

## 週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	コーゴいしかわ									
	7月13日()	∃)	7月14日(火	<u>()</u>	7月15日(カ	<u>()</u>	7月16日(オ	<u>(</u> )	7月17日(会	<del>)</del>
	品名	<del></del>		1		<u> </u>		<u> </u>		1
_		アレルゲン		アレルゲン		アレルゲン		アレルゲン		アレルゲン
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	豚肉と卵白のトマト炒め	卵乳麦	焼豆腐の含め煮	麦	鶏肉のすき焼煮	麦	しめじの中華玉子とじ	卵乳麦
	きんぴられんこん	麦	ひじきの五目煮	麦	ネギ味噌炒め	麦	ひじきとアサリのさっぱり煮	麦	白花豆煮	麦
	インゲンとツナのマスタード和え	- 卵到麦	春菊のおかか和え		キャベツとベーコンの和え物	- 1	キャベツと若芽のマヨネーズ和え	卵麦	ベーコンと白菜のマリネ	卵到 麦
	★味噌汁(若芽・巻麩)		★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		★味噌汁(揚げ・小松菜)	21-102	★味噌汁(切干・なめこ)	31-5	★味噌汁(若芽・巻麩)	
		~		91-52	A SHELL COST, TEXA		A SIMILATING CONTRACTOR			~
朝	<u> </u>	⇒°&⊏ l l	ىلى د. <u>با</u>	`&⊏ l l	<u> ۲۰۰۲ - ۲۰</u>	ご飯セット	خلہ در <u>ا</u>	ご飯セット	<u> ۱۰ ۲۰ مه</u>	`&⊏ II
食	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			おかず		おかず	ご飯セット
	エネルギー 183kcal		エネルギー 152kcal		エネルギー 169kcal				エネルギー 169kcal	431kcal
	たんぱく質 7.5g	13. 1g	たんぱく質 11.0g		たんぱく質 10.7g		たんぱく質 9.8g		たんぱく質 9.2g	14.8g
	脂質 9.9g	10.8g	脂質 5.5g	6.8g	脂質 7.7g	9. 3g	脂質 9.8g	10.6g	脂質 5.4g	6.3g
	炭水化物 16.5g	72. 2g	炭水化物 15.8g	70. 0g	炭水化物 14.2g	69.3g	炭水化物 11.2g		炭水化物 22.6g	78. 3g
	ナトリウム 481mg	727mg	ナトリウム 685mg		ナトリウム 746mg		ナトリウム 614mg		ナトリウム 597mg	843mg
	食塩相当量 1.2g	1. 8g	食塩相当量 1.7g		食塩相当量 1.9g	2. 5g	食塩相当量 1.6g		食塩相当量 1.5g	2. 1g
	★ごはん150g	1.05	★ごはん150g	2.28	★ごはん150g	2.08	★ごはん150g	2. 18	★ごはん150g	2.18
E	ブリの酒粕焼	麦	鶏肉の韓国風炒め	麦落	赤魚の法蓮草柚子あん	丰	つくねの照り焼き	卵麦	さわら白醤油焼	麦
	人参のきんぴら	麦	ジャガ芋ときのこの煮物		大根と鶏肉の味噌煮		人参グラッセ	乳麦	スナップえんどう	Ø.
			キャベツのピーナッツ和え	友 士士	カボチャとハムのサラダ		肉野菜煮込み		豚肉と大根の煮物	<b>+</b>
	野菜の味噌煮込み	麦		友洛		丱孔友		麦		麦
	菜の花と錦糸玉子のおひたし		★味噌汁(若芽・揚げ)		★味噌汁(白菜・なめこ)		野菜サラダ		法蓮草のごま和え	乳麦
	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦					ドレッシング(小袋)	卵麦	★味噌汁(揚げ・白菜)	
							★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵麦		
昼食										
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 251kcal	505kcal	エネルギー 247kcal	513kcal	エネルギー 261kcal	517kcal	エネルギー 217kcal	476kcal	エネルギー 222kcal	489kcal
	たんぱく質 16.7g	21.8g	たんぱく質 13.2g	19. 0g	たんぱく質 17.5g	22.6g	たんぱく質 14.0g	19. 2g	たんぱく質 18.4g	24. 2g
	脂質 10.3g	11. 1g	脂質 12.1g		脂質 12.9g	13. 7g	脂質 8.2g		脂質 11.2g	12. 8g
	炭水化物 20.2g	74. 6g	炭水化物 21.0g	75. 9g	炭水化物 16.1g	71. 0g	炭水化物 21.0g	75. 4g	炭水化物 10.9g	65. 9g
	大下し切   20.2g	830mg	大トリウム   657mg		ナトリウム 591mg	818mg	アトリウム 763mg		ナトリウム 669mg	896mg
	またり ウム 002 ling 002 ling 1.7g									
										2 2~
		2. 1g	食塩相当量 1.7g	2. 3g	食塩相当量 1.5g	2. 1g	食塩相当量 1.9g	2. 4g	食塩相当量 1.7g	2. 3g
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g	Z. 1g	◎牛乳180g	2. 4g	◎牛乳180g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g	2. 1g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	2. 4g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ ★ごはん150g	200g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g ★ごはん150g		◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g	l .	◎牛乳180g ◎オレンジ200g ★ごはん150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g	0g
間食	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎グレープフルーツ</li><li>★ごはん150g</li><li>ロールキャベツの和風煮</li></ul>	200g : 卵麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎オレンジ200g</li><li>★ごはん150g</li><li>白身魚の和風きのこあん</li></ul>	麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎りんご150g</li><li>★ごはん150g</li><li>ポークジンジャー</li></ul>	麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎オレンジ200g</li><li>★ごはん150g</li><li>カレイのスパイス揚</li></ul>		<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎キウイフルーツ15</li><li>★ごはん150g</li><li>鶏肉の香草焼</li></ul>	
間食	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎グレープフルーツ</li><li>★ごはん150g</li><li>ロールキャベツの和風煮</li><li>鶏肉と小松菜煮</li></ul>	· 200g : 卵麦 麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎オレンジ200g</li><li>★ごはん150g</li><li>白身魚の和風きのこあんキャベッと豚肉のカキソース炒め</li></ul>	麦卵麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎りんご150g</li><li>★ごはん150g</li><li>ポークジンジャー 竹の子と人参のおかか煮</li></ul>	麦麦麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎オレンジ200g</li><li>★ごはん150g</li><li>カレイのスパイス揚ブロッコリー</li></ul>	麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎キウイフルーツ15</li><li>★ごはん150g</li><li>鶏肉の香草焼</li><li>アスパラ</li></ul>	Og 】 乳麦
間食	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎グレープフルーツ</li><li>★ごはん150g</li><li>ロールキャベツの和風煮 鶏肉と小松菜煮</li><li>ブロッコリーのゴマ和え</li></ul>	200g 卵麦 麦 乳麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎オレンジ200g</li><li>★ごはん150g</li><li>白身魚の和風きのこあんキャベッと豚肉のカキソース炒め</li><li>法蓮草と油揚の煮物</li></ul>	麦卵麦麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎りんご150g</li><li>★ごはん150g</li><li>ポークジンジャー 竹の子と人参のおかか煮 菜の花とツナの辛子和え</li></ul>	麦麦麦麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎オレンジ200g</li><li>★ごはん150g</li><li>カレイのスパイス揚ブロッコリー</li><li>野菜のおろし煮</li></ul>	麦麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎キウイフルーツ15</li><li>★ごはん150g</li><li>鶏肉の香草焼</li><li>アスパラ</li><li>カリフラワーの塩炒め</li></ul>	0g 乳麦 乳麦
間食	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎グレープフルーツ</li><li>★ごはん150g</li><li>ロールキャベツの和風煮</li><li>鶏肉と小松菜煮</li></ul>	200g 卵麦 麦 乳麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎オレンジ200g</li><li>★ごはん150g</li><li>白身魚の和風きのこあんキャベッと豚肉のカキソース炒め</li></ul>	麦卵麦麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎りんご150g</li><li>★ごはん150g</li><li>ポークジンジャー 竹の子と人参のおかか煮</li></ul>	麦麦麦麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎オレンジ200g</li><li>★ごはん150g</li><li>カレイのスパイス揚ブロッコリー</li><li>野菜のおろし煮</li><li>法蓮草のおひたし</li></ul>	麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎キウイフルーツ15</li><li>★ごはん150g</li><li>鶏肉の香草焼</li><li>アスパラカリフラワーの塩炒め</li><li>麩と若芽の酢の物</li></ul>	Og 】 乳麦
間食	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎グレープフルーツ</li><li>★ごはん150g</li><li>ロールキャベツの和風煮 鶏肉と小松菜煮</li><li>ブロッコリーのゴマ和え</li></ul>	200g 卵麦 麦 乳麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎オレンジ200g</li><li>★ごはん150g</li><li>白身魚の和風きのこあんキャベッと豚肉のカキソース炒め</li><li>法蓮草と油揚の煮物</li></ul>	麦卵麦麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎りんご150g</li><li>★ごはん150g</li><li>ポークジンジャー 竹の子と人参のおかか煮 菜の花とツナの辛子和え</li></ul>	麦麦麦麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎オレンジ200g</li><li>★ごはん150g</li><li>カレイのスパイス揚ブロッコリー</li><li>野菜のおろし煮</li></ul>	麦麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎キウイフルーツ15</li><li>★ごはん150g</li><li>鶏肉の香草焼</li><li>アスパラ</li><li>カリフラワーの塩炒め</li></ul>	0g 乳麦 乳麦
