

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

9	ユーゴいしかわ						3月10日(木)						
	3月7日(月)	3月8日	日(火)	3 F	9日(水)	3月	10日(オ	()	3月	11日(金	})
							.			· ·			
	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン			アレルゲン			アレルゲン			アレルゲン
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん15	0g		★ごはん15	0g		★ごはん15	0g	
	目玉焼き	卵	キャベツと豚肉の味	未噌炒め 麦	白身魚のし	んじょう	卵麦	肉詰いなり	煮	卵麦	豚肉としめじの生	姜バター風味	卵乳麦
		麦	麩とえのきのさっ		ぜんまいとミ			きのこの玉			鶏ミンチと小		
	ひしさと アックのとうはり点	友 二			27020.23		孔友				海スンノこが	ロ来の点物	1 五 人
	バンバンジーサラダ		鶏肉とオクラの「		ベーコンのこ			キャベツと蒸し		麦	インゲンの		
	★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵麦	★味噌汁(おつゆ麩・キ	Fャベツ) 麦	★味噌汁(揚	げ・白菜)		★味噌汁(豆腐	ま・なめこ)		★味噌汁(巻	麩・揚げ)	麦
+0													
朝	おかず	ご飯セット	1 1	ふかず ご飯セット	1 1	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
食				Charl (Eduar)	エネルギー	166kcal		ナナルギ	158kcal	4101.00	エネルギー		-
							433KCa1	エネルギー				169kcal	442kcal
	たんぱく質 11.9g				たんぱく質	8. 0g	13. 8g	たんぱく質	9.8g		たんぱく質		17.6g
	脂質 8.8g	10. 1g	脂質 8	8.7g 9.6g	脂質	9. 3g	10.9g	脂質	7.4g	8. 4g	脂質	8. 5g	10. 2g
	炭水化物 7.6g	62. 0g	炭水化物 12		炭水化物	13.8g		炭水化物	14. 2g	69. 2g	炭水化物	13.3g	69.1g
	ナトリウム 469mg				ナトリウム	762mg		ナトリウム	782mg		ナトリウム	636mg	862mg
	食塩相当量 1.2g	1. 6g	食塩相当量 1	1. 3g 1. 9g	食塩相当量		2. 5g	食塩相当量		2. 6g	食塩相当量		2. 2g
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん15			★ごはん15			★ごはん15		
	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	アジの野菜あん	んかけ 麦	鶏肉とれんこん	んの照り煮	麦	ブリの塩焼			クリーム煮込み	ハンバーグ	乳麦
	ブロッコリー		インゲンの生姜	差炒め 麦	キヌサヤ			キャベツソ	テー	乳麦	アスパラ		1
	鶏肉と小松菜煮	麦	法蓮草とハムのマ		ひじきと大	豆の者物	妻	豚肉と里芋			大根と鶏肉	の味噌者	妻
	煮生酢		★すまし汁(椎茸・		白菜の煮び			ブロッコリ-			若芽としらす		
		麦	★9まし汁(惟耳・	▼ 豆腐 / 友			麦			l	石分としらり	かあびたし	友
	★味噌汁(揚げ・しめじ)				★味噌汁(若芽	・キャベツ)		ドレッシング			★すまし汁(錦糸	:玉子・若芽)	丱麦
								★味噌汁(若	芽・巻麩)	麦			1
昼													1
食	おかず	ご飯セット	「お	ふかず ご飯セット	1 1	おかず	ご飯セット	i	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット
	エネルギー 198kcal			9kcal 533kcal		255kcal		エネルギー	242kcal		エネルギー	257kcal	516kcal
			エイルイー 27	O A OF F			01 0	エイルイー					
	たんぱく質 15.1g	21. 0g			たんぱく質		21.8g	たんぱく質	18. 0g		たんぱく質		18.8g
	脂質 7.8g	9.4g		4. 3g 15. 1g		12.5g		脂質	12. 5g	13. 4g		13.4g	14. 7g
	炭水化物 17.6g	72. 5g	炭水化物 1	7. 3g 71. 7g	炭水化物	17. 8g	73. 0g	炭水化物	14.8g	70.5g	炭水化物	17.3g	71.7g
	ナトリウム 690mg	916mg	ナトリウム 94	44mg 1092mg	ナトリウム	622mg	869mg	ナトリウム	599mg	845mg	ナトリウム	759mg	944mg
								食塩相当量					
	食塩相当量 1.8g		食塩相当量 2		食塩相当量	1. 6g		食塩相当量	1.5g		食塩相当量	1. 9g	2. 4g
間食	食塩相当量 1.8g ◎牛乳180g		食塩相当量 2 ◎牛乳180g		食塩相当量 ◎牛乳180g	1. 6g	2. 2g	◎牛乳180g	1.5g		食塩相当量 ◎牛乳180g	1. 9g	2. 4g
間食	食塩相当量 1.8g ◎牛乳180g ◎りんご150g		食塩相当量 2 ◎牛乳180g ◎バナナ90g		食塩相当量 〇牛乳180g 〇グレープ	1.6g フルーツ2	2. 2g	◎牛乳180g ◎りんご15	1.5g 0g		食塩相当量 ◎牛乳180g ◎キウイフ	1.9g ルーツ150	2. 4g
間食	食塩相当量 1.8g ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g	2. 3g	食塩相当量 2 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g	2. 4g 2. 8g	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん15	1.6g フルーツ2 Og	2. 2g 200g	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん15	1. 5g 0g 0g	2.1g	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん15	1.9g ルーツ150 0g	2. 4g
間食	食塩相当量 1.8g ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み	2. 3g	食塩相当量 2 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮	2.4g 2.8g 空づけ 麦	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん15g 赤魚の生姜	1. 6g フルーツ2 0g 煮	2. 2g	○牛乳180g○りんご15★ごはん15鶏の酒蒸し	1.5g 0g 0g 煮	2. 1g 麦	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん15 ほっけみり	1.9g ルーツ150 0g ん焼	2. 4g
間食	食塩相当量 1.8g ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g	2. 3g	食塩相当量 2 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g	2.4g 2.8g 空づけ 麦	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん15	1. 6g フルーツ2 0g 煮	2. 2g 200g	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん15	1.5g 0g 0g 煮	2. 1g 麦	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん15	1.9g ルーツ150 0g ん焼	2. 4g
間食	食塩相当量 1.8g ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ	2.3g 麦 乳麦	食塩相当量 2 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮 かぶのスープ煮	2.4g 2.8g 2.8g 蛮づけ 麦 卵乳麦	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん15 赤魚の生姜 きのこソテ	1. 6g フルーツ2 0g 煮 ー	2. 2g 200g 麦 乳麦	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん15鶏の酒蒸しチンゲン菜	1.5g 0g 0g 煮 メテー	2.1g 麦 乳麦	<u>食塩相当量</u> ◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん15 ほっけみり スナップえ	1.9g ルーツ150 0g ん焼 んどう	2. 4g)g 麦
間食	食塩相当量 1.8g ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮	2. 3g 麦 乳麦 麦	食塩相当量 2 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮 かぶのスープ煮 旨みチンゲン菜	2.4g 2.8g 変づけ 素 卵乳麦 菜 乳麦か	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん150 赤魚のこと 春菊と豚肉	1. 6g フルーツ2 0g 煮 一 の炒め物	2. 2g 200g 麦 乳麦	○牛乳180g○りんご15★ごはん15鶏の酒蒸しチンゲン菜豚挽き肉と切っ	1.5g Og Og 煮 ソテー 大根の煮物	2.1g 麦 乳麦 麦	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん15 ほっナッカえ 菜の花のツ	1.9g ルーツ150 0g ん焼 んどう ナ炒め	2. 4g)g 麦 卵乳麦
間食	食塩相当量 1.8g ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮	2. 3g 麦 乳麦 麦	食塩相当量 2 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮 かぶのスープ煮	2.4g 2.8g 変づけ 素 卵乳麦 菜 乳麦か	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん15 赤魚のこメテ 春菊と豚肉 キャベッのピー	1. 6g フルーツ2 Og 煮 ー の炒め物 ナッツ和え	2. 2g 200g 麦	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん15鶏の酒ぶししチンゲンと切っている豆腐のあっさり:	1.5g Og Og 煮 ソテー -大根の煮物 カレー煮込み	2.1g 麦 麦 乳 麦 乳 麦	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん15 ほっナッカー 菜ので マリーネサ	1.9g ルーツ150 0g ん焼 んどう ナダ	2. 4g)g 麦
間食	食塩相当量 1.8g ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮	2. 3g 麦 乳麦 麦	食塩相当量 2 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮 かぶのスープ煮 旨みチンゲン菜	2.4g 2.8g 変づけ 素 卵乳麦 菜 乳麦か	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん150 赤魚のこと 春菊と豚肉	1. 6g フルーツ2 Og 煮 ー の炒め物 ナッツ和え	2. 2g 200g 麦	○牛乳180g○りんご15★ごはん15鶏の酒蒸しチンゲン菜豚挽き肉と切っ	1.5g Og Og 煮 ソテー -大根の煮物 カレー煮込み	2.1g 麦 乳麦 麦	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん15 ほっナッカえ 菜の花のツ	1.9g ルーツ150 0g んだう んどめ ナダ	2. 4g)g 麦 卵乳麦
	食塩相当量 1.8g ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮	2. 3g 麦 乳麦 麦	食塩相当量 2 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮 かぶのスープ煮 旨みチンゲン菜	2.4g 2.8g 変づけ 素 卵乳麦 菜 乳麦か	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん15 赤魚のこメテ 春菊と豚肉 キャベッのピー	1. 6g フルーツ2 Og 煮 ー の炒め物 ナッツ和え	2. 2g 200g 麦	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん15鶏の酒ぶししチンゲンと切っている豆腐のあっさり:	1.5g Og Og 煮 ソテー -大根の煮物 カレー煮込み	2.1g 麦 麦 乳 麦 乳 麦	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん15 ほっナッカー 菜ので マリーネサ	1.9g ルーツ150 0g んだう んどめ ナダ	2. 4g)g 麦 卵乳麦
9	食塩相当量 1.8g ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮	2. 3g 麦 乳麦 麦	食塩相当量 2 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮 かぶのスープ煮 旨みチンゲン ★味噌汁(白菜・	2. 4g 2. 8g なづけ 表 所乳表 マント・人参)	食塩相当量 ◎ 牛乳180g ◎ グレープ ★ ごはん15 赤魚のことを 春 ヤベッのピー ★ すまし汁(豆)	1. 6g フルーツ2 Og 煮 ー の炒め物 ナッツ和え	2. 2g 200g 麦	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん15鶏の酒ぶししチンゲンと切っている豆腐のあっさり:	1.5g Og Og 煮 ソテー -大根の煮物 カレー煮込み	2.1g 麦 麦 乳 麦 乳 麦	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん15 ほっナッカー 菜ので マリーネサ	1.9g ルーツ150 0g んだう んどめ ナダ	2. 4g)g 麦 卵乳麦
	食塩相当量 1.8g ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮	2. 3g 麦 乳麦 麦	食塩相当量 2 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮 かぶのスープ煮 旨みチンゲン ★味噌汁(白菜・	2. 4g 2. 8g なづけ 表 所乳表 マント・人参)	食塩相当量 ◎ 牛乳180g ◎ グレープ ★ ごはん15 赤魚のことを 春 ヤベッのピー ★ すまし汁(豆)	1. 6g フルーツ2 Og 煮 ー の炒め物 ナッツ和え	2. 2g 200g 麦 麦 麦 落落 麦 麦 麦 麦	○牛乳180g○りんご15★ごはん15鶏の酒蒸しチンゲン菜豚挽き肉と切っています。★すまし汁(えのぎょう)	1.5g Og Og 表 ソテー -大根の煮物 カレー煮込み	2.1g 麦乳麦 麦乳麦 麦乳麦	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎キウイ15 はけっている はけってである はいったでする はいったでする はいったでする ・味噌汁(ひじき	1.9g ルーツ150 0g んだう んどめ ナダ	2. 4g)g 麦 卵乳麦 卵乳麦
9	食塩相当量 1.8g ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 オクラとそぼろのピーナッ味噌和え ★味噌汁(白菜・ひじき)	2.3g 麦 麦 麦 麦 麦 麦 変 素 で 飯セット	食塩相当量 2 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮 かぶのスープ表 ち味噌汁(白菜・ お	2. 4g 2. 8g なづけ 表	<u>食塩相当量</u> ◎牛乳180g◎グレープ★ごはん15赤魚のことを菊とりのピーグ★すまし汁(豆)	1. 6g フルーツ2 0g 煮 ー の炒め物 ナッツ和え 高・えのき)	2. 2g 200g 麦 乳麦落落 麦 麦	○牛乳180g○りんご15★ごはん15鶏の酒蒸しチンゲン菜豚挽き肉と切す豆腐のあっさり★すまし汁(えのぎ	1.5g Og Og ス ソテー - 大根の煮物 カレー煮込み かよいおつゆ鼓)	2.1g 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 変 を で の し の し の し の し の し の し の し の し の し の	食塩相到180g ②牛乳180g ③キウはんり ★ごけいったのします。 まったのします。 まったのします。 ★味噌汁(ひじき)	1.9g ルーツ150 0g ん焼 んどう ナ炒め ラダ ・・キャベツ)	2.4g)g 麦 卵乳麦 卵乳麦
9	食塩相当量 1.8g ③牛乳180g ⑤りんご150g ★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 オクラとそぼろのピーナッ味噌和え ★味噌汁(白菜・ひじき)	2.3g 麦 乳麦 乳麦落 ご飯セット 520kcal	食塩相当量 2 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g 揚げ豆腐の南窒 おぶのスープン ★味噌汁(白菜・ また、 ボスルギー 190	2. 4g 2. 8g なづけ 表 卵乳麦 乳麦か・人参) ご飯セット 16kcal 453kcal	食塩相当量 ◎ 牛乳180g ◎ グレープ ★ ごはん15 赤魚のことを 春菊とりのピー ★ すまし汁(豆)	1. 6g フルーツ2 0g 煮 一 の炒め物 ナッツ和え 禽・えのき) おかず 216kca	2. 2g 200g 麦 実 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	◎牛乳180g◎りりんご15★ごは洒れ15素の一分がした乗ンゲン切り豆腐のあっさりの★すまし汁(えのをエネルギー	1.5g Og Og Og 煮 ソテー大根の煮物 カレー煮込み き・おつゆ麩)	2.1g 麦 麦 乳麦 表 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎牛ウはんり ★ごけいっぱいっぱいっぱいっぱいっぱいっぱいっぱいのです。 ★味噌汁のいます。 エネルギー	1.9g ルーツ150 0g ん焼 んどう ナ炒め ラダ・キャベツ) おかず 190kcal	2.4g 別 麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
9	食塩相当量 1.8g ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 オクラとそぼろのピーナッ味噌和え ★味噌汁(白菜・ひじき) おかず エネルギー 265kcal たんぱく質 17.3g	表 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 3 3 5 2 2 2 2 3 2 2 2 3 2 3 2 2 2 3 2 3	食塩相当量 2 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮 おぶのスープン菜・ ★味噌汁(白菜・ エネルギー 190 たんぱく質 9	2. 4g 2. 8g なづけ 表 卵乳麦 乳麦か・人参) ご飯セット 16kcal 453kcal 9. 9g 14. 9g	食塩相当量 ◎ 牛乳180g ◎ グレん15 赤魚のことを 素のことを 本すまし汁(豆) エネルギー たんぱく質	1. 6g フルーツ2 Og 煮 一 の炒め物 ナッツ和え 禽・えのき) おかず 216kcal 16. 9g	2. 2g 200g 麦乳麦落麦麦 麦格 200g 200g 麦乳麦落 麦麦 麦孢子 200g 麦乳麦落 麦麦	 ○牛乳180g ○りりには1515 ★素のが、 ★素の方式を表現する ★すまし汁(えのますまし汁(えのますました) よすましばくのまする 	1.5g Og Og Og オ ソテー - 大根の煮物 カレー煮込み き・おつゆ麩) おかず 225kcal 15.8g	2.1g 麦 乳麦 乳麦 乳麦 1.0g	食塩相当180g ◎牛乳180g ◎キウはんみつ15り オピステンのファックでは、スママ・マールでは、カールでは、カールでは、カールでは、カールでは、カールでは、カールでは、カールでは、カールでは、カールでは、カールでは、カールでは、カーでは、カールルでは、カール	1.9g ルーツ150 0g ん焼 んどう ナ炒め ラダ・キャベツ) おかず 190kcal 14.5g	2.4g 別 麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 19.6g
9	食塩相当量 1.8g ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g 繋のカレー照煮込み人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 オクラとそほろのピーナッ味増和え ★味噌汁(白菜・ひじき) おかず エネルギー 265kcal たんぱく質 17.3g 脂質 13.9g	表 表 表 表 表 表 表 表 表 2.3g 14.7g	食塩相当量 2 ③牛乳180g ③バナナ90g ★ごはん150g 揚げ豆豆スーゲン菜・ ★味噌汁(白菜・ エネルギー 190 たんぱく質 9 脂質 9	2. 4g 2. 8g なづけ 表 卵乳麦 乳麦か・人参) ぶかず ご飯セット 16kcal 453kcal 9. 9g 14. 9g 10. 6g 10. 6g	食塩相当量 ◎ 牛乳180g ◎ グレん15 赤魚のことののとののは ★すましい。 エネルばく質 脂質	1. 6g フルーツ2 Og 煮 一 の炒め物 ナッツ和え 禽・えのき) おかず 216kcal 16. 9g 10. 1g	2. 2g 200g 麦乳麦落 麦落 麦 —————————————————————————————	◎牛乳180g ◎りが1515 ★鶏のでは酒が15 ●チボのかったではできませば、 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1.5g Og Og Og 煮 ソテー 三大根の煮物 カレー煮込み き・おつゆ麩) おかず 225kcal 15.8g 11.1g	表 実 表 表 表 表 表 表 表 表 11.0g 11.8g	食塩料180g ◎牛乳180g ◎大ほっナのリャースで、カールで、カールで、カールで、カールで、カールで、カールで、カールで、カール	1.9g ルーツ150 0g ん焼 んどう ナ炒め ラダ ・キャベツ) おかず 190kcal 14.5g 8.7g	2.4g 別 麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 10.6g 9.5g
9	食塩相当量 1.8g ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 オクラとモぼろのピーナッ味増和え ★味噌汁(白菜・ひじき) おかず エネルギー 265kcal たんぱく質 17.3g 脂質 13.9g 炭水化物 16.0g	表 表 表 表 表 表 表 表 表 2.3g 14.7g	食塩相当量 2 ③牛乳180g ③バナナ90g ★ごはん150g 揚げ豆豆スーゲン菜・ ★味噌汁(白菜・ エネルギー 190 たんぱく質 9 脂質 9	2. 4g 2. 8g なづけ 表 卵乳麦 乳麦か・人参) ぶかず ご飯セット 16kcal 453kcal 9. 9g 14. 9g 19. 8g 10. 6g 7. 0g 72. 0g	食塩相180g ◎ 4 1180g ◎ グ は 15 赤魚 の こと か	1. 6g フルーツ2 0g 煮 一 の炒め物 ナッツ和え 窩・えのき) おかず 216kcal 16. 9g 10. 1g	2. 2g 200g 麦乳麦落麦麦 麦 200g 麦乳麦落 麦 麦 200g 200g 200g 200g 200g 200g	 ○牛乳180g ○りりには1515 ★素のが、 ★素の方式を表現する ★すまし汁(えのますまし汁(えのますました) よすましばくのまする 	1.5g Og Og スター・ファー・ファー・ファー・ファー・カレー・煮込みからいたがです。 225kcal 15.8g 11.1g 14.0g	表 実 表 表 表 表 表 表 表 表 11.0g 11.8g	食塩相当180g ◎牛乳180g ◎キウはんみつ15り オピステンのファックでは、スママ・マールでは、カールでは、カールでは、カールでは、カールでは、カールでは、カールでは、カールでは、カールでは、カールでは、カールでは、カールでは、カーでは、カールルでは、カール	1.9g ルーツ150 0g ん焼 んどう ナ炒め ラダ・キャベツ) おかず 190kcal 14.5g	2.4g 別 麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 19.6g
9	食塩相当量 1.8g ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g 繋のカレー照煮込み人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 オクラとそほろのピーナッ味増和え ★味噌汁(白菜・ひじき) おかず エネルギー 265kcal たんぱく質 17.3g 脂質 13.9g	表 表 乳麦 乳麦 乳麦 14. 7g 70. 6g	食塩相当量 2 ③牛乳180g ③バナナ90g ★ごはん150g 揚げ豆豆スーゲン ★味噌汁(白菜・ エネルギー 190 たんぱく質 9 炭水化物 1	2. 4g 2. 8g なづけ 表 卵乳麦 乳麦か・人参) ぶかず ご飯セット 16kcal 453kcal 9. 9g 14. 9g 19. 8g 10. 6g 7. 0g 72. 0g	食塩相当量 ◎ 牛乳180g ◎ グレん15 赤魚のことののとののは ★すましい。 エネルばく質 脂質	1. 6g フルーツ2 0g 煮 一 の炒め物 ナッツ和え 窩・えのき) おかず 216kcal 16. 9g 10. 1g	2. 2g 200g 麦乳麦落 麦麦 200kvyh 470kcal 22. 0g 10. 9g 70. 3g	◎牛乳180g ◎りが1515 ★鶏のでは酒が15 ●チボのかったではできませば、 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1.5g Og Og Og 煮 ソテー 三大根の煮物 カレー煮込み き・おつゆ麩) おかず 225kcal 15.8g 11.1g	麦 乳麦 乳麦 乳麦 11.0g 11.8g 68.9g	食塩料180g ◎牛乳180g ◎大ほっナのリャースで、カールで、カールで、カールで、カールで、カールで、カールで、カールで、カール	1.9g ルーツ150 0g ん焼 んどう ナ炒め ラダ ・キャベツ) おかず 190kcal 14.5g 8.7g 15.0g	2.4g 別 麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 10.6g 9.5g
9	食塩相当量 1.8g ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 オクラとモぼろのピーナッ味増和え ★味噌汁(白菜・ひじき) おかず エネルギー 265kcal たんぱく質 17.3g 脂質 13.9g 炭水化物 16.0g ナトリウム 916mg	表 果麦 乳麦 素 乳麦 14. 7g 14. 7g 114.5mg	食塩相当量 2 ③牛乳180g ③バナナ90g ★ごはん150g 揚げ豆豆スーゲン ★味噌汁(白菜・ エネルギー 190 たんぱく質 9 炭水化物 1 ナトリウム 72	2. 4g 2. 8g a づけ 表 卵乳麦 乳麦か・人参) ご飯セット 16kcal 453kcal 9. 9g 10. 6g 7. 0g 72. 0g 25mg 953mg	食塩相180g ◎ 井 180g ◎ グ は 0 15 赤 か	1. 6g フルーツ2 0g 煮 一 の炒め物 ナッツ和え 窩・えのき) 216kcal 16. 9g 10. 1g 16. 1g 662mg	2. 2g 200g 麦乳麦落 麦落 麦 22. 0g 10. 9g 70. 3g 810mg	◎牛乳180g ◎りが1515 ★ 30 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15	1.5g Og Og 表 ソテー - 大根の煮物 カレー煮込み かったおつゆ麩) おかず 225kcal 15.8g 11.1g 14.0g 729mg	麦 素 素 表 表 表 表 表 11. 8g 68. 9g 876mg	食塩牛乳180g ● 本ほス菜マ★味 インパリッポースのリッポースのリッポースのリッポースのは、ルーツのは、ルーツのは、カーのは、カーのは、カーのは、カーのは、カーのは、カーのは、カーのは、カー	1.9g ルーツ150 0g ん焼 んどう ナ炒め ラダ ・キャベツ) おかず 190kcal 14.5g 8.7g 15.0g 723mg	2.4g 別 麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 19.6g 9.5g 69.9g 952mg
9	食塩相当量 1.8g ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 オクラとモぼろのピーナッ味増和え ★味噌汁(白菜・ひじき) おかず エネルギー 265kcal たんぱく質 17.3g 脂質 13.9g 炭水化物 16.0g ナトリウム 916mg	表 表 表 表 表 乳麦落 二飯セット 520kcal 22.3g 14.7g 70.6g 1145mg 2.9g	食塩相当量 2 ③牛乳180g ③バナナ90g ★ごはん150g 揚げ豆豆スーゲン ★味噌汁(白菜・ 190 エネルポイ質 9 炭水化物 1. たん質、190 大トリウム 7. 食塩相当量 1	2. 4g 2. 8g a づけ 表 卵乳麦 乳麦か・人参) ご飯セット 16kcal 453kcal 9. 9g 10. 6g 7. 0g 72. 0g 25mg 953mg 1. 8g 2. 4g	食塩相180g ◎ # 180g ◎ # 180g ◎ # 180g ★ ご魚のことの 本 本 かままます。 本 本 15 ※ 本 すままます。 本 本 15 ※ 本 15 ※ 本 16 ※ 17 ※ 17 ※ 18 ※ 18	1. 6g フルーツ2 0g 煮 一 の炒め物 ナッツ和え 窩・えのき) 216kcal 16. 9g 10. 1g 16. 1g 662mg 1. 7g	2. 2g 200g 麦 裹麦 麦落 麦落 麦 100 gg 70. 3g 810mg 2. 1g	 ○牛乳180g ○リリル1515 ★ 3 カン は 2 カン は 2 カン が 内と は 2 カン が 内と な り ま ま し 汁 (えの ま ま よ) ボー 賃 エ たんぱく エ たんぱく 最 次 化 物 	1.5g Og Og スター・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・カレー・煮込みから、おつゆ麩・おつゆ麩・カー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファ	表 表 表 表 表 表 表 表 表 11. 0g 11. 3g 68. 9g 876mg 2. 2g	食塩牛乳180g ●大ほス菜マ★味 エた脂炭ナトのリャー・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	1.9g ルーツ150 0g ん焼 んどう ナ炒め ラダ ・キャベツ) おかず 190kcal 14.5g 8.7g 15.0g 723mg 1.8g	2.4g Dg 麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 9.5g 69.9g 952mg 2.4g
9	食塩相当量 1.8g ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 オクワラヒセルスのピーナッ味増和え ★味噌汁(白菜・ひじき) おかず エネルギー 265kcal たんぱく質 17.3g 脂質 13.9g 炭水化物 16.0g ナトリウム 916mg 食塩相当量 2.3g	表 表 表 表 表 乳 表 乳 表 乳 表 乳 表 14.7g 70.6g 1145mg 2.9g 1100	食塩相当量 2 ③牛乳180g ③バナナ90g ★ごはん150g 揚げ豆のの可え ★味噌汁(白菜・ 194 エネルぱく質 9 ボルリウム 7 食塩相当量 1 お	2. 4g 2. 8g a づけ 表	食塩相180g ◎ # # # # # # # # # # # # # # # # # # #	1. 6g フルーツ2 Og 煮 一の炒め物 ナッツ和え 窩・えのき) 216kcal 16. 9g 10. 1g 16. 1g 662mg 1. 7g	2. 2g 200g 麦 表 表 表 表 表 表	●牛乳180g ●りに215 ★鶏のいは酒素ンとは酒素ンとは酒素ンとは酒素ンとは酒素というである。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1.5g Og Og A ソテー - 大根の煮物 カレー煮込み か がず 225kcal 15.8g 11.1g 14.0g 729mg 1.9g	表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	食塩牛乳180g ● 本ほス菜マ★味 エた脂炭ナ食 ・ 本味 ・ 本 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	1.9g ルーツ150 0g ん焼 んどう ナ炒め ラダ・キャベツ) おかず 190kcal 14.5g 8.7g 15.0g 723mg 1.8g	2.4g Dg 麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 の名
9	食塩相当量 1.8g ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 オクラとそほろのピーナッ味噌和え ★味噌汁(白菜・ひじき) おかず エネルギー 265kcal たんぱく質 17.3g 脂質 13.9g 炭水化物 16.0g ナトリウム 916mg 食塩相当量 2.3g エネルギー 619kcal	表 表 表 表 乳麦 素 乳麦 第 14.7g 70.6g 1145mg 2.9g ご飯セット 1399kcal	食塩相当量 2 ③牛乳180g ③バナナ90g ★ごはん150g 揚げ豆ののでする。 ★味噌汁(白菜・ 194 エネルばく質 9 原水化物 1 大トリウム 7 食塩相当量 1 エネルギー 666	2. 4g 2. 8g a づけ 表 卵乳麦 乳麦か・人参) sかず ご飯セット 16kcal 453kcal 9. 9g 10. 6g 72. 0g 72. 0g 953mg 1. 8g 2. 4g かず ご飯セット 1436kcal 1436kcal 1436kcal	食塩相180g ◎ # # # # # # # # # # # # # # # # # # #	1. 6g フルーツ2 Og 煮 一の炒め物 ナッツ和え 窩・えのき) 216kcal 16. 9g 10. 1g 16. 1g 662mg 1. 7g おかず 637kcal	2. 2g 200g 麦 表表表表表表表 ご飯セット 470kcal 22. 0g 10. 9g 70. 3g 810mg 2. 1g ご飯セット 1415kcal	 ○牛乳180g ○リリニ1515 ★鶏チ豚魚腐のかりは洒蒸ンが内とかりが内のでは、まずりでは、まずりでは、まずりのでは、まずり、まずり、まずり、まずり、まずり、まずり、まずり、まずり、まずり、まずり	1.5g Og Og A ソテー - 大根の煮物 カレー煮込み き・おつゆ麩 おかず 225kcal 15.8g 11.1g 14.0g 729mg 1.9g おかず 625kcal	表 乳麦 乳麦 乳麦 11. 8g 68. 9g 876mg 2. 2g 二飯セット 1403kcal	食塩牛乳180g ● 本ほス菜マ★味 エた脂炭ナ食塩 1180g ● 本はのサッでは、カースのサップのネでは、カースのサップのネでは、カースのサップのネでは、カースのサップのネでは、カースのサップのスツサップのスツサップの大きでは、カースをは	1.9g ルーツ150 0g ん焼 んどう ナ炒め ラダ ・キャベツ) おかず 190kcal 14.5g 8.7g 15.0g 723mg 1.8g おかず 616kcal	2.4g Dg 麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 の名
夕食	食塩相当量 1.8g ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 オクラとそほろのピーナッ味噌和え ★味噌汁(白菜・ひじき) おかず エネルギー 265kcal たんぱく質 13.9g 炭水化物 16.0g ナトリウム 916mg 食塩相当量 2.3g おかず エネルギー 619kcal たんぱく質 44.3g	2.3g 麦 果麦 果麦落 ご飯セット 520kcal 22.3g 14.7g 70.6g 1145mg 1145mg ご飯セット 1399kcal 60.4g	食塩相当量 2 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ボナナ90g ★ボナナ90g ★ボロラのののののののののののののののののののののののののののののののののののの	2. 4g 2. 8g 2. 4g 2. 8g 在づけ 表	食塩井180g ◎ は 1180g ◎ がご魚のことの ・ 本がまます。 ・ 本がまます。 ・ 本がまます。 ・ 本がは、 ・ 本がは、 ・ 本がは、 ・ 本がは、 ・ 本がは、 ・ 本がは、 ・ 本がは、 ・ 本がは、 ・ 本がは、 ・ 本がり、 ・ 本がり、 ・ 本がは、 ・ 本がり、 ・ 本がは、 ・ 本がり、 ・ 本がり、 ・ 本がり、 ・ 本がいる。 ・ もがいる。 ・ もがいる。 ・ もがいる。 ・ もがいる。 ・	1.6g フルーツ2 Og 煮 一の炒め物 ナッツ和え 窝・えのき) おかず 216kcal 16.9g 10.1g 16.1g 662mg 1.7g おかず 637kcal 41.5g	2. 2g 200g 麦妻麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦 ご飯セット 470kcal - 22 0g - 70. 3g 810mg 2. 1g ご飯セット 1415kcal 57. 6g	●牛乳180g ●リンは1515 ★鶏チ豚鹿のかりは酒がります。 ・大きないであるからはであるからはであるからはであるからはであるからはであるからないがある。 ・大きないであるが、ボーンは、ボーンは、ボーンは、ボーンは、ボーンは、ボーンは、ボーンは、ボーンは	1.5g Og Og Og 煮 ソテー - 大根の煮物 カレー煮込み き・おつゆ麩) おかず 225kcal - 15.8g - 14.0g - 729mg - 1.9g - おかず 625kcal - 43.6g	表 表 表 表 表 之 21. 0g 11. 8g 68. 9g 876mg 2. 2g 二飯セット 1403kcal 59. 8g	食塩牛キごっナのリ哺オース では、 本味 エた脂炭ナ食 である では、 本味 エた脂炭ナト塩 エたんぱ ベリウ当 ーー 質 エたんぱ 大り はく ない しょう しょう しょう かいり はく かいり はく かいり はく かいり はく かいり はく かいり はく しょう しょう しょう しょう しょう はい かいしょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう	1.9g ルーツ150 0g ん焼 んどう ナ炒め ラダ・キャベツ) おかず 190kcal	2.4g Dg 麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 19.6g 9.5g 69.9g 952mg 2.4g ご飯セット 1404kcal 56.0g
9	食塩相当量 1.8g ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 オクラとそほろのピーナッ味噌和え ★味噌汁(白菜・ひじき) おかず エネルギー 265kcal たんぱく質 17.3g 脂質 13.9g 炭水化物 16.0g ナトリウム 916mg 食塩相当量 2.3g エネルギー 619kcal	表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	食塩相当量 2 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ボナナ90g ★ボナナ90g ★ボロラのののののののののののののののののののののののののののののののののののの	2. 4g 2. 8g a づけ 表 卵乳麦 乳麦か・人参) sかず ご飯セット 16kcal 453kcal 9. 9g 10. 6g 72. 0g 72. 0g 953mg 1. 8g 2. 4g かず ご飯セット 1436kcal 1436kcal 1436kcal	食塩井180g ◎ は 1180g ◎ がご魚のことの ・ 本がまます。 ・ 本がまます。 ・ 本がまます。 ・ 本がは、 ・ 本がは、 ・ 本がは、 ・ 本がは、 ・ 本がは、 ・ 本がは、 ・ 本がは、 ・ 本がは、 ・ 本がは、 ・ 本がり、 ・ 本がり、 ・ 本がは、 ・ 本がり、 ・ 本がは、 ・ 本がり、 ・ 本がり、 ・ 本がり、 ・ 本がいる。 ・ もがいる。 ・ もがいる。 ・ もがいる。 ・ もがいる。 ・	1. 6g フルーツ2 Og 煮 一の炒め物 ナッツ和え 窩・えのき) 216kcal 16. 9g 10. 1g 16. 1g 662mg 1. 7g おかず 637kcal	2. 2g 200g 麦 麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦 22. 0g 10. 9g 70. 3g 810mg 2. 1g 2. 1g 2. 1g 2. 1g 2. 1g 3.	 ○牛乳180g ○リリニ1515 ★鶏チ豚魚腐のかりは洒蒸ンが内とかりが内のでは、まずりでは、まずりでは、まずりのでは、まずり、まずり、まずり、まずり、まずり、まずり、まずり、まずり、まずり、まずり	1.5g Og Og A ソテー - 大根の煮物 カレー煮込み き・おつゆ麩 おかず 225kcal 15.8g 11.1g 14.0g 729mg 1.9g おかず 625kcal	表 乳麦 乳麦 乳麦 11. 8g 68. 9g 876mg 2. 2g 二飯セット 1403kcal	食塩牛キごっナのリ哺オース では、 本味 エた脂炭ナ食 である では、 本味 エた脂炭ナト塩 エたんぱ ベリウ当 ーー 質 エたんぱ 大り はく ない しょう しょう しょう かいり はく かいり はく かいり はく かいり はく かいり はく かいり はく しょう しょう しょう しょう しょう はい かいしょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう	1.9g ルーツ150 0g ん焼 んどう ナ炒め ラダ ・キャベツ) おかず 190kcal 14.5g 8.7g 15.0g 723mg 1.8g おかず 616kcal	2.4g Dg 麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 の名
夕食	食塩相当量 1.8g ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 オクラとそほろのピーナッ味噌和え ★味噌汁(白菜・ひじき) おかず エネルギー 265kcal たんぱく質 13.9g 炭水化物 16.0g ナトリウム 916mg 食塩相当量 2.3g おかず エネルギー 619kcal たんぱく質 44.3g	を表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 を 22.3g 14.7g 70.6g 1145mg 2.9g 2.9g 1399kcal 60.4g 34.2g	食塩相当量 2 ③牛乳180g ④バナナ90g ★ボナナ90g ★ボナナののののののののののののののののののののののののののののののののののの	2. 4g 2. 8g 空づけ 表	食塩井180g ◎ は 1180g ◎ がご魚のことの ・ 本がまます。 ・ 本がまます。 ・ 本がまます。 ・ 本がは、 ・ 本がは、 ・ 本がは、 ・ 本がは、 ・ 本がは、 ・ 本がは、 ・ 本がは、 ・ 本がは、 ・ 本がは、 ・ 本がり、 ・ 本がり、 ・ 本がは、 ・ 本がり、 ・ 本がは、 ・ 本がり、 ・ 本がり、 ・ 本がり、 ・ 本がいる。 ・ もがいる。 ・ もがいる。 ・ もがいる。 ・ もがいる。 ・	1.6g フルーツ2 Og 煮 一の炒め物 ナッツ和え 窩・えのき) おかず 216kcal 16.9g 10.1g 16.1g 662mg 1.7g おかず 637kcal 41.5g 31.9g	2. 2g 200g 麦妻麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦 ご飯セット 470kcal - 22 0g - 70. 3g 810mg 2. 1g ご飯セット 1415kcal 57. 6g 35. 1g	●牛乳180g ●リンは1515 ★鶏チ豚鹿のかりは酒がります。 ・大きないであるからはであるからはであるからはであるからはであるからはであるからないがある。 ・大きないであるが、ボーンは、ボーンは、ボーンは、ボーンは、ボーンは、ボーンは、ボーンは、ボーンは	1.5g Og Og A フテー - 大根の煮物 カレー煮込み き・おつゆ麩	表 乳麦 麦 乳麦 麦 二飯セット 481kcal 21.0g 11.8g 68.9g 876mg 2.2g 二飯セット 1403kcal 59.8g 33.6g	食塩牛キごっナのリ哺オース では、 本味 エた脂炭ナ食 である では、 エた脂炭ナト は ない カース では マース では マース では マース では マース できる できる かっぱく かった しゅう かんぱく かった しゅう かん しゅう かんぱく かった しゅう	1.9g ルーツ150 0g ん焼 んどう ナ炒め ラダ・キャベツ) おかず 190kcal	2.4g Dg 麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 19.6g 9.5g 69.9g 952mg 2.4g ご飯セット 1404kcal 56.0g
夕食	食塩相当量 1.8g ③牛乳180g ⑤りんご150g ★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豚肉とふきのピーナッ味噌汁(白菜・ひじき) おかず エネルギー 265kcal たんぱく質 17.3g 脂質 13.9g 炭水化物 16.0g ナトリウム 916mg 食塩相当量 2.3g エネルギー 619kcal たんぱく質 44.3g 脂質 30.5g 炭水化物 41.2g	を表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 を で が た で の を で の の の の の の の の の の の の の	食塩相当量 2 ③ 牛乳180g ③ キ乳180g ③ バナナ90g ★ ボナナ90g ★ ボナナ90g ★ ボラック ボール	2.4g 2.8g 空づけ 表明表	食塩相180g ◎ 牛 180g ◎ ケ ご	1. 6g フルーツ2 Og 煮 一 の炒め物、 ナッツ和え 216kcal 16. 9g 10. 1g 16. 1g 662mg 1. 7g おかず 637kcal 41. 5g 31. 9g 47. 7g	2.2g 200g 麦 麦麦麦麦 麦麦麦 20g 10.9g 70.3g 810mg 2.1g 1415kcal 57.6g 35.1g 212.1g	● 牛乳180g ● りご1515 ★鶏チ豚豆腐す 大変のン焼きのあけば、ボーク質、化リカー エた脂炭ナ塩 エた脂炭ナルぱ エた脂炭水ト塩 エた脂炭水化物 エた脂炭水化物	1.5g Og Og Og 表 ソテー - 大根の煮物 かレー煮の動 ・おつゆ動 15.8g 11.1g 14.0g 729mg 1.9g おかず 625kcal 43.6g 31.0g 43.0g	表 乳麦 麦 乳麦 麦 二飯セット 481kcal 21.0g 11.8g 68.9g 876mg 2.2g 二飯セット 1403kcal 59.8g 33.6g 208.6g	食塩牛乳180g → はス菜マ★味 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ を	1.9g ルーツ150 0g ん焼 んどう ナ炒め ラダ・キャベツ) おかず 190kcal - 14.5g - 8.7g - 15.0g 723mg - 1.8g おかず 616kcal 39.4g - 30.6g - 45.6g	を 2.4g 図 表 明乳表 明乳表 明乳表 「飯セット 446kcal 19.6g 9.5g 69.9g 952mg 2.0gセット 1404kcal 56.0g 34.4g 210.7g
夕食	食塩相当量 1.8g ③牛乳180g ⑤りんご150g ★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豚肉とふきのピーナッ味噌汁(白菜・ひじき) おかず エネルギー 265kcal たんぱく質 17.3g 脂質 13.9g 炭水化物 16.0g ナトリウム 916mg 食塩相当量 2.3g エネルギー 619kcal たんぱく質 44.3g 脂質 30.5g 炭水化物 41.2g ナトリウム 2075mg	表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	食塩相当量 2 ③ 牛乳180g ③ キ乳180g ③ バナナ90g ★ ボナナ90g ★ ボウス 150g オ ボラス 150g オ ボー 190g オ ボー 190g オ ボー 190g オ ボー 190g エネルギー 190g エネルギー 190g エネルギー 190g エネルギー 660g エネルギー 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	2.4g 2.8g 空づけ 表明乳麦か・人参) Sかず ご飯セット (6kcal 453kcal 9.9g 10.6g 72.0g 25mg 953mg 1.8g 2.4g 5.3g 2.4g 5.3g 14.9g 35.3g 14.9g 35.3g 18.5mg 2788mg 2788mg	食塩年180g ◎ 中 180g ◎ 中 180g ◎ グ ご 魚 0 ことの ・ 大 2 はのことの ・ 大 3 ます。 ・ 大 4 は で 15 まで、 ・ 大 5 は で 15 まで、 ・ 大 6 は で 15 まで、 ・ 大 7 は 7 は で 15 まで、 ・ 大 7 は 7 は 7 は 7 は 7 は 7 は 7 は 7 は 7 は 7	1. 6g フルーツ2 Og 煮 一 の炒め物 ナッツ和え (またっき) おかず 216kcal 16. 9g 10. 1g 16. 1g 662mg 1. 7g おかず 637kcal 41. 5g 31. 9g 47. 7g 2046mg	2.2g 200g 麦 表表表表表表表 を 200g 10.9g 70.3g 810mg 2.1g 1415kcal 57.6g 35.1g 212.1g 2668mg	●牛乳180g ●リご1515 ★鶏チ豚豆腐ました脂炭ナ塩 エた脂炭ナ塩 エた脂炭水化リカ当 エた脂炭水化リカ当 エた脂炭水化リカ当 エた脂炭水化リカ当 エた脂炭水化サカム量 エたルぱ	1.5g Og Og Og 参 フテー - 大根の煮物 カレー煮込麩 ・おつゆ麩 15.8g 11.1g 14.0g 729mg 1.9g - 1.9g	表 乳麦 乳麦 表 三飯セット 481kcal 21.0g 11.8g 68.9g 876mg 2.2g 二飯セット 1403kcal 59.8g 33.6g 208.6g 2757mg	食塩牛乳180g ●★ほス菜マ★味 エた脂炭ナ食塩・イバッポーナのリッポーナのリッポーカのリッポーカのサッカの大は、大り出 ルば 化りつ当 データ は 1 大り 1	1.9g ルーツ150 0g ん焼 んどう ナ炒め ラギャベツ) おかず 190kcal 14.5g 8.7g 15.0g 723mg 1.8g おかず 616kcal 39.4g 30.6g 45.6g 2118mg	を 型型 を 変数 である。 変数 である。 変数 である。 変数 である。 変数 である。 変数 である。 変数 である。 変数 である。 できる。 変数 である。 できる。
夕食 合計	食塩相当量 1.8g ③牛乳180g ⑤りんご150g ★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和に大いばく質 17.3g エネルギー 265kcal たんぱく質 17.3g 前銭水化物 16.0g ナトリウム 916mg 食塩相当量 2.3g ボネルギー 619kcal たんぱく質 44.3g 脂質 30.5g 炭水化物 41.2g ナトリウム 2075mg 食塩相当量 5.3g	表 表 乳麦 表 乳麦 素 乳麦 素 乳麦 素 14.7g 70.6g 1145mg 2.9g 1145mg 2.9g 1149kcal 60.4g 34.2g 205.1g 2695mg 6.8g	食塩相当量 2 ③牛乳180g ③牛乳180g ③バナナ90g ★ボナナ90g ★ボナナ90g ★ボナナ90g オボナー 150g おいっては、ロース・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	2. 4g 2. 8g (全) 2. 8g (本) 2. 8g (本) 45 次 2 次 2 次 2 次 2 次 2 次 2 次 2 次 2 次 2 次	食塩牛180g ● 1180g ● 1180g ● 1180g ● 1180g ● 1180g ● 1180g ● 1180g - 1180g	1. 6g フルーツ2 Og 煮 一 の炒め物 ナッツ和え 露・えのき) 16. 9g 10. 1g 16. 1g 662mg 1. 7g 637kcal 41. 5g 31. 9g 47. 7g 2046mg 5. 2g	2. 2g 200g 麦 麦麦 麦麦 麦麦 麦麦 20g 10. 9g 70. 3g 810mg 2. 1g 2. 1g 1415kcal 57. 6g 35. 1g 212. 1g 2668mg 6. 8g	 ●牛りごのンたきののは ★鶏チ豚原豆腐ました ★オリニのンたきののは オークラントを オークランを <li< th=""><th>1.5g Og Og Og 表 ソテー - 大根の煮物 カレー煮めみ トおつゆ麩) 15.8g - 11.1g 14.0g 729mg 1.9r 625kcal 43.6g 31.0g 43.0g 2110mg 5.4g</th><th>表 実 表 表 表 表 ま 表 ま 表 ま 表 ま ま ま ま ま ま ま も は を は を は を は を は を は を は を は を は を は を は も は も も も も も も も も も も も も も</th><th>食⑤⑥★ほス菜マ★味 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナリー はいっている はっている では、これでは、いっている。 またいでは、いっている。 またいでは、いっている。 またいでは、いっとは、いっとは、いっとは、いっとは、いっとは、いっとは、いっとは、いっと</th><th>1.9g ルーツ150 0g ん焼 んどう ナ炒め ラダ・キャベツ) おかず 190kcal 14.5g</th><th>2.4g 別 表 別 乳 表 別 乳 表 別 乳 表 別 乳 表 別 乳 表 別 乳 表 別 乳 表 の 会 の の の の の の の の の の の の の の の の</th></li<>	1.5g Og Og Og 表 ソテー - 大根の煮物 カレー煮めみ トおつゆ麩) 15.8g - 11.1g 14.0g 729mg 1.9r 625kcal 43.6g 31.0g 43.0g 2110mg 5.4g	表 実 表 表 表 表 ま 表 ま 表 ま 表 ま ま ま ま ま ま ま も は を は を は を は を は を は を は を は を は を は を は も は も も も も も も も も も も も も も	食⑤⑥★ほス菜マ★味 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナリー はいっている はっている では、これでは、いっている。 またいでは、いっている。 またいでは、いっている。 またいでは、いっとは、いっとは、いっとは、いっとは、いっとは、いっとは、いっとは、いっと	1.9g ルーツ150 0g ん焼 んどう ナ炒め ラダ・キャベツ) おかず 190kcal 14.5g	2.4g 別 表 別 乳 表 別 乳 表 別 乳 表 別 乳 表 別 乳 表 別 乳 表 別 乳 表 の 会 の の の の の の の の の の の の の の の の
夕食合計合計	食塩相当量 1.8g ③牛乳180g ③りんご150g ★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 オクラとそぼろのピーナッ味増和え ★味噌汁(白菜・ひじき) おかず エネルギー 265kcal たんぱく質 17.3g 脂質 13.9g 炭水化物 16.0g ナトリウム 916mg 食塩相当量 2.3g エネルギー 619kcal たんぱく質 44.3g たんぱく質 44.3g たんぱく質 44.3g 大小ばく質 44.3g 大小じち	表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	食塩相当量 2 ③牛乳180g ③バナナ90g ★ボナナ90g ★ボナナのでは 湯がごは豆のの一が白菜・ ★味噌汁(白菜・ 190 エネルばく 9 100 100 100 100 100 100 100 10	名づけ 表 明乳麦 小	食塩牛和180g ● グご魚の 高 大 本 エ た	1. 6g フルーツ2 Og 煮 一の炒め物 ナッツ和え 露・えのき) 10. 1g 16. 1g 662mg 1. 7g おかず 637kcal 41. 5g 31. 9g 47. 7g 2046mg 5. 2g 834kcal	2. 2g 200g 麦男麦 表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表	● 牛りごの180g ◆ 乗りごの20g ・ サリごの20g ・ サリごの20g ・ サリごの20g ・ サリごの20g ・ サリごの20g ・ サリンの20g ・	1.5g Og Og Og 表 ソテー - 大根の煮物 カレー煮込み たおつゆ麩) 15.8g - 11.1g - 14.0g - 729mg - 1.9g - 625kcal - 43.6g - 31.0g - 43.0g - 2110mg - 5.4g - 832kcal	表 乳麦 乳麦 表 乳麦 麦 11. 8g 68. 9g 876mg 2. 2g 2 mg tyl 1403kcal 59. 8g 33. 6g 208. 6g 2757mg 6. 9g 1610kcal	食◎ ●★ほス菜マ★味 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食の・★はス菜マ★味 ネん質水ト塩 ネん質水り増 ルば 化り相 ルば 化りつ当 イラ (1) 「一質 を 1) 「一質 を 2) 「一質 を 2) 「一質 を 2) 「一質 を 3) 「一質 を 4) 「一質 を 5) 「・ 1	1.9g ルーツ150 0g ん焼 んどう ナ炒め ラダ ・キャベツ) おかず 190kcal 14.5g	2.4g 別 表 別 乳 表 別 乳 表 別 乳 表 別 乳 表 別 乳 表 別 乳 表 別 乳 表 の 3 5g 69 9g 952mg 2.4g 二 飯セット 1404kcal 1404kcal 1404kcal 156.0g 34.4g 210.7g 2758mg 7.0g 1605kcal
夕食 合計	食塩相当量 1.8g ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g ★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 オクラとそぼろのピーナッ味増和え ★味噌汁(白菜・ひじき) おかず エネルギー 265kcal たんぱく質 17.3g 脂質 13.9g 炭水化物 16.0g ナトリウム 916mg 食塩相当量 2.3g エネルギー 619kcal たんぱく質 44.3g 脂質 30.5g エネルギー 619kcal たんぱく質 44.3g 脂質 30.5g エネルギー 619kcal たんぱく質 44.3g 脂質 30.5g エネルギー 826kcal たんぱく質 50.4g	表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	食塩相当量 2 ③牛乳180g ③牛ナナ90g ★ボナナ90g ★ボナナのでは ボボリロラの ★ボリウム エたん質水化物 大り相当 1 エネルばく 4 エネルばく 4 エネルばく 4 エネルばく 4 エネルばく 4 エネルばく 4 エネルばく 4 エネルばく 4 エネルばく 3 エネルばく 4 エネルばく 2 エネルばく 3 エネルばく 5 エネルばく 5 エネルばく 5 エネルばく 66 エネルばく 7 大り出間 2 エネルばく 5 エネルばく 7 大り出間 3 エネルばく 7 大り出間 4 エネルばく 7 大り出間 4 エネルばく 7 大り出間 5 エネルばく 7 大りに 7 大り	名づけ 表明表 (1) 表示	食(***)	1. 6g フルーツ2 Og 煮 一 の炒め物 ナッツ和え 露・えのき) おかず 216kcal 16. 9g 10. 1g 662mg 1. 7g おかず 637kcal 41. 5g 31. 9g 47. 7g 2046mg 5. 2g 834kcal 49. 2g	2. 2g 200g 麦 実表 表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表	● 牛りごの180g ◆ 乗りごの1515 します。 本 乗りごの2515 します。 本 サール は これ は 一質 水 ト 塩 ・ 本 ん 質 ・ 化 り 相 ・ ル ぱ い り もった ん 質 ・ 木 ん 質 ・ 本 か よ も か よ も か ま か よ も か よ も か よ も か ま か よ も か よ も か よ も か よ も か よ も か よ も か よ も か よ も か よ も か よ も か よ も か よ も か よ も か よ も ま も か よ も ま も ま も か よ も か	1.5g Og Og Og ボ ソテー 大根の煮物	表 果表 表 果表 表 表 21.0g 11.8g 68.9g 876mg 2.2g 2.2g 1403kcal 59.8g 208.6g 2757mg 6.9g 1610kcal 65.9g	食◎◎★ほス菜マ★味 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食ない サき イ質水ト塩 ネん質水ト塩 ネん質水ト増加ルば ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1.9g ルーツ150 0g ん焼 んどう ナ炒め ラダ ・キャベツ) おかず 190kcal 14.5g	を
夕食 合計 合計(食塩相当量 1.8g ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g ★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 オクラとそぼろのピーナッ味増和え ★味噌汁(白菜・ひじき) おかず エネルギー 265kcal たんぱく質 17.3g 脂質 13.9g 炭水化物 16.0g ナトリウム 916mg 食塩相当量 2.3g エネルギー 619kcal たんぱく質 44.3g 脂質 30.5g エネルギー 619kcal たんぱく質 44.3g 脂質 30.5g エネルギー 619kcal たんぱく質 44.3g 脂質 30.5g エネルギー 826kcal たんぱく質 50.4g	表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	食塩相当量 2 ③牛乳180g ③牛ナナ90g ★ボナナ90g ★ボナナのでは ボボリロラの ★ボリウム エたん質水化物 大り相当 1 エネルばく 4 エネルばく 4 エネルばく 4 エネルばく 4 エネルばく 4 エネルばく 4 エネルばく 4 エネルばく 4 エネルばく 3 エネルばく 4 エネルばく 2 エネルばく 3 エネルばく 5 エネルばく 5 エネルばく 5 エネルばく 66 エネルばく 7 大り出間 2 エネルばく 5 エネルばく 7 大り出間 3 エネルばく 7 大り出間 4 エネルばく 7 大り出間 4 エネルばく 7 大り出間 5 エネルばく 7 大りに 7 大り	名づけ 表明表 (1) 表示	食塩牛和180g ● グご魚の 高 大 本 エ た	1. 6g フルーツ2 Og 煮 一 の炒め物 ナッツ和え 露・えのき) おかず 216kcal 16. 9g 10. 1g 662mg 1. 7g おかず 637kcal 41. 5g 31. 9g 47. 7g 2046mg 5. 2g 834kcal 49. 2g	2. 2g 200g 麦 実表 表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表	● 牛りごの180g ◆ 乗りごの1515 します。 本 乗りごの2515 します。 本 サール は これ は 一質 水 ト 塩 ・ 本 ん 質 ・ 化 り 相 ・ ル ぱ い り もった ん 質 ・ 木 ん 質 ・ 本 か よ も か よ も か ま か よ も か よ も か よ も か ま か よ も か よ も か よ も か よ も か よ も か よ も か よ も か よ も か よ も か よ も か よ も か よ も か よ も か よ も ま も か よ も ま も ま も か よ も か	1.5g Og Og Og ボ ソテー 大根の煮物	表 乳麦 乳麦 表 乳麦 麦 11. 8g 68. 9g 876mg 2. 2g 2 mg tyl 1403kcal 59. 8g 33. 6g 208. 6g 2757mg 6. 9g 1610kcal	食◎◎★ほス菜マ★味 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食ない サき イ質水ト塩 ネん質水ト塩 ネん質水ト増加ルば ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1.9g ルーツ150 0g ん焼 んどう ナ炒め ラダ ・キャベツ) おかず 190kcal 14.5g	を 2.4g
夕食 合計 合計(間	食塩相当量 1.8g ③牛乳180g ③りんご150g ★ごはん150g 類のカレー照煮込み 人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 オクラとそぼろのピーナッ味増和え ★味噌汁(白菜・ひじき) おかず エネルギー 265kcal たんぱく質 17.3g 脂質 13.9g 炭水化物 16.0g ナトリウム 916mg 食塩相当量 2.3g エネルギー 619kcal たんぱく質 44.3g 脂質 30.5g よんぱく質 44.3g 脂質 30.5g ナトリウム 2075mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 826kcal たんぱく質 50.4g 脂質 37.6g	表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	食塩相当量 2 ③牛ナナ90g ★オナナ90g ★オナナの150g オナナル150g オナナは豆のスンゲー マークラー 大いばく質 9 エたん質水化物 1 エネんばく質 4 エネんぱく質 4 エネんぱく質 4 エネんぱく質 4 エネんぱく質 4 エネんぱく質 4 エネんぱく質 4 エネんぱく質 4 エネんぱく質 4 エネんぱく質 5 エたんぱく質 5 エたんぱく 5 エたん 5 エた	2. 4g 2. 8g (全) 2. 4g 2. 8g (本) 2. 8g (本) 2. 8g (本) 3 2 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	食(金) → 15 を 本 ★ エ た 脂 炭 ナ 食 エ た 脂 炭 ト 塩 ネ ん 質 水 ト 塩 ネ ん 資 水 り 当 ギ く 物 ウ 当 ギ く 脂 炭 ト 塩 ネ ん 質 水 し ぱ し り 担 れ ぱ し り 担 れ ぱ し り 担 れ ぱ し り 担 れ ぱ し り 担 れ ぱ し り 当 ギ く り 当 ギ く り 当 ギ く い 質 水 り 当 ギ く が ウ 当 ギ く い 質 水 し 置 し で 質 し い ぱ し り し ま ん に 質 し い じ し い し し 質 し い し し 質 し い し 質 し い し 質 し い し 質 し い し 質 し い し 質 し い し 質 し い し し 質 し い し し に 質 し い し し に 質 し い し し い し し い し し い し い し し い し い し	1. 6g フルーツ2 Og 煮 一の炒め物 ナッツ和え 露・えのき) おかず 216kcal 16. 9g 10. 1g 662mg 1. 7g おかず 637kcal 41. 5g 31. 9g 47. 7g 2046mg 5. 2g 834kcal 49. 2g 38. 9g	2. 2g 200g 麦男麦 表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表	● 中りごのン 株 野 手 豚 原 原 原 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上	1.5g Og Og Og ステー 一大根の煮物かし一煮かず 225kcal 15.8g 11.1g 14.0g 729mg 1.9g おかず 625kcal 43.0g 2110mg 5.4g 832kcal 49.7g 38.1g	表 乳麦 乳麦 表 乳麦 表 21.0g 11.8g 68.9g 876mg 2.2g ご飯セット 1403kcal 59.8g 208.6g 2757mg 65.9g 1610kcal 65.9g 40.7g	食◎ ●★ほス菜マ★味 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食工た脂炭サ食えん質相乳ウはけッ花一汁 ルば 化リ相 ルば 化リセルば 化リセルば インカー・ リー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カ	1.9g ルーツ150 0g ん焼 んどう ナ炒め ラダ ・キャベツ) おかず 190kcal 14.5g 8.7g -15.0g -723mg 1.8g おかず 616kcal 39.4g 30.6g 45.6g 2118mg 5.3g 817kcal 46.8g 37.6g	を
夕食合計合計(間食	食塩相当量 1.8g ③牛乳180g ③りんご150g ★ごはん150g 素ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 オクラとそぼるのピーナッ味増和え ★味噌汁(白菜・ひじき) おかず エネルギー 265kcal たんぱく質 17.3g 脂質 13.9g 炭水化物 16.0g ナトリウム 916mg 食塩相当量 2.3g エネルギー 619kcal たんぱく質 44.3g 脂炭水化物 41.2g ナトリウム 2075mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 826kcal たんぱく質 50.4g 脂質 37.6g 炭水化物 73.1g	表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	食塩相当量 2 ③ 中 180g ③ 中 17 150g ★	2. 4g 2. 8g 2. 4g 91, 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25	食(***)	1. 6g フルーツ2 Og 煮 一の炒め物 ナッツ和え 禽・えのき) 216kcal 16. 9g 10. 1g 662mg 1. 7g おかず 637kcal 41. 5g 31. 9g 47. 7g 2046mg 5. 2g 834kcal 49. 2g 38. 9g 75. 5g	2. 2g 200g 表実表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表	◎ ★ 鶏 チ豚 展 原 京 本 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	1.5g Og Og Og ステー 一大根の煮物かし一煮かず 225kcal 15.8g 11.1g 14.0g 729mg 1.9g おかず 625kcal 43.6g 31.0g 43.0g 2110mg 5.4g 832kcal 49.7g 38.1g 74.9g	表 乳麦 乳麦 表 乳麦 麦 乳麦 麦 11. 8g 11. 8g 68. 9g 876mg 2. 2g ご飯セット 1403kcal 59. 8g 33. 6g 208. 6g 275. 7g 1610kcal 65. 9g 1610kcal 65. 9g 140. 7g 240. 5g	食◎◎★ほス菜マ★味 エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食工た脂炭サ食工た脂炭サ食工た脂炭サ食工を脂炭水・塩ネん質水・塩ネん質水・塩ネん質水・塩ネん質水・塩水の質水・塩水の質水・塩水の質水・塩水の質水・塩水の質水・塩水の増加・水の増加・水の増加・水の増加・水の増加・水の増加・水の増加・水の増加・	1.9g ルーツ150 0g ん焼 んどう ナ炒め ラダ ・キャベツ) おかず 190kcal 14.5g 8.7g	を
夕食 合計 合計(間	食塩相当量 1.8g ③牛乳180g ③りんご150g ★ごはん150g 類のカレー照煮込み 人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 オクラとそぼろのピーナッ味増和え ★味噌汁(白菜・ひじき) おかず エネルギー 265kcal たんぱく質 17.3g 脂質 13.9g 炭水化物 16.0g ナトリウム 916mg 食塩相当量 2.3g エネルギー 619kcal たんぱく質 44.3g 脂質 30.5g よんぱく質 44.3g 脂質 30.5g ナトリウム 2075mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 826kcal たんぱく質 50.4g 脂質 37.6g	表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	食塩相当量 2 ③ 中 180g ③ 中 17 150g ★	2. 4g 2. 8g 2. 4g 郭乳麦 2. 4g 乳麦か・ 25 3kcal 9. 9g 10. 6g 7. 0g 72. 0g 95 3mg 1. 8g 2. 4g 3かず ご飯セット 1kcal 1436kcal 4. 0g 59. 7g 12. 8g 35. 3g 6. 4g 211. 9g 185mg 2788mg 5. 5g 7. 1g 19kcal 1634kcal 10. 9g 66. 6g 19. 8g 42. 3g 15. 3g 240. 8g 259mg 2862mg	食(金) → 15 を 本 ★ エ た 脂 炭 ナ 食 エ た 脂 炭 ト 塩 ネ ん 質 水 ト 塩 ネ ん 資 水 り 当 ギ く 物 ウ 当 ギ く 脂 炭 ト 塩 ネ ん 質 水 し ぱ し り 担 れ ぱ し り 担 れ ぱ し り 担 れ ぱ し り 担 れ ぱ し り 担 れ ぱ し り 当 ギ く り 当 ギ く り 当 ギ く い 質 水 り 当 ギ く が ウ 当 ギ く い 質 水 し 置 し で 質 し い ぱ し り し ま ん に 質 し い じ し い し し 質 し い し し 質 し い し 質 し い し 質 し い し 質 し い し 質 し い し 質 し い し 質 し い し し 質 し い し し に 質 し い し し に 質 し い し し い し し い し し い し い し し い し い し	1. 6g フルーツ2 Og 煮 一の炒め物 ナッツ和え 露・えのき) おかず 216kcal 16. 9g 10. 1g 662mg 1. 7g おかず 637kcal 41. 5g 31. 9g 47. 7g 2046mg 5. 2g 834kcal 49. 2g 38. 9g	2. 2g 200g 表現表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表	● 中りごのン 株 野 手 豚 原 原 原 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上	1.5g Og Og Og ステー 一大根の煮物かし一煮かず 225kcal 15.8g 11.1g 14.0g 729mg 1.9g おかず 625kcal 43.0g 2110mg 5.4g 832kcal 49.7g 38.1g	表 果妻 果妻 果妻 表 表 21.0g 11.8g 68.9g 876mg 2.2g ご飯セット 1403kcal 59.8g 33.6g 2757mg 6.9g 1610kcal 65.9g 40.7g 240.5g 2831mg	食◎ ●★ほス菜マ★味 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食工た脂炭サ食えん質相乳ウはけッ花一汁 ルば 化リ相 ルば 化リセルば 化リセルば インカー・ リー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カ	1.9g ルーツ150 0g ん焼 んどう ナ炒め ラダ ・キャベツ) おかず 190kcal 14.5g 8.7g -15.0g -723mg 1.8g おかず 616kcal 39.4g 30.6g 45.6g 2118mg 5.3g 817kcal 46.8g 37.6g	を

