

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	ユーゴいしかわ							[
	5月23日(月	1)	5月24	1日(火)	5月	25日(水	()	5月	26日(木	(5)	5月	27日(金	>)
	品名	アレルゲン		アレルゲン			アレルゲン			アレルゲン			アレルゲン
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150)g		★ごはん15	0g		★ごはん15	0g	
	えび団子とかぶの煮物	卵麦え	大根と鶏肉の明		千草焼き	_	卵	豚肉と厚揚	げの者物	到去	チーズオム	レツ	卵乳麦
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮		青菜と高野豆腐の		鶏ミンチと小枝	小芸の老物		ブロッコリー		加生	アクラス A M M M M M M M M M M M M M M M M M M		
										99 友	が沈さいと切り	八低の点物	支
	菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え		もずくの酢の物		コールスロ-		丱乳麦	竹の子のカレー			インゲンの		麦
	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦	★味噌汁(揚げ・	• 白菜)	★味噌汁(若	芽・白菜)		★味噌汁(巻麩・揚げ)		麦	★味噌汁(豆腐	ほ・小松菜)	
+0													
朝	おかず	ご飯セット	[±	らかず ご飯セット	i r	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
食	エネルギー 211kcal	4674001			エネルギー	161kcal		エネルギー	165kcal		エネルギー	168kcal	430kcal
		10 1					10 0	エイルイ	10000				
	たんぱく質 13.9g			10.5g 16.3g	たんぱく質	7. 9g	13. 0g	たんぱく質	12. 2g	18. 5g	たんぱく質		14. 7g
	脂質 10.0g	10.7g	脂質 6	6.3g 7.9g	脂質	8.7g		脂質	7. 8g	9. 5g	脂質	9.1g	10.1g
	炭水化物 16.7g	71. 6g	炭水化物 1	13.5g 68.5g	炭水化物	13.3g	68. 2g	炭水化物	11.9g	67.7g	炭水化物	12.8g	68. 0g
	ナトリウム 732mg	879mg	ナトリウム 5	30mg 757mg	ナトリウム	585mg	832mg	ナトリウム	636mg	862mg	ナトリウム	563mg	793mg
	食塩相当量 1.9g	2. 2g	食塩相当量 1		食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		2. 0g
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150			★ごはん15			★ごはん15		。
	こんがりハンバーグ	可丰	白身魚の唐揚げ		照焼チキン	7 8	±	鯖の磯辺焼		_	ホイコーロ		主
		孔友				_	麦		_	麦			麦落
	ケチャップ(小袋)		インゲンソテー		ピーマンソ			人参のきん		麦	麩の野菜あ	んかけ	麦
	きのこソテー	乳麦	ひじきと大豆の		白菜と若布の		麦	白菜のスー		乳麦	大根のマヨネ	トーズ和え	卵乳麦
	ブロッコリーの煮物	麦	鶏肉の青じそ酢	南蛮 麦	菜の花とツナの	り辛子和え	麦	春菊のおか	か和え	卵麦	★味噌汁(巻麩	೬・しめじ)	麦
	切干と人参のハリハリ	麦	★すまし汁(豆腐・.	えのき) 麦	★味噌汁(おつゆ麩	・キャベツ)	麦	★すまし汁(豆)	腐・えのき)	麦			
	★味噌汁(若芽・巻麩)						_			^			
昼	A SIMILATING COLOR	~											
食	45 1. 42	-`&⊏ l l	<u> </u>		l r	الد	- *&⊏ 11		4× 1. 48	-^&⊏ l l	1	4× 4, 48	->&⊏ II
	おかず	ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー 224kcal			64kcal 518kcal		237kcal		エネルギー	228kcal		エネルギー		516kcal
	たんぱく質 <u>13.2g</u>	18. 8g			たんぱく質	18. 5g	24. 1g	たんぱく質	13. 4g		たんぱく質	12. 7g	18.4g
	脂質 12.1g	13. 0g	脂質 1	13.3g 14.1g	脂質	12.7g	13. 6g	脂質	14. 2g	15. 0g	脂質	14.8g	15.7g
	炭水化物 16.5g			15. 1g 69. 3g	炭水化物	11. 8g		炭水化物	11. 1g		炭水化物	17. 2g	72. 9g
	ナトリウム 818mg			629mg 777mg	ナトリウム	718mg		ナトリウム	792mg		ナトリウム		1013mg
		TOUTING	<u> </u>	JEJIIS TTTIIS		7 TOILIS							TOTOLIS
	合告 切 出 早 し り 1 ๙	2 7~	合作扣出昌 1	1 6	合作切出昌	1 Q m	2 // ~	合怡: 1 1	2 0~	1 2 1 ~	合作扣出昌	2 Na	2 6 ~
	食塩相当量 2.1g	2. 7g		1. 6g 2. 0g	食塩相当量	1.8g	2. 4g	食塩相当量		2. 4g	食塩相当量		2. 6g
間食	◎牛乳180g	2. 7g	◎牛乳180g		◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		2. 6g
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g	2.7g	◎牛乳180g ◎キウイフル-		◎牛乳180g ◎グレープ	フルーツ2		◎牛乳180g ◎オレンジ	200g		◎牛乳180g ◎りんご15	0g	2. 6g
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g		◎牛乳180g ◎キウイフル- ★ごはん150g	ーツ150g	◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん150	フルーツ2)g		◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん15	200g 0g		◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん15	0g 0g	
間食	○牛乳180g○バナナ90g★ごはん150gホッケの照焼	2. 7g 麦	◎牛乳180g◎キウイフルー★ごはん150g肉丼の具	ーツ150g 麦	○牛乳180g○グレープ★ごはん150サワラの味	フルーツ2)g 憎煮		○牛乳180g○オレンジ★ごはん15ロールキャベッ	200g 0g		◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん15 あぶらかれ	0g 0g い生姜煮	
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g		◎牛乳180g◎キウイフルー★ごはん150g肉丼の具	ーツ150g	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん150サワラの味の人参グラック	フルーツ2)g 曾煮 セ	200g 乳麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん15	200g 0g		◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん15	0g 0g い生姜煮	
間食	○牛乳180g○バナナ90g★ごはん150gホッケの照焼	麦	◎牛乳180g◎キウイフルー★ごはん150g肉井の具イカと白菜の中	ーツ150g 麦 中華煮 卵乳麦か	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん150サワラの味の人参グラック	フルーツ2)g 曾煮 セ	200g 乳麦	○牛乳180g○オレンジ★ごはん15ロールキャベッ	200g 0g トマト煮込み	卵乳麦	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん15 あぶらかれ	0g 0g い生姜煮 ー	麦
間食	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん150gホッケの照焼スナップえんどう牛肉の芋煮	麦麦	◎牛乳180g◎キウイフルー★ごはん150g肉丼の具イカと白菜の中キャベツの漬物柚	ーツ150g 麦 中華煮 卵乳麦か i子風味 麦	○牛乳180g○グレープ★ごはん150サワラの味べ人参グラックさつま芋と豚	フルーツ2)g 憎煮 セ ス肉の揚煮	200g 乳麦 麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん15□-ルキャベッアスパラ大豆とごぼ	200g 0g トマト煮込み うの 煮物	卵乳麦麦	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん15 あぶらかれ ブロッコリ 大根とひじぎ	Og Og い生姜煮 ー きのうま煮	麦麦麦
間食	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん150gホッケの照焼スナップえんどう牛肉の芋煮麩の玉子とじ	麦	◎牛乳180g◎キウイフルー★ごはん150g肉井の具イカと白菜の中	ーツ150g 麦 中華煮 卵乳麦か i子風味 麦	◎牛乳180g◎ゲレープ★ごはん150サワラの味り人参グラッ・さつま芋と豚オクラとコーンの	フルーツ2 Dg 憎煮 セ k肉の揚煮 Dおろし和え	200g 乳麦 麦 麦	◎牛乳180g ◎オレンジ ★ごはん15 ロールキャベッ アスパラ 大豆とごぼ バンバンジ	200g Og トマト煮込み うの煮物 ーサラダ	卵乳麦麦	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん15 あぶらかれ ブロッコリ 大根とひじぎ キャベッとベージ	Og Og い生姜煮 ー きのうま煮	麦麦麦
間食	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん150gホッケの照焼スナップえんどう牛肉の芋煮	麦麦	◎牛乳180g◎キウイフルー★ごはん150g肉丼の具イカと白菜の中キャベツの漬物柚	ーツ150g 麦 中華煮 卵乳麦か i子風味 麦	○牛乳180g○グレープ★ごはん150サワラの味べ人参グラックさつま芋と豚	フルーツ2 Dg 憎煮 セ k肉の揚煮 Dおろし和え	200g 乳麦 麦 麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん15□-ルキャベッアスパラ大豆とごぼ	200g Og トマト煮込み うの煮物 ーサラダ	卵乳麦麦	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん15 あぶらかれ ブロッコリ 大根とひじぎ	Og Og い生姜煮 ー きのうま煮	麦麦麦
	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん150gホッケの照焼スナップえんどう牛肉の芋煮麩の玉子とじ	麦麦	◎牛乳180g◎キウイフルー★ごはん150g肉丼の具イカと白菜の中キャベツの漬物柚	ーツ150g 麦 中華煮 卵乳麦か i子風味 麦	◎牛乳180g◎ゲレープ★ごはん150サワラの味り人参グラッ・さつま芋と豚オクラとコーンの	フルーツ2 Dg 憎煮 セ k肉の揚煮 Dおろし和え	200g 乳麦 麦 麦	◎牛乳180g ◎オレンジ ★ごはん15 ロールキャベッ アスパラ 大豆とごぼ バンバンジ	200g Og トマト煮込み うの煮物 ーサラダ	卵乳麦麦	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん15 あぶらかれ ブロッコリ 大根とひじぎ キャベッとベージ	Og Og い生姜煮 ー きのうま煮	麦麦麦
g	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g ホッケの照焼 スナップえんどう 牛肉の芋煮 麩の玉子とじ ★味噌汁(豆腐・小松菜) 	麦麦卵乳麦	◎牛乳180g◎キウイフルー★ごはん150g肉丼の具イカと白菜の中キャベツの漬物柚★味噌汁(しめじ・	ーツ150g 麦 中華煮 卵乳麦か ま子風味 ・切干)	◎ 牛乳180g◎ グレープ★ ごはん150サワラの味人参グラッ・さつま芋と豚オケラとコーンの★すまし汁(豆腐	フルーツ2 Dg 曾煮 セ 衣肉の揚煮 oba oba oba oba oba oba oba oba oba oba	200g 乳麦 麦麦麦麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん15□ールキャベッアスパラ大京三★味噌汁(白	200g 0g トマト煮込み うの煮物 ーサラダ 菜・人参)	卵乳麦 麦 乳麦	○牛乳180g○りんご15★ごはん15あぶらかれブロッコリ大根とひじき★味噌汁(揚げ	Og Og い生姜煮 ー きのうま煮 コンの和え物 ド・なめこ)	麦麦卵乳麦
	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g ホッケの照焼 スナップえんどう 牛肉の芋煮 麩の玉子とじ ★味噌汁(豆腐・小松菜) 	麦野乳麦の変化を	◎牛乳180g◎キウイフルー★ごはん150g肉丼の具イカと白菜の中キャベツの漬物柚★味噌汁(しめじ・お店)お店お店ごまります。お店ごまります。お店ごまります。お店ごまります。お店ごまります。お店ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする	ーツ150g 表 中華煮 部子風味 ・切干) Sかず ご飯セット	◎年乳180g ◎グレープ ★ごはん150 サワラの味 人参グラッ・ さつま芋と豚 オクラとコーンの ★すまし汁(豆腐り)	フルーツ2 Dg 曽煮 セ ぶちろし和え うちったのき)	200g 乳麦 麦 麦 麦	●牛乳180g●オレンジ★ごはん15ロールキャベッアア豆・バンバ★味噌汁(白	200g 0g トマト煮込み うの煮物 ーサラダ 菜・人参)	卵乳麦 麦 乳麦 ご飯セット	●牛乳180g●りんご15★ごはん15あぶらかれ ブ根とひとへった★味噌汁(揚げ)	Og Og い生姜煮 ー きのうま煮	麦麦麦
g	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g ホッケの照焼 スナップえんどう 牛肉の芋煮 麩の玉子とじ ★味噌汁(豆腐・小松菜) 	麦野乳麦の変化を	◎牛乳180g◎キウイフルー★ごはん150g肉丼の具イカと白菜の中キャベツの漬物柚★味噌汁(しめじ・お店)お店お店ごまります。お店ごまります。お店ごまります。お店ごまります。お店ごまります。お店ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまります。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする。ごまりまする	ーツ150g 麦 中華煮 卵乳麦か ま子風味 ・切干)	◎年乳180g ◎グレープ ★ごはん150 サワラの味 人参グラッ・ さつま芋と豚 オクラとコーンの ★すまし汁(豆腐り)	フルーツ2 Dg 曽煮 セ ぶちろし和え うちったのき)	200g 乳麦 麦 麦 麦 麦	○牛乳180g○十上の15★ごはか15ロールキャベッアスパとごンバナ・中部★味噌汁(白エネルギー	200g Og トマト煮込み うの煮物 ーサラダ 菜・人参) おかず 237kcal	卵乳麦 麦 乳麦 ご飯セット	○牛乳180g○りんご15★ごはん15あぶらかれブロッコリ大根とひじき★味噌汁(揚げ	Og Og い生姜煮 ー きのうま煮 コンの和え物 ド・なめこ)	麦麦卵乳麦
g	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g ホッケの照焼 スナップえんどう 牛肉の芋煮 麩の玉子とじ ★味噌汁(豆腐・小松菜) おかず エネルギー 217kcal 	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 479kcal	◎牛乳180g◎キウイフルー★ごはん150g肉丼の具イカと白菜のロキャベツの漬物柚★味噌汁(しめじ・ボネルギー 22	ーツ150g 麦 中華煮 卵乳麦か a子風味 ・切干) ご飯セット 22kcal 477kcal	 ◎年乳180g ◎グレープ ★ごはん150 サワラの味り 人参グラッ・さつま芋と豚オクラとコーンの ★すまし汁(豆腐 	フルーツ2)g 曾煮 セ スちの揚煮 こまっしあえ (まっしかず) 231kcal	200g 乳麦 麦 麦 麦 麦	○牛乳180g○十上の15★ごはか15ロールキャベッアスパとごンバナ・中部★味噌汁(白エネルギー	200g Og トマト煮込み うの煮物 ーサラダ 菜・人参) おかず 237kcal	卵乳麦 麦 乳麦 乳麦 ご飯セット 494kcal	●牛乳180g●りんご15★ごはらか15あぶらかコリナ根とひじき★味噌汁(揚げエネルギー	Og Og い生姜煮 一 きのうま煮 っンの和え物 げ・なめこ) おかず 198kcal	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 464kcal
g	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g ホッケの照焼 スナップえんどう 牛肉の芋煮 麩の玉子とじ ★味噌汁(豆腐・小松菜) おかず エネルギー 217kcal たんぱく賃 14.8g 	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 479kcal 20.4g	 ◎牛乳180g ◎キウイフルー ★ごはん150g 肉丼の具 イカと白菜の中キャベツの漬物柚 ★味噌汁(しめじ・ エネルギー 22 たんぱく質 1	ーツ150g 麦 中華煮 卵乳麦か 計子風味 ・切干) CSかず ご飯セット 22kcal 477kcal 12.9g 18.0g	 ◎年乳180g ◎グレープ ★ごはん150 サワラの味い 大参うラとコーンの ★すまし汁(豆腐 エネルギー たんぱく質	フルーツ2 Dg 憎煮 セ (内の揚煮 c)おろし和え (高・えのき) おかず 231kcal 15.5g	到麦 麦 麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 485kcal 20.6g	◎牛乳180g ◎オレン15 ★ごはか15 ロールキャベッ アステとごンご ★味噌汁(白	200g Og トマト煮込み うの煮物 ーサラダ 菜・人参) おかず 237kcal 14.3g	卵乳麦 麦 乳麦 ご飯セット 494kcal 19.3g	 ○牛乳180g ○りりんご15 ★ごぶらかコンスト報告 ★本味噌汁(場けます) エネルばく たんぱく 	Og Og い生姜煮 一 きのうま煮 コンの和え物 デ・なめこ) おかず 198kcal	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 464kcal 25.3g
g	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g ホッケの照焼 スナップえんどう 牛肉の芋煮 麩の玉子とじ ★味噌汁(豆腐・小松菜) おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.8g 脂質 10.8g 	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 479kcal 20.4g 11.8g	 ◎牛乳180g ◎キウイフルー ★ごはん150g 肉丼の具 イカと白菜の中キャベツの漬物柚 ★味噌汁(しめじ・ エネルギー 22 たんぱく質 1 脂質 1	ーツ150g 麦 中華煮 卵乳麦か 計子風味 ・切干) ご飯セット 22kcal 477kcal 12.9g 18.0g 11.1g 11.9g	 ○年乳180g ○グレープ ★ごはん150 サワ参びませい 大クラとコーンの ★すまし汁(豆腐 エネルギー質 脂質 	フルーツ2 Dg 憎煮 セ R肉の揚煮え おかず 231kcal 15.5g 9.1g	到麦 麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 485kcal 20.6g 9.9g	 ○牛乳180g ○オレン15 ★エレン15 ロールキパラごとンンインストンでは、 ★味噌汁(白 エネルばく 正たんぱ 脂質 	200g 0g トマト煮込み うの煮物 ーサラダ 菜・人参) おかず 237kcal 14.3g 9.8g	卵乳麦 麦 乳麦 19.3g 10.6g	 ○牛乳180g ○りりんご15 ★ごらかコリンスを ★本体・増汁(場付 エネルばく 脂質 	Og Og い生姜煮 一 きのうま煮 コンの和え物 ・なめこ) おかず 198kcal 19.5g 7.6g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 464kcal 25.3g 9.2g
g	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g ホッケの照焼 スナップえんどう 牛肉の芋煮 麩の玉子とじ ★味噌汁(豆腐・小松菜) おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.8g 脂質 10.8g 炭水化物 13.5g 	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 479kcal 20.4g 11.8g 68.7g	 ◎牛乳180g ◎キウイフルー ★ごはん150g 肉井の具 イカと白菜物柚 ★味噌汁(しめじょ エネルギー 22 たんぱく質 1 炭水化物 1 	ーツ150g 麦 中華煮 卵乳麦か 計子風味 ・切干) ご飯セット 22kcal 477kcal 12.9g 18.0g 11.1g 11.9g 17.1g 71.7g	 ○年乳180g ○グレープ ★ごはん150 サワ参すましたの味いできる。 ★すまし汁(豆腐なり) エネルばく質 脂質 炭水化物 	フルーツ2 Dg 憎煮 セ ス肉の揚煮え おかず 231kcal 15.5g 9.1g 20.6g	到麦麦麦麦 麦麦麦 — ご飯セット 485kcal 20.6g 9.9g 74.8g	 ○牛乳180g ○オレン15 ★エレン15 ロールキパラごとング 大水・中スのでは、大水・中では、大水・大水・大水・大水・大水・大水・大水・大水・大水・大水・大水・大水・大水・大	200g 0g トマト煮込み うの煮物 ーサラダ 菜・人参) おかず 237kcal 14.3g 9.8g 24.1g	卵乳麦 麦 乳麦 19.3g 10.6g 79.1g	 ●牛乳180g ●りりに1515 ★ あったいます。 ★ 本味噌汁(場けます) エ たんぱり エ たんぱり 炭水化物 	Og Og い生姜煮 一 きのうま煮 コンの和え物 デ・なめこ) おかず 198kcal 19.5g 7.6g 13.2g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 464kcal 25.3g 9.2g 68.1g
g	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g ホッケの照焼 スナップえんどう 牛肉の芋煮 麩の玉子とじ ★味噌汁(豆腐・小松菜) おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.8g 脂質 10.8g 炭水化物 13.5g ナトリウム 633mg 	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 479kcal 20.4g 11.8g 68.7g 863mg	 ◎牛乳180g ◎キウイフルー ★ごはん150g 肉井の具 イカと白菜物柚 ★味噌汁(しめじ エネルギー 22 たんぱく質 1 炭水化物 1 ナトリウム 9 	ーツ150g 麦 中華煮 卵乳麦か 計子風味 ・切干) 22kcal 477kcal 12.9g 18.0g 11.1g 11.9g 17.1g 71.7g 971mg 1197mg	 ○年乳180g ○ゲレープ ★ごはん150 サワ参すましたの味いできる。 ★すまし汁(豆腐なり) エネルばく質に、物では、物では、大きのは、大きのは、大きのは、大きのは、大きのは、大きのは、大きのは、大きの	フルーツ2 Dg 憎煮 セ ス肉の揚煮 おかず 231kcal 15.5g 9.1g 20.6g 751mg	到妻 麦麦 麦 <u>ご飯セット</u> 485kcal 20.6g 9.9g 74.8g	 ○牛乳180g ○オレン15 ★エレン15 ロールキパラで、 大ア豆とごとで、 ★味噌汁(白 エネルばく エネルばく エたんぱく エたんぱく エトルウム ナトリウム 	200g 0g トマト煮込み うの煮物 ーサラダ 菜・人参) おかず 237kcal 14.3g 9.8g 24.1g 793mg	卵乳麦 麦 乳麦 19.3g 10.6g 79.1g	 ○牛乳180g ○りりにはいる → あびりにはらかっている → 本味噌汁(場けずれ) ボー覧 ボーッム ボーリウム ナトリウム 	Og Og い生姜煮 一 きのうま煮 コンの和え物 デ・なめこ) おかず 198kcal 19.5g 7.6g 13.2g 7.84mg	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 464kcal 25.3g 9.2g 68.1g
g	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g ホッケの照焼 スナップえんどう 牛肉の芋煮 麩の玉子とじ ★味噌汁(豆腐・小松菜) おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.8g 脂質 10.8g 炭水化物 13.5g ナトリウム 633mg 食塩相当量 1.6g 	麦 麦 卵乳麦 二飯セット 479kcal 20.4g 11.8g 68.7g 863mg 2.2g	 ◎牛乳180g ◎キウイフルー ★ごはん150g 肉井の具 イカとの漬物柚 ★味噌汁(しめじ・ エネルぱく質 エネルぱく質 1 炭水化物 カナトリウム 9 食塩相当量 	ーツ150g 表 中華煮 ・切干) Sかず ご飯セット 22kcal 477kcal 12.9g 11.9g 11.1g 11.9g 17.1g 71.7g 371mg 1197mg 2.5g 3.0g	 ○年乳180g ○グレープ ★ごはん150 サワ参すましたの味いできる。 ★すまし汁(豆腐なり) エネルばく質 脂質 炭水化物 	フルーツ2 Dg 憎煮 セ ス肉の揚煮 おかず 231kcal 15.5g 9.1g 20.6g 751mg 1.9g	乳麦 麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 485kcal 20.6g 9.9g 74.8g 899mg 2.3g	 ○牛乳180g ○オレン15 ★エレン15 ロールキパラごとング 大水・中スのでは、大水・中では、大水・大水・大水・大水・大水・大水・大水・大水・大水・大水・大水・大水・大水・大	200g 0g トマト煮込み うの煮物 ーサラダ 菜・人参) おかず 237kcal 14.3g 9.8g 24.1g 793mg 2.0g	卵乳麦 麦 乳麦 19.3g 10.6g 79.1g 1021mg 2.6g	 ●牛乳180g ●りりに1515 ★ あったいます。 ★ 本味噌汁(場けます) エ たんぱり エ たんぱり 炭水化物 	0g 0g い生姜煮 一 きのうま煮 コンの和え物 デ・なめこ) おかず 198kcal 19.5g 7.6g 13.2g 784mg 2.0g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 464kcal 25.3g 9.2g 68.1g 1037mg 2.6g
g	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g ホッケの照焼 スナップえんどう 牛肉の芋煮 麩の玉子とじ ★味噌汁(豆腐・小松菜) おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.8g 脂質 10.8g 炭水化物 13.5g ナトリウム 633mg 食塩相当量 1.6g おかず 	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 479kcal 20.4g 11.8g 68.7g 863mg 2.2g ご飯セット	 ◎牛乳180g ◎キウイフルー ★ごはん150g 肉井の具 イカとの漬物柚 ★味噌汁(しめじ・ エネルポー 22 たん質 1 炭水化物 1 ナトリウム 9 食塩相当量 2 	ーツ150g 表 中華煮 卵乳麦か 計子風味 ・切干) 22kcal 477kcal 12.9g 18.0g 11.1g 11.9g 17.1g 71.7g 371mg 1197mg 2.5g 3.0g 3かず ご飯セット	 ◎牛乳180g ◎ゲレープ ★ごはん150 サワ参すまとり オクラとコーンの ★すまし汁(豆腐 エネルぱく質 炭水・リウム 食塩相当量 	フルーツ2 Dg 憎煮 セ (肉の揚煮 かおろし和え 第・えのき) 231kcal 15.5g 9.1g 20.6g 751mg 1.9g	乳麦 麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 485kcal 20. 6g 9. 9g 74. 8g 899mg 2. 3g	 ●牛乳180g ●オレン15 ★エレン15 ロールス・アンス・ランド・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	200g 0g トマト煮込み うの煮物 ーサラダ 菜・人参) おかず 237kcal 14.3g 9.8g 24.1g 793mg 2.0g おかず	卵乳麦 麦 乳麦 10.6g 10.1g 10.21mg 2.6g で飯セット	 ●牛乳180g ●りりにより ★ あっている 大きないとなる ★ 味噌汁(場け) エたん質 大・リウ当 食力 	Og Og い生姜煮 一 きのうま煮 コンの和え物 げ・なめこ) おかず 198kcal 19.5g 7.6g 13.2g 784mg 2.0g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 464kcal 25.3g 9.2g 68.1g 1037mg 2.6g ご飯セット
g	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g ホッケの照焼 スナップえんどう 牛肉の芋煮 麩の玉子とじ ★味噌汁(豆腐・小松菜) おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.8g 脂質 10.8g 炭水化物 13.5g ナトリウム 633mg 食塩相当量 1.6g 	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 479kcal 20.4g 11.8g 68.7g 863mg 2.2g ご飯セット	 ◎牛乳180g ◎キウイフルー ★ごはん150g 肉井の具 イカとの漬物柚 ★味噌汁(しめじ・ エネルギー 22 たん質く質 1 炭水化物 1 ナトリウム 9 食塩相当量 2 	ーツ150g 表 中華煮 卵乳麦か 計子風味 ・切干) 22kcal 477kcal 12.9g 18.0g 11.1g 11.9g 17.1g 71.7g 371mg 1197mg 2.5g 3.0g 3かず ご飯セット	 ○年乳180g ○グレープ ★ごはん150 サワ参すまとり オクラとコーンの ★すまし汁(豆腐 エネルぱく質 一たんぱく たりウム 食塩相当量 	フルーツ2 Dg 憎煮 セ ス肉の揚煮 おかず 231kcal 15.5g 9.1g 20.6g 751mg 1.9g	乳麦 麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 485kcal 20. 6g 9. 9g 74. 8g 899mg 2. 3g	 ○牛乳180g ○オレン15 ★エレン15 ロールキパラで、 大ア豆とごとで、 ★味噌汁(白 エネルばく エネルばく エたんぱく エたんぱく エトルウム ナトリウム 	200g 0g トマト煮込み うの煮物 ーサラダ 菜・人参) おかず 237kcal 14.3g 9.8g 24.1g 793mg 2.0g	卵乳麦 麦 乳麦 10.6g 10.1g 10.21mg 2.6g で飯セット	 ○牛乳180g ○りりにはいる → あびりにはらかっている → 本味噌汁(場けずれ) ボー覧 ボーッム ボーリウム ナトリウム 	0g 0g い生姜煮 一 きのうま煮 コンの和え物 デ・なめこ) おかず 198kcal 19.5g 7.6g 13.2g 784mg 2.0g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 464kcal 25.3g 9.2g 68.1g 1037mg 2.6g ご飯セット 1410kcal
g	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g ホッケの照焼 スナップえんどう 牛肉の芋煮 麩の玉子とじ ★味噌汁(豆腐・小松菜) おかず エネルギー 217kcal 14.8g 店のよく質 14.8g 市のよく質 14.8g 市のようでは、10.8g 炭水化物 13.5g ナトリウム 633mg 食塩相当量 1.6g おかず エネルギー 652kcal 	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 479kcal 20. 4g 11. 8g 68. 7g 863mg 2. 2g ご飯セット 1432kcal 58. 3g	 ◎牛乳180g ◎キウイフルー★ごはん150g 肉井の具 イカとの高漬物柚★味噌汁(しめじ・ エネルポー 22 たん質 1 炭水化物 1 ナトリウム 9 食塩相当量 2 エネルギー 64 	ーツ150g 表 中華煮 ・切干) Sかず ご飯セット 22kcal 477kcal 12.9g 11.9g 17.1g 71.7g 1197mg 2.5g 3.0g 3かず ご飯セット 140kcal 1416kcal	 ○年乳180g ○グレープ ★ごはん150 サワ参すましたの味いますまとの ★すまし汁(豆腐 エネルぱく質 一た塩 ナトリウム 食塩 エネルギー 	フルーツ2 Dg 憎煮 セ (肉の揚煮 かおろし和え 高・えのき) 231kcal 15.5g 9.1g 20.6g 751mg 1.9g おかず	乳麦 麦 麦 麦 20.6g 9.9g 74.8g 899mg 2.3g ご飯セット	 ●牛乳180g ●オレム15 ★エレム15 ロールス・フラン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	200g 0g トマト煮込み うの煮物 ーサラダ 菜・人参) おかず 237kcal 14.3g 9.8g 24.1g 793mg 2.0g おかず	卵乳麦 麦 乳麦 19.3g 10.6g 79.1g 1021mg 2.6g ご飯セット 1414kcal	 ●牛乳180g ●牛乳1215 ★ はたい15 ★ はたい20 ★ はたい20 ★ はたい20 ★ はずれり 上た店屋水上り 上を塩 エネルギー 	0g 0g い生姜煮 一 きのうま煮 コンの和え物 デ・なめこ) おかず 198kcal 19.5g 7.6g 13.2g 784mg 2.0g おかず 620kcal	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 464kcal 25.3g 9.2g 68.1g 1037mg 2.6g ご飯セット 1410kcal
夕食	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g ホッケの照焼 スナップえんどう 牛肉の芋煮 麩の玉子とじ ★味噌汁(豆腐・小松菜) 本ルギー 217kcal たんぱく質 14.8g 前0.8g 庁とりウム 633mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 652kcal たんぱく質 41.9g 	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 479kcal 20. 4g 11. 8g 68. 7g 863mg 2. 2g ご飯セット 1432kcal 58. 3g	 ◎牛乳180g ◎キウイフルー★ごはん150g 肉井の具 オカベッのは ★味噌汁(しめじ・ エネルポイ質 1 大トリウム 9 食塩相当量 エネルポイ質 4 エネルギー 64 たんぱく質 4 	ーツ150g 表 中華煮 ・切干) お子風味 ・切干) 22kcal 477kcal 12.9g 18.0g 11.1g 71.7g 17.1g 71.7g 1197mg 2.5g 3.0g かず ご飯セット 40kcal 1416kcal 44.1g 60.1g	 ○年乳180g ○ゲレーオ180g ○ゲレーオーカー・ ○ゲレーカ150g サウラをまっている。 ★すまとは、 エネルは、 エネルは、 丁り当 エネルばく エネルは、 エネルは、 でした。 エネルは、 でした。 エネルは、 でした。 でした。 でした。 では、 では、<td>フルーツ2 Dg 曽煮 セ (肉の揚煮 かおろし和え 第・えのき) 231kcal 15.5g 9.1g 20.6g 751mg 1.9g おかず 629kcal</td><td>乳麦 麦 麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 485kcal -20. 6g 9. 9g 74. 8g 899mg 2. 3g ご飯セット 1403kcal</td><td> ●牛乳180g ●オルン15 ★ロースランはキャパとンが ★本・ルルば 本ルリ相当 エカリオー質 エカルば エカルば エカルば エカルば エカルば </td><td>200g Og トマト煮込み うの煮物 一サラダ 菜・人参) おかず 237kcal 14.3g 9.8g 24.1g 793mg 2.0g おかず 630kcal 39.9g</td><td>野乳麦 麦 乳麦 乳麦 乳麦 二飯セット 494kcal 19.3g 10.6g 79.1g 1021mg 2.6g ご飯セット 1414kcal 56.3g</td><td>●牛乳180g ●サルご1515 ★あブ大せへはらっている。 ・サルごぶロ根といとでは、 ・サルばらかっている。 ・サルばは、 ・ルばは、 ・しばは、 ・しばはは、 ・しばはは、 ・しばはは、 ・しばはは、 ・しばははははななななななななななななななななななななななななななななななななな</td><td>0g 0g い生姜煮 一 きのうま煮 コンの和え物 デ・なめこ) 198kcal 19.5g 7.6g 13.2g 784mg 2.0g おかず 620kcal 41.3g</td><td>麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 464kcal 25.3g 9.2g 68.1g 1037mg 2.6g ご飯セット 1410kcal 58.4g</td>	フルーツ2 Dg 曽煮 セ (肉の揚煮 かおろし和え 第・えのき) 231kcal 15.5g 9.1g 20.6g 751mg 1.9g おかず 629kcal	乳麦 麦 麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 485kcal -20. 6g 9. 9g 74. 8g 899mg 2. 3g ご飯セット 1403kcal	 ●牛乳180g ●オルン15 ★ロースランはキャパとンが ★本・ルルば 本ルリ相当 エカリオー質 エカルば エカルば エカルば エカルば エカルば 	200g Og トマト煮込み うの煮物 一サラダ 菜・人参) おかず 237kcal 14.3g 9.8g 24.1g 793mg 2.0g おかず 630kcal 39.9g	野乳麦 麦 乳麦 乳麦 乳麦 二飯セット 494kcal 19.3g 10.6g 79.1g 1021mg 2.6g ご飯セット 1414kcal 56.3g	●牛乳180g ●サルご1515 ★あブ大せへはらっている。 ・サルごぶロ根といとでは、 ・サルばらかっている。 ・サルばは、 ・ルばは、 ・しばは、 ・しばはは、 ・しばはは、 ・しばはは、 ・しばはは、 ・しばははははななななななななななななななななななななななななななななななななな	0g 0g い生姜煮 一 きのうま煮 コンの和え物 デ・なめこ) 198kcal 19.5g 7.6g 13.2g 784mg 2.0g おかず 620kcal 41.3g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 464kcal 25.3g 9.2g 68.1g 1037mg 2.6g ご飯セット 1410kcal 58.4g
