

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	コーゴいしかわ										
	2月15日(B)	2月16日	(بلا)	2月17日(7	k)	2月18日(オ	-)	2月19日(会	5)	
		1				1		<u> </u>		T	
	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		
				1_	_	50 ±		=ı +	東 L は / U I J U B		
	大豆の洋風五目煮	乳麦	鶏肉と小松菜煮	麦	ミートインオムレツ	丱麦	豚肉と厚揚げの煮物		鶏肉とジャガ芋の揚煮		
	豚肉としめじの生姜バタ一風味	卵乳麦	白菜の煮びたし	麦	野菜の味噌煮込み	麦	ひじきとアサリのさっぱり煮	麦	レンコンとフキの煮物	麦	
	煮生酢	麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和	え 引事技	大豆とごぼうの煮物	丰	バンバンジーサラダ	到事	豆腐のかに風あんかけ		
	/// ユーロァ ★ すまし汁 (錦糸玉子・若芽		★味噌汁(豆腐・なめる				★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	士			
	★9まし汗(錦糸玉士・右牙	卵麦	★味噌汁(豆腐・なめ)	- /	★味噌汁(巻麩・揚げ)	友	★9まし汁(右牙・ねつゆ麩)	友	★味噌汁(揚げ・白菜)	'	
* 0											
朝	おかず	ご飯セット	おかっ	゛ 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 215kca		エネルギー 159kc		エネルギー 178kcal	451kool			エネルギー 169kcal		
						45 TKCa1					
	たんぱく質 12.3g		たんぱく質 14.2		たんぱく質 11.4g		たんぱく質 11.6g	16.8g	たんぱく質 7.7g	13. 5g	
	脂質 10.0g	11. 3g	脂質 6.0g	7. 0g	脂質 5.6g	7. 3g	脂質 8.2g	8. 9g	脂質 6.4g	8. 0g	
	炭水化物 19.5g	73. 9g	炭水化物 13.2	68. 2g	炭水化物 21.5g	77. 3g	炭水化物 12.2g	67. 3g	炭水化物 19.3g	74. 3g	
										74. 08	
	ナトリウム 699mg	884mg	ナトリウム 545m		ナトリウム 581mg		ナトリウム 639mg		ナトリウム 486mg	713mg	
	食塩相当量 1.8g	2. 2g	食塩相当量 1.4g	2. 0g	食塩相当量 1.5g	2. 1g	食塩相当量 1.6g	2. 1g	食塩相当量 1.2g	1.8g	
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		
	赤魚の青じそ焼	麦	ピリ辛牛肉炒め	麦落	白身魚のガーリックオイル焼き	亟	鶏の酒蒸し煮	麦	アジの野菜あんかけ	· ±	
		友									
	ブロッコリー		五色煮	麦	インゲンソテー	乳麦	キャベツソテー	乳麦	ブロッコリーの煮物		
	竹輪とインゲンの玉子とり	卵麦	法蓮草のおひたし	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	白菜と若布の煮物	麦	竹の子のカレーそぼろ炒め	乳麦	
	牛肉とひじきの炒め煮	害	★すまし汁(椎茸・錦糸玉	7) 加夫	南瓜とツナのサラダ	卵到 麦	竹輪の五色きんぴら	卵到 麦	★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵麦	
	★味噌汁(巻麩・キャベツ		, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	33.50	★味噌汁(若芽・キャベツ)		★味噌汁(しめじ・切干)	21.40	.,	31° 52	
	★味噌川(各処・ヤヤハノ	友			★味噌川(石井・ギャペラ)		★味噌汁(しめし・切干)				
昼						I	1	Ī			
食											
艮	おかず	ご飯セット	おかっ	゛ 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 213kca				エネルギー 210kcal				エネルギー 215kcal	_	
	たんぱく質 15.8g		たんぱく質 11.0	16. 2g	たんぱく質 13.5g		たんぱく質 13.6g		たんぱく質 18.0g	23. 2g	
	脂質 12.1g	13. 0g	脂質 14.0	15.3g	脂質 11.3g	12. 1g	脂質 12.5g	13. 3g	脂質 9.4g	10. 7g	
	炭水化物 10.4g	66. 5g	炭水化物 17.1	71.5g	炭水化物 12.6g	67.8g	炭水化物 14.7g	69.3g	炭水化物 15.3g	69.7g	
	ナトリウム 755mg	982mg	ナトリウム 780m		ナトリウム 697mg	944mg	ナトリウム 673mg		ナトリウム 740mg	925mg	
		2. 5g	食塩相当量 2.0g	2. 4g	食塩相当量 1.8g	2. 4g	食塩相当量 1.7g	2. 3g	食塩相当量 1.9g	2. 4g	
問食	◎牛乳180g		◎牛乳180g	2. 4g	◎牛乳180g		◎牛乳180g	2. 3g	◎牛乳180g		
間食				2. 4g				2. 3g			
間食	◎牛乳180g◎グレープフルーツ		◎牛乳180g ◎りんご150g	2. 4g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15		◎牛乳180g ◎オレンジ200g	2. 3g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15		
間食	◎牛乳180g◎グレープフルーツ★ごはん150g	/200g	◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g	0g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g ★ごはん150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g	0g	
間食	◎牛乳180g◎グレープフルーツ★ごはん150gハーブチキンソテー	/200g - 卵	◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g あぶらかれいみぞれ		◎牛乳180g◎キウイフルーツ15★ごはん150g鶏肉の韓国風炒め	0g 麦落	◎牛乳180g◎オレンジ200g★ごはん150gブリのごま醤油焼	麦	◎牛乳180g◎キウイフルーツ15★ごはん150g豚生姜焼き丼(具)	0g 麦落	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ ★ごはん150g ハーブチキンソテー ミックスソテー	/200g - 卵 乳麦	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん150gあぶらかれいみぞれスナップえんどう	煮麦	◎牛乳180g◎キウイフルーツ15★ごはん150g鶏肉の韓国風炒め麩の野菜あんかけ	0g 麦落 麦	◎牛乳180g◎オレンジ200g★ごはん150gブリのごま醤油焼金時豆煮	麦麦麦	◎牛乳180g◎キウイフルーツ15★ごはん150g豚生姜焼き丼(具)□じきとッナのビリ辛トマト素込み	50g 麦落 乳麦	
間食	◎牛乳180g◎グレープフルーツ★ごはん150gハーブチキンソテーミックスソテージャガ芋とえのきの煮物	/200g - 卵 乳麦	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん150gあぶらかれいみぞれスナップえんどうキャベッと豚肉の味噌炊	煮麦め麦	◎牛乳180g◎キウイフルーツ15★ごはん150g鶏肉の韓国風炒め麩の野菜あんかけブロッコリーのゴマ和え	0g 麦落 麦 乳麦	◎牛乳180g◎オレンジ200g★ごはん150gブリのごま醤油焼	麦麦麦	◎牛乳180g◎キウイフルーツ15★ごはん150g豚生姜焼き丼(具)	50g 麦落 乳麦	
間食	◎牛乳180g◎グレープフルーツ★ごはん150gハーブチキンソテーミックスソテージャガ芋とえのきの煮物	/200g - 卵 乳麦	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん150gあぶらかれいみぞれスナップえんどう	煮麦め麦	◎牛乳180g◎キウイフルーツ15★ごはん150g鶏肉の韓国風炒め麩の野菜あんかけ	0g 麦落 麦 乳麦	◎牛乳180g◎オレンジ200g★ごはん150gブリのごま醤油焼金時豆煮	麦麦卵麦	◎牛乳180g◎キウイフルーツ15★ごはん150g豚生姜焼き丼(具)□じきとッナのビリ辛トマト素込み	0g 麦落 乳麦	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ ★ごはん150g ハーブチキンソテー ミックスソテージャガ芋とえのきの煮物 ベーコンと白菜のマリオ	/200g - 卵 乳麦 麦 卵乳麦	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん150gあぶらかれいみぞれスナップえんどうキャベッと豚肉の味噌炊大根のマヨネーズ和	煮 麦 麦 変乳 表	◎牛乳180g◎キウイフルーツ15★ごはん150g鶏肉の韓国風炒め麩の野菜あんかけブロッコリーのゴマ和え	0g 麦落 麦 乳麦	◎牛乳180g◎オレンジ200g★ごはん150gブリのごま醤油焼金時豆煮 さっま揚げと小松菜の煮びたしふきと人参の甘露煮	麦麦那麦	◎牛乳180g◎キウイフルーツ15★ごはん150g豚生姜焼き丼(具)□ じきとッナのビリ辛トマト素込み若芽としらすのおひたし	0g 麦落 乳麦 麦	
	◎牛乳180g◎グレープフルーツ★ごはん150gハーブチキンソテーミックスソテージャガ芋とえのきの煮物	/200g - 卵 乳麦 麦 卵乳麦	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん150gあぶらかれいみぞれスナップえんどうキャベッと豚肉の味噌炊	煮 麦 麦 変乳 表	◎牛乳180g◎キウイフルーツ15★ごはん150g鶏肉の韓国風炒め麩の野菜あんかけブロッコリーのゴマ和え	0g 麦落 麦 乳麦	◎牛乳180g◎オレンジ200g★ごはん150gブリのごま醤油焼金時豆煮さっま揚げと小松菜の煮びたし	麦麦那麦	◎牛乳180g◎キウイフルーツ15★ごはん150g豚生姜焼き丼(具)□ じきとッナのビリ辛トマト素込み若芽としらすのおひたし	0g 麦落 乳麦	
	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ ★ごはん150g ハーブチキンソテー ミックスソテージャガ芋とえのきの煮物 ベーコンと白菜のマリオ	/200g - 卵 乳麦 麦 卵乳麦	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん150gあぶらかれいみぞれスナップえんどうキャベッと豚肉の味噌炊大根のマヨネーズ和	煮 麦 麦 変乳 表	◎牛乳180g◎キウイフルーツ15★ごはん150g鶏肉の韓国風炒め麩の野菜あんかけブロッコリーのゴマ和え	0g 麦落 麦 乳麦	◎牛乳180g◎オレンジ200g★ごはん150gブリのごま醤油焼金時豆煮 さっま揚げと小松菜の煮びたしふきと人参の甘露煮	麦麦那麦	◎牛乳180g◎キウイフルーツ15★ごはん150g豚生姜焼き丼(具)□ じきとッナのビリ辛トマト素込み若芽としらすのおひたし	0g 麦落 乳麦	
9	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ ★ごはん150g ハーブチキンソテー ミックスソテージャガ芋とえのきの煮物 ベーコンと白菜のマリオ	/200g - 卵 乳麦 表 卵乳麦	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g あぶらかれいみぞれスナップえんどうキャベッと豚肉の味噌炊大根のマヨネーズ和★味噌汁(若芽・白頭 	煮麦麦乳乳麦乳乳麦	 ○牛乳180g ○牛ウイフルーツ15 ★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 麩の野菜あんかけブロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき) 	0g 麦落 麦麦 乳卵麦	 ◎牛乳180g ◎オレンジ200g ★ごはん150g ブリのごま醤油焼金時豆煮 さつま揚げと小松菜の煮びたしふきと人参の甘露煮 ★味噌汁(巻麩・えのき) 	麦麦聚麦卵麦麦麦	 ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g 豚生姜焼き丼(具) ひじきとツナのピリ辛トマト煮込み 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(豆腐・巻麩) 	0g 麦乳麦 麦乳麦麦	
	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ ★ごはん150g ハーブチキンソテー ミックスソテージャガ芋とえのきの煮物 ベーコンと白菜のマリオ	/200g - 卵 乳麦 表 卵乳麦	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g あぶらかれいみぞれスナップえんどうキャベッと豚肉の味噌炊大根のマヨネーズ和★味噌汁(若芽・白頭 	煮麦麦乳乳麦乳乳麦	 ○牛乳180g ○牛ウイフルーツ15 ★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 麩の野菜あんかけブロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき) 	0g 麦落 麦麦 乳卵麦	 ◎牛乳180g ◎オレンジ200g ★ごはん150g ブリのごま醤油焼金時豆煮 さつま揚げと小松菜の煮びたしふきと人参の甘露煮 ★味噌汁(巻麩・えのき) 	麦麦那麦	 ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g 豚生姜焼き丼(具) ひじきとツナのピリ辛トマト煮込み 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(豆腐・巻麩) 	0g 麦落 乳麦	
9	 ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ ★ごはん150g ハーブチキンソテーミックスソテージャガ芋とえのきの煮料ベーコンと白菜のマリオ ★味噌汁(小松菜・切干 	/200g - 卵 乳麦 表 卵乳麦 ご飯セット	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g あぶらかれいみぞれスナップえんどうキャベッと豚肉の味噌炊大根のマヨネーズ和★味噌汁(若芽・白乳 	表表表別乳麦	 ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 麩の野菜あんかけブロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき) 	のg 麦落 麦 乳 乳 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 の で の で の で	 ◎牛乳180g ◎オレンジ200g ★ごはん150g ブリのごま醤油焼金時豆煮さつま揚げと小松菜の煮びたしふきと人参の甘露煮★味噌汁(巻麩・えのき) 	麦麦野麦麦	 ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g 豚生姜焼き丼(具) □ はきをツチのピリ辛トマト素込み 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(豆腐・巻麩) 	0g 麦落 乳麦 麦 麦	
夕食	 ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ ★ごはん150g ハーブチキンソテーミックスソテージャガ芋とえのきの煮料ベーコンと白菜のマリオ★味噌汁(小松菜・切干 おかずエネルギー 214kca 	/200g - 卵 乳麦 ま 卵乳麦 ボ卵乳麦	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g あぶらかれいみぞれスナップえんどうキャベッと豚肉の味噌炒大根のマヨネーズ和★味噌汁(若芽・白頭ない) エネルギー 249kc 	煮 麦 麦 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変	 ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 麩の野菜あんかけブロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(編糸玉子・えのき) おかず エネルギー 248kcal 	0g 麦落 麦乳 乳 変 乳 変 乳 変 り 変 り 変 り り り し こ り り り り り り り り り り り り り り り	 ◎牛乳180g ◎オレンジ200g ★ごはん150g ブリのごま醤油焼金時豆煮さつま揚げと小松菜の煮びたしふきと人参の甘露煮★味噌汁(巻麩・えのき) おかずエネルギー 239kca 	麦麦 要 麦 麦 麦 ご飯セット 501kcal	 ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g 豚生姜焼き丼(具) ♡CC きとツチのピリ辛トマト 急込み 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(豆腐・巻麩) エネルギー 235kcal 	0g 麦落 乳麦 麦 麦 麦 502kcal	
夕食	 ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ ★ごはん150g ハーブチキンソテーミックスソテージャガ芋とえのきの煮料ベーコンと白菜のマリオ ★味噌汁(小松菜・切干 おかずエネルギー 214kca たんぱく質 13.2g 	/200g - 卵 乳麦 麦 卵乳麦 が卵乳麦 - ご飯セット 471kcal - 18.4g	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g あぶらかれいみぞれスナップえんどうキャベッと豚肉の味噌を大根のマヨネーズ和★味噌汁(若芽・白乳なかず、カルギー 249kc たんぱく質 20.3 	煮 麦 麦 卵乳麦 (*) ご飯セット al 505kcal g 25.4g	 ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 麩の野菜あんかけブロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき) おかずエネルギー 248kcal たんぱく質 15.1g 	0g 麦落 麦 乳麦 乳麦 い変をすり 507kcal 20.3g	 ◎牛乳180g ◎オレンジ200g ★ごはん150g ブリのごま醤油焼金時豆煮 ☆さっま揚げと小松菜の煮びたしふきと人参の甘露煮 ★味噌汁(巻麩・えのき) おかず エネルギー 239kcal たんぱく質 15.0g 	麦 麦 野 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 501kcal 20.6g	 ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g 豚生姜焼き丼(具) ♡CC きとツチのピリ辛トマト 急込み 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(豆腐・巻麩) エネルギー 235kcal たんぱく質 13.1g 	0g 麦落 乳麦 麦 麦 - ご飯セット 502kcal 19.0g	
夕食	 ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ ★ごはん150g ハーブチキンソテーミックスソテージャガ芋とえのきの煮料ベーコンと白菜のマリオ★味噌汁(小松菜・切干 おかずエネルギー 214kcaたんぱく質 13.2g 脂質 9.9g 	7200g - 卵 乳麦 麦 卵乳麦 が卵乳麦 10.7g	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g あぶらかれいみぞれスナップえんどうキャベッと豚肉の味噌を大根のマヨネーズ和★味噌汁(若芽・白頭ない) エネルギー 249kc たんぱく質 20.3 脂質 21.8 	煮 麦 麦 卵乳麦 (*) ご飯セット al 505kcal g 25.4g	 ○牛乳180g ○キウイフルーツ15 ★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 麩の野菜あんかけブロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき) おかずエネルギー 248kcalたんぱく質 15.1g 脂質 12.9g 	0g 麦落 麦 乳麦 乳麦 小麦 20.3g 14.2g	 ◎牛乳180g ◎オレンジ200g ★ごはん150g ブリのごま醤油焼金時豆煮 ☆つま揚げと小松菜の煮びたしふきと人参の甘露煮 ★味噌汁(巻麩・えのき) おかずエネルギー 239kcalたんぱく質 15.0g 脂質 11.2g 	麦 麦 夢 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 501kcal 20.6g 12.1g	 ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g 豚生姜焼き丼(具) □ ひじきとツチのピリ辛トマト煮込み 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(豆腐・巻麩) おかず エネルギー 235kcal たんぱく質 13.1g 脂質 11.2g 	0g 麦落 乳麦 麦 麦 - ご飯セット 502kcal 19.0g	
夕食	 ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ ★ごはん150g ハーブチキンソテーミックスソテージャガ芋とえのきの煮料ベーコンと白菜のマリオ★味噌汁(小松菜・切干 おかずエネルギー 214kcaたんぱく質 13.2g 脂質 9.9g 	/200g - 卵 乳麦 麦 卵乳麦 が卵乳麦 - ご飯セット 471kcal - 18.4g	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g あぶらかれいみぞれスナップえんどうキャベッと豚肉の味噌を大根のマヨネーズ和★味噌汁(若芽・白頭ない) エネルギー 249kc たんぱく質 20.3 脂質 21.8 	煮 麦 麦 卵乳麦 ご飯セット al 505kcal 25.4g 12.6g 70.5g	 ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 麩の野菜あんかけブロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき) おかずエネルギー 248kcalたんぱく質 15.1g 脂質 12.9g 炭水化物 17.2g 	0g 麦落 麦 乳麦 乳麦 い変をすり 507kcal 20.3g	 ◎牛乳180g ◎オレンジ200g ★ごはん150g ブリのごま醤油焼金時豆煮 ☆さっま揚げと小松菜の煮びたしふきと人参の甘露煮 ★味噌汁(巻麩・えのき) おかず エネルギー 239kcal たんぱく質 15.0g 	麦 麦 夢 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 501kcal 20.6g 12.1g	 ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g 豚生姜焼き丼(具) □ ひじきとツチのピリ辛トマト煮込み 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(豆腐・巻麩) おかず エネルギー 235kcal たんぱく質 13.1g 脂質 11.2g 	0g 麦落 乳麦 麦 麦 - ご飯セット 502kcal 19.0g	
夕食	 ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ ★ごはん150g ハーブチキンソテーミックスソテージャガ芋とえのきの煮料ベーコンと白菜のマリオオ味噌汁(小松菜・切干工ネルギー 214kcaたんぱく質 13.2g 上んぱく質 13.2g 売んぱく質 9.9g 炭水化物 17.2g 	7200g - 卵 乳麦 麦 卵乳麦 二飯セット 471kcal 18.4g 10.7g 72.0g	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g あぶらかれいみぞれスナップえんどうキャベッと豚肉の味噌を大根のマヨネーズ和★味噌汁(若芽・白頭ない) エネルギー 249kc たんぱく質 20.3 脂質 21.8 炭水化物 15.6 	煮 麦 麦 卵乳麦 ご飯セット al 505kcal 25.4g 12.6g 70.5g	 ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 麩の野菜あんかけブロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき) おかずエネルギー 248kcalたんぱく質 15.1g 脂質 12.9g 炭水化物 17.2g 	0g 麦落 麦乳麦 乳麦 乳麦 1507kcal 20.3g 14.2g 71.4g	 ◎牛乳180g ◎オレンジ200g ★ごはん150g ブリのごま醤油焼金時豆煮さつま揚げと小松菜の煮びたしふきと人参の甘露煮 ★味噌汁(巻麩・えのき) おかずエネルギー 239kcalたんぱく質 15.0g 脂質 15.0g 炭水化物 18.0g 	麦麦 麦 麦麦 <u>ご飯セット</u> 501kcal 20.6g 12.1g 73.5g	 ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g 豚生姜焼き丼(具) ♡CCきとツチのピリ辛トマト急込み 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(豆腐・巻麩) ぶがず エネルギー 235kcal たんぱく質 13.1g 脂質 11.2g 炭水化物 21.1g 	0g 麦落 乳麦 麦 ご飯セット 502kcal 19.0g 12.3g 77.0g	
夕食	 ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ ★ごはん150g ハーブキンソテーミックスソテージャガギとえのきの煮料ベーコンと白菜のマリオ ★味噌汁(小松菜・切干 おかずエネルギー 214kcaたんぱく質 13.2g 毎度次水化物 17.2g ナトリウム 688mg 	7200g 卵 乳麦 麦 卵乳麦 ・卵乳麦 ・卵乳麦 ・卵乳麦 ・卵乳麦 ・卵乳麦 ・10.7g ・10.7g ・72.0g ・917mg	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g あぶらかれいみぞれスナップえんどうキャベッと豚肉の味噌炊大根のマヨネーズ和★味噌汁(若芽・白豆ないます) エネルギー 249kc たんぱく質 20.3 脂質 11.8 炭水化物 15.6 ナトリウム 770m 	煮 麦 麦 変え 変え 変更	 ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 麩の野菜あんかけブロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき) おかずエネルギー 248kcalたんぱく質 15.1g 脂質 12.9g 炭水化物 17.2g ナトリウム 804mg 	0g 麦落 麦 乳麦 乳麦 のがなり 507kcal 20.3g 14.2g 71.4g 969mg	 ◎牛乳180g ◎オレンジ200g ★ごはん150g ブリのごま醤油焼金時豆煮 ☆つま揚げと小松菜の煮びたしふきと人参の甘露煮 ★味噌汁(巻麩・えのき) おかず エネルギー 239kcal たんぱく質 15.0g 脂質 11.2g 炭水化物 18.0g ナトリウム 729mg 	麦 麦 夢 麦 麦 ご飯セット 501kcal 20.6g 12.1g 73.5g 955mg	 ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g 豚生姜焼き丼(具) □□できとツチのピリ辛トマト煮込み 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(豆腐・巻麩) おかず エネルギー 235kcal たんぱく質 13.1g 店位 11.2g 炭水化物 21.1g ナトリウム 904mg 	0g 麦落 乳麦 麦 麦 - ご飯セット 502kcal 19.0g 12.3g 77.0g 1131mg	
夕食	 ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ ★ごはん150g ハーブチキンソテーミックスソテージャガギとえのきの煮料ベーコンと白菜のマリオ ★味噌汁(小松菜・切干 おかずエネルギー 214kcaたんぱく質 13.2g たんぱく質 13.2g たんぱく質 13.2g たりばく質 13.2g たりばく質 17.2g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g 	7200g 卵 乳麦 麦 卵乳麦 が が が が が が が が が が が が が	◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g あぶらかれいみぞれ スナップえんどう キャベッと豚肉の味噌炊 大根のマョネーズ和 ★味噌汁(若芽・白頭 エネルギー 249kc たんぱく質 20.3 脂質 21.8 炭水化物 15.6 ナトリウム 770m 食塩相当量 2.0g	煮 麦 麦 卵乳麦 ご飯セット は 505kcal 25.4g 12.6g 70.5g 1017mg 2.6g	 ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 麩の野菜あんかけブロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき) おかずエネルギー 248kcalたんぱく質 15.1g 脂質 12.9g 炭水化物 17.2g ナトリウム 804mg 食塩相当量 2.0g 	0g 麦落 麦乳 乳麦 乳麦 100 20 14 20 14 20 14 20 36 96 96 96 96 96 96 96 96 96 96 96 96 96	 ◎牛乳180g ◎オレンジ200g ★ごはん150g ブリのごま醤油焼金時豆煮 ☆つま揚げと小松菜の煮びたしふきと人参の甘露煮 ★味噌汁(巻麩・えのき) おかずエネルギー 239kcalたんぱく質 15.0g 脂質 11.2g 炭水化物 18.0g ナトリウム 729mg 食塩相当量 1.9g 	麦 麦 夢 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 501kcal 20. 6g 12. 1g 73. 5g 955mg 2. 4g	 ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g 豚生姜焼き井(具) □□できとツチのピリ辛トマト煮込み 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(豆腐・巻麩) おかず エネルギー 235kcal たんぱく質 13.1g 店位 11.2g 炭水化物 21.1g ナトリウム 904mg 食塩相当量 2.3g 	0g 麦落 乳麦 麦 麦 - ご飯セット 502kcal 19.0g 12.3g 77.0g 1131mg 2.9g	
夕食	 ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ ★ごはん150g ハーブチキンソテーミックスソテージャガ芋とえのきの煮料 ★味噌汁(小松菜・切干 おかずエネルギー 214kcaたんぱく質 13.2g たんぱく質 9.9g 炭水化物 17.2g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g おかず 	7200g 卵 乳麦 麦 卵乳麦 ・ が飯セット 471kcal 18.4g 10.7g 72.0g 917mg 2.3g ご飯セット	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g あぶらかれいみぞれスナップえんどうキャベッと豚肉の味噌炊大根のマヨネーズ和★味噌汁(若芽・白豆ないようないます) エネルギー 249kcたんぱく質 20.3 脂質水化物 15.6 ナトリウム 770m 食塩相当量 2.0g 	煮 麦	 ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 麩の野菜あんかけブロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき) おかずエネルギー 248kcalたんぱく質 15.1g 脂質 12.9g 炭水化物 17.2g ナトリウム 804mg 食塩相当量 2.0g おかず 	0g 麦落 麦 乳麦 乳麦 の 507kcal 20.3g 14.2g 71.4g 969mg 2.5g	 ◎牛乳180g ◎オレンジ200g ★ごはん150g ブリのごま醤油焼金時豆煮 ☆つま揚げと小松菜の煮びたしふきと人参の甘露煮 ★味噌汁(巻麩・えのき) おかず エネルギー 239kcal たんぱく質 15.0g 脂質 11.2g 炭水化物 18.0g ナトリウム 729mg 食塩相当量 1.9g おかず 	麦 麦 夢 麦 麦 ご飯セット 501kcal 20.6g 12.1g 73.5g 955mg 2.4g ご飯セット	 ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g 豚生姜焼き丼(具) □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□	0g 麦落 乳麦 麦 <u>502kcal</u> 19.0g 12.3g 77.0g 1131mg 2.9g	
夕食	 ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ ★ごはん150g ハーブチキンソテーミックスソテージャガギとえのきの煮料ベーコンと白菜のマリオ ★味噌汁(小松菜・切干 おかずエネルギー 214kcaたんぱく質 13.2g たんぱく質 13.2g たんぱく質 13.2g たりばく質 13.2g たりばく質 17.2g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g 	7200g 卵 乳麦 麦 卵乳麦 が が が が が が が が が が が が が	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g あぶらかれいみぞれスナップえんどうキャベッと豚肉の味噌炊大根のマヨネーズ和★味噌汁(若芽・白豆ないようないます) エネルギー 249kcたんぱく質 20.3 脂質水化物 15.6 ナトリウム 770m 食塩相当量 2.0g 	煮 麦	 ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 麩の野菜あんかけブロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき) おかずエネルギー 248kcalたんぱく質 15.1g 脂質 12.9g 炭水化物 17.2g ナトリウム 804mg 食塩相当量 2.0g 	0g 麦落 麦乳 乳麦 乳麦 100 20 14 20 14 20 14 20 36 96 96 96 96 96 96 96 96 96 96 96 96 96	 ◎牛乳180g ◎オレンジ200g ★ごはん150g ブリのごま醤油焼金時豆煮 ☆つま揚げと小松菜の煮びたしふきと人参の甘露煮 ★味噌汁(巻麩・えのき) おかず エネルギー 239kcal たんぱく質 15.0g 脂質 11.2g 炭水化物 18.0g ナトリウム 729mg 食塩相当量 1.9g おかず 	麦 麦 夢 麦 麦 ご飯セット 501kcal 20.6g 12.1g 73.5g 955mg 2.4g ご飯セット	 ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g 豚生姜焼き井(具) □□できとツチのピリ辛トマト煮込み 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(豆腐・巻麩) おかず エネルギー 235kcal たんぱく質 13.1g 店位 11.2g 炭水化物 21.1g ナトリウム 904mg 食塩相当量 2.3g 	0g 麦落 乳麦 麦 麦 - ご飯セット 502kcal 19.0g 12.3g 77.0g 1131mg 2.9g	
夕食	 ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ ★ごはん150g ハーブチキンソテーミックスソテージャガ芋とえのきの煮料ベーコンと白菜のマリオ★味噌汁(小松菜・切干工ネルギー 214kcaたんぱく質 13.2g 版水化物 17.2g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 642kca 	7200g 卵 乳麦 麦 卵乳麦 が取れま 18.4g 10.7g 72.0g 917mg 2.3g ご飯セット 1422kcal	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g あぶらかれいみぞれスナップえんどうキャベッと豚肉の味噌炊大根のマヨネーズ和★味噌汁(若芽・白豆ないます) 上ネルギー 249kc たんぱく質 20.3 脂質 11.8 炭水化物 15.6 ナトリウム 770m 食塩相当量 2.0g おかてスルギー 648kc 	煮 麦	 ◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 麩の野菜あんかけブロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき) おかずエネルギー 248kcalたんぱく質 15.1g 脂質 12.9g 炭水化物 17.2g ナトリウム 804mg 食塩相当量 2.0g おかずエネルギー 636kcal 	のg 麦落 麦 乳麦 卵麦 20.3g 14.2g 71.4g 969mg 2.5g	 ◎ 牛乳180g ◎ オレンジ200g ★ごはん150g ブリのごま醤油焼金時豆煮さつま揚げと小松菜の煮びたしふきと人参の甘露煮 ★味噌汁(巻麩・えのき) おかずエネルギー 239kcalたんぱく質 15.0g 脂質 11.2g 炭水化物 18.0g ナトリウム 729mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 634kcal 	麦 麦 夢 麦 麦 ご飯セット 501kcal 20.6g 12.1g 73.5g 955mg 2.4g ご飯セット 1407kcal	 ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g 豚生姜焼き井(具) □ロさきとツチのピリ辛トマト煮込み 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(豆腐・巻数) おかず エネルギー 235kcal たんぱく質 13.1g 脂質 11.2g 炭水化物 21.1g ナトリウム 904mg 食塩相当量 2.3g よかず エネルギー 619kcal 	0g 麦落 乳麦 麦 麦 502kcal 19.0g 12.3g 77.0g 1131mg 2.9g ご飯セット 1412kcal	
夕食	 ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ ★ごはん150g ハーブキンソテーミックスソテージャガギとえのきの煮料 ★味噌汁(小松菜・切干 エネルギー 214kca たんぱく質 9.9g 炭水化物 17.2g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 642kca たんぱく質 41.3g 	7200g 卵 乳麦 麦 卵乳麦 ・卵乳麦 ・卵乳麦 ・ 10.7g ・ 72.0g ・ 917mg ・ 2.3g ・ 2.3g ・ 1422kcal ・ 57.4g	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g あぶらかれいみぞれスナップえんどうキャベッと豚肉の味噌炊大根のマヨネーズ和★味噌汁(若芽・白豆を放ける質 20.3 脂質 11.8 炭水化物 15.6 ナトリウム 770m 食塩相当量 2.0g エネルギー 648kc たんぱく質 45.5 	煮 麦	 ◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 麩の野菜あんかけブロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき) おかずエネルギー 248kcalたんぱく質 15.1g 脂質 12.9g 炭水化物 17.2g ナトリウム 804mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 636kcalたんぱく質 40.0g 	のg 麦落 麦 乳表 乳表 15.07kcal 20.3g 14.2g 71.4g 969mg 2.5g 1425kcal 56.7g	 ◎ 牛乳180g ◎ オレンジ200g ★ごはん150g ブリのごま醤油焼金時豆煮さつま揚げと小松菜の煮びたしふきと人参の甘露煮 ★味噌汁(巻麩・えのき) おかずエネルギー 239kcalたんぱく質 15.0g 脂質 11.2g 炭水化物 18.0g ナトリウム 729mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 634kcalたんぱく質 40.2g 	麦 麦 夢 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 501kcal 20. 6g 12. 1g 73. 5g 955mg 2. 4g ご飯セット 1407kcal	 ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g 豚生姜焼き井(具) ○Cさをシッチのピリ辛トマト無込み 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(豆腐・巻麩) おかず エネルギー 235kcal たんぱく質 13.1g 近大化物 21.1g ナトリウム 904mg 食塩相当量 2.3g エネルギー 619kcal たんぱく質 38.8g 	のg 麦落 乳麦 麦 麦 502kcal 19 0g 12.3g 77.0g 1131mg 2.9g 1412kcal 55.7g	
夕食	 ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ ★ごはん150g ハーブチキンソテーミックスソテージャガギととの意想をベーコングを ★味噌汁(小松菜・切干 エネルギー 214kcaたんぱく質 13.2g 腸質 9.9g 炭水化物 17.2g ナトリウム 688mg まかずエネルギー 642kcaたんぱく質 41.3g エネルギー 642kcaたんぱく質 41.3g たんぱく質 41.3g 脂質 32.0g 	7200g 卵 乳麦 麦 卵乳麦 がい乳麦 イフ1kcal 18.4g 10.7g 72.0g 917mg 2.3g ご飯セット 1422kcal 57.4g 35.0g	◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g あぶらかれいみぞれ スナップえんどう キャベッと豚肉の味噌炊 大根のマヨネーズ和 ★味噌汁(若芽・白頭 エネルギー 249kc たんぱく質 20.3 脂質 11.8 炭水化物 15.6 ナトリウム 770m 食塩相当量 2.0g エネルギー 648kc たんぱく質 45.5 脂質 31.8	表 麦	 ◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 麩の野菜あんかけブロッコリーのゴマ和え★すまし汁(錦糸玉子・えのき) エネルギー 248kcalたんぱく質 15.1g 脂質 12.9g 炭水化物 17.2g ナトリウム 804mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 636kcalたんぱく質 40.0g 脂質 40.0g 脂質 40.0g 脂質 29.8g 	のg 麦落 麦 乳麦 乳麦 10.3g 14.2g 71.4g 969mg 2.5g ご飯セット 1425kcal 56.7g 33.6g	 ◎ 牛乳180g ◎ オレンジ200g ★ごはん150g ブリのごま醤油焼 金時豆煮 さっま揚げと小松菜の煮びたし ふきと人参の甘露煮 ★味噌汁(巻麩・えのき) おかず エネルギー 239kcal たんぱく質 15.0g 脂質 11.2g 炭水化物 729mg 食塩相当量 1.9g おかず エネルギー 634kcal たんぱく質 40.2g 脂質 40.2g 脂質 31.9g 	麦妻 妻妻 麦妻 ご飯セット 501kcal 20. 6g 12. 1g 73. 5g 955mg 2. 4g ご飯セット 1407kcal 56. 1g 34. 3g	 ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g 豚生姜焼き丼(具) □ はたきとサイのピリ辛トマト素込み 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(豆腐・巻麩) 本味噌汁(豆腐・巻麩) おかず エネルギー 235kcal たんぱく質 13.1g 脂質 11.2g 炭水化物 21.1g ナトリウム 904mg 食塩相当量 2.3g おかず エネルギー 619kcal たんぱく質 38.8g 脂質 27.0g 	表落 乳麦 麦麦 麦 502kcal 19.0g 12.3g 77.0g 1131mg 2.9g 2.9g 2.9g 1412kcal 55.7g 31.0g	