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。

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

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

※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



①惣菜は全てチルドで 真空包装されています。

②ご利用までは冷蔵庫にて 保管します。

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



④冷たく召上がる メニューはそのまま 開封して盛付けます。





⑤ごはん、味噌汁と共に 器に盛り付けして 完了です。

注)味噌汁はつきません

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



週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

	コーコいしかわ					2805(-k)								
	3月7日(月)	3 🗆 8	8日(火)		3 E	9日(水)	3 ⊟	10日(オ	-)	3 ⊟	11日(金	>)
		/						/			<u> </u>			_ /
	品名	アレルゲン	品名	. 1:	アレルゲン	品名	2	アレルゲン	品ź	2	アレルゲン	品名	ጀ	アレルゲン
											7 - 11 7 -			
	★ごはん120g		★ごはん120g			★ごはん12			★ごはん12	-		★ ごはん12		
	目玉焼き	卵	キャベツと豚肉の	の味噌炒め ラ	麦	白身魚のし	んじょう	卵麦	肉詰いなり	煮	卵麦	豚肉としめじの生	姜バター風味	卵乳麦
	ロールこ ひじきとアサリのさっぱり煮		麩とえのきのる			ぜんまいとミ			きのこの玉		卵乳麦	鶏ミンチと小	い並の者物	可主
	バンバンジーサラダ	乳麦	鶏肉とオクラの	の中華風 🧗	麦	ベーコンのこ	ごま酢和え	卵乳麦	キャベツと蒸し	嶋の辛子和え	麦	インゲンの	ごま和え	麦
朝						l .								
	│ 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 156kcal	3/10kca1				エネルギー	166kcal		エネルギー	158kcal		エネルギー	169kcal	362kcal
	たんぱく質 11.9g	15. 2g				たんぱく質			たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質		14.6g
	脂質 8.8g	9.3g	脂質	8.7g	9. 2g	脂質	9. 3g	9.8g	脂質	7.4g	7.9g	脂質	8. 5g	9. 0g
	炭水化物 7.6g	49. 5g		12. 1g	54. 0g	炭水化物	13. 8g	55. 7g	炭水化物	14. 2g	56.1g	炭水化物	13. 3g	55. 2g
	ナトリウム 469mg	470mg	ナトリウム	516mg	517mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	636mg	637mg
	食塩相当量 1.2g	1. 2g	食塩相当量	1 3g	1. 3g	食塩相当量	1 9g	1. 9g	食塩相当量	2 Og	2. 0g	食塩相当量	1 6g	1.6g
	★ごはん120g	1 1. 28	★ごはん120g		1.08	★ごはん12		1.08	★ごはん12		1 2.08	★ごはん12		1.08
	_				_			_						
		卵乳麦	アジの野菜あ	5んかけ 🧗	麦	鶏肉とれんこん	んの照り煮	麦	ブリの塩焼			クリーム煮込み	・ハンバーグ	乳麦
	ブロッコリー		インゲンの生	美妙め ま	害	キヌサヤ			キャベツソ	テー	乳麦	アスパラ		
	鶏肉と小松菜煮	l ₌	法蓮草とハムの			ひじきと大	ロの老师	±	豚肉と里芋			大根と鶏肉	クロロログル	=
		麦	広連早 (ハムの)	マッーホ 山	圳孔友						苳			
	煮生酢	麦				白菜の煮び	たし	麦	ブロッコリー	-のサラダ		若芽としらす(のおひたし	麦
									ドレッシング	ブ (小袋)	麦			
		I		l					' ' ' ' ' ' '	(·1·4X)	[%]			
尽		I		l							1			
昼食		I		l							1			
筤	おかず	ご飯セット	1 –	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット	İ	おかず	ご飯セット
				92 N. 9	こ以ゼット	,		こ以ゼット	,			,		
	エネルギー 198kcal	391kcal		279kcal	4/2kcal	エネルギー	255kcal	448kcal	エネルギー	242kcal	435kcal	エネルギー	257kcal	450kcal
	たんぱく質 15.1g	18. 4g	たんぱく質	20.4g	23 7g	たんぱく質	16.6g	19. 9g	たんぱく質	18. 0g	21 3g	たんぱく質	13.6g	16.9g
		8. 3g					12. 5g	13. 0g	吃好					13. 9g
			脂質	14.3g		脂質			脂質	12. 5g		脂質	13.4g	
	炭水化物 17.6g	59.5g	炭水化物	17.3g	59. 2g	炭水化物	17. 8g	59.7g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	17. 3g	59. 2g
	ナトリウム 690mg	691mg		944mg	945mg	ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	599mg		ナトリウム	759mg	760mg
				2 1~ 1	2 / 4~		1 6~							
	食塩相当量 1.8g	1.8g		2. 4g		食塩相当量			食塩相当量		1.5g	食塩相当量		1.9g
問合	◎牛乳180g	1.8g	食塩相当量 ◎牛乳180g	2. 4g		食塩相当量 ◎牛乳180g			◎牛乳180g		1.5g	◎牛乳180g		
間食	◎牛乳180g	1.8g				◎牛乳180g			◎牛乳180g		1.5g	◎牛乳180g		
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g	1.8g	◎牛乳180g ◎バナナ90g	<u> </u>		◎牛乳180g ◎グレープ	フルーツ2		◎牛乳180g ◎りんご15	0g	1.5g	◎牛乳180g◎牛ウイフ	ルーツ150	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g		◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g	g		◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん12	フルーツ2 0g	200g	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12	0g 0g		◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん12	ルーツ150 0g)g
間食	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん120g鶏のカレー照煮込み	麦	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん120g揚げ豆腐の南	g 阿蛮づけ j	麦	○牛乳180g○グレープ★ごはん12赤魚の生姜	フルーツ2 0g 煮	200g	○牛乳180g○りんご15★ごはん12鶏の酒蒸し	0g 0g 煮	J. 5g 麦	◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん12 ほっけみり	ルーツ150 0g ん焼	
間食	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん120g鶏のカレー照煮込み	麦	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん120g揚げ豆腐の南	g 阿蛮づけ	麦	○牛乳180g○グレープ★ごはん12赤魚の生姜	フルーツ2 0g 煮	200g 麦	○牛乳180g○りんご15★ごはん12鶏の酒蒸し	0g 0g 煮	麦	◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん12 ほっけみり	ルーツ150 0g ん焼)g
間食	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん120g鶏のカレー照煮込み人参グラッセ	麦乳麦	○牛乳180g○バナナ90g★ごはん120g揚げ豆腐の南かぶのスープ	g 可蛮づけ 月 プ煮	麦 卵乳麦	◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん12 赤魚の生姜 きのこソテ	フルーツ2 0g 煮 ー	200g 麦 乳麦	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12鶏の酒蒸しチンゲン菜	0g 0g 煮 ソテー	麦乳麦	◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん12 ほっけみり スナップえ	ルーツ150 0g ん焼 んどう)g 麦
間食	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん120g鶏のカレー照煮込み人参グラッセ豚肉とふきの炒め煮	麦乳麦麦	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん120g揚げ豆腐の南	g 可蛮づけ 月 プ煮	麦 卵乳麦	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん12赤魚の生姜き菊と豚肉	フルーツ2 0g 煮 一 の炒め物	200g 麦 乳麦 麦	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12鶏の酒蒸しチンゲン菜豚挽き肉と切せ	0g 0g 煮 ソテー -大根の煮物	麦乳麦麦麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん12gほっけみりスナップえ菜の花のツ	ルーツ150 0g ん焼 んどう ナ炒め	g 麦 卵乳麦
間食	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん120g鶏のカレー照煮込み人参グラッセ	麦乳麦麦	○牛乳180g○バナナ90g★ごはん120g揚げ豆腐の南かぶのスープ	g 可蛮づけ 月 プ煮	麦 卵乳麦	◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん12 赤魚の生姜 きのこソテ	フルーツ2 0g 煮 一 の炒め物	200g 麦 乳麦 麦	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12鶏の酒蒸しチンゲン菜	0g 0g 煮 ソテー -大根の煮物	麦乳麦麦麦	◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん12 ほっけみり スナップえ	ルーツ150 0g ん焼 んどう ナ炒め)g 麦
間食	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん120g鶏のカレー照煮込み人参グラッセ豚肉とふきの炒め煮	麦乳麦麦	○牛乳180g○バナナ90g★ごはん120g揚げ豆腐の南かぶのスープ	g 可蛮づけ 月 プ煮	麦 卵乳麦	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん12赤魚の生姜き菊と豚肉	フルーツ2 0g 煮 一 の炒め物	200g 麦 乳麦 麦	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12鶏の酒蒸しチンゲン菜豚挽き肉と切せ	0g 0g 煮 ソテー -大根の煮物	麦乳麦麦麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん12gほっけみりスナップえ菜の花のツ	ルーツ150 0g ん焼 んどう ナ炒め	g 麦 卵乳麦
	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん120g鶏のカレー照煮込み人参グラッセ豚肉とふきの炒め煮	麦乳麦麦	○牛乳180g○バナナ90g★ごはん120g揚げ豆腐の南かぶのスープ	g 可蛮づけ 月 プ煮	麦 卵乳麦	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん12赤魚の生姜き菊と豚肉	フルーツ2 0g 煮 一 の炒め物	200g 麦 乳麦 麦	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12鶏の酒蒸しチンゲン菜豚挽き肉と切せ	0g 0g 煮 ソテー -大根の煮物	麦乳麦麦麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん12gほっけみりスナップえ菜の花のツ	ルーツ150 0g ん焼 んどう ナ炒め	g 麦 卵乳麦
	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん120g鶏のカレー照煮込み人参グラッセ豚肉とふきの炒め煮	麦乳麦麦	○牛乳180g○バナナ90g★ごはん120g揚げ豆腐の南かぶのスープ	g 可蛮づけ 月 プ煮	麦 卵乳麦	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん12赤魚の生姜き菊と豚肉	フルーツ2 0g 煮 一 の炒め物	200g 麦 乳麦 麦	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12鶏の酒蒸しチンゲン菜豚挽き肉と切せ	0g 0g 煮 ソテー -大根の煮物	麦乳麦麦麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん12gほっけみりスナップえ菜の花のツ	ルーツ150 0g ん焼 んどう ナ炒め	g 麦 卵乳麦
	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん120g鶏のカレー照煮込み人参グラッセ豚肉とふきの炒め煮	麦乳麦麦	○牛乳180g○バナナ90g★ごはん120g揚げ豆腐の南かぶのスープ	g 可蛮づけ 月 プ煮	麦 卵乳麦	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん12赤魚の生姜き菊と豚肉	フルーツ2 0g 煮 一 の炒め物	200g 麦 乳麦 麦	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12鶏の酒蒸しチンゲン菜豚挽き肉と切せ	0g 0g 煮 ソテー -大根の煮物	麦乳麦麦麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん12gほっけみりスナップえ菜の花のツ	ルーツ150 0g ん焼 んどう ナ炒め	g 麦 卵乳麦
間食	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん120g鶏のカレー照煮込み人参グラッセ豚肉とふきの炒め煮オクラとそぼろのピーナッ味噌和え	麦 乳麦 麦 乳麦落	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん120g接げ豆腐の南かぶのスープ 旨みチンゲン	g 阿蛮づけ 『煮 』 以菜	麦 卵乳麦 乳麦か	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん12赤魚の生姜き菊と豚肉	フルーツ2 0g 煮 ー の炒め物 -ナッツ和え	200g 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12鶏の酒蒸しチンゲン菜豚挽き肉と切せ	Og Og 煮 ソテー - - - 大根の煮物 カレー煮込み	麦 表 麦 麦 乳麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん12gほっけみりスナップえ菜の花のツ	ルーツ150 0g ん焼 んどう ナダ)g 麦 卵乳麦 卵乳麦
	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん120g鶏のカレー照煮込み人参グラッセ豚肉とふきの炒め煮オクラとそぼろのピーナツ味噌和えおかず	麦 乳麦 麦 乳麦落 ご飯セット	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん120g揚げ豆腐の南かぶのスープ 旨みチンゲン	g 可変づけ ∄ / 菜 項 おかず	麦卵乳麦乳麦かご飯セット	◎牛乳180g ◎ゲレープ ★ごはん12 赤魚のこソテ 春菊と豚肉 キャベッのピー	フルーツ2 0g 煮 一 の炒め物 -ナッツ和え おかず	200g 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	●牛乳180g●りんご15★ごはあ12乗ごが速乗ンゲン切す乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り乗り<	0g 0g 煮 ソテー → 大根の煮物 カレー煮込み	麦乳麦乳麦乳麦	◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん12 ほっけみり スナップえ 菜の花のツ マリーネサ	ルーツ150 0g ん焼 んどう ナラダ おかず	を表 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦
	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 オクラとモぼろのピーナツ味噌和え おかず エネルギー 265kcal 	麦 乳麦 麦 乳麦落 ご飯セット 458kcal	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん120g揚げ豆腐の南かぶのスープ旨みチンゲンエネルギー 1	g 可変づけ プ煮 ・菜 ・菜 おかず 196kcal	麦 卵乳麦 乳麦か ご飯セット 389kcal	●牛乳180g●ゲビはの12★赤魚のことを頼るとと下のととを表す。キャベッのピース・ボース・ボー	フルーツ2 0g 煮 ー の炒め物 -ナッツ和え おかず 216kcal	表 素 表 表 表 表 表 を を を を を を を を を を を を を	●牛乳180g●りんご151★ごは洒れ12乗ンがためと切すると切りに豆腐のあっさりにエネルギー	0g 0g 煮 ソテー 大根の煮物 カレー煮込み おかず 225kcal	麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 1.20mtvット 4.18kcal	◎年乳180g ◎キウイフ ★ごはん12 ほっけみり スナッでの マリーネサ エネルギー	ルーツ150 0g ん焼 んどう ナ炒め ラダ おかず 190kcal	g 麦 卵乳麦 卵乳麦 ・ ご飯セット 383kcal
	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 オクラとモぼろのピーナツ味噌和え おかず エネルギー 265kcal 	麦 乳麦 麦 乳麦落 ご飯セット 458kcal	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん120g揚げ豆腐の南かぶのスープ旨みチンゲンエネルギー 1	g 可蛮づけ 引煮 菜 ボ ボ ボ ボ ボ ボ ボ 196kcal	麦 卵乳麦 乳麦か ご飯セット 389kcal 13.2g	●牛乳180g●ゲビはの12★赤魚のことを頼るとと下のととを表す。キャベッのピース・ボース・ボー	フルーツ2 0g 煮 ー の炒め物 -ナッツ和え おかず 216kcal	表 素 表 表 表 表 表 を を を を を を を を を を を を を	●牛乳180g●りんご151★ごは洒れ12乗ンがためと切すると切りに豆腐のあっさりにエネルギー	0g 0g 煮 ソテー 大根の煮物 カレー煮込み おかず 225kcal	麦 乳麦 麦 乳麦 19.1g	◎牛乳180g◎牛ウイフ★ごはん12ほっナッでであるマリーネックエネルばく質たんぱく質	ルーツ150 0g ん焼 んどう ナ炒め ラダ おかず 190kcal	g 麦 卵乳麦 卵乳麦 ・ ご飯セット 383kcal
	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 オクラとそぼろのピーナッ味増和え エネルギー 265kcal たんぱく質 17.3g 	麦 乳麦 麦 乳麦落 ご飯セット 458kcal 20.6g	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g 揚げ豆腐の南カジランゲン エネルギー 1 たんぱく質 	g 可蛮づけ 引煮 菜 ボ ボ ボ ボ ボ ボ ボ 196kcal	麦 卵乳麦 乳麦か ご飯セット 389kcal 13.2g	●牛乳180g●ゲビはん12★赤き春キャベッのピーエたんぱたんぱたんぱ	フルーツ2 0g 煮 一 の炒め物 ナッツ和え おかず 216kcal 16.9g	表 素 表 表 表 表 表 を を を を を を を を を を を を を	●牛乳180g●りんご151★ごは洒れ12乗ンがためと切すると切りに豆腐のあっさりにエネルギー	0g 0g 煮 ソテー 大根の煮物 カレー煮込み おかず 225kcal	麦 乳麦 麦 乳麦 19.1g	◎牛乳180g◎牛ウイフ★ごはん12ほっナッでであるマリーネックエネルばく質たんぱく質	ルーツ150 0g ん焼 んどう ラダ まかず 190kcal 14.5g	度 麦 卵乳麦 卵乳麦 <u>ご飯セット</u> 383kca1 17.8g
	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え エネルギー 265kcal たんぱく質 17.3g 脂質 13.9g 	麦 乳麦 麦 乳麦落 <u>ご飯セット</u> 458kcal 20.6g 14.4g	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g ★ごはん120g おいるの内 ホルギー 1 たんぱく質 脂質 	g 可蛮づけ 覚煮 菜 ボ ボ ボ ボ ボ ボ ボ ボ ボ 196kcal 9.9g 9.8g	麦 卵乳麦 乳麦か ご飯セット 389kcal 13.2g 10.3g	●牛乳180g●ゲビはん12★赤き春キャベッルによるエたん質	フルーツ2 0g 煮 一 の炒め物 ナッツ和え 216kcal 16.9g 10.1g	表 要 要 表 表 表 を を を を を を を を を を を を を	 ●牛乳180g ●りりに1515 ★鶏ン焼きぬかっさりますを終めのあっさります。 エたんぱ 上に賃 	Og Og 煮 ソテー - 大根の煮物 カレー煮込み おかず 225kcal 15.8g 11.1g	麦男麦 麦乳麦 乳麦 10.1g 11.6g	◎牛乳180g◎牛乳180g◎牛ウム12はたけったいでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは	ルーツ150 0g ん焼 んどう ラダ おかず 190kcal 14.5g 8.7g	度 麦 卵乳麦 卵乳麦 - ご飯セット 383kcal 17.8g 9.2g
	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 オクラとモぼろのピーナッ味噌和ス ボルギー 265kcal たんぱく質 17.3g 脂質 13.9g 炭水化物 16.0g 	麦 乳麦 麦 乳麦落 <u>ご飯セット</u> 458kcal 20.6g 14.4g 57.9g	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g ★がはたります ★がいる ボルギーコート たん質 炭水化物 	g 可蛮づけ 対煮 菜 おかず 196kcal 9.9g 9.8g 17.0g	麦 卵乳麦 乳麦か 389kcal 13.2g 10.3g 58.9g	●牛乳180g●牛乳180g●ゲごはの12★赤き春キャベッルによるエた脂炭水化物	フルーツ2 0g 煮 一 の炒め物 ナッツ和え 216kcal 16.9g 10.1g	表 東 東 東 麦 麦 麦 麦 素 素 素 本 本 20.2g 10.6g 58.0g	 ●牛乳180g ●りりに1515 ★鶏スが内とは2000 ★大郎であるのありに エたん質に ホ化物 	0g 0g 煮 ソテー - 大根の煮物 カレー煮込み 225kcal 15.8g 11.1g	麦 男麦 麦 乳麦 11.6g 11.6g 55.9g	○年乳180g○キウム12★ごっナル12ほス東マリルルでのネックのマックのマックのマックのマックのマックのマックのマックのマックのマックのマ	ルーツ150 0g ん焼 んどう ナ炒め ラダ おかず 190kcal 14.5g 8.7g 15.0g	度 麦 卵乳麦 卵乳麦 - ご飯セット 383kcal 17.8g 9.2g - 56.9g
	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 オクラとモぼろのピーナッ味噌和ス ボルギー 265kcal たんぱく質 17.3g 脂質 13.9g 炭水化物 16.0g 	麦 乳麦 麦 乳麦落 <u>ご飯セット</u> 458kcal 20.6g 14.4g 57.9g	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g ★がはたります ★がいる ボルギーコート たん質 炭水化物 	g 可蛮づけ 対煮 菜 おかず 196kcal 9.9g 9.8g 17.0g	麦 卵乳麦 乳麦か 389kcal 13.2g 10.3g 58.9g	●牛乳180g●牛乳180g●ゲごはの12★赤き春キャベッルによるエた脂炭水化物	フルーツ2 0g 煮 一 の炒め物 ナッツ和え 216kcal 16.9g 10.1g	表 東 東 東 麦 麦 麦 麦 素 素 素 本 本 20.2g 10.6g 58.0g	 ●牛乳180g ●りりに1515 ★鶏スが内とは2000 ★大郎であるのありに エたん質に ホ化物 	0g 0g 煮 ソテー - 大根の煮物 カレー煮込み 225kcal 15.8g 11.1g	麦 男麦 麦 乳麦 11.6g 11.6g 55.9g	○年乳180g○キウム12★ごっナル12ほス東マリルルでのネックのマックのマックのマックのマックのマックのマックのマックのマックのマックのマ	ルーツ150 0g ん焼 んどう ナ炒め ラダ おかず 190kcal 14.5g 8.7g 15.0g	度 麦 卵乳麦 卵乳麦 - ご飯セット 383kcal 17.8g 9.2g
	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 オクラとそぼろのピーナッ味噌和ス エネルギー 265kcal たんぱく質 17.3g 脂質 13.9g 炭水化物 16.0g ナトリウム 916mg 	麦 乳麦 麦 乳麦落 <u>ご飯セット</u> 458kcal 20.6g 14.4g 57.9g 917mg	 ○牛乳180g ○バナナ90g ★ごはん120g ★ごは元の内 オーリング エネルばく エたん質 一月 大・リウム 	g 可蛮づけ プ煮 菜 おかず 196kcal 9.9g 9.8g 17.0g	麦 卵乳麦 乳麦か 389kcal 13.2g 10.3g 58.9g 726mg	●牛乳180g●ゲビはの12★赤き春キャベルば・ルば・ルば・ルば・ルボ化・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	フルーツ2 0g 煮 一 の炒め物 ナッツ和え 216kcal 16.9g 10.1g 16.1g 662mg	表 実 表 表 表 を を を を を を を を を を を を を	 ●牛乳180g ●りりに1515 ★鶏のいたのとは一貫のいたのとは一貫のいたのとなった。 エたんばしまず、 エたんばしまず、 上にしますが、 上にしますが、 エたんはまず、 エたんばしますが、 エたりにますが、 エたりにますが、 エたりにますが、 エたりによりによりによる エントリウム 	Og Og 表 ソテー - 大根の煮物 カレー煮込み 225kcal 15.8g 11.1g 14.0g 729mg	麦 乳麦 麦 乳麦 11.6g 55.9g 730mg	 ○ 牛乳180g ○ 牛乳180g ○ 牛乳1012 ★ごっナル12 はけッ花ー ルルプのネー エた質し物 ナトリウム 	ルーツ150 0g ん焼 んどう ナ炒め ラダ おかず 190kcal 14.5g 8.7g 15.0g 723mg	度 麦 卵乳麦 卵乳麦 - ご飯セット 383kcal 17.8g 9.2g - 56.9g - 724mg
	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 オクラとそぼろのピーナッ味噌和ス たんぱく質 17.3g 店のg ナトリウム 916mg 食塩相当量 2.3g 	麦 乳麦 麦 乳麦落 二飯セット 458kcal 20.6g 14.4g 57.9g 917mg 2.3g	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ボナサ90g ★ボナナ90g ★ボロスの ★ボロスの ボルボく エたん質 ボルウム 食塩相 	g 可蛮づけ 対煮 菜 196kcal 9.9g 9.8g 17.0g 725mg 1.8g	麦 卵乳麦 乳麦か ご飯セット 389kcal 13.2g 10.3g 58.9g 726mg 1.8g	●牛乳180g●牛乳180g●ゲごはの12★赤き春キャベッルによるエた脂炭水化物	フルーツ2 0g 煮 一 の炒め物 ナッツ和え 216kcal 16.9g 10.1g 16.1g 662mg 1.7g	表 表 表 表 表 差 差 差 差 差 差 差 3 20.2g 10.6g 58.0g 663mg 1.7g	 ●牛乳180g ●りりに1515 ★鶏スが内とは2000 ★大郎であるのありに エたん質に ホ化物 	0g 0g 煮 ソテー - 大根の煮物 カレー煮込み 225kcal 15.8g 11.1g 14.0g 729mg 1.9g	麦 乳麦 麦 乳麦 11.6g 11.6g 730mg 1.9g	○年乳180g○キウム12★ごっナル12ほス東マリルルでのネックのマックのマックのマックのマックのマックのマックのマックのマックのマックのマ	ルーツ150 0g ん焼 んどう ナ炒め ラダ おかず 190kcal 14.5g 8.7g 15.0g 723mg 1.8g	度 表 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 - ご飯セット 383kcal 17.8g 9.2g 56.9g 724mg 1.8g
	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 オクラとそぼろのピーナッ味噌和え おかず エネルギー 265kcal たんぱく質 17.3g 脂質 13.9g 炭水化物 16.0g ナトリウム 916mg 食塩相当量 2.3g おかず 	麦 乳麦 麦 乳麦 素 14.4g 20.6g 14.4g 57.9g 917mg 2.3g	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ボナサ90g ★ボナナ90g ★ボリロの オルポく質 エた脂炭水化ウム 食塩相当量 	g 可蛮づけ パ煮 菜 おかず 196kcal - 9.9g 9.8g 17.0g 725mg 1.8g おかず	麦 卵乳麦 乳麦か ご飯セット 389kcal 13.2g 10.3g 58.9g 726mg 1.8g	◎牛乳180g ◎牛乳180g ●ゲンはの12 ★赤き春キャイルより 本本と下り 一十一覧 オーサー ナトは オーサー 大り	フルーツ2 0g 煮 一 の炒め物 ナッツ和え 216kcal 16.9g 10.1g 16.1g 662mg 1.7g	表 表 表 表 表 表 を を を を を を を を を を を を を	 ●牛乳180g ●りよ1515 ★鶏のかけるとは、 ★大大会のからなりに エたん質 エたん質 ナトリウム量 	Og Og A ソテー - 大根の煮物 カレー煮込み 225kcal 15.8g 11.1g 14.0g 729mg 1.9g	麦 乳麦 麦 乳麦 19.1g 11.6g 55.9g 730mg 1.9g	 ○年1180g ○年1180g ○年1180g ○年1180g ○本1180g /ul>	ルーツ150 0g ん焼 んどう ナ炒め ラダ 190kcal 14.5g 8.7g 15.0g 723mg 1.8g	度 表 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 9、2g 56、9g 724mg 1、8g 1、8g ご飯セット
	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 オクラとそぼろのピーナッ味噌和え おかず エネルギー 265kcal たんぱく質 17.3g 脂質 13.9g 炭水化物 16.0g ナトリウム 916mg 食塩相当量 2.3g おかず 	麦 乳麦 麦 乳麦 素 14.4g 20.6g 14.4g 57.9g 917mg 2.3g	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ボナサ90g ★ボナナ90g ★ボリロの オルポく質 エた脂炭水化ウム 食塩相当量 	g 可蛮づけ パ煮 菜 おかず 196kcal - 9.9g 9.8g 17.0g 725mg 1.8g おかず	麦 卵乳麦 乳麦か ご飯セット 389kcal 13.2g 10.3g 58.9g 726mg 1.8g	◎牛乳180g ◎牛乳180g ●ゲンはの12 ★赤き春キャイルより 本本と下り 一十一覧 オーサー ナトは オーサー 大り	フルーツ2 0g 煮 一 の炒め物 ナッツ和え 216kcal 16.9g 10.1g 16.1g 662mg 1.7g	表 表 表 表 表 表 を を を を を を を を を を を を を	 ●牛乳180g ●りよ1515 ★鶏のかけるとは、 ★大大会のからなりに エたん質 エたん質 ナトリウム量 	Og Og A ソテー - 大根の煮物 カレー煮込み 225kcal 15.8g 11.1g 14.0g 729mg 1.9g	麦 乳麦 麦 乳麦 19.1g 11.6g 55.9g 730mg 1.9g	 ○年1180g ○年1180g ○年1180g ○年1180g ○本1180g /ul>	ルーツ150 0g ん焼 んどう ナ炒め ラダ 190kcal 14.5g 8.7g 15.0g 723mg 1.8g	度 表 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 9、2g 56、9g 724mg 1、8g で飯セット
	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 オクラとそほろのピーナッ味噌和え エネルギー 265kcal たんぱく質 17.3g 13.9g 炭水化物 16.0g ナトリウム 916mg 食塩相当量 2.3g おかず エネルギー 619kcal 	麦 乳麦 麦 乳麦落 - ご飯セット - 458kcal - 20.6g - 14.4g - 57.9g - 917mg - 2.3g - ご飯セット 1198kcal	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ボナナ90g ★ボナナ90g ★ボナナ90g ★ボルイン ボールボーク 大下リウム 大上相 エネルギーの 	g 列蛮づけ パ煮 菜 196kcal 9.9g 17.0g 725mg 1.8g おかず 661kcal	麦 卵乳麦 乳麦か ご飯セット 389kcal 13.2g 10.3g 58.9g 726mg 1.8g ご飯セット 1240kcal	 ●牛乳180g ●ゲビはの12 ★赤き春キャイスルで質水といり ルばく 木の質水・リカー エスルギー エネルギー 	フルーツ2 0g 煮 一 の炒め物 ナッツ和え 216kcal 16.9g 10.1g 16.1g 662mg 1.7g おかず 637kcal	表 表 表 表 表 表 を を を を を を を を を を を を を	●牛乳180g ● りがは1515 ★ 乳がは 1515 ★ 鶏 ア 秋 地 は 1515	Og Og A ソテー - 大根の煮物 カレー煮込み 225kcal 15.8g 11.1g 14.0g 729mg 1.9g おかず 625kcal	麦 乳麦 麦 乳麦 11.6g 11.6g 55.9g 730mg 1.9g 1.9g	 ◎牛乳180g ◎牛乳180g ◎牛ごっナの12 はけッ花ー ルぱいり 木り増加 ボー エネル電 	ルーツ150 0g ん焼 んどう ナ炒め ラダ 190kcal 14.5g 8.7g 15.0g 723mg 1.8g おかず 616kcal	度 表 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 9.2g 56.9g 724mg 1.8g ご飯セット 1195kcal
夕食	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 オクラとそぼろのピーナッ味噌和え エネルギー 265kcal たんぱく質 13.9g 炭水化物 16.0g ナトリウム 916mg 食塩相当量 2.3g おかず エネルギー 619kcal たんぱく質 44.3g 	麦乳麦 麦乳麦 麦乳麦 20.6g 14.4g 57.9g 917mg 2.3g で飯セット 1198kcal 54.2g	 ○ 牛乳180g ○ バナナ90g ★オナナ90g ★ オナナ90g ★ オナナ90g ★ オナナ90g ★ オナナラのg ★ オールポイン エール・ボーク エートル・ボーク /ul>	g 列蛮づけ パ煮 菜 おかず 196kcal 19 9g 17 0g 725mg 1.8g おかず 661kcal 44.0g	麦 卵乳麦 乳麦か ご飯セット 389kcal 13.2g 10.3g 58.9g 726mg 1.8g ご飯セット 1240kcal 53.9g	 ●牛乳180g ●ゲごねた12 ★赤き春キャーエた脂炭ナ食 エたん質水・リカー エたんぱく エたんぱく エたんぱく エたんぱく エたんぱく エたんぱく エたんぱく 	フルーツ2 0g 煮 一 の炒め物 ナッツ和え おかず 216kcal 16.9g 10.1g 662mg 1.7g おかず 637kcal 41.5g	表 表 表 表 表 表 を を を を を を を を を を を を を を	●牛乳180g ● りがは1515 ★鶏チ豚豆腐 マンウン マック	Og Og A ソテー - 大根の煮物 カレー煮込み 225kcal 15.8g 11.1g 14.0g 729mg 1.9g おかず 625kcal 43.6g	麦 乳麦 麦 乳麦 10.1g 11.6g 55.9g 730mg 1.9g 1.9g 1204kcal 53.5g	 ○年1180g ○年1180g ○年ごっナのリ 本ん質水ト塩 ルば ルウ当 ボーリ相 ルば ルウ当 ギー質 エたがより 	ルーツ150 0g ん焼 んどう ナ炒め ラダ おかず 190kcal 14.5g 8.7g 15.0g 723mg 1.8g おかず 616kcal 39.4g	要 要 野乳麦 卵乳麦 卵乳麦 17.8g 9.2g 56.9g 724mg 1.8g ご飯セット 1195kcal 49.3g
夕食	 ◎ 牛乳180g ◎ りんご150g ★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 オクラとそぼろのピーナッ味噌和え エネルギー 265kcal たんぱく質 17.3g 前3.9g 大トリウム 916mg 食塩相当量 2.3g エネルギー 619kcal たんぱく質 44.3g 脂質 30.5g 	麦 乳麦 麦 乳麦 麦 乳麦 素 20 6g 14.4g 57.9g 917mg 2.3g で飯セット 1198kcal 54.2g 32.0g	 ○ 牛乳180g ○ バナナ90g ★オナナ90g ★ はん120g ★ はいこれの方式では、カーダン エカルばく 日 	g 列蛮づけ パ煮 東 196kcal 9. 9g 17. 0g 725mg 1. 8g おかず 661kcal 44. 0g 32. 8g	麦 卵乳麦 乳麦か 389kcal 13.2g 10.3g 58.9g 726mg 1.8g ご飯セット 1240kcal 53.9g 34.3g	 ●牛打180g ●ゲご魚の菊々 本赤き春キャーストに脂炭ナ食 エスル質水ト塩 エスルばく エスルばく エカルばく エカルばく エカルばく エカルばく 	フルーツ2 0g 煮 一 の炒め物 ナッツ和え 216kcal 16. 9g 10. 1g 662mg 1. 7g おかず 637kcal 41. 5g 31. 9g	表 表 表 表 表 表 表 表 を 本 が を が もの を の を を もの を を もの を を もの を もの を もの を もの もの もの もの もの もの もの もの もの もの	 ●牛乳180g ●サリご1515 ★鶏チ豚豆腐 エルは洒蒸ンとりがある エルばく エルばく エルばく エルばく エルばく エルばく エルばく 	0g 0g 煮 ソテー - 大根の煮物 カレー煮込み 225kcal 15.8g 11.1g 14.0g 729mg 1.9g おかず 625kcal 43.6g 31.0g	麦 乳麦 麦 乳麦 11.6g 55.9g 730mg 1.9g 1.9g 1204kcal 53.5g 32.5g	 ○年1180g ○本ごっナのリ 本にはけっ花ー ルばいり相 ルばいり ルばいり エた脂炭ナ食 エた脂炭 エた脂炭 	ルーツ150 0g ん焼 んどう ナ炒め ラダ おかず 190kcal 14.5g 	要 表 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 <u>ご飯セット</u> 383kcal 17.8g 9.2g 56.9g 724mg 1.8g <u>ご飯セット</u> 1195kcal 49.3g 32.1g
夕食	 ◎ 牛乳180g ◎ りんご150g ★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 オクラとそぼろのピーナッ味噌和え エネルギー 265kcal たんぱく質 17.3g 前3.9g 大トリウム 916mg 食塩相当量 2.3g エネルギー 619kcal たんぱく質 44.3g 脂質 30.5g 	麦 乳麦 麦 乳麦 麦 乳麦 素 20 6g 14.4g 57.9g 917mg 2.3g で飯セット 1198kcal 54.2g 32.0g	 ○ 牛乳180g ○ バナナ90g ★オナナ90g ★ はん120g ★ はいこれの方式では、カーダン エカルばく 日 	g 列蛮づけ パ煮 東 196kcal 9. 9g 17. 0g 725mg 1. 8g おかず 661kcal 44. 0g 32. 8g	麦 卵乳麦 乳麦か 389kcal 13.2g 10.3g 58.9g 726mg 1.8g ご飯セット 1240kcal 53.9g 34.3g	 ●牛打180g ●ゲご魚の菊々 本赤き春キャーストに脂炭ナ食 エスル質水ト塩 エスルばく エスルばく エカルばく エカルばく エカルばく エカルばく 	フルーツ2 0g 煮 一 の炒め物 ナッツ和え 216kcal 16. 9g 10. 1g 662mg 1. 7g おかず 637kcal 41. 5g 31. 9g	表 表 表 表 表 表 表 表 を 本 が を が もの を の を を もの を を もの を を もの を もの を もの を もの もの もの もの もの もの もの もの もの もの	 ●牛乳180g ●サリご1515 ★鶏チ豚豆腐 エルは洒蒸ンとりがある エルばく エルばく エルばく エルばく エルばく エルばく エルばく 	0g 0g 煮 ソテー - 大根の煮物 カレー煮込み 225kcal 15.8g 11.1g 14.0g 729mg 1.9g おかず 625kcal 43.6g 31.0g	麦 乳麦 麦 乳麦 11.6g 55.9g 730mg 1.9g 1.9g 1204kcal 53.5g 32.5g	 ○年1180g ○本ごっナのリ 本にはけっ花ー ルばいり相 ルばいり ルばいり エた脂炭ナ食 エた脂炭 エた脂炭 	ルーツ150 0g ん焼 んどう ナ炒め ラダ おかず 190kcal 14.5g 	要 表 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 <u>ご飯セット</u> 383kcal 17.8g 9.2g 56.9g 724mg 1.8g <u>ご飯セット</u> 1195kcal 49.3g 32.1g
夕食	 ◎ 牛乳180g ◎ りんご150g ★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 オクラとそぼろのピーナッ味噌和え エネルギー 265kcal たんぱく質 17.3g 脂質 13.9g ナトリウム 916mg 食塩相当量 2.3g エネルギー 619kcal たんぱく質 44.3g 脂質 30.5g 炭水化物 41.2g 	麦 乳麦 麦 乳麦 麦 乳麦 素 2.0 6g - 14.4g - 57.9g - 917mg 2.3g - 2.3g - 2.3g - 2.3g - 2.3g - 32.0g - 166.9g	 ○ 牛乳180g ○ バナナ90g ★ オナ90g ★ オナナ0120g ★ オルば豆のスンゲーン ギーで エエた脂炭ナト塩 エスルばく エスルばん /ul>	g 可変づけ パ煮 菜 第196kcal 9.9g 17.0g 725mg 1.8g おかず 661kcal 44.0g 32.8g 46.4g	麦卵乳麦 乳麦か 389kcal 13.2g 10.3g 58.9g 726mg 1.8g ご飯セット 1240kcal 53.9g 34.3g 172.1g	 ● 牛がご魚の南々 本赤き春キャーエた脂炭ナ食 エた脂炭水り エた脂炭水化 大塩 エん質水化 大塩 エん質水化 	フルーツ2 0g 煮 一 の炒め物 ナッツ和え 216kcal 16.9g 10.1g 16.1g 662mg 1.7g おかず 637kcal 41.5g 31.9g 47.7g	表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	 ●牛乳180g ●サリご1515 ★鶏チ豚豆腐 エルガウム エエた脂炭ナ塩 エルポポーク エルパ質 ルルポポーク エルルポーク エルルポーク<th>0g 0g 煮 ソテー - 大根の煮物 カレー煮込み 225kcal 15.8g - 11.1g 14.0g 729mg 1.9g かず 625kcal 43.6g 31.0g 43.0g</th><th>麦 乳麦 麦 乳麦 11.6g 11.6g 55.9g 730mg 1.9g 2.0g 1.9g 2.0g 1.9g 32.5g 168.7g</th><th> ○年までは、 ○年までは、 ○本には、 ○本には、 ○本には、 ○本には、 ○本に質水ト塩 ○本に質水・ ○本に質水・ ○本に質水・ ○本に質水・ ○本ににより、 ○本には、 ○本には、<</th><th>ルーツ150 0g ん焼 んどう ナ炒め ラダ おかず 190kcal 14.5g 8.7g 15.0g 723mg 1.8g おかず 616kcal 39.4g 30.6g 45.6g</th><th>度 表 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 17.8g 9.2g 56.9g 724mg 1.8g 195kcal 49.3g 32.1g 171.3g</th>	0g 0g 煮 ソテー - 大根の煮物 カレー煮込み 225kcal 15.8g - 11.1g 14.0g 729mg 1.9g かず 625kcal 43.6g 31.0g 43.0g	麦 乳麦 麦 乳麦 11.6g 11.6g 55.9g 730mg 1.9g 2.0g 1.9g 2.0g 1.9g 32.5g 168.7g	 ○年までは、 ○年までは、 ○本には、 ○本には、 ○本には、 ○本には、 ○本に質水ト塩 ○本に質水・ ○本に質水・ ○本に質水・ ○本に質水・ ○本ににより、 ○本には、 ○本には、<	ルーツ150 0g ん焼 んどう ナ炒め ラダ おかず 190kcal 14.5g 8.7g 15.0g 723mg 1.8g おかず 616kcal 39.4g 30.6g 45.6g	度 表 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 17.8g 9.2g 56.9g 724mg 1.8g 195kcal 49.3g 32.1g 171.3g
夕食	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 オクラとモぼろのピーナツ味噌和ス エネルギー 265kcal たんぱく質 17.3g 脂質 13.9g 炭水化物 16.0g ナトリウム 916mg 食塩相当量 2.3g エネルギー 619kcal たんぱく質 44.3g 脂質 30.5g 炭水化物 41.2g ナトリウム 2075mg 	麦乳麦麦乳麦素 乳麦素 1458kcal 20.6g 14.4g 57.9g 917mg 2.3g 2.3g 2.3g 1918kcal 54.2g 32.0g 166.9g 2078mg	 ●牛乳180g ●バナナ90g ★オナナ90g ★オナナ90g ★オナナ90g ★オナナのの オナナのの オナリストリカム エたん質水化ウ当量 エたん質水化ウ当量 エたん質 大ん質 大り力ム 大りウム 	g 可蛮づけ が煮 、菜 196kcal 9.9g 725mg 1.8g 1.8g 661kcal 44.0g 32.8g 46.4g 2185mg	麦 野乳麦 乳麦か ご飯セット 389kcal 13.2g 10.3g 58.9g 726mg 1.8g 1240kcal 53.9g 34.3g 172.1g 2188mg	● 牛 が	フルーツ2 0g 煮 一 の炒め物 ナッツ和え おかず 216kcal 16.9g 10.1g 662mg 1.7g おかず 637kcal 41.5g 31.9g 47.7g 2046mg	表 表 表 表 表 表 表 を を を を を を を を を を を を を	 ● 牛りごの 大鶏 チ豚豆腐 エた脂炭 水り リニー質 エた脂炭 水 しり エた脂炭 水 しり エた脂炭 水 しり エた脂炭 水 化 ウ 当 エた脂炭 水 化 ウ 当 エー質 エた脂炭 水 化 ウ 量 エトリカ ム量 	Og Og Og 人 フテー 大根の煮物 カレー煮込み おかず 225kcal 15.8g 11.1g 14.0g 729mg 1.9g おかず 625kcal 43.6g 31.0g 43.0g 2110mg	麦 乳麦 麦 乳麦 11 6g 55.9g 730mg 1.9g 1204kcal 53.5g 32.5g 168.7g 2113mg	◎年記のは ●年ごっナのリースを 本にはけった一ーのは、 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ルーツ150 Og ん焼 んどう ナ炒め ラダ おかず 190kcal 14.5g 8.7g 15.0g 723mg 1.8g 516kcal 39.4g 30.6g 45.6g 2118mg	度 表 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 1.8g
