

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	コープいしかわ				100140 (-1)						100100(0)		-
	10月12日	(月)	10月1	13日(火)	10月	14日(7	k)	10月	15日(オ	k)	10月	16日(会	<u>)</u>
	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	- 品名	名	アレルゲン	品名	,]	アレルゲン	品名	7	アレルゲン
	★ごはん150g ミートインオムレ: 大豆と椎茸の煮物 法蓮草と切干のおひた ★味噌汁(豆腐・なめこ	麦麦麦	★ごはん150g	マト炒め 卵乳麦 D炒め物 gatute り 卵麦	★ごはん15 鶏大豆 大根煮 もずくの酢 ★味噌汁(小松)	0g の物	麦麦麦	★ごはん150 厚焼玉子 菜の花のツラ キャベツのピー ★味噌汁(豆腐)g ナ炒め ナッツ和え	卵乳麦 麦落	★ごはん150 寄せ豆腐の 大根とごぼう 野菜のごま: ★すまし汁(えのき)g うすあん の甘辛煮 和え	
朝食	おかず エネルギー 163kca たんぱく質 12.0g 脂質 6.0g 炭水化物 16.5g ナトリウム 616mg 食塩相当量 1.6g	1 423kcal 17.4g 7.0g 71.5g	エネルギー 1 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかず ご飯セy 87kcal 441kcal 11.9g 17.0g 6.9g 7.7g 19.0g 73.4g 666mg 814mg 1.7g 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		ご飯セット 472kcal 20.2g 9.6g 73.8g 985mg 2.5g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかず 158kcal 10.1g 6.9g 15.7g 548mg 1.4g	15.7g 7.9g 70.9g 778mg 2.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかず 161kcal 6.3g 9.0g 14.5g 789mg 2.0g	ご飯セット 417kcal 11.5g 9.7g 69.4g 936mg 2.4g
昼食	★ごはん150g 鯖の照焼 人参グラッセ きんぴられんこん キャベッと蒸し鶏の辛子和 ★すまし汁(えのき・おつゆ髪	麦	菜の花ときのこの酢 ★味噌汁(白菜	ン酢焼き 麦 んぴら 卵乳麦 fikk噌和え ・人参)	★ごはん15 ます参グ 表 大	セ コンの和え物 腐・巻麩)	麦	★ごはん150 餃子・焼売- 五色煮豆 若芽としらすの ★味噌汁(揚げ	セット)おひたし ・なめこ)	卵乳麦 卵麦 麦	★ごはん150 サワラの味 キヌサヤ さつま芋と彫 切干と人参の ★味噌汁(白菜	憎煮 (肉の揚煮)ハリハリ ・ひじき)	麦
	ボかす エネルギー 258kca たんぱく質 13.9g 脂質 15.3g 炭水化物 14.9g ナトリウム 522mg 食塩相当量 1.3g	1 514kcal 19.1g 16.0g 69.8g	エネルギー 2 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかず ご飯セッ 59kcal 516kca 15.6g 20.6g 12.8g 13.6g 20.6g 75.6g 771mg 999mg 2.0g 2.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかず 186kcal 16.0g 9.0g 10.3g 713mg 1.8g	21.9g 10.1g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかず 244kcal 12.2g 9.9g 26.6g 881mg 2.2g	18.0g 11.5g 81.5g 1107mg 2.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩型100	おかず 225kcal 15.2g 8.9g 19.4g 675mg 1.7g	ご飯セット 480kcal 20.2g 9.7g 74.0g 904mg 2.3g
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ1	50g	◎牛乳180g ◎りんご150g	g	◎牛乳180g ◎グレープ		200g	◎牛乳180g ◎キウイフル	レーツ150		◎牛乳180g ◎バナナ90g	g	
	★ごはん150g ホイコーロー カリフラワーの塩炒る 人参しりしり ★味噌汁(揚げ・小松菜	麦落 が乳麦 麦	★ごはん150g アジの昆布醤 アスパラ キャベツの土	は 油焼 麦 佐煮 麦 サラダ 卵乳麦	★ごはん15 豚ロースの玉: スナップえ 里芋のかに原 野菜の三杯 ★味噌汁(揚	0g ねぎソース んどう 虱あんかけ 酢	麦	★ごはん150 ホッケの照り ブロッコリー ひき肉と豆腐 バンバンジー ★すまし汁(錦糸))g 尭 ー のうま煮 ーサラダ	麦 麦落か 乳麦	★ごはん15 鶏のいそべ 蒸し野菜 厚揚げのそ 春菊のお(若)	焼 ぼろ煮 たし	麦 乳麦 麦
タ 食			_					_			.		
	おかす エネルギー 240kca たんぱく質 15.5g 脂質 11.8g 炭水化物 18.4g ナトリウム 775mg 食塩相当量 2.0g	1 508kcal 21.5g 13.4g 73.5g 1004mg	エネルギー 1 たんぱく質 脂質 炭水化物	14. 5g 20. 1g 7. 3g 8. 2g 13. 5g 69. 2g	エネルギー	おかず 213kcal 11.8g 9.7g 18.3g 696mg 1.8g	17. 6g 11. 3g 73. 3g 923mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかず 221kcal 17.8g 11.3g 11.2g 764mg 1.9g	23. 0g 12. 6g 65. 6g 949mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		ご飯セット 528kcal 24.7g 15.9g 68.0g 954mg 2.4g
		2. bg											
合計	ボかす エネルギー 661kca たんぱく質 41.4g 脂質 33.1g 炭水化物 49.8g ナトリウム 1913mg 食塩相当量 4.9g	ご飯セット I 1445kcal 58.0g 36.4g 214.8g	エネルギー 6 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	おかず ご飯セッ i24kca 1397kca 42.0g 57.7g 27.0g 29.5g 53.1g 218.2g		おかず 614kcal 42.7g 27.5g 47.6g 2165mg 5.5g	ご飯セット 1405kcal 59.7g 31.0g 213.3g	エネルギー たんぱく質 脂質	おかず 623kcal 40.1g 28.1g 53.5g 2193mg 5.5g	ご飯セット 1410kca l 56.7g 32.0g 218.0g 2834mg	エネルギー たんぱく質	おかず 648kcal 40.4g 32.2g 47.0g 2172mg 5.5g	ご飯セット 1425kcal 56. 4g 35. 3g 211. 4g 2794mg 7. 1g
計合	エネルギー 661kca たんぱく質 41.4g 脂質 33.1g 炭水化物 49.8g ナトリウム 1913mg 食塩相当量 4.9g エネルギー 862kca	二飯セット 1445kcal 58.0g 36.4g 214.8g 2543mg 6.5g 11646kcal	エネルギー 6 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 2 食塩相当量	おかず ご飯セッ 124kcal 1397kca 42.0g 57.7g 27.0g 29.5g 53.1g 218.2g 2122mg 2744mg 5.4g 7.0g 131kcal 1604kca	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー	おかず 614kcal 42.7g 27.5g 47.6g 2165mg 5.5g 811kcal	ご飯セット 1405kcal 59.7g 31.0g 213.3g 2848mg 7.2g 1602kcal	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー	623kcal 40.1g 28.1g 53.5g 2193mg 5.5g 824kcal	ご飯セット 1410kcal 56.7g 32.0g 218.0g 2834mg 7.2g 1611kcal	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー	648kcal 40.4g 32.2g 47.0g 2172mg 5.5g 846kcal	1425kcal 56. 4g 35. 3g 211. 4g 2794mg 7. 1g 1623kcal
計合	エネルギー 661kca たんぱく質 41.4g 脂質 33.1g 炭水化物 49.8g ナトリウム 1913mg 食塩相当量 4.9g	こ飯セット 1 1445kcal 58.0g 36.4g 214.8g 2543mg 6.5g 1 1646kcal 65.4g 43.4g 243.7g 2620mg	エネルギー 6 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー 8 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム グ	おかず ご飯セッ i24kcal 1397kca 42.0g 57.7g 27.0g 29.5g 53.1g 218.2g 2122mg 2744mg 5.4g 7.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相半子 エネルギー たんぱく質 脂質	おかず 614kcal 42.7g 27.5g 47.6g 2165mg 5.5g	二飯セット 1405kcal 59. 7g 31. 0g 213. 3g 2848mg 7. 2g 1602kcal 67. 4g 38. 0g 241. 1g 2924mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	623kcal 40.1g 28.1g 53.5g 2193mg 5.5g	二飯七ット 1410kcal 56. 7g 32. 0g 218. 0g 2834mg 7. 2g 1611kcal 64. 1g 39. 0g 246. 9g 2911mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	648kcal 40.4g 32.2g 47.0g 2172mg 5.5g	1425kcal 56. 4g 35. 3g 211. 4g 2794mg 7. 1g

