

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

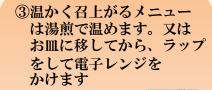
** 本ごはい50g*** ** 大ごはい50g*** ** 大ごは50g***		コープいしかわ								
* ごはん150g ** ** こばん150g ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **		10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25日(金)				
大き声している。										
竹橋の五色さんじら 内花豆魚 カボ豆魚 ではい 大マベン自動の目前主要和え 大田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田		=								
# 本すまし汁 (福野・錦糸王子)										
* すました「信宜・総糸玉子) **味噌汁(密整・白彩 ** **・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・										
### 25.00mg		春菊のなめこ和え	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	法蓮草と切干のおひたし	菜の花ときのこの酢味噌和え	野菜サラダ				
おかず 三級セリ		★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	★味噌汁(巻麩・白菜)	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	★味噌汁(若芽・巻麩)	ドレッシング(小袋)				
おかず 三級セリ						★すまし汁(椎茸・豆腐)				
エネルギー 179kcal 429kcal エネルギー 189kcal 429kcal 179kcal 179kca	郭	おかずしご飯かん	おかず「ご飯カット	おかず「ご飯カット	おかず「ご飾カット					
たんぱく質 11.38	食									
特別										
RAC 19.9g 72.5g 技术化物 23.1g 78.0g 放水化物 14.9g 69.2g 放水化物 15.3g 70.0g 放水化物 12.2g 66.9g 大キリウム 65.0mg 大キリウム 65.0mg 大キリウム 65.0mg 74.0mg 95.0mg 大キリウム 75.0mg			たんはく貝 10.7g 10.2g	/こんはく貝 9. Zg 14. 3g	/こんはく貝 11.0g 1/.1g	たんはく頁 10.8g 10.1g				
### 15 1.5			脂質 5.9g 6.8g	脂質 /. bg 8. 8g	脂質 8.8g 9./g	脂質 6.5g /.4g				
**			炭水化物 23.1g 78.9g		炭水化物 15.3g 70.8g	炭水化物 12.2g 66.9g				
* ごはん150g ** 大きない150g ** 大きな		ナトリウム 662mg 827mg	ナトリウム 467mg 695mg			ナトリウム 541mg 689mg				
さわら日醤油焼 中向とキャベツの炒め物 国際としめじのとろみ。 大阪が下 「田が 大阪が下 大阪が下 「田が 大阪が下 「		食塩相当量 1.7g 2.1g	食塩相当量 1.2g 1.8g	食塩相当量 1.9g 2.3g	食塩相当量 1.5g 2.2g	食塩相当量 1.4g 1.8g				
接皮型 物質		★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g				
接接豆 一切			_							
対していまり										
しゃっサラダ ***********************************										
** 「ドレッシング(小袋)** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** *										
************************************			★味噌汁(えのざ・切十)			▼味噌丌(巻数・キャヘツ)				
おかず ご飯セット おかず ごをしゃ まかせ まかす ごをしゃ まかせ まかす ごをしゃ まかせ まかせ まかす ごをしゃ まかせ まかす ごをしゃ まかせ まかせ まかす ごをしゃ まかせ まかせ まかす ごをしゃ まかせ まかす ごをしゃ まかせ まかす こをしゃ まかせ まかす こをしゃ まかせ まかす こをしゃ まかせ まかせ まかす こをしゃ まかせ まかせ まかす				★味噌汁(日采・人参)	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)					
### 27	戸	★味噌汁(揚げ・キャベツ)								
エネルギー 273kcal 481kcal エネルギー 278kcal 558kcal エネルギー 278kcal 558kcal エネルギー 278kcal 550kcal 550kcal 550kcal 550kcal 1 エネルギー 278kcal 550kcal 550kcal 1 エネルギー 278kcal 550kcal 550kcal 1 エネルギー 278kcal 550kcal 550	省	<u> </u>								
上たんぱく質 20.2g、26.1g、たんぱく質 13.0g、18.1g、たんぱく質 17.0g、18.2g、17.7g、18.2g、17.2g、17.2g、18.2g、17.2g 17.2g 17.2g 18.2g、17.2g 19.2g 19	18	┃ ┃ おかず ┃ ご飯セット								
上たんぱく質 20.2g、26.1g、たんぱく質 13.0g、18.1g、たんぱく質 17.0g、18.2g、17.7g、18.2g、17.2g、17.2g、18.2g、17.2g 17.2g 17.2g 18.2g、17.2g 19.2g 19		エネルギー 213kcal 481kcal	エネルギー 278kcal 535kcal	エネルギー 293kcal 550kcal	エネルギー 270kcal 524kcal	エネルギー 255kcal 519kcal				
脂質 12.4g 17.4g 182 17.4g 17.9g 182 17.1g 17.9g 182 17.1g 17.1g 17.1g 17.1g 17.1g 18.1g 15.1g 15.7g 18.1g 17.1g 17.1g 17.1g 17.1g 17.1g 17.1g 18.1g 17.1g 17.1g 17.1g 17.1g 17.1g 18.1g 17.1g		たんぱく質 20.2g 26.1g	たんぱく質 13.0g 18.1g	たんぱく質 17.6g 22.6g	たんぱく質 18.2g 23.3g	たんぱく質 13.1g 18.7g				
炭水化物 12.4g 67.7g 炭水化物 16.9g 71.8g 炭水化物 17.1g 72.1g 炭水化物 14.1g 68.6g 炭水化物 20.6g 76.7g ナトリウム 669mg 916mg ナトリウム 900mg 1126mg ナトリウム 780mg 1128mg 1.5g 1.5g 1.5g 東塩相当量 2.7g 3.3g 電車利180g ◎キ丸180g ◎キ丸180g ◎ナンンジ200g ※サルンジ200g ※サル・オーサル・オーサル・オーサル・オーサル・オーサル・オーサル・オーサル・オー		脂質 8.8g 10.4g	脂質 17.1g 17.9g	脂質 16.9g 17.7g	脂質 15.1g 15.7g	脂質 13.9g 14.8g				
ナトリウム 689mg 916mg ナトリウム 900mg 1126mg ナトリウム 780mg ナトリウム 604mg 751mg ナトリウム 1025mg 1283mg 食塩相当量 2.3g 食塩相当量 2.3g 2.9g 食塩相当量 2.5g 1.9g 食塩相当量 2.7g 3.3g ②キ乳180g ③キ乳180g ④キ乳180g ④キュ180g ○カインルーツ150g ★ごはん150g ★ごはん150g ★ごはん150g ★ごはん150g オンテップネんどう 豚肉としめじの生姜/ター風味 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(ツー・マントー マーマン・フ・マートマト味のチャンブル 株味噌汁(ツー・マン・カー・マ・ド・マ・ド・マ・ド・ア・ド・ア・ド・ア・ド・ア・ド・ア・ド・ア・ド・ア・ド			炭水化物 16 9σ 71 8σ	炭水化物 17 1g 72 1g	炭水化物 14 1g 68 6g	炭水化物 20 6g 76 7g				
食塩相当量 1.8g 2.3g 食塩相当量 2.2g 食塩相当量 2.0g 2.6g 食塩相当量 1.5g 1.9g 食塩相当量 2.7g 3.3g ③牛乳180g ③牛乳180g ④牛乳180g ④牛乳180g ④牛乳180g ④牛乳180g ④牛乳180g ④牛乳180g ④牛乳180g ④ナウイフルーツ150g ★ごはん150g ★□はん150g ★□はん150										
日食 ②牛乳180g ②牛ウィフルーツ150g ②・牛乳180g ②・キウィフルーツ150g ③・オーンジ200g ②・サーンジ200g ③・サーンジ200g ③・サージ200g ③・サーンジ200g ③・サーンジ200g ③・サーンジ200g ③・サーンジ200g ③・サーンジ200g ③・サージ200g ④・サージ200g 〇・サージ200g ④・サージ200g ④・サージ200g ④・サージ200g ④・サージ200g 〇・サージ200g 〇										
		○ 上回 100~								
★ごはん150g ナスと鶏肉のしき焼 レンコンとフキの煮物 ★味噌汁(切干・なめこ)	間:									
ナスと鶏肉のしぎ焼 レンコンとフキの煮物 豚肉としめじの生姜バター風味 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(切干・なめこ) ** 「ロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(ガ干・なめこ) ** 「おかず こ飯セット ** 「おかず こんぱく質 41・5g 57・7g たんぱく質 42・5g 58・3g たんぱく質 41・5g 57・7g たんぱく質 42・5g 58・3g 54・1g 144kcal エネルギー 63kcal 1415kcal 12kcal										
シンコンとフキの煮物 大味噌汁(切干・なめこ) 大水で										
# 大い神 (切下・なめこ)										
★味噌汁(切干・なめこ) プロッコリーのゴマ和え										
★すまし汁(若芽・おつゆ麩) 大きないず ご飯せい						菜の花とツナの辛子和え				
おかず ご飯セット エネルギー 271kcal 475kcal エネルギー 234kcal 491kcal たんぱく質 9.9g 15.1g たんぱく質 17.3g 22.5g たんぱく質 15.1g 20.6g たんぱく質 12.7g 17.9g たんぱく質 17.3g 22.5g たんぱく質 15.1g 20.6g たんぱく質 12.7g 17.9g たんぱく質 17.3g 22.5g 度水化物 20.1g 75.3g 炭水化物 10.2g 11.0g 脂質 10.2g 11.0g 脂質 10.2g 11.0g 脂質 10.2g 11.0g 脂質 10.9g 11.7g 炭水化物 20.1g 75.3g 炭水化物 10.6g 65.4g 炭水化物 17.4g 72.3g 炭水化物 18.5g 73.5g 大トリウム 900mg 1126mg ナトリウム 693mg 888mg ナトリウム 537mg 812mg ナトリウム 919mg 1147mg ナトリウム 503mg 729mg 食塩相当量 2.3g 2.9g 食塩相当量 1.8g 2.3g 2.9g 食塩相当量 1.8g 2.3g 2.9g 食塩相当量 1.3g 1.9g 11.7g 大んぱく質 41.4g 57.8g たんぱく質 41.0g 56.8g たんぱく質 41.9g 57.7g たんぱく質 42.5g 58.3g たんぱく質 41.2g 57.3g 63.5g 脂質 33.2g 33.5g 脂質 33.2g 33.5g 脂質 32.2g 35.4g 脂質 34.1g 36.4g 脂質 34.1g 36.4g 脂質 34.1g 36.4g 脂質 34.1g 35.4g 脂質 34.1g 34.1g 34.1g 34.1g 34.1g 34.1g 34.1g 35.4g 脂質 34.1g		★味噌汁(切干・なめこ)	ブロッコリーのゴマ和え	 ★ 味噌汁(若芽・豆腐)	蒸し鶏とぜんまいのマリネ					
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 おかず ご飯セット エネルギー 271kcal 475kcal エネルギー 234kcal 491kcal たんぱく質 9.9g 15.1g たんぱく質 17.3g 22.5g たんぱく質 15.1g 20.6g たんぱく質 12.7g 17.9g たんぱく質 17.3g 22.5g 上んぱく質 15.1g 20.6g たんぱく質 12.7g 17.9g たんぱく質 17.3g 22.5g 脂質 10.2g 10.9g 脂質 10.2g 11.0g 脂質 10.2g 11.0g 脂質 10.2g 11.0g 脂質 10.2g 11.0g 脂質 10.2g 11.7g 大トリウム 693mg 888mg ナトリウム 537mg 812mg ナトリウム 919mg 1147mg ナトリウム 503mg 729mg 食塩相当量 2.3g 2.9g 食塩相当量 1.8g 2.3g 食塩相当量 1.4g 2.1g 食塩相当量 2.3g 2.9g 食塩相当量 1.3g 1.9g 1.44kcal エネルギー 665kcal 144kcal エネルギー 668kcal 142kcal エネルギー 670kcal 144kcal エネルギー 637kcal 141kcal エネルギー 648kcal 142kcal エネルギー 666kcal 142kcal エネルギー 668kcal 142kcal エネルギー 670kcal 144kcal エネルギー 637kcal 141kcal エネルギー 648kcal 142kcal 142kc			★すまし汁(若芽・おつゆ麩)		★味噌汁(小松菜・切干)	★味噌汁(しめじ・切干)				
おかず ご飯セット エネルギー 271kcal 475kcal エネルギー 234kcal 491kcal たんぱく質 9.9g 15.1g たんぱく質 17.3g 22.5g たんぱく質 15.1g 20.6g たんぱく質 12.7g 17.9g たんぱく質 17.3g 22.5g 上んぱく質 15.1g 17.0g 17.0g 17.3g 17.3g 22.5g 上んぱく質 15.1g 10.2g 10.9g 11.7g 11.7g 上んぱく質 12.7g 11.0g 11.7g 11.7g 上んぱく質 12.7g 11.0g 11.7g 11.7g 上くしばく質 12.7g 11.0g 11.7g 11.7g 上くしばく質 12.7g 11.7g 上くしばく質 12.7g 11.0g 上くしばく質 12.7g 11.0g 上くしばく質 12.7g 上くしばく 質 12.7g 上くしばく 質 12.7g 上くしばく質 12.7g 上くしばく質 12.7g 上くしばく質 12.7g 上くしばく質 12.7g 上くしばく質 12.7g 上くしばく 質 12.7g 上くしばく 質 12.7g 上くしばく 質 12.7g 上くしばく 質 12.7g 上くしばはははははははははははははははははははははははははははははははははははは	_									
おかす こ飯セット	2									
エネルギー 271kcal 528kcal エネルギー 198kcal 454kcal エネルギー 197kcal 459kcal エネルギー 217kcal 475kcal エネルギー 234kcal 491kcal たんぱく質 9.9g 15.1g たんぱく質 17.3g 22.5g たんぱく質 15.1g 10.2g 11.0g 脂質 17.0g 17.3g 22.5g 18.0g ガスパマウ 17.3g 122.5g 17.3g 12.7g 17.3g 122.5g 18.0g ガスパマウ 18.3g 18.0g ガスパマウ 18.3g 73.5g ガスパマウ 18.0g	良	おかずしご飾ケット	おかず【ご飯カット	おかずしご飾カット	おかずしご飾カット	おかず【ご飯カット				
たんぱく質 9.9g 15.1g たんぱく質 17.3g 22.5g たんぱく質 15.1g 20.6g たんぱく質 12.7g 17.9g たんぱく質 17.3g 22.5g 10.9g 脂質 17.0g 17.8g 脂質 10.2g 10.9g 脂質 7.8g 8.9g 脂質 10.2g 11.0g 脂質 10.2g 11.0g 脂質 10.9g 11.7g 炭水化物 20.1g 万5.3g 炭水化物 10.6g 65.4g 炭水化物 17.4g 72.3g 炭水化物 18.5g 73.7g 炭水化物 18.3g 73.5g 大トリウム 900mg 1126mg ナトリウム 693mg 888mg ナトリウム 537mg 812mg ナトリウム 919mg 1147mg ナトリウム 503mg 729mg 大大リウム 2.3g 2.9g 食塩相当量 1.8g 2.3g 2.9g 食塩相当量 1.4g 2.1g 食塩相当量 2.3g 2.9g 食塩相当量 1.3g 1.										
脂質 17. 0g 17. 8g 脂質 10. 2g 10. 9g 脂質 7. 8g 8. 9g 脂質 10. 2g 11. 0g 脂質 10. 9g 11. 7g 炭水化物 20. 1g 75. 3g 炭水化物 10. 6g 65. 4g 炭水化物 17. 4g 72. 3g 炭水化物 18. 5g 73. 7g 炭水化物 18. 3g 73. 5g 大トリウム 900mg 1126mg ナトリウム 693mg 888mg ナトリウム 537mg 812mg ナトリウム 919mg 1147mg ナトリウム 533mg 729mg 食塩相当量 2. 3g 2. 9g 食塩相当量 1. 8g 2. 3g 食塩相当量 1. 4g 2. 1g 食塩相当量 2. 2g 2. 9g 食塩相当量 1. 3g 1. 9g 1. 9g 1. 4g 2. 1g 食塩相当量 2. 3g 2. 9g 食塩相当量 1. 3g 1. 9g 1. 4g 2. 1g 食塩相当量 1. 4g 2. 3g 2. 9g 食塩相当量 1. 3g 1. 9g 1. 9g 1. 3g 1. 9g 1. 3g 1. 9g 1. 3g 1. 9g 1. 9		たんぱく質 0 0 15 1~	ナームノザノ 質 17 20 70 50 50							
次水化物 20.1g 73.3g 次水化物 10.0g 63.4g 次水化物 17.4g 72.3g 次水化物 16.3g 73.7g 次水化物 16.3g 73.7g 大トリウム 900mg 1126mg ナトリウム 693mg 888mg ナトリウム 537mg 812mg ナトリウム 919mg 1147mg ナトリウム 503mg 729mg 6塩相当量 2.3g 2.9g 食塩相当量 1.4g 2.1g 食塩相当量 2.3g 2.9g 食塩相当量 1.3g 1.9g おかず ご飯セット 日本のはく質 41.4g 57.8g たんぱく質 41.0g 56.8g たんぱく質 41.9g 57.7g たんぱく質 42.5g 58.3g たんぱく質 41.2g 57.3g おりず おりず まりず		ド哲 17 0~ 17 0~	1/2/016 1	1/2/016 \ 只	ド哲 10 0g 11. 78 11 0g	10.00 4.05 44.05 10.00 11.7~				
ナトリウム 900mg 1126mg ナトリウム 693mg 888mg ナトリウム 537mg 812mg ナトリウム 919mg 1147mg ナトリウム 503mg 729mg 食塩相当量 2.3g 2.9g 食塩相当量 1.8g 2.3g 食塩相当量 2.3g 2.9g 食塩相当量 1.3g 1.9g エネルギー 661kcal 1446kcal エネルギー 665kcal 1441kcal エネルギー 648kcal 1427kcal エネルギー 670kcal 1444kcal エネルギー 637kcal 1415kcal 1415kcal エネルギー 667kcal 1444kcal エネルギー 663kcal 1417kcal エネルギー 670kcal 1444kcal エネルギー 637kcal 1417kcal エネルギー 670kcal 144kcal エネルギー 663kcal 141kcal エネルギー 670kcal 144kcal エネルギー 670kcal 141kcal エネルギー 680kcal 141kcal エネルギー<		相見 17.08 17.08 27.08 17.08	加良	旧具	相具	旧貝				
食塩相当量 2.9g 食塩相当量 1.8g 2.3g 食塩相当量 1.4g 2.1g 食塩相当量 2.3g 2.9g 食塩相当量 1.3g 1.9g おかず ご飯セット おおす ご飯セット おおす ご飯セット おおす ご飯セット おおす ご飯セット おおす ご飯セット おおす ご飯セット 1415kcal エネルギー おおより おおす おおす おおす 1415kcal オン・リーン 213 mg <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th>										
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 おかず ご飯セット エネルギー 661kcal 1446kcal エネルギー 665kcal 1441kcal エネルギー 648kcal 1427kcal エネルギー 670kcal 1444kcal エネルギー 637kcal 1415kcal たんぱく質 41. 4g 57. 8g たんぱく質 41. 0g 56. 8g たんぱく質 41. 9g 57. 7g たんぱく質 42. 5g 58. 3g たんぱく質 41. 2g 57. 3g 18質 32. 8g 36. 5g 18質 33. 2g 35. 6g 18質 32. 2g 35. 4g 18質 34. 1g 36. 4g 18質 31. 3g 33. 9g 18页 31. 3g 33. 9g 19 10 10 10 10 10 10 10										
エネルギー 661kcal 1446kcal エネルギー 665kcal 1441kcal エネルギー 648kcal 1427kcal エネルギー 670kcal 1444kcal エネルギー 637kcal 1415kcal たんぱく質 41.4g 57.8g たんぱく質 41.0g 56.8g たんぱく質 41.9g 57.7g たんぱく質 42.5g 58.3g たんぱく質 41.2g 57.3g 脂質 32.8g 36.5g 脂質 33.2g 35.6g 脂質 32.2g 35.4g 脂質 34.1g 36.4g 脂質 31.3g 33.9g 炭水化物 50.4g 215.5g 炭水化物 50.6g 216.1g 炭水化物 49.1g 213.6g 炭水化物 47.9g 213.1g 炭水化物 51.1g 217.1g ナトリウム 2251mg 2869mg ナトリウム 2060mg 2709mg ナトリウム 2057mg 2725mg ナトリウム 2132mg 2782mg ナトリウム 2099mg 2701mg 食塩相当量 5.7g 7.3g 食塩相当量 5.2g 6.9g 食塩相当量 5.2g 6.9g 食塩相当量 5.4g 7.1g 食塩相当量 5.3g 6.9g エネルギー 862kcal 1647kcal エネルギー 864kcal 1640kcal エネルギー 855kcal 1634kcal エネルギー 868kcal 1642kcal エネルギー 838kcal 1616kcal たんぱく質 48.8g 65.2g たんぱく質 48.9g 64.7g たんぱく質 48.0g 63.8g たんぱく質 49.4g 65.2g たんぱく質 48.6g 64.7g たんぱく質 48.0g 63.8g たんぱく質 49.4g 65.2g たんぱく質 48.6g 64.7g たんぱく質 48.0g 63.8g たんぱく質 49.4g 65.2g たんぱく質 48.6g 64.7g たんぱく質 48.0g 63.8g たんぱく質 49.4g 65.2g たんぱく質 48.6g 64.7g たんぱく質 48.0g 63.8g たんぱく質 49.4g 65.2g たんぱく質 48.6g 64.7g たんぱく質 48.0g 63.8g たんぱく質 49.4g 65.2g たんぱく質 48.6g 64.7g たんぱく質 48.0g 63.8g たんぱく質 49.4g 65.2g たんぱく質 48.6g 64.7g たんぱく質 48.0g 63.8g たんぱく質 49.4g 65.2g たんぱく質 48.6g 64.7g たんぱく質 48.0g 63.8g たんぱく質 49.4g 65.2g たんぱく質 48.6g 64.7g たんぱく質 48.0g 63.8g たんぱく質 49.4g 65.2g たんぱく質 48.6g 64.7g たんぱく質 48.0g 63.8g たんぱく質 49.4g 65.2g たんぱく質 48.0g 64.7g たんぱく質 48.0g 63.8g たんぱく質 49.4g 65.2g たんぱく質 48.0g 64.7g たんぱく質 48.0g 63.8g たんぱく質 49.4g 65.2g たんぱく質 48.0g 64.7g たんぱく質 48.0g 64.7g たんぱく質 48.0g 63.8g たんぱく質 49.4g 65.2g たんぱく質 48.0g 64.7g たんぱく質 48.0g 64.7g たんぱく質 48.0g 63.8g たんぱく質 49.4g 65.2g たんぱく質 48.0g 64.7g たんぱく質 48.0g 63.8g たんぱく質 49.4g 65.2g たんぱく質 48.0g 64.7g										
たんぱく質 41.4g 57.8g たんぱく質 41.0g 56.8g たんぱく質 41.9g 57.7g たんぱく質 42.5g 58.3g たんぱく質 41.2g 57.3g 計算 炭水化物 32.8g 36.5g 脂質 33.2g 35.6g 脂質 32.2g 35.4g 脂質 34.1g 36.4g 脂質 31.3g 33.9g 計 炭水化物 50.4g 215.5g 炭水化物 50.6g 216.1g 炭水化物 49.1g 213.6g 炭水化物 47.9g 213.1g 炭水化物 51.1g 217.1g 大・リウム 2251mg 2869mg ナ・リウム 2060mg 2709mg ナ・リウム 2057mg 2725mg ナ・リウム 2132mg 2782mg ナ・リウム 2099mg 2701mg 食塩相当量 5.7g 7.3g 食塩相当量 5.2g 6.9g 食塩相当量 5.4g 7.1g 食塩相当量 5.3g 6.9g 本土水ボー 862kcal 1647kcal エネルギー 864kcal 1634kcal エネルギー 868kcal 1642kcal エネルポー 838kcal 1616kc										
合計 32.8g 36.5g 脂質 33.2g 35.6g 脂質 32.2g 35.4g 脂質 34.1g 36.4g 脂質 31.3g 33.3g 33.9g 計 炭水化物 50.4g 215.5g 炭水化物 50.6g 216.1g 炭水化物 49.1g 213.6g 炭水化物 47.9g 213.1g 炭水化物 51.1g 217.1g ナトリウム 2251mg 2869mg ナトリウム 2060mg 2709mg ナトリウム 2057mg 2725mg ナトリウム 2132mg 2782mg ナトリウム 2099mg 2701mg 食塩相当量 5.7g 7.3g 食塩相当量 5.2g 6.9g 食塩相当量 5.2g 6.9g 食塩相当量 5.4g 7.1g 食塩相当量 5.3g 6.9g エネルギー 862kcal 1647kcal エネルギー 864kcal 1640kcal エネルギー 864kcal 1640kcal エネルギー 868kcal 1647kcal エネルギー 864kcal 1640kcal エネルギー 864kcal 1640kcal エネルギー 868kcal 164kcal エネルギー 868kcal 164kcal エネルギー 868kcal 164kcal エネルギー 868kcal 164kcal 14kcal エネルギー 86kcal 14kcal 14										
計 ナトリウム 読水化物 50. 4g 215. 5g 炭水化物 50. 6g 216. 1g 炭水化物 49. 1g 213. 6g 炭水化物 47. 9g 213. 1g 炭水化物 51. 1g 217. 1g ナトリウム 2251mg 2869mg ナトリウム 2060mg 2709mg ナトリウム 2057mg 2725mg ナトリウム 2132mg 2782mg ナトリウム 2099mg 2701mg 食塩相当量 5. 7g 7. 3g 食塩相当量 5. 2g 6. 9g 食塩相当量 5. 2g 6. 9g 食塩相当量 5. 4g 7. 1g 食塩相当量 5. 3g 6. 9g コーネルギー 862kcal 1647kcal エネルギー 864kcal 1640kcal エネルギー 855kcal 1634kcal エネルギー 868kcal 1642kcal エネルギー 838kcal 1616kcal 1まり 48. 8g 65. 2g たんぱく質 48. 9g 64. 7g たんぱく質 48. 0g 63. 8g たんぱく質 49. 4g 65. 2g たんぱく質 48. 6g 64. 7g 上版 39. 8g 43. 5g 脂質 40. 2g 42. 6g <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th>たんぱく質 41.2g 57.3g</th>						たんぱく質 41.2g 57.3g				
計 ナトリウム 215.5g 炭水化物 50. 6g 216. 1g 炭水化物 49. 1g 213. 6g 炭水化物 47. 9g 213. 1g 炭水化物 51. 1g 217. 1g ナトリウム 2251mg 2869mg ナトリウム 2060mg 2709mg ナトリウム 2057mg 2725mg ナトリウム 2132mg 2782mg ナトリウム 2099mg 2701mg 食塩相当量 5. 7g 7. 3g 食塩相当量 5. 2g 6. 9g 食塩相当量 5. 2g 6. 9g 食塩相当量 5. 4g 7. 1g 食塩相当量 5. 3g 6. 9g 古いボー 862kcal 1647kcal エネルギー 864kcal 1640kcal エネルギー 855kcal 1634kcal エネルギー 868kcal 1642kcal エネルギー 838kcal 1616kcal おんぱく質 48. 8g 65. 2g たんぱく質 48. 9g 64. 7g たんぱく質 48. 0g 63. 8g たんぱく質 49. 4g 65. 2g たんぱく質 48. 6g 64. 7g 脂質 39. 8g 43. 5g 脂質 40. 2g 42. 6g 脂質 39. 3g			脂質 33.2g 35.6g	脂質 32.2g 35.4g		脂質 31.3g 33.9g				
ナトリウム 2251mg 2869mg ナトリウム 2060mg 2709mg ナトリウム 2057mg 2725mg ナトリウム 2132mg 2782mg ナトリウム 2099mg 2701mg 食塩相当量 5.7g 7.3g 食塩相当量 5.2g 6.9g 食塩相当量 5.4g 7.1g 食塩相当量 5.3g 6.9g 古計たんぱく質 48.8g 65.2g たんぱく質 48.9g 64.7g たんぱく質 48.0g 63.8g たんぱく質 49.4g 65.2g たんぱく質 48.6g 64.7g 脂質 39.8g 43.5g 脂質 40.2g 42.6g 脂質 39.3g 42.5g 脂質 41.1g 43.4g 脂質 38.3g 40.9g 炭水化物 79.3g 244.4g 炭水化物 78.8g 244.3g 炭水化物 81.0g 245.5g 炭水化物 76.8g 242.0g 炭水化物 80.0g 246.0g 大トリウム 2328mg 2946mg ナトリウム 2136mg 2785mg ナトリウム 2131mg 2799mg ナトリウム 2206mg 2856mg <	計		炭水化物 50.6g 216.1g	炭水化物 49.1g 213.6g		炭水化物 51.1g 217.1g				
食塩相当量 5. 7g 7. 3g 食塩相当量 5. 2g 6. 9g 食塩相当量 5. 2g 6. 9g 食塩相当量 5. 4g 7. 1g 食塩相当量 5. 3g 6. 9g 合 コスルギー 862kcal 1647kcal エネルギー 864kcal 1640kcal エネルギー 855kcal 1634kcal エネルギー 868kcal 1642kcal エネルギー 838kcal 1616kcal 計 たんぱく質 48. 8g 65. 2g たんぱく質 48. 9g 64. 7g たんぱく質 48. 0g 63. 8g たんぱく質 49. 4g 65. 2g たんぱく質 48. 6g 64. 7g 脂質 炭水化物 79. 3g 244. 4g 炭水化物 78. 8g 244. 3g 炭水化物 81. 0g 245. 5g 炭水化物 76. 8g 242. 0g 炭水化物 80. 0g 246. 0g ントリウム 2328mg 2946mg ナトリウム 2136mg ア・リウム 2131mg 2799mg ナトリウム 2206mg 2856mg ナトリウム 2176mg 2778mg 食塩相当量 5. 9g 7. 5g 食塩相当量 5. 4g 7. 1g 食塩相当量 5.										
合 計 たんぱく質 エネルギー 48.8g 862kcal 65.2g 1647kcal たんぱく質 エネルギー 48.9g 864kcal 64.7g 1640kcal たんぱく質 エネルギー 48.0g 863kcal 63.8g 1642kcal たんぱく質 エネルギー 49.4g 838kcal 65.2g 1616kcal たんぱく質 48.0g 63.8g たんぱく質 49.4g 65.2g たんぱく質 48.6g 64.7g 脂質 炭水化物 79.3g 244.4g 炭水化物 78.8g 244.3g 炭水化物 81.0g 245.5g 炭水化物 76.8g 242.0g 炭水化物 80.0g 246.0g 大トリウム 2328mg 2946mg ナトリウム 2136mg 2785mg ナトリウム 2131mg 2799mg ナトリウム 2206mg 2856mg ナトリウム 2176mg 2778mg 食塩相当量 5.9g 7.5g 食塩相当量 5.4g 7.1g 食塩相当量 5.6g 7.3g 食塩相当量 5.5g 7.1g										
計 間 食 込 うり たんぱく質 48.8g 65.2g たんぱく質 48.9g 64.7g たんぱく質 48.0g 63.8g たんぱく質 49.4g 65.2g たんぱく質 48.6g 64.7g 脂質 炭水化物 39.8g 43.5g 脂質 40.2g 42.6g 脂質 39.3g 42.5g 脂質 41.1g 43.4g 脂質 38.3g 40.9g 炭水化物 79.3g 244.4g 炭水化物 78.8g 244.3g 炭水化物 81.0g 245.5g 炭水化物 76.8g 242.0g 炭水化物 80.0g 246.0g ナトリウム 2328mg 2946mg ナトリウム 2136mg 2785mg ナトリウム 2131mg 2799mg ナトリウム 2206mg 2856mg ナトリウム 2176mg 2778mg 食塩相当量 5.9g 7.5g 食塩相当量 5.4g 7.1g 食塩相当量 5.6g 7.3g 食塩相当量 5.5g 7.1g	台	エネルギー 862kcal 1647kcal								
情質 39.8g 43.5g 脂質 40.2g 42.6g 脂質 39.3g 42.5g 脂質 41.1g 43.4g 脂質 38.3g 40.9g 炭水化物 79.3g 244.4g 炭水化物 78.8g 244.3g 炭水化物 81.0g 245.5g 炭水化物 76.8g 242.0g 炭水化物 80.0g 246.0g ナトリウム 2328mg 2946mg ナトリウム 2136mg 2785mg ナトリウム 2131mg 2799mg ナトリウム 2206mg 2856mg ナトリウム 2176mg 2778mg 食塩相当量 5.9g 7.5g 食塩相当量 5.4g 7.1g 食塩相当量 5.4g 7.1g 食塩相当量 5.6g 7.3g 食塩相当量 5.5g 7.1g	計	たんぱく質 48.8g 65.2g								
歳次水化物79.3g244.4g炭水化物78.8g244.3g炭水化物81.0g245.5g炭水化物76.8g242.0g炭水化物80.0g246.0gナトリウム2328mg2946mgナトリウム2136mg2785mgナトリウム2131mg2799mgナトリウム2206mg2856mgナトリウム2176mg2778mg食塩相当量5.9g7.5g食塩相当量5.4g7.1g食塩相当量5.4g7.1g食塩相当量5.6g7.3g食塩相当量5.5g7.1g										
大トリウム2328mg2946mgナトリウム2136mg2785mgナトリウム2131mg2799mgナトリウム2206mg2856mgナトリウム2176mg2778mg食塩相当量5.9g7.5g食塩相当量5.4g7.1g食塩相当量5.4g7.1g食塩相当量5.6g7.3g食塩相当量5.5g7.1g		ニャル版 70.2~ 244.4~			炭水化物 76 8g 242 0g	炭水化物 80 0g 246 0g				
○ 食塩相当量 5.9g 7.5g 食塩相当量 5.4g 7.1g 食塩相当量 5.4g 7.1g 食塩相当量 5.4g 7.1g 食塩相当量 5.6g 7.3g 食塩相当量 5.5g 7.1g	食									
	2	·								
	\•/•	<mark>- 艮塩怕勻重 - 0.9g - /.9g</mark> 計立け予告無く変再することがお								

