

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	コープいしかわ				4 E 14 E (¬k)			4月15日(木)			15405(0)		
	4月12日(月	1)	4月13日	(火)	4月	14日(水	()	4月	15日(オ	₹)	4月	16日(金	<u>E</u>)
	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	ζ	アレルゲン	品ź	名	アレルゲン	品ź	ጀ	アレルゲン
	★ごはん150g		★ごはん150g	7 7 7 7 7	★ごはん150		, , , , , ,	★ごはん15			★ごはん15		7 - 11 7 -
	大根と鶏肉のマーガリン風味	到事	油揚げの玉子とじ	卵麦	大豆の洋風		乳麦	鶏肉と小松		麦	ミートイン		顺車
	白菜のスープ煮	乳麦	大根と鶏肉の味噌		豚肉としめじの生			海风と小松		麦	野菜の味噌		l .
	日来のペーフ点 竹輪と菜の花の煮物				煮牛酢	安ハラー風味		大根のマヨネ					麦
		~	カリフラワーの甘酢		J — — .	T7 ##\	麦			乳表	大豆とごぼ		
	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦	★味噌汁(巻麩・しめ	し) 麦	★すまし汁(錦糸	圡ナ・右 牙)	卵麦	★味噌汁(豆腐	€ • ⟨£⟨⟨⟨⟩ ⊂ ⟩		★味噌汁(巻	数・揚げ)	麦
朝	45.7.48	AF 1 1				45 1. 48	AF 1 1		الد ا داد			45.1.48	AF. I
食	おかず	ご飯セット	おか			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 145kcal		エネルギー 177k			216kcal		エネルギー	158kcal		エネルギー	178kcal	451kcal
	たんぱく質 10.7g	15. 9g	たんぱく質 10.	lg 16.6g	たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質		17.7g
	脂質 6.8g	7.5g	脂質 7.7		脂質	10. 0g	11.3g	脂質	8.7g	9. 7g	脂質	5. 6g	7. 3g
	炭水化物 11.7g	66. 6g	炭水化物 14.		炭水化物	19.5g		炭水化物	9.8g	64.8g	炭水化物	21.5g	77. 3g
	ナトリウム 633mg		ナトリウム 519		ナトリウム	699mg		ナトリウム			ナトリウム		807mg
	食塩相当量 1.6g	2. 0g	食塩相当量 1.3	g 1.9g	食塩相当量 ★ごはん150	1. 8g	2. 2g	食塩相当量		2. 0g	食塩相当量 ★ごはん15		2. 1g
	★ ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め		★ごはん150g	7.	★こはん150 赤魚の青じ		±	★ごはん15 ピロカ#内		± #	I	-	
			鶏のカレー照煮込				麦	ピリ辛牛肉		麦落	白身魚のガーリッ		乳土
	鶏ミンチと小松菜の煮物	1	チンゲン菜とピーマンのソ	7- 乳麦	ブロッコリ		Kn +	きんぴられ		麦	インゲンソ		乳麦
	高野豆腐の味噌煮	卵麦	コーンと挽肉の炒め)物 乳麦	竹輪とインゲン			法蓮草のお		麦	豚挽き肉と切干	- 大根の煮物	麦
	★味噌汁(切干・なめこ)		野菜サラダ		レモンかぼ		卵麦	★すまし汁(椎茸	「・錦糸玉子)	丱叐	南瓜とツナ		丱乳麦
			ドレッシング(小領		★味噌汁(巻麩	・キャヘツ)	麦				★味噌汁(若芽	・キャベツ)	
昼			★すまし汁(椎茸・豆	麦									
食	+>.4>.+*	->¢⊏ h1	おか	#	- Н	+>.4>.4±	->&⊏ b1		+>.4>.+*	-°&⊏ h1	-	ナンナンナ	->&⊏ hl
	おかず エネルギー 260kcal	ご飯セット	エネルギー 231k			<u>おかず</u> 237kcal	ご飯セット	エネルギー	おかず 245kcal	ご飯セット	エネルギー	おかず 210kcal	ご飯セット 467kcal
	エネルギー 260kcal たんぱく質 19.1g		エベルヤー 231K たんぱく質 14.		<u>エベルヤー</u> たんぱく質			エイルヤー たんぱく質			<u>エイルモー</u> たんぱく質		18.7g
	<u>ドラス はく貝 19.18</u> 脂質 13.5g												
			脂質 12. 炭水化物 14.	13. /g	<u> </u>	12. 1g 17. 5g	13. 0g 73. 6g	脂質 炭水化物	14. 5g	15. 8g	□旦 一炭水化物	11.3g	12.1g 67.8g
	炭水化物 14.8g ナトリウム 805mg	69. 4g	灰 <u>水化物 14.</u> ナトリウム 695		灰 <u>小15物 </u> ナトリウム	720mg		<u>灰水化物</u> ナトリウム	18.0g 606mg		<u>灰水11物</u> ナトリウム	12.6g 697mg	944mg
	大下りりム ooling 食塩相当量 2.0g				食塩相当量	1. 8g		食塩相当量			食塩相当量		2. 4g
	及塩柏ヨ里 2.0g ◎牛乳180g	Z. 0g	及塩性ヨ里 1.0 ◎牛乳180g	g 2.1g		1. 0g	Z. 4g	<u>段価怕∋里</u> ◎牛乳180g		Z. 0g			Z. 4g
	◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープ	フルーツ2	000g	◎りんご15 			◎キガ100g ◎キウイフルーツ150g		
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150			★ごはん15			★ごはん15		, s
	えび団子の炊き合せ	60 ± =	ホッケの磯辺焼	麦	ハーブチキ		ПП	あぶらかれし		去	鶏肉の韓国		麦落
	70 H 3 77 77 C H C	111111 75 7						スナップえ		~			
	蒸し鶏の炒め物			到 麦	1ドーマンソ・		- 郵到表	1人丁ツノス	んとつ	1	数切野薬め	んかけ	麦
	蒸し鶏の炒め物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ	卵乳麦	人参グラッセ	乳麦 麦	ピーマンソ					麦	麩の野菜あ ブロッコリー	んかけ のゴマ和え	麦 乳麦
	蒸し鶏の炒め物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁(若芽・豆腐)	卵乳麦	人参グラッセ 肉豆腐煮	麦	大根と小松	菜の煮物	麦	キャベツと豚肉	肉の味噌炒め		ブロッコリー	のゴマ和え	麦 乳麦 卵麦
	ブロッコリーのカニカママヨネーズ	卵乳麦	人参グラッセ 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま	麦 ^{泊え} 麦		菜の煮物 菜のマリネ	麦	キャベツと豚肉	Rの味噌炒め トッツ和え		数の野来め ブロッコリー: ★すまし汁(錦糸3	のゴマ和え	乳麦
	ブロッコリーのカニカママヨネーズ	卵乳麦	人参グラッセ 肉豆腐煮	麦 ^{泊え} 麦	大根と小松	菜の煮物 菜のマリネ	麦	キャベツと豚の	Rの味噌炒め トッツ和え		ブロッコリー	のゴマ和え	乳麦
夕	ブロッコリーのカニカママヨネーズ	卵乳麦	人参グラッセ 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま	麦 ^{泊え} 麦	大根と小松	菜の煮物 菜のマリネ	麦	キャベツと豚の	Rの味噌炒め トッツ和え		ブロッコリー	のゴマ和え	乳麦
	ブロッコリーのカニカママヨネーズ	卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット	人参グラッセ 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま ★味噌汁(揚げ・白	麦 麦 麦 菜)	大根と小松 ベーコンと白ョ ★味噌汁(揚げ	菜の煮物 菜のマリネ ・キャベツ)	麦	キャベツと豚Ø春雨のピーラ ★味噌汁(白芽	日の味噌炒め トッツ和え き・ひじき)		ブロッコリー(★すまし汁(錦糸3	のゴマ和え	乳麦
夕	ブロッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁(若芽・豆腐)	卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 475kcal	人参グラッセ 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま ★味噌汁(揚げ・白 おか エネルギー 218k	表 表 菜) ず ご飯セット cal 485kcal	大根と小松 ベーコンと白3 ★味噌汁(揚げ	菜の煮物 菜のマリネ ・キャベツ) おかず 192kcal	麦 卵乳麦 <u>ご飯セット</u> 460kcal	キャベツと豚は春雨のピープ ★味噌汁(白芽	Rの味噌炒め トッツ和え さ・ひじき) おかず 226kcal	卵乳麦落 ご飯セット	ブロッコリー(★すまし汁(錦糸3	のゴマ和え E子・えのき)	乳麦 卵麦 ご飯セット 507kcal
夕食	ブロッコリーのカニカママョネーズ ★味噌汁(若芽・豆腐) おかず	卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 475kcal	人参グラッセ 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま ★味噌汁(揚げ・白 おか エネルギー 218k たんぱく質 18.	表 表 菜) ず ご飯セット al 485kcal g 24.0g	大根と小松:ベーコンと白3 ★味噌汁(揚げ エネルギー	菜の煮物 菜のマリネ・キャベツ) おかず 192kcal 12.2g	麦 卵乳麦 ご飯セット 460kcal 18.1g	キャベツと豚が春雨のピープ ★味噌汁(白菜	Rの味噌炒め トッツ和え さ・ひじき) おかず 226kcal 21.2g	卵乳麦落ご飯セット481kcal	ブロッコリー(★すまし汁(錦糸3	のゴマ和え E子・えのき) おかず 248kcal 15.1g	乳麦卵麦ご飯セット
夕食	プロッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁(若芽・豆腐) おかず エネルギー 215kcal たんぱく質 11.8g 脂質 12.3g	卵乳麦 卵乳麦 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	人参グラッセ 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま ★味噌汁(揚げ・白 エネルギー 218k たんぱく質 18. 脂質 10.	表 表 菜) ず ご飯セット al 485kcal g 24.0g g 11.9g	大根と小松: ベーコンと白3 ★味噌汁(揚げ エネルギー たんぱく質 脂質	菜の煮物 菜の煮物 菜のマリネ ・キャベツ) おかず 192kcal 12.2g 10.0g	麦 卵乳麦 <u>ご飯セット</u> 460kcal 18.1g 11.6g	キャベツと豚が春雨のピープ ★味噌汁(白菜 エネルギー たんぱく質 脂質	の味噌炒め トッツ和え を・ひじき) おかず 226kcal 21.2g 6.8g	卵乳麦落 ご飯セット 481kcal 26.2g 7.6g	ブロッコリー *すまし汁(錦糸) エネルギー たんぱく質 脂質	のゴマ和え E子・えのき) おかず 248kcal	乳麦 卵麦 ご飯セット 507kcal
夕食	プロッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁(若芽・豆腐) おかず エネルギー 215kcal たんぱく質 11.8g	卵乳麦 卵乳麦 1475kcal 17.2g 13.3g 70.2g	人参グラッセ 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま ★味噌汁(揚げ・白 エネルギー 218k たんぱく質 18. 脂質 10. 炭水化物 13.	表 表 菜) ず ご飯セット al 485kcal g 24.0g g 11.9g g 68.5g	大根と小松: ベーコンと白3 ★味噌汁(揚げ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	菜の煮物 菜のマリネ ・キャベツ) おかず 192kcal 12.2g 10.0g 12.9g	変 卵乳麦 ご飯セット 460kcal 18.1g 11.6g 68.2g	キャベツと豚のピーラ ★味噌汁(白芽 オホーガー はく質 炭水化物	の味噌炒め トッツ和え さ・ひじき) おかず 226kcal 21.2g 6.8g 19.8g	卵乳麦落 ご飯セット 481kcal 26.2g 7.6g 74.4g	ブロッコリー ★すまし汁(錦糸: エネルギー たんぱく質 炭水化物	のゴマ和え E子・えのき) おかず 248kcal 15.1g 12.9g 17.2g	乳麦 卵麦 ご飯セット 507kcal 20.3g
夕食	プロッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁(若芽・豆腐) おかず エネルギー 215kcal たんぱく質 11.8g 脂質 12.3g	卵乳麦 卵乳麦 1475kcal 17.2g 13.3g 70.2g	人参グラッセ 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま ★味噌汁(揚げ・白 エネルギー 218k たんぱく質 18. 脂質 10.	表 表 菜) ず ご飯セット al 485kcal g 24.0g g 11.9g g 68.5g	大根と小松: ベーコンと白3 ★味噌汁(揚げ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	菜の煮物 菜のマリネ ・キャベツ) おかず 192kcal 12.2g 10.0g 12.9g	変 卵乳麦 ご飯セット 460kcal 18.1g 11.6g 68.2g	キャベツと豚のピーラ ★味噌汁(白芽 オホーガー はく質 炭水化物	の味噌炒め トッツ和え さ・ひじき) おかず 226kcal 21.2g 6.8g 19.8g	卵乳麦落 ご飯セット 481kcal 26.2g 7.6g 74.4g	ブロッコリー ★すまし汁(錦糸: エネルギー たんぱく質 炭水化物	のゴマ和え E子・えのき) おかず 248kcal 15.1g 12.9g 17.2g	乳麦 卵麦 ご飯セット 507kcal 20.3g 14.2g
夕食	プロッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁(若芽・豆腐) おかず エネルギー 215kcal たんぱく質 11.8g 脂質 12.3g 炭水化物 15.2g	卵乳麦 卵乳麦 イ75kcal 17.2g 13.3g 70.2g 989mg	人参グラッセ 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま ★味噌汁(揚げ・白 エネルギー 218k たんぱく質 18. 脂質 10. 炭水化物 13.	表表 菜) ず ご飯セット al 485kcal g 24.0g g 11.9g g 68.5g ng 1026mg	大根と小松: ベーコンと白3 ★味噌汁(揚げ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	菜の煮物 菜のマリネ ・キャベツ) おかず 192kcal 12.2g 10.0g 12.9g	変 卵乳麦 ご飯セット 460kcal 18.1g 11.6g 68.2g 1000mg	キャベツと豚のピーラ ★味噌汁(白芽 オホーガー はく質 炭水化物	の味噌炒め トッツ和え さ・ひじき) おかず 226kcal 21.2g 6.8g 19.8g 841mg	卵乳麦落 ご飯セット 481kcal 26.2g 7.6g 74.4g 1070mg	ブロッコリー ★すまし汁(錦糸: エネルギー たんぱく質 炭水化物	のゴマ和え E子・えのき) おかず 248kcal 15.1g 12.9g 17.2g 804mg	乳麦 卵麦 ご飯セット 507kcal - 20.3g - 14.2g - 71.4g
夕食	プロッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁(若芽・豆腐) おかず エネルギー 215kcal たんぱく質 11.8g 脂質 12.3g 炭水化物 15.2g ナトリウム 742mg	卵乳麦 卵乳麦 475kcal 17.2g 13.3g 70.2g 989mg 2.5g	人参グラッセ 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま ★味噌汁(揚げ・白 *** *** *** *** *** *** ** ** ** ** **	表 東 ず ご飯セット all 485kcal g 24.0g g 11.9g gg 68.5g ng 1026mg g 2.6g ず ご飯セット	大根と小松: ベーコンと白3 ★味噌汁(揚げ 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	菜の煮物 菜のマリネ ・キャベツ) おかず 192kcal 12.2g 10.0g 12.9g 773mg	表 卵乳表 ご飯セット 460kcal 18.1g 11.6g 68.2g 1000mg 2.5g ご飯セット	キャベツと豚のピーフ ・ 本味噌汁(白芽 ・ 本味噌汁(白芽 ・ エネルギー質 ・ たん質 ・ 大・リウム ・ 食塩相当量	の味噌炒め トッツ和え さ・ひじき) よかず 226kcal 21.2g 6.8g 19.8g 841mg	卵乳麦落 ご飯セット 481kcal 26.2g 7.6g 74.4g 1070mg 2.7g	ブロッコリー ★すまし汁(錦糸: エネルギー たん質 大たり質 ナトリウム 食塩相当量	のゴマ和え E子・えのき) おかず 248kcal 15.1g 12.9g 17.2g 804mg	乳麦 卵麦 ご飯セット 507kcal 20.3g 14.2g 71.4g 960mg 2.5g
夕食	ポッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁(若芽・豆腐) おかず エネルギー 215kcal たんぱく質 11.8g 脱水化物 15.2g ナトリウム 742mg 食塩相当量 1.9g おかず エネルギー 620kcal	卵乳麦 卵乳麦 475kcal 17.2g 13.3g 70.2g 989mg 2.5g こ飯セット 1391kcal	人参グラッセ 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま ★味噌汁(揚げ・白 ** * * * * * * * * * * * * * * * * * *	表 東 ず ご飯セット all 485kcal g 24.0g g 11.9g g 68.5g ng 1026mg g 2.6g ず ご飯セット all 1409kcal	大根と小松: ベーコンと白3 ★味噌汁(揚げ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー	菜の煮物 菜のマリネ・キャベツ) おかず 192kcal 12.2g 10.0g 12.9g 773mg 2.0g おかず 645kcal	表 卵乳表 ご飯セット 460kcal 18: 1g -11: 6g -18: 2g 1000mg 2: 5g こ飯セット 1436kcal	キャベツと豚のピーラ ★味噌汁(白身 **・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	おかず 226kcal 21.2g 6.8g 841mg 2.1g おかず 629kcal	卵乳麦落 ご飯セット 481kcal 26.2g 7.6g 74.4g 1070mg 2.7g こ飯セット 1403kcal	ブロッコリー ★すまし汁(錦糸: エネルギー たん質 炭ナトリウム 食塩相当量 エネルギー	おかず 248kcal 15.1g 17.2g 804mg 2.0g おかず 636kcal	乳麦 卵麦 ご飯セット 507kca1 20.3g 14.2g 71.4g 969mg 2.5g ご飯セット 1425kca1
夕食	ボッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁(若芽・豆腐) おかず エネルギー 215kcal たんぱく質 11.8g 脂質 12.3g 炭水化物 742mg 食塩相当量 1.9g おかず エネルギー 620kcal たんぱく質 41.6g	卵乳麦 卵乳麦 イ75kcal 17.2g 13.3g 70.2g 989mg 2.5g こ飯セット 1391kcal 57.2g	人参グラッセ 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま ★味噌汁(揚げ・白 ** おか ** エネルギー 218k たんぱく質 18. 脂質 13. ナトリウム 799 食塩相当量 2.0 まか エネルギー 626k たんぱく質 43.	表 東 ず ご飯セット al 485kcal g 24.0g 11.9g g 1026mg g 2.6g ず ご飯セット 1026mg g 1409kcal g 60.1g	大根と小松: ベーコンと白3 ★味噌汁(揚げ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	菜の煮物 菜のマリネ・キャベツ) おかず 192kcal 12.2g 10.0g 12.9g 773mg 2.0g おかず 645kcal 39.1g	表 卵乳表 ご飯セット 460kcal 18.1g 11.6g 1000mg 2.5g ご飯セット 1436kcal 55.9g	キャベツと豚のピーラ ★味噌汁(白芽 *** ** ** ** ** ** ** ** **	おかず 226kcal 21. 2g 6. 8g 19. 8g 841mg 2. 1g おかず 629kcal 42. 5g	卵乳麦落 ご飯セット 481kcal 26.2g 7.6g 74.4g 1070mg 2.7g ご飯セット 1403kcal 58.1g	ブロッコリー ★すまし汁(錦糸: エネルギー質 ボル・リウム 食塩相当 エネルギー質 エネルギー質 エネルギー質 ボルギー質	おかず 248kcal 15. 1g 12. 9g 17. 2g 804mg 2. 0g おかず 636kcal 40. 0g	乳麦 卵麦 ご飯セット 507kcal 20.3g 14.2g 71.4g 969mg 2.5g ご飯セット 1425kcal 56.7g
夕食	ボッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁(若芽・豆腐) おかず エネルギー 215kcal たんぱく質 11.8g 脂質 12.3g 炭水化物 15.2g ナトリウム 742mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 620kcal たんぱく質 41.6g 脂質 32.6g	卵乳麦 卵乳麦 イラkcal 17.2g 13.3g 70.2g 989mg 2.5g 2.5g 1391kcal 57.2g 35.1g	人参グラッセ 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま ★味噌汁(揚げ・白 ** * * * * * * * * * * * * * * * * * *	表表 ず ご飯セット al 485kcal g 24.0g g 11.9g g 68.5g ng 1026mg g 2.6g ず ご飯セット al 1409kcal g 60.1g g 34.2g	大根と小松: ベーコンと白3 ★味噌汁(揚げ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂でない。	菜の煮物 菜のマリネ・キャベツ) おかず 192kcal 12.2g 10.0g 12.9g 773mg 2.0g おかず 645kcal 39.1g 32.1g	で飯セット 460kcal 18.1g 11.6g 1000mg 2.5g 1000mg 2.5g で飯セット 1436kcal 55.9g 35.9g	キャベツと豚のピーフ 春雨のピーフ ★味噌汁(白身 大小道(白身) 大・リウョ 大・リウョ 大・リウョ エネルギー質 大・リウョ 大・りがした。 たんぱく質 エネルギー質	おかず 226kcal 21.2g 6.8g 19.8g 841mg 2.1g おかず 629kcal 42.5g 30.0g	卵乳麦落 ご飯セット 481kcal 26.2g 7.6g 74.4g 1070mg 2.7g ご飯セット 1403kcal 58.1g 33.1g	ブロッコリー ★すまし汁(錦糸: エネルばく 質が、化物 ナ 塩塩 エネルば 大・リ 円 当 エネルば 大・リカー エネルば 大・リカー エネルば 大・リカー エネルば 大・リカー エネルば 大・しが 大・しが に たいば 大・しが に に たいば に に に に に に に に に に に に に	おかず 248kcal 15. 1g 12. 9g 17. 2g 804mg 2. 0g おかず 636kcal 40. 0g 29. 8g	乳麦 卵麦 ご飯セット 507kcal 20.3g 14.2g 71.4g 969mg 2.5g ご飯セット 1425kcal 56.7g 33.6g
夕食合計	ボッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁(若芽・豆腐) ボルギー 215kcal たんぱく質 11.8g 12.3g 12.3g 742mg 15.2g ナトリウム 742mg 食塩相当量 1.9g おかず エネルギー 620kcal たんぱく質 41.6g 脂質 32.6g 炭水化物 41.7g	卵乳表 卵乳表 イラkcal 17.2g 13.3g 70.2g 989mg 2.5g 2.5g 1391kcal 57.2g 35.1g 206.2g	人参グラッセ 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま ★味噌汁(揚げ・白 ** * * * * * * * * * * * * * * * * * *	表表 ず ご飯セット al 485kcal g 24.0g g 11.9g 68.5g 1026mg g 2.6g ず ご飯セット al 1409kcal g 60.1g g 34.2g g 207.5g	大根と小松: ベーコンと白3 ★味噌汁(揚げ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム量 エネルギー たんぱく質 脂質 大・リウム量 エネルギー たんぱく質 脂質 大・リウム量 エネルギー たんぱく質 脂質 大・リウム量 エネルギー たんぱく質 脂質 大・リウム量 エネルギー たんぱく質 脂質 大・リウム量 エネルギー たんぱく質 脂質 大・リウム量 エネルギー たんぱく質 脂質 大・リウム量 エネルギー たんぱく質 脂質 大・リウム量 エネルギー たんぱく質 脂質 大・リウム量 エネルギー たんぱく質 脂質 大・リウム量 大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・	菜の煮物 菜のマリネ・キャベツ) おかず 192kcal 12.2g 10.0g 12.9g 773mg 2.0g おかず 645kcal 39.1g 32.1g 49.9g	で飯セット 460kcal 18.1g 11.6g 1000mg 2.5g 1000mg 2.5g 1436kcal 55.9g 35.9g 215.7g	キャベツと豚ーカネ 味噌汁(白丸 またんぱく) は、水化 り 当 は ボー 質 エネルばく 質 水化 物 ム量 エネルばく 質 水化 物 ム量 エネルばく 質 水化 物 の よい は に かんぱく の は かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんかん かんかん	おかず 226kcal 21. 2g 6. 8g 19. 8g 841mg 2. 1g おかず 629kcal 42. 5g 30. 0g 47. 6g	卵乳麦落 ご飯セット 481kcal 26.2g 7.6g 74.4g 1070mg 2.7g ご飯セット 1403kcal 58.1g 33.1g 211.6g	ブロッコリー ★すまし汁(錦糸: エネルばく 質水化物 大食塩 エネルば 大り 大り エネルば 大い 大い 大い 大い 大い 大い 大い 大い 大い 大い	おかず 248kcal 15. 1g 12. 9g 17. 2g 804mg 2. 0g おかず 636kcal 40. 0g 29. 8g 51. 3g	乳麦 卵麦 ご飯セット 507kcal 20.3g 14.2g 71.4g 969mg 2.5g ご飯セット 1425kcal 56.7g 33.6g 216.5g
夕食 合計	ボッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁(若芽・豆腐) おかず エネルギー 215kcal たんぱく質 11.8g 脂質 12.3g 炭水化物 15.2g ナトリウム 742mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 620kcal たんぱく質 41.6g 脂質 32.6g 炭水化物 41.7g ナトリウム 2180mg	卵乳表 卵乳表 イラkcal 17.2g 13.3g 70.2g 989mg 2.5g 2.5g 1391kcal 57.2g 35.1g 206.2g	人参グラッセ 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま ★味噌汁(揚げ・白 ** * * * * * * * * * * * * * * * * * *	表表 東 ず ご飯セット al 485kcal g 24.0g g 11.9g 68.5g ng 1026mg g 2.6g ず ご飯セット al 1409kcal g 60.1g g 34.2g g 207.5g mg 2614mg	大根と小松: ベーコンと白3 ★味噌汁(揚げ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化ウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 ナトリウム 大たり間質 ボルギー たんぱく質 脂質 ナトリウム 大たりでする たんぱく質 に変水化物 ナトリウム	菜の煮物 菜のマリネ・キャベツ) おかず 192kcal 12.2g 10.0g 12.9g 2.0g おかず 645kcal 39.1g 32.1g 49.9g 2192mg	で飯セット 460kcal 18. 1g 11. 6g 68. 2g 1000mg 1000mg 1436kcal 55. 9g 35. 9g 215. 7g 2831mg	キャベツと豚ーカネ 味噌汁(白身 オールギー質 炭水化・ウリー カール ボー 質 上 ホルピ 質 上 ホルピ 質 エネルピ 質 エネルピ 質 エネルピ 質 ナトリー サール アトリウム ナトリウム	おかず 226kcal 21. 2g 6. 8g 19. 8g 841mg 2. 1g おかず 629kcal 42. 5g 30. 0g 47. 6g 1982mg	卵乳麦落 ご飯セット 481kcal 26.2g 7.6g 74.4g 1070mg こ飯セット 1403kcal 58.1g 33.1g 211.6g 2630mg	ブロッコリー ★すまし汁(錦糸: エネルギー質 炭水化物 ナトリー エネルぱく 大・リー エネルぱく 大・リー エネルぱく 大・リー エネルぱく 大・リー エネルぱく 大・リー エネルぱく 大・リー エネルぱく 大・リー エネルぱく 大・リー エネルぱく 大・リー エネルぱく 大・リー エネルぱく 大・リー エネルぱく 大・リー エネルぱく エネルギー ガーケー エネルギー カーケー エネルギー カーケー エネルギー エネルギー カーケー エネルギー カーケー エネルギー カーケー エネルギー エネルギー エネルギー エネルギー カーケー エネルギー カーケー エネルギー カーケー エネルギー エネー エネルギー エネー エネルギー エネー エキー エキー エキー エキー エキー エキー エキー エキ	おかず 248kcal 15. 1g 12. 9g 17. 2g 804mg 2. 0g おかず 636kcal 40. 0g 29. 8g 51. 3g 2082mg	乳麦 卵麦 ご飯セット 507kcal 20.3g 14.2g 71.4g 969mg 2.5g ご飯セット 1425kcal 56.7g 33.6g
夕食 合計	ポープロッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁(若芽・豆腐) おかず エネルギー 215kcal たんぱく質 11.8g 脂質 12.3g 炭水化物 15.2g ナトリウム 742mg 全塩相当量 1.9g エネルギー 620kcal たんぱく質 41.6g 脂質 32.6g 炭水化物 41.7g ナトリウム 2180mg 食塩相当量 5.5g		人参グラッセ 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま ★味噌汁(揚げ・白 ** * * * * * * * * * * * * * * * * * *	表表 東 ず ご飯セット al 485kcal g 24.0g g 11.9g g 68.5g 1026mg g 2.6g ず ご飯セット al 1409kcal g 60.1g g 34.2g g 207.5g mg 2614mg g 6.6g	大根と小松: ベーコンと白3 ★味噌汁(揚げ エネルギー たんぱて 脂質 炭水・リウム 食塩相ギー たんぱ 数 サトリカム 食塩 サー たんぱ 数 サトリウム 食塩相当量	菜の煮物 菜のマリネ・キャベツ) おかず 192kcal 12.2g 10.0g 12.9g 773mg 2.0g おかず 645kcal 39.1g 32.1g 49.9g 2192mg 5.6g	で飯セット 460kcal 18.1g 11.6g 68.2g 1000mg 2.5g ご飯セット 1436kcal 55.9g 35.9g 215.7g 2831mg 7.1g	キャベツと豚ーカネ ・ 本味噌汁(白菜 ・ 本 ル よ で	おかず 226kcal 21. 2g 6. 8g 19. 8g 841mg 2. 1g 629kcal 42. 5g 30. 0g 47. 6g 1982mg 5. 0g	卵乳麦落 ご飯セット 481kcal 26.2g 7.6g 74.4g 1070mg 2.7gセット 1403kcal 58.1g 33.1g 211.6g 2630mg 6.7g	ブロッコリー *すまし汁(錦糸: エネルギー質 炭水化物 ナトリウ当 エネルばく 大・リウ当 エネルばく 大・リウ当 大・リウ 食塩相当 大・リウ 食塩相当	おかず 248kcal 15.1g 12.9g 17.2g 804mg 2.0g おかず 636kcal 40.0g 29.8g 51.3g 2082mg 5.3g	乳麦 卵麦 ご飯セット 507kcal 20.3g 14.2g 71.4g 969mg 2.5g ご飯セット 1425kcal 56.7g 33.6g 216.5g 2720mg 7.0g
夕食 合計 合:	ポープロッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁(若芽・豆腐) ボルギー 215kcal たんぱく質 11.8g 脂質 12.3g 炭水化物 15.2g ナトリウム 742mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 620kcal たんぱく質 41.6g 脂質 32.6g 炭水化物 41.7g ナトリウム 2180mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 827kcal		人参グラッセ 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま ★味噌汁(揚げ・白 218k たんぱく質 18. 脂質 10. 炭水化物 13. ナトリウム 799 食塩相当量 2.0 エネルギー 626k たんぱく質 43. 脂質 30. 炭水化物 42. ナトリウム 2013 食塩相当量 5.1 エネルギー 824k	表表 東) ず ご飯セット はは 485kcal g 24.0g g 11.9g g 68.5g g 1026mg g 2.6g ず ご飯セット はは 1409kcal g 60.1g g 34.2g g 207.5g mg 2614mg g 6.6g はは 1607kcal	大根と小松: ベーコンと白: ★味噌汁(揚げ エネルギー たんぱ で 順質 水 で ウム 食塩 ボックム 食塩 ボックム 食塩 オー たんぱ で 下とり出当 ボックス を塩相ギー	菜の煮物 素のマリネ キャベツ) おかず 192kcal 12.2g 10.0g 12.9g 773mg 2.0g おかず 645kcal 39.1g 32.1g 49.9g 2192mg 5.6g 842kcal	で飯セット 460kcal 18. 1g 11. 6g 68. 2g 1000mg 2. 5g ご飯セット 1436kcal 55. 9g 35. 9g 215. 7g 2831mg 7. 1g	キャベツと豚ーカ ・ 本味噌汁(白芽 ・ 本ルポイン 大きな 一	おかず 226kcal 21. 2g 6. 8g 19. 8g 841mg 2. 1g おかず 629kcal 42. 5g 30. 0g 47. 6g 1982mg 5. 0g 836kcal	那乳麦落 ご飯セット 481kcal 26.2g 7.6g 74.4g 1070mg 2.7g ご飯セット 1403kcal 58.1g 33.1g 211.6g 2630mg 6.7g	ブロッコリー ★すまし汁(錦糸: エネルギー質 炭水化物 ナトリー 大いリウム量 エたん質 大いリウム量 大いリー 大いり 大いり 大いり 大いり 大いり 大いり 大いり 大いり	おかず 248kcal 15.1g 12.9g 17.2g 804mg 2.0g 2.0g 5.3vず 636kcal 40.0g 29.8g 51.3g 2082mg 5.3g 837kcal	乳麦 卵麦 ご飯セット 507kcal 20.3g 14.2g 71.4g 969mg 2.5g ご飯セット 1425kcal 56.7g 33.6g 216.5g 2720mg 7.0g
夕食 合計 合計	ボッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁(若芽・豆腐) おかず エネルギー 215kcal たんぱく質 11.8g 脂質 12.3g 炭水化物 15.2g ナトリウム 742mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 620kcal たんぱく質 41.6g 脂質 32.6g 炭水化物 41.7g ナトリウム 2180mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 827kcal たんぱく質 47.7g	原乳表 卵乳表 卵乳表 - ご飯セット 475kcal 17.2g 13.3g 70.2g 989mg 2.5g ご飯セット 1391kcal 57.2g 35.1g 206.2g 2800mg 7.1g 1598kcal 63.3g	人参グラッセ 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま ★味噌汁(揚げ・白 218k たんぱく質 18. 脂質 10. 炭水化物 13. ナトリウム 799 食塩相当量 2.0 エネルギー 626k たんぱく質 43. 脂質 30. 炭水化物 42. ナトリウム 2013 食塩相当量 5.1 エネルギー 824k たんぱく質 50.	表表	大根と小松: ベーコンと自動・ 本味噌汁(揚げ エネルばく 脂質、化物・ ナトリー カー カー カー カー カー カー 大 の は の カー	菜の煮物 素のマリネ キャベツ) おかず 192kcal 12. 2g 10. 0g 12. 9g 773mg 2. 0g おかず 645kcal 39. 1g 39. 1g 39. 1g 49. 9g 2192mg 5. 6g 842kcal 46. 8g	表 卵乳表 ご飯セット 460kcal 18. 1g 11. 6g 68. 2g 1000mg 2. 5g ご飯セット 1436kcal 55. 9g 35. 9g 215. 7g 2831mg 7. 1g 1633kcal 63. 6g	キャベッと豚ークラネ ★味噌汁(白豆菜 ルークラネ サークラ オーク は かっぱく アーク は かった	おかず 226kcal 21. 2g 6. 8g 19. 8g 841mg 2. 1g おかず 629kcal 42. 5g 30. 0g 47. 6g 1982mg 5. 0g 836kcal 48. 6g	那乳麦落 ご飯セット 481kcal 26.2g 7.6g 74.4g 1070mg 2.7g ご飯セット 1403kcal 58.1g 33.1g 211.6g 2630mg 6.7g 1610kcal 64.2g	ブロッコリー ★すまし汁(錦糸: エネルばく 上たんぱ、 大り中間 大り中 大り中 大り中 大り中 大り中 大り中 大り中 大り中	おかず 248kcal 15.1g 12.9g 17.2g 804mg 2.0g おかず 636kcal 40.0g 29.8g 51.3g 2082mg 5.3g 837kcal 47.4g	乳麦 卵麦 ご飯セット 507kcal 20.3g 14.2g 71.4g 969mg 2.5g ご飯セット 1425kcal 56.7g 33.6g 216.5g 2720mg 7.0g 1626kcal 64.1g
夕食 合計 合計 問	ポーペー は は は は は は は は は は は は は は は は は は	原乳表 卵乳表 卵乳表 475kcal 17. 2g 13. 3g 70. 2g 989mg 2. 5g ご飯セット 1391kcal 57. 2g 35. 1g 206. 2g 2800mg 7. 1g 1598kcal 63. 3g 42. 2g	人参グラッセ 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま ★味噌汁(揚げ・白 おか エネルギー 218k たんぱく質 18. 脂質 10. 炭水化物 13. ナトリウム 799 食塩相当量 2.0 エネルギー 626k たんぱく質 43. 脂質 30. 炭水化ウム 42. ナトリウム 2013 食塩相当量 5.1 エネルギー 824k たんぱく質 50. 脂質 37.	表表 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東京	大根と小松: ★味噌汁(揚げ エネルぱー たお質化の力量 ボルリリー ボルリリー ボルリー ボルリー ボルリー ボルリー ボルリー ボー だら ボー 大り 大り は ボー 大り 大り は ボー 大り が ボー だっ だっ に だっ に だっ に だっ に だっ に	菜の煮物 素のマリネ キャベツ) おかず 192kcal 12. 2g 10. 0g 12. 9g 773mg 2. 0g おかず 645kcal 39. 1g 39. 1g 49. 9g 2192mg 5. 6g 842kcal 46. 8g 39. 1g	表 卵乳表 ・ 18.1g ・ 11.6g ・ 68.2g ・ 1000mg ・ 2.5g ・ 35.9g ・ 35.9g ・ 215.7g ・ 28.1mg ・ 7.1g ・ 16.33kcal ・ 63.6g ・ 42.9g	キャベのピータ ★味噌 ルポポート ない で かっと ボール ボイン を で かっと で で かっと で かっと で かっと で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	おかず 226kcal 21 2g 6.8g 19.8g 841mg 2.1g 50g 847.6g 19.8mg 9.0g 47.6g 19.8mg 42.5g 30.0g 47.6g 19.8mg 48.6g 37.1g	卵乳麦落 ご飯セット 481kcal 26.2g 7.6g 74.4g 1070mg 2.7g 1403kcal 58.1g 33.1g 211.6g 2630mg 6.7g 1610kcal 64.2g 40.2g	ブロッコリー はました には かいました には できました できました できます かい は できます しゅう	おかず 248kcal 15. 1g 12. 9g 17. 2g 804mg 2. 0g 5かず 636kcal 40. 0g 29. 8g 51. 3g 2082mg 5. 3g 837kcal 47. 4g 36. 8g	乳麦 卵麦 ご飯セット 507kcal 20. 3g 14. 2g 71. 4g 969mg 2. 5g ご飯セット 1425kcal 56. 7g 33. 6g 216. 5g 2720mg 7. 0g 1626kcal 64. 1g 40. 6g
夕食 合計 合計 間食	ボッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁(若芽・豆腐) ボネルギー 215kcal たんぱく質 11.8g 脂質 12.3g 炭水化物 15.2g ナトリウム 742mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 620kcal たんぱく質 41.6g 脂質 32.6g 炭水化物 41.7g ナトリウム 2180mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 827kcal たんぱく質 47.7g エネルギー 827kcal たんぱく質 47.7g ボルボー 39.7g 炭水化物 73.6g	原乳表 卵乳表 卵乳表 475kcal 17. 2g 13. 3g 70. 2g 989mg 2. 5g ご飯セット 1391kcal 57. 2g 35. 1g 206. 2g 2800mg 7. 1g 1598kcal 63. 3g 42. 2g 238. 1g	人参グラッセ 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま ★味噌汁(揚げ・白 *** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	表表 東 ず ご飯セット aal 485kcal 485kcal 19g 11.9g 1026mg 2.6g 2007mg 2.6g 2.6g ず ご飯セット aal 1409kcal 1409kcal 19g 60.1g 2077.5g 2077.5g 2614mg 267.0g 28 67.0g 28 67.0g 29 7.0g 236.4g	大根と小松白 ★味噌汁(揚げ エネルぱ ー た 店質 化 り り 当 ・ エネルぱ ー で 大 ト リ 相 ・ エネルぱ ー で 大 ト リ 相 ・ エネルぱ ー で 大 ト に 質 で い り 当 ・ エネルぱ で り 当 ・ エネルぱ で で い で し か に 質 で い り 当 ・ エネルぱ で で い で い で で で で で で で で で で で で で で	菜の煮物 素のマリネ キャベツ) おかず 192kcal 12. 2g 10. 0g 12. 9g 773mg 2. 0g おかず 645kcal 39. 1g 32. 1g 49. 9g 2192mg 5. 6g 842kcal 46. 8g 39. 1g 77. 7g	表 卵乳表 ご飯セット 460kcal 18. 1g 11. 6g 68. 2g 1000mg 2. 5g ご飯セット 1436kcal 55. 9g 35. 9g 215. 7g 2831mg 7. 1g 1633kcal 63. 6g 42. 9g 243. 5g	キ春本味噌 ルポインと であった には 大きな でんり はった には ない かいかい かいがい かいがい かいがい かいかい かいがい かいがい か	おかず 226kcal 21. 2g 6. 8g 19. 8g 841mg 2. 1g おかず 629kcal 42. 5g 30. 0g 47. 6g 1982mg 5. 0g 836kcal 48. 6g 37. 1g 79. 5g	那乳麦落 ご飯セット 481kcal 26.2g 7.6g 74.4g 1070mg 2.7g ご飯セット 1403kcal 58.1g 33.1g 211.6g 2630mg 6.7g 1610kcal 64.2g 40.2g 243.5g	ブロッコリー ・ すましけ(編系: エた脂炭水(物) ・ 大食 ・ エた脂炭水(り) ・ 大り相当 ・ 一食 ・ エたん質 ・ 木ん質 ・ 木んぱく	おかず 248kcal 15. 1g 12. 9g 17. 2g 804mg 2. 0g 5かず 636kcal 40. 0g 29. 8g 51. 3g 2082mg 5. 3g 837kcal 47. 4g 36. 8g 80. 2g	乳麦 卵麦 ご飯セット 507kcal 20. 3g 14. 2g 71. 4g 969mg 2. 5g ご飯セット 1425kcal 56. 7g 33. 6g 216. 5g 2720mg 7. 0g 1626kcal 64. 1g 40. 6g 245. 4g
夕食 合計 合計 間食	ポーペー は は は は は は は は は は は は は は は は は は	卵乳表 卵乳表 卵乳表 475kcal 17. 2g 13. 3g 70. 2g 989mg 2. 5g ご飯セット 1391kcal 57. 2g 35. 1g 206. 2g 2800mg 7. 1g 1598kcal 63. 3g 42. 2g 238. 1g 2874mg	人参グラッセ 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま ★味噌汁(揚げ・白 おか エネルギー 218k たんぱく質 10. 炭水化物 13. ナトリウム 799 食塩相当量 2.0 エネルギー 626k たんぱく質 43. 脂質 30. 炭水化物 42. ナトリウム 2013 食塩相当年 2.0 まかばく質 50. 脂質 37. 炭水化物 71. ナトリウム 2087	表表 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東京	大根と小松: ベーマンとは大根といとは大中学たんぱく大上に大上に大上に大上に大上に大上に大上に大上に大上に大上に大上に大上に大上に大上に大上に大上に大上に大上に大上に大上に大上に大上に大上に大上に大上に大上に大上に大上に大上に大上に大上に大上に大上に大上に大上に大上に大上に大上に大上に大上に大上に大上に大上に大上に大上に大上に大上に大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに大きに<!--</td--><td>菜の煮物 菜のマリネ・キャベツ) おかず 192kcal 12.2g 10.0g 12.9g 773mg 2.0g おかず 645kcal 39.1g 32.1g 49.9g 2192mg 5.6g 842kcal 46.8g 39.1g 77.7g 2268mg</td><td>表 卵乳表 ・ 18.1g ・ 11.6g ・ 68.2g ・ 1000mg ・ 2.5g ・ 35.9g ・ 35.9g ・ 215.7g ・ 2831mg ・ 7.1g ・ 1633kcal ・ 63.6g ・ 42.9g ・ 243.5g ・ 2907mg</td><td>キャベのピー する ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **</td><td>おかず 226kcal 21. 2g 6. 8g 19. 8g 841mg 2. 1g 629kcal 42. 5g 30. 0g 47. 6g 1982mg 5. 0g 48. 6g 37. 1g 79. 5g 2056mg</td><td>原乳麦落 ご飯セット 481kca1 26.2g 74.4g 1070mg 2.7g ご飯セット 1403kca1 58.1g 33.1g 211.6g 2630mg 6.7g 1610kca1 64.2g 40.2g 243.5g 2704mg</td><td>ブロッコリー (編系) エカル (編系) エカル (編系) エカル (編系) エカル (電子) 大り (電子) (電子) (電子) (電子) (電子) (電子) (電子) (電子)</td><td>おかず 248kcal 15.1g 12.9g 17.2g 804mg 2.0g 参かず 636kcal 40.0g 29.8g 51.3g 2082mg 51.3g 837kcal 47.4g 36.8g 80.2g 2159mg</td><td>乳麦 卵麦 20.3g 14.2g 71.4g 969mg 2.5g 2.5g 2.5g 2.5g 2.66.7g 33.6g 2.16.5g 2.720mg 7.0g 1626kcal 64.1g 40.6g 2.797mg</td>	菜の煮物 菜のマリネ・キャベツ) おかず 192kcal 12.2g 10.0g 12.9g 773mg 2.0g おかず 645kcal 39.1g 32.1g 49.9g 2192mg 5.6g 842kcal 46.8g 39.1g 77.7g 2268mg	表 卵乳表 ・ 18.1g ・ 11.6g ・ 68.2g ・ 1000mg ・ 2.5g ・ 35.9g ・ 35.9g ・ 215.7g ・ 2831mg ・ 7.1g ・ 1633kcal ・ 63.6g ・ 42.9g ・ 243.5g ・ 2907mg	キャベのピー する ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	おかず 226kcal 21. 2g 6. 8g 19. 8g 841mg 2. 1g 629kcal 42. 5g 30. 0g 47. 6g 1982mg 5. 0g 48. 6g 37. 1g 79. 5g 2056mg	原乳麦落 ご飯セット 481kca1 26.2g 74.4g 1070mg 2.7g ご飯セット 1403kca1 58.1g 33.1g 211.6g 2630mg 6.7g 1610kca1 64.2g 40.2g 243.5g 2704mg	ブロッコリー (編系) エカル (編系) エカル (編系) エカル (編系) エカル (電子) 大り (電子) (電子) (電子) (電子) (電子) (電子) (電子) (電子)	おかず 248kcal 15.1g 12.9g 17.2g 804mg 2.0g 参かず 636kcal 40.0g 29.8g 51.3g 2082mg 51.3g 837kcal 47.4g 36.8g 80.2g 2159mg	乳麦 卵麦 20.3g 14.2g 71.4g 969mg 2.5g 2.5g 2.5g 2.5g 2.66.7g 33.6g 2.16.5g 2.720mg 7.0g 1626kcal 64.1g 40.6g 2.797mg
夕食 合計 合計(間食込)	ボッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁(若芽・豆腐) ボネルギー 215kcal たんぱく質 11.8g 脂質 12.3g 炭水化物 15.2g ナトリウム 742mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 620kcal たんぱく質 41.6g 脂質 32.6g 炭水化物 41.7g ナトリウム 2180mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 827kcal たんぱく質 47.7g エネルギー 827kcal たんぱく質 47.7g ボルボー 39.7g 炭水化物 73.6g	原乳表 卵乳表 卵乳表 イ75kcal 17. 2g 13. 3g 70. 2g 989mg 2. 5g ご飯セット 1391kcal 57. 2g 35. 1g 206. 2g 2800mg 7. 1g 1598kcal 63. 3g 42. 2g 238. 1g 2874mg 7. 3g	人参グラッセ 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま ★味噌汁(揚げ・白 *** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	表表 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東京	大根と小松白 ★味噌汁(揚げ エネルぱ ー た 店質 化 り り 当 ・ エネルぱ ー で 大 ト リ 相 ・ エネルぱ ー で 大 ト リ 相 ・ エネルぱ ー で 大 ト に 質 で い り 当 ・ エネルぱ で り 当 ・ エネルぱ で で い で し か に 質 で い り 当 ・ エネルぱ で で い で い で で で で で で で で で で で で で で	菜の煮物 素のマリネ キャベツ) おかず 192kcal 12. 2g 10. 0g 12. 9g 773mg 2. 0g おかず 645kcal 39. 1g 32. 1g 49. 9g 2192mg 5. 6g 842kcal 46. 8g 39. 1g 77. 7g	表 卵乳表 ご飯セット 460kcal 18. 1g 11. 6g 68. 2g 1000mg 2. 5g ご飯セット 1436kcal 55. 9g 35. 9g 215. 7g 2831mg 7. 1g 1633kcal 63. 6g 42. 9g 243. 5g 2907mg 7. 3g	キャベのピー する ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	おかず 226kcal 21. 2g 6. 8g 19. 8g 841mg 2. 1g おかず 629kcal 42. 5g 30. 0g 47. 6g 1982mg 5. 0g 836kcal 44. 6g 37. 1g 79. 5g 2056mg 5. 2g	原乳麦落 ご飯セット 481kcal 26. 2g 7. 6g 7. 4g 1070mg 2. 7g 1403kcal 58. 1g 33. 1g 211. 6g 2630mg 6. 7g 1610kcal 64. 2g 40. 2g 243. 5g 2704mg 6. 9g	ブロッコリー ・ すましけ(編系: エた脂炭水(物) ・ 大食 ・ エた脂炭水(り) ・ 大り相当 ・ 一食 ・ エたん質 ・ 木ん質 ・ 木んぱく	おかず 248kcal 15.1g 17.2g 804mg 2.0g 36.8g 18.3g 2082mg 5.3g 837kcal 47.4g 36.8g 80.2g 2159mg 5.5g	乳麦 卵麦 507kcal 20.3g 14.2g 71.4g 969mg 2.5g 2.5g 33.6g 216.5g 2720mg 7.0g 1626kcal 64.1g 40.6g 245.4g 2797mg 7.2g

