

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	コープいしかわ											
	3月28日(月	1)	3月29	日(火)	3月30日(7	k)	3月3	31日(木	()	4月1	日(金))
		1							· ·			
	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン			アレルゲン	品名		アレルゲン
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ ごはん150			★ごはん150g		
	豚肉と卵白のトマト炒め	卵乳麦	大豆とキャベツのス	スープ煮 卵乳麦	オムレツ	卵麦	寄せ豆腐のう	うすあん	卵麦	菜の花と牛肉	の煮物	麦
	竹輪のごま炒め	麦	法蓮草と油揚の		ホワイトソース	乳麦	大根とごぼう			枝豆とかにかま		
	菜の花ときのこの酢味噌和え	^	ぜんまいとミンチ		白菜と厚揚げのとろみ煮		麩の玉子とじ		外乳麦	えのきのおろ		J
	★すまし汁(椎茸・豆腐)	₊	★味噌汁(巻麩・		菜の花のツナ炒め		★味噌汁(白菜		別孔友	★すまし汁(椎茸		
	★9まし汁(惟耳・豆腐)	麦	★味噌汁(苍妪*	' 物 1 / 友		卵乳麦	★味噌汁(日米	K • 八多)		★9まし汁(惟耳	・ 立腐)	友
朝				. 10	★味噌汁(揚げ・なめこ)							24=-
食	おかず	ご飯セット		ふかず ご飯セット	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット			ご飯セット
	エネルギー 202kcal	456kcal		ilkcal 434kcal	エネルギー 174kcal			176kcal			22kcal	476kcal
	たんぱく質 11.3g	16. 4g	たんぱく質 12	2.7g 19.0g	たんぱく質 10.9g	16. 7g	たんぱく質	6. 4g	11. 4g	たんぱく質	11. 3g	16.4g
	脂質 7.8g	8. 6g	脂質 5		脂質 8.8g		脂質	10. 3g			13.3g	14. 1g
	炭水化物 22.5g	76. 9g			炭水化物 14.4g		炭水化物	14. 0g			14. 4g	68. 8g
	ナトリウム 712mg				ナトリウム 682mg			788mg			676mg	824mg
	クトラッス 712mg 食塩相当量 1.8g				食塩相当量 1.7g		食塩相当量			食塩相当量		2. 1g
		Z. Zg			<u>艮塩怕ヨ里 1.7g</u> ★ごはん150g	2. 3g			2.0g			Z. Ig
	★ごはん150g	l	★ごはん150g				★ ごはん150		l <u>.</u> .	★ごはん150g		<u>.</u>
	鶏肉のカレー風味焼	1	マーボ豆腐		メンチカツ	乳麦	白身魚の生姜		麦	豚肉と野菜の中		
	白菜の煮びたし	麦	ネギ味噌炒め		スナップえんどう		ピーマンソラ		卵乳麦	ツナあっさり		麦
	ブロッコリーのサラダ		インゲンとツナのマスタ	マード和ネ 卵乳麦	春菊と豚肉の炒め物	麦落	豚肉と里芋の		麦	ブロッコリー	の煮物	麦
	ドレッシング(小袋) 麦		★味噌汁(小松菜·	• 切干)	カリフラワーの柚子味噌和え		切干と人参の	ハリハリ	麦	★味噌汁(巻麩・	しめじ)	麦
	★味噌汁(若芽・巻麩) 麦				★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵麦	★すまし汁(えのき		麦			_
	A 40 E 11 (E 2)	~				31-2			^			
昼												
食	おかず	ご飯セット		ふかず ご飯セット	 おかず	ご飯セット	1 -	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー 206kcal				エネルギー 282kcal			ສກາງ 172kcal				上版セット 462kcal
	たんぱく質 15.9g	21.5g			たんぱく質 12.4g			15. 8g			13. 7g	19.4g
	脂質 11.5g	12. 4g	脂質 12		脂質 15.8g	17. 1g	脂質	3.8g		脂質	9. 7g	10.6g
	炭水化物 9.5g				炭水化物 22.1g		炭水化物	17.9g	72.8g		14.3g	70.0g
	ナトリウム 630mg	876mg	ナトリウム 80	02mg 1030mg	ナトリウム 678mg	843mg	ナトリウム	685mg	832mg	ナトリウム	730mg	956mg
	소년 10 시 티 1 0	1 0 0				1 0 4					4 0	
	食塩相当量 1.6g	2. 2g	食塩相当量 2	2. 0g 2. 6g	食塩相当量 1.7g	2. 1g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2. 4g
問合	◎牛乳180g	2. 2g	食塩相当量 2 ◎牛乳180g		◎牛乳180g			1. 7g	2.1g	◎牛乳180g		2. 4g
間食		2. 2g							2.1g	◎牛乳180g ◎りんご150g	<u> </u>	2. 4g
間食	◎牛乳180g	2. 2g	◎牛乳180g ◎グレープフル ★ごはん150g	レーツ200g	◎牛乳180g		◎牛乳180g		2.1g	◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g		2. 4g
間食	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん150gサワラのバジルオリーブ焼		◎牛乳180g ◎グレープフル	レーツ200g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15		◎牛乳180g ◎バナナ90g	g	2.1g 麦	◎牛乳180g ◎りんご150g		2. 4g 麦
間食	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん150gサワラのバジルオリーブ焼		◎牛乳180g ◎グレープフル ★ごはん150g	レーツ200g パソース 麦	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g	0g 麦	◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g	ig 尭	麦	◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g		麦
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン葉とビーマンのソテー	乳麦	◎牛乳180g◎グレープフル★ごはん150g豚ロースの玉ねぎ煮生酢	レーツ200g プソース 麦 麦	◎牛乳180g◎キウイフルーツ15★ごはん150gホッケの幽庵焼インゲンソテー	0g 麦 乳麦	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん150g鶏のいそべりミックスソラ	g 尭	麦乳麦	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん150g赤魚のごま焼人参グラッセ		麦乳麦
間食	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん150gサワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とビーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮	乳麦麦麦	◎牛乳180g◎グレープフル★ごはん150g豚ロースの玉ねぎ煮生酢菜の花と錦糸玉子のお	レーツ200g デソース 麦 麦 おひたし 卵麦	○牛乳180g○キウイフルーツ15★ごはん150gホッケの幽庵焼インゲンソテー切干と挽肉のオイスター炒め	0g 麦 乳麦 麦	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん150g鶏のいそべりミックスソラひとくちがん	g 暁 テー いも煮	麦乳麦麦	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん150g赤魚のごま焼人参グラッセ鶏肉のすき焼:	煮	麦 乳麦 麦
間食	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とビーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし 	乳麦麦麦	◎牛乳180g◎グレープフル★ごはん150g豚ロースの玉ねぎ煮生酢	レーツ200g デソース 麦 麦 おひたし 卵麦	○牛乳180g○キウイフルーツ15★ごはん150gホッケの幽庵焼インゲンソテー切干と挽肉のオイスター炒め蒸し鶏と小松菜のごま和え	0g 麦 乳麦 麦	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん150g鶏のいそべりミックスソラひとくちがん菜の花としめじ	g 暁 デー いも煮 この和え物	麦乳麦麦麦	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん150g赤魚のごま焼人参グラッセ鶏肉のすき焼オクラとそぼろのピーナ	煮	麦 乳麦 麦
	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん150gサワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とビーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮	乳麦麦麦	◎牛乳180g◎グレープフル★ごはん150g豚ロースの玉ねぎ煮生酢菜の花と錦糸玉子のお	レーツ200g デソース 麦 麦 おひたし 卵麦	○牛乳180g○キウイフルーツ15★ごはん150gホッケの幽庵焼インゲンソテー切干と挽肉のオイスター炒め	0g 麦 乳麦 麦	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん150g鶏のいそべりミックスソラひとくちがん	g 暁 デー いも煮 この和え物	麦乳麦麦麦	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん150g赤魚のごま焼人参グラッセ鶏肉のすき焼:	煮	麦 乳麦 麦
B	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とビーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし 	乳麦麦麦	◎牛乳180g◎グレープフル★ごはん150g豚ロースの玉ねぎ煮生酢菜の花と錦糸玉子のお	レーツ200g デソース 麦 麦 おひたし 卵麦	○牛乳180g○キウイフルーツ15★ごはん150gホッケの幽庵焼インゲンソテー切干と挽肉のオイスター炒め蒸し鶏と小松菜のごま和え	0g 麦 乳麦 麦	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん150g鶏のいそべりミックスソラひとくちがん菜の花としめじ	g 暁 デー いも煮 この和え物	麦乳麦麦麦	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん150g赤魚のごま焼人参グラッセ鶏肉のすき焼オクラとそぼろのピーナ	煮	麦 乳麦 麦
	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン薬とビーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(白菜・なめこ) 	乳麦麦麦麦	○牛乳180g○グレープフル★ごはん150g豚ロースの玉ねぎ煮生酢菜の花と錦糸玉子のお★すまし汁(豆腐・)	レーツ200g ジソース 麦 麦 あひたし えのき) 麦	 ○牛乳180g ○キウイフルーツ15 ★ごはん150g ホッケの幽庵焼 インゲンソテー切干と挽肉のオイスター炒め蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(豆腐・白菜) 	0g 麦 乳麦 麦 麦	◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g 鶏のいそべり ミックスンがん 菜の花としめじ ★味噌汁(巻麩・	g 焼 デー いも煮 この和え物 キャベツ)	麦乳麦麦麦	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん150g赤魚のごま焼人参グラッセセ鶏肉のすき焼オクラとモぼろのピーナ★味噌汁(小松菜	煮 -ツ味噌和え ・切干)	麦 乳麦 麦 乳麦落
B	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン薬とビーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(白菜・なめこ) 	乳麦麦麦	○牛乳180g○グレープフル★ごはん150g豚ロースの玉ねぎ煮生酢菜の花と錦糸玉子のまかすまし汁(豆腐・)お	レーツ200g ジソース 麦麦 麦卵麦 えのき) 麦	 ○牛乳180g ○キウイフルーツ15 ★ごはん150g ホッケの幽庵焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(豆腐・白菜) 	0g 麦 乳麦 麦 麦	◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g 舞のいそべり ミックスソケックスとものできる。 ★味噌汁(巻麸・	gg 売 たしも煮 たの和え物 キャベツ) おかず	麦 乳麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 丁 飯 セ ッ ト	○牛乳180g○りんご150g★ごはん150g赤魚のごま焼人参グラッセセ鶏肉のすき焼オケラとそぼろのピーナ★味噌汁(小松菜	煮・切干)	麦 乳麦 麦 乳麦落 乳麦落
B	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン薬とビーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(白菜・なめこ) おかず エネルギー 211kcal 	乳麦 麦 麦 ご飯セット 467kcal	 ◎牛乳180g ◎グレープフル ★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎ 煮生酢 菜の花と錦糸玉子のお ★すまし汁(豆腐・) お エネルギー 23: 	レーツ200g デソース 麦 麦 おひたし 卵麦 えのき) 麦	 ○牛乳180g ○キウイフルーツ15 ★ごはん150g ホッケの幽庵焼 インゲンソテー 切干と挽めのオイスター炒め 煮し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(豆腐・白菜) おかず エネルギー 178kcal 	0g 麦乳麦 麦麦 麦 - ご飯セット 439kcal	◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g 鶏のいそベッラ ひとれとしめじ ★味噌汁(巻麩・	g 焼 デー いも煮 この和え物 キャベツ) おかず 267kcal	麦 実 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 フ フ フ フ フ フ	 ○牛乳180g ○りんご150g ★ごはん150g 赤魚のごま焼 人鶏肉のすき焼 オクラとそほろのピーナ ★味噌汁(小松菜 エネルギー 20 	煮 ・切干) おかず 06kcal	麦 乳麦 麦 乳麦落 乳麦落 1000000000000000000000000000000000000
B	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(白菜・なめこ) おかず エネルギー 211kcal たんぱく質 16.6g 	乳麦 麦 麦 ご飯セット 467kcal 21.7g	 ◎牛乳180g ◎グレープフル ★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎ煮生酢 菜の花と錦糸玉子のお ★すまし汁(豆腐・) おエネルギー 23 たんぱく質 1	レーツ200g デソース 麦 麦 おひたし 卵麦 えのき)麦 Sかず ご飯セット 3kcal 487kcal 4.1g 19.2g	 ○牛乳180g ○キウイフルーツ15 ★ごはん150g ホッケの幽庵焼 インゲンソテー切干と挽肉のオイスター炒め蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(豆腐・白菜) おかず エネルギー 178kcal たんぱく質 15.9g 	0g 麦 乳麦 麦 麦 <u>ご飯セット 439kcal</u> 21.3g	 ○牛乳180g ○バナナ90g ★ごはん150g まのいそベッラスソックくちがめる ★味噌汁(巻麩・ エネルギー たんぱく質	g 発 デー いわれえ物 キャベツ) おかず 267kcal	麦 乳麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 25.5g	 ○牛乳180g ○りんご150g ★ごはん150g 赤魚のごうッ株 大きりのすき焼きのでする焼きが、水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	煮 ・切干) おかず 06kcal 17.8g	麦 乳麦 麦 乳麦落 <u>ご飯セット</u> 462kcal 22.9g
B	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とビーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(白菜・なめこ) おかず エネルギー 211kcal たんぱく質 16.6g 脂質 10.9g 	乳麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 467kcal 21.7g 11.7g	 ◎牛乳180g ◎グレープフル ★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎ煮生酢 菜の花と錦糸玉子のお ★すまし汁(豆腐・) たんぱく質 1 脂質 1 	レーツ200g デソース 麦 麦 おひたし 卵麦 えのき)麦 ぶかず ご飯セット 3kcal 487kcal 4.1g 19.2g 3.2g 14.0g	 ○牛乳180g ○キウイフルーツ15 ★ごはん150g ホッケの幽庵焼 インゲンソテー切干と挽肉のオイスター炒め蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(豆腐・白菜) おかず エネルギー 178kcal たんぱく質 15.9g 6.5g 	0g 麦乳麦麦麦 ご飯セット 439kcal 21.3g 7.5g	 ○牛乳180g ○バナナ90g ★ごはん150g ★ごはん150g マンクスカックくちしめ ★味噌汁(巻麸・ エネルばく質 脂質 	g 売 一 しも煮 の和え物 キャベツ) おかず 267kcal 19.8g 16.0g	麦 乳麦 麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 531kcal 25.5g 16.9g	 ○牛乳180g ○りんご150g ★ごはん150g 赤魚のブラさ焼 オクラとそほろのピーナ ★味噌汁(小松菜 エネルギー 2 たんぱく質 脂質 	煮 ・切干) らかず 06kcal 17.8g 8.1g	麦 表 麦 乳麦落 二*飯セット 462kcal 22.9g 8.9g
B	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン薬とビーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(白菜・なめこ) おかず エネルギー 211kcal たんぱく質 16.6g 脂質 10.9g 炭水化物 10.4g 	乳麦 麦 麦 - ご飯セット - 467kcal - 21.7g - 11.7g - 65.3g	 ◎牛乳180g ◎グレープフル ★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎ煮生酢 菜の花と錦糸玉子のお ★すまし汁(豆腐・) たんぱく質 1 脂質 1 	レーツ200g デソース 麦 麦 おひたし 卵麦 えのき) 麦 Sかず ご飯セット 3kcal 487kcal 4.1g 19.2g 3.2g 14.0g 4.1g 68.3g	 ○牛乳180g ○牛ウイフルーツ15 ★ごはん150g ホッケの幽庵焼 インゲンソテー切干と挽肉のオイスター炒め蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(豆腐・白菜) おかず エネルギー 178kcal たんぱく質 15.9g たんぱく質 6.5g 炭水化物 11.5g 	ファイン	 ○牛乳180g ○バナナ90g ★ごはん150g まのいそベッラスソックくちがめる ★味噌汁(巻麩・ エネルギー たんぱく質	g 発 デー いわれえ物 キャベツ) おかず 267kcal	麦 乳麦 麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 531kcal 25.5g 16.9g 65.5g	 ○牛乳180g ○りんご150g ★太九150g ★魚グラさ焼 オクラとそほろのピーナ ★味噌汁(小松菜 エネルギー質 上んぱく 上んぱく 一方と たんぱく たんぱく 一方と たんぱく たんぱく た水化物 	煮 ・切干) おかず 06kcal 17.8g 8.1g	麦 表 麦 麦 乳麦 老 20.9g 8.9g 69.9g
B	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とビーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(白菜・なめこ) おかず エネルギー 211kcal たんぱく質 16.6g 脂質 10.9g 	乳麦 麦 麦 - ご飯セット - 467kcal - 21.7g - 11.7g - 65.3g	 ◎牛乳180g ◎グレープフル ★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎ煮生酢菜の花と錦糸玉子のおままし汁(豆腐・おすまし汁(豆腐・おすまし) 上たんぱく質 1 炭水化物 1 	レーツ200g デソース 麦 麦 おひたし 卵麦 えのき) 麦 Sかず ご飯セット 3kcal 487kcal 4.1g 19.2g 3.2g 14.0g 4.1g 68.3g	 ○牛乳180g ○牛ウイフルーツ15 ★ごはん150g ホッケの幽庵焼 インゲンソテー切干と挽肉のオイスター炒め蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(豆腐・白菜) おかず エネルギー 178kcal たんぱく質 15.9g たんぱく質 6.5g 炭水化物 11.5g 	ファイン	 ○牛乳180g ○バナナ90g ★ごはん150g まごいんスソがのクスちのをはいり、まないでは、 ★味噌汁(巻麩・ エネルばく質 炭水化物 	g 売 一 いも煮 の和え物 キャベツ) おかず 267kcal 19.8g 16.0g 9.4g	麦 乳麦 麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 531kcal 25.5g 16.9g 65.5g	 ○牛乳180g ○りんご150g ★ごはん150g 赤魚のブラさ焼 オクラとそほろのピーナ ★味噌汁(小松菜 エネルギー 2 たんぱく質 脂質 	煮 ・切干) おかず 06kcal 17.8g 8.1g	麦 表 麦 乳麦落 二*飯セット 462kcal 22.9g 8.9g
9	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン薬とビーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(白菜・なめこ) おかず エネルギー 211kcal たんぱく質 16.6g 脂質 10.9g 炭水化物 10.4g 	乳麦 麦 麦 ご飯セット 467kcal 21.7g 11.7g 65.3g 889mg	 ◎牛乳180g ◎グレープフル ★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎ煮生酢 菜の花と錦糸玉子のおままし汁(豆腐・おすまし汁(豆腐・おすまし) たんぱく質 1 炭水化物 1 ナトリウム 6 	レーツ200g デソース 麦 麦 おひたし 卵麦 えのき)麦 Sかず ご飯セット 33kcal 487kcal 4.1g 19.2g 3.2g 14.0g 4.1g 68.3g 196mg 844mg	 ○牛乳180g ○キウイフルーツ15 ★ごはん150g ホッケの幽庵焼 インゲンソテー切干と挽肉のオイスター炒め蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(豆腐・白菜) おかず エネルギー 178kcal たんぱく質 15.9g 6.5g 	ファイン	 ○牛乳180g ○バナナ90g ★ごはん150g ★ごはん150g マンクスカックくちしめ ★味噌汁(巻麸・ エネルばく質 脂質 	g 売 一 いも煮 の和え物 キャベツ) おかず 267kcal 19.8g 16.0g 9.4g	麦 乳麦 麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 531kcal 25.5g 16.9g 65.5g	 ○牛乳180g ○リんご150g ★式150g ★成か150g 赤魚がラッともほるのビーナス中間・(小松菜 エネルギー質 上たんぱく 上たんぱく 大水化物 ナトリウム 	煮 ・切干) おかず 06kcal 17.8g 8.1g	麦 表 麦 麦 乳麦 老 20.9g 8.9g 69.9g
B	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼きングン薬とビーマンのソテー鶏と蓮根のピリ辛煮若芽としらすのおひたし ★味噌汁(白菜・なめこ) おかずエネルギー 211kcalたんぱく質 16.6g 脂質 10.9g 炭水化物 10.4g ナトリウム 662mg 	乳麦 麦 麦 21.7g 11.7g 65.3g 889mg 2.3g	 ◎牛乳180g ◎グレープフル ★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎ煮生酢 菜の花と錦糸玉子のおまけつ豆腐・おすまし汁(豆腐・おすまし) たんぱく質 1 炭水化物 1 ナトリウム 6 食塩相当量 1 	レーツ200g デソース 麦 麦 おひたし 卵麦 えのき)麦 Sかず ご飯セット 33kcal 487kcal 4.1g 19.2g 3.2g 14.0g 4.1g 68.3g 196mg 844mg	 ○牛乳180g ○キウイフルーツ15 ★ごはん150g ホッケの幽庵焼 インゲンソテー切干と挽肉のオイスター炒め蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(豆腐・白菜) 「おかずエネルギー」178kcalたんぱく質」15.9g たんぱく質」15.9g たんぱく質」15.9g たりより方とのできないます。 	を 変 変 変 変 変 を を を を を を を を を を を を を	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g ★ごはん150g ★のクくととり ★味噌汁(巻数) エたん質(化物) ナトリウム 食塩相当量 	g 売 一 しも煮 の和え物 キャベツ) おかず 267kcal 19.8g 16.0g 9.4g 680mg	麦 乳麦 麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 531kcal 25.5g 16.9g 65.5g 907mg	 ○牛乳180g ○リんご150g ★式150g ★式150g ★成りにはいるのでは、 ★素ののする性は、 ★味噌汁(小松菜 エネルギー質 上たんぱく 上たりは 大トリウム 食塩相 	煮・切干) ・切干) おかず 06kcal 17.8g 8.1g 15.2g	麦 乳麦 麦 乳麦落 ご飯セット 462kcal 22.9g 8.9g 69.9g 1020mg
B	 ◎ 牛乳180g ◎ りんご150g ★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン薬とビーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(白菜・なめこ) おかずエネルギー 211kcal たんぱく質 16.6g 10.9g	乳麦 麦 麦 467kcal 21.7g 11.7g 65.3g 889mg 2.3g	 ◎牛乳180g ◎グレープフル ★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎ煮生酢 菜の花と錦糸玉子のおままり汁(豆腐・ごますまし汁(豆腐・ごますまし) たんぱく質 1: たん質 1: 炭水化物 1: ナトリウム 6: 食塩相当量 1 お 	レーツ200g *ソース 麦麦 *おひたし 卵麦 えのき) 麦 ***********************************	 ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g ホッケの幽庵焼 インゲンソテー切干と挽肉のオイスター炒め蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(豆腐・白菜) おかずエネルギー 178kcal たんぱく質 15.9g んらg たり切りム 658mg 食塩相当量 1.7g おかず 	を 変 表 表 表 表 表 表 表 表 表 を を を を を を を を を を を を を	 ○牛乳180g ○バナナ90g ★ごはん150g ★ごはん150g マンスカックくととり ★味噌汁(巻数・ エルパく質 炭水化物 ナトリウム 食塩 食水化物 ナトリウム 	g 売 一 しも煮 の和え物 キャベツ) おかず 267kcal 19.8g 16.0g 9.4g 680mg 1.7g	麦 乳麦 麦 麦 531kcal 25.5g 16.9g 65.5g 907mg 2.3g 3g	 ○牛乳180g ○リんご150g ★大元150g ★大月180g ○リんご150g ★大月20g ★大月20g ★大月20g ★大月20g 本味噌汁(小松菜 エールはより エールはより エールはより エールの質 大月20g 大月20g	煮 ・切干) おかず 06kcal 17.8g 8.1g 15.2g 792mg 2.0g おかず	麦 乳麦 麦 乳麦落 二酸セット 462kcal 22.9g 8.9g 69.9g 1020mg 2.6g 二飯セット
B	 ◎ 牛乳180g ◎ りんご150g ★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とビーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(白菜・なめこ) おかず エネルギー 211kcal たんぱく質 16.6g 10.9g	乳麦 麦 麦 467kcal 21.7g 11.7g 65.3g 889mg 2.3g 2.3g 1391kcal	 ◎牛乳180g ◎グレープフル ★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎ 煮生酢 菜の花と錦糸玉子のおますまし汁(豆腐・) たんぱく質 1: たん質 23: たん質 1: 炭水化物 1: ナトリウム 6: 食塩相当量 1 よおエネルギー 64: 	レーツ200g *ソース 麦麦 *おひたし 卵麦 えのき) 麦 ***********************************	 ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g ホッケの幽庵焼 インゲンソテー切干と挽肉のオイスター炒め 煮、鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(豆腐・白菜) おかず エネルギー 178kcal たんぱく質 15.9g 炭水化物 11.5g ナトリウム 658mg 食塩相当量 1.7g おかず エネルギー 634kcal 	ファイン	● 牛乳180g ● バナ90g ★ 150g ★ 150g ★ 150g ★ 150g ★ 150g ・ フレー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	g 売 一 しも煮 の和え物 キャベツ) おかず 267kcal 19.8g 16.0g 9.4g 680mg 1.7g おかず	麦 乳麦 麦 麦 麦 531kcal 25.5g 16.9g 65.5g 907mg 2.3g 2.3g 1907mg	 ○牛乳180g ○リム150g ★水元150g ★水元150g ★水原 ★水原 ★水原 オクラとそほろのピーナ ★水原 オイン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イ	煮・切干) おかず の6kcal 17.8g 8.1g 15.2g 792mg 2.0g おかず 28kcal	表 乳麦 麦 乳麦落 162kcal 22.9g 8.9g 69.9g 1020mg 2.6g 2.6g 2.0g 1400kcal
