

### 週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	コープいしかわ						
	8月12日(月)	8月13日(火)	8月14日(水)	8月15日(木)	8月16日(金)		
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g		
	チーズオムレツ	ロールキャベツスープ煮		白身魚のしんじょう	鶏肉と小松菜煮		
	トマト味のチャンプル	高野豆腐の味噌煮	和風ポトフ	春菊と豚肉の炒め物	枝豆とかにかまの煮物		
	白菜とソーセージのスープ煮		もずくの酢の物	切干大根煮			
		ドレッシング(小袋)	★味噌汁(若芽・なめこ)		ビーフンの中華和え		
	★味噌汁(切干・なめこ)		★味噌汁(右牙・なめこ)	★味噌汁(豆腐・巻麩)	★味噌汁(豆腐・なめこ)		
朝	1	★味噌汁(揚げ・小松菜)	1 1 1 1 2 2 2 2	1			
食	おかず ご飯セット	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
				エネルギー 202kcal 471kcal			
					たんぱく質 12.7g 18.2g		
		脂質 4.8g 6.4g		脂質 11.7g 12.9g	脂質 4.9g 6.0g		
	炭水化物   13.4g   68.5g	炭水化物 13.2g 68.2g	炭水化物 15.0g 69.6g		炭水化物 15.1g 70.2g		
	ナトリウム 713mg 974mg	ナトリウム 782mg 1010mg	ナトリウム 621mg 930mg	ナトリウム 648mg 876mg	ナトリウム 634mg 896mg		
	食塩相当量 1.8g 2.5g	食塩相当量 2.0g 2.6g	食塩相当量 1.6g 2.4g	食塩相当量 1.6g 2.2g	食塩相当量 1.6g 2.3g		
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g		
	ホッケの幽庵焼	豚生姜焼き丼(具)	アジの野菜あんかけ	和風唐揚げ	ブリの塩焼		
	菜の花のソテー	車麩の野菜あんかけ	豚肉とごぼうの甘辛煮	ブロッコリー	金時豆煮		
	牛肉と根菜の煮物	菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え		ひじきと大豆の煮物	きのこの玉子とじ		
	和風サラダ	★すまし汁(若芽・豆腐)	★味噌汁(白菜・ひじき)	白菜のおかかポン酢和え	キャベツと蒸し鶏の辛子和え		
	★味噌汁(ひじき・キャベツ)	大 うなし 八 (石)   立順 /	大学・一	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)			
	東・麻噌川(ひじさ・イヤ・マン)				★9まし汁(えのさ・おうゆ麩)		
昼							
食	4×4×44	±> 4> ± =	1. 1 P - P - P - P - P - P - P - P - P -	±> 4> ± =	45.45.42		
	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 258kcal 517kcal			
	たんぱく質 15.4g 20.5g	たんぱく質 15.5g 20.7g			たんぱく質 18.1g 23.2g		
	脂質 12.5g 13.3g	脂質 13.3g 14.2g		脂質 12.5g 13.8g	脂質 12.4g 13.0g		
					炭水化物 16.2g 70.7g		
					ナトリウム 687mg 834mg		
					食塩相当量 1.7g 2.1g		
間食	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g		
IFI DO	<b>◎ り り り り り 2 0 0 g</b>	◎キウイフルーツ150g	◎バナナ90g	◎グレープフルーツ200g	⊚りんご150g		
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g		
	鶏肉のマーマレード煮	サワラのチリソースかけ	鶏の幽庵焼き	赤魚の青じそ焼	鶏の酒蒸し煮		
	アスパラ	竹の子と人参のおかか煮	塩枝豆	きのこソテー	ボイルキャベツ		
	チンジャオロース	法蓮草と切干のおひたし	ブロッコリーの玉子とじ	蒸し鶏の炒め物	豚バラと根菜の白味噌煮		
	きのこのおひたし	★味噌汁(巻麩・えのき)	大根と竹輪の酢の物	菜の花と錦糸玉子のおひたし	法蓮草のおひたし		
	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★すまし汁(椎茸・豆腐)	★味噌汁(揚げ・白菜)	★味噌汁(若芽・巻麩)		
_							
タ							
食	おかず  ご飯セット	おかず ご飯セット	┃ おかず ┃ ご飯セット	おかず ┃ ご飯セット	おかず ご飯セット		
			エネルギー 272kcal 529kcal				
					たんぱく質 13.8g 19.3g		
	/こ/ひはく貝 10.08 21.18	/こ/ひはく貝 17.48 17.78	1/_/V(& \ Q     1/.   \   44. T\				
	<b>肥好 12 // 1/ 0~</b>						
	脂質 13.4g 14.0g	脂質 11.1g 12.0g	脂質 14.0g 14.9g	脂質 8.1g 9.7g	脂質 14.0g 14.9g		
	炭水化物 13.2g 67.7g	脂質 11.1g 12.0g 炭水化物 17.4g 72.9g	脂質 14.0g 14.9g 炭水化物 15.8g 70.5g	脂質 8.1g 9.7g 炭水化物 11.2g 66.2g	脂質 14.0g 14.9g 炭水化物 13.4g 68.9g		
	炭水化物 13.2g 67.7g ナトリウム 614mg 761mg	脂質 11.1g 12.0g 炭水化物 17.4g 72.9g ナトリウム 537mg 764mg	脂質 14.0g 14.9g 炭水化物 15.8g 70.5g ナトリウム 640mg 788mg	脂質 8.1g 9.7g 炭水化物 11.2g 66.2g ナトリウム 772mg 999mg	脂質 14.0g 14.9g 炭水化物 13.4g 68.9g ナトリウム 593mg 868mg		
	炭水化物 13.2g 67.7g ナトリウム 614mg 761mg 食塩相当量 1.6g 1.9g	脂質 11.1g 12.0g 炭水化物 17.4g 72.9g ナトリウム 537mg 764mg 食塩相当量 1.4g 1.9g	脂質 14.0g 14.9g 炭水化物 15.8g 70.5g ナトリウム 640mg 788mg 食塩相当量 1.6g 2.0g	脂質 8.1g 9.7g 炭水化物 11.2g 66.2g ナトリウム 772mg 999mg 食塩相当量 2.0g 2.5g	脂質 14.0g 14.9g 炭水化物 13.4g 68.9g ナトリウム 593mg 868mg 食塩相当量 1.5g 2.2g		
	炭水化物     13.2g     67.7g       ナトリウム     614mg     761mg       食塩相当量     1.6g     1.9g       おかず     ご飯セット	脂質     11.1g     12.0g       炭水化物     17.4g     72.9g       ナトリウム     537mg     764mg       食塩相当量     1.4g     1.9g       おかず     ご飯セット	脂質 14.0g 14.9g 炭水化物 15.8g 70.5g ナトリウム 640mg 788mg 食塩相当量 1.6g 2.0g おかず ご飯セット	脂質     8.1g     9.7g       炭水化物     11.2g     66.2g       ナトリウム     772mg     999mg       食塩相当量     2.0g     2.5g       おかず     ご飯セット	脂質     14.0g     14.9g       炭水化物     13.4g     68.9g       ナトリウム     593mg     868mg       食塩相当量     1.5g     2.2g       おかず     ご飯セット		
	炭水化物     13.2g     67.7g       ナトリウム     614mg     761mg       食塩相当量     1.6g     1.9g       おかず     ご飯セット       エネルギー     656kcal     1424kcal	脂質 11.1g 12.0g 炭水化物 17.4g 72.9g ナトリウム 537mg 764mg 食塩相当量 1.4g 1.9g おかず ご飯セット エネルギー 627kcal 1412kcal	脂質 14.0g 14.9g 炭水化物 15.8g 70.5g ナトリウム 640mg 788mg 食塩相当量 1.6g 2.0g おかず ご飯セット エネルギー 659kcal 1427kcal	脂質 8.1g 9.7g 炭水化物 11.2g 66.2g ナトリウム 772mg 999mg 食塩相当量 2.0g 2.5g おかず ご飯セット エネルギー 630kcal 1425kcal	脂質 14.0g 14.9g 炭水化物 13.4g 68.9g ナトリウム 593mg 868mg 食塩相当量 1.5g 2.2g おかず ご飯セット エネルギー 643kcal 1421kcal		
	炭水化物 13.2g 67.7g ナトリウム 614mg 761mg 食塩相当量 1.6g 1.9g おかず ご飯セット エネルギー 656kcal 1424kcal たんぱく質 40.2g 55.5g	脂質 11.1g 12.0g 炭水化物 17.4g 72.9g ナトリウム 537mg 764mg 食塩相当量 1.4g 1.9g おかず ご飯セット エネルギー 627kcal 1412kcal たんぱく質 39.0g 55.6g	脂質 14.0g 14.9g 炭水化物 15.8g 70.5g ナトリウム 640mg 788mg 食塩相当量 1.6g 2.0g おかず ご飯セット エネルギー 659kcal 1427kcal たんぱく質 44.2g 59.6g	脂質 8.1g 9.7g 炭水化物 11.2g 66.2g ナトリウム 772mg 999mg 食塩相当量 2.0g 2.5g おかず ご飯セット エネルギー 630kcal 1425kcal たんぱく質 38.4g 55.3g	脂質 14.0g 14.9g 炭水化物 13.4g 68.9g ナトリウム 593mg 868mg 食塩相当量 1.5g 2.2g おかず ご飯セット エネルギー 643kcal 1421kcal たんぱく質 44.6g 60.7g		
	炭水化物     13.2g     67.7g       ナトリウム     614mg     761mg       食塩相当量     1.6g     1.9g       おかず     ご飯セット       エネルギー     656kcal     1424kcal       たんぱく質     40.2g     55.5g       脂質     33.3g     35.5g	脂質 11.1g 12.0g 炭水化物 17.4g 72.9g ナトリウム 537mg 764mg 食塩相当量 1.4g 1.9g おかず ご飯セット エネルギー 627kcal 1412kcal たんぱく質 39.0g 55.6g 脂質 29.2g 32.6g	脂質 14.0g 14.9g 炭水化物 15.8g 70.5g ナトリウム 640mg 788mg 食塩相当量 1.6g 2.0g おかず ご飯セット エネルギー 659kcal 1427kcal たんぱく質 44.2g 59.6g 脂質 31.4g 33.9g	脂質 8.1g 9.7g 炭水化物 11.2g 66.2g ナトリウム 772mg 999mg 食塩相当量 2.0g 2.5g おかず ご飯セット エネルギー 630kcal 1425kcal たんぱく質 38.4g 55.3g 脂質 32.3g 36.4g	脂質 14.0g 14.9g 炭水化物 13.4g 68.9g ナトリウム 593mg 868mg 食塩相当量 1.5g 2.2g おかず ご飯セット エネルギー 643kcal 1421kcal たんぱく質 44.6g 60.7g 脂質 31.3g 33.9g		
	炭水化物     13.2g     67.7g       ナトリウム     614mg     761mg       食塩相当量     1.6g     1.9g       おかず     ご飯セット       エネルギー     656kcal     1424kcal       たんぱく質     40.2g     55.5g       脂質     33.3g     35.5g       炭水化物     45.7g     210.3g	脂質 11.1g 12.0g 炭水化物 17.4g 72.9g ナトリウム 537mg 764mg 食塩相当量 1.4g 1.9g おかず ご飯セット エネルギー 627kcal 1412kcal たんぱく質 39.0g 55.6g 脂質 29.2g 32.6g 炭水化物 53.3g 218.1g	脂質 14.0g 14.9g 炭水化物 15.8g 70.5g ナトリウム 640mg 788mg 食塩相当量 1.6g 2.0g おかず ご飯セット エネルギー 659kcal 1427kcal たんぱく質 44.2g 59.6g 脂質 31.4g 33.9g 炭水化物 46.2g 210.2g	脂質 8.1g 9.7g 炭水化物 11.2g 66.2g ナトリウム 772mg 999mg 食塩相当量 2.0g 2.5g おかず ご飯セット エネルギー 630kcal 1425kcal たんぱく質 38.4g 55.3g 脂質 32.3g 36.4g 炭水化物 51.5g 216.7g	脂質     14.0g     14.9g       炭水化物     13.4g     68.9g       ナトリウム     593mg     868mg       食塩相当量     1.5g     2.2g       おかず     ご飯セット       エネルギー     643kcal     1421kcal       たんぱく質     44.6g     60.7g       脂質     31.3g     33.9g       炭水化物     44.7g     209.8g		
	炭水化物     13.2g     67.7g       ナトリウム     614mg     761mg       食塩相当量     1.6g     1.9g       おかず     ご飯セット       エネルギー     656kcal     1424kcal       たんぱく質     40.2g     55.5g       脂質     33.3g     35.5g       炭水化物     45.7g     210.3g       ナトリウム     2081mg     2722mg	脂質 11.1g 12.0g 炭水化物 17.4g 72.9g ナトリウム 537mg 764mg 食塩相当量 1.4g 1.9g おかず ご飯セット エネルギー 627kcal 1412kcal たんぱく質 39.0g 55.6g 脂質 29.2g 32.6g 炭水化物 53.3g 218.1g ナトリウム 2279mg 2930mg	脂質 14.0g 14.9g 炭水化物 15.8g 70.5g ナトリウム 640mg 788mg 食塩相当量 1.6g 2.0g おかず ご飯セット エネルギー 659kcal 1427kcal たんぱく質 44.2g 59.6g 脂質 31.4g 33.9g 炭水化物 46.2g 210.2g ナトリウム 2104mg 2794mg	脂質 8.1g 9.7g 炭水化物 11.2g 66.2g ナトリウム 772mg 999mg 食塩相当量 2.0g 2.5g おかず ご飯セット エネルギー 630kcal 1425kcal たんぱく質 38.4g 55.3g 脂質 32.3g 36.4g 炭水化物 51.5g 216.7g ナトリウム 2254mg 2922mg	脂質     14.0g     14.9g       炭水化物     13.4g     68.9g       ナトリウム     593mg     868mg       食塩相当量     1.5g     2.2g       おかず     ご飯セット       エネルギー     643kcal     1421kcal       たんぱく質     44.6g     60.7g       脂質     31.3g     33.9g       炭水化物     44.7g     209.8g       ナトリウム     1914mg     2598mg		
計 	炭水化物     13.2g     67.7g       ナトリウム     614mg     761mg       食塩相当量     1.6g     1.9g       おかず     ご飯セット       エネルギー     656kcal     1424kcal       たんぱく質     40.2g     55.5g       脂質     33.3g     35.5g       炭水化物     45.7g     210.3g       ナトリウム     2081mg     2722mg       食塩相当量     5.3g     6.9g	脂質     11.1g     12.0g       炭水化物     17.4g     72.9g       ナトリウム     537mg     764mg       食塩相当量     1.4g     1.9g       おかず     ご飯セット       エネルギー     627kcal     1412kcal       たんぱく質     39.0g     55.6g       脂質     29.2g     32.6g       炭水化物     53.3g     218.1g       ナトリウム     2279mg     2930mg       食塩相当量     5.8g     7.5g	脂質 14.0g 14.9g 炭水化物 15.8g 70.5g ナトリウム 640mg 788mg 食塩相当量 1.6g 2.0g おかず ご飯セット エネルギー 659kcal 1427kcal たんぱく質 44.2g 59.6g 脂質 31.4g 33.9g 炭水化物 46.2g 210.2g ナトリウム 2104mg 2794mg 食塩相当量 5.4g 7.1g	脂質 8.1g 9.7g   炭水化物 11.2g 66.2g   ナトリウム 772mg 999mg   食塩相当量 2.0g 2.5g   おかず ご飯セット   エネルギー 630kcal 1425kcal 1たんぱく質 38.4g 55.3g   脂質 32.3g 36.4g   炭水化物 51.5g 216.7g   ナトリウム 2254mg 2922mg   食塩相当量 5.7g 7.4g	脂質     14.0g     14.9g       炭水化物     13.4g     68.9g       ナトリウム     593mg     868mg       食塩相当量     1.5g     2.2g       おかず     ご飯セット       エネルギー     643kcal     1421kcal       たんぱく質     44.6g     60.7g       脂質     31.3g     33.9g       炭水化物     44.7g     209.8g       ナトリウム     1914mg     2598mg       食塩相当量     4.9g     6.6g		
計合	炭水化物     13.2g     67.7g       ナトリウム     614mg     761mg       食塩相当量     1.6g     1.9g       おかず     ご飯セット       エネルギー     656kcal     1424kcal       たんぱく質     40.2g     55.5g       脂質     33.3g     35.5g       炭水化物     45.7g     210.3g       ナトリウム     2081mg     2722mg       食塩相当量     5.3g     6.9g       エネルギー     855kcal     1623kcal	脂質 11.1g 12.0g 炭水化物 17.4g 72.9g ナトリウム 537mg 764mg 食塩相当量 1.4g 1.9g おかず ご飯セット エネルギー 627kcal 1412kcal たんぱく質 39.0g 55.6g 脂質 29.2g 32.6g 炭水化物 53.3g 218.1g ナトリウム 2279mg 2930mg 食塩相当量 5.8g 7.5g エネルギー 828kcal 1613kcal	脂質 14.0g 14.9g 炭水化物 15.8g 70.5g ナトリウム 640mg 788mg 食塩相当量 1.6g 2.0g おかず ご飯セット エネルギー 659kcal 1427kcal たんぱく質 44.2g 59.6g 脂質 31.4g 33.9g 炭水化物 46.2g 210.2g ナトリウム 2104mg 2794mg 食塩相当量 5.4g 7.1g エネルギー 857kcal 1625kcal	脂質 8.1g 9.7g   炭水化物 11.2g 66.2g   ナトリウム 772mg 999mg   食塩相当量 2.0g 2.5g   おかず ご飯セット   エネルギー 630kcal 1425kcal たんぱく質 38.4g 55.3g   脂質 32.3g 36.4g   炭水化物 51.5g 216.7g   ナトリウム 2254mg 2922mg   食塩相当量 5.7g 7.4g   エネルギー 827kcal 1622kcal	脂質 14.0g 14.9g 炭水化物 13.4g 68.9g ナトリウム 593mg 868mg 食塩相当量 1.5g 2.2g おかず ご飯セット エネルギー 643kcal 1421kcal たんぱく質 44.6g 60.7g 脂質 31.3g 33.9g 炭水化物 44.7g 209.8g ナトリウム 1914mg 2598mg 食塩相当量 4.9g 6.6g エネルギー 850kcal 1628kcal		
計合	炭水化物     13.2g     67.7g       ナトリウム     614mg     761mg       食塩相当量     1.6g     1.9g       おかず     ご飯セット       エネルギー     656kcal     1424kcal       たんぱく質     40.2g     55.5g       脂質     33.3g     35.5g       炭水化物     45.7g     210.3g       ナトリウム     2081mg     2722mg       食塩相当量     5.3g     6.9g       エネルギー     855kcal     1623kcal       たんぱく質     48.1g     63.4g	脂質 11.1g 12.0g 炭水化物 17.4g 72.9g ナトリウム 537mg 764mg 食塩相当量 1.4g 1.9g おかず ご飯セット エネルギー 627kcal 1412kcal たんぱく質 39.0g 55.6g 脂質 29.2g 32.6g 炭水化物 53.3g 218.1g ナトリウム 2279mg 2930mg 食塩相当量 5.8g 7.5g エネルギー 828kcal 1613kcal たんぱく質 46.4g 63.0g	脂質 14.0g 14.9g 炭水化物 15.8g 70.5g ナトリウム 640mg 788mg 食塩相当量 1.6g 2.0g おかず ご飯セット エネルギー 659kcal 1427kcal たんぱく質 44.2g 59.6g 脂質 31.4g 33.9g 炭水化物 46.2g 210.2g ナトリウム 2104mg 2794mg 食塩相当量 5.4g 7.1g エネルギー 857kcal 1625kcal たんぱく質 51.1g 66.5g	脂質 8. 1g 9. 7g   炭水化物 11. 2g 66. 2g   ナトリウム 772mg 999mg   食塩相当量 2. 0g 2. 5g   おかず ご飯セット   エネルギー 630kcal 1425kcal たんぱく質 38. 4g 55. 3g   脂質 32. 3g 36. 4g   炭水化物 51. 5g 216. 7g   ナトリウム 2254mg 2922mg   食塩相当量 5. 7g 7. 4g   エネルギー 827kcal 1622kcal たんぱく質 46. 1g 63. 0g	脂質 14.0g 14.9g 炭水化物 13.4g 68.9g ナトリウム 593mg 868mg 食塩相当量 1.5g 2.2g おかず ご飯セット エネルギー 643kcal 1421kcal たんぱく質 44.6g 60.7g 脂質 31.3g 33.9g 炭水化物 44.7g 209.8g ナトリウム 1914mg 2598mg 食塩相当量 4.9g 6.6g エネルギー 850kcal 1628kcal たんぱく質 50.7g 66.8g		
計	炭水化物     13.2g     67.7g       ナトリウム     614mg     761mg       食塩相当量     1.6g     1.9g       おかず     ご飯セット       エネルギー     656kcal     1424kcal       たんぱく質     40.2g     55.5g       脂質     33.3g     35.5g       炭水化物     45.7g     210.3g       ナトリウム     2081mg     2722mg       食塩相当量     5.3g     6.9g       エネルギー     855kcal     1623kcal       たんぱく質     48.1g     63.4g       脂質     40.3g     42.5g	脂質 11.1g 12.0g 炭水化物 17.4g 72.9g ナトリウム 537mg 764mg 食塩相当量 1.4g 1.9g おかず ご飯セット エネルギー 627kcal 1412kcal たんぱく質 39.0g 55.6g 脂質 29.2g 32.6g 炭水化物 53.3g 218.1g ナトリウム 2279mg 2930mg 食塩相当量 5.8g 7.5g エネルギー 828kcal 1613kcal たんぱく質 46.4g 63.0g 脂質 36.2g 39.6g	脂質 14.0g 14.9g 炭水化物 15.8g 70.5g ナトリウム 640mg 788mg 食塩相当量 1.6g 2.0g おかず ご飯セット エネルギー 659kcal 1427kcal たんぱく質 44.2g 59.6g 脂質 31.4g 33.9g 炭水化物 46.2g 210.2g ナトリウム 2104mg 2794mg 食塩相当量 5.4g 7.1g エネルギー 857kcal 1625kcal たんぱく質 51.1g 66.5g 脂質 38.4g 40.9g	脂質 8. 1g 9. 7g   炭水化物 11. 2g 66. 2g   ナトリウム 772mg 999mg   食塩相当量 2. 0g 2. 5g   おかず ご飯セット   エネルギー 630kcal 1425kcal 1たんぱく質 38. 4g 55. 3g   脂質 32. 3g 36. 4g   炭水化物 51. 5g 216. 7g   ナトリウム 2254mg 2922mg   食塩相当量 5. 7g 7. 4g   エネルギー 827kcal 1622kcal 1たんぱく質 46. 1g 63. 0g   脂質 39. 3g 43. 4g	脂質 14.0g 14.9g 炭水化物 13.4g 68.9g ナトリウム 593mg 868mg 食塩相当量 1.5g 2.2g おかず ご飯セット エネルギー 643kcal 1421kcal たんぱく質 44.6g 60.7g 脂質 31.3g 33.9g 炭水化物 44.7g 209.8g ナトリウム 1914mg 2598mg 食塩相当量 4.9g 6.6g エネルギー 850kcal 1628kcal たんぱく質 50.7g 66.8g 脂質 38.4g 41.0g		
計合計間	炭水化物     13.2g     67.7g       ナトリウム     614mg     761mg       食塩相当量     1.6g     1.9g       おかず     ご飯セット       エネルギー     656kcal     1424kcal       たんぱく質     40.2g     55.5g       脂質     33.3g     35.5g       炭水化物     45.7g     210.3g       ナトリウム     2081mg     2722mg       食塩相当量     5.3g     6.9g       エネルギー     855kcal     1623kcal       たんぱく質     48.1g     63.4g       脂質     40.3g     42.5g	脂質 11.1g 12.0g 炭水化物 17.4g 72.9g ナトリウム 537mg 764mg 食塩相当量 1.4g 1.9g おかず ご飯セット エネルギー 627kcal 1412kcal たんぱく質 39.0g 55.6g 脂質 29.2g 32.6g 炭水化物 53.3g 218.1g ナトリウム 2279mg 2930mg 食塩相当量 5.8g 7.5g エネルギー 828kcal 1613kcal たんぱく質 46.4g 63.0g 脂質 36.2g 39.6g	脂質 14.0g 14.9g 炭水化物 15.8g 70.5g ナトリウム 640mg 788mg 食塩相当量 1.6g 2.0g おかず ご飯セット エネルギー 659kcal 1427kcal たんぱく質 44.2g 59.6g 脂質 31.4g 33.9g 炭水化物 46.2g 210.2g ナトリウム 2104mg 2794mg 食塩相当量 5.4g 7.1g エネルギー 857kcal 1625kcal たんぱく質 51.1g 66.5g 脂質 38.4g 40.9g	脂質 8. 1g 9. 7g   炭水化物 11. 2g 66. 2g   ナトリウム 772mg 999mg   食塩相当量 2. 0g 2. 5g   おかず ご飯セット   エネルギー 630kcal 1425kcal 1たんぱく質 38. 4g 55. 3g   脂質 32. 3g 36. 4g   炭水化物 51. 5g 216. 7g   ナトリウム 2254mg 2922mg   食塩相当量 5. 7g 7. 4g   エネルギー 827kcal 1622kcal 1たんぱく質 46. 1g 63. 0g   脂質 39. 3g 43. 4g	脂質 14.0g 14.9g 炭水化物 13.4g 68.9g ナトリウム 593mg 868mg 食塩相当量 1.5g 2.2g おかず ご飯セット エネルギー 643kcal 1421kcal たんぱく質 44.6g 60.7g 脂質 31.3g 33.9g 炭水化物 44.7g 209.8g ナトリウム 1914mg 2598mg 食塩相当量 4.9g 6.6g エネルギー 850kcal 1628kcal たんぱく質 50.7g 66.8g		
計合計間食	炭水化物     13.2g     67.7g       ナトリウム     614mg     761mg       食塩相当量     1.6g     1.9g       おかず     ご飯セット       エネルギー     656kcal     1424kcal       たんぱく質     40.2g     55.5g       脂質     33.3g     35.5g       炭水化物     45.7g     210.3g       ナトリウム     2081mg     2722mg       食塩相当量     5.3g     6.9g       エネルギー     855kcal     1623kcal       たんぱく質     48.1g     63.4g       脂質     40.3g     42.5g       炭水化物     73.9g     238.5g	脂質 11.1g 12.0g 炭水化物 17.4g 72.9g ナトリウム 537mg 764mg 食塩相当量 1.4g 1.9g  おかず ご飯セット エネルギー 627kcal 1412kcal たんぱく質 39.0g 55.6g 脂質 29.2g 32.6g 炭水化物 53.3g 218.1g ナトリウム 2279mg 2930mg 食塩相当量 5.8g 7.5g エネルギー 828kcal 1613kcal たんぱく質 46.4g 63.0g 脂質 36.2g 39.6g 炭水化物 82.2g 247.0g	脂質 14.0g 14.9g	脂質 8. 1g 9. 7g   炭水化物 11. 2g 66. 2g   ナトリウム 772mg 999mg   食塩相当量 2. 0g 2. 5g   おかず ご飯セット   エネルギー 630kcal 1425kcal 1たんぱく質 38. 4g 55. 3g   脂質 32. 3g 36. 4g   炭水化物 51. 5g 216. 7g   ナトリウム 2254mg 2922mg   食塩相当量 5. 7g 7. 4g   エネルギー 827kcal 1622kcal 1たんぱく質 46. 1g 63. 0g   脂質 39. 3g 43. 4g   炭水化物 79. 3g 244. 5g	脂質 14.0g 14.9g 炭水化物 13.4g 68.9g ナトリウム 593mg 868mg 食塩相当量 1.5g 2.2g おかず ご飯セット エネルギー 643kcal 1421kcal たんぱく質 44.6g 60.7g 脂質 31.3g 33.9g 炭水化物 44.7g 209.8g ナトリウム 1914mg 2598mg 食塩相当量 4.9g 6.6g エネルギー 850kcal 1628kcal たんぱく質 50.7g 66.8g 脂質 38.4g 41.0g		
計合計間	炭水化物     13.2g     67.7g       ナトリウム     614mg     761mg       食塩相当量     1.6g     1.9g       おかず     ご飯セット       エネルギー     656kcal     1424kcal       たんぱく質     40.2g     55.5g       脂質     33.3g     35.5g       炭水化物     45.7g     210.3g       ナトリウム     2081mg     2722mg       食塩相当量     5.3g     6.9g       エネルギー     855kcal     1623kcal       たんぱく質     48.1g     63.4g       脂質     40.3g     42.5g       炭水化物     73.9g     238.5g       ナトリウム     2157mg     2798mg	脂質 11.1g 12.0g 炭水化物 17.4g 72.9g ナトリウム 537mg 764mg 食塩相当量 1.4g 1.9g エネルギー 627kcal 1412kcal たんぱく質 39.0g 55.6g 脂質 29.2g 32.6g 炭水化物 53.3g 218.1g ナトリウム 2279mg 2930mg 食塩相当量 5.8g 7.5g エネルギー 828kcal 1613kcal たんぱく質 46.4g 63.0g 脂質 36.2g 39.6g 炭水化物 82.2g 247.0g ナトリウム 2356mg 3007mg	脂質 14.0g 14.9g 炭水化物 15.8g 70.5g ナトリウム 640mg 788mg 食塩相当量 1.6g 2.0g おかず ご飯セット エネルギー 659kcal 1427kcal たんぱく質 44.2g 59.6g 脂質 31.4g 33.9g 炭水化物 46.2g 210.2g ナトリウム 2104mg 2794mg 食塩相当量 5.4g 7.1g エネルギー 857kcal 1625kcal たんぱく質 51.1g 66.5g 脂質 38.4g 40.9g 炭水化物 75.1g 239.1g ナトリウム 2178mg 2868mg	脂質 8. 1g 9. 7g   炭水化物 11. 2g 66. 2g   ナトリウム 772mg 999mg   食塩相当量 2. 0g 2. 5g   おかず ご飯セット   エネルギー 630kcal 1425kcal たんぱく質 38. 4g 55. 3g   脂質 32. 3g 36. 4g   炭水化物 51. 5g 216. 7g   ナトリウム 2254mg 2922mg   食塩相当量 5. 7g 7. 4g   エネルギー 827kcal 1622kcal たんぱく質 46. 1g 63. 0g   脂質 39. 3g 43. 4g   炭水化物 79. 3g 244. 5g   ナトリウム 2330mg 2998mg	脂質 14.0g 14.9g 炭水化物 13.4g 68.9g ナトリウム 593mg 868mg 食塩相当量 1.5g 2.2g おかず ご飯セット エネルギー 643kcal 1421kcal たんぱく質 44.6g 60.7g 脂質 31.3g 33.9g 炭水化物 44.7g 209.8g ナトリウム 1914mg 2598mg 食塩相当量 4.9g 6.6g エネルギー 850kcal 1628kcal たんぱく質 50.7g 66.8g 脂質 38.4g 41.0g 炭水化物 76.6g 241.7g		

