

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	コーゴいしかわ									
	2月28日(月])	3月1日(火	()	3月2日(水	()	3月3日(木	:)	3月4日(金	2)
	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
		10010		101070		101010		101010		101010
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	えび団子とかぶの煮物	丱麦え	寄せ豆腐のうすあん		ロールキャベツのスープ煮	丱乳麦	肉団子の中華炒め	卵乳麦落か		~
	ツナと大豆の炒め煮		人参の炒り煮	麦	大豆とごぼうの味噌炒め		法蓮草と油揚の煮物	麦	里芋のおろし煮	麦
	もずくの酢の物	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	大根と青菜の柚子和え	麦	根菜の柚子マリネ		菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え	麦落
	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦	★味噌汁(白菜・なめこ)		★味噌汁(揚げ・小松菜)		★味噌汁(しめじ・切干)		★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	麦
ᅔᄆ										
朝金	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 175kcal				エネルギー 138kcal	406kcal			エネルギー 163kcal	419kcal
	たんぱく質 11.7g		たんぱく質 7.7g	12.8g	たんぱく質 9.1g		たんぱく質 8.1g		たんぱく質 10.2g	15. 4g
	脂質 5.8g		脂質 8.7g	9. 5g	脂質 5.1g	6. 7g	脂質 5.6g	6. 4g	脂質 5.6g	6. 3g
	炭水化物 18.9g	74. 6g	炭水化物 14.8g	69. 7g	炭水化物 15.6g	70. 7g	炭水化物 19.7g	74. 8g	炭水化物 17.7g	72. 8g
	ナトリウム 619mg		ナトリウム 764mg		ナトリウム 726mg		ナトリウム 720mg		ナトリウム 578mg	745mg
	(大学) (1.6g を 1.6g を 1		大下		食塩相当量 1.8g		大下がりム 720mg 食塩相当量 1.8g		食塩相当量 1.5g	1. 9g
		Z. Ig	<u>艮塩怕ヨ里</u> 1.9g ★ごはん150g	2. 5g	<u>艮塩怕ヨ里</u> 1.0g ★ごはん150g	Z. 4g		Z. 4g	<u>艮塩相ヨ里</u> 1.0g ★ごはん150g	1.9g
	_	현 학 후	■ 鶏肉のマーマレード煮	. _	★ こほん/150g サワラのバジルオリーブ焼		黒肉のごま焼き	±	ブリの味噌焼	
	スペイン風オムレツ	卵乳 麦		友				麦		50 St +
	ブロッコリー		アスパラ		チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	人参のきんぴら	麦	ピーマンソテー	卵乳麦
	さつま揚げと小松菜の煮浸し		チンジャオロース	卵麦	竹の子のカレーそぼろ炒め	乳麦	白菜のスープ煮	乳麦	白菜と麩の玉子とじ	丱麦
	白菜と挽肉の旨煮	麦	枝豆とかにかまの煮物		ブロッコリーのゴマ和え		大根のマヨネーズ和え		キャベツサラダ	
	★味噌汁(豆腐・白菜)		★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵麦	★すまし汁(若芽・豆腐)	麦	★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵麦	マヨネーズ(小袋)	卵
尽									★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦
昼 食										
R	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー 186kcal	447kcal	エネルギー 244kcal		エネルギー 210kcal		エネルギー 266kcal	525kcal	エネルギー 245kcal	509kcal
	たんぱく質 13.1g	18. 5g	たんぱく質 16.9g	22. 1g	たんぱく質 18.4g	23. 5g	たんぱく質 14.6g	19.8g	たんぱく質 15.0g	20. 7g
	脂質 8.8g	9. 8g	脂質 12.8g		脂質 10.9g	11. 7g			脂質 13.7g	14. 6g
	炭水化物 14.6g	69. 7g	炭水化物 14.7g	69. 1g	炭水化物 10.7g		炭水化物 9.6g	63. 8g	炭水化物 13.7g	69. 8g
	ナトリウム 893mg		ナトリウム 653mg	838mg	ナトリウム 662mg	830mg	ナトリウム 626mg		ナトリウム 635mg	862mg
	食塩相当量 2.3g	2. 9g	食塩相当量 1.7g	2. 1g	食塩相当量 1.7g		食塩相当量 1.6g	2. 0g	食塩相当量 1.6g	2. 2g
		2. 75		2.18		۷. ۱۶		Z. V8		
	○ 生到 180σ		○ ⊈到 180g		○牛到 180g		○生到 180g		○ 生到 180 σ	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ	200g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15	Ωø	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g	
間食	◎グレープフルーツ	200g	◎オレンジ200g	1	◎キウイフルーツ15	0g	⊚りんご150g	ı	◎バナナ90g	g
	◎グレープフルーツ ★ごはん150g		◎オレンジ200g ★ごはん150g	事	◎キウイフルーツ150 ★ごはん150g	0g	⊚りんご150g ★ごはん150g		⊚バナナ90g ★ごはん150g	1
	◎グレープフルーツ★ごはん150g豚ロースの玉ねぎソース	麦	◎オレンジ200g★ごはん150gホッケの幽庵焼	麦	◎キウイフルーツ15★ごはん150g塩ダレポーク		◎りんご150g★ごはん150gかれい塩焼		◎バナナ90g★ごはん150g豚肉と野菜のトマト炒め	乳麦
	◎グレープフルーツ★ごはん150g豚ロースの玉ねぎソース竹輪の五色きんぴら	麦 卵乳麦	◎オレンジ200g★ごはん150gホッケの幽庵焼ふきのきんぴら	麦	◎キウイフルーツ15★ごはん150g塩ダレポーク青菜と高野豆腐の煮物	麦	◎りんご150g★ごはん150gかれい塩焼スナップえんどう		◎バナナ90g★ごはん150g豚肉と野菜のトマト炒めブロッコリーの煮物	乳麦麦
	◎グレープフルーツ ★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 竹輪の五色きんぴら マリーネサラダ	麦 卵乳麦 卵乳麦	◎オレンジ200g★ごはん150gホッケの幽庵焼ふきのきんぴら豚肉とじゃが芋の昆布煮	麦麦	◎キウイフルーツ15★ごはん150g塩ダレポーク青菜と高野豆腐の煮物南瓜とツナのサラダ	麦 卵乳麦	◎りんご150g ★ごはん150g かれい塩焼 スナップえんどう ネギ味噌炒め	麦咖啡	◎バナナ90g★ごはん150g豚肉と野菜のトマト炒めブロッコリーの煮物法蓮草のおひたし	乳麦
	◎グレープフルーツ★ごはん150g豚ロースの玉ねぎソース竹輪の五色きんぴら	麦 卵乳麦 卵乳麦	◎オレンジ200g ★ごはん150g ホッケの幽庵焼 ふきのきんぴら 豚肉とじゃが芋の昆布煮 葉の花としらすのおひたし	麦麦麦	◎キウイフルーツ15★ごはん150g塩ダレポーク青菜と高野豆腐の煮物	麦 卵乳麦	◎りんご150g ★ごはん150g かれい塩焼 スナップえんどう ネギ味噌炒め ポテトビーンズサラダ		◎バナナ90g★ごはん150g豚肉と野菜のトマト炒めブロッコリーの煮物	乳麦麦
	◎グレープフルーツ ★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 竹輪の五色きんぴら マリーネサラダ	麦 卵乳麦 卵乳麦	◎オレンジ200g★ごはん150gホッケの幽庵焼ふきのきんぴら豚肉とじゃが芋の昆布煮	麦麦麦	◎キウイフルーツ15★ごはん150g塩ダレポーク青菜と高野豆腐の煮物南瓜とツナのサラダ	麦 卵乳麦	◎りんご150g ★ごはん150g かれい塩焼 スナップえんどう ネギ味噌炒め		◎バナナ90g★ごはん150g豚肉と野菜のトマト炒めブロッコリーの煮物法蓮草のおひたし	乳麦 麦
	◎グレープフルーツ ★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 竹輪の五色きんぴら マリーネサラダ	麦 卵乳麦 卵乳麦	◎オレンジ200g ★ごはん150g ホッケの幽庵焼 ふきのきんぴら 豚肉とじゃが芋の昆布煮 葉の花としらすのおひたし	麦麦麦	◎キウイフルーツ15★ごはん150g塩ダレポーク青菜と高野豆腐の煮物南瓜とツナのサラダ	麦 卵乳麦	◎りんご150g ★ごはん150g かれい塩焼 スナップえんどう ネギ味噌炒め ポテトビーンズサラダ		◎バナナ90g★ごはん150g豚肉と野菜のトマト炒めブロッコリーの煮物法蓮草のおひたし	乳麦 麦
A	◎グレープフルーツ ★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 竹輪の五色きんぴら マリーネサラダ ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	◎オレンジ200g ★ごはん150g ホッケの幽庵焼 ふきのきんぴら 豚肉とじゃが芋の昆布煮 菜の花としらすのおひたし ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦麦麦	◎キウイフルーツ15★ごはん150g塩ダレポーク青菜と高野豆腐の煮物南瓜とツナのサラダ★味噌汁(巻麩・えのき)	麦 卵乳麦 麦	◎りんご150g★ごはん150gかれい塩焼スナップえんどうネギ味噌炒めポテトビーンズサラダ★味噌汁(白菜・ひじき)	卵麦	◎バナナ90g★ごはん150g豚肉と野菜のトマト炒めブロッコリーの煮物 法蓮草のおひたし★味噌汁(豆腐・なめこ)	乳麦麦麦
	◎グレープフルーツ★ごはん150g豚ロースの玉ねぎソース竹輪の五色きんぴらマリーネサラダ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)おかず	麦 卵乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット	 ②オレンジ200g ★ごはん150g ホッケの幽庵焼 ふきのきんぴら 豚肉とじゃが芋の昆布煮菜の花としらすのおひたし ★味噌汁(ひじき・キャベツ) 	麦麦麦	◎キウイフルーツ15★ごはん150g塩ダレポーク青菜と高野豆腐の煮物南瓜とツナのサラダ★味噌汁(巻麩・えのき)	麦 卵乳麦麦	◎りんご150g ★ごはん150g かれい塩焼 スナップえんどう ネギ味噌炒め ポテトビーンズサラダ ★味噌汁(白菜・ひじき)	卵麦 ご飯セット	◎バナナ90g★ごはん150g豚肉と野菜のトマト炒めブロッコリーの煮物 法蓮草のおひたし★味噌汁(豆腐・なめこ)おかず	乳麦麦麦
A	 ◎グレープフルーツ ★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 竹輪の五色きんぴらマリーネサラダ ★すまし汁(若芽・おつゆ麩) おかずエネルギー 280kcal 	麦 卵乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 536kcal	◎オレンジ200g ★ごはん150g ホッケの幽庵焼 ふきのきんぴら 豚肉とじゃが芋の昆布煮 菜の花としらすのおひたし ★味噌汁(ひじき・キャベツ) おかず エネルギー 212kcal	麦 麦 麦 ご飯セット 468kcal	 ◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g 塩ダレポーク 青菜と高野豆腐の煮物 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(巻麩・えのき) おかず エネルギー 265kcal 	麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 527kca	 ◎りんご150g ★ごはん150g かれい塩焼 スナップえんどう ネギ味噌炒め ポテトビーンズサラダ ★味噌汁(白菜・ひじき) おかず エネルギー 229kca1 	卵麦 ご飯セット 484kcal	 ◎バナナ90g ★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒めブロッコリーの煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(豆腐・なめこ) おかず エネルギー 215kcal 	乳麦 麦 麦 ご飯セット 475kcal
A	 ◎グレープフルーツ ★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 竹輪の五色きんぴらマリーネサラダ ★すまし汁(若芽・おつゆ麩) おかず エネルギー 280kcal たんぱく質 14.2g 	麦 卵乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 536kcal	 ◎オレンジ200g ★ごはん150g ホッケの幽庵焼 ふきのきんぴら 豚肉とじゃが芋の昆布煮菜の花としらすのおひたし ★味噌汁(ひじき・キャベツ) おかず エネルギー 212kcal たんぱく質 15.9g 	麦 麦 ご飯セット 468kcal 21.0g	 ◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g 塩ダレポーク 青菜と高野豆腐の煮物 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(巻麩・えのき) おかず エネルギー 265kcal たんぱく質 14.1g 	麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 527kcal 19.7g	◎りんご150g ★ごはん150g かれい塩焼 スナップえんどう ネギ味噌炒め ポテトビーンズサラダ ★味噌汁(白菜・ひじき)	卵麦 ご飯セット 484kcal 26.3g	◎バナナ90g★ごはん150g豚肉と野菜のトマト炒めブロッコリーの煮物 法蓮草のおひたし★味噌汁(豆腐・なめこ)おかず	乳麦 麦 麦 【ご飯セット 475kcal 20.5g
A	 ◎グレープフルーツ ★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 竹輪の五色きんぴらマリーネサラダ ★すまし汁(若芽・おつゆ麩) おかずエネルギー 280kcal たんぱく質 14.2g 脂質 18.0g 	麦 卵乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 536kcal 19.4g 18.7g	 ◎オレンジ200g ★ごはん150g ホッケの幽庵焼 ふきのきんぴら 豚肉とじゃが芋の昆布煮菜の花としらすのおひたし ★味噌汁(ひじき・キャベツ) おかず エネルギー 212kcal たんぱく質 15.9g 脂質 8.5g 	麦 麦 麦 ご飯セット 468kcal 21.0g 9.3g	 ◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g 塩ダレポーク 青菜と高野豆腐の煮物 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(巻麩・えのき) おかず エネルギー 265kcal たんぱく質 14.1g 脂質 16.4g 	麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 527kcal 19.7g 17.3g	 ◎りんご150g ★ごはん150g かれい塩焼 スナップえんどう ネギ味噌炒め ポテトビーンズサラダ ★味噌汁(白菜・ひじき) おかず エネルギー 229kcal たんぱく質 21.3g 脂質 9.2g 	卵麦 ご飯セット 484kcal 26.3g 10.0g	◎バナナ90g ★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(豆腐・なめこ) おかず エネルギー 215kcal たんぱく質 15.1g 脂質 11.8g	乳麦 麦 麦 - ご飯セット - 475kcal - 20.5g - 12.8g
A	 ◎グレープフルーツ ★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 竹輪の五色きんぴらマリーネサラダ ★すまし汁(若芽・おつゆ麩) おかず エネルギー 280kcal たんぱく質 14.2g 	麦 卵乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 536kcal	 ◎オレンジ200g ★ごはん150g ホッケの幽庵焼 ふきのきんぴら 豚肉とじゃが芋の昆布煮菜の花としらすのおひたし ★味噌汁(ひじき・キャベツ) おかず エネルギー 212kcal たんぱく質 15.9g 	麦 麦 ご飯セット 468kcal 21.0g	 ◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g 塩ダレポーク 青菜と高野豆腐の煮物 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(巻麩・えのき) おかず エネルギー 265kcal たんぱく質 14.1g 	麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 527kcal 19.7g 17.3g	 ◎りんご150g ★ごはん150g かれい塩焼 スナップえんどう ネギ味噌炒め ポテトビーンズサラダ ★味噌汁(白菜・ひじき) おかず エネルギー 229kcal たんぱく質 21.3g 	卵麦 ご飯セット 484kcal 26.3g 10.0g	 ◎バナナ90g ★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒めブロッコリーの煮物法蓮草のおひたし ★味噌汁(豆腐・なめこ) おかず エネルギー 215kcal たんぱく質 15.1g 	乳麦 麦 麦 【ご飯セット 475kcal 20.5g
A	◎グレープフルーツ ★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 竹輪の五色きんぴら マリーネサラダ ★すまし汁(若芽・おつゆ数) おかず エネルギー 280kcal たんぱく質 14.2g 脂質 18.0g 炭水化物 13.3g ナトリウム 688mg	麦 卵乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 536kcal 19.4g 18.7g 68.4g	 ◎オレンジ200g ★ごはん150g ホッケの幽庵焼 ふきのきんぴら 豚肉とじゃが芋の昆布煮菜の花としらすのおひたし ★味噌汁(ひじき・キャベツ) おかず エネルギー 212kcal たんぱく質 15.9g 撮で 撮で 大りウム 777mg 	麦麦麦 麦 2000 21.0g 9.3g 71.8g	 ◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g 塩ダレポーク 青菜と高野豆腐の煮物 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(巻麩・えのき) おかず エネルギー 265kcal たんぱく質 14.1g 脂質 16.4g 	麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 527kcal 19.7g 17.3g 70.4g	 ◎りんご150g ★ごはん150g かれい塩焼 スナップえんどう ネギ味噌炒め ポテトビーンズサラダ ★味噌汁(白菜・ひじき) おかず エネルギー 229kcal たんぱく質 21.3g 脂質 9.2g 	卵麦 ご飯セット 484kcal 26.3g 10.0g 69.4g	◎バナナ90g ★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(豆腐・なめこ) おかず エネルギー 215kcal たんぱく質 15.1g 脂質 11.8g	乳麦 麦 麦 - ご飯セット - 475kcal - 20.5g - 12.8g
A	 ◎グレープフルーツ ★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 竹輪の五色きんぴら マリーネサラダ ★すまし汁(若芽・おつゆ麩) おかず エネルギー 280kcal たんぱく質 14.2g 脂質 18.0g 炭水化物 13.3g 	麦 卵乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 536kcal 19.4g 18.7g 68.4g 855mg	 ◎オレンジ200g ★ごはん150g ホッケの幽庵焼 ふきのきんぴら 豚肉とじゃが芋の昆布煮菜の花としらすのおひたし ★味噌汁(ひじき・キャベツ) おかずエネルギー 212kcal たんぱく質 15.9g 脂質 8.5g 炭水化物 16.9g 	麦 麦 麦 468kcal 21.0g 9.3g 71.8g 1006mg	 ◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g 塩ダレポーク 青菜と高野豆腐の煮物 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(巻麩・えのき) おかず エネルギー 265kcal たんぱく質 14.1g 脂質 16.4g 炭水化物 14.9g 	麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 527kcal 19.7g 17.3g 70.4g 888mg	 ◎りんご150g ★ごはん150g かれい塩焼 スナップえんどう ネギ味噌炒め ポテトビーンズサラダ ★味噌汁(白菜・ひじき) おかず エネルギー 229kcal たんぱく質 21.3g 脂質 9.2g 炭水化物 14.8g 	卵麦 ご飯セット 484kcal 26.3g 10.0g 69.4g 976mg	◎バナナ90g ★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(豆腐・なめこ) おかず エネルギー 215kcal たんぱく質 15.1g 脂質 11.8g 炭水化物 13.1g	乳麦 麦 麦 <u>ご飯セット 475kcal</u> 20.5g 12.8g 68.1g 980mg 2.5g
A	◎グレープフルーツ ★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 竹輪の五色きんぴら マリーネサラダ ★すまし汁(若芽・おつゆ数) おかず エネルギー 280kcal たんぱく質 14.2g 脂質 18.0g 炭水化物 13.3g ナトリウム 688mg	麦 卵乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 536kcal 19.4g 18.7g 68.4g 855mg	 ◎オレンジ200g ★ごはん150g ホッケの幽庵焼 ふきのきんぴら 豚肉とじゃが芋の昆布煮菜の花としらすのおひたし ★味噌汁(ひじき・キャベツ) おかず エネルギー 212kcal たんぱく質 15.9g 撮で 撮で 大りウム 777mg 	麦 麦 麦 ————————————————————————————————	 ◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g 塩ダレポーク 青菜と高野豆腐の煮物 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(巻麩・えのき) おかず エネルギー 265kcal たんぱく質 14.1g 脂質 16.4g 炭水化物 14.9g ナトリウム 662mg 食塩相当量 1.7g 	麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 527kcal 19.7g 17.3g 70.4g 888mg	 ◎りんご150g ★ごはん150g かれい塩焼 スナップえんどう ネギ味噌炒め ポテトビーンズサラダ ★味噌汁(白菜・ひじき) おかず エネルギー 229kcal たんぱく質 21.3g 脂質 9.2g 炭水化物 14.8g ナトリウム 747mg 	卵麦 ご飯セット 484kcal 26.3g 10.0g 69.4g 976mg	◎バナナ90g ★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(豆腐・なめこ) おかず エネルギー 215kcal たんぱく質 15.1g 脂質 11.8g 炭水化物 13.1g ナトリウム 726mg 食塩相当量 1.8g	乳麦 麦 麦 <u>20.5g</u> 12.8g 68.1g 980mg 2.5g
A	 ◎グレープフルーツ ★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 竹輪の五色きんぴらマリーネサラダ ★すまし汁(若芽・おつゆ麩) おかずエネルギー 280kcal 14.2g 脂質 14.2g 炭水化物 13.3g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g 	麦 卵乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 536kcal 19.4g 18.7g 68.4g 855mg 2.2g	◎オレンジ200g ★ごはん150g ホッケの幽庵焼 ふきのきんぴら 豚肉とじゃが芋の昆布煮 菜の花としらすのおひたし ★味噌汁(ひじき・キャベツ) おかず エネルギー 212kcal たんぱく質 15.9g 脂質 8.5g 炭水化物 16.9g ナトリウム 777mg 食塩相当量 2.0g	麦 麦 麦 468kcal 21. 0g 9. 3g 71. 8g 1006mg 2. 6g	 ◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g 塩ダレポーク 青菜と高野豆腐の煮物 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(巻麩・えのき) おかず エネルギー 265kcal たんぱく質 14.1g 脂質 16.4g 炭水化物 14.9g ナトリウム 662mg 食塩相当量 1.7g 	麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 527kcal 19.7g 17.3g 70.4g 888mg 2.3g	 ◎りんご150g ★ごはん150g かれい塩焼 スナップえんどう ネギ味噌炒め ポテトビーンズサラダ ★味噌汁(白菜・ひじき) おかず エネルギー 229kcal たんぱく質 21.3g 脂質 9.2g 炭水化物 14.8g ナトリウム 747mg 食塩相当量 1.9g おかず 	卵麦 ご飯セット 484kcal 26.3g 10.0g 69.4g 976mg 2.5g	◎バナナ90g ★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(豆腐・なめこ) おかず エネルギー 215kcal たんぱく質 15.1g 脂質 11.8g 炭水化物 13.1g ナトリウム 726mg 食塩相当量 1.8g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 475kcal 20.5g 12.8g 68.1g 980mg 2.5g
A	◎グレープフルーツ ★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 竹輪の五色きんぴら マリーネサラダ **すまし汁(若芽・おつゆ数) おかず エネルギー 280kcal たんぱく質 14.2g 脂質 18.0g 炭水化物 13.3g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g おかず エネルギー 641kcal	表 卵乳表 卵乳表 麦 ご飯セット 536kcal 19. 4g 18. 7g 68. 4g 855mg 2. 2g ご飯セット 1420kcal	 ②オレンジ200g ★ごはん150g ホッケの幽庵焼 ふきのきんぴら 豚肉とじゃが芋の昆布煮菜の花としらすのおひたし ★味噌汁(ひじき・キャベツ) おかず エネルギー 212kcal たんぱく質 15.9g 版次水化物 16.9g ナトリウム 777mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 623kcal 	麦麦麦 麦 2000 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	 ◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g 塩ダレポーク 青菜と高野豆腐の煮物 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(巻麩・えのき) おかず エネルギー 265kcal たんぱく質 14.1g 脂質 16.4g 炭水化物 14.9g ナトリウム 662mg 食塩相当量 1.7g おかず エネルギー 613kcal 	麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 527kcal 19. 7g 17. 3g 70. 4g 888mg 2. 3g こ飯セット 1397kcal	 ⑤りんご150g ★ごはん150g かれい塩焼 スナップえんどう ネギ味噌炒め ポテトビーンズサラダ ★味噌汁(白菜・ひじき) おかず エネルギー 229kcal たんぱく質 21.3g 脂質 9.2g 炭水化物 14.8g ナトリウム 747mg 食塩相当量 1.9g おかず エネルギー 655kcal 	卵麦 ご飯セット 484kca1 26.3g 10.0g 69.4g 976mg 2.5g ご飯セット 1426kca1	◎バナナ90g ★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(豆腐・なめこ) おかず エネルギー 215kcal たんぱく質 15.1g 脂質 11.8g 炭水化物 13.1g ナトリウム 726mg 食塩相当量 1.8g おかず エネルギー 623kcal	乳麦 麦 麦 <u>ご飯セット 475kcal</u> 20.5g 12.8g 68.1g 980mg 2.5g <u>こ飯セット</u> 1403kcal
夕食	◎グレープフルーツ ★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 竹輪の五色きんぴら マリーネサラダ ★すまし汁(若芽・おつゆ数) おかず エネルギー 280kcal たんぱく質 14.2g 脂質 18.0g 炭水化物 13.3g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 641kcal たんぱく質 39.0g	表 卵乳表 卵乳表表 麦 ご飯セット 536kcal 19. 4g 18. 7g 68. 4g 855mg 2. 2g ご飯セット 1420kcal 55. 3g	◎オレンジ200g ★ごはん150g ホッケの幽庵焼 ふきのきんぴら 豚肉とじゃが芋の昆布煮 菜の花としらすのおひたし ★味噌汁(ひじき・キャベツ) エネルギー 212kcal たんぱく質 15.9g 脂質 8.5g 炭水化物 16.9g ナトリウム 777mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 623kcal たんぱく質 40.5g	麦麦麦 麦 2000 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	 ◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g 塩ダレポーク 青菜と高野豆腐の煮物 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(巻麩・えのき) エネルギー 265kcal たんぱく質 14.1g 脂質 16.4g 炭水化物 14.9g ナトリウム 662mg 食塩相当量 1.7g おかず エネルギー 613kcal たんぱく質 41.6g 	麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 527kcal 19. 7g 17. 3g 70. 4g 888mg 2. 3g ご飯セット 1397kcal 58. 3g	◎りんご150g ★ごはん150g かれい塩焼 スナップえんどう ネギ味噌炒め ポテトビーンズサラダ ★味噌汁(白菜・ひじき) おかず エネルギー 229kcal たんぱく質 21.3g 脂質 9.2g 炭水化物 14.8g ナトリウム 747mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 655kcal たんぱく質 44.0g	卵麦 ご飯セット 484kca1 26.3g 10.0g 69.4g 976mg 2.5g こ飯セット 1426kca1 59.4g	◎バナナ90g ★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(豆腐・なめこ) おかず エネルギー 215kcal たんぱく質 15.1g 脂質 11.8g 炭水化物 13.1g ナトリウム 726mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 623kcal たんぱく質 40.3g	乳麦 麦 麦 20.5g 12.8g 68.1g 980mg 2.5g 1403kcal 56.6g
夕食	◎グレープフルーツ ★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 竹輪の五色きんぴら マリーネサラダ *すまし汁(若芽・おつゆ数) ** ***** ** ** ** ** ** ** ** ** **	表 卵乳表 東 乳 ラ 36kcal 19.4g 18.7g 68.4g 855mg 2.2g 1420kcal 55.3g 35.2g	◎オレンジ200g ★ごはん150g ホッケの幽庵焼 ふきのきんぴら 豚肉とじゃが芋の昆布煮 菜の花としらすのおひたし ★味噌汁(ひじき・キャベツ) エネルギー 212kcal たんぱく質 15.9g 脂質 8.5g 脱水化物 16.9g ナトリウム 777mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 623kcal たんぱく質 40.5g 脂質 30.0g	麦 麦 麦 ご飯セット 468kcal 21.0g 9.3g 71.8g 1006mg 2.6g ご飯セット 1394kcal 55.9g 32.9g	 ◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g 塩ダレポーク 青菜と高野豆腐の煮物 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(巻麩・えのき) エネルギー 265kcal たんぱく質 14.1g 脂質 16.4g ナトリウム 662mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 613kcal たんぱく質 41.6g 脂質 32.4g 	麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 527kcal 19.7g 17.3g 70.4g 888mg 2.3g 2.3g 1397kcal 58.3g 35.7g	◎りんご150g ★ごはん150g かれい塩焼 スナップえんどう ネギ味噌炒め ポテトビーンズサラダ ★味噌汁(白菜・ひじき) おかず エネルギー 229kcal たんぱく質 21.3g 脂炭水化物 14.8g ナトリウム 747mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 655kcal たんぱく質 44.0g 脂質 433.1g	卵麦 ご飯セット 484kcal 26.3g 10.0g 69.4g 976mg 2.5g ご飯セット 1426kcal 59.4g 36.0g	◎バナナ90g ★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(豆腐・なめこ) おかず エネルギー 215kcal たんぱく質 15.1g 脂質 11.8g 炭水化物 13.1g ナトリウム 726mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 623kcal たんぱく質 40.3g 脂質 31.1g	乳麦 麦 麦 20.5g 12.8g 68.1g 980mg 2.5g 1403kcal 56.6g 33.7g
夕食	◎グレープフルーツ ★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 竹輪の五色きんぴら マリーネサラダ ★すまし汁(若芽・おつゆ麩) ***********************************	表 卵乳表 麦 多 36kcal 19. 4g 18. 7g 68. 4g 855mg 2. 2g 1420kcal 55. 3g 35. 2g 212. 7g	◎オレンジ200g ★ごはん150g ホッケの幽庵焼 ふきのきんぴら 豚肉とじゃが芋の昆布煮 菜の花としらすのおひたし ★味噌汁(ひじき・キャベツ) エネルギー 212kcal たんぱく質 15.9g 脂質 8.5g 炭水化物 16.9g ナトリウム 777mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 623kcal たんぱく質 40.5g 脂質 30.0g 炭水化物 46.4g	麦麦麦麦	◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g 塩ダレポーク 青菜と高野豆腐の煮物 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(巻麩・えのき) エネルギー 265kcal たんぱく質 14.1g 脂質 16.4g 炭水化物 14.9g ナトリウム 662mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 613kcal たんぱく質 41.6g 脂質 32.4g 炭水化物 41.2g	麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 527kcal 19. 7g 17. 3g 70. 4g 888mg 2. 3g 2. 3g 1397kcal 58. 3g 35. 7g 206. 2g	◎りんご150g ★ごはん150g かれい塩焼 スナップえんどう ネギ味噌炒め ポテトビーンズサラダ ★味噌汁(白菜・ひじき) エネルギー 229kcal たんぱく質 21.3g 脱水化物 14.8g ナトリウム 747mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 655kcal たんぱく質 44.0g 脂質 44.0g 脂質 33.1g 炭水化物 44.1g	卵麦 ご飯セット 484kcal 26.3g 10.0g 69.4g 976mg 2.5g ご飯セット 1426kcal 59.4g 36.0g 208.0g	◎バナナ90g ★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(豆腐・なめこ) ★味噌汁(豆腐・なめこ) **** **** **** **** *** *** *	乳麦 麦 麦 之 20.5g 12.8g 68.1g 980mg 2.5g 1403kcal 56.6g 33.7g 210.7g
夕食	◎グレープフルーツ ★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 竹輪の五色きんぴら マリーネサラダ ★すまし汁(若芽・おつゆ麩) ボカザ エネルギー 280kcal たんぱく質 14.2g 脂質 18.0g 炭水化物 13.3g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 641kcal たんぱく質 39.0g 脂質 32.6g 炭水化物 46.8g ナトリウム 2200mg	表 卵乳表 東 乳毛表 表 一二酸セット 536kcal 19. 4g 855mg 2. 2g 2. 2g 1420kcal 55. 3g 35. 2g 212. 7g 2821mg	◎オレンジ200g ★ごはん150g ホッケの幽庵焼 ふきのきんぴら 豚肉とじゃが芋の昆布煮 菜の花としらすのおひたし ★味噌汁(ひじき・キャベツ) ボネルギー 212kcal たんぱく質 15.9g 脂質 8.5g 炭水化物 16.9g ナトリウム 777mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 623kcal たんぱく質 40.5g ガルポー 623kcal たんぱく質 40.5g よかず エネルギー 623kcal	麦 麦 麦 麦 ご飯セット 468kcal 21.0g 9.3g 71.8g 1006mg 2.6g ご飯セット 1394kcal 55.9g 32.9g 210.6g 2835mg	◎キウイフルーツ150 ★ごはん150g 塩ダレポーク 青菜と高野豆腐の煮物 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(巻麩・えのき) ************************************	表 卵乳麦 麦 ご飯セット 527kcal 19. 7g 17. 3g 70. 4g 888mg 2. 3g ご飯セット 1397kcal 58. 3g 35. 7g 206. 2g 2673mg	◎りんご150g ★ごはん150g かれい塩焼 スナップえんどう ネギ味噌炒め ポテトビーンズサラダ ★味噌汁(白菜・ひじき) エネルギー 229kcal たんぱく質 21.3g 脂質 9.2g 炭水化物 14.8g ナトリウム 747mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 655kcal たんぱく質 44.0g 脂質 44.0g 脂質 33.1g 炭水化物 44.1g ナトリウム 2093mg	卵麦 ご飯セット 484kcal 26.3g 10.0g 69.4g 976mg 2.5g ご飯セット 1426kcal 59.4g 36.0g 208.0g 2713mg	◎バナナ90g ★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(豆腐・なめこ) ★味噌汁(豆腐・なめこ) **** **** **** **** **** ***	乳麦 麦 麦 麦 20.5g 12.8g 68.1g 980mg 2.5g 1403kcal 56.6g 33.7g 210.7g 2587mg
夕食合計	◎グレープフルーツ ★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 竹輪の五色きんぴら マリーネサラダ ★すまし汁(若芽・おつゆ麩) ボカザ エネルギー 280kcal たんぱく質 14.2g 脂質 18.0g 炭水化物 13.3g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 641kcal たんぱく質 39.0g 脂質 39.0g 脂質 39.0g 脂質 39.0g 炭水化物 46.8g ナトリウム 2200mg 食塩相当量 5.6g	表 卵乳表 表 卵乳表表 表 ご飯セット 536kcal 19.4g 18.7g 68.4g 855mg 2.2g 1420kcal 55.3g 35.2g 212.7g 2821mg 7.2g	◎オレンジ200g ★ごはん150g ホッケの幽庵焼 ふきのきんぴら 豚肉とじゃが芋の昆布煮 菜の花としらすのおひたし ★味噌汁(ひじき・キャベツ) ボホルギー 212kcal たんぱく質 15.9g 脂質 8.5g 炭水化物 16.9g ナトリウム 777mg 食塩相当量 2.0g ボネルギー 623kcal たんぱく質 40.5g カンパック 46.4g カトリウム 2194mg 食塩相当量 5.6g	麦麦麦麦 麦 2005 21.0g 9.3g 71.8g 1006mg 2.6g 2.6g 2.55.9g 32.9g 210.6g 2835mg 7.2g	◎キウイフルーツ150 ★ごはん150g 塩ダレポーク 青菜と高野豆腐の煮物 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(巻麩・えのき) ************************************	表 野乳麦 麦 ご飯セット 527kcal 19. 7g 17. 3g 70. 4g 888mg 2. 3g こ飯セット 1397kcal 58. 3g 35. 7g 206. 2g 2673mg 6. 8g	◎りんご150g ★ごはん150g かれい塩焼 スナップえんどう ネギ味噌炒め ポテトビーンズサラダ ★味噌汁(白菜・ひじき) おかず エネルギー 229kcal たんぱく質 21.3g 脱資 9.2g 炭水化物 14.8g ナトリウム 747mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 655kcal たんぱく質 44.0g 脂質 33.1g 炭水化物 44.1g ナトリウム 2093mg 食塩相当量 5.3g	卵麦 ご飯セット 484kcal 26.3g 10.0g 69.4g 976mg 2.5g ご飯セット 1426kcal 59.4g 36.0g 2713mg 6.9g	◎バナナ90g ★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(豆腐・なめこ) ★味噌汁(豆腐・なめこ) **** **** **** **** *** *** *	乳麦 麦 麦 之 5g 12.8g 68.1g 980mg 2.5g 1403kcal 56.6g 33.7g 210.7g 2587mg 6.6g
夕食 合計 合計	◎グレープフルーツ ★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 竹輪の五色きんぴら マリーネサラダ ★すまし汁(若芽・おつゆ麩) おかず エネルギー 280kcal たんぱく質 14.2g 脂質 18.0g 炭水化物 13.3g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 641kcal たんぱく質 39.0g エネルギー 641kcal たんぱく質 39.0g 炭水化物 46.8g ナトリウム 2200mg 食塩相当量 5.6g	表 卵乳表 身 乳表表 一 二飯セット 536kcal 19.4g 18.7g 68.4g 855mg 2.2g 二飯セット 1420kcal 55.3g 35.2g 212.7g 2821mg 7.2g 1617kcal	◎オレンジ200g ★ごはん150g ホッケの幽庵焼 ふきのきんぴら 豚肉とじゃが芋の昆布煮 菜の花としらすのおひたし ★味噌汁(ひじき・キャベツ) おかず エネルギー 212kcal たんぱく質 15.9g 脂質 8.5g 炭水化物 16.9g ナトリウム 777mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 623kcal たんぱく質 40.5g エネルギー 623kcal たんぱく質 40.5g エネルギー 623kcal たんぱく質 30.0g 炭水化物 46.4g ナトリウム 2194mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 822kcal	麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦	◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g 塩ダレポーク 青菜と高野豆腐の煮物 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(巻麩・えのき) おかず エネルギー 265kcal たんぱく質 14.1g 脂質 16.4g 炭水化物 14.9g ナトリウム 662mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 613kcal たんぱく質 41.6g 脂質 32.4g 炭水化物 41.2g ナトリウム 2050mg 食塩相当量 5.2g エネルギー 814kcal	表 卵乳表表表 ご飯セット 527kcal 19.7g 17.3g 70.4g 888mg 2.3g ご飯セット 1397kcal 58.3g 35.7g 206.2g 2673mg 6.8g	 ◎りんご150g ★ごはん150g かれい塩焼 スナップえんどう ネギ味噌炒め ポテトビーンズサラダ ★味噌汁(白菜・ひじき) おかず エネルギー 229kcal たんぱく質 21.3g 脂質 9.2g 炭水化物 14.8g ナトリウム 747mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 655kcal たんぱく質 44.0g エネルギー 655kcal たんぱく質 44.0g ナトリウム 2093mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 862kcal 	卵麦 ご飯セット 484kcal 26.3g 10.0g 69.4g 976mg 2.5g ご飯セット 1426kcal 59.4g 36.0g 208.0g 2713mg 6.9g 1633kcal	◎バナナ90g ★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(豆腐・なめこ) ★味噌汁(豆腐・なめこ) *** *** *** *** *** *** ***	乳麦 麦 麦 麦 20.5g 12.8g 68.1g 980mg 2.5g 1403kcal 56.6g 210.7g 2587mg 6.6g
夕食 合計 合計	◎グレープフルーツ ★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 竹輪の五色きんぴら マリーネサラダ ★すまし汁(若芽・おつゆ麩) おかず エネルギー 280kcal たんぱく質 14.2g 脂質 18.0g 炭水化物 13.3g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 641kcal たんぱく質 39.0g エネルギー 641kcal たんぱく質 39.0g 炭水化物 46.8g ナトリウム 2200mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 838kcal たんぱく質 46.7g	表 卵乳表 身 乳表 表 一二飯セット 536kcal 19.4g 18.7g 68.4g 855mg 2.2g 二二飯セット 1420kcal 55.3g 35.2g 212.7g 2821mg 7.2g 1617kcal 63.0g	◎オレンジ200g ★ごはん150g ホッケの幽庵焼 ふきのきんぴら 豚肉とじゃが芋の昆布煮 菜の花としらすのおひたし ★味噌汁(ひじき・キャベツ) おかず エネルギー 212kcal たんぱく質 15.9g 脂質 8.5g 炭水化物 16.9g ナトリウム 777mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 623kcal たんぱく質 40.5g ボルギー 623kcal たんぱく質 40.5g 炭水化物 46.4g ナトリウム 2194mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 822kcal たんぱく質 48.4g	麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦	◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g 塩ダレポーク 青菜と高野豆腐の煮物 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(巻麩・えのき) おかず エネルギー 265kcal たんぱく質 14.1g 脂質 16.4g 炭水化物 14.9g ナトリウム 662mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 613kcal たんぱく質 41.6g 脂質 32.4g 炭水化物 41.2g ナトリウム 2050mg 食塩相当量 5.2g エネルギー 814kcal たんぱく質 49.0g	表 卵乳表表表 ご飯セット 527kcal 19. 7g 17. 3g 70. 4g 888mg 2. 3g ご飯セット 1397kcal 58. 3g 35. 7g 206. 2g 2673mg 6. 8g 1598kcal 65. 7g	◎りんご150g ★ごはん150g かれい塩焼 スナップえんどう ネギ味噌炒め ポテトピーンズサラダ ★味噌汁(白菜・ひじき) おかず エネルギー 229kcal たんぱく質 21.3g 脂質 9.2g 炭水化物 14.8g ナトリウム 747mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 655kcal たんぱく質 44.0g たんぱく質 44.0g 大んぱく質 44.0g ナトリウム 2093mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 862kcal たんぱく質 50.1g	卵麦 ご飯セット 484kcal 26.3g 10.0g 69.4g 976mg 2.5g ご飯セット 1426kcal 59.4g 36.0g 208.0g 2713mg 6.9g 1633kcal 65.5g	◎バナナ90g ★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(豆腐・なめこ) ★味噌汁(豆腐・なめこ) **** **** **** *** *** *** **	乳麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦
夕食 合計 合計	◎グレープフルーツ ★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 竹輪の五色きんぴら マリーネサラダ ★すまし汁(若芽・おつゆ麩) おかず エネルギー 280kcal たんぱく質 14.2g 脂質 18.0g 炭水化物 13.3g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 641kcal たんぱく質 39.0g 炭水化物 46.8g ナトリウム 2200mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 838kcal たんぱく質 46.7g 脂質 39.6g エネルギー 838kcal	表 卵乳表 身 乳表 表 一二飯セット 536kcal 19.4g 18.7g 68.4g 855mg 2.2g 二飯セット 1420kcal 55.3g 35.2g 212.7g 2821mg 7.2g 1617kcal 63.0g 42.2g	◎オレンジ200g ★ごはん150g ホッケの幽庵焼 ふきのきんぴら 豚肉とじゃが芋の昆布煮 菜の花としらすのおひたし ★味噌汁(ひじき・キャベツ) おかず エネルギー 212kcal たんぱく質 15.9g 脂質 8.5g 炭水化物 16.9g ナトリウム 777mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 623kcal たんぱく質 40.5g 脂質 30.0g 炭水化物 46.4g 上トリウム 2194mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 822kcal たんぱく質 48.4g 脂質 37.0g	麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦	◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g 塩ダレポーク 青菜と高野豆腐の煮物 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(巻麩・えのき) おかず エネルギー 265kcal たんぱく質 14.1g 脂質 16.4g 炭水化物 14.9g ナトリウム 662mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 613kcal たんぱく質 41.6g 脂質 32.4g ガトリウム 2050mg 食塩相当量 5.2g エネルギー 814kcal たんぱく質 49.0g 脂質 39.4g	表 卵乳表表表 ご飯セット 527kcal 19.7g 17.3g 70.4g 888mg 2.3g ご飯セット 1397kcal 58.3g 35.7g 206.2g 2673mg 6.8g 1598kcal 65.7g 42.7g	◎りんご150g ★ごはん150g かれい塩焼 スナップえんどう ネギ味噌炒め ポテトピーンズサラダ ★味噌汁(白菜・ひじき) おかず エネルギー 229kcal たんぱく質 21.3g 脂質 9.2g 炭水化物 14.8g ナトリウム 747mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 655kcal たんぱく質 44.0g 脂質 33.1g 炭水化物 44.1g ナトリウム 2093mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 862kcal たんぱく質 50.1g 脂質 40.2g	卵麦 - 二飯セット 484kcal - 26. 3g 10. 0g 69. 4g 976mg 2. 5g - 二飯セット 1426kcal 59. 4g 36. 0g 271 3mg 6. 9g 1633kcal 65. 5g 43. 1g	◎バナナ90g ★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(豆腐・なめこ) ★味噌汁(豆腐・なめこ) ★味噌汁(豆腐・なめこ) おかず エネルギー 215kcal たんぱく質 15.1g 脂質 11.8g 炭水化物 13.1g ナトリウム 726mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 623kcal たんぱく質 40.3g 脂質 31.1g 炭水化物 44.5g ナトリウム 1939mg 食塩相当量 4.9g エネルギー 821kcal たんぱく質 47.2g 脂質 38.1g	乳麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦克
夕食 合計 間食	◎グレープフルーツ ★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 竹輪の五色きんぴら マリーネサラダ ★すまし汁(若芽・おつゆ麩) おかず エネルギー 280kcal たんぱく質 14.2g 脂質 18.0g 炭水化物 13.3g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 641kcal たんぱく質 39.0g 脂質 32.0g 炭水化物 46.8g ナトリウム 2200mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 838kcal たんぱく質 46.7g 脂質 39.0g エネルギー 838kcal	表 卵乳表 野乳表 麦 ご飯セット 536kcal 19.4g 18.7g 68.4g 855mg 2.2g ご飯セット 1420kcal 55.3g 35.2g 212.7g 2821mg 7.2g 1617kcal 63.0g 42.2g 240.5g	◎オレンジ200g ★ごはん150g ホッケの幽庵焼 ふきのきんぴら 豚肉とじゃが芋の昆布煮 菜の花としらすのおひたし ★味噌汁(ひじき・キャベツ) おかず エネルギー 212kcal たんぱく質 15.9g 脂質 8.5g 炭水化物 16.9g ナトリウム 777mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 623kcal たんぱく質 40.5g 脂質 30.0g 炭水化物 46.4g ナトリウム 2194mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 822kcal たんぱく質 48.4g 上んぱく質 48.4g 脂質 37.0g 炭水化物 74.6g	表表表表	◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g 塩ダレポーク 青菜と高野豆腐の煮物 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(巻麩・えのき) おかず エネルギー 265kcal たんぱく質 14.1g 脂質 16.4g 炭水化物 14.9g ナトリウム 662mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 613kcal たんぱく質 41.6g 脂質 32.4g カナトリウム 2050mg 食塩相当量 5.2g エネルギー 814kcal たんぱく質 49.0g 脂質 39.4g 炭水化物 70.1g	表 卵乳表表 麦 ご飯セット 527kcal 19.7g 17.3g 70.4g 888mg 2.3g ご飯セット 1397kcal 58.3g 35.7g 206.2g 2673mg 6.8g 1598kcal 65.7g 42.7g 235.1g	◎りんご150g ★ごはん150g かれい塩焼 スナップえんどう ネギ味噌炒め ポテトピーンズサラダ ★味噌汁(白菜・ひじき) おかず エネルギー 229kcal たんぱく質 21.3g 脂質 9.2g 炭水化物 14.8g ナトリウム 747mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 655kcal たんぱく質 44.0g 脂質 33.1g 炭水化物 44.1g ナトリウム 2093mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 862kcal たんぱく質 50.1g 脂質 40.2g 炭水化物 76.0g	卵麦 ご飯セット 484kcal 26.3g 10.0g 69.4g 976mg 2.5g ご飯セット 1426kcal 59.4g 36.0g 208.0g 2713mg 6.9g 1633kcal 65.5g 43.1g 239.9g	◎バナナ90g ★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(豆腐・なめこ) ★味噌汁(豆腐・なめこ) ★味噌汁(豆腐・なめこ) たんぱく質 15.1g 脂質 11.8g 炭水化物 13.1g ナトリウム 726mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 623kcal たんぱく質 40.3g 脂質 31.1g 炭水化物 44.5g ナトリウム 1939mg 食塩相当量 4.9g エネルギー 821kcal たんぱく質 47.2g 脂質 38.1g 炭水化物 73.4g	乳麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦克
夕食 合計 間	◎グレープフルーツ ★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 竹輪の五色きんぴら マリーネサラダ ★すまし汁(若芽・おつゆ麩) **すまし汁(若芽・おつゆ麩) **すまし汁(若芽・おつゆ麩) **すまし汁(若芽・おつゆ麩) **すまし汁(若芽・おつゆ麩) **すまし汁(若芽・おつゆ麩) **すまし汁(若芽・おつゆ麩) **すまし汁(若芽・おつゆ麩) ***********************************	表 卵乳表 野乳表 麦 ご飯セット 536kcal 19.4g 18.7g 68.4g 855mg 2.2g ご飯セット 1420kcal 55.3g 35.2g 212.7g 2821mg 7.2g 1617kcal 63.0g 42.2g 240.5g 2897mg	◎オレンジ200g ★ごはん150g ホッケの幽庵焼 ふきのきんぴら 豚肉とじゃが芋の昆布煮 菜の花としらすのおひたし *味噌汁(ひじき・キャペツ) おかず エネルギー 212kcal たんぱく質 15.9g 脂質 8.5g 炭水化物 16.9g ナトリウム 777mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 623kcal たんぱく質 40.5g 脂質 30.0g 炭水化物 46.4g ナトリウム 2194mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 822kcal たんぱく質 48.4g 脂質 37.0g 炭水化物 74.6g ナトリウム 2270mg	表表表表	◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g 塩ダレポーク 青菜と高野豆腐の煮物 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(巻麩・えのき) おかず エネルギー 265kcal たんぱく質 14.1g 脂質 16.4g 炭水化物 14.9g ナトリウム 662mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 613kcal たんぱく質 41.6g 脂質 32.4g 炭水化物 41.2g 大トリウム 2050mg 食塩相当量 5.2g エネルギー 814kcal たんぱく質 49.0g 脂質 39.4g 炭水化物 70.1g ナトリウム 2127mg	表 卵乳表表 麦 ご飯セット 527kcal 19.7g 17.3g 70.4g 888mg 2.3g ご飯セット 1397kcal 58.3g 35.7g 206.2g 2673mg 6.8g 1598kcal 65.7g 42.7g 235.1g 2750mg	◎りんご150g ★ごはん150g かれい塩焼 スナップえんどう ネギ味噌炒め ポテトピーンズサラダ ★味噌汁(白菜・ひじき) おかず エネルギー 229kcal たんぱく質 21.3g 脂質 9.2g 炭水化物 14.8g ナトリウム 747mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 655kcal たんぱく質 44.0g 脂質 33.1g 炭水化物 44.1g ナトリウム 2093mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 862kcal たんぱく質 50.1g 脂質 40.2g 炭水化物 76.0g ナトリウム 2167mg	卵麦 ご飯セット 484kcal 26.3g 10.0g 69.4g 976mg 2.5g ご飯セット 1426kcal 59.4g 36.0g 208.0g 2713mg 65.5g 43.1g 239.9g 2787mg	◎バナナ90g ★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(豆腐・なめこ) ★味噌汁(豆腐・なめこ) ★味噌汁(豆腐・なめこ) たんぱく質 15.1g 脂質 11.8g 炭水化物 13.1g ナトリウム 726mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 623kcal たんぱく質 40.3g 脂質 31.1g 炭水化物 44.5g ナトリウム 1939mg 食塩相当量 4.9g エネルギー 821kcal たんぱく質 47.2g 脂質 38.1g 炭水化物 73.4g ナトリウム 2013mg	乳麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦克克
夕食 合計 合計 間食込)	◎グレープフルーツ ★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 竹輪の五色きんぴら マリーネサラダ ★すまし汁(若芽・おつゆ麩) おかず エネルギー 280kcal たんぱく質 14.2g 脂質 18.0g 炭水化物 13.3g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 641kcal たんぱく質 39.0g 脂質 32.0g 炭水化物 46.8g ナトリウム 2200mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 838kcal たんぱく質 46.7g 脂質 39.0g エネルギー 838kcal	表 卵乳表 卵乳表 麦 ご飯セット 536kcal 19. 4g 18. 7g 68. 4g 855mg 2. 2g 212. 7g 2821mg 7. 2g 1617kcal 63. 0g 42. 2g 240. 5g 2897mg 7. 4g	◎オレンジ200g ★ごはん150g ホッケの幽庵焼 ふきのきんぴら 豚肉とじゃが芋の昆布煮 薬の花としらすのおひたし *味噌汁(ひじき・キャベツ) おかず エネルギー 212kcal たんぱく質 15.9g 脂質 8.5g 炭水化物 16.9g ナトリウム 777mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 623kcal たんぱく質 40.5g 脂質 30.0g 炭水化物 46.4g ナトリウム 2194mg 食塩相当量 5.26kcal たんぱく質 48.4g 脂質 37.0g 炭水化物 74.6g ナトリウム 2270mg 食塩相当量 5.8g	表表表表	◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g 塩ダレポーク 青菜と高野豆腐の煮物 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(巻麩・えのき) おかず エネルギー 265kcal たんぱく質 14.1g 脂質 16.4g 炭水化物 14.9g ナトリウム 662mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 613kcal たんぱく質 41.6g 脂質 32.4g カナトリウム 2050mg 食塩相当量 5.2g エネルギー 814kcal たんぱく質 49.0g 脂質 39.4g 炭水化物 70.1g	表 卵乳表表表 ご飯セット 527kcal 19.7g 17.3g 70.4g 888mg 2.3g ご飯セット 1397kcal 58.3g 35.7g 206.2g 2673mg 6.8g 1598kcal 65.7g 42.7g 235.1g 2750mg 7.0g	◎りんご150g ★ごはん150g かれい塩焼 スナップえんどう ネギ味噌炒め ポテトピーンズサラダ ★味噌汁(白菜・ひじき) おかず エネルギー 229kcal たんぱく質 21.3g 脂質 9.2g 炭水化物 14.8g ナトリウム 747mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 655kcal たんぱく質 44.0g 脂質 33.1g 炭水化物 44.1g ナトリウム 2093mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 862kcal たんぱく質 50.1g 脂質 40.2g 炭水化物 76.0g	卵麦 ご飯セット 484kca1 26.3g 10.0g 69.4g 976mg 2.5g ご飯セット 1426kca1 59.4g 36.0g 208.0g 2713mg 6.9g 16.33kca1 65.5g 43.1g 239.9g 2787mg 7.1g	◎バナナ90g ★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(豆腐・なめこ) ★味噌汁(豆腐・なめこ) ★味噌汁(豆腐・なめこ) おかず エネルギー 215kcal たんぱく質 15.1g 脂質 11.8g 炭水化物 13.1g ナトリウム 726mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 623kcal たんぱく質 40.3g 脂質 31.1g 炭水化物 44.5g ナトリウム 1939mg 食塩相当量 4.9g エネルギー 821kcal たんぱく質 47.2g 脂質 38.1g 炭水化物 73.4g ナトリウム 2013mg 食塩相当量 5.1g	乳麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦

[※]献立は予告無く変更することがあります。

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

お食事の作り方



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

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。





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

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

[※]商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

[※]お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。

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



週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

	コーゴいしかわ					1 3 1 30								
	2月28日(月	1)	3月	1日(火)	3 F	2日(水)	3 F	3日(木	;)	3 F	4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120g		★ ごはん120			★ごはん12			★ごはん12			★ごはん12		
	えび団子とかぶの煮物	卵麦え	寄せ豆腐のう	うすあん	卵麦	ロールキャベッ	ノのスープ煮	卵乳麦	肉団子の中	華炒め	卵乳麦落か	高野豆腐イ	ンゲン煮	麦
	ツナと大豆の炒め煮	麦	人参の炒り煮	煮	麦	大豆とごぼう	の味噌炒め	麦落	法蓮草と油	揚の煮物	麦	里芋のおろ		麦
	もずくの酢の物	麦	キャベツと鶏肉の甘			大根と青菜の			根菜の柚子	マリネ		菜の花と蒸し鶏の	ピーナッツ和え	
		^			^			^						~/1
朝	おかず	ご飯セット	! г	おかず	ご飯セット	1	ナシナ	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット		ナンナー	ご飯セット
食							おかず		エネルギー			- -	おかず	
	エネルギー 175kcal	368KCa1				エネルギー	138kcal					エネルギー	163kcal	356kcal
	たんぱく質 11.7g		たんぱく質	1. /g		たんぱく質	9.1g	12. 4g	たんぱく質			たんぱく質	10.2g	13. 5g
	脂質 5.8g	6. 3g	脂質	8.7g	9. 2g	脂質	5.1g	5. 6g 57. 5g	脂質	5. 6g	6.1g	脂質	5. 6g	6.1g
	炭水化物 18.9g	60.8g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	15. 6g	57. 5g	炭水化物	19. 7g	61.6g	炭水化物	17. 7g	59. 6g
	ナトリウム 619mg	620mg	ナトリウム	764mg		ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	578mg	579mg
	食塩相当量 1.6g	1. 6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1. 5g	1. 5g
	★ごはん120g		★ ごはん120	g		★ごはん12	0g		★ごはん12	.0g		★ごはん12	.0g	
	スペイン風オムレツ	卵乳麦	鶏肉のマーマ	レード煮	麦	サワラのバジル			鶏肉のごま	焼き	麦	ブリの味噌	焼	
	ブロッコリー	31-102	アスパラ		^	チンゲン菜とピー			人参のきん		麦	ピーマンソ		卵乳麦
	さつま揚げと小松菜の煮浸し	加圭	チンジャオロ	コース	卵麦	竹の子のカレー			白菜のスー		乳麦	白菜と麩の		
	白菜と挽肉の旨煮	麦	枝豆とかにか			ブロッコリー	のゴマヂラ	110人	大根のマヨネ			キャベツサ	-	31-22
	ロ米と抗内の日息	友	校立とからか	よの点物	卵支が		のコマ和え	孔友	人似のマコイ	トーへ和え	卯孔友	マヨネーズ		50
												< = 1 - 1	(小表)	卵
尽			ĺ			ĺ						1		
昼食			_									1		
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー 186kcal					エネルギー	210kcal		エネルギー	266kcal	459kcal	エネルギー	245kcal	438kcal
	たんぱく質 13.1g		たんぱく質	16.9g	20. 2g	たんぱく質	18. 4g		たんぱく質	14. 6g	17. 9g	たんぱく質	15. 0g	18. 3g
	脂質 8.8g	9.3g	脂質	12.8g	13. 3g	脂質	10.9g	11. 4g	脂質	18. 3g	18.8g	脂質	13.7g	14. 2g
	炭水化物 14.6g	56. 5g	炭水化物	14. 7g	56. 6g	炭水化物	10.7g	52. 6g	炭水化物	9.6g	51.5g	炭水化物	13. 7g	55. 6g
				653mg	654mg	ナトリウム	662mg		ナトリウム	626mg		ナトリウム	635mg	636mg
	1) P 1) 1/A 1 0931118	0941118												
					1 7g	食塩相当量				1 6g	1 6g			
	食塩相当量 2.3g		食塩相当量	1. 7g	1. 7g	食塩相当量	1.7g		食塩相当量		1. 6g	食塩相当量	1. 6g	1. 6g
間食	食塩相当量 2.3g ◎牛乳180g	2. 3g	食塩相当量 ◎牛乳180g	1. 7g	1. 7g	食塩相当量 ◎牛乳180g	1.7g	1. 7g	食塩相当量 ◎牛乳180g		1. 6g	食塩相当量 ◎牛乳180g	1. 6g	
間食	食塩相当量 2.3g ②牛乳180g ②グレープフルーツ2	2. 3g	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎オレンジ2	1. 7g 200g	1. 7g	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎キウイフ	1.7g ルーツ15	1. 7g	食塩相当量	0g	1. 6g	食塩相当量	1. 6g	
間食	食塩相当量 2.3g ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ ★ごはん120g	2.3g 200g	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎オレンジ2 ★ごはん120	1. 7g	1. 7g	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん12	1.7g ルーツ15 0g	1. 7g	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12	0g 0g	1. 6g	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎バナナ90 ★ごはん12	1. 6g g 0g	1. 6g
間食	食塩相当量 2.3g ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ: ★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース	2.3g 200g 麦	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎オレンジ2 ★ごはん120 ホッケの幽屑	1. 7g 200g g を焼	1.7g 麦	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん12 塩ダレポー	1.7g ルーツ15 0g ク	1. 7g	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 かれい塩焼	0g 0g	1.6g	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎バナナ90 ★ごはん12 豚肉と野菜の	1.6g g 0g トマト炒め	1. 6g 乳麦
間食	食塩相当量 2.3g ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ: ★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 竹輪の五色きんぴら	2.3g 200g 麦 卵乳麦	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎オレンジ2 ★ごはん120 ホッケの幽屑 ふきのきんひ	1.7g 200g g 転焼 ぷら	1.7g 麦 麦	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん12 塩ダレポー 青菜と高野5	1.7g ルーツ15 0g ク 豆腐の煮物	1.7g)g 麦	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 かれい塩焼 スナップえ	0g 0g 0g んどう		食塩相当量 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん12g 豚肉と野菜の ブロッコリ	1.6g g 0g トマト炒め 一の煮物	1. 6g 乳麦 麦
間食	食塩相当量 2.3g ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ: ★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース	2.3g 200g 麦	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎オレンジ2 ★ごはん120 ホッケの幽屑 ふきのきんて 豚肉とじゃが芋	1. 7g 200g g を焼 いら きの昆布煮	1.7g 麦 麦 麦	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん12 塩ダレポー	1.7g ルーツ15 0g ク 豆腐の煮物	1.7g)g 麦	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 かれい塩焼 スナッ噌炒	0g 0g 0g んどう め	麦	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎バナナ90 ★ごはん12 豚肉と野菜の	1.6g g 0g トマト炒め 一の煮物	1. 6g 乳麦
間食	食塩相当量 2.3g ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ: ★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 竹輪の五色きんぴら	2.3g 200g 麦 卵乳麦	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎オレンジ2 ★ごはん120 ホッケの幽屑 ふきのきんひ	1. 7g 200g g を焼 いら きの昆布煮	1.7g 麦 麦 麦	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん12 塩ダレポー 青菜と高野5	1.7g ルーツ15 0g ク 豆腐の煮物	1.7g)g 麦	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 かれい塩焼 スナップえ	0g 0g 0g んどう め	麦	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん12g 豚肉と野菜の ブロッコリ	1.6g g 0g トマト炒め 一の煮物	1. 6g 乳麦 麦
間食	食塩相当量 2.3g ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ: ★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 竹輪の五色きんぴら	2.3g 200g 麦 卵乳麦	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎オレンジ2 ★ごはん120 ホッケの幽屑 ふきのきんて 豚肉とじゃが芋	1. 7g 200g g を焼 いら きの昆布煮	1.7g 麦 麦 麦	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん12 塩ダレポー 青菜と高野5	1.7g ルーツ15 0g ク 豆腐の煮物	1.7g)g 麦	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 かれい塩焼 スナッ噌炒	0g 0g 0g んどう め	麦	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん12g 豚肉と野菜の ブロッコリ	1.6g g 0g トマト炒め 一の煮物	1. 6g 乳麦 麦
	食塩相当量 2.3g ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ: ★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 竹輪の五色きんぴら	2.3g 200g 麦 卵乳麦	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎オレンジ2 ★ごはん120 ホッケの幽屑 ふきのきんて 豚肉とじゃが芋	1. 7g 200g g を焼 いら きの昆布煮	1.7g 麦 麦 麦	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん12 塩ダレポー 青菜と高野5	1.7g ルーツ15 0g ク 豆腐の煮物	1.7g)g 麦	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 かれい塩焼 スナッ噌炒	0g 0g 0g んどう め	麦	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん12g 豚肉と野菜の ブロッコリ	1.6g g 0g トマト炒め 一の煮物	1. 6g 乳麦 麦
B	食塩相当量 2.3g ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ: ★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 竹輪の五色きんぴら マリーネサラダ	2.3g 200g 麦 卵乳麦 卵乳麦	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎オレンジ2 ★ごはん120 ホッケの幽屑 ふきのきんで 薬の花としらする	1. 7g 200g g を焼 パら さの昆布煮 のおひたし	1.7g 麦 麦 麦 麦	<u>食塩相当量</u> ◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん12 塩ダレポー 青菜ととッナ	1.7g ルーツ15 0g ク 豆腐の煮物 のサラダ	1. 7g Og 麦 卵乳麦	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 かれい塩焼 スナッ噌炒	0g 0g 0g んどう め レズサラダ	麦卵麦	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎パナナ90 ★ごはん12 豚肉と野菜の ブロッコリ 法蓮草のお	1.6g g 0g トマト炒め 一の煮物	1. 6g 乳麦 麦 麦
	食塩相当量 2.3g ③牛乳180g ⑤グレープフルーツが ★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 竹輪の五色きんぴらマリーネサラダ おかず	2.3g 200g 麦 卵乳麦 卵乳麦	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎オレンジ2 ★ごはん120 ホッケの幽屑 ふきのきんで 薬の花としらする	1. 7g 200g g を焼 パら さの昆布煮 のおひたし	1.7g 麦 麦 麦 麦 麦	<u>食塩相当量</u> ◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん12 塩ダレポー 青麻瓜とツナ	1.7g ルーツ150 0g ク 豆腐の煮物 のサラダ	1. 7g Og 麦 卵乳麦	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎りよご15 ★ごはん12 かれい塩焼 スナギ・ビーン ポテトビーン	0g 0g 0g んどう め レズサラダ	麦卵麦ご飯セット	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎バナナ90 ★ごはん12 豚肉と野菜の ブロ草のお	1.6g g 0g トマト炒め 一の煮物	1. 6g 乳麦 麦
B	食塩相当量 2.3g ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ: ★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 竹輪の五色きんぴら マリーネサラダ	2.3g 200g 麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳表 473kcal	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎オレンジ2 ★ごはん120 ホッケの幽屑 ふきのきんで 薬の花としらすな エネルギー	1. 7g 200g 1g を焼 がら きの昆布煮 のおひたし おかず 212kcal	5 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 る (2014年) 1405年 14	<u>食塩相当量</u> ◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん12 塩ダレポー 青菜ととッナ	1. 7g ルーツ15 0g ク 豆腐の煮物 のサラダ おかず 265kcal	1. 7g Dg 麦 卵乳麦 ご飯セット 458kcal	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎りりに1515 ★だれい塩だないないないないないないないないないないないないないないないないないない。 ポテトビーン	0g 0g んどう め レズサラダ おかず 229kcal	麦 卵麦 ご飯セット 422kcal	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎バナナ90 ★ごはん12 豚肉と野菜の ブ蓮草のお	1.6g g 0g トマト炒め 一の煮物 ひたし	1. 6g 乳麦 麦 麦 ご飯セット 408kcal
B	食塩相当量 2.3g ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ ★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 竹輪の五色きんぴら マリーネサラダ おかず エネルギー 280kca	2.3g 200g 麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳表 473kcal	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎オレンジ2 ★ごはん120 ホッケの幽屑 ふきのきんで 薬の花としらすな エネルギー	1. 7g 200g 1g を焼 がら きの昆布煮 のおひたし おかず 212kcal	1. 7g 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん12 塩菜以上の 本芸がした。 本芸がした。 本芸がした。 エネルギー	1. 7g ルーツ15 0g ク 豆腐の煮物 のサラダ おかず 265kcal 14. 1g	1. 7g Dg 麦 卵乳麦 ご飯セット 458kcal	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎りりに1515 ★だれい塩だないないないないないないないないないないないないないないないないないない。 ポテトビーン	0g 0g んどう め レズサラダ おかず 229kcal	麦 卵麦 ご飯セット 422kcal	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎バナナ90 ★ごはん12 豚肉と野菜の ブ蓮草のお	1.6g g 0g トマト炒め 一の煮物 ひたし おかず	1. 6g 乳麦 麦 麦 ご飯セット 408kcal 18. 4g
B	食塩相当量 2.3g ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ ★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 竹輪の五色きんぴら マリーネサラダ おかず エネルギー 280kcal たんぱく質 14.2g	2.3g 200g 麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳表 473kcal	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎オレンジ2 ★ごはん120 ホッケの幽屑 ふきのきんで 豚肉とじゃが芋 菜の花としらする	1.7g 000g g を焼 パの昆布煮 のおひたし おかず 212kcal 15.9g	表 麦 麦 麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 405kcal 19, 2g	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎キウイフ ★ゴはルポー 青南 エネルピ エキルピ エキー なば エキー なば エキー なが とと ン・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1. 7g ルーツ15 0g ク 豆腐の煮物 のサラダ おかず 265kcal 14. 1g	1. 7g Dg 麦 卵乳麦 ご飯セット 458kcal	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎りりはし1515 ★ごれい塩分 かスナギテトビーン エネルギー たんぱく質	0g 0g んどう め レズサラダ 229kcal 21.3g	麦 卵麦 ご飯セット 422kcal 24.6g	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎バナナ90 ★ごはん12 豚肉ロッ草のお ボールギー たんぱく	1. 6g g Og トマト炒め 一の煮物 ひたし おかず 215kcal	1. 6g 乳麦 麦 麦 ご飯セット 408kcal 18. 4g
B	食塩相当量 2.3g ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ/ ★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 竹輪の五色きんぴら マリーネサラダ おかず エネルギー 280kcal たんぱく質 14.2g 脂質 18.0g	2.3g 200g 麦 卵乳麦 卵乳麦 17.5g 18.5g	食塩相当量 ◎ 牛乳180g ◎ オレンジ2 ★ごはん120 ホッケのきんで 豚肉とじゃが芋菜の花としらすな エネルギー たんぱく質 脂質	1.7g 1.00g 1g を焼 がら のおひたし おかず 212kcal 15.9g 8.5g	表 麦麦麦 麦 10.2g 9.0g	食塩相当180g ◎牛乳180g ◎キウイフロン ★はいるではいるではいるではいるではいるです。 塩素瓜ととップナーではいるでは、 エたんば 脂質	1. 7g ルーツ15 0g ク 豆腐の煮物 のサラダ おかず 265kcal 14. 1g 16. 4g	1. 7g フg 麦 卵乳麦 ご飯セット 458kcal 17. 4g 16. 9g	食塩相当量 ◎ 牛乳180g ◎ りがこい1215 ★かれいナギャビーン エたんぱ 脂質	0g 0g 0g んどう め レズサラダ 229kcal 21.3g 9.2g	麦 卵麦 ご飯セット 422kcal 24.6g 9.7g	食塩相当量 ◎牛乳180g ◎バナナ90 ★ごはか12 豚肉とッコ 大変の ボカナッカ ボカナッカ ボカルギー 大んぱく 脂質	1. 6g g 0g トマト炒め 一の煮物 ひたし おかず 215kcal 15. 1g 11. 8g	1. 6g 乳麦 麦 麦 - ご飯セット 408kcal 18. 4g 12. 3g
B	食塩相当量 2.3g ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ/ ★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 竹輪の五色きんぴら マリーネサラダ おかず エネルギー 280kcal たんぱく質 14.2g 脂質 18.0g 炭水化物 13.3g	2.3g 200g 麦 卵乳麦 卵乳麦 17.5g 18.5g 55.2g	食塩相当量 ◎ 牛乳180g ◎ オレンジ2 ★ごはん120 ホッケのきんで 豚肉とじしらすな エネルギー たんぱく質 炭水化物	1.7g 1.00g Ig を焼 がら のおひたし おかず 212kcal 15.9g 8.5g 16.9g	表 麦麦麦 麦 <u>ご飯セット</u> 405kcal 19.2g 9.0g 58.8g	食塩相到180g ◎牛キウス12 ★塩青南 本点はいる。 本点はいる。 本点はいる。 本点はいる。 本点はいる。 本点はいる。 本点はいる。 本点はいる。 本点はいる。 本点はいる。 本点ははいる。 本点ははいる。 本にはいる。 本にはいる。 本にはいる。 本にはいる。 本にはいる。 本にはいる。 本にはいる。 本にはいる。 本にはいる。 本にはいる。 本にはいる。 本にはいる。 本にはいる。 本にはいる。 本にはいる。 本にはいる。 をいる。 本には、 をにはいる。 本には、 をには、	1. 7g ルーツ15 0g ク 豆腐の煮物 のサラダ 265kcal 14. 1g 16. 4g 14. 9g	1. 7g Dg 麦 駅乳麦 ご飯セット 458kcal 17. 4g 16. 9g 56. 8g	食塩相到180g ◎牛乳180g ◎サリご15 ★かれいすべいはい塩プラット エたんぱ ボールで エたんぱ ボールで	0g 0g 0g んどう め ンズサラダ 229kcal 21.3g 9.2g 14.8g	麦 卵麦 ご飯セット 422kcal 24.6g 9.7g 56.7g	食塩相当180g ◎牛乳180g ◎バナナ90 ★ ボナナの12 下のとップ 下のとップ ボールようの ボールようの ボールようの ボールようの ボールようの ボールようの ボールようの ボールようの ボールようの ボールようの ボールようの ボールようの ボールようの ボール・カーで ボール・カー	1. 6g g Og トマト炒め 一の煮物 ひたし 315kcal 15. 1g 11. 8g 13. 1g	1. 6g 乳麦 麦 麦 - ご飯セット 408kcal 18. 4g 12. 3g 55. 0g
B	食塩相当量 2.3g ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ ★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 竹輪の五色きんぴら マリーネサラダ おかず エネルギー 280kcal たんぱく質 14.2g 脂質 14.0g 炭水化物 13.3g ナトリウム 688mg	2.3g 200g 麦 卵乳麦 卵乳麦 17.5g 18.5g 55.2g 689mg	食塩相当180g ◎ 中 1180g ◎ オレンジ2 ★ ご い た 120 所 か きゃ が きゃ と し ら ら で ド ト リ ウ ム に 物 し ナ ト リ ウ ム	1.7g 1.00g Ig を焼 よいす 212kcal 15.9g 8.5g 16.9g 777mg	表表表表 ご飯セット 405kcal 19.2g 9.0g 58.8g 778mg	食塩年180g ◎ 180g ◎ 180g ◎ 180g ● 180g ● 180g ● 180g ● 180g ● 180g 18	1. 7g ルーツ15 0g ク 豆腐の煮物 のサラダ 265kcal 14. 1g 16. 4g 14. 9g 662mg	1. 7g フg 麦 卵乳麦 ご飯セット 458kcal 17. 4g 16. 9g 56. 8g 663mg	食塩相到180g ◎牛りに1515 ★かれナギート 本れよいは、塩ブラックでは、塩ブラックでは、塩ブラックでは、塩ブラックでは、カールでは、カー	0g 0g 0g んどう め ノズサラダ 229kcal 21.3g 9.2g 14.8g 747mg	麦 卵麦 ご飯セット 422kcal 24.6g 9.7g 56.7g 748mg	食塩相到180g ◎ 件到180g ◎ バナナ90 ★ 豚 ブ 法 下 水 に 野 マ リ カ に サ エ た に 野 水 ル ぱ ぱ で か に か に か に か に か に か に か に か に か に か	1.6g g 0g トマト炒め 一の煮物 ひたし 215kcal 15.1g 11.8g 13.1g 726mg	1. 6g 乳麦 麦 麦 - ご飯セット 408kcal 18. 4g 12. 3g 55. 0g 727mg
B	食塩相当量 2.3g ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ/ ★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 竹輪の五色きんぴら マリーネサラダ おかず エネルギー 280kcal たんぱく質 14.2g 脂質 18.0g 炭水化物 13.3g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g	2.3g 200g 麦 卵乳麦 卵乳麦 17.5g 18.5g 55.2g 689mg 1.8g	食塩相当量 ◎ 牛乳180g ◎ オレンジ2 ★ごはん120 木っちのとしいらられる。 本の花としいられる。 本のばく エたんばく質 大んばく質 大い切りな	1.7g 1.00g 1g を焼 がら このおひたし 212kcal 15.9g 8.5g 16.9g 777mg 2.0g	表 麦麦麦麦 麦 <u>ご飯セット</u> 405kcal 19.2g 9.0g 58.8g 778mg 2.0g	食塩相到180g ◎牛キウス12 ★塩青南 本点はいる。 本点はいる。 本点はいる。 本点はいる。 本点はいる。 本点はいる。 本点はいる。 本点はいる。 本点はいる。 本点はいる。 本点ははいる。 本点ははいる。 本にはいる。 本にはいる。 本にはいる。 本にはいる。 本にはいる。 本にはいる。 本にはいる。 本にはいる。 本にはいる。 本にはいる。 本にはいる。 本にはいる。 本にはいる。 本にはいる。 本にはいる。 本にはいる。 をいる。 本には、 をにはいる。 本には、 をには、	1. 7g ルーツ150 0g ク 豆腐の煮物のサラダ 265kcal 14. 1g 16. 4g 14. 9g 662mg 1. 7g	1. 7g フg 麦 卵乳麦 ご飯セット 458kcal 17. 4g 16. 9g 56. 8g 663mg 1. 7g	食塩相到180g ◎牛乳180g ◎サリご15 ★かれいすべいはい塩プラット エたんぱ ボールで エたんぱ ボールで	0g 0g 0g んどう め ンズサラダ 229kcal 21.3g 9.2g 14.8g 747mg	麦 卵麦 ご飯セット 422kcal 24.6g 9.7g 56.7g 748mg 1.9g	食塩相当180g ◎牛乳180g ◎バナナ90 ★豚ロ立蓮 本ルばよ野コリお エたん質 化・リリョ 食塩相当180g ボナナシロ ボップ は野コリお ボールばよ エたん質 化・リリョ 食塩相当 ・バーリー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1. 6g g Og トマト炒め 一の煮物 ひたし 3.15kcal 15.1g 11. 8g 13. 1g 726mg 1. 8g	1. 6g 乳麦 麦 麦 ご飯セット 408kcal 18. 4g 12. 3g 55. 0g 727mg 1. 8g
B	食塩相当量 2.3g ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ/ ★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 竹輪の五色きんぴら マリーネサラダ おかず エネルギー 280kcal たんぱく質 14.2g 脂質 18.0g 炭水化物 13.3g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g	2.3g 200g 麦 卵乳麦 卵乳麦 17.5g 18.5g 18.5g 55.2g 689mg 1.8g	食塩相当量 ◎ 牛乳180g ◎ オレンジ2 ★ ごいん120 木 かっきゃい。 本 かっきゃい。 本 かったとしい。 本 かったとしい。 ボ 本 かっぱく エ た かっぱく 正 た かった。 大 ト リ ウ ム 食塩 大 ト リ ウ ム 食塩 大 ト リ ウ ム	1.7g 1.00g Ig を焼 がら のおひたし おかず 212kcal 15.9g 8.5g 16.9g 777mg 2.0g	表 麦麦麦麦 麦 <u>ご飯セット</u> 405kcal 19.2g 9.0g 58.8g 778mg 2.0g ご飯セット	食塩牛180g ◎牛キごダ英瓜 ★塩青南 本心質 本心質 水・リー 本の質 大・リー 大・リー 本の量	1.7g ルーツ15 0g ク 短腐の煮物 のサラダ おかず 265kcal 14.1g 16.4g 14.9g 662mg 1.7g おかず	1. 7g フg 麦 卵乳麦 ご飯セット 458kcal 17. 4g 16. 9g 56. 8g 663mg 1. 7g ご飯セット	食塩相到180g ◎牛りご1512 ★かスネポーニンに12 ★かスネポーニンに12 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	0g 0g 0g んどう め レズサラダ 229kcal 21.3g 9.2g 14.8g 747mg 1.9g	麦 卵麦 ご飯セット 422kcal 24.6g 9.7g 56.7g 748mg 1.9g ご飯セット	食塩相当180g ◎ 件乳180g ◎ バナナ90 ★ 豚 内 口 蓮 下 水 し 点 エ たん質 北 木 り 引 上 大 り 引 ・ は 物 ・ 大 り 引 ・ 大 り 引	1. 6g g 0g トマト炒め 一の煮物 ひたし おかず 215kcal 15. 1g 11. 8g 13. 1g 726mg 1. 8g	1. 6g 乳麦 麦 ご飯セット 408kcal 18. 4g 12. 3g 55. 0g 727mg 1. 8g
B	食塩相当量 2.3g ③牛乳180g ③グレープフルーツ/ ★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 竹輪の五色きんぴら マリーネサラダ おかず エネルギー 280kcal たんぱく質 14.2g 脂質 18.0g 炭水化物 13.3g 大・リウム 688mg 食塩相当量 1.7g おかず エネルギー 641kcal	2.3g 200g 麦 卵乳麦 卵乳麦 17.5g 18.5g 18.5g 55.2g 689mg 1.8g ご飯セット 1220kcal	食塩相当量 ◎ 牛乳180g ◎ オレンジ2 ★ ごいん120 木 かっきっしい としい がまめい でもい がまり できる	1.7g 1.00g 「関 を焼 がら のおひたし おかず 212kcal 15.9g 8.5g 16.9g 777mg 2.0g おかず 623kcal	表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g	食塩相 180g ◎ 牛乳 180g ◎ 牛乳 170g ★ は ポープ 120g 塩 青南 エルギ くん質 180g エ たん質 180g エ 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	1.7g ルーツ150 0g ク 短腐の煮物 のサラダ 265kcal 14.1g 16.4g 14.9g 662mg 1.7g おかず 613kcal	1. 7g フg 麦 卵乳麦 ご飯セット 458kcal 17. 4g 16. 9g 56. 8g 663mg 1. 7g ご飯セット 1192kcal	食塩相到180g ◎牛りご1215 ★かスネポートルでは、はブウップでは、塩ブウップでは、塩ブウップでは、塩ブウップでは、カールでは、カールでは、カールでは、カールでは、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、カーの	0g 0g 0g んどう め ノズサラダ 229kcal 21. 3g 9. 2g 14. 8g 747mg 1. 9g おかず 655kcal	麦 卵麦 ご飯セット 422kcal 24.6g 9.7g 56.7g 748mg 1.9g ご飯セット 1234kcal	食塩相 180g ◎ 牛乳180g ◎ バナナ90 ★ ボナナリン ▼ 豚 ロ 立 下 水 に 野 マ コ リ お に が で よ な で で で で で で で で で で で で で で で で で	8 1. 6g g 0g トマト炒め 一の煮物 ひたし おかず 215kcal 15. 1g 13. 1g 726mg 1. 8g おかず 623kcal	1. 6g 乳麦 麦 麦 - ご飯セット 408kcal 18. 4g 12. 3g 55. 0g 727mg 1. 8g - ご飯セット 1202kcal
夕食	食塩相当量 2.3g ③牛乳180g ③グレープフルーツ ★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 竹輪の五色きんぴら マリーネサラダ おかず エネルギー 280kcal たんぱく質 14.2g 脂質 18.0g 炭水化物 13.3g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g おかず エネルギー 641kcal たんぱく質 39.0g	2.3g 200g 麦 卵乳麦 卵乳麦 17.5g 18.5g 18.5g 55.2g 689mg 1.8g 1220kcal 48.9g	食塩相当量 ◎ 中乳180g ◎ オレンジ2 ★ ごはん120 木 ふのとじとしらずで エ たんぱ、 質 水 化 やり 上 は に やり 上 は に やり を は に やり を は に やり 上 は に やり と としまで に で に で で で で で で で で で で で で で で で で	1.7g 100g g を焼 りよの昆布煮 のおひたし 212kcal 15.9g 8.5g 16.9g 2.0g 2.0g 500g 623kcal 40.5g	表表表表表表表表表表表表表表表表示。	食塩年180g ◎牛キコロルー 塩青南 エカルばく 上さがま エカルばく エカル エカル ボー 質 エカル ポー 質 エカルばく かっし 量 エカルばく かっし 量 エカルばく かんぱく アルボー 質 エカルばく アルガル エー できる アルカル エー できる アルカル エー できる アルカル エー できる アルカル アルカル アルカル アルカル アルカル アルカル アルカル アルカ	1. 7g ルーツ15i Og ク 戸腐の煮物 のサラダ おかず 265kcal 14. 1g 16. 4g 14. 9g 1. 7g おかず 613kcal 41. 6g	1. 7g Dg 麦 卵乳麦 - ご飯セット 458kcal - 17. 4g - 16. 9g - 56. 8g - 663mg - 1. 7g - ご飯セット 1192kcal - 51. 5g	食塩年180g ◎牛乳180g ◎中りご1515 ★かれいでは、 ・サインでは、	0g 0g 0g んどう め ノズサラダ 229kcal 21. 3g 9. 2g 14. 8g 747mg 1. 9g 参かず 655kcal 44. 0g	麦 卵麦 ご飯セット 422kcal 24.6g 9.7g 56.7g 748mg 1.9g 二飯セット 1234kcal 53.9g	食塩相到180g ◎牛乳180g ◎バナナ90 ★ 豚 ロ 立 ※ 豚 ロ 立 ※ 豚 ロ 立 ※ 下 た し で で で で で で で で で で で で で で で で で で	8 0g トマト炒め 一の煮物 ひたし おかず 215kcal 15 1g 13 1g 726mg 1.8g おかず 623kcal 40.3g	1. 6g 乳麦 麦 麦 - ご飯セット 408kcal 18. 4g 12. 3g 55. 0g 727mg 727mg 1. 8g ご飯セット 1202kcal 50. 2g
夕食	食塩相当量 2.3g ③牛乳180g ③グレープフルーツ/ ★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 竹輪の五色きんぴら マリーネサラダ おかず エネルギー 280kcal たんぱく質 14.2g 脂質 18.0g 炭水化物 13.3g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 641kcal たんぱく質 39.0g 脂質 32.6g	2.3g 200g 麦 卵乳麦 卵乳麦 125g 18.5g 18.5g 55.2g 689mg 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8	食塩相当量 ◎ 牛乳180g ◎ オレンジ2 ★ごはん120 ホッカのとじたりのというです。 ※ 本ればく エネルばく 上たんぱく 大り中間 大り中間 大り中間 大り中間 大り中間 大り中間 大り中間 大り中間 大り中間 大り中間 大りにはく 大りにはない 大りにない	1.7g 100g g を焼 りよの昆布煮 のおひたし 15.9g 8.5g 16.9g 2.0g 2.0g 30.0g	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表	食塩相 180g ◎牛乳180g ◎牛乳170g ★ボウイル2 塩青南 エルルポイン エルルポイン エルルポイン エルルポイン エルルポイン エルルポイン エルルポイン エルルポイン エルルポイン エールポーン エー	1. 7g ルーツ15i Og ク 豆腐の煮物のサラダ おかず 265kcal 14. 1g 16. 4g 14. 9g 662mg 1. 7g おかず 613kcal 41. 6g 32. 4g	1. 7g Dg 麦 卵乳麦 ご飯セット 458kcal 17. 4g 16. 9g 56. 8g 663mg 1. 7g ご飯セット 1192kcal 51. 5g 33. 9g	食塩年1180g ◎牛乳180g ◎サリご1515 ★ないってはなっている。 ★ないってはなっている。 ままりではなりではなりではなりではなりではなりでする。 ままりではなりではないできます。 ままりできますないできます。 ままりではないできます。 ままりできますないできます。 ままりではないできますないできます。 ままりではないできますないできます。 ままりではないできますないできますないできます。 ままりではないできますないできますないできます。 ままりではないできますないできまないできまないできまないできまないできまないできまないできまないできま	0g 0g んどう めンズサラダ 229kcal 21, 3g 9, 2g 14, 8g 747mg 1, 9g おかず 655kcal 44, 0g 33, 1g	表 卵麦 ご飯セット 422kcal 24.6g 9.7g 56.7g 748mg 1.9g ご飯セット 1234kcal 53.9g 34.6g	食塩年1180g ◎ 1180g ◎ 1180g ◎ 1180g ◎ 1180g ◎ 1180g ※ 1180g	g Og トマト炒め 一の煮物 ひたし おかず 215kcal 15.1g 11.8g 13.1g 726mg 726mg おかず 623kcal 40.3g 31.1g	1. 6g 乳麦 麦 麦 麦 10m tvyl 408kcal 18. 4g 12. 3g 55. 0g 727mg 1. 8g 1202kcal 50. 2g 32. 6g
夕食	食塩相当量 2.3g ③牛乳180g ③グレープフルーツ ★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 竹輪の五色きんぴら マリーネサラダ おかず エネルギー 280kcal たんぱく質 14.2g 脂質 18.0g 炭水化物 13.3g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g おかず エネルギー 641kcal たんぱく質 39.0g	2.3g 200g 麦 卵乳麦 卵乳麦 17.5g 18.5g 55.2g 689mg 1.8g 1.20kcal 48.9g 34.1g 172.5g	食塩相当量 ◎ 中乳180g ◎ オレンジ2 ★ ごはん120 木 ふのとじとしらずで エ たんぱ、 質 水 化 やり 上 は に やり 上 は に やり を は に やり を は に やり 上 は に やり と としまで に で に で で で で で で で で で で で で で で で で	1.7g 100g g を焼 りよの昆布煮 のおひたし 15.9g 8.5g 16.9g 2.0g 2.0g 40.5g	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表	食塩年180g ◎牛キコロルー 塩青南 エカルばく 上さがま エカルばく エカル エカル ボー 質 エカル ポー 質 エカルばく かっし 量 エカルばく かっし 量 エカルばく かんぱく アルボー 質 エカルばく アルガル エー できる アルカル エー できる アルカル エー できる アルカル エー できる アルカル アルカル アルカル アルカル アルカル アルカル アルカル アルカ	1. 7g ルーツ15i Og ク 戸腐の煮物 のサラダ おかず 265kcal 14. 1g 16. 4g 14. 9g 1. 7g おかず 613kcal 41. 6g	1. 7g Dg 麦 卵乳麦 ご飯セット 458kcal 17. 4g 16. 9g 56. 8g 663mg 1. 7g ご飯セット 1192kcal 51. 5g 33. 9g	食塩年180g ◎牛乳180g ◎中りご1515 ★かれいでは、 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	0g 0g 0g んどう め ノズサラダ 229kcal 21. 3g 9. 2g 14. 8g 747mg 1. 9g 参かず 655kcal 44. 0g	表 卵麦 ご飯セット 422kcal 24.6g 9.7g 56.7g 748mg 1.9g ご飯セット 1234kcal 53.9g 34.6g	食塩相到180g ◎牛乳180g ◎バナナ90 ★ 豚 ロ 立 ※ 豚 ロ 立 ※ 豚 ロ 立 ※ 下 た し で で で で で で で で で で で で で で で で で で	8 0g トマト炒め 一の煮物 ひたし おかず 215kcal 15 1g 13 1g 726mg 1.8g おかず 623kcal 40.3g	1. 6g 乳麦 麦 麦 - ご飯セット 408kcal 18. 4g 12. 3g 55. 0g 727mg 727mg 1. 8g ご飯セット 1202kcal 50. 2g
夕食	食塩相当量 2.3g ③牛乳180g ③グレープフルーツ/ ★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 竹輪の五色きんぴら マリーネサラダ おかず エネルギー 280kcal たんぱく質 14.2g 脂質 18.0g 炭水化物 13.3g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 641kcal たんぱく質 39.0g 脂質 32.6g	2.3g 200g 麦 卵乳麦 卵乳麦 125g 18.5g 18.5g 55.2g 689mg 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8	食塩相当量 ◎ 牛乳180g ◎ オレンジ2 ★ごはん120 ホッカのとじたりのというです。 本本ルばく エネルばく質 版水トリカ量 エネルばく たり力量 大り力量 大りがした。 たいでする。 エネルばく 大り力量 大り力量 大りがした。 たいでする。 たいでする。 大りがした。 大り	1.7g 100g g を焼 りよの昆布煮 のおひたし 15.9g 8.5g 16.9g 2.0g 2.0g 30.0g	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表	食塩相 180g ◎牛乳180g ◎牛乳170g ★ボウイル2 塩青南 エルルポイン エルルポイン エルルポイン エルルポイン エルルポイン エルルポイン エルルポイン エルルポイン エルルポイン エールポーン エー	1. 7g ルーツ15i Og ク 豆腐の煮物のサラダ おかず 265kcal 14. 1g 16. 4g 14. 9g 662mg 1. 7g おかず 613kcal 41. 6g 32. 4g	1. 7g Dg 麦 野乳麦 ご飯セット 458kcal 17. 4g 16. 9g 56. 8g 663mg 1. 7g このセット 1192kcal 51. 5g 33. 9g 166. 9g	食塩年1180g ◎牛乳180g ◎中りごい2 ★ないっ、マーマーマーマーマーマーマーマーマーマーマーマーマーマーマーマーマーマーマー	0g 0g んどう めンズサラダ 229kcal 21, 3g 9, 2g 14, 8g 747mg 1, 9g おかず 655kcal 44, 0g 33, 1g	麦 卵麦 ご飯セット 422kcal 24.6g 9.7g 56.7g 748mg ご飯セット 1234kcal 53.9g 34.6g 169.8g	食塩年1180g ◎ 1180g ◎ 1180g ◎ 1180g ◎ 1180g ◎ 1180g ※ 1180g	g Og トマト炒め 一の煮物 ひたし おかず 215kcal 15.1g 11.8g 13.1g 726mg 726mg おかず 623kcal 40.3g 31.1g	1. 6g 乳麦 麦 麦 麦 10m tvyl 408kcal 18. 4g 12. 3g 55. 0g 727mg 1. 8g 1202kcal 50. 2g 32. 6g
夕食	食塩相当量 2.3g ③牛乳180g ③グレープフルーツ/ ★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 竹輪の五色きんぴら マリーネサラダ おかず エネルギー 280kcal たんぱく質 14.2g 脂質 18.0g 炭水化物 13.3g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 641kcal たんぱく質 39.0g 脂質 32.6g 炭水化物 46.8g	2.3g 200g 麦 卵乳麦 卵乳麦 17.5g 18.5g 55.2g 689mg 1.8g 1.20kcal 48.9g 34.1g 172.5g	食塩相当量 ◎ 牛乳180g ◎ オレンジ2 ★ごはん120 ホッカのとじたりのというです。 本本ルばく エネルばく質 版水トリカ量 エネルばく たり力量 大り力量 大りがした。 たいでする。 エネルばく 大り力量 大り力量 大りがした。 たいでする。 たいでする。 大りがした。 大り	1.7g 100g g を焼 りよい いまい 15.9g 8.5g 16.9g 777mg 2.0g 40.5g 30.0g 46.4g	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表	食塩年180g ◎牛乳180g ◎牛キウス 12 塩青南 エたんぱ エたんり	1.7g ルーツ15i Og ク 豆腐の煮物 のサラダ おかず 265kcal 14.1g 16.4g 14.9g 662mg 17.7g 17.7g 17.7g 18.7g	1. 7g Dg 麦 卵乳麦 ご飯セット 458kcal 17. 4g 16. 9g 56. 8g 663mg 1. 7g 1192kcal 51. 5g 33. 9g 166. 9g 2053mg	食塩年1180g ◎牛乳180g ◎中りごい2 ★ないっ、マーマーマーマーマーマーマーマーマーマーマーマーマーマーマーマーマーマーマー	0g 0g んどう めンズサラダ 229kcal 21. 3g 9. 2g 14. 8g 747mg 1. 9g おかず 655kcal 44. 0g 33. 1g 44. 1g	麦 卵麦 ご飯セット 422kcal 24.6g 9.7g 56.7g 748mg ご飯セット 1234kcal 53.9g 34.6g 169.8g	食塩年1180g ◎ オナナ90g ★ ボナナリイン 下では野菜のは、 ・ 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	8 0g	1. 6g 乳麦 麦 麦 麦 ご飯セット 408kcal 18. 4g 12. 3g 55. 0g 727mg 1202kcal 50. 2g 32. 6g 170. 2g
夕食	食塩相当量 2.3g ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ/ ★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 竹輪の五色きんぴら マリーネサラダ おかず エネルギー 280kcal たんぱく質 14.2g 脂質 18.0g 炭水化物 13.3g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 641kcal たんぱく質 39.0g 脂質 32.6g 炭水化物 46.8g ナトリウム 2200mg	2.3g 200g 麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 17.5g 18.5g 55.2g 689mg 1.8g 1220kcal 48.9g 34.1g 172.5g 2203mg 5.7g	食塩相当量 ◎ 中乳180g ◎ オレンジ2 ★ ではん120 木 かった ではたりのというです。 本 かった では、	1.7g 1.7g 1.00g g を焼 パら この足布煮 のおひたし 15.9g 8.5g 16.9g 777mg 2.0g 623kcal 40.5g 30.0g 46.4g 2194mg	表 麦麦麦麦 麦麦麦 麦麦 20g 19, 2g 9, 0g 58, 8g 778mg 2, 0g 20g 1202vh 1202kcal 50, 4g 31, 5g 172, 1g 2197mg 5, 6g	食塩牛180g ● 180g ● 180g ● 180g ● 180g ● 180g ● 180g ● 180g ● 180g ● 180g エたんぱ エたんぱ エたんぱ エたんぱ 大り相当ギー食 エたんぱ エたんり エたん	1. 7g ルーツ15i Og ク 戸腐の煮物 のサラダ おかず 265kcal 14. 1g 16. 4g 14. 9g 662mg 1. 7g 613kcal 41. 6g 32. 4g 41. 2g 2050mg	1. 7g Dg 麦 駅乳麦 ご飯セット 458kcal 17. 4g 16. 9g 56. 8g 663mg 1. 7g ご飯セット 1192kcal 51. 5g 33. 9g 166. 9g 2053mg 5. 2g	食塩年180g ● 4 9 1 180g ● 9 1 180g ● 9 1 180g ● 9 1 180g ● 9 1 180g ★ 1 1 180g ・	0g 0g んどう めンズサラダ 229kcal 21. 3g 9. 2g 14. 8g 747mg 1. 9g 555kcal 44. 0g 33. 1g 44. 1g 2093mg	麦 卵麦 ご飯セット 422kcal 24.6g 9.7g 56.7g 748mg 1.9g こ飯セット 1234kcal 53.9g 34.6g 169.8g 2096mg 5.3g	食塩牛乳180g ◎ バブは野ューカイン 下では、150g ★ 150g ★ 150g ★ 150g ★ 150g ※	8 0g	1. 6g 乳麦 麦 麦 麦 20m セット 408kcal 18. 4g 12. 3g 55. 0g 727mg 1. 8g 1. 202kcal 50. 2g 32. 6g 170. 2g 1942mg
夕食合計	食塩相当量 2.3g ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ ★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 竹輪の五色きんぴらマリーネサラダ エネルギー 280kcal たんぱく質 14.2g 脂質 18.0g 炭水化物 13.3g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 641kcal たんぱく質 39.0g 脂質 32.6g 炭水化物 46.8g ナトリウム 2200mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 838kcal	2.3g 200g 麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 17.5g 18.5g 55.2g 689mg 1.8g 1.20kcal 48.9g 34.1g 172.5g 2203mg 5.7g 1417kcal	食塩年180g ◎ 中 170 は 17	1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1.00g 度 を焼 よいず 212kcal 15.9g 8.5g 16.9g 777mg 2.0g おかず 623kcal 40.5g 30.0g 46.4g 2194mg 5.6g 822kcal	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表	食塩牛キニダ東瓜 ネん質水化ウ相 ルば ト とと といば いり はい とと といば いり はい とと といば いり はい かった 脂 炭ナト塩 ネん質 水 り り も いば いり も いば いり も いば いり も いば いり も かった し は ない り も かった し は いり も し は いり も し ま で 質 と いり も し いり は いり	1. 7g ルーツ150 のg ク 短腐の煮物 のサラダ おかず 265kcal 14. 1g 16. 4g 14. 9g 662mg 1. 7g おかず 613kcal 41. 6g 32. 4g 41. 2g 2050mg 5. 2g 814kcal	1. 7g ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン	食塩牛り180g ● サリごれフィート ・ サリごれフィート ・ サリごれフィート ・ サリごれフィート ・ サリート ・ サールは ・ サールは ・ サールは ・ サールは ・ サールは ・ サールは ・ サールは ・ サールは ・ サームに ・	0g 0g 0g んどう めンズサラダ 229kcal 21. 3g 9. 2g 14. 8g 747mg 1. 9g おかず 655kcal 44. 0g 33. 1g 44. 1g 2093mg 5. 3g	麦 卵麦 ご飯セット 422kcal 24.6g 9.7g 56.7g 748mg 1.9g こ飯セット 1234kcal 53.9g 34.6g 169.8g 2096mg 5.3g	食塩牛バニカー (● 180g) ★ 下 180g (● 180g) ★ 180g	8 0g	1. 6g 乳麦麦麦 麦 ご飯セット 408kcal 18. 4g 12. 3g 55. 0g 727mg 1. 8g こ飯セット 1202kcal 50. 2g 32. 6g 170. 2g 1942mg 4. 9g
夕食合計合計	食塩相当量 2.3g ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ ★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 竹輪の五色きんぴら マリーネサラダ おかず エネルギー 280kcal たんぱく質 14.2g 脂質 18.0g 炭水化物 13.3g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 641kcal たんぱく質 39.0g 脱水化物 46.8g ナトリウム 2200mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 838kcal たんぱく質 46.7g	2.3g 200g 麦卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 17.5g 18.5g 55.2g 689mg 1.8g こ飯セット 1220kcal 48.9g 34.1g 172.5g 2203mg 5.7g 1417kcal	食塩牛 180g ◎ 中オごッき肉のではとします。 本 120 本 120 x 120	1.7g 1.7g 1.7g 1.00g g を焼 から 212kcal 15.9g 8.5g 16.9g 777mg 2.0g おかず 623kcal 40.5g 30.0g 46.4g 2194mg 5.6g 822kcal 48.4g	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表	食塩牛キニダ菜瓜 ネん質水・り肉 エた脂炭ナ 食 エー ・	1. 7g ルーツ150g ク 豆腐の煮物のサラダ おかず 265kcal 14. 1g 16. 4g 14. 9g 662mg 1. 7g おかず 613kcal 41. 6g 32. 4g 41. 2g 2050mg 5. 2g 814kcal 49. 0g	1. 7g ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン	食塩牛りごれついます。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	0g 0g 0g んどう めンズサラダ 229kcal 21. 3g 9. 2g 14. 8g 747mg 1. 9g おかず 655kcal 44. 0g 33. 1g 44. 1g 2093mg 5. 3g 862kcal 50. 1g	麦 卵麦 ご飯セット 422kcal 24.6g 9.7g 748mg 1.9g ご飯セット 1234kcal 53.9g 34.6g 169.8g 2096mg 5.3g 1441kcal 60.0g	食塩牛バー 180g ● 180g	8 0g	1. 6g 乳麦麦麦 麦 ご飯セット 408kcal 18. 4g 12. 3g 55. 0g 727mg 1. 8g ご飯セット 1202kcal 50. 2g 32. 6g 170. 2g 1942mg 4. 9g 1400kcal 57. 1g
夕食 合計 間	食塩相当量 2.3g ◎ 牛乳180g ◎ グレープフルーツ ★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 竹輪の五色きんぴら マリーネサラダ おかず エネルギー 280kcal たんぱく質 14.2g 脂質 18.0g 炭水化物 13.3g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 641kcal たんぱく質 39.0g 脱水化物 46.8g ナトリウム 2200mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 838kcal たんぱく質 46.7g 脂質 39.6g エネルギー 838kcal	2.3g 200g 麦卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 17.5g 18.5g 55.2g 689mg 1.8g 1220kcal 48.9g 34.1g 172.5g 2203mg 5.7g 1417kcal 56.6g 41.1g	食塩牛オごッき肉の花 とし ギく (1.7g 1.7g 1.7g 1.00g 関 を焼 から 1.50g	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表	食● (1) (1) (2) (2) (3) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4	1. 7g ルーツ150g ク	1. 7g ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン	食◎◎★かスネポ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食エた脂炭ナ なっと では かっこれ サギテト ルばく ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	0g 0g 0g んどう めンズサラダ 229kcal 21.3g 9.2g 14.8g 747mg 1.9g おかず 655kcal 44.0g 33.1g 44.1g 2093mg 5.3g 862kcal 50.1g 40.2g	麦 卵麦 ご飯セット 422kcal 24.6g 9.7g 56.7g 748mg 1.9g こ飯セット 1234kcal 53.9g 34.6g 169.8g 2096mg 5.3g 1441kcal 60.0g 41.7g	食塩牛バニカー (180g) ● (8 0g	1. 6g 乳麦麦麦 ご飯セット 408kcal 18. 4g 12. 3g 55. 0g 727mg 1. 8g ご飯セット 1202kcal 50. 2g 32. 6g 170. 2g 1942mg 4. 9g 1400kcal 57. 1g 39. 6g
夕食 合計 合計 間食	食塩相当量 2.3g ◎ 牛乳180g ◎ グレープフルーツ/ ★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 竹輪の五色きんぴら マリーネサラダ おかず エネルギー 280kcal たんぱく質 14.2g 脂質 18.0g 炭水化物 13.3g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 641kcal たんぱく質 39.0g ボネルギー 641kcal たんぱく質 39.0g 上たんぱく質 39.0g ボネルギー 641kcal たんぱく質 39.0g ボネルギー 838kcal たんぱく質 46.7g 脂質 39.6g ボネルギー 838kcal たんぱく質 46.7g 脂質 39.6g ボネルギー 838kcal	2.3g 200g 表 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 17.5g 18.5g 55.2g 689mg 1.8g 2200kcal 48.9g 34.1g 172.5g 2203mg 5.7g 1417kcal 56.6g 41.1g 200.3g	食塩牛オごッき肉の花 ルボック エ た 脂炭 ナ 塩 本 ん 質 水 ト 塩 本 ん 質 水 じり 当 ギ く い 質 水 じり 当 ギ く に 地 で か ム 量 エ た ル ぱ ば い り 当 モ イ ん 質 水 じ り 当 モ イ ん 質 水 じ り 当 モ イ ん 質 水 じ り 当 モ イ ん 質 水 じ り 当 モ イ ん 質 水 じ り 当 モ イ ん 質 水 じ り 当 モ イ ん 質 水 じ り 当 モ イ ん 質 水 じ り 当 モ イ ん 質 水 じ り 当 モ イ ん 質 水 じ り 当 モ イ ん 質 水 じ 物 ム 量 エ た 脂 炭 ナ 塩 木 ん 質 水 じ 物 ム 量 エ た れ の 質 水 じ 物 ム 量 エ た れ の 質 水 じ 物 ム 量 エ た れ の 質 水 じ 物 ム 量 エ た れ の 質 水 じ 物 ム 量 エ た い 質 水 い 質 水 い 質 水 い 質 水 い 質 水 い 物 か る し か い か ら か は か い か ら か は か い か ら か は か い か ら か は か い か ら か は か い か ら か ら か い か ら か ら か ら か ら か ら か ら	1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1.00	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表	食◎◎★塩青南 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ 食エた脂炭 オーラ はしょう はいから では、 これの質が、 これのでは、 これの	1. 7g ルーツ150g ク	1. 7g ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン	食◎◎★かスネポ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ 食工た 脂炭 ナ 食工 た 脂炭 ナ 食 は いっぱい いっぱい いっぱい いっぱい いっぱい いっぱい いっぱい いっ	0g 0g 0g んどう めンズサラダ 229kcal 21.3g 9.2g 14.8g 747mg 1.9g おかず 655kcal 44.0g 33.1g 2093mg 5.3g 862kcal 50.1g 40.2g 76.0g	麦 卵麦 ご飯セット 422kcal 24.6g 9.7g 748mg 1.9g ご飯セット 1234kcal 53.9g 34.6g 169.8g 2096mg 5.3g 1441kcal 60.0g 41.7g 201.7g	食塩牛バニカー 180g ◎ ★ 豚ブ法 エた脂炭ナ食 本 ルば 180g ◎ ★ 豚ブ法 エた脂炭ナ食 エ た 脂炭ナ 食 エ た 化質 水 り 申 ま で り も で で か い し サ で り も で で で か い し ま で で か い し か い し サ で で で で で で で で で で で で で で で で で で	8 0g	1. 6g 乳麦麦麦 麦 ご飯セット 408kcal 18. 4g 12. 3g 55. 0g 727mg 1. 8g ご飯セット 1202kcal 50. 2g 32. 6g 170. 2g 1942mg 4. 9g 1400kcal 57. 1g 39. 6g 199. 1g
夕食 合計 間	食塩相当量 2.3g ◎ 牛乳180g ◎ グレープフルーツ ★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 竹輪の五色きんぴら マリーネサラダ おかず エネルギー 280kcal たんぱく質 14.2g 脂質 18.0g 炭水化物 13.3g ナトリウム 688mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 641kcal たんぱく質 39.0g 脱水化物 46.8g ナトリウム 2200mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 838kcal たんぱく質 46.7g 脂質 39.6g エネルギー 838kcal	2.3g 200g 表 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 17.5g 18.5g 55.2g 689mg 1.8g 2200kcal 48.9g 34.1g 172.5g 2203mg 5.7g 1417kcal 56.6g 41.1g 200.3g	食塩牛オンス120 R 2 120 R	1.7g 1.7g 1.7g 1.00g 関 を焼 から 1.50g	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表	食● (1) (1) (2) (2) (3) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4	1. 7g ルーツ150g ク	1. 7g ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン	食◎◎★かスネポ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食エた脂炭ナ なっと では かっこれ サギテト ルばく ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	0g 0g 0g んどう めンズサラダ 229kcal 21.3g 9.2g 14.8g 747mg 1.9g おかず 655kcal 44.0g 33.1g 44.1g 2093mg 5.3g 862kcal 50.1g 40.2g	麦 卵麦 ご飯セット 422kcal 24.6g 9.7g 748mg 1.9g ご飯セット 1234kcal 53.9g 34.6g 169.8g 2096mg 5.3g 1441kcal 60.0g 41.7g 201.7g	食塩牛バニカー (180g) ● (8 0g	1. 6g 乳麦麦麦 ご飯セット 408kcal 18. 4g 12. 3g 55. 0g 727mg 1. 8g ご飯セット 1202kcal 50. 2g 32. 6g 170. 2g 1942mg 4. 9g 1400kcal 57. 1g 39. 6g