夕食	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g ホッケの照焼 スナップえんどう 牛肉の芋煮 麩の玉子とじ ★味噌汁(豆腐・小松菜) エネルギー 217kcal 14.8g 指217kcal 14.8g 指217kcal 14.8g 指217kcal 16g おかず エネルギー 652kcal おかず エネルギー 652kcal たんぱく質 41.9g 脂質 32.9g 	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 479kcal 20.4g 11.8g 68.7g 863mg 2.2g ご飯セット 1432kcal 58.3g 35.5g	 ○牛乳180g ○牛ウイフルー ★ はん150g 肉 内内 中央ではの具立の内内をではのといる。 本 はずりにはないできます。 エネルばく質 1 エネルばく質 1 サ大上は相当量 2 エネルばく質 4 エネルばく質 4 上たんぱく質 4 脂質 3 	ーツ150g 表 中華煮 ・切干) お子風味 ・切干) 22kcal 477kcal 12.9g 18.0g 12.9g 11.9g 17.1g 71.7g 371mg 1197mg 2.5g 3.0g かず ご飯セット 40kcal 1416kcal 44.1g 60.1g 30.7g 33.9g	◎ 牛乳180g ◎ ケース 150g ● ゲース 150g ・ サース	フルーツ2 Dg 曽煮 セ 大肉の揚煮 おおろし和え 第・えのき) 231kcal 15.5g 9.1g 20.6g 751mg 1.9g おかず 629kcal 41.9g 30.5g	型の ままままままままます。	 ●牛乳180g ★ローア大が ★ロース豆ン味噌 ルルばく ルルばく 上た脂炭ナト量 エたん質 エたん質 	200g Og トマト煮込み うの煮物 一サラダ 菜・人参) おかず 237kcal 14.3g 9.8g 24.1g 793mg 2.0g おかず 630kcal 39.9g 31.8g	卵乳麦 麦 乳麦 19.3g 10.6g 79.1g 1021mg 2.6g 2.6g ご飯セット 1414kcal 56.3g 35.1g	●牛乳180g ●牛乳121515151515151515151515151515151515151	0g 0g い生姜煮 一 きのうま煮 コンの和え物 デ・なめこ) 198kcal 19.5g 7.6g 13.2g 784mg 2.0g おかず 620kcal 41.3g 31.5g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 464kcal -25.3g 9.2g 68.1g 1037mg 2.6g
夕食	 ○ 牛乳180g ○ バナナ90g ★ごはん150g ホッケの照焼 スナップえんどう 牛肉の芋煮 麩の玉子とじ ★味噌汁(豆腐・小松菜) エネルギー 217kcal たんぱく質 14.8g 前0.8g ナトリウム 633mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 652kcal たんぱく質 41.9g 脂質 32.9g 炭水化物 46.7g 	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 479kcal 20.4g 11.8g 68.7g 863mg 2.2g ご飯セット 1432kcal 58.3g 35.5g 212.5g	 ○牛乳180g ○牛ウイフルー ★ は 150g 肉 イフルー ★ は 150g 肉 内 中 大 は の 日 表 か も ま な で は い よ い よ く 質 1 ま な し ま な	一ツ150g 表 中華煮 野乳表か 計子風味 ・切干) 22kcal 477kcal 12.9g 18.0g 11.1g 71.7g 17.1g 71.7g 1197mg 2.5g 3.0g かず ご飯セット 1416kcal 14.1g 60.1g 30.7g 33.9g 15.7g 209.5g	◎ 年乳180g ◎ ケース 150g ● ゲース 150g ★ プリ 参っ 150g オクラましし 大 150g 大 150g 大 150g 大 150g エ 250g エ 250g エ 370g エ 470g エ 570g エ 770g エ 7	フルーツ2 Dg 憎煮 セ ス肉の場煮え (まっえのき) 31kcal 15.5g 9.1g 20.6g 751mg 1.9g おかず 230.5g 41.9g 30.5g	型の まままままます。 では、	● 牛 180g ● オルはキャパン 150 150 150 150 150 150 150 150 150 150	200g 0g トマト煮込み うの煮物 一サラダ 菜・人参) おかず 237kcal 14.3g 9.8g 24.1g 793mg 2.0g おかず 630kcal 39.9g 31.8g 47.1g	野乳麦 麦乳麦 ご飯セット 494kcal 19.3g 10.6g 79.1g 1021mg 2.6g ご飯セット 1414kcal 56.3g 35.1g 212.1g	●牛乳180g ●牛乳121515151515151515151515151515151515151	0g 0g い生姜煮 一 きのうま煮 コンの和え物 デ・なめこ) 198kcal 19.5g 7.6g 13.2g 784mg 2.0g おかず 620kcal 41.3g 31.5g 43.2g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 464kcal 25.3g 9.2g 68.1g 1037mg 2.6g ご飯セット 1410kcal 58.4g 35.0g 209.0g
夕食	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g ホッケの照焼 スナップえんどう 牛肉の芋煮 麩の玉子とじ ★味噌汁(豆腐・小松菜) 本水ギー 217kcal たんぱく質 14.8g 前0.8g ナトリウム 633mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 652kcal たんぱく質 41.9g エネルギー 652kcal たんぱく質 41.9g 脂質 32.9g 炭水化物 46.7g ナトリウム 2183mg 	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 479kcal 20. 4g 11. 8g 68. 7g 863mg 2. 2g 1432kcal 58. 3g 35. 5g 212. 5g 2806mg	 ○牛乳180g ○牛ウイフルー ★ごはん150g 肉オイフルー ★ご井の日本の日本ではのは、 本味噌汁(しめじずる) エネルギー 22 エネルギー 21 上りカム 9 食塩相当量 2 エネルギー 64 たん質 4 上たん質 4 上たん質 4 大トリウム 2 	一ツ150g 表 中華煮 所乳表か 計子風味 ・切干) 22kcal 477kcal 12.9g 18.0g 11.1g 71.7g 11.9g 17.1g 71.7g 1197mg 2.5g 3.0g かず ご飯セット 1416kcal 1416kcal 14.1g 60.1g 30.7g 33.9g 15.7g 209.5g 130mg 2731mg	◎ 年乳180g ◎ ケース 150g ● ゲース 150g ・ サース	フルーツ2 Dg 増煮 セ 大肉の揚煮 おおらし和え 第・えのき) 231kcal 15.5g 9.1g 20.6g 751mg 1.9g おかず 629kcal 41.9g 30.5g 45.7g 2054mg	型表表表表 ご飯セット 485kcal - 20. 6g 9. 9g 74. 8g 899mg 2. 3g 1403kcal 57. 7g 33. 0g 210. 9g 2676mg	 ● 牛 オニルス豆ン味 本 ー ア大バ★ エ た脂炭水ト塩 エ たん質 北 化 り 十 の 当 ー 質 エ た り も 当 ー 質 	200g Og トマト煮込み うの煮物 一サラダ 菜・人参) おかず 237kcal 14.3g 9.8g 24.1g 793mg 2.0g 630kcal 39.9g 31.8g 47.1g 2221mg	卵乳麦 麦 乳麦 乳麦 19.3g 10.6g 79.1g 1021mg 2.6g 1021mg 2.6g 2.1g 35.1g 212.1g 2823mg	● 牛りごぶっという 大きな エた脂 炭ナ 食 エ た 脂 炭 ナ り 世 が り し で 一 質 水 化 り 円 当 一 質 水 化 り 円 当 一 質 水 化 り 円 り 上 で し か し し で し か し し で し か し し で し か し し で し か し し で し か し し で し か し し で し か し し し か し し し か し し し か し	Og Og い生姜煮 一 きのうま煮物 デ・なめこ) 198kcal 19.5g 7.6g 13.2g 784mg 2.0g 520kcal 41.3g 31.5g 43.2g 2134mg	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 464kcal 25.3g 9.2g 68.1g 1037mg 2.6g ご飯セット 1410kcal 58.4g 35.0g 209.0g 2843mg
夕食 合計	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g ホッケの照焼 スナップえんどう 牛肉の芋煮 麩の玉子とじ ★味噌汁(豆腐・小松菜) ★味噌汁(豆腐・小松菜) 本ルギー 217kcal たんぱく質 14.8g 脂質 10.8g 炭水化物 13.5g ナトリウム 633mg 食塩相当量 1.6g おかず エネルギー 652kcal たんぱく質 41.9g 脂質 32.9g 炭水化物 46.7g ナトリウム 2183mg 食塩相当量 5.6g 	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 479kcal 20. 4g 11. 8g 68. 7g 863mg 2. 2g 1432kcal 58. 3g 35. 5g 212. 5g 2806mg 7. 1g	 ○牛乳180g ○牛ウイフルー★ごはん150g 肉井の具 イカベッの漬物性 ★味噌汁(しめじずれいず一と22 たん質(1) 大・リウム(2) 大・リウム(3) 大・リウム(3) 大・リウム(4) 大・リー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	一ツ150g 麦 中華煮 卵乳麦か 計子風味 ・切干) 22kcal 477kcal 12.9g 18.0g 11.1g 11.9g 17.1g 71.7g 371mg 1197mg 2.5g 3.0g 30g 30g 30g 30g 30g 30g 30g 3	●年乳180g ●グごは5150 サプロの 150 サプロの 150 サ	フルーツ2 Dg 憎煮 セ (ス肉の場煮 のまったのき) まかず 231kcal 15.5g 9.1g 20.6g 751mg 1.9g 629kcal 41.9g 30.5g 45.7g 2054mg 5.2g	型 型 型 変 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 を 20.6g 9.9g 74.8g 899mg 2.3g 1403kcal 57.7g 33.0g 210.9g 2676mg 6.8g	 ●牛井ごルスラント エた脂炭ナト塩 エた脂炭ナトリー エたルリー エたルック エをいった エをいった<!--</td--><td>200g Og トマト煮込み うの煮物 一サラダ菜・人参) おかず 237kcal 14.3g 9.8g 24.1g 793mg 2.0g おかば 39.9g 31.8g 47.1g 2221mg 5.6g</td><td>卵乳麦 麦 乳麦 乳麦 19.3g 10.6g 79.1g 1021mg 2.6g 1414kcal 56.3g 35.1g 212.1g 2823mg 7.2g</td><td> ●牛りごぶっとかけである ★あブ大キャ味・オールはらいっというでは、また脂炭水・増加・水の質が、水の質が、水の質が、水の質が、水の質が、水の質が、水の質が、水の質が、</td><td>Og Og い生姜煮 一 きのうま煮 ランの和え物 デ・なめこ) 19.5g 7.6g 13.2g 784mg 2.0g おかば 41.3g 31.5g 43.2g 2134mg 5.4g</td><td>麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 464kcal 25.3g 9.2g 68.1g 1037mg 2.6g こ飯セット 1410kcal 158.4g 35.0g 209.0g 2843mg 7.2g</td>	200g Og トマト煮込み うの煮物 一サラダ菜・人参) おかず 237kcal 14.3g 9.8g 24.1g 793mg 2.0g おかば 39.9g 31.8g 47.1g 2221mg 5.6g	卵乳麦 麦 乳麦 乳麦 19.3g 10.6g 79.1g 1021mg 2.6g 1414kcal 56.3g 35.1g 212.1g 2823mg 7.2g	 ●牛りごぶっとかけである ★あブ大キャ味・オールはらいっというでは、また脂炭水・増加・水の質が、水の質が、水の質が、水の質が、水の質が、水の質が、水の質が、水の質が、	Og Og い生姜煮 一 きのうま煮 ランの和え物 デ・なめこ) 19.5g 7.6g 13.2g 784mg 2.0g おかば 41.3g 31.5g 43.2g 2134mg 5.4g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 464kcal 25.3g 9.2g 68.1g 1037mg 2.6g こ飯セット 1410kcal 158.4g 35.0g 209.0g 2843mg 7.2g
夕食	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g ホッケの照焼 スナップえんどう 牛肉の芋煮 麩の玉子とじ ★味噌汁(豆腐・小松菜) 本ルギー 217kcal たんぱく質 14.8g 脂質 10.8g 炭水化物 13.5g ナトリウム 633mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 652kcal たんぱく質 41.9g 脂質 32.9g 炭水化物 46.7g ナトリウム 2183mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 850kcal 	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 479kcal 20. 4g 11. 8g 68. 7g 863mg 2. 2g ご飯セット 1432kcal 58. 3g 35. 5g 212. 5g 2806mg 7. 1g	 ○牛乳180g ○牛ウイフルー ★ はん150g 肉イフルー ★ はんり ナマベッのは 大・味噌汁(しめじずれ) エネルばく エネルばく 1 ナトリウム 1 ナトリウム 22 エネルばく エネルギー 64 たたり よる エネルギー 64 ナトリウム 21 食塩相当量 エネルギー 84 	一ツ150g 麦 中華煮 卵乳麦か 計子風味 麦 ・切干) 22kcal 477kcal 12.9g 18.0g 11.1g 11.9g 17.1g 71.7g 3.0g 11.1g 197mg 2.5g 3.0g かず ご飯セット 10kcal 1416kcal 14.1g 60.1g 30.7g 33.9g 15.7g 209.5g 130mg 2731mg 5.4g 6.9g 11kcal 1617kcal	● 年 1180g ● ケース 1180g ● グ ごり 1180g ★ ごり 参った 1180g ★ ごり 参った 1180g ★ 1180g ・ フ か こり で 1180g ・ フ か こり で 1180g ・ ス か 質 水 1 り 当 ・ エ れ が 質 水 1 り 当 ・ エ れ で り 当 ・ エ れ に で 1 い か し 1 と 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を	フルーツ2 Dg 情 大 (内の場煮 おかず 231kcal 15.5g 9.1g 20.6g 751mg 1.9g おかず 629kcal 41.9g 30.5g 45.7g 2054mg 5.2g	型の まままままままままままままままままままままままままままままままままままま	◎ ★ロア大バ★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナリカム マッぽジ白 一質 水り 単一 で 物 の量 エ た の で 水 り 相 い が な し か の 量 ・ 一 質 ・ 一 で 物 の 量 ・ 一 質 ・ 一 で で か の 量 ・ 一 質 ・ 一 で で か の 量 ・ 一 質 ・ ・ で で か の 量 ・ 一 質 ・ ・ で で か の 量 ・ 一 質 ・ ・ で で か の し 量 ・ 一 質 ・ ・ で で か の し 量 ・ 一 質 ・ ・ で で か の し 量 ・ 一 質 ・ ・ で で か の し 量 ・ 一 質 ・ ・ で で か の し 量 ・ 一 質 ・ ・ で で か の し 量 ・ 一 質 ・ ・ で で か の し 量 ・ 一 質 ・ ・ で で か い の し 量 ・ 一 質 ・ ・ で で か い の し 量 ・ 一 で で か い の し 量 ・ 一 質 ・ ・ で で か い の し 量 ・ 一 質 ・ ・ で で か い の し 量 ・ 一 質 ・ ・ で で か い の し 量 ・ 一 質 ・ ・ で か い の し 量 ・ ・ で で か い の い い い い い い い い い い い い い い い い い	200g Og トマト煮込み うの煮物 一サラダ菜・人参) おかず 237kcal 14.3g 9.8g 24.1g 793mg 2.0g おかず 339.9g 31.8g 47.1g 2221mg 5.6g 829kcal	野乳麦 麦 乳麦 19.3g 10.6g 79.1g 1021mg 2.6g ご飯セット 1414kcal 56.3g 35.1g 212.1g 2823mg 7.2g 1613kcal	● 牛りごぶったます ままな エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ 塩 ネん質 水り 世 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	Og Og Uy生姜煮 一 きのうま煮 コンの和え物 デ・なめこ) 198kcal 19.5g 7.6g 13.2g 784mg 2.0g 52.0g おかず 41.3g 31.5g 43.2g 2134mg 5.4g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 464kcal 25.3g 9.2g 68.1g 1037mg 2.6g こ飯セット 1410kcal 35.0g 209.0g 2843mg 7.2g 1617kcal
夕食合計合	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g ホッケの照焼 スナップえんどう 牛肉の芋煮 麩の玉子とじ ★味噌汁(豆腐・小松菜) ★味噌汁(豆腐・小松菜) 本ルギー 217kcal たんぱく質 14.8g 脂質 10.8g 炭水化物 13.5g ナトリウム 633mg 食塩相当量 1.6g おかず エネルギー 652kcal たんぱく質 41.9g 脂質 32.9g 炭水化物 46.7g ナトリウム 2183mg 食塩相当量 5.6g 	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 479kcal 20. 4g 11. 8g 68. 7g 863mg 2. 2g ご飯セット 1432kcal 58. 3g 35. 5g 212. 5g 2806mg 7. 1g	 ○牛乳180g ○牛ウイフルー ★ はいの具 イカインの債 大中のの債 大中のの債 大中のの債 大中のの債 大力の債 大り力 1 大り力 大りは相当量 大りは 大りは 大りは 大りは 大りは 大り 大り<	世華書 一ツ150g 麦 野乳麦か 計子風味 ・切干) 22kcal 477kcal 12.9g 18.0g 11.1g 11.9g 17.1g 71.7g 371mg 1197mg 2.5g 3.0g かず ご飯セット 40kcal 1416kcal 44.1g 60.1g 30.7g 33.9g 30.7g 33.9g 30.7g 33.9g 40.7g 209.5g 130mg 2731mg 5.4g 6.9g 41kcal 1617kcal	●年乳180g ●グごは5150 サプロの 150 サプロの 150 サ	フルーツ2 Dg 憎煮 セ (ス肉の場煮 のまったのき) まかず 231kcal 15.5g 9.1g 20.6g 751mg 1.9g 629kcal 41.9g 30.5g 45.7g 2054mg 5.2g	型 表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表	◎ ★ロア大バ★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ 塩ネん質 化り相 単 で といが は いり 相 単 で といが といが は いり 相 単 で といが といが といり 相 単 で といが といる 単一質 エたんぱ なり とします といる	200g Og トマト煮込み うの煮物 一サラダ菜・人参) おかず 237kcal 14.3g 9.8g 24.1g 793mg 2.0g おかず 630kcal 39.9g 31.8g 47.1g 2221mg 5.6g 829kcal 47.8g	野乳麦 麦 乳麦 19.3g 10.6g 79.1g 1021mg 2.6g ご飯セット 1414kcal 56.3g 35.1g 212.1g 2823mg 7.2g 1613kcal 64.2g	● 牛りごぶった ままま エ た脂炭ナ食 エ た脂炭ナ食 エ た 脂炭ナ も 本 は は いっと ・	Og Og い生姜煮 一 きのうま煮 ランの和え物 デ・なめこ) 19.5g 7.6g 13.2g 784mg 2.0g おかば 41.3g 31.5g 43.2g 2134mg 5.4g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 464kcal 25.3g 9.2g 68.1g 1037mg 2.6g ご飯セット 1410kcal 58.4g 209.0g 2843mg 7.2g 1617kcal 64.5g
夕食 合計 合計(◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g ホッケの照焼 スナップえんどう 牛肉の芋煮 麩の玉子とじ ★味噌汁(豆腐・小松菜) 本ルギー 217kcal たんぱく質 14.8g 脂質 10.8g 炭水化物 13.5g ナトリウム 633mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 652kcal たんぱく質 41.9g 脂質 32.9g 炭水化物 46.7g ナトリウム 2183mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 850kcal 	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 479kcal 20. 4g 11. 8g 68. 7g 863mg 2. 2g ご飯セット 1432kcal 58. 3g 35. 5g 212. 5g 2806mg 7. 1g	 ○牛乳180g ○牛ウイフルー ★ はいの具 イカインの債 大中のの債 大中のの債 大中のの債 大中のの債 大力の債 大り力 1 大り力 大りは相当量 大りは 大りは 大りは 大りよ 大りよ 大りま 大りよ 大りま 	一ツ150g 麦 中華煮 卵乳麦か 計子風味 麦 ・切干) 22kcal 477kcal 12.9g 18.0g 11.1g 11.9g 17.1g 71.7g 3.0g 3.0g かず ご飯セット 40kcal 1416kcal 14.1g 60.1g 30.7g 33.9g 15.7g 209.5g 130mg 2731mg 5.4g 6.9g 11kcal 1617kcal 1.5g 67.5g	● 年 1180g ● ケース 1180g ● グ ごり 1180g ★ ごり 参った 1180g ★ ごり 参った 1180g ★ 1180g ・ フ か こり で 1180g ・ フ か こり で 1180g ・ ス か 質 水 1 り 当 ・ エ れ が 質 水 1 り 当 ・ エ れ で り 当 ・ エ れ に で 1 い か し 1 と 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を	フルーツ2 Dg 情 大 (内の場煮 おかず 231kcal 15.5g 9.1g 20.6g 751mg 1.9g おかず 629kcal 41.9g 30.5g 45.7g 2054mg 5.2g	型 表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表	◎ ★ロア大バ★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ 塩ネん質 化り相 単 で といが は いり 相 単 で といが といが は いり 相 単 で といが といが といり 相 単 で といが といる 単一質 エたんぱ なり とします といる	200g Og トマト煮込み うの煮物 一サラダ菜・人参) おかず 237kcal 14.3g 9.8g 24.1g 793mg 2.0g おかず 630kcal 39.9g 31.8g 47.1g 2221mg 5.6g 829kcal 47.8g	野乳麦 麦 乳麦 19.3g 10.6g 79.1g 1021mg 2.6g ご飯セット 1414kcal 56.3g 35.1g 212.1g 2823mg 7.2g 1613kcal 64.2g	● 牛りごぶった ままま エ た脂炭ナ食 エ た脂炭ナ食 エ た 脂炭ナ も 本 は は いっと	Og Og Uy生姜煮 一 きのうま煮 コンの和え物 デ・なめこ) 198kcal 19.5g 7.6g 13.2g 784mg 2.0g 52.0g おかず 41.3g 31.5g 43.2g 2134mg 5.4g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 464kcal 25.3g 9.2g 68.1g 1037mg 2.6g ご飯セット 1410kcal 58.4g 209.0g 2843mg 7.2g 1617kcal 64.5g
夕食 合計 合計(間	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g ホッケの照焼 スナップえんどう 牛肉の芋煮 麩の玉子とじ ★味噌汁(豆腐・小松菜) 本ルギー 217kcal たんぱく質 14.8g 脂質 10.8g 炭水化物 13.5g ナトリウム 633mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 652kcal たんぱく質 41.9g 脂質 32.9g 炭水化物 46.7g ナトリウム 2183mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 850kcal たんぱく質 48.8g エネルギー 850kcal たんぱく質 48.8g 脂質 39.9g 	麦 麦 野乳麦 二飯セット 479kcal 20. 4g 11. 8g 68. 7g 863mg 2. 2g 二飯セット 1432kcal 58. 3g 35. 5g 212. 5g 2806mg 7. 1g 1630kcal 65. 2g 42. 5g	 ○ 牛乳180g ○ 牛ウイフルー ★ 大きにより ★ 本味噌汁(しめじます) エカイット エカルポーク エネルポイク エスカー エカルポイク エカルボイク エ	一ツ150g 麦 中華煮 卵乳麦か 計子風味 麦 ・切干) 22kcal 477kcal 12.9g 18.0g 11.1g 11.9g 17.1g 71.7g 371mg 1197mg 2.5g 3.0g 30.7g 3.0g 30.7g 33.9g 14.1g 60.1g 30.7g 33.9g 15.7g 209.5g 130mg 2731mg 5.4g 6.9g 11kcal 1617kcal 1.5g 67.5g 37.7g 40.9g	◎年1180g ◎年1180g ◎サール 150g ★ 150g ★ 150g ★ 150g ★ 150g ★ 150g ★ 150g ※ 150g	フルーツ2 Dg 情素 セ ス肉の揚煮えいまり またえのきり 31kcal 15.5g 9.1g 20.6g 751mg 1.9g おかず 629kcal 41.9g 30.5g 45.7g 2054mg 5.2g 826kcal 49.6g 37.5g	でいる。 型表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表	◎ ● ★ロア大バ★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食工た脂炭ナ 塩ネん質水ト塩 ルガリー ボット 塩ネん質水 ト塩ネん質 水 り 相 ルば を 物 り 単 ・	200g Og トマト煮込み うの煮物 一サラダ 菜・人参) おかず 237kcal 14.3g 9.8g 24.1g 793mg 2.0g おかず 630kcal 39.9g 31.8g 47.1g 2221mg 5.6g 829kcal 47.8g 38.8g	野乳麦 麦 乳麦 19.3g 10.6g 79.1g 1021mg 2.6g ご飯セット 1414kcal 56.3g 35.1g 212.1g 2823mg 7.2g 1613kcal 64.2g 42.1g	◎ ★ あブ大キャト エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15	Og Og Og い生姜煮 一 きのうま煮物 ・なめこ) おかず 198kcal 19.5g 7.6g - 13.2g 7.84mg 2.0g おかず 620kcal 41.3g - 31.5g - 43.2g - 2134mg 5.4g 827kcal 47.4g - 38.6g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 464kcal 25.3g 9.2g 68.1g 1037mg 2.6g ご飯セット 1410kcal 58.4g 35.0g 209.0g 2843mg 7.2g 1617kcal 64.5g 42.1g
夕食合計合計(間食	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g ホッケの照焼 スナのの芋煮 麩の玉子とじ ★味噌汁(豆腐・小松菜) 本水ナー 217kcal たんぱく質 14.8g 脂質 10.8g 炭水化物 13.5g ナトリウム 633mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 652kcal たんぱく質 41.9g エネルギー 652kcal たんぱく質 41.9g 販火化物 2183mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 850kcal たんぱく質 48.8g エネルギー 850kcal たんぱく質 48.8g エネルギー 850kcal たんぱく質 48.8g 脂質 39.9g 炭水化物 75.6g 	麦 麦 野乳麦 二飯セット 479kcal 20. 4g 11. 8g 68. 7g 863mg 2. 2g 二飯セット 1432kcal 58. 3g 35. 5g 212. 5g 2806mg 7. 1g 1630kcal 65. 2g 42. 5g 241. 4g	 ○ 牛乳180g ○ 牛ウム150g 肉 イフルー ★ はのとのではのとのではのといる。 本 は に からいます。 エ たん質水化・ウム・クラー・クラー・クラー・クラー・クラー・ス・クー・ス・ク	一ツ150g 麦 中華煮 卵乳麦か 計子風味 麦 ・切干) 22kcal 477kcal 12.9g 18.0g 11.1g 11.9g 17.1g 71.7g 371mg 1197mg 2.5g 3.0g 30.7g 33.9g 14.1g 60.1g 30.7g 33.9g 15.7g 209.5g 130mg 2731mg 5.4g 6.9g 11kcal 1617kcal 1.5g 67.5g 37.7g 40.9g 74.6g 238.4g	◎ 中 180g ◎ 中 180g ◎ 中 150g ★ 150	フルーツ2 Dg 憎煮 セ (R) の 揚煮えいまります。 (B) ようし和えいます。 (B) 15.5g 9.1g 20.6g 751mg 1.9g おかず 629kcal 41.9g 30.5g 2054mg 5.2g 826kcal 49.6g 37.5g 73.5g	でできる。 型表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表	◎ ★ロア大バ★ エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食工た脂炭ナ 塩ネん質 水り 日本の は、 大食工 た の で 大 の で かい は、 大 の で 大 の で かい は、	200g Og トマト煮込み うの煮物 一サラダ菜・人参) おかず 237kcal 14.3g 9.8g 24.1g 793mg 2.0g おかず 630kcal 39.9g 31.8g 47.1g 2221mg 5.6g 829kcal 47.8g 38.8g 75.3g	野乳麦 麦 乳麦 19.3g 10.6g 79.1g 1021mg 2.6g ご飯セット 1414kcal 56.3g 35.1g 212.1g 2823mg 7.2g 1613kcal 64.2g 42.1g 240.3g	◎ ● ★ あブ大キャ * エ た脂炭ナ食エ た脂炭ナ食スという * 大・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	Og Og Og い生姜煮 一 きのうま煮物 ・なめこ) おかず 198kcal 19.5g 7.6g - 13.2g 7.84mg 2.0g おかず 620kcal 41.3g 31.5g - 43.2g 2134mg 5.4g 827kcal 47.4g 38.6g 75.1g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 464kcal 25.3g 9.2g 68.1g 1037mg 2.6g ご飯セット 1410kcal 58.4g 35.0g 209.0g 2843mg 7.2g 1617kcal 64.5g 42.1g 240.9g
夕食 合計 合計(間食	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g ホッケの照焼 スナップえんどう 牛肉の芋煮 麩の玉子とじ ★味噌汁(豆腐・小松菜) 本ルギー 217kcal たんぱく質 14.8g 脂質 10.8g 炭水化物 13.5g ナトリウム 633mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 652kcal たんぱく質 41.9g 脂質 32.9g 炭水化物 46.7g ナトリウム 2183mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 850kcal たんぱく質 48.8g エネルギー 850kcal たんぱく質 48.8g 脂質 39.9g 	麦 麦 野乳麦 二飯セット 479kcal 20. 4g 11. 8g 68. 7g 863mg 2. 2g 二飯セット 1432kcal 58. 3g 35. 5g 212. 5g 2806mg 7. 1g 1630kcal 65. 2g 42. 5g 241. 4g 2880mg	 ○ 牛乳180g ○ 牛力ルー ★ 大力はの具立の内 ★ 味噌汁(しめ) エカイット エカルの内 エカルがらり エネルばく質・1 エネルばく質・4 エネルばく質・4 エネルばく質・4 エネルばく質・4 エネルばく質・4 エネルばく質・4 エネルばく質・4 エカルばく質・4 エカルばく質・4 エカルばく質・4 エカルばく質・4 エカルばく質・5 エカルは、カーロー エカ	一ツ150g 麦 中華煮 卵乳麦か 計子風味 麦 ・切干) 22kcal 477kcal 12.9g 18.0g 11.1g 11.9g 17.1g 71.7g 2.5g 3.0g 30.7g 33.9g 15.7g 209.5g 15.7g 209.5g 15.7g 209.5g 15.7g 40.9g 11.5g 67.5g 37.7g 40.9g 14.6g 238.4g 207mg 2808mg	◎年1180g ◎年1180g ◎サール 150g ★ 150g ★ 150g ★ 150g ★ 150g ★ 150g ★ 150g ★ 150g ※ 150g	フルーツ2 Dg 情素 セ ス肉の揚煮えいまり またえのきり 31kcal 15.5g 9.1g 20.6g 751mg 1.9g おかず 629kcal 41.9g 30.5g 45.7g 2054mg 5.2g 826kcal 49.6g 37.5g	でのg 乳麦 麦麦 麦麦 麦麦 麦麦	◎ ● ★ロア大バ★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食工た脂炭ナ 塩ネん質水ト塩 ルガリー ボット 塩ネん質水 ト塩ネん質 水 り 相 ルば を 物 り 単 ・	200g Og トマト煮込み うの煮物 一サラダ 菜・人参) おかず 237kcal 14.3g 9.8g 24.1g 793mg 2.0g おかず 630kcal 39.9g 31.8g 47.1g 2221mg 5.6g 829kcal 47.8g 38.8g	野乳麦 麦 乳麦 19.3g 10.6g 79.1g 1021mg 2.6g ご飯セット 1414kcal 56.3g 35.1g 212.1g 2823mg 7.2g 1613kcal 64.2g 42.1g 240.3g 2899mg	◎ ★ あブ大キャト エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15	Og Og Og い生姜煮 一 きのうま煮物 ・なめこ) おかず 198kcal 19.5g 7.6g - 13.2g 7.84mg 2.0g おかず 620kcal 41.3g - 31.5g - 43.2g - 2134mg 5.4g 827kcal 47.4g - 38.6g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 464kcal 25.3g 9.2g 68.1g 1037mg 2.6g ご飯セット 1410kcal 58.4g 35.0g 209.0g 2843mg 7.2g 1617kcal 64.5g 42.1g