夕食	 ○ 牛乳180g ○ りんご150g ★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とビーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(白菜・なめこ) おかず エネルギー 211kcal たんぱく質 16.6g 脂質 10.9g	乳麦 麦 麦 <u>467kcal</u> 21.7g 11.7g 65.3g 889mg 2.3g 2.3g 1391kcal 59.6g	 ◎牛乳180g ◎グレープフル ★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎ 煮生酢 菜の花と錦糸玉子のお ★すまし汁(豆腐・) たんぱく質 1: たたりウム 6: 食塩相当量 1 エネルギー 64: たんぱく質 4: 	レーツ200g デソース 麦麦 麦	 ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ15 ★ごはん150g ホッケの幽庵焼 インゲンソテー切干と挽肉のオイスター炒め蒸、鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(豆腐・白菜) おかずエネルギー 178kcalたんぱく質 15.9g 炭水化物 11.5g ナトリウム 658mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 634kcalたんぱく質 39.2g 	を 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	 ○牛乳180g ○バナ90g ★オナ90g ★素のフランスをはいったのでは、ままりではいった。 ★本味噌・ルーは、ボー・質・ボー・リー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー	g 売 テー しも煮 かす 267kcal 19.8g 16.0g 1.7g おかず 680mg 1.7g おかず 42.0g	麦 乳麦 麦 麦 531kcal 25.5g 16.9g 65.5g 907mg 2.3g 2.3g 1392kcal 57.9g	 ○牛乳180g ○リム150g → 大がはい150g → 大きない。 → 大きない。<td>煮・切干) おかず の6kcal 17.8g 8.1g 15.2g 792mg 2.0g おかず 28kcal 42.8g</td><td>表 乳麦 表 乳麦落 二<u>飯セット</u> 462kcal 22.9g 8.9g 69.9g 1020mg 2.6g 二<u>飯セット</u> 1400kcal 58.7g</td>	煮・切干) おかず の6kcal 17.8g 8.1g 15.2g 792mg 2.0g おかず 28kcal 42.8g	表 乳麦 表 乳麦落 二 <u>飯セット</u> 462kcal 22.9g 8.9g 69.9g 1020mg 2.6g 二 <u>飯セット</u> 1400kcal 58.7g
夕食	◎ 牛乳180g ◎ りんご150g ★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン葉とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(白菜・なめこ) おかず エネルギー 211kcal たんぱく質 16.6g 脱炭水化物 10.4g ナトリウム 662mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 619kcal たんぱく質 43.8g 脂質 30.2g	乳麦 麦 麦 <u>467kcal</u> 21. 7g 11. 7g 65. 3g 889mg 2. 3g ご飯セット 1391kcal 59. 6g 32. 7g	 ◎牛乳180g ◎グレープフル ★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎ 煮生酢 菜の花と錦糸玉子のお ★すまし汁(豆腐・) エネルギー 23: エネルギー 23: たんぱく質 1: 炭ナトリウム 6: 食塩相当量 1: エネルギー 64: たんぱく質 4: たんぱく質 4: たんぱく質 4: 脂質 3: 	レーツ200g ボソース 麦麦 麦脚麦 えのき) 麦	 ●牛乳180g ●キウイフルーツ15 ★ごはん150g ホッケの幽庵焼 インゲンソテー切干と挽肉のオイスター炒め蒸、鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(豆腐・白菜) おかずエネルギー 178kcalたんぱく質 15.9g 炭水化物 11.5g ナトリウム 658mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 634kcalたんぱく質 39.2g 正んぱく質 39.2g 脂質 31.1g 	を 変 表 表 表 を を を を を を を を を を を を を	 ○牛乳180g ○バナナ90g ★大ナ150g ★こいっていたいのクスちし巻 ★本味噌汁 エネルパポイント 食水化ウム量 エネルばく 上のはより エネルばく 上のはより たんぱく 脂質 	g 売 一 しも煮 の和え物 キャベツ) 30.1g 19.8g 16.0g 9.4g 680mg 1.7g おかず 615kcal 42.0g 30.1g	麦 乳麦 麦 麦 麦 <u>531kcal</u> 25.5g 16.9g 65.5g 907mg 2.3g 2.3g 57.9g 32.5g	 ○牛乳180g ○リケーナを →大き 	煮 ・切干) おかず 06kcal 17.8 1g 15.2g 792mg 2.0g おかず 28kcal 42.8g 31.1g	表 乳麦 乳麦 乳麦落 <u>*** *** *** *** *** *** *** *** *** *</u>
夕食	 ○ 牛乳180g ○ りんご150g ★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とビーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(白菜・なめこ) おかず エネルギー 211kcal たんぱく質 16.6g 10.9g 前の 10.4g ナトリウム 662mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 619kcal たんぱく質 43.8g 脂質 30.2g 炭水化物 42.4g 	乳麦 麦 麦 467kcal 21.7g 11.7g 65.3g 889mg 2.3g 2.3g 1391kcal 59.6g 32.7g 207.4g	 ◎牛乳180g ◎グレープフル ★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎ 煮生酢 菜の花と錦糸玉子のおますまし汁(豆腐・) 本すまし汁(豆腐・) 上たんぱく質 1 上たりウム 6 食塩相当量 1 エネルギー 64 たんぱく質 4 上たんぱく質 4 脂質 3 炭水化物 4 	レーツ200g ボソース 麦麦 麦	 ●牛乳180g ●キウイフルーツ15 ★ごはん150g ホッケの幽庵焼 インゲンソテー切干と挽肉のオイスター炒め蒸、鶏きと小松菜のごま和え ★味噌汁(豆腐・白菜) おかずエネルギー 178kcalたんぱく質 15.9g 炭水化物 11.5g ナトリウム 658mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 634kcalたんぱく質 39.2g 上んぱく質 39.2g 脂質 31.1g 炭水化物 48.0g 	を 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	 ○ 牛乳 180g ○ 小式 180g ○ 小式 150g ★ 鶏ミひ菜 ** 本 小式 のッと たとり 本 本 い質 水 いり 上 本 い質 水 いり 上 本 いば ** 上 本 い質 水 いり 上 本 い質 水 いり 上 本 い ば ** 上 本 い ば ** 上 た 脂炭 ナ ト 塩 エ た れ が	g 売 テー しも煮 かず 267kcal 19.8g 16.0g 1.7g おかず 615kcal 42.0g 30.1g 41.3g	麦 乳麦 麦 麦 麦 531kcal 25.5g 16.9g 65.5g 907mg 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g	 ○ 牛乳180g ○ りがはいできる。 → 大きなのできる。 → 大きなのできるできる。 → 大きなのできるできる。 → 大きなのできるできるできるできるできるできるできるできるできるできるできるできるできるで	煮・切干) おかず の6kcal 17.8g 8.1g 15.2g 792mg 2.0g おかず 28kcal 42.8g 31.1g 43.9g	表 乳麦 表 乳麦 素 乳麦 素 22.9g 8.9g 69.9g 1020mg 2.6g 2.6g 2.6g 33.6g 208.7g
夕食	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 苦芽としらすのおひたし ★味噌汁(白菜・なめこ) 本ホギー 211kcal たんぱく質 16.6g 脂質 10.9g 炭水化物 10.4g ナトリウム 662mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 619kcal たんぱく質 43.8g 脂質 30.2g 炭水化物 42.4g ナトリウム 42.4g 	乳麦 麦 麦 之1000 21.7g 11.7g 65.3g 889mg 2.3g ご飯セット 1391kcal 59.6g 32.7g 207.4g 2625mg	 ○牛乳180g ○グレープフル ★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎ素のたと錦糸玉子のおますまし汁(豆腐・水すまし) エネルギー 23: たんぱく質 1: 炭水化物 1: ナトリウム 6: 食塩相当量 1: エネルギー 64: たんぱく質 4: たんぱく	レーツ200g デソース 麦麦 麦卵麦 おひたし 卵麦 スのき) 麦	●牛乳180g ●キウイフルーツ15 ★ごはん150g ホッケの幽庵焼 インゲンソテー 切干と挽きのかイスター炒め 素し鶏き小松菜のごま和え ★味噌汁(豆腐・白菜) おかず エネルギー 178kcal たんぱく質 15.9g 6.5g 炭水化物 11.5g ナトリウム 658mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 634kcal たんぱく質 39.2g 脂質 31.1g 炭水化物 48.0g ナトリウム 2018mg	を 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	 ○牛乳180g ○バナ90g ★サナ90g ★東ナナ0150g ミンスカースカースカースカースカースカースカースカースカースカースカースカースカース	度 売 一 しも煮 の和え物 キャベツ) おかず 267kcal 19.8g 16.0g 1.7g おかず 615kcal 42.0g 30.1g 41.3g 2153mg	麦 乳麦 麦 麦 麦 531kcal 25.5g 16.9g 65.5g 907mg 2.3g 2.3g 57.9g 32.5g 207.3g 2755mg	 ●牛乳180g ●りりに150g ★赤人鶏かのできるのにかりますののでするのにかりますのでするのにかります。 ★本味噌汁(小松菜 エスム質(水り) 上の まないでするのにかります。 上の質(水り) 上の 上の質(水り) より 	煮 ・切干) ・切干) 06kcal 17.8 1g 15.2g 792mg 2.0g おかず 28kcal 42.8g 31.1g 43.9g 198mg	表 乳麦 表 乳麦落 二飯セット 462kcal 22.9g 8.9g 69.9g 1020mg 2.6g 二飯セット 1400kcal 58.7g 33.6g 208.7g 2800mg
夕食 合計	◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(白菜・なめこ) *** *** *** ** ** ** ** ** **	乳麦 麦 麦 <u>********************************</u>	 ○牛乳180g ○グレープフル ★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎ素の花と錦糸玉子のおますまし汁(豆腐・) エネルギー 233 たんぱく質 1. 一大トリウム 6. 食塩相当量 3. 一大トリウム 2. 食塩相当量 5. 	レーツ200g デソース 表表のき)表 おひたし 卵表	 ●牛乳180g ●キウイフルーツ15 ★ごはん150g ホッケの幽庵焼 インゲンソテー切りと焼肉のオイスター炒め ★味噌汁(豆腐・白菜) おかず エネルギー 178kcal たんぱく質 15.9g 脂質 6.5g 炭水化物 11.5g ナトリウム 658mg 食塩相当量 1.7g おかず エネルギー 634kcal たんぱく質 31.1g 炭水化物 48.0g ナトリウム 2018mg 食塩相当量 5.1g 	を 変 変 変 変 変 変 変 変 変 で が を で が を で の で の で の の の の の の の の の の の の の	 ○ 牛乳180g ○ 牛乳 + 90g ★ 鶏 + 90g ★ 鶏 + 150g ○ バごのッとを出する ★ 本	度 売 一 しも煮 の和え物 キャベツ) おかず 267kcal 19.8g 16.0g 9.4g 680mg 1.7g おわなす 42.0g 30.1g 41.3g 2153mg 5.4g	麦 妻 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 531kcal 25.5g 907mg 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.5 5g 907mg 2.3g 2.3g 2.3g 2.75 5g 32.5 5g 2.75 5g	 ●牛乳180g ●りりにかりにあります。 ★赤人鶏ののままが、 ★本味噌汁(小松菜 本木が質 本木がりり当量 本木がりの当年のよります。 本本がりり当量 本本がりり当量 たた脂炭水化りり当量 	煮 切干) 切干) 06kcal 17. 8g 8. 1g 15. 2g 792mg 2. 0g あかず 2. 0g あかず 2. 8g 31. 1g 42. 8g 31. 1g 43. 9g 198mg 5. 6g	表 乳麦 表 乳麦落 二飯セット 462kcal 22.9g 8.9g 69.9g 1020mg 2.6g 二飯セット 1400kcal 58.7g 33.6g 208.7g 2800mg 7.1g
夕食 合計 合	◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(白菜・なめこ) *** *** ** ** ** ** ** ** **	乳麦 麦 麦 <u>********************************</u>	 ○牛乳180g ○グレープフル ★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎ素の花と錦糸玉子のおますまし汁(豆腐・かけ) エネルギー 23 たんぱく質 1 一大トリウム 6 食塩相当量 1 またんぱく質 4 上たんぱく質 4 上たんぱく質 4 上たりではなく質 4 上たりではなく質 4 上たりではなく質 4 上たりではなく質 4 上たりではなく質 4 上たりではなる 21 食塩相当量 5 エネルギー 83 	レーツ200g デソース 麦 麦	 ○牛乳180g ○キウイフルーツ15 ★ごはん150g ホッケの幽庵焼 インゲンソテー切干と挽肉のオイスター炒め ★味噌汁(豆腐・白菜) 本味噌汁(豆腐・白菜) たんぱく質 15.9g 炭水化物 11.5g ナトリウム 658mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 634kcal たんぱく質 39.2g 正たんぱく質 31.1g 炭水化物 48.0g ナトリウム 2018mg 食塩相当量 5.1g エネルギー 835kcal 	表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	 ○ 牛乳180g ○ 牛乳190g ○ 木男ナ90g ★ 株 井 ナ 150g ○ バごのッとではいっくくとけることのでは、 本 は 150g 本 本	度 売 一 しも煮 の和え物 キャベツ) おかず 267kcal 19.8g 16.0g 9.4g 680mg 1.7g おかず 42.0g 42.0g 30.1g 41.3g 2153mg 5.4g 813kcal	表 実 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	 ○ 牛乳180g ○ りりにかりにあります。 ★赤人鶏肉のでするのでするのでするのでするのでするのでするのでするのでするのでするのでする	煮 ・切干) おかず 06kcal 17.8g 8.1g 15.2g 792mg 2.0g おかず 28kcal 42.8g 31.1g 43.9g 198mg 5.6g 35kcal	表 乳麦 麦 乳麦 素 乳麦 素 乳皮 102.9g 1020mg 2.6g 1020mg 2.6g 10400kcal 58.7g 2800mg 7.1g 1607kcal
夕食 合計	 ◎ 牛乳180g ◎ りんご150g ★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼きができたしてマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし、 ★味噌汁(白菜・なめこ) おかずエネルギー 211kcal たんぱく質 16.6g 10.9g 炭水化物 10.4g 17.7g 炭水化物 10.4g 17.7g ボカずエネルギー 619kcal たんぱく質 43.8g 18質 30.2g 30.2g 炭水化物 42.4g 大トリウム 2004mg 食塩相当量 5.1g エネルギー 826kcal たんぱく質 49.9g 	乳麦麦麦 麦	 ◎牛乳180g ◎グレープフル ★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎ素の花と錦糸玉子のおますまし汁(豆腐・) エネルギー 23: たんぱく質 1 炭水化物 1 ナトリウム 6 食塩相当量 1 エネルギー 64: たんぱく質 4 上たんぱく質 4 たんぱく質 4 	レーツ200g デソース 麦麦 麦脚麦 えのき) 麦 おひたし 駅麦 えのき) 麦 おひたし	●牛乳180g ●キウイフルーツ15 ★ごはん150g ホッケの幽庵焼 インゲンソテー 切干と焼肉のナイスター炒め 素し鶏と小松菜の・白菜 ・白ばく質 15.9g 脂質 6.5g 炭水化物 11.5g ナトリウム 658mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 634kcal たんぱく質 39.2g 脂炭水化物 48.0g ナトリウム 2018mg 食塩相当量 5.1g エネルギー 835kcal たんぱく質 46.6g	表 実 表 表 麦 麦 麦 麦 麦 こ飯セット 439kcal 21.3g -7.5g -66.6g -886mg 2.3g こ飯セット 1420kcal -55.6g -35.0g -212.4g -2637mg -6.7g -1621kcal -63.0g	● 年乳180g ● 180g ● 180g ・	度 元 しも煮 の和え物 キャベツ) おかず 267kcal 19.8g 16.0g 9.4g 680mg 1.7g おかず 42.0g 330.1g 41.3g 2153mg 5.4g 813kcal 48.9g	表 実 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	 ● 牛乳180g ● りりにからいたのでは、 ● りがはのがのできたできたできたが、 ★ 本味噌汁(小松菜 エたん質・化物・ムー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	煮 ・切干) ・切干) の6kcal 17.8g 8.1g 15.2g 792mg 2.0g おかず 2.8kcal 42.8g 31.1g 43.9g 5.6g 35kcal 48.9g	表 乳麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦
夕食合計(合計)	 ◎ 牛乳180g ◎ りんご150g ★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼きができたしてマンのソテー鶏と蓮根のピリ辛煮若芽としらすのおひたし、 ★味噌汁(白菜・なめこ) おかずエネルギー 211kcal 16.6g 10.9g 10.9g 10.4g 10.2g 10.4g 10.4g	乳麦麦麦 麦	 ◎ 牛乳180g ◎ グレープフル ★ ごはん150g 豚ロースの玉ねぎ ★ すまし汁(豆腐・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	レーツ200g デソース 麦麦 麦脚麦 えのき)麦 ぶかず ご飯セット 33kcal 487kcal 4.1g 19.2g 3.2g 14.0g 4.1g 68.3g 96mg 844mg 1.8g 2.1g 5かず ご飯セット 12kcal 1425kcal 1425kcal 1425kcal 153mg 2755mg 42.2g 8.0g 64.5g 8.0g 64.5g 8.0g 64.5g 8.0g 42.2g	 ○牛乳180g ○キウイフルーツ15 ★ごはん150g ホッケの幽庵焼 インゲンソテー切干と挽肉のオイスター炒め蒸し鶏と小松菜の・白菜 たんぱく質 15.9g 店、5g 炭水化物 11.5g ナトリウム 658mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 634kcal たんぱく質 39.2g 脂質 31.1g 炭水化物 2018mg 大トリウム 2018mg 食塩相当量 5.1g エネルギー 835kcal たんぱく質 46.6g 脂質 46.6g 脂質 46.6g 脂質 46.6g 	表 乳麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 55.6g 35.0g 212.4g 263.0g 212.4g 63.0g 42.0g	 ○ 180g ○ 180g<td>度 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・</td><td>表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表</td><td> ● 牛乳 180g ● りりに 150g ★ 赤 人鶏 かっときほうのの かっきをはいれる 200g ★ 木 は 200g ★ 木 は 200g 本 た は 200g 本 た 150g 本 20g <li< td=""><td>煮 ・切干) ・切干) の6kcal 17. 8g 8. 1g 15. 2g 792mg 2. 0g いかず 2.8kcal 42. 8g 31. 1g 42. 8g 31. 1g 42. 8g 35. 6g 35kcal 48. 9g 38. 2g</td><td>表 乳麦 麦 乳麦 素 乳麦 素 乳皮 102.9g 1020mg 2.6g 1020mg 2.6g 10400kcal 58.7g 2800mg 7.1g 1607kcal</td></li<></td>	度 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	 ● 牛乳 180g ● りりに 150g ★ 赤 人鶏 かっときほうのの かっきをはいれる 200g ★ 木 は 200g ★ 木 は 200g 本 た は 200g 本 た 150g 本 20g <li< td=""><td>煮 ・切干) ・切干) の6kcal 17. 8g 8. 1g 15. 2g 792mg 2. 0g いかず 2.8kcal 42. 8g 31. 1g 42. 8g 31. 1g 42. 8g 35. 6g 35kcal 48. 9g 38. 2g</td><td>表 乳麦 麦 乳麦 素 乳麦 素 乳皮 102.9g 1020mg 2.6g 1020mg 2.6g 10400kcal 58.7g 2800mg 7.1g 1607kcal</td></li<>	煮 ・切干) ・切干) の6kcal 17. 8g 8. 1g 15. 2g 792mg 2. 0g いかず 2.8kcal 42. 8g 31. 1g 42. 8g 31. 1g 42. 8g 35. 6g 35kcal 48. 9g 38. 2g	表 乳麦 麦 乳麦 素 乳麦 素 乳皮 102.9g 1020mg 2.6g 1020mg 2.6g 10400kcal 58.7g 2800mg 7.1g 1607kcal
夕食合計(間	 ◎ 牛乳180g ◎ りんご150g ★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼きがご乗とビーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(白菜・なめこ) おかずエネルギー 211kcal たんぱく質 16.6g 10.9g 炭水化物 10.4g 17.7g 炭水化物 10.4g 17.7g エネルギー 619kcal たんぱく質 43.8g 脂質 30.2g 炭水化物 42.4g 17.7g 大トリウム 2004mg 食塩相当量 5.1g エネルギー 826kcal たんぱく質 49.9g 脂質 37.3g 	乳麦麦麦 麦	 ◎ 牛乳180g ◎ グレープフル ★ ごはん150g 豚ロースの玉ねぎ ★ すまし汁(豆腐・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	レーツ200g デソース 表表 表別	 ○牛乳180g ○キウイフルーツ15 ★ごはん150g ホッケの幽庵焼 インゲンソテー切干と挽肉のオイスター炒め蒸し鶏と小松菜の・白菜 たんぱく質 15.9g 店5g 大トリウム 658mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 634kcal たんぱく質 39.2g 脂質 31.1g 炭水化物 2018mg 食塩相当量 5.1g エネルギー 835kcal たんぱく質 46.6g 脂質 46.6g 脂質 46.6g 脂質 46.6g 	表 乳麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 55.6g 35.0g 212.4g 263.0g 212.4g 63.0g 42.0g	 ○ 180g ○ 180g<td>度 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・</td><td>表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表</td><td> ● 牛乳 180g ● りりに 150g ★ 赤 人鶏 かっときほうのの かっきをはいれる 200g ★ 木 は 200g ★ 木 は 200g 本 た は 200g 本 た 150g 本 20g <li< td=""><td>煮 ・切干) ・切干) の6kcal 17. 8g 8. 1g 15. 2g 792mg 2. 0g いかず 2.8kcal 42. 8g 31. 1g 42. 8g 31. 1g 42. 8g 35. 6g 35kcal 48. 9g 38. 2g</td><td>表 乳麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦</td></li<></td>	度 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	 ● 牛乳 180g ● りりに 150g ★ 赤 人鶏 かっときほうのの かっきをはいれる 200g ★ 木 は 200g ★ 木 は 200g 本 た は 200g 本 た 150g 本 20g <li< td=""><td>煮 ・切干) ・切干) の6kcal 17. 8g 8. 1g 15. 2g 792mg 2. 0g いかず 2.8kcal 42. 8g 31. 1g 42. 8g 31. 1g 42. 8g 35. 6g 35kcal 48. 9g 38. 2g</td><td>表 乳麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦</td></li<>	煮 ・切干) ・切干) の6kcal 17. 8g 8. 1g 15. 2g 792mg 2. 0g いかず 2.8kcal 42. 8g 31. 1g 42. 8g 31. 1g 42. 8g 35. 6g 35kcal 48. 9g 38. 2g	表 乳麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦
夕食 合計 合計 間食	◎ 牛乳180g ◎ りんご150g ★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン葉とビーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(白菜・なめこ) ** ** ** ** ** ** ** ** ** *	乳麦麦麦 麦	 ◎ 牛乳180g ◎ グレープフル ★ ごはん150g 豚ロースの玉ねぎ ★ すまし汁(豆腐・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	レーツ200g デソース 表表 表別	●牛乳180g ●キウイフルーツ15 ★ごはん150g ホッケのと を焼ってファーツ15 ★ごはん150g ホッケのと を焼ってファー炒め 素し鶏と小松菜の・白菜 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	表 乳麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	● 180g ● 180g ● 17 190g ★ 190g ★ 190g ★ 190g ★ 190g ★ 190g ★ 190g ★ 190g ★ 190g	度 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	● 4 180g ●	煮 ・切干) ・切干) の6kcal 17.8g 8.1g 15.2g 792mg 2.0g らかず 2.8kcal 42.8g 31.1g 42.9g 5.6g 35kcal 48.9g 38.2g 75.8g	表 乳麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦
夕食合計(間	 ◎ 牛乳180g ◎ りんご150g ★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼きがご乗とビーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(白菜・なめこ) おかずエネルギー 211kcal たんぱく質 16.6g 10.9g 炭水化物 10.4g 17.7g 炭水化物 10.4g 17.7g エネルギー 619kcal たんぱく質 43.8g 脂質 30.2g 炭水化物 42.4g 17.7g 大トリウム 2004mg 食塩相当量 5.1g エネルギー 826kcal たんぱく質 49.9g 脂質 37.3g 	乳麦麦麦 麦	 ◎ 牛乳180g ◎ グレープフル ★ ごはん150g 豚 本 ごはん150g 豚 本 ごはん150g 豚 本 ごはん150g 豚 本 ごはん150g 豚 工 た と 蟾糸玉子のままますまし汁(豆腐・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	レーツ200g デソース 麦麦 麦脚麦 えのき)麦 おひたし 卵麦 えのき)麦 おひたし 19.2g 3.2g 14.0g 4.1g 68.3g 96mg 844mg 1.8g 2.1g 50mg 1.8g 2.1g 50mg 1.8g 2.1g 50mg 2755mg 2	 ○牛乳180g ○キウイフルーツ15 ★ごはん150g ホッケの幽庵焼 インゲンソテー切干と挽肉のオイスター炒め蒸し鶏と小松菜の・白菜 たんぱく質 15.9g 店5g 大トリウム 658mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 634kcal たんぱく質 39.2g 脂質 31.1g 炭水化物 2018mg 食塩相当量 5.1g エネルギー 835kcal たんぱく質 46.6g 脂質 46.6g 脂質 46.6g 脂質 46.6g 	表 乳麦 麦 麦 麦 麦 麦 こ飯セット 439kcal 21.3g 7.5g 66.6g 886mg 2.3g こ飯セット 1420kcal 55.6g 35.0g 212.4g 66.7g 1621kcal 63.0g 42.0g 241.3g	● 180g ● 180g ● 17 180g ● 17 150g ★ 150g ★ 150g ★ 150g ★ 150g ・ 150	度 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	● 180g ● 180g ● 150g ● 150g ★赤人鶏 750g ★赤人鶏 750g ★赤人鶏 750g ★木人鶏 750g ★木人鶏 750g 150g ★木人鶏 750g 1	煮 ・切干) ・切干) の6kcal 17. 8g 8. 1g 15. 2g 792mg 2. 0g いかず 2.8kcal 42. 8g 31. 1g 42. 8g 31. 1g 42. 8g 35. 6g 35kcal 48. 9g 38. 2g	表 乳麦 麦 麦 麦 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。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。 ※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。