	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎グレープフルーツ</li><li>★ごはん150g</li><li>ロールキャベツの和風煮 鶏肉と小松菜煮</li><li>ブロッコリーのゴマ和え</li></ul>	200g 卵麦 麦 乳麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎オレンジ200g</li><li>★ごはん150g</li><li>白身魚の和風きのこあんキャベッと豚肉のカキソース炒め</li><li>法蓮草と油揚の煮物</li></ul>	麦卵麦麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎りんご150g</li><li>★ごはん150g</li><li>ポークジンジャー 竹の子と人参のおかか煮 菜の花とツナの辛子和え</li></ul>	麦麦麦麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎オレンジ200g</li><li>★ごはん150g</li><li>カレイのスパイス揚ブロッコリー</li><li>野菜のおろし煮</li><li>法蓮草のおひたし</li></ul>	麦麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎キウイフルーツ15</li><li>★ごはん150g</li><li>鶏肉の香草焼</li><li>アスパラカリフラワーの塩炒め</li><li>麩と若芽の酢の物</li></ul>	0g 乳麦 乳麦
9	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎グレープフルーツ</li><li>★ごはん150g</li><li>ロールキャベツの和風煮 鶏肉と小松菜煮</li><li>ブロッコリーのゴマ和え</li></ul>	200g 卵麦 麦 乳麦	<ul> <li>◎ 牛乳180g</li> <li>◎ オレンジ200g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>白身魚の和風きのこあんキャベツと豚肉のカキソース炒め</li> <li>法蓮草と油揚の煮物</li> <li>★味噌汁(豆腐・巻麩)</li> </ul>	麦	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎りんご150g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>ポークジンジャー</li> <li>竹の子と人参のおかか煮菜の花とツナの辛子和え</li> <li>★味噌汁(巻麩・キャベツ)</li> </ul>	麦麦麦麦	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎オレンジ200g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>カレイのスパイス揚ブロッコリー</li> <li>野菜のおろし煮</li> <li>法蓮草のおひたし</li> <li>★味噌汁(豆腐・しめじ)</li> </ul>	麦麦麦麦	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎キウイフルーツ15</li> <li>★ごはん150g</li> <li>鶏肉の香草焼</li> <li>アスパラカリフラワーの塩炒め</li> <li>麩と若芽の酢の物</li> <li>★味噌汁(豆腐・なめこ)</li> </ul>	0g 乳麦 乳麦 麦
	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎グレープフルーツ</li> <li>★ごはん150g</li> <li>ロールキャベツの和風煮</li> <li>鶏肉と小松菜煮</li> <li>ブロッコリーのゴマ和え</li> <li>★味噌汁(白菜・人参)</li> </ul>	200g 卵麦 麦 乳麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎オレンジ200g</li><li>★ごはん150g</li><li>白身魚の和風きのこあんキャベッと豚肉のカキソース炒め</li><li>法蓮草と油揚の煮物</li></ul>	麦卵麦麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎りんご150g</li><li>★ごはん150g</li><li>ポークジンジャー 竹の子と人参のおかか煮 菜の花とツナの辛子和え</li></ul>	麦麦麦麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎オレンジ200g</li><li>★ごはん150g</li><li>カレイのスパイス揚ブロッコリー</li><li>野菜のおろし煮</li><li>法蓮草のおひたし</li></ul>	麦麦	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎キウイフルーツ15</li> <li>★ごはん150g</li> <li>鶏肉の香草焼</li> <li>アスパラカリフラワーの塩炒め</li> <li>麩と若芽の酢の物</li> <li>★味噌汁(豆腐・なめこ)</li> </ul>	0g 乳麦 乳麦
9	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎グレープフルーツ</li> <li>★ごはん150g</li> <li>ロールキャベツの和風煮鶏肉と小松菜煮フロッコリーのゴマ和え</li> <li>★味噌汁(白菜・人参)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 229kcal</li> </ul>	200g 卵麦 麦 乳麦	<ul> <li>◎ 牛乳180g</li> <li>◎ オレンジ200g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>白身魚の和風きのこあんキャベツと豚肉のカキソース炒め</li> <li>法蓮草と油揚の煮物</li> <li>★味噌汁(豆腐・巻麩)</li> </ul>	麦 卵麦 麦 麦 ご飯セット 510kcal	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎りんご150g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>ポークジンジャー</li> <li>竹の子と人参のおかか煮菜の花とツナの辛子和え</li> <li>★味噌汁(巻麩・キャベツ)</li> </ul>	麦麦麦麦 麦 ご飯セット 474kcal	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎オレンジ200g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>カレイのスパイス揚ブロッコリー野菜のおろし煮</li> <li>法蓮草のおひたし</li> <li>★味噌汁(豆腐・しめじ)</li> </ul> おかず <ul> <li>エネルギー 251kcal</li> </ul>	麦麦麦	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎キウイフルーツ15</li> <li>★ごはん150g</li> <li>鶏肉の香草焼</li> <li>アスパラカリフラワーの塩炒め</li> <li>麩と若芽の酢の物</li> <li>★味噌汁(豆腐・なめこ)</li> </ul>	0g 乳麦 乳麦 ご飯セット
9	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎グレープフルーツ</li> <li>★ごはん150g</li> <li>ロールキャベツの和風煮鶏肉と小松菜煮フロッコリーのゴマ和え</li> <li>★味噌汁(白菜・人参)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 229kcal</li> </ul>	200g 卵麦 麦 乳麦	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎オレンジ200g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>白身魚の和風きのこあんキャベツと豚肉のカキソース炒め</li> <li>法蓮草と油揚の煮物</li> <li>★味噌汁(豆腐・巻麩)</li> </ul> おかず <ul> <li>エネルギー 243kcal</li> </ul>	麦 卵麦 麦 麦 ご飯セット 510kcal	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎りんご150g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>ボークジンジャーヤの子と人参のおかか煮菜の花とツナの辛子和え、</li> <li>★味噌汁(巻麩・キャベツ)</li> <li>おかずエネルギー 210kcal</li> </ul>	麦麦麦麦 麦 ご飯セット 474kcal	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎オレンジ200g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>カレイのスパイス揚ブロッコリー野菜のおろし煮</li> <li>法蓮草のおひたし</li> <li>★味噌汁(豆腐・しめじ)</li> </ul> おかず <ul> <li>エネルギー 251kcal</li> </ul>	麦 麦 麦 ご飯セット 511kcal	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎キウイフルーツ15</li> <li>★ごはん150g</li> <li>鶏肉の香草焼</li> <li>アスパラカリフラワーの塩炒め</li> <li>* 味噌汁(豆腐・なめこ)</li> </ul> おかず <ul> <li>エネルギー 245kcal</li> </ul>	Og 乳麦 乳麦 <u>ご飯セット</u> 505kcal
9	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎グレープフルーツ</li> <li>★ごはん150g</li> <li>ロールキャベツの和風煮</li> <li>鶏肉と小松菜煮</li> <li>ブロッコリーのゴマ和え</li> <li>★味噌汁(白菜・人参)</li> <li>エネルギー 229kcal</li> <li>たんぱく質 18.9g</li> </ul>	200g 卵麦 麦 乳麦 1000	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎オレンジ200g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>白身魚の和風きのこあんキャベッと豚肉のカキソース炒め</li> <li>法蓮草と油揚の煮物</li> <li>★味噌汁(豆腐・巻麩)</li> </ul> おかず <ul> <li>エネルギー 243kcal</li> <li>たんぱく質 17.2g</li> </ul>	麦 卵麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 510kcal 23.1g	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎りんご150g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>ポークジンジャー 竹の子と人参のおかか煮菜の花とツナの辛子和え</li> <li>★味噌汁(巻麩・キャベツ)</li> <li>おかずエネルギー 210kcal たんぱく質 15.9g</li> </ul>	麦麦麦麦麦 <b>ご飯セット</b> 474kcal 21.6g 10.1g	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎オレンジ200g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>カレイのスパイス揚ブロッコリー野菜のおろし煮</li> <li>法蓮草のおひたし</li> <li>★味噌汁(豆腐・しめじ)</li> <li>おかずエネルギー 251kcalたんぱく質 16.8g</li> </ul>	麦 麦 麦 ご飯セット 511kcal 22.3g	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎キウイフルーツ15</li> <li>★ごはん150g</li> <li>鶏肉の香草焼</li> <li>アスパラカリフラワーの塩炒め</li> <li>★味噌汁(豆腐・なめこ)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 245kcal</li> <li>たんぱく質 16.2g</li> </ul>	Og 乳麦 乳麦 <u>ご飯セット</u> 505kcal 21.6g 14.4g