夕食	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 オクラとモぼろのピーナツ味噌和え たんぱく質 17.3g 脂質 13.9g 炭水化物 16.0g ナトリウム 916mg 食塩相当量 2.3g エネルギー 619kcal たんぱく質 44.3g 脂質 30.5g 炭水化物 41.2g ナトリウム 2075mg 食塩相当量 5.3g 	表 乳麦 麦 乳麦落 二飯セット 458kcal 20.6g 14.4g 57.9g 917mg 2.3g 二飯セット 1198kcal 54.2g 32.0g 166.9g 2078mg 5.3g	 ● 牛乳 180g ● ドナナ90g ★ オナリ20g ★ オナリロの ★ オルば豆のスンゲーン エ た脂炭 水・リカ当量 エ た脂炭 水・リカ当量 エ た脂炭 水・リカム 食 水・シャラの ・ カー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	g 可変づけ 対表 対策 196kcal 9.9g 9.8g 17.0g 725mg 1.8g おかず 661kcal 44.0g 32.8g 46.4g 2185mg 5.5g	表 野乳麦か 389kcal 13.2g 10.3g 58.9g 726mg 1.8g で変せかト 1240kcal 1240kcal 53.9g 34.3g 172.1g 2188mg 5.5g	◎ ● ★赤き春キャ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ 180g プ12 美テ肉ビー イ質水ト塩 ルリ相 ポイン 12 美テ肉ビー イ質 ヤリカ 1 サカム量 1 サカム 1	フルーツ2 0g 煮 一 の炒め物 ナッツ和え 216kcal 16.9g 10.1g 16.1g 662mg 1.7g おかず 637kcal 41.5g 31.9g 47.7g	表 表 表 表 表 表 表 を を を を を を を を を を を を を	 ●牛乳180g ●サリご1515 ★鶏チ豚豆腐 エルガウム エエた脂炭ナ塩 エルポポーク エルパ質 ルルポポーク エルルポーク エルルポーク<th>0g 0g 煮 ソテー - 大根の煮物 カレー煮込み 225kcal 15.8g - 11.1g 14.0g 729mg 1.9g かず 625kcal 43.6g 31.0g 43.0g</th><th>麦 乳麦 麦 乳麦 11 6g 55.9g 730mg 1.9g 1204kcal 53.5g 32.5g 168.7g 2113mg</th><th> ○年までは、 ○年までは、 ○本には、 ○本には、 ○本には、 ○本には、 ○本に質水ト塩 ○本に質水・ ○本に質水・ ○本に質水・ ○本に質水・ ○本ににより、 ○本には、 ○本には、<</th><th>ルーツ150 0g ん焼 んどう ナ炒め ラダ おかず 190kcal 14.5g 8.7g 15.0g 723mg 1.8g おかず 616kcal 39.4g 30.6g 45.6g</th><th>度 表 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 17.8g 9.2g 56.9g 724mg 1.8g 195kcal 49.3g 32.1g 171.3g</th>	0g 0g 煮 ソテー - 大根の煮物 カレー煮込み 225kcal 15.8g - 11.1g 14.0g 729mg 1.9g かず 625kcal 43.6g 31.0g 43.0g	麦 乳麦 麦 乳麦 11 6g 55.9g 730mg 1.9g 1204kcal 53.5g 32.5g 168.7g 2113mg	 ○年までは、 ○年までは、 ○本には、 ○本には、 ○本には、 ○本には、 ○本に質水ト塩 ○本に質水・ ○本に質水・ ○本に質水・ ○本に質水・ ○本ににより、 ○本には、 ○本には、<	ルーツ150 0g ん焼 んどう ナ炒め ラダ おかず 190kcal 14.5g 8.7g 15.0g 723mg 1.8g おかず 616kcal 39.4g 30.6g 45.6g	度 表 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 17.8g 9.2g 56.9g 724mg 1.8g 195kcal 49.3g 32.1g 171.3g
夕食 合計	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 オクラとモぼろのピーナツ味噌和え たんぱく質 17.3g 脂質 13.9g 炭水化物 16.0g ナトリウム 916mg 食塩相当量 2.3g エネルギー 619kcal たんぱく質 44.3g 脂質 30.5g 炭水化物 41.2g ナトリウム 2075mg 食塩相当量 5.3g 	表 乳麦 麦 乳麦落 二飯セット 458kcal 20.6g 14.4g 57.9g 917mg 2.3g 二飯セット 1198kcal 54.2g 32.0g 166.9g 2078mg 5.3g	 ● 牛乳 180g ● ドナナ90g ★ オナリ20g ★ オナリロの ★ オルば豆のスンゲーン エ た脂炭 水・リカ当量 エ た脂炭 水・リカ当量 エ た脂炭 水・リカム 食 水・シャラの ・ カー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	g 可変づけ 対表 対策 196kcal 9.9g 9.8g 17.0g 725mg 1.8g おかず 661kcal 44.0g 32.8g 46.4g 2185mg 5.5g	表 野乳麦か 389kcal 13.2g 10.3g 58.9g 726mg 1.8g で変せかト 1240kcal 1240kcal 53.9g 34.3g 172.1g 2188mg 5.5g	◎ ● ★赤き春キャ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ 180g プ12 美テ肉ビー イ質水ト塩 ルリ相 ポイン 12 美テ肉ビー イ質 ヤリカ 1 サカム量 1 サカム 1	フルーツ2 Og 煮 一 の炒め物 ナッツ和え 216kcal 16.9g 10.1g 16.1g 662mg 1.7g 637kcal 41.5g 31.9g 47.7g 2046mg 5.2g	表 表 表 表 表 表 表 表 を 本 を を を を を を を を を を を を を	 ●牛りごの180g ●牛りごの120 ●大鶏チ豚豆腐 本ればれいすり エた脂炭ナ塩 エた水り エた脂炭ナリ 土なり エた脂炭ナリ 土なり エた脂炭ナリ 土なり 土なり 土なり 土なり 土なり 土なり 土を増れたり 土を指し 大り 上を エた脂炭ナト カム量 	Og Og Og 表 ソテー 大根の煮物 カレー煮込み おかず 225kcal 15.8g 11.1g 14.0g 729mg 1.9g おかず 625kcal 43.6g 31.0g 43.0g 2110mg 5.4g	麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 11.6g 55.9g 730mg 1.9g 1.9g 1.9g 1.204kcal 53.5g 32.5g 168.7g 2113mg 5.4g	 ○年180g ○本ほス菜マ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナり塩 本ん質水ト塩 本ん質水上増 ボリオー質 大塩 大塩 大塩 大・リオー質 大塩 大・リカー 大塩 大・リカー カー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ルーツ150 Og ん焼 んどう ナ炒め ラダ おかず 190kcal 14.5g 15.0g 723mg 1.8g おかず 616kcal 39.4g 30.6g 45.6g 2118mg 5.3g	度 夢乳表 卵乳表 卵乳表 デ飯セット 383kcal 17.8g 9.2g 56.9g 724mg 1.8g ご飯セット 38g でいる 1.8g でいる 1.195kcal 49.3g 32.1g 171.3g 2121mg 5.3g
夕食 合計	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 オクラとモぼろのピーナッ味増和え たんぱく質 17.3g 脂質 13.9g 炭水化物 16.0g ナトリウム 916mg 食塩相当量 2.3g エネルギー 619kcalたんぱく質 44.3g たんぱく質 44.3g たんぱく質 44.2g ナトリウム 2075mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 826kcal 	表 乳麦 麦 乳麦落 二飯セット 458kcal 20.6g 14.4g 57.9g 917mg 2.3g 二飯セット 1198kcal 54.2g 32.0g 166.9g 2078mg 5.3g	 ○ 牛乳180g ○ ドナナ90g ★オナナ90g ★オナナ90g ★オナナル20g ★オルボック エたパ質水・リカム エスルボック エスルボック エスルボック エスルボック エスルボック 大り当量 エスルボック エスルボック 大り当量 エスルボック 大り当量 エスルボック 大り当 エスルボック 大り当 エスルボック 大り当 エスルボック /ul>	所 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第 第	表 野乳麦か 389kcal 13.2g 10.3g 58.9g 726mg 1.8g で変せかト 1240kcal 1240kcal 53.9g 34.3g 172.1g 2188mg 5.5g 1438kcal	◎ ◎ ★赤き春キャ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 ストロー ・	フルーツ2 Og 煮 一 の炒め物 ナッツ和え おかず 216kcal 16. 9g 10. 1g 662mg 1. 7g おかず 637kcal 41. 5g 31. 9g 47. 7g 2046mg 5. 2g 834kcal	表 表 表 表 表 表 表 を を を を を を を を を を を を を	 ●牛りごの180g ●牛りごの120g ●大鶏チ豚原豆腐 本ん質水・リカー・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・	Og Og Og 煮 ソテー 大根の煮物 カレー煮込み おかず 225kcal 15.8g 11.1g 14.0g 729mg 1.9g おかず 625kcal 43.6g 31.0g 43.0g 2110mg 5.4g	表 乳麦 素 乳麦 乳麦 19.1g 11.6g 55.9g 730mg 1.9g 204kcal 53.5g 32.5g 168.7g 2113mg 5.4g 1411kcal	 ○年180g ○本ほス菜マ エた脂炭ナ食 エたルポー エたり相 ルパウ当 エス・クラットを エス・クランを エス・クランを エス・クランを エス・ク	ルーツ150 Og ん焼 んどう ナ炒め ラダ おかず 190kcal 14.5g 8.7g 15.0g 723mg 1.8g おかず 616kcal 39.4g 30.6g 45.6g 2118mg 5.3g 817kcal	度 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東
夕食 合計	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 オクラとモぼろのピーナッ味増和ス たんぱく質 17.3g 脂質 13.9g 炭水化物 16.0g ナトリウム 916mg 食塩相当量 2.3g ボルギー 619kcal たんぱく質 44.3g 脂質 30.5g 大トリウム 2075mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 826kcal たんぱく質 44.3g 脂質 30.5g 炭水化物 41.2g ナトリウム 2075mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 826kcal たんぱく質 50.4g 	表 乳麦 麦 乳麦 麦 乳麦 之 320.6g 14.4g 57.9g 917mg 2.3g (198kcal 54.2g 32.0g 166.9g 2078mg 5.3g	 ● 180g ● 180g<th>g 可なづけ 対え ボボザ 196kcal 9.9g 9.8g 17.0g 725mg 1.8g おかず 661kcal 44.0g 32.8g 46.4g 2185mg 5.5g 859kcal 50.9g</th><th>表 野乳麦か 389kcal 13.2g 10.3g 726mg 1.8g で記せット 1240kcal 53.9g 34.3g 172.1g 2188mg 5.5g 1438kcal 60.8g</th><th>◎◎★赤き春キャロボルはのことののでは、これではのことののです。これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、</th><th>フルーツ2 Og 煮 一の炒め物 ナッツ和え おかず 216kcal 16.9g 10.1g 662mg 1.7g おかず 637kcal 41.5g 31.9g 47.7g 2046mg 5.2g 834kcal 49.2g</th><th>表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表</th><th> ● 牛りごの 2 大野 チ豚豆腐 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ 4 大り相 2 大り 4 大り</th><th>Og Og Og 煮 ソテー 大根の煮物 カレー煮込み おかず 225kcal 15.8g 11.1g 14.0g 729mg 1.9g おかず 625kcal 43.6g 43.6g 43.0g 2110mg 5.4g 832kcal 49.7g</th><th>表 乳麦 実 表 乳麦 乳麦 19.1g 11.6g 55.9g 730mg 1.9g 204kcal 53.5g 32.5g 168.7g 2113mg 5.4g 1411kcal 59.6g</th><th> ○年キごっナのリ ★ほス菜マ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エたのり 木ん質水ト塩 木ん質水ト塩 木ん質水ト塩 木ん質水ト塩 木ん質水ト塩 木ん質水ト塩 木ん質水ト塩 土た脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 </th><th>ルーツ150 Og ん焼 んどう ナ炒め ラダ おかず 190kcal 14.5g 8.7g 15.0g 723mg 1.8g おかず 616kcal 39.4g 30.6g 2118mg 5.3g 817kcal 46.8g</th><th>度 表 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 383kcal 17.8g 9.2g 724mg 1.8g ご飯セット 1195kcal 49.3g 32.1g 171.3g 2121mg 5.3g 1396kcal 56.7g</th>	g 可なづけ 対え ボボザ 196kcal 9.9g 9.8g 17.0g 725mg 1.8g おかず 661kcal 44.0g 32.8g 46.4g 2185mg 5.5g 859kcal 50.9g	表 野乳麦か 389kcal 13.2g 10.3g 726mg 1.8g で記せット 1240kcal 53.9g 34.3g 172.1g 2188mg 5.5g 1438kcal 60.8g	◎◎★赤き春キャロボルはのことののでは、これではのことののです。これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、	フルーツ2 Og 煮 一の炒め物 ナッツ和え おかず 216kcal 16.9g 10.1g 662mg 1.7g おかず 637kcal 41.5g 31.9g 47.7g 2046mg 5.2g 834kcal 49.2g	表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	 ● 牛りごの 2 大野 チ豚豆腐 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ 4 大り相 2 大り 4 大り	Og Og Og 煮 ソテー 大根の煮物 カレー煮込み おかず 225kcal 15.8g 11.1g 14.0g 729mg 1.9g おかず 625kcal 43.6g 43.6g 43.0g 2110mg 5.4g 832kcal 49.7g	表 乳麦 実 表 乳麦 乳麦 19.1g 11.6g 55.9g 730mg 1.9g 204kcal 53.5g 32.5g 168.7g 2113mg 5.4g 1411kcal 59.6g	 ○年キごっナのリ ★ほス菜マ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エたのり 木ん質水ト塩 木ん質水ト塩 木ん質水ト塩 木ん質水ト塩 木ん質水ト塩 木ん質水ト塩 木ん質水ト塩 土た脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 	ルーツ150 Og ん焼 んどう ナ炒め ラダ おかず 190kcal 14.5g 8.7g 15.0g 723mg 1.8g おかず 616kcal 39.4g 30.6g 2118mg 5.3g 817kcal 46.8g	度 表 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 383kcal 17.8g 9.2g 724mg 1.8g ご飯セット 1195kcal 49.3g 32.1g 171.3g 2121mg 5.3g 1396kcal 56.7g
夕食 合計	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 オクラとモぼろのピーナッ味増和ス たんぱく質 17.3g 脂質 13.9g 炭水化物 16.0g ナトリウム 916mg 食塩相当量 2.3g ボルギー 619kcal たんぱく質 44.3g 脂質 30.5g 大トリウム 2075mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 826kcal たんぱく質 44.3g 脂質 30.5g 炭水化物 41.2g ナトリウム 2075mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 826kcal たんぱく質 50.4g 	表 乳麦 麦 乳麦 麦 乳麦 之 320.6g 14.4g 57.9g 917mg 2.3g (198kcal 54.2g 32.0g 166.9g 2078mg 5.3g	 ● 180g ● 180g<th>g 可なづけ 対え ボボザ 196kcal 9.9g 9.8g 17.0g 725mg 1.8g おかず 661kcal 44.0g 32.8g 46.4g 2185mg 5.5g 859kcal 50.9g</th><th>表 野乳麦か 389kcal 13.2g 10.3g 726mg 1.8g で記せット 1240kcal 53.9g 34.3g 172.1g 2188mg 5.5g 1438kcal 60.8g</th><th>◎ ◎ ★赤き春キャ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 ストロー ・</th><th>フルーツ2 Og 煮 一の炒め物 ナッツ和え おかず 216kcal 16.9g 10.1g 662mg 1.7g おかず 637kcal 41.5g 31.9g 47.7g 2046mg 5.2g 834kcal 49.2g</th><th>表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表</th><th> ● 牛りごの 2 大野 チ豚豆腐 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ 4 大り相 2 大り 4 大り</th><th>Og Og Og 煮 ソテー 大根の煮物 カレー煮込み おかず 225kcal 15.8g 11.1g 14.0g 729mg 1.9g おかず 625kcal 43.6g 43.6g 43.0g 2110mg 5.4g 832kcal 49.7g</th><th>表 乳麦 実 表 乳麦 乳麦 19.1g 11.6g 55.9g 730mg 1.9g 204kcal 53.5g 32.5g 168.7g 2113mg 5.4g 1411kcal 59.6g</th><th> ○年キごっナのリ ★ほス菜マ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エたのり 木ん質水ト塩 木ん質水・塩 土た脂炭ナ食 エたがり ム量 工たの エたり 塩 /ul></th><th>ルーツ150 Og ん焼 んどう ナ炒め ラダ おかず 190kcal 14.5g 8.7g 15.0g 723mg 1.8g おかず 616kcal 39.4g 30.6g 2118mg 5.3g 817kcal 46.8g</th><th>度 表 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 383kcal 17.8g 9.2g 724mg 1.8g ご飯セット 1195kcal 49.3g 32.1g 171.3g 2121mg 5.3g 1396kcal 56.7g</th>	g 可なづけ 対え ボボザ 196kcal 9.9g 9.8g 17.0g 725mg 1.8g おかず 661kcal 44.0g 32.8g 46.4g 2185mg 5.5g 859kcal 50.9g	表 野乳麦か 389kcal 13.2g 10.3g 726mg 1.8g で記せット 1240kcal 53.9g 34.3g 172.1g 2188mg 5.5g 1438kcal 60.8g	◎ ◎ ★赤き春キャ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 ストロー ・	フルーツ2 Og 煮 一の炒め物 ナッツ和え おかず 216kcal 16.9g 10.1g 662mg 1.7g おかず 637kcal 41.5g 31.9g 47.7g 2046mg 5.2g 834kcal 49.2g	表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	 ● 牛りごの 2 大野 チ豚豆腐 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ 4 大り相 2 大り 4 大り	Og Og Og 煮 ソテー 大根の煮物 カレー煮込み おかず 225kcal 15.8g 11.1g 14.0g 729mg 1.9g おかず 625kcal 43.6g 43.6g 43.0g 2110mg 5.4g 832kcal 49.7g	表 乳麦 実 表 乳麦 乳麦 19.1g 11.6g 55.9g 730mg 1.9g 204kcal 53.5g 32.5g 168.7g 2113mg 5.4g 1411kcal 59.6g	 ○年キごっナのリ ★ほス菜マ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エたのり 木ん質水ト塩 木ん質水・塩 土た脂炭ナ食 エたがり ム量 工たの エたり 塩 /ul>	ルーツ150 Og ん焼 んどう ナ炒め ラダ おかず 190kcal 14.5g 8.7g 15.0g 723mg 1.8g おかず 616kcal 39.4g 30.6g 2118mg 5.3g 817kcal 46.8g	度 表 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 383kcal 17.8g 9.2g 724mg 1.8g ご飯セット 1195kcal 49.3g 32.1g 171.3g 2121mg 5.3g 1396kcal 56.7g
夕食合計合計(間	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 オクラとモぼろのピーナッ味増和ス たんぱく質 17.3g 脂質 13.9g 炭水化物 16.0g ナトリウム 916mg 食塩相当量 2.3g ボルギー 619kcal たんぱく質 44.3g 脂質 30.5g 大トリウム 2075mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 826kcal たんぱく質 37.6g エネルギー 826kcal たんぱく質 50.4g 脂質 37.6g 	表 乳麦 麦 乳麦 麦 乳麦落 二飯セット 458kcal 20.6g 14.4g 57.9g 917mg 2.3g 二飯セット 1198kcal 54.2g 32.0g 166.9g 2078mg 5.3g 1405kcal 60.3g 39.1g	 ● 180g ● 180g<th>g 可なづけ 対表 ボボザ 196kcal 9.9g 9.8g 17.0g 725mg 1.8g おかず 661kcal 44.0g 32.8g 46.4g 2185mg 5.5g 859kcal 50.9g 39.8g</th><th>表 野乳麦か 389kcal 13.2g 10.3g 726mg 1.8g で飯セット 1240kcal 53.9g 34.3g 2188mg 5.5g 1438kcal 60.8g 41.3g</th><th>◎ ◎ ★赤き春キ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食工た脂炭ナ 180g プ12 美テ肉ビー イ質 水ト塩 ネん質水ト塩ネん質 化リ相ルば 化リ相ルば 化リ相ルば ポカー 1 大塩ネん質 水 1 大塩ネん質 水 1 大塩ネん質 水 1 大塩ネん質 水 1 大塩ネん質 1 大塩ネー質 1 大塩ネー質 1 大塩素 /th><th>フルーツ2 Og 煮 一の炒め物 ナッツ和え おかず 216kcal 16.9g 10.1g 662mg 1.7g お37kcal 41.5g 31.9g 47.7g 2046mg 5.2g 834kcal 49.2g 38.9g</th><th>表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表</th><th>◎ ● * 鶏 チ 豚 豆 麻 エ た 脂 炭 ナ 食 エ た 脂 炭 ナ 食 エ た 脂 炭 ナ 食 エ た 脂 炭 ナ 食 エ た 脂 炭 ナ 食 エ た 脂 炭 ナ 食 エ た 脂 炭 ナ 食 エ た 脂 炭 ナ 食 エ た 脂 炭 ナ な 物 ウ 量 一 質</th><th>Og Og Og 煮 ソテー 大根の煮物 カレー煮込み 15. 8g 11. 1g 14. 0g 729mg 1. 9g おかず 625kcal 43. 6g 31. 0g 2110mg 5. 4g 832kcal 49. 7g 38. 1g</th><th>表 乳麦 素 乳麦 乳麦 素 乳麦 19.1g 11.6g 55.9g 730mg 1.9g ご飯セット 1204kcal 53.5g 32.5g 32.5g 168.7g 113mg 5.4g 1411kcal 59.6g 39.6g</th><th>◎ ★ほス菜マ エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食コといったのり ネん質水ト塩 ネん質水ト塩ネん質水ト塩ネん質水ト塩ネん質 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</th><th>ルーツ150 Og ん焼 んどう ナ炒め ラダ おかず 190kcal 14.5g 8.7g 15.0g 723mg 1.8g おかず 616kcal 39.4g 30.6g 2118mg 5.3g 817kcal 46.8g 37.6g</th><th>度 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東</th>	g 可なづけ 対表 ボボザ 196kcal 9.9g 9.8g 17.0g 725mg 1.8g おかず 661kcal 44.0g 32.8g 46.4g 2185mg 5.5g 859kcal 50.9g 39.8g	表 野乳麦か 389kcal 13.2g 10.3g 726mg 1.8g で飯セット 1240kcal 53.9g 34.3g 2188mg 5.5g 1438kcal 60.8g 41.3g	◎ ◎ ★赤き春キ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食工た脂炭ナ 180g プ12 美テ肉ビー イ質 水ト塩 ネん質水ト塩ネん質 化リ相ルば 化リ相ルば 化リ相ルば ポカー 1 大塩ネん質 水 1 大塩ネん質 水 1 大塩ネん質 水 1 大塩ネん質 水 1 大塩ネん質 1 大塩ネー質 1 大塩ネー質 1 大塩素	フルーツ2 Og 煮 一の炒め物 ナッツ和え おかず 216kcal 16.9g 10.1g 662mg 1.7g お37kcal 41.5g 31.9g 47.7g 2046mg 5.2g 834kcal 49.2g 38.9g	表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	◎ ● * 鶏 チ 豚 豆 麻 エ た 脂 炭 ナ 食 エ た 脂 炭 ナ 食 エ た 脂 炭 ナ 食 エ た 脂 炭 ナ 食 エ た 脂 炭 ナ 食 エ た 脂 炭 ナ 食 エ た 脂 炭 ナ 食 エ た 脂 炭 ナ 食 エ た 脂 炭 ナ な 物 ウ 量 一 質	Og Og Og 煮 ソテー 大根の煮物 カレー煮込み 15. 8g 11. 1g 14. 0g 729mg 1. 9g おかず 625kcal 43. 6g 31. 0g 2110mg 5. 4g 832kcal 49. 7g 38. 1g	表 乳麦 素 乳麦 乳麦 素 乳麦 19.1g 11.6g 55.9g 730mg 1.9g ご飯セット 1204kcal 53.5g 32.5g 32.5g 168.7g 113mg 5.4g 1411kcal 59.6g 39.6g	◎ ★ほス菜マ エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食コといったのり ネん質水ト塩 ネん質水ト塩ネん質水ト塩ネん質水ト塩ネん質 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ルーツ150 Og ん焼 んどう ナ炒め ラダ おかず 190kcal 14.5g 8.7g 15.0g 723mg 1.8g おかず 616kcal 39.4g 30.6g 2118mg 5.3g 817kcal 46.8g 37.6g	度 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東
夕食 合計 合計(間食	 ◎ 牛乳180g ◎ りんご150g ★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮オクラとをほるのビーナッ味噌和ス たんぱく質 17.3g 脂質 13.9g 炭水化物 16.0g ナトリウム 916mg 食塩相当量 2.3g ボルギー 619kcal たんぱく質 44.3g 脂質 30.5g 炭水化物 41.2g ナトリウム 2075mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 826kcal たんぱく質 50.4g 脂質 37.6g 炭水化物 73.1g 	表 乳麦 麦 乳麦 麦 乳麦 素 二飯セット 458kcal 20.6g 14.4g 57.9g 917mg 2.3g 二飯セット 1198kcal 54.2g 32.0g 2078mg 5.3g 1405kcal 60.3g 39.1g 198.8g	 ◎ 180g ◎ 180g ◎ 180g ◎ 180g ※ 180g ◎ 180g ※ 180g<th>g 可変づけ 対素 おかず 196kcal 9.9g 9.8g 17.0g 725mg 1.8g おかず 661kcal 44.0g 32.8g 46.4g 2185mg 5.5g 859kcal 50.9g 39.8g 75.3g</th><th>麦 卵乳麦 乳麦か 一部では 389kcal 13.2g 10.3g 58.9g 726mg 1.8g ご飯セット 1240kcal 53.9g 34.3g 172.1g 2188mg 5.5g 1438kcal 60.8g 41.3g 201.0g</th><th>◎ ◎ ★赤き春キ エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食工た脂炭 キグご魚の菊 ▽ ネん質 化リ相 ルぱ 化リ相ルぱ 化リ相ルぱ 化リ相ルぱ 化リ相ルぱ 化リ相ルぱ 化リ相ルぱ 化リ相ルぱ 化リ相ルぱ (1) 「一質」が 1 一質 ・ 物 ム量一質 ・ 物 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・</th><th>フルーツ2 Og 煮 一の炒め物 ナッツ和え おかず 216kcal 16.9g 10.1g 662mg 1.7g おかず 637kcal 41.5g 31.9g 47.7g 2046mg 5.2g 834kcal 49.2g 38.9g 75.5g</th><th>表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表</th><th> ● 乗</th><th>Og Og Og 煮 ソテー 大根の煮物 カレー煮込み 15. 8g 11. 1g 14. 0g 729mg 1. 9g おかず 625kcal 43. 6g 31. 0g 2110mg 5. 4g 832kcal 49. 7g 38. 1g 74. 9g</th><th>表 乳麦 素 乳麦 乳麦 素 乳麦 11. 6g 11. 6g 55. 9g 730mg 1. 9g ご飯セット 1204kcal 53. 5g 32. 5g 32. 5g 168. 7g 2113mg 5. 4g 1411kcal 59. 6g 39. 6g 200. 6g</th><th>◎◎★ほス菜マ エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食工た脂炭ナ食工た脂炭ナ食工た脂炭ナ食工た脂炭ナ食工た脂炭ナ食工た脂炭水ト塩ネん質水ト塩ネん質水ト塩ネん質水・塩水・塩水・塩水・塩水・塩水・塩水・塩水・塩水・塩水・塩水・塩水・塩水・塩水</th><th>ルーツ150 Og ん焼 んどう ナ炒め ラダ おかず 190kcal 14.5g 8.7g 15.0g 723mg 1.8g おかず 616kcal 39.4g 30.6g 2118mg 5.3g 817kcal 46.8g 37.6g 74.5g</th><th>度 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東</th>	g 可変づけ 対素 おかず 196kcal 9.9g 9.8g 17.0g 725mg 1.8g おかず 661kcal 44.0g 32.8g 46.4g 2185mg 5.5g 859kcal 50.9g 39.8g 75.3g	麦 卵乳麦 乳麦か 一部では 389kcal 13.2g 10.3g 58.9g 726mg 1.8g ご飯セット 1240kcal 53.9g 34.3g 172.1g 2188mg 5.5g 1438kcal 60.8g 41.3g 201.0g	◎ ◎ ★赤き春キ エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食工た脂炭 キグご魚の菊 ▽ ネん質 化リ相 ルぱ 化リ相ルぱ 化リ相ルぱ 化リ相ルぱ 化リ相ルぱ 化リ相ルぱ 化リ相ルぱ 化リ相ルぱ 化リ相ルぱ (1) 「一質」が 1 一質 ・ 物 ム量一質 ・ 物 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	フルーツ2 Og 煮 一の炒め物 ナッツ和え おかず 216kcal 16.9g 10.1g 662mg 1.7g おかず 637kcal 41.5g 31.9g 47.7g 2046mg 5.2g 834kcal 49.2g 38.9g 75.5g	表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	 ● 乗	Og Og Og 煮 ソテー 大根の煮物 カレー煮込み 15. 8g 11. 1g 14. 0g 729mg 1. 9g おかず 625kcal 43. 6g 31. 0g 2110mg 5. 4g 832kcal 49. 7g 38. 1g 74. 9g	表 乳麦 素 乳麦 乳麦 素 乳麦 11. 6g 11. 6g 55. 9g 730mg 1. 9g ご飯セット 1204kcal 53. 5g 32. 5g 32. 5g 168. 7g 2113mg 5. 4g 1411kcal 59. 6g 39. 6g 200. 6g	◎◎★ほス菜マ エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食工た脂炭ナ食工た脂炭ナ食工た脂炭ナ食工た脂炭ナ食工た脂炭ナ食工た脂炭水ト塩ネん質水ト塩ネん質水ト塩ネん質水・塩水・塩水・塩水・塩水・塩水・塩水・塩水・塩水・塩水・塩水・塩水・塩水・塩水	ルーツ150 Og ん焼 んどう ナ炒め ラダ おかず 190kcal 14.5g 8.7g 15.0g 723mg 1.8g おかず 616kcal 39.4g 30.6g 2118mg 5.3g 817kcal 46.8g 37.6g 74.5g	度 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東
夕食合計合計(間	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 オクラとモぼろのピーナッ味増和ス たんぱく質 17.3g 脂質 13.9g 炭水化物 16.0g ナトリウム 916mg 食塩相当量 2.3g ボルギー 619kcal たんぱく質 44.3g 脂質 30.5g 大トリウム 2075mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 826kcal たんぱく質 37.6g エネルギー 826kcal たんぱく質 50.4g 脂質 37.6g 	表 乳麦 麦 乳麦 麦 乳麦 素 二飯セット 458kcal 20.6g 14.4g 57.9g 917mg 2.3g 二飯セット 1198kcal 54.2g 32.0g 2078mg 5.3g 1405kcal 60.3g 39.1g 198.8g	 ◎ 180g ◎ 180g ◎ 180g ◎ 180g ※ 180g ◎ 180g ※ 180g<th>g 可変づけ 対素 おかず 196kcal 9.9g 9.8g 17.0g 725mg 1.8g おかず 661kcal 44.0g 32.8g 46.4g 2185mg 5.5g 859kcal 50.9g 39.8g 75.3g</th><th>麦 卵乳麦 乳麦か 一部では 389kcal 13.2g 10.3g 58.9g 726mg 1.8g ご飯セット 1240kcal 53.9g 34.3g 172.1g 2188mg 5.5g 1438kcal 60.8g 41.3g 201.0g</th><th>◎ ◎ ★赤き春キ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食工た脂炭ナ 180g プ12 美テ肉ビー イ質 水ト塩 ネん質水ト塩ネん質 化リ相ルば 化リ相ルば 化リ相ルば ポカー 1 大塩ネん質 水 1 大塩ネん質 水 1 大塩ネん質 水 1 大塩ネん質 水 1 大塩ネん質 1 大塩ネー質 1 大塩ネー質 1 大塩素 /th><th>フルーツ2 Og 煮 一の炒め物 ナッツ和え おかず 216kcal 16.9g 10.1g 662mg 1.7g お37kcal 41.5g 31.9g 47.7g 2046mg 5.2g 834kcal 49.2g 38.9g</th><th>表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表</th><th>◎ ● * 鶏 チ 豚 豆 麻 エ た 脂 炭 ナ 食 エ た 脂 炭 ナ 食 エ た 脂 炭 ナ 食 エ た 脂 炭 ナ 食 エ た 脂 炭 ナ 食 エ た 脂 炭 ナ 食 エ た 脂 炭 ナ 食 エ た 脂 炭 ナ 食 エ た 脂 炭 ナ な 物 ウ 量 一 質</th><th>Og Og Og 煮 ソテー 大根の煮物 カレー煮込み 15. 8g 11. 1g 14. 0g 729mg 1. 9g おかず 625kcal 43. 6g 31. 0g 2110mg 5. 4g 832kcal 49. 7g 38. 1g</th><th>表 乳麦 素 乳麦 乳麦 素 乳麦 11. 6g 11. 6g 55. 9g 730mg 1. 9g ご飯セット 1204kcal 53. 5g 32. 5g 32. 5g 168. 7g 2113mg 5. 4g 1411kcal 59. 6g 39. 6g 200. 6g</th><th>◎◎★ほス菜マ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食エた脂炭 180gフ ★はフェー ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・</th><th>ルーツ150 Og ん焼 んどう ナ炒め ラダ おかず 190kcal 14.5g 8.7g 15.0g 723mg 1.8g おかず 616kcal 39.4g 30.6g 2118mg 5.3g 817kcal 46.8g 37.6g 74.5g</th><th>度 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東</th>	g 可変づけ 対素 おかず 196kcal 9.9g 9.8g 17.0g 725mg 1.8g おかず 661kcal 44.0g 32.8g 46.4g 2185mg 5.5g 859kcal 50.9g 39.8g 75.3g	麦 卵乳麦 乳麦か 一部では 389kcal 13.2g 10.3g 58.9g 726mg 1.8g ご飯セット 1240kcal 53.9g 34.3g 172.1g 2188mg 5.5g 1438kcal 60.8g 41.3g 201.0g	◎ ◎ ★赤き春キ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食工た脂炭ナ 180g プ12 美テ肉ビー イ質 水ト塩 ネん質水ト塩ネん質 化リ相ルば 化リ相ルば 化リ相ルば ポカー 1 大塩ネん質 水 1 大塩ネん質 水 1 大塩ネん質 水 1 大塩ネん質 水 1 大塩ネん質 1 大塩ネー質 1 大塩ネー質 1 大塩素	フルーツ2 Og 煮 一の炒め物 ナッツ和え おかず 216kcal 16.9g 10.1g 662mg 1.7g お37kcal 41.5g 31.9g 47.7g 2046mg 5.2g 834kcal 49.2g 38.9g	表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	◎ ● * 鶏 チ 豚 豆 麻 エ た 脂 炭 ナ 食 エ た 脂 炭 ナ 食 エ た 脂 炭 ナ 食 エ た 脂 炭 ナ 食 エ た 脂 炭 ナ 食 エ た 脂 炭 ナ 食 エ た 脂 炭 ナ 食 エ た 脂 炭 ナ 食 エ た 脂 炭 ナ な 物 ウ 量 一 質	Og Og Og 煮 ソテー 大根の煮物 カレー煮込み 15. 8g 11. 1g 14. 0g 729mg 1. 9g おかず 625kcal 43. 6g 31. 0g 2110mg 5. 4g 832kcal 49. 7g 38. 1g	表 乳麦 素 乳麦 乳麦 素 乳麦 11. 6g 11. 6g 55. 9g 730mg 1. 9g ご飯セット 1204kcal 53. 5g 32. 5g 32. 5g 168. 7g 2113mg 5. 4g 1411kcal 59. 6g 39. 6g 200. 6g	◎◎★ほス菜マ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食エた脂炭 180gフ ★はフェー ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	ルーツ150 Og ん焼 んどう ナ炒め ラダ おかず 190kcal 14.5g 8.7g 15.0g 723mg 1.8g おかず 616kcal 39.4g 30.6g 2118mg 5.3g 817kcal 46.8g 37.6g 74.5g	度 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東
夕食合計合計(間食	 ◎ 牛乳180g ◎ りんご150g ★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮オクラとをほるのビーナッ味噌和ス たんぱく質 17.3g 脂質 13.9g 炭水化物 16.0g ナトリウム 916mg 食塩相当量 2.3g ボルギー 619kcal たんぱく質 44.3g 脂質 30.5g 炭水化物 41.2g ナトリウム 2075mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 826kcal たんぱく質 50.4g 脂質 37.6g 炭水化物 73.1g 	表 乳麦 麦 乳麦 麦 乳麦落 二飯セット 458kcal 20.6g 14.4g 57.9g 917mg 2.3g 二飯セット 1198kcal 54.2g 32.0g 166.9g 2078mg 5.3g 1405kcal 60.3g 39.1g 198.8g 2152mg	 ◎ 180g ◎ 180g ◎ 180g ◎ 180g ※ 180g ◎ 180g ※ 180g<th>g 可変づけ 対素 おかず 196kcal 9.9g 9.8g 17.0g 725mg 1.8g おかず 661kcal 44.0g 32.8g 46.4g 2185mg 5.5g 859kcal 50.9g 39.8g 75.3g</th><th>麦 卵乳麦 乳麦か 一変をサト 389kcal 13.2g 10.3g -58.9g 726mg 1.8g 一変セット 1240kcal 53.9g 34.3g 2188mg 5.5g 1438kcal 60.8g 41.3g 201.0g 2262mg</th><th>◎ ◎ ★赤き春キ エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食工た脂炭 キグご魚の菊 ▽ ネん質 化リ相 ルぱ 化リ相ルぱ 化リ相ルぱ 化リ相ルぱ 化リ相ルぱ 化リ相ルぱ 化リ相ルぱ 化リ相ルぱ 化リ相ルぱ (1) 「一質」が 1 一質 ・ 物 ム量一質 ・ 物 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・</th><th>フルーツ2 Og 煮 一の炒め物 ナッツ和え おかず 216kcal 16.9g 10.1g 662mg 1.7g おかず 637kcal 41.5g 31.9g 47.7g 2046mg 5.2g 834kcal 49.2g 38.9g 75.5g</th><th>表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表</th><th> ● 乗</th><th>Og Og Og 煮 ソテー 大根の煮物 カレー煮込み 15. 8g 11. 1g 14. 0g 729mg 1. 9g おかず 625kcal 43. 6g 31. 0g 2110mg 5. 4g 832kcal 49. 7g 38. 1g 74. 9g</th><th>表 乳麦 素 乳麦 素 乳麦 11. 6g 11. 6g 55. 9g 730mg 1. 9g ご飯セット 1204kcal 53. 5g 32. 5g 32. 5g 32. 5g 168. 7g 2113mg 5. 4g 1411kcal 59. 6g 39. 6g 200. 6g 2187mg</th><th>◎◎★ほス菜マ エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食工た脂炭ナ食工た脂炭ナ食工た脂炭ナ食工た脂炭ナ食工た脂炭ナ食工た脂炭水ト塩ネん質水ト塩ネん質水ト塩ネん質水・塩水・塩水・塩水・塩水・塩水・塩水・塩水・塩水・塩水・塩水・塩水・塩水・塩水</th><th>ルーツ150 Og ん焼 んどう ナ炒め ラダ おかず 190kcal 14.5g 8.7g 15.0g 723mg 1.8g おかず 616kcal 39.4g 30.6g 2118mg 5.3g 817kcal 46.8g 37.6g 74.5g</th><th>度 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東</th>	g 可変づけ 対素 おかず 196kcal 9.9g 9.8g 17.0g 725mg 1.8g おかず 661kcal 44.0g 32.8g 46.4g 2185mg 5.5g 859kcal 50.9g 39.8g 75.3g	麦 卵乳麦 乳麦か 一変をサト 389kcal 13.2g 10.3g -58.9g 726mg 1.8g 一変セット 1240kcal 53.9g 34.3g 2188mg 5.5g 1438kcal 60.8g 41.3g 201.0g 2262mg	◎ ◎ ★赤き春キ エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食工た脂炭 キグご魚の菊 ▽ ネん質 化リ相 ルぱ 化リ相ルぱ 化リ相ルぱ 化リ相ルぱ 化リ相ルぱ 化リ相ルぱ 化リ相ルぱ 化リ相ルぱ 化リ相ルぱ (1) 「一質」が 1 一質 ・ 物 ム量一質 ・ 物 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	フルーツ2 Og 煮 一の炒め物 ナッツ和え おかず 216kcal 16.9g 10.1g 662mg 1.7g おかず 637kcal 41.5g 31.9g 47.7g 2046mg 5.2g 834kcal 49.2g 38.9g 75.5g	表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	 ● 乗	Og Og Og 煮 ソテー 大根の煮物 カレー煮込み 15. 8g 11. 1g 14. 0g 729mg 1. 9g おかず 625kcal 43. 6g 31. 0g 2110mg 5. 4g 832kcal 49. 7g 38. 1g 74. 9g	表 乳麦 素 乳麦 素 乳麦 11. 6g 11. 6g 55. 9g 730mg 1. 9g ご飯セット 1204kcal 53. 5g 32. 5g 32. 5g 32. 5g 168. 7g 2113mg 5. 4g 1411kcal 59. 6g 39. 6g 200. 6g 2187mg	◎◎★ほス菜マ エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食工た脂炭ナ食工た脂炭ナ食工た脂炭ナ食工た脂炭ナ食工た脂炭ナ食工た脂炭水ト塩ネん質水ト塩ネん質水ト塩ネん質水・塩水・塩水・塩水・塩水・塩水・塩水・塩水・塩水・塩水・塩水・塩水・塩水・塩水	ルーツ150 Og ん焼 んどう ナ炒め ラダ おかず 190kcal 14.5g 8.7g 15.0g 723mg 1.8g おかず 616kcal 39.4g 30.6g 2118mg 5.3g 817kcal 46.8g 37.6g 74.5g	度 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東

