

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	コーコいしかわ													
	12月13日(月	員)	12月	14日(リ	(y	12月	引5日(カ	k)	12月	引6日(ス	木)	12月	17日(슄)
		1									1			
	品名	アレルゲン	品名	<u> </u>	アレルゲン	品ź	石	アレルゲン			アレルゲン			アレルゲン
	★ごはん150g		★ごはん150)g		★ごはん15	0g		★ごはん15	0g		★ごはん15	0g	
	オムレツ	卵麦	肉詰いなり煮	-	卵麦	大根と鶏肉のマ		回車	厚焼玉子	- 0	卵麦	肉団子と白		띠의 丰
	•	別友				人はと場内のく	カリン無味 	孔友					米の点物	99孔友
	ケチャップ(小袋)		白菜の煮びた		麦	食べるトマ	トスーフ	乳麦	麩の野菜あ		麦	コーンと挽肉	引の炒め物	乳麦
	油揚げと菜の花の煮物	麦	鶏肉とオクラ	の中華風	麦	カリフラワー	の甘酢漬け		春雨のピーナ	トッツ和え	卵乳麦落	バンバンジ	ーサラダー	乳麦
	ひじきとベーコンの煮物		★味噌汁(巻麩			★すまし汁(えのき	き・おつゆ麩)	麦	★すまし汁(椎			★すまし汁(錦糸3		卵麦
				. (0,0)	久	7 5 6 7 7 (760)	2 (3 217 92)	冬	7 5 6 6 71 (1)	五 五陽/	夕	A 7 & C/1 (sill/K)	1 /60/6/	90 夕
朝	★すまし汁(豆 <u>腐・えのき)</u>													
食	│ おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
艮	エネルギー 171kcal		エネルギー	148kcal	410kcal	エネルギー	148kcal	404kcal	エネルギー	163kcal	417kcal	エネルギー	176kcal	435kcal
						たんぱく質	1408041		たんぱく質	L		たんぱく質		
	たんぱく質 10.7g												12.6g	17. 8g
	脂質 8.0g	8.8g	脂質	6.6g	7. 5g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	6. 2g	7. 0g	脂質	7. 5g	8. 8g
	炭水化物 14.3g	68. 5g	炭水化物	11.7g	67.4g	炭水化物	14. 3g	69. 2g	炭水化物	20.1g	74. 5g	炭水化物	15. 6g	69.8g
	ナトリウム 692mg		ナトリウム	646mg		ナトリウム			ナトリウム	629mg		ナトリウム	620mg	785mg
	食塩相当量 1.8g	2.1g	食塩相当量		2. 2g	食塩相当量		1.9g	食塩相当量		2. 0g	食塩相当量		2. 0g
	★ごはん150g		★ごはん150)g		★ごはん15	0g		★ごはん15	0g		★ごはん15	0g	
	ささみ大葉フライ	麦	カレイの白ワ	イン茲し	到去	マーボ豆腐		麦落	ロールキャベツ(の味噌煮込み	卵麦	鶏肉の韓国	風炒め	麦落
	ピーマンソテー		スナップえん			竹輪とインゲン			アスパラ		21.2	豆腐のかに風		
	人参の炒り煮	麦	大豆と椎茸の	の煮物	麦	法蓮草ソテ			鶏肉と小松		麦	法蓮草のお	ひたし	麦
	春菊のおかか和え	卵麦	白菜の辛子村	柚子和え	麦	★味噌汁(巻	麩・白菜)	麦	南瓜とツナ	のサラダ	卵乳麦	★味噌汁(揚げ	・キャベツ)	
	★味噌汁(揚げ・小松菜)	31-2	★すまし汁(若		麦		~	^	★味噌汁(若					
	人。 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人 一人		A 9 & C/1 (4)	才 立陶/	友					才 ' 仓处/	友			
昼		I												
食														
及	おかず	ご飯セット	Γ	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー 221kcal		エネルギー	208kcal		エネルギー	250kcal	513kcal	エネルギー	222kcal		エネルギー	196kcal	464kcal
			+					10 1	エイルイ	15 0	4			
	たんぱく質 13.4g	19.4g		19.3g		たんぱく質		18. 1g	たんぱく質	15. 2g	20.8g	たんぱく質	14. 6g	20.5g
	脂質 8.1g	9.7g	脂質	6.6g	7.4g	脂質	13. 0g	13. 9g	脂質	9.7g	10.6g	脂質	8. 6g	10. 2g
	炭水化物 24.6g		炭水化物	16. 6g	71. 0g	炭水化物	19. 5g	75. 3g	炭水化物	18. 4g	74. 1g	炭水化物	14. 4g	69.7g
	ナトリウム 748mg		ナトリウム	686mg		ナトリウム			ナトリウム	757mg		ナトリウム	753mg	980mg
				UOUIIIg										
	食塩相当量 1.9g	2. 5g	食塩相当量	1.7g	2. 2g	食塩相当量		2.8g	食塩相当量		2. 6g	食塩相当量		2. 5g
問合	<u>食塩相当量</u> 1.9g ◎牛乳180g	2. 5g	食塩相当量 ◎牛乳180g	1. 7g	2. 2g	食塩相当量 ◎牛乳180g		2.8g	◎牛乳180g			食塩相当量 ◎牛乳180g		2. 5g
間食		2. 5g			2. 2g				◎牛乳180g					2. 5g
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g	2. 5g	◎牛乳180g ◎バナナ90g	T.	2. 2g	◎牛乳180g ◎キウイフ	ルーツ150		◎牛乳180g ◎グレープ	フルーツ2		◎牛乳180g◎オレンジ	200g	2. 5g
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150	g)g		◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん15	ルーツ150 0g)g	◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん15	フルーツ2 0g	200g	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん15	200g 0g	2. 5g
間食	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん150gさわら南蛮焼	麦	◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150 牛肉とキャベッ	g Og ツの炒め物	麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん15太刀魚の青	ルーツ150 0g		◎牛乳180g◎グレープ★ごはん15照焼チキン	フルーツ2 0g	200g 麦	○牛乳180g○オレンジ★ごはん15ブリの西京	200g 0g 焼	
間食	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん150gさわら南蛮焼人参グラッセ	麦乳麦	○牛乳180g○バナナ90g★ごはん150牛肉とキャベッブロッコリーの	g)g ツの炒め物 D玉子とじ	麦卵麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん15太刀魚の青塩枝豆	ルーツ150 0g じそ焼)g 麦	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん15照焼チキンミックスソ	フルーツ2 0g テー	200g 麦 乳麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん15ブリの西京人参のきん	200g 0g 焼 ぴら	麦
間食	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん150gさわら南蛮焼	麦乳麦	◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150 牛肉とキャベッ	g)g ツの炒め物 の玉子とじ	麦卵麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん15太刀魚の青塩枝豆	ルーツ150 0g じそ焼)g 麦	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん15照焼チキン	フルーツ2 0g テー	200g 麦 乳麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん15ブリの西京人参のきん	200g 0g 焼 ぴら	麦
間食	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん150gさわら南蛮焼人参グラッセ鶏ごぼう	麦乳麦麦	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん150牛肉とキャベッブロッコリーの菜の花のおび	g Dg ソの炒め物 D玉子とじ ひたし	麦卵麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん15太刀魚の青塩枝豆豚肉とごぼう	ルーツ150 0g じそ焼 うの甘辛煮)g 麦 麦	○牛乳180g○ゲレープ★ごはん15照焼チキンス和風ポトフ	フルーツ2 0g テー	200g 麦 乳麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん15ブリの西京人参のきん大根と小松	200g 0g 焼 ぴら 菜の煮物	麦麦
間食	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん150gさわら南蛮焼人参グラッセ鶏ごぼうインゲンのごま和え	麦乳麦麦	○牛乳180g○バナナ90g★ごはん150牛肉とキャベッブロッコリーの	g Dg ソの炒め物 D玉子とじ ひたし	麦卵麦	◎牛乳180g◎牛乳カイフ★ごはん15太刀魚豆塩枝とごぼうレモンかぼ	ルーツ150 0g じそ焼 うの甘辛煮 ちゃ)g 麦 麦	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん15照焼チスストスストススカー素の花としらす	フルーツ2 0g テー ^た のおひたし	200g 麦 乳麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん150ブリの西京人参といいか大根こんサ	200g 0g 焼 ぴら 菜の煮物 ラダ	麦麦卵麦
間食	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん150gさわら南蛮焼人参グラッセ鶏ごぼう	麦乳麦麦	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん150牛肉とキャベッブロッコリーの菜の花のおび	g Dg ソの炒め物 D玉子とじ ひたし	麦卵麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん15太刀魚の青塩枝豆豚肉とごぼう	ルーツ150 0g じそ焼 うの甘辛煮 ちゃ)g 麦 麦	○牛乳180g○ゲレープ★ごはん15照焼チキンス和風ポトフ	フルーツ2 0g テー ^た のおひたし	200g 麦 乳麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん15ブリの西京人参のきん大根と小松	200g 0g 焼 ぴら 菜の煮物 ラダ	麦麦卵麦
	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん150gさわら南蛮焼人参グラッセ鶏ごぼうインゲンのごま和え	麦乳麦麦	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん150牛肉とキャベッブロッコリーの菜の花のおび	g Dg ソの炒め物 D玉子とじ ひたし	麦卵麦	◎牛乳180g◎牛乳カイフ★ごはん15太刀魚豆塩枝とごぼうレモンかぼ	ルーツ150 0g じそ焼 うの甘辛煮 ちゃ)g 麦 麦	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん15照焼チスストスストススカー素の花としらす	フルーツ2 0g テー ^た のおひたし	200g 麦 乳麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん150ブリの西京人参といいか大根こんサ	200g 0g 焼 ぴら 菜の煮物 ラダ	麦麦卵麦
	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん150gさわら南蛮焼人参グラッセ鶏ごぼうインゲンのごま和え	麦乳麦麦	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん150牛肉とキャベッブロッコリーの菜の花のおび	g Dg ソの炒め物 D玉子とじ ひたし	麦卵麦	◎牛乳180g◎牛乳カイフ★ごはん15太刀魚豆塩枝とごぼうレモンかぼ	ルーツ150 0g じそ焼 うの甘辛煮 ちゃ)g 麦 麦	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん15照焼チスストスストススカー素の花としらす	フルーツ2 0g テー ^た のおひたし	200g 麦 乳麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん150ブリの西京人参といいか大根こんサ	200g 0g 焼 ぴら 菜の煮物 ラダ	麦麦卵麦
間食	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g さわら南蛮焼 人参グラッセ 鶏ごぼうインゲンのごま和え ★味噌汁(白菜・なめこ) 	麦乳麦麦麦	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん150牛肉とキャベッブロッコリーの菜の花のおび	g Dg ツの炒め物 D玉子とじ ひたし ・なめこ)	麦卵麦麦	◎牛乳180g◎牛乳カイフ★ごはん15太刀魚豆塩枝とごぼうレモンかぼ	ルーツ15(0g じそ焼 うの甘辛煮 ちゃ ま・しめじ)	麦麦野麦	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん15照焼チスストスストススカー素の花としらす	フルーツ2 0g テー 「のおひたし 菜・人参)	200g 麦 乳麦 乳麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん150ブリの西京人参といいか大根こんサ	200g 0g 0g 焼 ぴら 菜の煮物 ラダ 腐・巻麩)	麦麦麦卵麦
	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん150gさわら南蛮焼人参グラッセ鶏ごぼうインゲンのごま和え★味噌汁(白菜・なめこ)	麦乳麦麦麦	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん150牛肉とキャベッブロッコリーの菜の花のおび★味噌汁(揚げ	g Dg ツの炒め物 D玉子とじ ひたし ・なめこ)	麦卵麦麦	○牛乳180g○牛ウイノ★ごはん15太刀豆塩枝とごぼまり塩板とごぼまり★味噌汁(若まり)★味噌汁(若まり)	ルーツ15(0g じそ焼 5の甘辛煮 ちゃ ま・しめじ)	麦麦麦卵麦	●牛乳180g●ゲレーん15★ 照焼チストラミ和風の花としらす★味噌汁(白	フルーツ2 0g テー のおひたし 菜・人参)	200g 麦 乳 乳 表 で 飯セット	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん15ブリのきん大根こん・大根こん・★味噌汁(豆)	200g 0g 焼 ぴ 京 の 煮 物 ラ ダ 腐・巻麩)	麦麦麦卵麦
	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g さわら南蛮焼 人参グラッセ 鶏ごぼうインゲンのごま和え ★味噌汁(白菜・なめこ) おかず エネルギー 246kcal 	麦 乳麦 麦 麦 ご飯セット 502kcal	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん150牛肉とキャベッブロッコリーの菜の花のおび★味噌汁(揚げ	3 0g ツの炒め物 D玉子とじ ひたし ・なめこ) おかず 283kcal	麦 卵麦 麦 ご飯セット 549kcal	○牛乳180g○牛丸16○牛力は魚の★太坂枝皮とごかけん★味噌汁(若妻エネルギー	ルーツ15(0g じそ焼 5の甘辛煮 ちゃ ま・しめじ) おかず 265kcal	麦 麦 卵麦 『飯セット 520kcal	●牛乳180g●牛乳1-0●ゲごはチュストラック★味噌汁★味噌汁エネルギー	フルーツ2 0g テー 「のおひたし 菜・人参) 「おかず [273kcal	200g 麦 乳麦 乳麦 - ご飯セット 530kcal	◎牛乳180g◎オレン15ブリののきんとのかられる大根こかけのからからからない★味噌汁(豆)エネルギー	200g 0g 焼 ぴら煮物 ラダ 腐・巻麩) おかず 272kcal	麦 麦 夢 麦 <u>ご飯セット</u> 539kca1
	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん150gさわら南蛮焼人参グラッセ鶏ごぼうインゲンのごま和え★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 乳麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 502kcal 22. 2g	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150 牛肉とキャベッブロッコリーの菜の花のおび ★味噌汁(揚げ エネルギーたんぱく質	g Dg ツの炒め物 D玉子とじ ひたし ・なめこ) おかず 283kcal 13.7g	麦 卵麦 麦 ご飯セット 549kcal 19.5g	○牛乳180g○牛丸16○牛力は魚の★太塩豚のモンか汁(若妻)★水ぱいよいはますエたんぱくボー質	ルーツ150 0g じそ焼 うの甘辛煮 ちゃ ・しめじ) おかず 265kcal 18.4g	麦 麦 卵麦 『飯セット 520kcal	●牛乳180g●牛乳1-0●ゲごはチュストラック★味噌汁★味噌汁エネルギー	フルーツ2 0g テー 「のおひたし 菜・人参) 「おかず [273kcal	200g 麦 乳麦 乳麦 乳麦 200g 200g 200g 200g 200g 200g 200g 200	○牛乳180g○オレンの15ブリ参とというが、人根のでは、大根のでは、大根のでは、大根のでは、大根のでは、大根のでは、大根のでは、大根のでは、大根のでは、大は、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、<li< td=""><td>200g Og 焼 ぴら 素物 ラダ 腐・巻麩) よかず 272kcal 13.5g</td><td>麦 麦 夢 麦 ご飯セット 539kca1 19.4g</td></li<>	200g Og 焼 ぴら 素物 ラダ 腐・巻麩) よかず 272kcal 13.5g	麦 麦 夢 麦 ご飯セット 539kca1 19.4g
	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g さわら南蛮焼 人参グラッセ 鶏ごぼうインゲンのごま和え ★味噌汁(白菜・なめこ) おかず エネルギー 246kcal たんぱく質 17.1g 	麦 乳麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 502kcal 22. 2g	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150 牛肉とキャベッブロッコリーの菜の花のおび ★味噌汁(揚げ エネルギーたんぱく質	g Dg ツの炒め物 D玉子とじ ひたし ・なめこ) おかず 283kcal 13.7g	麦 卵麦 麦 ご飯セット 549kcal 19.5g	○牛乳180g○牛丸16○牛力は魚の★太塩豚のモンか汁(若妻)★水ぱいよいはますエたんぱくボー質	ルーツ150 0g じそ焼 うの甘辛煮 ちゃ ・しめじ) おかず 265kcal 18.4g	麦 麦 卵麦 『飯セット 520kcal	●牛乳180g●牛乳1-0●ゲごはチュストラック★味噌汁★味噌汁エネルギー	フルーツ2 0g テー 「のおひたし 菜・人参) 「おかず [273kcal	200g 麦 乳麦 乳麦 乳麦 200g 200g 200g 200g 200g 200g 200g 200	○牛乳180g○オレンの15ブリ参とというが、人根のでは、大根のでは、大根のでは、大根のでは、大根のでは、大根のでは、大根のでは、大根のでは、大根のでは、大は、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、<li< td=""><td>200g 0g 焼 ぴら煮物 ラダ 腐・巻麩) おかず 272kcal</td><td>麦 麦 夢 麦 ご飯セット 539kca1 19.4g</td></li<>	200g 0g 焼 ぴら煮物 ラダ 腐・巻麩) おかず 272kcal	麦 麦 夢 麦 ご飯セット 539kca1 19.4g
	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g さわら南蛮焼 人参グラッセ 鶏ごぼうインゲンのごま和え ★味噌汁(白菜・なめこ) おかず エネルギー 246kcal たんぱく質 17.1g 脂質 11.8g 	麦 乳麦 麦 <u>ご飯セット</u> 502kcal 22.2g 12.6g	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150 牛肉とキャベッブロッコリーの菜の花のおび ★味噌汁(揚げ エネルギー たんぱく質 脂質	2 2 2 2 2 2 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	麦 麦	 ○牛乳180g ○牛ウイル ○牛ウは魚の ★太塩豚のモンカー ★本味噌汁 ギー質 エたん質 	ルーツ150 0g じそ焼 うの甘辛煮 ちゃ ţ・しめじ) おかず 265kcal 18.4g 13.6g	麦 麦 卵麦 ご飯セット 520kcal 23.6g 14.4g	●牛乳180g●牛乳180g●ゲブはチントラックで焼ッ風で、★味噌ルン・イントラックルン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン	フルーツ2 0g テー のおひたし 菜・人参) おかず 273kcal 19.5g 13.5g	200g 麦 乳麦 乳麦 乳麦 <u>ご飯セット</u> 530kcal 24.5g 14.3g	○ 牛乳180g○ オレンル15ブリ参根とこか大根ん・マールののといんがオールののといんがエールのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークのでエークので<li< td=""><td>200g Og 焼 び菜の煮物 ラダ (なきを数) よかず 272kcal 13.5g 15.9g</td><td>麦 麦 蒙 麦 ご飯セット 539kcal 19.4g 17.0g</td></li<>	200g Og 焼 び菜の煮物 ラダ (なきを数) よかず 272kcal 13.5g 15.9g	麦 麦 蒙 麦 ご飯セット 539kcal 19.4g 17.0g
	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g さわら南蛮焼 人参グラッセ 鶏ごぼうインゲンのごま和え ★味噌汁(白菜・なめこ) おかず エネルギー 246kcal たんぱく質 17.1g 脂質 11.8g 炭水化物 16.2g 	麦 乳麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 502kcal 22.2g 12.6g 71.1g	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150 牛肉とキャベップロッコリーの菜の花のおび ★味噌汁(揚げ エネルギー たんぱく質 炭水化物	2 2 2 2 2 2 3 3 3 3 4 5 5 7 7 8 7 8 8 7 8 9 8 9 8 9 9 9 9 9 9 9 9	麦 野麦 麦 ご飯セット 549kcal 19.5g 19.5g 70.1g	 ○牛乳180g ○牛キウは魚の ★太塩豚のモンカナイン ★本本の質 本の質 水化物 	ルーツ150 0g じそ焼 の甘辛煮 ちゃ ţ・しめじ) 265kcal 18.4g 13.6g 16.7g	麦 麦 卵麦 ご飯セット 520kcal 23.6g 14.4g 71.5g	 ●牛乳180g ●ゲブに井りた ●ゲブに焼り ●ホーリー 中のボーリー ボーリー ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	フルーツ2 0g テー のおひたし 菜・人参) 273kcal 19.5g 13.5g 17.6g	を 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変	○年乳180g○オレンル○オレンルののとこか○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレル○オレルル○オレルル○オレルル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オ	200g Og 焼 びら 素物 ラダ 腐・巻数) おかず 272kcal 13.5g 15.9g 17.4g	麦麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 539kcal 19.4g 17.0g 73.3g
	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g さわら南蛮焼 人参グラッセ 鶏ごぼうインゲンのごま和え ★味噌汁(白菜・なめこ) おかず エネルギー 246kcal たんぱく質 17.1g 脂質 11.8g 炭水化物 16.2g ナトリウム 781mg 	麦 乳麦 麦 麦 502kcal 22.2g 12.6g 71.1g	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150 牛肉とキャベップロッコリーの菜の花のおび ★味噌汁(揚げ エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム 	20g ツの炒め物 D玉子とじ ひたし・なめこ) おかず 283kcal 13.7g 17.9g 15.2g 860mg	麦 卵麦 麦 ご飯セット 549kcal 19.5g 19.5g 70.1g 1086mg	 ○牛乳180g ○牛丸15 ★太塩豚レ大味噌・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ルーツ150 0g じそ焼 の甘辛煮 ちゃ ま・しめじ) 265kcal 18.4g 13.6g 16.7g	麦 麦 野麦 『飯セット 520kcal 23.6g 14.4g 71.5g 951mg	 ●牛乳180g ●ゲブにサーク15 ★照ミ和薬★味噌 本は費 本な質 上なり 上を付 一質 大トリウム 	フルーツ2 0g テー のおひたし 菜・人参) 273kcal 19.5g 13.5g 17.6g 739mg	表 乳麦 乳麦 乳麦 <u>ご飯セット</u> 530kcal 24.5g 14.3g 72.6g 967mg	 ○ 牛乳180g ○ オレンル 15 ブリ参根んはののとこか ホルポースを関する エた質れり ボーリカム 	200g Og 焼 ぴら 東の煮物 ラダ 腐・巻麩) 3.72kcal 13.5g 15.9g 17.4g 679mg	麦麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 539kcal 19.4g 17.0g 73.3g 906mg
	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g さわら南蛮焼 人参グラッセ 鶏ごぼうインゲンのごま和え ★味噌汁(白菜・なめこ) おかず エネルギー 246kcal たんぱく質 17.1g 脂質 11.8g 炭水化物 16.2g 	麦 乳麦 麦 麦 502kcal 22.2g 12.6g 71.1g 1008mg 2.6g	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150 牛肉とキャベップロッコリーの菜の花のおび ★味噌汁(揚げ エネルギー たんぱく質 炭水化物	Dg ツの炒め物 D玉子とじ ひたし ・なめこ) おかず 283kcal 13.7g 17.9g 15.2g 860mg 2.2g	麦 卵麦 麦 ご飯セット 549kcal 19.5g 19.5g 70.1g 1086mg	 ○牛乳180g ○牛キウは魚の ★太塩豚のモンカナイン ★本本の質 本の質 水化物 	ルーツ150 0g じそ焼 の甘辛煮 ちゃ ま・しめじ) 265kcal 18.4g 13.6g 16.7g	麦 麦 野麦 『飯セット 520kcal 23.6g 14.4g 71.5g 951mg 2.4g	 ●牛乳180g ●ゲブに井りた ●ゲブに焼り ●ホーリー 中のボーリー ボーリー ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	フルーツ2 0g テー のおひたし 菜・人参) 273kcal 19.5g 13.5g 17.6g 739mg	を 変 変 乳 表 デ 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 の の の の の の の の の の の の の	○年乳180g○オレンル○オレンルののとこか○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレルル○オレル○オレルル○オレルル○オレルル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オレル○オ	200g Og 焼 びら 素物 ラダ 腐・巻数) おかず 272kcal 13.5g 15.9g 17.4g	麦麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 539kcal 19.4g 17.0g 73.3g
	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g さわら南蛮焼 人参グラッセ 鶏ごぼうインゲンのごま和え ★味噌汁(白菜・なめこ) おかず エネルギー 246kcal たんぱく質 17.1g 脂質 11.8g 炭水化物 16.2g ナトリウム 781mg 	麦 乳麦 麦 麦 502kcal 22.2g 12.6g 71.1g	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150 牛肉とキャベップロッコリーの菜の花のおび ★味噌汁(揚げ エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム 	Dg ツの炒め物 D玉子とじ ひたし ・なめこ) おかず 283kcal 13.7g 17.9g 15.2g 860mg 2.2g	麦 卵麦 麦 ご飯セット 549kcal 19.5g 19.5g 70.1g 1086mg	 ○牛乳180g ○牛丸15 ★太塩豚レ大味噌・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ルーツ150 0g じそ焼 の甘辛煮 ちゃ ま・しめじ) 265kcal 18.4g 13.6g 16.7g	麦 麦 野麦 『飯セット 520kcal 23.6g 14.4g 71.5g 951mg 2.4g	 ●牛乳180g ●ゲブにサーク15 ★照ミ和薬★味噌 本は費 本な質 上なり 上を付 一質 大トリウム 	フルーツ2 0g テー のおひたし 菜・人参) 273kcal 19.5g 13.5g 17.6g 739mg	表 乳麦 乳麦 乳麦 <u>ご飯セット</u> 530kcal 24.5g 14.3g 72.6g 967mg	 ○ 牛乳180g ○ オレンル 15 ブリ参根んはののとこか ホルポースを関する エた質れり ボーリカム 	200g Og 焼 ぴら 東の煮物 ラダ 腐・巻麩) 3.72kcal 13.5g 15.9g 17.4g 679mg	麦麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 539kcal 19.4g 17.0g 73.3g 906mg
	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g さわら南蛮焼 人参グラッセ 鶏ごぼうインゲンのごま和え ★味噌汁(白菜・なめこ) おかず エネルギー 246kcal たんぱく質 17.1g 脂質 11.8g 炭水化物 16.2g ナトリウム 781mg 食塩相当量 2.0g おかず 	麦 乳麦 麦 麦 502kcal 22.2g 12.6g 71.1g 1008mg 2.6g	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150 牛肉とキャベッブ車の花のおび ★味噌汁(揚げ エネルボイーたん質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 	SOB DIS DIS DIS DIS DIS DIS DIS DIS DIS DIS	麦 卵麦 麦 ご飯セット 549kcal 19.5g 19.5g 70.1g 1086mg 2.8g ご飯セット	 ◎牛乳180g ◎牛キウム15 ★太塩豚ロモンカナイン ★本味噌汁・(若ずれり) 本味噌汁・(若ずれり) 本味噌汁・(有) 大り 大り 大り 大り 	ルーツ150 0g じそ焼 うの甘辛煮 ちゃ ・しめじ) 265kcal 18.4g 13.6g 16.7g 705mg 1.8g	麦 麦 罗麦 『飯セット 520kcal 23. 6g 14. 4g 71. 5g 951mg 2. 4g	 ●牛月180g ●ゲブに井20 ★照ミ和菜★ 本ん質化リウ当 本本の資化リウ当 大塩 	フルーツ2 0g テー のおひたし 菜・人参) 273kcal 19.5g 13.5g 17.6g 739mg 1.9g	表 乳麦 乳麦 乳麦 三飯セット 530kcal 24.5g 14.3g 72.6g 967mg 2.5g	 ○ # 180g ○ # 180g ○ # 2 18	200g Og 焼 ぴら煮物 ラダ 腐・巻数) おかず 272kcal 13.5g 15.9g 17.4g 679mg 1.7g おかず	麦麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 539kcal 19, 4g 17, 0g 73, 3g 906mg 2, 3g <u>ご飯セット</u>
	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g さわら南蛮焼 人参グラッセ 鶏ごばうインゲンのごま和え ★味噌汁(白菜・なめこ) おかず エネルギー 246kcal たんぱく質 17.1g 脂質 11.8g 炭水化物 16.2g ナトリウム 781mg 食塩相当量 2.0g おかず エネルギー 638kcal 	麦 乳麦 麦 麦 502kcal 22.2g 12.6g 71.1g 1008mg 2.6g 1008mg 2.6g	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150 牛肉とキャーの 菜味噌汁(揚げ エネルポートリウム 食塩相当量 エネルギー 	Dg ツの炒め物 D玉子とじ ひたし・なめこ) おかず 283kcal 13.7g 17.9g 15.2g 860mg 2.2g おかず 639kcal	麦 卵麦 麦 ご飯セット 549kcal 19.5g 19.5g 70.1g 1086mg 2.8g ご飯セット 1421kcal	 ○牛乳180g ○牛キウイル5 ★太塩豚レ★味噌 木ん質水リカー 本の質水リカー 大塩 エた脂炭ナト塩 エネルギー 	ルーツ150 0g じそ焼 うの甘辛煮 ちゃ ‡・しめじ) 265kcal 18.4g 13.6g 16.7g 705mg 1.8g	麦 麦 罗麦 520kcal 23. 6g 14. 4g 71. 5g 951mg 2. 4g 1437kcal	 ●牛乳180g ●ゲブに井の15 ★照ミ和菜★ エた脂炭ナトはサストしはサストしはサストしはサルポイン・カー・ 本はなり、中質・大き塩・エネルボー・ エネルボー・ 	フルーツ2 0g テー のおひたし 菜・人参) おかず 273kcal 19.5g 13.5g 17.6g 739mg 1.9g おかず 658kcal	を 変 乳 表 乳 表 表 ・ ご飯セット ・ 530kcal ・ 24.5g ・ 14.3g ・ 72.6g ・ 967mg ・ 2.5g ・ ご飯セット ・ 1431kcal	 ○ 牛乳180g ○ オンリックを担いる ○ オンリックを担いる ○ オンリックを担いる ○ オンリックを担いる ○ オンリックを関する ・ エントには、 ・ オントをは、 ・ カントをは、 ・ ロー・ ・ ロー・	200g Og 焼 ぴ	麦麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 539kcal 19, 4g 17, 0g 73, 3g 906mg 2, 3g <u>ご飯セット</u> 1438kcal
夕食	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g さわら南蛮焼 人参グラッセ 鶏ごばかでする ★味噌汁(白菜・なめこ) おかず エネルギー 246kcal たんぱく質 17.1g 前1.8g ナトリウム 781mg 食塩相当量 2.0g おかず エネルギー 638kcal たんぱく質 41.2g 	麦乳麦 麦麦 麦 502kcal 22 2g 12.6g 71.1g 1008mg 2.6g ご飯セット 1416kcal 57.4g	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ボナリのの ★ボーリーのでは、 ★味噌汁(場) エネルばく質 エネルよう 食塩・オートの 食塩・オートの たり は、 は、 は、 は、 は、 は、 な、 な な、<!--</td--><td>20g ツの炒め物 D玉子とじ ひたし・なめこ) おかず 283kcal 13.7g 17.9g 15.2g 860mg 2.2g おかず 639kcal 44.0g</td><td>麦 野麦 麦 ご飯セット 549kcal 19.5g 19.5g 70.1g 1086mg 2.8g ご飯セット 1421kcal 60.6g</td><td> ○牛乳180g ○牛キウは魚豆 ○大大塩豚レ大味噌 ・ルポイン ・ルポイン ・カム質 ・ルポイン ・水ルポイン ・カム量 ・エたルポイン ・エたルポイン ・カム量 ・エたんぱく ・カムポイン ・カム量 ・エたんぱく ・カムポイン ・カム電 ・エたんぱく ・カム電 ・カー ・カム電 ・カー ・カー</td><td>ルーツ150 0g じそ焼 うの甘辛煮 ちゃ ‡・しめじ) 265kcal 18. 4g 13. 6g 16. 7g 705mg 1. 8g おかず 663kcal</td><td>麦 麦 麦 卵麦 ご飯セット 520kcal -23. 6g -14. 4g -71. 5g 951mg 2. 4g ご飯セット 1437kcal 56. 1g</td><td> ●牛グご焼ッ風の水 ★照ミ和菜★ エた脂炭ナ塩 エたが エたが エたが エたが エたが エたが </td><td>フルーツ2 Og テー でのおひたし 菜・人参) おかず 273kcal 19.5g 17.6g 739mg 1.9g おかず 658kcal 41.5g</td><td>表 乳麦 乳麦 乳麦 三飯セット 530kcal 24.5g 14.3g 72.6g 967mg 2.5g 1431kcal 57.2g</td><td> ○ 本式 ○ 本式</td><td>200g Og 焼 ぴ 京 の 煮 物 ラ ダ 商・巻数) おかず 272kcal 13.5g 15.9g 17.4g 679mg 1.7g おかず 644kcal 40.7g</td><td>麦 麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 539kcal 19.4g 17.0g 73.3g 906mg 2.3g <u>ご飯セット</u> 1438kcal 57.7g</td>	20g ツの炒め物 D玉子とじ ひたし・なめこ) おかず 283kcal 13.7g 17.9g 15.2g 860mg 2.2g おかず 639kcal 44.0g	麦 野麦 麦 ご飯セット 549kcal 19.5g 19.5g 70.1g 1086mg 2.8g ご飯セット 1421kcal 60.6g	 ○牛乳180g ○牛キウは魚豆 ○大大塩豚レ大味噌 ・ルポイン ・ルポイン ・カム質 ・ルポイン ・水ルポイン ・カム量 ・エたルポイン ・エたルポイン ・カム量 ・エたんぱく ・カムポイン ・カム量 ・エたんぱく ・カムポイン ・カム電 ・エたんぱく ・カム電 ・カー ・カム電 ・カー ・カー	ルーツ150 0g じそ焼 うの甘辛煮 ちゃ ‡・しめじ) 265kcal 18. 4g 13. 6g 16. 7g 705mg 1. 8g おかず 663kcal	麦 麦 麦 卵麦 ご飯セット 520kcal -23. 6g -14. 4g -71. 5g 951mg 2. 4g ご飯セット 1437kcal 56. 1g	 ●牛グご焼ッ風の水 ★照ミ和菜★ エた脂炭ナ塩 エたが エたが エたが エたが エたが エたが 	フルーツ2 Og テー でのおひたし 菜・人参) おかず 273kcal 19.5g 17.6g 739mg 1.9g おかず 658kcal 41.5g	表 乳麦 乳麦 乳麦 三飯セット 530kcal 24.5g 14.3g 72.6g 967mg 2.5g 1431kcal 57.2g	 ○ 本式 ○ 本式	200g Og 焼 ぴ 京 の 煮 物 ラ ダ 商・巻数) おかず 272kcal 13.5g 15.9g 17.4g 679mg 1.7g おかず 644kcal 40.7g	麦 麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 539kcal 19.4g 17.0g 73.3g 906mg 2.3g <u>ご飯セット</u> 1438kcal 57.7g
夕食	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g さわら南蛮焼 人参ごぼうインゲンのごま和え ★味噌汁(白菜・なめこ) エネルギー 246kcal たんぱく質 17.1g 前 8g ナトリウム 781mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 638kcal たんぱく質 41.2g 脂質 27.9g 	麦 乳麦 麦 麦 502kcal 22.2g 12.6g 71.1g 1008mg 2.6g 1008mg 2.6g	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150 牛肉とキャーの 菜味噌汁(揚げ エネルポートリウム 食塩相当量 エネルギー 	Dg ツの炒め物 D玉子とじ ひたし・なめこ) おかず 283kcal 13.7g 17.9g 15.2g 860mg 2.2g おかず 639kcal	麦 野麦 麦 ご飯セット 549kcal 19.5g 19.5g 70.1g 1086mg 2.8g ご飯セット 1421kcal 60.6g	 ○牛乳180g ○牛キウイル5 ★太塩豚レ★味噌 木ん質水リカー 本の質水リカー 大塩 エた脂炭ナト塩 エネルギー 	ルーツ150 0g じそ焼 うの甘辛煮 ちゃ ‡・しめじ) 265kcal 18.4g 13.6g 16.7g 705mg 1.8g	麦 麦 麦 野麦 ご飯セット 520kcal - 23. 6g - 71. 5g 951mg 2. 4g - 20飯セット 1437kcal 56. 1g - 35. 6g	◎●★照ミ和菜★ エた脂炭ナ食 エん質 ルぱく かん質 エん質 の は これば しゅう こう	フルーツ2 0g テー のおひたし 菜・人参) おかず 273kcal 19.5g 13.5g 17.6g 739mg 1.9g おかず 658kcal	を 変 乳 表 乳 表 表 ・ ご飯セット ・ 530kcal ・ 24.5g ・ 14.3g ・ 72.6g ・ 967mg ・ 2.5g ・ ご飯セット ・ 1431kcal	 ○ 牛乳180g ○ オンリックを担いる ○ オンリックを担いる ○ オンリックを担いる ○ オンリックを担いる ○ オンリックを関する ・ エントには、 ・ オントをは、 ・ カントをは、 ・ ロー・ ・ ロー・	200g Og 焼 ぴ	麦 麦 夢麦 ご飯セット 539kca1 19.4g 17.0g 73.3g 906mg 2.3g ご飯セット 1438kca1 57.7g 36.0g