夕食	 ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ ★ごはん150g ハーブキンソテーミックスソテージャガギとえのきの煮料 ★味噌汁(小松菜・切干 エネルギー 214kca たんぱく質 9.9g 炭水化物 17.2g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 642kca たんぱく質 41.3g 	7200g 卵 乳麦 麦 卵乳麦 ・卵乳麦 ・卵乳麦 ・ 10.7g ・ 72.0g ・ 917mg ・ 2.3g ・ 2.3g ・ 1422kcal ・ 57.4g	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g あぶらかれいみぞれスナップえんどうキャベッと豚肉の味噌炊大根のマヨネーズ和★味噌汁(若芽・白豆を放ける質 20.3 脂質 11.8 炭水化物 15.6 ナトリウム 770m 食塩相当量 2.0g エネルギー 648kc たんぱく質 45.5 	表 麦	 ◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 麩の野菜あんかけブロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき) おかずエネルギー 248kcalたんぱく質 15.1g 脂質 12.9g 炭水化物 17.2g ナトリウム 804mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 636kcalたんぱく質 40.0g 	のg 麦落 麦 乳麦 乳麦 10.3g 14.2g 71.4g 969mg 2.5g ご飯セット 1425kcal 56.7g 33.6g	 ◎ 牛乳180g ◎ オレンジ200g ★ごはん150g ブリのごま醤油焼金時豆煮さつま揚げと小松菜の煮びたしふきと人参の甘露煮 ★味噌汁(巻麩・えのき) おかずエネルギー 239kcalたんぱく質 15.0g 脂質 11.2g 炭水化物 18.0g ナトリウム 729mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 634kcalたんぱく質 40.2g 	麦妻 妻妻 麦妻 ご飯セット 501kcal 20. 6g 12. 1g 73. 5g 955mg 2. 4g ご飯セット 1407kcal 56. 1g 34. 3g	 ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g 豚生姜焼き井(具) ○Cさをシッチのピリ辛トマト無込み 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(豆腐・巻麩) おかず エネルギー 235kcal たんぱく質 13.1g 近大化物 21.1g ナトリウム 904mg 食塩相当量 2.3g エネルギー 619kcal たんぱく質 38.8g 	のg 麦落 乳麦 麦 麦 502kcal 19 0g 12.3g 77.0g 1131mg 2.9g 1412kcal 55.7g	
夕食	 ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ ★ごはん150g ハーブチキンソテーミックスソテージャガギととの意想をベーコングを ★味噌汁(小松菜・切干 エネルギー 214kcaたんぱく質 13.2g 腸質 9.9g 炭水化物 17.2g ナトリウム 688mg まかずエネルギー 642kcaたんぱく質 41.3g エネルギー 642kcaたんぱく質 41.3g たんぱく質 41.3g 脂質 32.0g 	200g - 卵 乳麦 麦 卵乳麦 471kcal 18. 4g 10. 7g 72. 0g 917mg 2. 3g ご飯セット 1422kcal 57. 4g 35. 0g 212. 4g	◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g あぶらかれいみぞれ スナップえんどう キャベッと豚肉の味噌炊 大根のマヨネーズ和 ★味噌汁(若芽・白頭 エネルギー 249kc たんぱく質 20.3 脂質 11.8 炭水化物 15.6 ナトリウム 770m 食塩相当量 2.0g エネルギー 648kc たんぱく質 45.5 脂質 31.8	表 表	 ◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 麩の野菜あんかけブロッコリーのゴマ和え★すまし汁(錦糸玉子・えのき) エネルギー 248kcalたんぱく質 15.1g 脂質 12.9g 炭水化物 17.2g ナトリウム 804mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 636kcalたんぱく質 40.0g 脂質 40.0g 脂質 40.0g 脂質 29.8g 	のg 麦落 麦 乳麦 乳麦 10.3g 14.2g 71.4g 969mg 2.5g ご飯セット 1425kcal 56.7g 33.6g 216.5g	 ◎ 牛乳180g ◎ オレンジ200g ★ごはん150g ブリのごま醤油焼 金時豆煮 さっま揚げと小松菜の煮びたし ふきと人参の甘露煮 ★味噌汁(巻麩・えのき) おかず エネルギー 239kcal たんぱく質 15.0g 脂質 11.2g 炭水化物 729mg 食塩相当量 1.9g おかず エネルギー 634kcal たんぱく質 40.2g 脂質 40.2g 脂質 31.9g 	麦妻 妻妻 麦妻 ご飯セット 501kcal 20. 6g 12. 1g 73. 5g 955mg 2. 4g こ飯セット 1407kcal 56. 1g 34. 3g 210. 1g	 ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g 豚生姜焼き丼(具) □ はたきとサイのピリ辛トマト素込み 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(豆腐・巻麩) 本味噌汁(豆腐・巻麩) おかず エネルギー 235kcal たんぱく質 13.1g 脂質 11.2g 炭水化物 21.1g ナトリウム 904mg 食塩相当量 2.3g おかず エネルギー 619kcal たんぱく質 38.8g 脂質 27.0g 	表落 乳麦 麦麦 麦 502kcal 19.0g 12.3g 77.0g 1131mg 2.9g 2.9g 2.9g 1412kcal 55.7g 31.0g	
夕食	 ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ ★ごはん150g ハーブチキンソテーミックスソテージャガギとと白菜のマリオオンと白菜のマリオオンと白菜のマリオオトリウム エネルギー 214kca たんぱく質 13.2g 炭水化物 17.2g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 642kca たんぱく質 41.3g エネルギー 642kca たんぱく 47.1g エネルギー 642kca 21.2g エカルギー 642kca	200g - 卵 乳麦 麦 卵乳麦 200g 乳麦 100 7g 118. 4g 10. 7g 72. 0g 917mg 2. 3g 2. 3g 1422kcal 57. 4g 35. 0g 212. 4g 2783mg	◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g あぶらかれいみぞれ スナップえんどう キャベッと豚肉の味噌炊 大根のマヨネーズ和 ★味噌汁(若芽・白頭 エネルギー 249kc たんぱく質 20.3 脂質 11.8 炭水化物 15.6 ナトリウム 770m 食塩相当量 2.0g エネルギー 648kc たんぱく質 45.5 脂質 31.8 炭水化物 45.9 ナトリウム 2095m	煮 麦	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 麩の野菜あんかけ ブロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(編糸玉子・えのき) おかず エネルギー 248kcal たんぱく質 15.1g 脂質 12.9g 炭水化物 17.2g ナトリウム 804mg まかず エネルギー 636kcal たんぱく質 40.0g 脂質 40.0g 脂質 40.0g 脂質 40.0g 脂質 40.0g 脂質 51.3g 大んぱく質 40.0g 脂質 29.8g 炭水化物 51.3g ナトリウム 2082mg	で 表表 表表 乳表 乳表 14.2g 71.4g 969mg 2.5g 1425kcal 56.7g 33.6g 216.5g 2720mg	 ◎ 牛乳180g ◎ オレンジ200g ★ごはん150g ブリのごま醤油焼 金時豆煮 さつま揚げと小松菜の煮びたし ふきと人参の甘露煮 ★味噌汁(巻麩・えのき) おかず エネルギー 239kcal たんぱく質 15.0g 脂質 11.2g 炭水化物 18.0g ナトリウム 729mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 634kcal たんぱく質 40.2g 脂質 31.9g 炭水化物 44.9g ナトリウム 2041mg 	麦妻 妻妻 麦妻 ご飯セット 501kcal 20.6g 12.1g 73.5g 955mg 2.4g 1407kcal 56.1g 34.3g 210.1g 2660mg	 ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g 豚生姜焼き丼(具) □ はたきとサのピリキトマト 素込み 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(豆腐・巻麩) 本味噌汁(豆腐・巻麩) 本水ギー 235kcal たんぱく質 13.1g 脂質 11.2g 炭水化物 21.1g ナトリウム 904mg 食塩相当量 2.3g エネルギー 619kcal たんぱく質 38.8g 脂質 27.0g 炭水化物 55.7g ナトリウム 2130mg 	を表する。 表落 乳麦 麦麦 を こ飯セット 502kcal 19.0g 12.3g 77.0g 1131mg 2.9g ご飯セット 1412kcal 55.7g 31.0g 221.0g 2769mg	
夕食合計	 ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ ★ごはん150g ハーブチキンソテーミックスソテージャガギととの菜のマリオオンと白菜で切下 本味噌汁(小松菜・切干 エネルギー 214kca たんぱく質 13.2g 脂質 9.9g 炭水化物 17.2g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 642kca たんぱく質 41.3g おかず エネルギー 642kca たんぱく質 41.3g 最近相当量 32.0g 炭水化物 47.1g ナトリウム 2142mg 食塩相当量 5.4g 	200g - 卵 乳麦 麦 卵乳麦 - 二飯セット 471kcal 18.4g 10.7g 72.0g 917mg 2.3g 1422kcal 57.4g 35.0g 212.4g 2783mg 7.0g	◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g あぶらかれいみぞれ スナップえんどう キャベッと豚肉の味噌炊 大根のマヨ 若芽・白頭 本味噌汁(若芽・白頭 エネルギー 249kc たんぱく質 20.3 脂質 11.8 炭水化物 15.6 ナトリウム 770m 食塩相当量 2.0g おかっ なばく質 45.5 脂質 31.8 炭水化物 45.9 ナトリウム 2095m 食塩相当量 5.4g	煮 麦	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 麩の野菜あんかけ ブロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(編糸玉子・えのき) おかず エネルギー 248kcal たんぱく質 15.1g 脂質 12.9g 炭水化物 17.2g ナトリウム 804mg 食塩相当量 2.0g おかず エネルギー 636kcal たんぱく質 40.0g 脂質 40.0g 脂質 29.8g 炭水化物 51.3g ナトリウム 2082mg 食塩相当量 5.3g	のg 麦落 麦 乳麦 乳麦 卵を 10.3g 14.2g 71.4g 969mg 2.5g 14.2g 71.4g 969mg 2.5g 14.25kcal 56.7g 33.6g 216.5g 2720mg 7.0g	 ◎ 牛乳180g ◎ オレンジ200g ★ごはん150g ブリのごま醤油焼 金時豆煮 さつま揚げと小松菜の煮びたし ふきと人参の甘露煮 ★味噌汁(巻麩・えのき) おかず エネルギー 239kcal たんぱく質 15.0g 脂質 15.0g 市1.2g 炭水化物 729mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 634kcal たんぱく質 40.2g 脂質 31.9g 炭水化物 44.9g ナトリウム 2041mg 食塩相当量 5.2g 	麦麦麦 麦麦 麦麦 <u>ご飯セット</u> 501kcal 20. 6g 12. 1g 73. 5g 955mg 2. 4g ご飯セット 1407kcal 56. 1g 34. 3g 210. 1g 2660mg 6. 8g	 ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g 豚生姜焼き丼(具) □ はたまとりすのだり幸トマト素込み 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(豆腐・巻麩) 本味噌汁(豆腐・巻麩) エネルギー 235kcal たんぱく質 13.1g 脂質 11.2g 炭水化物 21.1g ナトリウム 904mg 食塩相当量 2.3g エネルギー 619kcal たんぱく質 38.8g 脂質 27.0g 炭水化物 55.7g ナトリウム 2130mg 食塩相当量 5.4g 	で 表落 乳麦 麦麦 麦麦 こ飯セット 502kcal 19.0g 12.3g 77.0g 1131mg 2.9g ご飯セット 1412kcal 55.7g 31.0g 221.0g 2769mg 7.1g	
夕食 合計 合:	 ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ ★ごはん150g ハーブチンソテーミックスソテージャガキとえの菜のマリオスリテージャがすととの菜で、切干 本味噌汁(小松菜・切干 エネルギー 214kca たんぱく質 13.2g 炭水化物 17.2g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 642kca 41.3g 脂質 32.0g 炭水化物 47.1g ナトリウム 2142mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 839kca 	200g ・ 卵 乳麦 麦 卵乳麦 ・ 卵乳麦 ・ 小 ・ 一 ・ 一 ・ 一 ・ 一 ・ 一 ・ 一 ・ 一 ・ 一	◎ 牛乳180g ◎ りんご150g ★ごはん150g あぶらかれいみぞれ スナップえんどう キャベッと豚肉の味噌炊 大根のマヨネ・一 249kc たんぱく質 20.3 脂質 11.8 炭水化物 15.6 ナトリウム 770m 食塩相当量 2.0g たんぱく質 45.5 脂質 31.8 炭水化物 45.9 ナトリウム 2095m 食塩相当量 5.4g エネルギー 855kc	煮 麦 歩 麦 卵乳麦 (◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 麩の野菜あんかけブロッコリーのゴマ和え*すまし汁(編糸玉子・えのき) 本すまし汁(編糸玉子・えのき) おかずエネルギー 248kcalたんぱく質 15.1g 脂質 12.9g 炭水化物 17.2g ナトリウム 804mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 636kcalたんぱく質 40.0g 脂質 29.8g 炭水化物 51.3g ナトリウム 2082mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 837kcal 	ファイン の の の の の の の の の の 表 表 表 表 表 更 表	 ◎ 牛乳180g ◎オレンジ200g ★ごはん150g ブリのごま醤油焼金時豆煮さつま揚げと小松菜の煮びたしふきと人参の甘露煮 ★味噌汁(巻麩・えのき) おかず エネルギー 239kcalたんぱく質 15.0g 脂質 11.2g 炭水化物 18.0g ナトリウム 729mg 食塩相当量 1.9g おかず エネルギー 634kcalたんぱく質 40.2g 脂質 31.9g 炭水化物 44.9g ナトリウム 2041mg 食塩相当量 5.2g エネルギー 833kcal 	表表表 表表表表表表表表表表表表表表表。 ご飯セット 501kcal 20. 6g 12. 1g 73. 5g 955mg 2. 4g こ飯セット 1407kcal 56. 1g 34. 3g 210. 1g 2660mg 6. 8g	 ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g 豚生姜焼き丼(具) ☆にきとツナのピリキトマト 無込み 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(豆腐・巻麩) 本味噌汁(豆腐・巻麩) 本水ギー 235kcal たんぱく質 13.1g 計.2g 炭水化物 21.1g ナトリウム 904mg 食塩相当量 2.3g ボルギー 619kcal たんぱく質 38.8g 脂質 27.0g 炭水化物 55.7g ナトリウム 2130mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 820kcal 	で 変落 乳麦 麦麦 麦麦 こ飯セット 502kcal 19.0g 12.3g 77.0g 1131mg 2.9g こ飯セット 1412kcal 55.7g 31.0g 221.0g 2769mg 7.1g 1613kcal	
夕食 合計 合:	 ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ ★ごはん150g ハーブチキンソテーミックスソテージャガギとえの意のマリオペーコンと白菜のマリオオ・中では、小松菜・切干を増け、小松菜・切干を必ばく質 13.2g 上たんぱく質 13.2g 炭水化物 17.2g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 642kca たんぱく質 41.3g エネルギー 642kca たんぱく質 41.3g ボルギー 47.1g 炭水化物 47.1g 炭水化物 47.1g 炭塩相当量 5.4g エネルギー 839kca たんぱく質 49.0g 	200g - 卵 乳麦 麦 卵乳麦 - 二飯セット 471kcal 18.4g 10.7g 72.0g 917mg 2.3g 1422kcal 57.4g 35.0g 212.4g 2783mg 7.0g	◎ 牛乳180g ◎ りんご150g ★ごはん150g あぶらかれいみぞれ スナップえんどう キャベッと豚肉の味噌炒 大根の宮ヨ・ボモ・白乳 本味噌汁(若芽・白乳 ボルギー 249kc たんぱく質 20.3 脂質 11.8 炭水化物 15.6 ナトリウム 770m 食塩相当量 2.0g エネルギー 648kc たんぱく質 31.8 炭水化物 45.9 ナトリウム 2095m 食塩相当量 5.4g エネルギー 855kc たんぱく質 51.6	煮 麦	 ◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 麩の野菜あんかけブロッコリーのゴマ和え*すまし汁(編糸玉子・えのき) 本すまし汁(編糸玉子・えのき) おかずエネルギー 248kcalたんぱく質 15.1g 脂質 12.9g 炭水化物 17.2g ナトリウム 804mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 636kcalたんぱく質 40.0g 脂質 29.8g 炭水化物 51.3g ナトリウム 2082mg 食塩相当量 5.3g ナトリウム 2082mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 837kcalたんぱく質 47.4g 	のg 麦落 麦乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 14.2g 71.4g 969mg 2.5g こ飯セット 1425kcal 56.7g 33.6g 216.5g 2720mg 7.0g	 ◎ 牛乳180g ◎オレンジ200g ★ごはん150g ブリのごま醤油焼金時豆煮さつま揚げと小松菜の煮びたしふきと人参の甘露煮 ★味噌汁(巻麩・えのき) おかず エネルギー 239kcalたんぱく質 15.0g 脂質 11.2g 炭水化物 18.0g ナトリウム 729mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 634kcalたんぱく質 40.2g 脂質 31.9g 炭水化物 44.9g ナトリウム 2041mg 食塩相当量 5.2g エネルギー 833kcalたんぱく質 48.1g 	表表表 表表表 ご飯セット 501kcal 20.6g 12.1g 73.5g 955mg 2.4g ご飯セット 1407kcal 56.1g 34.3g 210.1g 2660mg 6.8g	 ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g 豚生姜焼き丼(具) □ はたりますとしますのおひたし ★味噌汁(豆腐・巻麩) 本味噌汁(豆腐・巻麩) 本味噌汁(豆腐・巻麩) ボルギー 235kcal たんぱく質 13.1g 脂質 11.2g 炭水化物 21.1g ナトリウム 904mg 食塩相当量 2.3g エネルギー 619kcal たんぱく質 38.8g エネルギー 619kcal たんぱく質 38.8g エネルギー 55.7g ナトリウム 2130mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 820kcal たんぱく質 46.2g 	で 変落 乳麦 麦麦 麦麦 こ飯セット 502kcal 19.0g 12.3g 77.0g 1131mg 2.9g こ飯セット 1412kcal 55.7g 31.0g 221.0g 2769mg 7.1g 1613kcal 63.1g	
夕食 合計 合計(◎牛乳180g ◎グレープフルーツ ★ごはん150g ハーブチキンソテーミックスソテージャガギとえの意のマリオペーコンと白菜のマリオオ・中では、小松菜・切干を増け、小松菜・切干を必ばく質 13.2g 上たんぱく質 13.2g 炭水化物 17.2g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 642kca たんぱく質 41.3g エネルギー 642kca たんぱく質 41.3g ボルギー 47.1g 炭水化物 47.1g 炭水化物 47.1g 炭塩相当量 5.4g エネルギー 839kca たんぱく質 49.0g 	200g ・ 卵 乳麦 麦 卵乳麦 ・ 卵乳麦 ・ 小 ・ 一 ・ 一 ・ 一 ・ 一 ・ 一 ・ 一 ・ 一 ・ 一	◎ 牛乳180g ◎ りんご150g ★ごはん150g あぶらかれいみぞれ スナップえんどう キャベッと豚肉の味噌炒 大根の宮ヨ・ボモ・白乳 本味噌汁(若芽・白乳 ボルギー 249kc たんぱく質 20.3 脂質 11.8 炭水化物 15.6 ナトリウム 770m 食塩相当量 2.0g エネルギー 648kc たんぱく質 31.8 炭水化物 45.9 ナトリウム 2095m 食塩相当量 5.4g エネルギー 855kc たんぱく質 51.6	煮 麦	 ◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 麩の野菜あんかけブロッコリーのゴマ和え*すまし汁(編糸玉子・えのき) 本すまし汁(編糸玉子・えのき) おかずエネルギー 248kcalたんぱく質 15.1g 脂質 12.9g 炭水化物 17.2g ナトリウム 804mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 636kcalたんぱく質 40.0g 脂質 29.8g 炭水化物 51.3g ナトリウム 2082mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 837kcal 	のg 麦落 麦乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 14.2g 71.4g 969mg 2.5g こ飯セット 1425kcal 56.7g 33.6g 216.5g 2720mg 7.0g	 ◎ 牛乳180g ◎オレンジ200g ★ごはん150g ブリのごま醤油焼金時豆煮さつま揚げと小松菜の煮びたしふきと人参の甘露煮 ★味噌汁(巻麩・えのき) おかず エネルギー 239kcalたんぱく質 15.0g 脂質 11.2g 炭水化物 18.0g ナトリウム 729mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 634kcalたんぱく質 40.2g 脂質 31.9g 炭水化物 44.9g ナトリウム 2041mg 食塩相当量 5.2g エネルギー 833kcalたんぱく質 48.1g 	表表表 表表表 ご飯セット 501kcal 20.6g 12.1g 73.5g 955mg 2.4g ご飯セット 1407kcal 56.1g 34.3g 210.1g 2660mg 6.8g	 ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g 豚生姜焼き丼(具) ☆にきとツナのピリキトマト 無込み 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(豆腐・巻麩) 本味噌汁(豆腐・巻麩) 本水ギー 235kcal たんぱく質 13.1g 計.2g 炭水化物 21.1g ナトリウム 904mg 食塩相当量 2.3g ボルギー 619kcal たんぱく質 38.8g 脂質 27.0g 炭水化物 55.7g ナトリウム 2130mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 820kcal 	で 変落 乳麦 麦麦 麦麦 こ飯セット 502kcal 19.0g 12.3g 77.0g 1131mg 2.9g こ飯セット 1412kcal 55.7g 31.0g 221.0g 2769mg 7.1g 1613kcal	
夕食 合計 合計 間	 ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ ★ごはん150g ハーブチンテーミックスソテージャガキとえの菜のマリオスクラージャがすととの菜で、切干 本味噌汁(小松菜・切干 エネルギー 214kca たんぱく質 13.2g 炭水化物 17.2g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 642kca たんぱく質 41.3g たんぱく質 32.0g 炭水化物 47.1g ナトリウム 2142mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 839kca たんぱく質 49.0g 脂質 39.0g 	200g 別表表 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東	◎ 牛乳180g ◎ りんご150g ★ごはん150g あぶらかれいみぞれ スナップえんどう キャベッと豚肉の味噌炊 大根の常子(若芽・白頭 本味噌汁(若芽・白頭 エネルギー 249kc たんぱく質 20.3 脂質 11.8 炭水化物 15.6 ナトリウム 770m 食塩相当量 2.0g エネルギー 648kc たんぱく質 45.5 脂質 31.8 炭水化物 45.9 ナトリウム 2095m 食塩相当量 5.4g エネルギー 855kc たんぱく質 51.6 脂質 38.9	煮 麦	 ◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 麩の野菜あんかけブロッコリーのゴマ和え*すまし汁(鱂糸玉子・えのき) 本すまし汁(鱂糸玉子・えのき) おかずエネルギー 248kcalたんぱく質 15.1g 脂質 12.9g 炭水化物 17.2g ナトリウム 804mg 食塩相当量 2.0g ボカずエネルギー 636kcalたんぱく質 40.0g たんぱく質 40.0g 脂質 29.8g 炭水化物 51.3g ナトリウム 2082mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 837kcalたんぱく質 47.4g 脂質 36.8g 	フリー を できる できます できます できます できます できます できます できます できます	 ◎ 牛乳180g ◎オレンジ200g ★ごはん150g ブリのごま醤油焼金時豆煮さつま揚げと小松菜の煮びたしふきと人参の甘露煮 ★味噌汁(巻麩・えのき) おかず エネルギー 239kcalたんぱく質 15.0g 脂質 11.2g 炭水化物 18.0g ナトリウム 729mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 634kcalたんぱく質 40.2g 脂質 31.9g 炭水化物 44.9g ナトリウム 2041mg 食塩相当量 5.2g エネルギー 833kcalたんぱく質 48.1g 脂質 38.9g 	表表表 表表表 ご飯セット 501kcal 20.6g 12.1g 73.5g 955mg 2.4g ご飯セット 1407kcal 56.1g 34.3g 210.1g 2660mg 6.8g 1606kcal 64.0g 41.3g	 ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g 豚生姜焼き丼(具) ♪ ひじきとツナのピリキトマト 無込み 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(豆腐・巻麩) 本味噌汁(豆腐・巻麩) ボルギー 235kcal たんぱく質 13.1g 脂質 11.2g 炭水化物 21.1g ナトリウム 904mg 食塩相当量 2.3g エネルギー 619kcal たんぱく質 38.8g エネルギー 619kcal たんぱく質 38.8g エネルギー 619kcal たんぱく質 38.8g エネルギー 55.7g ナトリウム 2130mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 820kcal たんぱく質 46.2g 脂質 34.0g 	を表落 乳麦 麦麦 麦 ご飯セット 502kcal 19.0g 12.3g 77.0g 11131mg 2.9g ご飯セット 1412kcal 55.7g 31.0g 221.0g 2769mg 7.1g 1613kcal 63.1g 38.0g	
夕食 合計 合計(間食	 ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ ★ごはん150g ハーブチンテーミックスソテージャガギとえの意のマリオペーコンと白菜のマリオオトリウム たんぱく質 13.2g 上たりでは、17.2g 大・リウム 688mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 642kca たんぱく質 41.3g エネルギー 642kca たんぱく質 41.3g ボ水化物 47.1g 大トリウム 2142mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 839kca たんぱく質 49.0g エネルギー 839kca たんぱく質 49.0g ボスルギー 839kca たんぱく質 49.0g ボスルギー 839kca たんぱく質 49.0g ボスルギー 74.9g 炭水化物 74.9g 	7200g 別表表表別表別表別表別表別表別表別表別表別表別表別表別表別表別の表別の表別の表別	◎ 牛乳180g ◎ りんご150g ★ごはん150g あぶらかれいみぞれ スナップえんどう キャベッと豚肉の味噌炊 大根の噌汁(若芽・白頭 エネルギー 249kc たんぱく質 20.3 脂質 11.8 炭水化物 15.6 ナトリウム 770m 食塩相当量 2.0g エネルギー 648kc たんぱく質 45.5 脂質 31.8 炭水化物 45.9 ナトリウム 2095m 食塩相当量 5.4g エネルギー 855kc たんぱく質 51.6 脂質 38.9 炭水化物 77.8	煮 麦	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 麩の野菜あんかけ ブロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき) おかず エネルギー 248kcal たんぱく質 15.1g 脂質 12.9g 炭水化物 17.2g ナトリウム 804mg 食塩相当量 2.0g ボネルギー 636kcal たんぱく質 40.0g 上んぱく質 40.0g 脂質 29.8g 炭水化物 51.3g ナトリウム 2082mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 837kcal たんぱく質 47.4g 脂質 36.8g 炭水化物 80.2g	フリー を できる できます できます できます できます できます できます できます できます	 ◎ 牛乳180g ◎オレンジ200g ★ごはん150g ブリのごま醤油焼金時豆煮さつま揚げと小松菜の煮びたしふきと人参の甘露煮 ★味噌汁(巻麩・えのき) おかず エネルギー 239kcalたんぱく質 15.0g 脂質 11.2g 炭水化物 18.0g ナトリウム 729mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 634kcalたんぱく質 40.2g 脂質 31.9g 炭水化物 44.9g ナトリウム 2041mg 食塩相当量 5.2g エネルギー 833kcalたんぱく質 48.1g 脂質 38.9g 炭水化物 73.1g 	表表表 表表表	 ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g 豚生姜焼き丼(具) □□にきとツナのビリキトマト 無込み 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(豆腐・巻麩) 本味噌汁(豆腐・巻麩) おかず エネルギー 235kcal たんぱく質 13.1g 炭水化物 21.1g ナトリウム 904mg 食塩相当量 2.3g ボルギー 619kcal たんぱく質 38.8g ボスルギー 619kcal たんぱく質 38.8g ボスルギー 55.7g ナトリウム 2130mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 820kcal たんぱく質 46.2g 脂質 34.0g 炭水化物 84.6g 	で 表落 乳麦 麦 麦 麦 麦 こ飯セット 502kcal 19.0g 12.3g 77.0g 11131mg 2.9g こ飯セット 1412kcal 55.7g 31.0g 221.0g 22769mg 7.1g 1613kcal 63.1g 38.0g 249.9g	
夕食	 ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ ★ごはん150g ハーブナンテーミックスソテージャガギとえのきの煮料 ★味噌汁(小松菜・切干 本味噌汁(小松菜・切干 たんぱく質 13.2g 服賃 9.9g 炭水化物 17.2g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 642kca たんぱく質 41.3g エネルギー 642kca たんぱく質 41.3g 広次化物 47.1g ナトリウム 2142mg 本ネルギー 839kca たんぱく質 49.0g 大んぱく質 49.0g 大んぱく 49.	200g 別表表表 別表表 別別表表 別別表表 別別表表 10.7g 72.0g 917mg 2.3g ご飯セット 1422kcal 57.4g 35.0g 212.4g 278.3mg 7.0g 1619kcal 65.1g 42.0g 240.2g 2859mg	◎ 牛乳180g ◎ りんご150g ★ごはん150g あぶらかれいみぞれ スナップえんどう キャベッと豚肉の味噌炊 大根のマヨネーズ和 ★味噌汁(若芽・白頭 ボルギー 249kc たんぱく質 20.3 脂質 20.3 膨水化物 15.6 ナトリウム 770m 食塩相当量 2.0g エネルギー 648kc たんぱく質 45.5 脂質 31.8 炭水化物 45.9 ナトリウム 2095m 食塩相当量 5.4g エネルギー 855kc たんぱく質 51.6 脂質 38.9 炭水化物 77.8 大りウム 2169m	煮 麦	◎ 牛乳180g ◎ キウイフルーツ15 ★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 麩の野菜あんかけ ブロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき) おかず エネルギー 248kcal たんぱく質 15.1g 脂質 12.9g 炭水化物 17.2g ナトリウム 804mg 食塩相当量 2.0g おかず エネルギー 636kcal たんぱく質 40.0g 脂質 29.8g 炭水化物 51.3g 大トリウム 2082mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 837kcal たんぱく質 47.4g 脂質 47.4g 脂質 36.8g 炭水化物 80.2g ナトリウム 2159mg	フリー では、	 ◎ 牛乳180g ◎オレンジ200g ★ごはん150g ブリのごま醤油焼金時豆煮さつま揚げと小松菜の煮びたしふきと人参の甘露煮 ★味噌汁(巻麩・えのき) おかずエネルギー 239kcalたんぱく質 15.0g脂質 11.2g炭水化物 18.0gナトリウム 729mg食塩相当量 1.9g ボネルギー 634kcalたんぱく質 40.2g脂質 31.9g炭水化物 44.9g炭水化物 44.9g炭水化物 44.9g炭水化物 44.9g ☆水化物 44.9g ☆水化物 44.9g ☆水化物 44.1g 指質 38.9g ☆水化物 73.1g ☆水化物 73.1g ☆水化物 73.1g ☆水化物 73.1g ☆水化物 73.1g 	麦麦麦 麦麦麦 麦麦麦 501kcal 20. 6g 12. 1g 73. 5g 955mg 2. 4g ご飯セット 1407kcal 56. 1g 34. 3g 210. 1g 2660mg 6. 8g 1606kcal 64. 0g 41. 3g 238. 3g 2736mg	 ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g 豚生姜焼き井(具) □□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□	でいます。 を変えまする。 ではなかり、 502kcal 19.0g 12.3g 77.0g 1131mg 2.9g で数かり、 1412kcal 55.7g 31.0g 221.0g 2769mg 7.1g 1613kcal 63.1g 38.0g 249.9g 2846mg	
夕食 合計 合計 合計 間食込)	 ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ ★ごはん150g ハーブチンテーミックスソテージャガギとえの意のマリオペーコンと白菜のマリオオトリウム たんぱく質 13.2g 上たりでは、17.2g 大・リウム 688mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 642kca たんぱく質 41.3g エネルギー 642kca たんぱく質 41.3g ボ水化物 47.1g 大トリウム 2142mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 839kca たんぱく質 49.0g エネルギー 839kca たんぱく質 49.0g ボスルギー 839kca たんぱく質 49.0g ボスルギー 839kca たんぱく質 49.0g ボスルギー 74.9g 炭水化物 74.9g 	200g - 卵 乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 471kcal 18.4g 10.7g 72.0g 917mg 917mg 23g ご飯セット 1422kcal 57.4g 2783mg 7.0g 1619kcal 65.1g 42.0g 240.2g 2859mg 7.2g	◎ 牛乳180g ◎ りんご150g ★ごはん150g あぶらかれいみぞれ スナップミスの味噌か 大根のマヨネーズ和 ★味噌汁(若芽・白頭 たんぱく質 20.3 脂質 11.8 炭水化物 15.6 ナトリウ当 2.0g エネルギー 648kc たんぱく質 45.5 脂質 31.8 炭水化物 45.9 ナトリウム 2095n 食塩相当量 5.4g エネルギー 855kc たんぱく質 51.6 脂質 38.9 炭水化物 77.8 ナトリウム 2169m 食塩相当量 5.6g	煮 麦	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 麩の野菜あんかけ ブロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき) おかず エネルギー 248kcal たんぱく質 15.1g 脂質 12.9g 炭水化物 17.2g ナトリウム 804mg 食塩相当量 2.0g ボネルギー 636kcal たんぱく質 40.0g 上んぱく質 40.0g 脂質 29.8g 炭水化物 51.3g ナトリウム 2082mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 837kcal たんぱく質 47.4g 脂質 36.8g 炭水化物 80.2g	のg 麦落 麦 乳麦 卵麦 こ飯セット 507kcal 20.3g 14.2g 71.4g 969mg 2.5g こ飯セット 1425kcal 56.7g 33.6g 216.5g 2720mg 7.0g 1626kcal 64.1g 40.6g 245.4g 2797mg 7.2g	 ◎ 牛乳180g ◎オレンジ200g ★ごはん150g ブリのごま醤油焼金時豆煮さつま揚げと小松菜の煮びたしふきと人参の甘露煮 ★味噌汁(巻麩・えのき) おかず エネルギー 239kcalたんぱく質 15.0g 脂質 11.2g 炭水化物 18.0g ナトリウム 729mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 634kcalたんぱく質 40.2g 脂質 31.9g 炭水化物 44.9g ナトリウム 2041mg 食塩相当量 5.2g エネルギー 833kcalたんぱく質 48.1g 脂質 38.9g 炭水化物 73.1g 	麦妻 妻妻 麦妻 ご飯セット 501kcal 20. 6g 12. 1g 73. 5g 955mg 2. 4g ご飯セット 1407kcal 56. 1g 34. 3g 210. 1g 2660mg 6. 8g 1606kcal 64. 0g 41. 3g 238. 3g 2736mg 7. 0g	 ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g 豚生姜焼き丼(具) □にきとツナのピリキトマト 洗込み 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(豆腐・巻麩) 本味噌汁(豆腐・巻麩) 本水ギー 235kcal たんぱく質 13.1g 脂質 11.2g 炭水化物 21.1g ナトリウム 904mg 全組当量 2.3g おかず エネルギー 619kcal たんぱく質 38.8g 脂質 27.0g 炭水化物 55.7g ナトリウム 2130mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 820kcal たんぱく質 46.2g 脂質 34.0g 炭水化物 84.6g ナトリウム 2207mg 食塩相当量 5.6g 	で 表落 乳麦 麦 麦 麦 麦 こ飯セット 502kcal 19.0g 12.3g 77.0g 11131mg 2.9g こ飯セット 1412kcal 55.7g 31.0g 221.0g 22769mg 7.1g 1613kcal 63.1g 38.0g 249.9g	