- ※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)

	コープいしかわ						
	8月12日(月)	8月13日(火)	8月14日(水)	8月15日(木)	8月16日(金)		
	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g		
	=				鶏肉と小松菜煮		
	チーズオムレツ	ロールキャベツスープ煮	大根と鶏肉のマーガリン風味				
	トマト味のチャンプル	高野豆腐の味噌煮	和風ポトフ	春菊と豚肉の炒め物	枝豆とかにかまの煮物		
	白菜とソーセージのスープ煮	ブロッコリーのサラダ	もずくの酢の物	切干大根煮	ビーフンの中華和え		
		ドレッシング (小袋)					
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	のかり こ既だが	のかり こ以だが	あかり こ既でた				
		エネルギー 128kcal 321kcal			エネルギー 153kcal 346kcal		
	たんぱく質 8.8g 12.1g	たんぱく質 9.3g 12.6g	たんぱく質 8.3g 11.6g	たんぱく質 8.6g 11.9g	たんぱく質 12.7g 16.0g		
	脂質 7.4g 7.9g	脂質 4.8g 5.3g	脂質 6.7g 7.2g	脂質 11.7g 12.2g	脂質 4.9g 5.4g		
	炭水化物 13.4g 55.3g	炭水化物 13.2g 55.1g	炭水化物 15.0g 56.9g	炭水化物 15.5g 57.4g	炭水化物 15.1g 57.0g		
	ナトリウム 713mg 714mg				ナトリウム 634mg 635mg		
	食塩相当量 1.8g 1.8g		食塩相当量 1.6g 1.6g		食塩相当量 1.6g 1.6g		
	<u>長塩作当里  1.0g   1.0g</u>  ★ごはん120g		<u>                                    </u>		<u>長塩竹当単  1.0g   1.0g</u>		
	ホッケの幽庵焼	豚生姜焼き丼(具)	アジの野菜あんかけ	和風唐揚げ	ブリの塩焼		
	菜の花のソテー	車麩の野菜あんかけ	豚肉とごぼうの甘辛煮	ブロッコリー	金時豆煮		
	牛肉と根菜の煮物	菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え	法蓮草としめじのおひたし	ひじきと大豆の煮物	きのこの玉子とじ		
	和風サラダ			白菜のおかかポン酢和え	キャベツと蒸し鶏の辛子和え		
昼							
食							
	おかず ご飯セット						
	エネルギー 259kcal 452kcal	エネルギー 269kcal 462kcal	エネルギー 236kcal 429kcal	エネルギー 258kcal 451kcal	エネルギー 253kcal 446kcal		
	たんぱく質 15.4g 18.7g	たんぱく質 15.5g 18.8g	たんぱく質 18.8g 22.1g	たんぱく質 13.8g 17.1g	たんぱく質 18.1g 21.4g		
	脂質 12.5g 13.0g	脂質 13.3g 13.8g	脂質 10.7g 11.2g	脂質 12.5g 13.0g	脂質 12.4g 12.9g		
	炭水化物 19.1g 61.0g		炭水化物 15.4g 57.3g		炭水化物 16.2g 58.1g		
		.d====================================					
					ナトリウム 687mg 688mg		
	食塩相当量 1.9g 1.9g		食塩相当量  2.1g   2.1g		食塩相当量  1.7g   1.7g		
間食	. ◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g		◎牛乳180g		
間食	゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚	◎キウイフルーツ150g	◎バナナ90g	◎グレープフルーツ200g	⊚りんご150g		
間食	◎オレンジ200g ★ごはん120g	<ul><li>◎キウイフルーツ150g</li><li>★ごはん120g</li></ul>	<ul><li>◎バナナ90g</li><li>★ごはん120g</li></ul>	◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g	⊚りんご150g ★ごはん120g		
間食	゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚	◎キウイフルーツ150g	◎バナナ90g	<ul><li>◎グレープフルーツ200g</li><li>★ごはん120g</li><li>赤魚の青じそ焼</li></ul>	⊚りんご150g ★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮		
間食	◎オレンジ200g ★ごはん120g	<ul><li>◎キウイフルーツ150g</li><li>★ごはん120g</li></ul>	<ul><li>◎バナナ90g</li><li>★ごはん120g</li></ul>	<ul><li>◎グレープフルーツ200g</li><li>★ごはん120g</li><li>赤魚の青じそ焼</li></ul>	⊚りんご150g ★ごはん120g		
間食	◎オレンジ200g ★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ	<ul><li>◎キウイフルーツ150g</li><li>★ごはん120g</li><li>サワラのチリソースかけ</li><li>竹の子と人参のおかか煮</li></ul>	<ul><li>◎バナナ90g</li><li>★ごはん120g</li><li>鶏の幽庵焼き</li><li>塩枝豆</li></ul>	<ul><li>◎グレープフルーツ200g</li><li>★ごはん120g</li><li>赤魚の青じそ焼</li><li>きのこソテー</li></ul>	◎りんご150g ★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮 ボイルキャベツ		
間食	◎オレンジ200g ★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ チンジャオロース	<ul><li>◎キウイフルーツ150g</li><li>★ごはん120g</li><li>サワラのチリソースかけ</li></ul>	<ul><li>◎バナナ90g</li><li>★ごはん120g</li><li>鶏の幽庵焼き</li><li>塩枝豆</li><li>ブロッコリーの玉子とじ</li></ul>	<ul><li>◎グレープフルーツ200g</li><li>★ごはん120g</li><li>赤魚の青じそ焼</li><li>きのこソテー</li><li>蒸し鶏の炒め物</li></ul>	<ul><li>◎りんご150g</li><li>★ごはん120g</li><li>鶏の酒蒸し煮ボイルキャベツ</li><li>豚バラと根菜の白味噌煮</li></ul>		
間食	◎オレンジ200g ★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ	<ul><li>◎キウイフルーツ150g</li><li>★ごはん120g</li><li>サワラのチリソースかけ</li><li>竹の子と人参のおかか煮</li></ul>	<ul><li>◎バナナ90g</li><li>★ごはん120g</li><li>鶏の幽庵焼き</li><li>塩枝豆</li></ul>	<ul><li>◎グレープフルーツ200g</li><li>★ごはん120g</li><li>赤魚の青じそ焼</li><li>きのこソテー</li></ul>	<ul><li>◎りんご150g</li><li>★ごはん120g</li><li>鶏の酒蒸し煮ボイルキャベツ</li><li>豚バラと根菜の白味噌煮</li></ul>		
間食	◎オレンジ200g ★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ チンジャオロース	<ul><li>◎キウイフルーツ150g</li><li>★ごはん120g</li><li>サワラのチリソースかけ</li><li>竹の子と人参のおかか煮</li></ul>	<ul><li>◎バナナ90g</li><li>★ごはん120g</li><li>鶏の幽庵焼き</li><li>塩枝豆</li><li>ブロッコリーの玉子とじ</li></ul>	<ul><li>◎グレープフルーツ200g</li><li>★ごはん120g</li><li>赤魚の青じそ焼</li><li>きのこソテー</li><li>蒸し鶏の炒め物</li></ul>	<ul><li>◎りんご150g</li><li>★ごはん120g</li><li>鶏の酒蒸し煮</li><li>ボイルキャベツ</li><li>豚バラと根菜の白味噌煮</li></ul>		
	◎オレンジ200g ★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ チンジャオロース	<ul><li>◎キウイフルーツ150g</li><li>★ごはん120g</li><li>サワラのチリソースかけ</li><li>竹の子と人参のおかか煮</li></ul>	<ul><li>◎バナナ90g</li><li>★ごはん120g</li><li>鶏の幽庵焼き</li><li>塩枝豆</li><li>ブロッコリーの玉子とじ</li></ul>	<ul><li>◎グレープフルーツ200g</li><li>★ごはん120g</li><li>赤魚の青じそ焼</li><li>きのこソテー</li><li>蒸し鶏の炒め物</li></ul>	<ul><li>◎りんご150g</li><li>★ごはん120g</li><li>鶏の酒蒸し煮</li><li>ボイルキャベツ</li><li>豚バラと根菜の白味噌煮</li></ul>		
B	◎オレンジ200g ★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ チンジャオロース きのこのおひたし	◎キウイブルーツ150g ★ごはん120g サワラのチリソースかけ 竹の子と人参のおかか煮 法蓮草と切干のおひたし	<ul><li>◎バナナ90g</li><li>★ごはん120g</li><li>鶏の幽庵焼き</li><li>塩枝豆</li><li>ブロッコリーの玉子とじ</li><li>大根と竹輪の酢の物</li></ul>	<ul><li>◎グレープフルーツ200g</li><li>★ごはん120g</li><li>赤魚の青じそ焼</li><li>きのこソテー</li><li>蒸し鶏の炒め物</li><li>菜の花と錦糸玉子のおひたし</li></ul>	<ul><li>◎りんご150g</li><li>★ごはん120g</li><li>鶏の酒蒸し煮</li><li>ボイルキャベツ</li><li>豚バラと根菜の白味噌煮</li><li>法蓮草のおひたし</li></ul>		
	◎オレンジ200g ★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ チンジャオロース	◎キウイフルーツ150g ★ごはん120g サワラのチリソースかけ 竹の子と人参のおかか煮 法蓮草と切干のおひたし	<ul><li>◎バナナ90g</li><li>★ごはん120g</li><li>鶏の幽庵焼き</li><li>塩枝豆</li><li>ブロッコリーの玉子とじ</li><li>大根と竹輪の酢の物</li><li>おかず   ご飯セット</li></ul>	◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g 赤魚の青じそ焼 きのこソテー 蒸し鶏の炒め物 菜の花と錦糸玉子のおひたし	<ul><li>◎りんご150g</li><li>★ごはん120g</li><li>鶏の酒蒸し煮</li><li>ボイルキャベツ</li><li>豚バラと根菜の白味噌煮</li><li>法蓮草のおひたし</li></ul>		
B	◎オレンジ200g ★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ チンジャオロース きのこのおひたし	<ul><li>◎キウイブルーツ150g</li><li>★ごはん120g</li><li>サワラのチリソースかけ</li><li>竹の子と人参のおかか煮</li><li>法蓮草と切干のおひたし</li><li>おかず ご飯セット</li></ul>	<ul><li>◎バナナ90g</li><li>★ごはん120g</li><li>鶏の幽庵焼き</li><li>塩枝豆</li><li>ブロッコリーの玉子とじ</li><li>大根と竹輪の酢の物</li><li>おかず   ご飯セット</li></ul>	<ul><li>◎グレープフルーツ200g</li><li>★ごはん120g</li><li>赤魚の青じそ焼きのこソテー</li><li>蒸し鶏の炒め物</li><li>菜の花と錦糸玉子のおひたし</li><li>おかず ご飯セット</li></ul>	<ul><li>◎りんご150g</li><li>★ごはん120g</li><li>鶏の酒蒸し煮</li><li>ボイルキャベツ</li><li>豚バラと根菜の白味噌煮</li><li>法蓮草のおひたし</li></ul>		
B	<ul> <li>◎オレンジ200g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>鶏肉のマーマレード煮</li> <li>アスパラ</li> <li>チンジャオロース</li> <li>きのこのおひたし</li> <li>おかず ご飯セット</li> <li>エネルギー 240kcal 433kcal</li> </ul>	<ul><li>◎キウイフルーツ150g</li><li>★ごはん120g</li><li>サワラのチリソースかけ</li><li>竹の子と人参のおかか煮</li><li>法蓮草と切干のおひたし</li><li>おかず ご飯セット</li><li>エネルギー 230kcal 423kcal</li></ul>	◎バナナ90g ★ごはん120g 鶏の幽庵焼き 塩枝豆 ブロッコリーの玉子とじ 大根と竹輪の酢の物  おかず ご飯セット エネルギー 272kcal 465kcal たんぱく質 17.1g 20.4g	<ul> <li>◎グレープフルーツ200g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>赤魚の青じそ焼きのこソテー基し鶏の炒め物菜の花と錦糸玉子のおひたし</li> <li>おかず ご飯セットエネルギー 170kcal 363kcalたんぱく質 16.0g 19.3g</li> </ul>	<ul> <li>◎りんご150g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>鶏の酒蒸し煮</li> <li>ボイルキャベツ</li> <li>豚バラと根菜の白味噌煮</li> <li>法蓮草のおひたし</li> <li>おかず ご飯セット</li> <li>エネルギー 237kcal 430kcal</li> </ul>		
B	<ul> <li>◎オレンジ200g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>鶏肉のマーマレード煮</li> <li>アスパラ</li> <li>チンジャオロース</li> <li>きのこのおひたし</li> <li>おかず ご飯セット</li> <li>エネルギー 240kcal 433kcal</li> <li>たんぱく質 16.0g 19.3g</li> </ul>	<ul> <li>◎キウイフルーツ150g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>サワラのチリソースかけ</li> <li>竹の子と人参のおかか煮</li> <li>法蓮草と切干のおひたし</li> <li>おかず ご飯セット</li> <li>エネルギー 230kcal 423kcal</li> <li>たんぱく質 14.2g 17.5g</li> </ul>	◎バナナ90g ★ごはん120g 鶏の幽庵焼き 塩枝豆 ブロッコリーの玉子とじ 大根と竹輪の酢の物  おかず ご飯セット エネルギー 272kcal 465kcal たんぱく質 17.1g 20.4g	<ul> <li>◎グレープフルーツ200g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>赤魚の青じそ焼きのこソテー基し鶏の炒め物菜の花と錦糸玉子のおひたし</li> <li>おかず ご飯セットエネルギー 170kcal 363kcalたんぱく質 16.0g 19.3g</li> </ul>	<ul> <li>◎りんご150g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>鶏の酒蒸し煮</li> <li>ボイルキャベツ</li> <li>豚バラと根菜の白味噌煮</li> <li>法蓮草のおひたし</li> <li>おかず ご飯セット</li> <li>エネルギー 237kcal 430kcal</li> <li>たんぱく質 13.8g 17.1g</li> </ul>		
g	◎オレンジ200g ★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ チンジャオロース きのこのおひたし  おかず ご飯セット エネルギー 240kcal 433kcal たんぱく質 16.0g 19.3g 脂質 13.4g 13.9g	<ul> <li>◎キウイフルーツ150g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>サワラのチリソースかけ</li> <li>竹の子と人参のおかか煮</li> <li>法蓮草と切干のおひたし</li> <li>おかず ご飯セット</li> <li>エネルギー 230kcal 423kcal たんぱく質 14.2g 17.5g</li> <li>脂質 11.1g 11.6g</li> </ul>	<ul> <li>◎バナナ90g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>鶏の幽庵焼き</li> <li>塩枝豆</li> <li>ブロッコリーの玉子とじ</li> <li>大根と竹輪の酢の物</li> <li>ボルボー 272kcal 465kcal</li> <li>たんぱく質 17.1g 20.4g</li> <li>脂質 14.0g 14.5g</li> </ul>	<ul> <li>◎グレープフルーツ200g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>赤魚の青じそ焼きのこソテー</li> <li>蒸し鶏の炒め物</li> <li>菜の花と錦糸玉子のおひたし</li> <li>おかず ご飯セット</li> <li>エネルギー 170kcal 363kcal</li> <li>たんぱく質 16.0g 19.3g</li> <li>脂質 8.1g 8.6g</li> </ul>	<ul> <li>◎りんご150g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>鶏の酒蒸し煮</li> <li>ボイルキャベツ</li> <li>豚バラと根菜の白味噌煮</li> <li>法蓮草のおひたし</li> <li>おかず ご飯セット</li> <li>エネルギー 237kcal 430kcal</li> <li>たんぱく質 13.8g 17.1g</li> <li>脂質 14.0g 14.5g</li> </ul>		
g	◎オレンジ200g ★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ チンジャオロース きのこのおひたし  おかず ご飯セット エネルギー 240kcal 433kcal たんぱく質 16.0g 19.3g 脂質 13.4g 13.9g 炭水化物 13.2g 55.1g	<ul> <li>◎キウイフルーツ150g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>サワラのチリソースかけ</li> <li>竹の子と人参のおかか煮</li> <li>法蓮草と切干のおひたし</li> <li>エネルギー 230kcal 423kcal たんぱく質 14.2g 17.5g</li> <li>脂質 11.1g 11.6g</li> <li>炭水化物 17.4g 59.3g</li> </ul>	◎バナナ90g ★ごはん120g 鶏の幽庵焼き 塩枝豆 ブロッコリーの玉子とじ 大根と竹輪の酢の物    おかず ご飯セット エネルギー 272kcal 465kcal たんぱく質 17.1g 20.4g 脂質 14.0g 14.5g 炭水化物 15.8g 57.7g	◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g 赤魚の青じそ焼 きのこソテー 蒸し鶏の炒め物 菜の花と錦糸玉子のおひたし  おかず ご飯セット エネルギー 170kcal 363kcal たんぱく質 16.0g 19.3g 脂質 8.1g 8.6g 炭水化物 11.2g 53.1g	<ul> <li>⑨りんご150g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>鶏の酒蒸し煮</li> <li>ボイルキャベツ</li> <li>豚バラと根菜の白味噌煮</li> <li>法蓮草のおひたし</li> <li>おかず ご飯セット</li> <li>エネルギー 237kcal 430kcal たんぱく質 13.8g 17.1g</li> <li>脂質 14.0g 14.5g</li> <li>炭水化物 13.4g 55.3g</li> </ul>		
g	◎オレンジ200g ★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ チンジャオロース きのこのおひたし  おかず ご飯セット エネルギー 240kcal 433kcal たんぱく質 16.0g 19.3g 脂質 13.4g 13.9g 炭水化物 13.2g 55.1g ナトリウム 614mg 615mg	<ul> <li>◎キウイフルーツ150g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>サワラのチリソースかけ</li> <li>竹の子と人参のおかか煮</li> <li>法蓮草と切干のおひたし</li> <li>エネルギー 230kcal 423kcal たんぱく質 14.2g 17.5g</li> <li>脂質 11.1g 11.6g</li> <li>炭水化物 17.4g 59.3g</li> <li>ナトリウム 537mg 538mg</li> </ul>	◎バナナ90g ★ごはん120g 鶏の幽庵焼き 塩枝豆 ブロッコリーの玉子とじ 大根と竹輪の酢の物    おかず ご飯セット エネルギー 272kcal 465kcal たんぱく質 17.1g 20.4g 脂質 14.0g 14.5g 炭水化物 15.8g 57.7g ナトリウム 640mg 641mg	◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g 赤魚の青じそ焼 きのこソテー 蒸し鶏の炒め物 菜の花と錦糸玉子のおひたし  おかず ご飯セット エネルギー 170kcal 363kcal たんぱく質 16.0g 19.3g 脂質 8.1g 8.6g 炭水化物 11.2g 53.1g ナトリウム 772mg 773mg	<ul> <li>◎りんご150g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>鶏の酒蒸し煮</li> <li>ボイルキャベツ</li> <li>豚バラと根菜の白味噌煮</li> <li>法蓮草のおひたし</li> <li>エネルギー 237kcal 430kcal たんぱく質 13.8g 17.1g</li> <li>脂質 14.0g 14.5g</li> <li>炭水化物 13.4g 55.3g</li> <li>ナトリウム 593mg 594mg</li> </ul>		
g	◎オレンジ200g ★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ チンジャオロース きのこのおひたし  おかず ご飯セット エネルギー 240kcal 433kcal たんぱく質 16.0g 19.3g 脂質 13.4g 13.9g 炭水化物 13.2g 55.1g ナトリウム 614mg 615mg 食塩相当量 1.6g 1.6g	<ul> <li>◎キウイフルーツ150g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>サワラのチリソースかけ</li> <li>竹の子と人参のおかか煮</li> <li>法蓮草と切干のおひたし</li> <li>エネルギー 230kcal 423kcal たんぱく質 14.2g 17.5g</li> <li>脂質 11.1g 11.6g</li> <li>炭水化物 17.4g 59.3g</li> <li>ナトリウム 537mg 538mg</li> <li>食塩相当量 1.4g 1.4g</li> </ul>	◎バナナ90g  ★ごはん120g 鶏の幽庵焼き 塩枝豆 ブロッコリーの玉子とじ 大根と竹輪の酢の物  おかず ご飯セット エネルギー 272kcal 465kcal たんぱく質 17.1g 20.4g 脂質 14.0g 14.5g 炭水化物 15.8g 57.7g ナトリウム 640mg 641mg 食塩相当量 1.6g 1.6g	◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g 赤魚の青じそ焼 きのこソテー 蒸し鶏の炒め物 菜の花と錦糸玉子のおひたし  おかず ご飯セット エネルギー 170kcal 363kcal たんぱく質 16.0g 19.3g 脂質 8.1g 8.6g 炭水化物 11.2g 53.1g ナトリウム 772mg 773mg 食塩相当量 2.0g 2.0g	<ul> <li>◎りんご150g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>鶏の酒蒸し煮</li> <li>ボイルキャベツ</li> <li>豚バラと根菜の白味噌煮</li> <li>法蓮草のおひたし</li> <li>エネルギー 237kcal 430kcal たんぱく質 13.8g 17.1g</li> <li>脂質 14.0g 14.5g</li> <li>炭水化物 13.4g 55.3g</li> <li>ナトリウム 593mg 594mg</li> <li>食塩相当量 1.5g 1.5g</li> </ul>		
g	◎オレンジ200g ★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ チンジャオロース きのこのおひたし  おかず ご飯セット エネルギー 240kcal 433kcal たんぱく質 16.0g 19.3g 脂質 13.4g 13.9g 炭水化物 13.2g 55.1g ナトリウム 614mg 615mg 食塩相当量 1.6g 1.6g	<ul> <li>◎キウイフルーツ150g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>サワラのチリソースかけ</li> <li>竹の子と人参のおかか煮</li> <li>法蓮草と切干のおひたし</li> <li>エネルギー 230kcal 423kcal たんぱく質 14.2g 17.5g</li> <li>脂質 11.1g 11.6g</li> <li>炭水化物 17.4g 59.3g</li> <li>ナトリウム 537mg 538mg</li> <li>食塩相当量 1.4g 1.4g</li> <li>おかず ご飯セット</li> </ul>	◎バナナ90g  ★ごはん120g 鶏の幽庵焼き 塩枝豆 ブロッコリーの玉子とじ 大根と竹輪の酢の物  おかず ご飯セット エネルギー 272kcal 465kcal たんぱく質 17.1g 20.4g 脂質 14.0g 14.5g 炭水化物 15.8g 57.7g ナトリウム 640mg 641mg 食塩相当量 1.6g 1.6g	◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g 赤魚の青じそ焼 きのこソテー 蒸し鶏の炒め物 菜の花と錦糸玉子のおひたし  おかず ご飯セット エネルギー 170kcal 363kcal たんぱく質 16.0g 19.3g 脂質 8.1g 8.6g 炭水化物 11.2g 53.1g ナトリウム 772mg 773mg 食塩相当量 2.0g 2.0g	<ul> <li>◎りんご150g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>鶏の酒蒸し煮</li> <li>ボイルキャベツ</li> <li>豚バラと根菜の白味噌煮</li> <li>法蓮草のおひたし</li> <li>エネルギー 237kcal 430kcal たんぱく質 13.8g 17.1g</li> <li>脂質 14.0g 14.5g</li> <li>炭水化物 13.4g 55.3g</li> <li>ナトリウム 593mg 594mg</li> <li>食塩相当量 1.5g 1.5g</li> <li>おかず ご飯セット</li> </ul>		
g	◎オレンジ200g ★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ チンジャオロース きのこのおひたし  おかず ご飯セット エネルギー 240kcal 433kcal たんぱく質 16.0g 19.3g 脂質 13.4g 13.9g 炭水化物 13.2g 55.1g ナトリウム 614mg 615mg 食塩相当量 1.6g 1.6g	<ul> <li>◎キウイフルーツ150g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>サワラのチリソースかけ</li> <li>竹の子と人参のおかか煮</li> <li>法蓮草と切干のおひたし</li> <li>エネルギー 230kcal 423kcal たんぱく質 14.2g 17.5g</li> <li>脂質 11.1g 11.6g</li> <li>炭水化物 17.4g 59.3g</li> <li>ナトリウム 537mg 538mg</li> <li>食塩相当量 1.4g 1.4g</li> <li>おかず ご飯セット</li> <li>エネルギー 627kcal 1206kcal</li> </ul>	◎バナナ90g  ★ごはん120g 鶏の幽庵焼き 塩枝豆 ブロッコリーの玉子とじ 大根と竹輪の酢の物  おかず ご飯セット エネルギー 272kcal 465kcal たんぱく質 17.1g 20.4g 脂質 14.0g 14.5g 炭水化物 15.8g 57.7g ナトリウム 640mg 641mg 食塩相当量 1.6g 1.6g  おかず ご飯セット エネルギー 659kcal 1238kca	◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g 赤魚の青じそ焼 きのこソテー 蒸し鶏の炒め物 菜の花と錦糸玉子のおひたし  おかず ご飯セット エネルギー 170kcal 363kcal たんぱく質 16.0g 19.3g 脂質 8.1g 8.6g 炭水化物 11.2g 53.1g ナトリウム 772mg 773mg 食塩相当量 2.0g 2.0g おかず ご飯セット エネルギー 630kcal 1209kcal	<ul> <li>◎りんご150g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>鶏の酒蒸し煮</li> <li>ボイルキャベツ</li> <li>豚バラと根菜の白味噌煮</li> <li>法蓮草のおひたし</li> <li>エネルギー 237kcal 430kcal たんぱく質 13.8g 17.1g 14.0g 14.5g 14.0g 14.5g 55.3g ナトリウム 593mg 594mg 食塩相当量 1.5g 1.5g</li> <li>おかず ご飯セット</li> <li>エネルギー 643kcal 1222kcal</li> </ul>		
g	◎オレンジ200g ★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ チンジャオロース きのこのおひたし  おかず ご飯セット エネルギー 240kcal 433kcal たんぱく質 16.0g 19.3g 脂質 13.4g 13.9g 炭水化物 13.2g 55.1g ナトリウム 614mg 615mg 食塩相当量 1.6g 1.6g  おかず ご飯セット エネルギー 656kcal 1235kca	<ul> <li>◎キウイフルーツ150g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>サワラのチリソースかけ</li> <li>竹の子と人参のおかか煮</li> <li>法蓮草と切干のおひたし</li> <li>エネルギー 230kcal 423kcal たんぱく質 14.2g 17.5g</li> <li>脂質 11.1g 11.6g</li> <li>炭水化物 17.4g 59.3g</li> <li>ナトリウム 537mg 538mg</li> <li>食塩相当量 1.4g 1.4g</li> <li>おかず ご飯セット</li> <li>エネルギー 627kcal 1206kcal</li> </ul>	◎バナナ90g  ★ごはん120g 鶏の幽庵焼き 塩枝豆 ブロッコリーの玉子とじ 大根と竹輪の酢の物  おかず ご飯セット エネルギー 272kcal 465kcal たんぱく質 17.1g 20.4g 脂質 14.0g 14.5g 炭水化物 15.8g 57.7g ナトリウム 640mg 641mg 食塩相当量 1.6g 1.6g  おかず ご飯セット エネルギー 659kcal 1238kca たんぱく質 44.2g 54.1g	◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g 赤魚の青じそ焼 きのこソテー 蒸し鶏の炒め物 菜の花と錦糸玉子のおひたし  おかず ご飯セット エネルギー 170kcal 363kcal たんぱく質 16.0g 19.3g 脂質 8.1g 8.6g 炭水化物 11.2g 53.1g ナトリウム 772mg 773mg 食塩相当量 2.0g 2.0g おかず ご飯セット エネルギー 630kcal 1209kcal たんぱく質 38.4g 48.3g	<ul> <li>●りんご150g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>鶏の酒蒸し煮</li> <li>ボイルキャベツ</li> <li>豚バラと根菜の白味噌煮</li> <li>法蓮草のおひたし</li> <li>エネルギー 237kcal 430kcal たんぱく質 13.8g 17.1g</li> <li>脂質 14.0g 14.5g</li> <li>炭水化物 13.4g 55.3g</li> <li>ナトリウム 593mg 594mg</li> <li>食塩相当量 1.5g 1.5g</li> <li>おかず ご飯セット</li> <li>エネルギー 643kcal 1222kcal たんぱく質 44.6g 54.5g</li> </ul>		
夕食	◎オレンジ200g ★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ チンジャオロース きのこのおひたし  おかず ご飯セット エネルギー 240kcal 433kcal たんぱく質 16.0g 19.3g 脂質 13.4g 13.9g 炭水化物 13.2g 55.1g ナトリウム 614mg 615mg 食塩相当量 1.6g 1.6g  おかず ご飯セット エネルギー 656kcal 1235kca たんぱく質 40.2g 50.1g	<ul> <li>◎キウイフルーツ150g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>サワラのチリソースかけ</li> <li>竹の子と人参のおかか煮</li> <li>法蓮草と切干のおひたし</li> <li>エネルギー 230kcal 423kcal たんぱく質 14.2g 17.5g</li> <li>脂質 11.1g 11.6g</li> <li>炭水化物 17.4g 59.3g</li> <li>ナトリウム 537mg 538mg</li> <li>食塩相当量 1.4g 1.4g</li> <li>おかず ご飯セット</li> <li>エネルギー 627kcal 1206kcal たんぱく質 39.0g 48.9g</li> </ul>	◎バナナ90g  ★ごはん120g 鶏の幽庵焼き 塩枝豆 ブロッコリーの玉子とじ 大根と竹輪の酢の物  おかず ご飯セット エネルギー 272kcal 465kcal たんぱく質 17.1g 20.4g 脂質 14.0g 14.5g 炭水化物 15.8g 57.7g ナトリウム 640mg 641mg 食塩相当量 1.6g 1.6g  おかず ご飯セット エネルギー 659kcal 1238kca たんぱく質 44.2g 54.1g	◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g 赤魚の青じそ焼 きのこソテー 蒸し鶏の炒め物 菜の花と錦糸玉子のおひたし  おかず ご飯セット エネルギー 170kcal 363kcal たんぱく質 16.0g 19.3g 脂質 8.1g 8.6g 炭水化物 11.2g 53.1g ナトリウム 772mg 773mg 食塩相当量 2.0g 2.0g おかず ご飯セット エネルギー 630kcal 1209kcal たんぱく質 38.4g 48.3g	<ul> <li>●りんご150g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>鶏の酒蒸し煮</li> <li>ボイルキャベツ</li> <li>豚バラと根菜の白味噌煮</li> <li>法蓮草のおひたし</li> <li>エネルギー 237kcal 430kcal たんぱく質 13.8g 17.1g</li> <li>脂質 14.0g 14.5g</li> <li>炭水化物 13.4g 55.3g</li> <li>ナトリウム 593mg 594mg</li> <li>食塩相当量 1.5g 1.5g</li> <li>おかず ご飯セット</li> <li>エネルギー 643kcal 1222kcal たんぱく質 44.6g 54.5g</li> </ul>		