※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	b				_	2805(44)						
	3月7日(<u>月)</u>	3 F	8日(火)	3 F	9日(水)	3月	10日(オ	()	3月11日	(金)
		1			1			.	-				
	品名	アレルゲン			アレルゲン	品		アレルゲン			アレルゲン		アレルゲン
	★ごはん150g		★ごはん15			★ごはん15			★ごはん15	0g		★ごはん150g	
	じゃが芋デミグラスソー		油揚げの玉	子とじ	卵麦	ミートボールの	つクリーム煮	卵乳麦	豆腐ステー		卵	白身魚のしんじ。	ょう 卵麦
	インゲンとえのきの炒め	物 乳麦	人参しりし	IJ	麦	スイートお	さつ		中華うま煮	炒め	卵乳麦	ジャガ芋きんぴん	b 麦
	キャベツのピーナッツ和	え麦落	法蓮草のごま	マヨネーズ	卵麦	キャベツのE	白ドレ和え	卵麦	和風サラダ		卵	インゲンとツナのマスター	ド和え 卵乳麦
±n	おかっ	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット	i	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	おか	ヾず ご飯セット
朝	エネルギー 159kc		エネルギー	265kcal		エネルギー	333kcal	576kcal	エネルギー	259kcal		エネルギー 207k	
食	たんぱく質 5.29		たんぱく質			たんぱく質		9. 7g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	6.8g	10 90	たんぱく質 ね	
	脂質 7.6		脂質	18. 5g	19. 1g	脂質	15. 1g	15. 7g	脂質	16. 9g	17. 5g	脂質 11. 炭水化物 20. ナトリウム 503 カリウム 376	9g 12.5g
	炭水化物 20.0		炭水化物	17. 3g	70. 1g	炭水化物	44. 8g	97. 6g	炭水化物	20. 4g	73. 2g	炭水化物 20.	3g 73.1g
	ナトリウム 445m	446mg	ナトリウム カリウム	645mg	646mg	ナトリウム	470mg	471mg	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム 503	
	カリウム 584m		カリウム	414mg	475mg	カリウム	558mg	619mg	カリウム	263mg	324mg	カリウム 376	mg 437mg
	リン 107m	172mg	155	162mg		<u> </u>	110mg		ガジニニー	91mg	156mg		
	食塩相当量 1.19		食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量	1 9g	1. 9g	食塩相当量 1.3	3g 1.3g
	★ごはん150g	1.18	★ごはん15		1. 08	★ごはん15		1. 28	★ごはん15		1.08	★ごはん150g	1.08
	肉丼の具	麦	トマト煮込み		到麦	ポークジン		麦	カジキのト		麦	ナスと鶏肉のし	ぎ焼 寿
	野菜炒め	卵麦	アスパラ		1,00	きのことじゃが芋		^	しめじのバター	-醤油パスタ	到妻	春雨の甘酢炒め	麦
	ポテトマサラダ	卵乳麦	野菜のバジル	チーズ焼き	剄	れんこんサ		卵麦	かぼちゃのクリ			さつま芋サラダ	卵乳麦
	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	3,700	春雨フルー			1,0,0 = ,0)	,,	31-52	, , , , , , ,	, –,,,	21. 10		31-70-52
			E 143 2 72	,,,,	313								
	おかっ	ご飯セット	†	おかず	ご飯セット	İ	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	おか	ヽず ご飯セット
昼	エネルギー 428kc	1 671kcal	エネルギー	310kca1		エネルギー	365kca1		エネルギー	365kcal		エネルギー 404k	
食	たんぱく質 11.1		たんぱく質	8. 6g		たんぱく質		15. 6g	たんぱく質	12. 2g		たんぱく質 9.	
	脂質 29.3		脂質	14. 5g		脂質	25. 8g	26. 4g	脂質	18. 5g	19. 1g	脂質 22.	6g 23.2g
	炭水化物 29.4	82. 2g	炭水化物	33. 3g	86. 1g	炭水化物	21. 6g	74. 4g	炭水化物	37. 2g	90. 0g	炭水化物 40.	
	ナトリウム 854m	855mg	ナトリウム	568mg		ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム 728	mg 729mg
	カリウム 544m		カリウム	547mg		カリウム	620mg	681mg	カリウム	535mg	596mg	カリウム 556	
	リン 155m		ヷ゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゚゚゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙	133mg		ヷ゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゚゚゙゚゙゙゙	176mg	241mg	サンデー	170mg		リン 130	
	食塩相当量 2.28	2. 2g	食塩相当量	1. 4g		食塩相当量	1. 9g		食塩相当量	1 6σ	1.6g	食塩相当量 1.1	9g 1.9g
	及温山二里 2.2	2.48	及型旧口里	1.78	1. 78	区型旧马里	1. 78	1.05	及型旧马里	1.08	1.08	及準備日里	78 1.98
間食	◎みかん(缶) 75		◎黄桃(缶)	75g	1.78	◎みかん({	[) 75g	1.05	◎パイナッ	ブル(缶)	75g	◎黄桃(缶) 75g	
間食	◎みかん(缶) 75 ★ごはん150g	<u> </u>	◎黄桃(缶) ★ごはん15	75g	1. 18	◎みかん(1 ★ごはん15	li) 75g 0g		◎パイナッ ★ごはん15	ブル(缶) 0g	75g	◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g	
間食	◎みかん(缶) 75 ★ごはん150g ハニーマスタードチキ	5 ン	◎黄桃(缶) ★ごはん15 酢豚	75g 0g	麦	◎みかん(1 ★ごはん15 ポテトコロ	計) 75g 0g ッケ	乳麦	◎パイナッ ★ごはん15 煮込みタンド	プル(缶) 0g リーチキン	75g 乳	◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g サワラのおろしぇ	新 麦
間食	◎みかん(缶) 75 ★ごはん150g ハニーマスタードチキ オニオンソテー	g ン 乳麦	◎黄桃(缶) ★ごはん15 酢豚 ひき肉と豆腐	75g 0g なのうま煮	麦 麦落か	◎みかん(† ★ごはん15 ポテトコロ スナップえ	品) 75g 0g ッケ んどう	乳麦	◎パイナッ ★ごはん15 煮込みタンド 人参シャト	プル(缶) 0g リーチキン ー	75g 乳 麦	◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g サワラのおろしぇ コーンクリームマカ	煮 麦 □二 乳麦
間食	◎みかん(缶) 75 ★ごはん150g ハニーマスタードチキ オニオンソテー 野菜の味噌煮込み	ジョン ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	◎黄桃(缶) ★ごはん15 酢豚	75g 0g なのうま煮	麦 麦落か	◎みかん(f ★ごはん15 ポテトコロ スナップえ さつま揚げと小	日) 75g 0g ッケ んどう ^{松菜の煮浸し}	乳麦卵麦	◎パイナッ ★ごはん15 煮込みタンド 人参シャト ナスの炒り	プル(缶) 0g リーチキン ー 煮	75g 乳 麦 麦	◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g サワラのおろしぇ	新 麦
間食	◎みかん(缶) 75 ★ごはん150g ハニーマスタードチキ オニオンソテー	g ン 乳麦	◎黄桃(缶) ★ごはん15 酢豚 ひき肉と豆腐	75g 0g なのうま煮	麦 麦落か	◎みかん(† ★ごはん15 ポテトコロ スナップえ	日) 75g 0g ッケ んどう ^{松菜の煮浸し}	乳麦卵麦	◎パイナッ ★ごはん15 煮込みタンド 人参シャト	プル(缶) 0g リーチキン ー 煮	75g 乳 麦 麦	◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g サワラのおろしぇ コーンクリームマカ	煮 麦 □二 乳麦
間食	◎みかん(缶) 75 ★ごはん150g ハニーマスタードチキ オニオンソテー 野菜の味噌煮込み 玉子スパサラダ	ジ 乳麦 麦 卵乳麦	◎黄桃(缶) ★ごはん15 酢豚 ひき肉と豆腐 揚げナスの&	75g 0g 霧のうま煮 かかぶ和え	麦麦落か麦	◎みかん(f ★ごはん15 ポテトコロ スナップえ さつま揚げと小	日) /5g 0g ッケ んどう 松菜の煮浸し リカのサラダ	乳麦卵麦卵麦	◎パイナッ ★ごはん15 煮込みタンド 人参シャト ナスの炒り	ブル(缶) 0g リーチキン ー 煮 し揚げ出し	75g 乳麦麦麦	◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g サワラのおろしき コーンクリームマカ ポテトサラダ	煮 麦□二 乳麦 卵乳麦
間食	◎みかん(缶) 75 ★ごはん150g ハニーマスタードチキ オニオンソテー 野菜の味噌煮込み 玉子スパサラダ	び 乳麦 麦 卵乳麦	◎黄桃(缶) ★ごはん15 酢豚 ひき肉と豆服 揚げナスの&	75g 0g 霧のうま煮 かがぶ和え おかず	麦麦落か麦	◎みかん(行 ★ごはん15 ポテトコロ スナップえ さつま揚げと小 マカロニとパブ	后) 75g 0g ッケ んどう ^{松菜の煮浸し} リカのサラダ	乳麦卵麦卵麦ご飯セット	◎パイナッ ★ごはん15 煮込みタンド 人参シャト ナスの炒り 里芋のおろし	ブル(缶) 0g リーチキン 一 煮 上揚げ出し	75g 乳 麦麦 麦 ご飯セット	◎黄桃(缶) /5g ★ごはん150g サワラのおろしぇ コーンクリームマカ ポテトサラダ	景 麦ロニ 乳麦 卵乳麦
	◎みかん(缶) 75 ★ごはん150g ハニーマスタードチキオニオンソテー 野菜の味噌煮込み 玉子スパサラダ おか・ エネルギー 391kc	3 乳麦 麦 卵乳麦 「ご飯セット il 634kcal	◎黄桃(缶) ★ごはん15 酢豚 ひき肉と豆服 揚げナスの& エネルギー	75g 0g 霧のうま煮 かかぶ和え おかず 385kcal	麦 麦落か 麦 ご飯セット 628kcal	◎みかん(行 ★ごはん15 ポテトコロ スナップえ さつま揚げと小 マカロニとパブ	后) 75g 0g ッケ んどう ^{松葉の煮浸し} リカのサラダ おかず 350kcal	乳麦 卵麦 卵麦 <u>ご飯セット</u> 593kcal	◎パイナッ ★ごはん15 煮込みタンド 人参シャト ナスの炒り 里芋のおろし エネルギー	ブル(缶) 0g リーチキン 一 煮 一揚げ出し おかず 379kcal	75g 乳 麦 麦 ご飯セット 622kca	◎黄桃(缶) /5g ★ごはん150g サワラのおろしま コーンクリームマカ ポテトサラダ おか エネルギー 354k	版 表 ロニ 乳麦 卵乳麦 卵乳麦
9	◎みかん(缶) 75 ★ごはん150g ハニーマスタードチキオニオンソテー 野菜の味噌煮込み 玉子スパサラダ エネルギー 391kc たんぱく質 12.1	3 乳麦 麦 卵乳麦 「ご飯セット al 634kcal 3 16.2g	◎黄桃(缶) ★ごはん15 酢豚 ひき肉と豆腐 揚げナスの& エネルギー たんぱく質	75g 0g 霧のうま煮 かがぶ和え おかず 385kcal 12.5g	麦 麦落か 麦 ご飯セット 628kcal 16.6g	◎みかん(を ★ごはん15 ポテトコロスナップえ さつま揚げと小マカロニとパブ エネルギー たんぱく質	田) 75g 0g ッケ んどう 松菜の煮浸し リカのサラダ おかず 350kcal 7.2g	乳麦 卵麦 卵麦 ご飯セット 593kcal	◎パイナッ ★ごはん15 煮込みタンド 人参シャト サスのおろし エネルギく たんぱく	ブル(缶) 0g リーチキン 一 煮 場げ出し おかず 379kcal 10.8g	75g 乳 麦 麦 ご飯セット 622kcal 14.9g	◎黄桃(缶) /5g ★ごはん150g サワラのおろしま コーンクリームマカ ポテトサラダ おか エネルギー 354k たんぱく質 11.	煮 麦 □二 乳麦 卵乳麦 の ご飯セット cal 597kcal 5g 15.6g
9	◎みかん(缶) 75 ★ごはん150g ハニーマスタードチキオニオンソテー 野菜の味噌煮込み 玉子スパサラダ ボネルギー 391kc たんぱく質 12.1 脂質 21.2	乳 乳 素 卵乳表 「ご飯セット 1 634kcal 1 16.2g 2 21.8g	◎黄桃(缶)★ごはん15酢豚ひき肉と豆腐揚げナスのをエネルギー質脂質	75g 0g 霧のうま煮 かがぶ和え おかず 385kcal 12.5g 19.8g	麦 麦落か 麦 ご飯セット 628kcal 16.6g 20.4g	◎みかん(き ★ごはん15 ポテトップはん17 スナップま場げといマカロニとパブ エネルギー質 脂質	田) 75g 0g ッケんどう 松菜の煮浸し リカのサラダ おかず 350kcal 7.2g 20.6g	乳麦 卵麦 卵麦 ご飯セット 593kcal 11.3g 21.2g	◎パイナット ★ごみタンドトリンドを 「ション・トリート」 「ション・トリー・トリー・トリー・トリー・トリー・トリー・トリー・トリー・トリー・トリー	ブル(缶) 0g リーチキン 一 煮 場げ出し おかず 379kcal 10.8g 21.8g	75g 乳 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 622kcal 14.9g 22.4g	◎黄桃(缶) /5g ★ごはん150g サワラのおろしま コーンクリームマカ ポテトサラダ おか エネルギー 354k たんぱく質 11. 脂質 21.	版 麦 ロニ 乳麦 卵乳 麦 が ご飯セット cal 597kcal 5g 15.6g 8g 22.4g
9	◎みかん(缶) 75 ★ごはん150g ハニーマスタードチキオニオンソテー 野菜の味噌煮込み 玉子スパサラダ ボネルギー 391kc たんぱく質 12.1 脂質 21.2 炭水化物 35.0	乳 乳 乳 影 野乳表 「ご飯セット 11 634kcal 16 2g 21 8g 87 8g	◎黄桃(缶) ★ごはん15 酢豚 ひき肉と豆腐 揚げナスの& エネルギー質 脂質 炭水化物	75g 0g 高のうま煮 かかぶ和え おかず 385kcal 12.5g 19.8g 38.6g	麦 麦落か 麦 ご飯セット 628kcal 16.6g 20.4g 91.4g	◎みかん(行きない) の かん(行きない) できまれた かい スナップ スナップ スカロニとバブ エたんば エたんば 炭水化物	古) 75g 0g ッケ んどう 松葉の煮浸し リカのサラダ おかず 350kcal 7.2g 20.6g 34.0g	乳麦 卵麦 卵麦 ご飯セット 593kcal 11.3g 21.2g 86.8g	◎ ★煮込みシャリカリンド・リリンド・リリンド・リリンド・リリンド・リリンド・リンド・リンド・リンド	ブル(缶) Og リーチキン 一 煮 揚げ出し おかず 379kcal 10.8g 21.8g 32.9g	75g 乳 麦 麦 麦 - ご飯セット 622kcal 14.9g 22.4g 85.7g	◎黄桃(缶) /5g ★ごはん150g サワラのおろしま コーンクリームマカ ポテトサラダ おか エネルギー 354k たんぱく質 11. 脂質 21. 炭水化物 26.	版 表 ロニ 乳麦 卵乳 麦 が ご飯セット cal 597kcal 5g 15.6g 8g 22.4g 6g 79.4g
9	◎みかん(缶) 75 ★ごはん150g ハニーマスタードチキオニオンソテー野菜の味噌煮込み玉子スパサラダ ボネルギー 391kc たんぱく質 12.1.2 脱炭水化物 35.0 ナトリウム 763m	現 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 1 634kcal 1 16.2g 1 21.8g 1 87.8g 1 764mg	◎黄桃(缶) ★ごはん15 酢豚 ひき取り はん2 場げナスのを エネルギー質 によればく物 ナトリウム	75g 0g 高のうま煮 かがぶ和え 385kcal 12.5g 19.8g 38.6g 783mg	麦 麦落か 麦 <u>ご飯セット</u> 628kcal 16.6g 20.4g 91.4g 784mg	◎みかん(行き) かん(行き) かん(たまない) はいっぱい コール・ボース かっき はい マッカローと パブ エーたんぱ エー 質 した 水 しまり 大 トリウム	日) 75g 0g ッケんどう 松菜の煮浸し リカのサラダ 350kcal - 7. 2g 20. 6g 34. 0g 609mg	乳麦 卵麦 卵麦 ご飯セット 593kcal 11.3g -21.2g -86.8g 610mg	◎ ★ 煮入ナ里 本 ん質 化 リウム たい ドトリー まん で かいば かいば かいば かいば かいば かいば かいば かい しん で かい しん かい しん かい しん かい しん かい しん かい しん かい しん かい しん かい しん しん かい しん かい しん しん しん しん しん しん しん しん しん しん しん しん しん	ブル(缶) Og リーチキン 一 煮揚げ出し おかず 379kcal 10.8g 21.8g 32.9g 474mg	75g 乳 麦麦麦麦 ご飯セット 622kcal 14.9g 22.4g 85.7g 475mg	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g サワラのおろしま コーンクリームマカポテトサラダ エネルギー 354k たんぱく質 11. 脂炭水化物 26. ナトリウム 511	表 マニ 乳表 卵乳表 がご飯セット cal 597kcal 55 15.6g 8g 22.4g 6g 79.4g mg 512mg
9	◎みかん(缶) 75 ★ごはん150g ハニーマスタードチキオニオンソテー 野菜の味噌煮込み 玉子スパサラダ おか エネルギー 391kc たんぱく質 12.1 脂質 21.2 炭水化物 35.0 大トリウム 763m カリウム 448m	現 乳 表 卵乳表 ・ ご飯セット 1 634kcal 16.2g 21.8g 21.8g 87.8g 764mg 500mg	◎黄桃(缶) ★ごはん15 酢豚 のと豆腐 とって とって とって とって とって で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	75g Og 靄のうま煮 かかぶ和え 385kcal 12.5g 19.8g 38.6g 783mg 729mg	麦 麦 麦 ご飯セット 628kcal 16.6g 20.4g 91.4g 784mg 790mg	◎みかん(たん)ないによっています。 できまる マカロニ という マカロニ という エネん質 水化物 ナトリウム	古) 75g Og ツケ んどう 松葉の煮浸し リカのサラダ おかず 350kcal 7.2g 20.6g 34.0g 609mg 295mg	乳麦 卵麦 『飯セット 593kcal 11.3g 21.2g 86.8g 610mg 356mg	◎パニはタンクリングである。 ・	ブル(缶) Og リーチキン 一煮 揚げ出し おかず 379kcal 10.8g 21.8g 474mg 498mg	75g 乳 麦麦麦麦 ご飯セット 622kcal 14.9g 22.4g 85.7g 475mg 559mg	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g サワラのおろしま コーンクリームマカポテトサラダ エネルギー 354k たんぱく質 11. 脂炭水化物 26. 炭ナトリウム 511 カリウム 521	表 ラ 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東
9	◎みかん(缶) 75 ★ごはん150g ハニーマスタードチキオニオンソテー野菜の味噌煮込み玉子スパサラダ 「おかてネルギー 391kcたんぱく質 12.1 脂質 21.2 炭水化物 763mカリウム 448mカリウム 150m	ままります。 乳麦 卵乳麦 ・ ご飯 セット 11 634kcal ・ 16.2g ・ 21.8g ・ 87.8g ・ 764mg ・ 509mg ・ 215mg	◎黄桃(缶) ★ごはん15 酢豚 ひき肉と豆腐揚げナスの メースルギー たんぱ・物・大んぱ・カリウム リン	75g Og 靄のうま煮 かかぶ和え 385kcal 12.5g 19.8g 78.3mg 729mg 166mg	麦 麦落か 麦 ご飯セット 628kcal 16.6g 20.4g 91.4g 790mg 790mg 231mg	◎みだした。 ★ポテトップにトップを表示する。 ボスナップを表示を表示を表示を表示を表示を表示を表示を表示を表示が、またのでは、またのでは、表示を表示を表示を表示を表示を表示を表示を表示を表示を表示を表示を表示を表示を表	古) 75g Og ツケ んどう 松葉の煮浸し リカのサラダ おかず 350kcal 7.2g 20.6g 34.0g 609mg 295mg 87mg	乳麦 卵麦 卵麦 ご飯セット 593kcal 11.3g 21.2g 86.8g 610mg 356mg 152mg	◎パニはタンクリン 15 また 15 また 15 また 15 また 15 また 16 また 17 また 17 また 17 また 17 また 17 また 18 また	ブル(缶) Og リーチキン 一 煮 揚げ出し おかず 379kcal 10.8g 21.8g 32.9g 474mg 498mg 127mg	75g 乳 麦麦麦麦 ご飯セット 622kcal 14.9g 22.4g 85.7g 475mg 559mg 192mg	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g サワラのおろしま コーンクリームマカポテトサラダ エネルギー 354k たんぱく質 11. 脂炭水化物 26. ナトリウム 511 カリウム 521	表 - 実 乳麦 卵乳麦 ・ず ご飯セット cal 597kcal 5g 15.6g 8g 22.4g 6g 79.4g mg 512mg mg 582mg mg 582mg mg 222mg
9	◎みかん(缶) 75 ★ごはん150g ハニーマスタードチキオニオンソテー 野菜の味噌煮込み玉子スパサラダ エネルギー 391kcたんぱく質 12.1 脂質 21.2 戊水化物 35.0 ナトリウム 763m リン 150m 食塩相当量 1.9g	乳 乳 表 卵乳表 ・ ご飯セット ・ こ飯セット ・ こ飯セット ・ この ・ 。 ・ この ・ 。 ・ この ・	◎黄桃(缶) ★ごはん15 酢豚 ひきのと ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	75g 0g 属のうま煮 かが和え 385kcal 12.5g 19.8g 38.6g 729mg 166mg 2.0g	麦 麦落か 麦 ご飯セット 628kcal 16.6g 20.4g 91.4g 784mg 790mg 231mg 2.0g	◎ ★ポスさっまかには、 ★ポスさっまかには、プラー・ ボスさって、カロー・ ボスさって、カロー・ ボスさって、カロー・ ボスさって、カロー・ ボスさって、カロー・ ボスさって、カロー・ ボス・フェー・ ボス・フェー・ ボス・フェー・ ボス・フェー・ ボス・フェー・ ボー・フェー・ ボー・フェー・ ボー・フェー・ ボー・フェー・ ボー・フェー・ ボー・フェー・ ボー・フェー・ ボー・フェー・ ボー・フェー・ ボー・フェー・ ボー・フェー・ ボー・フェー・ ボー・フェー・ ボー・フェー・ ボー・フェー・ ボー・ ボー・ ブー・ ボー・ ブー・ ボー・ ブー・ ボー・ ボー・ ボー・ ボー・ ボー・ ボー・ ボー・ ボ	古) 75g 0g ッケ んどう 松葉の煮浸し リカのサラダ おかず 350kcal - 7. 2g 20. 6g 34. 0g 609mg 295mg 87mg 1. 5g	乳麦 卵麦 卵麦 ご飯セット 593kcal - 11.3g - 21.2g - 86.8g - 356mg - 152mg 1.6g	◎★煮人ナ里 エた脂炭ナカリ食塩 イはタシのかお ギスム質 水リウ 出 で 物 ム 一質 ボリウ 出 一質 ボリウ 出 一質 エ しん 単一	ブル(缶) Og リーチキン 一 満 揚げ出し おかず 379kcal 10.8g 21.8g 21.8g 498mg 498mg 127mg 1.2g	75g 乳 麦麦麦 ご飯セット 622kcal 14.9g 22.4g 85.7g 559mg 192mg 1.2g	● 黄桃(缶) /5g ★ごはん150g サワラのおろしま コーンクリームマカポテトサラダ ボテトサラダ 「おればく質」 11. 脂質 21. 炭水化物 26. 大トリウム 5511 カリウム 5521 リン 157 食塩相当量 1.	表 ラフニ 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ・ で
9	◎みかん(缶) 75 ★ごはん150g ハニーマスタードチキオニオンソテー 野菜の味噌煮込み玉子スパサラダ エネルギー 391kcたんぱく質 12.1 脂質 21.2 戊水化物 35.0 ナトリウム 448m リン 150m 食塩相当量 1.9g	現 現 東 東 東 東 東 16.2g 21.8g 21.8g 87.8g 7.509mg 1.9g 1.9g	◎黄桃(缶) ★ごはん15 酢豚 ひき肉と豆腐 揚げナスの エネルギー たんぱく 質 炭水化ウム カリン 食塩相当量	75g 0g 靄のうま煮 かが和え おかず 385kcal 12.5g 19.8g 38.6g 783mg 729mg 166mg 2.0g	麦 麦落か 麦 ご飯セット 628kcal 16.6g 20.4g 91.4g 784mg 790mg 231mg 2.0g	◎みがはんけんに ★ポテナッポけどか オスカロニとパブ エたん質 化かりム エたん質 化物 ムカリウム り 塩相当 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	古) 75g Og Og ッケー んどう 松菜の煮浸し リカのサラダ おかず 350kcal - 7. 2g 20. 6g 34. 0g 609mg 295mg 87mg 1. 5g	乳麦 卵麦 卵麦 ご飯セット 593kcal - 11.3g - 21.2g - 86.8g - 356mg 152mg 1.6g ご飯セット	◎パニはタントリウム ★高人ナ里 エたん質 エたん質 ボリウム エた脂炭ナカリウ 塩 ボリウム サッム サッム サッム サッム サッム サッム サッム サッ	ブル(缶) Og リーチキン 一 満げ出し おかず 379kcal 10.8g 21.8g 32.9g 47.9g 498mg 1.27mg 1.2g	75g 乳 麦 麦 麦 麦 麦 522kcal 14.9g 22.4g 85.7g 47.5g 559mg 192mg 1.2g ご飯セット	● 黄桃(缶) /5g ★ごはん150g サワラのおろしま コーンクリームマカポテトサラダ ボテトサラダ おかれたんぱく質 11. 脂質 21. 炭水化物 26. ナトリウム 551 リン 157 食塩相当量 1.	表 ラフニ 関表 明乳表 明乳表 「一一」 「一一」 「一一」 「一一」 「一一」 「一一」 「一一」 「一一」
9	◎みかん(缶) 75 ★ごはん150g ハニーマスタードチキオニオンソテー 野菜の味噌煮込み 玉子スパサラダ エネルギー 391kc たんぱく質 12.1 脂質 21.2 炭水化物 35.0 ナトリウム 763m カリウム 448m カリウム 150m 食塩相当量 1.9g おか エネルギー 978kc	現表 東	● 黄桃(缶) ★ごはん15 酢豚 ひきはった。 ボールボイー たん質 ボーサーム カリン カリン は相当量 エネルギー	75g 0g 靄のうま煮 かぶ和え おかず 385kcal 12.5g 19.8g 38.6g 783mg 729mg 166mg 2.0g おかず	麦 麦落か 麦 ご飯セット 628kcal 16. 6g 20. 4g 91. 4g 784mg 790mg 231mg 2. 0g ご飯セット 1689kcal	● みんぱん いっこう かんしょ かんしょ かんじん コース きっき まった が で かっこう おんぱ かった いっち 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 かっと	古) 75g 0g ックケー・イングラー・イングフェー・イングラー・イングフェー・イングフー・イングフェー・イングフー・イングフー・イングフー・イングフー・イングフー・イングフー・イングフェー・イ	乳麦 卵麦 卵麦 ご飯セット 593kcal - 11.3g - 21.2g - 86.8g - 610mg - 356mg - 152mg 1.6g - 二飯セット 1777kcal	◎★煮入ナ里 エた脂炭ナカリシ塩 エネイはタックのお ギスム質 化ウウム 当 イガン は 1 一質 エネルギー エネルギー オーガー エネルギー オーガー オーガー オーガー オーガー オーガー オーガー オーガー オー	ブル(缶) Og リーチキン 一 煮場げ出し おかず 379kcal 10.8g 21.8g 32.9g 474mg 498mg 1.2g おかず 1003kcal	75g 乳 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 522kcal 14.9g 22.4g 85.7g 475mg 559mg 192mg 1.2g ご飯セット	● 黄桃(缶) /5g ★ごはん150g サワラのおろしま コーンクリームマカポテトサラダ エネルギー 354k たんぱく質 11. 炭水化物 26. ナトリウム 511 カリウム 525 ウ塩相当量 1. まおれギー 965k エネルギー 965k	表 中二 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 小寸 ご飯セット cal 597kcal 5g 15.6g 8g 22.4g 6g 79.4g mg 512mg mg 582mg 1.3g 文寸 ご飯セット cal 1694kcal
9	◎みかん(缶) 75 ★ごはん150g ハニーマスタードチキオニオンソテー 野菜の味噌煮らみ 玉子スパサラダ ボネルギー 391kc たんぱく質 12.1 脂質 21.2 炭水化物 35.0 ナトリウム 763m カリウム 448m リン 448m リン 150m 食塩相当量 1.9g エネルギー 978kc たんぱく質 28.4	乳麦 野乳麦 卵乳麦 卵乳麦 「ご飯セット は 634kcal こ 16.8g こ 21.8g こ 21.8g こ 21.8g こ 21.8g こ 21.9g こ 3.9g 「ご飯セット は 1.9g 「ご飯セット は 1.9g 「ご飯セット は 1.7g 1.9g 「ご飯セット 1.9g 「ご飯をった 1.9g 「ご 1.9g 「ご 1.9g 「ご 1.9g 「ご 1.9g 「ご 1.9g 「ご 1.9g 「ご 1.9g 「ご 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	● 黄桃(缶) ★ごはん15 酢豚肉と豆腐がまたん質が、大いウムカリン塩相当により、カリン塩相当により、カリン塩相当によった。	75g 0g 高のうま煮 かが和え おかず 385kcal 12.5g 19.8g 38.6g 783mg 729mg 166mg 2.0g おかず 960kcal 29.9g	麦麦落か麦 ご飯セット 628kcal 16. 6g 20. 4g 91. 4g 784mg 790mg 231mg 231mg 20g ご飯セット 1689kcal 42. 2g	● ポスさっまった。 ・ボスさっまった。 ・ボスさった。 ・ボスさった。 ・ボスカーニールは、 ・ボスカー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	おかず 350kcal -7.2g -20.6g -34.0g -609mg -295mg -87mg -1.5g -1.	乳麦 卵麦 卵麦 ご飯セット 593kcal 111.3g 21.2g 86.8g 610mg 356mg 1.6g 1.6g 1777kcal 36.6g	◎★煮人ナ里 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウム 単 エたん質 化ウウム 単 エたん質 化ウム 単 エたんば 物 ム エたんぱ で も エたんぱ も エたんぱ で も エたんが で も エたんが を も エたんが を も エたんが を も エたんが を も エたんが を も エたんが を も	ブル(缶) Og リーチキン 一 煮場げ出し おかず 379kcal 10.8g 21.8g 32.9g 474mg 498mg 127mg 1.2g おかず 1003kcal 29.8g	75g 乳 麦 麦 麦 麦 麦 22kcal 14.9g 22.4g 85.7g 475mg 559mg 192mg 1.2g ご飯セット 1732kcal	● 黄桃(缶) /5g ★ごはん150g サワラのおろしまコーンクリームマカポテトサラダ エネルギー 354k たんぱく質 11. 脂質 21. 炭水化物 26. ナトリウム 511 カリウム 521 リシ 157 は相当量 1.5 エネルギー 965k たんぱく質 25.	表 ラニー 製表 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 デジー ご飯セット cal 597kcal 55g 15.6g 8g 22.4g 6g 79.4g mg 512mg mg 582mg mg 222mg 3g 1.3g フェージョン・フェーシー・フェーション・フェーシー・
夕食	◎みかん(缶) 75 ★ごはん150g ハニーマスタードチキオニオンソテー野菜の味噌煮込み玉子スパサラダ おかてまればく質 12.1.2 脂炭水化物 35.0 ナトリウム 763m カリウム 448m リン 150m 食塩相当量 1.9g エネルギー 978kc たんぱく質 28.4 脂質 28.4	乳 乳 表 卵乳 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	● 黄桃(石) 5 酢豚 の 8 場げ た 2 豆腐 8 エ た ん質	75g Og 属のうま煮 かかぶ和え おかず 385kcal 12.5g 38.6g 783mg 729mg 166mg 2.0g おかず 960kcal 29.9g 52.8g	麦 麦 麦 素 を ご飯セット 628kcal 16.6g 20.4g 91.4g 784mg 790mg 231mg 2.0g ご飯セット 1689kcal	● 大	おかず 350kcal 7.2g 20.6g 34.0g 609mg 295mg 87mg 1.5g おかず 1048kcal 24.3g 61.5g	乳麦 卵麦 卵麦 ご飯セット 593kcal 11.3g 21.2g 86.8g 610mg 356mg 152mg 1.6g 1777kcal 36.6g 63.3g	◎★煮入ナ里 エた脂炭ナカリ食塩 ネん質 イロンドトリン塩 相 ルば 物 ム と かん質 水 リウム 量 エ た 脂質 水 リウム 量 エ た 優 で かった の で がった から	ブル(缶) Og リーチキン 一煮 揚げ出し おかず 379kcal 10.8g 21.8g 32.9g 474mg 1.27mg 1.2g おかず 1003kcal 29.8g	75g 乳 麦麦麦 ご飯セット 622kcal 14.9g 22.4g 85.7g 475mg 559mg 192mg 1.2g ご飯セット 1732kcal	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g サワラのおろした。 コーントサラダ おかまり、 157 をからした。 エネルギー 354k たんぱく質 11. 炭水化物 26. ナトリウム 511 カリウム 521 リン 157 食塩相当量 1. エネルギー 965k たんぱく質 25. 脂質 56.	表 ラー フラット フラー フラー フラー フラー フラー フラー フラー フラー
夕食 合	◎みかん(缶) 75 ★ごはん150g ハニーマスタードチキオニオンソテー野菜の味噌煮込み玉子スパサラダ ボネルギー 391kcたんぱく質 12.1 脂質水化物 75.3m カリウム 448m リン 150m 食塩相当量 1.9g おかいてネルギー 978kc たんぱく質 28.4 脂質 58.1 炭水化物 84.4	現表 東東 卵乳表 卵乳表 「ご飯セット 16.2g 16.2g 21.8g 87.8g 764mg 1.9g 1.9g 1.1707kca 1.1707kca 1.40.7g 40.7g 40.7g 59.9g 242.8g	● 黄桃(缶) ★ごはん15 酢豚肉と豆腐が、 と豆腐が、 と豆腐が、 とこのが	75g Og 靄のうま煮 かかぶ和え おかず 385kcal 12.5g 19.8g 19.8g 729mg 166mg 2.0g おかず 960kcal 29.9g 52.8g 89.2g	麦 麦 麦 麦 ご飯セット 628kcal 16.6g 20.4g 91.4g 784mg 790mg 2.31mg 2.0g ご飯セット 1689kcal 42.2g 54.6g 247.6g	◎★ポスさつまた旧炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エたん質水・リウム 当 ギー質 水化リウム 豊 ボー質 水化 物 ム 大人質 大人物 大人物 大人物 大人物 大人物 大人物 大人物 大人物 大人物 大人物	古) 75g Og ツケ んどう 松葉の煮浸し リカのサラダ おかず 350kcal 7.2g 20.6g 34.0g 609mg 295mg 87mg 1.5g おかず 1048kcal 24.3g 61.5g 100.4g	乳麦 卵麦 卵麦 ご飯セット 593kcal 11.3g 21.2g 86.8g 610mg 356mg 152mg 1.6g 1777kcal 36.6g 63.3g 258.8g	◎★煮入ナ里 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウ塩 ルばく 物ムギー かん質 ルリウム 豊 エん質 水化 リウム 量 エん質 水化 サカリカ 単 ギー質 地域 いん しゅう かん しゅう しゅう かん しゅう しゅう しゅう しゅう かんしゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう	プル(缶) Og リーチキン 一煮 揚げ出し おかず 379kcal 10.8g 21.8g 21.8g 474mg 498mg 127mg 1.2g おかず 1003kcal 29.8g	75g 乳 麦麦麦 麦麦麦 ご飯セット 622kcal 14.9g 22.4g 85.7g 475mg 559mg 192mg 1.2g ご飯セット 1732kcal 42.1g 59.0g 248.9g	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g サワラのおろしカーシャリームダ エネルギー 354k たんぱく質 11. 脂炭水化物 26. ナトリウム 511 カリウム 521 リン 157 食塩相当量 1. エネルギー 965k たんぱく質 25. 脂質 56. 炭水化物 87.	表 明乳表 明乳表 明乳表 デジーで (150 kg) 150 kg
