

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	コーゴいしかわ)					17407(1)			1 4 7 4 7 (1)					
	1月11	日(日)	1日	12日(火	<u>'</u>)	1日	13日(水	()	1日	14日(オ	-)	1日	15日(金	<u>>)</u>
		H ()1	•												
	品名		アレルゲン	品名	ď	アレルゲン	品ź	ž	アレルゲン	品ź	ž	アレルゲン	品;	名	アレルゲン
	★ごはん150g			★ごはん15	0g		★ごはん15	0g		★ごはん15	0g		★ごはん15	0g	
	肉詰いなり煮		卵麦	目玉焼き	Ü	卵	豚肉とふき		妻	オムレツ	Ü	卵麦	えび団子とか		卵基ラ
					3 t / 1 1 1						-				
	白菜と豚肉の煮る			豆腐のかに属			ひじきと挽図			ブラウンソ		乳麦	鶏肉と野菜の		P. P. 41. III
	キャベツのピーナッ	ッツ和え	麦落	インゲンの			ビーフンの	中華和え	卵麦	切干と挽肉のオ			春菊のおひ		麦
	★味噌汁(揚げ・川			★味噌汁(若	芽・巻麩)	麦	★すまし汁(剤	雄茸・豆腐)	麦	もずくの酢	の物	麦	★すまし汁(錦糸	(玉子・若芽)	卵麦
										★すまし汁(若芽	・おつゆ麩)				
朝	+>	・ムギ	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	1	ナンナンギ	ご飯セット
食		かず		_ + \			_ + 🗠		こいだット	_ + 12			_ +	おかず	
				エネルギー	167kcal		エネルギー	183kcal		エネルギー			エネルギー	147kcal	406kcal
	たんぱく質 8	3. 4g	14. 4g	たんぱく質	9. 3g	14. 9g	たんぱく質	11. 2g	16.3g	たんぱく質	8. 6g	13.8g	たんぱく質	9.1g	14. 3g
	脂質 10	0.2g	11.8g	脂質	10. 2g	11. 1g	脂質	6.9g	7. 7g	脂質	7. 0g	7.7g	脂質	5.9g	7. 2g
	炭水化物 1	5. 3g	70. 4g	炭水化物	9. 0g	64. 7g	炭水化物	18. 3g	72.7g	炭水化物	12. 9g		炭水化物	15. 3g	69. 7g
									701						
		94mg		ナトリウム	304mg		ナトリウム	633mg)	ナトリウム	635mg		ナトリウム	795mg	980mg
		1.5g	2. 1g	食塩相当量			食塩相当量		2. 0g	食塩相当量			食塩相当量		2. 5g
	★ごはん150g			★ごはん15			★ごはん15	0g		★ごはん15			 ★ごはん15	60g	
	アジのみりんり	尭	麦	ささみ大葉	フライ	麦	鯖の照焼		麦	豚ロースの玉	ねぎソース	麦	ホッケの幽	庵焼	麦
	人参のきんぴら		麦	アスパラ		_	ブロッコリ	_	^	ツナと大豆			キヌサヤ		^
	竹輪とインゲンの玉			ナャベツと豚肉	と言葉を	l _±	竹輪と菜の		±				豚肉とじゃが	サの日左老	l _±
												丱孔友洛			
	ベーコンのごま			法蓮草としめじ			野菜の三杯		麦	★味噌汁(揚げ	ナ・しめじ)	Ī	和風サラダ		卵
	★味噌汁(巻麩・し	しめじ)	麦	★すまし汁(椎茸	・錦糸玉子)	卵麦	★味噌汁(巻	麩・白菜)	麦				★味噌汁(ひじき	き・キャベツ)	
						Ī						Ī	ĺ		
昼															
食	+>	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
										_ 4 4					
				エネルギー			エネルギー	235kcal		エネルギー			エネルギー	235kcal	491kcal
		7.2g		たんぱく質		21.9g	たんぱく質	13. 7g		たんぱく質	18.7g		たんぱく質	13.6g	18. 7g
	脂質 8	3. 2g	9.1g	脂質	11.9g	13. 2g	脂質	14. 2g	15. 1g	脂質	15. 0g	16. 6g	脂質	11.8g	12. 6g
	炭水化物 18	8.3g	74. 0g	炭水化物	20.1g	74. 5g	炭水化物	13. 6g	69.4g	炭水化物	19. 2g	74. 1g	炭水化物	16.9g	71.8g 927mg
		55mg	1081mg	ナトリウム	750mg		ナトリウム	665mg	892mg	ナトリウム	719mg		ナトリウム	698mg	027mg
										食塩相当量					
		2. 2g		食塩相当量		2. 3g	食塩相当量		2. 3g			2. 4g	食塩相当量		2. 4g
間食	◎牛乳180g	2. Zg		◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g	5	2. 4g
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g	2. Zg		◎牛乳180g ◎りんご15	0g		◎牛乳180g◎牛ウイフ	ルーツ150		◎牛乳180g ◎グレープ	フルーツ2		◎牛乳180g ◎オレンジ	200g	2. 4g
間食	◎牛乳180g	z. zg		◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん15	0g 0g		◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん15	ルーツ150 0g		◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん15	フルーツ2 0g	200g	◎牛乳180g ◎オレンジ ★ごはん15	200g 50g	
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎りんご15	0g 0g		◎牛乳180g◎牛ウイフ	ルーツ150 0g		◎牛乳180g ◎グレープ	フルーツ2 0g	200g	◎牛乳180g ◎オレンジ	200g 50g	
間食	○牛乳180g○バナナ90g★ごはん150g鶏肉ときのこのバタ	マー醤油	乳麦	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん15	0g 0g		◎牛乳180g◎牛ウイフ★ごはん15鶏のいそべ	ルーツ150 0g 焼)g 麦	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん15白身魚の西	フルーツ2 0g 京焼	200g	◎牛乳180g ◎オレンジ ★ごはん15	200g 50g	
間食	○牛乳180g○バナナ90g★ごはん150g鶏肉ときのこのバタブロッコリーとエビのチ	マー醤油 ・ ・ リソース	乳麦 麦え	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん15赤魚のみぞ菜の花	0g 0g 0g れ煮	麦	◎牛乳180g◎牛ウイフ★ごはん15鶏のいそべ人参グラッ	ルーツ150 0g 焼 セ)g 麦 乳麦	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん15白身魚の西スナップえ	フルーツ 0g 京焼 んどう	200g	○牛乳180g○オレンジ★ごはん15鶏肉のマーラアスパラ	5 200g 00g マレード煮	麦
間食	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん150g鶏肉ときのこのバタブロッコリーとエビの手菜の花とツナの辛	ァー醤油 - - リソース :子和え	乳麦麦麦麦	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん15赤魚のみぞ菜の花豚バラのす	0g 0g 0g れ煮 き焼き煮	麦麦麦	◎牛乳180g◎牛ウイフ★ごはん15鶏のがラッく食べるトマ	ルーツ150 0g 焼 セ トスープ)g 麦 乳麦 乳麦	○牛乳180g○グレープ★ごはん15白身魚の西スナップえ さつま揚げと小松	フルーツ2 0g 京焼 んどう ^{菜の煮びたし}	200g - - - - - - - - -	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん15鶏肉のマーアスパラチンジャオ	200g 00g マレード煮	麦卵麦
間食	○牛乳180g○バナナ90g★ごはん150g鶏肉ときのこのバタブロッコリーとエビのチ	ァー醤油 - - リソース :子和え	乳麦麦麦麦	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん15赤魚のみぞ菜の花豚バラのすカリフラワーのほカリフラワーのほか	0g 0g れ煮 き焼き煮 ^{抽子味噌和え}	麦麦	◎牛乳180g◎牛ウイフ★ごはん15鶏のがラッマ人食べ草ソテ	ルーツ150 0g 焼 セ トスープ)g 麦 乳麦	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん15白身魚の西スナップえきつま場げと小松蒸し鶏の醤油	フルーツ2 0g 京焼 んどう ^{菜の煮びたし} マヨネーズ	200g - - - - - - - - -	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん15鶏肉のマーアスパラチンジャオ枝豆とかにが	200g 00g マレード煮 ロース かまの煮物	麦卵麦
間食	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん150g鶏肉ときのこのバタブロッコリーとエビの手菜の花とツナの辛	ァー醤油 - - リソース :子和え	乳麦麦麦麦	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん15赤魚のみぞ菜の花豚バラのす	0g 0g れ煮 き焼き煮 ^{抽子味噌和え}	麦麦	◎牛乳180g◎牛ウイフ★ごはん15鶏のがラッく食べるトマ	ルーツ150 0g 焼 セ トスープ)g 麦 乳麦 乳麦	○牛乳180g○グレープ★ごはん15白身魚の西スナップえ さつま揚げと小松	フルーツ2 0g 京焼 んどう ^{菜の煮びたし} マヨネーズ	200g - - - - - - - - -	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん15鶏肉のマーアスパラチンジャオ	200g 00g マレード煮 ロース かまの煮物	麦卵麦
	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん150g鶏肉ときのこのバタブロッコリーとエビの手菜の花とツナの辛	ァー醤油 - - リソース :子和え	乳麦麦麦麦	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん15赤魚のみぞ菜の花豚バラのすカリフラワーのほカリフラワーのほか	0g 0g れ煮 き焼き煮 ^{抽子味噌和え}	麦麦	◎牛乳180g◎牛ウイフ★ごはん15鶏のがラッマ人食べ草ソテ	ルーツ150 0g 焼 セ トスープ)g 麦 乳麦 乳麦	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん15白身魚の西スナップえきつま場げと小松蒸し鶏の醤油	フルーツ2 0g 京焼 んどう ^{菜の煮びたし} マヨネーズ	200g - - - - - - - - -	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん15鶏肉のマーアスパラチンジャオ枝豆とかにが	200g 00g マレード煮 ロース かまの煮物	麦卵麦
ع و	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん150g鶏肉ときのこのバタブロッコリーとエビの手菜の花とツナの辛	ァー醤油 - - リソース :子和え	乳麦麦麦麦	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん15赤魚のみぞ菜の花豚バラのすカリフラワーのほカリフラワーのほか	0g 0g れ煮 き焼き煮 ^{抽子味噌和え}	麦麦	◎牛乳180g◎牛ウイフ★ごはん15鶏のがラッマ人食べ草ソテ	ルーツ150 0g 焼 セ トスープ)g 麦 乳麦 乳麦	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん15白身魚の西スナップえきつま場げと小松蒸し鶏の醤油	フルーツ2 0g 京焼 んどう ^{菜の煮びたし} マヨネーズ	200g - - - - - - - - -	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん15鶏肉のマーアスパラチンジャオ枝豆とかにが	200g 00g マレード煮 ロース かまの煮物	麦卵麦
	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん150g鶏肉ときのこのバタブロッコリーとエビのチ菜の花とツナの辛★すまし汁(若芽・	マー醤油 ・リソース ・子和え ・豆腐)	乳麦 麦麦麦	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん15赤魚のみぞ菜の花豚バラのすカリフラワーのほカリフラワーのほか	0g 0g れ煮 き焼き煮 ^{柚子味噌和え} ま・なめこ)	麦麦麦	◎牛乳180g◎牛ウイフ★ごはん15鶏のがラッマ人食べ草ソテ	ルーツ15(0g 焼 セ トスープ ー・切干))g 麦麦麦麦麦	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん15白身魚の西スナップえきつま場げと小松蒸し鶏の醤油	フルーツ Og 京焼 んどう ^{薬の煮びたし} マョネーズ 腐・白菜)	200g 卵麦 卵麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん15鶏肉のマーアスパラチンジャオ枝豆とかにが	200g 200g 00g マレード煮 ロース かまの煮物 東・なめこ)	麦卵麦の卵麦か
ع و	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g 鶏肉ときのこのバタフロッコリーとエビのチ菜の花とツナの辛★すまし汁(若芽・おまり) 	マー醤油 ・リソース ・子和え ・豆腐)	乳麦麦麦	◎牛乳180g◎りりんご15★ごはん15赤魚のみ菜のバラのすカリフラワーのは★味噌汁(豆腐	Og Og れ煮 き焼き煮 _{柚子味噌和え} おかず	麦麦	◎牛乳180g◎牛ウイン★ ではいたり大変のがくるなり大水・水・水・水・水・水・水・水・水・水・水・水・水・水・水・水・水・水・水・	ルーツ150 0g 焼 セ トスープ ー いじ・切干))g 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	○牛乳180g○牛乳180g○ゲレーグ★白身・プレーグ・白スナットの・大山・大山・大山・大山・大山・大山・大山・大山・大山・大山・大山・大山・大山・	フルーツ2 0g 京焼 んどう ^{薬の煮びたし} マヨネーズ 腐・白菜)	200g 卵麦 卵麦	◎牛乳180g ◎オレンジ ★ごはん15 繋肉のマー・アスパラー・アンジャー・大支 ★味噌汁(白まり)	200g 200g 00g マレード煮 ロース かまの煮物 遠・なめこ)	麦卵麦かご飯セット
ع و	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g 鶏肉ときのこのバタブロッコリーとエビの手菜の花とツナの辛★すまし汁(若芽・ エネルギー 22: 	マー醤油 ・サイス ・豆腐) ・豆腐) 2kcal	乳麦 麦 麦 麦 ご飯セット 476kcal	●牛乳180g●りんご15★ごはん15赤魚の花豚がラのす★味噌汁(豆腐エネルギー	Og Og れ煮 き焼き煮 _{柚子味噌和え} ま・なめこ) おかず 211kcal	麦 麦 ご飯セット 471kcal	○牛乳180g○牛乳180g○牛ウイカ15★ごはいそうと大きなる草汁(しまます)★味噌汁(しまます)エネルギー	ルーツ150 0g 焼 セ トスープ ー うじ・切干) おかず 222kcal	bg 麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦	◎牛乳180g ◎ゲレープ ★ロル15 白身ツブは魚のプス ・カナットリー ・カリカー ・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大	フルーツ2 Og 京焼 んどう ^{薬の煮びたし} ズ 腐・白菜) おかず 200kca	900g 卵麦 卵麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはな15★ごはのマラテンジャイ技・空間・★味噌汁(白まれ)エネルギー	200g 200g 0g マレード煮 ロース かまの煮物 を・なめこ) おかず 270kcal	麦 卵麦 卵麦か ご飯セット 526kcal
ع و	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g 鶏肉ときのこのバタブロッコリーとエビの手菜の花とツナの辛★すまし汁(若芽・ エネルギー 22: たんぱく質 1! 	マー醤油 ・リソース ・子和え ・豆腐) 2kcal 5.8g	乳麦麦麦 麦麦 - ご飯セット 476kcal - 20.9g	●牛乳180g●牛乳1215★未魚の花★ホ東のボラのすのが★味噌汁(豆腐エネルばく	Og Og れ煮 き焼き煮 ta ・なめこ) おかず 211kcal 15.2g	麦 麦 ご飯セット 471kcal 20.6g	○牛乳180g○牛乳180g○牛ウム15★ のがグラマント大食蓮噌汁(しをサイン)エネルばくエたんぱく	ルーツ15(0g 焼 セ トスープ ー っじ・切干) おかず 222kcal 16.7g)g 麦 妻 乳麦 乳麦 乳麦 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	 ○牛乳180g ○ゲレープ ★白カ15 由スナットとのでは、 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	フルーツ2 Og 京焼 んどう ^{薬の煮びたし} ズ 腐・白菜) おかず 200kcal 14.7g	卵麦 卵麦 卵麦 1ご飯セット 461kcal 20.1g	◎牛乳180g ◎オレンジ ★ごはなり ●オレンジ ★ごはのマラ チンジかにす ★味噌汁(白動 エネルばく	200g 200g 0g マレード煮 ロース かまの煮物 東・なめこ) おかず 270kcal 17.3g	麦 卵麦か ご飯セット 526kcal 22.4g
ع و	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g 鶏肉ときのこのバタブロッコリーとエビの手菜の花とツナの辛★すまし汁(若芽・ エネルギー 22: たんぱく質 !! 脂質 !! 	マー醤油 ・リソース ・子和え ・豆腐) 2kcal 5.8g 1.0g	乳麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 476kcal 20.9g 11.8g	 ○牛乳180g ○りりんご15 ★魚の花 ホ東の花 カリフラワーのは ★味噌汁(豆腐 エネルばく質 脂質 	Og Og れ煮 き焼き煮 ^は ・なめこ) おかず 211kcal 15.2g 8.4g	麦 麦 ご飯セット 471kcal 20.6g	○牛乳180g○牛乳180g○牛ウム15★ のがグラマント大食蓮噌汁(しをサイン)エネルばくエたんぱく	ルーツ150 0g 焼 セ トスープ ー つじ・切干) おかず 222kcal 16.7g 12.2g	度 表 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 13.0g	 ○牛乳180g ○ゲレール15 ★白スナットリール15 由スナットリール15 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	フルーツ? Og 京焼 んどう ^{薬の煮びたし} ズ 腐・白菜) おかず 200kcal 14.7g 8.8g	卵麦 卵麦 卵麦 - ご飯セット 461kcal 20.1g 9.8g	 ○牛乳180g ○オレンジ ★ 試内のよう ★ 大豆と汁(白豆) ★ 味噌汁(白豆) エ たんぱく質 脂質 	200g 00g マレード煮 ロース かまの煮物 をなめこ) おかず 270kcal 17.3g 15.2g	麦 卵麦 卵麦か ご飯セット 526kcal 22.4g 16.0g
ع و	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g 鶏肉ときのこのバタブロッコリーとエビの手菜の花とツナの辛★すまし汁(若芽・ エネルギー 22: たんぱく質 !! 脂質 !! 	マー醤油 ・リソース ・子和え ・豆腐) 2kcal 5.8g	乳麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 476kcal 20.9g 11.8g	●牛乳180g●牛乳1215★未魚の花★ホ東のボラのすのが★味噌汁(豆腐エネルばく	Og Og れ煮 き焼き煮 ta ・なめこ) おかず 211kcal 15.2g	麦 麦 ご飯セット 471kcal 20.6g	○牛乳180g○牛乳180g○牛ウム15★ のがグラマント大食蓮噌汁(しをサイン)エネルばくエたんぱく	ルーツ150 0g 焼 セ トスープ ー つじ・切干) おかず 222kcal 16.7g 12.2g)g 麦 妻 乳麦 乳麦 乳麦 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	 ○牛乳180g ○ゲレープ ★白カ15 由スナットとのでは、 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	フルーツ2 Og 京焼 んどう ^{薬の煮びたし} ズ 腐・白菜) おかず 200kcal 14.7g	卵麦 卵麦 卵麦 - ご飯セット 461kcal 20.1g 9.8g	 ○牛乳180g ○オレンジ ★ 試内のよう ★ 大豆と汁(白豆) ★ 味噌汁(白豆) エ たんぱく質 脂質 	200g 200g 0g マレード煮 ロース かまの煮物 東・なめこ) おかず 270kcal 17.3g	麦 卵麦 卵麦か ご飯セット 526kcal 22.4g 16.0g
ع و	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g 鶏肉ときのこのバタブロッコリーとエビの手菜の花とツナの辛 ★すまし汁(若芽・ エネルギー 22: たんぱく質 !! 脂質 ! 炭水化物 ! 	マー醤油 ・フ和え・豆腐) ・豆腐) 2kcal 5.8g 1.0g 6.1g	乳麦 麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 476kcal 20.9g 11.8g 70.5g	 ○牛乳180g ○牛乳1515 ★未東の花りフラワーのはかりフラワーのはかりフラワーのはかり、 ★味噌汁(豆腐 エネんば エたん質 大化物 	Og Og れ煮 き焼き煮 は き焼き煮え ま・なめこ) ジカザ 211kcal 15.2g 8.4g 17.9g	麦 麦 ご飯セット 471kcal 20.6g 9.4g 72.9g	○牛乳180g○牛乳180g○牛ウイカ15★ごはいそうと大きなる草汁(しまます)★味噌汁(しまます)エネルギー	ルーツ150 0g 焼 セトスープ ー つじ・切干) 222kcal 16.7g 12.2g 10.6g	麦 乳麦 乳麦 乳麦 13.0g 65.2g	 ○牛乳180g ○ゲレール15 ★白ス・フェを表し、 ★味噌汁ギー・ エたんば ボルギく 脂炭水化物 	フルーツ2 Og 京焼 んどう ^{薬の煮びたし} ズ 腐・白菜) おかず 200kcal 14.7g 8.8g 13.3g	卵麦 卵麦 卵麦 - ご飯セット 461kcal 20.1g 9.8g 68.4g	 ○牛乳180g ○オレン15 ★鶏肉スパジャにカラマオ大 ★味噌パインはする 本水はずればくります。 本水はずればくります。 大水化物 	200g 10g マレード煮 ロース かまの煮物 えいまのがず 270kcal 17.3g 15.2g 15.0g	麦 卵麦 卵麦か ご飯セット 526kcal 22.4g 16.0g 69.9g
ع و	 ○牛乳180g ○バナナ90g ★ごはん150g 鶏肉ときのこのバタブロッコリーとエピのチ菜の花とツナの辛 ★すまし汁(若芽・ エネルギー 22: たんぱく質 1: 炭水化物 1 ナトリウム 7 	マー醤油 ・フロス ・ 豆腐) ・ 豆腐) ・ 豆腐) ・ 豆腐 ・ 豆腐 ・ 豆腐 ・ 豆腐 ・ 豆腐 ・ 豆腐 ・ 豆腐 ・ 豆腐	乳麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 476kcal 20.9g 11.8g 70.5g 880mg	 ○牛乳180g ○牛乳1515 ★未成の15 ★未成のでする。 ★味噌汁(豆腐 エネルばく 上たんぱく 脂炭水化物 ナトリウム 	Og Og れ煮 き焼き煮 はみ味噌和え ま・なめこ) 211kcal 15.2g 8.4g 17.9g 740mg	麦 麦 ご飯セット 471kcal 20. 6g 9. 4g 72. 9g 994mg	◎牛乳180g ②キウはいブイン15ペッマラマン16ペックを ★ 株味噌汁(しません) エたん質・化物・フトリウム ナトリウム	ルーツ150 0g 焼 セトスープ ー いじ・切干) 222kcal 16.7g 12.2g 10.6g 730mg	麦 乳麦 乳麦 乳麦 13.0g 65.2g 956mg	 ○牛乳180g ○ゲレール15 ★白ス・コントル ★ 味噌汁 エスルボール エスルボール 上の質 上の力 上のカー カー質 ナトリウム 	フルーツ2 Og 京焼 んどう ^{薬の煮びたし} マョネーズ 腐・白菜) おかず 200kcal 14.7g 8.8g 13.3g 629mg	卵麦 卵麦 卵麦 20.1g 9.8g 68.4g 857mg	 ○牛乳180g ○オレンジ ★ 講肉スパラック ★ 味噌汁(白豆 エたんぱ エたんぱ 丁トリウム 	200g 00g マレード煮 ロース かまの煮物 ま・なめこ) おかず 270kcal 17.3g 15.2g 15.0g 606mg	麦 卵麦 卵麦か ご飯セット 526kcal 22.4g 16.0g 69.9g 833mg
ع و	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g 鶏肉ときのこのバタブロッコリーとエビの手菜の花とツナの辛 ★すまし汁(若芽・ エネルギー 22: たんぱく質 1: 炭水化物 1: ナトリウム 7 食塩相当量 1 	マー醤油 ・リソース ・子和え ・豆腐) 2kcal 5.8g 1.0g 6.1g 1.2mg	乳麦 麦 麦 麦 20.9g 11.8g 70.5g 880mg 2.2g	 ○牛乳180g ○牛乳1515 ★未東の花りフラワーのはかりフラワーのはかりフラワーのはかり、 ★味噌汁(豆腐 エネんば エたん質 大化物 	0g 0g れ煮 き焼き煮 ab+y・味噌和え ま・なめこ) 211kcal 15.2g 8.4g 17.9g 740mg 1.9g	麦 麦 二飯セット 471kcal 20.6g 9.4g 72.9g 994mg 2.5g	○牛乳180g○牛乳100g○牛力はカイ15★ の参べを草汁(しまれた)★ 本味噌汁(しまれた)エたん質水化物	ルーツ150 0g 焼 セ トスープ ー つじ・切干) 222kcal 16.7g 12.2g 10.6g 730mg 1.9g	麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 13.0g 65.2g 956mg 2.4g	 ○牛乳180g ○ゲレール15 ★白ス・フェを表し、 ★味噌汁ギー・ エたんば ボルギく 脂炭水化物 	フルーツ2 Og 京焼 んどう ^{薬の煮びたし} ズ 腐・白菜) おかず 200kcal 14.7g 8.8g 13.3g 629mg 1.6g	卵麦 卵麦 卵麦 20.1g 20.1g 9.8g 68.4g 857mg 2.2g	 ○牛乳180g ○オレン15 ★鶏肉スパジャにカラマオ大 ★味噌パインはする 本水はずればくります。 本水はずればくります。 大水化物 	200g 00g マレード煮 ロース かまの煮物 えいまのが 270kcal 17.3g 15.2g 15.0g 606mg 1.5g	麦 卵麦か ご飯セット 526kcal 22. 4g 16. 0g 69. 9g 833mg 2. 1g
9	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g 鶏肉ときのこのバタブロッコリーとエビのチ菜の花とツナの辛 ★すまし汁(若芽・ エネルギー 22: たんぱく質 1: 炭水化物 1: ナトリウム 7 食塩相当量 1 お 	マー醤油 ・フキース・子和え・豆腐) ・豆腐) 2kcal 5.8g 1.0g 6.1g 1.2mg 1.8g 5.かず	乳麦 麦 麦 - ご飯セット 476kcal 20.9g 11.8g 70.5g 880mg 2.2g ご飯セット	 ●牛乳180g ● りりに ★ 点の 赤 東豚バラのすかりフラワーのは ★ 味噌汁(豆腐 エネルばく 上 たんぱく 上 上 りりム量 	Og Og N煮 き焼き煮 ab+ 味噌和え ま・なめこ) 211kcal 15.2g 8.4g 17.9g 740mg 1.9g おかず	麦 麦 ご飯セット 471kcal 20.6g 9.4g 72.9g 994mg 2.5g ご飯セット	●牛乳180g●牛ウはいプイル15★ 3★ 4株 4中ではいがるをは、サントの参べ、本 5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、<th>ルーツ150 0g 焼 セトスープ ー いじ・切干) 222kcal 16.7g 12.2g 10.6g 730mg 1.9g おかず</th><th>表 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 13.0g 65.2g 956mg 2.4g ご飯セット</th><th> ○牛乳180g ○ゲレール15 ★白ス・コントル ★ は は は かった エース・ルル エース・ルル エース・ルル 上・リー・ 食塩相当 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</th><th>フルーツ2 Og 京焼 んどう ^{薬の煮びたし}ズ 腐・白菜) よかず 200kcal 14.7g 8.8g 13.3g 629mg 1.6g おかず</th><th>卵麦 卵麦 卵麦 200g - ご飯セット 461kcal 20.1g 9.8g 68.4g 857mg 2.2g ご飯セット</th><th> ◎牛乳180g ◎オレンジ ★鶏肉スパジンとかいる ★味噌汁(白芽 エたんぱく エたんぱく 一大り 食塩相当 </th><th>200g 00g マレード煮 ロース かまの煮物 さいなのこ) おかず 270kcal 17.3g 15.2g 15.0g 606mg 1.5g</th><th>麦 卵麦か ご飯セット 526kcal 22. 4g 16. 0g 69. 9g 833mg 2. 1g ご飯セット</th>	ルーツ150 0g 焼 セトスープ ー いじ・切干) 222kcal 16.7g 12.2g 10.6g 730mg 1.9g おかず	表 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 13.0g 65.2g 956mg 2.4g ご飯セット	 ○牛乳180g ○ゲレール15 ★白ス・コントル ★ は は は かった エース・ルル エース・ルル エース・ルル 上・リー・ 食塩相当 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	フルーツ2 Og 京焼 んどう ^{薬の煮びたし} ズ 腐・白菜) よかず 200kcal 14.7g 8.8g 13.3g 629mg 1.6g おかず	卵麦 卵麦 卵麦 200g - ご飯セット 461kcal 20.1g 9.8g 68.4g 857mg 2.2g ご飯セット	 ◎牛乳180g ◎オレンジ ★鶏肉スパジンとかいる ★味噌汁(白芽 エたんぱく エたんぱく 一大り 食塩相当 	200g 00g マレード煮 ロース かまの煮物 さいなのこ) おかず 270kcal 17.3g 15.2g 15.0g 606mg 1.5g	麦 卵麦か ご飯セット 526kcal 22. 4g 16. 0g 69. 9g 833mg 2. 1g ご飯セット
9	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g 鶏肉ときのこのバタブロッコリーとエピのチ菜の花とツナの辛 ★すまし汁(若芽・ エネルギー 22: たんぱく質 1: 炭水化物 1: ナトリウム 7 食塩相当量 1 エネルギー 62: 	マー醤油 ・テカえ・豆腐) ・豆腐) 2kcal 5.8g 1.0g 6.1g 1.2mg 1.8g (3かず 2kcal	乳麦 麦麦 麦 476kcal 20.9g 11.8g 70.5g 880mg 2.2g ご飯セット 1406kcal	 ●牛乳180g ●牛乳180g ●りがはん151 ★赤菜豚がラワーのが大味噌汁(豆腐 エネルばく 上りりム量 エネルギー 	0g 0g れ煮 き焼き煮 ab+km増和え ま・なめこ) 211kcal 15.2g 8.4g 17.9g 740mg 1.9g おかず 629kcal	麦 麦 ご飯セット 471kcal 20. 6g 9. 4g 72. 9g 994mg 2. 5g ご飯セット 1410kcal	 ○牛乳180g ○牛乳17ん15 ★鶏人食法★味噌汁(しません) 本味噌汁(しません) 一大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大	ルーツ150 0g 焼 セトスープ ー いじ・切干) 222kcal 16.7g 12.2g 10.6g 730mg 1.9g おかず 640kcal	麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 13. 8g 13. 0g 65. 2g 956mg 2. 4g ご飯セット 1412kcal	◎牛乳180g ◎ケブリール15 ★白スコール15 白スコール 15 白スコール 15 本味噌汁・ビザール 15 ・ボール 15	フルーツ2 Og 京焼 んどう ^{薬の煮びたし} マヨネーズ 腐・白菜) 200kcal 14.7g 8.8g 13.3g 629mg 1.6g おかず 649kcal	卵麦 卵麦 乳麦 20.1g 9.8g 68.4g 857mg 2.2g ご飯セット 1432kcal	 ○牛乳180g ○オレン15 ★鶏肉スンラック ★味噌汁(白豆 エたん質 本水リウ量 上り エネルギー 	200g 00g マレード煮 ロース かまの煮物 ま・なめこ) 270kcal 17.3g 15.2g 15.0g 600mg 1.5g	麦 卵麦か ご飯セット 526kcal 22.4g 16.0g 69.9g 833mg 2.1g ご飯セット 1423kcal
9	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g 鶏肉ときのこのバタブロッコリーとエピのチ菜の花とツナの辛 ★すまし汁(若芽・ エネルギー 22: たんぱく質 1: 炭水化物 1: ナトリウム 7 食塩相当量 1 エネルギー 62: 	マー醤油 ・フキース・子和え・豆腐) ・豆腐) 2kcal 5.8g 1.0g 6.1g 1.2mg 1.8g 5.かず	乳麦 麦 麦 - ご飯セット 476kcal 20.9g 11.8g 70.5g 880mg 2.2g ご飯セット	 ●牛乳180g ● りりに ★ 点の 赤 東豚バラのすかりフラワーのは ★ 味噌汁(豆腐 エネルばく 上 たんぱく 上 上 りりム量 	Og Og N煮 き焼き煮 ab+ 味噌和え ま・なめこ) 211kcal 15.2g 8.4g 17.9g 740mg 1.9g おかず	麦 麦 ご飯セット 471kcal 20.6g 9.4g 72.9g 994mg 2.5g ご飯セット	●牛乳180g●牛ウはいプイル15★ 3★ 4株 4中ではいがるをは、サントの参べ、本 5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、<th>ルーツ150 0g 焼 セトスープ ー いじ・切干) 222kcal 16.7g 12.2g 10.6g 730mg 1.9g おかず</th><th>表 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 13.0g 65.2g 956mg 2.4g ご飯セット</th><th> ●牛乳180g ●グレール15 ★白ス・コートル15 由ス・コートルル2 本味噌汁・ビー質 ホーリー量 大トリー量 </th><th>フルーツ2 Og 京焼 んどう ^{薬の煮びたし}ズ 腐・白菜) よかず 200kcal 14.7g 8.8g 13.3g 629mg 1.6g おかず</th><th>卵麦 卵麦 乳麦 20.1g 9.8g 68.4g 857mg 2.2g ご飯セット 1432kcal</th><th> ◎牛乳180g ◎オレンジ ★鶏肉スパジンとかいる ★味噌汁(白芽 エたんぱく エたんぱく 一大り 食塩相当 </th><th>200g 100g マレード煮 ロース かまの煮物 ま・なめこ) 270kcal 17.3g 15.2g 15.0g 606mg 1.5g おかず 652kcal 40.0g</th><th>麦 卵麦か ご飯セット 526kcal 22. 4g 16. 0g 69. 9g 833mg 2. 1g ご飯セット</th>	ルーツ150 0g 焼 セトスープ ー いじ・切干) 222kcal 16.7g 12.2g 10.6g 730mg 1.9g おかず	表 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 13.0g 65.2g 956mg 2.4g ご飯セット	 ●牛乳180g ●グレール15 ★白ス・コートル15 由ス・コートルル2 本味噌汁・ビー質 ホーリー量 大トリー量 	フルーツ2 Og 京焼 んどう ^{薬の煮びたし} ズ 腐・白菜) よかず 200kcal 14.7g 8.8g 13.3g 629mg 1.6g おかず	卵麦 卵麦 乳麦 20.1g 9.8g 68.4g 857mg 2.2g ご飯セット 1432kcal	 ◎牛乳180g ◎オレンジ ★鶏肉スパジンとかいる ★味噌汁(白芽 エたんぱく エたんぱく 一大り 食塩相当 	200g 100g マレード煮 ロース かまの煮物 ま・なめこ) 270kcal 17.3g 15.2g 15.0g 606mg 1.5g おかず 652kcal 40.0g	麦 卵麦か ご飯セット 526kcal 22. 4g 16. 0g 69. 9g 833mg 2. 1g ご飯セット
9	 ○牛乳180g ○バナナ90g ★ごはん150g 鶏肉ときのこのバタブロッコリーとエピのチ菜の花とツナの辛 ★すまし汁(若芽・ エネルギー 22: たんぱく質 1: 炭水化物 1: ナトリウム 7 食塩相当量 1 エネルギー 62: たんぱく質 4 	マー醤油 ・テカえ・豆腐) ・豆腐) 2kcal 5.8g 1.0g 6.1g 1.2mg 1.8g (3かず 2kcal	乳麦 麦麦 麦 476kcal 20.9g 11.8g 70.5g 880mg 2.2g ご飯セット 1406kcal	 ●牛乳180g ●牛乳180g ●りがはん151 ★赤菜豚がラワーのが大味噌汁(豆腐 エネルばく 上りりム量 エネルギー 	0g 0g れ煮 き焼き煮 ab+km増和え ま・なめこ) 211kcal 15.2g 8.4g 17.9g 740mg 1.9g おかず 629kcal	麦 麦 ご飯セット 471kcal 20. 6g 9. 4g 72. 9g 994mg 2. 5g ご飯セット 1410kcal	 ○牛乳180g ○牛乳17ん15 ★鶏人食法★味噌汁(しません) 本味噌汁(しません) 一大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大大	ルーツ150 0g 焼 セトスープ ー いじ・切干) 222kcal 16.7g 12.2g 10.6g 730mg 1.9g おかず 640kcal	麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 13. 8g 13. 0g 65. 2g 956mg 2. 4g ご飯セット 1412kcal	◎牛乳180g ◎ケブリール15 ★白スコール15 白スコール 15 白スコール 15 本味噌汁・ビザール 15 ・ボール 15	フルーツ2 Og 京焼 んどう ^{薬の煮びたし} マヨネーズ 腐・白菜) 200kcal 14.7g 8.8g 13.3g 629mg 1.6g おかず 649kcal	卵麦 卵麦 乳麦 20.1g 9.8g 68.4g 857mg 2.2g ご飯セット 1432kcal 58.5g	 ○牛乳180g ○オレン15 ★鶏肉スンラック ★味噌汁(白豆 エたん質 本水リウ量 上り エネルギー 	200g 00g マレード煮 ロース かまの煮物 ま・なめこ) 270kcal 17.3g 15.2g 15.0g 600mg 1.5g	麦 卵麦か ご飯セット 526kcal 22.4g 16.0g 69.9g 833mg 2.1g ご飯セット 1423kcal
