

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	コープ()()()	71)													
	2月:	22日(月		2月	23日(少	()	2月	24日(オ	()	2月	25日(オ	()	2月	26日(金	<u> </u>
	品名		アレルゲン	品		アレルゲン			アレルゲン			アレルゲン			アレルゲン
_			101070			101010			101010			101070			1 01070
	★ごはん150			★ごはん15			★ごはん15	0g		★ごはん15			★ごはん15	Ug	
	白菜と豚肉の		麦	ロールキャベッ			厚焼玉子		卵麦	白身魚のし			オムレツ		卵麦
	ジャガ芋の「	中華炒め	乳麦	ツナと大豆			青菜と高野豆			キャベツの		麦	ブラウンソ		乳麦
	春菊のおひた	たし	麦	切干と挽肉のオー	イスター炒め	麦	蒸し鶏の醤油	マヨネーズ	卵麦	菜の花としらす	「のおひたし		和風ポトフ		乳麦
	★味噌汁(揚げ	・しめじ)		★すまし汁(錦糸	玉子・えのき)	卵麦	★すまし汁(ヤ	推茸・豆腐)	麦	★味噌汁(切干	-・なめこ)		油揚げと菜の	の花の煮物	麦
4-													★すまし汁(豆		
朝	Г	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット		おかず	^
食	エネルギー	158kcal		エネルギー	193kcal		エネルギー	207kcal		エネルギー			エネルギー	186kcal	440kcal
	たんぱく質	5. 5g		たんぱく質			たんぱく質	10. 9g		たんぱく質	8. 0g		たんぱく質	9. 9g	15. 0g
					13. og	19. Ug									
	脂質	6. 6g	8. 2g	脂質	8. 2g	9.5g	脂質	12. 4g	13. 2g	脂質	7. 0g	7. 8g	脂質	7.8g	8. 6g
	炭水化物	19.3g	74. 2g	炭水化物	15. 6g		炭水化物	12.8g	67. 2g	炭水化物	12.6g		炭水化物	19.1g	73. 3g
	ナトリウム		778mg	ナトリウム	604mg		ナトリウム	596mg		ナトリウム	705mg		ナトリウム	722mg	870mg
	食塩相当量		2. 0g	食塩相当量			食塩相当量		1.9g	食塩相当量		2. 4g	食塩相当量		2. 2g
	★ごはん150			★ごはん15	0g		★ごはん15			★ごはん15			 ★ ごはん15		
	スペイン風ス	オムレツ	卵乳麦	カジキのア	ラ煮	麦	チキンカレ	ーのルー	乳麦	塩ダレポー	ク		タンドリー	チキン	卵乳
	ブロッコリ-			鶏肉と野菜の	の中華炒め	卵麦落	人参しりし	IJ	麦	法蓮草と豆腐	気の卵とじ	卵麦	ブロッコリ	_	
	チキンアラロ		麦	五目春雨の			法蓮草とハム	のマリーネ		キャベツのピー			四色豆腐		麦
	野菜のごまれ		乳麦	★味噌汁(揚げ) · ~	★味噌汁(若) - 10×	★味噌汁(巻変			オクラとそぼろのピ	ーナツ味噌和え	乳麦落
	★すまし汁(若			X 91-11 (1901)	0.07=7		A SKIPTI (III	7 1 1 1 1		A SHELL COX	_ / _ / _ /	~	★味噌汁(小材		TUX/1
	よりよし/1 (石	才 立國/	久										▼ •V•□ / 1 (/1.4)	4末 911/	
昼															
食		1 1. 18	> A= 1 1	,	1. 1 18	>AF		1. 1 18	>AF		1. 1 18	> A= 1 1		1. 1 18	>A=+ +
	,	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
		229kcal		エネルギー			エネルギー	223kcal		エネルギー			エネルギー	218kcal	475kcal
	たんぱく質	13.1g	18. 2g	たんぱく質			たんぱく質	16.6g		たんぱく質	14.8g		たんぱく質	15. 2g	20. 4g
	脂質	12. 3g	13. 1g	脂質	7. 2g		脂質	11. 4g		脂質	15. 0g	15. 9g	脂質	11.1g	11.9g
	炭水化物	17. 3g	71. 7g	炭水化物	29. 0g	83. 9g	炭水化物	13.8g	68.7g	炭水化物	12. 7g	68. 2g	炭水化物	14.7g	69.5g
	ナトリウム	778mg	946mg	ナトリウム	880mg		ナトリウム	933mg	1180mg	ナトリウム	744mg		ナトリウム	735mg	964mg
	食塩相当量	2. 0g	2. 4g	食塩相当量	2. 2g	2.8g	食塩相当量	2. 4g	3. 0g	食塩相当量	1. 9g	2. 5g	食塩相当量	1. 9g	2. 5g
	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
間食	◎バナナ90g	7		◎グレープ			◎キウイフ)g	◎オレンジ			◎りんご15		
	★ ごはん150			★ごはん15			★ごはん15		1	★ごはん15			★ごはん15		
	鮭の磯辺焼		麦	チキンのおろし		到去	赤魚の幽庵		麦	和風大豆ハ		س 到	サワラのエス	_	乳麦
	点 塩枝豆		~	白菜と厚揚げ	のとろみ者	引支	チンゲン菜		乳麦	ケチャップ			豚肉とふき		
	ひき肉と豆腐	のうま者	主茲か	菜の花としめ			さつま芋と服			アスパラ	(1.44)		えのきのき		麦
	題肉とオクラ			★味噌汁(若芽		友	白菜のごま		友	れんこんの3	ᄃᄆᄴᄶᆇ		★味噌汁(白菜		友
				★ 味噌川 (石分	・ヤヤヘン)				_				本外恒川 (口名	6 · /4 (0) C /	
	★味噌汁(巻数	这"日米)	友				★味噌汁(巻	数・ 物け)	友	カリフラワー					
タ										★味噌汁(揚l	げ・小松菜)				
食	_														
12		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	270kcal		エネルギー	216kcal	473kcal	エネルギー	201kcal		エネルギー		525kcal	エネルギー	248kcal	
	たんぱく質	24. 0g	29. 6g	たんぱく質	13. 5g	18. 7g	たんぱく質	14. 4g	20.7g	たんぱく質	16.6g	22. 6g	たんぱく質	17. 8g	22. 9g
	脂質	13. 4g	14. 3g	脂質	12. 1g		脂質	7. 1g	8. 8g	脂質 炭水化物	10. 5g		脂質	12.8g	13. 6g
	炭水化物	10. 8g	66. 6g	炭水化物	13. 4g	68. 6g	炭水化物	20. 1g	75. 9g	炭水化物	23. 6g	78. 7g	炭水化物	13. 9g	13. 6g 68. 8g
	ナトリウム	837mg		ナトリウム	702mg		ナトリウム	617mg		ナトリウム	637mg		ナトリウム	753mg	980mg
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		2 2σ	食塩相当量		2. 5g
	及塩和コ里			及塩伯コ里		ご飯セット	及塩加コ里			及塩加コ里		ご飯セット	及塩加コ里		ご飯セット
	- -	おかず	ご飯セット		おかず			おかず	ご飯セット		おかず			おかず	
		657kcal	1440kca1	エネルギー	653kcal		エネルギー	631kcal	1414kcal		642kcal		エネルギー	652kcal	1419kcal
	たんぱく質	42. 6g	59. 2g	たんぱく質	43. 5g		たんぱく質	41.9g	58. 4g	たんぱく質	39.4g		たんぱく質	42.9g	58. 3g
合	脂質	32. 3g	35. 6g	脂質	27. 5g	31. 2g	脂質	30.9g	34. 2g	脂質	32. 5g		脂質	31.7g	34. 1g
計	炭水化物	47.4g	212. 5g	炭水化物	58. 0g	222. 3g	炭水化物	46.7g	211.8g	炭水化物	48.9g	214. 1g	炭水化物	47.7g	211.6g
	7757710 173			ナトリウム	2186mg	2824mg	ナトリウム	2146mg	2767mg	ナトリウム	2086mg	2767mg	ナトリウム	2210mg	2814mg
	ナトリウム	2167mg	2788mg	7 1 7 7 7 4					7 ^	食塩相当量	E 2~	7 7	A 15 15 11 E	E 6~	7 2~
		2167mg 5. 5g	2788mg 7.1g	食塩相当量	5. 5g	7. 2g	食塩相当量	5. 5g	7. 0g	及塩化ヨ里	5. 3g	7. 1g	食塩相当量	5. 6g	7. 2g
合	ナトリウム 食塩相当量	5. 5g	7. 1g	食塩相当量	5. 5g										
合	ナトリウム 食塩相当量 エネルギー	5. 5g 855kcal	7. 1g 1638kcal	食塩相当量 エネルギー	5. 5g 850kcal	1632kcal	エネルギー	832kcal	1615kcal	エネルギー	841kcal	1626kcal	エネルギー	859kcal	1626kca1
合計(ナトリウム <u>食塩相当量</u> エネルギー たんぱく質	5. 5g 855kcal 49. 5g	7. 1g 1638kcal 66. 1g	<u>食塩相当量</u> エネルギー たんぱく質	5. 5g 850kcal 51. 2g	1632kcal 67. 4g	エネルギー たんぱく質	832kcal 49.3g	1615kcal 65.8g	エネルギー たんぱく質	841kcal 47.3g	1626kcal 63.9g	エネルギー たんぱく質	859kcal 49.0g	1626kcal 64.4g
合計(間	ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	5. 5g 855kcal 49. 5g 39. 3g	7. 1g 1638kcal 66. 1g 42. 6g	<u>食塩相当量</u> エネルギー たんぱく質 脂質	5. 5g 850kcal 51. 2g 34. 5g	1632kcal 67. 4g 38. 2g	エネルギー たんぱく質 脂質	832kcal 49.3g 37.9g	1615kcal 65.8g 41.2g	エネルギー たんぱく質 脂質	841kcal 47.3g 39.5g	1626kca l 63. 9g 42. 8g	エネルギー たんぱく質 脂質	859kcal 49.0g 38.8g	1626kcal 64. 4g 41. 2g
合計(間食	ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	5. 5g 855kcal 49. 5g 39. 3g 76. 3g	7. 1g 1638kcal 66. 1g 42. 6g 241. 4g	<u>食塩相当量</u> エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	5. 5g 850kca1 51. 2g 34. 5g 85. 8g	1632kcal 67. 4g 38. 2g 250. 1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	832kcal 49.3g 37.9g 75.6g	1615kcal 65.8g 41.2g 240.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	841kcal 47.3g 39.5g 77.1g	1626kcal 63. 9g 42. 8g 242. 3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	859kcal 49. 0g 38. 8g 79. 6g	1626kcal 64. 4g 41. 2g 243. 5g
合計(間食	ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	5. 5g 855kcal 49. 5g 39. 3g 76. 3g 2241mg	7. 1g 1638kcal 66. 1g 42. 6g 241. 4g 2862mg	<u>食塩相当量</u> エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	5. 5g 850kcal 51. 2g 34. 5g 85. 8g 2262mg	1632kcal 67. 4g 38. 2g 250. 1g 2900mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	832kcal 49.3g 37.9g 75.6g 2223mg	1615kcal 65.8g 41.2g 240.7g 2844mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	841kcal 47.3g 39.5g 77.1g 2162mg	1626kcal 63.9g 42.8g 242.3g 2843mg	ェネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	859kcal 49.0g 38.8g 79.6g 2284mg	1626kcal 64.4g 41.2g 243.5g 2888mg
合計(間食込)	ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	5. 5g 855kcal 49. 5g 39. 3g 76. 3g 2241mg 5. 7g	7. 1g 1638kcal 66. 1g 42. 6g 241. 4g 2862mg 7. 3g	食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	5. 5g 850kca1 51. 2g 34. 5g 85. 8g	1632kcal 67. 4g 38. 2g 250. 1g 2900mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	832kcal 49.3g 37.9g 75.6g	1615kcal 65.8g 41.2g 240.7g 2844mg 7.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	841kca1 47.3g 39.5g 77.1g 2162mg 5.5g	1626kcal 63. 9g 42. 8g 242. 3g 2843mg 7. 3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	859kcal 49.0g 38.8g 79.6g 2284mg 5.8g	1626kcal 64. 4g 41. 2g 243. 5g

[※]献立は予告無く変更することがあります。

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

お食事の作り方



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

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。





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

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

[※]商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

[※]お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。

[※]のロエかりに ういて、個面は使用口に限定してのロエかりてたさい。 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。