- ※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。





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	之[7][M工公(7)] - 1 Tokean 日 工及								
	10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25日(金)					
	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g					
	大豆の肉ジャガ煮	麩と豚肉のチャンプルー	高野豆腐と牛肉の煮込み	ひとくちがんも煮	大根と鶏肉の味噌煮					
	竹輪の五色きんぴら	白花豆煮	ひじきとアサリのさっぱり煮	豚肉とごぼうの甘辛煮	青菜と高野豆腐の煮物					
	春菊のなめこ和え	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		菜の花ときのこの酢味噌和え	野菜サラダ					
	合利のなめて加え	イヤ・ノと病内の口肝工安仰え		米の化とさめこの肝・味噌和え	ドレッシング(小袋)					
					トレップング(小表)					
朝	±> 4> ±*	±> 4> ± =	±> 4> ± =	±> 4> ±*	±> 4> 45 →					
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 148kcal 341kcal					
					たんぱく質 10.8g 14.1g					
		脂質 5.9g 6.4g	脂質 7.5g 8.0g	脂質 8.8g 9.3g	脂質 6.5g 7.0g					
			炭水化物 14.6g 56.5g		炭水化物 12.2g 54.1g					
			ナトリウム 740mg 741mg		ナトリウム 541mg 542mg					
			食塩相当量 1.9g 1.9g	食塩相当量 1.5g 1.6g	食塩相当量 1.4g 1.4g					
	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g					
	さわら白醤油焼	牛肉とキャベツの炒め物	鶏肉のごま醤油焼	ブリの味噌焼	カルビ丼(具)					
	塩枝豆	豆腐としめじのとろみ煮	チンゲン菜とピーマンのソテー		竹の子と人参のおかか煮					
	炒り豆腐	春菊のおかか和え	ごぼう大豆	ブロッコリーの煮物	大根と青菜の柚子和え					
	じゃこサラダ		カリフラワーの柚子味噌和え	赤玉南瓜煮						
	ドレッシング(小袋)									
昼										
食										
及	おかず ご飯セット	おかず ご飯セット	おかず「ご飯セット	おかず ご飯セット	おかず ご飯セット					
			エネルギー 293kcal 486kcal	Ji_i	エネルギー 255kcal 448kcal					
	たんぱく質 20.2g 23.5g	たんぱく質 13.0g 16.3g	たんぱく質 17.6g 20.9g	たんぱく質 15.4g 18.7g	たんぱく質 13.1g 16.4g					
	脂質 8.8g 9.3g	脂質 17.1g 17.6g	脂質 16.9g 17.4g	脂質 12.1g 12.6g	脂質 13.9g 14.4g					
	炭水化物 12.4g 54.3g	炭水化物 16.9g 58.8g	炭水化物 17.1g 59.0g	炭水化物 16.2g 58.1g	炭水化物 20.6g 62.5g					
	ナトリウム 689mg 690mg	ナトリウム 900mg 901mg	ナトリウム 780mg 781mg	ナトリウム 564mg 565mg	ナトリウム 1055mg 1056mg					
	食塩相当量 1.8g 1.8g	食塩相当量 2.3g 2.3g	食塩相当量 2.0g 2.0g	食塩相当量 1.4g 1.4g	食塩相当量 2.7g 2.7g					
間食	. ◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g					
间及	◯キウイフルーツ150g	◎オレンジ200g	⊚りんご150g	⊚バナナ90g	◎キウイフルーツ150g					
	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g	★ごはん120g					
	ナスと鶏肉のしぎ焼	メバルのバジルオリーブ焼	カレイの甘酢野菜あんかけ	スペイン風オムレツ	赤魚のカレー揚げ					
	レンコンとフキの煮物	スナップえんどう	竹輪と菜の花の煮物	ミックスソテー	インゲンソテー					
	麩と若芽の酢の物	豚肉としめじの生姜バター風味	オクラとコーンのおろし和え	トマト味のチャンプル	鶏じゃが煮					
		ブロッコリーのゴマ和え		蒸し鶏とぜんまいのマリネ	菜の花とツナの辛子和え					
<i>h</i>										
夕食										
艮	「おかず ┃ご飯セット	おかず ご飯セット	おかず ご飯セット	おかず ご飯セット	おかず ご飯セット					
				エネルギー 217kcal 410kcal						
					たんぱく質 17.3g 20.6g					
	脂質 17.0g 17.5g	{								
				炭水化物 18.5g 60.4g	炭水化物 18.3g 60.2g					
		{===========+			ナトリウム 503mg 504mg					
					食塩相当量 1.3g 1.3g					
	おかず ご飯セット									
				エネルギー 638kcal 1217kcal	エネルギー 637kcal 1216kcal					
					たんぱく質 41.2g 51.1g					
合	脂質 32.8g 34.3g									
計				炭水化物 50.0g 175.7g	炭水化物 51.1g 176.8g					
HI					ナトリウム 2099mg 2102mg					
					食塩相当量 5.3g 5.3g					
合					エネルギー 838kca 1417kca					
計	エネルギー 862kcal 1441kcal たんぱく質 48.8g 58.7g			たんぱく質 46.6g 56.5g	たんぱく質 48.6g 58.5g					
		指質 40.2g 41.7g								
	179 09 41 39	加貝 40.28 41.78		川貝 30. Ig 39. 0g						
間			農水ル物 Q1 0~ 200 7~	岸水ル物 70 0~ 90/1 6~						
食	炭水化物 79.3g 205.0g	炭水化物 78.8g 204.5g			炭水化物 80.0g 205.7g					
	炭水化物 79.3g 205.0g ナトリウム 2328mg 2331mg	炭水化物 78.8g 204.5g ナトリウム 2136mg 2139mg	ナトリウム 2131mg 2134mg	ナトリウム 2166mg 2169mg						