夕食	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g 鶏肉ときのこのバタブロッコリーとエビのチ菜の花とツナの辛 ★すまし汁(若芽・ 本すまし汁(若芽・ 上たんぱく質 !! 炭水化物 !! ナトリウム 7 食塩相当量 1 エネルギー 62: たんぱく質 4 脂質 4 たんぱく質 4 脂質 4 	マー醤油 ・フィス ・子和え ・豆腐) 2kcal 5.8g 1.0g 6.1g 1.2mg 1.2mg 1.2mg 2kcal 1.4g 9.4g	乳麦麦麦麦麦 ご飯セット 476kcal 20.9g 11.8g 70.5g 880mg 2.2g 2.2g 1406kcal 58.2g 32.7g	 ●牛乳180g ●牛りごねかけごり ★赤菜豚がラワーのはの花のフラウン オー質 エたんぱ 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 Og の の の の の の の の の の の の の の の の の	麦 麦 ご飯セット 471kcal 20. 6g 9. 4g 72. 9g 994mg 2. 5g 2. 5g 2. 10kcal 57. 4g 33. 7g	 ○ 牛乳 180g 7 ○ ★ 乳 人食法 ★ エ た 脂 炭 ナ 食 本 ん 質 化 り 当 エ た 必 質 水 し り 当 二 で 質 し り 当 二 で 質 し り 当 二 で 質 し り 当 二 で 質 し り 当 二 で 質 し り 当 二 で 質 し り 当 二 で 質 し り 当 二 で 質 し り 当 二 で 質 し か ム 量 こ た 必 質 し か ム 量 こ た 脂 炭 ナ 食 か ム 量 こ た 脂 炭 ナ 食 か ム 量 こ た 脂 炭 ナ 食 か ム 量 こ た 脂 炭 ナ 食 か ム 量 こ た 脂 炭 ナ 食 か ム 量 こ た 脂 炭 ナ な じ か ム 量 こ た 脂 炭 ナ 食 か ム 量 こ た 脂 炭 ナ 食 か ム 量 こ た 脂 炭 ナ 食 か ム 量 こ た 脂 炭 ナ 食 か ム 量 こ た 脂 炭 ナ 食 か ム 量 こ た 脂 炭 ナ 食 か ム 量 こ た 脂 炭 ナ 食 か み 量 こ た 脂 炭 ナ 食 か み 量 こ た 脂 炭 ナ 食 か み 量 こ た 脂 炭 ナ 食 か み 量 こ た 脂 炭 ナ 食 か み 量 こ た 脂 炭 ナ 食 か み か ま か よ か よ	ルーツ150 0g 焼 セトスープ つじ・切干) おかず 222kcal 16.7g 12.2g 10.6g 730mg 1.9g おかず 640kcal 41.6g 33.3g	麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 13.0g 65.2g 956mg 2.4g ご飯セット 4112kcal 57.4g 35.8g	 ○ 牛乳180g ○ 牛乳180g ○ ゲブリカン・カース きょり はんの プレック はんの プレック はんの プレック はんの アルース きょり はんの アルース きょう はんり はんり はんり はんり はんり はんり はんり はんり はんり はんり	フルーツ2 Og 京焼 う薬の煮びたし マヨネー菜) 200kcal 14. 7g 8. 8g 13. 3g 629mg おかず 649kcal 42. 0g 30. 8g	卵麦 卵麦 卵麦 200g - 二飯セット 461kcal - 20. 1g 9. 8g 68. 4g 857mg 2. 2g 二飯セット 1432kcal 58. 5g 34. 1g	◎牛乳180 ◎牛乳120 ★鶏アチ枝はマラオにはマラマをは、 本本にはでする。 本本にはでする。 本本にはずれたが、 本本にはずれたが、 本本にはずれたが、 本本にはずれたが、 本本にはずれたが、 本本にはずれたが、 本がはばいた。 本本にはずれたが、 本本にはずれたが、 本本にはずれたが、 本本にはずれたが、 本本にはずれたが、 本にはずれたが、 本本にはずれたが、 本本にはずれたが、 本本にはずれたが、 本本にはずれたが、 本本にはずれたが、 まるにはがなが、 まるにはがながなが、 まるにはがなが、 まるにはがなが、 まるにはがながながながながながながながながながながながながながながながながながながな	200g 10g マレード煮 ロース かまの煮物 さなめこ) 270kcal 17.3g 15.2g 15.0g 606mg 1.5g おかず 652kcal 40.0g 32.9g	麦 卵麦か ご飯セット 526kcal 22 4g 16 0g 69 9g 833mg 2 1g 1423kcal 55 4g 35 8g
夕食	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g 鶏肉ときのこのバタブロッコリーとエビのチ菜の花とツナの辛 ★すまし汁(若芽・ 本すまし汁(若芽・ 上たんぱく質 !! 炭水化物 !! ナトリウム 7 食塩相当量 1 エネルギー 62: たんぱく質 4 脂質 2: たんぱく質 4 脂質 2: 炭水化物 4 	マー醤油 ・フィス ・豆腐) ・子和高 ・ 2kcal 5 8g 1 . 0g 6 . 1g 1 . 2mg 1 . 8g 2kcal 1 . 4g 9 . 4g 9 . 7g	乳麦麦麦麦 麦麦麦麦 ご飯セット 476kcal 20. 9g 11. 8g 70. 5g 880mg 2. 2g 2. 2g 1406kcal 58. 2g 32. 7g 214. 9g	 ●牛乳180g ●牛乳1215 ★赤菜豚がラウラ のする ★本株 エたんぱ エたんぱ エネんぱ エネんぱ エたんぱ エたんぱ エたんぱ エたんぱ エたんぱ エたんぱ エたんぱ エたんぱ ボルッカム量 エたんぱ エたんぱ ボルッカム エたん質 水化物 	Og Og の の の の ま き焼き者 き は かず 211kcal 15. 2g 8. 4g 17. 9g 740mg 1. 9g 740mg 1. 9g 629kcal 41. 2g 30. 5g 47. 0g	麦 麦 之飯セット 471kcal 20. 6g 9. 4g 72. 9g 994mg 2. 5g 2. 5g 2. 10kcal 57. 4g 33. 7g 212. 1g	 ○ ★ 3 人食法★ エ た 1 上	ルーツ150 0g 焼 セトスープ つじ・切干) 222kcal 16. 7g 12. 2g 10. 6g 730mg 1. 9g 5かず 640kcal 41. 6g 33. 3g 42. 5g	麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 13.0g 65.2g 956mg 2.4g 112kcal 57.4g 35.8g 207.3g	 ○ 牛乳 180g ○ ナリール 180g ○ ナリール 15 四元 2 本 1 大 1 大 1 大 1 大 1 大 1 大 1 大 1 大 1 大 1	フルーツ2 Og 京焼 んどう 薬の煮びたし マヨネー菜) おかず 200kcal 14. 7g 8. 8g 13. 3g 629mg 1. 6g おかず 649kcal 42. 0g 30. 8g 45. 4g	即表 卵麦 卵麦 パ 461kcal 20.1g 9.8g 68.4g 857mg 2.2g 1432kcal 58.5g 34.1g 210.5g	 ● 井 180g ● 井 180g ● 井 1 2 人 15 ★ 鶏 ア チ 枝 ★ ★ 本 ん 2 賞 水 1 り 相 当 ギー 賞 水 1 り 相 当 ギー 賞 水 1 小 3 量 ボ 1 大 6 重 水 1 大 6 重 水 1 大 6 重 水 1 大 6 重 水 1 大 6 重 水 1 大 7 ま 7 ま 7 ま 7 ま 7 ま 7 ま 7 ま 7 ま 7 ま 7	200g 10g マレード煮 ロース かまの数・なめこ) おかず 270kcal 17.3g 15.2g 15.0g 606mg 1.5g おかず 652kcal 40.0g 32.9g 47.2g	麦 卵麦か ご飯セット 526kcal 22.4g 16.0g 69.9g 833mg 2.1g 2.1g 1423kcal 55.4g 35.8g 211.4g
夕食	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g 鶏肉ときのこのバタブロッコリーとエビのチ菜の花とツナの辛 ★すまし汁(若芽・ 本すまし汁(若芽・ 上たんぱく質 1 炭水化物 1 ナトリウム 7 食塩相当量 1 エネルギー 62 たんぱく質 4 脂質 2 たんぱく質 4 脂質 2 炭水化物 4 ナトリウム 2 	マー醤油 ・ファース ・子和高 ・ 豆腐) 2kcal 5.8g 1.0g 6.1g 1.2mg 1.8g 2kcal 1.4g 9.4g 9.7g 161mg	乳麦 麦麦 麦麦 麦 ご飯セット 476kcal 20.9g 11.8g 70.5g 880mg 2.2g ご飯セット 1406kcal 58.2g 32.7g 214.9g 2784mg	 ●牛乳180g ●牛りご1515 ★赤菜豚がフラウス ★本株 エたい質水・ウラック エたい質水・リウ当 エたんぱ エたんぱ エたんぱ エたんぱ エたんぱ エたんぱ ナトリウ当 エたんぱ エトリウム 	Og Og れ煮 き焼き煮 き味噌和え まいず 211kcal 15. 2g 8. 4g 17. 9g 740mg 1. 9g 529kcal 41. 2g 30. 5g 47. 0g 1794mg	麦 麦 麦 20 6g 9 4g 72 9g 994mg 2 5g 2 5g 2 10kcal 57 4g 33 7g 212 1g 2459mg	● 十年 180g フイル5 本	ルーツ150 Og 焼 セトスープ ・切干) おかず 222kcal 16.7g 12.2g 10.6g 730mg 1.9g 1.9g 640kcal 41.6g 33.3g 42.5g 2028mg	麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 13.0g 65.2g 956mg 2.4g 1412kcal 57.4g 35.8g 207.3g 2629mg	● 牛 180g ● 牛 180g ● ケ ブ 1 身 ナ ま 地 1 と 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を	フルーツ2 Og 京焼 んどう ^{薬の煮びたし} マョ・白菜) おかず 200kcal 14. 7g 8. 8g 13. 3g 629mg 1. 6g 1. 6g 649kcal 42. 0g 30. 8g 45. 4g 1983mg	即表 卵麦 卵麦 卵麦 20 1g 9 8g 68 4g 857mg 2 2g 1432kcal 58 5g 34 1g 210 5g 2604mg	◎ ★ 鶏アチ枝 ★ エた脂炭ナ食 本 ル はのパジと対け、 インルは、 インシャンの できない できない できない できない かん 質 水 いり 相 い よく は	200g 200g 200g マレード煮 ロース かまの煮物 をなめこ) 270kcal 17.3g 15.2g 15.0g 606mg 1.5g 652kcal 40.0g 32.9g 47.2g 2099mg	麦 卵麦か ご飯セット 526kcal 22 4g 16 0g 69 9g 833mg 2 1g 2 1g 1423kcal 55 4g 35 8g 211 4g 2740mg
夕食	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g 鶏肉ときのこのバタブロッコリーとエビのチ菜の花とツナの辛 ★すまし汁(若芽・ エネルギー 22: たんぱく質 1: 炭水化物 1: ナトリウム 7 食塩相当量 2: 食塩相当量 5: 	マー醤油 ・ファース ・子和え・豆腐) 2kcal 5.8g 1.0g 6.1g 1.2mg 1.8g 3.0 f 1.4g 9.4g 9.7g 1.61mg 5.5g	乳麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦	 ●牛乳180g ●牛乳1515 ★赤菜豚 155 ★赤菜豚 155 ★ホ菜豚 155 ★木木 155 ★木 155 ★ 155 	Og Og のg れ煮 き焼き煮 きなめこ) おかず 211kcal 15 2g 8 4g 17 9g 740mg 1. 9g 5629kcal 41 2g 30.5g 47 0g 1794mg 4.6g	麦 麦 之0.6g 9.4g 72.9g 994mg 2.5g こ0.5y 1410kcal 57.4g 33.7g 212.1g 2459mg 6.2g	 ○ 牛キごの参べ蓮味噌 ○ 大鶏人食法★味 本 大点 本 大点 本 大点 本 大点 本 大店 大 上方 大 上 大店 大 上 上 大店 大 上 上 大店 大 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上	ルーツ150 Og 焼 セ トスープ 一 じ・切干) おかず 222kcal 16. 7g 12. 2g 10. 6g 730mg 1. 9g おかず 41. 6g 33. 3g 42. 5g 2028mg 5. 2g	表 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 13.0g 65.2g 956mg 2.4g 1412kcal 57.4g 35.8g 207.3g 2629mg 6.7g	 ○牛打180g ○牛ブー180g ○サブー180g ○サブー180	フルーツ2 Og 京焼 んどう ^{薬の煮びたし} マヨネー菜) さいず 200kcal 14.7g 8.8g 13.3g 629mg 1.6g 549kcal 42.0g 30.8g 45.4g 1983mg 5.0g	の 卵麦 卵麦 卵麦 の 1g 9 8g 68. 4g 857mg 2. 2g 1432kcal 58. 5g 34. 1g 210. 5g 2604mg 6. 6g	● キョー 180g ・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	200g 200g 200g マレード煮 ロース かまの煮物 をなめこ) 270kcal 17.3g 15.2g 15.0g 606mg 1.5g 652kcal 40.0g 32.9g 47.2g 2099mg 5.3g	麦 卵麦か ご飯セット 526kcal 22.4g 16.0g 69.9g 833mg 2.1g こませり 1423kcal 55.4g 35.8g 211.4g 2740mg 7.0g
夕食合計合計	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g 鶏肉ときのこのバタブロッコリーとエビのチ菜の花とツナの辛 ★すまし汁(若芽・ エネルギー 222 たんぱく質 1 炭水化物 1 ナトリウム 7 食塩相当量 2 広場で質 4 脂質水化物 4 ナトリウム 21 食塩相当量 5 エネルギー 82 	マー醤油 ・ラックス ・子和え・豆腐) ・ 2kcal 5.8g 1.0g 6.1g 1.2mg 1.8g 2kcal 1.4g 9.4g 9.7g 161mg 5.5g	乳麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦	 ●牛乳180g ●牛りご1515 ★赤菜豚がフラウス ★本株 エたい質水・ウラック エたい質水・リウ当 エたんぱ エたんぱ エたんぱ エたんぱ エたんぱ エたんぱ ナトリウ当 エたんぱ エトリウム 	Og Og れ煮 き焼き煮 き味噌和え まいず 211kcal 15. 2g 8. 4g 17. 9g 740mg 1. 9g 529kcal 41. 2g 30. 5g 47. 0g 1794mg	麦 麦 之0.6g 9.4g 72.9g 994mg 2.5g こ0.5y 1410kcal 57.4g 33.7g 212.1g 2459mg 6.2g	● 十年 180g フイル5 本	ルーツ150 0g 焼 セトスープ 一 0じ・切干) おかず 222kcal 16. 7g 12. 2g 10. 6g 730mg 1. 9g おかず 640kcal 41. 6g 33. 3g 42. 5g 2028mg 5. 2g 841kcal	表 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 13.0g 65.2g 956mg 2.4g 1412kcal 57.4g 35.8g 207.3g 2629mg 6.7g	● 牛 180g ● 牛 180g ● 牛 180g ● 牛 180g ● ナ 180g ● ナ 180g ー	フルーツ2 Og 京焼 んどう ^{薬の煮びたし} ズ 腐・白菜) 200kcal 14. 7g 8. 8g 13. 3g 629mg 1. 6g おかず 649kcal 42. 0g 30. 8g 45. 4g 1983mg 5. 0g	の 卵麦 卵麦 卵麦 の 1g 9 8g 68. 4g 857mg 2. 2g 1432kcal 58. 5g 34. 1g 210. 5g 2604mg 6. 6g	◎ ★ 鶏アチ枝 ★ エた脂炭ナ食 本 ル はのパジと対して マヤには マラヤには マラヤには マラヤには ボルウ 当 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	200g 200g 00g マレード煮 ロース かまの煮物 をなめこ) 270kcal 17.3g 15.2g 15.0g 606mg 1.5g おかず 270kcal 40.0g 32.9g 47.2g 2099mg 5.3g	麦 卵麦か ご飯セット 526kcal 22. 4g 16. 0g 69. 9g 833mg 2. 1g ご飯セット 1423kcal 55. 4g 35. 8g 2740mg 7. 0g 1622kcal
夕食合計合計	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g 鶏肉ときのこのバタブロッコリーとエビのチ菜の花とツナの辛 ★すまし汁(若芽・ エネルギー 222 たんぱく質 1 炭水化物 1 ナトリウム 7 食塩相当量 2 広場で質 4 脂質水化物 4 ナトリウム 21 食塩相当量 5 エネルギー 82 	マー醤油 ・ファース ・子和え・豆腐) 2kcal 5.8g 1.0g 6.1g 1.2mg 1.8g 3.0 f 1.4g 9.4g 9.7g 1.61mg 5.5g	乳麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦	 ●牛乳180g ●牛乳1515 ★赤菜豚 155 ★赤菜豚 155 ★ホ菜豚 155 ★木木 155 ★木 155 ★ 155 	Og Og のg れ煮 き焼き煮 きなめこ) おかず 211kcal 15 2g 8 4g 17 9g 740mg 1. 9g 5629kcal 41 2g 30.5g 47 0g 1794mg 4.6g	麦 麦 之 6g 20. 6g 9. 4g 72. 9g 994mg 2. 5g ご飯セット 1410kcal 57. 4g 33. 7g 212. 1g 2459mg 6. 2g 1617kcal 63. 5g	 ○ 牛キごの参べ蓮味噌 ○ 大鶏人食法★味 本 大点 本 大点 本 大点 本 大点 本 大店 大 上方 大 上 大店 大 上 上 大店 大 上 上 大店 大 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上	ルーツ150 Og 焼 セ トスープ 一 じ・切干) おかず 222kcal 16. 7g 12. 2g 10. 6g 730mg 1. 9g おかず 41. 6g 33. 3g 42. 5g 2028mg 5. 2g	表 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 13.0g 65.2g 956mg 2.4g 1412kcal 57.4g 35.8g 207.3g 2629mg 6.7g	 ○牛打180g ○牛ブー180g ○サブー180g ○サブー180	フルーツ2 Og 京焼 んどう ^{薬の煮びたし} マヨネー菜) さいず 200kcal 14.7g 8.8g 13.3g 629mg 1.6g 549kcal 42.0g 30.8g 45.4g 1983mg 5.0g	デージャット 461kcal 20.1g 9.8g 68.4g 857mg 2.2g でかけ、1432kcal 58.5g 34.1g 210.5g 2604mg 6.6g 1629kcal	● キョー 180g ・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	200g 200g 200g マレード煮 ロース かまの煮物 をなめこ) 270kcal 17.3g 15.2g 15.0g 606mg 1.5g 652kcal 40.0g 32.9g 47.2g 2099mg 5.3g	麦 卵麦か ご飯セット 526kcal 22. 4g 16. 0g 69. 9g 833mg 2. 1g ご飯セット 1423kcal 55. 4g 35. 8g 2740mg 7. 0g 1622kcal
夕食合計合計(◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g 鶏肉ときのこのバタブロッコリーとエビのチ菜の花とツナの辛 ★すまし汁(若芽・ エネルギー 22: たんぱく質 1! 炭水化物 1: ナトリウム 7: 食塩相当量 5: エネルギー 62: たんぱく質 4 ナトリウム 2: 食塩相当量 5: エネルギー 82: たんぱく質 4: ナトリウム 2: 食塩相当量 5: エネルギー 82: たんぱく質 4: 	マー醤油 ・子和え・豆腐) ・豆腐) ・豆腐) ・豆腐) ・ 2kcal 1.0g 6.1g 1.2mg 1.4g 9.4g 9.7g 1.4g 9.7g 1.61mg 5.5g 0kcal 8.3g	乳麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦	● 牛りご180g ● 牛りご1515 ★ 赤菜豚がフラデュー ・ カリはのみでララテュー ・ カリット は の かっつった かっしま で かっしょう で かっしま で かっしょう で かっしょ で かっしょう	Og Og のg れ煮 き焼き煮 はかず 211kcal 15.2g 8.4g 740mg 1.9g 740mg 1.9g 529kcal 41.2g 30.5g 47.0g 1794mg 4.6g 836kcal 47.3g	麦 麦 之 6g 20. 6g 9. 4g 72. 9g 994mg 2. 5g ご飯セット 1410kcal 57. 4g 33. 7g 212. 1g 2459mg 6. 2g 1617kcal 63. 5g	◎ ★ 鶏人食法★★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ 塩ネん質水・リカム量 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	ルーツ150 0g 焼 セトスープ ついい切干) おかず 222kcal 16.7g 12.2g 10.6g 730mg 1.9g おかず 640kcal 41.6g 33.3g 42.5g 2028mg 5.2g 841kcal 49.0g	表 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 13.0g 65.2g 956mg 2.4g ご飯セット 1412kcal 57.4g 35.8g 207.3g 2629mg 6.7g 1613kcal 64.8g	● 牛 180g ー	フルーツ2 Og 京焼 んどう 薬の煮びたしズ 腐・白菜) おかず 200kcal 14. 7g 8. 8g 13. 3g 629mg 1. 6g おかず 649kcal 42. 0g 30. 8g 45. 4g 1983mg 5. 0g 846kcal 49. 7g	の また	◎ ★ 鶏アチ枝★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ はのパジと対け、 ギャンの は、 おいり は、 おいり は、 おいり は、 ないり はいり はいり はいり はいり はいり はいり はいり はいり はいり は	200g 100g ロース かまの煮物 でなめこ) おかず 270kcal 17.3g 15.2g 15.0g 606mg 1.5g おかず 652kcal 40.0g 32.9g 47.2g 2099mg 5.3g 851kcal 47.9g	麦 卵麦か ご飯セット 526kcal 22. 4g 16. 0g 69. 9g 833mg 2. 1g ご飯セット 1423kcal 55. 4g 2740mg 7. 0g 1622kcal 63. 3g
夕食 合計 合計 間	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g 鶏肉ときのこのバタブロッコリーとエビのチ菜の花とツナの辛 ★すまし汁(若芽・ エネルギー 22: たんぱく質 1! 炭水化物 1 ナトリウム 7 食塩相当量 5 エネルギー 62: たんぱく質 4 ナトリウム 21 食塩相当量 5 エネルギー 82: たんぱく質 4 ナトリウム 21 食塩相当量 5 エネルギー 82: たんぱく質 4 たんぱく質 4 たんぱく質 4 たんぱく質 4 振質 3 	マー醤油 ・子和え・豆腐) ・豆腐) ・豆腐) ・豆腐) ・ 2kcal 1.0g 6.1g 1.2mg 1.4g 9.4g 9.7g 16.1mg 1.4g 9.7g 16.1mg 9.7g 16.1mg 1.5g 0kcal 1.5g 0kcal	乳麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦	 ●牛りご180g ●牛りご角のボララン・ ★赤菜豚カリ味噌・ルばはのみでララン・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	Og Og Og れ煮 き焼き煮 きなめこ) おかず 211kcal 15.2g 8.4g 17.9g 740mg 1.9g おかず 629kcal 41.2g 30.5g 47.0g 1794mg 4.6g 836kcal 47.3g 37.6g	麦 麦 之 6g 20. 6g 9. 4g 72. 9g 994mg 2. 5g 立飯セット 1410kcal 57. 4g 33. 7g 212. 1g 2459mg 6. 2g 1617kcal 63. 5g 40. 8g	◎◎★鶏人食法★★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食工の参べ蓮噌 ルば 化リロールば ペリーカー はい グラトソし 8 一質水ト塩 ネん質 水り 相ルば ペリーカルば 1 一質 1 一	ルーツ150 0g 焼 セトスープ ついい切干) おかず 222kcal 16. 7g 12. 2g 10. 6g 730mg 1. 9g おかず 640kcal 41. 6g 33. 3g 42. 5g 2028mg 5. 2g 841kcal 49. 0g 40. 3g	表 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 21.8g 13.0g 65.2g 956mg 2.4g こ飯セット 1412kcal 57.4g 35.8g 207.3g 2629mg 6.7g 1613kcal 64.8g 42.8g	● 中グご身ナま場のでは、本中では、大きな、大きな、大きな、大きな、大きな、大きな、大きな、大きな、大きな、大きな	フルーツ2 Og 京焼 んどう 薬の煮びたしズ 腐・白菜) おかず 200kcal 14. 7g 8. 8g 13. 3g 629mg 1. 6g おかず 649kcal 42. 0g 30. 8g 45. 4g 1983mg 5. 0g 846kcal 49. 7g 37. 8g	デージャット 461kcal 20.1g 9.8g 68.4g 857mg 2.2g で飯セット 1432kcal 58.5g 34.1g 210.5g 2604mg 6.6g 1629kcal 66.2g 41.1g	◎★鶏アチ枝★★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナト塩ネルはのパジとかけ ギュンは 150mm ルば 150mm ルば 150mm ルば 150mm ルば 150mm ルば 150mm ルボく 150mm ルボー	200g 100g 100g マレード煮 ロース かまの煮物 をなめこ) 270kcal 17.3g 15.2g 15.0g 606mg 1.5g おかず 652kcal 40.0g 32.9g 47.2g 2099mg 5.3g 851kcal 47.9g 39.9g	表 卵麦か ご飯セット 526kcal 22. 4g 16. 0g 69. 9g 833mg 2. 1g ご飯セット 1423kcal 555. 4g 211. 4g 2740mg 7. 0g 1622kcal 63. 3g 42. 8g
夕食合計合計(間食	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g 鶏肉ときのこのバタブロッコリーとエビのチ菜の花とツナの辛 ★すまし汁(若芽・ たんぱく質 !! 炭水化物 10 ナトリウム 7 食塩相当量 5 エネルギー 62: たんぱく質 4 片りウム 21 食塩相当量 5 エネルギー 82: たんぱく質 4 ナトリウム 21 食塩相当量 5 エネルギー 82: たんぱく質 4 ナトリウム 21 食塩相当量 5 エネルギー 82: たんぱく質 4 ナトリウム 33: 炭水化物 7: 	マー醤油 ・子和え・豆腐) ・豆腐) ・豆腐) ・豆腐) ・豆腐) ・豆腐) ・豆腐) ・豆腐)	乳麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦克	 ● 本赤菜豚 かります かりご 魚の できます かりご 魚の がフラッド () 上	Og Og Og れ煮 き焼き煮 は かず 211kcal 15.2g 8.4g 17.9g 740mg 1.9g 529kcal 41.2g 30.5g 47.0g 1794mg 4.6g 836kcal 47.3g 37.6g 78.9g	麦 麦 之 6g 20. 6g 9. 4g 72. 9g 994mg 2. 5g ご飯セット 1410kcal 57. 4g 33. 7g 212. 1g 2459mg 6. 2g 1617kcal 63. 5g 40. 8g 244. 0g	 ● ★ 鶏人食法★ エ た 脂炭ナ食 エ た 脂炭ナ食 エ た 脂炭 ・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ルーツ150 0g 焼 セ トスープ 一 じ・切干) おかず 222kcal 16.7g 12.2g 10.6g 730mg 1.9g おかず 640kcal 41.6g 33.3g 42.5g 2028mg 5.2g 841kcal 49.0g 40.3g 71.4g	麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 13.0g 65.2g 956mg 2.4g ご飯セット 1412kcal 57.4g 35.8g 207.3g 2629mg 6.7g 1613kcal 64.8g 42.8g 236.2g	 ● 牛 白スさき 薫★ エ た 旧 炭 ナ 良 エ た 旧 炭 ナ し 塩 本 れ ん質 水 り 目 地 よ し 質 水 り 目 地 よ し 質 水 り 目 地 よ し 質 水 り 目 地 よ し 質 水 り 目 地 よ し 質 水 り 目 地 よ し 質 水 り 目 地 よ し 質 水 り 目 地 よ し 質 水 り 目 地 よ し 質 水 り 目 地 よ し 質 水 り 目 地 よ し 質 水 り 日 ま こ た 旧 炭 ナ 塩 ネ ん 質 水 り 目 ・ 質 水 也 ラ ー 質 水 物 し 量 ・ 質 水 物 の し 量 ・ 質 水 物 の し 量 ・ 質 水 物 の し 量 ・ 質 水 物 の し か り か し 量 ・ 質 水 物 の し か り か し 量 ・ 質 水 物 の し 量 ・ 質 水 物 の し か り か し 量 ・ 質 水 物 の し 量 ・ 質 水 物 の し か り か し 量 ・ 質 水 物 の し か り か し 量 ・ 質 水 物 の し か り か し 量 ・ 質 か り か し 量 ・ 質 水 物 の し か り か し 量 ・ 質 か り か し 量 ・ 質 か り し か り か し 量 ・ 質 か り か し 量 ・ 質 か り か し 量 ・ 質 か り し か り か し 量 ・ 質 か り か し 量 ・ 質 か り し か り か し 量 ・ 質 か り し か り し か り か し し か り し か し か し し か し か	フルーツ2 Og 京焼 んどう ^{薬の煮びたし} ズ 商・白菜) おかず 200kcal 14. 7g 8. 8g 13. 3g 629mg 1. 6g おかず 649kcal 42. 0g 42. 0g 42. 0g 45. 4g 1983mg 5. 0g 846kcal 49. 7g 37. 8g 73. 2g	印表 卵麦 卵麦 プラ 20 1g 9.8g 68.4g 857mg 2.2g プラ 20 プラ 25 34.1g 210.5g 2604mg 6.6g 1629kcal 66.2g 41.1g 238.3g	 ● ★ 鶏アチ枝★ エ た 脂炭ナ食 エ た 脂炭ナ食 エ た 脂炭ナ 塩 本 ん 質 水 り 当 半 く は 水 り 当 半 く な か い よ ん 質 水 り 当 半 く な 水 い サ か ム 量 一 質 水 い 物 ム 量 一 質 	200g 100g 100g マレード煮 ロース かまの煮物 えいまのがで 270kcal 17.3g 15.2g 15.0g 606mg 1.5g おかず 652kcal 40.0g 32.9g 47.2g 2099mg 5.3g 851kcal 47.9g 39.9g 75.4g	麦 卵麦か ご飯セット 526kcal 22. 4g 16. 0g 69. 9g 833mg 2. 1g ご飯セット 1423kcal 55. 4g 35. 8g 211. 4g 2740mg 7. 0g 1622kcal 63. 3g 42. 8g 239. 6g
夕食合計合計(間食	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g 鶏肉ときのこのバタブロッコリーとエビの手菜の花とツナの辛 ★すまし汁(若芽・ たんぱく質 1! 炭水化物 10 ナトリウム 7 食塩相当量 1 エネルギー 62: たんぱく質 4 脂質 2: 炭水化物 4: ナトリウム 2: エネルギー 8: な塩相当量 5 エネルギー 8: なばく質 4: 上トリウム 2: たんぱく質 4: 脂質 3: 炭水化物 7: ナトリウム 2: 大・リウム 2: 大・リウム 2: 大・リウム 2: 大・リウム 2: 	マー醤油 ・ 子和え ・ 豆腐) ・ 豆腐) ・ 豆腐) ・ 豆腐) ・ 1 2 kcal 1 5 . 8 g 1 2 kcal 1 2 mg 1 8 g 2 kcal 1 4 g 9 . 4 g 9 . 7 g 1 6 1 mg 5 . 5 g 0 kcal 8 . 3 g 6 . 4 g 8 . 6 g 2 3 5 mg	乳麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦	◎●★赤菜豚がカリホー エた脂炭ナ食エた脂炭ナ塩ネん質水・リカムはのかり、カリカー オーラ は、カリカー カーラ は、カリカー カーラ は、カリカー カーラ は、カーラ は、	Og Og Og れ煮 き焼き煮 は由子味噌和え えいなめこ) おかず 211kcal 15.2g 8.4g 17.9g 740mg 1.9g おかず 629kcal 41.2g 30.5g 47.0g 1794mg 4.6g 836kcal 47.3g 37.6g 78.9g 1868mg	麦 麦 之 6 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5	◎ ● ★鶏人食法★ エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナトリカム量 一質 水・リカム 単一質 水・リカム 単一質 ボール カム 単一質 ボール カム 単一質 ボール カム 単一質 ボール カム サーカー カー	ルーツ15(Og 焼 セ トスープ 一 じじ・切干) おかず 222kcal 16.7g 12.2g 10.6g 730mg 1.9g おかず 640kcal 41.6g 33.3g 42.5g 2028mg 5.2g 841kcal 49.0g 40.3g 71.4g 2105mg	表 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 二飯セット 477kcal 21.8g 13.0g 65.2g 956mg 2.4g 二飯セット 1412kcal 57.4g 35.8g 207.3g 2629mg 2613kcal 64.8g 42.8g 236.2g 2706mg	 ○ 牛白スさま 素 本白スさま ま場 は 常 本 上た脂炭ナ と塩 本 たん質 水 い り 当 半 で とり は 大 り 当 平 で とり ま り か い し ま で か い い し ま で か い し ま で か い し ま で か い し ま で か い し ま で か い し ま で か い し ま で か い し ま で か い し ま で い い し ま で い い し ま で い い し ま で い い い い い い い い い い い い い い い い い い	フルーツ2 Og 京焼 んどう ^{菜の煮びたし} ズ マョネーズ 高・白菜) おかず 200kcal 14. 7g 8. 8g 13. 3g 629mg 1. 6g おかず 649kcal 42. 0g 30. 8g 45. 4g 1983mg 5. 0g 846kcal 49. 7g 37. 8g 73. 2g 2059mg	の また	◎★鶏アチ枝★ ************************************	200g 100g 100g マレード煮 ロース かまの煮物 えっなめこ) 270kcal 17.3g 15.2g 15.0g 606mg 1.5g おかず 652kcal 40.0g 32.9g 47.2g 2099mg 5.3g 851kcal 47.9g 39.9g 75.4g 2175mg	麦 卵麦か ご飯セット 526kcal 22. 4g 16. 0g 69. 9g 833mg 2. 1g ご飯セット 1423kcal 55. 4g 355. 8g 211. 4g 2740mg 7. 0g 1622kcal 63. 3g 42. 8g 239. 6g 2816mg
夕食 合計 合計 間食込)	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g 鶏肉ときのこのバタブロッコリーとエビの手菜の花とツナの辛 ★すまし汁(若芽・ *たんぱく質 !! 炭水化物 10 ナトリウム 7 食塩相当量 1 上たんぱく質 4 脂質 4 上たんぱく質 4 脂質 4 上トリウム 21 食塩相当量 5 エネルギー 82 たんぱく質 4 脂質 4 脂質 5 エネルギー 82 たんぱく質 4 脂質 3 たんぱく質 4 脂質 3 が水化物 7 たんぱく質 4 脂質 3 炭水化物 7 ナトリウム 21 たんぱく 質 4 脂質 3 炭水化物 7 ナトリウム 22 	テー醤油 ・子和え・豆腐) ・豆腐) ・豆腐) ・豆腐) ・豆腐) ・豆腐) ・豆腐) ・豆腐)	乳麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦	 ● 牛りご魚のボララ汁(・ 本赤菜豚カリ味噌 ・ エた脂炭ナ食塩ネん質水化り出土がく ・ エた脂炭ナト塩塩ネん質水化り出土がく ・ 工た脂炭ナト塩塩ネん質水化リカ出土で ・ 大食塩ネん質水化リカ出土で ・ 大食塩ネん質水化リカ出土で ・ 大りカム量 ・ 工た脂炭ナトカム量 	Og Og Og れ煮 き焼き煮 は かず 211kcal 15.2g 8.4g 17.9g 740mg 1.9g 529kcal 41.2g 30.5g 47.0g 1794mg 4.6g 836kcal 47.3g 37.6g 78.9g	麦 麦 之 6 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5	 ● ★ 鶏人食法★ エ た 脂炭ナ食 エ た 脂炭ナ食 エ た 脂炭 ・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ルーツ150 0g 焼 セ トスープ 一 じ・切干) おかず 222kcal 16.7g 12.2g 10.6g 730mg 1.9g おかず 640kcal 41.6g 33.3g 42.5g 2028mg 5.2g 841kcal 49.0g 40.3g 71.4g	表 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 13.0g 65.2g 956mg 2.4g ご飯セット 1412kcal 57.4g 35.8g 207.3g 2629mg 6.7g 1613kcal 64.8g 42.8g 236.2g 2706mg 6.9g	 ● 牛 白スさき 薫★ エ た 旧 炭 ナ 良 エ た 旧 炭 ナ し 塩 本 れ ん質 水 り 目 地 よ し 質 水 り 目 地 よ し 質 水 り 目 地 よ し 質 水 り 目 地 よ し 質 水 り 目 地 よ し 質 水 り 目 地 よ し 質 水 り 目 地 よ し 質 水 り 目 地 よ し 質 水 り 目 地 よ し 質 水 り 目 地 よ し 質 水 り 目 地 よ し 質 水 り 日 ま こ た 旧 炭 ナ 塩 ネ ん 質 水 り 目 ・ 質 水 也 ラ ー 質 水 物 し 量 ・ 質 水 物 の し 量 ・ 質 水 物 の し 量 ・ 質 水 物 の し 量 ・ 質 水 物 の し か り か し 量 ・ 質 水 物 の し か り か し 量 ・ 質 水 物 の し 量 ・ 質 水 物 の し か り か し 量 ・ 質 水 物 の し 量 ・ 質 水 物 の し か り か し 量 ・ 質 水 物 の し か り か し 量 ・ 質 水 物 の し か り か し 量 ・ 質 か り か し 量 ・ 質 水 物 の し か り か し 量 ・ 質 か り か し 量 ・ 質 か り し か り か し 量 ・ 質 か り か し 量 ・ 質 か り か し 量 ・ 質 か り し か り か し 量 ・ 質 か り か し 量 ・ 質 か り し か り か し 量 ・ 質 か り し か り し か り か し し か り し か し か し し か し か	フルーツ2 Og 京焼 んどう 薬の素びたし マョネー菜) このはでは 14.7g 8.8g 13.3g 629mg 16g おかず 649kcal 42.0g 30.8g 45.4g 1983mg 5.0g 846kcal 49.7g 37.8g 73.2g 2059mg 5.2g	原表 卵麦 卵麦 卵麦 デ酸セット 461kcal 20. 1g 9. 8g 68. 4g 857mg 2. 2g ご飯セット 1432kcal 58. 5g 34. 1g 210. 5g 2604mg 6. 6g 1629kcal 66. 2g 41. 1g 238. 3g 2680mg 6. 8g	◎●★鶏アチ枝★ エた脂炭ナ食塩ネん質水・リーサー はのインとは、インのでは、	200g 200g 200g 200g 200g 2006 2006 2006 2706 2706 2706 17.3g 15.2g 15.0g 606mg 1.5g 32.9g 47.2g 2099mg 5.3g 8516 40.0g 32.9g 47.2g 2099mg 5.3g 8516 8517 851	表 卵麦か ご飯セット 526kcal 22. 4g 16. 0g 69. 9g 833mg 2. 1g ご飯セット 1423kcal 55. 4g 35. 8g 211. 4g 2740mg 7. 0g 1622kcal 63. 3g 42. 8g 239. 6g 2816mg 7. 2g

