg	ナトリウム 572mg 573mg	ナトリウム 543mg 544mg	ナトリウム 564mg 565mg		
	カリウム 583mg 644mg	カリウム 389mg 450mg	カリウム 596mg 657mg	カリウム 504mg 565mg	カリウム 459mg 520mg		
	リン 122mg 187mg	リン 137mg 202mg					
			食塩相当量 1.5g 1.5g		食塩相当量 1.4g 1.4g		
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g		
	スペイン風オムレツ	カレイのカレー焼	中華煮豚	鯖の磯辺焼き	クリーム煮込みハンバーグ		
	きのこソテー		人参シャトー	スナップえんどう	パスタのトマトカレ一炒め		
	野菜入りトマトビーンズ	クリームコロッケ	ゴロゴロ野菜の塩炒め	野菜の味噌煮込み	さっぱりポテトサラダ		
	パスタのサラダ	かぼちゃのクリームサラダ	ビーフンの中華和え	ミックスマカロニサラダ			
	<u> </u>		- · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·				
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		
食	エネルギー 380kcal 623kcal	エネルギー 370kcal 613kcal			エネルギー 348kcal 591kcal		
	<u>たんはく質 II.0g 15./g</u>	たんぱく質 10.0g 14.1g	たんぱく質 9.3g 13.4g	たんぱく質 11.7g 15.8g	たんぱく質 9.4g 13.5g		
	脂質 25.7g 26.3g	脂質 26.2g 26.8g	脂質 21.9g 22.5g	脂質 22.0g 22.6g 炭水化物 23.1g 75.9g	脂質 22.1g 22.7g		
	炭水化物 25.7g 78.5g	炭水化物 21.5g 74.3g	炭水化物 25.6g 78.4g	炭水化物 23.1g 75.9g	炭水化物 28.7g 81.5g		
	ナトリウム 846mg 847mg	ナトリウム 464mg 465mg	ナトリウム 551mg 552mg	ナトリウム 602mg 603mg	ナトリウム 646mg 647mg		
	カリウム 426mg 487mg		カリウム 405mg 466mg		カリウム 588mg 649mg		
	リン 160mg 225mg 食塩相当量 2.2g 2.2g			リン 168mg 233mg 食塩相当量 1.5g 1.5g			
間食			良塩性ヨ <u>単 1.4g 1.4g</u> ◎みかん(缶) 75g		食塩相当量 1.6g 1.6g ◎みかん(缶) 75g		
[B]							
目見	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g		
[B] I	★ごはん150g 白身の天ぷら	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物	★ごはん150g 赤魚の竜田揚	★ごはん150g カルビ丼(具)	★ごはん150g 豚ばら肉炒め		
IBJ.	★ごはん150g 白身の天ぷら カボチャ天	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮	★ごはん150g 赤魚の竜田揚 きのこあん	★ごはん150g カルビ丼(具) ふきと油揚げの炒め煮	★ごはん150g 豚ばら肉炒め 春雨とじゃが芋の明太炒め		
IBJ.	★ごはん150g 白身の天ぷら カボチャ天 天つゆ	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物	★ごはん150g 赤魚の竜田揚 きのこあん 豚肉と白菜のトマト煮込み	★ごはん150g カルビ丼(具)	★ごはん150g 豚ばら肉炒め		
[B] <u>F</u>	★ごはん150g 白身の天ぷら カボチャ天	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮	★ごはん150g 赤魚の竜田揚 きのこあん	★ごはん150g カルビ丼(具) ふきと油揚げの炒め煮	★ごはん150g 豚ばら肉炒め 春雨とじゃが芋の明太炒め		
	★ごはん150g 白身の天ぷら カボチャ天 天つゆ さつま芋のそぼろ煮 和風サラダ	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 キャベツのピーナッツ和え	★ごはん150g 赤魚の竜田揚 きのこあん 豚肉と白菜のトマト煮込み 春雨のサラダ	★ごはん150g カルビ丼(具) ふきと油揚げの炒め煮 もずくの酢の物	★ごはん150g 豚ばら肉炒め 春雨とじゃが芋の明太炒め 法蓮草のごまマヨネーズ		
g	★ごはん150g 白身の天ぷら カボチャ天 天つゆ さつま芋のそぼろ煮 和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 339kcal 582kcal	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 キャベツのピーナッツ和え おかず ご飯セット	★ごはん150g 赤魚の竜田揚 きのこあん 豚肉と白菜のトマト煮込み 春雨のサラダ 	★ごはん150g カルビ丼(具) ふきと油揚げの炒め煮 もずくの酢の物	★ごはん150g 豚ばら肉炒め 春雨とじゃが芋の明太炒め 法蓮草のごまマヨネーズ おかず ご飯セット エネルギー 414kca 657kca		
	★ごはん150g 白身の天ぷら カボチャ天 天つゆ さつま芋のそぼろ煮 和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 339kcal 582kcal たんぱく質 11.1g 15.2g	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 キャベツのピーナッツ和え おかず ご飯セット エネルギー 375kcal 618kcal たんぱく質 11.9g 16.0g	★ごはん150g 赤魚の竜田揚 きのこあん 豚肉と白菜のトマト煮込み 春雨のサラダ <u>おかず ご飯セット</u> エネルギー 340kcal 583kcal たんぱく質 12.4g 16.5g	★ごはん150g カルビ丼(具) ふきと油揚げの炒め煮 もずくの酢の物	★ごはん150g 豚ばら肉炒め 春雨とじゃが芋の明太炒め 法蓮草のごまマヨネーズ おかず ご飯セット エネルギー 414kcal 657kcal たんぱく質 10.6g 14.7g		
g	★ごはん150g 白身の天ぷら カボチャ天 天つゆ さつま芋のそぼろ煮 和風サラダ ボルギー 339kcal 582kcal たんぱく質 11.1g 15.2g 脂質 14.4g 15.0g	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 キャベツのピーナッツ和え おかず ご飯セット エネルギー 375kcal 618kcal たんぱく質 11.9g 16.0g 脂質 20.1g 20.7g	★ごはん150g 赤魚の竜田揚 きのこあん 豚肉と白菜のトマト煮込み 春雨のサラダ <u>おかず ご飯セット</u> エネルギー 340kcal 583kcal たんぱく質 12.4g 16.5g 脂質 23.8g 24.4g	★ごはん150g カルビ丼(具) ふきと油揚げの炒め煮 もずくの酢の物	★ごはん150g 豚ばら肉炒め 春雨とじゃが芋の明太炒め 法蓮草のごまマヨネーズ おかず ご飯セット エネルギー 414kcal 657kcal たんぱく質 10.6g 14.7g 脂質 29.2g 29.8g		
g	★ごはん150g 白身の天ぷら カボチャ天 天つゆ さつま芋のそぼろ煮 和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 339kcal 582kcal たんぱく質 11.1g 15.2g 脂質 14.4g 15.0g 炭水化物 40.4g 93.2g	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 キャベツのピーナッツ和え おかず ご飯セット エネルギー 375kcal 618kcal たんぱく質 11.9g 16.0g 脂質 20.1g 20.7g 炭水化物 36.7g 89.5g	★ごはん150g 赤魚の竜田揚 きのこあん 豚肉と白菜のトマト煮込み 春雨のサラダ <u>おかず ご飯セット</u> エネルギー 340kcal 583kcal たんぱく質 12.4g 16.5g 脂質 23.8g 24.4g 炭水化物 16.9g 69.7g	★ごはん150g カルビ丼(具) ふきと油揚げの炒め煮 もずくの酢の物	★ごはん150g 豚ばら肉炒め 春雨とじゃが芋の明太炒め 法蓮草のごまマヨネーズ おかず ご飯セット エネルギー 414kcal 657kcal たんぱく質 10.6g 14.7g 脂質 29.2g 29.8g 炭水化物 24.6g 77.4g		
g	★ごはん150g 白身の天ぷら カボチャ天 天つゆ さつま芋のそぼろ煮 和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 339kcal 582kcal たんぱく質 11.1g 15.2g 脂質 14.4g 15.0g 炭水化物 40.4g 93.2g ナトリウム 655mg 656mg	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 キャベツのピーナッツ和え おかず ご飯セット エネルギー 375kcal 618kcal たんぱく質 11.9g 16.0g 脂質 20.1g 20.7g 炭水化物 36.7g 89.5g ナトリウム 506mg 507mg	★ごはん150g 赤魚の竜田揚 きのこあん 豚肉と白菜のトマト煮込み 春雨のサラダ ボかず ご飯セット エネルギー 340kcal 583kcal たんぱく質 12.4g 16.5g 脂質 23.8g 24.4g 炭水化物 16.9g 69.7g ナトリウム 535mg 536mg	★ごはん150g カルビ丼(具) ふきと油揚げの炒め煮 もずくの酢の物 ************************************	★ごはん150g 豚ばら肉炒め 春雨とじゃが芋の明太炒め 法蓮草のごまマヨネーズ おかず ご飯セット エネルギー 414kcal 657kcal たんぱく質 10.6g 14.7g 脂質 29.2g 29.8g 炭水化物 24.6g 77.4g ナトリウム 762mg 763mg		
g	★ごはん150g 白身の天ぷら カボチャ天 天つゆ さつま芋のそぼろ煮 和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 339kcal 582kcal たんぱく質 11.1g 15.2g 脂質 14.4g 15.0g 炭水化物 40.4g 93.2g ナトリウム 655mg 656mg	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 キャベツのピーナッツ和え おかず ご飯セット エネルギー 375kcal 618kcal たんぱく質 11.9g 16.0g 脂質 20.1g 20.7g 炭水化物 36.7g 89.5g ナトリウム 506mg 507mg	★ごはん150g 赤魚の竜田揚 きのこあん 豚肉と白菜のトマト煮込み 春雨のサラダ ボかず ご飯セット エネルギー 340kcal 583kcal たんぱく質 12.4g 16.5g 脂質 23.8g 24.4g 炭水化物 16.9g 69.7g ナトリウム 535mg 536mg	★ごはん150g カルビ丼(具) ふきと油揚げの炒め煮 もずくの酢の物 ************************************	★ごはん150g 豚ばら肉炒め 春雨とじゃが芋の明太炒め 法蓮草のごまマヨネーズ おかず ご飯セット エネルギー 414kcal 657kcal たんぱく質 10.6g 14.7g 脂質 29.2g 29.8g 炭水化物 24.6g 77.4g		
g	★こはん150g 白身の天ぷら カボチャ天 天つゆ さつま芋のそぼろ煮 和風サラダ エネルギー 339kcal 582kcal たんぱく質 11.1g 15.2g 脂質 14.4g 15.0g 炭水化物 40.4g 93.2g ナトリウム 655mg 656mg カリウム 595mg 656mg リン 152mg 217mg	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 キャベツのピーナッツ和え おかず ご飯セット エネルギー 375kcal 618kcal たんぱく質 11.9g 16.0g 脂質 20.1g 20.7g 炭水化物 36.7g 89.5g ナトリウム 506mg 507mg カリウム 592mg 653mg リン 149mg 214mg	★ごはん150g 赤魚の竜田揚 きのこあん 豚肉と白菜のトマト煮込み 春雨のサラダ おかず ご飯セット エネルギー 340kcal 583kcal たんぱく質 12 4g 16.5g 脂質 23.8g 24.4g 炭水化物 16.9g 69.7g ナトリウム 535mg 536mg カリウム 388mg 449mg リン 150mg 215mg	★ごはん150g カルビ丼(具) ふきと油揚げの炒め煮 もずくの酢の物 ************************************	★ごはん150g 豚ばら肉炒め 春雨とじゃが芋の明太炒め 法蓮草のごまマヨネーズ おかず ご飯セット エネルギー 414kcal 657kcal たんぱく質 10.6g 14.7g 脂質 29.2g 29.8g 炭水化物 24.6g 77.4g ナトリウム 762mg 763mg カリウム 555mg 616mg リン 134mg 199mg		
g	★こはん150g 白身の天ぷら カボチャ天 天つゆ さつま芋のそぼろ煮 和風サラダ エネルギー 339kcal 582kcal たんぱく質 11.1g 15.2g 脂質 14.4g 15.0g 炭水化物 40.4g 93.2g ナトリウム 655mg 656mg カリウム 595mg 656mg リン 152mg 217mg 食塩相当量 1.7g 1.7g	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 キャベツのピーナッツ和え おかず ご飯セット エネルギー 375kcal 618kcal たんぱく質 11.9g 16.0g 脂質 20.1g 20.7g 炭水化物 36.7g 89.5g ナトリウム 506mg 507mg カリウム 592mg 653mg リン 149mg 214mg 食塩相当量 1.3g 1.3g	★ごはん150g 赤魚の竜田揚 きのこあん 豚肉と白菜のトマト煮込み 春雨のサラダ おかず ご飯セット エネルギー 340kcal 583kcal たんぱく質 12.4g 16.5g 脂質 23.8g 24.4g 炭水化物 16.9g 69.7g ナトリウム 535mg 536mg カリウム 388mg 449mg リン 150mg 215mg 食塩相当量 1.4g 1.4g	★ごはん150g カルビ丼(具) ふきと油揚げの炒め煮 もずくの酢の物	★ごはん150g 豚ばら肉炒め 春雨とじゃが芋の明太炒め 法蓮草のごまマヨネーズ おかず ご飯セット エネルギー 414kcal 657kcal たんぱく質 10.6g 14.7g 脂質 29.2g 29.8g 炭水化物 24.6g 77.4g ナトリウム 762mg 763mg カリウム 555mg 616mg リン 134mg 199mg 食塩相当量 1.9g 1.9g		
g	★ごはん150g 白身の天ぷら カボチャ天 天つゆ さつま芋のそぼろ煮 和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 339kcal 582kcal たんぱく質 11.1g 15.2g 脂質 14.4g 15.0g 炭水化物 40.4g 93.2g ナトリウム 655mg 656mg カリウム 595mg 656mg カリウム 152mg 217mg 食塩相当量 1.7g 1.7g	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 キャベツのピーナッツ和え おかず ご飯セット エネルギー 375kcal 618kcal たんぱく質 11.9g 16.0g 脂質 20.1g 20.7g 炭水化物 36.7g 39.5g ナトリウム 506mg 507mg カリウム 592mg 653mg リン 149mg 214mg 食塩相当量 1.3g 1.3g	★ごはん150g 赤魚の竜田揚 きのこあん 豚肉と白菜のトマト煮込み 春雨のサラダ おかず ご飯セット エネルギー 340kcal 583kcal たんぱく質 12.4g 16.5g 16.5g 16.7g 23.8g 24.4g 69.7g 大トリウム 535mg 536mg 536mg カリウム 388mg 449mg 150mg 215mg 食塩相当量 1.4g 1.	★ごはん150g カルビ丼(具) ふきと油揚げの炒め煮 もずくの酢の物 おかず ご飯セット エネルギー 325kcal 568kcal たんぱく質 11.2g 15.3g 脂質 17.6g 18.2g 炭水化物 29.3g 82.1g ナトリウム 1013mg 1014mg カリウム 531mg 592mg リン 157mg 222mg 食塩相当量 2.6g 2.6g	★ごはん150g 豚ばら肉炒め 春雨とじゃが芋の明太炒め 法蓮草のごまマヨネーズ おかず ご飯セット エネルギー 414kcal 657kcal たんぱく質 10.6g 14.7g 上りりと 29.2g 29.8g 脱水化物 24.6g 77.4g ナトリウム 762mg 763mg カリウム 555mg 616mg リン 134mg 199mg 食塩相当量 1.9g 1.9g おかず ご飯セット		