※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



①惣菜は全てチルドで 真空包装されています。

②ご利用までは冷蔵庫にて 保管します。

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



④冷たく召上がる メニューはそのまま 開封して盛付けます。





⑤ごはん、味噌汁と共に 器に盛り付けして 完了です。

注)味噌汁はつきません

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



週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

		3月28日(月)		3月29日(火)			3月	30日(水	()	3月31日(木)			4月1日(金))
	ľ	品名	アレルゲン	品名	名	アレルゲン	品ź	名	アレルゲン	品名	各	アレルゲン	品名		アレルゲン
		★ごはん120g 豚肉と卵白のトマト炒め 竹輪のごま炒め ^{菜の花ときのこの酢味噌和え}	麦	★ごはん12 大豆とキャベッ 法蓮草と油 ぜんまいとミ	ルのスープ煮 揚 の 煮物	麦	ホワイトソース 白菜と厚揚げのとろみ煮		乳麦	★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 大根とごぼうの甘辛煮 麩の玉子とじ			★ごはん120g 菜の花と牛肉の煮り 枝豆とかにかまの煮 えのきのおろし和:		卵麦か
		ボルギー 202kcal たんぱく質 11.3g 脂質 7.8g 炭水化物 22.5g ナトリウム 712mg 食塩相当量 1.8g	14.6g 8.3g 64.4g 713mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	5.8g 16.2g 655mg 1.7g	16.0g 6.3g 58.1g 656mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	8.8g 14.4g 682mg 1.7g	14.2g 9.3g 56.3g 683mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2. 0g	9.7g 10.8g 55.9g 789mg	エネルギー 22 たんぱく質 1 脂質 1 炭水化物 1 ナトリウム 6 食塩相当量 1	1.3g 3.3g 4.4g 76mg	ご飯セット 415kcal 14.6g 13.8g 56.3g 677mg 1.7g
<u></u>		★ごはん120g 鶏肉のカレー風味焼 白菜の煮びたし ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)	麦	★ごはん12 マーボ豆腐 ネギ味噌炒	め	麦落 麦 卵乳麦	★ごはん12 メンチカツ スナップえ 春菊と豚肉 カリフラワーの ²	んどう の炒め物	乳麦	★ごはん12 白身魚の生 ピーマンソ 豚肉と里芋 切干と人参0	姜煮 テー のごま煮	卵乳麦 麦	★ごはん120g 豚肉と野菜の中 ツナあっさり煮 ブロッコリーの	Ĭ.	麦
1		たんぱく質 15.9g 脂質 11.5g 炭水化物 9.5g ナトリウム 630mg 食塩相当量 1.6g	399kcal 19. 2g 12. 0g 51. 4g 631mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	13.5g 12.9g 18.3g 802mg 2.0g	441kca1 16.8g 13.4g 60.2g 803mg 2.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	15.8g 22.1g 678mg 1.7g	15.7g 16.3g 64.0g 679mg 1.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	3.8g 17.9g 685mg 1.7g	19.1g 4.3g 59.8g 686mg	エネルギー 200 たんぱく質 13 脂質 9 炭水化物 14 ナトリウム 73 食塩相当量 1	かず Okcal 3.7g 9.7g 4.3g 30mg	ご飯セット 393kcal 17.0g 10.2g 56.2g 731mg 1.9g
間		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープ			◎牛乳180g ◎キウイフ						◎牛乳180g ◎りんご150g		
		● → 70 C 1700g サロラのバジルオリーブ焼 サロラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし	乳麦 麦	★ごはん12 豚ロースの玉: 煮生酢 菜の花と錦糸玉:	0g ねぎソース	麦麦	★ごはん12 ホッケの幽 インゲンソ 切干と挽肉のオ・ 蒸し鶏と小松茸	0g 庵焼 テー ィスター炒め	麦 乳麦 麦	★ごはん12 鶏のいそべ ミックスソ ひとくちが 菜の花としめ	Og 焼 テー んも煮	乳麦 麦	● プロ 120gg → プロ 120gg → プロ でま焼 大多グラッセ 鶏肉のすき焼煮 オクラとモぼろのピーナッ	ŧ	麦 乳麦 麦 乳麦落
	变	ボルギー 211kcal たんぱく質 16.6g 脂質 10.9g 炭水化物 10.4g ナトリウム 662mg 食塩相当量 1.7g	19. 9g 11. 4g 52. 3g 663mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	13.2g 14.1g 696mg	17. 4g 13. 7g 56. 0g 697mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	6.5g 11.5g 658mg	19. 2g 7. 0g 53. 4g 659mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		23.1g 16.5g 51.3g 681mg	エネルギー 200 たんぱく質 1 脂質 8 炭水化物 1	7.8g 3.1g 5.2g 92mg	ご飯セット 399kcal 21.1g 8.6g 57.1g 793mg 2.0g
	合計	おかず	ご飯セット 1198kcal 53.7g 31.7g 168.1g 2007mg	エネルギー	おかず 642kcal	ご飯セット 1221kcal 50.2g 33.4g 174.3g 2156mg	エネルギー たんぱく質	おかず 634kcal	ご飯セット 1213kcal 49.1g 32.6g 173.7g 2021mg		おかず	ご飯セット 1194kcal 51.9g 31.6g 167.0g 2156mg	ボスルギー 622 たんぱく質 4.2 脂質 3 炭水化物 4.2 ナトリウム 21	かず	ご飯セット 1207kcal 52.7g 32.6g 169.6g 2201mg 5.6g
	合計(間食入)	エネルギー 826kcal たんぱく質 49.9g 脂質 37.3g 炭水化物 74.3g ナトリウム 2078mg 食塩相当量 5.3g	1405kcal 59.8g 38.8g 200.0g 2081mg 5.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	839kca1 48. 0g 38. 9g 76. 4g 2229mg 5. 7g	1418kcal 57.9g 40.4g 202.1g 2232mg	エネルギー たんぱく質	835kca1 46.6g 38.1g 76.9g 2095mg 5.3g	1414kcal 56. 5g 39. 6g 202. 6g 2098mg 5. 3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	813kcal 48. 9g 37. 1g 70. 2g 2227mg 5. 6g	1392kcal 58.8g 38.6g 195.9g 2230mg 5.6g	エネルギー 83 たんぱく質 44 脂質 3 炭水化物 7 ナトリウム 22	5kcal 8.9g 8.2g 5.8g 272mg 5.8g	1414kca1 58.8g 39.7g 201.5g 2275mg 5.8g

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。 ※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。

※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



①惣菜は全てチルドで 真空包装されています。

②ご利用までは冷蔵庫にて 保管します。

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



④冷たく召上がる メニューはそのまま 開封して盛付けます。





⑤ごはん、味噌汁と共に 器に盛り付けして 完了です。

注)味噌汁はつきません

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



週間献立表(たんぱく40g管理食)