- ※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			il Eil	<i>y</i> / • ———	上汉(12)010								
	10月21日(月))	10月	22日(火	<u>(</u>)	10月	23日(7	k)	10,5	324日(オ	k)	10月	25日(金	<u>*</u>)
	★ごはん150g		★ごはん15 0)g		★ごはん15	0g	•	★ごはん15	0g		★ごはん150	g	
	れんこんと鶏団子のトマ	マトあん		J		キャベツと服	肉のカキン	ノース炒め	じゃが芋デ		ソース	ミートボーノ		-ム煮
	ナスのごまタレ煮		ケチャップ	(小袋)		里芋のかに	風あんかり	t	コールスロ	ーサラダ		小倉金時		
	大根のマヨネーズ和え		さつま芋の:		Ĭ	なすの中華			スパトマト炒め			キャベツサラダ		
			インゲンとツ									ドレッシング		
													,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	
±n	おかずし	ご飯セット	Ī	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット	Ì	おかず	ご飯セット	1 г	おかず	ご飯セット
朝			エネルギー	226kcal	469kcal	エネルギー	266kca1	509kcal	エネルギー				286kcal	
食	たんぱく質 5.5g		たんぱく質	7. 8g		たんぱく質	7. 1g		たんぱく質			たんぱく質	6. 9g	11. 0g
	脂質 21.3g		脂質	10. 0g	10. 6g	脂質	18. 6g	19. 2g	脂質	15. 2g	15. 8g	脂質	12. 4g	13. 0g
	炭水化物 25.7g	78. 5g	脂質 炭水化物	26. 2g	79. 0g	炭水化物	17. 1g	69. 9g	炭水化物	15. 2g 27. 9g	80. 7g	炭水化物	37. 4g	13. 0g 90. 2g
	ナトリウム 543mg	544mg	ナトリウム	564mg		ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	535mg	536mg	ナトリウム	489mg	490mg
	カリウム 504mg	565mg	カリウム	459mg		カリウム	460mg	521mg	カリウム	431mg	492mg	カリウム	544mg	605mg
			リン	133mg	198mg	リン	106mg	171mg	リン	76mg		リン	121mg	186mg
	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量		1.4g	食塩相当量	1. 2g	1. 2g
	★ごはん150g		★ごはん15 0			★ごはん15	0g		★ごはん15			★ごはん150	g	
	鯖の磯辺焼き		クリーム煮	込みハンバ	バーグ	鶏肉のマー			ブリのごま			牛肉のちゃん		
	スナップえんどう		パスタのト	マトカレー	−炒め	チンゲン菜。	とピーマン	のソテー				大根と人参の		ò
	野菜の味噌煮込み		さっぱりポ・	テトサラタ	Ž.	赤玉南瓜の			ナスの油炒			インゲンのこ	ごま和え	
	ミックスマカロニサラ	ダ				れんこんサ	ラダ		もずくとな	めこの三柱	不酢			
			<u>.</u>						Ţ			<u> </u>		
昼		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					558kcal	エネルギー	351kcal	594kcal	エネルギー	349kcal	592kcal
	たんぱく質 11.9g	16. 0g	たんぱく質	9. 4g	13. 5g	たんぱく質	10. 4g	14. 5g	たんぱく質	13. 2g	17. 3g	たんぱく質	11. 0g	15. 1g
	脂質 22.0g	22. 6g	脂質 炭水化物	22. 1g	22. 7g	脂質 炭水化物	18. 2g	18.8g	脂質	22. 8g 23. 4g	23. 4g	脂質 炭水化物	22. 6g	23. 2g 77. 2g
	炭水化物 23.7g	/6. 5g	炭水化物 /	28. 5g	81.3g	<u> </u>	26. 4g	/9. 2g	炭水化物	23. 4g	76. 2g	炭水化物	24. 4g	77.2g
		692mg	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	536mg	53/mg	ナトリウム	789mg	/90mg	ナトリウム	534mg	535mg
			カリウム	577mg	638mg	カリウム	543mg		カリウム	450mg	311mg	カリウム リン	584mg	645mg
			リン 食塩相当量	149mg		リン 食塩相当量	124mg		リン 食塩相当量	116mg 2.0g		食塩相当量	181mg	246mg
四名			良塩性ヨ里 ◎みかん(缶			良塩 <u>怕ヨ里</u> ◎黄桃(缶)			艮塩怕ヨ里 ◎みかん(台			良塩性ヨ里 ◎パイナップ		1.4g 75g
				1/ /05					@ 0 / 13 / 10 (L	4/ /05			// / \Ш/	
	★ごはん,150g								★ごはん1 5	()g		★ ごはん150	g	
	★ごはん150g カルビ丼 (具)		★ごはん15 0)g		★ごはん15	0g		★ごはん15 揚げ豆腐の			★ごはん150 ポテトコロッ		
	カルビ丼(具)		★ごはん150 豚ばら肉炒る)g め		★ごはん15 赤魚の天ぷ	0g ら		揚げ豆腐の	南蛮づけ		ポテトコロッ	ッケ	
	カルビ丼(具) ふきと油揚げの炒め煮	<u>.</u>	★ごはん150 豚ばら肉炒る 春雨とじゃ	^{)g} め が芋の明太	大炒め	★ごはん15 赤魚の天ぷ トマトあん	0g ら		揚げ豆腐の 豚バラのす	南蛮づけき焼き煮	ュサラダ	ポテトコロッ キャベツとし	ッケ いんげんの	
	カルビ丼(具)	<u>.</u>	★ごはん150 豚ばら肉炒る	^{)g} め が芋の明太	大炒め	★ごはん15 赤魚の天ぷ	0g ら 雨の甘辛 <i>?</i>		揚げ豆腐の	南蛮づけき焼き煮	ュサラダ	ポテトコロッ キャベツとし 鶏肉のカレー	ッケ いんげんの -煮	ウソテー
	カルビ丼(具) ふきと油揚げの炒め煮	<u>.</u>	★ごはん150 豚ばら肉炒る 春雨とじゃ	^{)g} め が芋の明太	大炒め	★ごはん15 赤魚の天ぷ トマトあん 竹の子と春	0g ら 雨の甘辛 <i>?</i>		揚げ豆腐の 豚バラのす	南蛮づけき焼き煮	ュサラダ	ポテトコロッ キャベツとし	ッケ いんげんの -煮	ウソテー
7	カルビ丼(具) ふきと油揚げの炒め煮 もずくの酢の物	<u>.</u>	★ごはん150 豚ばら肉炒る 春雨とじゃ	^{)g} め が芋の明太	大炒め	★ごはん15 赤魚の天ぷ トマトあん 竹の子と春 スパゲッテ	0g ら 雨の甘辛 <i>?</i>		揚げ豆腐の 豚バラのす ソーセージ	南蛮づけき焼き煮	ュサラダ ご飯セット	ポテトコロッ キャベツとし 鶏肉のカレー	ッケ いんげんの -煮	ウソテー
夕食	カルビ丼(具) ふきと油揚げの炒め煮 もずくの酢の物 「おかず」	ご飯セット	★ごはん150 豚ばら肉炒の 春雨とじゃっ 法蓮草のご)g め が芋の明太 まマヨネー おかず		★ごはん15 赤魚の天ぷ トマトとん 竹の子とり スパゲッテ エネルギー	0g ら 雨の甘辛 ィサラダ おかず	煮 ご飯セット	揚げ豆腐の 豚バラのす ソーセージ	南蛮づけ き焼き煮 のマッシュ	ご飯セット	ポテトコロッキャベツとし 鶏肉のカレーマカロニとノ エネルギー	ッケ いんげんの 一煮 パプリカの おかず 396kcal	カソテー Dサラダ ご飯セット
夕食	カルビ丼(具) ふきと油揚げの炒め煮 もずくの酢の物 おかず エネルギー 326kcal 5 たんぱく質 11.3g	ご飯セット 569kcal 15.4g	★ごはん150 豚ばら肉炒は 春雨とじゃっ 法蓮草のご)g め が芋の明太 まマヨネー <u>おかず 414kcal </u> 10.6g	に炒め - ズ ご飯セット 657kcal 14.7g	★ごはん15 赤魚の天ぷ トマトとん 竹の子とり スパゲッテ エネルギー	0g ら 雨の甘辛 ィサラダ <u>おかず 380kcal</u> 11.7g	煮 ご飯セット 623kcal 15.8g	揚げ豆腐の 豚バラのす ソーセージ エネルギー たんぱく質	南蛮づけ き焼き煮 のマッシュ おかず 368kcal 9.9g	ご飯セット 611kcal 14.0g	ポテトコロッキャベツとし 鶏肉のカレーマカロニとノ エネルギー たんぱく質	ッケ いんげんの 一煮 パプリカの おかず 396kcal 9.5g	Dソテー Dサラダ ご飯セット 639kcal
	カルビ丼(具) ふきと油揚げの炒め煮 もずくの酢の物 おかず エネルギー 326kcal 5 たんぱく質 11.3g 脂質 17.6g	ご飯セット 569kcal 15.4g 18.2g	★ごはん150 豚ばら肉炒は 春蓮草のご エネルギー たんぱく質 脂質	Og め が芋の明太 まマヨネー <u>おかず 1 414kcal 1 10.6g 29.2g</u>	に炒め - ズ ご飯セット 657kcal 14.7g 29.8g	★こはんり 赤魚のある トマ子・ッケ スパゲッケ エネルギー たんぱく 脂質	0g ら 雨の甘辛 ィサラダ <u>おかず 380kcal</u> 11.7g 21.0g	煮 ご飯セット 623kcal 15.8g 21.6g	揚げ豆腐の 豚バラのす ソーセージ エネルギー たんぱく質 脂質	南蛮づけ き焼ッシュ おかず 368kcal 9.9g 23.4g	ご飯セット 611kcal 14.0g 24.0g	ポテトコロッキャベツとし 鶏肉のカレーマカロニとノ エネルばく質 たんぱく質 脂質	ッケ いんげんの 一煮 パプリカの <u>おかず</u> 396kcal <u>9.5g</u> 24.8g	Dソテー Dサラダ ご飯セット 639kcal 13.6g 25.4g
	カルビ丼(具) ふきと油揚げの炒め煮 もずくの酢の物 おかず エネルギー 326kcal 5 たんぱく質 11.3g 脂質 17.6g 炭水化物 29.6g	ご飯セット 569kca l 15. 4g 18. 2g 82. 4g	★ごはん150 本では、肉炒いでは 本では、肉炒いでは 本では、できますが、 本では、できますが、 本では、できますが、 エたい質が、 れでする。 エたい質が、 できますが、 本では、 ないでは、 できますが、 できまずが、 できままが、 できなが、 できながが、 できながが、 できながが、 できながが、 できながが、 できながが、 できながが、 できながが、 できながが、 できながが、 できながが、 できながが、 できながが、 できなががが、 できなががが、 できながが、 できながががががががががががががががががががががががががががががががががががが	Dg め が芋の明太 まマヨネー <u>おかず 414kcal</u> 10.6g -29.2g	に炒め - ズ ご飯セット 657kcal 14. 7g 29. 8g 77. 6g	★こはんけい また はん また はん また とう かい かい かい かい また で がい かい また で で がい がい がい かい また が で かい また が かい	0g ら 雨の甘辛 ィサラダ <u>おかず 380kcal 11.7g</u> 21.0g 35.9g	ご飯セット 623kcal 15.8g 21.6g 88.7g	揚げ豆腐の 豚バラのす ソーセージ エネルギー たんぱ 覧 炭水化物	南蛮づけ き焼き煮 のマッシュ 368kcal 9.9g 23.4g 28.1g	ご飯セット 611kcal 14.0g 24.0g 80.9g	ポテトベッとし キャスのカレー マカロニとノ エたん質 大化物 ボヤ物	ソケ いんげんの 一煮 パプリカの おかず 396kcal 9.5g 24.8g 33.9g	Dソテー Dサラダ ご飯セット 639kcal 13.6g 25.4g 86.7g
	カルビ丼(具) ふきと油揚げの炒め煮 もずくの酢の物 おかず エネルギー 326kcal 5 たんぱく質 11.3g 脂質 17.6g 炭水化物 29.6g ナトリウム 1006mg	ご飯セット 569kca1 15. 4g 18. 2g 82. 4g 1007mg	★ごはん150 本では、肉炒いでは、 本では、 本では、 本では、 本では、 なでは、 なでは、 なでは、 なでは、 なでは、 なでは、 なでは、 なでは、 なでは、 なでは、 なでは、 ないでは、	Dg 対 対 が 芋 の 明 大 ま マ ヨ ネ ー <u>おか ず 414kcal</u> 10.6g 29.2g 24.8g 783mg	に炒め - ズ ご飯セット 657kcal 14.7g 29.8g 77.6g 784mg	★こはんけい 赤魚のよう 大のかった。 大のかった。 大きない。 たちない。 たちない。 たちない。 たっと、 たちない。 たちない。 たちない。 たちない。 たちない。 たちない。 たちない。 たちない。 たちない。 たちない。 たっと、 たちない。 たちない。 たちない。 たちない。 たり、 たちない。 たちない。 たちない。 たちない。 たちない。 たり、 たり、 たり、 たり、 たり、 たり、 たり、 たり、 たり、 たり、	0g ら 雨の甘辛 ィサラダ おかず 380kcal -11.7g -21.0g 35.9g 595mg	ご飯セット 623kcal 15.8g 21.6g 88.7g 596mg	揚げ豆腐の 豚バラのす ソーセージ エネルギー たんぽ 覧水化物 ナトリウム	南蛮づけき焼きのマッシュ おかず 368kcal 9.9g 23.4g 28.1g 708mg	ご飯セット 611kcal 14.0g 24.0g 80.9g 709mg	ポテトベラント キャスのカレー マース・ルポイン エたん質水化 が大りウム	ンケ いんげんの 一煮 パプリカの おかず 396kcal 9.5g 24.8g 33.9g 665mg	Dソテー Dサラダ ご飯セット 639kcal 13.6g 25.4g 86.7g 666mg
	カルビ丼(具) ふきと油揚げの炒め煮 もずくの酢の物 <u>おかずし</u> エネルギー 326kcal 5 たんぱく質 11.3g 脂質 17.6g 炭水化物 29.6g ナトリウム 1006mg	ご飯セット 569kca1 15. 4g 18. 2g 82. 4g 1007mg	★ごはん150 本では、肉炒いでは 本では、肉炒いでは 本では、できますが、 本では、できますが、 本では、できますが、 エたい質が、 れでする。 エたい質が、 できますが、 本では、 ないでは、 できますが、 できまずが、 できままが、 できなが、 できながが、 できながが、 できながが、 できながが、 できながが、 できながが、 できながが、 できながが、 できながが、 できながが、 できながが、 できながが、 できながが、 できなががが、 できなががが、 できながが、 できながががががががががががががががががががががががががががががががががががが	Dg め が芋の明太 まマヨネー <u>おかず 414kcal</u> 10.6g -29.2g	に炒め - ズ ご飯セット 657kcal 14.7g 29.8g 77.6g 784mg	★こはんけい また はん また はん また とう かい かい かい かい また で がい かい また で で がい がい がい かい また が で かい また が かい	0g ら 雨の甘辛 ィサラダ <u>おかず 380kcal 11.7g</u> 21.0g 35.9g	ご飯セット 623kcal 15.8g 21.6g 88.7g 596mg	揚げ豆腐の 豚バラのす ソーセージ エネルギー たんぱ 覧 炭水化物	南蛮づけ き焼き煮 のマッシュ 368kcal 9.9g 23.4g 28.1g	ご飯セット 611kcal 14.0g 24.0g 80.9g 709mg	ポテトベッとし キャスのカレー マカロニとノ エたん質 大化物 ボヤ物	ソケ いんげんの 一煮 パプリカの おかず 396kcal 9.5g 24.8g 33.9g	Dソテー Dサラダ ご飯セット 639kcal 13.6g 25.4g 86.7g
	カルビ丼(具) ふきと油揚げの炒め煮 もずくの酢の物 	ご飯セット 569kca l 15. 4g 18. 2g 82. 4g 1007mg 591mg 222mg	★ごはん150 (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本)	Dg 対 対 が 芋 の 明 大 ま マ ヨ ネ ー 10.6g 29.2g 24.8g 783mg 557mg 134mg	、炒め -ズ 657kcal 14.7g 29.8g 77.6g 784mg 618mg 199mg	★ 赤 ト 竹 ス	0g ら 雨の甘辛 ィサラダ おかず 380kcal -11.7g -21.0g 35.9g -595mg 358mg 158mg	ご飯セット 623kcal 15.8g 21.6g 88.7g 596mg 419mg 223mg	揚げ豆腐の 豚バラーシ エネルぱ 上かば 脱水化物 ナトリウム リン	南蛮づけ き焼きッショ 368kcal 9.9g 23.4g 28.1g 708mg 526mg 133mg	ご飯セット 611kcal 14.0g 24.0g 80.9g 709mg 587mg 198mg	ポテトコロット キャのカレーマート スカロニとノー エネルばく エネルばく ボーリウム カリウム リウム	ンケ いんげんの 一煮 パプリカの おかず 396kcal 9.5g 24.8g 33.9g 665mg	Dソテー Dサラダ ご飯セット 639kcal 13.6g 25.4g 86.7g 666mg
	カルビ丼(具) ふきと油揚げの炒め煮 もずくの酢の物 	ご飯セット 569kca l 15. 4g 18. 2g 82. 4g 1007mg 591mg 222mg 2. 6g	★ 豚春法 は 肉炒 やっぱ いっぱ で は ない で で で で で で で で で で で で で で で で で で	Dg 対 対 が 芋 の 明 大 ま マ ヨ ネ ー おか ず 414kcal 10.6g 29.2g 24.8g 783mg 557mg 134mg 2.0g	、炒め -ズ 657kcal 14.7g 29.8g 77.6g 784mg 618mg 199mg 2.0g	★ 赤 ト 竹 ス	0g ら 雨の甘辛 ィサラダ おかず 380kcal 11.7g 21.0g 35.9g 595mg 358mg 158mg 1.5g	ご飯セット 623kcal 15. 8g 21. 6g 88. 7g 596mg 419mg 223mg 1. 5g	揚げ豆腐の 豚バラージ エネルぱ たんぱ 炭水化ウム カリウム	南蛮づけ き焼きッショ 368kcal 9.9g 23.4g 28.1g 708mg 133mg 1.8g	ご飯セット 611kcal 14.0g 24.0g 80.9g 709mg 587mg 198mg 1.8g	ポティット マット マット マット マット マット マット マット アット アット アット アット アット アット アット アット アット ア	ンケ いんげんの 一煮 パプリカの おかず 396kcal 9.5g 24.8g 33.9g 665mg 374mg 102mg	フソテー フサラダ ご飯セット 639kcal 13. 6g 25. 4g 86. 7g 666mg 435mg 167mg 1. 7g
	カルビ丼(具) ふきと油揚げの炒め煮 もずくの酢の物 おかず エネルギー 326kcal たんぱく質 11.3g 脂質 17.6g 炭水化物 29.6g ナトリウム 1006mg カリウム 530mg リン 157mg 食塩相当量 2.6g	ご飯セット 569kca1 15. 4g 18. 2g 82. 4g 1007mg 591mg 222mg 2. 6g ご飯セット	★ごは、	Dg 対 対 が 芋 の 明 大 ま マ ヨ ネ ー おか ず 414kcal 10.6g 29.2g 24.8g 783mg 557mg 134mg 2.0g	、 炒め -ズ 657kcal 14.7g 29.8g 77.6g 784mg 618mg 199mg 2.0g ご飯セット	★ 示	0g ら 所の甘辛 ィサラダ おかず 380kcal 11.7g 21.0g 35.9g 595mg 158mg 1.5g おかず	ご飯セット 623kca1 15.8g 21.6g 596mg 419mg 223mg 1.5g	揚げ豆腐の豚バラのボックーセージ エネルギく 脂質 ポイヤウム カリン は相当量	南蛮づけ き焼きき 368kcal 9.9g 23.4g 708mg 133mg 1.8g	ご飯セット 611kcal 14.0g 24.0g 80.9g 709mg 587mg 198mg 1.8g	ポテトコロッキャクロース キャタのコー といっています カロニと かったん できる かったん できる ボーリウム カリウム は 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ンケ いんげんの 一煮 パプリカの 396kcal 9.5g 24.8g 33.9g 665mg 374mg 102mg 1.7g	フソテー フサラダ ご飯セット 639kcal 13. 6g 25. 4g 86. 7g 666mg 435mg 167mg 1. 7g ご飯セット
	カルビ丼(具) ふきと油揚げの炒め煮 もずくの酢の物	ご飯セット 569kca l 15. 4g 18. 2g 82. 4g 1007mg 591mg 222mg 2. 6g ご飯セット	★ 下	Dg 対 対 が 芋 の 明 大 ま マ ヨ ネ ー おか ず 414kcal 10.6g 29.2g 24.8g 783mg 557mg 134mg 2.0g おか ず 988kcal	に炒め -ズ -ズ 657kcal 14.7g 29.8g 77.6g 784mg 618mg 199mg 2.0g - 一覧セット 1717kcal	★ 赤 ト 竹 ス エ た 脂 炭 水 ト 竹 ス エ た 脂 炭 水 ト リ ン 塩 ボネル質 水 ト リ ン 塩 ボネル ギ く 物 ム ム 当 単 ボー	0g ら 所の甘辛 ィサラダ 380kcal 11. 7g 21. 0g 35. 9g 595mg 358mg 1.58mg 1.5g おかず 961kcal	ご飯セット 623kcal 15.8g 21.6g 88.7g 596mg 419mg 223mg 1.5g ご飯セット 1690kcal	揚げ豆腐の豚バラージャイン ボールボー で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	南蛮づけき焼きまで、 おかず 368kcal 9.9g 23.4g 708mg 526mg 133mg 1.8g おかず 984kcal	ご飯セット 611kcal 14.0g 24.0g 80.9g 709mg 587mg 198mg 1.8g こ飯セット 1713kcal	ポティのコード キャック エネル で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	ンケ いんげんの 一煮 パプリカの 396kcal 9.5g 24.8g 33.9g 665mg 374mg 102mg 1.7g おかず 1031kcal	フソテー プサラダ ご飯セット 639kcal 13.6g 25.4g 86.7g 666mg 435mg 1.7g ご飯セット 1760kcal