9	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎グレープフルーツ</li> <li>★ごはん150g</li> <li>ロールキャベツの和風煮</li> <li>鶏肉と小松菜煮</li> <li>ブロッコリーのゴマ和え</li> <li>★味噌汁(白菜・人参)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 229kcal</li> <li>たんぱく質 18.9g</li> <li>脂質 8.0g</li> </ul>	200g 卵麦 麦 乳麦 二飯セット 486kcal 23.9g 8.8g	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎オレンジ200g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>白身魚の和風きのこあんキャベッと豚肉のカキソース炒め</li> <li>法蓮草と油揚の煮物</li> <li>★味噌汁(豆腐・巻麩)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 243kcal たんぱく質 17.2g</li> <li>脂質 13.4g</li> </ul>	麦 卵麦 麦 麦 ご飯セット 510kcal 23.1g 14.5g	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎りんご150g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>ポークジンジャーケの子と人参のおかか煮菜の花とツナの辛子和え</li> <li>★味噌汁(巻麩・キャベツ)</li> <li>おかずエネルギー 210kcal たんぱく質 15.9g</li> <li>脂質 9.2g</li> </ul>	麦麦麦麦麦 <b>ご飯セット</b> 474kcal 21.6g 10.1g	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎オレンジ200g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>カレイのスパイス揚ブロッコリー野菜のおろし煮</li> <li>法蓮草のおひたし</li> <li>★味噌汁(豆腐・しめじ)</li> <li>おかずエネルギー 251kcal たんぱく質 16.8g</li> <li>脂質 12.0g</li> </ul>	麦 麦 <u>ご飯セット</u> 511kcal 22.3g 13.0g	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎キウイフルーツ15</li> <li>★ごはん150g</li> <li>鶏肉の香草焼</li> <li>アスパラカリフラワーの塩炒め</li> <li>数と若芽の酢の物</li> <li>★味噌汁(豆腐・なめこ)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 245kcal</li> <li>たんぱく質 16.2g</li> <li>脂質 13.4g</li> </ul>	Og 乳麦 乳麦 <u>ご飯セット</u> 505kcal 21.6g 14.4g
9	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎グレープフルーツ</li> <li>★ごはん150g</li> <li>ロールキャベツの和風煮</li> <li>鶏肉と小松菜煮</li> <li>ブロッコリーのゴマ和え</li> <li>★味噌汁(白菜・人参)</li> <li>エネルギー 229kcal</li> <li>たんぱく質 18.9g</li> <li>炭水化物 21.1g</li> </ul>	200g 卵麦 麦 乳麦 二飯セット 486kcal 23.9g 8.8g 76.1g	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎オレンジ200g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>白身魚の和風きのこあんキャベッと豚肉のカキソース炒め</li> <li>法蓮草と油揚の煮物</li> <li>★味噌汁(豆腐・巻麩)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 243kcalたんぱく質 17.2g</li> <li>脂質 13.4g</li> <li>炭水化物 13.8g</li> </ul>	麦 卵麦 麦 麦 ご飯セット 510kcal 23.1g 14.5g 69.7g	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎りんご150g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>ポークジンジャー</li> <li>竹の子と人参のおかか煮菜の花とツナの辛子和え</li> <li>★味噌汁(巻麩・キャベツ)</li> <li>おかずエネルギー 210kcalたんぱく質 15.9g</li> <li>脂質 9.2g</li> <li>炭水化物 17.6g</li> </ul>	麦麦麦麦 麦 21.6g 10.1g 73.7g	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎オレンジ200g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>カレイのスパイス揚ブロッコリー野菜のおろし煮</li> <li>法蓮草のおひたし</li> <li>★味噌汁(豆腐・しめじ)</li> <li>おかずエネルギー 251kcalたんぱく質 16.8g</li> <li>脂質 12.0g</li> <li>炭水化物 21.6g</li> </ul>	麦 麦 麦 511kcal 22.3g 13.0g 76.7g	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎キウイフルーツ15</li> <li>★ごはん150g</li> <li>鶏肉の香草焼</li> <li>アスパラカリフラワーの塩炒め</li> <li>麩と若芽の酢の物</li> <li>★味噌汁(豆腐・なめこ)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 245kcal</li> <li>たんぱく質 16.2g</li> <li>脂質 13.4g</li> <li>炭水化物 12.4g</li> </ul>	Og 乳麦 乳麦 <u>ご飯セット</u> 505kcal 21.6g 14.4g 67.4g
9	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎グレープフルーツ</li> <li>★ごはん150g</li> <li>ロールキャベツの和風煮</li> <li>鶏肉と小松菜煮</li> <li>ブロッコリーのゴマ和え</li> <li>★味噌汁(白菜・人参)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 229kcal</li> <li>たんぱく質 18.9g</li> <li>版次化物 21.1g</li> <li>ナトリウム 923mg</li> </ul>	200g 卵麦 麦 乳麦 186kcal 23.9g 8.8g 76.1g 1151mg	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎オレンジ200g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>白身魚の和風きのこあんキャペツと豚肉のカキソース炒め</li> <li>法蓮草と油揚の煮物</li> <li>★味噌汁(豆腐・巻麩)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 243kcal たんぱく質 17.2g</li> <li>脂質 13.4g</li> <li>炭水化物 13.8g</li> <li>ナトリウム 835mg</li> </ul>	麦 卵麦 麦 麦 510kcal 23.1g 14.5g 69.7g 1062mg	<ul> <li>◎ 牛乳180g</li> <li>◎ りんご150g</li> <li>★ ごはん150g</li> <li>ポークジンジャーケの子と人参のおかか煮菜の花とツナの辛子和え★味噌汁(巻麩・キャベツ)</li> <li>おかずエネルギー 210kcalたんぱく質 15.9g</li> <li>脂質 9.2g</li> <li>炭水化物 17.6g</li> <li>ナトリウム 804mg</li> </ul>	麦麦麦麦麦 麦	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎オレンジ200g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>カレイのスパイス揚ブロッコリー野菜のおろし煮</li> <li>法蓮草のおひたし</li> <li>★味噌汁(豆腐・しめじ)</li> <li>おかずエネルギー 251kcal たんぱく質 16.8g</li> <li>おんぱく質 16.8g</li> <li>おり</li> <li>近2.0g</li> <li>炭水化物 21.6g</li> <li>ナトリウム 805mg</li> </ul>	麦 麦 麦 511kcal 22.3g 13.0g 76.7g 1032mg	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎キウイフルーツ15</li> <li>★ごはん150g</li> <li>鶏肉の香草焼</li> <li>アスパラカリフラワーの塩炒め</li> <li>* 味噌汁(豆腐・なめこ)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 245kcal</li> <li>たんぱく質 16.2g</li> <li>脂質 13.4g</li> <li>炭水化物 12.4g</li> <li>ナトリウム 678mg</li> </ul>	Og 乳麦 乳麦 <u>ご飯セット</u> 505kcal 21.6g 14.4g 67.4g 932mg
9	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎グレープフルーツ</li> <li>★ごはん150g</li> <li>ロールキャベツの和風煮</li> <li>鶏肉と小松菜煮</li> <li>ブロッコリーのゴマ和え</li> <li>★味噌汁(白菜・人参)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 229kcal</li> <li>たんぱく質 18.9g</li> <li>版次化物 21.1g</li> <li>ナトリウム 923mg</li> <li>食塩相当量 2.3g</li> </ul>	200g 卵麦 麦 乳麦 105 105 105 105 105 105 105 105	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎オレンジ200g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>白身魚の和風きのこあんキャベツと豚肉のカキソース炒め</li> <li>法蓮草と油揚の煮物</li> <li>★味噌汁(豆腐・巻麩)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 243kcalたんぱく質 17.2g</li> <li>脂質 13.4g</li> <li>炭水化物 13.8g</li> <li>ナトリウム 835mg</li> <li>食塩相当量 2.1g</li> </ul>	麦 卵麦 麦 麦 510kcal 23.1g 14.5g 69.7g 1062mg 2.7g	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎りんご150g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>ポークジンジャー</li> <li>竹の子と人参のおかか煮菜の花とツナの辛子和え</li> <li>★味噌汁(巻麩・キャベツ)</li> <li>おかずエネルギー 210kcalたんぱく質 15.9g</li> <li>脂質 9.2g</li> <li>炭水化物 17.6g</li> <li>ナトリウム 804mg</li> <li>食塩相当量 2.0g</li> </ul>	麦麦麦麦麦 21.6g 10.1g 73.7g 1031mg 2.6g	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎オレンジ200g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>カレイのスパイス揚ブロッコリー野菜のおろし煮</li> <li>法蓮草のおひたし</li> <li>★味噌汁(豆腐・しめじ)</li> <li>おかずエネルギー 251kcalたんぱく質 16.8g</li> <li>脂質 12.0g</li> <li>炭水化物 21.6g</li> <li>ナトリウム 805mg</li> <li>食塩相当量 2.0g</li> </ul>	麦 麦 麦 511kcal 22.3g 13.0g 76.7g 1032mg 2.6g	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎キウイフルーツ15</li> <li>★ごはん150g</li> <li>鶏肉の香草焼</li> <li>アスパラカリフラワーの塩炒め</li> <li>数と若芽の酢の物</li> <li>★味噌汁(豆腐・なめこ)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 245kcal</li> <li>たんぱく質 16.2g</li> <li>脂質 13.4g</li> <li>炭水化物 12.4g</li> <li>ナトリウム 678mg</li> <li>食塩相当量 1.7g</li> </ul>	Og 乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 505kcal 21.6g 14.4g 67.4g 932mg 2.4g