[※]献立は予告無く変更することがあります。

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

お食事の作り方



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

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



④冷たく召上がる メニューはそのまま 開封して盛付けます。





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

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

[※]商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

[※]お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。

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



週間献立表(たんぱく40g管理食)

	コーゴいしかわ						1 3 11	3/ 1	1		101			Am place of
	2月28日(月	1)	3 F	11日(火)	3月	2日(水)	3 F	3日(太)	3 F	4日(金	.)
		1			T			i e						
	品名	アレルケン			アレルケン			アレルケン			アレルケン			アレルケン
	★ごはん150g									i0g				
	牛肉と厚揚げの甘辛煮	乳麦				鶏肉のデミグラ	え煮込み	乳麦			卵麦			
	スープキャベツ	乳麦	さつま芋の	レモン煮	麦	大根と蕗のと	出汁煮		ナスと麩の	炒め煮		ジャガ芋とき	のこの煮物	麦
	さっぱりポテトサラダ		ごぼうのご	ま酢和え	麦	コーンサラク	ダ		和風スパゲ	ティ		コールスロ	ーサラダ	卵乳麦
		· .						7. 7.5.2						7. 702
	おかず	一・合石カット		おかざ	一つ合石カット	i r	おかざ	一つ合石カット		おかざ	一つ合いカット		おかざ	一つ合いカット
朝	エネルギー 266kcal		エラルギー		526kaal	エラルギー								
食	たんぱく質 5.6g				10 6	ナルピノ母	5 1 ₀							0 7 _~
				0. 0g	10. 0g	にかはく貝		9. Zg	にかはく貝					0. /g
	脂質 17.8g						14. 0g						15. 0g	10. Zg
	炭水化物 18.5g						21. bg	/4. 4g			/8. bg	灰水化物		82. 8g
	ナトリウム 631mg			638mg			5/8mg				616mg	ナトリワム		/49mg
	カリウム 498mg				616mg	カリウム					299mg	カリウム		
	リン 92mg				181mg	リン					178mg	リン		
	食塩相当量 1.6g	1.6g			1.6g	食塩相当量		1. 5g			1.6g			1.9g
	★ごはん150g		 ★ごはん15	60g										
	カレイの照焼	麦			麦落	白身魚の和風	虱あん	麦	鶏肉とかぼちゃ	ゃのグラタン	乳麦	鯖のトマトバ	ジルソース	乳麦
	キヌサヤ		竹輪の五色	きんぴら	卵乳麦	人参のレモン	ン煮	乳麦	ウインナーとき	のこの炒め物	乳麦	さつま芋のマ	ナレンジ煮	
	ナスの挽肉炒め	乳麦				ジャーマン	ポテト	乳麦	和風マヨネ	一ズ和え	卵麦	ベーコンのご	ごま酢和え	卵乳麦
	南瓜サラダ	卵乳麦						卵麦						
		71 752						, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,						
	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯カット	Ī	おかず	ご飯カット		おかず	ご飯ャット		おかず	ご飯セット
昼	エネルギー 353kcal		エネルギー											
食	たんぱく質 10.7g													
	たがは、貝 10.7g 脂質 25.0g				14. 5g 22. 5σ									74 1σ
	<u> </u>				72 5g		12 2 c	25.4g		20.0g	24. Zg	田見 出り	23.3g	24. 18 90. 5a
				20. 1g	73. Jg	灰小儿物	42. Zg	50.0g						60. Jg
				740IIIg	/4/IIIg	17 L 17 17 1		00 Hillig			/ 1 IIIIg			040IIIg
	カリウム 570mg				448mg	<u> </u>		0 I Umg			495mg			
	リン 145mg			0	20 Img	リン					21/mg	リン		0
	食塩相当量 1.1g	I. Ig			1.9g						I. og			1.4g
間食	◎黄桃(缶) 75g	1. Ig	◎みかん(†	I i) 75g	1.9g	◎パイナッ?	ブル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	1. 0g	◎みかん(1	[]) 75g	1.4g
間食	◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g		<u>◎みかん(</u> † ★ごはん15	∏) 75g o0g		<u>◎パイナップ</u> ★ごはん150	ブル(缶))g		◎黄桃(缶) ★ごはん15	75g 0g		<u>⊚みかん(</u> † ★ごはん15	[i]) 75g Og	
間食	◎黄桃(缶) 75g★ごはん150g肉団子とさつま芋の黒酢あん	卵乳麦	◎みかん(台 ★ごはん15 メンチカツ	II) 75g 60g	1.9g 乳麦	◎パイナップ ★ごはん150 塩ダレポーク	ブル(缶))g ク	75g	◎黄桃(缶) ★ごはん15 すり身団子	75g 0g	卵麦	◎みかん(台 ★ごはん15 照焼チキン	lī) 75g 0g	麦
間食	◎黄桃(缶) 75g★ごはん150g肉団子とさつま芋の黒酢あんマカロニと法蓮草のソテー	卵乳麦 乳麦	◎みかん(台 ★ごはん15 メンチカツ オクラのペペ	計) 75g 60g ロンチーノ	乳麦	◎パイナップ ★ごはん150 塩ダレポーク 春雨のマョネ	ブル(缶))g ク ーズ炒め	75g 卵乳麦	◎黄桃(缶) ★ごはん15 すり身団子 ブロッコリ	75g 60g —	卵麦	◎みかん(台 ★ごはん15 照焼チキン インゲンと人参	<u>日) 75g</u> 0g 参のグラッセ	麦乳
間食	◎黄桃(缶) 75g★ごはん150g肉団子とさつま芋の黒酢あん	卵乳麦 乳麦	◎みかん(台 ★ごはん15 メンチカツ オクラのペペ スパトマト	五) 75g 0g ロンチーノ 炒め	乳麦乳麦	◎パイナップ ★ごはん150 塩ダレポーク 春雨のマョネ	ブル(缶))g ク ーズ炒め	75g	◎黄桃(缶) ★ごはん15 すり身団子 ブロッコリごま風味炒	75g 60g - -	卵麦麦	◎みかん(台 ★ごはん15 照焼チキン インゲンと人参 切干大根のカレ	<u>日</u>) 75g 0g ∮のグラッセ レーきんぴら	麦 乳 乳麦
間食	◎黄桃(缶) 75g★ごはん150g肉団子とさつま芋の黒酢あんマカロニと法蓮草のソテー	卵乳麦 乳麦	◎みかん(台 ★ごはん15 メンチカツ オクラのペペ スパトマト	五) 75g 0g ロンチーノ 炒め	乳麦乳麦	◎パイナップ ★ごはん150 塩ダレポーク 春雨のマョネ	ブル(缶))g ク ーズ炒め	75g 卵乳麦	◎黄桃(缶) ★ごはん15 すり身団子 ブロッコリごま風味炒	75g 60g - -	卵麦麦	◎みかん(台 ★ごはん15 照焼チキン インゲンと人参 切干大根のカレ	<u>日</u>) 75g 0g ∮のグラッセ レーきんぴら	麦乳
間食	◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あんマカロニと法蓮草のソテーブロッコリーのツナマヨ和え	卵乳麦 乳麦 卵麦	◎みかん(台 ★ごはん15 メンチカツ オクラのペペ スパトマト	五) 75g 00g ロンチーノ 炒め のピリ辛煮	乳麦 乳麦 麦	◎パイナッ: ★ごはん150 塩ダレポーク 春雨のマョネ 野菜のごまれ	プル(缶))g フ ーズ炒め 和え	75g 卵乳麦 乳麦	◎黄桃(缶) ★ごはん15 すり身団子 ブロッコリごま風味炒	75g 0g - め ンサラダ	卵麦 麦 卵	◎みかん(台 ★ごはん15 照焼チキン インゲンと人参 切干大根のカレ	<u></u>	麦 乳 乳麦 卵
間食		卵乳麦 乳麦 卵麦	◎みかん(食 ★ごはん15 メンチカツ オクラのペペ スパトマト 豚肉と大根の	五) 75g 60g ロンチーノ 炒め Dピリ辛煮 おかず	乳麦乳麦麦ご飯セット	◎パイナッ: ★ごはん150 塩ダレポー/ 春雨のマョネ 野菜のごまれ	ブル(缶) 対 ウ ーズ炒め 和え おかず	75g 卵乳麦 乳麦 ご飯セット	◎黄桃(缶) ★ごはん15 すり身団子 ブロッコリ ごま風味炒 マセドニア	75g 0g - め ンサラダ	卵麦 麦 卵 ご飯セット	◎みかん(を ★ごはん15 照焼チキン インゲンと人参 切干大根のカル 春雨のサラ	<u>計) 75g</u> 0g ∮のグラッセ ノーきんぴら ダ おかず	麦乳乳 乳麦卵
間食 夕食	 ● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あんマカロニと法蓮草のソテーブロッコリーのツナマヨ和えおかず エネルギー 355kca 	卵乳麦 乳麦 卵麦 ・ ご飯セット 598kcal	◎みかん(を ★ごはん15 メンチカツ オクラのペペ スパトマト 豚肉と大根の	五) 75g 00g ロンチーノ 炒め Dピリ辛煮 おかず 371kcal	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 614kcal	◎パイナッ] ★ごはん150 塩ダレポーク 春雨のマョネ 野菜のごまれ	ブル(缶) g ウ ーズ炒め 和え おかず 333kcal	75g 卵乳麦 乳麦 ご飯セット 576kcal	◎黄桃(缶) ★ごはん15 すり身団子 ブロッコリ ごま風味炒 マセドニア	75g 0g - め ンサラダ おかず 336kcal	卵麦 麦 卵 ご飯セット 579kcal	◎みかん(を ★ごはん15 照焼チキン インゲンと人参 切干大根のカル 春雨のサラ	E) 75g 0g ôのグラッセ シーきんぴら ダ おかず 347kcal	麦 乳 乳 野 <u>ご飯セット</u> 590kca
間食	 ● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あんマカロニと法蓮草のソテーブロッコリーのツナマヨ和えおかず エネルギー 355kcal たんぱく質 10.2g 	卵乳麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 598kcal 14.3g	◎みかん(を ★ごはん15 メンチカツ オクラのペペ スパトマト 豚肉と大根の	5) 75g 00g ロンチーノ 炒め ロピリ辛煮 おかず 371kcal 10.3g	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 614kcal 14.4g	◎パイナッ: ★ごはん150 塩ダレポーク 春雨のマヨネ 野菜のごまれ エネルギー たんぱく質	ブル(缶) g ウ ーズ炒め 和え おかず 333kcal 10.3g	75g 卵乳麦 乳麦 ご飯セット 576kcal 14.4g	◎黄桃(缶) ★ごはん15 すり身団子 ブロッコリ ごま風味炒 マセドニア	75g - 0g - め ンサラダ おかず 336kcal 9.8g	卵麦 麦 卵 ご飯セット 579kcal 13.9g	◎みかん(を ★ごはん15 照焼チキン インゲンと人参 切干大根のカル 春雨のサラ	<u></u>	麦 乳 乳麦 卵 ご飯セット 590kcal 14.3g
	 ● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あんマカロニと法蓮草のソテーブロッコリーのツナマヨ和えおかず エネルギー 355kcal たんぱく質 10.2g 	卵乳麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 598kcal 14.3g	◎みかん(を ★ごはん15 メンチカツ オクラのペペ スパトマト 豚肉と大根の	5) 75g 00g ロンチーノ 炒め ロピリ辛煮 おかず 371kcal 10.3g 21.8g	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 614kcal 14.4g	◎パイナッ: ★ごはん150 塩ダレポーク 春雨のマヨネ 野菜のごまれ エネルギー たんぱく質	ブル(缶) g フ ーズ炒め 印え 10.3g 22.5g	75g 卵乳麦 乳麦 ご飯セット 576kcal 14.4g 23.1g	◎黄桃(缶) ★ごはん15 すり身団子 ブロッコリ ごま風味炒 マセドニア	75g - 0g - め ンサラダ おかず 336kcal 9.8g	卵麦 麦 卵 ご飯セット 579kcal 13.9g	◎みかん(を ★ごはん15 照焼チキン インゲンと人き 切干大根のカレ 春雨のサラ エネルギー たんぱく質	正) 75g 0g 8のグラッセ シーきんびら ダ おかず 347kcal 10.2g 21.8g	麦 乳 乳麦 卵 ご飯セット 590kcal 14.3g 22.4g
	 ● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あんマカロニと法蓮草のソテーブロッコリーのツナマヨ和えおかず エネルギー 355kcalたんぱく質 10.2g 脂質 16.1g 	卵乳麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 598kcal 14.3g 16.7g 96.1g	◎みかん(6 ★ごはん15 メンチカツペイスパトマト 豚肉と大根の エネルギー たんぱく 脂質	も 75g 0g 0g ロンチーノ 炒め Dピリ辛煮 371kcal 10.3g 21.8g 30.9g	乳麦 実 ご飯セット 614kcal 14.4g 22.4g 83.7g	◎パイナッ: ★ごはん150 塩ダレポーク 春雨のですまれ 野菜のごまれ エネルギー たんぱく質 脂質	ブル(缶) g フ ーズ炒め 印え 10.3g 22.5g 21.0g	75g 卵乳麦 乳麦 ご飯セット 576kcal 14.4g 23.1g 73.8g	● ★ は 5 は 5 は 5 まで が 1 が 1 が 1 が 1 が 1 が 1 が 1 が 1 が 1 が	75g -0g - め ンサラダ	卵麦 麦 卵 ご飯セット 579kcal	◎みかん(た) ★照 焼 ナン は チャン は チャン と かった は チャン よ かった ま かった かった かった かった かった かった かった がった がった 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 か	正) 75g 0g 8のグラッセ シーきんびら ダ おかず 347kcal 10.2g 21.8g	麦乳 乳麦卵 ご飯セット 590kcal 14.3g 22.4g 78.4g
	 ● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あんマカロニと法蓮草のソテーブロッコリーのツナマヨ和えおかず エネルギー 355kcalたんぱく質 10.2g 脂質 16.1g 炭水化物 43.3g 	卵乳麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 598kcal 14.3g 16.7g 96.1g	◎みかん(6 ★ンション はん15 メンクラのペト スパトマト スパトン 大根の エネルばく 上たんぱく 版水化物	も 75g 0g 0g ロンチーノ 炒め Dピリ辛煮 371kcal 10.3g 21.8g 30.9g	乳麦 実 ご飯セット 614kcal 14.4g 22.4g 83.7g	◎パイナッコ ★ごはん150 塩ダのマごまれ 野菜ののごまれ エネんぱく質 脂質、化物 ナトリウム	ブル(缶) g フ ーズ炒め 印え 10.3g 22.5g 21.0g	75g 卵乳麦 乳麦 ご飯セット 576kcal 14.4g 23.1g 73.8g	● ★ は り は か は り つ ま セ	75g -0g - め ンサラダ	卵麦 麦 卵 ご飯セット 579kcal 13.9g 20.7g 81.2g	● みかんん(15 本 版 / 1	正) 75g 0g 8のグラッセ シーきんびら ダ おかず 347kcal 10.2g 21.8g	麦乳 乳麦卵 ご飯セット 590kcal 14.3g 22.4g 78.4g
	●黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あんマカロニと法蓮草のソテーブロッコリーのツナマヨ和え おかず エネルギー 355kcal たんぱく質 10.2g 脂質 16.1g 炭水化物 43.3g ナトリウム 695mg	卵乳麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 598kcal 14.3g 16.7g 96.1g 696mg	◎みかん(行き) ★ンカーの (大き) メンクラのマトト スパトと大根の エネルば、 エたんば、 上たんば、 上で、 上で、 上で、 上で、 上で、 上で、 上で、 上で	も 75g 0g 0g ロンチーノ 炒め Dピリ辛煮 371kcal 10.3g 21.8g 30.9g 615mg	乳麦 麦 ご飯セット 614kcal 14.4g 22.4g 83.7g 616mg	◎パイナッコ ★ごはん150 塩ダのマごまれ 野菜ののごまれ エネんぱく質 脂質、化物 ナトリウム	ブル(缶) Og フ ーズ炒め 印え 333kcal 10.3g 	75g 卵乳麦 乳麦 ご飯セット 576kcal 14.4g 23.1g 73.8g 679mg	● 黄桃(ん15 ★すブごマ エたん質 エもりのは、 エールでは、 エールでは、 一、 本のでは、 一、 本のでは、 一、 本のでは、 一、 本のでは、 エールでは、 エートリウム	75g -0g - め ンサラダ	卵麦 麦 卵 ご飯セット 579kcal 13.9g 20.7g 81.2g 691mg	◎みかん(15 ★近年ン本の 大のは、 大のは、 大のは、 大ので、 、ので、 大ので、 、ので、 大ので、 、ので、 大ので、 、 大ので、 、 大ので、 大ので、 大ので、 、 大ので、 、 、 大ので、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	古) 75g 0g 多のグラッセ シーきんびら ダ おかず 347kcal 10.2g 21.8g 25.6g 591mg	麦乳 乳 乳 多 590kcal 14.3g 22.4g 78.4g 592mg
	●黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あんマカロニと法蓮草のソテーブロッコリーのツナマヨ和え おかず エネルギー 355kcal たんぱく質 10.2g 脂質 16.1g 炭水化物 43.3g ナトリウム 695mg カリウム 480mg	卵乳麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 598kcal 14.3g 16.7g 96.1g 696mg 541mg	◎みかん(6 ★ンション はん15 メンクラのペト スパトマト スパトン 大根の エネルばく 上たんぱく 版水化物	ち) 75g 0g ロンチーノ 炒め のピリ辛煮 371kcal 10.3g 21.8g 30.9g 615mg 385mg	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 614kcal 14.4g 22.4g 83.7g 616mg 446mg	◎パイナッコ ★ごはん150 塩ダのマごまれ 野菜ののごまれ エネんぱく質 脂質、化物 ナトリウム	ブル(缶) Pg ウ ーズ炒め 印え <u>おかず 333kcal</u> 10.3g 22.5g 21.0g 678mg 420mg	75g 卵乳麦 乳麦 ご飯セット 576kcal 14.4g 23.1g 73.8g		75g 0g	卵麦 麦 卵 ご飯セット 579kcal 13.9g 20.7g 81.2g 691mg 479mg	● みかんん(15 本 版 / 1	 おかず 347kcal 10.2g 25.6g 591mg 354mg 	麦乳 乳 乳 590kcal 14.3g 22.4g 78.4g 592mg 415mg
	●黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 肉団子とさつま草の黒酢あんマカロニと法蓮草のソテーブロッコリーのツナマヨ和え おかず エネルギー 355kcalたんぱく質 10.2g 脂質 16.1g 炭水化物 43.3g ナリウム 695mg カリウム 480mg	卵乳麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 598kcal 14.3g 16.7g 96.1g 696mg 541mg	◎みによりでは、 ★ ンチャン・	ち 75g 0g ロンチーノ 炒め 辛煮 371kcal 10.3g 21.8g 30.9g 385mg 119mg	乳麦 麦 <u>ご飯セット</u> 614kcal 14.4g 22.4g 83.7g 616mg 446mg 184mg	◎パゴ 150 *** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	ブル(缶) lg ウ 一ズ炒め 印え おかず 333kcal 10.3g 22.5g 21.0g 678mg 420mg 149mg	75g 卵乳麦 乳麦 ご飯セット 576kcal 14.4g 23.1g 73.8g 679mg 481mg 214mg	● すがずが は かかり は かかり できる かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい	75g 0g	卵麦 麦 卵 ご飯セット 579kcal 13.9g 20.7g 81.2g 691mg 479mg 175mg	● ★照イリテム (15 大力) (15 大力) (15 大力) を (15 大力)	后) 75g Og Og *のグラッセンーきんびら ダ 347kcal 10.2g 21.8g 25.6g 591mg 354mg 150mg	麦 乳 乳 590kcal 14.3g 22.4g 78.4g 592mg 415mg 215mg
	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 肉団子とさつま草の黒酢あんマカロニと法蓮草のソテーブロッコリーのツナマヨ和え おかず エネルギー 355kcalたんぱく質 10.2g 脂質 16.1g 炭水化物 43.3g ナトリウム 695mg カリウム 155mg	卵乳麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 598kcal 14.3g 16.7g 96.1g 696mg 541mg 220mg 1.8g	◎みごンテライン (10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 1	ち 75g 10g ロンチーノ 炒め カピリ辛煮 371kcal 10.3g 21.8g 30.9g 615mg 119mg 1.6g	乳麦 麦 ご飯セット 614kcal 14.4g 22.4g 83.7g 616mg 446mg 184mg	◎パごが 150 パンター 150	ブル(缶) Pg ウ ーズ炒め 和え 333kcal 10.3g 22.5g 21.0g 6420mg 149mg 1.7g	75g 卵乳麦 乳麦 ご飯セット 576kcal 14.4g 23.1g 73.8g 679mg 481mg 214mg	● すブごマ エた脂炭ナカリ食物は身っ風ド ルば 化リウム 単端 インリウム 単端 インリウム 単端 インター 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1	75g 0g	卵麦 麦 卵 ご飯セット 579kcal 13.9g 20.7g 81.2g 691mg 479mg 175mg 1.8g	◎ ★照イ切春 みご焼チン焼を大雨 本ん質 化リウム ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	話) 75g Og 参のグラッセ 一きんぴら ダ おかず 347kcal 10.2g 21.8g 25.6g 59.1mg 354mg 150mg 1.5g	麦乳 乳 乳 多90kcal 14.3g 22.4g 78.4g 592mg 415mg 215mg 1.5g
	●黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 肉団子とさつま草の黒酢あんマカロニと法蓮草のソテーブロッコリーのツナマヨ和え おかず エネルギー 355kcalたんぱく質 10.2g 脂質 16.1g 炭水化物 43.3g ナリウム 695mg カリウム 480mg	卵乳麦 乳麦 卵麦 - ご飯セット 598kcal - 14.3g - 16.7g - 96.1g - 696mg - 541mg - 220mg - 1.8g	◎みかん(た) ★ごンチのペントルインパットのマスパットを大いです。 エネルギーでは、一般では、一般では、一般では、一般では、一般では、一般では、一般では、一般	ち) 75g 10g ロンチーノ 炒め カピリ辛煮 371kcal 10.3g 21.8g 30.9g 615mg 385mg 119mg 1.6g	乳麦 麦 ご飯セット 614kcal 14.4g 22.4g 83.7g 616mg 446mg 184mg 1.6g	◎パご 150 ★ 2 5 6 7 7 150 ★ 2 5 7 7 150 塩春野 菜 1 7 150 エ 2 7 150 エ 3 7 150 エ 4 7 150 エ 5 7 150 エ 7 150	ブル(缶) lg ウ ーズ炒め 印え おかず 333kcal 10.3g 22.5g 21.0g 678mg 420mg 149mg 1.7g おかず	75g 卵乳麦 乳麦 - ご飯セット 576kcal - 14.4g - 23.1g - 73.8g - 679mg - 481mg - 214mg - 1.7g - ご飯セット	● すブごマ エた脂炭ナカリ食物は身っ風ド ルば 化リウム 単端 インリウム 単端 インリウム 単端 インター 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1	75g 0g	卵麦 麦 卵 ご飯セット 579kcal 13.9g 20.7g 81.2g 691mg 479mg 175mg 1.8g ご飯セット	◎みご焼ゲンは ★照インザ大根の インゲ大根の ・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール	E) 75g Og おのグラッセ シーきんびら ダ おかず 347kcal 10.2g 21.8g 25.6g 59.1mg 35.4mg 1.50mg 1.5g	麦乳乳麦卵
	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あんマカロニと法蓮草のソテーブロッコリーのツナマヨ和え おかず エネルギー 355kcal たんぱく質 10.2g 脱炭水化物 43.3g ナトリウム 695mg カリウム 480mg リン 155mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 974kcal	卵乳麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 598kcal 14.3g 16.7g 96.1g 696mg 541mg 220mg 1.8g こ飯セット 1703kcal	● A C C C C C C C C C C C C C C C C C C	も) 75g 10g 10g 10	乳麦 麦 ご飯セット 614kcal 14.4g 22.4g 83.7g 616mg 446mg 184mg 1.6g ご飯セット 1723kcal	◎パングライン (150 mm) (プル(缶) Pg フ 一ズ炒め 印え <u>おかず</u> 333kcal 10.3g 22.5g 21.0g 678mg 420mg 149mg 1,7g おかず	75g 卵乳麦 乳麦 ご飯セット 576kcal 14.4g 23.1g 73.8g 679mg 481mg 214mg 1.7g 二飯セット	● ★ す ブ ご マ エ た 脂 炭 ナ カ リ 立 ま セ ト ル ぱ エ た ル ぱ エ た ル ぱ エ た ル リ ウ ム リ ウ ム リ 食 エ ネ ル ギ ー ダ エ ネ ル ギ ー エ ネ ル ギ ー エ ネ ル ギ ー エ ネ ル ギ ー	75g 0g	卵麦 麦 卵 579kcal 13.9g 20.7g 81.2g 691mg 175mg 175mg 1,8g ご飯セット 1691kcal	● サイク (人15) を (人15)	E) 75g Og Og ***のグラッセ ・一きんぴら ダ ***おかず 347kcal 10.2g 21.8g 25.6g 591mg 150mg 1.50mg 1003kcal	表 乳 乳 多 590kcal 14.3g 22.4g 78.4g 592mg 415mg 1.5g 1.5g 1732kcal
	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あんマカロニと法蓮草のソテーブロッコリーのツナマヨ和え おかず エネルギー 355kcal たんぱく質 10.2g 脂質 16.1g 炭水化物 43.3g ナトリウム 695mg カリウム 480mg リン 155mg 食塩相当量 1.8g おかず エネルギー 974kcal	卵乳麦 乳麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 598kcal 14.3g 16.7g 96.1g 696mg 541mg 220mg 1.8g ご飯セット 1703kcal 38.8g	● A C C C C C C C C C C C C C C C C C C	ち) 75g のg ロンチーノ 炒め のピリ辛煮 おかず 371kcal 10.3g 21.8g 30.9g 615mg 119mg 1.6g おかず	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 614kcal 14.4g 22.4g 83.7g 616mg 446mg 184mg 1.6g ご飯セット	●パゴ 150 ★ 150 大 150 上 2 5 6 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7	ブル(缶) Pg カ ーズ炒め 印え おかず 333kcal 10.3g 22.5g 678mg 420mg 149mg 1.7g ホかず 1000kcal 26.8g	75g 卵乳麦 乳麦 ご飯セット 576kcal 14. 4g 23. 1g 73. 8g 679mg 481mg 1. 7g ご飯セット 1729kcal 39. 1g	● ★ す ブ ご マ エ た 脂 炭 ナ カ リ ウ ま セ ト ル ぱ	75g 0g	卵麦 麦 卵 ご飯セット 579kcal 13.9g 20.7g 81.2g 691mg 479mg 175mg 1.8g こ飯セット 1691kcal 40.5g	◎みご焼ゲンは ★照インザ大根の インゲ大根の ・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール	示) 75g Og シのグラッセ シーきんびら ダ おかず 347kcal 100.2g 25.6g 3591mg 150mg 1.50mg 1.5mg 1.5mg 1.5mg 1.003kcal 27.1g	麦 乳 乳 多 90 14.3g 22.4g 22.4g 592mg 415mg 215mg 1.5g 1.5g 1.7g 200 200 200 200 200 200 200 200 200 20
食 ·	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あんマカロニと法蓮草のソテーブロッコリーのツナマヨ和え おかず エネルギー 355kcal たんぱく質 10.2g 脂質 16.1g 炭水化物 43.3g ナトリウム 695mg カリウム 480mg リン 155mg 食塩相当量 1.8g おかず エネルギー 974kcal	卵乳麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 598kcal 14.3g 16.7g 96.1g 696mg 220mg 1.8g 1703kcal 38.8g 60.7g	● みに ★ メンラトと 大 メンクパトトリウム エ たん質 大 ル リウム リウム リウム エ たん質 大 ト リウム リウム リウム エ たん質 エ たん質 エ れん質 エ れん質	ち) 75g 0g ロンチーノ 炒め のピリ辛煮 371kcal 10.3g 21.8g 30.9g 615mg 385mg 119mg 1.6g あかず 994kcal 27.2g 56.6g	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 614kcal 14.4g 22.4g 83.7g 616mg 446mg 1.6g 1723kcal 39.5g 58.4g	●パンス 150 150 150 150 150 150 150 150 150 150	ブル(缶) Pg ウ 一ズ炒め 印え おかず 333kcal 10.3g 22.5g 21.0g 678mg 420mg 149mg 1.7g おかず 1000kcal 26.8g 59.8g	75g 卵乳麦 乳麦 ご飯セット 576kcal 14.4g 23.1g 73.8g 679mg 481mg 214mg 1.7g 1729kcal 39.1g 61.6g	● ★ す ブ ご マ エ た 脂 炭 ナ カ リ ウ塩 ネ ん 質 水 リ ウ 山 鬼 ド エ た ん 質 水 リ ウ ウム 単 本 ん 質 水 リ ウム 単 本 ん 質 水 リ ウム 単 エ た ん 質 水 リ ウム 単 エ ー 質	75g 0g	卵麦 麦 卵 ご飯セット 579kcal 13.9g 20.75mg 479mg 175mg 1.8g ご飯セット 1691kcal 40.5g 59.1g	◎★照ハッキー 本のでは、 100 では、 100 で	后) 75g Og Og *のグラッセ ・一きんびら ダ おかず 347kcal 10.2g 21.8g 25.6g 591mg 1.5g おかず 1003kcal 27.1g 60.9g	麦乳乳麦卵
食 合	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん マカロニと法蓮草のソテー ブロッコリーのツナマヨ和え おかず エネルギー 355kcal たんぱく質 10.2g 脂質 16.1g デトリウム 695mg カリウム 480mg リン 155mg 食塩相当量 1.8g おかず エネルギー 974kcal たんぱく質 26.5g 脂質 58.9g 炭水化物 83.5g	卵乳麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 598kcal 14.3g 16.7g 696.7g 541mg 220mg 1.8g この数セット 1703kcal 38.8g 60.7g 241.9g	● みにより (((((((((((((((((((ち) 75g 0g ロンチーノ 炒め のピリ辛煮 371kcal 10.3g 21.8g 30.9g 615mg 385mg 119mg 1.6g おかず 994kcal 27.2g 56.6g 89.7g	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 614kcal 14.4g 22.48 83.7g 616mg 446mg 1.6g 1723kcal 39.5g 58.4g 248.1g	●パニカ 150 150 150 150 150 150 150 150 150 150	ブル(缶) Pg ウ 一ズ炒め 印え おかず 333kcal 10.3g 22.5g 21.0g 678mg 420mg 149mg 1.7g おかず 1000kcal 26.8g 59.8g 84.8g	75g 卵乳麦 乳麦 ご飯セット 576kcal 14.4g 23.1g 73.8g 679mg 481mg 214mg 1.7g 二飯セット 1729kcal 39.1g 61.6g 243.2g	● ★すブごマ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エネん質 ペリウム 単一 エー 単一 エー 大田	75g 0g	卵麦 麦 卵 ご飯セット 579kcal 13.9g 20.75mg 479mg 1,8g 1691kcal 40.5g 59.1g 241.8g	◎ ★照インでは、 10 を 10	后) 75g Og Og * のグラッセ ・ 一きんびら ダ おかず 347kcal 10.2g 21.8g 25.6g 591mg 1.50mg 1.5g おかず 1003kcal 27.1g 60.9g 83.3g	表 乳 乳 590kcal 14.3g 22.4g 78.4g 592mg 415mg 215mg 215mg 1.5g Cobevyl 1732kcal 39.4g 62.7g 241.7g
食 ·	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん マカロニと法蓮草のソテー ブロッコリーのツナマヨ和え おかず エネルギー 355kcal たんぱく質 10.2g 脂質 16.1g 炭水化物 43.3g カリウム 480mg リン 155mg 食塩相当量 1.8g おかず エネルギー 974kcal たんぱく質 26.5g たんぱく質 26.5g たんぱく質 358.9g 炭水化物 83.5g ナトリウム 1771mg	卵乳麦 乳麦 卵麦 - ご飯セット 598kcal - 14.3g - 16.7g - 96.1g - 696mg - 541mg - 220mg - 1.8g - ご飯セット 1703kcal - 38.8g - 60.7g - 241.9g - 1774mg	◎みだいた。 ★ は かい は かい は かい は かい は かい は チ かい は チ かい れ がい かい	ち) 75g 10g 10g 10	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 614kcal 14.4g 22.4g 83.7g 616mg 446mg 1.6g ご飯セット 1723kcal 39.5g 58.4g 248.1g 2002mg	●パご 150 パご 4 150 パご 5 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	ブル(缶) Pg ウ ーズ炒め 印え おかず 333kcal 10.3g 22.5g 21.0g 420mg 149mg 1.7g おかず 1000kcal 26.8g 59.8g 84.8g 1836mg	75g 卵乳麦 乳麦 ご飯セット 576kcal 14.4g 23.1g 73.9g 67.9mg 481mg 214mg 1.7g ご飯セット 1729kcal 39.1g 61.6g 243.2g 1839mg	● ★すブごマ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭水化ウム 型・サング エカル で かっませ ・ おん質 水化ウム リウム 出 ・ 一質 ボール がん ない かった おん質 水化ウム 量 エカル で 物ム アーリウム 量 ・ 一質 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	75g 0g	卵麦 麦 卵 ご飯セット 579kcal 13.9g 20.7g 691mg 479mg 175mg 1.8g ご飯セット 1691kcal 40.59 59.1g 241.8g 2018mg	◎★照イザ春 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 単 イン サール では かんり エー で で かん で	 おかず 347kcal 10.2g 21.8g 25.6g 354mg 150mg 1.5g おかず 1003kcal 260.9g 83.3g 1886mg 	表 乳 乳 多 590kcal 14.3g 22.4g 78.4g 592mg 415mg 215mg 1.5g 1.5g 1.732kcal 39.4g 62.7g 241.7g 1889mg