夕食	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g さわら南蛮焼 人参ごぼうインゲンのごま和え ★味噌汁(白菜・なめこ) エネルギー 246kcal たんぱく質 17.1g 前 8g ナトリウム 781mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 638kcal たんぱく質 41.2g 脂質 27.9g 	麦乳麦麦麦 三飯セット 502kcal 22.2g 12.6g 71.1g 1008mg 2.6g ご飯セット 1416kcal 57.4g 31.1g	 ○牛乳180g ○バナナ90g ★オナリカの ★本味噌汁(場付) エたた脂炭ナトウム 食塩スルポく気 エたが エたが エたが エたが エたが エたが エたが エたが エたが 関大と エたが エたが 関大と エたが 日本・ エたが 日本・ エたが 日本・ <	Dg ツの炒め物 D玉子とじ ひたし・なめこ) おかず 283kcal 13.7g 15.2g 860mg 2.2g おかず 639kcal 44.0g 31.1g	麦 野麦 麦 ご飯セット 549kcal 19.5g 19.5g 70.1g 1086mg 2.8g ご飯セット 1421kcal 60.6g 34.4g	 ● 牛キご用表生 ■ ★ 太塩豚レ★ エ大店脂炭ナ塩 エ大の質水・リオー エ大の質水・リオー エ大の質 エ大の質 エ大の質 エ大の質 	ルーツ150 0g じそ焼 うの甘辛煮 ちゃ ‡・しめじ) 265kcal 18. 4g 13. 6g 16. 7g 705mg 1. 8g おかず 663kcal 40. 1g 33. 2g	麦 麦 麦 野麦 ご飯セット 520kcal - 23. 6g - 71. 5g 951mg 2. 4g - 20飯セット 1437kcal 56. 1g - 35. 6g	◎●★照ミ和菜★ エた脂炭ナ食 エん質 ルぱく かん質 エん質 の は これば しゅう こう	フルーツ2 Og テー 一のおひたし 菜・人参) おかず 273kcal 19.5g 13.5g 17.6g 739mg 1.9g おかず 658kcal 41.5g 29.4g	表 乳麦 乳麦 乳麦 三飯セット 530kcal 24.5g 14.3g 72.6g 967mg 2.5g 1431kcal 57.2g 31.9g	 ○ ★ブ人大れ★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 	200g Og 焼 ぴ 京 の 煮 物 ラ ダ 商・巻数) おかず 272kcal 13.5g 15.9g 17.4g 679mg 1.7g おかず 644kcal 40.7g 32.0g	麦 麦 夢麦 ご飯セット 539kca1 19.4g 17.0g 73.3g 906mg 2.3g ご飯セット 1438kca1 57.7g 36.0g
夕食	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g さわらずのでまれる ★味噌汁(白菜・なめこ) 本味噌汁(白菜・なめこ) 本水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	麦乳麦 麦麦 502kcal 22 2g 12 6g 71 1g 1008mg 2.6g 2.6g 31 1g 219 3g	 ○牛乳180g ○バナナ90g ★ボナナ90g ★ボナナ90g ★ボルイン ★ボーリン ボルボイン エスルボーリン ボルボイン エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エスルばく エスルばん エスルばん<	の の の の か が を の が が が で の の を の に の に の の に の に の に の に の に の に の に の に の の の の の の の の の の の の の	麦 卵麦 麦 ご飯セット 549kcal 19.5g 19.5g 70.1g 1086mg 2.8g 2.8g 121kcal 60.6g 34.4g 208.5g	◎★太塩豚レ★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭水ト塩 エた脂炭水・増 エた	ルーツ150 0g じそ焼 うの甘辛煮 ちゃ ‡・しめじ) 265kcal 18. 4g 13. 6g 16. 7g 705mg 1. 8g おかず 663kcal 40. 1g 33. 2g 50. 5g	麦 麦 夢麦 『 『 『 『 『 『 『 『 『 『 『 『 『 『 『 『 『	 ● 年月180g ● 本照ミ和菜★ 工た脂炭ナ食 エた脂炭ナ塩 エルポート エルボート エルポート エルポート エルポート エルポート エルボート エルボート<td>フルーツ2 Og テー のおひたし 菜・人参) おかず 273kcal 19.5g 17.6g 739mg 1.9g おかず 658kcal 41.5g 29.4g 56.1g</td><td>表 乳麦 乳麦 乳麦 素 14.3g 72.6g 967mg 2.5g 14.3g 72.7g 14.3g 72.7g 14.3g 72.7g 14.3g 2.5g</td><td> ○ ★ブ人大れ★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ エた脂炭水 エた脂炭水 エた脂炭水 エた脂炭水 </td><td>200g Og 焼 ぴ 京 の 煮 物 ラ ダ 商・巻数) おかず 272kcal 13.5g 15.9g 1.7g おかず 644kcal 40.7g 32.0g 47.4g</td><td>表表 表 多 <u>ご飯セット</u> 539kcal 19.4g 17.0g 73.3g 906mg 2.3g <u>ご飯セット</u> 1438kcal 57.7g 36.0g 212.8g</td>	フルーツ2 Og テー のおひたし 菜・人参) おかず 273kcal 19.5g 17.6g 739mg 1.9g おかず 658kcal 41.5g 29.4g 56.1g	表 乳麦 乳麦 乳麦 素 14.3g 72.6g 967mg 2.5g 14.3g 72.7g 14.3g 72.7g 14.3g 72.7g 14.3g 2.5g	 ○ ★ブ人大れ★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ エた脂炭水 エた脂炭水 エた脂炭水 エた脂炭水 	200g Og 焼 ぴ 京 の 煮 物 ラ ダ 商・巻数) おかず 272kcal 13.5g 15.9g 1.7g おかず 644kcal 40.7g 32.0g 47.4g	表表 表 多 <u>ご飯セット</u> 539kcal 19.4g 17.0g 73.3g 906mg 2.3g <u>ご飯セット</u> 1438kcal 57.7g 36.0g 212.8g
夕食	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g さわら南蛮焼 人参グラッセ 鶏ごゲンのごま和え ★味噌汁(白菜・なめこ) おかず エネルギー 246kcal たんぱく質 17.1g 前1.8g 炭水化物 16.2g ナトリウム 781mg 食塩相当量 2.0g おかず エネルギー 638kcal たんぱく質 41.2g 脂質 27.9g 炭水化物 55.1g ナトリウム 2221mg 	麦 乳麦 麦 麦 麦 502kcal 22.2g 12.6g 71.1g 1008mg 2.6g 1416kcal 57.4g 31.1g 219.3g 2825mg	 ○牛乳180g ○バナナ90g ★ボナサ90g ★ボナナ90g ★ボルルボース ボルボイックの ボルボイックの エスルボース ボルボース ボ	30g ツの炒め物の五子とじひたしいなめこ) おかず 283kcal 13.7g 17.9g 15.2g 860mg 2.2g おかず 44.0g 31.1g 43.5g 2192mg	麦 卵麦 麦 ご飯セット 549kcal 19.5g 19.5g 70.1g 1086mg 2.8g 2.8g 1421kcal 60.6g 34.4g 208.5g 2812mg	 ● 本太塩豚レ★ エた脂炭ナ塩 エた脂炭ナ塩 エた脂炭ナ エた脂炭ナ エた脂炭ナ 	ルーツ150 Og じそ焼 うの甘辛煮 ちゃ ・しめじ) おかず 265kcal 18. 4g 13. 6g 16. 7g 705mg 1. 8g 1. 8g 663kcal 40. 1g 33. 2g 50. 5g 2160mg	麦 麦 野麦 デシー 520kcal 23.6g 14.4g 71.5g 951mg 2.4g 1437kcal 56.1g 35.6g 216.0g 2780mg	 ● 本照 ミ和菜★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ 食 エた脂炭ナ と エた脂炭ナ と エた脂炭水 しり エた脂炭ナトリウ エた脂炭ナトリウ エトリカー質 エトリカー質 エトリカー エトリカー	フルーツ2 Og テー のおひたし 菜・人参) おかず 273kcal 19 5g 13.5g 17.6g 739mg 1.9g 558kcal 41.5g 29.4g 56.1g 2125mg	表 乳麦 乳麦 乳麦 多 24.5g 14.3g 72.6g 967mg 2.5g 二酸セット 1431kcal 57.2g 31.9g 221.2g 2747mg	 ○ 本式り参根の味 ○ 本式り参根の味 ○ 本式り参根の味 ○ 本心質水下塩 ○ 本心質水下塩 ○ 本心質水下塩 ○ 本心質水下塩 ○ 物ウ当 ○ 本心質水下り ○ 本心質水下り ○ 大力 	200g Og 焼 ぴ 京 の 煮 物 ラ ダ 審・巻数) おかず 272kcal 13.5g 15.9g 17.4g 679mg 1.7g おかず 644kcal 40.7g 32.0g 47.4g 2052mg	表表表示表示表示。 36 d v 1
夕食 合計	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g さわらず 大きにいるできるができます。 本味噌汁(白菜・なめこ) おかず エネルギー 246kcal たんぱく質 17.1g 脂質 11.8g 炭水化物 16.2g ナトリウム 781mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 638kcal たんぱく質 41.2g 脂質 27.9g 炭水化物 55.1g ナトリウム 2221mg 食塩相当量 5.7g 	表 乳麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 502kcal 22. 2g 112. 6g 71. 1g 1008mg 2. 6g ご飯セット 1416kcal 57. 4g 31. 1g 219. 3g 2825mg 7. 2g	 ○牛乳180g ○バナナ90g ★オナ90g ★オナリ150 キャナル150 キャッの花りでする。 ★味噌汁(揚げ) エネルばく エネル質水化物・ナト塩 エネルばく エネルばく エネルばく 大トリウム 食塩相当量 	20g ツの炒め物の五子とじひたし、なめこ) おかず 283kcal 13.7g 17.9g 15.2g 860mg 2.2g おかず 44.0g 31.1g 43.5g 2192mg 5.5g	麦 卵麦 麦 ご飯セット 549kcal 19.5g 70.1g 1086mg 2.8g ご飯セット 1421kcal 60.6g 34.4g 208.5g 2812mg 7.2g	 ◎ ★太塩豚レ★ 本大塩豚レ★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ カム量 エ大脂炭ナウ カム量 	ルーツ150 Og じそ焼 うの甘辛煮 ちゃ ・しめじ) おかず 265kcal 18. 4g 13. 6g 16. 7g 705mg 1. 8g おかず 663kcal 40. 1g 33. 2g 50. 5g 2160mg 5. 5g	麦 麦 麦 卵麦 ご飯セット 520kcal 23.6g -71.5g 951mg 2.4g こ飯セット 1437kcal 56.1g 35.6g 216.0g 2780mg 7.1g	 ● 本照 ミ和菜★ 工た脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナウ マーラ マーラ エた脂炭ナウ マーラ マーラ<td>フルーツ2 Og テー のおひたし 菜・人参) おかず 273kcal 19.5g 13.5g 17.6g 739mg 1.9g おかば 29.4g 56.1g 2125mg 5.4g</td><td>表 乳麦 乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 530kcal 24.5g 14.3g 72.6g 967mg 2.5g ご飯セット 143kcal 57.2g 31.9g 221.2g 2747mg 7.1g</td><td>◎ ★ブ人大れ★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ塩 180g ジ 15京ん松サ豆 一質 物ウ当 ギく 物ウ当</td><td>200g Og 焼 ぴら ラダ 腐・巻数) おかず 272kcal 13.5g 15.9g 17.4g 679mg 1.7g おかず 2052mg 47.4g 32.0g 47.4g 2052mg 5.2g</td><td>麦 麦 麦 麦 ご飯セット 539kcal 17.0g 73.3g 906mg 2.3g ご飯セット 1438kcal 1438kcal 157.7g 36.0g 212.8g 2671mg 6.8g</td>	フルーツ2 Og テー のおひたし 菜・人参) おかず 273kcal 19.5g 13.5g 17.6g 739mg 1.9g おかば 29.4g 56.1g 2125mg 5.4g	表 乳麦 乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 530kcal 24.5g 14.3g 72.6g 967mg 2.5g ご飯セット 143kcal 57.2g 31.9g 221.2g 2747mg 7.1g	◎ ★ブ人大れ★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ塩 180g ジ 15京ん松サ豆 一質 物ウ当 ギく 物ウ当	200g Og 焼 ぴら ラダ 腐・巻数) おかず 272kcal 13.5g 15.9g 17.4g 679mg 1.7g おかず 2052mg 47.4g 32.0g 47.4g 2052mg 5.2g	麦 麦 麦 麦 ご飯セット 539kcal 17.0g 73.3g 906mg 2.3g ご飯セット 1438kcal 1438kcal 157.7g 36.0g 212.8g 2671mg 6.8g
夕食 合計	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g さわらずっ 大きではんります。 大きではんりでする。 大きではんりでする。 大きではんりでする。 大きではんりでする。 大きではんりでする。 おかずエネルギー 246kcal 17.1g 上がばく質 11.8g 大きないまする。 大きないまする。 大きないまする。 大きないまする。 大きないまする。 大きないまする。 はないまする。 はないまする。 大きないまする。 大きないまする。 大きないまする。 大きないまする。 大きないまする。 できないまする。 できないまた	表 乳麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 502kcal 22. 2g 12. 6g 71. 1g 1008mg 2. 6g ご飯セット 1416kcal 57. 4g 31. 1g 219. 3g 2825mg 7. 2g 1623kcal	●牛乳180g ● 180g ● バナ 90g ★ ナ 90g ★ カー 150 キャナ 150 キャナ 150 キャナ 150 キャーの ではともって では 150 キャーの 150	30g ツの炒め物 D玉子とじ ひたし ・なめこ) おかず 283kcal 13.7g 17.9g 15.2g 860mg 2.2g おかず 639kcal 44.0g 31.1g 43.5g 2192mg 5.5g	麦 野麦 麦 ご飯セット 549kcal 19.5g 19.5g 70.1g 1086mg 2.8g ご飯セット 1421kcal 60.6g 34.4g 208.5g 2812mg 7.2g 1619kcal	 ◎★太塩豚レ★ 本大塩豚レ★ 本人質水ト塩 本ん質水・リカーギく 本ん質水・リカーギく 東塩ネルリカー 東塩ネルリカー 東塩ネルリカー 東塩ネルリカー 東塩ネルリカー 東塩ネルリカー 東京・大き 東京・大き<td>ルーツ150 Og じそ焼 うの甘辛煮 ちゃ ・しめじ) おかず 265kcal 18.4g 13.6g 16.7g 705mg 1.8g おかず 663kcal 40.1g 33.2g 50.5g 2160mg 5.5g</td><td>麦 麦 野麦 卵麦 ご飯セット 520kcal 23.6g 14.4g 71.5g 951mg 2.4g ご飯セット 1437kcal 56.1g 35.6g 216.0g 2780mg 7.1g</td><td> ● 無照 ミ和菜★ 工た脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ は エた脂炭ナ は エた脂炭ナ は カム質 化 り 由 当 イン は 大食塩ネルリ 相当 イン 質 水 り 担当 イン 質 水 り 力 量 イン 質 か り 量 イン 質 水 り 力 量 イン 質 水 り 量 イン 質 水 り 力 量 イン 質 水 り 力 量 イン 質 水 り 量 イン 質 水 り 量 イン 質 水 り 力 量 イン 質 水 り す り 量 イン 質 水 り 量 イン 質 イン 質 和 り 量 イン 質 か 量 イン 質 か 量 か 量 和 り 量 イン 質 か 量 和 す り 量 イン 質 か 量 か 量 か 量 か 量 か 量 か 量 か 量 か 量 か 量 か</td><td>フルーツ2 Og テー のおひたし 菜・人参) おかず 273kcal 19.5g 13.5g 17.6g 739mg 1.9g おかず 658kcal 41.5g 29.4g 56.1g 2125mg 5.4g 855kcal</td><td>表 乳麦 乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 530kcal 24.5g 14.3g 72.6g 967mg 2.5g ご飯セット 1431kcal 57.2g 31.9g 221.2g 2747mg 7.1g</td><td> ○ ★ブ人大れ★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エたののとこ噌 ルば ルば 化リ相 ルば 化リ相 ルば ボト塩 エたが質水トリー質 エネル質水・リー質 エネル・カー質 エネル・カー エネル・カー ロー質 エネル・カー ロー質 </td><td>200g Og 焼 び 京の 素物 ラダ 高・巻数) 272kcal 13.5g 17.4g 679mg 1.7g おかず 240.7g 32.0g 47.4g 2052mg 5.2g 843kcal</td><td>麦麦 麦 蒙麦 ご飯セット 539kcal 19.4g 17.0g 73.3g 906mg 2.3g こ飯セット 1438kcal 57.7g 36.0g 212.8g 2671mg 6.8g</td>	ルーツ150 Og じそ焼 うの甘辛煮 ちゃ ・しめじ) おかず 265kcal 18.4g 13.6g 16.7g 705mg 1.8g おかず 663kcal 40.1g 33.2g 50.5g 2160mg 5.5g	麦 麦 野麦 卵麦 ご飯セット 520kcal 23.6g 14.4g 71.5g 951mg 2.4g ご飯セット 1437kcal 56.1g 35.6g 216.0g 2780mg 7.1g	 ● 無照 ミ和菜★ 工た脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ は エた脂炭ナ は エた脂炭ナ は カム質 化 り 由 当 イン は 大食塩ネルリ 相当 イン 質 水 り 担当 イン 質 水 り 力 量 イン 質 か り 量 イン 質 水 り 力 量 イン 質 水 り 量 イン 質 水 り 力 量 イン 質 水 り 力 量 イン 質 水 り 量 イン 質 水 り 量 イン 質 水 り 力 量 イン 質 水 り す り 量 イン 質 水 り 量 イン 質 イン 質 和 り 量 イン 質 か 量 イン 質 か 量 か 量 和 り 量 イン 質 か 量 和 す り 量 イン 質 か 量 か 量 か 量 か 量 か 量 か 量 か 量 か 量 か 量 か	フルーツ2 Og テー のおひたし 菜・人参) おかず 273kcal 19.5g 13.5g 17.6g 739mg 1.9g おかず 658kcal 41.5g 29.4g 56.1g 2125mg 5.4g 855kcal	表 乳麦 乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 530kcal 24.5g 14.3g 72.6g 967mg 2.5g ご飯セット 1431kcal 57.2g 31.9g 221.2g 2747mg 7.1g	 ○ ★ブ人大れ★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エたののとこ噌 ルば ルば 化リ相 ルば 化リ相 ルば ボト塩 エたが質水トリー質 エネル質水・リー質 エネル・カー質 エネル・カー エネル・カー ロー質 エネル・カー ロー質 	200g Og 焼 び 京の 素物 ラダ 高・巻数) 272kcal 13.5g 17.4g 679mg 1.7g おかず 240.7g 32.0g 47.4g 2052mg 5.2g 843kcal	麦麦 麦 蒙麦 ご飯セット 539kcal 19.4g 17.0g 73.3g 906mg 2.3g こ飯セット 1438kcal 57.7g 36.0g 212.8g 2671mg 6.8g
夕食 合計	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g さわらずっ 大きではんります。 大きではんりでする。 大きではんりでする。 大きではんりでする。 大きではんりでする。 大きではんりでする。 おかずエネルギー 246kcal 17.1g 上がばく質 11.8g 大きないまする。 大きないまする。 大きないまする。 大きないまする。 大きないまする。 大きないまする。 はないまする。 はないまする。 大きないまする。 大きないまする。 大きないまする。 大きないまする。 大きないまする。 できないまする。 できないまた	表 乳麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 502kcal 22. 2g 12. 6g 71. 1g 1008mg 2. 6g ご飯セット 1416kcal 57. 4g 31. 1g 219. 3g 2825mg 7. 2g 1623kcal	●牛乳180g ● 180g ● バナ 90g ★ ナ 90g ★ カー 150 キャナ 150 キャナ 150 キャナ 150 キャーの ではともって では 150 キャーの 150	30g ツの炒め物 D玉子とじ ひたし ・なめこ) おかず 283kcal 13.7g 17.9g 15.2g 860mg 2.2g おかず 639kcal 44.0g 31.1g 43.5g 2192mg 5.5g	麦 野麦 麦 ご飯セット 549kcal 19.5g 19.5g 70.1g 1086mg 2.8g ご飯セット 1421kcal 60.6g 34.4g 208.5g 2812mg 7.2g 1619kcal	 ◎ ★太塩豚レ★ 本大塩豚レ★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ カム量 エ大脂炭ナウ カム量 	ルーツ150 Og じそ焼 うの甘辛煮 ちゃ ・しめじ) おかず 265kcal 18.4g 13.6g 16.7g 705mg 1.8g おかず 663kcal 40.1g 33.2g 50.5g 2160mg 5.5g	麦 麦 野麦 卵麦 ご飯セット 520kcal 23.6g 14.4g 71.5g 951mg 2.4g ご飯セット 1437kcal 56.1g 35.6g 216.0g 2780mg 7.1g	 ● 無照 ミ和菜★ 工た脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ は エた脂炭ナ は エた脂炭ナ は カム質 化 り 由 当 イン は 大食塩ネルリ 相当 イン 質 水 り 担当 イン 質 水 り 力 量 イン 質 か り 量 イン 質 水 り 力 量 イン 質 水 り 量 イン 質 水 り 力 量 イン 質 水 り 力 量 イン 質 水 り 量 イン 質 水 り 量 イン 質 水 り 力 量 イン 質 水 り す り 量 イン 質 水 り 量 イン 質 イン 質 和 り 量 イン 質 か 量 イン 質 か 量 か 量 和 り 量 イン 質 か 量 和 す り 量 イン 質 か 量 か 量 か 量 か 量 か 量 か 量 か 量 か 量 か 量 か	フルーツ2 Og テー のおひたし 菜・人参) おかず 273kcal 19.5g 13.5g 17.6g 739mg 1.9g おかず 658kcal 41.5g 29.4g 56.1g 2125mg 5.4g 855kcal	表 乳麦 乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 530kcal 24.5g 14.3g 72.6g 967mg 2.5g ご飯セット 1431kcal 57.2g 31.9g 221.2g 2747mg 7.1g	 ○ ★ブ人大れ★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エたののとこ噌 ルば ルば 化リ相 ルば 化リ相 ルば ボト塩 エたが質水トリー質 エネル質水・リー質 エネル・カー質 エネル・カー エネル・カー ロー質 エネル・カー ロー質 	200g Og 焼 び 京の 素物 ラダ 高・巻数) 272kcal 13.5g 17.4g 679mg 1.7g おかず 240.7g 32.0g 47.4g 2052mg 5.2g 843kcal	麦麦 麦 蒙麦 ご飯セット 539kcal 19.4g 17.0g 73.3g 906mg 2.3g こ飯セット 1438kcal 57.7g 36.0g 212.8g 2671mg 6.8g
夕食 合計	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g さわら南蛮焼 人参グラッセ 鶏ごぼうインゲンのごま和え 木味噌汁(白菜・なめこ) おかず エネルギー 246kcal たんぱく質 17.1g 脂質 11.8g 炭水化物 16.2g ナトリウム 781mg 食塩相当量 2.0g ボかず エネルギー 638kcal たんぱく質 41.2g 脂質 27.9g 炭水化物 55.1g ナトリウム 2221mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 845kcal たんぱく質 47.3g 	表 乳麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	●牛乳180g ●バナ90g ★オナ90g ★カナ90g ★カリカー ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	の の の の の の の の が が で といたし ・なめこ) おかず 283kcal 13.7g 17.9g 15.2g 860mg 2.2g おかず 639kcal 44.0g 31.1g 43.5g 2192mg 5.5g 837kcal	麦 野麦 麦 ご飯セット 549kcal 19.5g 70.1g 1086mg 2.8g ご飯セット 1421kcal 60.6g 34.4g 208.5g 2812mg 7.2g 1619kcal 67.5g	◎●★太塩豚レ★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食ないけんの まん質水ト塩 ネん質水ト塩 ネん質水ト塩 おんぱ 化リ相 ポく かり はんり はんり はんり はんり はんり はんり はんり はんり はんり はん	ルーツ150 Og じそ焼 うの甘辛煮 ちゃ ・しめじ) おかず 265kcal 18.4g 13.6g 16.7g 705mg 1.8g おかず 663kcal 40.1g 33.2g 50.5g 2160mg 5.5g 864kcal 47.5g	麦 麦 野麦 卵麦 ご飯セット 520kcal 23.6g 14.4g 71.5g 951mg 2.4g ご飯セット 1437kcal 56.1g 35.6g 2780mg 7.1g 1638kcal 63.5g	 ● 無照 ミ和菜★ 工た脂炭ナ食 工た脂炭ナ食 工た脂炭ナ 塩ネん質 化リ 担当 インダー ストール は 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	フルーツ2 Og テー のおひたし 菜・人参) おかず 273kcal 19.5g 13.5g 17.6g 739mg 1.9g おかず 658kcal 41.5g 29.4g 2125mg 56.1g 2125mg 5.4g 855kcal 49.2g	表 乳麦 乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 530kcal 24.5g 14.3g 72.6g 967mg 2.5g ご飯セット 1431kcal 57.2g 31.9g 221.2g 2747mg 7.1g	◎ ★ブ人大れ★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ 180g ⇒ ブ人大れ★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ 180g ジ15京ん松サ豆 一質 物ウ当 ギく カム量 一質 エムば 180g ジーク 15京ん松サ豆 一質 15g 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15	200g Og 焼 びら 東の煮物 ラダ 腐・巻数) おかず 272kcal 13.5g 15.9g 17.4g 679mg 1.7g おかず 644kcal 40.7g 32.0g 47.4g 2052mg 5.2g 843kcal 48.6g	麦麦 麦 蒙麦 ご飯セット 539kcal 19.4g 17.0g 73.3g 906mg 2.3g こ飯セット 1438kcal 57.7g 36.0g 212.8g 2671mg 6.8g 1637kcal 65.6g
夕食合計合計(間	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g さわらずっ 大歩でぼうインゲンのごま和え 大歩はん150g オルギー 246kcal たんぱく質 17.1g 脂質 11.8g 炭水化物 16.2g ナトリウム 781mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 638kcal たんぱく質 41.2g 脂質 27.9g 炭水化物 55.1g ナトリウム 2221mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 845kcal たんぱく質 47.3g 脂質 47.3g 脂質 35.0g 	表 乳麦 麦 麦 麦 麦 502kcal 22. 2g 12. 6g 71. 1g 1008mg 2. 6g 2. 6g 2. 6g 2. 1008mg 2. 6g 2. 1008mg 2. 6g 2. 1008mg 2. 6g 2. 1008mg 2. 6g 2. 1008mg 2. 6g 2. 1008mg 2. 1008m	 ○牛乳180g ○バブはキナ90g ★大力にはキップではときなる。 ★本味噌・パーでは、 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	の の の の の の が の も の が が で と し た し た し た し た し た と に な め こ) 17.9g 15.2g 860mg 2.2g おかず 639kcal 44.0g 31.1g 44.0g 231kcal 44.0g 31.5g 87.5g	表 野麦 麦 ご飯セット 549kcal 19.5g 19.5g 1086mg 2.8g ご飯セット 1421kcal 60.6g 34.4g 34.4g 208.5g 2812mg 7.2g 1619kcal 67.5g 41.4g	 ◎ ★太塩豚レ★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナウ塩・スム質・水・塩素・水質・水・塩素・水質・水・塩素・水・塩素・水・塩素・水・塩素・水・	ルーツ150 Og じそ焼 の甘辛煮 ちゃ まかず 265kcal 18.4g 13.6g 16.7g 705mg 1.8g おかず 663kcal 40.1g 33.2g 50.5g 2160mg 5.5g 864kcal 47.5g 40.2g	麦 麦 野麦 卵麦 ご飯セット 520kcal 23.6g 14.4g 71.5g 951mg 2.4g ご飯セット 1437kcal 56.1g 35.6g 2780mg 7.1g 1638kcal 63.5g 42.6g	 ● ★照ミ和菜★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナウ マント エた脂炭ナウ マント ローラ ローラ	フルーツ2 Og テー のおひたし 菜・人参) おかず 273kcal 19.5g 13.5g 17.6g 739mg 1.9g おかず 658kcal 41.5g 29.4g 29.4g 2125mg 56.1g 2125mg 5.4g 855kcal 49.2g 36.4g	表 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 素 14.3g 72.6g 967mg 2.5g で飯セット 14.3g 72.6g 967mg 2.5g で飯セット 14.3 kcal 57.2g 31.9g 221.2g 227.47mg 7.1 g 1628kcal 64.9g 38.9g	 ○○ ★ブ人大れ★ エた脂炭ナ食工作 	200g Og 焼 びら 東の煮物 ラダ 腐・巻数) おかず 272kcal 13.5g 15.9g 1.7g おかず 679mg 1.7g おかず 644kcal 40.7g 32.0g 47.4g 5.2g 843kcal 48.6g 39.0g	麦麦 麦麦 一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一
夕食 合計 合計 間食	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g さわら南蛮焼 人参グラッセ 鶏ごぼうインゲンのごま和え ★味噌汁(白菜・なめこ) おかず エネルギー 246kcal たんぱく質 17.1g 脂質 11.8g 炭水化物 16.2g ナトリウム 781mg 食塩相当量 2.0g よかず エネルギー 638kcal たんぱく質 41.2g 脂質 27.9g 炭水化物 55.1g ナトリウム 2221mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 845kcal たんぱく質 47.3g 脂質 35.0g 炭水化物 87.0g 	表 乳麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 502kcal 22.2g 12.6g 71.1g 1008mg 2.6g 2.6g 31.1g 219.3g 2825mg 7.2g 1623kcal 63.5g 38.2g 251.2g	 ○牛乳180g ○バブはキナ90g ★大力にはキューのでは、大力にはキューのでは、大力には、大力には、大力には、大力には、大力には、大力には、大力には、大力に	の の の の の の が が を の に な の に な の こ に な の こ に な の こ に な の こ に な の こ に な の こ に な の こ に の に の の の の の の の の の の の の の	表 野麦 麦 ご飯セット 549kcal 19.5g 19.5g 70.1g 1086mg 2.8g ご飯セット 1421kcal 60.6g 34.4g 208.5g 2812mg 7.2g 1619kcal 67.5g 41.4g 237.4g	◎◎★太塩豚レ★・・・・エた脂炭ナ食・エた脂炭ナ食・大塩豚レ★・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ルーツ150 Og じそ焼 の甘辛煮 ちゃ まかず 265kcal 18.4g 13.6g 16.7g 705mg 1.8g おかず 663kcal 40.1g 33.2g 50.5g 2160mg 5.5g 864kcal 47.5g 40.2g 79.4g	麦 麦 麦 卵麦 ご飯セット 520kcal 23.6g 14.4g 71.5g 951mg 2.4g ご飯セット 1437kcal 56.1g 35.6g 216.0g 2780mg 7.1g 1638kcal 63.5g 42.6g 244.9g	◎ ● ★照 ミ和菜★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ は チクポと ・	フルーツ2 Og テー のおひたし 菜・人参) おかず 273kcal 19.5g 13.5g 17.6g 739mg 1.9g おかず 658kcal 41.5g 29.4g 29.4g 2125mg 56.1g 2125mg 5.4g 855kcal 49.2g 36.4g 83.9g	表 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 ショウ ショウ ショウ ショウ ショウ ショウ ショウ ショウ ショウ ショウ	 ○○ ★ブ人大れ★ エた脂炭ナ食 エた脂炭・フェン・ロー ロップ・ロー ロップ・ロー ロー ロー	200g Og 焼 びら 東の煮物 ラダ 腐・巻数) おかず 272kcal 13.5g 15.9g 17.4g 679mg 1.7g おかず 644kcal 40.7g 32.0g 47.4g 2052mg 5.2g 843kcal 48.6g 39.0g 75.6g	麦麦 麦麦 麦麦 <u>ご飯セット</u> 539kcal 19. 4g 17. 0g 73. 3g 906mg 2. 3g <u>ご飯セット</u> 1438kcal 57. 7g 36. 0g 212. 8g 2671mg 6. 8g 1637kcal 65. 6g 43. 0g 241. 0g
夕食合計合計(間	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g さわらずっ 大歩でぼうインゲンのごま和え 大歩はん150g オルギー 246kcal たんぱく質 17.1g 脂質 11.8g 炭水化物 16.2g ナトリウム 781mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 638kcal たんぱく質 41.2g 脂質 27.9g 炭水化物 55.1g ナトリウム 2221mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 845kcal たんぱく質 47.3g 脂質 47.3g 脂質 35.0g 	表 乳麦 麦 麦 麦 麦 麦 502kcal 22.2g 12.6g 71.1g 1008mg 2.6g 71.1g 219.3g 2825mg 7.2g 1623kcal 63.5g 38.2g 2899mg	 ○牛乳180g ○ドネーリング ○ドネーリング ○バごとキッスではときません。 ○バごときません。 ○バごときません。 ○バごときません。 ○バごときません。 ○バごときません。 ○バごときません。 ・オーリング ・オール・オーリング ・オール・オーリング ・オール・オーリング ・オール・オーリング ・オーリング ・オール・オーリング ・オール・オーリング ・オートリング ・オートリング ・オートリング ・オートリング ・オール・オーリング ・オートリング ・オール・オートリング ・オール・オートリング ・オートリング ・オートリング ・オール・オートリング ・オール・オートリング ・オール・オール・オートリング ・オートリング ・オートリング ・オートリング ・オール・オール・オートリング ・オール・オール・オートリング ・オール・オール・オール・オートル・オートル・オートル・オートル・オール・オートル・オール・オール・オール・オ	の の の の の の が の も の が が で と し た し た し た し た し た と に な め こ) 17.9g 15.2g 860mg 2.2g おかず 639kcal 44.0g 31.1g 44.0g 231kcal 44.0g 31.5g 87.5g	表 卵麦 麦 ご飯セット 549kcal 19.5g 10.5g 70.1g 1086mg 2.8g ご飯セット 1421kcal 60.6g 34.4g 208.5g 2812mg 7.2g 1619kcal 67.5g 41.4g 237.4g 2886mg	 ◎ ★太塩豚レ★ エた脂炭ナ食工た脂炭ナ食工た脂炭ナキご刀枝肉モ味噌 ネん質水ト塩ネん質水・塩塩ネん質水・リーク当半く ・トリークリー・ ・トリークリー・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ルーツ150 Og じそ焼 の甘辛煮 ちゃ まかず 265kcal 18.4g 13.6g 16.7g 705mg 1.8g おかず 663kcal 40.1g 33.2g 50.5g 2160mg 5.5g 864kcal 47.5g 40.2g 79.4g 2237mg	麦 麦 麦 卵麦 ご飯セット 520kcal 23.6g 14.4g 71.5g 951mg 2.4g ご飯セット 1437kcal 56.1g 35.6g 216.0g 2780mg 7.1g 1638kcal 63.5g 42.6g 244.9g	 ● ★照ミ和菜★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナウ マント エた脂炭ナウ マント ローラ ローラ	フルーツ2 Og テー のおひたし 菜・人参) おかず 273kcal 19.5g 13.5g 17.6g 739mg 1.9g おかず 658kcal 41.5g 29.4g 29.4g 2125mg 56.1g 2125mg 5.4g 855kcal 49.2g 36.4g	表 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 ショウ ショウ ショウ ショウ ショウ ショウ ショウ ショウ ショウ ショウ	 ○○ ★ブ人大れ★ エた脂炭ナ食工作 	200g Og 焼 びら 東の煮物 ラダ 腐・巻数) おかず 272kcal 13.5g 15.9g 1.7g おかず 679mg 1.7g おかず 644kcal 40.7g 32.0g 47.4g 5.2g 843kcal 48.6g 39.0g	麦麦 麦麦 一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一
夕食 合計 合計 間食	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g さわら南蛮焼 人参グラッセ 鶏ごぼうインゲンのごま和え ★味噌汁(白菜・なめこ) おかず エネルギー 246kcal たんぱく質 17.1g 脂質 11.8g 炭水化物 16.2g ナトリウム 781mg 食塩相当量 2.0g よかず エネルギー 638kcal たんぱく質 41.2g 脂質 27.9g 炭水化物 55.1g ナトリウム 2221mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 845kcal たんぱく質 47.3g 脂質 35.0g 炭水化物 87.0g 	表 乳麦 麦 麦 麦 麦 麦 502kcal 22.2g 12.6g 71.1g 1008mg 2.6g 71.1g 219.3g 2825mg 7.2g 1623kcal 63.5g 38.2g 2899mg	 ○牛乳180g ○バブはキナ90g ★大力にはキューのでは、大力にはキューのでは、大力には、大力には、大力には、大力には、大力には、大力には、大力には、大力に	の の の の の の が が を の に な の に な の こ に な の こ に な の こ に な の こ に な の こ に な の こ に な の こ に の に の の の の の の の の の の の の の	表 卵麦 麦 ご飯セット 549kcal 19.5g 10.5g 70.1g 1086mg 2.8g ご飯セット 1421kcal 60.6g 34.4g 208.5g 2812mg 7.2g 1619kcal 67.5g 41.4g 237.4g 2886mg	◎◎★太塩豚レ★・・・・エた脂炭ナ食・エた脂炭ナ食・大塩豚レ★・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ルーツ150 Og じそ焼 の甘辛煮 ちゃ まかず 265kcal 18.4g 13.6g 16.7g 705mg 1.8g おかず 663kcal 40.1g 33.2g 50.5g 2160mg 5.5g 864kcal 47.5g 40.2g 79.4g 2237mg	麦 麦 麦 卵麦 ご飯セット 520kcal 23.6g 14.4g 71.5g 951mg 2.4g ご飯セット 1437kcal 56.1g 35.6g 216.0g 2780mg 7.1g 1638kcal 63.5g 42.6g 244.9g 2857mg	◎ ● ★照 ミ和菜★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ は チクポと ・	フルーツ2 Og テー のおひたし 菜・人参) おかず 273kcal 19.5g 13.5g 17.6g 739mg 1.9g おかず 658kcal 41.5g 29.4g 29.4g 2125mg 56.1g 2125mg 5.4g 855kcal 49.2g 36.4g 83.9g	表 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 素 24.5g 14.3g 72.6g 967mg 2.5g ご飯セット 1431kcal 57.2g 31.9g 221.2g 22747mg 7.1g 1628kcal 64.9g 38.9g 249.0g 2823mg	 ○○ ★ブ人大れ★ エた脂炭ナ食 エた脂炭・フェン・ロー ロップ・ロー ロップ・ロー ロー ロー	200g Og 焼 びら 東の煮物 ラダ 腐・巻数) おかず 272kcal 13.5g 15.9g 17.4g 679mg 1.7g おかず 644kcal 40.7g 32.0g 47.4g 2052mg 5.2g 843kcal 48.6g 39.0g 75.6g	麦麦 麦麦 麦麦 <u>ご飯セット</u> 539kcal 19. 4g 17. 0g 73. 3g 906mg 2. 3g <u>ご飯セット</u> 1438kcal 57. 7g 36. 0g 212. 8g 2671mg 6. 8g 1637kcal 65. 6g 43. 0g 241. 0g