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。

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

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

お食事の作り方



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

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。





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

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



週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

	コープいしかわ			—	100110			•			10日16日(会)		
	10月12日(日)	10月13日(从)	10日	14日(フ	k)	10日	15日(オ	F)	10 E	16日(会	수)
				T .									T .
	品名	アレルゲン		アレルゲン	品名	5	アレルゲン			アレルゲン			アレルゲン
	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120	0g		★ごはん120)g		★ごはん12	:0g	
	ミートインオムレツ	加圭	豚肉と卵白のトマト炒め	加到丰	鶏大豆	Ü	麦	厚焼玉子		卵麦	寄せ豆腐の		卵毒
	大豆と椎茸の煮物		蒸し鶏と春雨の炒め物		大根煮			菜の花のツラ			大根とごぼう		
		麦				- 4/	麦			J. 302			~
	法蓮草と切干のおひたし	/ 麦	さつま揚げと小松菜の煮びたし	丱麦	もずくの酢の	の物	麦	キャベツのピー	ナッツ和え	麦洛	野菜のごま	和え	乳麦
+n													
朝	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	Ī	おかず	ご飯セット	ľ	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット
食			エネルギー 187kca			215kcal					エネルギー	161kcal	354kcal
				300KGa1			10.0	エイルイー					0 C.
	たんぱく質 12.0g		たんぱく質 11.9g		たんぱく質	14.9g			10.1g		たんぱく質	6.3g	9. 6g
	脂質 6.0g	6. 5g	脂質 6.9g	7.4g	脂質	8.8g	9. 3g	脂質	6.9g	7.4g	脂質	9. 0g	9. 5g
	炭水化物 16.5g	58. 4g	炭水化物 19.0g	60. 9g	炭水化物	19. 0g	60.9g	炭水化物	15.7g	57. 6g	炭水化物	14. 5g	56.4g
	ナトリウム 616mg	617mg	ナトリウム 666mg	667mg	ナトリウム	756mg	757mg	ナトリウム	548mg	549mg	ナトリウム	789mg	790mg
	食塩相当量 1.6g	1. 6g	食塩相当量 1.7g	1. 7g	食塩相当量	1.9g	1. 9g	食塩相当量	1. 4g	1. 4g	食塩相当量	2. 0g	2. 0g
	★ごはん120g	1.08	★ごはん120g	1 78	★ごはん120		1.08	★ごはん120			★ごはん12		2.08
	鯖の照焼	±	鶏肉のおろしポン酢焼き		ます白糀焼			餃子・焼売も			サワラの味		
		麦					-: - -			21 2020		用识	
	人参グラッセ	乳麦	竹輪の五色きんぴら		人参グラック	セ	乳麦	五色煮豆		卵麦	キヌサヤ		
	きんぴられんこん	麦	菜の花ときのこの酢味噌和え	<u>.</u>	若竹煮		麦	若芽としらすの	つおひたし		さつま芋と肌		
	キャベツと蒸し鶏の辛子和え	麦			キャベツとベーコ	コンの和え物	卵乳麦				切干と人参の	カハリハリ	麦
昼													
食	45 / . 42		45.1.48		-	45 1. 48			45 1. 42		ł	45.7.48	>A⊏
	おかず	ご飯セット	おかず			おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
		-4	エネルギー 259kca	452kcal			379kcal				エネルギー	225kcal	418kcal
	たんぱく質 13.9g	17. 2g	たんぱく質 15.6g	18.9g	たんぱく質	16. 0g		たんぱく質	12. 2g	15. 5g	たんぱく質	15. 2g	18. 5g
	脂質 15.3g	15. 8g	脂質 12.8g	13. 3g	脂質	9.0g	9. 5g	脂質	9. 9g	10. 4g	脂質	8.9g	9.4g
	炭水化物 14.9g	56.8g	炭水化物 20.6g	62. 5g	炭水化物	10. 3g	52. 2g	炭水化物	26. 6g	68 5g	炭水化物	19. 4g	61.3g
	ナトリウム 522mg	523mg	ナトリウム 771mg	772mg	ナトリウム	713mg	714mg		881mg		ナトリウム	675mg	676mg
		1. 3g	(大学) (大学) (大学) (大学) (大学) (大学) (大学) (大学)		食塩相当量		1. 8g	食塩相当量	2. 2g		食塩相当量		1. 7g
	食塩相当量 1.3g	1.32	16岁1991 / 12										
	○上回100~			2.08			1.08		Z. Zg				1. /g
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g	2.08	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		1.7g
間食	◎キウイフルーツ1!		◎牛乳180g ◎りんご150g	2.08	◎牛乳180g ◎グレープ	フルーツ2		◎牛乳180g ◎キウイフル	レーツ150		◎牛乳180g ◎バナナ90	g	1. /g
間食	◎キウイフルーツ1! ★ごはん120g		◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g	1 2.05	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん120	フルーツ2 Og	200g	◎牛乳180g◎キウイフル★ごはん120	レーツ150 lg)g	◎牛乳180g ◎バナナ90 ★ごはん12	g Og	
	<u>◎キウイフルーツ1</u> ! ★ごはん120g ホイコーロー	50g 麦落	◎牛乳180g ◎りんご150g	麦	○牛乳180g○グレープ★ごはん120豚ロースの玉材	フルーツ2 0g ねぎソース	200g	○牛乳180g○牛ウイフノ★ごはん120ホッケの照り	レーツ150 g 尭)g 麦	○牛乳180g○バナナ90★ごはん12鶏のいそべ	g Og	麦
	<u>◎キウイフルーツ1</u> ! ★ごはん120g ホイコーロー	50g 麦落	◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g	1	○牛乳180g○グレープ★ごはん120豚ロースの玉材スナップえん	フルーツ2 Og ねぎソース んどう	200g 麦	◎牛乳180g◎キウイフル★ごはん120	レーツ150 g 尭)g 麦	◎牛乳180g ◎バナナ90 ★ごはん12	g Og	
	○キウイフルーツ1!★ごはん120gホイコーローカリフラワーの塩炒&	50g 麦落 乳麦	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん120gアジの昆布醤油焼アスパラ	麦	○牛乳180g○グレープ★ごはん120豚ロースの玉材スナップえん	フルーツ2 Og ねぎソース んどう	200g 麦	◎牛乳180g◎牛ウイフノ★ごはん120ホッケの照りブロッコリー	レ <u>ーツ150</u>)g 尭 ー)g 麦	◎牛乳180g◎バナナ90★ごはん12鶏のいそべ蒸し野菜	g 0g 焼	麦
	<u>◎キウイフルーツ1</u> ! ★ごはん120g ホイコーロー	50g 麦落	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん120gアジの昆布醤油焼アスパラキャベツの土佐煮	麦麦麦	○牛乳180g○グレープ★ごはん120豚ロースの玉材スナップえん里芋のかに風	フルーツ2 0g ぬぎソース んどう lあんかけ	200g 麦 卵麦	○牛乳180g○牛ウイフノ★ごはん120ホッケの照りブロッコリーひき肉と豆腐	レーツ150 g 尭 ー のうま煮)g 麦 麦落か	◎牛乳180g◎バナナ90★ごはん12鶏のいそべ蒸し野菜厚揚げのそ	g 0g 焼 焼	麦乳麦
	○キウイフルーツ1!★ごはん120gホイコーローカリフラワーの塩炒&	50g 麦落 乳麦	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん120gアジの昆布醤油焼アスパラ	麦麦麦	○牛乳180g○グレープ★ごはん120豚ロースの玉材スナップえん	フルーツ2 0g ぬぎソース んどう lあんかけ	200g 麦	◎牛乳180g◎牛ウイフノ★ごはん120ホッケの照りブロッコリー	レーツ150 g 尭 ー のうま煮)g 麦 麦落か	◎牛乳180g◎バナナ90★ごはん12鶏のいそべ蒸し野菜	g 0g 焼 焼	麦
	○キウイフルーツ1!★ごはん120gホイコーローカリフラワーの塩炒&	50g 麦落 乳麦	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん120gアジの昆布醤油焼アスパラキャベツの土佐煮	麦麦麦	○牛乳180g○グレープ★ごはん120豚ロースの玉材スナップえん里芋のかに風	フルーツ2 0g ぬぎソース んどう lあんかけ	200g 麦 卵麦	○牛乳180g○牛ウイフノ★ごはん120ホッケの照りブロッコリーひき肉と豆腐	レーツ150 g 尭 ー のうま煮)g 麦 麦落か	◎牛乳180g◎バナナ90★ごはん12鶏のいそべ蒸し野菜厚揚げのそ	g 0g 焼 焼	麦乳麦
	○キウイフルーツ1!★ごはん120gホイコーローカリフラワーの塩炒&	50g 麦落 乳麦	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん120gアジの昆布醤油焼アスパラキャベツの土佐煮	麦麦麦	○牛乳180g○グレープ★ごはん120豚ロースの玉材スナップえん里芋のかに風	フルーツ2 0g ぬぎソース んどう lあんかけ	200g 麦 卵麦	○牛乳180g○牛ウイフノ★ごはん120ホッケの照りブロッコリーひき肉と豆腐	レーツ150 g 尭 ー のうま煮)g 麦 麦落か	◎牛乳180g◎バナナ90★ごはん12鶏のいそべ蒸し野菜厚揚げのそ	g 0g 焼 焼	麦乳麦
9	○キウイフルーツ1!★ごはん120gホイコーローカリフラワーの塩炒&	50g 麦落 麦乳 麦	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん120gアジの昆布醤油焼アスパラキャベツの土佐煮南瓜とツナのサラタ	麦麦,	◎牛乳180g◎ゲレープ★ごはん120豚ロースの玉材スナップえん里芋のかに風野菜の三杯	フルーツ2 0g ゆぎソース んどう lあんかけ 酢	200g 麦 卵麦	◎牛乳180g ◎キウイフリ★ごはん120ホッケの照灯ブロッコリーひき肉と豆腐バンバンジー	レーツ150 g 尭 ー のうま煮 ーサラダ)g 麦 麦落か 乳麦	◎牛乳180g◎バナナ90★ごはん12鶏のいそべ蒸し野菜厚揚げのそ春菊のおひ	g 0g 焼 ボろ煮 たし	麦乳麦
	◎キウイブルーツ1! ★ごはん120g ホイコーロー カリフラワーの塩炒& 人参しりしり	50g 麦落 乳 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん120gアジの昆布醤油焼アスパラキャベツの土佐煮南瓜とツナのサラタおかず	麦麦が卵乳麦で飲むが	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん120豚ロースの玉材スナップえん里芋のかに風野菜の三杯	フルーツ2 Og ロぎソース んどう Iあんかけ 酢	200g 麦 卵麦 ご飯セット	◎牛乳180g◎キウイフノ★ごはん120ホッロの間がブウッと豆腐バンバンジー	レーツ150 g 尭 - のうま煮 ーサラダ おかず)g 麦 麦落か 乳麦	◎牛乳180g◎バナナ90★ごはん12業のいそべ蒸場し野菜厚菊のおひ	g 00g 焼 ぼろ煮 たし おかず	麦乳麦
夕食	◎キウイブルーツ1! ★ごはん120g ホイコーロー カリフラワーの塩炒め 人参しりしり	50g 麦落 到表 麦 ・ ご飯セット 433kcal	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん120gアジの昆布醤油焼アスパラキャベツの土佐煮南瓜とツナのサラタおかず	麦 麦 が卵乳麦 ご飯セット 371kcal	 ◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん120 豚ロースの玉材スナップえん 里芋のかに風野菜の三杯 	フルーツ2 Og ロぎソース んどう lあんかけ 酢	200g 麦 卵麦 麦 ご飯セット 406kcal	◎牛乳180g ◎キウイフノ ★ごはん120 ホッロの田県 ブラッと豆腐 バンバンジー エネルギー	レーツ150g 発 ー のうま煮 ーサラダ おかず 221kcal)g 麦 麦落か 乳麦	◎牛乳180g◎バナナ90★ごはん12鶏のいそべ蒸し野菜厚揚げのそ春菊のおひ	g 0g 焼 ボろ煮 たし	麦 乳麦 麦 ご飯セット 455kcal
夕食	◎キウイブルーツ1! ★ごはん120g ホイコーロー カリフラワーの塩炒め 人参しりしり	50g 麦落 到表 麦 ・ ご飯セット 433kcal	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g アジの昆布醤油焼 アスパラ キャベツの土佐煮 南瓜とツナのサラタ おかず エネルギー 178kca 	麦 麦 が卵乳麦 ご飯セット 371kcal	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん120豚ロースの玉材スナップえん里芋のかに風野菜の三杯エネルギー	フルーツ2 0g laぎソース んどう lあんかけ 酢 おかず 213kcal	200g 麦 卵麦 麦 ご飯セット 406kcal	◎牛乳180g ◎キウイフノ ★ごはん120 ホッロの田県 ブラッと豆腐 バンバンジー エネルギー	レーツ150g 発 ー のうま煮 ーサラダ おかず 221kcal)g 麦 麦落か 乳麦 ご飯セット 414kcal	◎牛乳180g◎バナナ90★ごはん12業のいち菜環場しまする素場のおひエネルギー	g 0g 焼 ぼろ煮 たし おかず 262kcal	麦 乳麦 麦 ご飯セット 455kcal
夕食	 ◎キウイブルーツ!! ★ごはん120g ホイコーローカリフラワーの塩炒め人参しりしり おかず エネルギー 240kca たんぱく質 15.5g 	50g 麦落 乳表 麦 ご飯セット 433kcal 18.8g	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g アジの昆布醤油焼 アスパラ キャベツの土佐煮 南瓜とツナのサラタ おかず エネルギー 178kcal たんぱく質 14.5g 	麦 麦 が卵乳麦 ご飯セット 371kcal 17.8g	 ◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん120 豚ロースの玉材スナップえ、 里芋のかに쪧野菜の三杯 エネルギーたんぱく質 	フルーツ2 0g laぎソース んどう lあんかけ 酢 よかず 213kcal 11.8g	表 卵麦 麦 ご飯セット 406kcal 15.1g	 ○牛乳180g ○牛ウイフノ ★ごはん120ホッロの内の オッロの内の オッロの オックの オックの オックの オックの オートの たんぱく 質 	レ <u>ツ150</u> g 尭 ー のうま煮 ーサラダ おかず 221kcal 17.8g	bg 麦 麦落か 乳麦 ご飯セット 414kcal 21.1g	◎牛乳180g◎バナナ90★ごはん12業のい野菜の野場である素素原菊のおびエネルばくエたんぱく	g 0g 焼 ぽろ煮 たし おかず 262kcal 18.9g	麦 乳麦 麦 ご飯セット 455kcal 22.2g
夕食	◎キウイブルーツ!! ★ごはん120g ホイコーロー カリフラワーの塩炒め 人参しりしり おかず エネルギー 240kca たんぱく質 15.5g 脂質 11.8g	50g 麦落 シ乳麦 麦 ご飯セット 433kcal 18.8g 12.3g	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g アジの昆布醤油焼 アスパラ キャベツの土佐煮 南瓜とツナのサラタ おかず エネルギー 178kca たんぱく質 14.5g 脂質 7.3g 	麦 麦 が卵乳麦 ご飯セット 371kcal 17.8g	 ◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん120 豚ロースの玉材スナップえ、 里芋のかに쪧野菜の三杯 エネルギーたんぱく質 	フルーツ2 0g ねぎソース んどう 1あんかけ 酢 213kcal 11.8g 9.7g	表 卵麦 麦 ご飯セット 406kcal 15.1g	 ○牛乳180g ○牛ウイフノ ★ごはん120ホッロの内の オッロの内の オッロの オックの オックの オックの オックの オートの たんぱく 質 	レーツ150 g 発 ー のうま煮 ーサラダ おかず 221kcal 17.8g 11.3g)g 麦 麦落か 乳麦 ご飯セット 414kcal 21.1g 11.8g	◎牛乳180g◎バナナ90★エナナ90★ 3★ 3★ 4★ 5★ 5★ 6★ 7★ 7★ 8★ 8★ 8★ 9★ 1★ 1★ 1★ 1★ 2★ 2★ 3★ 3★ 4★ 4<	g 0g 焼 ぼろ煮 たし おかず 262kcal 18.9g 14.3g	麦 乳麦 麦 ご飯セット 455kcal 22.2g
夕食	◎キウイブルーツ!! ★ごはん120g ホイコーロー カリフラワーの塩炒め 人参しりしり おかず エネルギー 240kca たんぱく質 15.5g 脂質 11.8g 炭水化物 18.4g	50g 麦落 ラ乳麦 ご飯セット 433kcal 18.8g 12.3g 60.3g	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g アジの昆布醤油焼 アスパラ キャベツの土佐煮 南瓜とツナのサラタ おかず エネルギー 178kcal たんばく質 14.5g 脂質 7.3g 炭水化物 13.5g 	麦 麦 ,卵乳麦 ご飯セット 371kcal 17.8g 7.8g 55.4g	 ◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん120 豚ロースの玉材スナップえん 里芋のかに風野菜の三杯 エネルギーたんぱく質脂質 炭水化物 	フルーツ2 0g laぎソース んどう lあんかけ m 213kcal 11.8g 9.7g 18.3g	表 那麦 麦 <u>ご飯セット</u> 406kcal 15.1g 10.2g 60.2g	 ○牛乳180g ○牛ウイフノ ★ごはん120 ホッロ肉ところ エンション エたんばく 上版水化物 	レーツ150 g 発 ー のうま煮 ーサラダ <u>おかず 221kcal 17.8g</u> 11.3g	麦落か 乳麦 11.8g 53.1g	 ○牛乳180g ○ドナナ90 ★鶏木がはい野げのい野げのおいより 本心は 一質 一次水化物 	g 0g 焼 ぼろ煮 たし 262kcal 18.9g 14.3g	麦 乳麦 麦 ご飯セット 455kcal 22.2g 14.8g 55.0g
夕食	②キウイブルーツ!! ★ごはん120g ホイコーロー カリフラワーの塩炒& 人参しりしり おかず エネルギー 240kcai たんぱく質 15.5g 脂質 11.8g 炭水化物 18.4g ナトリウム 775mg	表落 ラ乳麦 麦 変 変 変 を が は の は の は の は の の の の の の の の の の の の の	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g アジの昆布醤油焼 アスパラ キャベツの土佐煮 南瓜とツナのサラタ おかず エネルギー 178kcal たんぱく質 14.5g 版水化物 13.5g ナトリウム 685mg 	麦 麦 が卵乳麦 ご飯セット 371kcal 17.8g 7.8g 7.8g 55.4g 686mg	 ◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん120 豚ロースの玉材スナッカに風野菜の三杯 エネルギーたんぱく質脂質水化物ナトリウム 	フルーツ2 0g ねぎソース んどう 1あんかけ 酢 213kcal 11.8g 9.7g 18.3g 696mg	表 那麦 麦	 ○牛乳180g ○牛ウイフノ ★ごはん120ホッロット ホッロット ひかっとシジー エルポく 上ルポく 上ルットリウム 	レーツ150 g 売 ー のうま煮 ーサラダ おかず 221kcal 17.8g 11.2g 764mg	麦 麦落か 乳麦 - ご飯セット - 414kcal - 21 1g - 11.8g - 53.1g - 765mg	●牛乳180g●バナナ90★ 30★ 40★ 40★	g 0g 焼 ぼろ煮 たし おかず 262kcal 18.9g 14.3g 13.1g 708mg	麦 乳麦 麦 ご飯セット 455kcal 22.2g 14.8g 55.0g 709mg
夕食	②キウイブルーツ1! ★ごはん120g ホイコーロー カリフラワーの塩炒め 人参しりしり おかず エネルギー 240kca たんぱく質 15.5g 脂質 11.8g 炭水化物 18.4g ナトリウム 775mg 食塩相当量 2.0g	表落 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東京	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g アジの昆布醤油焼 アスパラ キャベツの土佐煮 南瓜とツナのサラタ おかず エネルギー 178kca たんぱく質 14.5g 脂質 7.3g 炭水化物 13.5g ナトリウム 685mg 食塩相当量 1.7g 	麦 麦 * 卵乳麦 * 371kcal 17.8g 7.8g 7.8g 55.4g 686mg 1.7g	 ◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん120 豚ロースの玉材スナップえん 里芋のかに風野菜の三杯 エネルギーたんぱく質脂質 炭水化物 	フルーツ2 0g ねぎソース んどう 1あんかけ 酢 213kcal 11.8g 9.7g 18.3g 696mg 1.8g	表 卵麦 麦 ご飯セット 406kcal 15.1g 10.2g 60.2g 697mg 1.8g	 ○牛乳180g ○牛ウイフノ ★ごはん120ホッロット ホッロットンシジー エルばく エたん質 木りウム 	レーツ150 g 売 ー のうま煮 ーサラダ 221kcal 17.8g 11.2g 764mg 1.9g	麦 麦落か 乳麦 11.8g 11.8g 765mg 1.9g	 ○牛乳180g ○ドナナ90 ★鶏木がはい野げのい野げのおいより 本心は 一質 一次水化物 	g 0g 焼 ぼろ煮 たし おかず 262kcal 18.9g 14.3g 13.1g 708mg	麦 乳麦 麦 ご飯セット 455kcal 22.2g 14.8g 55.0g 709mg 1.8g
夕食	②キウイブルーツ!! ★ごはん120g ホイコーロー カリフラワーの塩炒& 人参しりしり おかず エネルギー 240kcai たんぱく質 15.5g 脂質 11.8g 炭水化物 18.4g ナトリウム 775mg	表落 ラ乳麦 麦 変 変 変 を が は の は の は の は の の の の の の の の の の の の の	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g アジの昆布醤油焼 アスパラ キャベツの土佐煮 南瓜とツナのサラタ おかず エネルギー 178kcal たんぱく質 14.5g 版水化物 13.5g ナトリウム 685mg 	麦 麦 が卵乳麦 ご飯セット 371kcal 17.8g 7.8g 7.8g 55.4g 686mg	 ◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん120 豚ロースの玉材スナッカに風野菜の三杯 エネルギーたんぱく質脂質水化物ナトリウム 	フルーツ2 0g ねぎソース んどう 1あんかけ 酢 213kcal 11.8g 9.7g 18.3g 696mg	表 那麦 麦	 ○牛乳180g ○牛ウイフノ ★ごはん120ホッロット ホッロット ひかっとシジー エルポく 上ルポく 上ルットリウム 	レーツ150 g 売 ー のうま煮 ーサラダ おかず 221kcal 17.8g 11.2g 764mg	麦 麦落か 乳麦 - ご飯セット - 414kcal - 21 1g - 11.8g - 53.1g - 765mg	●牛乳180g●バナナ90★ 30★ 40★ 40★	g 0g 焼 ぼろ煮 たし おかず 262kcal 18.9g 14.3g 13.1g 708mg	麦 乳麦 麦 ご飯セット 455kcal 22.2g 14.8g 55.0g 709mg
夕食	②キウイブルーツ1! ★ごはん120g ホイコーロー カリフラワーの塩炒め 人参しりしり おかず エネルギー 240kca たんぱく質 15.5g 脂質 11.8g 炭水化物 18.4g ナトリウム 775mg 食塩相当量 2.0g	表落 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東京	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g アジの昆布醤油焼 アスパラ キャベツの土佐煮 南瓜とツナのサラタ おかず エネルギー 178kcal たんぱく質 14.5g 版水化物 13.5g ナトリウム 685mg 食塩相当量 1.7g おかず 	麦 麦 が卵乳麦 ご飯セット 371kcal 17.8g 7.8g 7.8g 55.4g 686mg 1.7g	 ◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん120 豚ロースの玉材スナッカに風野菜の三杯 エネルギーたんぱく質脂質 炭水化物ナトリウム食塩相当量 	フルーツ2 0g ねぎソース んどう 1あんかけ 酢 213kcal 11.8g 9.7g 18.3g 696mg 1.8g	表 卵麦 麦 ご飯セット 406kcal 15.1g 10.2g 60.2g 697mg 1.8g	 ○牛乳180g ○牛ウイフノ ★ごはん120ホッロット ホッロット バングラー エルポく質 上たり 大トリウム 食塩相当量 	レーツ150 g 売 ー のうま煮 ーサラダ 221kcal 17.8g 11.2g 764mg 1.9g	麦 麦落か 乳麦 ご飯セット 414kcal 21.1g 11.8g 53.1g 765mg 1.9g ご飯セット	●牛乳180g●バナナ90★ 30★ 40★ 40★	g 0g 焼 ぼろ煮 たし おかず 262kcal 18.9g 14.3g 13.1g 708mg	麦 乳麦 麦 ご飯セット 455kcal 22.2g 14.8g 55.0g 709mg 1.8g
夕食	②キウイブルーツ1! ★ごはん120g ホイコーロー カリフラワーの塩炒め 人参しりしり おかず エネルギー 240kcal たんぱく質 15.5g 脂質 11.8g 炭水化物 18.4g ナトリウム 775mg 食塩相当量 2.0g よかず エネルギー 661kcal	表落 ラ乳麦 麦 変数をすり 433kcal 12.3g 60.3g 776mg 2.0g ご飯セット 1240kcal	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g アジの昆布醤油焼 アスパラ キャベツの土佐煮 南瓜とツナのサラタ おかず エネルギー 178kcal たんぱく質 14.5g 版水化物 13.5g ナトリウム 685mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 624kcal 	麦 麦 ,卵乳麦 ご飯セット 371kcal 17.8g 7.8g 55.4g 686mg 1.7g こ飯セット 1203kcal	◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん120 豚ロースの玉材 スナッカに風 野菜の三杯! エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	フルーツ2 0g ゆぎソース んどう 1あんかけ 酢 213kcal 11. 8g 9. 7g 18. 3g 696mg 1. 8g おかず 614kcal	表 卵麦 麦 - ご飯セット 406kcal - 15. 1g - 10. 2g - 69.7mg 1. 8g - ご飯セット 1193kcal	 ○牛乳180g ○牛ウイン ★ごはん120ホブルのコとシンパンション エカルばく エカルボー エネルギー 	レーツ150 lg 発 ー のうま煮 ーサラダ よかず 221kcal 17.8g 11.2g 764mg 1.9g おかず 623kcal	麦 麦 素 素 素 素 素 素 21 1g 11 8g 53 1g 765mg 1.9g こ飯セット 1202kcal	 ●牛乳180g ●バナナ90 ★鶏木厚春 エたルばい野げのおいよる質化のよりはあります。 上のは、中では、中では、中では、中では、中では、中では、中では、中では、中では、中で	g 0g 焼 ぼろ煮 たし 262kcal 18.9g 14.3g 708mg 1.8g おかず 648kcal	麦 乳麦 麦 ご飯セット 455kcal 22.2g 14.8g 55.0g 709mg 1.8g ご飯セット 1227kcal
夕食	②キウイブルーツ!! ★ごはん120g ホイコーロー カリフラワーの塩炒め 人参しりしり おかず エネルギー 240kca たんぱく質 15.5g 脂質 11.8g 炭水化物 18.4g ナトリウム 775mg 食塩相当量 2.0g よかず エネルギー 661kca たんぱく質 41.4g	表落 ラ乳麦 麦 一変 を サット 433k cal 12.3g 60.3g 776mg 2.0g 一変 を サット 1240kcal 51.3g	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g アジの昆布醤油焼 アスパラキャベツの土佐煮 南瓜とツナのサラタ おかず エネルギー 178kcal たんぱく質 14.5g 版水化物 13.5g ナトリウム 685mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 624kcal たんぱく質 42.0g 	表 表 が が が が が が が が が が が が が	◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん120 豚ロースの玉杉 スナッかに風野菜の三杯! エネルぱく質 脂質水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	フルーツ2 0g ゆぎソース んどう 1あんかけ 酢 213kcal 11.8g 9.7g 18.3g 696mg 1.8g おかず 614kcal 42.7g	表 那麦 麦 が表 406kcal 15. 1g 10. 2g 69.7mg 1. 8g ご飯セット 1193kcal 52. 6g	 ○牛乳180g ○牛ウスカー ○牛ウスカー ・ナウスカー ・ナウスカー ・ナルボイン ・ナルボイン ・ナルボイン ・カー <l></l>	レーツ150g 発 ー のうま煮 ニーサラダ おかず 221kcal 17.8g 11.2g 764mg 1.9g おかず 623kcal 40.1g	麦 麦 素 素 素 素 素 素 3.1 414kcal 21.1g 11.8g 53.1g 765mg 1.9g 1.9g 1.202kcal 50.0g	 ○牛乳180g ○バナ90 ★鶏木厚春 エた脂炭ナらな エた脂炭ナト塩 エネルばく エネルばく エネルばく エたんぱく 	g 0g 焼 ぼろ煮 たし 262kcal 18.9g 14.3g 13.1g 708mg 1.8g おかず 648kcal 40.4g	麦 乳麦 麦 ご飯セット 455kcal 22 2g 14.8g 55.0g 700mg 1.8g ご飯セット 1227kcal 50.3g
夕食	◎キウイブルーツ1! ★ごはん120g ホイコーロー カリフラワーの塩炒め 人参しりしり おかず エネルギー 240kca たんぱく質 15.5g 脂質 11.8g 炭水化物 18.4g ナトリウム 775mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 66ikca たんぱく質 41.4g 脂質 33.1g	表落 ラ乳麦 麦 変数をすり、 433kcal 18.8g 12.3g 60.3g 776mg 2.0g 2.0g 1240kcal 51.3g 34.6g	◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g アジの昆布醤油焼 アスパラ キャベツの土佐煮 南瓜とツナのサラタ ボルギー 178kca たんぱく質 14.5g 脂質 7.3g 炭水化物 13.5g ナトリウム 685mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 624kca たんぱく質 42.0g 脂質 27.0g	麦 麦 卵乳麦 - 二飯セット 371kcal 17.8g 7.8g 55.4g 686mg 51.9g 1203kcal 51.9g 28.5g	 ○牛乳180g ○グレープ ★ごはん120 豚ロースの玉オスナッかに属野菜の三杯i エネルギーたんぱく質 肪質 エネルギーたんぱく質 脂質 エネルギーたんぱく質 脂質 	フルーツ2 0g ゆぎソース んどう 1あんかけ 酢 213kcal 11.8g 9.7g 18.3g 696mg 1.8g よかず 614kcal 42.7g 27.5g	表 那麦 麦 ご飯セット 406kcal 15.1g 10.2g 69.7mg 1.8g ご飯セット 1193kcal 52.6g 29.0g	 ○牛乳180g ○牛ウイフノ ★オウム120 ポープ・ オープ・ オート オープ・ オープ・ オート オート オート オート オート<th>レーツ150g 焼ー のうま煮 221kcal 17.8g 11.2g 764mg 1.9g 623kcal 40.1g 28.1g</th><th>麦 麦 麦 素 素 素 素 素 素 3 1 1 1 8 g 11 1 8 g 11 1 8 g 11 1 8 g 1 1 9 g ご飯セット 1202kcal 50 0 g 29 6 g</th><th> ●牛乳 180g ●バナウの ★鶏蒸厚春 エたが 本ればい 本のし 野げのおいよく エたが 大食塩 エたが エを エを</th><th>g 0g 焼 ぽろ煮 たし 262kcal 18. 9g 14. 3g 13. 1g 708mg 1. 8g おかず 648kcal 40. 4g 32. 2g</th><th>表 乳麦 麦 ご飯セット 455kcal 22 2g 14 8g 555 0g 709mg 1 8g 1 8g 1 227kcal 50 3g 33 7g</th>	レーツ150g 焼ー のうま煮 221kcal 17.8g 11.2g 764mg 1.9g 623kcal 40.1g 28.1g	麦 麦 麦 素 素 素 素 素 素 3 1 1 1 8 g 11 1 8 g 11 1 8 g 11 1 8 g 1 1 9 g ご飯セット 1202kcal 50 0 g 29 6 g	 ●牛乳 180g ●バナウの ★鶏蒸厚春 エたが 本ればい 本のし 野げのおいよく エたが 大食塩 エたが エを エを	g 0g 焼 ぽろ煮 たし 262kcal 18. 9g 14. 3g 13. 1g 708mg 1. 8g おかず 648kcal 40. 4g 32. 2g	表 乳麦 麦 ご飯セット 455kcal 22 2g 14 8g 555 0g 709mg 1 8g 1 8g 1 227kcal 50 3g 33 7g
夕食	◎キウイブルーツ1! ★ごはん120g ホイコーロー カリフラワーの塩炒め 人参しりしり おかず エネルギー 240kca たんぱく質 15.5g 脂質 11.8g 炭水化物 18.4g ナトリウム 775mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 66ikca たんぱく質 41.4g 脂質 33.1g 炭水化物 49.8g	表落 ・ 表落 ・ 記載をすり ・ 433kcal ・ 18.8g ・ 12.3g ・ 60.3g ・ 776mg ・ 2.0g ・ ご飯をすり ・ 1240kcal ・ 51.3g ・ 34.6g ・ 175.5g	◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g アジの昆布醤油焼 アスパラ キャベツの土佐煮 南瓜とツナのサラタ ボルギー 178kcal たんぱく質 14.5g 脂質 7.3g 炭水化物 13.5g ナトリウム 685mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 624kcal たんぱく質 42.0g 脂質 27.0g 炭水化物 53.1g	麦 麦 卵乳麦 <u>ご飯セット</u> 371kcal 17. 8g 7. 8g 55. 4g 686mg 51. 9g 1203kcal 51. 9g 28. 5g 178. 8g	 ○牛乳180g ○グレープ ★ごはん120 豚ロースの玉オスナッかに属野菜の三杯i エネルギーたんぱく質 臓水化物力量 エネルギーでんぱく質 臓水化物力量 エネルギー質 脂質 炭水化物 	フルーツ2 ^{Dg} aぎソース んどう lあんかけ 酢 313kcal 11.8g 9.7g 18.3g 696mg 1.8g 3bかず 614kcal 42.7g 47.6g	表 卵麦 麦 ご飯セット 406kcal 15. 1g 10. 2g 60. 2g 697mg 1. 8g 1. 8g 1. 8g 1. 8g 1. 8g 29. 0g 173. 3g	 ○牛乳180g ○牛ウは ○キごッロと ホブひバ エカルボー 本ルボく エネルばく 重要が エカルばく エカルばく エネルばく エネルばく 重要が エネルばく 重要が エカルばく 重要が エカルは エカルは	レーツ150g 焼ー のうま煮 221kcal 17.8g 11.2g 764mg 1.9g 623kcal 40.1g 28.1g 53.5g	麦 麦落か 乳麦 11.8g 11.8g 53.1g 765mg 1.9g 1.9g 1.0gtット 1202kcal 50.0g 29.6g 179.2g	 ● 牛乳 + 180g ● バナウの ★ 鶏素厚春 エ た 脂炭水 ・ り エ た ル ば エ た ル ば エ た ル ば エ た し 質 エ た し で で で で ま で し で し で し で で で で ま で し で し	g 0g 焼 ぼろ煮 たし 262kcal 18. 9g 14. 3g 13. 1g 708mg 1.8g あかず 648kcal 40. 4g 32. 2g 47. 0g	表 乳麦 麦 ご飯セット 455kcal 22.2g 14.8g 555.0g 709mg 1.8g 1.8g 1.227kcal 50.3g 33.7g 172.7g
夕食	◎キウイブルーツ1! ★ごはん120g ホイコーロー カリフラワーの塩炒め 人参しりしり おかず エネルギー 240kca たんぱく質 15.5g 脂質 11.8g 炭水化物 18.4g ナトリウム 775mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 661kca たんぱく質 41.4g 脂質 33.1g 炭水化物 49.8g ナトリウム 1913mg	表落 ラ乳麦 麦 変数をすり、 433kcal 18.8g 12.3g 60.3g 776mg 2.0g ご飯セット 1240kcal 51.3g 34.6g 175.5g 1916mg	◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g アジの昆布醤油焼 アスパラ キャベツの土佐煮 南瓜とツナのサラタ ボルギー 178kca たんぱく質 14.5g 脂質 7.3g 炭水化物 13.5g ナトリウム 685mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 624kca たんぱく質 42.0g 脂質 27.0g 炭水化物 53.1g ナトリウム 2122mg	表 表 影明乳麦 ご飯セット 371kcal 17.8g 7.8g 55.4g 686mg 1.7g 1203kcal 51.9g 28.5g 178.8g 2125mg	 ○牛乳180g ○グレープ ★ごはん120 豚ロースの玉オスナッかに 里芋菜の三杯 エネルギーたんぱく たんぱく質 脂質 大・リウム 塩塩 エネルギー たんぱく質 脂質 ボ化物 ナトリウム カートリウム カートリウム 	フルーツ2 Og aぎソース んどう lあんかけ 酢 おかず 213kcal 11.8g 9.7g 18.3g 696mg 1.8g 5かず 614kcal 42.7g 27.5g 47.6g 2165mg	表 卵麦 麦 ご飯セット 406kcal 15.1g 10.2g 60.2g 697mg 1.8g ご飯セット 193kcal 52.6g 29.0g 173.3g 2168mg	 ○牛乳180g ○牛キウム120g ★オウム120g ホブロット ホブロット エルボ エルボ 大り サー なん質水化ウン当量 エトルばく エトルばく カム電水・リカム 大り カー カ	レーツ150g 焼ー のうま煮 - サラダ おかず 221kcal 17.8g 11.2g 764mg 1.9g 623kcal 40.1g 28.1g 53.5g 2193mg	麦 麦 麦 素 素 素 素 素 素 素 素 素 素 数 11.8g 53.1g 765mg 1.9g このセット 1202kcal 50.0g 29.6g 179.2g 2196mg	● キュー 180g ● キバー 180g ● キバー 180g ● キバー 180g ● キャー 180g ・ 大き 180g ・ 大	g Og 焼 ぼろ煮 たし 262kcal 18. 9g 14. 3g 13. 1g 708mg 1. 8g 1. 8g 648kcal 40. 4g 32. 2g 47. 0g 2172mg	表 乳麦 麦 之飯セット 455kcal 22 2g 14 8g 55 0g 709mg 1 8g 1 8g 50 3g 33 7g 172.7g 2175mg
夕食	◎キウイブルーツ1! ★ごはん120g ホイコーロー カリフラワーの塩炒め 人参しりしり おかず エネルギー 240kca たんぱく質 15.5g 脂質 11.8g 炭水化物 18.4g ナトリウム 775mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 66ikca たんぱく質 41.4g 脂質 33.1g 炭水化物 49.8g	表落 ・ 表落 ・ 記載をすり ・ 433kcal ・ 18.8g ・ 12.3g ・ 60.3g ・ 776mg ・ 2.0g ・ ご飯をすり ・ 1240kcal ・ 51.3g ・ 34.6g ・ 175.5g	◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g アジの昆布醤油焼 アスパラ キャベツの土佐煮 南瓜とツナのサラタ ボルギー 178kcal たんぱく質 14.5g 脂質 7.3g 炭水化物 13.5g ナトリウム 685mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 624kcal たんぱく質 42.0g 脂質 27.0g 炭水化物 53.1g	麦 麦 卵乳麦 <u>ご飯セット</u> 371kcal 17. 8g 7. 8g 55. 4g 686mg 51. 9g 1203kcal 51. 9g 28. 5g 178. 8g	 ○牛乳180g ○グレープ ★ごはん120 豚ロースの玉オスナッかに属野菜の三杯i エネルギーたんぱく質 臓水化物力量 エネルギーでんぱく質 臓水化物力量 エネルギー質 脂質 炭水化物 	フルーツ2 ^{Dg} aぎソース んどう lあんかけ 酢 313kcal 11.8g 9.7g 18.3g 696mg 1.8g 3bかず 614kcal 42.7g 47.6g	表 卵麦 麦 ご飯セット 406kcal 15. 1g 10. 2g 60. 2g 697mg 1. 8g 1. 8g 1. 8g 1. 8g 1. 8g 29. 0g 173. 3g	 ○牛乳180g ○牛ウは ○キごッロと ホブひバ エカルボー 本ルボく エネルばく 重要が エカルばく エカルばく エネルばく エネルばく 重要が エネルばく 重要が エカルばく 重要が エカルは エカルは	レーツ150g 焼ー のうま煮 221kcal 17.8g 11.2g 764mg 1.9g 623kcal 40.1g 28.1g 53.5g	麦 麦 麦 素 素 素 素 素 素 素 素 素 素 数 11.8g 53.1g 765mg 1.9g 1.9g 1.0g 29.6g 179.2g 2196mg	 ● 牛乳 + 180g ● バナウの ★ 鶏素厚春 エ た 脂炭 水 ・ り エ た よ の し がった エ た し 質 水 ・ い かった 	g 0g 焼 ぼろ煮 たし 262kcal 18. 9g 14. 3g 13. 1g 708mg 1.8g あかず 648kcal 40. 4g 32. 2g 47. 0g	表 乳麦 麦 ご飯セット 455kcal 22.2g 14.8g 555.0g 709mg 1.8g 1.8g 1.227kcal 50.3g 33.7g 172.7g
夕食合計	◎キウイブルーツ1! ★ごはん120g ホイコーロー カリフラワーの塩炒め 人参しりしり おかず エネルギー 240kca たんぱく質 15.5g 脂質 11.8g 炭水化物 18.4g ナトリウム 775mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 661kca たんぱく質 41.4g 脂質 33.1g 炭水化物 49.8g ナトリウム 1913mg	表落 表表 一	◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g アジの昆布醤油焼 アスパラ キャベツの土佐煮 南瓜とツナのサラタ ボルギー 178kca たんぱく質 14.5g 脂質 7.3g 炭水化物 13.5g ナトリウム 685mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 624kca たんぱく質 42.0g 脂質 27.0g 炭水化物 53.1g ナトリウム 2122mg	表 表 家卵乳麦 ご飯セット 371kcal 17.8g 7.8g 55.4g 686mg 1.7g 1203kcal 51.9g 28.5g 178.8g 2125mg 5.4g	 ○牛乳180g ○グレープ ★ごはん120 豚ロースの玉材スナックに風野菜の三杯 エネルばく質脆水化物ナトリウム食塩相当量 たんぱく質脆火化物 	フルーツ2 Og aぎソース んどう lあんかけ 酢 おかず 213kcal 11.8g 9.7g 18.3g 696mg 1.8g 5かず 614kcal 42.7g 27.5g 47.6g 2165mg	表 卵麦 麦 ご飯セット 406kcal 15.1g 10.2g 60.2g 697mg 1.8g こませっト 1193kであ 52.6g 29.0g 173.3g 2168mg 5.5g	 ○牛乳180g ○牛キウム120g ★オウはん120g ホブロウットではケッタン オルばいのコミン・ストルば、物・カー・ないでは、大りは相が、大りは相が、大きなは、大きないでは、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、	レーツ150g 焼ー のうま煮 ーサラダ おかず 221kcal 17.8g 11.2g 764mg 1.9g おかず 623kcal 40.1g 28.1g 53.5g 2193mg 5.5g	麦 麦 麦 素 素 素 素 素 ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま	● キュー 180g ● キバー 180g ● キバー 180g ● キバー 180g ● キャー 180g ・ 大き 180g ・ 大	g Og 焼 ぼろ煮 たし 262kcal 18. 9g 14. 3g 13. 1g 708mg 1. 8g 1. 8g 648kcal 40. 4g 32. 2g 47. 0g 2172mg	麦 乳麦 麦 ご飯セット 455kcal 22.2g 14.8g 55.0g 709mg 1.8g ご飯セット 1227kcal 50.3g 33.7g 172.7g 2175mg 5.5g 1425kcal
夕食 合計 合:	②キウイフルーツ1! ★ごはん120g ホイコーロー カリフラワーの塩炒め 人参しりしり おかず エネルギー 240kca たんぱく質 15.5g 脂質 11.8g 炭水化物 18.4g ナトリウム 775mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 661kca たんぱく質 41.4g 上ネルギー 661kca たんぱく質 33.1g 炭水化物 49.8g ナトリウム 1913mg 食塩相当量 4.9g エネルギー 862kca	表落 表表 一	◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g アジの昆布醤油焼 アスパラ キャベツの土佐煮 南瓜とツナのサラタ エネルギー 178kcal たんぱく質 14.5g 脂質 7.3g 炭水化物 13.5g ナトリウム 685mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 624kcal たんぱく質 42.0g 脱水化物 53.1g ナトリウム 2122mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 831kcal	表 麦 参 那乳麦 ご飯セット 371kcal 17.8g - 7.8g - 55.4g 686mg 1.7g - 203kcal 51.9g - 28.5g 178.8g 2125mg 5.4g 1410kcal	 ○牛乳180g ○ゲレープ ★ごはん120 豚ロースの玉材スナックの三杯 エネルポく 正大のがに物かり、 大り当量 エネルポく質 脱ヴルセ物 ナトリウム食塩相当量 エネルギー 	フルーツ2 0g aぎソース んどう lあんかけ 作 213kcal 11.8g 9 7g 18.3g 696mg 1.8g 1.8g 27.5g 47.6g 27.5g 47.6g 2165mg 5.5g	表 卵麦 麦 ご飯セット 406kcal 15.1g 10.2g 697mg 1.8g 1.8g 2g 697mg 1.8g 1193kcal 52.6g 29.0g 173.3g 2168mg 5.5g	 ○牛乳180g ○牛キウはん120 ★ホブひバ エた脂炭・ト塩 エルポく エルポく エルポく エルポく エルポく エルポく エルポく エルポく エルポく エルカリ当量 エネルリカム 食まネルキー 	レーツ150g 焼ー のうま煮 ーサラダ おかず 221kcal 17.8g 11.2g 764mg 1.9g おかず 623kcal 40.1g 28.1g 53.5g 2193mg 5.5g	麦 麦 素 素 素 素 素 素 素 素 素 素 素 3. 1g 765mg 1. 9g この性ット 1202kgal 50. 0g 29. 6g 179. 2g 2196mg 5. 5g	 ●牛バナ90 ★ 鶏素厚春 エた脂炭ナト塩 エた水リカー オーク 大塩 ルペリカー オーク 大塩 ルペリカー オーク 大塩 オーク 大り 大り<	g Og 焼 ぼろ煮 たし 362kcal 18.9g 14.3g 13.1g 708mg 1.8g 648kcal 40.4g 32.2g 47.0g 2172mg 5.5g	麦 乳麦 麦 ご飯セット 455kcal 22.2g 14.8g 55.0g 709mg 1.8g ご飯セット 1227kcal 50.3g 33.7g 172.7g 2175mg 5.5g 1425kcal
夕食 合計 合計(◎キウイブルーツ!! ★ごはん120g ホイコーロー カリフラワーの塩炒め 人参しりしり おかず エネルギー 240kca たんぱく質 15.5g 脂質 11.8g 炭水化物 18.4g ナトリウム 775mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 661kca たんぱく質 41.4g エネルギー 661kca たんぱく質 41.4g よんぱく質 41.4g エネルギー 862kca たんぱく質 48.8g	表落 表落 表表 一	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g アジの昆布醤油焼 アスパラキャベツの土佐煮南瓜とツナのサラタ エネルギー 178kcal たんぱく質 14.5g 脂質 7.3g 炭水化物 13.5g ナトリウム 685mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 624kca エネルギー 624kca エネルギー 624kca エネルギー 624kca エネルギー 524kca エネルギー 524kca エネルギー 524kca エネルギー 524kca エネルギー 53.1g ナトリウム 2122mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 831kca たんぱく質 48.1g 	麦 麦 家 家 家 家 家 。	◎ 牛乳180g ◎ グレープ ★ ごはん120 豚ロースの玉材 スナッかに 里野菜の三杯! エネルばく 脂炭水・リウム 食塩ルギー たんぱ エネルばく質 脂質、化や ナトリカム 食塩ルギー たんぱ 上、大の に変し、 に変	フルーツ2 0g la ぎソース んどう l あんかけ 作 213kcal 11.8g 9.7g 18.3g 696mg 1.8g おかず 614kcal 42.7g 27.5g 47.6g 2165mg 5.5g	表 卵麦 麦 ご飯セット 406kcal 15.1g 10.2g 60.2g 697mg 1.8g ご飯セット 1193kcal 52.6g 29.0g 173.3g 2168mg 5.5g 1390kcal 60.3g	● 牛乳180g ● 牛キごッロきン 木 カン バー エた脂炭ナ食 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	レーツ150g 発 一 のうま煮 221kcal 17.8g 11.3g 11.2g 764mg 1.9g おかず 623kcal 40.1g 28.1g 53.5g 2193mg 5.5g 824kcal 47.5g	麦 麦 素 素 素 素 素 素 素 素 素 素 素 素 3. 1g 765mg 1. 9g こ飯セット 1202kcal 50. 0g 29. 6g 179. 2g 2196mg 5. 5g 1403kcal 57. 4g	◎ ★鶏蒸厚春 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ はい野げの ルぱいり間 水り はい野げの ルぱ 化ウリ ボーダ 水り は エル で は 水り は エル で なっと から エー で は から 量 エー で は なっと なっと から エー で は なっと なっと から は こんぱ から しゅう	g 0g 焼 にまろ煮 たし 262kcal 18.9g 14.3g 13.1g 708mg 1.8g おかず 648kcal 40.4g 32.2g 47.0g 2172mg 5.5g 846kcal 47.3g	表 乳麦 麦 ご飯セット 455kcal 22.2g 14.8g 55.0g 709mg 1.8g ご飯セット 1227kcal 50.3g 33.7g 172.7g 2175mg 5.5g 1425kcal 57.2g
夕食 合計 合計(間	◎キウイブルーツ!! ★ごはん120g ホイコーロー カリフラワーの塩炒め 人参しりしり おかず エネルギー 240kca たんぱく質 15.5g 脂質 11.8g 炭水化物 18.4g ナトリウム 775mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 661kca たんぱく質 41.4g エネルギー 661kca たんぱく質 33.1g 炭水化物 49.8g ナトリウム 1913mg 食塩相当量 4.9g エネルギー 862kca たんぱく質 48.8g 脂質 40.1g	表落 表落 表表 一二飯セット 433kcal 18.8g 12.3g 60.3g 776mg 2.0g 二飯セット 1240kcal 51.3g 34.6g 175.5g 1916mg 4.9g 1441kcal 58.7g 41.6g	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g アジの昆布醤油焼 アスパラキャベツの土佐煮 南瓜とツナのサラタ 本ホルギー 178kcal たんぱく質 14.5g 脂質 7.3g 炭水化物 13.5g ナトリウム 685mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 624kcal たんぱく質 42.0g 広んぱく質 27.0g 炭水化物 53.1g ナトリウム 2122mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 831kcal たんぱく質 48.1g 脂質 34.1g 	麦 麦 家型 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	● 牛乳180g ● ゲレース ・ ボロースの ・ ボロースの ・ ボロースの ・ ボロースの ・ ボロースの ・ ボローッかに ・ ボルばく ・ ボルボーー ・ ボーー ・ ボルボーー ・ ボーー ・ ボーー	フルーツ2 Og ゆぎソース んどう あんかけ 酢 おかず 213kcal 11.8g 9.7g 18.3g 696mg 1.8g おかず 614kcal 42.7g 27.5g 47.6g 2165mg 5.5g 811kcal 50.4g 34.5g	表 卵麦 麦 ご飯セット 406kcal 15.1g 10.2g 60.2g 697mg 1.8g ご飯セット 1193kcal 52.6g 29.0g 173.3g 2168mg 5.5g 1390kcal 60.3g 36.0g	● 中キごッロきン ・	レーツ150g 発 一 のうま煮 221kcal 17.8g 11.3g 11.2g 764mg 1.9g おかず 623kcal 40.1g 28.1g 53.5g 2193mg 5.5g 824kcal 47.5g 35.1g	麦 麦 麦 素 素 素 素 素 素 素 素 素 素 3. 1g 765mg 1. 9g こ飯セット 1202kcal 50. 0g 29. 6g 179. 2g 2196mg 5. 5g 1403kcal 57. 4g 36. 6g	 ◎● ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	g 0g 焼 にまろ煮 たし おかず 262kcal 18.9g 14.3g 13.1g 708mg 1.8g おかず 648kcal 40.4g 32.2g 47.0g 2172mg 5.5g 846kcal 47.3g 39.2g	表 乳麦 麦 ご飯セット 455kcal 22. 2g 14. 8g 55. 0g 709mg 1. 8g ご飯セット 1227kcal 50. 3g 33. 7g 172. 7g 2175mg 5. 5g 1425kcal 57. 2g 40. 7g
夕食	②キウイブルーツ1! ★ごはん120g ホイコーロー カリフラワーの塩炒め 人参しりしり おかず エネルギー 240kca たんぱく質 15.5g 脂質 11.8g 炭水化物 18.4g ナトリウム 775mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 661kca たんぱく質 41.4g 脂質 33.1g 炭水化物 49.8g ナトリウム 1913mg 食塩相当量 4.9g エネルギー 862kca たんぱく質 48.8g 上・んぱく質 48.8g エネルギー 862kca たんぱく質 48.8g エネルギー 862kca たんぱく質 48.8g	表落 表落 表表 三額セット 433kcal 18.8g 12.3g 60.3g 776mg 2.0g 三額セット 1240kcal 51.3g 34.6g 175.5g 1916mg 4.9g 1441kcal 58.7g 41.6g 204.4g	 ◎ 牛乳180g ◎ りんご150g ★ごはん120g アジの昆布醤油焼 アスパラキャベツの土佐煮 南瓜とツナのサラタ 本ホルギー 178kcal たんぱく質 14.5g 炭水化物 13.5g ナトリウム 685mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 624kcal たんぱく質 42.0g 炭水化物 53.1g ナトリウム 2122mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 831kcal たんぱく質 48.1g エネルギー 831kcal たんぱく質 48.1g 近水化物 85.0g 	麦 麦 咖乳麦 二飯セット 371kcal 17.8g 7.8g 55.4g 686mg 1.7g 二飯セット 1203kcal 51.9g 21.78.8g 2125mg 5.4g 1410kcal 58.0g 35.6g 210.7g	 ○ 牛乳180g ○ ゲース・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	フルーツ2 Og ゆぎソース んどう I あんかけ 酢 おかず 213kcal 11.8g 9.7g 18.3g 696mg 1.8g おかず 614kcal 42.7g 27.5g 47.6g 2165mg 5.5g 811kcal 50.4g 34.5g 75.4g	表 原表 変表 ご飯セット 406kcal 15.1g 10.2g 60.2g 697mg 1.8g ご飯セット 1193kcal 52.6g 29.0g 173.3g 2168mg 5.5g 1390kcal 60.3g 36.0g 201.1g	● 中キごッロきン	レーツ150g 発 一のうま煮 221kcal 17.8g 11.3g 11.2g 764mg 1.9g おかず 623kcal 40.1g 28.1g 53.5g 2193mg 5.5g 824kcal 47.5g 35.1g 82.4g	麦 麦 麦 素 素 素 素 素 素 素 素 素 素 ま ま ま ま ま ま ま	 ◎●本鶏蒸厚春 本た脂炭ナセン 本た脂炭ナ塩ネん質水・リー型 本の質水・リー型 本の質水・リー型 本の質水・リー型 大塩ネん質水・リー型 大塩ネん質水・リー型 大塩ネん質水・リー型 大塩ネん質水・リー型 大塩ネん質水・リー型 大塩ネん質水・リー型 大塩ネん質水・サー 大塩ネル・サー 大塩・ナル・サー 大塩・ナル・サー 大塩・ナル・サー 大塩・ナル・サー 大塩・ナル・サー カー・サー カー・サー<!--</th--><th>g 0g 焼 にまろ煮 たし おかず 262kcal 18.9g 14.3g 13.1g 708mg 1.8g おかず 648kcal 40.4g 32.2g 2172mg 5.5g 846kcal 47.3g 39.2g 75.9g</th><th>麦 乳麦 麦 ご飯セット 455kcal 22.2g 14.8g 55.0g 709mg 1.8g ご飯セット 1227kcal 50.3g 33.7g 172.7g 2175mg 5.5g 1425kcal 57.2g 40.7g 201.6g</th>	g 0g 焼 にまろ煮 たし おかず 262kcal 18.9g 14.3g 13.1g 708mg 1.8g おかず 648kcal 40.4g 32.2g 2172mg 5.5g 846kcal 47.3g 39.2g 75.9g	麦 乳麦 麦 ご飯セット 455kcal 22.2g 14.8g 55.0g 709mg 1.8g ご飯セット 1227kcal 50.3g 33.7g 172.7g 2175mg 5.5g 1425kcal 57.2g 40.7g 201.6g
夕食	②キウイブルーツ1! ★ごはん120g ホイコーロー カリフラワーの塩炒め 人参しりしり おかず エネルギー 240kca たんぱく質 15.5g 脂質 11.8g 炭水化物 18.4g ナトリウム 775mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 661kca たんぱく質 41.4g 脂質 33.1g 炭水化物 49.8g ナトリウム 1913mg 食塩相当量 4.9g エネルギー 862kca たんぱく質 48.8g 脂質 40.1g 炭水化物 78.7g ナトリウム 1990mg	表落 表落 記表表 ご飯セット 433kcal 18.8g 12.3g 60.3g 776mg 2.0g ご飯セット 1240kcal 51.3g 34.6g 175.5g 1916mg 4.9g 1441kcal 58.7g 41.6g 204.4g 1993mg	◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g アジの昆布醤油焼 アスパラ キャベツの土佐煮 南瓜とツナのサラタ ぶかず エネルギー 178kcal たんぱく質 14.5g 脱水化物 13.5g ナトリウム 685mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 624kcal たんぱく質 42.0g 脱水化物 53.1g 大トリウム 21122mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 831kcal たんぱく質 48.1g 版水化物 85.0g ナトリウム 2196mg	麦 麦 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。	◎ 牛乳180g ◎ ゲンは120g ※ プロース 120g ※ ローツのののののののののののののののののののののののののののののののののののの	フルーツ2 Og ゆぎソース んどう I あんかけ 酢 おかず 213kcal 11.8g 9.7g 18.3g 696mg 1.8g おかず 614kcal 42.7g 27.5g 47.6g 2165mg 5.5g 811kcal 50.4g 34.5g 75.4g 2241mg	表 原表 変表 ご飯セット 406kcal 15.1g 10.2g 697mg 1.8g ご飯セット 1193kcal 52.6g 29.0g 173.3g 2168mg 5.5g 1390kcal 60.3g 36.0g 2244mg	◎ ● 180g ◎ 中キニッロきン 本ルば 120g ★ホブひバ エた脂炭ナ食 エた脂炭 ト塩ネん質 水ト リー質 エた脂炭 ト塩 ストリー 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	レーツ150g 売ー のうま煮 221kcal 17.8g 11.3g 11.2g 764mg 1.9g おかず 623kcal 40.1g 28.1g 53.5g 824kcal 47.5g 35.1g 82.4g 2270mg	麦 麦 麦 素 表 素 素 素 素 素 素 素 素 素 ま ま ま ま ま ま ま ま ま	 ◎● ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	g 0g 焼 ぼろ煮 たし まかず 262kcal 18.9g 14.3g 13.1g 708mg 1.8g おかず 648kcal 40.4g 32.2g 47.0g 2172mg 5.5g 846kcal 47.3g 39.2g 75.9g 2246mg	麦 乳麦 麦 ご飯セット 455kcal 22.2g 14.8g 55.0g 709mg 1.8g ご飯セット 1227kcal 50.3g 33.7g 172.7g 2175mg 5.5g 1425kcal 57.2g 40.7g 201.6g 2249mg
夕食 合計 合計 (間食込)	②キウイブルーツ1! ★ごはん120g ホイコーロー カリフラワーの塩炒め 人参しりしり おかず エネルギー 240kca たんぱく質 15.5g 脂質 11.8g 炭水化物 18.4g ナトリウム 775mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 661kca たんぱく質 41.4g 脂質 33.1g 炭水化物 49.8g ナトリウム 1913mg 食塩相当量 4.9g エネルギー 862kca たんぱく質 48.8g 上・んぱく質 48.8g エネルギー 862kca たんぱく質 48.8g エネルギー 862kca たんぱく質 48.8g	表落 記載セット 433kcal 18.8g 12.3g 60.3g 776mg 2.0g ご飯セット 1240kcal 51.3g 34.6g 175.5g 1916mg 4.9g 1441kcal 58.7g 4.16g 204.4g 1993mg 5.1g	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g アジの昆布醤油焼 アスパラキャベツの土佐煮 南瓜とツナのサラタ 本さんぱく質 14.5g 脂質 7.3g 炭水化物 13.5g ナトリウム 685mg 工ネルギー 624kcal たんぱく質 42.0g 脂質 27.0g 炭水化物 53.1g ナトリウム 2122mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 831kcal エネルギー 851kcal エネルギー 85.0g ナトリウム 2196mg 食塩相当量 5.6g 	麦 麦 咖乳麦 二飯セット 371kcal 17.8g 7.8g 55.4g 686mg 1.7g 二飯セット 1203kcal 51.9g 21.78.8g 2125mg 5.4g 1410kcal 58.0g 35.6g 210.7g	 ○ 牛乳180g ○ ゲース・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	フルーツ2 Og ゆぎソース んどう I あんかけ 酢 おかず 213kcal 11.8g 9.7g 18.3g 696mg 1.8g おかず 614kcal 42.7g 27.5g 47.6g 2165mg 5.5g 811kcal 50.4g 34.5g 75.4g	表 卵麦 麦 デき 変数をかり 15. 1g 10. 2g 60. 2g 60. 2g 69.7mg 1.0 2g 60. 2g 60. 2g 1.0 2g 60. 2g 60. 2g 1.0 2g 60. 2g 60. 2g 1.0 3g 2168mg 5. 5g 1390kcal 1390kcal 5. 5g 1390kcal 60. 3g 36. 0g 201. 1g 2244mg 5. 7g	● 中キごッロきン	レーツ150 g 売 一のうま煮 ーサラダ おかず 221kcal 17.8g 11.2g 764mg 1.9g おかず 623kcal 40.1g -28.1g 53.5g 2193mg 5.5g 824kcal 47.5g 47.5g 35.1g 82.4g 2270mg 5.7g	麦 麦 麦 素 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 ま ま ま ま ま ま ま ま	◎◎★鶏蒸厚春 エた脂炭ナ食ニた脂炭ナトはい野げのお エた脂炭ナト塩ネん質水・リー はは、サールは、サールは、サールは、サールは、サールは、サールは、サールは、サー	g Og 焼 ぼろ煮 たし 262kcal 18. 9g 14. 3g 13. 1g 708mg 1.8g 5.5y 648kcal 40. 4g 32. 2g 47. 0g 2172mg 5. 5g 846kcal 47. 3g 39. 2g 75. 9g 2246mg 5. 7g	麦 乳麦 麦 ご飯セット 455kcal 22.2g 14.8g 55.0g 709mg 1.8g ご飯セット 1227kcal 50.3g 33.7g 172.7g 2175mg 5.5g 1425kcal 57.2g 40.7g 201.6g