g	★ごはん150g 白身の天ぷら カボチャ天 天つゆ さつま芋のそぼろ煮 和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 339kcal 582kcal たんぱく質 11.1g 15.2g 脂質 14.4g 15.0g 炭水化物 40.4g 93.2g ナトリウム 655mg 656mg カリウム 595mg 656mg リン 152mg 217mg 食塩相当量 1.7g 1.7g まかず ご飯セット エネルギー 981kcal 1710kcal	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 キャベツのピーナッツ和え おかず ご飯セット エネルギー 375kcal 618kcal たんぱく質 11.9g 16.0g 脂質 20.7g 炭水化物 36.7g 39.5g ナトリウム 506mg 507mg カリウム 592mg 653mg リン 149mg 214mg 食塩相当量 1.3g 1.3g おかず ご飯セット エネルギー 1004kcal 1733kcal	★ごはん150g 赤魚の竜田揚 きのこあん 豚肉と白菜のトマト煮込み 春雨のサラダ おかず ご飯セット エネルギー 340kcal 583kcal 16.5g 12.4g 16.5g 12.4g 24.4g 16.5g 上りウム 535mg 536mg 536mg 536mg 536mg 449mg 150mg 215mg 150mg 215mg 150mg 150mg 215mg 150mg 215mg 150mg 215mg 150mg 150mg 215mg 150mg 150mg 150mg 215mg 150mg	★ごはん150g カルビ丼(具) ふきと油揚げの炒め煮 もずくの酢の物 おかず ご飯セット エネルギー 325kcal 568kcal たんぱく質 11.2g 15.3g 脂質 17.6g 18.2g 炭水化物 29.3g 82.1g ナトリウム 1013mg 1014mg カリウム 531mg 592mg リン 157mg 222mg 食塩相当量 2.6g 2.6g おかず ご飯セット エネルギー 985kcal 1714kcal	★ごはん150g 豚ばら肉炒め 春雨とじゃが芋の明太炒め 法蓮草のごまマヨネーズ おかず ご飯セット エネルギー 414kcal 657kcal たんぱく質 10.6g 14.7g 脂質 29.2g 29.8g 炭水化物 24.6g 77.4g 炭トリウム 762mg 763mg カリウム 555mg 616mg リン 134mg 199mg 食塩相当量 1.9g 1.9g おかず ご飯セット エネルギー 988kcal 1717kcal		
g	★ごはん150g 白身の天ぷら カボチャ天 天つゆ さつま芋のそぼろ煮 和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 339kcal 582kcal たんぱく質 11.1g 15.2g 脂質 14.4g 15.0g 炭水化物 40.4g 93.2g ナトリウム 655mg 656mg カリウム 595mg 656mg リン 152mg 217mg 食塩相当量 1.7g 1.7g まかず ご飯セット エネルギー 981kcal 1710kcal たんぱく質 29.5g 41.8g	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 キャベツのピーナッツ和え おかず ご飯セット エネルギー 375kcal 618kcal たんぱく質 11.9g 16.0g 脂質 20.7g 炭水化物 36.7g 20.7g 炭水化物 36.7g 507mg カリウム 506mg 507mg カリウム 592mg 653mg リン 149mg 214mg 食塩相当量 1.3g 1.3g おかず ご飯セット エネルギー 1004kcal 1733kcal たんぱく質 28.9g 41.2g	★ごはん150g 赤魚の竜田揚 きのこあん 豚肉と白菜のトマト煮込み 春雨のサラダ おかず ご飯セット エネルギー 340kcal 583kcal 16.5g 12.4g 16.5g 12.8g 24.4g 16.5g 上がしている。 24.4g 24.4g 24.4g 24.4g 25.35mg 536mg 536mg 536mg 449mg 215mg 215m	★ごはん150g カルビ丼(具) ふきと油揚げの炒め煮 もずくの酢の物 おかず ご飯セット エネルギー 325kcal 568kcal たんぱく質 11.2g 15.3g 脂質 17.6g 18.2g 炭水化物 29.3g 82.1g プトリウム 1013mg 1014mg カリウム 531mg 592mg リン 157mg 222mg 食塩相当量 2.6g 2.6g おかず ご飯セット エネルギー 985kcal 1714kcal たんぱく質 28.4g 40.7g	★ごはん150g 豚ばら肉炒め 春雨とじゃが芋の明太炒め 法蓮草のごまマヨネーズ おかず ご飯セット エネルギー 414kcal 657kcal たんぱく質 10.6g 14.7g 脂質 29.2g 29.8g 炭水化物 24.6g 77.4g ナトリウム 762mg 763mg カリウム 555mg 616mg リン 134mg 199mg 食塩相当量 1.9g 1.9g おかず ご飯セット エネルギー 988kcal 1717kcal たんぱく質 27.8g 40.1g		
夕食	★こはん150g 白身の天ぷら カボチャ天 天つゆ さつま芋のそぼろ煮 和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 339kcal 582kcal たんぱく質 11.1g 15.2g 脂質 14.4g 15.0g 炭水化物 40.4g 93.2g ナトリウム 655mg 656mg カリウム 595mg 656mg リン 152mg 217mg 食塩相当量 1.7g 1.7g エネルギー 981kcal 1710kcal たんぱく質 29.5g 41.8g 脂質 52.9g 54.7g	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 キャベツのピーナッツ和え おかず ご飯セット エネルギー 375kcal 618kcal たんぱく質 11.9g 16.0g 脂質 20.1g 20.7g 炭水化物 36.7g 89.5g ナトリウム 506mg 507mg カリウム 592mg 653mg カリウム 592mg 653mg リン 149mg 214mg 食塩相当量 1.3g 1.3g まかず ご飯セット エネルギー 1004kcal 1733kcal たんぱく質 28.9g 41.2g 脂質 61.5g 63.3g	★ごはん150g 赤魚の竜田揚 きのこあん 豚肉と白菜のトマト煮込み 春雨のサラダ おかず ご飯セット エネルギー 340kcal 583kcal たんぱく質 12.4g 16.5g 脂質 23.8g 24.4g 炭水化物 16.9g 69.7g ナトリウム 535mg 536mg カリウム 388mg 449mg リン 150mg 215mg 食塩相当量 1.4g 1.4g おかず ご飯セット エネルギー 995kcal 1724kcal たんぱく質 28.7g 41.0g 脂質 61.8g 63.6g	★ごはん150g カルビ丼(具) ふきと油揚げの炒め煮 もずくの酢の物 おかず ご飯セット エネルギー 325kcal 568kcal たんぱく質 11.2g 15.3g 脂質 17.6g 18.2g 炭水化物 29.3g 82.1g ナトリウム 531mg 1014mg カリウム 531mg 592mg リン 157mg 222mg リン 157mg 222mg 食塩相当量 2.6g 2.6g おかず ご飯セット エネルギー 985kcal 1714kcal たんぱく質 28.4g 40.7g 脂質 60.9g 62.7g	★ごはん150g 豚ばら肉炒め 春雨とじゃが芋の明太炒め 法蓮草のごまマヨネーズ おかず ご飯セット エネルギー 414kcal 657kcal たんぱく質 10.6g 14.7g 脂質 29.2g 29.8g 炭水化物 24.6g 77.4g ナトリウム 762mg 763mg カリウム 555mg 616mg カリウム 134mg 199mg 食塩相当量 1.9g 1.9g まかず ご飯セット エネルギー 988kcal 1717kcal たんぱく質 27.8g 40.1g 脂質 61.3g 63.1g		
夕食	★こはん150g 白身の天ぷら カボチャ天 天つゆ さつま芋のそぼろ煮 和風サラダ ボルギー 339kcal 582kcal たんぱく質 11.1g 15.2g 脂質 14.4g 15.0g 炭水化物 40.4g 93.2g ナトリウム 655mg 656mg カリウム 595mg 656mg リン 152mg 217mg 食塩相当量 1.7g 1.7g エネルギー 981kcal 1710kcal たんぱく質 29.5g 41.8g 脂質 52.9g 54.7g 炭水化物 95.5g 253.9g	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 キャベツのピーナッツ和え おかず ご飯セット エネルギー 375kcal 618kcal たんぱく質 11.9g 16.0g 脂質 20.1g 20.7g 炭水化物 36.7g 89.5g ナトリウム 506mg 507mg カリウム 592mg 653mg リン 149mg 214mg 食塩相当量 1.3g 1.3g ホかず ご飯セット エネルギー 1004kcal 1733kcal たんぱく質 28.9g 41.2g 脂質 61.5g 63.3g 炭水化物 82.7g 241.1g	★ごはん150g 赤魚の竜田揚 きのこあん 豚肉と白菜のトマト煮込み 春雨のサラダ おかず ご飯セット エネルギー 340kcal 583kcal たんぱく質 12.4g 16.5g 脂質 23.8g 24.4g 炭水化物 16.9g 69.7g ナトリウム 535mg 536mg カリウム 388mg 449mg リン 150mg 215mg 食塩相当量 1.4g 1.4g エネルギー 995kcal 1724kcal たんぱく質 28.7g 41.0g 脂質 61.8g 63.6g 炭水化物 79.1g 237.5g	★ごはん150g カルビ丼(具) ふきと油揚げの炒め煮 もずくの酢の物 おかず ご飯セット エネルギー 325kcal 568kcal たんぱく質 11.2g 15.3g 脂質 17.6g 18.2g 炭水化物 29.3g 82.1g ナトリウム 1013mg 1014mg カリウム 531mg 592mg リン 157mg 222mg 食塩相当量 2.6g 2.6g おかず ご飯セット エネルギー 985kcal 1714kcal たんぱく質 28.4g 40.7g 脂質 60.9g 62.7g 炭水化物 78.1g 236.5g	★ごはん150g 豚ばら肉炒め 春雨とじゃが芋の明太炒め 法蓮草のごまマヨネーズ おかず ご飯セット エネルギー 414kcal 657kcal たんぱく質 10.6g 14.7g 脂質 29.2g 29.8g 炭水化物 24.6g 77.4g ナトリウム 762mg 763mg カリウム 555mg 616mg カリウム 134mg 199mg 食塩相当量 1.9g 1.9g まかず ご飯セット エネルギー 988kcal 1717kcal たんぱく質 27.8g 40.1g 脂質 61.3g 63.1g 炭水化物 79.5g 237.9g		
夕食	★こはん150g 白身の天ぷら カボチャ天 天つゆ さつま芋のそぼろ煮 和風サラダ ボルギー 339kcal 582kcal たんぱく質 11.1g 15.2g 脂質 14.4g 15.0g 炭水化物 40.4g 93.2g ナトリウム 655mg 656mg カリウム 595mg 656mg リン 152mg 656mg リン 152mg 217mg 食塩相当量 1.7g 1.7g エネルギー 981kcal 1710kcal たんぱく質 29.5g 41.8g 脂質 52.9g 54.7g 炭水化物 95.5g 253.9g ナトリウム 2181mg 2184mg	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 キャベツのピーナッツ和え おかず ご飯セット エネルギー 375kcal 618kcal たんぱく質 11.9g 16.0g 脂質 20.1g 20.7g 炭水化物 36.7g 89.5g ナトリウム 506mg 50.7mg カリウム 592mg 653mg リン 149mg 214mg 食塩相当量 1.3g 1.3g ホルギー 1004kcal 1733kcal たんぱく質 28.9g 41.2g 脂質 61.5g 63.3g 炭水化物 82.7g 241.1g ナトリウム 1702mg 1705mg	★ごはん150g 赤魚の竜田揚 きのこあん 豚肉と白菜のトマト煮込み 春雨のサラダ おかず ご飯セット エネルギー 340kcal 583kcal たんぱく質 12.4g 16.5g 脂質 23.8g 24.4g 炭水化物 16.9g 69.7g ナトリウム 535mg 536mg カリウム 388mg 449mg リン 150mg 215mg 食塩相当量 1.4g 1.4g おかず ご飯セット エネルギー 995kcal 1724kcal たんぱく質 28.7g 41.0g 脂質 61.8g 63.6g 炭水化物 79.1g 237.5g ナトリウム 1658mg 1661mg	★ごはん150g カルビ丼(具) ふきと油揚げの炒め煮 もずくの酢の物 おかず ご飯セット エネルギー 325kcal 568kcal たんぱく質 11.2g 15.3g 脂質 17.6g 18.2g 炭水化物 29.3g 82.1g ナトリウム 1013mg 1014mg カリウム 531mg 592mg リン 157mg 222mg リン 157mg 222mg リン 215mg 20.7g 産塩相当量 2.6g 2.6g おかず ご飯セット エネルギー 985kcal 1714kcal たんぱく質 28.4g 40.7g 脂質 60.9g 62.7g 炭水化物 78.1g 236.5g ナトリウム 2158mg 2161mg	★ごはん150g 豚ばら肉炒め 春雨とじゃが芋の明太炒め 法蓮草のごまマヨネーズ おかず ご飯セット エネルギー 414kcal 657kcal たんぱく質 10.6g 14.7g 脂質 29.2g 29.8g 炭水化物 24.6g 77.4g ナトリウム 762mg 763mg カリウム 555mg 616mg リン 134mg 199mg 食塩相当量 1.9g 1.9g まかず ご飯セット エネルギー 988kcal 1717kcal たんぱく質 27.8g 40.1g 脂質 61.3g 63.1g 炭水化物 79.5g 237.9g ナトリウム 1972mg 1975mg		
夕食	★ごはん150g 白身の天ぷら カボチャ天 天つゆ さつま芋のそぼろ煮 和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 339kcal 582kcal たんぱく質 11.1g 15.2g 脂質 14.4g 15.0g 炭水化物 40.4g 93.2g ナトリウム 655mg 656mg カリウム 595mg 656mg カリウム 152mg 217mg 食塩相当量 1.7g 1.7g エネルギー 981kcal 1710kcal たんぱく質 29.5g 41.8g 脂質 52.9g 54.7g 炭水化物 95.5g 253.9g ナトリウム 2181mg 2184mg カリウム 1604mg 1787mg	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 キャベツのピーナッツ和え おかず ご飯セット エネルギー 375kcal 618kcal たんぱく質 11.9g 16.0g 脂質 20.1g 20.7g 炭水化物 36.7g 89.5g ナトリウム 506mg 507mg カリウム 592mg 653mg カリウム 592mg 653mg カリウム 149mg 214mg 食塩相当量 1.3g 1.3g まかず ご飯セット エネルギー 1004kcal 1733kcal たんぱく質 28.9g 41.2g 脂質 61.5g 63.3g 炭水化物 82.7g 241.1g ナトリウム 1702mg 1705mg カリウム 1441mg 1624mg	★ごはん150g 赤魚の竜田揚 きのこあん 豚肉と白菜のトマト煮込み 春雨のサラダ おかず ご飯セット エネルギー 340kcal 583kcal 16.5g 脂質 23.8g 24.4g 16.5g 脂質 23.8g 24.4g 24.4g 25.0g 23.8g 24.4g 25.0g 23.8g 24.4g 25.0g 25.0g 25.0g 25.0g 25.0g 21.0g 2	★ごはん150g カルビ丼(具) ふきと油揚げの炒め煮 もずくの酢の物	★ごはん150g 豚ばら肉炒め 春雨とじゃが芋の明太炒め 法蓮草のごまマヨネーズ おかず ご飯セット エネルギー 414kcal 657kcal たんぱく質 10.6g 14.7g 脂質 29.2g 29.8g 炭水化物 24.6g 77.4g ナトリウム 762mg 763mg カリウム 555mg 616mg カリウム 134mg 199mg 食塩相当量 1.9g 1.9g エネルギー 988kcal 1717kcal たんぱく質 27.8g 40.1g 脂質 61.3g 63.1g たんぱく質 27.8g 40.1g 脂質 61.3g 63.1g 炭水化物 79.5g 237.9g ナトリウム 1972mg 1975mg カリウム 1602mg 1785mg		