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。

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

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

※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



①惣菜は全てチルドで 真空包装されています。

②ご利用までは冷蔵庫にて 保管します。

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



④冷たく召上がる メニューはそのまま 開封して盛付けます。





⑤ごはん、味噌汁と共に 器に盛り付けして 完了です。

注)味噌汁はつきません

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



週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

	コーコいしかわ			-							18168 (4)		
	4月12日(月	1)	4月13	日(火)	4月	14日(水	()	4 月	15日(木	z)	4 月	16日(金	>)
	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	<u>Ľ</u>	アレルゲン	品名	Ъ	アレルゲン	品名	<u>Ľ</u>	アレルゲン
	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん12	Ŋσ		★ごはん12	Ŋσ		★ごはん12	Ŋσ	
		- +		IN 150 ±					-	l_			rn +
	大根と鶏肉のマーガリン風味		油揚げの玉子と		大豆の洋風		乳麦	鶏肉と小松		麦	ミートイン		
	白菜のスープ煮	乳麦	大根と鶏肉の味	未噌煮 麦	豚肉としめじの生	姜バター風味	卵乳麦	白菜の煮び	たし	麦	野菜の味噌	煮込み	麦
	竹輪と菜の花の煮物	丰	カリフラワーの甘		煮生酢		麦	大根のマヨネ	スープ和ラ		大豆とごぼ	うの者物	
	口輪と来り化の点物	冬	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	日7/只17	\(\times \)		夂		· //11/	別孔友	XXC C 18	J 07 /K 183	冬
													1
+n													1
朝	おかず	ご飯セット	T±	かず ご飯セット	1 1	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット
食													
	エネルギー 145kcal			7kcal 370kcal		216kcal	409kcal	エネルギー	158kcal		エネルギー	178kcal	371kcal
	たんぱく質 10.7g	14 Og	たんぱく質 10	0.9g 14.2g	たんぱく質	12 3g	15. 6g	たんぱく質	11. 2g	14 5g	たんぱく質	11 4g	14. 7g
					脂質	10. 0g		脂質	8. 7g		脂質	5. 6g	6. 1g
		7.3g	四 艮 /	7. 7g 8. 2g		10. 0g		四 艮	0. /g	9. Zg	四县		<u>0. 8</u>
	炭水化物 11.7g	53. 6g	炭水化物 14		炭水化物	19.5g	61.4g	炭水化物	9.8g	51.7g	炭水化物	21.5g	63.4g
	ナトリウム 633mg	634mg	ナトリウム 51	19mg 520mg	ナトリウム	699mg	700mg	ナトリウム	535mg	536mg	ナトリウム	581mg	582mg
	食塩相当量 1.6g		食塩相当量 1		食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		1. 5g
		1. 0g		1. Jg 1. Jg			I. og			1.4g			1. 0g
	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん12			★ごはん12			 ★ ごはん12		1
	豚肉と野菜のトマト炒め	到麦	鶏のカレー照煮	気み 寿	赤魚の青じ	そ焼	麦	ピリ辛牛肉	炒め	麦落	白身魚のガーリッ	クオイル焼き	到
					ブロッコリ		_	きんぴられ			インゲンソ		
	鶏ミンチと小松菜の煮物		チンゲン菜とピーマンの							麦			乳麦
	高野豆腐の味噌煮	卵麦	コーンと挽肉の炊	炒め物 乳麦	竹輪とインゲン	/の玉子とじ	卵麦	法蓮草のお	ひたし	麦	豚挽き肉と切干		
			野菜サラダ		レモンかぼ	ちゃ	卵麦				南瓜とツナ	のサラダ	卵到 妻
			ドレッシング(4	小代\ =	7 16	٠,	91-52				111724 () /	•,,,,,	3176
			トレッシング(4	小袋) 麦									1
F		I			I			1		1	1		j
昼													
食	+>.4 1	->&E b1	1 +1	ふかず ご飯セット	1 1	ナンエンード	ご飯セット	1	ナンナンナ	- "&⊏ b1		ナンナンード	->&E b1
	おかず	ご飯セット				おかず	こいだット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー 260kcal	453kcal	エネルギー 231	1kcal 424kcal	エネルギー	237kcal		エネルギー	245kcal	438kcal	エネルギー	210kcal	403kcal
	たんぱく質 19.1g	22. 4g	たんぱく質 14	4. 4g 17. 7g	たんぱく質	14. 6g	17. 9g	たんぱく質	10.1g	13 4g	たんぱく質	13.5g	16.8g
	脂質 13.5g	14. 0g	脂質 12		脂質	12. 1g	12. 6g	脂質	14. 5g		脂質	11. 3g	11. 8g
				Z. 9g 13. 4g		<u> </u>	12. 0g			15. Ug	胆具		
	炭水化物 14.8g	56.7g	炭水化物 14	4. 0g 55. 9g	炭水化物	17. 5g		炭水化物	18. 0g	59.9g	炭水化物	12.6g	54. 5g
	ナトリウム 805mg	806mg	ナトリウム 69	95mg 696mg	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	606mg	607mg	ナトリウム	697mg	698mg
	食塩相当量 2.0g							食塩相当量	1. 5g		食塩相当量		
				1 80 1 1 80									
		2. 1g		1.8g 1.8g	食塩相当量		1.8g			1.5g		,	1.8g
問食	◎牛乳180g	Z. 1g	◎牛乳180g	I.8g I.8g	◎牛乳180g			◎牛乳180g		I. Ug	◎牛乳180g		
間食	◎牛乳180g			1.8g 1.8g	◎牛乳180g			◎牛乳180g ◎りんご15	0g	1. Jg			
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g	Z. Ig	◎牛乳180g ◎バナナ90g	1.8g 1.8g	◎牛乳180g ◎グレープ	フルーツ		◎牛乳180g ◎りんご15	0g	1.5g	◎牛乳180g◎牛ウイフ	ルーツ150	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g		◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g		◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん12	フルーツ: 0g	200g	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12	0g 0g		◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん12	ルーツ150 0g)g
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g えび団子の炊き合せ	卵麦え	○牛乳180g○バナナ90g★ごはん120gホッケの磯辺焼	競 麦	◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん12 ハーブチキ	フルーツ: 0g ンソテー	200g 卵	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 あぶらかれい	Og Og Og いみぞれ煮		◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん12鶏肉の韓国	ルーツ150 0g 風炒め)g 麦落
間食	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん120gえび団子の炊き合せ蒸し鶏の炒め物	卵麦え 卵乳麦	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん120gホッケの磯辺焼人参グラッセ		◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん12 ハーブチキ ピーマンソ	フルーツ 0g ンソテー テー	200g 卵 卵乳麦	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 あぶらかれし スナップえ	0g 0g 0g いみぞれ煮 んどう	麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん12鶏肉の韓国麩の野菜あ	ルーツ150 0g 風炒め んかけ)g 麦落 麦
間食	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん120gえび団子の炊き合せ蒸し鶏の炒め物	卵麦え 卵乳麦	○牛乳180g○バナナ90g★ごはん120gホッケの磯辺焼	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん12 ハーブチキ ピーマンソ	フルーツ 0g ンソテー テー	200g 卵 卵乳麦	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 あぶらかれい	0g 0g 0g いみぞれ煮 んどう	麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん12鶏肉の韓国麩の野菜あ	ルーツ150 0g 風炒め んかけ)g 麦落 麦
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g えび団子の炊き合せ	卵麦え 卵乳麦	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん120gホッケの磯辺焼人参グラッセ肉豆腐煮	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	◎牛乳180g◎ゲレープ★ごはん12ハーブチキピーマンソ大根と小松	フルーツ: 0g ンソテー テー 菜の煮物	200g 卵 卵乳麦 麦	○牛乳180g○りんご15★ごはん12あぶらかれしスナップえキャベッと豚様	Og Og Og いみぞれ煮 んどう io味噌炒め	麦麦	○牛乳180g○牛ウイフ★ごはん12鶏肉の韓国麩の野菜あブロッコリー(ルーツ150 0g 風炒め んかけ)g 麦落 麦
間食	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん120gえび団子の炊き合せ蒸し鶏の炒め物	卵麦え 卵乳麦	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん120gホッケの磯辺焼人参グラッセ	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん12 ハーブチキ ピーマンソ	フルーツ: Og ンソテー テー 菜の煮物	200g 卵 卵乳麦 麦	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 あぶらかれし スナップえ	Og Og Og いみぞれ煮 んどう io味噌炒め	麦麦	○牛乳180g○牛ウイフ★ごはん12鶏肉の韓国麩の野菜あブロッコリー(ルーツ150 0g 風炒め んかけ)g 麦落 麦
間食	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん120gえび団子の炊き合せ蒸し鶏の炒め物	卵麦え 卵乳麦	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん120gホッケの磯辺焼人参グラッセ肉豆腐煮	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	◎牛乳180g◎ゲレープ★ごはん12ハーブチキピーマンソ大根と小松	フルーツ: Og ンソテー テー 菜の煮物	200g 卵 卵乳麦 麦	○牛乳180g○りんご15★ごはん12あぶらかれしスナップえキャベッと豚様	Og Og Og いみぞれ煮 んどう io味噌炒め	麦麦	○牛乳180g○牛ウイフ★ごはん12鶏肉の韓国麩の野菜あブロッコリー(ルーツ150 0g 風炒め んかけ)g 麦落 麦
间良	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん120gえび団子の炊き合せ蒸し鶏の炒め物	卵麦え 卵乳麦	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん120gホッケの磯辺焼人参グラッセ肉豆腐煮	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	◎牛乳180g◎ゲレープ★ごはん12ハーブチキピーマンソ大根と小松	フルーツ: Og ンソテー テー 菜の煮物	200g 卵 卵乳麦 麦	○牛乳180g○りんご15★ごはん12あぶらかれしスナップえキャベッと豚様	Og Og Og いみぞれ煮 んどう io味噌炒め	麦麦	○牛乳180g○牛ウイフ★ごはん12鶏肉の韓国麩の野菜あブロッコリー(ルーツ150 0g 風炒め んかけ)g 麦落 麦
り	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん120gえび団子の炊き合せ蒸し鶏の炒め物	卵麦え 卵乳麦	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん120gホッケの磯辺焼人参グラッセ肉豆腐煮	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	◎牛乳180g◎ゲレープ★ごはん12ハーブチキピーマンソ大根と小松	フルーツ: Og ンソテー テー 菜の煮物	200g 卵 卵乳麦 麦	○牛乳180g○りんご15★ごはん12あぶらかれしスナップえキャベッと豚様	Og Og Og いみぞれ煮 んどう io味噌炒め	麦麦	○牛乳180g○牛ウイフ★ごはん12鶏肉の韓国麩の野菜あブロッコリー(ルーツ150 0g 風炒め んかけ)g 麦落 麦
り	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん120gえび団子の炊き合せ蒸し鶏の炒め物ブロッコリーのカニカママヨネーズ	卵麦え 卵乳麦 卵乳麦	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん120gホッケの磯辺焼人参グラッセ肉豆腐煮菜の花とひじきのご	売 麦 乳麦 麦 ぎま和え 麦	◎年乳180g ◎グレープ ★ごはん12 ハーブチキピーマンソ大根と小松 ベーコンと白!	フルーツ: 0g ンソテー テー 菜の煮物 菜のマリネ	200g 卵 卵乳麦 麦 卵乳麦	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 あぶらかれいスナップえキャベッと豚 春雨のピープ	0g 0g いみぞれ煮 んどう gの味噌炒め -ッツ和え	麦麦卵乳麦落	○牛乳180g○牛ウイフ★ごはん12鶏肉の韓国麸の野菜あブロッコリーの	ルーツ150 0g 風炒め んかけ のゴマ和え)g 麦落 麦 麦 乳麦
间良	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん120gえび団子の炊き合せ蒸し鶏の炒め物ブロッコリーのカニカママヨネーズおかず	卵麦え 卵乳麦 卵乳麦	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん120gホッケの磯辺焼人参グラッセ肉豆腐煮菜の花とひじきのごお	売 麦 乳麦 麦 ごま和え 麦 ふかず ご飯セット	◎年乳180g ◎ゲレープ ★ごはん12 ハーブチキピーマンソ大根と小松ベーコンと白!	フルーツ Og ンソテー テー 菜の煮物 菜のマリネ	200g 卵 卵乳麦 麦 卵乳麦 ボ	○牛乳180g○りんご15★ごはん12あぶらかれいスナップえキャベッと豚を春雨のピープ	0g 0g 0g いみぞれ煮 んどう の味噌炒め ーッツ和え おかず	麦 麦 卵乳麦落 ご飯セット	○牛乳180g○牛ウイフ★ごはん12鶏肉の韓国麸の野菜あブロッコリーの	ルーツ150 0g 風炒め んかけ のゴマ和え	麦落麦乳麦
り	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん120gえび団子の炊き合せ蒸し鶏の炒め物ブロッコリーのカニカママヨネーズ	卵麦え 卵乳麦 卵乳麦	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん120gホッケの磯辺焼人参グラッセ肉豆腐煮菜の花とひじきのごお	売 麦 乳麦 麦 ぎま和え 麦	◎年乳180g ◎ゲレープ ★ごはん12 ハーブチキピーマンソ大根と小松ベーコンと白!	フルーツ Og ンソテー テー 菜の煮物 菜のマリネ	200g 卵 卵乳麦 麦 卵乳麦 385kcal	○牛乳180g○りんご15★ごはん12あぶナップえキャベッと豚疹春雨のピープエネルギー	0g 0g 0g いみぞれ煮 んどう の味噌炒め ーッツ和え おかず 226kcal	麦 麦 卵乳麦落 ご飯セット	○牛乳180g○牛ウイフ★ごはん12鶏肉の韓国麸の野菜あブロッコリーの	ルーツ150 0g 風炒め んかけ のゴマ和え)g 麦落 麦 乳麦
り	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g えび団子の炊き合せ蒸し鶏の炒め物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ おかずエネルギー 215kcal 	卵麦え 卵乳麦 卵乳麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g ホッケの磯辺焼 人参グラッセ 肉豆腐煮 菜の花とひじきのご お エネルギー 218 	売 乳麦 麦 ごま和え 麦 Sかず ご飯セット 8kcal 411kcal	◎年乳180g ◎グレープ ★ごはん12 ハーマンと内 大根と小松 ベーコンと白 エネルギー	フルーツ Og ンソテー テー 菜の煮物 菜のマリネ おかず 192kcal	200g 卵 卵乳麦 麦 卵乳麦 385kcal	○牛乳180g○りんご15★ごはん12あぶナップえキャベッと豚疹春雨のピープエネルギー	0g 0g 0g いみぞれ煮 んどう の味噌炒め ーッツ和え おかず 226kcal	麦 麦 卵乳麦落 ご飯セット 419kcal	○牛乳180g○牛ウイフ★ごはん12鶏肉の野菜あブロッコリーのエネルギー	ルーツ150 0g 風炒め んかけ のゴマ和え おかず 248kcal	を 麦落 麦 乳麦 乳麦 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
り	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g えび団子の炊き合せ 蒸し鷄の炒め物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ おかず エネルギー 215kcal たんぱく質 11.8g 	卵麦え 卵乳麦 卵乳麦 15.1g	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g ホッケの磯辺焼 人参グラッセ 肉豆腐煮 菜の花とひじきのご エネルギニ 218 たんぱく質 18 	売 乳麦 麦 ごま和え 麦 Gかず ご飯セット 8kcal 411kcal 8.2g 21.5g	◎牛乳180g ◎ゲレープ ★ごはん12 ハーマント根といる 大根といる ボーコンと白 エネルばく質 たんぱく質	フルーツ: Og ンソテー テー 菜の煮物 菜のマリネ おかず 192kcal 12.2g	200g 卵 卵乳麦 麦 卵乳麦 385kcal	○牛乳180g○りんご15★ごはん12あぶナップえキャベッと豚疹春雨のピープエネルギー	0g 0g 0g いみぞれ煮 んどう の味噌炒め ーッツ和え おかず 226kcal	麦 麦 卵乳麦落 ご飯セット 419kcal 24.5g	○牛乳180g○牛ウイフ★ごはん12乗肉の野菜のカロッコリーのエネルばく質	ルーツ150 0g 風炒め んかけ のゴマ和え おかず 248kcal 15.1g	を 表落 表 乳表 ご飯セット 441kcal 18.4g
り	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ おかず エネルギー 215kcal たんぱく質 11.8g 脂質 12.3g 	卵麦え 卵乳麦 卵乳麦 15.1g 12.8g	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g ホッケの磯辺焼 人参豆腐煮 菜の花とひじきのご エネルギー 21g たんぱく質 18 脂質 10g 	表 乳麦 麦 ぎま和え 麦 Sかず ご飯セット 8kcal 411kcal 8.2g 21.5g 0.3g 10.8g	○牛乳180g○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレ	フルーツ: Og ンソテー テー 菜の煮物 菜のマリネ おかず 192kcal 12.2g 10.0g	900g 卵 卵乳麦 麦 卵乳麦 15.5g 10.5g	○牛乳180g○りりに1515★ がいます はいます またいます またいまた またいまたいまたいまたいまたいまたいまたいまたいまたいまたいまたいまたいまたいま	0g 0g いみぞれ煮 んどう の味噌炒め -ッツ和え おかず 226kcal 21.2g 6.8g	麦 麦 卵乳麦落 ご飯セット 419kcal 24.5g 7.3g	○牛乳180g○牛乳17★ごはん12★ご内の野菜リーのエネルばく質脂質	ルーツ150 0g 風炒め んかけ のゴマ和え おかず 248kcal 15. 1g 12. 9g	を 麦落 麦乳 表 乳表 ご飯セット 441kcal 18.4g 13.4g
り	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ おかず エネルギー 215kcal たんぱく質 11.8g 脂質 12.3g 	卵麦え 卵乳麦 卵乳麦 15.1g 12.8g	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g ホッケの磯辺焼 人参豆腐煮 菜の花とひじきのご エネルギー 21g たんぱく質 18 脂質 10g 	表 乳麦 麦 ぎま和え 麦 Sかず ご飯セット 8kcal 411kcal 8.2g 21.5g 0.3g 10.8g	○牛乳180g○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレース○ゲレ	フルーツ: Og ンソテー テー 菜の煮物 菜のマリネ おかず 192kcal 12.2g 10.0g	900g 卵 卵乳麦 麦 卵乳麦 15.5g 10.5g	○牛乳180g○りりに1515★ がいます はいます またいます またいまた またいまたいまたいまたいまたいまたいまたいまたいまたいまたいまたいまたいまたいま	0g 0g いみぞれ煮 んどう の味噌炒め -ッツ和え おかず 226kcal 21.2g 6.8g	麦 麦 卵乳麦落 ご飯セット 419kcal 24.5g 7.3g	○牛乳180g○牛乳17★ごはん12★ご内の野菜リーのエネルばく質脂質	ルーツ150 0g 風炒め んかけ のゴマ和え おかず 248kcal 15.1g	を 麦落 麦乳 表 乳表 ご飯セット 441kcal 18.4g 13.4g
り	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ エネルギー 215kcal たんぱく質 11.8g 脂質 12.3g 炭水化物 15.2g 	卵麦え 卵乳麦 卵乳麦 15.1g 12.8g 57.1g	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g ホッケの磯辺焼 人参豆腐煮 菜の花とひじきのご エネルギー 21g たんぱく質 1g 炭水化物 1g 	表 乳麦 麦 ぎま和え を 8.0ず ご飯セット 8kcal 411kcal 8.2g 21.5g 0.3g 10.8g 3.5g 55.4g	 ○ 牛乳180g ○ ゲレル 12 ハーマントと白いたのでは、カーコンと自いた。 エネルばく質し、物質し、物質し、物質し、物質し、物質し、物質し、物質し、物質し、物質し、物	フルーツ: Og ンソテー テー 菜の煮物 菜のマリネ 192kcal 12.2g 10.0g 12.9g	900g 卵 卵乳麦 麦 卵乳麦 15.5g 10.5g 54.8g	 ○牛乳180g ○りりにはいいできる ★ボルン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	0g 0g いみぞれ煮 んどう の味噌炒め ーッツ和え 226kcal 21.2g 6.8g 19.8g	麦 麦 卵乳麦落 ご飯セット 419kcal 24.5g 7.3g 61.7g	 ○牛乳180g ○牛乳17 →ご内12 対力の野コリーの エネルばく エネルばく 版水化物 	ルーツ150 0g 風炒め んかけ のゴマ和え 248kcal 15, 1g 12, 9g 17, 2g	麦落 麦乳麦 乳麦 13.4g 13.4g 59.1g
り	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ エネルギー 215kcal たんぱく質 11.8g 脂質 12.3g 炭水化物 15.2g ナトリウム 742mg 	卵麦え 卵乳麦 卵乳麦 15.1g 12.8g 57.1g 743mg	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g ホッケの磯辺焼 人参豆腐煮 菜の花とひじきのご エネルギー 218 たんぱく質 18 炭水化物 13 ナトリウム 75 	表 乳麦 麦 ごま和え をかず ご飯セット 8kcal 411kcal 8.2g 21.5g 0.3g 10.8g 3.5g 55.4g 99mg 800mg	 ○年乳180g ○ゲレル12 ハーマン小と白いた エルポーコンと自じた 上がり 大・リウム 	フルーツ: Og ンソテー テー 菜の煮物 菜のマリネ おかず 192kcal 12.2g 10.0g 12.9g 773mg	の0g 卵 卵乳麦 麦 卵乳麦 15.5g 10.5g 54.8g 774mg	 ○牛乳180g ○りりにはいる →よびはいかります 本本ののピーナー質 一数水化物 カントリウム 	0g 0g いみぞれ煮 んどう の味噌炒め ーッツ和え 226kcal 21.2g 6.8g 19.8g 841mg	麦 麦 卵乳麦落 ご飯セット 419kcal 24.5g 7.3g 61.7g 842mg	 ○ 牛乳180g ○ 牛乳180g ○ 牛乳 1012 ★ご肉の野コリーの エルばり エルばり 上り 上り 	ルーツ150 0g 風炒め んかけ のゴマ和え 248kcal 15. 1g 12. 9g 17. 2g 804mg	麦落 麦乳麦 乳麦 13.4g 13.4g 13.4g 805mg
り	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ エネルギー 215kcal たんぱく質 11.8g 脂質 12.3g 炭水化物 15.2g ナトリウム 742mg 食塩相当量 1.9g 	卵麦え 卵乳麦 卵乳麦 15.1g 12.8g 57.1g 743mg 1.9g	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g ホッケの磯辺焼 人あ豆腐煮 菜の花とひじきのご エネルギー 21g たんぱく質 18 炭水化物 13 ナトリウム 73 食塩相当量 2 	表 乳麦 麦 ごま和え を 8kcal 411kcal 8.2g 21.5g 0.3g 10.8g 3.5g 55.4g 99mg 800mg 2.0g 2.0g	 ○ 牛乳180g ○ ゲレル 12 ハーマントと白いたのでは、カーコンと自いた。 エネルばく質し、物質し、物質し、物質し、物質し、物質し、物質し、物質し、物質し、物質し、物	フルーツ: Og ンソテー テー 菜の煮物 菜のマリネ 192kcal 12.2g 10.0g 12.9g 773mg 2.0g	900g 卵 卵乳麦 麦 卵乳麦 15.5g 10.5g 54.8g 774mg 2.0g	 ○牛乳180g ○りりにはいいできる ★ボルン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	0g 0g 0g いみぞれ煮 んどう の味噌炒め ーッツ和え 226kcal 21.2g 6.8g 19.8g 841mg 2.1g	麦 麦 卵乳麦落 ご飯セット 419kcal 24.5g 7.3g 61.7g 842mg 2.1g	 ○ 牛乳180g ○ 牛乳180g ○ 牛乳101 ★ご肉の野コールばの野コールがは、 本ん質化ウ当 大り当 	ルーツ150 0g 風炒め んかけ のゴマ和え 248kcal 15, 1g 12, 9g 17, 2g 804mg 2, 0g	麦落 麦乳麦 乳麦 18.4g 13.4g 59.1g 805mg 2.0g
り	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ エネルギー 215kcal たんぱく質 11.8g 脂質 12.3g 炭水化物 15.2g ナトリウム 742mg 	卵麦え 卵乳麦 卵乳麦 15.1g 12.8g 57.1g 743mg 1.9g	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g ホッケの磯辺焼 人肉豆腐煮 菜の花とひじきのご エネルギー 21g たん質 16 炭水化物 13 ナトリウム 73 食塩相当量 2 お 	表 乳麦 麦 ごま和え を 8.2g 21.5g 0.3g 10.8g 3.5g 55.4g 99mg 800mg 2.0g 2.0g 5かず ご飯セット	 ○ 牛乳180g ○ ゲルーコマとカー・ 上のより ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	フルーツ: Og ンソテー テー 菜の煮物 菜のマリネ おかず 192kcal 12. 2g 10. 0g 12. 9g 773mg 2. 0g おかず	900g 卵 卵乳麦 麦 卵乳麦 15.5g 10.5g 10.5g 774mg 2.0g	 ●牛乳180g ●りりはた1215 ★ボルル12 ★本本雨のリーナー エンルは、カーナー エンルは、カーナー エンルは、カーナー エンルは、カーナー 東京ルーナー 東京ルー・ 東京ルー 東京ルー・ 東京ルー 東京ルー・ <	0g 0g いみぞれ煮 んどう の味噌炒め ーッツ和え 226kcal 21.2g 6.8g 19.8g 841mg	麦 麦 卵乳麦落 ご飯セット 419kcal 24.5g 7.3g 61.7g 842mg 2.1g ご飯セット	 ○ 牛乳180g ○ 牛乳180g ○ 牛乳101 ★ご肉の野コーローグ エた店買水リーで エた店買水リー ナり塩 ナリカム量 	ルーツ150 0g 風炒め んかけ のゴマ和え 248kcal 15. 1g 12. 9g 17. 2g 804mg	麦落 麦乳麦 乳麦 13.4g 13.4g 13.4g 805mg
り	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ エネルギー 215kcal たんぱく質 11.8g 脂質 12.3g 炭水化物 15.2g ナトリウム 742mg 食塩相当量 1.9g おかず 	卵麦え 卵乳麦 卵乳麦 15.1g 12.8g 57.1g 743mg 1.9g	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g ホッケの磯辺焼 人参豆腐煮 菜の花とひじきのご エネルギー 21g たんぱく質 1g 炭水化物 1。 ナトリウム 7。 食塩相当量 2 お 	表 乳麦 麦 ごま和え を 8.2g 21.5g 0.3g 10.8g 3.5g 55.4g 99mg 800mg 2.0g 2.0g 5かず ご飯セット	 ○ 牛乳180g ○ ゲルーコマとカー・ 上のより ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	フルーツ: Og ンソテー テー 菜の煮物 菜のマリネ おかず 192kcal 12. 2g 10. 0g 12. 9g 773mg 2. 0g おかず	900g 卵 卵乳麦 麦 卵乳麦 15.5g 10.5g 10.5g 774mg 2.0g	 ●牛乳180g ●りりはた1215 ★ボルル12 ★本本雨のリーナー エンルは、カーナー エンルは、カーナー エンルは、カーナー エンルは、カーナー 東京ルーナー 東京ルー・ 東京ルー 東京ルー・ 東京ルー 東京ルー・ <	0g 0g 0g いみぞれ煮 んどう の味噌炒め ーッツ和え 226kcal 21.2g 6.8g 19.8g 841mg 2.1g	麦 麦 卵乳麦落 ご飯セット 419kcal 24.5g 7.3g 61.7g 842mg 2.1g ご飯セット	 ○ 牛乳180g ○ 牛乳180g ○ 牛乳101 ★ご肉の野コーローグ エた店買水リーで エた店買水リー ナり塩 ナリカム量 	ルーツ150 Og 風炒め んかけ のゴマ和え おかず 248kcal 15 1g 12 9g 17 2g 804mg 2 0g おかず	麦落 麦乳麦 乳麦 13.4g 13.4g 13.4g 59.1g 805mg 2.0g
り	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ エネルギー 215kcal 11.8g たんぱく質 11.8g 指、2g ナトリウム 742mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 620kcal 	卵麦え 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 15.1g 12.8g 57.1g 743mg 1.9g ご飯セット 1199kcal	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g ホッケの磯辺焼 人参豆腐煮 菜の花とひじきのご エネルギー 21g たん質 16 炭水化物 13 ナトリウム 73 食塩相当量 2 エネルギー 626 	表 乳麦 麦 ジャザ ご飯セット 8kcal 411kcal 8.2g 21.5g 0.3g 10.8g 3.5g 55.4g 99mg 800mg 2.0g 2.0g ジャザ ご飯セット 6kcal 1205kcal	 ○ 牛乳180g ○ ゲンは 12 ハーマとコントと エスルは 上り 大塩 エネルは エネルは 	フルーツ: Og ンソテー テー 菜の煮物 菜のマリネ おかず 192kcal 12. 2g 10. 0g 12. 9g 773mg 2. 0g おかず 645kcal	900g 卵 卵乳麦 麦 卵乳麦 15.5g 10.5g 774mg 2.0g ご飯セット 1224kcal	 ●牛乳180g ●りりはた125 ★ボースキャへのピープライン 本本の質化物に対して、 本の質が、 大・リウ量 エネルギー 	0g 0g 0g いみぞれ煮 んどう の味噌炒め ーッツ和え 226kcal 21.2g 6.8g 19.8g 841mg 2.1g おかず 629kcal	麦 麦 卵乳麦落 ご飯セット 419kcal 24.5g 7.3g 61.7g 842mg 2.1g ご飯セット 1208kcal	 ○ 牛乳180g ○ 牛乳180g ○ 牛乳101 ★ 沈内の野コールのでは、 本 心質、水リオー・ エ た脂炭 トリオー・ エ ネルポールの エ ネルポールの 	ルーツ150 Og 風炒め んかけ のゴマ和え おかず 248kcal 15. 1g 12. 9g 17. 2g 804mg 2. 0g おかず 636kcal	麦落 麦乳麦 乳麦 乳麦 13.4g 13.4g 59.1g 805mg 2.0g ご飯セット 1215kcal
夕食	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ エネルギー 215kcal たんぱく質 11.8g 脂質 12.3g 炭水化物 15.2g ナトリウム 742mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 620kcal たんぱく質 41.6g 	卵麦え 卵乳麦 卵乳麦 パ乳麦 15.1g 12.8g 57.1g 743mg 1.9g 1.9g 1199kcal 51.5g	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g ホッケのラッセ 肉豆腐をひじきのご エネルギー 21g 上たん質 10g ナトリウム 70g 食塩相当量 2 エネルギー 620g エネルギー 620g エネルギー 620g エネルギー 620g 	表 乳麦 麦 ボボネ 麦 ボボネ 麦 ボボネ で	 ○ 牛乳180g ○ ゲース・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・	フルーツ: Og ンソテー テー 菜の煮物 菜のマリネ おかず 192kcal 12 2g 10. 0g 12. 9g 773mg 2. 0g おかず 645kcal 39. 1g	900g 卵 卵乳麦 麦 卵乳麦 385kcal 15.5g 10.5g 54.8g 774mg 2.0g ご飯セット 1224kcal 49.0g	 ●牛乳180g ● りりにより ★ よいにより ★ よいにより ★ 本本ののののでは、 本のでは、 ないます。 ないまするでは、 ないます。 ないますます。 <	0g 0g 0g いみぞれ煮 んどう の味噌炒め ーッツ和え 226kcal 21.2g 6.8g 19.8g 841mg 2.1g おかず 629kcal	麦 麦 卵乳麦落 ご飯セット 419kcal 24.5g 7.3g 61.7g 842mg 2.1g ご飯セット 1208kcal 52.4g	◎牛乳180g ◎牛乳180g ◎牛乳ウル12 大変の野ココールは、 ボールと、 ボールと ボールと ボーと ボーと ボーと ・ ボーと ・ ボーと ・ ボーと ・ ボーと ・ ボーと ・ ボーと ・ ボーと ・ ボーと ・ ・ ・ ボーと ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	ルーツ150 0g 風炒め んかけ のゴマ和え 248kcal 15 1g 12 9g 17 2g 804mg 2.0g おかず 636kcal 40.0g	麦落 麦乳麦 乳麦 乳麦 13.4g 13.4g 13.4g 59.1g 805mg 2.0g 2.0g 2.0g 1215kcal 49.9g
り	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ エネルギー 215kcal 11.8g たんぱく質 11.8g 指、2g ナトリウム 742mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 620kcal 	卵麦え 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 15.1g 12.8g 57.1g 743mg 1.9g ご飯セット 1199kcal	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g ホッケのラッセ 肉豆の花とひじきのご エネルギー 218 上たんぱく質 10 エネルギー 626 エネルギー 626 エネルギー 626 たんぱく質 40 	表 乳麦 麦 ジャザ ご飯セット 8kcal 411kcal 8.2g 21.5g 0.3g 10.8g 3.5g 55.4g 99mg 800mg 2.0g 2.0g ジャザ ご飯セット 6kcal 1205kcal	 ○ 牛乳180g ○ ゲース・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・	フルーツ: Og ンソテー テー 菜の煮物 菜のマリネ おかず 192kcal 12. 2g 10. 0g 12. 9g 773mg 2. 0g おかず 645kcal	900g 卵 卵乳麦 麦 卵乳麦 15.5g 10.5g 774mg 2.0g ご飯セット 1224kcal	 ●牛乳180g ●りりはた125 ★ボースキャへのピープライン 本本の質化物に対して、 本の質が、 大・リウ量 エネルギー 	0g 0g 0g いみぞれ煮 んどう の味噌炒め ーッツ和え 226kcal 21.2g 6.8g 19.8g 841mg 2.1g おかず 629kcal	麦 麦 卵乳麦落 ご飯セット 419kcal 24.5g 7.3g 61.7g 842mg 2.1g ご飯セット 1208kcal	◎牛乳180g ◎牛乳180g ◎牛乳ウル12 大変の野ココールは、 ボールと、 ボールと ボールと ボーと ボーと ボーと ・ ボーと ・ ボーと ・ ボーと ・ ボーと ・ ボーと ・ ボーと ・ ボーと ・ ボーと ・ ・ ・ ボーと ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	ルーツ150 Og 風炒め んかけ のゴマ和え おかず 248kcal 15. 1g 12. 9g 17. 2g 804mg 2. 0g おかず 636kcal	麦落 麦乳麦 乳麦 乳麦 13.4g 13.4g 13.4g 59.1g 805mg 2.0g ご飯セット 1215kcal
夕食 合	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ エネルギー 215kcal たんぱく質 11.8g 脂質 12.3g 炭水化物 15.2g ナトリウム 742mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 620kcal たんぱく質 41.6g 脂質 32.6g 脂質 32.6g 	卵麦え 卵乳麦 卵乳麦 パ乳麦 15.1g 12.8g 57.1g 743mg 1.9g 1.9g 1199kcal 51.5g 34.1g	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ボナナ90g ★ボナナ90g ★ボルイの機辺域 木ッ参 京高とひじきのご エネルギー 218 エネルギー質 18 ボナトリウム 75 食塩 18 エネルギー 626 エネルボー 626	表 乳麦 表 表 ボポネ 表 ボボネネ ボボネネ ボボネネネネネネネネネネネネネネネネネネネネ	◎ は 180g が 190g 180g 180g 180g 180g 180g 180g 180g 18	フルーツ: Og ンソテー テー 菜の煮物 菜のマリネ おかず 192kcal 12.2g 10.0g 773mg 2.0g おかず 645kcal 39.1g 32.1g	900g 卵 卵乳麦 麦 卵乳麦 385kcal 15.5g 10.5g 54.8g 774mg 2.0g 1224kcal 49.0g 33.6g	 ●牛乳180g ● りょこはいます ★ あスキ春 エンルではないできます エンルではないできます エンルでは、 エントを エントを<!--</td--><td>0g 0g 0g いみぞれ煮 んどう の味噌炒めーッツ和え 226kcal 21.2g -6.8g 19.8g 841mg 2.1g おかず 629kcal 42.5g 30.0g</td><td>麦 麦 卵乳麦落 ご飯セット 419kcal 24.5g 7.3g 61.7g 842mg 2.1g ご飯セット 1208kcal 52.4g 31.5g</td><td>◎牛乳180g ◎牛乳180g ◎牛乳ウル12 大変の野ココールは、 ボールと、 ボールと ボールと ボーと ボーと ボーと ・ ボーと ・ ボーと ・ ボーと ・ ボーと ・ ボーと ・ ボーと ・ ボーと ・ ボーと ・ ・ ・ ボーと ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・</td><td>ルーツ150 0g 風炒め んかけ のゴマ和え おかず 248kcal 15. 1g 12. 9g 17. 2g 804mg 2. 0g おかず 636kcal 40. 0g 29. 8g</td><td>麦落 麦乳麦 乳麦 乳麦 13.4g 13.4g 13.4g 59.1g 805mg 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 1215kcal 49.9g 31.3g</td>	0g 0g 0g いみぞれ煮 んどう の味噌炒めーッツ和え 226kcal 21.2g -6.8g 19.8g 841mg 2.1g おかず 629kcal 42.5g 30.0g	麦 麦 卵乳麦落 ご飯セット 419kcal 24.5g 7.3g 61.7g 842mg 2.1g ご飯セット 1208kcal 52.4g 31.5g	◎牛乳180g ◎牛乳180g ◎牛乳ウル12 大変の野ココールは、 ボールと、 ボールと ボールと ボーと ボーと ボーと ・ ボーと ・ ボーと ・ ボーと ・ ボーと ・ ボーと ・ ボーと ・ ボーと ・ ボーと ・ ・ ・ ボーと ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	ルーツ150 0g 風炒め んかけ のゴマ和え おかず 248kcal 15. 1g 12. 9g 17. 2g 804mg 2. 0g おかず 636kcal 40. 0g 29. 8g	麦落 麦乳麦 乳麦 乳麦 13.4g 13.4g 13.4g 59.1g 805mg 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 1215kcal 49.9g 31.3g