[※]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

- ●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。

[※]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。

[※]のロエかりに ういて、個面は使用口に限定してのロエかりてたさい。 ※「◎」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。



週間献立表(たんぱく40g管理食)

	3-3000					10日14日(-14)			100150(+)					
	10月12日()	∃)	10 E	13日(火	()	10 E	14日(7	k)	10 E	引5日(フ	F)	10 E	16日(金	(4
					<u> </u>	•		N/			1 7			<u>(,)</u>
	品名	アレルゲン	品名	名	アレルゲン	品名	名	アレルゲン	品ź	名	アレルゲン	品名	^ጀ	アレルゲン
					, , , , , ,									
	★ごはん150g		★ごはん15			★ごはん15	oUg		★ごはん15			★ごはん15	Ug	
	厚焼玉子	卵麦	野菜入りトマ	トビーンズ	到麦	スクランブ	゙ルエッグ	س 到	鶏肉の中華	甘酢炒め	麦	れんこんと鶏団子	のトマトあん	配到 麦
						里芋の揚げ						竹輪と菜の		
	春雨と鶏肉の炒め煮		さつま芋の		麦			麦	ズッキーニの	レベレ浴の				
	ごぼうのごま酢和え	麦	春雨のサラ	ダ	卵	野菜サラダ			マリーネサ	ラダ	卵麦	カボチャとハ.	ムのサラダ	卵乳麦
						ドレッシング		卵麦						
						10,000	(11.48)	别女						
			1						1					
+n	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
朝	エネルギー 244kcal		エネルギー			エネルギー	22014001	472kaal	エネルギー	2671/001		エネルギー	278kcal	
食	エポルヤー 244KGa1		エイルモー	SSONGAT			ZOUNGAT	4/3KGa1		ZUTKGAT				SZIKGAI
	ニ・パー ETINGUT たんぱく質 8.1g	12. 2g	たんぱく質	4. 4g	8. 5g	たんぱく質	5.4g	9. 5g	たんぱく質	7. 4g	11. 5g	たんぱく質	9.6g	13. 7g
	脂質 9.4g	10. 0g	脂質	17. 9g	18. 5g	脂質	14. 0g		脂質	14. 6g	15. 2g	脂質	13. 1g	13. 7g
	11 July 10 7 7 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	05 5		00.00	01 7		01 7			07.05				04.1
	炭水化物 32.7g	85. 5g	炭水化物	38. 9g	91. 7g	炭水化物	21.7g	74. 5g	炭水化物	27. 9g		炭水化物	31.3g	84. 1g
	ナトリウム 626mg	627mg	ナトリウム	342mg	343mg	ナトリウム	390mg	391mg	ナトリウム	626mg	627mg	ナトリウム	652mg	653mg
	カリウム 239mg	300mg	カリウム	580mg	641mg	カリウム	406mg	467mg	カリウム	486mg		カリウム	508mg	569mg
			カックム					407111g	77774					
	リン 121mg	186mg	リン	97mg	162mg	リン	94mg	159mg	リン	111mg	176mg	リン	165mg	230mg
	食塩相当量 1.6g	1. 6g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1. 0g	1. 0g	食塩相当量	1 6g	1.6g	食塩相当量	1. 7g	1.7g
	★ごはん150g	1.08	★ごはん15		0.08	★ごはん15		1. 08	★ごはん15		1.08	★ごはん15		1.78
														l .
	赤魚の竜田揚	麦	餃子・焼売	セット	卵乳麦	揚げ豆腐の	和風あん	麦	マーボなす		麦落	白身フライ		麦
	チンゲン菜とピーマンのソテー	到妻	豚バラチン	ジャオ	麦か	アスパラ			麩とえのきの	りさっと者	麦	スナップえ	んどう	
	きんぴられんこん		インゲンとツナの				± / 700					ジャガ芋とき		+
	さんひられんこん	麦	インケンとツテの	マスタート和え	丱乳 麦	竹輪の五色			れんこんとひじ	しざのサフタ	丱乳 麦			
	ポテトマサラダ	卵乳麦				かぼきんサ	·ラダ	卵麦				大根なます		麦
	1 2 2				l	•		l			I	1		l · -
	L. 1. 18		ł	± 、 / . ⊥×			4×1.4×	-`AF	ł	الد ا داد			4×1.48	>&⊏ · ·
昼	おかず	ご飯セット]	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー 353kcal たんぱく質 12.5g	596kcal	エネルギー	298kcal	541kcal	エネルギー	349kcal	592kcal	エネルギー	381kcal	624kcal	エネルギー	348kcal	591kcal
食	たんぱく質 12.5g	16. 6g	たんぱく質			たんぱく質		14.6g	たんぱく質	9. 3g		たんぱく質	10.3g	14. 4g
		10. 0g			14. 28		10. 5g	14. 0g	たんはく貝	9. Jg	13.48	たかはく貝		14.48
	脂質 19.7g	20. 3g	脂質	17. 0g		脂質	19.9g	20.5g	脂質	25.7g	26. 3g	脂質	18.7g	19. 3g
	炭水化物 32.7g	85. 5g	炭水化物	24. 7g	77. 5g	炭水化物	31.6g	84. 4g	炭水化物	26.8g	79 6g	炭水化物	35.8g	88. 6g
		594mg	ナトリウム	887mg	888mg	ナトリウム	548mg	549mg	+ L I 占 /	696mg	697mg	大人 (1)		673mg
	ナトリウム 593mg	394III <u>g</u>	7 6774		ooollig	1 1774	040IIIg	349III <u>g</u>	ナトリウム	ogoliig	097IIIg	ナトリウム	672mg	0/Silig
	カリウム 599mg	660mg	カリウム	460mg	521mg	カリウム	532mg	593mg	カリウム	442mg	503mg	カリウム	586mg	647mg
	リン 185mg	250mg	リン	123mg	188mg	リン	142mg	207mg	リン	149mg	214mg	リン	191mg	256mg
	食塩相当量 1.5g	1 5-	食塩相当量	0 0-		食塩相当量	1 /	1 /1-	食塩相当量	1 0		食塩相当量		
	及塩113g 1.3g	1.5g	艮塩11日里	2. 3g	I Z. 3g	艮塩阳ヨ里	1.48	1. 4g	艮塩阳ヨ里	I I. Og	1.8g	艮塩阳ヨ里	1. /g	1.7g
	○ º / I → · · / / E \	75	O # JIL / E \						\circ .		75	O # 111 / E \	7.5	
間食	◎パイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)			◎みかん(台	II) 75g		◎パイナッ	ブル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	
間食		75g		75g		◎みかん(台	II) 75g			ブル(缶)	75g			
間食	★ごはん150g		★ごはん15	75g 50g		◎みかん(台 ★ごはん15	Ii) 75g 0g		★ごはん15	ブル(缶) 0g	75g	★ごはん15	0g	回車
間食	★ごはん150g 豆腐ハンバーグ	卵	★ごはん15 サワラのチリ	75g 0g ソースかけ	麦	<u>◎みかん({</u> ★ごはん15 鶏のカレー	ffi) 75g i0g ·照煮込み		★ごはん15 ブリの塩焼	プル(缶 <u>)</u> 0g		★ごはん15 ロールキャベツ(0g のクリーム煮	
間食	★ごはん150g	卵	★ごはん15 サワラのチリ ごま風味炒	75g 60g ソースかけ め	麦麦	<u>◎みかん(行</u> ★ごはん15 鶏のカレー ブロッコリ	計) 75g 60g ·照煮込み ー	麦	★ごはん15	プル(缶 <u>)</u> 0g	乳麦	★ごはん15 ロールキャベツの インゲンとえの	0g のクリーム煮)きの炒め物	
間食	★ごはん150g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース	卵麦	★ごはん15 サワラのチリ ごま風味炒	75g 60g ソースかけ め	麦麦	<u>◎みかん(行</u> ★ごはん15 鶏のカレー ブロッコリ	計) 75g 60g ·照煮込み ー	麦	★ごはん15 ブリの塩焼 きのこソテ	プル(缶) 0g - -	乳麦	★ごはん15 ロールキャベツの インゲンとえの	0g のクリーム煮)きの炒め物	乳麦
間食	★ごはん150g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース ミンチとじゃが芋の揚げ煮	卵 麦 乳麦	★ごはん15 サワラのチリ	75g 60g ソースかけ め	麦 麦 卵乳麦	<u>◎みかん(f</u> ★ごはん15 鶏のカレー ブロッコリ パスタのク	<u>ਜ) 75g</u> 0g ·照煮込み ー リーム煮	麦乳麦	★ごはん15 ブリの塩焼 きのこソテ 野菜のおろ	プル(缶) 0g : ー し煮	乳麦麦	★ごはん15 ロールキャベツ(0g のクリーム煮)きの炒め物	
間食	★ごはん150g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース	卵麦	★ごはん15 サワラのチリ ごま風味炒	75g 60g ソースかけ め	麦 麦 卵乳麦	<u>◎みかん(行</u> ★ごはん15 鶏のカレー ブロッコリ	<u>ਜ) 75g</u> 0g ·照煮込み ー リーム煮	麦	★ごはん15 ブリの塩焼 きのこソテ	プル(缶) 0g : ー し煮	乳麦麦	★ごはん15 ロールキャベツの インゲンとえの	0g のクリーム煮)きの炒め物	乳麦
間食	★ごはん150g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース ミンチとじゃが芋の揚げ煮	卵 麦 乳麦 卵麦	★ごはん15 サワラのチリ ごま風味炒	75g 60g ソースかけ め	麦 麦 卵乳麦	<u>◎みかん(f</u> ★ごはん15 鶏のカレー ブロッコリ パスタのク	<u>ਜ) 75g</u> 0g ·照煮込み ー リーム煮	麦 乳麦 卵麦	★ごはん15 ブリの塩焼 きのこソテ 野菜のおろ 春雨のマヨネ	プル(缶 <u>)</u> 0g ー し煮 ネーズ炒め	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん15 ロールキャベツの インゲンとえの	0g のクリーム煮)きの炒め物	乳麦 卵乳麦
	★ごはん150g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース ミンチとじゃが芋の揚げ煮 マカロニサラダ	卵 麦 乳麦 卵麦	★ごはん15 サワラのチリ ごま風味炒	75g 50g ソースかけ らめ ・ラダ	麦 麦 卵乳麦	<u>◎みかん(f</u> ★ごはん15 鶏のカレー ブロッコリ パスタのク	<u>H) 75g</u> 00g -照煮込み ー リーム煮 サラダ	麦 乳麦 卵麦	★ごはん15 ブリの塩焼 きのこソテ 野菜のおろ 春雨のマヨネ	プル(缶 <u>)</u> 0g ー し煮 ネーズ炒め	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん15 ロールキャベツの インゲンとえの	0g のクリーム煮)きの炒め物 ラダ	乳麦 卵乳麦
9	★ごはん150g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース ミンチとじゃが芋の揚げ煮 マカロニサラダ おかず	卵 麦乳麦卵麦	★ごはん15 サワラのチリ ごま風味炒 カラフルサ	75g 50g ソースかけ め ・ラダ	麦麦 麦卵乳麦	<u>◎みかん(6</u> ★ごはん15 鶏のカレー ブロッコリ パスタのク 明太ポテト	<u>5) 75g</u> 00g ・照煮込み ー リーム煮 サラダ	表乳麦卵麦ご飯セット	★ごはん15 ブリの塩焼 きのこソテ 野菜のおろ 春雨のマヨ	ブル(缶) 0g - し煮 ネーズ炒め おかず	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット	★ごはん15 ロールキャベツの インゲンとえの 玉子スパサ	0g のクリーム煮 のきの炒め物 ラダ おかず	乳麦 卵乳麦 ご飯セット
	★ごはん150g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース ミンチとじゃが芋の揚げ煮 マカロニサラダ おかず	卵 麦 乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん15 サワラのチリ ごま風味炒 カラフルサ	75g 00g ソースかけ め ・ラダ おかず 348kcal	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 591kcal	<u>◎みかん(6</u> ★ごはん15 鶏のカレー ブルコリ パスタのク 明太ポテト	<u>5) 75g</u> 00g ・照煮込み ー リーム煮 サラダ	表乳麦卵麦ご飯セット	★ごはん15 ブリの塩焼 きのこソテ 野菜のおろ 春雨のマヨ	ブル(缶) 0g - し煮 ネーズ炒め おかず	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 583kcal	★ごはん15 ロールキャベック インゲンとえの 玉子スパサ エネルギー	0g のクリーム煮 かきの炒め物 ラダ おかず 337kcal	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 580kcal
g	★ごはん150g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース ミンチとじゃが芋の揚げ煮 マカロニサラダ おかず エネルギー 385kcal たんぱく質 9.3g	卵 麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 628kcal	★ごはん15 サワラのチリ ごま風味炒 カラフルサ エネルギー たんぱく質	75g 00g ソースかけ め ラダ おかず 348kcal 15.2g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 591kcal 19.3g	○みかん代表★ごはん15業のロックのリンスポテトエネルばく質変数のは、エネルばく質	<u>F) 75g</u> 0g 0g 照煮込みーリーム煮サラダ 408kcal 12.1g	麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 651kcal 16.2g	★ごはん15 ブリの塩焼 きのこソテ 野菜のマヨネ 春雨のマヨネ エネルギー たんぱく質	ブル(缶) 0g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 583kcal 17.0g	★ごはん15 ロールキャベック インゲンとえの 玉子スパサ エネルギー たんぱく質	Og Dクリーム煮 Dきの炒め物 ラダ おかず 337kcal 8.0g	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 580kcal 12.1g
g	★ごはん150g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース ミンチとじゃが芋の揚げ煮 マカロニサラダ おかず エネルギー 385kcal たんぱく質 9.3g	卵 麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 628kcal	★ごはん15 サワラのチリ ごま風味炒 カラフルサ エネルギー たんぱく質	75g 00g ソースかけ め ラダ おかず 348kcal 15.2g	麦麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 591kcal 19.3g 21.4g	○みにしたいる○みがはカンタのロンススポートエたんでエたんでエたんでエたんで	<u>F) 75g</u> 0g 0g 照煮込みーリーム煮サラダ 408kcal 12.1g	麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 651kcal 16.2g	★ごはん15 ブリのこので きの東京のマッポス エネルぱく 脂質	ブル(缶) 0g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 583kcal 17.0g 21.9g	★ごはん15 ロールキャベック インゲンとえの 玉子スパサ エネルギー たんぱく質 脂質	0g のクリーム煮 かきの炒め物 ラダ おかず 337kcal 8.0g 20.4g	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 580kcal 12.1g 21.0g
g	★ごはん150g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース ミンチとじゃが芋の揚げ煮 マカロニサラダ おかず エネルギー 385kcal たんぱく質 9.3g	卵 麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 628kcal 13.4g 23.8g	★ごはん15 サワラのチリ ごま風味炒 カラフルサ エネルギー たんぱく質 脂質	75g 00g ソースかけ め ラダ おかず 348kcal 15.2g	麦麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 591kcal 19.3g 21.4g	○みにしたいる○みがはカンタのロンススポートエたんでエたんでエたんでエたんで	<u>F) 75g</u> 0g 0g 照煮込みーリーム煮サラダ 408kcal 12.1g	麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 651kcal 16.2g	★ごはん15 ブリのこので きの東京のマッポス エネルぱく 脂質	ブル(缶) 0g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 583kcal 17.0g 21.9g	★ごはん15 ロールキャベック インゲンとえの 玉子スパサ エネルギー たんぱく質 脂質	0g のクリーム煮 かきの炒め物 ラダ おかず 337kcal 8.0g 20.4g	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 580kcal 12.1g 21.0g
g	★ごはん150g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース ミンチとじゃが芋の揚げ煮 マカロニサラダ おかず エネルギー 385kcal たんぱく質 9.3g 脂質 23.2g 炭水化物 33.4g	卵 麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 628kcal 13.4g 23.8g 86.2g	★ごはのチリップ カーラー マイン メール かり カーラー マイン カーラー マイン カー・マー アー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー	75g 10g ソースかけ め ラダ おかず 348kcal 15. 2g 20. 8g 22. 3g	麦麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 591kcal 19.3g 21.4g	○みにしたいる○みがはカンタのロンススポートエたんでエたんでエたんでエたんで	<u>F) 75g</u> 0g 0g 照煮込みーリーム煮サラダ 408kcal 12.1g	麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 651kcal 16.2g 26.8g 82.3g	★ブリのこのマップを野春 エたん質 水化質 大いのこののマック エース 大い質 水化質 水化 物 に 物 に かい	ブル(缶) 0g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 583kcal 17.0g 21.9g 75.2g	★ごはん15 ロールキャベツのインゲンとえの エ子スパサ エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物	0g カクリーム煮 きの炒め物 ラダ おかず 337kcal 8.0g 20.4g 31.6g	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 580kcal 12.1g 21.0g 84.4g
g	★ごはん150g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース ミンチとじゃが芋の揚げ煮 マカロニサラダ おかず エネルギー 385kcal たんぱく質 9.3g 脂質 23.2g 炭水化物 33.4g ナトリウム 627mg	卵 麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 628kcal 13.4g 23.8g 86.2g 628mg	★ごけん15 サワラ風フルルで カカラールルボー質 エたん質がよりウム エたんで ボークリウム	75g 10g ソースかけめ ラダ 348kcal 15. 2g 20. 8g 22. 3g 433mg	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 591kcal 19.3g 21.4g 75.1g 434mg	◎★鶏ブパ明 本鶏ブパ明 エた脂炭ケト 上で 大き <p< td=""><td>五)75g 10g 10g 照煮込み リームダ サラダ 408kcal 12.1g 26.2g 29.5g 604mg</td><td>麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 651kcal 16.2g 26.8g 82.3g 605mg</td><td>★ ブリカ 15 大 ブリカ 15 大 ブリカ 15 焼 ア ラ 東 東 の マ</td><td>プル(缶) Og し煮 トーズ炒め おかず 340kcal 12.9g 21.3g 22.4g 629mg</td><td>乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 583kcal 17.0g 21.9g 75.2g 630mg</td><td>★ごはん15 ロールキャベツのインゲンとえの エ子スパサー エネルギー 度が、化物 ナトリウム</td><td>0g カクリーム煮 きの炒め物 ラダ 337kcal 8.0g 20.4g 31.6g 637mg</td><td>乳麦 卵乳麦 ご飯セット 580kca1 12.1g 21.0g 84.4g 638mg</td></p<>	五)75g 10g 10g 照煮込み リームダ サラダ 408kcal 12.1g 26.2g 29.5g 604mg	麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 651kcal 16.2g 26.8g 82.3g 605mg	★ ブリカ 15 大 ブリカ 15 大 ブリカ 15 焼 ア ラ 東 東 の マ	プル(缶) Og し煮 トーズ炒め おかず 340kcal 12.9g 21.3g 22.4g 629mg	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 583kcal 17.0g 21.9g 75.2g 630mg	★ごはん15 ロールキャベツのインゲンとえの エ子スパサー エネルギー 度が、化物 ナトリウム	0g カクリーム煮 きの炒め物 ラダ 337kcal 8.0g 20.4g 31.6g 637mg	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 580kca1 12.1g 21.0g 84.4g 638mg
g	★ごはん150g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース ミンチとじゃが芋の揚げ煮 マカロニサラダ おかず エネルギー 385kcal たんぱく質 9.3g 脂質 23.2g 炭水化物 33.4g	卵 麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 628kcal 13.4g 23.8g 86.2g 628mg	★ごけん15 サワラ風フルルで カカラールルボー質 エたん質がよりウム エたんで ボークリウム	75g 10g ソースかけめ ラダ 348kcal 15. 2g 20. 8g 22. 3g 433mg	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 591kcal 19.3g 21.4g 75.1g 434mg	◎★鶏ブパ明 本鶏ブパ明 エた脂炭ケト 上で 大き <p< th=""><th>五) 75g 10g 10g 10g 10g 11g 11g 12g 12g 1604mg 400mg</th><th>麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 651kcal 16.2g 26.8g 82.3g 605mg</th><th>★ ブリカ 15 大 ブリカ 15 大 ブリカ 15 焼 ア ラ 東 東 の マ</th><th>ブル(缶) Og し煮 トーズ炒め おかず 340kcal 12.9g 21.3g 22.4g 629mg 505mg</th><th>乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 583kcal 17.0g 21.9g 75.2g 630mg</th><th>★ごはん15 ロールキャベツのインゲンとえの エ子スパサ エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物</th><th>0g カクリーム煮 きの炒め物 ラダ 337kcal 8.0g 20.4g 31.6g 637mg</th><th>乳麦 卵乳麦 ご飯セット 580kca1 12.1g 21.0g 84.4g 638mg</th></p<>	五) 75g 10g 10g 10g 10g 11g 11g 12g 12g 1604mg 400mg	麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 651kcal 16.2g 26.8g 82.3g 605mg	★ ブリカ 15 大 ブリカ 15 大 ブリカ 15 焼 ア ラ 東 東 の マ	ブル(缶) Og し煮 トーズ炒め おかず 340kcal 12.9g 21.3g 22.4g 629mg 505mg	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 583kcal 17.0g 21.9g 75.2g 630mg	★ごはん15 ロールキャベツのインゲンとえの エ子スパサ エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物	0g カクリーム煮 きの炒め物 ラダ 337kcal 8.0g 20.4g 31.6g 637mg	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 580kca1 12.1g 21.0g 84.4g 638mg
g	★ごはん150g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース ミンチとじゃが芋の揚げ煮 マカロニサラダ おかず エネルギー 385kcal たんぱく質 9.3g 脂質 23.2g 炭水化物 33.4g ナトリウム 627mg カリウム 378mg	卵 麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 628kcal 13.4g 23.8g 86.2g 628mg 439mg	★ごはのチャップ まっこ 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	75g 10g ソースかけ め ラダ 348kcal 15.2g 20.8g 433mg 689mg	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 591kcal 19.3g 21.4g 75.1g 434mg 750mg	○★鶏ブパ明エた脂炭ナカリウムエた脂炭ナカリウムエた脂炭ナカリウム	五) 75g 10g 10g 10g 10g 11g 11g 12g 12g 1604mg 400mg	麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 651kcal 16.2g 26.8g 82.3g 605mg 462mg	★ブリカ15 は の に か に か に か に か に か に か に か に か に か に	ブル(缶) Og し煮 トーズ炒め おかず 340kcal 12.9g 21.3g 22.4g 629mg 505mg	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 583kcal 17.0g 21.9g 75.2g 630mg 566mg	★ごはん15 ロールキャベック インゲンとえの 玉子スパサー エネルギー 質 ボル物 ナトリウム カリウム	0g カクリーム煮 きの炒め物 ラダ おかず 337kcal 8.0g 20.4g 31.6g 408mg	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 580kcal 12.1g 21.0g 84.4g 638mg 469mg
g	★ごはん150g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース ミンチとじゃが芋の揚げ煮 マカロニサラダ おかず エネルギー 385kcal たんぱく質 9.3g 脂質 23.2g 炭水化物 33.4g ナトリウム 627mg カリウム 378mg リン 112mg	卵 麦 乳麦 卵麦 <u>ご飯セット</u> 628kcal 13.4g 23.8g 66.2g 628mg 439mg 177mg	★ごりの 15 から 15 か	75g 10g ソースかけ め ラダ 348kcal 15. 2g 20. 8g 22. 3g 433mg 689mg 195mg	麦 麦 卵乳麦 - ご飯セット - 591kcal - 19 3g - 21. 4g - 75. 1g - 434mg - 750mg - 260mg	● 発 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	五) 75g 10g 10g 10g 10g 10g 10g 10g 10g 10g 10	麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 651kcal 16. 2g 26. 8g 82. 3g 82. 3g 605mg 462mg 201mg	★ブラン 大	プル(缶) 0g - し煮 トーズ炒め おかず 340kcal - 12.9g - 21.3g - 22.4g - 629mg - 105mg - 125mg	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 583kcal 17 0g 21 9g 75 2g 630mg 566mg 190mg	★ごはん15 ロールキャベック インゲンとえの エネルギー エネルばく 質 ボ・リウム リウム リン	0g カクリーム煮 きの炒め物 ラダ おかず 337kcal 8.0g 20.4g 31.6g 637mg 408mg 128mg	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 580kcal 12.1g 21.0g 84.4g 638mg 469mg 193mg
g	★ごはん150g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース ミンチとじゃが芋の揚げ煮 マカロニサラダ おかず エネルギー 385kcal たんぱく質 9 3g 脂質 23.2g 炭水化物 33.4g ナトリウム 378mg カリウム 112mg 食塩相当量 1.6g	卵 麦 乳麦 卵麦 <u>ご飯セット</u> 628kcal 13.4g 23.8g 86.2g 628mg 439mg 177mg	★サごカ エた脂炭ナカリシ 塩塩 はの 明 サ イ	75g 10g ソースかけ め ラダ 348kcal 15. 2g 20. 8g 22. 3g 433mg 195mg 1. 1g	麦 麦 卵乳麦 - ご飯セット - 591kcal - 19 3g - 21. 4g - 75. 1g - 434mg - 750mg - 260mg - 1. 1g	◎★鶏ブパ明 エた脂炭ナカリ食品がはカッタポ ルぱ 他リウム 相がんレーリクト 一質 かム 量	五) 75g 10g 10g 10g 10g 10g 11g 12g 12g 12g 12g 12g 13g 13g 13g 13g 13g 15g	麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 651kcal 16. 2g 26. 8g 82. 3g 605mg 462mg 201mg 1. 5g	★ブき野春 エた脂炭ナカリタ塩 は のこのマ ギス に で で で で で で で で で で で で で で で で で で	プル(缶) Og - し煮 トーズ炒め おかず 340kcal 12.9g 21.3g 22.4g 5029mg 125mg 1.6g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 583kcal 17.0g 21.9g 75.2g 630mg 190mg 1.6g	★ごはホインの ロールキャベンの インゲンとスパー インゲンとスパー エネルばく ボルリウム リウム リウム リウム リウム は塩相当量	0g カクリーム煮 きの炒め物 ラダ おかず 337kcal 8. 0g 20. 4g 31. 6g 637mg 408mg 1. 6g	乳麦 卵乳麦 - 二飯セット 580kcal - 12 1g - 21 0g - 84. 4g - 638mg - 469mg - 193mg - 1. 6g
g	★ごはん150g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース ミンチとじゃが芋の揚げ煮 マカロニサラダ おかず エネルギー 385kcal たんぱく質 9 3g 脂質 23.2g 炭水化物 33.4g ナトリウム 378mg カリウム 112mg 食塩相当量 1.6g	卵 麦 乳麦 卵麦 <u>ご飯セット</u> 628kcal 13.4g 23.8g 86.2g 628mg 439mg 177mg	★サごカ エた脂炭ナカリシ 塩塩 はの 明 サ イ	75g 10g ソースかけ め ラダ 348kcal 15. 2g 20. 8g 22. 3g 433mg 195mg 1. 1g	麦 麦 卵乳麦 - ご飯セット - 591kcal - 19 3g - 21. 4g - 75. 1g - 434mg - 750mg - 260mg - 1. 1g	◎★鶏ブパ明 エた脂炭ナカリ食品がはカッタポ ルぱ 他リウム 相がんレーリクト 一質 かム 量	五) 75g 10g 10g 10g 10g 10g 11g 12g 12g 12g 12g 12g 13g 13g 13g 13g 13g 15g	麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 651kcal 16. 2g 26. 8g 82. 3g 605mg 462mg 201mg 1. 5g	★ブき野春 エた脂炭ナカリタ塩 は のこのマ ギス に で で で で で で で で で で で で で で で で で で	プル(缶) Og - し煮 トーズ炒め おかず 340kcal 12.9g 21.3g 22.4g 5029mg 125mg 1.6g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 583kcal 17.0g 21.9g 75.2g 630mg 190mg 1.6g	★ごはホインの ロールキャベンの インゲンとスパー インゲンとスパー エネルばく ボルリウム リウム リウム リウム リウム は塩相当量	0g カクリーム煮 きの炒め物 ラダ おかず 337kcal 8.0g 20.4g 31.6g 637mg 408mg 128mg	乳麦 卵乳麦 - 二飯セット 580kcal - 12 1g - 21 0g - 84. 4g - 638mg - 469mg - 193mg - 1. 6g
g	★ごはん150g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース ミンチとじゃが芋の揚げ煮 マカロニサラダ おかず エネルギー 385kcal たんぱく質 9.3g 脂質 23.2g 炭水化物 33.4g ナトリウム 627ng カリウム 378ng リン 112mg 食塩相当量 1.6g	卵 麦 乳麦 乳麦 <u>ご飯セット</u> 628kcal 13.4g 23.8g 86.2g 628mg 439mg 177mg 1.6g	★ごけん15 サフラ風フルギンの エネル質 化ウム ルギン・リウム サフラム サラウム サブラ 10 サブラ 10 サブ 10 サブ 10 サブラ 10 サブ 10 サブ 10 サブ 10 サブ 10 サブ 10 サブ 10 サブ 10 サブ 10 サブ 10 サブ 10 サブ 10 サブ 10 サブ 10 サブ 10 サブ 10 サブ 10 サブ 10 サブ	75g 10g ソースかけ め ラダ 348kcal 15. 2g 20. 8g 22. 3g 433mg 689mg 1.95mg 1.1g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 591kcal 19.3g 21.4g 75.1g 434mg 750mg 260mg 1.1g	 ● ★鶏ブパ明 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 イリウム 当 イリウム 当 イリウム 量 	五) 75g 10g 10g 10g 10g 10g 11g 12g 12g 12g 13g 13g 11g 11g 11g 11g 11g 11g 11g 11	麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 651kcal 16. 2g 26. 8g 82. 3g 605mg 465mg 201mg 1. 5g ご飯セット	★ブリカ 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	プル(缶) Og - し煮 トーズ炒め おかず 340kcal 12.9g 21.3g 22.4g 629mg 505mg 12.5mg 1.5mg 1.6g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 583kcal 17. 0g 21. 9g 75. 2g 630mg 190mg 1. 6g ご飯セット	★ごはん15 ロールキャベック インゲンとえの インゲンとえの 玉子スパサー エネルばく に質が、化物 ナトリウム カリン 食塩相当量	0g カクリーム煮 きの炒め物 ラダ おかず 337kcal 8.0g 20.4g 31.6g 637mg 408mg 1.28mg 1.6g おかず	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 580kcal 12.1g 21.0g 84.4g 638mg 469mg 193mg 1.6g 二飯セット
g	★ごはん150g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース ミンチとじゃが芋の揚げ煮 マカロニサラダ おかず エネルギー 385kcal たんぱく質 9.3g 脂質 23.2g 炭水化物 33.4g ナトリウム 627mg カリウム 378mg カリウム 112mg 食塩相当量 1.6g おかず エネルギー 982kcal	卵 麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 628kcal 13.4g 23.8g 86.2g 628mg 177mg 1.6g ご飯セット 1711kcal	★ プラック 大	75g 10g ソースかけめ ラダ 348kcal 15. 2g 20. 8g 22. 3g 433mg 195mg 1 1g あかず	麦 麦 卵乳麦 - ご飯セット 591kcal - 19. 3g - 21. 4g - 75. 1g - 434mg - 750mg - 260mg - 1. 1g - ご飯セット 1713kcal	 ●★鶏ブパ明 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エネル質水トリウ エネル質水トリウ エネル質水トリウ エネル質 エネル質<!--</td--><td>五) 75g 10g 10g 10g 10g 10g 11g 12g 12g 12g 12g 12g 13g 11g 11g 11g 11g 11g 11g 11g 11g 11</td><td>麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 651kcal 16. 2g 26. 8g 82. 3g 605mg 462mg 201mg 1. 5g ご飯セット 1716kcal</td><td>★ブラス 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1</td><td>プル(缶) 0g - し煮 トーズ炒め おかず 340kcal 12.9g 21.3g 22.4g 629mg 105mg 125mg 1.6g おかず 988kcal</td><td>乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 583kcal 17. 0g 21. 9g 75. 2g 630mg 190mg 1. 6g ご飯セット 1717kcal</td><td>★ごはん15 ロールキャベックインゲンとえのインゲンとえの エネルギー質 ボルギー質 ボルリウム カリン 食塩相当量 エネルギー</td><td>0g カクリーム煮 きの炒め物 ラダ おかず 337kcal 8.0g 20.4g 31.6g 637mg 408mg 1.28mg 1.6g おかず</td><td>乳麦 卵乳麦 580kcal 12.1g 21.0g 84.4g 638mg 469mg 193mg 1.6g こ飯セット 1692kcal</td>	五) 75g 10g 10g 10g 10g 10g 11g 12g 12g 12g 12g 12g 13g 11g 11g 11g 11g 11g 11g 11g 11g 11	麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 651kcal 16. 2g 26. 8g 82. 3g 605mg 462mg 201mg 1. 5g ご飯セット 1716kcal	★ブラス 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	プル(缶) 0g - し煮 トーズ炒め おかず 340kcal 12.9g 21.3g 22.4g 629mg 105mg 125mg 1.6g おかず 988kcal	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 583kcal 17. 0g 21. 9g 75. 2g 630mg 190mg 1. 6g ご飯セット 1717kcal	★ごはん15 ロールキャベックインゲンとえのインゲンとえの エネルギー質 ボルギー質 ボルリウム カリン 食塩相当量 エネルギー	0g カクリーム煮 きの炒め物 ラダ おかず 337kcal 8.0g 20.4g 31.6g 637mg 408mg 1.28mg 1.6g おかず	乳麦 卵乳麦 580kcal 12.1g 21.0g 84.4g 638mg 469mg 193mg 1.6g こ飯セット 1692kcal
g	★ごはん150g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース ミンチとじゃが芋の揚げ煮 マカロニサラダ おかず エネルギー 385kcal たんぱく質 9.3g 脱水化物 33.4g ナトリウム 627mg カリウム 378mg リン 112mg り塩相当量 1.6g おかず エネルギー 982kcal	卵 麦 乳麦 卵麦 	★サワラ風フルイ15 サワラ風フルギンの質がよりである。 エたん質が水化サウム リウムリンは エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく	75g 10g ソースかけ め ラダ おかず 348kcal 15. 2g 20. 8g 22. 3g 433mg 689mg 195mg 1. 1g おかず 984kcal 29. 7g	麦 麦 卵乳麦 	 ● ★鶏ブパ明 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 イリウム 当 イリウム 当 イリウム 量 	おかず 401mg 136mg 136mg 1.5g 15.5g 18.5g 18	表 乳麦 卵麦 ご飯セット 651kca1 16.2g 26.8g 82.3g 605mg 462mg 201mg 1.5g 1716kca1 40.3g	★ブラック 大	プル(缶) Og し煮 トーズ炒め おかず 340kcal 12.9g 21.3g 22.4g 629mg 505mg 125mg 1.6g おかず 988kcal 29.6g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 583kcal 17. 0g 21. 9g 75. 2g 630mg 566mg 190mg 1. 6g 1. 0g 1. 11/10kcal 41. 9g	★ごはん15 ロールキャベック インゲンとえの インゲンとえの 玉子スパサー エネルばく に質が、化物 ナトリウム カリン 食塩相当量	Og のクリーム煮 かきの炒め物 ラダ おかず 337kcal 8. Og 20. 4g 31. 6g 637mg 408mg 128mg 1. 6g おかず 963kcal 27. 9g	乳麦 卵乳麦 580kcal 12.1g 21.0g 84.4g 638mg 469mg 193mg 1.6g ご飯セット 1692kcal 40.2g
g	★ごはん150g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース ミンチとじゃが芋の揚げ煮 マカロニサラダ おかず エネルギー 385kcal たんぱく質 9.3g 脱水化物 33.4g ナトリウム 627mg カリウム 378mg リン 112mg り塩相当量 1.6g おかず エネルギー 982kcal	卵 麦 乳麦 卵麦 	★サワラ風フルイ15 サワラ風フルギンの質がよりである。 エたん質が水化サウム リウムリンは エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく	75g 10g ソースかけ め ラダ おかず 348kcal 15. 2g 20. 8g 22. 3g 433mg 689mg 195mg 1. 1g おかず 984kcal 29. 7g	麦 麦 卵乳麦 	◎★鶏ブパ明 エた脂炭ナカリ食 エんぱいしつ フス太 ネん質水トリウ 相 ルば 化ウウム 当 ボイン サイン カー エ エ カー 第一	おかず 401mg 136mg 136mg 1.5g 15.5g 18.5g 18	表 乳麦 卵麦 ご飯セット 651kca1 16.2g 26.8g 82.3g 605mg 462mg 201mg 1.5g 1716kca1 40.3g	★ブラック 大	プル(缶) Og し煮 トーズ炒め おかず 340kcal 12.9g 21.3g 22.4g 629mg 505mg 125mg 1.6g おかず 988kcal 29.6g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 583kcal 17. 0g 21. 9g 75. 2g 630mg 566mg 190mg 1. 6g 1. 0g 1. 11/10kcal 41. 9g	★ごはん15 ロールキャベック インゲンとえの 玉子スパーインゲンとえの 玉子スパーゲー エネルばく 脂炭水化物 ナトリウム リウム リシ 食塩相当量 エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく	Og のクリーム煮 かきの炒め物 ラダ おかず 337kcal 8. Og 20. 4g 31. 6g 637mg 408mg 128mg 1. 6g おかず 963kcal 27. 9g	乳麦 卵乳麦 580kcal 12.1g 21.0g 84.4g 638mg 469mg 193mg 1.6g ご飯セット 1692kcal 40.2g
夕食	★ごはん150g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース ミンチとじゃが芋の揚げ煮 マカロニサラダ おかず エネルギー 385kcal たんぱく質 9.3g 脂質 23.2g 大トリウム 627mg カリウム 378mg リン 112mg 食塩相当量 1.6g おかず エネルギー 982kcal たんぱく質 29.9g 脂質 29.9g 脂質 52.3g	卵 麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 628kcal 13.4g 23.8g 86.2g 628mg 439mg 177mg 1.6gセット 1711kcal 42.2g 54.1g	★サごカ エた脂炭ナカリ食塩 ルボック まっかん ボール ボール ボール ボール エ たん 質 水 ト リ ウ は	75g 10g ソースかけ め ラダ おかず 348kcal 15.2g 20.8g 22.3g 433mg 689mg 195mg 1.1g あかず 984kcal	麦 麦 卵乳麦 	 ●★鶏ブパ明 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリな塩 オん質水リウム サー質 エた脂炭ナカリ エた脂炭ナカリ サー質 エた脂炭ナカリ エを脂炭ナカリ サー質 	所 75g	表 乳麦 卵麦 ご飯セット 651kcal 16.2g 26.8g 82.3g 605mg 462mg 201mg 1.5g ご飯セット 1716kcal	★ブランス また できます また できます またんぱく できます できます エカルばく できます エカルばく できます ボーヴ は ない かっと	プル(缶) Og し煮 トーズ炒め おかず 340kcal 12.9g 21.3g 22.4g 629mg 505mg 1.6g おかず 988kcal 29.6g 61.6g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 583kcal 17. 0g 21. 9g 75. 2g 630mg 566mg 190mg 1. 6g 1. 10 to 1 1. 11 to 1 1 to 1 1 to 1 1 to 2 1 to 3 1 to 4 1 to 9 1 to 4 1	★ごはキャベックインディング・スペート またんぱく かんかん かんかん かんかん かんかん かんがん かんがん かん	0g カクリーム煮 きの炒め物 ラダ おかず 337kcal 8.0g 20.4g 31.6g 637mg 408mg 128mg 1.8mg 1.6mg 1.7 ng 963kcal 27.9g 52.2g	乳麦 卵乳麦 580kcal 12.1g 21.0g 84.4g 638mg 469mg 193mg 1.6g 1692kcal 40.2g 54.0g
夕食	★ごはん150g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース ミンチとじゃが芋の揚げ煮 マカロニサラダ おかず エネルギー 385kcal たんぱく質 9.3g 脂質 23.2g 炭水化物 33.4g ナトリウム 627mg カリウム 378mg リン 112mg 食塩相当量 1.6g まかず エネルギー 982kcal たんぱく質 29.9g 脂質 29.9g 脂質 52.3g 炭水化物 98.8g	卵 麦 乳麦 卵麦 - ご飯セット 628kcal - 13. 4g - 23. 8g - 628mg - 439mg - 1. 6g - ご飯セット 1711kcal - 42. 2g - 54. 1g - 257. 2g	★サごカ エたんぽん サップ エカル ボー 質 エカル リウム リカリ な	75g 10g ソースかけ め ラダ 348kcal 15.2g 20.8g 433mg 689mg 195mg 1.1g おかず 984kcal	麦 麦 卵乳麦 	◎★鶏ブパ明 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭水 かはカッタポ	所 75g	麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 651kcal 16. 2g 26. 8g 82. 3g 605mg 462mg 201mg 1. 5g ご飯セット 1716kcal 40. 3g 61. 9g 241. 2g	★ブラミング ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	プル(缶) Og し煮 トーズ炒め おかず 340kcal 12.9g 21.3g 22.4g 629mg 125mg 1.6g おかず 988kcal 29.6g 61.6g 77.1g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 583kcal 17.0g 21.9g 75.2g 630mg 190mg 1.6g ご飯セット 1717kcal 41.9g 63.4g 235.5g	★ごはホインパイン・カール・オークリン・ステン・スパークール・オークリン・スのでは、カーカーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーのでは、カーカーのでは、カーカーのでは、カーカーのでは、カーカーのでは、カーカーのでは、カーカーのでは、カーカーのでは、カーカーのでは、カーカーのでは、カーの	0g カクリーム煮 かず 337kcal 8. 0g 20. 4g 31. 6g 637mg 408mg 1. 6g おかず 963kcal 27. 9g 52. 2g 98. 7g	乳麦 卵乳麦 580kcal 12.1g 21.0g 84.4g 638mg 469mg 193mg 1.6g 1692kcal 40.2g 54.0g 257.1g
夕食	★ごはん150g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース ミンチとじゃが芋の揚げ煮 マカロニサラダ おかず エネルギー 385kcal たんぱく質 9.3g 脂質 23.2g 炭水化物 33.4g ナトリウム 627mg カリウム 378mg リン 112mg 食塩相当量 1.6g まかず エネルギー 982kcal たんぱく質 29.9g 脂質 29.9g 脂質 52.3g 炭水化物 98.8g	卵 麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 628kcal 13.4g 23.8g 86.2g 628mg 439mg 177mg 1.6gセット 1711kcal 42.2g 54.1g	★サごカ エた脂炭ナカリ食塩 エたの質水・リウ 相 単く 大の質が 化リウム サイン はの 単一質 本の質が 化リウム 単二 たん質が 化リウム 量 エカの質が 化リウム 量 一質 かんちょう かんちょう かんりん しゅう かんしゅう かんしゅん かんしゃ かんしゃん かんしん しんしん かんしん か	75g 10g ソースかけ め ラダ おかず 348kcal 15.2g 20.8g 22.3g 433mg 689mg 195mg 1.1g あかず 984kcal	麦麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 591kcal 19.3g 21.4g 75.1g 434mg 750mg 260mg 1.1g ご飯セット 1713kcal 42.0g 57.5g 244.3g 1665mg	◎★鶏ブパ明 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭水にカッタポ ルば ヤリウ 相 ルば ヤリウム エス ルば ヤリウム エス で で で で で で で で で で で で で で で で で で	五) 75g 10g 10g 10g 10g 10g 10g 11g 12 12g 126 22g 129 5g 136mg 1	表 乳麦 卵麦 ご飯セット 651kcal 16. 2g 26. 8g 82. 3g 605mg 462mg 201mg 1. 5g ご飯セット 1716kcal 40. 3g 61. 9g 241. 2g 1545mg	★ブランス また できます また できます またんぱく できます できます エカルばく できます エカルばく できます ボーヴ は ない かっと	プル(缶) Og - し煮 トーズ炒め おかず 340kcal 12.9g 21.3g 22.4g 629mg 505mg 1.6g おかず 988kcal 29.6g 77.1g 1951mg	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 583kcal 17. 0g 21. 9g 75. 2g 630mg 566mg 190mg 1. 6g 1. 10 to 1 1. 11 to 1 1 to 1 1 to 1 1 to 2 1 to 3 1 to 4 1 to 9 1 to 4 1	★ごはキャベックインディング・スペート またんぱく かんかん かんかん かんかん かんかん かんがん かんがん かん	0g カクリーム煮 きの炒め物 ラダ おかず 337kcal 8.0g 20.4g 31.6g 637mg 408mg 128mg 1.8mg 1.6mg 1.7 ng 963kcal 27.9g 52.2g	乳麦 卵乳麦 580kcal 12.1g 21.0g 84.4g 638mg 469mg 193mg 1.6g こませり 1692kcal 40.2g 54.0g 257.1g
夕食	★ごはん150g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース ミンチとじゃが芋の揚げ煮 マカロニサラダ おかず エネルギー 385kcal たんぱく質 9 3g 脂質 23.2g 炭水化物 33.4g カリウム 378mg カリウム 378mg カリウム 112mg 食塩相当量 1.6g おかず エネルギー 982kcal たんぱく質 29.9g 振放です 29.9g 振質 52.3g 炭水化物 98.8g ナトリウム 1846mg	卵 麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 628kcal 13.4g 23.8g 86.2g 628mg 439mg 177mg 1.6g ご飯セット 1711kcal 42.2g 54.1g 257.2g 1849mg	★サごカ エた脂炭ナカリ食塩 エたの質水・リウ 相 単く 大の質が 化リウム サイン はの 単一質 本の質が 化リウム 単二 たん質が 化リウム 量 エカの質が 化リウム 量 一質 かんちょう かんちょう かんりん しゅう かんしゅう かんしゅん かんしゃ かんしゃん かんしん しんしん かんしん か	75g 10g ソースかけめ ラダ 348kcal 15.2g 20.8g 433mg 689mg 195mg 1.1g あかず 984kcal 29.7g 55.7g 85.9g 1662mg	麦麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 591kcal 19.3g 21.4g 75.1g 434mg 750mg 260mg 1.1g ご飯セット 1713kcal 42.0g 57.5g 244.3g 1665mg	◎★鶏ブパ明 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭水にカッタポ ルば ヤリウ 相 ルば ヤリウム エス ルば ヤリウム エス で で で で で で で で で で で で で で で で で で	五) 75g 10g 10g 10g 10g 10g 10g 11g 12 12g 126 22g 129 5g 136mg 1	表 乳麦 卵麦 ご飯セット 651kcal 16. 2g 26. 8g 82. 3g 605mg 462mg 201mg 1. 5g ご飯セット 1716kcal 40. 3g 61. 9g 241. 2g 1545mg	★ブき野春 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ な	プル(缶) Og - し煮 トーズ炒め おかず 340kcal 12.9g 21.3g 22.4g 629mg 505mg 1.6g おかず 988kcal 29.6g 77.1g 1951mg	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 583kcal 17.0g 21.9g 75.2g 630gg 566mg 190mg 1.6g ご飯セット 1717kcal 41.9g 63.4g 235.5g 1954mg	★ごはキャペッの ロールギャンえの インゲンスパーギー デストリウム リ食塩 エネん質 ボーリウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム	0g カクリーム煮 かず 337kcal 8. 0g 20. 4g 31. 6g 637mg 408mg 1. 6g おかず 963kcal 27. 9g 52. 2g 98. 7g 1961mg	乳麦 卵乳麦 580kcal 12.1g 21.0g 84.4g 638mg 469mg 193mg 1.6g このセット 1692kcal 40.2g 54.0g 257.1g 1964mg