食 合	●黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 肉団子とさつま草の黒酢あんマカロニと法蓮草のソテーブロッコリーのツナマヨ和え おかず エネルギー 355kcalたんぱく質 10.2g 脂質 16.1g 炭水化物 43.3g ナトリウム 695mg リン 155mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 974kcalたんぱく質 26.5g 脂質 26.5g 脂質 58.9g 脱水化物 83.5g ナトリウム 1771mg カリウム 1548mg	卵乳麦 乳麦 卵麦 ・ 1598kcal ・ 14.3g ・ 16.7g ・ 96.1g ・ 696mg ・ 541mg ・ 220mg ・ 1,8g ・ 1703kcal ・ 38.8g ・ 60.7g ・ 241.9g ・ 1774mg ・ 1731mg	また。		表 乳 乳 表 乳 590kcal 14.3g 22.4g 78.4g 415mg 215mg 215mg 1.5g 1.5g 2415mg 215mg 215mg 1.732kcal 39.4g 241.7g 1889mg 1620mg									
食 合	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 肉団子とさつま草の黒酢あん マカロニと法蓮草のソテー ブロッコリーのツナマヨ和え おかず エネルギー 355kcal たんぱく質 10.2g 脂質 16.1g 炭水化物 43.3g ナトリウム 480mg リン 155mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 974kcal たんぱく質 26.5g 脂質 58.9g 大水化物 83.5g ナトリウム 1771mg カリウム 1548mg	卵乳麦 乳麦 卵麦 1598kcal 14.3g 16.7g 96.1g 696mg 541mg 220mg 1.8g 二飯セット 1703kcal 38.8g 60.7g 241.9g 1774mg 1731mg 587mg	● ★ メクラト (615) かいは チカハマ 大 インクライ (615) かいは チカパ マ 大 が は チカリ 全 本 ん 質 水 トリウム 当 エ た に 質 水 トリウム 当 エ イ で で かい よ イ で で かい よ かい は ば かい よ で で で で で で かい	古) 75g 10g 10g 10g 10g 10g 10g 10g 11g 11g 11	乳麦 麦 <u>614kcal</u> 14.4g 22.4g 83.7g 616mg 184mg 1.6g ————————————————————————————————————	◎パご が	プル(缶) Pg フ ーズ炒め 和え 333kcal 10.3g 22.5g 21.0g 6420mg 149mg 1.7g おかず 1000kcal 259.8g 84.8g 1836mg 1368mg 407mg	75g 卵乳麦 乳麦 14.4g 23.1g 73.8g 6798g 481mg 214mg 1.7g 二飯セット 1729kcal 39.1g 61.6g 243.2g 1839mg 1551mg 602mg	●★すブごマ エた脂炭ナカリ食 本た脂炭ナカリ食 本 た 脂炭ナカリ食 本 た 間 炭 ナカリ	75g	卵麦 麦 卵 579kcal 13.9g 20.7g 81.2g 691mg 479mg 1.8g 二飯セット 1691kcal 40.5g 241.8g 2018mg 1273mg 570mg	●★照イ切春 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 全 スペーク ・	語) 75g Og のグラッセ 一きんぴら ダ おかず 347kcal 10.2g 21.8g 25.91mg 354ng 150mg 1.5g おかず 1003kcal 27.9g 60.9g 1886mg 1437mg 415mg	表 乳 乳 表 卵 590kcal 14.3g 22.4g 78.4g 592mg 415mg 215mg 215mg 1.5g 1.32kcal 39.4g 62.7g 241.7g 1889mg 1620mg 610mg
食 合	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 肉団子とさつま草の黒酢あんマカロニと法蓮草のソテーブロッコリーのツナマヨ和え おかず エネルギー 355kcal たんぱく質 10.2g 脂質 16.1g 炭水化物 43.3g ナトリウム 695mg りン 155mg 食塩相当量 1.8g ボネルギー 974kcal たんぱく質 26.5g 脂質 58.9g 炭水化物 7771mg カリウム 1771mg カリウム 1548mg リン 392mg 食塩相当量 4.5g	卵乳麦 乳麦 卵麦 ・ 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1	● ★メクラト 大	ロンチーノ 炒ピリ辛煮 371kcal 10.3g 21.8g 30.9g 615mg 119mg 1.6g 385mg 119mg 1.6g 56.6g 89.7g 1327mg 371mg 5.1g	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 614kca1 14.4g 22.4g 83.7g 616mg 446mg 184mg 1.6g 二飯セット 1723kca1 39.5g 58.4g 248.1g 2002mg 1510mg 566mg 5.1g	● 150 150 150 150 150 150 150 150 150 150	プル(缶) Pg フ 一ズ炒め 印え おかず 333kcal 10.3g 22.5g 21.0g 678mg 420mg 1.7g おかず 1000kcal 26.8g 59.8g 84.8g 1368mg 407mg 4.7g	75g 卵乳麦 乳麦 ご飯セット 576kcal 14. 4g 23. 1g 73. 8g 679mg 214mg 1. 7g 二飯セット 1729kcal 39. 1g 61. 6g 243. 2g 183. 2g 61. 6g 243. 2g 155 1mg 602mg 4. 7g	● ★ すブごマ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 塩 1 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	75g	卵麦 麦 卵 579kcal 13.9g 20.7g 81.2g 691mg 479mg 175mg 1.8g こ飯セット 1691kcal 40.5g 59.1g 241.8g 2018mg 1273mg 570mg 570mg	●★照イ切春 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 オん質水トリン塩 オん質水トリン塩 リウ 出ば いっし 当年 (100 年) 100 日本	 おかず 347kca 100g かグラッセシーきんびらず おかず 347kca 100 2g 25 6g 354ng 150mg 1.5g おかず 1003kca 27 1g 60 9g 83 3g 1886ng 1437mg 4.8g 	表 乳 乳 多 90 590 61 14.3g 22.4g 78.4g 592 215 15 15 15 132 12 132 14 15 16 17 18 18 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19
食 合	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん マカロニと法蓮草のソテー ブロッコリーのツナマヨ和え おかず エネルギー 355kcal たんぱく質 10.2g 脂質 16.1g 炭水化物 43.3g ナトリウム 695mg カリウム 480mg リン 155mg 食塩相当量 1.8g おかず エネルギー 974kcal たんぱく質 26.5g 脂質 58.9g 炭水化物 83.5g ナトリウム 1771mg カリウム 1548mg リンコ 1548mg リンコ 1548mg カリウム 4.5g エネルギー 1038kcal	卵乳麦 乳麦 卵麦 - ご飯セット 598kcal - 14.3g - 16.7g - 96.1g - 696mg - 220mg - 1,8g - 1703kcal - 38.8g - 60.7g - 241.9g - 1774mg - 1773mg - 1773mg - 1773mg - 4.5g - 176/kcal	● ★メカス豚 エたパー を で で で で で で で で で で で で で で で で で で	ロンチーノ 炒め かピリ辛煮 おかず 371kcal 10.3g 21.8g 30.9g 615mg 385mg 119mg 1.6g おかず 994kcal 27.2g 56.6g 89.7g 1999mg 1327mg 371mg 371mg 5.1g	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 614kcal 14.4g 22.4g 83.7g 616mg 446mg 1.6g 1723kcal 39.5g 58.4g 2002mg 1510mg 566mg 5.1g	● 150 を 1	プル(缶) Pg ファイス Pg ファイ	75g 卵乳麦 乳麦 ご飯セット 576kcal 14.4g 23.1g 73.8g 679mg 481mg 214mg 1.7g 1729kcal 39.1g 61.6g 243.2g 1839mg 1551mg 602mg 4.7g	●★すブごマ エた脂炭ナカリ食塩 ネん質水化ウム サンカリウム 単一 大り は まった から	75g 0g	卵麦 麦 卵 ご飯セット 579kcal 13.9g 20.7g 81.2g 691mg 175mg 1.8g 1.8g こ飯セット 1691kcal 40.5g 59.1g 241.8g 2018mg 1273mg 570mg 5.2g 175bkcal	●★照イット・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	示) 75g Og Og *のグラッセ ・/ きんびら ダ おかず 347kcal 10.2g 21.8g 25.6g 3591mg 150mg 1.5g 1003kcal 27.1g 60.9g 83.3g 1886mg 1437mg 1415mg 4.8g	麦乳 乳 乳 590kcal 14.3g 22.4g 78.4g 592mg 415mg 1.5g 11732kcal 39.4g 62.7g 241.7g 1889mg 1620mg 610mg 4.8g 1780kcal
食 合	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん マカロニと法蓮草のソテー ブロッコリーのツナマヨ和え おかず エネルギー 355kcal たんぱく質 10.2g 脂質 16.1g 炭水化物 43.3g ナトリウム 695mg カリウム 480mg リン 155mg 食塩相当量 1.8g ボルギー 974kcal たんぱく質 26.5g 脂質 58.9g 炭水化物 83.5g ナトリウム 1771mg カリウム 1548mg カリウム 1548mg カリウム 392mg カリウム 392mg カリウム 1548mg カリウム 1548mg カリウム 1548mg カリウム 1548mg カリウム 1548mg	卵乳麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 598kcal 14.3g 16.7g 96.1g 696mg 220mg 1,8g 1708セット 1703kcal 38.8g 60.7g 241.9g 1774mg 1731mg 587mg 4.5g 1767kcal	● ★メウスト インスト インスト インスト インスト インスト インスト インスト イン	ロンチーノ 炒め ロンチーノ 炒め ロピリ辛煮 371kcal 10.3g 21.8g 30.9g 615mg 385mg 119mg 1.6g おかず 994kcal 27.2g 56.6g 89.7g 1999mg 1327mg 371mg 371mg 1042kcal 27.6g	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 614kcal 14.4g 22.4g 83.7g 616mg 446mg 1.6g ご飯セット 1723kcal 39.5g 58.4g 248.1g 2002mg 1510mg 566mg 5710mg 566mg 1771kcal 39.9g	● ★ 150	プル(缶) Pg ファイス Pg ファイ	75g 卵乳麦 乳麦 ご飯セット 576kcal 14.4g 23.1g 73.8g 679mg 481mg 214mg 1.7g ご飯セット 1729kcal 39.1g 61.6g 243.2g 1839mg 1551mg 602mg 4.7g 1792kcal 39.4g	●★すブごマ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エん質 水・トリン塩 ルば ルックム リウム 相 ルば ヤッカー カー・ディー ヤー・ディー マー・ディー マー・ディー エー・ディー アー・ディー アー	75g 0g	卵麦 麦 卵 ご飯セット 579kcal 13.9g 20.7g 691mg 479mg 1,8g ご飯セット 1691kcal 40.5g 59.1g 241.8g 2018mg 1273mg 570mg 570mg 1755kcal	●★照イット・ファイン・ では、	示) 75g Og Og **のグラッセ ・ 一きんびら ダ **おかず 347kcal 10.2g 21.8g 25.6g 591mg 1.50mg 1.5g おかず 1003kcal 1437mg 415mg 415mg 4.18g 1051kcal	麦乳 乳 乳 590kcal 14.3g 22.4g 78.4g 592mg 415mg 1.5g 1732kcal 39.4g 62.7g 241.7g 1889mg 1620mg 610mg 610mg 4.8g 1780kcal
食合計合	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん マカロニと法蓮草のソテー ブロッコリーのツナマヨ和え おかず エネルギー 355kcal たんぱく質 10.2g 脂質 16.1g 炭水化物 43.3g ナトリウム 695mg カリウム 480mg リン 155mg 食塩相当量 1.8g ボネルギー 974kcal たんぱく質 26.5g 脂質 58.9g 炭水化物 83.5g ナトリウム 1771mg カリウム 1548mg リン 392mg 食塩相当量 4.5g エネルギー 1038kcal たんぱく質 26.9g 脂質 26.9g 脂質 59.0g	卵乳麦 乳麦 卵麦 1598kcal 14.3g 16.7g 96.1g 696mg 541mg 220mg 1.8g ご飯セット 1703kcal 38.8g 60.7g 241.9g 1774mg 1731mg 587mg 4.5g 176 kcal	◎ ★メンラト	ロンチーノ 炒め ロンチーノ 炒め ロピリ辛煮 371kcal 10.3g 21.8g 30.9g 615mg 385mg 119mg 1.6g おかず 994kcal 27.2g 56.6g 89.7g 1999mg 1327mg 371mg 371mg 1042kcal 27.6g	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 614kcal 14.4g 22.4g 83.7g 616mg 446mg 1.6g ご飯セット 1723kcal 1773kcal 39.5g 58.4g 248.1g 2002mg 1510mg 566mg 57.1g 1777kcal 39.9g 58.5g	● 150 / 1	プル(缶) Pg ファイス Pg ファイ	75g 卵乳麦 乳麦 ご飯セット 576kcal 14.4g 23.1g 679mg 481mg 214mg 1.7g ご飯セット 1729kcal 39.1g 61.6g 243.2g 1839mg 1551mg 602mg 4.7g 1792kcal 39.4g 61.7g	●★すブごマ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食品がより口まセ ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン 相 ルばく 物 ムー オーク カー 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	75g 0g	卵麦 麦 卵 ご飯セット 579kcal 13.9g 20.7g 81.2g 691mg 479mg 1.8g ご飯セット 1691kcal 40.5g 241.8g 2018mg 1273mg 570mg 570mg 570mg 570mg 570mg 59.2g 1755kcal	◎★照イ切春 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食塩ネん質水にリウム サンカリウム コー質 ボール・リウム サンカリウム サンカリウム サンカリウム サイン カー質 ボール サンカー サール ボイルリウム サール	示) 75g Og Og のグラッセ ・ きのグラッセ ・ がず 347kcal	麦乳 乳 乳 590kcal 14.3g 22.4g 78.4g 592mg 415mg 1.5g 11732kcal 39.4g 62.7g 241.7g 1889mg 1620mg 610mg 4.8g 1780kcal
食合計合計	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 肉団子とさつま草の黒酢あんマカロニと法蓮草のソテーブロッコリーのツナマヨ和え おかず エネルギー 355kcalたんぱく質 10.2g 脂質 16.1g 炭水化物 43.3g カリウム 695mg カリウム 155mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 974kcalたんぱく質 26.5g 脂質 58.9g 脱水化物 83.5g ナトリウム 1771mg カリウム 1548mg リン 392mg 食塩相当量 4.5g エネルギー 1038kcalたんぱく質 26.9g エネルギー 1038kcalたんぱく質 26.9g エネルギー 1038kcalたんぱく質 26.9g エネルギー 1038kcalたんぱく質 26.9g	卵乳麦 乳麦 卵麦 1598kcal 14.3g 16.7g 96.1g 696mg 541mg 220mg 1.8g ご飯セット 1703kcal 38.8g 60.7g 241.9g 1774mg 1731mg 587mg 4.5g 176kcal 39.2g 60.8g 257.4g	◎★メカス豚 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食塩ネルば かんり かん質 水・リウ 相 ルギ くん質 水・リウム 増加 かん できない ちゅう かん しゅう	5) 75g 0g 0g ロンチーノ 炒め のピリ辛煮 371kcal 10.3g 21.8g 30.9g 615mg 385mg 119mg 1.6g おかず 994kcal 27.2g 1327mg 371mg 5.1g 1042kcal 27.6g 56.7g 101.2g	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 614kcal 14.4g 22.4g 83.7g 616mg 446mg 1.6g ご飯セット 1723kcal 39.58.4g 248.1g 2002mg 1510mg 566mg 5710mg 566mg 5710mg	● ★塩春野 エた脂炭 150 / 150 / 2 / 150 /	プル(缶) Pg ファイス Pg ファイ	75g 卵乳麦 乳麦 ご飯セット 576kcal 14.4g 23.1g 73.8g 679mg 481mg 214mg 1.7g ご飯セット 1729kcal 39.1551mg 602mg 4.7g 17551mg 602mg 4.7g 1792kcal 39.4g 61.7g 258.4g	●★すブごマ 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脂炭ナカリ食工を増減水トリウ 相 ルばく 物ウム 電子 人質水化リウム 当 ギスん質水化リウム 当 ギスん質水化リウム 量一質 水化 サウム 量一質 物ム 量一質 物	75g 0g	卵麦 麦 卵 ご飯セット 579kcal 13.9g 20.7g 81.2g 691mg 479mg 175mg 1.8g ご飯セット 1691kcal 40.5g 2018mg 1273mg 570mg 5.2g 1755kcal 40.9g 40.9g 59.2g 257.3g	●★照イ切春 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウ コー質 本ん質水・リウ カー質 本ん質水・リウム コー質 本ん質水・リウム コー質 本の質水・リウム コー質 本の質水・リウム ー質 本の質水・リウム ー質 本の質水・リウム ー質 本の質水・リウム ー質 ー質 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	示) 75g Og Og のグラッセ ・ きのグラッセ ・ 一きんびら ダ おかず 347kcal 10.2g 21.8g 25.6g 591mg 1.50mg 1.5g おかず 1003kcal 1.5g おかず 1003kcal 27.5g 83.3g 1886mg 1437mg 4.8g 1051kcal 27.5g 61.0g 94.8g	表 乳 乳 乳 多 90 22. 4g 78. 4g 21.5mg 21.5mg 21.5mg 21.5mg 1. 5g 21.5mg 21.5mg 1. 2kcal 39. 4g 241. 7g 188.9mg 162.0mg 4. 8g 1780kcal 39. 8g 1780kcal 39. 8g 253. 2g
食 合計 個	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 肉団子とさつま草の黒酢あん マカロニと法蓮草のソテー ブロッコリーのツナマヨ和え おかず エネルギー 355kcal たんぱく質 10.2g 脂質 16.1g 炭水化物 43.3g ナトリウム 480mg リン 155mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 974kcal たんぱく質 26.5g 脂質 58.9g 上水化物 83.5g ナトリウム 1771mg カリウム 1548mg リン 392mg 食塩相当量 4.5g エネルギー 1038kcal たんぱく質 26.9g エネルギー 1038kcal たんぱく質 26.9g エネルギー 1038kcal たんぱく質 26.9g エネルギー 1038kcal たんぱく質 26.9g 野質 59.0g 脱水化物 99.0g ナトリウム 1774mg	卵乳麦 乳麦 卵麦 1598kcal 14.3g 16.7g 96.1g 696mg 541mg 220mg 1.8g ご飯セット 1703kcal 38.8g 60.7g 241.9g 1774mg 1731mg 587mg 4.5g 1767kcal 39.2g 60.8g 257.4g 1777mg	◎★メカス豚 エた脂炭ナカリ食塩ネん質水リウム 1500 大力パタ エたん質 ボリウム 単二 たん質水・リウム サーカリ 食塩ネん質 ボリウム サーカリン 塩 エネん質 ボリウム サーカン 単二 エル で で で で で で で かり かん まる 1500 大	ロンチーノ 炒め かピリ辛煮 371kcal 10.3g 21.8g 30.9g 615mg 385mg 119mg 1.6g おかず 994kcal 27.2g 89.7g 1999mg 1327mg 371mg 5.1g 1042kcal 27.6g 56.7g 101.2g 2002mg	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 614kcal 14.4g 22.4g 83.7g 616mg 446mg 1.6g ご飯セット 1723kcal 39.5g 248.1g 2002mg 1510mg 566mg 5.1g 1771kcal 39.9g 58.5g 259.6g 2005mg	● ★塩春野 エた脂炭ナカリシ塩 本の質水トリウム リンカリン は まる では できます エカリン は まる できます から	プル(缶) Pg ファイス Pg ファイ	75g 卵乳麦 乳麦 14.4g 23.1g 73.8g 679mg 481mg 214mg 1.7g ご飯セット 1729kcal 39.1g 61.6g 243.2g 1839mg 1551mg 602mg 4.7g 1792kcal 39.4g 61.7g 258.4g 1840mg	●★すブごマ エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ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品を含まる。	75g 0g	卵麦 麦 卵 ご飯セット 579kcal 13.9g 20.7g 81.2g 691mg 479mg 1.75mg 1.8g ご飯セット 1691kcal 40.5g 59.1g 241.8g 2018mg 1273mg 570mg 5.2g 1755kcal 40.9g 59.2g 257.3g 2021mg	◎★照イ切春 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 食 エた脂炭ナカリ 食 エた脂炭ナカリ 食 エた脂炭ナカリ 食 エた脂炭ナカリ 食 エ た 脂炭ナカリ 食 エ た 脂炭ナカリウ 増 いっし 単一質 かん	語) 75g Og Og 参のグラッセ ・ きんぴら ダ おかず 347kcal 10,2g 21,3g 5591mg 354mg 150mg 1,5g おかず 1003kcal 27,18g 60,9g 83,3g 1886mg 1437mg 4,15mg 4,8g 1051kcal 27,5g 61,0g 94,8g 1889mg	表 乳 乳 多 14. 3g 22. 4g 78. 4g 592mg 415mg 215mg 1. 5g 215mg 1. 5g 241. 7g 1889mg 1620mg 610mg 4. 8g 1780kcal 39. 4g 62. 8g 1780kcal
食 合計 間食	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん マカロニと法蓮草のソテー ブロッコリーのツナマヨ和え おかず エネルギー 355kcal たんぱく質 10.2g 脂質 16.1g 炭水化物 43.3g ナトリウム 695mg カリウム 480mg リン 155mg 食塩相当量 1.8g ボネルギー 974kcal たんぱく質 26.5g 脂質 58.9g 炭水化物 33.5g ナトリウム 1771mg カリウム 1548mg リン 392mg 食塩相当量 4.5g エネルギー 1038kcal たんぱく質 26.9g 脂質 59.0g ボネルギー 1038kcal たんぱく質 26.9g 脂質 99.0g 大トリウム 1774mg カリウム 1774mg	卵乳麦 乳麦 卵麦 「16.7g 96.1g 696mg 220mg 1.8g 220mg 1.8g 221,9g 1774mg 1731mg 587mg 4.5g 1767kcal 39.2g 60.7g 241.9g 1774mg 1731mg 587mg 4.5g 1767kcal 39.2g 60.8g 1777mg 1777mg 1777mg	◎★メカス豚 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食塩ネルば かんり かん質 水・リウ 相 ルギ くん質 水・リウム 増加 かん できない ちゅう かん しゅう	5) 75g 0g 0g ロンチーノ 炒め のピリ辛煮 371kcal 10.3g 21.8g 30.9g 615mg 385mg 119mg 1.6g おかず 994kcal 27.2g 1327mg 371mg 5.1g 1042kcal 27.6g 56.7g 101.2g	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 614kcal 14.4g 22.4g 83.7g 616mg 446mg 1.6g ご飯セット 1723kcal 39.5g 248.1g 2002mg 1510mg 566mg 5.1g 1771kcal 39.9g 58.5g 259.6g 2005mg	● ★塩春野 エた脂炭 150 / 150 / 2 / 150 /	プル(缶) Pg ファイス Pg ファイ	75g 卵乳麦 乳麦 14.4g 23.1g 73.8g 679mg 481mg 214mg 1.7g ご飯セット 1729kcal 39.1g 61.6g 243.2g 1839mg 1551mg 602mg 4.7g 1792kcal 39.4g 61.7g 258.4g 1840mg	●★すブごマ 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脂炭ナカリ食工を増減水トリウ 相 ルばく 物ウム 電子 人質水化リウム 当 ギスん質水化リウム 当 ギスん質水化リウム 量一質 水化 サウム 量一質 物ム 量一質 物	75g 0g	卵麦 麦 卵 ご飯セット 579kca1 13.9g 20.7g 81.2g 691mg 479mg 175mg 1.8g こ飯セット 1691kca1 40.5g 59.1g 241.8g 2018mg 1755kca1 40.9g 59.2g 1755kca1 40.9g 59.2g 2021mg 1333mg	 ●★照イ切春 工た脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウ塩ネん質水トリウ塩ネん質水・リウム・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	示) 75g Og Og のグラッセ ・ きのグラッセ ・ 一きんびら ダ おかず 347kcal 10.2g 21.8g 25.6g 591mg 1.50mg 1.5g おかず 1003kcal 1.5g おかず 1003kcal 27.5g 83.3g 1886mg 1437mg 4.8g 1051kcal 27.5g 61.0g 94.8g	表 乳 乳 乳 多 90 22. 4g 78. 4g 21.5mg 21.5mg 21.5mg 21.5mg 1. 5g 21.5mg 21.5mg 1. 2kcal 39. 4g 241. 7g 188.9mg 162.0mg 4. 8g 1780kcal 39. 8g 1780kcal 39. 8g 253. 2g
食合計合計問	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん マカロニと法蓮草のソテー ブロッコリーのツナマヨ和え おかず エネルギー 355kcal たんぱく質 10.2g	卵乳麦 乳麦 卵麦 1598kcal 14.3g 16.7g 96.1g 696mg 541mg 220mg 1.8g 1703kcal 38.8g 60.7g 241.9g 1774mg 1731mg 587mg 4.5g 1767kcal 39.2g 60.8g 257.4g 1777mg	◎★メカス豚 エた脂炭ナカリ食塩ネん質水リウム 1500 大力パタ エたん質 ボリウム 単二 たん質水・リウム サーカリ 食塩ネん質 ボリウム サーカリン 塩 エネん質 ボリウム サーカン 単二 エル で で で で で で で かり かん まる 1500 大	ロンチーノ 炒め かピリ辛煮 371kcal 10.3g 21.8g 30.9g 615mg 385mg 119mg 1.6g おかず 994kcal 27.2g 89.7g 1999mg 1327mg 371mg 5.1g 1042kcal 27.6g 56.7g 101.2g 2002mg	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 614kcal 14.4g 22.4g 83.7g 616mg 446mg 1.6g ご飯セット 1723kcal 39.5g 248.1g 2002mg 1510mg 566mg 5.1g 1771kcal 39.9g 58.5g 259.6g 2005mg	● ★塩春野 エた脂炭ナカリシ塩 本の質水トリウム リンカリン は まる では できます エカリン は まる できます から	プル(缶) Pg ファイス Pg ファイ	75g 卵乳麦 乳麦 14.4g 23.1g 73.8g 679mg 481mg 214mg 1.7g ご飯セット 1729kcal 39.1g 61.6g 243.2g 1839mg 1551mg 602mg 4.7g 1792kcal 39.4g 61.7g 258.4g 1840mg	●★すブごマ 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ウ塩ネん質水トリウ 相 ルば ペリウム 当 ギ く 物 ム 量 一質 物ム 量一質 物ム 量一質 物のム 15 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1	75g 0g	卵麦 麦 卵 ご飯セット 579kca1 13.9g 20.7g 81.2g 691mg 479mg 175mg 1.8g こ飯セット 1691kca1 40.5g 59.1g 241.8g 2018mg 1755kca1 40.9g 59.2g 1755kca1 40.9g 59.2g 2021mg 1333mg	◎★照イ切春 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 食 エた脂炭ナカリ 食 エた脂炭ナカリ 食 エた脂炭ナカリ 食 エた脂炭ナカリ 食 エ た 脂炭ナカリ 食 エ た 脂炭ナカリウ 増 いっし 単一質 かん	語) 75g Og Og 参のグラッセ ・ きんぴら ダ おかず 347kcal 10,2g 21,3g 5591mg 354mg 150mg 1,5g おかず 1003kcal 27,18g 60,9g 83,3g 1886mg 1437mg 4,15mg 4,8g 1051kcal 27,5g 61,0g 94,8g 1889mg	表 乳 乳 多 14. 3g 22. 4g 78. 4g 592mg 415mg 215mg 215mg 1. 5g 200 c 1. 5g 215mg 1. 5g 215mg 1. 5g 215mg 1. 62 c 39. 4g 62. 7g 241. 7g 1889mg 1620mg 610mg 4. 8g 1780kcal 39. 8g 62. 8g 253. 2g 1892mg
食 合計 間食	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん マカロニと法蓮草のソテー ブロッコリーのツナマヨ和え おかず エネルギー 355kcal たんぱく質 10.2g 脂質 16.1g 炭水化物 43.3g ナトリウム 695mg カリウム 480mg リン 155mg 食塩相当量 1.8g ボネルギー 974kcal たんぱく質 26.5g 脂質 58.9g 炭水化物 33.5g ナトリウム 1771mg カリウム 1548mg リン 392mg 食塩相当量 4.5g エネルギー 1038kcal たんぱく質 26.9g 脂質 59.0g ボネルギー 1038kcal たんぱく質 26.9g 脂質 99.0g 大トリウム 1774mg カリウム 1774mg	卵乳麦 乳麦 卵麦 1598kcal 14.3g 16.7g 96.1g 696mg 220mg 1,8g 1703kcal 38.8g 60.7g 241.9g 1773mg 1774mg 1774mg 1767kcal 39.2g 60.8g 2577mg 1791mg 594mg	◎★メカス豚 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エん質 化リウム サージ はまれん質 ボーリン 塩 ネん質 水リウム サーダ ボーダ ボーダ カリカム 量 一質 物ムカペマー サーダ カリウム サーヴム サーヴム サーヴム サーヴム サーヴム サーヴム サーヴム サーヴ	おかず 371kcal 10.3g 371kcal 10.3g 21.8g 30.9g 615mg 119mg 1.6g 385mg 119mg 1.6g 387mg 119mg 1.6g 387mg 1327mg 1327mg 1327mg 1327mg 5.1g 1042kcal 27.6g 50.7g 1042kcal 27.6g 50.7g 1042kcal 27.6g 371mg 5.1g	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 614kcal 14.4g 22.4g 83.7g 616mg 184mg 1.6g ご飯セット 1723kcal 39.5g 58.4g 248.1g 2002mg 1510mg 566mg 5.1g 1771kcal 39.9g 58.5g 229.58.5g 22005mg 1566mg 572mg	◎ ★塩春野 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリウム リカーネ まる 「一大ののの」 ボイン 「一大のでは、一は、一は、一は、一は、一は、一は、一は、一は、一は、一は、一は、一は、一は	プル(缶) Pg ファイ (田) Pg ファイ (ロ) Pg	75g 卵乳麦 乳麦 14.4g 23.1g 73.8g 679mg 481mg 214mg 1.7g 二酸セット 1729kcal 39.1g 61.6g 243.2g 1839mg 1551mg 602mg 4.7g 1792kcal 39.4 7g 1792kcal 39.1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	●★すブごマ 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ウ塩ネん質水トリウ 相 ルば ペリウム 当 ギ く 物 ム 量 一質 物ム 量一質 物ム 量一質 物のム 15 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1	75g	卵麦 麦 卵 ご飯セット 579kca1 13.9g 20.7g 81.2g 691mg 175mg 1.8g こ飯セット 1691kca1 40.5g 59.1g 241.8g 2018mg 1755kca1 40.9g 570mg 5.2g 1755kca1 40.9g 59.2g 2021mg 1333mg 577mg	 ●★照イ切春 工た脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウ塩ネん質水トリウ塩ネん質水・リウム・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	語) 75g Og Og Og 参のグラッセ テきんびら ダ 347kcal 10.2g 21.8g 25.96 591mg 354mg 150mg 1.5g 参かず 1003kcal 27.18g 260.9g 83.3g 1886mg 1437mg 4.8g 1051kcal 27.5g 61.0g 94.8g 1889mg 1493mg	表 乳 乳 多 9 14.3g 22.4g 78.4g 215mg 415mg 215mg 1.5g 215mg 1.5g 215mg 1.5g 216mg 4.10mg 4.8g 1780kcal 39.4g 6210mg 4.8g 1780kcal 39.8g 1780kcal 39.8g 1780kcal