夕食	★こはん150g 白身の天ぷら カボチャ天 天つゆ さつま芋のそぼろ煮 和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 339kcal 582kcal たんぱく質 11.1g 15.2g 脂質 14.4g 15.0g 炭水化物 40.4g 93.2g ナトリウム 655mg 656mg カリウム 595mg 656mg カリウム 595mg 656mg フェネルギー 981kcal 1710kcal たんぱく質 29.5g 41.8g 脂質 52.9g 54.7g 炭水化物 95.5g 253.9g ナトリウム 2181mg 2184mg カリウム 1604mg 1787mg カリウム 1604mg 1787mg リン 434mg 629mg	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 キャベツのピーナッツ和え おかず ご飯セット エネルギー 375kcal 618kcal たんぱく質 11.9g 16.0g 脂質 20.1g 20.7g 炭水化物 36.7g 89.5g ナトリウム 506mg 507mg カリウム 592mg 653mg カリウム 592mg 653mg カリウム 149mg 214mg 食塩相当量 1.3g 1.3g ボルギー 1004kcal 1733kcal たんぱく質 28.9g 41.2g 脂質 61.5g 63.3g 炭水化物 82.7g 241.1g ナトリウム 1702mg 1705mg カリウム 1441mg 1624mg リン 431mg 626mg	★ごはん150g 赤魚の竜田揚 きのこあん 豚肉と白菜のトマト煮込み 春雨のサラダ おかず ご飯セット エネルギー 340kcal 583kcal たんぱく質 12.4g 16.5g 脂質 23.8g 24.4g 炭水化物 16.9g 69.7g ナトリウム 535mg 536mg カリウム 388mg 449mg リン 150mg 215mg カリウム 388mg 1.4g エネルギー 995kcal 1724kcal たんぱく質 28.7g 41.0g 脂質 61.8g 63.6g 炭水化物 79.1g 237.5g ナトリウム 1658mg 1661mg カリウム 1389mg 1572mg リン 399mg 594mg	★ごはん150g カルビ丼(具) ふきと油揚げの炒め煮 もずくの酢の物 おかず ご飯セット エネルギー 325kcal 568kcal たんぱく質 11.2g 15.3g 脂質 17.6g 18.2g 炭水化物 29.3g 82.1g ナトリウム 1013mg 1014mg カリウム 531mg 592mg リン 157mg 222mg リン 157mg 222mg 食塩相当量 2.6g 2.6g おかず ご飯セット エネルギー 985kcal 1714kcal たんぱく質 28.4g 40.7g 脂質 60.9g 62.7g 炭水化物 78.1g 236.5g ナトリウム 2158mg 2161mg カリウム 1490mg 1673mg リン 440mg 635mg	★ごはん150g 豚ばら肉炒め 春雨とじゃが芋の明太炒め 法蓮草のごまマヨネーズ おかず ご飯セット エネルギー 414kcal 657kcal たんぱく質 10.6g 14.7g 脂質 29.2g 29.8g 炭水化物 24.6g 77.4g ナトリウム 762mg 763mg カリウム 555mg 616mg カリウム 134mg 199mg 食塩相当量 1.9g 1.9g エネルギー 988kcal 1717kcal たんぱく質 27.8g 40.1g 脂質 61.3g 63.1g たんぱく質 27.8g 40.1g 脂質 61.3g 63.1g 炭水化物 79.5g 237.9g ナトリウム 1972mg 1975mg カリウム 1602mg 1785mg カリウム 1602mg 1785mg リン 418mg 613mg		
夕食	★こはん150g 白身の天ぷら カボチャ天 天つゆ さつま芋のそぼろ煮 和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 339kcal 582kcal たんぱく質 11.1g 15.2g 脂質 14.4g 15.0g 炭水化物 40.4g 93.2g ナトリウム 655mg 656mg カリウム 595mg 656mg カリウム 152mg 217mg 食塩相当量 1.7g 1.7g エネルギー 981kcal 1710kcal たんぱく質 29.5g 41.8g 脂質 52.9g 54.7g 炭水化物 95.5g 253.9g ナトリウム 2181mg 2184mg カリウム 1604mg 1787mg リン 434mg 629mg 食塩相当量 5.5g 5.6g	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 キャベツのピーナッツ和え おかず ご飯セット エネルギー 375kcal 618kcal たんぱく質 11.9g 16.0g 脂質 20.1g 20.7g 炭水化物 36.7g 89.5g ナトリウム 506mg 507mg カリウム 592mg 653mg リン 149mg 214mg 食塩相当量 1.3g 1.3g エネルギー 1004kcal 1733kcal たんぱく質 28.9g 41.2g 脂質 61.5g 63.3g 炭水化物 82.7g 241.1g ナトリウム 1702mg 1705mg カリウム 1441mg 1624mg リン 431mg 626mg 食塩相当量 4.3g 4.3g	★ごはん150g 赤魚の竜田揚 きのこあん 豚肉と白菜のトマト煮込み 春雨のサラダ おかず ご飯セット エネルギー 340kcal 583kcal たんぱく質 12.4g 16.5g 脂質 23.8g 24.4g 炭水化物 16.9g 69.7g ナトリウム 535mg 536mg カリウム 388mg 449mg リン 150mg 215mg 食塩相当量 1.4g 1.4g エネルギー 995kcal 1724kcal たんぱく質 28.7g 41.0g 脂質 61.8g 63.6g 炭水化物 79.1g 237.5g ナトリウム 1389mg 1572mg カリウム 1389mg 1572mg カリウム 1389mg 1572mg リン 399mg 594mg 食塩相当量 4.2g 4.2g	★ごはん150g カルビ丼(具) ふきと油揚げの炒め煮 もずくの酢の物 おかず ご飯セット エネルギー 325kcal 568kcal たんぱく質 11.2g 15.3g 脂質 17.6g 18.2g 炭水化物 29.3g 82.1g ナトリウム 1013mg 1014mg カリウム 531mg 592mg リン 157mg 222mg 食塩相当量 2.6g 2.6g とは相当量 2.6g 2.6g まかず ご飯セット エネルギー 985kcal 1714kcal たんぱく質 28.4g 40.7g 脂質 60.9g 62.7g 炭水化物 78.1g 236.5g ナトリウム 2158mg 2161mg カリウム 1490mg 1673mg リン 440mg 635mg 食塩相当量 5.5g 5.5g	★ごはん150g 豚ばら肉炒め 春雨とじゃが芋の明太炒め 法蓮草のごまマヨネーズ おかず ご飯セット エネルギー 414kcal 657kcal たんぱく質 10.6g 14.7g 脂質 29.2g 29.8g 炭水化物 24.6g 77.4g ナトリウム 762mg 763mg カリウム 555mg 616mg リン 134mg 199mg 食塩相当量 1.9g 1.9g エネルギー 988kcal 1717kcal たんぱく質 27.8g 40.1g 脂質 61.3g 63.1g 炭水化物 79.5g 237.9g ナトリウム 1972mg 1975mg カリウム 1602mg 1785mg カリウム 1602mg 1785mg リン 418mg 613mg 食塩相当量 5.0g 5.0g		
夕食	★こはん150g 白身の天ぷら カボチャ天 天つゆ さつま芋のそぼろ煮 和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 339kcal 582kcal たんぱく質 11.1g 15.2g 脂質 14.4g 15.0g 炭水化物 40.4g 93.2g ナトリウム 655mg 656mg カリウム 595mg 656mg カリウム 152mg 217mg 食塩相当量 1.7g 1.7g エネルギー 981kcal 1710kcal たんぱく質 29.5g 41.8g 脂質 52.9g 54.7g 炭水化物 95.5g 253.9g ナトリウム 2181mg 2184mg カリウム 1604mg 1787mg リン 434mg 629mg 食塩相当量 5.5g 5.6g エネルギー 1045kcal 1774kcal	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 キャベツのピーナッツ和え おかず ご飯セット エネルギー 375kcal 618kcal たんぱく質 11.9g 16.0g 脂質 20.1g 20.7g 炭水化物 36.7g 89.5g ナトリウム 506mg 507mg カリウム 592mg 653mg リン 149mg 214mg 食塩相当量 1.3g 1.3g エネルギー 1004kcal 1733kcal たんぱく質 28.9g 41.2g 脂質 61.5g 63.3g 炭水化物 82.7g 241.1g ナトリウム 1702mg 1705mg カリウム 1441mg 1624mg リン 431mg 626mg 食塩相当量 4.3g 4.3g エネルギー 1067kcal 1796kcal	★ごはん150g 赤魚の竜田揚 きのこあん 豚肉と白菜のトマト煮込み 春雨のサラダ おかず ご飯セット エネルギー 340kcal 583kcal 536mg 536mg 536mg 536mg 536mg 536mg 525mg 536mg 536mg 536mg 536mg 536mg 536mg 536mg 536mg 594mg 594mg 644m3 4.2g	★ごはん150g カルビ丼(具) ふきと油揚げの炒め煮 もずくの酢の物 おかず ご飯セット エネルギー 325kcal 568kcal たんぱく質 11.2g 15.3g 脂質 17.6g 18.2g 炭水化物 29.3g 82.1g ナトリウム 1013mg 1014mg カリウム 531mg 592mg リン 157mg 222mg 食塩相当量 2.6g 2.6g 北かず ご飯セット エネルギー 985kcal 1714kcal たんぱく質 28.4g 40.7g 脂質 60.9g 62.7g 炭水化物 78.1g 236.5g ナトリウム 2158mg 2161mg カリウム 1490mg 1673mg リン 440mg 635mg 食塩相当量 5.5g 5.5g エネルギー 1048kcal 1777kcal	★ごはん150g 豚ばら肉炒め 春雨とじゃが芋の明太炒め 法蓮草のごまマヨネーズ おかず ご飯セット エネルギー 414kcal 657kcal たんぱく質 10.6g 14.7g 脂質 29.2g 29.8g 炭水化物 24.6g 77.4g ナトリウム 762mg 763mg カリウム 555mg 616mg リン 134mg 199mg 食塩相当量 1.9g 1.9g エネルギー 988kcal 1717kcal たんぱく質 27.8g 40.1g 脂質 61.3g 63.1g 炭水化物 79.5g 237.9g ナトリウム 1972mg 1975mg カリウム 1972mg 1975mg カリウム 19602mg 1785mg リン 418mg 613mg 食塩相当量 5.0g 5.0g エネルギー 1036kcal 1765kcal		
夕食 合計	★こはん150g 白身の天ぷら カボチャ天 天つゆ さつま芋のそぼろ煮 和風サラダ エネルギー 339kcal 582kcal たんぱく質 11.1g 15.2g 脂質 14.4g 15.0g 炭水化物 40.4g 93.2g ナトリウム 655mg 656mg カリウム 595mg 656mg リン 152mg 217mg 食塩相当量 1.7g 1.7g コルギー 981kcal 1710kcal たんぱく質 29.5g 41.8g 脂質 52.9g 54.7g 炭水化物 95.5g 253.9g ナトリウム 2181mg 2184mg カリウム 1604mg 1787mg リン 434mg 629mg リン 434mg 629mg ウム 434mg 629mg 食塩相当量 5.5g 5.6g エネルギー 1045kcal 1774kcal たんぱく質 29.9g 42.2g	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 キャベツのピーナッツ和え おかず ご飯セット エネルギー 375kcal 618kcal たんぱく質 11.9g 16.0g 脂質 20.1g 20.7g 炭水化物 36.7g 89.5g ナトリウム 506mg 507mg カリウム 592mg 653mg リン 149mg 214mg 食塩相当量 1.3g 1.3g エネルギー 1004kcal 1733kcal たんぱく質 28.9g 41.2g 脂質 61.5g 63.3g 炭水化物 82.7g 241.1g ナトリウム 1702mg 1702mg カリウム 1702mg 1705mg カリウム 1441mg 1624mg リン 431mg 626mg 食塩相当量 4.3g 4.3g エネルギー 1067kcal 1796kcal たんぱく質 29.2g 41.5g	★ごはん150g 赤魚の竜田揚 きのこあん 豚肉と白菜のトマト煮込み 春雨のサラダ おかず ご飯セット エネルギー 340kcal 583kcal 16.5g 脂質 23.8g 24.4g 炭水化物 16.9g 69.7g ナトリウム 535mg 536mg カリウム 388mg 449mg リン 150mg 215mg 食塩相当量 1.4g 1.4g おかず ご飯セット エネルギー 995kcal 1724kcal 1724kcal 1724kcal 1724kcal 1724kcal 1724kcal 1724kcal 1724kcal 189mg 1572mg 1658mg 1661mg 1661mg 1661mg 1672mg 1572mg 189mg 1572mg 1572mg 189mg 1572mg 1272mg	★こはん150g カルビ丼(具) ふきと油揚げの炒め煮 もずくの酢の物 ボかず ご飯セット エネルギー 325kcal 568kcal たんぱく質 11.2g 15.3g 脂質 17.6g 18.2g 炭水化物 29.3g 82.1g ナトリウム 1013mg 1014mg カリウム 531mg 592mg リン 157mg 222mg 食塩相当量 2.6g 2.6g エネルギー 985kcal 1714kcal たんぱく質 28.4g 40.7g 脂質 60.9g 62.7g 炭水化物 78.1g 236.5g ナトリウム 2158mg 1673mg カリウム 1490mg 1673mg カリウム 1490mg 1673mg カリウム 1490mg 1673mg リン 440mg 635mg 食塩相当量 5.5g 5.5g エネルギー 1048kcal 1777kcal たんぱく質 28.7g 41.0g	★ごはん150g 豚ばら肉炒め 春雨とじゃが芋の明太炒め 法蓮草のごまマヨネーズ おかず ご飯セット エネルギー 414kcal 657kcal たんぱく質 10.6g 14.7g 脂質 29.2g 29.8g 炭水化物 24.6g 77.4g ナトリウム 762mg 763mg カリウム 555mg 616mg リン 134mg 199mg 食塩相当量 1.9g 1.9g エネルギー 988kcal 1717kcal たんぱく質 27.8g 40.1g 脂質 61.3g 63.1g 炭水化物 79.5g 237.9g ナトリウム 1972mg 1975mg カリウム 1972mg 1975mg カリウム 1602mg 1785mg リン 418mg 613mg 食塩相当量 5.0g 5.0g エネルギー 1036kcal 1765kcal たんぱく質 28.2g 40.5g		
夕食	★ごはん150g 白身の天ぷら カボチャ天 天つゆ さつま芋のそぼろ煮 和風サラダ エネルギー 339kcal 582kcal たんぱく質 11.1g 15.2g 脂質 14.4g 15.0g 炭水化物 40.4g 93.2g ナトリウム 655mg 656mg カリウム 595mg 656mg カリウム 595mg 656mg カリウム 152mg 217mg 食塩相当量 1.7g 1.7g エネルギー 981kcal 1710kcal たんぱく質 29.5g 41.8g 脂質 52.9g 54.7g 炭水化物 95.5g 253.9g ナトリウム 2181mg 2184mg カリウム 1604mg 1787mg リン 434mg 629mg 食塩相当量 5.5g 5.6g エネルギー 1045kcal 1774kcal たんぱく質 29.9g 42.2g 脂質 53.0g 54.8g	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 キャベツのピーナッツ和え おかず ご飯セット エネルギー 375kcal 618kcal たんぱく質 11.9g 16.0g 脂質 20.1g 20.7g 炭水化物 36.7g 89.5g ナトリウム 506mg 507mg カリウム 592mg 653mg リン 149mg 214mg 食塩相当量 1.3g 1.3g エネルギー 1004kcal 1733kcal たんぱく質 28.9g 41.2g 脂質 61.5g 63.3g 炭水化物 82.7g 241.1g ナトリウム 1702mg 1705mg カリウム 1441mg 1624mg リン 431mg 626mg カリウム 1441mg 1624mg リン 431mg 626mg	★ごはん150g 赤魚の竜田揚 きのこあん 豚肉と白菜のトマト煮込み 春雨のサラダ	★こはん150g カルビ丼(具) ふきと油揚げの炒め煮 もずくの酢の物 おかず ご飯セット エネルギー 325kcal 568kcal たんぱく質 11.2g 15.3g 脂質 17.6g 18.2g 炭水化物 29.3g 82.1g ナトリウム 1013mg 1014mg カリウム 531mg 592mg リン 157mg 222mg 食塩相当量 2.6g 2.6g おかず ご飯セット エネルギー 985kcal 1714kcal たんぱく質 28.4g 40.7g 脂質 60.9g 62.7g 炭水化物 78.1g 236.5g ナトリウム 2158mg 2161mg カリウム 1490mg 1673mg リン 440mg 635mg カリウム 1490mg 1673mg リン 440mg 635mg 食塩相当量 5.5g 5.5g エネルギー 1048kcal 1777kcal たんぱく質 28.7g 41.0g 脂質 61.0g 62.8g	★ごはん150g 豚ばら肉炒め 春雨とじゃが芋の明太炒め 法蓮草のごまマヨネーズ おかず ご飯セット エネルギー 414kcal 657kcal たんぱく質 10.6g 14.7g 脂質 29.2g 29.8g 炭水化物 24.6g 77.4g ナトリウム 762mg 763mg カリウム 555mg 616mg リン 134mg 199mg 食塩相当量 1.9g 1.9g エネルギー 988kcal 1717kcal たんぱく質 27.8g 40.1g 脂質 61.3g 63.1g 炭水化物 79.5g 237.9g ナトリウム 1972mg 1975mg カリウム 1602mg 1785mg カリウム 1602mg 1765kcal たんぱく質 28.2g 40.5g 脂質 61.4g 63.2g		