夕食	◎オレンジ200g ★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ チンジャオロース きのこのおひたし  おかず ご飯セット エネルギー 240kcal 433kcal たんぱく質 16.0g 19.3g 脂質 13.4g 13.9g 炭水化物 13.2g 55.1g ナトリウム 614mg 615mg 食塩相当量 1.6g 1.6g  おかず ご飯セット エネルギー 656kcal 1235kca たんぱく質 40.2g 50.1g 脂質 33.3g 34.8g	●キウイフルーツ150g  ★ごはん120g サワラのチリソースかけ 竹の子と人参のおかか煮 法蓮草と切干のおひたし  おかず ご飯セット エネルギー 230kcal 423kcal たんぱく質 14.2g 17.5g 脂質 11.1g 11.6g 炭水化物 17.4g 59.3g ナトリウム 537mg 538mg 食塩相当量 1.4g 1.4g  おかず ご飯セット おかず ご飯セット エネルギー 627kcal 1206kcal たんぱく質 39.0g 48.9g 脂質 29.2g 30.7g	◎バナナ90g  ★ごはん120g 鶏の幽庵焼き 塩枝豆 ブロッコリーの玉子とじ 大根と竹輪の酢の物  おかず ご飯セット エネルギー 272kcal 465kcal たんぱく質 17.1g 20.4g 脂質 14.0g 14.5g 炭水化物 15.8g 57.7g ナトリウム 640mg 641mg 食塩相当量 1.6g 1.6g  おかず ご飯セット エネルギー 659kcal 1238kca たんぱく質 44.2g 54.1g 脂質 31.4g 32.9g	◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g 赤魚の青じそ焼 きのこソテー 蒸し鶏の炒め物 菜の花と錦糸玉子のおひたし  おかず ご飯セット エネルギー 170kcal 363kcal たんぱく質 16.0g 19.3g 脂質 8.1g 8.6g 炭水化物 11.2g 53.1g ナトリウム 772mg 773mg 食塩相当量 2.0g 2.0g おかず ご飯セット エネルギー 630kcal 1209kcal たんぱく質 38.4g 48.3g 脂質 32.3g 33.8g	<ul> <li>◎りんご150g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>鶏の酒蒸し煮</li> <li>ボイルキャベツ</li> <li>豚バラと根菜の白味噌煮</li> <li>法蓮草のおひたし</li> <li>エネルギー 237kcal 430kcal たんぱく質 13.8g 17.1g</li> <li>脂質 14.0g 14.5g</li> <li>炭水化物 13.4g 55.3g</li> <li>ナトリウム 593mg 594mg</li> <li>食塩相当量 1.5g 1.5g</li> <li>エネルギー 643kcal 1222kcal たんぱく質 44.6g 54.5g</li> <li>脂質 44.6g 54.5g</li> <li>脂質 44.6g 54.5g</li> <li>脂質 31.3g 32.8g</li> </ul>		
夕食	◎オレンジ200g  ★ごはん120g  鶏肉のマーマレード煮 アスパラ チンジャオロース きのこのおひたし  おかず ご飯セット エネルギー 240kcal 433kcal たんぱく質 16.0g 19.3g 脂質 13.4g 13.9g 炭水化物 13.2g 55.1g ナトリウム 614mg 615mg 食塩相当量 1.6g 1.6g  おかず ご飯セット エネルギー 656kcal 1235kca たんぱく質 40.2g 50.1g 脂質 33.3g 34.8g 炭水化物 45.7g 171.4g	●キウイフルーツ150g  ★ごはん120g サワラのチリソースかけ 竹の子と人参のおかか煮 法蓮草と切干のおひたし  おかず ご飯セット エネルギー 230kcal 423kcal たんぱく質 14.2g 17.5g 脂質 11.1g 11.6g 炭水化物 17.4g 59.3g ナトリウム 537mg 538mg 食塩相当量 1.4g 1.4g  おかず ご飯セット エネルギー 627kcal 1206kcal たんぱく質 39.0g 48.9g 脂質 29.2g 30.7g 炭水化物 53.3g 179.0g	◎バナナ90g  ★ごはん120g 鶏の幽庵焼き 塩枝豆 ブロッコリーの玉子とじ 大根と竹輪の酢の物  おかず ご飯セット エネルギー 272kcal 465kcal たんぱく質 17.1g 20.4g 脂質 14.0g 14.5g 炭水化物 15.8g 57.7g ナトリウム 640mg 641mg 食塩相当量 1.6g 1.6g  おかず ご飯セット エネルギー 659kcal 1238kca たんぱく質 44.2g 54.1g 脂質 31.4g 32.9g 炭水化物 46.2g 171.9g	◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g 赤魚の青じそ焼 きのこソテー 蒸し鶏の炒め物 菜の花と錦糸玉子のおひたし  おかず ご飯セット エネルギー 170kcal 363kcal たんぱく質 16.0g 19.3g 脂質 8.1g 8.6g 炭水化物 11.2g 53.1g ナトリウム 772mg 773mg 食塩相当量 2.0g 2.0g おかず ご飯セット エネルギー 630kcal 1209kcal たんぱく質 38.4g 48.3g 脂質 32.3g 33.8g 炭水化物 51.5g 177.2g	<ul> <li>●りんご150g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>鶏の酒蒸し煮</li> <li>ボイルキャベツ</li> <li>豚バラと根菜の白味噌煮</li> <li>法蓮草のおひたし</li> <li>エネルギー 237kcal 430kcal たんぱく質 13.8g 17.1g</li> <li>脂質 14.0g 14.5g</li> <li>炭水化物 13.4g 55.3g</li> <li>ナトリウム 593mg 594mg</li> <li>食塩相当量 1.5g 1.5g</li> <li>おかず ご飯セット</li> <li>エネルギー 643kcal 1222kcal たんぱく質 44.6g 54.5g</li> <li>脂質 31.3g 32.8g</li> <li>炭水化物 44.7g 170.4g</li> </ul>		
夕食	◎オレンジ200g ★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ チンジャオロース きのこのおひたし  おかず ご飯セット エネルギー 240kcal 433kcal たんぱく質 16.0g 19.3g 脂質 13.4g 13.9g 炭水化物 13.2g 55.1g ナトリウム 614mg 615mg 食塩相当量 1.6g 1.6g  おかず ご飯セット エネルギー 656kcal 1235kca たんぱく質 40.2g 50.1g 脂質 33.3g 34.8g 炭水化物 45.7g 171.4g ナトリウム 2081mg 2084mg	●キウイフルーツ150g  ★ごはん120g サワラのチリソースかけ 竹の子と人参のおかか煮 法蓮草と切干のおひたし  おかず ご飯セット エネルギー 230kcal 423kcal たんぱく質 14.2g 17.5g 脂質 11.1g 11.6g 炭水化物 17.4g 59.3g ナトリウム 537mg 538mg 食塩相当量 1.4g 1.4g  おかず ご飯セット コネルギー 627kcal 1206kcal たんぱく質 39.0g 48.9g 脂質 29.2g 30.7g 炭水化物 53.3g 179.0g ナトリウム 2279mg 2282mg	◎バナナ90g ★ごはん120g 鶏の幽庵焼き 塩枝豆 ブロッコリーの玉子とじ 大根と竹輪の酢の物  おかず ご飯セット エネルギー 272kcal 465kcal たんぱく質 17.1g 20.4g 脂質 14.0g 14.5g 炭水化物 15.8g 57.7g ナトリウム 640mg 641mg 食塩相当量 1.6g 1.6g  エネルギー 659kcal 1238kca たんぱく質 44.2g 54.1g 脂質 31.4g 32.9g 炭水化物 46.2g 171.9g ナトリウム 2104mg 2107mg	◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g 赤魚の青じそ焼 きのこソテー 蒸し鶏の炒め物 菜の花と錦糸玉子のおひたし  おかず ご飯セット エネルギー 170kcal 363kcal たんぱく質 16.0g 19.3g 脂質 8.1g 8.6g 炭水化物 11.2g 53.1g ナトリウム 772mg 773mg 食塩相当量 2.0g 2.0g  おかず ご飯セット エネルギー 630kcal 1209kcal たんぱく質 38.4g 48.3g 脂質 32.3g 33.8g 炭水化物 51.5g 177.2g ナトリウム 2254mg 2257mg	●りんご150g  ★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮 ボイルキャベツ 豚バラと根菜の白味噌煮 法蓮草のおひたし  おかず ご飯セット エネルギー 237kcal 430kcal たんぱく質 13.8g 17.1g 脂質 14.0g 14.5g 炭水化物 13.4g 55.3g ナトリウム 593mg 594mg 食塩相当量 1.5g 1.5g  エネルギー 643kcal 1222kcal たんぱく質 44.6g 54.5g 脂質 31.3g 32.8g 炭水化物 44.7g 170.4g ナトリウム 1914mg 1917mg		
夕食           合計	◎オレンジ200g  ★ごはん120g  鶏肉のマーマレード煮 アスパラ チンジャオロース きのこのおひたし  おかず ご飯セット エネルギー 240kcal 433kcal たんぱく質 16.0g 19.3g 脂質 13.4g 13.9g 炭水化物 13.2g 55.1g ナトリウム 614mg 615mg 食塩相当量 1.6g 1.6g  おかず ご飯セット エネルギー 656kcal 1235kca たんぱく質 40.2g 50.1g 脂質 33.3g 34.8g 炭水化物 45.7g 171.4g ナトリウム 2081mg 2084mg 食塩相当量 5.3g 5.3g	●キウイフルーツ150g  ★ごはん120g サワラのチリソースかけ 竹の子と人参のおかか煮 法蓮草と切干のおひたし  おかず ご飯セット エネルギー 230kcal 423kcal たんぱく質 14.2g 17.5g 脂質 11.1g 11.6g 炭水化物 17.4g 59.3g ナトリウム 537mg 538mg 食塩相当量 1.4g 1.4g  おかず ご飯セット エネルギー 627kcal 1206kcal たんぱく質 39.0g 48.9g 脂質 29.2g 30.7g 炭水化物 53.3g 179.0g ナトリウム 2279mg 2282mg 食塩相当量 5.8g 5.8g	◎バナナ90g  ★ごはん120g 鶏の幽庵焼き 塩枝豆 ブロッコリーの玉子とじ 大根と竹輪の酢の物  おかず ご飯セット エネルギー 272kcal 465kcal たんぱく質 17.1g 20.4g 脂質 14.0g 14.5g 炭水化物 15.8g 57.7g ナトリウム 640mg 641mg 食塩相当量 1.6g 1.6g  おかず ご飯セット エネルギー 659kcal 1238kca たんぱく質 44.2g 54.1g 脂質 31.4g 32.9g 炭水化物 46.2g 171.9g ナトリウム 2104mg 2107mg 食塩相当量 5.4g 5.4g	◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g 赤魚の青じそ焼 きのこソテー 蒸し鶏の炒め物 菜の花と錦糸玉子のおひたし  おかず ご飯セット エネルギー 170kcal 363kcal たんぱく質 16.0g 19.3g 脂質 8.1g 8.6g 炭水化物 11.2g 53.1g ナトリウム 772mg 773mg 食塩相当量 2.0g 2.0g おかず ご飯セット エネルギー 630kcal 1209kcal たんぱく質 38.4g 48.3g 脂質 32.3g 33.8g 炭水化物 51.5g 177.2g ナトリウム 2254mg 2257mg 食塩相当量 5.7g 5.7g	●りんご150g  ★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮 ボイルキャベツ 豚バラと根菜の白味噌煮 法蓮草のおひたし  おかず ご飯セット エネルギー 237kcal 430kcal たんぱく質 13.8g 17.1g 脂質 14.0g 14.5g 炭水化物 13.4g 55.3g ナトリウム 593mg 594mg 食塩相当量 1.5g 1.5g  おかず ご飯セット エネルギー 643kcal 1222kcal たんぱく質 44.6g 54.5g 脂質 31.3g 32.8g 炭水化物 44.7g 170.4g ナトリウム 1914mg 1917mg 食塩相当量 4.9g 4.9g		
夕食          合計	<ul> <li>◎オレンジ200g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>鶏肉のマーマレード煮アスパラチンジャオロースきのこのおひたし</li> <li>おかず ご飯セットエネルギー 240kcal 433kcalたんぱく質 16.0g 19.3g 13.4g 13.9g 55.1g 13.4g 13.2g 55.1g 13.2g 55.1g 13.2g 55.1g 13.2g 55.0g 13.2g 13.3g 1.6g 1.6g 1.6g 1.6g 1.6g 1.6g 1.6g 1.6</li></ul>	●キウイフルーツ150g  ★ごはん120g サワラのチリソースかけ 竹の子と人参のおかか煮 法蓮草と切干のおひたし  おかず ご飯セット エネルギー 230kcal 423kcal たんぱく質 14.2g 17.5g 脂質 11.1g 11.6g 炭水化物 17.4g 59.3g ナトリウム 537mg 538mg 食塩相当量 1.4g 1.4g  おかず ご飯セット エネルギー 627kcal 1206kcal たんぱく質 39.0g 48.9g 脂質 29.2g 30.7g 炭水化物 53.3g 179.0g ナトリウム 2279mg 2282mg 食塩相当量 5.8g 5.8g	◎バナナ90g  ★ごはん120g 鶏の幽庵焼き 塩枝豆 ブロッコリーの玉子とじ 大根と竹輪の酢の物  おかず ご飯セット エネルギー 272kcal 465kcal たんぱく質 17.1g 20.4g 脂質 14.0g 14.5g 炭水化物 15.8g 57.7g ナトリウム 640mg 641mg 食塩相当量 1.6g 1.6g  おかず ご飯セット エネルギー 659kcal 1238kca たんぱく質 44.2g 54.1g 脂質 31.4g 32.9g 炭水化物 46.2g 171.9g ナトリウム 2104mg 2107mg 食塩相当量 5.4g 5.4g  エネルギー 857kcal 1436kca	◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g 赤魚の青じそ焼 きのこソテー 蒸し鶏の炒め物 菜の花と錦糸玉子のおひたし  おかず ご飯セット エネルギー 170kcal 363kcal たんぱく質 16.0g 19.3g 脂質 8.1g 8.6g 炭水化物 11.2g 53.1g ナトリウム 772mg 773mg 食塩相当量 2.0g 2.0g  おかず ご飯セット エネルギー 630kcal 1209kcal たんぱく質 38.4g 48.3g 脂質 32.3g 33.8g 炭水化物 51.5g 177.2g ナトリウム 2254mg 2257mg 食塩相当量 5.7g 5.7g エネルギー 827kcal 1406kcal	●りんご150g  ★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮 ボイルキャベツ 豚バラと根菜の白味噌煮 法蓮草のおひたし  おかず ご飯セット エネルギー 237kcal 430kcal たんぱく質 13.8g 17.1g 脂質 14.0g 14.5g 炭水化物 13.4g 55.3g ナトリウム 593mg 594mg 食塩相当量 1.5g 1.5g  おかず ご飯セット エネルギー 643kcal 1222kcal たんぱく質 44.6g 54.5g 脂質 31.3g 32.8g 炭水化物 44.7g 170.4g ナトリウム 1914mg 1917mg 食塩相当量 4.9g 4.9g  エネルギー 850kcal 1429kcal		
夕食           合計	◎オレンジ200g ★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ チンジャオロース きのこのおひたし  おかず ご飯セット エネルギー 240kcal 433kcal たんぱく質 16.0g 19.3g 脂質 13.4g 13.9g 炭水化物 13.2g 55.1g ナトリウム 614mg 615mg 食塩相当量 1.6g 1.6g  おかず ご飯セット エネルギー 656kcal 1235kca たんぱく質 40.2g 50.1g 脂質 33.3g 34.8g 炭水化物 45.7g 171.4g ナトリウム 2081mg 2084mg 食塩相当量 5.3g 5.3g エネルギー 855kcal 1434kca たんぱく質 48.1g 58.0g	●キウイフルーツ150g  ★ごはん120g サワラのチリソースかけ 竹の子と人参のおかか煮 法蓮草と切干のおひたし  おかず ご飯セット エネルギー 230kcal 423kcal たんぱく質 14.2g 17.5g 脂質 11.1g 11.6g 炭水化物 17.4g 59.3g ナトリウム 537mg 538mg 食塩相当量 1.4g 1.4g  おかず ご飯セット エネルギー 627kcal 1206kcal たんぱく質 39.0g 48.9g 脂質 29.2g 30.7g 炭水化物 53.3g 179.0g ナトリウム 2279mg 2282mg 食塩相当量 5.8g 5.8g  エネルギー 828kcal 1407kcal たんぱく質 46.4g 56.3g	◎バナナ90g  ★ごはん120g 鶏の幽庵焼き 塩枝豆 ブロッコリーの玉子とじ 大根と竹輪の酢の物  おかず ご飯セット エネルギー 272kcal 465kcal たんぱく質 17.1g 20.4g 脂質 14.0g 14.5g 炭水化物 15.8g 57.7g ナトリウム 640mg 641mg 食塩相当量 1.6g 1.6g  エネルギー 659kcal 1238kca たんぱく質 44.2g 54.1g 脂質 31.4g 32.9g 炭水化物 46.2g 171.9g ナトリウム 2104mg 2107mg 食塩相当量 5.4g 5.4g エネルギー 857kcal 1436kca たんぱく質 51.1g 61.0g	◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g 赤魚の青じそ焼 きのこソテー 蒸し鶏の炒め物 菜の花と錦糸玉子のおひたし  おかず ご飯セット エネルギー 170kcal 363kcal たんぱく質 16.0g 19.3g 脂質 8.1g 8.6g 炭水化物 11.2g 53.1g ナトリウム 772mg 773mg 食塩相当量 2.0g 2.0g おかず ご飯セット エネルギー 630kcal 1209kcal たんぱく質 38.4g 48.3g 脂質 32.3g 33.8g 炭水化物 51.5g 177.2g ナトリウム 2254mg 2257mg 食塩相当量 5.7g 5.7g エネルギー 827kcal 1406kcal たんぱく質 46.1g 56.0g	<ul> <li>●りんご150g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>鶏の酒蒸し煮</li> <li>ボイルキャベツ</li> <li>豚バラと根菜の白味噌煮</li> <li>法蓮草のおひたし</li> <li>おかず ご飯セット</li> <li>エネルギー 237kcal 430kcal たんぱく質 13.8g 17.1g</li> <li>脂質 14.0g 14.5g</li> <li>炭水化物 13.4g 55.3g</li> <li>ナトリウム 593mg 594mg</li> <li>食塩相当量 1.5g 1.5g</li> <li>おかず ご飯セット</li> <li>エネルギー 643kcal 1222kcal たんぱく質 44.6g 54.5g</li> <li>脂質 31.3g 32.8g</li> <li>炭水化物 44.7g 170.4g</li> <li>ナトリウム 1914mg 1917mg</li> <li>食塩相当量 4.9g 4.9g</li> <li>エネルギー 850kcal 1429kcal たんぱく質 50.7g 60.6g</li> </ul>		
夕食 合計 合計	◎オレンジ200g  ★ごはん120g  鶏肉のマーマレード煮 アスパラ チンジャオロース きのこのおひたし  おかず ご飯セット エネルギー 240kcal 433kcal たんぱく質 16.0g 19.3g 脂質 13.4g 13.9g 炭水化物 13.2g 55.1g ナトリウム 614mg 615mg 食塩相当量 1.6g 1.6g  エネルギー 656kcal 1235kca たんぱく質 40.2g 50.1g 脂質 33.3g 34.8g 炭水化物 45.7g 171.4g ナトリウム 2081mg 2084mg 食塩相当量 5.3g 5.3g  エネルギー 855kcal 1434kca たんぱく質 48.1g 58.0g 脂質 40.3g 41.8g	●キウイフルーツ150g  ★ごはん120g サワラのチリソースかけ 竹の子と人参のおかか煮 法蓮草と切干のおひたし  おかず ご飯セット エネルギー 230kcal 423kcal たんぱく質 14.2g 17.5g 脂質 11.1g 11.6g 炭水化物 17.4g 59.3g ナトリウム 537mg 538mg 食塩相当量 1.4g 1.4g  おかず ご飯セット エネルギー 627kcal 1206kcal たんぱく質 39.0g 48.9g 脂質 29.2g 30.7g 炭水化物 53.3g 179.0g ナトリウム 2279mg 2282mg 食塩相当量 5.8g 5.8g  エネルギー 828kcal 1407kcal たんぱく質 46.4g 56.3g 脂質 36.2g 37.7g	◎バナナ90g  ★ごはん120g 鶏の幽庵焼き 塩枝豆 ブロッコリーの玉子とじ 大根と竹輪の酢の物  おかず ご飯セット エネルギー 272kcal 465kcal たんぱく質 17.1g 20.4g 脂質 14.0g 14.5g 炭水化物 15.8g 57.7g ナトリウム 640mg 641mg 食塩相当量 1.6g 1.6g  おかず ご飯セット エネルギー 659kcal 1238kca たんぱく質 44.2g 54.1g 脂質 31.4g 32.9g 炭水化物 46.2g 171.9g ナトリウム 2104mg 2107mg 食塩相当量 5.4g 5.4g エネルギー 857kcal 1436kca たんぱく質 51.1g 61.0g 脂質 38.4g 39.9g	◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g 赤魚の青じそ焼 きのこソテー 蒸し鶏の炒め物 菜の花と錦糸玉子のおひたし  おかず ご飯セット エネルギー 170kcal 363kcal たんぱく質 16.0g 19.3g 脂質 8.1g 8.6g 炭水化物 11.2g 53.1g ナトリウム 772mg 773mg 食塩相当量 2.0g 2.0g おかず ご飯セット エネルギー 630kcal 1209kcal たんぱく質 38.4g 48.3g 脂質 32.3g 33.8g 炭水化物 51.5g 177.2g ナトリウム 2254mg 2257mg 食塩相当量 5.7g 5.7g エネルギー 827kcal 1406kcal たんぱく質 46.1g 56.0g 脂質 39.3g 40.8g	<ul> <li>●りんご150g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>鶏の酒蒸し煮</li> <li>ボイルキャベツ</li> <li>豚バラと根菜の白味噌煮</li> <li>法蓮草のおひたし</li> <li>たんぱく質 13.8g 17.1g</li> <li>脂質 14.0g 14.5g</li> <li>炭水化物 13.4g 55.3g</li> <li>ナトリウム 593mg 594mg</li> <li>食塩相当量 1.5g 1.5g</li> <li>おかず ご飯セット</li> <li>エネルギー 643kcal 1222kcal たんぱく質 44.6g 54.5g</li> <li>脂質 31.3g 32.8g</li> <li>炭水化物 44.7g 170.4g</li> <li>ナトリウム 1914mg 1917mg</li> <li>食塩相当量 4.9g 4.9g</li> <li>エネルギー 850kcal 1429kcal たんぱく質 50.7g 60.6g</li> <li>脂質 38.4g 39.9g</li> </ul>		
夕食 合計 合計 間	◎オレンジ200g ★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ チンジャオロース きのこのおひたし  おかず ご飯セット エネルギー 240kcal 433kcal たんぱく質 16.0g 19.3g 脂質 13.4g 13.9g 炭水化物 13.2g 55.1g ナトリウム 614mg 615mg 食塩相当量 1.6g 1.6g  おかず ご飯セット エネルギー 656kcal 1235kca たんぱく質 40.2g 50.1g 脂質 33.3g 34.8g 炭水化物 45.7g 171.4g ナトリウム 2081mg 2084mg 食塩相当量 5.3g 5.3g  エネルギー 855kcal 1434kca たんぱく質 48.1g 58.0g 脂質 40.3g 41.8g	●キウイフルーツ150g  ★ごはん120g サワラのチリソースかけ 竹の子と人参のおかか煮 法蓮草と切干のおひたし  おかず ご飯セット エネルギー 230kcal 423kcal たんぱく質 14.2g 17.5g 脂質 11.1g 11.6g 炭水化物 17.4g 59.3g ナトリウム 537mg 538mg 食塩相当量 1.4g 1.4g  おかず ご飯セット エネルギー 627kcal 1206kcal たんぱく質 39.0g 48.9g 脂質 29.2g 30.7g 炭水化物 53.3g 179.0g ナトリウム 2279mg 2282mg 食塩相当量 5.8g 5.8g  エネルギー 828kcal 1407kcal たんぱく質 46.4g 56.3g 脂質 36.2g 37.7g	◎バナナ90g  ★ごはん120g 鶏の幽庵焼き 塩枝豆 ブロッコリーの玉子とじ 大根と竹輪の酢の物  おかず ご飯セット エネルギー 272kcal 465kcal たんぱく質 17.1g 20.4g 脂質 14.0g 14.5g 炭水化物 15.8g 57.7g ナトリウム 640mg 641mg 食塩相当量 1.6g 1.6g  おかず ご飯セット エネルギー 659kcal 1238kca たんぱく質 44.2g 54.1g 脂質 31.4g 32.9g 炭水化物 46.2g 171.9g ナトリウム 2104mg 2107mg 食塩相当量 5.4g 5.4g エネルギー 857kcal 1436kca たんぱく質 51.1g 61.0g 脂質 38.4g 39.9g	◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g 赤魚の青じそ焼 きのこソテー 蒸し鶏の炒め物 菜の花と錦糸玉子のおひたし  おかず ご飯セット エネルギー 170kcal 363kcal たんぱく質 16.0g 19.3g 脂質 8.1g 8.6g 炭水化物 11.2g 53.1g ナトリウム 772mg 773mg 食塩相当量 2.0g 2.0g おかず ご飯セット エネルギー 630kcal 1209kcal たんぱく質 38.4g 48.3g 脂質 32.3g 33.8g 炭水化物 51.5g 177.2g ナトリウム 2254mg 2257mg 食塩相当量 5.7g 5.7g エネルギー 827kcal 1406kcal たんぱく質 46.1g 56.0g 脂質 39.3g 40.8g	<ul> <li>●りんご150g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>鶏の酒蒸し煮</li> <li>ボイルキャベツ</li> <li>豚バラと根菜の白味噌煮</li> <li>法蓮草のおひたし</li> <li>たんぱく質 13.8g 17.1g</li> <li>脂質 14.0g 14.5g</li> <li>炭水化物 13.4g 55.3g</li> <li>ナトリウム 593mg 594mg</li> <li>食塩相当量 1.5g 1.5g</li> <li>おかず ご飯セット</li> <li>エネルギー 643kcal 1222kcal たんぱく質 44.6g 54.5g</li> <li>脂質 31.3g 32.8g</li> <li>炭水化物 44.7g 170.4g</li> <li>ナトリウム 1914mg 1917mg</li> <li>食塩相当量 4.9g 4.9g</li> <li>エネルギー 850kcal 1429kcal たんぱく質 50.7g 60.6g</li> <li>脂質 38.4g 39.9g</li> </ul>		
夕食 合計 合計	◎オレンジ200g ★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ チンジャオロース きのこのおひたし  おかず ご飯セット エネルギー 240kcal 433kcal たんぱく質 16.0g 19.3g 脂質 13.4g 13.9g 炭水化物 13.2g 55.1g ナトリウム 614mg 615mg 食塩相当量 1.6g 1.6g  おかず ご飯セット エネルギー 656kcal 1235kca たんぱく質 40.2g 50.1g 脂質 33.3g 34.8g 炭水化物 45.7g 171.4g ナトリウム 2081mg 2084mg 食塩相当量 5.3g 5.3g エネルギー 855kcal 1434kca たんぱく質 48.1g 58.0g 脂質 40.3g 41.8g 炭水化物 73.9g 199.6g	●キウイフルーツ150g  ★ごはん120g サワラのチリソースかけ 竹の子と人参のおかか煮 法蓮草と切干のおひたし  おかず ご飯セット エネルギー 230kcal 423kcal たんぱく質 14.2g 17.5g 脂質 11.1g 11.6g 炭水化物 17.4g 59.3g ナトリウム 537mg 538mg 食塩相当量 1.4g 1.4g  おかず ご飯セット エネルギー 627kcal 1206kcal たんぱく質 39.0g 48.9g 脂質 29.2g 30.7g 炭水化物 53.3g 179.0g ナトリウム 2279mg 2282mg 食塩相当量 5.8g 5.8g  エネルギー 828kcal 1407kcal たんぱく質 46.4g 56.3g 脂質 36.2g 37.7g 炭水化物 82.2g 207.9g	◎バナナ90g  ★ごはん120g 鶏の幽庵焼き 塩枝豆 ブロッコリーの玉子とじ 大根と竹輪の酢の物  おかず ご飯セット エネルギー 272kcal 465kcal たんぱく質 17.1g 20.4g 脂質 14.0g 14.5g 炭水化物 15.8g 57.7g ナトリウム 640mg 641mg 食塩相当量 1.6g 1.6g  エネルギー 659kcal 1238kca たんぱく質 44.2g 54.1g 脂質 31.4g 32.9g 炭水化物 46.2g 171.9g ナトリウム 2104mg 2107mg 食塩相当量 5.4g 5.4g エネルギー 857kcal 1436kca たんぱく質 51.1g 61.0g 脂質 38.4g 39.9g 炭水化物 75.1g 200.8g	◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g 赤魚の青じそ焼 きのこソテー 蒸し鶏の炒め物 菜の花と錦糸玉子のおひたし  おかず ご飯セット エネルギー 170kcal 363kcal たんぱく質 16.0g 19.3g 脂質 8.1g 8.6g 炭水化物 11.2g 53.1g ナトリウム 772mg 773mg 食塩相当量 2.0g 2.0g  おかず ご飯セット エネルギー 630kcal 1209kcal たんぱく質 38.4g 48.3g 脂質 32.3g 33.8g 炭水化物 51.5g 177.2g ナトリウム 2254mg 2257mg 食塩相当量 5.7g 5.7g エネルギー 827kcal 1406kcal たんぱく質 46.1g 56.0g 脂質 39.3g 40.8g 炭水化物 79.3g 205.0g	<ul> <li>●りんご150g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>鶏の酒蒸し煮</li> <li>ボイルキャベツ</li> <li>豚バラと根菜の白味噌煮</li> <li>法蓮草のおひたし</li> <li>エネルギー 237kcal 430kcal たんぱく質 13.8g 17.1g 14.0g 14.5g 55.3g 14.0g 14.5g 55.3g 14.0g 14.5g 14.0g 14.5g 14.0g 14.5g 15.5g</li> <li>炭水化物 13.4g 55.3g 594mg 594mg 6塩相当量 1.5g 1.5g</li> <li>エネルギー 643kcal 1222kcal たんぱく質 44.6g 54.5g 170.4g 17</li></ul>		
夕食 合計 合計 間	◎オレンジ200g  ★ごはん120g  鶏肉のマーマレード煮 アスパラ チンジャオロース きのこのおひたし  おかず ご飯セット エネルギー 240kcal 433kcal たんぱく質 16.0g 19.3g 脂質 13.4g 13.9g 炭水化物 13.2g 55.1g ナトリウム 614mg 615mg 食塩相当量 1.6g 1.6g  エネルギー 656kcal 1235kca たんぱく質 40.2g 50.1g 脂質 33.3g 34.8g 炭水化物 45.7g 171.4g ナトリウム 2081mg 2084mg 食塩相当量 5.3g 5.3g  エネルギー 855kcal 1434kca たんぱく質 48.1g 58.0g 脂質 40.3g 41.8g 炭水化物 73.9g 199.6g ナトリウム 2157mg 2160mg	●キウイフルーツ150g  ★ごはん120g サワラのチリソースかけ 竹の子と人参のおかか煮 法蓮草と切干のおひたし  おかず ご飯セット エネルギー 230kcal 423kcal たんぱく質 14.2g 17.5g 脂質 11.1g 11.6g 炭水化物 17.4g 59.3g ナトリウム 537mg 538mg 食塩相当量 1.4g 1.4g  おかず ご飯セット エネルギー 627kcal 1206kcal たんぱく質 39.0g 48.9g 脂質 29.2g 30.7g 炭水化物 53.3g 179.0g ナトリウム 2279mg 2282mg 食塩相当量 5.8g 5.8g  エネルギー 828kcal 1407kcal たんぱく質 46.4g 56.3g 脂質 36.2g 37.7g 炭水化物 82.2g 207.9g ナトリウム 2356mg 2359mg	◎バナナ90g  ★ごはん120g 鶏の幽庵焼き 塩枝豆 ブロッコリーの玉子とじ 大根と竹輪の酢の物    おかず   ご飯セット エネルギー   272kcal   465kcal たんぱく質   17.1g   20.4g 脂質   14.0g   14.5g 炭水化物   15.8g   57.7g ナトリウム   640mg   641mg 食塩相当量   1.6g   1.6g   おかず   ご飯セット エネルギー   659kcal   1238kca たんぱく質   44.2g   54.1g 脂質   31.4g   32.9g 炭水化物   46.2g   171.9g ナトリウム   2104mg   2107mg 食塩相当量   5.4g   5.4g   エネルギー   857kcal   1436kca たんぱく質   51.1g   61.0g 脂質   38.4g   39.9g 炭水化物   75.1g   200.8g ナトリウム   2178mg   2181mg	◎グレープフルーツ200g ★ごはん120g 赤魚の青じそ焼 きのこソテー 蒸し鶏の炒め物 菜の花と錦糸玉子のおひたし  おかず ご飯セット エネルギー 170kcal 363kcal たんぱく質 16.0g 19.3g 脂質 8.1g 8.6g 炭水化物 11.2g 53.1g ナトリウム 772mg 773mg 食塩相当量 2.0g 2.0g  おかず ご飯セット エネルギー 630kcal 1209kcal たんぱく質 38.4g 48.3g 脂質 32.3g 33.8g 炭水化物 51.5g 177.2g ナトリウム 2254mg 2257mg 食塩相当量 5.7g 5.7g エネルギー 827kcal 1406kcal たんぱく質 46.1g 56.0g 脂質 39.3g 40.8g 炭水化物 79.3g 205.0g ナトリウム 2330mg 2333mg	<ul> <li>●りんご150g</li> <li>★ごはん120g</li> <li>鶏の酒蒸し煮</li> <li>ボイルキャベツ</li> <li>豚バラと根菜の白味噌煮</li> <li>法蓮草のおひたし</li> <li>たんぱく質 13.8g 17.1g</li> <li>脂質 14.0g 14.5g</li> <li>炭水化物 13.4g 55.3g</li> <li>ナトリウム 593mg 594mg</li> <li>食塩相当量 1.5g 1.5g</li> <li>おかず ご飯セット</li> <li>エネルギー 643kcal 1222kcal たんぱく質 44.6g 54.5g</li> <li>脂質 31.3g 32.8g</li> <li>炭水化物 44.7g 170.4g</li> <li>ナトリウム 1914mg 1917mg</li> <li>食塩相当量 4.9g 4.9g</li> <li>エネルギー 850kcal 1429kcal たんぱく質 50.7g 60.6g</li> <li>脂質 38.4g 39.9g</li> </ul>		