週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

	コーゴいしかわ						• • •	•					
	2月22日()	∃)	2月23	3日(火)	2.F	24日(水	()	2月	25日(木	()	2月	26日(金	})
	品名	アレルゲン		アレルケ			アレルゲン			アレルゲン		-	アレルゲン
		アレルケン					アレルケン			アレルケン			アレルケン
	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん12	-		★ごはん12			★ごはん12	0g	
	白菜と豚肉の煮びたし		ロールキャベツの		厚焼玉子		卵麦	白身魚のし			オムレツ		卵麦
	ジャガ芋の中華炒め	乳麦	ツナと大豆のタ		青菜と高野			キャベツの		麦	ブラウンソ		乳麦
	春菊のおひたし	麦	切干と挽肉のオイス	スター炒め 麦	蒸し鶏の醤油	ヨマヨネーズ	卵麦	菜の花としらす	のおひたし		和風ポトフ		乳麦
											油揚げと菜の	の花の煮物	麦
- 大口													
朝金	おかず	ご飯セット	đ	おかず ご飯セ	ット	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
食	エネルギー 158kcal				al エネルギー		400kca1	エネルギー			エネルギー	186kcal	379kcal
	たんぱく質 5.5g	8. 8g	たんぱく質 1			10. 9g	14 2σ	たんぱく質	8. 0g		たんぱく質	9. 9g	13. 2g
	脂質 6.6g	7. 1g		8. 2g 8. 7g		12. 4g	12. 9g	脂質	7. 0g		脂質	7. 8g	8. 3g
	炭水化物 19.3g	61. 2g	炭水化物 1	15. 6g 57. 5	g 炭水化物	12. 8g	54. 7g	炭水化物	12. 6g	54. 5g	炭水化物	19. 1g	61. 0g
	ナトリウム 552mg	553mg		604mg 605m				ナトリウム	705mg		ナトリウム	722mg	723mg
	クトックム 332iiig 食塩相当量 1.4g	1. 4g	食塩相当量					食塩相当量)	食塩相当量)	1. 8g
	艮塩怕ヨ里 1.4g ★ごはん120g	1.4g					ı. og	<u> 艮塩相ヨ里</u> ★ごはん12		I. og	良塩相ヨ里 ★ごはん12)	I. og
	★こはん120g スペイン風オムレツ	50 St =			チキンカレ		- -	塩ダレポー			タンドリー	-	50 50
		丱乳 麦	カジキのアラ							<= ±			卵乳
	ブロッコリー	l_	鶏肉と野菜の中				麦	法蓮草と豆腐	すの別とし	丱麦	ブロッコリ	_	_
	チキンアラビアータ		五目春雨の酢の	の物 卵麦	法蓮草とハム	のマリーネ	丱乳麦	キャベツのピー	ナッツ和ス		四色豆腐		麦
	野菜のごま和え	乳麦									オクラとそぼろのピ	ーナツ味噌和え	乳麦落
昼		Ì	1										
食			<u></u>										
R	おかず	ご飯セット		おかず ご飯セ		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
		422kcal	エネルギー 24	44kcal 437kc			416kcal	エネルギー	247kcal	440kcal	エネルギー	218kcal	411kcal
	たんぱく質 13.1g	16.4g	たんぱく質 1	16. 2g 19. 5		16.6g	19.9g	たんぱく質	14.8g	18. 1g	たんぱく質	15. 2g	18. 5g
	脂質 12.3g	12. 8g	脂質	7. 2g 7. 7į	脂質	11. 4g	11.9g	脂質	15. 0g	15. 5g	脂質	11. 1g	11. 6g
	炭水化物 17.3g	59. 2g	炭水化物 2	29. 0g 70. 9	g 炭水化物	13. 8g	55.7g	炭水化物	12. 7g	54.6g	炭水化物	14. 7g	56.6g
	ナトリウム 778mg	779mg		880mg 881m			934mg	ナトリウム	744mg		ナトリウム	735mg	736mg
		2. 0g	食塩相当量	2.2g 2.2s	【食塩相当量	2.4g	2.4g		1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g
	食塩相当量 2.0g ②牛乳180g	2. 0g	食塩相当量 ◎牛乳180g	2. 2g 2. 2g	食塩相当量 ◎牛乳180g		2. 4g	食塩相当量 ◎牛乳180g			食塩相当量 ◎牛乳180g		1.9g
間食		2. 0g	◎牛乳180g		◎牛乳180	g		◎牛乳180g			◎牛乳180g		1.9g
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g	2. 0g	◎牛乳180g ◎グレープフ <i>.</i>	ルーツ200g	◎牛乳180g◎牛ウイフ	g フルーツ150		◎牛乳180g ◎オレンジ	200g		◎牛乳180g ◎りんご15	0g	1.9g
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g	ルーツ200g	◎牛乳180	g フルーツ150 20g)g	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん12	200g 0g	Ĭ	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12	0g 0g	l
間食	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん120g鮭の磯辺焼	2. 0g 麦	◎牛乳180g◎グレープフ★ごはん120gチキンのおろしトマ	ルーツ200g : : : : : : : 乳麦	◎牛乳180g◎キウイラ★ごはん12g赤魚の幽庵	g 7ルーツ150 20g E焼)g 麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん12和風大豆ハ	200g 0g ンバーグ	卵乳麦	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 サワラのエス	0g 0g カベッシュ	乳麦
間食	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん120g鮭の磯辺焼塩枝豆	麦	○牛乳180g○グレープフ★ごはん120gチキンのおろしトマ白菜と厚揚げのと	ルーツ200g : マトソース 乳麦 とろみ煮 乳麦	◎牛乳180g◎キウイラ★ごはん12赤魚の幽庵チンゲン菜	g 7ルーツ150 20g ^{医焼} をソテー)g 麦 乳麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん12和風大豆ハケチャップ	200g 0g ンバーグ	卵乳麦	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 サワラのエス 豚肉とふき	0g 0g 0g カベッシュ の炒め煮	乳麦 麦
間食	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん120g鮭の磯辺焼塩枝豆ひき肉と豆腐のうま煮	麦麦	◎牛乳180g◎グレープフ★ごはん120gチキンのおろしトマ	ルーツ200g : マトソース 乳麦 とろみ煮 乳麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん12g赤魚の幽庵チンゲン菜さつま芋と	g 7ルーツ150 20g E焼 をソテー 豚肉の揚煮)g 麦 乳麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん12和風大豆ハケチャップアスパラ	200g 0g ンバーグ (小袋)	卵乳麦	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 サワラのエス	0g 0g 0g カベッシュ の炒め煮	乳麦
間食	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん120g鮭の磯辺焼塩枝豆	麦麦	○牛乳180g○グレープフ★ごはん120gチキンのおろしトマ白菜と厚揚げのと	ルーツ200g : マトソース 乳麦 とろみ煮 乳麦	◎牛乳180g◎キウイラ★ごはん12赤魚の幽庵チンゲン菜	g 7ルーツ150 20g E焼 をソテー 豚肉の揚煮)g 麦 乳麦	◎牛乳180g ◎オレンジ ★ごはん12 和風大豆ハケチャップ アスパラれんこんの3	200g 0g ンバーグ (小袋) i目炒め煮	卵乳麦	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 サワラのエス 豚肉とふき	0g 0g 0g カベッシュ の炒め煮	乳麦 麦
	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん120g鮭の磯辺焼塩枝豆ひき肉と豆腐のうま煮	麦麦	○牛乳180g○グレープフ★ごはん120gチキンのおろしトマ白菜と厚揚げのと	ルーツ200g : マトソース 乳麦 とろみ煮 乳麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん12g赤魚の幽庵チンゲン菜さつま芋と	g 7ルーツ150 20g E焼 をソテー 豚肉の揚煮)g 麦 乳麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん12和風大豆ハケチャップアスパラ	200g 0g ンバーグ (小袋) i目炒め煮	卵乳麦	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 サワラのエス 豚肉とふき	0g 0g 0g カベッシュ の炒め煮	乳麦 麦
g	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん120g鮭の磯辺焼塩枝豆ひき肉と豆腐のうま煮	麦麦	○牛乳180g○グレープフ★ごはん120gチキンのおろしトマ白菜と厚揚げのと	ルーツ200g : マトソース 乳麦 とろみ煮 乳麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん12g赤魚の幽庵チンゲン菜さつま芋と	g 7ルーツ150 20g E焼 をソテー 豚肉の揚煮)g 麦 乳麦	◎牛乳180g ◎オレンジ ★ごはん12 和風大豆ハケチャップ アスパラれんこんの3	200g 0g ンバーグ (小袋) i目炒め煮	卵乳麦	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 サワラのエス 豚肉とふき	0g 0g 0g カベッシュ の炒め煮	乳麦 麦
	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん120g鮭の磯辺焼塩枝豆ひき肉と豆腐のうま煮鶏肉とオクラの中華原	麦	◎牛乳180g◎グレープフ★ごはん120gチキンのおろしトマ白菜と厚揚げのと菜の花としめじの	ルーツ200g ディトソース 乳 乳 表 とろみ煮 の和え物 麦	◎牛乳180◎牛ウイフ★ ボンル・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	g 7ルーツ150 20g 更焼 シソテー 豚肉の揚煮 F味噌和え)g 麦 麦 麦 麦	◎牛乳180g ◎オレンジ ★ごはん12 和風大豆ハケチャップ アスパラれんこんの3	200g 0g ンバーグ (小袋) fi目炒め煮 のピクルス	卵乳麦	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 サワラのエス 豚肉とふき えのきのき	0g 0g カベッシュ の炒め煮 んぴら	乳麦麦麦麦
g	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん120g鮭の磯辺焼塩枝豆ひき肉と豆腐のうま煮鶏肉とオクラの中華屋おかず	麦素がしま	◎牛乳180g◎グレープフ★ごはん120gチキンのおろしトマ白菜と厚揚げのと菜の花としめじのばば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ままままままままままままままままままま<!--</th--><th>ルーツ200g ミストソース とろみ煮 とろみ煮 の和え物 麦</th><th>●牛乳180●牛乳180★キウイン★素のではのという★まって、まって、まって、まって、まって、まって、まって、まって、まって、まって、</th><th>g 7ルーツ150 20g F焼 ミソテー 豚肉の揚煮 F味噌和え</th><th>まままままでである。 変更を変更を表しています。 でいまである。 である。 である。 である。 である。 である。 である。 である。</th><th>◎牛乳180g ◎オレンジ ★ごはたり2 和風大・スティック アストラック れ、カリフラック カリフラック</th><th>200g 0g ンバーグ (小袋) i目炒め煮 のピクルス</th><th>卵乳麦麦</th><th>◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 サワラのエス 豚肉とふき えのきのき</th><th>0g 0g 0g カベッシュ の炒め煮 んぴら</th><th>乳麦麦麦</th>	ルーツ200g ミストソース とろみ煮 とろみ煮 の和え物 麦	●牛乳180●牛乳180★キウイン★素のではのという★まって、まって、まって、まって、まって、まって、まって、まって、まって、まって、	g 7ルーツ150 20g F焼 ミソテー 豚肉の揚煮 F味噌和え	まままままでである。 変更を変更を表しています。 でいまである。 である。 である。 である。 である。 である。 である。 である。	◎牛乳180g ◎オレンジ ★ごはたり2 和風大・スティック アストラック れ、カリフラック カリフラック	200g 0g ンバーグ (小袋) i目炒め煮 のピクルス	卵乳麦麦	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 サワラのエス 豚肉とふき えのきのき	0g 0g 0g カベッシュ の炒め煮 んぴら	乳麦麦麦
g	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g 鮭の磯辺焼 塩枝豆 ひき肉と豆腐のうま煮 鶏肉とオクラの中華原 エネルギー 270kca 	麦 た 麦落か し 麦 <u>ご飯セット</u> 463kcal	◎牛乳180g ◎グレープフ ★ごはん120g チキンのおろしトマ 白菜と厚揚げのと 菜の花としめじの エネルギー 21	ルーツ200g デトソース 乳麦 とろみ煮 乳麦 の和え物 麦	●牛乳1807★キウはの15★赤チンロ菜のご立菜のごうカー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	g 7ルーツ150 20g 医焼 をソテー 豚肉の揚煮 5味噌和え おかず 201kcal		◎牛乳180g◎オレンジ★ はん12★ 和 チャパー・カリフラのまカリフラのチャルギー	200g 0g ンバーグ (小袋) 重目炒め煮 のピクルス おかず 257kcal	卵乳麦 麦 ご飯セット 450kcal	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 サワラのエス 豚肉とふき えのきのきの エネルギー	0g 0g カベッシュ の炒め煮 んぴら おかず 248kcal	乳麦 麦 麦 ご飯セット 441kcal
g	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g 鮭の磯辺焼 塩枝豆 ひき肉と豆腐のうま煮 鶏肉とオクラの中華屋 エネルギー 270kcal たんぱく質 24.0g 	麦 た 麦落か し 麦 ご飯セット 463kcal 27.3g	 ◎牛乳180g ◎グレープフ ★ごはん120g チキンのおろしトマ白菜と厚揚げのと菜の花としめじの エネルギー 21 たんぱく質 	ルーツ200g デトソース 乳麦 とろみ煮 乳麦 の和え物 麦 おかず ご飯性 16kcal 409kc 13.5g 16.8	 ●牛乳180 ●牛キウはカル ★赤チさ白 サトコール・マーク カルボー質 たんぱく カーエんぱく カーエんぱく カーエー質 	g 7ルーツ150 20g 医焼 をソテー 豚肉の揚煮 5味噌和え 201kcal 14.4g	麦 乳麦 麦 <u>ご飯セット</u> 394kcal 17.7g	 ◎牛乳180g ◎オレンジ ★和レン12 和チチスパムロップ ホムリフラのヨージ エネルばく たんぱく 	200g Og ンバーグ (小袋) 重目炒め煮 のピクルス おかず 257kcal 16.6g	卵乳麦 麦 ご飯セット 450kcal 19.9g	○牛乳180g○りんご15★ごはん12サワラのエス豚肉とふきえのきのよんぱくエネルばく近んばく	0g 0g カベッシュ の炒め煮 んぴら おかず 248kcal 17.8g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 441kcal 21.1g
g	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g 鮭の磯辺焼 塩枝豆 ひき肉と豆腐のうま煮 鶏肉とオクラの中華原 エネルギー 270kcal たんぱく質 24.0g 脂質 13.4g 	麦 麦落か ま ご飯セット 463kcal 27.3g 13.9g	 ◎牛乳180g ◎グレープフ ★ごはん120g チキンのおろしトマ白菜と厚揚げのと菜の花としめじの エネルギー 2: たんぱく質 1 脂質 1 	ルーツ200g デトソース 乳麦 とろみ煮 乳麦 の和え物 麦 おかず ご飯性 16kcal 409kc 13.5g 16.8	 ●牛乳180 ●牛キウはカル ★赤チさ白 サトコール・マーク カルボー質 たんぱく カーエんぱく カーエんぱく カーエー質 	g 7ルーツ150 20g 医焼 をソテー 豚肉の揚煮 5味噌和え 201kcal 14.4g	麦 乳麦 麦 <u>ご飯セット</u> 394kcal 17.7g	 ◎牛乳180g ◎オレンジ ★和レン12 和チチスパムロップ ホムリフラのヨージ エネルばく たんぱく 	200g Og ンバーグ (小袋) 重目炒め煮 のピクルス おかず 257kcal 16.6g	卵乳麦 麦 ご飯セット 450kcal 19.9g 11.0g	○牛乳180g○リんご15★ごはん12サワラのエスまのきのきのきのエネルギー質脂質	0g 0g 0g カベッシュ の炒め煮 んぴら おかず 248kcal 17.8g 12.8g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 441kcal 21.1g
g	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g 鮭の磯辺焼 塩枝豆 ひき肉と豆腐のうま煮 鶏肉とオクラの中華原 エネルギー 270kcal たんぱく質 24.0g 脂質 24.0g 炭水化物 10.8g 	麦 た 麦落か え 麦 ご飯セット 463kcal 27.3g 13.9g 52.7g	 ◎牛乳180g ◎グレープフ ★ごはん120g チキンのおろしトマ白菜と厚揚げのと菜の花としめじの エネルギー 2: たんぱく質 : 脂質 : 炭水化物 : 	ルーツ200g ボトソース 乳麦 とろみ煮 乳麦 の和え物 麦 16kcal 409kc 13.5g 16.8 12.1g 12.6 13.4g 55.3	● 年乳1807 ● 牛キウはの ★赤チさ白 *** ** ** ** ** ** ** ** **	g 7ルーツ150 20g 医焼 をソテー 豚肉の揚煮 味噌和え 201kcal 14.4g 7.1g 20.1g	麦 表 乳麦 <u>ご飯セット</u> 394kcal 17.7g 7.6g 62.0g	 ○牛乳180g ○オレン・ ★和ケン・ 大のイン・ オン・ <	200g Og ンバーグ (小袋) 重目炒め煮 のピクルス 257kcal 16.6g 10.5g 23.6g		 ○牛乳180g ○りりんご15 ★プラのよう ★プラのよう オンルンス オンルンス オンルンス 上たんぱ 大いたり ボンルンス 大いよう 大いたり ボンルンス 大いたり ボンルンス 大いたり ボンルンス <	0g 0g 0g カベッシュ の炒め煮 んぴら 248kcal 17.8g 12.8g 13.9g	乳麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 441kcal 21.1g 13.3g 55.8g
夕食	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g 鮭の磯辺焼 塩枝豆 ひき肉と豆腐のうま煮 鶏肉とオクラの中華屋 エネルギー 270kcal たんぱく質 24.0g 脂質 13.4g 炭水化物 10.8g ナトリウム 837mg 	麦 麦 麦 二 <u>金 5 27.3g</u> 13.9g 52.7g 838mg	 ◎牛乳180g ◎グレープフ ★ごはん120g チキンのおろしトマロ菜と厚揚げのと東の花としめじの エネルギー 21 たんぱく質 1 一方次水化物 1 ナトリウム カナトリウム 	ルーツ200g ボトソース 乳麦 とろみ煮 乳麦 の和え物 麦 おかず ご飯を 16kcal 409kc 13.5g 16.8 12.1g 12.6 13.4g 55.3 702mg 703m	● (************************************	g 7ルーツ150 20g E焼 ジソテー 豚肉の揚煮 味噌和え 201kcal 14.4g 7.1g 20.1g 617mg	麦 乳麦 麦 17.7g 7.6g 62.0g 618mg	 ○牛乳180g ○オレンジ ★和ナンストン・ 和ケアストン・ カリフラス・ エネルばく 上のばく 脂炭水化物 ナトリウム 	200g 0g ンバーグ (小袋) 重目炒め煮 のピクルス 257kcal 16.6g 10.5g 23.6g 637mg	卵乳麦 麦 ご飯セット 450kcal 19 9g 11.0g 65.5g 638mg	 ○牛乳180g ○りんご15 ★ごはん12 サワラのよう 本なよう エネルばく 上より 上より 上より ナトリウム 	0g 0g 0g カベッシュ の炒め煮 んぴら 248kcal 17.8g 12.8g 13.9g 753mg	乳麦 麦 麦 ご飯セット 441kcal 21.1g 13.3g 55.8g 754mg
夕食	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g 鮭の磯辺焼 塩枝豆 ひき肉と豆腐のうま煮 鶏肉とオクラの中華屋 エネルギー 270kcal たんぱく質 24.0g 脂質 13.4g 炭水化物 10.8g ナトリウム 837mg 食塩相当量 2.1g 	麦 ま 麦 ご飯セット 463kcal 27.3g 13.9g 52.7g 838mg 2.1g	 ◎牛乳180g ◎グレープフ ★ごはん120g チキンのおろしトマ白菜と厚揚げのと菜の花としめじの エネルギー 2: たんぱく質 : 脂質 : 大トリウム : 食塩相当量 	ルーツ200g ボトソース 乳麦 とろみ煮 乳麦 の和え物 麦 16kcal 409kc 13.5g 16.8 12.1g 12.6 13.4g 55.3 702mg 703m 1.8g 1.8g	● 年 1180 で ● キー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	g 7ルーツ150 20g 歴焼 シソテー 豚肉の揚煮 味噌和え 201kcal 14.4g 7.1g 20.1g 617mg 1.6g	麦 乳麦 麦 17.7g 17.7g 62.0g 618mg 1.6g	 ○牛乳180g ○オレン・ ★和ケン・ 大のイン・ オン・ <	200g 0g ンバーグ (小袋) 面目炒め煮 のピクルス 257kcal 16. 6g 10. 5g 23. 6g 637mg 1. 6g	野乳麦 麦 ご飯セット 450kcal 19 9g 11. 0g 65.5g 638mg 1.6g	 ○牛乳180g ○りりんご15 ★プラのよう ★プラのよう オンルンス オンルンス オンルンス 上たんぱ 大いたり ボンルンス 大いよう 大いたり ボンルンス 大いたり ボンルンス 大いたり ボンルンス <	0g 0g 0g カベッシュ の炒め煮 んぴら 248kcal 17.8g 12.8g 13.9g 753mg	乳麦 麦 乙飯セット 441kcal 21.1g 13.3g 55.8g 754mg 1.9g
夕食	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g 鮭の磯辺焼 塩枝豆 ひき肉と豆腐のうま煮鶏肉とオクラの中華原 おかず エネルギー 270kcal たんぱく質 24.0g 脂質 13.4g 炭水化物 10.8g ナトリウム 837mg 食塩相当量 2.1g おかず 	麦 麦 麦 一 変 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 数 3 3 3 8 3 8	 ◎牛乳180g ◎グレープフ ★ごはん120g チキンのおろしトマロ菜と厚揚げのと東の花としめじの エネルギー 21 たんぱく質 1 一方トリウム 食塩相当量 ま 	ルーツ200g ストソース 乳麦 とろみ煮 裏麦 わかず ご飯を 16kcal 409kc 13.5g 16.8 12.1g 12.6 13.4g 55.3 702mg 703m 1.8g 1.8g	● (単型) (g フルーツ150 20g E焼 シソテー 豚肉の揚煮 味噌和え 201kcal 14.4g 7.1g 20.1g 617mg 1.6g	麦 乳麦 麦 394kcal 17.7g 7.6g 62.0g 618mg 1.6g	 ◎牛乳180g ◎オレンジ ★和ケンストンストンストンストンストンストンストンストンストンストンストンストンストン	200g 0g ンバーグ (小袋) 直目炒め煮 のピクルス 257kcal 16.6g 10.5g 23.6g 637mg 1.6g おかず	野乳麦 麦 ご飯セット 450kcal 19 9g 11.0g 65.5g 638mg 1.6g ご飯セット	 ○牛乳180g ○りんご15 ★プラウはしている。 ★プラウときのます。 エネルばく 上にしている。 上にしている。 大トリウム量 は相当量 	0g 0g 0g カベッシュ の炒め煮 んぴら 248kcal 17.8g 12.8g 13.9g 753mg 1.9g おかず	乳麦 麦 麦 - ご飯セット - 441kcal - 21.1g - 13.3g - 754mg - 1.9g - ご飯セット
夕食	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g 鮭の磯辺焼 塩枝豆 ひき肉と豆腐のうま煮 鶏肉とオクラの中華原 エネルギー 270kcal たんぱく質 24.0g 脂質 13.4g 炭水化物 10.8g ナトリウム 837mg 食塩相当量 2.1g よかず エネルギー 657kcal 	麦 麦 麦 二飯セット 463kcal 27.3g 13.9g 52.7g 838mg 2.1g 二飯セット 1236kcal	 ◎牛乳180g ◎グレープフ ★ごはん120g チキンのおろしトマロ菜と厚揚げのと東の花としめじの エネルギー 21 たんぱく質 1 炭水化物 1 ナトリウム 2 食塩相当量 2 エネルギー 6 	ルーツ200g パトソース 乳麦 とろみ煮 乳麦 かず ご飯を 16kcal 409kc 13.5g 16.8 12.1g 12.6 13.4g 55.3 702mg 703m 1.8g 1.8g おかず ご飯を 53kcal 1232kc	● (180) (g フルーツ150 20g E焼 シソテー 豚肉の揚煮 味噌和え 201kcal 14.4g 7.1g 20.1g 617mg 1.6g おかず 631kcal	麦 乳麦 麦 394kcal 17.7g 7.6g 62.0g 618mg 1.6g ご飯セット 1210kcal	 ◎牛乳180g ◎オレン・ ★和ケアルはしたので エスルン・ エスルン・ 大りはます。 大りはます。 大りはます。 大りはます。 大りはます。 大りはます。 エネルギー 	200g 0g ンバーグ (小袋) 面目炒め煮 のピクルス 257kcal 16. 6g 10. 5g 23. 6g 637mg 1. 6g おかず 642kcal	野乳麦	 ○牛乳180g ○リム1515 ★サフラときのき エネルばく 上り間 上りり 上り 上り 上り は物 上り は エネルギー 	0g 0g 0g カベッシュ の炒め煮 んぴら 248kcal 17.8g 12.8g 13.9g 753mg 1.9g おかず 652kcal	乳麦 麦 麦 - ご飯セット 441kcal 21.1g 13.3g 55.8g 754mg 1.9g こ飯セット 1231kcal
夕食	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g 鮭の磯辺焼 塩枝豆 ひき肉と豆腐のうま煮 鶏肉とオクラの中華原 おかず エネルギー 270kcal たんぱく質 24.0g 脂質 13.4g 炭水化物 10.8g ナトリウム 837mg 食塩相当量 2.1g よかず エネルギー 657kcal たんぱく質 42.6g 	麦 麦 麦 之 数 27.3g 13.9g 52.7g 838mg 2.1g 2.1g 1236kcal 52.5g	 ◎牛乳180g ◎グレープフ ★ごはん120g チキンのおろしトマ白菜と厚揚げのと東の花としめじの エネルギー 21 たんぱく質 1 サトリウム 食塩相当量 エネルギー 65 たんぱく質 2 	ルーツ200g ボトソース 乳麦 とろみ煮 乳麦 かず ご飯を 16kcal 409kc 13.5g 16.8 12.1g 12.6 13.4g 55.3 702mg 703m 1.8g 1.8g おかず ご飯を 53kcal 1232kc 43.5g 53.4	● (180) (g フルーツ150 20g E焼 シソテー 豚肉の揚煮 F、味噌和え 201kcal 14.4g 7.1g 20.1g 617mg 1.6g おかず 631kcal 41.9g	麦 美 美 変表 394kcal 17.7g 7.6g 62.0g 618mg 1.6g ご飯セット 1210kcal 51.8g	 ○牛乳180g ○オレントライン・ ★和ケアれかり エたん質 エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく 	200g 0g ンバーグ (小袋) 面目炒め煮 Dピクルス おかず 257kcal 16.6g 10.5g 23.6g 637mg 1.6g おかず 642kcal 39.4g	野乳麦	 ○牛乳180g ○リリにはい1515 ★サリスときのよう エたん質 オルルイス エネルポイン エネルポイン エネルポイン エネルポイン エネルポイン エネー質 	0g 0g 0g カベッシュ の炒め煮 んぴら 248kcal 17.8g 12.8g 13.9g 753mg 1.9g おかず 652kcal 42.9g	乳麦 麦 麦 - ご飯セット - 441kcal - 21 1g - 13 3g - 754mg - 1.9g - ご飯セット 1231kcal - 52 8g
夕食	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g 鮭の磯辺焼 塩枝豆 ひき肉と豆腐のうま煮 鶏肉とオクラの中華屋 エネルギー 270kcalたんぱく質 24.0g 脂質 13.4g 炭水化物 10.8g ナトリウム 837mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 657kcalたんぱく質 42.6g 脂質 32.3g 	表 表 表 一 二 数 2 5 2 3 3 8 3 8 3 8 8 3 8 8 1 3 9 5 2 7 8 8 3 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8	 ◎牛乳180g ◎グレープフ ★ごはん120g チキンのおろしトマ白菜と厚揚げのと菜の花としめじの エネルギー 21たんぱく質 たんぱく質 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー 65たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 	ルーツ200g ボトソース 乳麦 見みみ煮 乳麦 かず ご飯セ 16kcal 409kc 13.5g 16.8 12.1g 12.6 13.4g 55.3 702mg 703mg 703mg おかず ご飯セ 53kcal 1232kc 43.5g 53.4 27.5g 29.0	● (単型 180 mm) (単型 180 mm) (単二 180 mm) (単一 180 mm) (g ブルーツ150 20g 様 ジソテー 豚肉の揚煮 こ、味噌和え 201kcal 14.4g 7.1g 20.1g 617mg 1.6g おかず 20.1g 631kcal 41.9g 30.9g	麦 麦 麦 三飯セット 394kcal 17.7g 7.6g 62.0g 618mg 1.0gセット 1210kcal 51.8g 32.4g	 ○牛乳180g ○牛力ごは大い12 ★和ケアれカリント2 エたん質 エたん質 エたん質 エたん質 エたん質 エたん質 エたん質 	200g Og ンバーグ (小袋) 直目炒め煮 のピクルス おかず 257kcal 16. 6g 10. 5g 23. 6g 637mg 1. 6g おかず 642kcal 39. 4g 32. 5g	野乳麦 麦 ご飯セット 450kcal 19 9g 11. 0g 65. 5g 638mg 1. 6g ご飯セット 1221kcal 49. 3g 34. 0g	 ○牛乳180g ○りりにはいる →サ下の →サ下の →セン →セン ・エン ・大き エン ・工たが ・大き エン ・エン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	0g 0g 0g カベッシュ の炒め煮 んぴら 248kcal 17. 8g 12. 8g 13. 9g 753mg 1. 9g おかず 652kcal 42. 9g 31. 7g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 441kcal 21.1g 13.3g 55.8g 754mg 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 231kcal 52.8g 33.2g