[※]献立は予告無く変更することがあります。

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。

[※]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。



週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

日名 アレルゲン 日名 アレルゲン 日名 アレルゲン 日名 アレルゲン 日名 アレルゲン 日名 アレルゲン 日本 日本 アレルゲン 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日	子と白菜の煮物 卵乳 シと挽肉の炒め物 乳麦 バンジーサラダ 乳麦 ボカず ご飯 ルギー 176kcal 369k ぱく質 12.6g 15.7 5g 8.6 kt物 15.6g 57.リウム 620mg 621相当量 1.6g 1.6 kth 120g	ルゲン
田名 アレルゲン 日名 アレルゲン 日名 アレルゲン 日名 アレルゲン 日名 アレルゲン 日本 ではん120g 大はたん120g 大はたん120g 大人はたり煮 白菜の煮びたし 強肉とオクラの中華風 麦 カリフラワーの甘酢漬け おかず ご飯セット 本・ボーン・ド・カリフラワーの甘酢漬け おかず ご飯セット 本・ボーン・ド・カリフラワーの甘酢漬け おかず ご飯セット エネルギー 171kcal 364kcal エネルギー 148kcal 341kcal エネルギー 163kcal 356kcal エネルギー たんぱく質 10.7g 14.0g たんぱく質 11.0g 14.3g たんぱく質 9.2g 12.5g たんぱく質 6.8g 10.1g たんぱく質 11.0g 14.3g たんぱく質 9.2g 12.5g たんぱく質 6.8g 10.1g たんぱく気 11.0g 14.3g たんぱく質 9.2g 12.5g たんぱく質 6.8g 10.1g たんぱく気 11.0g 14.3g たんぱく質 9.2g 12.5g たんぱく質 6.8g 10.1g たんぱくく 11.0g 14.3g たんぱく質 9.2g 12.5g たんぱく質 6.2g 6.7g 脂質 6.6g 7.1g 脂質 6.6g 7.1g 脂質 6.2g 6.7g 脂質 7.1g 脂質 11.0g 14.3g 56.2g 炭水化物 20.1g 62.0g 炭水化物 14.3g 56.2g 炭水化物 20.1g 62.0g 炭水化物 14.3g 56.2g 炭水化物 14.3g 56.2g 炭水化物 20.1g 62.0g 炭水化物 11.7g 53.6g 炭水化物 14.3g 56.2g 炭水化物 20.1g 62.0g 炭水化物 14.3g 56.2g 炭水化物 20.1g 62.0g 炭水化物 1599mg 600mg ナトリウム 629mg 630mg ナトリウム 646mg 647mg ナトリウム 599mg 600mg ナトリウム 629mg 630mg カレイの白ワイン蒸し カレイの白ワイン蒸し カレイの白ワイン蒸し カレイの白ワイン蒸し カレイの白ワイン素し 乳素 カレイの白ワイン素し カレイの白ワイン素し カレイの白ワイン素し カレイの白ワイン素し カレイの白ワイン素し カレイの白ワイン素し 卵麦 変換 カレイの白ワイン素し カレイの白ワイン素し カレイの白ワイン素し カレイの白ワイン素し カレイの白ワイン カレイの白ワイン素 り卵乳麦 カレイの白ワイン素し カレイの白ワイン素し カレイの白ワイン素し カレイの白ワイン素し りゅう カレイの白ワイン カレイ・オレイ・オレイ・オレイ・オレイ・オレイ・オレイ・オレイ・オレイ・オレイ・オ	田名 アレル はん120g アレル	ルゲン
**ごはん120g	はん120g 子と白菜の煮物 卵乳: ンと挽肉の炒め物 乳麦 バンジーサラダ 乳麦 おかず ご飯 ルギー 176kcal 369k ぱく質 12.6g 15. で 57.5g 8.6 化物 15.6g 57. リウム 620mg 621 相当量 1.6g 1.6g	★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 見 コーンと挽肉の炒め物 引 バンバンジーサラダ 引 kcal エネルギー 176kcal 1.1g たんぱく質 12.6g 12.6g 15.6g 15.6g 0mg ナトリウム 620mg 6g 食塩相当量 1.6g ★ごはん120g
**ごはん120g	はん120g 子と白菜の煮物 卵乳: ンと挽肉の炒め物 乳麦 バンジーサラダ 乳麦 おかず ご飯 ルギー 176kcal 369k ぱく質 12.6g 15. で 57.5g 8.6 化物 15.6g 57. リウム 620mg 621 相当量 1.6g 1.6g	★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 見 コーンと挽肉の炒め物 引 バンバンジーサラダ 引 kcal エネルギー 176kcal 1.1g たんぱく質 12.6g 12.6g 15.6g 15.6g 0mg ナトリウム 620mg 6g 食塩相当量 1.6g ★ごはん120g
対ムレツ	子と白菜の煮物 卵乳 シと挽肉の炒め物 乳麦 バンジーサラダ 乳麦 ボカず ご飯 ルギー 176kcal 369k ぱく質 12.6g 15.7 5g 8.6 kt物 15.6g 57.リウム 620mg 621相当量 1.6g 1.6 kth 120g	版セット おかず は
### (小袋)	ンと挽肉の炒め物 乳麦 バンジーサラダ 乳麦 ルギー 176kcal 369k ぱく質 12.6g 15. ア・5g 8.6 化物 15.6g 57. リウム 620mg 621 相当量 1.6g 1.6	表落 コーンと挽肉の炒め物 引 バンバンジーサラダ 引 kcal エネルギー 176kcal 1.1g たんぱく質 12.6g 7g 脂質 7.5g
### (小袋)	ンと挽肉の炒め物 乳麦 バンジーサラダ 乳麦 ルギー 176kcal 369k ぱく質 12.6g 15. ア・5g 8.6 化物 15.6g 57. リウム 620mg 621 相当量 1.6g 1.6	表落 コーンと挽肉の炒め物 引 バンバンジーサラダ 引 kcal エネルギー 176kcal 1.1g たんぱく質 12.6g 7g 脂質 7.5g
油揚げと菜の花の煮物 表 鶏肉とオクラの中華風 表 カリフラワーの甘酢漬け 春雨のピーナッツ和え 卵乳麦落 バンバン ボンボー おかず ご飯セット おかず ご飯セット おかず ご飯セット おかず ご飯セット おかず ご飯セット おかず ご飯セット エネルギー 163kcal 356kcal エネルギー たんぱく質 10.7g 14.0g たんぱく質 11.0g 14.3g たんぱく質 9.2g 12.5g たんぱく質 6.8g 10.1g たんぱく質 10.1g たんぱく質 11.0g 14.3g たんぱく質 5.0g 8.5g 脂質 6.6g 7.1g 脂質 6.6g 7.1g 脂質 6.6g 7.1g 脂質 6.2g 6.7g 脂質 6.2g 6.7g 脂質 6.2g 6.7g 脂質 6.2g たんぱく変 大りウム 693mg ナトリウム 693mg ナトリウム 646mg 647mg ナトリウム 599mg 600mg ナトリウム 629mg 630mg ナトリウム 629mg 630mg ナトリウム 629mg 630mg ナトリウム 646mg 647mg ナトリウム 599mg 600mg ナトリウム 629mg 630mg カレイの白ワイン蒸し 大ごはん120g 大びはん120g 大ごはん120g 大びはん120g 大ごはん120g 大びはん120g 大びはん1	ボンジーサラダ 乳麦 おかず ご飯 ルギー 176kcal 369k ぱく質 12.6g 15. 7.5g 8.0 化物 15.6g 57. リウム 620mg 621 相当量 1.6g 1.0	表落 バンバンジーサラダ 引 kcal エネルギー 176kcal 1.1g たんぱく質 12.6g 12.6g 17.5g 15.6g 0mg ナトリウム 620mg 6g 食塩相当量 1.6g ★ごはん120g
おかず ご飯セット おかず ご飯セット おかず ご飯セット おかず ご飯セット おかず ご飯セット おかず ご飯セット エネルギー 171kcal 364kcal エネルギー 148kcal 341kcal エネルギー 148kcal 341kcal エネルギー 163kcal 356kcal エネルギーたんぱく質 10.7g 14.0g たんぱく質 11.0g 14.3g たんぱく質 9.2g 12.5g たんぱく質 6.8g 10.1g たんぱく質 11.0g 14.3g たんぱく質 9.2g 12.5g たんぱく質 6.8g 10.1g たんぱく質 11.0g 14.3g たんぱく質 6.6g 7.1g 脂質 6.6g 7.1g 脂質 6.6g 7.1g 脂質 7.1	おかず ご飯 ルギー 176kcal 369k ぱく質 12.6g 15. 7.5g 8.0 化物 15.6g 57. リウム 620mg 621 相当量 1.6g 1.0	版セット おかず kcal エネルギー 176kcal .1g たんぱく質 12.6g 7g 脂質 7.5g .0g 炭水化物 15.6g 0mg ナトリウム 620mg 6g 食塩相当量 1.6g ★ごはん120g
おかず ご飯セット おかず ご飯セット おかず ご飯セット おかず ご飯セット おかず ご飯セット おかず ご飯セット エネルギー 171kcal 364kcal エネルギー 148kcal 341kcal エネルギー 148kcal 341kcal エネルギー 163kcal 356kcal エネルギーたんぱく質 10.7g 14.0g たんぱく質 11.0g 14.3g たんぱく質 9.2g 12.5g たんぱく質 6.8g 10.1g たんぱく質 11.0g 14.3g たんぱく質 9.2g 12.5g たんぱく質 6.8g 10.1g たんぱく質 11.0g 14.3g たんぱく質 6.6g 7.1g 脂質 6.6g 7.1g 脂質 6.6g 7.1g 脂質 7.1	おかず ご飯 ルギー 176kcal 369k ぱく質 12.6g 15. 7.5g 8.0 化物 15.6g 57. リウム 620mg 621 相当量 1.6g 1.0	版セット おかず kcal エネルギー 176kcal .1g たんぱく質 12.6g 7g 脂質 7.5g .0g 炭水化物 15.6g 0mg ナトリウム 620mg 6g 食塩相当量 1.6g ★ごはん120g
おかず ご飯セット エネルギー 148kcal 341kcal エネルギー 148kcal 341kcal エネルギー 163kcal 356kcal エネルギー たんぱく質 10.7g 14.0g たんぱく質 11.0g 14.3g たんぱく質 9.2g 12.5g たんぱく質 6.8g 10.1g たんぱくず 11.0g 14.3g たんぱく質 6.6g 7.1g 脂質 6.6g 7.1g 脂質 6.2g 6.7g 脂質 6.2g 6.2g 歳水化物 大・リウム 692mg 693mg ナトリウム 692mg 693mg ナトリウム 692mg 630mg ナトリウム 692mg 630mg ナトリウム 629mg 630mg ナトリウム 629mg 630mg ナトリウム 629mg 630mg ナトリウム 629mg 630mg カレイの白ワイン蒸し 乳麦 スナップえんどう 乳麦 マーボ豆腐 大・はん120g 大・はん120g 大・はん120g 大・はん120g 大・はん120g 大・はん120g 大・はん120g 大・はん120g 大・リウム 629mg 表落 ロールキャベッの味噌煮込み 乳麦 豆腐のかに 日本のよりによる 日本のようによる 日本のよりによる 日	ルギー 176kcal 369k ぱく質 12.6g 15. 7.5g 8.6 化物 15.6g 57. リウム 620mg 621 相当量 1.6g 1.6	kcal エネルギー 176kcal .1g たんぱく質 12.6g 7g 脂質 7.5g .0g 炭水化物 15.6g 0mg ナトリウム 620mg 6g 食塩相当量 1.6g ★ごはん120g
食 エネルギー 171kcal 364kcal エネルギー 148kcal 341kcal エネルギー 148kcal 341kcal エネルギー 163kcal 356kcal エネルギー たんぱく質 10.7g 14.0g たんぱく質 11.0g 14.3g たんぱく質 9.2g 12.5g たんぱく質 6.8g 10.1g たんぱく質 脂質 6.6g 7.1g 脂質 6.6g 7.1g 脂質 6.2g 6.7g 脂質 6.2g 炭水化物 11.7g 53.6g 炭水化物 14.3g 56.2g 炭水化物 20.1g 62.0g 炭水化物 15.5g 15.5	ルギー 176kcal 369k ぱく質 12.6g 15. 7.5g 8.6 化物 15.6g 57. リウム 620mg 621 相当量 1.6g 1.6	kcal エネルギー 176kcal .1g たんぱく質 12.6g 7g 脂質 7.5g .0g 炭水化物 15.6g 0mg ナトリウム 620mg 6g 食塩相当量 1.6g ★ごはん120g
食 エネルギー 171kcal 364kcal エネルギー 148kcal 341kcal エネルギー 148kcal 341kcal エネルギー 163kcal 356kcal エネルギー たんぱく質 10.7g 14.0g たんぱく質 11.0g 14.3g たんぱく質 9.2g 12.5g たんぱく質 6.8g 10.1g たんぱく質 脂質 6.6g 7.1g 脂質 6.6g 7.1g 脂質 6.2g 6.7g 脂質 6.2g 炭水化物 11.7g 53.6g 炭水化物 14.3g 56.2g 炭水化物 20.1g 62.0g 炭水化物 15.5g 15.5	ルギー 176kcal 369k ぱく質 12.6g 15. 7.5g 8.6 化物 15.6g 57. リウム 620mg 621 相当量 1.6g 1.6	kcal エネルギー 176kcal .1g たんぱく質 12.6g 7g 脂質 7.5g .0g 炭水化物 15.6g 0mg ナトリウム 620mg 6g 食塩相当量 1.6g ★ごはん120g
食 エネルギー 171kcal 364kcal エネルギー 148kcal 341kcal エネルギー 148kcal 341kcal エネルギー 163kcal エネルギー たんぱく質 10.7g 14.0g たんぱく質 11.0g 14.3g たんぱく質 9.2g 12.5g たんぱく質 6.8g 10.1g たんぱく質 脂質 6.6g 7.1g 脂質 6.6g 7.1g 脂質 6.2g 6.7g 脂質 62.0g 炭水化物 14.3g 56.2g 炭水化物 11.7g 53.6g 炭水化物 14.3g 56.2g 炭水化物 20.1g 62.0g 炭水化物 15.7g 16 16 16 16 17.7g 17.7g 17.7g 17.7g 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18	ルギー 176kcal 369k ぱく質 12.6g 15. 7.5g 8.6 化物 15.6g 57. リウム 620mg 621 相当量 1.6g 1.6	kcal エネルギー 176kcal .1g たんぱく質 12.6g 7g 脂質 7.5g .0g 炭水化物 15.6g 0mg ナトリウム 620mg 6g 食塩相当量 1.6g ★ごはん120g
エネルキー 1/1kcal 364kcal エネルキー 148kcal 341kcal エネルキー 163kcal 356kcal エネルキー 163kcal 341kcal 341kcal エネルキー 163kcal 341kcal 341	ぱく質 12.6g 15. 7.5g 8.6 化物 15.6g 57. リウム 620mg 621 相当量 1.6g 1.6	.1g たんぱく質 12.6g 7g 脂質 7.5g .0g 炭水化物 15.6g 0mg ナトリウム 620mg 6g 食塩相当量 1.6g ★ごはん120g
たんぱく質 10.7g 14.0g たんぱく質 11.0g 14.3g たんぱく質 9.2g 12.5g たんぱく質 6.8g 10.1g たんぱく質 脂質 8.0g 8.5g 脂質 6.6g 7.1g 脂質 6.6g 7.1g 脂質 6.2g 6.7g 脂質 炭水化物 14.3g 56.2g 炭水化物 11.7g 53.6g 炭水化物 14.3g 56.2g 炭水化物 20.1g 62.0g 炭水化物 ナトリウム 692mg 693mg ナトリウム 646mg 647mg ナトリウム 599mg 600mg ナトリウム 629mg 630mg ナトリウム 食塩相当量 1.8g 食塩相当量 1.6g 1.6g 食塩相当量 1.5g 1.5g 食塩相当量 1.6g 食塩相当量 ★ごはん120g ★ごはん12	ぱく質 12.6g 15. 7.5g 8.6 化物 15.6g 57. リウム 620mg 621 相当量 1.6g 1.6	.1g たんぱく質 12.6g 7g 脂質 7.5g .0g 炭水化物 15.6g 0mg ナトリウム 620mg 6g 食塩相当量 1.6g ★ごはん120g
脂質 8.0g 8.5g 脂質 6.6g 7.1g 脂質 6.6g 7.1g 脂質 6.2g 6.7g 脂質	7.5g 8.0 化物 15.6g 57. リウム 620mg 621 相当量 1.6g 1.0 はん120g	7g 脂質 7.5g .0g 炭水化物 15.6g 0mg ナトリウム 620mg 6g 食塩相当量 1.6g ★ごはん120g
炭水化物 14.3g 56.2g 炭水化物 11.7g 53.6g 炭水化物 14.3g 56.2g 炭水化物 20.1g 62.0g 炭水化物 ナトリウム 692mg 693mg ナトリウム 646mg 647mg ナトリウム 599mg 600mg ナトリウム 629mg 630mg ナトリウム 食塩相当量 1.8g 食塩相当量 1.6g 1.6g 1.5g 1.5g 1.5g 食塩相当量 1.6g 1.6g 食塩相当量 ★ごはん120g	化物 15.6g 57. リウム 620mg 621 相当量 1.6g 1.6 はん120g	.0g 炭水化物 15.6g Omg ナトリウム 620mg 6g 食塩相当量 1.6g ★ごはん120g
炭水化物 14.3g 56.2g 炭水化物 11.7g 53.6g 炭水化物 14.3g 56.2g 炭水化物 20.1g 62.0g 炭水化物 ナトリウム 692mg 693mg ナトリウム 646mg 647mg ナトリウム 599mg 600mg ナトリウム 629mg 630mg ナトリウム 食塩相当量 1.8g 食塩相当量 1.6g 1.6g 1.5g 1.5g 1.5g 食塩相当量 1.6g 1.6g 食塩相当量 ★ごはん120g	化物 15.6g 57. リウム 620mg 621 相当量 1.6g 1.6 はん120g	.0g 炭水化物 15.6g Omg ナトリウム 620mg 6g 食塩相当量 1.6g ★ごはん120g
ナトリウム 692mg 693mg ナトリウム 646mg 647mg ナトリウム 599mg 600mg ナトリウム 629mg 630mg ナトリウム 食塩相当量 1.8g 食塩相当量 1.6g 1.5g 1.5g 1.5g 食塩相当量 1.6g 食塩相当量 ★ごはん120g ★ごは	リウム 620mg 621 相当量 1.6g 1.0 はん120g	Omg ナトリウム 620mg 6g 食塩相当量 1.6g ★ ごはん120g
食塩相当量 1.8g 食塩相当量 1.6g 1.6g 食塩相当量 1.5g 食塩相当量 1.5g 食塩相当量 1.6g 食塩相当量 ★ごはん120g ▼□ールキャベッの味噌煮込み 卵麦 鶏肉の韓 ピーマンソテー 卵乳麦 スナップえんどう 竹輪とインゲンの玉子とじ 卵麦 アスパラ 豆腐のかに	相当量 1.6g 1.0 iはん120g	6g 食塩相当量 1.6g ★ごはん120g
食塩相当量 1.8g 食塩相当量 1.6g 1.6g 食塩相当量 1.5g 食塩相当量 1.5g 食塩相当量 1.6g 食塩相当量 ★ごはん120g ▼□ールキャベッの味噌煮込み 卵麦 鶏肉の韓 ピーマンソテー 卵乳麦 スナップえんどう 竹輪とインゲンの玉子とじ 卵麦 アスパラ 豆腐のかに	相当量 1.6g 1.0 iはん120g	6g 食塩相当量 1.6g ★ごはん120g
★ごはん120g ★○□ ★○□ ★○□ ★○□ ★○□ ★○□ ★○□ ★○□ ★○□ ★○□	はん120g	★ごはん120g
ささみ大葉ブライ 麦 カレイの白ワイン蒸し 乳麦 マーボ豆腐 麦落 ロールキャベツの味噌煮込み 卵麦 鶏肉の韓ピーマンソテー 卵乳麦 スナップえんどう 対論とインゲンの玉子とじ 卵麦 アスパラ 豆腐のかに	~	
ささみ大葉ブライ 麦 カレイの白ワイン蒸し 乳麦 マーボ豆腐 麦落 ロールキャベツの味噌煮込み 卵麦 鶏肉の韓ピーマンソテー 卵乳麦 スナップえんどう 対論とインゲンの玉子とじ 卵麦 アスパラ 豆腐のかに	~	
ピーマンソテー 卵乳麦 スナップえんどう		
	のかに届あんかけ「卵麦	豆腐のかに風あんかけ
	草のおひたし 麦	
■		妻
日本の 1		[,] 2
<mark> </mark>		1
食		
おかず ご飯セット おかず ご飯セット おかず ご飯セット	おかず「ご飯	
		5かず おかず
	ルギー 196kcal 389k	
たんぱく質 13.4g 16.7g たんぱく質 19.3g 22.6g たんぱく質 12.5g 15.8g たんぱく質 15.2g 18.5g たんぱく	ぱく質 14.6g 17.	版セット おかず kcal エネルギー 196kcal
72.706 \ 78. 10.75		kcal エネルギー 196kcal
脂質 8.1g 8.6g 脂質 6.6g 7.1g 脂質 13.0g 13.5g 脂質 9.7g 10.2g 脂質		kcal エネルギー 196kcal .5g たんぱく質 14.6g
	8. 6g 9.	kcal エネルギー 196kcal .5g たんぱく質 14.6g
		kcal エネルギー 196kcal .5g たんぱく質 14.6g .2g 脂質 8.6g
	化物 14.4g 56.	kcal エネルギー 196kcal .5g たんぱく質 14.6g .2g 脂質 8.6g .3g 炭水化物 14.4g
	.化物 14.4g 56.	kcal エネルギー 196kcal .5g たんぱく質 14.6g .2g 脂質 8.6g .3g 炭水化物 14.4g 8mg ナトリウム 753mg
	:化物 14.4g 56. リウム 753mg 754	kcal エネルギー 196kcal .5g たんぱく質 14.6g .2g 脂質 8.6g .3g 炭水化物 14.4g 8mg ナトリウム 753mg
食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 2.2g 2.2g 食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 2.2g 食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 2.2g 2.2g 食塩相当量 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g	化物 14.4g 56. リウム 753mg 754 相当量 1.9g 1.9	kcal エネルギー 196kcal .5g たんぱく質 14.6g .2g 脂質 8.6g .3g 炭水化物 14.4g 8mg ナトリウム 753mg 9g 食塩相当量 1.9g
食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 1.7g 食塩相当量 2.2g 2.2g 食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 日本 ②牛乳180g ③牛乳180g ③牛乳180g ③牛乳180g ③牛乳180g ③牛乳180g	化物 14.4g 56. リウム 753mg 754 相当量 1.9g 1.9 乳180g	kcal エネルギー 196kcal .5g たんぱく質 14.6g .2g 脂質 8.6g .3g 炭水化物 14.4g 8mg ナトリウム 753mg 9g 食塩相当量 1.9g ◎牛乳180g
食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 1.7g 食塩相当量 2.2g 2.2g 食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 日本 ②牛乳180g ③牛乳180g ③牛乳180g ③牛乳180g ③牛乳180g ③牛乳180g	化物 14.4g 56. リウム 753mg 754 相当量 1.9g 1.9 乳180g	kcal エネルギー 196kcal .5g たんぱく質 14.6g .2g 脂質 8.6g .3g 炭水化物 14.4g 8mg ナトリウム 753mg 9g 食塩相当量 1.9g ◎牛乳180g
食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 1.7g 食塩相当量 2.2g 2.2g 食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 (回りのでは、150g	化物 14.4g 56. リウム 753mg 754 相当量 1.9g 1.9 乳180g シレンジ200g	kcal エネルギー 196kcal .5g たんぱく質 14.6g .2g 脂質 8.6g .3g 炭水化物 14.4g 8mg ナトリウム 753mg 9g 食塩相当量 1.9g ⑥牛乳180g ⑥オレンジ200g
食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 1.7g 食塩相当量 2.2g 2.2g 食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 (回半乳180g (回半・カーン (化物 14.4g 56. リウム 753mg 754 相当量 1.9g 1.9 乳180g レンジ200g はん120g	kcal エネルギー 196kcal .5g たんぱく質 14.6g .2g 脂質 8.6g .3g 炭水化物 14.4g 8mg ナトリウム 753mg 9g 食塩相当量 1.9g ◎牛乳180g ◎オレンジ200g ★ごはん120g
食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 1.7g 食塩相当量 2.2g 2.2g 食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 (回半乳180g (回半・カーン (化物 14.4g 56. リウム 753mg 754 相当量 1.9g 1.9 乳180g レンジ200g はん120g	kcal エネルギー 196kcal .5g たんぱく質 14.6g .2g 脂質 8.6g .3g 炭水化物 14.4g 8mg ナトリウム 753mg 9g 食塩相当量 1.9g ⑥牛乳180g ⑥オレンジ200g
食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 1.7g 食塩相当量 2.2g 2.2g 食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 (0) 年乳180g (0) 年別180g (0) 年別	化物 14.4g 56. リウム 753mg 754 相当量 1.9g 1.9 乳180g レンジ200g はん120g の西京焼	kcal エネルギー 196kcal .5g たんぱく質 14.6g .2g 脂質 8.6g .3g 炭水化物 14.4g 8mg ナトリウム 753mg 9g 食塩相当量 1.9g ◎キ乳180g ◎オレンジ200g ★ごはん120g ブリの西京焼
食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 1.7g 食塩相当量 2.2g 2.2g 食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 ◎ 年乳180g ◎ 牛乳180g ◎ 牛乳180g ◎ 牛乳180g ◎ 牛乳180g ◎ ゲレープフルーツ200g ◎ オレン ★ごはん120g ★ごはん120g <th>化物 14.4g 56. リウム 753mg 754 相当量 1.9g 1.9 乳180g レンジ200g はん120g の西京焼 のきんぴら 麦</th> <td>kcal エネルギー 196kcal .5g たんぱく質 14.6g .2g 脂質 8.6g .3g 炭水化物 14.4g 8mg ナトリウム 753mg 9g 食塩相当量 1.9g ◎ キルンジ200g ★ごはん120g ブリの西京焼 人参のきんぴら</td>	化物 14.4g 56. リウム 753mg 754 相当量 1.9g 1.9 乳180g レンジ200g はん120g の西京焼 のきんぴら 麦	kcal エネルギー 196kcal .5g たんぱく質 14.6g .2g 脂質 8.6g .3g 炭水化物 14.4g 8mg ナトリウム 753mg 9g 食塩相当量 1.9g ◎ キルンジ200g ★ごはん120g ブリの西京焼 人参のきんぴら
食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 1.7g 食塩相当量 2.2g 2.2g 食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 (0) 年乳180g (0) 年別180g (0) 年別180g (0) 年別180g (0) 年別180g (0) 年別180g (0) 年別	化物 14.4g 56. リウム 753mg 754 相当量 1.9g 1.9 乳180g レンジ200g はん120g の西京焼 のきんぴら 麦	kcal エネルギー 196kcal .5g たんぱく質 14.6g .2g 脂質 8.6g .3g 炭水化物 14.4g 8mg ナトリウム 753mg 9g 食塩相当量 1.9g ◎キ乳180g ◎オレンジ200g ★ごはん120g ブリの西京焼 人参のきんぴら
食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 1.7g 食塩相当量 2.2g 2.2g 食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 ⑩牛乳180g ⑩牛乳180g ⑩牛乳180g ⑩牛乳180g ⑩牛乳180g ⑩牛乳180g ⑩牛乳180g ⑩牛乳180g ⑩ケレープフルーツ200g ⑩オレン ★ごはん120g ★ ○ 表 ブリの西: 表 大後のき: 表 大機といまたは、かまたといまたといまたといまたといまたといまたといまたといまたといまたといまたとい	化物 14.4g 56. リウム 753mg 754 相当量 1.9g 1.9 乳180g レンジ200g はん120g の西京焼 のきんぴら 麦	kcal エネルギー 196kcal 1.5g たんぱく質 14.6g 14.6g 14.6g 14.4g 14.
食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 1.7g 食塩相当量 2.2g 2.2g 食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 (回) 中乳180g (回) 中乳200g (回) 中乳180g (回) 中乳200g (回) 中乳	化物 14.4g 56. リウム 753mg 754 相当量 1.9g 1.9 乳180g レンジ200g はん120g の西京焼 のきんぴら 麦	kcal エネルギー 196kcal 1.5g たんぱく質 14.6g 14.6g 14.6g 14.4g 14.
食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 1.7g 食塩相当量 2.2g 2.2g 食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 ⑩牛乳180g ⑩牛乳180g ⑩牛乳180g ⑩牛乳180g ⑩牛乳180g ⑩牛乳180g ⑩牛乳180g ⑩牛乳180g ⑩ケレープフルーツ200g ⑩オレン ★ごはん120g ★ ○ 表 ブリの西: 表 大後のき: 表 大機といまたは、かまたといまたといまたといまたといまたといまたといまたといまたといまたといまたとい	化物 14.4g 56. リウム 753mg 754 相当量 1.9g 1.9 乳180g レンジ200g はん120g の西京焼 のきんぴら 麦	kcal エネルギー 196kcal 1.5g たんぱく質 14.6g 14.6g 14.6g 14.4g 14.
食塩相当量 1.9g 1.9g 2.2g 2.2	化物 14.4g 56. リウム 753mg 754 相当量 1.9g 1.9 乳180g レンジ200g はん120g の西京焼 のきんぴら 麦	kcal エネルギー 196kcal 1.5g たんぱく質 14.6g 14.6g 14.6g 14.4g 14.
食塩相当量 1.9g 1.9g 2.2g 2.2	化物 14.4g 56. リウム 753mg 754 相当量 1.9g 1.9 乳180g レンジ200g はん120g の西京焼 のきんぴら 麦	kcal エネルギー 196kcal 1.5g たんぱく質 14.6g 14.6g 14.6g 14.4g 14.
食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 1.7g 食塩相当量 2.2g 2.2g 食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 個食 ◎牛乳180g ◎牛乳180g ◎牛乳180g ◎牛乳180g ◎牛乳180g ◎牛乳180g ◎牛乳180g ◎牛乳180g ◎牛乳180g ◎ケレーブフルーツ200g ◎オレン ★ごはん120g ★ ○本のクラストラーストラーストラーストラーストラーストラーストラーストラーストラーストラ	化物 14.4g 56. リウム 753mg 754 相当量 1.9g 1.9 乳180g レンジ200g はん120g の西京焼 のきんぴら 麦	kcal エネルギー 196kcal 1.5g たんぱく質 14.6g 14.6g 1.2g 脂質 8.6g 14.4g 8mg ナトリウム 753mg 9g 食塩相当量 1.9g ◎ キエ180g ◎ オレンジ200g ★ ごはん120g ブリの西京焼 人参のきんぴら 大根と小松菜の煮物 れんこんサラダ
食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 1.7g 食塩相当量 2.2g 2.2g 食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 個食 ◎牛乳180g ◎牛乳180g ◎牛乳180g ◎牛乳180g ◎牛乳180g ◎牛乳180g ◎牛乳180g ◎牛乳180g ◎牛乳180g ◎ケレーブフルーツ200g ◎オレン ★ごはん120g ★ ○本のクラストラーストラーストラーストラーストラーストラーストラーストラーストラーストラ	14.4g 56. 1753mg 754 180g 1.9g 1.9g	kcal エネルギー 196kcal - 5g たんぱく質 14.6g 14.6g 14.6g 14.6g 14.6g 18.6g 18.6g 14.4g 14.
食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 2.2g 2.2g 食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 (回半乳180g (回半乳1g (回半乳180g (回半乳180g (回半乳1g (回半元1g (回半乳1g (回半乳1g (回半乳1g (回半乳1g (回半乳1g (回半乳1g (回半乳1g (回半元1g (回半乳1g (回半元1g	化物 14.4g 56. リウム 753mg 754 相当量 1.9g 1.9 乳180g レンジ200g はん120g の西京焼 のきんぴら と小松菜の煮物 こんサラダ ま	kcal エネルギー 196kcal 1.5g たんぱく質 14.6g 1.2g 脂質 8.6g 1.3g 炭水化物 14.4g 8mg ナトリウム 753mg 9g 食塩相当量 1.9g ◎ キエ180g ◎ オレンジ200g ★ ごはん120g ブリの西京焼 人参のきんぴら 大根と小松菜の煮物 れんこんサラダ あたり あたり まかず あたり まかず あたり まかず まかず あたり まかず まかず あたり まかず まかず あたり まかず
食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 1.7g 食塩相当量 2.2g 2.2g 食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 働食 ③牛乳180g ③牛乳180g ③牛乳180g ③牛乳180g ③牛乳180g ④牛乳180g ④牛乳180g ④牛乳180g ④牛乳180g ④牛乳180g ④ケレープフルーツ200g ●オレン ★ごはん120g ★記録 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	化物 14.4g 56. リウム 753mg 754 相当量 1.9g 1.9 乳180g レンジ200g はん120g の西京焼 のきんぴら とと小松菜の煮物 こんサラダ ま またいサラダ がず ご飯 ルギー 272kcal 465k	kcal エネルギー 196kcal .5g
食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 2.2g 2.2g 食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 間食 ◎牛乳180g ◎牛乳180g ◎牛乳180g ◎牛乳180g ◎牛乳180g ◎牛乳180g ◎牛乳180g ◎ケレープフルーツ200g ◎オレン ★ごはん120g ★ごはん120g ★ごはん120g ★ごはん120g ★ごはん120g ★ごはん120g ★ごはん120g ★ごはん5の音 大刀魚の青じそ焼 麦 三ックスソテー 乳麦 乳麦 八参のきの花のおひたし 表 八参のきの花とにぼうの甘辛煮 大根と小2のおひたし 表 小れんこん・ 本の花としらすのおひたし 表 れんこん・ 夕食 おかず ご飯セット おかず ご飯セット おかず ご飯セット おかず ご飯セット まかず ご飯セット エネルギー 283kcal 476kcal エネルギー 265kcal 458kcal エネルギー 273kcal 466kcal エネルギー	化物 14.4g 56. リウム 753mg 754 相当量 1.9g 1.9 乳180g レンジ200g はん120g の西京焼 のきんぴら とと小松菜の煮物 こんサラダ ま またいサラダ がず ご飯 ルギー 272kcal 465k	kcal エネルギー 196kcal .5g
食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 2.2g 2.2g 食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 間食 ◎牛乳180g ◎牛乳180g ◎牛乳180g ◎牛乳180g ◎牛乳180g ◎牛乳180g ◎牛乳180g ◎ケレープフルーツ200g ◎オレン ★ごはん120g ★ごはん120g ★ごはん120g ★ごはん120g ★ごはん120g ★ごはん120g ★ごはん120g ★ごはん5の音 大刀魚の青じそ焼 麦 三ックスソテー 乳麦 乳麦 八参のきの花のおひたし 表 八参のきの花とにぼうの甘辛煮 大根と小2のおひたし 表 小れんこん・ 本の花としらすのおひたし 表 れんこん・ 夕食 おかず ご飯セット おかず ご飯セット おかず ご飯セット おかず ご飯セット まかず ご飯セット エネルギー 283kcal 476kcal エネルギー 265kcal 458kcal エネルギー 273kcal 466kcal エネルギー	化物 14.4g 56. リウム 753mg 754 相当量 1.9g 1.9 乳180g レンジ200g はん120g の西京焼 のきんぴら とい松菜の煮物 こんサラダ	Kcal エネルギー 196kcal 1.5g
食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 2.2g 2.2g 食塩相当量 1.9g 1.9g 1.9g 食塩相当量 (回半乳180g (回半元10g (回半元10g (回半乳180g (回半乳180g (回半乳180g (回半乳180g (回半元10g (回半元10g <th< th=""><th>化物 14.4g 56. リウム 753mg 754 相当量 1.9g 1.9 乳180g レンジ200g はん120g の西京焼 のきんぴら と小松菜の煮物 こんサラダ</th><td> Kcal エネルギー 196kcal 1.5g</td></th<>	化物 14.4g 56. リウム 753mg 754 相当量 1.9g 1.9 乳180g レンジ200g はん120g の西京焼 のきんぴら と小松菜の煮物 こんサラダ	Kcal エネルギー 196kcal 1.5g
食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 2.2g 2.2g 食塩相当量 1.9g 1.9g 1.9g 食塩相当量 (回半乳180g (回半元10g (回半元10g (回半乳180g (回半乳180g (回半乳180g (回半乳180g (回半元10g (回半元10g <th< th=""><th>化物 14.4g 56. リウム 753mg 754 相当量 1.9g 1.9 乳180g レンジ200g はん120g の西京焼 のきんぴら と小松菜の煮物 こんサラダ</th><td> Kcal エネルギー 196kcal 1.5g</td></th<>	化物 14.4g 56. リウム 753mg 754 相当量 1.9g 1.9 乳180g レンジ200g はん120g の西京焼 のきんぴら と小松菜の煮物 こんサラダ	Kcal エネルギー 196kcal 1.5g
食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 2.2g 2.2g 食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 間食 ◎牛乳180g ◎サレープフルーツ200g ◎オレン ★ごはん120g ★ごはん120g ★ごはん120g ★ごはん120g ★ごはん120g ★ごはん120g ★ごはん120g ★ごはん120g ★ごはん120g ★記校豆 別妻 人参のき、乳妻 人参のき、乳妻 大根と小は、カンゲンのごま和え 表の花としらすのおひたしまのおひたしまのおひたしまりまります。 おかず ご飯セットは、カンボールギーとんばく質 17.1g 20.4g たんぱく質 13.7g 17.0g たんぱく質 18.4g 21.7g たんぱく質 19.5g 22.8g たんぱく質 19.5g 22.8g たんぱく質 11.0g 13.5g 14.0g 脂質 13.5g 14.0g 脂質 13.5g 14.0g 脂質 13.5g 14.0g 脂質 13.5g 59.5g 炭水化物 16.2g 58.1g 炭水化物 15.2g 57.1g 炭水化物 16.7g 58.6g 炭水化物 17.6g 59.5g	化物 14.4g 56. リウム 753mg 754 相当量 1.9g 1.9 乳180g レンジ200g はん120g の西京焼 のきんぴら とと小松菜の煮物 こんサラダ	kcal エネルギー 196kcal - 5g たんぱく質 14.6g - 14.6g - 14.6g - 14.4g - 15.0g - 17.4g - 14.6g - 14.6g - 15.0g - 17.4g - 14.6g
食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 2.2g 食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 0.9g 食塩相当量 0.9g 食塩相当量 0.9g 食塩相当量 0.9g 食塩相当量 0.9g 0.9k 1.9g 0.9k 1.9k 1.9g 0.9k 1.9k 1.	化物 14.4g 56. リウム 753mg 754 相当量 1.9g 1.9 乳180g レンジ200g はん120g の西京焼 のきんぴら とと小松菜の煮物 こんサラダ	Kcal
食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 2.2g 食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 0.9g 食塩相当量 0.9g 食塩相当量 0.9g 食塩相当量 0.9g 食塩相当量 0.9g 食塩相当量 0.9g 0.9c 0	化物 14.4g 56. リウム 753mg 754 相当量 1.9g 1.9 乳180g レンジ200g はん120g の西京焼 のきんぴら とと小松菜の煮物 こんサラダ	Kcal
食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 2.2g 2.2g 食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 0。牛乳180g 0。牛乳180g 0。サークイフルーツ150g 0・牛乳180g 0・キ乳180g 0・キュ180g 0・キ	化物	kcal エネルギー 196kcal -5g たんぱく質 14.6g -2g 脂質 8.6g -3g 炭水化物 14.4g -8mg ナトリウム 753mg -9g 食塩相当量 1.9g
食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 2.2g 2.2g 食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当目 1.9g 0年乳180g ③牛乳180g ④牛乳180g ●キュにはん120g ★ごはん120g 乗とキャベッの炒め物 表	化物	Kcal エネルギー 196kcal
食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 2.2g 2.2g 食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当目 1.9g 0年乳180g ③牛乳180g ④牛乳180g ●キュにはん120g ★ごはん120g 乗とキャベッの炒め物 表	化物	Kcal エネルギー 196kcal
食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 2.2g 2.2g 食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当目 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.0g 1.	化物	Kcal
食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 2.2g 2.2g 食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当目 1.9g 0年乳180g 0年乳180g 0チ丸150g 0チカイフルーツ150g 0ゲレープフルーツ200g 0ゲレープスリーの西 15 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	化物	Kcal エネルギー 196kcal
食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 2.2g 2.2g 食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 0.4 平1180g 0千乳180g 0小して150g 0ハン150g 0	化物	Kcal エネルギー 196kcal
食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 2.2g 2.2g 食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 1.9g 0キリ180g 110g 110g 110g 110g 110g 110g 110g	化物	Kcal エネルギー 196kcal
食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 2.2g 2.2g 食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当目 1.9g 0年乳180g ○年乳180g ○年乳180g ○子中人プレーツ150g ★ごはん120g 大田とかればちゃ 1.2g	化物	Kcal エネルギー 196kcal
食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 2.2g 2.2g 食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当目 0年乳180g ○年乳180g ○年乳180g ○年乳180g ○年乳180g ○子ではん120g ★ではん120g 大田之かがぼちゃ 1.0g 1	化物	Kcal エネルギー 196kcal
食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 2.2g 2.2g 食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 0年乳180g ①牛乳180g ①牛乳180g ①牛乳180g ①牛乳180g ①牛乳180g ①ナナ90g ①ナナ90g ①ナナ90g ①キ乳180g ②ナレントナ90g ②ナレフフルーツ150g ※プレントナ90g ※プロッコリーの玉子とじ 東の花のおひたし 菜の花のおひたし 菜の花りは「1.9g 1.9g	化物	Kcal エネルギー 196kcal
食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 2.2g 食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当 0年乳180g 0千乳180g 0千月180g 0千月	14.4g 56. 17.53mg 754 180g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 2.00g 2.00g 2.00g 2.00g 2.00g 33. 2.0g 33. 3.0g 34. 3.0g 35. 3.0g 35.	Kcal エネルギー 196kcal
食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 2.2g 食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当 1.9g 0年乳180g ○年乳180g ○年乳180g ○中乳180g ○中ハ190g ○中ハ190	14.4g 56. 17.53mg 754 180g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 2.00g 2.00g 2.00g 2.00g 2.00g 33. 2.0g 33. 3.0g 34. 3.0g 35. 3.0g 35.	Kcal エネルギー 196kcal
食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 2.2g 2.2g 食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当 1.9g 0年乳180g ○年乳180g ○月 ○月 ○月 ○月 ○月 ○月 ○月 ○	14.4g 56. 1753mg 754 19	kcal エネルギー 196kcal 14.6g 14.6g 14.6g 14.6g 14.4g 8.6g 15.9g 17.4g 1
食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 2.2g 2.2g 食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 0年乳180g ②牛乳180g ③牛乳180g ④キュ180g ③牛乳180g ③牛乳180g ④キュ180g ◆キュ180g ●キュ180g ◆キュ180g ●キュ180g ◆キュ180g ●キュ180g ◆キュ180g ●キュ180g ◆キュ180g ◆オコルニのからから ・サーンのたいまままままままままままままままままままままままままままままままままままま	14.4g 56. 17.53mg 754 180g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 200g はん120g の西京焼 のきんぴら きしい サラダ まかず ご飯 15.9g 16. 15.9g 16. 17.4g 59. 17.4g 59. 17.4g 59. 17.4g 1.9g 1.9g 18.7g 1.9g 1.9g 19.7g 1.9g 19.7g 1.9g 1.9g 19.7g 1.9g	kcal エネルギー 196kcal
食塩相当量	14.4g 56. 17.53mg 754 180g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 200g はん120g の西京焼 のきんぴら きしい サラダ まかず ご飯 15.9g 16. 15.9g 16. 17.4g 59. 17.4g 59. 17.4g 59. 17.4g 1.9g 1.9g 18.7g 1.9g 1.9g 19.7g 1.9g 19.7g 1.9g 1.9g 19.7g 1.9g	kcal エネルギー 196kcal
食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 1.7g 食塩相当量 2.2g 食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 0。年乳180g のよれ180g	化物	Kcal エネルギー 196kcal
食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 2.2g 2.2g 食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当 0年乳180g 0年乳180g 0年乳180g 0千乳180g 0千列170m 0 千列170m	化物	kcal エネルギー 196kcal
食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 2.2g 2.2g 食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当 0年乳180g 0年乳180g 0年乳180g 0千乳180g 0千列170m 0 千列170m	化物	Kcal エネルギー 196kcal
食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 2.2g 食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当 0年乳180g の牛乳180g の牛乳180g のナルンサンりの のナルンサンりの のナルンサンりの のナルンサンりの のナルンサンりの のナルンサンのでは 大ではん120g 大の木のかひたし 表がすっても大いです。 東の花のおひたし 表がす。 「飯セット 大多のき 乳麦 カール・カール・カール・カール・カール・カール・カール・カール・カール・カール・	化物	Kcal エネルギー 196kcal