夕食	★ごはん150g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース ミンチとじゃが芋の揚げ煮 マカロニサラダ おかず エネルギー 385kcal たんぱく質 9.3g 脂質 23.2g 炭水化物 33.4g ナトリウム 378mg リン 112mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 982kcal たんぱく質 29.9g たんぱく質 1846mg カリウム 1846mg カリウム 1216mg	卵 麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 628kcal 13. 4g 23. 8g 86. 2g 628mg 177mg 1. 6g ご飯セット 1711kcal 42. 2g 54. 1g 257. 2g 1849mg 1399mg	★サごカ エた脂炭ナカリシ塩 エたん質 化ウムリン 単一 で で で で で で で で で で で で で で で で で で	75g 10g ソースかけ め ラダ 348kcal 15. 2g 20. 8g 22. 8g 433mg 689mg 195mg 1. 1g おかず 984kcal 25. 7g 85. 9g 1662mg 1729mg	麦麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 591kcal 19.3g 21.4g 75.1g 434mg 750mg 260mg 1.1g ご飯セット 1713kcal 42.0g 57.5g 244.3g 1665mg 1912mg	◎★鶏ブパ明 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナトリン塩 ス	五) 75g 10g 10g 10g 10g 10g 10g 11g 12 12g 126 22g 136mg	表 乳麦 卵麦 ご飯セット 651kcal 16. 2g 26. 8g 82. 3g 605mg 462mg 201mg 1. 5g ご飯セット 1716kcal 40. 3g 461. 3g 241. 2g 1545mg 1522mg	★ブき野春 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウム 15焼ナラック イング 15焼 ストリウム 15焼 ストリウム 15焼 ストリウム 量 エル 10 大り 10	プル(缶) Og - し煮 トーズ炒め おかず 340kcal 12.9g 21.3g 22.4g 629mg 505mg 1.6g よかず 988kcal 29.6g 677.1g 1951mg 1433mg	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 583kcal 17 0g 21. 9g 75. 2g 630mg 190mg 1. 6g ご飯セット 1717kcal 41. 9g 63. 4g 235. 5g 1954mg 1616mg	★ロールキャンスの エたに エたに ボールギンスの エたに ボールギンスの エたに ボーリウム エたに ボーリウム エたに ボールザン ボーク ボール・ ・ ボール・ ボール・ ボール・ ボール・ ボール・ ボール・ ボール・ ・ ボール・ ・ ボール・ ・ ボール・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	のg カクリーム煮 かず 337kcal 8. 0g 20. 4g 31. 6g 637mg 408mg 1. 6g おかず 963kcal 27. 9g 52. 2g 98. 7g 1961mg 1502mg	乳麦 卵乳麦 580kcal 12.1g 21.0g 84.4g 638mg 193mg 1.6g 200kcyl 1692kcal 40.2g 54.0g 257.1g 1964mg 1685mg
夕食	★ごはん150g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース ミンチとじゃが芋の揚げ煮 マカロニサラダ おかず エネルギー 385kcal たんぱく質 9.3g 脱質 23.2g 炭水化物 33.4g ナトリウム 627ng リン 112ng 食塩相当量 1.6g エネルギー 982kcal たんぱく質 29.9g 脂質 52.3g 大んぱく質 98.8g 大人ぱく質 98.8g 大人ぱく質 98.8g 大トリウム 1846ng カリウム 1216ng カリウム 1216ng	卵 麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 628kcal 13. 4g 23. 8g 86. 2g 628mg 177mg 1. 6g こ飯セット 1711kcal 42. 2g 54. 1g 257. 2g 1849mg 1399mg 613mg	★サごカ エた脂炭ナカリシ塩 エたん質、化リウム エたん質、化リウム エたん質、化リウム エたん質、化リウム エたん質、化リウム エたん質、化リウム エたん質、化リウム エたん質、化リウム エたん質、化リウム エたん質、化物 エーラー エー エ	75g 10g ソースかけ め ラダ 348kcal 15. 2g 20. 8g 22. 3g 433mg 689mg 195mg 1. 1g おかず 984kcal 29. 7g 85. 9g 1662mg 1729mg 415mg	麦麦 麦 卵乳麦 591kcal 19 3g 21. 4g 75. 1g 434mg 260mg 1. 1g - 二飯セット 1713kcal 42. 0g 57. 5g 244. 3g 1665mg 1912mg 610mg	◎★鶏ブパ明 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリかはカッタポ ルば 化リウ 相 ルば 化リウム 相 ルば 化リウム 相 ルば 化リウム 目 ボトリン は 一切り 上 質 地 ム 量 一 質 地 ム 量 一 質 地 ム 量 一 質 地 ム 単 一 質 地 ム 単 一 質 地 ム 単 一 質 地 ム 単 一 質 地 ム 単 一 質 地 ム 単 一 質 地 ム ー 質 地 か ム ー 質 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	五) 75g 10g 10g 10g 10g 10g 10g 11g 12 12g 126 22g 136 22g 136 22g 136 22g 136 22g 137 22g 138 22g	表 乳麦 卵麦 ご飯セット 651kcal 16. 2g 26. 8g 82. 3g 462mg 201mg 1. 5g ご飯セット 1716kcal 40. 3g 61. 9g 241. 2g 1545mg 1522mg 567mg	★ブき野春 エた脂炭ナカリ食 エネん質 化ウム 単端 ボーリウム 15焼 ナカリウ塩 エネん質 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	プル(缶) Og - し煮 トーズ炒め おかず 340kcal 12.9g 21.3g 22.4g 629mg 505mg 1.6g よかず 988kcal 29.6g 677.1g 1951mg 1433mg 385mg	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 583kcal 17.0g 21.9g 75.2g 630mg 190mg 1.6g 1.717kcal 41.9g 63.4g 235.5g 1954mg 1616mg 580mg	★ごはキャベッの ロールキャベッの インゲンスパートリウム エたん質、水リウム エたん質、水リウム リウム リウム エたん質が、化リウム ルばく エたん質が、化リウム ルばく 上りウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム	のg カクリーム煮 きの炒め物 ラダ おかず 337kcal 8. 0g 20. 4g 31. 6g 637mg 1. 6g 408mg 1. 6g おかず 963kcal 27. 9g 52. 2g 98. 7g 1961mg 1502mg 484mg	乳麦 卵乳麦 12.1g 21.0g 84.4g 638mg 193mg 1.6g 2000 1092kcal 40.2g 54.0g 257.1g 1964mg 1685mg 679mg
夕食	★ごはん150g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース ミンチとじゃが芋の揚げ煮 マカロニサラダ おかず エネルギー 385kcal たんぱく質 9.3g 脂質 23.2g 炭水化物 33.4g ナトリウム 378mg リン 112mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 982kcal たんぱく質 29.9g たんぱく質 1846mg カリウム 1846mg カリウム 1216mg	卵 麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 628kcal 13. 4g 23. 8g 86. 2g 628mg 177mg 1. 6g こ飯セット 1711kcal 42. 2g 54. 1g 257. 2g 1849mg 1399mg 613mg	★サごカ エた脂炭ナカリシ塩 エたん質 化ウムリン 単一 で で で で で で で で で で で で で で で で で で	75g 10g ソースかけ め ラダ 348kcal 15. 2g 20. 8g 22. 8g 433mg 689mg 195mg 1. 1g おかず 984kcal 25. 7g 85. 9g 1662mg 1729mg	麦麦 麦 卵乳麦 591kcal 19 3g 21. 4g 75. 1g 434mg 260mg 1. 1g - 二飯セット 1713kcal 42. 0g 57. 5g 244. 3g 1665mg 1912mg 610mg	◎★鶏ブパ明 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナトリン塩 ス	五) 75g 10g 10g 10g 10g 10g 10g 11g 12 12g 126 22g 136 22g 136 22g 136 22g 136 22g 137 22g 138 22g	表 乳麦 卵麦 ご飯セット 651kcal 16. 2g 26. 8g 82. 3g 462mg 201mg 1. 5g ご飯セット 1716kcal 40. 3g 61. 9g 241. 2g 1545mg 1522mg 567mg	★ブき野春 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウム 15焼ナラック イング 15焼 ストリウム 15焼 ストリウム 15焼 ストリウム 量 エル 10 大り 10	プル(缶) Og - し煮 トーズ炒め おかず 340kcal 12.9g 21.3g 22.4g 629mg 505mg 1.6g よかず 988kcal 29.6g 677.1g 1951mg 1433mg	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 583kcal 17.0g 21.9g 75.2g 630mg 190mg 1.6g 1.717kcal 41.9g 63.4g 235.5g 1954mg 1616mg 580mg	★ロールキャンスの エたに エたに ボールギンスの エたに ボールギンスの エたに ボーリウム エたに ボーリウム エたに ボールザン ボーク ボール・ ・ ボール・ ボール・ ボール・ ボール・ ボール・ ボール・ ボール・ ・ ボール・ ・ ボール・ ・ ボール・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	のg カクリーム煮 かず 337kcal 8. 0g 20. 4g 31. 6g 637mg 408mg 1. 6g おかず 963kcal 27. 9g 52. 2g 98. 7g 1961mg 1502mg	乳麦 卵乳麦 580kcal 12.1g 21.0g 84.4g 638mg 193mg 1.6g 200kcyl 1692kcal 40.2g 54.0g 257.1g 1964mg 1685mg
夕食合計	★ごはん150g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース ミンチとじゃが芋の揚げ煮 マカロニサラダ おかず エネルギー 385kcal たんぱく質 9.3g 脂質 23.2g 炭水化物 33.4g ナトリウム 627mg カリウム 112mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 982kcal たんぱく質 29.9g 脂質 52.3g 炭水化物 98.8g ナトリウム 1846mg ナトリウム 1216mg リン 418mg 食塩相当量 4.7g	卵 麦 乳麦 乳麦 乳麦 13.4g 23.8g 86.2g 628mg 177mg 1.6g 1.6g 257.2g 54.1g 257.2g 1849mg 1399mg 1399mg 613mg	★サごカ エた脂炭ナカリ食 エたん質 化ウム リウム リカリカ エカル	75g 10g ソースかけめ ラダ 348kcal 15. 2g 20. 8g 22. 3g 433mg 195mg 1. 1g 55. 7g 85. 9g 1662mg 1729mg 415mg 4. 3g	麦妻 家妻 別乳麦 ご飯セット 591kcal 19.3g 21.4g 75.1g 434mg 260mg 1.1g ご飯セット 1713kcal 42.0g 57.5g 244.3g 1912mg 610mg 4.3g	◎★鶏ブパ明 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食かはカッタポ ルば 化リウ油 ルば 化リウ油 ルば いりウ 担 ルば いりウ 担 がな かしり カー 質 物 ム ショのテーギ (10 10 10 7 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	示) 75g 10g 10g 10g 10g 10g 10g 11g 12 1g 12 1g 12 1g 13 1g	表 乳麦 卵麦 ご飯セット 651kcal 166.2g 26.8g 82.3g 605mg 462mg 201mg 1.5g 1716kcal 40.3g 61.9g 241.2g 1545mg 1522mg 567mg 3.9g	★ブき野春 エた脂炭ナカリ食 エたん質 化ウム リウム リカリカ リカリカ エカル アイ・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・	プル(缶) Og し煮 トーズ炒め おかず 340kcal 12.9g 21.3g 22.4g 629mg 505mg 125mg 1.6g おかず 988kcal 29.6g 61.6g 77.1g 1951mg 1433mg 385mg 5.0g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 583kcal 17. 0g 21. 9g 75. 2g 630mg 1. 6g 190mg 1. 6g 205 4g 235. 5g 1854mg 1616mg 580mg 5. 0g	★ これ さい また	のg カクリーム煮 きの炒め物 ラダ おかず 337kcal 8. 0g 20. 4g 31. 6g 637mg 408mg 1. 6g 503kcal 27. 9g 52. 2g 98. 7g 98. 7g 98. 7g 1502mg 484mg 5. 0g	乳麦 卵乳麦 580kcal 12.1g 21.0g 84.4g 638mg 469mg 1.6g 1.6g 2.0g 54.0g 257.1g 1964mg 1685mg 679mg 5.0g
夕食合計合	★ごはん150g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース ミンチとじゃが芋の揚げ煮 マカロニサラダ おかず エネルギー 385kcal たんぱく質 9.3g 脂質 23.2g 炭水化物 33.4g ナトリウム 627mg カリウム 112mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 982kcal たんぱく質 29.9g 脂質 52.3g 炭水化物 98.8g ナトリウム 1846mg ナトリウム 1216mg リン 418mg 食塩相当量 4.7g	卵 麦 乳麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 628kcal 13.4g 23.8g 86.2g 628mg 439mg 1.6g 1711kcal 42.2g 54.1g 257.2g 1849mg 1399mg 613mg 4.7g	★サごカ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エたん質水トリウ 相 ルば、化リウム リウム・リウム・リウム・リウム・リウム・リウム・リウム・リウム・リウム・リウム・	75g 10g ソースかけ め ラダ おかず 348kcal 15. 2g 20. 8g 22. 3g 433mg 689mg 195mg 1. 1g 55. 7g 85. 9g 1662mg 1729mg 415mg 4. 3g	麦妻 野乳麦 「飯セット 591kcal 19.3g 21.4g 75.1g 434mg 750mg 260mg 1.1g 「飯セット 1713kcal 42.0g 57.5g 244.3g 1665mg 1912mg 610mg 4.3g 1777kcal	◎★鶏ブパ明 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 スペ さん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン 相 ルば 化リウム 相 ルば 化リウム オルボ 物ム エルボ 物ム 量一質 カム 量一	5) 75g 0g 照 3人 40g リーム素 サラダ おかず 408kcal 12 1g 26 2g 29 5g 604mg 136mg 1.5g 401mg 1.5g 82 8g 1542mg 1339mg 372mg 3 9g 1035kcal	表 乳麦 卵麦 二飯セット 651kcal 16. 2g 26. 8g 82. 3g 605mg 462mg 201mg 1. 5g 201mg 1. 15g 201mg 1. 15g 20	★ブき野春 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 単二 エルボ やり エルボ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	プル(缶) Og し煮 トーズ炒め おかず 340kcal 12.9g 21.3g 22.4g 629mg 125mg 1.6g 1.6g 77.1g 1951mg 1433mg 385mg 1385mg 1051kcal	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 583kcal 17. 0g 21. 9g 75. 2g 630mg 566mg 1. 6g 1717kcal 41. 9g 63. 4g 235. 5g 1954mg 1616mg 580mg 5. 0g	★ロールキャンスの イエ た 脂炭 水 しり ウム しょっと スパイエ たん 質 水 化 り ウム リウム リウム リウム リウム サー 質 エ たん 質 水 化 ウム リウム 量 エ たん 質 水 化 ウム リウム リウム 量 エ ネル は まる は ま	のg カクリーム煮 かず 337kcal 8 0g 20 4g 31 6g 637mg 408mg 1 6g 527 9g 963kcal 27 9g 52 2g 98 7g 1961mg 1502mg 484mg 5 0g	乳麦 卵乳麦 580kcal 12.1g 21.0g 84.4g 638mg 469mg 19.6g 10.2g 54.0g 257.1g 1964mg 1685mg 679mg 5.0g
夕食合計合	★ごはん150g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース ミンチとじゃが芋の揚げ煮 マカロニサラダ おかず エネルギー 385kcal たんぱく質 9.3g 脂質 23.2g 炭水化物 33.4g ナトリウム 627mg カリウム 378mg リン 112mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 982kcal たんぱく質 29.9g 脂質 52.3g 炭水化物 98.8g ナトリウム 1846mg カリウム 1216mg リン 418mg ウ塩相当量 4.7g 食塩相当量 4.7g 食塩相当量 4.7g 食塩相当量 4.7g 食塩相当量 4.7g	卵 麦 乳麦 卵麦 13.4g 23.8g 86.2g 628mg 439mg 1.77mg 1.6g 257.2g 1849mg 1399mg 613mg 4.7g 1774kcal 42.5g	★サごカ エた脂炭ナカリ食 エたん質 化ウム リウム リカリカ エカル	75g 10g ソースかけ め ラダ おかず 348kcal 15.2g 20.8g 433mg 689mg 195mg 1.1g あかず 984kcal 29.7g 55.7g 85.9g 1662mg 1729mg 415mg 4.3g 1048kcal 30.1g	麦妻 野乳麦 「飯セット 591kcal 19.3g 21.4g 75.1g 434mg 750mg 260mg 1.1g 「飯セット 1713kcal 42.0g 57.5g 244.3g 1665mg 1912mg 610mg 4.3g 1777kcal	◎★鶏ブパ明 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食かはカッタポ ルば 化リウ油 ルば 化リウ油 ルば いりウ 担 ルば いりウ 担 がな かしり カー 質 物 ム ショのテーギ (10 10 10 7 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	5) 75g 0g 照 3人 40g リーム素 サラダ おかず 408kcal 12 1g 26 2g 29 5g 604mg 136mg 1.5g 401mg 1.5g 82 8g 1542mg 1339mg 372mg 3 9g 1035kcal	表 乳麦 卵麦 二飯セット 651kcal 16. 2g 26. 8g 82. 3g 605mg 462mg 201mg 1. 5g 201mg 1. 15g 201mg 1. 15g 20	★ブき野春 エた脂炭ナカリ食 エたん質 化ウム リウム リカリカ リカリカ エカル アイ・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・	プル(缶) Og - し煮 トーズ炒め おかず 340kcal 12.9g - 21.3g - 22.4g - 629mg - 125mg - 1.6g - 388kcal - 29.6g - 61.6g - 77.1g - 1951mg - 1433mg - 385mg - 385mg - 1951kcal - 29.9g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 583kcal 17. 0g 21. 9g 75. 2g 630mg 1. 6g 190mg 1. 6g 205 4g 235. 5g 1854mg 1616mg 580mg 5. 0g	★ これ さい また	のg カクリーム煮 きの炒め物 ラダ おかず 337kcal 8. 0g 20. 4g 31. 6g 637mg 408mg 1. 6g 503kcal 27. 9g 52. 2g 98. 7g 98. 7g 98. 7g 1502mg 484mg 5. 0g	乳麦 卵乳麦 580kcal 12.1g 21.0g 84.4g 638mg 469mg 193mg 1.6g 2.0g 193mg 1.6g 1.0g 2.7 2.7 2.7 2.7 2.7 2.7 2.7 2.7 2.7 2.7
夕食合計	★ごはん150g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース ミンチとじゃが芋の揚げ煮 マカロニサラダ おかず エネルギー 385kcal たんぱく質 9.3g 脂質 23.2g 炭水化物 33.4g ナトリウム 627mg カリウム 378mg リン 112mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 982kcal たんぱく質 29.9g 脂質 52.3g 炭水化物 98.8g ナトリウム 1846mg カリウム 1216mg リン 418mg ウ塩相当量 4.7g 食塩相当量 4.7g 食塩相当量 4.7g 食塩相当量 4.7g 食塩相当量 4.7g	卵 麦 乳麦 卵麦 13.4g 23.8g 86.2g 628mg 439mg 1.77mg 1.6g 257.2g 1849mg 1399mg 613mg 4.7g 1774kcal 42.5g	★サごカ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エたん質水トリウ 相 ルば、化リウム リウム・リウム・リウム・リウム・リウム・リウム・リウム・リウム・リウム・リウム・	75g 10g ソースかけ め ラダ おかず 348kcal 15.2g 20.8g 433mg 689mg 195mg 1.1g あかず 984kcal 29.7g 55.7g 85.9g 1662mg 1729mg 415mg 4.3g 1048kcal 30.1g	麦妻 野乳麦 「飯セット 591kcal 19.3g 21.4g 75.1g 434mg 750mg 260mg 1.1g 「飯セット 1713kcal 42.0g 57.5g 244.3g 1665mg 1912mg 610mg 4.3g 1777kcal	◎★鶏ブパ明 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 スペ さん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン 相 ルば 化リウム 相 ルば 化リウム オルボ 物ム エルボ 物ム 量一質 カム 量一	5) 75g 0g 照 3人 4 リーム リーム オ サラダ おかず 408kcal 12 1g 26 29 5g 604mg 136mg 1.5g 401mg 136mg 1.5g 587kcal 28 0g 60 1g 82 8g 1542mg 1339mg 372mg 372mg 3 9g 1035kcal 28 4g	表 乳麦 卵麦 二飯セット 651kcal 16. 2g 26. 8g 82. 3g 605mg 462mg 201mg 1. 5g 1716kcal 40. 3g 61. 9g 241. 2g 1545mg 1522mg 567mg 3. 9g 1764kcal	★ブき野春 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エたん質 ペリウム リカー サーダ エカルば ペリウム サーダ エカリ な エカルば エカルば エカルば エカルば エカルば エカルば エカルば エカルば	プル(缶) Og - し煮 トーズ炒め おかず 340kcal 12.9g - 21.3g - 22.4g - 629mg - 125mg - 1.6g - 388kcal - 29.6g - 61.6g - 77.1g - 1951mg - 1433mg - 385mg - 385mg - 1951kcal - 29.9g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 583kcal 17.0g 21.9g 75.2g 630mg 566mg 190mg 1.6g 200 セット 1717kcal 41.9g 63.4g 235.5g 1954mg 1616mg 580mg 5.0g 1780kcal	★ロールキャンスの イエ た 脂炭 水 しり ウム しょっと スパイエ たん 質 水 化 り ウム リウム リウム リウム リウム サー 質 エ たん 質 水 化 ウム リウム 量 エ たん 質 水 化 ウム リウム リウム 量 エ ネル は まる は ま	のg カクリーム煮 かきの炒め物 ラダ おかず 337kcal 8. 0g 20. 4g 31. 6g 637mg 408mg 1. 6g 408mg 1. 6g 507mg 408mg 1. 6g 507mg 408mg 507mg 408mg 507mg 50	乳麦 卵乳麦 580kcal 12.1g 21.0g 84.4g 638mg 469mg 193mg 1.6g 2.0g 193mg 1.6g 1.0g 2.7 2.7 2.7 2.7 2.7 2.7 2.7 2.7 2.7 2.7
夕食合計合計(合計)	★ごはん150g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース ミンチとじゃが芋の揚げ煮 マカロニサラダ おかず エネルギー 385kcal たんぱく質 9.3g 脂質 23.2g 炭水化物 33.4g ナトリウム 627mg カリウム 378mg リン 112mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 982kcal たんぱく質 29.9g 脂質 52.3g 炭水化物 98.8g ナトリウム 1216mg カリウム 1216mg リウム 1216mg リン 418mg 東塩相当量 4.7g 食塩相当量 4.7g 食塩相当量 4.7g 食塩相当量 4.7g 大ルギー 1045kcal たんぱく質 30.2g 脂質 52.4g	卵 麦 乳麦 卵麦 13.4g 23.8g 86.2g 628mg 439mg 177mg 1.6g ご飯セット 1711kcal 42.2g 54.1g 257.2g 1849mg 1399mg 613mg 4174kcal	★サごカ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エん質 化リウム リカー キん質 ポリウム リカー オーガー 物ム エー 大脂 大力 リウム リカー サーヴ カー サーブ カー	75g .00g ソースかけめ ラダ おかず 348kcal 15.2g .20.8g .22.3g 433mg .689mg .1.1g .55.7g .85.9g .1662mg .1729mg .415mg .4.3mg .4.3mg .4.3g .4.3g .1048kcal .30.1g .55.8g	麦 麦 卵乳麦 19.3g 21.4g 750mg 260mg 1.1g 260mg 1.1g 260mg 1.1g 260mg 1.1g 260mg 1.1g 1713kcal 42.0g 1665mg 1912mg 610mg 4.3g 1777kcal 42.4g 57.6g	◎★鶏ブパ明 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭・カリタボ やん質水トリン塩 ネん質水トリン 塩 おん質水トリン 塩 おん質水トリン 塩 おん質 化リウム 当 ギス 物 カム 量一質 物ム 量一質	示) 75g	表 乳麦 卵麦 二飯セット 651kcal 16. 2g 26. 8g 82. 3g 605mg 462mg 1. 5g 201mg 1. 5g 201mg 1. 5g 241. 2g 1545mg 1522mg 567mg 3. 9g 1764kcal	★ブき野春 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 単 エ ス の	プル(缶) Og - し煮 トーズ炒め おかず 340kcal 12.9g 21.3g 629mg 505mg 1.6g 505mg 1.6g おかず 988kcal 29.6g 61.6g 77.1g 1433mg 385mg 1433mg 385mg 5.0g 1051kcal	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 583kcal 17.0g 21.9g 75.2g 630mg 566mg 190mg 1.6g ご飯セット 1717kcal 41.9g 63.4g 235.5g 1954mg 1616mg 580mg 580mg 5.0g 1780kcal	★ローイン エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ は エ た	のg カクリーム煮 かず 337kcal 8. 0g 20. 4g 31. 6g 637mg 408mg 1. 6g 527. 9g 52. 2g 98. 7g 1961mg 1502mg 484mg 1502mg 484mg 1027kcal 28. 3g 1027kcal	乳麦 卵乳麦 580kcal 12.1g 21.0g 84.4g 638mg 193mg 1.6g 257.1g 1964mg 1685mg 679mg 5.0g 1756kcal 40.6g 54.1g
夕食合計合計(合計)	★ごはん150g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース ミンチとじゃが芋の揚げ煮 マカロニサラダ ボかず エネルギー 385kcal たんぱく質 9.3g 脂質 23.2g 炭水化物 33.4g ナトリウム 378mg リン 112mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 982kcal たんぱく質 29.9g 炭水化物 98.8g ナトリウム 1846mg カリウム 1216mg リン 418mg 食塩相当量 4.7g エネルギー 1045kcal たんぱく質 30.2g 脂質 52.4g たんぱく質 30.2g 脂質 52.4g たんぱく質 1045km	卵 麦 乳麦 卵麦 13.4g 23.8g 86.2g 628mg 439mg 177mg 1.6g ご飯セット 171kcal 42.2g 1849mg 1399mg 613mg 4.7g 1774kcal 42.5g 54.2g 272.4g	★サごカ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食塩ネん質 化リウー 相 よび 化リウ 相 よび 化リウ 相 よび ヤリウ 相 よび 物ムニー質 水にリウー 相 よび 物ムニーズ もった ちょう かんじょう かんじょう かんしょう かんじょう かんしょう かんしょう かんしょう かんしょう かんしょう かんしょう かんしょう はんしょう かんしょう はんしょう はんしょう はんしょう はんしょう はんしょう はんしょう はんしょう はんしょう はんしょう かんしょう はんしょう はんしょく はんしょう はんしょく はんしんしん はんしん はんしんしんしょく はんしんしんしん はんしんしんしんしんしんしんしんしんしんしんしんしんしんしん	75g 10g ソースかけめ ラダ 348kcal 15.2g 20.8g 433mg 689mg 195mg 1.1g 55.7g 85.9g 1662mg 1729mg 415mg 4.3g 1048kcal 30.1g 55.8g 101.4g	麦麦 麦麦 卵乳麦 ご飯セット 591kcal 19.3g 21.4g 750mg 260mg 1.1g ご飯セット 1713kcal 42.0g 1665mg 1912mg 610mg 4.3g 1777kcal 42.4g 57.6g 259.8g	◎★鶏ブパ明 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食コた脂炭かにカッタポ ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 出さく 物ウム・コのテ ギス 物ウム 豊一質 他の カー・ 一質 物ム・カー・ 一種 一質 物の ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	新) 75g 10g 10g 10g 10g 10g 10g 10g 10g 10g 10	表 乳麦 卵麦 ご飯セット 651kcal 16. 2g 26. 8g 82. 3g 605mg 462mg 201mg 1. 5g ご飯セット 1716kcal 40. 3g 241. 2g 1545mg 1522mg 567mg 3. 9g 1764kcal 40. 7g 62. 0g 252. 7g	★ブき野春 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食ュた脂炭 化りつ ストリン塩 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 化リウム 当年 人質 物ム 二十二 物ム 量一質	プル(缶) Og	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 583kcal 17. 0g 21. 9g 75. 2g 63.0gg 566mg 190mg 1. 6g ご飯セット 1717kcal 41. 9g 63. 4g 235. 5g 1954mg 1616mg 580mg 5.0g 1780kcal	★ロイエ 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 はキャンパ ギス ルギス 化リウ 相 ルボ 化リウ 相 ルボ 化リウム 当年 ん質 化 カム で なん 質 水 リウム しまれん 質 水 クム しまれる 質 水 クスティー・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	のg カクリーム煮 かず 337kcal 8.0g 20.4g 31.6g 637mg 408mg 1.28mg 1.6g 537mg 408mg 1.6g 527.2g 98.7g 1961mg 1502mg 484mg 502mg 484mg 502mg 484mg 502mg 484mg 502mg 484mg 502mg 484mg 502mg 484mg 51027kcal	乳麦 卵乳麦 12.1g 21.0g 84.4g 638mg 469mg 1.6g 193mg 1.6g 257.1g 1964mg 1685mg 679mg 5.0g 1756kcal 40.2g 54.0g 257.1g 1964mg 1685mg 679mg 5.0g 1756kcal 40.2g 257.1g 1964mg 1685mg 679mg 5.0g
夕食合計合計(問	★ごはん150g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース ミンチとじゃが芋の揚げ煮 マカロニサラダ ボかず エネルギー 385kcal たんぱく質 9.3g 脂質 23.2g 炭水化物 33.4g ナトリウム 627ng リン 112ng 食塩相当量 1.6g ボネルギー 982kcal たんぱく質 29.9g 脂質 52.3g 炭水化物 1846ng カリウム 1216ng リン 1846ng カリウム 1216ng リン 418ng 食塩相当量 4.7g エネルギー 1045kcal たんぱく質 30.2g 脂質 52.4g 比水化物 114.0g ナトリウム 1847ng	卵 麦 乳麦 卵麦 13.4g 23.8g 86.2g 628mg 439mg 177mg 1.6g ご飯セット 1711kcal 42.2g 54.1g 257.2g 1849mg 1399mg 613mg 4174kcal	★サごカ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エん質 化リウム リカー キん質 ポリウム リカー オーガー 物ム エー 大脂 大力 リウム リカー サーヴ カー サーブ カー	75g .00g ソースかけめ ラダ おかず 348kcal 15.2g .20.8g .22.3g 433mg .689mg .1.1g .55.7g .85.9g .1662mg .1729mg .415mg .4.3mg .4.3mg .4.3g .4.3g .1048kcal .30.1g .55.8g	麦 麦 卵乳麦 19.3g 21.4g 750mg 260mg 1.1g 260mg 1.1g 260mg 1.1g 260mg 1.1g 260mg 1.1g 1713kcal 42.0g 1665mg 1912mg 610mg 4.3g 1777kcal 42.4g 57.6g	◎★鶏ブパ明 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナかはカッタポ ルば 化リウ 増 ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウム リーケー質 から という から しゅう	示) 75g	表 乳麦 卵麦 二飯セット 651kcal 16. 2g 26. 8g 82. 3g 605mg 462mg 1. 5g 201mg 1. 5g 201mg 1. 5g 241. 2g 1545mg 1522mg 567mg 3. 9g 1764kcal	★ブき野春 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 単 エ ス の	プル(缶) Og - し煮 トーズ炒め おかず 340kcal 12.9g 21.3g 629mg 505mg 1.6g 505mg 1.6g おかず 988kcal 29.6g 61.6g 77.1g 1433mg 385mg 1433mg 385mg 5.0g 1051kcal	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 583kcal 17.0g 21.9g 75.2g 630mg 566mg 190mg 1.6g ご飯セット 1717kcal 41.9g 63.4g 235.5g 1954mg 1616mg 580mg 580mg 5.0g 1780kcal	★ローイン エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ は エ た	のg カクリーム煮 きの炒め物 ラダ おかず 337kcal 8. 0g 20. 4g 31. 6g 637mg 408mg 1. 8g 1. 6g 963kcal 27. 9g 963kcal 27. 9g 1961mg 1502mg 484mg 5. 0g 1027kcal 28. 3g 114. 2g 1964mg	乳麦 卵乳麦 12.1g 21.0g 84.4g 638mg 469mg 1.6g 254.0g 257.1g 1964mg 1685mg 679mg 5.0g 1756kcal 40.2g 54.0g 257.1g 1964mg 1685mg 679mg 5.0g 1756kcal 40.2g 257.1g 1964mg 1685mg 679mg 5.0g
夕食 合計 合計(間食	★ごはん150g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース ミンチとじゃが芋の揚げ煮 マカロニサラダ ボかず エネルギー 385kcal たんぱく質 9.3g 脂質 23.2g 炭水化物 33.4g ナトリウム 627ng リン 112ng 食塩相当量 1.6g ボネルギー 982kcal たんぱく質 29.9g 脂質 52.3g 炭水化物 1846ng カリウム 1216ng リン 1846ng カリウム 1216ng リン 418ng 食塩相当量 4.7g エネルギー 1045kcal たんぱく質 30.2g 脂質 52.4g 比水化物 114.0g ナトリウム 1847ng	卵 麦 乳麦 卵麦 13.4g 23.8g 86.2g 628mg 177mg 1.6g 二飯セット 1711kcal 42.2g 1849mg 1399mg 613mg 4.7g 1774kcal 42.2g 1395mg 613mg 4.7g 1774kcal 42.2g 1849mg 17774kcal	★サごカ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食 エん質 化リウム リウ 相 ルば ペリウム 増上 で 水 リウム リカー サービ で 物 ムー 単一質 ・ 物 ムー サービ で も かん 単一質 ・ 物 ムー サービ で も かん 単一質 ・ 物 ムー サービ で も かん	75g 10g ソースかけめ ラダ 348kcal 15. 2g 20. 8g 22. 8g 433mg 689mg 195mg 1. 1g おかず 984kcal 15. 2g 1043mg 195mg 1. 1g 195mg 104kcal 30. 1g 1048kcal 30. 1g 55. 8g 101. 4g 1665mg	麦麦 麦麦 卵乳麦 ご飯セット 591kcal 19.3g 21.4g 75.1g 434mg 750mg 260mg 1.1g ご飯セット 1713kcal 42.0g 57.5g 244.3g 1665mg 1912mg 610mg 4.3g 1777kcal 42.4g 57.6g 259.8g 1668mg	◎★鶏ブパ明 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナかはカッタポ ルば 化リウ 増 ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウム リーケー質 から という から しゅう	后) 75g 0g R 75g	表 乳麦 卵麦 ご飯セット 651kcal 16. 2g 26. 8g 82. 3g 605mg 462mg 201mg 1. 5g ご飯セット 1716kcal 40. 3g 61. 9g 241. 2g 1545mg 1522mg 567mg 3. 9g 1764kcal 40. 7g 62. 0g 252. 7g 1548mg	★ブき野春 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 単 ルば ペリウム 当半く 物ム 量一質 物ム	プル(缶) Og - し煮 トーズ炒め おかず 340kcal 12.9g 21.3g 22.4g 629mg 505mg 1.25mg 1.6g おかず 988kcal 29.661.6g 77.1g 1433mg 385mg 5.0g 1051kcal 29.9g 61.7g 92.3g 1952mg	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 583kcal 17 Og 21. 9g 75. 2g 630mg 190mg 1. 6g ご飯セット 1717kcal 41. 9g 63. 4g 235. 5g 1954mg 1616mg 580mg 5. 0g 1780kcal 42. 2g 63. 5g	★ロイエ 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 ルばく 化リウム 当年 イン質 水リウム サンカー質 ボーリウム サービス インボス・カー質 ボール サンカー サンカー サンカー サンカー サンカー サンカー サンカー サンカー	のg カクリーム煮 きの炒め物 ラダ おかず 337kcal 8. 0g 20. 4g 31. 6g 637mg 408mg 1. 8g 1. 6g 963kcal 27. 9g 963kcal 27. 9g 1961mg 1502mg 484mg 5. 0g 1027kcal 28. 3g 114. 2g 1964mg	乳麦 卵乳麦 12.1g 21.0g 84.4g 638mg 469mg 1.3mg 1.6g 254.0g 257.1g 1964mg 1685mg 679mg 5.0g 1756kcal 40.6g 54.1g 272.6g 1967mg
夕食 合計 合計(間食	★ごはん150g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース ミンチとじゃが芋の揚げ煮 マカロニサラダ ボかず エネルギー 385kcal たんぱく質 9.3g 脂質 23.2g 炭水化物 33.4g ナトリウム 627ng リン 112ng 食塩相当量 1.6g エネルギー 982kcal たんぱく質 29.9g 脂質 52.3g 炭水化物 1846ng カリウム 1216ng リン 1846ng カリウム 1216ng カリウム 1847ng 大トリウム 1847ng カリウム 114.0g ナトリウム 1847ng カリウム 1273ng	卵 麦 乳麦 乳麦 卵麦 こ飯セット 628kcal 13. 4g 23. 8g 86. 2g 628mg 177mg 1. 6g こ飯セット 1711kcal 42. 2g 54. 1g 257. 2g 1849mg 1399mg 613mg 4. 7g 1774kcal 42. 5g 54. 2g 272. 4g 1850mg 1456mg	★サごカ 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 なっこう はの風フ ルぱ 化リウム ギャリン塩 ネん質水・リウム サイン 増 ・	75g 10g ソースかけ め ラダ おかず 348kcal 15. 2g 20. 8g 22. 3g 433mg 689mg 195mg 1. 1g 55. 7g 85. 9g 1662mg 1729mg 1729mg 4. 3g 1048kcal 30. 1g 55. 8g 1665mg 1789mg	麦麦 麦 卵乳麦 591kcal 19. 3g 21. 4g 75. 1g 434mg 750mg 260mg 1. 1g 二飯セット 1713kcal 42. 0g 57. 5g 244. 3g 1665mg 1912mg 4. 3g 177kcal 42. 4g 57. 6g 259. 8g 1668mg 1972ng	◎★鶏ブパ明 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ なごのロス太 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン 相ルばいリウ 相ルばいリウ 相ルばいリウ 相りさんで、物ウムリウム・一質 物ム 量一質 カム 量一質	おかず	表 乳麦 卵麦 二飯セット 651kcal 166.2g 26.8g 82.3g 605mg 462mg 201mg 1.5g 1.5g 1.6kcal 40.3g 61.9g 241.2g 1522mg 567mg 3.9g 1764kcal 40.7g 62.0g 252.7g 1548mg 1578mg	★ブき野春 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ はのこのの ルば 化ウム コーダー エー・エー・エー・エー・エー・エー・エー・エー・エー・エー・エー・エー・エー・エ	プル(缶) Og し煮 トーズ炒め おかず 340kcal 12.9g 21.3g 22.4g 629mg 505mg 125mg 1.25mg 1.6g 77.1g 1988kcal 29.6g 61.6g 77.1g 1951mg 1433mg 385mg 5.0g 1051kcal 29.9g 61.7g 61.7g 91952mg 1490mg	乳麦 麦 卵乳麦 二飯セット 583kcal 17. 0g 21. 9g 75. 2g 630mg 1. 6g 二飯セット 1717kcal 41. 9g 63. 4g 235. 5g 1954mg 1616mg 580mg 5. 0g 1780kcal 42. 2g 63. 5g 250. 7g 1955mg 1673mg	★ロイエ 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 ルばく 化リウム 15ッペッパ イング 15ッペッパ 15ッペッパ 15ッペッパ 15ッペッパ 15ッペッパ 15・10	のg カクリーム煮 かず 337kcal 8. Og 20. 4g 31. 6g 637mg 408mg 1. 8g 1. 6g 52. 7g 963kcal 27. 9g 52. 7g 1961mg 1502mg 484mg 5. Og 1027kcal 28. 3g 114. 2g 1964mg 1562mg	乳麦 卵乳麦 12.1g 21.0g 84.4g 638mg 469mg 1.6g 1.6g 2.54.0g 257.1g 1964mg 1685mg 679mg 5.0g 1756kcal 40.2g 54.2g 54.2g 1964mg 1685mg 679mg 5.0g 1756kcal 40.6g 272.6g 1967mg
夕食合計合計(問	★ごはん150g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース ミンチとじゃが芋の揚げ煮 マカロニサラダ ボかず エネルギー 385kcal たんぱく質 9.3g 脂質 23.2g 炭水化物 33.4g ナトリウム 627ng リン 112ng 食塩相当量 1.6g ボネルギー 982kcal たんぱく質 29.9g 脂質 52.3g 炭水化物 98.8g ナトリウム 1846ng カリウム 1216ng リン 1846ng カリウム 1216ng リン 418ng 食塩相当量 4.7g エネルギー 1045kcal たんぱく質 30.2g 脂質 52.4g エネルギー 1045kcal たんぱく質 30.2g 脂質 52.4g エネルギー 1045kcal たんぱく質 30.2g 脂質 52.4g エネルギー 1045kcal	卵 麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳 628kcal 13. 4g 23. 8g 86. 2g 628mg 137mg 1, 6g 257, 2g 54. 1g 257, 2g 1849mg 1399mg 613mg 4. 7g 1774kcal 42. 5g 54. 2g 54. 2g 54. 1g 257, 2g 1849mg 1399mg 613mg 4. 7g 1774kcal 42. 5g 54. 2g 54. 2g 54. 2g 616mg 616mg	★サごカ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エたん質水トリン塩 ネん質 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	75g 10g ソースかけ め ラダ 348kcal 15. 2g 20. 8g 22. 3g 433mg 689mg 195mg 1. 1g 55. 7g 85. 9g 1662mg 1729mg 4. 3g 1048kcal 30. 1g 551. 4g 1048kcal 30. 1g 551. 4g 1665mg 1789mg 422mg	麦麦 麦麦 卵乳麦 ご飯セット 591kcal 19.3g 21.4g 75.1g 434mg 260mg 1.1g 	◎★鶏ブパ明 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリかはカッタポ ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウム リード ヤー・カット ボイン 物 カム 当 ギ く 物 カム 量一質 かん ユーラー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	后) 75g の 7	表 乳麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 651kca1 16.2g 26.8g 82.3g 605mg 462mg 201mg 1.5g 1716kca1 40.3g 61.9g 241.2g 1525mg 1525mg 3.9g 1764kca1 40.7g 62.0g 252.7g 1548mg 1578mg 573mg	★ブき野春 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 エた脂炭・エた脂炭・エケリウ エた脂炭・エケリウ エケリ エケリウ エケリ エケリ エケリ エケリ エケリ エケリ エケリ エケリ	プル(缶) Og し煮 トーズ炒め おかず 340kcal 12.9g 21.3g 22.4g 629mg 125mg 1.5mg 1.5mg 1.6g 77.1g 1988kcal 29.6g 61.6g 77.1g 19431mg 1843mg 385mg 5.0g 1051kcal 29.9g 61.7g 1952mg 1490mg 388mg	乳麦麦 麦 卵乳麦 21. 9g 75. 2g 630mg 190mg 1. 6g 566mg 190mg 1. 6g 585mg 11717kcal 41. 9g 63. 4g 235. 5g 1954mg 1616mg 580mg 5. 0g 1780kcal 42. 2g 63. 5g 1955mg 1673mg 583mg 583mg	★ロール・ナカリ はキャンス イエ た 脂炭ナカリ はキャンス イエ た 脂炭 化 リウム アンス イング	のg カクリーム素 かず 337kcal 8. 0g 20. 4g 31. 6g 637mg 1. 6g 408mg 1. 6g 52. 2g 1963kcal 27. 9g 52. 2g 1961mg 1502mg 484mg 5. 0g 1027kcal 28. 3g 114. 2g 1964mg 1562mg 491mg	乳麦 卵乳麦 12.1g 21.0g 84.4g 638mg 469mg 193mg 1.6g 254.0g 257.1g 1964mg 1685mg 679mg 5.0g 1756kcal 40.6g 54.1g 272.6g 1967mg 1745mg 686mg
夕食 合計 合計(間食	★ごはん150g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース ミンチとじゃが芋の揚げ煮 マカロニサラダ ボかず エネルギー 385kcal たんぱく質 9.3g 脂質 23.2g 炭水化物 33.4g ナトリウム 627ng リン 112ng 食塩相当量 1.6g エネルギー 982kcal たんぱく質 29.9g 脂質 52.3g 炭水化物 1846ng カリウム 1216ng リン 1846ng カリウム 1216ng カリウム 1847ng 大トリウム 1847ng カリウム 114.0g ナトリウム 1847ng カリウム 1273ng	卵 麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳 628kcal 13. 4g 23. 8g 86. 2g 628mg 137mg 1, 6g 257, 2g 54. 1g 257, 2g 1849mg 1399mg 613mg 4. 7g 1774kcal 42. 5g 54. 2g 54. 2g 54. 1g 257, 2g 1849mg 1399mg 613mg 4. 7g 1774kcal 42. 5g 54. 2g 54. 2g 54. 2g 616mg 616mg	★サごカ 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 なっこう はの風フ ルぱ 化リウム ギャリン塩 ネん質水・リウム サイン 増 ・	75g 10g ソースかけ め ラダ 348kcal 15. 2g 20. 8g 22. 3g 433mg 689mg 195mg 1. 1g 55. 7g 85. 9g 1662mg 1729mg 4. 3g 1048kcal 30. 1g 551. 4g 1048kcal 30. 1g 551. 4g 1665mg 1789mg 422mg	麦麦 麦麦 卵乳麦 ご飯セット 591kcal 19.3g 21.4g 75.1g 434mg 260mg 1.1g 	◎★鶏ブパ明 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ なごのロス太 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン 相ルばいリウ 相ルばいリウ 相ルばいリウ 相りさんで、物ウムリウム・一質 物ム 量一質 カム 量一質	后) 75g の 7	表 乳麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 651kca1 16.2g 26.8g 82.3g 605mg 462mg 201mg 1.5g 1716kca1 40.3g 61.9g 241.2g 1542mg 1552mg 1552mg 160.7g 62.0g 252.7g 1548mg 1578mg 1578mg 1578mg 573mg	★ブき野春 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ はのこのの ルば 化ウム コーダー エー・エー・エー・エー・エー・エー・エー・エー・エー・エー・エー・エー・エー・エ	プル(缶) Og し煮 トーズ炒め おかず 340kcal 12.9g 21.3g 22.4g 629mg 505mg 125mg 1.25mg 1.6g 77.1g 1988kcal 29.6g 61.6g 77.1g 1951mg 1433mg 385mg 5.0g 1051kcal 29.9g 61.7g 61.7g 91952mg 1490mg	乳麦 麦 卵乳麦 二飯セット 583kcal 17. 0g 21. 9g 75. 2g 630mg 1. 6g 二飯セット 1717kcal 41. 9g 63. 4g 235. 5g 1954mg 1616mg 580mg 5. 0g 1780kcal 42. 2g 63. 5g 250. 7g 1955mg 1673mg	★ロイエ 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 ルばく 化リウム 15ッペッパ イング 15ッペッパ 15ッペッパ 15ッペッパ 15ッペッパ 15ッペッパ 15・10	のg カクリーム煮 かず 337kcal 8. Og 20. 4g 31. 6g 637mg 408mg 1. 8g 1. 6g 52. 7g 963kcal 27. 9g 52. 7g 1961mg 1502mg 484mg 5. Og 1027kcal 28. 3g 114. 2g 1964mg 1562mg	乳麦 卵乳麦 12.1g 21.0g 84.4g 638mg 469mg 19.3mg 10.2g 54.0g 257.1g 1964mg 1685mg 679mg 5.0g 1756kcal 40.6g 272.6g 1967mg 1745mg