夕食	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g 鮭の磯辺焼 塩枝豆 ひき肉と豆腐のうま煮 鶏肉とオクラの中華屋 エネルギー 270kcalたんぱく質 24.0g 脂質 13.4g 炭水化物 10.8g ナトリウム 837mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 657kcalたんぱく質 42.6g 脂質 32.3g 炭水化物 47.4g 	麦 麦 麦 ご飯セット 463kcal 27.3g 13.9g 52.7g 838mg 52.1g ご飯セット 1236kcal 52.5g 33.8g 173.1g	 ◎牛乳180g ◎グレープフ ★ごはん120g チキンのおろしトマ白菜と厚揚げのと菜の花としめじの エネルギー 21たんぱく質 1 版水化物 1 ナトリ中当量 エネルギー 65たんぱく質 4 脂質 2 たんぱく質 4 脂質 5 たんぱく質 6 たんぱく質 4 脂質 6 	ルーツ200g ボトソース 乳麦 乳麦 かず ご飯セ 16kcal 409kc 13.5g 16.8 12.1g 12.6 13.4g 55.3 702mg 703m 13.4g 55.3 702mg 1232kc 53kcal 1232kc 43.5g 53.4 27.5g 29.0 58.0g 183.	● (単型	g 7ルーツ150 20g F焼 ミソテー 豚肉の揚煮 この場点 この1kcal 14.4g 7.1g 20.1g 617ng 1.6g 1.6g 1.6g 1.6g 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1.7	麦 表 表 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	 ○牛乳180g ○オレントライン・ ★和ケアれかり エたん質 エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく 	200g Og ンバーグ (小袋) 直目炒め煮 のピクルス おかず 257kcal 16. 6g 10. 5g 23. 6g 637mg 1. 6g 23. 4g 39. 4g 39. 4g 32. 5g 48. 9g	野乳麦 麦 ご飯セット 450kcal 19 9g 11 0g 65.5g 638mg 1 6g 1 6g 1 221kcal 49.3g 34.0g 174.6g	 ○ 牛乳180g ○ サリンス サリス はいます ○ サリンス はいます ○ サリス はいます ○ ルンス きまり エカルばれいます エカルはいます エカルはいます<!--</th--><th>0g 0g カベッシュ の炒め煮 んぴら 248kcal 17.8g 12.8g 13.9g 753mg 1.9g 550mg 1.9g 31.7g 47.7g</th><th>乳麦 麦 麦 之前 t v h 441 k cal 21 1g 13 3g 55 8g 754 ng 1 9g 1 9g 1 9g 1 1 23 t v h 123 t v h 123 t v a 152 8g 33 2g 173 4g</th>	0g 0g カベッシュ の炒め煮 んぴら 248kcal 17.8g 12.8g 13.9g 753mg 1.9g 550mg 1.9g 31.7g 47.7g	乳麦 麦 麦 之前 t v h 441 k cal 21 1g 13 3g 55 8g 754 ng 1 9g 1 9g 1 9g 1 1 23 t v h 123 t v h 123 t v a 152 8g 33 2g 173 4g
夕食	●牛乳180g ●バナナ90g ★ごはん120g 鮭の磯辺焼 塩枝豆 ひき肉と豆腐のうま煮 鶏肉とオクラの中華匠 エネルギー 270kcal たんぱく質 24.0g 脂質 13.4g 炭水化物 10.8g ナトリウム 837mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 657kcal たんぱく質 42.6g 脂質 32.3g 炭水化物 47.4g ナトリウム 2167mg	麦 麦 麦 を を を を を を を を を を を を を を を を を	 ◎牛乳180g ◎グレープフ ★ごはん120g チキンのおろしトマウム 草本と厚揚げのと 菜の花としめじの エネルギー 21 たんぱく質 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー 65 たんぱく質 上んぱく質 ガナトリウム は たんぱく質 ボルギー 65 たんぱく質 ガナトリウム 2 	ルーツ200g ボトソース 乳麦 とろみ煮 乳麦 かず ご飯を 16kcal 409kc 13.5g 16.8 12.1g 12.6 13.4g 55.3 702mg 703m 1.8g 1.8g 53kcal 1232kk 43.5g 53.4 27.5g 29.0 58.0g 183.2 2186mg 2189m	● (a) 1807 (b) 1807 (c) 180	g アルーツ150 20g F焼 ミソテー 豚肉の揚煮 E味噌和え 201kcal 14.4g 7.1g 20.1g 617mg 1.6g 1.6g 41.9g 30.9g 46.7g 2146mg	麦 表 表 変 表 ご飯セット 394kcal 17. 7g 7. 6g 62. 0g 618mg 1. 6g ごしたマート 1. 10kcal 51. 8g 32. 4g 172. 4g 2149mg	● 牛 オン 180g ● 十 オン 180g ● 十 オン 12 ス 12 ス 12 ス 13 ス 15	200g Og ンバーグ (小袋) 直目炒め煮 のピクルス おかず 257kcal 16. 6g 10. 5g 23. 6g 637mg 1. 6g 1. 6g 1. 6g 3. 4g 39. 4g 32. 5g 48. 9g 2086mg	野乳麦 麦 ご飯セット 450kcal 19.9g 11.0g 65.5g 638mg 1.6g こ21kcal 49.3g 34.0g 174.6g 2089mg	● 牛乳180g ● サリボコラマン サリボコラ マン・リー・リー・リー・リー・リー・リー・リー・リー・リー・リー・リー・リー・リー・	0g 0g 0g カベッシュ の炒め煮 んぴら 248kcal 17.8g 12.8g 13.9g 753mg 1.9g 1.9g 652kcal 42.9g 31.7g 47.7g 2210mg	乳麦 麦 麦 麦 之で飯セット 441kcal 21 1g 13 3g 55 8g 754mg 1 9g 1 9g 1 9g 1 231kcal 52 8g 33 2g 173 4g 2213mg
夕食	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g 鮭の磯辺焼 塩枝豆 ひき肉と豆腐のうま煮 鶏肉とオクラの中華屋 エネルギー 270kcal たんぱく質 24.0g 脂質 13.4g 炭水化物 10.8g ナトリウム 837mg 食塩相当量 2.1g 本かず エネルギー 657kg 木んぱく質 42.6g 脂質 32.3g 炭水化物 47.4g ナトリウム 2167mg 食塩相当量 5.5g 	麦 麦 麦 ご飯セット 463kcal 27.3g 13.9g 52.7g 838mg 52.1g ご飯セット 1236kcal 52.5g 33.8g 173.1g	 ◎牛乳180g ◎グレープフ ★ごはん120g チキンのおろしトマウム 草をとしめじの エネルギー 21 たんぱく質 ナトリウム 虚相当量 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 な場れと物 ナトリウム 2 食塩相当量 	ルーツ200g デトソース 乳麦 とろみ煮 乳麦 かず ご飯を 16kcal 409kc 13.5g 16.8 12.1g 12.6 13.4g 55.3 702mg 703m 1.8g 1.8g おかず ご飯を 553kcal 18g 43.5g 53.4 27.5g 29.0 58.0g 183. 2186mg 2189 5.5g 5.5g	● (************************************	g プルーツ150 20g 医焼 シソテー 豚肉の揚煮 味噌和え 201kcal 14.4g 7.1g 20.1g 617mg 1.6g 1.6g 631kcal 41.9g 30.9g 46.7g 2146mg 5.5g	麦 表 表 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	●牛乳180g ●オプロス 180g ●オプロス 120 120 120 120 120 120 120 120 120 120	200g Og ンバーグ (小袋) 直目炒め煮 のピクルス おかず 257kcal 16. 6g 10. 5g 23. 6g 637mg 1. 6g 23. 4g 39. 4g 39. 4g 32. 5g 48. 9g	野乳麦 麦 ご飯セット 450kcal 19.9g 11.0g 65.5g 638mg 1.6g こ21kcal 49.3g 34.0g 174.6g 2089mg	 ○ 牛乳180g ○ サリンス サリス はいます ○ サリンス はいます ○ サリス はいます ○ サリス はいます ○ エルルばれます - 本のはずれます エ たん質れます エ たん質れます エ たん質れます エ たん質れます エ たん質れます エ たん質れます 	0g 0g カベッシュ の炒め煮 んぴら 248kcal 17.8g 12.8g 13.9g 753mg 1.9g 550mg 1.9g 31.7g 47.7g	乳麦麦麦 麦 ご飯セット 441kcal 21.1g 13.3g 55.8g 754mg 1.9g こ飯セット 1231kcal 52.8g 33.2g 173.4g 2213mg 5.6g
夕食合計合計	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g 鮭の磯辺焼 塩枝豆 ひき肉と豆腐のうま煮 鶏肉とオクラの中華屋 エネルギー 270kcal たんぱく質 24.0g 脂質 13.4g 炭水化物 10.8g ナトリウム 837mg 食塩相当量 2.1g ボルギー 657kcal エネルギー 657kcal 炭水化物 47.4g ナトリウム 2167mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 855kcal 	麦 麦 を を を を を を を を を を を を を	 ◎牛乳180g ◎グレープフ ★ごはん120g チキンのおろしトマウム 草をとしめじの エネルギー 21 たんぱく質 ナトリウム 虚相当量 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 な場れと物 ナトリウム 2 食塩相当量 	ルーツ200g デトソース 乳麦 とろみ煮 乳麦 かず ご飯を 16kcal 409kc 13.5g 16.8 12.1g 12.6 13.4g 55.3 702mg 703m 1.8g 1.8g おかず ご飯を 553kcal 18g 43.5g 53.4 27.5g 29.0 58.0g 183. 2186mg 2189 5.5g 5.5g	● (a) 1807 (b) 1807 (c) 180	g 7ルーツ150 20g 医焼 シソテー 豚肉の揚煮 ミ味噌和え 201kcal 14.4g 7.1g 20.1g 617mg 1.6g おかず 631kcal 41.9g 30.9g 46.7g 2146mg 5.5g	麦 表 乳表表 ご飯セット 394kcal 17.7g 7.6g 62.0g 618mg 1.6g ご飯セット 1210kcal 51.8g 32.4g 172.4g 2149mg 5.5g	 ●牛井ご風チスんフ ★和ケアれカリ エた脂炭ナ食 エたパンカリカー エた水が エたが 大と塩ルギー 食塩ネルリカム量 エネル質化り力 エスルリカム量 エスルリカム量 エスルリカム量 エスルリカム量 エネルリカム量 エネルリカム量 エネルリカム量 エネルリカム量 	200g Og ンバーグ (小袋) 直目炒め煮 のピクルス おかず 257kcal 16. 6g 10. 5g 23. 6g 637mg 1. 6g 1. 6g 1. 6g 3. 4g 39. 4g 32. 5g 48. 9g 2086mg	野乳麦 麦 ご飯セット 450kcal 19.9g 11.0g 65.5g 638mg 1.6g こ飯セット 1221kcal 49.3g 34.0g 174.6g 2089mg 5.3g	● 牛乳180g ● サリボコラマン サリボコラ マン・リー・リー・リー・リー・リー・リー・リー・リー・リー・リー・リー・リー・リー・	0g 0g 0g カベッシュ の炒め煮 んぴら 248kcal 17. 8g 12. 8g 13. 9g 753mg 1. 9g おかず 652kcal 42. 9g 31. 7g 47. 7g 2210mg 5. 6g	乳麦麦麦 麦 ご飯セット 441kcal 21.1g 13.3g 55.8g 754mg 1.9g ご飯セット 1231kcal 52.8g 33.2g 173.4g 2213mg 5.6g
夕食合計合計	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g 鮭の磯辺焼 塩枝豆 ひき肉と豆腐のうま煮 鶏肉とオクラの中華屋 エネルギー 270kcal たんぱく質 24.0g 脂質 13.4g 炭水化物 10.8g ナトリウム 837mg 食塩相当量 2.1g 本かず エネルギー 657kg 木んぱく質 42.6g 脂質 32.3g 炭水化物 47.4g ナトリウム 2167mg 食塩相当量 5.5g 	麦 麦 を を を を を を を を を を を を を	 ◎牛乳180g ◎グレープフ ★ごはん120g チキンのおろしトマウム 草木としめじの エネルギー 21 たんぱく 上たんぱく 一方と 上たんぱく 一方と 一方と<th>ルーツ200g デトソース 乳麦 とろみ煮 乳麦 かず ご飯を 16kcal 409kc 13.5g 16.8 12.1g 12.6 13.4g 55.3 702mg 703m 1.8g 1.8g おかず ご飯を 553kcal 18g 43.5g 53.4 27.5g 29.0 58.0g 183. 2186mg 2189 5.5g 5.5g</th><th>● (a) 1807 (b) 1807 (c) 180</th><th>g プルーツ150 20g 長焼 シソテー 豚肉の揚煮 この1kcal 14.4g 7.1g 20.1g 617mg 1.6g おかず 631kcal 41.9g 30.9g 46.7g 2146mg 5.5g 832kcal 49.3g</th><th>麦 表 表 表 ま 表 ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま</th><th> ●牛乳180g ●オプロストン・ ★和ケアれカリー・ エたが質水・ サ食塩イン・ 大・ 上・ 日本・ 上・ 上・ 上・ 上・ 日本・ ・・ ・ ・<th>200g Og ンバーグ (小袋) 正目炒め煮 のピクルス おかず 257kcal 16.6g 10.5g 23.6g 637mg 1.6g 39.4g 39.4g 32.5g 48.9g 2086mg 5.3g</th><th>野乳麦 - ご飯セット 450kcal 19.9g 11.0g 65.5g 638mg 1.6g - ご飯セット 1221kcal 49.3g 34.0g 174.6g 2089mg 5.3g 1420kcal 57.2g</th><th> ○牛乳180g ○牛乳180g ○サリンコリカリンコリカリンコリカリンコリカリンコリカリンコリカリンコリカリンコリ</th><th>0g 0g 0g カベッシュ の炒め煮 んぴら 248kcal 17. 8g 12. 8g 13. 9g 753mg 1. 9g 652kcal 42. 9g 31. 7g 47. 7g 2210mg 5. 6g</th><th>乳麦麦麦 麦 二飯セット 441kcal 21.1g 13.3g 55.8g 754mg 1.9g 二飯セット 1231kcal 52.8g 33.2g 173.4g 2213mg 5.6g 1438kcal 58.9g</th></th>	ルーツ200g デトソース 乳麦 とろみ煮 乳麦 かず ご飯を 16kcal 409kc 13.5g 16.8 12.1g 12.6 13.4g 55.3 702mg 703m 1.8g 1.8g おかず ご飯を 553kcal 18g 43.5g 53.4 27.5g 29.0 58.0g 183. 2186mg 2189 5.5g 5.5g	● (a) 1807 (b) 1807 (c) 180	g プルーツ150 20g 長焼 シソテー 豚肉の揚煮 この1kcal 14.4g 7.1g 20.1g 617mg 1.6g おかず 631kcal 41.9g 30.9g 46.7g 2146mg 5.5g 832kcal 49.3g	麦 表 表 表 ま 表 ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま	 ●牛乳180g ●オプロストン・ ★和ケアれカリー・ エたが質水・ サ食塩イン・ 大・ 上・ 日本・ 上・ 上・ 上・ 上・ 日本・ ・・ ・ ・<th>200g Og ンバーグ (小袋) 正目炒め煮 のピクルス おかず 257kcal 16.6g 10.5g 23.6g 637mg 1.6g 39.4g 39.4g 32.5g 48.9g 2086mg 5.3g</th><th>野乳麦 - ご飯セット 450kcal 19.9g 11.0g 65.5g 638mg 1.6g - ご飯セット 1221kcal 49.3g 34.0g 174.6g 2089mg 5.3g 1420kcal 57.2g</th><th> ○牛乳180g ○牛乳180g ○サリンコリカリンコリカリンコリカリンコリカリンコリカリンコリカリンコリカリンコリ</th><th>0g 0g 0g カベッシュ の炒め煮 んぴら 248kcal 17. 8g 12. 8g 13. 9g 753mg 1. 9g 652kcal 42. 9g 31. 7g 47. 7g 2210mg 5. 6g</th><th>乳麦麦麦 麦 二飯セット 441kcal 21.1g 13.3g 55.8g 754mg 1.9g 二飯セット 1231kcal 52.8g 33.2g 173.4g 2213mg 5.6g 1438kcal 58.9g</th>	200g Og ンバーグ (小袋) 正目炒め煮 のピクルス おかず 257kcal 16.6g 10.5g 23.6g 637mg 1.6g 39.4g 39.4g 32.5g 48.9g 2086mg 5.3g	野乳麦 - ご飯セット 450kcal 19.9g 11.0g 65.5g 638mg 1.6g - ご飯セット 1221kcal 49.3g 34.0g 174.6g 2089mg 5.3g 1420kcal 57.2g	 ○牛乳180g ○牛乳180g ○サリンコリカリンコリカリンコリカリンコリカリンコリカリンコリカリンコリカリンコリ	0g 0g 0g カベッシュ の炒め煮 んぴら 248kcal 17. 8g 12. 8g 13. 9g 753mg 1. 9g 652kcal 42. 9g 31. 7g 47. 7g 2210mg 5. 6g	乳麦麦麦 麦 二飯セット 441kcal 21.1g 13.3g 55.8g 754mg 1.9g 二飯セット 1231kcal 52.8g 33.2g 173.4g 2213mg 5.6g 1438kcal 58.9g
夕食合計合計(◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g 鮭の磯辺焼 塩枝豆 ひき肉と豆腐のうま煮 鶏肉とオクラの中華屋 エネルギー 270kcal たんぱく質 24.0g 脂質 13.4g 炭水化物 10.8g ナトリウム 837mg 食塩相当量 2.1g ボルギー 657kcal エネルギー 657kcal 炭水化物 47.4g ナトリウム 2167mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 855kcal 	麦 麦 を表 を表 を表 を表 を表 を表 を表 を表 を表 を表	 ◎牛乳180g ◎グレープフ ★ごはん120g チキンのおろしトマウム 草をとしめじの エネルギー 21 たんぱく質 炭水化物 ナトリウ量 エネルギー 質 炭水化物 ナトリウム 2 食塩相当量 エネルギー 6 ナトリウム 2 食塩相当量 	ルーツ200g デトソース 乳麦 とろみ煮 乳麦 かず ご飯を 16kcal 409kc 13.5g 16.8 12.1g 12.6 13.4g 55.3 702mg 703m 1.8g 1.8g おかず ご飯を 43.5g 53.4a 27.5g 29.0 58.0g 183. 2186mg 2189 5.5g 5.5g	● (************************************	g 7ルーツ150 20g 医焼 シソテー 豚肉の揚煮 ミ味噌和え 201kcal 14.4g 7.1g 20.1g 617mg 1.6g おかず 631kcal 41.9g 30.9g 46.7g 2146mg 5.5g	麦 表 乳表表 ご飯セット 394kcal 17.7g 7.6g 62.0g 618mg 1.6g ご飯セット 1210kcal 51.8g 32.4g 172.4g 2149mg 5.5g	 ●牛井ご風チスんフ ★和ケアれカリ エた脂炭ナ食 エたパンカリカー エた水が エたが 大と塩ルギー 食塩ネルリカム量 エネル質化り力 エスルリカム量 エスルリカム量 エスルリカム量 エスルリカム量 エネルリカム量 エネルリカム量 エネルリカム量 エネルリカム量 	200g Og ンバーグ (小袋) 重目炒め煮 のピクルス 257kcal 16.6g 10.5g 23.6g 637mg 1.6g おかず 642kcal 39.4g 32.5g 48.9g 2086mg 5.3g	野乳麦 ご飯セット 450kcal 19.9g 11.0g 65.5g 638mg 1.6g こ飯セット 1221kcal 49.3g 34.0g 174.6g 2089mg 5.3g 1420kcal 57.2g	 ○牛乳180g ○サリンコー ○サリンコー ○サリンコー ○サリンコー ○サルンコー ・ナルンコー ・ナルンコー ・カルンコー ・カルンコー<th>0g 0g 0g カベッシュ の炒め煮 んぴら 248kcal 17. 8g 12. 8g 13. 9g 753mg 1. 9g おかず 652kcal 42. 9g 31. 7g 47. 7g 2210mg 5. 6g</th><th>乳麦麦麦 麦 二飯セット 441kcal 21.1g 13.3g 55.8g 754mg 1.9g 二飯セット 1231kcal 52.8g 33.2g 173.4g 2213mg 5.6g 1438kcal 58.9g</th>	0g 0g 0g カベッシュ の炒め煮 んぴら 248kcal 17. 8g 12. 8g 13. 9g 753mg 1. 9g おかず 652kcal 42. 9g 31. 7g 47. 7g 2210mg 5. 6g	乳麦麦麦 麦 二飯セット 441kcal 21.1g 13.3g 55.8g 754mg 1.9g 二飯セット 1231kcal 52.8g 33.2g 173.4g 2213mg 5.6g 1438kcal 58.9g
夕食 合計 合計 間	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g 鮭の磯辺焼 塩枝豆 ひき肉と豆腐のうま煮 鶏肉とオクラの中華屋 エネルギー 270kcal たんぱく質 24.0g 脂質 13.4g 炭水化物 10.8g ナトリウム 837mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 657kcal たんぱく質 42.6g エネルギー 657kcal たんぱく質 42.6g エネルギー 657kcal たんぱく質 42.6g エネルギー 857kcal 大トリウム 2167mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 855kcal たんぱく質 49.5g 	表 表 表 之 (表 之 (表 之 (表) (表) (表) (表) (表	 ◎牛乳180g ◎グレープフ ★ごはん120g チキンのおろしトマウム 草菜と厚揚げのと 菜の花としめじの エネルギー質 炭水化物 ナトリウ量 エネルギーの 最近水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギーの たんぱく質 上本ルギーの たんぱく質 上本ルギーの たんぱく質 上本ルギーの たんぱく質 上本ルギーの 大トリウム 食塩相当量 エネルギーの たんぱく質 たんぱく質 ころり たんぱく質 たんぱく質 ころり ころり	ルーツ200g ボトソース 乳麦 とろみ煮 乳麦 わわえ物 麦 おかず ご飯性 16kcal 409kc 13.5g 16.8 12.1g 12.6 13.4g 55.3 702mg 703m 1.8g 1.8g おかず ご飯性 53kcal 1232kc 43.5g 53.4 43.5g 53.8 186mg 2189 5.5g 5.5g 50kcal 1429kc 51.2g 61.1 34.5g 36.0	● (************************************	g プルーツ150 20g 長焼 シソテー 豚肉の揚煮 この1kcal 14.4g 7.1g 20.1g 617mg 1.6g おかず 631kcal 41.9g 30.9g 46.7g 2146mg 5.5g 832kcal 49.3g	麦 美 乳麦 麦 三飯セット 394kcal 17.7g 7.6g 62.0g 618mg 1.6g 三飯セット 1210kcal 51.8g 172.4g 2149mg 5.5g 1411kcal 59.2g	◎中井ご風チスんファイルカリーエた脂炭ナ食エルは大ヤパこファイルは、カーリースの質が、1000元のカールでは、カーリカーのカールでは、カーリカーのカールでは、カーリカーのカールで、カーリカーのカールで、カーリカーのカールで、カーリカーのカーのカーでは、カーリカーのカーのカーのカーのカーのカーのカーのカーのカーのカーのカーのカーのカーのカ	200g Og ンバーグ (小袋) 直目炒め煮 のピクルス 257kcal 16. 6g 10. 5g 23. 6g 637mg 1. 6g おかず 642kcal 39. 4g 32. 5g 48. 9g 2086mg 5. 3g 841kcal 47. 3g	野乳麦 ご飯セット 450kcal 19.9g 11.0g 65.5g 638mg 1.6g ご飯セット 1221kcal 49.3g 34.0g 174.6g 2089mg 5.3g 1420kcal 57.2g 41.0g	 ○中りにはいる ○中りにはいる ○中りにはいる ○中りにはいる ○中りにはいる ○中りにはいる ○中りにはいる ○中のにはいる ○中のにはいる	0g 0g 0g カベッシュ の炒め煮 んぴら 248kcal 17. 8g 12. 8g 13. 9g 753mg 1. 9g おかず 652kcal 42. 9g 31. 7g 47. 7g 2210mg 5. 6g 859kcal 49. 0g	乳麦麦麦 麦 ご飯セット 441kcal 21.1g 13.3g 55.8g 754mg 1.9g ご飯セット 1231kcal 52.8g 33.2g 173.4g 2213mg 5.6g
夕食合計合計(間食	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g 鮭の磯辺焼 塩枝豆 ひき肉と豆腐のうま煮 鶏肉とオクラの中華屋 エネルギー 270kcal たんぱく質 24.0g 脂質 13.4g 炭水化物 10.8g ナトリウム 837mg 食塩相当量 2.1g ボルギー 657kcal たんぱく質 42.6g エネルギー 657kcal たんぱく質 42.6g エネルギー 32.3g 炭水化物 47.4g ナトリウム 2167mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 855kcal たんぱく質 49.5g 脂質 39.3g 39.3g 	麦 麦 で飯セット 463kcal 27.3g 13.9g 52.7g 838mg 2.1g で飯セット 1236kcal 52.5g 173.1g 2170mg 5.5g 1434kcal 59.4g 40.8g 202.0g	◎ 牛乳180g ◎ グレープフ ★ ごはん120g テキンのおろしトマ 白菜と厚揚げのと 菜の花としめじの エネルギー 21 たんぱく 1 炭水化物 1 エネルギー 65 たんぱく質 1 臓水化物 2 エネルギー 65 たんぱく質 2 上たんぱく質 2 上たんぱく質 2 上たんぱく質 3 上たんぱく質 3 上たんぱく質 4 エネルギー 65 たんぱく質 3 上たんぱく質 4 エネルギー 65 たんぱく質 4 エネルギー 65 たんぱく質 3 上たんぱく質 4 エネルギー 85 たんぱく質 4 エネルギー 85 たんぱく 7 上をしたんぱく 7 上をしたんぱく 7 エネルギー 85 たんぱく 7 上をしたんぱく 7 上をしたん 7 上をしたんぱく 7 上をしたんが 7	ルーツ200g ボトソース 乳麦 とろみ煮 乳麦 わかず ご飯性 16kcal 409kc 13.5g 16.8 12.1g 12.6 13.4g 55.3 702mg 703m 1.8g 1.8g おかず ご飯性 53kcal 1232kc 43.5g 53.4 43.5g 53.4 27.5g 29.0 58.0g 183. 2186mg 2189m 5.5g 5.5g 50kcal 1429kc 51.2g 61.1 34.5g 36.0 85.8g 211.1	● (a) 180/17 (b) 180/17 (c) 18	g プルーツ150 20g 長焼 シソテー 豚肉の揚煮 この1kcal 14.4g 7.1g 20.1g 617mg 1.6g おかず 631kcal 41.9g 30.9g 46.7g 2146mg 5.5g 832kcal 49.3g 37.9g 75.6g	麦 素 素 素 素 素 素 素 素 素 素 素 素 素	◎ 本和ケアれカリ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ は大・パニラー ドラ は 大・パー・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	200g Og ンバーグ (小袋) 記目炒め煮 のピクルス おかず 257kcal 16. 6g 10. 5g 23. 6g 637mg 1. 6g おかず 642kcal 39. 4g 32. 5g 48. 9g 2086mg 5. 3g 841kcal 47. 3g 39. 5g 77. 1g	野乳麦 麦 ご飯セット 450kcal 19.9g 11.0g 65.5g 638mg 1.6g ご飯セット 1221kcal 49.3g 34.0g 174.6g 2089mg 5.3g 1420kcal 57.2g 41.0g 202.8g	 ● サ豚え エた脂炭ナ食 エた脂炭ナり エた脂炭ナり エた脂炭ナルば エた脂炭・リーカー エた脂炭・リーカー エた脂炭・ルッカー エた脂炭・カー エた脂炭・	0g 0g 0g カベッシュ の炒め煮 んぴら 248kcal 17. 8g 12. 8g 13. 9g 753mg 1. 9g おかず 652kcal 42. 9g 2210mg 5. 6g 859kcal 49. 0g 38. 8g 79. 6g	乳麦麦麦 麦 二飯セット 441kcal 21.1g 13.3g 55.8g 754mg 1.9g 二飯セット 1231kcal 52.8g 33.2g 173.4g 2213mg 5.6g 1438kcal 58.9g 40.3g 205.3g
夕食 合計 合計 (間食	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g 鮭の磯辺焼 塩枝豆 ひき肉と豆腐のうま煮 鶏肉とオクラの中華履 本れギー 270kcal たんぱく質 24.0g 脂質 13.4g 炭水化物 10.8g ナトリウム 837mg 食塩相当量 2.1g おかず エネルギー 657kcal たんぱく質 42.6g 脂質 32.3g 炭水化物 47.4g ナトリウム 2167mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 855kcal たんぱく質 49.5g エネルギー 855kcal たんぱく質 49.5g エネルギー 855kcal たんぱく質 49.5g エネルギー 855kcal たんぱく質 76.3g 炭水化物 76.3g 	麦 麦 で飯セット 463kcal 27.3g 13.9g 52.7g 838mg 2.1g で飯セット 1236kcal 52.5g 173.1g 2170mg 5.5g 1434kcal 59.4g 40.8g 202.0g	◎ 牛乳180g ◎ グレープフ ★ ごはん120g テキンのおろしトマ 白菜と厚揚げのと 菜の花としめじの エネルギー質 炭水化物 ナトリウ量 エネルギー質 エネルギー質 上たんぱく 上たんと 上たんと	ルーツ200g ボトソース 乳麦 とろみ煮 乳麦 わかず ご飯性 16kcal 409kc 13.5g 16.8 12.1g 12.6 13.4g 55.3 702mg 703m 1.8g 1.8g おかず ご飯性 53kcal 1232kc 43.5g 53.4 43.5g 53.4 27.5g 29.0 58.0g 183. 2186mg 2189m 5.5g 5.5g 50kcal 1429kc 51.2g 61.1 34.5g 36.0 85.8g 211.1	● (************************************	g プルーツ150 20g 長焼 シソテー 豚肉の揚煮 こいず 201kcal 14.4g 7.1g 20.1g 617mg 1.6g おかず 631kcal 41.9g 30.9g 46.7g 2146mg 5.5g 832kcal 49.3g 37.9g 75.6g 2223mg	麦 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	◎● ** 和ケアれカリ エた脂炭ナ食 ** 和ケアれカリ エた脂炭ナ食 ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	200g Og ンバーグ (小袋) 直目炒め煮 のピクルス おかず 257kcal 16.6g 10.5g 23.6g 637mg 1.6g おかず 642kcal 39.4g 32.5g 48.9g 2086mg 5.3g 841kcal 47.3g 39.5g	野乳麦 麦 ご飯セット 450kcal 19.9g 11.0g 65.5g 638mg 1.6g ご飯セット 1221kcal 49.3g 34.0g 174.6g 2089mg 5.3g 1420kcal 57.2g 41.0g 202.8g 2165mg	 ○ サリア (180g) ○ サリンフ (180g) ★サリンフ (180g) オーランス (180g) オ	のg Og Og カベッシュ の炒め煮 んぴら 17. 8g 12. 8g 12. 8g 13. 9g 753mg 1. 9g おかず 652kcal 42. 9g 31. 7g 47. 7g 2210mg 5. 6g 859kcal 49. 0g 38. 8g	乳麦麦麦 三飯セット 441kcal 21.1g 13.3g 55.8g 754mg 1.9g 三飯セット 1231kcal 52.8g 33.2g 173.4g 2213mg 5.6g 1438kcal 58.9g 40.3g