夕食	◎みかん(缶) 75 ★ごはん150g ハニーマスタードチキオニオンソテー野菜の味噌煮込み玉子スパサラダ おか	現表 東東 明乳表 明乳表 「16.2g 16.2g 16.2g 16.2g 16.2g 17.64mg 1.9g 「764mg 1.9g 「1.9g 「1.9g 「1.9g 「1.9g 「1.9g 「215mg 1.9g 「2065mg 1.9g 「2065mg 1.9g 1.9g	● 黄桃(缶) 5 酢豚 はん 5 酢豚 肉 と 豆腐 が と スの が またん質 ・	75g Og 属のうま煮 かかぶ和え 385kcal 12.5g 19.8g 38.6g 729mg 166mg 2.0g おかず 960kcal 29.9g 52.8g 89.2g 1996mg	麦 麦落か 麦 ご飯セット 628kcal 16. 6g 20. 4g 91. 4g 784mg 790mg 231mg 2. 0g ご飯セット 1689kcal 42. 2g 54. 6g 247. 6g 1999mg	◎★ポスさつままで、 かはトッパラント まるで、 かはトップラント まるので、 エカルは、 エカルで、 エカルで、 エカルで、 ボトリウム まるので、 エカルで、 ボトリウム まるので、 エカルで、 エカルで、 ボトリウム まるので、 エカルで、 エカルで、 エカルで、 ボトリウム まるので、 エカルで、 エカルで、 エカルで、 カー・ エカルで、 カー・ エカルで、 カー・ エカルで、 カー・ エカルで、 カー・ エカルで、 カー・ カー・ エー・ カー・ エー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カ	おかず 350kcal 7.2g 20.6g 34.0g 609mg 295mg 87mg 1.5g おかず 1048kcal 24.3g 61.5g	乳麦 卵麦 卵麦 ご飯セット 593kcal 11.3g 21.2g 86.8g 610mg 356mg 152mg 1.6g ご飯セット 1777kcal 36.6g 63.3g 258.8g 1833mg	◎★煮入ナ里 エた脂炭ナカリ食塩 ネん質 イロンドトリン塩 相 ルば 物 ムー質 エんの質 ボリウム 量 エんの質 エカリウム 量 エカの質 オークム 量 エカの質 オーク ロボーク ロボーク ロボーク ロボーク ロボーク ロボーク ロボーク ロボ	ブル(缶) Og リーチキン 一煮 揚げ出し おかず 379kcal 10.8g 21.8g 21.8g 474ng 498mg 127mg 1.2g おかず 1003kcal 29.8g 57.2g 90.5g 1859mg	75g 乳 麦麦麦 ご飯セット 622kcal 14.9g 22.4g 85.7g 475mg 559mg 192mg 1.2g ご飯セット 1732kcal	● 黄桃(缶) /5g ★ごはん150g サワラのおろマカポテトサラダ エネルギー 354k たんぱく質 11. 脂炭水化物 26. 炭水化物 511 カリウム 5511 カリウム 5511 カリウム 5521 リン 157 食塩相当量 1. エネルギー 965k たんぱく質 55. 脂質 55. たんぱく質 55. たんぱく質 55.	表 明乳表 明乳表 明乳表 明乳表 「一一」 「一一 「一一
夕食 合	◎みかん(缶) 75 ★ごはん150g ハニーマスタードチキオニオンソテー野菜の味噌煮込み玉子スパサラダ ボネルギー 391kcたんぱく質 12.1 脂質水化物 75.3m カリウム 448m リン 150m 食塩相当量 1.9g おかいてネルギー 978kc たんぱく質 28.4 脂質 58.1 炭水化物 84.4	現表 東東 明乳表 明乳表 「ご飯セット」 16.2g 21.8g 21.8g 764mg 509mg 1.9g 1.9g 1.9g 1.707kcal 40.7g 40.7g 40.7g 40.7g 40.7g 40.75mg 71.759mg 71.759mg	● 黄桃(缶) ★ごはん15 酢豚肉と豆腐が、 と豆腐が、 と豆腐が、 とこのが	75g Og 靄のうま煮 かかぶ和え おかず 385kcal 12.5g 19.8g 19.8g 729mg 166mg 2.0g おかず 960kcal 29.9g 52.8g 89.2g	麦 麦落か 麦 ご飯セット 628kcal 16. 6g 20. 4g 91. 4g 784mg 790mg 231mg 2. 0g ご飯セット 1689kcal 42. 2g 54. 6g 247. 6g 1999mg	◎★ポスさつまた旧炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エたん質水・リウム 当 ギー質 水化リウム 豊 ボー質 水化 物 ム 大人質 大人物 大人物 大人物 大人物 大人物 大人物 大人物 大人物 大人物 大人物	古) 75g Og ツケ んどう 松葉の煮浸し リカのサラダ 350kcal 7.2g 20.6g 34.0g 609mg 295mg 87mg 1.5g おかず 1048kcal 24.3g 61.5g 100.4g 1830mg	乳麦 卵麦 卵麦 ご飯セット 593kcal 11.3g 21.2g 86.8g 610mg 356mg 152mg 1.6g ご飯セット 1777kcal 36.6g 63.3g 258.8g 1833mg	◎★煮人ナ里 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 単 ギス 他質水トリン 相 北ば 物 ムー はば 物 ムー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	プル(缶) Og リーチキン 一煮 揚げ出し おかず 379kcal 10.8g 21.8g 21.8g 474mg 498mg 127mg 1.2g おかず 1003kcal 29.8g	75g 乳 麦麦麦 ご飯セット 622kcal 14.9g 22.4g 475mg 559mg 192mg 1.2g ご飯セット 1732kcal 42.1g 59.0g 248.9g 1862mg	● 黄桃(缶) /5g ★ごはん150g サワラのおろマカポテトサラダ エネルギー 354k たんぱく質 11. 脂炭水化物 26. 炭ナトリウム 551 カリウム 5521 リン 157 食塩相当量 1. エネルギー 965k たんぱく質 25. 脂炭水化物 87. ナトリウム 174	表 ラーニ 製表 卵乳表 ・ 一
夕食 合	◎みかん(缶) 75 ★ごはん150g ハニーマスタードチキオニオンソテー 野菜の味噌煮込み エネルギー 391kc たんぱく質 12.1 脂質 21.2 炭水化物 35.0 ナトリウム 448m リン 150m 食塩相当量 1.9g エネルギー 978kc たんぱく質 28.4 脂質 58.1 炭水化物 1576m リン 2062c カリウム 1576m リン 412m	現表 東東 東乳表 東乳表 ・ ご飯セット は 634kcal は 16.2g 21.8g 87.8g 7509mg 1.9g 1.9g 1.707kcal 40.7g 40.7g 5242.8g g 2065mg g 2065mg g 1759mg 607mg 5.2g	● 黄桃(缶) 5 酢 はん 15 酢 はん 2 豆腐 はん 2 豆腐 はん 2 豆腐 はん 2 豆腐 はん 2 豆腐 はん 2 豆腐 はん 2 豆腐 はん 1 カリン はた 1 カリン はた 1 できる	75g Og 属のうま煮 かかぶ和え 385kcal 12.5g 19.8g 729mg 166mg 2.0g おかず 960kcal 29.9g 89.2g 1996mg 1690mg	麦妻落か 麦 20.4g 91.4g 78.4mg 20.4g 91.4g 79.0mg 23.1mg 2.0g 23.1mg 2.0g 24.6g 247.6g 247.6g 199.9mg 1873mg 656mg 5.0g	◎★ポスさマオーエた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食の大きのです。 かはトッ場にアンドラン・ボーダ・ボス・アン・ボーダ・ボス・アン・ボーダ・ボーダ・ボーダ・ボーダ・ボーダ・ボーダ・ボーダ・ボーダ・ボーダ・ボーダ	古) 75g Og Og ッケ んどう 松葉の煮浸し リカのサラダ おかず 350kcal - 7. 2g 20. 6g 34. 0g 609mg 295mg 87mg 1. 5g おかず 1048kcal 24. 3g 100. 4g 1830mg 1473mg	乳麦 卵麦 卵麦 11.3g 21.2g 86.8g 610mg 152mg 1.6g 36.6g 63.3g 258.8g 1833mg 1656mg 568mg 4.7g	◎★煮人ナ里 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリな物ができます。 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリカ 単一質 エカリカ 単一質 エカリカム 単一質 エカリカム 単一質 エカリカム 単一質 エカリカム 単一質 エカリカム 単一質 エカリカム 単一質 カムー	ブル(缶) Og リーチキン ー 満揚げ出し おかず 379kcal 10.8g 21.8g 32.9g 47498mg 127mg 1.2g おかず 1003kcal 29.8g 57.2g 90.5g 1859mg 1296mg 388mg 4.7g	75g 乳 麦麦 麦麦 麦麦 こ飯セット 622kcal 14.9g 22.4g 85.7g 47.5mg 192mg 1.2g こ飯セット 1732kcal 42.1g 59.0g 248.9g 1479mg 583mg 4.7g	● 黄桃(缶) /5g ★ごはん150g サワラのおろした。 コーンクリームマカポテトサラダ ボネルギー 354k 上たんぱく質 11. 脂質 21. 炭水化物 26. ナトリウム 551 リウム 551 リウム 551 大んぱく質 25. 脂質 56. 炭水化物 87. ナトリウム 145・ リウム 145・	表 一二 一二 一二 一二 一二 一二 一二 一二 一二 一二
夕食 合計	◎みかん(缶) 75 ★ごはん150g ハニーマスタードチキオニオンソテー野菜スパサラダ エネルギー 391kc たんぱく質 12.1.2 脳液化物 35.0 ナトリウム 763m カリウム 448m リン 150m 食塩相当量 1.9g 株水化物 84.4 ナトリウム 1576c カリウム 412m 食塩相当量 5.2g 広堀相当量 5.2g	現表 東東 東乳表 東乳表 ・ ご飯セット は 634kcal は 16.2g 21.8g 87.8g 7509mg 1.9g 1.9g 1.707kcal 40.7g 40.7g 5242.8g g 2065mg g 2065mg g 1759mg 607mg 5.2g	●	75g Og 属のうま煮 かがず 385kcal 12.5g 19.8g 38.6g 729mg 166mg 2.0g おかず 960kcal 29.9g 52.8g 89.2g 1996mg 1690mg 461mg	麦妻落か 麦 ご飯セット 628kcal 16. 6g 20. 4g 91. 4g 784mg 790mg 231mg 2. 0g ご飯セット 1689kcal 42. 2g 54. 6g 247. 6g 1993mg 656mg 5. 0g	◎★ポスさマオ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭・ナカリ食 エルポートリン塩 ネん質・化リウム 単一質・ボークム 単一質・ボークム 単一質・ボークム サークム サークム サークム サーク サーク サーク サーク サーク サーク サーク サーク サーク サーク	古) 75g Og Og ックケールとう 松葉の煮浸し リカのサラダ おかず 350kcal -7.2g -20.6g -34.0g -609mg -295mg -7.5g -7.5g -7.7g -	乳麦 卵麦 卵麦 三飯セット 593kcal 11.3g 21.2g 86.8g 610mg 356mg 152mg 1.6g 258.8g 1833mg 1656mg 1656mg 4.7g 1825kcal	◎★煮入ナ里 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エルば 化リウム 当 イはの セリウム 当 イ ピリウム 当 イ で 物 ムー・質 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	ブル(缶) Og リーチキン 一 煮揚げ出し おかず 379kcal 10.8g 21.8g 32.9g 4748mg 1.2g 498mg 1.2g 57.2g 90.5g 1859mg 1296mg 388mg 4.7g	75g 乳 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 522kcal 14.9g 22.4g 85.7g 475mg 192mg 1.2g こ飯セット 1732kcal 42.1g 59.0g 248.9g 1862mg 1979mg 179mg	● 黄桃(缶) /5g ★ごはん150g サワラのおろしま コーンクリームマカポテトサラダ エネルギー 354k たんぱく質 11. 炭水化物 26. ナトリウム 511 カリンム 521 リウム 521 リウム 521 リウム 525 最 56. 炭水化物 87. ナトリウム 145 リウム 145 リウム 362 食塩相当量 4.	表 明乳表 明乳表 明乳表 明乳表 第一 二额セット cal 597kcal 597kcal 597kcal 597kcal 597kcal 598 698 79.4g 1998 19
夕食	◎みかん(缶) 75 ★ごはん150g ハニーマスタードチキオニオンソテー野菜の味噌煮シみエネルギー 391kc たんぱく質 12.1 脳水化物 35.0 大トリウム 763m カリウム 448m リン 150m 食塩相当量 1.9g 上れ、ギー 978kc たんぱく質 28.4 脂質 58.1 炭水化物 84.4 ナトリウム 1576g リウム 1576g リウム 1576g リウム 1576g リウム 1576g リウム 1576g リカリウム 1576g リカリウム 1576g リカリウム 1576g リカリウム 1576g リン 412m 食塩相当量 5.2g 大木ルギー 1026kc たんぱく質 28.8	現表 東表 卵乳表 卵乳表 卵乳表 「634kcal 16.2g 21.8g 87.8g 764mg 1.9g 1.9g 1.1707kcal 1.1707kcal 1.242.8g 2.242.8g 2.242.8g 2.242.8g 2.242.8g 2.242.8g 3.242.8g 3.242.8g 3.242.8g 3.242.8g 3.242.8g 3.242.8g 3.242.8g 3.242.8g 4.07g 4	● 大	75g Og Sg のうま煮 かがぶ和え おかず 385kcal 12.5g 19.8g 38.6g 729mg 166mg 2.0g おかず 960kcal 29.9g 52.8g 89.2g 1996mg 1690mg 461mg 5.0g 1024kcal 30.3g	麦 麦 麦 麦 麦 之 528kcal 16.6g 20.4g 790mg 231mg 2.0g 231mg 2.0g 247.6g 1688kcal 42.2g 54.6g 247.6g 1999mg 1873mg 656mg 5.0g	◎★ポスさマカカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	は、	乳麦 卵麦 卵麦 三酸セット 593kcal 11.3g 21.2g 86.8g 610mg 356mg 152mg 1.6g 1777kcal 36.6g 63.3g 258.8g 1833mg 1656mg 568mg 4.7g 1825kcal	◎★煮人ナ里 エた脂炭ナカリ食 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 相 ルばく 物ウム 増 ルばく 物ウム 量一質 カム 量一質	プル(缶) Og リーチキン ー 煮 揚げ出し おかず 379kcal 10.8g 21.8g 21.8g 498mg 127mg 1.2g おかず 1003kcal 29.8g 57.2g 90.5g 1859mg 1296mg 388mg 1296mg 388mg 1066kcal 30.1g	75g 乳 麦麦麦麦 ご飯セット 622kcal 14.9g 22.4g 85.7g 475mg 559mg 192mg 1.2g ご飯セット 1732kcal 42.1g 59.0g 248.9g 1479mg 583mg 4.79mg 583mg 4.79mg	● 黄桃(缶) /5g ★ごはん150g サワラのおろマカ ポプラのおろマカ エネルギー 354k たんぱく質 11. 脂炭水化物 26. ナトリウム 511 カリウム 521 リン 157 食塩相当量 1. エネルギー 965k たんぱく質 25. 脂質 56. 炭水化物 87. ナトリウム 174 カリウム 145 り食塩相当量 4. エネルギー 1029 たんぱく質 25.	表 明乳麦 明乳麦 明乳麦 明乳麦 明乳麦 明乳麦 15.6g 15.6g 8g 22.4g 6g 79.4g mg 512mg mg 582mg mg 222mg 3g 1.3g 1694kval 5g 37.8g 3g 37.8g 3g 58.1g 1g 245.5g 2ng 1745mg 3ng 1636mg mg 557mg ng 4.5g 4.5g 608 409 608
夕食 合計	◎みかん(缶) 75 ★ごはん150g ハニーマンソテー 野菜の味噌煮シみ エネルギー 391kc たんぱく質 12.1 脂質化物 763m カリウム 448m リン 448m リン 448m リン 448m リン 150m 食塩相当量 1.9g またんぱく質 28.4 上トリウム 1576g リカリウム 1576g カリウム 1576g	現表 東表 卵乳表 卵乳表 卵乳表 「634kcal (16.2g (21.8g (21.8g (3.764mg (3.764mg (3.764mg (40.7g (40.7g (40.7g (40.7g (40.7g (40.7g (40.7g (5.9g (242.8g (3.2	 ○ 黄化 ○ 大 ○ 大<th>75g Og Sg のうま煮 かかぶ和え おかず 385kcal 12.5g 19.8g 38.6g 729mg 166mg 2.0g おかず 960kcal 29.9g 52.8g 89.2g 1996mg 1690mg 461mg 5.0g 1024kcal 30.3g 52.9g</th><th>麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦</th><th>◎★ポスさママ エた脂炭ナカリ食 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 ギー質 ペーリン 塩ネん質 水・リウム 当年一質 は 物ム 二十二 で は かんぱん ロスルばん りん 一質 エーク は かん 一質 エーク は かん 一質 エーク は かん 一質 エーク は かん エーク は エーク は かん エーク は</th><th>古) 75g Og Og ッケ んどう 松葉の煮浸し リカのサラダ 350kcal - 7.2g - 20.6g - 334.0g - 609mg - 295mg - 87mg - 1.5g - 58 かず 1048kcal - 7.2g - 100.4g - 1830mg - 1473mg - 373mg - 4.6g - 4.6g - 10.6g - 1.6g</th><th>乳麦 卵麦 卵麦 ご飯セット 593kcal 11.3g 21.2g 86.8g 610mg 356mg 152mg 1.6g ご飯セット 1777kcal 36.6g 63.3g 258.8g 1833mg 1656mg 568mg 4.7g</th><th>◎★煮人ナ里 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食コた脂炭ナカリ食コた脂炭ナカリ食コた脂炭ナカリ食コた脂炭ナカリ食コた脂炭ナカリ食コたの質が、トリウ 相 ルばく 物ウム サイン・リウ 相 ルばく 物ウム サイン・リウ 出当 ギス・カリン塩ネん質 一質 /th><th>プル(缶) Og リーチキン ー 煮 揚げ出し おかず 379kcal 10.8g 21.8g 21.8g 498mg 127mg 1.2g おかず 1003kcal 29.8g 57.2g 90.5g 1859mg 1296mg 388mg 4.7g 1066kcal 30.1g 57.3g</th><th>75g 乳 麦麦麦 麦麦麦 ご飯セット 622kcal 14.9g 22.4g 85.7g 475mg 559mg 192mg 1.2g ご飯セット 1732kcal 42.1g 59.0g 248.9g 1479mg 583mg 4.7g 1795kcal 42.4g 59.1g</th><th>● 黄桃(缶) /5g ★ごはん150g サワラのおろした。 コーントサラダ エネルギー 354k たんぱく質 11. 脂炭水化物 26. 炭水化物 25. カリウム 5511 カリウム 5511 カリウム 5521 カリウム 5521 カリウム 556 炭水化物 87. ナトリウム 174 カリウム 1455 りしたんぱく質 25. 脂質 56.</th><th>表 明乳表 明乳表 明乳表 明乳表 明乳表 「一一」 「一一 「一一</th>	75g Og Sg のうま煮 かかぶ和え おかず 385kcal 12.5g 19.8g 38.6g 729mg 166mg 2.0g おかず 960kcal 29.9g 52.8g 89.2g 1996mg 1690mg 461mg 5.0g 1024kcal 30.3g 52.9g	麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	◎★ポスさママ エた脂炭ナカリ食 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 ギー質 ペーリン 塩ネん質 水・リウム 当年一質 は 物ム 二十二 で は かんぱん ロスルばん りん 一質 エーク は かん 一質 エーク は かん 一質 エーク は かん 一質 エーク は かん エーク は エーク は かん エーク は	古) 75g Og Og ッケ んどう 松葉の煮浸し リカのサラダ 350kcal - 7.2g - 20.6g - 334.0g - 609mg - 295mg - 87mg - 1.5g - 58 かず 1048kcal - 7.2g - 100.4g - 1830mg - 1473mg - 373mg - 4.6g - 4.6g - 10.6g - 1.6g	乳麦 卵麦 卵麦 ご飯セット 593kcal 11.3g 21.2g 86.8g 610mg 356mg 152mg 1.6g ご飯セット 1777kcal 36.6g 63.3g 258.8g 1833mg 1656mg 568mg 4.7g	◎★煮人ナ里 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食コた脂炭ナカリ食コた脂炭ナカリ食コた脂炭ナカリ食コた脂炭ナカリ食コた脂炭ナカリ食コたの質が、トリウ 相 ルばく 物ウム サイン・リウ 相 ルばく 物ウム サイン・リウ 出当 ギス・カリン塩ネん質 一質	プル(缶) Og リーチキン ー 煮 揚げ出し おかず 379kcal 10.8g 21.8g 21.8g 498mg 127mg 1.2g おかず 1003kcal 29.8g 57.2g 90.5g 1859mg 1296mg 388mg 4.7g 1066kcal 30.1g 57.3g	75g 乳 麦麦麦 麦麦麦 ご飯セット 622kcal 14.9g 22.4g 85.7g 475mg 559mg 192mg 1.2g ご飯セット 1732kcal 42.1g 59.0g 248.9g 1479mg 583mg 4.7g 1795kcal 42.4g 59.1g	● 黄桃(缶) /5g ★ごはん150g サワラのおろした。 コーントサラダ エネルギー 354k たんぱく質 11. 脂炭水化物 26. 炭水化物 25. カリウム 5511 カリウム 5511 カリウム 5521 カリウム 5521 カリウム 556 炭水化物 87. ナトリウム 174 カリウム 1455 りしたんぱく質 25. 脂質 56.	表 明乳表 明乳表 明乳表 明乳表 明乳表 「一一」 「一一 「一一
夕食 合計 合計(◎みかん(缶) 75 ★ごはん150g ハニーマスタードチキオニオンソテー野菜の味噌煮多が、	乳表 現表 明乳表 卵乳表 卵乳表 「16.2g 16.2g 21.8g 87.8g 764mg 1.9g 「764mg 1.9g 「764mg 1.9g 「764mg 1.9g 1.9g 「764mg 1.9g 1.9g 1.9g 1.707kcal 1	 ● 大水(石) ★ 酢 ひ 揚 エ たん質・化・リウム エ たん質・化・リウム 上 たん質・化・リウム 上 たん質・化・リウム 上 たん質・化・リウム エ たん質・化・ウム 当 ギく 脂炭・トリウ 塩 ・ 木・リウム 当 ギく 上 たん質・化・ウム 上 たん質・水・リウム 当 ・ で 上 たん質・水・リウム 	75g Og Sg つうま煮 かかぶ和え おかず 385kcal 12.5g 19.8g 38.6g 729mg 166mg 2.0g おかず 960kcal 29.9g 152.8g 89.2g 1996mg 1690mg 461mg 5.0g 1024kcal	麦 麦 麦 素 ネ 5 628kcal 16. 6g 20. 4g 91. 4g 790mg 231mg 2. 0g ご飯セット 1689kcal 42. 2g 54. 6g 1873mg 656mg 5. 0g 1753kcal 42. 6g 54. 7g 263. 1g	◎★ポスさママ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食 ストリウ 相 ルば 化リウム 増ぶるの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 サイン 物ム 量一質 化物ム	は、	乳麦 卵麦 卵麦 三飯セット 593kcal 11.3g 21.2g 86.8g 610mg 356mg 152mg 1.6g 三飯セット 1777kcal 36.6g 63.3g 258.8g 1833mg 1656mg 4.7g 1825kcal	◎★煮人ナ里 エた脂炭ナカリ食 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 化リウ 相 ルば ヤリウ 相 ルば 物ウム 当 イ く 物 ム 当 ギ く 物 ム 当 十 質 物 ム 当 ギ く 物 ム 当 ギ く 物 ム 当 ギ く 物 ム 当 ギ く 物 ム 当 ギ く 物 ム 当 ギ く 物 ム 当 ギ く か ま か ま か ま か ま か ま か ま か ま か ま か ま か	ブル(缶) Og リーチキン ー 煮 揚げ出し おかず 379kcal 10.8g 21.8g 21.8g 474mg 498mg 127mg 1.2g おかず 1003kcal 29.8g 57.2g 90.5g 1859mg 1296mg 388mg 4.7g 1066kcal 30.1g 57.3g 105.7g	75g 乳 麦麦麦 ご飯セット 622kcal 14.9g 22.4g 475mg 559mg 192mg 1.2g ご飯セット 1732kcal 42.1g 59.0g 248.9g 1479mg 583mg 4.7g 1795kcal 42.4g 59.1g 264.1g	● 黄桃(缶) /5g ★ はん150g サワラのおろマカポー 354k た 質 11. 脂炭水化物 26. 炭水化物 25. カリウム 5511 カリウム 5511 カリウム 5521 カリウム 5521 カリウム 5521 カリウム 1576 歳水化物 87. ナトリウム 174 カリウム 145 リウム 362 食塩和ギー 1029 たんぱく質 25. 脂炭水化物 37. カリウム 145 リウム 145 リウム 157 カリウム 174 カリウム 174 カリウム 157 カリウム 157 カリウム 157 カリウム 157 カリウム 157 カリウム 157 カリウム 157 カリウム 157 カリウム 157 カリウム 155 カース・ルギー 152	表 明乳表 明乳表 明乳表 明乳表 「一一」 「一一 「一一
夕食 合計 合計(間)	◎みかん(缶) 75 ★ごはん150g ハニーマスタードチキオニオンソテー野菜の味噌煮込みま子スパサラダ おか 12.1 脂質 21.2 炭水化物 35.0 方りウム 448m 150m 食塩相当量 1.9g エネルギー 978kc たんぱく質 28.4 脂質 58.1 脂質 28.4 脂質 448m 150m よか 1576m 412m 食塩相当量 5.2g エネルギー 1026kc たんぱく質 28.8 脂質 58.1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	現表 東東 明乳表 明乳表 「ご飯セット」 16.2g 16.2g 21.8g 87.8g 764mg 215mg 1.9g 「764mg 215mg 1.9g 「764mg 242.8g 225mg 1.79g 1.79g 1.79g 242.8g 2065mg 242.8g 2065mg 1759mg 5.2g 1759kg 41.1g 607mg 5.2g 1755kcal 41.1g 60.0g 60.0g 754.3g 764.8g	● 大いり は で で で で で で で で で で で で で で で で で で	75g Og 属のうま煮 かがぶ和え おかず 385kcal 12.5g 19.8g 729mg 166mg 2.0g おかず 960kcal 29.9g 1690mg 461mg 5.0g 1024kcal 30.3g 104.7g 1999mg	麦麦落か 麦 を	◎★ポスさママ エた脂炭ナカリ食 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 ストリウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウム 当 ギスん質 化リウム 当 ギスん質 化リウム 当 ギスク 物ム 当 ギスク を かん 第一質 として おりん はいかん コストリウム コストリーストリウム コストリウム コスト	古) 75g Og Og Og ツケ んどう 松葉の煮浸し リカのサラダ おかず 350kcal - 7. 2g 20. 6g 34. 0g 609mg 295mg 87mg 1. 5g 1048kcal 24. 3g 100. 4g 1830mg 1473mg 373mg 4. 6g 1096kcal 24. 7g 61. 6g 111. 9g 1833mg	乳麦 卵麦 卵麦 三飯セット 593kcal 11.3g 21.2g 86.8g 610mg 356mg 152mg 1.6g 三飯セット 1777kcal 36.6g 63.3g 258.8g 1833mg 1656mg 4.7g 1825kcal 37.0g 63.4g 270.3g 1836mg	◎★煮入ナ里 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリな エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ はない ヤリウ 相 ルば 化リウム 増 ギ く 物 ムン・リウム 当 ギ く 物 ムン・リウム 当 ギ く 物 ムン・リウム 当 ギ く 物 ム 当 ー質	ブル(缶) Og リーチキン ー 煮 揚げ出し おかず 379kcal 10.8g 21.8g 32.9g 474mg 498mg 127mg 1.2g おかず 1003kcal 29.8g 90.5g 1859mg 1296mg 388mg 4.7g 1066kcal 30.1g 57.3g 105.7g 1860mg	75g 乳 麦麦麦 ご飯セット 622kcal 14.9g 22.4g 85.7g 475mg 559mg 192mg 1.2g ご飯セット 1732kcal 42.1g 59.0g 248.9g 1862mg 1479mg 583mg 4.7g 1795kcal 42.2g 248.9g 1862mg 1479mg 583mg 4.7g 1795kcal 42.1g 1863mg	● 黄桃(缶) /5g ★ごはん150g サワラのおろマカポー 354k たんぱく質 11. 脂炭・トリウム 521 大・トリウム 551 大・トリウム 552 157 食塩相当年 1029 食塩イルギー 1029 食塩イルギー 1029 食塩イルギー 1029 大・トリウム 174 カリン 362 食塩イルギー 1029 大・トリウム 174 カリン 362 食塩イルギー 1029 大・トリウム 174 カリン 362 食塩イルギー 1029 大・トリウム 174 カリン	表 明乳表 明乳表 明乳表 明乳表 「一一」 「一一 「一一
夕食	◎みかん(缶) 75 ★ごはん150g ハニーマスタードチキオニオンソテー野菜スパサラダ エネルギー 391kc たんぱく質 12.1 脂質 21.2 炭水化物 35.0 ナトリウム 763m リン 448m リン 150m 食塩相当量 1.9g エネルギー 978kc たんぱく質 28.4 脂質 58.1 脂質 84.4 脂質 58.1 エネルギー 1026kc たんぱく質 28.8 鹿水化物 84.4 ナトリウム 2062c カリウム 1576c リン 412m 食塩相当量 5.2g エネルギー 1026kc たんぱく質 28.8 脂質 58.8 脂質 58.1 カリウム 1576c リン 412m 食塩相当量 5.2g エネルギー 1026kc たんぱく質 28.8 脂質 59.59 ナトリウム 2065c カリウム 1632c	現表 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 16.2g 16.2g 21.8g 87.8g 764mg 509mg 1.9g 1.9g 1.707kcal 2.15mg 1.9g 2.15mg 1.9g 2.15mg 1.9g 2.15mg 1.9g 2.15mg 1.9g 2.15mg 1.9g 2.15mg 1.9g 2.15mg 1.9g 2.15mg 1.9g 2.15mg 1.175ycal 3.2242.8g 2.265mg 2.242.8g 3.25mg 2.242.8g 3.25mg 2.242.8g 3.25mg 2.242.8g 3.25mg 2.265mg 3.25mg 3.25mg 2.265mg 3.25mg	 ○ 黄 た 脂 次 上 り り 塩 木 ん 質 水 ト リ ウ ム 当 ギ く いっと ス か り ム 当 ギ く いっと ス か り ム 当 ギ く いっと ス か り ム 当 ギ く いっと ス が ウム 当 ギ く いっと ス か り ム 当 ギ く いっと カ リ ウム 当 ギ く いっと カ リ ウム 当 ギ く いっと か り ム しゅう ム しゅう ム しゅう ム しゅう ム しゅう ム しゅう ム しゅう ム しゅう ム しゅう ム しゅう ム しゅう ム しゅう ム しゅう と いっと か しゅう ム しゅう と いっと か しゅう ム しゅう と いっと か しゅう ム しゅう と いっと か しゅう ム しゅう と いっと か しゅう ム しゅう と いっと いっと いっと いっと いっと いっと いっと いっと いっと い	75g Og 属のうま煮 かがず 385kcal 12.5g 19.8g 729mg 166mg 2.0g おかず 960kcal 29.9g 1690mg 461mg 5.0g 1024kcal 30.3g 1024kcal 30.3g 1750mg	麦麦落か 麦 を	◎★ポスさマヤ 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を指炭ナカリ食工を増加され、リウムコプキャック キャック サービ をおり サービ かり はいり はいり はいり はいり はいり はいり はいり はいり はいり はい	古) 75g Og Og ツケんどう 松葉の煮浸し リカのサラダ おかず 350kcal - 7. 2g 20. 6g 34. 0g 609mg 87mg 1. 5g 1048kcal 24. 3g 61. 5g 100. 4g 1830mg 1473mg 373mg 4. 6g 1096kcal 24. 7g 61. 6g 111. 9g 1833mg 1529mg	乳麦 卵麦 卵麦 卵麦 11.3g 21.2g 86.8g 61.0m 356mg 152mg 1.6g 20.25mg 1.6g 258.8g 258.8g 1656mg 4.7g 1825kcal 37.0g 63.4g 270.3g 1836mg 1712mg	◎★煮人ナ里 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカバごみ参ス キーネん質 水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリナイはタシのか ルば 化リウ 相 ルばく 物ウム サイン・炒め ギズ・物ウム 当 一質 物ウム 量 一質 物ウム 量一質	ブル(缶) Og リーチキン ー 煮 揚げ出し おかず 379kcal 10.8g 21.8g 21.8g 474mg 498mg 127mg 1.2g おかず 1003kcal 29.8g 90.5g 1859mg 1296mg 1296mg 388mg 4.7g 1066kcal 30.1g 57.3g 105.7g 1860mg 1353mg	75g 乳 麦麦麦 こ飯セット 622kcal 14.9g 22.4g 85.59mg 192mg 1.2g ご飯セット 1732kcal 42.1g 59.0g 1479mg 583mg 4.7g 1795kcal 42.4g 1795kcal 42.4g 1795kcal 42.4g 18.63mg 1863mg 1536mg	● 黄桃(缶) /5g ★ごはん150g サワラのおろマカ ポーントサラダ	表 明乳表 明乳表 明乳表 明乳表 第一 二 一
夕食	◎みかん(缶) 75 ★ごはん150g ハニーマスタードチキオニオンソテー野菜の味噌煮込みま子スパサラダ おか 12.1 脂質 21.2 炭水化物 35.0 方りウム 448m 150m 食塩相当量 1.9g エネルギー 978kc たんぱく質 28.4 脂質 58.1 脂質 28.4 脂質 448m 150m よか 1576m 412m 食塩相当量 5.2g エネルギー 1026kc たんぱく質 28.8 脂質 58.1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	現表 東東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東	● 大いり は で で で で で で で で で で で で で で で で で で	75g Og 属のうま煮 かがぶ和え おかず 385kcal 12.5g 19.8g 729mg 166mg 2.0g おかず 960kcal 29.9g 1690mg 461mg 5.0g 1024kcal 30.3g 104.7g 1999mg	麦妻落かま を	◎★ポスさママ エた脂炭ナカリ食 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 ストリウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウム 当 ギスん質 化リウム 当 ギスん質 化リウム 当 ギスク 物ム 当 ギスク を かん 第一質 として おりん はいかん コストリウム コストリーストリウム コストリウム コスト	古) 75g Og Og Og ツケ んどう 松葉の煮浸し リカのサラダ おかず 350kcal - 7. 2g 20. 6g 34. 0g 609mg 295mg 87mg 1. 5g 1048kcal 24. 3g 100. 4g 1830mg 1473mg 373mg 4. 6g 1096kcal 24. 7g 61. 6g 111. 9g 1833mg	乳麦 卵麦 卵麦 乳素 11.3g 21.2g 86.8g 610mg 356mg 152mg 1.6g 二飯セット 1777kcal 36.6g 63.6g 63.3g 1833mg 1656mg 568mg 4.7g 1825kcal 37.0g 63.3g 270.3g 1836mg 1712mg 574mg	◎★煮入ナ里 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリな エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ はない ヤリウ 相 ルば 化リウム 増 ギ く 物 ムン・リウム 当 ギ く 物 ムン・リウム 当 ギ く 物 ムン・リウム 当 ギ く 物 ム 当 ー質	ブル(缶) Og リーチキン ー 煮 揚げ出し おかず 379kcal 10.8g 21.8g 32.9g 474mg 498mg 127mg 1.2g おかず 1003kcal 29.8g 90.5g 1859mg 1296mg 388mg 4.7g 1066kcal 30.1g 57.3g 105.7g 1860mg	75g 乳 麦麦麦 こ飯セット 622kcal 14.9g 22.4g 85.759mg 192mg 1.2g ご飯セット 1732kcal 42.1g 59.0g 1862mg 1479mg 583mg 4.7g 1795kcal 42.4g 59.1g 59.1g 59.1g 59.1g 59.1g 59.1g 58.3mg	● 黄桃(缶) /5g ★ごはん150g サワラのおろマカポー 354k たんぱく質 11. 脂炭・トリウム 521 大・トリウム 551 大・トリウム 552 157 食塩相当年 1029 食塩イルギー 1029 食塩イルギー 1029 食塩イルギー 1029 大・トリウム 174 カリン 362 食塩イルギー 1029 大・トリウム 174 カリン 362 食塩イルギー 1029 大・トリウム 174 カリン 362 食塩イルギー 1029 大・トリウム 174 カリン	表 明乳表 別乳表 別乳表 別乳表 別乳表 別乳表 別乳表 別乳表 別