	コープいしかわ										100日工以		
	3月28日(月	1)	3月29日(火)	3月	30日(水	()	3月	31日(木	()	4月	1日(金)
				1			 						
	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名		アレルゲン			アレルゲン			アレルゲン
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん15	0g		★ごはん15	0g		★ごはん150 g	g	
	肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦	スクランブルエック	ブ 卵乳	寄せ豆腐の	うすあん	卵麦	鶏肉のデミグ			白菜と豚肉の	煮びたし	麦
	さつま芋の甘露煮	麦	野菜のトマト煮	乳麦	里芋のおろし	揚げ出し	麦	中華うま煮	炒め	卵乳麦	スイートパン	ノプ	
	野菜サラダ		春雨フルーツサラク	ご 卵	マリーネサ	ラダ	卵麦	ポテトビーン	ノズサラダ	卵麦	インゲンのこ	ごま和え	麦
	ドレッシング(小袋)	麦											
+n	おかず	ご飯セット	おかす	ご飯セット	1 1	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット	i r	おかず	ご飯セット
朝	エネルギー 227kcal		エネルギー 280kca		エネルギー	275kcal		エネルギー	275kcal			263kcal	506kcal
食	たんぱく質 7.0g	11. 1g	たんぱく質 4.0g	8. 1g	たんぱく質			たんぱく質	9. 0g			5. 4g	9. 5g
	脂質 6.8g	7. 4g	脂質 20.2g	20. 8g	脂質	17. 8g	18. 4g	脂質	15. 8g	16. 4g	脂質	11. 7g	12. 3g
	炭水化物 34.5g	87. 3g	炭水化物 20.6g	73. 4g	炭水化物	22. 7g	75. 5g	炭水化物	24. 3g	77. 1g	炭水化物	34. 7g	87. 5g
	ナトリウム 561mg	562mg	ナトリウム 334mg		ナトリウム	758mg	759mg	ナトリヴム	628mg	629mg	チャザヴム	298mg	299mg
	カリウム 541mg	602mg	カリウム 303mg		カリウム	382mg	443mg	カリウム	398mg	459mg	 	540mg	601mg
	リン 113mg	178mg	リン 64mg		<u> </u>	86mg		<u> </u>	132mg		 	121mg	186mg
	食塩相当量 1.4g		食塩相当量 0.8g		食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		0. 8g
	★ごはん150g	<u> 1. тв</u>	★ごはん150g	0. Jg	★ごはん15		1. 75	★ごはん15		1.05	★ごはん150g		0. 0g
	牛肉の柳川風煮	卵乳麦	揚げ豆腐の和風あん	/ 麦	ブリの塩焼			ロールキャベツ		卵乳麦	天津飯の具		卵乳麦か
	ウインナーときのこの炒め物		アスパラ	12	人参シャト	_	麦	切干大根煮	.,	麦	豚肉と大根の		
	和風マヨネーズ和え	1	パスタのクリームst	当事	赤玉南瓜煮		麦	玉子スパサ		久 卵乳麦	マセドニアン		
	11/24 \ 11 \ /\11/L	1912	ごぼうのごま酢和え	· 上	数とえのきの				,,	別北久	\	,,,,	913
					数とんのとり	ノピノと涼	久						
	おかず	ご飯セット	おかす	ご飯セット	1 1	おかず	ご飯セット	ł	おかず	ご飯セット	-	おかず	ご飯セット
昼		625kgg1	エネルギー 316kca		エネルギー	324kcal	567kgal	エネルギー	346kcal			385kcal	628kcal
食	エネルギー 392kcal たんぱく質 9.0g	13. 1g	たんぱく質 8.4g		たんぱく質		19. 6g	たんぱく質	6. 4g	10 50	たんぱく質	9. 6g	13. 7g
	脂質 28.7g	70 36	<u> 脂質 16.2g</u>	16.8g	<u>/2/016 N 頁</u> 脂質	13.5g	14. 1g	脂質	22. 7g	23 34	たんぱく質 脂質	27. 5g	28. 1g
	脂質 28.7g 炭水化物 25.3g	29. 3g 78. 1g	炭水化物 36.2g	89. 0g	炭水化物	34. 5g	87. 3g	炭水化物	27. 3g	80 1g	脂質 炭水化物	22. 5g	75. 3g
	ナトリウム 748mg	749mg	ナトリウム 527mg	528mg	ナトリウム	528mg	529mg	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	834mg	835mg
	カリウム 459mg	520mg	カリウム 446mg	507mg	カリウム	697mg	758mg	カリウム	270mg	331mg	5555	354mg	415mg
	リン 144mg	209mg	リン 131mg		 	164mg	229mg	ff-5	103mg			114mg	179mg
	食塩相当量 1.9g		食塩相当量 1.3g		食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		2. 1g
			1 艮 畑 州 ヨ 里 1.3と	1 1.02	16海州3里1	1.32	I I. 32	IP油出里	1 1.92	1 1.32	IBMMH리보I	Z. 12	I Z. 12 1
間食	②黄桃(缶) 75g	1.9g	艮塩恒ヨ里 1.38 ◎みかん(缶) 75g		長塩怕ヨ里 ◎パイナッ		1.3g 75g	□ 黄桃(缶)		1.9g	<u> </u>		Z. 1g
間食		1.9g	◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g			ブル(缶)			75g	1. 9g) 75g	2. Ig
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナッ ★ごはん15 マーボなす	ブル(缶 <u>)</u> 0g	75g 麦落	◎黄桃(缶)	75g 0g	麦	◎みかん(缶)) 75g g	卵麦
間食	◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g		◎みかん(缶) 75g★ごはん150g鶏のカレー照煮込∂ミックスソテー	ナ 麦 乳麦	◎パイナッ ★ごはん15	ブル(缶 <u>)</u> 0g	75g 麦落	◎黄桃(缶) ★ごはん15	75g 0g	麦	◎みかん(缶) ★ごはん150g	75g g z	卵麦
間食	◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g えびカツ	麦え	◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏のカレー照煮込∂	ナ 麦 乳麦	◎パイナッ ★ごはん15 マーボなす	プル(缶) 0g のとろみ煮	75g 麦落 乳麦	◎黄桃(缶) ★ごはん15 白身フライ	75g 0g ん草のそぼろ煮	麦	◎みかん(缶) ★ごはん150 チキンピカタ トマトソース キャベツソラ	75g g z X	卵麦乳麦
間食	◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g えびカツ 法蓮草ソテー	麦え 乳麦 麦	◎みかん(缶) 75g★ごはん150g鶏のカレー照煮込∂ミックスソテー	ナ 麦 乳麦	◎パイナッ ★ごはん15 マーボなす 白菜と厚揚げ	プル(缶) 0g のとろみ煮	75g 麦落 乳麦	◎黄桃(缶) ★ごはん15 白身フライ じゃが芽とほうれん	75g 0g ん草のそぼろ煮	麦麦麦	◎みかん(缶) ★ごはん150 チキンピカタ トマトソース	75g g g X	卵麦乳麦
間食	◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g えびカツ 法蓮草ソテー ナスの炒り煮	麦え 乳麦 麦	◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み ミックスソテー 竹輪の五色きんぴり	ナ 麦 乳麦 シ 卵乳麦	◎パイナッ ★ごはん15 マーボなす 白菜と厚揚げ	プル(缶) 0g のとろみ煮	75g 麦落 麦乳 水麦	◎黄桃(缶) ★ごはん15 白身フライ じゃが芽とほうれん	75g 0g ん草のそぼろ煮	麦麦麦	◎みかん(缶) ★ごはん150 チキンピカタ トマトソース キャベツソラ) 75g g ス ス テー ス煮込み	
	◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g えびカツ 法蓮草ソテーナスの炒り煮 インゲンとッナのマスタード和えおかず	麦え 乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット	 ◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み ミックスソテー 竹輪の五色きんびり 明太ポテトサラダ 	ままります。 ままます。 卵表 卵素 で飯セット	◎パイナッ ★ごはん15 マーボなす 白菜と厚揚げる ブロッコリーの	ブル(缶) 0g のとろみ煮 ^{ツナマヨ和え} おかず	75g 麦落 乳麦 卵麦	◎黄桃(缶) ★ごはん15 白身フライ じゃが等とほうれん 大根なます	75g 0g ^{ん草のそぼろ煮} おかず	麦麦麦	◎みかん(缶) ★ごはん150 チキンピカタ トマトソース キャベツソラ 野菜のソース ミックスマカロ) 75g g ス ス ニサラダ おかず	卵麦 乳麦 乳乳麦 卵乳麦
g	◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g えびカツ 法蓮草ソテーナスの炒り煮 インゲンとッナのマスタード和えおかず	麦克 乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 593kcal	◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み ミックスソテー 竹輪の五色きんびり 明太ポテトサラダ おかす	* 麦 乳麦 卵乳麦 卵麦 ・ ご飯セット 622kca	◎パイナッ ★ごはん15 マーボなす 白菜と厚揚げで ブロッコリーの	ブル(缶) Og のとろみ煮 シナマョ和え おかず 367kcal	75g 麦落 乳麦 卵麦 ご飯セット 610kcal	◎黄桃(缶) ★ごはん15 白身フライ じゃが芋とほうれん 大根なます	75g 0g 心草のそぼろ煮 おかず 371kcal	麦 麦 麦 ご飯セット 614kcal	◎みかん(缶) ★ごはん150 チキンピカタ トマトソース キャ菜のソース 野ックスマカー エネルギー	75g g ス ス テー ス煮込み ニサラダ おかず 382kcal	卵麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 625kcal
	 ●黄桃(缶) 75g ★ごはん150g えびカツ 法蓮草ソテーナスの炒り煮 インゲンとツナのマスタード和えおかず エネルギー 350kcal たんぱく質 9.7g 	麦え 乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 593kcal 13.8g	◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み ミックスソテー 竹輪の五色きんび・明太ポテトサラダ エネルギー 379kca たんぱく質 13.8g	表 乳 乳 乳 乳 乳 乳 乳 乳 乳 乳 乳 乳 乳	◎パイナッ ★ごはん15 マーボなす 白菜と厚揚げ ブロッコリーの エネルギー たんぱく質	ブル(缶) 0g のとろみ煮 ッナマョ和え おかず 367kcal 8.8g	75g 麦落 乳麦 卵麦 ご飯セット 610kcal	◎黄桃(缶) ★ごはん15 白身フライ じゃが芋とほうれん 大根なます	75g 0g 心草のそぼろ煮 おかず 371kcal 11.9g	麦 麦 麦 ご飯セット 614kcal 16.0g	◎みかん(缶) ★ごはん150(チキンピカタトマトソースキャベツソラスマカー エネルギー たんぱく質	75g g ス ス テー ス煮込み ニサラダ おかず 382kcal 12.3g	卵麦 乳麦 乳麦 <u>卵乳麦</u> ご飯セット 625kcal 16.4g
9	●黄桃(缶) 75g ★ごはん150g えびカツ 法蓮草ソテーナスの炒り煮 インゲンとツナのマスタード和え おかず エネルギー 350kcal たんぱく質 9.7g 脂質 24.4g	麦え 乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 593kcal 13.8g 25.0g	◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み ミックスソテー 竹輪の五色きんび・明太ポテトサラダ ボカリー 379kca たんぱく質 13.8g 脂質 22.9g	表 乳 果 果 男 男 男 男 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	◎パイナッ ★ごはん15 マーボなす 白菜と厚揚げ ブロッコリーの エネルギー たんぱく質 脂質	ブル(缶) 0g のとろみ煮 ツナマョ和え 367kcal 8.8g 24.9g	75g 麦落 乳麦 卵麦 ご飯セット 610kcal 12.9g 25.5g	◎ 黄桃(缶)★ごはん15白身フライじゃが芋とほうれた大根なますエネルギー質脂質	75g 0g 心草のそぼろ煮 おかず 371kcal 11.9g 22.6g	麦 麦 麦 ご飯セット 614kcal 16.0g 23.2g	◎みかん(缶) ★ごはん150(チャン・カー) チャマ・ベッソース キャズのファット ミックスマット エネルばく質 脂質) 75g g ス ス モー ス煮込み ニサラダ おかず 382kcal 12.3g 23.6g	卵麦 乳麦 乳麦 <u>卵乳麦</u> ご飯セット 625kcal 16.4g 24.2g
9	●黄桃(缶) 75g ★ごはん150g えびカツ 法蓮草ソテーナスの炒り煮 インゲンとツナのマスタード和え おかず エネルギー 350kcal たんぱく質 9.7g 脂質 24.4g 炭水化物 23.0g	麦え 乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 593kcal 13.8g 25.0g 75.8g	◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み ミックスソテー 竹輪の五色きんび・明太ポテトサラダ エネルギー 379kca たんぱく質 13.8g たんぱく質 13.8g 炭水化物 26.5g	表 東 東 東 東 東 東 東 大 一 で飯セット 「622kcal 17.9g 23.5g 79.3g	◎パイナッ ★ごはん15 マーボなす 白菜と厚揚げ ブロッコリーの エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物	ブル(缶) 0g のとろみ煮 ッナマョ和え おかず 367kcal 8.8g	表落 乳麦 卵麦 <u>ご飯セット</u> 610kcal 12.9g 25.5g 80.1g	◎黄桃(缶) ★ごはん15 白身フライ じゃが等とほうれん 大根なます	75g 0g 心華のそぼろ煮 371kcal 11.9g 22.6g 29.9g	麦 麦 <u>ご飯セット</u> 614kcal 16.0g 23.2g 82.7g	◎みかん(缶) ★ごはん150(チキンピカタトマトソースキャベツソラスマカー エネルギー たんぱく質	y ス ス ス ス ス ス ス ス ス ス ス ス ス ス ス ス ス ス ス	卵麦 乳麦 乳麦 <u>卵乳麦</u> ご飯セット 625kcal 16.4g
9	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g えびカツ 法蓮草ソテーナスの炒り煮 インゲンとツナのマスタード和え おかず エネルギー 350kcal たんぱく質 9.7g 胎質 24.4g 炭水化物 23.0g ナトリウム 554ng	麦え 乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 593kcal 13.8g 25.0g	◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み ミックスソテー 竹輪の五色きんび・明太ポテトサラダ エネルギー 379kca たんぱく質 13.8g	表 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東	◎パイナッ ★ごはん15 マーボを掲げる ブロッコリーの エネルばく 脂質 ・ 佐水 物 ナトリウム	ブル(缶) 0g のとろみ煮 ツナマョ和え 367kcal 8.8g 24.9g	表落 実 表 変 変 変 を 12.9g 25.5g 80.1g 622mg	◎黄桃(缶) ★白り 大白り ではあった たいが寺とほうれた 大根な エんん質 水化物 ナトリウム	75g 0g 心草のそぼろ煮 おかず 371kcal 11.9g 22.6g	麦麦麦 <u>ご飯セット</u> 614kcal 16.0g 23.2g 82.7g 586mg	● みかん(缶) ★ はん1500 チ はん1500 チ キマトベックス キ マ マ で の スマー ボス 質 水で で で で で で で で で で で で で で で で で で) 75g g ス ス 大 一 ス煮込み ニサラダ おかず 382kcal 12.3g 23.6g	卵麦 乳麦 乳麦 <u>卵乳麦</u> ご飯セット 625kcal 16.4g 24.2g 82.3g 727mg
9	●黄桃(缶) 75g ★ごはん150g えびカツ 法蓮草ソテー ナスの炒り煮 インゲンとッナのマスタード和え エネルギー 350kcal たんぱく質 9.7g 脂質 24.4g 脱水化物 23.0g ナトリウム 554mg カリウム 439mg	麦え 乳麦 野乳 麦 ご飯セット 593kcal 13.8g 25.0g 75.8g 555mg 500mg	②みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み ミックスソウきんびら 明太ポテトサラダ おかす エネルギー 379kca たんぱく質 13.8g 近大化物 26.5g 炭大化りウム 741mg	表 乳 乳 乳 乳 乳 素 卵 ま が に 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	◎パイナッ ★ごはん15 マーボと厚揚げの ブロッコリーの エネルギー質 脂質 ボルリウム カリウム	ブル(缶) Og のとろみ煮 ソナマョ和え おかず 367kcal 8.8g 24.9g 27.3g 621mg 518mg	表落 実 表 変 変 変 を 12.9g 25.5g 80.1g 622mg	◎黄桃(缶) ★白り 大白り ではあった たいが寺とほうれた 大根な エんん質 水化物 ナトリウム	75g 0g 心華のそぼろ煮 371kcal 11.9g 22.6g 29.9g	麦麦麦麦 ご飯セット 614kcal 16.0g 23.2g 82.7g 586mg 561mg	● かん(150) か	y ス ス ス ス ス ス ス ス ス ス ス ス ス ス ス ス ス ス ス	卵麦 乳麦 野乳麦 ご飯セット 625kcal 16. 4g 24. 2g - 24. 2g - 727mg 635mg
9	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g えびカツ 法蓮草ソテーナスの炒り煮 インゲンとツナのマスタード和え おかず エネルギー 350kcal たんぱく質 9.7g 胎質 24.4g 炭水化物 23.0g ナトリウム 554ng	麦克 乳麦 野乳麦 ご飯セット 593kcal 13.8g 25.0g 75.8mg 500mg 213mg	◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み ミックスソテー 竹輪の五色きんびら 明太ポテトサラダ おかす エネルギー 379kca たんぱく質 13.8g 近次化物 26.5g 炭水化物 7417mg カリウム 417mg カリウム 153mg	表 乳 乳 乳 乳 乳 乳 乳 素 の の の の の の の の の の の の の	◎パイナッ ★ごはん15 マーボを厚揚げる ブロッコリーの、 エネルばく 上、大、人でであった。 「大、人でであった。」 「大、人でであった。」 「大、人でであった。」 「大、人でであった。」 「大、人でであった。」 「大、人でであった。」 「大、人でであった。」 「カリウム」 リウム リウム	ブル(缶) Og のとろみ煮 ハナマョ和え おかず 367kcal 8.8g 24.9g 27.3g 621mg 518mg 140mg	表落 実 表 変 変 変 を 12.9g 25.5g 80.1g 622mg	● 様(缶)★ はん15白 身 ご は フ ライ は で が 等 と ほ うれ 大 根 な ま すエ たんぱ て エ たんぱ 質 炭 水 化 物	75g Og 心草のモぼろ煮 371kcal 11.9g 22.6g 29.9g 585mg	麦麦麦麦 ご飯セット 614kcal 16.0g 23.2g 82.7g 586mg 561mg	● みかん(缶) ★ はん1500 チャストンリース キャマベッソース ミックス ギー質 上たん質、化物) 75g g オ ス 大 一 人 煮込み ニサラダ 382kcal 12.3g 23.6g 29.5g 726mg	卵麦 乳麦 乳麦 <u>卵乳麦</u> ご飯セット 625kcal 16.4g 24.2g 82.3g
9	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g えびカツ 法連草ソテーナスの炒り煮 インゲンとッナのマスタード和え おかず エネルギー 350kcal たんぽく質 9.7g 脂質 24.4g 炭水化物 23.0g ナトリウム 439mg カリウム 148mg 食塩相当量 1.4g	表え 乳麦 表 乳麦 上 13.8g 25.0g 75.8g 550mg 213mg 1.4g	◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み ミックスソテー 竹輪のカースクきんびら 明太ポテトサラダ エネルギー 379kca たんぱく質 13.8g	表 男 男 男 男 男 一 二 17.9g 23.5g 79.3g 74.2mg 21.8mg 1.9g	◎パイナン ★ごはボ厚場が マースを関する。 エネん質が ボリウン エネん質が ボリウム 当り であります。 ボリウム 当り でありる。 ボリウム 当り でありる。 はずり はずり はずり はずり はずり はずり はずり はずり	ブル(缶) Og のとろみ煮 カナマョ和え おかず 367kcal	表落 乳麦 卵麦 ご飯セット 610kcal - 12 9g - 25 5g - 80 1g - 622mg - 579mg - 205mg - 1.6g	● 様(缶)★白いた大白いた大力に大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力の大力	75g Og 小草のそぼろ煮 371kcal 11. 9g 22. 6g 29. 9g 5850mg 185mg 1. 5g	麦麦麦麦 ご飯セット 614kcal 16.0g 23.2g 82.7g 586mg 561mg 250mg 1.5g	● かん(150) ★チトキ野ミ エた脂炭 ボーリン エキマャ菜ッ ネん質 水トリン ルば 化リウム ボーリウム は当 サーリー 単位 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	75g g g ス ス ス ス ス カ カ 382kcal 12.3g 23.6g 29.5g 726mg 159mg 1.8g	卵麦 乳麦麦 乳麦麦 三飯セット 625kcal 16.4g 24.2g 82.3g 727mg 635mg 224mg
9	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g えびカツ 法蓮草ソテーナスの炒り煮 インゲンとツナのマスタード和え おかず エネルギー 350kcal たんぱく質 9.7g 脂質 24.4g 炭水化物 23.0g ナトリウム 554ng リン 148mg 食塩相当量 1.4g	表え 乳麦 麦 卵乳 麦 ご飯セット 593kcal -13.8g -25.0g 75.8g -555mg -500mg -213mg -1.4g 	◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み ミックスソテー 竹輪の五色きんびら 明太ポテトサラダ エネルギー 379kca たんぱく質 13.8g デスルで物 26.5g カトリウム 741mg カリン 153mg 食塩相当量 1.9g	表 乳麦 卵表 卵表 ・ ご飯セット ・ 622kcal ・ 17.9g ・ 23.5g ・ 79.3g ・ 79.3g ・ 742mg ・ 478mg ・ 218mg ・ 1.9g ・ ご飯セット	◎パイナッ ★ごはおります。 マースを見ます。 マースを見ます。 エネルばて、 エネルばて、 を変化でする。 エネルがです。 大カリン は、 カリンは相当量	ブル(缶) Og のとろみ煮 カナマョ和え おかず 367kcal	表落 乳麦 卵麦 ご飯セット 610kcal 12.9g 25.5g 80.1g 622mg 579mg 1.6g こ飯セット	● 黄桃(缶) ★白りたが芽とほうれた 大根 エネん質 化りつム エた脂 炭 水リウム リウム 当量	75g Og Og 小草のそぼろ煮 371kcal 11.9g 22.6g 29.9g 585mg 185mg 1.5g	麦 麦 麦 麦 麦 <u>16.0g</u> 23.2g 82.7g 586mg 250mg 1.5g	● かん(150) ★ まマトキ野ミ エた	75g g g k く ス煮込み ニサラダ おかず 382kcal 12.3g 23.6g 29.5g 726mg 159mg 1.8g	卵麦 乳麦 乳乳 <u>麦</u> ご飯セット 625kcal 16. 4g 24. 2g 82. 3g 727mg 635mg 224mg 1.8g
9	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g えびカツ 法蓮草ソテーナスの炒り煮 インゲンとツナのマスタード和え おかず エネルギー 350kcal たんぱく質 9.7g 脂質 24.4g 炭水化物 23.0g ナトリウム 554mg カリウム 148mg 食塩相当量 1.4g よかず エネルギー 969kcal	表え 乳麦 麦 卵乳 麦 ご飯セット 593kcal - 13.8g - 25.0g - 75.8g - 555mg - 500mg - 213mg - 1.4g - 二飯セット 1698kcal	◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み ミックスソテー 竹輪の五色きんびり 明太ポテトサラダ エネルギー 379kca たんぱく質 13.8g 脂質 22.9g 炭水化物 26.5g ナトリウム 741mg カリウム 417mg リシ 153mg よわかす エネルギー 975kca	表 男妻 卵表 卵表 ご飯セット 622kca 17.9g 23.5g 79.3g 742mg 478mg 218mg 1.9g 二飯セット	◎パイナッ ★ごはボ厚揚げで マーネと厚揚が化して たんぱで にが、変化が、 カリン を関係で カリン は相当 エネルギー エネルギー	プル(缶) Og のとろみ煮 カナマョ和え おかず 367kcal 8.8g 24.9g 27.3g 621mg 1.0g 1.0g	表落 乳麦 卵麦 ご飯セット 610kcal 12.9g 25.5g 80.1g 622mg 579mg 20.5mg 1.6g	● 様(缶)★白いた大白いた大力・シート大力・リンムエネルギーエネルギーエネルギー	75g Og Og 小草のそぼろ煮 371kcal 11.9g 22.6g 29.9g 585mg 500mg 1.5g おかず 992kcal	麦麦麦麦 ご飯セット 614kcal 16. 0g 23. 2g 82. 7g 586mg 561mg 250mg 1.5g ご飯セット 1721kcal	● かん(缶) かん(缶) ★ はん150 チトキマネック トイマ マネック	75g g g ス ス ス ラ ス ラ ス ラ ス ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ	卵麦 乳麦 乳麦 野乳麦 ご飯セット 625kcal 16. 4g 24. 2g 82. 3g 727mg 635mg 224mg 1.8g ご飯セット
9	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g えびカツ 法蓮草ソテーナスの炒り煮 インゲンとツナのマスタード和え おかず エネルギー 350kcal たんぱく質 9.7g 脂質 24.4g 炭水化物 23.0g ナトリウム 554mg カリウム 439mg リン 148mg リン 148mg リン 148mg エネルギー 969kcal たんぱく質 25.7g	表え 乳麦 麦卵乳麦 ご飯セット 593kcal 13.8g 25.0g 75.8g 555mg 500mg 213mg 1.4g ご飯セット 1698kcal 38.0g	◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み ミックスソテー 竹輪の五色きんびり 明太ポテトサラダ エネルギー 379kca たんぱく質 13.8g デトリウム 741mg カリウム 417mg カリウム 153mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 975kca たんぱく質 26.2g	表 乳表 卵乳表 卵乳表 卵乳表 一ご飯セット 「622kcal 17.9g 23.5g 79.3g 742mg 478mg 218mg 218mg 218mg 1.9g	◎パイナッ ★ごれば オートリン 大小 大小 大小 大小 大小 大小 大小 大	プル(缶) Og のとろみ煮 フナマョ和え おかず 367kcal 8.8g 24.9g 27.3g 621mg 518mg 140mg 1.6g おかず 966kcal 30.3g	表落 乳麦 卵麦 ご飯セット 610kcal 12.9g 25.5g 80.1g 622mg 579mg 205mg 205mg 1.6g 1.6g 1.6g 1.6g 1.6g 1.6g 1.2g 1.2g 1.2g 1.2g 1.2g 1.2g 1.2g 1.2	● ★白 たんぱく かんしょう かんぱく かんしょう かんぱん かんじゅ がきといる さんり かんり かんり かんり かんり かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく	75g Og Og 小草のそぼろ煮 371kcal 11. 9g 22. 6g 29. 9g 585mg 500mg 18.5mg 1. 5g おかず 992kcal 27. 3g	麦麦麦麦 ご飯セット 614kcal 16. 0g 23. 2g 82. 7g 586mg 561mg 250mg 1. 5g ご飯セット 1721kcal 39. 6g	● かん(150) チトマヤベのス ルばく 150 ボー 1 で 150 が	フリー フライ	卵麦 乳麦 乳乳麦 卵乳麦 ご飯セット 625kcal 16. 4g 24. 2g 82. 3g 727mg 635mg 224mg 224mg 21. 8g ご飯セット 1759kcal 39. 6g
9	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g えびカツ 法蓮草ソテー ナスの炒りる エネルギー 350kcal たんぱく質 9.7g 脂炭水化物 23.0g ナトリウム 554mg カリウム 439mg リン 148mg 食塩相当量 1.4g おかず エネルギー 969kcal たんぱく質 30g カリウム 439mg	表え 乳麦 麦卵乳麦 ご飯セット 593kcal 13.8g 25.0g 75.8g 555mg 500mg 213mg 1.4g 1698kcal 38.0g 61.7g	②みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み ミックススナー 竹輪の五色きんびが 明太ポテトサラダ エネルギー 379kca たんぱく質 13.8g 脂炭水化物 26.5g ナトリウム 741mg カリウム 417mg リン 153mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 975kca	表 乳表 卵表 卵表 卵表 一 ご飯セット 「 622kcal 17.9g 23.5g 742mg 478mg 218mg 1.9g 1.04kcal 38.5g 61.1g	◎パイナン ★ごれてはボーリーの マーネと厚揚の エネんで質化りつム ルばて、リウム カリン 塩本ルギー カリン はボーリーの エネルばく カリン も エネルばく カリン も エネルばく カリン も に に に に に に に に に に に に に	プル(缶) Og のとろみ煮 ソナマョ和え おかず 367kcal 8.8g 24.9g 27.3g 621mg 1.6g 1.6g おかず 966kcal 30.3g 56.2g	表落 乳麦 卵麦 ご飯セット 610kcal 12.9g 25.5g 80.1g 622mg 579mg 205mg 1.6g 1695kcal 42.6g 58.0g	● ★ 白 た か ま か よ か ま か ま か ま か ま か ま か ま か ま か ま	75g Og Og 小草のモぼろ煮 371kcal 11. 9g 22. 6g 29. 9g 585mg 500mg 185mg 1. 5g まかず 992kcal 27. 3g 61. 1g	麦麦麦麦 ご飯セット 614kcal 16.0g 23.2g 82.7g 586mg 561mg 250mg 1.5g ご飯セット	● ★ 5 150 150 150 150 150 150 150 150 150 1	75g g g k く え着込み ニサラダ 382kcal 12.3g 29.5g 726mg 574mg 1.8g 1030kcal 27.3g 62.8g	卵麦 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 625kcal 16. 4g 24. 2g 727mg 635mg 224mg 1. 8g こ飯セット 1759kcal
夕食	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g えびカツ 法蓮草ソテー ナスの炒りのオタード和え エネルギー 350kcal たんぱく質 9.7g 脂黄水化物 23.0g ナトリウム 554mg カリウム 439mg リン 148mg 食塩相当量 1.4g おかず エネルギー 969kcal たんぱく質 25.7g 脂質 25.7g 脂質 59.9g 炭水化物 82.8g	麦え 乳麦 野乳 表 ・ で飯セット 593kcal 13.8g 25.0g 555mg 500mg 213mg 1.4g で飯セット 1698kcal 38.0g 61.7g 241.2g	● みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み ミックスステー 竹輪の五色きんびが 明太ポテトサラダ エネルギー 379kca たんぱく質 13.8g 近大化物 26.5g 炭大化物 26.5g カリウム 417mg カリウム 417mg カリウム 975kca エネルギー 975kca	表 乳 果 果 果 果 果 果 果 果 果 果 果 果 果	◎パイナッ ★ごはなはでは、	プル(缶) Og のとろみ煮 ソナマョ和え おかず 367kcal 8.8g 27.3g 621mg 1.6g 1.6g おかず 966kcal 30.3g 56.2g 84.5g	表落 乳麦 卵麦 ご飯セット 610kcal 12.9g 25.5g 80.1g 622mg 579mg 205mg 1.6g ご飯セット	● ★白 たいがきとほうれん エ た脂炭ナカリ食 エ たん質 水化 リウム 出る イン はる ルポイン 中の はった 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	75g Og Og ル草のそぼろ煮 371kcal 11.9g 22.6g 585mg 500mg 185mg 1.5g 参かず 992kcal 27.3g 61.1g 81.5g	麦麦麦麦 ご飯セット 614kcal 16.0g 23.2g 82.7g 586mg 561mg 250mg 1.5g ご飯セット 1721kcal 39.6g 62.9g 239.9g	● ★ 5 150 150 150 150 150 150 150 150 150 1	フラス (大)	卵麦 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 625kcal 16. 4g 24. 2g 727mg 635mg 224mg 1. 8g こ飯セット 1759kcal 39. 6g 64. 6g 245. 1g