※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					A STATE OF THE STA			100100					
	12月13日(月)	12月	14日(火	<u>لا)</u>	12 F	15日(7	k)	12 F	316日(ス	★)	12月1	7日(金)
	品名		品名			品			品名		アレルゲン	品名	· — (<u> </u>	
		アレルゲン			アレルゲン			アレルゲン			アレルケン			アレルゲン
	★ごはん150g	l	★ごはん150)g		★ごはん15	0g	l	★ごはん15		<u></u>	★ごはん150g		
	じゃが芋デミグラスソース	卵乳麦	ミートボールの	クリーム煮	卵乳麦	厚焼玉子		卵麦	鶏肉と野菜のク	リーム煮込み	乳麦	オムレツ		卵麦
	カリフラワーの塩炒め		豚肉と大根の			ジャガ芋き	んびら	麦	揚茄子と玉∤			和風あんからめ		
	揚げナスのめかぶ和え	麦	キャベツのピー	ナッツ和え	麦落	和風マヨネ	一ズ和え	卵麦	大根なます		麦	春雨としめじの		
												キャベツの白ド	『レ和え	卵麦
朝	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
食	エネルギー 256kcal		エネルギー	269kcal		エネルギー	270kcal	513kcal	エネルギー	235kcal				457kcal
	たんぱく質 4.6g	8. 7g	たんぱく質	8. 9g	13. 0g	たんぱく質		10.5g	たんぱく質	6.9g	11.0g		6.9g	11. 0g
	脂質 17.3g	17. 9g	脂質	17. 5g	18. 1g	脂質	14. 5g	15. 1g	脂質	12. 4g	13. 0g		9. 0g	9. 6g
	炭水化物 22.0g	74.8g	炭水化物	18.9g	71.7g	炭水化物	29. 0g		炭水化物	23. 9g	76.7g		27.3g	80.1g
	ナトリウム 451mg	452mg	ナトリウム	565mg	566mg	ナトリウム	496mg	497mg	ナトリウム	531mg	532mg		709mg	710mg
	カリウム 515mg	576mg	カリウム	473mg		カリウム	367mg	428mg	カリウム	459mg	520mg		273mg	334mg
	リン 88mg	153mg	リン	132mg	197mg	リン	132mg	197mg	リン	121mg	186mg		123mg	188mg
	食塩相当量 1.1g	1. 1g	食塩相当量		1. 4g	食塩相当量	1.3g	1. 3g	食塩相当量		1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g
	★ごはん150g	l	★ごはん150		_	★ごはん15	-		★ごはん15		l <u>.</u>	★ごはん150g		4n ±
	焼肉塩炒め	麦か	赤魚の幽庵	冼	麦	煮込みタンド		乳	ブリの蒲焼		麦	チキンピカタ		卵麦
	さつま芋の炒り煮	麦	アスパラ	<u></u>		スナップえ		_	人参のきん		麦	トマトソース	_	- ±
	和風サラダ	卵	ジャーマン		乳麦	竹輪と菜の			麩の野菜あ		麦	チンゲン菜ソ		乳麦
			レインボー	苷 N	卵麦	パスタのサ	フグ	卵乳麦	ポテトサラ	*	卵乳麦	きのこのきん マカロニサラ		麦丽素
	ナンナンーデ			ナンエンード	`&⊏ b1	-	ナンナンーギ	ご飯セット		+>.4>.4*	ご飯セット			卵麦
昼	おかず エネルギー 358kcal		エ カルギー	おかず 311kcal	ご飯セット	エネルギー	おかず	こりなって	ナ カルギー	おかず 383kcal			おかず 20kcal	ご飯セット
食					15 1~	エイルモー たんぱく質	339kcal 14.1g	18. 2g	エネルギー	11 6~	626kcal	エイルヤー 4/		663kcal 16.9g
	<u>たんぱく質 12.8g</u> 脂質 21.2g	16.9g	たんぱく質 脂質	18. 1g	18. 7g	<u>たんはく貝</u> 脂質	19. 6g	10. Zg	たんぱく質 脂質 炭水化物	11.6g 22.7g	10.78	たんぱく質 脂質 2	12.8g 26.0g	26. 6g
	脂質 21.2g 炭水化物 28.5g	21.8g 81.3g	<u> </u>	24. 4g	77. 2g	^{胆县} 炭水化物	25. 7g	20. 2g 78. 5g	<u> </u>	30. 4g	23.3g 83.2g	<u>明見 </u>	20. 0g 33. 4g	86. 2g
	<u> </u>	767mg	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	526mg	527mg	ナトリウム	625mg	626mg	ナトリウム	737mg	738mg
	カリウム 570mg	631mg	カリウム カリウム	449mg		カリウム	349mg	410mg	カリウム	542mg	603mg	5555	510mg	571mg
	<u> </u>	236mg		147mg		リン リン	153mg	218mg	カンフサ	120mg			175mg	240mg
	クラー 17 IIIIg 食塩相当量 1.9g	2. 0g	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量				1.9g	1. 9g
間食		Z. 0g									1.0g			1.9g
間食	◎黄桃(缶) 75g	2. 0g	◎みかん(缶	1) 75g		◎パイナッ	プル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	1.0g	◎みかん(缶)	75g	1.9g
間食	◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g		◎みかん(缶 ★ごはん150	ī) 75g Og			ブル(缶) 0g			75g 0g		◎みかん(缶) ★ごはん150g	75g	
間食	◎黄桃(缶) 75g★ごはん150g豆腐ハンバーグ	卵	◎みかん(缶	i) 75g Og フライ	麦	◎パイナッ ★ごはん15	プル(缶) 0g ク	75g	◎黄桃(缶) ★ごはん15	75g 0g ンチ	卵乳麦	◎みかん(缶)	75g	麦
間食	◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g	卵麦	◎みかん(缶 ★ごはん15(ささみ大葉	i) 75g Og フライ	麦	◎パイナッ ★ごはん15 塩ダレポー	ブル(缶) 0g ク 甘露煮	75g 麦	◎黄桃(缶) ★ごはん15 キャベツメ	75g 0g ンチ		◎みかん(缶) ★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 人参グラッセ さつま芋のレ	75g モン煮	麦 乳麦 麦
間食	◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 豆腐ハンバーグ きのこあん	卵麦麦	◎みかん(缶 ★ごはん15(ささみ大葉 ィンゲンと人参	ī) 75g 0g フライ のグラッセ	麦乳	◎パイナッ ★ごはん15 塩ダレポー さつま芋の	ブル(缶) 0g ク 甘露煮	75g 麦	◎黄桃(缶) ★ごはん15 キャベツメ オクラのペペ	75g 0g ンチ ロンチーノ	卵乳麦	◎みかん(缶) ★ごはん150g 鯖の磯辺焼き	75g モン煮	麦 乳麦 麦
間食	◎黄桃(缶) 75g★ごはん150g豆腐ハンバーグきのこあん里芋の揚げ煮	卵麦麦	◎みかん(缶★ごはん15(ささみ大葉)インゲンと人参赤玉南瓜煮	ī) 75g 0g フライ のグラッセ	麦乳麦 卵乳麦	◎パイナッ ★ごはん15 塩ダレポー さつま芋の	ブル(缶) 0g ク 甘露煮	75g 麦 卵乳麦	◎黄桃(缶) ★ごはん15 キャベツメ オクラのペペ 五色煮	75g 0g ンチ ロンチーノ	卵乳麦 麦 卵乳麦	◎みかん(缶) ★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 人参グラッセ さつま芋のレ	75g モン煮	麦 乳麦 麦
	◎黄桃(缶) 75g★ごはん150g豆腐ハンバーグきのこあん里芋の揚げ煮マカロニとパブリカのサラダおかず	卵 表表 表 卵麦	◎みかん(住 ★ごはん15(ささみ大葉 ィンゲンと人参 赤玉南瓜煮 コーンサラ・	f) 75g 0g フライ cのグラッセ ダ おかず	麦乳麦卵乳麦ご飯セット	◎パイナッ ★ごはん15 塩ダレポー さつま芋の ハムの和風	ブル(缶) Og ク 甘露煮 サラダ	75g 麦 卵乳麦 ご飯セット	◎黄桃(缶) ★ごはん15 キャベツメ オクラのペペ 五色煮 玉子スパサ	75g 0g ンチ ロンチーノ ラダ おかず	卵乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット	◎みかん(缶) ★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 人参グラッセ さつま芋のレなすの中華風南	75g モン煮 i蛮漬け らかず	麦乳麦麦麦ご飯セット
9	◎黄桃(缶) 75g★ごはん150g豆腐ハンバーグきのこあん里芋の揚げ煮マカロニとパブリカのサラダおかず	卵 麦 麦 卵麦 ご飯セット 586kcal	◎みかん(在 ★ごはん15(ささみ大葉 ィンゲンと人参 赤玉南瓜煮 コーンサラ・	f) 75g 0g フライ のグラッセ ダ おかず 400kcal	麦 乳 麦 卵乳麦 ご飯セット 643kcal	◎パイナッ ★ごはん15 塩ダレポー さつま芋の ハムの和風 エネルギー	ブル(缶) 0g ク 甘露煮 サラダ おかず 350kcal	表 卵乳麦 ご飯セット 593kcal	◎黄桃(缶) ★ごはん15 キャベツメ オクラのペペ 五色煮 玉子スパサ	75g 0g フチロンチーノ ラダ おかず 408kca	卵乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 651kcal	○みかん(缶)★ごはん150g鯖の磯辺焼き人参グラッセさすの中華風南エネルギー 3	75g モン煮 査査漬け おかず 61kcal	麦 乳麦 麦 麦 ご飯セット 604kcal
	 ●黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 豆腐ハンバーグきのこあん 里芋の揚げ煮 マカロニとパブリカのサラダ おかず エネルギー 343kcal たんぱく賃 8.1g 	卵 麦 麦 卵麦 ご飯セット 586kcal 12.2g	◎みかん(住 ★ごはん150 ささみ大美 インゲンと人参 赤玉コーンサラ: エネルギー たんぱく質	示) 75g 0g フライ のグラッセ ダ おかず 400kcal 11.3g	麦 乳 麦 卵乳麦 ご飯セット 643kcal 15.4g	◎パイナッ ★ごはん15 塩ダレポー さつま和 ハムの和風 エネルギく たんぱく	ブル(缶) 0g ク 甘露煮 サラダ おかず 350kcal 10.2g	表 卵乳麦 ご飯セット 593kcal	◎黄桃(缶) ★ごはん15 キャベツメ オクラのペペ 五色煮 玉子スパサ	75g 0g フチロンチーノ ラダ おかず 408kca	卵乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 651kcal 13.2g	 ○みかん(缶) ★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 人参グラッセさすの中華風南 エネルギー 3 たんぱく質 	75g モン煮 蛮漬け 61kcal 10.5g	麦 乳麦 麦 <u>ご飯セット</u> 604kcal 14.6g
9	 ●黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 豆腐ハンバーグきのこあん 里芋の揚げ煮 マカロニとパブリカのサラダ おかず エネルギー 343kcal たんぱく質 8.1g 脂質 20.5g 	卵 麦 麦 野 麦 ご飯セット 586kcal 12.2g 21.1g	◎みかん(住 ★ごはん150 ささみ大と人参 オンゲンを風入者 コーレンギー エネルばく質 脂質	示) 75g 0g フライ のグラッセ ダ おかず 400kcal 11.3g 19.0g	麦 乳 麦 卵乳麦 ご飯セット 643kcal 15.4g 19.6g	◎パイカ15 ★塩ダフムの エカルば エカルば エカルば エカルば で 変	ブル(缶) 0g ク 甘露煮 サラダ 350kcal 10.2g 19.9g	表 卵乳麦 ご飯セット 593kcal 14.3g 20.5g	◎黄桃(缶) ★ごはん15 キャイラのペペ 五色素スパサ エネールば 上たんぱ 脂質	75g 0g ンチ ロンチーノ ラダ 408kcal 9.1g 25.3g	卵乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 651kcal 13.2g 25.9g	 ○みかん(缶) ★ はん150g 鯖の磯辺焼き 人ささずの中華風南 エネルギー 3 上んぱく質 脂質 	75g モン煮 電漬け 61kcal 10.5g 20.6g	麦 乳麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 604kcal 14.6g 21.2g
9	 ●黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 豆腐ハンバーグきのこあん 里芋の揚げ煮 マカロニとパブリカのサラダ おかず エネルギー 343kcal たんぱく質 8.1g 脂質 20.5g 炭水化物 31.3g 	卵 麦 麦 野 <u>ご飯セット</u> 586kcal 12.2g 21.1g 84.1g	○みかん(住 ★ごはみたいは ささかがで まるがで まるがで まるがで まるで かった かった かった かった かった かった かった かった かった かった	示) 75g 0g フライ・のグラッセ ダ おかず 400kcal 11.3g 19.0g 45.7g	麦乳麦 乳麦 卵乳麦 15.4g 19.6g 98.5g	◎パイナン15★塩さハエた脂皮エたが変のエたが変のエたが変がエたが変がエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたがエたが<!--</th--><th>ブル(缶) 0g ク 甘露煮 サラダ 350kcal 10.2g 19.9g 30.3g</th><th>表 東 東 東 東 東 表 593kcal 14.3g 20.5g 83.1g</th><th>● 様(缶)★ はん15★ キャラの煮五 五 五 子ルルばエたん質水化物</th><th>75g 0g ンチ ロンチーノ ラダ 408kcal 9.1g 25.3g 34.4g</th><th>卵乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 651kcal 13.2g 25.9g 87.2g</th><th>● みかん(缶) ★ はん150g ★ のは辺焼 2 を で が で が で が で で で で で で で で で で で で で</th><th>75g モン煮 京蛮漬け おかず 61kcal 10.5g 20.6g 30.8g</th><th>麦 表 麦 <u>ご飯tット</u> 604kcal 14.6g 21.2g 83.6g</th>	ブル(缶) 0g ク 甘露煮 サラダ 350kcal 10.2g 19.9g 30.3g	表 東 東 東 東 東 表 593kcal 14.3g 20.5g 83.1g	● 様(缶)★ はん15★ キャラの煮五 五 五 子ルルばエたん質水化物	75g 0g ンチ ロンチーノ ラダ 408kcal 9.1g 25.3g 34.4g	卵乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 651kcal 13.2g 25.9g 87.2g	● みかん(缶) ★ はん150g ★ のは辺焼 2 を で が で が で が で で で で で で で で で で で で で	75g モン煮 京蛮漬け おかず 61kcal 10.5g 20.6g 30.8g	麦 表 麦 <u>ご飯tット</u> 604kcal 14.6g 21.2g 83.6g
9	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 豆腐ハンバーグ きのこあん 里芋の揚げ煮 マカロニとパブリカのサラダ エネルギー 343kcal たんぱく質 8.1g 脂質 20.5g 炭水化物 31.3g ナトリウム 694mg	卵 麦 麦 野 <u>ご飯セット</u> 586kcal 12.2g 21.1g 84.1g 695mg	◎みかん(住 ★ごはみたとは ささがで南ン ルば ボー エたん質 ルば ボー エたん質 ボー ボー ボー ボー ボー ボー ボー ボー ボー ボー ボー ボー ボー	示) 75g 0g フライ のグラッセ ダ 400kcal 11.3g 19.0g 45.7g 541mg	麦乳麦卵乳麦 デ酸セット 643kcal 15.4g 19.6g 98.5g 542mg	◎★塩さハ エた脂炭ナト15 がごダつムの ルば 化リナット ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	フル(缶) Og ク 甘露煮 サラダ おかず 350kcal 10.2g 19.9g 30.3g 588mg	表 要 野乳麦 ご飯セット 593kcal 14.3g 20.5g 83.1g 589mg	◎ ★ (缶) ★ (缶) ★ (本) ★ (本) ★ (本) ※ (a) ※	75g 0g ンチ ロンチーノ ラダ 408kcal 9, 1g 25, 3g 34, 4g 646mg	卵乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 651kcal 13.2g 25.9g 87.2g 647mg	● みかん(缶) ★ はん150g ★ 請の後のできますのの中華	75g モン煮 査査漬け 61kcal 10.5g 20.6g 30.8g 600mg	麦 素 麦 <u>ご飯セット</u> 604kcal 14.6g 21.2g 83.6g 601mg
9	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 豆腐ハンバーグ きのこあん 里芋の揚げ煮 マカロニとパブリカのサラダ エネルギー 343kcal たんぱく質 8.1g 脂炭水化物 31.3g ナトリウム 694mg カリウム 415mg	卵 麦麦 卵麦 ご飯セット 586kcal 12.2g 21.1g 84.1g 695mg 476mg	◎みかん(住 ★ごはみたとは ささがで南ン ルば ボー エたん質 ルば ボー エたん質 ボー ボー ボー ボー ボー ボー ボー ボー ボー ボー ボー ボー ボー	i) 75g 0g フライ・のグラッセ ダ 400kcal 11.3g 19.0g 45.7g 541mg 646mg	麦 乳 麦 卵乳麦 ご飯セット 643kcal 15. 4g 19. 6g 98. 5g 542mg 707mg	◎★塩さハエた脂炭ナカリウムエた脂炭ナカリウム	フル(缶) Og ク 甘	表 要 野乳麦 ご飯セット 593kcal 14.3g 20.5g 83.1g 589mg	◎ ★ (缶) ★ (缶) ★ (本) ★ (本) ★ (本) ※ (a) ※	75g 0g ンチ ロンチーノ ラダ 408kcal 9.1g 25.3g 34.4g 646mg 383mg	卵乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 651kcal 13.2g 25.9g 87.2g 647mg 444mg	● みかん(缶) ★	75g モン煮 富蛮漬け 61kcal 10.5g 20.6g 30.8g 600mg 572mg	麦 乳麦 麦 ご飯セット 604kcal 14.6g 21.2g 83.6g 601mg 633mg
9	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 豆腐ハンバーグ きのこあん 里芋の揚げ煮 マカロニとパブリカのサラダ ボネルギー 343kcal たんぱく質 8.1g 脂黄水化物 31.3g ナトリウム 694mg カリウム 415mg リン 117mg	卵 麦 麦 卵 麦 1586kcal 12.2g 21.1g 84.1g 69.5mg 476mg 182mg	◎みかん(住 ★ごさん) ************************************	i) 75g 0g フライ・のグラッセ ダ 400kcal 11.3g 19.0g 45.7g 541mg 646mg 135mg	麦 乳 麦 卵乳麦 ご飯セット 643kcal 15. 4g 19. 6g 98. 5g 542mg 707mg 200mg	◎★塩さハエた脂炭ホトリウムエた脂炭ホトリウムエたカ質水・リウムエたカリン	プル(缶) Og ク 甘	表 野乳麦 デ93kcal 14.3g 20.5g 83.1g 583mg 673mg 224mg	◎ ★ はいりん (石) ★ キャラ 表 ス	75g Og ンチ ロンチーノ ラダ 408kcal 9.1g 25.3g 34.4g 383mg 127mg	卵乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 651kcal 13.2g 25.9g 87.2g 647mg 444mg 192mg	● みかん(缶) ★ はん150g ★ はん150g 鯖の磯辺 中の 一 な	75g モン煮 i蛮漬け 61kcal 10.5g 20.6g 30.8g 600mg 572mg 161mg	麦 乳麦 麦 ご飯セット 604kcal 14.6g 21.2g 83.6g 601mg 633mg 226mg
9	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 豆腐ハンバーグ きのこあん 里芋の揚げ煮 マカロニとパブリカのサラダ おかず エネルギー 343kcal たんぱく質 8.1g 脂質 20.5g 炭水化物 31.3g 大トリウム 415mg リン 415mg リン 117mg 食塩相当量 1.8g	卵 麦 麦 野 麦 12.2g 21.1g 84.1g 695mg 476mg 182mg 1.8g	◎みかん(住 ★さん150 大ささが、 大と瓜サースの質水とリウー エた脂炭水・リウム 大りウムー 大りな相当量	i) 75g 0g フライ のグラッセ ダ おかず 400kcal 11.3g 19.0g 45.7g 541mg 646mg 135mg 1.4g	麦乳麦卵乳麦 043kcal 15.4g 19.6g 98.5g 542mg 707mg 200mg 1.4g	◎★塩さハ エた脂炭ナカリ食塩さハ エた脂炭ナカリシ塩 イはレまの ルぱ 化リウム ネん質 水・リウム 増 一質 一切 単 一質 一切 単	ブル(缶) 0g ク 講 素 サラダ おかず 350kcal 10 2g 19 9g 30.3g 588mg 612mg 1.5g	表 東乳表 ご飯セット 593kcal 14.3g 20.5g 83.1g 589mg -673mg 224mg 1.5g	◎★キャラ・カリウム ★キャラ・カリン・ルば、化ウム・リウム・リウム・リウム・リウム・リウム・リウム・リウム・リウム・リウム・リ	75g 0g ンチ ロンチーノ ラダ 408kcal 9 1g 25.3g 34.4g 646mg 383mg 127mg 1.6g	卵乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 651kcal 13.2g 25.9g 87.2g 647mg 192mg 1.6g	● 本	75g Tを T変責け 10.5g 20.6g 30.8g 5072mg 161mg 1.5g	麦 実 麦 ご飯セット 604kcal 14.6g 21.2g 83.6g 601mg 633mg 226mg 1.5g
9	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 豆腐ハンバーグ きのこあん 里芋の揚げ煮 マカロニとパブリカのサラダ エネルギー 343kcal たんぱく質 8.1g 脂質 20.5g 炭水化物 31.3g ナトリウム 415mg カリウム 415mg カリウム 117mg 食塩相当量 1.8g	卵 麦 麦 野 麦 野 麦 12.2g 21.1g 84.1g 695mg 476mg 182mg 1.8g	◎みかん(住 ★ごさからは 150 ささかがった 150 まった 1	示) 75g 0g フライ のグラッセ ダ 400kcal 11.3g 19.0g 45.7g 541mg 646mg 135mg 1.4g おかず	麦乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 多	◎ ★塩さハ エた脂炭 ナカリ食塩 イロック 15 単一 15 単一 15 単一 15 単一 15 単一 16 単一 17 単一 17 単一 18 単	ブル(缶) 0g ク 甘露煮 サラダ おかず 350kcal 10 2g 19 9g 30.3g 588mg 159mg 1.5g	表 野乳麦 ご飯セット 593kcal 14.3g 20.5g 83.1g 589mg 673mg 224mg 1.5g	●	75g 0g ンチ ロンチーノ ラダ 408kcal 9 1g 25.3g 34.4g 646mg 127mg 1.6g	卵乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 651kcal 13.2g 25.9g 87.2g 647mg 444mg 192mg 1.6g	● みにはいる はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます	75g モン煮 1弦漬け 61kcal 10.5g 20.6g 30.8g 5072mg 161mg 1.5g	麦 乳 麦 麦 ご飯セット 604kcal 14.6g 21.2g 83.6g 601mg 633mg 226mg 1.5g ご飯セット
9	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 豆腐ハンバーグ きのこあん 里芋の揚げ煮 マカロニとパブリカのサラダ エネルギー 343kcal たんぱく質 8.1g 脂質 20.5g 炭水化物 31.3g ナトリウム 415mg カリウム 415mg カリウム 117mg 食塩相当量 1.8g おかず エネルギー 957kcal	卵 麦 麦 野 麦 野 麦 12.2g 21.1g 84.1g 695mg 476mg 1.8gmg 1.8gmg 1.8gmg 1.8gmg	◎みかん(住 ★ごさから ささかが南ン ・ 本ん質 化物 ・ 大りウム ・ カリン塩相 ・ エネルギー	示) 75g 0g フライ のグラッセ ダ おかず 400kcal 11.3g 19.0g 45.7g 541mg 646mg 135mg 1.4g おかず 980kcal	麦乳 麦卵乳麦 ご飯セット 643kcal 15. 4g 19. 6g 98. 5g 542mg 707mg 200mg 1. 4g ご飯セット 1709kcal	◎★塩さハ エた脂炭ナカリ食 オータ コーダー エカルば 水ウム ルば 水りウム オル質 化ウウム コーダー オーダー オーダー エネルギー・ マーダー・ オーダー・ オー・ オーダー・	ブル(缶) 0g ク 甘露煮 サラダ おかず 350kcal 10. 2g 19. 9g 30. 3g 588mg 612mg 1.5mg 1.5g おかず 959kcal	表 東乳表 ご飯セット 593kcal 14.3g 20.5g 83.1g 589mg 673mg 224mg 1.5g ご飯セット 1688kcal	● ★ キャラ・カリウム エキル リウム 出版 大 ・ リウム 出版	75g 0g ンチ ロンチーノ ラダ 408kcal - 9. 1g - 25. 3g - 34. 4g - 646mg - 383mg - 127mg - 1. 6g - おかず 1026kcal	卵乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 651kcal - 13. 2g - 25. 9g 87. 2g 647mg - 444mg 192mg 1. 6g ご飯セット 1755kcal	● みかん(五) ★ 結れ の の の かん (五) ★ 結れ の の の が う ま 中 本 の で が で かった の で で かった の で かった の で で で で で で で で で で で で で で で で で で	75g モン煮 ix 満け らかず 61kcal 10.5g 20.6g 30.8g 600mg 5.72mg 1.5g らかず 95kcal	麦 麦 麦 ご飯セット 604kcal 14.6g 21.2g 83.6g 601mg 633mg 226mg 1.5g ご飯セット 1724kcal
9	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 豆腐ハンバーグ きのこあん 里芋の揚げ煮 マカロニとパブリカのサラダ エネルギー 343kcal たんぱく質 8.1g 脂質 20.5g 炭水化物 31.3g ナトリウム 694mg カリウム 415mg リン 117mg リン 117mg リン 117mg リン 18g おかず エネルギー 957kcal たんぱく質 25.5g	卵 麦 麦 野 麦 野 麦 12.2g 21.1g 84.1g 695mg 476mg 182mg 1.8g 1.8g 1.8g 1686kcal 37.8g	 ○みかん(住 ★されたした) ささかが南ン ルばいたと瓜サー 本ん質水化リウム カリン塩相 エたんぱく カリン塩相 エたんぱく エネんぱく エるんな エるんな	示) 75g 0g フライ のグラッセ ダ おかず 400kcal 11. 3g 19. 0g 45. 7g 54 Img 646mg 135mg 1. 4g おかず 980kcal 31. 2g	麦乳麦 乳麦 乳麦 多	◎★塩さハ エた脂炭ナカリ食 エたんぱーの ルぱく ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	フル(缶) 0g ク 甘露煮 サラダ おかず 350kcal 10.2g 19.9g 30.3g 588mg 612mg 1.5g おかず 959kcal 30.7g	表 野乳麦 ご飯セット 593kcal 14.3g 20.5g 83.1g 589mg 673mg 224mg 224mg 15g ご飯セット	● ★キオク色子 エた脂炭ナトリウム エたん質水化リウム 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 エーし エーし エーし エーし エーし エーし エーし エーし	75g 0g ンチ ロンチーノ ラダ 408kcal 9.1g 25.3g 34.4g 646mg 383mg 127mg 127mg 1026kcal 27.6g	卵乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 651kcal 13.2g 25.9g 87.2g 647mg 444mg 192mg 1.6g ご飯セット 1755kcal 39.9g	● みにはいる はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます	7/5g モン煮 百蛮漬け 60 kcal 10.5g 20.6g 30.8g 600mg 572mg 161mg 15mg 15mg 15mg 15mg 15mg 15mg 15mg 15mg	麦 表 麦 麦 こ飯セット 604kcal 14.6g 21.2g 83.6g 601mg 633mg 226mg 1.5g こ飯セット 1724kcal 42.5g
夕食	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 豆腐ハンバーグ きのこあんり 里芋の場け煮 マカロニとパブリカのサラダ エネルギー 343kcal たんぱく質 8.1g 脂炭水化物 31.3g ナトリウム 415mg リン 415mg リン 117mg 食塩相当量 1.8g 本かず エネルギー 987kcal たんぱく質 25.5g 脂質 59.0g	卵 麦 麦 麦 卵麦 ご飯セット 586kcal 12.2g 21.1g 84.1g 695mg 476mg 182mg 1.8g こ飯セット 1686kcal	◎みかは 15(在 15(本 15(本 15(本 15(本 15(本 15(本 15(本 15(x 15) 15(x 15(x 15) 15(x	示) 75g Og フライ・のグラッセ ダ おかず 400kcal 11.3g 19.0g 45.7g 541mg 646mg 135mg 1.4g おかず 980kcal 31.2g 54.6g	麦 乳 麦 卵乳麦 ご飯セット 643kcal 15. 4g 19. 6g 98. 5g 542mg 707mg 200mg 1. 4g ご飯セット	◎★塩さハ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウ 相当 ギー質 水の質 ポーツ は ポーツ は ポーツ は ボーツ は ボーヴ は ボーヴ は ボーヴ は デーガー は ボーヴ は ボール は ボーヴ は ボール は ボーヴ は ボール は ば は に ボール は は に は に は に は に は に は に は に は に は に	フル(缶) Og ク 甘露煮 サラダ おかず 350kcal 10.2g 19.9g 30.3g 588mg 612mg 159mg 1.5g まかず 959kcal 30.7g 54.0g	ブラリス 表 表 表 表 表 表 表 表 ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま	● ★キャラ色子 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 単 ギー質 エルポく から エー・ マー・ エー・ エー・ エー・ エー・ エー・ エー・ エー・ エー・ エー・ エ	75g 0g ンチ ロンチーノ ラダ 408kcal 9.1g -25.3g -34.4g -646mg -383mg 127mg 1.6g	卵乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 651kcal 13.2g 25.9g 87.2g 647mg 444mg 192mg 1.6g ご飯セット	● かん(石) ★	7/5g モン煮 高かず 61kcal 10.5g 20.6g 30.8g 600mg 572mg 161mg 1.5g 95kcal 30.2g 95kcal 30.2g	麦 乳麦 麦 ご飯セット 604kcal 14.6g 21.2g 83.6g 601mg 633mg 226mg 1.5g ご飯セット 1724kcal 42.5g 57.4g
夕食	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 豆腐ハンバーグ きの高いカルボー 343kcal モルギー 343kcal たんぱく質 8.1g 脱炭水化物 31.3g ナトリウム 415mg リン 415mg リンカリウム 117mg 食塩相当量 1.8g ホかず エネルギー 957kcal たんぱく質 25.5g 脂質 59.0g 炭水化物 81.8g	卵 麦麦 卵麦 ご飯セット 586kcal 12.2g 21.1g 695mg 476mg 182mg 1.8g ご飯セット 1686kcal 37.8g 60.8g 240.2g	○みかは150 ★された 150 大さなが、 150 大きなが、 150	示) 75g Og フライ・のグラッセ ダ おかず 400kcal 11.3g 19.0g 45.7g 541mg 646mg 135mg 1.4g おかず 980kcal 31.2g 54.6g 89.0g	麦 乳 麦 卵乳麦 ご飯セット 643kcal 15. 4g 19. 6g 98. 5g 542mg 707mg 200mg 1. 4g 二飯セット 1709kcal 43. 5g 56. 4g 247. 4g	◎★塩さハ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭オカリネ イはレまの ルば 化リウ 担 ルば ヤウム ヨーヴ 化ポーク 単 ギーグ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	フル(缶) Og ク 甘露煮 サラダ おかず 350kcal 10.2g 19.9g 30.3g 588mg 612mg 1.5g おかず 959kcal 30.7g 54.0g 85.0g	表 野乳麦 『飯セット 593kcal 14.3g 20.5g -83.1g 589mg 673mg -224mg 1.5g 『飯セット 1.5g 1.5g 1.5g 1688kcal 43.0g 55.8g 243.4g	●★キオカ五玉 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭水トリン はベッペ、サー質 ボーリン エルばく 物ム エルばく 物ム エルばく を発表が、他の ボーリン ボーン ボーン ボーン ボーン ボーン ボーン ボーン ボー	75g Og フチーノ ラダ おかず 408kcal 9.1g 25.3g 34.4g 646mg 383mg 127mg 1.6g おかず 1026kcal 27.6g 60.4g 88.7g	卵乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 651kcal 13.2g 25.9g 87.2g 64.7mg 44.4mg 192mg 1.6g ご飯セット 1755kcal 39.9g 62.2g 247.1g	● 大きな	75g モン煮 「蛮漬けいず 61kcal 10.5g 20.8g 30.8g 161mg 1.5g	麦 乳麦 麦 ご飯セット 604kcal 14.6g 21.2g 83.6g 601mg 633mg 226mg 1.5g こ飯セット 1724kcal 42.5g 57.4g 249.9g
夕食	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 豆腐ハンバーグ きの高ハンが、	卵 麦麦 卵麦 ご飯セット 586kcal 12.2g 21.1g 695mg 476mg 182mg 1.8g ご飯セット 1686kcal 37.8g 60.8g 240.2g 1914mg	○みでは、1500のようには、1500のように	がず 400kcal 11.3g 19.0g 19.0g 45.7g 541mg 646mg 135mg 1.4g おかず 980kcal 1.2g 54.6g 89.0g 1680mg	麦 乳 麦 卵乳麦 ご飯セット 643kcal 15. 4g 19. 6g 98. 5g 542mg 707mg 200mg 1. 4g ご飯セット 1709kcal 43. 5g 56. 4g 247. 4g 1683mg	◎★塩さハ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナナカリネ な質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン 相 ルぱく 物 ムー質 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	プル(缶) Og ク 甘露煮 サラダ おかず 350kcal 10.2g 19.9g 30.3g 612mg 159mg 1.5g おかず 959kcal 30.7g 54.0g 85.0g 1610mg	表 野乳麦 ご飯セット 593kcal 14.3g 20.5g 83.1g 589mg 673mg 224mg 1.5g ご飯セット 1688kcal 43.0g 55.8g 243.4g 1613mg	◎★キオカ五玉 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 単 ギで質化・リウム 単 ギー質 でありた サーカー サーカー サーカー サーカー サーカー サーカー サーカー サーカ	75g Og フチーノ ラダ おかず 408kcal 9.1g 25.3g 34.4g 383mg 127mg 1.6g おかず 1026kcal 27.66 60.4g 88.7g 1802mg	卵乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 651kcal 13.2g 25.9g 87.2g 647mg 444mg 192mg 1.6g ご飯セット 1755kcal 39.9g 62.2g 247.1g 1805mg	● ★	7/5g モン煮け おかず 61kcal 10.5g 20.6g 3600mg 1.5g 600mg 6	麦 表 麦 麦 こ飯セット 604kcal 14.6g 21.2g 83.6g 603mg 226mg 1.5g こ飯セット 1724kcal 42.5g 57.4g 249.9g 2049mg
夕食	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 豆腐ハンバーグ きの高ハンが、	卵 麦 麦 卵 麦 野 586kcal 12.2g 21.1g 84.1g 476mg 182mg 1.8g ご飯セット 1686kcal 37.8g 240.2g 1914mg 1683mg	◎みごさがあった。 ★さイ赤コ エた脂炭ナカリ食塩 本ん質水トリン塩 本ん質水トリン塩 ルポマー ででである。 エた脂炭 化リウム 当 エた脂炭ナカリウム カリウム カリウム	では、	麦 乳 麦 卵乳麦 ご飯セット 643kcal 15. 4g 19. 6g 98. 5g 707mg 200mg 1. 4g ご飯セット 1709kcal 43. 5g 247. 4g 1683mg 1751mg	◎★塩さハ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリオはレまの ルば 化リウ 出 よん質水トリウ 相 ルぱ 化リウム 当 ギ くり 物ム コー質 かりん 量 一質	プル(缶) Og ク 甘露煮 サラダ おかず 350kcal 10.2g 19.9g 30.3g 612mg 1.5g 85.0g 1610mg 1328mg	表 野乳麦 野乳麦 ご飯セット 593kcal 14.3g 20.5g 83.1g 673mg 224mg 1.5g ご飯セット 1688kcal 43.0g 243.4g 1613mg 1511mg	◎★キオカ五玉 エた脂炭ナカリ食塩 エた脂炭ナカリ食塩 インダベルボ 物ムリン はまれん質 化リウム 出ばく をおん質 化リウム 出ばく をおん質 アイリウム コギス アイリウム コギス アイリウム コギス アイリウム コギュー 質 かん アイ・カリウム コープ ロージャー はい ちょう アイ・カー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	75g 0g フチーノ ラダ 3かず 408kcal 9.1g 25.3g 34.4g 383mg 127mg 1.6g おかず 1026kcal 27.6g 88.7g 1802mg 1384mg	卵乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 651kcal 13.2g 25.9g 87.2g 647mg 444mg 192mg 1.6g ご飯セット 1755kcal 39.9g 62.2g 247.1g 1805mg 1567mg	● 大いウム 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	7/5g イン煮けるかず。 61kcal 10.5g 20.6g 30.0mg 57/2mg 161mg 1.5g 6000mg 57/2mg 161mg 1.5g 6000mg 1.5g 6000mg 1.5g 6000mg	麦 表 麦 こ飯セット 604kcal 14. 6g 21. 2g 83. 6g 601mg 633mg 226mg 1. 5g こ飯セット 1724kcal 42. 5g 249.9g 249.9g 2049mg 1538mg