9	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎グレープフルーツ</li> <li>★ごはん150g</li> <li>ロールキャベツの和風煮</li> <li>鶏肉と小松菜煮</li> <li>ブロッコリーのゴマ和え</li> <li>★味噌汁(白菜・人参)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 229kcal</li> <li>たんぱく質 18.9g</li> <li>膨質 8.0g</li> <li>炭水化物 21.1g</li> <li>ナトリウム 923mg</li> <li>食塩相当量 2.3g</li> <li>おかず</li> </ul>	200g 卵麦 麦 乳麦 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎オレンジ200g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>白身魚の和風きのこあんキャベッと豚肉のカキソース炒め</li> <li>法蓮草と油揚の煮物</li> <li>★味噌汁(豆腐・巻麩)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 243kcal たんぱく質 17.2g</li> <li>脂質 13.4g</li> <li>炭水化物 13.8g</li> <li>ナトリウム 835mg</li> <li>食塩相当量 2.1g</li> </ul>	麦 卵麦 麦 麦 510kcal 23.1g 14.5g 69.7g 1062mg 2.7g ご飯セット	<ul> <li>◎ 牛乳180g</li> <li>◎ りんご150g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>ポークジンジャーケの子と人参のおかか煮菜の花とツナの辛子和え</li> <li>★味噌汁(巻麩・キャベツ)</li> <li>おかずエネルギー 210kcal たんぱく質 15.9g 脂質 9.2g 炭水化物 17.6g ナトリウム 804mg 食塩相当量 2.0g</li> <li>おかず</li> </ul>	麦 麦 麦 麦 麦 21.6g 10.1g 73.7g 1031mg 2.6g ご飯セット	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎オレンジ200g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>カレイのスパイス揚ブロッコリー野菜のおろし煮</li> <li>法蓮草のおひたし</li> <li>★味噌汁(豆腐・しめじ)</li> <li>おかずエネルギー 251kcalたんぱく質 16.8g</li> <li>胎質 12.0g</li> <li>炭水化物 21.6g</li> <li>ナトリウム 805mg</li> <li>食塩相当量 2.0g</li> <li>おかず</li> </ul>	麦 麦 麦 511kcal 22.3g 13.0g 76.7g 1032mg 2.6g	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎キウイフルーツ15</li> <li>★ごはん150g</li> <li>鶏肉の香草焼</li> <li>アスパラカリフラワーの塩炒め</li> <li>数と若芽の酢の物</li> <li>★味噌汁(豆腐・なめこ)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 245kcal</li> <li>たんぱく質 16.2g</li> <li>脂質 13.4g</li> <li>炭水化物 12.4g</li> <li>ナトリウム 678mg</li> <li>食塩相当量 1.7g</li> <li>おかず</li> </ul>	0g 乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 505kcal 21.6g 14.4g 932mg 2.4g ご飯セット
9	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎グレープフルーツ</li> <li>★ごはん150g</li> <li>ロールキャベツの和風煮</li> <li>鶏肉と小松菜煮</li> <li>ブロッコリーのゴマ和え</li> <li>★味噌汁(白菜・人参)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 229kcal</li> <li>たんぱく質 18.9g</li> <li>脂質 8.0g</li> <li>炭水化物 21.1g</li> <li>ナトリウム 923mg</li> <li>食塩相当量 2.3g</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 663kcal</li> </ul>	200g 卵麦 麦 乳麦 186kcal 23.9g 8.8g 76.1g 1151mg 2.9g 2.9g 1436kcal	<ul> <li>◎ 牛乳180g</li> <li>◎ オレンジ200g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>白身魚の和風きのこあんキャベッと豚肉のカキソース炒め</li> <li>法蓮草と油揚の煮物</li> <li>★味噌汁(豆腐・巻麩)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 243kcal 17.2g</li> <li>脂質 13.4g</li> <li>炭水化物 13.8g</li> <li>ナトリウム 835mg</li> <li>食塩相当量 2.1g</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 642kcal</li> </ul>	麦 卵麦 麦 麦 510kcal 23.1g 14.5g 69.7g 1062mg 2.7g ご飯セット 1434kcal	<ul> <li>◎ 牛乳180g</li> <li>◎ りんご150g</li> <li>★ ごはん150g</li> <li>ポークジンジャーケの子と人参のおかか煮菜の花とツナの辛子和え★味噌汁(巻麩・キャベツ)</li> <li>おかずエネルギー 210kcalたんぱく質 15.9g</li> <li>房が水化物 17.6g</li> <li>ナトリウム 804mg</li> <li>食塩相当量 2.0g</li> <li>エネルギー 640kcal</li> </ul>	麦麦麦麦麦麦 21.6g 10.1g 73.7g 1031mg 2.6g 2.6g	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎オレンジ200g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>カレイのスパイス揚ブロッコリー野菜のおろし煮</li> <li>法蓮草のおひたし</li> <li>★味噌汁(豆腐・しめじ)</li> <li>★味噌汁(豆腐・しめじ)</li> <li>おかずエネルギー 251kcal 16.8g</li> <li>たんぱく質 16.8g</li> <li>指2.0g</li> <li>炭水化物 21.6g</li> <li>ナトリウム 805mg</li> <li>食塩相当量 2.0g</li> <li>エネルギー 638kcal</li> </ul>	麦 麦 麦 511kcal 22.3g 13.0g 76.7g 1032mg 2.6g <b>ご飯セット</b> 1412kcal	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎キウイフルーツ15</li> <li>★ごはん150g</li> <li>鶏肉の香草焼</li> <li>アスパラカリフラワーの塩炒め</li> <li>★味噌汁(豆腐・なめこ)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 245kcal たんぱく質 16.2g</li> <li>脂質 13.4g</li> <li>炭水化物 12.4g</li> <li>ナトリウム 678mg</li> <li>食塩相当量 1.7g</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 636kcal</li> </ul>	0g 乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 505kcal 21.6g 14.4g 67.4g 932mg 2.4g ご飯セット 1425kcal
夕食	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎グレープフルーツ</li> <li>★ごはん150g</li> <li>ロールキャベツの和風煮</li> <li>鶏肉と小松菜煮</li> <li>ブロッコリーのゴマ和え</li> <li>★味噌汁(白菜・人参)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 229kcal</li> <li>たんぱく質 18.9g</li> <li>服質 8.0g</li> <li>炭水化物 21.1g</li> <li>ナトリウム 923mg</li> <li>食塩相当量 2.3g</li> <li>よかず</li> <li>エネルギー 663kcal</li> <li>たんぱく質 43.1g</li> </ul>	200g 卵麦 麦 乳麦 18	<ul> <li>◎ 牛乳180g</li> <li>◎ オレンジ200g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>白身魚の和風きのこあんキャベッと豚肉のカキソース炒め</li> <li>法蓮草と油揚の煮物</li> <li>★味噌汁(豆腐・巻麩)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 243kcal 17.2g</li> <li>脂質 13.4g</li> <li>炭水化物 13.8g</li> <li>ナトリウム 835mg</li> <li>食塩相当量 2.1g</li> <li>エネルギー 642kcal たんぱく質 41.4g</li> </ul>	麦 卵麦 麦 麦 510keal 23.1g 14.5g 69.7g 1062mg 2.7g 1434kcal 58.3g	<ul> <li>◎ 牛乳180g</li> <li>◎ りんご150g</li> <li>★ ごはん150g</li> <li>ポークジンジャーケの子と人参のおかか煮菜の花とツナの辛子和え★味噌汁(巻麩・キャベツ)</li> <li>おかずエネルギー 210kcalたんぱく質 15.9g</li> <li>脂質 9.2g</li> <li>炭水化物 17.6g</li> <li>ナトリウム 804mg</li> <li>食塩相当量 2.0g</li> <li>エネルギー 640kcalたんぱく質 44.1g</li> </ul>	麦麦麦麦麦麦	<ul> <li>◎ 牛乳180g</li> <li>◎ オレンジ200g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>カレイのスパイス揚ブロッコリー</li> <li>野菜草のおひたし</li> <li>★味噌汁(豆腐・しめじ)</li> <li>★味噌汁(豆腐・しめじ)</li> <li>本ルギー 251kcal たんぱく質 16.8g</li> <li>脂質水化物 21.6g</li> <li>ナトリウム 805mg</li> <li>食塩相当量 2.0g</li> <li>エネルギー 638kcal たんぱく質 40.6g</li> </ul>	麦 麦 麦 511kcal 22. 3g 13. 0g 76. 7g 1032mg 2. 6g 2. 6g 1412kcal 56. 3g	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎キウイフルーツ15</li> <li>★ごはん150g</li> <li>鶏肉の香草焼</li> <li>アスパラカリフラワーの塩炒め</li> <li>★味噌汁(豆腐・なめこ)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 245kcal たんぱく質 16.2g</li> <li>脂質 13.4g</li> <li>炭水化物 12.4g</li> <li>ナトリウム 678mg</li> <li>食塩相当量 1.7g</li> <li>エネルギー 636kcal たんぱく質 43.8g</li> </ul>	のg 乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 505kcal 21.6g 14.4g 932mg 2.4g 932mg 2.4g 1425kcal 60.6g