夕食	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g えびカツ 法連草ソテー ナスの炒り煮 インゲンとッナのマスタード和え おかず エネルギー 350kcal たんぱく質 9.7g 脂質 24.4g 炭水化物 23.0g カリウム 439mg カリウム 439mg リン 148mg 食塩相当量 1.4g エネルギー 969kcal たんぱく質 55.9g 炭水化物 82.8g ナトリウム 1863mg	表え 乳麦 麦卵乳麦 ご飯セット 593kcal 13.8g 25.0g 75.8g 555mg 500mg 213mg 1.4g 1698kcal 38.0g 61.7g	②みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み ミックスソウきんびら 明太ポテトサラダ エネルギー 379kca たんぱく質 13.8g 22.9g 炭水化物 26.5g カリウム 417mg カリウム 417mg カリウム 417mg 東塩相当量 1.9g エネルギー 975kca たんぱく質 26.2g 炭水化物 83.3g テトリウム 83.3g	表 乳 果 果 果 果 果 果 果 果 果 果 果 果 果	◎パイナン ★ごれてはボーリーの マーネと厚揚の エネんで質化りつム ルばて、リウム カリン 塩本ルギー カリン はボーリーの エネルばく カリン も エネルばく カリン も エネルばく カリン も に に に に に に に に に に に に に	プル(缶) Og のとろみ煮 ソナマョ和え おかず 367kcal 8.8g 24.9g 27.3g 621mg 1.6g 1.6g おかず 966kcal 30.3g 56.2g	表落 乳麦 卵麦 ご飯セット 610kcal 12.9g 25.5g 80.1g 622mg 579mg 205mg 1.6g ご飯セット	● ★白 にゃが寺とほうれよす エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 単 ギスの質 化・リウム 出 ギスの質 化・リウム 量 ・一質 ・物 ム	75g Og Og 小草のモぼろ煮 371kcal 11. 9g 22. 6g 29. 9g 585mg 500mg 185mg 1. 5g まかず 992kcal 27. 3g 61. 1g	麦麦麦麦 ご飯セット 614kcal 16.0g 23.2g 82.7g 586mg 561mg 250mg 1.5g ご飯セット 1721kcal 39.6g 62.9g 239.9g	● ★ 5 150 150 150 150 150 150 150 150 150 1	75g g g k く え着込み ニサラダ 382kcal 12.3g 29.5g 726mg 574mg 1.8g 1030kcal 27.3g 62.8g	卵麦 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 625kcal 16. 4g 24. 2g 727mg 635mg 224mg 1. 8g こ飯セット 1759kcal
夕食	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g えびカツ 法連草ソテー ナスの炒り煮 インゲンとッナのマスタード和え おかず エネルギー 350kcal たんぱく質 9.7g 脂質 23.0g 炭水化物 23.0g カリウム 439mg カリウム 439mg 食塩相当量 1.4g エネルギー 969kcal たんぱく質 25.7g たんぱく質 25.7g たんぱく質 25.7g 炭水化物 82.8g ナトリウム 1863mg カリウム 1439mg	表え 乳麦 実 卵乳麦 ご飯セット 593kcal 13.8g 25.0g 75.8mg 500mg 213mg 1.4g ご飯セット 1698kcal 38.0g 241.2g 1866mg 1622mg	◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み ミックスソテー 竹輪の五色きんびを 明太ポテトサラダ エネルギー 379kca たんぱく質 13.8g 22.9g 炭水化物 26.5g カリウム 417mg カリウム 417mg 東塩相当量 1.9g エネルギー 975kca たんぱく質 59.3g ボルサーク 59.3g 炭水化物 83.3g ナトリウム 1602mg カリウム 1166mg	表 乳表 卵表 卵表 卵表 卵表 の の の の の の の の の の の の の	● パイ かっと で かっと で が で かっと で が で が で が で が で が で が で が で が で が で	プル(缶) Og のとろみ煮 カナマョ和え おかず 367kcal 8.8g 24.9g 27.3g 621mg 518mg 140mg 1.6g おかず 966kcal 30.3g 364.5g 1907mg 1597mg	表落 乳麦 乳麦 卵麦 - 二飯セット 610kcal - 12. 9g - 25. 5g - 80. 1g - 622mg - 579mg - 205mg - 1. 6g - 二飯セット 1695kcal - 42. 6g - 58. 0g - 242. 9g - 1910mg - 1780mg	● ★白 たいが まから 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 Og Og 小草のモぼろ煮 371kcal 11. 9g 22. 6g 29. 9g 585mg 500mg 1. 5g まかず 992kcal 27. 3g 81. 5g 1957mg 1168mg	麦麦麦麦	● ★ チャー サップ かん(150) ★ チャー サップ かん(150) かん(15	フリー フラック フラック フラック フラック フラック フラック フラック フラック	卵麦 乳麦 乳乳乳麦 ご飯セット 625kcal 16. 4g 24. 2g 82. 3g 727mg 635mg 224mg 1. 8g ご飯セット 1759kcal 39. 6g 245. 1g 1861mg 1651mg
夕食	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g えびカツ 法連草ソテーナスの炒り煮 インゲンとッナのマスタード和え おかず エネルギー 350kcal たんぱく質 9.7g 脂質 24.4g 炭水化物 23.0g ナトリウム 439mg リン 148mg 食塩相当量 1.4g エネルギー 969kcal たんぱく質 25.7g 脂質 59.9g エネルギー 969kcal たんぱく質 59.9g 大たんぱく質 159.9g カリウム 1439mg カリウム 1439mg カリウム 1439mg	表え 乳麦 麦 卵乳麦 593kcal 13.8g 25.0g 75.8g 555mg 500mg 213mg 1.4g 二飯セット 1698kcal 38.0g 61.7g 241.2g 1866mg 1622mg 600mg	● みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み ミックスソテー 竹輪の五色きんびら 明太ポテトサラダ エネルギー 379kca たんぱく質 13.8g	表 乳表 卵表 卵表 卵表 卵表 卵表 卵表 卵表 17.9g 23.5g 79.3g 742mg 478mg 218mg 1.9g 104kcal 38.5g 61.1g 241.7g 1605mg 1349mg 543mg	◎パンプログライン 15 すん 15 すん 15 すん 15 すん 15 すん 15 すん 17 で 15 すん 17 で 18 で 18 で 19 で 19 で 19 で 19 で 19 で 19	プル(缶) Og のとろみ煮 ンナマョ和え おかず 367kcal	表落 乳麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 610kcal 12. 9g 25. 5g 80. 1g 622mg 205mg 1. 6g ご飯セット 1695kcal 42. 6g 58. 0g 242. 9g 1910mg 1780mg 585mg	● ★白 じゃが幸とほす エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 食 エ た 脂炭 トリウム 出 ポピットリウム 出 ポピットリウム 出 ポピットリウム 量 一質 アイ・カーリン は アイ・カー・ アイ・カー・カー・ アイ・カー・アイ・アイ・カー・ アイ・カー・ アイ・カー・アイ・カー・ アイ・カー・ アイ・カー・カー・カー・ アイ・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	75g Og Og 小草のそぼろ煮 371kcal 11. 9g 22. 6g 29. 9g 585mg 185mg 1. 5g 第3かず 992kcal 27. 3g 61. 1g 81. 5g 1957mg 1168mg 420mg	麦麦麦麦 麦麦麦 614kcal 16. 0g 23. 2g 82. 7g 5561mg 250mg 1. 5g ご飯セット 1721kcal 39. 6g 62. 9g 239. 9g 1960mg 1351mg 615mg	● ★チトキ野ミ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウ 相 ルばく 150 で 本ん質水トリン塩 本ん質水トリン塩 本ん質水トリンカ 出 ボー質 上た脂炭ナカリウ カー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファー・ファ	フラック (1) フ	卵麦 乳麦 乳乳 乳 乳 乳 乳 16. 4g 24. 2g 82. 3g 635mg 224mg 1. 8g ご飯セット 1759kcal 39. 6g 645. 1g 1861mg 1651mg 589mg
夕食	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g えびカツ 法連草ソテーナスの炒り煮 インゲンとツナのマスタード和え おかず エネルギー 350kcal たんぱく質 9.7g 近大化物 23.0g ナトリウム 439mg リン 148mg 食塩相当量 1.4g エネルギー 969kcal たんぱく質 25.7g 脂質 59.9g 炭水化物 82.8g エネルギー 969kcal たんぱく質 25.7g 脂質 59.9g 炭水化物 1863mg カリウム 1439mg カリウム 1439mg	表え 乳麦 麦 野乳 表 ご飯セット 593kcal -13.8g -25.0g -75.8g -550mg -213mg -1.4g 	● みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏のカレー駅煮込みではん150g 鶏のカレースクラー 竹軸のカースクきんびらり まったんぱく質 13.8g 正たんぱく質 13.8g 大トリウム 741mg カリンム 417mg 食塩相当量 1.9g 上たんぱく質 26.2g まかす エネルギー 975kca たんぱく質 26.2g 版大化物 83.3g 大トリウム 1166m カリウム 1166m カリウム 1166m カリウム 348mg 食塩相当量 4.0g	表 男妻 明妻 明妻 一	● オートリウ 相 ボマリン 相 ボマリン 相 ボマリン 相 ボマリン 相 ルば 化リウ 相 ボマル が カリン 塩 エ たん質 ル・リウ 相 ボマー を 関 版 水・リウ 出 ギ く りり 塩 カー 質 し カリン 相 ・	プル(缶) Og のとろみ煮 ンナマョ和え おかず 367kcal	表落 乳麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 610kcal 12.9g 25.5g 80.1g 622mg 205mg 1.6g ご飯セット 1695kcal 42.6g 58.0g 242.9g 1780mg 1780mg 585mg 4.8g	● ★白 じゃが幸とほます ギー質 水 化 リウム 出 が とします ボー 質 水 トリン 塩 ネん質 水 リウム 相 ルば パー・リン 相 ルば パー・リウム 出 デー 質 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	75g Og Og 小草のモぼろ煮 371kcal 11. 9g 22. 6g 29. 9g 585mg 1.5g 500mg 1.5g 992kcal 27. 3g 61. 1g 81. 5g 1168mg 420mg 5. 0g	麦麦麦麦	● ★チトキ野ミ エた脂炭 ナカリ食 エた脂炭 ナカリ ない はントベのス ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウム 当 エた脂炭 トリン塩 ネん質 水トリン 相 カリン 4 は 1 に 物 ウム 当	フリー	卵麦 乳麦 乳麦 乳乳 16.4g 24.2g 82.3g 72/mg 635mg 224mg 1.8g 224mg 1.8g 39.6g 64.6g 245.1g 1861mg 1651mg 589mg 4.7g
夕食合計	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g えびカツ 法蓮草ソテーナスの炒り煮 インゲンとツナのマスタード和え おかず エネルギー 350kcal たんぱく質 9.7g 脂質 24.4g 炭水化物 23.0g ナトリウム 554mg リン 148mg 食塩相当量 1.4g エネルギー 969kcal たんぱく質 25.7g 脂質 59.9g 炭水化物 82.8g ナトリウム 1863mg カリウム 1439mg カリウム 1439mg ウン 405mg 食塩相当量 4.7g エネルギー 1033kcal	表え 乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 593kcal 13.8g 25.0g 75.8g 555mg 500mg 213mg 1.4g 261.7g 241.2g 1866mg 1622mg 600mg 4.7g	● みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏のカレー照素込み ミックスソテー 竹輪のカクスクきものが 明太ポテトサラダ エネルギー 379kca たんぱく質 13.8g 脂質 22.9g 炭水化物 26.5g ナトリウム 417mg リンム 153mg まかす エネルギー 975kca たんぱく質 26.2g エネルギー 975kca たんぱく質 59.3g 炭水化物 83.3g ナトリウム 1602mg カリウム 1160mg カリウム 1160mg カリウム 348mg 食塩相当量 4.0g エネルギー 1023kca	表 男妻 卵泉麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 一	● 15 中 16 中 17 中 18	プル(缶) Og のとろみ煮 アナマョ和え おかず 367kcal 8.8g 24.9g 27.3g 621mg 1.6g 1.6g おかず 966kcal 30.3g 56.2g 84.5g 1907mg 1597mg 1597mg 4.8g 1029kcal	表落 乳麦 乳麦 乳麦 卵麦 - 二酸セット 610kcal - 12.9g - 25.5g - 80.1g - 622mg - 7205mg - 1.6g - 205mg - 1.6g - 205mg - 1.6g - 242.9g - 242.9g - 1910mg - 1780mg - 1780mg - 4.8g - 1758kcal	● ★白 じゃが幸とほます ギー質 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ を エ で がったい カリウム コーダ エ で かったい カリウム コーダ エ で かったい カリウム コーダ エ で かったい カリウム コープ エ で かったい カリカー コーグ カリカー コープ コープ コープ コープ コープ コープ コープ コープ コープ コー	75g Og Og 小草のそぼろ煮 371kcal 11.9g 22.6g 29.9g 585mg 185mg 1.5g 371kcal 11.9g 185mg 185mg 1.5g 185mg 1.5g 195mg 115mg 116mg 420mg 5.0g	麦麦麦麦	● チトキ野ミ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭 ナカリ食 エた脂炭 ナカリ	フリー フラック フラック フラック フラック フラック フラック フラック フラック	卵麦 乳麦 乳麦 野乳麦 ご飯セット 625kcal 16. 4g 24. 2g 82. 3g 727mg 635mg 224mg 1,759kcal 39. 6g 64. 6g 245. 1g 1861mg 1651mg 1651mg 1897kcal
夕食	●黄桃(缶) 75g ★ごはん150g えびカツ 法蓮草ソテー ナスの炒りのオタード和え エネルギー 350kcal たんぱく質 9.7g 脂質 24.4g 炭ナトリウム 554mg カリウム 439mg リン 148mg 食塩相当量 1.4g おかず エネルギー 969kcal たんぱく質 25.7g 脂質 59.9g 炭水化物 82.8g ナトリウム 1863mg カリウム 1439mg リン 1439mg ウム 1439mg ウム 17g エネルギー 1033kcal	表え 乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 593kcal 13.8g 25.0g 75.8g 555mg 500mg 213mg 1.4g 241.2g 1866mg 1622mg 600mg 4.7g 1762kcal 38.4g	● みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏のカレー照素込み ミックスソテー 竹輪のカクスクきものが 明太ポテトサラダ エネルギー 379kca たんぱく質 13.8g 脂質 22.9g 炭水化物 26.5g ナトリウム 417ng カリウム 153ng 食塩相当量 1.9g エネルギー 975kca たんぱく質 26.2g 脂質 59.3g 炭水化物 83.3g ナトリウム 1160m リンム 1160m リンム 348ng 食塩相当量 4.0g エネルギー 1023kca たんぱく質 26.6g	表 乳表 卵表 卵表 卵表 卵表 卵表 ・ ご飯セット ・ 622kcal ・ 17.9g ・ 23.5g ・ 742mg ・ 478mg ・ 1.9g ・ 1.04kcal ・ 38.5g ・ 61.1g ・ 241.7g ・ 1605mg ・ 1349mg ・ 543mg ・ 4.1g ・ 1752kcal ・ 38.9g	● ★ では、	プル(缶) Og のとろみ煮 カナマョ和え おかず 367kcal 8.8g 27.3g 621mg 1.6g 518mg 1.6g おかず 966kcal 30.3g 56.2g 84.5g 1907mg 1597mg 390mg 1029kcal 30.6g	表落 乳麦 卵麦 ご飯セット 610kcal 12.9g 25.5g 80.1g 622mg 579mg 1.6g 205mg 1.6g 205mg 1.6g 242.9g 1910mg 1780mg 585mg 4.8g 1758kcal 42.9g	●★白 にゃがきな ルば かん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 オん質水トリン塩 オん質水トリン 相 ルば 化リウム 相 ルばく 物 ムーボー かん 重 ボー質 ボーラー サービー かん サーブ	### 15g 75g	麦麦麦麦	● チトキ野ミ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭 ナカリ食 エた脂炭 トリン塩 ネん質水トリン塩 イリウム 当ギく 物 ムールば 化リウム 当ギく カリ食 エー質 エカルば イン・マネル サカム コープ ロール は 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	フラス (大)	卵麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 625kcal 16. 4g 24. 2g 82. 3g 727mg 635mg 224mg 1. 8g ご飯セット 1759kcal 39. 6g 64. 6g 245. 1g 1861mg 1651mg 589mg 4. 7g 1807kcal
夕食	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g えびカツ 法連草ソテー ナスの炒りのオタード和え エネルギー 350kcal たんぱく質 9.7g 脂質水化物 24.4g カリウム 439mg カリウム 439mg カリウム 148mg 食塩相当量 1.4g エネルギー 969kcal たんぱく質 25.7g 脂質 25.7g 脂質 59.9g 炭水化物 82.8g ナトリウム 1863mg カリウム 1439mg ウン 1439mg ウン 405mg カリウム 1439mg ウン 405mg カリウム 126.1g 脂質 60.0g	麦克 乳麦 麦 卵乳麦 593kcal 13.8g 25.0g 555mg 500mg 213mg 1.4g 508tyl 1698kcal 38.0g 61.7g 241.2g 1866mg 1622mg 600mg 4.7g 1762kcal 38.4g 61.8g	● みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み ミッカクス 五色きんびら 明太ポテトサラダ エネルギー 379kca たんぱく質 13.8g デートリウム 7417mg カリウム 417mg カリウム 417mg カリウム 975kca たんぱく質 59.3g 炭水化物 83.3g ナトリウム 1166mg カリウム 1166mg カリウム 348mg 食塩和当量 4.0g カリウム 1166mg カリウム 1166mg カリウム 123kci	表 乳表 卵表 卵表 卵表 卵表 卵表 17.9g 23.5g 742mg 478mg 218mg 1.9g 1704kcal 1704kcal 1704kcal 18.5g 61.1g 241.7g 1605mg 1349mg 543mg 4.1g 11752kcal 38.9g 61.2g	● 15 では、 15 で	プル(缶) Og のとろみ煮 メナマョ和え 367kcal 8.8g 24.9g 518mg 140mg 1.6g おかず 966kcal 30.3g 56.2g 84.5g 1907mg 1597mg 390mg 4.8g 1029kcal 30.6g 56.3g	表落 乳麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 610kcal 12.9g 25.5g 622mg 579mg 205mg 1.6g 205mg 1.6g 242.9g 1910mg 1780mg 585mg 4.8g 1758kcal 42.9g 58.1g	◎★白 じゃがきな エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 単 ギーグ 地域・ボーツウ 出り ボーク サーク サーク サーク サーク サーク サーク サーク サーク サーク サ	75g Og Og	麦麦麦麦麦	●★チトキ野ミ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭・カリウム はントベのス ルば 化リウム 相 ルポイン・ベッス ルば 化リウム 相 ルポイン・ベッス ギス 物 ムーリーカー	フリー	卵麦 乳麦 卵麦 野乳麦 ご飯セット 625kcal 16. 4g 24. 2g 82. 3g 727mg 635mg 224mg 1. 8g ご飯セット 1759kcal 39. 6g 64. 6g 245.1g 1861mg 1651mg 589mg 4. 7g
夕食	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g えびカツ 法連マソテー ナスの炒りり煮タード和え おかず エネルギー 350kcal たんぱく質 9.7g 温4.4g 炭水化物 23.0g カリウム 439mg カリウム 554mg カリウム 148mg 食塩相当量 1.4g エネルギー 969kcal たんぱく質 59.9g 炭水化物 82.8g ナトリウム 1863mg カリウム 1439mg カリウム 1439mg カリウム 1033kcal	麦克 乳麦 麦 卵乳麦 593kcal 13.8g 25.0g 75.55mg 500mg 213mg 1.4g 506 tyl 1698kcal 38.0g 61.7g 241.2g 1866mg 1622mg 600mg 4.7g 1762kcal 38.4g 61.8g 256.7g	◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏のカレーに、	表 乳表 卵表 卵表 卵表 卵表 の の の の の の の の の の の の の	● ★ では、	プル(缶) Og のとろみ煮 ソナマヨ和え おかず 367kcal 8.8g 24.9g 518mg 140mg 1.6g おかず 966kcal 30.3g 1597mg 1597mg 390mg 4.8g 1029kcal 30.6g 56.3g 99.7g	表落 乳麦 乳麦 卵麦 100kcal 12.9g 25.5g 80.1g 622mg 579mg 205mg 1.6g 205mg 1.6g 205mg 1.80 205mg 1.80 205mg 1.80 242.9g 1910mg 1780mg 585mg 4.8g 1758kcal 42.9g 58.1g 258.1g	●★白じゃ大 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を脂炭水・リウム 当 ギ(く 物)ム 量一質 物ム 量一質 物	75g Og Og Og	麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦	●★チトキ野ミ エた脂炭ナカリ食 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 エた脂炭ナカリウ塩ネん質水トリン塩ネん質水トリウ 相ルば ヤウム 当ギく 物ム・バックム 当年 質 化物 は で いっぱん で いっぱん ちゅうしょう かんしょう かんしょう かんしょう アイ・カー で は かんしょう かんしょう かんしょう かん かんしょう かんしょう かんしょう かんしょう かんしょう は かんしょう かんしょう かんしょう かんしょう は かんしょう かんしょう かんしょう かんしょう は かんしょう かんしょう は かんしょう はんしょう はんしょく はんしょう はんしょう はんしょう はんしょく はんしょく はんしょう はんしょく はんしんしょく はんしんしんしょく はんしんしょく はんしんしんしんしんしんしん はんしんしんしんしんしんしんしんしんしんしんしん	フラス (1) フラス	卵麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳素 16.4g 24.2g 32.3g 727mg 635mg 224mg 1.8g 20.20 1.8g 245.1g 1861mg 1651mg 589mg 4.7g 1807kcal 40.0g 64.7g 256.6g
夕食 合計 合計 合計 (間	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g えびカツ 法連マソテーナスの炒り者 エネルギー 350kcal たんぱく質 9.7g 脂質 24.4g 炭水化物 25.4g カリウム 439mg カリウム 449mg カリン 148mg 食塩相当量 1.4g エネルギー 969kcal たんぱく質 25.7g 脂炭水化物 82.8g ナトリウム 1863mg カリウム 1439mg カリウム 1439mg カリウム 1033kcal たんぱく質 26.1g エネルギー 1033kcal	表え 乳麦 麦 卵乳麦 593kcal 13.8g 25.0g 75.8g 555mg 550mg 213mg 1.4g 213mg 1.4g 241.2g 1866mg 1622mg 600mg 4.7g 1762kcal 38.4g 61.8g 256.7g 1869mg	● みかん(缶) 75g ★ ごはん150g 鶏のカレーにはん150g 鶏のカレフテー 竹明太ポテトサラダ エネルギー 379kca たんぱく質 13.8g	表 乳表 卵表 卵表 卵表 卵表 卵表 卵表 の の の の の の の の の の の の の	◎★マ白ブ エネん質がよりの サン15 すげの アンドラー アンド・アンド アンド・アンド・アンド・アンド・アンド・アンド・アンド・アンド・アンド・アンド・	プル(缶) Og のとろみ煮 カンすマヨ和え おかず 367kcal 8.8g 24.9g 518mg 140mg 1.6g おかず 966kcal 30.3g 1597mg 1597mg 390mg 4.8g 1029kcal 30.6g 56.3g 99.7g 1908mg	表落 乳麦 乳麦 卵麦 12.9g 25.5g 80.1g 579mg 205mg 1.6g 205mg 1.6g 205mg 1.8g 205mg 1.8g 205mg 1.8g 205mg 1.8g 205mg 1.8g 205mg 1.8g 242.9g 1910mg 1780mg 585mg 4.8g 1758kcal 42.8g 42.8g 58.1g 258.1g 1911mg	◎★白 C t t t t t t t t t t t t t t t t t t	75g Og Og Og ***** **** **** **** ** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** ** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** ** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** ** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** ** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** ** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** ** *** *** *	麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦克	●★チトキ野ミ エた脂炭ナカリ食 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 オん質水トリン塩 イン・ベック 一質 エた脂炭ナカリウ塩 サービ 物 ムーリー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	フリー	卵麦 乳麦 乳麦 乳 表 乳 表 乳 変 16. 4g 24. 2g 82. 3g 727mg 635mg 224mg 1. 8g ご飯セット 1759kcal 39. 6g 245. 1g 1861mg 1651mg 589mg 4. 7g 1807kcal 40. 0g 64. 7g 256. 6g 1864mg
夕食	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g えびカツ 法連マソテーナスの炒り者 エネルギー 350kcal たんぱく質 9.7g 脂質 24.4g 炭水化物 23.0g ナトリウム 439mg リン 148mg 食塩相当量 1.4g エネルギー 969kcal たんぱく質 25.7g 脂質 59.9g 大・しウム 1863mg カリウム 1439mg カリウム 1439mg カリウム 1439mg カリウム 1863mg カリウム 1863mg カリウム 1863mg カリウム 1863mg カリウム 1863mg カリウム 1863mg カリウム 1439mg	表え 乳麦 麦 卵乳麦 593kcal 13.8g 25.0g 75.8g 555mg 550mg 213mg 1.4g 213mg 1.4g 241.2g 1866mg 1622mg 600mg 4.7g 1762kcal 38.4g 61.8g 256.7g 1869mg 1682mg	● みかん(缶) 75g ★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み ミックスソテー 竹軸スポテトサラダ エネルギー 379kca たんぱく質 13.8g	表 乳表 卵乳表 卵乳表 卵乳表 卵乳表 卵乳表 卵乳素 17.9g 23.5g 79.3g 478mg 218mg 1.9g 1704kcal 38.5g 61.1g 61.1g 1605mg 1349mg 543mg 4.1g 1752kcal 38.9g 61.2g 253.2g 1608mg 1405mg	◎★マ白ブ エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリカ 当ギく 物ウム 当年で、物ウム 当年で、 15 すがり 15 すがり 15 すがり 16 エカリカ 17 もの 17 もの 18 できます。 18 でき	プル(缶) Og のとろみ煮 ンナマョ和え おかず 367kcal	表落 乳麦 乳麦 卵麦 - 二飯セット 610kcal - 12. 9g - 25. 5g - 80. 1g - 622mg - 205mg - 1. 6g - 二飯セット 1695kcal - 42. 6g - 58. 0g - 242. 9g - 1910mg - 1780mg - 585mg - 4. 8g - 1758kcal - 42. 9g - 1911mg - 258. 1g - 1911mg - 1837mg	◎★白 に大 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリウム サーダ から サーダ から 単一質 から	75g Og Og Og ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** *	麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦克	●★チトキ野ミ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エ た脂炭ナカリ食エ た脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エ た脂炭ナカリ食エ た脂炭ナカリウ 相 ルば (物ウム・ツーツーカー 一質 (地)ウム 当ギく 物ウム サウム サウム サウム サウム サウム サウム サウム サウム サウム サ	フリー	卵麦 乳麦 乳・ショ 16. 4g 24. 2g 82. 3g 635mg 224mg 1. 8g ご飯セット 1759kcal 39. 6g 64. 6g 64. 5g 1861mg 1651mg 1651mg 589mg 4. 7g 1807kcal 40. 0g 64. 7g 256. 6g 1864mg 1707mg
夕食	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g えびカツ 法連マソテーナスの炒り者 エネルギー 350kcal たんぱく質 9.7g 脂質 24.4g 炭水化物 25.4g カリウム 439mg カリウム 449mg カリン 148mg 食塩相当量 1.4g エネルギー 969kcal たんぱく質 25.7g 脂炭水化物 82.8g ナトリウム 1863mg カリウム 1439mg カリウム 1439mg カリウム 1033kcal たんぱく質 26.1g エネルギー 1033kcal	表え 乳麦 妻 別乳 表 593kcal 13 8g 25 0g 75 8g 555mg 213mg 1. 4g 500mg 213mg 1. 4g 506 tyl 1698kcal 38 0g 61 7g 241 2g 1866mg 1622mg 600mg 4. 7g 1762kcal 38. 4g 61 8g 256 7g 1869mg 1682mg 1682mg 1682mg 607mg	● みかん(缶) 75g ★ ごはん150g 鶏のカレーにはん150g 鶏のカレフテー 竹明太ポテトサラダ エネルギー 379kca たんぱく質 13.8g	表 男妻 卵表 卵泉表 卵乳表 卵乳表 卵乳表 卵乳表 17.9g 23.5g 79.3g 742ng 478mg 218mg 1.9g 1704kcal 38.5g 61.1g 241.7g 1605mg 1349mg 543mg 4.1g 1752kcal 38.9g 61.2g 253.2g 1608mg 1405mg 1405mg	◎★マ白ブ エネん質がよりの サン15 すげの アンドラー アンド・アンド アンド・アンド・アンド・アンド・アンド・アンド・アンド・アンド・アンド・アンド・	プル(缶) Og のとろみ煮 カンすマヨ和え おかず 367kcal 8.8g 24.9g 518mg 140mg 1.6g おかず 966kcal 30.3g 1597mg 1597mg 390mg 4.8g 1029kcal 30.6g 56.3g 99.7g 1908mg	表落 乳麦 乳麦 卵麦 12.9g 25.5g 80.1g 622mg 205mg 1.6g 205mg 1.6g 242.9g 58.0g 242.9g 1780mg 1780mg 585mg 4.8g 1758kcal 42.9g 58.1g 258.1g 1911mg 1837mg 588mg	◎★白 C t t t t t t t t t t t t t t t t t t	75g Og Og Og ***** **** **** **** ** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** ** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** ** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** ** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** ** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** ** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** ** *** *** *	麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦克	●★チトキ野ミ エた脂炭ナカリ食 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 オん質水トリン塩 イン・ベック 一質 エた脂炭ナカリウ塩 サービ 物 ムーリー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	フリー	卵麦 乳麦 乳麦 乳 表 乳 表 乳 変 16. 4g 24. 2g 82. 3g 727mg 635mg 224mg 1. 8g ご飯セット 1759kcal 39. 6g 245. 1g 1861mg 1651mg 589mg 4. 7g 1807kcal 40. 0g 64. 7g 256. 6g 1864mg