[※]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					.1-3113/								
	2月15日(月)		2日	16日(火	/)	2日	17日(7	()	2日	18日(オ	-)	2日	19日(金	÷)
		1												
	品名	アレルゲン	品名	Y	アレルゲン	品纟	台	アレルゲン	品纟	Y	アレルゲン	品ź	占	アレルゲン
	★ごはん120g		★ごはん12	Ŋσ		★ごはん12	Ŋσ		★ごはん12			★ごはん12	Ŋσ	
					+			rn +			∞ +			_
	大豆の洋風五目煮	乳麦	鶏肉と小松		麦	ミートイン		丱麦	豚肉と厚揚			鶏肉とジャク		
	豚肉としめじの生姜バタ一風味	卵乳麦	白菜の煮び			野菜の味噌	煮込み	麦	ひじきとアサリ			レンコンとこ	フキの煮物	麦
	煮生酢	麦	カリフラワーのピーナッ	ッツ味噌和え	到麦芨	大豆とごぼ	うの者物	去	バンバンジ	ーサラダ	到去	豆腐のかに原	風あんかけ	卵麦
	<u>-</u>	^			70274	/ LE C C 10	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	^		, , ,	700			<i>></i> 1-×
朝														
食	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
艮	エネルギー 215kcal		エネルギー	159kcal		エネルギー	178kcal		エネルギー	166kcal		エネルギー	169kcal	362kcal
	ー・ルイ 210K0d1 たんぱく質 12.3g		たんぱく質			ー・ル たんぱく質		14. 7g	たんぱく質	11. 6g		たんぱく質	7. 7g	11. 0g
		10. 0g	たんはく貝		17. og		11.4g			11.0g				
	脂質 10.0g	10. 5g	脂質	6. 0g	6.5g	脂質	5. 6g	6.1g	脂質	8. 2g	8.7g	脂質	6.4g	6.9g
	炭水化物 19.5g	61.4g	炭水化物	13. 2g	55.1g	炭水化物	21.5g	63.4g	炭水化物	12. 2g	54. 1g	炭水化物	19.3g	61. 2g
	ナトリウム 699mg		ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム	639mg		ナトリウム	486mg	487mg
	食塩相当量 1.8g		食塩相当量			食塩相当量		_	食塩相当量			食塩相当量		1. 2g
		I. og			1.4g			ı. əg			1. 0g			I. Zg
	★ごはん120g		★ごはん12			★ ごはん12			★ごはん12			★ごはん12		
	赤魚の青じそ焼	麦	ピリ辛牛肉	炒め	麦落	白身魚のガーリッ	クオイル焼き	乳	鶏の酒蒸し	煮	麦	アジの野菜	あんかけ	麦
	ブロッコリー		五色煮		麦	インゲンソ	テー	乳麦	キャベツソ	テー	乳麦	ブロッコリ	一の煮物	麦
	竹輪とインゲンの玉子とじ	丽丰	法蓮草のお	7 h t- 1	麦	豚挽き肉と切∃			白菜と若布		麦	竹の子のカレー		
			必任子のの	0.120	×.							,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	C 10 - J 75 W)	九久
	牛肉とひじきの炒め煮	友				南瓜とツナ	いサフダ	丱孔友	竹輪の五色	さんひり	丱孔友			
								Ī			Ī			
昼								Ī			Ī			
食	+>+>+	- *&⊏ b1	1	ナンエンード	- *&⊏ L1		ナンチンード	ご飯セット	4	ナンエンード	ご飯セット	1	ナンエンード	ご飯セット
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず			おかず			おかず	
	エネルギー 213kcal					エネルギー	210kcal		エネルギー		422kcal	エネルギー	215kcal	408kcal
	たんぱく質 15.8g	19. 1g	たんぱく質	11. 0g	14. 3g	たんぱく質	13. 5g	16.8g	たんぱく質	13. 6g	16.9g	たんぱく質	18. 0g	21. 3g
	脂質 12.1g	12. 6g	脂質	14. 0g		脂質	11. 3g		脂質	12. 5g		脂質	9. 4g	9. 9g
		F2.08	炭水化物	17. 1g	59. 0g	四尺 음·사ル畑	12. 6g	F4 F~	治사 사地	14. 7g				57. 2g
	炭水化物 10.4g		灰小16初			炭水化物	12. 0g	54. 5g	炭水化物			炭水化物	15.3g	
	ナトリウム 755mg	756mg	ナトリウム	780mg	781mg	ナトリウム	697mg		ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	740mg	741mg
	食塩相当量 1.9g	4 ^	소뉴 뉴 및 트	0 0-	2 0~	소뉴+ㅁㅛ트	1 0~	1 0	食塩相当量	1 7	1 7~	소뉴+ㅁㅛ트	1 0	1 0
	艮塩怕ヨ里 I.9g	1.9g	食塩相当量	2. 0g	2. 0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	及塩阳コ里	1. 7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g
		1. 9g						1. 8g			1. /g			1. 9g
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		1. /g	◎牛乳180g		
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ		◎牛乳180g ◎りんご15	0g		◎牛乳180g◎牛ウイフ	ルーツ15		◎牛乳180g ◎オレンジ	200g	1. /g	◎牛乳180g ◎キウイフ	ルーツ150	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ ★ごはん120g	200g	◎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15 0g)g	◎牛乳180g ◎オレンジ ★ごはん12	200g 0g		◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん12	ルーツ150 0g)g
間食	◎牛乳180g◎グレープフルーツ★ごはん120gハーブチキンソテー	200g 卵	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 あぶらかれい	0g 0g 0g いみぞれ煮		◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん12鶏肉の韓国	ルーツ15 0g 風炒め)g 麦落	◎牛乳180g ◎オレンジ ★ごはん12 ブリのごま	200g 0g 醤油焼	麦	○牛乳180g○牛ウイフ★ごはん12豚生姜焼き	ルーツ150 0g 丼(具))g 麦落
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ ★ごはん120g	200g	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 あぶらかれし スナップえ	0g 0g 0g いみぞれ煮 んどう	麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん12鶏肉の韓国麩の野菜あ	ルーツ15 0g 風炒め んかけ)g 麦落 麦	◎牛乳180g ◎オレンジ ★ごはん12	200g 0g 醤油焼	麦	◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん12	ルーツ150 0g 丼(具))g
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ ★ごはん120g ハーブチキンソテー ミックスソテー	200g 卵 乳麦	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 あぶらかれし スナップえ	0g 0g 0g いみぞれ煮 んどう	麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん12鶏肉の韓国麩の野菜あ	ルーツ15 0g 風炒め んかけ)g 麦落 麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん12ブリのごま金時豆煮	200g 0g 醤油焼	麦麦	○牛乳180g○牛ウイフ★ごはん12豚生姜焼きひじきとッナのピリジ	ルーツ150 0g 丼(具) _{幸トマト煮込み})g 麦落 乳麦
間食	◎牛乳180g◎グレープフルーツ★ごはん120gハーブチキンソテーミックスソテージャガ芋とえのきの煮物	200g 卵 乳麦 麦	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 あぶらかれしスナップえ キャベッと豚肉	0g 0g 0g いみぞれ煮 んどう	麦麦麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん12鶏肉の韓国	ルーツ15 0g 風炒め んかけ)g 麦落 麦	○牛乳180g○オレンジ★ごはん12ブリのごま金時豆煮さつま揚げと小松	200g 0g 醤油焼 ^{菜の煮びたし}	麦麦卵麦	○牛乳180g○牛ウイフ★ごはん12豚生姜焼き	ルーツ150 0g 丼(具) _{幸トマト煮込み})g 麦落 乳麦
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ ★ごはん120g ハーブチキンソテー ミックスソテー	200g 卵 乳麦 麦	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 あぶらかれし スナップえ	0g 0g 0g いみぞれ煮 んどう	麦麦麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん12鶏肉の韓国麩の野菜あ	ルーツ15 0g 風炒め んかけ)g 麦落 麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん12ブリのごま金時豆煮	200g 0g 醤油焼 ^{菜の煮びたし}	麦麦卵麦	○牛乳180g○牛ウイフ★ごはん12豚生姜焼きひじきとッナのピリジ	ルーツ150 0g 丼(具) _{幸トマト煮込み})g 麦落 乳麦
間食	◎牛乳180g◎グレープフルーツ★ごはん120gハーブチキンソテーミックスソテージャガ芋とえのきの煮物	200g 卵 乳麦 麦	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 あぶらかれしスナップえ キャベッと豚肉	0g 0g 0g いみぞれ煮 んどう	麦麦麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん12鶏肉の韓国麩の野菜あ	ルーツ15 0g 風炒め んかけ)g 麦落 麦	○牛乳180g○オレンジ★ごはん12ブリのごま金時豆煮さつま揚げと小松	200g 0g 醤油焼 ^{菜の煮びたし}	麦麦卵麦	○牛乳180g○牛ウイフ★ごはん12豚生姜焼きひじきとッナのピリジ	ルーツ150 0g 丼(具) _{幸トマト煮込み})g 麦落 乳麦
	◎牛乳180g◎グレープフルーツ★ごはん120gハーブチキンソテーミックスソテージャガ芋とえのきの煮物	200g 卵 乳麦 麦	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 あぶらかれしスナップえ キャベッと豚肉	0g 0g 0g いみぞれ煮 んどう	麦麦麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん12鶏肉の韓国麩の野菜あ	ルーツ15 0g 風炒め んかけ)g 麦落 麦	○牛乳180g○オレンジ★ごはん12ブリのごま金時豆煮さつま揚げと小松	200g 0g 醤油焼 ^{菜の煮びたし}	麦麦卵麦	○牛乳180g○牛ウイフ★ごはん12豚生姜焼きひじきとッナのピリジ	ルーツ150 0g 丼(具) _{幸トマト煮込み})g 麦落 乳麦
9	◎牛乳180g◎グレープフルーツ★ごはん120gハーブチキンソテーミックスソテージャガ芋とえのきの煮物	200g 卵 乳麦 麦	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 あぶらかれしスナップえ キャベッと豚肉	0g 0g 0g いみぞれ煮 んどう	麦麦麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん12鶏肉の韓国麩の野菜あ	ルーツ15 0g 風炒め んかけ)g 麦落 麦	○牛乳180g○オレンジ★ごはん12ブリのごま金時豆煮さつま揚げと小松	200g 0g 醤油焼 ^{菜の煮びたし}	麦麦卵麦	○牛乳180g○牛ウイフ★ごはん12豚生姜焼きひじきとッナのピリジ	ルーツ150 0g 丼(具) _{幸トマト煮込み})g 麦落 乳麦
	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ ★ごはん120g ハーブチキンソテー ミックスソテージャガ芋とえのきの煮物ベーコンと白菜のマリネ	200g 卵 乳麦 麦 卵乳麦	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 あぶらかれしスナップえ キャベッと豚肉	0g 0g 0g いみぞれ煮 んどう RO味噌炒め トーズ和え	麦麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん12鶏肉の韓国麩の野菜あ	ルーツ15 0g 風炒め んかけ のゴマ和え)g 麦落 麦 乳麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん12ブリのご素金時豆煮さつま揚げと小松ふきと人参	200g 0g 醤油焼 ^{薬の煮びたし} の甘露煮	麦麦麦卵麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん12豚生姜焼きひにきとッナのピリー若芽としらす	ルーツ150 0g 丼(具) _{幸トマト無込み} のおひたし)g 麦落麦 乳麦
9	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ ★ごはん120g ハーブチキンソテー ミックスソテージャガ芋とえのきの煮物ベーコンと白菜のマリネ	200g 卵 乳麦 麦 卵乳麦	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 あぶらかれしスナップえ キャベッと豚 大根のマヨギ	0g 0g 0g いみぞれ煮 んどう RO味噌炒め ネーズ和え	麦麦卵乳麦ご飯セット	○牛乳180g○牛ウイフ★ごはん12乗湾内の野菜の野菜あブロッコリー	ルーツ15 0g 風炒め んかけ のゴマ和え)g 麦落 麦 乳麦	●牛乳180g●オレング★ゴレム12ブはのご表立っま場けど小松ふきと人参	200g 0g 醤油焼 ^{薬の煮びたし} の甘露煮	麦麦麦卵麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん12豚生姜焼きひたのどり若芽としらす	ルーツ150 0g 丼(具) ^{辛トマト煮込み} のおひたし おかず)g 麦落麦 麦 ご飯セット
9	 ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ ★ごはん120g ハーブチキンソテーミックスソテージャガ芋とえのきの煮物ベーコンと白菜のマリネ おかずエネルギー 214kcal 	200g 卵 乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵 1000000000000000000000000000000000	○牛乳180g○りんご15★ごはん12あぶらかれしスナッツと豚は大根のマヨオエネルギー	0g 0g 0g いみぞれ煮 んどう Rの味噌炒め トーズ和え おかず 249kcal	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 442kcal	○牛乳180g○牛ウイフ★ごはん12乗高の野菜のカロッコリーエネルギー	ルーツ15 0g 風炒め んかけ のゴマ和え おかず 248kcal	ラ 麦落 麦 乳麦 乳麦 ご飯セット 441kcal	●牛乳180g●オレング★ゴはん12★ごり 可え金さつま場けど小松ふきと人参エネルギー	200g 0g 醤油焼 ^{菜の煮びたし} の甘露煮 おかず 239kcal	麦 麦 駅麦 麦 ご飯セット 432kcal	○牛乳180g○牛ウイフ★ごはん12豚生姜焼きひたきとシナのビリ若芽としらすエネルギー	ルーツ150 Og 井(具) キ・マト煮込み のおひたし おかず 235kcal)g 麦落 乳麦 麦 ご飯セット 428kcal
9	 ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ ★ごはん120g ハーブチキンソテーミックスソテージャガ芋とえのきの煮物ベーコンと白菜のマリネ おかずエネルギー 214kcal たんぱく質 13.2g 	200g 卵 乳麦 麦 卵乳 麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	 ○牛乳180g ○りんご15 ★ごはん12 あぶナップ表 キャベッマョオ エネルギ質 	0g 0g 0g いみぞれ煮 んどう Rの味噌炒め トーズ和え おかず 249kcal 20.3g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 442kcal 23.6g	○牛乳180g○牛ウイフ★ごはん12★ごはの野菜の野コリーエネルばくエたんぱく	ルーツ15 0g 風炒め んかけ のゴマ和え おかず 248kcal 15.1g)g 麦落 麦 乳 麦 乳 表 ご飯セット 441kcal 18,4g	 ●牛乳180g ●オレング ★ゴはのご煮 ☆すま場けと小袋 エストルばく エストルばく 	200g Og 醤油焼 薬の煮びたし の甘露煮 よかず 239kcal 15.0g	麦麦 麦 罗麦 麦 ご飯セット 432kcal 18.3g	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん12豚生姜焼きひたのどり若芽としらす	ルーツ150 0g 井(具) キ (具) かおひたし おかず 235kcal 13.1g)g 麦落 乳麦 麦 ご飯tット 428kcal 16.4g
9	 ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ ★ごはん120g ハーブチキンソテーミックスソテージャガ芋とえのきの煮物ベーコンと白菜のマリネ おかずエネルギー 214kcal たんぱく質 13.2g 	200g 卵 乳麦 麦 卵乳 麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	 ○牛乳180g ○りんご15 ★ごはん12 あぶナップ表 キャベッマョオ エネルギ質 	0g 0g 0g いみぞれ煮 んどう Rの味噌炒め トーズ和え おかず 249kcal 20.3g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 442kcal 23 6g 12 3g	○牛乳180g○牛ウイフ★ごはん12★ごはの野菜の野コリーエネルばくエたんぱく	ルーツ15 0g 風炒め んかけ のゴマ和え おかず 248kcal 15.1g)g 麦落 麦 乳麦 - ご飯セット 441kcal 18.4g 13.4g	 ●牛乳180g ●オレング ★ゴはのご煮 ☆すま場けと小袋 エストルばく エストルばく 	200g Og 醤油焼 ^{薬の煮びたし} の甘露煮 239kcal 15.0g 11.2g	麦 麦 卵麦 麦 ご飯セット 432kcal 18.3g 11.7g	○牛乳180g○牛ウイフ★ごはん12豚生姜やナのビリ若芽としらすエネルギーたんぱく質	ルーツ150 0g 井(具) キ (具) かおひたし おかず 235kcal 13.1g)g 麦落 乳麦 麦 ご飯tット 428kcal 16.4g
9	 ◎ 牛乳180g ◎ グレープフルーツ ★ごはん120g ハーブチキンソテーミックスソテージャガ芋とえのきの煮物ベーコンと白菜のマリネ おかずエネルギー 214kcalたんぱく質 13.2g 脂質 9.9g 	200g 卵 乳麦 麦 卵乳 麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	 ○牛乳180g ○りんご15 ★ごはん12 あぶナップ表 キャベッマョオ エネルギ質 	0g 0g 0g いみぞれ煮 んどう nの味噌炒め トーズ和え おかず 249kcal 20.3g 11.8g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 442kcal 23 6g 12 3g	○牛乳180g○牛ウイフ★ごはん12★認めの野コリーエネルばく上たんぱ脂質	ルーツ15 0g 風炒め んかけ のゴマ和え おかず 248kcal 15.1g)g 麦落 麦 乳麦 <u>ご飯セット</u> 441kcal 18.4g 13.4g	 ○牛乳180g ○オレンジ ★ごり可豆煮 ☆すま場げと小物 エネルばく 上がばく 脂質 	200g Og 醤油焼 ^{薬の煮びたし} の甘露煮 239kcal 15.0g 11.2g	麦 麦 卵麦 麦 ご飯セット 432kcal 18.3g 11.7g	 ○牛乳180g ○牛ウイフ ★ごはん12 豚生姜炒ナのビリオ芽としらす エネルギー質 脂質 	ルーツ150 0g 井(具) キトマト素込み のおひたし おかず 235kcal 13.1g 11.2g)g 麦落 乳麦 麦 ご飯tット 428kcal 16.4g 11.7g
9	 ◎ 牛乳180g ◎ グレープフルーツ ★ごはん120g ハーブチキンソテーミックスソテージャガ芋とえのきの煮物ベーコンと白菜のマリネ おかずエネルギー 214kcalたんぱく質 13.2g 脂質 9.9g 炭水化物 17.2g 	200g 卵 乳麦 麦 卵乳 表 16.5g 10.4g 59.1g	 ○牛乳180g ○りんご15 ★ごはん12 あナイベッマ 大根のマヨオ エネルばく 上が 近水化物 	0g 0g 0g いみぞれ煮 んどう nの味噌炒め トーズ和え 249kcal 20.3g 11.8g 15.6g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 442kcal 23.6g 12.3g 57.5g	○牛乳180g○牛丸14フ★ はん12★ はのの野コリーエ たんぱ一 質一 炭水化物	ルーツ15 0g 風炒め んかけ のゴマ和え 248kcal 15.1g 12.9g 17.2g	ファイン を 麦 変 麦 変 変 表 デ 変 を でか 441kcal 18.4g 13.4g 59.1g	 ●牛乳180g ●オレンジ ★ごり豆豆 ★ごり豆豆 ★さりま場けど 本れば エたんば 上で 大化物 	200g Og 醤油焼 薬の煮びたし の甘露煮 239kcal 15.0g 11.2g 18.0g	麦 麦 罗麦 <u>ご飯セット</u> 432kcal 18.3g 11.7g 59.9g	 ○牛乳180g ○牛ウイフ ★ごはたいた 下生まシャケのビリ若芽としらす エネルギー質 炭水化物 	ルーツ150 0g 丼(具) キ (具) かおひたし 235kcal 13.1g 11.2g 21.1g	麦落 乳麦 麦 16.4g 11.7g 63.0g
9	 ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ ★ごはん120g ハーブチキンソテーミックスソテージャガ芋とえのきの煮物ベーコンと白菜のマリネ おかずエネルギー 214kcalたんぱく質 13.2g 脂質 9.9g 炭水化物 17.2g ナトリウム 688mg 	200g 卵 乳麦 麦 卵乳麦 10.4g 16.5g 10.4g 59.1g 689mg	 ○牛乳180g ○り4に15 ★ごよん12 あようではんれる スキャベのマース エルルばく エルばく 上り エトリウム 	0g 0g 0g ハみぞれ煮 んどう nの味噌炒め トーズ和え 249kcal 20.3g 11.8g 15.6g 770mg	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 442kcal 23.6g 12.3g 57.5g 77.1mg	 ○牛乳180g ○牛ウイン ★ 当たい 大 はの野コッカー エ たんぱ 一 質 上 下り ナ トリウム 	ルーツ15 0g 風炒め んかけ のゴマ和え 248kcal 15.1g 12.9g 17.2g 804mg	麦落 麦乳麦 乳麦 13.4g 13.4g 13.4g 19.1g 805mg	 ○牛乳180g ○オレンジ ★ごり可豆素 さっきと レルばく 本心ばく 一覧 たんず ナトリウム 	200g Og 醤油焼 薬の煮びたし の甘露煮 239kcal 15.0g 11.2g 18.0g 729mg	麦 麦 卵麦 麦 - ご飯セット 432kcal 18.3g 11.7g 59.9g 730mg	 ○牛乳180g ○牛ウイフ ★ごは表れ12 豚生生シャのピリオ 若芽としらす エネルギー質 炭水化物 ナトリウム 	ルーツ150 0g 井(具) キトマト素込み のおひたし 335kcal 13.1g 11.2g 21.1g 904mg	麦落 乳麦 麦 16. 4g 11. 7g 63. 0g 905mg
9	 ◎ 牛乳180g ◎ グレープフルーツ ★ごはん120g ハーブチキンソテーミックスソテージャガ芋とえのきの煮物ベーコンと白菜のマリネ おかずエネルギー 214kcalたんぱく質 13.2g 脂質 9.9g 炭水化物 17.2g 	200g 卵 乳麦 麦 卵乳麦 10.4g 16.5g 10.4g 59.1g 689mg	 ○牛乳180g ○りんご15 ★ごはん12 あナイベッマ 大根のマヨオ エネルばく 上が 近水化物 	0g 0g 0g ハみぞれ煮 んどう nの味噌炒め トーズ和え 249kcal 20.3g 11.8g 15.6g 770mg	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 442kcal 23.6g 12.3g 57.5g 77.1mg	○牛乳180g○牛丸14フ★ はん12★ はのの野コリーエ たんぱ一 質一 炭水化物	ルーツ15 0g 風炒め んかけ のゴマ和え おかず 248kcal 15.1g 12.9g 17.2g 804mg	麦落 麦乳麦 乳麦 13.4g 13.4g 13.4g 59.1g 805mg 2.0g	 ●牛乳180g ●オレンジ ★ごり豆豆 ★ごり豆豆 ★さりま場けど 本れば エたんば 上で 大化物 	200g Og 醤油焼 薬の煮びたし の甘露煮 239kcal 15.0g 11.2g 18.0g 729mg	麦 麦 卵麦 麦 - ご飯セット 432kcal 18.3g 11.7g 59.9g 730mg	 ○牛乳180g ○牛ウイフ ★ごはたいた 下生まシャケのビリ若芽としらす エネルギー質 炭水化物 	ルーツ150 0g 井(具) キトマト素込み のおひたし 335kcal 13.1g 11.2g 21.1g 904mg	麦落 乳麦 麦 16.4g 11.7g 63.0g
9	 ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ ★ごはん120g ハーブチキンソテーミックスソテージャガ芋とえのきの煮物ベーコンと白菜のマリネ おかずエネルギー 214kcalたんぱく質 13.2g 脂質 9.9g 炭水化物 17.2g ナトリウム 688mg 	200g 卵 乳麦 麦 卵乳麦 10.4g 16.5g 10.4g 59.1g 689mg	 ○牛乳180g ○り4に15 ★ごよん12 あようではんれる スキャベのマース エルルばく エルばく 上り エトリウム 	0g 0g 0g ハみぞれ煮 んどう nの味噌炒め トーズ和え 249kcal 20.3g 11.8g 15.6g 770mg	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 442kcal 23.6g 12.3g 57.5g 77.1mg	 ○牛乳180g ○牛ウイン ★ 当たい 大 はの野コッカー エ たんぱ 一 質 上 下り ナ トリウム 	ルーツ15 0g 風炒め んかけ のゴマ和え 248kcal 15.1g 12.9g 17.2g 804mg	麦落 麦乳麦 乳麦 13.4g 13.4g 13.4g 19.1g 805mg	 ○牛乳180g ○オレンジ ★ごり可豆素 さっきと レルばく 本心ばく 一覧 たんず ナトリウム 	200g Og 醤油焼 薬の煮びたし の甘露煮 239kcal 15.0g 11.2g 18.0g 729mg	麦 麦 卵麦 麦 - ご飯セット 432kcal 18.3g 11.7g 59.9g 730mg	 ○牛乳180g ○牛ウイフ ★ごは表れ12 豚生生シャのピリオ 若芽としらす エネルギー質 炭水化物 ナトリウム 	ルーツ150 0g 井(具) キトマト素込み のおひたし 335kcal 13.1g 11.2g 21.1g 904mg	麦落 乳麦 麦 16. 4g 11. 7g 63. 0g 905mg
9	 ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ ★ごはん120g ハーブチキンソテーミックスソテージャガ芋とえのきの煮物ベーコンと白菜のマリネ おかずエネルギー 214kcalたんぱく質 13.2g 胎質 9.9g 炭水化物 17.2g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g おかず 	200g 卵 乳麦 麦 卵乳麦 10.4g 16.5g 10.4g 19.1g 689mg 1.8g	 ○牛乳180g ○りんご15 ★ごはん12 あナイベッマ 大根のマヨコーたんぱく たんぱく たりより 食塩相当量 	0g 0g 0g ハみぞれ煮 んどう nの味噌炒め トーズ和え 249kcal 20.3g 11.8g 15.6g 770mg 2.0g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 442kcal 23 6g 12 3g 57.5g 771mg 2.0g ご飯セット	 ○牛乳180g ○牛ウイ012 ★鶏肉の野コリー エたんぱ 一覧 木リウ量 食塩相当 	ルーツ15 0g 風炒め んかけ のゴマ和え 248kcal 15.1g 12.9g 17.2g 804mg 2.0g おかず	麦落 麦乳麦 乳麦 13.4g 13.4g 13.4g 59.1g 805mg 2.0g	 ◎牛乳180g ◎オレンジ ★ゴレん12 ★ブリウ豆素はどん 本ネルばく エたんぱく 市場に 大トリウム量 食塩相当 	200g Og 醤油焼 薬の煮びたし の甘露煮 239kcal 15.0g 11.2g 18.0g 729mg 1.9g おかず	麦 麦 夢麦 ご飯セット 432kcal 18.3g 11.7g 59.9g 730mg 1.9g ご飯セット	 ○牛乳180g ○牛ウイン ★ごは美味のとります 古井としらす エネルギー質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 	ルーツ150 Og 井 (具) キトマト素込み のおひたし おかず 235kcal 13.1g 11.2g 21.1g 904mg 2.3g おかず	麦落 乳麦 麦 16. 4g 11. 7g 63. 0g 905mg 2. 3g ご飯セット
9	 ◎ 牛乳180g ◎ グレープフルーツ ★ごはん120g ハーブチキンソテーミックスソテージャガ芋とえのきの煮物ベーコンと白菜のマリネ おかずエネルギー 214kcalたんぱく質 13.2g 膨質 9.9g 炭水化物 17.2g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g おかずエネルギー 642kcal 	200g 卵 乳麦 麦 卵乳麦 10.4g 16.5g 10.4g 59.1g 689mg 1.8g 1.8g	 ○牛乳180g ○り4元15 ★ごはん12 あナイベッマ 大根のマヨコーたんぱい 上たり 上でした 上できる エネルギー 	0g 0g 0g ハみぞれ煮 んどう nの味噌炒め トーズ和え 249kcal 20.3g 11.8g 15.6g 770mg 2.0g おかず 648kcal	麦 麦 卵乳麦 	 ○牛乳180g ○牛ウイ012 ★鶏肉の野コリー エネルばく 上り申当 上り申当 エネルギー 	ルーツ15 0g 風炒め んかけ のゴマ和え 248kcal 15.1g 12.9g 17.2g 804mg 2.0g おかず 636kcal	麦落 麦乳麦 乳麦 13.4g 13.4g 13.4g 59.1g 805mg 2.0g ご飯セット 1215kcal	 ◎牛乳180g ◎オレンジ ★ブはの豆素 ★ブリ時事場けど人 エネルばく 本心ばく 上り相当 エネルギー 	200g Og 図書油焼 薬の煮びたし の甘露煮 239kcal 15.0g 11.2g 18.0g 729mg 1.9g おかず 634kcal	麦 麦 卵麦 麦 ご飯セット 432kcal 18.3g 11.7g 59.9g 730mg 1.9g ご飯セット 1213kcal	 ○牛乳180g ○キウイル12 ▼ごまサウム12 豚びじきとツナのビリオー質 エネルボー エネルボー 	ルーツ150 0g 井(具) キトマト素込み のおひたし 33.1g 11.2g 21.1g 904mg 2.3g おかず 619kcal	麦落 乳麦 麦 16.4g 11.7g 63.0g 905mg 2.3g ご飯セット 1198kcal
夕食	 ◎ 牛乳180g ◎ グレープフルーツ ★ごはん120g ハーブチキンソテーミックスソテージャガ芋とえのきの煮物ベーコンと白菜のマリネ エネルギー 214kcal たんぱく質 13.2g 脂質 9.9g 炭水化物 17.2g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 642kcal たんぱく質 41.3g 	200g 卵 乳麦 麦 卵乳麦 407kcal 16.5g 10.4g 59.1g 689mg 1.8g 1.8g 1221kcal 51.2g	 ○牛乳180g ○りりはん12 ★ごぶったいのでする エネルばり 大塩塩イン・サイン・ 大塩塩イン・ エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく 	0g 0g 0g ハみぞれ煮 んどう no味噌炒め トーズ和え 249kcal 20.3g 11.8g 15.6g 770mg 2.0g おかず 648kcal 45.5g	麦 麦 卵乳麦 	 ○牛乳180g ○牛丸12 ★鶏麩ブロッツコンドン エたん質 木り中土 上り中土 上り中土 エネルギー質 エネルぱく 	ルーツ15 ⁰ 0g 風炒め んかけ のゴマ和え 248kcal 15.1g 12.9g 17.2g 804mg 2.0g おかず 636kcal 40.0g	麦落 麦乳麦 13.4g 13.4g 13.4g 59.1g 805mg 2.0g ご飯セット 1215kcal 49.9g	 ●牛乳180g ●オレン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	200g Og 図書油焼 薬の煮びたし の甘露煮 239kcal 15. 0g 11. 2g 18. 0g 729mg 1. 9g おかず 634kcal 40. 2g	麦 麦 夢麦 ご飯セット 432kcal 18.3g 11.7g 59.9g 730mg 1.9g ご飯セット 1213kcal 50.1g	 ○牛乳180g ○キウイル12 ▼ 生まりからり 本本ルポーケムぱく エネルギーケムぱく エネルギーケムぱく 	ルーツ150 Og 井(具) キトマト素込み のおひたし おかず 235kcal 13.1g 11.2g 21.1g 904mg 2.3g おかず 619kcal 38.8g	麦落 乳麦 麦 20版セット 428kcal 11. 7g 63. 0g 905mg 2. 3g で飯セット 1198kcal 48. 7g
9	 ◎ 牛乳180g ◎ グレープフルーツ ★ごはん120g ハーブチキンソテーミックスソテージャガ芋とえのきの煮物ベーコンと白菜のマリネ エネルギー 214kcalたんぱく質 13.2g 脂質 9.9g 炭水化物 17.2g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 642kcalたんぱく質 41.3g 脂質 41.3g 脂質 32.0g 	900g 卵 乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 10.4g 10.4g 59.1g 689mg 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.2g 1.2g 1.33.5g	 ○牛乳180g ○リルプ15 ★ごいたい12 ホナッペッマョン・カーでは、カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カ	Og Og Og Og Nみぞれ煮 んどう SO、味噌炒め トーズ和え 249kcal 20.3g 11.8g 15.6g 770mg 2.0g おかず 648kcal 45.5g 31.8g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 442kcal 23.6g 12.3g 57.5g 771mg 2.0g ご飯セット 1227kcal 55.4g 33.3g	 ○ 牛乳 180g ○ 十二 <l>○ 十二 ○ 十二 ○ 十二 ○ 十二</l>	ルーツ15 ¹ 0g 風炒め んかけ のゴマ和え おかず 248kcal 15 1g 12 9g 17 2g 804mg 2 0g おかず 636kcal 40 0g 29 8g	麦落 麦 乳麦 乳麦 13.4g 13.4g 13.4g 59.1g 805mg 2.0g ご飯セット 1215kcal 49.9g 31.3g	 ●牛乳180g ●オレンの12 ★オンはのご煮いまま場所と、 本よんぱく エたんぱく エネんぱく エネんぱく エネんぱく エネんぱく エネんぱく エネんぱく 	200g Og 醤油焼 薬の煮びたし の甘露煮 239kcal 15. 0g 11. 2g 18. 0g 72.9mg 72.9mg おかず 634kcal 40. 2g 31. 9g	麦 麦 蒙麦 麦 <u>ご飯セット</u> 432kcal 18. 3g 11. 7g 59. 9g 730mg 1. 9g 1. 10g 1. 10g	 ○牛乳180g ○キウム12 ★ 生まりすのにするシャのにするシャのにするシャのにするシャのにするシャのにする。 エ たんぱく 	ルーツ150 Og 丼(具) キ・マト素込み のおひたし おかず 235kcal 13.1g 11.2g 21.1g 904mg 2.3g おかず 619kcal 38.8g 27.0g	麦落 素落 素素 <u>ご飯セット</u> 428kcal 16.4g 11.7g 63.0g 905mg 2.3g ご飯セット 1198kcal 48.7g 28.5g
夕食	 ◎ 牛乳180g ◎ グレープフルーツ ★ごはん120g ハーブチキンソテーミックスソテージャガ芋とえのきの煮物ベーコンと白菜のマリネ エネルギー 214kcal たんぱく質 13.2g 脂質 9.9g 炭水化物 17.2g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 642kcal たんぱく質 41.3g 	900g 卵 乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 10.4g 10.4g 59.1g 689mg 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.2g 1.2g 1.33.5g	 ○牛乳180g ○りりはん12 ★ごぶったいのでする エネルばり 大塩塩イン・サイン・ 大塩塩イン・ エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく 	0g 0g 0g ハみぞれ煮 んどう no味噌炒め トーズ和え 249kcal 20.3g 11.8g 15.6g 770mg 2.0g おかず 648kcal 45.5g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 442kcal 23 6g 12.3g 57.5g 77.1mg 2.0g ご飯セット 1227kcal 55.4g 33.3g	 ○牛乳180g ○牛丸12 ★鶏麩ブロッツコンドン エたん質 木り中土 上り中土 上り中土 エネルギー質 エネルぱく 	ルーツ15 ⁰ 0g 風炒め んかけ のゴマ和え 248kcal 15.1g 12.9g 17.2g 804mg 2.0g おかず 636kcal 40.0g	麦落 麦 乳麦 乳麦 13.4g 13.4g 13.4g 59.1g 805mg 2.0g ご飯セット 1215kcal 49.9g 31.3g	 ●牛乳180g ●オレン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	200g Og 図書油焼 薬の煮びたし の甘露煮 239kcal 15. 0g 11. 2g 18. 0g 729mg 1. 9g おかず 634kcal 40. 2g	麦 麦 蒙麦 麦 <u>ご飯セット</u> 432kcal 18. 3g 11. 7g 59. 9g 730mg 1. 9g 1. 10g 1. 10g	 ○牛乳180g ○キウイル12 ▼ 生まりからり 本本ルポーケムぱく エネルギーケムぱく エネルギーケムぱく 	ルーツ150 Og 井(具) キトマト素込み のおひたし おかず 235kcal 13.1g 11.2g 21.1g 904mg 2.3g おかず 619kcal 38.8g	麦落 素落 素素 <u>ご飯セット</u> 428kcal 16.4g 11.7g 63.0g 905mg 2.3g ご飯セット 1198kcal 48.7g 28.5g
夕食	 ◎ 牛乳180g ◎ グレープフルーツ ★ごはん120g ハーブチキンソテーミックスソテージャガ芋とえのきの煮物ベーコンと白菜のマリネ エネルギー 214kcalたんぱく質 13.2g 脂質 9.9g 炭水化物 17.2g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 642kcalたんぱく質 41.3g 脂質 41.3g 脂質 32.0g 炭水化物 47.1g 	900g 卵 乳麦 麦 卵乳表 麦 卵乳表 10.4g 10.4g 59.1g 689mg 1.8g 1.8g 1.2g 1.g 1.g 1.g 1.g 1.g 1.g 1.g 1.	 ○ 牛乳180g ○ りょう りょう りょう りょう りょう いっぱ りょう いっぱ いっぱ いっぱ いっぱ いっぱ いっぱ いっぱ いっぱ いっぱ いっぱ	0g 0g 0g Nみぞれ煮 んどう SO、味噌炒め トーズ和え 249kcal 20.3g 11.8g 15.6g 770mg 2.0g おかず 648kcal 45.5g 31.8g 45.9g	麦 麦 卵乳麦 - 二飯セット - 442kcal - 23 · 6g - 12 · 3g - 57 · 5g - 77 · 1mg - 2 · 0g - 3 · 0	 ○ 牛キご肉の野コリーギンの質水に 本地域 本の野コリーギンの質水に オークリーボンの質水に オークリーボンの質水に エた脂炭水化物 	ルーツ15 ¹ 0g 風炒め んかけ のゴマ和え おかず 248kcal 15.1g 12.9g 17.2g 804mg 2.0g おかず 636kcal 40.0g 29.8g 51.3g	麦落 麦 乳麦 乳麦 13.4g 13.4g 13.4g 59.1g 805mg 2.0g ご飯セット 1215kcal 49.9g 31.3g 177.0g	 ●牛乳180g ●オレンの12 ★オンはのご煮いた はのご煮が多 エスルばく エスルはずい エストに エストに ロップラック ロップラ	200g Og 醤油焼 薬の煮びたし の甘露煮 239kcal 15. 0g 11. 2g 18. 0g 729mg 1. 9g おかず 634kcal 40. 2g 31. 9g 44. 9g	麦麦 麦 麦 麦 <u>- ご飯セット</u> 432kcal 18. 3g 11. 7g 59. 9g 730mg 1. 9g 1. 9g 1. 10g 1. 10	 ○牛乳180g ○牛キウム 180g ○キーンは美生のできるシャのです オーンは表生のできるシャのです オーンのでは、カーンのです エーンのです エーンのでする エーンのです <l< th=""><th>ルーツ150 Og 井(具) キ・マト素込み のおひたし おかず 235kcal 13.1g 11.2g 21.1g 904mg 2.3g おかず 619kcal 38.8g 27.0g 55.7g</th><th>麦落 乳麦 麦 変数 表 一 二 数 16. 4g 11. 7g 63. 0g 905mg 2. 3g 2. 3g 2. 3g 1198kcal 48. 7g 28. 5g 181. 4g</th></l<>	ルーツ150 Og 井(具) キ・マト素込み のおひたし おかず 235kcal 13.1g 11.2g 21.1g 904mg 2.3g おかず 619kcal 38.8g 27.0g 55.7g	麦落 乳麦 麦 変数 表 一 二 数 16. 4g 11. 7g 63. 0g 905mg 2. 3g 2. 3g 2. 3g 1198kcal 48. 7g 28. 5g 181. 4g
夕食	 ◎ 牛乳180g ◎ グレープフルーツ ★ごはん120g ハーブチキンソテーミックスソテージャガ芋とえのきの煮物ベーコンと白菜のマリネ エネルギー 214kcalたんぱく質 13.2g 脂質 9.9g 炭水化物 17.2g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 642kcalたんぱく質 41.3g 脂質 41.3g 脂質 32.0g 炭水化物 47.1g ナトリウム 2142mg 	200g 卵 乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 10.4g 16.5g 10.4g 59.1g 689mg 1.8g 1221kcal 51.2g 33.5g 172.8g 2145mg	 ○ 牛乳180g ○ りょう りょう りょう りょう りょう いっぱ りょう いっぱ いっぱ いっぱ いっぱ いっぱ いっぱ いっぱ いっぱ いっぱ いっぱ	0g 0g 0g いみぞれ煮 んどう nの味噌炒め トーズ和え 249kcal 20.3g 11.8g 15.6g 770mg 2.0g 648kcal 45.5g 31.8g 45.9g 2095mg	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 442kcal 23 6g 12 3g 57.5g 771mg 2.0g こ飯セット 1227kcal 55,4g 33 3g 171.6g 2098mg	 ○ 牛キご肉のの ★ 鶏麩ブロットングランス エた脂炭ナト塩 エた脂炭水・リウ当 エた脂炭水・リウック エた脂炭水・リウック エた脂炭水・リウック エた脂炭水・リウック エた脂炭水・リウック エた脂炭水・リウック エント カンカー カンカー	ルーツ150g 風炒め んかけのゴマ和え おかず 248kcal 15 1g 12.9g 17.2g 804mg 2.0g 636kcal 40.0g 29.8g 51.3g 2082mg	麦落 麦 乳麦 乳麦 乳麦 13.4g 13.4g 13.4g 59.1g 805mg 2.0g 2.0gセット 1215kcal 49.9g 31.3g 177.0g 2085mg	● 牛乳 180g ● オンル12 ★オごり時ま場けられるです。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	200g Og 醤油焼 薬の煮びたし の甘露煮 おかず 239kcal 15. 0g 11. 2g 18. 0g 729mg 1. 9g 1. 9g 634kcal 40. 2g 31. 9g 44. 9g 2041mg	麦麦 麦 野麦 麦 ご飯セット 432kcal 18.3g 11.7g 59.9g 730mg 1.9g 1.9g 1.1gkcal 50.1g 33.4g 170.6g 2044mg	● 牛乳 180g ● キウム 12 きゅうしょう 180g ● キーブは 美 タナの 12 きゅうしょう 180g 大 生 生 きょうからす 180g エ たん 質 水 19 中間 180g エ たん 質 180g エ たん で 180g エ 1	ルーツ150 Og 井(具) 幸トマト素込み のおひたし おかず 235kcal 13 1g 11 2g 21 1g 904mg 2. 3g 519kcal 38. 8g 27. 0g 55. 7g 2130mg	麦落 乳麦 麦 変 変 変 変 11. 7g 63. 0g 905mg 2. 3g ご飯セット 1198kcal 48. 7g 28. 5g 181. 4g 2133mg
夕食合計	 ◎ 牛乳180g ◎ グレープフルーツ ★ごはん120g ハーブチキンソテーミックスソテージャガ芋とえのきの煮物ベーコンと白菜のマリネ 上のばく質 13.2g 脂質 9.9g 炭水化物 17.2g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 642kcal たんぱく質 41.3g 脂質 32.0g 炭水化物 47.1g ナトリウム 2142mg 食塩相当量 5.4g 	200g 卵 乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 10.4g 16.5g 10.4g 59.1g 689mg 1.8g 1221kcal 51.2g 33.5g 172.8g 2145mg 5.5g	● 牛乳180g ● りょう 15 ★ ごぶん12 あ ナマベのマーラン・ エ ネんぱ 12 トリカー 14 エ ネんぱ 15 大 15 上 15	0g 0g 0g いみぞれ煮 んどう nの味噌炒め トーズ和え 249kcal 20.3g 11.8g 15.6g 770mg 2.0g 648kcal 45.5g 31.8g 45.9g 2095mg 5.4g	麦 麦 卵乳麦 	 ○ 牛キゴスクリング (1) 中キ (1) 中キ (1) 中キ (1) 中キ (1) 中央 (1)	ルーツ15 ⁰ 0g 風炒めんかけのゴマ和え おかず 248kcal 15.1g 12.9g 17.2g 804mg 2.0g 536kcal 40.0g 29.8g 51.3g 2082mg 5.3g	麦落 麦 乳麦 乳麦 乳麦 13.4g 13.4g 59.1g 805mg 2.0g 1215kcal 49.9g 31.3g 177.0g 2085mg 5.3g	 ●牛那リンが180g ●オナンはの豆煮 ★ブラ金さる エスル質 エスル質 木が増 木が増 木が増 木が増 木が増 木が増 木が増 木が増 上を増 大・リウ 金塩 大・リウ 食塩 	200g Og 醤油焼 薬の煮びたし の甘露素 おかず 239kcal 15.0g 11.2g 18.0g 729mg 1.9g 634kcal 40.2g 31.9g 44.9g 2041mg 5.2g	麦妻 妻 麦妻 ご飯セット 432kcal 18. 3g 11. 7g 59. 9g 730mg 1. 9g こ飯セット 1213kcal 50. 1g 33. 4g 170. 6g 2044mg 5. 2g	 ○牛乳180g ○牛乳160g ○牛力は大り ○キーにより ○キーにより ○・キーにより ○・キーにより ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ルーツ150 Og 井(具) 幸トマト煮込み のおひたし おかず 235kcal 13.1g 11.2g 21.1g 904mg 2.3g おかず 619kcal 38.8g 27.0g 55.7g 2130mg 5.4g	麦落 乳麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 428kcal 16.4g 11.7g 63.0g 905mg 2.3g こ飯セット 1198kcal 48.7g 28.5g 181.4g 2133mg 5.4g
夕食	 ◎ 牛乳180g ◎ グレープフルーツ ★ごはん120g ハーブチキンソテーミックスソテージャガ芋とえのきの煮物ベーコンと白菜のマリネ おかずエネルギー 214kcalたんぱく質 13.2g 炭水化物 17.2g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 642kcalたんぱく質 41.3g 正たんぱく質 41.3g 脂質 32.0g 炭水化物 47.1g ナトリウム 2142mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 839kcal 	200g 卵 乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 10.4g 16.5g 10.4g 59.1g 689mg 1.8g 1.221kcal 51.2g 33.5g 172.8g 2145mg 5.5g	 ○ 4 180g ○ 9 1150g ○ 4 11515 ★ 11516 ★ 11516<!--</th--><th>0g 0g 0g いみぞれ煮 んどう の味噌炒め トーズ和え 249kcal 20.3g 11.8g 15.6g 770mg 2.0g おかず 648kcal 45.5g 31.8g 45.9g 2095mg 5.4g</th><th>麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 442kcal 23.6g 12.3g 57.5g 771mg 2.0g こ飯セット 1227kcal 55.4g 33.3g 171.6g 2098mg 5.4g</th><th> ○ 牛キご肉のの ★ 鶏麩ブロースん12 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナウ塩の エた脂炭ナウ塩の エた脂炭ナウ塩の エた脂炭ナウ塩の エた脂炭ナウ塩の エた脂炭ナウ塩の エた脂炭ナウ塩の エた脂炭ナウ塩の エた脂炭ナウ塩の エカル電 エ</th><th>ルーツ15⁰0g 風炒めんかけのゴマ和え おかず 248kcal 15.1g 12.9g 17.2g 804mg 2.0g おかず 636kcal 40.0g 29.8g 51.3g 2082mg 5.3g</th><th>麦落 麦 乳麦 乳麦 乳麦 13.4g 13.4g 13.4g 59.1g 805mg 2.0g 二飯セット 1215kcal 49.9g 31.3g 177.0g 2085mg 5.3g</th><th> ●牛オン180g ●オナン10 ●オン10 ★ブ金さっき ネルが質水・リウョン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン</th><th>200g Og 醤油焼 薬の煮びたし の甘露素 おかず 239kcal 15.0g 11.2g 18.0g 729mg 1.9g おかず 634kcal 40.2g 31.9g 44.9g 2041mg 5.2g 833kcal</th><th>麦麦 麦 野麦 麦 ご飯セット 432kcal 18. 3g 11. 7g 59. 9g 730mg 1. 9g 1213kcal 50. 1g 33. 4g 170. 6g 2044mg 5. 2g</th><th> ○牛乳180g ○牛キウム12き →キご生きをナーレー・ ナールは、 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</th><th>ルーツ150 Og 井(具) 幸トマト素込み のおひたし おかず 235kcal 13.1g 11.2g 21.1g 904mg 2.3g おかず 619kcal 38.8g 27.0g 55.7g 2130mg 5.4g 820kcal</th><th>麦落 乳麦 素 素 三飯セット 428kcal 16. 4g 11. 7g 63. 0g 905mg 2. 3g ご飯セット 1198kcal 48. 7g 28. 5g 181. 4g 2133mg 5. 4g 1399kcal</th>	0g 0g 0g いみぞれ煮 んどう の味噌炒め トーズ和え 249kcal 20.3g 11.8g 15.6g 770mg 2.0g おかず 648kcal 45.5g 31.8g 45.9g 2095mg 5.4g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 442kcal 23.6g 12.3g 57.5g 771mg 2.0g こ飯セット 1227kcal 55.4g 33.3g 171.6g 2098mg 5.4g	 ○ 牛キご肉のの ★ 鶏麩ブロースん12 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナウ塩の エた脂炭ナウ塩の エた脂炭ナウ塩の エた脂炭ナウ塩の エた脂炭ナウ塩の エた脂炭ナウ塩の エた脂炭ナウ塩の エた脂炭ナウ塩の エた脂炭ナウ塩の エカル電 エ	ルーツ15 ⁰ 0g 風炒めんかけのゴマ和え おかず 248kcal 15.1g 12.9g 17.2g 804mg 2.0g おかず 636kcal 40.0g 29.8g 51.3g 2082mg 5.3g	麦落 麦 乳麦 乳麦 乳麦 13.4g 13.4g 13.4g 59.1g 805mg 2.0g 二飯セット 1215kcal 49.9g 31.3g 177.0g 2085mg 5.3g	 ●牛オン180g ●オナン10 ●オン10 ★ブ金さっき ネルが質水・リウョン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン	200g Og 醤油焼 薬の煮びたし の甘露素 おかず 239kcal 15.0g 11.2g 18.0g 729mg 1.9g おかず 634kcal 40.2g 31.9g 44.9g 2041mg 5.2g 833kcal	麦麦 麦 野麦 麦 ご飯セット 432kcal 18. 3g 11. 7g 59. 9g 730mg 1. 9g 1213kcal 50. 1g 33. 4g 170. 6g 2044mg 5. 2g	 ○牛乳180g ○牛キウム12き →キご生きをナーレー・ ナールは、 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ルーツ150 Og 井(具) 幸トマト素込み のおひたし おかず 235kcal 13.1g 11.2g 21.1g 904mg 2.3g おかず 619kcal 38.8g 27.0g 55.7g 2130mg 5.4g 820kcal	麦落 乳麦 素 素 三飯セット 428kcal 16. 4g 11. 7g 63. 0g 905mg 2. 3g ご飯セット 1198kcal 48. 7g 28. 5g 181. 4g 2133mg 5. 4g 1399kcal
夕食合計	 ◎ 牛乳180g ◎ グレープフルーツ ★ごはん120g ハーブチキンソテーミックスソテージャガ芋とえのきの煮物ベーコンと白菜のマリネ おかずエネルギー 214kcalたんぱく質 13.2g 脂質 9.9g 炭水化物 17.2g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 642kcalたんぱく質 41.3g 脂質 32.0g 大トリウム 47.1g ナトリウム 2142mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 839kcalたんぱく質 49.0g 	200g 卵 乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 10.4g 16.5g 10.4g 59.1g 689mg 1.8g 1.221kcal 51.2g 33.5g 172.8g 2145mg 5.5g	● 牛乳180g ● りょう 15 ★ ごぶん12 あ ナマベのマーラン・ エ ネんぱ 12 トリカー 14 エ ネんぱ 15 大 15 上 15	0g 0g 0g いみぞれ煮 んどう nの味噌炒め トーズ和え 249kcal 20.3g 11.8g 15.6g 770mg 2.0g 648kcal 45.5g 31.8g 45.9g 2095mg 5.4g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 442kcal 23.6g 12.3g 57.5g 771mg 2.0g こ飯セット 1227kcal 55.4g 33.3g 171.6g 2098mg 5.4g	 ○ 牛キゴスクリング (1) 中キ (1) 中キ (1) 中キ (1) 中キ (1) 中央 (1)	ルーツ15 ⁰ 0g 風炒めんかけのゴマ和え おかず 248kcal 15.1g 12.9g 17.2g 804mg 2.0g 536kcal 40.0g 29.8g 51.3g 2082mg 5.3g	麦落 麦 乳麦 乳麦 乳麦 13.4g 13.4g 13.4g 59.1g 805mg 2.0g 二飯セット 1215kcal 49.9g 31.3g 177.0g 2085mg 5.3g	 ●牛那リンが180g ●オナンはの豆煮 ★ブラ金さる エスル質 エスル質 木が増 木が増 木が増 木が増 木が増 木が増 木が増 木が増 上を増 大・リウ 金塩 大・リウ 食塩 	200g Og 醤油焼 薬の煮びたし の甘露素 おかず 239kcal 15.0g 11.2g 18.0g 729mg 1.9g 634kcal 40.2g 31.9g 44.9g 2041mg 5.2g	麦麦 麦 野麦 麦 ご飯セット 432kcal 18. 3g 11. 7g 59. 9g 730mg 1. 9g 1213kcal 50. 1g 33. 4g 170. 6g 2044mg 5. 2g	 ○牛乳180g ○牛乳160g ○牛力は大り ○キーにより ○キーにより ○・キーにより ○・キーにより ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ルーツ150 Og 井(具) 幸トマト煮込み のおひたし おかず 235kcal 13.1g 11.2g 21.1g 904mg 2.3g おかず 619kcal 38.8g 27.0g 55.7g 2130mg 5.4g	麦落 乳麦 麦 2000 数 2000 0 2000 0
夕食合計合計(◎ 牛乳180g ◎ グレープフルーツ ★ごはん120g ハーブチキンソテーミックスソテージャガ芋とえのきの煮物ベーコンと白菜のマリネ おかずエネルギー 214kcalたんぱく質 13.2g 脂質 9.9g 炭水化物 17.2g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 642kcalたんぱく質 41.3g 脂質 32.0g 大トリウム 47.1g ナトリウム 2142mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 839kcalたんぱく質 49.0g 	200g 卵 乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 10.4g 16.5g 10.4g 59.1g 689mg 1.8g 1221kcal 51.2g 33.5g 172.8g 2145mg 5.5g	◎ 4 180g ◎ 4 180g ◎ 5 15 ★ 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	0g 0g 0g いみぞれ煮 んどう の味噌炒め トーズ和え 249kcal 20.3g 11.8g 15.6g 770mg 2.0g おかず 648kcal 45.5g 31.8g 45.9g 2095mg 5.4g 855kcal 51.6g	麦 麦 卵乳麦 二飯セット 442kcal 23.6g 12.3g 57.5g 77.1mg 2.0g 二飯セット 1227kcal 55.4g 33.3g 171.6g 2098mg 5.4g 1434kcal 61.5g	◎ 中キご肉のの ★鶏麩ブロースん質水・リカー ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ルーツ15 ¹ 0g 風炒め んかけ のゴマ和え おかず 248kcal 15.1g 12.9g 17.2g 804mg 2.0g おかず 636kcal 40.0g 29.8g 51.3g 2082mg 5.3g 837kcal 47.4g	麦落 麦 乳麦 乳麦 乳麦 13.4g 13.4g 13.4g 59.1g 805mg 2.0g ご飯セット 1215kcal 49.9g 31.3g 177.0g 2085mg 5.3g	● 中オン180g ● サオン10 金さった ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	200g Og 器油焼 薬の煮びたしの甘露煮 おかず 239kcal 15.0g 11.2g 18.0g 729mg 1.9g おかず 634kcal 40.2g 31.9g 44.9g 2041mg 5.2g 833kcal 48.1g	表表表 多表表 一流版セット 432kcal 18.3g 11.7g 59.9g 730mg 1.9g 二飯セット 1213kcal 50.1g 33.4g 170.6g 2044mg 5.2g 1412kcal 58.0g	●牛キンは美サイルは、サールは、サールは、サールは、サールは、サールは、サールは、サールは、サー	ルーツ150 Og 井(具) キ・マト素込み のおひたし おかず 235kcal 13.1g 11.2g 21.1g 904mg 2.3g おかず 619kcal 38.8g 27.0g 55.7g 2130mg 5.4g 820kcal 46.2g	麦落 乳麦 麦 2000 数 2000 0 2000 0
夕食合計(間	 ◎ 牛乳180g ◎ グレープフルーツ ★ごはん120g ハーブチキンソテーミックスソテージャガ芋とえのきの煮物ベーコンと白菜のマリネ おかずエネルギー 214kcalたんぱく質 13.2g 膨質 9.9g 炭水化物 17.2g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 642kcalたんぱく質 41.3g たんぱく質 41.3g たんぱく質 41.3g 大トリウム 2142mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 839kcalたんぱく質 49.0g 脂質 39.0g 	200g 卵 乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 10.4g 16.5g 10.4g 59.1g 689mg 1.8g 1221kcal 51.2g 33.5g 172.8g 2145mg 5.5g 1418kcal 58.9g 40.5g	◎ 180g ◎ 180g ◎ 1515 ★ 1	0g 0g 0g いみぞれ煮 んどう の味噌炒め トーズ和え 249kcal 20.3g 11.8g 15.6g 770mg 2.0g おかず 648kcal 45.5g 31.8g 45.9g 2095mg 5.4g 855kcal 51.6g 38.9g	麦 麦 卵乳麦 二飯セット 442kcal 23.6g 12.3g 57.5g 771mg 2.0g 二飯セット 1227kcal 55.4g 33.3g 171.6g 2098mg 5.4g 1434kcal 61.5g 40.4g	◎◎★鶏麩ブロストに脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食	ルーツ15 ⁰ 0g 風炒めんかけのゴマ和え おかず 248kcal 15 1g 12 9g 17 2g 804mg 2 0g おかず 636kcal 40 0g 29 8g 51 3g 2082mg 5 3g 837kcal 47 4g 36 8g	麦落 麦 乳麦 乳麦 乳麦 13.4g 13.4g 13.4g 59.1g 805mg 2.0g ご飯セット 1215kcal 49.9g 31.3g 177.0g 2085mg 5.3g 1416kcal 57.3g 38.3g	 ◎ ● オブ金さっふ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ 塩ネル質 エた脂炭ナ 塩ネル質 エた脂炭ナ 塩ネル質 エた脂炭ナ 大変 エた脂炭ナ 大変 エた脂炭ナ 大変 エた脂炭ナ 大変 エた脂炭 ナ 大変 	200g Og 図書油焼 薬の煮びたしの甘露煮 おかず 239kcal 15.0g 11.2g 18.0g 729mg 1.9g おかず 634kcal 40.2g 31.9g 44.9g 2041mg 5.2g 833kcal 48.1g 38.9g	表表表 多表表 一流版セット 432kcal 18. 3g 11. 7g 59. 9g 730mg 1. 9g 二飯セット 1213kcal 50. 1g 33. 4g 170. 6g 2044mg 5. 2g 1412kcal 58. 0g 40. 4g	 ● キャンス は まから	ルーツ150 Og 井(具) 幸・マト素込み のおひたし おかず 235kcal 13.1g 11.2g 21.1g 904mg 2.3g おかず 619kcal 38.8g 27.0g 55.7g 2130mg 5.4g 820kcal 46.2g 34.0g	麦落 乳麦 素 素 三飯セット 428kcal 16. 4g 11. 7g 63. 0g 905mg 2. 3g 三飯セット 1198kcal 48. 7g 28. 5g 181. 4g 2133mg 5. 4g 1399kcal 35. 5g
夕食 合計 合計 (間食	 ◎ 牛乳180g ◎ グレープフルーツ ★ごはん120g ハーブチキンソテーミックスソテージャガギとえのきの煮物ベーコンと白菜のマリネ おかずエネルギー 214kcalたんぱく質 13.2g 炭水化物 17.2g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 642kcalたんぱく質 41.3g 炭水化物 47.1g ナトリウム 2142mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 839kcalたんぱく質 49.0g 広んぱく質 49.0g 上んぱく質 49.0g 上んぱく質 49.0g 大んぱく質 49.0g 大んぱく質 49.0g 大んぱく質 49.0g 大んぱく質 49.0g 大んぱく質 74.9g 炭水化物 74.9g 	200g 卵 乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 10.4g 16.5g 10.4g 59.1g 689mg 1.8g 1.221kcal 51.2g 33.5g 172.8g 2145mg 5.5g 1418kcal 58.9g 40.5g 200.6g	 ○ 4 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 6 ○ 7 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 15 ★ 16 ○ 15 ★ 16 ○ 15 ○ 15<	0g 0g 0g Nみぞれ煮 んどう の味噌炒め トーズ和え 249kcal 20.3g 11.8g 15.6g 770mg 2.0g おかず 648kcal 45.5g 31.8g 31.8g 2095mg 5.4g 855kcal 51.6g 38.9g 77.8g	麦 麦 野乳麦 ご飯セット 442kcal 23.6g 12.3g 57.5g 771mg 2.0g ご飯セット 1227kcal 55.4g 33.3g 171.6g 2098mg 5.4g 1434kcal 61.5g 40.4g 203.5g	 ○ ● キ	ルーツ15 ⁰ 0g 風炒めんかけのゴマ和え おかず 248kcal 15.1g 12.9g 17.2g 804mg 2.0g おかず 636kcal 40.0g 29.8g 51.3g 2082mg 5.3g 837kcal 47.4g 36.8g 80.2g	麦落 麦 乳麦 乳麦 二飯セット 441kcal 18.4g 13.4g 59.1g 805mg 2.0g 二飯セット 1215kcal 49.9g 311.3g 177.0g 2085mg 5.3g 1416kcal 57.3g 38.3g 205.9g	 ◎ ● オブ金さふ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ 塩ネん質 エた脂炭ナ 塩ネんの質 エた脂炭 上 塩ネんの質 エた脂炭 上 塩ネーの質 エた脂炭 水 物 ム 量 一質 	200g Og 図 図 図 図 図 図 ボかず 239kcal 15.0g 11.2g 18.0g 729mg 1.9g おかず 634kcal 40.2g 31.9g 44.9g 2041mg 5.2g 833kcal 48.1g 38.9g 73.1g	麦麦麦 麦麦 ご飯セット 432kcal 18.3g 11.7g 59.9g 730mg 1.9g ご飯セット 1213kcal 50.1g 33.4g 170.6g 2044mg 5.2g 1412kcal 58.0g 40.4g 198.8g	 ○ キャンス は まから	ルーツ150 Og 井(具) キ・マト素込み のおひたし おかず 235kcal 13.1g 11.2g 21.1g 904mg 2.3g おかず 619kcal 38.8g 27.0g 55.7g 2130mg 5.4g 820kcal 46.2g 34.0g 84.6g	麦落 乳麦 麦 二飯セット 428kcal 16. 4g 11. 7g 63. 0g 905mg 2. 3g 二飯セット 1198kcal 48. 7g 28. 5g 181. 4g 2133mg 5. 4g 1399kcal 56. 1g 35. 5g 210. 3g
夕食 合計 合計 (間食	 ◎ 牛乳180g ◎ グレープフルーツ ★ごはん120g ハーブチキンソテーミックスソテージャガ芋とえのきの煮物ベーコンと白菜のマリネ おかずエネルギー 214kcalたんぱく質 13.2g 脂質 9.9g 炭水化物 17.2g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g おかずエネルギー 642kcalたんぱく質 41.3g 脂質 32.0g 炭水化物 47.1g ナトリウム 2142mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 839kcalたんぱく質 49.0g ボルギー 839kcalたんぱく質 49.0g ボルギー 74.9g ナトリウム 2218mg 	200g 卵 乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 10.4g 16.5g 10.4g 59.1g 689mg 1.8g 1.221kcal 51.2g 33.5g 172.8g 2145mg 5.5g 1418kcal 58.9g 40.5g 200.6g	◎ 180g ◎ 180g ◎ 1515 ★ 1	0g 0g 0g いみぞれ煮 んどう の味噌炒め トーズ和え 249kcal 20.3g 11.8g 15.6g 770mg 2.0g おかず 648kcal 45.5g 31.8g 45.9g 2095mg 5.4g 855kcal 51.6g 38.9g	麦 麦 野乳麦 ご飯セット 442kcal 23.6g 12.3g 57.5g 771mg 2.0g ご飯セット 1227kcal 55.4g 33.3g 171.6g 2098mg 5.4g 1434kcal 61.5g 40.4g 203.5g 2172mg	 ○○→ 業務表プロストに指演する エた脂炭ナ食工た脂炭ナ食工を エた脂炭ナウはの野コリンドでは、 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ルーツ15 ⁰ 0g 風炒めんかけのゴマ和え おかず 248kcal 15 1g 12 9g 17 2g 804mg 2 0g おかず 636kcal 40 0g 29 8g 51 3g 2082mg 5 3g 837kcal 47 4g 36 8g	表落 表 乳麦 乳麦 二飯セット 441kcal 18.4g 13.4g 59.1g 805mg 2.0g 二飯セット 1215kcal 49.9g 31.3g 177.0g 2085mg 5.3g 1416kcal 57.3g 38.3g 205.9g 2162mg	● 中オン は かっと	200g Og 図書油焼 薬の煮びたしの甘露煮 おかず 239kcal 15.0g 11.2g 18.0g 729mg 1.9g おかず 634kcal 40.2g 31.9g 44.9g 2041mg 5.2g 833kcal 48.1g 38.9g	麦麦麦 麦麦 ご飯セット 432kcal 18.3g 11.7g 59.9g 730mg 1.9g ご飯セット 1213kcal 50.1g 33.4g 170.6g 2044mg 5.2g 1412kcal 58.0g 40.4g 198.8g	 ● キャンス は まから	ルーツ150 Og 井(具) 幸・マト素込み のおひたし おかず 235kcal 13.1g 11.2g 21.1g 904mg 2.3g おかず 619kcal 38.8g 27.0g 55.7g 2130mg 5.4g 820kcal 46.2g 34.0g	麦落 乳麦 素 素 三飯セット 428kcal 16. 4g 11. 7g 63. 0g 905mg 2. 3g 三飯セット 1198kcal 48. 7g 28. 5g 181. 4g 2133mg 5. 4g 1399kcal 35. 5g
夕食合計(間	 ◎ 牛乳180g ◎ グレープフルーツ ★ごはん120g ハーブチキンソテーミックスソテージャガギとえのきの煮物ベーコンと白菜のマリネ おかずエネルギー 214kcalたんぱく質 13.2g 炭水化物 17.2g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 642kcalたんぱく質 41.3g 炭水化物 47.1g ナトリウム 2142mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 839kcalたんぱく質 49.0g 広んぱく質 49.0g 上んぱく質 49.0g 上んぱく質 49.0g 大んぱく質 49.0g 大んぱく質 49.0g 大んぱく質 49.0g 大んぱく質 49.0g 大んぱく質 74.9g 炭水化物 74.9g 	200g 卵 乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 407kcal 16.5g 10.4g 59.1g 689mg 1.8g ご飯セット 1221kcal 51.2g 33.5g 2172.8g 21712.8g 21712.8g 1418kcal 58.9g 40.5g 200.6g 2221mg	 ○ 4 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 6 ○ 7 ○ 7 ○ 8 ○ 9 ○ 15 ★ 16 ○ 15 ★ 16 ○ 15 ○ 15<	0g 0g 0g Nみぞれ煮 んどう の味噌炒め トーズ和え 249kcal 20.3g 11.8g 15.6g 770mg 2.0g おかず 648kcal 45.5g 31.8g 31.8g 2095mg 5.4g 855kcal 51.6g 38.9g 77.8g	麦 麦 野乳麦 ご飯セット 442kcal 23.6g 12.3g 57.5g 771mg 2.0g ご飯セット 1227kcal 55.4g 33.3g 171.6g 2098mg 5.4g 1434kcal 61.5g 40.4g 203.5g 2172mg	 ○ ● キ	ルーツ15 ⁰ 0g 風炒めんかけのゴマ和え おかず 248kcal 15.1g 12.9g 17.2g 804mg 2.0g おかず 636kcal 40.0g 29.8g 51.3g 2082mg 5.3g 837kcal 47.4g 36.8g 80.2g	表落 表 乳麦 乳麦 二飯セット 441kcal 18.4g 13.4g 59.1g 805mg 2.0g 二飯セット 1215kcal 49.9g 31.3g 177.0g 2085mg 5.3g 1416kcal 57.3g 38.3g 205.9g 2162mg	 ◎ ● オブ金さふ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ 塩ネん質 エた脂炭ナ 塩ネんの質 エた脂炭 上 塩ネんの質 エた脂炭 上 塩ネーの質 エた脂炭 水 物 ム 量 一質 	200g Og 図 図 図 図 図 図 ボかず 239kcal 15.0g 11.2g 18.0g 729mg 1.9g おかず 634kcal 40.2g 31.9g 44.9g 2041mg 5.2g 833kcal 48.1g 38.9g 73.1g	麦麦麦 麦	 ○ キャンス は まから	ルーツ150 Og 井(具) キ・マト素込み のおひたし おかず 235kcal 13.1g 11.2g 21.1g 904mg 2.3g おかず 619kcal 38.8g 27.0g 55.7g 2130mg 5.4g 820kcal 46.2g 34.0g 84.6g	麦落 乳麦 麦 三飯セット 428kcal 16. 4g 11. 7g 63. 0g 905mg 2. 3g 三飯セット 1198kcal 48. 7g 28. 5g 181. 4g 2133mg 5. 4g 1399kcal 56. 1g 35. 5g 210. 3g