※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。 ※「②」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)

	コーゴいしかわ													
	2月28日(月])	3月	1日(火	()	3,5	2日(水)	3月	3日(木	()	3月	34日(金	
	品名	アレルゲン	品名	Ż	アレルゲン	品:	夕	アレルゲン	品ź	夕	アレルゲン	品ź	夕	アレルゲン
		7 0107 2			101010			101010			101010			101015
	★ごはん180g	_	★ごはん18		on st	★ごはん18		#I +	★ごはん18		50 51 ±	★ごはん18		r:n +-
	高野豆腐と牛肉の煮込み	麦	スクランブ			大根と鶏肉のマ			キヌサヤとツ			肉詰いなり		卵麦
	カリフラワーの塩炒め		春菊と豚肉			なすの中華原		麦	厚揚げのそ		乳麦	里芋のおろ		麦
	インゲンのごま和え	麦	スープキャ	ベツ	乳麦	菜の花ときのこ	の酢味噌和え		法蓮草のお	ひたし	麦	バンバンジ	ーサラダ	乳麦
	<u></u>													
朝	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
食	エネルギー 212kcal		エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー	222kcal	512kcal	エネルギー	177kcal	467kcal	エネルギー	180kcal	470kcal
R	たんぱく質 9.5g	14. 4g	たんぱく質	8.3g	13. 2g	たんぱく質	10.4g	15. 3g	たんぱく質	13. 0g	17.9g	たんぱく質	10. 0g	14.9g
	脂質 11.7g	12. 4g	脂質	13. 6g	14.3g	脂質	13. 7g	14. 4g	脂質	8. 6g	9. 3g	脂質	6.8g	7. 5g
	炭水化物 18.7g	81. 6g	炭水化物	9. 5g	72. 4g	炭水化物	15. 7g	78. 6g	炭水化物	11. 3g	74. 2g	炭水化物	20.1g	83. 0g
	ナトリウム 529mg	530mg	ナトリウム	458mg	459mg	ナトリウム カリウム	689mg	690mg	ナトリウム カリウム	700mg	701mg	ナトリウム	686mg	687mg
	カリウム 514mg	586mg	カリウム	336mg	408mg	カリウム	522mg	594mg	カリウム	386mg	458mg	カリウム	552mg	624mg
	リン 176mg	253mg	リン	108mg	185mg	リン	161mg	238mg	リン	176mg	253mg	リン	168mg	245mg
	食塩相当量 1.3g	1. 3g	食塩相当量	1. 2g	1. 2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g
	★ごはん180g		★ごはん18	0g		★ごはん18			★ごはん18			★ごはん18	0g	
	鯖の味噌煮		肉丼の具		麦	アジのカレ	一焼	麦	鶏のごまタ	レ煮	麦	ホッケの磯	辺焼	麦
	人参グラッセ	乳麦	竹の子と人参	のおかか煮	麦	人参グラッ	セ	乳麦	アスパラ			人参グラッ	セ	乳麦
	白菜と人参の炒め煮	麦	南瓜とツナ	のサラダ	卵乳麦	ひき肉と豆腐	気のうま煮	麦落か	五色煮豆		卵麦	豚肉としめじの生	姜バター風味	卵乳麦
	マカロニとパプリカのサラダ					ミックスマカ			レインボー	春雨	卵麦	玉子スパサ		卵乳麦
昼	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
食	エネルギー 340kcal	630kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー たんぱく質	266kcal	556kcal	エネルギー	344kcal	634kcal	エネルギー	291kcal	581kcal
及	たんぱく質 12.6g	17. 5g	たんぱく質	14. 0g	18.9g	たんぱく質	16. 9g	21.8g	たんぱく質	15. 7g	20 6g	たんぱく質	15.7g	20.6g
	脂質 22.4g	23. 1g	脂質	15.3g	16.0g 86.1g	脂質	13. 6g	14.3g 79.9g 745mg	脂質	22.1g 20.2g 680mg	22.8g 83.1g 681mg	脂質 炭水化物	15.9g	16.6g
	炭水化物 20.5g	83. 4g	炭水化物	23. 2g	86. 1g	炭水化物	17. 0g	79.9g	炭水化物	20. 2g	83.1g	炭水化物	18.8g 760mg	81.7g
	ナトリウム 743mg	744mg	ナトリウム	813mg	814mg	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム カリウム	680mg	681mg	ナトリウム カリウム	760mg	761mg
	カリウム 471mg		カリウム	609mg	681mg	脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	502mg	574mg		414mg	486mg	カリウム	436mg	508mg
	リン 182mg		リン	191mg	268mg	リン	205mg		リン	188mg	265mg	リン	205mg	282mg
									今坛也坐号					
	食塩相当量 1.9g		食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		1. 7g	食塩相当量		1. 9g
間食	: ◎みかん(缶) 150g		◎黄桃(缶)	150g		◎パイナッ	ブル(缶)		◎みかん(†	[]) 75g	1. /g	◎黄桃(缶)	75g	1. 9g
間食	<mark> ◎みかん(缶)150g</mark> ★ごはん180g		◎黄桃(缶) ★ごはん18	150g 0g		◎パイナッ ★ごはん18	ブル(缶) 0g	50g	◎みかん(† ★ごはん18	li) 75g Og		◎黄桃(缶) ★ごはん18	75g 0g	
間食	: <u>◎みかん(缶)150g</u> ★ごはん180g 照焼チキン	麦	◎黄桃(缶) ★ごはん18 カレイのス	150g 0g パイス揚	麦	◎パイナッ ★ごはん18 塩ダレポー	プル(缶) 0g ク	50g	◎みかん(台 ★ごはん18 赤魚の酒粕	5) 75g 0g 焼	麦	◎黄桃(缶) ★ごはん18 ピリ辛牛肉	75g 0g 炒め	麦落
間食	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 照焼チキン ミックスソテー	麦乳麦	◎黄桃(缶) ★ごはん18 カレイのス 人参のきん	150g 0g パイス揚 ぴら	麦麦	◎パイナッ ★ごはん18 塩ダレポー れんこんの3	ブル(缶) 0g ク 五目炒め煮	50g 麦	◎みかん(台 ★ごはん18 赤魚の酒粕 ふきのきん	5) 75g 0g 焼	麦麦	◎黄桃(缶) ★ごはん18 ピリ辛牛肉 大根と鶏肉	75g 0g 炒め の味噌煮	麦落麦
間食	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 照焼チキン ミックスソテー 法蓮草と油揚の煮物	麦 乳麦 麦	◎黄桃(缶) ★ごはん18 カレイのス 人参のきん ヒゃが芽とほうれん	150g 0g パイス揚 ぴら ^{ん草のそぼろ煮}	麦麦麦麦	◎パイナッ ★ごはん18 塩ダレポー れんこんの3 ブロッコリー	ブル(缶) 0g ク 5目炒め煮 -のサラダ	50g 麦	◎みかん(行 ★ごはん18 赤魚の酒粕 ふきのきん 豚すき	E) 75g 0g 焼 ぴら	麦麦麦麦	◎黄桃(缶) ★ごはん18 ピリ辛牛肉	75g 0g 炒め の味噌煮	麦落麦
間食	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 照焼チキン ミックスソテー	麦 乳麦 麦	◎黄桃(缶) ★ごはん18 カレイのス 人参のきん	150g 0g パイス揚 ぴら ^{ん草のそぼろ煮}	麦麦麦麦	◎パイナッ ★ごはん18 塩ダレポー れんこんの3	ブル(缶) 0g ク 5目炒め煮 -のサラダ	50g 麦	◎みかん(台 ★ごはん18 赤魚の酒粕 ふきのきん	E) 75g 0g 焼 ぴら	麦麦	◎黄桃(缶) ★ごはん18 ピリ辛牛肉 大根と鶏肉	75g 0g 炒め の味噌煮	麦落麦
間食	◎みかん(缶)150g★ごはん180g照焼チキンミックスソテー法蓮草と油揚の煮物ハムと春雨のサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	◎黄桃(缶) ★ごはん18 カレイのス 人参のきん ヒゃが芽とほうれん	150g 0g パイス揚 ぴら ^{ん草のそぼろ煮} のおひたし	麦麦麦麦	◎パイナッ ★ごはん18 塩ダレポー れんこんの3 ブロッコリー	ブル(缶) 0g ク 5目炒め煮 -のサラダ ブ(小袋)	50g 麦 卵麦	◎みかん(行 ★ごはん18 赤魚の酒粕 ふきのきん 豚すき	<u>品) 75g</u> 0g 焼 ぴら ダ	麦 麦 麦 卵乳麦	◎黄桃(缶) ★ごはん18 ピリ辛牛肉 大根と鶏肉 ^{青菜のおかかマ}	75g 0g 炒め の味噌煮 ^{ヨネーズ和え}	麦落 麦 卵麦
間食	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 照焼チキン ミックスソテー 法蓮草と油揚の煮物 ハムと春雨のサラダ おかず	麦 乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット	◎黄桃(缶) ★ごはん18 カレイのス 人参のきん じゃが芽とほうれん 若芽としらす	150g 0g パイス揚 ぴら ^{ん草のそぼろ煮} のおひたし おかず	麦麦麦麦	◎パイナッ ★ごはん18 塩ダレポー れんこんの3 ブロッシング ドレッシング	ブル(缶) 10g ク 5目炒め煮 一のサラダ ブ(小袋)	表 卵麦	◎みかん(を ★ごはん18 赤魚の酒粕 ふきのきん 豚すき ポテトサラ	品) 75g 0g 焼 ぴら ダ	麦麦麦卵乳麦ご飯セット	◎黄桃(缶) ★ごはん18 ピリ辛牛肉 大根と鶏肉 ^{青菜のおかかマ}	75g 0g 炒め の味噌煮 ョネーズ和え	麦落麦卵麦
間食	 ◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 照焼チキン ミックスソテー 法蓮草と油揚の煮物 ハムと春雨のサラダ おかず エネルギー 288kcal 	麦 乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 578kcal	◎黄桃(缶) ★ごはん18 カレイのス 人参のきん じゃが芋とほうれん 若芽としらす。	150g 0g パイス揚 ぴら ^{ん草のそぼろ煮} のおひたし おかず 336kcal	麦麦麦麦 麦 <u>~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~</u>	◎パイナッ ★ごはん18 塩ダレポー れんこんの3 ブロッコリー ドレッシンタ エネルギー	ブル(缶) Og ク E目炒め煮 ーのサラダ ブ (小袋) おかず 277kcal	表 卵麦 ご飯セット 567kcal	◎みかん(き) ★ごはん18 赤魚の酒粕 ふきのきん 豚すき ポテトサラ エネルギー	6) 75g 0g 焼焼 ぴら ダ おかず 319kcal	麦 麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 609kcal	◎黄桃(缶) ★ごはん18 ピリ辛牛肉 大根と鶏肉 ^{青菜のおかかマ} エネルギー	75g 0g 炒め の味噌煮 ョネーズ和え おかず 368kca	麦落 麦 卵麦 『飯セット 658kcal
間食	 ◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 照焼チキンミックスソテー 法蓮草と油揚の煮物ハムと春雨のサラダ エネルギー 288kcalたんぱく質 19.0g 	麦 乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 578kcal 23.9g	◎黄桃(缶) ★ごはん18 カレイのス人参のきん じゃが芋とほうれん 若芽としらす。 エネルギーたんぱく質	150g 0g パイス揚 ぴら ^{ん草のそぼろ煮} のおひたし おかず 336kcal 18.0g	麦 麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 626kcal 22.9g	◎パイナッ ★ごはん18 塩ダレポー れんこんの ブレッシン・ エネルギー たんぱく質	ブル(缶) 0g ク 5目炒め煮 ーのサラダ ブ (小袋) おかず 277kcal 15.1g	表 卵麦 ご飯セット 567kcal 20.0g	○みかん(作業) ではん18 ままり できます できます かままり できます アイ・マート かばく 質力 からます できます からます できます からます できます できます からます できます できます できます かいばく できます できます かいばく できます かいばく できます かいばく できます かいばく できます かいばく できます かいばく できます できます かいばく できます かいばく できます かいばく できます かいばく しゅう	5) 75g 0g 焼 ぴら ダ 319kcal 15.0g	麦 麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 609kcal 19.9g	◎黄桃(缶) ★ごはん18 ピリ辛牛肉 大根と鶏肉 ^{青菜のおかかマ} エネルギー たんばく質	75g 0g 炒め の味噌煮 ョネーズ和え おかず 368kcal 16.6g	麦落 麦 卵麦 ご飯セット 658kca1 21.5g
間食	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 照焼チキン ミックスソテー 法蓮草と油揚の煮物 ハムと春雨のサラダ ボかず エネルギー 288kcal たんぱく質 19.0g 脂質 14.6g	麦 乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 578kcal 23.9g 15.3g	◎ 黄桃(缶) ★ごはん18 カレイのス 人参のきん じゃが等とほうれ 若芽としらす エネルギー たんぱく 脂質	150g 0g パイス揚 ぴら ^{〜草のそぼろ無} のおひたし おかず 336kcal 18.0g 16.2g	麦麦麦麦 麦 <u>ご飯セット</u> 626kcal 22.9g 16.9g	◎パイナット かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい	ブル(缶) 0g ク 5 目炒め煮 ーのサラダ ブ (小袋) おかず 277kcal 15.1g 16.5g	表 卵麦 ご飯セット 567kcal 20.0g 17.2g	○みん(合本人)★未かはのあきたまますまりエネルばく上たんぱり上たんぱり上たんぱり上たんぱり上たんぱり上たんぱり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり上さればり<li< td=""><td>日) 75g 0g 焼 ぴら ダ <u>おかず 319kcal</u> 15.0g 15.4g</td><td>麦 麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 609kcal 19.9g 16.1g</td><td>● 様(缶)★は、たいますは、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、</td><td>75g 0g 炒め の味噌煮 ョネーズ和え おかず 368kcal 16.6g 25.4g</td><td>麦落 麦 卵麦 ご飯セット 658kcal 21.5g 26.1g</td></li<>	日) 75g 0g 焼 ぴら ダ <u>おかず 319kcal</u> 15.0g 15.4g	麦 麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 609kcal 19.9g 16.1g	● 様(缶)★は、たいますは、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、中央は、	75g 0g 炒め の味噌煮 ョネーズ和え おかず 368kcal 16.6g 25.4g	麦落 麦 卵麦 ご飯セット 658kcal 21.5g 26.1g
月間の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の日本の	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 照焼チキン ミックスソテー 法蓮草と油揚の煮物 ハムと春雨のサラダ ボカザー 288kcal たんぱく質 19.0g 脂質 14.6g 炭水化物 17.9g	麦 乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 578kcal 23.9g 15.3g 80.8g	 ● 黄桃(缶) ★はん18 カ人参ランストライン オサとしらすが年とほうれる エネルばく エネルばく 正たん質 ボ化物 	150g 0g パイス揚 ぴら ヘ、草のそぼろ素 のおひたし おかず 336kcal 18.0g 16.2g 30.0g	麦麦麦麦 麦 <u>~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~</u>	◎★塩れブド エた間で エた間で エた間で エた間で エた間で エた間で エた間で エた間で エた間で エた間で エた間で エを問いる エを問いる エを記述る	ブル(缶) 0g ク 5目炒め煮 ーのサラダ ブ (小袋) おかず 277kcal 15.1g 16.5g 16.8g	麦 卵麦 ご飯セット 567kcal 20.0g 17.2g 79.7g	○みにしている。○みがはののきますます。○本点のきますます。○本にはなります。○本にはなります。○本にはなります。○本にはなります。○本にはなります。○本にはなります。○本にはなります。○本にはなります。○本にはなります。○本にはなります。○本にはなります。○本にはなります。○本にはなります。○本にはなります。○本にはなります。○本にはなります。○本にはなります。○本にはなります。○本にはなります。○本にはなります。○本にはなります。○本にはなります。○本にはなります。○本にはなります。○本にはなります。○本にはなります。○本にはなります。○本にはなります。○本にはなります。○本にはなります。○本にはなります。○本にはなります。○本にはなります。○本にはなります。○本にはなります。○本にはなります。○本にはなります。○本にはなります。○本にはなります。○本にはなります。○本にはなります。○本にはなります。○本にはなります。○本にはなります。○本にはなります。○本にはなります。○本にはなります。○本にはなります。○本にはなります。○本にはなります。○本にはなります。○本にはなります。○本にはなります。○本にはなります。○本にはなります。○本にはなります。○本にはなります。○本にはなります。○本にはなります。○本にはなります。○本にはなります。○本にはなります。○本にはなります。○本にはなります。○本にはなりまする。○本にはなりまする。○本にはなりまする。○本にはなりまする。○本にはなりまする。○本にはなりまする。○本にはなりまする。○本にはなりまする。○本にはなりまする。○本にはなりまする。○本にはなりまする。○本にはなりまする。○本にはなりまする。○本にはなりまする。○本にはなりまする。○本にはなりまする。○本にはなりまする。○本にはなりまする。○本にはなりまする。○本にはなりまする。○本にはなりまする。○本にはなりまする。○本にはなりまする。○本にはなりまする。○本にはなりまする。○本にはなりまする。○本にはなりまする。○本にはなりまする。○本にはなりまする。○本にはなりまする。○本にはなりまする。○本にはなりまする。○本にはなりまする。○本にはなりまする。○本にはなりまする。○本にはなりまする。○本にはなりまする。○本にはなりまする。○本にはなりまする。○本にはなりまする。○本にはなりまする。○本にはなりまする。○本にはなりまする。○本にはなりまする	5) 75g 0g 0g 焼 ぴら ダ 319kcal 15.0g 15.4g 26.3g	麦麦麦 麦 野乳麦 ご飯セット 609kcal 19.9g 16.1g 89.2g	● 黄桃(缶) ★は、18 ・ は 主 と は ま と ま か か か す 一 質 ・ エ た ん 質 ・ エ た ん 質 ・ 木 ん 質	75g 0g 炒めの味噌煮 ョネーズ和え おかず 368kcal 16.6g 25.4g 16.2g	麦落 麦 卵麦 ご飯セット 658kcal 21.5g 26.1g 79.1g
ります。	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 照焼チキン ミックスソテー 法蓮草と油揚の煮物 ハムと春雨のサラダ ボネルギー 288kcal たんぱく質 19.0g 脂質 14.6g 炭水化物 17.9g カリウム 694mg	麦 乳麦 麦 卵乳麦 <u>ご飯セット</u> 578kca1 23.9g 15.3g 80.8g 695mg	● 黄桃(缶) ★はん18 カルをのきんいきん でおきとしらする ボールギン エネル質が、化物 ナトリウム	150g 0g パイス揚 ぴら ^{ヘ草のそぼろ素} のおひたし <u>おかず 336kcal</u> 18.0g 16.2g 30.0g 798mg	麦麦麦麦 麦麦 <u>ご飯セット</u> 626kcal 22.9g 16.9g 92.9g 799mg	◎★塩れブド エたに置水化 エたに置水化 エたに置水化 エたに置水化 エたに エたり エたり エたり エたり エたり エたり エたり エたり	ブル(缶) 0g ク 三 目炒め煮 一 の小袋) 277kcal 15.1g 16.5g 16.8g 657mg	表 卵麦 ご飯セット 567kcal - 20. 0g 17. 2g 79. 7g 658mg	◎★赤ふ豚ボボーエたに置水いりかいます。 かばののきります。 エたん質水・リウム 大・リウム	5 75g 0g 0g 焼 びら ダ 319kcal 15.0g 15.4g 26.3g 665mg	麦麦麦 麦 野乳麦 ご飯セット 609kcal 19.9g 16.1g 89.2g 666mg	● 黄桃(缶) ★ごはん18 ピリ根と鶏かマ 主えんば エえんば エたんば ナトリウム	75g Og 炒め の味噌煮 ョネーズ和え おかず 368kcal 16.6g 25.4g 16.2g 694mg	麦落 麦 卵麦 ご飯セット 658kcal 21.5g 26.1g 79.1g 695mg
10000000000000000000000000000000000000	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 照焼チキン ミックスソテー 法蓮草と油揚の煮物 ハムと春雨のサラダ ボネルギー 288kcal たんぱく質 19.0g 脂質 14.6g 炭水化物 17.9g カリウム 694mg	麦 乳麦 東乳麦 ご飯セット 578kcal 23.9g 15.3g 80.8g 695mg 571mg		150g 0g パイス揚 ぴら ヘ、草のそぼろ素 のおひたし おかず 336kcal 18.0g 16.2g 30.0g	麦麦麦麦 麦 <u>ご飯セット</u> 626kcal 22.9g 16.9g 92.9g 799mg	◎★塩れブド エた脂炭 ** * * * * * * * * * * * * * * * * *	ブル(缶) 0g ク 5目炒め煮 ーのサラダ ブ (小袋) おかず 277kcal 15.1g 16.5g 16.8g	表 卵麦 ご飯セット 567kcal 20.0g 17.2g 79.7g 658mg 578mg	◎★赤ふ豚ボ 本赤ふ豚ボ エた脂炭ナトリウム エた脂炭ナトリウム	5) 75g 0g 0g 焼 ぴら ダ 319kcal 15.0g 15.4g 26.3g	麦麦麦 麦麦 卵乳麦 ご飯セット 609kcal 19.9g 16.1g 89.2g 666mg 584mg		75g 0g 炒めの味噌煮 ョネーズ和え おかず 368kcal 16.6g 25.4g 16.2g	麦落 麦 卵麦 ご飯セット 658kcal 21.5g 26.1g 79.1g 695mg 678mg
10000000000000000000000000000000000000	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 照焼チキン ミックスソテー 法蓮草と油揚の煮物 ハムと春雨のサラダ おかず エネルギー 288kcal たんぱく質 19.0g 脂質 14.6g 炭水化物 17.9g 炭水化物 17.9g カリウム 499mg	麦 乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 578kcal 23.9g 15.3g 80.8m 695mg 571mg 214mg		150g 0g パイス揚 ぴら ^{ん草のそぼろ素} のおひたし おかず 336kcal 18.0g 16.2g 30.0g 798mg 627mg	麦麦麦麦 麦 <u>- ご飯セット</u> 626kcal 22.9g 16.9g 92.9g 799mg 699mg 287mg	◎★塩れブド エた脂炭 ** * * * * * * * * * * * * * * * * *	ブル(缶) 0g ク 5 目炒め煮 ーのサラダ (小袋) おかず 277kcal 15.1g 16.5g 16.8g 505mg 506mg 218mg	表 卵麦 ご飯セット 567kcal 20.0g 17.2g 79.7g 658mg 578mg 295mg	●★赤ふ豚ポ★赤ふ豚ポエた脂炭水トリウムエた脂炭ナトリウム	5) 75g 0g 0g 焼 びら ダ 319kcal 15. 0g 15. 4g 26. 3g 665mg 512mg 16.9mg	麦麦麦 東乳麦 ご飯セット 609kcal 19.9g 16.1g 89.2g 666mg 584mg 24.7g	● 黄桃(缶) ★ごはん18 ピリ根と鶏かマ 主えんば エえんば エたんば ナトリウム	75g Og 炒め の味噌煮 ョネーズ和え 368kcal 16.6g 25.4g 694mg 606mg	麦落 麦 卵麦 ご飯セット 658kcal 21.5g 26.1g 79.1g 695mg
月 夕食	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 照焼チキン ミックスソラー 法蓮草と油揚の煮物 ハムと春雨のサラダ エネルギー 288kcal たんぱく質 19.0g 脂質 14.6g 炭水化物 17.9g ナトリウム 694mg カリウム 499mg カリウム 499mg カリウム 137mg 食塩相当量 1.8g	麦 乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 578kcal 23.9g 15.3g 80.8g 695mg 571mg 214mg 1.8g	 ● 黄桃(缶) ★ はん18 カレのきんしゃが寺とほうれますとしらす エネルばく エネルばく カリウムカリウム 10 10	150g 0g パイス揚 ぴら ^{ヘ草のそぼろ煮} のおひたし おかず 336kcal 18.0g 16.2g 30.0g 798mg 627mg 210mg 2.0g	麦麦麦麦麦麦	● パイナン18 ★ 塩 れ ガ ド	ブル(缶) 0g ク 5 目炒め煮 ーのサラ袋) 277kcal 15. 1g 16. 5g 16. 8g 657mg 506mg 218mg 1. 7g	表 卵麦 ご飯セット 567kcal 20. 0g 17. 2g 79. 7g 6578mg 295mg 1. 7g	◎★赤ふ豚ポ エた脂炭ナカリ食塩 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	5) 75g 0g 0g 焼 びら ダ 319kcal 15. 0g 15. 4g 26. 3g 665mg 512mg 16.9mg	麦麦麦 東乳麦 ご飯セット 609kcal 19.9g 16.1g 89.2g 666mg 584mg 24.7g	 ○ 大き ★ピ大夫 は辛と は辛と は・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	75g Og 炒め の味噌煮 ョネーズ和え 368kcal 16.6g 25.4g 16.2g 694mg 606mg 209mg	麦落 麦 卵麦 ご飯セット 658kcal 21.5g 26.1g 79.1g 695mg 678mg 286mg 1.8g
り食り	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 照焼チキン ミックスソラー 法蓮草と油揚の煮物 ハムと春雨のサラダ エネルギー 288kcal たんぱく質 19.0g 脂質 14.6g 炭水化物 17.9g ナトリウム 694mg カリウム 499mg リン 137mg ウム 1.8g よかず エネルギー 840kcal	表 乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 578kcal 23.9g 15.3g 80.8g 695mg 571mg 1.8g 二飯セット 1710kcal	● 黄桃(缶) ★ はん18 カ人のきんしゃが芋とほうれますとしらす エたんば質水化物 ナトリウム カリシ塩相当量 エネルギー	150g 0g パイス揚 ぴら ^{ヘ草のそぼろ煮} のおひたし おかず 336kcal 18.0g 16.2g 30.0g 798mg 627mg 210mg 2.0g	麦麦麦麦麦麦	● 本塩れブド エた脂炭ナリン塩 ・ エた脂炭ナリン塩 ・ エた脂炭ナリン塩 ・ エた脂炭ナリン塩 ・ エカリン塩	ブル(缶) 10g ク 5 目炒め煮 ーのサラダ ブ (小袋) 277kcal 15 1g 16 5g 16 8g 657mg 506mg 218mg 1.7g おかず 765kcal	表 卵麦 ご飯セット 567kcal 20.0g 17.2g 79.7g 658mg 578mg 295mg 1.7g ご飯セット 1635kcal	● ★赤ふ豚ポ エた脂炭ナカリシ エネルリウム エネルギー エネルギー エネルギー エネルギー	5) 75g 0g (焼 びら ダ 319kcal 15.0g 15.4g 26.3g 665mg 512mg 16.9mg 1.7g おかず 840kcal	麦麦麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 609kcal 19.9g 16.1g 89.2g 666mg 584mg 246mg 1.7g	 ○ 大き ★ピ大夫 は辛と は辛と は・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	75g Og 炒め の味噌煮 368kcal 16. 6g 25. 4g 16. 2g 694mg 606mg 209mg 1. 8g	麦落 麦 卵麦 ご飯セット 658kcal 21.5g 26.1g 79.1g 695mg 678mg 286mg 1.8g ご飯セット
月食夕食	◎みかん(缶) 150g ★ごはん180g 照焼チキン ミックスソテー 法蓮草と油湯の煮物 ハムと春雨のサラダ エネルギー 288kcal たんぱく質 19.0g 脂質 14.6g 炭水化物 17.9g ナトリウム 694mg カリウム 499mg リン 137mg 食塩相当量 1.8g おかず エネルギー 840kcal たんぱく質 41.1g	麦 男妻 妻 卵乳麦 ご飯セット 578kcal 23.9g 15.3g 80.8g 695mg 214mg 1.8g 1.8g ご飯セット 1710kcal		150g Og パイス揚 ぴら ん草のそぼろ兼 のおひたし おかず 336kcal 18. 0g 16. 2g 30. 0g 798mg 210mg 2. 0g おかず 814kcal	麦麦麦麦麦麦麦麦麦----------------------------	◎★塩れブド エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウ塩 ネんば ペリウム リン・ボー質 物 ムコック ギー質 ボール サーカリ も ギー質 エカルばく ボールばく ボール ボー サーカリ	ブル(缶) 0g ク た目炒め煮 ーのサラ袋) 277kcal 15.1g 16.8g 657mg 506mg 218mg 1.7g おかず 765kcal 42.4g	表 卵麦 ご飯セット 567kcal 20.0g 17.2g 79.7g 658mg 295mg 1.7g 1.7g 1635kcal 57.1g	● ★赤ふ豚ポ エた脂炭ナカリシ エネルリウム エネルギー エネルギー エネルギー エネルギー	5) 75g Og 成 が ら が 319kcal 15. 0g 15. 4g 26. 3g 665mg 512mg 1. 7g おかず 840kcal	麦麦麦 麦麦 卵乳麦 ご飯セット 609kcal 19.9g 16.1g 89.2g 666mg 246mg 1.7g 1710kcal	 ● 黄桃(ん)8 ★ピ大根のおかりでする。 エた脂炭水リウム・ボー質・ボーリウム・リウム・リウム・リウム・リウム・リウム・リウム・リウム・リウム・リウム・	75g Og 炒めの味噌煮 ヨネーズ和え 368kcal 16.6g 25.4g 694mg 606mg 209mg 1.8g おかず	麦落 麦 卵麦 『動物表 『一句 15g 26 1g 26 1g 79 1g 695mg 678mg 286mg 1 8g 286mg 1 10g 170 1709kcal
月 夕食	◎みかん(缶) 150g ★ごはん180g 照焼チキン ミックスンナー 法蓮なと春雨のサラダ エネルギー 288kcal たんぱく質 19.0g 脂質 14.6g 炭水化物 17.9g ナトリウム 694mg カリウム 499mg リン 137mg 食塩相当量 1.8g おかず エネルギー 840kcal たんぱく質 41.1g 脂質 48.7g	麦 男妻 妻 卵乳麦 ご飯セット 578kcal 23.9g 15.3g 80.8g 695mg 214mg 1.8g 1.8g ご飯セット 1710kcal		150g Og パイス揚 ぴら ん草のそほろ素 のおひたし おかず 336kcal 18. 0g 16. 2g 30. 0g 798mg 210mg 2. 0g おかず 814kcal 40. 3g 45. 1g	麦麦麦麦麦麦麦麦麦----------------------------	◎★塩れブド エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウ塩 ネんば ペリウム リン・ボー質 物 ムコック ギー質 ボール サーカリ も ギー質 エカルばく ボールばく ボール ボー サーカリ	ブル(缶) 0g ク 5 目炒め煮 ーのサラ袋) 277kcal 15.1g 16.5g 657mg 506mg 218mg 1.7g おかず 765kcal 42.4g 43.8g	表 卵麦 ご飯セット 567kcal 20.0g 17.2g 79.7g 658mg 295mg 1.7g 1.7g 1.635kcal 57.1g 45.9g	◎★赤ふ豚ポ エた脂炭ナカリ食 エたん質 ペリウム 当年 かば 物 カリン塩 ルギス かり カリン は かり	5) 75g Og 成 が ら が 319kcal 15. 0g 15. 4g 26. 3g 665mg 512mg 1. 7g おかず 840kcal	麦麦麦 麦麦 卵乳麦 ご飯セット 609kcal 19.9g 16.66mg 89.2g 666mg 246mg 1.7g 1710kcal 58.4g 48.2g	● 大東 は 大 は ない は かい は かい は かい は かい は かい	75g Og 炒めの味噌煮 ヨネーズ和え 368kcal 16.6g 25.4g 694mg 606mg 209mg 1.8g おかず	麦落 麦 卵麦 『飯セット 658kcal 21.5g 26.1g 79.1g 695mg 678mg 286mg 1.8g 『飯セット
食 合	●みかん(缶)150g ★ごはん180g 照焼チキン ミックスと油揚の煮物 ハムと春雨のサラダ ボルギー 288kcal たんばく質 19.0g 脂質 14.6g 炭水化物 17.9g ナトリウム 694mg カリウム 499mg リン 137mg 食塩相当量 1.8g ボルボー 840kcal たんぱく質 41.1g 脂質 48.7g 炭水化物 57.1g	麦 乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 578kcal 23.9g 15.3g 695mg 571mg 214mg 1.8g ご飯セット 1710kcal 55.8g 50.8g 245.8g	● ★ はん18 大力 という はいます はん18 大力 人 いっと をが まと にっかい また かっと にっかい また かっと にっかい また かっと にっかい かっと しんぱく かっと はいかい カリウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム	150g Og パイス揚 ぴら ペ [‡] のそほろ* のおひたし おかず 336kcal 18.0g 16.2g 30.0g 798mg 627mg 210mg 2.0g おかず 814kcal 40.3g 45.1g 62.7g	麦麦麦麦麦麦麦麦麦----------------------------	◎★塩れブド エた脂炭ナカリ食 エた脂炭水 やり でんしょう かん でんしょう かん でんしょう かん でん かん しん	ブル(缶) 0g ク 5 目炒め煮 ーのサラダ) 277kcal 15 1g 16 5g 657mg 506mg 218mg 1 7g おかず 765kcal 42 4g 43 8g 49 5g	表 卵麦 ご飯セット 567kcal 20.0g 17.2g 17.2g 658mg 578mg 295mg 1.7g ご飯セット 1635kcal 57.1g 45.9g 238.2g	◎★赤ふ豚ポ エた脂炭ナカリ食 ・ エた脂炭ナカリ食 ・ エた脂炭・カリ食 ・ エた脂炭・カリ食 ・ エた脂炭・カリ食 ・ エた脂炭・水・リウ ・ エーク質・水・物 ・ エーク質・水・物 ・ エーク質・水・物 ・ エーク質・水・物 ・ エーク質・水・物 ・ エーク質・水・物 ・ エーク質・水・物	5) 75g Og 原 が が が 319kcal 15. 0g 15. 4g 26. 3g 665mg 512mg 169mg 1. 7g おかず 840kcg 43. 7g 46. 1g 57. 8g	麦麦麦	 ★ピ大東 エた脂炭ナカリ食塩 エたル質 エたルで エたん質 エたん質 エたん質 ボー質 ボー質 	75g Og 炒めの味噌煮 ヨネーズ和え 368kcal 16.6g 25.4g 694mg 606mg 209mg 1.8g おかず	麦落 麦 卵麦 ご飯セット 658kcal 21.5g 26.1g 79.1g 695mg 678mg 286mg 1.8g ご飯セット 1709kcal 1709kcal 57.0g 50.2g 243.8g
食 合	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 照焼チキン ミックスソテー 法蓮なと春雨のサラダ おかず エネルギー 288kcal たんぱく質 19.0g 脂質 14.6g 炭水化物 17.9g カリウム 694mg カリウム 499mg リン 137mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 840kcal たんぱく質 41.1g 脂質 48.7g 脆炭水化物 57.1g ナトリウム 1966mg	表 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東	● ★ はん18 大 か はん18 大 か が はん18 大 か が まとほうれん できが 手とほうれん 質 水 化 ウ ウム 単 エ たん 質 水 化 ウ ウム リ 食 塩 木 ん 質 水 化 ウ ウム サ ナ カ リ 食 塩 エ ネ ん 質 水 化 ウ ム サ ナ カ リ 食 塩 エ ネ ん 質 水 化 ウ ム サ ナ ト リ ウム サ ト リ ウム サ ト リ ウム	150g Og パイス揚 ぴら ペ [‡] のそほろ* のおひたし おかず 336kcal 18.0g 16.2g 30.0g 798mg 627mg 210mg 2.0g おかず 814kcal 40.3g 45.1g 62.7g 2069mg	麦麦麦麦麦麦	◎★塩れブド エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウ塩 かん質 ペリウム 当 ギスん質 ペリウム 当 ギスん質 なり かん質 できる かん質 できる かん しゅう しゅう かん しゅう	ブル(缶) 0g ク 5 目炒め煮 ーのサラダ (小袋) おかず 277kcal 15.1g 16.5g 16.8g 506mg 218mg 1.7g おかず 765kcal 42.4g 43.8g 49.5g 2090mg	表 卵麦 ご飯セット 567kcal 20.0g 17.2g - 79.78mg 578mg 295mg 1.7g ご飯セット 1635kcal - 57.18mg 295mg 1.7g - 205mg 1.7g - 205mg 1.7g - 205mg 1.7g - 205mg 1.7g - 205mg 1.7g - 205mg 2.95mg 1.7g - 205mg 2.95mg 2.95mg 2.95mg 1.7g - 205mg 2.95mg 2.95mg 1.7g - 205mg 2.95mg 2.95mg 1.7g - 205mg 2.95mg 2.95mg 1.7g - 205mg 2.95mg	◎★赤ふ豚ポ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 単二 で 物ム コード で かん で か	5) 75g 0g (焼 びら ダ 319kcal 15.0g 15.4g 26.3g 665mg 512mg 16.9mg 1.7g おかず 840kcal	麦麦麦 麦麦 更乳 表 ご飯セット 609kcal 19.9g 16.1g 89.246mg 584mg 246mg 1.7g ご飯セット 1710kcal 58.4g 48.2g 246.5g 2048mg	● 大きない 大きな という はいます はんか (人が) はない はいまかい だんが (人が) はいます (人が)	75g Og 炒めの味噌煮 368kcal 16.6g 25.4g 694mg 606mg 209mg 1.8g おかず 839kcal 42.3g 48.1g 55.1g	麦落 麦 那麦 「飯セット 658kcal 21.5g 26.1g 79.1g 695mg 678mg 286mg 1.8g 「飯セット 1709kcal 57.0g 243.8g 2143mg