※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)

	3-3000								10日16日(合)	
	10月12日()	月)	10月13日(火)	10月14日(:	7 K)	10月15日(7	大)	10月16日(3	余)
		1	* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *			1				T .
	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン
	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	1	★ごはん180g		★ごはん180g	
		60	-			50 50		50 ±	_	50
	目玉焼き	卵	ロールキャベツのスープ煮		スクランブルエッグ		寄せ豆腐のうすあん		千草焼き	卵
	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か	麩とえのきのさっと煮	麦	チンジャオロース	卵麦	ブロッコリーの煮物		五色煮豆	卵麦
	春雨の中華和え	卵乳麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	野菜のピーナッツ和え	麦芨	インゲンとツナのマスタード和え	卵到 妻	法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦
	10 143 07 11 4 1 1 7 C	かれる	対にカップの十字法	' ×	ゴネのこ アファルバ	文 /音		がもの	広左手のこよくコイト ハ	31-52
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
朝										
食	エネルギー 225kcal		エネルギー 175kcal		エネルギー 226kcal				エネルギー 198kcal	488kcal
10	たんぱく質 8.9g	13.8g	たんぱく質 13.1g	18. 0g	たんぱく質 10.1g	15. 0g	たんぱく質 9.1g	14. 0g	たんぱく質 9.5g	14. 4g
	脂質 14.1g	14.8g	脂質 7.5g	8. 2g	脂質 15.3g	16.0g	脂質 14.3g	15. 0g	脂質 11.5g	12. 2g
	出	76 0~		77 0~		75. 5g	出史 化 # 10.0*			77 4~
	炭水化物 13.3g	76. 2g	炭水化物 14.1g	77. 0g	炭水化物 12.6g	70.0g	炭水化物 12.9g	75. 8g	炭水化物 14.5g	77. 4g
	ナトリウム 558mg	559mg	ナトリウム 634mg	635mg	ナトリウム 597mg	598mg	ナトリウム 802mg		ナトリウム 580mg	581mg
	カリウム 207mg	279mg	カリウム 392mg	464mg	カリウム 348mg	420mg	カリウム 321mg リン 140mg	393mg	カリウム 369mg	441mg
	リン 126mg	203mg	リン 174mg	251mg	リン 117mg	194mg	リン 140mg	217mg	リン 138mg	215mg
	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.5g	1. 5g	食塩相当量 2.0g	2. 0g	食塩相当量 1.5g	1. 5g
	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
	鶏肉のマーマレード煮	丰	豚肉とキャベツの塩おかか		揚げ豆腐の挽肉あん	到事	白身魚のみぞれ煮		カルビ丼(具)	麦落
		久								
	蒸し野菜		竹輪のごま炒め	麦	里芋のかに風あんかけ		アスパラ		白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	
	牛ごぼうの生姜煮	麦	青菜のわさび和え	卵麦	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵麦	ごま風味炒め	麦	ブロッコリーのカニカママヨネーズ	卵乳麦
	野菜の三杯酢	麦	l	1	ĺ	1	スパゲッティサラダ			1
	27 X W — 117 EF	~		1	ĺ	1		ジャナレダ		
		L	l		·					
昼	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		ご飯セット	おかず	ご飯セット		ご飯セット
	エネルギー 290kcal				エネルギー 284kcal				エネルギー 340kcal	630kcal
食	たんぱく質 14.3g									10 7-
	たんはく貝 14.3g	19. 2g	たんぱく質 16.8g	21. 7g		20. 4g	たんぱく質 13.9g	18.8g	たんぱく質 14.8g	19. 7g
	脂質 17.6g	18. 3g	脂質 21.8g	22. 5g	脂質 16.7g	17.4g	脂質 17.2g	17. 9g	脂質 22.6g	23. 3g
	炭水化物 19.1g	82. 0g	炭水化物 16.2g	79. 1g	炭水化物 17.7g	80.6g	炭水化物 24.0g ナトリウム 726mg	86. 9g	炭水化物 19.9g	82.8g
	ナトリウム 733mg	734mg	ナトリウム 762mg	763mg	ナトリウム 623mg	624mg	ナトリウム 726mg	727mg	ナトリウム 913mg	914mg
		7.54IIIB	7 1 7 7 4 702 118	703ilig	7 1 7 7 A 025118	0241118	7 1 7 7 A 720118	727III8	7 1 7 7 4 1 910118	314IIIg
	カリウム 529mg	601mg	カリウム 549mg	621mg	カリウム 565mg	637mg	カリウム 472mg	544mg	カリウム 544mg	616mg
	リン 149mg	226mg	リン 181mg	258mg	リン 166mg	243mg	カリウム 472mg リン 175mg	252mg	リン 196mg	273mg
	食塩相当量 1.9g	1. 9g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.6g	1. 6g	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 2.3g	2. 3g
88.4	◎パイナップル(缶)		②黄桃(缶)150g	1. 75	◎パイナップル(缶)		◎みかん(缶) 150g		②黄桃(缶)150g	Z. 05
间良		Toug				TOUG				_
	★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		1 ★ T Α. X()σ			
							★ごはん180g		★ごはん180g	
	カレイの甘酢野菜あんかけ		メンチカツ		鮭の青じそ焼	麦	鶏の幽庵焼き	麦	アジの野菜あんかけ	麦
			メンチカツ		鮭の青じそ焼		鶏の幽庵焼き		アジの野菜あんかけ	
	豚肉となめこのカレー炒め	乳麦	メンチカツ スパトマト炒め	乳麦	鮭の青じそ焼 きのこソテー	乳麦	鶏の幽庵焼き 塩枝豆		アジの野菜あんかけ 蒸し鶏と春雨の炒め物	麦
		乳麦	メンチカツ スパトマト炒め ひじきの五目煮	乳麦 麦	鮭の青じそ焼 きのこソテー 白菜と挽肉の旨煮	乳麦 麦	鶏の幽庵焼き 塩枝豆 えのきのきんぴら	麦	アジの野菜あんかけ	麦
	豚肉となめこのカレー炒め	乳麦	メンチカツ スパトマト炒め	乳麦 麦	鮭の青じそ焼 きのこソテー	乳麦 麦	鶏の幽庵焼き 塩枝豆		アジの野菜あんかけ 蒸し鶏と春雨の炒め物	麦
	豚肉となめこのカレー炒め	乳麦	メンチカツ スパトマト炒め ひじきの五目煮	乳麦 麦	鮭の青じそ焼 きのこソテー 白菜と挽肉の旨煮	乳麦 麦	鶏の幽庵焼き 塩枝豆 えのきのきんぴら	麦	アジの野菜あんかけ 蒸し鶏と春雨の炒め物	麦
	豚肉となめこのカレー炒め インゲンのごま和え 	乳麦 麦	メンチカツ スパトマト炒め ひじきの五目煮 大根のマヨネーズ和え	乳麦 麦 奶乳麦	鮭の青じそ焼 きのこソテー 白菜と挽肉の旨煮 ^{法蓮草とさつま芋の和風味}	乳麦 麦 卵	鶏の幽庵焼き 塩枝豆 えのきのきんぴら 菜の花のおひたし	麦麦	アジの野菜あんかけ蒸し鶏と春雨の炒め物コールスローサラダ	麦 卵乳麦
g	豚肉となめこのカレー炒め インゲンのごま和え おかず	乳麦麦	メンチカツ スパトマト炒め ひじきの五目煮 大根のマヨネーズ和え おかず	乳麦 麦 . 卵乳麦 ご飯セット	鮭の青じそ焼 きのこソテー 白菜と挽肉の旨煮 ^{法蓮草とさつま芋の和風呀} おかず	乳麦麦卵で変化が	鶏の幽庵焼き 塩枝豆 えのきのきんぴら 菜の花のおひたし おかず	麦麦	アジの野菜あんかけ 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ	麦 卵乳麦 ご飯セット
夕食	豚肉となめこのカレー炒め インゲンのごま和え おかず エネルギー 245kcal	乳麦 麦 ご飯セット 535kcal	メンチカツ スパトマト炒め ひじきの五目煮 大根のマヨネーズ和え おかず エネルギー 324kcal	乳麦 麦 - 卵乳麦 - <u>ご飯セット</u> 614kcal	鮭の青じそ焼きのこソテー 白菜と挽肉の旨煮 法 ^{蓮草とさつま芋の和風味} ポポデース71kcal	乳麦 麦 卵 ご飯セット 561kcal	鶏の幽庵焼き 塩枝豆 えのきのきんぴら 菜の花のおひたし おかず	麦 麦 ご飯セット 581kcal	アジの野菜あんかけ 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ おかず エネルギー 277kcal	麦 卵乳麦 ご飯セット 567kcal
夕食	豚肉となめこのカレー炒め インゲンのごま和え おかず エネルギー 245kcal たんぱく質 16.1g	乳麦 麦 ご飯セット 535kcal	メンチカツ スパトマト炒め ひじきの五目煮 大根のマヨネーズ和え おかず エネルギー 324kcal たんぱく質 9.0g	乳麦 麦 - 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 13.9g	鮭の青じそ焼きのこソテー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草とさつま芋の和風味 ポカザー 271kcal たんぱく質 17.1g	乳麦 麦 卵 ご飯セット 561kcal	鶏の幽庵焼き 塩枝豆 えのきのきんぴら 菜の花のおひたし おかず	麦 麦 ご飯セット 581kcal	アジの野菜あんかけ 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ おかず エネルギー 277kcal たんぱく質 16.4g	麦 卵乳麦 ご飯セット 567kcal 21.3g
食	豚肉となめこのカレー炒め インゲンのごま和え おかず エネルギー 245kcal たんぱく質 16.1g	乳麦 麦 ご飯セット 535kcal 21.0g	メンチカツ スパトマト炒め ひじきの五目煮 大根のマヨネーズ和え おかず エネルギー 324kcal たんぱく質 9.0g	乳麦 麦 - 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 13.9g	鮭の青じそ焼きのこソテー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草とさつま芋の和風味 ポカザー 271kcal たんぱく質 17.1g	乳麦 麦 卵 ご飯セット 561kcal	鶏の幽庵焼き 塩枝豆 えのきのきんぴら 菜の花のおひたし おかず	麦 麦 ご飯セット 581kcal 22.1g	アジの野菜あんかけ 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ おかず エネルギー 277kcal たんぱく質 16.4g	麦 卵乳麦 ご飯セット 567kcal 21.3g
食	豚肉となめこのカレー炒め インゲンのごま和え おかず エネルギー 245kcal たんぱく質 16.1g 脂質 12.8g	乳麦 麦 ご飯セット 535kcal 21.0g 13.5g	メンチカツ スパトマト炒め ひじきの五目煮 大根のマヨネーズ和え おかず エネルギー 324kcal たんぱく質 9.0g 脂質 19.8g	乳麦 麦 - 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 13.9g	鮭の青じそ焼きのこソテー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草とさつま芋の和風味 ボルギー 271kcal たんぱく質 17.1g	乳麦 麦 卵 ご飯セット 561kcal	鶏の幽庵焼き 塩枝豆 えのきのきんぴら 菜の花のおひたし おかず	麦 麦 ご飯セット 581kcal 22.1g	アジの野菜あんかけ 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ おかず エネルギー 277kcal たんぱく質 16.4g 脂質 15.0g	麦 卵乳麦 ご飯セット 567kcal 21.3g
食	豚肉となめこのカレー炒め インゲンのごま和え おかず エネルギー 245kcal たんぱく質 16.1g 脂質 12.8g 炭水化物 15.9g	乳麦 麦 ご飯セット 535kcal 21.0g 13.5g 78.8g	メンチカツ スパトマト炒め ひじきの五目煮 大根のマヨネーズ和え	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 13.9g 20.5g 90.8g	鮭の青じそ焼きのこソテー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草とさつま芋の和風味 ボルギー 271kcal たんぱく質 17.1g	乳麦 麦 卵 ご飯セット 561kcal 22.0g 16.5g 78.0g	鶏の幽庵焼き 塩枝豆 えのきのきんぴら 菜の花のおひたし エネルギー 291kcal たんぱく質 17.2g 脂質 15.1g 炭水化物 19.4g	麦 麦 ご飯セット 581kcal 22.1g 15.8g 82.3g	アジの野菜あんかけ 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ おかず エネルギー 277kcal たんぱく質 16.4g 脂質 15.0g 炭水化物 19.9g	麦 卵乳麦 ご飯セット 567kcal 21.3g 15.7g 82.8g
食	豚肉となめこのカレー炒め インゲンのごま和え おかず エネルギー 245kcal たんぱく質 16.1g 脂質 12.8g 炭水化物 15.9g ナトリウム 523mg	乳麦 麦 ご飯セット 535kcal 21.0g 13.5g 78.8g 524mg	メンチカツ スパトマト炒め ひじきの五目煮 大根のマヨネーズ和え エネルギー 324kcal たんぱく質 9.0g 脂質 19.8g 炭水化物 27.9g ナトリウム 729mg	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 13.9g 20.5g 90.8g 730mg	鮭の青じそ焼きのこソテー 白菜と挽肉の旨煮 法 ^{蓮草とさつま羊の和風味} エネルギー 271kcal たんぱく質 17.1g 脂質 15.8g 脱水化物 15.1g ナトリウム 743mg	乳麦 麦 卵 ご飯セット 561kcal 22.0g 16.5g 78.0g	鶏の幽庵焼き 塩枝豆 えのきのきんぴら 菜の花のおひたし エネルギー 291kcal たんぱく質 17.2g 脂質 15.1g 炭水化物 19.4g	麦 麦 ご飯セット 581kcal 22. 1g 15. 8g 82. 3g 597mg	アジの野菜あんかけ 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ おかず エネルギー 277kcal たんぱく質 16.4g 脂質 15.0g 炭水化物 19.9g ナトリウム 710mg	麦 卵乳麦 ご飯セット 567kcal 21.3g 15.7g 82.8g 711mg
食	豚肉となめこのカレー炒め インゲンのごま和え	乳麦 麦 ご飯セット 535kcal 21.0g 13.5g 78.8g	メンチカツ スパトマト炒め ひじきの五目煮 大根のマヨネーズ和え	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 13.9g 20.5g 90.8g 730mg 493mg	鮭の青じそ焼きのこソテー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草とさつま芋の和風呀 エネルギー 271kcal たんぱく質 17.1g 脂質 15.8g 炭水化物 15.1g ナトリウム 743mg カリウム 511mg	乳麦 麦 卵 ご飯セット 561kcal 22.0g 16.5g 78.0g	鶏の幽庵焼き 塩枝豆 えのきのきんぴら 菜の花のおひたし エネルギー 291kcal たんぱく質 17.2g 脂質 15.1g 炭水化物 19.4g	麦 麦 ご飯セット 581kcal 22. 1g 15. 8g 82. 3g 597mg	アジの野菜あんかけ 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ おかず エネルギー 277kcal たんぱく質 16.4g 脂質 15.0g 炭水化物 19.9g ナトリウム 710mg	麦 卵乳麦 ご飯セット 567kcal 21.3g 15.7g 82.8g 711mg
食	豚肉となめこのカレー炒め インゲンのごま和え	現妻 麦 ご飯セット 535kcal 21.0g 13.5g 78.8g 524mg 626mg	メンチカツ スパトマト炒め ひじきの五目煮 大根のマヨネーズ和え ************************************	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 13.9g 20.5g 90.8g 730mg 493mg	鮭の青じそ焼きのこソテー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草とさつま芋の和風呀 エネルギー 271kcal たんぱく質 17.1g 脂質 15.8g 炭水化物 15.1g ナトリウム 743mg カリウム 511mg	乳麦 麦 卵 <u>ご飯セット</u> 561kcal 22.0g 76.5g 78.0g 744mg 583mg	鶏の幽庵焼き 塩枝豆 えのきのきんぴら 菜の花のおひたし エネルギー 291kcal たんぱく質 17.2g 脂質 15.1g 炭水化物 19.4g ナトリウム 596mg カリウム 549mg	麦 麦 ご飯セット 581kcal 22. 1g 15. 8g 82. 3g 597mg 621mg	アジの野菜あんかけ 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ おかず エネルギー 277kcal たんぱく質 16.4g 脂質 15.0g 炭水化物 19.9g ナトリウム 710mg カリウム 441mg	麦 卵乳麦 ご飯セット 567kcal 21.3g 15.7g 82.8g 711mg 513mg
食	豚肉となめこのカレー炒め インゲンのごま和え	乳麦 麦 ご飯セット 535kcal 21.0g 13.5g 78.8g 524mg 626mg 317mg	メンチカツ スパトマト炒め ひじきの五目煮 大根のマヨネーズ和え おかず エネルギー 324kcal たんぱく質 9.0g 脂質 19.8g 炭水化物 27.9g ナトリウム 729mg カリウム 421mg リン 124mg	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 614kca 13.9g 20.5g 90.8g 730mg 493mg 201mg	鮭の青じそ焼きのこソテー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草とさつま芋の和風呀 エネルギー 271kcal たんぱく質 17.1g 脂質 15.8g 炭水化物 15.1g ナトリウム 74.3mg カリウム 511mg	乳麦 麦 卵 561kca1 22.0g 16.5g 78.0g 744mg 583mg 292mg	鶏の幽庵焼き 塩枝豆 えのきのきんぴら 菜の花のおひたし おかず エネルギー 291kcal たんぱく質 17.2g 脂質 15.1g 炭水化物 19.4g 皮水化物 19.9g カリウム 59.6mg カリウム 549mg フリウム 214mg	麦 麦 ご飯セット 581kcal 22.1g 15.8g 82.3g 597mg 621mg 291mg	アジの野菜あんかけ 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ おかず エネルギー 277kcal たんぱく質 16.4g 脂質 15.0g 炭水化物 19.9g ナトリウム 110mg カリウム 441mg リン 201mg	麦 卵乳麦 ご飯セット 567kcal 21.3g 15.7g 82.8g 711mg 513mg 278mg
食	豚肉となめこのカレー炒め インゲンのごま和え おかず エネルギー 245kcal たんぱく質 16.1g 脂質 12.8g 炭水化物 15.9g ナトリウム 523mg カリウム 554mg リン 240mg 食塩相当量 1.3g	乳麦 麦 <u>ご飯セット</u> 535kcal 21.0g 13.5g 78.8g 524mg 626mg 1.3g	メンチカツ スパトマト炒め ひじきの五目煮 大根のマヨネーズ和え おかず エネルギー 324kcal たんぱく質 9.0g 脂質 19.8g 炭水化物 27.9g ナトリウム 729mg カリウム 421mg リン 124mg 食塩相当量 1.9g	乳麦 麦 卵乳麦 - 二飯セット 614kcal 13.9g - 20.5g 90.8g - 730mg - 493mg - 201mg 1.9g	鮭の青じそ焼きのこソテー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草とさつま芋の和風味 エネルギー 271kcal たんぱく質 17.1g 脂質 15.8g 炭水化物 15.1g ナトリウム 743mg カリウム 511mg リン 215mg 食塩相当量 1.9g	乳麦 麦卵 561kcal 22.0g 16.5g 78.0g 78.0g 74.4mg 583mg 292mg 1.9g	鶏の幽庵焼き 塩枝豆 えのきのきんぴら 菜の花のおひたし おかず エネルギー 291kcal たんぱく質 17.2g 脂質 15.1g 炭水化物 19.4g ナトリウム 596mg カリウム 549mg リン 214mg 食塩相当量 1.5g	麦麦麦 ご飯セット 581kca1 22.1g 15.8g 82.3g 597mg 621mg 291mg 1.5g	アジの野菜あんかけ 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ よかず エネルギー 277kcal たんぱく質 16.4g 脂質 15.0g 炭水化物 19.9g ナトリウム 441mg リン 441mg リン 201mg 食塩相当量 1.8g	表 卵乳麦 - ご飯セット - 567kcal - 21.3g - 15.7g - 82.8g - 711mg - 513mg - 278mg - 1.8g
食	豚肉となめこのカレー炒め インゲンのごま和え おかず エネルギー 245kcal たんぱく質 16.1g 脂質 12.8g 炭水化物 15.9g ナトリウム 523mg カリウム 554mg リン 240mg 食塩相当量 1.3g おかず おかず	乳麦 麦 ご飯セット 535kcal 21.0g 13.5g 78.8g 524mg 626mg 317mg 1.3g	メンチカツ スパトマト炒め ひじきの五目煮 大根のマヨネーズ和え おかず エネルギー 324kcal たんぱく質 9.0g 脂質 19.8g 炭水化物 27.9g ナトリウム 729mg カリウム 421mg カリウム 421mg カリウム 124mg 食塩相当量 1.9g	乳麦 麦 卵乳麦 - 卵乳麦 - 13.9g - 20.5g - 90.8g - 730mg - 493mg - 201mg - 1.9g - 二飯セット	鮭の青じそ焼きのこソテー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草とさつま芋の和風味 エネルギー 271kcal たんぱく質 17.1g 脂質 15.8g 炭水化物 15.1g ナトリウム 743mg カリウム 511mg ロソン 215mg 食塩相当量 1.9g	乳麦 麦 卵 561kcal 22.0g 16.5g 78.0g 744mg 583mg 292mg 1.9g	鶏の幽庵焼き 塩枝豆 えのきのきんぴら 菜の花のおひたし おかず エネルギー 291kcal たんぱく質 17.2g 脂質 15.1g 炭水化物 19.4g ナトリウム 596mg カリウム 549mg カリウム 214mg 食塩相当量 1.5g	麦麦麦 ご飯セット 581kcal 22. 1g 15. 8g 82. 3g 597mg 621mg 291mg 1. 5g ご飯セット	アジの野菜あんかけ 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ おかず エネルギー 277kcal たんぱく質 16.4g 脂質 15.0g 炭水化物 19.9g ナトリウム 710mg カリウム 441mg リン 201mg 食塩相当量 1.8g	麦 卵乳麦 - ご飯セット - 567kcal - 21.3g - 15.7g - 82.8g - 711mg - 513mg - 278mg - 1.8g - 二飯セット
食	豚肉となめこのカレー炒め インゲンのごま和え おかず エネルギー 245kcal たんぱく質 16.1g 脂質 12.8g 炭水化物 15.9g ナトリウム 523mg カリウム 554mg リン 240mg 食塩相当量 1.3g おかず おかず	乳麦 麦 ご飯セット 535kcal 21.0g 13.5g 78.8g 524mg 626mg 317mg 1.3g	メンチカツ スパトマト炒め ひじきの五目煮 大根のマヨネーズ和え おかず エネルギー 324kcal たんぱく質 9.0g 脂質 19.8g 炭水化物 27.9g ナトリウム 729mg カリウム 421mg カリウム 421mg カリウム 124mg 食塩相当量 1.9g	乳麦 麦 卵乳麦 - 卵乳麦 - 13.9g - 20.5g - 90.8g - 730mg - 493mg - 201mg - 1.9g - 二飯セット	鮭の青じそ焼きのこソテー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草とさつま芋の和風味 エネルギー 271kcal たんぱく質 17.1g 脂質 15.8g 炭水化物 15.1g ナトリウム 743mg カリウム 511mg ロソン 215mg 食塩相当量 1.9g	乳麦 麦 卵 561kcal 22.0g 16.5g 78.0g 744mg 583mg 292mg 1.9g	鶏の幽庵焼き 塩枝豆 えのきのきんぴら 菜の花のおひたし おかず エネルギー 291kcal たんぱく質 17.2g 脂質 15.1g 炭水化物 19.4g ナトリウム 596mg カリウム 549mg カリウム 214mg 食塩相当量 1.5g	麦麦麦 ご飯セット 581kcal 22. 1g 15. 8g 82. 3g 597mg 621mg 291mg 1. 5g ご飯セット	アジの野菜あんかけ 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ おかず エネルギー 277kcal たんぱく質 16.4g 脂質 15.0g 炭水化物 19.9g ナトリウム 710mg カリウム 441mg リン 201mg 食塩相当量 1.8g	麦 卵乳麦 - ご飯セット - 567kcal - 21.3g - 15.7g - 82.8g - 711mg - 513mg - 278mg - 1.8g - 二飯セット
食	豚肉となめこのカレー炒め インゲンのごま和え おかず エネルギー 245kcal たんぱく質 16.1g 脂質 12.8g 炭水化物 15.9g ナトリウム 523mg カリウム 554mg リン 240mg 食塩相当量 1.3g おかず エネルギー 760kcal	乳麦 麦 ご飯セット 535kcal 21.0g 13.5g 78.8g 524mg 626mg 1.7mg 1.3g こ飯セット	メンチカツ スパトマト炒め ひじきの五目煮 大根のマヨネーズ和え おかず エネルギー 324kcal たんぱく質 9.0g 脂質 19.8g 炭水化物 27.9g ナトリウム 729mg カリウム 421mg リン 124mg カリウム 124mg カリウム まかず エネルギー 828kcal	乳麦 麦 卵乳麦 - 卵乳麦 - 二飯セット 614kcal 13.9g - 20.5g 90.8g 730mg 493mg 201mg 1.9g - 二飯セット 1698kcal	鮭の青じそ焼きのこソテー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草とさつま芋の和風味 エネルギー 271kcal たんぱく質 17.1g 脂質 15.8g 炭水化物 15.1g ナトリウム 743mg カリウム 511mg (215mg 食塩相当量 1.9g よかず エネルギー 781kcal	乳麦 麦卵	鶏の幽庵焼き 塩枝豆 えのきのきんぴら 菜の花のおひたし おかず エネルギー 291kcal たんぱく質 17.2g 脂質 15.1g 炭水化物 19.4g ナトリウム 596mg カリウム 214mg 食塩相当量 1.5g おかず エネルギー 814kcal	麦麦麦 ご飯セット 581kcal 22. 1g 15. 8g 82. 3g 597mg 621mg 291mg 1. 5g ご飯セット 1684kcal	アジの野菜あんかけ 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ おかず エネルギー 277kcal たんぱく質 16.4g 脂質 15.0g 炭水化物 19.9g ナトリウム 710mg カリウム 441mg リン 201mg 食塩相当量 1.8g おかず エネルギー 815kcal	表 卵乳表 - 二飯セット - 567kcal - 21.3g - 15.7g - 82.8g - 711mg - 513mg - 278mg - 278mg - 1.8t -
食	豚肉となめこのカレー炒め インゲンのごま和え おかず エネルギー 245kcal たんぱく質 16.1g 脂質 12.8g 炭水化物 15.9g ナトリウム 523mg カリウム 554mg リン 240mg 食塩相当量 1.3g エネルギー 760kcal たんぱく質 39.3g	乳麦 麦 - ご飯セット 535kcal 21.0g 13.5g 78.8g 524mg 626mg 317mg 1.3g ご飯セット 1630kcal 54.0g	メンチカツ スパトマト炒め ひじきの五目煮 大根のマヨネーズ和え おかず エネルギー 324kcal たんぱく質 9.0g 脂質 19.8g 炭水化物 27.9g ナトリウム 729mg カリウム 421mg リン 124mg リン 124mg リン 124mg オンカナラム 828kcal たんぱく質 38.9g	乳麦 麦 卵乳麦 614kcal 13.9g 20.5g 90.8g 730mg 493mg 201mg 1.9g 1.9g 1698kcal 53.6g	鮭の青じそ焼きのこソテー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草とさつま芋の和風味 エネルギー 271kcal たんぱく質 17.1g 脂質 15.8g 炭水化物 15.1g ナトリウム 743mg カリウム 5511mg リン 215mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 781kcal たんぱく質 42.7g	乳麦 麦 卵 - ご飯セット 561kcal 22.0g 16.5g 78.0g 744mg 583mg 292mg 1 9g ご飯セット 1651kcal 57.4g	鶏の幽庵焼き 塩枝豆 えのきのきんぴら 菜の花のおひたし おかず エネルギー 291kcal たんぱく質 17.2g 脂質 15.1g 炭水化物 19.4g ナトリウム 596mg カリウム 214mg リン 214mg は塩相当量 1.5g よかず エネルギー 814kcal たんぱく質 40.2g	麦麦麦 ご飯セット 581kcal 22.1g 15.8g 82.3g 597mg 621mg 291mg 291mg 15g ご飯セット 1684kcal 54.9g	アジの野菜あんかけ 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ おかず エネルギー 277kcal たんぱく質 16.4g 脂質 15.0g 炭水化物 19.9g ナトリウム 710mg カリウム 441mg リン 201mg リン 201mg エネルギー 815kcal たんぱく質 40.7g	表 卵乳麦 567kcal 21.3g 15.7g 82.8g 711mg 513mg 278mg 1.8g 1685kcal 55.4g
食	豚肉となめこのカレー炒め インゲンのごま和え おかず エネルギー 245kcal たんぱく質 16.1g 脂質 12.8g 炭水化物 15.9g ナトリウム 523mg カリウム 554mg リン 240mg 食塩相当量 1.3g エネルギー 760kcal たんぱく質 39.3g 脂質 44.5g	乳麦 麦 - ご飯セット 535kcal - 21.0g - 13.5g - 78.8g - 524mg - 626mg - 317mg - 1.3g - 二飯セット - 1630kcal - 54.0g - 46.6g	メンチカツ スパトマト炒め ひじきの五目煮 大根のマヨネーズ和え	乳麦 麦 卵乳麦 614kcal 13.9g 20.5g 90.8g 730mg 493mg 201mg 1.9g 1.9g 1698kcal 53.6g 51.2g	鮭の青じそ焼きのこソテー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草とさつま芋の和風味 エネルギー 271kcal たんぱく質 17.1g 脂質 15.8g 炭水化物 15.1g ナトリウム 743mg カリウム 551mg リン 215mg は相当量 1.9g エネルギー 781kcal たんぱく質 42.7g 脂質 47.8g	乳麦 麦 卵 561kcal 22.0g 16.5g 78.0g 744mg 583mg 292mg 1.9g 1651kcal 57.4g 49.9g	鶏の幽庵焼き 塩枝豆 えのきのきんぴら 菜の花のおひたし おかず エネルギー 291kcal たんぱく質 17.2g 脂質 15.1g 炭水化物 19.4g ナトリウム 596mg カリウム 549mg リン 214mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 814kcal たんぱく質 40.2g 脂質 46.6g	麦麦麦 ご飯セット 581kcal 22.1g 15.8g 82.3g 597mg 621mg 291mg 1.5g ご飯セット 1684kcal 54.9g 48.7g	アジの野菜あんかけ 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ おかず エネルギー 277kcal たんぱく質 16.4g 脂質 15.0g 炭水化物 710mg カリウム 441mg リン 201mg 食塩相当量 1.8g おかず エネルギー 815kcal たんぱく質 40.7g ほかず	麦 卵乳麦 ご飯セット 567kcal 21.3g 15.7g 82.8g 711mg 513mg 278mg 1.8g ご飯セット 1685kcal 55.4g 51.2g
食	豚肉となめこのカレー炒め インゲンのごま和え おかず エネルギー 245kcal たんぱく質 16.1g 脂質 12.8g 炭水化物 15.9g ナトリウム 523mg カリウム 554mg リン 240mg 食塩相当量 1.3g エネルギー 760kcal たんぱく質 39.3g よんぱく質 39.3g 最近 44.5g 炭水化物 48.3g	乳麦 麦 - ご飯セット 535kcal 21.0g 13.5g 78.8g 524mg 626mg 317mg 1.3g ご飯セット 1630kcal 54.0g	メンチカツ スパトマト炒め ひじきの五目煮 大根のマヨネーズ和え おかず エネルギー 324kcal たんぱく質 9.0g 脂質 19.8g 炭水化物 27.9g ナトリウム 729mg カリウム 421mg リン 124mg リン 124mg リン 124mg オンカナラム 828kcal たんぱく質 38.9g	乳麦 麦 卵乳麦 614kcal 13.9g 20.5g 90.8g 730mg 493mg 201mg 1.9g 1.9g 1698kcal 53.6g 51.2g	鮭の青じそ焼きのこソテー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草とさつま芋の和風呀 エネルギー 271kcal たんぱく質 17.1g 脂質 15.8g 炭水化物 15.1g ナトリウム 743mg リン 215mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 781kcal たんぱく質 42.7g 脂質 47.8g 炭水化物 45.4g	乳麦 麦 卵 - ご飯セット 561kcal 22.0g 16.5g 78.0g 744mg 583mg 292mg 1 9g ご飯セット 1651kcal 57.4g	鶏の幽庵焼き 塩枝豆 えのきのきんぴら 菜の花のおひたし 	麦麦麦 ご飯セット 581kcal 22.1g 15.8g 82.3g 597mg 621mg 291mg 1.5g ご飯セット 1684kcal 54.9g 48.7g	アジの野菜あんかけ 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ おかず エネルギー 277kcal たんぱく質 16.4g 脂質 15.0g 炭水化物 710mg カリウム 710mg カリウム 441mg リン 201mg 食塩相当量 1.8g おかず エネルギー 815kcal たんぱく質 40.7g 40.7g	麦 卵乳麦 567kcal 21. 3g 15. 7g 82. 8g 711mg 513mg 278mg 1. 8g 1. 8g 1685kcal 55. 4g 51. 2g 243. 0g
食 合	豚肉となめこのカレー炒め インゲンのごま和え おかず エネルギー 245kcal たんぱく質 16.1g 脂質 12.8g 炭水化物 15.9g ナトリウム 523mg カリウム 554mg リン 240mg 食塩相当量 1.3g エネルギー 760kcal たんぱく質 39.3g よんぱく質 39.3g 最近 44.5g 炭水化物 48.3g	記表表	メンチカツ スパトマト炒め ひじきの五目煮 大根のマヨネーズ和え ニネルギー 324kcal たんぱく質 9.0g 脂質 19.8g 炭水化物 27.9g ナトリウム 729mg カリウム 421mg リン 124mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 828kcal たんぱく質 38.9g 脂質 49.1g 炭水化物 58.2g	乳麦 麦 卵乳麦 614kcal 13.9g 20.5g 90.8g 730mg 493mg 201mg 1.9g ご飯セット 1698kcal 53.6g 51.2g 246.9g	鮭の青じそ焼きのこソテー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草とさつま芋の和風呀 エネルギー 271kcal たんぱく質 17.1g 脂質 15.8g 炭水化物 15.1g ナトリウム 743mg リン 215mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 781kcal たんぱく質 42.7g 脂質 47.8g 炭水化物 45.4g	乳麦 麦 かけい 1561kcal 22.0g 16.5g 78.0g 744mg 583mg 292mg 1.9g 1.0g 1	鶏の幽庵焼き 塩枝豆 えのきのきんぴら 菜の花のおひたし 	麦麦麦 ご飯セット 581kcal 22.1g 15.8g 82.3g 597mg 621mg 291mg 1.5g 1684kcal 54.9g 48.7g 245.0g	アジの野菜あんかけ 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ おかず エネルギー 277kcal たんぱく質 16.4g 脂質 15.0g 炭水化物 19.9g ナトリウム 710mg カリウム 441mg リン 201mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 815kcal たんぱく質 40.7g 脂質 49.1g 炭水化物 54.3g	麦 卵乳麦 567kcal 21. 3g 15. 7g 82. 8g 711mg 513mg 278mg 1. 8g 1. 8g 1685kcal 55. 4g 51. 2g 243. 0g
食 合	ド	記表 表 こ飯セット 535kcal 21. 0g 13. 5g 78. 8g 524mg 626mg 317mg 1. 3g こ飯セット 1. 3g 1. 3g 1. 3g 1. 630kcal 54. 0g 46. 6g 237. 0g 1817mg	メンチカツ スパトマト炒め ひじきの五目煮 大根のマヨネーズ和え おかず エネルギー 324kcal たんぱく質 9.0g 脂質 19.8g 炭水化物 27.9g ナトリウム 729mg インリウム 421mg リン 124mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 828kcal たんぱく質 38.9g たんぱく質 38.9g たんぱく質 38.9g たんぱく質 38.9g たんぱく質 38.9g たんぱく質 38.9g たんぱく質 38.9g 大トリウム 58.2g ナトリウム 2125mg	乳麦 麦 卵乳麦 614kcal 13.9g 20.5g 90.8g 730mg 493mg 201mg 1.9g 1.9g 1.9g 1.53.6g 51.2g 246.9g 2128mg	鮭の青じそ焼きのこソテー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草とさつま芋の和風味 エネルギー 271kcal たんぱく質 17.1g 脂質 15.8g 炭水化物 15.1g ナトリウム 743mg リン 215mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 781kcal たんぱく質 42.7g たんぱく質 43.8g 炭水化物 45.4g	乳麦 麦 卵 561kcal 22.0g 16.5g 78.0g 744mg 583mg 292mg 1.9g 1.651kcal 57.4g 49.9g 234.1g 1966mg	鶏の幽庵焼き 塩枝豆 えのきのきんぴら 菜の花のおひたし おかず エネルギー 291kcal たんぱく質 17.2g 脂質 15.1g 炭水化物 19.4g ナトリウム 596mg リン 214mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 814kcal たんぱく質 40.2g 脂質 40.2g 脂質 46.6g 炭水化物 56.3g ナトリウム 2124mg	麦麦麦 ご飯セット 581kcal 22.1g 15.8g 82.3g 597mg 621mg 291mg 1.5g ご飯セット 1684kcal 54.9g 48.7g 245.0g 2127mg	アジの野菜あんかけ 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ エネルギー 277kcal たんぱく質 16.4g 脂質 15.0g 炭水化物 19.9g ナトリウム 710mg カリウム 441mg リン 201mg 食塩相当量 1.8g ぶかず エネルギー 815kcal たんぱく質 40.1g 炭水化物 54.3g ナトリウム 2203mg	麦 卵乳麦 ご飯セット 567kcal 21.3g 15.7g 82.8g 711mg 278mg 1.8g ご飯セット 1685kcal 55.4g 243.0g 2206mg