	カルビ丼(具) ふきと油揚げの炒め煮 もずくの酢の物	ご飯セット 569kcal 15. 4g 18. 2g 82. 4g 1007mg 591mg 222mg 2. 6g ご飯セット 718kcal 41. 0g	★ 豚春法 エた脂炭ナカリ食 エたん質 水・リウム サウム サウム サウム サウム エたんぱ ボーカリ	Dg 対 対 が 芋 の 明 大 ま マ ヨ ネ ー おか ず 414kcal 10.6g 29.2g 24.8g 78.3mg 55.7mg 134mg 2.0g おか ず 988kcal 27.8g	、 炒め -ズ ご飯セット 657kcal 14.7g 29.8g 77.6g 784mg 618mg 199mg 2.0g ご飯セット 1717kcal 40.1g	★ 示	0g ら の甘辛 イサラダ 380kcal 11. 7g 21. 0g 35.9g 595mg 358mg 1.58mg 1.5g おかず 961kcal 29. 2g	ご飯セット 623kcal 15. 8g 21. 6g 88. 7596mg 419mg 223mg 1. 5g ご飯セット 1690kcal 41. 5g	揚げ豆のの 豚バラージ エネルばく 脂質 成水化ウム ナトリウム リンシ 食塩相当量 エネルばく エネルギー たんぱく	南蛮づけき焼きる。 おかず 368kcal 9.9g 23.4g 708mg 133mg 1.8g おかず 984kcal 27.3g	ご飯セット 611kcal 14.0g 24.0g 80.9g 709mg 587mg 198mg 1.8g ご飯セット 1713kcal 39.6g	ポティのコード・マート マート マート マート マート マート マート アート アート アート アート アート アート アート アート アート ア	ンケ いんげんの 一煮 パプリカの おかず 396kcal 9.5g 24.8g 33.9g 665mg 374mg 102mg 1.7g おかず 1031kcal 27.4g	フソテー プサラダ ご飯セット 639kcal 13.6g 25.4g 86.7g 666mg 435mg 167mg 1.7g ご飯セット 1760kcal 39.7g
食 ————————————————————————————————————	カルビ丼(具) ふきと油揚げの炒め煮 もずくの酢の物	ご飯セット 569kcal 15. 4g 18. 2g 82. 4g 1007mg 591mg 222mg 2. 6g ご飯セット 718kcal 41. 0g 62. 7g	★ 豚春法 エた脂炭 化 り し は らと草 ルぱ 、	Dg 対 対 が 芋の 明 大 まマョネー おかず 414kcal 10.6g 29.2g 24.8g 783mg 557mg 134mg 2.0g おかず 988kcal 27.8g 61.3g	に炒め -ズ ご飯セット 657kcal 14.7g 29.8g 77.6g 784mg 618mg 199mg 2.0g ご飯セット 1717kcal 40.1g 63.1g	★ 示	0g ら の甘辛 イサラダ 380kcal 11. 7g 21. 0g 35.9g 595mg 358mg 1.58mg 1.5g おかず 961kcal 29. 2g 57. 8g	ご飯セット 623kcal 15.8g 21.6g 88.7g 596mg 419mg 223mg 1.5g ご飯セット 1690kcal 41.5g 59.6g	揚げ豆腐の豚バラージャーを ボール	南蛮づけき焼きる。 おかず 368kcal 9.9g 23.4g 28.1g 708mg 526mg 1.8g おかず 984kcal 27.3g 61.4g	ご飯セット 611kcal 14.0g 24.0g 80.9g 709mg 587mg 198mg 1.8g ご飯セット 1713kcal 39.6g 63.2g	ポティのロード・マッカーと アイス	ンケ いんげんの ・煮 ・プリカの おかず 396kcal 9.5g 24.8g 33.9g 665mg 374mg 102mg 1.7g おかず 1031kcal 27.4g 59.8g	フソテー フサラダ ご飯セット 639kcal 13.6g 25.4g 86.7g 666mg 435mg 1.7mg 1.7g ご飯セット 1760kcal 39.7g 61.6g
食合	カルビ丼(具) ふきと油揚げの炒め煮 もずくの酢の物 ボルギー 326kcal ! たんぱく質 11.3g	ご飯セット 569kcal 15.4g 18.2g 82.4g 1007mg 591mg 222mg 2.6g ご飯セット 718kcal 41.0g 62.7g 237.4g	★ 豚春法 エた脂炭 トリン 相 ボー 質 ルぱく カリリカ	Dg 対 が 芋の 明大 まマヨネー おかず 414kcal 10.6g 29.2g 24.8g 783mg 557mg 134mg 2.0g おかず 988kcal 27.8g 61.3g 79.5g	に炒め -ズ (557kcal 14.7g 29.8g 77.6g 784mg 618mg 199mg 2.0g (1977kcal 40.1g 63.1g 237.9g	★ 赤 ト 竹 ス エ た 脂 炭 ナ カ リ 食 エ た れ 質 水 ト リ ン 塩 エ れ ん 質 水 ト リ ン 塩 エ れ ん 質 水 ト リ ン 塩 エ れ ん 質 水 ト リ ン 塩 エ れ ん 質 水 し ガ し ム 当 ー 質 炭 水 物 し ム 当 一 質 し 大 物 し か し か し か し か し か し か し か し か し か し	0g ら の甘辛 イサラダ 380kcal 11. 7g 21. 0g 35. 9g 595mg 158mg 158mg 158mg 10. 29. 2g 57. 8g 79. 4g	ご飯セット 623kcal 15. 8g 21. 6g 88. 7596mg 419mg 223mg 1. 5g で飯セット 1690kcal 41. 5g 59. 6g 237. 8g	揚げ豆のの ボー で で で で で で で で で で で で で で で で で で	南蛮づけ き焼き かず 368kcal 9.9g 23.4g 28.1g 70.8mg 1.33mg 1.8g 526mg 133mg 1.8g 61.4g 79.4g	ご飯セット 611kcal 14.0g 24.0g 80.9g 709mg 587mg 1.8g こ飯セット 1713kcal 39.6g 63.2g 237.8g	ポティのロット インファイン アイス	ンケ いんげんの ・煮 ・プリカの おかず 396kcal 9.5g 24.8g 33.9g 665mg 374mg 102mg 1.7g おかず 1031kcal 27.4g 29.8g 95.7g	フソテー フサラダ ご飯セット 639kcal 13.6g 25.4g 86.7g 435mg 167mg 1.7g 1760kcal 39.7g 61.6g 254.1g
食 ————————————————————————————————————	カルビ丼(具) ふきと油揚げの炒め煮 もずくの酢の物 ボルギー 326kcal ! たんぱく質 11.3g 17.6g	ご飯セット 569kcal 15.4g 18.2g 82.4g 1007mg 591mg 222mg 2.6g ご飯セット 718kcal 41.0g 62.7g 237.4g 2243mg	★ 豚春法 エた脂炭 トリン 相 ボー 質 ルぱく カリン 相 ボー が は か	Dg 対 対 が 芋の 明大 まマヨネー おかず 414kcal 10.6g 29.2g 24.8g -78.3mg 134mg 2.0g おかず 988kcal 27.8g 61.3g -79.5g 2007mg	に炒め -ズ (557kcal 14.7g 29.8g 77.6g 78.4mg 618mg 199mg 2.0g で飯セット 1717kcal 40.1g 63.1g 237.9g 2010mg	★ 赤 ト 竹 ス エ た 脂 炭 ナ カ リ 文 塩	の の の は の が が が 380kcal 11. 7g 21. 0g 21. 0g 35. 9g 35. 9g 35. 9g 15. 5g 35. 8mg 1. 5g おかず 961kcal 29. 2g 57. 8g 79. 4g 1825mg	ご飯セット 623kcal 15. 8g 21. 6g 88. 7g 596mg 419mg 223mg 1. 5g ご飯セット 1690kcal 41. 5g 59. 6g 237. 8g 1828mg	揚げ豆ののすり エネルばく 物 ナトリウム サー 質 ボー で は かり	南蛮づけ き焼きき 368kcal 9.9g 23.4g 28.1g 708mg 133mg 1.8g おかず 984kcal 27.3g 61.4g 79.4g 2032mg	ご飯セット 611kcal 14. 0g 24. 0g 80. 9g 709mg 587mg 198mg 1, 8g 10gセット 1713kcal 39. 6g 63. 2g 237. 8g 2035mg	ポティのロット インス アイス アイス アイス アイス アイス アイス アイス アイス アイス アイ	ンケ いんげんの 一煮 パプリカの おかず 396kcal 9.5g 24.8g 33.9g 665mg 102mg 1.7g おかず 1031kcal 27.4g 59.8g 95.7g 1688mg	フソテー フサラダ ご飯セット 639kcal 13.6g 25.4g 86.7g 666mg 435mg 167mg 1.7g 17g 1760kcal 39.7g 61.6g 254.1g 1691mg
食合	カルビ丼(具) ふきと油揚げの炒め煮 もずくの酢の物 ボルギー 326kcal ! たんぱく質 11 3g 17 6g	ご飯セット 569kcal 15.4g 18.2g 82.4g 1007mg 591mg 222mg 2.6g ご飯セット 718kcal 41.0g 62.7g 237.4g 2243mg 1676mg	★豚春法 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 増 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ボストリカリ 当 デストリウム リウム リウム リウム リウム	の 対 が 芋 の 明 大 ま マ ヨ ネー おか ず 414kcal 10.6g 29.2g 24.8g 78.3mg 55.7mg 134mg 2.0g おか ず 988kcal 27.8g 61.3g 79.5g 2007mg 1593mg	二飯セット 657kcal 14.7g 29.8g 77.6g 784mg 618mg 199mg 2.0g 2.0g 1717kcal 40.1g 63.1g 237.9g 2010mg 1776mg	★ 示 ト 竹 ス エ た 脂 炭 ナ カ リ 食 塩 木 ル ぱ で か し か と か で が か が か か り な な か か り な な か か り な か か り か り か	の の の は の が が 380kcal 11.7g 21.0g 35.9g 595mg 158mg 1.58mg 1.58mg 1.58mg 1.58mg 1.79 29.2g 57.8g 79.4g 1825mg 1361mg	ご飯セット 623kcal 15. 8g 21. 6g 88. 7g 596mg 419mg 223mg 1. 5g ご飯セット 1690kcal 41. 5g 59. 6g 237. 8g 1828mg 1544mg	揚げ豆ののすり エネルば 1 大トリウム カリン は 1 世	南蛮づけき焼ききいず 368kcal 9.9g 23.4g 28.1g 708mg 526mg 133mg 1.8p 984kcal 27.3g 61.4g 79.4g 2032mg 1407mg	ご飯セット 611kcal 14. 0g 24. 0g 80. 9g 709mg 587mg 198mg 1. 8g ご飯セット 1713kcal 39. 6g 63. 2g 237. 8g 2035mg 1590mg	ポティのロー・パート であった できない かいしょく アイス かいしょく アイス かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい かい	ンケ いんげんの 一煮 パプリカの おかず 396kcal 9.5g 24.8g 33.9g 665mg 102mg 102mg 1031kcal 27.4g 59.8g 95.7g 1688mg 1502mg	フソテー フサラダ ご飯セット 639kcal 13.6g 25.4g 86.7g 666mg 435mg 1.7g ご飯セット 1760kcal 39.7g 61.6g 254.1g 1691mg 1685mg
食合	カルビ丼(具) ふきと油揚げの炒め煮 もずくの酢の物 おかず 1.3g 1.3g 1.3g 1.6g 1.7.6g 1.06mg 1.006mg 1.	ご飯セット 569kcal 15. 4g 18. 2g 82. 4g 1007mg 591mg 222mg 2.22mg 2.6g ご飯セット 718kcal 41. 0g 62. 7g 237. 4g 2243mg 1676mg 637mg	★ 豚春法 エた脂炭 ナカリン 相 ボー質 ルポイン サール ボー	の 対 が 芋の 明大 まマヨネー おかず 414kcal 10.6g 29.2g 24.8g 783mg 557mg 134mg 2.0g おかず 988kcal 27.8g 61.3g 79.5g 2007mg 1593mg 416mg	に炒め -ズ ご飯セット 657kcal 14.7g 29.8g 77.6g 784mg 618mg 199mg 2.0g ご飯セット 1717kcal 40.1g 63.1g 237.9g 2010mg 1776mg 611mg	★ 赤ト竹ス エた脂炭ナカリ食塩のト子ゲ ルば 化リウ 相 ボーク	の の の は の が が が 380kcal 11.7g 21.0g 35.9g 595mg 158mg 15.8mg 15.8mg 10.8mg	ご飯セット 623kcal 15. 8g 21. 6g 88. 7g 596mg 419mg 1. 5g 1. 5g 1690kcal 41. 5g 59. 6g 237. 8g 1828mg 1544mg 583mg	揚げ豆ののすりです。 エネルばく 脂質、化ウム カリン 食塩のが カリン は大トリウム カリン は大トリウム エネルばく たんぱ 大トリウム エネルばく 大トリウム カリン は大トリウム カリン カリン は大トリウム カリン は大トリウム カリン は大トリウム カリン は大トリウム カリン は大トリウム カリン は大トリウム カリン は大トリウム カリン は大トリウム カリン は大トリウム カリン はたり カリン カリン カリン カリン カリン カリン カリン カリン	南蛮づけき焼き煮のマッシュ おかず 368kcal 9.9g 23.4g 28.1g 708mg 526mg 133mg 1.8かず 984kcal 27.3g 61.4g 79.4g 2032mg 1407mg 325mg	ご飯セット 611kcal 14. 0g 24. 0g 80. 9g 709mg 587mg 198mg 1, 8g ご飯セット 1713kcal 39. 6g 63. 2g 237. 8g 2035mg 1590mg 520mg	ポティのロット マント マント マント マント マント マント マント マント マント マン	かんげんの ・ 煮 ・ プリカの ・ ポップ ・ 396kcal ・ 9 5g ・ 24.8g ・ 33.9g ・ 665mg ・ 374mg ・ 102mg ・ 17g ・ まかず 1031kcal ・ 27.4g ・ 59.8g ・ 95.7g ・ 1688mg ・ 1502mg ・ 1502mg ・ 404mg	フソテー フサラダ ご飯セット 639kcal 13.6g 25.4g 86.7g 666mg 435mg 1.7g ご飯セット 1760kcal 39.7g 61.6g 254.1g 1691mg 1685mg 1685mg 599mg
食合	カルビ丼(具) ふきと油揚げの炒め煮 もずくの酢の物 おかず は エネルギー 326kcal に たんぱく質 11 3g は 脂質 17 6g は 炭水化物 29 6g は ナトリウム 1006mg は カリウム 530mg は リン 157mg は 食塩相当量 2.6g は エネルギー 989kcal 1 たんぱく質 28.7g は エネルギー 989kcal 1 たんぱく質 60 9g は 炭水化物 79 0g は ナトリウム 2240mg は カリウム 1493mg は リン 442mg は 食塩相当量 5.7g	ご飯セット 569kcal 15. 4g 18. 2g 82. 4g 1007mg 591mg 222mg 2.2mg 2.6g ご飯セット 1718kcal 41. 0g 62. 7g 237. 4g 2243mg 1676mg 637mg 5. 7g	★豚春法 エた脂炭ナカリ食塩 マルぱ やり で で で で で で で で で で で で で で で で で で	の 対 が 芋の 明大 まマヨネー おかず 414kcal 10.6g 29.2g 24.8g 783mg 557mg 134mg 2.0g おかず 988kcal 27.8g 61.3g 79.5g 2007mg 1593mg 416mg 5.1g	二飯セット 657kcal 14.7g 29.8g 77.6g 784mg 618mg 2.0g 2.0g 2.0g 1717kcal 40.1g 63.1g 237.9g 2010mg 1776mg 611mg 5.1g	★ 赤ト竹ス エた脂炭ナカリ食塩 ホー質 ルポーツ サーダ ボータ	の の の は が が が 380kcal 11.7g 21.0g 35.9g 595mg 158mg 1.5g おかず 961kcal 29.2g 57.8g 79.4g 1825mg 1361mg 388mg 4.6g	ご飯セット 623kcal 15. 8g 21. 6g 88. 7g 596mg 419mg 223mg 1. 5g 1. 5g 1690kcal 41. 5g 59. 6g 237. 8g 1828mg 1544mg 583mg 4. 6g	揚げ豆ののすり エネルばく 脂質、化ウムカリン 塩塩・サークムリウム サトリウム サトリウム サトリウム 大トリウム 大トリウム 大トリウム カリン 種一質 ボルウム カリン は、物 ナトリウム カリン は、カリン も、カ も、カ り も、カ り も、カリン も、カ り も、カ り も も も も も も も も も も も も も も も も も も	南蛮づけき焼き煮のマッシュ おかず 368kcal 9.9g 23.4g 28.1g 708mg 526mg 133mg 1.8g 1.8g 984kcal 27.3g 61.4g 79.4g 2032mg 1407mg 325mg 5.2g	ご飯セット 611kcal 14. 0g 24. 0g 80. 9g 709mg 587mg 198mg 1. 8g ご飯セット 1713kcal 39. 6g 63. 2g 237. 8g 2035mg 1590mg 520mg 5. 2g	ポティのロードでは、アイン・アイン・アイン・アイン・アイン・アイン・アイン・アイン・アイン・アイン・	かんげんの一煮 パプリカの おかず 396kcal 9 5g 24.8g 33.9g 665mg 374mg 102mg 1.7g 1031kcal 27.4g 59.8g 95.7g 1688mg 1502mg 404mg 4.3g	プリテープリテダ ご飯セット 639kcal 13.6g 25.4g 86.7g 666mg 435mg 167mg 17g で変セット 1760kcal 39.7g 61.6g 254.1g 1691mg 1685mg 599mg 4.3g
食 合計 合	カルビ丼 (具) ふきと油揚げの炒め煮 もずくの酢の物 おかず エネルギー 326kcal 5 たんぱく質 11.3g 脂質 17.6g 炭水化物 29.6g ナトリウム 1006mg カリウム 530mg リン 157mg 食塩相当量 2.6g エネルギー 989kcal 1 たんぱく質 28.7g 脂質 60.9g ナトリウム 12240mg カリウム 1493mg カリウム 1493mg カリウム 442mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 1052kcal 1	ご飯セット 569kca 15. 4g 18. 2g 82. 4g 1007mg 591mg 222mg 2. 6g ご飯セット 718kca 41. 0g 62. 7g 2243mg 1676mg 637mg 5. 7g	★豚春法 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 エルポ ペリウム 当 エ ルポ くり カリカ カリ カリカ カリカ カリカ カリカ カリカ カリカ カリカ カリカ	Dg 対 が 芋の 明大 まマヨネー おかず 414kcal 10.6g 29.2g 24.8g 783mg 557mg 134mg 2.0g おかず 988kcal 27.8g 61.3g 79.5g 2007mg 1593mg 416mg 5.1g	で数セット 657kcal 14.7g 29.8g 77.6g 784mg 618mg 199mg 2.0g で飯セット 1717kcal 40.1g 63.1g 237.9g 237.9g 1776mg 611mg 5.1g	★赤ト竹ス エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 スん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 オん質水トリン塩 オールポートリン塩オールポートリン 相 ルポートリン 相ルポートリン 相ルポートリン はまれる 当年 一質 エー 質 エー 質 エー 質 エー で	の 所の甘辛 イサラダ おかず 380kcal 	ご飯セット 623kcal 15. 8g 21. 6g 88. 7g 596mg 419mg 223mg 1. 5g こまセット 1690kcal 41. 5g 59. 6g 237. 8g 1828mg 1544mg 583mg 4. 6g	揚げつマーン・ボース おいま 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	南蛮づけき焼き煮のマッシュ おかず 368kcal 9.9g 23.4g 28.1g 708mg 526mg 1.8g 1.8g 984kcal 27.3g 61.4g 79.4g 2032mg 1407mg 325mg 5.2g	ご飯セット 611kcal 14. 0g 24. 0g 80. 9g 709mg 587mg 198mg 1. 8g 1713kcal 39. 6g 63. 2g 237. 8g 2035mg 1590mg 520mg 5. 2g	ポティのロードでは、アイン・アイン・アイン・アイン・アイン・アイン・アイン・アイン・アイン・アイン・	かんげんの 一煮 パプリカの おかず 396kcal 9 5g 24.8g 33.9g 665mg 374mg 102mg 1.7g おかず 1031kcal 27.4g 59.8g 95.7g 1688mg 1502mg 404mg 4.3g	プリテープリテダ ご飯セット 639kcal 13.6g 25.4g 86.7g 666mg 435mg 167mg 17g で変セット 1760kcal 39.7g 61.6g 254.1g 1691mg 1685mg 599mg 4.3g