[※]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。

^{※「◎」}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(カロリー1440kcal管理食)

	コーゴいしかわ					יעדו נייו								
	1月11日(月	1)	1月	12日(火	<u>()</u>	1月	13日(水	()	1月	14日(木	()	1月	15日(金	(
	品名	アレルゲン			アレルゲン	品		アレルゲン			アレルゲン			アレルゲン
		アレルケン			テレルケン			アレルケン			テレルケン			アレルケン
	★ごはん120g		★ごはん12	:0g		★ごはん12	0g		★ごはん12			★ごはん12		
	肉詰いなり煮	卵麦	目玉焼き		卵	豚肉とふき			オムレツ		卵麦	えび団子とた		
	白菜と豚肉の煮びたし		豆腐のかに風			ひじきと挽図			ブラウンソ		乳麦	鶏肉と野菜の		卵麦落
	キャベツのピーナッツ和え	麦落	インゲンの	ごま和え	麦	ビーフンの	中華和え	卵麦	切干と挽肉のオ・	イスター炒め	麦	春菊のおひ	たし	麦
									もずくの酢	の物	麦			
+0														
朝	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット
食	エネルギー 183kcal		エネルギー	167kcal		エネルギー	183kcal		エネルギー	156kcal		エネルギー	147kcal	340kcal
	ー 177 1 105 105 105 105 105 105 105 105 105 1	11. 7g	たんぱく質	9. 3g		たんぱく質	11. 2g		たんぱく質	8. 6g		たんぱく質	9. 1g	12. 4g
	<u>たんぱく貝 0.48</u> 脂質 10.2g	10. 7g	脂質	10. 2g		たのは、質 脂質	6.9g	7. 4g	脂質	7. 0g	7. 5g	脂質	5. 9g	6. 4g
	<u> </u>	57. 2g	炭水化物	9. 0g		炭水化物	18. 3g		炭水化物	12. 9g	54. 8g	炭水化物	15. 3g	57. 2g
	大下し物 13.5g 15.5g	595mg	ナトリウム	3.0g 304mg		ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	635mg		ナトリウム	795mg	796mg
	(大) (プロ 394mg 食塩相当量 1.5g		食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		,
		1. 5g			U. og	良塩相ヨ里 ★ごはん12)	1. 6g	<u> 艮塩和ヨ里</u> ★ごはん12		1. 6g			2. 0g
	★ごはん120g アジのみりん焼	_	★ごはん12 ささみ大葉		_	★こはん12 鯖の照焼	Ug	±			_		_	_
		麦		ンフィ	麦			麦	豚ロースの玉			ホッケの幽	伸 况	麦
	人参のきんぴら	麦	アスパラ		_	ブロッコリ		_	ツナと大豆			キヌサヤ		_
	竹輪とインゲンの玉子とじ		キャベツと豚肉			竹輪と菜の		麦	春雨のビーブ	トッツ和え	丱乳麦洛	豚肉とじゃが		
	ベーコンのごま酢和え	丱乳麦	法蓮草としめじ	じのおひたし	丱麦	野菜の三杯	酢	麦				和風サラダ		卵
昼			ĺ						ĺ			ĺ		
食														
10	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー 217kcal		エネルギー	251kcal		エネルギー	235kcal		エネルギー	293kcal	486kcal	エネルギー	235kcal	428kcal
	たんぱく質 17.2g	20. 5g	たんぱく質	16. 7g	20. 0g	たんぱく質	13. 7g	17. 0g	たんぱく質	18. 7g	22. 0g	たんぱく質	13. 6g	16.9g
	脂質 8.2g	8.7g	脂質	11. 9g	12. 4g	脂質	14. 2g		脂質	15. 0g	15. 5g	脂質	11.8g	12. 3g
	炭水化物 18.3g	60. 2g	炭水化物	20.1g		炭水化物	13. 6g	55. 5g	炭水化物	19. 2g	61.1g	炭水化物	16.9g	58. 8g
	ナトリウム 855mg	856mg	ナトリウム	750mg		ナトリウム	665mg		ナトリウム	719mg		ナトリウム	698mg	699mg
	食塩相当量 2.2g	2. 2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g
		2. 2g	食塩相当量 ◎牛乳180g		1.9g	食塩相当量 ◎牛乳180g		1. 7g	食塩相当量 ◎牛乳180g		1.8g	食塩相当量 ◎牛乳180g		1.8g
間食	食塩相当量 2.2g	2. 2g			1.9g	◎牛乳180g								1. 8g
間食	◎牛乳180g	2. 2g	◎牛乳180g	0g	1.9g		ルーツ150		◎牛乳180g	フルーツ2		◎牛乳180g	200g	1.8g
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g		◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12	0g 0g		◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん12	ルーツ150 0g)g	◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん12	フルーツ2 0g	200g	◎牛乳180g ◎オレンジ ★ごはん12	200g 0g	
間食	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん120g鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 赤魚のみぞ	0g 0g	1.9g 麦	○牛乳180g○牛ウイフ★ごはん12鶏のいそべ	ルーツ150 0g 焼)g 麦	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん12白身魚の西	フルーツ2 0g 京焼	200g	○牛乳180g○オレンジ★ごはん12鶏肉のマー	200g 0g	
間食	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん120g鶏肉ときのこのバター醤油ブロッコリーとエビのチリソース	乳麦麦え	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12赤魚のみぞ菜の花	0g 0g 0g れ煮	麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん12鶏のいそべ人参グラッ	ルーツ150 0g 焼 セ)g 麦 乳麦	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん12白身魚の西スナップえ	フルーツ2 0g 京焼 んどう	200g	○牛乳180g○オレンジ★ごはん12鶏肉のマーマアスパラ	200g 0g 7 レード煮	麦
間食	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん120g鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦麦え	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12赤魚のみぞ菜の花豚バラのす	0g 0g 0g れ煮 き焼き煮	麦	◎牛乳180g◎牛ウイフ★ごはん12鶏のいそべん人食べるトマ	ルーツ150 0g 焼 セ トスープ)g 麦 乳麦 乳麦	○牛乳180g○グレープ★ごはん12白身魚の西スナップえ さつま揚げと小松	フルーツ2 0g 京焼 んどう ^{菜の煮びたし}	200g 卵麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん12鶏肉のマーマスパラチンジャオ	200g 0g 7レード煮 ロース	麦卵麦
間食	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん120g鶏肉ときのこのバター醤油ブロッコリーとエビのチリソース	乳麦麦え	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12赤魚のみぞ菜の花	0g 0g 0g れ煮 き焼き煮	麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん12鶏のいそべ人参グラッ	ルーツ150 0g 焼 セ トスープ)g 麦 乳麦	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん12白身魚の西スナップえ	フルーツ2 0g 京焼 んどう ^{菜の煮びたし}	200g 卵麦	○牛乳180g○オレンジ★ごはん12鶏肉のマーマアスパラ	200g 0g 7レード煮 ロース	麦卵麦
	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん120g鶏肉ときのこのバター醤油ブロッコリーとエビのチリソース	乳麦麦え	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12赤魚のみぞ菜の花豚バラのす	0g 0g 0g れ煮 き焼き煮	麦	◎牛乳180g◎牛ウイフ★ごはん12鶏のいそべん人食べるトマ	ルーツ150 0g 焼 セ トスープ)g 麦 乳麦 乳麦	○牛乳180g○グレープ★ごはん12白身魚の西スナップえ さつま揚げと小松	フルーツ2 0g 京焼 んどう ^{菜の煮びたし}	200g 卵麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん12鶏肉のマーマスパラチンジャオ	200g 0g 7レード煮 ロース	麦卵麦
g	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん120g鶏肉ときのこのバター醤油ブロッコリーとエビのチリソース	乳麦麦え	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12赤魚のみぞ菜の花豚バラのす	0g 0g 0g れ煮 き焼き煮	麦	◎牛乳180g◎牛ウイフ★ごはん12鶏のいそべん人食べるトマ	ルーツ150 0g 焼 セ トスープ)g 麦 乳麦 乳麦	○牛乳180g○グレープ★ごはん12白身魚の西スナップえ さつま揚げと小松	フルーツ2 0g 京焼 んどう ^{菜の煮びたし}	200g 卵麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん12鶏肉のマーマスパラチンジャオ	200g 0g 7レード煮 ロース	麦卵麦
	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん120g鶏肉ときのこのバター醤油 ブロッコリーとエビのチリソース 菜の花とツナの辛子和え	乳麦麦え麦	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12赤魚のみぞ菜の花豚バラのす	0g 0g れ煮 き焼き煮 ^{抽子味噌和え}	麦麦麦	◎牛乳180g◎牛ウイフ★ごはん12鶏のいそべん人食べるトマ	ルーツ150 0g 焼 セ トスープ)g 麦麦麦麦麦麦	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん12白身魚の西スナップえさっま揚げと小松蒸し鶏の醤油	フルーツ2 0g 京焼 んどう ^{薬の煮びたし} マヨネーズ	200g 卵麦 卵麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん12鶏肉のマーマスパラチンジャオ	200g 0g 7レード煮 ロース nまの煮物	麦卵麦の卵麦か
g	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 ブロッコリーとエビのチリソース 菜の花とツナの辛子和え 	乳麦麦麦	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 赤魚のみぞ菜の花 豚バラのすカリフラワーのジャリフラワーのジャリフラワーのジャック	0g 0g れ煮 き焼き煮 ^{抽子味噌和え}	麦麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん12鶏のいグラック食べるリンテ法蓮草ソテ	ルーツ150 0g 焼 セ トスープ ー おかず	まままままでである。 まままままでである。 でいた。 では、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これ	○牛乳180g○ゲレープ★ごはん12白身カップえスナッ場の醤油基し鶏の醤油	フルーツ2 0g 京焼 んどう ^{薬の煮びたし} マヨネーズ	200g 卵麦 卵麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん12鶏肉のマーマアスパラテンジャオ枝豆とかにため	200g 0g 7レード煮 ロース nまの煮物	麦卵麦かご飯セット
g	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 ブロッコリーとエビのチリソース 菜の花とツナの辛子和え おかず エネルギー 222kcal 	乳麦 麦 麦 ご飯セット 415kcal	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12赤魚の花豚バラのすカリフラワーの:エネルギー	0g 0g れ煮 き焼き煮 ^{抽子味噌和え} おかず 211kcal	麦 麦 ご飯セット 404kcal	○牛乳180g○牛丸14フ★ 立はん12★ 変のがクラマ大食、蓮草 マンドーエネルギー	ルーツ15(0g 焼 セ トスープ ー おかず 222kcal	度 表 乳麦 乳麦 乳麦 115kca	○牛乳180g○ゲレープ★はん12中分では魚の型スナット表し・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	フルーツ2 0g 京焼 んどう ^{薬の煮びたし} マヨネーズ おかず 200kcal	卵麦 卵麦 卵麦 393kcal	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん12乗高内のマーマアスパジャオ枝豆とかにためます。ホルギーエネルギー	200g 0g 7レード煮 ロース nまの煮物 よかず 270kcal	麦 卵麦 卵麦か ご飯セット 463kcal
g	 ○牛乳180g ○バナナ90g ★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 ブロッコリーとエピのチリソース 菜の花とツナの辛子和え おかず エネルギー 222kcal たんぱく質 15.8g 	乳麦 麦 麦 ご飯セット 415kcal 19.1g	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12赤魚の花麻がラのすカリフラワーのカリフラワーのカリスラワーのがエネルばく質	0g 0g れ煮 き焼き煮 ^{抽子味噌和え} 211kcal 15.2g	麦 麦 ご飯セット 404kcal 18.5g	○牛乳180g○牛乳160g○牛ウム12★ 二次のグラマンクラマングラマングラマングラマングラマングラマングラマングラマングラマングラマング	ルーツ150 0g 焼 セ トスープ ー おかず 222kcal 16.7g)g 麦 乳麦 乳麦 乳麦 20.0g	 ○牛乳180g ○ゲレープ ★ はん12 白 カナット ム カラス きっま場けど小松 満し 鶏の番油 エネルばく エネルばく 	フルーツ2 Og 京焼 んどう ^{薬の煮びたし} マヨネーズ おかず 200kcal 14.7g	卵麦 卵麦 卵麦 393kcal 18.0g	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはな12★ご内のマラマカ大・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	200g 0g 7レード煮 ロース nまの煮物 よかず 270kcal 17.3g	麦 卵麦 卵麦か ご飯セット 463kcal 20.6g
g	 ○牛乳180g ○バナナ90g ★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 ブロッコリーとエピのチリソース 菜の花とツナの辛子和え おかず エネルギー 222kcal たんぱく質 15.8g 脂質 11.0g 	乳麦 麦 麦 ご飯セット 415kcal 19.1g 11.5g	 ○牛乳180g ○りんご15 ★点のはん12 赤魚の花のすりカリフラワーのカリフラワーのカリフラワーのが出る。 エネルばり 脂質 	0g 0g れ煮 き焼き煮 ^{抽子味噌和え} 211kcal 15.2g 8.4g	麦 麦 ご飯セット 404kcal 18.5g 8.9g	○牛乳180g○牛丸12○牛ウム12★鶏の参べ蓮草ルルはエた心質上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り上り	ルーツ150 0g 焼 セ トスープ ー おかず 222kcal 16.7g 12.2g	麦 乳麦 乳麦 乳麦 120.0g 12.7g	 ○牛乳180g ○ゲレール・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	フルーツ2 0g 京焼 んどう ^{薬の煮びたし} マヨネーズ 200kcal 14.7g 8.8g	卵麦 卵麦 卵麦 1393kcal 18.0g 9.3g	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん12★ご肉のパジャオ枝豆とかにたエたんぱエたんぱ脂質	200g 0g 7レード煮 ロース かまの煮物 よかず 270kcal 17.3g 15.2g	麦 卵麦か ご飯セット 463kcal 20.6g 15.7g
g	 ○牛乳180g ○バナナ90g ★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油ブロッコリーとエピのチリソース菜の花とツナの辛子和え ボルギー 222kcalたんぱく質 15.8g 脂質 11.0g 炭水化物 16.1g 	乳麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 415kcal 19.1g 11.5g 58.0g	 ○牛乳180g ○りんご15 ★ごはん12 赤魚の花 カリフラワーのジャントルギー質 上んぱく 一次水化物 	0g 0g 0g れ煮 き焼き煮 ^{柚子味噌和え} 211kcal 15.2g 8.4g 17.9g	麦 麦 ご飯セット 404kcal 18.5g 8.9g 59.8g	○牛乳180g○牛乳140g○牛力4012★鶏人食法本ルばエたん質本ルボ一質一数水化物	ルーツ150 0g 焼 セ トスープ ー 222kcal 16.7g 12.2g 10.6g	度 表 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 112.7g 12.7g 52.5g	 ○牛乳180g ○ゲレーム12 ★白ス・コント 場合 本 上 たんぱ エ たん質 上 大 の 上 大 の 大 化 物 	フルーツ2 Og 京焼 んどう ^{薬の煮びたし} マヨネーズ おかず 200kcal 14.7g 8.8g 13.3g	卵麦 卵麦 卵麦 1393kcal 18.0g 9.3g 55.2g	 ○牛乳180g ○オレンジ ★ごはな12 ★ごはのマラースンジとかいこか ボルンジ エたんぱ エたんぱ 一質 一次水化物 	200g 0g 7レード煮 ロース かまの煮物 270kcal 17.3g 15.2g 15.0g	麦 卵麦か ご飯セット 463kcal 20.6g 15.7g 56.9g
g	 ○牛乳180g ○バナナ90g ★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油フロッコリーとエピのチリソース菜の花とツナの辛子和え 本かずエネルギー 222kcalたんぱく質 15.8g 胎質 11.0g 炭水化物 16.1g ナトリウム 712mg 	乳麦 麦 ご飯セット 415kcal 19.1g 11.5g 58.0g 713mg	 ○ 牛乳180g ○ りりにはたり → 未成の花のすり → 本ができる。 → 本ができる。 → 上ができる。 → はないできる。 → はないできる。<th>0g 0g れ煮 き焼き煮 ^{抽子味噌和え} 211kcal 15.2g 8.4g 17.9g 740mg</th><th>麦 麦 ご飯セット 404kcal 18.5g 8.9g 59.8g 741mg</th><th>○ 牛乳180g○ 牛乳100g○ 十二年○ 十二十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十</th><th>ルーツ150 0g 焼 セ トスープ ー 222kcal 16.7g 12.2g 10.6g 730mg</th><th>麦 乳 表 乳 表 乳 表 ・ 12.7g ・ 12.7g ・ 52.5g ・ 73.1mg</th><th>●牛乳180g ●ゲンには ・サール は ・サール は り は り と り は り と り と り と り と り と り と り</th><th>フルーツ2 Og 京焼 んどう ^{薬の煮びたし} マヨネーズ おかず 200kcal 14.7g 8.8g 13.3g 629mg</th><th>卵麦 卵麦 卵麦 393kcal 18.0g 9.3g 55.2g 630mg</th><th> ○牛乳180g ○オレンジ ★鶏レンジ ★鶏アチはのマラッカー オルばいる オルばいる エたい質水化物 ナトリウム </th><th>200g 0g 7レード煮 ロース かまの煮物 270kcal 17.3g 15.2g 15.0g 606mg</th><th>麦 卵麦か ご飯セット 463kcal 20.6g 15.7g 56.9g 607mg</th>	0g 0g れ煮 き焼き煮 ^{抽子味噌和え} 211kcal 15.2g 8.4g 17.9g 740mg	麦 麦 ご飯セット 404kcal 18.5g 8.9g 59.8g 741mg	○ 牛乳180g○ 牛乳100g○ 十二年○ 十二十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十十	ルーツ150 0g 焼 セ トスープ ー 222kcal 16.7g 12.2g 10.6g 730mg	麦 乳 表 乳 表 乳 表 ・ 12.7g ・ 12.7g ・ 52.5g ・ 73.1mg	●牛乳180g ●ゲンには ・サール は ・サール は り は り と り は り と り と り と り と り と り と り	フルーツ2 Og 京焼 んどう ^{薬の煮びたし} マヨネーズ おかず 200kcal 14.7g 8.8g 13.3g 629mg	卵麦 卵麦 卵麦 393kcal 18.0g 9.3g 55.2g 630mg	 ○牛乳180g ○オレンジ ★鶏レンジ ★鶏アチはのマラッカー オルばいる オルばいる エたい質水化物 ナトリウム 	200g 0g 7レード煮 ロース かまの煮物 270kcal 17.3g 15.2g 15.0g 606mg	麦 卵麦か ご飯セット 463kcal 20.6g 15.7g 56.9g 607mg
g	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 ブロッコリーとエピのチリソース 菜の花とツナの辛子和え おかず エネルギー 222kcal たんぱく質 15.8g 脂質 11.0g 炭水化物 16.1g ナトリウム 712mg 食塩相当量 1.8g 	乳麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 415kcal 19.1g 11.5g 58.0g 713mg 1.8g	 ○牛乳180g ○りんご15 ★本魚がまた。 ★本魚がまた。 オリフラワーのジャントリウム 食塩相当 	0g 10g れ煮 き焼き煮 柚子味噌和え 211kcal 15.2g 8.4g 17.9g 740mg 1.9g	麦 麦 ご飯セット 404kcal 18.5g 8.9g 59.8g 741mg 1.9g	○牛乳180g○牛乳140g○牛力4012★鶏人食法本ルばエたん質本ルボ一質一数水化物	ルーツ150 0g 焼 セ トスープ ー 222kcal 16.7g 12.2g 10.6g 730mg 1.9g	麦 乳麦 乳麦 乳麦 112.7g 12.7g 52.5g 731mg 1.9g	 ○牛乳180g ○ゲレーム12 ★白スかき場所の 本のでは無のできる 本のできる 本のでは、 本のできる をは、 は、 は、<th>フルーツ2 Og 京焼 んどう ^{薬の煮びたし} マヨネーズ おかず 200kcal 14.7g 8.8g 13.3g 629mg 1.6g</th><th>卵麦 卵麦 乳393kcal 18.0g 9.3g 55.2g 630mg 1.6g</th><th> ○牛乳180g ○オレンジ ★鶏肉スパンラ 大支を 本ルばく エたんば エたんば 上トリウ量 </th><th>200g 0g フレード煮 ロース かまの煮物 270kcal 17.3g 15.2g 15.2g 606mg 1.5g</th><th>麦 卵麦か ご飯セット 463kcal 20.6g 15.7g 56.9g 607mg 1.5g</th>	フルーツ2 Og 京焼 んどう ^{薬の煮びたし} マヨネーズ おかず 200kcal 14.7g 8.8g 13.3g 629mg 1.6g	卵麦 卵麦 乳393kcal 18.0g 9.3g 55.2g 630mg 1.6g	 ○牛乳180g ○オレンジ ★鶏肉スパンラ 大支を 本ルばく エたんば エたんば 上トリウ量 	200g 0g フレード煮 ロース かまの煮物 270kcal 17.3g 15.2g 15.2g 606mg 1.5g	麦 卵麦か ご飯セット 463kcal 20.6g 15.7g 56.9g 607mg 1.5g
g	 ◎ 牛乳180g ◎ バナナ90g ★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油ブロッコリーとエピのチリソース菜の花とツナの辛子和え ☆ 本がずエネルギー 222kcalたんぱく質 15.8g 脂質 11.0g 炭水化物 16.1g ナトリウム 712mg 食塩相当量 1.8g おかず 	乳麦 麦え 麦 - ご飯セット 415kcal - 19.1g - 11.5g - 58.0g - 713mg - 1.8g - ご飯セット	 ●牛乳180g ●りんご15 ★本魚ができる。 ★本魚ができる。 オリフラワーのジャントとは 本本のより オーラム 食塩相当量 食塩相当量 	0g 0g 0g れ煮 き焼き煮 柚子味噌和え 211kcal 15.2g 8.4g 17.9g 740mg 1.9g	麦 麦 ご飯セット 404kcal 18.5g 8.9g 59.8g 741mg 1.9g	○牛乳180g○牛キウム180g○キーはいグる草本ルばエた脂炭ナト塩本んの質ボリ中当・食・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した・した<li< td=""><td>ルーツ150 0g 焼 セトスープ ー 222kcal 16.7g 12.2g 10.6g 730mg 1.9g おかず</td><td>表 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 112.7g 12.7g 52.5g 731mg 1.9g</td><td>◎牛乳180g ◎ゲレール12 ★白ス・ロップでは魚のプランは魚のプランは魚のプランは魚のプランでである。 ・ボールのででは水ででは、カールでは、カールでは、カールでは、カールでは、カールでは、カールでは、カールでは、カールでは、カールのカーは、カールののカーは、カールのカーは、カーは、カーは、カーは、カーは、カーは、カーは、カーは、カーは、カーは、</td><td>フルーツ2 Og 京焼 んどう ^{薬の煮びたし} マヨネーズ おかず 200kcal 14.7g 8.8g 13.3g 629mg 1.6g おかず</td><td>卵麦 卵麦 卵麦 18.0g 9.3g 55.2g 630mg 1.6g ご飯セット</td><td> ◎牛乳180g ◎オレンジ ★当内のパンジ ★ 10のパンジ ★ 20のパンジ ★ 20のパンジ オレング オレング</td><td>200g 0g フレード煮 ロース かまの煮物 おかず 270kcal 17.3g 15.2g 15.0g 606mg 1.5g</td><td>麦 卵麦か ご飯セット 463kcal 20.6g 15.7g 56.9g 607mg 1.5g ご飯セット</td></li<>	ルーツ150 0g 焼 セトスープ ー 222kcal 16.7g 12.2g 10.6g 730mg 1.9g おかず	表 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 112.7g 12.7g 52.5g 731mg 1.9g	◎牛乳180g ◎ゲレール12 ★白ス・ロップでは魚のプランは魚のプランは魚のプランは魚のプランでである。 ・ボールのででは水ででは、カールでは、カールでは、カールでは、カールでは、カールでは、カールでは、カールでは、カールでは、カールのカーは、カールののカーは、カールのカーは、カーは、カーは、カーは、カーは、カーは、カーは、カーは、カーは、カーは、	フルーツ2 Og 京焼 んどう ^{薬の煮びたし} マヨネーズ おかず 200kcal 14.7g 8.8g 13.3g 629mg 1.6g おかず	卵麦 卵麦 卵麦 18.0g 9.3g 55.2g 630mg 1.6g ご飯セット	 ◎牛乳180g ◎オレンジ ★当内のパンジ ★ 10のパンジ ★ 20のパンジ ★ 20のパンジ オレング オレング	200g 0g フレード煮 ロース かまの煮物 おかず 270kcal 17.3g 15.2g 15.0g 606mg 1.5g	麦 卵麦か ご飯セット 463kcal 20.6g 15.7g 56.9g 607mg 1.5g ご飯セット
g	 ○ 牛乳180g ○ バナナ90g ★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油フロッコリーとエピのチリソース菜の花とツナの辛子和え 本がずエネルギー 222kcalたんぱく質 15.8g 脂質 11.0g 炭水化物 16.1g ナトリウム 712mg 食塩相当量 1.8g おかずエネルギー 622kcal 	乳麦 麦え 麦 - ご飯セット 415kcal - 19 1g - 11 5g - 58 0g - 713mg - 1.8g - ご飯セット 1201kcal	 ○牛乳180g ○りりはん12 赤魚の花ラワーのジャンスを変換 エたん質水化ウム 食塩イン・ 食塩イン・ エネルギー 	のg のg のg れ煮 き焼き煮 柚子味噌和え 211kcal 15. 2g 8. 4g 17. 9g 740mg 1. 9g おかず 629kcal	麦 麦 ご飯セット 404kcal 18.5g 8.9g 59.8g 741mg 1.9g ご飯セット 1208kcal	 ○牛乳180g ○牛乳17412 ★鶏人食法 エた店店炭ナ塩 エた店店炭ナ塩 エネル質水リウ量 エネルエー エネルエー 	ルーツ150 0g 焼 セ トスープ - 222kcal 16.7g 12.2g 10.6g 730mg 1.9g おかず 640kcal	麦 乳麦 乳麦 乳麦 12.7g 12.7g 12.7g 12.7g 1.9g 731mg 1.9g 1.9g	●牛乳180g ●ゲール12 ・サール12 ・サールのでは、 ・サールができまります。 ・サールができまります。 ・サールができます。 ・サールができます。 ・サールができます。 ・サールができます。 ・サールができます。 ・サールができます。 ・サールができます。 ・サールができます。 ・サールのできまする。 ・サールのできまする。 ・サールのできます。 ・サールのできまする。 ・サールのできまする。 ・サールのできまする。 ・サールのできまする。 ・サールのできまする。 ・サールのできまする。 ・サールのできまする。 ・サールのできまする。 ・サールのできます。 ・サールのでをもます。 ・サーのでをもます。 ・サーのでをもます。 ・サーのでをもます。 ・サーのでをもます。 ・サーのでをもます。 ・サーのでをもます。 ・サーのでをもを	フルーツ2 Og 京焼 んどう ^{薬の煮びたし} マヨネーズ おかず 200kcal 14.7g 8.8g 13.3g 629mg 1.6g おかず 649kcal	卵麦 卵麦 乳93kcal 18.0g 9.3g 55.2g 630mg 1.6g ご飯セット 1228kcal	 ⑤牛乳180g ⑥オレンジ ★鶏アチ枝 エたが 本ルゴースンシ 本ルゴース 食 エネルギー エネルギー 	200g 0g フレード煮 ロース かまの煮物 おかず 270kcal 17.3g 15.2g 15.0g 606mg 1.5g おかず 652kcal	麦 卵麦か ご飯セット 463kcal 20.6g 15.7g 56.9g 607mg 1.5g ご飯セット 1231kcal
夕食	 ○ 牛乳180g ○ バナナ90g ★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油ブロッコリーとエビのチリソース菜の花とツナの辛子和え エネルギー 222kcalたんぱく質 15.8g 脂質 11.0g 炭水化物 16.1g ナトリウム 712mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 622kcalたんぱく質 41.4g 	乳麦 麦え 麦 ご飯セット 415kcal 19 1g 11.5g 58.0g 713mg 1.8g ご飯セット 1201kcal 51.3g	 ○牛乳180g ○りりにか125 ★素豚がフラワーのジャンストンでは、 エたい質水・リウ量 エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく 	のg のg のg れ煮 き焼き煮 柚子味噌和え 211kcal 15. 2g 8. 4g 17. 9g 740mg 1. 9g おかず 629kcal 41. 2g	麦 麦 ご飯セット 404kcal 18.5g 8.9g 59.8g 741mg 1.9g ご飯セット 1208kcal 51.1g	 ○牛乳180g ○牛キごの参べ蓮 本ルば エた脂炭ナ塩 エたルぱく エたルぱく エたんぱ 	ルーツ150 0g 焼 セトスープ - 222kcal 16.7g 12.2g 10.6g 730mg 1.9g おかず 640kcal 41.6g	麦 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	●牛乳180g ●ゲンに ・サース は ・サース	フルーツ2 Og 京焼 んどう ^{薬の煮びたし} マヨネーズ 200kcal 14. 7g 8. 8g 13. 3g 629mg 629mg 649kcal 42. 0g	卵麦 卵麦 乳393kcal 18.0g 9.3g 55.2g 630mg 1.6g ご飯セット 1228kcal 51.9g	 ○牛乳180g ○オレンジ ★鶏アチ枝 エたル質 本・ルース 大・トース 上・大・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	200g 0g 7レード煮 ロース かまの煮物 おかず 270kcal 17.3g 15.2g 606mg 1.5g おかず 652kcal	麦 卵麦か ご飯セット 463kcal 20. 6g 15. 7g 56. 9g 607mg 1. 5g 1. 5g 1. 5g 1. 23kcal 49. 9g
夕食	 ○牛乳180g ○バナナ90g ★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油フロッコリーとエビのチリソース菜の花とツナの辛子和え エネルギー 222kcalたんぱく質 15.8g 脂質 11.0g 炭水化物 16.1g ナトリウム 712mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 622kcalたんぱく質 41.4g 脂質 41.4g 脂質 29.4g 	乳麦 麦 麦 ご飯セット 415kcal 19 1g 11.5g 58.0g 713mg 1.8g 1.8g 1.20tkcal 51.3g 30.9g	 ●牛乳180g ● りりにはいる ★赤菜豚がラワーの エたんぱ 木・山村 エネんぱ エネんぱ エネんぱ 上・上の 上・	Og Og Og れ煮 き焼き煮 柚子味噌和え おかず 211kcal 15. 2g 8. 4g 17. 9g 740mg 1. 9g おかず 629kcal 41. 2g 30. 5g	麦 麦 ご飯セット 404kcal 18.5g 8.9g 59.8g 741mg 1.9g 1.0gセット 1208kcal 51.1g 32.0g	 ○ 本	ルーツ150 0g 焼 セトスープー 222kcal 16. 7g 12. 2g 10. 6g 730mg 1. 9g おかず 640kcal 41. 6g 33. 3g	麦 乳 表 乳 表 乳 表 乳 表 乳 表 乳 表 乳 表 1.0 kcal 20.0 g 12.7 g 52.5 g 731 lmg 1.9 g 1.9 g 1.1 gkcal 51.5 g 34.8 g	 ○牛乳180g ○ゲブは魚のプランスをは、 ○サンスをは、 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	フルーツ2 Og 京焼 んどう ^{薬の煮びたし} マヨネーズ おかず 200kcal 14. 7g 8. 8g 13. 3g 629mg 629mg 649kcal 42. 0g 30. 8g	卵麦 卵麦 卵麦 393kcal 18.0g 9.3g 55.2g 630mg 1.6g 1.28kcal 51.9g 32.3g	 ⑤牛乳180g ⑥牛乳1ング ★鶏アチ枝 エたい質水・リーカー エたいば 木り内当 エたんぱ エたんぱ 木り付当 エたんぱ エたんぱ 	200g 0g フレード煮 ロース かまの煮物 おかず 270kcal 17.3g 15.2g 15.0g 606mg 1.5g おかず 652kcal 40.0g 32.9g	麦 卵麦か ご飯セット 463kcal 20.6g 15.7g 56.9g 607mg 1.5g 1.23tkcal 49.9g 34.4g