食 合	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 照焼チキン ミックスソテー 法蓮さと 春雨のサラダ おかず エネルギー 288kcal たんぱく質 19.0g 脂質 14.6g 炭水化物 17.9g カリウム 499mg カリウム 499mg コ37mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 840kcal たんぱく質 41.1g 脂質 48.7g 近水化物 57.1g カリウム 1966mg カリウム 1966mg	表 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東	 (五) 株(石) (五) 株(石) (五) 株(石) (五) 株(石) (五) 大(石) (五) 大(150g Og パイス揚 ぴら ボッキョンボ のおひたし おかず 336kcal 18.0g 16.2g 30.0g 798mg 627mg 210mg 2.0g おかず 814kcal 40.3g 45.1g 62.7g 2069mg 1572mg	麦麦麦麦麦麦麦麦-----------------------------	◎★塩れブド エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウム インボー エ エ た 脂炭・トリウ 出 よん質・化リウム サイン サーダー マーダー エ た 間 大・リウム サーダー マーダー エ た 間 大・リウム サーダー エ た 間 大・カリウム サーダー アーダー アーダー アーダー アーダー アーダー アーダー アーダー	ブル(缶) 0g ク 5 目炒め煮 ーのサラダ 277kcal 15. 1g 16. 5g 16. 5g 506mg 218mg 1. 7g おかず 765kcal 42. 4g 49. 5g 2090mg 1530mg	表 卵麦 ご飯セット 567kcal 20.0g 17.2g 658mg 578mg 295mg 1.7g ご飯セット 1635kcal 57.1g 45.9g 238.2g 2093mg 1746mg	 ●★赤ふ豚ポ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウム エた脂炭ナカリウム 	5) 75g 0g 焼 びら ダ 319kcal 15. 0g 15. 4g 26. 3g 665ng 169mg 1. 7g まかず 840kcal 43. 7g 46. 1g 2045mg 1312mg	麦麦麦 麦麦 卵乳麦 ご飯セット 609kcal 19.9g 16.1g 89.246mg 246mg 1.7g ご飯セット 1710kcal 58.4g 48.2g 246.5g 2048mg 1528mg	● 大保証 という は は ない	75g Og 炒めの味噌煮 368kcal 16.6g 25.4g 16.2g 604mg 606mg 209mg 1.8g おかず 839kcal 42.3g 44.3g 55.1g 2140mg 1594mg	麦落 麦 卵麦 『
食 合	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 照焼チキン ミックスソテー 法蓮と春雨のサラダ ボかず エネルギー 288kcal たんぱく質 19.0g 脂質 14.6g 炭水化物 17.9g ナトリウム 499mg リン 137mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 840kcal たんぱく質 41.1g 脂質 48.7g 炭水化物 57.1g ナトリウム 1966mg カリウム 1966mg カリウム 1484mg	表 乳麦 表 別乳麦 ご飯セット 578kcal 23.9g 15.3g 80.8g 5771mg 214mg 1.8g 二飯セット 1710kcal 55.8g 50.8g 245.8g 1969mg 1700mg 726mg	 (五) 株(18次) (五) 大(18次) (五) 大(18次)<td>150g Og パイス揚 ぴら ボラのそほろ無 のおひたし おかず 336kcal 18. 0g 16. 2g 30. 0g 798mg 210mg 2. 0g おかず 814kcal 40. 3g 45. 3g 45. 7g 2069mg 1572mg 509mg</td><td>麦麦麦麦麦麦麦麦-----------------------------</td><td>◎★塩れブド エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリイはレんコシ ギズ 化リウ塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリウム 担ばていり 当 ギストリウム 単一質 一質 一質</td><td>ブル(缶) 0g ク 5 目炒め煮 ーのサラダ (小袋) おかず 277kcal 15 1g 16.5g 16.8g 6576g 218mg 1.7g よかず 765kcal 42.4g 43.8g 49.5g 2090mg 1530mg 584mg</td><td>表 卵麦 ご飯セット 567kcal 20. 0g 17. 2g 79. 7g 6578mg 295mg 1. 7g ご飯セット 1635kcal 57. 1g 45. 9g 238. 2g 2093mg 1746mg 815mg</td><td> ●★赤ふ豚ポ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウ カリム エた脂炭ナカリウ エた脂炭ナカリウ カム エた脂炭ナカリウ </td><td>5) 75g 0g (焼 びら ダ 319kcal 15. 0g 15. 4g 26. 3g 665ng 169mg 1. 7g まかず 840kcal 43. 7g 46. 1g 2045mg 1312mg 533mg</td><td>表 麦 麦 麦 则乳麦 ご飯セット 609kcal 19 9g 16.1g 89.2g 666mg 246mg 1,7g 二飯セット 1710kcal 58.4g 48.2g 246.5g 2048mg 1528mg 764mg</td><td>● 大きない できない できない できない かんしょう できない かんしょう できない 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</td><td>75g Og 炒め の味噌煮 368kcal 16. 6g 25. 4g 16. 2g 694mg 209mg 1. 8g おかず 839kcal 42. 3g 48. 1g 55. 1g 2140mg 1594mg 582mg</td><td>麦落 麦 那麦 『</td>	150g Og パイス揚 ぴら ボラのそほろ無 のおひたし おかず 336kcal 18. 0g 16. 2g 30. 0g 798mg 210mg 2. 0g おかず 814kcal 40. 3g 45. 3g 45. 7g 2069mg 1572mg 509mg	麦麦麦麦麦麦麦麦-----------------------------	◎★塩れブド エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリイはレんコシ ギズ 化リウ塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリウム 担ばていり 当 ギストリウム 単一質 一質 一質	ブル(缶) 0g ク 5 目炒め煮 ーのサラダ (小袋) おかず 277kcal 15 1g 16.5g 16.8g 6576g 218mg 1.7g よかず 765kcal 42.4g 43.8g 49.5g 2090mg 1530mg 584mg	表 卵麦 ご飯セット 567kcal 20. 0g 17. 2g 79. 7g 6578mg 295mg 1. 7g ご飯セット 1635kcal 57. 1g 45. 9g 238. 2g 2093mg 1746mg 815mg	 ●★赤ふ豚ポ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウ カリム エた脂炭ナカリウ エた脂炭ナカリウ カム エた脂炭ナカリウ 	5) 75g 0g (焼 びら ダ 319kcal 15. 0g 15. 4g 26. 3g 665ng 169mg 1. 7g まかず 840kcal 43. 7g 46. 1g 2045mg 1312mg 533mg	表 麦 麦 麦 则乳麦 ご飯セット 609kcal 19 9g 16.1g 89.2g 666mg 246mg 1,7g 二飯セット 1710kcal 58.4g 48.2g 246.5g 2048mg 1528mg 764mg	● 大きない できない できない できない かんしょう できない かんしょう できない かん しゅう	75g Og 炒め の味噌煮 368kcal 16. 6g 25. 4g 16. 2g 694mg 209mg 1. 8g おかず 839kcal 42. 3g 48. 1g 55. 1g 2140mg 1594mg 582mg	麦落 麦 那麦 『
食 合	● みかん(缶) 150g ★ごはん180g 照焼チキン ミックスンテー 法蓮草と油揚の煮物 ハムと春雨のサラダ ボネルギー 288kcal たんぱく質 19.0g ガトリウム 694mg カリウム 499mg リン 137mg 食塩相当量 1.8g ボネルギー 840kcal たんぱく質 41.1g 脂質 48.7g 炭水化物 57.1g ナトリウム 1966mg カリウム 1966mg カリウム 1966mg は 41.1g 脂質 48.7g 炭水化物 57.1g ナトリウム 19484mg リン 495mg 食塩相当量 5.0g	表 乳麦 表 別乳表 ご飯セット 578kcal 23.9g 15.3g 80.8g 695mg 214mg 1.8g 二飯セット 1710kcal 55.8g 50.8g 245.8g 1969mg 1700mg 726mg 5.0g	 ● 大力 リ会 ★ カ人 たっが手とほうれます エカリウム エカリウム エネん質 エー質 エカリウム 量 エー質 カリカム 量 エーラ カリカム 量 エーラ カリカム リカム リカス リカス	150g Og パイス揚 ぴらん草のそほろ無 のおひたし おかず 336kcal 18. Og 16. 2g 30. Og 798mg 210mg 210mg 2. Og おかず 814kcal 40. 3g 45. 1g 62. 7g 62. 7g 62. 7g 50. 9mg 50. 9mg 50. 9mg 50. 9mg 50. 9mg 50. 9mg 50. 9mg 50. 9mg	麦麦麦麦麦麦麦麦-----------------------------	● ★塩れブド エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリな イはレんコシ ギズ 化リウ塩 ネん質 水リウ塩 ルば パウウム 当 ギストリン 相 ルば 物 ムー サーダー サーダー サーダー サーダー サーダー サーダー サーダー サ	ブル(缶) 0g ク 5 目炒め煮 ーのサラダ (小袋) 277kcal 15 1g 16.5g 16.8g 506mg 218mg 1.7g おかず 765kcal 42.4g 43.8g 49.5g 2090mg 1530mg 584mg 5.4g	表 卵麦 ご飯セット 567kcal 20. 0g 17. 2g 79. 7g 658mg 295mg 1. 7g 二飯セット 1635kcal 57. 1g 45. 9g 238. 2g 209.3mg 1746mg 815mg 5. 4g	◎★赤ふ豚ポ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エん質 ボリウム 当 インリウム コー質 カム エー で カー リー	5) 75g 0g (特 びら) ダ 319kcal 15. 0g 15. 4g 26. 3g 665mg 512mg 1. 7g 840kcal 43. 7g 46. 1g 57. 8g 2045mg 1312mg 533mg 5. 2g	表 表 表 表 影 19 9g 16.1g 89 2g 666mg 246mg 1.7g 246mg 1.7g 246mg 1.7d 248.2g 248.2g 244.5g 204.8mg 1528mg 764mg 5.2g	 ○ ★ピ大夫 ★ピ大夫 エナル エナル エナル エナル エカリ 塩 エルボー カリウム 量 エルボー カリウム 量 エカリウム 量 一質 大カリウム 量 一質 大カリカム 単一 大カリウム サカム 量 一質 カリカム サカリカム サカリカム サカリカリ食 エカリカリな エカリな エカリカリな エカリカリな エカリカリな エカリな エカリな エカリな 	75g Og 炒めの味噌煮 368kcal 16. 6g 25. 4g 16. 2g 694mg 209mg 1.8g 3839kcal 42.3g 48.1g 55.1g 2140mg 1594mg 582mg 5. 4g	麦落 麦 那麦 『飯セット 658kcal 21.5g 26.1g 79.1g 695mg 286mg 1.8g 286mg 1.8g 200 2g 243.8g 2143mg 1810mg 813mg 5.4g
食合計合	● みかん(缶) 150g ★ごはん180g 照焼チキン ミッ蓮マと油揚の煮物 ハムと春雨のサラダ エネルギー 288kcal たんぱく質 19.0g 17.9g ナトリウム 694mg カリウム 499mg リン 137mg 食塩相当量 1.8g ボルギー 840kcal たんぱく質 41.1g 脂質 48.7g 炭水化物 57.1g ナトリウム 1966mg カリウム 1484mg カリウム 1484mg カリウム 1485mg 食塩相当量 5.0g エネルギー 936kcal	表 表 表 影 影 影 影 影 影 影 影 影 影 影 影 影	● ★カ人でおります。 ・ 大	150g Og パイス揚 ぴら ペ草のそぼろ兼 のおひたし おかず 336kcal 18. 0g 30. 0g 798mg 210mg 2.0g 第14kcal 40.3g 45.1g 62.7g 2069mg 1572mg 509mg 509mg	麦麦麦麦麦麦麦麦麦----------------------------	◎★塩れブド エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ なっぱい かいり おん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 オん質水・リウム 当 ギ(気 物 ウム 量 一質 カーダー サービー サービー サービー サービー サービー サービー サービー サ	ブル(缶) Og ク を	表 卵麦 ご飯セット 567kcal 20. 0g 17. 2g 79. 7g 658mg 295mg 1. 7g 1635kcal 57. 1g 45. 9g 238. 2g 2093mg 1745mg 175 mg 1761kcal	◎★赤ふ豚ポ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 単 ポイリウム 当 ギー質 水りウム 当 ギー質 ボーリウム 単 ボー 質 ボール は ない カリカリ ない カリカリ ない カリカリ ない カリカリ を エー 質 エー	がず 319kcal 15. 4g 26. 3g 665mg 512mg 169mg 1. 7g 最ものす 1. 7g 最ものす 43. 7g 46. 1g 57. 8g 2045mg 1312mg 1312mg 533mg 5. 2g 888kcal	麦麦麦麦	● 大青菜 エた脂炭ナカリ食塩 ネん質水化ウム リウム 単一質 ボルリウム 単一 ボーリン 塩 ネん質水化リウム リウム リウム サーク サール ボー サーム エー エー サーム エー エー サーム エー	75g Og 炒めの味噌煮 ヨネーズ和え 368kcal 16. 6g 25. 4g 16. 2g 606mg 209mg 1. 8g 839kcal 42. 3g 48. 1g 55. 1g 2140mg 1594mg 582mg 582mg 582mg 5. 4g	麦落 麦 那麦 『動物表 『一個
食 合	● みかん(缶) 150g ★ごはん180g 照焼チキン ミッ草と油湯の煮物 ハムと春雨のサラダ エネルギー 288kcal たんぱく質 19.0g 脂質 14.6g 脱水化物 17.9g ナトリウム 694mg カリウム 499mg リン 137mg 食塩相当量 1.8g おかず エネルギー 840kcal たんぱく質 41.1g 脂質 48.7g 炭水化物 57.1g ナトリウム 1966mg カリウム 1484mg リン 495mg カリウム 495mg カリウム 1936kcal たんぱく質 41.9g	表 表 表 表 別 第 1578kcal 23.9g 15.3g 80.8g 695mg 214mg 1,8g 1710kcal 55.8g 50.8g 245.8g 1969mg 1700mg 726mg 50.0g 1806kcal	● ★カ人で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	150g Og パイス揚 ぴら ペ草のそほろ兼 のおひたし おかず 336kcal 18. 0g 16. 2g 30. 0g 798mg 210mg 2. 0g おかず 814kcal 40. 3g 45. 1g 62. 7g 2069mg 1572mg 509mg 5. 3g 942kcal	麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦---------------------------	◎★塩れブド エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エたパごダんロレ ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 オん質水トリン塩 オん質水トリン塩オんパーのリン ギス 物ウム 量 千貫 物ム 量一質	プル(缶) 0g ク 5 目炒め煮 ーのサラダ (小袋) おかず 277kcal 15.1g 16.5g 16.5g 506mg 218mg 1.7g おかず 765kcal 42.4g 43.8g 49.5g 2090mg 1530mg 584mg 5.4g 891kcal 43.0g	表 卵麦 ご飯セット 567kcal 20.0g 177.2g 658mg 578mg 295mg 1.7g 1.635kcal 57.1g 45.9g 238.2g 2093mg 1746mg 815mg 815mg 45.9g 45.9g 45.9g 45.9g 46.9g 47.1g 47.1g 48.1g	◎★赤ふ豚ポ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 単 ギ(くん) 独ん ラー質 ペルリウム 当 ギー質 水ル サールば 物 ム 量 一質 かん 量 一質 カー質 カー質 カー質 カー質 カー質 カー質 カー質 カー質 カー質 カー	5) 75g Og 原	麦麦麦	●★ピ大青菜 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭・カリウム サイン はった から	75g Og 炒めの味噌煮 368kcal 16.6g 25.4g 694mg 606mg 209mg 1.8g おかず 839kcal 42.3g 48.1g 55.1g 2140mg 1594mg 582mg 582mg 53kcal	麦落 麦 那麦 『飯セット 658kcal 21.5g 26.1g 79.1g 695mg 678mg 286mg 1.8g 286mg 1.709kcal 1709kcal 157.0g 50.2g 243.8g 2143mg 1810mg 813mg 5.3 kg
食合計合	● みかん(缶) 150g ★ごはん180g 照焼チキン ミックスと油場の煮物 ハムと春雨のサラダ ボルギー 288kcal たんばく質 19.0g 脂質 14.6g 炭水化物 17.9g ナトリウム 694mg カリウム 499mg リン 137mg 食塩相当量 1.8g ボルボー 840kcal たんぱく質 41.1g 脂質 48.7g 炭水化物 57.1g ナトリウム 1966mg カリウム 1484mg リン 495mg たんぱく質 41.9g 脂質 48.9g	表 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東	● ★カ人できない。 ・ 大力 人できない。 ・ 大力 人できない。 ・ 大力 リ 全 ・ 大力 リ 会 ・ 大力 とほう トリ ウ ム ・ 大力 リ 会 ・ 大力 とほう と ・ 大力 リ 会 ・ 大力 リ 会 ・ 大力 と ・ 大力 リ 会 ・ 大力 と ・ 大力 リ 会 ・ 大力 と ・	150g Og パイス揚 ぴら ペ草のそほろ無 のおひたし おかず 336kcal 18. 0g 16. 2g 30. 0g 798mg 627mg 210mg 2. 0g おかず 814kcal 40. 3g 45. 1g 62. 7g 2069mg 1572mg 509mg 509mg 942kcal 41. 1g 45. 3g	麦麦麦麦麦麦麦麦-----------------------------	◎★塩れブド エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食コとに パごダんロレ ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質 イはレんコシ ギズ 物ウム 型 ギズ 物ウム コギズ トリウ 相ルば ・ 物ウム 量 一質	プル(缶) 0g ク 5 目炒め煮 ーのサラ袋) 277kcal 15. 1g 16. 5g 16. 5g 506mg 218mg 1. 7g おかず 765kcal 42. 4g 49. 5g 2090mg 1530mg 584mg 584mg 581kcal 43. 0g 44. 0g	表 卵麦 ご飯セット 567kcal 20.0g 17.2g 658mg 578mg 295mg 1.7g ご飯セット 1635kcal 57.1g 238.2g 2093mg 1746mg 815mg 5.4g 1761kcal 57.7g 46.1g	◎★赤ふ豚ポ 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肪がある。	5) 75g Og 原 が が が 319kcal 15. 0g 15. 4g 26. 3g 512mg 169mg 1. 7g おかず 840kcal 43. 7g 46. 1g 57. 8g 2045mg 1312mg 533mg 5. 2g 888kcal 44. 1g 46. 2g	麦麦麦	● ★ピ大青菜 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食塩 ネん質 化リウム サックム サックム サックム サックム サックム サックム サックム サック	75g Og Dg Dy の 中 書 ス 和 え る か ず 368kcal 16.6g 25.4g 694mg 606mg 209mg 1.8g おかず 839kcal 42.7g 1594mg 582mg 5.4g 903kcal 42.7g 48.2g	麦落 麦 家 更 508 tv) 658 kcal 21.5g 26.1g 26.1g 695 mg 678 mg 286 mg 1.8g 500 kg 1.8g 243.8g 2143 mg 1810 mg 813 mg 57.4g 1773 kcal 57.4g 50.3g
食合計合	● みかん(缶) 150g ★ごはん180g 照焼チキン ミックスと油場の煮物 ハムと春雨のサラダ ボルギー 288kcal たんばく質 19.0g 脂質 14.6g 炭水化物 17.9g カリウム 499mg カリウム 499mg カリウム 499mg カリン 137mg 食塩相当量 1.8g ボルギー 840kcal たんぱく質 41.1g 炭水化物 57.1g ナトリウム 1966mg カリウム 1484mg リン 495mg カリウム 1484mg リン 495mg カリウム 1966mg カリウム 1484mg リン 495mg たんぱく質 41.9g 脂質 48.9g 炭水化物 80.1g	麦 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東	●★カ人できない。 大力人できないます。 本力人できないます。 本力人できないます。 本のでは、たりのとほした。 ないでするとしています。 本のでは、たりのとは、たりのとは、たりのとは、たりのとは、たりのとは、たりのとは、たりのとは、たりのは、ためでは、たいのは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないで	150g Og パイス揚 ぴら ボッキョンキャー おかず 336kcal 18.0g 16.2g 30.0g 798mg 627mg 210mg 2.0g おかず 814kcal 40.3g 45.1g 62.7g 2069mg 1572mg 509mg 5.3g 942kcal 41.1g 45.3g 93.6g	麦麦麦麦麦麦麦麦麦----------------------------	◎★塩れブド エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食 ストリン塩 さん質水トリン塩 さん質水トリン塩 さん質水トリン塩 さん質水トリン塩 さん質水トリン ギズ 物ウム サイス 物ウム サイス カー・ サール	ブル(缶) 0g ク 5 目炒め煮 ーのサラ袋) 277kcal 15. 1g 16. 5g 16. 5g 506mg 218mg 1. 7g おかず 765kcal 42. 4g 43. 8g 49. 5g 2090mg 1530mg 584mg 5. 4g 891kcal 43. 0g 44. 0g 80. 0g	表 別表 ご飯セット 567kcal 20.0g 17.2g 79.78mg 295mg 1.7g ご飯セット 1635kcal 57.1g 238.2g 2093mg 1746mg 815mg 5.4g 1761kcal 57.7g 46.1g 268.7g	◎★赤ふ豚ポ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食品をすった脂炭ナカリ食品をする。 本ん質水トリン塩 さん質水トリン塩をん質水トリン塩をん質水トリン塩をん質水・リウ 相 ルば 物ム サー質 物ム サーブ 物ム 量一質 地名 かん 単一質 地名 かん サービス かん かん かん しゅう かん かん かん かん かん しゅう かん かん しゅう かん かん かん しゅう かん かん しゅう	5) 75g Og 焼 びら ダ おかず 319kcal 15. 0g 15. 4g 26. 3g 512mg 169mg 1. 7g 840kcal 43. 7g 46. 1g 57. 8g 2045mg 1312mg 533mg 5. 2g 888kcal 44. 1g 46. 2g 69. 3g	麦麦麦	●★ピ大青菜 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増減水に引きた水の肉の エた脂炭・エカリカ は これの肉の エカルば 物ム エカル で 物ム エカル で 地域 で かん エカル で で かん エカル で で かん で で で で で で で で で で で で で で で で	75g Og Og 炒めの味噌煮 ヨネーズ和え 368kcal 16.6g 25.4g 694mg 606mg 209mg 1.8g おかず 839kcal 42.7g 48.2g 70.6g	麦落 麦 廖 麦 『
食 合計 合計	● みかん(缶) 150g ★ごはん180g 照焼チキン ミックスソテー 法蓮と春雨のサラダ おかず エネルギー 288kcal たんぱく質 19.0g 脂質 14.6g 炭水化物 17.9g カリウム 499mg カリウム 499mg カリウム 499mg カリウム 57.1g エネルギー 840kcal たんぱく質 41.1g 大トリウム 1966mg カリウム 1966mg カリウム 1484mg リン 495mg 食塩相当量 5.0g エネルギー 936kcal たんぱく質 41.9g カリウム 1972mg 横巻 48.9g 炭水化物 50.1g ナトリウム 1972mg	表 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東	●★カ人できない。 ★カ人できながまとし、 はくののきほうれ、する。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	150g Og Og パイス揚 ぴら ボッキし おかず 336kcal 18.0g 16.2g 30.0g 798mg 627mg 210mg 2.0g おかず 814kcal 40.3g 45.1g 62.7g 2069mg 1572mg 509mg 5.3g 942kcal 41.1g 45.3g 93.6g 2075mg	麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦---------------------------	◎★塩れブド エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナイはレルのコシャでは、ヤリウ 相 ルば 化リウム サンス・イン では、ヤリウ 当 ギス・物 ムー サンス・イン アンス・イン アンス・イ	ブル(缶) 0g ク 5 目炒め煮 ーのサラダ (小袋) おかず 277kcal 15.1g 16.5g 16.8g 657mg 218mg 1.7g おかず 765kcal 42.4g 43.8g 49.5g 2090mg 1530mg 584mg 5.4g 891kcal 43.0g 80.0g 2092mg	表 卵麦 ご飯セット 567kcal 20. 0g 17. 2g 79. 7g 658mg 578mg 295mg 1. 7g ご飯セット 1635kcal 57. 1g 45. 9g 238. 2g 2093mg 1746mg 815mg 5. 4g 1761kcal 57. 4g 268. 7g 2095mg	◎★赤ふ豚ポ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食ストリウ はののきト ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相ルばく 化リウ 相ルばく 化リウ 相がく ヤッシ塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質が トリウム 量一質 物ム 量一質 物ム	5) 75g Og 焼 びら ダ おかず 319kcal 15. 0g 15. 4g 26. 3g 512mg 169mg 1. 7g おかず 840kcal 43. 7g 57. 8g 2045mg 1312mg 533mg 5. 2g 888kcal 44. 1g 46. 2g 69. 3g 2048mg	麦麦麦麦	● ★ピ大青菜 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリウム サー質 ペーラム サービス 物ム サー質 ボーラム 量一質 物ム	75g Og Dg Dg 炒め の味噌煮 368kcal 16.6g 25.4g 16.6g 25.4g 16.25mg 606mg 209mg 1.8g おかず 839kcal 42.3 g 55.1g 2140mg 1594mg 582mg 5.4g 903kcal 42.7g 48.2g 70.6g 2143mg	麦落 麦 家 多 多 多 多 5 5 6 5 6 9 6 1 8 6 9 6 1 8 6 9 6 1 8 8 2 8 6 9 8 1 8 2 8 9 1 8 2 8 9 1 8 2 8 9 1 8 9 1 7 9 1 9 1 7 9 1 9 1 7 9 1 9 1 7 9 1 9 1
食合計慣食	● みかん(缶) 150g ★ごはん180g 照焼チキン ミックラス油揚の煮物 ハムと春雨のサラダ おかず エネルギー 288kcal たんぱく質 19.0g 脂質 14.6g 炭水化物 17.9g カリウム 499mg カリウム 499mg カリウム 499mg カリウム 57.1g 大・リウム 1966mg カリウム 1484mg リン 136kcal たんぱく質 41.1g 脂質 48.7g カリウム 1966mg カリウム 1484mg リン 495mg カリウム 1484mg リン 495mg カリウム 1966kcal たんぱく質 41.9g カリウム 1972mg カリウム 1972mg カリウム 1972mg カリウム 1972mg カリウム 1972mg	表 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東	● ★カ人でもがまとしられた。 ・ 大力リ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エル で で が ま こんの で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	150g Og Og パイス揚 ぴら ボゥモほろ巻 のおひたし おかず 336kcal 18. 0g 16. 2g 30. 0g 798mg 627mg 210mg 2. 0g おかず 814kcal 40. 3g 45. 3g 62. 7g 2069mg 1572mg 509mg 5. 3g 942kcal 41. 1g 45. 3g 942kcal 41. 1g 45. 3g 93. 6g 2075mg 1692mg	麦麦麦麦麦麦麦麦麦----------------------------	◎★塩れブド エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリイごダんロレ ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリナルポ 化リウ 相 ルば 化リウ 担 ポイン・物子 (物) ム 量 一質 物 ム 量 一質	ブル(缶) 0g ク 5 目炒め煮 ーのサラダ) (小袋) おかず 277kcal 15.1g 16.5g 16.5g 506mg 218mg 1.7g おかず 765kcal 42.4g 43.8g 49.5g 2090mg 1530mg 584mg 5.4g 891kcal 43.0g 44.0g 80.0g 2092mg 1644mg	表 卵麦 ご飯セット 567kcal 20. 0g 17. 2g 79. 7g 658mg 578mg 295mg 1. 7g ご飯セット 1635kcal 57. 1g 45. 9g 238. 2g 2093mg 1746mg 815mg 5. 4g 1761kcal 57. 1g 46. 1g 268. 7g 2095mg 1860mg	◎★赤ふ豚ポ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工 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 化リウム 当 ギ く 物 ム サー 質 物 ム 量 一質 物 ム	5) 75g 0g 焼 びら ダ 319kcal 15. 0g 15. 4g 26. 3g 512mg 169mg 1. 7g まかず 840kcal 43. 7g 46. 7g 46. 7g 2045mg 1312mg 533mg 5. 2g 888kcal 44. 1g 46. 2g 69. 3g 2048mg 1368mg	麦麦麦	● ★ピ大青菜 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリウ 相ルばく やりつ 相ルばく やりつム サー質 やりム 量一質 物ム 単一質 地方ム 量一質	75g Og Dg 炒め の味噌煮 368kcal 16.6g 25.4g 16.2g 694mg 606mg 209mg 1.8g おかず 839kcal 42.3g 42.3g 2140mg 1594mg 55.1g 2140mg 1594mg 582mg 5.4g 903kcal 42.3g 48.2g 70.6g 2143mg 1654mg	麦落 麦 家 那麦 『動物表 『一個 15 g 「26.1g」 「79.1g」 「695mg」 「695mg」 「695mg」 「695mg」 「79.1g」 「30.2g」 「30.2g」 「243.8g 「243.8g」 「243.8g」 「243.8g 「243.8g」 「243.8g 「243.8g」 「243.8g [243.8g [24
食 合計 合計	● みかん(缶) 150g ★ごはん180g 照焼チキン ミックスソテー 法蓮と春雨のサラダ おかず エネルギー 288kcal たんぱく質 19.0g 脂質 14.6g 炭水化物 17.9g カリウム 499mg カリウム 499mg カリウム 499mg カリウム 57.1g エネルギー 840kcal たんぱく質 41.1g 大トリウム 1966mg カリウム 1966mg カリウム 1484mg リン 495mg 食塩相当量 5.0g エネルギー 936kcal たんぱく質 41.9g カリウム 1972mg 横巻 48.9g 炭水化物 50.1g ナトリウム 1972mg	表 表 表 表 影 影 影 影 影 影 影 影 影 影 影 影 影	●★カ人できない。 ★カ人できながまとし、 はくののきほうれ、する。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	150g Og Og パイス揚 ぴら ボッキし おかず 336kcal 18.0g 16.2g 30.0g 798mg 627mg 210mg 2.0g おかず 814kcal 40.3g 45.1g 62.7g 2069mg 1572mg 509mg 5.3g 942kcal 41.1g 45.3g 93.6g 2075mg	麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦------------------------	◎★塩れブド エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナイはレルのコシャでは、ヤリウ 相 ルば 化リウム サンス・イン では、ヤリウ 当 ギス・物 ムー サンス・イン アンス・イン アンス・イ	ブル(缶) Og ク を	表 別表 ご飯セット 567kcal 20.0g 17.2g 79.7g 658mg 295mg 1.7g 1635kcal 57.1g 45.9g 238.2g 2093mg 1761kcal 57.7g 46.1g 268.7g 46.1g 2095mg 1860mg 821mg	◎★赤ふ豚ポ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食ストリウ はののきト ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相ルばく 化リウ 相ルばく 化リウ 相がく ヤッシ塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質が トリウム 量一質 物ム 量一質 物ム	5) 75g Og 成 が が 319kcal 15. Og 15. Og 26. 3g 665mg 169mg 1. 7g 840kcal 43. 7g 46. 1g 57. 8g 20415mg 1315mg 1315mg 144. 1g 46. 2g 888kcal 44. 1g 46. 2g 2048mg 1368mg 539mg	麦麦麦麦	● ★ピ大青菜 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリウム サー質 ペーラム サービス 物ム サー質 ボーラム 量一質 物ム	75g Og Dg Dg 炒め の味噌煮 368kcal 16.6g 25.4g 16.6g 25.4g 16.25mg 606mg 209mg 1.8g おかず 839kcal 42.3 g 55.1g 2140mg 1594mg 582mg 5.4g 903kcal 42.7g 48.2g 70.6g 2143mg	麦落 麦 那麦 「飯セット 658kcal」 21.5g 26.1g 79.1g 695mg 678mg 286mg 1.8g 「飯セット 1709kcal 57.0g 243.8g 2143mg 1810mg 813mg 5.4g 1773kcal 57.4g 50.3g 259.3g 2146mg