食合計	カルビ丼 (具) ふきと油揚げの炒め煮 もずくの酢の物 おかず エネルギー 326kcal 5 たんぱく質 11 3g 脂質 17 6g 大トリウム 1006mg カリウム 530mg リン 157mg 食塩相当量 2 6g エネルギー 989kcal 1 たんぱく質 28 7g 脂質 60 9g 大トリウム 2240mg カリウム 1493mg カリウム 1493mg リン 442mg 食塩相当量 5 7g エネルギー 1052kcal 1 たんぱく質 29 0g	ご飯セット 569kcal 15. 4g 18. 2g 82. 4g 1007mg 591mg 222mg 2. 6g ご飯セット 718kcal 41. 0g 62. 7g 2243mg 1676mg 637mg 5. 7g 781kcal 41. 3g	★豚春法 エた脂炭ナカリ食塩 マルぱ やり で で で で で で で で で で で で で で で で で で	の 対 が 芋 の 明 大 ま マ ヨ ネー おか ず 414kcal 10.6g 29.2g 24.8g 783mg 557mg 134mg 2.0g おか ず 988kcal 27.8g 61.3g 79.5g 2007mg 1593mg 416mg 5.1g 1036kcal 28.2g	で数セット 657kcal 14.7g 29.8g 77.6g 784mg 618mg 199mg 2.0g で飯セット 1717kcal 40.1g 63.1g 237.9g 237.9g 611mg 5.1g 1765kcal 40.5g	★ 赤ト竹ス エた脂炭ナカリ食塩 ホー質 ルポーツ サーダ ボータ	の 所の甘辛 イサラダ おかず 380kcal 11.7g 21.0g 35.9g 595mg 358mg 1.5g おかず 961kcal 29.2g 57.8g 1361mg 1361mg 388mg 4.6g 1025kcal 29.6g	ご飯セット 623kcal 15. 8g 21. 6g 88. 7g 596mg 419mg 223mg 1. 5g ご飯セット 1690kcal 41. 5g 59. 6g 237. 8g 1828mg 1544mg 583mg 4. 6g	揚げでライン・ボースをはいる。 はいている。 はいでする。 はいでななななななな。 はいでななななななななななななななななななな	南蛮づけき焼き煮のマッシュ おかず 368kcal 9.9g 23.4g 28.1g 708mg 526mg 1.8g 1.8g 	ご飯セット 611kcal 14. 0g 24. 0g 80. 9g 709mg 587mg 198mg 1, 8g 1713kcal 39. 6g 63. 2g 237. 8g 2035mg 1590mg 520mg 520mg 1761kcal 40. 0g	ポティのロードでは、アイン・アイン・アイン・アイン・アイン・アイン・アイン・アイン・アイン・アイン・	がかず、 396kcal 9 5g 24.8g 33.9g 665mg 374mg 102mg 1.7g おかず 1031kcal 27.4g 95.7g 1688mg 404mg 4.3g 1094kcal 27.7g	フソテー フサラダ ご飯セット 639kcal 13. 6g 25. 4g 86. 7g 666mg 435mg 167mg 1. 7g ご飯セット 1760kcal 39. 7g 61. 6g 254. 1g 1691mg 1685mg 599mg 4. 3g 1823kcal 40. 0g
食合計合計	カルビ丼 (具) ふきと油揚げの炒め煮 もずくの酢の物 おかず エネルギー 326kcal 5 たんぱく質 11 3g 脂質 17 6g 大トリウム 1006mg カリウム 530mg リン 157mg 食塩相当量 2 6g エネルギー 989kcal 1 たんぱく質 28 7g 脂質 60 9g 大トリウム 2240mg カリウム 1493mg カリウム 1493mg リン 442mg 食塩相当量 5 7g エネルギー 1052kcal 1 たんぱく質 29 0g 脂質 61 0g 脂質 61 0g	ご飯セット 569kcal 15.4g 18.2g 82.4g 1007mg 591mg 222mg 2.6g ご飯セット 718kcal 41.0g 62.7g 2243mg 1676mg 637mg 5.7g 781kcal 41.3g 62.8g	★豚春法 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 増 ポイリウ 相 ルば 化リウム 当 ギく 物 ム 当 ギく 物 ム 当 ギー質 に なった	の 対 が 芋 の 明 大 ま マ ヨ ネー おか ず 414kcal 10.6g 29.2g 24.8g 783mg 557mg 134mg 2.0g おか ず 988kcal 27.8g 61.3g 79.5g 2007mg 1593mg 1593mg 1036kcal 28.2g 61.4g	で数セット 657kcal 14.7g 29.8g 77.6g 784mg 618mg 199mg 2.0g で数セット 1717kcal 40.1g 63.1g 237.9g 2010mg 1776mg 611mg 5.1g 1765kcal 40.5g 63.2g	★赤ト竹ス 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塩 ボルボ ペリウ 相 ルば 化リウ 相ルば ペリウ 相ルば でする 当ずく 物ウム 当ずく かりム 当ずく しょう とり はぶん春テ	の の は の は がず 380kcal 11.7g 21.0g 35.9g 595mg 158mg 1.5g おかず 961kcal 29.2g 57.8g 79.4g 1825mg 1361mg 388mg 4.6g 1025kcal 29.6g 57.9g	ご飯セット 623kcal 15. 8g 21. 6g 88. 7g 596mg 419mg 223mg 1. 5g ご飯セット 1690kcal 41. 5g 59. 6g 237. 8g 1828mg 1544mg 583mg 4. 6g 1754kcal 41. 9g 59. 7g	揚げでラマン ボー は で で で で で で で で で で で で で で で で で で	南蛮づけき焼き煮のマッシュ 368kcal 9.9g 23.4g 708mg 526mg 133mg 1.8g 526mg 133mg 1.8g 61.4g 79.4g 2032mg 1407mg 32032mg 1407mg 327.7g 61.5g	ご飯セット 611kcal 14. 0g 24. 0g 80. 9g 709mg 587mg 198mg 1. 8g ご飯セット 1713kcal 39. 6g 63. 2g 237. 8g 2035mg 1590mg 520mg 520mg 520mg 1761kcal 40. 0g 63. 3g	ポキ鶏マ エた脂炭ナカリタ塩 エた脂炭ナカリタ塩 インリウム リカー・バック リカー・ボー はいます ボール はいり はいます アン・カー・ボー はいます アン・カー・ボール はいます アン・カー・バー・バー・バー・バー・バー・バー・バー・バー・バー・バー・バー・バー・バー	かず、 396kcal 9.5g 33.9g 665mg 374mg 102mg 1.7g 59.8g 95.7g 1502mg 404mg 4.3g 1094kcal 27.7g 59.9g 1509 9g	フソテー フサラダ ご飯セット 639kcal 13.6g 25.4g 86.7g 666mg 435mg 167mg 1.7g ご飯セット 1760kcal 39.7g 61.6g 254.1g 1691mg 1685mg 4.3g 1823kcal 40.0g 61.7g
食 合計 合計 間	カルビ丼(具) ふきと油揚げの炒め煮 もずくの酢の物 おかず エネルギー 326kcal 5たんぱく質 11.3g 脂質 17.6g 17.6g 炭水化物 29.6g 157mg 食塩相当量 2.6g エネルギー 989kcal 1たんぱく質 28.7g 脂質 60.9g エネルギー 989kcal 1たんぱく質 28.7g 脂質 60.9g ナトリウム 2240mg カリウム 1493mg リン 2240mg カリウム 1493mg リン 442mg カリウム 1493mg リン 442mg カリウム 1552kcal 1たんぱく質 29.0g 脂質 61.0g 炭水化物 94.2g	ご飯セット 569kca1 15.4g 18.2g 82.4g 1007mg 591mg 222mg 2.6g ご飯セット 718kca1 41.0g 62.7g 2243mg 637mg 5.7g 781kca1 41.3g 62.8g 252.6g	★豚春法 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭・オん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相 ギく 物 ムー質 いっぱ ・	の 対 が 芋の 明大 まマヨネー おかず 414kcal 10.6g 29.2g 24.8g 783mg 557mg 134mg 2.0g おかず 988kcal 27.8g 61.3g 79.5g 2007mg 1593mg 416mg 5.1g 1036kcal 28.2g 61.4g 91.0g	で数セット 657kcal 14.7g 29.8g 77.6g 784mg 618mg 199mg 2.0g ご飯セット 1717kcal 40.1g 63.1g 237.9g 2010mg 1776mg 611mg 5.1g 1765kcal 40.5g 63.2g 249.4g	★赤ト竹ス 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 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塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩・ボく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物	の の は の は がず 380kcal 11. 7g 21. 0g 35. 9g 595mg 358mg 1. 5g おかず 961kcal 29. 2g 57. 8g 79. 4g 1361mg 388mg 4. 6g 1025kcal 29. 6g 57. 9g 94. 9g	ご飯セット 623kcal 15. 8g 21. 6g 88. 7g 596mg 419mg 223mg 1. 5g ご飯セット 1690kcal 41. 5g 59. 6g 237. 8g 1828mg 1828mg 4. 6g 1754kcal 41. 9g 59. 7g 253. 3g	場所ソ エた脂炭ナカリ食 エネん質が、エネん質が、リウ塩 ストリン塩が、リウ塩のディンのでは、カリン塩が、リウ塩のでは、カリン塩が、カリン塩が、カリン塩が、カリカリのは、カリカリのは、カリカリのは、カリカリのは、カリカリカリのは、カリカリカリのでは、カリカリのでは、カリカリのでは、カリカリのでは、カリカリのでは、カリカリのでは、カリカリのでは、カリカリのでは、カリカリのでは、カリカリカリカリのでは、カリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリ	南蛮づけき焼き煮のマッシュ 368kcal 9.9g 23.4g 708mg 526mg 133mg 1.8g 526mg 1.8g 61.4g 79.4g 2032mg 1407mg 1407mg 127.7g 61.5g 90.9g	ご飯セット 611kcal 14. 0g 24. 0g 80. 9g 709mg 587mg 198mg 1. 8g 1713kcal 39. 6g 63. 2g 237. 8g 2035mg 1590mg 520mg 520mg 520mg 520mg 63. 3g 40. 0g 63. 3g 249. 3g	ポキ鶏マ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ な	かず、 396kcal 9.5g 33.9g 665mg 374mg 102mg 1.7g 59.8g 95.7g 1502mg 404mg 4.3g 1094kcal 27.7g 59.9g 110.9g 110.9g 110.9g	フソテー フサラダ ご飯セット 639kcal 13.6g 25.4g 86.7g 666mg 435mg 167mg 1.7g ご飯セット 1760kcal 39.7g 61.6g 254.1g 1691mg 1685mg 4.3g 1823kcal 40.0g 61.7g 269.3g
食 合計 信食	カルビ丼(具) ふきと油揚げの炒め煮 もずくの酢の物 おかず エネルギー 326kcal 5	ご飯セット 569kca1 15.4g 18.2g 82.4g 1007mg 591mg 222mg 2.6g ご飯セット 718kca1 41.0g 62.7g 2243mg 1676mg 5.7g 781kca1 41.3g 62.8g 2252.6g 2244mg	★豚春法 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ 増工 で 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 一質 加	の 対 が 学 の 明 大 まマ ヨネー おかず 414kcal 10.66g 29.2g 24.8g 783mg 557mg 134mg 2.0g おかず 988kcal 27.8g 61.3g 79.5g 2007mg 1593mg 416mg 5.1g 1036kcal 28.2g 61.4g 91.0g 2010mg	で数セット 657kcal 14.7g 29.8g 77.6g 784mg 618mg 199mg 2.0g で数セット 1717kcal 40.1g 63.1g 237.9g 2010mg 1776mg 611mg 5.1g 1765kcal 40.5g 63.2g 249.4g 2013mg	★赤ト竹ス 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 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 10ぷん春テ 一質 物ム 当 ギく 物ウム 量一質 物クム	の の の は の は の が が が 380kcal 11.7g 21.0g 35.9g 595mg 158mg 1.5g おかず 961kcal 29.2g 57.8g 79.4g 1825mg 1361mg 388mg 1.025kcal 29.6g 57.9g 94.9g 1828mg	ご飯セット 623kcal 15. 8g 21. 6g 88. 7g 596mg 419mg 223mg 1. 5g ご飯セット 1690kcal 41. 5g 59. 6g 237. 8g 1828mg 1544mg 583mg 1754kcal 41. 9g 59. 7g 253. 3g 1831mg	場が、 ボラヤ エた脂炭 インカリ 食 エン 大脂炭 インカリ 食 エン 大脂炭 イン カリウ 塩 ネン は で 大力 リー ない で 大力 リー ない で 大力 リー は で 大力 リー は で 大力 リー で で で で で かっと サーン は で で で で で で で で で で で で で で で で で で	南蛮づけき焼き煮のマッシュ 368kcal 9.9g 23.4g 28.1g 708mg 526mg 1.33mg 1.8g 526mg 1.8g 526mg 1.8g 27.3g 61.4g 79.4g 2032mg 1407mg 325mg 325mg 32	ご飯セット 611kcal 14. 0g 24. 0g 80. 9g 709mg 587mg 198mg 1. 8g 2035mg 1590mg 520mg	ポキ鶏マ 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をした 一質 ボール	かけんの おかず 396kcal 9.5g 24.8g 33.9g 665mg 374mg 102mg 1.7g おかず 1031kcal 27.4g 59.8g 95.7g 1688mg 1502mg 404mg 4.3g 1094kcal 27.7g 59.9g 109.9g 168.9mg	フソテー フサラダ ご飯セット 639kcal 13.6g 25.4g 86.7g 666mg 435mg 167mg 1.7g ご飯セット 1760kcal 39.7g 61.6g 254.1g 1691mg 1685mg 4.3g 1823kcal 40.0g 61.7g 269.3g 1692mg
食 合計 合計 間	カルビ丼(具) ふきと油揚げの炒め煮 もずくの酢の物	ご飯セット 569kcal 15. 4g 18. 2g 82. 4g 1007mg 591mg 2. 6g ご飯セット 1718kcal 41. 0g 62. 7g 237. 4g 2243mg 1676mg 5. 7g 1781kcal 41. 3g 62. 8g 252. 6g 2244mg 1766mg	★豚春法 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウ 相 ルぱ 化リウ 相ルば 化リウ 相 ギく 物 ム 当ギく 物 ム 当 ギく り カム 当 ギー質 ルボークム 当 ギー質 カム・リウム コープログラム サウム コープログラム サウム コープログラム フェール・ファイル フェール・ファイル フェール・ファイル ファイル・ファイル ファイル ファイル ファイル ファイル ファイル ファイル ファイル	の 対 が 学 の 明 大 まマ ヨネー おかず 414kcal 10.6g 29.2g 24.8g 783mg 557mg 134mg 2.0g おかず 988kcal 27.8g 61.3g 79.5g 2007mg 1593mg 416mg 51.4g 91.0g 28.2g 61.4g 91.0g 2010mg 1649mg	で数セット 657kcal 14.7g 29.8g 77.6g 784mg 618mg 199mg 2.0g で数セット 1717kcal 40.1g 63.1g 237.9g 2010mg 1776mg 611mg 5.1g 1765kcal 40.5g 63.2g 249.4g 2013mg 1832mg	★赤ト竹ス 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な ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリウム スープ ボール	の の の は の は の が が 380kcal 11.7g 21.0g 35.9g 595mg 158mg 1.5g 35.8mg 1.5g おかず 961kcal 29.2g 57.8g 79.4g 1825mg 1361mg 388mg 1.025kcal 29.6g 57.9g 94.9g 1828mg 1421mg	ご飯セット 623kcal 15. 8g 21. 6g 88. 7g 596mg 419mg 223mg 1. 5g 59. 6g 237. 8g 1828mg 1544mg 583mg 4. 6g 1754kcal 41. 9g 59. 7g 253. 3g 1831mg 1604mg	場所ソ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭水トリン塩 スん質が、ボリンカリな エカリン塩の ボインカリン塩を ボールポーク エカリンカー エカリカー エカリンカー エカリンカー エカリンカー エカリンカー エカリンカー エカリカー カー カー カー カー カー カー カー カー カー カー カー カー カ	南蛮づけき焼き煮のマッシュ 368kcal 9.9g 23.4g 28.1g 708mg 526mg 133mg 1.8g 38かず 984kcal 27.3g 61.4g 79.4g 2032mg 1407mg 325mg 1407mg 325mg 1407mg 325mg 1407mg 325mg 1407mg 325mg 1407mg	二飯セット 611kcal 14.0g 24.0g 80.9g 709mg 587mg 198mg 1.8g	ポキ鶏マ エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食工を見からした。 エた脂炭ナカリ ない おいばい いっち おいばい いっち おいばい いっち おいばい いっち おいばい かいり はいまれん質水トリン 増工 では、物 はいっち はいっち はいっち はいっち はいっち はいっち はいっち はいっち	かけんの おかず 396kcal 9.5g 24.8g 33.9g 665mg 374mg 102mg 1.7g 1031kcal 27.4g 59.8g 95.7g 1688mg 1502mg 404mg 4.3g 1094kcal 27.7g 59.9g 1094kcal 109.9g 159.9g 159.9g 159.2mg	フソテー フサラダ ご飯セット 639kcal 13.6g 25.4g 86.7g 666mg 435mg 167mg 1.7g ご飯セット 1760kcal 39.7g 61.6g 254.1g 1691mg 1685mg 4.3g 1692mg 1692mg 1692mg 1775mg
食 合計 信食	カルビ丼(具) ふきと油揚げの炒め煮 もずくの酢の物	ご飯セット 569kca1 15. 4g 18. 2g 82. 4g 1007mg 591mg 222mg 2. 6g ご飯セット 1718kca1 41. 0g 62. 7g 237. 4g 2243mg 1676mg 637mg 5. 7g 1781kca1 41. 3g 62. 8g 252. 6g 2244mg 1766mg 642mg	★豚春法 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウ 相 ルぱ 化リウ 相ルば 化リウ 相 ギく 物 ム 当ギく 物 ム 当 ギく り カム 当 ギー質 ルボークム 当 ギー質 カム・リウム コープログラム サウム コープログラム サウム コープログラム フェール・ファイル フェール・ファイル フェール・ファイル ファイル・ファイル ファイル ファイル ファイル ファイル ファイル ファイル ファイル	の 対 が 学 の 明 大 まマ ヨネー おかず 414kcal 10.66g 29.2g 24.8g 783mg 557mg 134mg 2.0g おかず 988kcal 27.8g 61.3g 79.5g 2007mg 1593mg 416mg 5.1g 1036kcal 28.2g 61.4g 91.0g 2010mg	大炒め 一ズ 657kcal 14.7g 29.8g 77.6g 784mg 618mg 199mg 2.0g 一級セット 1717kcal 40.1g 63.1g 237.9g 2010mg 1776mg 611mg 5.1g 1765kcal 40.5g 63.2g 249.4g 2013mg 1832mg 617mg	★赤ト竹ス 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 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 10ぷん春テ 一質 物ム 当 ギく 物ウム 量一質 物クム	の の の は の は の が が が 380kcal 11.7g 21.0g 35.9g 595mg 158mg 1.5g おかず 961kcal 29.2g 57.8g 79.4g 1825mg 1361mg 388mg 1.025kcal 29.6g 57.9g 94.9g 1828mg	ご飯セット 623kcal 15. 8g 21. 6g 88. 7g 596mg 419mg 223mg 1. 5g 59. 6g 237. 8g 1828mg 1544mg 583mg 4. 6g 1754kcal 41. 9g 59. 7g 253. 3g 1831mg 1604mg 590mg	場が、 ボラヤ エた脂炭 インカリ 食 エン 大脂炭 インカリ 食 エン 大脂炭 イン カリウ 塩 ネン は で 大力 リー ない で 大力 リー ない で 大力 リー は で 大力 リー は で 大力 リー で で で で で かっと サーン は で で で で で で で で で で で で で で で で で で	南蛮づけき焼き煮のマッシュ 368kcal 9.9g 23.4g 28.1g 708mg 526mg 1.33mg 1.8g 526mg 1.8g 526mg 1.8g 27.3g 61.4g 79.4g 2032mg 1407mg 325mg 325mg 32	二飯セット 611kcal 14.0g 24.0g 80.9g 709mg 587mg 1.8g 二飯セット 1713kcal 39.6g 63.2g 237.8g 2035mg 1590mg 520mg 5.2g 1761kcal 40.0g 63.3g 249.3g 2038mg 1646mg 526mg	ポキ鶏マ 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をした 一質 ボール	かけんの おかず 396kcal 9.5g 24.8g 33.9g 665mg 374mg 102mg 1.7g おかず 1031kcal 27.4g 59.8g 95.7g 1688mg 1502mg 404mg 4.3g 1094kcal 27.7g 59.9g 109.9g 168.9mg	フソテー フサラダ ご飯セット 639kcal 13.6g 25.4g 86.7g 666mg 435mg 167mg 1.7g ご飯セット 1760kcal 39.7g 61.6g 254.1g 1691mg 1685mg 4.3g 1823kcal 40.0g 61.7g 269.3g 1692mg