食 合		記表表	メンチカツ スパトマト炒め ひじきの五目煮 大根のマヨネーズ和え おかず エネルギー 324kcal たんぱく質 9.0g 脂質 19.8g 炭水化物 27.9g ナトリウム 729mg カリウム 421mg リン 124mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 828kcal たんぱく質 38.9g 脂質 49.1g 炭水化物 58.2g ナトリウム 2125mg カリウム 1362mg	乳麦 麦卵乳麦 - 二飯セット 614kcal 13.9g - 20.5g - 90.8g - 730mg - 493mg - 201mg 1.9g - 二飯セット 1698kcal - 53.6g - 51.2g - 246.9g - 2128mg - 1578mg	鮭の青じそ焼きのこソテー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草とさつま芋の和風味 エネルギー 271kcal たんぱく質 17.1g 脂質 15.8g 炭水化物 15.1g ナトリウム 743mg リン 215mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 781kcal たんぱく質 42.7g 脂質 42.7g 脂質 42.7g 脂質 42.7g 脂質 42.8g 大トリウム 1963mg カリウム 1963mg	乳麦 麦卵	鶏の幽庵焼き 塩枝豆 えのきのきんぴら 菜の花のおひたし おかず エネルギー 291kcal たんぱく質 17.2g 脂質 15.1g 炭水化物 19.4g ナトリウム 596mg リン 214mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 814kcal たんぱく質 40.2g 脂質 46.6g 炭水化物 56.3g ナトリウム 2124mg	麦麦麦 ご飯セット 581kcal 22. 1g 15. 8g 82. 3g 597mg 621mg 1. 5g こ飯セット 1684kcal 54. 9g 48. 7g 245. 0g 158mg	アジの野菜あんかけ 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ	麦 卵乳麦 1567kcal 21.3g 15.7g 82.8g 711mg 278mg 1.8g 1.8g 1.8g 278mg 1.8g 243 0g 243 0g 2206mg 1570mg
食 合		乳麦 麦 - ご飯セット 535kcal 21.0g 13.5g 78.8g 524mg 626mg 317mg 1630kcal 54.0g 46.6g 237.0g 1817mg 150mg 746mg	メンチカツ スパトマト炒め ひじきの五目煮 大根のマヨネーズ和え	乳麦 麦 卵乳麦 13.9g 20.5g 90.8g 730mg 493mg 201mg 1.9g 1698kcal 53.6g 51.2g 246.9g 2128mg 1578mg 710mg	鮭の青じそ焼きのこソテー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草とさつま芋の和風味 エネルギー 271kcal たんぱく質 17.1g 脂質 15.8g 炭水化物 15.1g ナトリウム 511mg リン 215mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 781kcal たんぱく質 42.7g 脂質 47.8g 炭水化物 45.4g ナトリウム 1963mg ナトリウム 1424mg カリウム 498mg	乳麦 麦卵	鶏の幽庵焼き 塩枝豆 えのきのきんぴら 菜の花のおひたし ************************************	表表 ご飯セット 581kcal 22. 1g 15. 8g 82. 3g 597mg 621mg 291mg 1. 5g ご飯セット 1684kcal 54. 9g 48. 7g 245. 0g 2127mg 760mg	アジの野菜あんかけ 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ	表 卵乳表 - 二飯セット - 567kcal - 21.3g - 15.7g - 82.8g - 711mg - 278mg - 1.8g - 二飯セット - 1685kcal - 55.4g - 51.2g - 243.0g - 2206mg - 1570mg - 766mg
食 合		乳麦 麦 - ご飯セット 535kcal 21.0g 13.5g 78.8g 524mg 626mg 317mg 1630kcal 54.0g 46.6g 237.0g 1817mg 150mg 746mg	メンチカツ スパトマト炒め ひじきの五目煮 大根のマヨネーズ和え	乳麦 麦 卵乳麦 13.9g 20.5g 90.8g 730mg 493mg 201mg 1.9g 1698kcal 53.6g 51.2g 246.9g 2128mg 1578mg 710mg	鮭の青じそ焼きのこソテー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草とさつま芋の和風味 エネルギー 271kcal たんぱく質 17.1g 脂質 15.8g 炭水化物 15.1g ナトリウム 511mg リン 215mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 781kcal たんぱく質 42.7g 脂質 47.8g 炭水化物 45.4g ナトリウム 1963mg ナトリウム 1424mg カリウム 498mg	乳麦 麦卵	鶏の幽庵焼き 塩枝豆 えのきのきんぴら 菜の花のおひたし おかず エネルギー 291kcal たんぱく質 17.2g 脂質 15.1g 炭水化物 19.4g ナトリウム 596mg リン 214mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 814kcal たんぱく質 40.2g 脂質 46.6g 炭水化物 56.3g ナトリウム 2124mg	表表 ご飯セット 581kcal 22. 1g 15. 8g 82. 3g 597mg 621mg 291mg 1. 5g ご飯セット 1684kcal 54. 9g 48. 7g 245. 0g 2127mg 760mg	アジの野菜あんかけ 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ	表 卵乳表 - 二飯セット - 567kcal - 21.3g - 15.7g - 82.8g - 711mg - 513mg - 1.8g - 二飯セット - 1685kcal - 55.4g - 51.2g - 243.0g - 2206mg - 1570mg
食合計・		乳麦 麦 - ご飯セット 535kcal 21.0g 13.5g 78.8g 524mg 626mg 317mg 1.3g - ご飯セット 1630kcal 54.0g 46.6g 237.0g 1817mg 746mg 4.6g	メンチカツ スパトマト炒め ひじきの五目煮 大根のマヨネーズ和え おかず エネルギー 324kcal たんぱく質 9.0g 脂質 19.8g 炭水化物 27.9g ナトリウム 729mg カリウム 421mg リン 124mg リン 124mg は塩相当量 1.9g エネルギー 828kcal たんぱく質 38.9g 脂質 49.1g 炭水化物 58.2g ナトリウム 1362mg カリウム 1362mg カリウム 1362mg カリウム 1362mg カリウム 1362mg	乳麦 麦 卵乳麦 614kcal 13.9g 20.5g 90.8g 730mg 493mg 201mg 1.9g 1698kcal 53.6g 51.2g 246.9g 2128mg 1578mg 710mg	鮭の青じそ焼きのこソテー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草とさつま芋の和風味 エネルギー 271kcal たんぱく質 17.1g 脂質 15.8g 炭水化物 15.1g ナトリウム 511mg リン 215mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 781kcal たんぱく質 42.7g 脂質 47.8g 炭水化物 45.4g ナトリウム 1963mg ナトリウム 1963mg ナトリウム 1424mg リン 498mg 食塩相当量 5.0g	乳麦 麦卵	鶏の幽庵焼き 塩枝豆 えのきのきんぴら 菜の花のおひたし おかず エネルギー 291kcal たんぱく質 17.2g 脂質 15.1g 炭水化物 19.4g ナトリウム 596mg カリウム 214mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 814kcal たんぱく質 40.2g 脂質 46.6g 炭水化物 56.3g ナトリウム 1342mg カリンム 2124mg を変換します。 46.6g 炭水化物 56.3g ナトリウム 1342mg リン 529mg 食塩相当量 5.3g	表表	アジの野菜あんかけ 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ おかず エネルギー 277kcal たんぱく質 16.4g 脂質 15.0g 炭水化物 19.9g ナトリウム 710mg クリン 201mg 食塩相当量 1.8g おかず エネルギー 815kcal たんぱく質 40.7g 脂質 49.1g 炭水化物 54.3g 大トリウム 1354mg リン 1354mg リン 1354mg リン 535mg 食塩相当量 5.6g	表 卵乳表 - 二飯セット - 567kcal - 21.3g - 15.7g - 82.8g - 711mg - 513mg - 278mg - 1.8g - 二飯セット - 1685kcal - 55.4g - 51.2g - 243.0g - 2206mg - 766mg - 766mg - 5.6g
食合計合		乳麦 麦 - ご飯セット 535kcal 21.0g 13.5g 78.8g 524mg 626mg 317mg 1630kcal 54.0g 46.6g 237.0g 1817mg 1506mg 746mg 4.6g 1756kcal	メンチカツ スパトマト炒め ひじきの五目煮 大根のマヨネーズ和え	乳麦 麦 卵乳麦 614kcal 13.9g 20.5g 90.8g 730mg 493mg 201mg 201mg 53.6g 51.2g 246.9g 2128mg 1578mg 710mg 5,4g	鮭の青じそ焼きのこソテー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草とさつま芋の和風味 エネルギー 271kcal たんぱく質 17.1g. 脂質 15.8g 炭水化物 15.1g ナトリウム 743mg カリウム 511mg リン 215mg 東塩相当量 1.9g エネルギー 781kcal たんぱく質 42.7g 脂質 47.8g 炭水化物 45.4g ナトリウム 1424mg リウム 1424mg リン 498mg 食塩相当量 5.0g	乳麦 麦 卵 561kcal 22.0g 16.5g 78.0g 744mg 583mg 292mg 1.0g 1651kcal 57.4g 49.9g 234.1g 1966mg 1640mg 729mg 5.0g	鶏の幽庵焼き 塩枝豆 えのきのきんぴら 菜の花のおひたし ************************************	表表表 ご飯セット 581kcal 22.1g 15.8g 82.3g 597mg 621mg 291mg 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.54.9g 48.7g 245.0g 2127mg 1558mg 760mg 5.3g 1780kcal	アジの野菜あんかけ 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ おかず エネルギー 277kcal たんぱく質 16.4g 脂質 15.0g 炭水化物 19.9g ナトリウム 710mg カリウム 441mg リン 201mg なは相当量 1.8g エネルギー 815kcal たんぱく質 40.7g 脂質 49.1g 炭水化物 54.3g ナトリウム 2203mg ナトリウム 1354mg リン 2203mg カリウム 1354mg リン 535mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 943kcal	表 卵乳表
食合計合		乳麦 麦	メンチカツ スパトマト炒め ひじきの五目煮 大根のマヨネーズ和え おかず エネルギー 324kcal たんぱく質 9.0g 脂質 19.8g 炭水化物 27.9g ナトリウム 729mg カリウム 421mg リン 124mg リン 124mg リン 828kcal たんぱく質 38.9g 脂質 49.1g 炭水化物 58.2g ナトリウム 1362mg カリウム 1362mg カリウム 1362mg カリウム 1362mg カリウム 179mg カリウム 1362mg カリウム 379mg	乳麦 麦 卵乳麦 614kcal 13.9g 20.5g 90.8g 730mg 493mg 201mg 1.9g 1.0g 1.6g 21.2g 246.9g 21.28mg 157.8mg 710mg 5.4g 1826kcal 54.4g	鮭の青じそ焼きのこソテー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草とさつま芋の和風味 エネルギー 271kcal たんぱく質 17.1g 脂質 15.8g 炭水化物 15.1g ナトリウム 743mg カリウム 215mg リン 215mg 東塩相当量 1.9g エネルギー 781kcal たんぱく質 42.7g 脂質 47.8g 炭水化物 45.4g ナトリウム 1963mg カリウム 1424mg カリウム 1424mg カリウム 1963mg カリウム 1424mg カリウム 1963mg カリウム 1963mg カリウム 1424mg カリウム 1963mg カリウム 1424mg カリウム 1963mg	乳麦 麦 卵 561kcal 22.0g 16.5g 78.0g 744mg 583mg 292mg 1.9g ご飯セット 1651kcal 57.4g 49.9g 234.1g 1966mg 1640mg 729mg 5.0g	鶏の幽庵焼き 塩枝豆 えのきのきんぴら 菜の花のおひたし 	表表表 581keal 22.1g 15.8g 82.3g 597mg 621mg 291mg 1.5g	アジの野菜あんかけ 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ	表 卵乳表 567kcal 21.3g 15.7g 82.8g 711mg 513mg 278mg 1.8g 1685kcal 55.4g 243.0g 2206mg 1570mg 766mg 5.6g 1813kcal 56.2g
食合計合計	ド	乳麦 麦 ご飯セット 535kcal 21.0g 13.5g 78.8g 524mg 317mg 1.3g ご飯セット 1630kcal 54.0g 237.0g 1817mg 1506mg 746mg 4.6g 1756kcal 54.6g 46.8g	メンチカツ スパトマト炒め ひじきの五目煮 大根のマヨネーズ和え おかず エネルギー 324kcal たんぱく質 9.0g 脂質 19.8g 炭水化物 27.9g ナトリウム 421ng リン 124mg 食塩相当量 1.9g よかず エネルギー 828kcal たんぱく質 38.9g 上のぱく質 38.9g 上のぱく質 38.9g 上のぱく質 38.9g 上のぱく質 38.9g 上のぱく質 38.9g カリウム 1362mg カリウム 1362mg カリウム 1362mg カリウム 1362mg カリウム 1362mg カリウム 1362mg カリウム 1362mg カリウム 1362mg カリウム 1362mg カリウム 479mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 956kcal	乳麦 麦 卵乳麦 614kcal 13.9g 20.5g 90.8g 730mg 493mg 201mg 201mg 53.6g 51.2g 246.9g 2128mg 1578mg 710mg 5,4g	鮭の青じそ焼きのこソテー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草とさつま芋の和風味 エネルギー 271kcal たんぱく質 17.1g 脂質 15.8g 炭水化物 15.1g ナトリウム 511ng リン 215mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 781kcal たんぱく質 42.7g 脂質 42.7g 脂質 47.8g 炭水化物 45.4g ナトリウム 1963ng カリウム 1424ng カリウム 1963ng カリウム 1424ng カリウム 1963ng カリウム 1424ng カリウム 1963ng カリウム 1424ng カリウム 1424ng カリウム 1424ng カリウム 1424ng カリウム 1424ng カリウム 498mg	乳麦 麦卵	鶏の幽庵焼き 塩枝豆 えのきのきんぴら 菜の花のおひたし おかず エネルギー 291kcal たんぱく質 17.2g 脂質 15.1g 炭水化物 19.4g ナトリウム 596mg リン 214mg 食塩相当量 1.5g おかず エネルギー 814kcal たんぱく質 40.2g 炭水化物 56.3g ナトリウム 1342mg リン 529mg 食塩相当量 5.3g ロリン 1342mg リン 1342mg リン 1342mg リン 1342mg リン 1342mg リン 1342mg リン 1342mg リン 1342mg	表表	アジの野菜あんかけ 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ	表 卵乳表 一で飯セット 567kcal 21.3g 15.7g 82.8g 711mg 513mg 278mg 1.8g
食合計合計(ド	乳麦 麦 ご飯セット 535kcal 21.0g 13.5g 78.8g 524mg 317mg 1.3g ご飯セット 1630kcal 54.0g 237.0g 1817mg 1506mg 746mg 4.6g 1756kcal 54.6g 46.8g	メンチカツ スパトマト炒め ひじきの五目煮 大根のマヨネーズ和え おかず エネルギー 324kcal たんぱく質 9.0g 脂質 19.8g 炭水化物 27.9g ナトリウム 421ng リン 124mg 食塩相当量 1.9g よかず エネルギー 828kcal たんぱく質 38.9g 上のぱく質 38.9g 上のぱく質 38.9g 上のぱく質 38.9g 上のぱく質 38.9g 上のぱく質 38.9g カリウム 1362mg カリウム 1362mg カリウム 1362mg カリウム 1362mg カリウム 1362mg カリウム 1362mg カリウム 1362mg カリウム 1362mg カリウム 1362mg カリウム 479mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 956kcal	乳麦 麦 卵乳麦 614kcal 13.9g 20.5g 90.8g 730mg 493mg 201mg 1.9g 1698kcal 53.6g 51.2g 246.9g 1578mg 710mg 1826kcal 54.4g 51.4g	鮭の青じそ焼きのこソテー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草とさつま芋の和風味 エネルギー 271kcal たんぱく質 17.1g 脂質 15.8g 炭水化物 15.1g ナトリウム 511ng リン 215mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 781kcal たんぱく質 42.7g 脂質 42.7g 脂質 47.8g 炭水化物 45.4g ナトリウム 1963ng カリウム 1424ng カリウム 1963ng カリウム 1424ng カリウム 1963ng カリウム 1424ng カリウム 1963ng カリウム 1424ng カリウム 1424ng カリウム 1424ng カリウム 1424ng カリウム 1424ng カリウム 498mg	乳麦 麦卵	鶏の幽庵焼き 塩枝豆 えのきのきんぴら 菜の花のおひたし おかず エネルギー 291kcal たんぱく質 17.2g 脂質 15.1g 炭水化物 19.4g ナトリウム 596mg リン 214mg 食塩相当量 1.5g おかず エネルギー 814kcal たんぱく質 40.2g 炭水化物 56.3g ナトリウム 1342mg リン 529mg 食塩相当量 5.3g ロリン 1342mg リン 1342mg リン 1342mg リン 1342mg リン 1342mg リン 1342mg リン 1342mg リン 1342mg	表表	アジの野菜あんかけ 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ	表 卵乳表 一で飯セット 567kcal 21.3g 15.7g 82.8g 711mg 513mg 278mg 1.8g
食合計合計(問	ド	乳麦 麦 - ご飯セット 535kcal 21.0g 13.5g 78.8g 524mg 626mg 1.3g - ご飯セット 1630kcal 54.0g 237.0g 1817mg 1506mg 746mg 4.6g 1756kcal 54.6g 46.8g 267.5g	メンチカツ スパトマト炒め ひじきの五目煮 大根のマヨネーズ和え おかず エネルギー 324kcal たんぱく質 9.0g 脂質 19.8g 炭水化物 27.9g ナトリウム 421mg リン 124mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 828kcal たんぱく質 38.9g エネルギー 828kcal たんぱく質 38.9g エネルギー 1362mg リン 479mg 食塩相当量 5.4g カリウム 1362mg リン 479mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 956kcal エネルギー 956kcal たんぱく質 39.7g よんぱく質 39.7g 脂質 49.3g 炭水化物 89.1g	乳麦 麦卵乳麦 13.9g 20.5g 90.8g 730mg 493mg 201mg 1.9g 1.9g 2128mg 1578mg 710mg 5.4g 1826kcal 54.4g 51.4g 277.8g	鮭の青じそ焼きのこソテー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草とさつま芋の和風味 たんぱく質 17.1g 脂質 15.8g 炭水化物 15.1g. ナトリウム 743mg リン 215mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 781kcal たんぱく質 42.7g. たんぱく質 42.7g. たんぱく質 42.7g. 炭水化物 45.4g ナトリウム 1963mg カリウム 1424mg リン 498mg 食塩相当量 5.0g エネルギー 907kcal たんぱく質 43.3g 脂質 48.0g. 炭水化物 75.9g	乳麦 麦卵 1561kcal 22.0g 16.5g 78.0g 744mg 583mg 292mg 1.9g 1.9g 292hg 1.9g 234 1g 1966mg 1640mg 729mg 5.0g 177/kcal 58.0g 50.1g 264.6g	鶏の幽庵焼き 塩枝豆 えのきんぴら 菜の花のおひたし おかず エネルギー 291kcal たんぱく質 17.2g 脂質 15.1g 大水化物 19.4g ナトリウム 596mg 214mg 食塩相当量 1.5g おかず エネルギー 814kcal たんぱく質 40.2g 大小リウム 56.3g ナトリウム 2124mg 46.6g 炭水化物 56.3g ナトリウム 1342mg リン 529mg 食塩相当量 5.3g ナトリウム 1342mg リンカリウム 1342mg サンカリウム 146.8g 大んぱく質 41.0g 脂質 46.8g 炭水化物 79.3g	表表	アジの野菜あんかけ 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ	表 卵乳表 一二酸セット 567kcal 21.3g 15.7g 82.8g 711mg 278mg 1.8g 1.8g -二飯セット 1685kcal 55.4g 51.2g 243.0g 2206mg 1570mg 766mg 5.6g 1813kcal 56.2g 51.4g 273.9g
食合計合計(問		乳麦 麦 ご飯セット 535kcal 21.0g 13.5g 78.8g 524mg 626mg 317mg 1.3g ご飯セット 1630kcal 54.0g 46.6g 237.0g 1817mg 1506mg 746mg 4.6g 1756kcal 54.6g 1756kcal 54.6g 1755kcal	メンチカツ スパトマト炒め ひじきの五目煮 大根のマヨネーズ和え おかず エネルギー 324kcal たんぱく質 9.0g 脂質 19.8g 炭水化物 27.9g ナトリウム 421mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 828kcal たんぱく質 38.9g 脂質 49.1g 炭水化物 58.2g ナトリウム 2125mg カリウム 1362mg リン 479mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 956kcal たんぱく質 39.7g にんぱく質 39.7g カリウム 479mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 956kcal たんぱく質 39.7g 原工・ルギー 956kcal たんぱく質 39.7g 原工・ルギー 956kcal たんぱく質 39.7g 原工・ルギー 956kcal たんぱく質 39.7g 原工・ルギー 956kcal	乳麦 麦卵乳麦 13.9g 20.5g 90.8g 730mg 493mg 493mg 1.9g 201mg 1.9g 201mg 1.53.6g 51.2g 246.9g 2128mg 1578mg 710mg 5.4g 1826kcal 51.4g 277.8g 2134mg	鮭の青じそ焼きのこソテー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草とさつま芋の和風味 エネルギー 271kcal たんぱく質 17.1g 脂質 15.8g 炭水化物 15.1g ナトリウム 743mg リン 215mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 781kcal たんぱく質 42.7g 脂質 45.4g ナトリウム 1963mg カリウム 1963mg カリウム 1963mg カリウム 45.4g ナトリウム 1963mg カリウム 1963mg カリウム 498mg 食塩相当量 5.0g エネルギー 907kcal たんぱく質 43.3g たんぱく質 43.3g たんぱく質 43.3g たんぱく質 43.3g たんぱく質 43.9g たんぱく質 43.9g たんぱく質 43.9g たんぱく質 43.9g たんぱく質 43.9g たんぱく質 43.9g	乳麦 麦卵 ご飯セット 561kcal 22.0g 16.5g 78.0g 744mg 583mg 1.9g こ飯セット 1651kcal 57.4g 49.9g 234.1g 1966mg 1640mg 729mg 5.0g 1777kcal 58.0g 1968mg 264.6g 1968mg	鶏の幽庵焼き 塩枝豆 えのきのきんぴら 菜の花のおひたし おかず エネルギー 291kcal たんぱく質 17.2g 脂質 15.1g 炭水化物 19.4g ナトリウム 596mg リン 214mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 814kcal たんぱく質 40.2g 脂質 46.6g 炭水化物 56.3g ナトリウム 1342mg リン 1342mg リン 329mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 910kcal たんぱく質 41.0g たんぱく質 41.0g	表表 二飯セット 581kcal 22.1g 15.8g 82.3g 597mg 621mg 1.5g 291mg 1.5g 248.7g 245.0g 48.7g 245.0g 1558mg 760mg 5.3g 1780kcal 55.7g 48.9g 268.0g 2133mg 2133mg 268.0g 2133mg 22133mg 22133mg	アジの野菜あんかけ 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ	表 卵乳表 ご飯セット 567kcal 21.3g 15.7g 82.8g 711mg 513mg 1.8g 278mg 1.8g 1.8g 213.0g 243.0g 2206mg 1570mg 766mg 5.6g 1813kcal 56.2g 51.4g 2213.ng 2212mg
食合計合計(間食		乳麦 麦 こ飯セット 535kcal 21.0g 13.5g 78.8g 524mg 626mg 1.3g こ飯セット 1630kcal 54.0g 46.6g 237.0g 1817mg 1506mg 746mg 4.6g 1756kcal 54.6g 46.8g 267.5g 1819mg 1620mg	メンチカツ スパトマト炒め ひじきの五目煮 大根のマヨネーズ和え おかず エネルギー 324kcal たんぱく質 9.0g 脂質 19.8g 炭水化物 27.9g ナトリウム 421ng 食塩相当量 1.9g エネルギー 828kcal たんぱく質 38.9g 脂質 49.1g 炭水化物 27.25mg カリウム 2125mg カリウム 1362mg リン 479mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 956kcal たんぱく質 39.7g 脱質 49.3g 大んぱく質 39.7g 別シ 479mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 956kcal たんぱく質 39.7g 別シ 479mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 956kcal たんぱく質 39.7g 別・2131ng 大トリウム 2131ng	乳麦 麦 卵乳麦 13.9g 20.5g 90.8g 730mg 493mg 1.9g 201mg 1.9g 201mg 1.53.6g 51.2g 246.9g 2128mg 710mg 5.4g 1826kcal 54.4g 277.8g 2134mg 1698mg	鮭の青じそ焼きのこソテー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草とさつま芋の和風味 エネルギー 271kcal たんぱく質 17.1g 脂質 15.8g 炭水化物 15.1g ナトリウム 511mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 781kcal たんぱく質 42.7g 脂質 47.8g 炭水化物 45.4g 炭水化物 1963mg カリウム 1963mg カリウム 19424mg リン 498mg 食塩相当量 5.0g エネルギー 907kcal たんぱく質 43.3g 脂質 48.0g エネルギー 907kcal たんぱく質 43.3g 脂質 48.0g エネルギー 1965mg カリウム 1965mg カリウム 1965mg カリウム 1965mg	乳麦 麦卵	鶏の幽庵焼き 塩枝豆 えのきのきんぴら 菜の花のおひたし おかず エネルギー 291kcal たんぱく質 17.2g 脂質 15.1g 炭水化物 19.4g ナトリウム 596mg リン 214mg 食塩相当量 1.5g おかず エネルギー 814kcal たんぱく質 40.2g 脂質 46.6g 大トリウム 2124mg カリウム 1342mg リン 529mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 910kcal たんぱく質 41.0g カリウム 1455mg カリウム 1455mg	表表	アジの野菜あんかけ 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ	表 卵乳表 - 二飯セット - 567kcal - 21. 3g - 15. 7g - 82. 8g - 711mg - 513mg - 1.8g - 278mg - 1.8g - 1.8g - 55. 4g - 51. 2g - 243. 0g - 2206mg - 1813kcal - 56. 2g - 51. 4g - 56. 2g - 51. 4g - 56. 2g - 51. 4g - 273. 9g - 2212mg - 1690mg
食合計合計(問		乳麦 麦 こ飯セット 535kcal 21.0g 13.5g 78.8g 524mg 626mg 1.3g こ飯セット 1630kcal 54.0g 46.6g 237.0g 1817mg 1506mg 746mg 4.6g 1756kcal 54.6g 46.8g 267.5g 1819mg 1620mg	メンチカツ スパトマト炒め ひじきの五目煮 大根のマヨネーズ和え おかず エネルギー 324kcal たんぱく質 9.0g 脂質 19.8g 炭水化物 27.9g ナトリウム 421ng 食塩相当量 1.9g エネルギー 828kcal たんぱく質 38.9g 脂質 49.1g 炭水化物 27.25mg カリウム 2125mg カリウム 1362mg リン 479mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 956kcal たんぱく質 39.7g 脱質 49.3g 大んぱく質 39.7g 別シ 479mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 956kcal たんぱく質 39.7g 別シ 479mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 956kcal たんぱく質 39.7g 別・2131ng 大トリウム 2131ng	乳麦 麦 卵乳麦 13.9g 20.5g 90.8g 730mg 493mg 1.9g 201mg 1.9g 201mg 1.53.6g 51.2g 246.9g 2128mg 710mg 5.4g 1826kcal 54.4g 277.8g 2134mg 1698mg	鮭の青じそ焼きのこソテー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草とさつま芋の和風味 エネルギー 271kcal たんぱく質 17.1g 脂質 15.8g 炭水化物 15.1g ナトリウム 511mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 781kcal たんぱく質 42.7g 脂質 47.8g 炭水化物 45.4g 炭水化物 1963mg カリウム 1963mg カリウム 19424mg リン 498mg 食塩相当量 5.0g エネルギー 907kcal たんぱく質 43.3g 脂質 48.0g エネルギー 907kcal たんぱく質 43.3g 脂質 48.0g エネルギー 1965mg カリウム 1965mg カリウム 1965mg カリウム 1965mg	乳麦 麦卵	鶏の幽庵焼き 塩枝豆 えのきのきんぴら 菜の花のおひたし おかず エネルギー 291kcal たんぱく質 17.2g 脂質 15.1g 炭水化物 19.4g ナトリウム 596mg リン 214mg 食塩相当量 1.5g おかず エネルギー 814kcal たんぱく質 40.2g 脂質 46.6g 大トリウム 2124mg カリウム 1342mg リン 529mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 910kcal たんぱく質 41.0g カリウム 1455mg カリウム 1455mg	表表	アジの野菜あんかけ 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ	表 卵乳表 - 二飯セット - 567kcal - 21. 3g - 15. 7g - 82. 8g - 711mg - 513mg - 1.8g - 278mg - 1.8g - 1.8g - 55. 4g - 51. 2g - 243. 0g - 2206mg - 1813kcal - 56. 2g - 51. 4g - 56. 2g - 51. 4g - 56. 2g - 51. 4g - 273. 9g - 2212mg - 1690mg
食合計合計(間食	ド	乳麦麦麦 ご飯セット 535kcal 21.0g 13.5g 78.8g 524mg 626mg 317mg 1630kcal 54.0g 46.6g 237.0g 1817mg 4.6g 1756kcal 54.6g 46.8g 267.5g 1819mg 1620mg 752mg 752mg 752mg	メンチカツ スパトマト炒め ひじきの五目煮 大根のマヨネーズ和え ニネルギー 324kcal たんぱく質 9.0g 脂質 19.8g 炭水化物 27.9g ナトリウム 421ng リン 124mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 828kcal たんぱく質 38.9g 脂質 49.1g 炭水化物 58.2g カリウム 1362mg カリウム 1362mg カリウム 2125mg カリウム 1362mg カリウム 2125mg カリウム 2135mg カリウム 2135mg カリウム 2131mg オネルギー 956kcal たんぱく質 39.7g 脂質 49.3g 炭水化物 89.1g 炭水化物 89.1g 大トリウム 2131mg エネルギー 956kcal	乳麦 麦 卵乳麦 614kcal 13.9g 20.5g 90.8g 730mg 493mg 201mg 1.9g 1698kcal 53.6g 51.2g 246.9g 2128mg 710mg 5.4g 1826kcal 54.4g 51.4g 277.8g 217.8g 2134mg 1698mg 724mg	鮭の青じそ焼きのこソテー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草とさつま芋の和風味 エネルギー 271kcal たんぱく質 17.1g 脂質 15.8g 炭水化物 15.1g ナトリウム 511mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 781kcal たんぱく質 42.7g 脂質 47.8g 炭水化物 45.4g ナトリウム 1963mg カリウム 1424mg リン 498mg 食塩相当量 5.0g エネルギー 907kcal たんぱく質 43.3g ガリウム 48.0g 大トリウム 1965mg カリウム 1965mg カリウム 1965mg カリウム 1955mg カリウム 1955mg カリウム 1955mg カリウム 1955mg カリウム 1955mg	乳麦 麦卵	鶏の幽庵焼き 塩枝豆 えのきんぴら 菜の花のおひたし おかず エネルギー 291kcal たんぱく質 17.2g 脂質 15.1g 炭水化物 19.4g ナトリウム 549mg カリウム 214mg 食塩相当量 1.5g おかず エネルギー 814kcal たんぱく質 40.2g 脂質 46.6g 炭水化物 56.3g 大トリウム 2124mg カリウム 1342mg カリウム 1342mg カリウム 1342mg カリウム 1342mg カリウム 1342mg カリウム 1342mg カリウム 79.3g エネルギー 910kcal たんぱく質 41.0g 脂質 46.8g 炭水化物 79.3g ナトリウム 2130mg カリウム 1455mg カリウム 1455mg カリウム 1455mg カリウム 1455mg	表表 二飯セット 581kcal 22. 1g 15. 8g 82. 3g 597mg 621mg 291mg 1. 5g 1684kcal 54. 9g 48. 7g 245. 0g 2127mg 1558mg 760mg 5. 3g 1780kcal 55. 7g 48. 9g 268. 0g 2133mg 1671mg 772mg	アジの野菜あんかけ 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ	表 卵乳表 「一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一
食合計合計(間食込)		乳麦麦麦	メンチカツ スパトマト炒め ひじきの五目煮 大根のマヨネーズ和え ニネルギー 324kcal たんぱく質 9.0g 脂質 19.8g 炭水化物 27.9g ナトリウム 729mg カリウム 421mg リン 421mg リン 438kcal たんぱく質 38.9g 脂質 49.1g 炭水化物 58.2g ナトリウム 1362mg リン 479mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 956kcal たんぱく質 39.7g 脂質 49.3g 炭水化物 89.1g ナトリウム 12131mg 炭水化物 89.1g ナトリウム 1482mg カリウム 1482mg カリウム 1482mg カリウム 1493mg	乳麦 麦 卵乳麦 614kcal 13.9g 20.5g 90.8g 730mg 493mg 201mg 1.9g 1698kcal 53.6g 51.2g 246.9g 2128mg 710mg 5.4g 1826kcal 54.4g 51.4g 277.8g 217.8g 2134mg 1698mg 724mg	鮭の青じそ焼きのこソテー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草とさつま芋の和風味 エネルギー 271kcal たんぱく質 17.1g 脂質 15.8g 炭水化物 15.1g ナトリウム 511mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 781kcal たんぱく質 42.7g 脂質 47.8g 炭水化物 45.4g 炭水化物 1963mg カリウム 1963mg カリウム 19424mg リン 498mg 食塩相当量 5.0g エネルギー 907kcal たんぱく質 43.3g 脂質 48.0g エネルギー 907kcal たんぱく質 43.3g 脂質 48.0g エネルギー 1965mg カリウム 1965mg カリウム 1965mg カリウム 1965mg	乳麦 麦卵	鶏の幽庵焼き 塩枝豆 えのきのきんぴら 菜の花のおひたし ************************************	表表表 二飯セット 581kcal 22. 1g 15. 8g 82. 3g 597mg 621mg 291mg 1. 5g 1684kcal 54. 9g 48. 7g 245. 0g 2127mg 760mg 5. 3g 1780kcal 55. 7g 48. 9g 268. 0g 2133mg 1671mg 772mg 5. 3g	アジの野菜あんかけ 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ おかず エネルギー 277kcal たんぱく質 16.4g 脂質 15.0g 炭水化物 19.9g ナトリウム 201mg カリウム 441mg リウム 441mg リウム 44.1mg カリウム 135kag エネルギー 815kcal たんぱく質 40.7g 49.1g 炭水化物 54.3g ナトリウム 2203mg カリウム 1354mg リン 535mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 943kcal たんぱく質 41.5g エネルギー 943kcal たんぱく質 41.5g エネルギー 943kcal たんぱく質 41.5g エネルギー 943kcal たんぱく質 41.5g エネルギー 943kcal たんぱく質 41.5g は相当量 5.6g エネルギー 943kcal たんぱく質 41.5g よりウム 229mg カリウム 1474mg カリウム 1474mg カリウム 1474mg カリウム 1474mg カリウム 549mg 食塩相当量 5.6g	表 卵乳表 - 二飯セット - 567kcal - 21. 3g - 15. 7g - 82. 8g - 711mg - 513mg - 1.8g - 278mg - 1.8g - 1.8g - 55. 4g - 51. 2g - 243. 0g - 2206mg - 1813kcal - 56. 2g - 51. 4g - 56. 2g - 51. 4g - 56. 2g - 51. 4g - 273. 9g - 2212mg - 1690mg