夕食 合	 ◎ 牛乳180g ◎ りんご150g ★ごはん120g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ エネルギー 215kcal たんぱく質 11.8g 前となる ナトリウム 742mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 620kcal たんぱく質 41.6g 脂質 32.6g 炭水化物 41.7g 	卵麦え 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 15.1g 12.8g 57.1g 1.9g 1.9g 1.9g 34.1g 167.4g	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g ホッケラッセ 肉菜の花とひじきのご エネルギー 218 ボルギー 218 ボルギー 626 エネルギー 626 エネルギー 626 エネルギー 626 エネルギー 626 エネルギー 626 ボルギー 626 ボルボー 626 ボル	表 乳麦 麦 素 素 素 素 素 素 素 素 素 素 素 素 素	 ○ 年 1180g ○ 十 1180g ○ 十 1180g ○ 十 1180g ○ 十 1180g → 11	フルーツ2 Og ンソテー テー 菜の マリネ おかず 192kcal 12 2g 10. 0g 12. 9g 773mg 2. 0g 545kcal 39. 1g 32. 1g 49. 9g	900g 卵 卵乳麦 麦 卵乳麦 385kcal 15.5g 10.5g 54.8g 774mg 2.0g 2.0g 1224kcal 49.0g 33.6g 175.6g	 ●牛乳180g ● りょこはいます ★ あスキ春 エたが エたが エたが 大り エたが エたが 大り エたが 大り エたが 大り エたが 大り エたが エをい エをい	0g 0g 0g いみぞれ煮 んどう の味噌炒め ーッツ和え 226kcal 21.2g -6.8g 19.8g 841mg 2.1g おかず 629kcal 42.5g 30.0g 47.6g	麦 麦 卵乳麦落 ご飯セット 419kcal 24.5g 7.3g 61.7g 842mg 2.1g ご飯セット 1208kcal 52.4g 31.5g 173.3g	 ○ 牛乳 180g ○ 牛乳 ウはの野コンストはの野コンストははの野コンストはは、 ・ 本人に質水トはは、 ・ 本人に質水トはは、 ・ 本人に質水トは、 ・ 大船炭水ト塩、 ・ 大船炭水ト電水・ ・ 大船炭水・ ・ 大船炭水・ 	ルーツ150 0g 風炒め んかけ のゴマ和え 248kcal 15. 1g 12. 9g 17. 2g 804mg 2. 0g おかず 636kcal 40. 0g 29. 8g 51. 3g	麦落 麦乳麦 乳麦 乳麦 13.4g 13.4g 13.4g 59.1g 805mg 2.0g 2.0g 2.0g 2.1g 1215kcal 49.9g 31.3g 177.0g
夕食 合	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ エネルギー 215kcal たんぱく質 11.8g 前質 12.3g 炭水化物 15.2g ナトリウム 742mg 食塩相当量 1.9g おかず エネルギー 620kcal たんぱく質 41.6g 脂質 32.6g 炭水化物 41.7g ナトリウム 2180mg 	卵麦え 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 12.8g 12.8g 57.1g 743mg 1.9g 1.9g 1199kcal 51.5g 34.1g 167.4g 2183mg	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g ホッケラッセ 肉豆の花とひじきのご エネルギー 218 ボルザウム 75 食塩相当量 2 エネルギー 626 エネルボー 626	表 乳麦 麦麦 麦麦 を	◎ は 180g ★ 180g	フルーツ: Og ンソテー テー 菜の煮物 菜のマリネ おかず 192kcal 12.2g 10.0g 773mg 2.0g 773mg 2.0g おかず 645kcal 39.1g 32.1g 49.9g 2192mg	ののg 卵 卵乳表 麦 卵乳表 385kcal 15.5g 10.5g 54.8g 774mg 2.0g 1224kcal 49.0g 33.6g 175.6g 2195mg	● 牛 180g ● 牛 180g ● サリごぶ 1515 ★ あスキキ春 エ た 脂 炭 ナ ト 塩 エ た 脂 炭 水 リ 中 当 半 一 質 エ た ル ヴ ム 量 エ た 脂 炭 水 化 ウ 力 エ た 脂 炭 水 化 ウ 力 エ た 脂 炭 水 化 ウ 力	0g 0g 0g いみぞれ煮 んどう の味噌炒めーッツ和え 226kcal 21.2g 6.8g 19.8g 841mg 2.1g おかず 629kcal 42.5g 30.0g 47.6g 1982mg	麦 麦 卵乳麦落 ご飯セット 419kcal 24.5g 7.3g 61.7g 842mg 2.1g ご飯セット 1208kcal 52.4g 31.5g 173.3g 1985mg	 ○ 牛乳 180g ○ 牛乳 ウム12 ★ 180g ★ 20g ★ 20g<!--</th--><th>ルーツ150 0g 風炒め んかけ のゴマ和え おかず 248kcal 15.1g 12.9g 17.2g 804mg 2.0g おかず 636kcal 40.0g 29.8g 51.3g 2082mg</th><th>麦落 麦 乳麦 乳麦 乳麦 13.4g 13.4g 59.1g 805mg 2.0g 2.0g 1215kcal 49.9g 31.3g 177.0g 2085mg</th>	ルーツ150 0g 風炒め んかけ のゴマ和え おかず 248kcal 15.1g 12.9g 17.2g 804mg 2.0g おかず 636kcal 40.0g 29.8g 51.3g 2082mg	麦落 麦 乳麦 乳麦 乳麦 13.4g 13.4g 59.1g 805mg 2.0g 2.0g 1215kcal 49.9g 31.3g 177.0g 2085mg
夕食 合計	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g えび団子の炊き合せ 蒸し鷄の炒め物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ エネルギー 215kcal たんぱく質 11.8g 脂質 12.3g 炭水化物 15.2g ナトリウム 742mg 食塩相当量 1.9g おかず エネルギー 620kcal たんぱく質 41.6g 脂質 32.6g 炭水化物 41.7g ナトリウム 2180mg 食塩相当量 5.5g 	卵麦え 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 15.1g 12.8g 57.1g 743mg 1.9g 1.9g 1.9g 1199kcal 51.5g 34.1g 167.4g 2183mg 5.6g	 ○牛乳180g ○バナナ90g ★ボナナ90g ★ボナナ90g ★ボックラッセ 内肉豆腐者とひじきのご エネルギー 21g ボルボー 21g ボルボー 21g ボルボー 21g ボルボー 3g 大トリウム 7g 食塩相当量 3g 大トリウム 20 食塩相当量 5 	表 乳麦 麦 麦 麦 麦 素 素 素 素 素 素 素 素 素 素 素 素 素	 ○ 年 1180g ○ ゲース ○ ナース ○ エース ○ 大点 ○ エース ○ 大店 ○ 大店<	フルーツ2 Og ンソテー テー 菜のマリネ おかず 192kcal 12. 2g 10. 0g 12. 9g 773mg 2. 0g おかば 645kcal 39. 1g 32. 1g 49. 9g 2192mg 5. 6g	ののg 卵 卵乳 麦 麦 卵乳 麦 小 乳 麦 卵乳 麦 小 乳 5 kcal 15.5g 10.5g 54.8g 774mg 2.0g 1224kcal 49.0g 33.6g 175.6g 2195mg 5.6g	 ●牛りごいた ★あスキ春 エた脂炭ナト塩 エたルリー エた脂炭ナト塩 エたルリー エた脂炭ナトリー 食 大り川ー 大り	0g 0g いみぞれ煮 んどう の味噌炒め ーッツ和え 226kcal 21 2g 6.8g 19.8g 841mg 2.1g おかば 2.1g おりなる 42.5g 30.0g 47.6g 1982mg 5.0g	麦 麦 卵乳麦落 ご飯セット 419kcal 24.5g 7.3g 61.7g 842mg 2.1g 2.1g 108kcal 152.4g 31.5g 173.3g 1985mg 5.0g	 ○ キュラー	ルーツ150 Og 風炒め んかけ のゴマ和え おかず 248kcal 15. 1g 12. 9g 17. 2g 804mg 2. 0g おかば 636kcal 40. 0g 29. 8g 51. 3g 2082mg 5. 3g	麦落 麦 乳麦 乳麦 二飯セット 441kca1 18.4g 13.4g 59.1g 805mg 2.0g 二飯セット 1215kca1 49.9g 31.3g 177.0g 2085mg 5.3g
日 夕食 合計 合	 ◎ 牛乳180g ◎ りんご150g ★ごはん120g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ たんぱく質 11.8g 脂質 12.3g 炭水化物 15.2g ナトリウム 742mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 620kcal たんぱく質 41.6g 脂質 32.6g 炭水化物 41.7g ナトリウム 2180mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 827kcal 	卵麦え 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 15.1g 12.8g 57.1g 743mg 1.9g 1.9g 1.9g 1199kcal 51.5g 34.1g 167.4g 2183mg 5.6g	 ○牛乳180g ○バナナ90g ★ボナナ90g ★ボナナ90g ★ボックラッセ 内肉豆腐者とひじきのご エネルギー 21g ボルボー 21g ボルボー 21g ボルボー 21g ボルボー 3g 大トリウム 7g 食塩相当量 3g 大トリウム 20 食塩相当量 5 	表 乳麦 麦 麦 麦 麦 素 素 素 素 素 素 素 素 素 素 素 素 素	 ○ 年 1180g ○ ゲース ○ ナース ○ エース ○ 大点 ○ エース ○ 大店 ○ 大店<	フルーツ: Og ンソテー テー 菜の煮物 菜のマリネ おかず 192kcal 12.2g 10.0g 773mg 2.0g 773mg 2.0g おかず 645kcal 39.1g 32.1g 49.9g 2192mg	ののg 卵 卵乳 麦 麦 卵乳 麦 小 乳 麦 卵乳 麦 小 乳 5 kcal 15.5g 10.5g 54.8g 774mg 2.0g 1224kcal 49.0g 33.6g 175.6g 2195mg 5.6g	 ●牛りごいた ★あスキ春 エた脂炭ナト塩 エたルリー エた脂炭ナト塩 エたルリー エた脂炭ナトリー 食 大り川ー 大り	0g 0g 0g いみぞれ煮 んどう の味噌炒めーッツ和え 226kcal 21.2g 6.8g 19.8g 841mg 2.1g おかず 629kcal 42.5g 30.0g 47.6g 1982mg	麦 麦 卵乳麦落 ご飯セット 419kcal 24.5g 7.3g 61.7g 842mg 2.1g 2.1g 108kcal 152.4g 31.5g 173.3g 1985mg 5.0g	 ○ キュラー	ルーツ150 Og 風炒め んかけ のゴマ和え おかず 248kcal 15. 1g 12. 9g 17. 2g 804mg 2. 0g おかば 636kcal 40. 0g 29. 8g 51. 3g 2082mg 5. 3g	麦落 麦 乳麦 乳麦 乳麦 13.4g 13.4g 59.1g 805mg 2.0g 2.0g 1215kcal 49.9g 31.3g 177.0g 2085mg
日 夕食 合計 合	 ◎ 牛乳180g ◎ りんご150g ★ごはん120g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ たんぱく質 11.8g 脂質 12.3g 炭水化物 15.2g ナトリウム 742mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 620kcal たんぱく質 41.6g 脂質 32.6g 炭水化物 41.7g ナトリウム 2180mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 827kcal 	卵麦え 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 15.1g 12.8g 57.1g 743mg 1.9g 20g 1199kca 51.5g 34.1g 167.4g 2183mg 5.6g	 ○牛乳180g ○バナナ90g ★ボナナ90g ★ボナナ90g ★ボルイの機 大りラッセ 東の花とひじきのご エネルギー 218 上たんぱく質 18 炭水化物 1: ナトリウム 7: 食塩イン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	表 乳麦 麦 麦 素 素 素 素 素 素 素 素 素 素 素 素 素 素 素 素	 ○ 年 1180g ○ 十 1180g ○ 十 1180g ○ 十 1180g ○ 十 1180g → 11	フルーツ2 Og ンソテー テー 菜のマリネ おかず 192kcal 12. 2g 10. 0g 773mg 2. 0g おかず 645kcal 39. 1g 39. 1g 49. 9g 2192mg 5. 6g 842kcal	ののg 卵 卵乳 麦 麦 卵乳 麦 水 乳 麦 卵乳 麦 小 乳 5 kcal 15.5 g 10.5 g - 774 mg 2.0 g ご飯セット 1224 kcal 49.0 g 33.6 g 33.6 g 2.195 mg 5.6 g 1421 kcal	 ●牛りごぶった ★あスキ春 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ エた脂炭ナルリカ当 一質 ルイプ 水・リカー エた脂炭ナルリカー カム量 エたカー カム量 エルヤック エルカー カム量 エネルキー カム量 	0g 0g Nみぞれ煮 んどう の味噌炒め ーッツ和え 226kcal 21.2g 6.8g 19.8g 841mg 2.1g おかず 629kcal 42.5g 30.0g 47.6g 1982mg 5.0g 836kcal	麦 麦 卵乳麦落 二飯セット 419kcal 24.5g 7.3g 61.7g 842mg 2.1g 二飯セット 1208kcal 52.4g 31.5g 173.3g 1985mg 5.0g	 ○ キュラン (180g) - トル (180g	ルーツ150 Og 風炒め んかけ のゴマ和え おかず 248kcal 15. 1g 12. 9g 17. 2g 804mg 2. 0g おかず 636kcal 40. 0g 29. 8g 51. 3g 2082mg 5. 3g 837kcal	麦落 麦型 型表 型表 型型 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g
日 夕食 合計 合	 ◎ 牛乳180g ◎ りんご150g ★ごはん120g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ おかず エネルギー 215kcal たんぱく質 11.8g 崩質 12.3g 炭水化物 15.2g ナトリウム 742mg 食塩相当量 1.9g おかず エネルギー 620kcal たんぱく質 41.6g 炭水化物 41.7g ナトリウム 2180mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 827kcal たんぱく質 47.7g 	卵麦え 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 15.1g 12.8g 57.1g 743mg 1.9g 20m セット 1199kcal 51.5g 34.1g 167.4g 2183mg 5.6g	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ボナナ90g ★ボナナ90g ★ボルイの機 ボックラッセ 東の花とひじきのご エネルギー 218 炭水化物 100 ナトリウム 700 大たんぱく質 400 エネルギー 620 エネルギー 620 エネルギー 620 大たんぱく質 400 大トリウム 200 食塩相当量 5 エネルギー 824 たんぱく質 500 たんぱく質 500 	表 乳麦 麦麦 麦麦 麦麦 5かず ご飯セット 8kcal 411kcal 8.2g 21.5g 0.3g 10.8g 3.5g 55.4g 99mg 800mg 2.0g 2.0g 6かず ご飯セット 6kcal 1205kcal 3.5g 53.4g 0.9g 32.4g 2.4g 168.1g 13mg 2016mg 5.1g 5.1g 4kcal 1403kcal 0.4g 60.3g	◎ ● 180g ● 180g ● 180g ● 180g ● 180g ● 180g ■ 18	フルーツ2 Og ンソテー テー 菜のマリネ おかず 192kcal 12. 2g 10. 0g 773mg 2. 0g おかず 645kcal 39. 1g 49. 9g 2192mg 5. 6g 842kcal 46. 8g	ののg 卵 卵乳 麦 麦 卵乳 麦 水 乳 麦 卵乳 麦	 ●牛りごいた ★あスキ春 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ 塩ネん質 ルばく 本の ルばく ルばく 地がり エた脂炭ナ 重本の 重本の 重本の 重な 上で エたの エを エを	0g 0g Nみぞれ煮 んどう の味噌炒め ーッツ和え 226kcal 21.2g 6.8g 19.8g 841mg 2.1g おかず 629kcal 42.5g 30.0g 47.6g 1982mg 5.0g 836kcal 48.6g	麦 麦 野乳麦落 二飯セット 419kcal 24.5g 7.3g 61.7g 842mg 2.1g 二飯セット 1208kcal 52.4g 31.5g 173.3g 1985mg 5.0g 1415kcal 58.5g	 ○ キュウス (180g) ○ キュウム (180g) ○ キュウム (180g) ○ キュウム (180g) ○ ヤー質 (180g) ○ ヤー質 (180g) ○ キュウム (180g) ○ ヤー質 (180g) ○ ヤー質 (180g) ○ ヤー質 (180g) ○ ヤー質 (180g) ○ トル (180g) ○ トル (180g) ○ トル (180g) ○ トル (180g) ○ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ルーツ150 Og 風炒め んかけ のゴマ和え おかず 248kcal 15. 1g 12. 9g 17. 2g 804mg 2. 0g おかず 636kcal 40. 0g 29. 8g 51. 3g 2082mg 5. 3g 837kcal 47. 4g	麦落 麦 乳麦 乳麦 二飯セット 441kcal 18.4g 13.4g 805mg 2.0g 二飯セット 1215kcal 49.9g 31.3g 177.0g 2085mg 5.3g 1416kcal 57.3g
夕食 合計 合計	 ◎ 牛乳180g ◎ りんご150g ★ごはん120g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ おかず エネルギー 215kcal たんぱく質 11.8g 崩質 12.3g 炭水化物 15.2g ナトリウム 742mg 食塩相当量 1.9g おかず エネルギー 620kcal たんぱく質 41.6g 脂質 32.6g 大トリウム 2180mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 827kcal たんぱく質 47.7g 上んぱく質 47.7g 脂質 39.7g 39.7g 	卵麦え 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 が乳麦 408kcal 15.1g 12.8g 57.1g 743mg 1.9g ご飯セット 1199kcal 51.5g 34.1g 167.4g 2183mg 5.6g 1406kcal 57.6g 41.2g	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★オナ90g ★オナ90g ★オナ90g ★オルボーのではん120g ホッ参の高さいできる。 エネルボーのではないできる。 エカルボーのではないできる。 エカルボーのではないできる。 エカルボーのではないできる。 エカルボーのではないできる。 エカルボーのではないできる。 エカルボーのではないできる。 エカルボーのではないできる。 エカルボーのできる。 エカルボーのできる。	表 乳麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	 ○ ○ 180g ○ ★ハピ大ベ エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食スト塩ネルは「水ト塩ネルは「水・塩ネルは「水・塩ネルは「水・塩ネルは「水・塩ネルは「水・塩ネルは「水・塩ネル」を「水・塩ネルは「水・塩ネルは「水・塩・水」を「水・塩・水・塩・水・塩・水・塩・水・塩・水・塩・水・塩・水・塩・水・塩・水・塩	フルーツ2 Og ンソテー テー 菜のマリネ おかず 192kcal 12. 2g 10. 0g 12. 9g 773mg 2. 0g おかず 645kcal 39. 1g 32. 1g 32. 1g 49. 9g 2192mg 5. 6g 842kcal 46. 8g 39. 1g	ののg 卵 卵乳表 麦 卵乳表 変 水 385kcal 15.5g 10.5g -774mg 2.0g ご飯セット 1224kcal 49.0g -33.6g 175.6g 2195mg 5.6g 1421kcal 56.7g 40.6g	◎ ● キ あスキ春 エ た 脂 炭 ナ 食 エ た 脂 炭 ナ 塩 ネ ん 質 化 り 可 出 い は い り 当 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	0g 0g 0g ハみぞれ煮 んどう の味噌炒め ーッツ和え 226kcal 21.2g 6.8g 19.8g 841mg 2.1g おかず 629kcal 42.5g 30.0g 47.6g 1982mg 5.0g 836kcal 48.6g 37.1g	麦 麦 野乳麦落 二飯セット 419kcal 24.5g 7.3g 61.7g 842mg 2.1g 二飯セット 1208kcal 52.4g 31.5g 173.3g 178.5mg 5.0g 1415kcal 58.5g 38.6g	 ○ ★ 鶏麩ブ エ た脂炭ナ食工 た脂炭ナ食工 た脂炭ナ食工 た脂炭 水ト塩 ネん質 水ト塩 ネん質 水 ト塩 ネん質 水 ト塩 ネん質 水 り 当 ギ く り り 当 ギ く り り 当 ギ く り り 当 ギ く り り 当 ギ く り り 当 ギ く り り 当 ギ く り り 当 ギ く り り 当 ギ く り り 当 ギ く り り 当 ギ く り り 当 ギ く り り 当 ギ く り り 当 ギ く り り 当 ギ く り り 当 ギ く り り 当 ギ く り り 当 ギ く り り 当 ギ く り り り 当 ギ く り り り 当 ギ く り り り り り り り り り り り り り り り り り り	ルーツ150 Og 風炒め んかけ のゴマ和え おかず 248kcal 15. 1g 12. 9g 17. 2g 804mg 2. 0g おかず 636kcal 40. 0g 29. 8g 51. 3g 2082mg 5. 3g 837kcal 47. 4g 36. 8g	麦落 麦 果麦 乳麦 二飯セット 441kcal 18.4g 13.4g 59.1g 805mg 2.0g 二飯セット 1215kcal 49.9g 31.3g 177.0g 2085mg 5.3g 1416kcal 57.3g 38.3g
回 夕食 合計 合計 間	 ◎ 牛乳180g ◎ りんご150g ★ごはん120g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ おかず エネルギー 215kcal たんぱく質 11.8g 崩質 12.3g 炭水化物 15.2g ナトリウム 742mg 食塩相当量 1.9g おかず エネルギー 620kcal たんぱく質 41.6g 炭水化物 41.7g ナトリウム 2180mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 827kcal たんぱく質 47.7g 	卵麦え 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 が乳麦 408kcal 15.1g 12.8g 57.1g 743mg 1.9g ご飯セット 1199kcal 51.5g 34.1g 167.4g 2183mg 5.6g 1406kcal 57.6g 41.2g	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★オナ90g ★オナ90g ★オナ90g ★オルボーのではん120g ホッ参の高さいできる。 エネルボーのではないできる。 エカルボーのではないできる。 エカルボーのではないできる。 エカルボーのではないできる。 エカルボーのではないできる。 エカルボーのではないできる。 エカルボーのではないできる。 エカルボーのではないできる。 エカルボーのできる。 エカルボーのできる。	表 乳麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	 ○ ○ 180g ○ ★ハピ大ベ エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食スト塩ネルは「水ト塩ネルは「水・塩ネルは「水・塩ネルは「水・塩ネルは「水・塩ネルは「水・塩ネルは「水・塩ネル」を「水・塩ネルは「水・塩ネルは「水・塩・水」を「水・塩・水・塩・水・塩・水・塩・水・塩・水・塩・水・塩・水・塩・水・塩・水・塩	フルーツ2 Og ンソテー テー 菜のマリネ おかず 192kcal 12. 2g 10. 0g 12. 9g 773mg 2. 0g おかず 645kcal 39. 1g 32. 1g 32. 1g 49. 9g 2192mg 5. 6g 842kcal 46. 8g 39. 1g	ののg 卵 卵乳表 麦 卵乳表 変 水 385kcal 15.5g 10.5g -774mg 2.0g ご飯セット 1224kcal 49.0g -33.6g 175.6g 2195mg 5.6g 1421kcal 56.7g 40.6g	 ●牛りごいた ★あスキ春 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ 塩ネん質 ルばく 本の ルばく ルばく 地がり エた脂炭ナ 重本の 重本の 重本の 重な 上で エたの エを エを	0g 0g 0g ハみぞれ煮 んどう の味噌炒め ーッツ和え 226kcal 21.2g 6.8g 19.8g 841mg 2.1g おかず 629kcal 42.5g 30.0g 47.6g 1982mg 5.0g 836kcal 48.6g 37.1g	麦 麦 野乳麦落 二飯セット 419kcal 24.5g 7.3g 61.7g 842mg 2.1g 二飯セット 1208kcal 52.4g 31.5g 173.3g 178.5mg 5.0g 1415kcal 58.5g 38.6g	 ○ ★ 鶏麩ブ エ た脂炭ナ食工 た脂炭ナ食工 た脂炭ナ食工 た脂炭 水ト塩 ネん質 水ト塩 ネん質 水 ト塩 ネん質 水 ト塩 ネん質 水 り 当 ギ く り り 当 ギ く り り 当 ギ く り り 当 ギ く り り 当 ギ く り り 当 ギ く り り 当 ギ く り り 当 ギ く り り 当 ギ く り り 当 ギ く り り 当 ギ く り り 当 ギ く り り 当 ギ く り り 当 ギ く り り 当 ギ く り り 当 ギ く り り 当 ギ く り り 当 ギ く り り 当 ギ く り り り 当 ギ く り り り 当 ギ く り り り り り り り り り り り り り り り り り り	ルーツ150 Og 風炒め んかけ のゴマ和え おかず 248kcal 15. 1g 12. 9g 17. 2g 804mg 2. 0g おかず 636kcal 40. 0g 29. 8g 51. 3g 2082mg 5. 3g 837kcal 47. 4g 36. 8g	麦落 麦 果麦 乳麦 二飯セット 441kcal 18.4g 13.4g 59.1g 805mg 2.0g 二飯セット 1215kcal 49.9g 31.3g 177.0g 2085mg 5.3g 1416kcal 57.3g 38.3g
回 夕食 合計 合計(間食	◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ おかず エネルギー 215kcal たんぱく質 11.8g 脂質 12.3g 炭水化物 15.2g ナトリウム 742mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 620kcal たんぱく質 41.6g 脂質 32.6g 炭水化物 41.7g ナトリウム 2180mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 827kcal たんぱく質 47.7g ボルギー 827kcal	卵麦え 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 が乳麦 408kcal 15.1g 12.8g 57.1g 743mg 1.9g ご飯セット 1199kcal 51.5g 34.1g 167.4g 2183mg 5.6g 1406kcal 57.6g 41.2g 199.3g	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★オナ90g ★オナ90g ★オナ90g ★オナ90g ★オナラの機 オウラ素 エカルばった 大上リウム 大上のばく質 ボルボー 大上リウム 大上リウム 大上リウム 大上リウム 大上リウム 大上リウム 大上り 大上り<th>表 乳麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦</th><th> ○○ ★ハピ大ベ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ塩ネん質水ト塩ネん質水ト塩ネん質水ト塩水の ボーリールの ボーリールの ボールの </th><th>フルーツ2 Og ンソテー テー 菜のマリネ おかず 192kcal 12. 2g 10. 0g - 12. 9g - 773mg 2. 0g おかず 645kcal 39. 1g 32. 1g 32. 1g - 32. 1g - 49. 9g 2192mg 5. 6g 842kcal 46. 8g 39. 1g - 77. 7g</th><th>ののg 卵 卵乳 麦 麦 卵乳 表 変 り 乳 385kcal 15.5g 10.5g 54.8g 774mg 2.0g ご飯セット 1224kcal 49.0g 33.6g 175.6g 2195mg 5.6g 1421kcal 56.7g 40.6g 203.4g</th><th> ◎ ★あスキ春 エた脂炭ナ食工た脂炭ナ食工た脂炭ナ食工た脂炭水 一質 一質 木ん質 木・塩 ・・ ・ <l< th=""><th>0g 0g 0g ハみぞれ煮 んどう の味噌炒め ーッツ和え 226kcal 21.2g 6.8g 19.8g 841mg 2.1g おかず 629kcal 42.5g 30.0g 47.6g 1982mg 5.0g 836kcal 48.6g 37.1g 79.5g</th><th>麦 麦 野乳麦落 二飯セット 419kcal 24.5g 7.3g 61.7g 842mg 2.1g 二飯セット 1208kcal 52.4g 31.5g 173.3g 1985mg 5.0g 1415kcal 58.5g 38.6g 205.2g</th><th> ○ ★ 鶏麩ブ エ た脂炭ナ食工 た脂炭ナ食工 た脂炭ナ食工 た脂炭 水ト塩 ネん質水ト塩ネん質水ト塩ネん質水 ト塩ネん質水 ト塩ネん質水 ト塩ネん質水 ト塩ネん質 化リ相ルぱく物 ウ当ギ くり 物・ウ当ギ くり 物・ウ当ギ くり 物・ウ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</th><th>ルーツ150 Og 風炒め んかけ のゴマ和え おかず 248kcal 15. 1g 12. 9g 17. 2g 804mg 2. 0g おかず 636kcal 40. 0g 29. 8g 51. 3g 2082mg 5. 3g 837kcal 47. 4g 36. 8g 80. 2g</th><th>麦落 麦 果麦 乳麦 二飯セット 441kcal 118.4g 13.4g 805mg 2.0g 二飯セット 1215kcal 49.9g 31.3g 177.0g 2085mg 5.3g 1416kcal 57.3g 38.3g 205.9g</th></l<></th>	表 乳麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	 ○○ ★ハピ大ベ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ塩ネん質水ト塩ネん質水ト塩ネん質水ト塩水の ボーリールの ボーリールの ボールの 	フルーツ2 Og ンソテー テー 菜のマリネ おかず 192kcal 12. 2g 10. 0g - 12. 9g - 773mg 2. 0g おかず 645kcal 39. 1g 32. 1g 32. 1g - 32. 1g - 49. 9g 2192mg 5. 6g 842kcal 46. 8g 39. 1g - 77. 7g	ののg 卵 卵乳 麦 麦 卵乳 表 変 り 乳 385kcal 15.5g 10.5g 54.8g 774mg 2.0g ご飯セット 1224kcal 49.0g 33.6g 175.6g 2195mg 5.6g 1421kcal 56.7g 40.6g 203.4g	 ◎ ★あスキ春 エた脂炭ナ食工た脂炭ナ食工た脂炭ナ食工た脂炭水 一質 一質 木ん質 木・塩 ・・ ・ <l< th=""><th>0g 0g 0g ハみぞれ煮 んどう の味噌炒め ーッツ和え 226kcal 21.2g 6.8g 19.8g 841mg 2.1g おかず 629kcal 42.5g 30.0g 47.6g 1982mg 5.0g 836kcal 48.6g 37.1g 79.5g</th><th>麦 麦 野乳麦落 二飯セット 419kcal 24.5g 7.3g 61.7g 842mg 2.1g 二飯セット 1208kcal 52.4g 31.5g 173.3g 1985mg 5.0g 1415kcal 58.5g 38.6g 205.2g</th><th> ○ ★ 鶏麩ブ エ た脂炭ナ食工 た脂炭ナ食工 た脂炭ナ食工 た脂炭 水ト塩 ネん質水ト塩ネん質水ト塩ネん質水 ト塩ネん質水 ト塩ネん質水 ト塩ネん質水 ト塩ネん質 化リ相ルぱく物 ウ当ギ くり 物・ウ当ギ くり 物・ウ当ギ くり 物・ウ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</th><th>ルーツ150 Og 風炒め んかけ のゴマ和え おかず 248kcal 15. 1g 12. 9g 17. 2g 804mg 2. 0g おかず 636kcal 40. 0g 29. 8g 51. 3g 2082mg 5. 3g 837kcal 47. 4g 36. 8g 80. 2g</th><th>麦落 麦 果麦 乳麦 二飯セット 441kcal 118.4g 13.4g 805mg 2.0g 二飯セット 1215kcal 49.9g 31.3g 177.0g 2085mg 5.3g 1416kcal 57.3g 38.3g 205.9g</th></l<>	0g 0g 0g ハみぞれ煮 んどう の味噌炒め ーッツ和え 226kcal 21.2g 6.8g 19.8g 841mg 2.1g おかず 629kcal 42.5g 30.0g 47.6g 1982mg 5.0g 836kcal 48.6g 37.1g 79.5g	麦 麦 野乳麦落 二飯セット 419kcal 24.5g 7.3g 61.7g 842mg 2.1g 二飯セット 1208kcal 52.4g 31.5g 173.3g 1985mg 5.0g 1415kcal 58.5g 38.6g 205.2g	 ○ ★ 鶏麩ブ エ た脂炭ナ食工 た脂炭ナ食工 た脂炭ナ食工 た脂炭 水ト塩 ネん質水ト塩ネん質水ト塩ネん質水 ト塩ネん質水 ト塩ネん質水 ト塩ネん質水 ト塩ネん質 化リ相ルぱく物 ウ当ギ くり 物・ウ当ギ くり 物・ウ当ギ くり 物・ウ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ルーツ150 Og 風炒め んかけ のゴマ和え おかず 248kcal 15. 1g 12. 9g 17. 2g 804mg 2. 0g おかず 636kcal 40. 0g 29. 8g 51. 3g 2082mg 5. 3g 837kcal 47. 4g 36. 8g 80. 2g	麦落 麦 果麦 乳麦 二飯セット 441kcal 118.4g 13.4g 805mg 2.0g 二飯セット 1215kcal 49.9g 31.3g 177.0g 2085mg 5.3g 1416kcal 57.3g 38.3g 205.9g
回 夕食 合計 合計(間食	◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ おかず エネルギー 215kcal たんぱく質 11.8g 脂質 12.3g 炭水化物 15.2g ナトリウム 742mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 620kcal たんぱく質 41.6g 脂質 32.6g 炭水化物 41.7g ナトリウム 2180mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 827kcal たんぱく質 47.7g ボルギー 39.7g 炭水化物 73.6g ナトリウム 2254mg	卵麦え 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 が乳麦 408kcal 15.1g 12.8g 57.1g 743mg 1.9g ご飯セット 1199kcal 51.5g 34.1g 167.4g 2183mg 5.6g 1406kcal 57.6g 41.2g 199.3g 2257mg	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★オナ90g ★オナ90g ★オナ90g ★オルの機 エネルボー 21g エネルボー 62g エネルギー 62g エネルギー 62g エネルギー 62g エネルボー 62g エネルボー 82g エネルボー 82g エネルボー 82g エネルばく質 43g エネルボー 82g エネルばく質 33g 大トリカ量 5g エたんぱく質 55g エたんぱく質 33g 大トリウム 20g 	表 乳麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	 ○○プレースペース エた脂炭ナ食工た脂炭ナ食工た脂炭ナ食工た脂炭ナ食工を ルば、水・塩ネん質水・塩ネん質水・塩ネん質水・塩水・リ相ルば、物ウ当ギく物・ウ当ギく 物・カリカーで 物・カリカーで が・カリカーの 	フルーツ2 Og ンソテー テー 菜のマリネ おかず 192kcal 12. 2g 10. 0g 12. 9g 77.3mg 2. 0g おかず 645kcal 39. 1g 39. 1g 39. 1g 39. 1g 49. 9g 2192mg 5. 6g 842kcal 46. 8g 39. 1g 77. 7g 2268mg	ののg 卵 卵乳 麦 麦 卵乳 表 変 表 卵乳 表 一流 (15) 5g 10) 5g 54 · 8g 774mg 2 · 0g 33 · 6g 175 · 6g 175 · 6g 1421kcal 49 · 0g 33 · 6g 175 · 6g 1421kcal 56 · 7g 40 · 6g 203 · 4g 2271mg	◎ ● 本あスキ春 エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナリー質・水・リカン・ボール はいりと エカル質・ボール はいり 当年 かん質・ボール はいり 当年 くり カー質・ボール はいり カー質・ボール はいり カー質・ボール はいり カー質・ボーク カー	0g 0g 0g ハみぞれ煮 んどう の味噌炒め ーッツ和え 226kcal 21.2g 6.8g 19.8g 841mg 2.1g おかず 629kcal 42.5g 30.0g 47.6g 1982mg 5.0g 836kcal 48.6g 37.1g 79.5g 2056mg	麦 麦 野乳麦落 二飯セット 419kcal 24.5g 7.3g 61.7g 842mg 2.1g 二飯セット 1208kcal 52.4g 31.5g 173.3g 173.3g 1985mg 5.0g 1415kcal 58.5g 38.6g 205.2g 2059mg	 ○ ● 発鶏麩ブ エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食工た脂炭ナ食工た脂炭ナ食工た脂炭ナウニー質 ルば ルば ルリ相 ルば ルリ相 ルば 化リ相 ルば 化リ相 ルば 化リ相 ルば 化リ相 ル ば 水 ウ当ギく 物ウ当ギく 物ウ当ギく 物ウ当ギく 物ウ当ギく 	ルーツ150 Og 風炒め んかけ のゴマ和え おかず 248kcal 15. 1g 12. 9g 17. 2g 804mg 2. 0g おかず 636kcal 40. 0g 29. 8g 51. 3g 2082mg 5. 3g 837kcal 47. 4g 36. 8g 80. 2g 2159mg	麦落 麦 果麦 乳麦 乳麦 二飯セット 441kcal 18.4g 13.4g 59.1g 805mg 2.0g 二飯セット 1215kcal 49.9g 31.3g 177.0g 2085mg 5.3g 1416kcal 57.3g 38.3g 205.9g 2162mg
回 夕食 合計 合計(間食込)	◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ おかず エネルギー 215kcal たんぱく質 11.8g 脂質 12.3g 炭水化物 15.2g ナトリウム 742mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 620kcal たんぱく質 41.6g 脂質 32.6g 炭水化物 41.7g ナトリウム 2180mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 827kcal たんぱく質 47.7g ボルギー 827kcal	卵麦え 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 15.1g 12.8g 57.1g 743mg 1.9g ご飯セット 1199kcal 51.5g 34.1g 167.4g 2183mg 5.6g 1406kcal 57.6g 41.2g 199.3g 2257mg 5.8g	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★オナ90g ★オナ90g ★オルがのある 本ネルばく質 市場のではたりでする エネルばく質 16 炭水化物 大りウム たんぱく質 な塩塩・カルボー たんぱく質 たんぱく質 な塩・カルボー たんぱく質 な塩・カルボー たんぱく質 おびまり 大りり は 大りり は 大り は 大り は は なり は は は なり は は は なり は なり は なり は なり は は は なり <	表 乳麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	 ○○ ★ハピ大ベ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ塩ネん質水ト塩ネん質水ト塩ネん質水ト塩水の ボーリールの ボーリールの ボールの 	フルーツ2 Og ンソテー テー 菜のマリネ おかず 192kcal 12. 2g 10. 0g - 12. 9g - 773mg 2. 0g おかず 645kcal 39. 1g 32. 1g 32. 1g - 32. 1g - 49. 9g 2192mg 5. 6g 842kcal 46. 8g 39. 1g - 77. 7g	ののg 卵 卵乳 麦 麦 卵乳 麦 卵乳 麦 卵乳 麦 ・ 10.5g ・ 10.5g ・ 54.8g ・ 774mg ・ 2.0g ご飯セット 1224kcal ・ 49.0g ・ 33.6g ・ 175.6g ・ 2195mg ・ 5.6g 1421kcal ・ 56.7g ・ 40.6g ・ 203.4g ・ 2271mg ・ 5.8g	 ◎ ★あスキ春 エた脂炭ナ食工た脂炭ナ食工た脂炭ナ食工た脂炭水 一質 一質 木ん質 木・塩 ・・ ・ <l< th=""><th>0g 0g 0g ハみぞれ煮 んどう の味噌炒め ーッツ和え 226kcal 21.2g 6.8g 19.8g 841mg 2.1g おかず 629kcal 42.5g 30.0g 47.6g 1982mg 5.0g 836kcal 48.6g 37.1g 79.5g 2056mg 5.2g</th><th>麦 麦 野乳麦落 二飯セット 419kcal 24.5g 7.3g 61.7g 842mg 2.1g 二飯セット 1208kcal 52.4g 31.5g 173.3g 1985mg 5.0g 1415kcal 58.5g 38.6g 205.2g 2059mg 5.2g</th><th> ○ ★ 鶏麩ブ エ た脂炭ナ食 エ た脂炭ナ食 エ た脂炭ナ食 エ た脂炭ナ食 エ た脂炭ナウ 塩 木 ん質水ト塩 本 ん質水ト塩 本 ん質水ト塩 本 ん質水ト塩 物 ウ当ギく 物 ウ当ギく 物 ウ当ー質 </th><th>ルーツ150 Og 風炒め んかけ のゴマ和え おかず 248kcal 15.1g 12.9g 17.2g 804mg 2.0g おかず 636kcal 40.0g 29.8g 51.3g 2082mg 5.3g 837kcal 47.4g 36.8g 80.2g 2159mg 5.5g</th><th>麦落 麦乳麦 乳麦 乳麦 二飯セット 441kcal 18.4g 13.4g 59.1g 805mg 2.0g 二飯セット 1215kcal 49.9g 31.3g 177.0g 2085mg 2085mg 1416kcal 57.3g 38.3g 205.9g 2162mg 5.5g</th></l<>	0g 0g 0g ハみぞれ煮 んどう の味噌炒め ーッツ和え 226kcal 21.2g 6.8g 19.8g 841mg 2.1g おかず 629kcal 42.5g 30.0g 47.6g 1982mg 5.0g 836kcal 48.6g 37.1g 79.5g 2056mg 5.2g	麦 麦 野乳麦落 二飯セット 419kcal 24.5g 7.3g 61.7g 842mg 2.1g 二飯セット 1208kcal 52.4g 31.5g 173.3g 1985mg 5.0g 1415kcal 58.5g 38.6g 205.2g 2059mg 5.2g	 ○ ★ 鶏麩ブ エ た脂炭ナ食 エ た脂炭ナ食 エ た脂炭ナ食 エ た脂炭ナ食 エ た脂炭ナウ 塩 木 ん質水ト塩 本 ん質水ト塩 本 ん質水ト塩 本 ん質水ト塩 物 ウ当ギく 物 ウ当ギく 物 ウ当ー質 	ルーツ150 Og 風炒め んかけ のゴマ和え おかず 248kcal 15.1g 12.9g 17.2g 804mg 2.0g おかず 636kcal 40.0g 29.8g 51.3g 2082mg 5.3g 837kcal 47.4g 36.8g 80.2g 2159mg 5.5g	麦落 麦乳麦 乳麦 乳麦 二飯セット 441kcal 18.4g 13.4g 59.1g 805mg 2.0g 二飯セット 1215kcal 49.9g 31.3g 177.0g 2085mg 2085mg 1416kcal 57.3g 38.3g 205.9g 2162mg 5.5g