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。

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

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

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

お食事の作り方



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

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま 開封して盛付けます。





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

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



週間献立表(たんぱく60g管理食)

	コープいしかわ												
	3月7日(月	1)	3月	8日(火)	3 F	9日(水)	3月	10日(木	()	3月11日(金)
		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180g		★ごはん180)g		★ごはん18	0g		★ごはん18	0g		★ごはん180g	
	豚肉ときくらげの卵炒め	卵	えび団子とか	ゝぶの煮物	卵麦え	厚焼玉子		卵麦	豆腐ステー	キ	卵	豚肉とふきの炒め煮	[] 麦
	春雨の五目炒め	卵乳麦	豆腐のかに風	しあんかけ	卵麦	ぜんまいとミ	ンチの煮物	乳麦	蒸し鶏と春雨	雨の炒め物	麦	れんこんと竹の子のおかかき	∜麦
	春菊のなめこ和え	麦	カボチャとハム	ムのサラダ	卵乳麦	インゲンとツナの	マスタード和え	卵乳麦	ブロッコリー	の玉子とじ	卵乳麦	和風サラダ	卵
+=	おかず	ご飯セット	Г	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
朝				216kcal	506kcal	エネルギー	187kcal	477kcal	エネルギー	213kcal			l 490kcal
食	たんぱく質 8.1g	13. 0g		7. 9g	12 8g	たんぱく質	9. 0g	13. 9g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	10. 0g	1/1 0 σ	たんパピノ 質 0 2σ	14. 1g
	脂質 11.7g	12. 4g	脂質	10. 3g	11. 0g	脂質	10. 6g	11. 3g	<u> </u>	13. 2g	13 00	脂質 9.4g 炭水化物 18.8g ナトリウム 686mg カリウム 513mg	10. 1g
	炭水化物 19.6g	82. 5g	炭水化物	22. 6g	85. 5g	炭水化物	15. 0g	77. 9g	提及	14. 4g	77 3g	炭水化物 18.8g	81. 7g
	ナトリウム 505mg	506mg	操作者分	620mg	621mg	ナトリウム	545mg	546mg		609mg	610mg	ナトリウム 686mg	687mg
	カリウム 337mg	409mg	ナトリウム カリウム	363mg	435mg	<u> </u>	332mg	404mg	 	247mg	310mg	カリウム 513mg	585mg
	リン 116mg	193mg		118mg		<u> </u>	135mg	212mg	リン リン	116mg	193mg	リン 145mg	222mg
	食塩相当量 1.3g	1.3g	食塩相当量	1 1 6~	1. 6g	リン 食塩相当量	1 0 0 llig		食塩相当量	1 TOING	1 9 3 11 1 6 ~	食塩相当量 1.7g	1.7g
		1 1. Jg			1.0g	<u>艮塩和ヨ里</u> ★ごはん18	1.4g Λα	1.4g	<u>艮塩和ヨ里</u> ★ごはん18		1.6g	艮塩性ヨ里 1.7g ★ごはん180g	1. /g
			★ごはん180		l ₌			<u>+</u>	★こはん16 ブリの塩焼			メンチカツ	
	肉団子とさつま芋の黒酢あん		さわら南蛮畑		麦	鶏の酒蒸し		麦	フリの塩焼 きのこソテ		 	スパソテー	乳麦
	大豆と椎茸の煮物	麦	インゲンソー		乳麦	菜の花	~ * *	_			乳麦		乳麦
	法蓮草のごま和え	乳麦	牛肉と根菜の			豚肉としめじ			油揚げと菜の			鶏肉と小松菜煮	麦
			カリフラワーのピーナッソ	ツ味噌和え	落	白菜のおかか	ホン酢和え	麦	マカロニマリ	ーネサフタ	丱乳麦	白菜の煮びたし	麦
	- L. 1 8			L. 1 18			la 1 18		1	L. 1 18	>A=+ +		
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	
食	エネルギー 333kcal			292kcal	582kcal	エネルギー	250kcal	540kcal	エネルギー	280kcal	5/0kcal		l 583kcal
	たんぱく質 15.8g	20.7g	たんぱく質	18. 2g	23.1g	たんぱく質	18. 2g	23. 1g	たんぱく質	16. 5g	21.4g	たんぱく質 16.8g	21.7g
	脂質 10.8g	11.5g	脂質	15.3g	16.0g	脂質	13. 0g	13.7g	脂質	16.7g	17. 4g	脂質 14.7g	15.4g
	炭水化物 45.8g	108. 7g	炭水化物	19. 0g	81.9g	炭水化物	14.7g	77. 6g	炭水化物	16. 0g	78. 9g	炭水化物 22.8g	85.7g
	ナトリウム 818mg	819mg	ナトリウム	833mg	834mg	ナトリウム	799mg	800mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム 661mg	662mg
	カリウム 898mg	970mg	カリウム	717mg		カリウム	587mg	659mg	カリウム	454mg	526mg	カリウム 553mg	625mg
	リン 238mg	315mg	リン	231mg		リン	210mg		リン	178mg	255mg	リン 210mg	287mg
	今 1 1 1 1 1 1 1 1 1	1 2 1~						1 0 0	1会指扣业具				
	食塩相当量 2.1g	2. 1g				食塩相当量		2. 0g	食塩相当量		1.8g	食塩相当量 1.7g	1.7g
間食	: <mark> ◎黄桃(缶) 75g</mark>	7. Ig	◎黄桃(缶)1	150g		◎みかん(音	[;)150g	2. Ug	◎パイナッ	ブル(缶)1	1. 8g 50g	◎黄桃(缶)150g	1.7g
間食	[◎黄桃(缶) 75g ★ごはん180g		◎黄桃(缶)1 ★ごはん180	150g Og		◎みかん(1 ★ごはん18	ਜ਼) 150g 0g		◎パイナッ ★ごはん18	ブル(缶) 1 Og	150g	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g	
間食	図黄桃(缶) 75g ★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼		◎黄桃(缶)1 ★ごはん180 チキンピカク	150g)g タ		◎みかん(台 ★ごはん18 牛肉と厚揚	E) 150g Og げの煮物	乳麦	◎パイナッ ★ごはん18 つくねの照	ブル(缶) Og り焼き	50g 卵麦	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 赤魚のごま焼	麦
間食	[◎黄桃(缶) 75g ★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 チンゲン菜ソテー	乳麦	◎黄桃(缶)1 ★ごはん180 チキンピカク トマトソース	150g)g タ ス		◎みかん(台 ★ごはん18 牛肉と厚揚 大豆と人参	E)150g 0g げの煮物 の煮物	乳麦麦	◎パイナッ ★ごはん18 つくねの照 チンゲン菜とピー	プル(缶) 1 0g り焼き マンのソテー	50g 卵麦 乳麦	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 赤魚のごま焼 アスパラ	麦
間食	: ◎黄桃(缶) 75g ★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮	乳麦卵麦	◎黄桃(缶)1 ★ごはん180 チキンピカク トマトソース ブロッコリ-	150g 0g タ ス ー	卵麦	◎みかん(台 ★ごはん18 牛肉と厚揚	E)150g 0g げの煮物 の煮物	乳麦麦	◎パイナッ ★ごはん18 つくねの照 チンゲン葉とピー ジャガ芋の洋	ブル(缶) 1 0g り焼き マンのソテー 風あんかけ	50g 卵麦 乳麦 乳麦	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 赤魚のごま焼 アスパラ 鶏肉と厚揚げの煮物	麦
間食	[◎黄桃(缶) 75g ★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 チンゲン菜ソテー	乳麦卵麦	◎黄桃(缶)1 ★ごはん180 チキンピカク トマトソーク ブロッコリー 麩とえのきの	150g)g タ ス ー)さっと煮	卵麦麦	◎みかん(台 ★ごはん18 牛肉と厚揚 大豆と人参	E)150g 0g げの煮物 の煮物	乳麦麦	◎パイナッ ★ごはん18 つくねの照 チンゲン菜とピー	ブル(缶) 1 0g り焼き マンのソテー 風あんかけ	50g 卵麦 乳麦	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 赤魚のごま焼 アスパラ	麦
間食	[◎黄桃(缶) 75g ★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮 ポテトビーンズサラタ	乳麦 卵麦 卵麦	◎黄桃(缶)1 ★ごはん180 チキンピカク トマトソース ブロッコリ-	150g)g タ ス ー)さっと煮 マヨネーズ	卵麦 麦 卵麦	◎みかん(台 ★ごはん18 牛肉と厚揚 大豆と人参	E) 150g Og げの煮物 の煮物 この三杯酢	乳麦 麦 卵麦	◎パイナッ ★ごはん18 つくねの照 チンゲン薬とピー ジャガ芋の洋 たたきごぼ	プル(缶) 0g り焼き マンのソテー 風あんかけ う	50g 卵麦 乳麦 乳麦	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 赤魚のごま焼 アスパラ 鶏肉と厚揚げの煮物 コーンサラダ	麦乳麦卵乳麦
	 ◎黄桃(缶) 75g ★ごはん180g 鯖のパジルオリーブ焼チンゲン菜ソテー高野豆腐の味噌煮ポテトビーンズサラタ 	乳麦 卵麦 卵麦 ご飯セット	◎黄桃(缶)1 ★ごはん180 チキンピカク トマトソーク ブロッコリー 麩とえのきの 法蓮草のごます	150g Dg タ ス ー っさっと煮 マョネーズ おかず	卵麦 麦 卵麦 ご飯セット	◎みかん(行 ★ごはん18 牛肉と厚揚 大豆と人参 もずくとなめ	品) 150g 0g げの煮物 の煮物 この三杯酢	乳麦麦卵麦	◎パイナッ ★ごはん18 つくねの照 _{チンゲン葉とピー} ジャガ芋の洋 たたきごぼ	ブル(缶) 1 0g り焼き マンのソテー 風あんかけ う	50g 卵麦 乳麦 乳麦 ご飯セット	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 赤魚のごま焼 アスパラ 鶏肉と厚揚げの煮物 コーンサラダ	表別乳麦卵乳麦の変化を
g	②	乳麦 卵麦 卵麦 ご飯セット 631kcal	◎黄桃(缶)1 ★ごはん180 チキマレリー ブレスのごまで 数法 エネルギー	150g Og タス ー っさっと煮 マョネーズ おかず 319kcal	卵麦 <u>麦</u> <u>卵麦</u> ご飯セット 609kcal	◎みかん(き)★ごはん18牛肉と厚揚大豆と人参もずくとなめエネルギー	日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 650kcal	◎パイナッ ★ごはん18 つくねの照 テンゲン薬とピー ジャガ芋の洋 たたきごぼ	ブル(缶) 1 0g り焼き マンのソテー 風あんかけ う 283kca	50g 卵麦 乳麦 乳麦 ご飯セット 573kca	◎黄桃(缶) 150g ★ごはん180g 赤魚のごま焼 アスパラ 鶏肉と厚揚げの煮物 コーンサラダ おかず エネルギー 301kca	麦 乳 乳麦 卵乳麦 ご飯セット I 591kcal
	②	乳麦 卵麦 卵麦 ご飯セット 631kcal 21.0g	◎黄桃(缶)1 ★ごはん180 チニントリーク チャマリーク ブシスのさま 基準草のごま エネルばく質	150g Og タ ス ー)さっと煮 マヨネーズ おかず 319kcal 13.6g	那麦 麦 <u>卵麦</u> ご飯セット 609kcal 18.5g	○みかん(き)★ごはん18牛肉と厚め大豆と人をありもずくとなめエネルギー質たんぱく	日)150g 0g げの煮物 の煮物 この三杯酢 おかず 360kcal 16.2g	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 650kcal 21.1g	◎パイナッ ★ごはん18 つくねの照 チンゲン菜とピージャガ芋の洋 たたきごぼ	ブル(缶) 0g り焼き マンのソテー 風あんかけ う おかず 283kcal 12.6g	50g 卵麦 乳麦 乳麦 ご飯セット 573kcal 17.5g	◎黄桃(缶) 150g ★ごはん180g 赤魚のごま焼 アスパラ 鶏肉と厚揚げの煮物 コーンサラダ おかず エネルギー 301kca たんぱく質 17.2g	麦 別 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 591kcal 22.1g
g	②黄桃(缶) 75g ★ごはん180g 鯖のパジルオリーブ焼 チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮 ポテトビーンズサラダ エネルギー 341kcal たんぱく質 16.1g 脂質 24.3g	乳麦 卵麦 卵麦 ご飯セット 631kcal 21.0g 25.0g	● 黄桃(缶)1 ★ごはん180 チントンフリーク ・ション・ション・ション・ション・ション・ション・ション・ション・ション・ション	150g Og タ ス ー うさっと煮 マヨネーズ おかず 319kcal 13.6g 20.8g	卵麦 麦 <u>卵麦</u> ご飯セット 609kcal 18.5g 21.5g	◎みかん(き★ごはん18井肉と厚参もずくとなめエネルギーたんぱく脂質	日) 150g 0g げの煮物 の煮物 この三杯酢 360kcal 16.2g 20.8g	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 650kcal 21.1g 21.5g	◎パイナッ ★ごはん18 つが、本とで、本とで がったきごだったたきごだった。 上さればで にんばで	ブル(缶)1 0g り焼き マンのソテー 風あんかけ う おかず 283kcal 12.6g 11.7g	50g 卵麦 乳麦 乳麦 ご飯セット 573kcal 17.5g 12.4g	◎黄桃(缶) 150g ★ごはん180g 赤魚のごま焼 アスパラ 鶏肉と厚揚げの煮物 コーンサラダ おかず エネルギー 301kca たんぱく質 17.2g 脂質 17.8g	麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 591kcal 22.1g 18.5g
g	● (番) 75g ★ごはん180g 鯖のパジルオリーブ焼 チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮 ポテトビーンズサラダ エネルギー 341kcal たんぱく質 16.1g 脂質 24.3g 炭水化物 12.7g	乳麦 卵麦 『飯セット 631kcal 21.0g 25.0g 75.6g	● (缶) 1 ★ はん180 ★ だい 180 ボ はん 180 ボ キマロック 180 ボ オ カ イ 180 ボ オ	150g Dg タス ー)さっと煮 マョネーズ おかず 319kcal 13.6g 20.8g 19.3g	卵麦 <u>夢麦</u> ご飯セット 609kcal 18.5g 21.5g 82.2g	○みかん(たん)★本内としている大内ではなり大力ではなり大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない大力ではない	田) 150g Og Ifの煮物の煮物 この三杯酢 おかず 360kcal 16.2g 20.8g 20.2g	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 650kcal 21.1g 21.5g 89.1g	◎パイナッ18 ★イン 18 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ブル(缶) Og り焼き マンのソテー 風あんかけ う おかず 283kcal 12.6g 11.7g 32.5g	50g 卵麦 乳麦 乳麦 こ飯セット 573kcal 17.5g 12.4g 95.4g	◎黄桃(缶) 150g ★ごはん180g 赤魚のごま焼 アスパラ 鶏肉と厚揚げの煮物 コーンサラダ エネルギー 301kca たんぱく質 17.2g 脂質 17.8g 炭水化物 17.0g	表 別 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 591kcal 22.1g 18.5g 79.9g
g	● 受桃(缶) 75g ★ごはん180g 鯖のパジルオリーブ焼 チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮 ポテトビーンズサラタ エネルギー 341kcal たんぱく質 16.1g 脱水化物 12.7g ナトリウム 633mg	乳麦 卵麦 『飯セット 631kcal 21.0g 25.0g 75.6g 634mg	● (缶) 1 ★ごはん180 チントッコ・カーフ ・ション・ション・ション・ション・ション・ション・ション・ション・ション・ション	150g Dg タス ー うさっと煮 マヨネーず 319kcal 13.6g 20.8g 19.3g 759mg	卵麦 麦 <u>デ飯セット</u> 609kcal 18.5g 21.5g 82.2g 760mg	◎みかんにも★本内立ととなりエ大ん質ボーカンエたん質ボーカンボーカンボーカンボーカンボーカン	田) 150g Og Ifの煮物の煮物 この三杯酢 おかず 360kcal 16.2g 20.8g 26.2g 857mg	乳麦 麦 デ を 650kcal - 21.1g - 21.5g - 89.1g - 858mg	◎パイナッ18 オーナッ18 マーナット 18 マーナット 18 マーナット 18 マーナット 19 マーナット 19 マート・19 マート・19 マート・19 マート 19 マート ブル(缶) Og り焼き マンのソテー 風あんかけ う 283kcal 12.6g 11.7g 32.5g 744mg	50g 卵麦 乳麦 乳麦 17.5g 12.4g 95.4g 745mg	◎黄桃(缶) 150g ★ごはん180g 赤魚のごま焼 アスパラ 鶏肉と厚揚げの煮物 コーンサラダ エネルギー 301kca たんぱく質 17.2g 脂質 17.8g 脆水化物 17.0g ナトリウム 593mg	表 別 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 591kcal 22.1g 18.5g 79.9g 594mg	
g	● ● 様 (缶) 75g ★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 チ野豆腐の味噌煮 ボテトビーンズサラタ エネルギー 341kcal たんぱく質 16.1g 脂質 24.3g 炭水化物 12.7g ナトリウム 633mg カリウム 487mg	乳麦 卵麦 の 631kcal 21.0g 25.0g 634mg 559mg	● (缶) 1 ★ (缶) 1 ★ (缶) 1 ★ (括) 1 ★ (括) 1 ★ (日) 1 ※ (日) 1	150g Dg タス スス マヨネーズ 319kcal 13.6g 20.8g 759mg 450mg	那麦 <u>那麦</u> ご飯セット 609kcal 18.5g 21.5g 82.2g 760mg 522mg	◎★牛大もずく本ん質本ん質水がは厚人となりながずボルックムカリウム	5) 150g Og Iボの煮物 の煮物 この三杯酢 360kcal 16, 2g 20, 8g 857mg 692mg	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 650kcal 21.1g 21.5g 85.8mg 764mg	◎パーイン 18 ★ つくゲンガ 18 マくゲンガ 18 エ 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	ブル(缶) Og り焼き マルのソテー 風あんかけ う おかず 283kcal 12.6g 11.7g 32.5g 744ng 714mg	50g 卵麦 乳麦 麦 ご飯セット 573kcal 17.5g 12.4g 95.4g 745mg 786mg	◎黄桃(缶) 150g ★ごはん180g 赤魚のごま焼 アスパラ 鶏肉と厚揚げの煮物 コーンサラダ エネルギー 301kca たんぱく質 17.2g 脂質 17.8g 近水化物 17.0g ナトリウム 593mg カリウム 540mg	表 引乳麦 卵乳麦 ご飯セット 1 591kcal 22.1g 18.5g 79.9g 594mg 612mg
g	● ● 様 (缶) 75g ★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 チンデン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮 ボテトビーンズサラタ 「エネルギー 341kcal たんぱく質 16.1g 服實 24.3g 炭水化物 12.7g ナトリウム 633mg カリウム 487mg リン 232mg	乳麦 卵麦 の 631kcal 21.0g 25.0g 75.6g 634mg 559mg 309mg	● (缶) 1 ★ (缶) 1 ★ (缶) 1 ★ (括) 1 ボ (180	150g Dg タ ス マョネーズ おかず 319kcal 13.6g 20.8g 19.3g 759mg 450mg 187mg	卵麦 卵麦 ご飯セット 609kcal 18.5g 21.5g 82.2g 760mg 522mg 264mg	○★牛大もずくエた脂炭ナカリンエた脂炭ナカリン	5) 150g Og げの煮物 の煮物 この三杯酢 360kcal 16, 2g 20, 8g 26, 2g 857mg 692mg 214mg	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 650kcal 21.1g 21.5g 89.1g 89.8g 764mg 291mg	◎パーナッ18 ★コール 18 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ブル(缶) Og り焼き マンのソテー 風あんかけ う	SOg 卵麦 乳麦 	◎黄桃(缶) 150g ★ごはん180g 赤魚のごま焼 アスパラ 鶏肉と厚揚げの煮物 コーンサラダ エネルギー 301kca たんぱく質 17.2g 脂質 17.8g 炭水化物 17.0g ナトリウム 593mg カリウム 540mg リン 205mg	表 別乳麦 卵乳麦 ご飯セット 591kcal 22.1g 18.5g 79.9g 594mg 612mg 282mg
g	●	乳麦 卵麦 卵麦 ご飯セット 631kcal 21.0g 25.0g 75.6g 634mg 559mg 309mg 1.6g	● (缶180 ★ チトブ麩法 エキマロと草 ・ ルば ・ ルボ ・ ルボ ・ ルボ ・ ルボ ・ トリン ・ ボ ・ カリウ ・ ボ ・ カリウ ・ カリウ ・ リウ ・ オ ・ リウ ・ オ ・ リウ ・ オ ・ カリン ・ リウ ・ オ ・ カリン ・ カ	150g Dg タス マョネーズ おかず 319kcal 13.6g 20.8g 19.3g 759mg 450mg 1.9g	卵麦 卵麦 ご飯セット 609kcal 18.5g 21.5g 82.2g 750mg 522mg 264mg 1.9g	◎★牛大も かはととないば、他リウー はととないば、他リウー はでは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では	5) 150g Og げの煮物 の高素物 この三杯酢 360kcal 16, 2g 20, 8g 26, 2g 857mg 692mg 214mg 2, 2g	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 650kcal - 21.1g - 21.5g - 89.1g - 858mg - 764mg - 291mg 2.2g	◎★つチッグた エチル 間 成 ナカリ食塩 化 ウム 単 で	ブル(缶) Og り焼き マンのソテー 風あんかけ う おかず 283kcal 12.6g 11.7g 32.5g 744mg 714mg 231mg 1.9g	50g 卵麦 乳麦 表表 こ飯セット 573kcal 17.5g 12.4g 95.4g 745mg 786mg 308mg 1.9g	◎黄桃(缶) 150g ★ごはん180g 赤魚のごま焼 アスパラ 鶏肉ンサラダ おかず エネルギー 301kca たんぱく質 17.2g 脂質 17.8g 炭水化物 17.0g ナトリウム 593mg カリウム 540mg カリウム 205mg 食塩相当量 1.5g	表 別乳麦 卵乳麦 ご飯セット 1 591kcal 22.1g 18.5g 79.9g 594mg 612mg 282mg 1.5g
g	● ● 様 (缶) 75g ★ごはん180g 鯖のパジルオリーブ焼 チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮 ポテトビーンズサラタ おかず エネルギー 341kcal たんぱく質 16.1g 脂質 24.3g 炭水化物 12.7g ナトリウム 633mg カリウム 487mg リン 232mg 食塩相当量 1.6g	乳麦 卵麦 『飯セット 631kcal 21 0g 25 0g 75 6g 634mg 559mg 1 6g	● (缶) 1 ★ (缶) 1 ★ (括) 1 ★ (括) 1 ★ (括) 1 ※ (日) 1	150g Dg タス スー つさっと煮 マョネーズ おかず 319kcal 13.6g 20.8g 19.3g 759mg 187mg 1.9g おかず	卵麦 <u>夢妻</u> ご飯セット 609kcal 18.5g 21.5g 82.2g 760mg 522mg 264mg 1.9g ご飯セット	◎ ★ 牛大もずくとないようでは、18場のは、18場のは、18場のは、19点の	日) 150g Og Iザの煮物 の煮物 この三杯酢 360kcal 16, 2g 20, 8g 26, 2g 857mg 692mg 214mg 2, 2g おかず	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 650kcal - 21 1g - 21.5g - 858mg - 764mg - 291mg - 2.2g - ご飯セット	◎パンパン 18 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ブル(缶) Og り焼き マンのソテー 風あんかけ う おかず 283kcal 12.6g 11.7g 32.5g 744mg 231mg 1.9g	50g 卵麦 乳麦 乳麦 ご飯セット 573kcal 17.5g 12.4g 95.4g 745mg 786mg 308mg 1.9g ご飯セット	◎黄桃(缶) 150g ★ごはん180g 赤魚のごま焼 アスパラ 鶏っと厚揚げの煮物 コーンサラダ おかず エネルギー 301kca たんぱく質 17.2g 脳質 17.8g 炭水化物 17.0g ナトリウム 593mg カリウム 500mg リン 205mg 食塩相当量 1.5g	表 引乳麦 卵乳麦 ご飯セット 1 591kcal 22.1g 18.5g 79.9g 594mg 612mg 282mg 1.5g 二飯セット
g	●	乳麦 卵麦 了飯セット 631kcal 21.0g 25.0g 75.6g 634mg 559mg 1.6g 二飯セット 1760kcal	● (缶) 180 (缶) 180 (缶) 180 (壬) 180 (150g Dg タス マョネーズ おかず 319kcal 13.6g 20.8g 19.3g 759mg 450mg 1.9g おかず 827kcal	卵麦 野麦 ご飯セット 609kcal 18.5g 21.5g 82.2g 760mg 522mg 1.9g 1.9g こ飯セット 1697kcal	◎★牛大も エた脂炭ナカリ食品 マイン 18 18 18 18 19 19 19 19	田) 150g Og Iザの煮物 の意料 この三杯酢 360kcal 16. 2g 20. 8g 26. 2g 857mg 692mg 21.4mg 22.4mg おかず	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 650kcal - 21 1g - 21 5g 89 1g 858mg - 764mg - 291mg 2 1mg 2 2 1g - 201mg - 2 1 mg - 2	◎パイナッ18 オーナッ18 プー・ファンヤガき ギーク アー・ファンヤガき エネん質 水化ウン 相当 エネルギーカリン 相当 エネルギー	ブル(缶) Og り焼き マンのソテー 風あんかけ う おかず 283kcal 12 6g 11 7g 32.5g 744mg	明麦 乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 573kcal 17.5g 12.4g 95.4g 745mg 786mg 308mg 1.9g	◎黄桃(缶) 150g ★ごはん180g 赤魚のごま焼 アスパラ 鶏肉と厚揚げの煮物 コーンサラダ おかず エネルギー 301kca たんぱく質 17.2g 脂質 17.8g 炭水化物 17.0g ナトリウム 593mg カリウム 540mg カリウム 540mg ウン 205mg 食塩相当量 1.5g おかず	表 引乳麦 卵乳麦 ご飯セット 591kcal 22.1g 18.5g 79.9g 594mg 612mg 1.5g 282mg 1.5g ご飯セット 1664kcal
g	●	乳麦 卵麦 『飯セット 631kcal 21.0g - 25.0g - 75.6g 634mg - 559mg 309mg 1.6g 『 1760kcal 54.7g	● (缶) 180 (缶) 180 (缶) 180 (缶) 180 (壬) 180 (150g Dg タス マョネーズ おかず 319kcal 13.6g 20.8g 19.3g 759mg 450mg 1.9g おかず 827kcal 39.7g	卵麦 野麦 ご飯セット 609kcal 18.5g 21.5g 82.2g 760mg 522mg 264mg 1.9g ご飯セット 1697kcal 54.4g	◎★牛大も エた脂炭ナカリ食エたん (18場参め 一質 エたん サイン は 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	田) 150g Og Ifの 煮物 の 煮物 この 三杯酢 おかず 360kcal 16.2g 20.8g 26.2g 857mg 692mg 214mg 2.2g おかず 797kcal 43.4g	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 650kcal 21.1g - 21.5g - 89.1g 858mg 764mg - 291mg 2.2g - 二飯セット 1667kcal 58.1g	◎パンパン 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	プル(缶) Og り焼き マンのソテー 風あんかけ う おかず 283kcal 12 6g 11 7g 32.5g 744mg 714mg 231mg 1.9g おかず 776kcal 39.1g	50g	◎黄桃(缶) 150g ★ごはん180g 赤魚のごま焼 アスパラ 鶏肉と厚揚げの煮物 コーンサラダ エネルギー 301kca たんぱく質 17.2g 脂質 17.2g 脂質 17.2g おかず ナトリウム 593mg カリウム 540mg ウン 205mg ウン 15mg おかず エネルギー 794kca たんぱく質 43.2g	表 別表 卵乳表 ご飯セット 1591kcal 22.1g 18.5g 79.9g 594mg 612mg 282mg 1.5g ご飯セット 1664kcal 57.9g
g	● ● 様 (缶) 75g ★ ではん180g 鯖のバジルオリーブ焼 チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮ポテトピーンズサラタ エネルギー 341kcal たんぱく質 16.1g 脂族水化物 12.7g ナトリウム 633mg カリウム 487mg リン 232mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 890kcal たんぱく質 40.0g 脂質 46.8g	乳麦 卵麦 『飯セット 631kcal 21.0g - 25.0g - 75.6g 634mg - 559mg 309mg 1.6g - 1760kcal 54.7g 48.9g	● (缶) 1 ★ (缶) 1 ★ (缶) 1 ★ (缶) 1 ★ (缶) 1 ★ (L) 1	150g Dg タス ススー つきっと煮 マヨネーズ おかず 319kcal 13.6g 20.8g 19.3g 759mg 450mg 187mg 1.9g おかず 39.7g 46.4g	那麦 <u>郭麦</u> <u>二飯セット</u> 609kcal 18.5g 21.5g 82.2g 760mg 522mg 264mg 1.9g 二飯セット 1697kcal 54.4g 48.5g	◎★牛大も エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 4 エ 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	田) 150g Og Ifの 煮物 の 煮物 この 三杯酢 おかず 360kcal 16.2g 20.8g 26.2g 857mg 692mg 214mg 2.2g おかず 797kcal 43.4g 44.4g	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 650kcal 21.1g 21.1g 89.1g 858mg 764mg 291mg 2.2g ご飯セット	◎ ★ 18	ブル(缶) Og り焼き マンのソテー ■あんかけ う おかず 283kcal 12.6g 11.7g 32.5g 744mg 231mg 1.9g おかず 776kcal 39.1g 41.6g	50g 卵麦 乳麦 東表 まままま でしている 17.5g 12.4g 95.4g 74.5mg 30.8mg 1.9g でしている 1.9g 16.46kcal 53.8g 43.7g	● 黄桃(缶) 150g ★ごはん180g 赤魚のごま焼 アスパラ 鶏肉と厚揚げの煮物 コーンサラダ おかず エネルギー 301kca たんぱく質 17.2g 脂質 17.8g 炭水化物 17.0g ナトリウム 593mg カリウム 540mg リン 205mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 794kca たんぱく質 43.2g 脂質 41.9g	表 乳麦 卵乳麦 「飯セット」 「591kcal」 22. 1g 18. 5g 79. 9g 594mg 612mg 282mg 1. 5g 「飯セット」 1664kcal 57. 9g 44. 0g
夕食 合	● ● 様 (缶) 75g ★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 チンデンス ソテー 高野豆腐の味噌煮 ボテトビーンズサラタ エネルギー 341kcal たんぱく質 16.1g 脱水化物 12.7g カリウム 633mg カリウム 487mg リン 232mg 食塩相当量 1.6g おかず エネルギー 890kcal たんぱく質 40.0g 脂質 46.8g 炭水化物 78.1g	乳麦 卵麦 可数セット 631kcal 21.0g 25.0g 75.6g 634mg 559mg 309mg 1.6g 	● (缶) 180 (缶) 180 (缶) 180 (壬) 180 (150g Dg タス スス マヨネーズ おかず 319kcal 13.6g 20.8g 759mg 450mg 187mg 1.9g おかず 827kcal 39.7g 46.4g 60.9g	那麦 卵麦 ご飯セット 609kcal 18.5g 21.5g 82.2g 760mg 522mg 264mg 1.9g ご飯セット 1697kcal 54.4g 48.5g 249.6g	◎★牛大も エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭・カリウム エた脂炭・カリウム エた脂炭・カリウム エた脂炭・水・リウム エた脂炭・水・リウム エた脂炭・水・ツウム エた脂炭・水・物	5) 150g Og Ifの 煮物 の 煮物 この 三杯酢 おかず 360kcal 16.2g 20.8g 26.2g 857mg 692mg 2.14mg 2.2g おかず 797kcal 43.4g 44.4g 55.9g	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 650kcal 21.1g 21.1g 89.1g 858mg 764mg 291mg 2.2g ご飯セット	● 10 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	プル(缶) Og り焼き マルのソテー 風あんかけ う おかず 283kcal 12.6g 11.7g 32.5g 744mg 231mg 1.9g おかず 776kcal 39.1g 41.6g 62.9g	50g 卵麦 乳麦 表表 ままままま でしている 17.5g 12.4g 74.5mg 78.6mg 30.8mg 1.9g でしている 1.9g 16.46kcal 53.8g 43.7g 251.6g	◎黄桃(缶) 150g ★ごはん180g 赤魚のごま焼 アスパラ 鶏肉と厚揚げの煮物 エネルギー 301kca たんぱく質 17.2g 脂炭水化物 17.0g ナトリウム 593mg カリウム 540mg リン 205mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 794kca たんぱく質 43.2g 脂質 41.9g 炭水化物 58.6g	表 引乳麦 卵乳麦 卵乳麦 「飯セット」 591kcal 22. 1g 18. 5g 79. 9g 594mg 612mg 282mg 1. 5g 「飯セット」 1664kcal 57. 9g 44. 0g 247. 3g
夕食	● ● 様(缶) 75g ★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 チンザ豆腐の味噌煮ボテトビーンズサラタ エネルギー 341kcal たんぱく質 16.1g	乳麦 卵麦 卵麦 ご飯セット 631kcal 21.0g 25.0g 75.6g 634mg 559mg 309mg 1.6g ご飯セット 1760kcal 54.7g 48.9g 266.8g	● (缶) 180 (缶) 180 (缶) 180 (壬) 180 (150g Dg タス マヨネーズ おかず 319kcal 13.6g 20.8g 19.3g 759mg 450mg 1.9g おかず 827kcal 39.7g 460.9g 2212mg	那麦 <u>卵麦</u> <u>ご飯セット</u> 609kcal 18.5g 21.5g 82.2g 760mg 522mg 264mg 1.9g <u>ご飯セット</u> 1697kcal 54.4g 48.5g 249.6g 2215mg	◎★牛大も エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナトリン 相 ルばく 物ム イン イン イン イン イン イン イン イン イン イン	示)150g Og Ifの 意物 の意物 この三杯酢 おかず 360kcal 16, 2g 20, 8g 857mg 692mg 214mg 2, 2g おかず 797kcal 43, 4g 44, 4g 55, 9g 2201mg	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 650kcal 21.1g 21.5g 89.1g 858mg 764mg 291mg 2.2g ご飯セット 1667kcal 58.1g 46.5g 244.6g 2204mg	◎★つチングを ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ブル(缶) Og り焼き マルのソテー 風あんかけ う おかず 283kcal 12.6g 11.7g 32.5g 744mg 714mg 231mg 1.9g おかず 776kcal 39.1g 41.6g 62.9g 2067mg	50g	◎ 黄桃(缶) 150g	表 引乳麦 卵乳麦 卵乳麦 「飯セット」 591kcal 22. 1g 18. 5g 79. 9g 612mg 282mg 1. 5g 「飯セット」 1664kcal 57. 9g 44. 0g 247. 3g 1943mg