夕食	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎グレープフルーツ</li> <li>★ごはん150g</li> <li>ロールキャベツの和風煮鶏肉と小松菜煮ブロッコリーのゴマ和え</li> <li>★味噌汁(白菜・人参)</li> <li>エネルギー 229kcal たんぱく質 18.9g 脂質 8.0g 炭水化物 21.1g ナトリウム 923mg 食塩相当量 2.3g</li> <li>エネルギー 663kcal たんぱく質 43.1g 脂質 43.1g</li> <li>脂質 43.1g</li> <li>脂質 43.1g</li> <li>脂質 43.1g</li> <li>脂質 43.1g</li> <li>脂質 28.2g</li> </ul>	200g 卵麦 麦 乳麦 115 mg 2.9g 2.9g 1436kcal 2.3 9g 8.8g 76.1g 1436kcal 58.8g 30.7g	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎オレンジ200g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>白身魚の和風きのこあんキャベッと豚肉のカキソース炒め</li> <li>法蓮草と油揚の煮物</li> <li>★味噌汁(豆腐・巻麩)</li> <li>エネルギー 243kcalたんぱく質 17.2g</li> <li>脂質 13.4g</li> <li>炭水化物 13.8g</li> <li>ナトリウム 835mg</li> <li>食塩相当量 2.1g</li> <li>エネルギー 642kcalたんぱく質 41.4g</li> <li>脂質 41.4g</li> <li>脂質 31.0g</li> </ul>	表 卵麦 麦 麦 510kcal 23. 1g 14. 5g 69. 7g 1062mg こ飯セット 1434kcal 58. 3g 35. 0g	<ul> <li>◎ 牛乳180g</li> <li>◎ りんご150g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>ボークジンジャー</li> <li>竹の子と人参のおかか煮菜の花とツナの辛子和え</li> <li>★味噌汁(巻麩・キャベツ)</li> <li>おかずエネルギー 210kcalたんぱく質 15.9g</li> <li>脂質 9.2g</li> <li>炭水化物 17.6g</li> <li>ナトリウム 804mg</li> <li>食塩相当量 2.0g</li> <li>本かずエネルギー 640kcalたんぱく質 44.1g</li> <li>脂質 44.1g</li> <li>脂質 29.8g</li> </ul>	麦麦麦麦麦麦麦麦	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎オレンジ200g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>カレイのスパイス揚ブロッコリー野菜のおろし煮</li> <li>法連草のおひたし</li> <li>★味噌汁(豆腐・しめじ)</li> <li>おかずエネルギー 251kcalたんぱく質 16.8g</li> <li>脂質 12.0g</li> <li>炭水化物 21.6g</li> <li>ナトリウム 805mg</li> <li>食塩相当量 2.0g</li> <li>エネルギー 638kcalたんぱく質 40.6g</li> <li>脂質 40.6g</li> <li>脂質 30.0g</li> </ul>	麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 511kcal 22.3g 13.0g 76.7g 1032mg 2.6g 2.6g 2.6g 33.1g	<ul> <li>◎キウイフルーツ15</li> <li>★ごはん150g</li> <li>鶏肉の香草焼</li> <li>アスパラカリフラワーの塩炒め</li> <li>* 本味噌汁(豆腐・なめこ)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 245kcal たんぱく質 16.2g</li> <li>脂質 13.4g</li> <li>炭水化物 12.4g</li> <li>ナトリウム 678mg</li> <li>食塩相当量 1.7g</li> <li>エネルギー 636kcal たんぱく質 43.8g</li> <li>脂質 43.8g</li> <li>脂質 30.0g</li> </ul>	のg 乳麦 乳麦 こ飯セット 505kcal 21.6g 14.4g 67.4g 932mg 2.4g こ飯セット 1425kcal 60.6g 33.5g
夕食	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎グレープフルーツ</li> <li>★ごはん150g</li> <li>ロールキャベツの和風煮 鶏肉と小松菜煮 ブロッコリーのゴマ和え</li> <li>★味噌汁(白菜・人参)</li> <li>エネルギー 229kcal たんぱく質 18.9g 脂質 8.0g 炭水化物 21.1g ナトリウム 923mg 食塩相当量 2.3g</li> <li>エネルギー 663kcal たんぱく質 43.1g 脂質 43.1g 脂質 28.2g 炭水化物 57.8g</li> </ul>	200g 卵麦 麦 乳麦 乳麦 こ飯セット 486kcal 23.9g 8.8g 76.1g 1151mg 2.9g ご飯セット 1436kcal 58.8g 30.7g 222.9g	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎オレンジ200g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>白身魚の和風きのこあんキャベッと豚肉のカキソース炒め</li> <li>法蓮草と油揚の煮物</li> <li>★味噌汁(豆腐・巻麩)</li> <li>本水噌汁(豆腐・巻麩)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 243kcal 17.2g</li> <li>脂質 13.4g</li> <li>炭水化物 13.8g</li> <li>ナトリウム 835mg</li> <li>食塩相当量 2.1g</li> <li>エネルギー 642kcal たんぱく質 41.4g</li> <li>脂質 31.0g</li> <li>炭水化物 50.6g</li> </ul>	麦 卵麦 麦 麦 510kcal 23. 1g 14. 5g 69. 7g 1062mg こ飯セット 1434kcal 58. 3g 35. 0g 215. 6g	<ul> <li>◎ 牛乳180g</li> <li>◎ りんご150g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>ボークジンジャー</li> <li>竹の子と人参のおかか煮菜の花とツナの辛子和え</li> <li>★味噌汁(巻麩・キャベツ)</li> <li>おかずエネルギー 210kcalたんぱく質 15.9g</li> <li>房屋 9.2g</li> <li>炭水化物 17.6g</li> <li>ナトリウム 804mg</li> <li>食塩相当量 2.0g</li> <li>エネルギー 640kcalたんぱく質 44.1g</li> <li>脂質 44.1g</li> <li>脂質 29.8g</li> <li>炭水化物 47.9g</li> </ul>	麦麦麦麦麦麦麦麦麦	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎オレンジ200g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>カレイのスパイス揚ブロッコリー野菜のおろし煮</li> <li>法連草のおひたし</li> <li>★味噌汁(豆腐・しめじ)</li> <li>本味噌汁(豆腐・しめじ)</li> <li>おかずエネルギー 251kcalたんぱく質 16.8g</li> <li>脂質 12.0g</li> <li>炭水化物 21.6g</li> <li>ナトリウム 805mg</li> <li>食塩相当量 2.0g</li> <li>エネルギー 638kcalたんぱく質 40.6g</li> <li>脂質 40.6g</li> <li>脂質 30.0g</li> <li>炭水化物 53.8g</li> </ul>	麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 511kcal 22. 3g 13. 0g 76. 7g 1032mg 2. 6g <u>- 1032mg</u> 2. 6g 1412kcal 56. 3g 33. 1g 217. 9g	<ul> <li>◎キウイフルーツ15</li> <li>★ごはん150g</li> <li>鶏肉の香草焼</li> <li>アスパラカリフラワーの塩炒め</li> <li>★味噌汁(豆腐・なめこ)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 245kcal たんぱく質 16.2g</li> <li>脂質 13.4g</li> <li>炭水化物 12.4g</li> <li>ナトリウム 678ng</li> <li>食塩相当量 1.7g</li> <li>エネルギー 636kcal たんぱく質 43.8g</li> <li>脂質 30.0g</li> <li>炭水化物 45.9g</li> </ul>	のg 乳麦 乳麦 ご飯セット 505kcal 21.6g 14.4g 67.4g 932mg 2.4g ご飯セット 1425kcal 60.6g 33.5g 211.6g
夕食	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎グレープフルーツ</li> <li>★ごはん150g</li> <li>ロールキャベツの和風煮鶏肉と小松菜煮ブロッコリーのゴマ和え</li> <li>★味噌汁(白菜・人参)</li> <li>エネルギー 229kcal たんぱく質 18.9g 脂質 8.0g 炭水化物 21.1g ナトリウム 923mg 食塩相当量 2.3g</li> <li>エネルギー 663kcal たんぱく質 43.1g 脂質 43.1g 脂質 28.2g 炭水化物 57.8g</li> <li>ナトリウム 2086mg</li> </ul>	200g 卵麦 麦 乳麦 1 23.9g 8.8g 76.1g 1151mg 2.9g 1155mg 2.9g 1436kcal 58.8g 30.7g 222.9g 2708mg	<ul> <li>◎キ乳180g</li> <li>◎オレンジ200g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>白身魚の和風きのこあんキャベツと豚肉のカキソース炒め</li> <li>法蓮草と油揚の煮物</li> <li>★味噌汁(豆腐・巻麩)</li> <li>本水ギー 243kcalたんぱく質 17.2g</li> <li>脂質 13.4g</li> <li>炭水化物 13.8g</li> <li>ナトリウム 835mg</li> <li>食塩相当量 2.1g</li> <li>エネルギー 642kcalたんぱく質 41.4g</li> <li>脂質 31.0g</li> <li>炭水化物 50.6g</li> <li>ナトリウム 2177mg</li> </ul>	表 卵麦 麦 麦 麦 麦 510kcal 23. 1g 14. 5g 69. 7g 1062mg 2. 7g 1062mg 2. 7g 1434kcal 58. 3g 35. 0g 215. 6g 2815mg	<ul> <li>◎ 牛乳180g</li> <li>◎ りんご150g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>ボークジンジャー</li> <li>竹の子と人参のおかか煮菜の花とツナの辛子和え</li> <li>★味噌汁(巻麩・キャベツ)</li> <li>おかずエネルギー 210kcalたんぱく質 15.9g</li> <li>脂質 9.2g</li> <li>炭水化物 17.6g</li> <li>ナトリウム 804mg</li> <li>食塩相当量 2.0g</li> <li>エネルギー 640kcalたんぱく質 44.1g</li> <li>脂質 44.1g</li> <li>脂質 29.8g</li> <li>炭水化物 47.9g</li> <li>ナトリウム 2141mg</li> </ul>	麦麦麦麦麦麦麦麦麦----------------------------	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎オレンジ200g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>カレイのスパイス揚ブロッコリー野菜のおろし煮</li> <li>法連草のおびたしめじ)</li> <li>本味噌汁(豆腐・しめじ)</li> <li>本味噌汁(豆腐・しめじ)</li> <li>おかずエネルギー 251kcalたんぱく質 16.8g</li> <li>指質 12.0g</li> <li>炭水化物 21.6g</li> <li>ナトリウム 805mg</li> <li>食塩相当量 2.0g</li> <li>本かずエネルギー 638kcalたんぱく質 40.6g</li> <li>指質 30.0g</li> <li>炭水化物 53.8g</li> <li>ナトリウム 2182mg</li> </ul>	麦 麦 麦 麦 511kcal 22.3g 13.0g 76.7g 1032mg 2.6g 2.6g 1412kcal 56.3g 33.1g 217.9g 2820mg	<ul> <li>◎キウイフルーツ15</li> <li>★ごはん150g</li> <li>鶏肉の香草焼</li> <li>アスパラカリフラワーの塩炒め</li> <li>★味噌汁(豆腐・なめこ)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 245kcal たんぱく質 16.2g</li> <li>脂質 13.4g</li> <li>炭水化物 12.4g</li> <li>ナトリウム 678mg</li> <li>食塩相当量 1.7g</li> <li>エネルギー 636kcal たんぱく質 43.8g</li> <li>脂質 30.0g</li> <li>炭水化物 45.9g</li> <li>ナトリウム 1944mg</li> </ul>	のg 乳麦 乳麦 シー シー シー シー シー シー シー シー シー シー シー シー シー