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。

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

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

※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



①惣菜は全てチルドで 真空包装されています。

②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。





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

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



週間献立表(たんぱく40g管理食)

	コープいしかわ					4月14日(水)			4月15日(木)				
	4月12日(月)	4月	13日(火	<u>()</u>	4月	14日(オ	()	4月	15日(オ	()	4月16日	(金)
	品名	アレルゲン	品		アレルゲン	品		アレルゲン	_		アレルゲン		アレルゲン
		7 0107 2			7 0107 2			101010			7 0107 2		701070
	★ごはん150g	_	★ごはん15		50 50 +	★ごはん15		_	★ごはん15		_	★ごはん150g	44 m +
	豆腐のツナあんかけ		ミートボールの			牛ごぼうの 野菜炒め	生妄息	麦	鶏肉の中華ナスの炒り			豚肉と厚揚げの煮	物 乳麦
	豚肉と白菜のトマト煮込み さっぱりポテトサラダ		きのこのき キャベツサ		麦	野米炒の かぼちゃのオ!	, <u>, , , , , , , , , , , , , , , , , , </u>	卵麦	ナ人の炒り ぜんまいとコンニ		麦	スイートおさつ	. = #
	さつはり小ナトサフタ	백	ドレッシング		100 ≠	かほらやのかり	ノーフサフタ	丱孔 友	せんまいとコノー	ヤクの炒め点	友	キャベツのピーナッツ和	な 友洛
				/ (小衣)	卵麦								
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	ł	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	おか [.]	<u></u> ず ご飯セット
朝	エネルギー 293kcal		エネルギー	245kcal		エネルギー	300kcal		エネルギー	315kcal		エネルギー 268kc	
食	エネルギー 235KCa1 たんぱく質 7.4g	11. 5g	たんぱく質			たんぱく質		10. 4g	ェベルヤー たんぱく質	6. 9g		<u>たんぱく質 7.3</u>	
	脂質 20.2g	20. 8g	脂質	12. 3g		脂質	17. 4g	18. 0g	脂質	19. 8g	20. 4g	脂質 9.6	
	炭水化物 19.6g	72. 4g	炭水化物	28. 7g		炭水化物	29. 5g	82. 3g	炭水化物	28. 0g	80.8g	炭水化物 38.2	
	ナトリウム 369mg	370mg	ナトリウム	607mg		ナトリウム	646mg	647mg	ナトリウム	528mg	529mg	ナトリウム 352m	
	カリウム 493mg	554mg	5755	449mg	510mg	カリウム	337mg	398mg	カリウム	436mg	497mg	カリウム 584m	
	リン 101mg	166mg	リン	140mg		リン	89mg	154mg	行・ケ・ニー	107mg	172mg	リン 123m	
	食塩相当量 0.9g	0. 9g	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量 0.9	
	★ごはん150g		★ごはん15			★ごはん15			★ごはん15			★ごはん150g	
	さつま芋と鶏肉の炒め物	麦	白身魚の唐	揚げ	麦	塩ダレポー	ク		餃子・焼売	セット	卵乳麦	サワラのおろし煮	麦
	春雨としめじの炒め物	麦	オクラのペペ	ロンチーノ		麩の玉子と			鶏肉のカレ	一煮	乳麦	レンコンとフキの煮	物麦
	ブロッコリーのカニカママヨネーズ	卵乳麦	白菜と人参	の炒め煮	麦	揚げナスのと	かがぶ和え	麦	マカロニとパプ	リカのサラダ	卵麦	ポテトサラダ	卵乳麦
			レインボー	サラダ	卵麦								
									1				
昼	おかず	ご飯セット	,	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	おかっ	
食			エネルギー	367kcal		エネルギー	349kcal	592kcal	エネルギー	346kcal	589kca1	エネルギー 321kc	
	たんぱく質 10.3g	14. 4g	たんぱく質		16.4g	たんぱく質	11.5g	15. 6g	たんぱく質	12. 2g	16.3g	たんぱく質 10.7 脂質 19.1	
	脂質 16.6g	17. 2g	脂質	23. 1g	23. 7g	<u>脂質</u>	25. 5g	26. 1g 69. 4g	脂質 炭水化物	19.5g	20. 1g 83. 0g	脂質 19.1	g 19.7g
	炭水化物 39.6g	92.4g 643mg	炭水化物	27. 4g		炭水化物	16. 6g			30. 2g		炭水化物 24.9	
	ナトリウム 642mg カリウム 530mg	591mg	ナトリウム カリウム	678mg 506mg		ナトリウム カリウム	759mg 435mg	760mg 496mg	ナトリウム カリウム	804mg 354mg	805mg 415mg	ナトリウム 543m カリウム 604m	
	<u> </u>	222mg	<u>ルソンム</u>	192mg		リン リン	139mg	204mg	<u>ルリンム</u>	132mg		カリフム 162m	
	137mg 137mg 1 6g 1 6		食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量 1.4	
間食					1.78			1.08			75g		1.4g
間食	及価伯当里 1.0g ◎パイナップル(缶) ★ごはん150g	75g	 図黄桃(缶) ★ごはん15	75g	1.78	及価値当業 ◎みかん(台 ★ごはん15	[]) 75g	1. Vg	及価値当業 ◎パイナッ ★ごはん15	ブル(缶)			1.48
間食	◎パイナップル(缶)		◎黄桃(缶) ★ごはん15 天津飯の具	75g 0g	卵乳麦か	◎みかん(台	li) 75g 0g	麦	◎パイナッ	プル(缶) 0g	75g	◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g チャプチェ	卵麦
間食	◎パイナップル(缶) ★ごはん150g 鯖の照焼 スナップえんどう	75g 麦	◎黄桃(缶) ★ごはん15 天津飯の具 牛肉とひじき	75g 0g : きの炒め煮	卵乳麦か 麦	◎みかん(1 ★ごはん15 鶏のごまタ ブロッコリ	fi) 75g 0g レ煮 ー		◎パイナッ ★ごはん15 ゥリーム煮込み アスパラ	ブル(缶) 0g xハンバーグ	75g 乳麦	◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g チャプチェ きのことじゃが芋のアヒーシ	卵麦
間食	◎パイナップル(缶) ★ごはん150g 鯖の照焼 スナップえんどう 南瓜のゴマ煮	75g 麦 麦	◎黄桃(缶) ★ごはん15 天津飯の具	75g 0g : きの炒め煮	卵乳麦か 麦	◎みかん(f ★ごはん15 鶏のごまタ ブロッコリ さつま芋のフ	E) 75g 0g レ煮 ー トレンジ煮	麦	◎パイナッ★ごはん15クリーム煮込みアスパラ里芋のかに原	プル(缶) 0g *ハンバーグ 虱あんかけ	75g 乳麦 卵麦	◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g チャプチェ	卵麦
間食	◎パイナップル(缶) ★ごはん150g 鯖の照焼 スナップえんどう	75g 麦 麦	◎黄桃(缶) ★ごはん15 天津飯の具 牛肉とひじき	75g 0g : きの炒め煮	卵乳麦か 麦	◎みかん(1 ★ごはん15 鶏のごまタ ブロッコリ	E) 75g 0g レ煮 ー トレンジ煮		◎パイナッ ★ごはん15 ゥリーム煮込み アスパラ	プル(缶) 0g *ハンバーグ 虱あんかけ	75g 乳麦 卵麦	◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g チャプチェ きのことじゃが芋のアヒーシ	卵麦
間食	◎パイナッブル(缶)★ごはん150g 鯖の照焼 スナップえんどう 南瓜のゴマ煮 ゴボウのピリ辛サラダ	75g 麦 麦 那乳麦	◎黄桃(缶) ★ごはん15 天津飯の具 牛肉とひじき	75g 0g きの炒め煮 一ズ和え	卵乳麦か 麦 卵麦	◎みかん(f ★ごはん15 鶏のごまタ ブロッコリ さつま芋のフ	h) /5g 0g レ煮 ー ナレンジ煮 ラダ	麦卵麦	◎パイナッ★ごはん15クリーム煮込みアスパラ里芋のかに原	ブル(缶) 0g メハンバーグ 風あんかけ さのサラダ	75g 乳麦 卵麦 卵乳麦	◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g チャプチェ きのことじゃが等のアヒーシー	卵麦え麦
間食	◎パイナップル(缶) ★ごはん150g 鯖の照焼 スナップえんどう 南瓜のゴマ煮 ゴボウのピリ辛サラダ	75g 麦 麦 卵乳麦 ご飯セット	◎黄桃(缶) ★ごはん15 天津飯の具 牛肉とひじき 和風マヨネ	75g 0g きの炒め煮 一ズ和え おかず	卵乳麦か 麦 卵麦	◎みかん(f ★ごはん15 鶏のごまっ ブロッま芋のっ 明太春雨サ	品) 75g 0g レ煮 ー ナレンジ煮 ラダ	麦 卵麦 ご飯セット	◎パイナッ ★ごはん15 クリーム煮込み アスパラ 里芋のかに原れんこんとひじ	ブル(缶) Og *ハンバーグ 風あんかけ きのサラダ	75g 乳麦 卵麦 卵乳麦	◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g チャプチェ きのことじゃが芋のアヒージ インゲンのごま和	卵麦え 麦
	◎パイナップル(缶) ★ごはん150g 鯖の照焼 スナップえんどう 南瓜のゴマ煮 ゴボウのピリ辛サラダ	75g 麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 623kcal	◎ 黄桃(缶)★ごはん15天津飯の具牛肉とひじぎ和風マヨネエネルギー	75g 00g きの炒め煮 一ズ和え おかず 364kcal	卵乳麦か 麦 卵麦 ご飯セット 607kcal	◎みかん({ ★ごはん15 鶏のごまタ ブロッますのっ 明太春雨サ	日) //5g Og レ煮 ー トレンジ煮 ラダ おかず 345kcal	麦 卵麦 ご飯セット 588kcal	◎パイナッ ★ごはん15 クリーム煮込み アスパラ 里芋のかに見れんこんとひじ	ブル(缶) Og *ハンバーグ 風あんかけ さきのサラダ おかず 334kcal	75g 乳麦 卵麦 卵乳麦 ご飯セット 577kcal	◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g チャプチェ きのことじゃが芋のアヒージ インゲンのごま和 おか* エネルギー 394kg	卵麦 え麦 ずご飯セット al 637kcal
9	 ◎パイナッブル(缶) ★ごはん150g 鯖の照焼 スナップえんどう 南瓜のゴマ煮 ゴボウのピリ辛サラダ おかず エネルギー 380kcal たんぱく質 12.1g 	75g 麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 623kcal 16.2g	● 黄桃(缶) ★ごはん15 天津はん15 天津めひじき 和風マヨネ エネルギー質	75g - 0g - の炒め煮 - ズ和え - おかず 364kcal 9.4g	卵乳麦か 麦 卵麦 ご飯セット 607kcal 13.5g	◎みかん(f ★ごはん15 鶏のごまっしていますり ででいまを 明太春 ボーギく エネルばく	日) 75g 0g レ煮 ー トレンジ煮 ラダ おかず 345kcal	麦 卵麦 ご飯セット 588kcal	◎パイナッ ★ごはん15 クリーム煮込み アスパラ 里芋のかに見れんこんとひじ	ブル (缶) Og *ハンバーグ 風あんかけ さきのサラダ おかず 334kcal 8.9g	75g 乳麦 卵麦 卵乳麦 デ (◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g チャプチェ きのことじゃが等のアヒージ インゲンのごま和 エネルギー 394kc たんぱく質 8.5g	卵麦 え 麦 ず ご飯セット al 637kcal
9	◎パイナッブル(缶) ★ごはん150g 鯖の照焼 スナップえんどう 南瓜のゴマ煮 ゴボウのピリ辛サラダ おかず エネルギー 380kcal たんぱく質 12.1g 脂質 25.5g	75g 麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 623kcal 16.2g 26.1g	● 黄桃(缶)★ごはん15天津飯のじまり中風風マヨネーでエネルギー質たんぱ	75g 0g 0g 一ズ和え おかず 364kcal 9.4g 24.4g	卵乳麦か 麦 卵麦 ご飯セット 607kcal 13.5g 25.0g	◎みかん(6 ★鶏ブロッまでのロッまを リンカー マッカー マッカー マッカー マッカー マッカー マッカー マッカー マッ	日) 75g 0g レ煮 ー ナレンジ煮 ラダ おかず 345kcal 11.1g 18.5g	麦 卵麦 ご飯セット 588kcal 15.2g 19.1g	◎パイナッ ★ごはん15 クリーム煮込み アスパラ 里芋のかに見れんこんとひし エネルギー たんぱく質	ブル (缶) 0g *ハンバーグ 風あんかけ さきのサラダ おかず 334kcal 8.9g 20.8g	75g 乳麦 卵麦 卵乳麦 ご飯セット 577kcal 13.0g 21.4g	◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g チャプチェ きのことじゃが芋のアヒージ インゲンのごま和 エネルギー 394kc たんぱく質 8.5g 脂質 27.9	卵麦 え 麦 ず ご飯セット al 637kcal t 12.6g g 28.5g
9	◎パイナッブル(缶) ★ごはん150g 鯖の照焼 スナップえんどう 南瓜のゴマ煮 ゴボウのピリ辛サラダ よかず エネルギー 380kcal たんぱく質 12.1g 脂質 25.5g 炭水化物 25.0g	75g 麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 623kcal 16.2g 26.1g 77.8g	● 黄桃(缶)★ 大津はん15大津肉とマヨネルギー質エた脂炭水化物	75g 0g 0g 一ズ和え *** *** *** *** *** *** *** *** *** *	卵乳麦か 麦 卵麦 ご飯セット 607kcal 13.5g 25.0g 79.2g	○みかんに○みかいはごりますのので○本 のので○本 のので○本 かいます○本 かいます○本	B) /5g Og レ煮 ー レンジ煮 ラダ おかず 345kcal 11.1g 18.5g 32.6g	麦 ご飯セット 588kcal 15.2g 19.1g 85.4g	◎パイナッ ★ごはん15 クリーム煮込み アスパラ 里芋のかに見れんこんとひし エネルギー質 炭水化物	ブル(缶) Og *ハンバーグ 風あんかけ きのサラダ おかず 334kcal 8.9g 20.8g 24.0g	75g 乳麦 卵麦 卵乳麦 ご飯セット 577kcal 13.0g 21.4g 76.8g	◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g チャプチェ きのことじゃが等のアヒージ インゲンのごま和 エネルギー 394kc たんぱく質 8.5g 脂質 27.9	卵麦 麦 ず ご飯セット al 637kcal t 12.6g g 28.5g g 80.3g
9	◎パイナッブル(缶) ★ごはん150g 鯖の照焼 スナップえんどう 南瓜のゴマ煮 ゴボウのピリ辛サラダ エネルギー 380kcal たんぱく質 12.1g 脂質 25.5g 炭水化物 25.0g ナトリウム 552mg	表 麦 東乳麦 ご飯セット 623kcal 16.2g 26.1g 77.8g 553mg	● 黄桃(缶)★ 大津はん15大津肉とマヨネーでは、エたん質・化物・ムボーで、ナトリウム	75g 0g 0g 一ズ和え *** おかず 364kcal 9.4g 24.4g 26.4g 932mg	卵乳麦か 麦 卵麦 ご飯セット 607kcal 13.5g 25.0g 79.2g 933mg	◎みかんになった。 ★鶏ブさ明 エた脂炭水の口つ大 ネん質 化力質 化力質 ポープ エカルば ボーツ カー・ マーカー・ マー・ マー・ マー・ マー・ マー・ マー・ マー・ マー・ マー・ マ	B) 75g 0g レ煮 ー レンジ煮 ラダ 345kcal 11.1g 18.5g 32.6g 482mg	麦 『飯セット 588kcal 15.2g 19.1g 85.4g 483mg	◎パイナン15 ★ごした。 クリームパウルにした。 アス等のかに見れんこんとひしまた。 エネん質水化物 ナトリウム	ブル(缶) Og *ハンバーグ 風あんかけ きのサラダ おかず 334kcal 8.9g 20.8g 24.0g 751mg	75g 乳麦 卵麦 卵乳麦 ご飯セット 577kcal 13.0g 21.4g 76.8g 752mg	◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g チャプチェ きのことじゃが芋のアヒージ インゲンのごま和 エネルギー 394kc たんぱく質 8.5i 脂質 27.9 炭水化物 27.5 ナトリウム 676m	卵麦 麦 ず ご飯セット al 637kcal (12.6g g 28.5g g 80.3g g 80.3g g 677mg
9	◎パイナップル(缶) ★ごはん150g 鯖の照焼 スナップえんどう 南瓜のゴマ煮 ゴボウのピリ辛サラダ ボウのピリ辛サラダ ボウのピリキサラダ おかず エネルギー 380kcal たんぱく質 12.1g 脂質 25.5g 炭水化物 25.0g ナトリウム 552mg カリウム 570mg	表 表 卵乳麦 ご飯セット 623kcal 16.2g 26.1g 77.8g 553mg 631mg	● 天牛和エた脂炭トカリウム	75g 0g 0g 一ズ和え *** おかず 364kcal 9, 4g 24, 4g 26, 4g 932mg 326mg	卵乳麦か 麦 卵麦 ご飯セット 607kcal 13.5g 25.0g 79.2g 933mg 387mg	● 未鶏ブさ明■ まった脂炭ナカかはごツェ素雨エた脂炭ナトリウムエた脂炭ナトリウム	日 75g Og Og レ トレンジ煮 ラダ 345kcal 11.1g 18.5g 32.6g 482mg 471mg	麦 『飯セット 588kcal 15.2g 19.1g 85.4g 483mg	◎パイナン15 ★ごした。 クリームパウルにした。 アス等のかに見れんこんとひしまた。 エネん質水化物 ナトリウム	ブル(缶) Og ハンバーグ 風あんかけ きのサラダ おかず 334kcal 8.9g 20.8g 751mg 496mg	75g 乳麦 卵麦 卵乳麦 ご飯セット 577kcal 13.0g 21.4g 76.8g 752mg 557mg	◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g チャプチェ きのことにゃが芋のアヒージインゲンのごま和	卵麦
9	◎パイナップル(缶) ★ごはん150g 鯖の照焼 スナップえんどう 南瓜のゴマ煮 ゴボウのピリ辛サラダ ボウのピリ辛サラダ エネルギー 380kcal たんぱく質 12.1g 12.1g 脂質 25.5g 炭水化物 25.0g ナトリウム 552mg カリウム 570mg リシ 192mg	表 麦 野乳麦 ご飯セット 623kcal 16.2g 26.1g 77.8g 553mg 631mg 257mg	● 天牛和★天牛和エた間ボ・トリウムエた間ボ・トリウムカリン	75g 0g 0g かがある 一ズ和え 364kcal 9.4g 24.4g 26.4g 932mg 326mg 134mg	卵乳麦か 麦 卵麦 ご飯セット 607kcal 13.5g 25.0g 79.2g 93.3mg 38.7mg 19.9mg	● 弁鶏ブさ明★鶏ブさ明エた脂炭ホトリウムエた脂炭ホトリウムカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリ	B) /5g Og した /	麦 『飯セット 588kcal 15.2g 19.1g 85.4g 483mg 532mg 211mg	◎パイナット 15 から 15	ブル(缶) Og ハンバーグ 風あんかけ きのサラダ おかず 334kcal 8.9g 20.8g 751mg 496mg 150mg	75g 乳麦 卵乳麦 デ577kcal 13.0g 21.4g 752mg 557mg 215mg	◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g チャプチェ きのことにゃが等のアヒージ インゲンのごま和 エネルギー 394kc たんぱく質 8.5g 脂質 27.9g 炭水化物 27.5g 大りウム 676m カリウム 473m	卵麦
9	◎パイナップル(缶) ★ごはん150g 鯖の照焼 スナップえんどう 南瓜のゴマ煮 ゴボウのピリ辛サラダ おかず エネルギー 380kcal たんぱく質 12.1g 脂質 25.5g 炭水化物 25.0g ナトリウム 552mg カリウム 570mg リン 192mg	表 表 別乳表 ご飯セット 623kcal 16 2g 26.1g 77.8g 553mg 631mg 257mg 1.4g	● 天牛和エた脂炭ナカリを塩エた脂炭ナカリを塩エた脂炭ナカリを塩エた脂炭ナカリを塩	75g 0g 0g 一ズ和え おかず 364kcal 9 4g 24.4g 26.4g 326mg 134mg 2.4g	卵乳麦か 麦 卵麦 ご飯セット 607kcal 13.5g 25.0g 79.2g 933mg 387mg 199mg 2.4g	●★鶏ブさ明エた脂炭ナカリタエた脂炭ナカリタエた脂炭ナカリタ塩エた脂炭ナカリタ塩カリカリ食塩カリカリ食塩	日) 75g 0g 0g レ煮 ー レンジ素 ラダ おかず 345kcal 11. 1g 18. 5g 32. 6g 482mg 471mg 146mg 1. 2g	表 『飯セット 588kcal 15 2g 19 1g 85 4g 483mg 532mg 211mg 1, 2g	◎パンパン 15 で 15	ブル(缶) Og かハンバーグ 風あんかけ きのサラダ おかず 334kcal 8 9g 20 8g 24 0g 75 10g 150mg 1.9g	75g 乳麦 卵麦 卵乳麦 ご飯セット 577kcal 13.0g 21.4g 76.8g 75.2mg 215mg 1.9g	◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g チャプチェ きのことじゃが等のアヒージ インゲンのごま和	卵麦
9	◎パイナッブル(缶) ★ごはん150g 鯖の照焼 スナップえんどう 南瓜のゴマ煮 ゴボウのピリ辛サラダ おかず エネルギー 380kcal たんぱく質 12.1g 脂質 25.5g 炭水化物 25.0g ナトリウム 570mg リン 192mg 食塩相当量 1.4g	表 表 別乳表 ご飯セット 623kcal 16 2g 26.1g 77.8g 553mg 631mg 257mg 1.4g	● 天牛和エた脂炭ナカリを塩エた脂炭ナカリを塩エた脂炭ナカリを塩エた脂炭ナカリを塩	75g 0g 0g かがある 一ズ和え 364kcal 9.4g 24.4g 26.4g 932mg 326mg 134mg	卵乳麦か 麦 卵麦 ご飯セット 607kcal 13.5g 25.0g 79.2g 933mg 199mg 2.4g ご飯セット	●★鶏ブさ明エた脂炭ナカリタエた脂炭ナカリタエた脂炭ナカリタ塩エた脂炭ナカリタ塩カリカリ食塩カリカリ食塩	日) 75g 0g 0g レ煮 ー レンジ素 ラダ おかず 345kcal 11. 1g 18. 5g 32. 6g 482mg 471mg 146mg 1. 2g	表 『飯セット 588kcal 15.2g 19.1g 85.4g 483mg 532mg 211mg 1.2g 『飯セット	◎パイナッ15ヶヶヶヶヶヶヶヶヶヶヶヶヶヶヶヶヶヶヶヶヶヶヶヶヶヶヶヶヶヶヶヶヶヶヶヶ	ブル(缶) Og ハンバーグ 風あんかけ きのサラダ おかず 334kcal 8.9g 20.8g 751mg 496mg 150mg	乳麦 卵麦 卵乳麦 ご飯セット 577kcal 13.0g 21.4g 76.8g 75.2mg 215mg 215mg 1.9g	◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g チャプチェ きのことにゃが芋のアヒージ インゲンのごま和 エネルギー 394kc たんぽく質 8.5g 27.9g 炭水化物 27.5g 大トリウム 676m カリウム 473m リン 146m 食塩相当量 1.7g	卵麦
9	◎パイナッブル(缶) ★ごはん150g 鯖の照焼 スナップえんどう 南瓜のゴマ煮 ゴボウのピリ辛サラダ おかず エネルギー 380kcal たんぱく質 12.1g 脂質 25.5g 炭水化物 25.0g ナトリウム 552mg カリウム 570mg カリウム 192mg 食塩相当量 1.4g おかず エネルギー 1022kcal	表 表 別乳表 ご飯セット 623kcal 16 2g 26.1g 77.8g 553mg 631mg 257mg 1.4g	● 天牛和■ エた脂炭ナカリタ塩エた脂炭ナカリタ塩エた脂炭ナカリタ塩	75g 0g 0g 0g 一ズ和え おかず 364kcal 9. 4g 26. 4g 932mg 326mg 134mg 2. 4g 976kcal 28. 8g	卵乳麦か 麦 卵麦 ご飯セット 607kcal 13.5g 25.0g 79.2g 933mg 387mg 199mg 2.4g ご飯セット 1705kcal	◎みがはます。 ★鶏ブさ明 エた脂炭ナカリを エた脂炭ナカリを エた脂炭ナカリを エた脂炭ナカリを エた脂炭ナカリを エた脂炭ナカリを エた脂炭ナカリを エた脂炭ナカリを エた脂炭ナカリを エた脂炭ナカリを エた脂炭ナカリを エた脂炭ナカリを エた脂炭ナカリを エた脂炭ナカリを	b) 75g 0g 0g レ煮 ー レンジ煮 ラダ おかず 345kcal 11 1g 18 5g 32 6g 482mg 471mg 1 16mg 1 1 0g カカず 994kcal	表 『飯セット 588kcal 15. 2g 19. 1g 85. 4g 483mg 532mg 211mg 211mg 723kcal 41. 2g	◎パイはカラー 15 から 1	ブル(缶) Og かハンバーグ 風あんかけ きのサラダ おかず 334kcal 8.9g 20.8g 24.0g 751mg 150mg 1.9g	乳麦 卵麦 卵乳麦 ご飯セット 577kcal 13.0g 21.4g 76.8g 75.2mg 21.5mg 1.9g 1.9g	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g チャプチェ きのことじゃが等のアヒージ インゲンのごま和 エネルギー 394kc たんぱく質 8.5j 脂質 27.9 炭水化物 27.5 ナトリウム 676m カリウム 473m リン 146m り塩相当量 1.7j 食塩相当量 1.7j エネルギー 983kc たんぱく質 26.5	卵麦 ず ご飯セット a 637kca 12.6g g 28.5g g 80.3g g 677mg g 211mg g 211mg g 1.7g ず ご飯セット a 1712kca g 38.8g
9	◎パイナッブル(缶) ★ごはん150g 鯖の照焼 スナップえんどう 南瓜のゴマ煮 ゴボウのピリ辛サラダ おかず エネルギー 380kcal たんぱく質 12.1g 脂質 25.5g ナトリウム 552mg カリウム 570mg リン 192mg 食塩相当量 1.4g おかず エネルギー 1022kcal たんぱく質 29.8g 脂質 62.3g	表 表 別 別 別 16.28 26.18 77.88 553mg 631mg 257mg 1.4g 二飯セット 623kcal 16.2g 77.8g 553mg 631mg 42.1g 64.1g	● 天牛和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 0g 0g mbの対象 一ズ和え おかず 364kcal 9.4g 24.4g 26.4g 932mg 326mg 134mg 2.4g 4576kcal	卵乳麦か 麦 卵麦 ご飯セット 607kcal 13.5g 25.0g 79.2g 933mg 387mg 199mg 2.4g ご飯セット 1705kcal 41.1g	● ★ 鶏ブさ明エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリウ塩エネルダイ・物・ムエネルボイ・物・ムエネルボイ・カリウムエネルボイ・カリ・カーエネルボイ・カーエネルボイ・カーエネルボイ・カーエネルボイ・カーエネルボイ・カーエネルボイ・カーエネルボイ・カーエネルボイ・カーエネルボイ・カーエネルボイ・カーエネルボイ・カーエネルボイ・カーエネルボイ・カーエネルボイ・カーエネルボイ・カーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカーエカー<	B) 75g Og Og レ煮 ー レンジ煮 ラダ おかず 345kcal 11.1g 18.5g 32.6g 482mg 471mg 146mg 1.2g おかず 994kcal 28.9g 61.4g	要 『飯セット 588kcal 15. 2g 19. 1g 85. 4g 483mg 532mg 211mg 1. 2g 『飯セット 1723kcal 41. 2g 63. 2g	● パー・ファイン 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	フル(缶) Og ハンバーグ 風あんかけ たきのサラダ おかず 334kcal 8.9g 20.8g 751mg 496mg 150mg 1.9g おかず 995kcal 28.0g 60.1g	75g 乳麦 卵麦 卵乳麦 ご飯セット 577kcal 13.0g 21.4g 76.8g 752mg 215mg 1.9g ご飯セット 1724kcal	◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g チャプチェ きのことにゃが芋のアヒージ インゲンのごま和 おか: エネルギー 394kc たんぱく質 8.5g 炭水化物 27.5 ナトリウム 676m カリウム 473m リン 146m 食塩相当量 1.7g おか: エネルギー 983kc たんぱく質 26.5 脂質 56.6	卵麦 ず ご飯セット a 637kca 12.6g g 28.5g g 80.3g g 677mg g 211mg 1.7g ゴ ご飯セット a 1712kca g 38.8g g 58.4g
夕食	◎パイナッブル(缶) ★ごはん150g 鯖の照焼 スナップえんどう 南瓜のゴマ煮 ゴボウのピリ辛サラダ ボウのピリ辛サラダ エネルギー 380kcal たんぱく質 12.1g 12.1g 脱資水化物 25.5g 炭水化物 552mg カリウム 570mg リン 192mg 食塩相当量 1.4g おかず エネルギー 1022kcal たんぱく質 29.8g 脱質 62.3g 炭水化物 84.2g	表 表 那乳麦 ご飯セット 623kcal 16. 2g 26. 1g 77. 8g 553mg 631mg 257mg 1. 4g	● 天牛和エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エたん質水・リウムエたんぱエたんぱエたんぱエたんぱエたんぱエたんぱエたんぱエたんぱエたんぱエたんぱエたんぱエたんぱエたんぱエたんぱエたんぱエたんぱエたんぱエたんぱエー質エたんぱエー質エー質	75g 0g 0g mbの対象 一ズ和え おかず 364kcal 9.4g 26.4g 932mg 326mg 134mg 2.4g おかず 976kcal 28.8g 59.8g 82.5g	卵乳麦か 麦 卵麦 ご飯セット 607kcal 13.5g 25.0g 79.2g 933mg 387mg 199mg 2.4g ご飯セット	◎★鶏ブさ明 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭水 かはごっま 本ん質 水リウム 相 ルばく 物 ム ボス を かん 質水 いり かん 単一 で かん しょう かん しょう かん しょう かん まっか かん まっか かん しょう	日 75g Og Og レー ラダ おかず 345kcal 11.1g 18.5g 482mg 471mg 1.2g おかず 32.6g 487mg 1.2g おかず 1.2g おかず 1.3g	要 「飯セット 588kcal 15.2g 19.1g 85.4g 483mg 532mg 211mg 1.2g 「飯セット 1723kcal 41.2g 63.2g 237.1g	●パン・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・	フル(缶) Og ハンバーグ 風あんかけ たきのサラダ おかず 334kcal 8.9g 20.8g 24.0g 751mg 496mg 1.50mg 1.9g おかず 995kcal 28.0g 60.1g 82.2g	75g 乳麦 卵麦 卵乳麦 ご飯セット 577kcal 13.0g 21.4g 76.8g 752mg 1.9g 1.9g 1.724kcal 40.3g 61.9g 240.6g	◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g チャプチェ きのことにゃが芋のアヒージ インゲンのごま和 おか	卵麦
夕食	◎パイナッブル(缶) ★ごはん150g 鯖の照焼 スナップえんどう 南瓜のゴマ煮 ゴボウのピリ辛サラダ おかず エネルギー 380kcal たんぱく質 12.1g 脂質 25.5g 炭水化物 552mg カリウム 552mg カリウム 557mg リン 192mg 食塩相当量 1.4g エネルギー 1022kcal たんぱく質 29.8g たんぱく質 29.8g たんぱく質 3g たんぱく質 3g 後塩材当量 1.4g	表 表 別乳表 ご飯セット 623kcal 16.2g 26.1g 77.8g 553mg 631mg 257mg 1.4g ご飯セット 1751kcal 42.1g 64.1g 242.6g 1566mg	 ●★天牛和 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 エた脂炭ナトリン コー質 セックム サー質 カム サー質 カム カム 	75g 0g 0g my め煮 一ズ和え おかず 364kcal 9.4g 26.4g 932mg 326mg 134mg 2.4g おかず 976kcal 28.8g 59.8g 82.5g 2217mg	卵乳麦か 麦 卵麦 ご飯セット 607kcal 13.5g 25.0g 933mg 387mg 199mg 2.4g ご飯セット 1705kcal 41.1g 61.6g 240.9g 2220mg	◎★鶏ブさ明 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリネ ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン 相 ルばく 物 ムーラ イン・リー サービ カー	日 75g Og Og レー フジ ボーンジ 345kcal 11. 1g 18. 5g 482mg 471mg 146mg 1. 2g おかず 994kcal 28. 9g 61. 4g 78. 7g 1887mg	要 『飯セット 588kcal 15, 2g 19, 1g 85, 4g 483mg 532mg 211mg 1, 2g 『飯セット 1723kcal 41, 2g 63, 2g 237, 1g 1890mg	● 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	フル(缶) Og ハンバーグ 風あんかけ きのサラダ おかず 334kcal 8.9g 20.8g 751mg 496mg 150mg 1.9g おかず 995kcal 28.0g 60.1g 82.2g 2083mg	75g 乳麦 卵麦 卵乳麦 ご飯セット 577kcal 13.0g 21.4g 76.2mg 557mg 215mg 1.9g こ飯セット 1724kcal 40.3g 61.9g 240.6g 2086mg	◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g チャプチェ	卵麦 ず ご飯セット al 637kcal (12.6g 28.5g 80.3g 677mg g 534mg g 211mg 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 2.8g 2.8 5g 80.3g 80.