夕食	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 豆腐ハンバーグ きのこあん 里芋の揚げ煮 マカロニとパブリカのサラダ エネルギー 343kcal たんぱく質 8.1g 20.5g 炭水化物 31.3g ナトリウム 415mg リン 415mg リン 117mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 957kcal たんぱく質 25.5g 脂質 59.0g 大水化物 81.8g エネルギー 957kcal たんぱく質 376mg	卵 麦 麦 卵 麦 野 麦 野 586kcal 12. 2g 21. 1g 84. 1g 695mg 182mg 1. 8g 1. 8g 1. 8g 1. 8g 240. 2g 1914mg 1683mg 571mg	◎みごさかまっ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウ 相 ルぱく	まかず 400kcal 11. 3g 19. 0g 45. 7g 646mg 1. 4g おかず 980kcal 31. 2g 980kcal 31. 2g 1680mg 1568mg 1568mg 414mg	麦 乳 麦 卵乳麦 - 二飯セット 643kcal - 15. 4g - 19. 6g - 98. 5g - 707mg - 200mg - 1. 4g - 二飯セット 1709kcal - 43. 5g - 56. 4g - 247. 4g - 1683mg - 1751mg - 609mg	◎★塩さハ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリからがごがつム おん質水トリン塩 ネん質水トリンキ イはリナカルばく 他リム 当 ギスク質・パーの風 一質 当 ギスクム 量 一質	プル(缶) Og ク 甘露煮 サラダ おかず 350kcal 10.2g 19.9g 30.3g 588mg 159mg 1.5g おかず 959kcal 30.7g 54.0g 1610mg 1328mg 444mg	プラリア (15 mg) では、 できない。	●★キオ五玉 エた脂炭ナカリ食はべのペパサインでは、カリウム はばいののの パー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー	75g 0g ンチ ロンチーノ ラダ ***** *** *** *** *** *** *** *** *	卵乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 651kcal 13.2g 25.9g 87.2g 647mg 444mg 192mg 1.6g ご飯セット 1755kcal 39.9g 62.2g 247.1g 1805mg 1567mg 563mg	● ★	7/5g TE ン煮 (10 mg) (表 表 表 表 こ飯セット 604kcal 14.6g 21.2g 83.6g 601mg 633mg 226mg 1.5g こ飯セット 1724kcal 42.5g 57.4g 249.9g 2049mg 1538mg 654mg
夕食	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 豆腐ハンバーグ きのこあん 里芋の揚げ煮 マカロニとパブリカのサラダ エネルギー 343kcal たんぱく質 8.1g 混んがばく質 8.1g 混んがばく質 31.3g ナトリウム 415mg リン 117mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 957kcal たんぱく質 25.5g 脂質 59.0g 炭水化物 81.8g エネルギー 957kcal たんぱく質 25.5g 1500mg カリウム 1911mg カリウム 19500mg カリウム 376mg 食塩相当量 4.8g	卵 麦 麦 野 麦 野 麦 12.2g 21.1g 84.1g 695mg 182mg 1.8g 1.8g 1.8g 2.0g 2.0 2.0 2.0 2.0 2.0 2.0 2.0 2.0 2.0 2.0	◎みごさかまっ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ なん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ルポーツ リカリ は ボーリン 地 ボー で で で で で で で で で で で で で で で で で で	示) 75g 0g フライ・のグラッセ ダ 400kcal 11.3g 19.0g 45.7g 646mg 1.35mg 1.4g おかず 980kcal 31.2g 54.6g 89.0g 1568mg 1568mg 414mg 4.3g	麦乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 多	◎★塩さハ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 イロッカー おん質水トリン塩 ネん質水トリン 相 ルば ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	プル(缶) Og ク 甘露煮 サラダ おかず 350kcal 10 2g 19 9g 30 3g 588mg 159mg 1.5g 30.7g 54 0g 85 0g 1328mg 444mg 4.1g	表 野乳 表 ご飯セット 593kcal 14.3g 20.5g 83.1g 589mg 224mg 1.5g ご飯セット 1688kcal 43.0g 55.8g 243.4g 1613mg 151mg 639mg 4.1g	●★キオ五玉 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食	75g 0g フチーク ラダ おかず 408kcal 9 1g 25.3g 34.4g 646m 383mg 127mg 1.6g 57.6g 60.4g 88.7g 1802mg 1384mg 368mg 4.6g	卵乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 651kcal 13.2g 25.9g 87.2g 647mg 192mg 1.6g こ飯セット 1755kcal 39.9g 62.2g 247.1g 1805mg 1567mg 563mg 4.6g	● ★	7/5g Tを表しています。 Textにはればればればればればればればればればればればればればればればればればればれば	表 果麦麦 ご飯セット 604kcal 14.6g 21.2g 83.6g 601mg 226mg 1.5g ご飯セット 1724kcal 42.5g 57.4g 249.9g 2049.9g 1538mg 654mg 5.2g
夕食 合計 合	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 豆腐ハンバーグ きのこあん 里芋の揚げ煮 エネルギー 343kcal たんぱく質 8.1g 脂質 20.5g 炭水化物 31.3g ナトリウム 415mg 117mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 957kcal たんぱく質 25.5g 脂質 59.0g 炭水化物 1911mg カリウム 1500mg カリウム 1500mg カリウム 376mg カリウム 376mg	卵 麦 麦 野麦 『飯セット 586kcal 12. 2g 21. 1g 84. 1g 695mg 4.76mg 1. 8g 1. 8g 1686kcal 37. 8g 60. 8g 240. 2g 1914mg 1571mg 4. 9g	◎みごさかまっ エた脂炭ナカリカ はみからなが南ン ルば 化リウム オル 質 化リウム サイン カリカリ 塩 木 の質 水 トリン塩 オー 質 ボー で質 ボー 質 エネル 質 水 リウム 当量 エネル 質 エネル 当量 エネー 質 エネル サー カリカ 当量 エネー 質 エネル サー カリカ コー カー カリカ コー カリカー カー カ	がず がず 400kcal 11.3g 19.0g 45.7g 541mg 646mg 1.4g 535mg 1.4g 第80kcal 31.2g 54.6g 89.0g 1680mg 1568mg 1568mg 144mg 4.3g 1028kcal	麦乳 麦乳 麦乳 543kcal 15.4g 19.6g 98.5g 542mg 707mg 200mg 1.4g 200 mg 1709kcal 43.5g 56.4g 247.4g 1683mg 1783mg 609mg 4.3g	●★塩さハエた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭・ナカリ食エた脂炭・ナカリ食エた脂炭・ナカリ食エた脂炭・ナカリ食エた脂炭・ナカリ食エた脂炭・ナカリ食エた脂炭・ナカリ食エた脂炭・ナカリ食エた脂炭・ナカリ食エた脂炭・ナカリ食エた脂炭・ナカリ食エた脂炭・ナカリ食エた脂炭・ナカリ食エた脂炭・ナカリ食エた脂炭・ナカリ食エた脂炭・ナカリ食エた脂炭・ナカリ食エた脂炭・ナカリ食エた脂炭・ナカリ食エた脂炭・ナカリ食エた脂炭・ナカリ食エた脂炭・ナカリ食エた脂炭・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・ナカリエた脂炭・ナカリエた脂炭・ナカリエた脂炭・ナカリエた脂炭・ナカリエた脂炭・ナカリエた脂炭・ナカリエた脂炭・ナカリエた脂炭・ナカリエた脂炭・ナカリエた脂炭・ナカリエた脂炭・ナカリエた脂炭・ナカリエた脂炭・ナカリエた脂炭・ナカリエた脂炭・ナカリエた脂炭・ナカリエた脂炭・ナカリエた脂炭・ナカリエた脂炭・ナカリエた脂炭・ナカリエた脂炭・ナカリエた脂炭・ナカリエた脂炭・ナカリエた脂炭・ナカリエた脂炭・ナカリエた脂炭・ナカリエた脂炭・ナカリエた脂炭・ナカリエた脂炭・ナカリエた脂炭・ナカリエた脂炭・ナカリエた脂炭・ナカリエた脂炭・ナカリエた脂炭・ナカリエた脂炭・ナカリエた脂炭・ナカリエた脂炭・ナカリエた脂炭・ナカリエた脂炭・ナカリエた脂炭・ナカリエた脂炭・ナ	プル(缶) Og ク 甘露煮 サラダ おかず 350kcal 10. 2g 19. 9g 30. 3g 588mg 612mg 1.5mg 1.5mg 1.5g おかず 959kcal 30. 7g 54. 0g 85. 0g 1610mg 1328mg 4. 1g	表 東乳表 ご飯セット 593kcal 14.3g 20.5g 83.1g 589mg 673mg 1.5g こ飯セット 1688kcal 43.0g 55.8g 243.4g 1613mg 1511mg 1639mg 4.1g 1751kcal	●★キオ五玉 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 4 インペーク イング 1 イン	75g 0g ンチーノ ラダ 408kcal - 9. 1g - 25. 3g - 34. 4g - 646mg - 383mg - 127mg - 1. 6g - おかず 1026kcal - 27. 6g - 60. 4g - 88. 7g - 1802mg - 1384mg - 368mg - 4. 6g - 1090kcal	卵乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 651kcal 13.2g 25.9g 87.2g 647mg 444mg 192mg 1,55kcal 39.9g 62.2g 247.1g 1805mg 563mg 4.6g	● ★	7/5g モン煮 i蛮漬け おかず 61kcal 10.5g 20.6g 30.8g 600mg 1.5g 95kcal 30.2g 95kcal 30.2g 95.6g 91.5g 355mg 459mg 5.2g	麦妻 麦麦 ご飯セット 604kcal 14.6g 21.2g 83.6g 601mg 226mg 1.5g 226mg 1.724kcal 42.5g 57.4g 249.9g 2049.9g 2049.9g 1538mg 1538mg 5.2g
夕食合計	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 豆腐ハンバーグ きの高ハンバーグ きのあんけますの場け煮 マカロニとパブリカのサラダ エネルギー 343kcal たんぱく質 8.1g 脂炭水化物 31.3g ナトリウム 415mg リン 415mg リンコール・フェール・ファットには、カー・ファットにはは、カー・ファットには、カー・ファットにはは、カー・ファットにはは、カー・ファットにはは、カー・ファットにはは、カー・ファットにはは、カー・ファットにはは、カー・ファットにはは、カー・ファットにはは、カー・ファットにはは、カー・ファットにはは、カー・ファットにはは、カー・ファットにはは、カー・ファットにはは、カー・ファットにはは、カー・ファットにははは、カー・ファットにははは、カー・ファットにははは、カー・ファットにははは、カー・ファットにははは、カー・ファットにははは、カー・ファットにははは、カー・ファットにはははは、カー・ファットにははは、カー・ファットにははは、カー・ファットにはははははははははははははははははははははははははははははははははははは	卵 麦 麦 野麦 野麦 ご飯セット 586kcal 12.2g 21.1g 84.1g 695mg 476mg 182mg 1.8g 1.8g 240.2g 1914mg 1683mg 4.9g 1750kcal 38.2g	◎みごさかまっ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭 化リウム サイン カリ ない カリカリ ない カリカリ ない カリカリ は エ た	おかず 400kcal 11.3g 19.0g 19.0g 45.7g 541mg 646mg 135mg 1.4g 31.2g 54.6g 89.0g 1680mg 1568mg 414mg 4.3g 1028kcal 31.6g	表 乳 表 卵乳表 ご飯セット 643kcal 15. 4g 19. 6g 98. 5g 542mg 707mg 200mg 1. 4g 200mg 1709kcal 43. 5g 56. 4g 247. 4g 1683mg 1751mg 609mg 4. 3g	◎★塩さハ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エたパごダつム ネん質 水トリン塩 ネん質 水トリン塩 れんず ルリウム 増工 パーの風 一質 物 ム 量 一質 カリカリ 音子質	プル(缶) Og ク 甘露煮 サラダ おかず 350kcal 10.2g 19.9g 30.3g 588mg 612mg 159mg 1.5g おかず 959kcal 30.7g 54.0g 85.0g 1610mg 1328mg 444mg 44.1mg 1022kcal 31.0g	ブラリス 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 ま	◎★キオ五玉 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 単二 大脂炭ナカリ 東一質	75g Og フチーノ ラダ おかず 408kcal 9. 1g 255.34.4g 646mg 383mg 127mg 1.6g おかず 1026kcal 27.6g 60.4g 88.7g 1802mg 1384mg 368mg 1384mg 368mg 4.6g	卵乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 651kcal 13.2g 25.9g 87.2g 647mg 444mg 192mg 1.6g 1755kcal 39.9g 62.2g 247.1g 1805mg 1567mg 563mg 4.6g 1819kcal	● ★	7/5 g T ン煮 す す す す す す す す す す す す す す す す す す	麦 果麦 麦 こ飯セット 604kcal 14.6g 21.2g 83.6g 601mg 633mg 226mg 1.5g こ飯セット 1724kcal 42.5g 57.4g 249.9g 2049mg 1538mg 654mg 654mg 1772kcal 42.9g
夕食 合計	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 豆腐ハンバーグ きの高ハンバーグ きのあいず エネルギー 343kcal たんぱく質 8.1g 脱炭水化物 31.3g ナトリウム 415mg リン 415mg リンは相当量 1.8g あかず エネルギー 957kcal たんぱく質 25.5g 脂質 59.0g 炭水化物 81.8g ナトリウム 1911mg カリウム 1950mg リン 376mg カリウム 1500mg リン 376mg カリウム 1500mg リン 48g エネルギー 1021kcal たんぱく質 25.9g 脂質 59.1g	卵 麦 麦 卵 麦 一 586kcal 12.2g 21.1g 84.1g 695mg 476mg 182mg 1.8g ご飯セット 1686kcal 37.8g 60.8g 240.2g 1914mg 1683mg 571mg 4.9g 1750kcal 38.2g 60.9g	 ★さイ赤コ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 	がず がず 400kcal 11.3g 19.0g 45.7g 541mg 646mg 135mg 1.4g おかず 980kcal 31.2g 54.6g 89.0g 1680mg 1568mg 414mg 4.3g 1028kcal 31.6g 54.7g	麦 乳 麦 卵乳麦 ご飯セット 643kcal 15. 4g 19. 6g 98. 5g 542mg 707mg 200mg 1. 4g ご飯セット 1709kcal 43. 5g 56. 4g 247. 4g 1683mg 1751mg 609mg 4. 3g 1757kcal 43. 9g 56. 5g	◎★塩さハ 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 おん質水トリン塩 さん質水トリン塩ネん質・ペリウ 相ルば ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	プル(缶) Og ク 甘露煮 サラダ おかず 350kcal 10.2g 19.9g 30.3g 612mg 159mg 1.5g おかず 959kcal 30.7g 54.0g 85.0g 1610mg 1328mg 444mg 4.1g 1022kcal 31.0g 54.1g	表 野乳麦 『飯セット 593kcal 14.3g 20.5g 83.1g 589mg 673mg 224mg 1.5g 『飯セット 1688kcal 43.0g 243.4g 1613mg 1511mg 639mg 4.1g 1751kcal 43.3g	◎★キオ五玉 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食塩ネん質水にべの煮ス ルば 物ウム 単 ギスの質水トリン 塩 ネん質水トリン 塩 オん質水トリン 塩 オん質 化リウム 出 ギズ り 物 ム 単 ギス の サー 質 ・	75g Og フチーノ ラダ おかず 408kcal 9.1g 25.3g 34.4g 646mg 383mg 127mg 1.6g おかず 1026kcal 27.6g 60.4g 88.7g 1802mg 1384mg 368mg 409020000000000000000000000000000000000	卵乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 651kcal 13.2g 25.9g 87.2g 647mg 444mg 192mg 1.6g ご飯セット 1755kcal 39.9g 62.2g 247.1g 1805mg 1567mg 563mg 4.6g 1819kcal	 ★鯖人さな エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 	7/5 g T ン煮 す	麦 表 麦 麦 こ飯セット 604kcal 14.6g 21.2g 83.6g 603mg 226mg 1.5g こ飯セット 1724kcal 42.5g 57.4g 249.9g 2049mg 1538mg 654mg 5.2g 1772kcal 42.9g 57.5g
夕食 合計 合計(間	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 豆腐ハンバーグ きの高ハンが、 里芋の場げ煮 マカロニとパブリカのサラダ エネルギー 343kcal たんぱく質 8.1g 脂質 20.5g 炭水化物 415mg リン 415mg リン 117mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 957kcal たんぱく質 25.5g 炭水化物 81.8g ナトリウム 1911mg カリウム 1500mg リン 376mg 食塩相当量 4.8g エネルギー 1021kcal エネルギー 1021kcal たんぱく質 25.9g 脂質 4.8g エネルギー 5021kcal	卵 麦 麦 卵 麦 一 12.2g 21.1g 84.1g 695mg 476mg 182mg 1.8g 一 182mg 1.8g 一 1686kcal 37.8g 240.2g 1914mg 1683mg 571mg 4.9g 1750kcal 38.2g 60.9g 255.7g	 ★さイ赤コ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 ボー質 ルば ヤウム 当ギく カカリ食 エた脂炭 カリウム サー質 ボー質 ボー カリウム サー カリウム カリウム	す。 75g 0g フライ・のグラッセ ダ おかず 400kcal 11.3g 19.0g 45.7g 646mg 135mg 1.4g おかず 980kcal 31.2g 1680mg 1568mg 414mg 4.3g 1028kcal 31.6g 54.7g 100.5g	麦 乳 麦 卵乳麦 ご飯セット 643kcal 15. 4g 19. 6g 98. 5g 542mg 707mg 200mg 1. 4g ご飯セット 1709kcal 43. 5g 56. 4g 247. 4g 1683mg 1751mg 609mg 4. 3g 1757kcal 43. 9g 56. 5g 258. 9g	●★塩さハ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ン塩ネん質水トリン塩ネん質水・リウム 当年で質が、水が、物の人のは、水が、物の人のは、水が、水が、水が、水が、水が、水が、水が、水が、水が、水が、水が、水が、水が、	プル(缶) Og ク 甘露煮 サラダ おかず 350kcal 10.2g 19.9g 30.3g 612mg 159mg 1.5g おかず 959kcal 30.7g 85.0g 1610mg 1328mg 444mg 4.1g 1022kcal 31.0g 54.1g 100.2g	表 野乳麦 野乳麦 ご飯セット 593kcal 14.3g 20.5g 83.1g 589mg 673mg 224mg 1.5g ご飯セット 1688kcal 43.0g 243.4g 1613mg 1511mg 639mg 4.1g 1751kcal 43.3g 255.9g 258.6g	◎★キオ五玉 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭 休はべの煮ス ルば 化リウ 相 ルば 化リウム 増水ドリン塩 さん質水トリン塩 さん質水 リウム 当 ギ (物 ウム 量一質 物 ム 量一質 物 ム 十 で (物 ウム 量一 質	75g 0g フチーノ ラダ おかず 408kcal 9.1g 25.3g 34.4g 383mg 127mg 1.6g おかず 1026kcal 27.6g 60.4g 88.7g 1802mg 1384mg 368mg 4.6g 1090kcal 28.0g 60.5g 104.2g	卵乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 651kcal 13.2g 25.9g 87.2g 647mg 444mg 192mg 1.6g ご飯セット 1755kcal 39.9g 62.2g 247.1g 1805mg 1567mg 563mg 4.6g 1819kcal 40.3g 62.3g 262.6g	● ★	7/5g 7/5g 7/5g 7/5g 7/5g 7/5g 7/5g 7/5g	表表表 定飯セット 604kcal 14.6g 21.2g 83.6g 601mg 633mg 226mg 1.5g ご飯セット 1724kcal 42.5g 249.9g 249.9g 2049mg 1538mg 654mg 57.2g 1772kcal 42.9g 57.5g 261.4g
夕食	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 豆腐ハンバーグ きの腐ハンが、 里芋の揚げ煮 マカロニとパブリカのサラダ エネルギー 343kcal たんぱく質 8.1g 脂質 20.5g 炭水化物 31.3g ナトリウム 31.3g カリウム 415mg リン 415mg カリウム 415mg カリウム 117mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 957kcal たんぱく質 25.5g 脂炭水化物 81.8g エネルギー 957kcal たんぱく質 376mg 食塩相当量 4.8g エネルギー 1021kcal たんぱく質 59.9g エネルギー 1021kcal たんぱく質 59.9g 正たんぱく質 59.9g 炭水化物 97.3g ナトリウム 1914mg	卵 麦 麦 卵 麦 シ シ シ シ シ シ シ シ シ シ シ シ シ シ シ	◎★さイ赤コ エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エ た脂炭ナカリ食エ た脂炭ナカリ食エ た脂炭ナカリ食エ た脂炭ナカリ食エ た脂炭ナカリ 単半く 物ウム 当半く 物クム 当半く 物クム 当半く 物クム 当半く 物の ムーラム 当半く 物の ムーラム リカリ カー で の の の の の の の の の の の の の の の の の の	がず 400kcal 11. 3g 19. 0g 45. 7g 646mg 135mg 1. 4g おかず 980kcal 31. 6g 89. 0g 1680mg 1568mg 414mg 4. 3g 1028kcal 31. 6g 54. 7g 1680mg 1568mg 1680mg 1768mg 1768mg 1878	麦 乳 麦 卵乳麦 ご飯セット 643kcal 15. 4g 19. 6g 98. 5g 707mg 200mg 1. 4g ご飯セット 1709kcal 43. 5g 56. 4g 247. 4g 1683mg 1751mg 609mg 4. 3g 1757kcal 43. 9g 56. 5g 258. 9g 1686mg	◎★塩さハ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナバニダつム ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリンカ 出ば 化リウ 増 ポイン・物ウム 当 ギく 物ウム リー質 物ム 量一質 物ム	プル(缶) Og ク 甘露煮 サラダ おかず 350kcal 10.2g 19.9g 30.358mg 612mg 159mg 1.5g おかず 959kcal 30.758 Og 1610mg 1328mg 444mg 4.1g 1022kcal 31.0g 54.1g 100.2g 1611mg	表 野乳表 ご飯セット 593kcal 14.3g 20.5g 83.16589mg 673mg 224mg 1.5g ご飯セット 1688kcal 43.0g 243.4g 1613mg 1511mg 639mg 4.1g 1751kcal 43.3g 255.9g 258.6g 1614mg	◎★キオ五玉 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリウム・サー質・物ムム・量一質・物ム・サー質・物ム・サー質・物ム・サー質・物のム・サー質・物のム・サー質・物のム・サー質・物のム・サー質・物のム・サー質・物のム・サー質・物のム・サー質・物のム・サー質・物のム・サー質・物のム・サー質・物のム・サー質・物のム・サー質・物のム・サーズを表表を表表を表表を表表を表表を表表を表表を表表を表表を表表を表表を表表を表表	75g 0g フチーク ラダ おかず 408kcal 9.1g 25.3g 34.4g 383mg 127mg 1.6g おかず 1026kcal 27.6g 60.4g 88.7g 1802mg 1384mg 368mg 4.6g 1090kcal 28.0g 60.5g 104.2g 1805mg	卵乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 651kcal 13.2g 25.9g 87.2g 647mg 444mg 192mg 1.6g ご飯セット 1755kcal 39.9g 62.2g 247.1g 1805mg 1567mg 563mg 4.6g 1819kcal 40.3g 62.3g 262.6g 1808mg	●★鯖人さな 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 エた脂炭ナカリウム 1900 100 100 100 100 100 100 100 100 10	7/5g イン漬け (10.5g 20.6g 30.0g 57/2mg 16.1mg 1.5g 55.6g 91.5g 91.5	表表表 之飯セット 604kcal 14.6g 21.2g 83.6g 603mg 226mg 1.5g ご飯セット 1724kcal 42.5g 249.9g 2049mg 1538mg 654mg 5.2g 1772kcal 42.9g 57.5g 261.4g 2052mg
夕食	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 豆腐ハンバーグ きのこあん 里芋の場け煮 エネルギー 343kcal たんぱく質 8.1g 正たんぱく質 8.1g 近次水化物 31.3g ナトリウム 415mg リン 415mg リン 117mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 957kcal たんぱく質 25.5g 脂炭水化物 81.8g エネルギー 1950mg カリウム 1911mg カリウム 1911mg カリウム 1950mg	卵 麦 麦 野 麦 野 麦 野 586kcal 12. 2g 21. 1g 84. 1g 695mg 182mg 1. 8g 182mg 1. 8g 240. 2g 1914mg 1683mg 571mg 4. 9g 1750kcal 38. 2g 255. 7g 1917mg	◎★さイ赤コ 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 た脂炭ナカリウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ ヤウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当半く 物ウム 一質 150 を 15	まかず 400kcal 11. 3g 19. 0g 45. 7g 646mg 135mg 1. 4g おかず 980kcal 31. 2g 1680mg 1568mg 414mg 4. 3g 1028kcal 31. 6g 54. 7g 54. 7g 55. 7g 56. 7g 56. 7g 57.	麦 乳 麦 卵乳麦 - 二飯セット 643kcal - 15. 4g - 19. 6g - 98. 5g - 542mg - 707mg - 200mg - 1. 4g - 二飯セット 1709kcal - 43. 5g - 56. 4g - 247. 4g - 1683mg - 1751mg - 609mg - 4. 3g - 1757kcal - 43. 9g - 56. 5g - 258. 9g - 1686mg - 1807mg	◎★塩さハ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリスパごダウム ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリナルボギ和 ギズ 物ウム 当 ギス 物ウム 当 ギス 物ウム 量一質 物ム 量一質 かん 単元 できる かん かん しゅう しゅう かん しゅう	プル(缶) Og ク 甘露煮 サラダ 350kcal 10.2g 19.9g 30.3g 588mg 159mg 1.5g 54.0g 1610mg 1328mg 444mg 4.1g 1022kcal 31.0g 54.1g 100.2g 1611mg 1385mg 1385mg	表 野乳 表 ・ 14、3g ・ 20、5g ・ 83、1g ・ 589mg ・ 673mg ・ 224mg ・ 1、5g ・ 1688kcal ・ 43、0g ・ 55、8g ・ 1613mg ・ 1511mg ・ 639mg ・ 4、1g ・ 1751kcal ・ 43、3g ・ 55、9g ・ 258、6g ・ 1614mg ・ 1568mg	◎★キオ五玉 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 た脂炭ナカリウ 相ルばく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 量一質	75g 0g ンチ ロンチーノ ラダ ***** *** *** *** *** *** *** *** *	卵乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 651kcal 13.2g 25.9g 87.2g 647mg 444mg 192mg 1.6g ご飯セット 1755kcal 39.9g 62.2g 247.1g 1805mg 1567mg 563mg 4.6g 1819kcal 40.3g 62.3g 262.6g 1808mg 1627mg	● ★ 鯖人さな 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 エた脂炭ナカリウム リウム リウム リーカリウム リーカー リーカー リーカー リーカー リーカー リーカー リーカー リーカ	7/5g T ン煮	表 表 表 表 之飯セット 604kca1 14.6g 21.2g 83.6g 601mg 633mg 226mg 1.5g 二飯セット 1724kca1 42.5g 249.9g 2049mg 1538mg 654mg 5.2g 1772kca1 42.9g 261.4g 2052mg 1594mg
夕食 合計 合計(間	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 豆腐ハンバーグ きの腐ハンが、 里芋の揚げ煮 マカロニとパブリカのサラダ エネルギー 343kcal たんぱく質 8.1g 脂質 20.5g 炭水化物 31.3g ナトリウム 31.3g カリウム 415mg リン 415mg カリウム 415mg カリウム 117mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 957kcal たんぱく質 25.5g 脂炭水化物 81.8g エネルギー 1911mg カリウム 1911mg カリウム 1911mg カリウム 55.9g 脂炭水化物 87.8g エネルギー 1021kcal たんぱく質 59.9g 正ネルギー 1021kcal たんぱく質 59.9g 正表ルで質 59.9g 炭水化物 97.3g ナトリウム 1914mg	卵 麦 麦 卵 麦 シ シ シ シ シ シ シ シ シ シ シ シ シ シ シ	◎★さイ赤コ エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エ た脂炭ナカリ食エ た脂炭ナカリ食エ た脂炭ナカリ食エ た脂炭ナカリ食エ た脂炭ナカリ 単半く 物ウム 当半く 物クム 当半く 物クム 当半く 物クム 当半く 物の ムーラム 当半く 物の ムーラム リカリ カー で の の の の の の の の の の の の の の の の の の	がず 400kcal 11. 3g 19. 0g 45. 7g 646mg 135mg 1. 4g おかず 980kcal 31. 6g 89. 0g 1680mg 1568mg 414mg 4. 3g 1028kcal 31. 6g 54. 7g 1680mg 1568mg 1680mg 1768mg 1768mg 1878	表 乳 表 乳 多 15. 4g 19. 6g 98. 5g 542mg 200mg 1. 4g 200mg 1. 4g 1709kcal 43. 5g 56. 4g 247. 4g 1683mg 1751mg 609mg 4. 3g 1757kcal 43. 9g 56. 5g 258. 9g 1686mg 1807mg 615mg	◎★塩さハ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナバニダつム ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリンカ 出ば 化リウ 増 ポイン・物ウム 当 ギく 物ウム リー質 物ム 量一質 物ム	プル(缶) Og ク 甘露煮 サラダ おかず 350kcal 10.2g 19.9g 30.358mg 612mg 159mg 1.5g おかず 959kcal 30.758 Og 1610mg 1328mg 444mg 4.1g 1022kcal 31.0g 54.1g 100.2g 1611mg	表 野乳 表 ・ 14.3g ・ 20.5g ・ 83.1g ・ 589mg ・ 224mg ・ 1.5g ・ 224mg ・ 1.5g ・ 30g ・ 589mg ・ 243.4g ・ 1613mg ・ 1511mg ・ 639mg ・ 4.1g ・ 1751kcal ・ 43.3g ・ 55.9g ・ 258.6g ・ 1614mg ・ 1568mg ・ 642mg ・ 642mg	◎★キオ五玉 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリウム・サー質・物ムム・量一質・物ム・サー質・物ム・サー質・物ム・サー質・物のム・サー質・物のム・サー質・物のム・サー質・物のム・サー質・物のム・サー質・物のム・サー質・物のム・サー質・物のム・サー質・物のム・サー質・物のム・サー質・物のム・サー質・物のム・サー質・物のム・サーズを表表を表表を表表を表表を表表を表表を表表を表表を表表を表表を表表を表表を表表	75g 0g ンチーク ラダ おかず 408kcal - 9 1g 25.3g 34.4g - 646m 383mg 127mg 1.6g - 380mg 1.6g - 380mg 1.6g - 380mg - 1026kcal - 27.6g - 60.4g - 88.7g - 88.7g - 88.8g - 1802mg - 1384mg - 368mg - 4.6g 1090kcal - 28.0g - 60.5g - 104.2g - 1805mg - 1444mg - 375mg - 375mg	卵乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 651kcal 13.2g 25.9g 87.2g 647mg 444mg 192mg 1.6g ご飯セット 1755kcal 39.9g 62.2g 247.1g 1805mg 1567mg 563mg 4.6g 1819kcal 40.3g 62.3g 262.6g 1808mg	● ★ 鯖人さな エ た 脂 炭 ナ カ リ 食 エ た 脂 炭 ナ カ リ 食 エ た 脂 炭 ナ カ リ 食 エ た 脂 炭 ナ カ リ 食 エ た 脂 炭 ナ カ リ 食 エ た 脂 炭 ナ カ リ ウム リウム リウム リウム リウム リカー コ エ た 脂 炭 ナ カ リ 食 エ た 脂 炭 ナ カ リ 食 エ た 脂 炭 ナ カ リ 食 エ た 脂 炭 ナ カ リ 食 エ た 脂 炭 ナ カ リ ウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウ	7/5g イン漬け (10.5g 20.6g 30.0g 57/2mg 16.1mg 1.5g 55.6g 91.5g 91.5	麦妻 麦妻 ご飯セット 604kcal 14. 6g 21. 2g 83. 6g 603mg 633mg 226mg 1. 5g ご飯セット 1724kcal 42. 5g 249. 9g 2049mg 1538mg 654mg 5. 2g 1772kcal 42. 9g 57. 5g 261. 4g 2052mg