[※]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)

	コープいしかと					-			Bear				A	
	2月22日(目)	2月23	3日(火)	2月	24日(水	()	2月	25日(木	:)	2月	26日(金	>)
		1												
	品名	アレルゲン	品名		アレルゲン	品名	2	アレルゲン	品名	名	アレルゲン	品名	呂	アレルゲン
	★ごはん150g	1	★ごはん150g			★ごはん15			★ごはん15			★ごはん15	Λα	
		50 51 ±								0	rn +			+
	肉団子の甘酢煮		豚ロースの味噌		麦洛	白身魚のし	んしょう	丱叐	オムレツ		卵麦	豆腐のツナ		
	キャベツとウインナーのソテー	乳麦	さつま芋のコン	/ソメ煮	乳麦	マカロニト	マト炒め	乳麦	ブラウンソ	ース	乳麦	春雨としめし	この炒め物	麦
	レモンかぼちゃ	卵乳麦	法蓮草のごまマヨ	コネーズ	卵麦	かぼきんサ	ラダ	卵麦	スイートパ			さつま芋サ	ラダ	卵乳麦
	7 101 5 1	2070			31·X	70 101 2 10 7		31° X	ごぼうのご		±	C - 0. , ,	, ,	31-70
										み目がした	友			
古口	│ おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
朝	エネルギー 296kca たんぱく質 6.8g	539kcal	エネルギー 31	11kcal	554kcal	エネルギー	297kcal	540kcal	エネルギー たんぱく質	290kcal	533kcal	エネルギー	259kcal	502kcal
食	たんぱく質 6.8g	10 0σ	たんぱく質	7 Ωσ	11 1σ	たんぱく質	5 6g	0 7σ	たんぱく質	7. 5g	11 6σ	たんぱく質	5. 2g	9. 3g
	た70はく員 0.0g 脂質 15.7g	16.38	に好 リー	7. 0g 17. 7g	10 2~	たがはく貝	16 7~	17.3g	にがるく貝	11 1 -	11.08	にがはく貝	10 0~	10 0~
		16.3g	脂質 1	17.7g	18. 3g	脂質	16. 7g 30. 2g 588mg 379mg	17. 3g	脂質 炭水化物 ナトリウム	11.1g 40.9g	11. 7g	脂質	12. 2g 32. 9g	12. 8g
	炭水化物 31.5g	84. 3g	炭水化物 3 ナトリウム 5	30.9g	83. 7g	炭水化物 ナトリウム カリウム	30. 2g	83.0g 589mg	炭水化物	40.9g		炭水化物	32.9g	85. 7g
	ナトリウム 771mg	772mg	ナトリウム 5	509mg	510mg	ナトリウム	588mg	589mg	ナトリウム	553mg	554mg	ナトリウム	440mg	441mg
	カリウム 435mg	496mg	カリウム 5	598mg	659mg	カリウム	370mg	440mg	カリウム	450mg	511mg	カリウム	415mg	476mg
	リン 100mg			124mg	189mg	リン	76mg	141mg	リン	135mg	200mg		86mg	151mg
								14 Hill	<u> </u>	1 Johns				
	食塩相当量 2.0g	2. 0g	食塩相当量			食塩相当量		1. 5g	食塩相当量	1. 4g	1. 4g	食塩相当量		1. 1g
	★ごはん150g		★ごはん150g			★ごはん15	0g		★ごはん15	0g		★ごはん15	0g	
	牛肉とピーマンの中華炒め	卵麦	鶏肉のマーマレ	一ド煮	麦	豚肉と野菜の	り中華炒め	麦か	野菜コロッ	ケ	麦	焼肉塩炒め		麦か
	切干とインゲンの煮物	力	人参グラッセ		乳麦	ひき肉と里寺	たのは险者	到 孝	ピーマンソ			竹輪の五色		加到 丰
								九久		~	加扎及			
	マセドニアンサラタ	מופ	野菜のトマト	急 .	乳麦	春雨フルー	ツサフタ	מופ	豚肉と大根の	リロリギ魚	友 .	れんこんの	伸和え しょうしょう かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい かい	卵麦
			マカロニマリーネ	トサラダ	卵乳麦				キャベツの白	ヨドレ和え	卵麦			
		1	I											
_	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
昼			エネルギー 33	30kcal	582kaal	エネルギー	2174001	560kaal	エネルギー			エネルギー	391kcal	
食			エイルヤー 33	39KG21	DOZKCAT	エイルヤー		DOUNGAL	エイルヤー	SUSKCAT				034KGa1
	たんぱく質 8.7g	12. 8g	たんぱく質 1	10./g		たんぱく質	11. 7g	15.8g	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	15. 2g	19.3g
	脂質 23.2g	23. 8g	脂質 1	18. 1g	18. 7g	脂質	17. 4g	18. 0g	脂質	21.1g	21.7g	脂質 炭水化物	26.4g	27. 0g
	炭水化物 20.9g	73. 7g	炭水化物 3	32.7g	85. 5g	炭水化物	26. 6g		炭水化物	22.9g	75 7g	炭水化物	22. 4g	75. 2g
	ナトリウム 789mg	790mg		514mg		ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	523mg	52/mg	ナトリウム	985mg	986mg
					FEOme			FFO	7 1 7 7 4					611mg
	カリウム 425mg			498mg		カリウム	498mg	559mg	カリウム	449mg		カリウム	550mg	
	リン 117mg	182mg		110mg	175mg	リン	154mg	219mg	リン	82mg	147mg		210mg	275mg
	食塩相当量 2.0g	2. 0g	各	1 2~	1.3g	食塩相当量	1 Q m	1.8g	食塩相当量	1 2 m	1 3σ	食塩相当量	2 5 ~	2. 5g
	及煙油コ里 4.08	2. Ug	艮塩阳ヨ里	i. og	I. Jg	及塩阳コ里	I. Og	1. 0g		1. Jg	1.05	及畑旧コ里	Z. 5g	Z. 5g
問食		75g	食塩相当量	1. og 1 75g	ı. əg	及塩性ヨ里	ブル(缶)	75g	〇みかん(f	1. 3g Fr) 75g				Z. Jg
間食	◎パイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶) 7	75g		◎パイナッ	ブル(缶)	75g	◎みかん(台	[]) 75g		◎黄桃(缶)	75g	Z. 5g
間食	◎パイナップル(缶) ★ごはん150g	75g	<u>◎黄桃(缶)</u> ★ごはん150g	75g		◎パイナッ ★ごはん15	ブル(缶) 0g	75g	◎みかん(台 ★ごはん15	⋤) 75g 0g		<u>◎黄桃(缶)</u> ★ごはん15	75g 0g	
間食	◎パイナップル(缶)★ごはん150g白身魚の竜田揚	75g 麦	◎黄桃(缶) ★ごはん150g ビーフカレー	75g	乳麦	<u>◎パイナッ</u> ★ごはん15 さばみりん	ブル(缶 <u>)</u> 0g 干焼	75g 麦	◎みかん(台 ★ごはん15 チキンクリー	日) 75g 0g ムシチュー	乳麦	◎黄桃(缶)★ごはん15海老と玉子の:	75g 0g 塩あんかけ	卵乳麦えか
間食	◎パイナップル(缶)★ごはん150g白身魚の竜田揚たら子マョネーズソース	75g 麦	◎黄桃(缶) 7 ★ごはん150g ビーフカレー 白菜の煮びた	75g L	乳麦 麦	<u>◎パイナッ</u> ★ごはん15 さばみりん 人参のレモ	ブル(缶) 0g 干焼 ン煮	75g 麦 乳麦	<u>◎みかん(†</u> ★ごはん15 チキンクリー れんこんと)	<u>E) 75g</u> 0g ムシチュー 由揚の煮物	乳麦麦	◎黄桃(缶)★ごはん15海老と玉子の:ごま風味炒	75g 0g 塩あんかけ め	卵乳麦えか 麦
間食	◎パイナップル(缶)★ごはん150g白身魚の竜田揚	75g 麦	◎黄桃(缶) ★ごはん150g ビーフカレー	75g L	乳麦 麦	<u>◎パイナッ</u> ★ごはん15 さばみりん	ブル(缶) 0g 干焼 ン煮	75g 麦 乳麦	◎みかん(台 ★ごはん15 チキンクリー	<u>E) 75g</u> 0g ムシチュー 由揚の煮物	乳麦麦	◎黄桃(缶)★ごはん15海老と玉子の:	75g 0g 塩あんかけ め	卵乳麦えか
間食	◎パイナッブル(缶 ★ごはん150g 白身魚の竜田揚 たら子マョネーズソース アスパラ	75g 麦 、卵麦	◎黄桃(缶) 7 ★ごはん150g ビーフカレー 白菜の煮びた	75g L	乳麦 麦	◎パイナッ ★ごはん15 さばみりん 人参のレモ ^{ジャガ芋とき}	ブル(<u>缶)</u> 0g 干焼 ン煮 のこの煮物	75g 麦 乳麦 麦	<u>◎みかん(†</u> ★ごはん15 チキンクリー れんこんと)	<u>E) 75g</u> 0g ムシチュー 由揚の煮物	乳麦麦	◎黄桃(缶)★ごはん15海老と玉子の:ごま風味炒	75g 0g 塩あんかけ め	卵乳麦えか 麦
間食	◎パイナップル(缶)★ごはん150g白身魚の竜田揚たら子マョネーズソースアスパラ里芋の揚げ煮	75g 麦 歌麦	◎黄桃(缶) 7 ★ごはん150g ビーフカレー 白菜の煮びた	75g L	乳麦 麦	<u>◎パイナッ</u> ★ごはん15 さばみりん 人参のレモ	ブル(<u>缶)</u> 0g 干焼 ン煮 のこの煮物	75g 麦 乳麦	<u>◎みかん(†</u> ★ごはん15 チキンクリー れんこんと)	<u>E) 75g</u> 0g ムシチュー 由揚の煮物	乳麦麦	◎黄桃(缶)★ごはん15海老と玉子の:ごま風味炒	75g 0g 塩あんかけ め	卵乳麦えか 麦
間食	◎パイナップル(缶)★ごはん150g白身魚の竜田揚たら子マョネーズソースアスパラ里芋の揚げ煮スパゲティイタリアン	75g 麦 聚麦 聚麦 奶麦	◎黄桃(缶) ★ごはん150g ビーフカレー 白菜の煮びた えんどう豆の味噌	75g し マヨ和え	乳麦 麦 卵麦	◎パイナッ ★ごはん15 さばみりん 人参のレモ ^{ジャガ芋とき}	<u>ブル(缶)</u> 0g 干焼 ン煮 のこの煮物 び和え	75g 麦 麦 乳 麦 乳 麦 卵 麦	◎みかん(台 ★ごはん15 チキンクリー れんこんと》 しめじのバター	E) 75g Og ムシチュー 由揚の煮物 -醤油パスタ	乳麦 麦 乳麦	◎黄桃(缶) ★ごはん15 海老と玉子の: ごま風味炒 ポテトマサ	75g 0g 塩あんかけ め ラダ	^{卵乳麦えか} 麦 卵乳麦
	◎パイナッブル(缶 ★ごはん150g 白身魚の竜田揚 たら子マョネーズソース アスパラ 里芋の揚げ煮 スパゲティイタリアン おかず	75g 麦 泉卵麦 麦 水 卵乳麦 ご飯セット	◎黄桃(缶) ★ごはん150g ビーフカレー 白菜の煮びた えんどう豆の味噌	75g し マョ和え おかず	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット	◎パイナッ ★ごはん15 さばみりん 人参のレモ ジャガ芋とき 青菜のわさ	ブル(<u>缶)</u> 0g 干焼 ン煮 のこの煮物 び和え おかず	75g 麦 麦 乳麦 家 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 り 変 り で の り り り り り り り り り り り り り り り り り	◎みかん(台 ★ごはん15 チキンクリー: れんこんと》 しめじのバター	E) 75g 0g ムシチュー 由揚の煮物 -醤油パスタ	乳麦 麦 乳麦 ご飯セット	<u>◎黄桃(缶)</u> ★ごはん15 海老と玉子の: ごま風味炒 ポテトマサ	75g 0g 塩あんかけ め ラダ おかず	卵乳麦えか 麦 卵乳麦 卵乳麦
P	◎パイナップル(缶)★ごはん150g白身魚の竜田揚たら子マョネーズソースアスパラ里芋の揚げ煮スパゲティイタリアン	75g 麦 泉卵麦 麦 水 卵乳麦 ご飯セット	◎黄桃(缶) ★ごはん150g ビーフカレー 白菜の煮びた えんどう豆の味噌 まんどう豆の味噌	75g し マヨ和え るかず 54kcal	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 597kcal	◎パイナッ ★ごはん15 さばみりん 人参のレモき うず来のわさ エネルギー	プル(缶) Og 干焼 ン煮 のこの煮物 び和え おかず 373kcal	75g 麦 麦 表 麦 変 変 変 変 変 変 変 変 変 の で の で の で の で の で の	◎みかん(台 ★ごはん15 チキンクリー: れんこんとれ しめじのバター	E) 75g 0g ムシチュー 由揚の煮物 -醤油パスタ おかず 424kcal	乳麦 麦 乳麦 乳麦 <u>ご飯セット</u> 667kcal	◎ 黄桃(缶) ★ごはん15 海老と玉子の: ごま風味炒 ポテトマサ エネルギー	75g 0g 塩あんかけ め ラダ おかず	卵乳麦えか 麦 卵乳麦 ご飯セット 590kcal
	 ◎パイナッブル(缶) ★ごはん150g 白身魚の竜田揚たら子マョネーズソークアスパラ 里芋の揚げ煮スパゲティイタリアンおかず エネルギー 339kca 	75g 麦 泉卵麦 麦 水 卵乳麦 ご飯セット	◎黄桃(缶) ★ごはん150g ビーフカレー 白菜の煮びた えんどう豆の味噌 まんどう豆の味噌	75g し マヨ和え るかず 54kcal	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 597kcal	◎パイナッ ★ごはん15 さばみりん 人参のレモき うず来のわさ エネルギー	プル(缶) Og 干焼 ン煮 のこの煮物 び和え おかず 373kcal 13.0g	75g 麦 麦 麦 麦 変 変 変 で <u>飯</u> セット 616kcal 17.1g	◎みかん(台 ★ごはん15 チキンクリー: れんこんとれ しめじのバター	E) 75g 0g ムシチュー 由揚の煮物 -醤油パスタ おかず 424kcal	乳麦 麦 乳麦 乳麦 <u>ご飯セット</u> 667kcal	◎ 黄桃(缶) ★ごはん15 海老と玉子の: ごま風味炒 ポテトマサ エネルギー	75g 0g 塩あんかけ め ラダ おかず	卵乳麦えか 麦 卵乳麦 ご飯セット 590kcal
P	 ◎パイナッブル(缶 ★ごはん150g 白身魚の竜田揚 たら子マョネーズソースアスパラ 里芋の揚げ煮 スパゲティイタリアンドン・ストン・ エネルギー 339kca たんぱく質 15.0g 	75g 麦 泉 東 東 東 ・ 駅乳麦 ご飯セット 582kcal 19.1g	● 黄桃(缶) ★ごはん150g ビーフカレー 白菜の煮びた えんどう豆の味噌 エネルギー 35 たんぱく質	75g し マヨ和え らかず 54kcal 8.9g	乳麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 597kcal 13.0g	○パイナッ ★ごばみりしたさば参のすときさエネルギー 重たんぱく	プル(缶) Og 干焼 ン煮 のこの煮物 び和え おかず 373kcal 13.0g	75g 麦 麦 麦 麦 変 変 変 で <u>飯</u> セット 616kcal 17.1g	◎みかん(台★ごはん15 ★ごはん15 チキンクリー れんこんと しめじのバター エネルギー たんぱく質	E) 75g Og Og ムシチュー 由揚の煮物 -醤油パスタ よかず 424kcal 12.6g	乳麦 麦 乳麦 ご飯セット 667kcal 16.7g	● 黄桃(缶) ★ごはん15 海老と玉子のごま風味炒ポテトマサ エネルギーたんぱく質	75g 0g 塩あんかけ め ラダ おかず 347kcal 10.2g	卵乳麦えか 麦 卵乳麦 ご飯セット 590kcal 14.3g
P	◎パイナッブル(缶 ★ごはん150g 白身魚の竜田揚 たら子マョネーズソース アスパラ 里芋の揚げ煮 スパゲティイタリアン お309kga たんぱく質 15.0g 脂質 15.5g	75g 麦卵麦 麦卵乳麦 ご飯セット 582kcal 19.1g 16.1g	● 黄桃(缶) ★ごはん150g ビーフカレー 白菜の煮びた えんどう豆の味噌 エネルギー 35 たんぱく質 脂質 2	フラス して マヨ和え いっかず 54kcal 8.9g 24.7g	乳麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 597kcal 13.0g 25.3g	◎パイナッ15 ★さば参りできる ボールできる エネルばの エネルばの エネルばの エをして 上に 上に 質 の これ	プル(缶) Og 干焼 ン煮 のこの煮物 び和え おかず 373kcal 13.0g	75g 麦 麦 麦 麦 変 変 変 で <u>飯</u> セット 616kcal 17.1g	○みかん(行き)★ごはん15チキンクリーれんこんと注しめじのバターエネルギー質脂質	E) 75g Og Og ムシチュー 由揚の煮物 -醤油パスタ よかず 424kcal 12.6g	乳麦 麦 乳麦 <u>ご飯セット</u> 667kcal 16.7g 20.6g	◎黄桃(缶)★ごはん15海老と玉味クの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ま	75g 0g 塩あんかけ め ラダ おかず 347kcal 10.2g 21.0g	卵乳麦えか 麦 卵乳麦 ご飯セット 590kcal 14.3g 21.6g
P	◎パイナッブル(缶 ★ごはん150g 白身魚の竜田揚 たら子マョネーズソース アスパラ 里芋の揚げ煮 スパゲティイタリアン おかば エネルギー 339kg たんぱく質 15.0g 脂質 15.5g 炭水化物 33.5g	75g 麦 - 夢 - - - - - - - - - - - - -	● 黄桃(缶) ★ごはん150g ビーフカレー 白菜の煮びた えんどう豆の味噌 エネルギー 35 たんぱく質 脂質 2 炭水化物 2	75g し マヨ和え 54kcal 8.9g 24.7g 25.1g	乳麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 597kcal 13.0g 25.3g 77.9g	○★さんジ青大さんの事力上れん質エネん質水水水水水水水水大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売大売<li< td=""><td>ブル(缶) Og 干焼 ンこの煮物 び和え おかず 373kcal 13.0g 20.8g 33.7g</td><td>75g 麦 麦 麦 麦 ご飯セット 616kcal 17.1g 21.4g 86.5g</td><td>○みかん(行き)★ごはん(行き)チキンクリースのバターエネルギー質たおばくた脂炭水化物</td><td>E) 75g Og ムシチュー 由揚の煮物 番油パスタ よかず 424kcal 12.6g 20.0g 48.3g</td><td>乳麦 麦 乳麦 1667kcal 16.7g 20.6g 101.1g</td><td>◎黄桃(缶)★ 本とよ子の本をとままテトレギンエたんばエたんじエたんりボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルック</td><td>75g Og 塩あんかけめ ラダ 347kcal 10.2g 21.0g 28.9g</td><td>卵乳麦えか 麦 卵乳麦 ご飯セット 590kcal 14.3g 21.6g 81.7g</td></li<>	ブル(缶) Og 干焼 ンこの煮物 び和え おかず 373kcal 13.0g 20.8g 33.7g	75g 麦 麦 麦 麦 ご飯セット 616kcal 17.1g 21.4g 86.5g	○みかん(行き)★ごはん(行き)チキンクリースのバターエネルギー質たおばくた脂炭水化物	E) 75g Og ムシチュー 由揚の煮物 番油パスタ よかず 424kcal 12.6g 20.0g 48.3g	乳麦 麦 乳麦 1667kcal 16.7g 20.6g 101.1g	◎黄桃(缶)★ 本とよ子の本をとままテトレギンエたんばエたんじエたんりボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルック	75g Og 塩あんかけめ ラダ 347kcal 10.2g 21.0g 28.9g	卵乳麦えか 麦 卵乳麦 ご飯セット 590kcal 14.3g 21.6g 81.7g
P	 ◎パイナッブル(缶) ★ごはん150g 白身魚の竜田揚 たらチマョネーズソースアスパラ 里芋の揚げ煮 スパゲティイタリアンおかず エネルギー 339kcaたんぱく質 15.0g 脂質 15.5g 脂炭水化物 33.5g ナトリウム 642mg 	75g 麦卵麦 麦卵乳麦 ご飯セット 582kcal 19.1g 16.1g 86.3g 643mg	● 黄桃(缶) ★ごはん150g ビーフカレー 白菜の煮びた えんどう豆の味噌 エネルギー 35 たんぱく質 2 脂質、化物 2 ナトリウム 8	フラス	乳麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 597kcal 13.0g 25.3g 77.9g	○★さんジ青大さんの事力上れん質エネん質水水水水水水大水大水大水大水大水大水大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い<li< td=""><td>ブル(缶) Og 干焼 のこの煮物 び和え おかず 373kcal 13.0g 20.8g 33.7g 767mg</td><td>75g 麦 麦 麦 麦 ご飯セット 616kcal 17.1g 21.4g 86.5g</td><td>○みかん(行き)★ごはん(行き)チキンクリースのバターエネルギー質たおばくた脂炭水化物</td><td>E) 75g Og ムシチュー 曲揚の煮物 醤油パスタ よかず 424kcal 12.6g 20.0g 48.3g 768mg</td><td>乳麦 麦 乳麦 16.7kcal 16.7g 20.6g 101.1g 769mg</td><td>● 黄桃(缶)★ はん15★ 声をとまいる本 さ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ま</td><td>75g Og 塩あんかけめ ラダ 347kcal 10.2g 21.0g 28.9g 703mg</td><td>卵乳麦えか 麦 卵乳麦 ご飯セット 590kcal 14.3g 21.6g 81.7g 704mg</td></li<>	ブル(缶) Og 干焼 のこの煮物 び和え おかず 373kcal 13.0g 20.8g 33.7g 767mg	75g 麦 麦 麦 麦 ご飯セット 616kcal 17.1g 21.4g 86.5g	○みかん(行き)★ごはん(行き)チキンクリースのバターエネルギー質たおばくた脂炭水化物	E) 75g Og ムシチュー 曲揚の煮物 醤油パスタ よかず 424kcal 12.6g 20.0g 48.3g 768mg	乳麦 麦 乳麦 16.7kcal 16.7g 20.6g 101.1g 769mg	● 黄桃(缶)★ はん15★ 声をとまいる本 さ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ま	75g Og 塩あんかけめ ラダ 347kcal 10.2g 21.0g 28.9g 703mg	卵乳麦えか 麦 卵乳麦 ご飯セット 590kcal 14.3g 21.6g 81.7g 704mg
P	◎パイナップル(缶 ★ごはん150g 白身魚の竜田揚 たらチマョネーズソース アスパラ 里芋の揚げ煮 スパゲティイタリアン おかず エネルギー 339kca たんぱく質 15.0g 脂質 15.0g 脂質 33.5g ナトリウム 642mg カリウム 608mg	75g 麦卵麦 麦卵乳麦 ご飯セット 582kcal 19.1g 16.1g 86.3g 643mg 669mg	● 黄桃(缶) ★ごはん150g ビーフカレー 白菜の煮びたしまんどう豆の味噌 エネルギー 35 たんぱく質 2 炭水化物 2 カリウム 8	75g しマヨ和え 54kcal 8.9g 24.7g 25.1g 821mg 474mg	乳麦 麦 変 597kcal 13.0g 25.3g 77.9g 822mg 535mg	○★さんでする○★さんでする○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15○メントン・15<	ブル(缶) Og 干焼 のこの煮物 び和え おかず 373kcal 13.0g 20.8g 767mg 665mg	75g 麦 麦 麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 616kcal 17.1g 21.4g 21.4g 768mg 726mg	 ○みかん(15) ★キンクリーショー エキルにのバッギー エたん質 化やカム エたた脂炭・トリウム 	E) 75g Og ムシチュー 曲揚の煮物 醤油パスタ よかず 424kcal 12.6g 20.0g 48.3g 768mg 603mg	乳麦 麦乳麦 ご飯セット 667kcal 16.7g 20.6g 101.1g 769mg 664mg	 ● 黄桃(缶) ★ はん15 ★ 本とまま・スルギス・インボス・インボス・インボス・インボス・イン・カリウム・イン・カリウム・イン・カリウム・イン・カリウム・イン・カリウム・イン・カリウム・イン・カリウム・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・	75g Og 塩あんかけめ ラダ 347kcal 10.2g 21.0g 28.9g	卵乳麦えか 麦 卵乳麦 ご飯セット 590kcal 14.3g 21.6g 21.6g 704mg 540mg
P	 ◎パイナッブル(缶) ★ごはん150g 白身魚の竜田揚 たらチマョネーズソースアスパラ 里芋の揚げ煮 スパゲティイタリアンおかず エネルギー 339kcaたんぱく質 15.0g 脂質 15.5g 脂炭水化物 33.5g ナトリウム 642mg 	75g 麦卵麦 麦卵乳麦 ご飯セット 582kcal 19.1g 16.1g 16.1g 66.3g 643mg 669mg	● 黄桃(缶) ★ごはん150g ビーフカレー 白菜の煮びたしまんどう豆の味噌 エネルギー 35 たんぱく質 2 炭水化物 2 カリウム 8	フラス	乳麦 麦卵麦 <u>ご飯セット</u> 597kcal 13.0g 25.3g 77.9g 822mg 535mg	◎パイナッ15 ★さば参りできる ボールできる エネルばの エネルばの エネルばの エをして 上に 上に 質 の これ	ブル(缶) Og 干焼 のこの煮物 び和え おかず 373kcal 13.0g 20.8g 33.7g 767mg	75g 麦 麦 麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 616kcal 17.1g 21.4g 21.4g 768mg 726mg	 ○みかん(15) ★キンクリーショー エキルにのバッギー エたん質 化やカム エたた脂炭・トリウム 	E) 75g Og ムシチュー 曲揚の煮物 醤油パスタ よかず 424kcal 12.6g 20.0g 48.3g 768mg 603mg	乳麦 麦 乳麦 16.7kcal 16.7g 20.6g 101.1g 769mg 664mg	● 黄桃(缶)★ はん15★ 声をとまいる本 さ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ま	75g Og 塩あんかけめ ラダ 347kcal 10.2g 21.0g 28.9g 703mg	卵乳麦えか 麦 卵乳麦 ご飯セット 590kcal 14.3g 21.6g 81.7g 704mg
P	 ◎パイナッブル(缶) ★ごはん150g 白身魚の竜田揚たら子マョネーズソークアスパラ 里芋の揚げ煮スパゲティイタリアンおかず エネルギー 339kcaたんぱく質 15.0g 脂質 15.5g 炭水化物 33.5g 炭水化物 608mg カリウム 608mg リン 243mg 	表 表 表 多 多 多 2 2 2 2 3 5 8 5 8 2 8 6 3 6 3 8 6 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	● 黄桃(缶) ★ごはん150g ビーフカレー 白菜の煮びたっえんどう豆の味噌 エネルギー 35 たんぱく質 2 炭水化物 2 ナトリウム 4 リン 1	75g しマヨ和え 54kcal 8.9g 24.7g 25.1g 821mg 474mg	乳麦 麦卵麦 	○★さ人ジ青本さ人ジ青エた脂炭・ナカリンエた脂炭・ナカリン	ブル(缶) Og 干焼 カニのえ ボカンこのえ がず 373kcal 13. Og 20. 8g 33.767mg 665mg 196mg	75g 麦 表 表 変 を 10 tット 616kcal 17.1g 21.4g 86.5g 726mg 726mg 261mg	◎みかはん15 ★キンこのバッチキンこのバッチャー エたん質、化ウリム エたん質、化ウリム ボーラム カーリウム カーリウム カーリウム カーリウム カーリウム カーリウム カーリウム	E) 75g Og ムシチュー 曲揚の煮物 一醤油パスタ 424kcal 12.6g 20.0g 48.3g 768mg 603mg 221mg	乳麦 麦 乳麦 16.7g 20.6g 101.1g 769mg 664mg 286mg	● 大海ごポ★海ごポ本海ごポ本をままテ本ん質水・リウムエたた脂炭ナカリン	75g Og 塩あんかけ め ラダ 347kcal 10.2g 21.0g 28.9g 703mg 479mg 168mg	卵乳麦えか 麦 卵乳麦 ご飯セット 590kcal 14.3g 21.6g 81.7g 704mg 540mg 233mg
P	 ◎パイナッブル(缶 ★ごはん150g 白身魚の竜田揚たら子マョネーズソークアスパラ 里芋の揚げ煮スパゲティイタリアンおかず エネルギー 339kcaたんぱく質 15.0g 脂質 15.5g 炭水化物 33.5g 大トリウム 642mg カリウム 608mg りン 243mg 食塩相当量 1.6g 	75g 麦卵麦 麦卵乳麦 ご飯セット 582kcal 19.1g 16.1g 86.3g 669mg 308mg 1.6g	● 黄桃(缶) ★ごはん150g ビーフカレー 白菜のまびたった。 またんぱう豆の味噌 またんぱく質 またんぱく質 またりウム 8カリウム 8カリン 1食塩相当量	フラス (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)	乳麦 麦 麦 変 変 変 変 変 13.0g 25.3g 77.9g 822mg 535mg 189mg 2.1g	◎★さ人ジ青ボごば参ガカのボび参ガカのボルリウムボルリウムボルリウムサカム量	ブル(缶) Og 干焼 カース	表 表 表 表 変 で飯セット 616kcal 17.1g 21.4g 86.5g 768mg 261mg 261mg 2.0g	◎みかはん15 ★チャンこのパートン・ チャンこのパートン・ エたんぱ 他カム・ エたんぱ 他カム・ エたんぱ たりウム・ サーリウム・ リカム・ リカム・	E) 75g Og ムシチュー 由揚の煮物 醤油パスタ よかず 424kcal 12 6g 20 0g 48 3g 768mg 603mg 221mg 2.0g	乳麦 麦 乳麦 乳麦 16.7g 20.6g 101.1g 769mg 286mg 2.0g	● 大海ごポ一大海ごポ一大海ごポ一大海ごポ一大海ごボ一大小山一覧ボリウム一覧ボリウム一覧ボリウム一覧1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二1十二	75g Og 塩あんかけ め ラダ 347kcal 10.2g 21.0g 28.9g 703mg 479mg 168mg 1.8g	卵乳麦えか 麦 卵乳麦 ご飯セット 590kcal 14.3g 21.6g 81.7g 540mg 233mg 1.8g
9	◎パイナッブル(缶 ★ごはん150g 白身魚の竜田揚 たら子マョネーズソース アスパラ 里芋の揚げ煮 スパゲティイタリアン おかず エネルギー 339kca たんぱく質 15.0g 脂質 15.5g 炭水化物 33.5g ナトリウム 642mg カリウム 608mg リン 243mg リン 243mg	75g 麦卵麦 麦乳飯セット 582kcal 19.1g 16.1g 86.3g 643mg 669mg 308mg 308mg	● 黄桃(缶) ★ごはん150g ビーフカレー 白菜の煮びた えんどう豆の味噌 エネルギー 35 たんぱく質 2 炭水化物 2 ナトリウム 8 カリウム 4 リ食塩相当量	マョ和え 5かず 54kcal 8.9g 24.7g 25.1g 474ng 124ng 124ng 124ng	乳麦 麦 野麦 <u>ご飯セット</u> 597kcal 13.0g 25.3g 77.9g 822mg 535mg 189mg 189mg 1 g	◎★さ人ジ青エた脂炭ナリウ塩エた脂炭ナリウ塩エた脂炭ナリウ塩コリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカム<!--</td--><td>ブル(缶) Og 干焼煮のこのえ がする73kcal 13.0g 20.8g 33.7g 767mg 665mg 2.0g</td><td>表 表 表 表 表 を で飯セット 616kcal 17-1g 21-4g 86.5g 768mg 726mg 261mg 2.0g で飯セット</td><td> ○みかはん15 ★キャンこのパートン・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</td><td>E) 75g Og ムシチュー 由揚の煮物 -醤油パスタ おかず 424kcal 12 6g 20 0g 48 3g 768mg 603mg 2 1mg 2 0g</td><td>乳麦 麦 乳麦 16.7kcal 16.7g 20.6g 101.1g 769mg 664mg 286mg 2.0g 2.0g</td><td> ● 大海ごポ ★海ごポ 本名とままテ 本名と質水化ウム エたん質水化ウム エたん質水の エたりウム カリシ塩相当 </td><td>75g Og 塩あんかけめ ラダ 347kcal 10.2g 21.0g 28.9g 703mg 479mg 1.8g 1.8g</td><td>卵乳麦えか 麦 卵乳麦 ご飯セット 590kcal 14.3g 21.6g 81.7g 704mg 540mg 1.8g ご飯セット</td>	ブル(缶) Og 干焼煮のこのえ がする73kcal 13.0g 20.8g 33.7g 767mg 665mg 2.0g	表 表 表 表 表 を で飯セット 616kcal 17-1g 21-4g 86.5g 768mg 726mg 261mg 2.0g で飯セット	 ○みかはん15 ★キャンこのパートン・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	E) 75g Og ムシチュー 由揚の煮物 -醤油パスタ おかず 424kcal 12 6g 20 0g 48 3g 768mg 603mg 2 1mg 2 0g	乳麦 麦 乳麦 16.7kcal 16.7g 20.6g 101.1g 769mg 664mg 286mg 2.0g 2.0g	 ● 大海ごポ ★海ごポ 本名とままテ 本名と質水化ウム エたん質水化ウム エたん質水の エたりウム カリシ塩相当 	75g Og 塩あんかけめ ラダ 347kcal 10.2g 21.0g 28.9g 703mg 479mg 1.8g 1.8g	卵乳麦えか 麦 卵乳麦 ご飯セット 590kcal 14.3g 21.6g 81.7g 704mg 540mg 1.8g ご飯セット
9	●パイナッブル(缶 ★ごはん150g 白身魚の竜田揚 たら子マョネーズソージ アスパラ 里芋の揚げ煮 スパゲティイタリアン おかず エネルギー 339kca たんぱく質 15.0g 15.5g 炭水化物 33.5g ナトリウム 608mg カリウム 608mg カリウム 608mg カリウム 608mg カリウム 808mg カリウム 1.6g おかず エネルギー 976kca	75g 麦 東 東 東 東 東 東 東 東 東 10. 1g 16. 1g 86. 3g 643mg 669mg 1. 6g 1. 6g 1705kcal	● 黄桃(缶) ★ごはん150g ビーフカレー 白菜の煮びたった。 えんどう豆の味噌 エネルギー 35 たんぱく質 脂質 2 炭水化物 2 ナトリウム 8 カリウム 4 リン 1 食塩相当量 エネルギー 10	できます。 できまれた。 54kcal 8.9g 24.7g 25.1g 321mg 474mg 2.1g 3かず 04kcal	乳麦 麦 変 変 変 変 変 で 変 で の で の で の の で の の の の の の の の の の の の の	◎★さ人ジ青エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリウ塩エネル質ルリウムエネル質ルルギー	ブル(缶) Og 干焼 水煮のこのえ がず 373kcal 13. Og 20. 8g 33. 7g 767mg 665mg 196mg 2. Og おかず 987kcal	表 表 表 表 表 で で 15 1g 21 4g 86 5g 768mg 726mg 261mg 2 0g で 1716kcal	◎ → チャル にかり にから かん にん 15 で で で で で で で で で で で で で で で で で で	E) 75g Og ムシチュー 由揚の煮物 ・ 醤油パスタ おかず 424kcal 12 6g 20 0g 48.3g 7680g 221mg 221mg 2 10g おかず	乳麦 麦 乳麦 16.7kcal 16.7g 20.6g 101.1g 769mg 664mg 2.0g 2.0g 2.0g 1748kcal	 ● 本海ごポ ★海ごポ エた脂炭水・リウム エた脂炭ナトリウム エネルギス エネルボールギス エネルボールギス 	75g Og 塩あんかけめ ラダ 347kcal 10.2g 21.0g 28.9g 703mg 479mg 1.8g 1.8g	卵乳麦えか 麦 卵乳麦 ご飯セット 590kcal 14.3g 21.6g 81.7g 704mg 540mg 233mg 233mg 1.8g ご飯セット 1726kcal
9	◎パイナッブル(缶 ★ごはん150g 白身魚の竜田揚 たら子マョネーズソース アスパラ 里芋の揚げ煮 スパゲティイタリアン おかず エネルギー 339kca たんぱく質 15.0g 脂質 15.5g 炭水化物 33.5g ナトリウム 642mg カリウム 608mg リン 243mg リン 243mg	表 表 表 表 表 一 582kcal 19.1g 16.1g 86.3g 643mg 669mg 308mg 1.6eph 1705kcal 42.8g	● 黄桃(缶) ★ごはん150g ビーフカレー 白菜の煮びたった。 えんどう豆の味噌 エネルギー 35 たんぱく質 脂質 2 炭水化物 2 ナトリウム 8 カリウム 4 リン 1 食塩相当量 エネルギー 10	マョ和え 5かず 54kcal 8.9g 24.7g 25.1g 474ng 124ng 124ng 124ng	乳麦 麦 変 変 変 変 変 で 変 で の で の で の の で の の の の の の の の の の の の の	◎★さ人ジ青エた脂炭ナリウ塩エた脂炭ナリウ塩エた脂炭ナリウ塩コリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカムコリカム<!--</td--><td>ブル(缶) Og 干焼 のこの表 物 び和え おかず 373kcal 13.0g 20.8g 33.7g 767mg 665mg 196mg 2.0g 387kcal 30.3g</td><td>表 表 表 表 表 で で 15 1g 21 4g 86 5g 768mg 726mg 261mg 2 0g で 1716kcal</td><td>◎ → チャル にかり にから かん にん 15 で で で で で で で で で で で で で で で で で で</td><td>E) 75g Og ムシチュー 由揚の煮物 -醤油パスタ おかず 424kcal 12 6g 20 0g 48 3g 768mg 603mg 2 1mg 2 0g</td><td>乳麦 麦 乳麦 ご飯セット 667kcal 16. 7g 20. 6g 101. 1g 769mg 664mg 286mg 2. 0g ご飯セット 1748kcal 38. 3g</td><td> ● 大海ごポ ★海ごポ 本名とままテ 本名と質水化ウム エたん質水化ウム エたん質水の エたりウム カリシ塩相当 </td><td>75g Og 塩あんかけめ ラダ 347kcal 10.2g 21.0g 28.9g 703mg 479mg 168mg 1.8g おかず 997kcal 30.6g</td><td>卵乳麦えか 麦 卵乳麦 ご飯セット 590kcal 14.3g 21.6g 81.7g 704mg 540mg 233mg 233mg 1.8g ご飯セット 1726kcal</td>	ブル(缶) Og 干焼 のこの表 物 び和え おかず 373kcal 13.0g 20.8g 33.7g 767mg 665mg 196mg 2.0g 387kcal 30.3g	表 表 表 表 表 で で 15 1g 21 4g 86 5g 768mg 726mg 261mg 2 0g で 1716kcal	◎ → チャル にかり にから かん にん 15 で で で で で で で で で で で で で で で で で で	E) 75g Og ムシチュー 由揚の煮物 -醤油パスタ おかず 424kcal 12 6g 20 0g 48 3g 768mg 603mg 2 1mg 2 0g	乳麦 麦 乳麦 ご飯セット 667kcal 16. 7g 20. 6g 101. 1g 769mg 664mg 286mg 2. 0g ご飯セット 1748kcal 38. 3g	 ● 大海ごポ ★海ごポ 本名とままテ 本名と質水化ウム エたん質水化ウム エたん質水の エたりウム カリシ塩相当 	75g Og 塩あんかけめ ラダ 347kcal 10.2g 21.0g 28.9g 703mg 479mg 168mg 1.8g おかず 997kcal 30.6g	卵乳麦えか 麦 卵乳麦 ご飯セット 590kcal 14.3g 21.6g 81.7g 704mg 540mg 233mg 233mg 1.8g ご飯セット 1726kcal
P	◎パイナッブル(缶 ★ごはん150g 白身魚の竜田揚 たら子マョネーズソース アスパラ 里芋の揚げ煮 スパゲティイタリアン おかず エネルギー 339kca たんぱく質 15.0g 脂質 15.5g 炭水化物 33.5g ナトリウム 642mg カリウム 608mg リン 243mg リン 243mg カリウム 976kca たんぱく質 30.5g	表 表 表 表 表 一 582kcal 19.1g 16.1g 86.3g 643mg 669mg 308mg 1.6eph 1705kcal 42.8g	● 黄桃(缶) ★ごはん150g ビーフカレー 白菜の煮びた。 えんどう豆の味噌 エネルギー 35 たんぱく質 2 炭水化物 2 ナトリウム 4 リン 1 食塩相当量 エネルギー 10 たんぱく質 2	にかず 54kcal 8.9g 24.7g 25.1g 321mg 474mg 124mg 2.1g 04kcal 09 04kcal	乳麦 麦 変 変 変 変 で 変 で が で の で で の で で の で で の で で で で で で で で で で で で で	 ●★さ人ジ青 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エたル質 エルリウム エルボイン エルリウム エルボイン エルリウム エルボイン エルリウム エー質 エルカリウム エルカリウム	ブル(缶) Og 干焼 のこの表 物 び和え おかず 373kcal 13.0g 20.8g 33.7g 767mg 665mg 196mg 2.0g 387kcal 30.3g	表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表。	◎★ チャルこのパケーション サール はんけっしょう サール はん	E) 75g Og ムシチュー 由揚の煮物 醤油パスタ おかず 424kcal 12.6g 20.0g 48.3g 768mg 221mg 2.0g 2.0g 1019kcal 26.0g	乳麦 麦 乳麦 ご飯セット 667kcal 16. 7g 20. 6g 101. 1g 769mg 664mg 286mg 2. 0g ご飯セット 1748kcal 38. 3g	 ● 本海ごポ ★海ごポ エた脂炭水・リウム エた脂炭ナトリウム エネルギス エネルボールギス エネルボールギス 	75g Og 塩あんかけめ ラダ 347kcal 10.2g 21.0g 28.9g 703mg 479mg 168mg 1.8g おかず 997kcal 30.6g	卵乳麦えか 麦 卵乳麦 ご飯セット 590kcal 14.3g 21.6g 81.7g 704mg 540mg 23.3mg 23.1 8g ご飯セット 1726kcal 42.9g
夕食	●パイナッブル(缶 ★ごはん150g 白身魚の竜田揚 たらチマョネーズソース アスパラ 里芋の揚げ煮 スパゲティイタリアン おかず エネルギー 339kca たんぱく質 15.0g 脂質 15.0g 脱水化物 33.5g ナトリウム 642mg カリウム 608mg リン 243mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 976kca たんぱく質 30.5g 脂質 54.4g	75g 麦 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東	● 黄桃(缶) ★ごはん150g ビーフカレー 白菜のまで えんどう豆の味噌 エネルギー 35 たんぱく質 脱質・火リウム 8 カリン 4 リシュー 1 食塩相当量 エネルギー 10 たんぱく質 1 食塩相当量 エネルギー 10 たんぱく質 2 脂質 6	たかず 54kcal 8.9g 24.7g 25.1g 821mg 474mg 124mg 2.1g 104kcal 2.1g 104kcal 2.5g 104kcal	乳麦 麦 変 変 変 変 変 変 変 で 変 で の で で の で で の で で の で で で で で で で の の で で で で で で で で の の の の で で で の の の の の の の の の の の の の	 ○★さ人ジ青 エたバラストリウム エたバラストリウム エたん質 エたん質 エたん質 	ブル(缶) Og 干焼 のこの煮物 び和え おかず 373kcal 13.0g 20.8g 33.7g 767mg 665mg 196mg 2.0g おかず 987kcal 30.3g 54.9g	表 表 表 表 変 表 で が を で が で が で の で で の で で の で で の の の の の の の の の の の の の	◎みがはん15 ★キンこのバッチャンのバッチャンのバッチャンにのバッチャンにのバッチャンにでは、アンションでは、アンションは、アンは、アンシンは、アンションは、アンションは、アンシンは、アンションは、アンションは、アンションは、アンションは、アンションは、アンションは、アンションは、アンシ	E) 75g Og ムシチュー 曲揚の煮物 醤油パスタ おかず 424kcal 12. 6g 20. 0g 48. 3g 768mg 2. 0g 2. 1mg 2. 0g おかず 1019kcal 26. 0g 52. 2g	乳麦 麦 乳麦 16.7kcal 16.7g 101.1g 769mg 664mg 286mg 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 38.3g 54.0g	 ● 大海ごポ 本海ごポ エた間次ナリウム エたが買水リウム エたが買水リウム エたん質 エたん質 	75g Og 塩あんかけめ ラダ 347kcal 10.2g 21.0g 21.0g 703mg 479mg 168mg 1.8g おかず 30.6g 59.6g	那乳麦えか 麦 卵乳麦 ご飯セット 590kcal 14.3g 21.6g 21.6g 704mg 233mg 1.8g 1.8g 1726kcal 42.9g 61.4g
夕食	◎パイナッブル(缶 ★ごはん150g 白身魚の竜田揚 たらチマョネーズソース アスパラ 里芋の揚げ煮 スパゲティイタリアン おかず エネルギー 339kca たんぱく質 15.0g 脂炭水化物 33.5g ナトリウム 642mg カリウム 608mg リン 243mg 食塩相当量 1.6g あかず エネルギー 976kca たんぱく質 30.5g 振放化物 85.9g	表 表 表 表 表 一 一 582kcal 19.1g 16.1g 86.3g 643mg 669mg 308mg 1.6g 1705kcal 42.8g 56.2g 244.3g	● 黄桃(缶) ★ごはん150g ビーフカレー 白菜のまで えんどう豆の味噌 エネルギー 35 たんぱく質 脂質 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	75g しマヨ和え 5かず 54kcal 8.9g 24.7g 25.1g 821mg 474mg 124mg 2.1g 5かず 004kcal 26.6g 50.5g	乳麦 麦 野麦 一 13.0g 25.3g 77.9g 822mg 535mg 189mg 2.1g こ飯セット 1733kcal 1733kcal 38.9g 62.3g 247.1g	◎★さ人ジ青 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭水の レビス ヤリウム 出 ボストリン 塩 ネん質水化リウム リーギス かった	ブル(缶) Og 干焼 ン煮 のこのま物 び和え おかず 373kcal 13. Og 20. 8g 33. 7g 767mg 665mg 196mg 2. Og おかず 987kcal	75g 麦 表 表 変 表 で飯セット 616kcal 17.1g 21.4g 768mg 726mg 726mg 261mg 2.0g で飯セット 1716kcal 42.6g 42.6g 248.9g	◎みだんである。 ★チャンこのバッチャンには、カールでは、カール	E) 75g Og ムシチュー 曲揚の煮物 醤油パスタ おかず 424kcal 12.6g 20.0g 48.3g 768mg 2.1mg 2.0g 1019kcal 26.0g 52.2g 112.1g	乳麦 麦乳麦 ご飯セット 667kcal 16. 7g 101. 1g 769mg 286mg 2.0g 286mg 2.0g 1748kcal 38.3g 54.0g 270.5g	 ● 大海ごポ 本海ごポ エた間次ナカリウ塩 エたが買水化リウム エたん質 エたん質 エたん質 ボルばく カリン塩 エたん質 ボルばく カリン塩 エたん質 ボルボく ボルボく ボルボマ ボルボッ 	75g Og 塩あんかけめ ラダ 347kcal 10.2g 21.0g 703mg 479mg 168mg 1.8g おかず 997kcal 30.6g 59.6g 84.2g	卵乳麦えか 麦 卵乳麦 ご飯セット 590kcal 14.3g 21.6g 704mg 540mg 233mg 1.8g ご飯セット 1726kcal 42.9g 61.4g 242.6g
夕食	◎パイナッブル(缶 ★ごはん150g 白身魚の竜田揚 たらみパラマョネーズソース アスパラ エネルギー 339kca たんぱく質 15.0g 脂質 15.5g 炭水化物 33.5g カリウム 608mg クリン 243mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 976kca たんぱく質 54.4g 炭水化物 85.9g ナトリウム 2202mg	表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	● 黄桃(缶) ★ごはん150g ビーフカレー 白菜のまで えんどう豆の味噌 エネルギー 35 たんぱく質 2 炭水化物 2 カリン 4 リシュ相当量 3 エネルギー 10 たんぱく質 2 脂質 6 炭水化物 8 ナトリウム 1	75g しマョ和え 5かず 54kcal 8.9g 24.7g 321mg 474mg 124mg 2.1g 5かず 104kcal 2.66 6g 60.5g 88.7g 844mg	乳麦 麦 野麦 13.0g 25.3g 25.3g 25.3g 822mg 535mg 189mg 2.1g ご飯セット 1733kcal 38.9g 62.3g 247.1g 1847mg	 ○★さ人ジ青 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 	ブル(缶) Og 干焼 ン煮 のこのえ ボカマ 373kcal 13.0g 20.8g 3767mg 665mg 196mg 2.0g おかず 987kcal 330.3g 54.9g 90.5g 2052mg	75g 麦 表 表 変 表 で飯セット 616kcal 17.1g 21.4g 768mg 726mg 726mg 261mg 2.0g で飯セット 1716kcal 42.6g 42.6g 42.6g 248.9g 2055mg	◎★ チャル しめ エ た 脂 炭 ナ カリ 食 エ た れ ば	E) 75g Og ムシチュー 曲揚の煮物 醤油パスタ おかず 424kcal 12.6g 20.0g 48.3g 768mg 603mg 2.21mg 2.0g おかず 1019kcal 26.0g 52.2g 112.1g 1844mg	乳麦 麦乳麦 ご飯セット 667kcal 16. 7g 20. 6g 101. 1g 769mg 664mg 2. 0g ご飯セット 1748kcal 38. 3g 54. 0g 270. 5g 1847mg	◎★海ごポ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	75g Og 塩あんかけ め ラダ 347kcal 10.2g 21.0g 28.9g 479mg 168mg 1.8g おかず 997kcal 30.6g 59.6g 84.2g 2128mg	卵乳麦えか 麦 卵乳麦 ご飯セット 590kcal 14.3g 21.6g 704mg 540mg 233mg 1.8g ご飯セット 1726kcal 42.9g 61.4g 242.6g 2131mg