夕食	◎パイナッブル(缶) ★ごはん150g 鯖の照焼 スナップえんどう 南瓜のゴマ煮 ゴボウのピリ辛サラダ おかず エネルギー 380kcal たんぱく質 12.1g 脂質 25.5g 炭水化物 25.0g カリウム 552mg カリウム 557mg リン 192mg 食塩相当量 1.4g エネルギー 1022kcal たんぱく質 29.8g 脱水化物 29.8g 脱水化物 84.2g ナトリウム 1563mg カリウム 1563mg	表 表 表 一面	◎★天牛和 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウム 15月ごネ 一質 17月	75g 0g 0g mp が が が が が が が が が が が が が が が が が が 364kcal	卵乳麦か 麦 卵麦 - ご飯セット 607kcal - 13.5g - 25.0g - 79.2g - 93.3mg - 38.7mg - 19.9mg - 2.4g - ご飯セット 1705kcal - 41.1g - 61.6g - 240.9g - 2220mg - 1464mg	●★鶏ブさ明 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食べい。 かはごっま春 ルば 化リウム ボルダー ルば ペリウム ボッキー ギスク質水トリン塩 ネん質水トリウム サービ 物ム リウム 量 一質 物ム しまり からない まつま まつま からない まつま まつま からない まつま まつま まつま まつま まつま まつま まつま まつま まつま まつ	日 75g Og Og レ カ フ ジ まかず 345kcal 11. 1g 18. 5g 32. 6g 471mg 146mg 1. 2g おかず 994kcal 28. 9g 61. 4g 78. 7g 1887mg 1243mg	表 『動セット 588kcal 15. 2g 19. 1g 85. 483mg 532mg 211mg 1. 2g 『飯セット 1723kcal 41. 2g 63. 2g 237. 1g 1890mg 1426mg	◎ ★ 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	フル(缶) Og かハンバーグ 風あんかけ きのサラダ おかず 334kcal 8.9g 20.8g 751mg 496mg 1.50mg 1.9g おかず 995kcal 28.0g 82.2g 2083mg 1286mg	75g 乳麦 卵表 卵乳麦 デ577kcal 13.0g 21.4g 76.8g 752mg 557mg 215mg 1.9g ご飯セット 1724kcal 40.3g 61.9g 240.6g 2086mg 1469mg	◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g チャプチェ きのことにゃが等のアヒージ インゲンのごま和 エネルギー 394kc たんぱく質 8.5g 脱丁トリウム 473m リン 146m カリウム 473m リン 146m 食塩相当量 1.7g エネルギー 983kc たんぱく質 26.6 6	卵麦 す ご飯セット al 637kcal (12.6g g 28.5g g 67.7mg g 534mg g 211mg (1.7g ず ご飯セット al 1712kcal g 38.8g g 249.0g g 1574mg g 1844mg
夕食	◎パイナップル(缶) ★ごはん150g 鯖の照焼 スナップネんどう 南瓜のゴマ煮 ゴボウのピリ辛サラダ おかず エネルギー 380kcal たんぱく質 12.1g 12.1g 12.1g 12.55g 炭水化物 25.0g ナトリウム 552mg リン 192mg 食塩相当量 1.4g エネルギー 1022kcal たんぱく質 29.8g 脂質 62.3g 上たんぱく質 29.8g 脂質 62.3g たんぱく質 450mg	表 表 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東	◎★天牛和 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ (んのひョ ギスの質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリンカ 出 ルばく 化リウム 当 ギスの質水トリン コーダ (ののひょう できない) は アイ・カー (ののひょう できない) は アイ・カー (ののひょう できない) は アイ・カー (ののひょう できない) は アイ・カー (ののひょう) は アイ・カー (のの ひょう) は アイ・カー (ののひょう) は アイ・カー (のの	75g 0g 0g ボカオ ス和え おかず 364kcal 9 4g 24.4g 26.4g 932mg 326mg 134mg 2.4g よかず 976kcal 28.8g 59.8g 82.5g 2217mg 1281mg 466mg	卵乳麦か 麦 卵麦 13.5g 25.0g 79.2g 93.3mg 199mg 2.4g ご飯セット 1705kcal 41.1g 61.6g 240.9g 2220mg 1464mg 661mg	●★鶏ブさ明 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリかはごっま春 ルば 化リウ塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリウ 担 ぱく 物ムコキ雨 ギズ (物ウム 当 ギスクリン カリカ リカー 第一 第一 4 年 7 年 7 年 7 年 7 年 7 年 7 年 7 年 7 年 7 年	示) /5g Og Og レ煮 ー レンジ素 ラダ おかず 345kcal - 11 1g 18.5g 32.6g 482mg 471mg 146mg 1.2g - 35かず 994kcal 28.9g 61.4g 78.7g 1887mg 1243mg 374mg	表 『動をすり 588kcal 15. 2g 19. 1g 85. 4g 483mg 211mg 1. 2g 二飯セット 1723kcal 41. 2g 63. 2g 237. 1g 1890mg 1426mg 569mg	● ★ゥリステート 15 を 1	フル(缶) Og かハンバーグ 風あんかけ きのサラダ おかず 334kcal 8 9g 20 8g 24 0g 150mg 150mg 1.9g まかず 995kcal 28 0g 60 1g 82 2g 2083mg 1286mg 389mg	乳麦 卵麦 卵乳麦 デ577kcal 13.0g 21.4g 76.8g 752mg 557mg 215mg 1.9g 1724kcal 40.3g 61.9g 240.6g 2086mg 1469mg 584mg	◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g チャプチェ きのことにゃが芋のアヒージ インゲンのごま和 エネルギー 394kc たんぱく質 8.5i 脂質 27.9 炭水化物 27.5i カリウム 473m リン 146m 大りウム 157i 上れたりでは、157i カリウム 157i カリウム 157i カリウム 137i カリウム	が表 ・ で飯セット al 637kcal は 12 6g g 28 5g g 80 3g g 677mg g 534mg g 211mg は 1.7g ず ご飯セット al 1712kcal g 38 8g g 249 0g g 1574mg g 1844mg g 626mg
夕食	◎パイナップル(缶) ★ごはん150g 鯖の照焼 スナップネえんどう 南瓜のゴマオ ゴボウのピリ辛サラダ おかず エネルギー 380kcal たんぱく質 12.1g 25.5g 炭水化物 25.0g ナトリウム 570mg リン 192mg 食塩相当量 1.4g エネルギー 1022kcal たんぱく質 29.8g 脂質 62.3g 炭水化物 1563mg カリウム 1563mg カリウム 1563mg カリウム 1593mg ウン 450mg 食塩相当量 3.9g	表 表 別型表 ご飯セット 623kcal 16. 2g 26. 1g 77. 8g 553mg 257mg 1. 4g 二飯セット 1751kcal 42. 1g 64. 1g 242. 6g 1566mg 1776mg 645mg 3. 9g	◎★天牛和 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 のひョ ギスク質水トリウ塩 ネん質水トリウ塩 ネん質水トリウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相 ルば やりム 量 一質 かん 量一質	75g 0g 0g mb がず 364kcal 364kcal 24.4g 26.4g 326mg 326mg 134mg 2.4g 976kcal 28.8g 59.8g 82.5g 2217mg 1281mg 466mg 5.6g	卵乳麦か 麦 卵麦 ご飯セット 607kcal 13.5g 25.0g 79.2g 933mg 199mg 2.4g ご飯セット 1705kcal 41.1g 61.6g 240.9g 2220mg 1464mg 661mg 5.6g	●★鶏ブさ明 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食がはごっま春 ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相 ルば ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	時) 75g 0g 0g レ煮 ー レンジ素 ラダ おかず 345kcal 11. 1g 18. 5g 32. 6g 482mg 471mg 146mg 1. 2g おかず 994kcal 28. 9g 61. 4g 78. 7g 1243mg 1243mg 4. 7g	表 『飯セット 588kcal 15 2g 19 1g 85 4g 483mg 211mg 1. 2g 21mg 1. 2g 63 2g 237 1g 1890mg 1426mg 569mg 4. 7g	● ★ゥァア里れん エた脂炭 ナカリ食塩 エた脂炭 ナリウム 当 ギー質 炭 ボリウム 当 ギー質 炭 ボーリウム 当 ギー質 大り り食塩 マルウム リウム 当 ギー質 大り りゅう はんちゅう はんり しょく かんり しょく かんり しょく かんり しょく かんりん しょく かんしょく しょく しょく しょく しょく しょく しょく しょく しょく しょく	フル(缶) Og カハンバーグ 風あんかけ きのサラダ おかず 334kcal 8.9g 20.8g 24.0g 751ng 150mg 1.9g 496hg 1.9g 28.0g 60.1g 82.28 60.1g 82.2083mg 1286mg 389mg 5.2g	乳麦 卵麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 577kcal 13.0g 21.4g 76.8g 75.2mg 215mg 1.9g 215mg 1.9g 2140.6g 240.6g 2240.6g 2240.6g 2240.6g 1469mg 584mg 5.2g	◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g チャプチェ きのことにゃが芋のアヒージ インゲンのごま和 エネルギー 394kc たんぱく質 8.5g 炭水化物 27.5g 大トリウム 473m リン 146m よか 473m リン 146m よか 56.6g たんぱく質 26.5g たんぱく質 36.5g たんぱく質 473m したんぱく質 431m 食塩相当量 4.0g	卵麦 ・ ご飯セット al 637kcal ・ 12 6g g 28 5g g 80 3g e 574mg g 211mg に 1.7g ボーニ酸セット al 1712kcal g 38 8g g 58 4g g 249 0g g 1574mg g 1844mg g 626mg g 4.0g
夕食合計合	◎パイナッブル(缶) ★ごはん150g 鯖の照焼 スナップえんどう 南瓜のゴマ煮 ゴボウのピリ辛サラダ おかず エネルギー 380kcal たんぱく質 12.1g 脂質 25.5g 炭水化物 25.0g ナトリウム 570mg カリウム 570mg カリウム 192mg 食塩相当量 1.4g エネルギー 1022kcal たんぱく質 29.8g 版水化物 84.2g ナトリウム 1563mg カリウム 1593mg りン 450mg 食塩相当量 3.9g エネルギー 1085kcal	表 表 影型表 一流 (15 mg) 623kcal 16 2g 26 1g 77.8g 553mg 631mg 257mg 1.4g 1751kcal 42.1g 64.1g 242.6g 1566mg 1776mg 645mg 3.9g	◎★天牛和 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 相 ルば 化リウ 増 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	75g 0g 0g 0g ボカオ 364kcal 9, 4g 24, 4g 26, 4g 932mg 134mg 2, 4g 976kcal 28, 8g 59, 8g 82, 5g 2217mg 466mg 5, 6g	卵乳麦か 麦 卵麦 ご飯セット 607kcal 13.5g 25.0g 79.2g 933mg 387mg 199mg 2.4g ご飯セット 1705kcal 41.1g 61.6g 240.9g 2220mg 1464mg 661mg 5.6g	●★鶏ブさ明 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食の口つ太 ネん質 水トリン塩 ネん質 水トリン塩 オん質 水トリン塩 オル 質 ボーリウム 当年 イックム 当年 イックム 当年 イックム 当年 イックス また は からん 当年 イン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	おかず 345kcal 11 1g 18 5g 32 6g 482mg 471mg 14 6mg 1 1 6mg 1 1 6mg 1 1 6mg 1 1 7 g 1 2 g 1 3 7 8 7 g 1 8 7 mg 1 2 4 3 mg 1 2 4 3 mg 1 4 7 g 1 1 4 2 kcal	表 『飯セット 588kcal 15. 2g 19. 1g 85. 4g 483mg 532mg 1. 2g 211mg 1. 2g (33. 2g 237. 1g 1890mg 1426mg 14726mg 4. 7g 1771kcal	● ★ゥリステット 15 を 15 で	フル(缶) Og カハンバーグ 風あんかけ きのサラダ おかず 334kcal 8.9g 20.8g 24.0g 751mg 496mg 150mg 1.9g 参かず 995kcal 28.0g 60.1g 82.2g 2083mg 1286mg 389mg 5.2g	75g 乳麦 卵表 卵乳麦 ご飯セット 577kcal 13.0g 21.4g 76.8g 752mg 215mg 1.9g 1.9g 1.9g 240.6g 240.6g 2086mg 1469mg 584mg 5.2g	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g チャプチェ きのことじゃが芋のアヒージ インゲンのごま和 エネルギー 394kc たんぱく質 85 5 676m カリウム 146m 食塩相当量 1.7g 東本ルギー 983kc たんぱく質 26.5 56.6 6 次水化物 90.6 6 6 6 次水化物 1571 1 1661 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	卵麦
夕食合計	◎パイナッブル(缶) ★ごはん150g 鯖の照焼 スナップネんどう 南瓜のゴマネ ゴボウのピリ辛サラダ エネルギー 380kcal たんぱく質 12.1g 脂質 25.5g ナトリウム 552mg カリウム 552mg カリウム 192mg 食塩相当量 1.4g エネルギー 1022kcal たんぱく質 29.8g 脂質 62.3g 炭水化物 84.2g ナトリウム 1563mg カリウム 1563mg カリウム 1563mg カリウム 1593mg カリウム 1593mg カリウム 1085kcal たんぱく質 30.1g	表 表 別別表 一部 (15 / 15 / 15 / 15 / 15 / 15 / 15 / 15	◎★天牛和 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工を がは飯とマ ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相 ルば で 物 ム 量 一質 一質 一質 一質 一質 一質	75g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0d	卵乳麦か 麦 卵麦 ご飯セット 607kcal 13.5g 25.0g 79.2g 933mg 387mg 199mg 2.4g ご飯セット 1705kcal 41.1g 61.6g 240.9g 2220mg 1464mg 661mg 5.6g	●★鶏ブさ明 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工たの口つ太 ネん質 水トリン塩 ネん質 水トリン塩 ネん質 水トリン塩 おんぱ 化リウム 当ずる 物 ムー質 である 単一質 である 単一質 である 単一質 である 単一質 である 単一質 である また	日 75g Og Og レカ ラダ おかず 345kcal 11.1g 18.5g 32.6g 482mg 471mg 1.2g おかなす 32.6g 482mg 1.2g おかなす 1.2g おかまで 1.46mg 1.2g おかなす 1.2g おかなす 1.2g おかなす 1.2g おかなす 1.2g おかなり 1.2g おかなり 1.2g おかなり 1.2g おかなり 1.2g おかなり 1.2g おかなり 1.85mg 1.2g おかなり 1.2g より 1.2g 1.2g より 1.2g 1.2g より 1.2g よ 1.2g よ 1.2g よ 1.2g よ 1.2g よ 1.2g よ 1.2g よ 1.2g よ 1.2g よ	表 『飯セット 588kcal 15.2g 19.1g 85.4g 483mg 532mg 1.2g ご飯セット 1723kcal 41.2g 63.2g 237.1g 1890mg 1426mg 569mg 4.7g 1771kcal 41.6g	● ★ゥリンは ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	フル(缶) Og かハンバーグ 風あんかけ きのサラダ おかず 334kcal 8.9g 20.8g 751mg 496mg 150mg 1.9g おかず 995kcal 28.0g 60.1g 82.2g 2083mg 1286mg 389mg 1286mg 389mg 5.2g 1058kcal 28.3g	75g 乳麦 卵麦 卵乳麦 デ75kcal 13.0g 21.4g 76.8g 752mg 215mg 1.9g 215mg 1.9g 240.6g 240.6g 2086mg 1469mg 584mg 584mg 582g 1787kcal	◎ 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g チャプチェ きのことにゃが芋のアヒージインゲンのごま和 おか エネルギー 394kc たんぱく質 8.5g ボイルボー 73m 146m 146m 146m 146m 157l 157l カリウム 157l カリウム 157l カリウム 166l リン 431m 166l リン 431m 166l リン 431m 164m 164	ティス 表
夕食	◎パイナッブル(缶) ★ごはん150g 鯖の照焼 スナップマネ コボウのピリネサラダ エネルギー 380kcal たんぱく質 12.1g 脂質 25.5g ナトリウム 552mg カリウム 552mg カリウム 192mg 食塩相当量 1.4g エネルギー 1022kcal たんぱく質 29.8g 脂質 62.3g 炭水化物 84.2g ナトリウム 1563mg カリウム 1563mg カリウム 1563mg カリウム 1593mg カリウム 1593mg カリウム 150mg	表 表 別別表 ご飯セット 623kcal 16.2g 26.1g 77.8g 553mg 631mg 257mg 1.4g ご飯セット 1751kcal 42.1g 64.1g 242.6g 1566mg 1776mg 645mg 3.9g 1814kcal 42.4g 64.2g	◎★天牛和 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 イン はいのい ヨーギス ヤック はいりつ 相 ルば 化リウム 相ルば 化リウム 相ルば インウム サイン 物 カム 量一質 カム 量一質 カム 量一質 カム 単一質 カム 単一質 カム 単一質 カム コープ	75g 0g 0g 0g 一ズ和え おかず 364kcal 9.4g 26.4g 932mg 326mg 134mg 2.4g 第376kcal 28.8g 59.8g 82.5g 2217mg 1281mg 466mg 5.66g 1040kcal	卵乳麦か麦 卵麦 「飯セット 607kcal 13.5g 25.0g 79.2g 933mg 387mg 199mg 2.4g 「飯セット 1705kcal 41.1g 61.6g 240.9g 2220mg 1464mg 661mg 5.6g 1769kcal	◎★鶏ブさ明 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 ペリウムまつ キャン ヤーダ マーダ マーダ マーダ マーダ マーダ マーダ マーダ マーダ マーダ マ	は、	表 『動セット 588kcal 15, 2g 19, 1g 85, 483mg 532mg 211mg 1, 2g 『飯セット 1723kcal 41, 2g 237, 1g 1890mg 1426mg 569mg 4, 7g 1771kcal 41, 6g 63, 3g	● ★ゥリア里れ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食塩ネル質 化リウム 出手で 物ムルボ マック カリウム 出手で かった おん質 化リウム 出手で 物ムルボストリウム 出手で ちん質 化リウム 量一 大力リン塩ルボス かん質 たいり カリン塩 カー質 によん質 大力リン塩 サーブ がん カー・ アー・ アー・ アー・ アー・ アー・ アー・ アー・ アー・ アー・ ア	フル(缶) Og かハンバーグ 風あんかけ たきのサラダ おかず 334kcal 8.9g 20.8g 24.0g 751mg 496mg 1.50mg 1.9g おかず 995kcal 28.0g 60.1g 82.2g 2083mg 1286mg 389mg 1286mg 389mg 1286mg 389mg 5.2g 1058kcal	75g 乳麦 卵麦 卵乳麦 卵乳麦 デ75kcal 13.0g 21.4g 76.8g 752mg 1.9g 215mg 1.9g 240.6g 240.6g 240.6g 284mg 58	◎ 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g チャプチェ きのことにゃが芋のアヒージインゲンのごま和	所表
夕食	◎パイナップル(缶) ★ごはん150g 鯖の照焼 スナップスえんどう 南瓜のコマオ コボウのピリ辛サラダ 「エネルギー」 380kcal 12.1g 12.1g 12.1g 12.55g 12.55g 12.50g 192mg 1593mg 1	表 表 別別表 ご飯セット 623kcal 16.2g 26.1g 77.8g 631mg 257mg 1.4g ご飯セット 1751kcal 42.6g 1566mg 1776mg 64.1g 242.6g 1776mg 645mg 3.9g 1814kcal 42.4g 64.2g 257.8g	◎★天牛和 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 た脂炭 代 化リウ 相 ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 増工 で 物っム 量一質 物 ム	75g 0g	卵乳麦か麦 卵麦 「飯セット 607kcal 13.5g 25.0g 79.3mg 387mg 199mg 2.4g 「飯セット 1705kcal 41.1g 61.6g 240.9g 2220mg 1464mg 661mg 5.6g 1769kcal 41.5g 61.7g 256.4g	◎★鶏ブさ明 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭かかはごっま春 ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ ヨギく 物ウム 当年で 物ム・サー 一質 物ム・サー 一質 物ム・サー で 物の は 一質 物の は 一質 物の は 一質 かります で かります で かります で かります で かります で かります で かります かります で かります かります かります かります かります かります かります かります	は、	表 『飯セット 588kcal 15.2g 19.1g 85.4g 483mg 532mg 211mg 1.2g 『飯セット 1723kcal 41.2g 63.2g 237.1g 1890mg 1426mg 569mg 4.7g 1771kcal 41.6g 63.3g 248.6g	◎★ゥア里れ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食ューク アリン塩ネん質水・リウ 相 ルばく 物ウム 単ギ 人質水・リウム 出 ギスん質水・リウム 出 ギスん質水・リウム 出 ギスん質水・リウム 出 ギスん質水・リウム 出 ギスん質水・リウム 出 ギスん質水・リウム 出 ギスの 大力 リカム 単一質 物ム	フル(缶) Og かハンバーグ 風あんかけ きのサラダ おかず 334kcal 8.9g 20.8g 751mg 496mg 150mg 1.9g おかず 995kcal 28.01g 82.2g 2083mg 1286mg 389mg 5.2g 1058kcal 28.3g 60.2g 97.4g	75g 乳麦 卵麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 577kcal 13.0g 21.4g 76.8g 752mg 215mg 1.9g ご飯セット 1724kcal 40.3g 40.3g 40.6g 584mg 5	◎ 黄桃(缶) /5g ★ごはん150g チャプチェ きのことにゃが芋のアヒージ インゲンの ごま和 おか エネルギー 394kc たんぱく質 8.5g 脂質 27.9g 大トリウム 473m 146m 1571c 1661c 1571c 1047kc 156.7g 1047kc 1571c 1047kc 1047k	所表
夕食	◎パイナップル(缶) ★ごはん150g 鯖の照焼スナップマ素 ゴボウのピリ辛サラダ	表 表 表 別 乳 表 ご飯セット 623kcal 16.2g 26.1g 77.8g 631mg 257mg 1.4g ご飯セット 1751kcal 42.1g 242.6g 1566mg 1776mg 645mg 3.9g 1814kcal 42.2g 257.8g 1567mg	◎★天牛和 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナ (んのひョ ギス・ヤリウ 増 ルばく ヤリウ 増 ルばく 化リウ 増 ルばく 化リウ 増 ルばく 物ウム 豊 一質 ・物ウム 豊 一質 ・物ウム 豊 一質 ・物ウム 豊 一質 ・カー質・カー質・カー質・カー質・カー質・カー質・カー質・カー質・カー質・カー質	75g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0g 0d	卵乳麦か麦 卵麦 13.5g 25.0g 79.2g 93.3mg 387mg 199mg 2.4g ご飯セット 1705kcal 41.1g 61.6g 240.9g 2220mg 1464mg 661mg 5.6g 1769kcal 41.5g 61.7g 256.4g 2223mg	●★鶏ブさ明 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工を増加した。	日) /5g Og Og した のす した のす のす した のす	表 『動をかり 588kcal 15. 2g 19. 1g 85. 483mg 532mg 211mg 1. 2g 『飯をかり 1723kcal 41. 2g 237. 1g 1890mg 1426mg 569mg 4. 7g 1771kcal 41. 6g 63. 3g 248. 6g 1893mg	● ★ゥァア里れ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウム リーン 塩ネん質 化リウム サーン 塩ネん質 水リウム サーン 塩ネん質 水リウム サーン 塩ネん質 水リウム サーン 塩ネん質 水リウム サーン サーン 塩ネん質 水リウム サーン サーン サーン サーン 地域 アー・ファイン サーン サーン サーン サーン サーン サーン サーン サーン サーン サー	フル(缶) Og かハンバーグ 風あんかけ きのサラダ おかず 334kcal 8.9g 20.8g 751mg 496mg 150mg 1.9g おかず 995kcal 28.0g 82.2g 2083mg 1286mg 1286mg 389mg 5.2g 1058kcal 38.9g 2083mg	75g 乳麦 卵表 卵乳麦 卵乳麦 デ577kcal 13.0g 21.4g 76.8g 752mg 557mg 215mg 1.9g ご飯セット 1724kcal 40.3g 240.6g 2086mg 1469mg 584mg 5.2g 1787kcal 40.6g 62.0g 255.8g 2087mg	◎ 黄桃(缶) /5g ★ごはん150g チャプチェ きのことにゃが芋のアヒージ インゲンのごま和 おか エネルギー 394kc たんぱく質 8.5g 版大・リウム 473m 146m 146m 157k 157k 1661m 157k 1047kc 1047k	所表
夕食	◎パイナップル(缶) ★ごはん150g 鯖の照焼 スナップスえんどう 南瓜ウのピリ辛サラダ エネルギー 380kcal たんぱく質 12.1g 脂質 25.5g 炭水化物 552mg リン 192mg 食塩相当量 1.4g エネルギー 1022kcal たんぱく質 29.8g 脂質 62.3g ナトリウム 1563mg カリウム 1563mg カリウム 1593mg カリウム 1593mg カリウム 1593mg カリウム 1593mg カリウム 1593mg カリウム 1593mg カリウム 1564mg カリウム 1564mg カリウム 1564mg カリウム 1564mg	表 表 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東	◎★天牛和 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 は飯とマ ルば 化リウ 相 ルばく 化リウ 相 ルばく ヤリウム リーカー はいり カーギ く 物ウム サイン カー質 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	75g 0g	卵乳麦か 麦 卵麦 13.5g 25.0g 79.2g 93.3mg 199mg 2.4g ご飯セット 1705kcal 41.1g 240.9g 2220mg 1464mg 661mg 5.6g 1769kcal 41.5g 256.4g 2223mg 1524mg	◎★鶏ブさ明 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリウム は、ヤリウ 相 ルば、 ヤリウム コキ雨 ギス 物ウム 当 ギス 物ウム 当 イ質 物ウム 当一質	示 /5g Og	表 『動物性学科 588kcal 15. 2g 19. 1g 85. 4g 483mg 211mg 1. 2g 二飯セット 1723kcal 41. 2g 63. 2g 237. 1g 1890mg 1426mg 569mg 4. 7g 1771kcal 41. 6g 63. 3g 248. 6g 1893mg 1482mg	●★ゥア里れ エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エス質 化リウム コードリン塩 そん質水トリウ 相 ルばく 物 ムーボ とり は かり は まんの で かり	フル(缶) Og かいこの はあんかけたきのサラダ あかず 334kcal 8.9g 20.8g 24.0g 496mg 150mg 1.9g 496mg 128.0g 00.1g 82.2g 2083mg 1286mg 389mg 5.2g 1058kcal 28.3g 97.4g 2084mg 1343mg	75g 乳麦 卵表 卵乳麦 卵乳麦 デ57/kcal 13.0g 21.4g 76.8g 752mg 557mg 215mg 1.9g 二飯セット 1724kcal 40.3g 61.9g 240.6g 2086mg 1469mg 584mg 5.2g 1787kcal 40.6g 2087mg 1526mg	◎ 黄桃(缶)	野麦 ・ で飯セット al 637kcal は 12.6g g 28.5g g 80.3g g 677mg g 534mg g 211mg は 1.7g ず ご飯セット al 1712kcal g 38.8g g 249.0g g 249.0g g 1574mg g 249.0g g 1844mg g 249.0g g 1874mg g 249.0g g 1874mg g 249.0g g 1874mg g 249.0g g 1874mg g 1874mg g 249.0g g 1874mg g 1874mg
夕食	◎パイナップル(缶) ★ごはん150g 鯖の照焼スナップマ素 ゴボウのピリ辛サラダ	表 表 表 別 乳 表 ご飯セット 623kcal 16.2g 26.1g 77.8g 631mg 257mg 1.4g ご飯セット 1751kcal 42.1g 242.6g 1566mg 1776mg 645mg 3.9g 1814kcal 42.2g 257.8g 1567mg	◎★天牛和 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナ (んのひョ ギス・ヤリウ 増 ルばく ヤリウ 増 ルばく 化リウ 増 ルばく 化リウ 増 ルばく 物ウム 豊 一質 ・物ウム 豊 一質 ・物ウム 豊 一質 ・物ウム 豊 一質 ・カー質・カー質・カー質・カー質・カー質・カー質・カー質・カー質・カー質・カー質	75g 0g	卵乳麦か 麦 卵麦 13.5g 25.0g 79.2g 93.3mg 199mg 2.4g 2.3g 1705kcal 41.1g 61.6g 240.9g 2220mg 1464mg 661mg 5.6g 1769kcal 41.5g 61.7g 2223mg 1524mg 668mg	●★鶏ブさ明 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工を増加した。	日) /5g Og Og した のす した のす のす した のす	表 別表 ご飯セット 588kcal 15. 2g 19. 1g 85. 4g 483mg 211mg 1. 2g 	● ★ゥァア里れ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウム リーン 塩ネん質 化リウム サーン 塩ネん質 水リウム サーン 塩ネん質 水リウム サーン 塩ネん質 水リウム サーン 塩ネん質 水リウム サーン サーン 塩ネん質 水リウム サーン サーン サーン サーン 地域 アー・ファイン サーン サーン サーン サーン サーン サーン サーン サーン サーン サー	フル(缶) Og のg かいこので はあんかけたきのサラダ おかず 334kcal 8.9g 20.8g 24.0g 751ng 150mg 1.9g 496mg 150mg 1.9g 28.0g 60.1g 28.0g 60.2g 2083mg 1286mg 389mg 5.2g 1058kcal 28.3g 60.2g 97.4g 2084mg 1343mg 392mg	75g 乳麦 卵表 卵乳麦 卵乳麦 デ577kcal 13.0g 21.4g 76.8g 752mg 557mg 215mg 1.9g ご飯セット 1724kcal 40.3g 240.6g 2086mg 1469mg 584mg 5.2g 1787kcal 40.6g 62.0g 255.8g 2087mg	◎ 黄桃(缶) /5g ★ごはん150g チャプチェ きのことにゃが芋のアヒージ インゲンのごま和 おか エネルギー 394kc たんぱく質 8.5g 版大・リウム 473m 146m 146m 157k 157k 1661m 157k 1047kc 1047k	野麦 ・ で飯セット al 637kcal は 12.6g g 28.5g g 28.5g g 80.3g g 534mg g 211mg は 1.7g ず ご飯セット al 1712kcal g 38.8g g 249.0g g 249.0g g 249.0g g 249.0g g 1574mg g 1844mg g 626mg は 4.0g al 1776kcal g 39.2g g 39.2g g 1577mg g 1577mg g 1904mg g 633mg