- ※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															
		8月	12日(月	])	8月	13日(火	<u>()</u>	8月	14日(オ	<u>()</u>	8月	15日(オ	₹)	8月	16日(金	<u>~</u> )	
		★ごはん150g スクランブルエッグ 薩摩芋のケチャップ煮 人参と春雨のサラダ		油揚げと若芽の玉子とじ ジャガ芋のカレー煮 ア		鶏肉の韓国風炒め			★ごはん150g  チキンボールのあんからめ  野菜のトマト煮  野菜のピーナッツ和え			★ごはん150g 豆腐ステーキ 中華うま煮炒め 大根のマヨネーズ和え					
		エネルギー たんぱく質 脂質水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず 239kcal 5.0g 11.2g 30.0g 328mg 264mg 69mg	9.1g 11.8g 82.8g 329mg 325mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン		484kcal 11.1g 13.1g 78.4g 597mg 514mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず 251kcal 6.8g 16.6g 19.4g 450mg 489mg 108mg	10.9g 17.2g 72.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	9.7g 21.9g	11.4g 10.3g 74.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	おかず 233kcal 5. 4g 16. 8g 15. 6g 584mg 327mg 78mg	ご飯セット 476kcal 9.5g 17.4g 68.4g 585mg 388mg 143mg	
								ソノ									
		食塩相当量		0.8g			1. 5g	食塩相当量 ★ごはん15		1. 1g	食塩相当量		I.8g	食塩相当量		1. 5g	
		★ごはん15 アジの野菜 ナス田楽 マセドニア	あんかけ		焼肉炒め さつま芋の	★ごはん150g 焼肉炒め さつま芋のレモン煮 法蓮草のごまマヨネーズ			0g 揚げ 人参のグ ツサラダ ツサラダ		ポークジン マッシュサ				★ごはん150g カジキのトマト炒め ナスの挽肉炒め ごぼうのごま酢和え		
			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	1	おかず	ご飯セット	
	屋	エネルギー	390kcal		エネルギー	384kcal	627kcal	エネルギー			エネルギー	391kcal	634kcal	エネルギー	363kcal	606kcal	
	食	エネルギー たんぱく質 脂質	11. 5g		たんぱく質			ェイルイ たんぱく質	12. 2g		エホルイ たんぱく質			たんぱく質		16. 0g	
		たがはく貝	28. 4g		たかはく貝 脂質	23. 4g		脂質	20. 2g	20. 8g	たがはく貝	12. Ug	10. 1g	たがはく貝	20. 6g	21. 2g	
		<sup>胆县</sup> 炭水化物	20. 4g 21. 5g	74. 3g	<sup>胆县</sup> 炭水化物	32. 7g		<sup>胆县</sup> 炭水化物	20. Zg	20. og	<sup>胆具</sup> 炭水化物	22. 6g 33. 9g	23. 2g 96. 7g	脂質 炭水化物	33. 4g	86. 2g	
		灰水16物	575mg			684mg	685mg	灰水化物	29.7g 622mg	62. 0g	灰小10初	55. 9g	600.7g	灰水10初	768mg	769mg	
		ナトリウム カリウム	541mg	602mg	ナトリウム カリウム	668mg	729mg	ナトリウム カリウム	408mg	460mg	ナトリウム カリウム	698mg 589mg	650mg	ナトリウム カリウム	627mg	688mg	
		リン	161mg			127mg	192mg	リン	200mg	265mg	<u> </u>	181mg	246mg	<u> </u>	186mg	251mg	
					リン												
86		食塩相当量			<u>食塩相当量</u>			食塩相当量 ◎黄桃(缶)			食塩相当量  ◎みかん( <del>〔</del>		1.8g	食塩相当量 ◎パイナッ		2. 0g 75g	
	」艮						7 Jg									/ Jg	
		★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 キャベツソテー かぼちゃのゴマ煮 れんこんの梅和え			★ ニコナムコケ	Ωσ		I★こけんけん	Ωσ		I★ ごけん,15	Ωσ		1 <b>★</b> = (± 6,15	()o		
		鶏の酒蒸し キャベツソ かぼちゃの	煮 テー ゴマ煮		★ごはん15 白身魚の和 キヌサヤ 春雨としめ マカロニサ	風あんじの炒め!	物	★ごはん15 酢豚 ナスの油炒 野菜サラダ ドレッシン	め		★ごはん18 鯖のバジル スナップえ スイーサラダ	オリーブ! んどう さつ	焼	★ごはん15 煮込みタン アスパラ ジャガ芋の かぼちゃの	ドリーチ 洋風あん	かけ	
		鶏の酒蒸し キャベツソ かぼちゃの	煮 テー ゴマ煮 梅和え	<b>1</b> → & <b>5 b a d</b>	白身魚の和 キヌサヤ 春雨としめ	風あん じの炒め <sup>;</sup> ラダ		酢豚 ナスの油炒 野菜サラダ	め グ (小袋)	)	鯖のバジル スナップえ スイートお 中華サラダ	オリーブ! .んどう .さつ		煮込みタン アスパラ ジャガ芋の かぼちゃの	ドリーチ <sup>:</sup> 洋風あん; クリーム <sup>:</sup>	かけ サラダ	
	Ā	鶏の酒蒸し キャベツソ かぼちゃの れんこんの	煮 テー ゴマ煮 梅和え おかず	ご飯セット	白身魚の和 キヌサヤ 春雨としめ マカロニサ	風あん じの炒め! ラダ おかず	一ご飯セット	酢豚 ナスの油炒 野菜サラダ ドレッシン	め グ (小袋) おかず	)   ご飯セット	鯖のバジル スナップえ スイートお 中華サラダ	オリーブ! んどう さつ おかず	ご飯セット	煮込みタン アスパラ ジャガ芋の かぼちゃの	ドリーチ: 洋風あん; クリーム <sup>-</sup> おかず	かけ サラダ 【ご飯セット	
	Ā	鶏の酒蒸し キャベツソ かぼちゃの れんこんの	煮 テー ゴマ煮 梅和え <u>おかず</u> 370kcal	613kcal	白身魚の和 キヌサセしめ マカロニサ エネルギー	風あん じの炒め <sup>2</sup> ラダ おかず 347kcal	ご飯セット 590kcal	酢豚 ナスの油炒 野菜サラダ ドレッシン エネルギー	め グ (小袋) おかず 373kcal	ご飯セット 616kcal	鯖のバジル スナップえ スイートお 中華サラダ	オリーブ! んどう さつ おかず 402kcal	ご飯セット 645kcal	煮込みタン アスパラ ジャガ芋の かぼちゃの エネルギー	ドリーチ: 洋風あん; クリーム <sup>-</sup> おかず 374kcal	かけ サラダ <u>ご飯セット</u> 617kcal	
	夕食	鶏の酒蒸し キャベツソ かぼちゃの れんこんの エネルギー たんぱく質	煮 テー ゴマ煮 梅和え 370kcal 12.2g	613kcal 16.3g	白身魚の和 キヌサヤ 春雨としまサ エネルギー たんぱく質	風あん じの炒め <sup>9</sup> ラダ おかず 347kcal 10.8g	ご飯セット 590kcal 14 9g	酢豚 ナスの油炒 野菜サラダ ドレッシン エネルギー たんぱく質	め グ (小袋: <u>おかず 373kcal</u> 9.3g	ご飯セット 616kcal 13.4g	鯖のバジルスナップえスイートお中華サラダ エネルギー たんぱく	オリーブ! んどう さつ おかず 402kcal 10.4g	ご飯セット 645kcal 14.5g	煮込みタン アスパラ ジャガ芋の かぼちゃの エネルギー たんぱく質	ドリーチ: 洋風あん; クリーム・ 374kcal 11.1g	かけ サラダ <u>ご飯セット</u> 617kcal 15.2g	
	夕食	鶏の酒蒸し キャズッの れんこんの エネルギー 質 脂質	煮 テー ゴマ煮 梅和え 370kcal 12.2g 20.4g	613kcal 16.3g 21.0g	白身魚の和 キヌサヤ 春雨としまサ エネルギー たんぱく質 脂質	風あん じの炒め! ラダ おかず 347kcal 10.8g 17.1g	ご飯セット 590kcal 14.9g 17.7g	酢豚 ナスの油炒 野菜サラダ ドレッシン エネルギー たんぱく質 脂質	め グ(小袋 <u>おかず 373kcal</u> 9.3g 18.7g	ご飯セット 616kcal 13.4g 19.3g	鯖のバジルスナップえスイートお中華サラダ エネルギー たんぱく 脂質	オリーブ! んどう さつ おかず 402kcal 10.4g	ご飯セット 645kcal 14.5g	煮込みタン アスパラ ジャガ芋の かぼちゃの エネルギー たんぱく質	ドリーチ: 洋風あん; クリーム <sup>-</sup> おかず 374kcal 11.1g 23.4g	かけ サラダ <u>ご飯セット</u> 617kcal 15.2g	
	夕食	鶏の酒蒸ツの酒蒸ツののれることである。 エネルばこんの エネルばく 脂炭水化物	煮 テー ゴマ煮 梅和え 370kcal 12.2g 20.4g 34.0g	613kcal 16.3g 21.0g 86.8g	白身魚の和 キマカロニサ エネルばく 上たん質 炭水化物	風あん じの炒め! ラダ おかず 347kcal 10.8g 17.1g 37.0g	ご飯セット 590kcal 14.9g 17.7g 89.8g	酢豚 ナスの油炒 野菜サラン エネルばく たん質 炭水化物	め グ(小袋 <u>おかず 373kcal</u> 9.3g 18.7g	ご飯セット 616kcal 13.4g 19.3g 95.0g	鯖のバジルスナートが スイートが 中華サラダ エネルばく 近 近 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 、 大 、 大	オリーブ! んどう さつ おかず 402kcal 10.4g	ご飯セット 645kcal 14.5g 21.4g 94.3g	煮込みタン アスパラの ジャボちゃの エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物	ドリーチ: 洋風あん; クリーム・ 374kcal 11.1g 23.4g 28.1g	かけ サラダ ご飯セット 617kcal 15.2g 24.0g 80.9g	
	夕食	鶏の酒蒸ツの酒蒸ツののれんし、 キャぼこのののでする。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	煮 テー ゴマ煮 梅和え 370kcal 12.2g 20.4g 34.0g 749mg	613kcal 16.3g 21.0g 86.8g 750mg	白身魚の和 キャッとニャット エネルばく 上たん質化物 ナトリウム	風あん じの炒め! ラダ おかず 347kcal 10.8g 17.1g 37.0g 687mg	ご飯セット 590kcal 14.9g 17.7g 89.8g 688mg	酢豚 ナスの油炒 野ドレッシン エネルばく 上 たんぱ で で で で で で で で り で り で り で り で り で り	め グ(小袋 <u>おかず 373kcal 9.3g</u> 18.7g 42.2g 722mg	ご飯セット 616kcal 13.4g 19.3g 95.0g 723mg	鯖のバジルスナート サーダ エネルばく 地質 化物 ナトリウム	オリーブ んどう さつ おかず 402kcal 10.4g 20.8g 41.5g 470mg	ご飯セット 645kcal 14.5g 21.4g 94.3g 471mg	煮込みタン アンパギのかいますのかいます。 エネルばちゃの エネルばり たん質 脱水化り ナトリウム	ドリーチ: 洋風あん; クリーム・ 374kcal 11. [g 23. 4g 28. [g 375mg	かけ サラダ ご飯セット 617kcal 15.2g 24.0g 80.9g 376mg	
	夕食	鶏の酒蒸ツの酒蒸ツののれることである。 エネルばことのでする。 エネルばく 脂炭水化物	煮 テー ゴマえ 梅和え おかず 370kcal 12.2g 20.4g 34.0g 749mg 736mg	613kcal 16.3g 21.0g 86.8g 750mg 797mg	白身 外 の か	風あん じの炒め! ラダ おかず 347kcal 10.8g 17.1g 37.0g 687mg 354mg	ご飯セット 590kcal 14.9g 17.7g 89.8g 688mg 415mg	酢豚 ナスサッシン エスル で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	が グ(小袋 おかず 373kcal 9.3g 18.7g 42.2g 722mg 744mg	ご飯セット 616kcal 13. 4g 19. 3g 95. 0g 723mg 805mg	鯖のバジルスイー・ スイーサラダー エネルば たん質 炭水化ウム ナトリウム	オリーブ んどう さつ おかず 402kcal 10.4g 20.8g 41.5g 470mg 532mg	ご飯セット 645kcal 14.5g 21.4g 94.3g 471mg 593mg	煮込みタラ アジャガキャの エネルばちゃの エネルば たんぱ質 ボルリウム カリウム	ドリーチ: 洋風あん; クリーム・ 374kcal - 11.1g - 23.4g - 28.1g - 375mg - 557mg	かけ サラダ ご飯セット 617kcal 15.2g 24.0g 80.9g 376mg 618mg	
	夕食	鶏の酒がいた。 エカリカ エカル ボーダ ボックの エカル ボック エカル ボック エカル ボック エカー リウム カー 質 ボックム カー 質 ボックス カー・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・ディ	煮 テー ゴマえ 梅和え 370kcal 12.2g 20.4g 34.0g 749mg 736mg 168mg	613kcal 16.3g 21.0g 86.8g 750mg 797mg 233mg	白身までは、 自身は、 自身がある。 上されば、 大かり、 大かり、 カルば、 大かり、 大かり、 カルボック、 カルボック、 カルボック、 カルボック、 カルボック、 カルブ・カリン	風あん じの炒め <sup>2</sup> ラダ おかず 347kcal 10.8g 17.1g 37.0g 687mg 354mg 179mg	ご飯セット 590kcal 14.9g 17.7g 89.8g 688mg 415mg 244mg	酢豚 ナスサッシン エネルば ルカリン エネルば ルカリン カリン リカリン	が グ(小袋 おかず 373kcal 9.3g 18.7g 42.2g 722mg 744mg 154mg	ご飯セット 616kcal 13. 4g 19. 3g 95. 0g 723mg 805mg 219mg	鯖のバジルスイサース インボー サールポイン ボーカー 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	オリーブ んどう さつ 402kcal 10.4g 20.8g 41.5g 470mg 532mg 154mg	ご飯セット 645kcal 14.5g 21.4g 94.3g 471mg 593mg 219mg	煮込みタラ アンドボラのかました。 ボールでは、 ボールでは、 ボールでは、 ボールでは、 ボール・カーム・ ボール・カーム・ ボール・カーム・ ボール・カーム・ ボール・カーム・ ボール・カーム・ ボール・カーム・ ボール・カーム・ ボール・カーム・ ボール・ ボール・ ボール・ ボール・ ボール・ ボール・ ボール・ ボール	ドリーチ: 洋風あん; クリーム・ おかず 374kcal 11.1g 23.4g 28.1g 375mg 557mg 131mg	かけ サラダ ご飯セット 617kcal 15.2g 24.0g 80.9g 376mg 618mg 196mg	
	夕食	鶏の酒蒸ツの酒蒸ツののれんし、 キャぼこのののでする。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	煮 テー ゴマ煮 梅和え 370kcal 12.2g 20.4g 34.0g 749mg 736mg 1.9g	613kcal 16.3g 21.0g 86.8g 750mg 797mg 233mg 1.9g	白身 外 の か	風あん じの炒め <sup>2</sup> ラダ おかず 347kcal 10.8g 17.1g 37.0g 687mg 354mg 179mg	ご飯セット 590kcal 14.9g 17.7g 89.8g 688mg 415mg 244mg	酢豚 ナスサッシン エスル で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	が グ(小袋 373kcal 9.3g - 18.7g - 42.2g 722mg 744mg 154mg 1.8g	ご飯セット 616kcal 13. 4g 19. 3g 95. 0g 723mg 805mg 219mg 1. 8g	鯖のバジルススイサー エネル間 大ナーサラダー 大小間 水化 カリウム カリウム 曳塩 電量	オリーブ んどう さつ おかず 402kcal 10.4g 20.8g 41.5g 470mg 532mg 154mg	ご飯セット 645kcal 14.5g 21.4g 94.3g 471mg 593mg 219mg 1.2g	煮込みタラジャパラギャック アッド ボール はいました かいまた かいまた かいまた かいまた かいまた は できない かいまた は かいまた は かいまた は かいまた かいまた かいまた かいまた かいまた かいまた かいまた かいまた	ドリーチ: 洋風あん; クリーム・ おかず 374kcal 11.1g 23.4g 28.1g 375mg 557mg 131mg 1.0g	かけ サラダ ご飯セット 617kcal 15.2g 24.0g 80.9g 376mg 618mg 196mg	
	夕食	鶏の酒べちこ ボーダ エカルば ボーリン ボー で で で で で で で で で で で で で で で で で で	煮 テー ゴマ煮 梅和え 370kca 12.2g 20.4g 34.0g 749mg 736mg 1.9g おかず	613kcal 16.3g 21.0g 86.8g 750mg 797mg 233mg 1.9g	白身までは、 自身をはいますが、 中のでは、 中の	風あん じの炒め <sup>2</sup> ラダ おかず 347kcal 10.8g 17.1g 37.0g 687mg 354mg 179mg 1.7g おかず	ご飯セット 590kcal 14.9g 17.7g 89.8g 688mg 415mg 244mg 1.7g	酢豚 ナステン ドスサッシン エネルば たん質 ル・サリン 塩相 サリン も は サリン は カリン は カリン は カリン は カリン は カリン も カ り カ り も も も り も も も も り も も り も も も も	が グ(小袋 373kcal 9.3g 18.7g 42.2g 722mg 744mg 1.8g おかず	ご飯セット 616kcal 13. 4g 19. 3g 95. 0g 723mg 805mg 219mg 1. 8g	鯖のバジルススイーサラダー エネルば 大トッウ ボック ボック ボック ボック ボック ボック ボック ボック ボック カリン は 相当 は かっと カリン は 相当 は かっと カリン は かっと カリン は かっと カリン は 相当 は かっと	オリーブ んどう さつ おかず 402kcal 10.4g 20.8g 41.5g 470mg 532mg 154mg 1.2g	ご飯セット 645kcal 14.5g 21.4g 94.3g 471mg 593mg 219mg 1.2g	煮込みタラ アジャぼちゃい エネん質 エネん質 ボルリウム リウ塩相当量	ドリーチ: 洋風あん: クリーム- おかず 374kcal 11:1g 23:4g 28:1g 375mg 557mg 131mg 1.0g	かけ サラダ ご飯セット 617kcal 15.2g 24.0g 80.9g 376mg 618mg 196mg 1.0g	
	夕食	鶏のかれ エカリウ塩 エネルゴー エネル 質 エネル 当 エネル 当 エネル 当 エネル 当 エネル エネル コープ は エネル エネル エネル エネル エネル エネル エネル ギー	煮 テー ゴマ煮 梅和え 370kcal 12.2g 20.4g 34.0g 749mg 736mg 1.9g おかず 999kcal	613kcal 16. 3g 21. 0g 86. 8g 750mg 797mg 233mg 1. 9g 二飯セット 1728kcal	白キ春マ エた脂炭 ルリウ 塩 エネル ガリ 金 エネル ボーダ エネル 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	風あん じの炒め! ラダ おかず 347kcal 10.8g 17.1g 37.0g 687mg 354mg 1.79mg 1.7g おかず 972kcal	ご飯セット 590kcal 14.9g 17.7g 89.8g 688mg 415mg 244mg 1.7g こ飯セット	酢豚 ナス菜レッシュー質 エネん質 ルピリウム サリン は サリン は サリン は サリン は オーシ は オー オーシ は オーシ は オー オーシ は オーシ は オーシ も オー カー も オー カー も オー も オー も オー も オー も オ	が グ(小袋 373kcal 9.3g 18.7g 42.2g 722mg 744mg 1.8g おかず 977kcal	ご飯セット 616kcal 13. 4g 19. 3g 95. 0g 72.3mg 805mg 219mg 1. 8g こ飯セット 1706kcal	鯖のバジルススイーサー エネルば ボーリン 塩 ボーリン は エネルギー エネル ボーリン は ボーナ・リー	オリーブ んどう さつ おかず 402kcal 10.4g 20.8g 41.5g 470mg 532mg 1.2g おかず 995kcal	ご飯セット 645kcal 14.5g 21.4g 94.3g 471mg 593mg 219mg 1.2g こ飯セット	煮込みタラ アジャぼちゃい エネん質 ルポリウム リン塩相 サーフ サース サース リン は サーカリン は オーカリン は オーカリン は オーカリン は オーカリン は オーカリン は オーカリン は オーカリン は オーカリン は オーカリン は オーカリン は オーカリン は オーカーカーカー オーカーカーカー オーカーカー オーカーカー オーカーカー オーカーカー オーカーカー オーカーカー オーカーカー オーカーカー オーカーカー オーカーカー オーカーカー オーカーカー オーカーカー オーカーカー オーカーカー オーカーカー オーカーカー オーカーカーカー オーカーカー オーカーカー オーカーカー オーカーカー オーカーカー オーカーカー オーカーカー オーカーカー オーカーカー オーカーカー オーカーカー オーカーカー オーカーカー オーカーカー オーカーカー オーカーカー オーカーカー オーカーカーカー オーカーカー オーカーカー オーカーカー オーカーカー オーカーカー オーカーカー オーカーカー オーカーカー オーカー オーカーカー オーカーカー オーカーカー オー オーカー オー オーカー オーカー オーカー オー オーカー オーカー オーカー オーカー オー オーカー オーカー オー オーカー オー オー オー オー オー オー オー オー オー オー オー オー オー	ドリーチ: 洋風あん; クリーム・ 374kcal 11. 1g 23. 4g 28. 1g 375mg 557mg 131mg 1. 0g おかず 970kcal	かけ サラダ 617kcal 15.2g 24.0g 80.9g 376mg 618mg 1.0g 1.0g こ飯セット	
	夕食	鶏の酒べちん。 エカリウム エカリウム 出版 大カリウム リウム リウム リウム リウム リウム リカリカ リカルボ しょう 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	煮 テー ゴマ煮 梅和え 370kcal 12.2g 20.4g 34.0g 74.0g 73.6mg 1.9g 1.9g おかず 999kcal 28.7g	613kcal 16. 3g 21. 0g 86. 8g 750mg 797mg 233mg 1. 9g 二飯セット 1728kcal 41. 0g	白キ春マ エた脂炭ナカリ食 ペーペー エ かり エ かり	風あん じの炒め <sup>2</sup> ラダ おかず 347kcal 10.8g 17.1g 37.0g 687mg 179mg 1.7g 354mg 1.7g 972kcal 26.7g	ご飯セット 590kcal 14. 9g 17. 7g 89. 8g 688mg 415mg 244mg 1. 7g 二飯セット 1701kcal 39. 0g	酢豚のサッド エネんぱ 木カリ 塩 エネんぱ ボウム 当 ボイン エネんぱ ボーリン は ボール ボール は ボール は ボール は ボール は ボー 質 エネんぱ かったんぱ かったんぱん かったん かったん かったんぱん かったんぱん かったんぱん かったんぱん かったんぱん かったんぱん かったんぱん かったんぱん かったん かったん かったん かったん かったん かったん かったん かった	が (小袋	ご飯セット 616kcal 13.4g 19.3g 95.0g 723mg 805mg 219mg 1.8g 二飯セット 1706kcal 40.6g	鯖のバジルスス中 エネルば ボーリン 塩 エネルば ボリウム 当 ギく エネルば ボーウム エネルば ボーウム 当 エネルばく エネルば ボー質 エネルばく アイカー エネルばく アイカー エネルばく アイカー エネルばく アイカー エネー 質 エネルばく アイカー エネー 質	オリーブ んどう 402kcal 10.4g 20.8g 41.5g 47.0mg 532mg 1.2g おかず 995kcal 29.7g	ご飯セット 645kcal 14.5g 21.4g 94.3g 471mg 593mg 219mg 1.2g 二飯セット 1724kcal 42.0g	煮込みタラック アジャ ボール	ドリーチ: 洋風あん; クリーム <sup>-</sup> 374kcal 11. 1g 23. 4g 28. 1g 375mg 557mg 131mg 1. 0g おかず 970kcal 28. 4g	かけ サラダ ご飯セット 617kcal 15.2g 24.0g 80.9g 376mg 618mg 1.0g 196mg 1.0g 1699kcal 40.7g	
	夕食	鶏のかれ エカリウム エカリウム エスん質 化リウム 当量 エカリウム 当量 エカルぱく 割り エカルばく カリカム おり カリカム アイ カリカム アイ カーカー カーカー アイ カーカー アイ カーカー アイ	煮 テー ゴマ煮 梅和え おかず 370kcal 12.2g 20.4g 34.0g 749mg 168mg 1.9g おかず 999kcal 28.7g 60.0g	613kcal 16. 3g 21. 0g 86. 8g 750mg 797mg 233mg 1. 9g 二飯セット 1728kcal 41. 0g 61. 8g	白身来をマースを関する。 中のでは、一点のでは、一点のでは、一点のでは、一点では、一点では、一点では、一点では、一点では、一点では、一点では、一点	風あん じの炒め <sup>2</sup> ラダ おかず 347kcal 10.8g 17.1g 37.0g 687mg 354mg 1.7gmg 1.7g 572kcal 26.7g 53.0g	ご飯セット 590kcal 14.9g 17.7g 89.8g 688mg 415mg 244mg 17.7g ご飯セット 1701kcal 39.0g 54.8g	酢豚 ナカリン エネルば 化サウム サッシン ボス かり ボック	が (小袋 おかず 373kcal 9.3g 18.7g 42.2g 722mg 744mg 154mg 1.8g おかず 977kcal 28.3g 55.5g	ご飯セット 616kcal 13. 4g 19. 3g 95. 0g 723mg 805mg 219mg 1. 8g ご飯セット 1706kcal 40. 6g 57. 3g	鯖のバジルススマー エネルば 1 地 1 地 2 地 2 地 2 地 2 地 2 地 2 地 2 地 2 地	ポリーブ んどう さつ おかず 402kcal 10.4g 20.8g 41.5g 470mg 532mg 1.54mg 1.2g おかず 995kcal 29.7g 53.1g	ご飯セット 645kcal 14.5g 21.4g 94.3g 471mg 593mg 219mg 1.2g ご飯セット 1724kcal 42.0g 54.9g	煮込みタラッションでは、 アジャぼちゃいでは、 エネルは、 エネルは、 ボートリウム カリウ塩相、 エネルは、 エネルは、 エネルは、 エネルは、 エネルは、 エネルは、 エネルは、 エネルは、 エネルは、 エネルは、 エネルは、 エネルは、 エス・ エス・ エス・ エス・ エス・ エス・ エス・ エス・ エス・ エス・	ドリーチ: 洋風あん; クリーム・ 374kcal 11. 1g 23. 4g 28. 1g  375mg  557mg 1. 0g おかず 970kcal 28. 4g 60. 8g	かけ サラダ ご飯セット 617kcal 15.2g 24.0g 80.9g 376mg 618mg 1.0g こ飯セット 1699kcal 40.7g 62.6g	
-	夕食	鶏のかれ エカリウム エカリウム エスん質 化リウム リウム リーカリン は エカリカリ は エカリカ リ は エカリ は エカリカ リ は エカリカ リ は アイ は カーカー は アイ は カーカー は アイ は カーカー は アイ は カー で	煮 テー ゴマ煮 梅和え おかず 370kcal 12.2g 20.4g 34.0g 749mg 736mg 1.9g おかず 999kcal 28.7g 60.0g 85.5g	613kcal 16. 3g 21. 0g 86. 8g 750mg 797mg 233mg 1. 9g 二飯セット 1728kcal 41. 0g 61. 8g 243. 9g	白キ春マ エた脂炭水トリウ塩 エん質水トリン塩 エん質水トリン塩 エカガ メール ボックム 当 エー 質 水	風あん じの炒め <sup>2</sup> ラダ おかず 347kcal 10.8g 17.1g 37.0g 687mg 354mg 1.7g 579mg 1.7g 572kcal 26.7g 53.0g 95.3g	ご飯セット 590kcal 14.9g 17.7g 89.8g 688mg 415mg 244mg 1.7g ご飯セット 1701kcal 39.0g 54.8g 253.7g	ド     ド     ド     ド     スサッ     エネん質     木・リウム     オー質     エネん質     木・リウム     オー質     エネん質     木・リウム     オー質     ボーグ     ボー質     ボー     ボー	が (小袋 373kcal 9.3g 18.7g 42.2g 722mg 744mg 1.8g おかず 977kcal 28.3g 55.5g 91.3g	ご飯セット 616kcal 13.4g 19.3g 95.0g 723mg 805mg 219mg 1.8g 二飯セット 1706kcal 40.6g 57.3g 249.7g	鯖のバジルスス中 エカルポイン エカルポイン エカルポイン ボールリウム エカルガー エカー エカー エカー エカー エカー エカー エカー エカー エカー エカ	おかず 402kcal 10.4g 20.8g 41.5g 470mg 532mg 154mg 1.2g おかず 995kcal 29.7g 53.1g 97.3g	ご飯セット 645kcal 14.5g 21.4g 94.3g 471mg 593mg 219mg 1.2g - 飯セット 1724kcal 42.0g 54.9g 255.7g	煮込みタランドでは、 ボススガギャットリントでは、 ボスルでは、	ドリーチ: 洋風あん; クリーム・ 374kcal 11. 1g 23. 4g 28. 1g 3757mg 557mg 131mg 1. 0g おかず 970kcal 28. 4g 60. 8g 77. 1g	かけ サラダ ご飯セット 617kcal 15.2g 24.0g 80.9g 376mg 618mg 1.0g 196mg 1.0g 196mg 40.7g 62.6g 235.5g	
-	夕食	鶏のかれ エカリウム エカリウム エスん質 化リウム 当量 エカリウム 当量 エカルぱく 割り エカルばく カリカム おり カリカム アイ カリカム アイ カーカー カーカー アイ カーカー アイ カーカー アイ	煮 テー ゴマ煮 梅和え おかず 370kcal 12.2g 20.4g 34.0g 749mg 136mg 1.9g おかず 999kcal 28.7g 60.0g 85.5g 1652mg	613kcal 16. 3g 21. 0g 86. 8g 750mg 797mg 233mg 1. 9g 二飯セット 1728kcal 41. 0g 61. 8g 243. 9g 1655mg	白身来をマースを関する。 中のでは、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	風あん じの炒め <sup>2</sup> ラダ  おかず 347kcal 10.8g 17.1g 37.0g 687mg 354mg 1.7g 972kcal 26.7g 53.0g 95.3g 1967mg	ご飯セット 590kcal 14.9g 17.7g 89.8g 688mg 415mg 244mg 1.7g ご飯セット 1701kcal 39.0g 54.8g 253.7g 1970mg	酢豚 ナカリン エネルば 化サウム サッシン ボス かり ボック	が (小袋	ご飯セット 616kcal 13. 4g 19. 3g 95. 0g 723mg 805mg 219mg 1. 8g ご飯セット 1706kcal 40. 6g 57. 3g 249. 7g 1797mg	鯖のバジルスス 中 エネルば 1 物 ム カリン 塩 エネルば 1 力 リン 塩 1 本 ル ギ く 脂質 化 リウム リウム 1 当	おかず 402kcal 10.4g 20.8g 41.5g 470mg 532mg 154mg 1.2g おかず 995kcal 29.7g 53.1g 97.3g 1885mg	ご飯セット 645kcal 14.5g 21.4g 94.3g 471mg 593mg 219mg 1.2g ご飯セット 1724kcal 42.0g 54.9g 255.7g 1888mg	煮込みタラッションでは、 アジャぼちゃいでは、 エネルは、 エネルは、 ボートリウム カリウ塩相、 エネルは、 エネルは、 エネルは、 エネルは、 エネルは、 エネルは、 エネルは、 エネルは、 エネルは、 エネルは、 エネルは、 エネルは、 エス・ エス・ エス・ エス・ エス・ エス・ エス・ エス・ エス・ エス・	ドリーチ: 洋風あん; クリーム・ 374kcal 11. 1g 23. 4g 28. 1g 	かけ サラダ ご飯セット 617kcal 15.2g 24.0g 80.9g 376mg 618mg 196mg 1.0g こ飯セット 1699kcal 40.7g 62.6g 235.5g 1730mg	
-	夕食合計	鶏キかれ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭 化ウム リン塩 ネん質 化ウム ルポーク は ボーク は は は は は は は は は は は は は は は は は は は	煮 テー ゴマ煮 梅和え おかず 370kcal 12.2g 20.4g 34.0g 749mg 168mg 1.9g おかず 999kcal 28.7g 60.0g 85.5g 1541mg	613kcal 16. 3g 21. 0g 86. 8g 750mg 797mg 233mg 1. 9g 1728kcal 41. 0g 61. 8g 243. 9g 1655mg 1724mg	白キ春マ エた脂炭ナカリ食 ネん質 化ウム リン塩 ネん質 化ウム リン塩 ルパぱ 物ウム サイン ボー で で で で で で で で で で で で で で で で で で	風あん じの炒め <sup>2</sup> ラダ  おかず 347kcal 10.8g 17.1g 37.0g 687mg 354mg 1.7g 972kcal 26.7g 53.0g 95.3g 1967mg 1475mg	ご飯セット 590kcal 14.9g 17.7g 89.8g 688mg 415mg 244mg 1.7g 1701kcal 39.0g 54.8g 253.7g 1970mg 1658mg	酢豚 ナス リカリン ない かんし	が (小袋	ご飯セット 616kcal 13. 4g 19. 3g 95. 0g 723mg 805mg 219mg 1. 8g こ飯セット 1706kcal 40. 6g 57. 3g 249. 7g 1797mg 1824mg	鯖のバジルススイサー エネルば 1 大トリウム 1 大・リウム 1 大・	ボリーブ んどう さつ おかず 402kcal 10.4g 20.8g 41.5g 470mg 532mg 154mg 1.2g 532mg 154mg 1.2g 53.1g 995kcal 29.7g 1885mg 1685mg	ご飯セット 645kcal 14.5g 21.4g 94.3g 471mg 593mg 219mg 1.2g ご飯セット 1724kcal 42.0g 54.9g 255.7g 1888mg 1868mg	煮みパガケック エカリウ エカリウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム	ドリーチ: 洋風あん; クリーム・ 374kcal 11. 1g 23. 4g 28. 1g 375mg 557mg 131mg 1. 0g おかず 970kcal 28. 4g 60. 8g 77. 1g 1727mg 1511mg	かけ サラダ ご飯セット 617kcal 15.2g 24.0g 80.9g 376mg 618mg 196mg 1.0g こ飯セット 1699kcal 40.7g 62.6g 235.5g 1730mg 1694mg	