[※]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(たんぱく40g管理食)

	コーゴいしかわ					-			-			-		
	2月15日(月	3)	2日	16日(火	')	2日	17日(水	()	2日	18日(オ	-)	2日	19日(金	<u>></u>)
		1/									• /		-	<u> </u>
	品名	アレルゲン	品名	<mark>ጟ</mark>	アレルゲン	品ź	2	アレルゲン	品名	名	アレルゲン	品名	名	アレルゲン
		, , , , , ,			, 0,0,0			, ,,,,,			, ,,,,,			, ,,,,,
	★ごはん150g		★ ごはん150			★ごはん15	0g		★ごはん15	0g		★ごはん15	0g	
	牛ごぼうの生姜煮	麦	鶏肉の中華	廿酢炒め	妻	豚肉と厚揚	げの者物	到妻	厚焼玉子		卵麦	豆腐ステー	土	卵
					文 =	かりこ子物	りせんがこ	九久						
	野菜炒め	卵麦	ナスの炒り			大根と人参の			春雨の五目			大根と蕗の		麦
	かにかまサラダ	卵麦	里芋のかに風	lあんかけ	卵麦	ハムの和風	サラダ	卵乳麦	南瓜サラダ		卵乳麦	玉子スパサ	ラダ	卵乳麦
		<i>-</i> 1 <i>-</i> 2			,, ,,			71 702			71 702		• •	71 752
			_											
+-	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	l	おかず	ご飯セット	l	おかず	ご飯セット
朝			エネルギー	326kcal	EGOLOGI	エネルギー		Egglesel	ナ カルギー		E221/221	エネルギー		
食		34ZKCa1	エイルヤー	SZOKCAT	309KCa1	エイルヤー	Zoukcai	DZSKCAT	エネルギー	Z9UKGAT	DOOKCAL	エイルヤー	291kcal	534KGa1
	たんぱく質 6.4g	10. 5g	たんぱく質	/. 4g	11.5g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	6. 4g	10. 5g	たんぱく質	5.4g	9.5g
	脂質 16.8g	17. 4g	脂質	18. 6g	19. 2g	脂質	17. 6g	18. 2g 74. 1g	脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	15.3g 31.1g	15 9g	たんぱく質 脂質	19.9g	20. 5g
		83. 3g	##\/\#	32. 7g	85. 5g	un ス 는 사 ル Ho	01 0-	74 1~	프로UUM	21 1-	02.0-	# 12 /L Mar	20.8g	70.65
	炭水化物 30.5g	83. 3g	<u>炭水化物</u> ナトリウム	32. /g	85. 5g	炭水化物 ナトリウム	21.3g 607mg	/4. Ig	灰水10初	<u> 31. 18</u>	83. 9g	照点 炭水化物 ナトリウム カリウム	20. 8g	73. 6g
	ナトリウム 562mg	563mg	ナトリウム	445mg	446mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	512mg	513mg	ナトリウム	587mg	588mg
	カリウム 434mg	495mg	カリウム	479mg	540mg	カリウム	504mg	565mg	カリウム	311mg	372mg	カリウム	257mg	318mg
		1.00					157	0000	4.4.4. 4.	100	174mg	<u> </u>		
	リン 95mg		リン	113mg		リン	157mg		リン	109mg		リン	66mg	131mg
	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量	1. 1g	1. 1g	食塩相当量	1.5g	1. 5g	食塩相当量	1. 3g	1. 3g	食塩相当量	1. 5g	1. 5g
	★ごはん150g		★ごはん150	Ŋσ		★ごはん15	Ŋσ		★ごはん15			★ごはん15	Λσ	
											_			50 ±
	塩ダレポーク		餃子・焼売			サワラのお		麦	豚ばら肉炒	(8)	麦	白身魚のム	ニエル	卵麦
	菜の花のクリーム煮	乳麦	鶏肉のカレ	一煮	乳麦	スイートお	さつ		ジャガ芋の洋	風あんかけ	乳麦	小倉金時		
	揚げナスのめかぶ和え	丰	マカロニとパプ!	リカのサラダ	侧丰	キャベツのピー			もずくの酢	の物	麦	野菜のピープ	トッツ和え	丰茨
	19917 7 7 0 0 0 0 7 15 7 5 14 15 12	Ø.	1,32=2.13	,,,,,,,,,	孙女	1 1 1 7 0 7 2	, , , , , , , , ,	久冶	O 9 (O) Br	07 193	Ø.	ゴネのこ	, , , , , , , , ,	久冶
											l			
	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット
昼			_ + 🕓		<u> </u>	_ + 13						_ + 13		
食	エネルギー 355kcal たんぱく質 10.4g		エネルギー	346kca1	589kca1	エネルギー		560kca1	エネルギー			エネルギー		573kcal
尺	たんぱく質 10.4g	14. 5g	たんぱく質	12 2g	16. 3g	たんぱく質	11. 5g	15.6g	たんぱく質	10.1g	14 2g	たんぱく質	14. 2g	18. 3g
	脂質 27.7g	28. 3g	脂質	19. 5g	20. 1g	脂質	12. 4g	13. 0g	脂質	22. 7g		脂質	15. 2g	15. 8g
					20. Ig		12.48	13. Ug		22. 18	23. 38			15. 08
	炭水化物 15.3g	68. 1g	炭水化物	30. 2g	83. 0g	炭水化物	39. 4g	92. 2g	炭水化物	27. 8g	80. 6g	炭水化物	32.9g	85.7g
	ナトリウム 679mg	680mg	ナトリウム	804mg	805mg	ナトリウム	328mg	329mg	ナトリウム	779mg	780mg	ナトリウム	446mg	447mg
	カリウム 488mg	549mg	カリウム	354mg	415mg	カリウム	676mg	737mg	カリウム	568mg		カリウム	649mg	710mg
	77 7 400lig								<u> </u>		023118	<u> </u>		
	リン 144mg	209mg	リン	132mg		リン	161mg	226mg	リン	136mg	201mg		223mg	288mg
	食塩相当量 1.7g	1. 7g	食塩相当量	2 Na	2. 0g	食塩相当量	0 8g	0.8g	食塩相当量	2 Nø	2 Og	食塩相当量	1 1g	1.1g
問合		1.75			75g	○ 昔林(午)	75g	0.05	<u> </u>	E) 75g				
間食	◎みかん(缶) 75g	1.75	◎パイナッ	ブル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	0. US	◎みかん(†	II) 75g		◎パイナッ	ブル(缶)	75g
間食	<u>◎みかん(缶) 75g</u> ★ごはん150g		◎パイナッ ★ごはん150	ブル(缶) Og	75g	◎黄桃(缶) ★ごはん15	75g 0g		◎みかん(† ★ごはん15	<u>타</u>) 75g Og		◎パイナッ ★ごはん15	ブル(缶) 0g	75g
間食	◎みかん(缶) 75g		◎パイナッ ★ごはん150	ブル(缶) Og	75g	◎黄桃(缶)	75g 0g		◎みかん(†	<u>타</u>) 75g Og		◎パイナッ	ブル(缶) 0g	75g
間食	○みかん(缶) 75g★ごはん150g鶏のごまタレ煮		◎パイナッ ★ごはん150 クリーム煮込み	ブル(缶) 0g ハンバーグ	75g 乳麦	<u>◎黄桃(缶)</u> ★ごはん15 チキンピカ	75g 0g タ		<u>◎みかん(6</u> ★ごはん15 サーモンフ	<u>計) 75g</u> 0g ライ	卵麦	◎パイナッ ★ごはん15 ナスと鶏肉	プル(缶 <u>)</u> 0g のしぎ焼	75g 麦
間食	◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 ブロッコリー	麦	◎パイナッ ★ごはん150 クリーム煮込み ミックスソ	ブル(缶) 0g ハンバーグ テー	75g 乳麦 乳麦	<u>◎黄桃(缶)</u> ★ごはん15 チキンピカ トマトソー	75g 0g タ ス	卵麦	◎みかん(台 ★ごはん15 サーモンフ チンゲン菜	<u>日) 75g</u> 0g ライ ンテー	卵麦 乳麦	◎パイナッ ★ごはん15 ナスと鶏肉 切干大根のカレ	ブル(缶) 0g のしぎ焼 _{ノーきんぴら}	75g 麦 乳麦
間食	◎みかん(缶) 75g★ごはん150g鶏のごまタレ煮ブロッコリーさつま芋のそぼろ煮	麦麦	◎パイナッ ★ごはん150 クリーム煮込み ミックスソー ぜんまいとコンニ	プル(缶) 0g ハンバーグ テー ャクの炒め煮	75g 乳麦 乳麦 麦	<u>◎黄桃(缶)</u> ★ごはん15 チキンピカ トマトソー バジルスパ	75g 0g タ ス	卵麦 乳麦	◎みかん(f ★ごはん15 サーモンフ チンゲン菜	<u>品) 75g</u> 0g ライ ソテー のこの炒め物	卵麦 乳麦 乳麦	◎パイナッ ★ごはん15 ナスと鶏肉	ブル(缶) 0g のしぎ焼 _{ノーきんぴら}	75g 麦
間食	◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 ブロッコリー	麦	◎パイナッ ★ごはん150 クリーム煮込み ミックスソ	プル(缶) 0g ハンバーグ テー ャクの炒め煮	75g 乳麦 乳麦 麦	<u>◎黄桃(缶)</u> ★ごはん15 チキンピカ トマトソー	75g 0g タ ス	卵麦 乳麦	◎みかん(台 ★ごはん15 サーモンフ チンゲン菜	<u>品) 75g</u> 0g ライ ソテー のこの炒め物	卵麦 乳麦 乳麦	◎パイナッ ★ごはん15 ナスと鶏肉 切干大根のカレ	ブル(缶) 0g のしぎ焼 _{ノーきんぴら}	75g 麦 乳麦
間食	◎みかん(缶) 75g★ごはん150g鶏のごまタレ煮ブロッコリーさつま芋のそぼろ煮	麦麦	◎パイナッ ★ごはん150 クリーム煮込み ミックスソー ぜんまいとコンニ	プル(缶) 0g ハンバーグ テー ャクの炒め煮	75g 乳麦 乳麦 麦	◎黄桃(缶) ★ごはん15 チキンピカトマトソーバジルスパきのことじゃが等	75g 0g タ ス のアヒージョ	卵麦 乳麦	◎みかん(f ★ごはん15 サーモンフ チンゲン菜	<u>品) 75g</u> 0g ライ ソテー のこの炒め物	卵麦 乳麦	◎パイナッ ★ごはん15 ナスと鶏肉 切干大根のカレ	ブル(缶) 0g のしぎ焼 _{ノーきんぴら}	75g 麦 乳麦
間食	○みかん(缶) 75g★ごはん150g鶏のごまタレ煮ブロッコリーさつま芋のそぼろ煮明太春雨サラダ	麦麦卵麦	◎パイナッ ★ごはん150 クリーム煮込み ミックスソー ぜんまいとコンニ	ブル(缶) Og ハンバーグ テー _{ャクの炒め煮} のサラダ	75g 乳麦 乳麦 卵	<u>◎黄桃(缶)</u> ★ごはん15 チキンピカ トマトソー バジルスパ	75g 0g タ ス のアヒージョ フキの煮物	卵麦 乳麦 麦	◎みかん(を ★ごはん15 サーモンフ チンゲン菜 ウィンナーとき たたきごぼ	<u>計) 75g</u> 0g ライ ソテー のこの炒め物	卵麦 乳麦 乳麦 麦	◎パイナッ ★ごはん15 ナスと鶏肉 切干大根のカル 明太ポテト	プル(缶 <u>)</u> 0g のしぎ焼 シーきんぴら サラダ	75g 麦 乳麦 卵麦
	○みかん(缶) 75g★ごはん150g鶏のごまタレ煮ブロッコリーさつま芋のそぼろ煮明太春雨サラダおかず	麦那麦で飯セット	◎パイナッ ★ごはん150 クリーム煮込み ミックスソ・ ぜんまいとコンニ 春雨とツナ・	ブル(缶) 0g ハンバーグ テー ャクの炒め煮 のサラダ	75g 乳麦 乳麦 卵 ご飯セット	◎黄桃(缶) ★ごはん15 チキンピカ トマトソー バジルスパ きのことじゃが等 レンコンとこ	75g 0g タ ス のアヒージョ フキの煮物 おかず	卵麦 乳麦 麦 ご飯セット	◎みかん(を ★ごはん15 サーモンフ チンゲン菜 ウィンナーとき たたきごぼ	日) 75g 00g ライ シソテー のこの炒め物 う	卵麦 乳麦 乳麦 麦 ご飯セット	◎パイナッ ★ごはん15 ナスと鶏肉 切干大根のカル 明太ポテト	プル(缶) 0g のしぎ焼 ーきんぴら サラダ おかず	75g 麦 乳麦 卵麦 ご飯セット
g	○みかん(缶) 75g★ごはん150g鶏のごまタレ煮ブロッコリーさつま芋のそぼろ煮明太春雨サラダおかず	麦麦卵麦	◎パイナッ ★ごはん150 クリーム煮込み ミックスソ・ ぜんまいとコンニ 春雨とツナ・	ブル(缶) 0g ハンバーグ テー ャクの炒め煮 のサラダ おかず 340kcal	75g 乳麦 乳麦 変 卵 ご飯セット 583kcal	◎黄桃(缶) ★ごはん15 チキンピカ トマトソー バジルスパ きのことじゃが等 レンコンとこ	75g 0g タ ス プキの素物 おかず 398kca	卵麦 乳麦 <u>麦</u> ご飯セット 641kcal	◎みかん(台 ★ごはん15 サーモンフ チンゲンキ ウィンナーとき たたきごぼ エネルギー	<u></u>	卵麦 乳麦 乳麦 麦 ご飯セット	◎パイナッ ★ごはん15 ナスと鶏肉 切干大根のカル 明太ポテト	プル(缶) 0g のしぎ焼 ーきんぴら サラダ おかず	75g 麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 630kcal
	 ○みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 ブロッコリー さつま芋のそぼろ煮 明太春雨サラダ おかず エネルギー 346kcal 	麦 麦 卵麦 ご飯セット 589kcal	◎パイナッ ★ごはん150 クリーム煮込み ミックスソ・ ぜんまいとコンニ 春雨とツナ・	ブル(缶) 0g ハンバーグ テー ャクの炒め煮 のサラダ おかず 340kcal	75g 乳麦 乳麦 変 卵 ご飯セット 583kcal	◎黄桃(缶) ★ごはん15 チキンピカ トマトソー バジルスパ きのことじゃが等 レンコンとこ	75g 0g タ ス プキの素物 おかず 398kca	卵麦 乳麦 <u>麦</u> ご飯セット 641kcal	◎みかん(台 ★ごはん15 サーモンフ チンゲンキ ウィンナーとき たたきごぼ エネルギー	<u></u>	卵麦 乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 570kcal	◎パイナッ ★ごはん15 ナスと鶏肉 切干大根のカル 明太ポテト	ブル(缶) Og のしぎ焼 ーきんびら サラダ おかず 387kcal	75g 麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 630kcal
g	 ○みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 ブロッコリー さつま芋のそぼろ煮 明太春雨サラダ おかず エネルギー 346kcal たんぱく質 11.3g 	麦 麦 卵麦 ご飯セット 589kcal 15.4g	◎パイナッ ★ごはん15(クリーム煮込み) ミックスソ・ぜんまいとコンニ 春雨とツナ・エネルギー たんぱく質	ブル(缶) 0g ハンバーグ テー ャクの炒め煮 のサラダ おかず 340kcal 9.3g	75g 乳麦 乳麦 卵 ご飯セット 583kcal 13.4g	◎黄桃(缶) ★ごはん15 チキマトソソハ きのことじゃと レンコンとこ エネルギー 質	75g 0g タ ス のアヒージョ フキの煮物 おかず 398kcal 11.5g	卵麦 乳麦 <u>ご飯セット</u> 641kcal 15.6g	◎みかん(行 ★ごはん15 サーモンフ チンゲンナーとき たたきごぼ エネルギー たんぱく質	五) 75g 0g ライ シソテー のこの炒め物 う 327kcal 10.4g	卵麦 乳麦 乳麦 <u>ご飯セット</u> 570kcal 14.5g	◎パイナッ ★ごはん15 ナスと鶏肉 切干大根のカレ 明太ポテト エネルギー たんぱく質	ブル(缶) 0g のしぎ焼 ーきんぴら サラダ おかず 387kcal 9.8g	75g 麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 630kcal 13.9g
g	 ○みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 ブロッコリー さつま芋のそぼろ煮 明太春雨サラダ おかず エネルギー 346kcal たんぱく質 11.3g 脂質 18.5g 	麦 那麦 <u>ご飯セット</u> 589kcal 15.4g	◎パイナッ ★ごはん15(クリーム煮込み) ミックスソ・ぜんまいとコンニ 春雨とツナ・エネルギーたんぱく質脂質	ブル(缶) 0g ハンバーグ テー ャクの炒め煮 のサラダ おかず 340kcal 9.3g	75g 乳麦 乳麦 麦 卵 ご飯セット 583kcal 13.4g 22.8g		75g 0g タ ス のアヒージョ フキの煮物 おかず 398kcal 11.5g	卵麦 乳麦 <u>ご飯セット</u> 641kcal 15.6g	 ◎みかん(行う) ★ごモンステージンステージンステージンステージである。 エネルギー質 上さんぱく 脂質 	五) 75g 0g ライ シソテー のこの炒め物 う 327kcal 10.4g	卵麦 乳麦 乳麦 ご飯セット 570kcal 14.5g 22.6g	◎パイナッ ★ごはも15 ナスと観のカレ 明太ポテト エネルギー質 脂質	ブル(缶) 0g のしぎ焼 ーきんぴら サラダ おかず 387kcal 9.8g 26.4g	75g 麦 裏妻 卵麦 ご飯セット 630kcal 13.9g 27.0g
g	 ○みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 ブロッコリー さつま芋のそぼろ煮 明太春雨サラダ おかず エネルギー 346kcal たんぱく質 11.3g 脂質 18.5g 炭水化物 32.9g 	麦 麦 卵麦 ご飯セット 589kcal 15.4g 19.1g 85.7g	◎パイナッ ★ごはん15(クリーム煮込み) ミックスコンニ春雨とツナー たんぱく質 脂質 炭水化物	ブル(缶) 0g ハンバーグ テー ャクの炒め煮 のサラダ おかず 340kcal 9.3g 22.2g 22.5g	75g 乳麦 乳麦 麦 卵 ご飯セット 583kcal 13.4g 22.8g 75.3g		75g 0g タス フキのアヒージョ フキの煮物 おかず 398kcal 11.5g 25.4g 30.1g	卵麦 乳麦 <u>麦</u> ご飯セット 641kcal 15.6g 26.0g 82.9g	○みかん(行)★ごはもいっというサーン・ナーン・ナーン・ナーン・ナーン・ナーン・ボーックエネルば、・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	E) 75g 0g ライ ソテー のこの炒め物 う 327kcal 10.4g 22.0g 23.5g	卵麦 乳麦 麦 ご飯セット 570kcal 14.5g 22.6g 76.3g	◎パイナン15 サナル15 サナスとともの サンスト大大ポールに サンストルに サンス サンス サンス サンス サンス サンス サンス サンス サンス サンス	ブル(缶) 0g のしぎ焼 ーきんびら サラダ おかず 387kcal 9.8g 26.4g 26.6g	75g 麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 630kcal 13.9g 27.0g 79.4g
g	 ○みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 ブロッコリー さつま芋のそぼろ煮 明太春雨サラダ おかず エネルギー 346kcal たんぱく質 11.3g 脂質 18.5g 炭水化物 32.9g 	麦 麦 卵麦 ご飯セット 589kcal 15.4g 19.1g 85.7g	◎パイナッ ★ごはん15(クリーム煮込み) ミックスコンニ春雨とツナー たんぱく質 脂質 炭水化物	ブル(缶) 0g ハンバーグ テー ャクの炒め煮 のサラダ おかず 340kcal 9.3g 22.2g 22.5g	75g 乳麦 乳麦 麦 卵 ご飯セット 583kcal 13.4g 22.8g 75.3g		75g 0g タス フキのアヒージョ フキの煮物 おかず 398kcal 11.5g 25.4g 30.1g	卵麦 乳麦 <u>麦</u> ご飯セット 641kcal 15.6g 26.0g 82.9g	○みかん(行)★ごはもいっというサーン・ナーン・ナーン・ナーン・ナーン・ナーン・ボーックたたんば、・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	E) 75g 0g ライ ソテー のこの炒め物 う 327kcal 10.4g 22.0g 23.5g	卵麦 乳麦 麦 ご飯セット 570kcal 14.5g 22.6g 76.3g	◎パイナン15 サナル15 サナスとともの サンスト大大ポールに サンストルに サンス サンス サンス サンス サンス サンス サンス サンス サンス サンス	ブル(缶) 0g のしぎ焼 ーきんびら サラダ おかず 387kcal 9.8g 26.4g 26.6g	75g 麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 630kcal 13.9g 27.0g 79.4g
g	 ○みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 ブロッコリー さつま芋のそぼろ煮 明太春雨サラダ おかず エネルギー 346kcal たんぱく質 11.3g たんぱく質 18.5g 膨水化物 32.9g ナトリウム 585mg 	麦 麦 卵麦 ご飯セット 589kcal 15.4g 19.7g 585.7g 586mg	◎パイナッ ★ごはん15(クリーム煮込み) ミックスコンニ 春雨とツナー たんぱく質 脂質 人物 サトリウム	ブル(缶) 0g ハンバーグ テー ャクの炒め煮 のサラダ おかず 340kcal 9.3g 22.2g 709mg	75g 乳麦 乳麦 麦 卵 ご飯セット 583kcal 13.4g 22.8g 75.3g		75g 0g タス フキのアヒージョ フキの煮物 おかば 398kcal 11.5g 25.4g 30.1g 717mg	卵麦 乳麦 <u>麦</u> ご飯セット 641kcal 15.6g 26.0g 82.9g	○みかん(行)★ごはもいっというサーン・ナーン・ナーン・ナーン・ナーン・ナーン・ボーックたたんば、・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	后) 75g Og ライ シノテー のこの炒め物 う 327kcal 10.4g 22.0g 23.5g 670mg	卵麦 乳麦 麦 ご飯セット 570kcal 14.5g 22.6g 76.3g	◎パイナン15 サナル15 サナスとともの サンスト大大ポールに サンストルに サンス サンス サンス サンス サンス サンス サンス サンス サンス サンス	ブル(缶) Og のしぎ焼 ーきんびら サラダ 387kcal 9.8g 26.4g 26.6g 698mg	75g 麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 630kcal 13.9g 27.0g 79.4g 690mg
g	●みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 ブロッコリー さつま春雨サラダ ボルギー 346kcal たんぱく質 11.3g 脂質 18.5g 炭水化物 32.9g ナトリウム 585mg カリウム 473mg	麦 麦 卵麦 ご飯セット 589kcal 15. 4g 19. 4g 85. 7g 586mg 534mg	◎パイナッ ★ごはん15(クリーム煮込み) ミックスン・ ぜんまいとツナー 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	ブル(缶) Og ハンバーグ テー・ヤクの炒め煮 のサラダ おかず 340kcal 9.3g	75g 乳麦 乳麦 卵 ご飯セット 583kcal 13.4g - 22.8g - 75.3g 710mg 513mg		75g Og タス フキの煮物 おかず 398kcal 11.5g 25.4g 71.7mg 576mg	卵麦 乳麦 <u>ご飯セット</u> 641kcal 15.6g 26.0g 82.9g 718mg 637mg	 ○みかんくう ★サナインとご エーンンとご エーングーとご エーングーとご エーングーン エーングーン<	后) 75g Og ライ シノテー のこの炒め物 う 327kcal 10.4g 22.0g 23.5g 670mg 380mg	卵麦 乳麦 麦 ご飯セット 570kcal 14.5g 22.6g - 6.3g - 6.7mg 441mg	◎パイナン15 サナル15 サナス大大ポポテナスと リカート リカート リカート リカート リカート リカート リカート リカート	ブル(缶) Og のしぎ焼 ーきんびら サラダ おかず 387kcal 9.8g -26.4g -26.6g -698mg -506mg	75g 麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 630kcal 13.9g 27.0g 79.4g 690mg 567mg
g	●みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏のごまタレ表 ブロッコリーさつま芋雨サラダ おかず エネルギー 346kcal たんぱく質 11.3g 脂質 18.5g 大トリウム 585mg カリウム 473mg リン 153mg	麦 麦 卵麦 ご飯セット 589kcal 15.4g 19.1g 85.7g 586mg 534mg 218mg	◎パイナッ ★ごはん150 クリーム煮込み ミックスコンデー を耐とツナー エネルばく 脂質 ボ・サウム カリウム カリウム カリウム	ブル(缶) Og ・ハンパーグ テー ャクの炒め煮 のサラダ おかず 340kcal 9.3g 22.2g 22.5g 709mg 452mg 149mg	75g 乳麦 乳麦 卵 ご飯セット 583kcal 13.4g 22.8g 7710mg 513mg 214mg	 ● 黄ばいけい ★チチトバきのン エたん質 ボトリウム 	75g Og タス フキの煮物 おかず 398kcal 11.5g 25.4g 300:717mg 576mg 160mg	卵麦 乳麦 <u>ご飯セット</u> 641kcal 15.6g 26.0g 82.9g 718mg 637mg 225mg	 ○みかんんち ★サーン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	語) 75g Og ライ・ ンナテー のこの炒め物 う 327kcal 10.4g 22.0g 23.5g 670mg 380mg 156mg	卵麦 乳麦 乳麦 ご飯セット 570kcal 14.5g 22.6g 76.3g 441mg 221mg	◎パゴスと親のカート サン15 関が ドナカリカート エカル で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	ブル(缶) Og のしぎ焼 ーきんびら サラダ おかず 387kcal 9.8g 26.4g 26.98mg 506mg 130mg	75g 表 乳麦 卵麦 ご飯セット 630kcal 13.9g 27.0g 27.0g 699mg 567mg 195mg
g	●みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 ブロッコリー さつま春雨サラダ ボルギー 346kcal たんぱく質 11.3g 脂質 18.5g 炭水化物 32.9g ナトリウム 585mg カリウム 473mg	麦 麦 卵麦 ご飯セット 589kcal 15.4g 19.1g 85.7g 586mg 534mg 218mg	◎パイナッ ★ごはん15(クリーム煮込み) ミックスン・ ぜんまいとツナー 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	ブル(缶) Og ・ハンパーグ テー ャクの炒め煮 のサラダ おかず 340kcal 9.3g 22.2g 22.5g 709mg 452mg 149mg	75g 乳麦 乳麦 卵 ご飯セット 583kcal 13.4g 22.8g 75.3g 710mg 513mg 214mg		75g Og タス のアヒージョ フキの煮物 おかず 398kcal 11.5g 25.4g 30.1g 717mg 576mg 160mg	卵麦 乳麦 <u>ご飯セット</u> 641kcal 15.6g 26.0g 82.9g 718mg 637mg 225mg	 ○みかんくう ★サナインとご エーンンとご エーングーとご エーングーとご エーングーン エーングーン<	語) 75g Og ライ・ ンナテー のこの炒め物 う 327kcal 10.4g 22.0g 23.5g 670mg 380mg 156mg	卵麦 乳麦 乳麦 ご飯セット 570kcal 14.5g 22.6g 76.3g 441mg 221mg	◎パイナン15 サナル15 サナス大大ポポテナスと リカート リカート リカート リカート リカート リカート リカート リカート	ブル(缶) Og のしぎ焼 ーきんびら サラダ おかず 387kcal 9.8g 26.4g 26.98mg 506mg 130mg	75g 麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 630kcal 13.9g 27.0g 79.4g 690mg 567mg
g	 ○みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 ブロッコリー さつま芋のラダ おかず エネルギー 346kcal たんぱく質 11.3g 脂質 18.5g 炭水化物 32.9g 大りウム 585mg カリウム 473mg カリウム 153mg 食塩相当量 1.5g 	麦 麦 卵麦 ご飯セット 589kcal 15. 4g 19. 1g 85. 7g 586mg 534mg 218mg 1. 5g	◎パイナッ ★ごはん15(クリーム煮込み) ミックスコンニ春雨とツナー たんぱく 質	ブル(缶) Og ハンバーグ テー ャクの炒め煮 のサラダ 340kcal 9.3g 22.2g 22.5g 709mg 452mg 149mg 1.8g	75g 乳麦 乳麦 卵 ご飯セット 583kcal 13 4g 22.8g 75.3g 710mg 513mg 214mg 1.8g	◎★チトバきレレエた脂炭ナカリ食物はントルピン ネん質水リウン キん質水リウム 相当 インカーパギン 一年 質 カム 量 の カム 量	75g 0g タス のアヒージョ フキの煮物 おかず 398kcal 11.5g 25.4g 30.1g 717mg 576mg 160mg 1.8g	卵麦 乳麦 ご飯セット 641kcal 15. 6g 26. 0g 82. 9g 718mg 637mg 225mg 1. 8g	 ●みかんんり ★サチャンシャき エナルば ボヤリウ エた脂炭ナトリウ 塩塩 塩 	后) 75g Og ライ ソテー のこの炒め物 う 327kcal 10. 4g 22. 0g 23. 5g 670mg 380mg 156mg 1. 7g	卵麦 乳麦 乳麦 <u>ご飯セット</u> 570kcal 14.5g 22.6g 76.3g 671mg 441mg 1.7g	◎★ナカリ明 エた脂炭ナカリ食塩相 オール 1 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	ブル(缶) Og のしぎ焼 ーきんびら サラダ おかず 387kcal 9.8g 26.4g 26.6g 69.8mg 130mg 1.8g	75g 表 乳麦 卵麦 ご飯セット 630kcal 13.9g 27.0g 79.4g 699mg 567mg 195mg 1.8g
g	 ○みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 ブロッコリー さつま芋のそぼろ煮 明太春雨サラダ エネルギー 346kcal たんぱく質 11.3g 脂質 18.5g 炭水化物 32.9g ナトリウム 585mg カリウム 473mg リウム 153mg り塩相当量 1.5g 	麦 麦 卵麦 ご飯セット 589kcal 15.4g 19.1g 85.7g 586mg 534mg 218mg 1.5g	◎パイナッ ★ごはん15/ クリーム煮込み ミックスコンニ 春雨とツナ・ エネルギー たんぱく 脂炭水化物 ナトリウム カリン 塩相当量	ブル(缶) Og ハンバーグ テー ヤクの炒め煮 のサラダ おかず 340kcal 9 3g 22 2g 22 5g 709mg 452mg 149mg 1 8g	75g 乳麦 乳麦 卵 ご飯セット 583kcal 13.4g 22.8g 75.3g 710mg 513mg 214mg 1.8g	● 黄は (石)	75g 0g タス のアヒージョ フキの煮物 おかず 398kcal 11.5g 25.4g 30.1g 717mg 576mg 16.0mg 1.8g	卵麦 乳麦 <u>麦</u> ご飯セット 641kca 15. 6g 26. 0g 82. 9g 718mg 637mg 2.5 mg 1.8 mg	 ○みかん(15) ★ ごせん(15) サーン・ナーン・ナーン・ナーン・ナーン・ナーン・ナーン・カリン・塩相当量 	后) 75g Og フイ・・ シソテー のこの炒め物 う 327kcal 10.4g 22.0g 23.5g 670mg 380mg 1.7g	卵麦 乳麦 乳麦 <u>ご飯セット</u> 570kcal 14.5g 22.6g 76.3g 671mg 441mg 221mg 1.7g	◎パニステナリカリシ塩 サン15のサンカリン 大大の野がよりカーリン 大大の野がよりカーリン 大大の野がよりカーリン 大大の野がよりカーリン 大大の野がよりカーリン 大大の野がよりカーリン 大大の野がより、 大大の野がなり、 大の野がなり、 大の野がなり、 大の野がなり、 大の野がなり、 大の野がなりがなり、 大の野がなりがなり、 大の野がなり、 大の野がなり、 大の野がなりがなり、 大の野がなり、 大の野がなり、 大の野がなりがなり、 大の野がなり、 大の野がなりがなり、 大の野がなり、 大の野がなり、 大の野がなり、 大の野がなり、 大の野がなりがなり、 大の野がなりがなりがなりがなりがなりがなりがなりがなりがなりがなりがなりがなりがなりが	プル(缶) Og のしぎ焼ーきんびらサラダ おかず 387kcal 9.8g 26.4g 26.6g 698mg 506mg 130mg 1.8g	表 乳麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 630kcal 13.9g 27.0g 79.4g 699mg 567mg 195mg 1.8g
g	●みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 ブロッコリー さつま芋のサラダ エネルギー 346kcal たんぱく質 11.3g 脂質 18.5g 炭水化物 32.9g ナトリウム 585mg カリウム 473mg カリウム 153mg 食塩相当量 1.5g おかず	麦 麦 卵麦 ご飯セット 589kcal 15. 4g 19. 1g 85. 7g 586mg 218mg 1.5g こ飯セット 1729kcal	◎パイナッ ★ごはん15(クリーム系スソーリークスコンニ春雨 と ギー たんぱく	ブル(缶) Og ハンバーグ テー ヤクの炒め煮 のサラダ 340kcal 9.3g 22.2g 22.5g 709mg 149mg 1.8g おかず 1012kcal	75g 乳麦 乳麦 卵 ご飯セット 583kcal 13.4g 22.8g 75.3g 710mg 513mg 214mg 1.8g こ飯セット 1741kcal	◎★チトバきロレエた脂炭ナカリ食はントルピンスが質水にリウムリンをは、150円の一大の質がより、10円の一大の質がより、10円の一大の質があり、10円の一大のでは、10円のでは	75g Og タス スマージョ フキの煮物 おかず 398kcal 11.5g 25.4g 30.1g 717mg 576mg 160mg 1.8g おかず 995kcal	卵麦 乳麦 ご飯セット 641kcal 15. 6g 26. 0g 82. 9g 718mg 637mg 225mg 1. 8g ご飯セット 1724kcal	 ○みかんん ↑サチャイン・ エモゲット・ エたん質(化ウム・ エたん質(水・リウム・ サリウム・ 「サーン・ エネルギー 	田) 75g Og フイ・ソテーのこの炒め物 つっての炒め物 つっての炒め物 こう コ27kcal 10.4g 22.0g 23.5g 670mg 156mg 1.5mg 1.7g おかず 979kcal	卵麦 乳麦 表 ご飯セット 570kcal 14.5g 22.6g 76.3g 671mg 441mg 1.7g 1.7g	◎ ★ナサット リント サン 15 向かり トリント 15 で 15	ブル(缶) 0g のしぎ焼ーきんびら サラダ おかず 387kcal 9.8g 26.4g 26.6g 698mg 130mg 1.8g おかず	75g 麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 630kcal 13.9g 27.0g 79.4g 699mg 567mg 195mg 195mg 195mg
g	●みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 ブロッコリー さつま芋のサラダ エネルギー 346kcal たんぱく質 11.3g 脂質 18.5g 炭水化物 32.9g ナトリウム 585mg カリウム 473mg カリウム 153mg 食塩相当量 1.5g おかず	麦 麦 卵麦 ご飯セット 589kcal 15. 4g 19. 1g 85. 7g 586mg 218mg 1.5g こ飯セット 1729kcal	◎パイナッ ★ごはん15/ クリーム煮込み ミックスコンニ 春雨とツナ・ エネルギー たんぱく 脂炭水化物 ナトリウム カリン 塩相当量	ブル(缶) Og ハンバーグ テー ヤクの炒め煮 のサラダ 340kcal 9.3g 22.2g 22.5g 709mg 149mg 1.8g おかず 1012kcal	75g 乳麦 乳麦 卵 ご飯セット 583kcal 13.4g 22.8g 75.3g 710mg 513mg 214mg 1.8g こ飯セット 1741kcal	◎★チトバきロレエた脂炭ナカリ食はントルピンスが質水にリウムリンをは、150円の一大の質がより、10円の一大の質がより、10円の一大の質があり、10円の一大のでは、10円のでは	75g Og タス スマージョ フキの煮物 おかず 398kcal 11.5g 25.4g 30.1g 717mg 576mg 160mg 1.8g おかず 995kcal	卵麦 乳麦 ご飯セット 641kcal 15. 6g 26. 0g 82. 9g 718mg 637mg 225mg 1. 8g ご飯セット 1724kcal	 ○みかんん ↑サチャイン・ エモゲット・ エたん質(化ウム・ エたん質(水・リウム・ サリウム・ 「サーン・ エネルギー 	田) 75g Og フイ・ソテーのこの炒め物 つっての炒め物 つっての炒め物 こう コ27kcal 10.4g 22.0g 23.5g 670mg 156mg 1.5mg 1.7g おかず 979kcal	卵麦 乳麦 表 ご飯セット 570kcal 14.5g 22.6g 76.3g 671mg 441mg 1.7g 1.7g	◎ ★ナサット リント サン 15 向かり トリント 15 で 15	ブル(缶) 0g のしぎ焼ーきんびら サラダ おかず 387kcal 9.8g 26.4g 26.6g 698mg 130mg 1.8g おかず	75g 麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 630kcal 13.9g 27.0g 79.4g 699mg 567mg 195mg 195mg 195mg 195mg
g	●みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 ブロッコリー ココギのそぼろ煮 明太春雨サラダ おかず エネルギー 346kcal たんぱく質 11.3g たんぱく質 11.3g 炭水化物 32.9g ナトリウム 585mg カリウム 473mg リン 153mg 食塩相当量 1.5g よかず エネルギー 1000kcal	麦 麦 卵麦 ご飯セット 589kcal 15.4g 19.1g 85.7g 586mg 218mg 218mg 1.5g 1.5g 1729kcal	◎パイナッ ★ごはん15(クリーム系込み) ミックスコンニ春雨 とツナー たんぱく 質 炭水化物 ナトリウム カリン塩相当量 エネルギー たんぱく 質 エネルギー たんぱく 質 エネルギー たんぱく 質	ブル(缶) Og ハンバーグ テークの炒め煮 のサラダ おかず 340kcal 9.3g 22.2g 22.5g 709mg 452mg 149mg 1.8g 5012kcal 28.9g	15g 乳麦 乳麦 卵 ご飯セット 583kcal 13.4g 22.8g 75.3g 710mg 214mg 1.8g 1.8g 1.10mg 214mg 1.10mg 214mg 41.2g	◎★チトバきロレエた脂炭ナカリ食エたいは、150mmにカーパッション なん質水トリカリ塩 ルボス セリカー 出ば マーカリカー サード できる から	75g Og タス ス・フキの煮物 おかず 398kcal 11.5g 25.4g 30.1g 717mg 160mg 1.8g 1.8g 995kcal 31.3g	卵麦 乳麦 <u>麦</u> ご飯セット 641kcal 15.6g 26.0g 82.9g 718mg 637mg 225mg 1.8g ご飯セット 1724kcal 43.6g	◎みかんんに ★サチゥた エたん質 ・ 化ウウム エたん質 ・ 化ウム エキがった ・ これん質 ・ 化ウム エたんば ・ 物ム エネルば ・ れっし エネルば エネルば エネルば エネルばく エネルばく	后) 75g Og Og フイ ・ソテー のこの炒め物 う 327kcal 10. 4g 22. 0g 23. 5g 670mg 380mg 156mg 1. 7g おかず 979kcal 26. 9g	卵麦 乳麦 乳麦 <u>ご飯セット</u> 570kcal 14.5g 22.6g 76.3g 671mg 441mg 2.21mg 1.7g 1708kcal 39.2g	◎パニステナリカリシ塩 サン15のサンカリン 大大の野がよりカーリン 大大の野がよりカーリン 大大の野がよりカーリン 大大の野がよりカーリン 大大の野がよりカーリン 大大の野がよりカーリン 大大の野がより、 大大の野がなり、 大の野がなり、 大の野がなり、 大の野がなり、 大の野がなり、 大の野がなりがなり、 大の野がなりがなり、 大の野がなり、 大の野がなり、 大の野がなりがなり、 大の野がなり、 大の野がなり、 大の野がなりがなり、 大の野がなり、 大の野がなりがなり、 大の野がなり、 大の野がなり、 大の野がなり、 大の野がなり、 大の野がなりがなり、 大の野がなりがなりがなりがなりがなりがなりがなりがなりがなりがなりがなりがなりがなりが	ブル(缶) Og のしぎ焼 ーきんびら サラダ おかず 387kcal -9.8g -26.4g -26.6g -698mg -130mg -1.8g -1.8g -1.8g -1.8g -1.8g -1.8g -1.8g	75g 麦 乳麦 卵麦 - ご飯セット 630kcal 13.9g - 27,0 4g 699mg 195mg 1.8g - 195mg 1.8g - 1737kcal 41.7g
夕食	●みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 ブロッコリー さ明太春雨サラダ おかず エネルギー 346kcal たんばく質 11.3g たんばく質 18.5g 脱水化物 32.9g ナトリウム 585mg カリウム 473mg リン 153mg 食塩相当量 1.5g おかず エネルギー 1000kcal たんばく質 28.1g 脂質 63.0g	麦 麦 卵麦 ご飯セット 589kcal 15.4g 19.1g 85.7g 586mg 534mg 1.5g こ飯セット 1729kcal 40.4g 64.8g	◎パイナッ ★ごはん15(クリーム煮込み) ミックリーム煮スソッチのまた。 マックにとっています。 マッカルギー たんぱ ア・ドリウム カリン 食塩相当量 エネルばく 質 脂質 ボールボく 質 脂質 ア・ドリウム 計量 エネルばく 質 脂質	ブル(缶) Og ハンバーグ テー・マクの炒め煮 340kcal 9.3g 22.2g 709mg 452mg 1.8g おかず 1012kcal 28.9g 60.3g	75g 乳麦 乳麦 卵 ご飯セット 583kcal 13.4g 22.8g 75.3g 710mg 214mg 1.8g 1.8g 1.4g 1.4g 1.4g 1.4g 1.4g 1.4g 1.4g 1.4	◎★チトバきレンスがきという。 ★チトバきレンスがきという。 エた脂炭ナカリ食 エたの質水にリウム エルばく 物ムルで エルばく がよりウム エルばく もの質 エたの質 エートの 上の	75g Og タス ス のアヒージョフキの煮物 おかず 398kcal 11.5g 25.4g 30.1g 717mg 160mg 1.8g おかず 995kcal 31.3g 55.4g	卵麦 乳麦 <u>麦</u> ご飯セット 641kcal 15.6g 26.0g 82.9g 718mg 637mg 225mg 1.8g 1.8g 1724kcal 43.6g 57.2g	 ○みかんんけり ★ナーン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	后) 75g Og Og フィー・シンテー・クェの炒め物 う おかず 327kca1 10. 4g 22. 0g 23. 5g 670mg 380mg 156mg 1. 7g おかず 979kca1 26. 9g 60. 0g	卵麦 乳麦 麦 ご飯セット 570kcal 14.5g 22.6g 76.3g 671mg 441mg 221mg 1.7g 1708セット	◎★ナカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリ	ブル(缶) Og のしぎ焼 ーきんびら サラダ おかず 387kcal 9.8g 26.4g 26.6g 698mg 130mg 1.8g おかず 1008kcal	75g 麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 630kcal 13.9g 27.0g 699mg 567mg 195mg 1.8g ご飯セット 1737kcal 41.7g 63.3g
夕食	●みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 ブロッコリーさますのそぼろ煮 明太春雨サラダ エネルギー 346kcal たんぱく質 11.3g 脂炭水化物 32.9g ナトリウム 585mg カリウム 473mg リン 153mg 食塩相当量 1.5g おかず エネルギー 1000kcal たんぱく 28.1g 脂質 28.0g 炭水化物 78.7g	麦 麦 卵麦 ご飯セット 589kcal 15.4g 19.1g 85.7g 586mg 534mg 1.5g こ飯セット 1729kcal 40.4g 64.8g 237.1g	◎パイナッ ★ごはん15(クリーム & スリーム & スリークリーム & スリー を まる スリー を まる と で で で で で で で で で で で で で で で で で で	プル(缶) Og ハンバーグ テー・ヤクの炒め煮 340kcal 9.3g 22.2g 709mg 452mg 1.8g 1.8g おかず 1012kcal 28.9g 60.3g 85.4g	75g 乳麦 乳麦 卵 ご飯セット 583kcal 13.4g - 22.8g - 75.3g - 710mg - 513mg - 214mg 1.8g - 1741kcal 41.2g - 62.1g - 243.8g	◎★チトバきレ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウム 単一で はいり はいかい まんの質が ボール では かん できない かん できない かん できない かん できない かん できない かん しょう しょう はん しょう しょう はん しょう しょう はん しょう しょう はん しょう	75g Og タス フキの煮物 おかず 398kcal 11.5g 25.4g 30.1g 717mg 576mg 1.8g おかず 995kcal 31.3g 55.4g 90.8g	卵麦 実 麦 ご飯セット 641kcal 15.6g 26.0g 718mg 637mg 225mg 1.8g こ飯セット 1724kcal 1724kcal 43.6g 57.2g 249.2g	 ●みかんんけり ★サナントき エたん質水・リウム エたん質・ルリウム エたん質・ルリウム エたん質・水・リウム 最大・・・ 一覧・・・ 	后) 75g Og Og フ フ フ フ フ フ の の の の の の の の の の の の の	卵麦 乳麦 麦 ご飯セット 570kcal 14.5g 22.6g 76.3g 671mg 441mg 221mg 1.7g 1708セット	◎★ナカリカリカー エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナトリン塩 ルばく ヤカリン 塩 ルばく ヤカリン塩 ルばく ヤカリン塩 ルばく ヤカリン は カルばく ヤカリカム 量 大人間 水化物	ブル(缶) Og のしぎ焼ーきんびらサラダ おかず 387kcal 9.8g 26.4g 506mg 130mg 1.8g おかず 1008kcal 29.4g 61.5g 80.3g	表 東 東 東 東 東 表 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東
夕食	●みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 ブロッコリー さ明太春雨サラダ おかず エネルギー 346kcal たんばく質 11.3g たんばく質 18.5g 脱水化物 32.9g ナトリウム 585mg カリウム 473mg リン 153mg 食塩相当量 1.5g おかず エネルギー 1000kcal たんばく質 28.1g 脂質 63.0g	麦 麦 卵麦 ご飯セット 589kcal 15.4g 19.1g 85.7g 586mg 534mg 1.5g こ飯セット 1729kcal 40.4g 64.8g 237.1g	◎パイナッ ★ごはん15(クリーム煮込み) ミックリーム煮スソッチのまた。 マックにとっています。 マッカルギー たんぱ ア・ドリウム カリン 食塩相当量 エネルばく 質 脂質 ボールボく 質 脂質 ア・ドリウム 計量 エネルばく 質 脂質	ブル(缶) Og ハンバーグ テー・マクの炒め煮 340kcal 9.3g 22.2g 709mg 452mg 1.8g おかず 1012kcal 28.9g 60.3g	75g 乳麦 乳麦 卵 ご飯セット 583kcal 13.4g - 22.8g - 75.3g - 710mg - 513mg - 214mg 1.8g - 1741kcal 41.2g - 62.1g - 243.8g	◎★チトバきレンスがきという。 ★チトバきレンスがきという。 エた脂炭ナカリ食 エたの質水にリウム エルばく 物ムルで エルばく がよりウム エルばく もの質 エたの質 エートの 上の	75g Og タス ス のアヒージョフキの煮物 おかず 398kcal 11.5g 25.4g 30.1g 717mg 160mg 1.8g おかず 995kcal 31.3g 55.4g	卵麦 実 麦 ご飯セット 641kcal 15.6g 26.0g 718mg 637mg 225mg 1.8g こ飯セット 1724kcal 1724kcal 43.6g 57.2g 249.2g	 ○みかんんけり ★ナーン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	后) 75g Og Og フィー・シンテー・クェの炒め物 う おかず 327kca1 10. 4g 22. 0g 23. 5g 670mg 380mg 156mg 1. 7g おかず 979kca1 26. 9g 60. 0g	卵麦 乳麦 麦 ご飯セット 570kcal 14.5g 22.6g 76.3g 671mg 441mg 221mg 1.7g 1708セット	◎★ナカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリ	ブル(缶) Og のしぎ焼 ーきんびら サラダ おかず 387kcal 9.8g 26.4g 26.6g 698mg 130mg 1.8g おかず 1008kcal	表 東 東 東 東 東 表 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東
夕食	●みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 ブロッコリーさつま芋のそぼろ煮 明太春雨サラダ おかず エネルギー 346kcal たんぱく質 11.3g 脂質 18.5g ナトリウム 585mg カリウム 473mg リン 153mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 1000kcal たんぱく質 28.1g エルギー 1000kcal たんぱく質 63.0g 炭水化物 78.7g ナトリウム 1826mg	表 表 影表 589kcal 15.4g 19.1g 85.7586mg 534mg 218mg 1.5g ご飯セット 1729kcal 40.4g 64.8g 237.1g 1829mg	◎パイナッ ★ごはん15(クリームをみついた) を	プル(缶) Og ハンバーグ テー ヤクの炒め煮 340kcal 9.3g 22.2g 22.5g 709mg 452mg 1.8g おかず 1012kcal 28.9g 60.3g 85.4g 1958mg	75g 乳麦 乳麦 卵 ご飯セット 583kcal 13.4g 22.8g 755.3g 710mg 513mg 214mg 1.8g こ飯セット 1741kcal 41.2g 62.1g 243.8g 1961mg	◎★チトバきレ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭水・リウム 単一で では、 15カリ なった 15カリ なった 15カリ なった 15カリ なった 15カリ なった 15カリカリ なった 15カリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリ	75g Og タス フキの煮物 おかず 398kcal 11.5g 25.4g 30.17fng 576mg 1.8g おかず 995kcal 31.3g 55.4g 90.8g 1652mg	卵麦 乳麦 <u>ご飯セット</u> 641kcal 15. 6g 26. 0g 718mg 637mg 225mg 1. 8g ご飯セット 1724kcal 43. 6g 57. 2g 249. 2g 1655mg	●みかんんでは、 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	后) 75g Og Og フィー	卵麦 乳麦 表 ご飯セット 570kcal 14.5g 22.6g 22.6g 67.1mg 44.1mg 221mg 1.7g 1708kcal 1708kcal 39.2g 61.8g 240.8g 1964mg	◎★ナカッ明 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭水リウム リカー エカル質 化リウム リカー エカル質 化リウム リカー エカル質 水・リウム リカー エカル質 ボーリウム リカー リカー リカー エカル リカー	ブル(缶) Og のしぎ焼ーきんびら サラダ おかず 387kcal 9.8g 26.4g 26.4g 506mg 130mg 1.8g おかず 1008kcal 9.8g	表 表 乳麦 卵麦 ご飯セット 630kcal 13.9g 27.0g 699mg 567mg 195mg 1.8g ご飯セット 1737kcal 1737kcal 41.7g 63.3g 238.7g 1734mg
夕食合計	●みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 ブロッコリーさつま芋のラダ おかず エネルギー 346kcal たんぱく質 11.3g 脂質 18.5g 炭水化物 32.9g ナトリウム 473mg 153mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 1000kcal たんぱく質 28.1g 脂質 63.0g エネルギー 1000kcal たんぱく質 78.7g ナトリウム 1826mg カリウム 1395mg	表 表 表 多 589kcal 15.4g 19.1g 85.7g 586mg 218mg 1.5g 1729kcal 40.4g 64.8g 237.1g 1829mg 1578mg	◎パイナッ ★ごは 15(クリーム 15(クリーク 2 1) と	ブル(缶) Og ハンバーグ テー ヤクの炒め煮 のサラダ おかず 340kcal 9.3g 22.2g 22.5g 709mg 149mg 1.8g おかず 1012kcal 28.9g 60.3g 85.4g 1958mg 1285mg	75g 乳麦 乳麦 卵 ご飯セット 583kcal 13.4g 22.8g 75.3g 710mg 513mg 214mg 1.8g ご飯セット 1741kcal 41.2g 62.1g 243.8g 1961mg 1468mg	◎★チトバきレレエた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリウ塩 エた脂炭ナリウ塩 エルヴェン ギム質 化リウム サイン アイン アイン アイン アイン アイン アイン アイン アイン アイン ア	75g 0g タス のアヒージョ フキの煮物 おかず 398kcal 11.5g 25.4g 300.1717mg 576mg 1.8g おかず 995kcal 31.3 4g 90.8g 1652mg 1756mg	卵麦 美 <u> </u>	◎★サチゥた エた脂炭ナカリ食塩・ボーリウムには、サケーさ ・ボーン・ボーン・ボーン・ボーン・ボーン・ボーン・ボーン・ボーン・ボーン・ボーン	語) 75g Og Og ライー シンテー のこの炒め物 う 327kcal 10.4g 22.0g 23.5g 670mg 380mg 1.7g おかず 979kcal 26.9g 60.0g 82.4g 1961mg 1259mg	卵麦 乳麦 乳麦 シアウン シアウン シアウン シアウン シアウン シアウン シアウン シアウン	◎★ナカッけ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウム リウム 量 一質 カリウム サウム サウム サウム サウム サウム サウム サウム サウム サウム サ	ブル(缶) Og のしぎ焼 ーきんびら サラダ おかず 387kcal 9.8g 26.4g 26.698mg 506mg 130mg 1.8g おかず 1008kcal 29.4g 80.3g 1731mg 1412mg	表 表 乳表 乳表 卵表 ご飯セット 630kcal 13.9g 27.0g 699mg 567mg 195mg 1.8g ご飯セット 1737kcal 41.3g 6338.7g 1734mg 1595mg