夕食 合	●	乳麦 卵麦 卵麦 ご飯セット 631kcal 21.0g 25.0g 75.6g 634mg 559mg 309mg 1.6g ご飯セット 1760kcal 54.7g 266.8g 1959mg 1938mg	● (缶) 180 (缶) 180 (缶) 180 (壬) 180 (150g Dg タス マヨネーズ おかず 319kcal 13.6g 20.8g 19.3g 450mg 187mg 1.9g おかず 827kcal 39.7g 46.4g 60.9g 2212mg 1530mg	卵麦 卵麦 ご飯セット 609kcal 18.5g 21.5g 760mg 522mg 264mg 1.9g ご飯セット 1697kcal 54.4g 48.5g 249.6g 2215mg 1746mg	◎★牛大も エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭・カリウム エた脂炭・カリウム エた脂炭・カリウム エた脂炭・水・リウム エた脂炭・水・リウム エた脂炭・水・ツウム エた脂炭・水・物	5) 150g Og Ifの 煮物 の 煮物 この 三杯酢 360kcal 16. 2g 20. 8g 20. 2g 857mg 692mg 214mg 2. 2g おかず 797kcal 43. 4g 55. 9g 2201mg 1611mg	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 650kcal 21.1g 21.5g 89.1g 764mg 291mg 2.2g ご飯セット 1667kcal 58.5g 46.5g 244.6g 2204mg 1827mg	◎★つチック た エ た 脂炭 ナカリ食 エ た が と いっと かった かっぱ いっと かった かっぱ いっと かった かっぱ いっと 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	ブル(缶) Og り焼き マンのソテー 風あんかけ う おかず 283kcal 12.6g 11.7g 32.5g 744mg 714mg 231mg 1.9g おかず 776kcal 39.16g 41.6g 41.6g	50g 150g 150g 1573kcal 17.5g 12.4g 786mg 308mg 1.9g ◎黄桃(缶) 150g ★ごはん180g 赤魚のごま焼 アスパラ 鶏ーンサラダ エネルギー 301kca たんぱく質 17.2g 17.8g 炭水化物 17.0g ナトリウム 530mg カリウム 540mg カリウム 5540mg カリウム 5540mg オ1.5g エネルギー 794kca たんぱく質 43.2g たんぱく質 43.2g たんぱく質 43.2g たんぱく質 1940mg カリウム 1606mg	表 引乳麦 卵乳麦 卵乳麦 	
夕食 合	● ● 様(缶) 75g ★ごはん180g 鯖のパジルオリーブ焼 チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮 ボテトビーンズサラタ おかず エネルギー 341kcal たんぱく質 16.1g 脂質 24.3g 炭水化物 12.7g ナトリウム 633mg カリウム 487mg リン 232mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 890kcal たんぱく質 40.0g 脂質 40.0g 脂質 46.8g 炭水化物 78.1g ナトリウム 1956mg カリウム 1722mg カリウム 1722mg カリウム 1722mg	乳麦 卵麦 卵麦 ご飯セット 631kcal 21.0g 25.0g 75.6g 634mg 559mg 309mg 1.6g ご飯セット 1760kcal 54.7g 48.9g 266.8g 1959mg 1938mg 817mg	● ★チトブ麩法 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウ 相 ギー質 エたり カリカリカ コーカー エカリカ コーカー カーカー カーカー カーカー カーカー カーカー カーカー カ	50g 150g 150g 150g 150g 150g 1530mg 153	卵麦 卵麦 ご飯セット 609kcal 18.5g 21.5g 82.2g 760mg 522mg 264mg 1.9g ご飯セット 1697kcal 54.4g 48.5g 249.6g 2215mg 1746mg 767mg	◎★牛大も エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウ に18場参め 一質 エた脂炭ナカリウ エた脂炭ナカリン 本ん質水トリウ 相 ルぱく 物 ム 単一質 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	5) 150g Og Ifの 煮物 の煮物 この三杯酢 おかず 360kcal 16, 2g 20, 8g 26, 2g 857mg 214mg 2, 2g おかず 797kcal 43, 4g 44, 4g 45, 55, 9g 2201mg 1611mg 559mg	乳麦 麦 卵麦 - ご飯セット 650kcal - 21.1g - 21.5g - 85.8mg - 764mg - 291mg - 2.2g - ご飯セット 1667kcal - 58.1g - 46.5g - 244.6g - 2204mg - 1827mg - 790mg	● ★つチジた エモ脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ クリー・ エー・ エー・ エー・ エー・ エー・ エー・ エー・ エー・ エー・ エ	ブル(缶) Og り焼き マンのソテー 風あんかけ う おかず 283kcal 12.6g 11.7g 32.4mg 714mg 231mg 1.9g おかず 776kcal 39.1g 41.6g 62.9g 2067mg 1415mg 525mg	50g 150g 150g 1573kcal 17.5g 12.4g 1573kcal 17.5g 12.4g 15.4g	◎黄桃(缶) 150g ★ごはん180g 赤魚のごま焼 アスパラ 鶏ーンサラダ エネルギー 301kca たんぱく質 17.2g 間質 17.2g 炭水化物 17.0g ナトリウム 593mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 794kca たんぱく質 43.2g エネルギー 794kca たんぱく質 43.2g 脂質 41.9g エネルギー 794kca たんぱく質 43.2g 脂質 41.9g エネルギー 1940mg カリウム 1606mg カリウム 1606mg	表 引乳麦 卵乳麦 卵乳麦 三飯セット 1 591kcal 22.1g 18.5g 79.9g 612mg 282mg 1.5g 三飯セット 1664kcal 57.9g 44.0g 247.3g 1943mg 1822mg 791mg
夕食 合	● ● 様(缶) 75g ★ごはん180g 鯖のパジルオリーブ焼 チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌 煮 ポテトビーンズ エネルギー 341kcal たんぱく質 16.1g	乳麦 卵麦 卵麦 ご飯セット 631kcal 21.0g 25.0g 75.6g 634mg 559mg 309mg 1.6g ご飯セット 1760kcal 54.7g 266.8g 1959mg 1938mg	●★チトブ麩法 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 4 ボイリウ 相 ルば (化リウム 当 ボイリン 相 ルば (化リウム 当 エ 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1	50g 150g 150g 150g 150g 150g 1530mg 153	卵麦 野麦 ご飯セット 609kcal 18.5g 21.5g 82.2g 760mg 522mg 264mg 1.9g ご飯セット 1697kcal 54.4g 48.5g 249.6g 2215mg 1746mg 767mg 5.6g	◎★牛大も エた脂炭ナカリ食 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	5) 150g Og Ifの 煮物 の 煮物 この 三杯酢 おかず 360kcal 16, 2g 20, 8g 26, 2g 857mg 214mg 2, 2g おかず 797kcal 43, 4g 44, 4g 55, 9g 1611mg 559mg 5, 6g	乳麦 麦 卵麦 	◎★つチジた エエた脂炭ナカリ食 エストリン塩 スのとのご、ギス・リウ、相 ルポ 化リウ・相 ルポ 化リウ・相 ルポ 化リウ・相 ルポ 化リウ・相 ルポ 化リウ・相 ルポ 化リウ・相 エストリン 相 エストリン 相 エストリン 相 エストリン 相 エストリン 相 エー質 物 ム 量 一質	ブル(缶) Og り焼き マンのソテー 風あんかけ う おかず 283kcal 12.6g 11.7g 32.5g 744mg 714mg 231mg 1.9g おかず 776kcal 39.16g 41.6g 41.6g	50g 150g 150g 150g 1573kcal 17.5g 12.4g 95.4g 745mg 308mg 1.9g 1646kcal 53.8g 43.7g 251.6g 2070mg 1631mg 756mg 5.3g	◎ 黄桃(缶) 150g	表 引乳麦 卵乳麦 卵乳麦 三飯セット 591kcal 22. 1g 18. 5g 79. 9g 594mg 612mg 612mg 1. 5g 三飯セット 1664kcal 57. 9g 44. 0g 247. 3g 1943mg 1822mg 791mg 4. 9g
夕食 合計	● ● 様(缶) 75g ★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 チンデロス 10-ブ焼 チンデロス 10-ブ焼 チンドピーンズサラタ ボテトピーンズサラタ エネルギー 341kcal たんぱく質 16.1g 24.3g	乳麦 卵麦 卵麦 ご飯セット 631kcal 21.0g 25.0g 75.6g 634mg 309mg 1.6g 1760kcal 54.7g 48.9g 266.8g 1959mg 1959mg 1938mg 817mg 5.0g	●★チトブ麩法 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 4 ボイリウ 相 ルば (化リウム 当 ボイリン 相 ルば (化リウム 当 エ 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1	50g 150g 150g 150g 150g 150g 1530mg 153	卵麦 野麦 「飯セット 609kcal 18.5g 21.5g 82.2g 760mg 522mg 264mg 1.9g 「飯セット 1697kcal 54.4g 48.5g 249.6g 2215mg 767mg 767mg 5.6g	◎★牛大も エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食スがはととと ルば 化リウム 増 ルば 化リウム 増 イリウム 増 イリウム 単一質 イングローグ は 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1	おかず 360kcal 16. 2g 20. 8g 26. 2g 857mg 692mg 21.4mg 2.2g 360kcal 16. 2g 20. 8g 26. 2g 857mg 692mg 21.4mg 2. 2g 360kcal 16. 10g 20. 10g	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 650kcal 21 1g 21 5g 89 1g 858mg 764mg 291mg 2 2g ご飯セット 1667kcal 58 1g 46 5g 244 6g 2204mg 790mg 5 6g	● ★ファン 18 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ブル(缶) Og り焼き マンのソテー 風あんかけ う おかず 283kcal 12 6g 11.7g 32.5g 744mg 231mg 1.9g おかず 776kcal 39.1g 41.6g 62.9g 2067mg 1415mg 525mg 5.2g	50g 150g 150g 150g 1573kcal 17.5g 12.4g 95.4g 745mg 308mg 1.9g 1646kcal 53.8g 43.7g 251.6g 2070mg 1631mg 756mg 5.3g	◎黄桃(缶) 150g ★ごはん180g 赤魚のごま焼 アスパラ 鶏肉ンサラダ エネルギー 301kca たんぱく質 17.2g 脂質 17.8g 炭水化物 17.0g ナトリウム 5340mg カリウム 5540mg カリン 205mg 食塩相当量 1.5g エネルギー 794kca たんぱく質 43.2g 脂炭水化物 58.6g ナトリウム 1940mg カリウム 1606mg カリウム 1606mg	表 引 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 三飯セット 591kcal 22. 1g 18. 5g 79. 9g 594mg 612mg 1. 5g 三飯セット 1664kcal 57. 9g 44. 0g 247. 3g 1943mg 1822mg 791mg 4. 9g
夕食 合計 合計	● ● 様(缶) 75g ★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 チン野豆腐の味噌煮 ボテトビーンズサラタ エネルギー 341kcal たんぱく質 16.1g 度水化物 12.7g カリウム 633mg カリウム 487mg リン 232mg 食塩相当量 1.6g おかず エネルギー 890kcal たんぱく質 46.8g 炭水化物 78.1g ナトリウム 1956mg カリウム 1722mg カリウム 1722mg カリウム 9586mg ウェネルギー 954kcal たんぱく質 40.4g	乳麦 卵麦 卵麦 ご飯セット 631kcal 21.0g 25.0g 75.6g 634mg 559mg 309mg 1.6g ご飯セット 1760kcal 54.7g 48.9g 266.8g 1959mg 1938mg 817mg 5.0g	● ★チトブ麩法 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 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 オん質水トリン塩 オーガー リーの エールば (他ウム リークー リークー リークー リークー リークー リークー リークー リーク	150g 150g	那麦 卵麦 ご飯セット 609kcal 18.5g 21.5g 82.2g 760mg 522mg 264mg 1.9g 1.9g 264mg 1.4g 48.5g 249.6g 2215mg 1746mg 767mg 5.6g 1825kcal	◎★牛大も エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工を いば、化リウム エた脂炭・トリン塩ネん質水・トリン塩ネんで、化リウム・サイン・カリウム・サイン・カリウム・サイン・カリウム・サイン・カリウム・サイン・カリウム・サイン・カリウム・サイン・カリウム・サイン・カリウム・サイン・カリウム・サイン・カリウム・サイン・カリウム・サイン・カリウム・サイン・カリウム・サイン・カリウム・サイン・カリウム・サイン・カリウム・カリウム・カリウム・カリウム・カリウム・カリウム・カリウム・カリウム	示 150g Og Og げの 煮物 この 三杯酢 おかず 360kcal 16.2g 20.8g 26.2g 857mg 692mg 214mg 2.2g おかず 797kcal 43.4g 44.4g 55.9g 2201mg 1611mg 55.9mg 55.9mg 893kcal	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 650kcal 21.1g 21.5g 89.1g 858mg 764mg 291mg 2.2g ご飯セット 1667kcal 58.1g 46.5g 244.6g 2204mg 1827mg 790mg 5.6g	◎★つチジた エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウ 相ルポく ヤリウ 相ルポく ヤリウ 相ルポく ヤリウ 相ルポく カーカリン塩ネん質 エー質 エー質 エー質	プル(缶) Og り焼き マンのソテー あかず 283kcal 12.6g	50g 150g 150g 1573kcal 17.5g 164kcal 164kcal 153.8g 164kcal 164kcal 164kcal 164kcal 164kcal 163mg 1772kcal 154.4g 164kcal	◎黄桃(缶) 150g	表 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 「飯セット」 「591kcal」 22. 1g 18. 5g 79. 9g 594mg 612mg 282mg 1. 5g 「飯セット」 1664kcal 57. 9g 44. 0g 247. 3g 1943mg 1822mg 79.1mg 49. 9g 1792kcal 58. 7g
夕食 合計	● ● 様(缶) 75g ★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 チン野豆腐の味噌煮 ボテトピーンズサラタ エネルギー 341kcal たんぱく質 16.1g 度大トリウム 633mg カリウム 487mg リン 232mg 食塩相当量 1.6g	乳麦 卵麦 卵麦 ご飯セット 631kcal 21.0g 25.0g 75.6g 634mg 559mg 309mg 1.6g ご飯セット 1760kcal 54.7g 48.9g 266.8g 1959mg 1938mg 817mg 5.0g 1824kcal	◎★チトブ麩法 エた脂炭ナカリ食 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 キャル カーリーので ギく 物 ムーリウ 相 ルぱ 物 ムーリウム 当 ギャ カーリーの 当 ギャ を から は ちゅう は は は は は は は は は は は は は は は は は は は	150g 150g	那麦 卵麦 ご飯セット 609kcal 18.5g 21.5g 82.2g 760mg 522mg 264mg 1.9g ご飯セット 1697kcal 54.4g 48.5g 249.6g 2215mg 1746mg 767mg 5.56g 1825kcal	◎★牛大も エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食 イン・カリウム サイン・カリウム サイン・カリー・カリー・カリー・カリー・カリー・カリー・カリー・カリー・カリー・カリー	5) 150g Og Ifの 意物 の意物 この 三杯酢 おかず 360kcal 16. 2g 20. 8g 857mg 692mg 214mg 2. 2g おかず 797kcal 43. 4g 44. 4g 55. 9g 2201mg 1611mg 559mg 5. 6g 893kcal	乳麦 麦 卵麦 	◎★つチジた エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウ ロード エートリン塩 エートリートリー エートリー	プル(缶) Og り焼き マンのソテー 風あんかけ う おかず 283kcal 12.6g 11.7g 32.5g 744mg 231mg 1.9g おかず 776kcal 39.1g 41.6g 62.9g 2067mg 1415mg 525mg 525mg 52g 902kcal 39.7g 41.8g	50g 150g 150g 155g 1573kcal 17.5g 12.4g 745mg 786mg 308mg 1.9g 1646kcal 53.8g 43.7g 251.6g 2070mg 1631mg 756mg 5.3g 1772kcal 54.4g 43.9g 43.9g 158 43.9g 159	◎黄桃(缶) 150g	表 別 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 「飯セット 1 591kcal 22. 1g 18. 5g 79. 9g 612mg 282mg 1. 5g 「飯セット 1664kcal 57. 9g 44. 0g 247. 3g 1822mg 791mg 4. 9g 1792kcal 58. 7g 44. 2g
夕食	● ● 様 (缶) 75g ★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 チン財豆腐の味噌煮 ボテトビーンズサラタ エネルギー 341kcal たんぱく質 16.1g アナトリウム 633mg カリン 232mg 食塩相当量 1.6g ア・ルギー 890kcal たんぱく質 40.0g ア・ルギー 890kcal たんぱく質 40.0g ア・ルギー 890kcal たんぱく質 40.0g ア・ルギー 890kcal たんぱく質 40.8g ア・ルギー 890kcal たんぱく質 40.8g ア・ルギー 890kcal たんぱく質 40.8g ア・ルギー 954kcal たんぱく質 46.8g ア・カリウム 1956mg り 40.4g ア・スルギー 954kcal たんぱく質 40.4g ア・スルギー 954kcal	乳麦 卵麦 卵麦 ご飯セット 631kcal 21.0g 25.0g 75.6g 634mg 559mg 309mg 1.6g ご飯セット 1760kcal 54.7g 48.9g 266.8g 1959mg 1938mg 817mg 5.0g	●★チトブ麩法 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭水トリン塩ネん質水にリウ 相ルば 物 ムカー・の は 物 ムカー・の は 物 ムー質 化物 の ムー質 化物 の ムー質 の は かんぱんぱんぱんぱんぱんぱんぱんぱんぱんぱんぱんぱんぱんぱんぱんぱんぱんぱんぱ	150g 150g	卵麦 卵麦 ご飯セット 609kcal 18.5g 21.5g 82.2g 760mg 522mg 264mg 1.9g ご飯セット 1697kcal 54.4g 48.5g 249.6g 2215mg 1746mg 767mg 5.6g 1825kcal 55.2g 48.7g 280.5g	 ●★牛大も エた脂炭ナカリ食 	5) 150g Og Ifの 意物 の意物 この 三杯酢 おかず 360kcal 16. 2g 20. 8g 857mg 692mg 214mg 2. 2g おかず 797kcal 43. 4g 44. 4g 55. 9g 2201mg 1611mg 559mg 5. 6g 893kcal	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 650kcal 21.1g 21.5g 89.1g 764mg 291mg 2.2g ご飯セット 1667kcal 58.1g 46.5g 244.6g 2204mg 1827mg 790mg 5.6g 1763kcal 58.9g 46.7g 267.6g	◎★つチジた エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食ス・インガー マング・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	プル(缶) Og り焼き マンのソテー あかず 283kcal 12.6g	50g 150g 150g 1573kcal 17.5g 12.4g 745mg 786mg 308mg 1.9g 1631mg 756mg 1631mg 756mg 5.3g 1772kcal 1772kcal 154.4g 43.9g 282.1g 182.1g ◎黄桃(缶) 150g	表 引乳麦 卵乳麦 卵乳麦 	
夕食 合計 合計(間)	● ● 様(缶) 75g ★ごはん180g 鯖のパジルオリーブ焼 チンド豆腐の味噌 表 ポテトピーンズサラタ エネルギー 341kcal たんぱく質 16.1g 正たんぱく質 16.1g アナトリウム 633mg カリウム 487mg リン 232mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 890kcal たんぱく質 40.0g 脂質 46.0g 脂質 78.1g カリウム 1956mg カリウム 1956mg カリウム 1956mg カリウム 1956mg カリウム 1959mg 食塩相当量 5.0g エネルギー 954kcal たんぱく質 40.0g 上んぱく質 40.0g 脂質 46.0g カリウム 1959mg	乳麦 卵麦 卵麦 二飯セット 631kcal 21.0g 25.0g 75.6g 634mg 559mg 309mg 1.6g 二飯セット 1760kcal 54.7g 266.8g 1959mg 1938mg 817mg 5.0g 1824kcal 55.1g 49.0g 282.3g 1962mg	◎★チトブ麩法 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食スを質化リウム リカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカ	150g 150g	卵麦 卵麦 ご飯セット 609kcal 18.5g 21.5g 82.2g 760mg 522mg 264mg 1.9g ご飯セット 1697kcal 54.4g 48.5g 249.6g 2215mg 1746mg 767mg 5.6g 1825kcal 55.2g 48.7g 280.5g 2221mg	◎★牛大も エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工を いば、化リウム エた脂炭・トリン塩ネん質水・トリン塩ネんで、化リウム・サイン・カリウム・サイン・カリウム・サイン・カリウム・サイン・カリウム・サイン・カリウム・サイン・カリウム・サイン・カリウム・サイン・カリウム・サイン・カリウム・サイン・カリウム・サイン・カリウム・サイン・カリウム・サイン・カリウム・サイン・カリウム・サイン・カリウム・サイン・カリウム・カリウム・カリウム・カリウム・カリウム・カリウム・カリウム・カリウム	示 150g Og Ifの 素物 の 素物 この 三杯酢 おかず 360kcal 16.2g 20.8g 26.2g 857mg 692mg 214mg 2.2g おかず 797kcal 43.4g 44.4g 55.9g 2201mg 1611mg 55.9mg 55.9mg 893kcal	乳麦 麦 卵麦 - 二飯セット 650kcal - 21. 1g - 21. 5g - 89. 1g - 764mg - 291mg - 2. 2g - 二飯セット 1667kcal - 58. 1g - 244. 6g - 2204mg - 1827mg - 790mg - 5. 6g - 1763kcal - 58. 9g - 46. 7g - 267. 6g - 2210mg	◎★つチジた 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 エた脂炭ナカリな エた脂炭ナカリウ キん質水トリウ 出 エた脂炭ナカリな エた脂炭ナカリカ コギく 物 ム コギく 物 ム コギー質 ・ カム・ コギー質 ・ カーム・ コギー質 ・ コギー コギー コギー コギー コギー コギー コギー コギー コギー コギー	プル(缶) Og り焼き マンのソテー 風あんかけ う おかず 283kcal 12.6g 11.7g 32.5g 744mg 231mg 1.9g おかず 776kcal 39.1g 41.6g 62.9g 2067mg 1415mg 525mg 525mg 52g 902kcal 39.7g 41.8g	50g	◎黄桃(缶) 150g	表 別 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦
夕食 合計 合計 間食	● ● 様 (缶) 75g ★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 チン財豆腐の味噌煮 ボテトビーンズサラタ エネルギー 341kcal たんぱく質 16.1g アナトリウム 633mg カリン 232mg 食塩相当量 1.6g ア・ルギー 890kcal たんぱく質 40.0g ア・ルギー 890kcal たんぱく質 40.0g ア・ルギー 890kcal たんぱく質 40.0g ア・ルギー 890kcal たんぱく質 40.8g ア・ルギー 890kcal たんぱく質 40.8g ア・ルギー 890kcal たんぱく質 40.8g ア・ルギー 954kcal たんぱく質 46.8g ア・カリウム 1956mg り 40.4g ア・スルギー 954kcal たんぱく質 40.4g ア・スルギー 954kcal	乳麦 卵麦 卵麦 ご飯セット 631kcal 21.0g 25.0g 75.6g 634mg 559mg 309mg 1.6g ご飯セット 1760kcal 54.7g 48.9g 266.8g 1959mg 1938mg 817mg 5.0g	◎★チトブ麩法 エた脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリウ 相 ルば (化リウ 相ルば (化リウ 相ルば (ヤリウ 相ルば (ヤリウム) 当半く 物 ムーク (大り カリカム) カーの (大り 中の 一) の (大り ー) の (大り 中の 一) の (大り	150g 150g	卵麦 卵麦 ご飯セット 609kcal 18.5g 21.5g 82.25g 82.25g 760mg 522mg 264mg 1.9g ご飯セット 1697kcal 54.4g 48.5g 249.6g 2215mg 1746mg 767mg 5.6g 1825kcal 55.2g 48.7g 280.5g 2221mg	 ●★牛大も エた脂炭ナカリ食 	示 150g Og Ifの 素物 の 煮物 この 三杯酢 おかず 360kcal 16.2g 20.8g 26.2g 857mg 692mg 214mg 2.2g おかず 797kcal 43.4g 55.9g 2201mg 1611mg 559mg 5.6g 893kcal 44.2g 44.6g 78.9g	乳麦麦麦 卵麦	◎★つチジた エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ は ストリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ストリウム 埋水 いウム 単ばく 物ウム 量 一質 ・	プル(缶) Og り焼き マンのソテー 風あんかけ う おかず 283kcal 12.6g 11.7g 32.5g 744mg 714mg 231mg 1.9g おかず 776kcal 39.1g 41.6g 62.9g 2067mg 1415mg 525mg 5.2g 902kcal 39.7g 41.8g 93.4g	50g 150g 150g 150g 1573kcal 17.5g 12.4g 786mg 308mg 1.9g 1.9g 1646kcal 53.8g 1631mg 756mg 1631mg 756mg 5.3g 1772kcal 54.4g 43.9g 282.1g 2072mg	◎ 黄桃(缶) 150g	表 引乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 「飯セット」 591kcal 22. 1g 18. 5g 79. 9g 612mg 282mg 1. 5g 「飯セット」 1664kcal 57. 9g 44. 0g 247. 3g 1943mg 1822mg 791mg 4. 9g 1792kcal 58. 7g 44. 2g 278. 2g 1949mg
夕食 合計 合計(間)	● ● 様(缶) 75g ★ごはん180g 鯖のパジルオリーブ焼 チンド豆腐の味噌 表 ポテトピーンズサラタ エネルギー 341kcal たんぱく質 16.1g 正たんぱく質 16.1g アナトリウム 633mg カリウム 487mg リン 232mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 890kcal たんぱく質 40.0g 脂質 46.0g 脂質 78.1g カリウム 1956mg カリウム 1956mg カリウム 1956mg カリウム 1956mg カリウム 1959mg 食塩相当量 5.0g エネルギー 954kcal たんぱく質 40.0g 上んぱく質 40.0g 脂質 46.0g カリウム 1959mg	乳麦 卵麦 卵麦 二飯セット 631kcal 21.0g 25.0g 75.6g 634mg 559mg 309mg 1.6g 二飯セット 1760kcal 54.7g 266.8g 1959mg 1938mg 817mg 5.0g 1824kcal 55.1g 49.0g 282.3g 1962mg	◎★チトブ麩法 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食スを質化リウム リカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカ	50g 150g	卵麦 卵麦 ご飯セット 609kcal 18.5g 21.5g 82.2g 760mg 522mg 264mg 1.9g ご飯セット 1697kcal 54.4g 48.5g 249.6g 2215mg 1746mg 767mg 5.6g 1825kcal 55.2g 48.7g 280.5g 2221mg	◎★牛大も エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナかに肉豆ず れん質水トリン塩 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リウム サーダ 物ム サーダ 物ム 量一質 物ム	示 150g Og Ifの 素物 の 煮物 この 三杯酢 おかず 360kcal 16.2g 20.8g 20.8g 20.7g 692mg 214mg 2.2g おかず 797kcal 43.4g 55.9g 2201mg 1611mg 559mg 5.6g 893kcal 44.2g 44.2g 44.2g 44.2g 44.2g 44.2g 44.2g 44.2g	乳麦麦麦 卵麦	◎★つチジた 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 エた脂炭ナカリな エた脂炭ナカリウ キん質水トリウ 出 エた脂炭ナカリな エた脂炭ナカリカ コギく 物 ム コギく 物 ム コギー質 ・ カム・ コギー質 ・ カーム・ コギー質 ・ コギー コギー コギー コギー コギー コギー コギー コギー コギー コギー	プル(缶) Og り焼き マンのソテー 風あんかけ う おかず 283kcal 12.6g 11.7g 32.5g 744mg 714mg 231mg 1.9g おかず 776kcal 39.16g 62.9g 2067mg 1415mg 525mg 5.2g 902kcal 39.7g 41.8g 93.4g 2069mg	50g 150g 150g 150g 1573kcal 17.5g 12.4g 1573kcal 17.5g 12.4g 15.4g 1	◎ 黄桃(缶) 150g	表 引乳麦 卵乳麦 卵乳麦 三飯セット 1 591kcal 22. 1g 18. 5g 79. 9g 594mg 612mg 282mg 1. 5g 三飯セット 1664kcal 57. 9g 44. 0g 247. 3g 1943mg 1822mg 791mg 4. 9g 1792kcal 58. 7g 44. 2g 278. 2g 1949mg
夕食 合計 合計 間食	● ● ではいる では では では できます できます できます できます できます できます できます できます	乳麦 卵麦 卵麦 ご飯セット 631kcal 21.0g 75.6g 634mg 559mg 309mg 1.6g 1760kcal 54.7g 48.9g 266.8g 1959mg 1938mg 817mg 5.0g 1824kcal 555.1g 49.0g 282.3g 1962mg 1998mg 824mg 824mg	◎★チトブ麩法 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を脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリカ塩素の質水トリン塩ネの質水トリン塩ネの質水トリン塩・ボックム 当年(物 ムーカー・の 当年(物 ムーカー・の 当年(物 ムーカー・の 当年(か カー・	50g 150g	卵麦 野麦 『飯セット 609kcal 18.5g 21.5g 82.2g 760mg 522mg 264mg 1.9g 二飯セット 1697kcal 54.4g 48.5g 2215mg 1746mg 767mg 5.6g 1825kcal 55.2g 48.7g 280.5g 2221mg 1866mg 781mg	◎★牛大も エた脂炭ナカリ食 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 は 化リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム	示している。 「おります」 「おりまする」 「おりまする」 「おりまする」 「おります」 「おりまする」 おりまする」 「おりまする」 「おりまする」 「おりまする」 「おりまする」 「おりまする」 「おりまする」 「おりまする」 「おりまする」 「おりまする」 「おりまする」 「おりまする」 「おりまする。「まままする。「ままままする。「まままままままままままままままままままま	乳麦 麦 卵麦 	◎★つチジた エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ は ストリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ストリウム 埋水 いウム 単ばく 物ウム 量 一質 ・	ブル(缶) Og り焼き マンのソテー 風あんかけ う おかず 283kcal 12.6g 11.7g 322.7g 714mg 714mg 231mg 1.9g おかず 776kcal 39.1g 41.8g 62.9g 2067mg 1415mg 5.2g 902kcal 39.7g 41.8g 93.4g 93.4g 2069mg 1529mg	50g 1745mg 762mg 762	● 黄桃(缶) 150g ★ごはん180g 赤魚のごま焼 アスパラ 弱肉と厚揚げの煮物 エネルギー 301kca たんぱく質 17.2g 炭水化物 17.0g カリウム 553mg カリウム 540mg リン 205mg 食塩相当量 1.5g ボネルギー 794kca たんぱく質 43.2g 脱水化物 58.6g ナトリウム 1940mg カリウム 1606mg カリウム 1606mg カリウム 1726mg 大ルリウム 1946mg 大・リウム 1726mg 大・リウム 1726mg 食塩相当量 4.9g 長塩相当量 4.9g	表 『乳麦 『卵乳麦 『卵乳麦 『卵乳麦 『卵乳麦 『18.5g 79.9g 『594mg 612mg 282mg 1.5g 『飯セット 1664kcal 「57.9g 247.3g 1943mg 1822mg 791mg 4.9g 1792kcal 1792kca 1792kca 1792kca 1827g 1949mg 1942mg