※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)

	 _	ぱいしがわ											1001170 (A)			
	12 F	13日()	=)	12	14日()	k)	12	15日(2	k)	12 F	16日(2	大)	121] 17日(会	全)	
			-			· ·						1				
	品名		アレルゲン			アレルゲン			アレルゲン			アレルゲン			アレルゲン	
	★ごはん18	0g		★ごはん18	30g		★ごはん18	0g		★ごはん18	l0g		★ごはん18	30g		
	チーズオム	レツ	卵乳麦	大根と鶏肉	の味噌煮	麦	肉団子と白菜		卵乳麦	肉豆腐煮		麦	肉詰いなり		卵麦	
	ひじきとべー:	コンの煮物	卵乳麦	ひき肉と豆腐	露のうま煮	麦落か	麩の玉子と		卵乳麦	カリフラワ-	-の塩炒め	乳麦	ひき肉と里		乳麦	
	れんこんサ		卵麦	野菜のピー			法蓮草のごま	マヨネーズ		野菜の三杯		麦	マカロニサ		卵麦	
	,		31-2		, , , , , , ,	~"				-,,,,,,,,		~				
		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	1	おかず	ご飯セット	
朝	エネルギー	194kcal		エネルギー	233kca1	523kcal	エネルギー			エネルギー	160kcal		エネルギー	253kca1	543kcal	
食	たんぱく質	7. 1g		エ ルルモーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーー			エイルエ たんぱく質		11. 9g	たんぱく質			たんぱく質		13. 6g	
	<u>たがはく見</u> 脂質	12. 4g	13. 1g	脂質	13. 3g	14. 0g	応転	12. 8g	13. 5g	脂質	6. 4g	7. 1g	脂質	14. 1g	14. 8g	
	^{班長} 炭水化物	13. 5g	76. 4g	^{胆良} 炭水化物	14. 8g	77 7~	世界 化烷	17. 6g	80. 5g	^{加良} 炭水化物	17. 3g	80. 2g	^{迎县} 炭水化物	22. 9g	85. 8g	
	<u>灰水に物</u> ナトリウム	640mg	641mg	整个许增,	781mg	77.7g 782mg	脂質 炭水化物 ナトリウム	676mg	677mg		731mg	732mg	ナトリウム	603mg	604mg	
	カリウム		331mg	大トリウム カリウム	509mg	581mg	カリウム	289mg	361mg	ナトリウム カリウム	562mg	634mg	カリウム		513mg	
	リン カックサー	259mg	331111g	リン リン	140					リン リンソンム			リン リン	441mg	107	
		158mg			140mg	21/mg	リン 食塩相当量	100mg	177mg		134mg	211mg		120mg	197mg	
	食塩相当量		1. 6g	食塩相当量		2. 0g			1. 7g	食塩相当量		1.9g	食塩相当量		1. 5g	
	★ごはん18		l_	★ごはん18		l_	★ごはん18		_	★ごはん18			★ごはん18		l	
	豚ばら肉炒		麦	白身魚の竜		麦	鶏肉のカレー		友	ブリの西京			鶏肉の韓国		麦落	
	青菜と高野豆			ラタトゥイ		-	スナップえ		l <u></u>	人参グラッ		乳麦	野菜のソー		乳麦	
	白菜のおかか	ホン酢和え	麦	インゲンとえの			きんぴられ		麦	牛肉とひじる			青菜のわさ	ひ和え	卵麦	
				ハムの和風	サフタ	卵乳麦	キャベツとベー	コンの和え物		インゲンとツナの	マスタード和え	丱乳麦				
				1						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		おかず	ご飯セット	
食	エネルギー	312kcal		エネルギー	273kcal		エネルギー	294kcal		エネルギー	306kcal	596kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	
	たんぱく質	14. 0g	18. 9g	たんぱく質	12. 7g		たんぱく質	17. 0g	21. 9g	たんぱく質	15. 9g	20.8g	たんぱく質	13.7g	18. 6g	
	脂質	20.7g	21. 4g	脂質	16.3g		脂質	16.9g	17. 6g	脂質	19.7g	20.4g	脂質	17. 5g	18. 2g	
	炭水化物	16.7g	79. 6g	炭水化物	19.7g		炭水化物	17. 1g	80. 0g	炭水化物	14.1g		炭水化物	20.9g	83.8g	
	ナトリウム	869mg		ナトリウム		710mg	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	729mg	730mg	
	カリウム	594mg	666mg	カリウム	558mg	630mg	カリウム	489mg	561mg	カリウム	488mg	560mg	カリウム	599mg	671mg	
	リン	191mg	268mg	リン	221mg	298mg	リン	122mg	199mg	リン	140mg	217mg	リン	151mg	228mg	
	食塩相当量	2 2~	0 0-	合作扣业具	1 0	1.8g	金卡扣业具	1 7~	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	今指扣业具	1.9g	1.9g	
			2. 2g	食塩相当量		I. og	食塩相当量					1.0g	食塩相当量		1.9g	
間食	◎黄桃(缶)	150g	Z. Zg	◎みかん(1	缶) 150g	1. og	◎パイナッ	ブル(缶) 1		◎黄桃(缶)	150g	1.0g	◎みかん(1	I ;)150g	1.9g	
間食	◎黄桃(缶) ★ごはん18	150g 0g		<u>◎みかん(</u> ★ごはん18	缶) 150g		◎パイナッ ★ごはん18	ブル(缶) î 0g	50g	◎黄桃(缶) ★ごはん18	150g 80g	1	◎みかん({ ★ごはん18	五) 150g 80g		
間食	◎黄桃(缶) ★ごはん18 ホッケの酒	150g 0g	<u>Z. Zg</u> 麦	◎みかん({ ★ごはん18 中華煮豚	五) 150g 30g	5	◎パイナッ ★ごはん18 赤魚の磯辺	ブル(缶) 1 0g 焼	50g 麦	◎黄桃(缶) ★ごはん18 メンチカツ	150g 30g	乳麦	◎みかん(f ★ごはん18 カレイの甘酢	五) 150g 80g 野菜あんかけ	麦	
間食	◎黄桃(缶) ★ごはん18 ホッケの酒 キヌサヤ	150g 0g 粕焼	麦	◎みかん(f ★ごはん18 中華煮豚 人参のきん	五) 150g 80g がら		◎パイナッ ★ごはん18 赤魚の磯辺 チンゲン菜とピー	ブル(缶) 1 0g 焼 マンのソテー	50g 麦 乳麦	◎黄桃(缶) ★ごはん18 メンチカツ スパソテー	150g 30g	乳麦 乳麦	◎みかん(f ★ごはん18 カレイの甘酢! 竹輪のごま	缶) 150g 80g 野菜あんかけ ∶炒め	麦麦	
間食	◎黄桃(缶) ★ごはん18 ホッケの酒 キヌサヤ 大豆と人参	150g 0g 粕焼 の煮物	麦麦	◎みかん(f ★ごはん18 中華煮豚 人参のきん 鶏肉ピーマ	五) 150g 80g ,ぴら ン炒め	麦落 麦 麦	◎バイナッ ★ごはん18 赤魚の磯辺 チンゲン葉とピー 豚肉とふき	ブル(缶) 0g 焼 マンのソテー の炒め煮	50g 麦 乳麦 麦	◎黄桃(缶) ★ごはん18 メンチカツ スパソテー 大豆の洋風	150g 60g .五目煮	乳麦 乳麦	◎みかん(f ★ごはん18 カレイの甘酢	缶) 150g 80g 野菜あんかけ ∶炒め	麦麦	
間食	◎黄桃(缶) ★ごはん18 ホッケの酒 キヌサヤ	150g 0g 粕焼 の煮物	麦麦	◎みかん(f ★ごはん18 中華煮豚 人参のきん	五) 150g 80g ,ぴら ン炒め	麦落 麦 麦	◎パイナッ ★ごはん18 赤魚の磯辺 チンゲン菜とピー	ブル(缶) 0g 焼 マンのソテー の炒め煮	50g 麦 乳麦	◎黄桃(缶) ★ごはん18 メンチカツ スパソテー	150g 60g .五目煮	乳麦 乳麦	◎みかん(f ★ごはん18 カレイの甘酢! 竹輪のごま	缶) 150g 80g 野菜あんかけ ∶炒め	麦麦	
間食	◎黄桃(缶) ★ごはん18 ホッケの酒 キヌサヤ 大豆と人参	150g 0g 粕焼 の煮物	麦	◎みかん(f ★ごはん18 中華煮豚 人参のきん 鶏肉ピーマ	舌) 150g 80g パら ン炒め すのおひたし	麦落 麦 麦 麦	◎パイナッ ★ごはん18 赤魚の磯辺 チンゲン薬とピー 豚肉とふさ レインボー	ブル(缶) 0g 焼 マンのソテー の炒め煮	50g 麦乳麦 麦乳麦 卵麦	◎黄桃(缶) ★ごはん18 メンチカツ スパソテー 大豆の洋風 たたきごぼ	150g 60g .五目煮	乳麦 乳麦 乳麦 麦	◎みかん(f ★ごはん18 カレイの甘酢! 竹輪のごま	缶) 150g 80g 野菜あんかけ ∶炒め	麦 麦 乳麦落	
	◎黄桃(缶) ★ごはん18 ホッケの酒 キヌサヤ 大豆と人参 春雨フルー	150g 0g 和焼 の煮物 ツサラダ	麦麦卵乳麦ご飯セット	◎みかん(f ★ごはん18 中華煮豚 人参のきん 鶏肉ピーマ 菜の花としらす	舌) 150g 80g パら ン炒め すのおひたし	麦落 麦 麦 麦 麦	◎パイナッ ★ごはん18 赤魚の磯辺 _{チンゲン菜とピー} 豚肉とふき レインボー	ブル(缶) [0g 焼 吹マンのソテー の炒め煮 春雨 おかず	50g 麦 麦 乳麦 卵麦 ご飯セット	◎黄桃(缶) ★ごはん18 メンチカツ スパソテー 大豆の洋風 たたきごぼ	150g 0g ,五目煮 う おかず	乳麦 乳麦 乳麦 麦 ご飯セット	◎みかん(f ★ごはん18 カレイの甘酢! 竹輪のごま オクラとそぼろの!	五) 150g 80g 野菜あんかけ 炒め ピーナッ味噌和え	麦麦乳麦落ご飯セット	
9	◎黄桃(缶) ★ごはん18 ホッケの酒 キヌサヤ 大豆と人参 春雨フルー	150g 0g 粕焼 の煮物 ツサラダ おかず 293kcal	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 583kca	◎みかん(f) ★ごはん18 中華煮豚 人参のきん 鶏肉ピーマ ^{菜の花としらす}	新) 150g 80g パプら シン炒め すのおひたし おかず 302kcal	麦落 麦 麦 麦 ご飯セット 592kcal	◎パイナッ ★ごはん18 赤魚の磯辺 チンゲン葉とピー 豚肉とふき レインボー	ブル(缶) ¹ 0g 焼 マンのソテー の炒め煮 春雨 おかず 276kcal	50g 麦 表 表 卵麦 <u>ご飯セット</u> 566kcal	◎黄桃(缶) ★ごはん18 メンチカツ スパソテー 大豆の洋風 たたきごぼ	150g 00g 五目煮 う おかず 355kcal	乳麦 乳麦 乳麦 <u>ご飯セット</u> 645kcal	◎みかん(f) ★ごはん18 カレイの甘酢! 竹輪のごま オクラとそぼろの!	五) 150g 80g 野菜あんかけ 炒め ピーナッ味噌和え おかず 274kcal	麦 麦 乳麦落 ご飯セット 564kcal	
	◎黄桃(缶) ★ごはん18 ホッケの酒 キヌサヤ 大豆と人参 春雨フルー	150g 0g 粕焼 の煮物 ツサラダ おかず 293kcal	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 583kcal 23.1g	◎みかん(行き) ★ごはん18 中華煮のきん 鶏肉ピーマ 菜の花としらする エネルばく	新) 150g 80g ぴら ン炒め すのおひたし おかず 302kcal 14.5g	麦落 麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 592kcal	◎パイナッ ★ごはん18 赤魚の☆とピー 豚肉とボー エネルばく	ブル(缶) Og 焼 マンのソテー の炒め煮 春雨 おかず 276kcal	50g 麦 表 麦 夢麦 <u>ご飯セット</u> 566kcal	◎黄桃(缶) ★ごはん18 メンチテテ 大豆の洋に たたき エネルばく	150g 00g 五目煮 う おかず 355kcal 13.7g	乳麦 乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 645kcal 18.6g	◎みかん(行 ★ごはん18 カレイの甘酢! 竹輪のごま オクラとそほろの! エネルギー質 たんぱく	五) 150g 80g 野菜あんかけ 炒め ニーナッ味噌和え おかず 274kcal 18.0g	麦 麦 乳麦落 ご飯セット 564kcal 22.9g	
9	◎黄桃(缶) ★ごはん18 ホッメサスラマッサー 大京では、カー エネルばく 脂質	150g 0g 知焼 の煮物 ツサラダ よかず 293kcal 18.2g 12.5g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 583kcal 23.1g 13.2g	◎みかん(1 ★中人1 中人3 東京のポート ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	新) 150g 80g ぴら ン炒め すのおひたし おかず 302kcal 14.5g 19.5g	麦落 麦 麦 麦 ご飯セット 592kcal 19.4g 20.2g	◎パイカ18 ★ 赤魚 かった から	ブル(缶) Og 焼 マンのソテー の炒め煮 春雨 おかず 276kcal 15.0g 16.5g	50g 麦 麦 麦 夢麦 <u>ご飯セット</u> 566kcal 19.9g 17.2g	◎ 黄桃(缶) ★はん18 メスパマース 大たたまないが、 エネルばく エネルばく エネルばく 上がり	150g - 10g - 五目煮 う - おかず - 355kcal - 13.7g - 17.5g	乳麦 乳麦 乳麦 ご飯セット 645kcal 18.6g 18.2g	● みかん(西) 150g 80g 85葉あんかけ 炒め ピーナッ味噌和え 274kcal 18.0g 12.4g	麦 麦 乳麦落 ご飯セット 564kcal 22.9g 13.1g	
9	◎黄桃(缶) ★ごはん18 ホッケヤ キヌサ人人酒 大豆フルー エネルギー たんぱく	150g 0g 物焼 の煮物 ツサラダ おかず 293kcal 18.2g 12.5g 23.9g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 583kcal 23.1g 13.2g 86.8g	○ みかん(1)★中人鶏本のでは煮のでした。エたができる。エたができる。エたができる。エたができる。エたができる。エたができる。エたができる。エたができる。エたができる。エたができる。エたができる。エたができる。エたができる。エたができる。エたができる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントの	新) 150g 80g パント パント パント パント パント パント パント パント パント パント	麦落 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 592kcal 19.4g 20.2g 77.7g	◎パゴ (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大)	ブル(缶) Og 焼マンのソテー の炒め煮 春雨 276kcal 15. Og 16. 5g 16. 1g	表 東 東 表 東 - ご飯セット - 566kcal - 19.9g - 17.2g - 79.0g	◎黄桃(缶) ★ごはん18 メンチテテ 大豆の洋に たたき エネルばく	150g 10g ・五目煮 う おかず 355kcal 13.7g 17.5g 35.2g	乳麦 乳麦 乳麦 ご飯セット 645kcal 18.6g 18.2g 98.1g	● みかん(1 ★ かん) (1 ★	五) 150g 30g 野菜あんかけ 炒め ニーナッ味噌和え 274kcal 18.0g 12.4g 22.3g	麦 麦 乳麦落 ご飯セット 564kcal - 22.9g 13.1g 85.2g	
9	◎黄桃(缶) ★ごはん18 ホッメサスラマッサー 大京では、カー エネルばく 脂質	150g 0g 知焼 の煮物 ツサラダ よかず 293kcal 18.2g 12.5g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 583kcal 23.1g 13.2g 86.8g 575mg	◎みかん(1 ★中人1 中人3 東京のポート ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	新) 150g 80g パら アプら アプラ アプラ アプラ アプラ アプラ アプラ アプラ アプラ アプラ アプラ	麦落 麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 592kca1 19.4g 20.2g 77.7g 600mg	◎★赤チン豚レ 大き魚ゲンをとった。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ブル(缶) Og 焼マンのソテー の炒め 春雨 おかず 276kcal 15. Og 16. 5g 16. 1g 649mg	表 表 表 表 影 表 566kcal 19.9g 17.2g 79.0g 650mg	◎ ★ (缶) (缶) ★ (本)	150g 10g .五目煮 う おかず 355kcal 13.7g 17.5g 35.2g 644mg	乳麦 乳麦 乳麦 ご飯セット 645kcal 18.6g 18.2g 98.1g 645mg	● みかん(★ かん (五) 150g 80g 野菜あんかけ 炒め ニーナッ味噌和え 274kcal 18.0g 12.4g 22.3g 688mg	麦 麦 乳麦落 ご飯セット 564kcal 22.9g 13.1g 85.2g 689mg	
9	● (五) (五) (五) (五) (3) (4) (4) (4) (5) (4) (5) (4) (4) (5) (5) (6) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7	150g Og 物焼 の煮物 ッサラダ 293kcal 18.2g -12.5g -23.9g -574mg 680mg	麦 野乳麦 ご飯セット 583kcal 23.1g 13.2g 86.8g 575mg 752mg	○ みかん(1)★中人鶏本のでは煮のでした。エたができる。エたができる。エたができる。エたができる。エたができる。エたができる。エたができる。エたができる。エたができる。エたができる。エたができる。エたができる。エたができる。エたができる。エたができる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントのできる。エントの	示) 150g 30g つり いり かけのおひたし おかず 302kcal 14.5g 19.5g 14.8g 59.9mg 471mg	麦落 麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 592kcal 19.4g 20.2g 77.7g 600mg 543mg	◎パニカー ・	ブル(缶) Og 焼マンのソテー の炒め煮 春雨 276kcal 15. Og 16. 5g 16. 1g	表 表 表 多 多 多 566kcal 19.9g 17.2g - 79.0g - 650mg 629mg	◎★メス大た エた脂炭ナカラ (1) ★メス大た エル間 (1) 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	150g 00g 五目煮 う 355kcal 13.7g 17.5g 35.2g 644mg 546mg	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 645kcal 18.6g 18.2g 98.1g 645mg 618mg	● みかん(★ かん (五) 150g 10g 野菜あんかけ 少め ニーナッ味噌和え 274kcal 18.0g 12.4g 22.3g 688mg 505mg	麦 麦 乳麦落 ご飯セット 564kcal 22.9g 13.1g 85.2g 689mg 577mg	
9	◎ 黄桃(缶) ★ごかは18 ★マッサン 大きでは、カーマッサン 大きでは、カーマッチを では、カーマッチを では、カーマッチを では、カーマッチを できる。 できる。 できる。 できる。 できる。 できる。 できる。 できる。	150g 0g 物焼 の煮物 ッサラダ おかず 293kcal 18.2g 12.5g 23.9g 574mg	麦 東 卵乳麦 ご飯セット 583kcal 23.1g 13.2g 86.8g 575mg 752mg 316mg	● 大り 中人 発来の できる かん にん にままる ので といれば から できる かん 質 水 トリウム 一 質 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	五) 150g 30g から かがしたし おかず 302kcal 14.5g 19.5g 19.5g 17.8g 471mg 173mg	麦落 麦麦 麦 - ご飯セット 592kcal - 19. 4g - 20. 2g - 77. 7g - 600mg - 543mg	◎★赤チン豚レ 大き魚ゲンをとった。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ブル(缶) Og 焼マンのソテー の炒め 春雨 おかず 276kcal 15. Og 16. 5g 16. 1g 649mg	表 表 表 多 多 多 566kcal 19.9g 17.2g - 79.0g - 650mg 629mg	◎ ★ (缶) (缶) ★ (本)	150g 10g .五目煮 う おかず 355kcal 13.7g 17.5g 35.2g 644mg	乳麦 乳麦 乳麦 ご飯セット 645kcal 18.6g 18.2g 98.1g 645mg	● みかん(★ かん (五) 150g 80g 野菜あんかけ 炒め ニーナッ味噌和え 274kcal 18.0g 12.4g 22.3g 688mg	麦 麦 乳麦落 ご飯セット 564kcal 22.9g 13.1g 85.2g 689mg	
9	● (五) (五) (五) (五) (3) (4) (4) (4) (5) (4) (5) (4) (4) (5) (5) (6) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7	150g Og 物焼 の煮物 ッサラダ 293kcal 18.2g -12.5g -23.9g -574mg 680mg	麦 東 卵乳麦 ご飯セット 583kcal 23.1g 13.2g 86.8g 575mg 752mg 316mg	● みかんん (五) 150g 30g から かがしたし おかず 302kcal 14.5g 19.5g 19.5g 17.8g 471mg 173mg	麦落 麦 麦 麦 麦 592kcal 19.4g 20.2g 77.7g 600mg 543mg 250mg	◎パニカー ・	ブル(缶) Og 焼 マンのソテー の炒め 春雨 276kcal 15. Og 16. 5g 16. 5g 649mg 557mg 183mg	表 表 表 影 表 影 表 566kcal 19.9g 17.2g 79.0g 650mg 629mg 260mg	◎★メス大た エた脂炭ナカラ (1) ★メス大た エル間 (1) 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	150g 00g 五目煮 う 355kcal 13.7g 17.5g 35.2g 644mg 546mg 188mg	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 645kcal 18.6g 18.2g 98.1g 618mg 265mg	● みかん(★ かん (五) 150g 10g 野菜あんかけ ・炒め ・フナッ味噌和え ・フィスト ・フィス ・フィスト ・フィ ・フィス ・フィス ・フィス ・フィス ・フィス ・フィス ・フィス ・フィス ・フィス ・フィ	麦 麦 乳麦落 ご飯セット 564kcal 22.9g 13.1g 85.2g 689mg 577mg	
9	●	150g Og 開焼 の煮物 ッサラダ 293kcal - 18.2g - 12.5g - 23.9g - 574mg - 680mg - 239mg 1.5g	麦 東 卵乳麦 ご飯セット 583kcal 23.1g 13.2g 13.2g 575mg 752mg 752mg 316mg	● 大明 中人 発来 かん にん にんしん にんしん にまき の でとした がら がった かん 質 水 トリン 塩 地 で カリウム 当 で	新) 150g 30g パット アック アック アック アック アック アック アック アック	麦落 麦 麦 麦 592kcal 19.4g 20.2g 77.7g 600mg 543mg 250mg	◎★赤チン豚レ エた脂炭ナカリ食物 はいっぱい では、カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カ	ブル(缶) Og 焼 マンのソテー の炒め 春雨 276kcal 15. Og 16. 5g 16. 5g 649mg 557mg 183mg	表 表 表 表 変 変 変 で あ を で か 566kcal 19.9g 17.2g 79.0g 650mg 629mg 260mg 1.7g	● ★メス大た エチ脂炭ナカリ食物はチソのき ルば 化リウム 出版 大・リン 相 一質 エーラー 単二 一質 エーラー 出版 エーラー 出版 エーラー 出版 エーラー コール コール コール コール コール コール コール コール コール コー	150g 00g 五目煮 う 355kcal 13.7g 17.5g 35.2g 644mg 546mg 188mg	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 645kcal 18.6g 18.2g 98.15mg 618mg 265mg 1.6g	● かんん 18 かんん 18 かんん 18 かんん 18 かん	五) 150g 10g 野菜あんかけ ・炒め ・フナッ味噌和え ・フィスト ・フィス ・フィスト ・フィ ・フィス ・フィス ・フィス ・フィス ・フィス ・フィス ・フィス ・フィス ・フィス ・フィ	麦麦 麦麦 乳麦落 ご飯セット 564kcal 22.9g 13.1g 85.2g 689mg 577mg 291mg 1.8g	
9	●	150g Og 開焼 の煮物 ッサラダ 293kcal - 18.2g - 12.5g - 23.9g - 574mg - 680mg - 239mg 1.5g	麦 東 東 東 13. 2g 13. 2g 13. 2g 86. 8g 575mg 752mg 316mg 1. 5g	● 大明 中人 発来 かん にん にんしん にんしん にまき の でとした がら がった かん 質 水 トリン 塩 地 で カリウム 当 で	新) 150g 30g パット アック アック アック アック アック アック アック アック	麦落 麦 麦 麦 592kcal 19. 4g 20. 2g 77. 7g 600mg 543mg 250mg 1. 5g	◎★赤チン豚レ エた脂炭ナカリ食物 はいっぱい では、カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カ	ブル(缶) Og 焼 マンのソテー の炒め煮 春雨 276kcal 15. Og 16. 5g 16. 1g 649mg 557mg 183mg 1. 7g	表 表 表 表 更 ま 566kcal 19.9g 17.2g 79.0g 650mg 629mg 260mg 1.7g	● (五) (金) (金) (金) (金) (金) (金) (金) (金) (金) (金	150g 10g 五目煮 う 355kcal 13.7g 17.5g 35.2g 644mg 546mg 188mg	乳麦 乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 645kcal 18.6g 18.2g 98.1g 645mg 265mg 1.6g	● かんん 18 かんん 18 かんん 18 かんん 18 かん	五) 150g 10g 野菜あんかけ ・炒め こナッ味噌和え 274kcal 18.0g 12.4g 22.3g 688mg 505mg 214mg 1.7g	麦麦麦 麦麦 乳麦落 ご飯セット 564kcal 22 9g 13.1g 85.2g 689mg 577mg 291mg 1.8g	
9	●	150g Og 物焼 の煮物 ッサラダ <u>おかず</u> 293kcal 18.2g 12.5g 23.9g 574mg 680mg 1.5g 31.5g おかず 799kcal	麦 東 東 東 13. 2g 13. 2g 13. 2g 86. 8g 575mg 752mg 316mg 1. 5g	● サー人 発来 かんん を かい は 素の ピーと ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	新) 150g 30g びら ン炒め すのおひたし おかず 302kcal 14.5g 19.5g 14.8g 599mg 471mg 17.3mg 17.5mg 1.5g 808kcal 39.0g	麦落 麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 592kcal 19. 4g 20. 2g 77. 7g 600mg 543mg 250mg 51. 5g ご飯セット 1678kcal	◎パご魚から かっぱ かっと また に でき かっと かっと かっと かっと かっと かっと かっと かっと かっと でき かっと	ブル(缶) Og 焼 マンのソテー の炒め煮 春雨 おかず 276kcal 15. 0g 16. 5g 16. 1g 649mg 557mg 1. 7g おかず 785kcal	表 表 表 更 更 ま 566kcal 19.9g 17.2g 79.0g 629mg 260mg 1.7g 二飯セット	● (金)	150g 10g - 五目煮 う 355kcal 13 7g 17 5g 35.2g 644mg 548mg 1.6g おかず 821kcal	乳麦 乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 645kcal 18.6g 18.2g 98.1g 645mg 265mg 1.6g	● みかはんに かしている。 かしている。 かいはのすのでは、 かったでは、 かったでは、 かったでは、 がったでは、 がったでは、 がったでは、 がったがらない。 でいる。 でい。 でいる。	新)150g 150g 野菜あんかけ かめ ニーナッ味噌和え 274kcal 18.0g 12.4g 22.3g 688mg 505mg 1.4m	麦麦麦 麦麦 乳麦落 ご飯セット 564kcal 22.9g 13.1g 85.2g 689mg 577mg 291mg 1.8g 二飯セット 1694kcal	
9	●	150g Og 知焼 の煮物 ッサラダ 293kcal 18.2g -12.5g -23.9g 574mg 680mg 239mg 1.5g 799kcal 39.3g	麦 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東	◎みご華参の花といれば、 中人鶏菜のでといれば、 エた店屋水化リウム・ エた店屋水化リウム・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	新) 150g 30g びら ン炒め すのおひたし おかず 302kcal 14.5g 19.5g 14.8g 599mg 471mg 17.3mg 17.5mg 1.5g 808kcal 39.0g	麦落 麦 麦 麦 麦 ご飯セット 592kcal 19. 4g 20. 2g 77. 7g 600mg 543mg 250mg 250mg 1. 5g ご飯セット	◎★赤チド豚レエた脂炭ナカリ食エた脂炭・ナカリウ塩エネル質・ベリウムエネルギー質エネルギー質エネルギー質エネルギー質	ブル(缶) Og 焼 マンのソテー の炒め煮 春雨 おかず 276kcal 15. Og 16. 5g 16. 1g 649mg 557mg 1. 7g おかず 785kcal 39. Og	表 表 表 表 影 表 566kcal 19.9g 17.2g 79.0g 650mg 629mg 260mg 1.7g 1.7g 1655kcal 53.7g	● ★ メス大た エた脂炭 ボーヴ エネルギー かり 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1	150g 10g - 五目煮 う おかず 355kcal 13.7g 17.5g 35.2g 644mg 546mg 188mg 188mg 188mg 188mg 188mg 39.5g	乳麦 乳麦 乳麦 ご飯セット 645kcal 18.6g 18.2g 98.1g 645mg 618mg 265mg 1.6g 1.6g 1.6g 1.6g 1.4g 1.4g 1.4g 1.4g 1.4g 1.4g 1.4g 1.4	◎みかんん18 ★カレイのごかはなりです。 カレイのでは、またいは、またいは、またいは、またいは、またいは、またいは、またいり、は、またいは、またいり、は、またいは、またいは、またいは、またいは、またいは、またいは、またいは、また	新)150g 150g 野菜あんかけ かめ ニーナッ味噌和え 274kcal 18.0g 12.4g 22.3g 688mg 505mg 1.4m	麦 麦 乳麦落 ご飯セット 564kcal 22.9g 13.1g 85.2g 689mg 577mg 291mg 1.8g 1.8g 1694kcal	
9	● 黄	150g Og 物焼 の煮物 ツサラダ おかず 293kcal 18.2g -12.5g -23.9g -574mg -680mg -239mg 1.5g おかず 1.5g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 583kcal 23.1g 86.8g 575mg 752mg 316mg 1.5g ご飯セット 1.5g 47.7g	● 大明	示) 150g 30g でいた。 でいたした。 おかず。 302kcal 14.5g 19.5g 14.8g 599mg 471mg 173mg 1.5g 808kcal 39.0g 49.1g	麦落 麦麦麦 麦 592kcal 19. 4g 20. 2g 77. 7g 600mg 543mg 250mg 1. 5g 1678kcal 53. 7g 51. 2g	 ●★赤チン豚レ エた脂炭ナカリ食塩 エた脂炭ナカリウ塩 エルば セリウム サー質 エルば オー質 	ブル(缶) Og 焼 マンのソテー の炒め煮 春雨	表 表 影表 影表 影表 一記 一記 一記 一記 一記 一記 一記 一記 一記 一記	● ★ はん18 メス大た エた脂炭ナカリン塩 ボーダ ボール は	五日煮	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 645kcal 18.6g 98.1g 645mg 618mg 265mg 1.6g 1.6g 1691kcal	● みかん (示) 150g の の の の の の の の の の の の の	麦 麦 乳麦落 ご飯セット 564kcal 22.9g 13.1g 85.2g 689mg 577mg 291mg 1.8g 1.8g 1694kcal	
夕食	● 大春★ホキ大春エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリな塩エスん質水化リウロー質ボイッカムロー質ボイッカムロー質ボイッカムロー質ボイッカムロー質ボイッカムロー質ボイッカムロー質ボイッカムロー質ボイッカムロー質ボイッカムロー質ボイッカムロー質ボイッカムロー質ボイッカーロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質	150g Og 知焼 の煮物 ッサラダ 293kcal 18.2g -12.5g -23.9g 574mg 680mg 239mg 1.5g 799kcal 39.3g	麦 東 卵乳麦 ご飯セット 583kcal 23.1g 13.2g 86.8g 575mg 752mg 316mg 1.5g 二飯セット 1669kcal 54.0g 47.7g 242.8g	● 大明東 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 塩 エルば 物 ウム 当 ギス 質 水 リウム 当 ボス 質 水 地 り 当 ギス 質 水 地 り 当 ギス 質 水 地 り 当 ギス 質 水 地 り かり か	示) 150g 30g でいた。 でいた。 おかず。 302kcal 14.5g 19.5g 14.8g 599mg 471mg 1.5g 173mg 1.5g 808kcal 39.0g 49.1g 49.3g	麦落 麦麦麦麦 一二飯セット 592kcal 19.4g 20.2g 77.7g 600mg 543mg 250mg 1.5g 	 ● 未赤シ豚レ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭・ナカリ食 エたルば ボリウム エたんぱ エたんぱ エたんぱ 	フル(缶) Og 焼マンのソテー の炒め煮 春雨 おかず 276kcal 15. Og 16. 1g 649mg 557mg 1. 7g おかず 785kcal 39. Og 46. 2g 50. 8g	表 表 表 影 表 影 表 一 566kcal 19.9g 17.2g 79.0g 650mg 629mg 1.7g 260mg 1.7g 1655kcal 153.7g 48.3g 239.5g	● ★メス大た エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エー	150g 10g 20g 五目煮 う 355kcal 13.7g 17.35.2g 644mg 546mg 1.6g おかず 821kcal 39.5g 43.6g 66.6g	乳麦 乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 645kcal 18. 6g 18. 2g 98. 1g 645mg 618mg 265mg 1. 6g 	● かんん を かん	示) 150g 10g 野菜めんかけ ・炒め ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	麦妻 乳麦落 ご飯セット 564kcal 22.9g 13.1g 85.2g 689mg 577mg 291mg 1.8g ご飯セット 1694kcal	
夕食	● ★ホキ大春 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ で 物ウム 当 ギく 物ウム	150g Og 開焼 の煮物 ッサラダ 293kcal 18.2g 12.5g 574mg 680mg 239mg 1.5g おかず 799kcal 399 539mg 1.5g おかす 799kcal 239mg 1.5g	表 東 卵乳麦 ご飯セット 583kcal 23.1g 13.2g 86.8g 575mg 752mg 316mg 1.5g ご飯セット 1669kcal 54.0g 47.7g 242.8g 2086mg	◎★中人鶏菜 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 生 イルゴ ヤリウ 相 ルポ トリン塩 ネん質水トリウ 相 ルポ トリウ ヨギー質 ・物ウム 量 ・ 質 ・ 物ウム	示) 150g 30g びら ン炒め すのおひたし おかず 302kcal 14.5g 19.5g 173mg 173mg 1.5g おかず 808kcal 39.0g 49.1g 49.3g 2089mg	麦落 麦 麦 麦 麦 麦 - ご飯セット 592kcal 19.4g 20.2g - 77.7g 600mg 543mg 250mg 1.5g - ご飯セット 1678kcal 53.7g 51.2g 238.0g 2092mg	◎★赤チン豚レ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 塩 ネん質水トリン 塩 ネん質水トリン 相 北ばく 物 ム サイン・カー サイン・カー サイン・カー サイン・カー サイン・カー サイン・カー サイン・カー サイン・カー サイン・カー サイン・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	ブル(缶) Og 焼マンのソテー の炒め煮 春雨 おかず 276kcal 15. Og 16. 5g 16. 1g 649mg 557mg 183mg 1. 7g おかず 785kcal 39. Og 46. 2g 50. 8g 2000mg	表 表 表 表 影 表 影 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	● ★メス大た エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エん質水・リウ 相 ルぱ 化リウム サイル ヤック 相 エイの質水・リウム サイル 物 ムーラ ギス クライン サール は かりん サール	五日煮 あかず 355kcal 13.7g 17.5g 35.2g 644mg 546mg 1.6g 188mg 1.6g 39.5g 43.6g 66.6g 2019mg	乳麦 乳麦 乳麦 三飯セット 645kcal 18.6g 18.2g 98.1g 645mg 265mg 1.6g 三飯セット 1691kcal 544.2g 45.7g 255.3g 2022mg	● かんん を かん はん	示) 150g 10g 野菜あんかけ ・炒め こーナッ味噌和え おかず 274kcal 18.0g 12.4g 22.3g 688mg 505mg 214mg 1.7g おかず 824kcal 40.4g 44.0g 66.1g 2020mg	麦 麦 乳麦落 ご飯セット 564kcal 22.9g 13.1g 85.2g 689mg 577mg 291mg 1.8g ご飯セット 1694kcal 55.1g 46.1g 254.8g 2023mg	