※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)

	5月23日(月])	5月24日(火)			5月25日(水)			5月	26日(木	()	5月27日(金)		<u> </u>
	品名	アレルゲン	品名	各	アレルゲン	品ź	名	アレルゲン	品名	各	アレルゲン	品名	1	アレルゲン
	★ごはん120g		★ごはん120			★ごはん12	0g		★ごはん12			★ごはん120	-	
	えび団子とかぶの煮物		大根と鶏肉		麦	千草焼き	10 ## 6 #* #L	卵工	豚肉と厚揚	げの煮物	乳麦	チーズオムし		卵乳麦
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え		青菜と高野豆 もずくの酢		麦麦	鶏ミンチと小! コールスロ			ブロッコリー(竹の子のカレー	の圡子とし		豚挽き肉と切干:		
	来の化と然し場のと ブラブ相え		TO 9 \ ODBF	07 193	友		— 9 J y	乳孔支	1100-0000	(18-2790)	孔友		_ Ժ ኅሀ ሊ	支
+n														
朝食	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
及	エネルギー 211kcal		エネルギー	154kcal		エネルギー	161kcal		エネルギー	165kcal				361kcal
	たんぱく質 13.9g	17. 2g	たんぱく質		13.8g	たんぱく質	7. 9g	11. 2g	たんぱく質 脂質	12. 2g	15. 5g	たんぱく質	9. 1g	12. 4g
	脂質 10.0g 炭水化物 16.7g	10. 5g 58. 6g	脂質 炭水化物	6.3g 13.5g		脂質 炭水化物	8. 7g 13. 3g	9. 2g 55. 2g	<u> </u>	7.8g 11.9g	8. 3g 53. 8g	脂質 炭水化物	9. 1g 12. 8g	9.6g 54.7g
	<u> </u>		ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム	636mg	637mg	ナトリウム		564mg
	食塩相当量 1.9g		食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		1. 4g
	★ごはん120g		★ごはん120			★ごはん12			★ごはん12			★ごはん120		
	こんがりハンバーグ	乳麦	白身魚の唐		_	照焼チキン			鯖の磯辺焼		麦	ホイコーロー		麦落
	ケチャップ(小袋) きのこソテー 乳麦		インゲンソ ひじきと大		乳麦 麦	1			人参のきん 白菜のスー		麦 乳麦	麩の野菜あん 大根のマヨネ		麦س到麦
	ブロッコリーの煮物		鶏肉の青じ		麦麦	菜の花とツナ		久 麦	ロ来のへ 春菊のおか		州友 卵麦	八根のベゴバ	ハルル	991孔交
	切干と人参のハリハリ 麦		,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		_			^			131-2			
昼														
食	45 1. 48			Ls 1LS			45.7. 48	>A⊏		Ls 1L\$	->AF. I	-	-Ls /LS	
	おかず エネルギー 224kcal		エネルギー	おかず 264kcal	ご飯セット	エネルギー	おかず 237kcal	ご飯セット	エネルギー	<u>おかず</u> 228kcal	ご飯セット	エネルギー	おかず 254kcal	ご飯セット 447kcal
	たんぱく質 13.2g	16. 5g	エボルエ たんぱく質			エイルエ たんぱく質		21. 8g	エ ホルモ たんぱく質	13. 4g			12. 7g	16. 0g
	脂質 12.1g	12.6g	脂質	13. 3g		脂質	12. 7g	13. 2g	脂質	14. 2g	14.7g	脂質	14. 8g	15. 3g
	炭水化物 16.5g	58. 4g	炭水化物	15.1g	57. 0g	炭水化物	11.8g	53.7g	炭水化物	11. 1g	53.0g	炭水化物	17. 2g	59.1g
	ナトリウム 818mg		ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム	792mg		ナトリウム	787mg	788mg
	食塩相当量 2.1g	2. 1g	食塩相当量			食塩相当量		1.8g	食塩相当量		2. 0g	食塩相当量	2. 0g	2.0g
	(6) 生型 18()g		○牛到 180g			I ○ 生 到 180 ø			Iの生到 180g			I⋒ 生 到180页		
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g◎牛ウイフ			◎牛乳180g ◎グレープ		200g	◎牛乳180g ◎オレンジ			◎牛乳180g ◎りんご150	g	
間食	⊚バナナ90g ★ごはん120g		◎キウイフ ★ごはん120	ルーツ150)g	◎グレープ ★ごはん12	フルーツ: 0g	200g	◎オレンジ ★ごはん12	200g 0g		⊚りんご150 ★ごはん120	g	
間食	◎バナナ90g ★ごはん120g ホッケの照焼	麦	◎キウイフ ★ごはん120 肉丼の具	ルーツ150 0g)g 麦	◎グレープ ★ごはん12 サワラの味	フルーツ2 0g 噌煮		◎オレンジ ★ごはん12 ロールキャベッ	200g 0g	卵乳麦	◎りんご150 ★ごはん120 あぶらかれし	g ハ生姜煮	麦
間食 ———	◎バナナ90g ★ごはん120g ホッケの照焼 スナップえんどう		◎キウイフ ★ごはん12 肉丼の具 イカと白菜	ルーツ150 0g の中華煮)g 麦 卵乳麦か	◎グレープ ★ごはん12 サワラの味 人参グラッ	フルーツ 0g 噌煮 セ	乳麦	◎オレンジ ★ごはん12 ロールキャベッ アスパラ	200g 0g トマト煮込み		◎りんご150 ★ごはん120 あぶらかれし ブロッコリー	lg ハ生姜煮 -	
間食	◎バナナ90g ★ごはん120g ホッケの照焼	麦	◎キウイフ ★ごはん120 肉丼の具	ルーツ150 0g の中華煮)g 麦 卵乳麦か	◎グレープ ★ごはん12 サワラの味	フルーツ 0g 噌煮 セ 塚肉の揚煮	乳麦麦	◎オレンジ ★ごはん12 ロールキャベッ	200g 0g トマト煮込み うの煮物	麦	◎りんご150 ★ごはん120 あぶらかれし	g ハ生姜煮 - のうま煮	麦
間食	◎バナナ90g★ごはん120gホッケの照焼スナップえんどう牛肉の芋煮		◎キウイフ ★ごはん12 肉丼の具 イカと白菜	ルーツ150 0g の中華煮)g 麦 卵乳麦か	◎グレープ★ごはん12サワラの味人参グラッさつま芋と服	フルーツ 0g 噌煮 セ 塚肉の揚煮	乳麦麦	◎オレンジ★ごはん12□ールキャベッアスパラ大豆とごぼ	200g 0g トマト煮込み うの煮物	麦	◎ りんご150 ★ごはん120 あぶらかれし ブロッコリー 大根とひじき	g ハ生姜煮 - のうま煮	麦
	◎バナナ90g★ごはん120gホッケの照焼スナップえんどう牛肉の芋煮	麦	◎キウイフ ★ごはん12 肉丼の具 イカと白菜	ルーツ150 0g の中華煮)g 麦 卵乳麦か	◎グレープ★ごはん12サワラの味人参グラッさつま芋と服	フルーツ 0g 噌煮 セ 塚肉の揚煮	乳麦麦	◎オレンジ★ごはん12□ールキャベッアスパラ大豆とごぼ	200g 0g トマト煮込み うの煮物	麦	◎ りんご150 ★ごはん120 あぶらかれし ブロッコリー 大根とひじき	g ハ生姜煮 - のうま煮	麦
間食り食	◎バナナ90g ★ごはん120g ホッケの照焼 スナップえんどう 牛肉の芋煮 麩の玉子とじ	麦 卵乳麦	◎キウイフ ★ごはん12 肉丼の具 イカと白菜	ルーツ150 0g の中華煮 _{物柚子風味})g 麦 敷乳麦か 麦	◎グレープ★ごはん12サワラの味人参グラッさつま芋と服	フルーツ Og 噌煮 セ な肉の揚煮 のおろし和え	乳麦 麦 麦	◎オレンジ ★ごはん12 ロールキャベッ アスパラ 大豆とごぼ バンバンジ	200g 0g トマト煮込み うの煮物 ーサラダ	麦乳麦	◎ りんご150 ★ごはん120 あぶらかれし ブロッコリー 大根とひじき	g い生姜煮 - のうま煮 ンの和え物	麦 卵乳麦
g	◎バナナ90g★ごはん120gホッケの照焼スナップえんどう牛肉の芋煮麩の玉子とじおかず	麦卵乳麦ご飯セット	◎キウイフ ★ごはん12 肉丼の具 イカと白菜 キャベツの漬	ルーツ150 0g の中華煮 物柚子風味	麦卵乳麦か麦	◎グレープ ★ごはん12 サワラの味 人参グラッ さつま芋と脂 オクラとコーン(フルーツ Og 噌煮 セ 豕肉の揚煮 ^{のおろし和え}	乳麦麦麦 ご飯セット	◎オレンジ ★ごはん12 ロールキャベッ アスパラ 大豆とごぼ バンバンジ	200g 0g トマト煮込み うの煮物 ーサラダ	麦乳麦ご飯セット	◎りんご150 ★ごはん120 あぶらかれい ブロッコリー 大根とひじき キャベッとベーコ	g い生姜煮 - のうま煮 ンの和え物	麦卵乳麦の乳麦で変化が
g	 ◎バナナ90g ★ごはん120g ホッケの照焼 スナップえんどう 牛肉の芋煮 麩の玉子とじ おかず エネルギー 217kcal 	麦 卵乳麦 ご飯セット 410kcal	◎キウイフ ★ごはん12 肉丼の具 イカと白菜 キャベツの漬 エネルギー	ルーツ150 0g の中華煮 物柚子風味 おかず 222kcal	麦 卵乳麦か 麦 ご飯セット 415kcal	◎グレープ ★ごはん12 サワラの味 人参グラッ さつま芋と脂 オクラとコーン(エネルギー	フルーツ Og 噌煮 セ 琢肉の揚煮 のおろし和え おかず 231kcal	乳麦 麦 麦 ご飯セット 424kcal	◎オレンジ ★ごはん12 ロールキャベッ アスパラ 大豆とごぼ バンバンジ エネルギー	200g 0g トマト煮込み うの煮物 一サラダ おかず 237kcal	麦 乳麦 ご飯セット 430kcal	◎りんご150 ★ごはん120 あぶらかれし ブロッコリー 大根とひじき キャベッとベーコ エネルギー	g い生姜煮 - のうま煮 ンの和え物	麦 卵乳麦 ご飯セット 391kcal
g	 ◎バナナ90g ★ごはん120g ホッケの照焼 スナップえんどう 牛肉の芋煮 麩の玉子とじ おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.8g 脂質 10.8g 	麦 卵乳麦 ご飯セット 410kcal 18.1g 11.3g	◎キウイフ★ごはん120肉井の具イカと白漬エネルギーたんぱく質脂質	ルーツ150 0g の中華煮 物柚子風味 おかず 222kcal 12.9g 11.1g	麦 卵乳麦か 麦 ご飯セット 415kcal 16.2g 11.6g	◎グレープ ★ごはん12 サワラグラグラック オクラとコーン エネルばく 脂質	フルーツ Og 噌煮 セ 豕肉の揚煮 たがず 231kcal 15.5g 9.1g	乳麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 424kcal 18.8g 9.6g	 ◎オレンジ ★ごはん12 ロールキャベッアスパごジ エネルよう エネルばく質脂質 	200g 0g トマト煮込み うの煮物 一サラダ 237kcal 14.3g 9.8g	麦 乳麦 ご飯セット 430kcal 17.6g 10.3g	◎りんご150 ★ごはん120 あぶらかれし ブロッコリー 大根とひじき キャベッとベーコ エネルギー たんぱく質 脂質	g い生姜煮 一 のうま煮 ンの和え物 おかず 198kcal 19.5g -7.6g	麦 卵乳麦 ご飯セット 391kca1 22.8g 8.1g
g	◎バナナ90g ★ごはん120g ホッケの照焼 スナップえんどう 牛肉の芋煮 麩の玉子とじ おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.8g 脂質 10.8g 炭水化物 13.5g	麦 卵乳麦 ご飯セット 410kcal 18.1g 11.3g 55.4g	◎キウイフ★ごはん120肉井カムは具の白素エルばく質エたん質水化物	ルーツ150 0g の中華煮 物柚子風味 222kcal 12.9g 11.1g	麦 野乳麦か 麦 ご飯セット 415kcal 16.2g 11.6g 59.0g	◎グレープ ★プレープ サインは サクラグラ サイン オクラと オクラとコーン エたんぱ 質 炭水化物	フルーツ Og 噌煮 セ 豕肉の揚煮 たがず 231kcal 15.5g 9.1g 	乳麦 麦 <u>ご飯セット</u> 424kcal 18.8g 9.6g 62.5g	◎オレンジ★ごはん12ロールパとコースラング大バンパングエたん質大化物	200g 0g トマト煮込み うの煮物 一サラダ 237kcal 14.3g 9.8g 24.1g	麦 乳麦 ご飯セット 430kcal 17.6g 10.3g 66.0g	●りんご150★ごはん120あごりまる。大根とひとペーコエルばく上たん質一度水化物	g い生姜煮 のうま煮 ンの和え物 おかず 198kcal 19.5g 7.6g 13.2g	麦 卵乳麦 ご飯セット 391kcal 22.8g 8.1g 55.1g
g	◎バナナ90g ★ごはん120g ホッケの照焼 スナッブえんどう 牛肉の芋煮 麩の玉子とじ おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.8g 脂質 10.8g 炭水化物 13.5g ナトリウム 633mg	麦 卵乳麦 ご飯セット 410kcal 18.1g 11.3g 55.4g 634mg	◎キウイフ★ごはん120肉井カトックのボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボースボース<	ルーツ150 0g の中華煮 物柚子風味 222kcal 12.9g 11.1g 971mg	麦 卵乳麦か 麦 ご飯セット 415kcal 16.2g 11.6g 59.0g 972mg	◎グレープによりでは、カープには、カープには、カープでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カー	フルーツ Og 噌煮 セ 豕肉の揚煮 おかず 231kcal 15.5g 9.1g 	乳麦麦麦 ご飯セット 424kcal 18.8g 9.6g -62.5g 752mg	 ●オレンジ ★ごはん12 ロールパランジ 大方によって 大方に エたん質 木り 大トリウム 	200g 0g トマト煮込み うの煮物 ーサラダ 237kcal 14.3g 9.8g -24.1g 793mg	麦 乳麦 ご飯セット 430kcal 17. 6g 10. 3g 66. 0g 794mg	 ⑤りんご150 ★ごはん120 あゴロとひらつりき キャベッとベーコ エネんばく 上が物 ナトリウム 	g い生姜煮 - のうま煮 ンの和え物 おかず 198kcal 19.5g 7.6g 13.2g 784mg	麦 卵乳麦 ご飯セット 391kcal 22.8g 8.1g 55.1g 785mg
g	◎バナナ90g ★ごはん120g ホッケの照焼 スナップえんどう 牛肉の芋煮 麩の玉子とじ おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.8g 脂質 10.8g 炭水化物 13.5g ナトリウム 633mg 食塩相当量 1.6g	麦 卵乳麦 ご飯セット 410kcal 18.1g 11.3g 55.4g 634mg 1.6g	◎キウイフ★ごはん120肉井カムは具の白素エルばく質エたん質水化物	ルーツ150 0g の中華煮 物柚子風味 222kcal 12.9g 11.1g 17.1g 971mg 2.5g	麦 卵乳麦か 麦 ご飯セット 415kcal 16.2g 11.6g 59.0g 972mg 2.5g	◎グレープ ★プレープ サインは サクラグラ サイン オクラと オクラとコーン エたんぱ 質 炭水化物	フルーツ Og 噌煮 セ 豕肉の揚煮 カおろし和え 231kcal 15.5g 9.1g 20.6g 751mg 1.9g	乳麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 424kcal 18.8g 9.6g 62.5g 752mg 1.9g	 ◎オレンジ ★ごはん12 ロールキャベラアスランバンンジ エよん質化ウム エより ボルリウム 食塩 大り 大り 大り 大り 大り 大り 	200g 0g トマト煮込み うの煮物 一サラダ 237kcal 14.3g 9.8g 24.1g 793mg 2.0g	麦 乳麦 二飯セット 430kcal 17. 6g 10. 3g 66. 0g 794mg 2. 0g	 ⑨りんご150 ★ごはん120 あぶらいっした 大根といっとペーコ エルばく 上たり 大トリウム 食塩相当量 	g い生姜煮 のうま煮 ンの和え物 おかず 198kcal 19.5g 7.6g 13.2g 784mg 2.0g	麦 卵乳麦 391kcal 22.8g 8.1g 555.1g 785mg 2.0g
g	◎バナナ90g ★ごはん120g ホッケの照焼 スナップえんどう 牛肉の芋煮 麩の玉子とじ おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.8g 脂質 10.8g 炭水化物 13.5g ナトリウム 633mg 食塩相当量 1.6g	麦 卵乳麦 ご飯セット 410kcal 18.1g 11.3g 55.4g 634mg 1.6g ご飯セット	●キウイフ★ごはん120肉井の具オカナックエネルばく質ボルリウム食力サトリウム食力サトリカム食力カーウイフカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカー<td>ルーツ150 0g の中華煮 物柚子風味 おかず 222kcal 12.9g 11.1g 17.1g 971mg 2.5g おかず</td><td>麦 卵乳麦か 麦 ご飯セット 415kcal 16.2g 11.6g 59.0g 972mg 2.5g</td><td>◎グレープによりでは、カープには、カープには、カープでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カー</td><td>フルーツ Og 噌煮 セ 豕肉の揚煮 のおろし和え おかず 231kcal 15.5g 9.1g 20.6g 751mg 1.9g おかず</td><td>乳麦 麦 麦 ご飯セット 424kcal 18.8g 9.6g 62.5g 752mg 1.9g</td><td> ◎オレンジ ★ごはん12 ロールキャベラアスランバンンジ エよん質化ウム エより ボルリウム 食塩 大り 大り 大り 大り 大り 大り </td><td>200g 0g トマト煮込み うの煮物 ーサラダ 237kcal 14.3g 9.8g 24.1g 793mg 2.0g おかず</td><td>麦乳麦 乳麦 - ご飯セット - 430kcal - 17. 6g - 10. 3g - 66. 0g - 794mg - 2. 0g - ご飯セット</td><td>◎りんご150 ★ごはん120 あぶらかれし ブロとひじき キャベッとベーコ エん質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</td><td>g い生姜煮 のうま煮 ンの和え物 おかず 198kcal 19.5g 7.6g 13.2g 784mg 2.0g おかず</td><td>麦 卵乳麦 ご飯セット 391kcal 22.8g 8.1g 55.1g 785mg</td>	ルーツ150 0g の中華煮 物柚子風味 おかず 222kcal 12.9g 11.1g 17.1g 971mg 2.5g おかず	麦 卵乳麦か 麦 ご飯セット 415kcal 16.2g 11.6g 59.0g 972mg 2.5g	◎グレープによりでは、カープには、カープには、カープでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カー	フルーツ Og 噌煮 セ 豕肉の揚煮 のおろし和え おかず 231kcal 15.5g 9.1g 20.6g 751mg 1.9g おかず	乳麦 麦 麦 ご飯セット 424kcal 18.8g 9.6g 62.5g 752mg 1.9g	 ◎オレンジ ★ごはん12 ロールキャベラアスランバンンジ エよん質化ウム エより ボルリウム 食塩 大り 大り 大り 大り 大り 大り 	200g 0g トマト煮込み うの煮物 ーサラダ 237kcal 14.3g 9.8g 24.1g 793mg 2.0g おかず	麦乳麦 乳麦 - ご飯セット - 430kcal - 17. 6g - 10. 3g - 66. 0g - 794mg - 2. 0g - ご飯セット	◎りんご150 ★ごはん120 あぶらかれし ブロとひじき キャベッとベーコ エん質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	g い生姜煮 のうま煮 ンの和え物 おかず 198kcal 19.5g 7.6g 13.2g 784mg 2.0g おかず	麦 卵乳麦 ご飯セット 391kcal 22.8g 8.1g 55.1g 785mg
g	◎バナナ90g ★ごはん120g ホッケの照焼 スナップえんどう 牛肉の芋煮 麩の玉子とじ おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.8g 脂質水化物 13.5g ナトリウム 633mg 食塩相当量 1.6g おかず エネルギー 652kcal たんぱく質 41.9g	麦卵乳麦 近飯セット 410kcal 18. 1g 11. 3g 55. 4g 634mg 1. 6g ご飯セット 1231kcal 51. 8g	◎キウイフ★ごは 120肉カカインカカナベックのボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボーク<td>ルーツ150 0g の中華煮 物柚子風味 おかず 222kcal 12.9g 17.1g 971mg 2.5g おかず 640kcal 44.1g</td><td>表 卵乳麦か 麦 ご飯セット 415kcal 16.2g 11.6g 59.0g 972mg 2.5g ご飯セット 1219kcal 54.0g</td><td> ◎グレープレープリープレープリープリープリープリープリープリープリー サース サース サース サース サース サース サース サース サース サー</td><td>フルーツ Og 噌煮 セ 豕肉の揚煮 たまるし和え 231kcal 15.5g 9.1g 20.6g 751mg 1.9g おかず 629kcal 41.9g</td><td>乳麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 424kcal 18.8g 9.6g 752mg 1.9g ご飯セット 1208kcal 51.8g</td><td> ◎オレンジ ★ごはん12 ロールパラン アス豆バンンジ エネルばく エネルばく 質水化り当当 エネルボー たんぱく </td><td>200g 0g トマト煮込み うの煮物 ーサラダ 237kcal 14.3g - 9.8g 24.1g 793mg 2.0g おかず 630kcal 39.9g</td><td>麦乳麦 乳麦 10.3g 66.0g 79.4mg 2.0g で飯セット 1209kcal 49.8g</td><td> ●りんご150 ★ごぶん120 あごりしたがらいる 大きないる エたた脂炭ナト塩 エネル電 大り 上り 上のよく エネルばく エネルばく 大り 上のよく エネルばく 大り 上のよく エネルばく </td><td>g い生姜煮 のうま煮 ンの和え物 おかず 198kcal 19.5g 7.6g 13.2g 784mg 2.0g おかず 620kcal 41.3g</td><td>麦 卵乳麦 ご飯セット 391kcal 22.8g - 8.1g - 785mg 2.0g ご飯セット 1199kcal 51.2g</td>	ルーツ150 0g の中華煮 物柚子風味 おかず 222kcal 12.9g 17.1g 971mg 2.5g おかず 640kcal 44.1g	表 卵乳麦か 麦 ご飯セット 415kcal 16.2g 11.6g 59.0g 972mg 2.5g ご飯セット 1219kcal 54.0g	 ◎グレープレープリープレープリープリープリープリープリープリープリー サース サース サース サース サース サース サース サース サース サー	フルーツ Og 噌煮 セ 豕肉の揚煮 たまるし和え 231kcal 15.5g 9.1g 20.6g 751mg 1.9g おかず 629kcal 41.9g	乳麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 424kcal 18.8g 9.6g 752mg 1.9g ご飯セット 1208kcal 51.8g	 ◎オレンジ ★ごはん12 ロールパラン アス豆バンンジ エネルばく エネルばく 質水化り当当 エネルボー たんぱく 	200g 0g トマト煮込み うの煮物 ーサラダ 237kcal 14.3g - 9.8g 24.1g 793mg 2.0g おかず 630kcal 39.9g	麦乳麦 乳麦 10.3g 66.0g 79.4mg 2.0g で飯セット 1209kcal 49.8g	 ●りんご150 ★ごぶん120 あごりしたがらいる 大きないる エたた脂炭ナト塩 エネル電 大り 上り 上のよく エネルばく エネルばく 大り 上のよく エネルばく 大り 上のよく エネルばく 	g い生姜煮 のうま煮 ンの和え物 おかず 198kcal 19.5g 7.6g 13.2g 784mg 2.0g おかず 620kcal 41.3g	麦 卵乳麦 ご飯セット 391kcal 22.8g - 8.1g - 785mg 2.0g ご飯セット 1199kcal 51.2g
夕食	 ◎バナナ90g ★ごはん120g ホッケの照焼 スナップえんどう 牛肉の芋煮 麩の玉子とじ おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.8g 炭水化物 13.5g ナトリウム 633mg 食塩相当量 1.6g おかず エネルギー 652kcal たんぱく質 41.9g 脂質 32.9g 	麦 卵乳麦 ご飯セット 410kcal 18.1g 11.3g 55.4g 634mg 1.6g ご飯セット 1231kcal 51.8g 34.4g	 ○キウム120 肉大は120 肉大は具白のというでは、 カイヤイン・ オイヤイン・ オイヤイン・ エスルばく 質 エスルばく で で<!--</td--><td>ルーツ150 0g の中華煮 物柚子風味 おかず 222kcal 12.9g 11.1g 17.1g 971mg 2.5g おかず 640kcal 44.1g 30.7g</td><td>表 卵乳麦か 麦 ご飯セット 415kcal 16.2g 11.6g 59.0g 972mg 2.5g ご飯セット 1219kcal 54.0g 32.2g</td><td> ◎グレープ・クラン・ サ人さオクラとシックをファック・カープ・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・</td><td>フルーツ Og 噌煮 セ 豕肉の揚煮 のおろし和え おかず 231kcal 15.5g </td><td>乳麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 424kcal 18. 8g - 52 5g - 752mg 1. 9g ご飯セット 1208kcal 51. 8g 32. 0g</td><td> ●オレンジンングングラングではあります。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</td><td>200g 0g トマト煮込み うの煮物 一サラダ 237kcal 14.3g 9.8g 24.1g 793mg 2.0g おかず 630kcal 39.9g 31.8g</td><td>麦乳麦 乳麦 17.6g 10.3g 66.0g 79.4mg 2.0g 2.0g 1209kcal 49.8g 33.3g</td><td> ⑤りんご150 ★ はん120 あづれれいることでは、またい</td><td>g い生姜煮 のうま煮 ンの和え物 おかず 198kcal 19.5g 7.6g 13.2g 784mg 2.0g おかず 620kcal 41.3g 31.5g</td><td>麦 卵乳麦 ご飯セット 391kcal 22.8g - 8.1g - 785mg 2.0g ご飯セット 1199kcal 51.2g - 33.0g</td>	ルーツ150 0g の中華煮 物柚子風味 おかず 222kcal 12.9g 11.1g 17.1g 971mg 2.5g おかず 640kcal 44.1g 30.7g	表 卵乳麦か 麦 ご飯セット 415kcal 16.2g 11.6g 59.0g 972mg 2.5g ご飯セット 1219kcal 54.0g 32.2g	 ◎グレープ・クラン・ サ人さオクラとシックをファック・カープ・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・	フルーツ Og 噌煮 セ 豕肉の揚煮 のおろし和え おかず 231kcal 15.5g 	乳麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 424kcal 18. 8g - 52 5g - 752mg 1. 9g ご飯セット 1208kcal 51. 8g 32. 0g	 ●オレンジンングングラングではあります。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	200g 0g トマト煮込み うの煮物 一サラダ 237kcal 14.3g 9.8g 24.1g 793mg 2.0g おかず 630kcal 39.9g 31.8g	麦乳麦 乳麦 17.6g 10.3g 66.0g 79.4mg 2.0g 2.0g 1209kcal 49.8g 33.3g	 ⑤りんご150 ★ はん120 あづれれいることでは、またい	g い生姜煮 のうま煮 ンの和え物 おかず 198kcal 19.5g 7.6g 13.2g 784mg 2.0g おかず 620kcal 41.3g 31.5g	麦 卵乳麦 ご飯セット 391kcal 22.8g - 8.1g - 785mg 2.0g ご飯セット 1199kcal 51.2g - 33.0g