夕食	★こはん150g 白身の天ぷら カボチャ天 天つゆ さつま芋のそぼろ煮 和風サラダ エネルギー 339kcal 582kcal たんぱく質 11.1g 15.2g 脂炭水化物 40.4g 93.2g ナトリウム 655mg 656mg カリウム 595mg 656mg カリウム 595mg 656mg カリウム 152mg 217mg 食塩相当量 1.7g 1.7g コン 152mg 217mg 食塩相当量 1.7g 1.7g コン 2181mg 2184mg ナトリウム 2181mg 2184mg カリウム 2181mg 2184mg カリウム 2181mg 2184mg カリウム 2181mg 2184mg カリウム 2181mg 629mg ナトリウム 2181mg 629mg ナトリウム 2181mg 1787mg リン 434mg 629mg カリウム 1604mg 1787mg リン 434mg 629mg カリウム 1604mg 1787mg リン 434mg 629mg たんぱく質 29.9g 42.2g 脂質 53.0g 54.8g 炭水化物 111.0g 269.4g	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 キャベツのピーナッツ和え おかず ご飯セット エネルギー 375kcal 618kcal たんぱく質 11.9g 16.0g 脂質 20.1g 20.7g 炭水化物 36.7g 89.5g ナトリウム 506mg 507mg カリウム 592mg 653mg リン 149mg 214mg 食塩相当量 1.3g 1.3g エネルギー 1004kcal 1733kcal たんぱく質 28.9g 41.2g 脂質 61.5g 63.3g 炭水化物 82.7g 241.1g ナトリウム 1702mg 1705mg カリウム 1441mg 1624mg リン 431mg 626mg カリウム 1441mg 1624mg リン 431mg 626mg 食塩相当量 4.3g 4.3g エネルギー 1067kcal 1796kcal たんぱく質 29.2g 41.5g 脂質 61.6g 63.4g 炭水化物 97.9g 256.3g	★ごはん150g 赤魚の竜田揚 きのこあん 豚肉と白菜のトマト煮込み 春雨のサラダ おかず ご飯セット エネルギー 340kcal 583kcal 583	★こはん150g カルビ丼(具) ふきと油揚げの炒め煮 もずくの酢の物 おかず ご飯セット エネルギー 325kcal 568kcal たんぱく質 11.2g 15.3g 脂質 17.6g 18.2g 炭水化物 29.3g 82.1g ナトリウム 1013mg 1014mg カリウム 531mg 592mg リン 157mg 222mg 食塩相当量 2.6g 2.6g おかず ご飯セット エネルギー 985kcal 1714kcal たんぱく質 28.4g 40.7g 脂質 60.9g 62.7g 炭水化物 78.1g 236.5g ナトリウム 2158mg 2161mg カリウム 1490mg 1673mg リン 440mg 635mg リン 440mg 635mg 625mg 625mg 625mg 625mg 625mg 625mg 625mg 625mg 625mg 625mg 625mg 625mg 625mg 625mg 625mg 625mg 625mg	★ごはん150g 豚ばら肉炒め 春雨とじゃが芋の明太炒め 法蓮草のごまマヨネーズ おかず ご飯セット エネルギー 414kcal 657kcal たんぱく質 10.6g 14.7g 脂質 29.2g 29.8g 炭水化物 24.6g 77.4g ナトリウム 762mg 763mg カリウム 555mg 616mg リン 134mg 199mg 食塩相当量 1.9g 1.9g エネルギー 988kcal 1717kcal たんぱく質 27.8g 40.1g 脂質 61.3g 63.1g 炭水化物 79.5g 237.9g ナトリウム 1972mg 1975mg カリウム 1972mg 1975mg カリウム 1602mg 1785mg リン 418mg 613mg 食塩相当量 5.0g 5.0g エネルギー 1036kcal 1765kcal たんぱく質 28.2g 40.5g 脂質 61.4g 63.2g 炭水化物 91.0g 249.4g		
	★こはん150g 白身の天ぷら カボチャ天 天つゆ さつま芋のそぼろ煮 和風サラダ おかず ご飯セット エネルギー 339kcal 582kcal たんぱく質 11.1g 15.2g 脂質 14.4g 15.0g 炭水化物 40.4g 93.2g ナトリウム 655mg 656mg カリウム 595mg 656mg リン 152mg 217mg 食塩相当量 1.7g 1.7g おかず ご飯セット エネルギー 981kcal 1710kcal たんぱく質 29.5g 41.8g 脂質 52.9g 54.7g 炭水化物 95.5g 253.9g ナトリウム 2181mg 2184mg カリウム 1604mg 1787mg リン 1604mg 1787mg リン 434mg 629mg 食塩相当量 5.5g 5.6g エネルギー 1045kcal 1774kcal たんぱく質 29.9g 42.2g 脂質 53.0g 54.8g 炭水化物 111.0g 269.4g ナトリウム 2184mg 2187mg	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 キャベツのピーナッツ和え おかず ご飯セット エネルギー 375kcal 618kcal たんぱく質 11.9g 16.0g 脂質 20.1g 20.7g 炭水化物 36.7g 89.5g ナトリウム 506mg 507mg カリウム 592mg 653mg リン 149mg 214mg 食塩相当量 1.3g 1.3g エネルギー 1004kcal 1733kcal たんぱく質 28.9g 41.2g 脂質 61.5g 63.3g 炭水化物 82.7g 241.1g ナトリウム 1702mg 1705mg カリウム 1441mg 1624mg カリウム 1441mg 1624mg カリウム 1431mg 626mg カリウム 1441mg 1624mg カリウム 1703mg 1705mg カリウム 1703mg 1705mg カリウム 1703mg 1705mg	★ごはん150g 赤魚の竜田揚 きのこあん 豚肉と白菜のトマト煮込み 春雨のサラダ おかず ご飯セット エネルギー 340kcal 583kcal 16.5g 店質 23.8g 24.4g 版水化物 16.9g 69.7g ナトリウム 535mg 536mg カリウム 388mg 449mg リン 150mg 215mg 食塩相当量 1.4g 1.4g おかず ご飯セット エネルギー 995kcal 1724kcal 1724kcal 1724kcal 1724kcal 1724kcal 170g 上んぱく質 28.7g 41.0g 脂質 61.8g 63.6g 炭水化物 79.1g 237.5g ナトリウム 1658mg 1661mg カリウム 1389mg 1572mg リン 399mg 594mg 食塩相当量 4.2g 4.2g エネルギー 1043kcal 1772kcal 172kcal	★ごはん150g カルビ丼(具) ふきと油揚げの炒め煮 もずくの酢の物 おかず ご飯セット エネルギー 325kcal 568kcal 568kcal 17.6g 18.2g 15.3g 17.6g 18.2g 17.6g 18.2g 17.4kcal 17.1kcal 592mg 157mg 222mg 25mg 2.6g	★ごはん150g 豚ばら肉炒め 春雨とじゃが芋の明太炒め 法蓮草のごまマヨネーズ おかず ご飯セット エネルギー 414kcal 657kcal たんぱく質 10.6g 14.7g 炭水化物 24.6g 77.4g ナトリウム 762mg 763mg カリウム 555mg 616mg リン 134mg 199mg 食塩相当量 1.9g 1.9g エネルギー 988kcal 1717kcal たんぱく質 27.8g 40.1g 脂質 61.3g 63.1g 炭水化物 79.5g 237.9g ナトリウム 1972mg 1975mg カリウム 1602mg 1785mg		
	★こはん150g 白身の天ぷら カボチャ天 天つゆ さつま芋のそぼろ煮 和風サラダ エネルギー 339kcal 582kcal たんぱく質 11.1g 15.2g 脂質 14.4g 15.0g 炭水化物 40.4g 93.2g ナトリウム 655mg 656mg カリウム 595mg 656mg カリウム 595mg 656mg カリウム 595mg 656mg カリウム 595mg 656mg カリウム 152mg 217mg 金塩相当量 1.7g 1.7g エネルギー 981kcal 1710kcal たんぱく質 29.5g 41.8g 脂質 52.9g 54.7g 炭水化物 95.5g 253.9g ナトリウム 2181mg 2184mg カリウム 1604mg 1787mg リン 434mg 629mg 食塩相当量 5.5g 5.6g エネルギー 1045kcal 1774kcal たんぱく質 29.9g 42.2g 脂質 53.0g 54.8g 大トリウム 2184mg 2187mg カリウム 1111.0g 269.4g ナトリウム 2184mg 2187mg カリウム 1664mg 1847mg	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 キャベツのピーナッツ和え おかず ご飯セット エネルギー 375kcal 618kcal たんぱく質 11.9g 16.0g 脂質 20.1g 20.7g 炭水化物 36.7g 89.5g ナトリウム 592mg 653mg リン 149mg 214mg 食塩相当量 1.3g 1.3g エネルギー 1004kcal 1733kcal たんぱく質 28.9g 41.2g 脂質 61.5g 63.3g 炭水化物 82.7g 241.1g ナトリウム 1702mg 1705mg カリウム 1441mg 1624mg リン 431mg 626mg カリウム 1441mg 1624mg リン 431mg 626mg カリウム 1703mg 1705mg	★ごはん150g 赤魚の竜田揚 きのこあん 豚肉と白菜のトマト煮込み 春雨のサラダ おかず ご飯セット エネルギー 340kcal 583kcal 16.5g たんぱく質 12.4g 16.5g 脂質 23.8g 24.4g 版水化物 16.9g 69.7g ナトリウム 535mg 536mg カリウム 388mg 449mg リン 150mg 215mg 食塩相当量 1.4g 1.4g おかず ご飯セット エネルギー 995kcal 1724kcal 1724kcal 1724kcal 1724kcal 1724kcal 16.1mg たんぱく質 28.7g 41.0g 脂質 61.8g 63.6g 炭水化物 79.1g 237.5g ナトリウム 1658mg 1661mg カリウム 1389mg 1572mg リン 399mg 594mg 食塩相当量 4.2g 4.2g エネルギー 1043kcal 1772kcal 172kcal 1	★こはん150g カルビ丼(具) ふきと油揚げの炒め煮 もずくの酢の物 おかず ご飯セット エネルギー 325kcal 568kcal たんぱく質 11.2g 15.3g 脂質 17.6g 18.2g 炭水化物 29.3g 82.1g ナトリウム 1013mg 1014mg カリウム 531mg 592mg リン 157mg 222mg 食塩相当量 2.6g 2.6g ス・ルギー 985kcal 1714kcal たんぱく質 28.4g 40.7g 脂質 60.9g 62.7g 炭水化物 78.1g 236.5g ナトリウム 2158mg 2161mg カリウム 1490mg 1673mg リン 440mg 635mg カリウム 1490mg 1673mg リン 440mg 635mg 食塩相当量 5.5g 5.5g エネルギー 1048kcal 1777kcal たんぱく質 28.7g 41.0g 脂質 61.0g 62.8g 炭水化物 93.3g 251.7g ナトリウム 2159mg 2162mg カリウム 1580mg 1763mg	★ごはん150g 豚ばら肉炒め 春雨とじゃが芋の明太炒め 法蓮草のごまマヨネーズ おかず ご飯セット エネルギー 414kcal 657kcal たんぱく質 10.6g 14.7g 脂質 29.2g 29.8g 炭水化物 24.6g 77.4g ナトリウム 762mg 763mg カリウム 555mg 616mg リン 134mg 199mg 食塩相当量 1.9g 1.9g エネルギー 988kcal 1717kcal たんぱく質 27.8g 40.1g 脂質 61.3g 63.1g 炭水化物 79.5g 237.9g ナトリウム 1972mg 1975mg カリウム 1602mg 1785mg カリウム 1602mg 1785mg カリウム 1602mg 1785mg カリウム 1802mg 1785mg カリウム 1808mg 1841mg カリウム 1975mg 1978mg カリウム 1975mg 1978mg カリウム 1975mg 1978mg カリウム 1975mg 1978mg カリウム 1858mg 1841mg		
	★こはん150g 白身の天ぷら カボチャ天 天つゆ さつま芋のそぼろ煮 和風サラダ ボルギー 339kcal 582kcal たんぱく質 11.1g 15.2g 脂質 14.4g 15.0g 炭水化物 40.4g 93.2g ナトリウム 595mg 656mg カリウム 595mg 656mg カリウム 152mg 217mg 食塩相当量 1.7g 1.7g エネルギー 981kcal 1710kcal たんぱく質 29.5g 41.8g 脂質 52.9g 54.7g 炭水化物 95.5g 253.9g ナトリウム 2181mg 2184mg カリウム 1604mg 1787mg リン 434mg 629mg 食塩相当量 5.5g 5.6g エネルギー 1045kcal 1774kcal たんぱく質 29.9g 42.2g 脂質 53.0g 54.8g 炭水化物 111.0g 269.4g ナトリウム 2184mg 2187mg カリウム 1664mg 1847mg カリウム 1664mg 1847mg カリウム 1664mg 1847mg	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 キャベツのピーナッツ和え おかず ご飯セット エネルギー 375kcal 618kcal たんぱく質 11.9g 16.0g 脂質 20.1g 20.7g 炭水化物 36.7g 39.5g ナトリウム 506mg 507mg カリウム 592mg 653mg リン 149mg 214mg 食塩相当量 1.3g 1.3g エネルギー 1004kcal 1733kcal たんぱく質 28.9g 41.2g 脂質 61.5g 63.3g 炭水化物 82.7g 241.1g ナトリウム 1702mg 1705mg カリウム 1441mg 1624mg リン 431mg 626mg 食塩相当量 4.3g 4.3g エネルギー 1067kcal 1796kcal たんぱく質 29.2g 41.5g 脂質 61.6g 63.4g 大たんぱく質 29.2g 41.5g 脂質 61.6g 63.4g 大たりウム 1703mg 1706mg カリウム 1703mg 1706mg カリウム 1703mg 1706mg カリウム 1703mg 1706mg カリウム 1703mg 1714mg	★ごはん150g 赤魚の竜田揚 きのこあん 豚肉と白菜のトマト煮込み 春雨のサラダ おかず ご飯セット エネルギー 340kcal 583kcal 16.5g 店質 23.8g 24.4g 版水化物 16.9g 69.7g ナトリウム 535mg 536mg カリウム 388mg 449mg リン 150mg 215mg 食塩相当量 1.4g 1.4g おかず ご飯セット エネルギー 995kcal 1724kcal 1724kcal 1724kcal 1724kcal 1724kcal 170g 上んぱく質 28.7g 41.0g 脂質 61.8g 63.6g 炭水化物 79.1g 237.5g ナトリウム 1658mg 1661mg カリウム 1389mg 1572mg リン 399mg 594mg 食塩相当量 4.2g 4.2g エネルギー 1043kcal 1772kcal 172kcal	★ごはん150g カルビ丼(具) ふきと油揚げの炒め煮 もずくの酢の物 おかず ご飯セット エネルギー 325kcal 568kcal 568kcal 17.6g 18.2g 15.3g 17.6g 18.2g 17.6g 18.2g 17.4kcal 17.1kcal 592mg 157mg 222mg 25mg 2.6g	★ごはん150g 豚ばら肉炒め 春雨とじゃが芋の明太炒め 法蓮草のごまマヨネーズ おかず ご飯セット エネルギー 414kcal 657kcal たんぱく質 10.6g 14.7g 脱水化物 24.6g 77.4g ナトリウム 762mg 763mg カリウム 555mg 616mg リン 134mg 199mg 食塩相当量 1.9g 1.9g エネルギー 988kcal 1717kcal たんぱく質 27.8g 40.1g 脂質 61.3g 63.1g 炭水化物 79.5g 237.9g ナトリウム 1972mg 1975mg カリウム 1602mg 1785mg		