夕食	● 大春★ホキ大春エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリな塩エスん質水化リウロー質ボイッカムロー質ボイッカムロー質ボイッカムロー質ボイッカムロー質ボイッカムロー質ボイッカムロー質ボイッカムロー質ボイッカムロー質ボイッカムロー質ボイッカムロー質ボイッカムロー質ボイッカーロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質ロー質	150g Og Ng 大 の 大 の 大 か す 293kcal 18. 2g 12. 5g 23. 9g 680mg 239mg 1. 5g おかず 799kcal 39. 3g 54. 1g 2083mg 1533mg	表 東 卵乳麦 ご飯セット 583kcal 23.1g 13.2g 86.8g 575mg 752mg 316mg 1.5g ご飯セット 1669kcal 54.0g 47.7g 242.8g 2086mg 1749mg	◎★中人鶏菜 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウ塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリウ 相 ルば ヤリウム 当ギ くり サウム 一質 ボリウム 量 ギ 質 物ウム	新) 150g 30g プレック プレック プレック プレック プレック 302kcal 14.5g 19.5g 14.8g 19.5g 17.3mg 17.3mg 1.5g 30.0g 47.1mg 1.5g 30.0g 47.1mg 1.5g 30.0g 47.1mg 1.5g 30.0g 49.1g 49.3g 20.89mg 15.38mg	麦落 麦 麦 麦 麦 592kcal 19. 4g 20. 2g 77. 7g 600mg 543mg 250mg 1. 5g 	◎★赤チ豚レ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ ないこ 無が とい ルば セリウ 相 ルば 化リウム 当 ギスク質・水・リウム 当 ギスク質・水・リウム 当 ギスクラン・ 一質 かりム 量 一質 物ウム	ブル(缶) Og 焼 マンのソテー の炒め煮 春雨 おかず 276kcal 15. Og 16. 5g 649mg 557mg 183mg 1. 7g おかず 785kcal 39. Og 46. 2g 50. 8g 2000mg 1335mg	表 表 表 表 表 変 ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま	◎★メス大た エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウ 相 ルば 物 ムカテ洋ご ギベクリウ 相 ルば 化リウム 出 ギベリウム リカリウム 量 千質 物ム	五日煮 ラ おかず 355kcal 13.7g 17.5g 35.2g 644mg 546mg 1.6g おかず 821kcal 39.5g 43.6g 66.6g 2019mg 1596mg	乳麦 乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 645kcal 18.6g 18.2g 98.1g 645mg 1.6g 265mg 1.6g 	● ★カリヤオクラ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 本ん質水・リウム 単 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	示) 150g 10g 野菜めんかけ ・炒め こナッ味噌和え 274kcal 18.0g 12.4g 22.3g 505mg 214mg 1.7g おかず 824kcal 1.7g よかず 824kcal 1.7g	麦妻 乳麦落 ご飯セット 564kcal 22.9g 13.1g 85.2g 689mg 577mg 291mg 1.8g ご飯セット 1694kcal 55.1g 46.1g 254.8g 2023mg 1761mg	
夕食	 ● 大春 ■ 大春 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウ相 ルば 化リウ相 ルば 化リウ相 ルば 木・ル質 木・ルラム サカリカム 	150g Og 開焼 の煮物 ッサラダ 293kcal 18.2g 12.5g 574mg 680mg 239mg 1.5g おかず 799kcal 399 539mg 1.5g おかす 799kcal 239mg 1.5g	表 東 卵乳麦 ご飯セット 583kcal 23.1g 13.2g 86.8g 575mg 752mg 316mg 1.5g ご飯セット 1669kcal 54.0g 47.7g 242.8g 2086mg	◎★中人鶏菜 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 生 イルゴ ヤリウ 相 ルポ トリン塩 ネん質水トリウ 相 ルポ トリウ ヨギー質 ・物ウム 量 ・ 質 ・ 物ウム	新) 150g 30g パ ら パ り め すのおひたし おかず 302kcal 14.5g 19.5g 14.8g 173mg 173mg 1.5g おかず 808kcal 39.0g 49.3g 2089mg 1538mg 534mg	麦落 麦 麦 麦 麦 592kcal 19. 4g 20. 2g 77. 7g 600mg 543mg 250mg 1. 5g 二飯セット 1678kcal 53. 7g 51. 2g 238. 0g 2092mg 1754mg 765mg	◎★赤チン豚レ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 塩 ネん質水トリン 塩 ネん質水トリン 相 ルばく 物 ム サイン・カー サイン・カー サイン・カー サイン・カー サイン・カー サイン・カー サイン・カー サイン・カー サイン・カー サイン・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	ブル(缶) Og 焼マンのソテー の炒め煮 春雨 おかず 276kcal 15. Og 16. 5g 16. 1g 649mg 557mg 183mg 1. 7g おかず 785kcal 39. Og 46. 2g 50. 8g 2000mg	表 表 表 表 影 表 影 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	● ★メス大た エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エん質水・リウ 相 ルぱ 化リウム サイル ヤック 相 エイの質水・リウム サイル サール は ヤック サール	五日煮 あかず 355kcal 13.7g 17.5g 35.2g 644mg 546mg 1.6g 188mg 1.6g 39.5g 43.6g 66.6g 2019mg	乳麦 乳麦 乳麦 三飯セット 645kcal 18.6g 18.2g 98.1g 645mg 265mg 1.6g 三飯セット 1691kcal 544.2g 45.7g 255.3g 2022mg	● かんん を かん はん	新)150g 10g 野菜あんかけ かず 274kcal 18.0g 12.4g 22.3g 505mg 214mg 1.7g おかず 824kcal 40.4g 44.0g 44.0g 2220mg 1545mg	麦妻 乳麦落 ご飯セット 564kcal 22.9g 13.1g 85.2g 689mg 577mg 291mg 1.8g ご飯セット 1694kcal 55.1g 46.1g 46.1g 254.8g 2023mg	
夕食合計	 ● ★ホキ大春 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウ塩 ルばばんリウカリン塩 ルばばんリウカリン塩 ルばばんリウカリン塩 キく物ウム当 ギく物ウム当 	150g Og Ng 物 の 素物 ッサラダ 293kcal - 18 2g - 12.5g - 23.9g - 540mg - 239mg 1.5g - 399kcal 39.3g 45.6g - 54.6g - 588mg - 588mg	表 東 卵乳麦 ご飯セット 583kcal 23 1g 13.2g 86.8g 575mg 316mg 1.5g ご飯セット 1669kcal 54.0g 47.7g 242.8g 2086mg 1749mg 819mg 5.3g	◎★中人鶏菜 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 オートリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相 ルば セリウ 相 ディー 質 物 ウム 当 一 質 コー 質	示) 150g 30g パット かず 302kcal 14.5g 19.5g 14.8g 599mg 471mg 173mg 1.5g 808kcal 39.0g 49.1g 49.3g 2089mg 1538mg 534mg 5.3g	麦落 麦 麦 麦 麦 592kcal 19. 4g 20. 2g 77. 7g 600mg 543mg 250mg 1. 5g 	◎★赤チド豚レ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食パご魚が肉イ ネん質水トリン塩 ネん質水トリン 相 ルぱく 化リウム 当 ギスん質水・リウム 当 ギスク 物ウム 量 一質 物ウム 量 一質 カーダー カーダー カーダー カーダー カーダー カーダー カーダー カーダ	ブル(缶) Og 焼 マンのソテー の炒め煮 春雨 おかず 276kcal 15. Og 16. 5g 16. 1g - 64. 7g - 183mg 1. 7g - 39. 0g - 46. 2g - 50. 8g - 2000mg - 1335mg - 405mg - 5. 1g	表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	◎★メス大た エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 インパ豆た ネん質水トリン塩 ネん質水トリン 相 ルば 化リウム 相 ルば 化リウム 目 ギス・サウム 目 千質 物ムム 量 一質	150g 10g 2	乳麦 乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 645kcal 18.6g 18.2g 98.1g 645mg 265mg 1.6g 	● ★カリ竹オクラとでは、カリウム はいます。 本人に関係している。 また には、 カリウム はいった はいった はいった はいった はいった はいった はいった はいった	新) 150g 10g 野菜あんかけ *炒め ごナッ味噌和え 274kcal 18 0g 12 4g 22 3g 688mg 505mg 214mg 1. 7g おかず 824kcal 40. 4g 44. 0g 66. 1g 2020mg 1545mg 485mg 5. 1g	麦麦麦 麦麦 乳麦落 ご飯セット 564kcal 22 9g 13.1g 85.2g 689mg 291mg 1.8g 291mg 1.8g 254.8g 46.1g 254.8g 1761mg 716mg 5.2g	
夕食	 ○★ホキ大春 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウ塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ボくりカリ・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	150g Og 制焼 の煮物 ッサラダ 293kcal 18. 2g 12. 5g 23. 9g 574mg 680mg 1. 5g 39. 3g 45. 6g 54. 1g 2083mg 1533mg 1533mg 5. 3g 927kcal	表 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東	◎★中人鶏菜 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 エルば 化リウム 当年 イラム 量 一質 カム 当年 イラム 単二 一質 カム 単一 質 カム 単一 質 カム 単一 質 カー 質 カ	示) 150g 30g プリトラー おかず 302kcal 14.5g 19.5g 14.8g 599mg 471mg 173mg 1.5g 808kcal 39.0g 49.1g 49.3g 2089mg 1538mg 534mg 534mg 53g 904kcal	麦落 麦 麦 麦 麦 麦 592kcal 19. 4g 20. 2g 77. 7g 600mg 543mg 1.5g 250mg 1.5g 250mg 1.7g 51. 2g 238. 0g 2092mg 765mg 765mg	◎★赤ヶ豚レ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エルば 化リウム 増水トリン塩 ネん質 水トリン塩 オん質 化リウム 増ポーツ カリカリ カー質 カー質 カークム 量一質 カークム 量子	プル(缶) Og 焼 マンのソテー の炒め 春雨 おかず 276kcal 15. Og 16. 5g 16. 5g 16. 1g 649mg 1. 7g 183mg 1. 7g 183mg 1. 7g おかず 785kcal 39. Og 40. 2g 2000mg 1335mg 405mg 5. 1g 911kcal	表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	◎★メス大た エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エルボールリウム 単ば 化リウム 単ば 化リウム 増水・リン塩 オん質水・リン塩 オル質・ボーヴム 単一質・ボーダー カーラー 第一次 サール	150g 10g 10g - 五目煮 - う 355kcal - 13 7g - 17 5g - 35 2g - 644mg - 546mg - 188mg - 1.6g - 39 5g - 43 6g - 66 6g - 2019mg - 462mg - 5 1g - 949kcal	乳麦 乳麦 麦 一二酸セット 645kcal 18.6g 18.2g 98.1g 645mg 265mg 1.6g 1.6g 1.6g 255.3g 2022mg 1812mg 693mg 5.1g	● ★カリ竹オクライン エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウム 単 ギスの質水・リウム 単 ギスの質水・リウム 単 ギスの質水・リウム 当年 イカリカー 当年 イカリカー サーバ サーバ サーバ サーバ サーバ サーバ サーバ サーバ サーバ サー	示) 150g (F)	麦麦麦 表	
夕食合計	◎★ホキ大春 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリカ は、インカー エた脂炭ナカリカ エンカー エンカー エンカー エンカー エンカー エンカー エンカー エンカ	150g Og 物焼 の煮物 ツサラダ おかず 293kcal 18.2g 12.5g 574mg 680mg 239mg 1.5g おかず 799kcal 39.3g 45.6g 54.1g 2083mg 1533mg 588mg 588mg 927kcal	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 583kcal 23.1g 86.8g 575mg 752mg 316mg 1.5g こ飯セット 1.5g 2086mg 1.7g 242.8g 2086mg 1749mg 819mg 5.3g 1797kcal	 ●★中人鶏菜 エた脂炭ナカリ食 エー質 ボー ボー ボー ガーム 当 エー ガーム リー ロー ロー	示) 150g 30g プレト プレルタ すのおひたし まかず 302kcal 14.5g 19.5g 14.8g 599mg 471mg 1.73mg 1.5g 808kcal 39.0g 49.1g 49.3g 2089mg 1538mg 534mg 534mg 534mg 534mg 534mg 538mg 534mg 538mg	麦落 麦麦麦麦麦 592kcal 19.4g 20.2g 77.7g 600mg 543mg 250mg 1.5g 1678kval 53.7g 51.2g 238.0g 2092mg 1754mg 765mg 5.3g 1774kcal 54.5g	◎★赤チン豚レ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エカ リウム コーダ セリウム サーダ ヤーダー カーダー カーダー カーダー カーダー カーダー カーダー カー	プル(缶) Og 焼 マンのソテー の炒め煮 春雨 おかず 276kcal 15. 0g 16. 5g 16. 1g 649mg 557mg 183mg 1. 7g おかず 785kcal 39. 0g 46. 2g 50. 8g 2000mg 1335mg 405mg 405mg 911kcal 39. 6g	表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	◎★メス大た エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エンパ豆た ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン 相 ルぱく 物ウム サイス ちんりん サーダ カーダー カーダー カーダー カーダー カーダー カーダー カーダー	五日煮 50g 50g 	乳麦 乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 645kcal 18. 6g 18. 2g 98. 1g 645mg 618mg 265mg 1. 6g 	◎★カケヤクター 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 エカ質水トリウ 相 ルば 化リウム 当ギス 物ウム 当半・質 物ウム 当年・質	示) 150g (Dg (Dg (Dg (Dg (Dg (Dg (Dg (D	麦麦 麦麦 乳麦落 ご飯セット 564kcal 22.9g 13.1g 85.2g 689mg 577mg 291mg 1.8g 二飯セット 1694kcal 55.1g 46.1g 254.8g 2023mg 1761mg 716mg 55.2g 1790kcal	
夕食	◎★ホキ大春 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エ た脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ ベリウ 相ルぱ ボリウ 相ルぱ 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく	150g Og Ng 物 の 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 583kcal 23.1g 13.2g 752mg 752mg 316mg 1.5g ご飯セット 1669kcal 54.0g 47.7g 242.8g 2086mg 1749mg 819mg 5.3g 1797kcal 54.8g 47.9g	◎★中人鶏菜 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 増 エた脂炭ナカリ 単 ギベリウ 相ルば ペリウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当年く質が カー質 アイ・カー カー質 アイ・カー・カー・ アイ・カー・ アイ・カー・カー・ アイ・カー・ アイ・カー・ アイ・カー・カー・ アイ・カー・ アイ・カー・カー・ アイ・カー・ アイ・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・	示) 150g 30g びら ン炒め すのおひたし おかず 302kcal 14.5g 19.5g 17.3mg 17.3mg 1.5g おかず 808kcal 14.8g 599mg 47.1mg 1.5g 18.8g 19.0g 49.1g 49.3g 2089mg 1538mg 534mg 534mg 534mg 53.8g 904kcal 39.8g 49.3g	麦落 麦 麦 麦 麦 麦 麦 之 592kcal 19.4g 20.2g 77.7g 600mg 543mg 250mg 1.5g 250mg 1.5g 250mg 1.5g 210mg 1.5g 238.0g 2092mg 1754mg 765mg 53.7g 765mg 54.3mg 55.3g	◎★赤チド豚レ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食コナん質パニ魚ゲ肉イ ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 れん質水トリン塩 れん質水トリン塩ネん質水ルリウ 相 ルば 化リウム 当ギイス 物ウム 当ギイス 物ウム 当ギー質	プル(缶) Og 焼マンのソテーの炒め煮 春雨	表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	◎★メス大た エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エ た脂炭ナカリ食 エ た脂炭ナカリ食 エ た	150g 10g 10g 10g 10g 10g 11g 11g 11g 11g 1	乳麦 乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 645kcal 18. 6g 18. 2g 98. 1g 645mg 265mg 1. 6g ご飯セット 1691kcal 54. 2g 45. 7g 255. 3g 2022mg 1812mg 693mg 5. 1 g	◎★カ竹かっ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食なにのの「豚・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	示) 150g (F) 150g (F) 20g (F)	麦妻 表妻 乳麦落 ご飯セット 564kcal 22.9g 13.1g 85.2g 689mg 577mg 291mg 1.8g ご飯セット 1694kcal 55.1g 46.1g 254.8g 2023mg 1761mg 716mg 5.2g 1790kcal 55.9g 46.3g	
夕食	◎★ホキ大春 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 た脂炭 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ でいた 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当年で 物	150g Og Ng 物 の 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	表 東 卵乳麦 ご飯セット 583kcal 23.1g 13.2g 86.8g 575mg 752mg 316mg 1.5g ご飯セット 1669kcal 54.0g 242.8g 2086mg 1749mg 819mg 5.3g 1797kcal 54.8g 47.9g 273.7g	 ○★中人鶏菜 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭 大カリウ 相ルば ルリウ 相ルば ルリウ 相ルば ルリウ ボリウ リウム 当ギく 物ウム 当半く 物ウム 当半く 物ウム 当半で 物ウム 当半で 物ウム 当半で 物ウム 当半で 物ウム 当半で 物ウム 当半で が が	示) 150g 30g びら ン炒め すのおひたし おかず 302kcal 14.5g 19.5g 17.3mg 1.5g おかず 808kcal 1.5g 1	麦落 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 592kcal 19.4g 20.2g 600mg 543mg 250mg 1.5g ご飯セット 1678kcal 53.7g 51.2g 238.0g 2092mg 1754mg 765mg 5.3g	◎★赤チ豚レ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭 大カリウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ イリウ 相 ルぱ オー質 ・物 ム 量一質 ・物 ム 量一質 ・物 ム 量一質 ・物 ム 量一質 ・物 ・の ・	プル(缶) Og 焼 マンのソテー の炒め煮 春雨 おかず 276kcal 15. Og 16. 5g 16. 1g 649mg 557mg 1. 7g おかず 785kcal 39. Og 46. 2g 50. 8g 2000mg 1335mg 405mg 5. 1g 911kcal 39. 6g 46. 4g 81. 3g	表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	◎★メス大た エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭 が (150g 10g 10g 10g 10g 10g 11g 11g 11g 11g 1	乳麦 乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 645kcal 18. 6g 18. 2g 96.45mg 618mg 265mg 1. 6g ご飯セット 1691kcal 54. 7g 255. 3g 2022mg 1812mg 693mg 5. 1g 1819kcal 555. 0g 45. 9g 286. 2g	◎★カ竹かり エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ は ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水 リウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当年 (物・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	示) 150g (F) 150g (F) 20g (F)	麦妻 表妻 第1 表落 564kcal 22.9g 13.1g 85.2g 689mg 577mg 291mg 1.8g 201mg 1.8g 254.8g 2023mg 1761mg 716mg 5.2g 1790kcal 55.9g 46.3g 277.8g	
夕食	◎★ホキ大春 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリカー サギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当年く 物ウム 当年く 物ウム 当年く 物ウム 当年く 物ウム 18酒 参一 一質 100円 100円 100円 100円 100円 100円 100円 100	150g Og Ng 大 の 大 の 大 かず 293kcal 18.2g 12.5g 23.9mg 680mg 239mg 1.5g おかず 799kcal 393.3g 54.1g 208.3mg 153.3mg 588mg 5.3g 927kcal	表 東 卵乳麦 ご飯セット 583kcal 23.1g 13.2g 86.8g 575mg 752mg 316mg 1.5g ご飯セット 1669kcal 54.0g 47.7g 242.8g 2086mg 1749mg 819mg 5.3g 1797kcal 54.8g 273.7g 2092mg	 ○★中人鶏菜 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭 エた脂炭	示) 150g 30g プレッタ プレッタ プレック プロック 302kcal 14.5g 19.5g 14.8g 599mg 471mg 1.5g おかず 808kcal 39.0g 49.1g 49.3g 2089mg 1538mg 534mg 534mg 534mg 534mg 534mg 538mg 5	麦落 麦 麦 麦 麦 麦 麦 592kcal 19.4g 20.2g 600mg 543mg 250mg 1.5g ご飯セット 1678kcal 53.7g 51.2g 238.0g 2092mg 1754mg 765mg 5.3g 1774kcal	◎★赤チ豚レ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工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ルの 乗るん質水トリウ 相 ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウム 当 ギ く 物 ウム 当 ギ と 物 ウム 当 ・ 質 か ム ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	フル(缶) Og 焼 マンのソテー の炒め煮 春雨 おかず 276kcal 15. Og 16. 5g 16. 5g 16. 5g 17. 7g 183mg 1. 7g 18	表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	◎★メス大た エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリウ 相 ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相 ルば 物ウム 豊 ギく 物ウム 豊一質 小ム	150g 10g 10g 10g 10g 10g 11g 11g 11g 11g 1	乳麦 乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 645kcal 18. 6g 18. 2g 96.45mg 618mg 265mg 1. 6g ご飯セット 1691kcal 54. 2g 255. 3g 2022mg 1812mg 693mg 5. 1g 1819kcal 555. 0g 45. 9g 286. 2g 2028mg	◎★カ竹々ク 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ウ 相 ルぱ 化リウ 相ルぱく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当一質	示) 150g の の の の の の の の の の の の の	麦麦 麦麦 乳麦落 ご飯セット 564kcal 22.9g 13.1g 85.2g 577mg 291mg 1.8g ご飯セット 1694kcal 55.1g 264.8g 2023mg 1761mg 716mg 5.2g 1790kcal 55.9g 46.3g 277.8g 2029mg	
夕食	◎★ホキ大春 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 た脂炭 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ でいた 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当年で 物	150g Og Ng 物焼 の煮物 グサラダ おかず 293kcal - 18. 2g - 12. 5g - 23. 9g - 680mg - 239mg 1. 5g おかず 799kcal 39. 3g - 45. 8g - 45. 8g - 45. 8g - 45. 8g - 2089mg - 1653mg	表 東 卵乳麦 ご飯セット 583kcal 23.1g 13.2g 86.8g 575mg 752mg 316mg 1.5g ご飯セット 1669kcal 54.0g 242.8g 2086mg 1749mg 819mg 5.3g 1797kcal 54.8g 273.7g 273.7g 2092mg 1869mg	 ○★中人鶏菜 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウム ロー質 エた脂炭ナカリウム ロー質 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウム ロー質 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウム ロー質 エた脂炭ナカリウム ロー質 エた脂炭 エた脂炭	示) 150g 30g プレック プレック プレック プレック プレック プロック 302kcal 14.5g 19.5g 14.8g 173mg 173mg 1.5g 39.0g 49.3g 2089mg 1538mg 534mg 534mg 534mg 534mg 534mg 534mg 534mg 534mg 534mg 534mg 534mg 534mg 534mg 534mg 534mg 534mg 534mg 537 538 539 539 539 539 539 539 539 539	麦落 麦 麦 麦 麦 麦 麦 592kcal 19. 4g 20. 2g 600mg 543mg 250mg 1. 5g ご飯セット 1678kcal 53. 7g 238. 0g 2092mg 1754mg 765mg 5. 3g 1774kcal 54. 5g 551. 4g 2098mg 1867mg	◎★赤チ豚レ 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を増加した。	ブル(缶) Og 焼 マンのソテー の炒め煮 春雨 おかず 276kcal 15. Og 16. 5g 649mg 557mg 183mg 1. 7g おかず 785kcal 39 Og 405mg 55. 1g 911kcal 39 6g 405mg 5. 1g 911kcal 39 6g 46. 4g 81. 3g 2002mg 1449mg	表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	◎★メス大た 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 た脂炭ナカリウ 相 ルばく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 千質 物ウム 当 千質 物ウム 当 千質 物ウム	150g 10g 10g 10g 10g 11g 11g 11g 11g 11g 1	乳麦 乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 645kcal 18. 6g 18. 2g 98. 18. 2g 98. 18. 2g 98. 18. 2g 99. 18. 2g 265mg 1. 6g 265mg 1. 6g 255. 3g 2022mg 1812mg 693mg 5. 1g 1819kcal 55. 0g 45. 0g 45. 0g 286. 2g 2028mg 1932mg	◎★カ竹々ク 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 たり 相 ルぱい 物ウム 当ギ くり 物ウム 当 ギ くり 物ウム 当 ギ くり 物ウム 当 ギ くり 物ウム 当 ギ くり もん できる かりん	示) 150g (F) 150g (F) 20g (F)	麦妻 麦妻 乳麦落 ご飯セット 564kcal 22.9g 13.1g 85.2g 577mg 291mg 1.8g ご飯セット 1694kcal 55.1g 46.1g 46.1g 254.8g 2023mg 1761mg 5.2g 1790kcal 55.2g 1790kcal 55.2g 1790kcal 1890kcal	
夕食	◎★ホキ大春 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工 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 は ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ やウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく かりム 当 ギく かりム 当 ギ	150g Og Ng 大 の 大 の 大 が 18.2g 12.5g 12.5g 680mg 239mg 1.5g おかず 799kcal 393 45 68.0mg 239mg 1.5g おかず 799kcal 393 45 68.0mg 239mg 1.5g 54.1g 2083mg 588mg 5	表 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東	 ○★中人鶏菜 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭 エた脂炭	示) 150g 30g プレック プレック プレック プレック プレック プロック 302kcal 14.5g 19.5g 14.8g 173mg 173mg 1.5g おかず 808kcal 39.0g 49.1g 49.1g 2089mg 1538mg 534mg 534mg 534mg 5395mg 1651mg 546mg	麦落 麦 麦 麦 麦 麦 麦 592kcal 19. 4g 20. 2g 77. 7g 600mg 543mg 250mg 1. 5g 250mg 1. 5g 253. 7g 51. 2g 238. 0g 2092mg 1754mg 765mg 54. 5g 51. 4g 261. 0g 2098mg 1867mg 777mg	◎★赤チ豚レ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工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ルの 乗るん質水トリウ 相 ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウム 当 ギ く 物 ウム 当 ギ と 物 ウム 当 ・ 質 か ム ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	フル(缶) Og 焼 マンのソテー の炒め煮 春雨 おかず 276kcal 15. Og 16. 5g 16. 5g 16. 5g 17. 7g 183mg 1. 7g 18	表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	◎★メス大た エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリウ 相 ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相 ルば 物ウム 豊 ギく 物ウム 豊一質 小ム	150g 10g 10g 10g 10g 10g 11g 11g 11g 11g 1	乳麦 乳麦 乳麦 麦 (18.6g 18.2g 98.1g 645mg 265mg 1.6g (19.1g) 1	◎★カ竹々ク 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ウ 相 ルぱ 化リウ 相ルぱく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当一質	示) 150g おの (150g) (15	麦妻 表妻 第1表落 564kcal 22.9g 13.1g 85.2g 689mg 577mg 291mg 1.8g 201mg 1.8g 201mg 1.8g 254.8g 2023mg 1761mg 716mg 5.2g 1790kcal 5.2g 5.2	