夕食	 ◎バナナ90g ★ごはん120g ホッケの照焼 スナップえんどう 牛肉の芋煮 麩の玉子とじ おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.8g 脱水化物 13.5g ナトリウム 633mg 食塩相当量 1.6g おかず エネルギー 652kcal たんぱく質 41.9g 脂質 32.9g 炭水化物 46.7g 	麦 卵乳麦 ご飯セット 410kcal 18.1g 11.3g 55.4g 634mg 1.6g ご飯セット 1231kcal 51.8g 34.4g 172.4g	○キウム120★ 大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き<!--</td--><td>ルーツ150 0g の中華煮 物柚子風味 おかず 222kcal 12.9g 11.1g 17.1g 971mg 2.5g おかず 640kcal 44.1g 30.7g 45.7g</td><td>麦 卵乳麦か 麦 ご飯セット 415kcal 16.2g 11.6g 59.0g 972mg 2.5g ご飯セット 1219kcal 54.0g 32.2g 171.4g</td><td>◎グレープの 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1</td><td>フルーツ Og 噌煮 セ 豚肉の揚煮 のおろし和え おかず 231kcal 15.5g 9.1g 20.6g 751mg 1.9g おかず 629kcal 41.9g 30.5g 45.7g</td><td>乳麦 麦 麦 - ご飯セット 424kcal - 18. 8g - 9. 6g - 752mg 1. 9g - ご飯セット 1208kcal - 51. 8g - 32. 0g - 171. 4g</td><td>●オレンジュース 12 ロールス 12 ロールス 12 ロールス 12 ア大バ エ た が 12 水 ト 塩 エ れ ん 質 水 ト 塩 エ れ よ れ ば な り 当</td><td>200g 0g トマト煮込み うの煮物 一サラダ おかず 237kcal 14.3g 9.8g 24.1g 793mg 2.0g おかず 630kcal 39.9g 31.8g 47.1g</td><td>麦乳麦 乳麦 ご飯セット 430kcal 17. 6g 10. 3g 66. 0g 794mg 2. 0g ご飯セット 1209kcal 49. 8g 33. 3g 172. 8g</td><td> ⑤りんご150 ★ かご150 ★ かご250 ★ 本 か質水トウム ★ 本 か質水トカム ★ 本 かご250 エ た脂炭ナト塩 エ た がいます。 エ た がいまする。 エ かいまする。 <</td><td>g い生姜煮 のうま煮 ンの和え物 おかず 198kcal 19.5g 784mg 2.0g 784mg 2.0g おかず 620kcal 41.3g 31.5g 43.2g</td><td>麦 卵乳麦 ご飯セット 391kcal 22.8g 8.1g 55.1g 785mg 2.0g ご飯セット 1199kcal 51.2g 33.0g 168.9g</td>	ルーツ150 0g の中華煮 物柚子風味 おかず 222kcal 12.9g 11.1g 17.1g 971mg 2.5g おかず 640kcal 44.1g 30.7g 45.7g	麦 卵乳麦か 麦 ご飯セット 415kcal 16.2g 11.6g 59.0g 972mg 2.5g ご飯セット 1219kcal 54.0g 32.2g 171.4g	◎グレープの 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	フルーツ Og 噌煮 セ 豚肉の揚煮 のおろし和え おかず 231kcal 15.5g 9.1g 20.6g 751mg 1.9g おかず 629kcal 41.9g 30.5g 45.7g	乳麦 麦 麦 - ご飯セット 424kcal - 18. 8g - 9. 6g - 752mg 1. 9g - ご飯セット 1208kcal - 51. 8g - 32. 0g - 171. 4g	●オレンジュース 12 ロールス 12 ロールス 12 ロールス 12 ア大バ エ た が 12 水 ト 塩 エ れ ん 質 水 ト 塩 エ れ よ れ ば な り 当	200g 0g トマト煮込み うの煮物 一サラダ おかず 237kcal 14.3g 9.8g 24.1g 793mg 2.0g おかず 630kcal 39.9g 31.8g 47.1g	麦乳麦 乳麦 ご飯セット 430kcal 17. 6g 10. 3g 66. 0g 794mg 2. 0g ご飯セット 1209kcal 49. 8g 33. 3g 172. 8g	 ⑤りんご150 ★ かご150 ★ かご250 ★ 本 か質水トウム ★ 本 か質水トカム ★ 本 かご250 エ た脂炭ナト塩 エ た がいます。 エ た がいまする。 エ かいまする。 <	g い生姜煮 のうま煮 ンの和え物 おかず 198kcal 19.5g 784mg 2.0g 784mg 2.0g おかず 620kcal 41.3g 31.5g 43.2g	麦 卵乳麦 ご飯セット 391kcal 22.8g 8.1g 55.1g 785mg 2.0g ご飯セット 1199kcal 51.2g 33.0g 168.9g
夕食	 ◎バナナ90g ★ごはん120g ホッケの照焼 スナップえんどう 牛肉の芋煮 麩の玉子とじ おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.8g 膨火水化物 13.5g ナトリウム 633mg 食塩相当量 1.6g おかず エネルギー 652kcal たんぱく質 41.9g 脂質 32.9g 炭水化物 46.7g ナトリウム 2183mg 	麦卵乳麦 が乳麦 ご飯セット 410kcal 18.1g 11.3g 55.4g 634mg 1.6g ご飯セット 1231kcal 51.8g 34.4g 172.4g 2186mg	 ○キウム12 肉オカイヤイキ エたが質水・リカム エたが質水・リカム エたが質水・リカム エたが質水・リカム エたが質水・リカム エたが質水・リカム エたが質水・リカム エたがりカー 	ルーツ150 0g の中華煮 物柚子風味 おかず 222kcal 12.9g 11.1g 971mg 2.5g おかず 640kcal 44.1g 30.7g 45.7g 2130mg	表 卵乳麦か 麦 ご飯セット 415kcal 16. 2g 11. 6g 59. 0g 972mg 2. 5g ご飯セット 1219kcal 54. 0g 32. 2g 171. 4g 2133mg	 ◎グレープ ★ サープ サープ サープ サープ サープ サープ サープ サープ サープ ロープ ロー ロー	フルーツ Og 噌煮 セ 豚肉の揚煮 のおろし和え おかず 231kcal 15.5g 	乳麦 麦 麦 麦 ご飯セット 424kcal 18.8g 9.6g 752mg 1.9g ご飯セット 1208kcal 51.8g 32.0g 171.4g 2057mg	 ◎オレンジ ★ごはん12 ロールパとバッア 大バンバック エネん質化り は数トと エネルばく 上を 上を 上を たん質 たり は数十 上を たり 上を たり カム カー カー	200g 0g トマト煮込み うの煮物 一サラダ おかず 237kcal 14.3g 9.8g 24.1g 793mg 2.0g おかず 630kcal 39.9g 31.8g 47.1g 2221mg	表 乳麦 二飯セット 430kcal 17. 6g 10. 3g 66. 0g 794mg 2. 0g 二飯セット 1209kcal 49. 8g 33. 3g 172. 8g 2224mg	 ●りんご150 ★ はん120 あっていることが、これにいることが、これにいるできますが、これにはいるできますが、これにはいるできますが、これにはいることが、これにはいる。ことが、これにはいることが、これには	g い生姜煮 のうま煮 ンの和え物 198kcal 19.5g 784mg 2.0g 784mg 2.0g おかず 620kcal 41.3g 31.5g 43.2g 2134mg	麦卵乳麦 ご飯セット 391kcal 22.8g 8.1g 785mg 2.0g ご飯セット 1199kcal 51.2g 33.0g 168.9g 2137mg
夕食合計合	◎バナナ90g ★ごはん120g ホッケの照焼 スナップえんどう 牛肉の芋煮 麩の玉子とじ おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.8g 脂質 10.8g 炭水化物 13.5g ナトリウム 633mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 652kcal たんぱく質 41.9g 脂質 32.9g 脂質 32.9g 脱水化物 46.7g ナトリウム 2183mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 850kcal	麦 卵乳麦 ご飯セット 410kcal 18.1g 11.3g 55.4g 63.4mg 1.6g ご飯セット 1231kcal 51.8g 34.4g 172.4g 2186mg 5.6g	○キウム120★ 大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き大き<!--</td--><td>ルーツ150 0g の中華煮 物柚子風味 おかず 222kcal 12.9g 11.1g 17.1g 971mg 2.5g おかず 640kcal 44.1g 30.7g 45.7g</td><td>表 野乳麦か 麦 デシット 415kcal 16.2g 11.6g 59.0g 972mg 2.5g ご飯セット 1219kcal 54.0g 32.2g 171.4g 2133mg 5.5g</td><td>◎グレープの 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1</td><td>フルーツ Og 噌煮 セ 豚肉の揚煮 のおろし和え おかず 231kcal 15.5g 9.1g 20.6g 751mg 1.9g おかず 629kcal 41.9g 30.5g 45.7g</td><td>乳麦麦麦 麦 ご飯セット 424kcal 18.8g 9.6g 62.5g 752mg 1.9g ご飯セット 1208kcal 51.8g 32.0g 171.4g 2057mg 5.2g</td><td>●オレンジュース は 12 ロールス 豆 ン</td><td>200g 0g トマト煮込み うの煮物 一サラダ おかず 237kcal 14.3g 9.8g 24.1g 793mg 2.0g おかず 630kcal 39.9g 31.8g 47.1g</td><td>麦乳麦 乳麦 ご飯セット 430kcal 17. 6g 10. 3g 66. 0g 794mg 2. 0g ご飯セット 1209kcal 49. 8g 33. 3g 172. 8g 2224mg 5. 6g</td><td> ●りんご150 ★ はん120 あっぱん120 あっぱん120 あっぱんのコットをはいるとなっついます。 エた脂炭水トリウム食水・リウム食水・リウム食塩・ 大・リウム食塩・ 大・リウム食塩・ 大・リウム食塩・ 大・リウム食塩・ </td><td>g い生姜煮 のうま煮 ンの和え物 おかず 198kcal 19.5g 784mg 2.0g 784mg 2.0g おかず 620kcal 41.3g 31.5g 43.2g</td><td>麦 卵乳麦 ご飯セット 391kcal 22.8g 8.1g 55.1g 785mg 2.0g ご飯セット 1199kcal 51.2g 33.0g 168.9g</td>	ルーツ150 0g の中華煮 物柚子風味 おかず 222kcal 12.9g 11.1g 17.1g 971mg 2.5g おかず 640kcal 44.1g 30.7g 45.7g	表 野乳麦か 麦 デシット 415kcal 16.2g 11.6g 59.0g 972mg 2.5g ご飯セット 1219kcal 54.0g 32.2g 171.4g 2133mg 5.5g	◎グレープの 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	フルーツ Og 噌煮 セ 豚肉の揚煮 のおろし和え おかず 231kcal 15.5g 9.1g 20.6g 751mg 1.9g おかず 629kcal 41.9g 30.5g 45.7g	乳麦麦麦 麦 ご飯セット 424kcal 18.8g 9.6g 62.5g 752mg 1.9g ご飯セット 1208kcal 51.8g 32.0g 171.4g 2057mg 5.2g	●オレンジュース は 12 ロールス 豆 ン	200g 0g トマト煮込み うの煮物 一サラダ おかず 237kcal 14.3g 9.8g 24.1g 793mg 2.0g おかず 630kcal 39.9g 31.8g 47.1g	麦乳麦 乳麦 ご飯セット 430kcal 17. 6g 10. 3g 66. 0g 794mg 2. 0g ご飯セット 1209kcal 49. 8g 33. 3g 172. 8g 2224mg 5. 6g	 ●りんご150 ★ はん120 あっぱん120 あっぱん120 あっぱんのコットをはいるとなっついます。 エた脂炭水トリウム食水・リウム食水・リウム食塩・ 大・リウム食塩・ 大・リウム食塩・ 大・リウム食塩・ 大・リウム食塩・ 	g い生姜煮 のうま煮 ンの和え物 おかず 198kcal 19.5g 784mg 2.0g 784mg 2.0g おかず 620kcal 41.3g 31.5g 43.2g	麦 卵乳麦 ご飯セット 391kcal 22.8g 8.1g 55.1g 785mg 2.0g ご飯セット 1199kcal 51.2g 33.0g 168.9g
夕食 合計	◎バナナ90g ★ごはん120g ホッケの照焼 スナップえんどう 牛肉の芋煮 麩の玉子とじ おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.8g 脂質 10.8g 炭水化物 13.5g ナトリウム 633mg 食塩相当量 1.6g おかず エネルギー 652kcal たんぱく質 41.9g 脱炭水化物 46.7g ナトリウム 2183mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 850kcal たんぱく質 48.8g	麦卵乳麦 卵乳麦 410kcal 18.1g 11.3g 55.4g 634mg 1.6g ご飯セット 1231kcal 51.8g 34.4g 172.4g 2186mg 5.6g 1429kcal 58.7g	②キウは120 大きではのとかった。 本のとのでする。 本のとのでする。 本のでは、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、	ルーツ150 0g の中華煮 物柚子風味 おかず 222kcal 12.9g 11.1g 17.1g 971mg 2.5g おかず 640kcal 44.1g 30.7g 45.7g 2130mg 5.4g 841kcal 51.5g	表 野乳麦か 表 デシット 415kcal 16.2g 11.6g 59.0g 972mg 2.5g ご飯セット 1219kcal 54.0g 32.2g 171.4g 2133mg 5.5g 1420kcal 61.4g	◎ ★サ人さオク エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ 食 エたの 関連 では できまって かん 質 水 り 申 がり 上 食 上 たんぱん 物 り 上 食 上 たんぱん 物 し 量 一 質 としたんぱん かんぱん かんぱん かんぱん かんぱん かんぱん かんぱん かんぱん	フルーツ Og 噌煮 セ 豕肉の揚煮 た なのおろし和え おかず 231kcal 15.5g 9.1g 20.6g 751mg 1.9g おかず 629kcal 41.9g 30.5g 45.7g 2054mg 5.2g 826kcal 49.6g	乳麦麦麦 麦 - 二飯セット 424kcal 18.8g 9.6g 62.5g 752mg 1.9g 二飯セット 1208kcal 51.8g 32.0g 171.4g 2057mg 5.2g 1405kcal 59.5g	●オレム12 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	200g 0g トマト煮込み うの煮物 ーサラダ おかず 237kcal 14.3g 9.8g 24.1g 793mg 2.0g おかず 630kcal 39.9g 31.8g 47.1g 2221mg 5.6g 829kcal 47.8g	麦乳麦 乳麦 10.3g 10.3g 66.0g 794mg 2.0g ご飯セット 1209kcal 49.8g 33.3g 172.8g 2224mg 5.6g 1408kcal 57.7g	● りご 150 ★ 150 ★ 120 あ 120 あ 120 あ 120 あ 120 あ 120 あ 120 あ 120	g い生姜煮 のうま煮 ンの和え物 おかず 198kcal 19.5g 7.6g 13.2g 784mg 2.0g おかず 620kcal 41.3g 31.5g 31.5g 2.134mg 5.4g 2134mg 5.4g 47.4g	表 卵乳麦 三飯セット 391kcal 22.8g 8.1g 555.1g 785mg 2.0g 三飯セット 1199kcal 51.2g 33.0g 168.9g 2137mg 5.4g 1406kcal 57.3g
夕食合計合計(間	◎バナナ90g ★ごはん120g ホッケの照焼 スナップえんどう 牛肉の芋煮 麩の玉子とじ おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.8g 脂質 10.8g 炭水化物 13.5g ナトリウム 633mg 食塩相当量 1.6g おかず エネルギー 652kcal たんぱく質 41.9g 脂質 32.9g 炭水化物 2183mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 850kcal たんぱく質 48.8g 脂質 39.9g	麦卵乳麦 卵乳麦 410kcal 18.1g 11.3g 55.4g 634mg 1.6g ご飯セット 1231kcal 51.8g 34.4g 172.4g 2186mg 5.6g 1429kcal 58.7g 41.4g	 ○ キン・カイキ エ た 脂炭 ナ 食 エ た 脂炭 ナ 食 エ た 脂炭 ナ 食 エ た 脂炭 ナ 塩 エ た 脂炭 ナ 塩	ルーツ150 0g の中華煮 物柚子風味 おかず 222kcal 12.9g 11.1g 17.1g 971mg 2.5g おかず 640kcal 44.1g 30.7g 45.7g 2130mg 5.4g 841kcal 51.5g 37.7g	表 野乳麦か 麦 『飯セット 415kcal 16.2g 11.6g 59.0g 972mg 2.5g 『飯セット 1219kcal 54.0g 32.2g 171.4g 2133mg 5.5g 1420kcal 61.4g 39.2g	◎ ★サ人さオク エた脂炭ナ食工た脂炭ナ食工た脂炭ナ食工た脂炭ナウはラグまと ルば 化リ相 ルば 水り増 ル・リー カー で で で で で で で で で で で で で で で で で で	フルーツ Og 噌煮 セ 豕肉の揚煮 た 231kcal 15.5g 9.1g 20.6g 751mg 1.9g おかず 629kcal 41.9g 30.5g 45.7g 2054mg 5.2g 826kcal 49.6g 37.5g	乳麦麦麦 麦 	●オレル12 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	200g 0g トマト煮込み うの煮物 ーサラダ おかず 237kcal 14.3g 9.8g 24.1g 793mg 2.0g おかず 630kcal 39.9g 31.8g 47.1g 2221mg 5.6g 829kcal 47.8g 38.8g	表 乳麦 乳麦 17. 6g 10. 3g 66. 0g 794mg 2. 0g ご飯セット 1209kcal 49. 8g 33. 3g 172. 8g 2224mg 5. 6g 1408kcal 57. 7g 40. 3g	● りごが 150 ★ 150	g い生姜煮 のうま煮 のうま煮 かず 198kcal 19.5g 7.6g 13.2g 784mg 2.0g おかず 620kcal 41.3g 31.5g 43.2g 2134mg 5.4g 827kcal 47.4g 38.6g	表 卵乳麦 三飯セット 391kcal 22.8g 8.1g 555.1g 785mg 2.0g 三飯セット 1199kcal 51.2g 33.0g 168.9g 2137mg 2137mg 40.4g 40.1g
夕食 合計 合計 間食	◎バナナ90g ★ごはん120g ホッケの照焼 スナップえんどう 牛肉の芋煮 麩の玉子とじ おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.8g 脂質 10.8g 炭水化物 13.5g ナトリウム 633mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 652kcal たんぱく質 41.9g 脂質 32.9g 炭水化物 46.7g 炭水化物 46.7g 大・リウム 2183mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 850kcal たんぱく質 48.8g 脂質 39.9g 炭水化物 75.6g	麦卵乳麦 卵乳麦 410kcal 18.1g 11.3g 55.4g 634mg 1.6g 二飯セット 1231kcal 51.8g 34.4g 172.4g 2186mg 5.6g 1429kcal 58.7g 41.4g 201.3g	 ○ ★肉イキ エた脂炭ナ食工た脂炭ナ食工た脂炭ナ食工た脂炭水ト塩ネん質水ト塩ネん質水ト塩ネん質水・ウリボール。 エた脂炭水・塩・木の質水・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・	ルーツ150 Og の中華煮 物柚子風味 おかず 222kcal 12.9g 11.1g 17.1g 971mg 2.5g おかず 640kcal 44.1g 30.7g 45.7g 2130mg 5.4g 841kcal 51.5g 37.7g 74.6g	表 野乳麦か 麦 野乳麦か 表 ご飯セット 415kcal 16.2g 11.6g 59.0g 972mg 2.5g ご飯セット 1219kcal 54.0g 32.2g 171.4g 2133mg 5.5g 1420kcal 61.4g 39.2g 200.3g	◎ ★サ人さオク エた脂炭ナ食工た脂炭ナ食工た脂炭ナ食工た脂炭水・1 は、カーガンはラグラー・カーガンが、カーガン・カーガン・カーガン・カーガン・カーガン・カーガン・カーガン・カーガン・	フルーツ Og 噌煮 セ 家肉の揚煮 たまるし和え おかず 231kcal 15.5g 9.1g 20.6g 751mg 1.9g おかず 629kcal 41.9g 30.5g 45.7g 2054mg 5.2g 826kcal 49.6g 37.5g 73.5g	乳麦麦麦 麦 二飯セット 424kcal 18.8g 9.6g 62.5g 752mg 1.9g 二飯セット 1208kcal 51.8g 32.0g 171.4g 2057mg 5.2g 1405kcal 59.5g 39.0g 199.2g	● ★ごり 12 では、 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	200g 0g トマト煮込み うの煮物 ーサラダ おかず 237kcal 14.3g 9.8g 24.1g 793mg 2.0g おかず 630kcal 39.9g 31.8g 47.1g 2221mg 5.6g 829kcal 47.8g 38.8g 75.3g	麦乳麦 乳麦 17.6g 10.3g 66.0g 794mg 2.0g ご飯セット 1209kcal 49.8g 33.3g 172.8g 2224mg 5.6g 1408kcal 57.7g 40.3g 201.0g	● りごぶった まなべ ない がっとって かっとって かっと かっとって かっと	g い生姜煮 のうま煮 ンの和え物 おかず 198kcal 19.5g 7.6g 13.2g 784mg 2.0g おかず 620kcal 41.3g 31.5g 43.2g 2134mg 5.4g 827kcal 47.4g 38.6g 75.1g	表 卵乳麦 二飯セット 391kcal 22.8g 8.1g 555.1g 785mg 2.0g 二飯セット 1199kcal 51.2g 33.0g 168.9g 2137mg 5.4g 1406kcal 57.3g 40.1g 200.8g
夕食合計合計(間	◎バナナ90g ★ごはん120g ホッケの照焼 スナップえんどう 牛肉の芋煮 麩の玉子とじ おかず エネルギー 217kcal たんぱく質 14.8g 脂質 10.8g 炭水化物 13.5g ナトリウム 633mg 食塩相当量 1.6g おかず エネルギー 652kcal たんぱく質 41.9g 脂質 32.9g 炭水化物 2183mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 850kcal たんぱく質 48.8g 脂質 39.9g	表卵乳麦 卵乳麦 410kcal 18.1g 11.3g 55.4g 634mg 1.6g 二飯セット 1231kcal 51.8g 34.4g 172.4g 2186mg 5.6g 1429kcal 58.7g 41.4g 201.3g 2260mg	 ○ キン・カイキ エ た 脂炭 ナ 食 エ た 脂炭 ナ 食 エ た 脂炭 ナ 食 エ た 脂炭 ナ 塩 エ た 脂炭 ナ 塩	ルーツ150 Og の中華煮 物柚子風味 おかず 222kcal 12.9g 11.1g 17.1g 971mg 2.5g おかず 640kcal 44.1g 30.7g 45.7g 2130mg 5.4g 841kcal 51.5g 37.7g 74.6g 2207mg	表 野乳麦か 麦 野乳麦か 表 ご飯セット 415kcal 16.2g 11.6g 59.0g 972mg 2.5g ご飯セット 1219kcal 54.0g 32.2g 171.4g 2133mg 5.5g 1420kcal 61.4g 39.2g 190.3g 200.3g 2210mg	◎ ★サ人さオク エた脂炭ナ食工た脂炭ナ食工た脂炭ナ食工た脂炭ナウはラグまと ルば 化リ相 ルば 水り増 ル・リー カー で で で で で で で で で で で で で で で で で で	フルーツ Og 噌煮 セ 家肉の揚煮 たまるし和え おかず 231kcal 15.5g 9.1g 20.6g 751mg 1.9g おかず 629kcal 41.9g 30.5g 45.7g 2054mg 5.2g 826kcal 49.6g 37.5g 73.5g	乳麦麦麦麦	●オレル12 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	200g 0g トマト煮込み うの煮物 ーサラダ おかず 237kcal 14.3g 9.8g 24.1g 793mg 2.0g おかず 630kcal 39.9g 31.8g 47.1g 2221mg 5.6g 829kcal 47.8g 38.8g	表乳表 17.6g 10.3g 66.0g 794mg 2.0g ご飯セット 1209kcal 49.8g 33.3g 172.8g 2224mg 25.6g 1408kcal 57.7g 40.3g 201.0g 2300mg	● りごぶった まなべ エ た脂炭ナ食エ た脂炭ナ食エ た脂炭 水 しゅっとって かっとって かん質 水 ト塩 ネ ん質 水 ト塩 オ ん質 水 ト塩 オ ん質 水 ト塩 オ ん質 水 り 当 ギ く 質 水 り 当 ギ く 質 水 り 当 ギ く 質 水 り 当 ギ く 質 水 り 当 ギ く 質 水 り 当 ギ く 質 水 り 当 ギ く 質 水 り 当 ギ く 質 水 り 当 ギ く 質 水 り 当 ギ く 質 水 り 当 ギ く 質 水 り 当 ギ く 質 水 り 当 ギ く 質 水 り か い か い し き つ か い か い し か い か い し か い か い し か い か い し か い か い	g い生姜煮 のうま煮 のうま煮 かず 198kcal 19.5g 7.6g 13.2g 784mg 2.0g おかず 620kcal 41.3g 31.5g 43.2g 2134mg 5.4g 827kcal 47.4g 38.6g	表 卵乳麦 三飯セット 391kcal 22.8g 8.1g 555.1g 785mg 2.0g 三飯セット 1199kcal 51.2g 33.0g 168.9g 2137mg 2137mg 40.4g 40.1g