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。

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

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

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

お食事の作り方



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

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま 開封して盛付けます。





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

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



週間献立表(たんぱく60g管理食)

	コープいしかも					2 E 20 E (-k)								
	3月28日	<u>月)</u>	3月	29日(少	<u>()</u>	3月	30日(水	<u>()</u>	3月	31日(オ	₹)	4月1日(金	:)	
	品名	アレルゲン			アレルゲン	品		アレルゲン	_		アレルゲン		アレルゲン	
		7 0107 2			アレルケン			テレルケン			アレルケン		アレルケン	
	★ごはん180g	_ _, _	★ごはん18		40 41	★ごはん18	0g	l <u> </u>	★ごはん18	Ug	40	★ごはん180g	l <u> </u>	
	鶏肉と厚揚げの煮		スクランブ	リルエック	- 判判	白菜とがん			千草焼き		卵	鶏肉とジャガ芋の揚煮		
	大根と蕗の出汁煮	麦	里芋のかに			れんこんと竹の			五色煮豆		卵麦	きんぴら	麦	
	レインボー春雨	卵麦	蒸し鶏の醤油	マヨネーズ	卵麦	菜の花としらす	「のおひたし	麦	大根のマヨネ	トーズ和え	卵乳麦	菜の花ときのこの酢味噌和え		
									1	- · · · · ·				
朝	おかっ			おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		ご飯セット	
食			エネルギー			エネルギー	155kcal	445kcal	エネルギー	195kcal	485kca1	エネルギー 236kcal たんぱく質 9.3g 脂質 10.4g 炭水化物 27.5g ナトリウム 647mg カリウム 568mg リン 149mg 食塩相当量 1.6g		
	たんぱく質 7.4g	12. 3g	たんぱく質		11.5g	たんぱく質		13.9g	たんぱく質	9. 2g	14.1g	たんぱく質 9.3g	14. 2g	
	脂質 16.4	17. 1g	脂質	16. 2g	16.9g	脂質	6. 0g	6.7g	脂質 炭水化物	11.1g	11.8g	脂質 10.4g	11. 1g	
	炭水化物 18.4	81.3g	炭水化物	13. 1g	76. 0g	炭水化物	17. 5g	80.4g	炭水化物	15. 5g	78.4g	炭水化物 27.5g	90.4g	
	ナトリウム 540m	541mg	ナトリウム カリウム	389mg	390mg	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	541mg	542mg	ナトリウム 647mg	648mg	
	カリウム 383m	455mg	<u> カリウム_</u>	261mg		カリウム	426mg	498mg	カリウム	486mg	558mg	カリウム 568mg	640mg	
	リン 107m		リン	79mg		リン	165mg		リン	136mg	213mg	リン 149mg	226mg	
	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量		1. 0g	食塩相当量		1.8g	食塩相当量		1.4g		1.6g	
	★ごはん180g	.	★ごはん18			 ★ごはん18			★ ごはん18	0g		★ごはん180g		
	豚肉とキャベツの塩おか	1	鶏肉とれんこ	んの照り煮	麦	ほっけ塩焼			肉丼の具		麦	さわら南蛮焼	麦	
	竹輪のごま炒め 麦		キヌサヤ	10.34		人参のレモ	ン煮	乳麦	白菜と厚揚げの	中華そぼろ煮	乳麦落	スナップえんどう	l	
	青菜のわさび和え	卵麦	かぼちゃの		麦	鶏肉の青じ			野菜のバジル	チーズ焼き	乳	油揚げの玉子とじ	卵麦	
			切干と人参の	のハリハリ	麦	スパゲティ	サラダ	卵乳麦				ポテトマサラダ	卵乳麦	
	,		_						1				<u> </u>	
昼	おかっ			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 330kc	1 620kcal	エネルギー	274kcal	564kcal	エネルギー	357kcal	64/kcal	エネルギー	303kcal	593kca1	エネルギー 301kcal	591kcal	
	たんぱく質 16.9		たんぱく質	13.7g	18.6g	たんぱく質		21.9g	たんぱく質	15. 0g	19.9g	たんぱく質 15.8g	20.7g	
	脂質 22.0	22. 7g	脂質	12. 2g	12.9g	脂質	20.7g	21. 4g	脂質	16.0g	16. 7g	脂質 17.2g	17. 9g	
	炭水化物 16.3	79. 2g	炭水化物	25. 6g		炭水化物	23. 8g		炭水化物	25. 0g	87.9g	炭水化物 19.3g	82. 2g	
	ナトリウム 767m		ナトリウム	562mg		ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム 725mg	726mg	
	カリウム 560m		カリウム	547mg	619mg	カリウム	483mg	555mg	カリウム	711mg	783mg	カリウム 536mg	608mg	
	リン 187m		リン	185mg	262mg	リン	220mg		リン	202mg	279mg	リン 224mg	301mg	
			1삼면재쓰루	1.4g	1.4g	IYP和파류			1谷性和当帝					
88.4	食塩相当量 2.0g	2. 0g	食塩相当量	. 1.7g . ディノケン		食塩相当量		1.7g	食塩相当量		2. 0g	食塩相当量 1.8g	1.8g	
間食	[◎黄桃(缶)150g	1 2.0g	◎パイナッ	ブル(缶)		◎みかん({	[-]) 150g	1.7g	◎黄桃(缶)	150g	1 2.0g	◎みかん(缶)150g	1. 0g	
間食	(◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g	1	◎パイナッ ★ごはん18	ブル(缶) 30g	150g	◎みかん(1 ★ごはん18	[;)150g 0g		◎黄桃(缶) ★ごはん18	150g 0g		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g		
間食	図 ● 黄桃(缶) 150g ★ごはん180g えび団子の炊き合	世 卵麦え	◎パイナッ ★ごはん18 揚げ豆腐の	プル(缶) 30g)挽肉あん	150g 乳麦	◎みかん(1 ★ごはん18 照焼チキン	급) 150g 0g	麦	◎黄桃(缶) ★ごはん18 赤魚のおろ	150g 0g し煮	麦	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g ポークジンジャー	麦	
間食	(回黄桃(缶)150g ★ごはん180g えび団子の炊き合 さつま芋のコンソメ	せ 卵麦え 煮 乳麦	◎パイナッ ★ごはん18 揚げ豆腐の チンジャオ	プル(缶) 30g)挽肉あん ロース	150g 乳麦 卵麦	◎みかん(f ★ごはん18 照焼チキン オクラのペペ	后) 150g 0g ロンチーノ	麦	◎黄桃(缶) ★ごはん18 赤魚のおろ 鶏肉と春雨	150g 0g し煮 の中華煮	麦麦	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g ポークジンジャー 揚茄子と玉ねぎの煮物	麦麦	
間食	図 ● 黄桃(缶) 150g ★ごはん180g えび団子の炊き合	せ 卵麦え 煮 乳麦	◎パイナッ ★ごはん18 揚げ豆腐の	プル(缶) 30g)挽肉あん ロース	150g 乳麦 卵麦	◎みかん(行 ★ごはん18 照焼チキン オクラのペペ カリフラワ-	E) 150g 0g ロンチーノ -の塩炒め	麦乳麦	◎黄桃(缶) ★ごはん18 赤魚のおろ	150g 0g し煮 の中華煮	麦麦	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g ポークジンジャー	麦麦麦	
間食	(回黄桃(缶)150g ★ごはん180g えび団子の炊き合 さつま芋のコンソメ	せ 卵麦え 煮 乳麦	◎パイナッ ★ごはん18 揚げ豆腐の チンジャオ	プル(缶) 30g)挽肉あん ロース	150g 乳麦 卵麦	◎みかん(f ★ごはん18 照焼チキン オクラのペペ	E) 150g 0g ロンチーノ -の塩炒め	麦	◎黄桃(缶) ★ごはん18 赤魚のおろ 鶏肉と春雨	150g 0g し煮 の中華煮	麦麦	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g ポークジンジャー 揚茄子と玉ねぎの煮物	麦麦麦	
	図黄桃(缶)150g ★ごはん180g えび団子の炊き合 さつま芋のコンソメ 鶏肉とオクラの中華	せ 卵麦え 煮 乳麦 虱 麦	◎パイナッ ★ごはん18 揚げ豆腐の チンジャオ	プル(缶) 80g)挽肉あん ロース マスタード和え	150g 乳麦 卵麦 卵乳麦	◎みかん(行 ★ごはん18 照焼チキン オクラのペペ カリフラワ-	日) 150g 0g ロンチーノ ーの塩炒め ラダ	麦 乳麦 卵乳麦	◎黄桃(缶) ★ごはん18 赤魚のおろ 鶏肉と春雨	150g 0g し煮 の中華煮 コンの和え物	麦 麦 卵乳麦	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g ポークジンジャー 揚茄子と玉ねぎの煮物 素し鶏と小松菜のごま和え	麦麦麦麦	
g	②黄桃(缶)150g ★ごはん180g えび団子の炊き合 さつま芋のコンソメ 鶏肉とオクラの中華	せ 卵麦え 煮 乳麦 虱 麦	◎パイナッ ★ごはん18 揚げ豆腐の チンジャオ ィンゲンとッナの	プル(缶) 30g - 挽肉あん - ロース マスタード和え	150g 乳麦 卵麦 卵乳麦 ポスカラ	◎みかん(f ★ごはん18 照焼チキン オクラのペペ カリフラワ- マリーネサ	日) 150g 0g ロンチーノ - の塩炒め ラダ おかず	麦 乳麦 卵乳麦 ご飯セット	◎黄桃(缶) ★ごはん18 赤魚のおろ 鶏肉と春雨 キャベッとベー	150g 0g し煮 の中華煮 コンの和え物	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g ポークジンジャー 揚茄子と玉ねぎの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦麦麦	
	②黄桃(缶)150g ★ごはん180g えび団子の炊き合 さつま芋のコンソメ 鶏肉とオクラの中華 おかっ	せ 卵麦え 煮 乳麦 虱 麦 <u>ご飯セット</u> I 547kcal	◎パイナッ ★ごはん18 揚げ豆腐の チンジャオ ィンゲンとッナの	プル(缶) 30g り挽肉あん ロース マスタード和え おかず 308kcal	150g 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ・ご飯セット 598kcal	◎みかん(f ★ごはん18 照焼チキン オクラのペペ カリフラワ- マリーネサ	日) 150g 0g ロンチーノ 一の塩炒め ラダ おかず 283kcal	麦 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 573kcal	◎黄桃(缶) ★ごはん18 赤魚のおろ 鶏肉と春雨 キャベッとベー	150g 0g し煮 の中華煮 コンの和え物 おかず 315kcal	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 605kcal	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g ボークジンジャー 揚茄子と玉ねぎの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦 麦 麦 ご飯セット 560kcal	
g	② 黄桃(缶) 150g ★ごはん180g えび団子の炊き合 さつま芋のコンソメ 鶏肉とオクラの中華 おか エネルギー 257kc たんぱく質 14.4	せ 卵麦え 乳麦 乳麦 ご飯セット .1 547kca1	◎パイナッ ★ごはん18 揚げ豆ゃオ インゲンとッナの エネルばく たんぱく	ブル(缶) 80g 挽肉あん ロース マスタード和え おかず 308kcal 18.8g	150g 乳麦 卵麦 卵乳麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	◎みかん(を ★ごはん18 照焼チキン オクラのペペ カリフラワー マリーネサ エネルギー たんぱく	日) 150g 0g ロンチーノ ーの塩炒め ラダ おかず 283kcal 16, 4g	表 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 573kcal 21.3g	◎黄桃(缶) ★ごはん18 赤魚のお春 鶏肉と本 キャベッとベー エネルギく たんぱく	150g 0g し煮 の中華煮 コンの和え物 おかず 315kcal 16.4g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 605kcal 21.3g	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g ボークジンジャー 揚茄子と玉ねぎの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦 麦 麦 ご飯セット 560kcal 18.6g	
g	●	世 卵麦え 乳麦 麦 ご飯セット ロ 547kcal 1 19 3g 10 1g	◎パイナッ ★ごはん18 揚げ立ジャオ インゲンとッナの エネルギー質 脂質	ブル(缶) 80g 挽肉あん ロース マスタード和え おかず 308kcal 18.8g 19.4g	150g 乳麦 卵麦 卵乳麦 ・ご飯セット 598kcal 23.7g 20.1g	◎みかん(を ★照焼チャンペート を	日) 150g 0g ロンチーノ - の塩炒め ラダ おかず 283kcal 16.4g 18.0g	表 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 573kcal 21.3g 18.7g	● 黄桃(缶)★ はん18赤魚のと春キャベッとベーエネルばエたんば脂質	150g 0g し煮 の中華煮 コンの和え物 おかず 315kcal 16.4g 15.0g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 605kcal 21.3g 15.7g	◎みかん(缶) 150g ★ごはん180g ボークジンジャー 揚茄子と玉ねぎの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え エネルギー 270kcal たんぱく質 13.7g 脂質 16.1g	麦 麦 麦 ご飯セット 560kcal 18.6g 16.8g	
g	●	± 卵麦え 乳麦 麦 ご飯tット □ 547kcal □ 19 3g □ 10 1g 91.5g	◎パイナット ★ボイン1との ボインジンとッチの エネルば に に に に に に に に に に に に に	プル(缶) 30g り挽肉あん ロース マスタード和え 308kcal 18.8g 19.4g 14.7g	150g 乳麦 卵麦 卵乳麦 ・ご飯セット 598kcal 23.7g 20.1g 77.6g	◎みかん(名) ★照妹カラマーネー・ ・ ボール	ロンチーノ -の塩炒め ラダ おかず 283kcal 16.4g 18.0g 12.7g	麦 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 573kcal 21.3g 18.7g 75.6g	●	150g 0g し煮 の中華煮 コンの和え物 おかず 315kcal 16.4g 15.0g 27.8g	麦 麦 野乳麦 - ご飯セット - 605kcal - 21.3g - 15.7g - 90.7g	◎みかん(缶) 150g ★ごはん180g ボークジンジャー 揚茄子と玉ねぎの煮物 素し鶏と小松菜のごま和え エネルギー 270kcal たんぱく質 13.7g	麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 560kcal 18.6g 16.8g 80.7g	
g	●	世 卵麦え 乳麦 芝 ご飯セット は 547kcal 1 19 3g 10 1g 91.5g 781mg	◎パイなんを ★ボース を はでする。 はでする。 ボース を がった。 ボース で ボース で 、 ボース で 、 ボーる 、 、 ボース で 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	ブル(缶) 30g り挽肉あん ロース マスタード和え 308kcal 18.8g 19.4g 14.7g 677mg	150g 乳麦 卵麦 卵乳麦 1598kcal 23.7g 20.1g 77.6g 678mg	◎みかん(も) ★照妹カリリーネー・ エたん質 化切り ボーク	ロンチーノ の塩炒め ラダ おかず 283kcal 16.4g 18.0g 12.7g 597mg	麦 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 573kcal - 21.3g - 18.7g 75.6g 598mg	●	150g 10g し煮 の中華煮 コンの和え物 おかず 315kcal 16.4g 15.0g 27.8g 667mg	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 605kcal 21.3g - 15.7g - 90.7g - 668mg	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g ポークジンジャー 揚茄子と玉ねぎの煮物 素し鶏と小松菜のごま和え おかず エネルギー 270kcal たんぱく質 13.7g 脂質 16.1g 炭水化物 17.8g ナトリウム 642mg	麦麦麦麦 <u>ご飯セット</u> 560kcal 18. 6g 16. 8g 80. 7g 643mg	
g	● 黄桃(缶) 150g ★ごはん180g えび団子の炊き合 さつま芋のコンソメ 鶏肉とオクラの中華 エネルギー 257kc たんぱく質 14.4 脂質 9.4g 炭水化物 28.6 ナトリウム 629m	世 卵麦え 乳麦 乳麦 ご飯セット 1 547kcal 19.3g 10.1g 91.5g 781mg 701mg	◎パイナット ★ボース で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	プル(缶) 20g 挽肉あん ロース マスタード和え 308kcal 18.8g 19.4g 677mg 602mg	150g 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ・ ご飯セット 598kcal 23.7g 20.1g 77.6g 678mg 674mg	○みご焼かしたいたいたいでは、またり、これがは、またがり、するのです。 するでは、またいできたいできたが、 するできたが、	日)150g Og ロンチーノ の塩炒 ラダ おかず 283kcal 16.4g 18.0g 12.7g 597mg 521mg	表 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 573kcal 21.3g 18.7g 598mg 593mg	● 黄桃(缶) (缶) (缶) (金) (本 (木)	150g Og し煮 の中華煮 315kcal 16.4g 15.0g 27.8g 667mg 428mg	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 605kcal 21.3g 15.7g 90.7g 668mg 500mg	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g ポークジンジャー 揚茄子と玉ねぎの煮物 素し鶏と小松菜のごま和え エネルギー 270kcal たんぱく質 13.7g 16.1g 17.8g ナトリウム 642mg カリウム 504mg	麦麦麦麦 - ご飯セット 560kcal 18. 6g 16. 8g - 80. 7g 643mg 576mg	
g	● 黄桃(缶) 150g ★ごはん180g えび団子の炊き合 さつま芋のコンソメ 鶏肉とオクラの中華 エネルギー 257kc たんぱく質 14.4 脂質 9.46 炭水化物 28.6 ナトリウム 629m カリウム 629m	世 卵麦え 乳麦 乳麦 1 547kcal 1 9 3g 10.1g 91.5g 781mg 701mg 266mg	◎パープラング (1) (1) (2) (3) (4) (4) (5) (7) (プル(缶) 30g 挽肉あん ロース マスタード和え 308kcal 18.8g 19.4g 14.7g 677mg 602mg 202mg	150g 乳麦 卵表 卵乳麦 ・ 1598kcal - 23.7g - 20.1g - 67.6g - 67.8mg - 674mg - 279mg	◎みご焼たんん18 ★照オカマ エた焼ラフー エたん質 ボトリリー エたん質 ボトリウム リカリン	ロンチーノ の塩炒 ラダ 283kcal 16.4g 18.0g 597mg 521mg 79mg	表 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 573kcal 21.3g 18.7g 75.6g 598mg 593mg 156mg	● 黄桃(缶) ★赤鶏肉と ・ 本ん質 ・ 本ん質 ・ ボーク ・ ボー ・ ボーク ・ ・ ボー ・ ボーク ・ ボー ・ ボー ・ ボー ・ ボーク ・ ボー ・ ボー ・ ボー ・ ボー ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	150g Og し煮 の中華煮 315kcal 16.4g 15.0g 27.8g 428mg 193mg	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 605kcal 21.3g 15.7g 90.7g 668mg 500mg 270mg	◎みかん(缶) 150g ★ごはん180g ポークジンジャー 揚茄子と玉ねぎの煮物 素し鶏と小松菜のごま和え おかず エネルギー 270kcal たんぱく質 13.7g 16.1g	麦麦麦麦 麦 560kcal 18. 6g 16. 8g 16. 8g 576mg 576mg 254mg	
g	● 黄桃(缶) 150g ★ごはん180g えび団子の炊き合 さつま芋のコンソメ 鶏肉とオクラの中華 おかる エネルギー 257kc たんぱく質 14.4 脂質 9.4g 炭水化物 28.6 ナトリウム 629m カリウム 629m リン 189m	世 卵麦え 乳麦 乳麦 1 547kcal 1 547kcal 1 19 3g 10 1g 91 5g 701mg 701mg 266mg 2 0g	◎ ★ ままま	プル(缶) 30g 挽肉あん ロース マスタード和え 308kcal 18.8g 19.4g 14.7g 602mg 202mg 1.7g	150g 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 1598kcal 23.7g 20.1g 77.6g 678mg 279mg 1.7g	◎★照オカマ エた脂炭ナカリ食物にチペラフー ルば 化リウム 場が インペー・サイン エー 第一人 アーカリ の は 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ロンチーノーの塩炒め ラダ おかず 283kcal 16.4g 18.0g 12.7g 521mg 79mg 1.5g	表 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 573kcal 21.3g 18.7g 75.6g 593mg 156mg 1.5g	● 黄桃(ん18 ★赤鶏キャー エたに質水(り) サイン ボーン ボーン ボーン ボーン ボーン ボーン ボーン ボーン ボーン ボー	150g Og し煮 の中華煮 315kcal 16.4g 15.0g 27.8g 428mg 193mg 1.7g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 605kcal 21.3g 15.7g 90.7g 668mg 500mg 270mg 1.7g	◎みかん(缶) 150g ★ごはん180g ポークジンジャー	麦麦麦麦 ご飯セット 560kcal 18. 6g 16. 8g 80. 7g 643mg 576mg 254mg 1. 6g	
g	● 黄桃(缶) 150g ★ごはん180g えび団子の炊き合 さつま芋のコンソメ 鶏肉とオクラの中華 おかる エネルギー 257kc たんぱく質 14.4 脂質 9.4g 炭水化物 28.6 ナトリウム 780m カリウム 629m リン 189m 食塩相当量 2.0g	世 卵麦え 乳麦 乳麦 1 547kcal 1 547kcal 1 19 3g 10 1g 91 5g 701mg 701mg 260mg 2 0g	◎パイは、 はている。 はでは、 は	プル(缶) 30g - 挽肉あん ロース マスタード和え 308kcal - 18.8g - 19.4g - 14.7g - 602mg - 202mg - 1.7g - おかず	150g 乳麦 卵表 卵乳麦 パス 1598kcal 23.7g 20.1g 77.6g 678mg 279mg 1.7g	◎みご焼たのは ★照オカマ エた脂炭水 (1) エた脂炭水 (1) エた脂炭水 (1) エた脂炭水 (1) エた脂炭水 (1) では、物 (1) では、物 (1) では、 (1)	ロンチーノーの塩炒め ラダ おかず 283kcal 16.4g 18.0g 12.7g 597mg 79mg 1.5g おかず	表 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 573kcal 21.3g 18.7g 75.6g 598mg 156mg 1.5g	● 黄桃(缶) ★赤魚肉と ・ 本ん質 化ウム ・ ボー質 水 リウム ・ カリウム 当 ・ は カリウム 当 ・ は カリウム 当	150g Og し煮 の中華煮 315kcal 16.4g 15.0g 27.8g 667mg 428mg 193mg 1.7g	麦麦 卵乳麦 ご飯セット 605kcal 21.3g 15.7g 90.7g 608mg 500mg 270mg 1.7g	◎みかん(缶) 150g ★ごはん180g ポークジンジャー 揚茄子と玉ねぎの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え おかず エネルギー 270kcal たんぱく質 13.7g 脂質 16.1g 炭水化物 17.8g ナトリウム 642ng カリウム 504ng リン 177mg 食塩相当量 1.6g	麦麦麦麦 麦麦麦 560kcal 18. 6g 16. 8g 80. 7g 643mg 576mg 254mg 1. 6g 二飯セット	
g	● 黄桃(缶) 150g ★ごはん180g えび団子の炊き合 さつま芋のコンソメ 鶏肉とオクラの中華 ボネルギー 257kc たんぱく質 14.4 脂質 9.4g 炭水化物 28.6 ナトリウム 780m カリウム 629m リン 189m カリウム 38.0 エネルギー 2.0g	世 卵麦え 乳麦 乳麦 こ 飯セット 1 547kcal 1 19.3g 10.1g 91.5g 781mg 266mg 2.0g	◎パンテンとッサイン ***	プル(缶) 30g - 挽肉あん ロース マスタード和え 308kcal - 18. 8g - 19. 4g - 14. 7g - 677mg - 602mg - 202mg - 1. 7g - おかず 810kcal	150g 乳麦卵麦 卵乳麦 卵乳麦 20m乳 20m 27mg 678mg 674mg 279mg 1.7g 20mg 1.7g 20mg 1.7g 20mg 1.7g 20mg 1.7g 20mg 1.7g	● 未照オカマ● 本照オカマエた脂炭水トリウム・エネル質・エネルゴー・エネルギー・エネルギー	ロンチーノーの塩炒め ラダ おかず 283kcal 16. 4g 18. 0g 12. 7g 597mg 521mg 79. 5g 79. 5g 79. 5g 79. 5g 79. 5kcal	表 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 573kcal 21 3g 18.7g 75.6g 598mg 593mg 1.5mg 1.5mg	● 本赤鶏 *** *** *** *** *** *** *** *** *** *	150g 0g し煮 の中華煮 コンの和え物 315kcal 16. 4g 15. 0g 27. 8g 667mg 428mg 19.3mg 1.7g おかず 813kcal	麦妻 卵乳麦 ご飯セット 605kcal 21.3g 15.7g 90.7g 668mg 500mg 270mg 1.7g 1683kcal	◎みかん(缶) 150g ★ごはん180g ポークジンジャー 揚茄子と玉ねぎの煮物 素し鶏と小松菜のごま和え おかず エネルギー 270kcal たんぱく質 13.7g 脂質 16.1g	麦麦麦麦 ご飯セット 560kcal 18. 6g 16. 8g 80. 7g 643mg 576mg 254mg 1. 6g 二飯セット 1677kcal	
g	● 英桃(缶) 150g ★ごはん180g えび団子の炊き合 さつま芋のコンソメ 鶏肉とオクラの中華 ボネルギー 257kc たんぱく質 14.4 脂質 9.4 炭水化物 28.6 ナトリウム 780m カリウム 629m リュニ相当量 2.0g は相当量 2.0g エネルギー 842kc たんぱく質 38.7	# 卵麦え 乳麦 乳麦 ご飯セット 547kcal 19.3g 10.1g 91.5g 781mg 701mg 266mg 2.0g ご飯セット 1712kcal	● *** 「	プル(缶) 30g - 挽肉あん ロース マスタード和え 308kcal - 18. 8g - 19. 4g - 14. 7g - 677mg - 602mg - 202mg - 1. 7g - 810kcal - 39. 1g	150g 乳麦卵麦 卵乳麦 卵乳麦 1598kcal 23.7g 20.1g 77.6g 678mg 674mg 279mg 1.7g ご飯セット	● ★照オカマ★照オカマエた脂炭水トリウムサカリン塩エたんぱボウムサウムサー質エたんぱエたんぱエたんぱエたんぱエたんぱエー質	ロンチーノーの塩炒め ラダ おかず 283kcal 16.4g 18.0g 12.7g 597mg 521mg 79mg 1.5g おかず 795kcal 42.4g	表 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 573kcal 21.3g - 18.7g - 75.6g - 598mg - 593mg - 1.5g - 1.5g - 1.5g - 1.665kcal - 57.1g	● ★赤鶏キャ エた脂炭ナカリシ 相 ギー	150g Og し煮 の中華煮 315kcal 16.4g 15.0g 27.8g 667mg 428mg 19.3mg 17.7g おかず 813kcal 40.6g	麦妻 那乳麦 ご飯セット 605kcal 21.3g 15.7g 90.7g 668mg 500mg 270mg 1.7g ご飯セット	◎みかん(缶) 150g ★ごはん180g ポークジンジャー 揚茄子と玉ねぎの煮物 素し鶏と小松菜のごま和え エネルギー 270kcal たんぱく質 13.7g 旧賃 17.8g 16.1g カリウム 504mg リウム 17.mg カリウム 504mg カリウム 17.mg カリウム 504mg カリウム 1.6g おかず エネルギー 807kcal たんぱく質 38.8g 38.8g	麦麦麦麦 ご飯セット 560kcal 18. 6g 16. 8g 80. 7g 643mg 576mg 254mg 1. 6g ご飯セット 1677kcal 53. 5g	
夕食	● 黄桃(缶) 150g ★ごはん180g えび団子の炊き合 さつま芋のコンソメ 鶏肉とオクラの中華 エネルギー 257kc たんぱく質 14.4 脂質 9.4 炭水化物 28.6 大トリウム 780m カリウム 629m リン 189m 食塩相当量 2.0g エネルギー 842kc たんぱく質 38.7 脂質 47.8	世 卵麦え 乳麦 乳麦 ・ ご飯セット ・ 19.3g ・ 10.1g ・ 91.5g ・ 781mg ・ 701mg ・ 266mg ・ 2.0g・ ・ 11712kcal ・ 11712kcal ・ 133.4g ・ 49.9g	● *** ● ** ● * ● * ● ** ● * ● * ● ** ●	プル(缶) 20g	150g 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ・ で飯セット 598kcal 23.7g 20.1g 77.6g 678mg 674mg 279mg 1.7g 1680kcal 53.8g 49.9g	◎★照オカマ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウム 単端 インペールばく ヤリン塩 ルばく ヤリン塩 ルばく ヤーガー 単一質 エカルばく アナカリ ラー・エカル	ロンチーノーの塩炒め ラダ おかず 283kcal 16.4g 18.0g 12.7g 597mg 521mg 79mg 1.5g おかず 795kcal 42.4g 44.7g	麦 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 573kcal 21.3g - 75.6g - 598mg - 156mg 1.5g - 1665kcal - 57.1g - 46.8g	● 黄桃(缶)18 ★赤鶏キャベッルば、化リウム エたが質水(リウム) 食塩 ネルば 物 ム エたが質水(リウム) ・ ボルば も から エたが質水(リウム) ・ ボルば も から エたが質が、 エルが質が、 エルが変が、 エルが変が	150g Og し煮 の中華煮 315kcal 16.4g 15.0g 27.8g 667mg 428mg 193mg 1.7g おかず 428mg 193mg 1.7g おりました。	麦 麦 哪乳麦 ご飯セット 605kcal 21.3g 15.7g 90.7g 668mg 270mg 1.7g 1683kcal 55.3g 44.2g	◎みかん(缶) 150g ★ごはん180g ポークジンジャー 揚茄子と玉ねぎの煮物 素し鶏と小松菜のごま和え おかず エネルギー 270kcal 13.7g 16.1g 17.8g 17.8g 17.7mg 642mg 17.7mg 食塩相当量 1.6g おかず エネルギー 807kcal おかず エネルギー 807kcal おかず エネルギー 807kcal 1.6g 38.8g 15 43.7g 43.7g 43.7g	麦麦麦麦 - 二飯セット - 560kca1 - 18. 6g - 16. 8g - 80. 7g - 643mg - 576mg - 254mg - 1. 6g - 二飯セット - 1677kca1 - 53. 5g - 45. 8g	
夕食	●	世 卵麦え 乳麦 乳麦	● *** ● ** ** ** ** ** **	プル(缶) 20g 挽肉あん ロース マスタード和え 308kcal 18.8g 19.4g 602mg 202mg 1.7g 810kcal 39.1g 47.8g 53.4g	150g 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 - ご飯セット 598kcal - 23. 7g - 20. 1g - 77. 6g - 678mg - 674mg - 279mg - 1. 7g - ご飯セット 1680kcal - 53. 8g - 49. 9g - 242. 1g	◎★照オカマ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ ネん質水・リウム 相 ルばく やっこん できない アナリン塩 エた脂炭水・リウム 量 エトル できない できない かんしょく マーカー できない かんしょく アナー 質 水化 サー質 できない かんしょう しょう かんしょう かんしょう アナー できない かんしょう アナー できない アナー	ロンチーノーの塩炒め ラダ	表 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 573kcal 21.3g 75.6g 598mg 156mg 1.5g 1.5g ご飯セット 166Skcal 57.1g 46.8g 242.7g	● ★赤鶏+ ・ 大	150g Og し煮 の中華煮 315kcal 16.4g 15.0g 27.8g 667mg 428mg 193mg 1.7g おかず 813kcal 40.6g 42.1g 68.3g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 605kcal 21.3g 90.7g 668mg 270mg 1.7g 1683kcal 55.3g 44.2g 257.0g	◎みかん(缶) 150g ★ごはん180g ポークジンジャー 揚茄子と玉ねぎの煮物 素し鶏と小松菜のごま和え エネルギー 270kcal たんぱく質 13.7g 脂質 16.1g 大トリウム 642ng カリウム 504ng リン 177ng 食塩相当量 1.6g エネルギー 807kcal 大んぱく質 38.8g 脂質 43.7g 炭水化物 64.6g	麦麦麦麦	