※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。 ※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。
- ※「◎」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。

※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。

※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)

		 _	プいしかわ													
	6月24日(月)			6月	25日(火	<u>(</u>)	6月	26日(水	()	6月	27日(オ	()	6月	28日(金	<u> </u>	
	7	₹ごはん18	0g		★ごはん18			★ごはん18			★ごはん18		·	★ ごはん180)g	
		玉焼き	Ü		ロールキャ		プ煮	寄せ豆腐の			オムレツ	J		鶏肉とジャ		煮
		マヨネーズ	(小袋)		ソースきん	ぴら		青菜と高野		勿	たら子マヨ	ネーズソ-	ース	ひとくちがん		
		きとえのき		者	春雨とツナ			コールスロ			豚肉と卵白			五目野菜の		
		トャベツと乳			L 1112	.,,,,					ツナあっさ		, .,		H HI 1876	
		, _ ,		1 - 5 1676							, , , , ,	<i>></i> ////				
_			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	İ	おかず	ご飯セット	Ī	おかず	ご飯セット
卓		C ネルギー			エネルギー	223kcal	513kcal	エネルギー	219kcal	509kcal	エネルギー		468kcal	エネルギー	230kcal	520kcal
追	r .	こんぱく質	10.8g		たんぱく質		16 7g	たんぱく質	8. 8g	13 7g	たんぱく質			たんぱく質	10. 1g	15. 0g
	Á	旨質	11. 6g	12. 3g	脂質	12. 2g	12. 9g	<u> </u>	15. 1g	15. 8g	<u> </u>	9. 6g	10. 3g	<u> </u>	12. 9g	13. 6g
		5. 5.水化物	9. 4g	72. 3g	炭水化物	16. 2g	79 1ø	炭水化物	13. 8g	76. 7g	炭水化物	12. 1g	75 Og	炭水化物	17. 2g	80. 1g
		トトリウム	450mg	451mg	ナトリウム	768mg	769mg	ナトリウム	745mg	746mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	636mg	637mg
	7	りリウム	260mg	332mg	ナトリウム カリウム	350mg	422mg	大トリウム カリウム	311mg	383mg	ナトリウム カリウム	332mg	404mg	カリウム	472mg	544mg
	Ī	ノン	159mg	236mg	リン	139mg	216mg	リン	113mg	190mg	リン	133mg	210mg	リン	141mg	218mg
		食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		1.5g	食塩相当量	1. 6g	1.6g
	4	♥ごはん18			★ごはん18	0g		★ごはん18	0g		★ごはん18	80g		★ごはん18 0)g	
		中華煮豚			白身の磯辺	揚げ		手作りハン			アジのごま	焼		天津飯(具)		
	克	蒸し野菜			オクラ			ミックスソ			塩枝豆			白菜と厚揚	げの中華る	そぼろ煮
		を摩芋のケ			ひき肉と里	芋の味噌	煮	ケチャップ	(小袋)		パスタのク			南瓜サラダ		
	喜	草の花とツ	ナの辛子	和え	法蓮草のご	ま和え		れんこんと鶏肉のカレー煮			和風サラダ	•				
								キャベツと若			Ĺ			ļ		
屋	<u>.</u>		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
Í	<u>-</u> ⊐	ロネルギー			エネルギー	279kcal					エネルギー				281kcal	571kcal
	<i>T</i> :	こんぱく質	13.4g		たんぱく質		20. 5g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	18. 3g		たんぱく質	14. 4g	19. 3g
	期	旨質	16.0g	16. 7g	脂質	13. 0g	13.7g	脂質	14.8g	15. 5g	脂質	13. 3g		脂質	14. 9g	15. 6g
	<u> </u>	炭水化物	21.6g	84. 5g	炭水化物	25. 5g	88. 4g	炭水化物	23. 5g	86.4g	炭水化物	22. 0g	84. 9g	炭水化物	21.5g	84. 4g
	17	トトリウム	590mg	591mg	ナトリウム	567mg	568mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	839mg	840mg
	7	リウム	569mg	641mg	カリウム	560mg	632mg	カリウム	604mg	676mg	カリウム	588mg		カリウム	459mg	531mg
		ノン	175mg	252mg		186mg	263mg		253mg	330mg		243mg	320mg		188mg	265mg
間		食塩相当量 のみかん(台			<u>食塩相当量</u> ◎パイナッ			食塩相当量 ◎黄桃(缶)			食塩相当量 ◎パイナッ			食塩相当量 ◎みかん(缶		2.1g
	R	<i>ДОТИЧИ</i> (Д	ц/100g			フル(田)	IJUg	◎ 異忧(田/	IJUg		\odot	フル(田) I	JUg		1/ 100g	
	7	★ごはん180g			★ = 1± 6,18	Λσ		★ = 1± 6,18	Ωσ		★ ご1±6.18	lΩσ)σ	
					★ごはん18		トマト什立て	★ごはん18 ホキの青じ			★ごはん18 豚ばら肉炒			★ごはん18 0)g	
	7	赤魚の酒粕	焼		やわらかチキン	のガーリック	トマト仕立て	ホキの青じ			豚ばら肉炒	め	少め物	★ごはん180 照焼チキン	_	
	計	赤魚の酒粕 ピーマンの	焼 味噌炒め		^{やわらかチキン} ブロッコリ	のガーリック 一		ホキの青じ キヌサヤ	そ焼		豚ばら肉炒	め えのきの		★ごはん180 照焼チキン 人参グラッ	t	ቃ <i>ል</i>
	計 と ナ	⊧魚の酒粕 ピーマンの トスの挽肉	焼 味噌炒め 炒め		^{やわらかチキン} ブロッコリ スパゲッテ	^{のガーリック} ー ィサラダ		ホキの青じ キヌサヤ 牛肉のきん	そ焼 ぴら		豚ばら肉炒	め えのきの		★ごはん180 照焼チキン 人参グラッ・ 野菜たっぷ	セ りマーボ炸	
	計 と ナ	赤魚の酒粕 ピーマンの	焼 味噌炒め 炒め		^{やわらかチキン} ブロッコリ スパゲッテ	^{のガーリック} ー ィサラダ		ホキの青じ キヌサヤ	そ焼 ぴら		豚ばら肉炒	め えのきの		★ごはん180 照焼チキン 人参グラッ	セ りマーボ炸	
	み ヒブオ	⊧魚の酒粕 ピーマンの トスの挽肉	焼 味噌炒め 炒じきの	サラダ	^{やわらかチキン} ブロッコリ スパゲッテ	^{のガーリック} ー ィサラダ セージの	スープ煮	ホキの青じ キヌサヤ 牛肉のきん	そ焼 ぴら		豚ばら肉炒	め えのきの! 一のゴマ!	和え	★ごはん180 照焼チキン 人参グラッ・ 野菜たっぷ	セ りマーボ炸	え
5.4	計 上サオ	未魚の酒粕 ピーマンの ナスの挽肉 れんこんと エネルギー	焼 味噌炒め かじきの おかず	サラダ 【ご飯セット	^{やわらかチキン} ブロッコリ スパゲッテ	のガーリック ー ィサラダ セージのご	スープ煮 <u>ご飯セット</u> 629kcal	ホキの青じ キヌサヤ 牛肉のきん 青菜のわさ エネルギー	そ焼 ぴら び和え <u>おかず</u> 277kcal	ご飯セット	豚ばら肉炒	め えのきの	和え <u>ご飯セット</u> 603kcal	★ごはん180 照焼チキン 人参グラッ・ 野菜たっぷ キャベツの エネルギー	セ りマーボ!! 白ドレ和 !! おかず	え ご飯セット 584kcal
今省	オピナオ 1.4.7.12.7.12.7.12.7.12.7.12.7.12.7.12.7	未魚の酒粕 ピーマの挽ん トスんこんと エネルピく こんぱく質	焼 味噌炒め 炒じきの	サラダ ご飯セット 621kcal 20.4g	やわらかチキン ブロッコリ スパゲッテ 白菜とソー エネルギー	のガーリック ー ィサラダ セージのご おかず 339kcal	スープ煮 ご飯セット 629kcal 17.3g	ホキの青じ キヌサヤ 牛肉のきん 青菜のわさ エネルギー たんぱく質	そ焼 ぴら び和え <u>おかず</u> 277kcal	ご飯セット 567kcal 19.9g	豚ばら肉炒 インゲンと ブロッコリ エネルギー たんぱく質	か えのきの! 一のゴマ! 313kcal 12.5g	和え ご飯セット 603kcal 17 4g	★ごはん180 照焼チキン 人参グラッ・ 野菜たっぷ キャベツの エネルギー たんぱく質	セ りマーボ!! 白ドレ和! <u>おかず</u> 294kcal 15.5g	え ご飯セット 584kcal 20.4g
	オピナオ 1.4.7.12.7.12.7.12.7.12.7.12.7.12.7.12.7	⊧魚の酒粕 ピーマンの けスの挽肉 れんこんと ┃	焼 味噌炒め ひじきの おかず 331kcal 15.5g 20.4g	サラダ ご飯セット 621kcal 20.4g	やわらかチキン ブロッコリスパゲッテ 白菜とソー エネルギー たんぱく質	のガーリック ー ィサラダ セージの おかず 339kcal 12.4g 22.8g	スープ煮 ご飯セット 629kcal 17.3g 23.5g	ホキの青じ キヌサヤ 牛肉のきん 青菜のわさ エネルギー たんぱく質	そ焼 ぴら び和え <u>おかず</u> 277kcal 15.0g 19.5g	ご飯セット 567kcal 19.9g 20.2g	豚ばら肉炒インゲンと ブロッコリ エネルギー たんぱく質 脂質	か えのきの! 一のゴマ! 313kcal 12.5g 22.1g	和え ご飯セット 603kcal 17 4g	★ごはん180 照焼チキン 人参グラッ・ 野菜たっぷ キャベツの エネルギー たんぱく質	セ リマーボ!! 白ドレ和: <u>おかず 294kcal</u> 15.5g 17.2g	ご飯セット 584kcal 20.4g 17.9g
	オピナオ ユエア ユニカ ユー	未魚の酒粕 ピーマンの ナスの見り れんこんと エネルギー こんぱく 質	焼 味噌炒め ひじきの 331kcal 15.5g 20.4g 18.3g	サラダ ご飯セット 621kcal 20.4g 21.1g 81.2g	やわらかチキン ブロッコリ スパゲッテ 白菜とソー エネルギー	のガーリック 一 イサラダ セージの おかず 339kcal 12.4g 22.8g 19.2g	スープ煮 ご飯セット 629kcal 17.3g 23.5g 82.1g	ホキの青じ キヌサヤ 牛肉のきん 青菜のわさ エネルギー たんぱく質	そ焼 ぴら び和え <u>おかず</u> 277kcal 15.0g 19.5g 9.9g	ご飯セット 567kcal 19.9g 20.2g 72.8g	豚ばら肉炒 インゲンコリ エネルぱく たん質 炭水化物	まかず 313kcal 12.5g 22.1g 16.0g	和え ご飯セット 603kcal 17 4g	★ごはん180 照焼チキン 人参グラッ・ 野菜たっぷ キャベツの エネルギー たんぱく質	セ リマーボ炸 白ドレ和 おかず 294kcal 15.5g 17.2g 18.6g	ご飯セット 584kcal 20.4g 17.9g
	おヒナオ ユガ肌炭ブ	た魚の酒かの酒かのでは、 たんの酒がある。 たんのでは、 たんででは、 たんででは、 たんででは、 たんででは、 たんででは、 たんででは、 たんでは、 たるとは、 たるとは、 たるとは、 たるとは、 たるとは、 とっとは、 とっと。 とっと。 とっと。 とっと。 と。 と。 と。 と。 と。 と。 と。 と。 と。 と。 と。 と。 と	焼 味噌炒め ひじきの 331kcal 15.5g 20.4g 18.3g 745mg	サラダ ご飯セット 621kcal 20.4g 21.1g 81.2g 746mg	やわらかチキン ブロゲッコリスパディン 白菜とソー エネルばく 上たん質 化物 ナトリウム	のガーリック ー イサラダ セージの おかず 339kcal 12.4g 22.8g 19.2g 672mg	スープ煮 ご飯セット 629kcal 17.3g 23.5g 82.1g 673mg	ホキの青じ キヌサきん 青菜のわさ エネルばく たんば 近水 大トリウム	そ焼 ぴら び和え 277kcal 15.0g 19.5g 9.9g 758mg	ご飯セット 567kcal 19.9g 20.2g 72.8g 759mg	豚ばら肉炒 インゲンコリ エネルぱく 上たん質 炭水化物 ナトリウム	まかず 313kcal 12.5g 22.1g 16.0g 704mg	で飯セット 603kcal 17.4g 22.8g 78.9g 705mg	★ごはん180 照焼を菓ケラッパ 大変葉を 大変葉を 大の質が 大の質が 大の質が 大りでする。 大りできる。 大りでな。 大りでな 大りでな	セ リマーボ炸 白ドレ和 おかず 294kcal 15.5g 17.2g 18.6g 571mg	ご飯セット 584kcal 20.4g 17.9g 81.5g 572mg
	おヒナオ ユガ肌炭ブ	赤魚の酒かの酒かの酒かのでは、 サスのことでは、 サスのことでは、 サスのことでは、 サスのでは、 サスを サスを サスを サスを サスを サスを サスを サスを サスを サスを	焼 味噌炒め ひじきの おかず 331kcal 15.5g 20.4g 18.3g	サラダ ご飯セット 621kcal 20.4g 21.1g 81.2g 746mg	やわらかチキン ブロップ・コリス インス インス インス インス インス インス インス インス インス イン	のガーリック 一 イサラダ セージの おかず 339kcal 12.4g 22.8g 19.2g	スープ煮 ご飯セット 629kcal 17.3g 23.5g 82.1g 673mg	ホキの青じ キヌサきん 青菜のわさ エネルギー たんぱ質 炭水化物	そ焼 ぴら び和え <u>おかず</u> 277kcal 15.0g 19.5g 9.9g	ご飯セット 567kcal 19.9g 20.2g 72.8g 759mg	豚ばら肉炒 インゲンコリ エネルぱく たん質 炭水化物	まかず 313kcal 12.5g 22.1g 16.0g	で飯セット 603kcal 17.4g 22.8g 78.9g 705mg	★ごはん180 照焼チキン 人参グラッ・ 野菜たっぷ キャベツの エネルギー たんぱく質	セ リマーボ炸 白ドレ和 おかず 294kcal 15.5g 17.2g 18.6g	ご飯セット 584kcal 20.4g 17.9g
	オヒナオ (ユ汚頭炭ガガ)	赤魚の河の酒の酒の酒の酒ので焼ん マルば 物 一で 質 水化ウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カー・カリウム 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	焼 味噌炒め ひじきの 331kcal 15.5g 20.4g 18.3g 745mg 571mg	サラダ ご飯セット 621kcal 20.4g 21.1g 81.2g 746mg 643mg 250mg	やわらかチキン ブロップ・コリスパー 京ないで、ソー エネルばり 上かばり 大トリウム リン	のガーリック ー イサラダ セージの 339kcal 12.4g 22.8g 19.2g 672mg 370mg 126mg	スープ煮 ご飯セット 629kcal 17.3g 23.5g 82.1g 673mg 442mg 203mg	ホキのヤき キスののわった。 キスののかった。 ボールが ボールが ボーケー ガーリウム カリウム	そ焼 ぴらえ おかず 277kcal 15.0g 19.5g 9.9g 758mg 491mg 174mg	ご飯セット 567kcal 19.9g 20.2g 72.8g 759mg 563mg 251mg	豚ばら肉炒 イングロッコリ エネルぱ 大いで 臓水化物 ナトリウム リン	おかず 313kcal 12.5g 22.1g 16.0g 704mg 519mg 193mg	可え ご飯セット 603kcal 17. 4g 22. 8g 78. 9g 705mg 591mg 270mg	★ごは 18(18) は 18(18) は 19(18) は 19(18	セ リマーボ炉 白ドレ和 294kcal 15.5g 17.2g 18.6g 571mg 654mg 78mg	え ご飯セット 584kcal 20.4g 17.9g 81.5g 572mg 726mg 155mg
	オヒナオ (ユ汚頭炭ガガ)	赤魚の河ン焼魚の酒かり は、	焼 味噌炒め ひじきの 331kcal 15.5g 20.4g 18.3g 745mg 571mg 173mg 1.9g	サラダ ご飯セット 621kcal 20.4g 21.1g 81.2g 746mg 643mg 250mg 1.9g	やわらかチキン ブパとソー エネルばく 上ネルば が 大トリウム カリウム	のガーリック ー イサラダ セージの 339kcal 12.4g 22.8g 19.2g 672mg 370mg 126mg 1.7g	スープ煮 ご飯セット 629kcal 17.3g 23.5g 82.1g 673mg 442mg 203mg 1.7g	ホキのます。 キタのの キマックの キマックの ボー が ボー が ボー が ボー が ボー が が が が が が が が	そ焼 ぴらえ 377kcal 15.0g 19.5g 9.9g 758mg 491mg 1,9g	ご飯セット 567kcal 19.9g 20.2g 72.8g 759mg 563mg 251mg 1.9g	豚ばら肉炒 インワッコリ エネルぱく たんぱ質 炭水化ウム カリウム	まかず 313kcal 12.5g 22.1g 16.0g 704mg 519mg 193mg	可え ご飯セット 603kcal 17. 4g 22. 8g 78. 9g 705mg 591mg 270mg 1. 8g	★ごは 18(無 照 人野 キー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	セ リマーボ炉 白ドレ和 294kcal 15.5g 17.2g 18.6g 571mg 654mg 78mg 1.5g	え ご飯セット 584kcal 20.4g 17.9g 81.5g 572mg 726mg 155mg 1.5g
	オピブオ コが服成プラー 金	た。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	焼 味噌炒め ひじきの <u>おかず</u> 331kcal 15.5g 20.4g 18.3g 745mg 173mg 1.9g	サラダ ご飯セット 621kcal 20.4g 21.1g 81.2g 746mg 643mg 250mg 1.9g	やわらかチキン ブロパゲンソー スクス 東 と ソー エネんぱく 質 炭水・リウム カリン 食塩 サーリン は 当量	のガーリック ー イサラダ セージの 339kcal 12.4g 22.8g 22.8g 370mg 126mg 1.7g おかず	スープ煮 ご飯セット 629kcal 17.3g 23.5g 82.1g 673mg 442mg 203mg 1.7g	ホキの青じ キヌののわさ 牛肉菜ののわさ エネんぱ たんぱ ボルリウム カリン も は カリン は は カリン は は カリン は は も り の り の り の り の り り り り り り り り り り り	そ焼 ぴらび和え 277kcal 15.0g 19.9g 758mg 491mg 1.9g おかず	ご飯セット 567kca1 19.9g 20.2g 72.8g 759mg 563mg 251mg 1.9g	豚ばら肉炒 インロッコリ エネルぱ たんぽ 炭水化物 ナトリウム リン 食 塩 サーリン は は サーリン は は サーリン は は は り カリン は り カリン は り り り り り り り り り り り り り り り り り り	まかず 313kcal 12.5g 22.1g 16.0g 704mg 519mg 193mg 1.8g	可え ご飯セット 603kcal 17. 4g 22. 8g 78. 9g 705mg 591mg 270mg 1. 8g	★ご焼きない。 大田 大田 大	セ リマーボが 白ドレ和 294kcal 15.5g 17.2g 18.6g 571mg 654mg 78mg 1.5g おかず	え ご飯セット 584kca1 20.4g 17.9g 81.5g 572mg 726mg 155mg 1.5g
	オピブオ 一コだ朋グブブー省 一コ	た魚のでは、 のでは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	焼 味噌炒め ひじきの 331kcal 15.5g 20.4g 745mg 173mg 1.9g おかず 798kcal	サラダ ご飯セット 621kcal 20.4g 21.1g 81.2g 746mg 643mg 250mg 1.9g 二飯セット 1668kcal	やわらかチキン ブパとと アイン	のガーリック ー イサラダ セージの 339kcal 12.4g 22.8g 370mg 126mg 1.7g おかず 841kcal	スープ煮 ご飯セット 629kcal 17.3g 23.5g 82.1g 67.3mg 442mg 203mg 1.7g ご飯セット 1711kcal	ホキのすり キスタのの ルポく エネル質 化ウム リウム リウム エネルギー	そ焼 ぴらび和え 277kcal 15.0g 19.9g - 758mg 491mg 1.9g おかず 789kcal	ご飯セット 567kcal 19. 9g 20. 2g 72. 8g 759mg 563mg 251mg 1. 9g ご飯セット 1659kcal	豚ばらゲンコリストルでは、ボンツックでは、ボンツックでは、ボールでは	まかず 313kcal 12.5g 22.1g 16.0g 704mg 519mg 193mg 1.8g おかず 772kcal	ゴ気セット 603kcal 17. 4g 22. 8g 70.5mg 591mg 270mg 1. 8g ご飯セット 1642kcal	★ご焼参菜ャ	セ リマーボが 白ドレ和 294kcal 15.5g 17.2g 18.6g 571mg 654mg 78mg 1.5g おかず 805kcal	え ご飯セット 584kcal 20.4g 17.9g 81.5g 572mg 155mg 1.5g こ飯セット 1675kcal
	オピブオ 一コだ朋グブブー省 一コ	た。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	焼 味噌炒め ひじきの 331kcal 15.5g 20.4g 745mg 571mg 1.9g 1.9g おかず 798kcal 39.7g	サラダ ご飯セット 621kcal 20.4g 21.1g 81.2g 746mg 643mg 250mg 1.9g 二飯セット 1668kcal 54.4g	やわらかチャン ブパと と アイン	のガーリック ー イサラダ セージの おかず 339kcal 12.4g 22.8g 19.2g 672mg 370mg 1.7g まかず 841kcal 39.8g	スープ煮 ご飯セット 629kcal 17. 3g 23. 5g 82. 1g 673mg 442mg 203mg 1. 7g ご飯セット 1711kcal 54. 5g	ホキヌのの ルポく キョウ キョウ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	そ焼 ぴらび和え 277kcal 15.0g 19.5g 9.9g -758mg 491mg 1.74mg 1.9g おかず 789kcal 39.8g	ご飯セット 567kcal 19.9g 20.2g 72.8g 759mg 563mg 251mg 1.9g ご飯セット 1659kcal 54.5g	豚ばん かっとり エネルば かっとり エネルば がっかい ボマン ボール がった がった かった かった カリン 塩 ボーク は ボーク は ボーク は ボーク は かった かんぱく かった かんぱく かった かんぱく かった かんぱく かった かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱん かんぱん	おかず 313kcal 12.5g 22.1g 16.0g 704mg 193mg 1.8g おかず 772kcal 41.1g	立意セット 603kcal 17. 4g 22. 8g 70.5mg 591mg 270mg 1. 8g こ飯セット 1642kcal 55. 8g	★ 照人野キ エた脂炭ナカリ食 エネん質 水トリン 相 ルポく	セ リマーボが 白ドレ和 294kcal 15.5g 17.2g 18.6g 571mg 654mg 78mg 1.5g 805kcal 40.0g	え ご飯セット 584kcal 20.4g 17.9g 81.5g 572mg 726mg 1.5g こ飯セット 1675kcal 54.7g