※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													
	5月23日(月	1)	5月	24日(少	<u>()</u>	5月	25日(オ	<u>()</u>	5月	26日(木	()	5月;	27日(金	})
	品名	-	品名		1	品		アレルゲン				品名		
		アレルゲン			アレルゲン			アレルケン			アレルゲン			アレルゲン
	★ごはん150g		★ごはん150			★ごはん15		l	★ごはん15	0g	l	★ごはん150		
	じゃが芋デミグラスソース		豆腐ステー	キ	卵	揚げ真丈の柚子	Pおろしあん		目玉焼き		卵	キャベツと豚肉のカ	キソース炒め	
	ナスの油炒め	麦	小倉金時			きんぴら		麦	ジャガ芋の洋		乳麦	野菜の味噌煮	煮込み	麦
	青菜のおかかマヨネーズ和え	卵麦	キャベツとベーコ	コンの和え物	卵乳麦	レモンかぼ	ちゃ	卵乳麦	たたきごぼ	う	麦	四色なます		麦
												_		
朝	おかず	ご飯セット	i i	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
食	エネルギー 329kcal	572kcal	エネルギー	265kcal	508kcal	エネルギー	292kcal	535kcal	エネルギー	213kcal	456kcal	エネルギー	234kcal	477kcal
艮	たんぱく質 7.2g	11. 3g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	4. 3g	8. 4g	たんぱく質	6.9g	11. 0g	たんぱく質	6.7g	10.8g
	脂質 22.4g	23. 0g	脂質	14. 9g	15. 5g	脂質	17. 8g	18. 4g	脂質	11. 4g	12. 0g	脂質	11. 2g	11. 8g
	炭水化物 26.9g	23. 0g 79. 7g	炭水化物	26.4g	79. 2g	炭水化物	27. 7g	80. 5g	炭水化物	20.8g	73. 6g	炭水化物	26. 2g	79. 0g
	ナトリウム 572mg	573mg	ナトリウム	467mg	468mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	416mg		ナトリウム	787mg	788mg
	カリウム 623mg	684mg	カリウム	354mg	415mg	カリウム	337mg	398mg	カリウム	374mg	435mg	カリウム	574mg	635mg
	リン 135mg	200mg	リン	96mg	161mg	リシ	67mg	132mg	リン	132mg		ヷジ゚゚゚゚゚゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゚゚゙゚゙ヷゔ゚゚゚゚゚゚゚゚゙゚゚゙゚゚゙゙゙゙゙゙゙゙	115mg	180mg
	食塩相当量 1.5g		食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量	2. 0g	2. 0g
	★ごはん150g		★ごはん15		8	★ごはん15			★ごはん15			★ごはん150		
	大根と鶏肉の煮物	麦	キャベツメ	ンチ	卵乳麦	豚肉と野菜の	の中華炒め	麦か	鯖のごま醤	油焼	麦	豆腐ハンバ-	ーグ	卵
	中華うま煮炒め		オクラのペペ	ロンチーノ		れんこんの		麦	インゲンソ		乳麦	きのこあん		麦
	マカロニサラダ	卵麦	切干大根のカレ	ーきんぴら	乳麦	明太春雨サ		卵麦	野菜炒め		卵麦	野菜たっぷりマ		
			和風サラダ		卵				ポテトサラ	ダ	卵乳麦	春雨のサラク		卵
					1									
	おかず	ご飯セット	i i	おかず	ご飯セット	İ	おかず	ご飯セット	İ	おかず	ご飯セット	ĺΓ	おかず	ご飯セット
昼食	エネルギー 332kcal	575kcal	エネルギー	332kcal		エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	400kcal	643kcal	エネルギー	343kcal	586kcal
艮	たんぱく質 10.7g	14.8g	たんぱく質	7. 4g	11. 5g	たんぱく質	12. 0g	16. 1g	たんぱく質 脂質 炭水化物	11. 4g	15. 5g	たんぱく質 脂質	5. 6g	9.7g
	┃脂質 ┃ 20.2g	20.8g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	18. 3g	18. 9g	脂質	28.7g	29.3g 76.1g	脂質	22.9g	23.5g
	炭水化物 26.0g	78. 8g	炭水化物	27. 3g	80.1g	炭水化物	28. 1g	80. 9g	炭水化物	23. 3g	76.1g	炭水化物	27. 8g	80.6g
	ナトリウム 729mg	730mg	ナトリウム	669mg		ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	_773mg	774mg	ナトリウム	653mg	654mg
	カリウム 414mg	475mg	カリウム	339mg		カリウム	492mg		カリウム	541mg	602mg	カリウム	374mg	435mg
	リン 127mg	192mg	リン	95mg		リン	189mg	254mg	リン	168mg		リン	83mg	148mg
	今 1 1 1 1 1 1 1 1 1								ᅵᄼᆇᄔᅺ		1 2 2 -	ᅵᅀᄹᄱᄱᆗᅵ		I 17~ I
	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量			食塩相当量		2. 0g	食塩相当量		2. 0g	食塩相当量	1. 7g	1. 7g
間食	○みかん(缶) 75g	1.9g	◎パイナッ	ブル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	2. Ug	◎みかん(1	[]) 75g	2. Ug	◎黄桃(缶)	75g	1. /g
間食	(回みかん(缶) 75g ★ごはん150g		◎パイナッ ★ごはん150	ブル(缶) 0g	75g	◎黄桃(缶) ★ごはん15	75g 0g		◎みかん(台 ★ごはん15	li) 75g 0g		◎黄桃(缶) ★ごはん150	75g g	
間食	○みかん(缶) 75g★ごはん150g海老と玉子の塩あんかけ	卵乳麦えか	◎パイナッ ★ごはん150 ポークチャ	ブル(缶) 0g ップ	75g 乳	◎黄桃(缶) ★ごはん15 白身魚のム	75g 0g ニエル	卵麦	◎みかん(f ★ごはん15 野菜コロッ	計) 75g 0g ケ	麦	◎黄桃(缶) ★ごはん150 サワラのチリン	75g g /ースかけ	
間食	○みかん(缶) 75g ★ごはん150g 海老と玉子の塩あんかけ 春雨タンタン	卵乳麦えか 麦	◎パイナッ ★ごはん15 ポークチャ 竹輪のごま	プル(缶) 0g ップ 炒め	75g 乳 麦	◎黄桃(缶)★ごはん15白身魚のム野菜のバジル	75g 0g ニエル チーズ焼き	卵麦乳	◎みかん(f ★ごはん15 野菜コロッ 人参シャト	品) 75g 0g ケ ー	麦麦麦	◎黄桃(缶) ★ごはん150 サワラのチリン スナップえん	75g g ソースかけ んどう	麦
間食	○みかん(缶) 75g★ごはん150g海老と玉子の塩あんかけ	卵乳麦えか	◎パイナッ ★ごはん150 ポークチャ	プル(缶) 0g ップ 炒め	75g 乳	◎黄桃(缶) ★ごはん15 白身魚のム	75g 0g ニエル チーズ焼き	卵麦乳	◎みかん(f★ごはん15野菜コロッ 人参シャト 白菜の煮び	品) 75g 0g ケ ー たし	麦麦麦麦	◎黄桃(缶) ★ごはん150 サワラのチリン スナップえん ごま風味炒め	75g g バースかけ んどう か	麦麦
間食	○みかん(缶) 75g ★ごはん150g 海老と玉子の塩あんかけ 春雨タンタン	卵乳麦えか 麦	◎パイナッ ★ごはん15 ポークチャ 竹輪のごま	プル(缶) 0g ップ 炒め	75g 乳 麦	◎黄桃(缶)★ごはん15白身魚のム野菜のバジル	75g 0g ニエル チーズ焼き	卵麦乳	◎みかん(f ★ごはん15 野菜コロッ 人参シャト	品) 75g 0g ケ ー たし	麦麦麦	◎黄桃(缶) ★ごはん150 サワラのチリン スナップえん	75g g バースかけ んどう か	麦
	◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g 海老と玉子の塩あんかけ 春雨タンタン 大豆の肉じゃが煮	^{卵乳麦えか} 麦 乳麦	◎パイナッ ★ごはん15 ポークチャ 竹輪のごま	<u>ブル(缶)</u> 0g ップ 炒め シサラダ	75g 乳 麦 卵	◎黄桃(缶)★ごはん15白身魚のム野菜のバジル	75g 0g ニエル チーズ焼き aぎの煮物	卵麦 乳 麦	◎みかん(f★ごはん15野菜コロッ 人参シャト 白菜の煮び	品) 75g 0g ケ ー たし ラダ	麦麦麦 那乳麦	◎黄桃(缶) ★ごはん150 サワラのチリン スナップえん ごま風味炒め	75g リースかけ んどう か ラダ	麦麦卵乳麦
g	◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g 海老と玉子の塩あんかけ 春雨タンタン 大豆の肉じゃが煮	卵乳麦えか 麦 乳麦	◎パイナッ ★ごはん150 ポークチャ 竹輪のごま マセドニア	ブル(<u>缶)</u> 0g ップ 炒め ンサラダ おかず	75g 乳 麦 卵 ご飯セット	◎黄桃(缶) ★ごはん15 白身魚のム 野菜のバジル 揚茄子と玉オ	75g 0g ニエル チーズ焼き aぎの煮物	卵麦 乳 麦 ご飯セット	◎みかん(f ★ごはん15 野菜コロッ 人参シャト 白菜の煮び パスタのサ	品) 75g 0g ケ ー たし ラダ おかず	麦麦麦卵乳麦ご飯セット	◎ 黄桃(缶) ★ごはん150 サワラのチリンスナップえんごま風味炒め	75g lg /-スかけ んどう カ ラダ おかず	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット
	◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g 海老と玉子の塩あんかけ 春雨タンタン 大豆の肉じゃが煮	卵乳麦えか 麦 乳麦 乳麦 ご飯セット 572kcal	◎パイナッ ★ごはん15 ボークではかりです。 マセドニア エネルばく質	ブル(缶) 0g ップ 炒め ンサラダ おかず 361kcal	75g 乳 麦 卵 ご飯セット 604kcal 17.5g	◎黄桃(缶) ★ごはん15 白身魚のム 野菜のバジル 揚茄子と玉材	75g 0g ニエル チーズ焼き aぎの煮物 おかず 334kcal 13.3g	卵麦 乳 麦 ご飯セット 577kca	◎みかん(f ★ごはん15 野菜コロッ 人参シャト 白菜の煮び パスタのサ	后) 75g 0g ケ ー たし ラダ おかず 370kcal	麦 麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 613kcal 9.2g	◎ 黄桃(缶) ★ごはん150 サワラのチリンスナー こさつまま ギー エネルばく質	75g g yースかけ んどう か ラダ <u>おかず 385kcal</u> 14.1g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 628kcal 18,2g
g	◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g 海老と玉子の塩あんかけ 春雨タンタン 大豆の肉じゃが煮 おかず エネルギー 329kcal たんぱく質 12.0g	卵乳麦えか 麦 乳麦 ご飯セット 572kcal 16.1g 18.1g	◎パイナッ★ごはん15ポークのごすマセドニアエネルばく脂質	ブル(缶) 0g ップ 炒め ンサラダ <u>おかず</u> 361kcal 13.4g	75g 乳 麦 卵 ご飯セット 604kcal 17.5g 21.8g	◎黄桃(缶) ★ごはん15 白身魚のム野菜のバジル 揚茄子と玉材 エネルギー質 たんぱく質	75g 0g ニエル チーズ焼き aぎの煮物 おかず 334kcal 13.3g	卵麦 乳 麦 ご飯セット 577kcal 17.4g 20.5g	◎みん(も) ★野人の15 一大がはコントではコントではコントではコントではアントでは、 エたんば、 エたん質	后) 75g 0g ケ ー たし ラダ おかず 370kcal	麦 麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 613kcal 9.2g 23.0g	● 黄桃(缶) ★ごはん150 サフラのプラッス デスナー スナまる エスルばさ エスん質 脂質	75g g yースかけ んどう か ラダ <u>おかず 385kcal</u> 14.1g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 628kcal 18,2g
g	◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g 海老と玉子の塩あんかけ 春雨タンタン 大豆の肉じゃが煮 おかず エネルギー 329kcal たんぱく質 12.0g 脂質 17.5g	卵乳麦えか 麦 乳麦 ご飯セット 572kcal 16.1g 18.1g 83.5g	◎パイナッ★ごはクラン★ボークのここエルボーンエルボークエルボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボーク<	ブル(缶) Og ップ 炒め ンサラダ おかず 361kcal 13.4g 21.2g 27.4g	75g 乳 麦 卵 ご飯セット 604kcal 17.5g 21.8g 80.2g	◎黄桃(缶)★ごはん15白身魚のハジル 揚茄子と玉材エネルギー質脂質	75g Og ニエル チーズ焼き aぎの煮物 おかず 334kcal 13.3g 19.9g 24.1g	卵麦 乳 麦 ご飯セット 577kcal 17. 4g 20. 5g 76. 9g	◎みん(も) ★野人の15 一大がはコントではコントではコントではコントではアントでは、 エたんば、 エたん質	示) 75g 0g ケー たし ラダ おかず 370kcal 5.1g 22.4g 36.9g	麦 麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 613kcal 9.2g 23.0g	● 黄桃(缶) ★ごはん150 サフラのプラッス デスナー スナまる エスルばさ エスん質 脂質	75g g yースかけ んどう か ラダ おかず 385kcal 14.1g 22.2g 29.8g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 628kcal
g	◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g 海老と玉子の塩あんかけ 春雨タンタン 大豆の肉じゃが煮 ボかず エネルギー 329kcal たんぱく質 12.0g 脂質 17.5g 炭水化物 30.7g ナトリウム 649mg	卵乳麦えか 麦 乳麦 ご飯セット 572kcal 16.1g 18.1g 83.5g	◎パイナン15 ポーカ15 ポークのドー・ルボイン マークの ドー・ルボイン マー・ボール で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	ブル(缶) Og ップ 炒め ンサラダ おかず 361kcal 13.4g 21.2g 27.4g 808mg	75g 乳 麦卵 ご飯セット 604kcal 17.5g 21.8g 80.2g 80.9mg	● 黄桃(缶)★ 古身へのいいから★ 白身へのいいから★ 古身へのいいから★ 本本のはエたんぱエたんぱエたんぱエたんぱナトリウム	75g Og ニエル チーズ焼き aぎの煮物 334kcal 13.3g 19.9g 24.1g 357mg	卵麦 乳 麦 ご飯セット 577kcal 17.4g 20.5g 76.9g 358mg	◎★野人白パーエた脂炭ナトリウム(1000) 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	田) 75g 0g ケー・ たし ラダ おかず 370kcal 5.1g 22.4g	麦麦麦 麦	● 黄桃(缶) ★ではん150 サフナまつ マナまつ エん質水でする エたいでする エたいでする エたいでする ボーマー でする ボーマー でする ボーマー でする ボーマー でする ボーマー でする ボーマー でする ボース ボース ボース ボース ボース ボース ボース ボース	75g g yースかけ んどう か ラダ <u>おかず 385kcal</u> 14.1g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 628kcal 18.2g 22.8g 82.6g 484mg
g	◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g 海老と玉子の塩あんかけ 春雨タンタン 大豆の肉じゃが煮 エネルギー 329kcal たんぱく質 12.0g 脂質 17.5g 炭水化物 30.7g ナトリウム 649mg カリウム 536mg	卵乳麦えか 麦 乳麦 ご飯セット 572kcal 16.1g 18.1g 83.5g	◎パイナン15 ポーカ15 ポークのドー・ルボイン マークの ドー・ルボイン マー・ボール で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	ブル(缶) Og ップ 炒め ンサラダ おかず 361kcal 13.4g 21.2g 27.4g 808mg 530mg	75g 乳麦 卵 ご飯セット 604kcal 17.5g 21.8g 80.2g 80.9mg 591mg	◎黄桃(缶) ★白身様(石) 大白身東のバジ玉材 ボースを買いた。 ボースを見いた。 ボーるを見いた。 ボーるを見いた。 ボーるを見いた。 ボーるを見いた。 ボーるを見いた。 ボーるを見いた。 ボーるを見いた。 ボーなをした。 ボーなをした。 ボーなをした。 ボーなをした。 ボーなをした。 ボーなをし	75g Og ニエル チーズ焼き aぎの煮物 334kcal 13.3g 19.9g 24.1g 357mg 601mg	卵麦 乳 麦 ご飯セット 577kcal 17.4g 20.5g 76.9g 358mg	◎★野人白パーエた脂炭ナトリウム(1000) 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	示) 75g 0g ケー たし ラダ おかず 370kcal 5.1g 22.4g 36.9g	麦 麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 613kcal 9.2g 23.0g 89.7g 630mg 487mg	● (価) ★ごうのではん150 サフラットをできる。 本のではんりますが、 本のでは、 は、 ・は、 ・は、 ・は、 ・は、 ・は、 ・は、 ・は、 ・は、 ・	75g g yースかけ んどう か ラダ おかず 385kcal 14.1g 22.2g 29.8g	麦 野乳麦 ご飯セット 628kcal 18.2g 22.8g 22.8g 484mg 743mg
g	◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g 海老と玉子の塩あんかけ 春雨タンタン 大豆の肉じゃが煮 ボかず エネルギー 329kcal たんぱく質 12.0g 脂質 17.5g 炭水化物 30.7g ナトリウム 649mg	卵乳麦えか 麦 乳麦 ご飯セット 572kcal 16.1g 18.1g 83.550mg 597mg 266mg	●パンプライン では、 ・ では、 ・ では、 ・ では、 ・ では、 ・ では、 ・ では、 ・ では、 ・ できる。 ・ できる	ブル(缶) Og ップ 炒め ンサラダ おかず 361kcal 13.4g 21.2g 27.4g 808mg 530mg 152mg	75g 乳 麦卵 ご飯セット 604kcal 17.5g 21.8g 80.2g 80.9mg 591mg 217mg	● 黄桃(缶)★ 白身様(石)ト 白身菜のバジェオ基 ホールではエ 木んぱエ 木んぱボ ト リウムリン	75g Og ニエル チーズ焼き aぎの煮物 334kcal 13.3g 19.9g 24.1g 601mg 214mg	卵麦 乳 麦 ご飯セット 577kcal 17. 4g 20. 5g 76. 9g 358mg 662mg 279mg	◎★野人白パーエた脂炭水トリウム(ん15ットび) エスタールば 物ムロットび インタール ボー 物ムロットが カー質 ボトリウム	示) 75g 0g ケー たし ラダ 370kcal 5.1g 22.4g 36.9g 426mg 87mg	麦 麦 麦 野乳麦 ご飯セット 613kcal 9.2g 23.0g 89.7g 630mg 487mg 152mg	● (価) ★ではん150 サスプラット サフラッ風ます ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	75g g yースかけ いどう か ラダ おかず 385kcal 14.1g 22.2g 29.8g 483mg	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 628kcal 18.2g 22.8g 82.6g 484mg
g	● みかん(缶) 75g ★ごはん150g 海老と玉子の塩あんかけ 春雨タンタン 大豆の肉じゃが煮 おかず エネルギー 329kcal たんぱく質 12.0g 脂質 17.5g 炭水化物 30.7g ナトリウム 649mg カリウム 536mg リン 201mg 食塩相当量 1.7g	卵乳麦えか 麦 乳麦 1572kcal 16 1g 18.1g 83.5g 650mg 597mg 266mg 1.7g	●パごりのパごりのドークのドークのドークのボルばのボルボークのボルボークのボルボークのボークボクムカリウム当量	ブル(缶) Og ップ 炒め ンサラダ おかず 361kcal 13. 4g 21. 2g 27. 4g 808mg 530mg 152mg 2. 1g	75g 乳 麦卵 ご飯セット 604kcal 17.5g 21.8g 80.2g 80.9mg 591mg 217mg 2.1g	● 黄	75g Og ニエル チーズ焼き aぎの煮物 おかず 334kcal 13.3g 19.9g 24.1g 357mg 601mg 214mg 0.9g	卵麦 乳 麦 577kcal 17. 4g 20. 5g 76. 9g 358mg 662mg 279mg 0. 9g	◎★野人白パ エた脂炭ナカリ食塩の大野人白パ エた脂炭ナカリン ないば 化リウム サイス ヤリウム 担境 インカー 単二 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田 大田	おかず 370kcal 5.1g 22.4g 36.9g 426mg 87mg 1.6g	麦麦麦	● (缶) ★はん150 サスごさ ボルボール (本) エた脂炭水トリント エた脂炭水トリウ エた脂炭水トリン塩相当量	/5g g /ースかけ んどう カラダ おかず 385kcal 14.1g 22.2g 29.8g 483mg 682mg 186mg 1.2g	麦 麦 野乳麦 ご飯セット 628kcal 18.2g 22.8g 82.6g 484mg 743mg 251mg 1.2g
g	◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g 海老と玉子の塩あんかけ 春雨タンタン 大豆の肉じゃが煮 おかず エネルギー 329kcal たんぱく質 12.0g 脂質 17.5g 炭水化物 30.7g ナトリウム 649mg カリウム 536mg リン 201mg 食塩相当量 1.7g	卵乳麦えか 麦 乳麦 1572kcal 16.1g 18.1g 83.5g 650mg 266mg 1.7g	◎パンプライン (15) 15 では、アインではないでは、アインでは、アインでは、アインでは、アインではないではないではないではないではないではないではないではないではないではない	ブル(缶) Og ップ 炒め ンサラダ おかず 361kcal 13. 4g 21. 2g 27. 4g 808mg 530mg 152mg 2. 1g おかず	75g 乳 麦卵 ご飯セット 604kcal 17.5g 21.8g 80.2g 80.9mg 591mg 217mg 2.1g	● 黄桃(缶)★ 白身板(石)★ 白身東のバシ玉オ基 ホールばエたん質 化ウムエたん質 (木)サーリウム食塩相当量	75g Og ニエル チーズ焼き aぎの煮物 おかず 334kcal 13.3g 19.9g 24.1g 357mg 601mg 214mg 0.9g	卵麦 乳 麦 577kcal 17. 4g 20. 5g 76. 9g 358mg 662mg 279mg 0. 9g	◎★野人白パ エた脂炭ナカリシ塩 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	おかず 370kcal 5.1g 22.4g 36.9g 426mg 87mg 1.6g おかず	麦 麦 麦 则乳麦 ご飯セット 613kcal 9. 2g 23. 0g 89. 7g 630mg 487mg 152mg 1.6g ご飯セット	● (価) ★ではん150 サフナまつ。 エたのでは、 エたいでは、 エたいでは、 エたいでは、 エたいでは、 エたいでは、 エたいでは、 エたいでは、 エたいでは、 エたいでは、 カリン塩相当量	/5g g r スかけんどう かず 385kca 14.1g 22.2g 29.8g 483mg 1.2g おかず 362mg 1.2g おかず 365kmg 麦 麦 野乳麦 ご飯セット 628kcal 18.2g 22.8g 82.6g 82.6g 484mg 743mg 251mg 1.2g ご飯セット	
g	● みかん(缶) 75g	卵乳麦えか 麦 乳麦 ご飯セット 572kcal 16.1g 18.1g 83.5g 650mg - 597mg 266mg 1.7g こ飯セット	● パンプライン (15) では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	ブル(缶) Og ップ 炒め ンサラダ 361kcal 13.4g 21.2g 27.4g 808mg 530mg 152mg 2.1g	75g 乳 麦卵 ご飯セット 604kcal 17.5g 21.8g 80.2g 809mg 591mg 217mg 2.1g こ飯セット 1687kcal	● ★ 白野菜が (75g Og ニエル チーズ焼き aぎの煮物 おかず 334kcal 13.3g 19.9g 24.1g 357mg 601mg 0.9g 35かず 958kcal	卵麦 乳 麦 ご飯セット 577kcal 17. 4g 20. 5g 76. 9g 358mg 662mg 279mg 0. 9g ご飯セット 1687kcal	◎★野人白パ エた脂炭ナカリを (人15)ットび ・ サイン・ボール ・	おかず 370kcal 5. 1g 22. 4g 36. 9g 629mg 426mg 1. 6g おかず 983kcal	麦麦麦 野乳麦 ご飯セット 613kcal - 9. 2g - 23. 0g - 89. 7g - 630mg - 487mg - 152mg - 1. 6g - ご飯セット 1712kcal	● (缶) ★ (缶) ★ (石)	/5g g g r - スかけんどう	麦 麦 野乳麦 ご飯セット 628kcal 18.2g 22.8g 82.6g 484mg 743mg 251mg 1.2g ご飯セット 1691kcal
g	●みかん(缶) 75g ★ごはん150g 海老と玉子の塩あんかけ 春雨タンタン 大豆の肉じゃが煮 おかず エネルギー 329kcal たんぱく質 12.0g 脂質 17.5g 炭水化物 30.7g ナトリウム 649mg カリウム 536mg リン 201mg カリウム 536mg リン 201mg カリウム 1.7g エネルギー 990kcal たんぱく質 29.9g	卵乳麦えか 麦 乳麦 ご飯セット 572kcal 16.1g 18.1g 83.5g 650mg 597mg 266mg 1.0gセット 1719kcal 42.2g	◎パンプライン	ブル(缶) Og ツプ 炒め ンサラダ おかず 361kcal 13.4g 21.2g 27.4g 808mg 530mg 152mg 2.1g おかず 958kcal 27.3g	75g 乳 麦卵 ご飯セット 604kcal 17.5g 21.8g 80.2g 80.9mg 59.1mg 2.17mg 2.1g ご飯セット 1687kcal 39.6g	● ★ 白野菜が 日野菜が 上たんぽ 水 (石) 5人 (石) 5ん	75g Og ニエル チーズ焼き aぎの煮物 おかず 334kcal 13.3g 19.9g 24.1g 357mg 601mg 214mg 0.9g おかず 958kcal 29.6g	卵麦 乳 麦 ご飯セット 577kcal 17. 4g 20. 5g 76. 9g 358mg 662mg 279mg 0. 9g ご飯セット 1687kcal 41. 9g	◎★野人白パ エた脂炭ナカリ食本がはコシのタ ルば 化リウム リン塩 ルボットリウ 相 ギー気 かんぱ かんぱ かんぱ かんぱ かんぱ かんぱ かんぱ かんぱく かんぱく か	おかず 370kcal 5.1g 22.4g 36.9g 426mg 87mg 1.6g おかず 983kcal 23.4g	表表表 表现乳表 ご飯セット 613kcal 9.2g 23.0g 89.7g 630mg 487mg 152mg 1.6g ご飯セット 1712kcal 35.7g	● (缶) ★ではんが、 (本) ★ではんが、 (本) サスださ エた。 「でする。 (本) 「なんが、 (本) エた。 「なんでする。 (本) 「なんが、 (本) 「なん	/5g g g r r r r r r r	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 628kcal 18.2g 22.8g 82.6g 484mg 743mg 251mg 1.2g 二飯セット 1691kcal 38.7g
夕食	● みかん(缶) 75g ★ごはん150g 海老と玉子の塩あんかけ 春雨タンタン 大豆の肉じゃが煮 エネルギー 329kcal たんぱく質 12.0g 脱炭水化物 30.7g ナトリウム 649mg カリウム 536mg リン 201mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 990kcal たんぱく質 29.9g 脂質 60.1g	卵乳麦えか 麦 乳麦 ご飯セット 572kcal 16.1g 18.1g 83.5g 650mg 266mg 1.7g 1719kcal	◎パンプライン	プル(缶) Og ップ 炒め ンサラダ おかず 361kcal 13. 4g 27. 4g 808mg 152mg 2. 1g おかず 958kcal 27. 3g 557. 6g	プラット	● 黄桃(缶) 5人 5人 5人 5人 5人 5人 5人 5人 5人 5人 5人 5人 5人	75g Og ニエル チーズ焼き aぎの煮物 おかず 334kcal 13.3g 19.9g 24.1g 357mg 601mg -214mg 0.9g おかず 958kcal 29.6g 56.0g	卵麦 乳 麦 ご飯セット 577kcal 17.4g 20.5g 76.9g 358mg 662mg 279mg 0.9g ご飯セット	◎★野人白パ エた脂炭ナカリ食 エたん質 ペイリットびサー質 ルポく ヤリウム 量 エたん質 エーカリ 電 エーカリ 電 エーカー	おかず 370kcal 5.1g 22.4g 36.9g 426mg 87mg 1.6g 第8kcal 23.4g 62.5g	麦 麦 麦 更卵乳麦 ご飯セット 613kcal 9.2g 23.0g 89.7g 630mg 487mg 152mg 1.6g 1712kcal 35.7g 64.3g	● (4 (4 (4 (4 (4 (4 (4 (4 (4 (4 (4 (4 (4	/5g g g r r r r r r r	麦 野乳麦 ご飯セット 628kcal 18.2g 22.8g 22.8g 38.6g 484mg 743mg 1.2g こ飯セット 1691kcal 138.7g 58.1g
夕食 合	◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g 海老と玉子の塩あんかけ 春雨タンタン 大豆の肉じゃが煮 エネルギー 329kcal たんぱく質 12.0g 脂質 17.5g 炭水化物 30.7g ナトリウム 649mg カリウム 536mg リン 201mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 990kcal たんぱく質 29.9g 脂質 60.1g 炭水化物 83.6g	卵乳麦えか 麦 乳麦 ご飯セット 572kcal 16.1g 18.1g 650mg 597mg 266mg 1.7g ご飯セット	● ★ポヤマ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エん質水トリウ 相 ルぱ ヤん質水トリウ 相 ルぱ ヤん質水 にり カー ギ く 物 ム 当 ボイ 物 の かんぱ かんぱ かんぱん かんぱん かんぱん かんぱん かんぱん かんぱん	ブル(缶) Og ップ 炒め ンサラダ おかず 361kcal 13.4g 21.2g 27.4g 808mg 530mg 152mg 2.1g おかず 958kcal 27.6g 81.1g	75g 乳麦 卵 ご飯セット 604kcal 17.5g 21.8g 80.2g 80.9mg 591mg 2.17mg 2.1g 1687kcal 39.6g 59.4g 239.5g	● ★白野森 (石) 5人 (石) 5ん	75g Og ニエル テーズ焼き aぎの煮物 おかず 334kcal 13.3g 19.9g 24.1g 357mg 601mg 214mg 0.9g おかず 958kcal 29.6g 79.9g	卵麦 乳 麦 ご飯セット 577kcal 17.4g 20.5g 76.9g 358mg 662mg 279mg 0.9g ご飯セット	◎★野人白パ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭水 かはコシ あのタ ギス ネん質水トリン塩 ルポく 物ウム リー ボイン サービ かん サービ がん サービ がく かん サービ がん サービ がん サービ かん サ	おかず 370kcal 5.1g 22.4g 3629mg 426mg 87mg 1.6g おかず 370kcal 5.1g 22.4g 629mg 426mg 87mg 1.6g おかず 983kcal	麦 麦 麦 野乳麦 ご飯セット 613kcal 9.2g 23.0g 89.7g 630mg 487mg 152mg 1.6g ご飯セット 1712kcal 35.7g 64.3g 239.4g	● (4 (4 (4 (4 (4 (4 (4 (4 (4 (4 (4 (4 (4	/5g g g m m m m m m m	麦 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東
夕食	●みかん(缶) 75g ★ごはん150g 海老と玉子の塩あんかけ 春雨タンタン 大豆の肉じゃが煮 おかず エネルギー 329kcal たんぱく質 12.0g 脂質 17.5g 炭水化物 30.7g ナトリウム 536mg リン 201mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 990kcal たんぱく質 29.9g エネルギー 990kcal たんぱく質 29.9g にんぱく質 33.6g ナトリウム 1950mg	卵乳麦えか 麦 乳麦 ご飯セット 572kcal 16.1g 18.1g 6550mg 597mg 266mg 1.7g ご飯セット 1719kcal 42.2g 61.9g 242.0g	● ★ポ竹マ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭 化リウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウム 当 千 質 水トリウ 相 ルば で 水の質水トリウ カーデック カー サーブ カー カー サーブ カー カー カー カー カー カー カー カー カー カー カー カー カー	プル(缶) Og ップ 炒め ンサラダ おかず 361kcal 13.4g 21.2g 27.2g 808mg 530mg 152mg 2.1g おかず 958kcal 27.3g 81.1g 1944mg	75g 乳麦卵 ご飯セット 604kcal 17.5g 21.8g 80.2g 80.9mg 591mg 2.17mg 2.1g ご飯セット 1687kcal 39.6g 59.4g 239.5g	● ★白野湯 本のでは、15人のグルストリウム 単二 大いでは、15人のグルストリウム は、15人のグルストリウム は、15人のグルストリウム 単二 大いでは、15人のグルストリウム 量 エトリウム 量 エトリウム 量 エトリウム 15人のグルストリウム 15人のグルス	75g Og ニエル テーズ焼き aぎの煮物 おかず 334kcal 13.3g 19.9g 24.1g 357mg 601mg 214mg 0.9g おかず 958kcal 29.6g 79.9g 1872mg	卵麦 乳 麦 ご飯セット 577kcal 17.4g 20.5g 358mg 662mg 279mg 0.9g ご飯セット 1687kcal 41.9g 57.8g 238.3g 1875mg	◎★野人白パ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 単 ギベ 他リウム 単 ギベ 物 カム ラー 質 物 ムーマ を かり ムーマー を かり ムーマー で かり ムーマー で かり ムーマー で かり ムーマー で かり ムーマー 質 かり ムーマー 質 かり ムーマー 質 かり ムーマー 質 かり ムーマー 質 かり ムーマー 質 かり ムーマー 質 かり ムーマー 質 かり ムーマー 質 かり ムーマー 質 かり ムーマー で かり ムーマー で かり ムー で かり ムーマー で かり ムーマー で かり ムーマー アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・ア	示) 75g 0g ケー ー たし ラダ おかず 370kcal 5.1g 22.4g 36.9g 629mg 426mg 87mg 1.6g おかず 983kcal 23.4g 262.5g 81.0g 1818mg	麦 麦 麦 野乳麦 ご飯セット 613kcal 9. 2g 23. 0g 89. 7g 630mg 487mg 152mg 1. 6g ご飯セット 1712kcal 35. 7g 64. 3g 239. 4g 1821mg	● ★ (缶) 150	/5g g g m m m m m m m	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 628kcal 18.2g 22.8g 82.6g 82.6g 484mg 743mg 251mg 1.2g ご飯セット 1691kcal 38.7g 58.1g 242.2g 1926mg