-	夕食合計	鶏キかれ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウ 相 ギス 物 ム ハリウ 相 ギス 物 ム ルポーツ カリン塩 ネん質 化リウム 当 ギストリウム リンカリン カリン カーリン カーリン カーリン カーリン カーリン カーリン	煮 テー ゴマ煮 梅和え おかず 370kcal 12.2g 20.4g 34.0g 749mg 168mg 1.9g おかず 999kcal 28.7g 60.0g 85.5g 1652mg 1541mg 398mg	613kcal 16. 3g 21. 0g 86. 8g 750mg 797mg 233mg 1. 9g 二酸セット 1728kcal 41. 0g 61. 8g 243. 9g 1655mg 1724mg 593mg	白キ春マ エた脂炭ナカリ食塩 マー では かっとり は かっとり かっとり かっとり かっとり かっとり かっとり かっとり かっとり	風あん じの炒め <sup>2</sup> ラダ  おかず 347kcal 10.8g 17.1g 37.0g 687mg 354mg 1.7g 85かず 972kcal 26.7g 53.0g 95.3g 1967mg 1475mg 460mg	ご飯セット 590kcal 14.9g 17.7g 89.8g 688mg 415mg 244mg 1.7g 1701kcal 39.0g 54.8g 253.7g 1970mg 1658mg 655mg	酢豚 ナス リン エ たん質 化 リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リカリウム リカリウム リカリカリカリカリカリカリン サー 質 ボー 質	が (小袋 373kcal 9.3g 18.7g 42.2g 722mg 744mg 154mg 1.8g おかず 977kcal 28.3g 55.5g 91.3g 1794mg 1641mg 462mg	二飯セット 616kcal 13. 4g 19. 3g 95. 0g 723mg 805mg 219mg 1.8g 二飯セット 1706kcal 40. 6g 57. 3g 249. 7g 1797mg 1824mg 657mg	鯖のバジプトライン エ たん質 化リウム エ たん質 化リウム エ たん質 化リウム エ たん質 化 リウム エ たん質 化 ウム 当	おかず 402kcal 10.4g 20.8g 41.5g 470mg 532mg 154mg 154mg 152g おかず 995kcal 29.7g 53.1g 97.3g 1885mg 1685mg 453mg	二飯セット 645kcal 14.5g 21.4g 94.3g 471mg 593mg 219mg 1.2g 二飯セット 1724kcal 42.0g 54.9g 255.7g 1888mg 1868mg 648mg	煮込みがいます。 水のののでは、 大のでは、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	ドリーチ: 洋風あん; クリーム・ 374kcal 11. 1g 23. 4g 28. 1g 375mg 557mg 131mg 1. 0g おかず 970kcal 28. 4g 60. 8g 77. 1g 1727mg 1511mg 395mg	かけ サラダ ご飯セット 617kcal 15.2g 24.0g 80.9g 376mg 618mg 196mg 1.0g こ飯セット 1699kcal 40.7g 62.6g 235.5g 1730mg 1694mg 590mg	
	夕食合計・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	鶏キかれ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 スの質が下げる アイス	煮 テー ゴマ煮 梅和え おかず 370kcal 12.2g 20.4g 34.0g 749mg 736mg 168mg 1.9g *** 999kcal 28.7g 60.0g 85.5g 1652mg 1541mg 398mg 4.2g	613kcal 16. 3g 21. 0g 86. 8g 750mg 797mg 233mg 1. 9g 172kcal 41. 0g 61. 8g 243. 9g 1655mg 1724mg 593mg 4. 2g	白キ春マ エた脂炭ナカリ食 水のヤしニ ギス が ボー で で で で で で で で で で で で で で で で で で	風あん じの炒め! ラダ  おかず 347kcal 10.8g 17.1g 37.0g 687mg 354mg 179mg 1.7g 972kcal 26.7g 53.0g 95.3g 1967mg 1475mg 460mg 5.0g	ご飯セット 590kcal 14.9g 17.7g 89.8g 688mg 415mg 244mg 1.7g 1701kcal 39.0g 54.8g 253.7g 1970mg 1658mg	酢豚 ナス 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	が (小袋 おかず 373kcal 9.3g 18.7g 42.2g 722mg 744mg 154mg 1.8g おかず 977kcal 28.3g 55.5g 91.3g 1794mg 1641mg 462mg 4.6g	ご飯セット 616kcal 13. 4g 19. 3g 95. 0g 723mg 805mg 219mg 1. 8g 1706セット 1706kcal 40. 6g 57. 3g 249. 7g 1797mg 1824mg 657mg 4. 6g	鯖のバジルススス中 エネルば 上たん質 大トリウ 塩本ルば 大トリウ は 大トリウ は 大トリウ は 大トリウ は 大トリウ は 大トリウ は 大トリウ は 大トリウ は 大トリウ は 大トリウ は 大トリウ は 大トリウ は 大トリウ は 大トリウ は 大トリウ は 大トリウ は 大トリウ は 大トリウ は 大・リウ は 大・リウ は 大・リウ と と り と と り と り と と り と と り と り と り と	ボリーブ んどう さつ おかず 402kcal 10.4g 20.8g 41.5g 470mg 532mg 154mg 1.2g 532mg 154mg 1.2g 1.2g 1.2g 1.2g 1.2g 1.2g 1.2g 1.2	ご飯セット 645kcal 14.5g 21.4g 94.3g 471mg 593mg 219mg 1.2g ご飯セット 1724kcal 42.0g 54.9g 255.7g 1888mg 1868mg 648mg 4.8g	煮みパガケック エカリウ エカリウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム	ドリーチ: 洋風あん; クリーム・ 374kcal 11. 1g 23. 4g 28. 1g 375mg 557mg 131mg 1. 0g おかず 970kcal 28. 4g 60. 8g 77. 1g 1727mg 1511mg 395mg 4. 4g	かけ サラダ ご飯セット 617kcal 15.2g 24.0g 80.9g 376mg 618mg 196mg 1.0g 二飯セット 1699kcal 40.7g 62.6g 235.5g 1730mg 1694mg 590mg 4.4g	
	夕食合計合計	鶏キかれ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ オール ボール ボール ボール ボール ボール ボール ボール ボール ボール ボ	煮 テー ゴマ煮 梅和え おかず 370kcal 12.2g 20.4g 34.0g 749mg 736mg 168mg 1.9g *** 999kcal 28.7g 60.0g 85.5g 1652mg 1541mg 398mg 4.2g	613kcal 16. 3g 21. 0g 86. 8g 750mg 797mg 233mg 1. 9g 1728kcal 41. 0g 61. 8g 243. 9g 1655mg 1724mg 593mg 4. 2g 1776kcal	白キ春マ エた脂炭ナカリ食 ネん質水トリウ 相 ドラストリン塩 ネん質水トリウ 相 ルば 化ウム 当 ギストリン塩ネルボー質 ボー質 ボーク コギス・カー カー カ	風あん じの炒め <sup>2</sup> ラダ  おかず 347kcal 10.8g 17.1g 37.0g 687mg 354mg 179mg 1.79mg 1.79 972kcal 26.7g 53.0g 95.3g 1967mg 1475mg 460mg 5.0g 1035kcal	ご飯セット   590kcal	酢豚のサッド エた脂 炭ナカリ 食 本 た 質 水 トリウ 塩 木 ん 質 化 ウム リウ 塩 木 ん 質 化 ウム リウム リウム リウム リウム リカリカ リカリカ エネル ポーク エネル ポーク エネル・ボーク エネル・ボーク エネル・ボーク エネル・ボーク エネル・ボーク エネル・ボーク エネル・ボーク エネル・ボーク エネル・ボーク エネル・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	が (小袋	ご飯セット 616kcal 13. 4g 19. 3g 95. 0g 723mg 805mg 219mg 1. 8g ご飯セット 1706kcal 40. 6g 57. 3g 249. 7g 1797mg 1824mg 657mg 4. 6g	鯖のバジプトラインスストー・ボースのでは、カリンないでは、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、カリン	ボリーブ んどう さつ おかず 402kcal 10.4g 20.8g 41.5g 470mg 532mg 154mg 1.2g 532mg 154mg 1.2g 7g 1.2g 1.2g 1.2g 1.2g 1.2g 1.2g 1.2g 1.2	二飯セット 645kcal 14.5g 21.4g 94.3g 471mg 593mg 219mg 1.2g 二飯セット 1724kcal 42.0g 54.9g 255.7g 1888mg 1868mg 648mg 4.8g	煮込みがいます。 ボススガギャックでは、カッでは、カッでは、カッでは、カッでは、カッでは、カッでは、カッでは、カッ	ドリーチ: 洋風あん; クリーム・ 374kcal 11. 1g 23. 4g 28. 1g 375mg 557mg 131mg 1. 0g おかず 970kcal 28. 4g 60. 8g 77. 1g 1727mg 1511mg 395mg 4. 4g 1033kcal	かけ サラダ ご飯セット 617kcal 15.2g 24.0g 80.9g 376mg 618mg 196mg 1.0g 二飯セット 1699kcal 40.7g 62.6g 235.5g 1730mg 1694mg 590mg 4.4g	
	夕食 合計 二	鶏キかれ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 スの質が下げる ボスの ボストリン は ボス・リン 相 ルポール・カリン 相 ボス・カリン 相 ボス・カリン 相 ボス・カー 当 ボス・カー 当 一質 しソのの 一質 コーラー コーラー コーラー コーラー コーラー コーラー コーラー コーラ	煮 テー ゴマ煮 梅和え おかず 370kcal 12.2g 20.4g 34.0g 749mg 736mg 168mg 1.9g *** 999kcal 28.7g 60.0g 85.5g 1652mg 1541mg 398mg 4.2g	613kcal 16. 3g 21. 0g 86. 8g 750mg 797mg 233mg 1. 9g 1. 2g 172kcal 41. 0g 61. 8g 243. 9g 1655mg 1724mg 593mg 4. 2g 1776kcal 41. 4g	白キ春マ エた脂炭ナカリ食 水のヤしニ ギス が ボー で で で で で で で で で で で で で で で で で で	風あん じの炒め! ラダ  おかず 347kcal 10.8g 17.1g 37.0g 687mg 354mg 179mg 1.7g 972kcal 26.7g 53.0g 95.3g 1967mg 1475mg 460mg 5.0g	ご飯セット 590kcal 14.9g 17.7g 89.8g 688mg 415mg 244mg 1.7g 1701kcal 39.0g 54.8g 253.7g 1970mg 1658mg 655mg 5.0g 1764kcal 39.3g	酢豚 ナス 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	が (小袋	ご飯セット 616kcal 13. 4g 19. 3g 95. 0g 723mg 805mg 219mg 1. 8g 1706kcal 40. 6g 57. 3g 249. 7g 1797mg 1824mg 657mg 4. 6g 1770kcal 41. 0g	鯖のバジプトラーススス中 エネん質が大りつとは、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	オリーブ んどう 402kcal 10.4g 20.8g 41.5g 470mg 532mg 154mg 1.2g 532mg 1.2g 53.1g 995kcal 29.7g 53.1g 97.3g 1885mg 1685mg 4.8g	ご飯セット 645kcal 14.5g 21.4g 94.3g 471mg 593mg 219mg 1.2g ご飯セット 1724kcal 42.0g 54.9g 255.7g 1888mg 1868mg 4.8g 1772kcal 42.4g	煮込みタラッドでは、 がは、 ないができる。 ないがでもなができる。 ないができる。 ないができる。 ないができる。 ないができる。 ないができる。 ないができる。 ないができる。 ないができる。	ドリーチ: 洋風あん: クリーム- おかず 374kcal 11: 1g 23: 4g 28: 1g 375mg 131mg 1. 0g おかず 970kcal 28: 4g 60: 8g 77: 1g 1727mg 151mg 1727mg 151mg 4. 4g 1033kcal 28: 7g	かけ サラダ ご飯セット 617kcal 15.2g 24.0g 80.9g 376mg 618mg 196mg 1.0g 1.0g 1.0g 1.0g 205 tyト 1699kcal 40.7g 62.6g 235.5g 1730mg 1694mg 590mg 4.4g 1762kcal	
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	夕食 合計 合計	鶏キかれ 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 増 ルば 化リウ 増 ルば 化リウ 増 ルば 化リウ 当 ギく 物ウム 当 ギく カリン塩 ネん質 しソのの 一質 ムー質 一質 エー質	煮 テー ゴマ煮 梅和え おかず 370kcal 12. 2g 20. 4g 34. 0g 749mg 168mg 1. 9g 5かず 999kcal 28. 7g 60. 0g 85. 5g 1652mg 1541mg 398mg 4. 2g	613kcal 16. 3g 21. 0g 86. 8g 750mg 797mg 233mg 1. 9g 二飯セット 1728kcal 41. 0g 61. 8g 243. 9g 1655mg 1724mg 593mg 4. 2g 1776kcal 41. 4g 61. 9g	白キ春マ 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 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和・リカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカ	風あん じの炒め <sup>2</sup> ラダ  おかず 347kcal 10.8g 17.1g 37.0g 687mg 354mg 1.79mg 1.7g 53.0g 95.3g 1967mg 460mg 460mg 5.0g 1035kcal 27.0g 53.1g	ご飯セット 590kcal 14. 9g 17. 7g 89. 8g 688mg 415mg 244mg 1. 7g 1701kcal 39. 0g 54. 8g 1658mg 655mg 655mg 1764kcal 39. 3g 1764kcal 39. 3g 54. 9g	酢豚のサッ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ な エ たん質水トリン 塩 ネん質水トリン 塩 水トリン 塩 水トリン 塩 水 トリン塩 ボー で 1 大	が (小袋   おかず   373kcal   9.3g   18.7g   42.2g   722mg   744mg   1.54mg   1.8g   まかず   977kcal   28.3g   55.5g   91.3g   1794mg   1641mg   462mg   4.6g   1041kcal   28.7g   55.6g   55.6g   55.6g   55.6g   55.6g   55.6g   55.6g   55.6g   55.6g   55.6g	ご飯セット 616kcal 13. 4g 19. 3g 95. 0g 723mg 805mg 219mg 1. 8g ご飯セット 1706kcal 40. 6g 57. 3g 249. 7g 1797mg 1824mg 657mg 4. 6g 1770kcal 41. 0g 57. 4g	けんしょう はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます	おかず 402kcal 10.4g 20.8g 41.5g 470mg 532mg 154mg 1.2g おかず 995kcal 29.7g 53.1g 97.3g 1885mg 1685mg 4.8g 1043kcal 30.1g 53.2g	ご飯セット 645kcal 14.5g 21.4g 94.3g 471mg 593mg 219mg 1.2g ご飯セット 1724kcal 42.0g 54.9g 255.7g 1888mg 1868mg 648mg 4.8g	煮アジか エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウ塩 ネん質 化リウ 相 ルぱ 化リウ 増 ボス・ガリン 相 ルぱ パリウ 当ギく 物ウム 当ギく 指した 当年く 脂炭 ナカリン 塩エ た 脂炭 ナカリン 増 エ た 脂炭 ナカリン 増 エ た 脳 で のの 一質 とこれ で で かん こう	ドリーチ: 洋風あん; クリーム・ 374kcal 11. 1g 23. 4g 28. 1g 375mg 557mg 131mg 1. 0g おかず 970kcal 28. 4g 60. 8g 77. 1g 1727mg 1511mg 395mg 4. 4g 1033kcal	かけ サラダ ご飯セット 617kcal 15 2g 24 0g 80 9g 376mg 618mg 196mg 1.0g 1.0g 1.0g 205 セット 1699kval 40.7g 62 6g 235.5g 1730mg 1694mg 590mg 4.4g 1762kcal 41.0g 62.7g	
	夕食 <u>合計 合計 間へ</u>	鶏キかれ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食 スん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン増加ルば、化リウ 相ルば、化リウ 相ルば、化リウ 相ルば、化リウ サイン 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 一質 一質 ム	煮 テー ゴマ煮 梅和え おかず 370kcal 12.2g 20.4g 34.0g 749mg 168mg 1.9g おかず 999kcal 28.7g 60.0g 85.5g 1652mg 1541mg 398mg 4.2g 1047kcal 29.1g 60.1g	613kcal 16. 3g 21. 0g 86. 8g 750mg 797mg 233mg 1. 9g 二飯セット 1728kcal 41. 0g 61. 8g 243. 9g 1655mg 1724mg 593mg 4. 2g 1776kcal 41. 4g 61. 9g	白キ春マ エた脂炭ナカリ食 本ん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 水リウム リーダー ボーダー ボーダー ボーダー エカリ カー質 エカル ボー 第一	風あん じの炒め! ラダ  おかず 347kcal 10.8g 17.1g 37.0g 687mg 354mg 179mg 1.7g 972kcal 26.7g 53.0g 95.3g 1967mg 1475mg 460mg 5.0g	ご飯セット 590kcal 14.9g 17.7g 89.8g 688mg 415mg 244mg 1.7g 1701kcal 39.0g 54.8g 253.7g 1970mg 1658mg 655mg 55.0g 1764kcal 39.3g 54.9g 268.9g	酢豚のサッツ エた脂炭ナカリ食塩 ネん質 化リウ 相 ボス かり は ない は かり は ない かり は ない かり は ない かり は ない は かり ない は できる かっと	が (小袋 373kcal 9.3g 187g 42.2g 722mg 744mg 1.8g 35かず 977kcal 28.3g 55.5g 91.3g 1794mg 1641mg 462mg 4.6g 1041kcal 28.7g 55.6g 106.8g	ご飯セット 616kcal 13. 4g 19. 3g 95. 0g 723mg 805mg 219mg 1. 8g ご飯セット 1706kcal 40. 6g 57. 3g 249. 7g 1797mg 1824mg 657mg 4. 6g 1770kcal 41. 0g 57. 4g 265. 2g	鯖のバジプトラーススス中 エネん質が大りつとは、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	オリーブ んどう 402kcal 10.4g 20.8g 41.5g 470mg 532mg 154mg 1.2g 532mg 1.2g 53.1g 995kcal 29.7g 53.1g 97.3g 1885mg 1685mg 4.8g	ご飯セット 645kcal 14.5g 21.4g 94.3g 471mg 593mg 219mg 1.2g ご飯セット 1724kcal 42.0g 54.9g 255.7g 1888mg 1868mg 4.8g 1772kcal 42.4g	煮込スパガヤックでは、 ボススガインでは、 ボススガインでは、 ボスルボインでは、 ボスル	ドリーチ: 洋風あん: クリーム- おかず 374kcal 11: 1g 23: 4g 28: 1g 375mg 131mg 1. 0g おかず 970kcal 28: 4g 60: 8g 77: 1g 1727mg 1511mg 395mg 4. 4g 1033kcal 28: 7g 60: 9g	かけ サラダ ご飯セット 617kcal 15.2g 24.0g 80.9g 376mg 618mg 196mg 1.0g 1.0g 1.0g 1.0g 205 tyト 1699kcal 40.7g 62.6g 235.5g 1730mg 1694mg 590mg 4.4g 1762kcal	
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	夕食 合計 合計 間食	鶏キかれ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食 スん質水トリン塩 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カー ボく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 一質 一質 ム	煮 テー ゴマ煮 梅和え おかず 370kcal 12.2g 20.4g 34.0g 749mg 736mg 1.9g おかず 999kcal 28.7g 60.0g 85.5g 1652mg 1541mg 398mg 4.2g 1047kcal 29.1g 60.1g 97.0g	613kcal 16. 3g 21. 0g 86. 8g 750mg 797mg 233mg 1. 9g 三飯セット 1728kcal 41. 0g 61. 8g 243. 9g 1655mg 1724mg 593mg 4. 2g 1776kcal 41. 4g 61. 9g 255. 4g 1658mg	ロキ春マ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エ ト脂炭ナカリ 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 ボッウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当半く 物のかし二 一質 カム 当年 「質 カム カリー質 カム カー質 カム カー質 カム カー質 カー質 カー	風あん じの炒め <sup>2</sup> ラダ  おかず 347kcal 10.8g 17.1g 37.0g 687mg 354mg 179mg 1.7g 53.0g 95.3g 1967mg 1475mg 460mg 1475mg 140.0g 10.35kcal 27.0g 53.1g 110.5g 1968mg	ご飯セット 590kcal 14. 9g 17. 7g 89. 8g 688mg 415mg 244mg 1. 7g 1701kcal 39. 0g 54. 8g 253. 7g 1658mg 655mg 655mg 5. 0g 1764kcal 39. 3g 54. 9g 268. 9g 1971mg	<ul> <li>酢 ナ野ド</li> <li>エ た脂炭ナカリ食</li> <li>エ た脂炭ナカリ食</li> <li>エ た脂炭ナカリ食</li> <li>エ た脂炭ナカリ食</li> <li>エ た脂炭ナカリな</li> <li>エ た脂炭ナカリ食</li> <li>エ た脂炭ナカリな</li> <li>エ た脂炭ナカリ食</li> <li>エ た脂炭ナカリな</li> <li>エ た によりな</li> <li>エ たまりな</li> <li>エ たまりな</li> <li>エ た によりな</li></ul>	が (小袋   おかず   373kcal   9.3g   18.7g   42.2g   722mg   744mg   1.54mg   1.8g   まかず   977kcal   28.3g   55.5g   91.3g   1794mg   1641mg   462mg   4.6g   1041kcal   28.7g   55.6g   55.6g   55.6g   55.6g   55.6g   55.6g   55.6g   55.6g   55.6g   55.6g	ご飯セット 616kcal 13. 4g 19. 3g 95. 0g 723mg 805mg 219mg 1. 8g ご飯セット 1706kcal 40. 6g 57. 3g 249. 7g 1797mg 1824mg 657mg 4. 6g 1770kcal 41. 0g 57. 4g 265. 2g 1800mg	けんしょう はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます	おかず 402kcal 10.4g 20.8g 41.5g 470mg 532mg 154mg 1.2g 53.1g 97.3g 1885mg 1685mg 453mg 4.8g 1043kcal 30.1g 53.2g 108.8g	ご飯セット 645kcal 14.5g 21.4g 94.3g 471mg 593mg 219mg 1.2g ご飯セット 1724kcal 42.0g 54.9g 255.7g 1888mg 1868mg 648mg 4.8g 1772kcal 42.4g 55.0g 267.2g 1891mg	煮アジか 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 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物 ム 一質 水 のの 一質 水 ののの 一質 水 のののののののののの	ドリーチ: 洋風あん: クリーム- 374kcal 11: 1g 23: 4g 28: 1g 375mg 131mg 1. 0g おかず 970kcal 28: 4g 60: 8g 77: 1g 1727mg 1511mg 1727mg 1511mg 1727mg 1511mg 1727mg 1511mg 1727mg 1511mg 1727mg 1511mg 1727mg 1511mg 1727mg 172	かけ サラダ ご飯セット 617kcal 15. 2g 24. 0g 80. 9g 376mg 618mg 196mg 1. 0g こ飯セット 1699kcal 40. 7g 62. 6g 235. 5g 1730mg 1694mg 1694mg 1762kcal 41. 0g 62. 7g 250. 7g	
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	夕食 合計 合計 間食い	鶏キかれ 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 トルポートリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩スん質水トリン塩スの質水トリン塩スの質水トリン塩を大きな、 サール	煮テー ゴマ煮 梅和え 370kcal 12. 2g 20. 4g 34. 0g 749mg 736mg 1. 9g 168mg 1. 9g 85. 5g 1652mg 1541mg 398kcal 28. 7g 60. 0g 85. 5g 1641mg 1. 2g 1047kcal 29. 1g 60. 1g 97. 0g 1655mg	613kcal 16. 3g 21. 0g 86. 8g 750mg 797mg 233mg 1. 9g 237mg 1. 9g 61. 8g 243. 9g 1655mg 1724mg 593mg 4. 2g 1776kcal 41. 4g 61. 9g 255. 4g 1658mg 1780mg	白キ春マ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食 スん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリカリウ 相ルば 化リウ カー質 物ム 量一質 物ム	風あん じの炒め <sup>2</sup> ラダ  おかず 347kcal 10.8g 17.1g 37.0g 687mg 354mg 1.79mg 1.7g 53.0g 95.3g 1967mg 1475mg 1475mg 460mg 5.0g 1035kcal 27.0g 53.1g 110.5g	ご飯セット 590kcal 14. 9g 17. 7g 89. 8g 688mg 415mg 244mg 1. 7g 1701kcal 39. 0g 54. 8g 253. 7g 1970mg 1658mg 655mg 655mg 5. 0g 1764kcal 39. 3g 54. 9g 1971mg 1748mg	酢がいます。 野がいますが、 エカリ では、 エカリ では、 エカリ では、 アン・カリ では、 アン・カリでは、 アン・カリン・カリでは、 アン・カリでは、 アン・カリでは、 アン・カリでは、 アン・カリでは、 アン・カリン・カリン・カリでは、 アン・カリでは、 アン・カリでは、 アン・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・カリ	が (小袋 373kcal 9.3g 187g 42.2g 722mg 744mg 1.8g 35かず 977kcal 28.3g 55.5g 91.3g 1794mg 1641mg 462mg 4.6g 1041kcal 28.7g 55.6g 106.8g 1797mg	ご飯セット 616kcal 13. 4g 19. 3g 95. 0g 723mg 805mg 219mg 1. 8g こ飯セット 1706kcal 40. 6g 57. 3g 249. 7g 1797mg 1824mg 657mg 4. 6g 1770kcal 41. 0g 57. 4g 265. 2g 1800mg 1884mg	けんしょう はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます	オリーブ んどう	ご飯セット 645kcal 14.5g 21.4g 94.3g 471mg 593mg 219mg 1.2g ご飯セット 1724kcal 42.0g 54.9g 255.7g 1888mg 1868mg 648mg 4.8g 1772kcal 42.4g 55.0g 267.2g 1891mg	煮アジか エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナトリン相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ で 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ボー質 ルリウ カリカー 当 ボー質 ルリウ カリカー カー質 ルウム カー サーク カー	ドリーチ: 洋風あん: クリーム- 374kcal 11: 1g 23: 4g 28: 1g 375mg 131mg 1. 0g おかず 970kcal 28: 4g 60: 8g 77: 1g 1727mg 1511mg 395mg 4. 4g 60: 9g 1728mg 1728mg	がけ サラダ ご飯セット 617kcal 15. 2g 24. 0g 80. 9g 376mg 618mg 196mg 1. 0g こ飯セット 1699kcal 40. 7g 62. 6g 235. 5g 1730mg 1694mg 590mg 4. 4g 1762kcal 41. 0g 62. 7g 250. 7g 1731mg	
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	夕食 合計 合計 間食い	鶏キかれ 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 インボース いば ボーリン 塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリカ ボイン ちゅう エー質 ボール ボール サーム コーダー エー質 エー質 エー質 エー質 エー質 エー質 エー質 エー質 エー質 エー	煮テー ゴマ煮 梅和え 370kcal 12.2g 20.4g 34.0g 749mg 736mg 168mg 1.9g 85.7g 60.0g 85.5g 1652mg 1541mg 398mg 4.2g 1047kcal 29.1g 60.1g 97.0g 1655mg 1597mg	613kcal 16. 3g 21. 0g 86. 8g 750mg 797mg 233mg 1. 9g 3	白キ春マ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食 ストリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ ガウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当 千く 物ウム 当 千く 物ウム コー質 カム	風あん じの炒め <sup>2</sup> ラダ  おかず 347kcal 10.8g 17.1g 37.0g 687mg 354mg 179mg 1.7g 972kcal 26.7g 53.0g 95.3g 1967mg 1475mg 460mg 5.0g 1035kcal 27.0g 53.1g 110.5g 1968mg 1565mg 465mg	ご飯セット 590kcal 14.9g 17.7g 89.8g 688mg 415mg 244mg 1.7g ご飯セット 1701kcal 39.0g 54.8g 253.7g 1970mg 1658mg 655mg 5.0g 1764kcal 39.3g 54.9g 268.9g 1748mg 660mg	酢がいます。 また脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相がウム 当ぞく 物ウム 当ぞく 物ウム 当ぞく 物ウム 当一質	が (小袋 373kcal 9.3g 188 7g 154mg 1.8g 154mg 1.8g 155.5g 1794mg 1641mg 4.6g 1041kcal 28.7g 55.6g 1797mg 1701mg	ご飯セット 616kcal 13.4g 19.3g 95.0g 72.3mg 80.5mg 219mg 1.8g 219mg 1.8g 249.7g 179.7mg 182.4mg 65.7mg 4.6g 1770kcal 41.0g 57.4g 265.2g 180.0mg 188.4mg 664mg	けんしょう はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます	おかず 402kcal 10.4g 20.4g 41.5g 470mg 532mg 154mg 1.2g 30.1g 97.3g 1885mg 1685mg 453mg 4.3mg 4.3mg 4.3mg 4.3mg 1685mg 4.3mg 4.3mg 1043kcal 30.1g 53.2g 108.8g 1741mg	ご飯セット 645kcal 14.5g 21.4g 94.3g 471mg 593mg 219mg 1.2g - 飯セット 1724kcal 42.0g 54.9g 255.7g 1888mg 1868mg 648mg 4.8g 1772kcal 42.4g 55.0g 267.2g 1891mg 1924mg 654mg	煮アジか エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 食 エスの質 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 相ルば ハリウ 相ルば 小りウ 相がウム 当ぞく 物ウム 当ぞく 物ウム 当ぞく 物ウム 当ぞく カリン塩 カリウム	ドリーチ: 洋風あん: クリーム- 374kcal 11: 1g 23: 4g 28: 1g 375mg 131mg 1. 0g おかず 970kcal 28: 4g 60: 8g 77: 1g 1727mg 1511mg 395mg 4. 4g 60: 9g 92: 3g 1728mg 1601mg	かけ サラダ ご飯セット 617kcal 15. 2g 24. 0g 80. 9g 376mg 618mg 196mg 1. 0g こ飯セット 1699kcal 40. 7g 62. 6g 235. 5g 1730mg 1694mg 590mg 4. 4g 1762kcal 41. 0g 62. 7g 250. 7g 1731mg 1784mg	