※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ご利用までは冷葉庫にフ

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(やわらか普通食)

	コーゴいしか	b T					12月15日(水)								
		2月13日(月			2月14日(リ	()		2月15日(7	k)		2月16日(オ	大)		2月17日(会	金)
	品:	名	アレルゲン	品	名	アレルゲン	品	名	アレルゲン	品	名	アレルゲン	品	名	アレルゲン
	★やわらかこ	ごはん180g		★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかご	ごはん180g		★やわらかご	ごはん180g	
	きのこの玉	子とじ	卵乳麦	豚肉と厚揚	計の煮物	乳麦	鶏大豆		麦	じゃが芋デミ	グラスソース	卵乳麦	しめじの中	華玉子とじ	卵乳麦
	さつま芋の			三色炒め			人参しりし	LJ		竹の子と人参			切干とイン・		
	もずくの酢の			切干と法蓮草			青菜のマヨ			コールスロ			かぼちゃのオ		
	★味噌汁	· 123		★すました			★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
ᆂᄆ	★№恒/		久	× 9 & C/	l	別久	其 怀恒 / 1		久	大小 恒/1		久	大 小恒/1		久
朝															
^	栄養価		フルセット												
食	エネルギー	114kcal	385kcal	エネルギー	131kcal	402kcal	エネルギー	193kcal	460kcal	エネルギー	167kcal	435kcal	エネルギー	155kcal	423kcal
	蛋白質	3.2g	9.0g	蛋白質	7.1g	12.9g	蛋白質	10.8g	16.7g	蛋白質	3.8g	9.7g	蛋白質	4.2g	9.9g
	脂 質	3.1g	4.0g	脂質	5.6g	7.0g	脂 質	11.6g	12.5g	脂 質	8.4g	9.3g	脂 質	9.9g	10.8g
	炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		76.4g	炭水化物		70.3g
	ナトリウム		1025mg			1069mg				ナトリウム			ナトリウム		1186mg
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		2.4g	食塩相当量		3.0g
	★やわらかこ		_		_	_		_	_		_	2.15	★やわらかる	_	J.05
				★やわらかる			★やわらかる			★やわらかる		±			回
	ブリの幽庵が			照焼チキン			肉団子の柚子			太刀魚の		麦	ポークチャ		乳
	人参のレモ			オニオンソ		乳麦			麦	人参のきん		麦	ふきと人参		
	れんこんの王			ふきと大根の						春雨の五		麦	竹輪とキャベツの		
	インゲンとツナの	マスタード和え		人参と若芽	の酢の物		★味噌汁		麦		リ辛サラダ		★味噌汁		麦
昼	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦				★味噌汁		麦			
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
食	エネルギー	303kcal	575kcal						544kcal						540kcal
	蛋白質	17.5g					蛋白質			蛋白質		19.3g	蛋白質		16.5g
								15.5g						15.6g	16.5g
			_					_				14.1g			Ū
		16.7g		炭水化物			炭水化物			炭水化物		75.5g	炭水化物		78.4g
				ナトリウム		1314mg			1291mg				ナトリウム		1273mg
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		3.6g	食塩相当量		3.2g
	★やわらかこ			★やわらかこ			★やわらから			★やわらから			★やわらから		
	焼肉塩炒め			和風おろし	ハンバーグ	乳麦	メバルみりん焼		麦 和風唐		げ	麦	白身魚の		麦
	大根と椎茸	の煮物	麦	キヌサヤ					卵乳麦					しんどう	
	ごぼうのごま	でする	麦	とうふのかに	玉あんかけ	卵麦	豚肉とキャベツの	Dごま風味炒め	卵麦か	高野豆腐	の味噌煮	卵麦	豚バラと白菜の	クリーム煮込み	乳麦か
	★味噌汁			春雨のサ			四色なま		麦		ナッツ和え		三色野菜	ナムル	麦
タ				★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
				7 7 7 6 7 7		~	X 71. E71		~	7 7 67		~	74 71 11 11		~
	栄養価	おかずわいん	フルセット	学 養価	おかずわいん	フルセット	学 養価	おかずわいん	フルセット	学 養価	おかずセット	フルセット	学 養価	おかずわいん	フルセット
食	エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		468kcal
TX						15.1g		13.2g							22.8g
	蛋白質	11.3g			_						15.8g	21.6g		16.4g	
	脂質	15.5g				13.4g		9.0g	9.9g		15.0g	15.9g	脂質	7.9g	9.6g
		18.5g		炭水化物		77.3g	炭水化物			炭水化物		83.9g	炭水化物		70.9g
	ナトリウム	992mg		ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		1331mg
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量	_	3.9g	食塩相当量	2.3g	3.4g
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	681kcal	1490kcal			1409kcal		666kcal	1473kcal				エネルギー		1431kcal
	蛋白質	32.0g						31.4g			32.6g	50.6g		31.3g	49.2g
	脂質	36.3g						36.1g			36.5g	39.3g	脂質	33.4g	36.9g
	炭水化物	54.3g		炭水化物			炭水化物		_	炭水化物	_		炭水化物		219.6g
			3512mg			3580mg				ナトリウム			ナトリウム		3790mg
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量	J.88	9.1g	食塩相当量	0.08	9.9g	食塩相当量	U.Sg	9.6g
	★はフルセッ	トルメニュー	です。おかっ	9 セットには	りさません。	·									

天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

お食事の作り方



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

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。





⑤ごはん、味噌汁と共に 器に盛り付けして 完了です。注)味噌汁はつきません

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



週間献立表 (刻み食)

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。

A 240g 240g 240g 240g 240g 240g 240g 240g							S							
★ * * * * * * * * * * * * * * * * * * *)	12月14日(火)			1.	2月15日(7	k)	1:	2月16日(ス	木)	1	2月17日(会	金)
★ * * * * * * * * * * * * * * * * * * *		アレルゲン		名	アレルゲン			アレルゲン	_		アレルゲン		名	アレルゲ
きさも★			★全粥24			★全粥240g			★全粥24			★全粥24		
さも★				場げの煮物		鶏大豆	08		じゃが芋デミ		加到丰			顺到丰
も★ * * * * * * * * * * * * * * * * * * *														
★ ★ * * * * * * * * * * * * * * * * * *			三色炒め			人参しりし			竹の子と人参			切干とイン・		
第 2 2 3 1 3 2 8 3 1 3 2 8 3 1 3 2 8 3 1 3 2 8 3 1 3 2 8 3 1 3 2 8 3 1 3 2 8 3 1 3 2 8 3 1 3 2 8 3 1 3 2 8 3 3 1 3 2 8 3 3 1 3 2 8 3 3 1 3 2 8 3 3 1 3 2 8 3 3 1 3 2 8 3 2 8 3 3 1 3 2 8 3 3 1 3 2 8 3 2 8 3 3 1 3 2 8 3 2 2 8 3 2 2 8 3 2 2 8 3 2 2 8 3 2 2 8 3 2 2 2 2				草のおひたし	麦	青菜のマヨ	ネーズ和え	卵麦	コールスロ	ニサラダ	卵麦	かぼちゃのオ	リーブサラダ	卵乳麦
第 2 2 3 1 3 2 8 3 1 3 2 8 3 1 3 2 8 3 1 3 2 8 3 1 3 2 8 3 1 3 2 8 3 1 3 2 8 3 1 3 2 8 3 1 3 2 8 3 1 3 2 8 3 3 1 3 2 8 3 3 1 3 2 8 3 3 1 3 2 8 3 3 1 3 2 8 3 3 1 3 2 8 3 2 8 3 3 1 3 2 8 3 3 1 3 2 8 3 2 8 3 3 1 3 2 8 3 2 2 8 3 2 2 8 3 2 2 8 3 2 2 8 3 2 2 8 3 2 2 2 2	3	麦	★味噌汁	-	麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
は まかず は で で で で で で で で で で で で で														
エ 114k 3.2g 3.1g 3.1g 3.1g 3.1g 3.1g 3.1g 3.1g 3.1														
エ 114k 3.2g 3.1g 3.1g 3.1g 3.1g 3.1g 3.1g 3.1g 3.1														
エ 114k 3.2g 3.1g 3.1g 3.1g 3.1g 3.1g 3.1g 3.1g 3.1	1	→ u . l l	₩ ¥ /π	1. 1. 18.	→ 11 . lal	₩ ± / T	1. 1. 18. 1	→ n . l l	₩ ± / T	1	⇒ 0 . lal	₩ ± /π	1. 1. 18 1	- u I-
番店 3.2g 3.1g 3.2g 3.1g 3.1g 19.1 582m 582m 582m 582m 582m 582m 582m 582m	おかずセット	ノルセット	木養畑	おかずセット	ノルゼット	木 食 価	おかすセット	ノルセット	木食価	おかすセット	ノルセット	木食畑	おかすセット	ノルで
脂質 3.1g 19.1 15.2 15.5g ★ 19.1 15.2 15.5g ★ 19.1 15.2 15.5g ★ 19.1 15.5g ★ 19.2														
ポース 19.1 大トリ相 19.1 大トリ相 15g ★ルウ 1582r 大トリ相 240g ブ人 れっかって、 ★ 大口 15g 大 17.5 大 17.7 大 16.7 大			蛋白質			蛋白質			蛋白質	3.8g	7.5g		4.2g	7.9g
サトリウム 582r 食量 1.5g ★ 1.5g ★ 1.5g ★ 1.5g ★ 240g ブリ か 10 の 10	3.1g 3	3.8g	脂 質	5.6g	6.3g	脂 質	11.6g	12.3g	脂 質	8.4g	9.1g	脂 質	9.9g	10.6g
サトリウム 582r 食量 1.5g ★ 1.5g ★ 1.5g ★ 1.5g ★ 240g ブリ か 10 の 10	191g		炭水化物			炭水化物			炭水化物	199g	52.9g	炭水化物	13.5g	46.5g
食塩中 食塩 全 240g ブリののレののマスター 大れんゲン味 横木白質 17.7 大力 25g 大力 303k 大力 303k 大力 16.7 大力 16.7			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		
★全粥240g ブリののルののマスター 大・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		3.0g
ブリの個を ボストン・											2.48			5.0g
人 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大			★全粥24			★ 全粥24			★全粥24		+	★全粥24		101
れんこんの五目炒い インゲンとツナのマスター ★ 様			照焼チキ			肉団子の柚子			太刀魚の		麦	ポークチャ		乳
マンゲンとツナのマスター ***********************************			オニオン			ーロナスの			人参のきん		麦		の甘露煮	
マンゲンとツナのマスター ***********************************	1目炒め煮	麦	ふきと大根	のスープ煮	卵乳麦落か	玉子スパー	サラダ	卵乳麦	春雨の五	目炒め	麦	竹輪とキャベツ	の磯辺マヨ和え	卵麦
★味噌汁 栄養価 おかず で						★味噌汁			ゴボウのピ			★味噌汁		麦
栄養価 おかず 303k エネルギー 303k 蛋 17.5 脂 質 17.7 炭 水 16.7 ナ 16.7 ナ 16.7 ナ 16.7 ナ 16.7 ナ 16.7 ナ 16.8 大 16.7 ナ 16.8 大 16.7 大 16.8 大 16.7 大 16.8 大 16			★味噌汁		麦	X - 2/N - E 7 T			★味噌汁		麦	7 7 7		^
エネルギー 303k 蛋白質 17.5 脂質 17.7 炭水化物 16.7 ナトリウム 592r 食塩イツタ 1.5g ★全肉と物の大ご★ 大ご・味噌 11.3 脂状のの計 業本の質 11.3 脂状のの 18.5 大りウム 992r 食塩養価 2.5g 米エネルギー 681k		久	▲ "小"目/1		久				▲ 小 当 / 1		久			
エネルギー 303k 蛋白質 17.5 脂質 17.7 炭水化物 16.7 ナトリウム 592r 食塩イツタ 1.5g ★全肉と物の大ご★ 大ご・味噌 11.3 脂状のの計 業本の質 11.3 脂状のの 18.5 大りウム 992r 食塩養価 2.5g 米エネルギー 681k														
エネルギー 303k 蛋白質 17.5 脂質 17.7 炭水化物 16.7 ナトリウム 592r 食塩イツタ 1.5g ★全肉と物の大ご★ 大ご・味噌 11.3 脂状のの計 業本の質 11.3 脂状のの 18.5 大りウム 992r 食塩養価 2.5g 米エネルギー 681k			\\\ \\			\\\ \\			\\\ \\			\\\ \\		
蛋白質 17.5 脂質 17.7 炭水化物 16.7 ナトリウム 592r 食塩相当量 1.5g ★全線240g 焼大根ぎのごま ★ ではますのでは 大では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、で	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
蛋白質 17.5 脂質 17.7 炭水化物 16.7 ナトリウム 592r 食塩相当量 1.5g ★全線240g 焼大根ぎのごま ★ ではますのでは 大では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、で	303kcal 4	462kcal	エネルギー	203kcal	362kcal	エネルギー	278kcal	437kcal	エネルギー	241kcal	400kcal	エネルギー	265kcal	424kc
炭水化物 16.7 ナトリウム 592r 食塩相当量 1.5g ★全粥240g 焼肉は火が 大ばずのごま酢和 ★味噌汁 栄養価 264k 蛋白質 11.3 脂質 15.5 炭水化可 18.5 ナトリウム 992r 食塩相当量 2.5g 栄養価 2.5g 栄養価 3.5g ボッザー 681k	17.5g 2	21.2g	蛋白質	11.1g	14.8g	蛋白質	7.4g	11.1g	蛋白質	13.0g	16.7g	蛋白質	10.7g	14.4g
炭水化物 16.7 ナトリウム 592r 食塩相当量 1.5g ★全粥240g 焼肉は火が 大ばずのごま酢和 ★味噌汁 栄養価 264k 蛋白質 11.3 脂質 15.5 炭水化可 18.5 ナトリウム 992r 食塩相当量 2.5g 栄養価 2.5g 栄養価 3.5g ボッザー 681k						脂質				13.1g		脂質	15.6g	16.3g
サトリウム 592r 食塩相当量 1.5g ★全粥240g 焼肉は煙茸の煮物 大ではまずのではますのでは 大ではいるでは 大では 大では 大では 大では 大では 大では 大では 大では 大では 大			炭水化物			炭水化物			炭水化物		50.9g	炭水化物		53.1g
食塩相当量 1.5g ★全粥240g 焼肉は火め 大根さいではますのではますのではできます。 ★ 全部240g 焼肉はと椎茸の煮れ			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム					
★全粥240g 焼肉塩炒め 大根と椎茸の煮物 ではますのごま酢和 ★ 大根ではでは 大根では 大根では 大根では 大根では 大根では 大根では 大根														
焼肉塩炒め 大根と椎茸の煮物 ごぼうのごま酢和 ★味噌汁 *養価 おかず 工ネルギー 264k 蛋白質 11.3 脂質 15.5 炭水化物 18.5 ナトリウム 992r 食塩相当量 2.5g 栄養価 おかず エネルギー 681k			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		3.6g	食塩相当量		3.2g
大根と椎茸の煮物 ごぼうのごま酢和 ★味噌汁 栄養価 おかず エネルギー 264k 蛋白質 11.3 脂質 15.5 炭水化物 18.5 ナトリウム 992r 食塩相当量 2.5g 栄養価 おかず エネルギー 681k			★全粥24			★全粥24			★全粥24	.0g		★全粥24		
ごぼうのごま酢和 ★味噌汁 栄養価 おかず エネルギー 264k 蛋白質 11.3 脂質 15.5 炭水化物 18.5 ナドリウム 992r 食塩相当量 2.5g 栄養価 おかず エネルギー 681k)	麦か	和風おろし	ハンバーグ	乳麦	メバルみり	ん焼	麦	和風唐揚	げ	麦	白身魚の	みぞれ煮	麦
ごぼうのごま酢和 ★味噌汁 栄養価 おかず エネルギー 264k 蛋白質 11.3 脂質 15.5 炭水化物 18.5 ナドリウム 992r 食塩相当量 2.5g 栄養価 おかず エネルギー 681k	の煮物		キヌサヤ			ピーマンソ	テー	卵乳麦	オクラのペイ	ペロンチーノ		スナップネ	んどう	
★味噌汁 栄養価 おかず エネルギー 264k 蛋白質 11.3 脂質 15.5 炭水化物 18.5 ナトリウム 992r 食塩相当量 2.5g 栄養価 おかず エネルギー 681k				玉あんかけ		豚肉とキャベツの			高野豆腐			豚バラと白菜の		到麦カ
栄養価 おかず エネルギー 264k 蛋白質 11.3 脂質 15.5 炭水化物 18.5 ナドリウム 992r 食塩相当量 2.5g 栄養価 おかず エネルギー 681k			春雨のサ			四色なま			野菜のピー			三色野菜		麦
栄養価 おかず エネルギー 264k 蛋白質 11.3 脂質 15.5 炭水化物 18.5 ナトリウム 992r 食塩相当量 2.5g 栄養価 おかず エネルギー 681k		又				★味噌汁			★味噌汁		麦			麦麦
エネルギー 264k 蛋白質 11.3 脂質 15.5 炭水化物 18.5 ナトリウム 992r 食塩相当量 2.5g 栄養価 おかず エネルギー 681k			★味噌汁		麦	★味噌汀		友	★味噌汀		友	★味噌汁		友
エネルギー 264k 蛋白質 11.3 脂質 15.5 炭水化物 18.5 ナトリウム 992r 食塩相当量 2.5g 栄養価 おかず エネルギー 681k														
エネルギー 264k 蛋白質 11.3 脂質 15.5 炭水化物 18.5 ナトリウム 992r 食塩相当量 2.5g 栄養価 おかず エネルギー 681k			\\\ \\			\\\ \\			\\\ \\\			\\\ \\		
蛋白質 11.3 脂質 15.5 炭水化物 18.5 ナトリウム 992r 食塩相当量 2.5g 栄養価 おかず エネルギー 681k	おかずセット												おかずセット	
脂質 15.5 炭水化物 18.5 ナドリウム 992r 食塩相当量 2.5g 栄養価 おかず エネルギー 681k	264kcal			245kcal			195kcal			301kcal	460kcal			350kc
脂質 15.5 炭水化物 18.5 ナドリウム 992r 食塩相当量 2.5g 栄養価 おかず エネルギー 681k		15.0g	蛋白質	9.1g	12.8g	蛋白質	13.2g	16.9g	蛋白質	15.8g	19.5g	蛋白質	16.4g	20.1g
炭水化物 18.5 ナトリウム 992r 食塩相当量 2.5g 栄養価 おかず エネルギー 681k			脂質			脂質	9.0g		脂質	15.0g	15.7g	脂質	7.9g	8.6g
ナトリウム992r食塩相当量2.5g栄養価おかずエネルギー681k	11.3g		炭水化物			炭水化物			炭水化物		59.6g	炭水化物		47.5g
食塩相当量 2.5g 栄養価 おかず エネルギー 681k	11.3g 15.5g		ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム					1328r
栄養価 おかず エネルギー 681k	11.3g 15.5g 18.5g													
エネルギー 681k	11.3g 15.5g 18.5g 992mg	1) [- ~	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		3.9g	食塩相当量		3.4g
	11.3g 15.5g 18.5g 992mg 2.5g		宋春価	おかずセット							フルセット		おかずセット	
	11.3g 15.5g 18.5g 992mg 2.5g	フルセット	- 1 - 12 1141	579kcal	1056kcal	エネルギー	666kcal	1143kcal			1186kcal			1088k
蛋白質 32.0	11.3g 15.5g 18.5g 992mg 2.5g	フルセット	エネルギー	O / Oltour		蛋白質	31.4g	42.5g	蛋白質	32.6g	43.7g	蛋白質	31.3g	42.4g
	11.3g 15.5g 18.5g 992mg 2.5g おかずセット 681kcal	フルセット 1158kcal	エネルギー		38.4g					36.5g		脂質	33.4g	35.5g
	11.3g 15.5g 18.5g 992mg 2.5g おかずセット 681kcal 32.0g	フルセット 1158kcal 43.1g	エネルギー 蛋白質	27.3g			36.1g	38.2g	H		30.02			
	11.3g 15.5g 18.5g 992mg 2.5g おかずセット 681kcal 32.0g 36.3g	フルセット 1158kcal 43.1g 38.4g	エネルギー 蛋白質 脂 質	27.3g 27.6g	29.7g	脂質			脂質					
	11.3g 15.5g 18.5g 992mg 2.5g おかずセット 681kcal 32.0g 36.3g 54.3g	フルセット 1158kcal 43.1g 38.4g 153.3g	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	27.3g 27.6g 50.8g	29.7g 149.8g	脂 質 炭水化物	50.3g	149.3g	炭水化物	64.4g	163.4g	炭水化物	48.1g	147.1
食塩相当量 5.5g ★はフルセットのメニ	11.3g 15.5g 18.5g 992mg 2.5g おかずセット 681kcal 32.0g 36.3g 54.3g 2166mg	フルセット 1158kcal 43.1g 38.4g 153.3g 3486mg	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	27.3g 27.6g 50.8g 2286mg	29.7g 149.8g 3606mg	脂 質 炭水化物	50.3g 2250mg	149.3g 3570mg	炭水化物	64.4g 2561mg	163.4g	炭水化物	48.1g 2462mg	147.1
食塩相当量 5.5g	11.3g 15.5g 18.5g 992mg 2.5g おかずセット 681kcal 32.0g 36.3g 54.3g	フルセット 1158kcal 43.1g 38.4g 153.3g	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	27.3g 27.6g 50.8g	29.7g 149.8g	脂 質 炭水化物	50.3g	149.3g	炭水化物	64.4g	163.4g	炭水化物	48.1g	147

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)

	100100			108148(4)				12月15日(水)							
	12月13日(月))	1	2月14日(リ				火)	1	2月16日(オ	k)	1	2月17日(全	金)
	品:	名	アレルゲン	品	·名	アレルゲン	品	名	アレルゲン	品	名	アレルゲン	品	名	アレルゲン
	★全粥240g			★全粥24				Og		★全粥24			★全粥24		
			可 丰			띠의 丰사		_			75	=		-	ពេល 🛨
	五目豆腐煮		乳麦	鶏団子の		卵乳麦か		- T/ T		がんも煮	\ - T/ - I/	麦	肉団子の甘		卵乳麦
	野菜の三杯	鲊	麦	一夜漬		乳麦	若芽のゴマ	で作れて		大根と竹輔	的酢の物		昆布の佃煮		麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
朝															
岩力															
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
食	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	77kcal	251kcal	エネルギー	91kcal	265kcal	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	137kcal	311kcal
	蛋白質	2.1g		蛋白質		6.7g	蛋白質	1.5g		蛋白質	3.2g		蛋白質	2.9g	6.7g
	脂質	4.3g		脂質		3.5g		4.0g		脂質	6.9g		脂質		7.3g
									_						
	炭水化物		52.1g	炭水化物		48.8g	炭水化物			炭水化物		50.1g	炭水化物		56.0g
	ナトリウム	571mg	1094mg	ナトリウム	545mg	1068mg	ナトリウム	504mg	1027mg	ナトリウム	467mg	990mg	ナトリウム	561mg	1084mg
	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.8g
	★全粥240g		_	★全粥24		Ī	★全粥240		Ü	★全粥24		_	★全粥24		-
	鶏肉のイタリブ			鮭のおろし		麦	スパイシー	_		とんかつ		卵乳麦	白身の味	_	乳麦
	大根と椎茸の			ふきの煮物			はんぺんの	土士とし				乳麦	五色煮豆		卵麦
	青菜のおひか				ベーコン炒め		大根煮			マリーネサ			法蓮草のお		乳麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
昼															
711															
	\\\ \\			W 26 /			W 26 /			\\\ \\			\\\ \\		
\wedge	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	
筤	エネルギー	153kcal	327kcal	エネルギー	186kcal	360kcal	エネルギー	188kcal	362kcal	エネルギー	226kcal	400kcal	エネルギー	186kcal	360kcal
	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	5.6g	9.4g	蛋白質	10.5g	14.3g
	脂質		_	脂質		_	脂質		_	脂質			脂質		8.1g
			_		_	_			_		_				
		16.3g		炭水化物		56.3g	炭水化物			炭水化物			炭水化物		58.0g
			1223mg				ナトリウム		1303mg				ナトリウム		1414mg
	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	1.7g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.6g
	★全粥240g	Ţ		★全粥24	0g		★全粥240	Og		★全粥24	Og		★全粥24	0g	
	和風煮込み			焼肉炒め		乳麦	白身の照然			鮭の西京畑			鶏肉のデミ	_	乳麦
	鶏肉のすきり		麦				ブロッコリーと			油揚と菜の				,	乳麦
				白菜と若芽										+ W	
	金時豆の煮			大根なます			サラダスパ			若芽とパイ				-コンの煮物	
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
夕															
	兴辛/ 元	1. / 18 / 1	- n 1 - 1	兴 ≠ /π	1. / 181 1	- n 1. 1	兴 ≠ /〒	1. / 18 1 1	- n 1. 1	兴 ≠ /元	1. / 181 1	- a 1	兴 ≠ /π	1. / 18 / 1	o 1- 1
<u>~</u>	栄養価		フルセット		おかずセット				フルセット		おかずセット				フルセット
食	エネルギー		350kcal	エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		358kcal
	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	6.9g	10.7g
	脂質	5.8g	6.5g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	10.6g	11.3g
	炭水化物	21.9g	60.3g	炭水化物		57.6g	炭水化物		53.8g	炭水化物		59.3g	炭水化物		54.4g
												_			
	ナトリウム	598mg		ナトリウム		1302mg	ナトリウム			ナトリウム		_	ナトリウム		1228mg
	食塩相当量		2.9g	食塩相当量		3.3g	食塩相当量			食塩相当量		3.2g	食塩相当量	1.8g	3.1g
	栄養価		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
合	エネルギー	428kcal	950kcal	エネルギー	412kcal	934kcal	エネルギー	509kcal	1031kcal	エネルギー	545kcal	1067kcal	エネルギー	507kcal	1029kcal
Н	蛋白質	16.6g	28.0g	蛋白質		25.3g	蛋白質	15.3g		蛋白質		27.6g	蛋白質		31.7g
	脂質	17.2g	19.3g	脂質		20.9g	脂質	29.1g	31.2g	脂質		31.7g	脂質		26.7g
=1	炭水化物	51.9g		炭水化物		162.7g	炭水化物			炭水化物			炭水化物		168.4g
計	ナトリウム	1869mg	3438mg	ナトリウム	2137mg	3706mg	ナトリウム	2047mg					ナトリウム	2157mg	3726mg
	食塩相当量	4.8g	8.8g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.2g	9.2g	食塩相当量	4.7g	8.7g	食塩相当量	5.5g	9.5g
	★はフルセッ		-です。おか	ずセットには	付きません	'o		ムース食は		許可の特別	用途食品(新用食品)で	:はありませ/	٠. 6.
															-

天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

お食事の作り方

①ムースは冷蔵状態です。 ②お受け取り後は<mark>冷蔵庫</mark>で保管ください



③ラベルに書いてある「○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℃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