夕食合計	●みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 ブコッコリー 346kca1 にんばく質 11.3g 18.5g 炭水化物 32.9g ナトリウム 585mg カリウム 473mg リン 153mg エネルギー 1000kcal たんばく質 28.1g 脂質 63.0g 炭水化物 78.7g ナトリウム 1826mg カリウム 1395mg カリウム 1395mg	麦 麦 那麦 ご飯セット 589kcal 15. 4g 19. 1g 85. 7g 534mg 218mg 1. 5g 二飯セット 1729kcal 40. 4g 64. 8g 237. 1g 1829mg 1578mg 587mg	◎パイナッ ★ごはあるカラック では、まいと、ツリークのでは、まいと、ツリークのでは、またのでは、からいと、ツリークをできます。 エネルば、カリウム 当年 エネルば、カリウム 当年 エネルば、カリウム カリン なん。質 大・リウム カリン カリン	ブル(缶) Og ハンバーグ テー ヤクの炒め煮 のサラダ おかず 340kcal 9.3g 22.2g 22.5g 709mg 149mg 1.8g おかず 1012kcal 28.9g 60.3g 85.4g 1958mg 1285mg 394mg	75g 乳麦 乳麦 卵 583kcal 13.4g 22.8g 75.3g 513mg 214mg 1.8g 214mg 1.8g 214mg 1.2g 62.1g 243.8g 1961mg 1468mg 589mg	◎★チトバきレレエた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食はントルビン ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリウ 相 ルばい・リウ 相 ルばい・リウム 当年で、一番の は、一番の は、	75g Og タス のアヒージョ フキの煮物 おかず 398kcal 11.5g 25.4g 30.1g 717mg 576mg 160mg 1.8g おかず 995kcal 31.3g 555.4g 90.8g 1652mg 1756mg 478mg	那麦 麦 ご飯セット 641kcal 15.6g 26.0g 82.9g 718mg 637mg 225mg 1.8g ご飯セット 1724kcal 43.6g 57.2g 249.2g 1655mg 1939mg 673mg	◎★サチゥた エた脂炭ナカリ食塩・ボー質・ボーウム ・ ボークン・ときば ・ ボーク・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	語) 75g Og Og ライ ファーのこの炒め物 う 327kcal 10.4g 22.0g 23.5g 670mg 380mg 1.7g 参かず 979kcal 26.9g 60.0g 82.4g 1961mg 1259mg 401mg	卵麦 乳麦 乳麦 ま 570kcal 14.5g 22.6g 76.3g 441mg 221mg 1.7g ご飯セット 1708kcal 39.2g 61.8g 240.8g 1964mg 1442mg 596mg	◎★ナ切明 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウ 相 ルばく と観のテー・イン は 1 大・リウー 相 ルばく トリウム 1 大・リウム 1 大・リウム 3 大・カリン	ブル(缶) Og のしぎ焼 ーきんびら サラダ おかず 387kcal 9.8g 26.4g 26.6g 698mg 130mg 1.8g よかず 1008kcal 29.4g 80.3g 1731mg 1412mg 419mg	表 東 乳麦 卵麦 『飯セット 630kcal 13.9g 27.0g 79.4g 699mg 195mg 1.8g 『飯セット 1737kcal 41.7g 63.3 7g 1734mg 1595mg 1595mg 614mg
夕食合計	●みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 ブコッコリー 346kca1 にんばく質 11.3g 18.5g 炭水化物 32.9g ナトリウム 585mg カリウム 473mg リン 153mg エネルギー 1000kcal たんばく質 28.1g 脂質 63.0g 炭水化物 78.7g ナトリウム 1826mg カリウム 1395mg カリウム 1395mg	麦 麦 那麦 ご飯セット 589kcal 15. 4g 19. 1g 85. 7g 586mg 218mg 1. 5g ご飯セット 1729kcal 40. 4g 64. 8g 237. 1g 237. 1g 1879mg 1578mg 587mg	◎パイナット	ブル(缶) Og ハンバーグ テクの炒め煮 のサラダ おかず 340kcal 9.3g 22.2g 22.5g 709mg 452mg 149mg 1.8g 5かず 1012kcal 28.9g 60.3g 85.4g 1958mg 1285mg 1285mg 4.9g	15g 乳麦 乳麦 卵 ご飯セット 583kcal 13.4g 22.8g 75.3g 710mg 214mg 1.8g 1.8g 1741kcal 41.2g 62.1g 243.8g 1961mg 1468mg 1468mg 4.9g	◎★チトバきレ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウ塩 ネん質水化リウ 相 ルば やりウム 当 一質 カリカム 量 一質 カリカム 量 一質 カリカム 量	75g 0g タス のアヒージョ フキの煮物 おかず 398kcal 11.5g 25.4g 300.1717mg 576mg 1.8g おかず 995kcal 31.3 4g 90.8g 1652mg 1756mg	那麦 麦 ご飯セット 641kcal 15.6g 26.0g 82.9g 718mg 637mg 225mg 1.8g ご飯セット 1724kcal 43.6g 57.2g 249.2g 1655mg 1939mg 673mg	◎★サチゥた エた脂炭ナカリ食塩・ボーリウムには、サケーさ ・ボーン・ボーン・ボーン・ボーン・ボーン・ボーン・ボーン・ボーン・ボーン・ボーン	語) 75g Og Og ライー シンテー のこの炒め物 う 327kcal 10.4g 22.0g 23.5g 670mg 380mg 1.7g おかず 979kcal 26.9g 60.0g 82.4g 1961mg 1259mg	卵麦 乳麦 乳麦 ま 570kcal 14.5g 22.6g 76.3g 441mg 221mg 1.7g ご飯セット 1708kcal 39.2g 61.8g 240.8g 1964mg 1442mg 596mg	◎★ナカット エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウム リウム 量 一質 カリウム サウム サウム サウム サウム サウム サウム サウム サウム サウム サ	ブル(缶) Og のしぎ焼 ーきんびら サラダ おかず 387kcal 9.8g 26.4g 26.6g 698mg 130mg 1.8g よかず 1008kcal 29.4g 80.3g 1731mg 1412mg 419mg	表 表 乳表 乳表 卵表 ご飯セット 630kcal 13.9g 27.0g 699mg 567mg 195mg 1.8g ご飯セット 1737kcal 41.3g 6338.7g 1734mg 1595mg
夕食合計	●みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 ブロつますのそぼろ素 明太春雨サラダ おかず エネルギー 346kcal 18.5g 点がず 18.5g 点が水化物 32.9g ナトリウム 585mg カリウム 473mg リン 153mg 食塩相当量 1.5g にんばく質 28.1g 脂質 63.0g 炭水化物 78.7g ナトリウム 1826mg カリウム 1395mg カリウム 1395mg カリウム 392mg 食塩相当量 4.6g	表 表 別表 一部 一部 一部 一部 一部 一部 一部 一部 一部 一部	◎パイナット	ブル(缶) Og ハンバーグ テクの炒め煮 のサラダ おかず 340kcal 9.3g 22.2g 22.5g 709mg 452mg 149mg 1.8g 5かず 1012kcal 28.9g 60.3g 85.4g 1958mg 1285mg 1285mg 4.9g	15g 乳麦 乳麦 卵 ご飯セット 583kcal 13.4g 22.8g 75.3g 710mg 214mg 1.8g 1.8g 1741kcal 41.2g 62.1g 243.8g 1961mg 1468mg 1468mg 4.9g	◎★チトバきレ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウ塩 ネん質水化リウ 相 ルば やりウム 当 一質 カリカム 量 一質 カリカム 量 一質 カリカム 量	75g Og タス ス・フキの煮物 おかず 398kcal 11.54g 30.1g 717mg 576mg 160mg 1.8g カカず 995kcal 31.3g 55.4g 90.8g 1652mg 1756mg 478mg 4.1g	那麦 乳麦 麦 ご飯セット 641kcal 15.6g 26.0g 82.9g 718mg 637mg 225mg 1.8g 1.8g 1.724kcal 43.6g 57.2g 249.2g 1655mg 1939mg 673mg 4.1g	◎ ★サチゥた エた脂炭ナカリ食塩・インンときば インカルは エゲーさ インカー オールば 化リウ 相 ルばく 物 カリウム 当年 インリン 相 サーク カリカリ	后) 75g Og Og ライ・シソテーのこの炒め物 う 327kcal 10. 4g 22. 0g 23. 5g 670mg 380mg 156mg 1. 7g 第79kcal 26. 9g 60. 0g 82. 4g 1961mg 1250mg 1250mg	卵麦 乳麦 乳麦 表 200 22.6g 76.3g 671mg 221mg 1.7g 221mg 1.7g 200 1.7g 200 67.8g 240.8g 240.8g 240.8g 240.8g 240.8g 240.8g 2506mg 5506mg	◎★ナ切明 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリタ塩 ストリウム 相 ルばく やりウム 相 ルばく トリウム 相 ルばく トリウム 相 ルばく 物ム 量 一質	プル(缶) Og のしぎ焼ーきんびらサラダ おかず 387kcal 9.8g 26.4g 26.6g 508mg 130mg 1.8g よかず 1008kcal 29.4g 61.5g 80.3g 1731mg 1412mg 419mg 4.4g	75g 表 乳麦 卵麦 ご飯セット 630kcal 13.9g 27.0g 79.4g 699mg 195mg 1.8g ご飯セット 1737kcal 41.7g 63.3g 238.7g 1734mg 1595mg 4.4g
夕食合計	●みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 ブロッコリー さ明太春雨サラダ おかず エネルギー 346kcal たんぱく質 11.3g たんぱく質 18.5g 脱水化物 32.9g ナトリウム 585mg カリウム 473mg リン 153mg 食塩相当量 1.5g おかず エネルギー 1000kcal たんぱく質 28.1g 脂質 63.0g 炭水化物 78.7g ナトリウム 1826mg カリウム 1395mg カリウム 392mg カリウム 392mg 食塩相当量 4.6g エネルギー 1048kcal	表 表 別表 ご飯セット 589kcal 15.4g 19.1g 85.7g 586mg 218mg 1.5g 179ykcal 40.4g 64.8g 237.1g 1829mg 1578mg 587mg 4.6g 1777kcal	◎パイナット	ブル(缶) Og ハンバーグ テクの炒め煮 のサラダ おかず 340kcal 9.3g 22.2g 22.2g 709mg 452mg 149mg 1.8g 5かず 1012kcal 28.9g 60.3g 85.4g 1958mg 1285mg 1285mg 4.9g 1075kcal	15g 乳麦 乳麦 卵 ご飯セット 583kcal 13.4g 22.8g 75.3g 710mg 214mg 1.8g 1741kcal 41.2g 62.1g 243.8g 1961mg 1468mg 589mg 4.9g	◎★チトバきレ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 ネん質水化リウム コルば 物ム リウム 当 イ で カリカム 量 一質 エルボール カーパー・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	75g Og タス ス・クテヒージョフキの煮物 おかず 398kcal 11.5g 25.4g 30.1g 717mg 160mg 1.8g 160mg 1.8g 31.3g 35.4g 90.8g 1652mg 1756mg 4.1g 1059kcal	卵麦 乳麦 <u>ご飯セット</u> 641kcal 15. 6g 26. 0g 82. 9g 718mg 637mg 225mg 1. 8g 1724kcal 43. 6g 57. 2g 249. 2g 1655mg 1939mg 673mg 4. 1g 1788kcal	◎ ★サチゥた エた脂炭ナカリ食塩 ネん質水とリウム 出た 大力リン塩 ネん質水とリウム 出版 大・リウム 当 ギー質 地域 インシンときぼ 一質 カーリン 塩 ネん質水とリウム リウム 量 エキル 物 ム 量 エー質 コープ ロール は エネん質 オープ ロール は エー 質 エネル 関 エネル 対 の ム 量 エー 質 エネル サーム コープ ロール コール コール コール コール コール コール コール コール コール コ	后) 75g Og Og フ イ ・ソテー のこの炒め物 う 327kca1 - 10. 4g - 22. 0g - 23. 5g - 670mg - 380mg - 156mg - 1. 7g - 387 ず 979kca1 - 26. 9g - 60. 0g - 82. 4g - 1961mg - 1259mg - 1401mg - 5. 0g - 1027kca1	卵麦 乳麦 麦 ご飯セット 570kcal 14.5g 22.6g 76.3g 671mg 441mg 221mg 1.7g 1708kcal 39.2g 61.8g 240.8g 1964mg 1442mg 596mg 596mg 596mg	◎★ナカリ明 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリタ塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン 相 ルば ヤリウム 当 イン カリ カリ カリカー カリカー カリカー カリカー カリカー カリカー カー・ 一質 カム 量 一質 カム 量 一質 カム 量 エー	ブル(缶) Og のしぎ焼 ーきんびら サラダ おかず 387kcal 9.8g -26.4g -26.6g -698mg -130mg -1.8g -1.8g	表 表 乳表 卵表 デシー 630kcal 13.9g 27.0g 699mg 195mg 1.8g 195mg 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8d 1.17g 63.3g 238.7g 1734mg 1595mg 1.4g 1.4g 1.4g 1.5g 1.4g
夕食合計合計	●みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 ブロッコリーさますのそぼろ煮 田大春雨サラダ エネルギー 346kcal たんぱく質 11.3g 脂炭水化物 32.9g ナトリウム 585mg カリウム 473mg リン 153mg 食塩相当量 1.5g おかず エネルギー 1000kcal たんぱく質 28.1g 脂炭水化物 78.7g ナトリウム 1395mg カリウム 1826mg カリウム 1826mg カリウム 1826mg	表 表 影 影 589kcal 15.4g 19.1g 85.7g 586mg 1.5g 534mg 1.5g 179kcal 40.4g 64.8g 237.1g 1829mg 1578mg 587mg 40.8g	◎パイナット	ブル(缶) Og ハンバーグ テー・ヤクの炒め煮 340kcal 9.3g 22.2g 709mg 452mg 149mg 1.8g おかず 1012kcal 28.9g 60.3g 85.4g 1958mg 1285mg 1285mg 4.9g 1075kcal 29.2g	75g 乳麦 乳麦 卵 ご飯セット 583kcal 13.4g 22.8g 75.3mg 214mg 1.8g こ飯セット 1741kcal 41.2g 62.1g 243.8g 1961mg 1468mg 589mg 4.9g 1804kcal	◎★チトバきレ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エトルにコンドルにコンドルにコンドルにコンドルにコンドルにコンドルにコンドルにコンド	75g Og タスス つアヒージョフキの煮物 おかず 398kcal 11.5g 25.4g 71.7mg 576mg 1.8g おかず 995kcal 31.3g 55.4g 90.8g 1756mg 478mg 4.1g 1059kcal 31.7g	卵麦 乳麦 <u>ご飯セット</u> 641kcal 15. 6g 26. 0g 82. 9g 718mg 637mg 225mg 1. 8g 1724kcal 43. 6g 57. 2g 249. 2g 1655mg 1939mg 673mg 673mg 1939mg 673mg 1939mg 673mg 1938kcal	◎ ★サチゥた エた脂炭ナカリ食塩・オーン・オーン・カリ食・エーン・カーン・カリウム エー・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	后) 75g Og Og フイ ・ソテー のこの炒め物 う 327kca1 - 10. 4g - 22. 0g - 23. 5g - 670mg - 380mg - 156mg - 1. 7g - おかず 979kca1 - 26. 9g - 60. 0g - 82. 4g - 1961mg - 1259mg - 401mg - 5. 0g - 1027kca1 - 27. 3g - 27. 3g	卵麦 乳麦 乳麦 三飯セット 570kcal 14.5g 22.6g 76.3g 671mg 441mg 221mg 1.7g 二飯セット 1708kcal 39.2g 61.8g 240.8g 1964mg 1442mg 596mg 5.0g	◎★ナカリ明 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ なった いごス大太 れん質 化リウム 当 エスル は 物 ム は れいりウム 当 エスル は かった 当 エスル は かった 当 エー質 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	プル(缶) Og のしぎ焼ーきんびらサラダ おかず 387kcal 9.8g 26.4g 26.4g 130mg 1.8g 506mg 130mg 1.8g 506mg 130mg 1.8g 41412mg 419mg 419mg 4.4g 1071kcal 29.7g	表 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東
夕食合計合計	●みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 ブロッコリーさますのそぼろ煮 田大春雨サラダ エネルギー 346kcal たんぱく質 11.3g 脂炭水化物 32.9g ナトリウム 585mg カリウム 473mg リン 153mg 食塩相当量 1.5g おかず エネルギー 1000kcal たんぱく質 28.1g 脂炭水化物 78.7g ナトリウム 1395mg カリウム 1826mg カリウム 1826mg カリウム 1826mg	表 表 影 影 589kcal 15.4g 19.1g 85.7g 586mg 1.5g 534mg 1.5g 179kcal 40.4g 64.8g 237.1g 1829mg 1578mg 587mg 40.8g	◎パイナット	プル(缶) Og ・ハンパーグ テー ・ヤクの炒め煮 のサラダ おかず 340kcal - 9.3g - 22.2g - 22.5g - 709mg - 452mg - 149mg - 1.8g - 8g - 1012kcal - 28.9g - 60.3g - 85.4g - 1958mg - 1285mg - 394mg - 4.9g - 1075kcal - 29.2g - 60.4g - 60.4g	75g 乳麦 乳麦 卵 ご飯セット 583kcal 13.4g 22.8g 75.3mg 214mg 1.8g こ飯セット 1741kcal 41.2g 62.1g 243.8g 1961mg 1468mg 589mg 4.9g 1804kcal	◎★チトバきレ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エトルにコンドルにコンドルにコンドルにコンドルにコンドルにコンドルにコンドルにコンド	75g Og タスス つアヒージョフキの煮物 おかず 398kcal 11.5g 25.4g 71.7mg 576mg 1.8g おかず 995kcal 31.3g 55.4g 90.8g 1756mg 478mg 4.1g 1059kcal 31.7g	卵麦 乳麦 <u>ご飯セット</u> 641kcal 15. 6g 26. 0g 718mg 637mg 225mg 1. 8g <u>ご飯セット</u> 1724kcal 43. 6g 57. 2g 249. 2g 1655mg 1939mg 673mg 4、1 g 1788kcal 1788kcal	◎ ★サチゥた エた脂炭ナカリ食塩・オーン・オーン・カリ食・エーン・カーン・カリウム エー・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	后) 75g Og Og フイ ・ソテー のこの炒め物 う 327kca1 - 10. 4g - 22. 0g - 23. 5g - 670mg - 380mg - 156mg - 1. 7g - おかず 979kca1 - 26. 9g - 60. 0g - 82. 4g - 1961mg - 1259mg - 401mg - 5. 0g - 1027kca1 - 27. 3g - 27. 3g	卵麦 乳麦 乳麦 三飯セット 570kcal 14.5g 22.6g 76.3g 671mg 441mg 221mg 1.7g 二飯セット 1708kcal 39.2g 61.8g 240.8g 1964mg 1442mg 596mg 5.0g	◎★ナカリ明 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ なった いごス大太 れん質 化リウム 当 エスル は 物 ム は れいりウム 当 エスル は かった 当 エスル は かった 当 エー質 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	プル(缶) Og のしぎ焼ーきんびらサラダ おかず 387kcal 9.8g 26.4g 26.4g 130mg 1.8g 506mg 130mg 1.8g 506mg 130mg 1.8g 41412mg 419mg 419mg 4.4g 1071kcal 29.7g	表 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東
夕食合計合計(合計)	● みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 ブロッコリーさますのそぼろ煮 田大春雨サラダ エネルギー 346kcal たんぱく質 11.3g 脂炭水化物 32.9g ナトリウム 585mg カリウム 473mg リン 153mg 食塩相当量 1.5g おかず エネルギー 1000kcal たんぱく質 28.1g 脂質 63.0g 炭水化物 78.7g ナトリウム 1826mg カリウム 1395mg	表 表 影表 15. 4g 19. 1g 85. 7g 586mg 534mg 218mg 1. 5g ご飯セット 1729kcal 40. 4g 237. 1g 1829mg 1578mg 587mg 4. 6g 1777kcal 40. 8g 64. 9g	◎パイカ 15(クリークによって) ** *********************************	プル(缶) Og ・ハンパーグ テー ・ヤクの炒め煮 のサラダ おかず 340kcal - 9.3g - 22.2g - 22.5g - 709mg - 452mg - 149mg - 1.8g - 8g - 1012kcal - 28.9g - 60.3g - 85.4g - 1958mg - 1285mg - 394mg - 4.9g - 1075kcal - 29.2g - 60.4g - 60.4g	75g 乳麦 乳麦 卵 ご飯セット 583kcal 13.4g 22.8g 75.3ng 710mg 513mg 214mg 1.8g ご飯セット 1741kcal 41.2g 62.1g 243.8g 1961mg 1468mg 589mg 4.9g 1804kcal	◎★チトバきレ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリウ 相 ルばく やりつ 相ルばく やりつ 相ルばく 物ム 単一質 やん質が とりない 一覧 ボーラム 量一質 かん 単一質 かん サービー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	75g Og タス のアヒージョ フキの煮物 おかず 398kcal 11.5g 25.4g 300.177mg 576mg 1.8g おかず 995kcal 31.756mg 478mg 4.1g 1059kcal 31.7g 55.5g	卵麦 乳麦 <u>ご飯セット</u> 641kcal 15. 6g 26. 0g 718mg 637mg 225mg 1. 8g <u>ご飯セット</u> 1724kcal 43. 6g 57. 2g 249. 2g 1655mg 1939mg 673mg 4、1 g 1788kcal 1788kcal	◎★サチゥた エた脂炭ナカリ食塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩・オーツンときば ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	后) 75g Og Og フ フ フ フ フ フ フ フ フ フ フ フ フ フ フ フ	卵麦 乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 570kcal 14.5g 22.6g 67.mg 441.mg 221mg 1.7g ご飯セット 1708kcal 39.2g 61.8g 240.8g 1964mg 1442mg 596mg 5.0g 1756kcal 39.6g 61.9g	◎★ナ切明 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食塩ネん質イはと親のティッパで、本たの質がトリン塩・オん質がトリン塩・オん質がトリン塩・オん質がトリウム・サイン・カリウム・カリウム・カリウム・カリウム・カリウム・カリウム・カリウム・カリウム	プル(缶) Og のしぎ焼ーきんびらサラダ おかず 387kcal 9.8g 26.4g 26.4g 506mg 130mg 1.8g 506mg 130mg 1.8g おかず 1008kcal 9.4g 61.5g 80.3g 1731mg 1412mg 419mg 4.19mg 4.19mg 4.19mg 4.19mg 4.19mg 4.10mg 6.10mg 6.10	表 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東
夕食合計合計(明	●みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏のごまタレ表 ブロッコリーさま等のサラダ おかず エネルギー 346kcal たんぱく質 11.3g 脂質 18.5g 炭水化物 32.9g カリウム 585mg カリウム 473mg リン 153mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 1000kcal たんぱく質 28.1g ボルギー 1000kcal たんぱく質 28.1g 炭水化物 78.7g ナトリウム 1395mg リンコ 1395mg リンコ 392mg 食塩相当量 4.6g エネルギー 1048kcal	表 表 別表 ご飯セット 589kcal 15.4g 19.1g 85.7586mg 534mg 218mg 1.5g ご飯セット 1729kcal 40.4g 64.8g 237.1g 1829mg 1578mg 587mg 4.6g 1777kcal 40.8g 64.9g 248.6g	◎ ★ 15(クリット) と 15(クリックにと アンニー 15(人) を 15(クリックにと アンニー 15(人) を 15(人) で 15(人)	プル(缶) Og ・ハンパーグ テー ・ヤクの炒め煮 のサラダ おかず 340kcal - 9.3g - 22.2g - 22.5g - 709mg - 452mg - 149mg - 1.8g - 8g - 1012kcal - 28.9g - 60.3g - 85.4g - 1958mg - 1285mg - 1285mg - 394mg - 4.9g - 1075kcal - 29.2g - 60.4g - 100.6g	75g 乳麦 乳麦 卵 ご飯セット 583kcal 13.4g 22.8g 7710mg 513mg 214mg 1.8g ご飯セット 1741kcal 41.2g 62.1g 243.8g 1961mg 1468mg 589mg 4.9g 1804kcal	◎★チトバきレ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食コた脂炭ナカリ食コン ネん質水ドリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリウ 相 ルば 化リウム 増ポくい 物ム サイン・ルビン ドグ 物ム サイン・カーバッグ かん サイン・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・	75g Og タス のアヒージョ フキの煮物 おかず 398kcal 11.5g 25.4g 300:160mg 1.8g おかず 995kcal 311.55,4g 90.8g 1652mg 1756mg 478mg 4.1g 1059kcal 31.7g 55.5g 106.3g	卵麦 乳麦 <u>ご飯セット</u> 641kcal 15. 6g 26. 0g 718mg 637mg 225mg 1. 8g <u>ご飯セット</u> 1724kcal 43. 6g 57. 2g 249. 2g 1655mg 1939mg 673mg 4. 1g 1788kcal 1788kcal 44. 0g 57. 3g 264. 7g	 ●★サチゥた エた脂炭ナカリ食 エー質 物ム エー質 ・ <	后) 75g Og Og フ フ フ フ フ フ フ フ フ フ フ フ フ フ フ フ	卵麦 乳麦 表 ご飯セット 570kcal 14.5g 22.6g 67.mg 441mg 221mg 1.7g ご飯セット 1708kcal 39.2g 240.8g 1964mg 1442mg 596mg 5.0g 1756kcal 39.6g 61.9g 252.3g	◎★ナ切明 エた脂炭ナカリ食 エ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水トリウ 相 ルば ペリウム 増ポイン 物ム サイ 類が トリウム 当 ギス 物ム 量一質 物ム 量一質 物ム	プル(缶) Og のしぎ焼ーきんびらサラダ おかず 387kcal 9.8g 26.4g 26.698mg 506mg 130mg 1.8g おかず 1008kcal 29.4g 80.3g 1731mg 1412mg 4.4g 1071kcal 279.7g 61.6g 95.5g	表 東 乳表 卵表 デシー 13.9g 27.0g 27.0g 630kcal 13.9g 27.0g 659mg 567mg 195mg 1.8g ご飯セット 1737kcal 41.73 41.73 63.8 238.7g 1734mg 1595mg 614mg 4.4g 1800kcal
夕食合計合計(明	●みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏のごまタレ表 ブロッコリーさま等のサラダ おかず エネルギー 346kcal たんぱく質 11.3g 脂質 18.5g 炭水化物 32.9g カリウム 585mg カリウム 473mg リン 153mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 1000kcal たんぱく質 28.1g ボルギー 1000kcal たんぱく質 28.1g 炭水化物 78.7g ナトリウム 1395mg リンコ 1395mg リンコ 392mg 食塩相当量 4.6g エネルギー 1048kcal	表 表 影表 15. 4g 19. 1g 85. 7g 586mg 534mg 218mg 1. 5g ご飯セット 1729kcal 40. 4g 237. 1g 1829mg 1578mg 587mg 4. 6g 1777kcal 40. 8g 64. 9g	◎ ★ 15(クリット) と 15(クリックにと アンニー 15(人) を 15(クリックにと アンニー 15(人) を 15(人) で 15(人)	ブル(缶) Og ・ハンパーグ テー・ヤクの炒め煮 のサラダ おかず 340kcal - 9. 3g - 22. 2g - 22. 5g - 709mg - 452mg - 149mg - 1. 8g - 8g - 1012kcal - 28. 9g - 85. 4g - 1958mg - 1285mg - 394mg - 4. 9g - 1075kcal - 29 2g - 60 4g - 100 6g - 1959mg	75g 乳麦 乳麦 卵 ご飯セット 583kcal 133 4g 755 3g 775 3g 710mg 513mg 214mg 1 8g 1 8g 1 14kcal 41 2g 62 1g 243 8g 1961mg 1468mg 589mg 4 9g 1804kcal 41 5g 62 2g 75 90 0g 1962mg	◎★チトバきレ 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・15点にカーパッピン おん質 水トリン塩 ネん質 水リウ 相 ルば いりつ 相 ルば で 物ム 単 ギ く 物 ム 単 一 質 ・ 物 ム 単 一 質 ・ 物 ム	75g Og タス のアヒージョ フキの煮物 おかず 398kcal 11.5g 25.4g 300.177mg 576mg 1.8g おかず 995kcal 31.756mg 478mg 4.1g 1059kcal 31.7g 55.5g	卵麦 乳麦 <u>ご飯セット</u> 641kcal 15. 6g 26. 0g 718mg 637mg 225mg 1. 8g <u>ご飯セット</u> 1724kcal 43. 6g 57. 2g 249. 2g 1655mg 1939mg 673mg 4. 1g 1788kcal 1788kcal 44. 0g 57. 3g 264. 7g	 ●★サチゥた エた脂炭ナカリ食 エー質 物ム エー質 ・ <	后) 75g Og Og フイ・ シソテー のこの炒め物 う 327kcal 10. 4g 22. 0g 23. 5g 670mg 380mg 156mg 1.7g 第79kcal 26. 9g 60. 0g 82. 4g 1961mg 1027kcal 27. 3g 60. 1g 1027kcal 27. 3g 60. 1g 93. 9g 1964mg	卵麦 乳麦 表 ご飯セット 570kcal 14.5g 22.6g 67.mg 441mg 221mg 1.7g ご飯セット 1708kcal 39.2g 240.8g 1964mg 1442mg 596mg 5.0g 1756kcal 39.6g 61.9g 252.3g	◎★ナ切明 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食ス大太 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水リウカー 当ギストリン塩ネん質 化リウム 当ギストリカリカム 量一質 物ム 量一質 かん	プル(缶) Og のしぎ焼ーきんびらサラダ おかず 387kcal 9.8g 26.4g 26.698mg 130mg 1.8g おかず 1008kcal 29.4g 80.3g 1731mg 1412mg 419mg 4.4g 1071kcal 29.7g 95.5g 1732mg	大き 表 乳麦 乳麦 卵麦 こ飯セット 630kcal 13.9g 27.0g 79.4g 699mg 1.8g こ飯セット 1737kcal 41.7g 63.37g 1734mg 1595mg 614mg 4.4g 1800kcal 42.0g 63.39g 1735mg
夕食 合計 合計(間食	●みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏のごまタレ表 ブロッコリーさま等のサラダ おかず エネルギー 346kcal たんぱく質 11.3g 脂質 18.5g 炭水化物 32.9g カリウム 585mg カリウム 473mg リン 153mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 1000kcal たんぱく質 28.1g ボルギー 1000kcal たんぱく質 28.1g 炭水化物 78.7g ナトリウム 1395mg リンコ 1395mg リンコ 392mg 食塩相当量 4.6g エネルギー 1048kcal	表 表 影表 影影(cal 15. 4g 19. 1g 85. 76 586mg 534mg 218mg 1. 5g ご飯セット 1729kcal 40. 4g 64. 8g 237. 1g 1829mg 1578mg 587mg 4. 6g 1777kcal 40. 8g 64. 9g 248. 6g 1832mg	◎ ★ 15(クリット) と 15(クリックにと アンニー 15(人) を 15(クリックにと アンニー 15(人) を 15(人) で 15(人)	ブル(缶) Og ・ハンパーグ テー・ヤクの炒め煮 のサラダ おかず 340kcal - 9. 3g - 22. 2g - 22. 5g - 709mg - 452mg - 149mg - 1. 8g - 8g - 1012kcal - 28. 9g - 85. 4g - 1958mg - 1285mg - 394mg - 4. 9g - 1075kcal - 29 2g - 60 4g - 100 6g - 1959mg	75g 乳麦 乳麦 卵 ご飯セット 583kcal 133 4g 755 3g 775 3g 710mg 513mg 214mg 1 8g 1 8g 1 14kcal 41 2g 62 1g 243 8g 1961mg 1468mg 589mg 4 9g 1804kcal 41 5g 62 2g 75 90 0g 1962mg	◎★チトバきレ 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・15点にカーパッピン おん質 水トリン塩 ネん質 水リウ 相 ルば いりつ 相 ルば で 物ム 単 ギ く 物 ム 単 一 質 ・ 物 ム 単 一 質 ・ 物 ム	75g Og タス のアヒージョフキの煮物 おかず 398kcal 11.5g 25.4g 300:160mg 1.8g おかず 995kcal 311.56mg 1756mg	卵麦 乳麦 <u>ご飯セット</u> 641kcal 15. 6g 26. 0g 718mg 637mg 225mg 1. 8g <u>ご飯セット</u> 1724kcal 43. 6g 57. 2g 249. 2g 1655mg 1939mg 673mg 4. 1g 1788kcal 1788kcal 44. 0g 57. 3g 264. 7g	 ●★サチゥた エた脂炭ナカリ食 エー質 物ム エー質 ・ <	后) 75g Og Og フイ・ シソテー のこの炒め物 う 327kcal 10. 4g 22. 0g 23. 5g 670mg 380mg 156mg 1.7g 第79kcal 26. 9g 60. 0g 82. 4g 1961mg 1027kcal 27. 3g 60. 1g 1027kcal 27. 3g 60. 1g 93. 9g 1964mg	卵麦 乳麦 乳麦 表 ご飯セット 570kcal 14.5g 22.6g 76.3g 441mg 221mg 1.7g ご飯セット 1708kcal 39.2g 240.8g 1964mg 1442mg 596mg 5.0g 1756kcal 39.6g 61.9g 252.3g 1967mg	◎★ナ切明 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食ス大太 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水リウカー 当ギストリン塩ネん質 化リウム 当ギストリカリカム 量一質 物ム 量一質 かん	プル(缶) Og のしぎ焼ーきんびらサラダ おかず 387kcal 9.8g 26.4g 26.698mg 130mg 1.8g おかず 1008kcal 29.4g 80.3g 1731mg 1412mg 419mg 4.4g 1071kcal 29.7g 95.5g 1732mg	大き 表 乳麦 乳麦 卵麦 こ飯セット 630kcal 13.9g 27.0g 79.4g 699mg 1.8g こ飯セット 1737kcal 41.7g 63.37g 1734mg 1595mg 614mg 4.4g 1800kcal 42.0g 63.39g 1735mg
夕食 合計 合計(間食	● みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 ブウスキ雨サラダ おかず エネルギー 346kcal 脂質 18.5g おより 18.5g おいず 18.5g おかず 18.5g おかず 18.5g おかず 18.5g おかず 153mg 食塩相当量 1.5g おかず 153mg 食塩相当量 1.5g おかず 153mg ながず 153mg はなばく質 28.1g 脂質 63.0g 炭水化物 78.7g ナトリウム 1826mg フリン 392mg 食塩相当量 4.6g エネルギー 1048kcal たんぱく質 28.5g 脂質 63.1g たんぱく質 28.5g 脂質 63.1g カリウム 1825mg カリウム 1829mg カリウム 1829mg カリウム 1829mg カリウム 1829mg	麦 麦 那麦 ご飯セット 589kcal 15. 4g 19. 1g 85. 7g 586mg 218mg 1. 5g 1729kcal 40. 4g 64. 8g 1578mg 1578mg 587mg 4. 6g 1777kcal 40. 8g 1777kcal 40. 8g 1832mg 1634mg	◎ ★ 15(クリックにと から 15(クリックにと から 15(クリックにと から 15(クリックにと から 15(クリックにと から 15(人) から 15(ブル(缶) Og ハンバーグ テー ヤクの炒め煮 のサラダ おかず 340kcal 9.3g 22.2g 22.5g 709mg 149mg 1.8g おかず 1012kcal 28.9g 1958mg 1285mg 1285mg 1285mg 1285mg 1285mg 1285mg 1285mg 1958mg 1.8g 100.6g 1959mg 1.9g	75g 乳麦 乳麦 卵 ご飯セット 583kcal 13.4g 22.8g 75.3g 710mg 513mg 214mg 1.8g 1.8g 214mg 1.4mg 41.2g 62.1g 243.8g 1961mg 1461mg 589mg 4.9g 1804kcal 41.5g 62.2g 259.0g 1962mg 1525mg	◎★チトバきレ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エと脂炭ナカリ食 イン・ルルピン さん質水トリウ 相 ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ はいり はいしい ギベック カーパイン できる かっと 一質 カーパがと 一質 カーパがと 一質 カーカーの サーダー カーカー カーカー カーカー カーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカ	75g Og タス のアヒージョフキの煮物 おかず 398kcal 11.5g 25.4g 300.1g 160mg 1.8g おかず 995kcal 31.3g 555.4g 90.8g 1652mg 1756mg 4.1g 1059kcal 31.7g 4.1g 1059kcal 31.7g 106.3g 1655mg 1816mg	那麦 乳麦 麦 ご飯セット 641kcal 15.6g 26.0g 82.9g 718mg 637mg 225mg 1.8g 1.8g 1.724kcal 43.6g 57.2g 249.2g 1653mg 4.1g 1788kcal 44.0g 57.2g 264.7g 1658mg 1999mg	◎★サチゥた エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリウ塩ネん質水トリウ塩・インツ塩ネん質・ベリウ・イボン・ボー・ファック・イン・ファット・ファック・ファック・ファック・ファック・ファック・ファック・ファック・ファック	后) 75g Og Og フイ・ シソテー のこの炒め物 う 327kcal 10. 4g 22. 0g 23. 5g 670mg 380mg 156mg 1. 7g おかず 979kcal 26. 9g 60. 0g 82. 4g 1961mg 125mg 401mg 5. 0g 1027kcal 27. 3g 60. 1g 93. 9g 1964mg 1315mg	卵麦 乳麦 乳麦 14.5g 22.6g 76.3g 441mg 221mg 1.7g ご飯セット 1708kcal 39.2g 240.8g 1964mg 1442mg 596mg 5.0g 1756kcal 39.6g 1756kcal 39.6g 1967mg	◎★ナ切明 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ ないごストス ネん質 水トリン塩 ネん質 水リウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウム 当 ギベリウム 当 ギベリウム 当 千 質 物ム 量一質	プル(缶) Og のしぎ焼ーきんびらサラダ おかず 387kcal 9.8g 26.4g 26.698mg 130mg 1.8g おかず 1008kcal 29.4g 80.3g 1731mg 1412mg 4 19mg 4 4g 1071kcal 29.7g 1732mg 1469mg 1469mg	表 東 乳麦 卵麦 「飯セット 630kcal 13.9g 27.0g 79.4g 699mg 567mg 195mg 1.8g 「飯セット 1737kcal 41.3g 238.7g 1734mg 1595mg 614mg 4.4g 1800kcal 42.0g 63.3g 63.3g 63.3g 63.4g 253.9g 1735mg 1652mg
夕食合計合計(明	● みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 ブウスを 可いますのそぼろ素 のいますがす エネルギー 346kcal たんぱく質 11.3g 上たい質 18.5g 上たいで 18.5g 上たいで 473mg カリウム 473mg カリウム 473mg カリウム 473mg カリウム 153mg を塩相当量 1.5g 上たいばく質 28.1g 上たいばく質 28.1g 上たいばく質 28.1g 上たいばく質 28.1g 上たいばく質 28.1g 上たいばく質 28.1g 上たいばく質 28.5g 上たいばく質 1829mg カリウム 1829mg カリウム 1451mg カリウム 1451mg カリウム 398mg	表 表 別表 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	◎★ 15(クリントル) 15(クリットル) 15(クリットル) 15(クリットル) 15(カリットル)	ブル(缶) Og ハンバーグ テクの炒め煮 のサラダ おかず 340kcal 9.3g 22.2g 22.5g 709mg 452mg 149mg 1.8g 5012kcal 28.9g 60.3g 85.4g 1958mg 1285mg 175kcal 29.2g 60.4g 1959mg 1342mg 397mg	75g 乳麦 乳麦 卵 ご飯セット 583kcal 13.4g 75.3g 710mg 214mg 1.8g 214mg 1.8g 214mg 1.8g 1741kcal 41.2g 62.1g 243.8g 1961mg 1468mg 4.9g 1804kcal 41.5g 62.2g 259.0g 1802kgal	◎★チトバきレ 王た脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ 食エた脂炭ナカリ ない これん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩 おん質水トリン 相ルば 化リウム 当ずく 物ムム 量一質 物ム 量一質	75g Og タス ス・クージョンキの煮物 おかず 398kcal 11.5g 25.4g 30.1g 717mg 576mg 160mg 1.8g 31.3g 555.4g 90.8g 1652mg 1756mg	那麦 乳麦 麦 ご飯セット 641kcal 155.6g 26.0g 82.9g 718mg 637mg 225mg 1.8g 1.8g 1.724kcal 43.6g 57.2g 249.2g 1639mg 673mg 4.1g 1788kcal 44.0g 57.3g 264.7g 1658mg 1999mg 680mg	◎★サチゥた エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリウ塩ネん質水トリウム・ボーツ・ボールば、、物ウム・サウム・ボーダー・ボールが、、カリウム・ボー質・ボー質・ボー質・ボー質・ボー質・ボー質・ボー質・ボー質・ボー質・ボー質	后) 75g Og Og フイ・ シソテー のこの炒め物 う 327kcal 10. 4g 22. 0g 23. 5g 670mg 380mg 156mg 1. 7g 第79kcal 26. 9g 60. 0g 82. 4g 1961mg 401mg 5. 0g 1027kcal 27. 3g 60. 1g 93. 9g 1964mg 1315mg 407mg	卵麦 乳麦 実 一ご飯セット 570kcal 14.5g 22.6g 76.3g 671mg 441mg 221mg 1.7g 1.7g 221mg 1.7g 240.8g 1964mg 1442mg 596mg 5.0g 1756kcal 39.6g 61.9g 252.3g 1967mg 1498mg 602mg	◎★ナ切明 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリパごス+太 ふん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリンキストストリウ 相ルば 化リウム 相ルば 化リウム カーボ やりム 当 デー質 物ム 量一質 かん 量一質	プル(缶) Og のしぎ焼ーきんびら サラダ おかず 387kcal 9.8g 26.4g 26.6g 506mg 130mg 1.8g 1008kcal 29.4g 61.5g 80.3g 1731mg 1412mg 4.4g 1071kcal 29.7g 61.6g 1732mg 1469mg 422mg	表 表 乳表 卵表 デシー 630kcal 13.9g 27.0g 79.4g 699mg 195mg 1,8g 195mg 1,735mg 1,734m
夕食 合計 合計(間食込)	● みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 ブウスキ雨サラダ おかず エネルギー 346kcal 脂質 18.5g おより 18.5g おいず 18.5g おかず 18.5g おかず 18.5g おかず 18.5g おかず 153mg 食塩相当量 1.5g おかず 153mg 食塩相当量 1.5g おかず 153mg ながず 153mg はなばく質 28.1g 脂質 63.0g 炭水化物 78.7g ナトリウム 1826mg フリン 392mg 食塩相当量 4.6g エネルギー 1048kcal たんぱく質 28.5g 脂質 63.1g たんぱく質 28.5g 脂質 63.1g カリウム 1825mg カリウム 1829mg カリウム 1829mg カリウム 1829mg カリウム 1829mg	表 表 別表 一部 一部 一部 一部 一部 一部 一部 一部 一部 一部	◎ ★ 15(カクリンと すっと から 15(カクリンと すっと から 15(カクリンと から 15(カクリンと から 15(カクリンと から 15(カクリン 相	ブル(缶) Og ハンバーグ テー ヤクの炒め煮 のサラダ おかず 340kcal 9.3g 22.2g 22.5g 709mg 149mg 1.8g おかず 1012kcal 28.9g 1958mg 1285mg 1285mg 1285mg 1285mg 1285mg 1285mg 1285mg 1958mg 1.8g 100.6g 1959mg 1.9g	75g 乳麦 乳麦 卵 ご飯セット 583kcal 13.4g 75.3g 710mg 214mg 1.8g 214mg 1.8g 214mg 1.8g 1741kcal 41.2g 62.1g 243.8g 1961mg 1468mg 4.9g 1804kcal 41.5g 62.2g 259.0g 1802kgal	◎★チトバきレ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エと脂炭ナカリ食 イン・ルルピン さん質水トリウ 相 ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ はいり はいしい ギベック カーパイン できる かっと 一質 カーパがと 一質 カーパがと 一質 カーカーの サーダー カーカー カーカー カーカー カーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカ	75g Og タス のアヒージョフキの煮物 おかず 398kcal 11.5g 25.4g 300.1g 160mg 1.8g おかず 995kcal 31.3g 555.4g 90.8g 1652mg 1756mg 4.1g 1059kcal 31.7g 4.1g 1059kcal 31.7g 106.3g 1655mg 1816mg	卵麦 乳麦 麦 ご飯セット 641kcal 15.6g 26.0g 82.9g 718mg 637mg 225mg 1.8g 1724kcal 43.6g 57.2g 249.2g 1655mg 1939mg 64.1g 1788kcal 44.0g 57.3g 264.7g 1658mg 1999mg 680mg 4.1g	◎★サチゥた エた脂炭ナカリ食 エー質 物ム 単一質 物ム 量一質 物ム 量一質 カム 量一質 かん	語) 75g Og Og フィー	卵麦 乳麦麦 麦 ご飯セット 570kcal 14.5g 22.6g 76.3g 671mg 441mg 221mg 1.7g 1708セット 1708kcal 39.2g 61.8g 240.8g 1964mg 1442mg 596mg 1756kcal 39.6g 61.9g 252.3g 1967mg 1498mg 602mg 5.0g	◎★ナ切明 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ ないごストス ネん質 水トリン塩 ネん質 水リウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウム 当 ギベリウム 当 ギベリウム 当 千 質 物ム 量一質	プル(缶) Og のしざ焼 ーきんびら サラダ おかず 387kcal 9.8g -26.4g -26.4g -306mg -130mg -1.8g -131mg -1412mg -1412mg -1412mg -14.9mg	大きな 表表 別表 別表 別表 「一般では、 13.9g 27.0g 69.0mg 19.5mg 1.8g 19.5mg 1.8g 19.5mg 1.8g 19.5mg 1.8g 27.7 cal 41.7g 63.3g 238.7g 1734mg 159.5mg 614mg 4.4g 1800kcal 42.0g 63.4g 253.9g 173.5mg 617.mg 4.4g 617.mg 4.4g