夕食 合	●みかん(缶) 75g ★ごはん150g 海老と玉子の塩あんかけ 春雨タンタン 大豆の肉じゃが煮 おかず エネルギー 329kcal たんぱく質 12.0g 脂質 17.5g 炭水化物 30.7g ナトリウム 536mg リン 201mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 990kcal たんぱく質 29.9g 脂質 60.1g 炭水化物 83.6g ナトリウム 1950mg カリウム 1573mg	卵乳麦えか 麦 乳麦 ご飯セット 572kcal 16.1g 18.1g 83.5g 650mg 266mg 1.7g ご飯セット 1719kcal 42.2g 242.0g 1953mg 1756mg	● ★ポ竹マ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウム 当年 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15	ブル(缶) Og ップ 炒め ンサラダ おかず 361kcal 13.4g 21.2g 27.4g 530mg 152mg 2.1g おかず 958kcal 27.3g 57.3g 81.1g 1944mg 1223mg	プラリス (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)	● ★白野湯 本の質がある。 ・ 「大力」のでは、 ・ 「大力」のは、 ・ 「	75g Og ニエル テーズ焼き aぎの煮物 おかず 334kcal 13.3g 19.9g 24.1g 357mg 601mg 214mg 0.9g おかず 958kcal 29.6g 56.0g 79.9g 1872mg 1430mg	卵麦 乳 麦 ご飯セット 577kcal 17. 4g 20. 5g 358mg 662mg 279mg 0. 9g ご飯セット 1687kcal 41. 9g 238. 3g 1875mg 1613mg	◎★野人白パ エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食んになったが、 エた脂炭ナカリ食塩 れん質水・リウム サイン 物の イズ を 物の イズ を から から から から から から から から から から から から から	おかず 370kcal 5.1g 22.4g 36.9g 426mg 426mg 87mg 1.6g おかず 983kcal 23.4g 81.0g 1818mg 1341mg	麦麦麦 麦麦 卵乳麦 ご飯セット 613kcal 9.2g 23.0g 89.7g 63.0mg 48.7mg 1.52mg 1.6g 二飯セット 1712kcal 35.7g 64.3g 239.4g 1821mg 1524mg	● (缶) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本	/5g g g g g g g g g g	表 表 影乳表 ご飯セット 628kcal 18.2g 22.8g 82.6g 32.6g 484mg 743mg 251mg 1.2g ご飯セット 1691kcal 38.7g 58.1g 242.2g 1926mg 1813mg
夕食 合	● みかん(缶) 75g ★ごはん150g 海老と玉子の塩あんかけ 春雨タンタン 大豆の肉じゃが煮	卵乳麦えか 麦 乳麦 16.1g 18.1g 83.550mg 597mg 266mg 1.7g 二飯セット 1719kcal 42.2g 242.0g 1953mg 1756mg 658mg	● ★ポ竹マ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリシャン 15 マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マ	ブル(缶) Og ップ 炒め ンサラダ おかず 361kcal 13. 4g 21. 2g 27. 4g 808mg 152mg 152mg 2. 1g おかず 958kcal 27. 3g 81. 1g 1944mg 1223mg 343mg 343mg	プラット (15 mg)	● ★白野湯 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 金 エ た 脂炭 ナカリ 金 エ た 脂炭 ナ カリ 金 エ た 脂炭 ナ カリウム 当 ギー質 カリン	75g Og ニエル テーズ焼き aぎの煮物 おかず 334kcal 13 3g 19 9g 24 1g 357mg 601mg 214mg 0.9g おかず 958kcal 29 6g 56 0g 79 9g 1872mg 1430mg 470mg	卵麦 乳 麦 577kcal 17. 4g 20. 5g 76. 9g 358mg 662mg 279mg 0. 9g ご飯セット 1687kcal 41. 9g 57. 8g 238. 3g 1875mg 1613mg 665mg	◎★野人白パ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリかはコシのタ ルば 化リウ 相 ルば 化リウム オん質水トリウム オーズ ボーリウム オーズ サーケム ラーダー ローダー ローダー コーダー エーダー コーダー コーダー コーダー コーダー コーダー コ	おかず 370kcal 5 1g 22 4g 36 9g 426mg 87mg 1.6g 83kcal 23 4g 62 5g 81 0g 1818mg 1341mg 387mg	麦麦麦 麦麦 则乳麦 ご飯セット 613kcal 9. 2g 23. 0g 89. 7g 63.0mg 152mg 1. 6g 二飯セット 1712kcal 35. 7g 64. 3g 239. 4g 1821mg 1524mg 582mg	● (4) (150 × 15	/5g g g g g g g g g g	表 表 別乳麦 ご飯セット 628kca1 18. 2g 22. 8g 82. 6g 82. 6g 743mg 251mg 1. 2g ご飯セット 1691kca1 38. 7g 58. 1g 242. 2g 1926mg 1813mg 579mg
夕食 合計	● みかん(缶) 75g	卵乳麦えか 麦 乳麦 乳麦 16.1g 18.1g 83.5g - 597mg 266mg 1.7g - 266mg 1.7g - 20g - 1953mg 1756mg 658mg 55.1g	● ★ポ竹マ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭 化リウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相 ギく 物ウム 当 ギく 物 ム 当 モー質	プル(缶) Og ップ 炒め ンサラダ おかず 361kcal 13. 4g 21. 2g 27. 4g 808mg 152mg 2. 1g 歩かず 958kcal 27. 3g 57. 6g 81.1g 1223mg 1223mg 343mg 5. 0g	プラス (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)	 ● ★白野湯 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭・ナカリ食 	75g Og ニエル チーズ焼き aぎの煮物 おかず 334kcal 13.3g 19.9g 24.1g 357mg 601mg 214mg 0.9g 214mg 0.9g 56.0g 79.9g 1872mg 1430mg 4.8g	卵麦 乳 麦 20.5g 76.9g 358mg 279mg 0.9g 279mg 0.9g 279mg 1687kcal 41.9g 57.8g 238.3g 1875mg 1613mg 665mg 4.8g	●★野人白パ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食がはコシのタ 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 目 ギャリン 相 ルば やウム ライズ 物 ム 量 一質 物ム 量 一質 かん 量 一質 かん しゃ また ちょう は から しょう は しゅう といる しゅう は しゅう といる しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう	おかず 370kcal 5.1g 22.4g 36.9g 426mg 426mg 87mg 1.6g 387mg 1.8g 23.4g 62.5g 81.0g 81.0g 81.0g 83.7mg 1.41mg 1.7g	麦麦麦	● (4) (150 × 15	/5g g g m m m m m m m	麦 麦 野乳麦 ご飯セット 628kcal 18.2g 22.8g 82.6g 82.6g 484mg 743mg 251mg 1.2g ご飯セット 1691kcal 38.7g 58.1g 242.2g 1926mg 1813mg 579mg 4.9g
夕食 合計 合	●みかん(缶) 75g ★ごはん150g 海老と玉子の塩あんかけ 春雨タンタン 大豆の肉じゃが煮 ボかず エネルギー 329kcal たんぱく質 12.0g 脂質 17.5g 炭水化物 30.7g ナトリウム 649mg カリウム 536mg カリウム 536mg カリウム 50mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 990kcal たんぱく質 29.9g 脂質 60.1g 炭水化物 83.6g ナトリウム 1573mg カリウム 1573mg カリウム 463mg 食塩相当量 5.1g エネルギー 1038kcal	卵乳麦えか 麦 乳麦 16.1g 18.1g 83.5g 650mg 266mg 1.7g 266mg 1.7g 242.0g 1953mg 1756mg 1756mg 5.1g 1767kcal	● ★ポ竹マ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭 トリン塩 ネん質 水トリン塩 オん質 水トリン塩 オん質 水トリン塩 オー質 ルぱ 化リウ 当ギく 物ウム 当ギー質 エネル サーカリ食 エネル サーカー サーカー サーカー サーカー サーカー サーカー サーカー サーカ	ブル(缶) Og ツガ 炒め ンサラダ おかず 361kcal 13. 4g 21. 2g 27. 4g 808mg 530mg 152mg 27. 3g 57. 6g 81. 1g 1924mg 343mg 5. 0g	プラリス	●★白野揚 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭・ナカリ食 エルば 化リウム 増 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	75g Og ニエル チーズ焼き aぎの煮物 おかず 334kcal 13.3g 19.9g 24.1g 357mg 601mg 214mg 0.9g あかず 958kcal 29.6g 56.0g 79.9g 1872mg 470mg 4.8g	卵麦 乳 麦 ご飯セット 577kcal 17. 4g 20. 5g 76. 9g 358mg 662mg 279mg 0. 9g ご飯セット 1687kcal 41. 9g 57. 8g 238. 3g 1875mg 1613mg 1615mg 4. 8g	◎★野人白パ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エルボ 化リウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば イリウム 量・イ質 物 ウム 量・一質 物 カム 量・一質	おかず 370kcal 5.1g 22.4g 36.9g 62.9mg 42.6mg 42.6mg 1.6g 38.7mg 1.6g 38.1 0g 18.1 0g 18.1 mg 4.7 g 10.31kcal	麦麦麦	● ★サスごさ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ	75g g g g g g g g g g	麦 麦 野乳麦 ご飯セット 628kcal 18.2g 22.8g 82.6g 484mg 743mg 251mg 1.2g ご飯セット 1691kcal 38.7g 58.1g 242.2g 1926mg 1813mg 1926mg 1813mg 1926mg 1813mg 181
夕食合計	●みかん(缶) 75g ★ごはん150g 海老と玉子の塩あんかけ 春雨タンタン 大豆の肉じゃが煮 ボネルギー 329kcal たんぱく質 12.0g 脂質 17.5g 炭水化物 30.7g ナトリウム 649mg カリウム 536mg リン 201mg 食塩相当量 1.7g ボルギー 990kcal たんぱく質 29.9g 脂質 60.1g 炭水化物 83.6g ナトリウム 1950mg カリウム 1950mg カリウム 1573mg リン 463mg リン 463mg カリウム 1573mg リン 463mg	卵乳麦えか 麦 乳麦 ご飯セット 572kcal 16.1g 18.1g 83.5g 650mg 266mg 1.7g 266mg 1.7g 266mg 179kcal 42.2g 61.9g 242.0g 1953mg 1756mg 658mg 5.1g 1767kcal	◎★ポ竹マ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エたの ドルば 化リウ 相 ルば 化ウム 当 ギく 物ウム 当ギく カリ塩 本ん質 ルボウム 当ギく 一質 エカルば 中のよう カリ食 エカリカ リー できます かん ガール ボール ボール ボール ボール ボール ボール ボール ボール ボール ボ	プル(缶) Og ップ 炒め ンサラダ おかず 361kcal 13. 4g 21. 27. 4g 808mg 530mg 152mg 2. 1g おかず 958kcal 27. 3g 57. 6g 81. 1g 1944mg 1223mg 343mg 5. 0g 1021kcal 27. 6g	プラス (175 g) 175 g g g g g g g g g g g g g g g g g g g	◎★白野揚 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エん (缶) 5ムルば 化リウム 増 ルば 化リウム 増 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	75g Og ニエル テーズ焼き aぎの煮物 おかず 334kcal 13.3g 19.9g 24.1g 357mg 601mg 214mg 0.9g おかず 958kcal 29.6g 56.0g 79.9g 1430mg 470mg 4.8g 1022kcal 30.0g	卵麦 乳 麦 ご飯セット 577kcal 17.4g 20.5g 76.9g 358mg 662mg 279mg 0.9g ご飯セット 1687kcal 41.9g 57.8g 238.3g 1875mg 1613mg 665mg 4.8g 1751kcal	◎★野人白パ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た おいまる マくくんしゃ おん質水トリン塩 ネん質水トリン 相 ルばく 物ウム サイン サービ カー・ビー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	おかず 370kcal 5. 1g 22. 4g 36. 9g 62.9mg 42.6mg 37.0mg 1. 6g おかず 38.7mg 1. 6g おかず 1. 6g おかず 1. 6g おかず 1. 6g おかず 1. 7mg 1. 6g おかず 1. 6g おかず 1. 7mg 1.	表表表明乳表	● ★ 150 ★	/5g g g g g g g g g g	麦 野乳麦 ご飯セット 628kca1 18.2g 22.8g 22.8g 38.6g 484mg 743mg 251mg 1.2g ご飯セット 1691kca1 38.7g 58.1g 242.2g 1926mg 1813mg 579mg 4.9g 1,755kca1 39.1g
夕食	● みかん(缶) 75g ★ごはん150g 海老と玉子の塩あんかけ 春雨タンタン 大豆の肉じゃが煮	卵乳麦えか 麦 乳麦 二酸セット 572kcal 16.1g 18.1g 650mg 266mg 1.7g 266mg 1.7g 266mg 1.7g 262 0g 1756mg 658mg 1756mg 658mg 1766mg 658mg 1766kcal	●★ポ竹マ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 本ん質水トリン塩 本ん質水トリン塩 本ん質水トリン塩 本ん質水トリン塩 オん質水トリン塩 オん質水トリン塩 オん質水トリン塩 オん質水トリン塩 マん質 物 ムー 量 一質	プル(缶) Og ップ 炒め ンサラダ おかず 361kcal 13. 4g 21. 2g 27. 4g 808mg 530mg 152mg 2. 1g おかず 958kcal 27. 3g 57. 6g 81. 1g 1944mg 1223mg 343mg 5200 1021kcal 27. 6g 57. 7g	7.5g 乳麦 卵 一で飯セット 604kcal 17.5g 21.8g 80.2g 80.9mg 591mg 2.17mg 2.1g で飯セット 1687kcal 39.6g 59.4g 239.5g 1406mg 538mg 538mg 538mg 50.0g	◎★白野揚 エた脂炭ナカリ食 また皮膚水トリン塩 エンカリ食 また皮膚水トリン塩 エンカリウ また皮膚水トリン塩 エンカリウ また皮膚水トリン塩 オンク質 また皮膚水トリン塩 オンク質 また皮膚水トリン塩 オンク質 ボー質 物ウム 量一質 のカム 量一質 のカム 型一 型 で の </th <th>75g Og ニエル テーズ焼き aぎの煮物 おかず 334kcal 13.3g 19.9g 357mg 601mg 214mg 0.9g おかず 958kcal 29.6g 56.0g 79.9g 1430mg 4.70mg 4.8g 1022kcal</th> <th>卵麦 乳 麦 577kcal 17. 4g 20. 5g 358mg 662mg 279mg 0. 9g ご飯セット 1687kcal 41. 9g 238. 3g 1875mg 1613mg 665mg 4. 8g 1751kcal 42. 3g 57. 9g</th> <th>◎★野人白パ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食った おいまつ かはコシのタ ルば 物ウム サイン 地域 化リウム カーギス を かった カリウム サイン カーケー カー・ディン・カー サービー アン・カー アン・カー・アン・アン・カー・ア</th> <th>おかず 370kcal 5.1g 22.4g 3629mg 426mg 87mg 1.6g おかず 983kcal 23.4g 62.5g 81.0g 1818mg 1341mg 387mg 1.031kcal 23.8g 62.6g</th> <th>麦麦麦麦</th> <th>● ★サスごさ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 4 ボー 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 ネん質水トリン塩 オー質 地 物 ムー質 地 か ムー質 世 が カムー質 /th> <th>/5g g g m m m m m m m </th> <th>表 表 別乳表 ご飯セット 628kca1 18. 2g 22. 8g 82. 6g 82. 6g 484mg 743mg 251mg 1. 2g ご飯セット 1691kca1 38. 7g 58. 1g 242. 2g 1926mg 1813mg 579mg 4. 9g 1755kca1 39. 1g 58. 2g</th>	75g Og ニエル テーズ焼き aぎの煮物 おかず 334kcal 13.3g 19.9g 357mg 601mg 214mg 0.9g おかず 958kcal 29.6g 56.0g 79.9g 1430mg 4.70mg 4.8g 1022kcal	卵麦 乳 麦 577kcal 17. 4g 20. 5g 358mg 662mg 279mg 0. 9g ご飯セット 1687kcal 41. 9g 238. 3g 1875mg 1613mg 665mg 4. 8g 1751kcal 42. 3g 57. 9g	◎★野人白パ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食った おいまつ かはコシのタ ルば 物ウム サイン 地域 化リウム カーギス を かった カリウム サイン カーケー カー・ディン・カー サービー アン・カー アン・カー・アン・アン・カー・ア	おかず 370kcal 5.1g 22.4g 3629mg 426mg 87mg 1.6g おかず 983kcal 23.4g 62.5g 81.0g 1818mg 1341mg 387mg 1.031kcal 23.8g 62.6g	麦麦麦麦	● ★サスごさ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 4 ボー 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 ネん質水トリン塩 オー質 地 物 ムー質 地 か ムー質 世 が カムー質	/5g g g m m m m m m m	表 表 別乳表 ご飯セット 628kca1 18. 2g 22. 8g 82. 6g 82. 6g 484mg 743mg 251mg 1. 2g ご飯セット 1691kca1 38. 7g 58. 1g 242. 2g 1926mg 1813mg 579mg 4. 9g 1755kca1 39. 1g 58. 2g
夕食 合計 合計 (間)	● みかん(缶) 75g ★ごはん150g 海老と玉子の塩あんかけ 春雨タンタン 大豆の肉じゃが煮	卵乳麦えか 麦 乳麦 二酸セット 572kcal 16.1g 18.1g 650mg 266mg 1.7g 266mg 1.7g 266mg 1.7g 266mg 1.7g 266mg 1.7g 242.0g 1953mg 1756mg 658mg 5.1 g 1767kcal 42.6g 62.0g 253.5g	 ★ポ竹マ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 ボトリン塩 木ん質水トリウ 相ルば 化リウ 相ルば ボウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当半く 物ウム 当半く 物ウム 当半く 物ウム 当半く 物ウム 当半く 物ウム 当半く 物ウム 当ー質 物 	プル(缶) Og ップ 炒め ンサラダ おかず 361kcal 13.4g 21.2g 27.4g 808mg 530mg 152mg 2.1g おかず 958kcal 27.6g 57.6g 81.1g 1944mg 1223mg 343mg 5.0g 1021kcal 27.6g 57.7g 96.3g	7.5g 乳麦 卵 一で飯セット 604kcal 17.5g 21.8g 80.2g 80.9mg 591mg 2.17mg 2.1g で飯セット 1687kcal 39.6g 59.4g 239.5g 1406mg 538mg 538mg 538mg 50.0g	●★白野揚 エた脂炭ナカリ食 まかり エた脂炭ナカリ食 まかり エた脂炭ナカリ食 まかり エた脂炭ナカリ食 まかり エた脂炭ナカリ食 まかり エンた脂炭ナカリ食 まかり エント・リウ 日本・イン オー質 イン 大カリウム エー質 ボー質 水・サウム エー質 ボー質 ・物 ム エー質 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	75g Og ニエル テーズ焼き aぎの煮物 おかず 334kcal 13.3g 19.9g 24.1g 357mg 601mg 214mg 0.9g おかず 958kcal 29.6g 79.9g 1872mg 1430mg 4,70mg 4,8g 1022kcal	卵麦 乳麦 17.4g 20.5g 358mg 662mg 279mg 0.9g 279mg 279m	◎★野人白パ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭かにコシのタ ルば 化リウ 担 ルば 化リウ 増ルば ・ 物でム 単本 ・ で もった ・ で かった ・ で で かった ・ で で かった ・ で かった ・ で で で かった ・ で で で で で で で で で で で で で で で で で で	おかず 370kcal 5.1g 22.4g 3629mg 426mg 87mg 1.6g 87mg 1.6g 87mg 1.6g 87mg 1.6g 87mg 1.6g 87mg 1.6g 87mg 1.6g 87mg 1.6g 87mg 1.6g 87mg 1.7g 1818mg 1341mg 387mg 4.7g 1031kcal 23.8g 62.6g 92.5g	麦麦麦 麦麦 则乳麦 ご飯セット 613kcal 9.2g 23.0g 89.7g 630mg 487mg 152mg 1.6g ご飯セット 1712kcal 1712kcal 1821mg 1524mg 582mg 4.7g 1760kcal 36.1g 64.4g 250.9g	● ★ 150 ★	/5g g g g g g g g g g	表 表 別乳表 ご飯セット 628kcal 18.2g 22.8g 82.6g 82.6g 484mg 743mg 251mg 1.2g ご飯セット 1691kcal 38.7g 242.2g 1926mg 1813mg 579mg 4.9g 1755kcal 39.1g 58.2g 257.7g
夕食 合計 合計(間食	● みかん(缶) 75g ★ごはん150g 海老と玉子の塩あんかけ 春雨タンタン 大豆の肉じゃが煮	卵乳麦えか 麦 乳麦 二酸セット 572kcal 16.1g 18.1g 650mg 266mg 1.7g 266mg 1.7g 266mg 1.7g 262 0g 1756mg 658mg 1756mg 658mg 1766mg 658mg 1766kcal	◎★ポ竹マ エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリな塩ネん質水トリウ相ルば、化リウ相ルば、化ウム・当ギく物ウム・サイン・カリカ 当ギく 物ウム・サイン・カリカー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カ	プル(缶) Og ップ 炒め ンサラダ おかず 361kcal 13. 4g 21. 2g 27. 4g 808mg 530mg 152mg 2. 1g おかず 958kcal 27. 3g 57. 6g 81. 1g 1944mg 1223mg 343mg 5200 1021kcal 27. 6g 57. 7g	75g 乳麦 卵 604kcal 17.5g 21.8g 80.2g 80.9mg 59.1mg 2.17mg 2.1g ご飯セット 1687kcal 39.6g 59.4g 239.5g 1947mg 1406mg 538mg 5.0g 1750kcal 39.9g 59.5g 254.7g	◎★白野揚 エた脂炭ナカリ食 また皮膚水トリン塩 エンカリ食 また皮膚水トリン塩 エンカリウ また皮膚水トリン塩 エンカリウ また皮膚水トリン塩 オンク質 また皮膚水トリン塩 オンク質 また皮膚水トリン塩 オンク質 ボー質 物ウム 量一質 のカム 量一質 のカム 型一 型 で の </th <th>75g Og ニエル テーズ焼き aぎの煮物 おかず 334kcal 13.3g 19.9g 357mg 601mg 214mg 0.9g おかず 958kcal 29.6g 56.0g 79.9g 1430mg 4.70mg 4.8g 1022kcal</th> <th>卵麦 乳 麦 ご飯セット 577kcal 17. 4g 20. 5g 76. 9g 358mg 662mg 279mg 0. 9g ご飯セット 1687kcal 41. 9g 238. 3g 1875mg 1613mg 665mg 4. 8g 1751kcal 42. 3g 757. 9g 253. 8g 1878mg</th> <th>◎★野人白パ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ は こうに 物 ムロャ まった 物 ムロャ ボイン 物 ムロ・ボーダー が ム 単一質 ・ 物 ム 単一質 ・ 物 ム</th> <th>おかず 370kcal - たし ラダ おかず 370kcal - 5. 1g 22. 4g 36. 9g 426mg 87mg 1. 6g 83mg 1. 6g 83mg 1. 6g 1. 6g 83mg 1. 6g 1. 6g 81 0g 1818mg 1341mg 387mg 4. 7g 1031kcal 23. 8g 62. 6g 62. 6g 92. 5g 1821mg</th> <th>麦麦麦麦</th> <th>● ★サスごさ エた脂炭ナカリ食 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 サー 質 ボトリン 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 増上 で 物 ムー 質 下 物 ムー で で か んー か ん か ムー で で か ん ムー で で か ん ムー で で か ん ムー で で か ん ムー で で か ん か ん か ん か ん か ん か ん か ん か ん か ん</th> <th>/5g g g m m m m m m m </th> <th>表 表 別乳表 ご飯セット 628kca1 18. 2g 22. 8g 82. 6g 82. 6g 484mg 743mg 251mg 1. 2g ご飯セット 1691kca1 38. 7g 58. 1g 242. 2g 1926mg 1813mg 579mg 4. 9g 1755kca1 39. 1g 58. 2g</th>	75g Og ニエル テーズ焼き aぎの煮物 おかず 334kcal 13.3g 19.9g 357mg 601mg 214mg 0.9g おかず 958kcal 29.6g 56.0g 79.9g 1430mg 4.70mg 4.8g 1022kcal	卵麦 乳 麦 ご飯セット 577kcal 17. 4g 20. 5g 76. 9g 358mg 662mg 279mg 0. 9g ご飯セット 1687kcal 41. 9g 238. 3g 1875mg 1613mg 665mg 4. 8g 1751kcal 42. 3g 757. 9g 253. 8g 1878mg	◎★野人白パ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ は こうに 物 ムロャ まった 物 ムロャ ボイン 物 ムロ・ボーダー が ム 単一質 ・ 物 ム 単一質 ・ 物 ム	おかず 370kcal - たし ラダ おかず 370kcal - 5. 1g 22. 4g 36. 9g 426mg 87mg 1. 6g 83mg 1. 6g 83mg 1. 6g 1. 6g 83mg 1. 6g 1. 6g 81 0g 1818mg 1341mg 387mg 4. 7g 1031kcal 23. 8g 62. 6g 62. 6g 92. 5g 1821mg	麦麦麦麦	● ★サスごさ エた脂炭ナカリ食 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 サー 質 ボトリン 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 増上 で 物 ムー 質 下 物 ムー で で か んー か ん か ムー で で か ん ムー で で か ん ムー で で か ん ムー で で か ん ムー で で か ん か ん か ん か ん か ん か ん か ん か ん か ん	/5g g g m m m m m m m	表 表 別乳表 ご飯セット 628kca1 18. 2g 22. 8g 82. 6g 82. 6g 484mg 743mg 251mg 1. 2g ご飯セット 1691kca1 38. 7g 58. 1g 242. 2g 1926mg 1813mg 579mg 4. 9g 1755kca1 39. 1g 58. 2g
夕食 合計 合計(間	● みかん(缶) 75g ★ごはん150g 海老と玉子の塩あんかけ 春雨タンタン 大豆の肉じゃが煮	卵乳麦えか 麦 乳麦 16.1g 18.1g 83.5g 650mg 597mg 266mg 1.7g ご飯セット 1719kcal 42.2g 242.0g 1953mg 1756mg 658mg 5.1g 1767kcal 42.2g 242.0g 1953mg 1756mg 658mg 5.1g 1767kcal	 ★ポ竹マ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 ボトリン塩 木ん質水トリウ 相ルば 化リウ 相ルば ボウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当半く 物ウム 当半く 物ウム 当半く 物ウム 当半く 物ウム 当半く 物ウム 当半く 物ウム 当ー質 物 	プル(缶) Og ップ 炒め ンサラダ おかず 361kcal 13.4g 21.2g 27.2g 27.3g 808mg 530mg 152mg 2.1g おかず 958kcal 27.3g 1944mg 1223mg 343mg 5.0g 1021kcal 27.6g 57.7g 96.3g 1945mg	7.5g 乳 麦卵 一で飯セット 604kcal 17.5g 21.8g 80.2g 80.9mg 591mg 2.17mg 2.1g で飯セット 1687kcal 39.5g 1947mg 1406mg 538mg 5.0g 1750kcal 39.9g 59.5g 1948mg	◎★白野揚 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・カリカ サー サー サー サー サー サー サー サー エ	75g Og ニエル テーズ焼き aぎの煮物 おかず 334kcal 13.3g 19.9g 24.4mg 0.9g おかず 958kcal 29.6g 79.9g 1872mg 470mg 4.8g 1022kcal 10.0g 56.1g 95.4g 1875mg	卵麦 乳 麦 ご飯セット 577kcal 17. 4g 20. 5g 76. 9g 358mg 662mg 279mg 0. 9g ご飯セット 1687kcal 41. 9g 238. 3g 1875mg 1613mg 665mg 4. 8g 1751kcal 42. 3g 757. 9g 253. 8g 1878mg	◎★野人白パ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭かにコシのタ ルば 化リウ 担 ルば 化リウ 増ルば ・ 物でム 単本 ・ で もった ・ で かった ・ で で かった ・ で で かった ・ で かった ・ で で で かった ・ で で で で で で で で で で で で で で で で で で	おかず 370kcal 5.1g 22.4g 3629mg 426mg 87mg 1.6g 87mg 1.6g 87mg 1.6g 87mg 1.6g 87mg 1.6g 87mg 1.6g 87mg 1.6g 87mg 1.6g 87mg 1.6g 87mg 1.7g 1818mg 1341mg 387mg 4.7g 1031kcal 23.8g 62.6g 92.5g	麦麦麦 麦麦 多 13kcal 9.2g 23.0g 89.7g 63.0mg 152mg 1.6g 2.3g 1.6g 2.3g 1.6g 2.3g 1.2kcal 35.7g 64.3g 1821mg 1524mg 1524mg 582mg 4.7g 1760kcal 36.1g 64.4g 250.9g 1824mg 1580mg	●★サスごさ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化ウム 当ギく 物 ムー質 水 物 ムー質 で おりかん かんしょう しょう かんしょう かんしょく かんしょう かんしょく かんしょく かんしょく かんしょく かんしょく かんしょく かんしょく かんしょく かんしょく かんしょく かんしょく かんしょく かんしょく かんしょく かんしょく かんしょく かんしん しんしょく かんしんしょく かんしょく かんしん かんしん かんしんしん かんしん かんしん かんしん かんしん か	/5g g g g g g g g g g	表 表 影乳表 ご飯セット 628kcal 18.2g 22.8g 82.6g 484mg 743mg 251mg 1.2g ご飯セット 1691kcal 38.7g 242.2g 1926mg 1813mg 579mg 4.9g 1755kcal 39.1g 58.2g 257.7g 1929mg
夕食 合計 合計(間食	● みかん(缶) 75g ★ごはん150g 海老と玉子の塩あんかけ 春雨タンタン 大豆の肉じゃが煮	原乳麦えか 麦 乳麦 16.1g 18.1g 83.5g - 597mg 266mg 1.7g - 266mg 1.7g - 266mg 1.7g - 266mg 1.7g - 266mg 1.7g - 29 - 61.9g - 1953mg 1756mg - 658mg - 597mg - 242.0g - 1953mg - 1767kcal - 42.6g - 62.0g - 253.5g 1956mg - 1812mg - 664mg - 664mg	◎★ポ竹マ エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリウオルボ 化リウ相 ルば ヤウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当手く 物ウム	プル(缶) Og ップ 炒め ンサラダ おかず 361kcal 13. 4g 21. 2g 27. 4g 808mg 152mg 2. 1g おかず 958kcal 27. 3g 57. 3g 57. 3g 1944mg 1223mg 343mg 5. 0g 1021kcal 27. 7g 96. 3g 1945mg 1280mg	プラス (175 (175 (175 (175 (175 (175 (175 (175	◎★白野揚 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリウ塩ネん質水トリウム・サイン・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	75g Og ニエル テーズ焼き aぎの煮物 おかず 334kcal 13.3g 19.9g 24.1g 357mg 601mg 214mg 0.9g おかず 958kcal 29.6g 56.0g 1872mg 1430mg 4.8g 1022kcal 30.0g 4.70mg 4.8g 1022kcal 30.0g 1875mg	即表 乳 表 20.5g 76.9g 358mg 279mg 0.9g 279mg 0.9g 279mg 0.9g 279mg 0.9g 278mg 1687kcal 41.9g 57.8g 1613mg 665mg 4.8g 1751kcal 42.3g 57.9g 1878mg 1673mg 1673mg	◎★野人白パ 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 化リウム マネん質 水トリウム 地ばく 物ウム サイダ 物ウム 量一質 物ム 量一質 かん しゃ また 物ウム サー質 一質	おかず 370kcal - たし ラダ 370kcal - 5. 1g 22. 4g 36. 9g 426mg 87mg 1. 6g 83mg 1. 6g 83mg 1. 6g 1. 8g 1. 麦麦麦 麦麦 则乳麦 ご飯セット 613kcal 9. 2g 23. 0g 89. 75 63.0mg 48.7mg 15.2mg 1. 6g ご飯セット 1712kcal 35. 7g 64. 3g 182.1mg 152.4mg 58.2mg 4. 7g 1760kcal 36. 4g 250. 9g 182.4mg	● ★サスごさ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリウ 相 ルぱ ヤウム 当年く 物 ムー質 水トリン 塩 ネん質 水トリウ 相 ルぱ マー質 化リウム 当年 (物 ムークム)	/5g g g g g g g g g g	表 表 影 型 表 ご飯セット 628kca1 18. 2g 22. 8g 82. 6g 	