※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。

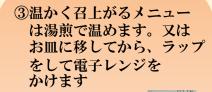
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

# 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)

	0 = 10 = (=)		0 日 12 口 (水)			0 🗆 1 / 🖂 ( - 1/2 )			0 日 15 口 (士)			0日10日(人)			
		12日(月	)		13日(火	<u>()</u>		14日(水	()		15日(木	()		16日(金	2)
	<b>★</b> ごはん180	0g		★ごはん18			★ごはん18	0g		★ごはん180g			★ごはん180g		
	スクランブ	ルエッグ		豚肉と厚揚	げの煮物					チキンボー	ル煮		豆腐ステー	+	
	鶏肉と野菜の	のトマト	煮込み	ジャガ芋の	中華炒め		カリフラワ	一の塩炒と	か	春菊と豚肉	の炒め物		鶏肉と小松	菜煮	
	スープキャー			法蓮草とハ	ムのマリ-	ーネ	春雨のサラ	ダ		イカの柚子			野菜のごま和え		
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	194kcal	484kcal	エネルギー	187kcal	477kcal	エネルギー	238kcal	528kcal	エネルギー	218kcal	508kcal	エネルギー	194kcal	484kcal
	たんぱく質	6. 6g	11. 5g	たんぱく質	7.9g	12.8g	たんぱく質	9. 2g	14. 1g	たんぱく質	15. 5g	20.4g	たんぱく質	13. 2g	18. 1g
	脂質	14.8g	15. 5g	脂質 炭水化物 ナトリウム	8.9g	9. 6g	脂質 炭水化物 ナトリウム	15. 6g	16. 3g	脂質 炭水化物 ナトリウム	10. 6g 14. 8g	11.3g	脂質 炭水化物 ナトリウム	11. 7g	12. 4g
	炭水化物	8. 6g	71. 5g	炭水化物	18. 6g	81.5g	炭水化物	16. 1g	79.0g	炭水化物	14. 8g	77.7g	炭水化物	10. 4g	73.3g 583mg
	ナトリウム	440mg	441mg	ナトリワム	672mg	6/3mg	ナトリワム	602mg	603mg	ナトリワム	890mg	891mg	ナトリワム	582mg	583mg
	カリウム リン	278mg		カリウム	500mg		カリウム	440mg	512mg	カリウム	536mg	608mg	カリウム	406mg	478mg
	食塩相当量	79mg	156mg	リン 食塩相当量	137mg	2.14mg 1.7g	リン 食塩相当量	133mg	210mg	リノ 食塩相当量	210mg	287mg	食塩相当量	167mg 1.5g	244mg 1.5g
	艮塩性ヨ里		I. Ig	<u>艮塩性ヨ里</u> ★ごはん18		1. /g	<u>艮塩怕ヨ里</u> ★ごはん18			良塩 <u>相ヨ里</u> ★ごはん18		Z. 3g	艮塩相ヨ里		T. Og
	カレイのス			焼肉炒め	Vg		アジのカレ	og —悔		鶏のごまタ	vs レ者		ブリの塩焼	75	
	ピーマンソ			青菜の玉子	きょう		アスパラ	770		ボイル野菜			きのこソテ		
	肉じゃが煮			バンバンジ				ベツのごま	風味炒め	厚揚げのそ	ぼろ者		豚バラのす	き焼き者	
	若芽としら	すのおひ	たし					の味噌マ		玉子スパサ			大根のマヨ		Ž.
昼	Ī	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		おかず			おかず	ご飯セット
食	エネルギー	327kcal	617kcal	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	329kcal	619kcal	エネルギー	300kcal	590kcal
R	たんぱく質	18.9g	23. 8g	たんぱく質	15. 7g	20.6g	たんぱく質	16.3g	21. 2g	たんぱく質	14. 2g	19.1g	たんぱく質	15. 2g	20.1g
	脂質	15. 0g	15. 7g	脂質	20.4g	21.1g	脂質	15. 2g	15.9g	脂質	20. 7g 18. 2g	21.4g	脂質	22. 0g	22. 7g
	炭水化物	29. 5g	92. 4g	脂質 炭水化物 ナトリウム	13. 8g	76.7g	脂質 炭水化物 ナトリウム	15. 4g	78. 3g	脂質 炭水化物 ナトリウム	18. 2g	81.1g	脂質 炭水化物 ナトリウム	9. 5g	72. 4g
	ナトリウム	872mg	873mg	ナトリウム	800mg	801mg	ナトリウム	788mg	789mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	621mg	622mg
	カリウム	735mg		カリウム	510mg		カリウム	440mg		カリウム	321mg	393mg	カリウム	563mg	635mg
	リン 食塩相当量	237mg		リン 食塩相当量	217mg		リン 食塩相当量	202mg		リン 食塩相当量	144mg	221mg	リン 食塩相当量	141mg	218mg 1.6g
問名	及塩性ヨ <u>里</u> ◎黄桃(缶)			良塩性ヨ里 ◎パイナッ		2. U <u>g</u> 50σ	<u>艮塩怕ヨ里</u> ◎黄桃(缶)	2. Ug 150σ	Z. Ug	良塩性ヨ里 ◎みかん(台	1. 0g F.) 150g		及塩性ヨ里		
[F] D					2 /V (III)	1005									
	<b>★</b> ごはん180	)g		<b>★ごはん18</b>	0g		★ごはん18	0g							0
	★ごはん180 鶏の幽庵焼			★ごはん18 サワラのチ			★ごはん18  酢豚	0g		★ごはん18	0g		★ごはん180 タンドリー	)g	0
	★ごはん180 鶏の幽庵焼 ブロッコリ	き		★ごはん18  サワラのチ  春雨と鶏肉	リソース	かけ	★ごはん18	0g			0g オリーブ炉		★ごはん180  タンドリー・  ブロッコリ	)g チキン ー	0
	鶏の幽庵焼 ブロッコリ・ 竹の子と人	き ー 参のおか;	か煮	サワラのチ	リソース; の炒め煮	かけ	★ごはん18  酢豚	0g ーコンのタ	煮物	★ごはん18 鯖のバジル スナップえ 大豆と人参	0g オリーブ! んどう の煮物		★ごはん180 タンドリー・ ブロッコリ・ ジャーマン:	)g チキン ー ポテト	
	鶏の幽庵焼	き ー 参のおか;	か煮	サワラのチ 春雨と鶏肉	リソース; の炒め煮	かけ	★ごはん18 酢豚 ひじきとべ	0g ーコンのタ	煮物	★ごはん18 鯖のバジル スナップえ	0g オリーブ! んどう の煮物		★ごはん180 タンドリー・ ブロッコリ・ ジャーマン: キャベツサ	0g チキン ー ポテト ラダ	
	鶏の幽庵焼 ブロッコリ・ 竹の子と人	き 一 参のおか? のサラダ		サワラのチ 春雨と鶏肉 インゲンの	リソース; の炒め煮 ごま和え	かけ	★ごはん18 酢豚 ひじきとべ 鶏肉とオク	0g ーコンのタ ラの中華ル	煮物 虱	★ごはん18 鯖のバジル スナップえ 大豆と人参	0g オリーブ! んどう の煮物 酢の物	尭	★ごはん180 タンドリー・ ジャーマン: キャベツサ・ ドレッシン・	<sup>Dg</sup> チキン ー ポテト ラダ グ(小袋)	
9	鶏の幽庵焼 ブロッコリー 竹の子と人・ 南瓜とツナ(	き 一 参のおか; のサラダ おかず	ご飯セット	サワラのチ 春雨と鶏肉 インゲンの	リソース; の炒め煮 ごま和え おかず	かけ	★ごはん18  酢豚  ひじきとべ  鶏肉とオク	0g ーコンのラ ラの中華原 おかず	煮物 虱 ご飯セット	★ごはん18 鯖のバジル スナップえ 大豆と人参 五目春雨の	0g オリーブ! んどう の煮物 酢の物	尭 ご飯セット	★ごはん180 タンドリー・ ジャーマン・ キャベッシン・ ドレッシン・	Dg チキン ー ポテト ラダ (小袋) おかず	ご飯セット
夕食	鶏の幽庵焼ブロッコリー 竹の子と人 南瓜とツナ	き 一 参のおか; のサラダ <u>おかず</u> 293kcal	ご飯セット 583kcal	サワラのチ 春雨と鶏肉 インゲンの エネルギー	リソース; の炒め煮 ごま和え <b>おかず</b> 337kcal	かけ <u>ご飯セット</u> 627kcal	★ごはん18 酢豚 ひじきとべ 鶏肉とオク	0g ーコンのラ ラの中華原 おかず 307kcal	煮物 虱 <u>ご飯セット</u> 597kcal	★ごはん18 鯖のバジル スナップえ 大豆と人参 五目春雨の エネルギー	0g オリーブ! んどう の煮物 酢の物 よかず 294kcal	尭 <u>ご飯セット</u> 584kcal	★ごはん180 タンドリー・ ブロッコリ・ ジャーマン: キャベツサ・ ドレッシン・ エネルギー	Og チキン ー ポテト ラダ グ (小袋) おかず 274kcal	ご飯セット 564kcal
夕食	鶏の幽庵焼 ブロッコリ・ 竹の子と人・ 南瓜とツナ・ エネルギー たんぱく質	き 一 参のおか? のサラダ <u>おかず 293kcal</u> 15.6g	ご飯セット 583kcal 20.5g	サワラのチ 春雨と鶏肉 インゲンの エネルギー たんぱく質	リソース; の炒め煮 ごま和え 337kcal 16.2g	かけ ご飯セット 627kcal 21.1g	★ごはん18 酢豚 ひじきとべ 鶏肉とオク エネルギー たんぱく質	0g ーコンの∄ ラの中華原 307kcal 16,7g	煮物 虱 ご飯セット 597kcal 21.6g	★ごはん18 鯖のバジル スナッと 大豆を 新田 本ルギー たんぱく質	0g オリーブ! んどう の煮物 酢の物 よかず 294kcal	尭 ご飯セット 584kcal 19 7g	★ごはん180 タンドリー・ ブロッコリ・ ジャーマン・ キャベッシン・ ドレッシン・ エネルギー たんぱく質	Og チキン ー ポテト ラダ <u>グ(小袋) 274kcal</u> 12.1g	ご飯セット 564kcal 17.0g
	鶏の幽庵焼 ブロッ子とツナの 南瓜とツナの エネルギー たんぱく質 脂質	き 一 参のおか; のサラダ <u>おかず 293kcal</u> 15.6g 16.3g	ご飯セット 583kcal 20.5g	サワラのチ 春雨と鶏肉 インゲンの エネルギー たんぱく質	リソース; の炒め煮 ごま和え 337kcal 16.2g 18.5g	かけ ご飯セット 627kcal 21.1g	★ごはん18 酢豚 ひじきとべ 鶏肉とオク エネルギー たんぱく質	0g ーコンのき ラの中華原 307kcal 16.7g 10.2g	煮物 虱 ご飯セット 597kcal 21.6g 10.9g	★ごはん18 鯖のバップえ 大豆を 五日春雨の エネルばく 脂質	0g オリーブ! んどう の煮物 酢の物 <u>おかず</u> 294kcal 14.8g 17.7g	尭 ご飯セット 584kcal 19 7g	★ごはん180 タンドリー・ ブロッコリ・ ジャーマン・ キャベッシン・ ドレッシン・ エネルギー たんぱく質	Og チキン ー ポテト ラダ グ(小袋) 274kcal 12.1g 16.7g	ご飯セット 564kcal 17.0g 17.4g
	鶏の幽っと ブロの子とツナの 南瓜ととナー たんぱく 脂質 形成化物	き 一 参のおか; のサラダ <u>おかず 293kcal</u> 15.6g 16.3g 18.1g	ご飯セット 583kcal 20.5g 17.0g 81.0g	サワラのチ 春雨と第の インゲンの エネルばく 脂質 炭水化物	リソース; の炒め煮 ごま和え 337kcal 16.2g 18.5g 24.1g	がけ ご飯セット 627kcal 21.1g 19.2g 87.0g	★ こはん18 酢豚 ひじきとオク 黒肉とオク エネルばく 脂質 炭水化物	0g ーコンの ラの中華原 307kcal 16.7g 10.2g 36.6g	煮物 虱 ご飯セット 597kcal 21.6g 10.9g 99.5g	★ごはん18 結のかっと春 エネルば エネルば エネルば エたん質 水 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	0g オリーブ! んど 教 の 教 酢の物 よかず 294kcal 14.8g 17.7g 18.4g	売 ご飯セット 584kcal 19.7g 18.4g 81.3g	★ごはん180 タロー・ジャン・ション・ション・ション・ション・ション・ション・ション・ション・ション・ショ	Og チキン ー ポテト ラダ グ(小袋) 274kcal 12.1g 16.7g 18.8g	ご飯セット 564kcal - 17. 0g - 17. 4g - 81. 7g
	鶏の幽南 リーヤット はいます はいまま かっこう はいま かっこう はいま はいま かっこう ボース はいま できる はいま はいま はいま かっこう はいま かっこう はいま かっこう はいま	き 一 参のおかす のサラダ <u>おかず 293kcal</u> 15.6g 16.3g 18.1g 535mg	ご飯セット 583kcal 20.5g 17.0g 81.0g 536mg	サワラのチ 春雨とデンの エネルばく 脂質 版水化ウム ナトリウム	リソース; の炒め煮 ごま和え 337kcal 16.2g 18.5g 24.1g 488mg	かけ ご飯セット 627kcal 21.1g 19.2g 87.0g 489mg	★ 正はん18 酢 下は と と か ま と か ま で か ま と か ま で か で か で か で か で か で か で か か か か か	0g ーコンのデラの中華原 307kcal 16.7g 10.2g 36.6g 838mg	煮物 虱 ご飯セット 597kcal 21.6g 10.9g 99.5g 839mg	★ 請え 大五	0g オリーブ! んだ物 酢の物 よかず 294kcal - 14.8g - 17.7g - 18.4g - 636mg	元 ご飯セット 584kcal 19.7g 18.4g 81.3g 637mg	★ これ 18( タブジキャレルより 19( ルリコマツシギレル 19( エたん質 水リカン 19( 19( 19( 19( 19( 19( 19( 19( 19( 19(	Og チキン ーポテト ラダ グ(小袋) 274kcal 12.1g 16.7g 18.8g 434mg	ご飯セット 564kcal 17. 0g 17. 4g 81. 7g 435mg
	鶏の幽っと ブリー 対の瓜と 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 ボール	き 一 参のおかが のサラダ <u>おかず 293kcal</u> 15.6g 16.3g 18.1g 535mg 434mg	ご飯セット 583kcal 20.5g 17.0g 81.0g 536mg 506mg	サワラの男 有ンゲンション エネルば 上かば 上が 上が 大トリウム	リソース; の炒め煮 ごま和え 337kcal 16.2g 18.5g 24.1g 488mg 546mg	かけ ご飯セット 627kcal 21. 1g 19. 2g 87. 0g 489mg 618mg	★ 正はん18 酢 下 はん と と か と か で で か で か で か で か で か で で で で	のg ーコンのデラの中華原 307kcal 16.7g 10.2g 36.6g 838mg 747mg	煮物 虱 ご飯セット 597kcal 21.6g 10.9g 99.5g 839mg 819mg	★ 請れています また	0g オリーブ! ん変物 酢の物 <u>おかず 294kcal</u> 14.8g 17.7g 18.4g 636mg 541mg	売 ご飯セット 584kcal 19.7g 18.4g 81.3g 637mg 613mg	★これ18( タブジキド エネルローリン・ エカルば エカルば エカルば エカルば エカルば エカリウム	Og チキン ポテト ラダ (小袋) 274kcal 12.1g 16.7g 18.8g 434mg 575mg	ご飯セット 564kcal 17. 0g 17. 4g 81. 7g 435mg 647mg
	鶏の幽っと ブウのと 大の ボー 大の ボー 大の ボー で ボー で ボー で ボー で ボー で ボー で ボー で ボー	き 一 参のおかず のサラダ 293kcal 15.6g 16.3g 18.1g 535mg 434mg	ご飯セット 583kcal 20.5g 17.0g 81.0g 536mg 506mg 233mg	サワラのチ 春雨とデンの エネルギー たんぱく <u>ボルボー質</u> <u>炭水化物</u> ナトリウム カリウム リン	リソース; の炒め煮 ごま和え 337kcal 16.2g 18.5g 24.1g 488mg 546mg 210mg	がけ ご飯セット 627kcal 21.1g 19.2g 87.0g 489mg 618mg 287mg	★ 正	のg ーコンのデラの中華原 307kcal 16.7g 10.2g 36.6g 838mg 747mg 226mg	煮物 虱 ご飯セット 597kcal 21.6g 10.9g 99.5g 839mg 819mg 303mg	★ 請った 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	0g オリーブ! んどう の煮物 酢の物 294kcal 14.8g 17.7g 18.4g 636mg 541mg	走 ご飯セット 584kcal 19.7g 18.4g 81.3g 637mg 613mg 284mg	★これ180 タブジキャレルは ドッーベッルは エたん質水リウン エたり 大力リン	Og チキン ポテト ラダ (小袋) 274kcal 12.1g 16.7g 18.8g 434mg 575mg	ご飯セット 564kcal 17.0g 17.4g 81.7g 435mg 647mg 241mg
	鶏の幽っと ブリー 対の瓜と 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 ボール	き 一 参のおかが のサラダ <u>おかず 293kcal</u> 15.6g 16.3g 18.1g 535mg 434mg	ご飯セット 583kcal 20.5g 17.0g 81.0g 536mg 506mg 233mg	サワラの 春インゲンの エネルばく エネルばで たん質が ボルリウム カリン 塩塩 カリン も は カリン も は カリン も は カリン も は カリン も は カリン も は カリン も は カリン も も も も も も も も も も も も も	リソース; の炒め煮 ごま和え 337kcal 16.2g 18.5g 24.1g 488mg 546mg 210mg	がけ ご飯セット 627kcal 21.1g 19.2g 87.0g 489mg 618mg 287mg 1.2g	★ 正はん18 酢 下 はん と と か と か で で か で か で か で か で か で で で で	のg ーコンのデラの中華原 307kcal 16.7g 10.2g 36.6g 838mg 747mg 226mg	煮物 虱 ご飯セット 597kcal 21. 6g 10. 9g 99. 5g 839mg 819mg 303mg 2. 1g	★ 請れています また	0g オリーブ! ん変物 酢の物 <u>おかず 294kcal 14.8g 17.7g 18.4g 636mg 207mg 1.6g</u>	売 ご飯セット 584kcal 19.7g 18.4g 81.3g 637mg 613mg 284mg 1.6g	★これ18( タブジキド エネルローリン・ エカルば エカルば エカルば エカルば エカルば エカリウム	Og チキン ポテト ラダ (小袋) 274kcal 12.1g 16.7g 18.8g 434mg 575mg	ご飯セット 564kcal 17. 0g 17. 4g 81. 7g 435mg 647mg 241mg 1.1g
	鶏の幽市のというでは、またいではでは、またいでは、またいでは、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	き のおかす のサラダ おかず 293kcal 15.6g 16.3g 18.1g 535mg 434mg 156mg 1.4g	ご飯セット 583kcal 20.5g 17.0g 81.0g 536mg 506mg 233mg 1.4g	サワラのチ 春 インゲンの エネルばく 脂質 炭水化物 ナリウム リン 食塩相当量	リソース; の炒め煮 ごま和え 337kcal 16.2g 18.5g 24.1g 488mg 546mg 210mg 1.2g	がけ ご飯セット 627kcal 21.1g 19.2g 87.0g 489mg 618mg 287mg 1.2g	★ 正	のg ーコンのデラの中華原 307kcal 16.7g 10.2g 36.6g 838mg 747mg 226mg 2.1g	意物 三飯セット 597kca1 21.6g 10.9g 99.5g 839mg 819mg 303mg 2.1g こ飯セット	★ 請った 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	0g オリーブ! んどう の煮物 酢の物 294kcal 14.8g 17.7g 18.4g 636mg 541mg	元 で飯セット 584kca1 19. 7g 18. 4g 81. 3g 63.7mg 613mg 284mg 1. 6g	★これ180 タブジキャレルは ドッーベッルは エたん質水リウン エたり 大力リン	Og チキン ーポテト ラダ グ(小袋) おかず 274kcal 16.7g 18.8g 434mg 575mg 164mg 1.1g	ご飯セット 564kcal 17.0g 17.4g 81.7g 435mg 647mg 241mg 1.1g ご飯セット 1638kcal
	鶏の幽庵焼 ブロイン (サイン)	き 一 参のおかず のサラダ 293kcal 15. 6g 16. 3g 18. 1g 535mg 434mg 1. 4g おかず 814kcal 41. 1g	ご飯セット 583kcal 20.5g 17.0g 81.0g 536mg 506mg 233mg 1.4g ご飯セット 1684kcal 55.8g	サワラのチ 春インゲンの エネルばく質 脱資、化ウム カリン 食塩相当量	リソース; の炒め煮 ごま和え おかず 337kcal 16.2g 18.5g 24.1g 488mg 546mg 210mg 1.2g おかず	ご飯セット 627kcal 21.1g 19.2g 87.0g 489mg 618mg 287mg 1.2g ご飯セット 1696kcal 54.5g	★ 正はん18 酢 下 さと	のg ーコンのデラの中華原 307kcal 16.7g 10.2g 36.6g 838mg 747mg 226mg 2.1g	意物 三飯セット 597kcal 21.6g 10.9g 99.5g 839mg 819mg 303mg 2.1g 三飯セット	★	0g オリーブ! ん煮物 酢の物 おかず 294kcal 14.8g 17.7g 18.4g 541mg 541mg 207mg 1.6g おかず 841kcal 44.5g	元 で飯セット 584kcal 19.7g 18.4g 81.3g 613mg 613mg 284mg 1.6g で飯セット 1711kcal 59.2g	★ フラブジキド エ た に 質 水 ト リン 塩 ボッーベッ ル ぱ で ボー 大 に 質 水 ト リ ン 塩 ボー リン 塩 間 炭 水 ト リ ン 塩 世 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	Og チキンーポテトラダ グ(小袋) おかず 274kcal 12.1g 16.7g 18.8g 434mg 575mg 164mg 1.1g おかず 768kcal 40.5g	ご飯セット 564kcal 17.0g 17.4g 81.7g 435mg 647mg 241mg 1.1g ご飯セット 1638kcal 55.2g
	鶏の幽市のというでは、またいではでは、またいでは、またいでは、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	き 一 参のおかず のサラダ おかず 293kcal 15.6g 16.3g 18.1g 535mg 434mg 1.4g おかず 814kcal 41.1g 46.1g	ご飯セット 583kcal 20.5g 17.0g 81.0g 536mg 506mg 233mg 1.4g ご飯セット 1684kcal 55.8g 48.2g	サワラのチ 春インゲンの エネルギー たんぱく質 成水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 たがしな カリウム リン 食塩相当量	リソース; の炒め煮 ごま和え おかず 337kcal 16.2g 18.5g 24.1g 488mg 546mg 1.2g おかず 826kcal 39.8g 47.8g	ご飯セット 627kcal 21.1g 19.2g 87.0g 489mg 618mg 287mg 1.2g ご飯セット 1696kcal 54.5g 49.9g	★ごはん18 酢 ひ	のg ーコンのネラの中華原 307kcal 16. 7g 10. 2g 36. 6g 838mg 747mg 226mg 2. 1g おかず 809kcal 42. 2g 41. 0g	意物 三額セット 597kcal 21.6g 10.9g 99.5g 819mg 303mg 2.1g 三額セット 1679kcal 56.9g 43.1g	★ 請え 大五 エ た 脂 炭 ナカリ 食 エ たん質 水 トリウ	0g オリーブ! ん煮物 酢の物 おかず 294kcal 14.8g 17.7g 18.4g 541mg 541mg 207mg 1.6g おかず 841kcal 44.5g 49.0g	元 で で で で で で で で で で で で で	★ こ 18	Og チキンーポテトラダ グ(小袋) おかず 274kcal 12.1g 16.7g 18.8g 434mg 575mg 164mg 1.1g おかず 768kcal 40.5g 50.4g	ご飯セット 564kcal 17.0g 17.4g 81.7g 435mg 647mg 241mg 1.1g ご飯セット 1638kcal 55.2g 52.5g
食 ————————————————————————————————————	鶏の四ツ子と ボー で で で で で で で で で で で で で で で で で で	き 一 参のおかず のサラダ 293kcal 15. 6g 16. 3g 535mg 434mg 1. 4g おかず 814kcal 41. 1g 46. 1g 56. 2g	ご飯セット 583kcal 20.5g 17.0g 81.0g 536mg 506mg 233mg 1.4g ご飯セット 1684kcal 55.8g 48.2g 244.9g	サワラの 春インゲンの エネルばく 脂質、化物 ナトリウム リンシ 食塩相ギー たが質 エネルばく 大・リウム リンシ な相当量 エネルばく に変 大・リウム カー・リウム 大・リウム ボー・ に変 に変 に変 に変 に変 に変 に変 に変 に変 に変	リソース; の炒め煮 ごま和え 337kcal 16. 2g 18. 5g 24. 8mg 546mg 210mg 1. 2g おかず 826kcal 39. 8g 47. 8g 56. 5g	ご飯セット 627kcal 21.1g 19.2g 87.0g 489mg 618mg 287mg 1.2g ご飯セット 1696kcal 54.5g 49.9g 245.2g	★ご豚 さい ままれ 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	のg ーコンのネラの中華原 307kcal 16. 7g 10. 2g 36. 6g 838mg 747mg 226mg 2. 1g おかず 809kcal 42. 2g 41. 0g 68. 1g	意物 三額セット 597kcal 21.6g 10.9g 99.5g 819mg 303mg 2.1g 三額セット 1679kcal 56.9g 43.1g 256.8g	★ 請え 大五 エ た 脂 炭 ナカリ食 本 ル ぱ いっと春 ル ぱ 18 ル リウ ム 当	0g オリーブ! んだ物 酢の物 おかず 294kcal 14.8g 17.7g 18.4g 541mg 541mg 207mg 1.6g おかず 841kcal 44.5g 49.0g 51.4g	元飯セット 584kcal 19.7g 18.4g 81.3g 637mg 613mg 284mg 1711kcal 59.2g 51.1g 240.1g	★ フラブジキド エ た 脂炭 水 リコマツシ ギ く	の テキン ポテト ラダ (小袋) おかず 274kcal 12.1g 16.7g 18.8g 434mg 575mg 164mg 1.1g おかず 768kcal 40.5g 50.4g 38.7g	ご飯セット 564kcal 17.0g 17.4g 81.7g 435mg 647mg 241mg 1.1g ご飯セット 1638kcal 55.2g 52.5g 227.4g
食 	親の四ッ子と ボー で で で で で で で で で で で で で で で で で で	き 一 参のおかず のサラダ おかず 293kcal 15.6g 16.3g 18.1g 535mg 434mg 1.56mg 1.4g おかず 814kcal 41.1g 46.1g 56.2g 1847mg	ご飯セット 583kcal 20.5g 17.0g 81.0g 536mg 506mg 233mg 1.4g 二食セット 1684kcal 55.8g 48.2g 244.9g 1850mg	サワラの男 インゲンの エネルばく 脂質 炭水化ウム カリウム ウム カリン 食塩相当量 エネルギー質 版水化物 ナトリウム より である にある。 たんぱく エネルギー質 たんぱく たんぱく カリン は相当量 ストリウム よった。 はないである。 たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	リソース; の炒め煮 ごま和え 337kcal 16.2g 18.5g 24.1g 488mg 510mg 1.2g おかず 826kcal 39.8g 47.8g 56.5g 1960mg	ご飯セット 627kcal 21.1g 19.2g 87.0g 489mg 618mg 287mg 1.2g 1.2g 1696kcal 54.5g 49.9g 245.2g 1963mg	★ 正	のg ーコンのネラの中華原 307kcal 16. 7g 10. 2g 36. 6g 36. 6g 226mg 2. 1g おかず 809kcal 42. 2g 41. 0g 68. 1g 2228mg	意物 三額セット 597kcal 21.6g 10.9g 83.9mg 819mg 303mg 2.1g 三額セット 1679kcal 56.9g 43.1g 256.8g 2231mg	★	0g オリーブ! んだ物 酢の物 おかず 294kcal 14.8g 17.7g 18.4g 541mg 207mg 1.6g おかず 841kcal 44.5g 49.0g 51.4g 2119mg	元 で で で で で で で で で で で で で	★ マブジキド エた脂質水トリン は ドッーベッ ルぱ 18(1) 19(1)	の デキン ポテト ラダ グ(小袋) おかず 274kcal 12.1g 16.7g 18.8g 434mg 575mg 164mg 1.1g おかず 768kcal 40.5g 50.4g 38.7g 1637mg	ご飯セット 564kcal 17.0g 17.4g 81.7g 435mg 647mg 241mg 1.1g ご飯セット 1638kcal 55.2g 52.5g 227.4g 1640mg
食 ————————————————————————————————————	親の は	き 一 参のおかず のサラダ おかず 293kcal 15.6g 16.3g 18.1g 535mg 434mg 15.6mg 1.4g おかず 814kcal 41.1g 46.1g 56.2g 1847mg 1447mg	ご飯セット 583kcal 20.5g 17.0g 81.0g 536mg 506mg 233mg 1.4g 二食セット 1684kcal 55.8g 48.2g 244.9g 1850mg 1663mg	サワラの鶏 インゲンルボく 脂質、化物 ナトリウム カリン塩相 サールボく ルカリン塩 サール・カリン塩 大・リウム カリン塩 大・リウム カリン塩 大・リウム カリン塩 大・リウム カリン塩 大・リウム カリン塩 大・リウム カリウム カリウム カリウム カリウム	リソース; の炒め煮 ごま和え おかず 337kcal 16.2g 18.5g 24.1g 488mg 210mg 1.2g おかず 826kcal 39.8g 47.8g 1960mg 1556mg	ご飯セット 627kcal 21.1g 19.2g 87.0g 489mg 618mg 287mg 1.2g ご飯セット 1696kcal 54.5g 49.9g 245.2g 1963mg 1772mg	★ 酢 ひ 鶏 お か に か に か に か に か に か に か に か に か に か	のg ーコンのネラの中華原 307kcal 16. 7g 10. 2g 36. 6g 747mg 226mg 22. 1g おかず 809kcal 42. 2g 41. 0g 68. 1g 2228mg 1627mg	意物 三飯セット 597kcal 21.6g 10.9g 99.5g 819mg 303mg 2.1g 三飯セット 1679kcal 56.9g 43.1g 256.8g 2231mg 1843mg	★ 鯖ス大五 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ はバッと春 ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウム 当 ギく 物 ム 18ルえ参の 一質 18ルス参の 一質 18ルス 18ルス 18ルス 18ルス 18ルス 18ルス 18ルス 18ルス	0g オリーブが のあいず 294kcal 14.8g 17.7g 18.4g 541mg 541mg 207mg 1.6g おかず 841kcal 44.5g 49.0g 51.4g 2119mg 1398mg	元 でしていた。 ではなり、 584kcal 19.7g 18.4g 81.3g 613mg 284mg 1.6g でしていた。 1711kcal 59.2g 51.1g 240.1g 2122mg 1614mg	★タブジキド エた脂炭ホトリン塩 オん質 化リウム リコマツシ ギく 物ウム 単 ポイク	の テキン ポテト ラダ グ (小袋) おかず 274kcal 12.1g 16.7g 18.8g 434mg 575mg 164mg 1.1g おかず 768kcal 40.5g 50.4g 38.7g 1637mg 1544mg	二飯セット 564kcal 17.0g 17.4g 81.7g 435mg 647mg 241mg 1.1g 二飯セット 1638kcal 55.2g 52.5g 227.4g 1640mg 1760mg