夕食	 ○ 牛乳180g ○バナナ90g ★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油フロッコリーとエビのチリソース菜の花とツナの辛子和え エネルギー 222kcalたんぱく質 15.8g 脂質 11.0g 皮水化物 16.1g ナトリウム 712mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 622kcalたんぱく質 41.4g 脂質 29.4g 炭水化物 49.7g 	乳麦 麦麦 麦 ご飯セット 415kcal 19 1g 11 5g 58 0g 713mg 1.8g ご飯セット 1201kcal 51.3g 30.9g 175.4g	 ○牛乳180g ○牛乳180g ○サリごは515 ★赤菜豚がフラワーのジャントは オーカリント オーカリント オーカリント オークリート オークリー オークリー オート オークリー オークリー オークリー オークリー オークリー オークリー オート オート オート オート オート オート オート オート	のg のg のg れ煮 き焼き煮 柚子味噌和え おかず 211kcal 15 2g 8 4g 17 9g 740mg 1.9g 1.9g 629kcal 41.2g 30.5g 47.0g	麦 麦 ご飯セット 404kcal 18. 5g 8. 9g 59. 8g 741mg 1. 9g 1. 9g 1. 208kcal 51. 1g 32. 0g 172. 7g	 ◎●★鶏人食法 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ化 エた脂炭水 エた脂炭水 	ルーツ150 0g 焼 セトスープ - 222kcal 16. 7g 12. 2g 10. 6g 730mg 1. 9g 640kcal 41. 6g 33. 3g 42. 5g	麦 乳 表 乳 表 乳 表 乳 表 20.0g 12.7g 52.5g 731mg 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.00 tvット	 ● 牛 180g ● ナース 180g ● ケブご身ナま場の ■ エルル 質 水 リ 中 3 まんり 車 ネルば 車 ネルば エ たん質 化 ウ 当 当 イー 質 エ たん質 水 化 物 ム 量 エ たん質 水 化 物 ム 量 	フルーツ2 Og 京焼 んどう ^{薬の煮びたし} マヨネーズ おかず 200kcal 14.7g 8.8g 13.3g 629mg 1.6g 1.6g 649kcal 42.0g 30.8g 45.4g	即表 卵麦 卵麦 393kcal 18. 0g 9. 3g 55. 2g 630mg 1. 6g 1. 228kcal 51. 9g 32. 3g 171. 1g	◎牛乳180g ◎サオンム12 ★鶏アチ枝 エた脂炭ナウ ・カンランシャン・ボー質・ボーリー ・ボルば、サウム ・ボルば、ボーリー ・ボルば、ボーリー ・ボルば、ボーリー ・ボルば、ボーリー ・ボルば、ボーリー ・ボルば、ボーリー ・ボルば、ボーリー ・ボルば、ボーリー ・ボルば、ボーリー ・ボルば、ボーリー ・ボルば、ボーリー ・ボルば、ボーリー ・ボルば、ボーリー ・ボルば、ボーリー ・ボルば、ボーリー ・ボルば、ボーリー ・ボルば、ボーリー ・ボルば、ボールは、ボールは、ボールは、ボールは、ボールは、ボールは、ボールは、ボールは	200g 0g フレード煮 ロース かず 270kcal 17.3g 15.2g 15.0g 606mg 1.5g おかず 652kcal 40.0g 32.9g 47.2g	麦 卵麦か ご飯セット 463kcal 20. 6g 15. 7g 56. 9g 607mg 1. 5g 1. 5g 1. 23kcal 49. 9g 34. 4g 172. 9g
夕食	 ○ 牛乳180g ○バナナ90g ★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油ブロッコリーとエビのチリソース菜の花とツナの辛子和え エネルギー 222kcalたんぱく質 15.8g 脂質 11.0g 炭水化物 16.1g ナトリウム 712mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 622kcalたんぱく質 41.4g 脂質 41.4g 脂質 41.4g 脂質 29.4g 炭水化物 49.7g ナトリウム 2161mg 	乳麦 麦 麦 之で飯セット 415kcal 19 1g 11.5g 58.0g 713mg 1.8g 1.8g 1.201kcal 51.3g 30.9g 175.4g 2164mg	● 牛乳180g ● りりに かった いまれ かった いまれ がった かった かった かった かった かった かった が できる かった かった は がった は かった は かった は かった は かった は かった は かった	のg のg のg れ煮 き焼き煮 柚子味噌和え おかず 211kcal 15.2g 8.4g 17.9g 740mg 1.9g 1.9g 629kcal 41.2g 30.5g 47.0g 1794mg	麦 麦 ** ** ** ** ** ** ** **	 ● 牛キごの参べ連 本鶏人食法 エた脂炭ナト塩 エたル質水・リ相ルパインの エたル質水・リーク当 エたル質水・リーク エたル質水・リーク サーク サーク サーク サーク カーク カーク 	ルーツ150 0g 焼 セトスープ - 222kcal 16. 7g 12. 2g 10. 6g 730mg 1. 9g おかず 640kcal 41. 6g 33. 3g 42. 5g 2028mg	表 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 105 105 105 105 105 105 105 105	 ● 牛乳 180g ● ケブ 180g ● ケブ 19 ナル 12 ・ カース 2 まま場の ・ エル 1 質 化 ウライット ・ オー 1 質 水 1 リ 中当 エー 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1	フルーツ2 Og 京焼 んどう ^{薬の煮びたし} マヨネーズ おかず 200kcal 14.7g 8.8g 13.3g 629mg 1.6g 549kcal 42.0g 30.8g 45.4g 1983mg	即表 卵麦 卵麦 卵麦 393kcal 18 0g 9 3g 55 2g 630mg 1 6g 1 228kcal 51 9g 32 3g 171 1g 1986mg	 ⑤牛乳180g ⑥牛乳100 ★鶏アチ枝 エた店店炭水り 本ん質水り オー質 木んぱ 木んぱ 木んぱ 木んぱ 大り 土たん質 大り 大り 	200g 0g フレード煮 ロース かず 270kcal 17.3g 15.2g 15.0g 606mg 1.5g 652kcal 40.0g 32.9g 47.2g 2099mg	麦 卵麦か ご飯セット 463kcal 20 6g 15.7g 56.9g 607mg 1.5g こはセット 1231kcal 49.9g 34.4g 172.9g 2102mg
夕食	 ○ 牛乳180g ○バナナ90g ★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油フロッコリーとエピのチリソース菜の花とツナの辛子和え 本がずエネルギー 222kcalたんぱく質 15.8g 胎質 11.0g 炭水化物 16.1g ナトリウム 712mg 食塩相当量 1.8g おかずエネルギー 622kcalたんぱく質 41.4g 脂質 29.4g 炭水化物 49.7g ナトリウム 2161mg 食塩相当量 5.5g 	乳麦 麦麦 麦 ご飯セット 415kcal 19. 1g 11. 5g 58. 0g 713mg 1. 8g 1201kcal 51. 3g 30. 9g 175. 4g 2164mg 5. 5g	 ○牛乳180g ○ りりにはいる → 本京 下できる → 本京 下できる → 本のできる → 本のできる<!--</th--><th>のg のg のg れ煮 き焼き煮 抽子味噌和え おかず 211kcal 15.2g 8.4g 17.9g 740mg 1.9g おかず 629kcal 41.2g 30.5g 47.0g 1794mg 4.6g</th><th>麦 麦 ** ** ** ** ** ** ** **</th><th> ○ 牛キごの参べ連 本鶏人食法 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナり エた脂炭ナリカ当 エた脂炭ナリカ当 エた脂炭ナリカー カム量 カム量 カム量 </th><th>ルーツ150 0g 焼 セ トスープ - 222kcal 16. 7g 12. 2g 10. 6g 730mg 1. 9g 640kcal 41. 6g 33. 3g 42. 5g 2028mg 5. 2g</th><th>麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 12.7g 52.5g 731mg 1.9g 1.9g 1.9gvyト 1219kval 51.5g 34.8g 168.2g 2031mg 5.2g</th><th> ○牛乳180g ○ナリー ★白スとのまま 本たい質化・カリー 本のでは無いたい質化・カリー 本のでは、カースをは、</th><th>フルーツ2 Og 京焼 んどう ^{薬の煮びたし} マヨネーズ おかず 200kcal 14.7g 8.8g 13.3g 629mg 1.6g おかば 30.8g 42.0g 30.8g 45.4g 1983mg 5.0g</th><th>の 卵麦 卵麦 卵麦 卵麦 18.0g 9.3g 55.2g 630mg 1.6g 1.228kcal 51.9g 32.3g 171.1g 1986mg 5.0g</th><th>● 牛乳180g ● オルン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</th><th>200g 0g 7 レード煮 ロース かまの煮物 おかず 270kcal 17.3g 15.2g 15.0g 606mg 1.5g おかば 32.9g 47.2g 2099mg 5.3g</th><th>麦 卵麦か ご飯セット 463kcal 20 6g 15 7g 56 9g 607mg 1.5g こ飯セット 1231kcal 49 9g 34.4g 172.9g 2102mg 5.3g</th>	のg のg のg れ煮 き焼き煮 抽子味噌和え おかず 211kcal 15.2g 8.4g 17.9g 740mg 1.9g おかず 629kcal 41.2g 30.5g 47.0g 1794mg 4.6g	麦 麦 ** ** ** ** ** ** ** **	 ○ 牛キごの参べ連 本鶏人食法 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナり エた脂炭ナリカ当 エた脂炭ナリカ当 エた脂炭ナリカー カム量 カム量 カム量 	ルーツ150 0g 焼 セ トスープ - 222kcal 16. 7g 12. 2g 10. 6g 730mg 1. 9g 640kcal 41. 6g 33. 3g 42. 5g 2028mg 5. 2g	麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 12.7g 52.5g 731mg 1.9g 1.9g 1.9gvyト 1219kval 51.5g 34.8g 168.2g 2031mg 5.2g	 ○牛乳180g ○ナリー ★白スとのまま 本たい質化・カリー 本のでは無いたい質化・カリー 本のでは、カースをは、	フルーツ2 Og 京焼 んどう ^{薬の煮びたし} マヨネーズ おかず 200kcal 14.7g 8.8g 13.3g 629mg 1.6g おかば 30.8g 42.0g 30.8g 45.4g 1983mg 5.0g	の 卵麦 卵麦 卵麦 卵麦 18.0g 9.3g 55.2g 630mg 1.6g 1.228kcal 51.9g 32.3g 171.1g 1986mg 5.0g	● 牛乳180g ● オルン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	200g 0g 7 レード煮 ロース かまの煮物 おかず 270kcal 17.3g 15.2g 15.0g 606mg 1.5g おかば 32.9g 47.2g 2099mg 5.3g	麦 卵麦か ご飯セット 463kcal 20 6g 15 7g 56 9g 607mg 1.5g こ飯セット 1231kcal 49 9g 34.4g 172.9g 2102mg 5.3g
夕食合計合計	 ○ 牛乳180g ○バナナ90g ★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油フロッコリーとエピのチリソース菜の花とツナの辛子和え 本がずエネルギー 222kcalたんぱく質 15.8g 脱水化物 16.1g ナトリウム 712mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 622kcalたんぱく質 41.4g 脂質 29.4g 炭水化物 49.7g ナトリウム 2161mg 食塩相当量 5.5g 	乳麦 麦 麦 ご飯セット 415kcal 19.1g 11.5g 58.0g 713mg 1.8g こ飯セット 1201kcal 51.3g 30.9g 175.4g 2164mg 5.5g	 ○ 牛乳180g ○ りりにはん12 ★赤菜豚がフラワーののでは、 エたん質水化ウラリーは、 オー質水化ウリーは、 オー質水化ウリーは、 オー質水化ウー量 エたん質水化物ム量 エたん質な物のム量 エネルはまる エネルはまる	のg のg のg れ煮 き焼き煮 抽子味噌和え おかず 211kcal 15.2g 8.4g 17.9g 740mg 1.9g おかず 629kcal 41.2g 30.5g 47.0g 1794mg 4.6g	麦 麦 ** ** ** ** ** ** ** **	◎ ★ 鶏人食法 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナリー 180g フレイ・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス	ルーツ150 0g 焼 セ トスープ - 222kcal 16. 7g 12. 2g 10. 6g 730mg 1. 9g おかず 640kcal 41. 6g 33. 3g 42. 5g 2028mg 5. 2g	麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 15kcal 20.0g 12.7g 52.5g 731mg 1.9g こ飯セット 1219kcal 51.5g 34.8g 168.2g 2031mg 5.2g	 ● 牛 180g ● ナース 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	フルーツ2 Og 京焼 んどう ^{薬の煮びたし} マヨネーズ おかず 200kcal 14.7g 8.8g 13.3g 629mg 1.6g おかば 30.8g 42.0g 30.8g 45.4g 1983mg 5.0g	デージョン 200g 卵麦 卵麦 卵麦 デンション 393kcal 18.0g 9.3g 55.2g 630mg 1.6g ご飯セット 1228kcal 51.9g 32.3g 171.1g 1986mg 5.0g	 ○牛井180g ○牛井ご肉スシュ ★鶏アチ枝 エた脂炭ナ塩 エたパ質水・リウリー エたパ質水・リウリー エたパ質水・リウリー エたパ質水・リウリー エたパ質水・リウリー エたパ質水・リウリー エエル・イン は、大・リウリー エストリウリー エストリー エストリー エストリウリー エストリー エストリ	200g 0g フレード煮 ロース かず 270kcal 17.3g 15.2g 15.0g 606mg 1.5g 652kcal 40.0g 32.9g 47.2g 2099mg	麦 卵麦か ご飯セット 463kcal 20.6g 15.7g 56.9g 607mg 1.5g ご飯セット 1231kcal 49.9g 34.4g 172.9g 2102mg 5.3g
夕食合計合計	 ◎ 牛乳180g ◎ バナナ90g ★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油フロッコリーとエピのチリソース菜の花とツナの辛子和え おかずエネルギー 222kcalたんぱく質 15.8g 脂質 11.0g 炭水化物 16.1g ナトリウム 712mg 食塩相当量 1.8g おかずエネルギー 622kcalたんぱく質 41.4g 脂質 29.4g 炭水化物 49.7g ナトリウム 2161mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 820kcalたんぱく質 48.3g 	乳麦 麦 麦 之 数 之 之 之 之 之 之 之 之 之 之 之 之 之 之 之	● 牛乳ご180g ● りがはか12 ・ 大きなでは、からないです。 ・ 大きなでは、からないです。 ・ 大きなでは、 ・ 大きなできる。 ・ 大きなできるできるできるできるできるできるできるできるできるできるできるできるできるで	のg のg のg れ煮 き焼き煮 抽子味噌和え おかず 211kcal 15.2g 8.4g 17.9g 740mg 1.9g おかず 629kcal 41.2g 30.5g 47.0g 1794mg 4.6g 836kcal 47.3g	麦 麦	 ○ 牛キごの参べ連 本鶏人食法 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナり エた脂炭ナリカ当 エた脂炭ナリカ当 エた脂炭ナリカー カム量 カム量 カム量 	ルーツ150 0g 焼 セ トスープ - 16.7g 12.2g 10.6g 730mg 1.9g おかず 640kcal 41.6g 333.3g 42.5g 2028mg 5.2g 841kcal 49.0g	麦 乳表 乳表 乳表 乳表 三飯セット 415kcal 20.0g 12.7g 52.5g 731mg 1.9g 三飯セット 1219kcal 51.5g 34.8g 168.2g 2031mg 5.2g 1420kcal 58.9g	 ○牛乳180g ○ナリー ★白スとのまま 本たい質化・カリー 本のでは無いたい質化・カリー 本のでは、カースをは、	フルーツ2 Og 京焼 んどう 薬の煮びたし マヨネーズ おかず 200kcal 14. 7g 8. 8g 13. 3g 629mg 1. 6g おかず 649kcal 42. 0g 30. 8g 45. 4g 1983mg 5. 0g 846kcal 49. 7g	印表 卵麦 卵麦 卵麦 393kcal 18.0g 9.3g 55.2g 630mg 1.6g ご飯セット 1228kcal 51.9g 32.3g 171.1g 1986mg 5.0g 1425kcal 59.6g	● 牛乳180g ● オルン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	200g 0g 7レード煮 ロース かまの煮物 おかず 270kcal 17.3g 15.2g 15.2g 606mg 1.5g おかず 652kcal 40.0g 32.9g 47.2g 2099mg 5.3g 851kcal 47.9g	麦 卵麦か ご飯セット 463kcal 20.6g 15.7g 56.9g 607mg 1.5g ご飯セット 1231kcal 49.9g 34.4g 172.9g 2102mg 5.3g
夕食 合計	 ◎ 牛乳180g ◎ バナナ90g ★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油フロッコリーとエピのチリソース菜の花とツナの辛子和え おかずエネルギー 222kcalたんぱく質 15.8g 脂質 11.0g 炭水化物 16.1g ナトリウム 712mg 食塩相当量 1.8g おかずエネルギー 622kcalたんぱく質 41.4g 脂質 29.4g 炭水化物 49.7g ナトリウム 2161mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 820kcalたんぱく質 48.3g 	乳麦麦麦 麦 二飯セット 415kcal 19.1g 11.5g 58.0g 713mg 1.8g 二飯セット 1201kcal 51.3g 30.9g 175.4g 2164mg 5.5g 1399kcal 58.2g 37.9g	● 牛乳ご180g ● りがはん12 ・ 大きなです。 ・ 大きなでするです。 ・ 大きなです。 ・ 大きなでするです。 ・ 大きなです。 ・ 大きなです。 ・ 大きなです。 ・ 大きなです。 ・ 大きなです。 ・ 大きなでするです。 ・ 大きなです。 ・ 大きなです。 ・ 大きなでするです。 ・ 大きなでするです。 ・ 大きなです。 ・ 大きなです。 ・ 大きなでするです。 ・ 大きなでするです。 ・ 大きなでするです。 ・ 大きなです。 ・ 大きなでするです。 ・ 大きなでするです。 ・ 大きなです。 ・ 大きなでするです。 ・ 大きなでするです。 ・ 大きなでするできなです。 ・ 大きなでするです。 ・ 大きなでするです。 ・ 大きなでするです。 ・ 大きなでするです。 ・ 大きなできなできなできなです。 ・ 大きなできなできなできなできなできなできなできなできなできなできなできなできなでき	のg のg のg れ煮 き焼き煮 抽子味噌和え おかず 211kcal 15.2g 8.4g 17.9g 740mg 1.9g おかず 629kcal 41.2g 30.5g 47.0g 1794mg 4.6g 836kcal	麦 麦	◎ ★ 鶏人食法 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナリー 180g フレイ・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス	ルーツ150 0g 焼 セ トスープ - 16.7g 12.2g 10.6g 730mg 1.9g おかず 640kcal 41.6g 333.3g 42.5g 2028mg 5.2g 841kcal 49.0g	麦 乳表 乳表 乳表 乳表 三飯セット 415kcal 20.0g 12.7g 52.5g 731mg 1.9g 三飯セット 1219kcal 51.5g 34.8g 168.2g 2031mg 5.2g 1420kcal 58.9g	● 牛 ク イ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ	フルーツ2 Og 京焼 んどう 薬の煮びたし マヨネーズ おかず 200kcal 14. 7g 8. 8g 13. 3g 629mg 1. 6g おかず 649kcal 42. 0g 30. 8g 45. 4g 1983mg 5. 0g 846kcal 49. 7g	印表 卵麦 卵麦 卵麦 393kcal 18.0g 9.3g 55.2g 630mg 1.6g ご飯セット 1228kcal 51.9g 32.3g 171.1g 1986mg 5.0g 1425kcal 59.6g	 ○牛井180g ○牛井ご肉スシュ ★鶏アチ枝 エた脂炭ナ塩 エたパ質水・リウリー エたパ質水・リウリー エたパ質水・リウリー エたパ質水・リウリー エたパ質水・リウリー エたパ質水・リウリー エエル・イン は、大・リウリー エストリウリー エストリー エストリー エストリウリー エストリー エストリ	200g 0g 7レード煮 ロース かまの煮物 おかず 270kcal 17.3g 15.2g 15.2g 606mg 1.5g おかず 652kcal 40.0g 32.9g 47.2g 2099mg 5.3g 851kcal 47.9g	表 卵麦か ご飯セット 463kcal 20.6g 15.7g 56.9g 607mg 1.5g ご飯セット 1231kcal 49.9g 34.4g 172.9g 2102mg 5.3g 1430kcal 57.8g
夕食合計合計(間	 ◎ 牛乳180g ◎ バナナ90g ★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油フロッコリーとエピのチリソース菜の花とツナの辛子和え おかずエネルギー 222kcalたんぱく質 15.8g 脂質 11.0g 炭水化物 16.1g ナトリウム 712mg 食塩相当量 1.8g おかずエネルギー 622kcalたんぱく質 41.4g 脂質 29.4g 炭水化物 49.7g ナトリウム 2161mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 820kcalたんぱく質 48.3g 脂質 36.4g 	乳麦麦麦 麦 二飯セット 415kcal 19.1g 11.5g 58.0g 713mg 1.8g 二飯セット 1201kcal 51.3g 30.9g 175.4g 2164mg 5.5g 1399kcal 58.2g 37.9g	● 牛乳ご180g ● りがはん12 ・ 大きなです。 ・ 大きなでするです。 ・ 大きなです。 ・ 大きなでするです。 ・ 大きなです。 ・ 大きなです。 ・ 大きなです。 ・ 大きなです。 ・ 大きなです。 ・ 大きなでするです。 ・ 大きなです。 ・ 大きなです。 ・ 大きなでするです。 ・ 大きなでするです。 ・ 大きなです。 ・ 大きなです。 ・ 大きなでするです。 ・ 大きなでするです。 ・ 大きなでするです。 ・ 大きなです。 ・ 大きなでするです。 ・ 大きなでするです。 ・ 大きなです。 ・ 大きなでするです。 ・ 大きなでするです。 ・ 大きなでするできなです。 ・ 大きなでするです。 ・ 大きなでするです。 ・ 大きなでするです。 ・ 大きなでするです。 ・ 大きなできなできなできなです。 ・ 大きなできなできなできなできなできなできなできなできなできなできなできなできなでき	のg のg のg れ煮 き焼き煮 抽子味噌和え おかず 211kcal 15.2g 8.4g 17.9g 740mg 1.9g おかず 629kcal 41.2g 30.5g 47.0g 1794mg 4.6g 836kcal 47.3g	麦 麦	◎ ★ 鶏人食法 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ はいグる草 ルば 化リカ ボーダ ボック はいがる草 ルば 化リカ ボーダ ボック はいがった リカー ボーダ ボーダ ボーダ ボーダ ボーダ エ たんぱん かり ム 量 一質 エ たんぱん 物 ム 量 エ たんぱん 物 ム 量 工 たんぱん から ム 量 エ たんぱん から ム 量 エ たんぱん から ム 量 エ たんぱん から エ たんぱん から ム 量 エ たんぱん から ない から しゅう はん から しゅう はん から しゅう はん から しゅう はん はん しゅう はん はん しゅう はん しゅう はん しゅう はん しゅう	ルーツ150 0g 焼 セ トスープ - 222kcal 16. 7g 12. 2g 10. 6g 730mg 1. 9g おかず 640kcal 41. 6g 33. 3g 42. 5g 2028mg 5. 2g	麦 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東	 ● 牛 180g ● ケ 2 は 2 かった ★ 白ス さっま場の 本 んの質・水・リース・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・	フルーツ2 Og 京焼 んどう 薬の煮びたし マヨネーズ おかず 200kcal 14. 7g 8. 8g 13. 3g 629mg 1. 6g おかず 649kcal 42. 0g 30. 8g 45. 4g 1983mg 5. 0g 846kcal 49. 7g 37. 8g	デージャット 393kcal 18. 0g 9. 3g 630mg 1. 6g でしています。 171. 1g 1986mg 5. 0g 1425kcal 59. 6g 39. 3g	 ●牛ナはマラヤに ★鶏アチ枝 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナウ塩 本ん質 水リカム量 エたがりム量 エたがりム量 エたんぱ 	200g 0g 7 レード煮 ロース かまの煮物 おかず 270kcal 17.3g 15.2g 15.0g 606mg 1.5g おかず 40.0g 32.9g 47.2g 2099mg 5.3g 851kcal	麦 卵麦か ご飯セット 463kcal 20.6g 15.7g 56.9g 607mg 1.5g ご飯セット 1231kcal 49.9g 34.4g 172.9g 2102mg 5.3g 1430kcal 57.8g 41.4g
夕食 合計 合計(間食	 ○ 牛乳180g ○バナナ90g ★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油フロッコリーとエピのチリソース菜の花とツナの辛子和えたんぱく質 15.8g 脂質 11.0g 炭水化物 16.1g ナトリウム 712mg 食塩相当量 1.8g おかずエネルギー 622kcalたんぱく質 41.4g 脂質 29.4g 炭水化物 49.7g ナトリウム 2161mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 820kcalたんぱく質 48.3g 脂質 36.4g 炭水化物 78.6g 	乳麦麦麦 麦 二飯セット 415kcal 19.1g 11.5g 58.0g 713mg 1.8g 二飯セット 1201kcal 51.3g 30.9g 175.4g 2164mg 5.5g 1399kcal 58.2g 37.9g 204.3g	● 生 180g ● り 180g ● り 2 は 2 は 2 は 2 は 2 は 3 は 3 は 4 は 4 は 4 は 4 は 5 は 5 は 5 は 5 は 5 は 5	のg のg のg れ煮 き焼き煮 抽子味噌和え 211kcal 15. 2g 8. 4g 17. 9g 740mg 1. 9g 529kcal 41. 2g 30. 5g 47. 0g 1794mg 4. 6g 836kcal 47. 3g 37. 6g 78. 9g	麦 麦	◎◎★鶏人食法 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナリオーダー エた脂炭ナ はいがる草 ルば 化リーカー ルば ヤリ カール は マーカー カーガー カーガー カーガー カーガー カーガー カーガー カーガー	ルーツ150 0g 焼 セ トスープ - 16.7g 12.2g 10.6g 730mg 1.9g おかず 640kcal 41.6g 33.3g 42.5g 2028mg 5.2g 841kcal 49.0g 40.3g 71.4g	麦 乳表 乳表 乳表 三飯セット 415kcal 20.0g 12.7g 52.5g 731mg 1.9g こ飯セット 1219kcal 51.5g 34.8g 168.2g 2031mg 5.2g 1420kcal 58.9g 41.8g 197.1g	● 牛 ク イ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ	フルーツ2 Og 京焼 んどう 薬の煮びたし マヨネーズ おかず 200kcal 14.7g 8.8g 13.3g 629mg 1.6g おかず 649kcal 42.0g 30.8g 45.4g 1983mg 5.0g 846kcal 49.7g 37.8g 73.2g	の 卵麦 卵麦 卵麦 デ酸セット 393kcal 18.0g 9.3g 55.2g 630mg 1.6g ご飯セット 1228kcal 51.9g 32.3g 171.1g 1986mg 5.0g 1425kcal 59.6g 39.3g	◎ サオン は で で で で で で で で で で で で で で で で で で	200g 0g 7 レード煮 ロース かまの煮物 おかず 270kcal 17.3g 15.2g 15.0g 606mg 1.5g おかず 62kcal 40.0g 32.9g 47.2g 2099mg 5.3g 851kcal 47.9g 39.9g 75.4g	麦 卵麦か ご飯セット 463kcal 20.6g 15.7g 56.9g 607mg 1.5g ご飯セット 1231kcal 49.9g 34.4g 2102mg 5.3g 1430kcal 57.8g 41.4g 201.1g
夕食合計合計(間	 ○ 牛乳180g ○バナナ90g ★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油フロッコリーとエピのチリソース菜の花とツナの辛子和え おかずエネルギー 222kcalたんぱく質 15.8g 脂質 11.0g 炭水化物 16.1g ナトリウム 712mg 食塩相当量 1.8g ボかずエネルギー 622kcalたんぱく質 41.4g 上たんぱく質 41.4g 上大リウム 2161mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 820kcalたんぱく質 48.3g 上んぱく質 48.3g 上んぱく質 48.3g 上んぱく質 48.3g 上んぱく質 48.3g 上んぱく質 78.6g 	乳麦麦麦麦	● 牛乳ご180g ● りがはん12 ・ 大きなです。 ・ 大きなでするです。 ・ 大きなです。 ・ 大きなでするです。 ・ 大きなです。 ・ 大きなです。 ・ 大きなです。 ・ 大きなです。 ・ 大きなです。 ・ 大きなでするです。 ・ 大きなです。 ・ 大きなです。 ・ 大きなでするです。 ・ 大きなでするです。 ・ 大きなです。 ・ 大きなです。 ・ 大きなでするです。 ・ 大きなでするです。 ・ 大きなでするです。 ・ 大きなです。 ・ 大きなでするです。 ・ 大きなでするです。 ・ 大きなです。 ・ 大きなでするです。 ・ 大きなでするです。 ・ 大きなでするできなです。 ・ 大きなでするです。 ・ 大きなでするです。 ・ 大きなでするです。 ・ 大きなでするです。 ・ 大きなできなできなできなです。 ・ 大きなできなできなできなできなできなできなできなできなできなできなできなできなでき	のg のg のg れ煮 き焼き煮 抽子味噌和え おかず 211kcal 15. 2g 8. 4g 17. 9g 740mg 1. 9g おかず 629kcal 41. 2g 30. 5g 47. 0g 1794mg 4. 6g 836kcal 47. 3g 37. 6g	麦 麦	 ◎●★鶏人食法 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ塩ネん質 ルば 木り型 木ん質 木い切当 木り型 木の質 木物 ム量 一質 本の質 本ので ので ので ので のので <	ルーツ150 0g 焼 セ トスープ - 222kcal 16. 7g 12. 2g 10. 6g 730mg 1. 9g おかず 640kcal 41. 6g 33. 3g 42. 5g 2028mg 5. 2g 841kcal 49. 0g 40. 3g	表 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 二飯セット 415kcal 20.0g 12.7g 52.5g 731mg 1.9g 二飯セット 1219kcal 51.5g 34.8g 168.2g 2031mg 5.2g 1420kcal 58.9g 41.8g 197.1g 2108mg	 ● 牛 白スさき 素 エ た 脂炭ナ 食 エ た ル は か し 当 ・	フルーツ2 Og 京焼 んどう 薬の煮びたし マヨネーズ おかず 200kcal 14. 7g 8. 8g 13. 3g 629mg 1. 6g おかず 649kcal 42. 0g 30. 8g 45. 4g 1983mg 5. 0g 846kcal 49. 7g 37. 8g	の 卵麦 卵麦 卵麦 卵麦 デション 18.0g 9.3g 55.2g 630mg 1.6g ご飯セット 1228kcal 51.9g 32.3g 171.1g 1986mg 5.0g 1425kcal 59.6g 39.3g 198.9g 2062mg	◎ ★ 鶏アチ枝 エた脂炭ナ食エた脂炭ナウはマラマヤに エた脂炭ナ 本 から質 水 いり 世界 1 と いって から	200g 0g 7レード煮 ロース かまの煮物 おかず 270kcal 17.3g 15.2g 15.2g 606mg 1.5g おかず 652kcal 40.0g 32.9g 47.2g 2099mg 5.3g 851kcal 47.9g 39.9g 75.4g 2175mg	麦 卵麦か ご飯セット 463kcal 20.6g 15.7g 56.9g 607mg 1.5g ご飯セット 1231kcal 49.9g 34.4g 172.9g 2102mg 5.3g 1430kcal 57.8g 41.4g

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。

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

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

お食事の作り方



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

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。





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

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



週間献立表(たんぱく40g管理食)