夕食合計	●パイナッブル(缶 ★ごはん150g 白身魚の竜田揚 たら子マョネーズソース アスパラ 里芋の揚げ煮 スパゲティイタリアン おかず エネルギー 339kca たんぱく質 15.0g 15.5g 炭水化物 33.5g 大トリウム 642mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 976kca たんぱく質 30.5g エネルギー 976kca たんぱく質 30.5g エネルギー 54.4g 炭水化物 85.9g ナトリウム 2202mg カリウム 1468mg	表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	● 黄桃(缶) ★ごはん150g ビーフカレー 白菜の味噌 エネルギー 35 たんぱく質 2 炭水化リウム 1 食塩相当量 エネルギー 100 たんぱく質 2 脂質(2 たんぱく質 2 脂質(6 たんぱく質 2 脂質(6 たんぱく質 2 脂質(6 たんぱく質 2 脂質(7 たんぱく質 3 たんぱく質 4 カリウム 11	フラップ (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)	乳麦 麦卵麦 ご飯セット 597kcal 13.0g 25.3g 77.9g 822mg 535mg 189mg 2.1g ご飯セット 1733kcal 38.9g 247.1g 1847mg 1753mg	◎★さ人ジ青 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 ネん質水トリウ 相 ルばく ヤリウム 当 エを脂炭・トリウム 量 一質	ブル(缶) Og 干焼 ン高 煮物 び和え おかず 373kcal 13. Og 20. 8g 3767mg 665mg 196mg 2. Og おかず 987kcal 30. 3g 30. 3g 90. 5g 2052mg 1542mg	75g 麦 表表 でである。 ではいり 616kcal 17.1g 21.4g 86.5g 726mg 261mg 2.0g ではいり 1716kcal 42.6g 56.7g 248.9g 2055mg 1725mg	◎★ チャルし エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウム イガラー シャー 一質 エルボ ヤッウム サイン マーラ エー 質 ボーリウム 量 一質 アイ・リウム 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	E) 75g Og A	乳麦 表 乳麦 1667kcal 16.7g 20.6g 1001.1g 769mg 664mg 2.86mg 2.0g 	◎★海ごポ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウム 150分 150分 150分 150分 150分 150分 150分 150分	75g Og 塩あんかけ め ラダ おかず 347kcal 10.2g 21.0g 28.9g 703mg 479mg 1.8g あかず 997kcal 30.6g 84.2g 2128mg 1444mg	卵乳麦えか 麦 卵乳麦 が 14.3g 21.6g 81.7g 21.6g 81.7g 233mg 1.8g 233mg 1.8g 233mg 233mg 233mg 1.8g 233mg 1.8g 2131mg 242.6g 2131mg 1627mg
夕食合計	●パイナッブル(缶 ★ごはん150g 白身魚の竜田揚 たら子マョネーズソース アスパラ 里芋の揚げ煮 スパゲティイタリアン おかず エネルギー 339kca たんぱく質 15.0g 15.5g 炭水化物 33.5g 大トリウム 642mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 976kca たんぱく質 30.5g エネルギー 976kca たんぱく質 30.5g エネルギー 54.4g 炭水化物 85.9g ナトリウム 2202mg カリウム 1468mg	表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	● 黄桃(缶) ★ごはん150g ビーフカレー 白菜の味噌 エネルギー 35 たんぱく質 2 炭水化リウム 1 食塩相当量 エネルギー 100 たんぱく質 2 脂質(2 たんぱく質 2 脂質(6 たんぱく質 2 脂質(6 たんぱく質 2 脂質(6 たんぱく質 2 脂質(7 たんぱく質 3 たんぱく質 4 カリウム 11	75g しマョ和え 5かず 54kcal 8.9g 24.7g 321mg 474mg 124mg 2.1g 5かず 104kcal 2.66 6g 60.5g 88.7g 844mg	乳麦 麦卵麦 ご飯セット 597kcal 13.0g 25.3g 77.9g 822mg 535mg 189mg 2.1g ご飯セット 1733kcal 38.9g 247.1g 1847mg 1753mg	◎★さ人ジ青 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 ネん質水トリウ 相 ルばく ヤリウム 当 エを脂炭・トリウム 量 一質	ブル(缶) Og 干焼 ン煮 のこのえ ボカマ 373kcal 13.0g 20.8g 3767mg 665mg 196mg 2.0g おかず 987kcal 330.3g 54.9g 90.5g 2052mg	75g 麦 表表 でである。 ではいり 616kcal 17.1g 21.4g 86.5g 726mg 261mg 2.0g ではいり 1716kcal 42.6g 56.7g 248.9g 2055mg 1725mg	◎★ チャルし エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウム イガラー シャー 一質 エルボ ヤッウム サイン マーラ エー 質 ボーリウム 量 一質 アイ・リウム 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	E) 75g Og ムシチュー 曲揚の煮物 醤油パスタ おかず 424kcal 12.6g 20.0g 48.3g 768mg 603mg 2.21mg 2.0g おかず 1019kcal 26.0g 52.2g 112.1g 1844mg	乳麦 麦乳麦 ご飯セット 667kcal 16. 7g 20. 6g 101. 1g 769mg 664mg 2. 0g ご飯セット 1748kcal 38. 3g 54. 0g 270. 5g 1847mg	◎★海ごポ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウム 150分 150分 150分 150分 150分 150分 150分 150分	75g Og 塩あんかけ め ラダ 347kcal 10.2g 21.0g 28.9g 479mg 168mg 1.8g おかず 997kcal 30.6g 59.6g 84.2g 2128mg	卵乳麦えか 麦 卵乳麦 ご飯セット 590kcal 14.3g 21.6g 704mg 540mg 233mg 1.8g ご飯セット 1726kcal 42.9g 61.4g 242.6g 2131mg
夕食合計	●パイナッブル(缶 ★ごはん150g 白身魚の竜田揚 たら子マョネーズソージ アスパラ 里芋の揚げ煮 スパゲティイタリアン おかず エネルギー 339kca たんぱく質 15.5g 炭水化物 33.5g ナトリウム 642ng ナトリウム 608mg カリウム 608mg まかず エネルギー 976kca たんぱく質 30.5g エネルギー 976kca たんぱく質 30.5g エネルギー 976kca たんぱく質 30.5g 上んぱく質 30.5g 大んぱく質 460mg カリウム 1468mg カリウム 1468mg リン 460mg	表 表 表 表 表 変 変 変 変 変 が ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま	● 黄桃(缶) ★ごはん150g ビーフカルー 白菜の味噌 エネルギー 35 たんぱく質 2 炭水化ウム 1 食塩用当量 エネルギー 10 たんぱく質 2 脂質 2 大トリウム 1 食塩用半半 10 たんぱく質 2 脂質 6 炭水化物 1 カリン 1	フラップ (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)	乳麦 麦 変 変 変 変 変 変 変 で が で の で の で の で の で の の で の で の で の で の で の で の の で の の の の の の の の の の の の の	 ○★さ人ジ青 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウ カリン塩 スん質水トリン塩 スん質水トリン塩 オん質水・リウ サカム 量 一質 一質<td>ブル(缶) Og 干焼 のこの表 参 が 和 が 和 が 第 373kcal 13、0g 20、8g 33、7g 767mg 665mg 196mg 2、0g 30、3g 54、9g 90、5g 2052mg 1542mg 426mg</td><td>表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表</td><td>◎★ チャル しめ エカリ 食 エ た 脂 炭 トリウム リーシャー 質</td><td>E) 75g Og Og ムシチュー 曲揚の素物 一番油パスタ おかず 424kcal 12.6g 20.0g 48.3g 768mg 603mg 221mg 2.0g おかず 1019kcal 26.0g 112.1g 1844mg 1502mg 438mg</td><td>乳麦 麦 乳麦 乳麦 16. 7g 20. 6g 101. 1g 769mg 286mg 2. 0g ご飯セット 1748kcal 38. 3g 54. 0g 270. 5g 1847mg 1685mg 633mg</td><td>◎★海ごポ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウ 相 ルばく ルリウム 単 ・</td><td>75g 0g 塩あんかけ め ラダ 347kcal 10.2g 21.0g 28.9g 703mg 479mg 1.8g 397kcal 30.6g 59.6g 84.2g 2128mg 1444mg 464mg</td><td>卵乳麦えか 麦 卵乳麦 が 590kcal 14.3g 21.6g 81.7g 23.3mg 1.8g 233mg 1.8g 233mg 1.8g 2126kcal 42.9g 242.6g 2131mg 1627mg 659mg</td>	ブル(缶) Og 干焼 のこの表 参 が 和 が 和 が 第 373kcal 13、0g 20、8g 33、7g 767mg 665mg 196mg 2、0g 30、3g 54、9g 90、5g 2052mg 1542mg 426mg	表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	◎★ チャル しめ エカリ 食 エ た 脂 炭 トリウム リーシャー 質	E) 75g Og Og ムシチュー 曲揚の素物 一番油パスタ おかず 424kcal 12.6g 20.0g 48.3g 768mg 603mg 221mg 2.0g おかず 1019kcal 26.0g 112.1g 1844mg 1502mg 438mg	乳麦 麦 乳麦 乳麦 16. 7g 20. 6g 101. 1g 769mg 286mg 2. 0g ご飯セット 1748kcal 38. 3g 54. 0g 270. 5g 1847mg 1685mg 633mg	◎★海ごポ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウ 相 ルばく ルリウム 単 ・	75g 0g 塩あんかけ め ラダ 347kcal 10.2g 21.0g 28.9g 703mg 479mg 1.8g 397kcal 30.6g 59.6g 84.2g 2128mg 1444mg 464mg	卵乳麦えか 麦 卵乳麦 が 590kcal 14.3g 21.6g 81.7g 23.3mg 1.8g 233mg 1.8g 233mg 1.8g 2126kcal 42.9g 242.6g 2131mg 1627mg 659mg
夕食合計	●パイナッブル(缶 ★ごはん150g 白身魚の竜田揚 たら子マョネーズソージ アスパラ 里芋の揚げ煮 スパゲティイタリアン おかず エネルギー 339kca たんぱく質 15.5g 炭水化物 33.5g ナトリウム 642mg カリウム 608mg な協構当量 1.6g エネルギー 976kca たんぱく質 30.5g 脂質 85.9g エネルギー 976kca たんぱく質 146g カリウム 1460mg 食塩相当量 5.6g	表 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東	● 黄桃(缶) ★ごはん150g ビーフルーー 自	できた。 にかず 54kcal 8.9g 24.7g 25.1g 321mg 474mg 124mg 2.1g 04kcal 124mg 2.1g 004kcal 2.1g 005かず 004kcal 2.1g 38.7g 8.47mg 4.7	乳麦 麦 影麦 「飯セット 597kcal 25.3g 77.9g 822mg 535mg 189mg 2.1g 2.1g 2.1g 2.3g 247.1g 62.3g 247.1g 1847mg 1753mg 1753mg 1753mg 1753mg 4.7g	◎★さ人ジ青 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナリウ 相 ルば いりしと さん質 化リウム 当 エ れ質 水 リウム 当 一質 地域 いりつ 相 ルば いりつ 相 ルば いりつ 相 ルば いりつ 出 カリウ塩 コー質 コーラー ローラー コーラー コーラー コーラー コーラー コーラー コーラー	ブル(缶) Og 干焼 のこの表 物 が和え おかず 373kcal 13、0g 20、8g 33、7g 767mg 665mg 196mg 2. Og 87kcal 30、3g 54、9g 90、5g 2052mg 1542mg 426mg 5、3g	表 表 表 表 家 表 。 一 5 5 6 1 6 1 6 1 6 1 1 7 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	◎★ チれんめ エた脂炭ナカリ食塩 **・	E) 75g Og ムシチュー 曲揚の煮物 醤油パスタ おかず 424kcal 12.6g 20.0g 48.3g 768mg 603mg 221mg 2.0g 503mg 1019kcal 26.0g 52.2g 112.1g 1840mg 4.7g	乳麦 麦 乳麦 二飯セット 667kcal 16.7g 20.6g 101.1g 769mg 664mg 286mg 286mg 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 1.01.2g 1.02.2	 ●★海ごポ 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 	75g Og 塩あんかけめ ラダ おかず 347kcal 10、2g 21、0g 28、9g 703mg 479mg 168mg 1.8g 30、6g 59、6g 84、2g 2128mg 1444mg 464mg 5、4g	那乳麦えか 麦 卵乳麦 ご飯セット 590kcal 14.3g 21.6g 81.7g 704mg 233mg 1.8g 1726kcal 42.9g 242.6g 2131mg 242.6g 2131mg 659mg 5.4g
夕食合計	●パイナッブル(缶 ★ごはん150g 白身魚の竜田揚 たらチマョネーズソース アスパラ 里芋の揚げ煮 スパゲティイタリアン 「おかず エネルギー 339kca たんぱく質 15.0g 脂質 15.0g 脱水化物 33.5g ナトリウム 642mg カリウム 608mg リン 243mg 食塩相当量 1.6g ボネルギー 976kca たんぱく質 30.5g 脂質 54.4g 炭水化物 85.9g ナトリウム 2202mg カリウム 1468mg リン 460mg リン 460mg フリン 1039kca	表 表 表 表 多 多 582kcal 19.1g 16.1g 86.3g 643mg 669mg 308mg 1.6g 1705kcal 42.8g 56.2g 244.3g 2205mg 1651mg 655mg 1651mg	● 黄桃(缶) ★ごはん150g ビーフカルレー 白菜のまです。 エネルギー 35 たんぱく質 2 大トリウム 3 カリン 4 リン 5 たんぱく質 2 大トリウム 7 大んぱく質 2 炭水化物 2 炭水化物 3 カリン 4 リン 4 リン 4 リン 4 リン 4 リン 4 リン 5 大んぱく質 2 炭水化物 1 食塩相当量 6 エネルギー 10	たかず 54kcal 8.9g 24.7g 25.1g 321mg 474mg 124mg 2.1g 50.5g 88.7g 844mg 570mg 358mg 4.7g 68kcal	乳麦 麦 多 597kcal 13.0g 25.3g 77.9g 822mg 535mg 189mg 2.1g 1733kcal 38.9g 62.3g 247.1g 1847mg 1753mg 4.7g 1797kcal	◎★さ人ジ青 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 相 ルば (ヤリウム) サーダ エス・カータ は マーク ローター エーター マーク ローター マーク ローター ローター ローター ローター ローター ローター ローター ロー	ブル(缶) Og 干焼 のこの素物 び和え おかず 373kcal 13. Og 200. 8g 767mg 665mg 196mg 2. Og 33. 7g 767mg 665mg 196mg 2. Og 54. 9g 987kcal 30. 3g 54. 9g 90. 5g 2052mg 1542mg 426mg 426mg 5. 3g 1050kcal	表 表 表 表 表 変 変 変 で が で が で の で で の で で の で の で の で の の で の の の の の の の の の の の の の	◎ ★ チャル かけん できます かけん	E) 75g Og ムシチュー 曲揚の煮物 醤油パスタ おかず 424kcal 12. 6g 20. 0g 48. 3g 768mg 221mg 2. 0g 503mg 221mg 2. 0g 1019kcal 26. 0g 52. 2g 112. 1g 1844mg 1502mg 4. 7g 1067kcal	乳麦 麦乳麦 ご飯セット 667kcal 16. 7g 20. 6g 101. 1g 769mg 286mg 2. 0g 286mg 2. 0g 286mg 2. 0g 2. 0g 1748kcal 38. 3g 54. 0g 270. 5g 1847mg 1685mg 4. 7g	◎★海ごポ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリタ塩 ネん質水化リウム 当 イック は で おり は かり は かり は かり ない かり は かり ない かり は かり	75g Og 塩あんかけめ ラダ 347kcal 10.2g 21.0g 28.9g 703mg 479mg 168mg 1.8g 30.6g 30.6g 59.6g 84.2g 2128mg 1444mg 164mg 5.4g	那乳麦えか 麦 卵乳麦 590kcal 14.3g 21.6g 704mg 540mg 1.8g 1726kcal 1726kcal 1726kcal 42.9g 61.4g 242.6g 2131mg 1627mg 659mg 559mg 1790kcal
夕食合計合計	●パイナッブル(缶 ★ごはん150g 白身魚の竜田揚 たらマョネーズソース アスパラ アスパライイタリアン 「おかず エネルギー 339kca たんぱく質 15.0g 脂質 15.0g 脂質 15.0g 脂質 15.0g ガリウム 642mg カリウム 608mg フェネルギー 976kca 大んぱく質 30.5g まかず エネルギー 976kca たんぱく質 30.5g 大んぱく質 30.5g 大んぱく質 30.5g カリウム 460mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 1039kca たんぱく質 30.8g	表 表 表 表 表 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	● 黄桃(缶) ★ごはん150g ビーフのまた。 えんどう豆の味噌 エネルギー 35 たんぱく質 2 大トリウム 4 リン	75g しマョ和え 5かず 54kcal 8.9g 24.7g 25.1g 321mg 474mg 124mg 2.1g 5かず 004kcal 26.6g 88.7g 844mg 570mg 358mg 4.7g 68kcal 27.0g	乳麦 麦 多 597kcal 13.0g 25.3g 77.9g 822mg 189mg 2.1g 535mg 189mg 2.1g 62.3g 247.1g 1753mg 1753mg 1753mg 553mg 1797kcal 39.3g	◎★さ人ジ青 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工たの ルギマ やっぱ ヤリウ 相 ルば 化リウム 増ルボイ はり カーボイ はり いたり カーボイ はり いたり かん カー でする かった かった しゅう かん 量一質 一質 エカル かった しゅう カー 単一質 カー	ブル(缶) Og 干焼 のこの素物 び和え おかず 373kcal 13. 0g 20. 8g 767mg 665mg 196mg 2. 0g おかず 987kcal 30. 3g 54. 9g 90. 5g 2052mg 1542mg 426mg 426mg 5. 3g 1050kcal 30. 6g	表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	◎★ チれしめ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エたん質 水リウム 単一質 ボルリウム 量 一質 エカルばく 物ム しゅうしゅう ロージャー カリカム 量 一質 エカルばく カージャー カリカム 量 一質 エカルばく カーミー カリカム 量 一質 アルビス カーラ ローラー カーラー カーラー カーラー アル・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・	E) 75g Og ムシチュー 曲揚の煮物 響油パスタ おかず 424kcal 12.6g 20.0g 48.3g 768mg 2.1mg 2.0g 52.2mg 2.0g 112.1g 1844mg 1502mg 4.7g 1067kcal 26.4g	乳麦 麦乳麦 ご飯セット 667kcal 16. 7g 20. 6g 101. 1g 769mg 2. 0g 2. 0g 2. 0g 2. 0g 2. 0g 2. 0g 2. 1748kcal 1748kcal 1847mg 1685mg 633mg 4. 7g 1796kcal	◎★海ごポ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食本の 15の炒サ 一質 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 4 エを 14 ストリウム 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	75g Og 塩あんかけめ ラダ 347kcal 10.2g 21.0g 28.9g 703mg 479mg 168mg 1.8g 30.6g 59.6g 84.2g 2128mg 1444mg 464mg 5.4g 1061kcal 31.0g	那乳麦えか 麦 卵乳麦 14.3g 21.6g 21.6g 704mg 233mg 1.8g 1.726kcal 1.726kcal 42.9g 61.4g 242.6g 2131mg 1627mg 659mg 659mg 1790kcal
夕食合計合計	●パイナッブル(缶 ★ごはん150g 白身魚の竜田揚 たらマョネーズソース アスパラ アスパライイタリアン おかず エネルギー 339kca たんぱく質 15.0g 脂質 15.5g 炭水化物 33.5g カリウム 608mg カリウム 608mg カリウム 976kca たんぱく質 30.5g 上たりばく質 30.5g 大たりばく質 30.5g 大たりばく質 30.5g 大トリウム 2202mg カリウム 1468mg カリウム 460mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 1039kca たんぱく質 30.8g カリウム 1468mg カリウム 5.6g カリウム 5.6g エネルギー 1039kca たんぱく質 30.8g	表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	● 黄桃(缶) ★ごはん150g ビーフののはたりまたができる。 エネルギー 35 たんぱく質 2 炭水化ウム 4 リン	75g しマョ和え 5かず 54kcal 8.9g 24.7g 32 1g 32 1mg 474mg 124mg 2.1g 5004kcal 260.5g 8844mg 570mg 358mg 4.7g 68kcal 27.0g 68kcal	乳麦 麦 野麦 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	◎★さ人ジ青 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工たの ルギマ やっぱ ヤリウ 相 ルば 化リウム 増ルボイ はり カーボイ はり いたり カーボイ はり いたり かん カー でする かった かった しゅう かん 量一質 一質 エカル かった しゅう カー 単一質 カー	ブル(缶) Og 干焼 ン煮 のこの煮物 び和え おかず 373kcal 13. Og 20. 8g 33. 7g 767mg 665mg 196mg 2. Og おかず 987kcal 330. 3g 2052mg 1542mg 426mg 5. 3g 1050kcal 30. 6g 55. Og	75g 麦 表 表 表 一 でしています。 でしていまな。 でしていまな。 でしていまな。 でしていまな。 でしていまな。 でしていまな。 でしていまな。 でしていまな。 でしていまな。 でしていまな。 でしていまな。	◎★ チれしめ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エたん質 ペリウム 単一質 ・	E) 75g Og ムシチュー 曲揚の煮物 醤油パスタ おかず 424kcal 12. 6g 20. 0g	乳麦 麦乳麦 ご飯セット 667kcal 16. 7g 20. 6g 101. 1g 769mg 664mg 2. 0g ご飯セット 1748kcal 38. 3g 54. 0g 270. 5g 1847mg 1685mg 633mg 4. 7g 1796kcal 38. 7g 54. 1g	◎★海ごポ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 単二 エルリウ 相 ルば 化リウム 増 ポイリウ 相 ルば 化リウム 増 ポイン 相 ルば 化リウム 単一質 ボール 物ム 量 一質 である できまん できまん できまた おり は からん 単一質 しままく おり かん は まん できまた 脂炭 サカリ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	75g Og 塩あんかけ め ラダ おかず 347kcal 10.2g 21.0g 28.9g 479mg 168mg 1.8g 歩かず 997kcal 30.6g 59.6g 84.2g 2128mg 1444mg 464mg 5.4g 1061kcal 31.0g 59.7g	卵乳麦えか 麦 卵乳麦 ご飯セット 590kcal 14.3g 21.6g 704mg 540mg 233mg 1.8g ご飯セット 1726kcal 42.9g 61.4g 242.6g 2131mg 1627mg 659mg 5.4g 1790kcal
夕食合計合計(合計)	 ◎パイナッブル(缶) ★ごはん150g 白身魚の竜田揚 たらマョネーズソークアスパラ アスパライケティイタリアン 「おかずエネルギー」339kcaたんぱく質」15.0g 脂質 15.5g 炭水化物 カリウム 608mg ナトリウム 608mg カリウム 243mg 食塩相当量」1.6g エネルギー 976kca エネルギー 976kca エネルギー 976kca エネルギー 976kca エネルギー 976kca エネルギー 460mg 大んぱく質 30.5g 大んぱく質 30.5g カリウム 1468mg カリウム 460mg 食塩油ギー 1039kca たんぱく質 30.8g たんぱく質 30.8g たんぱく質 54.5g 	表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	● 黄桃(缶) ★ごはん150g ビーフののはたりまたができる。 エネルギー 35 たんぱく質 2 炭水化ウム 4 リン	75g しマョ和え 5かず 54kcal 8.9g 24.7g 32 1g 32 1mg 474mg 124mg 2.1g 5004kcal 260.5g 8844mg 570mg 358mg 4.7g 68kcal 27.0g 68kcal	乳麦 麦 野麦 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	◎★さ人ジ青 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 ペーリウム・ボマー・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	ブル(缶) Og 干焼 ン煮 のこの煮物 び和え おかず 373kcal 13. Og 20. 8g 33. 7g 767mg 665mg 196mg 2. Og おかず 987kcal 330. 3g 2052mg 1542mg 426mg 5. 3g 1050kcal 30. 6g 55. Og	75g 麦 表 表 表 一 でしています。 でしていまな。 でしていまな。 でしていまな。 でしていまな。 でしていまな。 でしていまな。 でしていまな。 でしていまな。 でしていまな。 でしていまな。 でしていまな。	◎★ チれしめ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エたん質 ペリウム 単一質 ・	E) 75g Og ムシチュー 曲揚の煮物 醤油パスタ おかず 424kcal 12. 6g 20. 0g	乳麦 麦乳麦 ご飯セット 667kcal 16. 7g 20. 6g 101. 1g 769mg 664mg 2. 0g ご飯セット 1748kcal 38. 3g 54. 0g 270. 5g 1847mg 1685mg 633mg 4. 7g 1796kcal 38. 7g 54. 1g	◎★海ごポ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 単二 エルリウ 相 ルば 化リウム 増 ポイリウ 相 ルば 化リウム 増 ポイン 相 ルば 化リウム 単一質 ボール 物ム 量 一質 である できまん できまん できまた おり は からん 単一質 しままく おり かん は まん できまた 脂炭 サカリ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	75g Og 塩あんかけ め ラダ おかず 347kcal 10.2g 21.0g 28.9g 479mg 168mg 1.8g 歩かず 997kcal 30.6g 59.6g 84.2g 2128mg 1444mg 464mg 5.4g 1061kcal 31.0g 59.7g	卵乳麦えか 麦 卵乳麦 ご飯セット 590kcal 14.3g 21.6g 704mg 540mg 233mg 1.8g ご飯セット 1726kcal 42.9g 61.4g 242.6g 2131mg 1627mg 659mg 5.4g 1790kcal
夕食合計合計(明	◎パイナッブル(缶 ★ごはん150g 白身魚の竜田揚 たら子マコネーズソーク アスパラ まかずー 339kca たんぱく質 15.0g 15.5g 炭水化物 33.5g 大トリウム 642mg カリウム 642mg カリウム 243mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 976kca たんぱく質 30.5g 脂質 54.4g カリウム 1468mg ナトリウム 2202mg カリウム 1468mg カリウム 1468mg カリウム 1468mg カリウム 1468mg カリウム 1039kca たんぱく質 30.8g 大んぱく質 30.8g カリウム 1468mg カリウム 1468mg カリウム 1468mg カリウム 1039kca たんぱく質 5.6g エネルギー 1039kca たんぱく質 5.6g エネルギー 1039kca	表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	● 黄桃(缶) ★ごはん150g ビーフのまたした。 えんどう豆の味噌・ エネルギー 35 たんぱく質 2 炭水・リウム 4 リシュ相当量・ エたんぱく質 2 脂質水化物 8 ナトリウム 1 リンは相当ギー 10 たんぱく質 2 脂質水化物 8 ナトリウム 1 リカム 1 ロー	マヨ和え らかず 54kcal 8.9g 24.7g 324mg 2.1g 321mg 474mg 124mg 2.1g 321mg 474mg 124mg 2.1g 387mg 474mg 570mg 358mg 4.7g 688cal 27.0g 688cal 27.0g 688cal 27.0g 688cal 27.0g 688cal 27.0g 688cal 28.0g 29.04kcal 29.04kcal 29.04kcal 29.05kcal 20.05	乳麦 麦 多 一 一 一 13.0g 25.3g 77.0g 822mg 535mg 189mg 2.1g 一 一 一 1733kcal 38.9g 247.1g 1753mg 1753mg 4.7g 1797kcal 1797kcal 39.3g 4.7g 1797kcal	 ○★さ人ジ青 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウ エた脂炭ナカリウ	ブル(缶) Og 干焼 ン煮 のこのえ 素物 び和え おかず 373kcal 13.0g 20.8g 767mg 665mg 196mg 2.0g おかず 987kcal 30.36g 554.9g 426mg 1550kcal 30.6g 55.0g 105.7g	75g 麦 表 表 表 表 を でしています。 でしていまなななななななななななななななななななななななななななななななななななな	◎★ チれし 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 ポペーリウ 相 ルボく 物ム 質水・リウム 相 ルボく 物ム 1 一質 ・	E) 75g Og ムシチュー 曲揚の煮物 醤油パスタ おかず 424kcal 12.6g 20.0g 48.3g 768mg 603mg 221mg 2.0g おかず 1019kcal 26.0g 52.2g 112.1g 1844mg 1502mg 438mg 4.7g 1067kcal 26.4g 52.3g 123.6g	乳麦 麦乳麦 ご飯セット 667kcal 16. 7g 20. 6g 101. 1g 769mg 2. 0g 2. 0	◎★海ごポ 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指炭・ボック はまる では、 エカリ では、 大力・カリウン は、 エカ・ルば、 大力・リン は、 大力・リウム・リン は、 大力・リウム・リン は、 大力・リウム・リン は、 大力・リウム・リン は、 大力・リウム・リン は、 大力・リウム・リン は、 大力・リン は、 大力・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	75g Og 塩あんかけ め ラダ おかず 347kcal 10.2g 21.0g 28.9g 703mg 479mg 1.8g あかず 997kcal 30.6g 84.2g 2128mg 1444mg 464mg 5.4g 1061kcal 31.0g 59.7g	卵乳麦えか 麦 卵乳麦 デシのkcal 14.3g 21.6g 704mg 540mg 233mg 1.8g ご飯セット 1726kcal 42.9g 61.4g 242.6g 2131mg 1627mg 659mg 5.4g 1790kcal 43.3g 61.5g 258.1g
夕食合計合計(明	◎パイナッブル(缶 ★ごはん150g 白身魚の竜田揚 たら子マコネーズソーク アスパラ まかずー 339kca たんぱく質 15.0g 15.5g 炭水化物 33.5g 大トリウム 642mg カリウム 642mg カリウム 243mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 976kca たんぱく質 30.5g 脂質 54.4g カリウム 1468mg ナトリウム 2202mg カリウム 1468mg カリウム 1468mg カリウム 1468mg カリウム 1468mg カリウム 1039kca たんぱく質 30.8g 大んぱく質 30.8g カリウム 1468mg カリウム 1468mg カリウム 1468mg カリウム 1039kca たんぱく質 5.6g エネルギー 1039kca たんぱく質 5.6g エネルギー 1039kca	表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	● 黄桃(缶) ★ごはん150g ビーフのまたした。 えんどう豆の味噌・ エネルギー 35 たんぱく質 2 炭水・リウム 4 リシュ相当量・ エたんぱく質 2 脂質水化物 8 ナトリウム 1 リンは相当ギー 10 たんぱく質 2 脂質水化物 8 ナトリウム 1 リカム 1 ロー	スティック (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)	乳麦 麦 影麦 影麦 一 1597kcal 13.3 og 25.3 g 77.9 g 822 mg 535 mg 189 mg 2 1 g 2 1 g 2 1 g 2 3 g 62.3 g 24.7 lg 1753 mg 553 mg 4.7 g 1797kcal 39.3 g 62.4 g 262.4 g 262.6 g 1850 mg	◎★さ人ジ青 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナナリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン 相ルば 化リウ 相ルば 化リウム 当ずく 物 ム 当 一質 物ム 量 一質	ブル(缶) Og 干焼 のこの高を表している。 おかず 373kcal 13.0g 20.8g 33.7g 767mg 665mg 196mg 2.0g 2.0g 87kcal 30.3g 54.9g 90.52mg 1542mg 426mg 5.3g 1050kcal 30.6g 5105.7g 2053mg	75g 麦 表 表 表 表 を でしています。 でしていまなななななななななななななななななななななななななななななななななななな	◎★ チれし 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 ポペーリウ 相 ルボく 物ム 質水・リウム 相 ルボく 物ム 1 一質 ・	E) 75g Og ムシチュー 曲揚の煮物の 醤油パスタ おかず 424kcal 12.6g 20.0g 48.3g 768mg 603mg 221mg 2.1mg 2.0g 52.2g 112.1g 1844mg 4.7g 1067kcal 26.4g 52.3g 123.6g 1847mg	乳麦 表 乳麦 乳麦 こ飯セット 667kcal 16. 7g 20. 6g 101. 1 769mg 664mg 2. 0g こ飯セット 1748kcal 38. 3g 54. 0g 270. 5g 1847mg 1685mg 633mg 4. 7g 1796kcal 38. 7g 54. 1g 282. 0g 1850mg	◎★海ごポ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 ストリウ 相 ルば 化リウカ 相 カボ イルリウカ 相 カボ マーラ で 物 カー 寛 一覧 かん 一覧 かん 一覧 かん 一覧 かん 一覧 かん 一覧 かん	75g Og 塩あんかけ め ラダ おかず 347kcal 10.2g 21.0g 28.9g 703mg 479mg 1.8g おかず 997kcal 30.6g 84.2g 2128mg 1444mg 464mg 5.4g 1061kcal 31.0g 59.7g 99.7g 2131mg	卵乳麦えか 麦 卵乳麦 14.3g 21.6g 81.7g 21.6g 81.7g 233mg 1.8g 233mg 1.8g 233mg 1.8g 233mg 1.8g 233mg 1.8g 233mg 1.8g 2131mg 659mg 5.4g 1790kcal 43.3g 61.5g 258.1g 2134mg
夕食 合計 合計(間食	●パイナッブル(缶 ★ごはん150g 白身魚の竜田揚 たら子マコネーズソーク アスパラ まかずー 339kca たんぱく質 15.0g 15.5g 炭水化物 33.5g 大トリウム 642mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 976kca たんぱく質 30.5g 脂質 54.4g 上りウム 2202mg カリウム 1468mg サトリウム 2202mg カリウム 1468mg カリウム 1468mg カリウム 1525mg 大んぱく質 5.6g エネルギー 1039kca たんぱく質 5.4 5g カリウム 1525mg 1525mg	表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	● (五) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本	できた。 にかず 54kcal 54kcal 824.7g 25.1g 321mg 474mg 124mg 124mg 2.1g 104kcal 126.6g 50.5g 570mg 570mg 4.7g 58mg 4.7g 58mg 4.7g 58mg 4.7g 58mg 4.7g 58mg 68kcal 79 68kcal 68kcal 69 60 60 60 60 60 60 60 60 60 60	乳麦 麦 影麦 一 1597kcal 13.3 og 25.3 g 77.9 g 822mg 535mg 189mg 2 1g 2 2 1g 2 3g 4 7 1g 1 753mg 553mg 4 7g 1 797kcal 3 9 3g 6 2 4g 2 6 2 6g 1 850mg 1 850mg	◎★さ人ジ青 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリイはみの芋の ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相ルば 化リウイはりレとかりレン カー・ 物 ムー 当一 質 ・ 物 ムー 量一 質 ・ 物 ムー 量一 質 ・ 物 ムー 量一 質 ・ カムー サイン ・ カー カー ガー ガーカー・ 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 ガーカー・ カーカー・ カー・	ブル(缶) Og 干焼 のこのまた。	75g 麦 麦 東 東 麦 東 麦 東 東 麦 東 大 616kcal 17.14g 86.5g 768mg 261mg 261mg 261mg 261mg 261mg 275mg 42.6g 248.9g 248.9g 2055mg 1779kcal 42.9g 56.8g 1779kcal 42.9g 56.8g 2055mg 1779kcal 1779kcal 1779kcal 1779kcal 1779kcal 1779kcal 1779kcal 1779kcal 1779kcal 1779kcal 1779kcal 1779kcal 1779kcal 1779kcal 1779kcal	◎★ チれしめ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ は マルば 化リウ 相 ルば やりウム もっぱ ・ 物ム という 本ん質 水トリウム サウム ・ 一質 ・ 物ム 量 一質 ・ 物ム 量 一質 ・ 物ム	E) 75g Og ムシチュー 書場の素物の を 424kcal 12. 6g 20. 0g 48. 3g 768mg 603mg 221mg 2. 0g 1019kcal 26. 0g 52. 2g 112. 1g 1844mg 4. 7g 1067kcal 26. 4g 52. 3g 123. 6g 123. 6g 123. 6g 123. 6g 123. 6g 1847mg 1,558mg	乳麦 麦 麦 之 667kcal 16.7g 20.6g 101.1g 769mg 664mg 286mg 2.86mg 2.86mg 2.0g 1748kcal 38.3g 54.0g 270.5g 1847mg 633mg 4.7g 1796kcal 38.7g 54.1g 282.0g 1850mg 1741mg	◎★海ごポ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ (ん子味マ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	75g Og 塩あんかけめ ラダ おかず 347kcal 10、2g 21、0g 28、9g 703mg 479mg 168mg 1.8mg 1.0mg 1.444mg 464mg 5.4g 1061kcal 31.0g 59.7g 2131mg 1504mg	卵乳麦えか 麦 卵乳麦 14.3g 21.6g 81.7g 540mg 233mg 1.8g 233mg 1.8g 233mg 1.8g 233mg 1.8g 233mg 1.8g 233mg 1.8g 233mg 1.8g 233mg 1.8g 233mg 1.8g 233mg 233mg 233mg 1.8g 242.6g 2131mg 659mg 5.4g 1790kcal 43.3g 258.1g 258.1g 2134mg 1687mg
夕食合計合計(明	◎パイナッブル(缶 ★ごはん150g 白身魚の竜田揚 たら子マコネーズソーク アスパラ まかずー 339kca たんぱく質 15.0g 15.5g 炭水化物 33.5g 大トリウム 642mg カリウム 642mg カリウム 243mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 976kca たんぱく質 30.5g 脂質 54.4g カリウム 1468mg ナトリウム 2202mg カリウム 1468mg カリウム 1468mg カリウム 1468mg カリウム 1468mg カリウム 1039kca たんぱく質 30.8g 大んぱく質 30.8g カリウム 1468mg カリウム 1468mg カリウム 1468mg カリウム 1039kca たんぱく質 5.6g エネルギー 1039kca たんぱく質 5.6g エネルギー 1039kca	表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	● (五) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本	スティック (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)	乳麦 麦 影麦 一 1597kcal 13.3 og 25.3 g 77.9 g 822mg 535mg 189mg 2 1g 2 2 1g 2 3g 4 7 1g 1 753mg 553mg 4 7g 1 797kcal 3 9 3g 6 2 4g 2 6 2 6g 1 850mg 1 850mg	◎★さ人ジ青 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナナリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン 相ルば 化リウ 相ルば 化リウム 当ずく 物 ム 当 一質 物ム 量 一質	ブル(缶) Og 干焼 のこの高を表している。 おかず 373kcal 13.0g 20.8g 33.7g 767mg 665mg 196mg 2.0g 2.0g 87kcal 30.3g 54.9g 90.52mg 1542mg 426mg 5.3g 1050kcal 30.6g 5105.7g 2053mg	75g 麦 麦 東 東 麦 東 麦 東 東 麦 東 大 616kcal 17.14g 86.5g 768mg 261mg 261mg 261mg 261mg 261mg 275mg 42.6g 248.9g 248.9g 2055mg 1779kcal 42.9g 56.8g 1779kcal 42.9g 56.8g 2055mg 1779kcal 1779kcal 1779kcal 1779kcal 1779kcal 1779kcal 1779kcal 1779kcal 1779kcal 1779kcal 1779kcal 1779kcal 1779kcal 1779kcal 1779kcal	◎★ チれし 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 ポペーリウ 相 ルボく 物ム 質水・リウム 相 ルボく 物ム 1 一質 ・	E) 75g Og ムシチュー 曲揚の煮物の 醤油パスタ おかず 424kcal 12.6g 20.0g 48.3g 768mg 603mg 221mg 2.1mg 2.0g 52.2g 112.1g 1844mg 4.7g 1067kcal 26.4g 52.3g 123.6g 1847mg	乳麦 表 乳麦 16. 7g 20. 6g 101. 1g 769mg 664mg 286mg 2. 0g 	◎★海ごポ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 ストリウ 相 ルば 化リウカ 相 カボ イルリウカ 相 カボ マーラ で 物 カー 寛 一覧 かん 一覧 かん 一覧 かん 一覧 かん 一覧 かん 一覧 かん	75g Og 塩あんかけ め ラダ おかず 347kcal 10.2g 21.0g 28.9g 703mg 479mg 1.8g おかず 997kcal 30.6g 84.2g 2128mg 1444mg 464mg 5.4g 1061kcal 31.0g 59.7g 99.7g 2131mg	卵乳麦えか 麦 卵乳麦 14.3g 21.6g 81.7g 21.6g 81.7g 233mg 1.8g 233mg 1.8g 233mg 1.8g 233mg 1.8g 233mg 1.8g 233mg 1.8g 2131mg 61.9g 242.6g 2131mg 1627mg 659mg 5.4g 1790kcal 43.3g 258.1g 2134mg
夕食 合計 合計(間食	●パイナッブル(缶 ★ごはん150g 白身魚の竜田揚 たら子マコネーズソーク アスパラ まかずー 339kca たんぱく質 15.0g 15.5g 炭水化物 33.5g 大トリウム 642mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 976kca たんぱく質 30.5g 脂質 54.4g 上りウム 2202mg カリウム 1468mg サトリウム 2202mg カリウム 1468mg カリウム 1468mg カリウム 1525mg 大んぱく質 5.6g エネルギー 1039kca たんぱく質 5.4 5g カリウム 1525mg 1525mg	表 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東	● (五) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本	できた。 にかず 54kcal 54kcal 824.7g 25.1g 321mg 474mg 124mg 124mg 2.1g 104kcal 126.6g 50.5g 570mg 570mg 4.7g 58mg 4.7g 58mg 4.7g 58mg 4.7g 58mg 4.7g 58mg 68kcal 79 68kcal 68kcal 69 60 60 60 60 60 60 60 60 60 60	乳麦 麦 多 597kcal 13.0g 25.3g 77.9g 822mg 535mg 189mg 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 1733kcal 38.9g 62.3g 247.1g 1847mg 1753mg 4.7g 1797kcal 39.3g 62.4g 262.6g 1850mg 1813mg 560mg	◎★さ人ジ青 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリイはみの芋の ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相ルば 化リウイはりレとかりレン カー・ 物 ムー 当一 質 ・ 物 ムー 量一 質 ・ 物 ムー 量一 質 ・ 物 ムー 量一 質 ・ カムー サイン ・ カー カー ガー ガーカー・ 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 ガーカー・ カーカー・ カー・	ブル(缶) Og 干焼 のこのまた。	表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	◎★ チれしめ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ は マルば 化リウ 相 ルば やりウム もっぱ ・ 物ム という 本ん質 水トリウム サウム ・ 一質 ・ 物ム 量 一質 ・ 物ム 量 一質 ・ 物ム	E) 75g Og ムシチュー 書場の素物の を 424kcal 12. 6g 20. 0g 48. 3g 768mg 603mg 221mg 2. 0g 1019kcal 26. 0g 52. 2g 112. 1g 1844mg 4. 7g 1067kcal 26. 4g 52. 3g 123. 6g 123. 6g 123. 6g 123. 6g 123. 6g 1847mg 1,558mg	乳麦 麦 乳麦 二飯セット 667kcal 16.7g 20.6g 101.1g 769mg 664mg 286mg 2.0g 二飯セット 1748kcal 38.3g 54.0g 270.5g 1845mg 4.7g 1796kcal 38.7g 1796kcal 38.7g 1796kcal 38.7g 1796kcal 38.7g 1850mg 1741mg 639mg	◎★海ごポ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ (ん子味マ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	75g Og 塩あんかけめ ラダ おかず 347kcal 10、2g 21、0g 28、9g 703mg 479mg 168mg 1.8mg	卵乳麦えか 麦 卵乳麦 14.3g 21.6g 81.7g 540mg 233mg 1.8g 233mg 1.8g 233mg 1.8g 233mg 1.8g 233mg 1.8g 233mg 1.8g 233mg 1.8g 233mg 1.8g 233mg 1.8g 233mg 233mg 233mg 1.8g 242.6g 2131mg 659mg 5.4g 1790kcal 43.3g 258.1g 258.1g 2134mg 1687mg