※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。 ※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)

		ゴロしかわ													
	2日	15日(月	1)	2日	16日(少	1)	2日	17日(水	()	2日	18日(木	-)	2日	19日(金	<u>></u>)
			1			<u> </u>			· ·						1
	品名	2	アレルゲン	品ź	名	アレルゲン	品ź	2	アレルゲン	品名	名	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	lOg	
	チキンボー		卵乳麦	肉詰いなり		卵麦	鶏肉と小松		±	豚肉と厚揚		回主	豆腐ステー		卵
	テインホー 三色煮豆	ル点							麦						判事
		- 4L	麦	大豆の洋風			牛肉とひじる	この炒め点	麦	ブロッコリー	の主子とし	卵乳麦	ひき肉と里		
	もずくの酢	の物	麦	春雨の中華	和え	卵乳麦	ベーコンのこ	でま酢和え	丱乳麦	ジャガ芋の	中華炒め	乳麦	野菜の三杯	・哲	麦
+n		おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
朝	エネルギー	189kcal	479kcal	エネルギー	216kcal		エネルギー	198kcal	488kcal	エネルギー			エネルギー	188kcal	478kcal
食	たんぱく質	8. 7g	13. 6g	たんぱく質	10. 9g	15. 8g	たんぱく質	14. 7g	19. 6g	たんぱく質	7. 9g		たんぱく質	6. 7g	11. 6g
	にかはく貝					10. og				たがはく貝					11. 0g
	<u> </u>	5. 2g	5. 9g	脂質	8. 9g	9.6g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	10.4g	11. 1g	脂質	10.1g	10.8g
	炭水化物	25. 2g	88. 1g	炭水化物	23. 6g	86. 5g	炭水化物	10.4g	73.3g	炭水化物	17. 1g		炭水化物	18.3g	81. 2g
	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	555mg		ナトリウム	672mg	673mg
	カリウム	407mg	479mg	カリウム	535mg	607mg	カリウム	521mg	593mg	カリウム	460mg	532mg	カリウム	444mg	516mg
	リン	127mg	204mg	リン	161mg	238mg	リン	192mg	269mg	リン	122mg	199mg	リン	86mg	163mg
	食塩相当量		1. 7g	食塩相当量	1. 6g	1.6g	食塩相当量	1.7g		食塩相当量		1. 4g	食塩相当量		1. 7g
	★ごはん18		,	★ごはん18			★ごはん18	Ωø	,	★ごはん18			★ごはん18		,
	サワラのお		麦	チキンピカ		卵麦	アジのみり		麦	鶏肉ときのこの	バター探油	回車	白身魚のム		卵麦
	青菜と高野豆			トマトソー		如女	きのこソテ		叉 乳麦	ナスの挽肉			インゲンと豚肉		
	玉子スパサ	フタ	卵乳麦	ブロッコリ	_		さつま芋と鶏			油揚げと菜の	り化の煮物	麦	えびポテト	サフタ	卵乳麦え
				肉豆腐煮	_		えんどう豆の吸	噌マヨ和え	丱麦						
				スープキャ		乳麦									
昼		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	342kcal	632kcal	エネルギー	301kcal	591kcal	エネルギー	333kcal	623kcal	エネルギー	309kcal	599kcal	エネルギー	339kcal	629kcal
食	たんぱく質	17. 5g	22. 4g	たんぱく質		21 7g	たんぱく質	19. 2g	24. 1g		15.8g		たんぱく質	16.4g	21. 3g
	脂質	19. 7g	20. 4g	脂質	17. 7g			16. 5g	17. 2g	脂質	19. 1g		脂質	21 Ωσ	21.7σ
	^{班县} 炭水化物	22. 1g	85. 0g	_阻 良 炭水化物	18. 8g	81. 7g	脂質 炭水化物	26. 6g	89. 5g	_{距長} 炭水化物	18. 2g	81. 1g	迎見 とした かんしょう	21.0g 18.8g	21. 7g 81. 7g
		22. Ig	00. Ug	灰小10-1/0	10. og	01. /g	灰小1570	20. 0g	09. Jg	灰小儿物		01. Ig	炭水化物	10. og	01.7g
	ナトリウム	786mg	787mg	ナトリウム	813mg	814mg	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム カリウム	753mg	754mg	ナトリウム	539mg	540mg
	カリウム	539mg	611mg	カリウム	562mg		カリウム	581mg			485mg		カリウム	651mg	723mg
	リン	218mg	295mg	リン	195mg	272mg	リン	240mg	317mg	リン	198mg		リン	249mg	326mg
	食塩相当量	2. 0g	2. 0g	食塩相当量	2. 1g	2. 1g	会指扣业具	1.9g	1. 9g	食塩相当量	1. 9g	1. 9g	食塩相当量	1.4g	1.4g
			Z. Ug				食塩相当量		1. Jg			1. Jg	及温田山里	1. 75	1. 1 5
間食	□ 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日		2. Ug	^{良塩恒ヨ里} ◎パイナッ			艮塩牡ヨ里 ⑤黄桃(缶)		1. 9g	◎みかん(台		1. Jg	◎パイナッ		
間食		F) 150g	2. Ug		ブル(缶)			150g	1. 3 g		F₁) 150g			ブル(缶)	
間食	◎みかん(台 ★ごはん18	₽) 150g 0g		◎パイナッ ★ごはん18	ブル(缶 <u>)</u> 80g	150g	◎黄桃(缶) ★ごはん18	150g		◎みかん(台 ★ごはん18	₩ 150g 0g		<u>◎パイナッ</u> ★ごはん18	ブル(缶) [*] 80g	150g
間食	○みかん(台 ★ごはん18 鶏のマスタ	E) 150g 0g ード焼き	麦	◎パイナッ ★ごはん18 ハッシュド	プル(缶) 80g ポーク	150g 乳	<u>◎黄桃(缶)</u> ★ごはん18 えびカツ	150g 0g	麦え	◎みかん(台 ★ごはん18 ブリの磯辺	₩ 150g 0g		◎パイナッ ★ごはん18 豚ソース丼	プル(缶) 30g の具	150g 麦
間食	◎みかん(音 ★ごはん18 鶏のマスタ キャベツソ	G) 150g 0g ード焼き テー	麦 乳麦	◎パイナッ ★ごはん18 ハッシュド カリフラワ	<u>ブル(缶)</u> 30g ゚ポーク ーの煮物	150g 乳 卵麦	<u>◎黄桃(缶)</u> ★ごはん18 えびカツ バジルスパ	150g 0g	麦え 乳麦	◎みかん(台 ★ごはん18 ブリの磯辺 アスパラ	G) 150g 0g 焼	麦	◎パイナッ ★ごはん18 豚ソース丼 春雨としめ	ブル(缶) 30g の具 この炒め物	150g 麦 麦
間食	◎みかん(f ★ごはん18 鶏のマスタ キャベツソ 野菜のソー	G) 150g 0g ード焼き テー ス煮込み	麦 乳麦	◎パイナッ ★ごはん18 ハッシュド	<u>ブル(缶)</u> 30g ゚ポーク ーの煮物	150g 乳 卵麦 麦	◎黄桃(缶) ★ごはん18 えびカツ バジルスパ 春菊と豚肉	150g 0g の炒め物	麦え 乳麦 麦落	◎みかん(台 ★ごはん18 ブリの磯辺 アスパラ 鶏ミンチと小	E) 150g 0g 焼 松菜の煮物	麦	◎パイナッ ★ごはん18 豚ソース丼	ブル(缶) 30g の具 この炒め物	150g 麦 麦
間食	◎みかん(f ★ごはん18 鶏のマスタ キャベツソ 野菜のソー ブロッコリー	E) 150g Og ード焼き テー ス煮込み -のサラダ	麦 乳麦 乳麦	◎パイナッ ★ごはん18 ハッシュド カリフラワ	<u>ブル(缶)</u> 30g ゚ポーク ーの煮物	150g 乳 卵麦 麦	<u>◎黄桃(缶)</u> ★ごはん18 えびカツ バジルスパ	150g 0g の炒め物	麦え 乳麦 麦落	◎みかん(台 ★ごはん18 ブリの磯辺 アスパラ	E) 150g 0g 焼 松菜の煮物	麦	◎パイナッ ★ごはん18 豚ソース丼 春雨としめ	ブル(缶) 30g の具 この炒め物	150g 麦 麦
間食	◎みかん(f ★ごはん18 鶏のマスタ キャベツソ 野菜のソー	G) 150g Og ード焼き テー ス煮込み -のサラダ ブ (小袋)	麦 乳麦 乳麦 卵麦	◎パイナッ ★ごはん18 ハッシュド カリフラワ	ブル(缶) 30g 、ポーク 一の煮物 ^{)甘酢生姜和え}	150g 乳 乳 卵麦 麦	◎黄桃(缶) ★ごはん18 えびカツ バジルスパ 春菊と豚肉	150g 0g の炒め物 のおひたし	麦え 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	◎みかん(台 ★ごはん18 ブリの磯辺 アスパラ 鶏ミンチと小	E) 150g Og 焼 松菜の煮物 さつ	麦乳麦	◎パイナッ ★ごはん18 豚ソース丼 春雨としめ 菜の花とッナ	ブル(缶) 0g の具 この炒め物 の辛子和え	50g 麦 麦 麦
	◎みかん(食 ★ごはん18 鶏のマスタ キャベツソ 野菜のソー ブロッコリー ドレッシング	G) 150g Og ード焼き テー ス煮込み -のサラダ ブ (小袋) おかず	麦 乳麦 乳麦 卵麦 ご飯セット	◎パイナッ ★ごはん18 ハッシュド カリフラワ キャベッと鶏肉の	ブル(缶) 30g ポーク 一の煮物 ^{) 甘酢生姜和え}	150g 乳 乳 卵麦 麦 ご飯セット	<u>◎黄桃(缶)</u> ★ごはん18 えびカツ バジルスパ 春菊と豚肉 ^{若芽としらす}	150g 0g の炒め物 のおひたし おかず	麦え え 麦 麦 麦 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 の で の で の で の で の	◎みかん(行 ★ごはん18 ブリの磯辺 アスパラ 鶏ミンチと小 スイートお	G) 150g Og 焼 松菜の煮物 さつ おかず	麦乳麦ご飯セット	◎パイナッ ★ごはん18 豚ソース丼 春雨としめ 菜の花とッナ	ブル(缶) 00g の具 この炒め物 の辛子和え	50g 麦麦 麦麦 ご飯セット
9	◎みかん(含 ★ごはん18 鶏のマスタ キャベツソ 野菜のソー ブロッシンク ドレッシンク エネルギー	G) 150g Og ード焼き テー ス煮込み -のサラダ ブ (小袋) おかず 272kcal	麦 乳麦 乳麦 乳麦 <u>ご飯セット</u> 562kcal	◎パイナッ ★ごはん18 ハッシュド カリフラワ キャベッと鷄肉の	ブル(缶) 30g ポーク 一の煮物 ^{サ酢生姜和え} おかず 297kcal	150g 乳 卵麦 麦 ご飯セット 587kcal	◎黄桃(缶) ★ごはん18 えびカツ バジルスパ 春菊としらす エネルギー	150g 0g の炒め物 のおひたし おかず 274kcal	麦え 乳麦落 麦 ご飯セット 564kca	◎みかん(行 ★ごはん18 ブリの磯辺 アスパラ 鶏ミンチと小 スイートお エネルギー	G) 150g Og 焼 松菜の煮物 さつ おかず 322kcal	麦 乳麦 ご飯セット 612kcal	◎パイナッ ★ごはん18 豚ソース丼 春雨としめ「 菜の花とッナ	ブル(缶) 00g の具 この炒め物 の辛子和え おかず 251kcal	50g 麦麦麦 ご飯セット 541kca
	◎みかん(食 ★ごはん18 鶏のマスタ キャベツソ 野菜のソー ブロッコリー ドレッシング	G) 150g 0g ード焼き テー ス煮込み -のサラダ ブ (小袋) おかず 272kcal 14.4g	麦 乳麦 乳麦 卵麦 ご飯セット	◎パイナッ ★ごはん18 ハッシュド カリフラワ キャベッと鶏肉の	ブル(缶) 20g ポーク 一の煮物 ^{日都生姜和え} 297kcal	150g 乳 卵麦 麦 ご飯セット 587kcal 18.7g		150g 0g の炒め物 のおひたし おかず 274kcal 13.1g	麦え 乳麦 麦 変 <u>ご飯セット</u> 564kcal 18.0g	◎みかん(行 ★ごはん18 ブリのパラ アスパラ 鶏ミンチと小 スイートお エネルギー たんぱく質	日)150g 0g 焼 松菜の煮物 さつ おかず 322kcal 17.2g	麦 乳麦 ご飯セット 612kcal 22.1g	◎パイナッ ★ごはん18 豚ソース丼 春雨としめり 菜の花とッナ エネルギー たんぱく質	ブル(缶) 00g の具 この炒め物 の辛子和え おかず 251kcal 16.8g	50g 麦麦麦 ご飯セット 541kca
9	◎みかん(含 ★ごはん18 鶏のマスタ キャベツソ 野菜のソー ブロッシンク ドレッシンク エネルギー	G) 150g Og ード焼き テー ス煮込み -のサラダ ブ (小袋) おかず 272kcal	麦 乳麦 乳麦 乳麦 <u>ご飯セット</u> 562kcal	◎パイナッ ★ごはん18 ハッシュラワ キャベッと鶏肉の エネルギー たんぱく質 脂質	ブル(缶) (B) (B) (B) (B) (B) (C) (C) (C) (C) (C) (C) (C) (C) (C) (C	150g 乳 卵麦 麦 ご飯セット 587kcal 18.7g		150g 0g の炒め物 のおひたし おかず 274kcal 13.1g 13.8g	麦え 乳麦 麦 変 ご飯セット 564kcal 18.0g 14.5g	◎みかん(行 ★ごはん18 ブリのパラ アスパラ 鶏ミンチと小 スイートお エネルギー たんぱく質	日 150g 0g 焼 松菜の煮物 さつ おかず 322kcal 17.2g 11.8g	麦 乳麦 ご飯セット 612kcal 22.1g	◎パイナッ ★ごはん18 豚ソース丼 春雨としめり 菜の花とッナ エネルギー たんぱく質	ブル(缶) 20g の具 この炒め物 の辛子和え 251kcal 16.8g 12.2g	50g 麦 麦 麦 ご飯セット 541kcal 21.7g 12.9g
9	◎みかん(食 ★のでは、 乗のでは、 乗のでは、 野ロマッツリー・ ドロッツ・ エカルばく 上たに質	G) 150g 0g ード焼き テー ス煮込み -のサラダ ブ (小袋) おかず 272kcal 14.4g	麦 乳麦 乳麦 <u>『飯セット 562kcal</u> 19.3g	◎パイナッ ★ごはん18 ハッシュラワ キャベッと鶏肉の エネルギー たんぱく質 脂質	ブル(缶) (B) (B) (B) (B) (B) (C) (C) (C) (C) (C) (C) (C) (C) (C) (C	150g 乳 卵麦 麦 ご飯セット 587kcal 18.7g		150g 0g の炒め物 のおひたし おかず 274kcal 13.1g 13.8g	麦え 表 麦 ご飯セット 564kcal 18.0g 14.5g 87.3g	◎みかん(行 ★ごりの代表 ブリスパラという 第ミンチトお エネルギ 上たんぱ 脂質	日 150g 0g 焼 松菜の煮物 さつ おかず 322kcal 17.2g 11.8g	麦 乳麦 ご飯セット 612kcal 22.1g 12.5g 98.4g	◎パイナッ ★ごはん18 豚ソース丼 春雨としめり 菜の花とッナ エネルギー たんぱく質	ブル(缶) 20g の具 この炒め物 の辛子和え 251kcal 16.8g 12.2g	50g 麦 麦 麦 ご飯セット 541kcal 21.7g 12.9g
9	◎みかん(f) ★のでは、	G) 150g Og ード焼き テー ス煮込み -のサラダ ブ (小袋) 272kcal 14.4g 16.1g 18.0g	麦乳麦 乳麦 <u>デ 562kcal</u> 19.3g 16.8g 80.9g	◎パイナッ ★ごはん18 ハリンラフリンショウ キャベッと鶏肉の エネルギー質 炭水化物	ブル(缶) 100g ポーク 一の煮物 対験生姜和え 297kcal 13.8g 14.6g 27.4g	150g 乳 卵麦 麦 ご飯セット 587kcal 18.7g 15.3g 90.3g	◎★えびジ萄カルンでは、 ・ では、 ・ では、 、 では、 ・ で	150g 0g の炒め物 のおひたし 374kcal 13.1g 13.8g 24.4g	麦え 乳麦麦 麦 ご飯セット 564kcal 18.0g 14.5g 87.3g	◎みかん(6 ★ブリスト) ・	日 150g Og 焼 松菜の煮物 さつ おかず 322kcal 17.2g 11.8g 35.5g	麦 乳麦 ご飯セット 612kcal 22.1g 12.5g 98.4g	◎パイナッ ★ごはん18 豚アとしめり 薬の花とツナ エネルギー質 炭水化物	ブル(缶) 00g の具 この炒め物 の辛子和え おかず 251kcal 16.8g 12.2g 19.0g	50g 麦麦麦麦 ご飯セット 541kcal 21.7g 12.9g 81.9g
9	◎みかん(行き) *** 「おいっぱ	G) 150g Og ード焼き テー 込み のサラダ ブ (小袋) おかず 272kcal 14.4g 16.1g 18.0g 441mg	麦 乳麦 乳麦 <u>卯麦</u> <u>562kcal</u> 19.3g 18.8g 80.9g 442mg	◎パイナッナット かん 18 パイナット 18 パイナット 18 パイナック 18 パイナック 18 パイナック 18 パイナック 18 パイナック 18 パイナー 19 パイナー	ブル(缶) 00g ポーク 一の煮物 ^{甘酢生姜和え} 297kcal 13.8g 14.6g 27.4g 701mg	150g 乳 卵麦 麦 ご飯セット 587kcal 18.7g 15.3g 90.3g 702mg	◎★えバ春若 エた脂炭ナトリウム ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	150g 0g の炒め物 のおひたし 274kcal 13.1g 13.8g 24.4g 693mg	麦え 表 表 変 <u>ご飯セット</u> 564kcal 18.0g 14.5g 87.3g 694mg	◎みごりのパナー ★ブリスシー ア鶏スー エたん質・小お エたん質・小お 一覧・ 大トリウム	日 150g Og 内 大 大 本 で 322kcal 17.2g 11.8g 35.5g 593ng	麦 乳麦 ご飯セット 612kcal 22. 1g 12. 5g 98. 4g 594mg	◎パイナット ★ごいった 18 豚が雨を束の花とといった 15 たん質が水化物 ナトリウム	ブル(缶) 10g の具 この炒め物 の辛子和え 251kcal 16.8g 12.2g 19.0g 954mg	麦麦麦麦 <u>ご飯セット</u> 541kcal 21.7g 12.9g 81.9g 955mg
9	◎みかん(fe ★のかん 18 ※のでで、カーブド エネルでは エカルでは、カーブでは、 エカルでは、 エカルでは、 エカルでは、 エカリーングでは、 上カリウム	G) 150g Og 一ド焼き テー 込み このサ袋) ゴ (小袋) 272kcal 14.4g 16.1g 18.0g 441mg 525mg	麦 乳麦 乳麦 <u>卵麦</u> ご飯セット 562kcal 19.3g 16.8g 80.9g 442mg 597mg	◎パイナット ★ハイナン18 メハカリンフト キャベッルだく エたんぱ 一覧 ボー覧 ボーリウム	ブル(缶) 00g ポーク 一の煮物 0世酢生姜和え 297kcal 13.8g 14.6g 27.4g 701mg 526mg	150g 乳 卵麦 麦 ご飯セット 587kcal 18.7g 15.3g 90.3g 702mg 598mg	● 黄花 (右)8 ★ えびジ 菊 また (質) 化リウム ・ 大力 リウム	150g 0g の炒め物 のおひたし よかず 274kcal 13.1g 13.8g 24.4g 693mg 472mg	麦え 乳麦落 麦 ご飯セット 564kcal 18.0g 14.5g 87.3g 694mg 544mg	◎ ★ブリスパナー がはの磯ラ ボリスパチート ボリス・シート ボールボイー ボールボール ボールボール ボールボール ボールボール ボールボー ボールボール ボール	日 150g Og Og 焼 松菜の煮物 さつ 322kcal 17.2g 11.8g 35.5g 593mg 708mg	麦 乳麦 ご飯セット 612kcal 22. 1g 12. 5g 98. 4g 594mg 780mg	◎パイナット ★ごはしては 下の花ととッナー 本ればく にしています。 本ればく に関する では、 には、 には、 には、 には、 には、 には、 には、 に	ブル(缶) iOg の具 この炒め物 の辛子和え 251kcal 16.8g 12.2g 19.0g 954mg 517mg	麦麦麦 麦 ご飯セット 541kcal 21.7g 12.9g 81.9g 955mg 589mg
9	◎みかん(18 ★のででのリングでは、 乗車 マッツ アングラン 大の では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	G) 150g Og 一ド焼き テースンサラジング (小袋) おかず 272kcal 14.4g 16.1g 18.0g 441mg 525mg 158mg	表 乳麦 乳麦 <u>卵麦</u> ご飯セット 562kcal 19.3g 16.8g 80.9g 442mg 597mg 235mg	◎パイナット ★ハイナン18 メハカリーベッション キャベッション キャベッション ボーク ボーク ボーク ボーク ボーク ボーク ボーク ボーク	ブル(缶) 00g ポーク 一の煮物 b 世都生姜和え 297kcal 13.8g 14.6g 27.4g 701mg 526mg 159mg	150g 乳 卵麦 麦 ご飯セット 587kcal 18.7g 15.3g 90.3g 702mg 598mg 236mg	● 黄花 (150g 0g の炒め物 のおひたし まかず 274kcal 13.1g 13.8g 24.4g 693mg 472mg 184mg	麦え 表表 麦麦 ご飯セット 564kcal 18.0g 14.5g 87.3g 694mg 544mg 261mg	◎ ★ブリスシー がはのポラとト ア鶏ス エたん質、化ウム ボーリウム エたカリウム	后) 150g Og Og 焼 松菜の煮物 さつ 322kcal 17. 2g 11. 8g 35.5g 59.3mg 708mg 181mg	麦 乳麦 ご飯セット 612kcal 22.1g 12.5g 98.4g 594mg 780mg 258mg	◎パイナット ★ごいた18 豚春菜の花ととッナ エたんぱく エたんぱく 上りウム リウム リン	ブル(缶) iOg の具 この炒め物 の辛子和え 251kcal 16.8g 12.2g 19.5g 954ng 517ng 218mg	麦麦麦 麦 <u>ご飯セット</u> 541kcal 21.7g 12.9g 81.9g 955mg 589mg 295mg
9	◎みかん(fe ★のかん 18 ※のでで、カーブド エネルでは エカルでは、カーブでは、 エカルでは、 エカルでは、 エカルでは、 エカリーングでは、 上カリウム	G) 150g Og 一ド焼き テー 込み ブ (小袋) ガかず 272kcal 14.4g 16.1g 18.0g 441mg 525mg 158mg 1.1g	表 乳麦 乳麦 <u>卵麦</u> <u>ご飯セット</u> 562kcal 19.3g 16.8g 80.9g 442mg 597mg 235mg 1.1g	◎パイナット ★ハイナン18 メハカリンフト キャベッルだく エたんぱ 一覧 ボー覧 ボーリウム	ブル(缶) 10g ポーク 一の煮物 サポ生姜和え 297kcal 13.8g 14.6g 27.4g 701mg 526mg 159mg 1.8g	150g 乳 卵麦 麦 ご飯セット 587kcal 18.7g 15.3g 90.3g 702mg 598mg 236mg 1.8g	● 黄花 (右)8 ★ えびジ 菊 また (質) 化リウム ・ 大力 リウム	150g 0g の炒め物のおひたし おかず 274kcal 13.1g 13.8g 24.4g 693mg 472mg 184mg 1.8g	麦え 乳麦落 麦 ご飯セット 564kcal 18.0g 14.5g 87.3g 694mg 544mg 261mg 1.8g	◎みごリスシート (618辺) ア鶏ス エたル質 化ウム (18辺) エカルばく 17 アミン・ イン・ イン・ イン・ イン・ イン・ イン・ イン・ イン・ イン・ イ	日 150g Og のg 焼 松菜の煮物 さつ 322kcal 17 2g 11.8g 35.5g 593mg 708mg 181mg 1.5g	麦 乳麦 ご飯セット 612kcal 22. 1g 12. 5g 98. 4g 59.4g 780mg 258mg 1. 5g	◎パゴリカ18 ★豚春菜 エた脂炭ナカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリ	ブル(缶) Og の具 この炒め物 の辛子和え 251kcal 16.8g 12.2g 19.0g 954mg 517mg 218mg 2.4g	表表表 ご飯セット 541kcal 21. 7g 12. 9g 81. 9g 955mg 589mg 295mg 2. 4g
9	◎みかん(fi ★のかは 18 ままます 18 ままままます。 18 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まま	G) 150g Og 一ド焼き テー 入のサラシン がかず 272kcal 14.4g 16.1g 18.0g 441mg 525mg 1.58mg 1.1g おかず	麦 乳麦 乳麦 <u>卵麦</u> ご飯セット 562kcal 19.3g 16.8g 80.9g 442mg 597mg 23.5mg 1.1g	◎パイカ18 メートリカリン ・ボーリウム ・ボーリウム ・ボーリウム ・ボーリウム ・ボーリウム ・ボーリウム ・ボーリウム ・ボーリウム ・ボーリウム ・ボーリウム ・ボーリウム ・ボーリウム ・ボーリウム ・ボーリウム ・ボーリウム ・ボーリウム ・ボール ・ボール ・ボール ・ボール ・ボール ・ボール ・ボール ・ボール	ブル(缶) 100g ポーク ーの煮物 サポ生姜和え 13.8g 14.6g 27.4g 701mg 15.9mg 1.8g おかず	150g 乳 卵麦 麦 ご飯セット 587kcal 18. 7g 15. 3g 90. 3g 702mg 598mg 236mg 1.8g	 ●★えバ春若 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリな塩 サムム サムム サムム サムム 量 	150g 0g の炒め物 のおひたし 274kcal 13.1g 13.8g 24.4g 693mg 472mg 1.8g 1.8g	麦え 表表 変 で飯セット 564kcal 18.0g 14.5g 87.3g 694mg 544mg 261mg 1.8g	◎みごりのパチートングランド マック	日 150g Og Og 焼 松菜の煮物 さつ おかず 322kcal 17.2g 11.8g 35.5g 593mg 708mg 181mg 1.5g	麦 乳麦 ご飯セット 612kcal 22. 1g 12. 5g 98. 4g 594mg 780mg 258mg 1. 5g ご飯セット	◎パイナッ18 ★豚春菜 エネルば エネルば エネルば ナカリン 塩塩 カリン は カリン は カリン は カリン は カリン は カリン は カリン は カリン も は カリン も は カリン も も も も も も も も も も も も も	ブル(缶) Og の具 この炒め物 の辛子和え おかず 251kcal 16.8g 12.2g 19.0g 954mg 517mg 2.18mg 2.8g	50g 表表表 ご飯セット 541kcal 21.7g 12.9g 81.9g 955mg 295mg 2.95mg 2.4g
9	◎みかん18 ★のでは、 乗のでは、 乗のでは、 東のでは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	G) 150g Og 一ド焼き テー 入のサラシン がかず 272kcal 14.4g 16.1g 18.0g 441mg 525mg 1.58mg 1.1g おかず	表 乳麦 乳麦 <u>卵麦</u> <u>ご飯セット</u> 562kca1 16.8g 80.9g 442mg 597mg 235mg 1.1g <u>1.1g</u>	◎パン・カート	ブル(缶) 10g ポーク 一の煮物 サ新生姜和え 13.8g 14.6g 27.4g 701mg 15.9mg 15.9mg おかず 814kcal	150g 乳卵麦麦 麦 ご飯セット 587kcal 18. 7g 15. 3g 90. 3g 702mg 598mg 3.6mg 1.6mg 1684kcal	 ●★えバ春若 工た脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウム エネルギー エネルギー エネルギー 	150g 0g の炒め物のおひたし おかず 274kcal 13.1g 13.8g 24.4g 693mg 472mg 1.84mg 1.8g おかず 805kcal	麦え 表表 麦 ご飯セット 564kcal 18.0g 14.5g 87.3g 694mg 544mg 261mg 1.8g こ飯セット	◎ みだい (648 できない) (648 できない) できない (648 できない) できない アミン・イン はい アミン・イン はい アミン・イン はい できない できない アミン・イン はい できない アミン・イン はい できない アン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン	日 150g Og Dg 焼 松菜の煮物 さつ おかず 322kcal 17.2g 11.8g 35.5g 593mg 708mg 1.5g おかず 826kcal	麦 乳麦 ご飯セット 612kcal 22. 1g 12. 5g 98. 4g 594mg 780mg 258mg 1. 5g ご飯セット 1696kcal	◎パンストリンストリンストリンストリンストリンストリンストリンストリンストリンストリ	ブル(缶) 00g の具 この炒め物 の辛子和え 251kcal 16 8g 12 2g 19 0g 954mg 218mg 2 18mg 2 8 かず 778kcal	50g 表表表 ご飯セット 541kcal 21. 7g 12. 9g 81. 9g 955mg 289mg 295mg 2. 4g こ飯セット 1648kcal
9	◎みかん18 ★のでは、 乗のでは、 乗のでは、 東のでは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	G) 150g Og 一ド焼き テー スのサ袋) がず 272kcal 14.4g 18.0g 441mg 525mg 1.58mg 1.ng 803kcal 40.6g	表 乳麦 乳麦 <u>小麦</u> <u>ご飯セット</u> 562kcal 19.3g 16.8g 80.9g 442mg 235mg 1.1g 1673kcal 55.3g	◎パイカ18 メートリカリン ・ボーリウム ・ボーリウム ・ボーリウム ・ボーリウム ・ボーリウム ・ボーリウム ・ボーリウム ・ボーリウム ・ボーリウム ・ボーリウム ・ボーリウム ・ボーリウム ・ボーリウム ・ボーリウム ・ボーリウム ・ボーリウム ・ボール ・ボール ・ボール ・ボール ・ボール ・ボール ・ボール ・ボール	ブル(缶) Og ポーク ーの煮物 bt かず 297kcal - 13.8g - 14.6g - 27.4g - 701mg - 526mg - 1.8g - 814kcal - 41.5g	150g 乳 卵麦 麦 ご飯セット 587kcal 18. 7g 15. 3g 90. 3g 702mg 236mg 1. 8g こ飯セット 1684kcal	 ●★えバ春若 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリな塩 サムム サムム サムム サムム 量 	150g の炒め物 のおひたし おかず 274kcal 13.1g 13.8g 24.4g 693mg 472mg 184mg 1.8g よかず 805kcal 47.0g	麦え 乳麦落 麦 ご飯セット 564kcal 18.0g 87.3g 694mg 261mg 1.8g 1.8g 1.8g 1675kcal 61.7g	◎みごりのパチートングランド マック	日 150g Og のg 焼 松菜の煮物 さつ 322kcal 17.2g 11.8g 35.5g 593mg 708mg 181mg 1.5g おかず 826kcal 40.9g	表 乳麦 ご飯セット 612kcal 22. 1g 12. 5g 98. 4g 594mg 258mg 1. 5g ご飯セット 1696kcal 55. 6g	◎パン・ストリン・ストリー である では、	プル(缶) Og の具 この炒め物 の辛子和え おかず 251kcal 16.8g 12.2g 19.0g 954mg 517mg 218mg 2.4g 778kcal 39.9g	麦麦麦麦 麦麦麦 541kcal 21.7g 12.7g 81.9g 955mg 295mg 295mg 2.4g 1648kcal 54.6g
9	◎みかには、 ★鶏キ野ブド エた がはマベのッッ ルば ボーカリン 相 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	G) 150g Og 一ド焼き テー スのサ袋) がず 272kcal 14.4g 18.0g 441mg 525mg 1.58mg 1.ng 803kcal 40.6g	表 乳麦 乳麦 <u>小麦</u> <u>ご飯セット</u> 562kcal 19.3g 16.8g 80.9g 442mg 235mg 1.1g 1673kcal 55.3g	◎ ★ハカキャイ 18 ドリウム 18 ドリウム 18 ドリウム 18 ドリウム 18 ドリウム 19 塩塩 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11	ブル(缶) Og ポーク ーの煮物 bt かず 297kcal - 13.8g - 14.6g - 27.4g - 701mg - 526mg - 1.8g - 814kcal - 41.5g	150g 乳 卵麦 麦 ご飯セット 587kcal 18. 7g 15. 3g 90. 3g 702mg 236mg 1. 8g こ飯セット 1684kcal	◎★えバ春若 ・大きながらでは、 ・大きなができます。 ・大きなができますができます。 ・大きなができますができます。 ・大きなができますができます。 ・大きなができますができます。 ・大きなができますができます。 ・大きなができますができます。 ・大きなができますができますができますができますができますができますができますができます	150g の炒め物 のおひたし おかず 274kcal 13.1g 13.8g 24.4g 693mg 472mg 184mg 1.8g よかず 805kcal 47.0g	麦え 乳麦落 麦 ご飯セット 564kcal 18.0g 87.3g 694mg 261mg 1.8g 1.8g 1.8g 1675kcal 61.7g	◎ みだい (648 できない) (648 できない) できない (648 できない) できない アミン・イン はい アミン・イン はい アミン・イン はい できない できない アミン・イン はい できない アミン・イン はい できない アン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン	日 150g Og のg 焼 松菜の煮物 さつ 322kcal 17.2g 11.8g 35.5g 593mg 708mg 181mg 1.5g おかず 826kcal 40.9g	表 乳麦 ご飯セット 612kcal 22. 1g 12. 5g 98. 4g 594mg 258mg 1. 5g ご飯セット 1696kcal 55. 6g	◎パン・ストリン・ストリー である では、	ブル(缶) Og の具 この炒め物 の辛子和え おかず 251kcal 16.8g 12.2g 19.0g 954mg 517mg 2.4g おかず 778kcal 39.9g 43.3g	麦麦麦麦 麦麦麦 541kcal 21.7g 12.7g 81.9g 955mg 295mg 295mg 2.4g 1648kcal 54.6g
夕食	 ○ みかにする → 素料 → またので → よん質がより → よん質がますが 上たん質がますが 上たん質がますが 上がり 一覧 	G) 150g Og 一ド焼き テー スのサく袋) 272kcal 14.4g 16.1g 441mg 525mg 1.1g 803kcal 40.6g 41.0g	表 乳麦 乳麦 <u>卵麦</u> <u>ご飯セット</u> 562kcal 19.3g 16.8g 80.9g 442mg 235mg 1.1g 1673kcal 155.3g 43.1g	◎パイはシフト ★ハカリペッシスト ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ブル(缶) Og ポーク ーの煮物 b 世帯生姜和え おかず 297kcal 13.8g 14.8g 701mg 526mg 1.8g 1.8g 814kcal 41.5g 41.2g	150g 乳 卵麦 麦 ご飯セット 587kcal 18. 7g 15. 3g 90. 3g 702mg 236mg 1. 8g ご飯セット 1684kcal 56. 2g 43. 3g	◎★えバ春若 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリタ エた脂炭ナカリタ エた脂炭ナカリタ エた脂炭ナカリタ エ エ で 物 ム 単 一質 エ で で で で で で で で で で で で で で で で で で	150g Og の炒め物 のおひたし おかず 274kcal 13.1g 13.8g 24.4g 693mg 472mg 1.8g おかず 805kcal 47.0g 41.2g	麦え 乳麦麦 ご飯セット 564kcal 18.0g 87.3g 694mg 261mg 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.7g 4.3g 61.7g 43.3g	 ● ★ブア鶏ス エたが買水にりのパチー エたが買水にりついます。 エたが買水にりついます。 エたが買水にりついます。 エたが買水にりついます。 エたが買水にりついます。 エたが買いたいます。 エたが買いたいます。 エをいます。 エをいまする。 エをいます。 エをいまする。 エをいます。 エをいまする。 エをい	日 150g Og Og 焼 松菜の煮物 さつ おかず 322kcal 17.2g 11.8g 35.5g 593mg 708mg 1.5g おかず 826kcal 40.9g 41.3g	麦 乳麦 ご飯セット 612kcal 22.1g 22.1g 98.4g 594mg 780mg 258mg 1.5g 000000000000000000000000000000000000	◎パイナー1 ★ボース 1 下では、大いでは、大いでは、大いでは、大いでは、大いでは、大いでは、大いでは、大い	ブル(缶) Og の具 この炒め物 の辛子和え おかず 251kcal 16.8g 12.2g 19.0g 954mg 517mg 2.4g おかず 778kcal 39.9g 43.3g	表表表 を表表表 ご飯セット 541kcal 21.7g 12.9g 81.9g 955mg 589mg 295mg 2.4g 1648kcal 54.6g 45.4g
夕食	◎みかはマベのッッ ルば 化リウム 当年 では、 18 タソー・ケース かん 18 タソー・ケース かん 18 タソー・ケース かん 19 水 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1	G) 150g Og 一ド焼き テースンサラジ (小袋) おかず (272kcal 14.4g 16.1g 18.8mg 1.1g 158mg 1.1g 803kcal 41.0g 41.0g 65.3g 65.3g	表 乳麦 乳麦 <u>『飯セット</u> 562kcal 19.3g 16.8g 80.9g 442mg 597mg 235mg 1.1g 『飯セット 1673kcal 55.3g 43.1g 254.0g	● パン・ 18	ブル(缶) Og ポーク ーの煮物 b サーク ロリック ロリック ロリック ロリック ロリック ロリック ロリック ロリッ	150g 乳 卵麦 麦 ご飯セット 587kcal 18.7g 15.3g 90.3g 702mg 598mg 236mg 1.8g ご飯セット 1684kcal 56.2g 43.3g 258.5g	◎★えバ春若 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭水トリン塩 エた脂炭水トリン塩 エた脂炭水 エール で エール で	150g Og の炒め物 のおひたし おかず 274kcal 13.1g 13.8g 24.4g 693mg 472mg 1.8g おかず 805kcal 47.0g 41.2g 61.4g	麦え 表表 変表 ご飯セット 564kcal 18.0g 14.5g 87.3g 694mg 544mg 261mg 1.8g ご飯セット 1675kcal 61.7g 43.3g 250.1g	◎★ブア鶏ス エた脂炭・カリ食塩・大力リ食塩・大力リウム 単一 で	日 150g Og Og 焼 松菜の煮物 さつ おかず 322kcal 17.2g 11.8g 35.5g 593mg 708mg 1.5g おかず 826kcal 40.9g 41.3g 70.8g	麦 乳麦 ご飯セット 612kcal 22. 1g 12. 5g 98. 4g 594mg 780mg 258mg 1. 5g ご飯セット 1696kcal 55. 6g 43. 4g 259. 5g	● パイ 18 本 2	ブル(缶) 10g の具 の外め物の辛子和え 251kcal 16.8g 12.2g 19.0g 954ng 218mg 2.4g おかず 778kcal 39.9g 43.3g 56.1g	表表表 を表表表 ご飯セット 541kcal 21.7g 12.9g 81.9g 955mg 589mg 295mg 2.4g ご飯セット 1648kcal 54.6g 45.4g 244.8g
夕食	● スポート では、	G) 150g Og 一ド焼き テースクタラブ (小袋) おかず 272kcal 14.4g 16.1g 18.0g 441mg 525mg 1.1g おかず 803kcal 40.0g 65.3g 1876mg	表 乳麦 乳麦 <u>卵麦</u> ご飯セット 562kcal 19.3g 16.8g 80.9g 442mg 235mg 1.1g 1673kcal 1673kcal 1673kcal 1879mg	● ***	ブル(缶) Og ポーク ーの煮物 By 13.8g 14.6g 701mg 526mg 1.8g 1.8g 1.8g 41.2g 69.8g 41.2g 69.8g 21.7mg	150g 乳 卵麦 麦 ご飯セット 587kcal 18.7g 15.3g 90.3g 702mg 598mg 236mg 1.8g ご飯セット 1684kcal 56.2g 43.3g 258.5g 2160mg	◎★えバ春若 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリカ エた脂炭ナカリカ エた脂炭ナカリカム エた脂炭ナトリウム コー質 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	150g Og の炒め物 のおひたし おかず 274kcal 13.1g 13.8g 24.4g 693mg 472mg 1.8g おかず 805kcal 47.0g 41.2g 61.4g 2112mg	麦え 乳麦麦 ご飯セット 564kcal 18.0g 14.5g 87.3g 69.4mg 544mg 261mg 1.8g ご飯セット 1675kcal 61.3g 43.3g 43.3g 250.1g 2115mg	◎★ブア鶏ス エた脂炭ナカリ食 エた脂炭水 化物ムのパチー ルギス・リウム 出版 サカリウム サイン サール ボイン 大力 リ は エ た	日 150g Og Og 焼 松菜の煮物 さつ おかず 322kcal 17. 2g 11. 8g 35. 5g 59.3mg 708mg 1. 5g おかず 826kcal 40. 9g 41. 3g 70. 8g 1901mg	麦 乳麦 ご飯セット 612kcal 22. 1g 12. 5g 594mg 780mg 258mg 1. 5g ご飯セット 1696kcal 55. 6g 43. 4g 259. 5g 1904mg	◎パイは、オリー・	ブル(缶) 10g の具 この炒め物 の辛子和え 251kcal 16.8g 12.2g 19.0g 954ng 2.18mg 2.4g おかず 778kcal 39.9g 43.3g 43.3g 56.1g 2165ng	50g 表表表 ご飯セット 541kcal 21. 7g 12. 9g 81 955mg 589mg 295mg 2. 4g 1648kcal 54. 6g 45. 4g 244. 8g 2168mg