		づいしかわ					,								
	1日	11日(月	1)	1日	12日(火	<u>/)</u>	1日	13日(水		1日	14日(木	-)	1日	15日(金	<u>>)</u>
			1 /			<u> </u>						• /			
	品ź	名	アレルゲン	品:	名	アレルゲン	品名	名	アレルゲン	品名	名	アレルゲン	品名	ጀ	アレルゲン
	★ごはん15		1	★ごはん15		-	★ごはん15			★ごはん15					-
		-						Ug					★ごはん15		
	じゃが芋デミク	ブラスソース	卵乳麦	肉団子と白菜	のとろみ煮	卵乳麦	オムレツ		卵麦	白菜と豚肉の	り煮びたし	麦	スクランブ		
	ふきと油揚げ	ずの炒め者		豚肉と大根の	カピリ主者	麦	ホワイトソ	ース		スパトマト	使め	乳麦	ーロナスのオ	トランダ者	麦
				ナのナサトツナの	シー ノー ボ	ター マー・									
	春雨のサラ	ダ	卵	さつま芋とツナの青じそサラダ		丱乳麦	ゴロゴロ野芽			ごぼうのごま酢和え		叐	れんこんの	栂和ス	卵麦
							マリーネサ	ラダ	卵麦						
		45 4. 48	->&⊏ II	-	454.45	-°A⊏ LI		4× 1. 45	- *&⊏ II		45 L. 48	- `&⊏ I I	i	45 4. 48	- `&⊏ II
朝		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず			おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
食	エネルギー	278kcal	521kcal	エネルギー	248kcal	491kcal	エネルギー	264kcal	507kcal	エネルギー	248kcal	491kcal	エネルギー	310kcal	553kcal
艮	たんぱく質	3.7g	7. 8g	たんぱく質	7 5g	11.6g	たんぱく質	8. 4g 18. 0g	12.5g	たんぱく質	5. 5g 9. 7g	9.6g	たんぱく質 脂質 炭水化物	5. 0g	9.1g
	脂質	17. 4g	18. 0g	脂質	1/1 1~	14. 7g	化版	10 0~	10 6~	脂質	0.08	10. 3g	ル底	22 0~	24 5~
		17.4g	10. Ug	加貝	14.1g	14. /g	脂質	Io. Ug	10. 0g	加貝	9. /g	10. 3g	加貝	23. 9g	24. 0g
	炭水化物	25.1g 527mg	77. 9g	炭水化物	21. 4g	74. 2g	炭水化物 ナトリウム	18. 0g	18. 6g 70. 8g	炭水化物	34.8g	87. 6g	炭水化物	19.6g	24. 5g 72. 4g
	ナトリウム	527mg	528mg	ナトリウム	520mg	521mg	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	578mg	579mg	ナトリウム	581mg	582mg
	カリウム	457mg		カリウム	485mg	546mg	カリウム	397mg	458mg	カリウム	349mg	410mg	カリウム	326mg	387mg
			O I OILIS	カックム	4001118		<u>カリワカ</u>	397IIIg							
	リン	80mg	145mg	リン	108mg		リン	144mg	209mg	リン	93mg	158mg	リン	94mg	159mg
	食塩相当量	1 3g	1. 3g	食塩相当量	1 3g	1.3g	食塩相当量	1 6g	1. 6g	食塩相当量	1 5g	1.5g	食塩相当量	1 5g	1.5g
	★ごはん15			★ごはん15			★ごはん15			★ごはん15			★ごはん15		
			50 50 ±			- ±						ਲ। ±			60
				揚げ豆腐の			鮭の竜田揚			メンチカツ			豆腐ハンバ		卵
	ひき肉と里き	芋の味噌煮	乳麦	赤玉南瓜煮		麦	甘酢あんか			オクラのペペ		麦	和風あんから	らめソース	麦
	れんこんサ		卵麦	コールスロ	ーサラダ	配到 妻	揚茄子と玉ネ		寿	ぜんまいとコンニ	・ヤクの炒め煮	麦	牛肉と厚揚げ		
	, 5, 5 = , 5 9	,,	J1-52	"\\"	,,,	21.202			公	コーンサラ		加到主			
			I				レインボー	甘削	卵麦	コーンサフ	>	卵乳麦	カボチャとハ	ムのザフタ	丱孔友
]]		<u> </u>
		おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット]	おかず	ご飯セット
昼	エネルギー	360kcal		エネルギー	3586001	601/22	エネルギー	3446001	5874001	エネルギー		6001001	エネルギー	371kcal	614kcal
食	エイルヤー					OUTKGAT	エイルヤー	344KGa1	Jo/KGai	エイルヤー		OUOKCai	エイルヤー		
	たんぱく質	10.4g	14. 5g		10.3g	14. 4g	たんぱく質	10.4g	14. 5g	たんぱく質	7. 6g	11./g	たんぱく質	10.4g	14. 5g
	脂質	25. 9g	26. 5g	脂質	19.4g	20. 0g	脂質	22. 0g 26. 7g	22.6g 79.5g	脂質	24.9g	25. 5g 77. 5g	脂質	23. 8g	24. 4g
	炭水化物	20. 3g	73. 1g	炭水化物	35. 3g	88. 1g	炭水化物	26. 7σ	70 5g	炭水化物	24. 7g	77 5g	炭水化物	25. 6g	78. 4g
					50. Jg		灰小 15-19	20. 7g	73.5g	灰小 15 19	705	77.08		20.08	70.48
	ナトリウム			ナトリウム		508mg	ナトリウム		515mg	ナトリウム	725mg	/26mg	ナトリウム	839mg	840mg
	カリウム	532mg	593mg	カリウム	676mg	737mg	カリウム	335mg	396mg	カリウム	445mg	506mg	カリウム	407mg	468mg
	リン	154mg	219mg	リン	130mg	195mg	リン	143mg		リン	113mg		リン	132mg	197mg
			21311g	クチャット	1 0										
	食塩相当量		2. Ug	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		2. 1g
間食	◎黄桃(缶)	/bg		◎みかん(†	I j) /5g		◎パイナッ	ブル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	/bg		◎みかん(台	듀) /5g	
	★ごはん15	0g		★ごはん15	0g		★ごはん15	0g		★ごはん15	0g		★ごはん15	0g	
	赤魚の天ぷ		麦	ピリ辛牛肉	IND X	麦落	鶏の酒蒸し		麦	ブリの塩焼			ハニーマスタ	_ ドチキン	
			全												
	おろし天つ		麦	れんこんとさつ			人参のレモ			ボイル野菜			人参グラッ		乳麦
	ボイル野菜			玉子スパサ	·ラダ	卵乳麦	れんこんとi	由揚の煮物	麦	野菜のバジル	チーズ焼き	乳	さつま芋のス	トレンジ煮	
	小倉金時						マッシュサ	ラダ	卵麦	青菜と玉子のマ	ヨネーズ和え	丽到 妻	春雨とツナ	のサラダ	ЙN
	青菜のわさ	プピチロ →	卵麦				,,,,,,	, ,	51° 52			がもり	1 113 C 7 7	•,,,,,	21.
	月米のわさ		丱 友	4											
A		おかず			おかず			おかず			おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
タ食	エネルギー	360kcal	603kcal	エネルギー	402kcal	645kcal	エネルギー	369kcal	612kcal	エネルギー	353kcal	596kcal	エネルギー	324kcal	567kcal
筤	たんぱく質		16. 3g	たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質	17. 3g	21 //α	たんぱく質	10. 5g	14. 6g
	に好り							10.25	10.08	たがはく貝	17.55	41.48			
	脂質	18.9g	19. 5g	脂質	26. 4g	27. 0g	脂質	19. Zg	19. 8g	順 真	24. Ug	24. 6g	脂質	15. 2g	15. 8g
	炭水化物	35.8g	88. 6g	炭水化物	27. 1g	79.9g	炭水化物	19. 2g 35. 9g	88.7g	脂質 炭水化物	24. 0g 16. 8g	69. 6g	炭水化物	34.4g	87. 2g
	ナトリウム	390mg	391mg	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリヴム	551mg	552mg	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリヴィ	459mg	460mg
	<u> 1 </u>		600	1 1 11 2 / 11	416	477	ナトリウム カリウム	4E 4	E1F	カリウム	645	706mg	ナトリウム カリウム	EE7	618mg
	カリウム	627mg	688mg	カリウム	416mg	477mg	<u> </u>	454mg			645mg	/ Uonig	<u> </u>	557mg	UIOME
	リン	169mg	234mg		143mg		リン	159mg	224mg	リン	168mg		リン	140mg	205mg
	食塩相当量	1. 0g	1 Ωσ	食塩相当量	1 0	1 0								1 2g	1. 2g
	及塩化コ里	1. UK	1.05				艮塭佃勻軍	1.4g	1. 4g	食塩相当量		1.7g		1. ZK	
	及塩和コ里						食塩相当量	1.4g おかず	1. 4g	食塩相当量					ごを行って
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	食塩相当量	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	おかず 998kcal	ご飯セット 1727kcal	エネルギー	おかず 1008kcal	ご飯セット 1737kcal	エネルギー	おかず 977kcal	ご飯セット 1706kcal	食塩相当量 エネルギー	おかず 958kcal	ご飯セット 1687kcal	エネルギー	おかず 1005kcal	1734kcal
		おかず	ご飯セット 1727kcal		おかず 1008kcal 28.4g	ご飯セット 1737kcal		おかず 977kcal 30.7g	ご飯セット 1706kcal	食塩相当量	おかず 958kcal 30.4g	ご飯セット 1687kcal 42.7g		おかず 1005kcal 25.9g	ご飯セット 1734kcal 38.2g
	エネルギー たんぱく質	おかず 998kcal 26.3g	ご飯セット 1727kcal 38.6g	エネルギー たんぱく質	おかず 1008kcal 28.4g	ご飯セット 1737kcal 40.7g	エネルギー たんぱく質	おかず 977kcal 30.7g	ご飯セット 1706kcal 43.0g	<u>食塩相当量</u> エネルギー たんぱく質	おかず 958kcal 30.4g	ご飯セット 1687kcal 42.7g	エネルギー	おかず 1005kcal 25.9g	1734kcal 38. 2g
	エネルギー たんぱく質 脂質	おかず 998kcal 26.3g 62.2g	ご飯セット 1727kcal 38.6g 64.0g	エネルギー たんぱく質 脂質	おかず 1008kcal 28.4g 59.9g	ご飯セット 1737kcal 40.7g 61.7g	エネルギー たんぱく質 脂質	おかず 977kcal 30.7g 59.2g	ご飯セット 1706kcal 43.0g 61.0g	<u>食塩相当量</u> エネルギー たんぱく質 脂質	おかず 958kcal 30.4g 58.6g	ご飯セット 1687kcal 42.7g 60.4g	エネルギー たんぱく質 脂質	おかず 1005kcal 25.9g 62.9g	1734kcal 38. 2g 64. 7g
合	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	おかず 998kcal 26.3g 62.2g 81.2g	ご飯セット 1727kcal 38.6g 64.0g 239.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	おかず 1008kcal 28.4g 59.9g 83.8g	ご飯セット 1737kcal 40.7g 61.7g 242.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	おかず 977kcal 30.7g 59.2g 80.6g	ご飯セット 1706kcal 43.0g 61.0g 239.0g	<u>食塩相当量</u> エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	おかず 958kcal 30.4g 58.6g 76.3g	ご飯セット 1687kcal 42.7g 60.4g 234.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	おかず 1005kcal 25.9g 62.9g 79.6g	1734kca l 38. 2g 64. 7g 238. 0g
合	エネルギー たんぱく質 脂質	おかず 998kcal 26.3g 62.2g	ご飯セット 1727kcal 38.6g 64.0g 239.6g 1713mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	おかず 1008kcal 28.4g 59.9g 83.8g	ご飯セット 1737kcal 40.7g 61.7g 242.2g	エネルギー たんぱく質 脂質	おかず 977kcal 30.7g 59.2g 80.6g 1682mg	ご飯セット 1706kcal 43.0g 61.0g 239.0g	<u>食塩相当量</u> エネルギー たんぱく質 脂質	おかず 958kcal 30.4g 58.6g	ご飯セット 1687kcal 42.7g 60.4g 234.7g	エネルギー たんぱく質 脂質	おかず 1005kcal 25.9g 62.9g	1734kcal 38. 2g 64. 7g
合	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	おかず 998kcal 26.3g 62.2g 81.2g	ご飯セット 1727kcal 38.6g 64.0g 239.6g 1713mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	おかず 1008kcal 28.4g 59.9g 83.8g	ご飯セット 1737kcal 40.7g 61.7g 242.2g 1747mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	おかず 977kcal 30.7g 59.2g 80.6g 1682mg	ご飯セット 1706kcal 43.0g 61.0g 239.0g 1685mg	<u>食塩相当量</u> エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	おかず 958kcal 30.4g 58.6g 76.3g 1963mg	ご飯セット 1687kcal 42.7g 60.4g 234.7g 1966mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	おかず 1005kcal 25.9g 62.9g 79.6g 1879mg	1734kcal 38.2g 64.7g 238.0g 1882mg
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	おかず 998kcal 26.3g 62.2g 81.2g 1710mg 1616mg	ご飯セット 1727kcal 38.6g 64.0g 239.6g 1713mg 1799mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	おかず 1008kcal 28.4g 59.9g 83.8g 1744mg 1577mg	ご飯セット 1737kcal 40.7g 61.7g 242.2g 1747mg 1760mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	おかず 977kcal 30.7g 59.2g 80.6g 1682mg 1186mg	ご飯セット 1706kcal 43.0g 61.0g 239.0g 1685mg 1369mg	<u>食塩相当量</u> エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	おかず 958kcal 30.4g 58.6g 76.3g 1963mg 1439mg	ご飯セット 1687kcal 42.7g 60.4g 234.7g 1966mg 1622mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	おかず 1005kcal 25.9g 62.9g 79.6g 1879mg 1290mg	1734kcal 38.2g 64.7g 238.0g 1882mg 1473mg
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず 998kcal 26.3g 62.2g 81.2g 1710mg 1616mg 403mg	ご飯セット 1727kcal 38.6g 64.0g 239.6g 1713mg 1799mg 598mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず 1008kcal 28.4g 59.9g 83.8g 1744mg 1577mg 381mg	ご飯セット 1737kcal 40.7g 61.7g 242.2g 1747mg 1760mg 576mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず 977kcal 30.7g 59.2g 80.6g 1682mg 1186mg 446mg	ご飯セット 1706kcal 43.0g 61.0g 239.0g 1685mg 1369mg 641mg	食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質・化物 ナトリウム カリウム リン	おかず 958kcal 30.4g 58.6g 76.3g 1963mg 1439mg 374mg	ご飯セット 1687kcal 42. 7g 60. 4g 234. 7g 1966mg 1622mg 569mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず 1005kcal 25.9g 62.9g 79.6g 1879mg 1290mg 366mg	1734kca1 38.2g 64.7g 238.0g 1882mg 1473mg 561mg
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず 998kcal 26.3g 62.2g 81.2g 1710mg 1616mg 403mg 4.3g	ご飯セット 1727kcal 38. 6g 64. 0g 239. 6g 1713mg 1799mg 598mg 4. 3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず 1008kcal 28. 4g 59. 9g 83. 8g 1744mg 1577mg 381mg 4. 4g	ご飯セット 1737kcal 40. 7g 61. 7g 242. 2g 1747mg 1760mg 576mg 4. 4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず 977kcal 30.7g 59.2g 80.6g 1682mg 1186mg 446mg 4.3g	二飯セット 1706kcal 43.0g 61.0g 239.0g 1685mg 1369mg 641mg 4.3g	また。 また。 ないずっ たんぱく質 臓水化物 ナカリウム リン 食塩相当量	30. 4g 958kcal 30. 4g 58. 6g 76. 3g 1963mg 1439mg 374mg 5. 0g	ご飯セット 1687kcal 42. 7g 60. 4g 234. 7g 1966mg 1622mg 569mg 5. 0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リウム 食塩相当量	おかず 1005kcal 25.9g 62.9g 79.6g 1879mg 1290mg 366mg 4.8g	1734kca 38. 2g 64. 7g 238. 0g 1882mg 1473mg 561mg 4. 8g
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず 998kcal 26.3g 62.2g 81.2g 1710mg 1616mg 403mg 4.3g	ご飯セット 1727kcal 38. 6g 64. 0g 239. 6g 1713mg 1799mg 598mg 4. 3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず 1008kcal 28. 4g 59. 9g 83. 8g 1744mg 1577mg 381mg 4. 4g	ご飯セット 1737kcal 40. 7g 61. 7g 242. 2g 1747mg 1760mg 576mg 4. 4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず 977kcal 30.7g 59.2g 80.6g 1682mg 1186mg 446mg	二飯セット 1706kcal 43.0g 61.0g 239.0g 1685mg 1369mg 641mg 4.3g	食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質・化物 ナトリウム カリウム リン	30. 4g 958kcal 30. 4g 58. 6g 76. 3g 1963mg 1439mg 374mg 5. 0g	ご飯セット 1687kcal 42. 7g 60. 4g 234. 7g 1966mg 1622mg 569mg 5. 0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず 1005kcal 25.9g 62.9g 79.6g 1879mg 1290mg 366mg 4.8g	1734kca 38. 2g 64. 7g 238. 0g 1882mg 1473mg 561mg
合計 合	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー	おかず 998kcal 26.3g 62.2g 81.2g 1710mg 1616mg 403mg 4.3g	二飯セット 1727kcal 38.6g 64.0g 239.6g 1713mg 1799mg 598mg 4.3g 1791kcal	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー	おかず 1008kcal 28. 4g 59. 9g 83. 8g 1744mg 1577mg 381mg 4. 4g 1056kcal	二飯セット 1737kcal 40. 7g 61. 7g 242. 2g 1747mg 1760mg 576mg 4. 4g 1785kcal	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー	30.7g 977kcal 30.7g 59.2g 80.6g 1682mg 1186mg 446mg 4.3g	二飯セット 1706kcal 43.0g 61.0g 239.0g 1685mg 1369mg 641mg 4.3g	食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂炭水化ウム カリウム りな塩相当量 エネルギー	## 55 mg 1958 kcal 30.4g 58.6g 76.3g 1963 mg 1439 mg 374 mg 5.0g 1022 kcal	二飯セット 1687kcal 42. 7g 60. 4g 234. 7g 1966mg 1622mg 569mg 5. 0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー	おかず 1005kcal 25.9g 62.9g 79.6g 1879mg 1290mg 366mg 4.8g 1053kcal	1734kcal 38. 2g 64. 7g 238. 0g 1882mg 1473mg 561mg 4. 8g
合計 4	エネルギー たんぱく質 勝成水化物 ナトリウム カリン り食塩相当量 たんぱく まネルギー たんぱく	おかず 998kcal 26.3g 62.2g 81.2g 1710mg 1616mg 403mg 4.3g 1062kcal 26.7g	二飯セット 1727kcal 38. 6g 64. 0g 239. 6g 1713mg 1799mg 598mg 4. 3g 1791kcal 39. 0g	エネルギー たんぱく質 臓水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく	おかず 1008kcal 28. 4g 59. 9g 83. 8g 1744mg 1577mg 381mg 4. 4g 1056kcal 28. 8g	二飯セット 1737kcal 40. 7g 61. 7g 242. 2g 1747mg 1760mg 576mg 4. 4g 1785kcal 41. 1g	エネルギー たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム リウム リウム は塩相当量 エネルギー質	30.7g 977kcal 30.7g 59.2g 80.6g 1682mg 1186mg 446mg 4.3g 1040kcal 31.0g	二飯セット 1706kcal 43.0g 61.0g 239.0g 1685mg 1369mg 641mg 4.3g 1769kcal 43.3g	食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂炭水化・物 ナトリウム リウム は塩相半ー エネルギー 関 ボルボー カリウム はなる エネルギー ないばく	## 15 / 15 / 15 / 15 / 15 / 15 / 15 / 15	二飯セット 1687kcal 42. 7g 60. 4g 234. 7g 1966mg 1622mg 569mg 5. 0g 1751kcal 43. 1g	エネルギー たんぱく質 臓炭水化物 ナトリウム カリン 食塩相当量 エネルギー たんぱく	おかず 1005kcal 25.9g 62.9g 79.6g 1879mg 1290mg 366mg 4.8g 1053kcal 26.3g	1734kcal 38. 2g 64. 7g 238. 0g 1882mg 1473mg 561mg 4. 8g 1782kcal 38. 6g
合計 合計 (エネルギー たんぱく質 勝水化物 ナトリウム カリン 食塩相当 量 エたんぱく質 エたんぱく	おかず 998kcal 26.3g 62.2g 81.2g 1710mg 1616mg 40.3mg 4.3g 1062kcal 26.7g 62.3g	二飯セット 1727kcal 38. 6g 64. 0g 239. 6g 1713mg 1799mg 598mg 598mg 1791kcal 39. 0g 64. 1g	エネルギー たんぱく 脂族水化物 ナトリウム カリン 塩塩相当量 エネルギー たんぱく 脂質	35 h g 1008kcal 28. 4g 59. 9g 83. 8g 1744mg 1577mg 381mg 4. 4g 1056kcal 28. 8g 60. 0g	二飯セット 1737kcal 40. 7g 61. 7g 242. 2g 1747mg 1760mg 576mg 4. 4g 1785kcal 41. 1g 61. 8g	エネルギー たんぱく 質 脱炭水化物 ナトリウム カリン 食塩相当二 質 エネルギく 脂質	35.75 f 977kcal 30.7g 59.2g 80.6g 1682mg 1186mg 446mg 4.3g 1040kcal 31.0g 59.3g	一飯七ット 1706kcal 43.0g 61.0g 239.0g 1685mg 1369mg 641mg 4.3g 1769kcal 43.3g 61.1g	食塩相当量 エネルギく たん質 大トリウム カリウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム エネルギー質 エネルボぐ 質 エネルボぐ 質 エネルボぐ 質 エネルボぐ 質 エネルボぐ り 変 オープリウム リウム に 変 オープリウム リウム に で またんぱく り り り り り り り り り し り に り に り に り に り に	## 15 15 15 15 15 15 15 15	三飯セット 1687kcal 42. 7g 60. 4g 234. 7g 1966mg 1622mg 569mg 5. 0g 1751kcal 43. 1g 60. 5g	エネルギー たんぱ (変) ボイ・カー (カーリン (カー) (カーリン (カーリン (カー) (カーリン (カー) (カーリン (カー) (おかず 1005kcal 25.9g 62.9g 79.6g 1879mg 1290mg 366mg 4.8g 1053kcal 26.3g 63.0g	1734kcal 38. 2g 64. 7g 238. 0g 1882mg 1473mg 561mg 4. 8g 1782kcal 38. 6g 64. 8g
合計 合計 (エネルギー たんぱく質 勝水化物 ナトリウム カリン 食塩相当 量 エたんぱく質 エたんぱく	おかず 998kcal 26.3g 62.2g 81.2g 1710mg 1616mg 40.3mg 4.3g 1062kcal 26.7g 62.3g	二飯セット 1727kcal 38. 6g 64. 0g 239. 6g 1713mg 1799mg 598mg 598mg 1791kcal 39. 0g 64. 1g	エネルギー たんぱく 脂族水化物 ナトリウム カリン 塩塩相当量 エネルギー たんぱく 脂質	35 h g 1008kcal 28. 4g 59. 9g 83. 8g 1744mg 1577mg 381mg 4. 4g 1056kcal 28. 8g 60. 0g	二飯セット 1737kcal 40.7g 61.7g 242.2g 1747mg 1760mg 576mg 4.4g 1785kcal 41.1g 61.8g 253.7g	エネルギー たんぱく 質 脱炭水化物 ナトリウム カリン 食塩相当二 質 エネルギく 脂質	35.75 f 977kcal 30.7g 59.2g 80.6g 1682mg 1186mg 446mg 4.3g 1040kcal 31.0g 59.3g 95.8g	一飯セット 1706kcal 43. 0g 61. 0g 239. 0g 1685mg 1369mg 641mg 4. 3g 1769kcal 43. 3g 61. 1g 254. 2g	食塩相当量 エネルギく たん質 大トリウム カリウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム エネルギー質 エネルボぐ 質 エネルボぐ 質 エネルボぐ 質 エネルボぐ 質 エネルボぐ り 変 オープリウム リウム に 変 オープリウム リウム に で またんぱく り り り り り り り り り し り に り に り に り に り に	## 15 15 15 15 15 15 15 15	三飯セット 1687kcal 42. 7g 60. 4g 234. 7g 1966mg 1622mg 569mg 5. 0g 1751kcal 43. 1g 60. 5g	エネルギー たんぱ (変) ボイ・カー (カーリン (カー) (カーリン (カーリン (カー) (カーリン (カー) (カーリン (カー) (おかず 1005kcal 25.9g 62.9g 79.6g 1879mg 1290mg 366mg 4.8g 1053kcal 26.3g 91.1g	1734kcal 38. 2g 64. 7g 238. 0g 1882mg 1473mg 561mg 4. 8g 1782kcal 38. 6g 64. 8g 249. 5g
合計 合計 間	エネルギー 脂炭水化物 ナトリウム リ食塩相当量 たんぱく 脂炭水化物 カリン 食塩和単子 で たんぱく が が が が が り が り り が り り り り り り り り り	おかず 998kcal 26.3g 62.2g 81.2g 1710mg 1616mg 403mg 4.3g 1062kcal 26.7g 62.3g 96.7g	1727kcal 38. 6g 64. 0g 239. 6g 1713mg 1799mg 598mg 4. 3g 1791kcal 39. 0g 64. 1g 255. 1g	エネルギー 質 上 たんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんり ウム カリウム りゅう エネルばく 質 エネルばく 質 に しん 質 大 化 物 の できまればく かんしゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう	35 h g 1008kcal 28. 4g 59. 9g 83. 8g 1744mg 1577mg 381mg 4. 4g 1056kcal 28. 8g 60. 0g 95. 3g	二飯セット 1737kcal 40.7g 61.7g 242.2g 1747mg 1760mg 576mg 4.4g 1785kcal 41.1g 61.8g 253.7g	エネルギー たんぽく 脂炭 水化物 サトリウム リン 相当 エたん質 エたん質 炭水化物 ボルギー ボルギー ボルギー ボルギー ボルギー ボルギー ボルギー ボルギー ボルギー ボルギー ボルギー ボル・	35.75 f 977kcal 30.7g 59.2g 80.6g 1682mg 1186mg 446mg 4.3g 1040kcal 31.0g 59.3g 95.8g	一飯セット 1706kcal 43. 0g 61. 0g 239. 0g 1685mg 1369mg 641mg 4. 3g 1769kcal 43. 3g 61. 1g 254. 2g	食塩相当量 エネルばく 大トリウム カリンは相半ギー エネル質 エネルで カリウム リウム リウム エネルで エネルで エネルで に エネルで が エネルで が エネルで が エネルで が エネルで が エネルで が に が に が に が に が に が に が に が に が に が	## 15 15 15 15 15 15 15 15	一飯セット 1687kcal 42. 7g 60. 4g 234. 7g 1966mg 1622mg 569mg 1751kcal 43. 1g 60. 5g 250. 2g	エネルギー 質 エたんぽ がんり カリウム リウム 相当 サーカリン 相 サーカル ぱく ボルド リウム リン 相 り ボルド く ボルド く ボルド く ボルド く ボルド く ボルド く ボルド く ボルド く ボルド く ボルド ・ ボルド ・ ・ ボルド ・ ボルド ・ ・ ボルド ・ ・ ボルド ・ ・ ボルド ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	おかず 1005kcal 25.9g 62.9g 79.6g 1879mg 1290mg 366mg 4.8g 1053kcal 26.3g 91.1g	1734kcal 38. 2g 64. 7g 238. 0g 1882mg 1473mg 561mg 4. 8g 1782kcal 38. 6g 64. 8g 249. 5g
合計合計(間食	エネルギー質 正たんぱく 脂炭水化物 カナトリウム リ食塩ルポく たんぱく エネルぱく エネんぱく に関すれた物 ナトリウム	## 17 13 15 15 15 15 15 15 15	1727kcal 38. 6g 64. 0g 239. 6g 1713mg 1799mg 598mg 4. 3g 1791kcal 39. 0g 64. 1g 255. 1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギく質 たんぱく で が、化物 ナトリウム	おかず 1008kcal 28. 4g 59. 9g 83. 8g 1744mg 1577mg 381mg 4. 4g 1056kcal 28. 8g 60. 0g 95. 3g 1747mg	でしています。 1737kcal 40.7g 61.7g 61.7g 1747mg 1760mg 576mg 4.4g 1785kcal 41.1g 61.8g 253.7g 1750mg	エネルギー たんぱく 質脂 炭ナトリウム リウム サーク は 世界 大き リウム リウム サーク は は できる は に できる は できる は に できる は に できる は に できる は に できる は できる は に に できる は に できる は に できる は に に できる は に に できる は に に に に に に に に に に に に に に に に に に	## 1683mg 595 86	でしています。 1706kcal 43.0g 61.0g 61.0g 239.0g 1685mg 1369mg 641mg 4.3g 1769kcal 43.3g 1769kcal 43.2g 1686mg	食塩相当量 エネルギく 脂炭水化物 カリン 食塩相ルギく カリン 食塩イルギく カリン 食塩イルギく カリン 食塩イルギく エネルギく 脂炭水化物 ナトリウム サード に関水化物 ナトリウム	958kcal 30. 4g 58. 6g 1963mg 1439mg 374mg 5. 0g 1022kcal 30. 8g 1963mg 1439mg 374mg 5. 0g 1022kcal 30. 8g 1963mg	三飯セット 1687kcal 42. 7g 60. 4g 234. 7g 1966mg 1622mg 569mg 5. 0g 1751kcal 43. 1g 60. 5g 250. 2g 1969mg	エネルギー 度 版	おかず 1005kcal 25.9g 62.9g 79.6g 1879mg 1290mg 366mg 4.8g 1.53kcal 26.3g 91.1g 1882mg	1734kcal 38. 2g 64. 7g 238. 0g 1882mg 1473mg 561mg 4. 8g 1782kcal 38. 6g 64. 8g 249. 5g 1885mg
合計合計(間食	エネルギー質 エネルボイ質 炭水化物 カナリウム リ食塩相 エネんぱく エネんぱく エたん間質 エたり エたり エたり エたり に関する ボックム カリウム カリ カリ カリ カリ カリ カリ カ カリ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ	## 15 ## 15	1727kcal 38.6g 64.0g 239.6g 1713mg 1799mg 598mg 4.3g 1791kcal 39.0g 64.1g 255.1g 1716mg 1859mg	エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物 カリウム リショー 食塩相 リン は は ればく に り た り り た り り た り り た り り た り り く れ り く れ り く た り り た り り た り り た り り た り た り た り	おかず 1008kcal 28. 4g 59. 9g 83. 8g 1744mg 1577mg 381mg 4. 4g 1056kcal 28. 8g 60. 0g 95. 3g 1747mg 1633mg	でしています。 1737kcal 40.7g 61.7g 242.2g 1747mg 1760mg 576mg 4.4g 1785kcal 41.1g 61.8g 253.7g 1750mg 1816mg	エネルギー たんぱく 脂質 炭ナトリウム リウム リク塩相 リークム リクム リクム リクム リクム リクム リクム リクム リクム リクム リ	## 1040kcal 31.0g ## 104	一飯セット 1706kcal 43. 0g 61. 0g 1685mg 1369mg 641mg 4. 3g 1769kcal 43. 3g 1769kcal 43. 3g 161. 1g 254. 2g 1686mg 1426mg	食塩相当量 エネルばく 脂炭水化物 カリンは 電子を関する。 エネルばく に変え、 エネルばく に変え、 に変え、 エネルばく カリンは はないない はないない はないない はないない に変え、 カリウム カリウム	95.8kcal 95.8kcal 30.4g 58.6g 76.3g 1963mg 1439mg 374mg 5.0g 1022kcal 30.8g 58.7g 91.8g 1966mg 1499mg	一飯セット 1687kcal 42 7g 60 4g 234 7g 1966mg 1622mg 569mg 5 0g 1751kcal 43 1g 60 5g 250 2g 1969mg 1682mg	エたんぽ 大小リウム リ食塩 ルポマン はまれんぱ カーリウム リウム リウム はまれんぱ エネんぱ エネんぱ アイン はなればく エカリウム カリウム	まかず 1005kcal 25. 9g 62. 9g 79. 6g 79. 6g 1879mg 1290mg 366mg 4. 8g 1053kcal 26.3 0g 63. 0g 91. 1g 1882mg 1346mg	1734kcal 38. 2g 64. 7g 238. 0g 1882mg 1473mg 561mg 4. 8g 1782kcal 38. 6g 64. 8g 249. 5g 1885mg 1529mg
合計 合計 間食い	エネルギー質 正たんぱく 脂炭水化物 カナトリウム リ食塩ルポく たんぱく エネルぱく エネんぱく に関すれた物 ナトリウム	## 17 13 15 15 15 15 15 15 15	1727kcal 38.6g 64.0g 239.6g 1713mg 1799mg 598mg 4.3g 1791kcal 39.0g 64.1g 255.1g 1716mg 1859mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギく質 たんぱく で が、化物 ナトリウム	おかず 1008kcal 28. 4g 59. 9g 83. 8g 1744mg 1577mg 381mg 4. 4g 1056kcal 28. 8g 60. 0g 95. 3g 1747mg	でしています。 1737kcal 40.7g 61.7g 61.7g 1747mg 1760mg 576mg 4.4g 1785kcal 41.1g 61.8g 253.7g 1750mg	エネルギー たんぱく 質脂 炭ナトリウム リウム サーク は 世界 大き リウム リウム サーク は は できる は に できる は できる は に できる は に できる は に できる は に できる は できる は に に できる は に できる は に できる は に に できる は に に できる は に に に に に に に に に に に に に に に に に に	## 1683mg 595 86	一飯セット 1706kcal 43. 0g 61. 0g 1685mg 1369mg 641mg 4. 3g 1769kcal 43. 3g 1769kcal 43. 3g 161. 1g 254. 2g 1686mg 1426mg	食塩相当量 エネルギく 脂炭水化物 カリン 食塩相ルギく カリン 食塩イルギく カリン 食塩イルギく カリン 食塩イルギく エネルギく 脂炭水化物 ナトリウム サード に関水化物 ナトリウム	958kcal 30. 4g 58. 6g 1963mg 1439mg 374mg 5. 0g 1022kcal 30. 8g 1963mg 1439mg 374mg 5. 0g 1022kcal 30. 8g 1963mg	三飯セット 1687kcal 42. 7g 60. 4g 234. 7g 1966mg 1622mg 569mg 5. 0g 1751kcal 43. 1g 60. 5g 250. 2g 1969mg	エネルギー 度 版	おかず 1005kcal 25.9g 62.9g 79.6g 1879mg 1290mg 366mg 4.8g 1.53kcal 26.3g 91.1g 1882mg	1734kcal 38. 2g 64. 7g 238. 0g 1882mg 1473mg 561mg 4. 8g 1782kcal 38. 6g 64. 8g 249. 5g 1885mg
合計合計(間食	エネルギー 度	## 1062kcal 26. 3g 62. 2g 81. 2g 17.10mg 16.16mg 40.3mg 4. 3g 1062kcal 26. 7g 62. 3g 17.13mg 16.76mg 41.0mg	1727kcal 38. 6g 64. 0g 239. 6g 1713mg 1799mg 598mg 4. 3g 1791kcal 39. 0g 64. 1g 255. 1g 1716mg 1859mg 605mg	エネルギー たんぱく かんしょう かんぱく かんぱく かんぱく かんしょう はんしょう はんしょく はんしんしょく はんしん はんしん はんしん はんしん はんしょく はんしょく はんしょく はんしょく はんしょく はんしん はんしん はんしん はんしん はんしん はんし	おかず 1008kcal 28. 4g 59. 9g 83. 8g 17744mg 1577mg 381mg 4. 4g 1056kcal 28. 8g 60. 0g 95. 3g 1747mg 1633mg 387mg	でしています。 1737kcal 40.7g 61.7g 242.2g 1747mg 1760mg 576mg 4.4g 1785kcal 41.1g 61.8g 253.7g 1750mg 1816mg 582mg	エネルギー たんぱく質 脂炭・トリウム リウム リウム リウム リクム リクム リクム リクム リクム リクム リクム リクム リクム リク	30.7g 977kcal 30.7g 59.2g 80.6g 1186mg 446mg 4.3g 1040kcal 31.0g 59.3g 1683mg 1243mg 449mg	二飯セット 1706kcal 43. 0g 61. 0g 168.5mg 1369mg 641mg 4. 3g 1769kcal 43. 3g 61. 1g 254. 2g 168.6mg 142.6mg 644mg	食塩相当量 エネルギく 脂質水化物 カリウム リウム エネルギく アカリウム リウム エネルギく エネルギく エネルギく エネルギく に関水化物 カリウム リウム リウム リウム リウム リウム	95.8kcal 95.8kcal 30.4g 58.6g 76.3g 1963mg 1439mg 374mg 5.0g 1022kcal 30.8g 58.7g 91.8g 1966mg 1499mg 381mg	1687kcal 42 7g 60 4g 234 7g 1966mg 1622mg 569mg 5.0g 1751kcal 43 1g 60 5g 250 2g 1969mg 1682mg 576mg	エたた脂炭 化 物ム は ない は で が いっぱい で が いっかい は かい	まかず 1005kcal 25. 9g 62. 9g 79. 6g 1879mg 1290mg 366mg 4. 8g 1053kcal 26. 3g 63. 0g 91. 1g 1882mg 1346mg 372mg	1734kcal 38. 2g 64. 7g 238. 0g 1882mg 1473mg 561mg 4. 8g 1782kcal 38. 6g 64. 8g 249. 5g 1885mg 1529mg 567mg
合計合計(間食込)	エネルギー質 エネルボイ質 炭水化物 カナリウム リ食塩相 エネんぱく エネんぱく エたん間質 エたり エたり エたり エたり に関する ボックム カリウム カリ カリ カリ カリ カリ カリ カ カリ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ	## 1062 kcal ## 26. 3g ## 62. 2g ## 1. 2g ## 17. 10 mg ## 4. 3g ## 1062 kcal ## 26. 7g ## 62. 3g ## 96. 7g ## 17. 13 mg ## 16. 7g ## 17. 13 mg ## 16. 7g ## 16. 7g ## 17. 13 mg ## 16. 7g ## 16. 7g ## 17. 13 mg ## 16. 3g ## 16. 3g	1727kcal 38. 6g 64. 0g 239. 6g 1713mg 1799mg 598mg 4. 3g 1791kcal 39. 0g 64. 1g 255. 1g 1716mg 1859mg 605mg 4. 3g	エたなでは、	おかず 1008kcal 28. 4g 59. 9g 83. 8g 17744mg 1577mg 381mg 4. 4g 1056kcal 28. 8g 60. 0g 95. 3g 1747mg 1633mg 387mg	でしています。 1737kcal 40.7g 61.7g 242.2g 1747mg 1760mg 576mg 4.4g 1785kcal 41.1g 61.8g 253.7g 1750mg 1816mg 582mg	エネルギー たんぱく 脂質 炭ナトリウム リウム リク塩相 リークム リクム リクム リクム リクム リクム リクム リクム リクム リクム リ	30.7g 977kcal 30.7g 59.2g 80.6g 1186mg 446mg 4.3g 1040kcal 31.0g 59.3g 1683mg 1243mg 449mg	二飯セット 1706kcal 43. 0g 61. 0g 239. 0g 1685mg 1369mg 641mg 4. 3g 1769kcal 43. 3g 61. 1g 254. 2g 1686mg 1426mg 644mg 4. 3g	食塩相 エたに 関大 トリウム 単一 で	95.8kcal 95.8kcal 30. 4g 58. 6g 76. 3g 1963mg 1439mg 374mg 5. 0g 1022kcal 30. 8g 58. 7g 91. 8g 1966mg 1499mg 381mg 5. 0g	一飯セット 1687kcal 42 7g 60 4g 234 7g 1966mg 569mg 5.0g 1751kcal 43 1g 60 5g 250 2g 1969mg 1682mg 576mg 5.0g	エたんぽ 大小リウム リ食塩 ルポマン はまれんぱ カーリウム リウム リウム はまれんぱ エネんぱ エネんぱ アイン はなればく エカリウム カリウム	まかず 1005kcal 25.9g 62.9g 79.6g 1879mg 366mg 4.8g 1053kcal 26.3g 63.0g 91.1g 1882mg 1346mg 372mg 4.8g	1734kcal 38. 2g 64. 7g 238. 0g 1882mg 1473mg 561mg 4. 8g 1782kcal 38. 6g 64. 8g 249. 5g 1885mg 1529mg 567mg 4. 8g