※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。

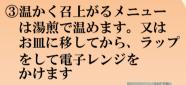
※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。

※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。

(O@P

週間献立表(やわらか普通食)

	3-docan								~				10日16日(全		
		月12日(月)		0月13日(火	と)		0月14日(7	火)		0月15日(オ	<)		0月16日(会	È)
	品	名	アレルゲン	品	名	アレルゲン	品	名	アレルゲン	品	名	アレルゲン	品	名	アレルゲン
	★やわらかご	`it 6,180g		★ わらか	ごはん180g		★やわらかる			★やわらかる	"i# 6,180g		★やわらかる	"it 6,180g	
	高野豆腐イ			チーズオ	_		白菜と厚揚り	_		青菜と玉子の			がんもと白	_	丰
	さつま芋の				トスープ										麦
							ふきの含む			スープキャ			赤玉南瓜		
	四色なます				ーマンのソテー		なめこと若其			マカロニト			青菜のお		麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁	•	麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
朝															
17.5															
	栄養価	おかずわいん	フルセット	学養価	おかずわいん	フルセット	学 養価	おかずわいん	フルセット	学養価	おかずわいん	フルセット	学 養価	おかずわいん	フルセット
食	エネルギー	1/1kgal	108kgal	不良山	100kgal	38.2kgal	不良曲	63kgal		エネルギー					458kcal
12			10 7~	蛋白質	F 2~		蛋白質	2.0~						7.7g	
		_			_	11.5g								_	13.8g
		2.5g		脂質	5.6g		脂質							8.9g	9.8g
		25.6g		炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		76.7g
			1000mg		_		ナトリウム		_	ナトリウム	-		ナトリウム		1233mg
	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g
	★やわらかご	はん180g		★やわらかご	ごはん180g		★やわらかご	ごはん180g		★やわらかる	ごはん180g		★やわらかご	ごはん180g	
	えびカツ	J		ブリの磯辺		麦	カルビ丼の			ホッケのこ	ぎ焼	麦	鶏味噌田	楽	乳麦
	オクラのペペ	ペロンチーノ		きのこソテ		乳麦	菜の花の			塩枝豆			ジャガ玉		卵麦
	きんぴら				のごま風味炒め		大根の酢			麩とえのき	のさっと考		コールスロ		
	キャベツとベー	-> . O In = #/-		法蓮草の		麦	★すました			ジャガベー			★味噌汁		麦
		コンの和え物					× 9 & C/	1	久			,, ,,,,	▼ № 恒 / 1		久
昼	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦				★味噌汁		麦			
_	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価					フルセット			フルセット	栄養価		フルセット
食	エネルギー	270kcal	536kcal		259kcal	548kcal	エネルギー	323kcal	584kcal	エネルギー	216kcal	482kcal	エネルギー	227kcal	497kcal
	蛋白質	9.5g	15.2g	蛋白質	17.1g	23.8g	蛋白質	13.8g	19.2g	蛋白質	16.3g	22.0g	蛋白質	9.5g	15.4g
															11.0g
				炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		83.4g
			1346mg									1131mg			1360mg
	食塩相当量			食塩相当量		3.7g	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量	_	3.5g
	★やわらかご			★やわらかる		₩ ±	★やわらかは			★やわらから			★やわらかる		_
	白糸たら味	唱和焼			みハンバーグ	乳麦	赤魚の生		麦	照焼チキ	9		ポークジン		麦
	キヌサヤ			ブロッコリー			人参グラ			アスパラ			大豆と人		麦
	ひじきと挽肉	の炒め煮		ベーコンオ			豚肉とじゃか			豆腐のかに			若芽の酢		麦
	パスタのサ	ラダ	卵乳麦	人参と春雨	雨のサラダ	乳麦	ひじきとゴボ	うのナムル	麦	ブロッコリー	ーのサラダ	麦	★味噌汁		麦
夕	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦			
	栄養価	おかざわいん	フルセット	学 養価	おかざわいん	フルセット	学 養価	おかざわいん	フルセット	学 基価	おかずセット	フルセット	学 基価	おかざわいん	フルセット
合	エネルギー	274kgal	555kgal	アメルゼー	265kgal	533kgal	エネルギー			エネルギー			エネルギー		502kcal
TX															
							蛋白質			蛋白質			蛋白質		20.7g
								8.9g						10.1g	11.0g
				炭水化物		85.4g	炭水化物			炭水化物			炭水化物		77.9g
		1014mg	1455mg	ナトリウム	856mg		ナトリウム	675mg	1118mg	ナトリウム	621mg	1062mg	ナトリウム	779mg	1222mg
	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g
			フルセット												
合	エネルギー		1499kcal				エネルギー		1408kcal			1415kcal			1457kcal
					31.2g	50.0g	蛋白質							32.3g	49.9g
															31.8g
								29.1g						29.1g	
=1				炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		238.0g
Ξľ			3801mg												3815mg
	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	6.1g	9.3g	食塩相当量	4.8g	8.2g	食塩相当量	6.3g	9.7g
	A 1-1-11 1	1 1 1 -	+ · · · ·		4++11/										

★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。

	10)月12日(月)		0月13日(火	(1)	344	0月14日(7	k)	1.	0月15日(ス	k)	1	0月16日(会	全)
	品:		ァレルゲン			アレルゲン		·名	アレルゲン		名	アレルゲン		·名	アレル
	★全粥240		, , , , , ,	★全粥24		, , , , , ,	★全粥24		, , , , , ,	★全粥24		, , , , , ,	★全粥24		, , , ,
	高野豆腐イ		麦	チーズオ		卵乳麦			乳麦	青菜と玉子の		加到丰		i 菜の煮物	丰
	さつま芋の			食べると			ふきの含む		乳麦	スープキャ		乳麦	赤玉南瓜		麦
	四色なます				ーマンのソテー							乳麦			麦麦
	★味噌汁							まのサッと煮		マカロニトで		麦	青菜のお		麦麦
	★味噌川		夂	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌川		久	★味噌汁		久
]															
	\\ \\ \ /π		- u 1 . I	W * /		- u I - I	w * /=		- u 1 . 1	w * /		- u 1. 1	₩ ¥ / 		
	栄養価	おかずセット	フルセット	宋養価	おかずセット	ノルセット	宋養価	おかずセット						おかずセット	
	エネルギー									エネルギー					
	蛋白質	4.8g		蛋白質			蛋白質		6.6g	蛋白質	5.2g	8.9g		7.7g	11.48
	脂 質	2.5g		脂 質			脂 質		2.4g		12.1g	12.8g	脂 質	8.9g	9.6g
	炭水化物			炭水化物			炭水化物		43.4g	炭水化物		47.2g	炭水化物		50.28
	ナトリウム		996mg			908mg			1066mg	ナトリウム		1025mg	ナトリウム		1230
	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g
	★全粥240			★全粥24	10g		★全粥24			★全粥24			★全粥24		
	えびカツ		麦え	ブリの磯辺			カルビ丼の		麦落	ホッケのこ		麦	鶏味噌田		乳麦
	オクラのペヘ	ペロンチーノ		きのこソテ			菜の花の			塩枝豆			ジャガ玉を		卵麦
	きんぴら		麦	豚肉とキャベツの		卵麦か), 10 <i>)</i> (麩とえのき	のさっと者	麦		コーサラダ	
	キャベツとベー	コンの和え物		法蓮草の			★味噌汁		麦	ジャガベー			★味噌汁		麦
	★味噌汁	12 07/11/C19J	麦	★味噌汁		麦	A 17N-11		久	★味噌汁		麦	A 17N "E / I		2
	▲ 小叶目/		Ø.	▲ 小叶日/		久				▲ 小叶日/1		×.			
	栄養価	おかずわいん	フルセット	学 養価	おかずセット	フルセット	学 養価	おかずわいん	フルセット	学 養価	おかずわいん	フルセット	学 養価	おかずわいん	フルイ
	エネルギー	270kcal	429kcal	アスルギー	250kcal	418kcal	アスルギー	323kcal	482kcal	不良 価 エネルギー	216kcal	375kcal	アスルギー	227kcal	3861
	蛋白質			蛋白質			蛋白質		17.5g		16.3g	20.0g	蛋白質	9.5g	13.2
	虫口貝 脂 質			五口貝 脂 質			五口貝 脂 質		17.5g 19.2g	五口貝 脂 質	8.2g	8.9g	五口貝 脂 質	10.1g	10.8
	炭水化物			炭水化物			炭水化物		58.5g	炭水化物		52.5g	炭水化物		59.2
	ナトリウム				1027mg										1359
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		3.9g	食塩相当量		2.8g	食塩相当量		3.5g
	★全粥240	_		★全粥24			★全粥24			★全粥24		_	★全粥24		
	白糸たら味	唱粕焼			みハンバーグ		赤魚の生		麦	照焼チキ	<u>ک</u>	麦	ポークジン		麦
	キヌサヤ			ブロッコリー			人参グラ		乳麦	アスパラ				参の煮物	麦
	ひじきと挽肉			ベーコンオ				ぎの昆布煮		豆腐のかに			若芽の酢		麦
	パスタのサ	ラダ			雨のサラダ			でウのナムル		ブロッコリー			★味噌汁	-	麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦			
	坐	1. 1. 18. 1	→ n . l l	兴	1. / 19.	→ 0 1a . d	兴	1	⇒ n . lal	兴 ≠ /示	1	→ n . la l	业 学 / T	1 18	u I
	栄養価 エネルギー	カかずセット	1231001	木食畑	おかずセット	121kggl	木食畑	おかずセット	3661001	木食畑	おかずセット	2671201	木食畑	おかずセット	20.41
	蛋白質								16.3g			17.4g		15.1g	18.8
	脂質			脂質			脂質	8.9g	9.6g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	10.1g	10.8
- 1	炭水化物			炭水化物			炭水化物		51.4g	炭水化物		51.3g	炭水化物		54.4
- 1	ナトリウム		1454mg			1296mg				ナトリウム			ナトリウム		1219
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		2.7g	食塩相当量		3.1g
	栄養価				おかずセット										
	エネルギー														
	蛋白質									蛋白質		46.3g	蛋白質	32.3g	43.4
	脂質						脂 質				29.0g	31.1g	脂 質	29.1g	31.2
	炭水化物		169.7g			149.3g				炭水化物			炭水化物		163.8
	ナトリウム														3808
				食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		8.1g	食塩相当量		9.7g

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)