夕食	● ● 様(缶) 150g ★ごはん180g えび団子の炊き合さつま芋のコンソメ 鶏肉とオクラの中華 「エネルギー」 257kc たんぱく質 14.4 脂質 9.4g 炭水化物 28.6 大トリウム 780m カリウム 629m リン 189m 食塩相当量 2.0g エネルギー 842kc たんぱく質 38.7 たんぱく質 47.8 炭水化物 63.3 ナトリウム 2087m	世 卵麦え 乳麦 乳麦 乳麦	● *** ● ** ● * ● * ● **	プル(缶) 30g 挽肉あん ロース マスタード和え 308kcal 18.8g 19.4g 602mg 202mg 1.7g 810kcal 39.1g 47.8g 47.8g 53.4g 1628mg	150g 乳麦 卵表 卵乳麦 卵乳麦 - ご飯セット 598kcal - 23. 7g - 20. 1g - 77. 6g - 678mg - 674mg - 279mg - 1. 7g - 二飯セット 1680kcal - 53. 8g - 49. 9g - 242. 1g - 1631mg	◎★照オカマ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリー ネん質水トリン塩 ルポく ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	ロンチーノーの塩炒のラダ おかず 283kcal 16.4g 18.0g 597mg 521mg 79mg 1.5g おかず 795kcal 44.7g 54.0g 1999mg	表 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 573kcal 21.3g -75.6g -598mg -156mg 1.5g 	● 大赤鶏キャイ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エん質水化り とっと インダイ トリウム 出 ギス の質水 トリウム サイン マーカー アーカー マーカー アーカー アーカー アーカー アーカー アーカー	150g Og し煮 の中華煮 315kcal 16.4g 15.0g 27.8g 667mg 428mg 193mg 1.7g おかず 813kcal 1.7g ようです。 812kcal 1.7g 193mg 193mg	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 605kcal 21.3g 15.7g 668mg 500mg 270mg 1.7g (1683kcal 155.3g 44.2g 257.0g 2004mg	◎みかん(缶) 150g ★ごはん180g ポークジンジャー 揚茄子と玉ねぎの煮物 素し鶏と小松菜のごま和え おかず エネルギー 270kcal たんぱく質 13.7g 16.1g 17.8g ナトリウム 642mg カリウム 17.7mg 食塩相当量 1.6g おかず エネルギー 807kcal たんぱく質 38.8g 15 18.7g 大んぱく質 38.8g 15 18.7g	麦麦麦麦	
夕食	● 黄桃(缶) 150g ★ごはん180g えび団子の炊き合 さつま芋のコンソメ 鶏肉とオクラの中華 おかっ エネルギー 257kc たんぱく質 14.4 脂質 9.4g 炭水化物 629m リン 189m 食塩相当量 2.0g エネルギー 842kc たんぱく質 38.7 脂質 47.8 炭水化物 63.3 ナトリウム 2087n カリウム 1572n	世 卵麦え 乳麦 乳麦 乳麦 19.3g 10.1g 19.3g 70.1g 70.1mg 266mg 2.0g 1712kcal 253.4g 49.9g 2090mg 2090mg 1788mg	● *** ● ** ** ** ** ** **	プル(缶) 30g 挽肉あん ロースマスタード和え 308kcal 18.8g 19.4g 677mg 602mg 202mg 1.7g おかず 810kcal 39.1g 47.8g 53.4g 1628mg 1410mg	150g 乳麦 卵表 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 23.7g 20.1g 77.6g 67.8mg 67.4mg 2.79mg 1.7g 二飯セット 1680kcal 53.8g 49.9g 242.1g 1631mg 1626mg	●★照オカマ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリー ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 水のラネ ギズ 物 ム はば 化リウム 当 ギス クリカリカ カリカム 量 一質 物ムムシベーカリカム 量 一質 物ムムシベーカリカム 量 一質 物ムムシベータ マジャン から	ロンチーノーの塩炒めラダ おかず 283kcal 16.4g 18.0g 521mg 79mg 1.5g おかず 795kcal 42.4g 19.9mg 1430mg 1430mg	表 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 573kcal 21.3g 18.7g 75.98g 593mg 156mg 1.5g ご飯セット 1665kcal 57.1g 46.8g 242.7g 242.7g 2002mg 1646mg	● ★赤鶏+ ・ 大	150g Og し煮 の中華煮 315kcal 16.4g 15.0g 27.8g 667mg 428mg 193mg 1.7g おかず 813kcal 40.6g 68.3g 2001mg 1625mg	麦麦 東乳麦 卵乳麦 605kcal 21.3g 15.7g 90.7g 668mg 500mg 270mg 1.7g ご飯セット 1683kcal 55.3g 44.2g 257.0g 2004mg 1841mg	◎みかん(缶) 150g ★ごはん180g ポークジンジャー 揚茄子と玉ねぎの煮物 素し鶏と小松菜のごま和え おかず エネルギー 270kcal たんぱく質 13.7g 16.1g 17.8g 大・リウム 642mg カリウム 504mg リン 177mg 食塩相当量 1.6g おかず エネルギー 807kcal たんぱく質 38.8g たんぱく質 38.8g 大・リウム 64.6g 大・リウム 64.6g 大・リウム 2014mg カリウム 1608mg 1608mg 1608mg	麦麦麦麦麦麦麦麦麦克	
夕食	● 黄桃(缶) 150g ★ごはん180g えび団子の炊き合 さつま芋のコンソメ 鶏肉とオクラの中華 おかっ エネルギー 257kc たんぱく質 14.4 脂質 9.4g 炭水化物 629m リン 189m 食塩相当量 2.0g エネルギー 842kc たんぱく質 38.7 脂質 47.8 炭水化物 63.3 ナトリウム 2087n カリウム 1572n	世 卵麦え 乳麦 乳麦 乳麦 19.3g 10.1g 19.3g 70.1g 70.1mg 266mg 2.0g 1712kcal 253.4g 49.9g 2090mg 2090mg 1788mg	● ★ 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	プル(缶) 30g 挽肉あん ロース マスタード和え 308kcal 18.8g 19.4g 14.7g 602mg 202mg 1.7g おかず 810kcal 39.1g 47.8g 53.4g 1628mg 1410mg 466mg	150g 乳麦 卵表 卵乳麦 卵乳麦 1598kcal 23.7g 20.1g 77.6g 678mg 279mg 1.7g 二飯セット 1680kcal 53.8g 49.9g 242.1g 1631mg 1626mg 697mg	◎★照オカマ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリー ネん質水トリン塩 ルポく ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	ロンチーノーの塩炒のラダ おかず 283kcal 16.4g 18.0g 597mg 521mg 79mg 1.5g おかず 795kcal 44.7g 54.0g 1999mg	表 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 573kcal 21.3g 18.7g 75.0g 593mg 156mg 1.5g ご飯セット 1665kcal 57.1g 46.8g 242.7g 2002mg 1646mg 695mg	● ★赤鶏キャー エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 食 エ た 脂炭 トリウ 相 ルばく やりム 当 ギ くん質水トリウム 当 ギ くん質水トリウム 量 一質	150g Og し煮 の中華煮 315kcal 16.4g 15.0g 27.8g 667mg 428mg 193mg 1.7g おかず 813kcal 1.7g ようです。 812kcal 1.7g 193mg 193mg	麦麦 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東	◎みかん(缶) 150g ★ごはん180g ポークジンジャー 揚茄子と玉ねぎの煮物 素し鶏と小松菜のごま和え おかず エネルギー 270kcal たんぱく質 13.7g 16.1g 大・リウム 642mg カリウム 504mg 177mg 食塩相当量 1.6g おかず エネルギー 807kcal たんぱく質 38.8g 大・リウム 37g 炭水化物 64.6g ナトリウム 2014mg カリウム 1608mg 1608mg 1608mg	麦麦麦麦	
夕食 合計	● 黄桃(缶) 150g ★ごはん180g えび団子の炊き合さつま芋のコンソメ 鶏肉とオクラの中華 「エネルギー」 257kc たんぱく質 14.4 脂質 9.4g 炭水化物 28.6 ナトリウム 780m リン 189m 食塩相当量 2.0g エネルギー 842kc たんぱく質 38.7 脂質 47.8 炭水化物 63.3 ナトリウム 1572n リン 483m 食塩相当量 5.4g	世 卵麦え 乳麦 乳麦 乳麦 10.1g 19.3g 10.1g 91.5g 701mg 701mg 266mg 2.0g 11712kcal 53.4g 49.9g 5252.0g 1788mg 714mg 5.4g	● ★ 揚チャットのオー質 ボール は で かっと で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	ブル(缶) 30g - 挽肉あん ロースマスタード和え 308kcal - 18. 8g - 19. 4g - 14. 7g - 677mg - 602mg - 202mg - 1. 7g - 810kcal - 39. 1g - 47. 8g - 53. 4g - 1628mg - 1410mg - 466mg - 4. 1g	150g 乳麦 卵表 卵乳麦 卵乳麦 1598kcal 23 7g 20. 1g 77. 6g 678mg 279mg 1. 7g 1680kcal 53. 8g 49. 9g 242. 1g 1626mg 697mg 4. 1g	●★照オカマ エた脂炭ナカリ食 本に焼ラフー ルば 化リウ塩 ネん質水トリン塩 ネん質水・リウム 増 ルば、 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ロンチーノーの塩炒め ラダ おかず 283kcal 16.4g 18.0g 12.7g 597mg 79mg 1.5g 44.7g 54.0g 1999mg 1430mg 464mg 5.0g	表 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 573kcal 21.3g 18.7g 75.6g 593mg 156mg 1.5g ご飯セット 1665kcal 57.1g 46.8g 242.7g 2002mg 1646mg 695mg 5.0g	 ● ★赤鶏キャー エた脂炭ナカリ食 	150g Og し煮 の中華煮 315kcal 16.4g 15.0g 27.8g 428mg 193mg 1.7g おかず 813kcal 40.6g 42.1g 68.3g 2001mg 1625mg 531mg 5.1g	麦麦 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東	◎みかん(缶) 150g ★ごはん180g ポークジンジャー 揚茄子と玉ねぎの煮物 素し鶏と小松菜のごま和え おかず エネルギー 270kcal たんぱく質 13.7g 脂質 16.1g 炭水化物 17.8g ナトリウム 504mg リン 177mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 807kcal たんぱく質 38.8g 脂質 43.7g 大たんぱく質 38.8g 脂質 43.7g 大たりウム 2014mg カリウム 1608mg カリウム 1608mg カリウム 1608mg カリウム 1608mg カリウム 550mg 食塩相当量 5.0g	麦麦麦麦 麦麦麦麦 560kcal 18.6g 16.8g 80.7g 643mg 576mg 254mg 1.6g 1677kcal 53.5g 45.8g 253.3g 2017mg 1824mg 781mg 5.0g	
夕食 合計 合計	●	世 卵麦え 乳麦 乳麦 乳麦 10.1g 19.3g 10.1g 91.5g 781mg 266mg 2.0g 1712kca 153.4g 49.9g 252.0g 252.0g 2090mg 714mg 714mg 714mg 714mg	● ★ 揚チィンドングンとット・インドングンとット・インドングンとット・イングントンドン・ストリン塩 ネん質 水・リン塩 オークム 当年 イン 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	プル(缶) 30g	150g 1620g 1620g	●★照オカマ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食がはチのラネ ギス (人) 18 水トリン塩 ネん質水トリン塩 オん質水トリン塩 オー質 ボーリン塩 オー質 ボーラム 量 一質 エー質 エー ローラー エー ロー ローラー ローラ	ロンチーノーの塩炒めラダ おかず 283kcal 16. 4g 18. 0g 12. 7g 597mg 521mg 795kcal 44. 7g 54. 0g 1999mg 1430mg 1464mg 5. 0g 891kcal	表 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 573kcal 21.3g 75.6g 598mg 156mg 1.5g 1665kcal 57.1g 46.8g 242.7g 2002mg 1646mg 695mg 5.0g 1761kcal	● ★赤鶏キャ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 塩 ネん質 水リウム 増 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	150g Og し煮 の中華煮 315kcal 16.4g 15.0g 27.8g 667mg 428mg 193mg 1.7g おかず 813kcal 40.6g 42.1g 68.3g 2001mg 531mg 531mg 531mg	麦麦 東 東 東 15.7g 15.7g 90.7g 668mg 270mg 1.7g 1683kcal 55.3g 44.2g 257.0g 2004mg 1841mg 762mg	◎みかん(缶) 150g ★ごはん180g ポークジンジャー 揚茄子と玉ねぎの煮物 素し鶏と小松菜のごま和え おかず エネルギー 270kcal たんぱく質 13.7g 脂質 16.1g 炭水化物 17.8g ナトリウム 642mg リン 177mg 食塩相当量 1.6g おかず エネルギー 807kcal たんぱく質 38.8g 脂質 43.7g 炭水化物 1608mg カリウム 1608mg リン 150mg 食塩相当量 5.0g エネルギー 903kcal	麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦	
夕食 合計	● 黄桃(缶) 150g ★ごはん180g えび団子の炊き合きるのコンソメ 鶏肉とオクラの中華 エネルギー 257kc たんぱく質 14.4 脂質 9.4 臓水化物 28.6 ナトリウム 780m カリウム 629m リン 189m 食塩相当量 2.0g エネルギー 842kc たんぱく質 38.7 脂質 47.8 炭水化物 63.3 ナトリウム 1572n リン 483m 食塩相当量 5.4 リン 483m 食塩相当量 5.4 エネルギー 970kc たんぱく質 39.5	世 卵麦え 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 19.3g 10.1g 91.5g 781mg 266mg 2.0g 1712kca 1712kca 1712kca 49.9g 252.0g 2090mg 714mg 714mg 5.4g	● ★ オット では、	プル(缶) 20g 挽肉あん ロース マスタード和え おかず 308kcal 18.8g 19.4g 14.7g 602mg 202mg 1.7g 810kcal 39.1g 47.8g 53.4g 1628mg 1410mg 466mg 4.1g 936kcal 39.7g	150g 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 乳乳 7g 20.1g 77.6g 674mg 279mg 1.7g 1680kcal 53.8g 49.9g 242.1g 1631mg 1626mg 697mg 4.1g 1806kcal	◎★照オカマ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工を かはチのラー ルば 化リウム 相 ルば 化リウム 相 ルば 化リウム 相 ルば 化リウム 当子で はたんだ。 物 ム 量 一質 は 一質	ロンチーノーの塩炒めラダ	表 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 573kcal 21.3g - 75.6g 598mg - 593mg - 156mg 1.5g - 2002mg 1646mg 695mg 595mg 1761kcal	●★赤鶏キャー エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 たん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 カー質 物ム 単一質 カム 量一質	150g Og し煮 の中華煮 315kcal 16.4g 15.0g 27.8g 667mg 428mg 193mg 1.7g おかず 813kcal 1.7g おかす 813kcal 1.50g 27.8g 667mg 42.8mg 193mg 1.7g おかす 813kcal 40.6g 42.1g 68.3g 2001mg 1625mg 531mg 531mg 941kcal	麦 麦 哪乳麦 一二酸セット 605kcal 21.3g 90.7g 668mg 500mg 270mg 1.7g 1683kcal 55.3g 44.2g 257.0g 2004mg 1841mg 762mg 55.1g	◎みかん(缶) 150g ★ごはん180g ポークジンジャー 揚茄子と玉ねぎの煮物素し鶏と小松菜のごま和え 270kcal たんぱく質 13.7g 16.1g 17.7mg 642mg 17.7mg 642mg 17.7mg 642mg 17.7mg 643mg 17.7mg 643mg 1.6g 1.7g 1.7g	麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦克	
夕食	●	世 卵麦え	● ★ オット では、	プル(缶) 30g 挽肉あん ロース マスタード和え 308kcal 18.8g 19.4g 602mg 202mg 1.7g 810kcal 39.1g 47.8g 53.4g 1628mg 1410mg 466mg 466mg 48.0g	150g 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 1598kcal 23.7g 20.1g 77.6g 674mg 279mg 1.7g 1680kcal 53.8g 49.9g 242.1g 1631mg 1626mg 697mg 4.1g 1806kcal	◎★照オカマ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食品を持たり、100mmの では、100mmの では、100mmのでは、100mmの では、100mmの では、100mmの では、100mmの では、100mmの では、100mmの では、1	ロンチーノーの塩炒めラダ 283kcal 16.4g 18.0g 59.7mg 52.1mg 79mg 1.5g おかず 795kcal 42.4g 44.7g 54.0g 1999mg 1430mg 464mg 5.0g 891kcal 43.2g 44.9g	表 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 573kcal 21.3g 18.7g 593mg 156mg 1.5m 156mg 1.5g 2002mg 1646.8g 242.7g 2002mg 1646mg 695mg 57.0g 1761kcal	● ★赤鶏キャー エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 本 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	150g Og し煮 の中華煮 315kcal 16.4g 15.0g 27.8g 667mg 428mg 193mg 1.7g おかず 813kcal 1.7g おかず 813kcal 1.2m 193mg 1.7g おかず 813kcal 193mg 1.7g おかず 813kcal 40.6g 42.1g 68.3g 2001mg 1625mg 531mg 531mg 541kcal 41.4g 42.3g	麦 麦 哪乳麦 一二酸セット 605kcal 21.3g 15.7g 668mg 500mg 270mg 1.7g 二酸セット 1683kcal 55.3g 44.2g 257.0g 2004mg 1841mg 762mg 5.1g 1811kcal	◎みかん(缶) 150g ★ごはん180g ポークジンジャー 揚茄子と玉ねぎの煮物 表し鶏と小松菜のごま和え まかず エネルギー 270kcal たんぱく質 13.7g 16.1g 17.7mg 17.7mg 17.7mg 17.7mg 17.7mg 16.1g 17.7mg 17.7mg 17.7mg 18.3mg 17.7mg 18.3mg 18.	麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦克60kcal 18.6g 16.8g 80.7g 643mg 576mg 254mg 1.6g 254mg 1.6g 253.5g 45.8g 253.3g 2017mg 1824mg 781mg 5.0g 1773kcal 54.3g 46.0g	
夕食 合計 合計(間)	●	世 卵麦え 乳麦 乳麦 乳麦 19.3g 10.1g 91.5g 701mg 2.66mg 2.0g 1712kcal 1712kcal 53.4g 252.0g 2090mg 1788mg 714mg 5.4g 1840kcal 1840kcal 1840kcal 54.2g 50.1g 282.9g	◎★揚チャン・エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭水トリン塩 れん質水トリン塩 れん質水トリン塩 れん質水トリン塩 れん質水 リウム 当ギ くり 物ウム 当ギー質 化サイン 第一質 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1	プル(缶) 30g 挽肉あん ロース マスタード和え 308kcal 18.8g 19.4g 602mg 202mg 1.7g 677mg 602mg 202mg 1.7g 810kcal 39.1g 47.8g 53.4g 1628mg 1410mg 466mg 4.1g 936kcal	150g 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 1598kcal 23.7g 20.1g 674mg 279mg 1.7g ご飯セット 1680kcal 53.8g 49.9g 242.1g 1631mg 1626mg 697mg 4.1g	◎★照オカマ エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭かにチのラネ ギズ 物ウム	ロンチーノーの塩炒めラダ	表 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 573kcal 21.3g 18.7g 75.6g 598mg 593mg 156mg 1.5g ご飯セット 1665kcal 57.1g 46.8g 242.7g 2002mg 1646mg 695mg 5.0g 1761kcal 57.9g 47.0g 265.7g	◎★赤鶏キャー エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭 化リウム 増 ドリウム 当 ギ く 物ムム 量 一質 他 物ム 量 一質 他 物ム	150g Og し煮 の中華煮 315kcal 16.4g 15.0g 27.8g 667mg 428mg 193mg 1.7g おかず 813kcal 1.7g おかす 813kcal 1.50g 27.8g 667mg 42.8mg 193mg 1.7g おかす 813kcal 40.6g 42.1g 68.3g 2001mg 1625mg 531mg 531mg 941kcal	麦麦 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東	◎みかん(缶) 150g ★ごはん180g ポークジンジャー 揚茄子と玉ねぎの煮物 素し鶏と小松菜のごま和え おかず エネルギー 270kcal たんぱく質 13.7g 16.1g 17.7mg 642mg 17.7mg 17.7mg 17.7mg 17.7mg 17.7mg 16.1g 17.7mg 17.7mg 16.1g 16.1g 17.7mg 16.1g 1	麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦克	
夕食 合計 合計 間食	● ● 様(缶) 150g ★ごはん180g えび団子の炊き合さつま芋のコンソ ***********************************	世 卵麦え 乳麦 乳麦 乳麦 19.3g 10.1g 19.3g 10.1g 701mg 266mg 2.0g 1781mg 266mg 2.0g 250g 2090mg 1788mg 714mg 5.4g 1840kcal 54.2g 1820gg 2090mg	◎★揚チャンギスシー エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エルが質水トリン塩 おん質水トリン塩 おん質水トリン塩 おん質水トリカー 豊一質 で物ウム 量一質 で物ウム	プル(缶) 30g 挽肉あん ロース マスタード和え 308kcal 18.8g 19.4g 14.7g 602mg 202mg 1.7g 810kcal 39.1g 47.8g 53.4g 1628mg 1410mg 466mg 4.1g 936kcal 39.7g 48.0g 83.9g 1630mg	150g 13	◎★照オカマ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食品を持たり、100mmの では、100mmの では、100mmのでは、100mmの では、100mmの では、100mmの では、100mmの では、100mmの では、100mmの では、1	ロンチーノーの塩炒めラダ おかず 283kcal 16. 4g 18. 0g 59.7mg 521mg 79mg 1. 5g おかず 795kcal 42. 4g 1430mg 464mg 5. 0g 891kcal 43. 2g 44. 9g 77. 0g 2005mg	表 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 573kcal 21.3g 18.7g 593mg 156mg 1.5g ご飯セット 1665kcal 57.1g 2002mg 1646mg 695mg 5.0g 1761kcal 57.0g 1761kcal 57.7g 2002mg 1761kcal	◎★赤鶏キャー エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ も コギく 物ム サイン	150g Og し煮 の中華煮 315kcal 16.4g 15.0g 27.8667mg 428mg 193mg 1.7g おかず 813kcal 40.6g 68.3g 2001mg 1625mg 531mg 531mg 531mg 531mg 531mg 532mg 941kcal 41.4g 42.3g 99.2g 2007mg	麦麦 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東	◎みかん(缶) 150g ★ごはん180g ポークジンジャー 揚茄子と玉ねぎの煮物 素し鶏と小松菜のごま和え これず 270kcal たんぱく質 13.7g 16.1g 17.7mg 642mg 17.7mg 642mg 17.7mg 642mg 17.7mg 642mg 17.7mg 642mg 16g 16g 16g 16g 16g 16g 16g 16g 16g 1608mg 1608mg	麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦克	
夕食 合計 合計(間)	● ● 様 (缶) 150g ★ ごはん180g えびは子の炊き合きつますのコンソキ エネルギー 257kc たんぱく質 14.4 脂質 9.4g 炭水化物 28.6 ナトリウム 780m カリウム 629m 189m 食塩相当量 2.0g エネルギー 842kc たんぱく質 38.7 脂質 47.8 炭水化物 63.3 ナトリウム 1572m リン 483m 食塩相当量 5.4g エネルギー 970kc たんぱく質 39.5 脂炭水化物 94.2 エネルギー 970kc たんぱく質 39.5 脂炭水化物 94.2 エネルギー 970kc たんぱく質 39.5 脂炭水化物 94.2 エネルドウム 2093m	世 卵麦え 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 19.3g 10.1g 91.5g 70.1mg 266mg 2.0g 781mg 260mg 2.0g 781mg 1712kcal 53.4g 252.0g 2090mg 1788mg 714mg 5.4g 1840kcal 54.2g 282.9g 2096mg 1908mg	◎★揚チャン エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルばく物 クム 当ギく 物クム 当一質 一質 一質 一質 一質 一質 一質 一質 一質 一質	プル(缶) 30g 挽肉あん ロース マスタード和え 308kcal 18.8g 19.4g 14.7g 602mg 202mg 1.7g 810kcal 39.1g 47.8g 47.8g 1410mg 466mg 4.1g 936kcal 39.7g 48.0g 83.9g 1630mg 1524mg	150g 150g 150g 150g 155g 150g 150g	◎★照オカマ 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た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工を増加した。	ロンチーノーの塩炒めラダ おかず 283kcal 16. 4g 18. 0g 12. 7g 521mg 79mg 1. 5g おかず 795kcal 42. 4g 44. 7g 46.4mg 5. 0g 1999mg 1430mg 46.4mg 5. 0g 891kcal 43. 2g 77. 0g 2005mg 1543mg	表 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 573kcal 21.3g 18.7g 75.6g 593mg 156mg 1.5g ご飯セット 1665kcal 57.1g 46.8g 242.7g 2002mg 1646mg 695mg 5.0g 1761kcal 57.9g 47.0g 265.7g 2008mg 1759mg	◎★赤鶏キャーエた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を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は、物でムシャールで、物でムシールで、物でムシールで、物でムシーで、物でムシーで、物でムシーで、物でムシーで、物でムシーで、物でムシーで、物で、カリウム・サービーで、カリウム・オール・ファーで、カリウム・オール・フェーで、カリウム・オール・ファーで、カリウム・カリウム・カリウム・カリウム・カリウム・カリウム・カリウム・カリウム・	150g Og し煮 の中華煮 315kcal 16.4g 15.0g 27.8mg 428mg 193mg 1.7g おかず 813kcal 40.6g 42.6g 68.3g 2001mg 1625mg 531mg 5.1g 941kcal 41.4g 2007mg 1745mg	麦麦 東 東 東 東 15.7g 15.7g 15.7g 15.7g 15.7g 15.7g 15.7g 16.8mg 10.0mg 1.7g 16.8mg 1.7g 16.8mg 1.7g 16.8mg 1.7g 16.8mg 1.7g 16.8mg 1.7g 16.8mg 1.7g 16.8mg 1.7g 16.8mg 1.7g 16.8mg 1.7g 16.8mg 1.7g 16.8mg 1.7g 16.8mg 1.7g 16.8mg 1.7g 16.8mg 1.7g 16.8mg 1.7g 16.8mg 1.7g 16.8mg 1.7g 16.8mg 1.7g 16.8mg 16.8mg 16.8mg 16.8mg 16.8mg 1.7g 16.8mg 16.8	◎みかん(缶) 150g ★ごはん180g ポークジンジャー 揚茄・	麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦克	
夕食 合計 合計(間食	● ● 様(缶) 150g ★ごはん180g えびは子の炊き合きつますのコンソキ エネルギー 257kc たんぱく質 14.4 脂質 9.4g 炭水化物 629m リン 189m 食塩相当量 2.0g エネルギー 842kc たんぱく質 38.7 脂炭水化物 63.3 ナトリウム 1572m リン 483m 食塩相当量 5.4g エネルギー 970kc たんぱく質 39.5 防炭水化物 94.2 ナトリウム 2093m カリウム 1692m	世 卵麦え 乳麦 乳麦 乳麦 19.3g 10.1g 91.5g 70.1mg 266mg 2.0g 171.2kcal 53.4g 49.9g 252.0g 252.0g 2090mg 1788mg 714mg 5.4g 1840kcal 54.2g 50.1g 282.9g 292.9g 2096mg 1908mg 1908mg 728mg	◎★揚チャンギスシー エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エルが質水トリン塩 おん質水トリン塩 おん質水トリン塩 おん質水トリカー 豊一質 で物ウム 量一質 で物ウム	プル(缶) 30g 挽肉あん ロース マスタード和え 308kcal 18.8g 19.4g 14.7g 602mg 202mg 1.7g 810kcal 39.1g 47.8g 1628mg 1410mg 466mg 4.1g 936kcal 39.7g 48.0g 1630mg 1524mg 472mg	150g 150g 150g 150g 155g 1598	◎★照オカマ 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た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工を増加して、物の大きのでは、ボーリウ、は、ボーリウム・スペーサーで、物ムム・スペーサーで、物ムム 量一質 物ム 量一質 かん 単一質 は 物 ウム 量一質 かん まべつけん (18) できる おいます できる からん きべつけん (18) できる からん きんちょう からん きんちょう からん きんちょう かん しょう	ロンチーノーの塩炒めラダ おかず 283kcal 16. 4g 18. 0g 59.7mg 521mg 79mg 1. 5g おかず 795kcal 42. 4g 1430mg 464mg 5. 0g 891kcal 43. 2g 44. 9g 77. 0g 2005mg	表 乳麦 卵乳麦 デ573kcal 21.3g 18.7g 75.6g 593mg 156mg 1.5g 二飯セット 1665kcal 57.1g 46.8g 242.7g 2002mg 1646mg 695mg 5.0g 1761kcal 57.9g 47.0g 265.7g 2008mg 1759mg 707mg	◎★赤鶏キャー エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ も コギく 物ム サイン	150g Og し煮 の中華煮 315kcal 16.4g 15.0g 27.8mg 193mg 1.7g おかず 813kcal 42.8mg 193mg 1.7g おかず 813kcal 40.6g 68.3g 2001mg 1625mg 531mg 531mg 531mg 542.3g 941kcal 41.4g 42.3g 99.2g 2007mg	麦麦 麦麦 卵乳麦 605kcal 21.3g 15.7g 90.76 668mg 500mg 270mg 1.7g 二飯セット 1683kcal 55.3g 44.2g 257.0g 2004mg 1841mg 762mg 5.1g 1811kcal 56.1g 44.4g 287.9g 2010mg 1961mg 776mg	◎みかん(缶) 150g ★ごはん180g ポークジンジャー 揚茄子と玉ねぎの煮物 素し鶏と小松菜のごま和え これず 270kcal たんぱく質 13.7g 16.1g 17.7mg 642mg 17.7mg 642mg 17.7mg 642mg 17.7mg 642mg 17.7mg 642mg 16g 16g 16g 16g 16g 16g 16g 16g 16g 1608mg 1608mg	麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦克	