※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)

	⊅ -0	ゴロしかわ				17107(1)				1 = 11 = (1)					
	1日	11日(月)	1日	12日(少	(1)	1日	13日(水	()	1日	14日(木	-)	1日	15日(金	<u>></u>)
			_			<u> </u>								-	1
	品名	2	アレルゲン	品ź	名	アレルゲン	品ź	Z	アレルゲン	品名	2	アレルゲン	品:	名	アレルゲン
	★ごはん18	Ωø		★ごはん18	ROg		★ごはん18	Ωø		★ごはん18	Ωø		★ごはん18	30g	
	がんもどき		主	ロールキャベッ	いのフーゴ メ	回主	オムレツ	o _B	卵麦	高野豆腐と牛	内の考込み	±	スクランブ		卵乳
							オムレフ	_				友 二			卿孔
	竹輪と菜の			さつま芋と鶏			ブラウンソ		乳麦	蒸し鶏の炒			鶏肉と野菜の		
	バンバンジ	ーサラダ	乳麦	バンサンス	_	卵乳麦	ツナと大豆		麦	菜の花としらす	「のおひたし	麦	スープキャ	ベツ	乳麦
							ブロッコリーのカニ	カママヨネーズ	卵乳麦						
	ĺ	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
朝	エネルギー	186kca1	476kcal	エネルギー	238kcal		エネルギー	236kca1		エネルギー			エネルギー	188kcal	478kcal
食						JZOKGAT	エイルイー					490KGa1	エイルイー		4/0KGa1
	たんぱく質	12.3g	17. 2g	たんぱく質	9. 5g		たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	12.1g		たんぱく質	6. 5g	11. 4g
	脂質	8. 0g	8. 7g	脂質	10.3g	11. 0g	脂質	13. 8g	14.5g	脂質	9. 9g	10.6g	脂質	14.3g	15. 0g
	炭水化物	17. 6g	80. 5g	炭水化物	26. 5g	89. 4g	炭水化物	15. 2g	78. 1g	炭水化物	16.8g	79. 7g	炭水化物	8.8g	71. 7g
	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム カリウム	579mg	580mg	ナトリウム	431mg	432mg
	カリウム	496mg	568mg	カリウム	392mg	464mg	カリウム	504mg	576mg	カリウム	422mg		カリウム	269mg	341mg
	リン	208mg	285mg	リン	133mg	210mg	リン	201mg	278mg	リン	159mg	236mg	リン	78mg	155mg
	, -		200111g	食塩相当量	1 5 m	1 Fa	食塩相当量	1 0~		食塩相当量		1 E~	食塩相当量	7 Ollig	
	食塩相当量		2. 0g			1. 5g	艮塩怕ヨ里	1.8g	1.8g						1. 1g
	★ごはん18			★ごはん18	SUg		★ごはん18			★ごはん18			★ごはん18		
	アジのみり		麦	揚げ豆腐の	挽肉あん	乳麦	鮭のごま焼		麦	チキンピカ		卵麦	カレイのス		
	スナップえ			豚肉と卵白の	トマト炒め	卵乳麦	チンゲン菜	ソテー	乳麦	トマトソー	ス		ピーマンソ	テー	卵乳麦
	鶏肉のカレ	—者	乳麦	えびポテト			豚肉となめこの			インゲンソ	テー	乳麦	肉じゃが煮	-	麦
	マカロニサ		卵麦)1-10×/C	レモンかぼ		卵乳麦	かぼちゃの		麦	麩と若芽の		麦
	1,200	,,	列攻				D L D 13.16	-5 (6	如北久	キャベツの日			处 C 石 刀 07	, EL 02 193	Ø.
	l i	L. 1. 12	AF 1 1		Ls 1. LS	AF 1 1		L. 1. LS	>A⊏	イヤハノのロ				Ls 1. LS	
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
食	エネルギー	269kcal	559kcal	エネルギー	337kcal	627kcal	エネルギー	240kcal	530kcal	エネルギー	315kcal		エネルギー	331kcal	621kcal
R	たんぱく質	16.3g	21. 2g	たんぱく質	18. 5g	23. 4g	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	11.3g	16. 2g	たんぱく質	18.7g	23. 6g
	脂質	14. 2g	14. 9g	脂質	20.7g	21. 4g	脂質	11. 6g	12.3g 79.8g	脂質	17. 9g	18.6g	脂質	15.0g	15. 7g 94. 2g
	炭水化物	18. 3g	81. 2g	炭水化物	18. 4g	81.3g	炭水化物	16. 9g	79 8ø	炭水化物	28. 2g	91. 1g	炭水化物	31. 3g	94 2σ
	ナトリウム	586mg	587mg	ナトリウム	678mg	679mg	大 L II 点 /	767mg	768mg	大人1107	680mg	681mg	ナトリウム	901mg	902mg
	7 5 7 7 4	Jouing	307IIIg	7 1774		079111g	ナトリウム カリウム	707111g	700lilg	ナトリウム カリウム		COO	7 17 7 7 4	90 Hillig	90ZIIIg
	カリウム	391mg	463mg	カリウム	698mg	770mg		518mg	590mg		617mg		カリウム	707mg	779mg
	リン	187mg	264mg	リン	200mg	277mg	リン	194mg	271mg	リン	149mg		リン	228mg	305mg
	食塩相当量	1.5g	1. 5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2. 0g	2. 0g	食塩相当量	1. 7g	1. 7g	食塩相当量	2. 3g	2. 3g
	及塩和コ里	I. Jg	I. Ug			1.7g									Z. Jg
間食	□ 黄桃(缶)		1. 5g	◎みかん(台		1. /g	^{民塩担ヨ里} ◎パイナッ			◎みかん(台			◎黄桃(缶)		Z. 3g
間食	◎黄桃(缶)	150g	1. Jg	◎みかん (台	I ;) 150g	1.7g	◎パイナッ	ブル(缶)		◎みかん(台	₽) 150g		◎黄桃(缶)	150g	2. 3g
間食	◎黄桃(缶) ★ごはん18	150g		◎みかん(台 ★ごはん18	L) 150g 80g		◎パイナッ ★ごはん18	プル(缶) 0g	50g	◎みかん(台 ★ごはん18	li) 150g 0g		◎黄桃(缶) ★ごはん18	150g 80g	
間食	◎黄桃(缶) ★ごはん18 中華煮豚	150g 0g	麦落	○みかん(台 ★ごはん18白身魚のガーリッ	L) 150g 80g	乳	◎パイナッ ★ごはん18 和風唐揚げ	ブル (缶) 0g	50g 麦	○みかん(台 ★ごはん18 鯖の味噌煮	li) 150g 0g		◎黄桃(缶) ★ごはん18 豚ソース丼	150g 80g の具	麦
間食	◎黄桃(缶) ★ごはん18 中華煮豚 ピーマンのお	150g 0g らかか和え	麦落	◎みかん(台 ★ごはん18 白身魚のガーリッ アスパラ	<u></u>	乳	◎パイナッ ★ごはん18 和風唐揚げ オクラのペペ	プル(缶) 0g ロンチーノ	50g 麦 麦	○みかん(台 ★ごはん18 鯖の味噌煮 キヌサヤ	터) 150g 0g		◎黄桃(缶) ★ごはん18 豚ソース丼 竹の子と人参	150g 80g -の具 のおかか煮	麦麦
間食	<mark>◎黄桃(缶)</mark> ★ごはん18 中華煮豚 ピーマンのま 油揚げの玉	150g 0g Sかか和え 子とじ	麦落卵麦	◎みかん(行 ★ごはん18 ^{白身魚のガーリッ} アスパラ 竹輪のごま	舌) 150g 80g ウォイル焼き	乳麦	◎パイナッ ★ごはん18 和風唐揚げ オクラのペペ さつま揚げと小枚	ブル(缶) 0g ロンチーノ ^{菜の煮びたし}	50g 麦 麦 卵麦	◎みかん(台 ★ごはん18 鯖の味噌煮 キヌサヤ 豚肉とふき	E) 150g 0g の炒め煮		◎黄桃(缶) ★ごはん18 豚ソース丼	150g 80g -の具 のおかか煮	麦麦
間食	◎黄桃(缶) ★ごはん18 中華煮豚 ピーマンのお	150g 0g Sかか和え 子とじ	麦落	◎みかん(台 ★ごはん18 白身魚のガーリッ アスパラ	舌) 150g 80g ウォイル焼き	乳	◎パイナッ ★ごはん18 和風唐揚げ オクラのペペ	ブル(缶) 0g ロンチーノ ^{菜の煮びたし}	50g 麦 麦 卵麦	○みかん(台 ★ごはん18 鯖の味噌煮 キヌサヤ	E) 150g 0g の炒め煮		◎黄桃(缶) ★ごはん18 豚ソース丼 竹の子と人参	150g 80g -の具 のおかか煮	麦麦
間食	<mark>◎黄桃(缶)</mark> ★ごはん18 中華煮豚 ピーマンのま 油揚げの玉	150g 0g Sかか和え 子とじ	麦落 卵麦 卵麦	◎みかん(行 ★ごはん18 ^{白身魚のガーリッ} アスパラ 竹輪のごま	舌) 150g 80g ウォイル焼き	乳 麦 卵麦	◎パイナッ ★ごはん18 和風唐揚げ オクラのペペ さつま揚げと小枚	ブル(缶) 0g ロンチーノ ^{菜の煮びたし} 一サラダ	50g 麦 麦 卵 麦 卵 乳 麦	◎みかん(台 ★ごはん18 鯖の味噌煮 キヌサヤ 豚肉とふき	E) 150g 0g の炒め煮	麦	◎黄桃(缶) ★ごはん18 豚ソース丼 竹の子と人参	150g 80g -の具 のおかか煮	麦 麦 卵乳麦
	<mark>◎黄桃(缶)</mark> ★ごはん18 中華煮豚 ピーマンのま 油揚げの玉	150g 0g Sかか和え 子とじ	麦落卵麦	◎みかん(行 ★ごはん18 ^{白身魚のガーリッ} アスパラ 竹輪のごま	舌) 150g 80g ウォイル焼き	乳麦	◎パイナッ ★ごはん18 和風唐揚げ オクラのペペ さつま揚げと小枚	ブル(缶) 0g ロンチーノ ^{菜の煮びたし}	50g 麦 麦 卵麦	◎みかん(台 ★ごはん18 鯖の味噌煮 キヌサヤ 豚肉とふき	E) 150g 0g の炒め煮		◎黄桃(缶) ★ごはん18 豚ソース丼 竹の子と人参	150g 80g -の具 のおかか煮	麦麦
g	<mark>◎黄桃(缶)</mark> ★ごはん18 中華煮豚 ピーマンのま 油揚げの玉	150g 0g Sかか和え 子とじ ラダ	麦落 卵麦 卵麦 ご飯セット	◎みかん(行 ★ごはん18 ^{白身魚のガーリッ} アスパラ 竹輪のごま	岳) 150g 60g ウオイル焼き 炒め ラダ	乳 麦 卵麦 ご飯セット	◎パイナッ ★ごはん18 和風唐揚げ オクラのペペ さつま揚げと小杉 コールスロ	ブル(缶) Og ロンチーノ ^{菜の煮びたし} ーサラダ おかず	50g 麦 麦 夢 妻 卵乳 麦 卵乳 変 変 り 変 り り り り り り り り り り り り り り り	◎みかん(行 ★ごはん18 鯖の味噌煮 キヌサヤ 豚肉とふき 大根の甘酢	G) 150g Og の炒め煮 漬け おかず	麦ご飯セット	◎黄桃(缶) ★ごはん18 豚ソース丼 竹の子と人参 南瓜とツナ	150g 80g - の具 のおかか煮 · のサラダ	麦 麦 卵乳麦
	◎黄桃(缶)★ごはん18中華煮豚ピーマンのま油揚げの玉明太春雨サエネルギー	150g 0g 3かか和え 子とじ ラダ おかず 351kcal	麦落 卵麦 卵麦 <u>ご飯セット</u> 641kcal	◎みかん({ ★ごはん18 白身魚のガーリッ アスパラ 竹輪のごま れんこんサ	五) 150g 10g リクオイル焼き 炒め ラダ おかず 237kcal	乳 麦 卵麦 ご飯セット 527kcal	◎パイナッ★ごはん18和風唐揚げオクラのペペ さつま揚げと小校 コールスロエネルギー	ブル(缶) 0g ロンチーノ ^{菜の煮びたし} ーサラダ おかず 310kcal	表 麦 麦 卵 乳 麦 卵 乳 麦 卵 乳 麦 の り り り り り り り り り り り り り り り り り り	◎みかん(行 ★ごはん18 鯖の味噌煮 キヌサヤ 豚肉とふき 大根の甘酢	G) 150g 0g の炒め煮 漬け おかず 293kcal	麦 ご飯セット 583kcal	◎黄桃(缶) ★ごはん18 豚ソース丼 竹の子と人参 南瓜とツナ	150g 80g の具 のおかか煮 のサラダ おかず 284kcal	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 574kcal
g	◎黄桃(缶)★ごはん18中華煮豚ピーマンのま油揚げの玉明太春雨サ	150g 0g 3かか和え 子とじ ラダ おかず 351kcal 10.9g	麦落 卵麦 卵麦 ご飯セット 641kcal 15.8g	◎みかん(f ★ごはん18 由身魚のガーリッ アスパラ 竹輪のごも れんこんサ エネルギー たんぱく質	五) 150g 10g パクオイル焼き 炒め ラダ おかず 237kcal 13.9g	乳 麦 卵麦 ご飯セット 527kcal 18.8g	◎パイナッ ★ごはん18 和風唐揚げ オクラのペペ さつま揚げと小校 コールスロ エネルギー たんぱく質	ブル(缶) 0g ロンチーノ ^{薬の煮びたし} 一サラダ おかず 310kcal 11.2g	50g 麦 麦 卵麦 卵乳麦 <u>ご飯セット</u> 600kcal 16.1g	◎みかん(行★ごはん18鯖の味や素スサヤふとす水根の甘酢エネルギーたんぱく質	5) 150g 0g の炒め煮 漬け おかず 293kcal 15.6g	麦 ご飯セット 583kcal 20.5g	◎黄桃(缶) ★ごはん18 豚ソース丼 竹の子と人学 南瓜とツナ エネルギー たんぱく質	150g 80g の具 のおかか煮 のサラダ おかず 284kcal 16.6g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 574kcal 21.5g
g	◎黄桃(缶)★ごはん18中華煮氷ビーマンのは油揚げの玉明太春雨サエネルギーたんぱく質脂質	150g 0g Sかか和え 子とじ ラダ おかず 351kcal 10.9g 24.7g	麦落 卵麦 卵麦 ご飯セット 641kcal 15.8g 25.4g	◎みかん(食 ★ごはん18 ★ごはん18 月9年のガーリッ ア本のごのサ 竹輪こんサ エネルギー 上たんぱく質 脂質	五) 150g 10g ウォイル焼き 炒め ラダ おかず 237kcal 13.9g 13.0g	乳 麦 卵麦 ご飯セット 527kcal 18.8g	◎パイナッ ★ごはん18 和風唐揚げ オクラのペペ さつま揚げと小校 コールスロ エネルギー たんぱく質	ブル(缶) 0g ロンチーノ ^{薬の煮びたし} 一サラダ おかず 310kcal 11.2g	表 麦 卵麦 卵乳麦 <u>ご飯セット</u> 600kcal 16.1g 18.7g	◎みかん(行 ★ごはん18 鯖の味やお煮 キヌサシふ甘 下肉と甘 エネルばく 上なんぱく 脂質	5) 150g 0g の炒め煮 漬け おかず 293kcal 15, 6g 18, 2g	麦 ご飯セット 583kcal 20.5g	◎黄桃(缶) ★ごはん18 豚ソース丼 竹の子と人学 南瓜とツナ エネルギー たんぱく質	150g 30g の具 のおかか煮 のサラダ おかず 284kcal 16.6g 15.5g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 574kcal 21.5g 16.2g
g	● 黄桃(缶)★ごはん18中華煮ンのは油揚げ雨エネルばく上たんぱく脂質炭水化物	150g 0g 3かか和え 子とじ ラダ おかず 351kcal 10.9g 24.7g 18.0g	麦落 卵麦 卵麦 <u>ご飯セット</u> 641kcal 15.8g 25.4g 80.9g	◎みかん(6 ★ ごの 10 0 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	告) 150g 00g ウタオイル焼き 炒め ラダ おかず 237kcal 13. 9g 13. 0g 16. 0g	乳 麦 卵麦 ご飯セット 527kcal 18.8g 13.7g 78.9g	◎パイナク18 ★和月ののでは 本和月ののでは までは までは はできる エールスロー エールポーク エールポーク エールポーク エールポーク エールポーク エールポーク ボークラットのでは ボークのでは ボークので ボークのでは ボークのでは ボークのでは ボークので	ブル(缶) 0g ロンチーノ ^{菜の煮びたし} 一サラダ おかず 310kcal 11.2g 18.0g 25.7g	表 表 表 夢 夢 歌 乳 を 1600kcal 16.1g 18.7g 88.6g	◎みかん(台 ★の18 素のサント)※ 請いまする※ おいまする※ おいまする<	G) 150g 0g の炒め煮 漬け おかず 293kcal 15.6g 18.2g 14.9g	麦 ご飯セット 583kcal 20.5g 18.9g 77.8g	● 黄桃(缶)★ はん18★ にん18★ いの子と ツナーを かった しょう にんじ かんじ がんじ がんじ がんじ がんじ がんじ がんり かんり かんり かんり かんり かんり かんり かんり かんり かんり か	150g 30g の具 のおかか煮 のサラダ おかず 284kcal 16.6g 15.5g 18.5g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 574kcal 21.5g 16.2g 81.4g
g	 ● 黄桃(缶) ★ごはん18 中華煮ンのは 油揚げ雨 エネルばく 脂質 炭水化物 ナトリウム 	150g 0g Sかか和え 子とじ ラダ 351kcal 10.9g 24.7g 18.0g 584mg	麦落 卵麦 卵麦 <u>ご飯セット</u> 641kcal 15.8g 25.4g 80.9g 585mg	◎みかん(6 ★ はん18 ★ はかけらう ア 対輪のパのごか ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	告) 150g 00g ウタオイル焼き 炒め ラダ 237kcal 13. 0g 16. 0g 788mg	乳 麦 卵麦 ご飯セット 527kcal 18.8g 13.7g 78.9g 78.9g	● パイン 18 で 18	ブル(缶) 0g ロンチーノ 薬の煮びたし 一サラダ おかず 310kcal 11.2g 18.0g 25.7g 768mg	表 表 表 影 別 別 1600kcal 16.1g 18.7g 88.6g 769mg	◎みかん(18 ★ごは味かん) 対は味がまります。 はないでする。 はないでななななななななななななななななななななななななななななななななななな	G) 150g 0g の炒め煮 漬け おかず 293kcal 15. 6g 18. 2g 14. 9g 713mg	麦 ご飯セット 583kcal 20.5g 18.9g 77.8g 714mg	◎黄桃(缶) ★ごはん18 豚の子と、カート ボースと、ツナー エネんに質水化・ウェー 質が水化・ウェー サトリウム	150g 10g の月 のおかか煮 のサラダ 284kcal 16.6g 15.5g 18.5g 891mg	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 574kcal 21.5g 16.2g 81.4g 892mg
g	● 黄桃(缶) ★ごはん18 中華マップの 中一場大本ので 中本ので 大とので 大とので 上さればく で 大というと 大というと カリウム カリウム	150g 0g 3かか和え 子とじ ラダ 351kcal 10.9g 24.7g 18.0g 584mg 346mg	麦落 卵麦 卵麦 ご飯セット 641kcal 15.8g 25.4g 80.9g 585mg 418mg	◎みかん(代表) は 0 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	も) 150g 10g ウォイル焼き 炒め ラダ 237kcal 13.9g 13.0g 16.0g 788mg 438mg	型 表 卵麦 ご飯セット 527kcal 18.8g 13.7g 78.9g 78.9g 78.9mg 510mg	● パイン 18 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1	ブル(缶) Og ロンチーノ 薬の煮びたし 一サラダ おかず 310kcal 11.2g 18.0g 25.7g 768mg 428mg	表 表 表 卵乳表 ののkcal 16.1g 18.7g 88.6 769mg 500mg	◎みかん(18 ★ 鯖のヌ肉根 ・ 本を、 ・ は味せとの ・ では、 ・ では、 ・ では、 ・ では、 ・ では、 ・ では、 ・ では、 ・ でも、 ・ でも、 でも、 でも、 でも、 でも、 でも、 でも、 でも、	の炒め煮 漬け 293kcal 15.6g 14.9g 713mg 612mg	麦 ご飯セット 583kcal 20.5g 18.9g 77.8g 714mg 684mg	◎黄桃(缶)★ごはん18豚が南南エたんでエたんでエたんで上たり上りカリウム	150g 100g の具 のおかか煮 のサラダ 284kcal 16.6g 18.5g 891mg 577mg	麦麦 那乳麦 ご飯セット 574kcal 21.5g 16.2g 81.4g 892mg 649mg
g	 ● 黄桃(缶) ★ごはん18 中華煮ンのは 油揚げ雨 エネルばく 脂質 炭水化物 ナトリウム 	150g 0g Sかか和え 子とじ ラダ 351kcal 10.9g 24.7g 18.0g 584mg	麦落 卵麦 卵麦 ご飯セット 641kcal 15.8g 25.4g 80.9g 585mg 418mg	◎みかん(6 ★ はん18 ★ はかけらう ア 対輪のパのごか ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	告) 150g 00g ウタオイル焼き 炒め ラダ 237kcal 13. 0g 16. 0g 788mg	型 表 卵麦 ご飯セット 527kcal 18.8g 13.7g 78.9g 78.9g 78.9mg 510mg	● パイン 18 で 18	ブル(缶) 0g ロンチーノ 薬の煮びたし 一サラダ おかず 310kcal 11.2g 18.0g 25.7g 768mg	表 表 表 影 別 別 1600kcal 16.1g 18.7g 88.6g 769mg	◎みかん(18 ★ 鯖のヌ肉根 ・ 本を、 ・ は味せとの ・ では、 ・ では、 ・ では、 ・ では、 ・ では、 ・ では、 ・ では、 ・ でも、 ・ でも、 でも、 でも、 でも、 でも、 でも、 でも、 でも、	G) 150g 0g の炒め煮 漬け おかず 293kcal 15. 6g 18. 2g 14. 9g 713mg	麦 ご飯セット 583kcal 20.5g 18.9g 77.8g 714mg	◎黄桃(缶)★ごはん18豚が南南エたんでエたんでエたんで上たり上りカリウム	150g 10g の月 のおかか煮 のサラダ 284kcal 16.6g 15.5g 18.5g 891mg	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 574kcal 21.5g 16.2g 81.4g 892mg
g	● 黄桃(缶) ★ごはん18 中華 マップ のま 中本 マップ のま 中本 マップ のま ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	150g 0g 3かか和え 子とじ ラダ 351kcal 10.9g 24.7g 18.0g 346mg 161mg	麦落 卵麦 卵麦 ご飯セット 641kcal 15.8g 25.4g 80.95 585mg 418mg 238mg	◎みかん(信 ★ 10 0 18 0 18 0 18 0 18 0 18 0 18 0 18	も) 150g 10g ウォイル焼き 炒め ラダ 237kcal 13.9g 13.0g 16.0g 788mg 438mg 188mg	乳 麦 卵麦 ご飯セット 527kcal 18.8g 13.7g 78.9m 78.9mg 510mg 265mg	◎パイカ18 ★和カララボールングでは は唐のペピンのでは はまりまりでは、 エスルばく エスルばく エスルばく エスルばく エスルばく エスルばく ボーリウム リウム リン	ブル(缶) Og ロンチーノ ^{菜の煮びたし} ーサラダ 310kcal 11.2g 18.0g 25.768mg 428mg 164mg	表 麦 要 男 男 変 変 変 変 の の の は の の は の の の の に の の の の の の の の の の の の の	○みかん(信★ごのよう★ごのよう素のままののままでは、本では、本では、本では、本では、できずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずるできずる	の炒め煮 漬け 293kcal 15.6g 18.2g - 14.9g - 713mg - 612mg - 202mg	麦 ご飯セット 583kcal 20.5g 18.9g 77.8g 77.4mg 684mg 279mg	◎黄桃(缶)★だして、★だけるには、★だけるには、★だけるには、本たんぽく上たりは、大・リウムリン	150g 100g の具 のおかか煮 のサラダ 284kcal 16.6g 15.5g 18.5g 891mg 577mg 204mg	麦麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 574kcal 21.5g 16.2g 16.2g 81.4g 892mg 649mg 281mg
g	● 黄桃(缶) ★ごはん18 中華マップの 中一場大本ので 中本ので 大とので 大とので 上さればく で 大というと 大というと カリウム カリウム	150g 0g Sかか和え 子とじ ラダ 351kcal 10.9g 24.7g 18.0g 58.4mg 161mg 1.5g	麦落 卵麦 卵麦 - 二飯セット 641kcal - 15.8g - 25.4g - 80.9g - 588mg - 418mg - 238mg - 1.5g	◎みかん(代表) は 0 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	告) 150g 10g ウオイル焼き 炒め ラダ 237kcal 13. 9g 13. 0g 16. 0g 788mg 438mg 188mg 2. 0g	乳 麦 卵麦 ご飯セット 527kcal 18.8g 13.7g 78.9g 78.9g 510mg 265mg 2.0g	● パイン 18 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1	ブル(缶) Og ロンチーノ ^{菜の煮びたし} ーサラダ 310kcal 11. 2g 18. 0g 25. 7g 428mg 164mg 2. 0g	表 麦 麦 東 東 東 東 東 東 表 500kcal 16. 1g 18. 7g 88. 6g 769mg 500mg 241mg 2. 0g	○みかん(1)★ 鯖のストリンの はいますとの ままり はいます との ままり はいます はいます ままり はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます	の炒め煮 漬け おかず 293kcal 15 6g 18 2g 14 9g 713mg 612mg 202mg 1.8g	麦 ご飯セット 583kcal 20 5g 18. 9g 77. 8g 714mg 684mg 279mg 1. 8g	● 黄桃(缶)★ 豚 竹南エ た 脂炭 水 トリウムエ た 脂炭 水 トリウムサ カリ 食塩サ カリ 食塩	150g 100g の具 のおかか煮 のサラダ 284kcal 16.6g 15.5g 18.5g 18.7mg 204mg 2.3g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 574kcal 21.5g 16.2g 89.2mg 649mg 281mg 2.3g
g	 ● 黄桃(缶) ★ はん18 中 本 マ けん はん ままままままままままままままままままままままままままままままままま	150g Og Sかか和え 子とじ ラダ <u>おかず 351kcal</u> 10.9g 24.7g 18.0g 584mg 346mg 1.5g おかず	麦落 卵麦 卵麦 ご飯セット 641kcal 15.8g 25.4g 80.9g 585mg 418mg 1.5g 1.5g	 ○みかん(4) ★ はかり ★ はかり アス輪のこと エネルば エネルば ナトリウム 1 なり 1 なり 1 なり 1 なり 2 なり 2 なり 3 なり 4 なり 5 なり 6 なり 6 なり 7 なり 9 なり<!--</th--><th>告) 150g 10g ロクオイル焼き 炒め ラダ おかず 237kcal 13.9g 13.0g 16.0g 788mg 438mg 438mg 2.0g おかず</th><th>乳 麦 卵麦 ご飯セット 527kcal 18.8g 13.7g 78.9g 78.9g 78.9mg 510mg 265mg 2.0g</th><th>◎パンス 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1</th><th>ブル(缶) Og ロンチーノ 薬の煮びたし ーサラダ 310kcal 11. 2g 18. 0g 25. 7g 768mg 428mg 164mg 2. 0g おかず</th><th>表 麦 麦 東 東 東 東 東 東 東 16.1g 18.7g 88.6g 769mg 241mg 2.0g 二飯セット</th><th> ○みかん(18) ★ 鯖のストレース 京の大のでは、中では、中では、中では、中では、中では、中では、中では、中では、中では、中</th><th>の炒め煮 漬け おかず 293kcal 15 6g 18 2g 14 9g 713mg 612mg 202mg 1 8g おかず</th><th>麦 ご飯セット 583kcal 20.5g 18.9g 77.8g 714mg 279mg 1.8g ご飯セット</th><th>● 黄桃(缶)★はしている大力リウムエたにボルウムエたりボルウムサカリウムサカリウ塩</th><th>150g 30g の具 のおかか煮 のサラダ 284kcal 16.6g 15.5g 18.5g 891mg 204mg 2.3g</th><th>麦妻 東乳 表 ご飯セット 574kcal 21.5g 16.2g 81.4g 892mg 649mg 281mg 2.3g</th>	告) 150g 10g ロクオイル焼き 炒め ラダ おかず 237kcal 13.9g 13.0g 16.0g 788mg 438mg 438mg 2.0g おかず	乳 麦 卵麦 ご飯セット 527kcal 18.8g 13.7g 78.9g 78.9g 78.9mg 510mg 265mg 2.0g	◎パンス 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ブル(缶) Og ロンチーノ 薬の煮びたし ーサラダ 310kcal 11. 2g 18. 0g 25. 7g 768mg 428mg 164mg 2. 0g おかず	表 麦 麦 東 東 東 東 東 東 東 16.1g 18.7g 88.6g 769mg 241mg 2.0g 二飯セット	 ○みかん(18) ★ 鯖のストレース 京の大のでは、中では、中では、中では、中では、中では、中では、中では、中では、中では、中	の炒め煮 漬け おかず 293kcal 15 6g 18 2g 14 9g 713mg 612mg 202mg 1 8g おかず	麦 ご飯セット 583kcal 20.5g 18.9g 77.8g 714mg 279mg 1.8g ご飯セット	● 黄桃(缶)★はしている大力リウムエたにボルウムエたりボルウムサカリウムサカリウ塩	150g 30g の具 のおかか煮 のサラダ 284kcal 16.6g 15.5g 18.5g 891mg 204mg 2.3g	麦妻 東乳 表 ご飯セット 574kcal 21.5g 16.2g 81.4g 892mg 649mg 281mg 2.3g
g	● 黄桃(缶) ★ 本	150g Og Sかか和え 子とじ ラダ <u>おかず 351kcal</u> 10.9g 24.7g 18.0g 584mg 346mg 1.5g 16.1mg 1.5g	麦落 卵麦 卵麦 <u>ご飯セット</u> 641kcal 15.8g 25.4g 80.9g 585mg 418mg 23.8mg 1.5g <u>こ飯セット</u>	 ○みかん(4) ★ 自身魚のパのこと ナカリン塩 エネル質水・リウムリク塩 エネルギー 	告) 150g 10g 10g 10g 10g 10g 10g 13	乳 麦 卵麦 ご飯セット 527kcal 18.8g 13.7g 78.9g 789mg 510mg 265mg 2.0g こ飯セット 1682kcal	●パイナル18 が 1 か 1 か 1 か 1 か 1 か 1 か 1 か 1 か 1 か 1	プル(缶) Og ロンチーノ 薬の煮びたし ーサラダ 310kcal 11. 2g 18. 0g 25. 7g 768mg 428mg 428mg 164mg 2. 0g	表表 表表明乳表 <u>二飯セット</u> 600kcal 16.1g 18.7g 88.6g 769mg 500mg 24.1mg 2.0g <u>二飯セット</u> 1656kcal	②みかん(f) ★ 鯖のストン は ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま	の炒め煮 漬け おかず 293kcal 15.6g 18.2g 14.9g 713mg 612mg 202mg 1.8g おかず 808kcal	麦 ご飯セット 583kcal 20.5g 18.9g 77.8g 714mg 684mg 279mg 1.8g ご飯セット 1678kcal	● 本	150g 30g の具 のおかかず 284kcal 16 6g 15 5g 18 5g 891mg 577mg 204mg 2 3g おかず	麦麦麦 東 乳麦
g	● 黄桃(缶) ★ 華 本 は が は が は が は が は が が が が が が が が が が	150g 0g 3かか和え 子とじ ラダ 351kcal 10.9g 18.0g 584mg 346mg 161mg 1.5g おのちとは 30g 161mg 1.5g おのちとは 1.5g	麦落 卵麦 卵麦 ご飯セット 641kcal 15.8g 25.4g 80.9g 585mg 418mg 238mg 1.5g ご飯セット 1676kcal 54.2g	◎ みかん(4 ん 18 は 18	ち 150g 10g 10g ウォイル焼き 炒め ラダ 237kcal 13.9g 13.0g 16.0g 788mg 438mg 188mg 2.0g あかず 812kcal 41.9g	乳 麦 卵麦 ご飯セット 527kcal 18.8g 13.7g 78.9g 78.9g 265mg 2.0g こ飯セット 1682kcal 56.6g	● 大和 大 18 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1	ブル(缶) Og ロンチーノ 乗の煮びたし 一サラダ おかず 310kcal 11. 2g 25. 7g 768mg 428mg 164mg 2. 0g おかず	表 表 別 別 記 記 記 記 記 記 16. 1g 18. 6g 769mg 241mg 2. 0g ご飯セット 1656kcal	 ○みかん(18) ★ 鯖のストレース 京の大のでは、中では、中では、中では、中では、中では、中では、中では、中では、中では、中	の炒め煮 漬け おかず 293kcal 15.6g 18.2g 14.9g 713mg 612mg 202mg 202mg 18.8g 808kcal 39.0g	麦 ご飯セット 583kcal 20.5g 77.8g 77.4mg 684mg 279mg 1.8g ご飯セット 1678kcal 53.7g	 ●黄桃(石) ★はしている 大力リー 大力・ 大力・	150g 10g の男 のおかか煮 のサラダ おかず 284kcal 16.6g 18.5g 891mg 577mg 204mg 2.3g 803kcal 41.8g	麦麦 那乳麦 ご飯セット 574kcal 21.5g 16.2g 81.4g 892mg 649mg 281mg 2.3g ご飯セット
g	● 黄桃(缶) ★ 本	150g 0g 35かか和え 子とじ ラダ 351kcal 10.9g 24.7g 18.0g 346mg 1.5g おかず 346mg 1.5g おかず 346mg 1.5g	麦落 卵麦 卵麦 ご飯セット 641kcal 15.8g 25.4g 80.9g 585mg 418mg 238mg 1.5g 	◎ みにいる は は は は は は は が は が は が は が は が は が ま か れ は が ま か れ い か よ か れ が ま か れ が ま か れ が ま か れ が ず か れ が ず か れ が ず か れ が ず か か な が ず か か な か が か な か が か な か は ず で す か な が す か な が す か な が す か な が す か な が す か な が す か な か ま か ま か ま か ま か ま か ま か ま か ま か ま	告) 150g 10g ウォイル焼き 炒め ラダ 237kcal 13.9g 13.0g 16.0g 788mg 438mg 2.0g おかず 812kcal 41.9g 44.0g	乳 麦 卵麦 ご飯セット 527kcal 18.8g 13.7g 78.9g 789mg 510mg 265mg 2.0g こ飯セット 1682kcal	●パイナル18 が 1 か 1 か 1 か 1 か 1 か 1 か 1 か 1 か 1 か 1	ブル(缶) Og ロンチーノ 薬の煮びたし 一サラダ おかず 310kcal 11. 2g 18. 0g 768mg 428mg 164mg 2. 0g おかず 786kcal 40.5g 43.4g	麦 麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 600kcal 16.1g 18.6g 769mg 241mg 2.0g 1656kcal 55.2g 45.5g	②みかん(f) ★ 鯖のストン は ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま	の炒め煮 漬け おかず 293kcal 15.6g 14.9g 713mg 612mg 202mg 1.8g おかず 808kcal 39.0g 46.0g	麦 ご飯セット 583kcal 20.5g 18.9g 77.8g 71.4mg 684mg 279mg 1.8g こ飯セット 1678kcal 53.7g 48.1g	 ●黄桃(石) ★はしている 大力リー 大力・ 大力・	150g 100g の具のおかか煮 のサラダ 284kcal 16.6g 18.5g 891mg 204mg 2.3g おかず 204mg 41.8g	麦麦 那乳麦 ご飯セット 574kcal 21.5g 16.2g 81.4g 892mg 649mg 281mg 2.3g ご飯セット
g	●	150g 0g 35かか和え 子とじ ラダ 351kcal 10.9g 24.7g 18.0g 346mg 1.5g おかず 346mg 1.5g おかず 346mg 1.5g	麦落 卵麦 卵麦 ご飯セット 641kcal 15.8g 25.4g 80.9g 585mg 418mg 238mg 1.5g 	◎ みにいる は は は は は は は が は が は が は が は が は が ま か れ は が ま か れ い か よ か れ が ま か れ が ま か れ が ま か れ が ず か れ が ず か れ が ず か れ が ず か か な が ず か か な か が か な か が か な か は ず で す か な が す か な が す か な が す か な が す か な が す か な が す か な か ま か ま か ま か ま か ま か ま か ま か ま か ま	告) 150g 10g ウォイル焼き 炒め ラダ 237kcal 13.9g 13.0g 16.0g 788mg 438mg 2.0g おかず 812kcal 41.9g 44.0g	乳 麦 卵麦 ご飯セット 527kcal 18.8g 13.7g 78.9g 78.9g 265mg 2.0g こ飯セット 1682kcal 56.6g 46.1g	● ★和オクま場ル ギー質・ボールリン塩 ネん質 エたが質 ルリウム 量 エ たん質 エ たん	ブル(缶) Og ロンチーノ 薬の煮びたし 一サラダ おかず 310kcal 11. 2g 18. 0g 768mg 428mg 164mg 2. 0g おかず 786kcal 40.5g 43.4g	麦 麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 600kcal 16.1g 18.6g 769mg 241mg 2.0g 1656kcal 55.2g 45.5g	 ○みごのよう ★鯖キ豚大 エたい質がより エネルでは、ボーリン エネルでは、ボーリン エネルでは、ボーリン エネルでは、ボーリン エネルでは、ボーリン エネルできる エネルを エネルを エネルできる エネルできる エネルできる エネルできる エネルできる エネルできる エネルを	の炒め煮 漬け おかず 293kcal 15.6g 14.9g 713mg 612mg 202mg 1.8g おかず 808kcal 39.0g 46.0g	麦 ご飯セット 583kcal 20.5g 18.9g 77.8g 714mg 684mg 279mg 1.8g 1.8g 1678kcal 53.7g 48.1g	 ●黄桃(缶) ★はんれる 豚が南 本ん質が、水り・カリン塩 本ん質が、水り・カリン塩 おん質が、水り・カリン塩 おんぱい 物ム よん質 ないばい かんぱい かんぱい かんぱい かんぱい かんぱい かんぱい かんぱい かんぱ	150g 100g の具のおかか煮 のサラダ 284kcal 16.6g 18.5g 891mg 204mg 2.3g おかず 204mg 41.8g	麦麦 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東
夕食	● 黄桃(缶) ★はん18 中一は湯太 ルば 18 本本の質 18 大いり 19 大いり 1	150g 0g 35かか和え 子とじ ラダ 351kcal 10.9g 24.7g 18.0g 584mg 161mg 1.5g おかず 806kcal 39.5g 46.9g 46.9g 53.9g	麦落 卵麦 卵麦 ご飯セット 641kcal 15.8g 25.4g 80.9g 418mg 238mg 1.5g ご飯セット 1676kcal 54.2g 49.0g 242.6g	◎ ★ 6 4 (4 (4 (4 (4 (4 (4 (4 (4 (4 (4 (4 (4 (告) 150g 10g ウォイル焼き 炒め ラダ 237kcal 13.9g 13.0g 16.0g 788mg 438mg 2.0g おかず 812kcal 41.9g 44.0g 60.9g	乳 麦 卵麦 ご飯セット 527kcal 18.8g 13.7g 78.9mg 510mg 265mg 2.0g ご飯セット 1682kcal 56.6g 46.1g 249.6g	●★和オクさつコーエた脂炭ナカリ食塩・オールルボン・リウー 相当による では、イン・カール・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	プル(缶) Og ロンチーノ ^{東の素びたし} ーサラダ おかず 310kcal 11.2g 18.0g 25.768mg 428mg 164mg 2.0g おかず 786kcal 40.5g	表 表 表 明乳表 1600kcal 16.1g 18.7g 88.6g 769mg 500mg 241mg 2.0g 1656kcal 555,5g 45.5g 246.5g	 ○みごのよう ★鯖キ豚大 エネル質 エスカリカン エスカリカン	の炒め煮 漬け 293kcal 15.6g 14.9g 713mg 612mg 202mg 1.8g おかず 808kcal 39.0g 46.0g 59.9g	麦 ご飯セット 583kcal 20.5g 18.9g 77.4mg 684mg 279mg 1.8g ご飯セット 1678kcal 53.7g 48.1g 248.6g	◎★ボイン (石) を できない (石	150g 100g の具のおかか煮 のサラダ 284kcal 16.6g 15.5g 891mg 204mg 2.3g おかず 803kcal 41.8g 44.8g 58.6g	麦麦 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東
夕食	● 黄桃(缶) ★はん18 中では、一点では、一点では、一点では、一点では、一点では、一点では、一点では、一点	150g 0g 35かか和え 子とじ ラダ 351kcal 10.9g 24.7g 18.0g 16.1mg 1.5g おかず 806kcal 39.5g 53.9g 1946mg	麦落 卵麦 卵麦 ご飯セット 641kcal 15.8g 25.4g 80.9g 418mg 238mg 1.5g ご飯セット 1676kcal 54.2g 49.0g 242.6g 1949mg	◎★白泉ス輪ん エた脂炭ナカリ食 エた脂炭水 やり はがり できまり できまり できまり できまり できまり できまり できまり できま	ち 150g 10g 10g 10g 10g 10g 10g 10g 1	型 表 卵麦 ご飯セット 527kcal 18.8g 13.7g 78.9mg 510mg 2.0g ご飯セット 1682kcal 56.6g 46.1g 249.6g 2067mg	● ★和オクさつコ エた脂炭ナカリ食塩 エたん質 化リウム リー・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	ブル (缶) Og ロンチーノ ^{東の素びたし} ーサラダ おかず 310kcal 11. 2g 18. 0g 25. 768mg 428mg 164mg 2. 0g おかず 786kcal 40. 5g 43. 4g 57. 8g 2236mg	表表 表表 那果表 ご飯セット 600kcal 16.1g 18.7g 769mg 500mg 2.41mg 2.0g ご飯セット 1656kcal 55.2g 45.5g 246.5g 2239mg	◎みかんには、	の炒め煮 漬け 293kcal 15. 6g 18. 2g 14. 9g 713mg 612mg 202mg 1. 8g おかず 808kcal 39. 0g 46. 0g 59. 9g 1972mg	麦 ご飯セット 583kcal 20.5g 18.9g 77.4mg 684mg 279mg 1.8g ご飯セット 1678kcal 53.7g 48.1g 248.6g 1975mg	● 本 た 脂炭ナカリ食 エ た 脂炭ナカリ食 エ た 脂炭ナカリ な	150g 100g の具 のおかか煮 のサラダ 284kcal 16.6g 15.5g 891mg 204mg 2.3g おかず 803kcal 41.8g 44.8g 58.6g 2223mg	麦麦 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東