金名		10月12日(月)			10日13日(水)			1	001407	La	1.	00150/-	L\	1,	~ \	
★全株240g															0月16日(会	
五色素		品名	ž	アレルゲン	品	名	アレルゲン	品	i名	アレルゲン	品	名	アレルゲン	品	名	アレルゲン
五色素		★全端240g			★全碟24	0g		★全粥240	Ωg		★全碟24) g		★全端240)g	
### 表示のではいる 表示のでは、				의 丰		- 0	丰			阿可丰			丰			顺可丰
##			L-T-n -			\ 0.TL 0.4L										
### ### ### ### #####################			F和え			前の背の物						- ま酢和え			らひたし	乳麦
### ### ### ### ### #################		★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
食																
(食 工ネルギー 98kcal 269kcal エネルギー 124kcal 298kcal エネルギー 98kcal 262kcal エネルギー 124kcal 298kcal エネルギー 98kcal 262kcal エネルギー 124kcal 298kcal エネルギー 98kcal 262kcal エネルギー 124kcal 298kcal エネルギー 124kcal 312kcal エネルギー 88kcal 262kcal エネルギー 124kcal 312kcal エネルギー 124kcal 262kcal エネルギー 124kcal 312kcal エネルギー 124kcal 312kcal エネルギー 128kcal 363kcal エネルギー 228kcal 400kcal エネルギー 228kcal 400kcal エネルギー 128kcal 363kcal エネルギー 228kcal 400kcal エネルギー 128kcal 363kcal エネルギー 208kcal 378kcal エネルギー 208kcal 338kcal	ᆂㅁ															
(金属	轵															
(金属																
(食 エネルギー 98kcal 269kcal エネルギー 124kcal 298kcal 26月kcal エネルギー 186kcal 312kcal エネルギー 88kcal 262kcal エネルギー 24 を																
(金属		栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずわいん	フルセット	栄養価	おかずわいん	フルセット	栄養価	おかずわいん	フルセット	栄養価	おかずかい	フルセット
羅白質 1.6g 5.4g 蛋白質 3.2g 7.0g 蛋白質 2.9g 6.7g 蛋白質 2.5g 6.3g 蛋白質 度数水化物 12.4g 5.1g 脂質 6.9g 7.6g 脱資 4.6g 51.8g 脂質 4.2g 4.9g 度数水化物 11.7g 50.1g 炭水化物 17.5g 55.9g 炭水化物 10.7g 49.1g 炭水化物 7.1pウム 485mg 点域相当量 1.3g 2.6g 女雄相当显 1.2g 2.5g 女雄相当显 1.4g 2.6g 女雄相当显 1.1g 2.5g 数性相当量 1.3g 4 全第240g 人人がつーチャンリー 3.5g 2.6m 女性相当 2.5g 女性相当显 1.3g 5.6m 3.5g 2.6m 3.5g 2.5g 女性相当显 1.3g 5.5m 3.5g 2.6m 3.5g 2.5g 3.5g 2.5g 3.5g 2.5g 2.5g 3.5g 2.5g 3.5g 2.5g 2.5g 3.5g 2.5g 2.5g 2.5g 3.5g 2.5g 2.5g 2.5g 2.5g 2.5g 2.5g 2.5g 2	企	アス川	05/201													282kcal
贈育 44g 51g 時代 174g 501g 炭水化物 117g 501g 炭水化物 175g 50g 炭水化物 108mg ナトリウム 495mg 1018mg ナトリウム 467mg 990mg ナトリウム 560mg 1083mg ナトリウム 448mg 971mg 大トリウム 487mg 990mg ナトリウム 560mg 1083mg ナトリウム 448mg 971mg 大トリウム 564mg 108mg ナトリウム 448mg 971mg 大トリウム 564mg 1083mg ナトリウム 448mg 971mg 大トリウム 774mg 1元を示し、 1元																
読水化物 12.4g 50.8g 炭水化物 11.7g 50.1g 大いた物 10.7s 55.9g 炭水化物 10.7g 49.1g 炭水化物 10.7g 49.1g 大いため 10.7g 49.1g 炭水化物 10.7g 49.1g 大いため 10.83mg 大いため			_												2.7g	6.5g
大全網240g		脂 質	4.4g	5.1g	脂 質	6.9g	7.6g	脂 質	6.6g	7.3g	脂 質	4.2g	4.9g	脂 質	4.7g	5.4g
大き網240g 大		炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	13.2g	51.6g
★全郷240g 大人衆 全郷240g 大人衆 全郷240g 大人衆 全郷240g 大人衆 会郷240g 大人衆 会別 会別 表 会別 会別 会別 会 会別 会別 表 会別 会別 会																1085mg
★全郷240g スパイシーチキン は水ベベの玉子とじ 別乳麦 大根素 乳麦 ブリーネサラダ 大味噌汁 麦 ★味噌汁 麦 ★味噌汁 麦 ★味噌汁 麦 ★味噌汁 カリ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ーカーカーカーカーカー				_		_	_			_					_	_
はんべんの玉子とじ 大根条 乳麦 メース・リース・サーラグ 卵乳麦 日身の味噌煮 乳麦 鶏の照焼 乳麦 赤南の成物 表 大根常汁 麦 大味噌汁 カーシーシー			_	2.0g		_	2.5g		_	2.0g		_	Z.0g		_	2.8g
はんべんの玉子とじ						Ug						Эg				
はんべんの玉子とじ 卵乳麦 果豆煮 マリーネサラダ 卵乳麦 大根瘤		スパイシーチ	キン	乳麦	とんかつ		卵乳麦	白身の味噌	曽煮	乳麦	鶏の照焼		乳麦	赤魚の味噌	曽煮	乳麦
大根素 乳麦 マリーネサラダ 泉東 大味噌汁 麦 大味噌汁 大味噌汁 麦 大味噌汁 麦 大味噌汁 麦 大味噌汁 大味噌								五色者豆				の者物				
★味噌汁 麦 ★味噌汁 (*養価 おかずセット フルセット 栄養価 おかずセット フルセット 学養価 おかずせいト フルセット 学養価 おかずせいト フルセット グロイン・グロイン・グロイン・グロイン・グロイン・グロイン・グロイン・グロイン・			. ,			ニゖ			~~ +_1							卵乳麦
接価 おかずセット フルセット 栄養価 おかずセット フルセット 大味噌汁 麦 大根とベーコンの煮物 卵乳麦 大根とベーコンの煮物 卵乳麦 大根・ビーンの煮物 卵乳麦 大根・ビーンの酢・フルセット 大味噌汁 麦 大根・ビーンの煮物 卵乳麦 大根・ビーンの煮物 卵乳麦 大根・ビーンの煮物 卵乳麦 大根・ビーンの素物 卵乳麦 大塚・ビーンの素物 卵乳麦 大根・ビーンの煮物 卵乳麦 大根・ビーンの煮物 卵乳麦 大根・ビーンの煮物 卵乳麦 大根・ビーンの煮物 卵乳麦 大根・ビーンの煮物 卵乳麦 大塚・ビーンの素物 卵乳麦 大塚・ビーンの素の カッカ 大塚・ビーンのまの カッカ カッカ カッカ カッカ 大塚・ビーンのまの カッカ 大塚・ビーンのまの カッカ 大塚・ビーン カッカ 大塚・ビーンのより 大塚・ビーンのよい 大塚・ビーンのよい 大塚・ビーンのよい 大塚・ビーンのよい 大塚・ビーンのよい 15.2g 15.9g 16 3.8g カッカ・ビーン フルセット 大塚・ビーンのよい 16.0g 13.3g 16 11.7g 12.24g 11.6g 2.9g 2.9g 2.4g 2.9g 2.4g 2.9g 2.9g 2.4g 2.9g 2.9g 2.4g 2.9g 2.9g 2.4g 2.9g 2.9g 2.4g 2.3g 2.1g 2.9g 2.4g 2.1g 2.9g 2.4g 2.1g 2.9g 2.4g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1						<i>)</i>			30.720			0.0			,	
業養価 おかずセット フルセット 栄養価 おかずセット エネルギー 189kcal 363kcal エネルギー 226kcal 400kcal エネルギー 189kcal 363kcal エネルギー 220kcal 379kcal エネルギー 189kcal 蛋白質 6.4g 10.2g 蛋白質 5.6g 9.4g 蛋白質 10.5g 14.3g 蛋白質 8.4g 9.1g 脂質 9.9g 10.6g 脂質 13.9g 14.6g 脂質 7.5g 8.2g 脂質 8.4g 9.1g 脂質 次水化物 19.7g 58.1g 炭水化物 19.6g 58.0g 炭水化物 23.9g 62.3g 炭水化物 19.1p 19.1p 41.4mg ナトリウム 780mg 1303mg ナトリウム 668mg 1191mg ナトリウム 891mg 14.4mg ナトリウム 775mg 1298mg ナトリウム 618mg 12.2g 3.3g 食塩相当量 2.0g 3.3g 食塩相当量 2.0g 3.3g 食塩相当量 2.2g 3.6g 食塩相当量 2.0g 3.3g 食塩相当量 2.2g 3.5g 食塩相当量 2.0g 3.8g 食塩相当量 2.2g 3.5g 食塩相当量 2.0g 3.2g ★全粥240g ★全別240g ★全別240		★味噌汁		友	★味噌汁		友	★味噌汁		友	★味噌汁		友	★味噌汁		麦
(食 エネルギー 189kcal 363kcal エネルギー 226kcal 400kcal エネルギー 189kcal 蛋白質 6.4g 10.2g 蛋白質 5.6g 9.4g 蛋白質 10.5g 蛋白質 10.5g 蛋白質 7.5g 8.2g 脂質 8.4g 12.2g 蛋白質 度次水化物 17.3g 55.7g 炭水化物 19.7g 58.1g 炭水化物 19.6g 58.0g 炭水化物 23.9g 62.3g 炭水化物 17.3g 55.7g 炭水化物 19.7g 58.1g 炭水化物 19.6g 58.0g 炭水化物 23.9g 62.3g 炭水化物 24.0g 食塩相当量 2.0g 3.3g 食塩相当量 1.7g 3.0g 食塩相当量 2.0g ★全粥240g 日白身の照焼き 乳麦 註相当量 1.7g ★全粥240g ★食粥240g ★食物240g ★食物240g ★食物240g ★食物240g ★食粥240g ★食物240g ★食物240g ★食物240g ★食物240g ★食物240g ★食物240g ★食物240g ★食粥240g ★食物240g ★食物240g ★食物240g ★食物240g ★食物240g ★食物240g ★食物240g ★食粥240g ★食物240g ★食物240g ★食物240g ★食物240g ★食物240g ★食物240g ★食物240g ★食粉240g ★食物240g ★	昼															
(食 エネルギー 189kcal 363kcal エネルギー 226kcal 400kcal エネルギー 189kcal 蛋白質 6.4g 10.2g 蛋白質 5.6g 9.4g 蛋白質 10.5g 蛋白質 10.5g 蛋白質 7.5g 8.2g 脂質 8.4g 12.2g 蛋白質 度次水化物 17.3g 55.7g 炭水化物 19.7g 58.1g 炭水化物 19.6g 58.0g 炭水化物 23.9g 62.3g 炭水化物 17.3g 55.7g 炭水化物 19.7g 58.1g 炭水化物 19.6g 58.0g 炭水化物 23.9g 62.3g 炭水化物 24.0g 食塩相当量 2.0g 3.3g 食塩相当量 1.7g 3.0g 食塩相当量 2.0g ★全粥240g 日白身の照焼き 乳麦 註相当量 1.7g ★全粥240g ★食粥240g ★食物240g ★食物240g ★食物240g ★食物240g ★食粥240g ★食物240g ★食物240g ★食物240g ★食物240g ★食物240g ★食物240g ★食物240g ★食粥240g ★食物240g ★食物240g ★食物240g ★食物240g ★食物240g ★食物240g ★食物240g ★食粥240g ★食物240g ★食物240g ★食物240g ★食物240g ★食物240g ★食物240g ★食物240g ★食粉240g ★食物240g ★																
(表 エネルギー 189kcal 363kcal エネルギー 226kcal 400kcal エネルギー 189kcal 蛋白質 6.4g 10.2g 蛋白質 5.6g 9.4g 蛋白質 10.5g 蛋白質 10.5g 蛋白質 7.5g 8.4g 蛋白質 8.4g 12.2g 蛋白質 度次水化物 17.3g 55.7g 炭水化物 19.7g 58.1g 炭水化物 19.6g 58.0g 炭水化物 23.9g 62.3g 炭水化物 19.7g 58.1g 炭水化物 19.6g 58.0g 炭水化物 23.9g 62.3g 炭水化物 24.3g 64相当量 2.0g ★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g 月月の照焼き 7.0g 129km 7.0g 129km 7.0g 129km 7.0g 129km 7.0g 129km 7.0g 120km 7.0km 7.0g 120km 7.0km 7.0g 120km 7.0km 7.0km 7.0km 7.0g 120km 7.0km																
(表 エネルギー 189kcal 363kcal エネルギー 226kcal 400kcal エネルギー 189kcal 蛋白質 6.4g 10.2g 蛋白質 5.6g 9.4g 蛋白質 10.5g 蛋白質 10.5g 蛋白質 7.5g 8.4g 蛋白質 8.4g 12.2g 蛋白質 度次水化物 17.3g 55.7g 炭水化物 19.7g 58.1g 炭水化物 19.6g 58.0g 炭水化物 23.9g 62.3g 炭水化物 19.7g 58.1g 炭水化物 19.6g 58.0g 炭水化物 23.9g 62.3g 炭水化物 24.3g 64相当量 2.0g ★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g 月月の照焼き 7.0g 129km 7.0g 129km 7.0g 129km 7.0g 129km 7.0g 129km 7.0g 120km 7.0km 7.0g 120km 7.0km 7.0g 120km 7.0km 7.0km 7.0km 7.0g 120km 7.0km		学 養価	なかずわいん	フルセット	学 養価	セかざわいん	フルセット	学 養価	せかざせいん	フルセット	学 養価	せかざわいん	フルセット	学 素価	なかざわいん	フルセット
蛋白質 6.4g 10.2g 蛋白質 5.6g 9.4g 蛋白質 10.5g 14.3g 蛋白質 8.4g 12.2g 蛋白質 脱質 7.5g 8.2g 脂質 8.4g 9.1g 脂質 9.4g 9.1g 脂質 8.4g 9.1g 脂質 9.4g 8.4g 8.4g 9.1g 脂質 8.4g 9.1g 脂質 8.4g 9.1g 脂質 8.4g 9.1g 脂質 8.4g 8.1g ルベセック 8.4g 8.1g ルベセック 8.4g 8.1g ルベセック 9.4g 8.4g 8.1g ルベセック 9.4g 8.4g 8.1g 8.4g 8.4g 8.4g 8.4g 8.4g 8.4g 8.4g 8.4	合	不良画	1001	2001	不良画	0000	1001	不良画	1001	2001-1	不良画	20EL	2701	不良画	1001	
脂質 9.9g 10.6g 脂質 13.9g 14.6g 脂質 7.5g 8.2g 脂質 8.4g 9.1g 脂質 次水化物 17.3g 55.7g 炭水化物 19.7g 58.1g 炭水化物 19.6g 58.0g 炭水化物 23.9g 62.3g 炭水化物 19.7g 19.8mg 自塩相当量 2.0g 3.3g 食塩相当量 1.7g 3.0g 食塩相当量 2.3g ★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g 月ウリコノンと鶏肉の煮物 乳麦 油揚と菜の花の煮物 麦 2.0c 煮 カナリウム 多葉 2.0c 水水物 19.6g 19.0c 大食粥240g ★全粥240g ★全別240g			189KCal						189Kcai			ZUSKCAI			Toskcal	337kcal
 炭水化物 17.3g 55.7g		蛋白質			蛋白質			蛋白質	10.5g		蛋白質		12.2g	蛋白質		11.4g
 炭水化物 17.3g 55.7g		脂 質	9.9g	10.6g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	6.5g	7.2g
サトリウム 780mg 食塩相当量 2.0g 3.3g 食塩相当量 1.7g 3.0g 食塩相当量 2.3g 3.6g 食塩相当量 2.0g 3.3g 食塩相当量 1.7g 3.0g 食塩相当量 2.3g 3.6g 食塩相当量 2.0g 3.3g 食塩相当量 2.0g ★全粥240g ★全別240g ★会別240g ★会別2																57.4g
食塩相当量 2.0g 3.3g 食塩相当量 1.7g ★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g							_			_						1522mg
★全粥240g 白身の照焼き 乳麦 鮭の西京焼 乳麦 鶏肉のデミソース煮 乳麦 白身の竜田揚げ 乳麦 豚肉の生き ブロッコリーと鶏肉の煮物 乳麦 油揚と菜の花の煮物 麦 大根とベーコンの煮物 卵乳麦 ゴボウのピリ辛サラダ 卵乳麦 ひじき煮 大根とベーコンの煮物 卵乳麦 ゴボウのピリ辛サラダ 乗味噌汁 麦 ★味噌汁 麦 ★味噌汁 麦 ★味噌汁 大根とベーコンの煮物 卵乳麦 ゴボウのピリキサラダ 乗機							_			_		_	_			
日身の照焼き 乳麦 鮭の西京焼 油揚と菜の花の煮物 乳麦 油揚と菜の花の煮物 麦 大根とベーコンの煮物 卵乳麦 ゴボウのピリキサラダ 外味噌汁 麦 大根とベーコンの煮物 卵乳麦 大根とベーコンの煮物 卵乳麦 大味噌汁 麦 大根とベーコンの煮物 卵乳麦 大味噌汁 麦 大根・噌汁 麦 大根とベーコンの煮物 卵乳麦 大味噌汁 麦 大根・噌汁 麦 大根・噌汁 大根・噌汁 大根・噌汁 大根・噌汁 大根・噌汁 大根・噌汁 大根・噌汁 大根・水・水・水・水・水・水・水・水・水・水・水・水・水・水・水・水・水・水・水				3.3g			3.0g			3.6g			3.3g			3.9g
プロッコリーと鶏肉の煮物 乳麦 油揚と菜の花の煮物 麦 大根とベーコンの煮物 麦 大根とベーコンの煮物 東 大根・噌汁 東 中間		★全粥240g			★全粥24	0g		★全粥240	0g		★全粥24	Og		★全粥240)g	
プロッコリーと鶏肉の煮物 乳麦 油揚と菜の花の煮物 麦 大根とベーコンの煮物 麦 大根とベーコンの煮物 東 大根・噌汁 東 中間		白身の照焼る	¥	乳麦	鮭の西京炊	尭	乳麦	鶏肉のデミ	ソース煮	乳麦	白身の竜田	日揚げ	乳麦	豚肉の生姜	長焼	乳麦
サラダスパゲティ 東乳麦か 大味噌汁 麦 大根とベーコンの煮物 卵乳麦 オボウのピリ辛サラダ 東																乳麦
** ****・ **** **** *** **** **** ****									コンの老师			立サラガ				
交栄養価おかずセットフルセット栄養価おかずセットフルセット栄養価おかずセットフルセット栄養価おかずセットフルセット栄養価エネルギー232kcal406kcalエネルギー195kcal369kcalエネルギー184kcal358kcalエネルギー231kcal405kcalエネルギー蛋白質7.4g11.2g蛋白質6.9g10.7g蛋白質6.8g10.6g蛋白質脂質15.2g15.9g脂質8.8g9.5g脂質10.6g11.3g脂質11.7g12.4g脂質炭水化物15.4g53.8g炭水化物20.9g59.3g炭水化物16.0g54.4g炭水化物24.3g62.7g炭水化物ナトリウム763mg1286mgナトリウム718mg1241mgナトリウム705mg1228mgナトリウム623mg1146mgナトリウム食塩相当量1.9g3.3g食塩相当量1.8g3.2g食塩相当量1.8g3.1g食塩相当量1.6g2.9g食塩相当量栄養価おかずセットフルセット栄養価おかずセットフルセット栄養価おかずセットフルセット栄養価おかずセットフルセット栄養価エネルギー516kcal1038kcalエネルギー545kcal1067kcalエネルギー511kcal1033kcalエネルギー524kcal1046kcalエネルギー蛋白質15.4g26.8g蛋白質16.2g27.6g蛋白質20.3g31.7g蛋白質17.7g29.1g蛋白質脂質29.5g31.6g脂質24.7g26.8g脂質24.3g26.4g脂質			7.1			ノリロトリカリ			コンの無物			ナソファ			コンの魚物	
栄養価 おかずセット フルセット 栄養価 エネルギー 231kcal 405kcal エネルギー 195kcal 369kcal エネルギー 184kcal 358kcal エネルギー 231kcal 405kcal エネルギー 231kcal 405kcal エネルギー 184kcal 358kcal エネルギー 231kcal 405kcal エネルギー 70.6g 蛋白質 10.6g 蛋白質 11.7g 12.4g 脂質 次水化物 15.4g 26.8g 蛋白質 18.8g 9.5g 脂質 10.6g 54.4g 炭水化物 24.3g 62.7g 炭水化物 16.0g 54.4g 炭水化物 24.3g 62.7g 炭水化物 15.4g 26.8mg 128mg ナトリウム 623mg 1146mg ナトリウム 食塩相当量 1.8g 3.1g 食塩相当量 1.6g 2.9g 食塩相当量 1.8g 3.1g 食塩相当量 1.8g 3.2g 食塩相当量 1.8g 3.1g 食塩相当量 1.8g 4.4g 4.4g 4.4g 4.4g 4.4g 4.4g 4.4g 4		★味噌汁		友	★味噌汁		友	★味噌汁		友	★味噌汁		友	★味噌汁		麦
食工ネルギー 232kcal 406kcal 工ネルギー 195kcal 蛋白質 7.4g 369kcal エネルギー 184kcal 358kcal エネルギー 231kcal 405kcal エネルギー 231kcal 405kcal エネルギー 蛋白質 7.4g 405kcal エネルギー 231kcal 405kcal エネルギー 第白質 10.6g 蛋白質 7.4g 11.2g 蛋白質 6.9g 10.7g 蛋白質 6.8g 10.6g 蛋白質 11.7g 12.4g 脂質 62.7g 炭水化物 16.0g 54.4g 炭水化物 24.3g 62.7g 炭水化物 大トリウム 623mg ナトリウム 623mg ナトリウム 623mg 1146mg ナトリウム 705mg カトリウム 623mg 1146mg ナトリウム 623mg カトリウム 623mg 食塩相当量 1.8g 3.1g 食塩相当量 1.6g 2.9g 食塩相当量 2.9g 食塩相当量 2.9g 食塩相当量 2.8g カルギー 516kcal 1038kcal エネルギー 545kcal 1067kcal エネルギー 511kcal 1033kcal エネルギー 524kcal 1046kcal エネルギー 524kcal 104kcal 1	夕															
食工ネルギー 232kcal 406kcal 工ネルギー 195kcal 蛋白質 7.4g 369kcal エネルギー 184kcal 358kcal エネルギー 231kcal 405kcal エネルギー 231kcal 405kcal エネルギー 蛋白質 7.4g 405kcal エネルギー 231kcal 405kcal エネルギー 第白質 10.6g 蛋白質 7.4g 11.2g 蛋白質 6.9g 10.7g 蛋白質 6.8g 10.6g 蛋白質 11.7g 12.4g 脂質 62.7g 炭水化物 16.0g 54.4g 炭水化物 24.3g 62.7g 炭水化物 大トリウム 623mg ガトリウム 623mg ガトリウム 623mg カトリウム 623mg カトリウム 623mg カトリウム 623mg カトリウム 623mg カトリウム 623mg カトリウム 623mg 大トリウム 623mg 食塩相当量 1.8g 3.1g 食塩相当量 1.6g 2.9g 食塩相当量 2.9g 食塩相当量 2.9g 食塩相当量 2.9g 食塩相当量 3.1g カルギー 51kcal 103kcal エネルギー 524kcal 1046kcal エネルギー 51kcal 1033kcal エネルギー 524kcal 1046kcal 104																
食工ネルギー 232kcal 406kcal 工ネルギー 195kcal 蛋白質 7.4g 369kcal エネルギー 184kcal 358kcal エネルギー 231kcal 405kcal エネルギー 231kcal 405kcal エネルギー 蛋白質 7.4g 405kcal エネルギー 231kcal 405kcal エネルギー 第白質 10.6g 蛋白質 7.4g 11.2g 蛋白質 6.9g 10.7g 蛋白質 6.8g 10.6g 蛋白質 11.7g 12.4g 脂質 62.7g 炭水化物 16.0g 54.4g 炭水化物 24.3g 62.7g 炭水化物 大トリウム 623mg ガトリウム 623mg ガトリウム 623mg カトリウム 623mg カトリウム 623mg カトリウム 623mg カトリウム 623mg カトリウム 623mg カトリウム 623mg 大トリウム 623mg 食塩相当量 1.8g 3.1g 食塩相当量 1.6g 2.9g 食塩相当量 2.9g 食塩相当量 2.9g 食塩相当量 2.9g 食塩相当量 3.1g カルギー 51kcal 103kcal エネルギー 524kcal 1046kcal エネルギー 51kcal 1033kcal エネルギー 524kcal 1046kcal 104																
食工ネルギー 232kcal 406kcal 工ネルギー 195kcal 蛋白質 7.4g 369kcal エネルギー 184kcal 358kcal エネルギー 231kcal 405kcal エネルギー 231kcal 405kcal エネルギー 蛋白質 7.4g 405kcal エネルギー 231kcal 405kcal エネルギー 231kcal 405kcal エネルギー 231kcal 405kcal エネルギー 蛋白質 7.4g 11.2g 蛋白質 6.9g 10.7g 蛋白質 6.8g 10.6g 蛋白質 10.6g 蛋白質 11.7g 12.4g 蛋白質 11.7g 12.4g 脂質 月度 脂質 15.2g 脂質 15.2g 炭水化物 15.4g 炭水化物 15.4g 大トリウム 763mg 食塩相当量 1.8g 1286mg 大トリウム 718mg 1241mg ナトリウム 705mg 1228mg ナトリウム 623mg 1146mg ナトリウム 623mg 1146mg ナトリウム 623mg 食塩相当量 1.8g 3.1g 食塩相当量 1.6g 2.9g 食塩相当量 1.6g 2.9g 食塩相当量 栄養価 おかずセット フルセット 栄養価 おかずセット フルセット 栄養価 エネルギー 516kcal 1038kcal エネルギー 545kcal 1067kcal エネルギー 511kcal 1033kcal エネルギー 524kcal 1046kcal エネルギー 524kcal 104cal		栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
蛋白質 7.4g 11.2g 蛋白質 7.4g 11.2g 蛋白質 6.9g 10.7g 蛋白質 6.8g 10.6g 蛋白質 脂質 15.2g 15.9g 脂質 8.8g 9.5g 脂質 10.6g 11.3g 脂質 11.7g 12.4g 脂質 炭水化物 15.4g 53.8g 炭水化物 20.9g 59.3g 炭水化物 16.0g 54.4g 炭水化物 24.3g 62.7g 炭水化物 ナトリウム 763mg 1286mg ナトリウム 718mg 1241mg ナトリウム 705mg 1228mg ナトリウム 623mg 1146mg ナトリウム 食塩相当量 1.9g 3.3g 食塩相当量 1.8g 3.2g 食塩相当量 1.8g 3.1g 食塩相当量 1.6g 2.9g 食塩相当量 業養価 おかずセット フルセット 栄養価 おかずセット フルセット 栄養価 おかずセット フルセット 栄養価 エネルギー 516kcal 1038kcal エネルギー 545kcal 1067kcal エネルギー 511kcal 1033kcal エネルギー 524kcal 1046kcal エネルギー 524kcal 104kcal エネルギー 54kcal 104kcal エネルギー 524kcal 104kcal エネルギー 524kcal 104kcal エネルギー 524kcal 104kcal エネルギー 54kcal 104kc	<i></i>															338kcal
脂質 15.2g 15.9g 脂質 8.8g 9.5g 脂質 10.6g 11.3g 脂質 11.7g 12.4g 脂質 炭水化物 15.4g 53.8g 炭水化物 20.9g 59.3g 炭水化物 16.0g 54.4g 炭水化物 24.3g 62.7g 炭水化物 15.4g 763mg 1286mg ナトリウム 718mg 1241mg ナトリウム 705mg 1228mg ナトリウム 623mg 1146mg ナトリウム 食塩相当量 1.9g 3.3g 食塩相当量 1.8g 3.2g 食塩相当量 1.8g 3.1g 食塩相当量 1.6g 2.9g 食塩相当量 業養価 おかずセット フルセット 栄養価 おかずセット フルセット 栄養価 おかずセット フルセット 栄養価 エネルギー 516kcal 1038kcal エネルギー 545kcal 1067kcal エネルギー 511kcal 1033kcal エネルギー 524kcal 1046kcal エネルギー 524kcal 1046kcal エネルギー 516kcal 15.4g 26.8g 蛋白質 15.4g 26.8g 蛋白質 16.2g 27.6g 蛋白質 20.3g 31.7g 蛋白質 17.7g 29.1g 蛋白質 15.4g 29.5g 31.6g 脂質 29.6g 31.7g 脂質 24.7g 26.8g 脂質 24.3g 26.4g 脂質																
炭水化物15.4g53.8g炭水化物20.9g59.3g炭水化物16.0g54.4g炭水化物24.3g62.7g炭水化物ナトリウム763mg1286mgナトリウム718mg1241mgナトリウム705mg1228mgナトリウム623mg1146mgナトリウム食塩相当量1.9g3.3g食塩相当量1.8g3.2g食塩相当量1.8g3.1g食塩相当量1.6g2.9g食塩相当量栄養価おかずセットフルセット栄養価おかずセットフルセット栄養価おかずセットフルセット栄養価おかずセットフルセット栄養価エネルギー516kcal1038kcalエネルギー545kcal1067kcalエネルギー511kcal1033kcalエネルギー524kcal1046kcalエネルギー蛋白質15.4g26.8g蛋白質16.2g27.6g蛋白質20.3g31.7g蛋白質17.7g29.1g蛋白質脂質29.5g31.6g脂質24.7g26.8g脂質24.3g26.4g脂質										_			_		6.6g	10.4g
ナトリウム763mg1286mgナトリウム718mg1241mgナトリウム705mg1228mgナトリウム623mg1146mgナトリウム食塩相当量1.9g3.3g食塩相当量1.8g3.2g食塩相当量1.8g3.1g食塩相当量1.6g2.9g食塩相当量栄養価おかずセットフルセット栄養価おかずセットフルセット栄養価おかずセットフルセット栄養価おかずセットフルセット栄養価エネルギー516kcal1038kcalエネルギー545kcal1067kcalエネルギー511kcal1033kcalエネルギー524kcal1046kcalエネルギー蛋白質15.4g26.8g蛋白質16.2g27.6g蛋白質20.3g31.7g蛋白質17.7g29.1g蛋白質脂質29.5g31.6g脂質29.6g31.7g脂質24.3g26.4g脂質			15.2g												7.9g	8.6g
食塩相当量 1.9g3.3g食塩相当量 1.8g3.2g食塩相当量 1.8g3.1g食塩相当量 1.6g2.9g食塩相当量栄養価おかずセット フルセット 栄養価おかずセット フルセット 栄養価おかずセット フルセット 栄養価おかずセット フルセット 栄養価おかずセット フルセット 栄養価エネルギー 516kcal 1038kcal エネルギー 545kcal 1067kcal エネルギー 511kcal 1033kcal エネルギー 524kcal 1046kcal エネルギー 524kcal 1046kcal エネルギー 524kcal 17.7g1046kcal エネルギー 524kcal 17.7g蛋白質15.4g26.8g蛋白質16.2g27.6g蛋白質20.3g31.7g蛋白質17.7g29.1g蛋白質脂質29.5g31.6g脂質24.7g26.8g脂質24.3g26.4g脂質		炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	20.9g	59.3g	炭水化物	16.0g	54.4g	炭水化物	24.3g	62.7g	炭水化物	16.7g	55.1g
食塩相当量 1.9g3.3g食塩相当量 1.8g3.2g食塩相当量 1.8g3.1g食塩相当量 1.6g2.9g食塩相当量栄養価おかずセット フルセット 栄養価おかずセット フルセット 栄養価おかずセット フルセット 栄養価おかずセット フルセット 栄養価おかずセット フルセット 栄養価エネルギー 516kcal 1038kcal エネルギー 545kcal 1067kcal エネルギー 511kcal 1033kcal エネルギー 524kcal 1046kcal エネルギー 524kcal 1046kcal エネルギー 524kcal 17.7g1046kcal エネルギー 524kcal 17.7g蛋白質15.4g26.8g蛋白質16.2g27.6g蛋白質20.3g31.7g蛋白質17.7g29.1g蛋白質脂質29.5g31.6g脂質24.7g26.8g脂質24.3g26.4g脂質	1	ナトリウム	763mg	1286mg	ナトリウム	718mg	1241mg	ナトリウム	705mg	1228mg	ナトリウム	623mg	1146mg	ナトリウム	752mg	1275mg
栄養価おかずセットフルセット栄養価おかずセットフルセット栄養価おかずセットフルセット栄養価おかずセットフルセット栄養価エネルギー516kcal1038kcalエネルギー545kcal1067kcalエネルギー511kcal1033kcalエネルギー524kcal1046kcalエネルギー蛋白質15.4g26.8g蛋白質16.2g27.6g蛋白質20.3g31.7g蛋白質17.7g29.1g蛋白質脂質29.5g31.6g脂質29.6g31.7g脂質24.7g26.8g脂質24.3g26.4g脂質																3.2g
合エネルギー 516kcal1038kcalエネルギー 545kcal1067kcalエネルギー 511kcal1033kcalエネルギー 524kcal1046kcalエネルギー 545kcal蛋白質15.4g26.8g蛋白質16.2g27.6g蛋白質20.3g31.7g蛋白質17.7g29.1g蛋白質脂質29.5g31.6g脂質29.6g31.7g脂質24.7g26.8g脂質24.3g26.4g脂質																フルセット
蛋白質 15.4g 26.8g 蛋白質 16.2g 27.6g 蛋白質 20.3g 31.7g 蛋白質 17.7g 29.1g 蛋白質 脂質 29.5g 31.6g 脂質 29.6g 31.7g 脂質 24.7g 26.8g 脂質 24.3g 26.4g 脂質	_															
脂質 29.5g 31.6g 脂質 29.6g 31.7g 脂質 24.7g 26.8g 脂質 24.3g 26.4g 脂質																957kcal
		蛋白質												蛋白質	16.9g	28.3g
		脂 質	29.5g	31.6g	脂 質	29.6g	31.7g	脂 質	24.7g	26.8g	脂 質	24.3g	26.4g	脂質	19.1g	21.2g
										_			_	炭水化物		164.1g
計 ナトリウム 2038mg 3607mg ナトリウム 1853mg 3422mg ナトリウム 2156mg 3725mg ナトリウム 1846mg 3415mg ナトリウム				_						_			_			
食塩相当量 5.2g 9.2g 食塩相当量 4.7g 8.7g 食塩相当量 5.5g 9.5g 食塩相当量 4.7g 8.7g 食塩相当量 4.7g 食塩和当量 4.7g 食塩和				J.Z8				艮塩阳ヨ菫								9.9g
★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。 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 天候や仕入れの都会により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。 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		★はノルゼツ	トリメーユー	- じり。わか	リングと	いつさまぜん	ん ナス担 ムギ	4U±+	ムー人良に	↓/月貨石厂: ゞの会また`	計りの特別	川述艮品(点 ト国難る	日用艮品)(ごよめりません	\mathcal{N}_{\circ}

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。 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。

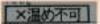
お食事の作り方

①ムースは冷蔵状態です。 ②お受け取り後は冷蔵庫で保管ください



③ラベルに書いてある「〇世め可」と「×週め不可」を確認

○温め可





④蟲め方法は次の方法です

- (あ) 湯せん
- (い) 電子レンジ
- (あ) 湯せん 鍋に60℃くらいのお湯を 張り、ムースをカップの まま浮かべます。

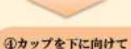


次にフタをして<u>15分</u>程 組めます。追加で<u>火はかけ</u> ません。

(い) 電子レンジ お皿に移し、好みにカット してから、深めのお皿 に入れラップをし、電子 レンジにかけて下さい



電子レンジの参考条件 600W 20~25秒 200W 40~50秒←オススメ



①カップを下に向けて スプーンで空気を入れる ように剥がして、お曲や まな板に落とします。





【電子レンジの御往意】 ※電子レンジを掛け過ぎると破裂 や倍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