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。

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

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

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

お食事の作り方



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

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



④冷たく召上がる メニューはそのまま 開封して盛付けます。





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

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



週間献立表(やわらか普通食)

	コープいしか	b T	~==	-7 14/1.	7	, ,	17 3		~ 14	/					
	3	月28日(月))	3	3月29日(火	()	3	月30日(水	()	3	3月31日(木	()		4月1日(金)
	品		アレルゲン			アレルゲン			アレルゲン		_	ァ レルゲン		_	ァレルゲン
	★ やわらかこ			★やわらかる				ニ ごはん180g		★やわらかる		, , , , ,		ごはん180g	, , , , ,
					_IAN IOUG							可 🛨			ឥត ≠
	麩と豚肉のチ							の含め煮		厚揚げの	てはク魚		寄せ豆腐の		
	大根と人参	のきんぴら		法蓮草とハ	ムのマリーネ	卵乳麦	豚挽き肉と切	干大根の煮物	麦	五色煮		麦	白菜のス・	ープ煮	乳麦
	一夜漬(白	菜人参)	麦	きくらげとこん	にゃくの佃煮	麦	キャベツの:	塩昆布和え	麦	蒸し鶏の醤汁	由マヨネーズ	卵麦	春菊のお	かか和え	卵麦
	★味噌汁	, ,		★味噌汁			★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
+0	▲ 小門 /		×	▲ 小門 / 1		×.	▲ 小雪/		×.	▲ 小門 /		×.	▲ 小門 /		×
朝															
	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	143kcal		エネルギー						エネルギー			エネルギー		406kcal
	蛋白質	7.2g		蛋白質			蛋白質			蛋白質		12.5g	蛋白質		12.5g
															_
	脂質	6.9g		脂質			脂質		_	脂質	8.9g	9.8g		7.6g	8.5g
	炭水化物			炭水化物			炭水化物		68.9g	炭水化物		68.6g	炭水化物		68.1g
	ナトリウム	560mg	1021mg	ナトリウム	623mg	1064mg	ナトリウム	663mg	1107mg	ナトリウム	531mg	973mg	ナトリウム	763mg	1204mg
	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.9g	3.1g
	★やわらかこ		J	★やわらから	_	_	★やわらから	_	J	★やわらか	_	J	★やわらから	_	J
	メンチカツ	10/01008	乳麦	牛肉とキャへ			アジのみり		麦			加到丰	トマト煮込み		到丰
															九久
	インゲンソテ			油揚げと菜の			チンゲン			ナスと麩の			スナップネ		
	赤玉南瓜煮			ひじきとごほ			ジャガ玉を			若芽としらす			切干大根のカ	ルーきんぴら	乳麦
	大根と青菜の	の柚子和え	麦	★味噌汁		麦	マリーネサ	-ラダ	卵麦	★味噌汁		麦	マカロニとパフ	プリカのサラダ	卵麦
尽	★味噌汁		麦				★味噌汁		麦				★味噌汁		麦
<u>, 11, </u>	X M E/I		~				X W B/I		~				X W B		~
	\\ \\			\\\ \\			\\ \\ \\ \\			\\\ \\			\\/ \\ /		
^	栄養価	おかずセット		栄養価											
筤	エネルギー	258kcal	529kcal		303kcal	578kcal	エネルギー	211kcal	487kcal	エネルギー	222kcal	494kcal	エネルギー	269kcal	537kcal
	蛋白質		13.5g	蛋白質	12.2g	18.0g	蛋白質	13.0g	19.4g	蛋白質	9.0g	15.0g	蛋白質	9.3g	15.0g
	脂質										13.5g	14.4g		13.3g	14.2g
									75.5g						
	炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		72.7g	炭水化物		82.5g
				ナトリウム						ナトリウム					1229mg
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		3.0g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g
	★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	ごはん180g		★やわらかる	ごはん180g	
	あぶらかれ			豆腐ハン			豚肉のお		麦	照焼チキ		麦	ポークジン		麦
	人参グラッ		乳麦	きのこあん				場の煮物		塩枝豆			さつま揚の		
	中華うま煮						春雨の中								如文冶
				れんこんと人											_
	竹輪とキャベツの)磯辺マヨ和え		オクラとそぼろのヒ	ーナツ味噌和え		★味噌汁		麦	ごぼうのこ			★味噌汁		麦
タ	★味噌汁		麦	★すまし汁		卵麦				★味噌汁		麦			
	栄養価	おかずわいん	フルセット	栄養価	おかずかい	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずわいん	フルセット	栄養価	おかずかいん	フルセット
食	エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		511kcal
TX															
	蛋白質	18.1g	23.8g						18.0g		14.1g	19.9g		12.2g	18.6g
	脂質	11.5g	12.4g	脂 質				19.4g	20.3g		13.0g	13.9g	脂 質	9.6g	11.3g
	炭水化物	17.9g	74.2g	炭水化物	19.8g	76.0g	炭水化物	18.7g	75.2g	炭水化物	25.8g	82.1g	炭水化物	24.6g	81.1g
	ナトリウム	1012mg	1455mg	ナトリウム	766mg	1174mg	ナトリウム	871mg	1313mg	ナトリウム	975mg	1418mg	ナトリウム	959mg	1401mg
	食塩相当量		3.7g	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		3.6g	食塩相当量		3.6g
	栄養価			栄養価						栄養価	_				
_															
合	エネルギー			エネルギー		1453kcal				エネルギー			エネルギー		1454kcal
	蛋白質	33.0g	50.2g						50.3g		29.8g	47.4g		28.2g	46.1g
	脂 質	31.7g	34.4g	脂 質	34.8g	38.0g	脂 質	34.1g	37.7g	脂 質	35.4g	38.1g	脂 質	30.5g	34.0g
		56.6g		炭水化物	51.3g		炭水化物	49.9g	219.6g	炭水化物	51.4g	223.4g	炭水化物	61.4g	231.7g
計				ナトリウム		3567mg				ナトリウム	_		ナトリウム	_	3834mg
							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			及塩饴ヨ重	J.og	9.1g	及塩化ヨ里	0.0g	9.8g	及塩化ヨ里	u.sg	9.8g
	宣し ノルガツ	いいメニユー	- じゅ。おか	9 セツハニよ	付きません	0									

天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

お食事の作り方



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

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。





⑤ごはん、味噌汁と共に 器に盛り付けして 完了です。注)味噌汁はつきません

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



週間献立表 (刻為食)

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。

	コープいしか			بهينا لحا											
	3.	月28日(月))	3	月29日(火		3	月30日(水	:)	3	3月31日(木	:)		4月1日(金)
	品ź	名	アレルゲン	品	名	アレルゲン			アレルゲン			アレルゲン			アレルゲン
	★全粥240			★全粥24			★全粥24			★全粥24			★全粥24		
			ពេល 🛨		rug				±			回主			ស្តេ 🛨
	麩と豚肉のチ						がんもどき			厚揚げの-	てはク魚		寄せ豆腐の		
	大根と人参			法蓮草とハ	ムのマリーネ	卵乳麦	豚挽き肉と切っ	干大根の煮物		五色煮		麦	白菜のス・		乳麦
	一夜漬(白菜	菜人参)	麦	きくらげとこん	にゃくの佃煮	麦	キャベツのサ	塩昆布和え	麦	蒸し鶏の醤油	由マヨネーズ	卵麦	春菊のお	かか和え	卵麦
	★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
±0	★ % 1 1 1		×	A 5/1-11/1		Ø.	本が相川		Ø.	▲ 小 一 / 1		×	A 5/1-11/1		×
朝															
	栄養価	おかずわいん	フルセット	栄養価	おかずわいん	フルセット	栄養価	おかずかい	フルセット	栄養価	おかずわいん	フルセット	栄養価	おかずわいん	フルセット
合	エネルギー	1/2/201	30.2kool	アラルギー	1/5/00	304kool	アクルギー	1244001	283kool	アンルギー	150kgal	300kool	アラルギー	1264001	20.5kgal
IX												10 1 -	エイルヤ	0 7 -:	
	蛋白質			蛋白質			蛋白質			蛋白質			蛋白質		10.4g
	脂 質	6.9g	7.6g	脂 質	6.1g	6.8g	脂質	5.7g	6.4g	脂 質	8.9g	9.6g	脂 質	7.6g	8.3g
	炭水化物	12.3g	45.3g	炭水化物	13.9g	46.9g	炭水化物	12.1g	45.1g	炭水化物	10.3g	43.3g	炭水化物	11.1g	44.1g
	ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		2.8g	食塩相当量		2.5g	食塩相当量		3.1g
	★全粥240)g		★全粥24			★全粥24			★全粥24			★全粥24		
	メンチカツ		乳麦	牛肉とキャベ	(ツの炒め物	麦	アジのみり	ん焼	麦	天津飯の身	具(関西風)	卵乳麦	トマト煮込み	ハンバーグ	乳麦
	インゲンソテ			油揚げと菜の			チンゲン茅			ナスと麩の					
	赤玉南瓜煮			ひじきとごほ			ジャガ玉煮			若芽としらす			切干大根のカ		到麦
_	大根と青菜の	り柚士和え		★味噌汀			マリーネサ			★味噌汁		麦	マカロニとパフ		
昼	★味噌汁		麦				★味噌汁		麦				★味噌汁		麦
	栄養価	たかざわいん	フルセット	学 姜価	セかずわいん	フルセット	学 養価	せかずわいん	フルセット	学 養価	セかずわいん	フルセット	学 姜価	セかずわいん	フルセット
合	不良画	OFOLOR	117kgg	小皮川	2021	160kgal	不良画	0111	270400	小皮川	2221	2011/00	小良川	OCOL COL	100kgal
区	エネルギー	Zookcai	4 I /KCal	エイルキー	303KCal	462KCal	エイルキー	ZTIKCai	370kcai	エイルキー	ZZZKCal	38 IKCal	エイルキー	269KCal	428KCal
	蛋白質						蛋白質					12.7g	蛋白質	9.3g	13.0g
	脂 質	13.3g	14.0g	脂 質	19.9g	20.6g	脂質	9.0g	9.7g	脂 質	13.5g	14.2g	脂 質	13.3g	14.0g
	炭水化物	26.4g	59.4g	炭水化物	17.6g	50.6g	炭水化物	19.1g	52.1g	炭水化物	15.3g	48.3g	炭水化物	25.7g	58.7g
		784mg								ナトリウム					
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		3.1g
												3.7g			3.1g
	★全粥240			★全粥24			★全粥24			★全粥24			★全粥24		
	あぶらかれ	い味噌煮		豆腐ハン			豚肉のお		麦	照焼チキ:	ン	麦	ポークジン		麦
	人参グラック	セ	乳麦	きのこあん	,	麦	法蓮草と油	揚の煮物	麦	塩枝豆			さつま揚の	味噌炒め	卵麦落
	中華うま煮		卵乳麦か	れんこんと人	参の甘露者		春雨の中	華和え	卵乳麦	ブロッコリーとハ	ムのクリーム者	卵乳麦	根菜の柚	子マリネ	
	竹輪とキャベツの						★味噌汁			ごぼうのご			★味噌汁		麦
h		成とくコ们へ				麦	人 小山川		久	★味噌汁		麦	人 小 日 八		久
タ	★味噌汁		久	★味噌汁		久				▼ 怀 恒 / 1		夂			
	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	252kcal	411kcal	エネルギー	189kcal	348kcal	エネルギー	305kcal	464kcal	エネルギー	278kcal	437kcal	エネルギー	234kcal	393kcal
	蛋白質	18.1g		蛋白質			蛋白質		15.9g						15.9g
	脂質												脂質	9.6g	10.3g
	炭水化物	17.9g		炭水化物			炭水化物			炭水化物		58.8g	炭水化物		57.6g
	ナトリウム	1012mg	1452mg	ナトリウム	766mg	1206mg	ナトリウム	871mg	1311mg	ナトリウム	975mg	1415mg	ナトリウム	959mg	1399mg
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		3.6g
	栄養価						栄養価								
_															
合	エネルギー														
	蛋白質											40.9g	蛋白質	28.2g	39.3g
	脂 質	31.7g	33.8g	脂質	34.8g	36.9g	脂 質	34.1g	36.2g	脂 質	35.4g	37.5g	脂 質	30.5g	32.6g
	炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物	51.4g	150.4g	炭水化物	61.4g	160.4g
計	ナトリウム						ナトリウム								
ш				食塩相当量									食塩相当量		
	食塩相当量						食塩相当量	J.og	9.1g	食塩相当量	0.5g	9.8g	艮塧阳彐重	U.Sg	9.8g
	★はフルセッ	アルメニュー	゙゚゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゚゚゠゙ゟゕ゙゚゙゙゙゙゙゚	9 セツトには	17 さません)									

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)

				ريدو حدود							00107	_\		1010/5	\
		月28日(月)			3月29日(火			月30日(水			3月31日(オ			4月1日(金	
	品名		アレルゲン		·名	アレルゲン		名	アレルゲン		·名	アレルゲン		名	アレルゲン
4	★全粥240g	,		★全粥24	0g		★全粥24	Og		★全粥24	0g		★全粥24	Og	
奚	鳴つくねとフュ	キの煮物	卵乳麦	温泉玉子		卵麦	金時豆の煮		乳麦	五目豆腐熟	煮	乳麦	ブロッコリーと	:鶏肉の煮物	乳麦
李	菜の花のおひ	トたし	乳麦	一夜漬		乳麦	若竹煮		麦	大根なます	 	麦	大根と椎茸	の煮物	麦
	★味噌汁(と		麦	★味噌汁	(とろみ)	麦	★味噌汁((とろみ)	麦	★味噌汁(麦	★味噌汁(麦
lí	· //··································	3-77	~	X M E/I	() ,	~	X - / N - E / T - N	C 3077	~	X - 7 (- E / I -	(),	~	X M E/I	C 3077	^
}															
1															
×	V * /			× × /π			W ** / m			W ★ /π			W * / - /		
			フルセット						フルセット			フルセット		おかずセット	
-	•	107kcal			104kcal		エネルギー			エネルギー			エネルギー		281kcal
겉	蛋白質	2.7g	6.5g	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	2.3g	6.1g	蛋白質	5.2g	9.0g
月!	脂 質	4.7g	5.4g	脂 質	5.6g	6.3g	脂 質	2.3g	3.0g	脂 質	4.0g	4.7g	脂 質	4.2g	4.9g
Ĕ	炭水化物	13.2g	51.6g	炭水化物	8.6g	47.0g	炭水化物	16.5g	54.9g	炭水化物	12.5g	50.9g	炭水化物	11.7g	50.1g
			1085mg				ナトリウム		955mg	ナトリウム		_	ナトリウム		1076mg
	食塩相当量		2.8g	食塩相当量		2.9g	食塩相当量		2.4g	食塩相当量		2.7g	食塩相当量		2.7g
	★全粥240g		2.05	★全粥24		2.08	★全粥24		2.18	★全粥24		2.76	★全粥24		2.78
			回主			□ ≢		Jg	±		_			_	□ ≢
	赤魚の味噌煮		乳麦		一風味焼き		鮭の照焼		麦	クリームコロ			赤魚の生姜		乳麦
	薩摩芋と切員	E作の煮物		牛肉と根芽		乳麦	ひじきと高野			鶏肉のする		麦	野菜の味噌		乳麦
	もやしサラダ		卵乳麦	メンマの中		乳麦か	菜の花の新		乳麦		ベーコン炒め		南瓜とハム		卵乳麦
	★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	栄養価	おかずヤット	フルセット	栄養価	おかずヤット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
													エネルギー		352kcal
-				蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	8.0g	11.8g
			7.7g	脂質	10.4g	11.2g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	7.7g	8.4g
						_			_						
		19.0g	57.4g	炭水化物		58.2g	炭水化物		54.7g	炭水化物		56.1g	炭水化物		57.4g
			1522mg						1332mg				ナトリウム		1388mg
	食塩相当量	_	3.9g	食塩相当量	_	3.9g	食塩相当量	_	3.4g	食塩相当量	_	3.3g	食塩相当量	_	3.5g
	★全粥240g			★全粥24	0g		★全粥24	Og		★全粥24	0g		★全粥24	Эg	
形	豚肉の生姜紫	尭	乳麦	白身フライ	タルタル	卵乳麦	ナスと鶏肉	のしぎ焼き	乳麦落	白身のおろ	らし煮	乳麦	鶏肉のイタリ	アンソース煮	乳麦
ヺ	大根の千切え	煮	乳麦	ハムとブロッコ	リーのマリーネ	卵乳麦	白菜と麩の	玉子とじ	卵乳麦	昆布煮豆		乳麦	枝豆とかに	かまの煮物	卵麦か
7	ひじきとべーこ	コンの煮物		大豆大根		卵乳麦	切干大根とべ			青菜のおび	トたし	乳麦	白菜と若芽		乳麦
	★味噌汁(と		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁(麦	★味噌汁(麦	★味噌汁(麦
7	- N-11 (C	-507-7	2	A - 7N - 11 / 1	(C.50)-)	2	A 7/1 1/1 1	(C.20).)	久	人 小一一	(C-50)-)	久	A WELL	() () (久
2	光美 压	457.421.1	المراجلة الا	兴美压	ا دا څله ۱۰ د ا	السطال	兴美/正	457.481.1	الديمات ال	兴美压	ا ۱۰۰ ا ۱۰۰ ا	المراجلة الراج	兴美压	457.481.1	ان طال
			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	
ż J			338kcal	エネルギー			エネルギー			エネルギー		364kcal	エネルギー		307kcal
			10.4g	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	6.3g	10.1g	蛋白質	11.0g	14.8g	蛋白質	5.1g	8.9g
걸		7 0	0.6~	脂質	12.4g	13.1g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	7.8g	8.5g	脂 質	6.0g	6.7g
<u>3</u> 朋	脂 質	7.9g	8.6g					100			100~	E 0 0	11 al 11 th	110~	E2 2~
<u></u>	脂 質	7.9g 16.7g	55.1g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物	14.8g	53.2g
至 朋 <i>员</i>	脂 質 炭水化物		55.1g		18.5g 846mg	_	炭水化物ナトリウム		_	炭水化物ナトリウム		58.2g 1414mg	灰水化物ナトリウム		1215mg
登別が	脂 質 炭水化物 ナトリウム	16.7g 752mg	55.1g 1275mg	炭水化物 ナトリウム	846mg	1369mg	ナトリウム	810mg	1333mg	ナトリウム	891mg	1414mg	ナトリウム	692mg	1215mg
登別 がって	脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	16.7g 752mg 1.9g	55.1g 1275mg 3.2g	炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	846mg 2.2g	1369mg 3.5g	ナトリウム 食塩相当量	810mg 2.1g	1333mg 3.4g	ナトリウム 食塩相当量	891mg 2.3g	1414mg 3.6g	ナトリウム 食塩相当量	692mg 1.8g	1215mg 3.1g
登別 対象	脂質炭水化物 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 栄養価	16.7g 752mg 1.9g おかずセット	55.1g 1275mg 3.2g フルセット	炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 栄養価	846mg 2.2g おかずセット	1369mg 3.5g フルセット	ナトリウム 食塩相当量 栄養価	810mg 2.1g おかずセット	1333mg 3.4g フルセット	ナトリウム 食塩相当量 栄養価	891mg 2.3g おかずセット	1414mg 3.6g フルセット	ナトリウム 食塩相当量 栄養価	692mg 1.8g おかずセット	1215mg 3.1g フルセット
登別 対象	指質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー	16.7g 752mg 1.9g おかずセット 439kcal	55.1g 1275mg 3.2g フルセット 961kcal	炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー	846mg 2.2g おかずセット 507kcal	1369mg 3.5g フルセット 1029kcal	ナトリウム食塩相当量栄養価エネルギー	810mg 2.1g おかずセット 472kcal	1333mg 3.4g フルセット 994kcal	ナトリウム食塩相当量栄養価エネルギー	891mg 2.3g おかずセット 465kcal	1414mg 3.6g フルセット 987kcal	ナトリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー	692mg 1.8g おかずセット 418kcal	1215mg 3.1g フルセット 940kcal
登別が対象が対象を	指質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー 蛋白質	16.7g 752mg 1.9g おかずセット 439kcal 16.9g	55.1g 1275mg 3.2g フルセット 961kcal 28.3g	炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー 蛋白質	846mg 2.2g おかずセット 507kcal 16.4g	1369mg 3.5g フルセット 1029kcal 27.8g	ナトリウム食塩相当量栄養価エネルギー蛋白質	810mg 2.1g おかずセット 472kcal 19.7g	1333mg 3.4g フルセット 994kcal 31.1g	ナトリウム食塩相当量栄養価エネルギー蛋白質	891mg 2.3g おかずセット 465kcal 19.8g	1414mg 3.6g フルセット 987kcal 31.2g	ナトリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー 蛋白質	692mg 1.8g おかずセット 418kcal 18.3g	1215mg 3.1g フルセット 940kcal 29.7g
登 服 が 力 食 労 工 登 服	指質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー 蛋白質 指質	16.7g 752mg 1.9g おかずセット 439kcal 16.9g 19.6g	55.1g 1275mg 3.2g フルセット 961kcal 28.3g 21.7g	炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質	846mg 2.2g おかずセット 507kcal 16.4g 28.4g	1369mg 3.5g フルセット 1029kcal 27.8g 30.5g	ナトリウム食塩相当量栄養価エネルギー蛋白質脂質	810mg 2.1g おかずセット 472kcal 19.7g 21.6g	1333mg 3.4g フルセット 994kcal 31.1g 23.7g	ナトリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質	891mg 2.3g おかずセット 465kcal 19.8g 21.1g	1414mg 3.6g フルセット 987kcal 31.2g 23.2g	ナトリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質	692mg 1.8g おかずセット 418kcal 18.3g 17.9g	1215mg 3.1g フルセット 940kcal 29.7g 20.0g
国朋	指質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー 蛋白質 指質 炭水化物	16.7g 752mg 1.9g おかずセット 439kcal 16.9g 19.6g 48.9g	55.1g 1275mg 3.2g フルセット 961kcal 28.3g 21.7g 164.1g	炭水化物 ナドリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物	846mg 2.2g おかずセット 507kcal 16.4g 28.4g 46.9g	1369mg 3.5g フルセット 1029kcal 27.8g 30.5g 162.1g	ナドリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 で 炭水化物	810mg 2.1g おかずセット 472kcal 19.7g 21.6g 49.1g	1333mg 3.4g フルセット 994kcal 31.1g 23.7g 164.3g	ナドリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物	2.3g おかずセット 465kcal 19.8g 21.1g 50.0g	1414mg 3.6g フルセット 987kcal 31.2g 23.2g 165.2g	ナトリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物	1.8g おかずセット 418kcal 18.3g 17.9g 45.5g	1215mg 3.1g フルセット 940kcal 29.7g 20.0g 160.7g
登別が対金 労工 登別が オ	情質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー 蛋白質 情質 炭水化物	16.7g 752mg 1.9g おかずセット 439kcal 16.9g 19.6g 48.9g 2313mg	55.1g 1275mg 3.2g フルセット 961kcal 28.3g 21.7g 164.1g	炭水化物 ナドリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物	2.2g おかずセット 507kcal 16.4g 28.4g 46.9g 2457mg	1369mg 3.5g フルセット 1029kcal 27.8g 30.5g 162.1g	ナトリウム食塩相当量栄養価エネルギー蛋白質脂質	810mg 2.1g おかずセット 472kcal 19.7g 21.6g 49.1g 2051mg	1333mg 3.4g フルセット 994kcal 31.1g 23.7g 164.3g	ナドリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物	891mg 2.3g おかずセット 465kcal 19.8g 21.1g 50.0g 2189mg	1414mg 3.6g フルセット 987kcal 31.2g 23.2g 165.2g	ナトリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質	1.8g おかずセット 418kcal 18.3g 17.9g 45.5g 2110mg	1215mg 3.1g フルセット 940kcal 29.7g 20.0g 160.7g

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

お食事の作り方

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



③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認

○温め可





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



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

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



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



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





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