<u></u>	オピザオ ニュチ肌はブラー・	た魚のでは、 は、 は、 に、と、 に、と、 に、と、 で、 に、と、 で、 に、と、 で、 に、 に、 で、 に、 に、 で、 に、 に、 で、 に、 に、 で、 に、 に、 で、 に、 に、 に、 で、 に、 に、 に、 に、 に、 に、 に、 に、 に、 に	焼 味噌炒め ひじきの 331kcal 15.5g 20.4g 18.3g 745mg 571mg 173mg 1.9g おかず 798kcal 39.7g 48.0g	サラダ ご飯セット 621kcal 20. 4g 21. 1g 81. 2g 746mg 643mg 250mg 1. 0g 「飯セット 1668kcal 54. 4g 50. 1g	やわらかチキン ブパととソーニネルばく エネルばく 脱水・リウム カリン 塩相当量 エネルギー質 エネルギー質 エネルギー質 エネルギー質 上のばく エネルギー質 エネルギー質 エネルギー質	のガーリック ー イサラダ セージの おかず 339kcal 12.4g 22.8g 19.2g 672mg 370mg 126mg 1.7g おかず 841kcal 39.8g 48.0g	スープ煮 ご飯セット 629kcal 17. 3g 23. 5g 82. 1g 673mg 442mg 203mg 1. 7g ご飯セット 1711kcal 54. 5g 50. 1g	ホキのませんさ キスののわった。 キスののわった。 ボースのでは、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、	そ焼 び和え おかず 277kcal 15.0g 19.5g 9.9g 758mg 491mg 1.9g おかず 789kcal 39.8g 49.4g	ご飯セット 567kcal 19.9g 20.2g 72.8g 759mg 563mg 251mg 1.9g ご飯セット 1659kcal 54.5g 51.5g	豚ばらゲコ エネルば 1 大 1 大 2 大 2 大 2 大 2 大 3 大 3 大 5 大 5 大 5 大 5 大 5 大 5 大 5 大 6 大 7 大 7 大 7 大 7 大 7 大 7 大 7 大 7 大 7	まかず 313kcal 12.5g 22.1g 16.0g 704mg 519mg 193mg 183mg 1772kcal 41.1g 45.0g	立飯セット 603kcal 17. 4g 22. 8g 78. 9g 705mg 591mg 270mg 1. 8g で飯セット 1642kcal 55. 8g 47. 1g	★ごは 18 は 18	セ リマーボ炉 白ドレ和 294kcal 15.5g 17.2g 18.6g 571mg 654mg 78mg 1.5g おかず 805kcal 40.0g 45.0g	ご飯セット 584kcal 20.4g 17.9g 81.5g 572mg 726mg 15.5mg 15.5mg 15.5mg 15.5mg 45.4 7g 47.1g
	オピブオ 一コ光脈炭ブブニ 金 一コ光脈炭	た。 は、 は、 に、と、 に、、、、、、、、、、	焼 味噌炒め ひじきの 331kcal 15.5g 20.4g 18.3g 745mg 173mg 173mg 1.9g おかず 798kcal 39.7g 48.0g 49.3g	サラダ ご飯セット 621kcal 20. 4g 21. 1g 81. 2g 746mg 643mg 250mg 10 g ご飯セット 1668kcal 54. 4g 50. 1g 238. 0g	やわらかチキン ブパと マーク エネルば 水 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	のガーリック ー イサラダセージの おかず 339kcal 12.4g 22.8g 19.2g 672mg 370mg 126mg 1.7g 841kcal 39.8g 48.0g 60.9g	スープ煮 ご飯セット 629kcal 17. 3g 23. 5g 82. 1g 673mg 442mg 203mg 1. 7g ご飯セット 1711kcal 54. 5g 50. 1g 249. 6g	ホキのませんさ キスタののかさ キスタののかった。 ボスルばく ボスルリウム カリン塩相 サールはく ガカリン塩 エネルばく カリン塩 オールが カリン塩 エネルばく カリン塩 カリン塩 カリン塩 カリン塩 カリン塩 カリン塩 カリン塩 カリン塩	そ焼 び和え おかず 277kcal 15.0g 19.5g 9.9g -758mg 491mg 174mg 1.9g おかず 789kcal 39.8g 49.4g 47.2g	ご飯セット 567kcal 19.9g 20.2g 72.8g 759mg 563mg 251mg 1.9g ご飯セット 1659kcal 54.5g 51.5g 235.9g	豚ばングッ エネルば (物) とり エネル質 (化) ウム リー で (大) で	おかず 313kcal 12.5g 22.1g 16.0g 704mg 519mg 193mg 1.8g おかず 772kcal 41.1g 45.0g 50.1g	二飯セット 603kcal 17. 4g 22. 8g 78. 9g 705mg 591mg 270mg 1. 8g 一飯セット 1642kcal 55. 8g 47. 1g 238. 8g	★ 照人野キ エた脂炭ホーリウ塩 ネん質水トリン塩 水 パップ 水 で	セ リマーボが 白ドレ和 294kcal 15.5g 17.2g 18.6g 571mg 654mg 78mg 1.5g 805kcal 40.0g 45.0g 57.3g	で飯セット 584kcal 20.4g 17.9g 81.5g 572mg 726mg 1.5g で飯セット 1675kcal 54.7g 47.1g 246.0g
<u></u>	オピブオーコを服成プラー・富一コを服成プラ	た。 た。 た。 た。 た。 た。 た。 た。 た。 た。	焼 味噌炒め ひじきの 331kcal 15.5g 20.4g 18.3g 745mg 173mg 1.7g 39.7g 48.0g 49.3g 1785mg	サラダ ご飯セット 621kcal 20. 4g 21. 1g 81. 2g 746mg 643mg 250mg 1.0g 1668kcal 54. 4g 50. 1g 238. 0g 1788mg	やわらかチャンブス白 エネルば 化カリウム ボール で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	のガーリック イサラダ セージの おかず 339kcal 12.4g 22.8g 19.2g 672mg 370mg 126mg 1.7g おかず 841kcal 39.8g 48.0g 60.9g 2007mg	スープ煮 ご飯セット 629kcal 17. 3g 23. 5g 82. 1g 673mg 442mg 203mg 1. 7g こ飯セット 1711kcal 54. 5g 50. 1g 249. 6g 2010mg	ホキのオー キスののの ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	そ焼 び和え 277kcal 15.0g 19.5g 9.9g -758mg 491mg 1.9g おかず 789kcal 39.8g 49.4g 47.2g -2240mg	ご飯セット 567kcal 19.9g 20.2g 72.8g 759mg 563mg 251mg 1.9g ご飯セット 1659kcal 54.5g 51.5g 235.9g 2243mg	豚ばングッカック エネルば 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	おかず 313kcal 12.5g 22.1g 16.0g 704mg 519mg 193mg 1.8g おかず 772kcal 41.1g 45.0g 2041mg	立飯セット 603kcal 17. 4g 22. 8g 78. 9g 705mg 591mg 270mg 1. 8g で飯セット 1642kcal 55. 8g 47. 1g 238. 8g 2044mg	★照人野キ エた脂炭ホーリウ塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ルポイン ボッジの 一質 ボール は ボーリ は ボール は ボーリ は ボール は は ボール は は は は は は は は は は は は は は は は は は は	セリマーボ炉白ドレ和 がず 294kcal 15.5g 17.2g 18.6g 571mg 654mg 1.5g 805kcal 40.0g 45.0g 57.3g 2046mg	ご飯セット 584kcal 20、4g 17.9g 81.5g 572mg 726mg 155mg 155mg 15g 1075kcal 54.7g 47.1g 246.0g 2049mg
	オピガネーコが肌炭ガガーをニュが肌炭ガガ	た。これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、	焼 味噌炒め ひじきの 331kcal 15.5g 20.4g 18.3g 745mg 173mg 1.7g 48.0g 49.3g 1785mg 1400mg	ナラダ ご飯セット 621kcal 20. 4g 21. 1g 81. 2g 746mg 643mg 250mg 1. 9g 1. 0g 1. 0g 1. 0g 1. 0g 1. 0g 1. 0g 1. 0g 1. 10g 1. 0g 1. 0g 1. 0g 1. 10g 1. 0g 1.	やわらかチキン ブス白 エただ	のガーリック イサラダ セージの おかず 339kcal 12.4g 22.8g 19.2g 672mg 370mg 126mg 1.7g あかず 841kcal 39.8g 48.0g 60.9g 2007mg 1280mg	スープ煮 ご飯セット 629kcal 17.3g 23.5g 82.1g 673mg 442mg 203mg 1.7g こ飯セット 1711kcal 54.5g 50.1g 249.6g 2010mg 1496mg	ホキのサウム キスタのの ボスタのの ボスタのの ボスタのの ボスルば	そ焼 びわえ おかず 277kcal 15.0g 19.5g 9.9g 758mg 491mg 17.4mg 1	ご飯セット 567kcal 19.9g 20.2g 72.8g 759mg 563mg 251mg 1.9g ご飯セット 1659kcal 54.5g 235.9g 2243mg 1622mg	豚ばらゲコリースをは、カリンは相がとります。 エネルは、カリンは相が、カリンは相が、カリンは相が、カリンは相が、カリンは相が、カリンは相が、カリンは相が、カリンはが、カリウムカリウムカリウム	まかず 313kcal 12.5g 22.1g 16.0g 704mg 519mg 193mg 193mg 193mg 193mg 193mg 143.0g 2041mg 143.9mg	立飯セット 603kcal 17. 4g 22. 8g 78. 9g 705mg 591mg 270mg 1. 8g ご飯セット 1642kcal 55. 8g 47. 1g 238. 8g 2044mg 1655mg	★照人野キ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ホトリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 オん質水トリン塩 オん質水トリウム 当量 エた脂炭ナカリウム 当量 エカリウム カリウム	セリマーボ炉白ドレ和が おかず 294kcal 15.5g 17.2g 18.6g 571mg 654mg 1.5g おかず 805kcal 40.0g 45.0g 57.3g 2046mg 1585mg	で飯セット 584kcal 20、4g 17.9g 81.5g 572mg 726mg 155mg 155mg 155mg 1575kcal 54.7g 47.1g 246.0g 2049mg 1801mg
	オヒブネーコが肌炭ブブーを	た。これでは、 ないでは、	焼 味噌炒め ひじきの 331kcal 15.5g 20.4g 18.3g 745mg 571mg 173mg 1.9g 5798kcal 39.7g 48.0g 49.3g 1785mg 1400mg 507mg	ナラダ ご飯セット 621kcal 20. 4g 21. 1g 81. 2g 746mg 643mg 250mg 1068kcal 54. 4g 50. 1g 238. 0g 1788mg 1616mg 738mg	やわらかチキン ブス白 エネん質 化ウン 塩ネルポく カリン 塩ネルポく カリン 塩ネルポく 大トリン 塩水リウム サーク カリン 塩水リウム カリン 塩水リウム 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	のガーリック イサラダ セージの おかず 339kcal 12.4g 22.8g 19.2g 672mg 370mg 126mg 1.7g おかず 841kcal 39.8g 48.0g 60.9g 2007mg 1280mg 451mg	こ飯セット 629kcal 17. 3g 23. 5g 82. 1g 673mg 442mg 203mg 1.7g こ飯セット 1711kcal 54. 5g 50. 1g 249. 6g 2010mg 1496mg 682mg	ホキスの キスのの キスののの ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	そ焼 びわえ 377kcal 15.0g 19.5g 9.9g 758mg 491mg 174mg 174mg 174mg 179g おかず 789kcal 39.8g 49.4g 47.2g 2240mg 1406mg 540mg	ご飯セット 567kcal 19.9g 20.2g 72.8g 759mg 563mg 251mg 1.9g 1.9g 1659kcal 54.5g 51.5g 235.9g 2243mg 1622mg 771mg	豚ばングリー エネルば 大 カリン 塩 本 ル ぱく 物 上 カリン 塩 本 ル ぱく かり カリン 塩 本 ル ぱく 大 カリン 相 当 で 大 ル ぱく カリンカリン カリン カリンカリン カリン カリン	まかず 313kcal 12.5g 22.1g 16.0g 704mg 519mg 193mg 1.8g おかず 772kcal 41.1g 45.0g 2041mg 1439mg 1439mg 569mg	ご飯セット 603kcal 17. 4g 22. 8g 78. 9g 705mg 591mg 270mg 1. 8g ご飯セット 1642kcal 55. 8g 47. 1g 238. 8g 2044mg 1655mg 800mg	★ 照人野キ エた脂炭 水 トリウム 18(2 大 19) は まがったべ ルぱ 化リウム 19 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	セリマーボ炉白ドレ和 がず 294kcal 15.5g 17.2g 18.6g 571mg 654mg 1.5g 805kcal 40.0g 45.0g 2046mg 1585mg 40.7mg	で飯セット 584kcal 20、4g 17.9g 81.5g 572mg 726mg 155mg 1.5g ではない。 1675kcal 54.7g 47.1g 246.0g 2049mg 1801mg 638mg
	オピナオ コンドル・ディー コンドル・ディー コンドル・ディー コンドル・ディー コンドル・ディー コンドル・ディー コンドル・ディー・ディー・ディー・ディー・ディー・ディー・ディー・ディー・ディー・ディー	た。これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、	焼 味噌炒め ひじきの 331kcal 15.5g 20.4g 18.3g 745mg 571mg 173mg 1.9g 798kcal 39.7g 48.0g 49.3g 1400mg 507mg 4.5g	プラダー プラダー プラダー プラダー 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	やわらかチャンブス白 エただ でんしょう アイカリウ 水 でんり	のガーリック イサラダ セージの おかず 339kcal 12.4g 22.8g 19.2g 672mg 370mg 126mg 1.7g まかず 841kcal 39.8g 48.0g 60.9g 2007mg 1280mg 451mg 5.1g	スープ煮 ご飯セット 629kcal 17. 3g 23. 5g 82. 1g 673mg 442mg 203mg 1. 7g ご飯セット 1711kcal 54. 5g 50. 1g 249. 6g 2010mg 1496mg 682mg 5. 1g	ホキヌのののように キストラックのののでは、 ボースをできる。 ・ ボースをできる。 ・ ボースをできる。 ・ ボースをできる。 ・ ボースをできる。 ・ ボーるをできる。 ・ ボースをできる。 ・ ボーるをできる。 ・ ・ ボーるをできる。 ・ ボーるをできる。 ・ ・ ・ ボーるをできる。 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	そ焼 びらび和え まかず 277kcal 15.0g 19.5g 9.9g 758mg 491mg 174mg 1.9g おかず 789kcal 39.8g 49.4g 47.2g 2240mg 1406mg 540mg 5.7g	ご飯セット 567kcal 19.9g 20.2g 72.8g 759mg 563mg 251mg 1.9g 二飯セット 1659kcal 54.5g 51.5g 235.9g 2243mg 1622mg 771mg 5.7g	豚ばんブロックス またが はんり はんしょう はんしょう はん	まかず 313kcal 12.5g 22.1g 16.0g 704mg 519mg 193mg 193mg 1,8g 3,772kcal 41.1g 45.0g 50.1g 2041mg 1439mg 569mg 5.2g	ご飯セット 603kcal 17. 4g 22. 8g 78. 9g 705mg 591mg 270mg 1. 8g ご飯セット 1642kcal 55. 8g 47. 1g 238. 8g 2044mg 1655mg 800mg 5. 2g	★ご焼参菜ャ エた脂炭ナカリ食塩 ボリウム 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	セリマーボ炉白ドレ和 おかず 294kcal 15.5g 17.2g 18.6g 571mg 654mg 78mg 1.5g おかず 805kcal 40.0g 45.0g 57.3g 2046mg 1585mg 407mg 5.2g	で飯セット 584kcal 20、4g 17.9g 81.5g 572mg 726mg 155mg 1.5g 1675kcal 54.7g 47.1g 246.0g 2049mg 1801mg 638mg 5.2g
全言	オピナオーコが肌がナナー名「コ・大肌がナナーをつき	た。これでは、これでは、 ないでは、	焼 味噌炒め ひじきの 331kcal 15.5g 20.4g 18.3g 745mg 173mg 1.9g 39.7g 48.0g 49.3g 1400mg 507mg 4.5g	プラダー プラダー プラダー プラダー でしている 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	やわらかチャンブス白 エた脂炭水・カック 塩 ネん質 化ウム 単一 大力リン塩 ルポイン カック は ボーリン は ボール・カック は オール・カック は ボール・カック は ボール・カック は ボール・カック は ボール・カック は ボール・カック は ボール・カール は ボール・カック は ボール・カール は ボール・カール は ボール・カール は ボール・カール は ボール・カール は ボール・カール は は かん は は は は は は は は は は は は は は は は	のガーリック イサラダ セージの おかず 339kcal 12.4g 22.8g 19.2g 672mg 370mg 126mg 126mg 127mg 126mg 1280mg 451mg 451mg 5.1g	スープ煮 ご飯セット 629kcal 17. 3g 23. 5g 82. 1g 673mg 442mg 203mg 1. 7g ご飯セット 1711kcal 54. 5g 50. 1g 249. 6g 2010mg 1496mg 682mg 5. 1g	ホキヌののの キスタののの ボスタののの ルルば 大トリウム カリン塩 エネルば 水・リウム リウム ボー 質が ボー ガリン 相 ボイ で で で で で で で で で で で で で で で で で で	そ焼 びらび和え まかず 277kcal 15.0g 19.5g 9.9g 758mg 491mg 174mg 1.9g 18 かず 789kcal 39.8g 47.2g 2240mg 1406mg 5.7g 917kcal	ご飯セット 567kcal 19.9g 20.2g 72.8g 759mg 563mg 251mg 1.9g 二飯セット 1659kcal 54.5g 235.9g 2243mg 1622mg 771mg 5.7g 1787kcal	豚ばングックス また できます 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 かい	まかず 313kcal 12.5g 22.1g 16.0g 704mg 519mg 193mg 193mg 1,8g 3,772kcal 41.1g 45.0g 50.1g 2041mg 1439mg 569mg 5.2g 898kcal	ご飯セット 603kcal 17. 4g 22. 8g 78. 9g 705mg 591mg 270mg 1. 8g ご飯セット 1642kcal 55. 8g 47. 1g 238. 8g 2044mg 1655mg 800mg 5. 2g	★ に	セリマーボ炉白ドレ和 おかず 294kcal 15.5g 17.2g 18.6g 571mg 654mg 78mg 1.5g おかず 805kcal 40.0g 45.0g 57.3g 2046mg 1585mg 407mg 5.2g 901kcal	で飯セット 584kcal 20.4g 17.9g 81.5g 572mg 726mg 155mg 1.5g 1.5g 1.7g 246.0g 2049mg 1801mg 638mg 5.2g 1771kcal
AL STATE OF THE ST	オピッオ コ・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・	た。ことには、大きないでは、まないでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これ	焼 味噌炒め ひじきの 331kcal 15.5g 20.4g 18.3g 745mg 173mg 1.9g 39.7g 48.0g 49.3g 1400mg 507mg 4.5g 894kcal 40.5g	プラダー プラダー プラダー プラダー 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	やわらかチャンブス白 エただ がっからからからないできませんです。 エルボール はいから かっから かっから かっから かっから かっから かっから かっから か	のガーリック イサラダ セージの おかず 339kcal 12.4g 22.8g 19.2g 672mg 126mg 1.7g まかず 841kcal 39.8g 48.0g 2007mg 1280mg 1280mg 451mg 5.1g 967kcal 40.4g	スープ煮 ご飯セット 629kcal 17. 3g 23. 5g 82. 1g 673mg 442mg 203mg 1. 7g ご飯セット 1711kcal 54. 5g 249. 6g 249. 6g 2010mg 1496mg 682mg 55. 1g	ホキヌ肉ののルばで、カリン塩 ボキヌ肉ののルばで、カリン塩が、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	そ焼 ぴら び和え おかず 277kcal 15.0g 19.5g 9.9g 758mg 491mg 1.74mg 1.9g おかず 789kcal 39.8g 49.4g 47.2g 2240mg 1406mg 5.7g 917kcal 40.6g	ご飯セット 567kcal 19.9g 20.2g 72.8g 759mg 563mg 251mg 1.9g 二飯セット 1659kcal 54.5g 235.9g 2243mg 1622mg 771mg 5.7g 1787kcal 55.3g	豚ばングッ エネルば 化ウム カリン塩 ボー質 化ウム 当年 で 大力リン 相 ギマ 大力リン 相 ギマ 大力リン は ボーウム 当ギマ 大力リン は カー 大んぱ 大 トリウム 当 ギー 質 エネルば で 大 カリン は カー 大 カリカー 大 アード・カー アー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	まかず 313kcal 12.5g 22.1g 16.0g 704mg 193mg 1.8g 519mg 1.8g 45.0g 2041mg 1439mg 45.0g 50.1g 2041mg 1439mg 1439mg 1439mg 1439mg 1439mg 1439mg 1439mg 1439mg 1439mg	ご飯セット 603kcal 17. 4g 22. 8g 78. 9g 705mg 591mg 270mg 1. 8g ご飯セット 1642kcal 55. 8g 47. 1g 238. 8g 2044mg 1655mg 800mg 5. 2g	★照人野キ エた脂炭ナカリ食塩 オん質水トリン塩 オん質水トリン塩 オん質水トリウ 相 ルぱ 化リウム サイン カリ食塩 ボー カリカー サール は ボー	セリマーボ炉白ドレ和が おかず 294kcal 15.5g 17.2g 18.6g 571mg 654mg 78mg 1.5g 805kcal 40.0g 45.0g 57.3g 2046mg 1585mg 407mg 5.2g 901kcal 40.8g	で飯セット 584kcal 20.4g 17.9g 81.5g 572mg 726mg 155mg 1.5g ○ 飯セット 1675kcal 54.7g 246.0g 2049mg 1801mg 638mg 5.2g 1771kcal 55.5g