※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(やわらか普通食)

	コープいしか	b	~	-		, ,	100			,					
		月7日(月)			3月8日(火)		3月9日(水)	3	月10日(木	()	3	月11日(金	>)
	品:		アレルゲン			アレルゲン			ァ レルゲン		_	・/ アレルゲン		名	アレルゲン
	★やわらかご		, ,,,,,	★やわらかる			★やわらかご		, , , , ,	★やわらかる		, , , , ,	★やわらかる		, , , , ,
			±	スクランプ					瓜豆 丰			□≢		_	±
	豚すき風煮	. 79)								豚肉と厚揚			じぶ風煮		麦
	大学芋	_	麦	マカロニト					麦洛か	竹輪のご			ひじきとべー		
	たたきごぼう	Ō		菜の花と蒸し鶏の	Dピーナッツ和え		キャベツの			麩と若芽の		麦	れんこん		卵麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
朝															
773															
	栄養価	ナシュー	フルナット	栄養価	たかず も…	フルカット	兴 基価	ナシュー	フルナット	学 姜//	ナシュー	フルナット	学 姜//	たかず も…	フルナット
舎	エネルギー	1054001		エネルギー			エネルギー						エネルギー		433kcal
K															
	蛋白質			蛋白質					11.6g	蛋白質		14.2g	蛋白質		12.2g
	脂質								9.2g		7.1g	8.0g	脂質	9.1g	10.0g
	炭水化物			炭水化物			炭水化物		74.6g	炭水化物		74.2g	炭水化物		71.5g
	ナトリウム	739mg	1181mg	ナトリウム	372mg	814mg	ナトリウム	455mg	896mg	ナトリウム	743mg	1187mg	ナトリウム	642mg	1083mg
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	0.9g	2.1g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.6g	2.8g
	★やわらかこ		_	★やわらから	_	_	★やわらかご	_	-	★やわらかご	_	j	★やわらから	_	j
	牛肉と厚揚い		到麦	おでん		卵麦	かれい塩			ささみ大葉		麦	赤魚のバジル		
	大根と小松			豚肉とインゲンの	V → + U+ U栞 'P ' 11		人参のきん		麦	インゲンソ		乳麦	きのこソテ		乳麦
	春雨とツナ			豚肉とインケンのコールスに			鶏肉のす		麦				豚肉の柳		乳支 卵乳麦
		ハリ ノダ								マカロニと白菜の		乳麦			
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	大根の梅	州ス	麦	ポテトサラ	*	卵乳麦		日トレ和え	卵麦
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	305kcal	576kcal				エネルギー			エネルギー			エネルギー		501kcal
	蛋白質										13.3g	19.5g		15.6g	21.2g
	脂質	21.1g									20.4g	_		14.6g	15.5g
												21.4g			
	炭水化物			炭水化物			炭水化物		68.6g	炭水化物		86.1g	炭水化物		67.1g
				ナトリウム						ナトリウム			ナトリウム		1151mg
	食塩相当量		3.4g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.9g	4.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g
	★やわらかこ	ごはん180g		★やわらかる	ごはん180g		★やわらかる	ごはん180g		★やわらかる	ごはん180g		★やわらかる		
	サワラの照り	焼	麦	キーマカレ	/一のルー	乳麦	和風唐揚	げ	麦	ロールキャベツ	のトマト煮込み	卵乳麦	肉団子の柚子	風味野菜あん	卵乳麦
	ピーマンのお	いかか和え		白菜のス・	ープ煮	乳麦	オニオンン	ノテー	乳麦	アスパラ			青菜と高野	豆腐の煮物	麦
	ふきの含め		乳麦	法蓮草ときの			ナスの油が		麦	白花豆煮		麦		ルシー和え	
	もずくの酢の		麦	★味噌汁			ブロッコリーのカコ			蒸し野菜の		~	★味噌汁		麦
	★味噌汁	נטרט	麦	人 小 一		久	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	人 小 日 八		久
9	本 小恒/1		久				★州恒川		久	本 外恒/1		久			
	W * /			W **			W * /			W **			W **		
	栄養価		フルセット							栄養価					
	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		470kcal
	蛋白質	12.6g	18.8g	蛋白質	10.3g	16.1g	蛋白質	11.7g	17.4g	蛋白質	8.3g	13.9g	蛋白質	10.4g	16.2g
	脂質	5.4g	6.4g	脂質	7.8g	8.7g	脂質	18.8g	19.7g	脂質	3.6g	4.5g	脂質	7.3g	8.2g
	炭水化物	14.6g	71.8g	炭水化物			炭水化物		78.7g	炭水化物		88.5g	炭水化物		81.0g
	ナトリウム	905mg	_	ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		1178mg	ナトリウム		1212mg
	食塩相当量		3.4g	食塩相当量	_		食塩相当量			食塩相当量		3.0g	食塩相当量		3.1g
	栄養価			栄養価											
_										栄養価					フルセット
_	エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		1404kcal
	蛋白質	28.3g	46.6g					_	53.2g		29.8g	47.6g		32.3g	49.6g
	脂 質	32.6g	36.2g	脂 質	35.0g	37.7g	脂 質	30.8g	34.3g	脂 質	31.1g	33.9g		31.0g	33.7g
	炭水化物	59.5g	230.5g	炭水化物	51.1g	220.6g	炭水化物	51.7g	221.9g	炭水化物	78.0g	248.8g	炭水化物	48.3g	219.6g
				ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		3446mg
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		8.8g
	★はフルセッ							0	0		00			10	00
	エ伝め仕り						11++								

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 (刻為食)

	コープいしかも	5													
	3	月7日(月)			3月8日(火			3月9日(水))	3	月10日(木	:)	3	3月11日(金	})
	品名		アレルゲン		名	アレルゲン			アレルゲン	_		ァ レルゲン		名	アレル
	★全粥240		, , , , ,	★全粥24			★全粥24			★全粥24		, , , , , ,	★全粥24		, , , ,
			=		_							₪ +			=
	豚すき風煮	物	麦							豚肉と厚揚			じぶ風煮		麦
	大学芋		麦	マカロニト	マト炒め	乳麦	ひき肉と豆	腐のうま煮	麦落か	竹輪のご	ま炒め	麦	ひじきとべー	-コンの煮物	卵乳:
	たたきごぼう	5			のピーナッツ和え		キャベツの			麩と若芽の			れんこん	サラダ	卵麦
	★味噌汁	•		★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁) HI 0) [2]	麦			麦
	★味噌汀		友	★味噌汀		友	▼咻喑汀		友	▼味噌汀		友	★味噌汁		友
明															
	栄養価	+>4> -+> -+> -1	711.400	兴 善/	おかずセット	フルナット	兴 善/	+>4> -1° 1l	フルセット	兴美価	+>4> +* +l	フルナット	学 亲//	+>-+>-+ ⁺ 1	711.4
_	不食!!!	あかりセット	フルビット	木食 Ш	あかりセット	フルビット	不食!!!	あかりセット	フルビット	不食!!!	あかりセット	ンルビット	不食 Ш	あかりセット	210
	エネルギー														
	蛋白質	6.2g	9.9g	蛋白質	7.6g	11.3g	蛋白質	5.2g	8.9g	蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	6.3g	10.0
	脂質	6.1g					脂質	7.5g			7.1g	7.8g	脂質	9.1g	9.8g
				炭水化物			炭水化物			炭水化物		49.8g	炭水化物		46.3
								10.4g	01.4g						
	ナトリウム									ナトリウム					
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	0.9g	2.1g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.6g	2.8g
	★全粥240			★全粥24			★全粥24			★全粥24		Ū	★全粥24		J
	牛肉と厚揚げ		到丰	おでん	0		かれい塩			ささみ大葉		麦		・os ルオリーブ焼	
	大根と小松				のごま味噌炒め		人参のきん			インゲンソ		乳麦	きのこソテ		乳麦
	春雨とツナの	のサラダ	卵乳麦	コールスロ	コーサラダ	卵麦	鶏肉のす	き焼煮	麦	マカロニと白菜の	ツナクリーム煮	乳麦	豚肉の柳	川煮	卵乳
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	大根の梅			ポテトサラ			キャベツの	白ドレ和え	卵麦
	X - 2/1 - E 7 1		~	X - 7N - E 71			★味噌汁			★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
圣							▼咻喧川		夂	▼咏喧川		久	▼咻喧川		夂
	栄養価	おかずかい	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずわい	フルセット	栄養価	おかずわいん	フルセット	栄養価	おかずわい	フルイ
4	エネルギー	205kad	1611001	アスト	26/1/201	1224001	ア及画	1624001	2211/201	ア及画	255kool	51 /kool	アを画	2254001	2011
	エイルヤー	SUSKUAI	404KGal	エイルヤー	204KGai	423KGaI	エイルヤー	102KGai	32 IKUal	エイルヤー	300KGai	314KGal			
							蛋白質							15.6g	19.3
	脂 質	21.1g	21.8g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	4.5g	5.2g	脂 質	20.4g	21.1g	脂 質	14.6g	15.3
	炭水化物	18.2g	51.2g	炭水化物	20.1g	53.1g	炭水化物	11 Og	44.0g	炭水化物	28.9g	61.9g	炭水化物	10 7g	43.7
			1352mg							ナトリウム					
	食塩相当量		3.4g	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		3.2g	食塩相当量		2.9g
	★全粥240	g		★全粥24	40g		★全粥24	-Og		★全粥24	.0g		★全粥24	40g	
	サワラの照然		麦	キーマカレ	ノーのルー	乳麦	和風唐揚	げ	麦	ロールキャベツ	のトマト者込み	卵乳麦	肉団子の柚子	風味野菜あん	卵乳:
	ピーマンのお			白菜のス			オニオン			アスパラ	21 11 ///(22-7			豆腐の煮物	
	ふきの含め				このおひたし		ナスの油が			白花豆煮				ルシー和え	
	もずくの酢の)物	麦	★味噌汁	-	麦	ブロッコリーのカニ	ニカママヨネーズ	卵乳麦	蒸し野菜の塩	ニうじ和え		★味噌汁	-	麦
7	★味噌汁		麦				★味噌汁		麦	★味噌汁		麦			
	V - N - E / I		~				X - /N - E / 1		~	X - 7N - E 7 1		~			
	兴		- u - t - t	₩ ¥ / 			₩ + / π	I	- 1 L L	☆ ★ /〒	, ps.		业		—
	栄養価				おかずセット										
	栄養価 エネルギー														
₹ .	エネルギー	168kcal	327kcal	エネルギー	177kcal	336kcal	エネルギー	310kcal	469kcal	エネルギー	191kcal	350kcal	エネルギー	203kcal	362k
Ž.	エネルギー 蛋白質	168kcal 12.6g	327kcal 16.3g	エネルギー 蛋白質	177kcal 10.3g	336kcal 14.0g	エネルギー 蛋白質	310kcal 11.7g	469kcal 15.4g	エネルギー 蛋白質	191kcal 8.3g	350kcal 12.0g	エネルギー 蛋白質	203kcal 10.4g	362k
Į.	エネルギー 蛋白質 脂 質	168kcal 12.6g 5.4g	327kcal 16.3g 6.1g	エネルギー 蛋白質 脂 質	177kcal 10.3g 7.8g	336kcal 14.0g 8.5g	エネルギー 蛋白質 脂 質	310kcal 11.7g 18.8g	469kcal 15.4g 19.5g	エネルギー 蛋白質 脂 質	191kcal 8.3g 3.6g	350kcal 12.0g 4.3g	エネルギー 蛋白質 脂 質	203kcal 10.4g 7.3g	362k 14.1 8.0g
	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	168kcal 12.6g 5.4g 14.6g	327kcal 16.3g 6.1g 47.6g	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	177kcal 10.3g 7.8g 17.5g	336kcal 14.0g 8.5g 50.5g	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	310kcal 11.7g 18.8g 22.3g	469kcal 15.4g 19.5g 55.3g	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	191kcal 8.3g 3.6g 32.3g	350kcal 12.0g 4.3g 65.3g	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	203kcal 10.4g 7.3g 24.3g	362k 14.1, 8.0g 57.3
Ē.	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	168kcal 12.6g 5.4g 14.6g	327kcal 16.3g 6.1g	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	177kcal 10.3g 7.8g 17.5g	336kcal 14.0g 8.5g	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	310kcal 11.7g 18.8g 22.3g	469kcal 15.4g 19.5g 55.3g	エネルギー 蛋白質 脂 質	191kcal 8.3g 3.6g 32.3g	350kcal 12.0g 4.3g	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	203kcal 10.4g 7.3g 24.3g	362k 14.1, 8.0g 57.3
Int	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム	168kcal 12.6g 5.4g 14.6g 905mg	327kcal 16.3g 6.1g 47.6g 1345mg	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム	177kcal 10.3g 7.8g 17.5g 983mg	336kcal 14.0g 8.5g 50.5g 1423mg	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム	310kcal 11.7g 18.8g 22.3g 788mg	469kcal 15.4g 19.5g 55.3g 1228mg	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム	191kcal 8.3g 3.6g 32.3g 736mg	350kcal 12.0g 4.3g 65.3g 1176mg	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム	203kcal 10.4g 7.3g 24.3g 770mg	362k 14.1, 8.0g 57.3, 1210
Amy	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	168kcal 12.6g 5.4g 14.6g 905mg 2.3g	327kcal 16.3g 6.1g 47.6g 1345mg 3.4g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	177kcal 10.3g 7.8g 17.5g 983mg 2.5g	336kcal 14.0g 8.5g 50.5g 1423mg 3.6g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	310kcal 11.7g 18.8g 22.3g 788mg 2.0g	469kcal 15.4g 19.5g 55.3g 1228mg 3.1g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	191kcal 8.3g 3.6g 32.3g 736mg 1.9g	350kcal 12.0g 4.3g 65.3g 1176mg 3.0g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	203kcal 10.4g 7.3g 24.3g 770mg 2.0g	362k 14.1; 8.0g 57.3; 1210 3.1g
	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 栄養価	168kcal 12.6g 5.4g 14.6g 905mg 2.3g おかずセット	327kcal 16.3g 6.1g 47.6g 1345mg 3.4g フルセット	エネルギー 蛋白質脂質 炭水化物ナトリウム 食塩相当量 栄養価	177kcal 10.3g 7.8g 17.5g 983mg 2.5g おかずセット	336kcal 14.0g 8.5g 50.5g 1423mg 3.6g フルセット	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 栄養価	310kcal 11.7g 18.8g 22.3g 788mg 2.0g おかずセット	469kcal 15.4g 19.5g 55.3g 1228mg 3.1g フルセット	エネルギー 蛋白質脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 栄養価	191kcal 8.3g 3.6g 32.3g 736mg 1.9g おかずセット	350kcal 12.0g 4.3g 65.3g 1176mg 3.0g フルセット	エネルギー 蛋白質脂質 炭水化物ナトリウム 食塩相当量 栄養価	203kcal 10.4g 7.3g 24.3g 770mg 2.0g おかずセット	362k 14.1; 8.0g 57.3; 1210 3.1g
	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー	168kcal 12.6g 5.4g 14.6g 905mg 2.3g おかずセット 658kcal	327kcal 16.3g 6.1g 47.6g 1345mg 3.4g フルセット 1135kcal	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー	177kcal 10.3g 7.8g 17.5g 983mg 2.5g おかずセット 634kcal	336kcal 14.0g 8.5g 50.5g 1423mg 3.6g フルセット 1111kcal	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー	310kcal 11.7g 18.8g 22.3g 788mg 2.0g おかずセット 631kcal	469kcal 15.4g 19.5g 55.3g 1228mg 3.1g フルセット 1108kcal	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー	191kcal 8.3g 3.6g 32.3g 736mg 1.9g おかずセット 712kcal	350kcal 12.0g 4.3g 65.3g 1176mg 3.0g フルセット 1189kcal	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー	203kcal 10.4g 7.3g 24.3g 770mg 2.0g おかずセット 597kcal	362k 14.1 8.0g 57.3 1210 3.1g フルー
夏	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー	168kcal 12.6g 5.4g 14.6g 905mg 2.3g おかずセット 658kcal	327kcal 16.3g 6.1g 47.6g 1345mg 3.4g フルセット 1135kcal	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー	177kcal 10.3g 7.8g 17.5g 983mg 2.5g おかずセット 634kcal	336kcal 14.0g 8.5g 50.5g 1423mg 3.6g フルセット 1111kcal	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー	310kcal 11.7g 18.8g 22.3g 788mg 2.0g おかずセット 631kcal	469kcal 15.4g 19.5g 55.3g 1228mg 3.1g フルセット 1108kcal	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー	191kcal 8.3g 3.6g 32.3g 736mg 1.9g おかずセット 712kcal	350kcal 12.0g 4.3g 65.3g 1176mg 3.0g フルセット 1189kcal	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー	203kcal 10.4g 7.3g 24.3g 770mg 2.0g おかずセット	362k 14.1 8.0g 57.3 1210 3.1g フルー
夏 An	エネルギー 蛋白質 脂質水化力 食塩種価 エネロ質	168kcal 12.6g 5.4g 14.6g 905mg 2.3g おかずセット 658kcal 28.3g	327kcal 16.3g 6.1g 47.6g 1345mg 3.4g フルセット 1135kcal 39.4g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナドリウム 食塩相当量 栄みルギー 蛋白質	177kcal 10.3g 7.8g 17.5g 983mg 2.5g おかずセット 634kcal 30.4g	336kcal 14.0g 8.5g 50.5g 1423mg 3.6g フルセット 1111kcal 41.5g	エネルギー 蛋白質 脱水化力 食塩精価 エネルギー エネルギー	310kcal 11.7g 18.8g 22.3g 788mg 2.0g おかずセット 631kcal 35.2g	469kcal 15.4g 19.5g 55.3g 1228mg 3.1g フルセット 1108kcal 46.3g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー 蛋白質	191kcal 8.3g 3.6g 32.3g 736mg 1.9g あかずセット 712kcal 29.8g	350kcal 12.0g 4.3g 65.3g 1176mg 3.0g フルセット 1189kcal 40.9g	エネルギー 蛋白質 勝水化物 ナドリウム 食塩相当価 栄水化学 栄養価 エネルギー 蛋白質	203kcal 10.4g 7.3g 24.3g 770mg 2.0g おかずセット 597kcal 32.3g	362k 14.1, 8.0g 57.3, 121(3.1g フルー 1074 43.4
夏	エネルギー 蛋脂 質 大小リウム 食塩養 ルンリウム 食業 本の質 脂 質	168kcal 12.6g 5.4g 14.6g 905mg 2.3g おかずセット 658kcal 28.3g 32.6g	327kcal 16.3g 6.1g 47.6g 1345mg 3.4g フルセット 1135kcal 39.4g 34.7g	エネルギー 蛋白質 炭水化物 ナトリウリ 食塩養ルギー エネロ質 脂質	177kcal 10.3g 7.8g 17.5g 983mg 2.5g おかずセット 634kcal 30.4g 35.0g	336kcal 14.0g 8.5g 50.5g 1423mg 3.6g フルセット 1111kcal 41.5g 37.1g	エネルギー 蛋脂炭水リウラ 食塩養ボー 大を生まる 大・リー・リウェー 大・リー・リー・リー・リー・リー・リー・リー・リー・リー・リー・リー・リー・リー・	310kcal 11.7g 18.8g 22.3g 788mg 2.0g おかずセット 631kcal 35.2g 30.8g	469kcal 15.4g 19.5g 55.3g 1228mg 3.1g フルセット 1108kcal 46.3g 32.9g	エネルギー 蛋白質 炭水化物 ナトリウム 食塩養価 エネロ質 ボイン 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本	191kcal 8.3g 3.6g 32.3g 736mg 1.9g おかずセット 712kcal 29.8g 31.1g	350kcal 12.0g 4.3g 65.3g 1176mg 3.0g フルセット 1189kcal 40.9g 33.2g	エネルギー 蛋白質 炭水化物 ナドリウラ 食塩養ルギー 電子 本本 白質 栄化 力 会 生 素 ルギー 蛋脂 質	203kcal 10.4g 7.3g 24.3g 770mg 2.0g おかずセット 597kcal 32.3g 31.0g	362k 14.1; 8.0g 57.3; 1210 3.1g フルー 1074 43.4; 33.1;
夏 An	エネルギー 蛋脂炭ンリウ 塩塩養ルリウ 塩素ネ白質 米ス白質 水ツリウ 塩素 ボンリウ は は ボンリウ は は ボンリウ は は ボンリウ は は ボン リウ は は ボン リウ は は で が り で が り で り で り で り で り で り で り で り	168kcal 12.6g 5.4g 14.6g 905mg 2.3g おかずセット 658kcal 28.3g 32.6g 59.5g	327kcal 16.3g 6.1g 47.6g 1345mg 3.4g フルセット 1135kcal 39.4g 34.7g 158.5g	エネルギー 蛋脂炭水化物 ナトリウ当 食塩養ルギー エ番脂炭水中質 ドネル質 ドルリウ当 は大田で エネロ質 ボルヴ がした。 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	177kcal 10.3g 7.8g 17.5g 983mg 2.5g おかずセット 634kcal 30.4g 35.0g 51.1g	336kcal 14.0g 8.5g 50.5g 1423mg 3.6g フルセット 1111kcal 41.5g 37.1g 150.1g	エネルギー 蛋脂炭ナリウ当 食業ネル白質 水リウ当価ボー で 水の大量 ボールの がより がいた。 は、大きな で がいた。 は、大きな で がいた。 は、大きな で がいた。 は、大きな で がいた。 は、大きな で がいた。 は、大きな で がいた。 は、大きな で が、大きな で が、大きな で が、大きな で が、大きな で が、大きな で が、大きな で が、大きな で が、大きな で が、大きな で が、大きな で が、大きな で が、大きな で が、大きな で が、大きな で が、たまな が、たまな で が、たまな が、たまな で が、たまな が、たまな で が、たまな が、たまる が、たる が、たる が、たる が、たる が、たる が、たる が、たる が、た	310kcal 11.7g 18.8g 22.3g 788mg 2.0g おかずセット 631kcal 35.2g 30.8g 51.7g	469kcal 15.4g 19.5g 55.3g 1228mg 3.1g フルセット 1108kcal 46.3g 32.9g 150.7g	エネルギー 蛋脂 炭水化ウ 食塩養 ボネロ質 栄水 大 大 リウ 当 価 ギネ エ 年 質 版水 化 物 の で が の で が か い か で が か い か で か い か い か い か い か い か い か い か い	191kcal 8.3g 3.6g 32.3g 736mg 1.9g おかずセット 712kcal 29.8g 31.1g 78.0g	350kcal 12.0g 4.3g 65.3g 1176mg 3.0g フルセット 1189kcal 40.9g 33.2g 177.0g	エネルギー蛋脂炭水化ウ質ルパウラックでは、大きな水のでは、大きな水のでは、大きな水のでは、大きなが、大きなが、大きなが、大きなが、大きなが、大きなが、大きなが、大きなが	203kcal 10.4g 7.3g 24.3g 770mg 2.0g おかずセット 597kcal 32.3g 31.0g 48.3g	362k 14.1; 8.0g 57.3; 1210 3.1g 1074 43.4; 33.1; 147.
1	エネルギー 蛋脂炭ンプラ 食物 大型、 大型、 大型、 大型、 大型、 大型、 大型、 大型、 大型、 大型、	168kcal 12.6g 5.4g 14.6g 905mg 2.3g おかずセット 658kcal 28.3g 32.6g 59.5g 2556mg	327kcal 16.3g 6.1g 47.6g 1345mg 3.4g フルセット 1135kcal 39.4g 34.7g 158.5g 3876mg	エネルギー蛋脂炭水リウ当性の大力を生養をは、大りは生養が、大力を生産をは、大力のは、大力のは、大力のは、大力のは、大力のは、大力のは、大力のは、大力の	177kcal 10.3g 7.8g 17.5g 983mg 2.5g おかずセット 634kcal 30.4g 35.0g 51.1g 2306mg	336kcal 14.0g 8.5g 50.5g 1423mg 3.6g フルセット 1111kcal 41.5g 37.1g 150.1g 3626mg	エネルギー 蛋脂炭ナリカットでは 食業がは、大きないのでは、 は、たきないのでは、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は	310kcal 11.7g 18.8g 22.3g 788mg 2.0g おかずセット 631kcal 35.2g 30.8g 51.7g 2382mg	469kcal 15.4g 19.5g 55.3g 1228mg 3.1g フルセット 1108kcal 46.3g 32.9g 150.7g 3702mg	エネルギー 蛋白質 脱水化ウン 食塩養ルン 食塩素ルン 電影 水 と 単本 本 白質 大 ドリウ 当 価 ギ で 質 に 水 ナ ドリウム	191kcal 8.3g 3.6g 32.3g 736mg 1.9g おかずセット 712kcal 29.8g 31.1g 78.0g 2303mg	350kcal 12.0g 4.3g 65.3g 1176mg 3.0g フルセット 1189kcal 40.9g 33.2g 177.0g 3623mg	エネルギー蛋脂炭水化ウ質ルパウラックでは、大きな水のでは、大きな水のでは、大きな水のでは、大きなが、大きなが、大きなが、大きなが、大きなが、大きなが、大きなが、大きなが	203kcal 10.4g 7.3g 24.3g 770mg 2.0g おかずセット 597kcal 32.3g 31.0g 48.3g	362k 14.1g 8.0g 57.3g 1210 3.1g 1074 43.4g 33.1g 147.
	エネルギー 蛋脂炭ンリウ 塩塩養ルリウ 塩素ネ白質 米ス白質 水ツリウ 塩素 ボンリウ は は ボンリウ は は ボンリウ は は ボンリウ は は ボン リウ は は ボン リウ は は で が り で が り で り で り で り で り で り で り で り	168kcal 12.6g 5.4g 14.6g 905mg 2.3g おかずセット 658kcal 28.3g 32.6g 59.5g 2556mg	327kcal 16.3g 6.1g 47.6g 1345mg 3.4g フルセット 1135kcal 39.4g 34.7g 158.5g 3876mg	エネルギー 蛋脂炭水化物 ナトリウ当 食塩養ルギー エ番脂炭水中質 ドネル質 ドルリウ当 は大田で エネロ質 ボルヴ がした。 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	177kcal 10.3g 7.8g 17.5g 983mg 2.5g おかずセット 634kcal 30.4g 35.0g 51.1g 2306mg	336kcal 14.0g 8.5g 50.5g 1423mg 3.6g フルセット 1111kcal 41.5g 37.1g 150.1g 3626mg	エネルギー 蛋脂炭ナリウ当 食業ネル白質 水リウ当価ボー で 水の大量 ボールの がより がいた。 は、大きな で がいた。 は、大きな で がいた。 は、大きな で がいた。 は、大きな で がいた。 は、大きな で がいた。 は、大きな で がいた。 は、大きな で が、大きな で が、大きな で が、大きな で が、大きな で が、大きな で が、大きな で が、大きな で が、大きな で が、大きな で が、大きな で が、大きな で が、大きな で が、大きな で が、大きな で が、たまな が、たまな で が、たまな が、たまな で が、たまな が、たまな で が、たまな が、たまる が、たる が、たる が、たる が、たる が、たる が、たる が、たる が、た	310kcal 11.7g 18.8g 22.3g 788mg 2.0g おかずセット 631kcal 35.2g 30.8g 51.7g 2382mg	469kcal 15.4g 19.5g 55.3g 1228mg 3.1g フルセット 1108kcal 46.3g 32.9g 150.7g 3702mg	エネルギー 蛋脂 炭水化ウ 食塩養 ボネロ質 栄水 大 大 リウ 当 価 ギネ エ 年 質 版水 化 物 の で が の で が か い か で が か い か で か い か い か い か い か い か い か い か い	191kcal 8.3g 3.6g 32.3g 736mg 1.9g おかずセット 712kcal 29.8g 31.1g 78.0g 2303mg	350kcal 12.0g 4.3g 65.3g 1176mg 3.0g フルセット 1189kcal 40.9g 33.2g 177.0g 3623mg	エネルギー蛋脂炭水化ウ質ルパウラックでは、大きな水のでは、大きな水のでは、大きな水のでは、大きなが、大きなが、大きなが、大きなが、大きなが、大きなが、大きなが、大きなが	203kcal 10.4g 7.3g 24.3g 770mg 2.0g おかずセット 597kcal 32.3g 31.0g 48.3g 2101mg	362k 14.1g 8.0g 57.3g 1210 3.1g 1074 43.4g 33.1g 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。



	3月7日(月)			3月8日(火)				3月9日(水	.)	3月10日(木)				})	
	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	₁名	アレルゲン
	★全粥240g	<u> </u>		★全粥24	0g		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	牛肉と根菜の	の煮物	乳麦	温泉玉子		卵麦	五色煮豆		卵麦	野菜の味噌風味		乳麦	豚すき		乳麦
	メンマの中華	和え	乳麦か	ふきの煮物	7	乳麦	大根とひじ	きの煮物	麦	白花豆煮		麦	一夜漬		乳麦
	★味噌汁(と		麦	★味噌汁(麦	★味噌汁(麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁	(とろみ)	麦
	/	,		7 (7) E71	(,			/ /		7. 71. [27]	,		7. 11. [27]	(,	
朝															
刊刀															
	栄養価	+>.4>.+* hl	フルセット	兴美压	おかずセット	اسط ۱۱	兴美压	+>.4>.+*	フルセット	兴美压	おかずセット	اردول ۱۱	兴美压	おかずセット	اردول ۱۱
合	木食油エネルギー	おかりセット 137kcal	311kcal				木食!!!! エネルギー			エネルギー			エネルギー		247kcal
区															
	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	4.6g	8.4g		3.4g	7.2g	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	2.1g	5.9g
	脂質	6.7g	7.4g	脂質	_	7.0g	脂質	5.2g	5.9g	脂質	3.1g		脂質	2.6g	3.3g
	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物		49.1g	炭水化物		54.0g	炭水化物		59.7g	炭水化物		49.6g
	ナトリウム		1286mg				ナトリウム	_		ナトリウム		_	ナトリウム		1077mg
	食塩相当量		3.3g	食塩相当量		2.9g	食塩相当量		2.8g	食塩相当量		2.4g	食塩相当量		2.7g
	★全粥240g			★全粥24	_		★全粥240	Og		★全粥24			★全粥24		
	赤魚の味噌	煮	乳麦	鶏肉のカレ	一風味焼き	乳麦	鮭の照焼		麦	ナスと鶏肉	のしぎ焼き	乳麦落	白身フライ	タルタル	卵乳麦
	ひじきと高野	豆腐の煮物	乳麦	大根煮		乳麦	ブロッコリー	の煮物	乳麦	枝豆とかに	かまの煮物	卵麦か	大根とべー	-コンの煮物	卵乳麦
	切干大根とべ			菜の花のお	らひたし	乳麦	南瓜とハム		卵乳麦	白菜と若芽		乳麦	法蓮草の		乳麦
	★味噌汁(と		麦	★味噌汁(麦	★味噌汁(麦	★味噌汁(麦	★味噌汁		麦
昼	/	,		7. 71. [27]	(,		7. 11. 271		^	7. 71. [27]			7. 11. [27]	(,	
'H'															
	栄養価	さんざせいよ	フルセット	 	おかずセット	711.+004	 	ナムギナット	フルセット	 	おかずセット	フルナット	 	おかずセット	フルナット
숍	エネルギー		337kcal				エネルギー						エネルギー		378kcal
K															
	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	5.9g	9.7g	蛋白質	10.2g	14.0g	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	6.6g	10.4g
	脂質			脂質	6.5g	7.2g	脂質	12.3g	13.0g	脂質		_	脂質	11.4g	12.1g
	炭水化物		53.9g	炭水化物		55.8g	炭水化物		56.5g	炭水化物		56.0g	炭水化物		57.2g
	ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		1415mg
	食塩相当量	_	3.5g	食塩相当量	_	3.4g	食塩相当量	_	3.5g	食塩相当量	_	3.3g	食塩相当量	_	3.6g
	★全粥240g	5		★全粥24	0g		★全粥240	Эg		★全粥24	Og		★全粥24	0g	
	鶏の照焼		乳麦	白身のおる	し煮	乳麦	クリームコロ	コッケ	卵乳麦か	赤魚の生姜	美煮	乳麦	鶏肉のイタリ	アンソース煮	乳麦
	金時豆の煮	物	乳麦	昆布煮豆		乳麦	きのこの玉	子とじ	卵乳麦	法蓮草とハ.	ムのマリーネ	卵乳麦	はんぺんの	玉子とじ	卵乳麦
	若竹煮		麦	ベーコンの	ごま酢和え		鶏肉のすき	焼き煮	麦	薩摩芋と切	昆布の煮物	乳麦	黒豆煮		乳麦
	★味噌汁(と	(ろみ)	麦	★味噌汁(麦	★味噌汁(麦	★味噌汁(麦	★味噌汁	(とろみ)	麦
夕	/	,		7 (7) E71	(,					7. 71. [27]			7, 71. [27]	(,	
	栄養価	おかざわい	フルセット	学 基価	おかざわい	フルセット	学 基価	おかざわい	フルセット	学 基価	おかざせい	フルセット	学 養価	おかずセット	フルセット
食	木食!!!! エネルギー		350kcal			378kcal	エネルギー		357kcal	エネルギー		312kcal	木食 III エネルギー		339kcal
TK		9.2g	13.0g			15.5g			11.0g						
	蛋白質		_	蛋白質	11.7g		蛋白質	7.2g		蛋白質		12.3g	蛋白質	8.3g	12.1g
	脂質		7.0g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	4.5g	5.2g	脂質	7.7g	8.4g
	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物		57.7g	炭水化物		55.7g	炭水化物		55.2g	炭水化物		53.8g
	ナトリウム			ナトリウム		1449mg	ナトリウム			ナトリウム		_	ナトリウム		1167mg
	食塩相当量		3.1g	食塩相当量		3.7g	食塩相当量		3.1g	食塩相当量		3.8g	食塩相当量		3.0g
	栄養価		フルセット		おかずセット	フルセット	栄養価		フルセット		おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	
合	エネルギー	476kcal	998kcal	エネルギー	476kcal	998kcal	エネルギー	526kcal	1048kcal	エネルギー	426kcal	948kcal	エネルギー	442kcal	964kcal
	蛋白質	22.5g	33.9g	蛋白質	22.2g	33.6g	蛋白質	20.8g	32.2g	蛋白質	16.0g	27.4g	蛋白質	17.0g	28.4g
	脂質	19.8g	21.9g	脂質	22.0g	24.1g	脂質	27.0g	29.1g	脂質		17.6g	脂質	21.7g	23.8g
	炭水化物	52.2g	167.4g	炭水化物		162.6g	炭水化物			炭水化物		170.9g	炭水化物		160.6g
計	ナトリウム				2341mg		ナトリウム		3696mg			3721mg			3659mg
- 1	食塩相当量		9.9g	食塩相当量		10.0g	食塩相当量		9.4g	食塩相当量		9.5g	食塩相当量		9.3g
	★はフルセッ						水 煙:旧コ里		」。.+g よ消費者庁i						
	天候や仕入						あります		*月頁有月; どの食事療?						· U ₀
	八成で江八	コーコーコー	の ハ ア ロ #	_ボ ン 〜用八 工 で	. 即及艾:	, の物口 N.O	xノンの y o	***(1) 及る(- ツ戌尹原/	ムこし て小月	これでの物質	nみ ず 別に□	그마니스스 不甘리	M // - C / ,º	

お食事の作り方

①ムースは冷蔵状態です。 ②お受け取り後は冷蔵庫で保管ください



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15分程 温めます。追加で火はかけ ません。

(い) 電子レンジ お皿に移し、好みにカット してから、深めのお皿 に入れラップをし、電子 レンジにかけて下さい



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



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





【電子レンジの御注意】 ※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