夕食	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎グレープフルーツ</li> <li>★ごはん150g</li> <li>ロールキャベツの和風煮 鶏肉と小松菜煮 ブロッコリーのゴマ和え</li> <li>★味噌汁(白菜・人参)</li> <li>エネルギー 229kcal たんぱく質 18.9g 脂質 8.0g 炭水化物 21.1g ナトリウム 923mg 食塩相当量 2.3g</li> <li>エネルギー 663kcal たんぱく質 43.1g 脂質 43.1g 脂質 28.2g 炭水化物 57.8g</li> </ul>	200g 卵麦 麦 乳麦 乳麦 こ飯セット 486kcal 23.9g 8.8g 76.1g 1151mg 2.9g ご飯セット 1436kcal 58.8g 30.7g 222.9g	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎オレンジ200g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>白身魚の和風きのこあんキャベッと豚肉のカキソース炒め</li> <li>法蓮草と油揚の煮物</li> <li>★味噌汁(豆腐・巻麩)</li> <li>本水噌汁(豆腐・巻麩)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 243kcal 17.2g</li> <li>脂質 13.4g</li> <li>炭水化物 13.8g</li> <li>ナトリウム 835mg</li> <li>食塩相当量 2.1g</li> <li>エネルギー 642kcal たんぱく質 41.4g</li> <li>脂質 31.0g</li> <li>炭水化物 50.6g</li> </ul>	表 卵麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 510kcal 23. 1g 14. 5g 69. 7g 1062mg 2. 7g 1434kcal 58. 3g 35. 0g 215. 6g 2815mg 7. 2g	<ul> <li>◎ 牛乳180g</li> <li>◎ りんご150g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>ポークジンジャー</li> <li>竹の子と人参のおかか煮菜の花とツナの辛子和え</li> <li>★味噌汁(巻麩・キャベツ)</li> <li>おかずエネルギー 210kcalたんぱく質 15.9g</li> <li>炭水化物 17.6g</li> <li>ナトリウム 804mg</li> <li>食塩相当量 2.0g</li> <li>エネルギー 640kcalたんぱく質 44.1g</li> <li>脂質 29.8g</li> <li>炭水化物 47.9g</li> <li>ナトリウム 2141mg</li> <li>食塩相当量 5.4g</li> </ul>	麦麦麦麦麦麦麦麦	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎オレンジ200g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>カレイのスパイス揚ブロッコリー野菜のおろしたし</li> <li>★味噌汁(豆腐・しめじ)</li> <li>本味噌汁(豆腐・しめじ)</li> <li>おかずエネルギー 251kcalたんぱく質 16.8g 脂質 12.0g 炭水化物 21.6g ナトリウム 805mg 食塩相当量 2.0g</li> <li>エネルギー 638kcalたんぱく質 40.6g 脂質 30.0g 炭水化物 53.8g ナトリウム 2182mg</li> <li>食塩相当量 5.5g</li> </ul>	麦 麦 麦 麦 511kcal 22.3g 13.0g 76.7g 1032mg 2.6g 2.6g 1412kcal 56.3g 33.1g 217.9g 2820mg	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎キウイフルーツ15</li> <li>★ごはん150g</li> <li>鶏肉の香草焼</li> <li>アスパラカリフラワーの塩炒め</li> <li>★味噌汁(豆腐・なめこ)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 245kcal たんぱく質 16.2g</li> <li>脂質 13.4g</li> <li>炭水化物 12.4g</li> <li>ナトリウム 678mg</li> <li>食塩相当量 1.7g</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 636kcal たんぱく質 43.8g</li> <li>脂質 30.0g</li> <li>炭水化物 45.9g</li> <li>ナトリウム 1944mg</li> <li>食塩相当量 4.9g</li> </ul>	のg 乳麦 乳麦 シー シー シー シー シー シー シー シー シー シー シー シー シー
夕食合計合計	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎グレープフルーツ</li> <li>★ごはん150g</li> <li>ロールキャベツの和風煮鶏肉と小松菜煮ブロッコリーのゴマ和え</li> <li>★味噌汁(白菜・人参)</li> <li>エネルギー 229kcal たんぱく質 18.9g 脂質 8.0g 炭水化物 21.1g ナトリウム 923mg 食塩相当量 2.3g</li> <li>エネルギー 663kcal たんぱく質 43.1g 脂質 43.1g 脂質 28.2g 炭水化物 57.8g</li> <li>ナトリウム 2086mg</li> </ul>	200g 卵麦 麦 乳麦 乳麦 二飯セット 486kcal 23.9g 8.8g 76.1g 1151mg 2.9g 1436kcal 58.8g 30.7g 222.9g 2708mg 6.9g	<ul> <li>◎キ乳180g</li> <li>◎オレンジ200g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>白身魚の和風きのこあんキャベツと豚肉のカキソース炒め</li> <li>法蓮草と油揚の煮物</li> <li>★味噌汁(豆腐・巻麩)</li> <li>本水ギー 243kcalたんぱく質 17.2g</li> <li>脂質 13.4g</li> <li>炭水化物 13.8g</li> <li>ナトリウム 835mg</li> <li>食塩相当量 2.1g</li> <li>エネルギー 642kcalたんぱく質 41.4g</li> <li>脂質 31.0g</li> <li>炭水化物 50.6g</li> <li>ナトリウム 2177mg</li> </ul>	表 卵麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 510kcal 23. 1g 14. 5g 69. 7g 1062mg 2. 7g 1434kcal 58. 3g 35. 0g 215. 6g 2815mg 7. 2g	<ul> <li>◎ 牛乳180g</li> <li>◎ りんご150g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>ボークジンジャー</li> <li>竹の子と人参のおかか煮菜の花とツナの辛子和え</li> <li>★味噌汁(巻麩・キャベツ)</li> <li>おかずエネルギー 210kcalたんぱく質 15.9g</li> <li>脂質 9.2g</li> <li>炭水化物 17.6g</li> <li>ナトリウム 804mg</li> <li>食塩相当量 2.0g</li> <li>エネルギー 640kcalたんぱく質 44.1g</li> <li>脂質 44.1g</li> <li>脂質 29.8g</li> <li>炭水化物 47.9g</li> <li>ナトリウム 2141mg</li> </ul>	麦麦麦麦麦麦麦麦	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎オレンジ200g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>カレイのスパイス揚ブロッコリー野菜のおろし煮</li> <li>法蓮草のおひたし</li> <li>★味噌汁(豆腐・しめじ)</li> <li>本味噌汁(豆腐・しめじ)</li> <li>本水ギー 251kcal 16.8g</li> <li>脂質 12.0g</li> <li>炭水化物 21.6g</li> <li>ナトリウム 805mg</li> <li>食塩相当量 2.0g</li> <li>エネルギー 638kcal 2182mg</li> <li>たんぱく質 30.0g</li> <li>炭水化物 53.8g</li> <li>ナトリウム 2182mg</li> <li>食塩相当量 5.5g</li> <li>エネルギー 837kcal</li> </ul>	麦 麦 麦 麦 511kcal 22.3g 13.0g 76.7g 1032mg 2.6g 1412kcal 56.3g 33.1g 217.9g 2820mg 7.2g	<ul> <li>◎キウイフルーツ15</li> <li>★ごはん150g</li> <li>鶏肉の香草焼</li> <li>アスパラカリフラワーの塩炒め</li> <li>★味噌汁(豆腐・なめこ)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 245kcal たんぱく質 16.2g</li> <li>脂質 13.4g</li> <li>炭水化物 12.4g</li> <li>ナトリウム 678mg</li> <li>食塩相当量 1.7g</li> <li>エネルギー 636kcal たんぱく質 43.8g</li> <li>脂質 30.0g</li> <li>炭水化物 45.9g</li> <li>ナトリウム 1944mg</li> </ul>	のg 乳麦 乳麦 シー シー シー シー シー シー シー シー シー シー シー シー シー
夕食合計合計	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎グレープフルーツ</li> <li>★ごはん150g</li> <li>ロールキャベツの和風煮鶏肉と小松菜煮プロッコリーのゴマ和え</li> <li>★味噌汁(白菜・人参)</li> <li>エネルギー 229kcal たんぱく質 18.9g 脂質 8.0g 炭水化物 21.1g ナトリウム 923mg 食塩相当量 2.3g</li> <li>エネルギー 663kcal たんぱく質 43.1g 脂質 28.2g 炭水化物 57.8g ナトリウム 2086mg 食塩相当量 5.3g</li> </ul>	200g 卵麦 麦 乳麦 乳麦 二飯セット 486kcal 23.9g 8.8g 76.1g 1151mg 2.9g 1436kcal 58.8g 30.7g 222.9g 2708mg 6.9g	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎オレンジ200g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>白身魚の和風きのこあんキャベツと豚肉のカキソース炒め</li> <li>法蓮草と油揚の煮物</li> <li>★味噌汁(豆腐・巻麩)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 243kcalたんぱく質 17.2g</li> <li>脂質 13.4g</li> <li>炭水化物 13.8g</li> <li>ナトリウム 835mg</li> <li>食塩相当量 2.1g</li> <li>エネルギー 642kcalたんぱく質 41.4g</li> <li>脂質 31.0g</li> <li>炭水化物 50.6g</li> <li>ナトリウム 2177mg</li> <li>食塩相当量 5.5g</li> </ul>	表 卵麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 510kcal 23. 1g 14. 5g 69. 7g 1062mg 2. 7g 1062mg 2. 7g 1434kcal 58. 3g 35. 0g 215. 6g 2815mg 7. 2g 1633kcal	<ul> <li>◎ 牛乳180g</li> <li>◎ りんご150g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>ポークジンジャー</li> <li>竹の子と人参のおかか煮菜の花とツナの辛子和え</li> <li>★味噌汁(巻麩・キャベツ)</li> <li>おかずエネルギー 210kcalたんぱく質 15.9g</li> <li>炭水化物 17.6g</li> <li>ナトリウム 804mg</li> <li>食塩相当量 2.0g</li> <li>エネルギー 640kcalたんぱく質 44.1g</li> <li>脂質 29.8g</li> <li>炭水化物 47.9g</li> <li>ナトリウム 2141mg</li> <li>食塩相当量 5.4g</li> </ul>	麦麦麦麦麦麦麦麦	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎オレンジ200g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>カレイのスパイス揚ブロッコリー野菜のおろしたし</li> <li>★味噌汁(豆腐・しめじ)</li> <li>本味噌汁(豆腐・しめじ)</li> <li>おかずエネルギー 251kcalたんぱく質 16.8g 脂質 12.0g 炭水化物 21.6g ナトリウム 805mg 食塩相当量 2.0g</li> <li>エネルギー 638kcalたんぱく質 40.6g 脂質 30.0g 炭水化物 53.8g ナトリウム 2182mg</li> <li>食塩相当量 5.5g</li> </ul>	麦 麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 511kcal 22.3g 13.0g 76.7g 1032mg 2.6g <u>こ飯セット</u> 1412kcal 56.3g 33.1g 217.9g 2820mg 7.2g	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎キウイフルーツ15</li> <li>★ごはん150g</li> <li>鶏肉の香草焼</li> <li>アスパラカリフラワーの塩炒め</li> <li>★味噌汁(豆腐・なめこ)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 245kcal たんぱく質 16.2g</li> <li>脂質 13.4g</li> <li>炭水化物 12.4g</li> <li>ナトリウム 678mg</li> <li>食塩相当量 1.7g</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 636kcal たんぱく質 43.8g</li> <li>脂質 30.0g</li> <li>炭水化物 45.9g</li> <li>ナトリウム 1944mg</li> <li>食塩相当量 4.9g</li> </ul>	のg 乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 505kcal 21.6g 14.4g 932mg 2.4g ご飯セット 1425kcal 60.6g 33.5g 211.6g 2671mg 6.8g 1626kcal 68.0g