※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(たんぱく60g管理食)

		 _	りいしかわ													
	10月21日(月)			10月	22日(火	火)	10月	23日(7	k)	10,5	324日(プ	k)	10月	25日(金	<u>÷</u>)	
					★ごはん18			★ごはん18	0g		★ごはん18			★ごはん180		
		オムレツ	_		鶏肉とジャ	ガ芋の揚	煮	高野豆腐と	牛肉の煮	込み	大根と鶏肉	のマーガ	リン風味	白身魚のしん	しじょう	
		たら子マヨ:	ネーズソー	ース	ひとくちが	んも煮		ひじきとア	サリのさ・	っぱり煮	野菜と大豆	のカレー	煮	菜の花と牛肉の煮物		
					五目野菜の	甘酢和え					マリーネサラダ			麩と若芽の酢の物		
		ツナあっさ														
=		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	Ì	おかず	ご飯セット	Γ	おかず	ご飯セット
	明 -	エネルギー	178kcal	468kcal	エネルギー	231kcal		エネルギー	178kcal	468kcal	エネルギー	231kcal	521kcal	エネルギー	240kcal	530kcal
1	食 .	たんぱく質	10.3g	15. 2g	たんぱく質	10.1g	15. 0g	たんぱく質	11. 3g	16. 2g	たんぱく質	11. 0g	15. 9g	たんぱく質	9. 5g	14.4g
		脂質	9. 6g	10. 3g	脂質	12.9g	13. 6g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	14. 1g	14.8g	脂質	16. 2g	16.9g
		炭水化物	12.1g	75. 0g	炭水化物	17. 6g	80. 5g	炭水化物	16. 3g	79. 2g	炭水化物	15. 6g	78. 5g	炭水化物	13. 5g	76. 4g
		ナトリウム	595mg	596mg	ナトリウム	625mg	626mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	566mg	567mg	ナトリウム	702mg	703mg
		カリウム	332mg	404mg	カリウム	471mg	543mg	カリウム	485mg	557mg	カリウム	596mg	668mg	カリウム	364mg	436mg
		リン	132mg	209mg		141mg	218mg		167mg	244mg		157mg	234mg		125mg	202mg
		食塩相当量		1. 5g	食塩相当量		1. 6g	食塩相当量		1.9g	食塩相当量		1.4g	食塩相当量		1.8g
		★ごはん180			★ごはん18			★ごはん18		_	★ごはん18			★ごはん180		
		アジのごまり	冼			天津飯(具) 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮			グラソー	Z	白身魚の唐			鶏のいそべり	芫	
		塩枝豆	, +,				ては ク 煮				インゲンソ		±x ≠ ₹ 1	アスパラ		
		パスタのク	リーム煮					スパゲティイタリアン ブロッコリーのカニカママヨネーズ			さつま揚げ		煮ひたし			
		和風サラダ						フロッコリー	のカーカマ	マヨネース	えひホテト	サフタ		中華サラダ		
		г	ナンナ	ご飯セット		ナンナンギ	ご飯セット	ĺ	おかず	ご飯セット	ł	おかず	ご飯セット	-	おかず	ご飯セット
<u> </u>		エネルギー	<u>おかず</u> 282kcal		エネルギー	おかず 283kcal	<u>こ以ゼット</u> 572kool	エネルギー	225k001		エネルギー				268kcal	
1		エ ベルモーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーー	18. 4g		たんぱく質		10 3m	たんぱく質	14. 3g		たんぱく質				15. 1g	20. 0g
	ŀ	たがはく良し 脂質	13. 3g	14. 0g	脂質	14. 4g		脂質	20. 6g		脂質	18. 0g		脂質	14. 0g	14. 7g
		^{胆良} 炭水化物	22. 3g	85 2g	^{加良} 炭水化物	21. 9g	84 8g	_{加良} 炭水化物	18. 7g	81 6g	_{加良} 炭水化物	25. 7g	88 6g	^{加良} 炭水化物	19. 8g	82. 7g
	į.	ナトリウム	787mg	788mg	ナトリウム	828mg	829mg	ナトリウム	575mg		ナトリウム	856mg	857mg	ナトリウム	715mg	716mg
		カリウム	591mg	663mg	ナトリウム カリウム	457mg	529mg	カリウム	328mg	400mg	カリウム	567mg		カリウム	534mg	606mg
		リン	244mg	321mg	リン	187mg	264mg		144mg	221mg	リン	239mg	316mg		68mg	145mg
		食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量	1.5g		食塩相当量			食塩相当量	1.8g	1.8g
間	仓	<u></u> ◎パイナッ	ブル(缶)	50g	◎みかん(f	E)150g		◎黄桃(缶)	150g		◎みかん(f	L) 150g		◎パイナッ?	ブル (缶) 1	50g
																oog
		★ごはん18 0)g		★ごはん18	0g		★ごはん18	0g		★ごはん18	80g		★ごはん180	g	oog
		★ごはん180 豚ばら肉炒る)g め		★ごはん18 照焼チキン	0g		★ごはん18 鯖の味噌焼	0g		★ごはん18 牛肉のちゃ	0g んぷる		★ごはん180 赤魚の甘辛?	g タレ	oog
		★ごはん180 豚ばら肉炒る インゲンと:)g め えのきの)	炒め物	★ごはん18 照焼チキン 人参グラッ	0g セ	LJ. 14	★ごはん18 鯖の味噌焼 キヌサヤ	0g		★ごはん18 牛肉のちゃ ぜんまいと	0g んぷる ミンチの		★ごはん180 赤魚の甘辛な チンゲン菜:	g タレ ノテー	00g
		★ごはん180 豚ばら肉炒る)g め えのきの)	炒め物	★ごはん18 照焼チキン 人参グラッ 野菜たっぷ	0g セ りマーボ!		★ごはん18 鯖の味噌焼 キヌサヤ ナスと麩の	0g 炒め煮	·/m	★ごはん18 牛肉のちゃ	0g んぷる ミンチの		★ごはん180 赤魚の甘辛? チンゲン菜? 麩の玉子とし	g タレ ノテー こ	005
		★ごはん180 豚ばら肉炒る インゲンと:)g め えのきの)	炒め物	★ごはん18 照焼チキン 人参グラッ	0g セ りマーボ!		★ごはん18 鯖の味噌焼 キヌサヤ	0g 炒め煮	勿	★ごはん18 牛肉のちゃ ぜんまいと	0g んぷる ミンチの		★ごはん180 赤魚の甘辛な チンゲン菜:	g タレ ノテー こ	005
		★ごはん180 豚ばら肉炒る インゲンと:)g め えのきのり ーのゴマ [®]	少め物 和え	★ごはん18 照焼チキン 人参グラッ 野菜たっぷ	0g セ りマーボ! 白ドレ和	え	★ごはん18 鯖の味噌焼 キヌサヤ ナスと麩の	0g 炒め煮 フキの煮 [*]		★ごはん18 牛肉のちゃ ぜんまいと	iOg んぷる ミンチの 和え	煮物	★ごはん180 赤魚の甘辛? チンゲン菜? 麩の玉子とし	g タレ ノテー シ のサラダ	Ĭ
	Þ	★ごはん180 豚ばら肉炒(インゲンと: ブロッコリ-)g め えのきの! ーのゴマ! おかず	炒め物 和え ご飯セット	★ごはん18 照焼チキン 人参グラッ 野菜たっぷ キャベツの	Og セ りマーボ! 白ドレ和 おかず	え 【ご飯セット	★ごはん18 鯖の味噌焼 キヌサヤ ナスと麩の レンコンと	0g 炒め煮 フキの煮 [‡]	ご飯セット	★ごはん18 牛肉のちゃぜんまいと 野菜のごま	iOg んぷる ミンチの 和え おかず	煮物 ご飯セット	★ごはん180 赤魚の甘辛? チンゲン菜? 麩の玉子とし 南瓜とツナの	g タレ ノテー シ Dサラダ おかず	ご飯セット
	Þ.	★ごはん18(豚ばら肉炒)インゲンと:ブロッコリ-)g め えのきのり 一のゴマ! おかず 313kcal	炒め物 和え <u>ご飯セット</u> 603kcal	★ごはん18 照焼チキン 人参グラッ 野菜たっぷ キャベツの エネルギー	0g セ りマーボ! 白ドレ和 おかず 297kcal	え ご飯セット 587kcal	★ごはん18 鯖の味噌焼 キヌサヤ ナスと麩の レンコンと エネルギー	0g 炒め煮 フキの煮 ⁵ おかず 313kcal	ご飯セット 603kcal	★ごはん18 牛肉のちゃぜんまいと 野菜のごま	i0g んぷる ミンチの 和え おかず 276kcal	煮物 ご飯セット 566kcal	★ごはん180 赤魚の甘辛? チンゲン菜? 麩の玉子とし 南瓜とツナの	g タレ ノテー シ Dサラダ おかず 281kcal	ご飯セット 571kcal
	夕食	★ごはん180 豚ばら肉炒。 インゲンと: ブロッコリー エネルギー たんぱく質	Og め えのきのり 一のゴマ ⁵ <u>おかず 313kcal</u> 12.5g	少め物 和え <u>ご飯セット</u> 603kcal 17.4g	★ごはん18 照焼チキン 人参グラッぷ キャベツの エネルギー たんぱく質	0g セ りマーボ! 白ドレ和 おかず 297kcal 15.6g	え ご飯セット 587kcal 20.5g	★ごはん18 鯖の味噌焼 キヌサヤ ナスと数の レンコンと エネルギー たんぱく質	りg 炒め煮 フキの煮物 おかず 313kcal 13.2g	ご飯セット 603kcal 18.1g	★ごはん18 牛肉のちゃぜんまいと 野菜のごま	0g んぷる ミンチの 和え おかず 276kcal 11.8g	煮物 ご飯セット 566kcal 16 7g	★ごはん180 赤魚の甘辛? チンゲン菜? 麩の玉とツナの エネルギー たんぱく質	g アレ ノテー こ カサラダ おかず 281kcal 14.9g	ご飯セット 571kcal 19.8g
	夕食	★ごはん18(豚ばら肉炒) インロッコリー エネルギー たんぱく 脂質	Og め えのきのか ーのゴマ ^デ 313kcal 12.5g 22.1g	炒め物 和え ご飯セット 603kcal 17.4g 22.8g	★ごはん18 照焼チキン 人参グラッぷ キャベツの エネルギー たんぱく 脂質	セ リマーボ! 白ドレ和. おかず 297kcal 15.6g 17.2g	え ご飯セット 587kcal 20.5g 17.9g	★ごはん18 鯖の味や キヌサヤ ナスコンと エネルギー たんぱく 脂質	炒め煮 フキの煮 [‡] 313kcal 13.2g 21.3g	ご飯セット 603kcal 18.1g 22.0g	★ごはん18 牛肉のちゃぜんまいと 野菜のごま エネルギー たんぱく 脂質	0g んぷる ミンチの; 和え 276kcal 11.8g 17.9g	煮物 ご飯セット 566kcal 16 7g	★ごはん180 赤魚の甘辛? チンゲン菜? 麩の玉とツナの エネルギー たんぱく質	g メレ ノテー こ カサラダ おかず 281kcal 14.9g 15.3g	ご飯セット 571kcal 19.8g 16.0g
	タ食	★ごはん18(豚ばらっと イブロッコリー エたが質 上たが質 炭水化物	0g め えのきのか ーのゴマ ⁵ 313kcal 12.5g 22.1g 16.1g	炒め物 和え ご飯セット 603kcal 17.4g 22.8g 79.0g	★ごはん18 照焼チララン 野キャベッパ エネルばく 上たんぱく 版水 化物	セ リマーボ 白ドレ和 おかず 297kcal 15.6g 17.2g 19.3g	え ご飯セット 587kcal 20.5g 17.9g 82.2g	★こはん18 鯖の味や ナスンコンと エネルぱく 上かばく 近水物	炒め煮 フキの煮 [‡] 313kcal 13.2g 21.3g 15.5g	ご飯セット 603kcal 18.1g 22.0g 78.4g	★ こはん18 牛肉のまいごま ・ ボールは ・ ボーク ・ ボー ・ ボーク ・ ボーク ・ ボーク ・ ボーク ・ ボーク ・ ボーク ・ ボーク ・ ボー ・ ボーク ・ ボーク ・ ボーク ・ ボーク ・ ボーク ・ ボーク ・ ボーク ・ ボーク ・ ボー ・ ボー ・ ボー ・ ボー ・ ボー ・ ボー ・ ボー ・ ボー	0g んぷる ミンチの; 和え 276kcal 11.8g 17.9g 16.0g	煮物 ご飯セット 566kcal 16.7g 18.6g 78.9g	★ごはん180 赤魚の甘辛菜 チの下玉の ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	g メレー リテー シ カサラダ <u>おかず</u> 281kcal 14.9g 15.3g -20.6g	ご飯セット 571kcal 19.8g 16.0g 83.5g
	夕食	★ごはん18(豚ばら肉炒さ イブロッコリー エたん質、化 脂炭、化物 ナトリウム	Og め えのきのか ーのゴマ ⁵ 313kcal 12.5g 22.1g 16.1g 698mg	炒め物 和え <u>ご飯セット 603kcal</u> 17.4g 22.8g 79.0g 699mg	★ごはん18 照焼チラット 大を薬たべい エネルば 上たん質 上たり ナトリウム	0g セ りマーボ! 白ドレ和 297kcal 15.6g 17.2g 19.3g 637mg	え ご飯セット 587kcal 20.5g 17.9g 82.2g 638mg	★こはん18 鯖の味せ キススコンルギス エネルば 上たん質 ・ 大トリウム	炒め煮 フキの煮 313kcal 13.2g 21.3g 15.5g 694mg	ご飯セット 603kcal 18.1g 22.0g 78.4g 695mg	★ごはん18 牛肉のまいごま エネルば エネルば 上がして が ボー質 ボーリウム	のg んぷる ミンチの; 和え 276kcal 11.8g 17.9g 16.0g 587mg	煮物 ご飯セット 566kcal 16.7g 18.6g 78.9g 588mg	★ごはん180 赤魚のゲ玉と ・ 大きの ・ 大 ・ 大 ・ 大 ・ 大 ・ 大 ・ 大 ・ 大 ・ 大 ・ 大 ・ 大	g メレ リテー こ カサラダ 281kcal 14.9g 15.3g 20.6g 777mg	ご飯セット 571kcal 19.0g 16.0g 83.5g 778mg
	夕食	★ごはん180 豚ばら肉炒さ イブロッコリー エネルギー たんぽく質 脂炭水化物 ナトリウム カリウム	Dg め えのきのか ーのゴマジ 313kcal 12.5g 22.1g 16.1g 698mg 518mg	炒め物 和え ご飯セット 603kcal 17.4g 22.8g 79.0g 699mg 590mg	★ごはん18 照焼チラっか 大変をたべ エネルば エネルば 大下リウム カリウム	セ リマーボ 白ドレ和 297kcal 15.6g 17.2g 19.3g 637mg 656mg	ご飯セット 587kcal 20.5g 17.9g 82.2g 638mg 728mg	★こはん18 鯖の味せとコ エネルポー エネルポー を質 ボーリウム カリウム	炒め煮 フキの煮 313kcal 13.2g 21.3g 15.5g 694mg 435mg	ご飯セット 603kcal 18.1g 22.0g 78.4g 695mg 507mg	★ こはん18 牛肉のまいごま エネルばく 上たんぱ ボーケー 大トリウム カリウム	のg んぷる ミンチの 和え おかず 276kcal 11.8g 17.9g 16.0g 587mg 493mg	ご飯セット 566kcal 16.7g 18.6g 78.9g 588mg 565mg	★ごはん180 赤魚のゲ玉と チ数の瓜 ・ボス・ボー ・ボー ・ボス・ボー ・ボス・ボー ・ボス・ボー ・ボー ・ボー ・ボー ・ボー ・ボー ・ボー ・ボー ・ボー ・ボー	g メレー リテー こり サラダ 281kcal 14.9g 15.3g 20.6g 777mg 532mg	ご飯セット 571kcal 19.8g 16.0g 83.5g 778mg 604mg
	タミ	★ごはん180 豚ばら肉炒さ イブロッコリー エネルギー たんぽく質 脂炭水化物 ナトリウム カリウム	のg 対 えのきのが 一のゴマデ 313kcal 12.5g 22.1g 16.1g 698mg 518mg	かめ物 印え <u>ご飯セット</u> 603kcal 17. 4g 22. 8g 79. 0g 699mg 590mg 270mg	★ごはん18 照焼チラっか 大変をたべ エネルば エネルば 大下リウム カリウム	0g セ リマーボ; 白ドレ和 297kcal 15.6g 17.2g 19.3g 637mg 656mg 78mg	え ご飯セット 587kcal 20.5g 17.9g 82.2g 638mg 728mg 155mg	★こはん18 鯖の味せとコ エネルポー エネルポー を質 ボーリウム カリウム	炒め煮 フキの煮物 313kcal 13.2g 21.3g 15.5g 694mg 435mg	ご飯セット 603kcal 18.1g 22.0g 78.4g 695mg 507mg 257mg	★ こはん18 牛肉のまいごま エネルばく 上たんぱ ボーケー 大トリウム カリウム	のg んぷる ミンチの 和え 276kcal 11.8g 17.9g 16.0g 587mg 493mg 159mg	煮物 ご飯セット 566kcal 16.7g 18.6g 78.9g 588mg 565mg 236mg	★ごはん180 赤魚のゲ玉と チ数の瓜 ・ボス・ボー ・ボー ・ボス・ボー ・ボス・ボー ・ボス・ボー ・ボー ・ボー ・ボー ・ボー ・ボー ・ボー ・ボー ・ボー ・ボー	g メレ リテー こ カサラダ 281kcal 14.9g 15.3g 20.6g 777mg	ご飯セット 571kcal 19.0g 16.0g 83.5g 778mg
	タミ	★ごはん18(豚イブ リーン・ボー エたん質 ・	Og め えのきのか 一のゴマデ 313kcal 12.5g 22.1g 16.1g 698mg 518mg 193mg	炒め物 和え - ご飯セット 603kcal - 17 4g - 22 8g - 79 0g - 699mg - 590mg - 270mg	★ごはチラップ 大阪	0g セ リマーボ; 白ドレ和 297kcal 15.6g 17.2g 19.3g 637mg 656mg 78mg	え ご飯セット 587kcal 20.5g 17.9g 82.2g 638mg 728mg 155mg	★こはん18 鯖のまた。 は味やまた。 エネルば、化ウム エたり、 ボー質 大トリウム カリン	炒め煮 フキの煮物 313kcal 13.2g 21.3g 15.5g 694mg 435mg 180mg	ご飯セット 603kcal 18.1g 22.0g 78.4g 695mg 507mg 257mg	★ こはん18 牛肉のまいごま エネルは質 エネルは質 大トリウム カリン	のg んぷる ミンチの 和え 276kcal 11.8g 17.9g 16.0g 587mg 493mg 159mg	意物 ご飯セット 566kcal 16.7g 18.6g 78.9g 588mg 565mg 236mg	★ごはのがません。 本のがまといれば、 本の質がまといれば、 本の質がよりついます。 本の質がよりついます。 本の質がよりついます。 本の質がよりついます。 本の質がよりついます。 本の質がよりついます。 本の質がよりついます。 ないまする。 ないまなな。 ないまなな。 ないまななな。 ないまななななななななななななななななななななななななななななななななななな	g ファー シ カサラダ おかず 281kcal 14.9g 15.3g 20.6g 777mg 532mg 170mg	ご飯セット 571kcal 19.8g 16.0g 83.5g 778mg 604mg 247mg
	夕食	★ごはん18(豚イブ リーン・ボー エたん質 ・	ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン	少め物 和え ご飯セット 603kcal 17. 4g 22. 8g 79. 0g 699mg 590mg 270mg 1. 8g ご飯セット 1643kcal	★ごはチラップ 大阪	セ リマーボ; 白ドレ和 <u>おかず</u> 297kcal 15. 6g 17. 2g 19. 3g 637mg 656mg 78mg 1. 6g おかず	え ご飯セット 587kcal 20.5g 17.9g 82.2g 638mg 728mg 155mg 1.6g ご飯セット 1681kcal	★こはん18 鯖のまた。 は味やまた。 エネルば、化ウム エたり、 ボー質 大トリウム カリン	炒め煮 フキの煮 ⁴ 313kcal 13.2g 21.3g 15.5g 694mg 435mg 180mg 1.8g おかず	ご飯セット 603kcal 18.1g 22.0g 78.4g 695mg 507mg 257mg 1.8g ご飯セット 1686kcal	★ こはん18 牛肉のまいごま エネルは質 エネルは質 大トリウム カリン	のg んぷる ミンチの 和え 和え 276kcal 11.8g 17.9g 16.0g 587mg 493mg 1.59mg 1.5g おかず 844kcal	意物 ご飯セット 566kca1 16.7g 18.6g 78.9g 588mg 565mg 236mg 1.5g	★ごはん180 赤魚ンの瓜 ボ魚ンの瓜 ボーラン・ ボーラン・ ボーラン・ ボーラン・ ボーラン・ ボーラン・ ボーラン・ ボーラン・ ボーラン・ ボーラン・ ボーラン・ ボーラン・ ボーラン・ ボーラン・ ボーラン・ ボーラン・ ボーラン・ ボーン・ ボーン・ ボーン・ ボーン・ ボーン・ ボーン・ ボーン・ ボー	g メレー・ リテー・ シリテー・ シリテー・ シリテー・ 281kcal 14.9g 15.3g 20.6g 777mg 532mg 170mg 2.0g 8かず 789kcal	ご飯セット 571kcal 19.8g 16.0g 83.5g 778mg 604mg 247mg 2.0g ご飯セット 1659kcal
	タき	★ごはん18(豚イブ エたの エ	ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン	少め物 和え <u>ご飯セット</u> 603kcal 17 4g 22 8g 79 0g 699mg 590mg 270mg 1.8g	★ごはチラッパ 大学 大学 大学 大学 大学 大学 大学 イング	セ リマーボ 白ドレ和 <u>おかず</u> 297kcal 15. 6g 17. 2g 19. 3g 637mg 656mg 78mg 1. 6g おかず 811kcal	え ご飯セット 587kcal 20.5g 17.9g 82.2g 638mg 728mg 155mg 1.6g ご飯セット 1681kcal 54.8g	★ に	り 炒め煮 フキの煮 ⁴ 313kcal 13.2g 21.3g 15.5g 694mg 435mg 180mg 1.8g おかず 816kcal 38.8g	ご飯セット 603kcal 18.1g 22.0g 78.4g 695mg 507mg 257mg 1.8g ご飯セット 1686kcal 53.5g	★ごはん18 牛肉のまのごま エネルは たん質 ルポく カリン 相当 は サトリウム リタ は は カリン は は カリン は は り は り は り は り り は り り は り り り り り	のg んぷる ミンチの 和え 和え 276kcal 11.8g 17.9g 16.0g 587mg 493mg 1.59mg 1.5g おかず 844kcal 39.2g	意物 ご飯セット 566kca1 16.7g 18.6g 78.9g 588mg 565mg 236mg 1.5g	★ごはん180 赤魚ンの瓜 ・ボースをとしている。 ・ボースを ・ボーる ・ボーる ・ボーる ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	g メレー・ ファー・ カサラダ 281kcal 14.9g 15.3g 20.6g 7777mg 532mg 170mg 2.0g おかず 789kcal 39.5g	ご飯セット 571kcal 19.8g 16.0g 83.5g 78mg 604mg 247mg 2.0g ご飯セット 1659kcal 54.2g
1	夕食	★ごはん180 下はいます。 本ではいます。 をはいます。 本ではいまする。 本ではいます。 本ではいます。 本ではいます。 本ではいます。 本ではいます。 本ではいます。 本ではいまする。 本ではいます。 本ではいます。 本ではいます。 本ではいます。 本ではいます。 本ではいます。 本ではいまする。 本ではいます。 本ではいます。 本ではいます。 本ではいます。 本ではいます。 本ではいます。 本ではいまする。 本ではいます。 本ではいます。 本ではいます。 本ではいます。 本ではいます。 本ではいます。 本ではいまする。 本ではいます。 本ではいます。 本ではいます。 本ではいます。 本ではいます。 本ではいます。 本ではいまする。 本ではいます。 本ではいます。 本ではいます。 本ではいます。 本ではいます。 本ではいます。 本ではいまする。 本ではいます。 本ではいます。 本ではいます。 本ではいます。 本ではいます。 本ではいます。 本ではいまする。 本ではいます。 本ではいます。 本ではいます。 本ではいます。 本ではいます。 本ではいます。 本ではいまする。 本ではいまる。 本ではいる。 本ではいまる。 本ではいまる。 本ではいまる。 本ではいまる。 本ではいまる。 本ではいまる。 本ではいまる。 本ではいまる。 本ではなななななななななななななななななななななななななななななななななななな	ファイン ファイン ファイン カン サーク コマデン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイ	か物 和え ご飯セット 603kcal 17. 4g 22. 8g 79. 0g 699mg 590mg 270mg 1. 8g ご飯セット 1643kcal 55. 9g 47. 1g	★ごはチラっか 無焼歩がたべ 本ではチラっか エネん質 大・リウム 大・リウム 大・リウム エネルば 大・リウム エネルば 大・リウム 上・リーシー 上・リー 上・リーシー 上・リー ・・・・ ・・ ・・ ・・ ・・ ・・ ・・ ・ ・ ・	セ リマーボ; 白ドレ和 おかず 297kcal 15. 6g 17. 2g 19. 3g 637mg 656mg 78mg 1. 6g おかず 811kcal 40. 1g 45. 0g	え ご飯セット 587kcal 20.5g 17.9g 82.2g 638mg 728mg 155mg 1.6g ご飯セット 1681kcal 54.8g 47.1g	★このと 無のよう 無のまた。 は味せきないでする。 また、 には味せきないでする。 また、 には味せきないでする。 また、 には、 ないでする。 はいでなでなでなでなでなでな	り 炒め煮 フキの煮物 313kcal 13.2g 21.3g 	ご飯セット 603kcal 18. 1g 22. 0g 78. 4g 695mg 507mg 257mg 1. 8g ご飯セット 1686kcal 53. 5g 52. 4g	★こはん18 牛では、 本では、 本では、 本では、 本では、 本では、 本では、 本では、 本では、 本では、 本では、 本では、 本では、 本では、 本では、 本では、 本では、 本では、 本では、 もいうし、 は、 もいうし、 は、 もいうし、 は、 もいうし、 は、 もいうし、 は、 もいうし、 は、 もいうし、 は、 もいるに、 は、 もいるに、 は、 もいるに、 もいる。 も、 も、 も、 も、 も、 も、 も、 も、 も、 も、	のg んぷる ミンチの記 和え 276kcal 11.8g 17.9g 16.0g 587mg 493mg 15.9mg 15.9mg 15.9mg 15.9mg 15.9mg 15.9mg 15.0mg	ご飯セット 566kcal 16. 7g 18. 6g 78. 9g 585mg 565mg 236mg 1. 5g ご飯セット 1714kcal 53. 9g 52. 1g	★ごはん180 赤魚が玉とかり ・	まかず 281kcal 14.9g 15.3g 20.6g 777mg 532mg 170mg 2.0ng 170mg 2.0g 179kcal 39.5g 45.5g	ご飯セット 571kcal 19.8g 16.0g 83.5g 778mg 604mg 247mg 2.0g ご飯セット 1659kcal 54.2g 47.6g
1	夕食	★にはん180 大では、大が、 大では、大が、 大が、 大が、 大が、 大が、 大が、 大が、 大が、	ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン	かり 物和元 ご飯セット 603kcal 17.4g 22.8g 79.0g 599mg 590mg 1.8g ご飯セット 1643kcal 55.9g 47.1g 239.2g	★ に 無 に 無 に 無 に ま が ま か ま か ま か ま か ま か ま か ま か ま か	セ リマーボ 白ドレ和 <u>おかず</u> 297kcal 15. 6g 17. 2g 19. 3g 63.7mg 656mg 7.8mg 1. 6g おかず 811kcal 40. 1g 45. 0g 58. 8g	え ご飯セット 587kcal 20.5g 17.9g 82.2g 638mg 728mg 155mg 1.6g ご飯セット 1681kcal 54.8g 47.1g 247.5g	★ に	り 炒め煮 フキの煮物 313kcal 13.2g 21.3g 21.3g 694mg 435mg 180mg 1.8g おかず 816kcal 38.8g 50.3g 50.5g	ご飯セット 603kcal 18. 1g 22. 0g 78. 4g 695mg 507mg 257mg 1. 8g ご飯セット 1686kcal 53. 5g 52. 4g 239. 2g	★ た	のg んぷる ミンチの 和え 11.8g 17.9g 16.0g 493mg 1.59mg 1.59mg 1.5g おかず 844kcal 39.2g 50.0g 57.3g	ご飯セット 566kcal 16. 7g 18. 6g 78. 9g 588mg 565mg 236mg 1. 5g ご飯セット 1714kcal 53. 9g 52. 1g 246. 0g	★ 示	g メレー・ ファー・ カサラダ 281kcal 14.9g 15.3g 20.6g 777mg 532mg 170mg 2.0g おかず 789kcal 39.5g 45.5g 53.9g	ご飯セット 571kcal 19.8g 16.0g 83.5g 778mg 604mg 247mg 2.0g ご飯セット 1659kcal 54.2g 47.6g 242.6g
1	夕食	★ にはん180	ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン	かり 物 和 元 で	★ に 無 に 無 に 無 に ま が ま か ま か ま か ま か ま か ま か ま か ま か	セ リマーボ; 白ドレ和 おかず 297kcal 15.6g 17.2g 19.3g 637mg 656mg 78mg 1.6g 1.6g 1.6g 1.6g 1.6g 1.6g 1.6g 1.6	え ご飯セット 587kcal 20.5g 17.9g 82.2g 638mg 728mg 155mg 1.6g ご飯セット 1681kcal 54.8g 47.1g 247.5g 2093mg	★ に	り 炒め煮 フキの煮物 313kcal 13.2g 21.3g 15.5g 694mg 435mg 18.0mg 18.0mg 18.0mg 18.0mg 19.0mg 19.0mg	ご飯セット 603kcal 18. 1g 22. 0g 78. 4g 695mg 507mg 257mg 1. 8g ご飯セット 1686kcal 53. 5g 52. 4g 239. 2g 2002mg	★ こま	がず おかず 276kcal 11.8g 17.9g 16.0g 493mg 493mg 493mg 1.5mg 1.5mg 494kcal 39.2g 50.0g 57.3g 2009mg	ご飯セット 566kcal 16. 7g 18. 6g 78. 9g 588mg 565mg 236mg 1. 5g ご飯セット 1714kcal 53. 9g 52. 1g 246. 0g 2012mg	★ 示	まかず 281kcal 14.9g 15.3g 20.6g 777mg 532mg 170mg 2.0g 39.5g 45.5g 53.9g 2194mg	ご飯セット 571kcal 19.8g 16.0g 83.5g 778mg 604mg 247mg 2.0g ご飯セット 1659kcal 54.2g 47.6g 242.6g 2197mg
1	夕食	★こはられる 下はいる 大はいる 大はいる 大いです	ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン	かり 物 和 元 で	★ごはチラっツ ・	セ リマーボ 白ドレ和 おかず 297kcal 15. 6g 17. 2g 19. 3g 637mg 656mg 7. 6g 1. 6g おかず 811kcal 40. 1g 45. 0g 58. 8g 2090mg 1584mg	え ご飯セット 587kcal 20.5g 17.9g 82.2g 638mg 728mg 155mg 1.6g 二飯セット 1681kcal 54.8g 47.1g 247.5g 2093mg 1800mg	★このと 無には、またいでは	り の まかず 313kcal 13.2g 21.3g 15.5g 435mg 435mg 1.8mg 1.8mg 1.8mg 50.3g 50.5g 1999mg 1.248mg	ご飯セット 603kcal 18 1g 22 0g 78 4g 695mg 507mg 257mg 1.8g ご飯セット 1686kcal 53.5g 52.4g 239.2g 2002mg 1464mg	★ こま はんちいご また はんちいご またんぽ ボックム かっとま またんぽ ボックム かっと またんぱ ボックム はん かっと またんぱ ボックム またんぱ ボックム またんぱ ボックム またんぱ ボックム またんぱ ボックム またんぱ ボックム またんぱ カリウム またんぱ かっちん またんぱん かっちん またんぱん かっちん かっちん かっちん かっちん かっちん かっちん かっちん かっち	の の の の おかず 276kcal 11.8g 17.9g 16.0g 587mg 493mg 15.9mg 15.9mg 15.9mg 15.9mg 15.9mg 15.9mg 16.0g 16.0g 16.0g 17.9g 16.0g 16.0g 17.9g 16.0g 16.0g 16.0g 16.0g 17.9g 16.0g 16.0g 16.0g 17.9g 16.0g 16.	ご飯セット 566kcal 16.7g 18.6g 78.9g 585mg 236mg 1.5g ご飯セット 1714kcal 53.9g 52.1g 246.0g 2012mg 1872mg	★ 赤 チ 麩 南 エ た 脂 炭 ナ カ リ	まかず 281kcal 14.9g 15.3g 20.6g 777mg 532mg 170mg 20.8g 170mg 20.9g 170mg 20.9g 170mg 20.9g 170mg 20.9g 170mg 20.9g 170mg 20.9g 170mg 20.9g 170m	ご飯セット 571kcal 19.8g 16.0g 83.5g 778mg 604mg 247mg 2.7mg 2.7mg 47.6g 242.6g 2197mg 1646mg