夕食	● 黄桃(右)8 中 ピカ は	150g 0g Sかか和え 子とじ ラダ 351kcal 10.9g 24.7g 18.0g 58.4g 16.1mg 1.5g おかず 806kcal 39.5g 46.9g 46.9g 1946mg 1233mg	表落 卵麦 卵麦	◎ ★ 6 4 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18	世 150g	乳 麦 卵麦 ご飯セット 527kcal 18.8g 13.7g 78.9g 510mg 265mg 2.0g ご飯セット 1682kcal 56.6g 46.1g 249.6g 2067mg 1744mg	●★和オクさつコーエた店房ナカリ食 エた店房水・リウム エた店房水・リウム エた店房水・リウム エた店房水・リウム エた店房水・リウム エた店房水・リウム	プル(缶) Og ロンチーノ 素の素びたし 一サラダ おかず 310kcal 11. 2g 18. 0g 25. 768mg 428mg 164mg 2. 0g おかず 786kcal 40.5 4g 57. 8g 2236mg 1450mg	表 麦 麦 男 男 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変	◎みかは味せとの ★鯖れている がは味せとの がは味せとの がは味せとの がは、ないでである。 ではないでする。 がいたいりでは がいたいがに がいたいがに がいたいがに がいたいがに がいたいがに がいたいがに がいたいがしたが がいたいがに がいがに がいががに がいがに	の炒め煮 漬け おかず 293kcal 15. 6g 18. 2g 14. 9g 16. 202mg 1. 8g おかず 808kcal 39. 0g 46. 0g 59. 9g 1972mg 1651mg	走 ご飯セット 583kcal 20.5g 18.9g 77.8g 714mg 684mg 279mg 1.8g ご飯セット 1678kcal 53.7g 48.6g 1975mg 1867mg	● 本のでは、 ● 本のでは、 ● 本のでは、 ● 本のでは、 では、 のは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 で	150g 150g 10g の具 のおかか煮 のサラダ 284kcal 16.6g 15.5g 18.5g 18.5g 204mg 2.3g おかず 803kcal 41.8g 58.6g 2223mg 1553mg	麦妻 別乳麦 ご飯セット 574kcal 21.5g 16.2g 81.4g 892mg 649mg 281mg 2.3g ご飯セット 1673kcal 56.5g 46.9g 247.3g 2226mg 1769mg
夕食	●	150g Og Sかか和え 子とじ ラダ <u>おかず</u> 351kcal 10.9g 24.7g 18.0g 346mg 161mg 1.5g おかず 806kcal 39.5g 46.9g 1946mg 1233mg 556mg	表落 卵麦 卵麦	◎★白泉のパのことでは、100mmの	世 150g	乳 麦 卵麦 ご飯セット 527kcal 18.8g 13.7g 78.9g 7510mg 265mg 2.0g ご飯セット 1682kcal 56.6g 46.1g 249.6g 2067mg 1744mg 752mg	● ★和オクさつコ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ は ボー質 ボーリウム 相 ルばく ボーリウム 相 ルばく ボーリウム 相 ルばく ボーリウム 当年 できない サーカー サーカー アイン は まった	プル(缶) Og ロンチーノ 薬の煮びたし ーサラダ 310kcal 11. 2g 18. 0g 25. 7g 428mg 164mg 2. 0g 3. かず 786kcal 40. 5g 43. 4g 57. 8g 2236mg 1450mg 559mg	表 麦 麦 男 男 表 明 16. 1g 18. 7g 88. 6g 769mg 241mg 2. 0g 二飯セット 1656kcal 55. 2g 445. 5g 2239mg 1666mg 790mg	◎みがは味がとの に	の炒め煮 漬け 293kcal 15 6g 18 2g 14 9g 202mg 202mg 202mg 1.8g 39 0g 46 0g 1972mg 1651mg 510mg	走 ご飯セット 583kcal 20 5g 18.9g 77.8g 714mg 684mg 279mg 1.8g ご飯セット 1678kcal 53.7g 48.1g 248.6g 1975mg 1867mg 741mg	● 本のでは、	150g 100g の具 のおかか煮 のサラダ 284kcal 16.6g 15.5g 18.5g 204mg 204mg 2.3g おかず 803kcal 41.8g 44.8g 44.8g 58.6g 2223mg 1553ng 510mg	麦妻 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東
夕食	● 黄桃(缶) ★は、18 中では	150g Og Sかか和え 子とじ ラダ <u>おかず</u> 351kcal 10.9g 24.7g 18.0g 584mg 346mg 161mg 1.5g おかず 806kcal 39.5g 46.9g 53.9g 1243mg 556mg 5.0g	表落 卵麦 卵麦	◎★ 自身不	世界 (150g 150g 150g 150g 150g 150g 150g 150g	乳 麦 卵麦 ご飯セット 527kcal 18.8g 13.7g 78.9g 78.9g 510mg 265mg 2.0g こ飯セット 1682kcal 56.6g 46.1g 249.6g 2067mg 1744mg 752mg 5.2g	● ★和オクラン 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	プル(缶) Og ロンチーノ 薬の煮びたし ーサラダ 310kcal 11. 2g 18. 0g 25. 7g 768mg 428mg 164mg 2. 0g 45 かず 786kcal 40. 5g 43. 4g 57. 8g 2236mg 1450mg 559mg 5. 8g	表表表现别表。 多表表现别是。 多数表现别是。 多数表现别是。 500kcal 16. 1g 18. 7g 88. 6g 769mg 241mg 2. 0g 241mg 2. 0g 245. 5g 245. 5g 224. 5g 224. 5g 224. 5g 224. 5g 224. 5g 224. 5g 223. 5g 23. 5g 2	 ○みかん18 ★鯖キ豚大 本ん質水リウ オルば オルば オルば オルば オルば オルば オルば オルば オルボー カリン塩 エネん質 ボルウム カリン相 ボく カリンカリウ カリン相 カリンは <li< th=""><th>の炒め煮 漬け おかず 293kcal 15 6g 18 2g 14 9g 713mg 6012mg 202mg 1 8g おかず 808kcal 39 0g 46 0g 59 0g 1651mg 510mg 5 0g</th><th>麦 ご飯セット 583kcal 20.5g 18.9g 77.8g 714mg 684mg 279mg 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.875mg 48.1g 248.6g 1.875mg 741mg 5.0g</th><th>● ★ 豚 竹南 エた脂炭ナカリ食塩 おん質水トリン塩 おん質水トリン塩 おん質水トリン塩 おん質水トリン塩 おん質水トリン塩 コーダ カリカー 当年 であった。 サーガム 単一質 カーダー カーダー カーダー カーダー カーダー カーダー カーダー カーダ</th><th>150g 150g 10g の 月 の おかか 素 284kcal 16.6g 15.5g 18.5g 891mg 577mg 204mg 2.3g 303kcal 41.8g 44.8g 58.6g 2223mg 1553mg 1553mg 510mg 5.7g</th><th>表表表別乳表 ご飯セット 574kcal 21.5g 16.2g 89.2mg 28.1mg 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.7g 46.9g 2.22.6mg 17.69mg 74.1mg 5.7g</th></li<>	の炒め煮 漬け おかず 293kcal 15 6g 18 2g 14 9g 713mg 6012mg 202mg 1 8g おかず 808kcal 39 0g 46 0g 59 0g 1651mg 510mg 5 0g	麦 ご飯セット 583kcal 20.5g 18.9g 77.8g 714mg 684mg 279mg 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.875mg 48.1g 248.6g 1.875mg 741mg 5.0g	● ★ 豚 竹南 エた脂炭ナカリ食塩 おん質水トリン塩 おん質水トリン塩 おん質水トリン塩 おん質水トリン塩 おん質水トリン塩 コーダ カリカー 当年 であった。 サーガム 単一質 カーダー カーダー カーダー カーダー カーダー カーダー カーダー カーダ	150g 150g 10g の 月 の おかか 素 284kcal 16.6g 15.5g 18.5g 891mg 577mg 204mg 2.3g 303kcal 41.8g 44.8g 58.6g 2223mg 1553mg 1553mg 510mg 5.7g	表表表別乳表 ご飯セット 574kcal 21.5g 16.2g 89.2mg 28.1mg 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.7g 46.9g 2.22.6mg 17.69mg 74.1mg 5.7g
夕食	 ● 黄ご華ー場 中ピ油明 エた間 大カリカーリン エスク質 エスク質	150g Og Sかか和え 子とじ ラダ <u>おかず</u> 351kcal 10.9g 24.7g 18.0g 346mg 161mg 1.5g おかず 806kcal 39.5g 46.9g 1946mg 1233mg 556mg	表落 卵麦 卵麦	◎★白泉のパのことでは、100mmの	世 150g	乳 麦 卵麦 ご飯セット 527kcal 18.8g 13.7g 78.9g 78.9g 510mg 265mg 2.0g こ飯セット 1682kcal 56.6g 46.1g 249.6g 2067mg 1744mg 752mg 5.2g	● ★和オクさつコ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ は ボー質 ボーリウム 相 ルばく ボーリウム 相 ルばく ボーリウム 相 ルばく ボーリウム 当年 できない サーカー サーカー アイン は まった	プル(缶) Og ロンチーノ 薬の煮びたし ーサラダ 310kcal 11. 2g 18. 0g 25. 7g 428mg 164mg 2. 0g 3. かず 786kcal 40. 5g 43. 4g 57. 8g 2236mg 1450mg 559mg	表表表现别表。 多表表现别是。 多数表现别是。 多数表现别是。 500kcal 16. 1g 18. 7g 88. 6g 769mg 241mg 2. 0g 241mg 2. 0g 245. 5g 245. 5g 224. 5g 224. 5g 224. 5g 224. 5g 224. 5g 224. 5g 223. 5g 23. 5g 2	◎みがは味がとの に	の炒め煮 漬け 293kcal 15 6g 18 2g 14 9g 202mg 202mg 202mg 1.8g 39 0g 46 0g 1972mg 1651mg 510mg	表 ご飯セット 583kcal 20.5g 77.8g 77.4mg 684mg 279mg 1.8g 1.8g こ飯セット 1678kcal 53.7g 48.1g 248.6g 1975mg 1867mg 741mg 5.0g	● 大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の	150g 10g の月 のおかか素 のサラダ おかず 284kcal 16.6g 15.5g 18.5g 891mg 204mg 2.3g 577mg 204mg 2.3g よりまる。 41.8g 44.8g 58.6g 2223mg 1553mg 510mg 57 ng 204mg	麦麦 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東
夕食合計合	● 黄桃(缶) ★は、18 中では	150g Og Og Sかか和え 子とじ ラダ 351kcal 10.9g 24.7g 18.0g 584mg 161mg 1.5g おかず 806kcal 1.5g おりず 806kcal 1946mg 1233mg 556mg 556mg 556mg 934kcal	表落 卵麦 卵麦 卵麦 パ	◎★ 自身不	世界 (150g 150g 150g 150g 150g 150g 150g 150g	型 表 卵麦 ご飯セット 527kcal 18.8g 13.7g 78.9g 78.9g 265mg 2.0g ご飯セット 1682kcal 56.6g 46.1g 249.6g 2067mg 1744mg 752mg 5.2g 1778kcal	● ★和オクラン 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	プル(缶) Og ロンチーノ 薬の煮びたし ーサラダ 310kcal 11. 2g 18. 0g 25. 7g 768mg 428mg 164mg 2. 0g 45 かず 786kcal 40. 5g 43. 4g 57. 8g 2236mg 1450mg 559mg 5. 8g	表表表现别表。 多表表现别是。 多数表现别是。 多数表现别是。 500kcal 16. 1g 18. 7g 88. 6g 769mg 241mg 2. 0g 241mg 2. 0g 245. 5g 245. 5g 224. 5g 224. 5g 224. 5g 224. 5g 224. 5g 224. 5g 223. 5g 23. 5g 2	 ○みかん18 ★鯖キ豚大 本ん質水リウ オルば オルば オルば オルば オルば オルば オルば オルば オルボー カリン塩 エネん質 ボルウム カリン相 ボく カリンカリウ カリン相 カリンは <li< th=""><th>の炒め煮 漬け おかず 293kcal 15 6g 18 2g 14 9g 713mg 6012mg 202mg 1 8g おかず 808kcal 39 0g 46 0g 59 0g 1651mg 510mg 5 0g</th><th>表 ご飯セット 583kcal 20.5g 77.8g 77.4mg 684mg 279mg 1.8g 1.8g こ飯セット 1678kcal 53.7g 48.1g 248.6g 1975mg 1867mg 741mg 5.0g</th><th>● ★ 豚 竹南 エた脂炭ナカリ食塩 おん質水トリン塩 おん質水トリン塩 おん質水トリン塩 おん質水トリン塩 おん質水トリン塩 コーダ カリカー 当年 であった。 サーガム 単一質 カーダー カーダー カーダー カーダー カーダー カーダー カーダー カーダ</th><th>150g 150g 10g の 具 のおかか煮 のサラダ 284kcal 16.6g 15.5g 891mg 204mg 2.3g おかず 803kcal 41.8g 44.8g 58.6g 2223mg 1553mg 510mg 5.70mg 931kcal</th><th>麦麦 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東</th></li<>	の炒め煮 漬け おかず 293kcal 15 6g 18 2g 14 9g 713mg 6012mg 202mg 1 8g おかず 808kcal 39 0g 46 0g 59 0g 1651mg 510mg 5 0g	表 ご飯セット 583kcal 20.5g 77.8g 77.4mg 684mg 279mg 1.8g 1.8g こ飯セット 1678kcal 53.7g 48.1g 248.6g 1975mg 1867mg 741mg 5.0g	● ★ 豚 竹南 エた脂炭ナカリ食塩 おん質水トリン塩 おん質水トリン塩 おん質水トリン塩 おん質水トリン塩 おん質水トリン塩 コーダ カリカー 当年 であった。 サーガム 単一質 カーダー カーダー カーダー カーダー カーダー カーダー カーダー カーダ	150g 150g 10g の 具 のおかか煮 のサラダ 284kcal 16.6g 15.5g 891mg 204mg 2.3g おかず 803kcal 41.8g 44.8g 58.6g 2223mg 1553mg 510mg 5.70mg 931kcal	麦麦 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東
夕食	● 世油明 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭 トリン塩 ルボウム リー は ボーリー は ボールボール ボール で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	150g Og Og Sかか和え 子とじ ラダ 351kcal 10.9g 24.7g 18.0g 584mg 161mg 1.5g おかず 806kcal 1.5g おりず 806kcal 1946mg 1233mg 556mg 556mg 556mg 934kcal	表落 卵麦 卵麦 卵麦 パ	◎★白母ス輪ん エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 ス輪ん ネん質水・リウム リッケム リーカー リーカー リーカー リーカー リーカー リーカー リーカー リーカ	サンファイン は の で で で で で で で で で で で で で で で で で で	型 更 更 更 更 更 更 更 更 更 更 更 更 更	◎★和オクさつコニた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリな増加による。 エカの 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	プル(缶) Og ロンチーノ 薬の煮びたし 一サラダ おかず 310kcal 11.2g 18.0g 768mg 428mg 164mg 2.0g おかず 786kcal 40.5g 43.4g 57.8g 2236mg 1450mg 55.9mg 912kcal 41.1g	表表 表表 明乳表 一面 16. 1g 18. 7g 18. 7g 769mg 500mg 2. 0g 241mg 2. 0g 1656kcal 55. 2g 45. 5g 2239mg 1666mg 790mg 5. 8g 1782kcal	● ★鯖キ豚大 エた脂炭ナカリ食 エネん質・ペリウ 相ルば ペリウム 当 ギく 物 ムカー 当 ギく カリ 塩 ネんば パリウ 相 ルば カリ 塩 ネんぱ カリ 塩 ネんぱ 大 カリ 塩 ネんぱ 大 カリ 塩 ネんぱ 大 カリ 塩 キャ は カー質 エネんば から 当 ギく カー質 エー質 エー質 エー質 エー質 エー 質 エー 質 エー 質 エー 質	の炒め煮 漬け 293kcal 15.6g 14.9g 713mg 612mg 1.8g 202mg 1.8g 39.0g 46.0g 59.9g 1972mg 1651mg 50.0g 904kcal 39.8g	麦 ご飯セット 583kcal 20.5g 18.9g 77.8g 71.4mg 684mg 279mg 1.8g 1.8g 1.8g 248.6g 1975mg 1867mg 741mg 55.0g 1774kcal 54.5g	● ★ ない できない できない できない できない できない できない できない かんり かん できない かん しゅう かん しゅう かん しゅう かん しゅう かん しゅう	150g 150g 10g の 具 のおかか煮 のサラダ 284kcal 16.6g 15.5g 891mg 204mg 2.3g おかず 803kcal 41.8g 44.8g 58.6g 2223mg 1553mg 510mg 5.70mg 931kcal	麦麦 麦麦 卵乳麦 ご飯セット 574kcal 21.5g 16.2g 81.4g 892mg 649mg 2.3g
夕食合計合計(合計)	● 対	150g Og Sかか和え 子とじ ラダ 351kcal 10.9g 24.7g 18.0g 161mg 1.5g おかず 806kcal 346.9g 46.9g 53.9g 1946mg 1233mg 556mg 5.0g 934kcal 40.3g 47.1g	麦落 卵麦 卵麦 卵麦 15.8g 25.4g 80.9g 585mg 418mg 238mg 1.5g 238mg 1.5g 242.6g 1949mg 1449mg 787mg 5.0g 1804kcal 55.0g 49.2g	◎★白泉ス輪ん エた脂炭ナカリ食エた脂炭・トリン塩ネん質水・リウム サイン はばい物 エーカリ は エーカー は エー 質 エ	おかず 237kcal 13.9g 13.0g 13.0g 13.0g 13.0g 14.0g 438mg 438mg 2.0g おかず 812kcal 41.9g 44.0g 60.9g 2064mg 1528mg 521mg 521mg 521mg 44.2g	乳 麦 卵麦 ご飯セット 527kcal 18.8g 13.7g 78.9mg 510mg 265mg 2.0g ご飯セット 1682kcal 56.6g 46.1g 249.6g 2067mg 1744mg 752mg 5.2g 1778kcal	◎★和オクさつコニた脂炭ナカリ食ニた脂炭ナカリ食ニた脂炭ナカリ食ニた脂炭ナカリ食ニた脂炭ナカリ食ニた脂炭ナカリ食ニた脂炭ナカリ食ニた脂炭ナカリ食ニたの質・ベーツウム・ボーク・ボールが、ボールが、ボールが、ボールが、ボールが、ボールが、ボールが、ボールが、	プル(缶) Og ロンチーノ 薬の煮びたし ーサラダ おかず 310kcal 11.2g 18.0g 25.768mg 428mg 164mg 2.0g おかず 786kcal 40.5g 2236mg 1450mg 559mg 559mg 912kcal 41.1g 43.6g	表表 表表 明乳表 一面 16. 1g 18. 7g 18. 7g 769mg 500mg 241mg 2. 0g ————————————————————————————————————	 ★鯖キ豚大 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭・カリン塩 エストリン塩 エスト質 エストリン塩 エストリン塩 エストリン塩 エストリン塩 エスト質 エスト質 エスト質 エスト質 エスト質 エストリン塩 エストリン塩 エストリン塩 エスト質 エスト質	の炒め煮 漬け 293kcal 15. 6g 18. 2g 14. 9g 713mg 612mg 202mg 1. 8g おかず 808kcal 39. 0g 46. 0g 59. 9g 1972mg 1651mg 510mg 50mg 904kcal 39. 8g 46. 2g	麦 ご飯セット 583kcal 20.5g 18.9g 77.4mg 684mg 279mg 1.8g 1.8g ご飯セット 1678kcal 53.7g 48.1g 248.6g 1975mg 1867mg 741mg 5.0g 1774kcal 54.5g 48.3g	◎★豚竹南 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エー おいま から エー おいま から エー ない から エー ない から エー で また おいま から エー で また おいま から エー 質 ・	150g 10g の月 のおかか煮 のサラダ おかず 284kcal 16.6g 15.5g 891mg 204mg 2.3g おかず 803kcal 41.8g 44.8g 58.6g 2223mg 1553mg 510mg 5.7g 931kcal	麦麦 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東
夕食合計合	● 対	150g Og Sかか和え 子とじ ラダ 351kcal 10.9g 24.7g 18.0g 161mg 1.5g おかず 806kcal 346.9g 53.9g 1946mg 1233mg 556mg 5.0g 934kcal 40.3g 47.1g 84.8g	表落 卵麦 卵麦 卵麦 15.8g 25.4g 80.9g 585mg 418mg 238mg 1.5g 238mg 1.5g 242.6g 1949mg 1449mg 787mg 5.0g 1804kcal 55.0g 49.2g 273.5g	◎★白月でする。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	おかず 237kcal 13.9g 13.0g 13.0g 13.0g 13.0g 14.8mg 438mg 438mg 2.0g おかず 812kcal 41.9g 44.0g 60.9g 2064mg 1528mg 521mg 521mg 521mg 521mg 44.2g 83.9g	乳 麦 卵麦 ご飯セット 527kcal 18.8g 13.7g 78.9mg 510mg 2.0g ご飯セット 1682kcal 56.6g 46.1g 249.6g 2067mg 1744mg 752mg 5.2g 1778kcal 57.4g 46.3g 272.6g	◎★和オゥョコ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食った おいだい かいり はまれん 質水トリン 塩 ネん質 化リウム 増える 質水トリウ 相 ルばく 物ム エー質 ・ 物ム 量一質 ・ 物ム ・ 一質 ・ ・ の ・ の の は の の の の の の の の の の の の の	プル(缶) Og ロンチーノ 薬の煮びたし ーサラダ おかず 310kcal 11. 2g 18. 0g 25. 768mg 428mg 164mg 2. 0g おかず 786kcal 40. 5g 236mg 1450mg 559mg 559mg 5. 8g 912kcal 41. 1g 43. 6g 88. 3g	表表 表表 明乳表 一面 16. 1g 16. 1g 18. 7g 88. 65 769mg 500mg 241mg 2. 0g 二飯セット 1656kcal 55. 2g 246. 5g 246. 5g 2239mg 1666mg 790mg 5. 8g 1782kcal 55. 8g 45. 7g 277. 0g	● ★鯖キ豚大 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相 ルば ボリウ 相 ルば ボーリン塩 ネん質 水リウ 相 ルば ボーリン塩 ネん質 水 リウ 相 ルば 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物 の 当 ギく 物 の 当 ギく 物 の 当 ギ く 物 の の の の の の の の の の の の の の の の の の	の炒め煮 漬け 293kcal 15. 6g 18. 2g 18. 2g 14. 9g 713mg 612mg 202mg 1. 8g おかず 808kcal 39. 0g 46. 0g 59. 9g 1972mg 1651mg 510mg 50mg 904kcal 39. 8g 46. 2g 82. 9g	麦 ご飯セット 583kcal 20.5g 18.9g 77.8g 714mg 684mg 279mg 1.8g ご飯セット 1678kcal 53.7g 48.1g 248.6g 1975mg 1867mg 741mg 5.0g 1774kcal 54.5g 48.3g 271.6g	◎★豚竹南 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食った おん質水トリン塩 さん質水トリン塩 さん質水トリン塩 さん質水トリン塩 さん質水トリン塩 さん質水 リウム 当 ギス 物 ム 量一質 他物ム サーク	150g 10g 10g 10g 10g の 月の の 月の の まかかず 284kcal 16.6g 15.5g 891mg 204mg 2.3g おかず 803kcal 41.8g 44.8g 58.6g 2223mg 1553mg 510mg 5.7g 931kcal 42.6g 45.0g 89.5g	麦妻 東妻 野乳麦 16.2g 16.2g 81.4g 649mg 281mg 2.3g 1673kcal 56.5g 247.3g 2226mg 1769mg 741mg 5.7g 1801kcal 57.2g
夕食 合計 合計(間	● 大いり では、	150g Og Sかか和え 子とじ ラダ 351kcal 10.9g 24.7g 18.0g 346mg 161mg 1.5g おかず 806kcal 39.5g 46.9g 1946mg 1233mg 556mg 5.0g 934kcal 47.1g 84.8g 1952mg	表落 卵麦 卵麦 卵麦 641kcal 15.8g 25.4g 80.9g 418mg 238mg 1.5g	◎★自卑了竹れ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 ス輪ん ネん質 化リウム サーダ ボーリウム サーダ ボール では、物ムルーラ では、物ムルーラ では、物ムルーラ では、物ムルーラ では、物ムルーラ では、物ムルーラ では、物ムルーラ では、物ムルーラ では、物ム・カー質 ・	おかず 237kcal 13. 9g 13. 0g 16. 0g 18. 0g 18. 0g 18. 0g 18. 0g 18. 0g 18. 0g 18. 0g 43. 0g 43. 0g 18. 0g 18. 0g 18. 0g 18. 0g 2. 0g 52.	乳 麦 卵麦 ご飯セット 527kcal 18.8g 13.7g 78.9g 510mg 265mg 2.0g ご飯セット 1682kcal 56.6g 249.6g 249.6g 249.6g 2752mg 5.2g 1778kcal 57.4g 46.3g 46.3g 272.6g 2073mg	◎★和オさつコ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウ は まん質 水・リウ 相 ルば いりウ 相 ルばく やりウム 当 ボーリウム サイン でである できる から	プル(缶) Og ロンチーノ 薬の煮びたし 一サラダ おかず 310kcal 11. 2g 18. 0g 25. 768mg 428mg 164mg 2. 0g おかず 786kcal 40. 5g 23. 4g 43. 4g 57. 8g 2236mg 1450mg 559mg 5. 8g 912kcal 41. 1g 43. 6g 88. 3g 2238mg	表表 表表 明乳表 一面	◎★鯖キ豚大 エた脂炭ナカリ食 エん質 化リウ 相 ルば ボリウ 塩 ネん質 化リウ 相 ルば がウム 当ギく 物ウム 当ギく 物 ムナカリカ 当 ギく 物 ムナカリカ 当 ギ く 物 ムナカリカ 当 ギ く ちゅう かん カー できる かっと	の炒め煮 漬け 293kcal 15. 6g 18. 2g 14. 9g 14. 9g 202mg 1. 8g 30. 0g 46. 0g 1972mg 1651mg 5. 0g 904kcal 39. 8g 5. 0g 1972mg 1651mg 5. 0g 904kcal 39. 8g 1972mg 1651mg 5. 0g	麦 ご飯セット 583kcal 20.5g 18.9g 77.8g 77.8g 77.8g 77.8g 77.8g 279mg 1.8g ご飯セット 1678kcal 53.7g 48.6g 1975mg 1867mg 741mg 5.0g 1774kcal 55.0g 1774kcal 54.5g 48.3g 271.6g 1981mg	◎★豚竹南 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工を増加した。 マーカー ロー・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	150g 10g 10g 10g 10g の 月の の 月の の おかず 284kcal 16.6g 15.5g 18.5g 18.57mg 204mg 2.3g おかず 803kcal 41.8g 58.6g 2223mg 1553mg 1553mg 510mg 5.7g 931kcal 42.6g 45.0g 89.5g 2229mg	麦妻 東妻 野乳麦 ご飯セット 574kcal 21.5g 16.2g 81.4g 892mg 649mg 2.3g ご飯セット 1673kcal 56.5g 46.9g 247.3g 2226mg 1769mg 741mg 5.7g 1801kcal 57.3g 47.1g 278.2g 2232mg
夕食合計合計(間食	● 世油明 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を、	150g Og Sかか和え 子とじ ラダ 351kcal 10.9g 24.7g 18.0g 58.46mg 161mg 1.5g おかず 806kcal 39.5g 46.9g 1946mg 1233mg 556mg 550mg 500 934kcal 40.3g 1952mg 1353mg	表落 卵麦 卵麦	◎★自ア竹れ 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 エルば ペリウム サー質 ペリウム サービ 物ム サー質 ポトリウム サービ 物ム サーヴム サーヴム サーヴム サーヴム サーヴム サーヴム サーヴム サーヴ	おかず 237kcal 13.9g 13.0g 16.0g 78.8mg 18.8mg 2.0g 43.8mg 18.8mg 2.0g 44.0g 44.0g 44.0g 42.7g 90.8kcal 42.7g 90.8kcal 42.7g 90.8kcal 42.7g 90.8kcal 42.7g 90.8kcal	型 表 卵麦 ご飯セット 527kcal 18.8g 13.7g 78.9g 78.9g 510mg 265mg 2.0g ご飯セット 1682kcal 56.6g 46.1g 249.6g 2067mg 1744mg 752mg 5.2g 1778kcal 57.4g 46.3g 272.6g 2073mg 1857mg	◎★和オさつコ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ は ボーリウ 相 ルば いりウ 相 ルば にりウ 相 ルば にりウ 相 ルば にりウム 当 ギ く 物 ム 当 ギ く 物 ム 量 一質 いっと シーク カーダー カーダー カーダー カーダー カーダー カーダー カーダー カー	プル(缶) Og ロンチーノ 薬の煮びたし ーサラダ おかず 310kcal 11.2g 18.0g 25.7g 428mg 164mg 2.0g おかず 786kcal 40.5g 43.4g 2236mg 1450mg 559mg 5.8g 912kcal 41.1g 43.6g 88.3g 2238mg 1564mg	表表表明乳表	◎★鯖キ豚大 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリシ塩 ネん質 ルリウ 相 ルば 化リウ 担 ギく 物 ウム 当 ギく 物 ウム 当 ギく 物 ム カリウム 当 ギく 物 ム カリウム 当 ギく 物 ム カリウム 十二質 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	の炒め煮 漬け 293kcal 15. 6g 18. 2g 14. 9g 14. 9g 202mg 1. 8g 30. 0g 46. 0g 1972mg 1651mg 5. 0g 904kcal 39. 8g 1972mg 1651mg 5. 0g 904kcal 39. 8g 1972mg 1651mg 5. 0g 904kcal 39. 8g 1972mg 1651mg 5. 0g 904kcal 39. 8g 1972mg 1651mg 5. 0g	麦 ご飯セット 583kcal 20.5g 18.9g 77.8g 714mg 684mg 279mg 1.8g 1.8g 1.8g 1.8cal 53.7g 48.1g 248.6g 1975mg 741mg 5.0g 1774kcal 54.5g 48.3g 48.3g 1981mg 1980mg	●★豚竹南 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を増加して、カリウ、出て、物ウム、当て、物ウム、当て、物ウム、当て、物ウム、当て、物ウム、当て、物ウム、当て、物ウム、当て、物ウム、量一質、物のム、量一質、物のム、量一質、物のム、量一質、物のム、量一質、物のム、量・一質、物のム、量・一質、物のム、量・一質、物のム、量・一質、物のム、量・一質、物のム、量・一質、物のム、量・一質、物のム、量・一質、物のム、量・一質、物のム、量・一質、物のム、量・一質、物のム、量・一質、物の皮、肉の皮、肉の皮、肉の皮、肉の皮、肉の皮、肉の皮、肉の皮、肉の皮、肉の皮、肉	150g 10g 10g 10g 10g 10g 10g 10g 10g 10g 1	麦麦 麦麦 卵乳麦 - 二飯セット 574kcal - 21.5g - 16.2g - 81.4g - 892mg - 281mg - 2.3g - 二飯セット 1673kcal - 56.5g - 46.9g - 247.3g - 2226mg - 1769mg - 741mg - 5.7g - 1801kcal - 57.3g - 47.1g - 278.2g - 2232mg - 1889mg
夕食 合計 合計(間	● 大いり では、	150g Og Sかか和え 子とじ ラダ 351kcal 10.9g 24.7g 18.0g 346mg 161mg 1.5g おかず 806kcal 39.5g 46.9g 1946mg 1233mg 556mg 5.0g 934kcal 47.1g 84.8g 1952mg	表落 卵麦 卵麦 卵麦 641kcal 15.8g 25.4g 80.9g 418mg 238mg 1.5g	◎★自卑了竹れ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 ス輪ん ネん質 化リウム サーダ ボーリウ 相 ルば ヤリウム 担 ボーリウム サーダ ボール では、物ム・ルボイン・カリカル は カリカム サーダ ボーダ ボーダ ボーダ ボーダ ボーダ ボーダー カー サーダ ボーダー カー サーダー カー	おかず 237kcal 13. 9g 13. 0g 16. 0g 18. 0g 18. 0g 18. 0g 18. 0g 18. 0g 18. 0g 18. 0g 43. 0g 43. 0g 18. 0g 18. 0g 18. 0g 18. 0g 2. 0g 52.	型 表 卵麦 ご飯セット 527kcal 18.8g 13.7g 78.9g 78.9g 510mg 265mg 2.0g ご飯セット 1682kcal 56.6g 46.1g 249.6g 2067mg 1744mg 752mg 5.2g 1778kcal 57.4g 46.3g 272.6g 2073mg 1857mg	◎★和オさつコ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウ は まん質 水・リウ 相 ルば いりウ 相 ルばく やりウム 当 ボーリウム サイン でである できる から	プル(缶) Og ロンチーノ 薬の煮びたし 一サラダ おかず 310kcal 11. 2g 18. 0g 25. 768mg 428mg 164mg 2. 0g おかず 786kcal 40. 5g 23. 4g 43. 4g 57. 8g 2236mg 1450mg 559mg 5. 8g 912kcal 41. 1g 43. 6g 88. 3g 2238mg	表表 表表 明乳表 一面	◎★鯖キ豚大 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エン 類水 での スタ 根 おん質水トリン塩 ルボ ボーリン塩 ネん質水トリン 相 ルボ ペリウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム リカリン は カリン は カリン は カリン は カリン は カリン は カリン は カー質 し カーズ し カーダー し カーグ し カーグ・カーグ し カーグ・カー し カーグ ロ カーグ し カーグ カーグ し カーグ カーグ し カーグ カーグ し カーグ し カーグ し カーグ し カーグ カーグ カーグ カーグ し カーグ	の炒め煮 漬け 293kcal 15. 6g 18. 2g 14. 9g 14. 9g 202mg 1. 8g 30. 0g 46. 0g 1972mg 1651mg 5. 0g 904kcal 39. 8g 5. 0g 1972mg 1651mg 5. 0g 904kcal 39. 8g 1972mg 1651mg 5. 0g	麦 ご飯セット 583kcal 20.5g 18.9g 77.8g 714mg 684mg 279mg 1.8g 1.8g 1.8g 1.8cal 53.7g 48.1g 248.6g 1975mg 741mg 5.0g 1774kcal 54.5g 48.3g 48.3g 1981mg 1980mg	◎★豚竹南 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工を増加した。 マーカー ロー・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	150g 10g 10g 10g 10g の 月の の 月の の おかず 284kcal 16.6g 15.5g 18.5g 18.57mg 204mg 2.3g おかず 803kcal 41.8g 58.6g 2223mg 1553mg 1553mg 510mg 5.7g 931kcal 42.6g 45.0g 89.5g 2229mg	麦妻 東妻 野乳麦 ご飯セット 574kcal 21.5g 16.2g 81.4g 892mg 649mg 2.3g ご飯セット 1673kcal 56.5g 46.9g 247.3g 2226mg 1769mg 741mg 5.7g 1801kcal 57.3g 47.1g 278.2g 2232mg
夕食合計合計(間食	● 世油明 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を、	150g Og Sかか和え 子とじ ラダ 351kcal 10.9g 24.7g 18.0g 58.46mg 161mg 1.5g おかず 806kcal 39.5g 46.9g 1946mg 1233mg 556mg 550mg 500 934kcal 40.3g 1952mg 1353mg	麦落 卵麦 卵麦 卵麦 卵麦	◎★自ア竹れ 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 エルば ペリウム サー質 ペリウム サービ 物ム サー質 ポトリウム サービ 物ム サーヴム サーヴム サーヴム サーヴム サーヴム サーヴム サーヴム サーヴ	おかず 237kcal 13.9g 13.0g 16.0g 78.8mg 18.8mg 2.0g 43.8mg 18.8mg 2.0g 44.0g 44.0g 44.0g 42.7g 90.8kcal 42.7g 90.8kcal 42.7g 90.8kcal 42.7g 90.8kcal 42.7g 90.8kcal	型。 更數表 一定數 也少 527kcal 18.8g 13.7g 78.9g 789mg 265mg 2.0g 二數 也少 1682kcal 56.6g 46.1g 249.6g 2067mg 1744mg 5.2g 1778kcal 57.4g 46.3g 272.6g 272.6g 272.6g 764mg	◎★和オさつコ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ は ボーリウ 相 ルば いりウ 相 ルば にりウ 相 ルば にりウ 相 ルば にりウム 当 ギ く 物 ム 当 ギ く 物 ム 量 一質 いっと シーク カーダー カーダー カーダー カーダー カーダー カーダー カーダー カー	プル(缶) Og ロンチーノ 薬の煮びたし ーサラダ おかず 310kcal 11.2g 18.0g 25.7g 428mg 164mg 2.0g おかず 786kcal 40.5g 43.4g 2236mg 1450mg 559mg 5.8g 912kcal 41.1g 43.6g 88.3g 2238mg 1564mg	表表 表表 明乳表 一面	◎★鯖キ豚大 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリシ塩 ネん質 ルリウ 相 ルば 化リウ 担 ギく 物 ウム 当 ギく 物 ウム 当 ギく 物 ム カリウム 当 ギく 物 ム カリウム 当 ギく 物 ム カリウム 十二質 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	の炒め煮 漬け 293kcal 15. 6g 18. 2g 14. 9g 14. 9g 202mg 1. 8g 30. 0g 46. 0g 1972mg 1651mg 5. 0g 904kcal 39. 8g 1972mg 1651mg 5. 0g 904kcal 39. 8g 1972mg 1651mg 5. 0g 904kcal 39. 8g 1972mg 1651mg 5. 0g 904kcal 39. 8g 1972mg 1651mg 5. 0g	表 ご飯セット 583kcal 20.5g 18.9g 77.8g 714mg 684mg 279mg 1.8g ご飯セット 1678kcal 53.7g 48.1g 248.6g 1975mg 1867mg 741mg 5.0g 1774kcal 54.5g 48.3g 271.6g 1981mg 1980mg 753mg	●★豚竹南 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を増加して、カリウ、出て、物ウム、当て、物ウム、当て、物ウム、当て、物ウム、当て、物ウム、当て、物ウム、当て、物ウム、当て、物ウム、量一質、物のム、量一質、物のム、量一質、物のム、量一質、物のム、量一質、物のム、量・一質、物のム、量・一質、物のム、量・一質、物のム、量・一質、物のム、量・一質、物のム、量・一質、物のム、量・一質、物のム、量・一質、物のム、量・一質、物のム、量・一質、物のム、量・一質、物のム、量・一質、物の皮、肉の皮、肉の皮、肉の皮、肉の皮、肉の皮、肉の皮、肉の皮、肉の皮、肉の皮、肉	150g 10g 10g 10g 10g 10g 10g 10g 10g 10g 1	麦妻 東妻 東東 574kcal 21.5g 16.2g 81.4g 892mg 649mg 281mg 2.3g