夕食合計合計(	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎グレープフルーツ</li> <li>★ごはん150g</li> <li>ロールキャベツの和風煮</li> <li>鶏肉と小松菜煮</li> <li>ブロッコリーのゴマ和え</li> <li>★味噌汁(白菜・人参)</li> <li>本味噌汁(白菜・人参)</li> <li>エネルギー 229kcal</li> <li>たんぱく質 18.9g</li> <li>炭水化物 21.1g</li> <li>ナトリウム 923mg</li> <li>食塩相当量 2.3g</li> <li>エネルギー 663kcal</li> <li>たんぱく質 43.1g</li> <li>脂質 28.2g</li> <li>炭水化物 57.8g</li> <li>ナトリウム 2086mg</li> <li>食塩相当量 5.3g</li> </ul>	200g 卵麦 麦 乳麦 乳麦 二飯セット 486kcal 23.9g 8.8g 76.1g 1151mg 2.9g 二飯セット 1436kcal 58.8g 30.7g 222.9g 2708mg 6.9g 1633kcal	<ul> <li>◎ 牛乳180g</li> <li>◎オレンジ200g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>白身魚の和風きのこあんキャベツと豚肉のカキソース炒め</li> <li>法蓮草と油揚の煮物</li> <li>★味噌汁(豆腐・巻麩)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 243kcalたんぱく質 17.2g</li> <li>脂質 13.4g</li> <li>炭水化物 13.8g</li> <li>ナトリウム 835mg</li> <li>食塩相当量 2.1g</li> <li>エネルギー 642kcalたんぱく質 41.4g</li> <li>脂質 31.0g</li> <li>炭水化物 50.6g</li> <li>ナトリウム 2177mg</li> <li>食塩相当量 5.5g</li> <li>エネルギー 841kcalたんぱく質 49.3g</li> </ul>	表 卵麦 麦 麦 麦 こ飯セット 510kcal 23.1g 14.5g 69.7g 1062mg 2.7g こ飯セット 1434kcal 58.3g 35.0g 215.6g 2815mg 7.2g 1633kcal 66.2g	<ul> <li>◎ 牛乳180g</li> <li>◎ りんご150g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>ポークジンジャー</li> <li>竹の子と人参のおかか煮菜の花とツナの辛子和え</li> <li>★味噌汁(巻麩・キャベツ)</li> <li>おかずエネルギー 210kcalたんぱく質 15.9g</li> <li>炭水化物 17.6g</li> <li>ナトリウム 804mg</li> <li>食塩相当量 2.0g</li> <li>エネルギー 640kcalたんぱく質 44.1g</li> <li>脂質 29.8g</li> <li>炭水化物 47.9g</li> <li>ナトリウム 2141mg</li> <li>食塩相当量 5.4g</li> <li>エネルギー 847kcal</li> </ul>	麦麦麦麦麦麦麦麦	<ul> <li>◎牛乳180g</li> <li>◎オレンジ200g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>カレイのスパイス揚ブロッコリー野菜のおろし煮</li> <li>法蓮草のおひたし</li> <li>★味噌汁(豆腐・しめじ)</li> <li>本味噌汁(豆腐・しめじ)</li> <li>本水ギー 251kcal 16.8g</li> <li>脂質 12.0g</li> <li>炭水化物 21.6g</li> <li>ナトリウム 805mg</li> <li>食塩相当量 2.0g</li> <li>エネルギー 638kcal 2182mg</li> <li>たんぱく質 30.0g</li> <li>炭水化物 53.8g</li> <li>ナトリウム 2182mg</li> <li>食塩相当量 5.5g</li> <li>エネルギー 837kcal</li> </ul>	麦 麦 麦 麦 511kcal 22.3g 13.0g 76.7g 1032mg 2.6g <b>ご飯セット</b> 1412kcal 56.3g 33.1g 217.9g 2820mg 7.2g 1611kcal 64.2g	<ul> <li>◎キウイフルーツ15</li> <li>★ごはん150g</li> <li>鶏肉の香草焼</li> <li>アスパラカリフラワーの塩炒め</li> <li>★味噌汁(豆腐・なめこ)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 245kcal たんぱく質 16.2g</li> <li>脂質 13.4g</li> <li>炭水化物 12.4g</li> <li>ナトリウム 678mg</li> <li>食塩相当量 1.7g</li> <li>エネルギー 636kcal</li> <li>たんぱく質 43.8g</li> <li>脂質 30.0g</li> <li>炭水化物 45.9g</li> <li>ナトリウム 1944mg</li> <li>食塩相当量 4.9g</li> <li>エネルギー 837kcal</li> </ul>	のg 乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 505kcal 21.6g 14.4g 932mg 2.4g ご飯セット 1425kcal 60.6g 33.5g 211.6g 2671mg 6.8g 1626kcal 68.0g
夕食 合計 合計 間	<ul> <li>◎ 牛乳180g</li> <li>◎ グレープフルーツ</li> <li>★ごはん150g</li> <li>ロールキャベツの和風煮</li> <li>鶏肉と小松菜煮</li> <li>ブロッコリーのゴマ和え</li> <li>★味噌汁(白菜・人参)</li> <li>本味噌汁(白菜・人参)</li> <li>エネルギー 229kcal</li> <li>たんぱく質 18.9g</li> <li>炭水化物 21.1g</li> <li>ナトリウム 923mg</li> <li>食塩相当量 2.3g</li> <li>エネルギー 663kcal</li> <li>たんぱく質 43.1g</li> <li>脂質 28.2g</li> <li>炭水化物 57.8g</li> <li>ナトリウム 2086mg</li> <li>食塩相当量 5.3g</li> <li>エネルギー 860kcal</li> <li>たんぱく質 50.8g</li> <li>脂質 50.8g</li> <li>脂質 35.2g</li> </ul>	200g 卵麦 麦 乳麦 乳麦 二飯セット 486kcal 23.9g 8.8g 76.1g 1151mg 2.9g 二飯セット 1436kcal 58.8g 30.7g 222.9g 2708mg 6.9g 1633kcal 66.5g 37.7g	<ul> <li>◎ 牛乳180g</li> <li>◎オレンジ200g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>白身魚の和風きのこあんキャベツと豚肉のカキソース炒め</li> <li>法蓮草と油揚の煮物</li> <li>★味噌汁(豆腐・巻麩)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 243kcalたんぱく質 17.2g</li> <li>脂質 13.4g</li> <li>炭水化物 13.8g</li> <li>ナトリウム 835mg</li> <li>食塩相当量 2.1g</li> <li>エネルギー 642kcalたんぱく質 41.4g</li> <li>正ネルギー 642kcalたんぱく質 41.4g</li> <li>脂質質 31.0g</li> <li>炭水化物 50.6g</li> <li>ナトリウム 2177mg</li> <li>食塩相当量 5.5g</li> <li>エネルギー 841kcalたんぱく質 49.3g</li> <li>脂質 38.0g</li> </ul>	表 卵麦 麦 麦 麦 こ飯セット 510kcal 23.1g 14.5g 69.7g 1062mg 2.7g こ飯セット 1434kcal 58.3g 35.0g 215.6g 2815mg 7.2g 1633kcal 66.2g 42.0g	<ul> <li>◎ 牛乳180g</li> <li>◎ りんご150g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>ポークジンジャー</li> <li>竹の子と人参のおかか煮菜の花とツナの辛子和え</li> <li>★味噌汁(巻麩・キャベツ)</li> <li>おかずエネルギー 210kcalたんぱく質 15.9g</li> <li>炭水化物 17.6g</li> <li>ナトリウム 804mg</li> <li>食塩相当量 2.0g</li> <li>エネルギー 640kcalたんぱく質 44.1g</li> <li>店覧質 29.8g</li> <li>炭水化物 47.9g</li> <li>ナトリウム 2141mg</li> <li>食塩相当量 5.4g</li> <li>エネルギー 847kcalたんぱく質 50.2g</li> <li>店質 36.9g</li> </ul>	麦麦麦麦麦麦麦麦麦	<ul> <li>◎ 牛乳180g</li> <li>◎オレンジ200g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>カレイのスパイス揚ブロッコリー野菜のおひたし</li> <li>★味噌汁(豆腐・しめじ)</li> <li>★味噌汁(豆腐・しめじ)</li> <li>本水ギー 251kcalたんぱく質 16.8g</li> <li>脂質 12.0g</li> <li>炭水化物 21.6g</li> <li>ナトリウム 805mg</li> <li>食塩相当量 2.0g</li> <li>エネルギー 638kcalたんぱく質 40.6g</li> <li>たんぱく質 30.0g</li> <li>炭水化物 53.8g</li> <li>ナトリウム 2182mg</li> <li>食塩相当量 5.5g</li> <li>エネルギー 837kcalたんぱく質 48.5g</li> <li>脂質 37.0g</li> </ul>	麦 麦 麦 麦 511kcal 22.3g 13.0g 76.7g 1032mg 2.6g ご飯セット 1412kcal 56.3g 33.1g 217.9g 2820mg 7.2g 1611kcal 64.2g 40.1g	<ul> <li>◎キウイフルーツ15</li> <li>★ごはん150g</li> <li>鶏肉の香草焼</li> <li>アスパラカリフラワーの塩炒め</li> <li>★味噌汁(豆腐・なめこ)</li> <li>本なめこ)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 245kcal たんぱく質 16.2g</li> <li>脂質 13.4g</li> <li>炭水化物 12.4g</li> <li>ナトリウム 678mg</li> <li>食塩相当量 1.7g</li> <li>エネルギー 636kcal たんぱく質 43.8g</li> <li>炭水化物 45.9g</li> <li>ナトリウム 1944mg</li> <li>食塩相当量 4.9g</li> <li>エネルギー 837kcal たんぱく質 51.2g</li> <li>脂質 37.0g</li> </ul>	のg 乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 505kcal 21.6g 14.4g 67.4g 932mg 2.4g ご飯セット 1425kcal 60.6g 33.5g 211.6g 2671mg 6.8g 1626kcal 68.0g 40.5g