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。

※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。

※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



①惣菜は全てチルドで 真空包装されています。

②ご利用までは冷蔵庫にて 保管します。

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



④冷たく召上がる メニューはそのまま 開封して盛付けます。





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

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



週間献立表(たんぱく60g管理食)

	3-300													
	2月22日	(月)	2月:	23日(火	()	2月	24日(水	()	1 2月2	5日(木	(5)	2月	26日(金	`
	品名	アレルゲン	品名	á	アレルゲン	品ź	占	アレルゲン	品名		アレルゲン	品ź	占	アレルゲン
	★ごはん180g		★ごはん180)g		★ごはん18	0g		★ごはん180g	Ţ		★ごはん18	0g	
	じゃが芋とほうれん草のそぼ	2.* 主	三井寺煮	- 0	麦	れんこんの	-	主	白身魚のしん		ᄧᇝᆂ	チーズオム		卵乳麦
											卵 友			卵孔 友
	ブロッコリーの煮	物 麦	小車麩煮		麦	ぜんまいとミ			五色煮豆			ウインナーとき		
	鶏肉とオクラの中華	風麦	ジャガ芋の洋原	虱あんかけ	乳麦	カリフラワーのピーナ	ッツ味噌和え	落	ブロッコリーの:	ゴマ和え	麦	マリーネサ	ラダ	卵乳麦
			法蓮草ソテ-	_	乳麦									
			//		700									
	45.6	부 - ***	d r	4× 1. 45	- *&⊏		<u> ۱۰۲۲ - ۱۲</u>	- *&⊏	-	1	- `&⊏ I I		4× 1, 42	>&⊏ II
朝	おか	ず ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
食	エネルギー 222kc	al 512kcal	エネルギー	223kcal		エネルギー	222kcal					エネルギー	193kcal	483kcal
艮	たんぱく質 14.6	g 19.5g	たんぱく質	10 Og	14. 9g	たんぱく質	12. 5g	17 4g	たんぱく質	10.6g	15 5g	たんぱく質	7.4g	12.3g
	脂質 9.6		脂質	11. 8g	12. 5g	脂質	11. 1g	11.8g	脂質	11. 2g		脂質	12. 5g	13. 2g
	加貝 3.0	10. 38					11.18	11. 0g						13. Zg
	炭水化物 19.9	g 82.8g	炭水化物	20.1g	83. 0g	炭水化物	19. 1g	82. 0g		15.1g	78. 0g	炭水化物	13. 3g	76. 2g
	ナトリウム 630m	g 631mg	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	506mg	507mg	ナトリウム	625mg		ナトリウム	643mg	644mg
	カリウム 501m	g 573mg	カリウム	491mg	563mg	カリウム	473mg	545mg		398mg	470mg	カリウム	236mg	308mg
	リン 200m		ガジニー	135mg	212mg	リン	188mg	265mg	11.7	165mg	242mg	リン	142mg	219mg
	食塩相当量 1.6	1.6g	食塩相当量			食塩相当量		1. 3g		1. 6g		食塩相当量		1. 6g
	★ごはん180g		★ごはん180			★ごはん18			★ごはん180g			★ごはん18		
	スペイン風オムレ	ツ卵乳麦	カジキのア	ラ煮	麦	牛肉のちゃ	んぷる	卵乳麦	赤魚の甘辛タ	・レー	乳麦	豚ばら肉炒	め	麦
	インゲンと人参のグラ		豚肉と春雨の		麦	竹輪のごま	きを	麦	チンゲン菜ソ	/テー		青菜と高野豆		
	旨みチンゲン菜	1	コールスロー		如可主	野菜サラダ		卵麦か	白菜と挽肉の	É¥		大根の甘酢		~
		乳麦か	- - - - - - - - - -	ーリンダ	丱孔友							人作の日日	/貝リ	
	カボチャとハムのサラ	ダ 卵乳麦				ドレッシング	フ(小袋)	麦	ポテトマサラ	ッタ	卵乳麦			
			J		<u> </u>]					
	おか	ず ご飯セット	η Γ	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
昼	エネルギー 269kc					エネルギー	302kcal					エネルギー	315kcal	
食					01 7	エイルイ	10.0	10 0	エイルイ 5	15 O	00 1	エイルイ		10.0
	たんぱく質 12.2	g 17.1g		16.8g	21.7g	たんぱく質	12. 0g 19. 5g	16.9g	たんぱく質 脂質	15. 2g	20. Ig	たんぱく質	13.3g	18. 2g
	脂質 15.3		脂質	14.7g	15. 4g	脂質	19. 5g	20. 2g	脂質	18. 0g	18.7g	脂質	20.7g	21. 4g
	炭水化物 20.9	g 83.8g	炭水化物	27. 5g	90. 4g	炭水化物	18. 5g	81.4g	炭水化物 ナトリウム	22. 0g	84. 9g	炭水化物	18. 6g	81. 5g
	ナトリウム 877n	g 878mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	706mg	707mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	764mg	765mg
			カリウム	534mg	606mg	1111111		439mg	14-11-6-7-7-1	592mg	664mg	11111	543mg	615mg
				034IIIg	OOOIIIg	カリウム リン	367mg	439111g			0041118	カリウム		0131118
	リン 170m	g 247mg	リン	217mg	294mg	リン	128mg	205mg	リン	185mg		リン	171mg	248mg
	食塩相当量 2.2	g 2. 2g	食塩相当量	1. 7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1. 9g	1. 9g	食塩相当量	1. 9g	1. 9g
88	◎パイナップル(1	- \ 1 - O	○井地/ケ)											
目艮	◎ハイノッフル (†	T) IOUg	◎黄桃(缶)1	15Ug		◎パイナッ	ノル(缶)	150g	◎みかん(缶)	150g		◎黄桃(缶)	150g	
间艮		T) IOUS						150g						1
间艮	★ごはん180g	日 150g	★ごはん180)g		★ごはん18	0g		★ごはん180g	2		★ごはん18	0g	
則艮	★ごはん180g 塩ダレポーク		★ごはん180 鶏肉のごま)g 醤油焼き	麦	★ ごはん18 メバルのバジ/	l0g レオリーブ焼		★ごはん180g ナスと鶏肉の	g)しぎ焼	麦	★ごはん18 あぶらかれ	0g い味噌煮	
則艮	★ごはん180g 塩ダレポーク 法蓮草と油揚の煮	物麦	★ごはん180 鶏肉のごま ミックスソ)g 醤油焼き テー	麦 乳麦	★ごはん18 メバルのバジル インゲンソ	0g レオリーブ焼 テ <i>ー</i>	乳麦	★ごはん180g ナスと鶏肉の 青菜の玉子炒	g)しぎ焼 >め	麦 卵乳麦	★ごはん18 あぶらかれ ブロッコリ	0g い味噌煮 ー	
目長	★ごはん180g 塩ダレポーク	物麦	★ごはん180 鶏肉のごま ミックスソ 高野豆腐の「)g 醤油焼き テー 味噌煮	麦 乳麦 卵麦	★ごはん18 メバルのバジル インゲンソ キャベッと豚肉の	0g レオリーブ焼 テ <i>ー</i> カキソース炒め	乳麦 卵麦	★ごはん180g ナスと鶏肉の	g)しぎ焼 >め	麦 卵乳麦	★ごはん18 あぶらかれ ブロッコリ 肉じゃが煮	0g い味噌煮 ー	麦
旧及	★ごはん180g 塩ダレポーク 法蓮草と油揚の煮	物麦	★ごはん180 鶏肉のごま ミックスソ)g 醤油焼き テー 味噌煮	麦 乳麦 卵麦	★ごはん18 メバルのバジル インゲンソ キャベッと豚肉の	0g レオリーブ焼 テ <i>ー</i> カキソース炒め	乳麦 卵麦	★ごはん180g ナスと鶏肉の 青菜の玉子炒	g)しぎ焼 >め	麦 卵乳麦	★ごはん18 あぶらかれ ブロッコリ	0g い味噌煮 ー	麦
目艮	★ごはん180g 塩ダレポーク 法蓮草と油揚の煮	物麦	★ごはん180 鶏肉のごま ミックスソ 高野豆腐の「)g 醤油焼き テー 味噌煮	麦 乳麦 卵麦	★ごはん18 メバルのバジル インゲンソ	0g レオリーブ焼 テ <i>ー</i> カキソース炒め	乳麦 卵麦	★ごはん180g ナスと鶏肉の 青菜の玉子炒	g)しぎ焼 >め	麦 卵乳麦	★ごはん18 あぶらかれ ブロッコリ 肉じゃが煮	0g い味噌煮 ー	麦
	★ごはん180g 塩ダレポーク 法蓮草と油揚の煮 マカロニマリーネサラ	物 麦ダ 卵乳麦	★ごはん180 鶏肉のごます ミックスソー 高野豆腐の「 春菊のなめ」)g [*] 醤油焼き テー 味噌煮 こ和え	麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん18 メバルのバジル インゲンソ キャベッと豚肉の	0g レオリーブ焼 テ — カキソース炒め リーブサラダ	乳麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g ナスと鶏肉の 青菜の玉子炒 ツナあっさり	g)しぎ焼)め 煮	麦 卵乳麦 麦	★ごはん18 あぶらかれ ブロッコリ 肉じゃが煮	Og い味噌煮 ー ツサラダ	麦 卵乳麦
9	★ごはん180g 塩ダレポーク 法蓮草と油揚の煮 マカロニマリーネサラ	物 麦 ダ 卵乳麦	★ごはん180 鶏肉のごま ミックスソー 高野豆腐の「 春菊のなめ」)g 醤油焼き テー 味噌煮 こ おかず	麦乳麦 乳麦 麦 ご飯セット	★ごはん18 メバルのバジ/ インゲンソ キャベッと豚肉の かぼちゃのオ!	0g レオリーブ焼 テ — ^{カキソース炒め} リーブサラダ	乳麦 卵麦 卵乳麦 ご飯セット	★ごはん180g ナスと鶏肉の 青菜の玉子炒 ツナあっさり	S しぎ焼 かめ 煮 おかず	麦 卵乳麦 麦 ご飯セット	★ごはん18 あぶらかれ ブロッコが 肉じゃが煮 春雨フルー	Og い味噌煮 ー ツサラダ おかず	麦 卵乳麦 ご飯セット
	★ごはん180g 塩ダレポーク 法蓮草と油揚の煮 マカロニマリーネサラ	物 麦 ダ 卵乳麦 <u>ず ご飯セット</u> al 562kcal	★ごはん180 鶏肉のごま ミックスソー 高野豆腐の 春菊のなめ。	Dg 醤油焼き テー 味噌煮 こ和え おかず 257kcal	麦 乳麦 卵麦 麦 ご飯セット 547kcal	★ごはん18 メバルのバジバインゲンソ キャベッと豚肉のかぼちゃのオ!	Og レオリーブ焼 テー カキソース炒め リーブサラダ おかず 280kcal	乳麦 卵麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal	★ごはん180g ナスと鶏肉の 青菜の玉子炒 ツナあっさり	S りしぎ焼)め 煮 おかず 808kcal	麦 卵乳麦 麦 <u>ご飯セット</u> 598kcal	★ごはん18 あぶらかれ ブロッコリ 肉じゃが煮 春雨フルー	0g い味噌煮 ー ツサラダ おかず 282kcal	麦 卵乳麦 ご飯セット 572kcal
夕食	★ごはん180g 塩ダレポーク 法蓮草と油揚の煮 マカロニマリーネサー よか エネルギー 272kc たんぱく質 13.2	物 麦 ダ 卵乳麦 <u>ず ご飯セットal 562kcal</u> g 18.1g	★ごはん180 鶏肉のごます ミッワ豆のの 春菊のなめ。 エネルギー たんぱく質	Og 醤油焼き テー 味噌煮 こ和え おかず 257kcal 16.7g	麦 乳麦 卵麦 <u>ご飯セット</u> 547kcal 21.6g	★ごはん18 メバルのバジバインゲンソ キャベッと豚肉のかぽちゃのオリ エネルギー たんぱく質	Og レオリーブ焼 テー カキソース炒め リーブサラダ おかず 280kcal 14.7g	乳麦 卵麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 19.6g	★ごはん180g ナスと鶏肉の 青菜の玉子炒 ツナあっさり エネルギー 3	S りしぎ焼)め 煮 おかず 308kcal 12 7g	麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 598kcal 17.6g	★ごはん18 あぶらっれ ブロじゃかれ 春雨フルー エネルギー 質	0g い味噌煮 一 ツサラダ おかず 282kcal 19.9g	麦 卵乳麦 ご飯セット 572kcal 24.8g
夕食	★ごはん180g 塩ダレポーク 法蓮草と油揚の煮 マカロニマリーネサー よか エネルギー 272kc たんぱく質 13.2 脂質 16.1	物 麦 ダ 卵乳麦 ず ご飯セット al 562kcal g 18.1g g 16.8g	★ごはん180 鶏肉のごます ミッワ豆のの 春菊のなめ。 エネルギー たんぱく質	Dg 醤油焼き テー 味噌煮 こ和え <u>おかず 257kcal</u> 15.5g	麦 乳麦 卵麦 <u>ご飯セット</u> 547kcal 21.6g	★ごはん18 メバルのバジバインゲンソ キャベッと豚肉のかぽちゃのオリ エネルギー たんぱく質	Og レオリーブ焼 テー カキソース炒め リーブサラダ おかず 280kcal 14.7g	乳麦 卵麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 19.6g	★ごはん180g ナスと鶏肉の 青菜の玉子炒 ツナあっさり エネルギー 3	S りしぎ焼)め 煮 おかず 308kcal 12 7g	麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 598kcal 17.6g	★ごはん18 あぶらっかい あっしゃフッがルー エネルばく 脂質	Og い味噌煮 一 ツサラダ おかず 282kcal 19.9g 10.2g	麦 卵乳麦 ご飯セット 572kcal 24.8g
夕食	★ごはん180g 塩ダレポーク 法蓮草と油揚の煮 マカロニマリーネサー よか エネルギー 272kc たんぱく質 13.2 脂質 16.1	物 麦 ダ 卵乳麦 ず ご飯セット al 562kcal g 18.1g g 16.8g	★ごはん180 鶏肉のクララ 高野のの存 春菊のが エネルぱく 脂質	Dg 醤油焼き テー 味噌煮 こ和え <u>おかず 257kcal</u> 15.5g	麦 乳麦 卵麦 <u>ご飯セット</u> 547kcal 21.6g	★ごはん18 メバルのバジバインゲンソ キャベッと豚肉のかぽちゃのオリ エネルギー たんぱく質	Og レオリーブ焼 テー カキソース炒め リーブサラダ おかず 280kcal 14.7g	乳麦 卵麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 19.6g	★ごはん180g ナスと鶏肉の 青菜の玉子炒 ツナあっさり エネルギー 3	S りしぎ焼)め 煮 おかず 308kcal 12 7g	麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 598kcal 17.6g	★ごはん18 あぶらっかい あっしゃフッがルー エネルばく 脂質	Og い味噌煮 一 ツサラダ おかず 282kcal 19.9g 10.2g	麦 卵乳麦 ご飯セット 572kcal 24.8g
夕食	★ごはん180g 塩ダレポーク 法蓮草と油揚の煮 マカロニマリーネサラ まか エネルギー 272kc たんぱく質 13.2 脂質 16.1 炭水化物 17.7	物 麦 ダ 卵乳麦 ず ご飯tyl al 562kcal g 18.1g g 16.8g g 80.6g	★ごはの180 乗さいでは、 乗りかりでする。 乗物のクラののでする。 本では、 本では、 本では、 でできる。 本では、 できる。 本では、 できる。	Dg 醤油焼き テー 味噌煮 こ和え <u>おかず 257kcal</u> 16.7g 15.5g 11.9g	麦 乳麦 卵麦 麦 ご飯セット 547kcal 21.6g 16.2g 74.8g	★ごはん18 メバルがゲンソ キャベッとをのオ! エネルば エネルば エたん質 ボ化物	Og レオリーブ焼 テー カキソース炒め リーブサラダ おかず 280kcal 14.7g	乳麦 卵麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 19.6g 18.0g 78.2g	★ごはん180g ナスと3mのの サス東ののでは サステントでは サストルギー 3 エネルば 上たん賞 上たん賞 大化物	S りしぎ焼)め 煮 おかず 308kcal 12 7g	麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 598kcal 17.6g 20.8g 83.2g	★あブ肉春 エた脂炭水の18 本が、1 本が、1 本が、1 はらかったりです。 かんで カー・ボー 質が 1 本が、1 またり 1 またり	Og い味噌煮 一 ツサラダ <u>おかず 282kcal 19.9g</u> 10.2g 26.9g	麦 卵乳麦 ご飯セット 572kcal 24.8g 10.9g 89.8g
夕食	★ごはん180g 塩ダレポーク 法蓮草と油揚の煮 マカロニマリーネサラ エネルギー 272kc たんぱく質 13.2 脂質 16.1 炭水化物 17.7 ナトリウム 789m	物 麦 ダ 卵乳麦 ず ご飯tyト al 562kcal g 16.8g g 16.8g g 80.6g g 790mg	★ごはの180 鶏肉のク豆のの 春菊ののなめ、 エたん質、化り 上に質し、物 カリウム	Dg 選油焼き デー 素 こ おかず 257kcal 16.7g 15.5g 11.9g 788mg	麦 乳麦 卵麦 <u>ご飯セット</u> 547kcal 21. 6g 16. 2g 74. 8g 789mg	★ごはん18 メバルのバジノ インゲンソ キャベッと豚肉のかぽちゃのオ! エネルギー質 脂炭化物 ナトリウム	のg レオリーブ焼 テー カキソース炒め リーブサラダ 280kcal 14.7g 17.3g 15.3g 752mg	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 19.6g 18.0g 78.2g 753mg	★ごはん180g ナスと3mのの サス東ののでは サステントでは サストルギー 3 エネルば 上たん賞 上たん賞 大化物	は いしぎ焼 いめ は がず 308kcal 12.7g 20.1g 20.3g 823mg	麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 598kcal 17 6g 20 8g 83 2g 824mg	★あブ肉春 エた脂炭ナト にはらッやフルパ 化がり ながりでする。 ではらッやフルパ 化がり ながりでする。 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	0g い味噌煮 ー ツサラダ <u>おかず 282kcal</u> 19.9g 10.2g 26.9g 817mg	麦 卵乳麦 ご飯セット 572kcal 24.8g 10.9g 89.8g 818mg
夕食	★ごはん180g 塩ダレポーク 法蓮草と油揚の煮 マカロニマリーネサラ まか エネルギー 272kc たんぱく質 13.2 脂質 16.1 炭水化物 17.7 ブトリウム 789n カリウム 506n	物 麦 ダ 卵乳麦 ゴ <u>ご飯セット</u> al 562kcal g 18.1g g 16.8g g 790mg g 578mg	★ごはの180 鶏ミ野のの 春菊のか。 エエルば、 エエルば、 エエルば、 近大・リウム カリウム	Dg 選油焼き デー 素 こ 257kcal 16.7g 15.5g 11.9g 788mg 372mg	麦 乳麦 卵麦 麦 ご飯セット 547kcal 21.6g 16.2g 74.8g 789mg 444mg	★ごはん18 メバルのバンソ キャベッと豚肉のかぽちゃのオリ エネルばく質 エネルばく質 ボ化リウム カリウム	のg レオリーブ焼 テー カキソース炒め リーブサラダ 280kcal 14.7g 17.3g 15.3g 752mg 501mg	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 19.6g 18.0g 78.2g 753mg 573mg	★ごはん180g ナスと3mgの内 ツナ 東京 あっささり エネルよく 上 たんぱ 上 たんぱ 大 トリウム カリウム	さい さい さい さい さい さい さい さい さい さい	麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 598kcal 17.6g 20.8g 83.2g 824mg 656mg	★あブ肉春 ごぶロじ雨 であったルー ではらッマがルー でする。 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	0g い味噌煮 ー ツサラダ 282kcal 19.9g 10.2g 26.9g 817mg 623mg	麦 卵乳麦 ご飯セット 572kcal 24.8g 10.9g 89.8g 818mg 695mg
夕食	★ごはん180g 塩ダレポーク 法蓮草と油揚の煮 マカロニマリーネサラ おか エネルギー 272kc たんぱく質 13.2 脂質 16.1 炭水化物 17.3 ガリウム 500n リン 192n	物 麦 ダ 卵乳麦 ゴ <u>ご飯セット</u> al 562kcal g 18.1g g 16.8g g 80.6g g 790mg g 578mg g 269mg	★ごはの180 鶏ミ野ののクラのなが、 本がよりでするなが、 本がは、 本がは、 本がは、 本がは、 でも、 でも、 でも、 でも、 でも、 でも、 でも、 でも	Dg 醤油焼き テー 株噌煮 こ和え 257kcal 16.7g 15.5g 11.9g 788mg 372mg 173mg	麦 乳麦 卵麦 麦 ご飯セット 547kcal 21.6g 16.2g 74.8g 789mg 444ng 250mg	★ごはん18 メバルのバンソ インゲと豚肉のかぽちゃのオリ エネルギー 質 ボトリウム リン	のg レオリーブ焼 テー カキソース炒め リーブサラダ 280kcal 14.7g 17.3g 15.3g 752mg 501mg 173mg	乳麦 卵麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 19.6g 18.0g 78.2g 753mg 573mg 250mg	★ごはん180g ナスとのますかり 大スとのあった。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	g りしぎ焼 かず 808kcal 20.1g 20.1g 20.3g 823mg 584mg 171mg	麦 卵乳 麦 麦 ご飯セット 598kcal 17.6g 20.8g 83.2g 824mg 656mg 248mg	★あブ肉春 ごぶロじ雨可 ルポイン エたん質 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	のg い味噌煮 ツサラダ 282kcal 19 9g 10 2g 26 9g 817mg 623mg 237mg	麦 卵乳麦 ご飯セット 572kcal 24.8g 10.9g 89.8g 818mg 695mg 314mg
夕食	★ごはん180g 塩ダレポーク 法蓮草と油揚の煮 マカロニマリーネサラ おか エネルギー 272kc たんぱく質 13.2 脂質 16.1 炭水化物 17.7 ナトリウム 789n カリウム 506n リン 192n 食塩相当量 2.0	物 麦 ず ご飯セット al 562kcal g 18.1g g 16.8g g 790mg g 790mg g 269mg g 269mg g 2.0g	★ごはのから 乗されている。 大きないでは、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、	Dg 醤油焼き テー 株噌煮 こ和え 257kcal 16.7g 15.5g 11.9g 788mg 372mg 173mg	麦 乳麦 卵麦 麦 ご飯セット 547kcal 21.6g 16.2g 74.8g 789mg 444mg 250mg 2.0g	★メインペート *** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** *	のg レオリーブ焼 テー カキソース炒め リーブサラダ 280kcal 14.7g 17.3g 15.3g 752mg 501mg 173mg	乳麦 卵麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 19.6g 18.0g 78.2g 753mg 573mg 250mg	★ごはん180g ナ青ツ まごはとのある ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	g りしぎ焼 み 308kcal 12.7g 20.1g 20.1g 20.3g 823mg 171mg 2.1g	麦卵乳麦 麦 ご飯セット 598kcal 17.6g 20.8g 83.2g 83.2g 82.4g 656mg 248mg 2.1g	★あブ肉春 エた脂炭ナカリ食塩 インカリネー エた脂炭ナカリウ塩 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	のg い味噌煮 ツサラダ 282kcal 19 9g 10 2g 26 9g 817mg 623mg 237mg	麦 卵乳麦 ご飯セット 572kcal 24.8g 10.9g 89.8g 818mg 695mg
夕食	★ごはん180g 塩ダレポーク 法蓮草と油揚の煮 マカロニマリーネサラ おか エネルギー 272kc たんぱく質 13.2 脂質 16.1 炭水化物 17.7 ナトリウム 789n カリウム 506n リン 192n 食塩相当量 2.0	物 麦 ず ご飯セット al 562kcal g 18.1g g 16.8g g 790mg g 790mg g 269mg g 269mg g 2.0g	★ごはのから 乗されている。 大きないでは、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、	Dg 部焼き デー 味噌和え おかず 257kcal 16.7g 15.5g 11.9g 788mg 173mg 2.0g	麦 乳麦 卵麦 麦 ご飯セット 547kcal 21.6g 16.2g 74.8g 789mg 444mg 250mg 2.0g	★メインペート *** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** *	のg レオリーブ焼 テー カキソース炒め リーブサラダ 280kcal 14.7g 17.3g 15.3g 501mg 173mg	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 19 6g 18.0g 78.2g 75.73mg 250mg 1.9g	★ごはん180g ナスススのあった。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	g りしぎ焼 み 308kcal 12.7g 20.1g 20.1g 20.3g 823mg 171mg 2.1g	麦卵乳麦 麦 ご飯セット 598kcal 17.6g 20.8g 83.2g 83.2g 82.4g 656mg 248mg 2.1g	★あブ肉春 エた脂炭ナカリ食塩 インカリネー エた脂炭ナカリウ塩 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	のg い味噌煮 ツサラダ 282kcal 19.9g 10.2g 26.9g 817mg 623mg 2.1g	麦卵乳麦 ご飯セット 572kcal 24.8g 10.9g 89.8g 818mg 695mg 314mg 2.1g
夕食	★ごはん180g 塩ダレポーク 法蓮草と油揚の煮 マカロニマリーネサラ おか エネルギー 272kg たんぱく質 13.2 脂質 16.1 炭水化物 17.7 ナトリウム 789n カリウム 506n リン 192n 食塩相当量 2.0	物 麦 ダ 卵乳麦 ず ご飯セット al 562kcal g 18.1g g 16.8g g 80.6g g 790mg g 269mg g 269mg g 2.0g	★ごはん180 鶏肉のク豆の 春菊 ルばく エたん質 化物 ナトリウム カリン食塩	Dg 油焼き テー 構え 味噌和え おかず 257kcal 16.7g 15.5g 11.9g 788mg 372mg 173mg 2.0g おかず	麦 乳麦 卵麦 麦 ご飯セット 547kcal 21. 6g 16. 2g 74. 8g 789mg 250mg 250mg 2. 0g ご飯セット	★ごいん18 メバルのバント キャベッと豚のオリー エネルば エネルば エたんば アルリウム 上 大 脂炭水 (1) リウム リウム リウム リウム リウム リウム	のg レオリーブ焼 テー カキソース炒め リーブサラダ 280kcal 14. 7g 17. 3g 15. 3g 752mg 501mg 1.73mg 1.9g おかず	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 19.6g 18.0g 78.2g 753mg 573mg 250mg 1.9g ご飯セット	★ごはん180g ナスマステントリント 大人が質が、インタントリウム カリントリウム カリントリウム カリントリウム カリントリウム カリントリウム カリントリウム カリントリウム カリントリウム	は の は が が が が が が が が が が が が が	表 卵乳麦 麦 - ご飯セット 598kcal 17. 6g 20. 8g 83. 2g 824mg 656mg 248mg 2. 1g - ご飯セット	★あブ肉春 エた脂炭ナカリ食 はらッやフレば 化ウム ルば 化ウム リン塩相 サーカリン塩相 サーカリン塩 サーカリカム サーカリカム サーカリカム サーカリカム サーカリカム サーカリカム サーカリカム サーカリカム サーカリカム サーカリカム サーカリカム サーカリカム	のg い味噌煮 一 ツサラダ 282kcal 19.9g 10.2g 26.9g 817mg 623mg 2.37mg 2.1g	表 卵乳麦 ご飯セット 572kcal 24.8g 10.9g 89.8g 818mg 695mg 314mg 2.1g
夕食	★ごはん180g 塩ダレポーク 法蓮草と油揚の煮 マカロニマリーネサラ おか エネルギー 272kg たんぱく質 13.2 脂質 16.1 炭水化物 17.7 ナトリウム 789n カリウム 506n リン 192n 食塩相当量 2.0 エネルギー 763kg	物 麦 ダ 卵乳麦 ず ご飯セット al 562kcal g 18.1g g 16.8g g 80.6g g 790mg g 269mg g 269mg g 2.0g プ 0g プ 0g プ 1 0g	★ごはん180 鶏肉のク豆の 春菊の エネルばく 上んば がでする。 上の	Dg 油焼き テー 構え 味噌煮 16.7g 15.5g 11.9g 788mg 372mg 2.0g おかず 794kcal	麦 乳麦 卵麦 麦 ご飯セット 547kcal 21. 6g 16. 2g 74. 8g 789mg 250mg 250mg 2. 0g ご飯セット 1664kcal	★ ごいん 18 メイン・ 18 メイン・ 18 メイン・ 18 メイン・ 18 大・ 19 リン・ 18 大・ 19 リン・ 18 大・ 19 リン・ 18 大・ 19 リン・ 19 塩相 当量 エネルギー	のg レオリーブ焼 テー カキソース炒め リーブサラダ 280kcal 14. 7g 15. 3g 752mg 501mg 1. 9g おかず 804kcal	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 19.6g 18.0g 78.2g 753mg 250mg 1.9g 二飯セット 1674kcal	★ごはん180g ナスマークリン・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	は のしず焼 がず 808kcal 12. 7g 20. 1g 20. 3g 823mg 584mg 2. 1g おかず 314kcal	麦卵乳麦麦 ご飯セット 598kcal 17. 6g 20. 8g 83. 2g 824mg 656mg 2. 1g ご飯セット 1684kcal	★あブ肉春 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナリン エたボーヤー エたボール・ファールは エたボール・ファール・ファール・ファール・ファール・ファール・ファール・ファール・ファ	のg い味噌煮 一 ツサラダ 282kcal 19.9g 10.2g 26.9g 817mg 623mg 2.37mg 2.1g	表 卵乳麦 572kcal 24.8g 10.9g 89.8g 818mg 695mg 314mg 2.1g 二飯セット 1660kcal
夕食	★ごはん180g 塩ダレポーク 法蓮草と油揚の煮 マカロニマリーネサー 272kc たんぱく質 13.2 脂質 16.1 炭水化物 17.7 ナトリウム 783n カリウム 506n リン 192n 食塩相当量 2.0 エネルギー 763kc たんぱく質 40.0	物 麦 ダ 卵乳麦 ず ご飯セット al 562kcal g 16.8g g 16.8g g 80.6g g 790mg g 269mg 2 20g g 20g g 1633kcal g 54.7g	★ごはの180 鶏き野のの 春菊の 大心質 大心質 上心質 上心質 上心質 上がり 大いリウム カリン 大いリウム カリン は ボー 大いば 大・リウム カリン は ボー 大いば 大・リウム カリン な は ボー 大いば 大・リウム カリン 大いば 大・リウム カリン 大いば 大いじ カリン 大いじ カリン 大いじ カリン 大いじ カリン 大いじ カリン 大いば カリン 大いじ カリン 大いば カリン 大いば カリン 大いば カリン 大いば カリン 大いば カリン 大いば カリン 大いば カリン 大いば カリン 大いば カリン 大いば カリン 大いば カリン 大いば カリン 大いば カリン 大いば 大いば 大いば 大いば 大いば 大いば 大いば 大いば	Dg 加焼き デー 株	麦 乳麦 卵麦 麦 ご飯セット 547kcal 21. 6g 16. 2g 74. 8g 789mg 444mg 250mg 2. 0g 1664kcal 58. 2g	★ これん 18 メイン パンツ トゥベッシャ かぼちゃ かば 大 1 と 1 と 1 と 1 と 1 と 1 と 1 と 1 と 1 と 1	のg レオリーブ焼 テー カキソース炒め リーブサラダ おかず 280kcal 14. 7g 17. 3g 15. 3g 752mg 501mg 1.73mg 1. 9g おかず 804kcal 39. 2g	乳麦 卵麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 19.6g 18.0g 78.2g 753mg 573mg 250mg 1.9g 二飯セット 1674kcal 53.9g	★ごはん180g ナス東カの大いでは、 大の東京のあった。 本のでは、 大のでは、 大のでは、 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、 大いでは、 大いでは、 大いでは、 大いでは、 、 大いでは、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、	は おかず 308kcal 12.7g 20.1g 20.3g 823mg 171mg 2.1ng 2.1d 38.5g	麦卵乳麦麦 ご飯セット 598kcal 17. 6g 20. 8g 83. 2g 824mg 656mg 248mg 2 1g 2 1g 1684kcal 53. 2g	★あブ肉春 エた脂炭ナカリ食塩 トリウム リカー エカル ドラリン は いっぱん かれ リカム	のg い味噌煮 ー ツサラダ 282kcal 19.9g 10.2g 26.9g 817mg 623mg 237mg 237mg 237mg 40.6g	表 卵乳麦 ご飯セット 572kcal 24.8g 10.9g 89.8g 818mg 695mg 314mg 2.1g 1660kcal 55.3g
夕食	★ごはん180g 塩ダレポーク 法蓮草と油揚の煮 マカロニマリーネサラション・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	物 麦 ダ 卵乳麦 ず ご飯セット al 562kcal g 18.1g g 16.8g g 790mg g 269mg c 2.0g プ 1033kcal al 1633kcal g 54.7g g 43.1g	★ごはん180 鶏肉のク豆の 春菊の エネルばく 上んば がでする。 上の	Dg 油焼き テー 味噌煮 257kcal 16.7g 15.5g 11.9g 788mg 372mg 173mg 2.0g おかず 794kcal 43.5g 42.0g	表 乳麦 卵麦 麦 ご飯セット 547kcal 21. 6g 16. 2g 74. 8g 789mg 444mg 250mg 2. 0g ご飯セット 1664kcal 58. 2g 44. 1g	★ パルゲント かほちゃか ボー 質 エたん質 化物 エ たん質 エ たん 質	のg レオリーブ焼 テー カキソース炒め リーブサラダ 280kcal 14.7g 15.3g 752mg 501mg 173mg 179g 804kcal 39.2g 47.9g	乳麦 卵麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 19.6g 18.0g 78.2g 753mg 573mg 250mg 1.9g 1674kcal 53.9g 50.0g	★ごはん180g ナススタののかりり エスマのあっています。 エネルば、 エネルば、 上ででは、 大・リウム カリン 相当量 エネルばく質 ルボく質 ルボく質 ルボく質 ルボく質 ルボく質 ルボく質 ルボく質 ルボ	B ししぎ焼 おかず 808kcal 12.7g 20.1g 20.3g 823mg 171mg 2.1g おかず 184kcal 138.5g 49.3g	表 野乳麦 麦 ご飯セット 598kcal 17. 6g 20. 8g 83. 2g 824mg 656mg 2. 1g こま 1684kcal 53. 2g 51. 4g	★あブ肉春 エた脂炭ナカリ食 エたん質 ルポリカー エ エ を	のg い味噌煮 ツサラダ 282kcal 19.9g 10.2g 26.9g 817mg 623mg 237mg 2.1g おかず 790kcal 40.6g 43.4g	表 卵乳麦 ご飯セット 572kcal 24.8g 10.9g 89.8g 818mg 695mg 314mg 2.1g 1660kcal 55.3g 45.5g
夕食	★ごはん180g 塩ダレポーク 法蓮草と油揚の煮 マカロニマリーネサラション・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	物 麦 ダ 卵乳麦 ず ご飯セット al 562kcal g 18.1g g 16.8g g 790mg g 269mg c 2.0g で 20g で 20g で 31 1633kca g 54.7g g 43.1g	★ごはのから 乗さればのから 大に関いて 大にがした 大に関いて 大に 大に 大に 大に 大に 大に 大に 大に 大に 大に	Dg 油焼き テー 味噌煮 257kcal 16.7g 15.5g 11.9g 788mg 372mg 173mg 2.0g おかず 794kcal 43.5g 42.0g	表 乳麦 卵麦 麦 ご飯セット 547kcal 21. 6g 16. 2g 74. 8g 789mg 444mg 250mg 2. 0g ご飯セット 1664kcal 58. 2g 44. 1g	★ パルゲント かほちゃか ボー 質 エたん質 化物 エ たん質 エ たん 質	のg レオリーブ焼 テー カキソース炒め リーブサラダ 280kcal 14.7g 15.3g 752mg 501mg 173mg 179g 804kcal 39.2g 47.9g	乳麦 卵麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 19.6g 18.0g 78.2g 753mg 573mg 250mg 1.9g 1674kcal 53.9g 50.0g	★ごはん180g ナススタののかりり エスマのあっています。 エネルば、 エネルば、 上ででは、 大・リウム カリン 相当量 エネルばく質 ルボく質 ルボく質 ルボく質 ルボく質 ルボく質 ルボく質 ルボく質 ルボ	B ししぎ焼 おかず 808kcal 12.7g 20.1g 20.3g 823mg 171mg 2.1g おかず 184kcal 138.5g 49.3g	表 野乳麦 麦 ご飯セット 598kcal 17. 6g 20. 8g 83. 2g 824mg 656mg 2. 1g こま 1684kcal 53. 2g 51. 4g	★あブ肉春 エた脂炭ナカリ食 エたん質 ルポリカー エ エ を	のg い味噌煮 ツサラダ 282kcal 19.9g 10.2g 26.9g 817mg 623mg 237mg 2.1g おかず 790kcal 40.6g 43.4g	表 卵乳麦 ご飯セット 572kcal 24.8g 10.9g 89.8g 818mg 695mg 314mg 2.1g 1660kcal 55.3g 45.5g
夕食	★ごはん180g 塩ダレポーク 法蓮草と油揚の煮 マカロニマリーネサラ おか エネルギー 272kc たんぱく質 13.2 脂質 16.1 ブトリウム 785m カリウム 506m リン 192m 食塩相当量 2.0 ・ボルギー 763kc たんぱく質 40.0 脂質 41.0 炭水化物 58.5	物 麦 ダ 卵乳麦 ず ご飯セット al 562kcal g 18.1g g 16.8g g 790mg g 269mg c 2.0g ず 1638key al 1638key al 1634ca g 43.1g g 247.2g	★ごはのクラの ルば やり は で で で で で で で で で で で で で で で で で で	Dg 油焼き テー 味噌煮 257kcal 16.7g 15.5g 11.9g 372mg 173mg 2.0g おかず 794kcal 43.5g 42.0g 59.5g	表 乳麦 卵麦 麦 ご飯セット 547kcal 21. 6g 16. 2g 78.9mg 444mg 250mg 2. 0g ご飯セット 1664kcal 58. 2g 44. 1g 248. 2g	★メバルイと メバルゲと キャベッと キャベッと をかります。 エたん質 化物 エたん質 ルポく エたん質 ルポく エたん質 ルポく エたん質 ルポく エたん質 ルポく エたん質 ルポく エたん質 ルポく エたん質 ルポく エたん質 ルポく エたん質 ルポく ルポく ルポく ルポく ルポく ルポく 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 は カルばく カんで カんで カんで カんで カんで カんで カんで カんで	のg レオリーブ焼 テー カキソース炒め リーブサラダ 280kcal 14. 7g 17. 3g 15. 3g 752mg 501mg 1.73mg 1. 9g おかず 804kcal 14. 7g 17. 3g 18. 3g 18. 3g 19. 2mg 19. 2g 47. 9g 52. 9g	乳麦 卵麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 19.6g 18.0g 753mg 573mg 250mg 1.9g 1674kcal 53.9g 50.0g 241.6g	★ごスとのののかり はという またい はん 180g ののかり はという またい はん 180g ののかり は またい はん 180g が かったい またい はん 180g が かったい またい はん 180g が かったい 180g が	は おかず 808kcal 12. 7g 20. 1g 20. 3g 823mg 171mg 2. 1g おかず 184mg 171mg 2. 1g おかず 184mg 195 ag 195 ag	表 野乳 表 麦 ご飯セット 598kcal 17. 6g 20. 8g 83. 2g 83. 2g 824mg 656mg 2. 1g こ飯セット 1684kcal 53. 2g 51. 4g 246. 1g	★あブ肉春 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭水 物ム インカリカー エ かり かん できない アンドラ エ かん できない かん かれり 煮一 エ かん できない かん かん りん かん りん かん りん かん リカム しゅう エ かん できない かん しゅう かん かん しゅう かん しゅう かん しゅう かん しゅう かん しゅう かん しゅう	のg い味噌煮 ツサラダ 282kcal 19.9g 10.2g 26.2g 817mg 623mg 2.1g おかず 790kcal 40.6g 43.4g 58.8g	表 卵乳麦 572kcal 24.8g 10.9g 89.8g 818mg 695mg 314mg 2.1g 1660kcal 55.3g 45.5g
夕食	★ごはん180g 塩ダレポーク 法蓮草と油揚の煮 マカロニマリーネサ・ おか エネルギー 272kc たんぱく質 13.2 脂質 16.1 炭水化物 17.7 カリウム 789m カリウム 506n リン 192n 食塩相当量 2.0 エネルギー 763kc たんぱく質 40.0 に関係して、192n よかばく質 40.0 に関係して、192n よりでして、192n よりでして、192n は、192n よりでして、192n よりて よりで より より より より もり もり もり もり もり もり もり もり もり もり もり もり もり	物 麦 デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ	★ごはのから 180 まで 180 まで 180 を	Dg 油焼き テー 味噌煮 257kcal 16.7g 15.5g 11.9g 788mg 372mg 2.0g おかず 794kcal 43.5g 42.0g 42.0g 59.5g 2217mg	表 乳麦 卵麦 麦 ご飯セット 547kcal 21. 6g 16. 2g 78.9mg 444mg 250mg 2. 0g ご飯セット 1664kcal 58. 2g 44. 1g 248. 2g 2220mg	★メイイ・ 18 メメイン 18 メメイン 18 メメイン 18 メメイン 18 メリン 18 メリン 18 メリン 18 メリン 19 大 19 リ 19 生 19 リ 19 生 19 リ 19 生 19 生 19 生	のg レオリーブ焼 テー カキソース炒め リーブサラダ 280kcal 14. 7g 17. 3g 15. 3g 501mg 173mg 1. 9g おかず 804kcal 14. 7g 15. 3g 15. 3g 15. 2mg 17. 3g 1. 9g 1. 9g 1	乳麦 卵麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 19.6g 18.0g 78.2g 75.3mg 573mg 250mg 1.9g ご飯セット 1674kcal 53.9g 50.0g 241.6g 1967mg	★ごはん180g ナススののかりり エスルポポートリン エたん質 化ウム カリン 塩相 1 一 質 エカルポイン 大カリン 食塩相 1 一 質 エカルポイン 大カリン 大カリン 大かり 2 一 8 エカルポイン 大かり 3 一 8 エカルポイン 大かり 3 一 8 エカルポイン 大かり 3 一 8 エカルポイン 大かり 4 一 8 一 8 一 8 一 8 一 8 一 8 一 8 一 8 一 8 一	は おかず 308kcal 12.7g 20.1g 20.1g 20.1g 171mg 2.1g 138.5g 38.5g 57.4g 2176mg	表 野乳表 麦 ご飯セット 598kcal 17. 6g 20. 8g 83. 24mg 656mg 2. 1g ご飯セット 1684kcal 53. 2g 51. 4g 246. 1g 2179mg	★あブ肉春 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ なばんのッポル ポイン・カリン 塩 ネん質 水トリウ 相 ポイン・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・	のg い味噌煮 一 ツサラダ 282kcal 19.9g 10.2g 26.9g 817mg 623mg 237mg 2.1g おかず 790kcal 40.4g 58.8g 2224mg	表 卵乳麦 二飯セット 572kcal 24.8g 10.9g 89.8g 818mg 314mg 2.1g 二飯セット 1660kcal 55.3g 445.5g 247.5g 2227mg