1	夕食 イバナ	★ごはん180 「ないない」 本ではなかい。 本ではながい。 本ではながい。 本ではながい。 本ではながい。 本ではない。 まではないない。 まではなない。 まではなない。 まではなない。 まではなないなない。 まではなななななななななななななななななななななななななななななななななななな	ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン	が物 和え ご飯セット 603kcal 17. 4g 22. 8g 79. 0g 699mg 590mg 270mg 1. 8g ご飯セット 1643kcal 55. 9g 47. 1g 239. 2g 2083mg 1657mg 800mg	★ご焼き (本) ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	セ リマーボ 白ドレ和 おかず 297kcal 15. 6g 17. 2g 19. 3g 637mg 656mg 7. 6g おかず 811kcal 40. 1g 45. 0g 58. 8g 2090mg 1584mg 406mg	え ご飯セット 587kcal 20.5g 17.9g 82.2g 638mg 728mg 155mg 1.6g 二飯セット 1681kcal 54.8g 47.1g 247.5g 2093mg 1800mg 637mg	★ に	りかき (カーマー) (12 - 12 - 12 - 12 - 12 - 12 - 12 - 12	ご飯セット 603kcal 18.1g 22.0g 78.4g 695mg 507mg 257mg 1.8g ご飯セット 1686kcal 53.5g 52.4g 239.2g 2002mg 1464mg 722mg	★ これでは 大きない。 、 大きない。 、 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 、 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 、 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 、 大きない。 大きない。 大きない。 大きない。 、 大きない。 、 大きない。 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	がまた。 おかず 276kcal 11.8g 17.9g 16.0g 587mg 493mg 1.5mg 1	ご飯セット 566kcal 16. 7g 18. 6g 78. 9g 585mg 565mg 236mg 1. 5g ご飯セット 1714kcal 53. 9g 52. 1g 246. 0g 2012mg 1872mg 786mg	★ こはの 180 名 赤 チ 数 南 エ た 脂 炭 ト リ ウ ム	まかず 281kcal 14.9g 15.3g 20.6g 777mg 532mg 170mg 170mg 20.7g 170mg	ご飯セット 571kcal 19.8g 16.0g 83.5g 778mg 604mg 24.7mg 2.0g ご飯セット 1659kcal 54.2g 47.6g 242.6g 2197mg 1646mg 594mg
1	夕食・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	★にはありとこれでは、 本にはらゲッコーでは、 本にはらゲッコーでは、 本にできますが、 本にできますが、 本にできますが、 本にできますが、 本にできますが、 本にできますが、 本にできますが、 本にできますが、 本にできますが、 本にできますが、 本にできますが、 本にできますが、 本にできますが、 本にできますが、 本にできますが、 本にできますが、 本にできますが、 本にできますが、 本にできますが、 はいか、 はいが、 はい	おかず 313kcal 12.5g 22.1g 16.1g 698mg 518mg 193mg 1.8g おかず 773kcal 41.2g 45.0g 2080mg 1441mg 569mg 5.3g	が物 和え ご飯セット 603kcal 17. 4g 22. 8g 79. 0g 699mg 270mg 1. 8g 1. 8g 1643kcal 55. 9g 47. 1g 239. 2g 2083mg 1657mg 800mg 5. 3g	★ご焼きない。 ★ご焼きない。 大きが、 、 大きが、 、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 、 、 大きが、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	セ リマーボ 白ドレ和 おかず 297kcal 15. 6g 17. 2g 19. 3g 637mg 656mg 78mg 1. 6g まかず 811kcal 40. 1g 45. 0g 58. 8g 2090mg 1584mg 406mg 5. 3g	元 ご飯セット 587kcal 20, 5g 17, 9g 82, 2g 638mg 728mg 155mg 1, 6g こ飯セット 168 typ 168 typ 168 typ 168 typ 17, 9g 247, 5g 2093mg 1800mg 637mg 5, 3g	★ごのと 無には、またでは、またでは、またが、またが、またが、またが、またが、またが、またが、またが、またが、またが	がまた。	ご飯セット 603kcal 18 1g 22 0g 78 4g 695mg 507mg 257mg 1.8g ご飯セット 1686kcal 53.5g 52.4g 239.2g 2002mg 1464mg 722mg 5.1g	★これのます。 本ではいます。 本ではいます。 本ではいます。 本ではいます。 本では、またいでは、またいでは、またいでは、できます。 本では、またい	おかず 276kcal 11.8g 17.9g 16.0g 587mg 493mg 159mg 160m	ご飯セット 566kcal 16.7g 18.6g 78.9g 588mg 565mg 236mg 1.5g ご飯セット 1714kcal 53.9g 52.1g 246.0g 2012mg 1872mg 786mg 5.1g	★ ごはの 180 名	まかず 281kcal 14.9g 15.3g 20.6g 777mg 532mg 170mg 2.0g おかず 789kcal 39.5g 45.5g 53.9g 2194mg 1430mg 363mg 5.6g	ご飯セット 571kcal 19.8g 16.0g 83.5g 778mg 604mg 247mg 2.0g ご飯セット 1659kcal 54.2g 47.6g 242.6g 2197mg 1646mg 594mg 5.6g
1	夕食・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	★には、 18(18(18(18)) またばいない。 またが、 18(18(18)) またが、 18(18) またが、 19(18) またが、 19(おかず 313kcal 12.5g 22.1g 16.1g 698mg 518mg 193mg 1.8g おかず 773kcal 41.2g 45.0g 2080mg 1441mg 569mg 5.3g 899kcal	が物 和え ご飯セット 603kcal 17. 4g 22. 8g 79. 0g 699mg 270mg 1. 8g 270mg 1. 8g 1643kcal 55. 9g 47. 1g 239. 2g 2083mg 1657mg 800mg 5. 3g	★に 無に 無に 無に 無に 大き 大き 大き 大き 大き 大き 大き 大き 大き 大き	セ リマーボ 白ドレ和 おかず 297kcal 15. 6g 17. 2g 19. 3g 637mg 656mg 78mg 1. 6g おかず 811kcal 40. 1g 45. 0g 58. 8g 2090mg 1584mg 406mg 5. 3g	え ご飯セット 587kcal 20.5g 17.9g 82.2g 638mg 728mg 155mg 1.6g こ飯セット 1681kcal 54.8g 47.1g 247.5g 2093mg 1800mg 637mg 5.3g	★ 鯖キナレ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭 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 オークリン 相 ルぱ 化リウ 相 ルポーク 当ギー は サーク 単 ・	がまた。	ご飯セット 603kcal 18.1g 22.0g 78.4g 695mg 507mg 257mg 1.8g 1.8g 52.4g 239.2g 2002mg 1464mg 722mg 5.1g 1814kcal	★ 二 大 に か に か に か に か に か に か に か に か に か に	おかず 276kcal 11.8g 17.9g 16.0g 587mg 493mg 159mg 159mg 1.5m	ご飯セット 566kcal 16.7g 18.6g 78.9g 588mg 565mg 236mg 1.5g 1714kcal 53.9g 52.1g 246.0g 2012mg 1872mg 786mg 5.1g	★ 示 表 前 本 に か に か に か に か に か に か に か に か に か に	まかず 281kcal 14.9g 15.3g 20.6g 777mg 532mg 170mg 2.0g おかず 789kcal 39.5g 45.5g 53.9g 2194mg 1430mg 363mg 5.6g	ご飯セット 571kcal 19.8g 16.0g 83.5g 778mg 604mg 247mg 2.0g ご飯セット 1659kcal 54.2g 47.6g 242.6g 2197mg 1646mg 594mg 5,6g
1	夕食	★豚イブ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エ たん質水・リウム ポイン キん質水・リウム ボー で ボール は 18(1) は 19(1) は 19	ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン	かめ物 印え ご飯セット 603kcal 17, 4g 22, 8g 79, 0g 699mg 270mg 1, 8g ご飯セット 1643kcal 55, 9g 47, 1g 239, 2g 47, 1g 239, 2g 1657mg 800mg 5, 3g 1769kcal 56, 5g	★ 照人野キ エた脂炭水トリウ 塩ネルば かりょう エー 質 ボー 質 ボー 質 エネん 電 水 リウ 塩 エ ル ぱ で カ リ ウ 塩 エ ル ぱ で カ リ ウ 塩 エ ル ぱ で カ リ ウ 塩 エ ル ぱ で カ リ カ リ 食 エ ネんぱ で か エ カ リ 食 エ ネんぱ で か エ カ リ 食 エ ネんぱ で か エ カ リ サ マ か エ カ リ 食 エ ネんぱ で か エ カ リ ウ エ カ リ ウ エ カ リ ウ エ カ リ ウ エ カ リ ウ エ カ リ ウ エ カ リ ウ エ カ リ ウ エ カ リ ウ エ カ リ カ リ カ リ カ リ カ リ カ リ カ リ カ リ カ リ カ	セ りマーボ 白ドレ和 おかず 297kcal 15.6g 17.2g 19.3g 637mg 656mg 78mg 1.6g おかず 811kcal 40.1g 45.0g 58.8g 2090mg 1584mg 406mg 5.3g 907kcal	え ご飯セット 587kcal 20.5g 17.9g 82.2g 638mg 728mg 155mg 1.6g こ飯セット 1681kcal 54.8g 47.1g 247.5g 2093mg 1800mg 637mg 5.3g 1777kcal 55.6g	★	り の また できます かく できます かい ず は かい ず は 313 kcal	ご飯セット 603kcal 18. 1g 22. 0g 78. 4g 695mg 507mg 257mg 1. 8g ご飯セット 1686kcal 53. 5g 239. 2g 2002mg 1464mg 722mg 5. 1g 1814kcal 54. 3g	★ 中世野 エたん間 大力リン塩 マルル はんちいご ギく 物 大力リン塩 水り カリン塩 ボー で カリン はんちいご ボく 物 ムー 大 が カリカー サービ で かったんぱ かったんぱ で かったんぱ で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	のg んぷる ミンチの記 和え 276kcal 11.8g 16.0g 587mg 159mg 1.5g 493mg 1.5g 844kcal 39.2g 50.0g 57.0g 57.0g 1656mg 1656mg 555mg 940kcal 40.0g	ご飯セット 566kcal 16. 7g 18. 6g 78. 9g 588mg 236mg 1. 5g ご飯セット 1714kcal 53. 9g 52. 1g 246. 0g 2012mg 1872mg 786mg 5. 1g 1810kcal 54. 7g	★赤チ麩南 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 本ん質水トリン塩 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 相 ポく 物 ムー サールば ヤウム 量 エたんぱ マー で は かんぱ アー で で で で で で で で で で で で で で で で で で	また。 まかず 281kcal 14.9g 15.3g 20.6g 777mg 532mg 170mg 2.0g おかず 789kcal 39.5g 45.5g 53.9g 2194mg 1430mg 1430mg 363mg 5.6g 915kcal 40.1g	ご飯セット 571kcal 19.8g 16.0g 83.5g 778mg 604mg 247mg 2.0g ご飯セット 1659kcal 54.2g 47.6g 2197mg 1646mg 594mg 5,6g 1785kcal 54.8g
T in the second	夕食・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	★豚イブ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食工で質が、 サールばん 物 ムーコー 第一番 ボー 質 エ	ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン	か物 印え ご飯セット 603kcal 17. 4g 22. 8g 79. 0g 699mg 270mg 1. 8g ご飯セット 1643kcal 55. 9g 47. 1g 239. 2g 2083mg 1657mg 800mg 5. 3g 1769kcal 56. 5g 47. 3g	★照人野キ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭・ナカリ食 エた脂炭・トリン塩 ネん質・ハリウ 相 ルば 化リウム 当ギく 物・カリン塩・スん質・ハリウム 当ギく カー質 ムー質 エーク カーダー カーダー カーダー カーダー カーダー カーダー カーダー カー	セ リマーボ 白ドレ和 まかず 297kcal 15. 6g 17. 2g 19. 3g 637mg 656mg 78mg 1. 6g まかず 811kcal 40. 1g 45. 0g 58. 8g 2090mg 1584mg 100	え ご飯セット 587kcal 20.5g 17.9g 82.2g 638mg 728mg 155mg 1.6g ご飯セット 1681kcal 54.8g 47.1g 247.5g 2093mg 1800mg 637mg 5.3g 1777kcal 55.6g 47.3g	★鯖キナレ エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭・オン ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ルば 化リウ 相ルば 化リウ 増ルば ヤサン ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく	り の また かず 313kcal 13.2g 21.3g 15.5g 694mg 1.8g まかず 816kcal 38.8g 50.3g 1999mg 1248mg 1.9 491mg 5.1g 944kcal 39.6g 50.5g 50.5g	ご飯セット 603kcal 18. 1g 22. 0g 78. 4g 695mg 507mg 1. 8g ご飯セット 1686kcal 53. 5g 239. 2g 2002mg 1464mg 722mg 5. 1g 1814kcal 54. 3g 52. 6g	★牛ぜ野 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭 化リウ 相 ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく かりム 当ギく かりム 当ギく かり	がず おかず 276kcal 11. 8g 17. 9g 16. 0g 587mg 493mg 159mg 1.5g 844kcal 39. 2g 50. 0g 57. 3g 2009mg 1656mg 555mg 5. 1g 940kcal 40. 0g 50. 2g	ご飯セット 566kcal 16.7g 18.6g 78.9g 588mg 236mg 1.5g ご飯セット 1714kcal 53.9g 52.1g 246.0g 2012mg 1872mg 786mg 5.1g 1810kcal 54.7g 52.3g	★赤チ麩南 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 4 ボミー 180 名 としの イン子ツ ギく 物 ム 当 ギく 物 ム 当 ギく カリウム 当 ギく カリウム 当 ギ く	まかず 281kcal 14.9g 15.3g 20.6g 777mg 170mg 2.0g おかず 789kcal 39.5g 45.5g 53.9g 2194mg 1430mg 363mg 5.6g 915kcal 40.1g 45.7g	ご飯セット 571kcal 19.8g 16.0g 83.5g 778mg 604mg 247mg 2.0g ご飯セット 1659kcal 54.2g 47.6g 2197mg 1646mg 594mg 5,6g 1785kcal 54.8g 47.8g
Time Time Time	夕食	★豚イブ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭水にリウム キん質水にリウム サイン サーダ ボー で はいかい かん	ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン	少め物 印え ご飯セット 603kcal 17. 4g 22. 8g 79. 0g 699mg 590mg 270mg 1. 8g ご飯セット 1643kcal 55. 9g 47. 1g 239. 2g 2083mg 1657mg 800mg 5. 3g 1769kcal 56. 5g 47. 3g 269. 7g	★照人野キ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ なった でいった ボール はいった ボール はいった ボール はいった ボール はいった ボール はいっと ボール はいっと ボール はいっと サール はいっと はいっと はいっと はいっと はいっと はいっと はいっと はいっと	セ リマーボ 白ドレ和 おかず 297kcal 15. 6g 17. 2g 19. 3g 637mg 656mg 78mg 1. 6g まかず 811kcal 40. 1g 45. 0g 58. 8g 2090mg 1584mg 40. 6mg 5. 3g 907kcal 40. 9g 45. 2g 81. 8g	元 ご飯セット 587kcal 20, 5g 17, 9g 82, 2g 638mg 728mg 155mg 1, 6g 1, 6g 1, 6g 1, 6g 247. 7g 247. 5g 247. 5g 247. 5g 2093mg 1800mg 637mg 5, 3g 1777kcal 55, 6g 47, 3g 270, 5g	★鯖キナレ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エ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ルば 他ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物クム 当年く 物	り の また かず 313kcal 133 と 2	ご飯セット 603kcal 18. 1g 22. 0g 78. 4g 695mg 507mg 1. 8g ご飯セット 1686kcal 53. 5g 52. 4g 239. 2g 2002mg 1464mg 722mg 55. 1g 1814kcal 54. 3g 52. 6g 270. 1g	★牛ぜ野 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エん質 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ エん質 化リウ 相 ギく 物ウム 当 ー質 ・	がず おかず 276kcal 11. 8g 16. 0g 587mg 493mg 159mg 1. 5g 844kcal 39. 2g 50. 0g 57. 3g 2009mg 1656mg 5. 1g 940kcal 40. 0g 50. 2g 80. 3g	ご飯セット 566kcal 16. 7g 18. 6g 78. 9g 588mg 236mg 1. 5g ご飯セット 1714kcal 53. 9g 52. 1g 246. 0g 2012mg 1872mg 786mg 5. 1g 1810kcal 54. 7g 52. 3g 269. 0g	★赤チ麩南 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 4 ポイン・マン・マン・マン・マン・マン・マン・マン・マン・マン・マン・マン・マン・マン	まかず 281kcal 14.9g 15.3g 20.6g 777mg 170mg 2.0g 33.5g 45.5g 45.5g 1430mg 363mg 5.6g 915kcal 40.1g 45.7g 84.4g	ご飯セット 571kcal 19.8g 16.0g 83.5g 778mg 604mg 247mg 2.0g 一飯セット 1659kcal 54.2g 47.6g 242.6g 2197mg 1646mg 594mg 5.6g 1785kcal 54.8g 47.8g 273.1g
	夕食 合計 合計 間食	★豚イブ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウ はらゲッ ルぱ 化ウム ルポ 化ウム サウム 当ギイ で 他ウム サウム サー質 ルポ で 物 ム カー質 ルポ で も カー質 ルポ で も カー質 ルポ で も カーム ランコープ カーム ランコー カーム ランコー カーム ランコー カーム ランコー カーム ランコー カーム ランコー カーム ランコー カーム ランコー カーム ランコー カーム ランコー カーム ランコー カーム ランコー カーム ランコー カーム ランコー カーム ランコー カーム カーム カーム カーム カーム カーム カーム カーム カーム カー	ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン	か物 和え ご飯セット 603kcal 17 4g 22 8g 79 0g 699mg 590mg 270mg 1.8g こ飯セット 1643kcal 55 9g 47 1g 239 2g 2083mg 1657mg 800mg 500mg 1657mg	★照人野キ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 ネん質水トリン 塩 ネん質水トリン 塩ネん質水トリン 塩木ん質水トリウ 相 ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 当ぞく 物ウム 当ぞく 物ウム 当ぞく 物ウム 当ぞく カリン カー質 カム・リウム 当年 一質 物 ムナトリウム	セ リマーボ 白ドレ和 おかず 297kcal 15. 6g 17. 2g 19. 3g 637mg 656mg 78mg 1. 6g 35かず 811kcal 40. 1g 45. 0g 58. 8g 2090mg 1584mg 40.6mg 40.6mg 40.6mg 40.9g 40.9g 40.9g 41.8g 2096mg	元 ご飯セット 587kcal 20.5g 17.9g 82.2g 638mg 728mg 1.6g 1.6g 1.6g 2681kcal 54.8g 47.1g 247.5g 2093mg 1800mg 637mg 5.3g 1777kcal 55.6g 47.3g 270.5g 2099mg	★鯖キナレ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ は味サとコ ルば 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相がウム 当ギく 物ウム 当ギく 物・カー質 ホー質 カー質 カー質 カー質 カー質 カー質 カー質 カー質 カー質 カー質 カ	り の また かず 313kcal 133 2g 21.3g 15.5g 694mg 435mg 1.8g 50.3g 50.5g 1999mg 1248mg 491mg 5.1g 944kcal 39.6g 50.5g 81.4g 2005mg	ご飯セット 603kcal 18. 1g 22. 0g 78. 4g 695mg 507mg 257mg 1. 8g ご飯セット 1686kcal 53. 5g 52. 4g 239. 2g 2002mg 1464mg 722mg 5. 1g 1814kcal 54. 3g 52. 6g 270. 1g 2008mg	★牛ぜ野 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エん質 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ エん質 化リウ 相 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく カリン塩ネルぱ 大トリウム 当 ギく カリン塩 かり カー質 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	の の の の の まかず 276kcal 11.8g 17.9g 16.0g 587mg 493mg 159mg 1.5g 844kcal 39.2g 50.0g 57.3g 2009mg 1656mg 555mg 49.0g 1650mg 165	で 物 で か で が で か で か で か で か で か で か で か で か	★赤チ麩南 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 た に 物 ム	まかず 281kcal 14.9g 15.3g 20.6g 777mg 532mg 170mg 2.0g 8かず 789kcal 39.5g 45.5g 2194mg 1430mg 363mg 5.6g 915kcal 40.1g 45.7g 84.4g 2196mg	ご飯セット 571kcal 19.8g 16.0g 83.5g 778mg 604mg 247mg 2.0g 一飯セット 1659kcal 54.2g 47.6g 242.6g 2197mg 1646mg 594mg 594mg 504 mg 1785kcal 54.8g 47.8g 273.1g 2199mg
	夕食 合計 合計 間食入	★豚イブ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭水にリウム キん質水にリウム サイン サーダ ボー で はいかい かん	ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン	か物 和え ご飯セット 603kcal 17 4g 22 8g 79 0g 699mg 270mg 1.8g こ飯セット 1643kcal 55.9g 47.1g 239.2g 2083mg 1657mg 800mg 1769kcal 56.5g 47.3g 269.7g 2085mg 1837mg	★照人野キ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ はチグたべ ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ カッキく 物ウム 当 ギく 物ウム 当ぞく 物ウム 当ぞく 物ウム 当 ギー質	セ リマーボ 白ドレ和 おかず 297kcal 15. 6g 17. 2g 19. 3g 637mg 656mg 78mg 1. 6g 35かず 811kcal 40. 1g 45. 0g 58. 8g 2090mg 1584mg 40. 6g 58. 8g 2090mg 1584mg 40. 1g 45. 0g 58. 8g 2090mg 1584mg 40. 1g 45. 0g 58. 8g 2090mg 1584mg 1697mg	元飯セット 587kcal 20.5g 17.9g 82.2g 638mg 728mg 155mg 1.6g ご飯セット 1681kcal 54.8g 47.1g 247.5g 2093mg 1800mg 637mg 5.3g 1777kcal 55.6g 47.3g 270.5g 2099mg 1913mg	★鯖キナレ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 スン 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ウ 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウカ 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 量一質	り の また かず 313kcal 13.2g 21.3g 15.5g 694mg 435mg 1.8g 50.3g 50.5g 1999mg 1248mg 491mg 491mg 5.1g 944kcal 39.6g 50.5g 81.4g 2005mg 1368mg	ご飯セット 603kcal 18. 1g 22. 0g 78. 4g 695mg 507mg 1. 8g ご飯セット 1686kcal 53. 5g 52. 4g 239. 2g 2002mg 1464mg 722mg 5. 1g 1814kcal 54. 3g 52. 6g 270. 1g 2008mg 1584mg	★牛ぜ野 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ はのまの ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ ボリウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく カリン塩ネル質 化リウム 当 ギく カリン塩 カー質 かり カー	おかず 276kcal 11.8g 16.0g 587mg 493mg 159mg 1.5g 844kcal 39.2g 50.0g 57.3g 2009mg 1656mg 55.1g 940kcal 40.0g 50.2g 80.3g 2015mg 1769mg	で録せかト 566kcal 16.7g 18.6g 78.9g 588mg 565mg 236mg 1.5g で歌せかト 1714kcal 53.9g 521.1g 246.0g 2012mg 1872mg 786mg 5.1g 1810kcal 54.7g 52.3g 269.0g 2018mg 1985mg	★赤チ麩南 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工を増加している。	まかず 281kcal 14.9g 15.3g 20.6g 777mg 532mg 170mg 2.0g 8かず 789kcal 39.5g 45.5g 53.9g 2194mg 1430mg 363mg 1430mg 363mg 1430mg 363mg 1430mg 145.7g 40.1g 45.7g 84.4g 2196mg 1610mg	ご飯セット 571kcal 19.8g 16.0g 83.5g 778mg 604mg 247mg 2.0g 一飯セット 1659kcal 54.2g 47.6g 242.6g 2197mg 1646mg 594mg 5.6g 1785kcal 54.8g 47.8g 273.1g 2199mg 1826mg
	夕食 合計 合計 間食入	★豚イブ 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 はらゲッ ルぱ 化ウム デストリン塩 ネん質水トリン塩 本ん質水トリン塩 ボー で で で で で で で で で で で で で で で で で で	ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン	か物 和え ご飯セット 603kcal 17.4g 22.8g 79.0g 699mg 590mg 270mg 1.8g こ飯セット 1643kcal 55.9g 47.1g 239.2g 2083mg 1657mg 800mg 5.3g 1769kcal 56.5g 47.3g 269.7g 2085mg 1837mg 811mg	★照人野キ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 ネん質水トリン 塩 ネん質水トリン 塩ネん質水トリン 塩木ん質水トリウ 相 ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 当ぞく 物ウム 当ぞく 物ウム 当ぞく 物ウム 当ぞく カリン カー質 カム・リウム 当年 一質 物 ムナトリウム	セ リマーボ 白ドレ和 まかず 297kcal 15. 6g 17. 2g 19. 3g 656mg 78mg 1. 6g 811kcal 40. 1g 45. 0g 58. 8g 2090mg 1584mg 406mg 5. 3g 907kcal 40. 9g 45. 2g 81. 8g 2096mg 1697mg 418mg	で飯セット 587kcal 20.5g 17.9g 82.2g 638mg 728mg 1.6g で飯セット 1.6g で飯セット 1.6g 247.5g 247.5g 2093mg 1800mg 637mg 5.3g 1777kcal 55.6g 47.3g 270.5g 2099mg 1913mg 649mg	★鯖キナレ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ は味サとコ ルば 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相がウム 当ギく 物ウム 当ギく 物・カー質 ホー質 カー質 カー質 カー質 カー質 カー質 カー質 カー質 カー質 カー質 カ	り の まかず 313kcal 13.2g 21.3g 694mg 435mg 180mg 1.8g 50.3g 50.5g 1999mg 1248mg 491mg 5.1g 944kcal 39.6g 50.5g 81.4g 2005mg 1368mg 505mg 505mg	ご飯セット 603kcal 18. 1g 22. 0g 78. 4g 695mg 507mg 257mg 1. 8g ご飯セット 1686kcal 53. 5g 52. 4g 239. 2g 2002mg 1464mg 722mg 5. 1g 1814kcal 54. 3g 52. 6g 270. 1g 2008mg	★牛ぜ野 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エん質 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ エん質 化リウ 相 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく カリン塩ネルぱ 大トリウム 当 ギく カリン塩 かり カー質 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	おかず 276kcal 11.8g 17.9g 16.0g 587mg 493mg 159mg 1.5g 844kcal 39.2g 50.0g 57.3g 2009mg 1656mg 555mg 5.1g 940kcal 40.0g 50.2g 80.3g 2015mg 1769mg 567mg	でしています。 である。 である。	★赤チ麩南 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 た に 物 ム	まかず 281kcal 14.9g 15.3g 20.6g 777mg 532mg 170mg 2.0g 8かず 789kcal 39.5g 45.5g 2194mg 1430mg 363mg 5.6g 915kcal 40.1g 45.7g 84.4g 2196mg	ご飯セット 571kcal 19.8g 16.0g 83.5g 778mg 604mg 247mg 2.0g 一飯セット 1659kcal 54.2g 47.6g 242.6g 2197mg 1646mg 594mg 594mg 504 mg 1785kcal 54.8g 47.8g 273.1g 2199mg