	オヒナオーコた肌がブブニューを計画がブブニューを計画が	## C	焼 味噌炒め ひじきの おかず 331kcal 15.5g 20.4g 18.3g 745mg 173mg 1.9g 39.7g 48.0g 49.3g 1785mg 1400mg 1400mg 1400mg 4.5g 894kcal 40.5g 48.2g	プラダー プラダー プラダー プラダー プラダー 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	やわらかでは、	のガーリック イサラダ セージの おかず 339kcal 12.4g 22.8g 19.2g 672mg 370mg 126mg 1.7g 841kcal 39.8g 48.0g 60.9g 2007mg 1280mg 1280mg 1280mg 45.1mg 5.1g 967kcal 40.4g 48.2g	スープ煮 ご飯セット 629kcal 17. 3g 23. 5g 82. 1g 673mg 442mg 203mg 1. 7g ご飯セット 1711kcal 54. 5g 50. 1g 249. 6g 2010mg 1496mg 682mg 5. 1g 1837kcal 55. 1g 50. 3g	ホキヌ肉菜 エた脂炭ナカリ食 エネん質水トリン塩 ネん質水トリン 相 ルば 化リウム 当 ギく 物 ム が質 化リウム 当 ギく かり 当 ギく かり 当 ギく かり	そ焼 ぴら び和え まかず 277kcal 15.0g 19.5g 9.9g 758mg 491mg 1.9g おかず 789kcal 39.8g 49.4g 47.2g 2240mg 1406mg 540mg 540mg 517kcal 40.6g 49.6g	ご飯セット 567kcal 19.9g 20.2g 72.8g 759mg 563mg 251mg 1.9g ご飯セット 1659kcal 54.5g 51.5g 235.9g 2243mg 1622mg 771mg 5.7g 1787kcal 55.3g 51.7g	豚イブ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 食 エネん質 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ アウム 当ギく 物 カリン 塩 ネん質 エカリカリ 塩 ネん質 エカリカリ 塩 ネん質 で カリン 塩 エー質 の カリカー 量 一質 かん 一覧 かん から しゅう しゅう かい	まかず 313kcal 12.5g 22.1g 16.0g 704mg 193mg 1.8g 519mg 1.8g 550.1g 2041mg 1439mg 1439mg 1569mg 1439mg 147g 45.0g 50.1g 2041mg 147g 45.2g 898kcal 41.7g 45.2g	ご飯セット 603kcal 17. 4g 22. 8g 78. 9g 705mg 591mg 270mg 1. 8g ご飯セット 1642kcal 55. 8g 238. 8g 2044mg 1655mg 800mg 5. 2g 1768kcal 56. 4g 47. 3g	★照人野キ エた脂炭ナカリ食 に焼参菜ャ ネん質水トリン塩 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	セ リマーボ炸 白ドレ和 294kcal 15.5g 17.2g 18.6g 571mg 654mg 78mg 1.5g 805kcal 40.0g 45.0g 57.3g 2046mg 1585mg 407mg 5.2g 901kcal 40.8g 45.2g	で飯セット 584kcal 20.4g 17.9g 81.5g 572mg 726mg 155mg 1.5g
	オヒナオーコカ川ヴナナー省ーコカ川ヴェ	たった。 たった。 ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、	焼 味噌炒め ひじきの 331kcal 15.5g 20.4g 18.3g 745mg 173mg 1.9g 39.7g 48.0g 49.3g 1740mg 11400mg 1400mg 4.5g 894kcal 40.5g 48.2g 72.3g	プラダー プラダー プラダー プラダー 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	やからのがと エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ な なん質水トリウ 相 ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 一質 一質	のガーリック イサラダ セージの おかず 339kcal 12.4g 22.8g 19.2g 672mg 370mg 126mg 1.7g 841kcal 39.8g 48.0g 60.9g 2007mg 1280mg 1280mg 1250mg 1250mg 1280mg 45.1mg 5.1g 967kcal 40.4g 48.2g 91.4g	こ飯セット 629kcal 17.3g 23.5g 82.1g 673mg 442mg 203mg 1.7g こ飯セット 1711kcal 54.5g 50.1g 249.6g 2010mg 1496mg 1496mg 55.1g 1837kcal 55.1g 50.3g 280.1g	ホキオ エ た 脂 炭 ナカリ 食 エ た 脂 炭 ナカリ 食 エ た ん 質 水 ト リ ウ 塩 ネ ん 質 水 ト リ ウ 塩 ネ ん 質 水 ト リ ウ 塩 木 ん 質 水 ト リ ウ 塩 木 ん 質 水 ト リ ウ 塩 本 ん 質 水 ト リ ウ 塩 本 ん 質 水 ト リ ウ 塩 本 ん 質 水 ト リ ウ 塩 本 ん 質 水 ト リ ウ 塩 エ ん 質 水 ウ ム 単 で く 物 ム カ リ 食 エ た 脂 炭 水 ウ ム 単 で く か し 当 ギ く り か ム 単 で の か し 当 ギ く り か し か し か し か し か し か し か し か し か し か	そ焼 ぴら び和え まかず 277kcal 15.0g 19.5g 9.9g 758mg 491mg 1.9g おかず 789kcal 39.8g 49.4g 47.2g 2240mg 1406mg 5.7g 917kcal 40.6g 49.6g 78.1g	ご飯セット 567kcal 19.9g 20.2g 72.8g 759mg 563mg 251mg 1.9g ご飯セット 1659kcal 54.5g 51.5g 235.9g 2243mg 1622mg 1771mg 5.7g 1787kcal 55.3g 51.7g 266.8g	豚イブ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 食 エ た脂炭ナリン塩 ネん質 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ ボリウ 増 ボーク 当 ギく 物 ウム 当 ギく 物 ウム 当 ギく 物 カリン 増 水 の カリカリ 食 エ かり	まかず 313kcal 12.5g 22.1g 16.0g 704mg 519mg 193mg 1.8g 35かず 772kcal 41.1g 45.0g 50.1g 2041mg 1439mg 1430mg 14	ご飯セット 603kcal 17. 4g 22. 8g 78. 9g 705mg 591mg 270mg 1. 8g 1642kcal 55. 8g 47. 1g 238. 8g 2044mg 1655mg 800mg 5. 2g 1768kcal 56. 4g 47. 3g 269. 3g	★照人野キ 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 サイン カリ サイン カリ サイン カー質 ボーク サイン	セ リマーボ炸 白ドレ和 294kcal 15.5g 17.2g 18.6g 571mg 654mg 78mg 1.5g 805kcal 40.0g 45.0g 57.3g 2046mg 1585mg 407mg 5.2g 901kcal 40.8g 45.2g 80.3g	で飯セット 584kcal 20.4g 17.9g 81.5g 572mg 726mg 1.5g 1.5g 204ット 1675kcal 54.7g 246.0g 2049mg 1801mg 638mg 5.2g 1771kcal 55.5g 47.3g 269.0g
	オピザオ 一コ光明点ブブニュー 合十 日まず ピザオー コ光明点ブブニュー コール のけい はいかい かんしょう かんしょく かんしょく かんしょく かんしょく かんしょく かんしょく かんしょく かんしょ かんしょく かんしゃ かんしょく かんしょく かんしょく かんしょく かんしょく かんしょく かんしょく かんしょく かんしょく かんしん かんしん かんしん かんしん かんしん かんしん かんしん かんし	た。これでは、大きないでは、まないでは、大きないでは、まないでは、大きないでは、大きないでは、大きないでは、大きないでは、大きないでは、大きないでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これ	焼 味噌炒め ひじきの 331kcal 15.5g 20.4g 18.3g 745mg 173mg 1.9g 39.7g 48.0g 49.3g 1785mg 1400mg 507mg 40.5g 48.2g 72.3g 1791mg	プラダー でしている できます できません 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	やわらかでと ボード できない かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱ	のガーリック イサラダ セージの おかず 339kcal 12.4g 22.8g 19.2g 672mg 370mg 126mg 1.7g 841kcal 39.8g 48.0g 60.9g 2007mg 1280mg 1280mg 451mg 5.1g 967kcal 40.4g 48.2g 91.4g 2009mg	こ飯セット 629kcal 17. 3g 23. 5g 82. 1g 673mg 442mg 203mg 1. 7g こ飯セット 1711kcal 54. 5g 50. 1g 249. 6g 2010mg 1496mg 682mg 55. 1g 1837kcal 55. 1g 50. 3g 280. 1g 280. 1g	ホキヌ肉菜 エた脂炭ナカリ食 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ で 物 ム 当 ギく 物 ム 当 ギく 物 ム 当 ギく カリカム 当 ギく カリカム 当 ギく カリカム カー質 かんしゅう カー質 かんりん カー質 かんしゅう カー質 かんしゅう カー	そ焼 ぴら び和え おかず 277kcal 15.0g 19.9g 758mg 491mg 1.74mg 1.9g おかず 789kcal 39.8g 49.4g 47.2g 2240mg 1406mg 540mg 540mg 917kcal 40.6g 49.6g 78.1g 2246mg	ご飯セット 567kcal 19.9g 20.2g 72.8g 759mg 563mg 251mg 1.9g ご飯セット 1659kcal 54.5g 51.5g 235.9g 2243mg 1622mg 771mg 1787kcal 55.3g 51.7g 1787kcal 55.3g 2249mg	豚イブ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 食 エん質 化リウ 増 水パリウ 増 水パリウ 増 ボイリウ 増 ボイリウ 増 ボール で 物 カー 当 ギ く 物 カー 質 ・	まかず 313kcal 12.5g 22.1g 16.0g 704mg 519mg 193mg 1.8g 3.8g 45.0g 50.1g 2041mg 1439mg 559mg 1439mg 552g 898kcal 41.7g 45.2g 80.6g 2043mg	二飯セット 603kcal 17. 4g 22. 8g 70.5mg 591mg 270mg 1. 8g 270mg 1. 8g 270mg 1. 8g 238. 8g 2044mg 1655mg 800mg 5. 2g 1768kcal 56. 4g 47. 3g 269. 3g 2046mg	★照人野キ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工を質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩・物ウム 当ギく 物ウム 当半く 物クム 量一質 ルクム	セリマーボ炸白ドレ和 がず 294kcal 15.5g 17.2g 18.6g 571mg 654mg 78mg 1.5g 805kcal 40.0g 45.0g 57.3g 2046mg 1585mg 40.7mg 5.2g 901kcal 40.8g 45.2g 80.3g 2052mg	で飯セット 584kcal 20.4g 17.9g 81.5g 572mg 726mg 155mg 1.5g 1.5g 2047 1 54.7g 47.1g 246.0g 2049mg 1801mg 638mg 5.2g 1771kcal 55.5g 47.3g 269.0g 2055mg
	オピブオー「コだ別がブブーを一コだ別がブブーをコースを開び、ファート・コース・コース・コース・コース・コース・コース・コース・コース・コース・コース	たった。 たった。 ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、	焼 味噌炒め ひじきの 331kcal 15.5g 20.4g 18.3g 745mg 173mg 1.9g 39.7g 48.0g 49.3g 1785mg 1400mg 507mg 1400mg 507mg 1400mg 507mg 1400mg 507mg 1400mg 1791mg 1513mg	プラダー でしている できます できます できません 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	やわらかでと ボース かっぱ エカリ食 エカリ ない ボース かいがく かいがく かいば ボーリン 塩 ネん質 ボーリン 塩 ネん質 ボーリン 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 ボイン 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギー質 かん カリウム	のガーリック イサラダ セージの おかず 339kcal 12.4g 22.8g 19.2g 672mg 370mg 126mg 1.7g 841kcal 39.8g 48.0g 60.9g 2007mg 1280mg 1280mg 451mg 5.1g 967kcal 40.4g 48.2g 91.4g 2009mg 1460mg	こ飯セット 629kcal 17.3g 23.5g 82.1g 673mg 442mg 203mg 1.7g こ飯セット 1711kcal 54.5g 50.1g 249.6g 2010mg 1496mg 682mg 682mg 155.1g 1537kcal 55.1g 50.3g 280.1g 280.1g 280.1g 280.1g	ホキオ南 エた脂炭ナカリ食 スの質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン 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 相ルば ヤウム 当ギく 物ム リウム 当ギく カリウム	そ焼 ぴら び和え おかず 277kcal 15.0g 19.5g 9.9g 758mg 491mg 1.74mg 1.9g おかず 789kcal 39.8g 49.4g 47.2g 2240mg 1406mg 540mg 540mg 1917kcal 40.6g 49.6g 78.1g 2246mg 1526mg	ご飯セット 567kcal 19.9g 20.2g 72.8g 759mg 563mg 251mg 1.9g ご飯セット 1659kcal 54.5g 51.5g 235.9g 2243mg 1622mg 771mg 1787kcal 55.3g 57.7g 1787kcal 55.3g 2249mg 1742mg	豚イブ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エん質 化リウ 増 水ば 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 相ルば 化リウ 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく カリン塩ネん質 化ウム	表かず 313kcal 12.5g 22.1g 16.0g 704mg 519mg 193mg 1.8g 50.1g 2041mg 1439mg 1439mg 1439mg 1439mg 1439mg 569mg 1439mg 1539mg 1639mg	二飯セット 603kcal 17. 4g 22. 8g 78. 9g 705mg 591mg 270mg 1. 8g 270mg 1. 8g 270mg 1. 8g 270mg 1. 8g 270mg 1. 8g 270mg 1. 8g 47. 1g 238. 8g 2044mg 1655mg 800mg 5. 2g 1768kcal 56. 4g 47. 3g 269. 3g 2046mg 1835mg	★照人野キ 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を増加して、物ウム・当ギく、物ウム・当ギく、物ウム・当ギく、物ウム・当ギく、物ウム・当ギー質・物のムーのでは、1800円のでは、1	セリマーボ炸白ドレ和 がず 294kcal 15.5g 17.2g 18.6g 57.1mg 654mg 7.8mg 1.5g 805kcal 40.0g 45.0g 57.3g 2046mg 1585mg 40.7mg 5.2g 901kcal 40.8g 45.2g 80.3g 2052mg 1698mg	で飯セット 584kcal 20. 4g 17. 9g 81. 5g 572mg 726mg 1. 5g 1. 5g 20. 47. 1g 246. 0g 2049mg 1801mg 638mg 5. 2g 1771kcal 55. 5g 47. 3g 269. 0g 2055mg 1914mg
	オピブオー「コだ別がブブー」「「おけ」「「おけ」「「おけ」「カピー」「おります」「「おります」「「おけ」「おけった」「おけ」「おけった」「おけった」「「おけった」」「おけった」「おけった」「おけった」「おけった」「おけった」「おけった」「おけった」「おけった」」「おけった」」「おけった」「おけった」」「おけった」「おけった」」「おけった」」「おけった」」「おけった」」「おけった」」「おけった」」「おけった」」「おけった」」「おけった」」「おけった」」「おけった」」「おけった」」「おけった」」「おけった」「おけった」」「おけった」」「おけった」」「おけった」」「おけった」」「おけった」」「おけった」」「おりまた」」「おりまた」」「おりまた」」「おりまた」」「おりまた」」「おりまた」」「おりまた」」「おりまた」」「おりまた」」「おりまた」」「おりまた」」「おりまた」」「おりまた」」「おりまた」」「おりまた」」「おりまた」」「おりまた」」」「おりまた」」「おりまた」」「おりまた」」「おりまた」」「おりまた」」「おりまた」」「おりまた」」「また」」「おりまた」」「また」」「また」」「また」」「また」」「また」」「また」」「また」」	た。ことには、	焼 味噌炒め ひじきの おかず 331kcal 15.5g 20.4g 18.3g 745mg 571mg 1.9g 39.7g 48.0g 49.3g 1785mg 1400mg 507mg 40.5g 48.2g 72.3g 1791mg 1513mg 519mg	プラダー プラダー プラダー プラダー プラダー 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	やわらかでと ボード できない かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱ	のガーリック イサラダ セージの おかず 339kcal 12.4g 22.8g 370mg 126mg 1.7g 370mg 126mg 1.7g 841kcal 39.8g 48.0g 60.9g 2007mg 1280mg 451mg 5.1g 967kcal 40.4g 48.2g 91.4g 2009mg 1460mg 462mg	こ飯セット 629kcal 17. 3g 23. 5g 82. 1g 673mg 442mg 203mg 1. 7g 1711kcal 54. 5g 50. 1g 249. 6g 2010mg 1496mg 682mg 5. 1g 1837kcal 55. 1g 1837kcal 55. 1g 50. 3g 280. 1g 2012mg 1676mg 693mg	ホキヌ肉菜 エた脂炭ナカリ食 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ で 物 ム 当 ギく 物 ム 当 ギく 物 ム 当 ギく カリカム 当 ギく カリカム 当 ギく カリカム カー質 かんしゅう カー質 かんりん カー質 かんしゅう カー質 かんしゅう カー	そ焼 ぴら び和え おかず 277kcal 15.0g 19.9g 758mg 491mg 1.74mg 1.9g おかず 789kcal 39.8g 49.4g 47.2g 2240mg 1406mg 540mg 540mg 917kcal 40.6g 49.6g 78.1g 2246mg	二飯セット 567kcal 19.9g 20.2g 72.8g 759mg 563mg 251mg 1.9g 54.5g 51.5g 235.9g 2243mg 1622mg 771mg 5.7g 1787kcal 55.3g 51.7g 266.8g 2249mg 1742mg 785mg	豚イブ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 食 エん質 化リウ 増 水パリウ 増 水パリウ 増 ボイリウ 増 ボイリウ 増 ボール で 物 カー 当 ギ く 物 カー 質 ・	表かず 313kcal 12.5g 22.19mg 193mg 1.8g 519mg 1.8g 519mg 1.8g 50.1g 2041mg 1439mg 569mg 569mg 52041mg 1439mg 569mg 52041mg 1439mg 5898kcal 41.7g 45.2g 898kcal 41.7g 45.2g 80.6g 2043mg 1619mg 580mg	二飯セット 603kcal 17. 4g 22. 8g 78. 9g 705mg 591mg 270mg 1. 8g 270mg 1. 8g 270mg 1. 8g 238. 8g 2044mg 1655mg 800mg 5. 2g 1768kcal 56. 4g 47. 3g 269. 3g 2046mg 1835mg 811mg	★照人野キ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工を質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩・物ウム 当ギく 物ウム 当半く 物クム 量一質 ルクム	セリマーボ炸白ドレ和 がず 294kcal 15.5g 17.2g 18.6g 571mg 654mg 78mg 1.5g 805kcal 40.0g 45.0g 57.3g 2046mg 1585mg 40.7mg 5.2g 901kcal 40.8g 45.2g 80.3g 2052mg	で飯セット 584kcal 20.4g 17.9g 81.5g 572mg 726mg 155mg 1.5g 1.5g 2047 1 54.7g 47.1g 246.0g 2049mg 1801mg 638mg 5.2g 1771kcal 55.5g 47.3g 269.0g 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。