※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。

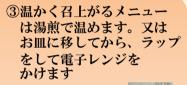
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。

※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。

COOP

週間献立表 (やわらか普通食)

	-3-DCK-033		~							/					
	1,	月11日(月))	1	月12日(火	()	1	月13日(水	()	1	月14日(木	()	1	È)	
	品ź	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			★やわらから			★やわらかる			★やわらかる			★やわらから		
	焼豆腐の含						がんもと白			寄せ豆腐の			じゃが芋デミ		顺到 丰
	切干大根煮			鶏ミンチと小			さつま芋の			白菜と若る			コーンと挽口		
	一夜漬(白雪	菜・人参)		大根の甘			キャベツの共			大根のマヨ			ブロッコリーのカニ		
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
朝															
17 7															
	兴美压	457.481.1	ان ط ۱۱ ¬	兴美压	±> / . ⊒≌	ارد ط ۱۱ 🗖	兴美压	457.481.1	ارد ط ۱۱ 🗖	兴美压	457.481.1	ارد ط ۱۱	兴美压		ان ط ۱۱ ¬
4	栄養価	おかずセット								栄養価					
艮	エネルギー						エネルギー			エネルギー			エネルギー		459kcal
	蛋白質	3.9g	10.1g	蛋白質	7.4g	13.3g	蛋白質	6.7g		蛋白質		10.8g	蛋白質	7.5g	13.4g
	脂 質	1.8g	2.8g	脂 質	5.6g	6.5g	脂 質	7.4g	8.4g	脂 質	12.2g	13.1g	脂 質	10.4g	11.3g
	炭水化物	8.7g		炭水化物	16.6g		炭水化物			炭水化物		70.3g	炭水化物	18.3g	74.8g
	ナトリウム		1081mg				ナトリウム			ナトリウム					996mg
	食塩相当量												食塩相当量		2.5g
				食塩相当量	_	Z.0g	食塩相当量		_	食塩相当量	_	2.98		_	Z.0g
	★やわらかご			★やわらから		_	★やわらから			★やわらかる		_	★ やわらか		
	白菜煮込み			ホッケの凶						アジの昆る	巾醤油焼	麦	豚肉のお		麦
	菜の花のツ	ナ炒め		人参グラ			豚肉と野菜		麦	塩枝豆			きんぴられ	しんこん	麦
	南瓜サラダ		卵乳麦	ナスと麩の	り炒め煮	乳麦落	カリフラワー	の甘酢漬け		肉じゃが煮	煮	麦	菜の花としめ	りじの和え物	麦
	★味噌汁			インゲンの			★味噌汁			野菜のご		乳麦	★味噌汁		麦
昼	X WEST		~	★味噌汁	, — 01 II/C	麦	X - 7(- E / I		~	★味噌汁		麦	7 7 7		~
些				▲ "小"目/1		久				▲ 小 日 / 1		Ø.			
^	栄養価	おかずセット								栄養価					フルセット
良	エネルギー	276kcal	542kcal		184kcal	463kcal	エネルギー	203kcal	484kcal	エネルギー	213kcal	480kcal	エネルギー	275kcal	543kcal
	蛋白質	12.2g	17.9g	蛋白質	13.3g	19.2g	蛋白質	11.8g	18.3g	蛋白質	18.1g	23.8g	蛋白質	11.0g	16.7g
		12.8g				8.0g	脂質	8.0g			7.2g	8.1g	脂質	17.2g	18.1g
	炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		75.3g	炭水化物		76.1g
		1001mg							_						1157mg
				ナトリウム						ナトリウム					
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		2.9g
	★やわらかご			★やわらから			★やわらかる			★やわらかる			★大根め		麦
	サーモンフラ	フイ	卵麦	牛肉とキャへ						鶏肉の韓			赤魚のご		麦
	アスパラ			ふきと人参	の甘露煮	麦	大根とべー	コンの煮物	卵乳麦	切干と小松	菜の煮物		オニオン		乳麦
	パスタのトマト	カレー炒め	乳麦	バンサンス			コールスロ			さつま芋とツナ			五色煮豆		卵麦
	キャベツと鶏肉の			★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	和風スパー		乳麦
タ	★味噌汁	口町工女和人	麦	A 171 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11		久	人 小小山		久	人 小小日/1		久	★味噌汁		麦
9	▲ "小"日/1		久										其 "小" "日 / 1		久
	₩ ¥ / =			₩ ¥ / =			₩ ¥ / =			w * / -			w * / -		
<u> </u>	栄養価									栄養価					
食	エネルギー			エネルギー			エネルギー	310kcal		エネルギー	259kcal	530kcal		226kcal	533kcal
	蛋白質	12.2g	18.7g	蛋白質	9.8g	16.0g	蛋白質	8.0g	13.8g	蛋白質	11.6g	17.3g	蛋白質	16.0g	23.9g
	脂質							18.6g			14.0g	14.9g	脂質	9.5g	12.0g
	炭水化物	20.7g		炭水化物		78.7g	炭水化物			炭水化物		78.8g	炭水化物		79.5g
				ナトリウム									ナトリウム		
	ナトリウム						ナトリウム	_		ナトリウム				_	1690mg
	食塩相当量		3.2g	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		4.3g
	栄養価									栄養価					
合	エネルギー	621kcal	1444kcal	エネルギー	621kcal	1441kcal	エネルギー	689kcal	1510kcal	エネルギー	642kcal	1460kcal	エネルギー	692kcal	1535kcal
	蛋白質	28.3g	46.7g	蛋白質	30.5g	48.5g	蛋白質	26.5g	45.2g	蛋白質	34.4g	51.9g	蛋白質	34.5g	54.0g
	脂質	31.7g			30.4g			34.0g			33.4g	36.1g	脂質	37.1g	41.4g
		56.4g		炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		230.4g
量十	火小 1070							_							
			3790mg							ナトリウム			ナトリウム		3843mg
	食塩相当量			食塩相当量		8.6g	食塩相当量	6.4g	9.9g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.2g	9.7g
	→ /+フル・セック	レクノーー	ズオ わかっ	オカットリーナ	サキエ サ /										

★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。

	1	月11日(月))	1	月12日(火)		月13日(水	()	1	月14日(木	(,)	1	月15日(金	})
	品名		アレルゲン	品		アレルゲン		名	アレルゲン			アレルゲン		名	アレルゲ
	★全粥240			★全粥24			★全粥24			★全粥24			★全粥24		
	焼豆腐の含		麦	竹輪とジャガ				菜の煮物	丰	寄せ豆腐の	_	顺丰	じゃが芋デミ		加到丰
	切干大根煮		麦	鶏ミンチと小	が芸の老姉	引手	さつま芋の		麦	白菜と若る		麦		肉の炒め物	
	一夜漬(白菜			大根の甘	松米の魚物	九久		プロ 路点 塩昆布和え		大根のマヨ			ブロッコリーのカニ		
	★味噌汁	术"八多)	麦	★味噌汁			★味噌汁		麦	★味噌汁		罗孔 友	★味噌汁		麦
	★味噌川		久	★味噌川		久	▼味噌川		久	▼咻喧川		夂	▼怀恒川		久
3															
	₩ ¥ /ㅠ	1. / 18 /	→ 0 1I	₩ <i>¥/</i> π	1. 1. 10. 1	⊐ 0 11	₩ ¥ /ㅠ	1. / 18	⊐ 0 1l	₩ ± / π	1. 1. 19.1	→ 0 1 l	₩ ¥ /ㅠ	1. / 19 /	u I-
_	栄養価	おかすセット		栄養価											
	エネルギー			エネルギー											
	蛋白質	3.9g	7.6g		7.4g		蛋白質	6.7g			4.7g	8.4g		7.5g	11.2g
	脂質	1.8g		脂質	5.6g		脂質	7.4g	8.1g		12.2g	12.9g	脂質	10.4g	11.1g
			41.7g	炭水化物			炭水化物		53.9g	炭水化物		43.8g	炭水化物		51.3g
	ナトリウム	640mg		ナトリウム		1030mg									990m
	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量			食塩相当量		2.7g	食塩相当量		2.9g	食塩相当量		2.5g
	★全粥240	g		★全粥24	.0g		★全粥24	l0g		★全粥24			★全粥24	10g	
	白菜煮込み		乳麦	ホッケの凶				ねの煮物	卵乳麦	アジの昆る	万醤油焼	麦	豚肉のお		麦
	菜の花のツ			人参グラッ				の生姜炒め		塩枝豆			きんぴられ		麦
	南瓜サラダ			ナスと麩の			カリフラワー			肉じやが煮	Ť	麦		じの和え物	
	★味噌汁			インゲンの			★味噌汁		麦	野菜のご		乳麦	★味噌汁		麦
7	X - 7N - E 71		^	★味噌汁	_ 0\1H/C	麦	X M EVI		~	★味噌汁		麦	X - 2/1- E / 1		^
_				7, 7, 6,7						7, 7, E/1		^			
	栄養価	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 善無価	おかずわいん	フルセット	学 姜価	おかずわいん	フルセット	学 姜価	おかずセット	フルセ
ì	エネルギー	276kcal	135kcal	不受価	19/kgal	3/13kgal	不良 川 エカルギー	300.9 ESI	362kcal	不良川	213kgal	370kcal	不受画	275kcal	1311/
	蛋白質	12.2g	15.9g	蛋白質	13.3g	17.0g	蛋白質	11.8g	15.5g	蛋白質	18.1g	21.8g	蛋白質	11.0g	14.7g
	五口貝 脂 質						脂質	8.0g		脂質	7.2g		脂質	17.2g	17.9g
	^加 员 炭水化物			加 貝 炭水化物			_旧 貝 炭水化物			加 貝 炭水化物		7.9g 51.9g	加 貝 炭水化物		52.3g
	ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		1338mg			1154
	食塩相当量		3.7g	食塩相当量			食塩相当量		3.2g	食塩相当量		3.4g	食塩相当量		2.9g
	★全粥240	_	dn +	★全粥24			★全粥24		可 士 /.	★全粥24		+- ++-	★全粥24		+
	サーモンフラ	フイ		牛肉とキャベ				ノーのルー		鶏肉の韓			赤魚のご		麦
	アスパラ			ふきと人参				コンの煮物		切干と小松			オニオン		乳麦
	パスタのトマト			バンサンス	\ —			コーサラダ		さつま芋とツナ			五色煮豆		卵麦
	キャベツと鶏肉の	甘酢生姜和え		★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	和風スパー		乳麦
7	★味噌汁		麦										★味噌汁		麦
							<u></u>								
	栄養価		フルセット			フルセット		おかずセット				フルセット		おかずセット	
				エネルギー											
	蛋白質	12.2g	15.9g		9.8g			8.0g			11.6g	15.3g	蛋白質	16.0g	19.7g
	脂 質			脂 質			脂 質	18.6g		脂 質	14.0g	14.7g	脂 質	9.5g	10.2g
	炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		54.5g	炭水化物		52.4g
	ナトリウム			ナトリウム		1382mg				ナトリウム	719mg		ナトリウム		1242
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		2.9g	食塩相当量	2.0g	3.2g
	栄養価		フルセット			フルセット		おかずセット				フルセット		おかずセット	
	エネルギー														
	蛋白質						蛋白質				34.4g			34.5g	45.6g
	脂質						脂質	34.0g		脂質	33.4g		脂質	37.1g	39.2g
	炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		156.0
	ナトリウム			ナトリウム											
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		9.2g	食塩相当量		8.6g
	ᄝᄱᄱᆸᆿᄪ	U.IE	J.UE	及畑川コ里	0.02	0.02	区加州里	U 42	. 1 1 2			.1 / 2	ry +m 시H -I =	11/2	() ()2

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)

	3-3 000			المحت المحتوان				B12D (-1			D11D/+	-1		10150/2	\ \
		月11日(月)			月12日(火			月13日(才			月14日(木			月15日(金	
	品名		アレルゲン		名	アレルゲン		名	アレルゲン		名	アレルゲン		名	アレルゲン
	★全粥240g	3		★全粥24	0g		★全粥24	0g		★全粥24	0g		★全粥24	_	
	豚肉と大根の	の煮物	麦	牛肉と根芽	をの煮物	乳麦	きのこの玉	子とじ	卵乳麦	豚すき		乳麦	鶏大根の	床噌煮	乳麦
	若芽のゴマ酢	作和え	麦	昆布の佃煮	煮	麦	法蓮草とハ	ムのマリーネ	卵乳麦	切干大根	者	乳麦	薩摩芋と切	昆布の煮物	乳麦
	★味噌汁	1111-	麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁	20 (1 /// // //	麦
	人 小小日/1		久	A 17N-11		久	人 小山川		2	人 小山川		久	人 小山川		久
+															
朝															
	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
食	エネルギー	106kcal	280kcal	エネルギー	145kcal	319kcal	エネルギー	97kcal	271kcal	エネルギー	93kcal	267kcal	エネルギー	88kcal	262kcal
	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	4.0g	7.8g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	3.6g	7.4g
		4.6g	5.3g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	4.1g	4.8g	脂質	3.4g	4.1g	脂質	2.6g	3.3g
		13.3g	51.7g	炭水化物	_	7.0g 56.0g	炭水化物		49.5g	炭水化物	_	50.8g	炭水化物	_	51.9g
												_			
		426mg	949mg	ナトリウム		1120mg				ナトリウム			ナトリウム		1138mg
	食塩相当量	_	2.4g	食塩相当量	_	2.8g	食塩相当量	_	2.9g	食塩相当量	_	2.8g	食塩相当量		2.9g
	★全粥240g	7		★全粥24	0g		★全粥24	Og		★全粥24			★全粥24	0g	
	鶏の幽庵焼る	き	乳麦	鮭の西京焼	尭	乳麦	豚肉の生態	姜焼	乳麦	白身の竜	田揚げ	乳麦	クリームコロ	コッケ	卵乳麦カ
	昆布煮豆		乳麦		が花の煮物		切干大根とべ			肉団子の				かまの煮物	
	ハムとブロッコリ	一のマリーネ		メンマの中		乳麦か	若芽の酢		乳麦	法蓮草と油				ごま酢和え	
	★味噌汁		麦	★味噌汁	— 147C	麦	★味噌汁	ハ・日イロノロ	麦	★味噌汁	180 / V / V (108)	麦	★味噌汁	COBLIBA	麦
	★怀恒川		久	★吟唱川		久	★		久	★		久	★		夂
昼															
^	栄養価	おかずセット	フルセット			フルセット			フルセット			フルセット	栄養価	おかずセット	フルセツ
食 .	エネルギー	200kcal	374kcal	エネルギー	206kcal	380kcal	エネルギー	160kcal	334kcal	エネルギー	212kcal	386kcal	エネルギー	187kcal	361kcal
	蛋白質	8.7g	12.5g	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	10.6g	14.4g	蛋白質	5.6g	9.4g
				脂質			脂質	7.0g	7.7g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	10.1g	10.8g
		18.2g	56.6g	炭水化物		59.0g	炭水化物		57.6g	炭水化物		58.8g	炭水化物		57.0g
				ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		1360mg
			_			_						_			
	食塩相当量		3.4g	食塩相当量		3.6g	食塩相当量		3.2g	食塩相当量		3.7g	食塩相当量		3.5g
	★全粥240g			★全粥24	_		★全粥24	_		★全粥24	_		★全粥24		
	白身魚しんじ	じょう	卵乳麦	鶏肉のデミ	ソース煮	乳麦	赤魚の味	曽煮	乳麦	鶏肉のカレ	一風味焼き	乳麦	赤魚の生		乳麦
	がんも煮		麦	白菜と麩の)玉子とじ	卵乳麦	赤玉南瓜の	の煮物	麦	ひじきと高野	豆腐の煮物	乳麦	鶏つくねと	フキの煮物	卵乳麦
	菜の花の辛	子和え	乳麦	大豆大根	者	卵乳麦	ブロッコリー	の煮物	乳麦	菜の花のお	らひたし	乳麦	南瓜とハム	のサラダ	卵乳麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
タ	7 7 6 67		~	77. 671		~	X 71. E71		~	X 71. E71		~	X 71. E71		^
	₩ ¥ / π	1. (18)	- n 1	₩ ★ / π	1. / 18 / 1	- n 1. 1	₩ ± / π	1. / 18 / 1	- n 1. 1	₩ ± / π	1. / 18 / 1	- n 1. 1	₩ ± / π	1. (18)	o 1
	栄養価		フルセット			フルセット			フルセット			フルセット		おかずセット	
	エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		354kcal
	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	7.4g	11.2g
	脂質	12.2g	12.9g	脂 質	10.8g	11.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	8.7g	9.4g
		18.3g	56.7g	炭水化物	15.3g	53.7g	炭水化物	23.1g	61.5g	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	16.6g	55.0g
		860mg		ナトリウム		1221mg			1281mg				ナトリウム		1317mg
	食塩相当量		3.5g	食塩相当量			食塩相当量		3.3g	食塩相当量		3.5g	食塩相当量		3.3g
			ノルノコノハノト	不食៕		フルセット			フルセット			フルセット		おかずセット	
	栄養価	おかずセット				TIDXKCOL	エイルモー	453kcal	975kcal	エネルギー	466KCal	988kcal	エネルギー	455KCal	977kcal
合	栄養価 エネルギー	518kcal	1040kcal	エネルギー					0.0.0	/	000	0.4.7	/	100	
合	栄養価 エネルギー 蛋白質	518kcal 18.4g	1040kcal 29.8g	蛋白質	18.7g	30.1g	蛋白質	20.9g	32.3g	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	16.6g	28.0g
合	栄養価 エネルギー	518kcal 18.4g	1040kcal			30.1g				蛋白質脂 質	20.3g 20.8g	31.7g 22.9g	蛋白質脂 質	16.6g 21.4g	28.0g 23.5g
合	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質	518kcal 18.4g 26.6g	1040kcal 29.8g 28.7g	蛋白質	18.7g 27.9g	30.1g 30.0g	蛋白質脂 質	20.9g 18.1g	20.2g		20.8g	22.9g		21.4g	
合	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	518kcal 18.4g 26.6g 49.8g	1040kcal 29.8g 28.7g 165.0g	蛋白質 脂 質 炭水化物	18.7g 27.9g 53.5g	30.1g 30.0g 168.7g	蛋白質 脂 質 炭水化物	20.9g 18.1g 53.4g	20.2g 168.6g	脂 質 炭水化物	20.8g 49.8g	22.9g 165.0g	脂 質 炭水化物	21.4g 48.7g	23.5g 163.9g
合計	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	518kcal 18.4g 26.6g 49.8g 2093mg	1040kcal 29.8g 28.7g 165.0g	蛋白質脂質	18.7g 27.9g 53.5g 2168mg	30.1g 30.0g 168.7g 3737mg	蛋白質 脂 質 炭水化物	20.9g 18.1g 53.4g 2109mg	20.2g 168.6g 3678mg	脂 質 炭水化物	20.8g 49.8g 2362mg	22.9g 165.0g	脂 質 炭水化物	21.4g 48.7g 2246mg	23.5g 163.9g

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<mark>冷蔵庫</mark>で保管ください



③ラベルに書いてある「〇温め可」と「×温め不可」を確認

○温め可





- ④温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。

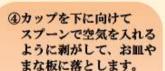


次にフタをして<u>15分</u>程 温めます。追加で<u>火はかけ</u> ません。

(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







「電子レンジの御注意】 ※電子レンジを掛け過ぎると破裂 や溶解をする事があります ※各電子レンジメーカーによって 条件が変わる場合があります