※献立は予告無く変更することがあります。

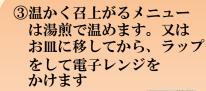
- ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
- ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
- ※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
- ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
- ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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(やわらか普通食)

	コープいしか	b	人品	則 ഡ ,	业	(1	175	ル一日	四尺	,)		
			1日(月)	10月22	2日(火)	10月20	3日(水)	10月24	4日(木)	10月25	5日(金)	
_		★やわらかごはん180g 鶏大豆 ぜんまい煮		★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 ふきと人参の甘露煮 若芽の明太和え		スクランブルエッグ ブロッコリーとハムのクリーム煮		大根と鶏肉のマーガリン風味 竹輪のごま炒め		厚焼玉子 さつま揚の味噌炒め		
朝												
\wedge	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット								
	エネルギー	135kcal	402kcal			178kcal				127kcal		エネルギー
	蛋白質	9.4g		5.3g					15.8g			蛋白質
	脂質			4.5g				7.0g				脂質
				9.8g				16.1g				炭水化物
	ナトリウム	_	_	638mg	_		820mg			592mg	_	
	塩 分	1.4g	_	_	2.6g	_	_	_	2.6g	_		塩 分
				★やわらかる								
				鶏の酒蒸し								
				ブロッコリー		キヌサヤ		青菜とカリフラ	ワーの塩炒め	ンヤ刀子ン		
				野菜炒め	<i>∟</i> ×− ,	ンヤーマン	/ ホナト	マリーネサ	フタ			
				和風スパー				★味噌汁		ハムの和		
昼		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁				★味噌汁		
	兴美压	ا ـ ـ ا ۱ ـ ـ ـ ا	ان طال	١ ـ ـ ١ ـ ـ ـ ١	ان بط ۱۱	±> / . =±°	ان رماد ال	±> / , =± - , .	ان بط ۱۱	±> / . =±	ان بط ۱۱	兴美 压
合	栄養価 エネルギー			おかずセット 271kcal				おかすセット 268kcal		おかすセット 272kcal		
区	蛋白質									14.2g		
	五口貝 脂 質	_		13.5g	_	_	_		14.3g 16.3g	_	_	蛋白質
	_旧 員 炭水化物	_		_	_	_	_		83.0g			脂 質 炭水化物
	大トリウム	_	1552mg		1383mg		_	1088mg		_	_	大トリウム
	塩分	2.8g	3.9g	2.4g	3.5g	_	2.9g		3.9g	1.8g		塩分
		_	_									塩 刀
						★やわらかごはん180g		▼やわらかこはん T80g ブリの照焼		メンチカツ		
			野雨の煮物		カレイの卵白あんかけ		豚肉としめじの生姜炒め					
						春雨とツナのサラダ				野菜のお		
		★味噌汁		大根なま				白菜と若芽				
夕		77 71 1171		★味噌汁		77 71 1171		★味噌汁		★味噌汁		
^	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
食	エネルギー	227kcal	502kcal	242kcal	519kcal	258kcal	526kcal	265kcal	548kcal	258kcal	525kcal	エネルギー
	蛋白質	8.1g	14.0g	15.5g	22.2g		18.6g	17.2g	23.4g	8.9g	14.6g	蛋白質
	脂質	10.0g	11.0g			15.4g	16.3g		15.7g	12.3g	13.2g	脂質
	炭水化物	27.3g	85.2g		77.8g		74.9g		74.7g	29.1g	85.6g	炭水化物
	ナトリウム	986mg	1357mg	1083mg	1525mg	990mg	1435mg	984mg	1354mg	686mg	1134mg	ナトリウム
	塩 分	2.5g	3.5g	2.8g	3.9g	2.5g	3.6g	2.5g	3.4g	1.7g	2.9g	塩 分
	栄養価			おかずセット								
合	エネルギー		1432kcal		1441kcal		1528kcal		1520kcal		1469kcal	
	蛋白質	29.2g	46.5g		52.5g	_	45.9g	35.6g	53.5g	28.9g	47.3g	蛋白質
	脂 質	34.1g	36.9g		34.6g		45.7g		39.9g	35.4g	38.6g	脂 質
= 1	炭水化物	49.7g	220.2g	47.6g	221.2g		223.7g	58.7g	230.9g	57.3g	227.2g	炭水化物
計	ナトリウム	2655mg	3918mg	2660mg	3917mg	2135mg	3392mg	2731mg	3908mg	1967mg	3923mg	ナトリウム
	塩 分	6.8g	10.0g	6.8g	10.0g	5.4g	8.6g	6.9g	9.9g	5.0g	10.0g	塩 分
	A / I · · ·	1 1 1 -			/ I / I							

★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。

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。

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







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

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



週間献立表 (刻み食)

	コープいしか											
		10月2	1日(月)			10月23	3日(水)	10月24	4日(木)	10月25	5日(金)	
		★全粥24	10g	★全粥24	l0g	★全粥24	l0g	★全粥24	l0g	★全粥24	10g	
		鶏大豆	_	豚肉と厚揚	景げの者物	スクランブ	゛ ルエッグ	大根と鶏肉の	マーガリン風味	厚焼玉子		
		ぜんまいき	者					竹輪のご			味噌炒め	
								昆布の佃			根・人参)	
-		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		
朝												
	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
食	エネルギー	135kcal	293kcal	99k cal		178kcal						エネルギー
	蛋白質		13.1g	5.3g					13.9g	5.8g		蛋白質
	脂質	5.2g		4.5g				_	7.7g			脂質
	炭水化物	_	45.3g	_	_	_		_	48.8g		45.9g	炭水化物
	ナトリウム		1019mg	638mg		450mg	901mg		1110mg			ナトリウム
	塩 分	1.4g	2.6g	1.6g	2.8g	1.1g	2.3g	1.7g	2.8g	1.5g	2.7g	塩 分
		★全粥24	10g	★全粥24	l0g	★全粥24	l0g	★全粥24	l0g	★全粥24	10g	
								ハヤシライ				
				ブロッコリー						ジャガ芋ン		
								マリーネサ		ブロッコリー		
_								★味噌汁		ハムの和		
昼		★味噌汁	•	★味噌汁		★味噌汁				★味噌汁		
	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
食	エネルギー			271kcal					426kcal	272kcal		エネルギー
	蛋白質											蛋白質
	脂質	_	_	_	_	13.8g	_	15.3g	_	_	_	脂質
			_	_	_	_	_	_	_	_	_	
	炭水化物						57.2g		58.7g			炭水化物
	ナトリウム	_		939mg	_	_		1088mg			1140mg	
	塩 分	2.8g	3.9g				2.9g		3.9g	1.8g	2.9g	塩 分
		★全粥24	10g	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
		ロールキャベ	ジの和風煮	カレイの卵白あんかけ				ブリの照焼		メンチカツ		
			雨の煮物				豚肉としめじの生姜炒め					
						春雨とツナのサラダ		ごぼう大豆		野菜のおろし煮		
		★味噌汁				★味噌汁				南瓜のピーナツ和え		
		▲ "小"目/1				★味噌汁		★味噌汁				
夕				★味噌汁				★味噌汀		★味噌汁		
	>> ->											\\\ \\
<u>~</u>	栄養価							おかずセット				
食	エネルギー	227kcal	385kcal	242kcal	400kcal		416kcal	265kcal	423kcal	258kcal	416kcal	エネルギー
	蛋白質	8.1g	11.8g	15.5g	19.2g	12.7g	16.4g	17.2g	20.9g	8.9g	12.6g	蛋白質
	脂 質	10.0g	10.7g	10.8g	11.5g	15.4g	16.1g	14.0g	14.7g	12.3g	13.0g	脂質
	炭水化物	27.3g	60.0g	21.4g	54.1g	18.3g	51.0g	16.6g	49.3g	29.1g	61.8g	炭水化物
	ナトリウム	986mg	1437mg	1083mg	1534mg	990mg	1441mg	984mg	1435mg	686mg	1137mg	ナトリウム
	塩分	2.5g	3.7g	2.8g	3.9g	2.5g	3.7g	2.5g	3.6g	1.7g	2.9g	塩分
										_		
_	栄養価			おかずセット				おかずセット		おかずセット		
合	エネルギー	625kcal	1099kcal		1086kcal		1182kcal		1171kcal		1131kcal	
	蛋白質	29.2g	40.3g	34.3g	_	_	38.9g	35.6g	46.7g	28.9g	40.0g	蛋白質
	脂 質	34.1g	36.2g	31.2g	33.3g	42.1g	44.2g	36.3g	38.4g	35.4g	37.5g	脂 質
	炭水化物	49.7g	147.8g	47.6g	145.7g	52.8g	150.9g	58.7g	156.8g	57.3g	155.4g	炭水化物
計	ナトリウム	2655mg	4008mg	2660mg	4013mg		3488mg	2731mg	4084mg	1967mg	3320mg	ナトリウム
	塩 分	6.8g	10.2g	6.8g	10.2g	5.4g	8.9g	6.9g	10.4g	5.0g	8.4g	塩分
	<u>-ш</u> /Л	J.05	10.28	5.08	10.25	5.18	5.05	5.05	10.76	0.08	5.18	-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	b		للتالكال								
			1日(月)	10月22	2日(火)	10月23	3日(水)		4日(木)	10月25	5日(金)	
		★全粥240g		★全粥24	l0g	★全粥24	l0g	★全粥24		★全粥24		
		金時豆の煮物		五目豆腐		ブロッコリーと	_	きのこの王	_	鶏団子の		
				大根なます		大根と椎茸の煮物		一夜漬	. ,			
										ひじきと大豆の煮物 ★味噌汁(とろみ)		
		大 小 恒 / 1	(2007)	▼ № 恒 / I	(2007)	其 怀恒八	(2007)	▼ № 恒 / 1	(2007)	▼ № 恒 / I	(2007)	
+-												
朝												
	栄養価	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	おかずセット	フルセット	栄養価
食	エネルギー	99kcal	273kcal	82kcal	256kcal	104kcal	278kcal	70kcal	244kcal	99kcal	273kcal	エネルギー
	蛋白質	4.2g	8.0g	2.4g	6.2g	5.2g	9.0g	3.1g	6.9g	4.2g	8.0g	蛋白質
	脂質					4.2g	4.9g		3.5g	4.1g	_	脂 質
		_				_	49.4g	_		11.8g		炭水化物
		_					_					
	ナトリウム	_	955mg		_	_	1098mg	520mg	_	_		ナトリウム
	塩 分	1.1g	_	1.3g	2.6g	1.5g	2.8g	1.3g	2.7g	1.3g		塩 分
		★全粥24		★全粥24		★全粥24		★ 全粥24		★全粥24		
		鮭の照焼		クリームコ		赤魚の生		鶏の西京	焼き	鮭のおろし		
		ひじきと高野	豆腐の煮物	鶏肉のす	き焼き煮	野菜の味	噌風味	五色煮		ブロッコリ-	-の煮物	
		菜の花の	辛子和え	えんどう豆と	ベーコン炒め	南瓜とハム	ムのサラダ	大根と竹輔	の酢の物	マリーネサ	ーラダ	
								★味噌汁				
昼		X 7 7 6 7 1	(231)	7.71.671	(231)	X :/\· = / 1	(231)	八八四八	(2 3 - 7)	八八八日八	(231)	
些												
	兴	L. 1 18 1 1		1	u 1- 1	1		In 1 18 1 1	u 1- 1	1		兴辛/ 元
A	栄養価							おかずセット				
食	エネルギー	173kcal		183kcal				153kcal				エネルギー
	蛋白質	_	12.1g	_	_	_	11.5g	4.9g	8.7g	8.5g	12.3g	蛋白質
	脂 質	8.8g	9.5g	9.3g	10.0g	6.6g	7.3g	6.4g	7.1g	12.7g	13.4g	脂 質
	炭水化物	15.7g	54.0g	18.4g	56.7g	17.8g	56.1g	17.2g	55.5g	18.8g	57.1g	炭水化物
	ナトリウム	799mg	1326mg	843mg	1370mg	836mg	1363mg	717mg	1244mg	824mg	1351mg	ナトリウム
	塩 分	2.0g	3.4g	2.1g	3.5g	2.1g	3.5g	1.8g	3.2g	2.1g	3.4g	塩 分
		★全粥24		★全粥24		★全粥24		★全粥24		★全粥24	_	
						鶏肉のイタリアンソース煮						
			の玉子とじ			枝豆とかにかまの煮物						
								大連早と油物の魚物サラダスパゲティ				
		サルはは	一コンの魚物			★味噌汁(とろみ)						
		* 怀恒 / 1	(2004)	★ 味噌川	(2004)	▼ 怀 恒 / 1	(2004)	▼ 「 「	(2004)	* 怀恒川	(2004)	
夕												
	W ** / 											₩ * /
<u> </u>	栄養価							おかずセット				
食	エネルギー	185kcal	359kcal		362kcal	144kcal	318kcal	225kcal	399kcal	182kcal	356kcal	エネルギー
	蛋白質	6.1g	9.9g		14.7g	5.3g	9.1g	5.3g	9.1g	5.0g	8.8g	蛋白質
	脂 質	9.5g	10.2g	7.9g	8.6g	7.0g	7.7g	14.9g	15.6g	9.9g	10.6g	脂 質
	炭水化物	16.9g	55.2g	19.3g	57.6g	14.8g	53.1g	17.0g	55.3g	18.7g	57.0g	炭水化物
	ナトリウム	842mg	1369mg	901mg		675mg	1202mg	808mg		896mg	1423mg	ナトリウム
	塩 分	2.1g	3.5g	2.3g	3.6g	1.7g	3.1g	2.1g	3.4g	2.3g	3.6g	塩 分
	栄養価				フルセット			おかずセット		おかずセット	_	
合	エネルギー					408kcal	930kcal		970kcal	504kcal	1026kcal	
	蛋白質		30.0g		31.4g	18.2g	29.6g	13.3g	24.7g	17.7g	29.1g	蛋白質
	五口貝 脂 質	_	22.7g	20.0g		17.8g	19.9g	24.1g	26.2g	26.7g	28.8g	五口貝 脂 質
			_	_								
計	炭水化物	49.1g	164.0g	49.5g	164.4g	43.7g	158.6g	43.6g	158.5g	49.3g	164.2g	炭水化物
ΞI	ナトリウム		3650mg		3829mg	2082mg	3663mg					ナトリウム
	塩分	5.3g	9.3g	5.7g	9.7g	5.3g	9.3g	5.2g	9.2g	5.7g	9.7g	塩分

お食事の作り方

①ムースは冷蔵状態です。

②お受け取り後は冷蔵庫で保管ください



③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認







- ④温め方法は次の方法です (あ)湯せん
 - (い) 電子レンジ
- (n) 電子レンシ (あ) 湯せん 鍋に60°Cくらいのお湯を

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。

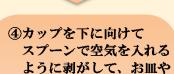


次にフタをして<u>15分</u>程 温めます。追加で<u>火はかけ</u> <u>ません</u>。

(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







【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。