※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)

	コープいしかわ											17407(0)		
	4月12日(月	1)	4月	13日(少	<u>()</u>	4月	14日(カ	()	4月	15日(オ	()	4月16日(会)	
		1			1			.						
	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	
	★ごはん180g		★ごはん18	l0g		★ごはん18	l0g		★ごはん18			★ごはん180g		
	大根と鶏肉のマーガリン風味	乳麦	オムレツ		卵麦	チキンボー	ル煮	卵乳麦	肉詰いなり		卵麦	鶏肉と小松菜煮	麦	
	ひじきとアサリのさっぱり煮		ケチャップ			三色煮豆		麦	竹輪のごま	炒め	麦	牛肉とひじきの炒め煮	麦	
	れんこんサラダ	卵麦	白菜と豚肉の	の煮びたし	麦	もずくの酢	の物	麦	春雨の中華	和え	卵乳麦	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	
			キャベツのピー											
±n	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	i	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
朝	エネルギー 200kcal		エネルギー	189kcal	479kcal	エネルギー	189kcal	479kcal	エネルギー	214kcal				
食	たんぱく質 10.4g	15. 3g	たんぱく質		14. 1g	たんぱく質	8. 7g	13 6g	たんぱく質	8. 5g	13. 4g	たんぱく質 14.7g	19. 6g	
	脂質 12.9g	13. 6g	脂質	10. 3g	11. 0g	脂質	5. 2g	5. 9g	脂質 炭水化物	9. 7g	10. 4g	脂質 10.9g	11. 6g	
	炭水化物 11.7g	74. 6g	炭水化物	14.5g	77. 4g	炭水化物	25. 2g	88. 1g	炭水化物	23. 7g	86.6g	炭水化物 10.4g	73. 3g	
	ナトリウム 710mg	711mg	ナトリウム カリウム	555mg	556mg	ナトリウム	649mg	650mg	ーナトリウム	794mg	795mg	ナトリウム 667mg	668mg	
	カリウム 486mg	558mg	5755	344mg	416mg	カリウム	407mg	479mg	カリウム	296mg	368mg	カリウム 521mg	593mg	
	リン 160mg	237mg	ガジーニー	139mg		<u> </u>	127mg	204mg	ガジニー	107mg	184mg	リン 192mg	269mg	
	食塩相当量 1.8g	1. 8g	食塩相当量	1. 4g	1. 4g	食塩相当量	1 7g		食塩相当量		2. 0g	エネルギー 198kcal たんぱく質 14.7g 脂質 10.9g 炭水化物 10.4g ナトリウム 667mg カリウム 521mg リン 192mg 食塩相当量 1.7g	1.7g	
	★ごはん180g	1.08	★ごはん18		1. 18	★ごはん18	0g	1	★ごはん18		1 2.08	★ごはん180g	1,8	
	さばみりん干焼	麦	和風唐揚げ		麦	サワラのお		麦	チキンピカ		卵麦	アジのみりん焼	麦	
	人参のきんぴら	麦	コーンソテ		乳	野菜のソー	ス者込み	到妻	トマトソー			きのこソテー	乳麦	
	竹輪と菜の花の煮物	麦	厚揚げのそ		乳麦	春雨フルー			オクラのペペ			ナスの油炒め	麦	
	キャベツと若芽のマヨネーズ和え		たたきごぼ		麦	- 113 - 72	,,,,	21-70-20	肉豆腐煮	, ,	 麦	えんどう豆の味噌マヨ和え		
		21.2	12722 216						スープキャ	ベツ	乳麦		13.2	
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	i	おかず	ご飯セット	l``	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
昼	エカルギ 2021/001		エネルギー	325kca1		エネルギー	331kcal		エネルギー	312kcal		エネルギー 342kcal	632kcal	
食	たんぱく質 13.9g	18. 8g	たんぱく質		18. 2g	たんぱく質		17. 9g	たんぱく質	16. 6g		たんぱく質 14.7g	19. 6g	
	脂質 19.7g	20. 4g	脂質	16. 2g		脂質	18. 6g	19. 3g	脂質	18. 6g	19. 3g	脂質 20.8g	21. 5g	
	炭水化物 17.2g	80. 1g	炭水化物	32. 1g	95. 0g	炭水化物	26. 2g	89. 1g	炭水化物	19. 5g	82. 4g	炭水化物 24.7g	87. 6g	
	ナトリウム 641mg	642mg	ナトリウム	791mg	792mg	ナトリウム	706mg	707mg	ナトリウム	830mg	831mg	ナトリウム 783mg	784mg	
	カリウム 523mg	595mg	カリウム	393mg	465mg	カリウム	588mg	660mg	カリウム	586mg	658mg	カリウム 511mg	583mg	
	リン 198mg	275mg	リン	188mg	265mg	<u> </u>	167mg	244mg	ガン・	195mg		リン 198mg	275mg	
	食塩相当量 1.6g		食塩相当量		2. 0g	食塩相当量			食塩相当量		2. 1g	食塩相当量 2.0g	2. 0g	
					2. 08		1.05	1.08	区型田田里	4. 18	4.18		2.08	
間食	夏 ◎パイナップル(缶)		◎黄桃(缶)	150g	2.08	◎みかん(音	⊑)150g	1.08	◎パイナッ	ブル(缶)		◎黄桃(缶)150g	7 2. Vg	
間食	g ◎パイナップル(缶) ★ごはん180g	150g 	◎黄桃(缶) ★ごはん18	150g 0g		◎みかん(台 ★ごはん18	∏)150g 0g		◎パイナッ ★ごはん18	ブル(缶) 0g	50g	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g		
間食	② パイナップル(缶) ★ごはん180g キーマカレーのルー	150g 乳麦	◎黄桃(缶) ★ごはん18 赤魚の青じ	150g 0g そ焼	麦	◎みかん(f ★ごはん18 鶏のマスタ	fi)150g 0g ード焼き	麦	◎パイナッ ★ごはん18 ハッシュド	ブル(缶) 0g ポーク	50g 乳	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g えびカツ	麦え	
間包		150g 乳麦 卵麦	◎黄桃(缶) ★ごはん18 赤魚の青じ チンゲン菜	150g 0g そ焼 ソテー	麦乳麦	◎みかん(f ★ごはん18 鶏のマスタ 人参グラッ	H) 150g Og ード焼き セ	麦乳麦	◎パイナッ ★ごはん18 ハッシュド カリフラワ	ブル(缶) 0g ポーク ーの煮物	50g 乳 卵麦	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g えびカツ バジルスパ	麦え乳麦	
間食	② パイナップル(缶) ★ごはん180g キーマカレーのルー	150g 乳麦 卵麦	◎黄桃(缶) ★ごはん18 赤魚の青じ チンゲン菜 大豆と人参	150g 60g そ焼 シテー の煮物	麦 乳麦	◎みかん(行 ★ごはん18 鶏のマスタ 人参グラッ 麩と豚肉のチ	E) 150g 0g ード焼き セ ャンプルー	麦 乳麦 卵乳麦	◎パイナッ ★ごはん18 ハッシュド	ブル(缶) 0g ポーク ーの煮物	50g 乳 卵麦	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g えびカツ バジルスパ 春菊と豚肉の炒め物	麦え乳麦落	
間食		150g 乳麦 卵麦	◎黄桃(缶) ★ごはん18 赤魚の青じ チンゲン菜	150g 60g そ焼 シテー の煮物	麦 乳麦 麦	◎みかん(f ★ごはん18 鶏のマスタ 人参グラッ	E) 150g 0g ード焼き セ ャンプルー	麦 乳麦 卵乳麦	◎パイナッ ★ごはん18 ハッシュド カリフラワ	ブル(缶) 0g ポーク ーの煮物	50g 乳 卵麦	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g えびカツ バジルスパ	麦え乳麦落	
間食	● ◎パイナップル(缶) ★ごはん180g キーマカレーのルー 高野豆腐の味噌煮 法蓮草とハムのマリーネ	150g 乳麦 卵麦 卵乳麦	◎黄桃(缶) ★ごはん18 赤魚の青じ チンゲン菜 大豆と人参	150g 0g そ焼 ソテー の煮物 リーブサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	◎みかん(行 ★ごはん18 鶏のマスタ 人参グラッ 麩と豚肉のチ	品) 150g - 0g ード焼き セ ャンプルー ごま和え	麦 乳麦 卵乳麦 麦	◎パイナッ ★ごはん18 ハッシュド カリフラワ	ブル(缶) 0g ポーク ーの煮物 ^{世酢生姜和え}	50g 乳 卵麦 麦	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g えびカツ バジルスパ 春菊と豚肉の炒め物 若芽としらすのおひたし	麦乳麦落	
	● ◎パイナッブル(缶) ★ごはん180g キーマカレーのルー 高野豆腐の味噌煮 法蓮草とハムのマリーネ	150g 乳麦 卵表 卵乳麦 ポスカラ	◎黄桃(缶) ★ごはん18 赤魚の青じ チンゲンと 大豆と人参 かぼちゃのオリ	150g Og そ焼 ンテー の煮物 リーブサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット	◎みかん(fi ★ごはん18 鶏のマスタ 人参グラッ 麩と豚肉のチ インゲンの	击) 150g - Og ード焼き セ ャンプルー ごま和え	麦 乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット	◎パイナッ ★ごはん18 ハッシュド カリフラワ キャベッと鶏肉の	ブル(缶) 0g ポーク 一の煮物 ^{甘酢生姜和え}	50g 乳 卵麦 麦 ご飯セット	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g えびカツ バジルスパ 春菊と豚肉の炒め物 若芽としらすのおひたし おかず	麦え表表表表	
間のク食	● ◎パイナッブル(缶) ★ごはん180g キーマカレーのルー 高野豆腐の味噌煮 法蓮草とハムのマリーネ	150g 乳麦 卵麦 卵乳麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	◎黄桃(缶) ★ごはん18 赤魚のすじ チンと人参かぼちゃのオリー エネルギー	150g 0g そ焼 シナテー の煮物 リーブサラダ おかず 294kcal	麦 乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 584kca	◎みかん(行 ★ごはん18 鶏のマスタ 人参グラッ 麩と豚肉のチ インゲンの エネルギー	5) 150g 00g ード焼き セッンプルーごま和え おかず 301kcal	麦 乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 591kcal	◎パイナッ ★ごはん18 ハッシュド カリフラワ キャベッと鶏肉の	ブル(缶) Og ポーク 一の煮物 ^{甘酢生姜和え} おかず 297kcal	50g 乳 卵麦 麦 ご飯セット 587kcal	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g えびカツ バジルスパ 春菊と豚肉の炒め物 若芽としらすのおひたし おかず エネルギー 274kcal	麦え 乳麦 麦 麦 ご飯セット 564kcal	
9	● ◎パイナッブル(缶) ★ごはん180g キーマカレーのルー 高野豆腐の味噌煮 法蓮草とハムのマリーネ おかず エネルギー 277kcal たんぱく質 18.3g	150g 乳麦 卵麦 卵乳麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	◎黄桃(缶) ★ごはん18 ★点のがした。 本魚がことのから かぼちゃのオリ エネルばく	150g 10g そ焼 ソテー の 煮物 リーブサラダ 294kcal 17.9g	麦 乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 584kcal 22.8g	◎みかん(音 ★ごはん18 乗のマラマラ 人参が原内のチ インゲンの エネルばく たんぱく	古) 150g 10g ード焼き セ ャンプルー ごま和え おかず 301kcal 17.3g	麦 乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 591kcal	◎パイナッ ★ごはん18 ハッシュド カリフラワ キャベッと鶏肉の エネルギー質	ブル(缶) Og ポーク 一の煮物 甘酢生姜和え おかず 297kcal 13.8g	50g 乳 卵麦 麦 ご飯セット 587kcal 18.7g	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g えびカツ バジルスパ 春菊と豚肉の炒め物 若芽としらすのおひたし おかず エネルギー 274kcal たんぱく質 13.1g	麦え 乳麦 麦 麦 ご飯セット 564kcal 18.0g	
9	● ◎パイナップル(缶) ★ごはん180g キーマカレーのルー 高野豆腐の味噌煮 法蓮草とハムのマリーネ ボかず エネルギー 277kcal たんぱく質 18.3g 脂質 13.5g	150g 乳麦 卵麦 卵乳麦 1567kcal 23.2g 14.2g	◎黄桃(缶) ★赤魚がはある ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	150g 10g そりまた シープリーブサラダ 17.9g 16.4g	麦 乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 584kcal 22.8g 17.1g	◎みかん(行き) ★ごはスタッカー ● では、カースを ・ では、カー、カー、カー、カー、カー、カー、カー、カー、カー、カー、カー、カー、カー、	田) 150g 10g ード焼き セ ヤンプルー ごま和え おかず 301kcal 17.3g 19.2g	麦 乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 591kcal 22: 2g 19: 9g	◎パイナッ ★ごはん18 ハカリフラ キャベッと 鶏肉の エネルギー たんぱく 脂質	ブル(缶) Og ポーク 一の煮物 甘酢生姜和え おかず 297kcal 13.8g 14.6g	50g 乳 卵麦 麦 ご飯セット 587kcal 18.7g 15.3g	◎黄桃(缶) 150g ★ごはん180g えびカツ バジルスパ 春菊と豚肉の炒め物 若芽としらすのおひたし おかず エネルギー 274kcal たんぱく質 13.1g 脂質 13.8g	麦克 乳麦 麦 <u>ご飯セット</u> 564kcal 18.0g 14.5g	
9	● ◎パイナップル(缶) ★ごはん180g キーマカレーのルー 高野豆腐の味噌煮 法連草とハムのマリーネ ボかず エネルギー 277kcal たんぱく質 18.3g 脂質 13.5g 炭水化物 21.3g	150g 乳麦 卵麦 卵乳麦 1567kcal 23.2g 14.2g 84.2g	● 大ホチ大大郎● 大水(石)● 大水(石)●	150g 10g 70g 70g 70g 70g 70g 70g 70g 70g 70g 7	麦 乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 584kcal 22.8g 17.1g 82.1g	◎みかん(たん) ★鶏のがはスタッチの参り、 「本本のでするのでする。 「本本のでする。 「本本のでする。」 「本本のでする。」 「本本のでする。」 「本本のでする。」 「本本のでする。」 「本本のでする。」 「本本のでする。」 「本本のでする。」 「本本のでする。」 「本本のでする。」 「本本のでする。」 「本本のでする。」 「本本のでする。」 「本本のでする。」 「本本のでする。」 「本本のでする。」 「本本のでする。」 「本本のでする。」 「本本のでする。」 「本のでする。 「本ので。 「 「本ので。 「本ので。 「本ので。 「本ので。 「本ので。 「本ので。 「本ので。 「本ので。 「本ので。 「本ので。 「本ので。 「本ので。 「本ので。 「本ので。 「本ので。 「本ので。 「本ので。 「本ので。 「、 「本ので。 「も、 「も、 「も 「 本ので 「 本ので 「 本 。 「 本 「 本 。 「 。	田) 150g 10g 一ド焼き セャンプルー ごま和え おかず 301kcal 17.3g 19.2g 13.7g	麦 乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 591kcal 22.2g 19.9g 76.6g	◎パイナッ ★ハイナン18 メハカリンと キャベッと 鶏肉の エたん質 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ブル(缶) Og ポーク 一の煮物 甘酢生姜和え おかず 297kcal 13.8g 14.6g 27.4g	150g 乳 卵麦 麦 ご飯セット 587kcal 18.7g 15.3g 90.3g	◎黄桃(缶) 150g ★ごはん180g えびカツ バジルスパ 春菊と豚肉の炒め物 若芽としらすのおひたし おかず エネルギー 274kcal たんぱく質 13.1g 脂質 13.8g 炭水化物 24.4g	麦え 乳麦 麦 ご飯セット 564kcal 18.0g 14.5g 87.3g	
9	● ◎パイナップル(缶) ★ごはん180g キーマカレーのルー 高野豆腐の味噌煮 法蓮草とハムのマリーネ ボかず エネルギー 277kcal たんぱく質 18.3g 脂質 13.5g 炭水化物 21.3g ナトリウム 908mg	150g 乳麦 卵麦 卵乳 567kcal 23.2g 14.2g 84.2g 909mg	◎黄桃(缶) 18 ★赤チ大かはこれでした。 本赤チ大かはこれです。 本のゲとののデンとののデンとののデンとののでとれば、 本ん質が化りついます。 では、 本の質が、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では	150g 10g 70g 70g 70g 70g 70g 70g 70g 70g 70g 7	麦 乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 584kcal - 22.8g 17.1g 82.1g 788mg	◎みだした(1000 を) を	田) 150g 10g ード焼き セャンプルー ごま和え おかず 301kcal 17.3g 19.2g 13.7g 454mg	麦 乳乳乳 麦 <u>ご飯セット</u> 591kcal - 22.2g 19.9g 76.6g 455mg	◎パイナン18 メハナン18 メハカキャッリへッルばく エたん質水化リウム エたり デー質 ボーリウム	ブル(缶) Og ポーク 一の煮物 甘酢生姜和え おかず 297kcal 13.8g 14.6g 27.4g 701mg	150g 乳 卵麦 麦 ご飯セット 587kcal 18.7g 15.3g 90.3g 702mg	◎黄桃(缶) 150g ★ごはん180g えびカツ バジルスパ 春菊と豚肉の炒め物 若芽としらすのおひたし おかず エネルギー 274kcal たんぱく質 13.1g 脂質 13.8g 脂炭水化物 24.4g ナトリウム 693mg	麦え 乳麦 麦 ご飯セット 564kcal 18 0g 14 5g 87 3g 694mg	
P	● () () () () () () () () () (乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	◎★赤チ大が『エた脂炭ナカリウム ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	150g 10g そ焼 ソテー の煮ブサラダ 294kcal 17.9g 16.4g 787mg 781mg	麦 表 表 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東	◎みごのかによりのである。 ●みがはなるのかになるのがある。 ののがあるがある。 ではなるできますがある。 本のできますがある。 本のできますがある。 ではないできますがある。 ではないできまずがある。 ではないできまずがある。 ではないできまがある。 ではないでき	おかず 301kcal 17.3g 17.3g 454mg 462mg	麦 乳麦 野乳麦 麦 ご飯セット 591kcal 22.2g 19.9g 19.9g 455mg 534mg	◎パイナン18 パイナン18 パイナンフラ キャインフラ キャイン エルイガー エル	ブル(缶) Og ポーク 一の煮物 甘酢生姜和え 297kcal 13.8g 14.6g 701mg 526mg	乳 卵麦 麦 ご飯セット 587kcal 18.7g 15.3g 90.3g 702mg 598mg	◎黄桃(缶) 150g ★ごはん180g えびカツ バジルスパ 春菊と豚肉の炒め物 若芽としらすのおひたし おかず エネルギー 274kcal たんぱく質 13.1g 脂質 13.9g 炭水化物 24.4g ナトリウム 693mg カリウム 472mg	麦克 乳麦落 麦 ご飯セット 564kcal 18.0g 14.5g 87.3g 694mg 544mg	
P	● () () () () () () () () () (乳麦 卵表 卵乳麦 卵乳麦 1567kcal 23.2g 14.2g 84.2g 909mg 652mg 321mg	◎★赤チ大かは ・ 大かは ・ 大かは ・ 大かは ・ 大かは ・ 大かは ・ 大かは ・ 大かは ・ 大かり ・ 大かり ・ 大がり ・ 大が	150g 10g そ焼 ソテーの カナサラダ 294kcal 17.9g 16.4g 787mg 781mg 229mg	麦 乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 584kcal 22.8g 17.1g 82.1g 788mg 853mg 306mg	◎みにいる。 ★鶏人数というでは、 を下する。 本ののグラッチののが、 ない、 ない、 ない、 ない、 ない、 ない、 ない、 ない	おかず 301kcal 17.3g 19.2g 454mg 462mg 19.4mg	麦 乳麦 麦 ご飯セット 591kcal 22.2g 19.9g - 76.6g - 455mg 534mg 271mg	◎パイナッ18 ★ハカキャイン 18 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ブル(缶) Og ポーク ーの煮物 ^{甘酢生姜和え} 297kcal 13.8g 14.6g 27.01mg 526mg 159mg	乳 卵麦 麦 ご飯セット 587kcal 18.7g 15.3g 90.3g 702mg 598mg 236mg	◎黄桃(缶) 150g ★ごはん180g えびカツ バジルスパ 春菊と豚肉の炒め物 若芽としらすのおひたし おかず エネルギー 274kcal たんぱく質 13.1g 脂質 13.8g 炭水化物 24.4g ナトリウム 693ng カリウム 472ng リン 184ng	麦克 乳麦麦 麦 ご飯セット 564kcal 18.0g 14.5g 87.3g 694mg 544mg 261mg	
P	● ②バイナッブル(缶) ★ごはん180g キーマカレーのルー 高野豆腐の味噌煮 法蓮草とハムのマリーネ おかず エネルギー 277kcal たんぱく質 18.3g 脂質 13.5g 炭水化物 21.3g ナトリウム 580mg リン 244mg 食塩相当量 2.3g	乳麦 卵表 卵乳麦 卵乳麦 1567kcal 23.2g 14.2g 84.2g 909mg 652mg 321mg 2.3g	◎★赤チ大か エた脂炭ナカリ食塩 (ん有) との ギスク質 水トリウ 出 ボルリウ 出 ・ 物 ム 当	150g 10g そり そり の カーブサッタ 294kcal 17.9g 16.4g 19.2g 781mg 229mg 2.0g	麦 乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 584kcal 22.8g 17.1g 82.1g 82.1g 306mg 306mg 2.0g	◎★鶏人数イ エた脂炭ナカリ食塩 イ エた店 炭ナカリ食塩 イ エカリカム 当	日)150g ・ 10g ・ 10g	麦 乳麦 野乳麦 麦 ご飯セット 591kcal - 22.2g 19.9g 76.6g - 455mg 534mg 271mg 1.2g	◎ ★ハカ・18 ハカ・18 ハカ・18 イイ にっしている できます いっぱい かんり はん いっしん ボール かん ボール かん はん かん	ブル(缶) Og ポーク 一の煮物 甘酢生姜和え 297kcal 13.8g 14.6g 27.4g 701mg 526mg 159mg 1.8g	乳 卵麦 麦 ご飯セット 587kcal 18.7g 15.3g 90.3g 702mg 598mg 236mg 1.8g	◎ 黄桃(缶) 150g ★ごはん180g えびカツ バジルスパ 春菊と豚肉の炒め物 若芽としらすのおひたし おかず エネルギー 274kcal たんぱく質 13.1g 脂質 13.8g 炭水化物 24.4g 炭水化物 493mg カリウム 472mg リン 184mg 食塩相当量 1.8g	麦克 乳麦落 麦 ご飯セット 564kcal 18 0g 14.5g 87.3g 69.44mg 261mg 1.8g	
P	● ②バイナッブル(缶) ★ごはん180g キーマカレーのルー 高野豆腐の味噌煮 法蓮草とハムのマリーネ おかず エネルギー 277kcal たんぱく質 18.3g 脂質 13.5g 炭水化物 21.3g ナトリウム 580ng リン 244mg 食塩相当量 2.3g	150g 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 1567kcal 23 2g 14.2g 84.2g 909mg 652mg 321mg 2.3g	◎★赤チ大かば、 ・大かば、 ・大かば、 ・大がば、 ・大がば、 ・大がば、 ・大がば、 ・カリウム ・大がが、 ・大ができる。 ・たができる。 ・たがでをできる。 ・たがで	150g 10g そ焼 ソテーの カーブサラダ 294kcal 17.9g 16.4g 19.2g 781mg 229mg 2.0g	麦 乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 584kcal 22.8g 17.1g 82.1g 788mg 306mg 2.0g	◎みごのよう は	日) 150g のg 一ド焼き セップルー ごま和え おかず 301kcal 17.3g 19.2g 13.7g 454mg 19.4mg 1.2g	麦 乳麦 野乳麦 麦 ご飯セット 591kcal - 22.2g 19.9g 76.6g - 455mg 271mg 1.2g ご飯セット	◎パピック 18 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ブル(缶) Og ポーク 一の煮物 甘酢生姜和え 297kcal 13.8g 14.6g 27.4g 701mg 526mg 159mg 1.8g おかず	150g 乳 卵麦 麦 ご飯セット 587kcal 18.7g 15.3g 90.3g 702mg 598mg 236mg 1.8g	◎黄桃(缶) 150g ★ごはん180g えびカツ バジルスパ 春菊と豚肉の炒め物 苦芽としらすのおひたし おかず エネルギー 274kcal たんぱく質 13.1g 脂質 13.8g 炭水化物 24.4g ナトリウム 693mg カリウム 472mg リン 184mg 食塩相当量 1.8g	麦克 乳麦 麦 麦 <u>564kcal</u> 18 0g 14.5g 87.3g 694mg 261mg 1.8g	
P	● ②バイナッブル(缶) ★ごはん180g キーマカレーのルー 高野豆腐の味噌煮 法蓮草とハムのマリーネ ボルギー 277kcal たんぱく質 18.3g 脂質 13.5g 炭水化物 21.3g ナトリウム 908mg カリウム 580mg リン 244mg カリウム 380mg コリン 244mg まかず エネルギー 780kcal	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 - ご飯セット 567kcal - 23 2g - 14 2g - 84 2g - 909mg - 652mg - 321mg 2 1 3g - 二飯セット 1650kcal	◎★赤チ大か エた脂炭ナカリ食 エネル質 ルリウム 当年 インロボ (人) 18 じ 菜参り イン (人) 中の (人)	150g 10g そ焼 イテーの カブサラダ 294kcal 17.9g 16.4g 19.2g 787mg 781mg 229mg 2.0g おかず 808kcal	表 乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 584kcal 22.8g 17.1g 82.1g 788mg 853mg 306mg 2.0g ご飯セット 1678kcal	● 未	日) 150g 10g - 「	麦 乳麦 影 多 591kcal - 22 2g - 19 9g 76.6g 455mg - 271mg 1.2g - 1091kcal	◎ ★ハカ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ブル(缶) Og ポーク 一の煮物 甘酢生姜和え はかず 297kcal 13.8g - 14.6g - 27.4g - 701mg 526mg 1.9mg 1.9mg	150g 乳 卵麦 麦 ご飯セット 587kcal 18.7g 15.3g 90.3g 702mg 598mg 236mg 1.8g ご飯セット 1693kcal	◎黄桃(缶) 150g ★ごはん180g えびカツ バジルスパ 春菊と豚肉の炒め物 若芽としらすのおひたし おかず エネルギー 274kcal たんぱく質 13.1g 脂質 13.8g 炭水化物 24.4g ナトリウム 693mg カリウム 472mg カリウム 1.8g なわず 1.8g	麦克 乳麦麦 麦 ご飯セット 564kcal 18.0g 14.5g 87.3g 694mg 261mg 1.1mg 1.8g	
9	● ②バイナッブル(缶) ★ごはん180g キーマカレーのルー 高野豆腐の味噌煮 法蓮草とハムのマリーネ ボカザ エネルギー 277kcal たんぱく質 18.3g 脂質 21.3g ナトリウム 908mg カリウム 580mg リン 244mg 食塩相当量 2.3g エネルギー 780kcal たんぱく質 42.6g	150g 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 1567kcal 23.2g 14.2g 84.2g 909mg 652mg 321mg 2.3g 1650kcal	◎★赤チ大か エた脂炭ナカリ食 エたん 18 じ 束参り イズ 化 リウム 出ば 化 リウム 出ば インカー サイド マーダー エー 質 エカル 18 に 東参り エカル 19 に カー 19 に	150g 10g そ焼 ソテー の煮物 294kcal 17.9g 16.4g 19.2g 787mg 781mg 229mg 220mg 20g おかず 808kcal 40.4g	表 乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 584kcal 22.8g 17.1g 82.1g 788mg 853mg 306mg 2.0g 2.0g 2.0g 1678kcal	● ★ 鶏人数イ上 たんぱ上 たんぱ上 たんぱ上 たんぱ上 カリウム上 たんぱ上 カリウム上 たんぱ上 たんぱ	おかず 301kcal 17.3g 19.2g 454mg 462mg 19.4mg 19.4mg 19.2g 13.7g 454mg 462mg 19.4mg 19.2g 39.0g	麦 乳麦 麦 ご飯セット 591kcal 222.2g 19.9g 76.6g 455mg 534mg 271mg 1.2g ご飯セット 1691kcal	◎パニッフと メハカキャベッと メニッリベッシと キャベッと メールば ボーリウム リクム リクム リクム リクム リクム エネんば エネんが エネんが エネんが エネんが エネんが エネんが エネんが エネんが エネんが エネんが エネんが エネんが エネんが エネんが エネんが エネんが エる	ブル(缶) Og ポーク ーの煮物 甘酢生姜和え 297kcal 13.8g 14.6g 27.4g 701mg 526mg 159mg 1.8g おかず 823kcal 38.9g	150g 乳卵麦麦 1587kcal 18.7g 15.3g 90.3g 702mg 598mg 236mg 236mg 236mg 1.8g ご飯セット	◎黄桃(缶) 150g ★ごはん180g えびカツ バジルスパ 春菊と豚肉の炒め物 若芽としらすのおひたし おかず エネルギー 274kcal たんぱく質 13.1g 脂質 13.8g 炭水化物 24.4g ナトリウム 693mg カリウム 472mg カリウム 472mg カリウム 1.8g 本かず エネルギー 814kcal たんぱく質 42.5g	麦克 乳麦 麦 麦 ご飯セット 564kcal 18.0g 14.5g 87.3g 694mg 544mg 261mg 261mg 168etvsh 168etcal 57.2g	
夕食	● (Mイナップル(缶) *** ********************************	150g 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 1567kcal 23.2g 84.2g 909mg 652mg 321mg 2.3g 1650kcal 57.3g 48.2g	◎★赤チ大かは ・大かは ・大かは ・大かは ・大かは ・大がは ・たが ・たがは ・たがは ・たがは ・たがは ・たがは ・たがは ・たがは ・たがは ・たがは ・たがは ・たが ・たがは ・たがは ・たがは ・たがは ・たがは ・たがは ・たがは ・たがは ・たがは ・たがは ・た	150g 10g そ焼 ・クラック ・クラック おかず 294kcal 17.9g 16.4g 19.2g 787mg 229mg 2.0g 808kcal 40.4g 42.9g	表 乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 584kcal 22.8g 17.1g 82.1g 788mg 85.3mg 306mg 2.0g ご飯セット	◎★鶏人麩イ エた脂炭ナカリ食 オース・カー 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1	おかず 301kcal 17.3g 19.4g 462mg 1.2g おかず 301kcal 17.3g 19.2g 462mg 19.4mg 1.2g おかず 301kcal 17.3g 19.2g 454mg 462mg 19.4mg 1.2g よかす 301kcal	表 乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 591kcal 22.2g - 19.9g - 76.6g 455mg - 271mg 1.2g - 108 セット 1691kcal 53.7g 45.1g	◎★ハカキャイ エた脂炭ナカリン塩 ギー質 ボーリウム 量 エネルば 物 ムルック は かんぱ なり かんぱ かんぱ かんぱ かんぱ かんぱ かんぱ かんぱ かんぱ かんぱ できる かんぱ できる かんぱ かんぱ できる かんぱ しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう かんぱ しゅう	プル(缶) Og ポーク 一の煮物 ^{計作生姜和え} おかず 297kcal 13.8g 27.4g 701mg 526mg 1.8g おかず 823kcal 38.9g 42.9g	150g 乳 卵麦 麦 ご飯セット 587kcal 18. 7g 90. 3g 702mg 598mg 236mg 1. 8g 二飯セット 1693kcal 1693kcal	● 黄桃(缶) 150g ★ごはん180g えびカツ バジルスパ 春菊と豚肉の炒め物 若芽としらすのおひたし おかず エネルギー 274kcal たんぱく質 13.1g 間後水化物 24.4g ナトリウム 693mg カリウム 472mg リン 184kmg 食塩相当量 1.8g エネルギー 814kcal たんぱく質 42.5g 脂質 45.5g	麦克 乳麦麦 麦 ご飯セット 564kcal 18.0g 14.5g 87.3g 694mg 544mg 261mg 1.8g 1.8g 1684kcal	
夕食	● () () () () () () () () () (150g 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 デ 567kcal 23.2g 14.2g 909mg 652mg 321mg 2.3g 1650kcal 157、3g 48.2g 238.9g	◎★赤チ大が エた脂炭ナカリ食 エた脂炭水 化つム 電子 から質水 トリン塩 ネん質水 トリン塩 ネん質水 化リウム 当 一質 ルポく 物 ムー質 化 り の も 一質 ・	150g 10g そ焼 ソテー のブサラダ おかず 294kcal 17.9g 16.4g 19.2g 787mg 781mg 229mg 2.0g おかず 808kcal 40.4g 42.9g 65.8g	麦 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東	●★鶏人麩イ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エたん質水・リウム 出ば、物 ム質 水・リウム 当 ギー質 水・火・火・火・火・火・火・火・火・火・火・火・火・火・火・火・火・火・火・火	おかず 301kcal 17.3g 19.4g 462mg 19.4mg 1.2g おかず 821kcal 17.3g 19.2g 454mg 462mg 19.4mg 1.2g おかず 821kcal 39.0g 43.0g 65.1g	表 乳麦 影 表 一 一 591kcal 22.2g - 19.9g - 76.6g 455mg - 271mg 1.2g - 253.4mg - 271mg 1.2g - 26 - 34mg - 271mg 1.2g - 271mg - 19.9g - 271mg - 19.9g - 19.9g - 19.9g - 19.9g - 271mg - 19.9g - 19.9g - 271mg - 271mg - 19.9g - 271mg - 19.9g - 271mg - 19.9g - 271mg - 19.9g - 271mg - 271mg	◎★ハカキャイ エた脂炭ナカリウ塩 ボーラ は、ボール は、ボール は、ボール が、ボール	プル(缶) Og ポーク ーの煮物 ^{甘酢生姜和え} おかず 297kcal 13.8g -14.6g -701mg -526mg -159mg -1.8g	150g 乳 卵麦 麦 ご飯セット 587kcal 18.7g 15.3g 90.3g 702mg 598mg 236mg 1.8g ご飯セット	● 黄桃(缶) 150g ★ごはん180g えびカツ バジルスパ 春菊と豚肉の炒め物 若芽としらすのおひたし おかず エネルギー 274kcal たんぱく質 13.1g 間炭水化物 24.4g ナトリウム 693mg カリウム 472mg リン 184mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 814kcal たんぱく質 42.5g 脂質 45.5g 炭水化物 59.5g	麦克 乳麦麦 麦 ご飯セット 564kcal 18.0g 14.5g 87.3g 694mg 261mg 1.8g 1.8g 1.8g 1.684kcal 57.2g 47.6g 248.2g	