食 ————————————————————————————————————	鶏の四ッ子と ボー で で で で で で で で で で で で で で で で で で	き 一 参のおかず のサラダ おかず 293kcal 15.6g 16.3g 18.1g 535mg 434mg 1.56mg 1.4g おかず 814kcal 41.1g 46.1g 56.2g 1847mg 1447mg 1447mg 472mg	ご飯セット 583kcal 20.5g 17.0g 81.0g 536mg 506mg 233mg 1.4g 二飯セット 1684kcal 55.8g 48.2g 244.9g 1850mg 1663mg 703mg	サワラの キャー ボールポイン で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	リソース; の炒め煮 ごま和え おかず 337kcal 16.2g 18.5g 24.1g 488mg 210mg 210mg 1.2g おかず 826kcal 39.8g 47.8g 56.5g 1960mg 1556mg 564mg	ご飯セット 627kcal 21.1g 19.2g 87.0g 489mg 618mg 287mg 1.2g ご飯セット 1696kcal 54.5g 49.9g 245.2g 1963mg 1772mg 795mg	★ 計 ・	の の の の の の の の の 中華 原 の 中華 原 の 中華 原 307kcal 16.7g 10.2g 36.6g 38.38mg 747mg 226mg 22.1g おかず 809kcal 42.2g 41.0g 68.1g 2228mg 1627mg 561mg	意物 三飯セット 597kcal 21.6g 10.9g 99.5g 839mg 303mg 2.1g 三飯セット 1679kcal 56.9g 43.1g 256.8g 2231mg 1843mg 792mg	★	0g オリーブが の煮物 酢の物 おかず 294kcal 14.8g 17.7g 18.4g 5341mg 5341mg 207mg 1.6g おかず 841kcal 44.5g 49.0g 51.4g 2119mg 1398mg 561mg	元 で が で で で で で で で で で で で で で	★ タブジキド エた脂炭水トリンはドッーベッ ルぱ 180	の デキン ポテト ラダ グ (小袋) おかず 274kcal 12.1g 16.7g 18.8g 434mg 575mg 164mg 1.1g おかず 768kcal 40.5g 50.4g 38.7g 1637mg 1544mg 472mg	ご飯セット 564kcal 17.0g 17.4g 81.7g 435mg 647mg 241mg 11g ご飯セット 1638kcal 55.2g 52.5g 227.4g 1640mg 1760mg 703mg
食 ————————————————————————————————————	鶏の四ッ子と ボール	き 一 参のおかず 293kcal 15. 6g 16. 3g 18. 1g 535mg 434mg 156mg 1. 4g おかず 814kcal 41. 1g 46. 1g 56. 2g 1847mg 1447mg 472mg 4. 7g	ご飯セット 583kcal 20.5g 17.0g 81.0g 536mg 506mg 233mg 1.4g ご飯セット 1684kcal 55.8g 48.2g 244.9g 1850mg 1663mg 703mg 4.7g	サワラと を	リソース; の炒め煮 ごま和え おかず 337kcal 16.2g 18.5g 24.1g 488mg 210mg 210mg 1.2g まかず 826kcal 39.8g 47.8g 56.5g 1960mg 1556mg 564mg 504mg	では、 一で飯セット 627kcal 21. 1g 19. 2g 87. 0g 489mg 618mg 287mg 1. 2g で飯セット 1696kcal 54. 5g 49. 9g 245. 2g 1963mg 1772mg 795mg 5. 0g	★ 正	の の の の の の の の の の の の の 中華 原 の 中華 原 の 中華 原 の の の で で の で で で で で で で で で で で で で	意物 三飯セット 597kcal 21.6g 10.9g 99.5g 839mg 819mg 303mg 2.1g 二飯セット 1679kcal 56.9g 43.1g 256.8g 2231mg 1843mg 792mg 5.7g	★	0g オリーブ! んど 物 酢の物 おかず 294kcal 14.8g 17.7g 18.4g 636mg 541mg 207mg 1.5かず 841kcal 44.5g 49.0g 51.4g 2119mg 1398mg 561mg 5.4g	元飯セット 584kcal 19. 7g 18. 4g 81. 3g 637mg 613mg 284mg 1. 6g ご飯セット 1711kcal 59. 2g 51. 1g 240. 1g 2122mg 1614mg 792mg 5. 4g	★ タブジキド エた脂炭ナカリ食 エた脂炭 ルリコマツシ ギく 物ウム 当 ギ と りり	の テキン ポテト ラダ グ (小袋) おかず 274kcal 12.1g 16.7g 18.8g 434mg 575mg 164mg 1.1g おかず 768kcal 40.5g 50.4g 38.7g 1637mg 1544mg 472mg 4.2g	二飯セット 564kcal 17.0g 17.4g 81.7g 435mg 647mg 241mg 1.1g 1638kcal 55.2g 52.5g 227.4g 1640mg 1760mg 703mg 4.2g
食合計	鶏の四ッ子と ボール	きのおかずのサラダ おかず 293kcal 15.6g 16.3g 18.1g 535mg 434mg 156mg 1.4g おかず 156mg 1.4g おりず 156 2g 1847mg 472mg 4.7g 942kcal	ご飯セット 583kcal 20.5g 17.0g 81.0g 536mg 506mg 233mg 1.4g ご飯セット 1684kcal 55.8g 48.2g 244.9g 1850mg 1663mg 703mg 4.7g	サワラとが エネルば 化ウム リウ 塩 ボー 質 ボー ガリン 相 ギく 物 ナトリウ 相 ギく かり カリン 相 ボー で かった かり なった かり カリン 相 ボー 質 ボー ガリン 相 ボー 質 ボー ガリン 相 ボー 質 ボー ガリン は ボー ガリン は ボー 質 エネルボー	リソース; の炒め煮 ごま和え 337kcal 16.2g 18.5g 24.1g 488mg 546mg 210mg 1.2g 826kcal 39.8g 47.8g 56.5g 1960mg 1556mg 564mg 5.0g	でしています。 ご飯セット 627kcal 21. 1g 19. 2g 87. 0g 489mg 618mg 287mg 1. 2g ご飯セット 1696kcal 54. 5g 49. 9g 245. 2g 1963mg 1772mg 795mg 5. 0g	★ 酢 ひ 鶏 エ た 脂 炭 ト リ ウ 生 ネ ん 質 化 リ ウ 生 ネ ん 質 化 リ ウ 生 ネ ん 質 水 ト リ ウ 生 ネ ん 質 水 ト リ ウ 上 本 た 間 炭 水 ト リ ウ 上 本 ル ぱ し カ リ シ 塩 エ た た 質 水 ト リ ウ ム 当 ギ く し カ リ ク ム 当 ギ く し カ リ ク ム 当 ギ く し カ リ カ 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 リ 食 エ ネ ル カ リ か ム ト リ ウ ム リ カ リ 食 エ ネ ル カ リ カ リ 食 エ ネ ル カ リ 食 エ ネ ル カ リ 食 エ ネ ル カ リ 食 エ ネ ル カ リ 食 エ ネ ル カ リ 食 エ ネ ル カ リ 食 エ ネ ル カ リ 食 エ ネ ル カ リ 食 エ ネ ル カ リ 食 エ ネ ル カ リ 食 エ ネ ル カ リ 食 エ ネ ル カ リ 食 エ ネ ル カ リ カ リ 食 エ ネ ル 自 ア ト リ カ リ 食 エ ネ ル 自 ア ト リ カ リ 食 エ ネ ル 自 ア ト リ カ リ 食 エ ネ ル 自 ア ト リ カ リ カ リ カ リ カ リ カ リ カ リ カ リ カ リ カ リ	のg ーコンのデラの中華 がず 307kcal -16.7g -10.2g -36.6g -838mg -747mg -226mg -2.1g おかず 809kcal -42.2g -41.0g -68.1g -68.1g -68.1g -561mg -5.7g -937kcal	意物 三飯セット 597kcal 21. 6g 10. 9g 839mg 819mg 303mg 2. 1g 三飯セット 1679kcal 56. 9g 43. 1g 256. 8g 2231mg 1843mg 792mg 5. 7g	★鯖ス大五 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エ た脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エ た脂炭ナカリ はパッと春 ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相ルポートリン塩ネル 当 ギく 物ウム 当ギー	0g オリーブ! んだ物 酢の物 おかず 294kcal 14.8g 17.7g 18.4g 636mg 207mg 1.6g おかず 841kcal 44.5g 49.0g 2119mg 1398mg 561mg 937kcal	元飯セット 584kcal 19. 7g 18. 4g 81. 3g 637mg 613mg 284mg 1. 6g ご飯セット 1711kcal 59. 2g 51. 1g 240. 1g 2122mg 1614mg 792mg 5. 4g	★ タブジキド エた脂炭ナカリ食 エた脂炭 ルリコマツシ ギく 物ウム 当 ギー 版 ボーリン 相 ルポ の 当 ボーカリ な	の テキン ポテト ラダ グ (小袋) おかず 274kcal 12.1g 16.7g 18.8g 434mg 575mg 16.4mg 1.1g おかず 768kcal 40.5g 50.4g 38.7g 1637mg 1544mg 472mg 4.2g 894kcal	ご飯セット 564kcal 17. 0g 17. 4g 81. 7g 435mg 647mg 241mg 1. 1g ご飯セット 1638kcal 55. 2g 52. 5g 227. 4g 1760mg 1760mg 1764kcal
食 ————————————————————————————————————	鶏のロッチと ボーク エカリ 東海 エスル質 ボーリン 相 ルば ボーリン 相 ルば ボーリーン 相 ルば ボーリーン 相 ルば ボーリーン 相 ルば ボーリーン 相 ボイブ 物 カー・	きのおかずのサラダ おかず 293kcal 15.6g 16.3g 18.1g 535mg 434mg 156mg 1.4g おかず 814kcal 41.1g 46.1g 56.2g 1847mg 472mg 4.7g 942kcal 41.9g	ご飯セット 583kcal 20.5g 17.0g 81.0g 536mg 506mg 233mg 1.4g ご飯セット 1684kcal 55.8g 48.2g 244.9g 1663mg 703mg 4.7g 1812kcal 56.6g	サワ南イ エネルば	リソース。の炒め煮ごま和え おかず 337kcal 16.2g 18.5g 24.1g 488mg 210mg 1.2g おかず 826kcal 39.8g 47.8g 56.5g 1960mg 1556mg 1556mg 564mg 5.0g 952kcal 40.4g	では、 ででは、 ででは、 できる。	★ 酢 ひ 鶏 か か か か か か か か か か か か か か か か か か	のg ーコンのデラの中華  おかず 307kcal -16.7g -10.2g -36.6g -838mg -747mg -226mg -2.1g	意物 三飯セット 597kcal 21. 6g 10. 9g 99. 5g 839mg 819mg 303mg 2. 1g 三飯セット 1679kcal 56. 9g 43. 1g 256. 8g 2231mg 1843mg 792mg 5. 7g 1807kcal 57. 7g	★鯖ス大五 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ぱいカウム 当ギく 物ウム 当ギく	0g オリーブが ん煮物 酢の物 おかず 294kcal 14.8g 17.7g 18.4g 636mg 207mg 1.6g おかず 841kcal 44.5g 49.0g 51.4g 2119mg 1398mg 561mg 937kcal	元飯セット 584kcal 19.7g 18.4g 81.3g 613mg 284mg 1.6g ご飯セット 1711kcal 59.2g 51.1g 240.1g 2122mg 1614mg 792mg 5.4g 1807kcal 60.0g	★タブジキド エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭 水・リウ 相 ルぱ 化リウ 場 ボーリン 塩 木ん質 ハ・リウ 塩 木ん質 ハ・リウ 塩 木んぱ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	の テキン ーポテト ラダ グ(小袋) 274kcal 12.1g 16.7g 18.8g 434mg 575mg 164mg 1.1g おかず 768kcal 40.5g 50.4g 38.7g 1637mg 1544mg 4.2g 894kcal 41.1g	ご飯セット 564kcal 17. 0g 17. 4g 81. 7g 435mg 647mg 241mg 1. 1g ご飯セット 1638kcal 55. 2g 52. 5g 227. 4g 1760mg 1760mg 4. 2g 1764kcal 55. 8g
食合計合計	鶏の「か南 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭 化リウム 当 ギく	きのおかず 293kcal 15.6g 16.3g 18.1g 535mg 434mg 156mg 1.4g おかず 814kcal 41.1g 46.1g 56.2g 1847mg 1447mg 472mg 472mg 41.9g 46.3g	ご飯セット 583kcal 20.5g 17.0g 81.0g 536mg 506mg 233mg 1.4g ご飯セット 1684kcal 55.8g 48.2g 244.9g 1850mg 1663mg 703mg 4.7g 1812kcal 56.6g 48.4g	サワ南イ エネルば 地方の エネルば 地方の エネルば 化ウム カリン 塩 エネルば 化ウム カリン塩 オー 大 に で かった は で かった と で かった と で かった と で かった と で で で で で で かった と で で で で で で で で で で で で で で で で で で	リソース; の炒め煮 ごま和え  おかず 337kcal 16.2g 18.5g 24.1g 488mg 210mg 1.2g おかず 826kcal 39.8g 47.8g 56.5g 1960mg 1556mg 5564mg 5.0g 952kcal 40.4g 48.0g	では、 ででは、 ででは、 ででは、 できる。	★ 酢 ひ 鶏 エ た 脂 炭 ナ カ リ 食 エ た ん 質 水 し り り 塩 木 ん 質 水 し り り 塩 木 ん 質 水 し り り 塩 木 ん 質 水 し り り 塩 木 ん 質 水 し り ウ 塩 木 ん 質 水 し り ウ 塩 木 ん 質 木 し り ウ 塩 木 ん 質 木 し り ウ 塩 木 ん 質 木 し り ウ 塩 木 ん 質 エ た 脂 炭 ナ ト リ ウ 塩 木 ん 質 エ た 脂 炭 ナ ト リ ウ 塩 木 ん 質 エ た 脂 ヴ ム	の g	意物 三飯セット 597kcal 21.6g 10.9g 99.5g 839mg 819mg 303mg 2.1g 三飯セット 1679kcal 56.9g 43.1g 256.8g 2231mg 1843mg 792mg 5.7g 1807kcal 57.7g 43.3g	★鯖ス大五 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エ た脂炭ナカリ食 エ た脂炭ナカリ食 エ た脂炭ナカリ はバッと春 ルば 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 18ルえ参の 一質 ム 当 ギく 物ウム 当 ギく	0g オリーブ! ん煮物 酢の物 おかず 294kcal 14.8g 17.7g 18.4g 636mg 207mg 1.6g 341kcal 44.5g 49.0g 51.4g 2119mg 1398mg 1398mg 55.1mg 937kcal 45.3g 49.2g	元	★タブジキド エた脂炭ナカリ食 エた脂炭 ホーリン・サン イ質 アンロャャレ ネん質水トリン塩 ネん質水トリウ 相 ルぱ 化リウ 増 ルパウム 当ギく 物ウム 当ギく カリカリカ 当ギく カリカリカ 当ギく 間 大力リカリカ 当 ギー質 に かりん コープ の	の テキン ・ポテト ラダ グ(小袋) おかず 274kcal 12.1g 16.7g 18.8g 434mg 575mg 164mg 1.1g おかず 768kcal 40.5g 50.4g 38.7g 1537mg 1544mg 472mg 472mg 4.2g 894kcal 41.1g 50.6g	ご飯セット 564kcal 17. 0g 17. 4g 81. 7g 435mg 647mg 241mg 1. 1g ご飯セット 1638kcal 55. 2g 52. 5g 227. 4g 1760mg 703mg 4. 2g 1764kcal 55. 8g 52. 7g
<b>食</b> 合計 合計 間	鶏の「か南 エた脂炭 オカリ食 エ た脂炭 オカリ食 エ た脂炭 オー で	きのおかず のサラダ おかず 293kcal 15. 6g 16. 3g 18. 1g 535mg 434mg 156mg 1. 4g 814kcal 41. 1g 46. 1g 56. 2g 1847mg 1447mg 472mg 472mg 472mg 472mg 486. 3g 87. 1g	ご飯セット 583kcal 20.5g 17.0g 81.0g 536mg 506mg 233mg 1.4g ご飯セット 1684kcal 55.8g 48.2g 244.9g 1663mg 703mg 4.7g 1812kcal 56.6g 48.4g 275.8g	サ 春 イ	リソース; の炒め煮 ごま和え  おかず 337kcal 16.2g 18.5g 24.1g 488mg 546mg 210mg 1.2g 826kcal 39.8g 47.8g 56.5g 1960mg 1556mg 564mg 504mg 1592kcal 40.4g 48.0g 87.0g	では、 ご飯セット 627kcal 21. 1g 19. 2g 87. 0g 489mg 618mg 287mg 1. 2g ご飯セット 1696kcal 54. 5g 49. 9g 245. 2g 1963mg 1772mg 795mg 5. 0g 1822kcal 55. 1g 50. 1g	★酢ひ鶏 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エん質 ボルリウ は きと ルぱ ボリウ ボルリウ ボルリウ ボルリウ ボルリウ ボルリウ ボルリウ ボルリウ ボルリウ ボルリウ ボルリウ ボルリウ ボルリウ ボルリウ ボールぱ ボールぱ ボールポ ボールボ	の の の の の の の の の の の の の の の 中華 原 の 中華 原 の の の で の で で の で で で で で で で で で で で	意物 三飯セット 597kcal 21.6g 10.9g 99.5g 839mg 819mg 303mg 2.1g 三飯セット 1679kcal 56.9g 43.1g 256.8g 2231mg 1843mg 792mg 5.7g 1807kcal 57.7g 1807kcal 57.7g 43.3g 287.7g	★鯖ス大五 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 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 18 ルえ参の 一質 物ム 当ギく 物ウム 当ギく 物リカム 18 ルえ参の 一質 物	0g オリーブが ん煮物 酢の物 おかず 294kcal 14.8g 17.7g 18.4g 636mg 207mg 1.6g 841kcal 44.5g 49.0g 51.4g 2119mg 1398mg 561mg 5561mg 1398mg 561mg 571.4g 2119mg 1398mg 571.4g 2119mg 1398mg 571.4g 2119mg 1398mg 571.4g 2119mg 1398mg 571.4g 2119mg 1398mg 571.4g 271.4g 271.4g	元飯セット 584kcal 19.7g 18.4g 81.3g 613mg 284mg 1.6g こ飯セット 1711kcal 59.2g 51.1g 240.1g 2122mg 1614mg 792mg 1807kcal 60.0g 51.3g 263.1g	★タブジキド 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 相ルぱ 化リウ 当ギく 物ウム 当ギく 物 人 カリ 生 を	の テキン ・ポテト ラダ グ(小袋) おかず 274kcal 12.1g 16.7g 18.8g 434mg 575mg 164mg 1.1g おかず 768kcal 40.5g 50.4g 38.7g 1544mg 472mg 472mg 472mg 41.1g 894kcal 41.1g 50.6g 69.2g	ご飯セット 564kcal 17. 0g 17. 4g 81. 7g 435mg 647mg 241mg 1. 1g ご飯セット 1638kcal 55. 2g 52. 5g 227. 4g 1640mg 1760mg 703mg 4. 2g 1764kcal 55. 8g 52. 7g 257. 9g
食合計間食	鶏の「か南 エた脂炭 ルップ サイン ボール は	きのおかずのサラダ おかず 293kcal 15.6g 16.3g 18.1g 156mg 1.4g 156mg 1.4g 156mg 1.4g 156mg 1.4g 156.2g 1847mg 1447mg 4.7g 942kcal 41.9g 46.3g 87.1g 1853mg	二飯セット 583kcal 20.5g 17.0g 81.0g 536mg 506mg 233mg 1.4g 二飯セット 1684kcal 55.8g 48.2g 244.9g 1850mg 1663mg 703mg 4.7g 1812kcal 56.6g 48.4g 275.8g 1856mg	サ春イ エた脂炭 化リウ 塩 ネん質 化リウ 塩 エん質 化リウ 増 ボイック 当 ギく 物 カリ	リソース; の炒め煮 ごま和え  おかず 337kcal 16.2g 18.5g 24.1g 488mg 210mg 1.2g 546kcal 39.8g 47.8g 56.5g 1960mg 1556mg 1556mg 56.4mg 5.0g 952kcal 40.4g 48.0g 87.0g 1962mg	できる。  「できない」  「できないい」  「できない」  「できない」  「できない」  「できないい」  「できない」  「できない」  「できない」  「できな	★酢ひ鶏 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭トリン塩 ネん質水・リウ は、きと ルぱ ボルリウ ボルリウ ボールポ ボールカ ボールカ ガーム ガーム ガーム ガーム ガーム ガーム ガーム ガーム	のg ーコンのデラの中華 「 307kcal 16.7g 10.2g 36.6g 838mg 747mg 226mg 221g 809kcal 42.2g 41.0g 68.1g 2228mg 1627mg 551mg 5.7g 937kcal 43.0g 41.2g 99.0g 2234mg	で飯セット 597kcal 21. 6g 10. 9g 99. 5g 839mg 819mg 303mg 2. 1g で飯セット 1679kcal 56. 9g 43. 1g 256. 8g 2231mg 1843mg 792mg 5. 7g 1807kcal 57. 7g 1807kcal 57. 7g 2237mg	★鯖ス大五 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 おいていっと おいて ボール はいっと おいて ボール はいっと おいて ボール はいっと おっと かっと かっと かっと かっと かっと かっと かっと かっと かっと か	0g オリーブが ん	元飯セット 584kcal 19.7g 18.4g 81.3g 613mg 284mg 1.6g ご飯セット 1711kcal 59.2g 51.1g 240.1g 2122mg 1614mg 792mg 5.4g 1807kcal 60.0g 51.3g 263.1g 2128mg	★タブジキド エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 インロャャレ ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩 イン カリ食工 た脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリカ 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当・イック カリカム カリカム カリカム カリカム カリカム カリカム カーダー おり カー	の テキン ・ポテト ラダ グ(小袋) おかず 274kcal 12.1g 16.7g 18.8g 434mg 575mg 164mg 1.1g おかず 768kcal 40.5g 50.4g 38.7g 1544mg 472mg 472mg 4.2g 894kcal 41.1g 50.6g 69.2g 1639mg	ご飯セット 564kcal 17. 0g 17. 4g 81. 7g 435mg 647mg 241mg 1. 1g ご飯セット 1638kcal 55. 2g 52. 5g 227. 4g 1640mg 1760mg 703mg 4. 2g 1764kcal 55. 8g 52. 7g 257. 9g 1642mg
<b>食</b> 合計 合計 間	鶏の「か南 エた脂炭 オカリ食 エ た脂炭 オー 質 ボール は	きのおかず 293kcal 15.6g 16.3g 18.1g 535mg 434mg 156mg 1.4g 814kcal 41.1g 46.1g 56.2g 1847mg 1447mg 472mg 472mg 472mg 47.7g 942kcal 41.9g 46.3g 87.1g 1853mg 1567mg	ご飯セット 583kcal 20.5g 17.0g 81.0g 536mg 506mg 233mg 1.4g ご飯セット 1684kcal 55.8g 48.2g 244.9g 1850mg 1663mg 703mg 4.7g 1812kcal 56.6g 48.4g 275.8g 1856mg 1783mg	サ春イ エた脂炭 化リウ	リソース; の炒め煮 ごま和え  おかず 337kcal 16.2g 18.2g 24.1g 488mg 546mg 210mg 1.2g 826kcal 39.8g 47.8g 56.5g 1960mg 1556mg 5.0g 952kcal 40.4g 48.0g 87.0g 1962mg 1736mg	では、 ご飯セット 627kcal 21. 1g 19. 2g 87. 0g 489mg 618mg 287mg 1. 2g ご飯セット 1696kcal 54. 5g 49. 9g 245. 2g 1963mg 1772mg 795mg 5. 0g 1822kcal 55. 1g 50. 1g 275. 7g 1965mg 1952mg	★酢ひ鶏 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナリン塩 ネん質水・リウ は、きと ルぱ、化リウ 相、ルぱ、化リウ 相、ルぱ、化リウ 相、ルぱ、化リウ 増水・リウ 塩木ん質、化リウ 増水・リウ 増水・リウ 増水・リウ カリ・塩木ん質 化リウ 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当一質 がカリム 量一質 カリム	のg ーコンのデラの中華 「 307kcal 16.7g 10.2g 36.6g 838mg 747mg 226mg 221g 809kcal 42.2g 41.0g 68.1g 2228mg 1627mg 551mg 57g 937kcal 43.0g 41.2g 99.0g 2234mg 1747mg	で飯セット 597kcal 21. 6g 10. 9g 99. 5g 839mg 819mg 303mg 2. 1g で飯セット 1679kcal 56. 9g 43. 1g 256. 8g 2231mg 1843mg 792mg 5. 7g 1807kcal 57. 7g 43. 3g 287. 7g 2237mg 1963mg	★鯖ス大五 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 おいていっと おいて ボール はいっと おいて ボール はいっと おいて ボール はいっと おっと かっと かっと もっと かっと もっと かっと もっと かっと もっと かっと もっと かっと はいえ参の 一質 カム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく カウム 18ルえ参の 一質 カム	0g オリーブが ん	元飯セット 584kcal 19.7g 18.4g 81.3g 613mg 284mg 1.6g 284mg 1.11kcal 59.2g 51.1g 240.1g 2122mg 1614mg 792mg 1807kcal 60.0g 51.3g 263.1g 2128mg 1727mg	★タブジキド エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ はドッーベッ 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 増 ルパ で 100 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく カリカム カリカム カリカム カリカム 180 カーカー 1	の テキン ーポテト ラダ グ(小袋) おかず 274kcal 12.1g 16.7g 18.8g 434mg 575mg 164mg 1.1g おかず 768kcal 40.5g 50.4g 38.7g 1637mg 1544mg 472mg	ご飯セット 564kcal 17. 0g 17. 4g 81. 7g 435mg 647mg 241mg 1. 1g ご飯セット 1638kcal 55. 2g 52. 5g 227. 4g 1640mg 1760mg 703mg 4. 2g 1764kcal 55. 8g 52. 7g 257. 9g 1642mg 1940mg
食合計間食	鶏の「か南 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 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相 ルば ボーリン 相 ルば ボーリン 相 ルば ボーリン は ボーラム 当 ギく 物 ウム 当 ギく カウム 当 ギく カー質 ホークム カークム コー質 ホークム コープ ローグ カーム コープ ローグ	きのおかずのサラダ おかず 293kcal 15.6g 16.3g 18.1g 156mg 1.4g 156mg 1.4g 156mg 1.4g 156mg 1.4g 156.2g 1847mg 1447mg 4.7g 942kcal 41.9g 46.3g 87.1g 1853mg	ご飯セット 583kcal 20.5g 17.0g 81.0g 536mg 506mg 233mg 1.4g ご飯セット 1684kcal 55.8g 48.2g 244.9g 1850mg 1663mg 703mg 4.7g 1812kcal 56.6g 48.4g 275.8g 1856mg 1783mg 717mg	サ春イ エた脂炭 化リウ 塩 ネん質 化リウ 塩 エん質 化リウ 増 ボイック 当 ギく 物 カリ	リソース; の炒め煮 ごま和え  おかず 337kcal 16.2g 18.5g 24.1g 488mg 546mg 210mg 1.2g 826kcal 39.8g 47.8g 56.5g 1960mg 1556mg 564mg 5.0g 952kcal 40.4g 48.0g 87.0g 1962mg 1736mg 575mg	でしています。 ご飯セット 627kcal 21 1g 19 2g 87. 0g 489mg 618mg 287mg 1. 2g ご飯セット 1696kcal 54. 5g 49. 9g 245. 2g 1963mg 1772mg 795mg 5. 0g 1822kcal 55. 1g 50. 1g 275. 7g 1965mg 1952mg 806mg	★酢ひ鶏 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭トリン塩 ネん質水・リウ は、きと ルぱ ボルリウ ボルリウ ボールポ ボールカ ボールカ ガーム ガーム ガーム ガーム ガーム ガーム ガーム ガーム	のg ーコンのデラの中華 「 307kcal 16.7g 10.2g 36.6g 838mg 747mg 226mg 221g 809kcal 42.2g 41.0g 68.1g 2228mg 1627mg 551mg 5.7g 937kcal 43.0g 41.2g 99.0g 2234mg	意物 三飯セット 597kcal 21.6g 10.9g 99.5g 839mg 819mg 303mg 2.1g 三飯セット 1679kcal 56.9g 43.1g 256.8g 2231mg 1843mg 792mg 5.7g 1807kcal 57.7g 1807kcal 57.7g 1807kcal 806mg	★鯖ス大五 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 おいていっと おいて ボール はいっと おいて ボール はいっと おいて ボール はいっと おっと かっと かっと かっと かっと かっと かっと かっと かっと かっと か	0g オリーブが ん	元 584kcal 19.7g 18.4g 81.3g 613mg 284mg 1.6g 284mg 1.6g 2121g 240.1g 2122mg 1614mg 792mg 5.4g 1807kcal 60.0g 51.3g 263.1g 2128mg 1727mg 804mg	★タブジキド エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 インロャャレ ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩 イン カリ食工 た脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリカ 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当・イック カリカム カリカム カリカム カリカム カリカム カリカム カーダー おり カー	の テキン ・ポテト ラダ グ(小袋) おかず 274kcal 12.1g 16.7g 18.8g 434mg 575mg 164mg 1.1g おかず 768kcal 40.5g 50.4g 38.7g 1544mg 472mg 472mg 4.2g 894kcal 41.1g 50.6g 69.2g 1639mg	ご飯セット 564kcal 17. 0g 17. 4g 81. 7g 435mg 647mg 241mg 1. 1g