※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。 ※「②」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)

	3-306.6			-31077											
		月28日(月))		3月1日(火)		3月2日(水))		3月3日(木)		3月4日(金)
	品:	名	アレルゲン	品	名	アレルゲン	品	名	アレルゲン	品	名	アレルゲン	品	名	アレルゲン
	★やわらかこ	it4,180g		★やわらかご			★やわらかご	ごはん,180g		★やわらかご	ごはん,180g		★やわらかる	ごはん,180g	
	肉団子と白		加到丰			卵乳麦	焼き豆腐ときのこ			麩の玉子		卵乳麦			麦
								の生姜あんかけ							
	赤玉南瓜煮			スパゲティ			五色煮			さつま揚げと小			ふきと人参		
	きくらげの甘	「酢和え		チンゲン菜とピー	ーマンのソテー	乳麦か	一夜漬(白	マスタン マスティス マスティス マスティス マスティス マスティス マスティス マスティス マスティス マイス マイス マイス マイス マイス マイス マイス マイス マイス マイ	麦	いんげんと鶏肉のさ	っぱり胡麻酢和え	麦	一夜漬(白	1菜昆布)	麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
朝	7, 7, 671		~	7. 7. 1 . 1		~	77 A D A		~	7 7 E7		~	77 71 11		~
针															
	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	163kcal	429kcal							エネルギー		410kcal			408kcal
	蛋白質	4.8g	10.4g	蛋白質			蛋白質			蛋白質		13.0g		4.8g	10.4g
		_									_	_		_	0
	脂質									脂 質		6.2g		7.1g	8.0g
	炭水化物	22.9g	79.3g	炭水化物	12.9g	69.2g	炭水化物	12.3g	68.9g	炭水化物	13.5g	73.0g	炭水化物	13.5g	69.9g
	ナトリウム	520mg	962mg	ナトリウム	510mg	953mg	ナトリウム	651mg	1095mg	ナトリウム	579mg	1022mg	ナトリウム	568mg	1012mg
	食塩相当量	_	_	食塩相当量			食塩相当量		_	食塩相当量			食塩相当量		2.6g
								_				2.08			2.08
	★やわらかこ			★やわらかる			★やわらかる			★やわらから		10 51 ±	★やわらから	_	+
	牛肉とキャベ	ツの炒め物		サワラのご			豚肉のお			肉団子とさつま			あぶらかれ	い生姜煮	麦
	ごぼう大豆		麦	人参のきん	んぴら	麦	野菜と大豆	のカレー煮	乳麦	春菊と厚掛	易げの煮物	乳麦	法蓮草		
	おくらのとろ	ろ和え		豚肉とじゃが芋			ひじきとごぼ			野菜のピー			豚肉ときくら	げの回心め	卯到 麦
	★味噌汁	J.IHVC	麦		の辛子和え		★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	キャベツとベー		
	★味噌川		久		の辛士和え		▼咻喧川		夂	▼咻喧川		夂		コンの和え物	
昼				★味噌汁		麦							★味噌汁		麦
	栄養価	ナシギナット	フルセット	学 兼/#	ナシュー	フルナット	兴 善/	ナシギナット	フルナット	栄養価	ナシュー	フルセット	学 兼/	ナシュー	フルナット
合	木食៕	あかりでか													
艮	エネルギー	309kcal	579kcal				エネルギー			エネルギー		507kcal			535kcal
	蛋白質	13.7g	19.5g	蛋白質	18.5g	25.4g	蛋白質	10.5g	16.1g	蛋白質	9.4g	15.3g	蛋白質	22.3g	28.7g
	脂 質	19.2g	20.1g	脂質	12.7g	14.5g	脂質	20.6g	21.5g	脂質	8.2g	9.1g	脂質	12.3g	14.0g
				炭水化物			炭水化物			炭水化物		89.8g	炭水化物		70.9g
				ナトリウム						ナトリウム		1425mg			1404mg
	食塩相当量		3.3g	食塩相当量			食塩相当量		3.0g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量		3.6g
	★やわらかこ	ごはん180g		★やわらかる	ごはん180g		★やわらかる	ごはん180g		★やわらかる	ごはん180g		★やわらかる	ごはん180g	
	赤魚の味噌	者		花野菜と鶏肉	のバジル炒め	到.麦	白身魚み	りん焼	麦	ヒレカツ		卵乳麦	鶏肉のレモ	ン風味焼	
	人参グラッ			白菜と厚揚い			チンゲンネ			味噌カツ		71- 10-2	オクラのペイ		
												[[]			=
	肉入りうのな			根菜の柚			揚げナスの肉			ピーマンソ	•		きんぴられ		麦
	マリーネサラ	ラダ		★味噌汁		麦	春雨のサ	ラダ	卵乳麦	菜の花の	ツナ炒め	卵乳麦	野菜のお	ひたし	麦
タ	★味噌汁		麦				★味噌汁		麦	ハムの和	虱サラダ	卵乳麦	★味噌汁		麦
										★味噌汁		麦			
										7 7 THE / I		^			
	兴美师	do 110 1	711.6	兴 羊 /亚	4×1.4×1	711.41	兴美厅		7 II .bl	兴 羊 /亚	4× 1. 4× 1	7 II . I I	兴美厅	As 1. A8 1	711 4-11
<u>~</u>			フルセット												ノルセット
艮	エネルギー	203kcal	469kcal	エネルギー	177kcal	449kcal	エネルギー	250kcal	516kcal	エネルギー	268kcal	545kcal	エネルギー	206kcal	476kcal
	蛋白質	12.6g	18.3g	蛋白質	8.2g	14.1g	蛋白質	13.9g	19.6g	蛋白質	10.6g	17.0g	蛋白質	10.2g	16.0g
	脂質		10.0g									19.1g	脂質	9.5g	10.4g
	炭水化物		74.0g	炭水化物			炭水化物			炭水化物		74.2g	炭水化物		76.0g
			1326mg	ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		1312mg			1266mg
	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g
	栄養価		フルセット												
_	エネルギー		1477kcal				エネルギー			エネルギー		1462kcal			1419kcal
合															
	蛋白質	31.1g					蛋白質			蛋白質		45.3g	蛋白質		55.1g
	脂 質	35.0g	37.7g	脂 質	30.7g	34.3g	脂 質	35.3g	38.8g	脂 質	30.9g	34.4g	脂 質	28.9g	32.4g
	炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		216.8g
計			3588mg							ナトリウム		3759mg			3682mg
	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.9g	9.4g
	A 1-1- 11 1- 1		+\ L\ -												