夕食	● () () () () () () () () () (150g 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 パマション 1567kcal 23.2g 14.2g 909mg 652mg 321mg 2.3g ご飯セット 1650kcal 1650kcal 23.2g 909mg 48.2g 238.9g 238.9g 2262mg	◎★赤チ大が 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 当 ギベルリウム 当 ギベルリウム 当 ・ 一質 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	150g 10g そ焼 ソテー の ボッラダ おかず 294kcal 17.9g 16.4g 787mg 781mg 229mg 229mg 2.0g おかず 808kcal 40.4g 42.9g 65.8g 2133mg	麦 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東	◎★鶏人麩イ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭水トリン 塩 エ たん質水・リウム リー・カー エー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー	おかず 301kcal 17.3g 19.4g 462mg 19.4mg 1.2g おかず 821kcal 17.3g 19.2g 454mg 462mg 19.4mg 1.2g おかず 821kcal 19.4mg	麦 乳麦 麦 ご飯セット 591kcal 22.2g 19.9g 76.6g 455mg 534mg 271mg 1.2g ご飯セット 1691kcal 53.7g 45.1g 253.8g 1812mg	◎★ハカキャイ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 豊 ギス で 物 ム コラ	プル(缶) Og ポーク ーの煮物 ^{甘酢生姜和え} おかず 297kcal 13.8g 14.6g 27.4g 701mg 526mg 1.59mg 1.8g おかず 823kcal 38.9g 42.9g 70.6g 2325mg	50g 乳 卵麦 麦 ご飯セット 587kcal 18.7g 15.3g 90.3g 702mg 236mg 1.8g ご飯セット 1693kcal 1693kcal 45.0g 259.3g 2328mg	◎黄桃(缶) 150g ★ごはん180g えびカツ バジルスパ 春瀬と豚肉の炒め物 苦芽としらすのおひたし おかず エネルギー 274kcal 13.1g 振炭水化物 24.4g ナトリウム 693mg カリウム 472mg リン 184mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 814kcal 1.8g エネルギー 815g よち5g 炭水化物 59.5g	麦克 乳麦麦 麦 ご飯セット 564kcal 18.0g 14.5g 87.3g 694mg 261mg 1.8g ご飯セット 1684kcal 57.2g 47.6g 248.2g 2146mg	
夕食	● () () () () () () () () () (150g 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 1567kcal 23.2g 14.2g 34.2g 309mg 652mg 321mg 2.3g ご飯セット 1650kcal 57.3g 238.9g 2262mg 1805mg	◎★赤チ大が エた脂炭ナカリ食 エた脂炭水 化つム 電子 から質水 トリン塩 ネん質水 トリン塩 ネん質水 化リウム 当 一質 ルポく 物 ムー質 化 り の も 一質 ・	150g 150g 10g そ焼 ソテーの素物 フラサラダ 294kcal 17.9g 16.4g 19.2g 787mg 781mg 229mg 2.0g おかず 808kcal 40.4g 42.9g 65.8g 2133mg 1518mg	麦 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東	●★鶏人麩イ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エたん質水・リウム 出ば、物 ム質 水・リウム 当 ギー質 水・火・火・火・火・火・火・火・火・火・火・火・火・火・火・火・火・火・火・火	おかず 301kcal 17.3g 19.4g 462mg 19.4mg 1.2g おかず 821kcal 17.3g 19.2g 454mg 462mg 19.4mg 1.2g おかず 821kcal 39.0g 43.0g 65.1g	表 乳麦 影 表 一 一 591kcal 22.2g - 19.9g - 76.6g 455mg - 271mg 1.2g - 253.4mg - 271mg 1.2g - 26 - 34mg - 271mg 1.2g - 271mg - 19.9g - 271mg - 19.9g - 19.9g - 19.9g - 19.9g - 271mg - 19.9g - 19.9g - 271mg - 271mg - 19.9g - 271mg - 19.9g - 271mg - 19.9g - 271mg - 19.9g - 271mg - 271mg	◎★ハカキャイ エた脂炭ナカリウ塩 ボーラ は、ボール は、ボール は、ボール が、ボール	プル(缶) Og ポーク ーの煮物 ^{甘酢生姜和え} おかず 297kcal 13.8g -14.6g -701mg -526mg -159mg -1.8g	150g 乳 卵麦 麦 ご飯セット 587kcal 18.7g 15.3g 90.3g 702mg 598mg 236mg 1.8g ご飯セット	● 黄桃(缶) 150g ★ごはん180g えびカツ バジルスパ 春菊と豚肉の炒め物 若芽としらすのおひたし おかず エネルギー 274kcal たんぱく質 13.1g 間後水化物 24.4g ナトリウム 693mg カリウム 472mg リン 184mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 814kcal たんぱく質 42.5g 脂質 45.5g 炭水化物 59.5g	麦克 乳麦麦 麦 ご飯セット 564kcal 18.0g 14.5g 87.3g 694mg 261mg 1.8g 1.8g 1.8g 1.684kcal 57.2g 47.6g 248.2g	
夕食	● () () () () () () () () () (150g 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 パマション 1567kcal 23.2g 14.2g 909mg 652mg 321mg 2.3g ご飯セット 1650kcal 1650kcal 23.2g 909mg 48.2g 238.9g 238.9g 2262mg	◎★赤チ大が エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ (ん) を かり とっ いば 物ウム 当 そん質水トリウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウム リウム ライン カーダー かん カーダー かん 一質 一次 かり カーダー かん コーダー かん コーダー かん コーダー かん コーダー かん コーダー カーム コーダー 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・カース・カース・カース・	150g 150g 10g そ焼 ソテーの カブサラダ おかず 294kcal 17.9g 16.4g 19.2g 787mg 781mg 229mg 229mg 2.0g おかず 808kcal 40.4g 42.4g 65.8g 2133mg 1518mg 556mg	表 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東	◎★鶏人麩イ エた脂炭ナカリ食塩 エた脂炭ナカリ食塩 オールば 物ムスッチの インス・カー エカル はばれ、カーカー エカル はばれ、カーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカー	おかず 301kcal 17.3g 19.2g 1454mg 462mg 194mg 1.2g おかず 821kcal 39.0g 65.1g 1809mg 1457mg	麦 乳麦 野乳麦 麦 ご飯セット 591kcal 22. 2g 19. 9g 76. 6g 455mg 271mg 1. 2g ご飯セット 1691kcal 53. 7g 45. 7g 45. 7g 1812mg 1673mg 719mg	◎★ハカキャイス エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウム リカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカ	プル(缶) Og ポーク ーの煮物 甘酢生姜和え おかず 297kcal 13.8g 14.6g 27.4g 701mg 526mg 1.8g おかず 823kcal 38.9g 42.9g 70.6g 2325mg 1408mg	150g 乳 卵麦 麦 ご飯セット 587kcal 18.7g 15.3g 90.3g 702mg 598mg 236mg 1.8g ご飯セット 1693kcal 53.6g 45.0g 259.3g 2328mg 1624mg	● 黄桃(缶) 150g ★ごはん180g えびカツ バジルスパ 春菊と豚肉の炒め物 若芽としらすのおひたし おかず エネルギー 274kcal たんぱく質 13.1g 脂質 13.8g 炭水化物 472mg リン 184mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 814kcal たんぱく質 42.5g 炭水化物 59.5g ナトリウム 2143mg カリウム 1504mg	表え 乳麦麦 麦 麦 麦 ご飯セット 564kcal 18.0g 14.5g 87.3g 694mg 544mg 261mg 1.8g ご飯セット 1684kcal 57.2g 47.6g 248.2g 2146mg 1720mg	
夕食 合計	● () () () () () () () () () (150g 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 1567kcal 23.2g 14.2g 84.2g 84.2g 321mg 2.3g 1650kcal 57.3g 48.2g 238.9g 2262mg 1805mg 833mg	◎★赤チ大州 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ (ん) 有ン豆 ちっこん でいたい アン は かり は から とっ おん質 水トリン塩 ネん質 水トリン 出 ルばく 化リウム 当 で で かい は で 物の ム 当 一質 しかり ム 量 一質	150g 150g 10g そ焼 ソテーの カブサラダ おかず 294kcal 17.9g 16.4g 19.2g 787mg 781mg 229mg 229mg 2.0g おかず 808kcal 40.4g 42.4g 65.8g 2133mg 1518mg 556mg	表 乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 584kcal 22.8g 17.1g 82.1g 788mg 306mg 2.0g こ飯セット 1678kcal 55.1g 45.0g 254.5g 2136mg 1734mg 787mg 5.4g	●★鶏人麩イ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ かはマグラのかにば 他リウム 相 ルば 化リウム 相 ルば 化リウム 相 ルば 化リウム 当 一質 1 一質 1 一質 1 一質 1 一頁 1 一頁 1 一頁 1 一頁 1	日 150g 日 10g 日 1	麦 乳麦 野乳麦 麦 ご飯セット 591kcal - 22. 2g 19. 9g 76. 6g 4554mg 271mg 1. 2g - 53. 7g 45. 1g 253. 8g 1673mg 719mg 4. 7g	◎★ハカキャイストリウム エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 食 エ た 脂炭 トリウム コラ	プル(缶) Og ポーク ーの煮物 ###生姜和え おかず 297kcal 13.8g 14.6g 27.4g 526mg 159mg 1.8g おかず 823kcal 38.9g 42.9g 70.6g 2325mg 1408mg 461mg	50g 150g 150g	● 黄桃(缶) 150g ★ごはん180g えびカツ バジルスパ 春菊と豚肉の炒め物 若芽としらすのおひたし おかず エネルギー 274kcal たんぱく質 13.1g 脂質 13.8g 炭水化物 24.4g ナトリウム 472ng リン 184mg 自塩相当量 1.8g エネルギー 814kcal たんぱく質 42.5g 脂質 42.5g 脂炭水化物 59.5g ナトリウム 2143mg カリウム 1504ng リン 1504ng	表え 乳麦麦 麦 麦 一二酸セット 564kcal 18.0g 14.5g 87.3g 694mg 544mg 26mg 1.8g 26mg 1.8g 248.2g 248.2g 2146mg 1720mg 805mg 805mg 5.5g	
夕食 合計 合	● (ペイナップル(缶) *** ********************************	150g 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 データ 1567kcal 23.2g 14.2g 909mg 652mg 321mg 2.3g 1650kcal 157.3g 48.2g 238.9g 2262mg 1805mg 833mg 57.76kcal	◎★赤チ大が エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食棚にのゲとや ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 当 ポトリン塩 ネん質水トリン 増 かム 当 一質 物 ム 量 一質	150g Og そ焼 ・ソテー の ラッサラダ おかず 294kcal 17.9g 16.4g 19.2g 781mg 229mg 2.0g おかず 808kcal 40.4g 42.9g 65.8g 2133mg 1518mg 556mg 556mg 5.4g 936kcal	表 乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 584kcal - 22. 8g - 17. 1g 82. 1g - 788mg 853mg - 306mg 2. 0g - 二飯セット 1678kcal - 55. 1g - 45. 0g - 254. 5g - 2136mg - 787mg - 787mg - 5. 4g - 1806kcal	●★鶏人麩イ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食物ごの参豚ゲ ルば 化リウム 相 ルば ホトリン塩 ネん質 水・リウ 相 ルば ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	おかず。 301kcal 17.3g 19.4g 462mg 19.4mg 1.2g おかず。 821kcal 39.0g 43.0g 48.8mg 4.8mg 4.8mg 4.8mg 4.8mg 4.8mg 4.8mg 4.8mg 4.8mg 4.8mg 4.7mg 4	表 乳表 表 影表 591kcal 22. 2g 19. 9g 76. 6g 455mg 534mg 271mg 1. 2g 253.4mg 1. 2g 1691kcal 53. 7g 45. 1g 253. 8g 1812mg 1673mg 719mg 4. 7g 1787kcal	◎★ハカキャ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エカリカ は、ハニッリペ ネん質水トリウ 相 ルばく 物・ウム 出する。 一質 カム 量一質 カム 量一質	プル(缶) Og ポーク ーの煮物 甘酢生姜和え おかず 297kcal 13.8g 14.6g 27.4g 526mg 159mg 1.8g 38.9g 42.9g 70.6g 70.6g 70.6g 2325mg 1408mg 461mg 5.9g	50g 1	● 黄桃(缶) 150g ★ごはん180g えびカツ バジルスパ 春菊と豚肉の炒め物 若芽としらすのおひたし おかず エネルギー 274kcal たんぱく質 13.1g 脂炭水化物 24.4g ナトリウム 693mg カリウム 472mg リン 184mg 食塩相当量 1.8g ホルギー 814kcal たんぱく質 42.5g 脂質 45.5g 炭水化物 59.5g ナトリウム 2143mg カリウム 1504mg リン 1504mg リン 574mg 食塩相当量 5.5mg カリウム 574mg	表え 乳麦麦麦 麦 ご飯セット 564kcal 18.0g 14.5g 87.3g 694mg 261mg 1.8g 1.8g 261mg 1.8g 244.6g 248.2g 47.6g 248.2g 1720mg 805mg 805mg 1812kcal	
夕食 合計	● (ペイナップル(缶) *** ********************************	150g 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 データ 1567kcal 23.2g 14.2g 909mg 652mg 321mg 2.3g 1650kcal 157.3g 48.2g 238.9g 2262mg 1805mg 833mg 57.76kcal	◎★赤チ大が エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た 18 に 東参り から	150g Og そ焼 ・ソテー の ラッサラダ おかず 294kcal 17.9g 16.4g 19.2g 781mg 229mg 2.0g おかず 808kcal 40.4g 42.9g 65.8g 2133mg 1518mg 556mg 556mg 5.4g 936kcal	表 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東	◎★鶏人麩イ エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工を増加して、水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の水の	おかず 301kcal 17.3g 19.2g 454mg 462mg 19.4mg 1.2g おかず 821kcal 17.3g 454mg 462mg 194mg 1.2g おかず 821kcal 194mg 1.2g おかず 821kcal 39.0g 43.0g 65.1g 1809mg 1457mg 488mg 4.7g 917kcal 39.8g 43.2g	麦 乳麦 更 表 591kcal 22. 2g 19. 9g 455mg 534mg 271mg 1. 2g 534mg 271mg 1. 2g 53. 8g 45. 1g 253. 8g 1812mg 1673mg 719mg 4. 7g 1787kcal	◎★ハカキャ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エん質水トリン 塩 ネん質水トリン 塩 ネん質水トリン 塩 ネん質 化リウム 当 ギスん質 ペリウム 当 ギスん質 物 ウム 量一質	プル(缶) Og ポーク ーの煮物 ##生姜和え おかず 297kcal 13.8g - 701mg - 526mg - 159mg - 1.8g - 701mg - 38.9g - 42.9g - 70.6g - 2325mg - 1408mg - 461mg - 5.9g - 949kcal - 39.5g	50g 150g 150g 150g 1587kcal 18.7g 15.3g 702mg 598mg 236mg 1.8g 259.3g 259.3g 259.3g 2328mg 1624mg 692mg 5.9g 1819kcal 54.2g 45.2g 45.2g 45.2g 45.2g 45.2g 45.2g	● 黄桃(缶) 150g ★ごはん180g えびカツ バジルスパ 春寿としらすのおひたし おかず エネルギー 274kcal たんぱく質 13.1g 脂質 472mg カリウム 184mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 814kcal たんぱく質 42.5g 版水化物 24.4g ナトリウム 693mg カリウム 184mg 1 1.8g エネルギー 814kcal たんぱく質 42.5g 版水化物 59.5g ナトリウム 2143mg カリウム 1504mg リン 1504mg リン 1504mg リン 43.3g 脂質 43.3g 脂質 43.3g	麦克 乳麦麦 麦	
夕食 合計 合計(● (A T + y ブル(缶) ** (五) (180g + 1 - y 回	150g 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 1567kcal 23.2g 14.2g 84.2g 321mg 2.3g 1650kcal 57.3g 238.9g 2262mg 1805mg 833mg 5.7g 1776kcal 57.9g 48.4g 269.4g	◎★赤チ大が、エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭サカリ食工た脂炭ナカリ食 イックム は、化リウ 相 ルば、化リウ 相ルば、化リウ 相ルば、ヤックム 当ギス・物ウム 当ギス・物ウム 量一質 ・ 物の は、 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	150g 10g そ焼 アテーの 表 かず 294kcal 17.9g 16.4g 787mg 781mg 229mg 229mg 2.0g おかず 808kcal 40.4g 42.9g 65.8g 2133mg 1518mg 556mg 5.4g 936kcal 41.2g 43.1g 96.7g	表 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東	◎★鶏人麩イ エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭水トリウ 相 ルば ヤリウ 相 ルば ヤリウ 相 ルば 物 ムーラー で質 化りウム 量一質 化物に 物に 物 ムーラー で 一枚 大手 で で かん かんがく かんがく かんがく かんがく かんがく かんがく かんがく か	示)150g 10g - ド焼き セップルー ごま和え おかず 301kcal 17.3g 19.2g 13.7g 454mg 462mg 194mg 1.2g おかず 821kcal 39.0g 65.1g 1809mg 1457mg 488mg 4.7g 917kcal 39.8g 43.2g 88.1g	表 乳表 影表 影影表 表 一位 591kcal 22. 2g 19. 9g -76. 8g -7534mg 271mg 1. 2g 二飯セット 1691kcal -53. 7g 45. 7g 1673mg -719mg -4. 7g 1787kcal -78 78 78 78 88 88 88 88 88 88 88 88 88 8	◎★ハカキャ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ も ギベリウ 出 ギベリウム 当 ギベッカルば 物ウム 当 ギベックム 当 ギベックム 当 ギベックム 当 ギベックム 当 ギベックム 当 ギベックム 当 ・ 質 化物 ムーラ 質 ・ 物 ムーラ 質 ・ 物 ムーラ 質 ・ 物 ムーラ 質 ・ 物 ムーラ 質 ・ ・ の の 一質 ・ ・ の の の の の の の の の の の の の の の の の	プル(缶) Og ポーク ーの煮物 甘酢生姜和え おかず 297kcal 13.8g 14.6g 701mg 526mg 159mg 1.8g おかず 823kcal 38.9g 70.6g 2325mg 1408mg 461mg 5.9g 949kcal 39.5g 43.1g 101.1g	150g 18 18 18 18 18 18 18 1	● 黄桃(缶) 150g ★ごはん180g えびカツ バジルスパ 春菊と豚肉の炒め物 若芽としらすのおひたし エネルギー 274kcal たんぱく質 13.1g 脂質 13.8g 炭水化物 24.4g ナトリウム 472mg カリウム 472mg カリウム 472mg エネルギー 814kcal たんぱく質 42.5g 脂質 45.5g 炭水化物 59.5g ナトリウム 1504mg リン 1504mg リン 1504mg リン 574mg	麦克 乳麦麦 麦 麦 一面 18.0g 14.5g 87.3g 694mg 544mg 261mg 1.8g 1.8g 1.8g 261mg 1.8g 24mg 24mg 24mg 24mg 24mg 24mg 24mg 24m	
夕食	● (************************************	150g 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 1567kcal 23.2g 14.2g 84.2g 84.2g 321mg 2.3g 1650kcal 57.3g 48.2g 238.9g 2262mg 1805mg 833mg 5.7g 1776kcal 157.9g 48.4g 269.4g 2264mg	◎★赤チ大が 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 エた脂炭ナカリ食工・た脂炭ナカリ食工・た脂炭ナカリ食工・た脂炭ナカリ食工・た脂炭ナカリ食工・た脂炭ナカリ食工・た脂炭ナカリ食工・た脂炭ナカリ食工・大の食工・大の食工・大の食工・大の食工・大の食工・大の食工・大の食工・大の	150g 10g そ焼 ソテーの素物 フラザラダ 294kcal 17.9g 16.4g 19.2g 787mg 781mg 229mg 2.0g おかず 808kcal 40.4g 42.9g 65.8g 2133mg 1518mg 556mg 55.4g 936kcal 41.2g 43.1g 96.7g 2139mg	表 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東	●★鶏人麩イ エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食工たんだ。 大男人数イ エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工たんで、たりウム・サイン・カリン塩ネんで、ボーツ・カー質・ボールは、ボーツ・カーで、ボール・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・	おかず 301kcal 17. 3g 19. 2g 13. 7g 462mg 19.4mg 19.4mg 1.2g おかず 821kcal 39. 0g 43. 0g 45. 1g 185. mg 4 7g 917kcal 39. 8g 4. 7g 917kcal 39. 8g 4. 7g 917kcal 39. 8g 4. 7g 917kcal 39. 8g 48. 1g 1815mg	表 乳表 影表 影影表 表 一部 591kcal 22. 2g 19. 9g -76. 8g -455mg 534mg 271mg 1. 2g 二飯セット 1691kcal -53. 7g -45. 8g -45. 3g -45. 3g	◎★ハカキャ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工を増加する。 一質 物ム サイン コラ サイン カー質 ・	プル(缶) Og ポーク ーの煮物 ###生姜和え おかず 297kcal 13.8g 14.6g 27.4g 701mg 526mg 1.59mg 1.8g *** *** *** *** *** *** *** *** *** *	150g 乳表表 記載 乳表表 記載 乳表 18.7g 15.3g 90.3g 236mg 1.8g ご飯セット 1693kcal 53.6g 259.3g 2328mg 1624mg 692mg 5.9g 1819kcal 54.2g 289.8g 2330mg 2328mg 1624mg 692mg 1819kcal 1624mg 1624mg	● 黄桃(缶) 150g ★ごはん180g えびカツ バジルスパ 春寿としらすのおひたし おかず エネルギー 274kcal たんぱく質 13.1g 脂質 13.8g 炭水化物 472mg リン 184mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 814kcal たんぱく質 42.5g 炭水化物 59.5g ナトリウム 2143mg リン 2143mg リン 1504mg リン 1504mg リン 374mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 942kcal カリウム 1504mg リン 472mg カリウム 2143mg エネルギー 942kcal カリウム 2143mg カリウム 2143mg カリウム 2143mg カリウム 3574mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 942kcal	麦克 乳麦麦 麦 一面	
夕食	● (************************************	150g 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 1567kcal 23.2g 14.2g 84.2g 321mg 2.3g 1650kcal 57.3g 238.9g 2262mg 1805mg 833mg 5.7g 1776kcal 57.9g 48.4g 269.4g 2264mg 1919mg	◎★赤チ大が、エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 を増えた 物ウム 当 一質 かム 量一質 かん 量一質 かん しまる サウム サウム しまる 物ウム しまる 物ウム しまる 物ウム しまる 物ウム しまる かりん しまる かりん しまる かりん しまる かりん しまる かりん しょう かいしょう はいしょう はいしょう はいしょう かいしょう しょう かいしょう かいしょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう	150g 10g そ焼 ソテーの素物 フラサラダ	表 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東	◎★鶏人麩イ エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭水トリウ 相 ルば ヤリウ 相 ルば ヤリウ 相 ルば 物 ムーラー で質 化りウム 量一質 化物に 物に 物 ムーラー で 一枚 大手 で で かん かんがく かんがく かんがく かんがく かんがく かんがく かんがく か	おかず 301kcal 17. 3g 19. 2g 13. 7g 462mg 19.4mg 19.4mg 1.2g 39. 0g 43. 0g 48. 0g 18. 19. 19. 19. 19. 19. 19. 19. 19. 19. 19	麦 乳麦 野乳麦 麦 ご飯セット 591kcal 22. 2g 19. 9g 76. 6g - 455mg 534mg 271mg 1. 2g ご飯セット 1691kcal 53. 7g 45. 1g - 253. 8g 1812mg 1673mg 719mg 4. 7g 1787kcal 54. 5g 45. 5g 1818mg 1786mg	◎★ハカキャーエた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリイはシフッツペースの質水トリン塩 そん質水トリン塩 そん質水トリン 相ルばく 物ウム 当 ギ く 物ウム 当 一質	プル(缶) Og ポーク ーの煮物 ###生姜和え おかず 297kcal 13.8g 14.6g 27.4g 701mg 526mg 159mg 1.8g *** 823kcal 38.9g 42.9g 70.6g 2325mg 1408mg 461mg 5.9g 949kcal 39.55.9g 949kcal 39.55.9g 9101.1g 2327mg 1522mg	150g 150g	● 黄桃(缶) 150g ★ごはん180g えびカツ バジルスパ 春菊と豚肉の炒め物 若芽としらすのおひたし おかず エネルギー 274kcal たんぱく質 13.1g 脂質 13.8g 炭水化物 24.4g カリウム 472mg カリウム 472mg カリウム 184mg よかず エネルギー 814kcal たんぱく質 42.5g 脂炭水化物 59.5g ナトリウム 2143mg カリウム 1504mg リン 574mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 942kcal たんぱく質 43.3g エネルギー 942kcal たんぱく質 43.3g エネルギー 942kcal たんぱく質 43.3g エネルギー 942kcal たんぱく質 43.3g エネルギー 942kcal	表え 乳麦麦麦 麦 一面	
	● (************************************	150g 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 1567kcal 23.2g 14.2g 84.2g 909mg 652mg 321mg 2.3g 1650kcal 57.3g 48.2g 238.9g 2262mg 1805mg 833mg 5.7g 1776kcal 57.9g 48.4g 269.4g 2264mg 1919mg 839mg	◎★赤チ大が、エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ酸に ないです。 おん質水トリン塩 そん質水トリン塩 そん質水トリン塩 そん質水トリン塩 おん質水トリン塩 おん質水トリン塩 おん質水トリン塩 おりム 当 一質 物ム 当 一質 物ム 量一質 かん 単二質 物の はく 物の はく ちゅうと	150g 10g そ焼 ソテーの素物 フラザラダ 294kcal 17.9g 16.4g 19.2g 787mg 781mg 229mg 2.0g おかず 808kcal 40.4g 42.9g 65.8g 2133mg 1518mg 556mg 55.4g 936kcal 41.2g 43.1g 96.7g 2139mg	表 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東	◎★鶏人麩イ エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリかごの参照が ルば 化リウ油 ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ カー質 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	おかず 301kcal 17. 3g 19. 2g 13. 7g 462mg 19.4mg 19.4mg 1.2g おかず 821kcal 39. 0g 43. 0g 45. 1g 185. mg 4 7g 917kcal 39. 8g 4. 7g 917kcal 39. 8g 4. 7g 917kcal 39. 8g 4. 7g 917kcal 39. 8g 48. 1g 1815mg	麦 乳麦 野乳麦 麦 ご飯セット 591kcal 22. 2g 19. 9g 76. 6g 534mg 271mg 1. 2g ご飯セット 1691kcal 53. 7g 45. 7g 45. 7g 1812mg 1673mg 719mg 4. 7g 1787kcal 54. 5g 45. 3g 1818mg 1786mg 731mg	◎★ハカキャーエた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリパニッリベースの質水トリン塩 そん質水トリン塩 そん質水トリン 相ルばく 物 ムコラ 第 ギス (物 カム 量 一質 物 ムー 量 一質 から 上げて 物 カム 量 一質 から 上げて 物 カム 量 一質 から しょう から しょう はいかい かいしょう はいかい かいしょう かいしょう かいしょう はいかい かいしょう かいしょう かいしょう かいしょう かいしょう はいかい かいしょう アンド・ファット アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・ア	プル(缶) Og ポーク ーの煮物 ###生養和え 297kcal - 13.8g - 14.6g - 27.4g - 701mg - 526mg - 159mg - 1.8g - 38.9g - 42.9g - 70.6g - 2325mg - 1408mg - 461mg - 5.9g - 949kcal - 39.5g - 43.9g - 408mg - 461mg - 5.9g - 949kcal - 39.5g - 43.1g - 101.1g - 2327mg - 1522mg - 167mg - 1522mg - 467mg - 467mg	150g 150g	● 黄桃(缶) 150g ★ごはん180g えびカツ バジルスパ 春菊と豚肉の炒め物 若芽としらすのおひたし おかず エネルギー 274kcal たんぱく質 13.1g 脂質 13.8g 炭水化物 24.4g ナトリウム 472ng リン 184mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 814kcal たんぱく質 42.5g 脂質 45.5g 上たりウム 2143mg カリウム 1504mg リン 574mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 942kcal たんぱく質 43.3g エネルギー 942kcal たんぱく質 43.3g エネルギー 942kcal たんぱく質 43.3g エネルギー 90.4g ナトリウム 2149mg カリウム 1624mg カリウム 1624mg カリウム 1624mg	麦克 乳麦麦 麦 麦 麦 之 564kcal 18. 0g 14. 5g 87. 3g 694mg 544mg 261mg 1. 8g 261mg 1. 8g 1.	
夕食	● (************************************	150g 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 1567kcal 23.2g 84.2g 909mg 652mg 321mg 2.3g 1650kcal 57.3g 48.2g 238.9g 2262mg 1805mg 833mg 5.7g 1776kcal 57.9g 48.4g 2264mg 1919mg 839mg 839mg	◎★赤チ大州 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工に脂炭ナカリ食工に脂炭ナカリ食工に脂炭ナカリ食工に脂炭ナカリ食工に脂炭ナカリ食工に脂炭ナカリ食工に脂炭ナカリ食工に脂炭ナカリ食工に脂炭ナカリ食工に脂炭ナカリ食工に脂炭ナカリ食工に脂炭ナカリ食工に脂炭ナカリ食工に脂炭ナカリ食工に脂炭ナカリ食工に脂炭ナカリ食工に脂炭ナカリ食工に脂炭ナカリ食工に増加して、一貫、物のム・量・一質・物のム・量・一質・物のム・量・一質・物のム・量・一質・物のム・量・一質・物のム・量・質・物のム・量・質・物のム・量・質・物のム・量・質・物のム・量・質・物のの質・変	150g 10g そ焼 ソテーの素物 フラサラダ	表 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東	◎★鶏人麩イ エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリウム・パーク・ボールの は、ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・	おかず 301kcal 17. 3g 19. 2g 13. 7g 462mg 19.4mg 19.4mg 1.2g 39. 0g 43. 0g 48. 0g 18. 19. 19. 19. 19. 19. 19. 19. 19. 19. 19	表 乳麦 野乳麦 麦 ご飯セット 591kcal 22.2g - 19.9g - 76.6g 455mg - 271mg 1.2g - 10.2g - 10.	◎★ハカキャーエた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリイはシフッツペースの質水トリン塩 そん質水トリン塩 そん質水トリン 相ルばく 物ウム 当 ギ く 物ウム 当 一質	プル(缶) Og ポーク ーの煮物 ##生姜和え おかず 297kcal 13.8g - 701mg - 526mg - 159mg 1.8g - 701mg - 323kcal 38.9g - 42.9g - 70.6g - 2325mg - 1408mg - 461mg - 5.9g - 949kcal - 39.5g - 43.1g - 101.1g - 2327mg - 1522mg - 167mg - 5.9g	150g 150g	● 黄桃(缶) 150g ★ごはん180g えびカツ バラストのの炒め物 若芽としらすのおひたし おかず エネルギー 274kcal たんぱく質 13.1g 炭水化物 24.4g ナトリウム 693mg カリウム 472mg リン 8184mg 食塩相当量 1.8g エネルギー質 42.5g 脂質 42.5g 上たりウム 2143mg カリウム 1504mg カリウム 1504mg カリウム 374mg カリウム 1504mg カリウム 1505mg カリウム 1505mg カリウム 1505mg カリウム 1505mg	表え 乳麦麦麦 麦 一面	