夕食	★ごはん180g 塩ダレポーク 法蓮草と油揚の煮 マカロニマリーネサラン たんぱく質 13.2 脂質 16.1 炭水化物 17.7 ナトリウム 506n リン 192n 食塩相当量 2.0 エネルギー 763kc たんぱく質 40.0 によんぱく質 40.0 によった。 たんぱく質 41.0 によった。 たんぱく質 40.0 によった。 たんぱく質 40.0 によった。 たんぱくではよった。 たんぱくではよった。 たんぱくではよった。 たんぱくではよった。 たんぱくではよった。 たんぱくではよった。 たんぱくではなった。 たんだっと。 たんだった。 たんだった。 たんだく たんだった。 たんだった。 たんだった。 たんだった。 たんだった。 たんだった。 たんだった。 たんだった。 たんだ。 たった。 たった。 たた。 たた。 たた。 たた。 たた。 たた。 たた。	が 妻 ず ご飯セット al 562kcal g 18.1g g 16.8g 80.6g 570mg 269mg 269mg 2.0g ず ご飯セット al 1633kcal g 54.7g g 24.7g g 24.7g g 2299mg g 2299mg g 1682mg	★ごはのから 乗ごはのか豆の 大ではのか豆のの 大ではでする。 大いばでは、 大いばでは、 大いがでする。 大いができる。 ・ はいができる。 はいができる。 はいができる。 はいができる。 はいができる。 はいができる。 はいができる。 はいができる。 はいができる。 はいができる。 はいができる。 はいができる。 はいができる。 はいができる。	Dg 油焼き テー端え おかず 257kcal 16.7g 15.5g 11.9g 788mg 173mg 2.0g おかず 794kcal 43.5g 42.0g 2217mg 1397mg	表 乳麦 乳麦 多 21 6g 16.2g 74.8g 78.9mg 25.0mg 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 2.0	★メインペート	のg レオリーブ焼 テー カキソース炒め リーブサラダ 280kcal 14. 7g 17. 3g 15. 3g 75.2mg 173mg 1. 9g 173mg 1. 9g 804kcal 39. 2g 47. 9g 1964mg 1341mg	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 19 6g 18 0g 78 2g 753mg 250mg 1.9g 二飯セット 1674kcal 53 9g 500 0g 241.6g 1967mg 1557mg	★ごはん180g ナまでは、 大きなのでは、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、	は おかず 308kcal 12.7g 20.1g 20.1g 20.1g 21.7lmg 2.1g 38.23mg 171mg 2.1g 38.5g 49.3g 49.3g 57.4g 21.76mg 157.4mg	表 野乳麦 麦 ご飯セット 598kcal 17. 6g 20. 8g 83. 2g 824mg 2. 1g ご飯セット 1684kcal 53. 2g 51. 4g 246. 1g 2179mg 1790mg	★あブ肉春 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ ない イングライン エカリカ エカル エカル エカル エカル エカル エカル エカル エカル エカル エカ	のg い味噌煮 一 ツサラダ 282kcal 19.9g 10.2g 26.9g 817mg 237mg 2.1g 500kcal 40.6g 43.4g 58.8g 2224mg 1402mg	表 卵乳麦 二飯セット 572kcal 24.8g 10.9g 89.8g 818mg 695mg 314mg 2.1g 二飯セット 1660kcal 55.3g 45.3g 247.5g 2227mg 1618mg
夕食	★ごはん180g 塩ダレポーク 法蓮草と油揚の煮 マカロニマリーネサラ たんぱく質 13.2 脂質 16.1 炭水化物 17.7 ナトリウム 506n リン 192n 食塩相当量 2.0 エネルギー 763kc たんぱく質 40.0 脂質 41.0 たんぱく質 40.0 脂質 40.0 脂質 40.0 脂質 41.0 たんぱく質 40.0 脂質 58.5 ナトリウム 2296 カリウム 1466 リン 562n	物 麦 デ 変 が 影 表 が 影 表 が 影 表 が 影 表 が 影 表 が 影 表 が 影 表 は 562 kcal g 18.1g g 16.8g g 790 mg 269 mg 2.0g プラスト で 1 で 1633 kcal g 54.7g g 424.7 g g 424.7 g g 2299 mg 1682 mg 793 mg 793 mg	★ごはのから 乗された 実にはのから 大きないでする。 大きないでするないでする。 大きないでするないでする。 大きないでするないでするないでする。 大きないでするないでするないでする。 大きないでするないでするないでする。 大きないでするないでするないでする。 大きないでするないでするないでする。 大きないでするないでするないでする。 大きないでするないでするないでする。 大きないでするないでするないでするないでするないでするないでするないでするないでする	Dg 油焼き テー端え おかず 257kcal 16.7g 15.5g 11.9g 788mg 372mg 2.0g おかず 794kcal 43.5g 42.0g 2217mg 1397mg 525mg	表 乳麦 乳麦 多 多 21. 6g 16. 2g 74. 8g 78.9mg 2. 0g 2. 0g 2	★メイン 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18	のg レオリーブ焼 テー カキソース炒め リーブサラダ 280kcal 14. 7g 17. 3g 15. 3g 752mg 173mg 1.9g 804kcal 39. 2g 47. 9g 1964mg 1341mg 489mg	乳麦 卵麦 卵乳麦 1570kcal 19. 6g 18. 0g 78. 2g 75.3mg 250mg 1. 9g 250mg 1. 9g 250mg 1. 9g 201. 6g 241. 6g 1967mg 1557mg 720mg	★ごはん180g ナ高ののかりり 大きなのあった。 エス菜ナー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	は おかず 308kcal 12.7g 20.1g 20.1g 20.3g 823mg 171mg 2.1g 38.4mg 171mg 2.1g 38.5g 49.3g 57.4g 2176mg 1574mg 521mg	表 卵乳麦 麦 三飯セット 598kcal 17. 6g 20. 8g 83. 2g 824mg 2. 1g 三飯セット 1684kcal 53. 2g 51. 4g 246. 1g 2179mg 752mg	★あブ肉春 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ はらッやフ ルば 化ウム カールば 化リウ 相 ルば 化リウム ルば ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	のg い味噌煮 一 ツサラダ 282kcal 19.9g 10.2g 26.9g 817mg 237mg 2.1g 500kcal 40.6g 43.4g 58.8g 2224mg 1402mg 550mg	表 卵乳麦 二飯セット 572kcal 24 8g 10 9g 89 8g 818mg 695mg 2. 1g 二飯セット 1660kcal 55. 3g 45. 5g 2227mg 1618mg 781mg
夕食	★ごはん180g 塩ダレポーク 法蓮草と油揚の煮 マカロニマリーネサラ たんぱく質 13.2 脂質 16.1 炭水化物 17.7 ナトリウム 789n カリウム 192n 食塩相当量 2.0 エネルギー 763kc たんぱく質 40.0 脂質 41.0 炭水化物 58.6 たんぱく質 40.0 脂質 41.0 炭水化物 58.6 たんぱく質 40.0 最大・リウム 1466 リン 562n 食塩相当量 5.8	が 表 デ が ま が ま が で いっこ。 が で いっこ。 で 、	★ごはのから 乗ごはのか豆の 大ではのか豆のの 大ではでする。 大いばでは、 大いばでは、 大いがでする。 大いができる。 ・ はいができる。 はいができる。 はいができる。 はいができる。 はいができる。 はいができる。 はいができる。 はいができる。 はいができる。 はいができる。 はいができる。 はいができる。 はいができる。 はいができる。	Dg 油焼き テー端え おかず 257kcal 16.7g 15.5g 11.9g 788mg 173mg 2.0g おかず 794kcal 43.5g 42.0g 2217mg 1397mg	表 乳麦 乳麦 影麦 一二飯セット 547kcal 21. 6g 16. 2g 74. 8g 789mg 250mg 2. 0g -二飯セット 1664kcal 58. 2g 44. 1g 248. 2g 2220mg 1613mg 756mg 5. 6g	★メイヤット エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリシ塩 スペッツ キャベット ルば ペー・ファット ルば ペー・ファット・リーン 相 ルばく ヤー・ファット サービ マー・ファット は サービ マー・ファット エ 大	のg レオリーブ焼 テー カキソース炒め リーブサラダ 280kcal 14. 7g 17. 3g 15. 3g 75.2mg 173mg 1. 9g 173mg 1. 9g 804kcal 39. 2g 47. 9g 1964mg 1341mg	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 19.6g 18.0g 78.2g 753mg 250mg 1.9g 573mg 573mg 1.9g 50.0g 241.6g 1967wg 1967wg 50.0g 241.6g 1967mg 720mg 5.0g	★ごス東ナ にはとのののかり にはとのあった。 またい では、 180g ののかり にはとのあった。 またい では、 150g が、	は おかず 308kcal 12. 7g 20. 1g 20. 3g 823mg 584mg 2. 1g 171mg 2. 1g おかず 38. 5g 49. 3g 57. 4g 2176mg 57. 4g 57. 4g 57. 4g 58. 4mg 59. 4g 59. 3g 59. 4g 50. 3g 50. 3g 50. 3g 50. 3g 50. 3g 60. 3g 60	表 卵乳麦 麦 三飯セット 598kcal 17. 6g 20. 8g 83. 2g 824mg 2. 1g 三飯セット 1684kcal 53. 2g 51. 4g 246. 1g 2179mg 752mg 5. 6g	★あブ肉春 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 スん質水トリウ 相 ルぱ ・ ルリウ 相 ルぱ ・ ルリウ 相 ・ ルぱ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	のg い味噌煮 一 ツサラダ 282kcal 19.9g 10.2g 26.9g 817mg 237mg 2.1g 500kcal 40.6g 43.4g 58.8g 2224mg 1402mg	表 卵乳麦 二飯セット 572kcal 24.8g 10.9g 89.8g 818mg 695mg 314mg 2.1g 二飯セット 1660kcal 55.3g 45.3g 247.5g 2227mg 1618mg
夕食合計・	★ごはん180g 塩ダレポーク 法蓮草と油揚の煮 マカロニマリーネサラ たんぱく質 13.2 脂質 16.1 炭水化物 17.7 ナトリウム 506n リン 192n 食塩相当量 2.0 エネルギー 763kc たんぱく質 40.0 脂質 41.0 たんぱく質 40.0 脂質 40.0 脂質 40.0 脂質 41.0 たんぱく質 40.0 脂質 58.5 ナトリウム 2296 カリウム 1466 リン 562n	が 表 デ が ま が ま が で いっこ。 が で いっこ。 で 、	★ 鶏ミ高春 エネん質 ハリウム 当 ギく 物ウム リウム リース カリン塩 エン 関 水 リウム リース カリン塩 エン カリカム リカー カース カース カース カース カース カース カース カース カース カ	Dg 油焼き テー端え おかず 257kcal 16.7g 15.5g 11.9g 788mg 372mg 2.0g おかず 794kcal 43.5g 42.0g 2217mg 1397mg 525mg	表 乳麦 乳麦 影麦 一二飯セット 547kcal 21. 6g 16. 2g 74. 8g 789mg 250mg 2. 0g -二飯セット 1664kcal 58. 2g 44. 1g 248. 2g 2220mg 1613mg 756mg 5. 6g	★メイヤット エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリシ塩 スペッツ キャベット ルば ペー・ファット ルば ペー・ファット・リーン 相 ルばく ヤー・ファット サービ マー・ファット は サービ マー・ファット エ 大	のg レオリーブ焼 テー カキソース炒め リーブサラダ 280kcal 14. 7g 17. 3g 15. 3g 752mg 173mg 1.9g 173mg 1.9g 804kcal 39. 2g 47. 9g 1341mg 489mg	乳麦 卵麦 卵乳麦 1570kcal 19. 6g 18. 0g 78. 2g 75.3mg 250mg 1. 9g 250mg 1. 9g 250mg 1. 9g 201. 6g 241. 6g 1967mg 1557mg 720mg	★ごス東ナ にはとのののかり にはとのあった。 またい では、 180g ののかり にはとのあった。 またい では、 150g が、	は おかず 308kcal 12. 7g 20. 1g 20. 3g 823mg 584mg 2. 1g おかず 171mg 2. 1g おかず 38. 5g 49. 3g 57. 4g 2176mg 521mg 5. 6g	表 卵乳麦 麦 三飯セット 598kcal 17. 6g 20. 8g 83. 2g 824mg 2. 1g 三飯セット 1684kcal 53. 2g 51. 4g 246. 1g 2179mg 752mg	★あブ肉春 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 スん質水トリウ 相 ルぱ ・ ルリウ 相 ルぱ ・ ルリウ 相 ・ ルぱ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	のg い味噌煮 一 ツサラダ 282kcal 19.9g 10.2g 26.9g 817mg 237mg 2.1g 500kcal 40.6g 43.4g 58.8g 2224mg 1402mg 550mg	表 卵乳麦 二飯セット 572kcal 24.8g 10.9g 89.8g 818mg 695mg 2.1g ————————————————————————————————————
夕食合計合	★ごはん180g 塩ダレポーク 法蓮草と油揚の煮 マカロニマリーネサラ たんぱく質 13.2 脂質 16.1 炭水化物 17.7 ナトリウム 506n カリウム 506n カリウム 192n 食塩相当量 2.0 エネルギー 763kc たんぱく質 40.0 たんぱく質 58.5 ナトリウム 1466 リン 562n 食塩相当量 5.8	物 麦 ダ 卵乳麦 ず ご飯セット al 562kcal g 18.1g g 16.8g 790mg g 269mg c 2.0g ず 1633kcal g 54.7g g 247.2g g 247.2g g 247.2g g 790mg g 58.0g g 790mg g 2.0g g 1633kcal g 54.7g g 247.2g g 247.2g g 247.2g g 1782mg g 790mg g 180mg g 25.8g g 1782mg g 178	★ 鶏ミ高春 エネん質 ハリウム 当 ギく 物ウム リウム リース カリン塩 エン 関 水 リウム リース カリン塩 エン カリカム リカー カース カース カース カース カース カース カース カース カース カ	Dg 油焼き テー 株	表 乳麦 卵麦 麦 ご飯セット 547kcal 21.6g 16.2g 789mg 444mg 250mg 2.0g 1664kcal 58.2g 44.1g 248.2g 2220mg 1613mg 756mg 5.6g	★メイン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	のg レオリーブ焼 テー カキソース炒め リーブサラダ おかず 280kcal 14. 7g 17. 3g 15. 3g 752mg 501mg 1.73mg 1.9g 最の4kcal 39. 2g 47. 9g 52. 9g 1341mg 489mg 5. 0g	乳麦 卵麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 19.6g 18.0g 75.3mg 573mg 250mg 1.9g 573mg 250 og 250.0g 1674kcal 53.9g 50.0g 241.6g 1967mg 1557mg 720mg 5.0g	★ごスという は、	おかず 308kcal 12.7g 20.3g 323mg 171mg 2.1g 38.5g 49.3g 57.4g 21.76mg 157.4mg 5.6g 10kcal	表 野乳麦 598kcal 17. 6g 20. 8g 83. 2g 83. 2g 824mg 656mg 2. 1g 1684kcal 53. 2g 51. 4g 246. 1g 2179mg 1790mg 752mg 5. 6g 1780kcal	★あブ肉春 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 スん質水トリウ 相 ルば 化リウム サイス イン サール はんり カール カー質 カーム 量 一質 カーム 単一 カール カード カール	のg い味噌煮 一 ツサラダ 282kcal 19.9g 10.2g 26.9g 817mg 623mg 2.37mg 2.1g おかず 790kcal 40.6g 43.4g 58.8g 2224mg 550mg 5.6g	表 卵乳麦 卵乳麦 10.9g 89.8g 818mg 695mg 314mg 247.5g 247.5g 2227mg 1618mg 5.6g 1788kcal
夕食合計・	★ごはん180g 塩ダレポーク 法蓮草と油揚の煮 マカロニマリーネサラション・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	物 麦 ダ 卵乳麦 ず ご飯セット al 562kcal g 18.1g g 16.8g g 790mg g 269mg c 2.0g ず 1633kca al 1633kca g 54.7g g 43.1g g 247.2g g 247.2g g 1682mg g 793mg g 793mg g 793mg g 1793mg g 5.8g al 1759kca g 55.3g	★ 鶏ミ高春 エネん質 ルポリウ 相 ルポーク 当 ギマ カリン塩 エネん質 化リウ 相 ルポーク ム 当 ギマ カリン塩 エネん	ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン	表 乳麦 卵麦 麦 ご飯セット 547kcal 21. 6g 16. 2g 74. 8g 250mg 2. 0g 250mg 2. 0g 26devh 1664kcal 58. 2g 44. 1g 248. 2g 2220mg 1613mg 756mg 5. 6g 1792kcal	★メイヤット エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリシ塩 スペッツ キャベット ルば ペー・ファット ルば ペー・ファット・リーン 相 ルばく ヤー・ファット サービ マー・ファット は サービ マー・ファット エ 大	のg レオリーブ焼 テー カキソース炒め リーブサラダ まかず 280kcal 14.7g 17.3g 15.3g 75.2mg 501mg 1.9g おかず 804kcal 39.2g 47.9g 52.9g 1964mg 1341mg 489mg 5.0g 930kcal 39.8g	乳麦 卵麦 卵乳麦 570kcal 19.6g 18.0g 753mg 573mg 250mg 1.9g 250mg 1.9g 250 0g 241.6g 1967mg 1557mg 720mg 5.0g 1800kcal	★ これ	おかず 308kcal 12.7g 20.1g 20.3g 823mg 171mg 2.1g 38.5g 49.3g 57.4g 2176mg 1574ng 55.6g 10kcal 39.3g	表 野乳麦 三飯セット 598kcal 17. 6g 20. 8g 83. 2g 83. 2g 824mg 656mg 2. 1g 三飯セット 1684kcal 53. 2g 51. 4g 246. 1g 2179mg 1790mg 752mg 5. 6g 1780kcal	★あブ肉春 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 スん質水トリウ 相 ルぱ ・ ルリウ 相 ルぱ ・ ルリウ 相 ・ ルぱ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	のg い味噌煮 一 ツサラダ 282kcal 19.9g 10.2g 817mg 623mg 2.37mg 2.1g おかず 790kcal 40.6g 43.4g 550mg 1402mg 550mg 5.6g 918kcal	表 卵乳麦 卵乳麦 10.9g 89.8g 818mg 695mg 314mg 2.1g 1660kcal 55.3g 445.5g 2227mg 1618mg 781mg 5.6g 1788kcal 56.1g
夕食合計合計	★ごはん180g 塩ダレポーク 法蓮草と油揚の煮 マカロニマリーネサラ おか エネルギー 272kc たんぱく質 13.2 脂質 16.1 炭水化物 17.7 カリウム 506n リン 192n 食塩相当量 2.0 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	が 表 デ 三 飯 セット al 562kcal g 18.1g g 16.8g g 790mg g 269mg c 2.0g デ 三 飯 セット al 1633kcal al 1633kcal g 54.7g g 43.1g g 247.2g 43.1g 2299mg 1682mg 793mg 5 8g al 1759kcal g 155.3g g 43.3g	★ 鶏ミ高春 エたん質 ルパ リウ 相 ルパ で 物ウム リウム サード で かっと サード で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	ファイス (1) では、 1) では、 1	表 乳麦 卵麦 麦 ご飯セット 547kcal 21. 6g 16. 2g 78.9mg 444mg 250mg 2. 0g ご飯セット 1664kcal 58. 2g 248. 2g 2220mg 1613mg 756mg 5. 6g 1792kcal 59. 0g	★メイイキャか エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食塩ネん質 化リウム サイン 物の イー質 他ウム 単一 で 物 ム 単一 で かった 脂炭ナカリ を まん質 化リウム サイン で もった 脂炭ナカリ を まん質 しゅう と を で もった 脂炭ナカリ を まん質 しゅう と を で もった 脂炭ナカリ を する しゅう と で もった 脂炭ナカリ を する しゅう と しゅん と しゅう と しゅん と しゅん と しゅ	のg レオリーブ焼 テー カキソース炒め リーブサラダ まかず 280kcal 14. 7g 17. 3g 15. 3g 752mg 501mg 1. 9g おかず 804kcal 173mg 1. 9g おかず 804kcal 139. 2g 47. 9g 52. 9g 1964mg 1341mg 489mg 5. 0g 930kcal 39. 8g 48. 1g	乳麦 卵麦 卵乳麦 19.6g 19.6g 18.0g 75.3mg 57.3mg 250mg 1.9g 57.3mg 250mg 1.9g 50.0g 241.6g 1967mg 155.7mg 720mg 5.0g 1800kcal	★ これの は	は おかず 808kcal 12. 7g 20. 1g 20. 1g 20. 1g 171mg 2. 1g 584mg 171mg 2. 1g おかず 14kcal 38. 5g 49. 3g 57. 4g 2176mg 521mg 521mg 5. 6g 100kcal 139. 3g 49. 5g	表 野乳表 麦 ご飯セット 598kcal 17. 6g 20. 8g 83. 224mg 656mg 248mg 2. 1g ご飯セット 1684kcal 53. 2g 246. 1g 2179mg 1790mg 752mg 5. 6g 1780kcal 54. 0g 55. 6g 56. 6g	★あブ肉春 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ はらいゃつ ルば 化リウ 相 よく 物・ム質・ボーリウ 相 よく 物・ム質・ボーリウ 相 よく から 当半ん質・パカリ煮一 一質・ カム 量一質・ カーズ・カーズ・カーズ・カーズ・カーズ・カーズ・カーズ・カーズ・カーズ・カーズ・	のg い味噌煮 一 ツサラダ 282kcal 19.9g 10.2g 26.9g 817mg 623mg 237mg 2.1g おかず 790kcal 40.6g 55.8g 2224mg 1402mg 550mg 5.6g 918kcal	表 卵乳麦 二飯セット 572kcal 24.8g 10.9g 89.8g 818mg 695mg 314mg 2.1g 二飯セット 1660kcal 55.3g 247.5g 2227mg 1618mg 781mg 5.6g 1788kcal 56.1g 45.7g
夕食合計合計(★ごはん180g 塩ダレポーク 法蓮草と油揚の煮 マカロニマリーネサラ たんぱく質 13.2 脂質 16.1 炭水化物 17.7 カリウム 789m カリウム 506m リン 192m 食塩相当量 2.0 エネルギー 763kc たんぱく質 40.0 炭水化物 58.5 ナトリウム 2296 カリウム 1466 リン 562m 食塩相当量 5.8 エネルギー 889kc たんぱく質 40.0 炭水化物 58.5 ナトリウム 1466 リン 889kc たんぱく質 40.0 最塩相当量 5.8	が 麦	★ 鶏ミ高春 エネん質 ルポリウ 相 ルポーク 当 ギマ カリン塩 エネん質 化リウ 相 ルポーク ム 当 ギマ カリン塩 エネん	Dg 油焼き テー味噌煮 記かず 257kcal 16.7g 15.5g 11.9g 7788mg 372mg 173mg 2.0g おかず 794kcal 43.5g 42.0g 59.5g 2217mg 1397mg 525mg 5.6g 922kcal 44.3g 46.3g	表 乳麦 卵麦 麦 ご飯セット 547kcal 21. 6g 16. 2g 78.9mg 444mg 250mg 2. 0g ご飯セット 1664kcal 58. 2g 248. 2g 2220mg 1613mg 756mg 5. 6g 1792kcal 59. 0g	★メイン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	のg レオリーブ焼 テー カキソース炒め リーブサラダ まかず 280kcal 14.7g 17.3g 15.3g 75.2mg 501mg 1.9g おかず 804kcal 39.2g 47.9g 52.9g 1964mg 1341mg 489mg 5.0g 930kcal 39.8g	乳麦 卵麦 卵乳麦 19.6g 18.0g 78.2g 753mg 573mg 250mg 1.9g 250mg 1.9g 250mg 1.9g 241.6g 1967mg 1557mg 720mg 50.0g 1800kcal 54.5g 50.2g 272.1g	★ これの は	おかず 308kcal 12.7g 20.1g 20.3g 823mg 171mg 2.1g 38.5g 49.3g 57.4g 2176mg 1574ng 55.6g 10kcal 39.3g	表 野乳表 麦 ご飯セット 598kcal 17. 6g 20. 8g 83. 224mg 656mg 248mg 2. 1g ご飯セット 1684kcal 53. 2g 246. 1g 2179mg 1790mg 752mg 5. 6g 1780kcal 54. 0g 55. 6g 56. 6g	★あブ肉春 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 スん質水トリウ 相 ルば 化リウム サイス イン サール はんり カール カー質 カーム 量 一質 カーム 単一 カール カード カール	のg い味噌煮 一 282kcal 19.9g 10.2g 26.9g 817mg 623mg 237mg 2.1g おかず 790kcal 40.6g 43.4g 55.8g 2224mg 1402mg 550mg 5.6g 918kcal 41.4g 43.6g 89.7g	表 卵乳麦
夕食合計合計(問	★ごはん180g 塩ダレポーク 法蓮草と油揚の煮 マカロニマリーネサラ おか エネルギー 272kc たんぱく質 13.2 脂質 16.1 炭水化物 17.7 カリウム 506n リン 192n 食塩相当量 2.0 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	が 麦	★ 鶏ミ高春 エたん質 ルパ リウ 相 ルパ で 物ウム リウム サード で かっと サード で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	ファイス (1) では、 1) では、 1	表 乳麦 卵麦 麦 ご飯セット 547kcal 21. 6g 16. 2g 78.9mg 444mg 250mg 2. 0g ご飯セット 1664kcal 58. 2g 248. 2g 2220mg 1613mg 756mg 5. 6g 1792kcal 59. 0g	★メイイキャか エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食塩ネん質 化リウム サイン 物の イー質 他ウム 単一 で 物 ム 単一 で かった 脂炭ナカリ を まん質 化リウム サイン で もった 脂炭ナカリ を まん質 しゅう と を で もった 脂炭ナカリ を まん質 しゅう と を で もった 脂炭ナカリ を する しゅう と で もった 脂炭ナカリ を する しゅう と しゅん と しゅう と しゅん と しゅん と しゅ	のg レオリーブ焼 テー カキソース炒め リーブサラダ 280kcal 14. 7g 17. 3g 15. 3g 752mg 173mg 1. 9g 501mg 1. 9g 804kcal 39. 2g 47. 9g 1341mg 489mg 5. 0g 930kcal 39. 8g 48. 1g 930kcal	乳麦 卵麦 卵乳麦 19.6g 19.6g 18.0g 75.3mg 57.3mg 250mg 1.9g 57.3mg 250mg 1.9g 50.0g 241.6g 1967mg 155.7mg 720mg 5.0g 1800kcal	★ た	は おかず 808kcal 12. 7g 20. 1g 20. 1g 20. 1g 171mg 2. 1g 584mg 171mg 2. 1g おかず 14kcal 38. 5g 49. 3g 57. 4g 2176mg 521mg 521mg 5. 6g 100kcal 139. 3g 49. 5g	表 野乳表 麦 598kcal 17 6g 20 8g 83 2g 83 2g 856mg 248mg 656mg 248mg 656mg 219 500 00 100 00 1790mg 752mg 51 6g 1780kcal 53 2g 1790mg 752mg 55 6g 1780kcal 54 0g 55 6g 1780kcal	★あブ肉春 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ はらいゃつ ルば 化リウ 相 よく 物・ム質・ボーリウ 相 よく 物・ム質・ボーリウ 相 よく から 当半ん質・パカリ煮一 一質・ カム 量一質・ カーズ・カーズ・カーズ・カーズ・カーズ・カーズ・カーズ・カーズ・カーズ・カーズ・	のg い味噌煮 一 ツサラダ 282kcal 19.9g 10.2g 26.9g 817mg 623mg 237mg 2.1g おかず 790kcal 40.6g 55.8g 2224mg 1402mg 550mg 5.6g 918kcal	表 卵乳麦
夕食合計合計(間食	★ごはん180g 塩ダレポーク 法蓮草と油揚の煮 マカロニマリーネサラ たんぱく質 13.2 脂質 16.1 炭水化物 17.7 ナトリウム 506n リン 192n 食塩相当量 2.0 エネルギー 763kc たんぱく質 40.0 脂質 41.0 炭水化物 58.5 ナトリウム 2296 カリウム 1466 リン 562n 食塩相当量 5.8 エネルギー 889kc たんぱく質 40.0 は大トリウム 2296 カリウム 1466 リン 41.0 炭水化物 58.5 ナトリウム 2296 カリウム 41.0 食塩相当量 5.8 エネルギー 889kc たんぱく質 40.0 大トリウム 389.0 大トリウム 2298	が 麦	★ 鶏ミ高春 エたい	Dg 油焼き テー 味噌煮 16.7g 15.5g 11.9g 794kcal 42.0g 372mg 2.0g おかず 794kcal 43.5g 42.0g 2217mg 525mg 5.5 6g 922kcal 44.3g 42.2g 922kcal 44.3g 922kcal 44.3g 922kcal 44.3g 922kcal 44.3g 922kcal 44.3g 922kcal 44.3g 922kcal 922kcal	表 乳麦 乳麦 多 21 6g 16. 2g 74. 8g 78.9mg 250mg 2. 0g 250mg 2. 0g 250mg 2. 0g 26. 2g 44. 1g 248. 2g 2220mg 1613mg 756mg 5. 6g 1792kca 59. 0g 44. 3g 279. 1g 2226mg	★メイキャか エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリウ 相 ポペ ヤウム 単一質 化リウム 量一質 物ム	のg レオリーブ焼 テー カキソース炒め リーブサラダ 280kcal 14. 7g 17. 3g 15. 3g 752mg 173mg 1. 9g 501mg 1. 9g 804kcal 39. 2g 47. 9g 1341mg 489mg 5. 0g 930kcal 39. 8g 48. 1g 930kcal	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 19 6g 18 0g 78 2g 78 2g 573mg 250mg 1. 9g 二飯セット 1674kcal 53 9g 507mg 1557mg 720mg 5. 0g 1800kcal 541. 6g 1967mg 1557mg 720mg 5. 0g 1800kcal	★ナ青ツ	は おかず 308kcal 12.7g 20.1g 20.1g 20.1g 171mg 2.1g 584mg 171mg 2.1g 38.5g 49.3g 57.4g 2176mg 1574mg 521mg 521mg 521mg 5880 5980	表 野乳表表 17 6g	★あブ肉春 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 ない サウム サイス でいった サイス かった サイス	のg い味噌煮 一 282kcal 19.9g 10.2g 26.9g 817mg 237mg 237mg 2.1g おかず 790kcal 40.6g 43.4g 55.8g 2224mg 1402mg 550mg 5.6g 918kcal 41.4g 43.6g 89.7g 2230mg	表 卵乳麦
夕食合計合計(間食	★ごはん180g 塩ダレポーク 法蓮草と油揚の煮 マカロニマリーネサラ たんぱく質 13.2 脂質 16.1 炭水化物 17.7 ナトリウム 789n 食塩相当量 2.0 上のではで質 40.0 脂質 41.0 脱水化物 17.7 大トリウム 763kc たんぱく質 40.0 脂質 41.0 脂質 41.0 によんぱく質 40.0 によんぱく質 40.0 は上れいギー 889kc たんぱく質 40.0 たんぱく質 40.0 は上れいギー 889kc たんぱく質 40.0 たんぱく質 40.0 と変換がより 41.2 によんぱく質 40.0 たんぱく質 40.0 と変換がより 2298 カリウム 2298 カリウム 1580	物 麦 デ 三 飯セット al 562kcal g 18.1g g 16.8g g 790mg g 269mg g 269mg g 269mg g 269mg g 269mg g 269mg g 270mg g 270mg g 243.1g g 424.2g g 424.2g g 427.2g g 429mg g 793mg c 5.8g al 1759kca g 43.3g g 43.3g g 2301mg g 277.7g g 2301mg g 1796mg	★ 鶏ミ高春 エたに質がより はのり 豆の ルば 化リウ 相 ルば ボーリン 相 ルば ボーリン 塩 ネん質 ボーリン 塩 ネん質 ボーリン 相 ルば ボーリン 担当 ギく 物 ムカリウム 当 ギく 物 ムカリウム リウム リウム リウム リウム リカリウム リカリウム リカリウム リカリウム リカリウム リカリウム リカリウム ロード は ちゅうと 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	Dg 油焼き テー味噌煮 記かず 257kcal 16.7g 15.5g 11.9g 788mg 372mg 2.0g おかず 794kcal 43.5g 42.0g 2217mg 1397mg 525mg 5.6g 922kcal 44.3g 44.3g 44.3g 44.3g 44.3g 44.3g 42.2g 90.4g 2223mg 1517mg	表 乳麦 乳麦 多 21. 6g 16. 2g 74. 8g 78.9mg 25.0mg 2. 0g 2. 0g 1664kcal 58. 2g 44. 1g 2220mg 1613mg 756mg 5. 6g 1792kcal 59. 0g 2.	★メイキャかぼ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ はのパントリン塩 ネん質 水リウー 相 よば ペリウム 18シソの ギー質 物ム 単一質 やり は サウム 量一質 物ム 量一質 物ム	のg レオリーブ焼 テー カキソース炒め リーブサラダ 280kcal 14. 7g 17. 3g 15. 3g 752mg 173mg 1. 9g 501mg 1. 9g 48.04kcal 39. 2g 47. 9g 1341mg 48.9mg 5. 0g 930kcal 39. 8g 48.9mg 48.9mg 1966mg 1455mg	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 19.6g 18.0g 78.2g 75.3mg 57.3mg 250mg 1.9g 250mg 1.9g 250mg 1.9g 50.0g 155.7mg 720mg 155.7mg 720mg 5.0g 1800kcal 54.5g 50.2g 1969mg 1671mg	★ 180gのかり 180gのかり 180gのかり 180gのかり 180gのかり 180gのかり 180gのかり 180g水トリウム 180gxトリウム 180gx	まかず 308kcal 12.7g 20.1g 20.3g 823mg 171mg 2.1g 584mg 171mg 2.1g 38.5g 49.3g 1574mg 1574mg 5521mg 5521mg 556g 170kcal 39.3g 49.3g 49.3g 10kcal	表 野乳麦 麦 三飯セット 598kcal 17. 6g 20. 8g 83. 2g 824mg 2. 1g 三飯セット 1684kcal 53. 2g 51. 4g 246. 1g 2179mg 1790mg 752mg 5. 6g 1780kcal 54. 0g 551. 6g 269. 1g 2185mg 1903mg	★あブ肉春 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ はらッやフ ルぱ 化リウ 増 ルぱ ペリウ 増 ルぱ ペリウイ おいり 一 ガー カー ダー マーク かん コが 一 質 物 ム 量 一 質 物 ム 量 一 質 かん 量 一 質 かん しゅう しゅう しゅう かん かっかっしょう かん かっかっしょう かん かっかっかい かっかっかい かっかっかい かっかっかい かっかい かっか	のg い味噌煮 一 282kcal 19.9g 10.2g 26.9g 8173mg 2.37mg 2.1g 50.237mg 2.1g 50.237mg 2.1g 50.237mg 2.1g 50.237mg 50.	表 卵乳麦 二飯セット 572kcal 24.8g 10.9g 89.8g 818mg 695mg 2.1g
夕食合計合計(問	★ごはん180g 塩ダレポーク 法蓮草と油揚の煮 マカロニマリーネサラ たんぱく質 13.2 脂質 16.1 炭水化物 17.7 ナトリウム 789n リン 192n 食塩相当量 2.0 上ネルギー 763kc たんぱく質 40.0 脂質 41.0 炭水化物 58.5 炭水化物 58.5 炭水化物 58.6 大トリウム 2296 カリウム 1466 リン 562n 食塩相当量 5.8 エネルギー 889kc たんぱく質 40.6 脱炭水化物 89.0 ナトリウム 2298 カリウム 1580 リン 568n	物 麦 デ が ま	★ 鶏ミ高春 エた 間 が いっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい	Dg 油焼き テー味噌煮 こ和え おかず 257kcal 16.7g 15.5g 11.9g 788mg 372mg 2.0g おかず 794kcal 43.5g 42.0g 5217mg 525mg 5.6g 922kcal 44.3g 44.3g 44.3g 49.2g 90.4g 2223mg 1517mg 539mg	表 乳麦 乳麦 影表 多 547kcal 21. 6g 16. 2g 74. 8g 789mg 250mg 2. 0g 2. 0g 2. 0g 2. 0g 2. 0g 2. 0g 2. 0g 1664kcal 58. 2g 44. 1g 2220mg 1613mg 756mg 5. 6g 1792kcal 59. 0g 44. 3g 279. 1g 2226mg 1733mg 770mg	★メイキャが エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エ た脂炭ナカリ はのパントリン はのパントリン はのパントリン 相 ルばく やった ルばく やった かば かん はんパントリン 相 かん 質 ペリウム サー質 一質 一質 一質 一質 一質 一質 一質	のg レオリーブ焼 テー カキソース炒め ノーブサラダ 280kcal 14. 7g 17. 3g 15. 3g 752mg 17.3mg 1. 9g 39. 2g 47. 9g 504kcal 39. 2g 47. 9g 50. 9g 1341mg 489mg 5. 0g 930kcal 39. 8g 48. 1g 83. 4g 1966mg 1455mg	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 19.6g 18.0g 78.2g 75.3mg 57.3mg 250mg 1.9g 250mg 1.9g 250mg 1.9g 50.0g 241.6g 241.6g 1557mg 720mg 5.0g 1800kcal 54.5g 50.2g 1969mg 1671ng 726mg	★ たい は との あいま かい は で かい かい は ない は で かい は ない かい は ない は で かい は で ない は ない は	まかず 308kcal 12.7g 20.1g 20.3g 823mg 534mg 171mg 2.1g 38.5g 49.3g 2176mg 1574mg 5521mg 5521mg 5521mg 5521mg 5521mg 5521mg 5521mg 5521mg 5521mg 5521mg 5521mg 5521mg 5521mg 553mg 553mg 5521mg 5521mg 5521mg 553mg 553mg 553mg	表 卵乳表 麦 三飯セット 598kcal 17. 6g 20. 8g 83. 2g 824mg 2. 1g 三飯セット 1684kcal 53. 2g 51. 4g 246. 1g 2179mg 1790mg 752mg 5. 6g 1780kcal 54. 0g 51. 6g 2185mg 1903mg 764mg	★あブ肉春 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ はらッやフ ルば 化リウ 相 ルば いりウ はんり カー リウム 18 カー 一質 物 ム 量 一質 物 ム 量 一質	のg い味噌煮 一 282kcal 19.9g 10.2g 26.9g 817mg 6237mg 2.1g 37mg 2.1g 40.6g 43.4g 58.8g 550mg 1402mg 550mg 5.6g 918kcal 41.4g 43.6g 918kcal 41.4g 43.6g 918kcal	表明乳麦 卵乳麦 二飯セット 572kcal 24.8g 10.9g 89.8g 818mg 695mg 314mg 2.1g 二飯セット 1660kcal 55.3g 45.5g 247.5g 2227mg 1618mg 781mg 5.6g 1788kcal 56.1g 45.7g 278.4g 2233mg 1738mg 795mg
夕食合計合計(間食込)	★ごはん180g 塩ダレポーク 法蓮草と油揚の煮 マカロニマリーネサラ たんぱく質 13.2 脂質 16.1 炭水化物 17.7 ナトリウム 789n 食塩相当量 2.0 上のではで質 40.0 脂質 41.0 脱水化物 17.7 大トリウム 763kc たんぱく質 40.0 脂質 41.0 脂質 41.0 によんぱく質 40.0 によんぱく質 40.0 は上れいギー 889kc たんぱく質 40.0 たんぱく質 40.0 は上れいギー 889kc たんぱく質 40.0 たんぱく質 40.0 と変換がより 41.2 によんぱく質 40.0 たんぱく質 40.0 と変換がより 2298 カリウム 2298 カリウム 1580	物 麦 ダ 卵乳麦 ず ご飯セット al 562kcal g 18.1g g 16.8g g 790mg g 269mg c 2.0g ず 100mg g 269mg c 2.0g ず 100mg g 793mg g 247.2g g 247.2g g 247.2g g 247.2g g 247.2g g 793mg g 799mg g 799mg g 799mg g 799mg g 799mg g 799mg	★鶏ミ高春 エた間では、物ウム 当 ギマ 物ウム 当 ギマ かっと	Dg 油焼き テー味噌煮 記かず 257kcal 16.7g 15.5g 11.9g 788mg 372mg 2.0g おかず 794kcal 43.5g 42.0g 2217mg 1397mg 525mg 5.6g 922kcal 44.3g 44.3g 44.3g 44.3g 44.3g 44.3g 42.2g 90.4g 2223mg 1517mg	表 乳麦 乳麦 影表 多 547kcal 21. 6g 16. 2g 74. 8g 789mg 250mg 2. 0g 2. 0g 2. 0g 2. 0g 2. 0g 2. 0g 2. 0g 1664kcal 58. 2g 44. 1g 2220mg 1613mg 756mg 5. 6g 1792kcal 59. 0g 44. 3g 279. 1g 2226mg 1733mg 770mg	★メイキャかぼ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ はのパントリン塩 ネん質 水リウー 相 よば ペリウム 18シソの ギー質 物ム 単一質 やり は サウム 量一質 物ム 量一質 物ム	のg レオリーブ焼 テー カキソース炒め ノーブサラダ 280kcal 14. 7g 17. 3g 15. 3g 752mg 173mg 1. 9g 501mg 1. 9g 48.04kcal 39. 2g 47. 9g 1341mg 489mg 5. 0g 930kcal 39. 8g 48.9mg 48.9mg 1966mg 1455mg	乳麦 卵麦 卵乳麦 19.6g 18.0g 753mg 573mg 250mg 1.9g 573mg 250mg 1.9g 241.6g 1967mg 1557mg 720mg 50.0g 241.6g 1967mg 1557mg 720mg 50.2 1800kcal	★ 180gのかり 180gのかり 180gのかり 180gのかり 180gのかり 180gのかり 180gのかり 180g水トリウム 180gxトリウム 180gx	おかず 308kcal 12.7g 20.3g 323mg 171mg 2.1g 38.3mg 171mg 2.1g 38.7g 49.3g 5176mg 1574mg 1574mg 1574mg 1574mg 1574mg 1574mg 1574mg 1574mg 1574mg 1574mg 1574mg 1574mg 1584mg 179mg 1895 1995	表 野乳 表 598kcal 17. 6g 20. 8g 83. 2g 83. 2g 824mg 656mg 2. 1g 51. 6g 248mg 2. 1g 53. 2g 51. 4g 246. 1g 2179mg 1790mg 752mg 5. 6g 1780kcal 54. 0g 51. 6g 269. 1g 2185mg 764mg 5. 6g	★あブ肉春 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食 こぶロじ雨 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩 れん質水トリン 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相 ル で 物 ム 量 一質 物 ム 量 一質 物 ム 量 一質 から	のg い味噌煮 一 282kcal 19.9g 10.2g 26.9g 26.9g 237mg 2.1g 37mg 2.1g 37mg 2.1g 37mg 2.1g 37mg 2.1g 37mg 2.1g 37mg 40.6g 43.4g 550mg 550mg 1402mg 550mg 918kcal 41.4g 43.6g 89.7g 2223mg 5564mg 5.6g	表明乳麦 可乳麦 三飯セット 572kcal 24.8g 10.9g 89.8g 818mg 695mg 2.1g 三飯セット 1660kcal 55.3g 45.5g 247.5g 247.5g 1618mg 781mg 5.6g 1788kcal 56.1g 45.7g 47.8g 1738mg 1738mg