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

ワンポイントアドバイス

- ●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。

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

本会解240g 大会解240g 大会解240g 大会解240g 大き(1) 大] 28日(月))		3月1日(火)		3月2日(水)		3月3日(木)		3月4日(金	.)
★金第240g															アレルク
対しているの素物 解乳素 を			, - , , , -			, -,, , -						, , , , ,			
未正商瓜素 を			顺到 丰			加到丰			丰			加到丰			丰
本体暗計 表								の主妄めんがり							
*								立 は 人 糸)							
栄養価 おかずセット フルセット 大き値 また 日本		日下个日人	夕	ナノリノ来とE・	ーマンのソナー	北久が									
来養価 おかずせか フルセか 栄養価 おかずせか フルセか 大きな は 128cal エネルギー 130kcal 289kcal エネルギー 141kcal 300 雇員員 4.8g 8.5g 2.0g 世間 6.7g 10.4g 地質 6.7g 7.4g 地質 6.7g 10.4g 地質 6.7g 10.4g 地質 6.7g 10.4g 地質 7.1g 7.8g 量員 6.9g 10.6g 蛋白質 4.8g 8.5g 2.g 世間 6.7g 10.4g 地質 7.1g 7.8g 量員 6.9g 10.4g 地質 7.1g 7.8g は同意 7.1g 7.8g は同意 7.1g 7.8g は同意 7.1g 7.8g は同意 2.4g 地質 7.1g 7.8g は同意 7.1g 7.8g 2.8g は同意 7.1g 7.8g 2.8g は同意 7.1g 7.8g 2.8g は同意 7.1g 7.8g 2.2g は同意 7.1g 7.8g は同意 7.1g 7.8g 2.2g は同意 7.1g 7.8g 2.2g は同意 7.1g 7.8g は同意 7.2g 2.3g 2.2g は同意 7.1g 7.8g 2.2g は同意 7.1g 7.8g 2.2g は同意 7.1g 7.2g 2.2g は同意 7.2g 2.3g 2.2g は同意 7.2g 2.3g 2.2g は同意 7.2g 2.3g 2.2g	大 地 1		久	其 作		久	▼ № 恒 / 1		久	大 怀恒八		久	大 小恒/1		久
正式ルギー 163kcal 322kcal エネルギー 153kcal 312kcal 26															
正ネルギー 163kcal 322kcal エネルギー 153kcal 312kcal 22cg 当日音 163kcal 22cg 当日音 167g 10.5g 当日音 168kcal 22cg またいでしている。 第一音 158kcal 22cg またいでしている。 第一章 158kcal 22cg 33cg またいでしている。 第一章 13cg 11cg 12cg 13cg 13cg 12cg 12cg 12cg 12cg 12cg 12cg 12cg 12															
正之ルギー 163kcal 322kcal エネルギー 153kcal 312kcal	₩ ¥ /π	1	→ 0 lal	₩ ¥ / π	1. 1. 18 1. 1	⊐ (1	₩ ¥ /ㅠ	1. / 18 /	→ 0 11	₩ ≠ /π	1. / 18 / 1	⇒ u . ll	₩ ¥ /ㅠ	1. 1. 18 1. 1	u 1
羅白質 4.8g 8.5g 8.5g 16.6g 8.5g 9.5g 上水化物 12.9g 1.6g 1.6g 2.2g 上波水化物 12.9g 1.6g 1.6g 2.2g 上波水化物 12.9g 4.5g 2.2g 上波水化物 12.9g 4.2g 2.2g 上波水化物 12.9g 4.2g 2.2g 上波水化物 12.9g 4.2g 2.2g 上波水化物 12.9g 4.2g 2.2g	宋 変 価	おかすセット	ノルセット												
勝首 6.7g															
炭水化物 22.9g 55.9g 大水化物 12.9g 45.9g 大小火力 510mg 95mg 51.9pd 510mg 95mg 51.9pd 510mg 95mg 51.9pd 510mg 95mg 51.9pd 510mg 51.9pd 510mg 51.9pd 510mg 51.9pd 51.9mg 51.9pd 51															
大上リウム 520mg 520mg 520mg 520mg 2.4g 24mg 35mg 2.4g 24mg 34mg 2.6g 24mg 34mg 2.6g 24mg 34mg 2.6g 24mg 34mg 2.6g 24mg 34mg															
金集相当重 1.3g															46.58
★全郷240g			960mg	ナトリウム	510mg				1091mg	ナトリウム	579mg				1008
★全郷240g							食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.6g
#RESENTING			=						_						J
またいた豆 表 人参のきんびら 表 表 解のにゅいかのキュキがめ 表 でいさきとにぼうのナル 更 表 体味噌汁 表 表 でいさきとぼうのナル 更 表 体味噌汁 表 表 を 解のにゅいかのキュキがめ 表 大味噌汁 また 本 は は ないず セット で また で でいまき でいまき		_	麦						麦			卵乳麦			麦
大味噌汁 大藤一 大味噌汁 大藤一 大味噌汁 大麻噌汁 大麻麻噌汁 大麻噌汁 大麻噌汁 大麻噌汁 大麻噌汁 大麻噌汁 大麻噌汁 大麻噌汁 大麻噌汁 大麻麻噌汁 大麻麻men 大麻men 大麻麻men 大麻麻men 大麻麻men 大麻麻men 大麻men 大麻麻men 大麻麻men 大麻men 大麻men 大麻men 大麻men 大麻men 大麻men 大麻men 大麻麻															
************************************		ろ和ラ	麦											げの阿かみ	回到 3
* ★味噌汁 麦 * * * * * * * * * * * * * * * * * *		ン作ん													
栄養価 おかずセット フルセット 栄養価 おかすセット フルセット 栄養価 おかずセット フルセット 栄養価 おかすセット フルセット 栄養価 おかせ・カールセット 大きん はんちゃく フルセット 栄養価 おかせ・カールセット 大きん はんちゃく フルセット 栄養価 おかせ・シークト フルセ・ト クターク マイン・ファルセット 大きん はんちゃく フルセット 大きん 日前で 31.1g 18g 35.0g 37.1g 18g 35.0g 37.1g 18g 35.0g 37.1g 18g 35.0g 37.1g 18g 36.0g 37.1g 142.2g 242.3mg 37.0g	▲ "小"日/1		久				▲ "小"日 / 1		久	大 小 旧 / I		久			
正ネルギー 309kcal 468kcal エネルギー 250kcal 409kcal 蛋白質 13.7g 17.4g 蛋白質 18.5g 蛋白質 18.5g 蛋白質 19.2g 蛋白質 18.5g 蛋白質 19.2g 蛋白質 19.5g 脂質 19.2g 蛋白質 19.5g 脂質 19.2g 蛋白質 19.5g 脂質 19.2g 脂質 8.2g 8.9g 脂質 12.3g 脂質 8.2g 8.9g 脂質 12.3g 13.0g 炭水化物 19.0g 52.0g 炭水化物 15.4g 48.4g 炭水化物 15.7g 48.7g 炭水化物 32.6g 炭水化物 32.6g 炭水化物 14.5g オイラン 1279mg ナトリウム 1055mg 1495mg ナトリウム 730mg 1170mg ナトリウム 984mg 1424mg ナトリウム 963mg 140 食塩相当量 2.1g 3.3g 魚塩相当量 2.7g 3.8g 魚塩相当量 2.5g ★全粥240g 赤魚の味噌煮 日享を上厚場けのとみ素 別表 日享を上厚場けのとみ素 別表 日享を上厚場けのとみ素 別表 大味噌汁 表 1.5g A				▲ 小 旧 / 1		久							▲ 小田川		久
正ネルギー 230kcal 468kcal エネルギー 250kcal 409kcal 蛋白質 13.7g 17.4g 蛋白質 18.5g 22.2g 蛋白質 10.5g 14.2g 蛋白質 9.4g 13.1g 蛋白質 22.3g 26.0g 炭水化物 19.0g 52.0g 炭水化物 15.4g 48.4g 片レウム 15.7g 48.7g 炭水化物 32.6g 65.6g 炭水化物 14.5g 47.5g 48.7g 炭水化物 14.5g 54.5g 54.															
正ネルギー 309kca 468kca エネルギー 250kca 409kca 蛋白質 13.7g 17.4g 蛋白質 18.5g 22.2g 蛋白質 10.5g 14.2g 蛋白質 9.4g 13.1g 蛋白質 22.3g 26.0g	兴美压	ا الالماريط	ان ط ۱۱ 🗆	兴美压	ا ۱ الله ۱ داد	ان طالت	兴羊压	ا . ا الالم	ان ط ۱۱ 🗆	兴美压	١. ١. ١ ١٠ ١٠	ار ربط ۱۱	兴美压	457.481.1	7114
蛋白質 13.7g 17.4g 蛋白質 18.5g 22.2g 蛋白質 10.5g 14.2g 蛋白質 9.4g 13.1g 蛋白質 22.3g 26.0g 脱水化物 19.0g 52.0g 脱水化物 15.4g 48.4g 脱黄 20.6g 21.3g 脂質 8.2g 8.9g 脂質 12.3g 13.0g 食塩相当量 2.1g 3.3g 食塩相当量 2.7g 3.8g 大全粥240g 赤魚の味噌煮 人参グラッセ 乳麦 白菜と降湯付のとみ糸葉 乳麦 日身魚みりん焼 麦 中ンウン 乳麦 日本の中では 1.0g 小人の花のチーノ 東藤田 かずセット アルセット 栄養価 おかずセット アルセット 大き橋 13.1g	木食畑	おかずセット	ノルセット	木食畑	おかずセット	ノルセット	木食価	おかずセット	ノルセット	木 食 価	おかずセット	フルセット	未養恤	おかすセット	ノルて
脂質 19.2g 19.9g 脂質 12.7g 48.4g 機水化物 15.4g 48.4g 機水化物 15.7g 48.7g 機水化物 32.6g 65.6g 炭水化物 14.5g 47.5g 人大や力しな 339mg 1279mg ナトリウム 1055mg 1485mg カリウム 730mg 1170mg ナトリウム 963mg 1424mg 力は 45.5mg 1424mg カリウム 963mg 1424mg カルリウム 964mg カルリウム 964mg カルリウム 97mg カルリウム	エイルキー	309KCal	468KCal	エイルキー	25UKCai	409Kcai	エイルキー	293KCai	452KCal	エイルキー	23/KCal	396KCal	エイルキー	259KCai	418K
 炭水化物 19.0g 839mg 1279mg たいたり 15.4g 88.4g 839mg 1279mg 1279mg たいたり 1055mg 1495mg 7トリウム 730mg 5塩相当量 2.1g 3.3g 金塩相当量 2.7g 3.8g 金塩相当量 2.7g 3.8g 金塩相当量 2.7g ★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g 赤魚の味噌煮 月東では、大きが、大きが、大きが、大きが、大きが、大きが、大きが、大きが、大きが、大きが															_
大トリウム 8.39mg 1279mg カトリウム 1055mg 1495mg 1495mg 1495mg 1495mg 1495mg 1495mg 1495mg 1495mg 1495mg 1405mg															
食塩相当量 2.1g 3.3g 食塩相当量 2.7g ★全粥240g ★2 ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★															47.58
★全粥240g 赤魚の味噌煮 人参グラッセ 乳麦 白菜と厚揚げのとろみ煮 和菜で開汁のとろみ煮 大味噌汁 表 ******** *************** 大きがでしまり				ナトリウム	1055mg	1495mg	ナトリウム	730mg							
赤魚の味噌煮	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.7g				3.0g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.4g	3.6g
入参グラッセ 乳麦 日菜と厚揚げのとろみ煮 乳麦 日菜と厚揚げのとろみ煮 乳麦 根菜の柚子マリネ 根菜の柚子マリネ 表 木味噌汁 表 木味噌汁 表 大味噌汁 表 大味噌汁 表 大味噌汁 表 大味噌汁 表 大味噌汁 表 大水ボー 203kcal 362kcal エネルギー 177kcal 336kcal エネルギー 250kcal 409kcal エネルギー 268kcal 427kcal エネルギー 203kcal 番店質 12.6g 16.3g 蛋白質 8.2g 11.9g 蛋白質 13.9g 17.6g 蛋白質 10.6g 14.3g 蛋白質 10.2g 13.9g 17.6g 蛋白質 17.4g 18.1g 版水化物 17.8g 50.8g 炭水化物 15.5g 48.5g 炭水化物 15.1g 大りウム 884mg 1324mg ナトリウム 720kmg 大りウム 720kmg 1166mg 大りウム 720kmg 1152kcal エネルギー 580kcal エネルギー 622kcal 1192kcal エネルギー 635kcal 1112kcal エネルギー 606kcal 1081kg 13.1g 33.4g 44.5g 蛋白質 35.0g 37.1g 脂質 30.7g 32.8g 脂質 35.3g 37.4g 脂質 30.9g 33.0g 脂質 30.9g 33.0g 142.1g 人成化物 59.7g 158.7g 炭水化物 43.8g 大りリウム 2243mg 3563mg ナトリウム 2260mg 3580mg ナトリウム 2207mg 3427mg カトリウム 2243mg 3563mg カトリウム 2260mg 3580mg ス270mg 3427mg カトリウム 2433mg 3753mg カトリウム 2356mg 3675mg ス260mg 3427mg ス260mg	★全粥240	g		★全粥24	-0g		★全粥24	-Og			-0g		★全粥24	l0g	
大参グラッセ 乳麦 白菜と厚揚げのとろみ煮 乳麦 根菜の柚子マリネ 根菜の柚子マリネ 大味噌汁 大水ルギー 203kcal 12.6g 16.3g 蛋白質 8.2g 11.9g 蛋白質 13.9g 17.6g 蛋白質 10.6g 14.3g 蛋白質 10.2g 13.9g 13.1g 13.8g 脂質 17.4g 18.1g 脂質 19.5g 大ル七物 15.5g 大ル七物 15.5g 大ル七物 15.5g 大ルウム 1324mg ナトリウム 695mg 1135mg ナトリウム 1324mg ナトリウム 50.7g 大ルセット 大ルボー 675kcal 1152kcal エネルギー 580kcal 1057kcal エネルギー 622kcal 1112kcal エネルギー 606kcal 1057kcal エネルギー 635kcal 1112kcal エネルギー 606kcal 1083 13.1g 35.0g 37.1g 脂質 35.0g 大ルウム 2260mg 35.80mg ナトリウム 2260mg 36.7m 3	赤魚の味噌	煮		花野菜と鶏肉	のバジル炒め	乳麦	白身魚み	りん焼	麦	ヒレカツ		卵乳麦	鶏肉のレモ	三ン風味焼	
R	人参グラット	7								味噌カツン	ノース		オクラのペイ	ペロンチーノ	
マリーネサラダ												卵乳 麦			麦
★味噌汁 麦 ★ 株噌汁 麦 ★ ★ 株噌汁 麦 ★ 株噌汁 ★ ★ 株 株 サンツ・ スルギー 203kcal 562kcal 11.9g 蛋白質 13.9g 17.6g 蛋白質 10.6g 14.3g 蛋白質 10.2g 13.9g 13.8g 脂質 17.4g 18.1g 脂質 9.5g 10.2g 13.9g 13.8g 脂質 17.4g 18.1g 脂質 9.5g 10.2g 13.9g 13.1g 13.8g 脂質 17.4g 18.1g 脂質 9.5g 10.2g 13.9g 13.1g 13.8g 13.1g 13.8g 13.1g 13.8g 13.1g 13.8g 13.1g 13.8g 13.1g 13.2g 13											•				
★味噌汁 麦 栄養価 おかずセット フルセット 大・レーウム 208 kcal 427 kcal 14.3g 蛋白質 10.2g 13.9g 17.6g 蛋白質 10.6g 14.3g 蛋白質 10.2g 13.9g 17.6g 蛋白質 10.6g 14.3g 蛋白質 10.2g 13.9g 17.4g 18.1g 脂質 9.5g 10.2g 脂質 17.4g 18.1g 脂質 9.5g 10.2g 比水化物 17.8g 50.8g 炭水化物 15.5g 48.5g 炭水化物 15.1g 48.1g 炭水化物 17.7g 50.7g 炭水化物 19.0g 52.0g 大・レーウム 884mg 1324mg ナ・レーウム 695mg 1135mg ナ・レーウム 726mg 1166mg ナ・レーウム 870mg 1310mg カ・レーウム 825mg 126 1624m当量 2.2g 3.3g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 1.8g 3.0g 食塩相当量 2.2g 3.3g 食塩相当量 2.2g 3.3g 食塩相当量 2.2g 3.2g 米養価 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 米養価 おかずセット フルセット 米養価 おかずセット フルセット 米養価 おかずセット フルセット 米表価 1152kcal エネルギー 580kcal 1057kcal エネルギー 622kcal 1099kcal エネルギー 635kcal 1112kcal エネルギー 606kcal 108:1g 31.1g 42.2g 蛋白質 33.4g 44.5g 蛋白質 28.5g 39.6g 蛋白質 26.9g 38.0g 蛋白質 28.9g 31.0g ほ質 35.0g 37.1g 脂質 30.7g 32.8g 脂質 35.3g 37.4g 脂質 30.9g 33.0g 脂質 28.9g 31.0g よかがセット フルセット 34.2g 大・レ・ウム 2433mg 3753mg ナ・レ・ウム 2433mg 3753mg カ・レ・リ・ウム 2356mg 367		,		八小四八											麦
栄養価 おかずセット フルセット 大き価 おかずセット フルセ・クト マルギー 605kcal 1112kcal エネルギー 606kcal 108kcal エネルギー 622kcal 1099kcal エネルギー 635kcal 1112kcal エネルギー 606kcal 108kcal エネルギー 606kcal 108kcal エネルギー 635kcal 1112kcal エネルギー 606kcal 108kcal エネルギー 606kcal 108kcal エネルギー 635kcal 1112kcal エネルギー 606kcal 108kcal エネルギー 606kcal 108kcal エネルギー 635kcal 1112kcal エネルギー 606kcal 108kcal	本が旧川		久				▲ 小門 /		久				▲ 小山		Ø.
エネルギー 203kcal 362kcal エネルギー 177kcal 336kcal エネルギー 250kcal 409kcal エネルギー 268kcal 427kcal エネルギー 206kcal 365 蛋白質 12.6g 16.3g 蛋白質 8.2g 11.9g 蛋白質 13.9g 17.6g 蛋白質 10.6g 14.3g 蛋白質 10.2g 13.9g 13.8g 脂質 17.4g 18.1g 脂質 9.5g 10.2g 炭水化物 17.8g 50.8g 炭水化物 15.5g 48.5g 炭水化物 15.1g 48.1g 炭水化物 17.7g 50.7g 炭水化物 19.0g 52.0g 大トリウム 884mg 1324mg ナトリウム 695mg 食塩相当量 2.2g 3.4g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 1.8g 3.0g 食塩相当量 2.2g 3.3g 食塩相当量 2.1g 3.2g 栄養価 おかずセット フルセット 常養価 おかずセット フルセット 大き個におかずセット フルセット 大き価 おかずセット フルセット クルセット フルセット 大き価 おかずセット フルセット クルセット スルギー 622kcal 1099kcal エネルギー 635kcal 1112kcal エネルギー 606kcal 1083 またし 62.8g またし 635kcal 1112kcal エネルギー 635kcal 1112kcal エネルギー 606kcal 1083 またし 635kcal 1112kcal エネルギー 626kcal 1083 またし 62.8g またし 635kcal 1112kcal エネルギー 626kcal 1083 またし 62.8g										八小小日八		久			
エネルギー 203kcal 362kcal エネルギー 177kcal 336kcal エネルギー 250kcal 409kcal エネルギー 268kcal 427kcal エネルギー 206kcal 365蛋白質 12.6g 16.3g 蛋白質 8.2g 11.9g 蛋白質 13.9g 17.6g 蛋白質 10.6g 14.3g 蛋白質 10.2g 13.9g 17.6g 蛋白質 10.6g 14.3g 蛋白質 10.2g 13.9g 17.6g 蛋白質 17.4g 18.1g 脂質 9.5g 10.2g 炭水化物 17.8g 50.8g 炭水化物 15.5g 48.5g 炭水化物 15.1g 48.1g 炭水化物 17.7g 50.7g 炭水化物 19.0g 52.0g 食塩相当量 2.2g 3.4g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 1.8g 3.0g 食塩相当量 2.2g 3.3g 食塩相当量 2.1g 3.2g 栄養価 おかずセット フルセット 常養価 おかずセット フルセット 常養価 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 常養価 おかずセット フルセット できる 35.0g 第日 28.9g 31.0g 第日 28.9g 31.0g 35.0g 37.1g 脂質 30.9g 33.0g 脂質 37.3g 48.4g 35.3g 37.4g 脂質 30.9g 33.0g 脂質 37.3g 48.4g 35.3g 37.4g 脂質 30.9g 33.0g ほ質 28.9g 31.0g 35.0g 37.4g 142.1g 炭水化物 63.8g 37.53mg ナトリウム 2356mg 367	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	おかずヤット	フルナ
蛋白質 12.6g 16.3g 蛋白質 8.2g 11.9g 蛋白質 13.9g 17.6g 蛋白質 10.6g 14.3g 蛋白質 10.2g 13.9g 17.6g 蛋白質 10.6g 14.3g 蛋白質 10.2g 13.9g 17.6g 17.4g 18.1g 18.1g 18.1g 18.1g 17.4g 18.1g 18.1g 18.1g 17.4g 18.1g 1															
脂質 9.1g 9.8g 脂質 9.5g 10.2g 脂質 13.1g 13.8g 脂質 17.4g 18.1g 脂質 9.5g 10.2g 炭水化物 17.8g 50.8g 炭水化物 15.5g 48.5g 炭水化物 15.1g 48.1g 炭水化物 17.7g 50.7g 炭水化物 19.0g 52.0g 大トリウム 884mg 1324mg ナトリウム 695mg 1135mg ナトリウム 726mg 1166mg ナトリウム 870mg 1310mg ナトリウム 825mg 126 食塩相当量 2.2g 3.4g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 1.8g 3.0g 食塩相当量 2.2g 3.3g 食塩相当量 2.1g 3.2g 栄養価 おかずセット フルセット マルギー 628kcal 1112kcal エネルギー 606kcal 1083 第40															13.98
炭水化物17.8g50.8g炭水化物15.5g48.5g炭水化物15.1g48.1g炭水化物17.7g50.7g炭水化物19.0g52.0gナトリウム884mg1324mgナトリウム695mg1135mgナトリウム726mg1166mgナトリウム870mg1310mgナトリウム825mg126食塩相当量2.2g3.4g食塩相当量1.8g2.9g食塩相当量1.8g3.0g食塩相当量2.2g3.3g食塩相当量2.1g3.2g栄養価おかずセットフルセット発養価おかずセットフルセット発養価おかずセットフルセット第26mg38.0g蛋白質38.0g蛋白質38.0g蛋白質38.0g蛋白質38.0g第2.0g31.0g第2.0g31.0g第2.0g31.0g30.0g第2.0g31.0g第2.0g31.0g第2.0g31.0g第2.0g31.0g第2.0g31.0g第2.0g31.0g第2															
ナトリウム884mg1324mgナトリウム695mg1135mgナトリウム726mg1166mgナトリウム870mg1310mgナトリウム825mg126食塩相当量2.2g3.4g食塩相当量1.8g2.9g食塩相当量1.8g3.0g食塩相当量2.2g3.3g食塩相当量2.1g3.2g栄養価おかずセットフルセット大田・小会おかずセットフルセット大田・小会おかずセットフルセット大田・小会おかずセットフルセット大田・小会おかずセットフルセット大田・小大田・小会おかずセットカル・トカル・小会おかずセットカル・小会カル・ルカル・ルカル・ルカル・ルカル・ルカル・ル <t< td=""><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></t<>															
食塩相当量2.2g3.4g食塩相当量1.8g2.9g食塩相当量1.8g3.0g食塩相当量2.2g3.3g食塩相当量2.1g3.2g栄養価おかずセットフルセット発養価おかずセットフルセット第26938.0g蛋白質37.3g48.4指数35.0g37.1g脂質30.7g32.8g炭水化物43.1g142.1g炭水化物63.8gおか化物47.0g146ナトリウム2243mg3563mgナトリウム2260mg3580mgナトリウム2107mg3427mgナトリウム2433mg3753mgナトリウム2356mg															_
栄養価 おかずセット フルセット 栄養価 おかずセット フルエネルギー 675kcal 1152kcal エネルギー 580kcal 1057kcal エネルギー 622kcal 1099kcal エネルギー 635kcal 1112kcal エネルギー 606kcal 1083 蛋白質 31.1g 42.2g 蛋白質 33.4g 44.5g 蛋白質 28.5g 39.6g 蛋白質 26.9g 38.0g 蛋白質 37.3g 48.4 脂質 35.0g 37.1g 脂質 30.7g 32.8g 脂質 35.3g 37.4g 脂質 30.9g 33.0g 脂質 28.9g 31.0g 炭水化物 59.7g 158.7g 炭水化物 43.8g 142.8g 炭水化物 43.1g 142.1g 炭水化物 63.8g 162.8g 炭水化物 47.0g 146 ナトリウム 2243mg 3563mg ナトリウム 2260mg 3580mg ナトリウム 2107mg 3427mg ナトリウム 2433mg 3753mg ナトリウム 2356mg 367															
エネルギー 675kcal 1152kcal エネルギー 580kcal 1057kcal エネルギー 622kcal 1099kcal エネルギー 635kcal 1112kcal エネルギー 606kcal 1083 蛋白質 31.1g 42.2g 蛋白質 33.4g 44.5g 蛋白質 28.5g 39.6g 蛋白質 26.9g 38.0g 蛋白質 37.3g 48.4 脂質 35.0g 37.1g 脂質 30.7g 32.8g 脂質 35.3g 37.4g 脂質 30.9g 33.0g 脂質 28.9g 31.0 炭水化物 59.7g 158.7g 炭水化物 43.8g 142.8g 炭水化物 43.1g 142.1g 炭水化物 63.8g 162.8g 炭水化物 47.0g 146 ナトリウム 2243mg 3563mg ナトリウム 2260mg 3580mg ナトリウム 2107mg 3427mg ナトリウム 2433mg 3753mg ナトリウム 2356mg 367															
蛋白質 31.1g 42.2g 蛋白質 33.4g 44.5g 蛋白質 28.5g 39.6g 蛋白質 26.9g 38.0g 蛋白質 37.3g 48.4 脂質 35.0g 37.1g 脂質 30.7g 32.8g 脂質 35.3g 37.4g 脂質 30.9g 33.0g 脂質 28.9g 31.0 炭水化物 59.7g 158.7g 炭水化物 43.8g 142.8g 炭水化物 43.1g 142.1g 炭水化物 63.8g 162.8g 炭水化物 47.0g 146ナトリウム 2243mg 3563mg ナトリウム 2260mg 3580mg ナトリウム 2107mg 3427mg ナトリウム 2433mg 3753mg ナトリウム 2356mg 367															
脂質 35.0g 37.1g 脂質 30.7g 32.8g 脂質 35.3g 37.4g 脂質 30.9g 33.0g 脂質 28.9g 31.0g 炭水化物 59.7g 158.7g 炭水化物 43.8g 142.8g 炭水化物 43.1g 142.1g 炭水化物 63.8g 162.8g 炭水化物 47.0g 146 ナトリウム 2243mg 3563mg ナトリウム 2260mg 3580mg ナトリウム 2107mg 3427mg ナトリウム 2433mg 3753mg ナトリウム 2356mg 367															
炭水化物 59.7g 158.7g 炭水化物 43.8g 142.8g 炭水化物 43.1g 142.1g 炭水化物 63.8g 162.8g 炭水化物 47.0g 146 ナトリウム 2243mg 3563mg ナトリウム 2260mg 3580mg ナトリウム 2107mg 3427mg ナトリウム 2433mg 3753mg ナトリウム 2356mg 367															48.4
炭水化物 59.7g 158.7g 炭水化物 43.8g 142.8g 炭水化物 43.1g 142.1g 炭水化物 63.8g 162.8g 炭水化物 47.0g 146 ナトリウム 2243mg 3563mg ナトリウム 2260mg 3580mg ナトリウム 2107mg 3427mg ナトリウム 2433mg 3753mg ナトリウム 2356mg 367									37.4g	脂質	30.9g		脂質	28.9g	31.08
ナトリウム 2243mg 3563mg ナトリウム 2260mg 3580mg ナトリウム 2107mg 3427mg ナトリウム 2433mg 3753mg ナトリウム 2356mg 367		59.7g			43.8g	142.8g	炭水化物				63.8g	162.8g	炭水化物	47.0g	146.0
															3676
	ノトアノム														

お食事の作り方



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

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



④冷たく召上がる メニューはそのまま 開封して盛付けます。





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

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



週間献立表 (ムース食)

	3-3 000	月28日(月			3月1日(火			3月2日(水			3月3日(木	.)		3月4日(金	<u>-)</u>
	品		/ アレルゲン		·名	/ アレルゲン		3月2日(水 名	_ノ アレルゲン		1名 1名	ァ アレルゲン		□万寸□(並 i 名	ア
			1 010.10			1 010.10			1 010.10			1 010.70			,
	★全粥240g		10 21 ±	★全粥24		50 50 ± 1.	★全粥24	Ug	== ±	★全粥24		rin al 🛨	★全粥24		
	きのこの玉子	-20	卵乳麦	鶏団子の「		卵乳麦か				はんぺんの		卵乳麦		ノース炒め	
	一夜漬	_	乳麦		豆の煮物	乳麦	若芽とパイ			赤玉南瓜		麦		リ辛サラダ	
	★味噌汁(と	:ろみ)	麦	★味噌汁((とろみ)	麦	★味噌汁((とろみ)	麦	★味噌汁	(とろみ)	麦	★味噌汁((とろみ)	麦
1															
,															
	栄養価	おかずわいん	フルセット	学 善価	おかずわいん	フルセット	学素価	おかずわいん	フルセット	学 養価	おかずわいん	フルセット	学 養価	おかずセット	. 7
1		71kcal		エネルギー			エネルギー			エネルギー		297kcal	不食 III エネルギー		3(
	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	2.2g	6.0g	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	3.8g	7.
	脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	4.5g	5.2g	脂質	6.8g	7.
	炭水化物	9.4g	47.8g	炭水化物		50.0g	炭水化物		52.2g	炭水化物		55.2g	炭水化物		51
	ナトリウム	521mg	1044mg			1051mg	ナトリウム	519mg	1042mg			985mg	ナトリウム		11
	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.
	★全粥240g	Ĭ		★全粥24	0g		★全粥24	Og		★全粥24	0g		★全粥24	0g	
	鶏の西京焼	-	乳麦	鮭のおろし		麦	スパイシー	_	乳麦	白身の味		乳麦	とんかつ	_	则
	五色煮		乳麦	ブロッコリー		乳麦	黒豆煮		乳麦	がんも煮		麦	鶏大根の	 は	乳
	大根と竹輪の	の赤の物	乳麦	マリーネサ		卵乳麦	法蓮草とハ.	/ ₂ のマリーネ		野菜の三枚	不能	麦	きのこきん		乳
	★味噌汁(と		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁(麦	★味噌汁		麦	★味噌汁(麦
	★ 外 恒 川 (C	.04)	久	▼ 小 恒 / 1 \	(こつみ)	久	★ 外 恒 / 1 ((こつか)	久	▼ 吟 恒 / 1	(204)	久	▼ 怀 恒 / 1 \	(2001)	夂
2															
	\\ \\			\\\ \\						· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			\\\ \\		
	栄養価		フルセット			フルセット			フルセット			フルセット		おかずセット	
	エネルギー		335kcal										エネルギー		37
	蛋白質	5.0g	8.8g	蛋白質	8.5g	12.3g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	8.9g	12.7g	蛋白質	5.5g	9.
	脂質	7.2g	7.9g	脂 質	12.7g	13.4g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	10.2g	10
	炭水化物		56.5g	炭水化物		57.3g	炭水化物		56.8g	炭水化物	18.0g	56.4g	炭水化物	21.0g	59
			1271mg			1333mg			1302mg			_	ナトリウム		13
	食塩相当量		3.2g	食塩相当量		3.4g	食塩相当量		3.3g	食塩相当量		3.4g	食塩相当量		3.
	★全粥240g		0.28	★全粥24		0.46	★全粥24		0.06	★全粥24	_	0.46	★全粥24		0.
			可丰		og	回 丰		_	可丰		_	可丰		_	ស៊ីបា
	和風煮込み			焼肉炒め	+-	乳麦	白身の照然		乳麦	鶏の幽庵が		乳麦	白身魚しん		卵
	法蓮草と油抹			切干大根		乳麦	大根とべー			豚肉と大村		麦			
	サラダスパケ			青菜のわる		卵乳麦	切昆布と竹			法蓮草の		乳麦	若芽のゴマ		麦
	★味噌汁(と	:ろみ)	麦	★味噌汁	(とろみ)	麦	★味噌汁((とろみ)	麦	★味噌汁	(とろみ)	麦	★味噌汁	(とろみ)	麦
7															
	栄養価	おかずセット	フルセット			フルセット			フルセット	栄養価		フルセット	栄養価	おかずセット	、フ
Ę	エネルギー	237kcal	411kcal	エネルギー	175kcal	349kcal	エネルギー	140kcal	314kcal	エネルギー	180kcal	354kcal	エネルギー	194kcal	36
	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	4.8g	8.6g	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	4.7g	8.
	脂質		16.2g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	10.2g	10
		17.8g	56.2g	炭水化物		55.7g	炭水化物		55.1g	炭水化物		56.9g	炭水化物		58
	ナトリウム		1342mg			1415mg			1326mg				ナトリウム		12
	食塩相当量		3.4g	食塩相当量		3.6g	食塩相当量		3.4g	食塩相当量		3.5g	食塩相当量		3.
	栄養価		フルセット			フルセット			フルセット			フルセット		おかずセット	
-				エネルギー		1021kcal				エネルギー			エネルギー		10
	蛋白質	13.7g	25.1g		17.4g		蛋白質	17.0g	28.4g	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	14.0g	25
	脂質	25.5g	27.6g	脂質			脂質	20.1g		脂 質	20.7g	22.8g	脂 質	27.2g	29
	炭水化物	45.3g	160.5g	炭水化物	47.8g	163.0g	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	53.3g	168.5g	炭水化物	54.8g	17
+	ナトリウム	2088mg	3657mg	ナトリウム	2230mg	3799mg	ナトリウム	2101mg	3670mg	ナトリウム	2115mg	3684mg	ナトリウム	2213mg	37
			9.3g	食塩相当量			食塩相当量		9.4g	食塩相当量		9.4g	食塩相当量		9.
	食塩相当量	0.0g	J.Jg	及塩加コ里	J. / g	J./ S	及無旧コチ	0.05						0.05	

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<u>15分</u>程 温めます。追加で<u>火はかけ</u> ません。

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



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





【電子レンジの創注意】 ※電子レンジを掛け過ぎると敵裂 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