夕食合計合計(間食	<ul> <li>◎ 牛乳180g</li> <li>◎ グレープフルーツ</li> <li>★ごはん150g</li> <li>ロールキャベツの和風煮</li> <li>鶏肉と小松菜煮</li> <li>ブロッコリーのゴマ和え</li> <li>★味噌汁(白菜・人参)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 229kcal</li> <li>たんぱく質 18.9g</li> <li>臓水化物 21.1g</li> <li>ナトリウム 923mg</li> <li>食塩相当量 2.3g</li> <li>ボルギー 663kcal</li> <li>たんぱく質 43.1g</li> <li>だんぱく質 43.1g</li> <li>だ水化物 57.8g</li> <li>ナトリウム 2086mg</li> <li>食塩相当量 5.3g</li> <li>エネルギー 860kcal</li> <li>たんぱく質 50.8g</li> <li>エネルギー 860kcal</li> <li>たんぱく質 50.8g</li> <li>脂質 35.2g</li> <li>炭水化物 85.6g</li> </ul>	200g 卵麦 麦 乳麦 二飯セット 486kcal 23.9g 8.8g 76.1g 1151mg 2.9g 二飯セット 1436kcal 58.8g 30.7g 222.9g 2708mg 6.9g 1633kcal 66.5g 37.7g 250.7g	<ul> <li>◎ 牛乳180g</li> <li>◎オレンジ200g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>白身魚の和風きのこあんキャベッと豚肉のカキソース炒め</li> <li>法蓮草と油揚の煮物</li> <li>★味噌汁(豆腐・巻麩)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 243kcalたんぱく質 17.2g</li> <li>脂質 13.4g</li> <li>炭水化物 13.8g</li> <li>ナトリウム 835mg</li> <li>食塩相当量 2.1g</li> <li>エネルギー 642kcalたんぱく質 41.4g</li> <li>脂質 31.0g</li> <li>炭水化物 50.6g</li> <li>ナトリウム 2177mg</li> <li>食塩相当量 5.5g</li> <li>エネルギー 841kcalたんぱく質 49.3g</li> <li>脂質 38.0g</li> <li>大んぱく質 49.3g</li> <li>脂質 38.0g</li> <li>炭水化物 78.8g</li> </ul>	表 卵麦 麦 麦 麦 麦 こ飯セット 510kcal 23.1g 14.5g 69.7g 1062mg 2.7g こ飯セット 1434kcal 58.3g 35.0g 215.6g 2815mg 7.2g 1633kcal 66.2g 42.0g 243.8g	<ul> <li>◎ 牛乳180g</li> <li>◎ りんご150g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>ポークジンジャーケの子と人参のおかか煮菜の花とツナの辛子和え*</li> <li>★味噌汁(巻麩・キャベツ)</li> <li>おかずエネルギー 210kcalたんぱく質 15.9g</li> <li>炭水化物 17.6g</li> <li>ナトリウム 804mg</li> <li>食塩相当量 2.0g</li> <li>ボかずエネルギー 640kcalたんぱく質 44.1g</li> <li>たんぱく質 44.1g</li> <li>たんぱく質 44.1g</li> <li>大トリウム 2141mg</li> <li>食塩相当量 5.4g</li> <li>オ・カリウム 2141mg</li> <li>食塩相当量 5.4g</li> <li>エネルギー 847kcalたんぱく質 36.9g</li> <li>炭水化物 79.8g</li> <li>炭水化物 79.8g</li> </ul>	麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦	<ul> <li>◎ 牛乳180g</li> <li>◎ オレンジ200g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>カレイのスパイス揚ブロッコリー野菜のおろし煮</li> <li>法蓮草のおひたし</li> <li>★味噌汁(豆腐・しめじ)</li> <li>★味噌汁(豆腐・しめじ)</li> <li>★なず</li> <li>エネルギー 251kcal 16.8g</li> <li>脂質 12.0g</li> <li>炭水化物 21.6g</li> <li>ナトリウム 805mg</li> <li>食塩相当量 2.0g</li> <li>エネルギー 638kcal たんぱく質 40.6g</li> <li>上んぱく質 40.6g</li> <li>上んぱく質 40.6g</li> <li>ナトリウム 2182mg</li> <li>食塩相当量 5.5g</li> <li>エネルギー 837kcal たんぱく質 48.5g</li> <li>上んぱく質 48.5g</li> <li>上んぱく質 48.5g</li> <li>脂質 37.0g</li> <li>炭水化物 52.0g</li> <li>炭水化物 82.0g</li> </ul>	麦 麦 麦 麦 511kcal 22.3g 13.0g 76.7g 1032mg 2.6g ご飯セット 1412kcal 56.3g 33.1g 217.9g 2820mg 7.2g 1611kcal 64.2g 40.1g 246.1g	<ul> <li>◎キウイフルーツ15</li> <li>★ごはん150g</li> <li>鶏肉の香草焼</li> <li>アスパラカリフラワーの塩炒め</li> <li>★味噌汁(豆腐・なめこ)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 245kcal たんぱく質 16.2g</li> <li>脂質 13.4g</li> <li>炭水化物 12.4g</li> <li>ナトリウム 678mg</li> <li>食塩相当量 1.7g</li> <li>エネルギー 636kcal たんぱく質 43.8g</li> <li>脂質 30.0g</li> <li>大トリウム 1944mg</li> <li>食塩相当量 4.9g</li> <li>エネルギー 837kcal たんぱく質 51.2g</li> <li>脂質 37.0g</li> <li>炭水化物 74.8g</li> </ul>	のg 乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 505kcal 21.6g 14.4g 932mg 2.4g ご飯セット 1425kcal 60.6g 33.5g 211.6g 2671mg 6.8g 1626kcal 68.0g 40.5g 240.5g
夕食 合計 合計 (間食	<ul> <li>◎ 牛乳180g</li> <li>◎ グレープフルーツ</li> <li>★ごはん150g</li> <li>ロールキャベツの和風煮</li> <li>鶏肉と小松菜煮</li> <li>ブロッコリーのゴマ和え</li> <li>★味噌汁(白菜・人参)</li> <li>本味噌汁(白菜・人参)</li> <li>エネルギー 229kcal</li> <li>たんぱく質 18.9g</li> <li>炭水化物 21.1g</li> <li>ナトリウム 923mg</li> <li>食塩相当量 2.3g</li> <li>エネルギー 663kcal</li> <li>たんぱく質 43.1g</li> <li>脂質 28.2g</li> <li>炭水化物 57.8g</li> <li>ナトリウム 2086mg</li> <li>食塩相当量 5.3g</li> <li>エネルギー 860kcal</li> <li>たんぱく質 50.8g</li> <li>脂質 50.8g</li> <li>脂質 35.2g</li> </ul>	200g 卵麦 麦 乳麦 二飯セット 486kcal 23.9g 8.8g 76.1g 1151mg 2.9g 二飯セット 1436kcal 58.8g 30.7g 222.9g 2708mg 6.9g 1633kcal 66.5g 37.7g 250.7g	<ul> <li>◎ 牛乳180g</li> <li>◎オレンジ200g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>白身魚の和風きのこあんキャベツと豚肉のカキソース炒め</li> <li>法蓮草と油揚の煮物</li> <li>★味噌汁(豆腐・巻麩)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 243kcalたんぱく質 17.2g</li> <li>脂質 13.4g</li> <li>炭水化物 13.8g</li> <li>ナトリウム 835mg</li> <li>食塩相当量 2.1g</li> <li>エネルギー 642kcalたんぱく質 41.4g</li> <li>正ネルギー 642kcalたんぱく質 41.4g</li> <li>脂質質 31.0g</li> <li>炭水化物 50.6g</li> <li>ナトリウム 2177mg</li> <li>食塩相当量 5.5g</li> <li>エネルギー 841kcalたんぱく質 49.3g</li> <li>脂質 38.0g</li> </ul>	表 卵麦 麦 麦 麦 麦 こ飯セット 510kcal 23.1g 14.5g 69.7g 1062mg 2.7g こ飯セット 1434kcal 58.3g 35.0g 215.6g 2815mg 7.2g 1633kcal 66.2g 42.0g 243.8g	<ul> <li>◎ 牛乳180g</li> <li>◎ りんご150g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>ポークジンジャー</li> <li>竹の子と人参のおかか煮菜の花とツナの辛子和え</li> <li>★味噌汁(巻麩・キャベツ)</li> <li>おかずエネルギー 210kcalたんぱく質 15.9g</li> <li>炭水化物 17.6g</li> <li>ナトリウム 804mg</li> <li>食塩相当量 2.0g</li> <li>エネルギー 640kcalたんぱく質 44.1g</li> <li>店覧質 29.8g</li> <li>炭水化物 47.9g</li> <li>ナトリウム 2141mg</li> <li>食塩相当量 5.4g</li> <li>エネルギー 847kcalたんぱく質 50.2g</li> <li>店質 36.9g</li> </ul>	麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦克	<ul> <li>◎ 牛乳180g</li> <li>◎オレンジ200g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>カレイのスパイス揚ブロッコリー野菜のおひたし</li> <li>★味噌汁(豆腐・しめじ)</li> <li>★味噌汁(豆腐・しめじ)</li> <li>本水ギー 251kcalたんぱく質 16.8g</li> <li>脂質 12.0g</li> <li>炭水化物 21.6g</li> <li>ナトリウム 805mg</li> <li>食塩相当量 2.0g</li> <li>エネルギー 638kcalたんぱく質 40.6g</li> <li>たんぱく質 30.0g</li> <li>炭水化物 53.8g</li> <li>ナトリウム 2182mg</li> <li>食塩相当量 5.5g</li> <li>エネルギー 837kcalたんぱく質 48.5g</li> <li>脂質 37.0g</li> </ul>	麦 麦 麦 麦 511kcal 22.3g 13.0g 76.7g 1032mg 2.6g ご飯セット 1412kcal 56.3g 33.1g 217.9g 2820mg 7.2g 1611kcal 64.2g 40.1g 2896mg	<ul> <li>◎キウイフルーツ15</li> <li>★ごはん150g</li> <li>鶏肉の香草焼</li> <li>アスパラカリフラワーの塩炒め</li> <li>★味噌汁(豆腐・なめこ)</li> <li>本なめこ)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 245kcal たんぱく質 16.2g</li> <li>脂質 13.4g</li> <li>炭水化物 12.4g</li> <li>ナトリウム 678mg</li> <li>食塩相当量 1.7g</li> <li>エネルギー 636kcal たんぱく質 43.8g</li> <li>炭水化物 45.9g</li> <li>ナトリウム 1944mg</li> <li>食塩相当量 4.9g</li> <li>エネルギー 837kcal たんぱく質 51.2g</li> <li>脂質 37.0g</li> </ul>	のg 乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 505kcal 21.6g 14.4g 67.4g 932mg 2.4g ご飯セット 1425kcal 60.6g 33.5g 211.6g 2671mg 6.8g 1626kcal 68.0g 40.5g

<sup>※</sup>献立は予告無く変更することがあります。

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

## お食事の作り方



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

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。





⑤ごはん、味噌汁と共に 器に盛り付けして 完了です。

注)味噌汁はつきません

## ワンポイントアドバイス

- ●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。

<sup>※</sup>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。

<sup>※</sup>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。

<sup>※「◎」</sup>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。