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

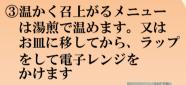
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。

※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



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





④冷たく召上がる メニューはそのまま 開封して盛付けます。





⑤ごはん、味噌汁と共に 器に盛り付けして 完了です。

注)味噌汁はつきません

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

COOP

週間献立表(やわらか普通食)

	3-doca								~			,			
		月22日(月))		!月23日(火	()		月24日(水	()		!月25日(木	:)		!月26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
	★やわらかご	ごはん180g		★やわらかる	ごはん180g		★やわらかご	ごはん180g		★やわらかご	ごはん180g		★やわらかご	ごはん180g	
	焼豆腐の含	_		鶏肉と大豆	_	麦	豚肉と冬野菜			牛肉とふき			麩の玉子	_	卵乳麦
	竹の子と人参			三色炒め		麦落	青菜と高野			鶏ミンチと小			食べかマ		乳麦
	マリーネサラ	7グ		若芽としらす			人参の炒			一夜漬(白			ウインナーとき		
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
朝															
123															
	栄養価	ナシュー	フルナット	兴 兼/	キャル・ナー・ル	フル・セット	兴 善/	ナシギナット	フルセット	学 兼/#	ナシギナット	フルナット	兴 兼価	キャルキャット	フルナット
合	不食画	カルタ ピット	2001	不食画	カルタ ピット	777 E 71	不食画	カルタ ピット	1071	不食训	あかり ピット	770 E 71	不食画	カルタ ピット	
区	エネルギー					459KCai	エイルキー	14UKCai	407kcai	エイルキー	1 8 UKCai				402kcal
		_		蛋白質			蛋白質	_		蛋白質				5.3g	11.2g
	脂 質	5.9g	6.8g	脂 質	8.1g	9.1g	脂 質	5.7g	6.6g	脂 質	11.0g	12.0g	脂 質	6.3g	7.2g
	炭水化物	11.7g	68.0g	炭水化物	16.5g	74.1g	炭水化物	13.6g	70.3g	炭水化物	11.0g	68.3g	炭水化物	14.4g	70.9g
			1101mg			_	ナトリウム	_		ナトリウム			ナトリウム		1104mg
	食塩相当量	_	_	食塩相当量		_	食塩相当量	_	_	食塩相当量	_		食塩相当量		2.8g
											_				2.0g
	★やわらかご			★やわらかる			★やわらかる			★やわらかる			★やわらかる		_
	トマト煮込みん	ハンバーグ		メバルのバジ			鶏肉のレモ			アジの昆石			和風唐揚		麦
	アスパラ			チンゲン菜とピー	ーマンのソテー					人参グラ			青じそパス		麦
	麩と豚肉のチ	ヤンプルー	卵乳麦	さつま揚の	味噌炒め	卵麦落	スパゲティ	イタリアン	卵乳麦	豚肉豆腐		麦	さつま揚げと小村	公菜の煮びたし	卵麦
	菜の花とひじき			きくらげの			なすの中華			インゲンとツナの			ベーコンと白		
	★味噌汁	107C 81H7C		★味噌汁	н ні ін/с	麦	★味噌汁	弘 田 玉 / 貞 ()	麦	★味噌汁			★味噌汁	1,40,40,41	麦
鱼	▲ "小" 目 / 1		久	★ 小 一 / 1		久	★ 小 一 / 1		久	▲ № 個 / 1		久	★ 小 一 / 1		久
	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	249kcal	516kcal		178kcal	444kcal	エネルギー	309kcal	576kcal	エネルギー	221kcal	500kcal	エネルギー	311kcal	578kcal
	蛋白質	13.2g	19.0g	蛋白質	13.2g	19.0g	蛋白質	13.2g	18.8g	蛋白質	16.1g	22.0g	蛋白質	13.8g	19.6g
													脂質		15.6g
					_		炭水化物			炭水化物			炭水化物		87.8g
				炭水化物											
			1268mg				ナトリウム		1253mg				ナトリウム		1395mg
	食塩相当量			食塩相当量		3.0g	食塩相当量	_		食塩相当量	_	_	食塩相当量	_	3.5g
	★やわらかご	ばん180g		★やわらかる	ごはん180g		★やわらかご	ごはん180g		★やわらかる			★やわらかご	ごはん180g	
	メンチカツ		乳麦	麻婆豆腐		麦落か	ブリの塩焼	ŧ		ミックスカレ	ノーのルー	乳麦	赤魚のご	ま醤油焼	麦
	バジルスパ			豚肉ジャス			ピーマンのな			切干と小松			大根の酢		
	牛肉と根菜			蒸し野菜の地		- \	ジャーマン			肉入りうの			豚肉とじゃが		麦
	キャベツと蒸し鶏のお					丰	キャベツのは								
		らかかドレッシング		★味噌汁		麦		並 定 中 和 え		★すました			キャベツの		
タ	★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		596kcal				エネルギー			エネルギー			エネルギー		499kcal
										蛋白質			蛋白質		18.8g
														12.4g	13.4g
				炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		73.3g
	ナトリウム	763mg		ナトリウム	970mg	1413mg	ナトリウム	502mg	944mg	ナトリウム			ナトリウム	706mg	1149mg
	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	2.5g	3.5g	食塩相当量	1.8g	2.9g
									フルセット						
	エネルギー		1492kcal				エネルギー		1511kcal				エネルギー		1479kcal
							蛋白質							31.7g	49.6g
								36.9g							36.2g
- 1	炭水化物	59.7g	229.1g	炭水化物	57.6g	227.6g	炭水化物	52.4g	221.7g	炭水化物	50.5g	223.1g	炭水化物	61.2g	232.0g
計	ナトリウム	2246mg	3594mg	ナトリウム	2410mg	3738mg	ナトリウム	1867mg	3195mg	ナトリウム	2480mg	3771mg	ナトリウム	2317mg	3648mg
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		9.2g
		1.0.1-		* - - - -	4++ II /	0	★・車 11 → 車		0	A.m.ii 主	10		── □ □ = □		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。

	3-300.0		Und	則即	W SE	(3		ال ا							
		月22日(月)			2月23日(火			2月24日(水			2月25日(木			月26日(金	
	品		アレルゲン		_	アレルゲン			アレルゲン			アレルゲン		名	アレルク
	★全粥240			★全粥24			★ 全粥24			★全粥24			★全粥24		
	焼豆腐の含				夏の生姜煮			草の味噌炒め		牛肉とふき			麩の玉子		卵乳麦
	竹の子と人参	のおかか煮	麦	三色炒め	煮	麦落	青菜と高野	豆腐の煮物	麦	鶏ミンチと小	松菜の煮物	乳麦	食べかマ	トスープ	乳麦
	マリーネサラ	ラダ	卵麦	若芽としらす	トのおひたし	麦	人参の炒	りたら子	麦	一夜漬(白	菜・人参)	麦	ウインナーとき	のこの炒め物	乳麦
	★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁	•		★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
明															
71															
	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
	エネルギー	113kcal	272kcal	エネルギー	185kcal	344kcal	エネルギー	140kcal	299kcal	エネルギー	180kcal	339kcal	エネルギー	134kcal	293kg
	蛋白質	4.5g	8.2g	蛋白質	12.2g	15.9g	蛋白質	9.3g	13.0g	蛋白質	9.4g	13.1g		5.3g	9.0g
	脂質	5.9g		脂質			脂質	5.7g				11.7g	脂質	6.3g	7.0g
	远 员 炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		44.0g	炭水化物		47.4g
	ナトリウム												ナトリウム		
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		2.9g	食塩相当量		2.8g
	★全粥240			★全粥24			★全粥24		2.Jg	★全粥24		2.08	★全粥24		2.0g
	★主物240 トマト煮込み			メバルのバジ				+Ug Eン風味焼		アジの昆石		丰	和風唐揚		麦
	ト ヾト魚込み。 アスパラ	ハンハーク								人参グラ		友 乳麦	相風居物		麦麦
		ر ما را			ーマンのソテー										
	麩と豚肉のチ									豚肉豆腐		麦呱亚素	さつま揚げと小林		
	菜の花とひじき	きのこま和え			甘酢和え			風南蛮漬け		インゲンとツナの			ベーコンと自		
<u>手</u>	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
	兴美压	4×1.481.1	ان ط ۱۱ 🗆	兴美压	457.481.1	بارد ملد ۱۱ 🗆	兴美压	457.481.1	ارد ط ۱۱ 🗆	兴美压	457.481.1	ان ط ۱۱	兴美压	457.481.1	7 11 4
4	栄養価	おかずセット	ノルセット	木食価	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	フルセット	末食価	おかずセット	ノルセ
	エネルギー		408Kcal	エネルキー											
	蛋白質						蛋白質	13.2g			16.1g	19.8g		13.8g	17.5g
	脂質			脂質			脂質	16.2g			10.4g	11.1g	脂質	14.7g	15.4g
	炭水化物			炭水化物			炭水化物		54.9g	炭水化物		47.9g	炭水化物		64.1g
	ナトリウム		1266mg										ナトリウム		1393n
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		3.2g	食塩相当量		3.5g
	★全粥240)g		★全粥24			★全粥24			★全粥24			★全粥24		
	メンチカツ			麻婆豆腐			ブリの塩焼			ミックスカレ			赤魚のご		麦
	バジルスパ			豚肉ジャス	ガ煮		ピーマンの			切干と小松			大根の酢		
	牛肉と根菜			蒸し野菜の			•	ノポテト		肉入りうの		乳麦	豚肉とじゃが		
	キャベツと蒸し鶏のお	らかかドレッシング		★味噌汁		麦		塩昆布和え		★味噌汁		麦	キャベツの		
タ	★味噌汁		麦				★味噌汁		麦				★味噌汁		麦
	兴美压	1 / 48 / /	u u-	兴美压	1 / 120 1 1	- 0 Jan J	兴美压	1 1 12 1 1	70 b.d	兴美压	1 1 10 1 1	¬ 11 . I	兴美 压	1 1 10 1 1	7 11 L
	栄養価 エネルギー				おかずセット										
								14.0g				13.4g			
	蛋白質 医													12.6g	16.3g
	脂質			脂質			脂質	15.0g				12.3g	脂質	12.4g	13.1g
	炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		57.6g	炭水化物		48.7g
	ナトリウム		1203mg			1410mg				ナトリウム			ナトリウム		1146r
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		3.6g	食塩相当量		2.9g
	栄養価				おかずセット										
	エネルギー														
	蛋白質							36.5g		蛋白質		46.3g		31.7g	42.8g
	脂 質			脂 質			脂 質	36.9g			33.0g	35.1g		33.4g	35.5g
					E 7 0	1 0 0	出ったルル	E 0 1 ~	1 [1 1	44 -14 /1 . 44	F O F	1 4 O F	4 -12 /12 #/	010-	160 2
	炭水化物		158.7g			156.6g			151.4g				炭水化物		160.2
	炭水化物		3566mg		2410mg										

天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

お食事の作り方



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

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。





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

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



週間献立表 (ムース食)

		月22日(月)		2	2月23日(少	()	2	2月24日(水	<)	2	月25日(木	()		2月26日(金	È)
	品	名	アレルゲン	品	·名	アレルゲン	品	·名	アレルゲン	品	名	アレルゲン	品	·名	アレルゲ
	★全粥240g	Ţ,		★全粥24	0g		★全粥24	0g		★全粥240	Эg		★全粥24	0g	
	がんも煮		麦	肉団子の1	甘酢煮	卵乳麦	切干大根と小	ト松菜の煮物	麦	鶏つくねと	フキの煮物	卵乳麦	温泉玉子		卵麦
	大根と竹輪の			昆布の佃煮					卵乳麦						乳麦
				★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
	7, 7, 6,7		^	7, 71, 11, 1			7. 7. 17.			7. 7. E71		^	77 71 11 11		^
月															
7J															
	兴美压	±> / . =±°	ا د ط ۱۱	兴美压	ا د ا ۱۰ ا	ان طال	兴美/正	ا د ا ۱۰ ا	ان طال	兴美压	ا دا څلسا د دا	اند ط ۱۱ 🗖	兴美压	ا دا څله ۱۰ دل	ط ا ا
<u> </u>	栄養価	おかりセット	フルセット	木食油	おかりセット	フルセット	木食៕	おかりセット	フルセット						
Z	エネルギー	1 2 4 K C 2 I	298KCal	エイルキー	1 3 8 K C a i	3 I ZKCal	エイルキー	88KCal		エネルギー					278kc
	蛋白質	_			2.9g			2.5g			2.7g		蛋白質	4.5g	8.3g
	脂質			脂質	6.6g		脂質	4.2g	4.9g		4.7g	5.4g	脂質	5.6g	6.3g
		11.7g	50.1g	炭水化物			炭水化物			炭水化物		51.6g	炭水化物		47.0g
	ナトリウム			ナトリウム		1084mg				ナトリウム					1126n
	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.9g
	★全粥240g	5		★全粥24	0g		★全粥24	0g		★全粥240	Og		★全粥24	0g	
	とんかつ		卵乳麦	白身の味			鶏の照焼	Ŭ		赤魚の味噌				一風味焼き	乳麦
	黒豆煮		乳麦	五色煮豆			赤玉南瓜の	の煮物		薩摩芋と切			牛肉と根芽		乳麦
	マリーネサラ			法蓮草のは	57.7 <i>t</i> -1.		きのこきん			もやしサラク			メンマの中		乳麦が
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
	▲ 小叶目/		Ø.	▲ 小門 /		×.	▲ 小門 /		×	▲ 小門 /		Ø.	▲ 小叶日/1		2
1															
	兴美压	L. / _1% _1	u u	兴美压	L. / L. L.	- n ll	兴美压	L. / L. L.	u ll	兴美压	h. /12	ال ما الم	兴美压	L. / L. L.	u L
	栄養価	おかすセット	ノルセット	木食畑	おかすセット	ノルセット	木食畑	おかずセット	フルセット	木食畑	おかずセット	ノルセット	木食畑	おかずセット	
ځ .	エネルギー	226Kcal	400kcai	エネルキー	188Kcal	362kcal	エネルキー	205Kcal	3/9kcal	エネルキー	168Kcal	342Kcal	エネルキー		381kc
	蛋白質						蛋白質						蛋白質	7.5g	11.3g
	脂 質			脂 質			脂質	8.4g		脂 質			脂 質	10.7g	11.4g
	炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	23.9g	62.3g	炭水化物		57.4g	炭水化物		58.5g
	ナトリウム	670mg	1193mg	ナトリウム	891mg	1414mg	ナトリウム	775mg	1298mg	ナトリウム	999mg	1522mg	ナトリウム	983mg	1506r
	食塩相当量	1.7g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.5g	3.9g	食塩相当量	2.5g	3.8g
	★全粥240g	5		★全粥24	0g		★全粥24	0g		★全粥240	Эg		★全粥24	0g	
	鮭の西京焼		乳麦	鶏肉のデミ	ソース煮	乳麦	白身の竜田	田揚げ	乳麦	豚肉の生姜		乳麦	白身フライ	タルタル	卵乳麦
	油揚と菜の花			ひじき煮		乳麦	白花豆煮			大根の千ち			ハムとブロッコ	リーのマリーネ	
	若芽とパイン				コンの煮物				卵乳麦				大豆大根		卵乳麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁	-> 0, W (N)	麦	★味噌汁		麦
7	A ./k		•	A :/\"\=/1		•	A WALLEY		•	X -7K-1971		•	X :/\"\=/1		~
Н	光美 体	+>4> -1* l	711.4004	兴美 //	+\4\ + \4l	711.4004	光 美压	+\4\ + \4l	711.400	光美压	ナムギャル	711.400	光美価	+\4\ - "-	711.4
_	栄養価 エカルギ		フルセット			フルセット			フルセット		おかずセット			おかずセット	
				エネルギー					406kcal				エネルギー		375kd
	蛋白質	_	11.2g	蛋白質	6.9g		蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質		10.4g	蛋白質	4.5g	8.3g
	脂質		9.5g	脂質	10.6g		脂質	11.7g	12.4g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	12.4g	13.1g
	炭水化物	20.9g	59.3g	炭水化物			炭水化物		62.7g	炭水化物		55.1g	炭水化物		56.9g
	ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		1146mg				ナトリウム		1369r
	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.5g
	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		栄養価	おかずセット	フルセ
	エネルギー		1067kcal			1032kcal			1047kcal			962kcal	エネルギー		1034
	蛋白質		27.6g	蛋白質	20.3g		蛋白質	17.7g					蛋白質	16.5g	27.9g
	脂質			脂質	24.6g		脂質	24.3g		脂質		21.7g	脂質	28.7g	30.8g
	HD H			炭水化物			炭水化物			炭水化物		164.1g	炭水化物		162.4
		52 4 c			00.Zg	100.Tg	ルベイト「してり	00.0g							
	炭水化物						十トロウ /	1816mg	2/15mg	十人日ウ /	2212mg	2222ma	十人口宀 /	2122ma	
- -		1855mg			2157mg	3726mg	ナトリウム 食塩相当量			ナトリウム 食塩相当量		3882mg 9.9g	ナトリウム 食塩相当量		10.2g

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「〇世め可」と「×週め不可」を確認

○温め可





①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。

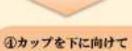


次にフタをして15分程 組めます。追加で火はかけ ません。

(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

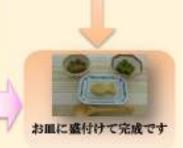


電子レンジの参考条件 600W 20~25秒 200W 40~50秒←オススメ



④カップを下に向けて スプーンで空気を入れる ように剥がして、お皿や まな板に落とします。





【電子レンジの保注度】 ※電子レンジを掛け過ぎると破裂 や倍解をする事があります ※各電子レンジメーカーによって 条件が変わる場合があります