※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。

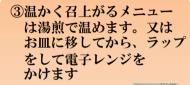
※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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

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。



週間献立表(やわらか普通食)

	コープいしかる	b	~	-			100								
		月12日(月))		月13日(火	()		月14日(水	()		月15日(木	:)	4	月16日(金	È)
	品ź	名	アレルゲン	品	名	アレルゲン	品	名	アレルゲン	品	名	アレルゲン	品	名	アレルゲン
	★やわらかご			★やわらかる			★やわらかご			★やわらかご			★やわらかご		
	スクランブル		卵乳	がんもと白		丰	白身魚の			チーズオ		卵乳麦	鶏大豆	_16701006	麦
										食べると				ᇄᆂᇠᄵᄼᄷ	
	パスタのクリ		乳麦	ぜんまいる			春菊と豚肉					乳麦	さつま揚の		
	ブロッコリーのカニ	カママヨネーズ			根・人参)		さつま芋とツナの			春雨の中		卵乳麦	キャベツの漬		
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
朝															
רבד															
	兴美压	1 / 42 1 1	7 U. January	兴美压	1 / 42 1 1	اد. ط ۱۱ 🗖	兴美压	1 / 42 1 1	المناط الراح	兴美压	1 / 122 1	المراجل الراج	兴美压	1 / 42 1 1	ادر ط
<u>~</u>	栄養価	おかすセット													フルセット
艮	エネルギー			エネルギー		403kcal			484kcal				エネルギー		444kcal
	蛋白質	6.6g	12.4g	蛋白質	6.4g	12.6g	蛋白質	6.8g	12.5g	蛋白質	5.6g	11.5g	蛋白質	11.0g	16.8g
	脂 質	16.4g	17.3g	脂 質	7.3g	8.3g	脂 質	13.1g	14.0g	脂 質	5.3g	6.2g	脂 質	8.2g	9.1g
	炭水化物	13.7g		炭水化物			炭水化物	16.8g		炭水化物		73.3g	炭水化物	14.9g	71.3g
	ナトリウム	_		ナトリウム		1201mg				ナトリウム		_	ナトリウム		1125mg
	食塩相当量	_		食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		2.8g	食塩相当量		2.9g
			Z.7g		_	J. 18		_	_		_	2.0g		_	2.08
	★やわらかご		+	★やわらかる		+	★やわらかる			★やわらから		+	★やわらかる		rin = 1 →
	揚げ豆腐の			サワラの圏		麦	鶏もも竜田		卵麦	鯖のみぞ	れ煮	麦	天津飯の具		
	ーロナスの			きのこソテ		乳麦	大根の甘	酢漬け		菜の花			ナスの油が		麦
	ベーコンと白	菜のマリネ	卵乳麦	豚肉と大根	のピリ辛煮	麦	炒り豆腐		卵乳麦	カリフラワ-	-の煮物	卵麦	野菜の三	杯酢	麦
	★味噌汁		麦	和風サラク	ダ	卵麦	菜の花と竹輔	の辛子和え	麦	若芽としらす	のおひたし	麦	★味噌汁		麦
昼	/			★味噌汁		麦	★味噌汁	I 3 IA.C	麦	★味噌汁		麦	/		
些				▲ 小門 /		久	▲ 小 一 一 一		久	人小门		久			
	\\ \\ \\ \			\\ \\ \\ \\ \			\\\ \\			\\ \\ \\ \\			\\ \\ \\ \\ \		
^	栄養価	おかずセット		栄養価											フルセット
艮	エネルギー	229kcal	494kcal		297kcal			284kcal	558kcal		229kcal		エネルギー	247kcal	516kcal
	蛋白質	8.3g	14.0g	蛋白質	16.0g	22.2g	蛋白質	18.4g	24.7g	蛋白質	12.8g	18.5g	蛋白質	7.4g	13.5g
	脂質	14.2g	15.1g	脂質	18.1g	19.1g	脂質	12.9g	13.9g	脂質	13.6g	14.5g	脂質	14.7g	15.7g
		14.3g	70.4g	炭水化物			炭水化物			炭水化物		70.8g	炭水化物		74.0g
				ナトリウム					1463mg			_	ナトリウム		1542mg
	食塩相当量	_	3.2g	食塩相当量		2.9g	食塩相当量	_		食塩相当量	_	3.0g	食塩相当量		3.9g
	★やわらかこ			★やわらかる			★やわらかご			★やわらかる		<u>.</u> .	★やわらかご		
	アジの昆布		麦	餃子·焼売		卵乳麦	ホッケのこ			焼肉塩炒		麦か		ムニエル	
	人参のきん	ぴら	麦	ベーコンオ	ポテト	卵乳麦か	ピーマンのな	おかか和え		ひき肉と里る	芋の味噌煮	乳麦	野菜のチ	ノソース煮	麦
	蕪のそぼろ	煮	麦	菜の花と蒸し鶏の	ロピーナッツ和え	麦落	白菜ときの	この煮物	麦	四色なま	す	麦	菜の花と錦糸3	E子のおひたし	卵麦
	春菊の酢味	噌和え		★味噌汁		麦	法蓮草の	おひたし	麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
夕	★味噌汁	. ш на с	麦	/			★味噌汁		麦	7. 71. []71			/		
	A .W. = / 1		~				A .7K. 11		~						
	兴美压	4× 1. 4× 1	711.5.1	兴美压	451.481	7 II .b l	☆ 姜 /	4×1.4°1	المناب ال	兴美压	4×1.481		兴美压	45 1 . 48 1	المنطار الرا
<u>~</u>	栄養価			栄養価											フルセット
食	エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		520kcal
		14.6g	20.6g		11.9g	17.6g					13.5g	19.1g		14.7g	21.1g
	脂 質	4.1g	5.0g	脂質	10.6g	11.5g	脂 質	2.9g	3.8g	脂 質	16.5g	17.4g	脂質	10.6g	12.3g
		21.1g	80.2g	炭水化物		87.7g	炭水化物			炭水化物		78.0g	炭水化物		77.3g
		966mg	1408mg	ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		1414mg	ナトリウム		1102mg
	食塩相当量		3.6g	食塩相当量		3.5g	食塩相当量			食塩相当量		3.6g	食塩相当量		2.8g
			フルセット			フルセット			フルセット						フルセット
合	エネルギー			エネルギー		1506kcal			1460kcal				エネルギー		1480kcal
	蛋白質	29.5g	47.0g	蛋白質	34.3g	52.4g	蛋白質	38.8g	56.9g	蛋白質	31.9g	49.1g	蛋白質	33.1g	51.4g
	脂質	34.7g	37.4g	脂質	36.0g	38.9g	脂質	28.9g	31.7g	脂質	35.4g	38.1g	脂質	33.5g	37.1g
		49.1g		炭水化物			炭水化物			炭水化物		222.1g	炭水化物		222.6g
計				ナトリウム				_	3778mg				ナトリウム	_	3769mg
							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			艮塩怕ヨ重	U.Sg	9.6g	艮塩阳ヨ重	J.9g	9.4g	艮塧怕ヨ重	U.Zg	9.6g
	★はフルセッ	トのメニュー		9 セットには	汀さません。	5									

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 (刻み食)

	コーゴいしかね														
	4.	月12日(月))		4月13日(火	()		月14日(水	()		月15日(木	;)		4月16日(金	È)
	品ź	名	アレルゲン	品	名	アレルゲン	品	名	アレルゲン	品	名	アレルゲン	品	·名	アレルゲ
	★全粥240			★全粥24			★全粥24			★全粥24			★全粥24		
	スクランブル	_	卵乳		_	主			向丰	チーズオ	_	띠띠의 ᆂ	鶏大豆	108	麦
					1菜の煮物		白身魚の								
	パスタのクリ		乳麦	ぜんまい		麦	春菊と豚肉			食べかマ			さつま揚の)味噌炒め	丱 麦洛
	ブロッコリーのカニ	カママヨネーズ	卵乳麦	一夜漬(オ	·根·人参)	麦	さつま芋とツナの	の青じそサラダ	卵乳麦	春雨の中	華和え	卵乳麦	キャベツの漬	物柚子風味	麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁	-	麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
月	A		~	X ./K./E//		~	X ->K		~	X ->K -= / 1		~	A ./k		×
カ															
	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
拿	エネルギー	223kcal	382kcal	Tネルギー	129kcal	288kcal	Tネルギー	218kcal	377kcal	Tネルギー	140kcal	299kcal	エネルギー	178kcal	337kc
	蛋白質		10.3g	蛋白質		10.1g		6.8g		蛋白質	5.6g			11.0g	14.7g
	脂 質		17.1g	脂 質		8.0g	脂 質			脂 質	5.3g		脂 質	8.2g	8.9g
	炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	9.9g	42.9g	炭水化物	16.8g	49.8g	炭水化物	16.8g	49.8g	炭水化物	14.9g	47.9g
	ナトリウム	493mg	933mg	ナトリウム	759mg	1199mg	ナトリウム	538mg	978mg	ナトリウム	639mg	1079mg			1123r
	食塩相当量		2.4g	食塩相当量		3.0g	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		2.9g
			2. 1 g			J.0g						2.78			2.5g
	★全粥240			★全粥24			★全粥24			★全粥24			★全粥24		
	揚げ豆腐の	南蛮づけ	麦	サワラの圏	幽庵焼	麦	鶏もも竜田	日揚げ	卵麦	鯖のみぞれ	れ煮	麦	天津飯の身	具(関西風)	卵乳麦
	ーロナスの			きのこソテ	-	乳麦	大根の甘			菜の花			ナスの油		麦
	ベーコンと白						炒り豆腐			カリフラワ-	-の者物		野菜の三		麦
		未のくりか													麦
	★味噌汁		麦	和風サラ		卵麦	菜の花と竹輔			若芽としらす			★味噌汁		歹
7				★味噌汁	-	麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦			
	栄養価	ナシュー	フルナット	当 姜//	おかずセット	フルナット	公 姜//	ナシギャット	フルセット	坐 姜//	ナシギナット	フルナット	坐 姜//	おかずセット	フルナ
~	不食温	あかりセット	270 691	不食Ш	あかりセット	ノルビット	不食!!!	あかりセット	ノルビット	不食!!!	あかりセット	270 691	不食 Ш		
旻	エネルギー	229kcal	388Kcal	エネルギー	297kcal	456Kcal	エネルギー	284Kcal	443Kcal	エネルギー	229kcal	388Kcal			
	蛋白質	8.3g	12.0g	蛋白質	16.0g	19.7g	蛋白質	18.4g	22.1g	蛋白質	12.8g	16.5g	蛋白質	7.4g	11.1g
	脂質		14.9g	脂質						脂質			脂質	14.7g	15.4g
			47.3g	炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		50.5g
					699mg							1177mg			
	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.8g	3.9g
	★全粥240	g		★全粥24	40g		★全粥24	·Og		★全粥24	-Og		★全粥24	10g	
	アジの昆布		麦	餃子·焼		س 到 麦	ホッケのこ			焼肉塩炒				ムニエル	加到三
			文												
	人参のきん			ベーコンフ			ピーマンのさ			ひき肉と里				リソース煮	
	蕪のそぼろ		麦		のピーナッツ和え		白菜ときの			四色なまで				玉子のおひたし	
	春菊の酢味	噌和え		★味噌汁	-	麦	法蓮草の	おひたし	麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
	★味噌汁		麦				★味噌汁		麦						
	X - 71 - 11		~				X - 2/1 - E 7 1		~						
															711.4
	学 養価	おかずセット	フルセット	学 養価	おかずわいん	フルセット	学 養価	おかずわいん	フルセット	学 養価	おかずわいん	フルセット	学養価	おかずわいん	
					おかずセット										
1	エネルギー	179kcal	338kcal	エネルギー	266kcal	425kcal	エネルギー	135kcal	294kcal	エネルギー	292kcal	451kcal	エネルギー	243kcal	402k
1	エネルギー 蛋白質	179kcal 14.6g	338kcal 18.3g	エネルギー 蛋白質	266kcal 11.9g	425kcal 15.6g	エネルギー 蛋白質	135kcal 13.6g	294kcal 17.3g	エネルギー 蛋白質	292kcal 13.5g	451kcal 17.2g	エネルギー		402k 18.4g
E	エネルギー	179kcal 14.6g	338kcal	エネルギー	266kcal 11.9g	425kcal 15.6g	エネルギー 蛋白質	135kcal	294kcal 17.3g	エネルギー	292kcal 13.5g	451kcal 17.2g	エネルギー	243kcal	
TE .	エネルギー 蛋白質 脂 質	179kcal 14.6g 4.1g	338kcal 18.3g 4.8g	エネルギー 蛋白質 脂 質	266kcal 11.9g 10.6g	425kcal 15.6g 11.3g	エネルギー 蛋白質 脂 質	135kcal 13.6g 2.9g	294kcal 17.3g 3.6g	エネルギー 蛋白質 脂 質	292kcal 13.5g 16.5g	451kcal 17.2g 17.2g	エネルギー 蛋白質 脂 質	243kcal 14.7g 10.6g	402k 18.4g 11.3g
E	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	179kcal 14.6g 4.1g 21.1g	338kcal 18.3g 4.8g 54.1g	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	266kcal 11.9g 10.6g 31.3g	425kcal 15.6g 11.3g 64.3g	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	135kcal 13.6g 2.9g 14.8g	294kcal 17.3g 3.6g 47.8g	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	292kcal 13.5g 16.5g 21.6g	451kcal 17.2g 17.2g 54.6g	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	243kcal 14.7g 10.6g 20.9g	402k 18.4g 11.3g 53.9g
夏	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム	179kcal 14.6g 4.1g 21.1g 966mg	338kcal 18.3g 4.8g 54.1g 1406mg	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム	266kcal 11.9g 10.6g 31.3g 893mg	425kcal 15.6g 11.3g 64.3g 1333mg	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム	135kcal 13.6g 2.9g 14.8g 892mg	294kcal 17.3g 3.6g 47.8g 1332mg	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム	292kcal 13.5g 16.5g 21.6g 952mg	451kcal 17.2g 17.2g 54.6g 1392mg	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム	243kcal 14.7g 10.6g 20.9g 659mg	402k 18.4g 11.3g 53.9g 1099
夏	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	179kcal 14.6g 4.1g 21.1g 966mg 2.5g	338kcal 18.3g 4.8g 54.1g 1406mg 3.6g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	266kcal 11.9g 10.6g 31.3g 893mg 2.3g	425kcal 15.6g 11.3g 64.3g 1333mg 3.4g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	135kcal 13.6g 2.9g 14.8g 892mg 2.3g	294kcal 17.3g 3.6g 47.8g 1332mg 3.4g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	292kcal 13.5g 16.5g 21.6g 952mg 2.4g	451kcal 17.2g 17.2g 54.6g 1392mg 3.5g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	243kcal 14.7g 10.6g 20.9g 659mg 1.7g	402k 18.4g 11.3g 53.9g 1099 2.8g
夏	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム	179kcal 14.6g 4.1g 21.1g 966mg 2.5g	338kcal 18.3g 4.8g 54.1g 1406mg 3.6g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	266kcal 11.9g 10.6g 31.3g 893mg	425kcal 15.6g 11.3g 64.3g 1333mg 3.4g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	135kcal 13.6g 2.9g 14.8g 892mg 2.3g	294kcal 17.3g 3.6g 47.8g 1332mg 3.4g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	292kcal 13.5g 16.5g 21.6g 952mg 2.4g	451kcal 17.2g 17.2g 54.6g 1392mg 3.5g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	243kcal 14.7g 10.6g 20.9g 659mg 1.7g	402k 18.4g 11.3g 53.9g 1099 2.8g
E	エネルギー 蛋白質脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 栄養価	179kcal 14.6g 4.1g 21.1g 966mg 2.5g おかずセット	338kcal 18.3g 4.8g 54.1g 1406mg 3.6g フルセット	エネルギー 蛋白質脂質 炭水化物ナトリウム食塩相当量 栄養価	266kcal 11.9g 10.6g 31.3g 893mg 2.3g おかずセット	425kcal 15.6g 11.3g 64.3g 1333mg 3.4g フルセット	エネルギー 蛋白質脂質 炭水化物ナトリウム 食塩相当量 栄養価	135kcal 13.6g 2.9g 14.8g 892mg 2.3g おかずセット	294kcal 17.3g 3.6g 47.8g 1332mg 3.4g フルセット	エネルギー 蛋白質脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 栄養価	292kcal 13.5g 16.5g 21.6g 952mg 2.4g おかずセット	451kcal 17.2g 17.2g 54.6g 1392mg 3.5g フルセット	エネルギー 蛋白質脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 栄養価	243kcal 14.7g 10.6g 20.9g 659mg 1.7g おかずセット	402k 18.4g 11.3g 53.9g 1099 2.8g フルセ
夏 A	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー	179kcal 14.6g 4.1g 21.1g 966mg 2.5g おかずセット 631kcal	338kcal 18.3g 4.8g 54.1g 1406mg 3.6g フルセット 1108kcal	エネルギー 蛋白質脂質 炭水化物ナトリウム食塩相当量栄養価エネルギー	266kcal 11.9g 10.6g 31.3g 893mg 2.3g おかずセット 692kcal	425kcal 15.6g 11.3g 64.3g 1333mg 3.4g フルセット 1169kcal	エネルギー 蛋白質脂質 炭水化物ナトリウム 食塩相当量 栄養価エネルギー	135kcal 13.6g 2.9g 14.8g 892mg 2.3g おかずセット 637kcal	294kcal 17.3g 3.6g 47.8g 1332mg 3.4g フルセット 1114kcal	エネルギー 蛋白質脂質 炭水化物ナトリウム 食塩相当量 栄養価エネルギー	292kcal 13.5g 16.5g 21.6g 952mg 2.4g おかずセット 661kcal	451kcal 17.2g 17.2g 54.6g 1392mg 3.5g フルセット 1138kcal	エネルギー 蛋白質脂質 炭水化物ナトリウム食塩相当量栄養価エネルギー	243kcal 14.7g 10.6g 20.9g 659mg 1.7g おかずセット 668kcal	402k 18.4g 11.3g 53.9g 1099 2.8g フルセ 1145
反 An	エネルギー 蛋白質 脂炭水化物 ナトリウム 食塩養価 エネロ質	179kcal 14.6g 4.1g 21.1g 966mg 2.5g おかずセット 631kcal 29.5g	338kcal 18.3g 4.8g 54.1g 1406mg 3.6g フルセット 1108kcal 40.6g	エネルギー 蛋白質 脱水化物 ナドリウム 食塩番価 エネル質	266kcal 11.9g 10.6g 31.3g 893mg 2.3g おかずセット 692kcal 34.3g	425kcal 15.6g 11.3g 64.3g 1333mg 3.4g フルセット 1169kcal 45.4g	エネルギー 蛋白質 脱水化力 食塩養価 エネルギー 蛋白質	135kcal 13.6g 2.9g 14.8g 892mg 2.3g おかずセット 637kcal 38.8g	294kcal 17.3g 3.6g 47.8g 1332mg 3.4g フルセット 1114kcal 49.9g	エネルギー 蛋白質 脱水化物 ナドリウム 食塩養価 エネルギー 蛋白質	292kcal 13.5g 16.5g 21.6g 952mg 2.4g おかずセット 661kcal 31.9g	451kcal 17.2g 17.2g 54.6g 1392mg 3.5g フルセット 1138kcal 43.0g	エネルギー 蛋白質 脱水化力 食塩養 ボネルギー エネル質	243kcal 14.7g 10.6g 20.9g 659mg 1.7g おかずセット 668kcal 33.1g	402k 18.4g 11.3g 53.9g 1099 2.8g フルセ 1145 44.2g
()	エネルギー 蛋白質 版水リウム 食養 で 大り は を で で で で で で で で で で で で で で で で で で	179kcal 14.6g 4.1g 21.1g 966mg 2.5g おかずセット 631kcal 29.5g 34.7g	338kcal 18.3g 4.8g 54.1g 1406mg 3.6g フルセット 1108kcal 40.6g 36.8g	エネルギー蛋脂炭水化ウ質 大トリウリ 食塩養ルギー 電子 本本 日質 ディングラー はまる アイ・アングラー はまる アイ・アングラー はまる アイ・アングラー はいまった。 アイ・アングラー はいまいまいまいまいまい。 アイ・アングラー はいまいまいまいまいまいまいまいまいまいまいまいまいまいまいまいまいまいまいま	266kcal 11.9g 10.6g 31.3g 893mg 2.3g おかずセット 692kcal 34.3g 36.0g	425kcal 15.6g 11.3g 64.3g 1333mg 3.4g フルセット 1169kcal 45.4g 38.1g	エネルギー 蛋脂炭水リウラ 食塩養ルドウラリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカ	135kcal 13.6g 2.9g 14.8g 892mg 2.3g おかずセット 637kcal 38.8g 28.9g	294kcal 17.3g 3.6g 47.8g 1332mg 3.4g フルセット 1114kcal 49.9g 31.0g	エネルギー 蛋脂炭水リウリ 食塩養ルドリウリリー 食業ネル白質	292kcal 13.5g 16.5g 21.6g 952mg 2.4g おかずセット 661kcal 31.9g 35.4g	451kcal 17.2g 17.2g 54.6g 1392mg 3.5g フルセット 1138kcal 43.0g 37.5g	エネルギー 蛋脂炭ントリウリー 食塩養ルンウリー 食業ネル白質	243kcal 14.7g 10.6g 20.9g 659mg 1.7g おかずセット 668kcal 33.1g 33.5g	402k 18.4g 11.3g 53.9g 1099 2.8g フルセ 1145 44.2g 35.6g
食	エネルギー 蛋白質 版水リウム 食養 で 大り は を で で で で で で で で で で で で で で で で で で	179kcal 14.6g 4.1g 21.1g 966mg 2.5g おかずセット 631kcal 29.5g 34.7g	338kcal 18.3g 4.8g 54.1g 1406mg 3.6g フルセット 1108kcal 40.6g 36.8g	エネルギー蛋脂炭水化ウ質 大トリウリ 食塩養ルギー 電子 本本 日質 ディングラー はまる アイ・アングラー はまる アイ・アングラー はまる アイ・アングラー はいまった。 アイ・アングラー はいまいまいまいまいまい。 アイ・アングラー はいまいまいまいまいまいまいまいまいまいまいまいまいまいまいまいまいまいまいま	266kcal 11.9g 10.6g 31.3g 893mg 2.3g おかずセット 692kcal 34.3g 36.0g	425kcal 15.6g 11.3g 64.3g 1333mg 3.4g フルセット 1169kcal 45.4g 38.1g	エネルギー 蛋白質 脱水化力 食塩養価 エネルギー 蛋白質	135kcal 13.6g 2.9g 14.8g 892mg 2.3g おかずセット 637kcal 38.8g 28.9g	294kcal 17.3g 3.6g 47.8g 1332mg 3.4g フルセット 1114kcal 49.9g	エネルギー 蛋脂炭水リウリ 食塩養ルドリウリリー 食業ネル白質	292kcal 13.5g 16.5g 21.6g 952mg 2.4g おかずセット 661kcal 31.9g 35.4g	451kcal 17.2g 17.2g 54.6g 1392mg 3.5g フルセット 1138kcal 43.0g	エネルギー 蛋脂炭ントリウリー 食塩養ルンウリー 食業ネル白質	243kcal 14.7g 10.6g 20.9g 659mg 1.7g おかずセット 668kcal 33.1g 33.5g	402k 18.4g 11.3g 53.9g 1099 2.8g フルセ 1145 44.2g 35.6g
食	エネルギー 蛋脂炭ンリウ 塩養水リウ 塩養水白質 米ス白質 水ス 塩素 水 質 水 水 り ウ は 大 水 り ウ は 大 り り は 大 り り は 大 り り は 大 り り り り り り	179kcal 14.6g 4.1g 21.1g 966mg 2.5g おかずセット 631kcal 29.5g 34.7g 49.1g	338kcal 18.3g 4.8g 54.1g 1406mg 3.6g フルセット 1108kcal 40.6g 36.8g 148.1g	エネルギー蛋脂炭ナリウラックの大きな大きな大きな大きな大きな大きな大きな大きな大きな大きな大きな大きな大きな大	266kcal 11.9g 10.6g 31.3g 893mg 2.3g おかずセット 692kcal 34.3g 36.0g 55.7g	425kcal 15.6g 11.3g 64.3g 1333mg 3.4g フルセット 1169kcal 45.4g 38.1g 154.7g	エネルギー 蛋脂 炭 やい 大り 質 化 りつ 当 価 ボー 食 業 ネル 白 質 化 かん 量 水 リカ 当 価 ボー 質 化 か が か が か が か が か が か が か か か か か か か	135kcal 13.6g 2.9g 14.8g 892mg 2.3g おかずセット 637kcal 38.8g 28.9g 56.3g	294kcal 17.3g 3.6g 47.8g 1332mg 3.4g フルセット 1114kcal 49.9g 31.0g 155.3g	エネルギー蛋脂炭ントリカーの大力では、大力では、大力の大力の大力がある。 大力の 一般の 大力の 一般の 大力の 一般の 大力の 一般の 大力の 一般の 大力の 一般の 大力の 大力の 大力の 大力の 大力の 大力の 大力の 大力の 大力の 大力	292kcal 13.5g 16.5g 21.6g 952mg 2.4g おかずセット 661kcal 31.9g 35.4g 52.8g	451kcal 17.2g 17.2g 54.6g 1392mg 3.5g フルセット 1138kcal 43.0g 37.5g 151.8g	エネルギー蛋脂炭ナリカックの大型の大型の大型の大型の大型の大型の大型の大型の大型の大型の大型の大型の大型の	243kcal 14.7g 10.6g 20.9g 659mg 1.7g おかずセット 668kcal 33.1g 33.5g 53.3g	402k 18.4g 11.3g 53.9g 1099 2.8g フルセ 1145 44.2g 35.6g 152.3
(1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)	エネルギー 蛋白質 版大学 大大学 大学	179kcal 14.6g 4.1g 21.1g 966mg 2.5g おかずセット 631kcal 29.5g 34.7g 49.1g 2240mg	338kcal 18.3g 4.8g 54.1g 1406mg 3.6g フルセット 1108kcal 40.6g 36.8g 148.1g 3560mg	エネルギー蛋脂炭トリウ当価・大塩を養れ、生産の質が、大塩のでは、大型のでは、そのでは、大型のでは、では、大型のでは、大型では、大型では、大型では、大型では、大型では、大型では、大型では、大型	266kcal 11.9g 10.6g 31.3g 893mg 2.3g おかずセット 692kcal 34.3g 36.0g 55.7g 2351mg	425kcal 15.6g 11.3g 64.3g 1333mg 3.4g フルセット 1169kcal 45.4g 38.1g 154.7g 3671mg	エネルギー 蛋白質 脱水リウ当 食塩養ルギ質 米ネカ白質 化ウン サンリオー は 大・リカリカ は 大・リカリカ は 大・リカリカ は 大・リカリカ は 大・リカリカ は 大・リカリカ は 大・リカリカ は 大・リカリカ は 大・リカリカ は 大・リカリカ は 大・リカリカ は 大・リカリカ は 大・リカリカ は 大・リカリカ は 大・リカリカ は 大・リカリカ は 大・大・大 の で り で り で り で り で り た り た り た り た り た り	135kcal 13.6g 2.9g 14.8g 892mg 2.3g おかずセット 637kcal 38.8g 28.9g 56.3g 2451mg	294kcal 17.3g 3.6g 47.8g 1332mg 3.4g フルセット 1114kcal 49.9g 31.0g 155.3g 3771mg	エネルギー 蛋脂 質 化力 大型 を 大型 を 大型 を 大型 を 大型 を 大型 を 大型 を 大型 を	292kcal 13.5g 16.5g 21.6g 952mg 2.4g おかずセット 661kcal 31.9g 35.4g 52.8g 2328mg	451kcal 17.2g 17.2g 54.6g 1392mg 3.5g フルセット 1138kcal 43.0g 37.5g 151.8g 3648mg	エネルギー蛋脂炭ナリカー 食塩養ルルウ 単価 ボルリカ 単価 ボー 質 化りつ 単価 ボー質 化リウリカー アンドル アンドルウン アンドルウン アンドルウン アンドルウン アンドルウン アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・ア	243kcal 14.7g 10.6g 20.9g 659mg 1.7g おかずセット 668kcal 33.1g 33.5g 53.3g 2441mg	402k 18.4g 11.3g 53.9g 1099 2.8g フルセ 1145l 44.2g 35.6g 152.3 3761
行	エネルギー 蛋脂炭ンリウ 塩養水リウ 塩養水白質 米ス白質 水ス 塩素 水 質 水 水 り ウ は 大 水 り ウ は 大 り り は 大 り り は 大 り り は 大 り り り り り り	179kcal 14.6g 4.1g 21.1g 966mg 2.5g おかずセット 631kcal 29.5g 34.7g 49.1g 2240mg 5.8g	338kcal 18.3g 4.8g 54.1g 1406mg 3.6g フルセット 1108kcal 40.6g 36.8g 148.1g 3560mg 9.1g	エネルギー蛋脂炭ナウ質を関する。大は、大食・水・リウル・リウル・リウル・リカル・リカル・リカル・リカル・リカル・リカル・リカル・リカル・リカル・リカ	266kcal 11.9g 10.6g 31.3g 893mg 2.3g おかずセット 692kcal 34.3g 36.0g 55.7g 2351mg 6.0g	425kcal 15.6g 11.3g 64.3g 1333mg 3.4g フルセット 1169kcal 45.4g 38.1g 154.7g 3671mg 9.3g	エネルギー 蛋脂 炭 やい 大り 質 化 りつ 当 価 ボー 食 業 ネル 白 質 化 かん 量 水 リカ 当 価 ボー 質 化 か が か が か が か が か が か が か か か か か か か	135kcal 13.6g 2.9g 14.8g 892mg 2.3g おかずセット 637kcal 38.8g 28.9g 56.3g 2451mg	294kcal 17.3g 3.6g 47.8g 1332mg 3.4g フルセット 1114kcal 49.9g 31.0g 155.3g 3771mg	エネルギー蛋脂炭ントリカーの大力では、大力では、大力の大力の大力がある。 大力の 一般の 大力の 一般の 大力の 一般の 大力の 一般の 大力の 一般の 大力の 一般の 大力の 大力の 大力の 大力の 大力の 大力の 大力の 大力の 大力の 大力	292kcal 13.5g 16.5g 21.6g 952mg 2.4g おかずセット 661kcal 31.9g 35.4g 52.8g 2328mg	451kcal 17.2g 17.2g 54.6g 1392mg 3.5g フルセット 1138kcal 43.0g 37.5g 151.8g 3648mg	エネルギー蛋脂炭ナリカックの大型の大型の大型の大型の大型の大型の大型の大型の大型の大型の大型の大型の大型の	243kcal 14.7g 10.6g 20.9g 659mg 1.7g おかずセット 668kcal 33.1g 33.5g 53.3g 2441mg	402k 18.4g 11.3g 53.9g 1099 2.8g フルセ 1145 44.2g 35.6g 152.3

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)

	ユーゴいしかも	D				~ ~ -									
	4)	月12日(月))		月13日(火	()	4	月14日(水			4月15日(オ	<)	4	4月16日(金	<u>`</u>)
	品名	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	1名	アレルゲン
4	★全粥240 g			★全粥24			★全粥24	Og		★全粥24	Ωg		★全粥24	Ωg	
	·宝州三·。 昆泉玉子		卵麦	五色煮豆		卵麦	野菜の味噌		乳麦	豚すき	-0	乳麦		・8 小松菜の煮物	麦
	きの煮物		乳麦				白花豆煮			一夜漬		乳麦	ひじき煮		乳麦
	▶味噌汁		麦	★味噌汁	とい点初		★味噌汁		麦	★味噌汁			★味噌汁		麦
	★味噌汀		友	★味噌川		友	★味噌川		友	★味噌汀		麦	★味噌汀		友
	\\ \\ \\			W **			\\ \\ \\ \			W ** /=-			w * 		
	栄養価								フルセット						
									298kcal			247kcal			250kcal
		4.6g	8.4g				蛋白質			蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	0.8g	4.6g
				脂 質	5.2g		脂 質	3.1g	3.8g	脂 質	2.6g	3.3g	脂 質	3.8g	4.5g
炭	水化物		49.1g	炭水化物			炭水化物			炭水化物		49.6g	炭水化物		49.3g
ナ	トリウム		1132mg	ナトリウム	571mg	1094mg	ナトリウム	415mg	938mg	ナトリウム	554mg	1077mg	ナトリウム	424mg	947mg
Ê	连相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.1g	2.4g
y	★全粥240g			★全粥24	0g		★全粥24	Og		★全粥24	0g		★全粥24	0g	
	鶏肉のカレー	-風味焼き	乳麦	鮭の照焼			ナスと鶏肉		乳麦落		タルタル	卵乳麦		メハンバーグ	乳麦
	大根煮			ブロッコリー			枝豆とかに				- コンの煮物		五色煮		乳麦
	菜の花のおし								乳麦	法蓮草の		乳麦		ざが和え	卵乳麦
	★味噌汁			★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁	***	麦
										, , ,, ,					
H															
ŀ															
ı	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずわいん	フルセット	栄養価	おかずわいん	フルセット	栄養価	おかずわいん	フルセット	栄養価	おかずわいん	フルセット
	エネルギー	153kgal	327kgal	エネルギー	224kcal	398kcal	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	204kcal	378kcal	エネルギー	168kcal	342kcal
	蛋白質	5.9g	9.7g	蛋白質	10.2g	14.0g	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	4.4g	8.2g
	五口页 脂 質			脂質			脂質		8.6g	脂質		12.1g	脂質		9.6g
				炭水化物			炭水化物	_		炭水化物		57.2g	炭水化物		55.2g
			1329mg						1299mg						1367mg
												3.6g			
	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	_	3.5g
	★全粥240g		回丰	★王朔24	0g		★全粥24			★全粥24		可丰	★全粥24		可丰
	白身のおろし			クリームコロ			赤魚の生姜				アンソース煮		白身の照然		乳麦
	昆布煮豆		乳麦	きのこの玉					卵乳麦				鶏団子の「		卵乳麦か
	ベーコンのご	ま酢和え		鶏肉のすき						黒豆煮		乳麦		命の酢の物	
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
ŀ															
	\\\ \\			W 16 /			W 16 /			W 14 /			W 46 1-		
			フルセット			フルセット			フルセット			フルセット		おかずセット	
				エネルギー			エネルギー			エネルギー		350kcal	エネルギー		323kcal
	蛋白質	12.1g	15.9g	蛋白質			蛋白質	8.5g	12.3g	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	6.6g	10.4g
	脂 質	9.5g	10.2g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	4.6g	5.3g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	5.8g	6.5g
	炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	17.2g	55.6g
	ナトリウム	922mg	1445mg		701mg	1224mg	ナトリウム	958mg	1481mg	ナトリウム	622mg	1145mg	ナトリウム	737mg	1260mg
	食塩相当量		3.7g	食塩相当量		_	食塩相当量		3.8g	食塩相当量		2.9g	食塩相当量		3.2g
			フルセット			フルセット			フルセット			フルセット		おかずセット	
			1005kcal				エネルギー			エネルギー		975kcal	エネルギー		915kcal
	蛋白質	22.6g	34.0g	蛋白質	20.8g		蛋白質	16.0g	27.4g	蛋白質	17.1g	28.5g	蛋白質	11.8g	23.2g
	脂質	22.3g	24.4g	脂質	26.8g		脂質	15.6g	17.7g	脂質	22.7g	24.8g	脂質	18.5g	20.2g
		47.9g		炭水化物			炭水化物			炭水化物		160.6g	炭水化物		160.1g
Į.	炭水化物		100.15	ルベイト 1し1分											3574mg
				十八一 /.	2112mg	2621mg	十人	21/10mg	7/12mg	十人 1	71162mg	363/mg	十八10 /.	200hma	
	ナトリウム	2337mg	3906mg	ナトリウム									ナトリウム		
		2337mg 5.9g	3906mg 10.0g	食塩相当量	5.4g	9.4g	ナトリウム 食塩相当量	5.5g	3/18mg 9.5g は消費者庁詞	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.1g	9.1g

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「○温め可」と「×温め不可」を確認







- ④温め方法は次の方法です
 - (あ) 湯せん
 - (い) 電子レンジ
- (あ) 湯せん 鍋に 60°C くらいのお湯を 張り、ムースをカップの まま浮かべます。



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

(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。





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