*: Л

※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。

※ガリワムは調理後とU~30%減少します。表示は調理前の未養価で ※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(やわらか普通食)

	コープいしか	b		时脉	业	(1	170	ル百	四尺	,)		
			日(月)	6月25	日(火)	6月26	日(水)	6月27	日(木)	6月28	日(金)	
				★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			
		食べるとで	トスープ	しめじの中	華玉子とじ	大根と鶏肉の	マーガリン風味	厚焼玉子		鶏大豆		
	白菜と若芽のナムル		ーンと挽肉の炒め物 ふきと人参の甘露煮 で 菜と若芽のナムル キャベツの塩昆布和え ※			***			びたし	菜の花の		
						法蓮草の	ごま和え	切昆布煮		人参の炒	りたら子	
		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		
朝												
^	栄養価							おかずセット				
食						153kcal		111kcal		147kcal		エネルギー
	蛋白質	_	11.8g	3.7g			16.1g			_		蛋白質
	脂質	_	4.3g				9.2g		6.0g	5.5g		脂質
	炭水化物			9.6g		_				14.3g		炭水化物
	ナトリウム		1085mg	_	_			677mg				ナトリウム
	塩 分	1.6g	_	_	_	_	_	1.7g	_	1.4g	_	塩 分
								★やわらかる				
			ンバーク	サリフの別	itC / xiss	揚げ豆腐の	り挽肉あん	アジのみり		ミックスカレ		
		キヌサヤ	 - +			春雨の五				青菜とカリフラ		
								豚挽き肉と切・				
		★味噌汁	サラダ		マヨネーズ和え	★味噌汁		カラフルサ		★味噌汁		
昼		▼味噌汀		★味噌汁				★味噌汀				
	栄養価	ナンムンギー・・・」	711 4006	ナントーナー・・・	711 4006	ナムポール	711 4006	おかずセット	711 4006	+\4\ -1\ 4l	711 4006	学 姜/
食	エネルギー					240kcal		245kcal			556kcal	
12	蛋白質		17.1g					15.2g	20.8g		17.1g	蛋白質
	五口貝 脂 質			_	_	_	_	_	_	_	_	五口貝 脂 質
	炭水化物	_		_	_	_	81.0g	_	77.1g	_	82.1g	炭水化物
	ナトリウム		_	_	1336mg	_	_		1082mg	_		ナトリウム
	塩分	2.1g	3.1g	2.3g	3.4g		3.5g	1.5g	2.8g	2.4g	3.6g	塩分
	-m. /J	_	_	_	_	_	_	★やわらかる		_	_	-III /J
		赤魚の青	_			鯖の生姜			_	白身フライ	_	
		きのこソテ		アスパラ	71 ·17///(2=7			インゲンソ		チンゲン菜とピー		
					豕肉の揚煮					野菜と昆		
		三色和え		野菜の三				蒸し野菜の:		鶏とごぼうの	酢味噌和え	
タ		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		
	栄養価							おかずセット				
食	エネルギー	172kcal						194kcal	464kcal	295kcal	565kcal	エネルギー
	蛋白質	14.5g	21.2g				18.8g	_	16.5g	10.2g	16.0g	蛋白質
	脂質	6.9g	8.6g	7.2g	_	_	_	_	11.4g	18.4g	19.4g	脂質
	炭水化物	14.7g	73.8g		82.2g	_	76.4g	11.7g	68.4g	23.9g	80.5g	炭水化物
	ナトリウム	814mg					1007mg	774mg	1155mg	553mg	927mg	ナトリウム
	塩分	2.1g	3.2g	2.2g	3.2g	1.4g	2.6g	2.0g	2.9g	1.4g	2.4g	塩分
	栄養価							おかずセット				
合	エネルギー		1404kcal		1393kcal		1476kcal		1350kcal		1536kcal	
	蛋白質	32.0g	50.1g		50.7g	_	54.2g	31.1g	47.8g	32.3g	49.5g	蛋白質
	脂質	26.7g	30.2g	_	30.3g		36.9g	26.5g	29.3g	39.8g	42.6g	脂質
=1	炭水化物	56.4g	228.0g	51.8g		_	225.3g	45.1g	213.9g	63.7g	233.9g	炭水化物
計	ナトリウム	2280mg	3549mg				3467mg	2060mg	3290mg		3273mg	ナトリウム
	塩分	5.8g	9.0g	6.0g	9.1g	5.6g	8.8g	5.2g	8.4g	5.3g	8.3g	塩 分

★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。

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 (刻み食)

	コープいしかる	b	اس					⋖				
		6月24	日(月)	6月25	日(火)		日(水)		日(木)	6月28	日(金)	
		★全粥24		★全粥24		★全粥24	l0g	★全粥24		★全粥24		
			_		_	大根と鶏肉の	_		_	鶏大豆	- 0	
						ひじきの火		白菜の煮		菜の花の	お71た 1	
								切昆布煮		人参の炒		
	白菜と若芽のナムルキ						★味噌汁					
+-		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		
朝												
_	栄養価				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		
食	エネルギー	107kcal	265kcal	80kcal	238kcal	153kcal	311kcal	111kcal	269kcal	147kcal	305kcal	エネルギー
	蛋白質	5.9g	9.6g	3.7g	7.4g	10.3g	14.0g	5.1g	8.8g	10.8g	14.5g	蛋白質
	脂質	3.4g	4.1g	4.2g	4.9g	8.2g	8.9g	5.1g	5.8g	5.5g	6.2g	脂質
	炭水化物	14.8g	47.5g	9.6g	42.3g			12.5g	45.2g			炭水化物
	ナトリウム		1088mg					677mg				
	塩 分	1.6g		1.5g			3.0g	1.7g	2.9g	1.4g		塩 分
	<u>-ш</u> /л	★全粥24				★全粥24		★全粥24		★全粥24		-ш /J
				サロラの 服	7 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14 14	揚げ豆腐の	rus n協内な!	マジのみし	rog 17./件	ミックスカレ		
		キヌサヤ		リタクのき	スタモ ノッパン	春雨の五	カルム			青菜とカリフラ		
			5 + 1 1 1 1 1 1 1									
										ベーコンと自		
_		玉子スパー			7ヨネーズ和え	★味噌汁		カラフルサ		★味噌汁		
昼		★味噌汁		★味噌汁				★味噌汁	•			
_	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	おかずセット	フルセット	栄養価
食	エネルギー	304kcal	462kcal	285kcal	443kcal	240kcal	398kcal	245kcal	403kcal	288kcal	446kcal	エネルギー
	蛋白質	11.6g	15.3g	20.9g	24.6g	13.5g	17.2g	15.2g	18.9g	11.3g	15.0g	蛋白質
	脂質	16.4g	17.1g	15.4g			10.7g	11.0g	11.7g	15.9g	16.6g	脂質
	炭水化物	_	_	_	49.7g		56.7g	20.9g	53.6g	25.5g	58.2g	炭水化物
	ナトリウム	_			1340mg		1370mg	_	1060mg		1414mg	ナトリウム
	塩 分	2.1g	3.3g	2.3g	3.4g	_	3.5g	1.5g	2.7g	2.4g	3.6g	塩 分
	-1111 / /	★全粥24		★全粥24		★全粥24		★全粥24		★全粥24		-1111 / 2
		赤魚の青			_	鯖の生姜				白身フライ		
		きのこソテ		アスパラ	アイトは込み	菜の花	<i>、</i>					
					を中の担子			インゲンソテー				
			立属の急物			野菜の味噌煮込みキャベツのピーナッツ和え						
_		三色和え		野菜の三								
タ		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁	'	★味噌汁		
	>> - >											>>/ ->/- /
<u>~</u>	栄養価									おかずセット		
食	エネルギー	172kcal						194kcal	352kcal		453kcal	エネルギー
	蛋白質	_	18.2g				16.9g		14.5g	10.2g	13.9g	蛋白質
	脂 質	6.9g	7.6g	7.2g	7.9g	15.9g	16.6g	10.4g	11.1g	18.4g	19.1g	脂 質
	炭水化物	14.7g	47.4g	25.2g	57.9g	20.0g	52.7g	11.7g	44.4g	23.9g	56.6g	炭水化物
	ナトリウム	814mg	1265mg	871mg	1322mg	560mg	1011mg	774mg	1225mg	553mg	1004mg	ナトリウム
	塩 分	2.1g	3.2g	2.2g	3.4g	1.4g	2.6g	2.0g	3.1g	1.4g	2.6g	塩 分
	栄養価									おかずセット		
合	エネルギー		1057kcal		1036kcal		1143kcal		1024kcal		1204kcal	
	蛋白質	32.0g	43.1g		43.9g		48.1g	31.1g	42.2g	32.3g	43.4g	蛋白質
	脂質	26.7g	28.8g		28.9g		36.2g	26.5g	28.6g	39.8g	41.9g	脂質
	^加 貝 炭水化物	56.4g	154.5g	_		_	153.4g	45.1g	143.2g	63.7g	161.8g	炭水化物
計		_		_	_	_		_			_	
	ナトリウム	2280mg					3554mg	2060mg	3413mg	2077mg	3430mg	ナトリウム
	塩 分	5.8g	9.2g	6.0g	9.5g	5.6g	9.0g	5.2g	8.7g	5.3g	8.7g	塩 分

★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。

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)

	コープいしか											
			日(月)		日(火)		日(水)		日(木)	6月28		
		★全粥24		★全粥24	10g	★全粥24	l0g	★全粥24	l0g	★全粥24	l0g	
		野菜の味	噌風味	豚すき		切干大根と小	\松菜の煮物	ブロッコリーと	:鶏肉の煮物	えんどう豆と	ベーコン炒め	
		白花豆煮		一夜漬		ひじき煮				若芽とパイ:		
				★味噌汁	(とろみ)					★味噌汁		
		A MEDI	() ,	7 7 7	() ,	7 7 7	(2 3 - 7)	A MEDI	() ,	八八八日八	(231)	
古口												
朝												
	\\\ \\											\\\ \\
\wedge	栄養価	おかずセット	フルセット							おかずセット		
良	エネルギー	110kcal	284kcal	66kcal	240kcal	74kcal	248kcal	124kcal	298kcal	86kcal	260kcal	エネルギー
	蛋白質	3.2g	7.0g	1.8g	5.6g	1.1g	4.9g	3.9g	7.7g	2.6g	6.4g	蛋白質
	脂質	2.2g	2.9g	2.6g	3.3g	2.8g	3.5g	7.1g	7.8g	3.1g	3.8g	脂質
	炭水化物		58.5g	9.5g	47.8g				48.3g	12.3g	50.6g	炭水化物
	ナトリウム	390mg	917mg	_	1042mg	_	_	_	1033mg	_	1078mg	ナトリウム
	塩 分	1.0g	_	1.3g	2.7g	1.2g	2.6g	1.3g	2.6g	1.4g	2.7g	塩分
	-mr /J	★全粥24	_	★全粥24		★全粥24		★全粥24		★全粥24		-ш. /J
										スパイシー		
						和風煮込み	ハンハーク					
			かまの煮物				1 - 0			大根と椎		
						青菜のわ				マリーネサ		
		★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												
	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	おかずセット	フルセット	栄養価
\sim	エネルギー	165kcal				160kcal			319kcal		384kcal	エネルギー
	蛋白質		8.0g						7.1g		9.4g	蛋白質
		_	_	_	_	_	_		_	_	_	
	脂質	_	_	11.4g	_	8.4g	_		7.1g	12.6g	_	脂質
	炭水化物	_					_		57.5g		56.9g	炭水化物
	ナトリウム	_	1307mg		1432mg		_		_	_	1355mg	
	塩 分	2.0g	3.3g	2.3g	3.6g	2.1g	3.4g	2.1g	3.4g	2.1g	3.4g	塩 分
		★全粥24		★全粥240g				★全粥240g		★全粥240g		
		赤魚の生	姜煮	鶏肉のイタリ	アンソース煮	白身の照焼き		鶏の西京焼き		鮭のおろし煮		
		法蓮草とハ	ムのマリーネ	はんぺんの玉子とじ鶏団子の中華風			きのこきん	ぴら	金時豆の			
			昆布の煮物				青菜のお	ひたし	野菜の三杯酢			
					(とろみ)	★味噌汁						
タ		八八四八	(231)	八八四八	() ,	八八八日八	(231)	A MEN	(231)	八八八日八	(231)	
7												
	兴美 /王	+>.1. +× 1 1	711 4 11	+>.1, - 1 2 1	711	+>.4 1 2 1	711	+>.1. +× 1 1	704.0	+>.4 1 2 1	7 U Je . J	光美 压
食	栄養価									おかずセット		
	エネルギー	136kcal	310kcal	175kcal	349kcal	150kcal		164kcal	338kcal	206kcal	380kcal	エネルギー
	蛋白質	8.3g	12.1g	8.5g	12.3g	6.9g	10.7g	6.2g	10.0g	9.0g	12.8g	蛋白質
	脂質	4.6g	5.3g	8.7g	9.4g	5.6g	6.3g	7.2g	7.9g	8.3g	9.0g	脂質
	炭水化物	16.3g	54.6g	15.3g	53.6g	16.9g	55.2g	19.6g	57.9g	23.3g	61.6g	炭水化物
	ナトリウム	910mg	1437mg	624mg	1151mg	757mg	1284mg	828mg	1355mg	617mg	1144mg	ナトリウム
	塩 分	2.3g	3.7g	1.6g	2.9g	1.9g	3.3g	2.1g	3.4g	1.6g	2.9g	塩 分
	栄養価			おかずセット		おかずセット		おかずセット			フルセット	
	エネルギー	411kcal	933kcal	442kcal	964kcal	384kcal		433kcal	955kcal	502kcal	1024kcal	
_	蛋白質	15.7g	27.1g	16.8g	28.2g	12.4g		13.4g	24.8g	17.2g	28.6g	蛋白質
		_	_	_	_	_	_		_	_	_	
	脂質	14.7g	16.8g	22.7g	24.8g	16.8g	18.9g	20.7g	22.8g	24.0g	26.1g	脂質
=_L	炭水化物	54.1g	169.0g	43.2g	158.1g	44.7g	159.6g	48.8g	163.7g	54.2g	169.1g	炭水化物
計	ナトリウム	2080mg	3661mg	2044mg	3625mg	2052mg	3633mg	2155mg	3736mg	1996mg	3577mg	ナトリウム
	塩 分	5.3g	9.3g	5.2g	9.2g	5.2g	9.2g	5.5g	9.5g	5.1g	9.1g	塩 分
		1 1 1 -	7+ NA		ートナー			1 7 1	- NV # # # #= ===		$\square \wedge \wedge \sqcap \wedge$	ᄨᅮᅮᄪᄬ

お食事の作り方

①ムースは冷蔵状態です。

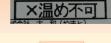
②お受け取り後は冷蔵庫で保管ください



③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認







④温め方法は次の方法です (あ)湯せん

- (の)のでん
- (い)電子レンジ
- (あ) 湯せん 鍋に60 $^{\circ}$ 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> <u>ません</u>。

(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。





【電子レンジの御注意】 ※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。