夕食	● みかは 18 ま 1 で 18 ま 2 を 2 で 18 を 2 で 18 を 2 で	G) 150g Og 一ド焼き テースのサラジングでは、14.4g 16.1g 18.0g 441ng 525mg 1.58mg 1.1g おかず 803kcal 40.6g 65.3g 1876mg 1471mg	表 乳麦 乳麦 <u>卵麦</u> ご飯セット 562kcal 19.3g 16.8g 80.9g 442mg 597mg 235mg 1.1g ご飯セット 1673kcal 55.3g 43.1g 254.0g 1879mg 1687mg	◎ ★ハカキャイ 18	ブル(缶) Og ポーク 一の煮物 と	150g 乳 卵麦 麦 ご飯セット 587kcal 18.7g 15.3g 90.3g 702mg 598mg 236mg 1.8g ご飯セット 1684kcal 56.2g 43.3g 258.5g 2160mg 1839mg	◎★えバ春若 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウム エた脂炭ナカリウム エた脂炭ナカリウム エた脂炭ナカリウム 一質 エた脂炭ナカリウム 一質 エた脂炭ナカリウム	150g Og の炒め物 のおひたし おかず 274kcal 13.1g 13.8g 13.8g 472mg 184mg 1.8g おかず 805kcal 47.0g 61.4g 2112mg 1574mg	麦え 乳麦 麦麦 ご飯セット 564kcal 18.0g 14.5g 87.3g 694mg 544mg 261mg 1.8g ご飯セット 1675kcal 61.7g 43.3g 250.1g 2115mg 1790mg	◎★ブア鶏ス エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 単 エ	日 150g Og Og 焼 松菜の煮物 さつ 322kcal 17 2g 11.8g 35.5mg 708mg 181mg 1.5g おかず 826kcal 40.9g 41.3g 70.8g 1901mg 1653mg	表 乳麦 ご飯セット 612kcal 22. 1g 12. 5g 98. 4g 780mg 258mg 1. 5g ご飯セット 1696kcal 55. 6g 259. 5g 1904mg 1869mg	◎パンパン を ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ブル(缶) Og の具 の外め物の辛子和え おかず 251kcal 16.8g 12.2g 19.0g 517mg 218mg 2.4g おかず 778kcal 39.3g 43.3g 56.1g 2165mg 1612mg	50g 表表表 ご飯セット 541kcal 21.7g 12.9g 81.95mg 589mg 2.95mg 2.95mg 2.4g 1648kcal 54.6g 244.8g 2168mg 1828mg 1828mg
夕食	◎みがはマペのッッ ルば 化リウ 相 ルば 大カリ金 ギスクリング 一質 水が 18 タソー・グー質 水 19 カリカ 当 ギく 脂炭ナカリン 当 ギく 19 カリン 当 ギく 19 カリン 一質 19 カリン 一質 19 カリン 19	G) 150g Og Og 一ド焼き テー スサウ袋 ブ (小袋・ブ 272kcal 14. 4g 16. 1g 18. 0g 441ng 525mg 1. 1g 803kcal 40. 6g 41. 0g 1876mg 503mg	表 乳麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 562kcal 19.3g 16.8g 80.9g 442mg 597mg 235mg 1.1g ご飯セット 1673kcal 55.3g 43.1g 254.0g 1879mg 1687mg 734mg	● *** ** ** ** ** ** ** ** ** *	ブル(缶) 10g ポーク ーの煮物 と	150g 乳 卵麦 麦 587kcal 18.7g 15.3g 90.3g 702mg 598mg 236mg 1.8g 二飯セット 1684kcal 56.2g 43.3g 258.5g 2160mg 1839mg 746mg	◎★えバ春若 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウ エた脂炭ナカリウ エた脂炭ナカリウ エた脂炭ナカリウ エた脂炭ナカリウ エた脂炭ナカリウ エた脂炭ナカリウ エた脂炭ナカリウ エた脂炭ナカリウ	150g 0g の炒め物のおびたし おかず 274kcal 13.1g 13.8g 24.4g 172mg 184mg 1.8g 305kcal 47.0g 41.2g 61.4g 2112mg 1574mg	麦え 乳麦麦 変数をすり 564kcal 18.0g 14.5g 87.3g 694mg 261mg 1.8g ご飯セット 1675kcal 61.7g 43.3g 43.3g 250.1g 2115mg 1790mg 847mg	◎★ブア鶏ス エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 食 スシー ルば 他 リウム 相 ルば ヤリウム 相 ルば ヤリウム 単 ボー質 ルリウム 量 一質 カリン カリン カロック サール ボー 質 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	日 150g Og Og 焼 松菜の煮物 さつ 322kcal 17 2g 11.8g 35.5g 593mg 181mg 1.5g おかず 826kcal 40.9g 41.3g 70.8g 1901mg 1653mg	表 乳麦 ご飯セット 612kcal 22. 1g 12. 5g 98. 4g 594mg 780mg 258mg 1. 5g ご飯セット 1696kcal 55. 6g 43. 4g 259. 5g 1904mg 1869mg 732mg	● ★ 豚 春菜 エた脂炭ナカリ食 本 た 脂炭 ナカリ 食 本 た に 質 水 トリン 出 エ た に 質 水 トリン 出 エ た に 質 水 トリウム 当 ギー 質 ボルリウム 量 デー 質 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	ブル(缶) Og の具 この炒め物 の辛子和え おかず 251kcal 16.8g 12.2g 19.0g 5517mg 218mg 2.4g おかず 778kcal 39.9g 43.3g 43.3g 56.1g 2165mg 1612mg 553mg	50g 表表表 ご飯セット 541kcal 21.7g 12.9g 81.9g 955mg 295mg 295mg 2.4g 1648kcal 54.6g 45.4g 244.8g 2168mg 1828mg 784mg 784mg
夕食	● 3 ま野ブド エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 4 なん 18 タソー・クロッツ ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 出 ギく 物 ム 当 ギく 物 ム 当 ギく カリ 2 塩 一 質 塩 1 単 1 単 2 単 3 単 5 単 5 単 5 単 5 単 5 単 5 単 5 単 5 単 5	G) 150g Og Og 一ド焼き テー スのサラジングでは、カックラングでは、カックラングでは、14.4g 16.1g 18.0g 441mg 158mg 1.1g おかず 803kcal 40.6g 41.0g 1471mg 503mg 1471mg 503mg 4.8g	表 乳麦 乳麦 乳麦 三飯セット 562kcal 19.3g 16.8g 80.9g 442mg 597mg 235mg 1.1g 1673kcal 55.3g 43.1g 254.0g 1879mg 1687mg 734mg 4.8g	◎★ハカキャイネル質水・リウム エた脂炭ナカリ食塩 ネん質水・リウム ルば ヤリウム ルば ボーリウム サイン カリウム サイン カリウム 単二 ・ 一質 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	プル(缶) Og ポーク ーの煮物 計算生姜和え おかず 297kca 13.8g 14.6g 27.4g 701mg 526mg 159mg 159mg 1.8g 18.4kca 41.5g 41.2g 69.8g 2157mg 1627mg 515mg 515mg 555mg	150g 乳 卵麦 麦 ご飯セット 587kca1 18.7g 15.3g 90.3g 702mg 598mg 236mg 1.8g ご飯セット 1684kca1 56.2g 43.3g 258.5g 2160mg 1839mg 746mg 5.5g	◎★えバ春若 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 単 イン マーカー サール は 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	150g の炒め物のおいたし おかず 274kcal 13.1g 13.8g 24.4g 693mg 472mg 184mg 1.8g おかず 805kcal 47.0g 41.2g 61.4g 2112mg 1574mg 616mg 5.4g	表え 表表 表表 ご飯セット 564kcal 18.0g 14.5g 87.3g 694mg 261mg 1.8g こ飯セット 1675kcal 61.7g 43.3g 250.1g 21150mg 1790mg 847mg 5.4g	◎★ブア鶏ス エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナトリン塩 ストリウム 単端 ボーリウム 単端 ボーリウム 単端 ボーリウム 単端 ボーラ リカリカ はず カリカー サーダ カー サーダー サーダー サーダー サーダー サーダー サーダー	日 150g Og Og 焼 松菜の煮物 さつ おかず 322kcal 17 2g 11.8g 35.5g 708mg 181mg 1.5g おかず 826kcal 40.9g 41.3g 70.8g 1901mg 1653mg 501mg 4.8g	表 三飯セット 612kca1 22. 1g 12. 5g 98. 4g 594mg 780mg 258mg 1. 5g 1. 5g 1. 696kca1 55. 6g 43. 4g 259. 5g 1904mg 1869mg 732mg 4. 8g	● 本 た に を かった に がった いった に かった に かった いった に かった に か	プル(缶) Og の具 この炒め物 の辛子和え おかず 251kcal 16.8g 12.2g 19.0g 954mg 517mg 218mg 2.18mg 2.4g 39.9g 43.3g 56.1g 2165mg 1612mg 553mg 5.5g	50g 表表表 一次 10g 10g 541kcal 21.7g 12.9g 81.9g 955mg 2.95mg 2.4g 295mg 2.4g 216kcal 54.6g 45.4g 244.8g 2168mg 1828mg 784mg 5.5g
夕食	● スポーツ では、	G) 150g Og 一ド焼き テー スのサ袋) がず 272kcal 14.4g 18.0g 441mg 525mg 1.58mg 1.1g おかなる44.0g 40.6g 41.0g 41.0g 41.0g 41.0g 43.0g	表 乳麦 乳麦 <u>卵麦</u> 二飯セット 562kcal 19.3g 16.8g 80.9g 442mg 235mg 1.1g 1673kcal 55.3g 43.1g 254.0g 1879mg 1687mg 734mg 4.8g	● ★ハカキャイはシフト キャイはシフト キャイはシフト また が ボール で かん 質水 化 ウム カリン 塩 ネん 質水 化 ウム カリン は 本 ル は かった カリン 相当 ギー 質 本 ネル 重 本 ・	プル(缶) Og ポーク ーの煮物 おかず 297kcal - 13.8g - 14.6g - 27.4g - 701mg - 526mg - 159mg - 1.8g - 1.8	150g 乳 卵麦麦 麦 ご飯セット 587kca1 18.7g 15.3g 90.3g 702mg 236mg 1.8g 1.8g 1.68セット 1684kca1 56.2g 43.3g 258.5g 2160mg 1839mg 1846mg 5.5g	◎★えバ春若 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 塩 ネん質水トリン 相 ルば ペリウム 当 ギ く 物ムム 量 一質 エカル リウム 量 一質 エカル リカム 量 一質 エカル リカム 量 一質 カム コープログロール ローラー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	150g Og の炒め物のおひたし おかず 274kcal 13.1g 13.8g 24.4g 693mg 472mg 184mg 1.8g 3.5 がず 805kcal 47.0g 41.2g 61.4g 2112mg 1574mg 1574mg 1616mg 5,4g	麦え 乳麦麦 ご飯セット 564kcal 18.0g 14.0g 87.3g 694mg 261mg 1.8g 1675kcal 61.7g 43.3g 250.1g 2115mg 1790mg 847mg 5.4g	◎★ブア鶏ス エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナトリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 オん質水トリン塩 オん質水トリン塩 オー質 物ム サークム 量 エー質 エー 質 エー 単二 一質 エー 単二 ー 一 単二 ー 一 質 エー ー ー 一 回 エー ー ー ー ー ー ー ー ー ー ー ー ー ー ー ー ー ー	は がず 322kcal 17.2g 35.5g 35.5g 35.3mg 708mg 181mg 1.5g 36.6cal 40.9g 41.3g 70.8g 1901mg 1653mg 1901mg 1,8g 1901mg 1,8g 1,5	表 『飯セット 612kcal 22. 1g 12. 5g 98. 4g 594mg 258mg 1. 5g 『飯セット 1696kcal 55. 6g 43. 4g 259. 5g 1904mg 1869mg 732mg 4. 8g	● 本のでは、 ・ 本のでは、 ・ 本のでは、 ・ できますが、 ・ できまが、 ・ できなが、 ・ できながが、 ・ できなががが、 ・ できなががが、 ・ できなががが、 ・ できなががが、 ・ できなが	プル(缶) Og の具 の外め物 の辛子和え おかず 251kcal 16.8g 12.2g 19.0g 954mg 218mg 2.4g 778kcal 39.9g 43.3g 56.1g 2165mg 1612mg 553mg 553mg 904kcal	表表表 表表表表 ご飯セット 541kcal 21. 7g 12. 7g 13. 9g 955mg 295mg 295mg 295mg 244 54. 6g 45. 4g 244. 8g 2168mg 1828mg 1828mg 784mg 5. 5g 1774kcal
夕食合計合	● 3 ま野ブド エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 4 なん 18 タソー・クロッツ ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 出 ギく 物 ム 当 ギく 物 ム 当 ギく カリ 2 塩 一 質 塩 1 単 1 単 2 単 3 単 5 単 5 単 5 単 5 単 5 単 5 単 5 単 5 単 5	G) 150g Og 一ド焼き テー スのサ袋) 272kcal 14.4g 16.1g 18.0g 441mg 525mg 1.1g 380stal 40.6g 41.0g 471mg 503mg 1471mg 503mg 4.8g 899kcal 41.4g	表 乳麦 乳麦 乳麦 二飯セット 562kcal 19.3g 16.8g 80.9g 442mg 235mg 1.1g 597mg 1673kcal 55.3g 43.1g 254.0g 1879mg 1687mg 734mg 74.8g 1769kcal	◎★ハカキャイネル質水・リウム エた脂炭ナカリ食塩 ネん質水・リウム ルば ヤリウム ルば ボーリウム サイン カリウム サイン カリウム 単二 ・ 一質 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	ブル(缶) Og ポーク 一の煮物 bt	150g 乳 卵麦 麦 ご飯セット 587kcal 18.7g 15.3g 702mg 598mg 236mg 1.8g - こ飯セット 1684kcal 56.2g 43.3g 258.5g 2160mg 1839mg 746mg 55.8g	◎★えバ春若 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 単 イン マーカー サール は 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	150g の炒め物のおいたし おかず 274kcal 13.1g 13.8g 24.4g 693mg 472mg 184mg 1.8g おかず 805kcal 47.0g 41.2g 61.4g 2112mg 1574mg 616mg 5.4g	表え 表表 表表 ご飯セット 564kcal 18.0g 14.5g 87.3g 694mg 544mg 261mg 1.8g ご飯セット 1675kcal 61.7g 43.3g 250.1g 2115mg 1790mg 847mg 54g 1803kcal 62.5g	◎★ブア鶏ス エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナトリン塩 ストリウム 単端 ボーリウム 単端 ボーリウム 単端 ボーリウム 単端 ボーラ リカリカ はず カリカー サーダ カー サーダー サーダー サーダー サーダー サーダー サーダー	日 150g Og のg 焼 松菜の煮物 さつ おかず 322kcal 17. 2g 11. 8g 35. 5g 593mg 708mg 1. 5g おかず 826kcal 40. 9g 41. 3g 70. 8g 1901mg 1653mg 501mg 4. 8g 922kcal	表 乳麦 ご飯セット 612kcal 22. 1g 22. 1g 98. 4g 594mg 780mg 258mg 1. 5g 1. 5g 1. 5g 1. 5g 259. 5g 1904mg 1869mg 732mg 4. 8g 792kcal 56. 4g	● 本 た に を かった に がった いった に かった に かった いった に かった に か	プル(缶) Og の具 の外め物 の辛子和え おかず 251kcal 16.8g 12.2g 19.0g 954mg 2.18mg 2.4g おかず 778kcal 39.9g 43.3g 56.1g 2165mg 1612mg 553mg 55.3mg 5.5g 904kcal 40.5g	表表表 表表表表 ご飯セット 541kcal 21.7g 12.9g 81.9g 955mg 2.95mg 2.4g ご飯セット 1648kcal 54.6g 45.4g 244.8g 2168mg 1828mg 784mg 784mg 55.2g
夕食	● まきずい では、	G) 150g Og 一ド焼き テー スのサラ袋) 272kcal 14.4g 16.1g 18.0g 158mg 1.1g 803kcal 441.0g 65.3g 1876mg 1471mg 503mg 4.8g 899kcal 41.4g 41.2g 41.2g	表 乳麦 乳麦 乳麦 二飯セット 562kcal 19.3g 16.8g 80.9g 442mg 235mg 1.1g 597mg 1673kcal 55.3g 43.1g 254.0g 1879mg 1687mg 734mg 74.8g 1769kcal	◎★ハカキャイストリウム エた脂炭ナカリ食塩ネルリウム 当年 インカリの 単一質 ボーカリ の 単一質 エーカリ の 単一で エーカリ の 単一で エーカー リー・ エー の 単二 で	ブル(缶) Og ポーク 一の煮物 bt	150g 乳 卵麦 麦 ご飯セット 587kcal 18.7g 15.3g 702mg 598mg 236mg 1.8g - こ飯セット 1684kcal 56.2g 43.3g 258.5g 2160mg 1839mg 746mg 55.8g	◎★えバ春若 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工がジ菊サ ネん質水リウ 相 ルば ペリウム 相ルば ペリウム リーカリ 相ルば ヤーカー オーカー 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 Og Og の炒め物のおひたし おかず 274kcal 13.1g 13.8g 24.4g 693mg 472mg 184mg 1.8g ************************************	表え 表表 表表 ご飯セット 564kcal 18.0g 14.5g 87.3g 694mg 544mg 261mg 1.8g ご飯セット 1675kcal 61.7g 43.3g 250.1g 2115mg 1790mg 847mg 54g 1803kcal 62.5g	◎★ブア鶏ス エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エルばんり カーボール ボーラ ロー カー	日 150g Og のg 焼 松菜の煮物 さつ おかず 322kcal 17. 2g 11. 8g 35. 5g 593mg 708mg 1. 5g おかず 826kcal 40. 9g 41. 3g 70. 8g 1901mg 1653mg 501mg 4. 8g 922kcal	表 乳麦 ご飯セット 612kcal 22. 1g 22. 1g 98. 4g 594mg 780mg 258mg 1. 5g 1. 5g 1. 5g 1. 5g 259. 5g 1904mg 1869mg 732mg 4. 8g 792kcal 56. 4g	◎ ★ 下 大 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下 下	プル(缶) Og の具 の外め物 の辛子和え おかず 251kcal 16.8g 12.2g 19.0g 954mg 2.18mg 2.4g おかず 778kcal 39.9g 43.3g 56.1g 2165mg 1612mg 553mg 5.5g 904kcal 40.5g 43.5g	50g 表表表 ご飯セット 541kcal 21.7g 12.9g 81.9g 955mg 2.95mg 2.95mg 2.4g ご飯セット 1648kcal 545.4g 244.8g 2168mg 1828mg 784mg 5.5g 1774kcal 155.2g 45.6g 4
夕食合計合計(合計)	● 乗乳キ野ブド エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ なんで での マネル質 化リウム ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相ルば でした カリン塩 ネん質 化リウム 当 ギく 物 ム 当 ギく 変 しゅうど しゅうど しゅうど しゅう はい	G) 150g Og 一ド焼き テー スのサラ袋) 272kcal 14.4g 16.1g 18.0g 158mg 1.1g 803kcal 441.0g 65.3g 1876mg 1471mg 503mg 4.8g 899kcal 41.4g 41.2g 41.2g	表 乳麦 乳麦 <u>卵麦</u> ご飯セット 562kcal 19.3g 16.8g 80.9g 442mg 235mg 1.1g 235mg 1.1g 254.0g 1879mg 1687mg 734mg 48.8g 1769kcal	● ★ハカキャ エた脂炭ナカリ食塩・大の質水・リウム 単一質 ボーリウム 単一で 地域 ボーリウム 単一で 地域 ボーリウム 単二 大の質 ボーラ サーブ サールば かん カー サーブ サール ボーラ サーブ サール ボーラ エー 大田 ボー 大田 エー 質 エー	プル(缶) Og ポーク ーの煮物 bth す 297kcal 13.8g 14.6g 701mg 526mg 1.8g 159mg 1.8g 41.2g 69.8g 41.2g 69.8g 2157mg 1623mg 515mg 515mg 515mg 5940kcal 42.1g 41.4g	150g 乳 卵麦 麦 ご飯セット 587kcal 18.7g 15.3g 702mg 598mg 236mg 1.8g 236mg 1.8g 236mg 1.8g 236mg 1.8g 236mg 1.8g 236mg 1.8g 236mg 1.8g 236mg 1.8g 258.5g 2160mg 1839mg 746mg 55.5g 1810kcal	◎★えバ春若 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食 スパ春 オース では、 インス ない できない アンカー カース できない アンカー アンカー アンカー アンカー アンカー アンカー アンカー アンカー	150g Og Og の炒め物のおひたし おかず 274kcal 13.1g 13.8g 24.4g 693mg 472mg 184mg 1.8g ************************************	表え 表表表 を ご飯セット 564kcal 18.0g 14.5g 87.3g 694mg 544mg 261mg 1.8g ご飯セット 1675kcal 661.7g 43.3g 250.1g 2115mg 1790mg 847mg 5.4kcal 62.5g 43.5g	◎★ブア鶏ス エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工という。 ★ブア鶏ス エた脂炭ナカリ食工と脂炭ナカリ食工という。 本ん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリウム・ 世界の大力・大力・大力・大力・大力・大力・大力・大力・大力・大力・大力・大力・大力・大	日 150g Og Og 焼 松菜の煮物 さつ おかず 322kcal 17. 2g 11. 8g 35. 5g 59.3mg 708mg 1. 5g おかず 826kcal 40. 9g 41. 3g 70. 8g 1901mg 1653mg 501mg 48. 922kcal 41. 7g 41. 5g	表 乳麦 ご飯セット 612kcal 22. 1g 12. 2g 98. 4g 594mg 780mg 258mg 1. 5g このをット 1696kcal 55. 6g 43. 4g 259. 5g 1904mg 1869mg 732mg 43. 6g 43. 6g	◎★豚春菜 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 単 ギス はばいとと と いばい かいり は いばい かいり は いばい かいり は いん質 水 いり つ ム 当 で がい かいり は は かいり は は かいり は は かいり は は な は な は な は な は な は な は な は な は な	プル(缶) Og の具 の外め物 の辛子和え おかず 251kcal 16.8g 12.2g 19.0g 954mg 2.18mg 2.4g おかず 778kcal 39.9g 43.3g 56.1g 2165mg 1612mg 553mg 5.5g 904kcal 40.5g 43.5g	50g 表表表 ご飯セット 541kcal 21.7g 12.9g 81.9g 589mg 295mg 295mg 2.4g ご飯セット 1648kcal 54.6g 244.8g 2168mg 1828mg 784mg 5.5g 1774kcal 55.2g 45.6g 45.6g
夕食 合計 合計(間	● 乗りずら 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 ない でんしょう かいば パリウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相 ルば しんりん 当ギく 物 ム 当ギく 物 ム 当 一質 水の 一 一質 一 で 一 で 一 で 一 で 一 で 一 で 一 で 一 で 一	G) 150g Og 一ド焼き テー スクック ジャック フィック フィック フィック フィック フィック フィック フィック フィ	表 乳麦 乳麦 乳麦 <u>小麦</u> 562kcal 19.3g 16.8g 80.9g 442mg 597mg 235mg 1.1g 二飯セット 1673kcal 55.3g 43.1g 254.0g 1879mg 1687mg 734mg 4.8g 1769kcal	◎★ハカキャ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食塩ネん質水・リウム オール ボッリッ ルギズ・カリウム 相 ルギズ・カリウム 増加 ルボス・カリウム 増加 ボス・カリウム 単一質 ボーク カー 単一質 ボーク カー 単一質 ボーク カー 単一質 ボーク カー サール ボール 物 ムー 単一質 ボーク カー	ブル(缶) Og ポーク 一の煮物 Dt	150g 乳 卵麦 麦 ご飯セット 587kcal 18.7g 15.3g 90.3g 702mg 598mg 236mg 1.8g ご飯セット 1684kcal 56.2g 43.3g 258.5g 2160mg 1839mg 746mg 55.5g 1810kcal	◎★えバ春若 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭 (はカルとし ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相ルば (れツス豚ら ギス 物ウム 当 ギス 物ウム 当 ギス 物ウム 量一質 物ム 量一質 物	150g Og Og の炒め物のおひたし おかず 274kcal 13.1g 13.8g 24.4g 693mg 472mg 184mg 1.8g ************************************	表え 表表 表表 ご飯セット 564kcal 18.0g 14.5g 87.3g 694mg 544mg 261mg 1.8g ご飯セット 1675kcal 61.7g 43.3g 250.1g 2115mg 1790mg 847mg 5.4g 1803kcal 1803kcal 62.5g 43.5g 281.0g	◎★ブア鶏ス エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食塩ネん質水にいるパチー ルば 他ウム 単一で セータ はっている アンカリ なっている エーカリ なっている アンカリ ない アンカリ アンカリ アンカリ アンカリ アンカリ アンカリ アンカリ アンカリ	日 150g Og Og 焼 松菜の煮物 さつ おかず 322kcal 17. 2g 11. 8g 35.5 5g 593mg 708mg 1. 5g おかず 826kcal 40. 9g 41. 3g 70. 8g 1901mg 1653mg 501mg 44. 3g 922kcal 41. 7g 41. 5g 93. 8g	表 乳麦 ご飯セット 612kcal 22. 1g 12. 5g 98. 4g 594mg 780mg 258mg 1. 5g ご飯セット 1696kcal 55. 6g 43. 4g 259.5g 1904mg 1869mg 732mg 4. 8g 1792kcal 56. 4g 43. 6g 282. 5g	◎★豚春菜 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 ストリウム リカリウム リカリカ はいかい かん 質水・リウム リカリカ はった いっぱい かん ガール かん 質水・リウム リカー 質が 大力 リカム 量一質 水化 リウム 量一質 水化 サウム サイス しゃ サーク はった いっぱい ちゅう はっかい かんしゃ アイス しゅう はっかい かんしゅう はんしゅう はんしゅん はんしゅう はんしゅう はんしゅん はんしゅんしゅんしゅん はんしゅんしゅんしゅんしゅんしゅん はんしゅんしゅんしゅん はんしゅんしゅんしゅんしゅんしゅんしゅんしゅんしゅんしゅんしゅんしゅんしゅんしゅん	プル(缶) Og の具 の外め物 の辛子和え おかず 251kcal 16.8g 12.2g 19.0g 954mg 218mg 2.4g おかず 778kcal 39.943 43.3g 56.1g 2165mg 1612mg 553mg 5.5g 904kcal 40.5g 43.5g 86.6g	50g 表表表 ご飯セット 541kcal 21.7g 12.9g 81.9g 955mg 2.95mg 2.95mg 2.4g 2168mg 1828mg 784mg 5.5g 1774kcal 55.2g 45.6g 275.3g 275.3g
夕食合計合計(間食	● 乗りずら 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 ない ボール	G) 150g Og Og 一ド焼き テー スサウ袋) おかず 272kcal 14. 4g 16. 1g 18. 0g 441. 0g 40. 0g 40. 0g 1876mg 1471mg 503mg 4. 8g 899kcal 41. 2g 88. 3g 1882mg	表 乳麦 乳麦 乳麦 <u>*** 562kcal</u> 19.3g 16.8g 80.9g 442mg 597mg 235mg 1.1g —————————————————————————————————	◎★ハカキャイをおります。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ブル(缶) Og ポーク 一の煮物 といす。 297kcal 13.8g 14.6g 27.4g 526mg 159mg 159mg 1.8g おかず 814kcal 41.2g 69.8g 2157mg 1623mg 515mg 5.5g 940kcal 42.1g 41.4g 100.3g 2159mg	150g 乳 卵麦 麦 ご飯セット 587kcal 18. 7g 15. 3g 90. 3g 702mg 598mg 236mg 1. 8g ご飯セット 1684kcal 56. 2g 2160mg 1839mg 746mg 5. 5g 1810kcal 56. 8g 43. 5g 289. 0g 2162mg	◎★えバ春若 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 スパー・リウ 相 ルばい やりつ 相 ルば やりム 単 ポイン 物ム 単一質 ・ 物ム 量一質 ・ 物ム	150g 0g の炒め物のおびたし おかず 274kcal 13.1g 13.8g 472mg 184mg 1.8g 505kcal 47.0g 61.4g 2112mg 1574mg 616mg 5.4g 933kcal 47.8g 933kcal 47.8g 931kcal	表え 果麦 麦麦 ご飯セット 564kcal 18.0g 14.5g 87.3g 694mg 261mg 1.8g ご飯セット 1675kcal 61.7g 43.3g 250.1g 2115mg 1790mg 847mg 5.4g 1803kcal 62.5g 43.5g 281.0g 2121mg	◎★ブア鶏ス エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食スシー ルボットリン塩 そん質水トリン 相ルボ 化リウ 相ルボ 化リウ 相ルボ 化リウ 相ルボ ・ 一質 ・ 一	后) 150g Og Og 焼 松菜の煮物 さつ おかず 322kcal 17 2g 11. 8g 35. 5g 708mg 181mg 1. 5g おかず 826kcal 40. 9g 41. 3g 1901mg 1653mg 4. 8g 922kcal 41. 7g 93. 8g 1907mg	表 乳麦 ご飯セット 612kcal 22. 1g 12. 5g 98. 4g 780mg 258mg 1. 5g ご飯セット 1696kcal 55. 6g 259. 5g 1904mg 1869mg 732mg 4. 8g 1792kcal 56. 4g 43. 6g 282. 5g 1910mg	◎★豚春菜 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食なインスしゃ ボストリン 塩 れん質水トリン 塩 れん質水トリン 塩 れん質水トリン 塩 れん質水トリカリ 塩 ボストリカ リカー 当 ギストリカー 当 ギストリカー 当 ギストリカー 当 ギストリカー 当 ギストリカー 当 ギストリカー 第一質 地方 カーダー 物ム	ブル(缶) Og の具 の外め物 の辛子和え おかず 251kcal 16.8g 12.2g 19.0g 517mg 218mg 2.4g おかず 778kcal 39.9g 43.3g 56.1g 2165mg 1612mg 553mg 5.5g 904kcal 40.5g 43.5g 86.6g 2167mg	50g 表表表 表表表
夕食合計合計(間食	● 乗乳キ野ブド エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ギく 物 ム 当 ギく 物 ム 当 ギく 物 ム 量一質	G) 150g Og Og 一ド焼き テー スサウ袋) がず 272kcal 14. 4g 16. 1g 18. 0g 441ng 158mg 1. 1g 803kcal 40. 0g 41. 0g 1471mg 503mg 4. 8g 899kcal 41. 4g 88. 3g 1882mg 1584mg	表 乳麦 乳麦 乳麦 三飯セット 562kcal 19 3g 16 8g 80 9g 442mg 597mg 235mg 1 1g 	◎★ハカキャ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 食 エた脂炭ナカリ 食 エた脂炭ナカリ 食 エた脂炭ナカリ 食 エた脂炭ナカリ 食 エ た脂炭ナカリ 食 エ た 脂炭 トリウ 相 ルば 、物 ウム 単一質 ・	プル(缶) Og ポーク ーの煮物 おかず 297kcal 13.8g 14.6g 27.4g 701mg 526mg 159mg 1.59mg 1.79mg 2.157mg 5.5g 940kcal 42.1g 41.4g 41.4g 2159mg 17.37mg	150g 乳 卵麦 麦 587kcal 18.7g 15.3g 90.3g 702mg 598mg 236mg 1.8g ご飯セット 1684kcal 56.2g 43.3g 258.5g 2160mg 1839mg 746mg 5.5g 1810kcal 56.8g 43.5g 289.0g 289.0g 2162mg 1953mg	◎★えバ春若 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ (はカルとし ルば、化リウ 相 ルば 化リウ 相 ルば でいって 物ム で 物ム 単 で 物ム 量 一質 かん 単 一質	150g Og Og の炒め物のおびたし おかず 274kcal 13.1g 13.8g 24.4g 693mg 472mg 184mg 1.8g 5かず 805kcal 47.0g 41.2g 61.4g 2112mg 1574mg 616mg 5.4g 933kcal 47.8g 41.4g 92.3g 2118mg 1694mg	麦え 乳麦麦 ご飯セット 564kcal 18.0g 87.3g 694mg 261mg 1.8g 1.8g 261mg 1.8g 250.1g 2115mg 1790mg 1803kcal 62.5g 43.5g 2121mg 1910mg	◎★ブア鶏ス エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 スシー とば 化リウム は 水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 オん質水トリウム サンカー はば 物 ムー質 エー質 物 ムー量 一質 物 ムー量 一質	后) 150g Og Og 焼 松菜の煮物 さつ 322kcal 17 2g 11. 8g 35. 5g 593mg 181mg 1. 5g おかず 826kcal 40. 9g 41. 3g 1901mg 1653mg 4. 8g 922kcal 41. 5g 93. 8g 1907mg 1766mg 1766mg	表 三飯セット 612kcal 22. 1g 12. 5g 98. 4g 594mg 780mg 258mg 1. 5g 1. 5g	●★豚春菜 工た脂炭ナカリ食 パごソ雨の れん質水トリン塩 おん質水リウム まん質水リウム サカリウム サカリウム サカリウム サウム サウム サウム サウム サウム サウム サウム サウム サウム サ	プル(缶) Og の具 この炒め物 の辛子和え おかず 251kcal 16.8g 12.2g 19.0g 954mg 517mg 218mg 2.18mg 2.4g 39.9g 43.3g 56.1g 2165mg 553mg 5.5g 904kcal 40.5g 43.5g 43.5g 1612mg	50g 表表表 一次 表表表表 一次 12 9g 12 9g 12 9g 12 95 15 15 15 15 15 15 15
夕食 合計 合計(間	● 乗りずら 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 ない ボール	G) 150g Og Og 一ド焼き テー スサウ袋) おかず 272kcal 14. 4g 16. 1g 18. 0g 441. 0g 40. 0g 40. 0g 1876mg 1471mg 503mg 4. 8g 899kcal 41. 2g 88. 3g 1882mg	表 乳麦 乳麦 乳麦 三飯セット 562kcal 19.3g 16.8g 80.9g 442mg 235mg 1.1g 1673kcal 55.3g 43.1g 254.0g 1879mg 1687mg 734mg 4.8g 1769kcal 56.1g 43.3g 277.0g 1885mg 1885mg 1800mg 746mg	◎★ハカキャイをおります。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	プル(缶) Og ポーク ーの煮物 おかず 297kcal - 13.8g - 14.6g - 27.4g - 701mg - 526mg - 159mg - 1.8g - 1.8	150g 乳 卵麦 麦 ご飯セット 587kca1 18. 7g 15. 3g 90. 3g 702mg 236mg 1. 8g 1. 8g 1. 8g 258 43. 3g 258 5g 2160mg 1839mg 5. 5g 2160mg 1839mg 5. 5g 2160mg 1839mg 5. 5g 2100mg 1839mg 5. 5g 2100mg 1839mg 752mg 1953mg 752mg	◎★えバ春若 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 スパー・リウ 相 ルばい やりつ 相 ルば やりム 単 ポイン 物ム 単一質 ・ 物ム 量一質 ・ 物ム	150g 0g の炒め物のおびたし おかず 274kcal 13.1g 13.8g 472mg 184mg 1.8g 505kcal 47.0g 61.4g 2112mg 1574mg 616mg 5.4g 933kcal 47.8g 933kcal 47.8g 931kcal	麦え 乳麦麦 ご飯セット 564kcal 18.0g 14.5g 694mg 261mg 1.8g 544mg 261mg 1.8g 250.1g 2115mg 1790mg 847mg 5.4g 1803kcal 62.5g 43.5g 281.0g 2111mg 1910mg 861mg	◎★ブア鶏ス エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食スシー ルボットリン塩 そん質水トリン 相ルボ 化リウ 相ルボ 化リウ 相ルボ 化リウ 相ルボ ・ 一質 ・ 一	后) 150g Og Og 焼 松菜の煮物 さつ おかず 322kcal 17 2g 11. 8g 35. 5g 708mg 181mg 1. 5g おかず 826kcal 40. 9g 41. 3g 1901mg 1653mg 4. 8g 922kcal 41. 7g 93. 8g 1907mg	表 二飯セット 612kcal 22. 1g 12. 5g 98. 4g 594mg 258mg 1. 5g 二飯セット 1696kcal 55. 6g 43. 4g 259. 5g 1904mg 1869mg 732mg 732mg 4.8g 1792kcal 56. 4g 43. 6g 282. 5g 1910mg 1982mg 744mg	◎★豚春菜 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食なインスしゃ ボストリン 塩 れん質水トリン 塩 れん質水トリン 塩 れん質水トリン 塩 れん質水トリカリ 塩 ボストリカ リカー 当 ギストリカー 当 ギストリカー 当 ギストリカー 当 ギストリカー 当 ギストリカー 当 ギストリカー 第一質 地方 カーダー 物ム	ブル(缶) Og の具 の外め物 の辛子和え おかず 251kcal 16.8g 12.2g 19.0g 517mg 218mg 2.4g おかず 778kcal 39.9g 43.3g 56.1g 2165mg 1612mg 553mg 5.5g 904kcal 40.5g 43.5g 86.6g 2167mg	50g 表表表 表表表