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。

※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。

※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

# お食事の作り方



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

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。





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

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



### 週間献立表(やわらか普通食)

	コーゴいしか	b	N. FE		<u> </u>	( 1	リノン	// I	严风	, )		
			2日(月)	8月13	日(火)	8月14	日(水)	8月15	日(木)	8月16	日(金)	
			ごはん180g									
			しんじょう							春菊と厚掛		
			参のおかか煮							竹輪のご		
		昆布の佃				カリフラワーの				キャベツの		
										★味噌汁		
+	-n	★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汀		
투	明											
	栄養価		・フルセット							おかずセット	フルセット	栄養価
1	ま エネルギー	103kcal	382kcal	157kcal	440kcal	122kcal	389kcal	272kcal	540kcal	110kcal	384kcal	エネルギー
	蛋白質	3.9g	9.9g	8.2g	14.4g	5.4g	11.2g	6.6g	12.2g	5.8g	11.9g	蛋白質
	脂質	5.8g	6.7g	4.1g	5.8g	5.8g	6.7g	16.7g	17.6g	2.8g	3.8g	脂質
	炭水化物	_	69.3g	_	_	13.8g	_	_	79.4g	16.0g	_	炭水化物
	ナトリウム	_	1002mg	_	_		_	_		634mg		
	塩 分	1.4g	_	_	2.0g	1.8g	3.0g	1.7g	2.7g	1.6g	2.7g	塩 分
	-III /J	_	こ.0g ごはん180g	_		_		_	_	_	_	-ш /Ј
			タードチキン							サワラの格		
			ペロンチーノ					マーボ春		人参のきん		
			豆の炒め煮			ひじきの火				ナスの煮で		
_			ーツサラダ		温こつじ和え			★味噌汁		法蓮草としめ		
垣	<u> </u>	★味噌汁	-	★味噌汁		★味噌汁	•			★味噌汁		
	、栄養価		・フルセット							おかずセット	フルセット	栄養価
1	ま エネルギー	320kcal	592kcal	211kcal	477kcal	194kcal	462kcal	317kcal	600kcal	228kcal	503kcal	エネルギー
	蛋白質	15.5g	21.6g	14.9g	20.5g	13.3g	19.1g	12.8g	19.6g	13.9g	20.5g	蛋白質
	脂質	18.6g	19.6g	7.5g	8.4g	10.2g	11.1g	16.6g	18.4g	14.5g	16.1g	脂質
	炭水化物	22.0g	78.9g			11.5g	68.0g	27.5g	84.7g		67.0g	炭水化物
	ナトリウム	_	1135mg		1275mg		_		1344mg	_	1413mg	
	塩 分	1.8g	2.9g		3.2g	2.2g	3.3g	2.3g	3.4g	2.5g	3.6g	塩 分
			ごはん180g		_	_	_					-ш. /Ј
		ハムカツ	210701008		味噌煮			アジのみり		やわらかチキンのガ		
		スパトマト	かか							アスパラ	一つううとくとげびて	
			か炒め煮			ピーマンソテー		大根の酢漬け 里芋のかに風あんかけ				
		三色和え		ポテトサラ						ブロッコリー		
,	_					マリーネサ						
	7	★味噌汁	-	★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		
	W <del>**</del> / <del></del>											W <del>**</del>
1	栄養価		フルセット									
Ē	エネルギー	295kcal							457kcal	215kcal	488kcal	エネルギー
	蛋白質	9.9g						15.3g	20.9g	14.1g	19.6g	蛋白質
	脂質	11.6g	12.5g			_	19.3g	_	4.7g	11.1g	12.0g	脂質
	炭水化物	35.3g	91.7g	18.4g	75.3g	15.2g	72.1g	23.8g	79.7g	14.6g	72.6g	炭水化物
	ナトリウム	770mg	1216mg	752mg	1245mg	709mg	1181mg	756mg	1207mg	596mg	971mg	ナトリウム
	塩 分	2.0g	3.1g	1.9g	3.2g	1.8g	3.0g	1.9g	3.1g	1.5g	2.5g	塩 分
	栄養価		フルセット				フルセット					栄養価
1	エネルギー		1535kcal		1435kcal		1405kcal		1597kcal		1375kcal	
	蛋白質	29.3g	47.1g		53.3g	32.7g	50.4g	34.7g	52.7g	33.8g	52.0g	蛋白質
	脂 質	36.0g	38.8g		28.3g	_	37.1g	_	40.7g	28.4g	31.9g	脂質
	炭水化物	67.6g	239.9g		_	40.5g	210.3g	73.7g	243.8g	41.9g	212.9g	炭水化物
=		_			_				3607mg			
		2013mg			_						3463mg	ナトリウム
	塩 分	5.1g	8.5g	5.1g	8.4g	5.8g	9.3g	5.9g	9.2g	5.6g	8.8g	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)

	a-duction Let El Line 200 (200 )												
				日(月)	8月13				8月15	日(木)	8月16	日(金)	
			★全粥24		★全粥24		★全粥24		★全粥24		★全粥24		
												_	
							しめじの中語				春菊と厚摺		
					白花豆煮				ゴボウとベーコ		竹輪のご		
			昆布の佃	煮	一夜漬(白	菜・人参)	カリフラワーの材	油子味噌和え	フレンチマ	カロニ	キャベツの	<b>塩昆布和え</b>	
			★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		
	朝												
	刊												
		<u></u>											
	^	栄養価					おかずセット		おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	
	筤	エネルギー	103kcal	261kcal	157kcal	315kcal	122kcal	280kcal	272kcal	430kcal	110kcal	268kcal	エネルギー
		蛋白質	3.9g	7.6g	8.2g	11.9g	5.4g	9.1g	6.6g	10.3g	5.8g	9.5g	蛋白質
		脂質			4.1g		5.8g			17.4g	_	_	脂質
				43.0g			_	46.5g	_	55.1g	_	_	炭水化物
			_	_	_	_		_	_	_	_		
		ナトリウム			417mg	_	_	1171mg	_	_	634mg	_	ナトリウム
		塩 分	1.4g	_		_	_	3.0g		2.9g	_	2.8g	塩 分
			★全粥24	10g	★全粥24	l0g	★全粥24	-Og	★全粥24	-Og	★全粥24	-0g	
					つくねの照		ブリの磯辺				サワラの格		
					きのこソテ	_	チンゲン弟		マーボ春		人参のきん		
							ひじきの炒				ナスの煮び		
					豚肉豆腐								
						温こつじ和え	野菜の三		★味噌汁		法蓮草としめ		
	昼		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁				★味噌汁		
		栄養価	おかずわいん	フルセット	おかずわいん	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずわいん	フルセット	おかずわいん	フルセット	<b>学</b> 養価
	食	エネルギー					194kcal		317kcal			386kcal	
	<u>IX</u>												
		蛋白質	15.5g	_	14.9g		_			_		17.6g	蛋白質
		脂 質	18.6g						16.6g	17.3g	14.5g	15.2g	脂 質
		炭水化物	22.0g	54.7g	21.1g	53.8g	11.5g	44.2g	27.5g	60.2g	11.3g	44.0g	炭水化物
		ナトリウム	689mg	1140mg	823mg	1274mg	851mg	1302mg	898mg	1349mg	968mg	1419mg	ナトリウム
		塩 分	1.8g	2.9g		3.2g		3.3g	2.3g	3.4g	2.5g	3.6g	塩 分
		- mr. 73	★全粥24				★全粥24		★全粥24	_	★全粥24		· > 5
			ハムカツ	rog						_		_	
				als 1.L	白身魚の		鶏のごまな		アジのみり		やわらかチキンのガ	ーリックトマト仕立て	
			スパトマトリ	-	人参グラン		ピーマンソ		大根の酢		アスパラ	_ \ , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	
			ナスと麩の	り炒め煮			青菜と高野						
			三色和え		ポテトサラ	ダ	マリーネサ	ーラダ	オクラとそぼろのと	ーナツ味噌和え	ブロッコリー	-のサラダ	
	夕		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		
		栄養価	おかずわいん	フルセット	おかずわいん	フルセット	おかずセット	フルカット	おかずわいん	フルカット	おかずわいん	フルカット	<b>学</b> 養価
	食	エネルギー							192kcal	350kcal	215kcal	373kcal	エネルギー
	尺												
		蛋白質	_	_		_	_			_	_	17.8g	蛋白質
		脂質	_	_	_		_	19.0g	_	4.5g	_	11.8g	脂質
		炭水化物	35.3g	68.0g	18.4g	51.1g	15.2g	47.9g	23.8g	56.5g	14.6g	47.3g	炭水化物
		ナトリウム	770mg	1221mg	752mg	1203mg	709mg	1160mg	756mg	1207mg	596mg	1047mg	ナトリウム
		塩 分	2.0g	3.1g			1.8g	3.0g	1.9g	3.1g	1.5g	2.7g	塩 分
į		栄養価				_	おかずセット						
	_												
	合			1192kcal		1090kcal		1072kcal		1255kcal		1027kcal	
		蛋白質	_	40.4g	_	_	_	43.8g	_	45.8g	_	44.9g	蛋白質
		脂 質	36.0g	38.1g	24.8g	26.9g	34.3g	36.4g	37.1g	39.2g	28.4g	30.5g	脂 質
		炭水化物	67.6g	165.7g	61.5g	159.6g	40.5g	138.6g	73.7g	171.8g	41.9g	140.0g	炭水化物
	計	ナトリウム	_			_			2336mg	_		3551mg	ナトリウム
		塩 分	5.1g	8.6g		8.5g	5.8g	9.2g	5.9g	9.4g	5.6g	9.0g	塩分
		-ш /J	5.16	0.05	0.18	0.05	0.05	0.28	0.08	0.18	0.05	0.05	-ш /J

**★**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											
			8月12	日(月)	8月13	日(火)	8月14	日(水)	8月15	日(木)	8月16	日(金)	
			★全粥24	l0g	★全粥24	l0g	★全粥24	10g	★全粥24	l0g	★全粥24	l0g	
			肉団子の						温泉玉子		金時豆の		
												M 10)	
			昆布の佃				菜の花の		一夜漬	(1 = = )	若竹煮	/   \	
			★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)	
	朝												
	<del>1</del> /J												
		<u></u>											
	^	栄養価							おかずセット		おかずセット		
	筤	エネルギー	132kcal	306kcal	93kcal	267kcal	106kcal	280kcal	91kcal	265kcal	99kcal	273kcal	エネルギー
		蛋白質	2.8g	6.6g	2.6g	6.4g	2.7g	6.5g	3.9g	7.7g	4.2g	8.0g	蛋白質
		脂質		6.5g		5.0g	4.7g	5.4g	4.4g	5.1g	2.3g	3.0g	脂質
			_	_	_	_							
			_	_		_		51.1g		46.4g	16.5g	54.8g	炭水化物
		ナトリウム	566mg	1093mg		1043mg		1104mg	620mg		428mg	955mg	ナトリウム
		塩 分	1.4g	2.8g	1.3g	2.7g	1.5g	2.8g	1.6g	2.9g	1.1g	2.4g	塩 分
			★全粥24		★全粥24		★全粥24		★全粥24		★全粥24		
			白身の味		鶏の照焼		赤魚の味				鮭の照焼		
			五色煮豆		赤玉南瓜				牛肉と根				
					きのこきん		もやしサラ		メンマの中		菜の花の		
			★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												
	<u> 11</u>												
		\\\ <del>\\</del>											\\\ <del>\\</del>
	^	栄養価							おかずセット				
	良	エネルギー	175kcal	349kcal	199kcal	373kcal	161kcal	335kcal	180kcal	354kcal	173kcal	347kcal	エネルギー
		蛋白質	10.0g	13.8g	8.0g	11.8g	7.5g	11.3g	7.2g	11.0g	8.3g	12.1g	蛋白質
		脂質	_	7.0g	_	9.2g		7.2g		9.3g	_	9.5g	脂質
		炭水化物	_	_	_	61.7g		56.9g		_	_	_	
			_	57.6g	_					56.2g		54.0g	炭水化物
		ナトリウム		_	_	_		1477mg		1439mg	_	1326mg	
		塩 分		3.7g	2.0g	3.4g	2.4g	3.8g		3.7g	2.0g	3.4g	塩 分
			★全粥24	l0g	★全粥24	l0g	★全粥24	10g	★全粥24	l0g	★全粥24	l0g	
					白身の竜		豚肉の生姜焼				ナスと鶏肉のしぎ焼き		
			ひじき煮		白花豆煮		大根の千						
				コン・クギ畑					大豆大根		白菜と麩の玉子とじ切干大根とベーコンの煮物		
			★味噌汁	$(\mathcal{E}\mathcal{S}\mathcal{A})$	★味噌汁	$(\mathcal{E}\mathcal{S}\mathcal{H})$	★味噌汁	(254)	★味噌汁	$(\mathcal{E}\mathcal{S}\mathcal{A})$	★味噌汁	$(\mathcal{E}\mathcal{S}\mathcal{A})$	
	タ												
		栄養価	おかずセット	フルセット	おかざわいん	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	おかざわいん	フルセット	学養価
	食	エネルギー	177kcal	351kcal		408kcal	163kcal	337kcal		374kcal	185kcal	359kcal	
	尺												エネルギー
		蛋白質	7.1g	10.9g	6.9g	10.7g	6.6g	10.4g		8.2g	6.1g	9.9g	蛋白質
		脂 質	9.6g	10.3g	11.7g	12.4g	7.9g	8.6g	12.4g	13.1g	9.5g	10.2g	脂 質
		炭水化物	16.1g	54.4g	24.5g	62.8g	16.7g	55.0g	18.4g	56.7g	16.9g	55.2g	炭水化物
		ナトリウム	766mg	1293mg			777mg	1304mg	850mg	1377mg	842mg	1369mg	ナトリウム
		塩分	1.9g	3.3g	1.6g	2.9g	2.0g	3.3g	2.2g	3.5g	2.1g	3.5g	塩分
ļ							_						
		栄養価	おかずセット	フルセット			おかずセット		おかずセット	フルセット	おかずセット		
	合	エネルギー	484kcal	1006kcal	526kcal	1048kcal	430kcal	952kcal	471kcal	993kcal	457kcal	979kcal	エネルギー
		蛋白質	19.9g	31.3g	17.5g	28.9g	16.8g	28.2g	15.5g	26.9g	18.6g	30.0g	蛋白質
		脂質	21.7g	23.8g	24.5g	26.6g	19.1g	21.2g		27.5g	20.6g	22.7g	脂質
		炭水化物	52.7g	167.6g	59.4g	174.3g	48.1g	163.0g		159.3g	49.1g	164.0g	炭水化物
			_	_	_						_		
		ナトリウム		3843mg	1943mg	3524mg	2304mg	3885mg		3963mg	2069mg	3650mg	ナトリウム
		塩 分	5.8g	9.8g	4.9g	9.0g	5.9g	9.9g	6.1g	10.1g	5.3g	9.3g	塩分
						/ I / I			^	w = +	<u></u>	<b></b>	

# お食事の作り方

①ムースは冷蔵状態です。

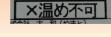
②お受け取り後は冷蔵庫で保管ください



③ラベルに書いてある「〇温め可」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℃ 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。