※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。

(O@P

週間献立表 (やわらか普通食)

	3-308,00									/			08108(A)		
	_2月15日(月))	2	2月16日(火	()	2	2月17日(水	()	2	2月18日(オ	()	2	2月19日(金	<u> </u>
	品	名	アレルゲン	品	·名	アレルゲン	品	名	アレルゲン	品	名	アレルゲン	品	名	アレルゲン
	★やわらかこ				ごはん180g		★やわらかる			★やわらかる			★やわらかる		
	肉詰いなり			しめじの中								顺到丰			
	竹輪のごま			ひじきと挽			大根と椎			ナスの油炉		麦	金時豆煮		麦
	蒸し鶏のへん	ルシー和え		ブロッコリ-			一夜漬(白豆			キャベツのピ			蒸し鶏と小松		
	★味噌汁		麦	★味噌汁	•	麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
朝															
רבד															
	栄養価	ナシュー	フルセット	兴 兼/压	ナシギナット	フルセット	学 兼価	キャル・キャット	フルナット	学 养//	ナシュー	フルナット	学 兼/#	ナシュー	フルナット
合	木食画エネルギー	カルタ セット													
区			449kcal							エネルギー			エネルギー		478kcal
	蛋白質			蛋白質			蛋白質			蛋白質		12.9g	蛋白質		16.8g
	脂 質	7.5g									9.2g	10.2g	脂 質		8.1g
	炭水化物	20.5g	76.7g	炭水化物	12.1g	69.3g	炭水化物	9.2g	66.5g	炭水化物	10.7g	67.1g	炭水化物	25.4g	82.2g
	ナトリウム	674mg	1116mg	ナトリウム	752mg	1213mg	ナトリウム	667mg	1108mg	ナトリウム	569mg	1014mg	ナトリウム	668mg	1111mg
	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.8g
	★やわらかこ								J	★やわらかる		J	★やわらから	_	Ü
	えびカツ	-,57,01008	麦え	★やわらかごはん180g 豚肉のおろし煮 麦			★やわらかごはん180g アジのみりん焼		麦	チキンピナ		卵麦	鯖の生姜		麦
	アスパラ		文人	さつま芋の			ピーマンソ			オクラのペイ		プログ	ふきのかっ		·X
		~>.~ * #	=									ឥព ≠			=
	切干とイング			キャベツとベー						春雨のご		卵麦	肉じやが煮		麦
	法蓮草と油	揚の煮物		★味噌汁		麦	マカロニサ	フタ		菜の花と錦糸			五目野菜の		
昼	★味噌汁		麦				★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	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
食	エネルギー	188kcal								エネルギー					547kcal
	蛋白質	10.1g		蛋白質			蛋白質			蛋白質		18.3g		13.4g	19.3g
	脂質	8.7g										_		15.4g	
												17.6g			16.8g
	炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		83.2g	炭水化物		75.5g
										ナトリウム					1195mg
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		3.2g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量		3.0g
	★やわらかこ	ごはん180g		★やわらかる	ごはん180g		★やわらかる	ごはん180g		★やわらかる	ごはん180g		★やわらかる	ごはん180g	
	花野菜と鶏肉の	のバジル炒め	乳麦			麦	クリーム煮込みハンバーグ		乳麦	白身魚のガーリックオイル焼き		乳	大根とつくねの煮物		卵乳麦
	五目うの花		麦	キヌサヤ			スナップえ	んどう		ブロッコリー			きんぴら		麦
	南瓜のピー		乳麦落	麩の野菜	あんかけ				卵乳麦	さつま芋と服			和風スパー	ゲッティ	乳麦
	★味噌汁	, , IH.C	麦	菜の花の			春菊の酢)I- 10×	四色なま		麦	★味噌汁		麦
タ	A 12N-10/1		久	★味噌汁			★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	A 171 111		久
9				本小 坦/1		久	其 "小" 目 / 1		久	本 小田/I		久			
	₩¥/ -	1. 7. 19.	u - L L	₩ ¥ /ㅠ		- u 1 · 1	₩ ¥ /ㅠ	I. I Ph.	- u . L . L	₩ 辛 /ㅠ	1	- u . t t	₩ 辛 /ㅠ	1	u - L - L
<u>~</u>	栄養価		ノルセット		おかずセット								栄養価		
食	エネルギー	276kcal		エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		472kcal
	蛋白質	13.1g	19.2g	蛋白質	15.2g	20.9g	蛋白質	11.7g	17.9g	蛋白質	14.7g	20.6g	蛋白質	8.1g	13.9g
	脂質	16.3g	17.2g	脂質	9.2g	10.1g	脂 質	12.2g	13.2g	脂質	7.7g	8.6g	脂質	7.2g	8.1g
	炭水化物	20.3g	80.3g	炭水化物		72.7g	炭水化物	29.3g	86.6g	炭水化物	20.1g	76.6g	炭水化物	27.6g	84.0g
	ナトリウム	799mg		ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		1343mg	ナトリウム	_	1409mg
	食塩相当量		3.2g	食塩相当量			食塩相当量	_		食塩相当量		3.4g	食塩相当量		3.6g
_	栄養価		フルセット												
合	エネルギー		1463kcal			1501kcal				エネルギー			エネルギー		1497kcal
	蛋白質	31.7g							51.1g		34.1g	51.8g		32.6g	50.0g
	脂 質	32.5g						29.4g			33.6g	36.4g	脂 質	30.3g	33.0g
	炭水化物	59.0g	231.9g	炭水化物	52.9g	223.4g	炭水化物	61.0g	232.0g	炭水化物	55.8g	226.9g	炭水化物	72.0g	241.7g
計	ナトリウム		3464mg			3811mg				ナトリウム			ナトリウム		3715mg
	食塩相当量		8.8g	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		9.5g	食塩相当量		9.4g
	★はフルカッ						△	0		△			人	0	'0

★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。

	2)	月15日(月))	2	2月16日(火	()	2	月17日(水	:)	2	月18日(木	()	2	2月19日(金	<u> </u>
	品名	2	アレルゲン		名	アレルゲン	品		アレルゲン			アレルゲン		名	アレル
	★全粥240	g		★全粥24	10g		★全粥24	-0g		★全粥24	.0g		★全粥24	10g	
	肉詰いなり		卵麦	しめじの中	華玉子とじ		鶏肉と野菜		卵麦落	豚肉としめじの生		卵乳麦	がんもどき	の含め煮	麦
	竹輪のごま				肉の炒め煮		大根と椎		麦	ナスの油炉		麦	金時豆煮		麦
	蒸し鶏のヘル				ーのサラダ		一夜漬(白菜			キャベツのピー			蒸し鶏と小松		
	★味噌汁	, IHVE	麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁	, , , , IH,C	麦	★味噌汁		麦
1	X - 2/N - E 7 1		^	X - M - E / I		^	X . N . E / I		^	X W EVI		^	X - N - E / I		^
3															
ı,	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	フルも
	エネルギー	183kcal	342kcal	エネルギー	135kcal	294kcal	エネルギー	89kcal		エネルギー					
	蛋白質	8.5g			7.5g			5.3g	9.0g		6.9g	10.6g		11.1g	14.8
	ェロス 脂 質	7.5g		脂質	7.0g		脂質	4.4g	5.1g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	7.2g	7.9g
		20.5g	53.5g	炭水化物			炭水化物		42.2g	炭水化物		43.7g	炭水化物		58.4
			1114mg				ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		1108
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		2.6g	食塩相当量		2.8g
			Z.0g						Z.0g			2.0g			Z.og
	★全粥240	క	主六	★全粥24			★全粥24		丰	★全粥24		៧៧ ≠	★全粥24		=
	えびカツ			豚肉のお			アジのみり		麦呱麦	チキンピカ		卵麦	鯖の生姜		麦
	アスパラ	~ ~ * * * * * * * * * * * * * * * * * * *		さつま芋の			ピーマンソ			オクラのペイ		dn ±	ふきのかつ		_
	切干とインク				-コンの和え物		竹輪とインゲ			春雨のご		卵麦	肉じやが煮		麦
	法蓮草と油	揚の煮物		★味噌汁		麦	マカロニサ			菜の花と錦糸ヨ	ミ子のおひたし			の甘酢和え	
	★味噌汁		麦				★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁	•	麦
	¥ /π	L. 1 12 1 1	ال معلى ال	₩ ¥ /π	1 1 12. 1 1	ادر مل ال	₩ ¥ /π	1 1 12 1 1	السطال	坐 ≠ / π	1 1 12 1 1	ادرجا ال	₩ ¥ /π	L. 1 48 1 1	- 7 (1)
. !	栄養価	おかずセット	フルセット	木食価	おかずセット	ノルセット	木食価	おかずセット	ノルセット	栄養価	おかずセット	ノルセット	木食価	おかずセット	1201
	エネルギー	188KCal	34 / KCal	エイルキー	335KCal	494KCal	エイルキー	Z/TKCal	430KCal	エイルキー	29 / KCal	400KCal	エイルキー	2/9KCal	438K
	蛋白質			蛋白質	11.2g					蛋白質	12.5g	16.2g	蛋白質	13.4g	17.1
	脂質			脂質	20.7g		脂質			脂質	16.7g	17.4g	脂質	15.9g	16.6
	炭水化物			炭水化物			炭水化物		55.5g	炭水化物		58.0g	炭水化物		52.0
	ナトリウム		1105mg				ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		1189
	食塩相当量		2.8g	食塩相当量	2.3g		食塩相当量		3.2g	食塩相当量		3.5g	食塩相当量		3.0g
	★全粥240			★全粥24			★全粥24			★全粥24			★全粥24		
	花野菜と鶏肉の	バジル炒め		ブリの幽層	E 焼		クリーム煮込む		乳麦	白身魚のガーリ		乳		ねの煮物	
	五目うの花		麦	キヌサヤ			スナップえ			ブロッコリー			きんぴら		麦
	南瓜のピー·	ナツ和え		麩の野菜			ベーコンと野		卵乳麦	さつま芋と服			和風スパー		乳麦
	★味噌汁		麦	菜の花の	おひたし		春菊の酢	味噌和え		四色なまで	す	麦	★味噌汁		麦
'				★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦			
	W * / - -			W * /			W * / -			₩ * / =			₩ * / 		
	栄養価 エネルギー		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	
-															
	蛋白質	13.1g		蛋白質	15.2g				15.4g	蛋白質	14.7g	18.4g		8.1g	11.8
	脂質			脂質	9.2g		脂質		12.9g	脂質	7.7g	8.4g	脂質		7.9g
	炭水化物			炭水化物			炭水化物		62.3g	炭水化物		53.1g	炭水化物		60.6
	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		1407
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		3.4g	食塩相当量		3.6g
							栄養価					フルセット		おかずセット	
	エネルギー														
	蛋白質			蛋白質							34.1g	45.2g	蛋白質	32.6g	43.7
	脂 質	32.5g	34.6g	脂質	36.9g	39.0g	脂 質	29.4g	31.5g	脂質	33.6g	35.7g	脂 質	30.3g	32.4
	炭水化物	59.0g	158.0g	炭水化物	52.9g	151.9g	炭水化物	61.0g	160.0g	炭水化物	55.8g	154.8g	炭水化物	72.0g	171.
	ナトリウム									ナトリウム					3704

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)

食塩相当量 1.6g	★全粥240g 五目豆腐煮	アレルゲン 乳麦
★全線240g	★全粥240g 五目豆腐煮 野菜の三杯酢	乳麦
★全網240g	五目豆腐煮 野菜の三杯酢	
### おかずせい プルセット 学養価 おかずせい フルセット 学養価 おがせい フルセット 学春価 おがせい フルセット 学春価 おがせい フルセット 学春価 おがせい フルセット 学校のにならなり 別乳麦 学のでかなり 別乳麦 学のでがは 別乳麦 学がなり 別乳麦 学がない フルセット 学養価 おがせい フルセット フルセッ	五目豆腐煮 野菜の三杯酢	
# 法職事とハムのマリー本 表表 ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	野菜の三杯酢	

(表	★味噌汁	麦
食 栄養価 おかずセット フルセット 大味噌汁 第個 おりまり かく 大味噌汁 東京 から できない カード マール・マール は から		麦
栄養価 おかずセット プルセット 栄養価 おかずセット フルセット 栄養価 おかずセット フルセット 栄養価 おかずセット フルセット 栄養価 おかずセット フルセット 発養価 おかずセット フルセット 発養価 オース・ルギー 93kcal 名自質 4.7g 4.8g 脂質 3.4g 4.1g με 4.8g 脂質 3.4g 4.1g με 4.8g 脂質 3.4g 4.1g με 50.8g 炭水化物 11.1g 4.8g με 7.1g με 50.8g 炭水化物 13.5g 大ッツンム 50.0g 大ッツンム 6.69 9.8g 大ッツンム 6.25mg 大ッツンム 6.69 9.8g 大ッツンム 6.25mg 大っツンム 7.7g 14.5mg 5.2g 大っツンム 7.7g 14.5mg 5.2g 大っツンム 7.7g 14.5mg 5.8g 大っツンム 7.7g 5.8g 大っツンム 7.7g 6.25mg 5.8g 大っツンム 7.7g 6.25mg 7.2g		
(食 工本ルギー 97kcal 271kcal エネルギー 93kcal 267kcal エネルギー 88kcal 261度 3.3 cal 267kcal エネルギー 93kcal 315kcal 261度 4.7 cal 4.8 cal 8 mg 3.4 cal 4.1 cal 4.8 cal 8 mg 4.1 cal 4.8		
食		
食		
(表)		
蛋白質 4.7g 8.5g 蛋白質 3.3g 7.1g 蛋白質 3.6g 7.4g 蛋白質 6.0g 9.8g 脂質 4.1g 4.8g 脂質 3.4g 4.1g 脂質 2.6g 3.3g 脂質 7.0g 7.7g 7.7g 7.7b	栄養価 おかずセット	フルセット
蛋白質 4.7g 8.5g 蛋白質 3.3g 7.1g 蛋白質 3.6g 7.4g 蛋白質 6.0g 9.8g 脂質 4.1g 4.8g 脂質 3.4g 4.1g 脂質 2.6g 3.3g 脂質 7.0g 7.7g 7.7g 7.7b	エネルギー 99kcal	273kcal
脂質 4.1g 4.8g 脂質 3.4g 50.8g 炭水化物 12.4g 50.8g 炭水化物 13.5g 51.9g 炭水化物 11.1g 49.5g 炭水化物 12.4g 50.8g 炭水化物 13.5g 51.9g 炭水化物 11.6g 7.7g 炭水化物 12.4g 11.2g 2.9g 食塩相当量 1.6g 2.9g 食塩相当量 1.4g ★全粥240g	蛋白質 2.1g	5.9g
 炭水化物 11.1g	脂質 4.3g	5.0g
### ### ### ### #### ################		
食塩相当量 1.6g	炭水化物 13.7g	52.1g
★全粥240g	ナトリウム 571mg	1094mg
★全粥240g 豚肉の生姜焼 切干大根とベーコンの煮物 卵乳麦 大味噌汁 大藤価 おかずセット カルマット 大藤価 おかずセット カルマット 大藤価 おかずセット カリームコロック カリーム カリーム カリームコロック カリーム カリームコロック カリーム カリームコロック カリームコロック カリームコロック カリームコロック カリームコロック カリームコロック カリームコロック カリームコロック 大米・中間 カリームコロック 大米・中間 カリームコロック 大米・中間 カリームコロック カリームコロック 大米・中間 カリームコロック 大米・中間 カリームコロック カリームコロック 大米・中間 カリーム カリーム カリームコロック 大米・中間 カリーム カリ	食塩相当量 1.5g	2.8g
下のの生姜焼	★全粥240g	
日子	鶏肉のイタリアンソース煮	의 丰
大味噌汁 大藤噌 大藤噌汁 大藤一 大藤一 大藤一 大藤一 大藤一 大藤一 大藤木 大藤一 大藤		
大味噌汁 麦 ★味噌汁 麦 ★味噌汁 麦 ★味噌汁 麦 ★味噌汁 麦	大根と椎茸の煮物	麦
接価 おかずセット フルセット 栄養価 おかずセット フルセット 大き価 おかずセット フルセット フルセット 大き価 おかずセット フルセット 大き価 ちんり スルギー 186kcal 363kcal エネルギー 196kcal 370kcal エネルギー 180kcal 350kcal エネルギー 180kcal 350kcal エネルギー 180kcal 360kcal エネルギー 180kcal 360kcal エネルギー 180kcal 350kcal エネルギー 180kcal 350kcal	青菜のおひたし	乳麦
接価 おかずセット フルセット 栄養価 おかずセット フルセット 大き価 おかずセット フルセット フルセット 大き価 おかずセット フルセット 大き価 ちんり スルギー 186kcal 363kcal エネルギー 196kcal 370kcal エネルギー 180kcal 350kcal エネルギー 180kcal 350kcal エネルギー 180kcal 360kcal エネルギー 180kcal 360kcal エネルギー 180kcal 350kcal エネルギー 180kcal 350kcal	★味噌汁	麦
食 栄養価 おかずセット フルセット 常養価 おかずセット フルセット でいる は相当量 1.8g 3.2g 食塩相当量 2.4g 3.7g 食塩相当量 2.1g 3.5g かくねとフキの煮物 卵乳麦 素のでのおひたし 乳麦 素のでのからひたし 乳麦 素のでのからひたし 乳麦 素のでのからひたし 乳麦 素のでのからびらなり また		
食 エネルギー 160kcal 334kcal エネルギー 212kcal 386kcal エネルギー 186kcal 360kcal エネルギー 189kcal 363kcal 蛋白質 6.1g 9.9g 蛋白質 10.6g 14.4g 蛋白質 5.5g 9.3g 蛋白質 8.4g 12.2g 脂質 7.0g 7.7g 脂質 9.9g 10.6g 脂質 10.1g 10.8g 脂質 9.8g 10.5g 炭水化物 19.2g 57.6g 炭水化物 20.4g 58.8g 炭水化物 18.5g 56.9g 炭水化物 17.4g 55.8g ナトリウム 726mg 食塩相当量 1.8g 3.2g 食塩相当量 2.4g 3.7g 食塩相当量 2.1g 3.5g 食塩相当量 2.2g 3.5g ★全粥240g 赤魚の味噌煮 乳麦 鶏肉のカレー風味焼き 乳麦 赤玉南瓜の煮物 乳麦 ジレごきと高野豆腐の煮物 乳麦 デーリーの煮物 乳麦 菜の花のおひたし 乳麦 素の花のおひたし 乳麦 菜の花のおひたし 乳麦 素の味噌汁 麦 ★味噌汁 麦 ★味噌汁 麦 ★味噌汁 麦 ★味噌汁 麦 ★味噌汁 大味噌汁 大味噌汁 大味噌汁 大味噌汁 大味噌汁 大味噌汁 大味噌汁 大		
食 エネルギー 160kcal 334kcal エネルギー 212kcal 386kcal エネルギー 186kcal 360kcal エネルギー 189kcal 363kcal 蛋白質 6.1g 9.9g 蛋白質 10.6g 14.4g 蛋白質 5.5g 9.3g 蛋白質 8.4g 12.2g 脂質 7.0g 7.7g 脂質 9.9g 10.6g 脂質 10.1g 10.8g 脂質 9.8g 10.5g 炭水化物 19.2g 57.6g 炭水化物 20.4g 58.8g 炭水化物 18.5g 56.9g 炭水化物 17.4g 55.8g ナトリウム 726mg 食塩相当量 1.8g 3.2g 食塩相当量 2.4g 3.7g 食塩相当量 2.1g 3.5g 食塩相当量 2.2g 3.5g ★全粥240g 赤魚の味噌煮 乳麦 鶏肉のカレー風味焼き 乳麦 赤玉南瓜の煮物 乳麦 ジレごきと高野豆腐の煮物 乳麦 デーリーの煮物 乳麦 菜の花のおひたし 乳麦 素の花のおひたし 乳麦 菜の花のおひたし 乳麦 素の味噌汁 麦 ★味噌汁 麦 ★味噌汁 麦 ★味噌汁 麦 ★味噌汁 麦 ★味噌汁 大味噌汁 大味噌汁 大味噌汁 大味噌汁 大味噌汁 大味噌汁 大味噌汁 大		
食 エネルギー 160kcal 334kcal エネルギー 212kcal 386kcal エネルギー 186kcal 360kcal エネルギー 189kcal 363kcal 蛋白質 6.1g 9.9g 蛋白質 10.6g 14.4g 蛋白質 5.5g 9.3g 蛋白質 8.4g 12.2g 脂質 7.0g 7.7g 脂質 9.9g 10.6g 脂質 10.1g 10.8g 脂質 9.8g 10.5g 炭水化物 19.2g 57.6g 炭水化物 20.4g 58.8g 炭水化物 18.5g 56.9g 炭水化物 17.4g 55.8g ナトリウム 726mg 1249mg ナトリウム 927mg 4450mg 食塩相当量 1.8g 3.2g 食塩相当量 2.4g 3.7g ★全粥240g 赤魚の味噌煮 乳麦 鶏肉のカレー風味焼き 乳麦 赤玉南瓜の煮物 男麦 びじきと高野豆腐の煮物 乳麦 ガロシコリーの煮物 乳麦 菜の花のおひたし 乳麦 素の化のおひたし 乳麦 素の味噌汁 麦 ★味噌汁 大りたる 35kcal エネルギー 186kcal 370kcal エネルギー 161kcal 335kcal エネルギー 180kcal 354kcal エネルギー 168kcal 342kcal 342kcal 342kcal 35kcal		
蛋白質 6.1g 9.9g 蛋白質 10.6g 14.4g 蛋白質 5.5g 9.3g 蛋白質 8.4g 12.2g 脂質 7.0g 7.7g 脂質 9.9g 10.6g 脂質 10.1g 10.8g 脂質 9.8g 10.5g 炭水化物 19.2g 57.6g 炭水化物 20.4g 58.8g 炭水化物 18.5g 56.9g 炭水化物 17.4g 55.8g ナトリウム 726mg 1249mg ナトリウム 927mg 1450mg 食塩相当量 2.1g 3.5g 食塩相当量 2.1g 3.5g 食塩相当量 2.2g 3.5g ★全粥240g 赤魚の味噌煮 乳麦 鶏肉のカレー風味焼き 乳麦 がじきと高野豆腐の煮物 乳麦 菜の花のおひたし 乳麦 ★味噌汁 麦 ★味噌汁 麦 ★味噌汁 麦 ★味噌汁 麦 ★味噌汁 ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼	栄養価 おかずセット	フルセット
蛋白質 6.1g 9.9g 蛋白質 10.6g 14.4g 蛋白質 5.5g 9.3g 蛋白質 8.4g 12.2g 16	エネルギー 153kcal	327kcal
脂質 7.0g 7.7g 脂質 9.9g 10.6g 脂質 10.1g 10.8g 脂質 9.8g 10.5g 炭水化物 19.2g 57.6g 炭水化物 20.4g 58.8g 炭水化物 18.5g 56.9g 炭水化物 17.4g 55.8g ナトリウム 726mg 1249mg ナトリウム 927mg 1450mg ナトリウム 837mg 1360mg ナトリウム 869mg 1392mg 食塩相当量 1.8g 3.2g 食塩相当量 2.4g 3.7g 食塩相当量 2.1g 3.5g 食塩相当量 2.2g 3.5g ★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g 東馬瓜の味噌煮 乳麦 鶏肉のカレー風味焼き 乳麦 赤魚の生姜煮 乳皮 切昆おと高野豆腐の煮物 乳麦 カいさと高野豆腐の煮物 乳麦 カいさと高野豆腐の煮物 乳麦 東の花のおひたし 乳麦 麻瓜とハムのサラダ 卵乳麦 野菜の味噌風味 乳麦 木味噌汁 麦 ★味噌汁 麦 ★味噌汁 麦 ★味噌汁 麦 ★味噌汁 麦 東の花のおひたし 乳麦 東京のより 10.1g 13.9g 蛋白質 6.4g 10.2g 蛋白質 7.4g 11.2g 蛋白質 7.5g 11.3g 脂質 7.0g 7.7g 脂質 7.5g 8.2g 脂質 8.7g 9.4g 脂質 7.1g 7.8g 炭水化物 12.1mg 12.1mg 12.1mg 12.1mg 61.5g 炭水化物 17.0g 55.4g 炭水化物 16.6g 55.0g 炭水化物 19.2g 57.6g 十トリウム 758mg 1281mg ナトリウム 867mg 1390mg 食塩相当量 2.2g 3.5g 食塩相当量 2.2g 3.5g		10.7g
 炭水化物 19.2g 57.6g 炭水化物 20.4g 58.8g 炭水化物 18.5g 56.9g 炭水化物 17.4g 55.8g ナトリウム 726mg 1249mg ナトリウム 927mg 1450mg 食塩相当量 1.8g 3.2g 食塩相当量 2.4g 3.7g 食塩相当量 2.1g 3.5g 食塩相当量 2.2g 3.5g ★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g ★金粥240g ★金RATE ★		
### ### ### ### #### ################		7.8g
食塩相当量 1.8g 3.2g 食塩相当量 2.4g 3.7g 食塩相当量 2.1g 3.5g 食塩相当量 2.2g 3.5g ★全粥240g 赤魚の味噌煮 乳麦 鶏肉のカレー風味焼き 乳麦 赤玉南瓜の煮物 麦 ひじきと高野豆腐の煮物 乳麦 郭の花のおひたし 乳麦 南瓜とハムのサラダ 小乳麦 野菜の味噌風味 乳麦 小味噌汁 麦 ★味噌汁 美 大味噌汁 大りウム 7.5g 8.2g 脂質 7.4g 11.2g 蛋白質 7.5g 11.3g 万.3g 食塩相当量 1.9g 3.3g 食塩相当量 2.2g 3.5g 6.3g カードリウム 8.67mg 13.90mg 食塩相当量 2.2g 3.5g 食塩和当量 2.2g 3.5g 6.2g 3.5g 食塩和当量 2.2g 3.5g 6.2g 6.2g 3.5g 6.2g 6.2g 3.5g 6.2g 6.2g 6.2g 6.2g 6.2g 6.2g 6.2g 6.2		54.7g
★全粥240g 赤魚の味噌煮 赤玉南瓜の煮物 ブロッコリーの煮物 大味噌汁 *養価 おかずセット フルセット 栄養価 おかずセット フルセット 栄養価 おかずセット フルセット エネルギー 196kcal 370kcal エネルギー 161kcal 335kcal エネルギー 180kcal 354kcal エネルギー 168kcal 342kcal 蛋白質 10.1g 13.9g 蛋白質 6.4g 10.2g 蛋白質 7.4g 11.2g 蛋白質 7.5g 11.3g 脂質 7.0g 7.7g 脂質 7.5g 8.2g 脂質 8.7g 9.4g 脂質 7.1g 7.8g 炭水化物 23.1g 61.5g 炭水化物 17.0g 55.4g 炭水化物 16.6g 55.0g 炭水化物 19.2g 57.6g ナトリウム 758mg 1281mg ナトリウム 867mg 1390mg 食塩相当量 1.9g 3.3g 食塩相当量 2.2g 3.5g 食塩相当量 2.0g 3.3g 食塩相当量 2.2g 3.5g	ナトリウム 700mg	1223mg
★全粥240g 赤魚の味噌煮 赤玉南瓜の煮物 ブロッコリーの煮物 大味噌汁 養 (株) ではきと高野豆腐の煮物 大味噌汁 大水ボー 196kcal 370kcal エネルギー 161kcal 335kcal エネルギー 180kcal 354kcal エネルギー 168kcal 342kcal 242kcal 242	食塩相当量 1.8g	3.1g
赤魚の味噌煮 乳麦 鶏肉のカレー風味焼き 乳麦 赤魚の生姜煮 乳麦 鶏の照焼 乳麦 カエ南瓜の煮物 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 切昆布と竹の子の煮物 乳麦 マの花のおひたし 乳麦 東小味噌汁 麦 ★味噌汁 麦 ★味噌汁 麦 ★味噌汁 麦 ★味噌汁 麦 ★味噌汁 麦 ★味噌汁 美 大味噌汁 美 大味噌汁 美 大味噌汁 美 大味噌汁 大小七少 栄養価 おかずセット フルセット 大き 大小ギー 196kcal 370kcal エネルギー 161kcal 335kcal エネルギー 180kcal 354kcal エネルギー 168kcal 342kcal 蛋白質 10.1g 13.9g 蛋白質 6.4g 10.2g 蛋白質 7.4g 11.2g 蛋白質 7.5g 11.3g 脂質 7.0g 7.7g 脂質 7.5g 8.2g 脂質 8.7g 9.4g 脂質 7.1g 7.8g 炭水化物 23.1g 61.5g 炭水化物 17.0g 55.4g 炭水化物 16.6g 55.0g 炭水化物 19.2g 57.6g ナトリウム 758mg 1281mg ナトリウム 867mg 1390mg 食塩相当量 1.9g 3.3g 食塩相当量 2.2g 3.5g 食塩相当量 2.0g 3.3g 食塩相当量 2.2g 3.5g	★全粥240g	
# 表 南瓜の煮物 まかずセット フルセット 栄養価 おかずセット フルセット 工ネルギー 196kcal 370kcal エネルギー 161kcal 335kcal エネルギー 180kcal 354kcal エネルギー 168kcal 342kcal 蛋白質 10.1g 13.9g 蛋白質 6.4g 10.2g 蛋白質 7.4g 11.2g 蛋白質 7.5g 11.3g 脂質 7.0g 7.7g 脂質 7.5g 8.2g 脂質 8.7g 9.4g 脂質 7.1g 7.8g 炭水化物 23.1g 61.5g 炭水化物 17.0g 55.4g 炭水化物 16.6g 55.0g 炭水化物 19.2g 57.6g ナトリウム 758mg 1281mg ナトリウム 867mg 1390mg 食塩相当量 1.9g 3.3g 食塩相当量 2.2g 3.5g 食塩相当量 2.0g 3.3g 食塩相当量 2.2g 3.5g		可丰
7ロッコリーの煮物 乳麦 菜の花のおひたし 乳麦 南瓜とハムのサラダ 卵乳麦 野菜の味噌風味 乳麦 ★味噌汁 麦 ★味噌汁 麦 ★味噌汁 素	和風煮込みハンバーグ	
★味噌汁 麦 ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★		麦
検養価おかずセットフルセット栄養価おかずセットフルセット栄養価おかずセットフルセット栄養価おかずセットフルセット栄養価おかずセットフルセットエネルギー196kcal370kcalエネルギー161kcal335kcalエネルギー180kcal354kcalエネルギー168kcal342kcal蛋白質10.1g13.9g蛋白質6.4g10.2g蛋白質7.4g11.2g蛋白質7.5g11.3g脂質7.0g7.7g脂質7.5g8.2g脂質8.7g9.4g脂質7.1g7.8g炭水化物23.1g61.5g炭水化物17.0g55.4g炭水化物16.6g55.0g炭水化物19.2g57.6gナトリウム758mg1281mgナトリウム867mg1390mgナトリウム794mg1317mgナトリウム867mg1390mg食塩相当量1.9g3.3g食塩相当量2.2g3.5g食塩相当量2.0g3.3g食塩相当量2.2g3.5g	金時豆の煮物	乳麦
食 栄養価 おかずセット フルセット 大半・ウット 180kcal 354kcal エネルギー 168kcal 342kcal 342kcal 国金 第五の 7.5g 11.3g 11.2g 蛋白質 7.5g 11.3g 11.3g 7.1g 7.8g 7.8g 11.3g 7.1g 7.8g 7.1g 7.8g 7.1g 7.1g 7.8g 7.1g 7.1	★味噌汁	麦
発養価 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 大き種 おかずセット フルセット 大き本語 日本の本の 10.2g 蛋白質 7.4g 11.2g 蛋白質 7.5g 11.3g 日本の本の本の 11.2g 蛋白質 7.5g 11.3g 日本の本の本の本の本の本の本の本の本の本の本の本の本の本の本の本の本の本の本の	7. 11. 271	
食工ネルギー 196kcal 370kcal エネルギー 161kcal 335kcal エネルギー 180kcal 354kcal エネルギー 168kcal 342kcal 蛋白質 10.1g 13.9g 蛋白質 6.4g 10.2g 蛋白質 7.4g 11.2g 蛋白質 7.5g 11.3g 脂質 7.0g 7.7g 脂質 7.5g 8.2g 脂質 8.7g 9.4g 脂質 7.1g 7.8g 炭水化物 23.1g 61.5g 炭水化物 17.0g 55.4g 炭水化物 16.6g 55.0g 炭水化物 19.2g 57.6g ナトリウム 758mg 1281mg ナトリウム 867mg 1390mg 食塩相当量 1.9g 3.3g 食塩相当量 2.2g 3.5g 食塩相当量 2.0g 3.3g 食塩相当量 2.2g 3.5g		
食工ネルギー 196kcal 370kcal エネルギー 161kcal 335kcal エネルギー 180kcal 354kcal エネルギー 168kcal 342kcal 蛋白質 10.1g 13.9g 蛋白質 6.4g 10.2g 蛋白質 7.4g 11.2g 蛋白質 7.5g 11.3g 脂質 7.0g 7.7g 脂質 7.5g 8.2g 脂質 8.7g 9.4g 脂質 7.1g 7.8g 炭水化物 23.1g 61.5g 炭水化物 17.0g 55.4g 炭水化物 16.6g 55.0g 炭水化物 19.2g 57.6g ナトリウム 758mg 1281mg ナトリウム 867mg 1390mg 食塩相当量 1.9g 3.3g 食塩相当量 2.2g 3.5g 食塩相当量 2.0g 3.3g 食塩相当量 2.2g 3.5g		
食工ネルギー 196kcal 370kcal エネルギー 161kcal 335kcal エネルギー 180kcal 354kcal エネルギー 168kcal 342kcal 蛋白質 10.1g 13.9g 蛋白質 6.4g 10.2g 蛋白質 7.4g 11.2g 蛋白質 7.5g 11.3g 脂質 7.0g 7.7g 脂質 7.5g 8.2g 脂質 8.7g 9.4g 脂質 7.1g 7.8g 炭水化物 23.1g 61.5g 炭水化物 17.0g 55.4g 炭水化物 16.6g 55.0g 炭水化物 19.2g 57.6g ナトリウム 758mg 1281mg ナトリウム 867mg 1390mg ナトリウム 794mg 1317mg ナトリウム 867mg 1390mg 食塩相当量 1.9g 3.3g 食塩相当量 2.2g 3.5g 食塩相当量 2.0g 3.3g 食塩相当量 2.2g 3.5g		
蛋白質 10.1g 13.9g 蛋白質 6.4g 10.2g 蛋白質 7.4g 11.2g 蛋白質 7.5g 11.3g 脂質 7.0g 7.7g 脂質 7.5g 8.2g 脂質 8.7g 9.4g 脂質 7.1g 7.8g 炭水化物 23.1g 61.5g 炭水化物 17.0g 55.4g 炭水化物 16.6g 55.0g 炭水化物 19.2g 57.6g ナトリウム 758mg 1281mg ナトリウム 867mg 1390mg ナトリウム 794mg 1317mg ナトリウム 867mg 1390mg 食塩相当量 1.9g 3.3g 食塩相当量 2.2g 3.5g 食塩相当量 2.0g 3.3g 食塩相当量 2.2g 3.5g	栄養価 おかずセット	フルセット
蛋白質 10.1g 13.9g 蛋白質 6.4g 10.2g 蛋白質 7.4g 11.2g 蛋白質 7.5g 11.3g 脂質 7.0g 7.7g 脂質 7.5g 8.2g 脂質 8.7g 9.4g 脂質 7.1g 7.8g 炭水化物 23.1g 61.5g 炭水化物 17.0g 55.4g 炭水化物 16.6g 55.0g 炭水化物 19.2g 57.6g ナトリウム 758mg 1281mg ナトリウム 867mg 1390mg ナトリウム 794mg 1317mg ナトリウム 867mg 1390mg 食塩相当量 1.9g 3.3g 食塩相当量 2.2g 3.5g 食塩相当量 2.0g 3.3g 食塩相当量 2.2g 3.5g	エネルギー 176kcal	350kcal
脂質 7.0g 7.7g 脂質 7.5g 8.2g 脂質 8.7g 9.4g 脂質 7.1g 7.8g 炭水化物 23.1g 61.5g 炭水化物 17.0g 55.4g 炭水化物 16.6g 55.0g 炭水化物 19.2g 57.6g ナトリウム 758mg 1281mg ナトリウム 867mg 1390mg 食塩相当量 1.9g 3.3g 食塩相当量 2.2g 3.5g 食塩相当量 2.0g 3.3g 食塩相当量 2.2g 3.5g		11.4g
炭水化物23.1g61.5g炭水化物17.0g55.4g炭水化物16.6g55.0g炭水化物19.2g57.6gナトリウム758mg1281mgナトリウム867mg1390mgナトリウム794mg1317mgナトリウム867mg1390mg食塩相当量1.9g3.3g食塩相当量2.2g3.5g食塩相当量2.0g3.3g食塩相当量2.2g3.5g		
ナトリウム758mg1281mgナトリウム867mg1390mgナトリウム794mg1317mgナトリウム867mg1390mg食塩相当量1.9g3.3g食塩相当量2.2g3.5g食塩相当量2.0g3.3g食塩相当量2.2g3.5g		6.5g
食塩相当量 1.9g 3.3g 食塩相当量 2.2g 3.5g 食塩相当量 2.0g 3.3g 食塩相当量 2.2g 3.5g		60.3g
食塩相当量 1.9g 3.3g 食塩相当量 2.2g 3.5g 食塩相当量 2.0g 3.3g 食塩相当量 2.2g 3.5g	ナトリウム 598mg	1121mg
	食塩相当量 1.5g	2.9g
不良川 のかりじか クルモンド 不良川 のかりじか フルビンド 不食川 のかりじか フルビンド 不食川 あかりでか フルビンド		
		950kcal
蛋白質 20.9g 32.3g 蛋白質 20.3g 31.7g 蛋白質 16.5g 27.9g 蛋白質 21.9g 33.3g		28.0g
脂質 18.1g 20.2g 脂質 20.8g 22.9g 脂質 21.4g 23.5g 脂質 23.9g 26.0g	脂質 17.2g	19.3g
炭水化物 53.4g 168.6g 炭水化物 49.8g 165.0g 炭水化物 48.6g 163.8g 炭水化物 48.2g 163.4g		167.1g
また。		
食塩相当量 5.3g 9.4g 食塩相当量 6.0g 10.0g 食塩相当量 5.7g 9.7g 食塩相当量 6.1g 10.0g		8.8g
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。 ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難	≦用食品)ではありませ	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。 嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

お食事の作り方

①ムースは冷蔵状態です。 ②お受け取り後は<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。

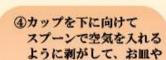


次にフタをして<u>15分</u>程 温めます。追加で<u>火はかけ</u> ません。

(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







【電子レンジの割注意】 ※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