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。

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

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

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

お食事の作り方



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

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。





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

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



週間献立表(たんぱく60g管理食)

	コープいしかわ												
	5月23日(月])	5月	24日(火	<u>()</u>	5月	25日(カ	<u>()</u>	5月	26日(オ	()	5月27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
		アレルケン			アレルケン			アレルケン			アレルケン		アレルケン
	★ごはん180g	l	★ごはん18			★ごはん18	80g	1.	★ごはん18			★ごはん180g	
	肉団子の玉ねぎあん		揚げ真丈の柚子		J	三井寺煮		麦	チリコンカ		乳麦	オムレツ	卵麦
	肉野菜煮込み	麦	ジャガ芋の		乳麦	小車麩煮		麦	油揚げと菜の		麦	ホワイトソース	乳麦
	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	落	野菜のごま	和え	乳麦	ツナあっさ		麦	中華サラダ		乳麦	野菜炒め	卵麦
						キャベツのピー	-ナッツ和え	麦落				法蓮草のごまマヨネー	ズ 卵麦
朝	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット	おか	ず ご飯セット
食	エネルギー 295kcal	585kcal	エネルギー	213kcal	503kcal	エネルギー	187kcal	477kcal	エネルギー	245kcal	535kcal	エネルギー 235kc	al 525kcal
艮	たんぱく質 14.5g	19. 4g	たんぱく質	5. 3g	10. 2g	たんぱく質	10.0g	14. 9g	たんぱく質 脂質 炭水化物	11. 2g	16.1g	たんぱく質 7.7	
	脂質 14.8g	15. 5g	脂質	11. 1g	11.8g	脂質	9. 9g	10. 6g	脂質	7. 9g	8 6g	脂質 15 4	
	炭水化物 26.0g	88.9g	炭水化物	23.3g	86. 2g	炭水化物	14. 7g	77. 6g	炭水化物	31.8g	94. 7g	炭水化物 17.0	
	ナトリウム 772mg	773mg	ナトリウム カリウム	631mg	632mg	ナトリウム	633mg	634mg	カリウム カリウム	687mg	688mg	炭水化物 17.0 ナトリウム 728m カリウム 274m	
	カリウム 587mg	659mg	カリウム	427mg	499mg	カリウム	385mg	457mg	カリウム	677mg	749mg	カリウム 274m	g 346mg
	リン 193mg	270mg	ヷシ	91mg		ヷシ゚゚゚゚゚゙゚゙	122mg	199mg	ヷジ゙	210mg	287mg	リン 134m	
	食塩相当量 2.0g		食塩相当量		1. 6g	食塩相当量	1 6g		食塩相当量		1. 7g	食塩相当量 1.9	
	★ごはん180g		★ごはん18			★ごはん18		1	★ごはん18		1	★ごはん180g	
	牛肉のちゃんぷる	卵乳麦	ホッケの酒	粕焼	麦	揚げ豆腐の	南蛮づけ	麦	さば梅煮		麦	鶏肉の香草焼	乳麦
	ぜんまいとミンチの煮物		人参グラッ		乳麦	鶏肉のカレ		乳麦	里芋のおろ	し煮	麦	オクラのペペロンチー	
	人参と春雨のサラダ		豚バラのす		麦	ゴボウのピリ			和風サラダ		卵	竹の子と人参のおかか	煮麦
	112 - 111111111111111111111111111111111	1,00	マカロニとパプ					100	'		"	春雨フルーツサラ	
)
	おかず	ご飯セット	İ	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	おか	ず ご飯セット
昼	エネルギー 282kcal		エネルギー	309kca1		エネルギー	300kca1		エネルギー	298kcal		エネルギー 315kc	
食	たんぱく質 9.7g	14. 6g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質		16. 1g	たんぱく質	11. 9g	16.8g	たんぱく質 16.0	
	脂質 17.4g	18. 1g	脂質	16.3g		脂質	19.3g	20. 0g	脂質	18. 0g	18. 7g	脂質 19.3	
	炭水化物 20.9g	83. 8g	炭水化物	20.3g	83. 2g	炭水化物	20. 7g	83. 6g	炭水化物	19. 6g	82. 5g	炭水化物 15.5	g 78.4g
	ナトリウム 645mg	646mg	ナトリウム	630mg		ナトリウム	761mg	762mg	ナトリウム	760mg	761mg	ナトリウム 625m	
	カリウム 378mg	450mg	カリウム	418mg	490mg	カリウム	468mg	540mg	カリウム	444mg	516mg	カリウム 408m	
	リン 128mg	205mg	ヷジ゚	191mg	268mg	ヷ゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゚ゔ゙ゔ゚゙゚゚゚゚゙゚゚゙゚゙゙゙゙゙゙゙゙	142mg	219mg	ガシーニー	161mg		リン 74m	
	食塩相当量 1.6g		食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量 1.6	
		1.05	皮煙 口里	1.05	1.05	反型旧二里	1.75	1.05		1.9g	1.0g	及塩作日里 1.00	5 1.0g
間食	で ○ みかん (缶) 150g	1.08	◎パイナッ	ブル(缶)	150g	◎黄桃(缶)	150g	1.08	◎みかん(台		1.9g	○ 黄桃 (缶) 150g	5 1.0g
間食	(回みかん(缶)150g ★ごはん180g	1.08	及価値当業 ◎パイナッ ★ごはん18	ブル(缶)	150g	◎黄桃(缶) ★ごはん18	150g 0g	l	◎みかん(f ★ごはん18	[-) 150g 0g	1.9g		1.0g
間食	: ◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 白身魚の唐揚げ	麦	◎パイナッ ★ごはん18 鶏のいそべ	ブル(缶) 0g	50g 麦	◎黄桃(缶) ★ごはん18 豚たまキャ	150g 0g ベツ	卵乳麦	◎みかん(f ★ごはん18 鶏肉の韓国	日) 150g Og 風炒め	麦落	◎黄桃(缶)150g	
間食	: ◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 白身魚の唐揚げ ピーマンのおかか和え	麦	◎パイナッ ★ごはん18 鶏のいそべ アスパラ	プル(缶) 0g 焼	150g 麦	◎黄桃(缶) ★ごはん18 豚たまキャ ひじきと挽¤	150g 0g ベツ 肉の炒め物	卵乳麦 乳麦	◎みかん(台 ★ごはん18 鶏肉の韓国 豚肉と大根	E) 150g 0g 風炒め の煮物	麦落麦	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g オニオンソースハンバー インゲンと人参のグラッ	-グ 乳麦 セ 乳
間食	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 白身魚の唐揚げ ピーマンのおかか和え さつま揚げと小松菜の煮浸し	麦卵麦	◎パイナッ ★ごはん18 鶏のいそベ アスパラ 竹輪の五色	プル(缶) 0g 焼 きんぴら	150g	◎黄桃(缶) ★ごはん18 豚たまキャ	150g 0g ベツ 肉の炒め物	卵乳麦	◎みかん(f ★ごはん18 鶏肉の韓国	E) 150g 0g 風炒め の煮物	麦落	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g オニオンソースハンバーインゲンと人参のグラッ 大豆と人参の煮物	-グ 乳麦 ^{/セ} 乳 麦
間食	: ◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 白身魚の唐揚げ ピーマンのおかか和え	麦卵麦	◎パイナッ ★ごはん18 鶏のいそべ アスパラ	プル(缶) 0g 焼 きんぴら	150g 麦	◎黄桃(缶) ★ごはん18 豚たまキャ ひじきと挽¤	150g 0g ベツ 肉の炒め物	卵乳麦 乳麦	◎みかん(台 ★ごはん18 鶏肉の韓国 豚肉と大根	E) 150g 0g 風炒め の煮物	麦落麦	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g オニオンソースハンバー インゲンと人参のグラッ	-グ 乳麦 パセ 乳 麦
間食	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 白身魚の唐揚げ ピーマンのおかか和え さつま揚げと小松菜の煮浸し	麦 卵麦 卵乳麦	◎パイナッ ★ごはん18 鶏のいそベ アスパラ 竹輪の五色	プル(缶) 0g 焼 きんぴら o酢味噌和え	50g 麦 卵乳麦	◎黄桃(缶) ★ごはん18 豚たまキャ ひじきと挽¤	150g 0g ベツ 肉の炒め物 ま和え	卵乳麦 乳麦 乳麦	◎みかん(台 ★ごはん18 鶏肉の韓国 豚肉と大根	E) 150g -0g 風炒め の煮物 ラダ	麦落 麦 卵乳麦	◎黄桃(缶) 150g ★ごはん180g オニオンソースハンバ- インゲンと人参のグラッ 大豆と人参の煮物 春菊のなめこ和え	-グ 乳麦 パセ 乳 麦 麦
	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 白身魚の唐揚げ ピーマンのおかか和え さつま揚げと小松菜の煮浸し カボチャとハムのサラダ おかず	表卵表卵乳麦ご飯セット	◎パイナッ ★ごはん18 鶏のいそベアスパラ 竹輪の五色 ^{菜の花ときのこの}	ブル(缶) 0g 焼 きんぴら o酢味噌和え	50g 麦 卵乳麦 ご飯セット	◎黄桃(缶) ★ごはん18 豚たまキャ ひじきと挽⊮ 法蓮草のご	150g Og ベツ 肉の炒め物 ま和え おかず	卵乳麦 乳麦 乳麦	◎みかん(f ★ごはん18 鶏肉の韓国 豚肉と大根 マッシュサ	E) 150g Og 風炒め の煮物 ラダ	麦落 麦 卵乳麦 ご飯セット	◎黄桃(缶) 150g ★ごはん180g オニオンソースハンバ- インゲンと人参のグラ: 大豆と人参の煮物 春菊のなめこ和え	- グ 乳麦 パセ 乳 麦 麦 麦
間食	● 受みかん (缶) 150g	麦 卵麦 卵乳麦 ご飯セット 553kcal	◎パイナッ ★ごはん18 鶏のいそべアスパラ 竹輪の五色 ^{菜の花ときのこの}	ブル(缶) のg 焼 きんぴら o ^{酢味噌和え} おかず 293kcal	50g 麦 駅乳麦 ご飯セット 583kca	◎黄桃(缶) ★ごはん18 豚たまキャひじきと挽り 法蓮草のご エネルギー	150g 10g ベツ 肉の炒め物 ま和え おかず 273kcal	卵乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 3 1 2 5 6 3 8 8 8 8 9 9 7 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	◎みかん(行き) ★ごはん18 鶏肉の韓国 豚肉と大サ	E) 150g 0g 風炒め の煮物 ラダ おかず 337kcal	麦落 麦 卵乳麦 ご飯セット 627kcal	◎黄桃(缶) 150g ★ごはん180g オニオンソースハンバ- インゲンと人参のグラッ 大豆と人参の煮物 春菊のなめこ和え おか エネルギー 233kg	-グ 乳麦 ・セ 乳 麦 麦 麦 プ ご飯セット a.l. 523kca.l
g	●みかん(缶)150g ★ごはん180g 白身魚の唐揚げ ピーマンのおかか和え さつま揚げと小松菜の煮浸し カボチャとハムのサラダ ボかず エネルギー 263kcal たんぱく質 14.6g	表 卵麦 卵乳麦 ご飯セット 553kcal 19.5g	◎パイナッ ★ごはん18 繋のいパラエペア大輪の五色 ^{菜の花ときのこと} エネルばく	ブル(缶) Og 焼 きんぴら の酢味噌和え おかず 293kcal 19.9g	50g 麦 卵乳麦 ご飯セット 583kcal 24.8g	◎黄桃(缶) ★ごはん18 豚たまキャひじき草のご エネルギー質	150g 10g ベツ 肉の炒め物 ま和え 273kcal 17.3g	卵乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 3 1 2 5 6 3 8 8 8 8 9 9 7 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9	◎みかん(を ★ごはん18 類肉のと大力 関下でする。 エネルばく エネルばく	E) 150g Og 風炒め の煮物 ラダ おかず 337kcal 16.5g	麦落 麦 卵乳麦 ご飯セット 627kcal 21.4g	◎黄桃(缶) 150g ★ごはん180g オニオンソースハンバーインゲンと人参のグラッ 大豆と人参の煮物 春菊のなめこ和え ボカルギー 233kc たんぱく質 14.9	-グ 乳麦 ヤ 乳 麦 麦 麦 ず ご飯セット al 523kcal g 19.8g
g	●みかん(缶)150g ★ごはん180g 白身魚の唐揚げ ピーマンのおかか和え さつま揚げと小松葉の煮浸し カボチャとハムのサラダ ボカザ エネルギー 263kcal たんぱく質 14.6g 脂質 13.5g	麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 553kcal 19.5g 14.2g	◎パイナッ18 ★鶏のパカモンパの五のパの形成での形の形の形の形の形の形の形の形の形でです。 東の花ときのこのでは、一手では、一手では、一手では、一手では、一手では、一手では、一手には、一手には、一手には、一手には、一手には、一手には、一手には、一手に	ブル(缶) Og 焼 きんぴら の酢味噌和え おかず 293kcal 19.9g 15.8g	50g 麦 駅乳麦 ご飯セット 583kcal 24.8g 16.5g	◎ 黄桃(缶) ★だはまれる 豚たまきた焼き 大なばず草のご ボーガルボー に変する ボーガルボー にあず	150g 10g ベツ 肉の炒め物 ま和え 273kcal 17.3g 15.1g	卵乳麦 乳麦 乳麦 <u>ご飯セット</u> 563kcal 22.2g 15.8g	②みかんん18 ★鶏肉肉とシュギーで エたん質	E) 150g Og のg 風炒め の 煮物 ラダ おかず 337kcal 16.5g 19.5g	麦落 麦 卵乳麦 ご飯セット 627kcal 21.4g 20.2g	◎黄桃(缶) 150g ★ごはん180g オニオンソースハンバーインゲンと人参のグラッ 大豆と人参の煮物 春菊のなめこ和え ボカンギー 233kc たんぱく質 14.9 脂質 8.1	デーグ 乳麦 デーブ 乳麦 麦 ボーご飯セット al 523kcal g 19.8g g 8.8g
g	●みかん(缶)150g ★ごはん180g 白身魚の唐揚げ ピーマンのおかか和え さつま揚げと小松葉の煮浸し カボチャとハムのサラダ ボカザ エネルギー 263kcal たんぱく質 14.6g 脂質 13.5g 炭水化物 20.0g	麦 卵麦 卵乳麦 ご飯セット 553kcal 19.5g 14.2g 82.9g	◎パーパー では、 ・	ブル(缶) Og 焼 きんぴら ommunication おかず 293kcal 19.9g 15.8g 16.5g	表 卵乳麦 ご飯セット 583kcal 24.8g 16.5g 79.4g	◎黄桃(缶)★豚はまとり本たら草草草・ルばエたん質・ルボばボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルックボルック<th>150g 10g ベツ 肉の炒め物 ま和え 273kcal 17.3g 15.1g</th><th>卵乳麦 乳麦 乳麦 ご飯セット 563kcal 22.2g 15.8g 80.6g</th><th>②★鶏豚マエた脂炭水がはのきと、カーン・ルばエた脂炭水の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の</th><th>E) 150g Og Og 風炒め の煮物 ラダ おかず 337kcal 16.5g 19.5g 20.6g</th><th>麦落 麦 卵乳麦 ご飯セット 627kcal 21.4g 20.2g 83.5g</th><th> ◎黄桃(缶) 150g ★ごはん180g オニオンソースハンバーインゲンと人参のグラッ 大豆と人参の煮物 春菊のなめこ和え ボルギー 233kc たんぱく質 14.9 脂質 8.1 炭水化物 23.3</th><th>デーグ 乳麦 デーブ 乳麦 麦 ボーご飯セット al 523kcal g 19.8g g 86.2g</th>	150g 10g ベツ 肉の炒め物 ま和え 273kcal 17.3g 15.1g	卵乳麦 乳麦 乳麦 ご飯セット 563kcal 22.2g 15.8g 80.6g	②★鶏豚マエた脂炭水がはのきと、カーン・ルばエた脂炭水の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の大の	E) 150g Og Og 風炒め の煮物 ラダ おかず 337kcal 16.5g 19.5g 20.6g	麦落 麦 卵乳麦 ご飯セット 627kcal 21.4g 20.2g 83.5g	◎黄桃(缶) 150g ★ごはん180g オニオンソースハンバーインゲンと人参のグラッ 大豆と人参の煮物 春菊のなめこ和え ボルギー 233kc たんぱく質 14.9 脂質 8.1 炭水化物 23.3	デーグ 乳麦 デーブ 乳麦 麦 ボーご飯セット al 523kcal g 19.8g g 86.2g
g	●みかん(缶)150g ★ごはん180g 白身魚の唐揚げ ピーマンのおかか和え さつま揚げと小松菜の煮浸し カボチャとハムのサラダ エネルギー 263kcal たんぱく質 14.6g 脂質 13.5g 炭水化物 20.0g ナトリウム 561mg	表 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 553kcal 19.5g 14.2g 82.9g 562mg	◎パイナン18 ************************************	ブル(缶) Og 焼 きんぴら o酢味噌和え おかず 293kcal 19.9g 15.8g 16.5g 757mg	表 卵乳麦 ご飯セット 583kcal 24.8g -16.5g 79.4g 758mg	● 黄桃(缶)★ごはん18豚びはまきれる質ボンがボンがボンがボンがボンがボンがボンがボンがボントリウム	150g 10g ベツ 肉の炒め物 ま和え 273kcal 17.3g 15.1g 17.7g 794mg	卵乳麦 乳麦 乳麦 <u>ご飯セット</u> 563kcal 22.2g 15.8g 80.6g 795mg	● ★鶏豚マエた脂炭ナトリー大ちの肉ッシャでは、物で、水が、大ちので、カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カ	E) 150g Og 風炒め の ラダ おかず 337kcal 16.5g 20.6g 795mg	麦落 麦 卵乳麦 	◎黄桃(缶) 150g ★ごはん180g オニオンソースハンバーインゲンと人参のグラット 大豆と人参の煮物 春菊のなめこ和え おか エネルギー 233kc たんぱく質 14.9 版水化物 23.3 ナトリウム 717m	デンジャン 乳麦 デンジャント al 523kcal g 19.8g g 86.2g g 718mg
g	●みかん(缶)150g ★ごはん180g 白身魚の唐揚げ ピーマンのおかか和え さっま揚げと小松菜の煮浸し カボチャとハムのサラダ エネルギー 263kcal たんぱく質 14.6g 脂質 13.5g 炭水化物 20.0g ナトリウム 561mg カリウム 455mg	表 卵表 卵乳麦 ご飯セット 553kcal 19.5g 14.2g 82.9g 562mg 527mg	◎ ★ 鶏 ア 竹 菜 の 本 た 脂 炭 ナ カリケン 18 で	ブル(缶) Og 焼 きんぴら の酢味噌和え おかず 293kcal 19.9g 15.8g 75.7mg 510mg	表 卵乳麦 ご飯セット 583kcal 24.8g 16.5g 79.4g 758mg 582mg	◎黄桃(缶) 18 ★だん18 豚びはまきれる質水には 本ん質水リウム ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	150g 10g ベッ 肉の炒め物 ま和え 273kcal 17.3g 15.1g 17.7g 794mg 604mg	卵乳麦 乳麦 乳麦 1563kcal 22.2g 15.8g 80.6g 795mg 676mg	● ★鶏豚マ 本 差別豚マ エ た 脂炭 ・ 大 り しん (18 世界) エ た 脂炭 ・ 大 り しん (18 世界) エ た 脂炭 ・ 大 り しん (18 世界) ・	E) 150g Og 風炒めの煮物 ラダ おかず 337kcal 16.5g 19.5g 795mg 541mg	麦落 麦 卵乳麦 ご飯セット 627kcal 21.4g 20.2g 83.5g 796mg 613mg	◎黄桃(缶) 150g ★ごはん180g オニオンソースハンバーインゲンと人参のグラット 大豆と人参の煮物 春菊のなめこ和え おか エネルギー 233kc たんぱく質 14.9 版水化物 23.3 ナトリウム 717m カリウム 850m	デーグ 乳麦 ・セ 乳 麦麦 ボ ご飯セット al 523kcal g 19.8g 3.8g 8.8g 718mg g 922mg
g	●みかん(缶)150g ★ごはん180g 白身魚の唐揚げ ピーマンのおかか和え さつま揚げと小松菜の煮浸し カボチャとハムのサラダ エネルギー 263kcal たんぱく質 14.6g 脂質 13.5g 炭水化物 20.0g ナトリウム 561mg カリウム 455mg リン 222mg	表 卵表 卵乳麦 ご飯セット 553kcal 19.5g 14.2g 82.9g 562mg 527mg 299mg	◎パイなイン・18 対 3 大 3 3 4 5 7 7 8 8 7 8 8 8 8 8 8 8 9 9 1 9 1 9 1 9 1 9 1 9 1 9 1 9 1 9 1 9 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ブル(缶) Og 焼 きんぴら の酢味噌和え 293kcal 19.9g 15.8g 757mg 510mg 135mg	表 卵乳麦 ご飯セット 583kcal 24.8g 16.5g 79.4g 758mg 582mg 212mg	● 黄桃(缶) 18★ はん18またはまき草の ギスの質 水・リウム ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	150g 10g ベッ 肉の炒め物 ま和え 273kcal 17.3g 15.1g 17.7g 794mg 604mg 203mg	卵乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 1563kcal 22.2g 15.8g 80.6g 795mg 676mg 280mg	● 発鶏豚マ■ また脂炭・カリントのは、エた脂炭・カリントのは、エた脂炭・カリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、サカリントのは、	E) 150g Og 風炒め の ま物 ラダ おかず 337kcal 16.5g 19.5g 795mg 541mg 166mg	麦落 麦 卵乳麦 ご飯セット 627kcal 21.4g 20.2g 83.5g 796mg 613mg 243mg	◎黄桃(缶) 150g ★ごはん180g オニオンソースハンバーインゲンと人参のグラット 大豆と人参の煮和え 大豆と人参の煮和え おか エネルギー 233kc たんぱく質 14.9 脂質 8.11 炭水化物 23.3 大リウム 717m カリウム 850m	デーグ 乳麦 ・セ 乳 麦麦 ボーご飯セット al 523kcal g 19.8g 8.8g 718mg g 718mg g 922mg g 301mg
g	●みかん(缶)150g ★ごはん180g 白身魚の唐揚げ ピーマンのおかか和え さつま揚げと小松菜の煮浸し カボチャとハムのサラダ おかず エネルギー 263kcal たんぱく質 14.6g 脂質 13.5g 炭水化物 20.0g ナトリウム 455mg リン 222mg 食塩相当量 1.4g	表 卵麦 卵乳麦 ご飯セット 553kcal 19.5g 14.2g 82.9g 562mg 527mg 299mg 1.4g	◎★鶏ア竹菜の大きなでは、 がごのス輪をといば、他ウム・リウー 出まれる質・水・リウー 出まれる質・水・リウー 出まる。	ブル(缶) Og 焼 きんぴら の酢味噌和え 293kcal 19.9g 15.8g 16.5g 757mg 510mg 135mg 1.9g	表 卵乳麦 ご飯セット 583kcal 24.8g 16.5g 79.4g 75.8mg 582mg 212mg 1.9g	● 大豚ひ法一 大塚の 大塚の 大塚の 大塚の 大塚の 大塚の 大塚の 大下リウ 相談 大下リウ 相当 大下リウ 相当 大阪の 大塚の 大塚の 大塚の 大塚の 大塚の 大塚の 大塚の 大塚の 大塚の 大塚	150g 10g ベッ 肉の炒め物 ま和え 273kcal 17.3g 15.1g 17.7g 794mg 604mg 203mg 2.0g	卵乳麦 乳麦 乳麦 1563kcal 22.2g 15.8g 80.6g -79.6g -79.6g 280mg 2.0g	● 業鶏豚マ■ またりエた脂炭ナカリ食塩はのきたりよん質水トリウ 相は、物しム・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	E) 150g Og 風炒めのま物 ラダ おかず 337kcal 16.5g 19.5g 20.6g 795mg 541mg 166mg 2.0g	麦落 麦 卵乳麦 ご飯セット 627kcal 21.4g 20.2g 83.5g 796mg 613mg 243mg 2.0g	◎黄桃(缶) 150g ★ごはん180g オニオンソースハンバーインゲンと人参のグラッ大豆と人参の煮物 春菊のなめこ和え エネルギー 233kc たんぱく質 14.9 振丁水化物 23.3 炭水化物 350m カリウム 850m ウム 224m 食塩相当量 1.8	デリス 表 表 表 表 表 表 表 表 表 ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま
g	●みかん(缶)150g ★ごはん180g 白身魚の唐揚げ ピーマンのおかか和え さつま揚げと小松菜の煮浸し カボチャとハムのサラダ おかず エネルギー 263kcal たんぱく質 14.6g 脂質 13.5g 炭水化物 20.0g ナトリウム 455mg リン 222mg 食塩相当量 1.4g	表 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 553kcal 19 5g 14.2g 82.9g 527mg 527mg 299mg 1.4g	◎パごのス輪をきった。 東窓の大学を表示した。 ではいいののときのでは、大学の大学では、 では、大学の大学では、大学の大学では、 では、大学の大学では、大学の大学では、 では、大学の大学では、大学の大学では、 では、大学の大学では、大学の大学では、 では、大学の大学では、大学の大学では、 では、大学の大学では、大学の大学では、 では、大学の大学では、大学の大学では、 では、大学の大学では、大学の大学では、 では、大学の大学では、大学の大学では、 では、大学の大学では、大学の大学では、 では、大学の大学では、大学の大学では、 では、大学の大学では、大学の大学では、 では、大学の大学では、大学の大学では、 では、大学の大学では、 では、大学の大学では、 では、大学の大学では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	ブル(缶) Og 焼 きんぴら の酢味噌和え	表 卵乳麦 ご飯セット 583kcal 24.8g 16.5g 79.4g 758mg 582mg 212mg 1.9g	● 黄桃(缶) 18★ なん 18また 2また 2かん 3ボルウム 4サカリ 2塩 4サカリ 2塩 4サカリ 2塩 4サカリ 2塩 4サカリ 2塩 4サカリ 2塩 4サカリ 2塩 4サカリ 2塩 4サカリ 2塩 4サカリ 2塩 4サカリ 2塩 4サカリ 2塩 4サカリ 2塩 4サカリ 2塩 4サカリ 2塩 4サカリ 2塩 4サカリ 2塩 4サカリ 3サカリ 4サカリ 4<	150g 10g ベッ 肉の炒め物 ま和え 273kcal 17.3g 15.1g 17.7g 794mg 203mg 2.0g	卵乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 1563kcal 22.2g 15.8g 80.6g 795mg 280mg 2.0g こ飯セット	● 発鶏豚マ ・ また脂炭ナカリ食物にの食と、 ・ よん質水リウム・ ・ よん質水リウム・ ・ カリタ塩	E) 150g Og 風炒めの煮物 ラダ おかず 337kcal 16.5g 19.5g 20.6g 795mg 166mg 1.0g	麦落 麦 卵乳麦 ご飯セット 627kcal 21.4g 20.2g 83.5g 7613mg 243mg 2.0g ご飯セット	◎黄桃(缶) 150g ★ごはん180g オニオンソースハンバーインゲンと人参のグラット 大豆と人参の煮物 春菊のなめこ和え エネルギー 233kc たんぱく質 14.9 版水化物 23.3 ナトリウム 350m フレ 224m 食塩相当量 1.8	デリーグ 乳麦 要素 ・ ご飯セット al 523kcal g 19.8g g 86.2g g 86.2g g 718mg g 922mg g 301mg g 1.8g
g	● みかん(缶)150g ★ごはん180g 白身魚の唐揚げ ピーマンのおかか和え さつま揚げと小松菜の煮浸し カボチャとハムのサラダ	表 卵表 卵乳表 ご飯セット 553kcal 19.5g 14.2g 82.9g 562mg 527mg 299mg 1.4g 二飯セット 1710kcal	◎★鶏ア竹菜の大きのこれではいいのの大きのこれでは、1000の大きのこれでは、1000の大きのでは、10	ブル(缶) Og 焼 きんぴら の酢味噌和え	表 卵乳麦 ご飯セット 583kcal 24.8g 16.5g 79.4g 758mg 212mg 1.9g こ飯セット 1685kcal	◎★豚ひ法 エた脂炭ナカリ食 エネル質 ルリウム 当量 エネルイ エネルイ エネルイ エネルイ エネルイ エネルイ エネルイ エネルイ	150g 10g ベッ 肉の炒め物 ま和え 273kcal 17.3g 15.1g 17.7g 794mg 203mg 2.0g おかず 760kcal	卵乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 1563kcal 22 2g 15.8g 80.6g 795mg 280mg 280mg 2.0g ご飯セット 1630kcal	● ★鶏豚マ 本鶏豚マ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エルボ ボウム ・サウム ・サウム ・サー質 ・サー質 ・カーン ・サービ ・カーン ・サービ ・カーン ・サービ ・カーン ・サービ ・カーン ・サービ ・カーン ・サービ ・カーン ・サービ ・カーン ・サービ ・カーン ・サービ ・カーン ・サービ ・カーン ・サービ ・カーン ・カーン ・サービ ・カーン ・サービ ・カーン ・サービ ・カーン ・サービ ・カー ・カーン ・サービ ・カーン ・サービ ・カーン ・カーン ・サービ ・カーン<	西) 150g Og 風炒めの煮物 ラダ おかず 337kcal 16.5g 19.5g 20.6g 795mg 541mg 2.0g おかず 880kcal	麦落 麦 卵乳麦 - ご飯セット 627kcal - 21. 4g - 20. 2g - 83. 5g - 796mg - 613mg - 243mg - 243mg - 2.0g - 二飯セット 1750kcal	● 黄桃(缶) 150g ★ごはん180g オニオンソースハンバーインゲンと人参のグラ・大豆と人参の煮物 春菊のなめこ和え エネルギー 233kc たんぱく質 14.9 脂質 8.1 炭水化物 23.3 ナトリウム 717m カリウム 850m ウン 224m 食塩相当量 1.8 エネルギー 783kg	デーグ 乳麦 要 要 が ご飯セット al 523kcal g 19.8g g 86.2g g 718mg g 922mg g 922mg g 301mg g 1.8g
9	● みかん(缶) 150g ★ごはん180g 白身魚の唐揚げ ピーマンのおかか和え さつま揚げと小松菜の煮浸し カボチャとハムのサラダ	表 卵表 卵乳表 ご飯セット 553kcal 19.5g -14.2g 82.9g 562mg 527mg 299mg 11.4g -1.4g -1.0kcal -1.710kcal 53.5g	◎★鶏ア竹菜の大が、 パごのス輪花といば、化ウウン相当で、 オはいパのときのギスの質水トリウン相当で、 エた脂炭水トリウム 当量では、 エたんぱ、木が白ム、 エたんぱ、木が白ム、 エたんぱ、木が白ム、 エたんぱ、木が白ム、 エたんぱ、木が白ム、 エたんぱ、木が白ム、 エたんぱ、木が白ム、 エたんぱ、木が白ム、 エたんぱ、木が白ム、 エたんぱ、木が白ム、 エたんぱ、木が白ム、 エたんぱ、木が白ム、 エたんぱ、木が白、 エたんぱ、木が白、 エたんぱ、木が白、 エたんぱ エたんぱ エたん エんと エんと エんと エんと エんと エんと エんと エんと エんと エんと	ブル(缶) Og 焼 きんぴら の酢味噌和え 19.9g 15.8g 16.5g 757mg 510mg 135mg 135mg 1.9g おかず 815kcal 41.2g	表 卵乳麦 ご飯セット 583kcal 24.8g 16.5g 79.4g 758mg 582mg 212mg 1.9g ご飯セット 1685kcal	◎★豚ひ法 エた脂炭ナカリ食 エたんぱ (18 キャル) は (19 カリウ塩 ・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	150g 10g ベツ 肉の炒め物 ま和え おかず 273kcal 17.3g 15.1g 17.7g 794mg 604mg 203mg 2.0g 38.5g	卵乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 1563kcal 22.2g 15.8g 80.6g 795mg 676mg 28.0g 28.0g 1630kcal 53.2g	◎★鶏豚マ エた脂炭ナカリ食 エたん(18 国根サーー質 物 ム 量 イム で かん 単 ・	西) 150g Og 風炒め の煮物 ラダ おかず 337kcal 16.5g 19.5g 20.6g 795mg 541mg 166mg 12.0g おかず 880kcal 39.6g	麦落 麦 卵乳麦 ご飯セット 627kcal 21.4g 20.2g 83.5g 796mg 613mg 243mg 2.0g 2.0g 2.0g 1750kcal 54.3g	● 黄桃(缶) 150g ★ごはん180g オニオンソースハンバーインゲンと人参のグラッ大豆と人参の煮物 春菊のなめこ和え エネルギー 233kc たんぱく質 14.9 脂質 8.1 炭水化物 23.3 ナトリウム 717m カリウム 850m リウム 224m リウム 4850m エネルギー 783kc	デンジャン 乳麦 デンジャン 乳 麦 デンジャント a 523kca g 19.8g 3.8g g 86.2g g 718mg g 922mg g 301mg g 301mg エー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
夕食	● みかん(缶) 150g ★ごはん180g 白身魚の唐揚げ ピーマンのおかか和え さっま揚げと小松菜の煮浸し カボチャとハムのサラダ エネルギー 263kcal たんぱく質 14.6g 脂質 13.5g 炭水化物 20.0g ナトリウム 561mg カリウム 455mg リン 222mg 食塩相当量 1.4g おかず エネルギー 840kcal たんぱく質 38.8g 脂質 38.8g	表 卵麦 卵乳麦 ご飯セット 553kcal 19.5g 14.2g 82.9g 562mg 299mg 1.4g 1710kcal 53.5g 47.8g	◎★第ア竹東のイは、イントリン塩 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ブル(缶) Og 焼 きんぴらの酢味噌和え おかず 293kcal 19.9g 16.5g 757mg 135mg 1.9g おかず 815kcal 41.2g 43.2g	表 卵乳麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	◎★豚ひ法 エた脂炭ナカリウ塩 ネん質 化リウム 量 エたん質 エカルばく 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 かんぱ	150g 10g 10g ベッツ 肉の炒め物 「ま和え 273kcal 17.3g 15.1g 17.7g 794mg 604mg 203mg 2.0g おかず 760kcal 38.5g 44.3g	卵乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 1563kcal 22 2g 15 8g 80 6g 795mg 280mg 2.0g 2.0g 1630kcal 53.2g 46.4g	●★鶏豚マエた脂炭ナカリ食塩エた脂炭ナカリウ塩ルばルばルじルばルばルばルばエん質エー質エー質エー質エー質	E) 150g Og	麦落 麦 卵乳麦 ご飯セット 627kcal 21.4g 20.2g 83.5g 796mg 613mg 243mg 2.0g 1750kcal 54.3g 47.5g	● 黄桃(缶) 150g ★ごはん180g オニオンソースハンバーインゲンと人参のグラット 大豆と人参の名物 春菊のなめこ和え おか、エネルギー 233kc たんぱく質 14.9 カリウム 850m リン 224m 食塩相当量 1.88 エネルギー 783kc たんぱく質 38.6 脂質 42.8	デーグ 乳麦 ・セ 乳 麦麦 ボーご飯セット al 523kcal g 19.8g 3.86.2g g 718mg g 922mg g 301mg t 1.8g ボーンのを対している。 1.8g ボーンのを対している。 は 1.653kcal al 1.653kcal al 1.653kcal g 53.3g g 44.9g
夕食 合	● みかん(缶) 150g ★ごはん180g 白身魚の唐揚げ ピーマンのおかか和え さつま揚げと小松菜の煮浸し カボチャとハムのサラダ	表 卵麦 卵乳麦 ご飯セット 553kcal 19.5g 14.2g 82.9g 562mg 527mg 299mg 1.4g 1710kcal 53.5g 47.8g 255.6g	◎★鶏ア竹菜の大は、 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	ブル(缶) Og 焼 きんぴら の酢味噌和え 19.9g 15.8g 16.5g 75.7mg 13.5mg 1.9g 43.2g 43.2g 60.1g	表 卵乳麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	◎★豚ひ法 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭水 やりつ は、 本ん質 化リウム 国 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	150g 10g 10g スペツ 肉の炒め物 ま和え 273kcal 17.3g 15.1g 17.7g 794mg 604mg 203mg 2.0g おかず 760kcal 38.5g 44.3g 53.1g	卵乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 1563kcal 22.2g 15.8g 80.6g 795mg 676mg 280mg 2.0g 1630kcal 53.2g 46.4g 241.8g	●★鶏豚マ エた脂炭ナカリ食 ストリン塩 水がはのき カーボ を 物で 大り カー は かり カー サービ を から から から から から から から から から から から から から	E) 150g Og	麦落 麦 卵乳麦 ご飯セット 627kcal 21.4g 20.2g 83.5g 796mg 613mg 2.0g ご飯セット 1750kcal 1750kcal 54.3g 47.5g 260.7g	◎ 黄桃(缶) 150g ★ごはん180g オニオンソースハンバーインゲンと人参のグラット 大豆と人参の煮物 春菊のなめこ和え エネルギー 233kc たんぱく質 14.9 近水化物 23.3 ナトリウム 717m カリウム 850m リン 224m 食塩相当量 1.8 おか	デーグ 乳麦 麦麦 デーブ 乳麦 麦麦 デーブ 乳麦 素 1523kcal g 19.8g 8.8g 718mg g 922mg g 301mg t 1.8g デュニ酸セット al 1653kcal 53.3g g 44.9g g 244.5g
夕食	● みかん(缶) 150g ★ごはん180g 白身魚の唐揚げ ピーマンのおかか和え さつま揚げと小松菜の煮浸し カボチャとハムのサラダ	表 卵麦 卵乳麦 ご飯セット 553kcal 19.5g 14.2g 527mg 299mg 1.4g ご飯セット 1710kcal 1710kcal 53.5g 47.8g 255.6g 198.1mg	◎★鶏ア竹菜の大きでは、 ボニのス輪をといって、 ボニのス輪をといって、 ボースをできますが、 ボースをできまがが、 ボースをできがが、 ボースをできがが、 ボースをできががが、 ボースをできががが、 ボースをできががが、 ボースをできががが、 ボースをできががが、 ボースをできががが、 ボースをできががが、 ボースをできがががががががががががががががががががががががががががががががががががが	ブル(缶) Og 焼 きんぴら の酢味噌和え	表 卵乳麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	◎★豚ひ法 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 当 ギスの質水・リウム 当 ギスの質水・リウム 当 ギスの質水・リウム 当 ギスの質水・リウム 量 ・一質 ・	150g 10g 10g スツ 肉の炒め物 ま和え 273kcal 17.3g 15.1g 17.7g 794mg 604mg 203mg 2.0g おかず 760kcal 38.5g 44.3g 53.1g 2188mg	卵乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 1563kcal 22.2g 15.8g 80.6g 795mg 676mg 280mg 2.0g ご飯セット 1630kcal 53.2g 46.4g 241.8g 2191mg	◎★鶏豚マ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 単 ギベ ヤリウ 担 ポポ トリウ 出 ギベ 物ウム 量 一質	E) 150g Og	麦落 麦 卵乳麦 ご飯セット 627kcal 21.4g 20.2g 83.5g 796mg 613mg 2.0g ご飯セット 1750kcal 54.3g 47.5g 260.7g 2245mg	◎黄桃(缶) 150g ★ごはん180g オニオンソースハンバーインゲンと人参のグラット 大豆と人参の煮和えたのぱく質 14.9 正ネルギー 233kc 8.11 上りウム 717m カリウム 850m 11.8 大りウム 783kc 11.8 大りつム 783kc 11.8 大りつム 783kc 11.8 大りつム 783kc 11.8 大りつム 783kc 11.8 大りつム 783kc 11.8 大りつム 783kc 11.8 大りつム 783kc 11.8 大りつム 783kc 11.8 大りつム 783kc 11.8 大りつム 783kc 11.8 大りつム 783kc 11.8 大りつム 783kc 11.8 大りつん 783kc 11.8 大りのん 783kc 11.8	デーグ 乳麦 麦麦 ず ご飯セット al 523kcal g 19.8g g 718mg g 922mg g 301mg t 1.8g ず ご飯セット al 1653kcal g 53.3g g 44.9g g 44.9g g 244.5g g 2073mg
夕食 合	● みかん(缶) 150g ★ごはん180g 白身魚の唐揚げ ピーマンのおかか和え さつま揚げと小松菜の煮浸し カボチャとハムのサラダ エネルギー 263kcal たんぱく質 14.6g 脂質 13.5g 炭水化物 20.0g ナトリウム 455mg リン 222mg 食塩相当量 1.4g エネルギー 840kcal たんぱく質 38.8g 脂質 45.7g エネルギー 840kcal たんぱく質 38.8g 脂質 66.9g ナトリウム 1978mg カリウム 1978mg	表 卵表 卵乳表 ご飯セット 553kcal 19.5g 14.2g 82.9g 527mg 299mg 1.4g ご飯セット 1710kcal 53.5g 47.8g 255.6g 1981mg 1636mg	◎★鶏ア竹菜の大きのでは、 がごのス輪をといる。 本の質水トリン塩、 本の質水トリン塩、 本の質水トリン塩、 本の質水トリン塩、 本の質水トリン塩、 本の質水トリウム サウム ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ブル(缶) Og 焼 きんぴらの酢味噌和え	表 卵乳麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	 ●★豚ひ法 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウ コギスの質水トリウ 型ギスの質水トリウ 型ギスの質水トリウ 型ギスの質水トリウ 型ギスの質水トリウ 型ギスの質水トリウ 型ギスの質水トリウ 型ギスの質水トリウ 型ギスの質水トリウ 型ギスの質水トリウム 	150g 10g 10g 10g イツ 肉の炒め物 ま和え 273kcal 17.3g 15.1g 17.7g 604mg 203mg 2.0g おかず 760kcal 38.5g 44.3g 53.1g 2188mg 1457mg	卵乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 1563kcal 22.2g 15.8g 80.6g 795mg 676mg 280mg 2.0g ご飯セット 1630kcal 53.2g 46.4g 241.8g 2191mg 1673mg	◎★鶏豚マ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 食べれの食べい かんの質水・リウム ボばい 物ウム 当 ギスの質水・リウム リウム リカリウム を サーク 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	E) 150g Og	麦落 麦 卵乳麦 - 二飯セット 627kcal - 21 . 4g - 20 . 2g - 83 . 5g - 796mg - 613mg - 243mg - 2. 0g - 二飯セット 1750kcal - 54 . 3g - 47 . 5g - 260 . 7g - 2245mg - 1878mg	◎黄桃(缶) 150g ★ごはん180g オニオンソースハンバーインゲンと人参のグラット 大豆と人参の煮物 本本ルギー 233kc たんぱく質 14.9 ボール・ 11.7 ボール・ 233kc ボール・ 11.7 ボール・ 11.7 ボール・ 11.7 ボール・ 12.3 ボール・ 13.3 ボール・ 13.3 ボール・ 13.3 ボール・ 13.3 ボール・ 15.3	デーグ 乳麦 ま 表 ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま
夕食 合	● みかん(缶) 150g ★ごはん180g 白身魚の唐揚げ ピーマンのおかか和えきつま揚げと小松菜の煮浸し カボチャとハムのサラダ エネルギー 263kcal たんぱく質 14.6g 脂質 13.5g 皮水化物 20.0g ナトリウム 455mg リン 222mg 食塩相当量 1.4g エネルギー 840kcal たんぱく質 33.8g 脂質 45.7g 炭水化物 66.9g ナトリウム 1978mg カリウム 1978mg	表 卵麦 卵乳麦 ご飯セット 553kcal 19.5g 14.2g 82.9g 527mg 299mg 1.4g ご飯セット 1710kcal 53.5g 47.8g 47.8g 1981mg 1636mg 774mg	◎★鶏ア竹菜の大きな、 「このス輪をといば、他リウ 出いば、 なで、大・リウ 出いば、 で、大・リウ 出いば、 で、大・リウ 出いば、 で、大・リウ 出いば、 で、大・リウ 出いば、 で、大・リウム 当 一質 で、 で、大・リウム 当 一質 で、 で、大・リウム ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	ブル(缶) Og 焼 きんぴらの酢味噌和え 293kcal 19.9g 15.8g 16.5g 757mg 510mg 135mg 1.9g おかず 815kcal 41.2g 43.2g 43.2g 2018mg 1355mg 117mg	表 卵乳麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	 ●★豚ひ法 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウム コー質 ルばいりム コー質 ルボックム コー質 	150g 10g 10g イツ 肉の炒め物 ま和え 273kcal 17.3g 15.1g 17.7g 604mg 203mg 2.0g おかず 760kcal 38.5g 44.3g 2188mg 1457mg 467mg	卵乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 1563kcal 22.2g 15.8g 80.676mg 280mg 2.0g ご飯セット 1630kcal 53.2g 46.4g 241.8g 2191mg 1673mg 698mg	●★鶏豚マエた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリウ塩ボくり塩ボーンカリウム塩ボー質ボー質ボー質エた脂炭ナカリムの質水トリウム・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	E) 150g Og 風炒めの意物 ラダ おかず 337kcal 16.5g 19.5g 20.6g 795mg 166mg 2.0g おかず 880kcal 39.6g 45.4g 72.0g 2242mg 1662mg 537mg	麦落 麦 卵乳麦 027kcal 21.4g 20.2g 83.5g 796mg 613mg 243mg 2.0g 二飯セット 1750kcal 54.3g 47.5g 260.7g 2245mg 1878mg 768mg	◎黄桃(缶) 150g ★ごはん180g オニオンソースハンバーインゲンと人参のグラット 大豆と人参の煮物 本本ルギー 233kc たんぱく質 14.9 8.1	デーグ 乳麦 ・ で 乳麦 麦麦 ボーン の で で で で で で で で で で で で で で で で で で
夕食 合計	● みかん(缶) 150g ★ごはん180g 白身魚の唐揚げ ピーマンのおかか和え さつま揚げと小松菜の煮浸し カボチャとハムのサラダ おかず エネルギー 263kcal たんぱく質 14.6g 脂質 13.5g 炭水化物 20.0g ナトリウム 455mg リン 222mg 食塩相当量 1.4g エネルギー 840kcal たんぱく質 38.8g 脂質 45.7g 炭水化物 566.9g 炭水化物 1978mg カリウム 1420mg リン 543mg	表 卵麦 卵乳麦 ご飯セット 553kcal 19.5g 14.2g 82.9g 562mg 299mg 1.4g ご飯セット 1710kcal 53.5g 47.8g 255.6g 1981mg 1636mg 774mg 5.0g	◎★鶏ア竹菜の大きな大きな大きな大きな大きな大きな大きな大きな大きな大きな大きな大きな大きな大	ブル(缶) Og 焼 きんぴらの酢味噌和え	表 卵乳表 ご飯セット 583kcal 24.8g 16.5g 79.4g 758mg 582mg 212mg 1.9g 二飯セット 1685kcal 55.9g 45.3g 248.8g 2021mg 1571mg 648mg 5.1g	◎★豚ひ法 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食桃(んキとの ギスン質・ボーリウ 相 ルば、化リウ 相 ルば、化リウ 相 ルば、化リウ 相 ルば、化リウ 相 ・ はず、物・ウム 当 一質 一質 一一質 一一質 一一質 一一質 一一質 一一質 一一質 一一質	150g 10g 10g 10g 10g 10g 10g 10g 10g 10g 1	卵乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 1563kcal 22 2g 15.8g 80.6g 795mg 280mg 2.0g 2.0g 2.0g 2.19mg 2.19mg 2.19mg 2.19mg 2.19mg 2.19mg 2.19mg 2.19mg 2.19mg 2.19mg 2.19mg 2.19mg 2.19mg 2.19mg 2.19mg 2.19mg 2.19mg 3.10mg 2.19mg 2.19mg 5.5 2g 4.6 4g 2.19mg 6.6 3mg 6.6 3mg	●★鶏豚マ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭・オカリ食 エた脂炭・オカリ食 エた脂炭・オカリ食 エた脂炭・オカリ食 エた脂炭・オー エた脂炭・オー エた脂炭・オー エた脂炭・オー エた脂炭・オー エた脂炭・オー エた脂炭・オー エた脂炭・オー エー	E) 150g Og 風炒めの意物 ラダ おかず 337kcal 16.5g 19.5g 20.6g 795mg 541mg 166mg 2.0g おかず 880kcal 39.6g 45.4g 72.0g 2242mg 1662mg 537mg 5.6g	麦落 麦 卵乳麦 - ご飯セット 627kcal - 21. 4g - 20. 2g - 83. 5g - 7613mg - 243mg - 243mg - 243mg - 250. 7g - 260. 7g - 2245mg - 1878mg - 768mg - 768mg - 5. 6g	● 黄桃(缶) 150g ★ごはん180g オニオンソースハンバーインゲンと人参のグラット 大豆と人参の煮物 春菊のなめこ和え エネルギー 233kc たんぱく質 14.9	デンサン 乳麦 ・
夕食	● 今かん(缶) 150g ★ごはん180g 白身魚の唐揚げ ピータスかのおかか和えきつま場げと小松菜の煮浸しカボチャとハムのサラダ エネルギー 263kcal たんぱく質 14.6g 脂炭水化物 20.0g ナトリウム 561mg カリウム 455mg リン 222mg 食塩相当量 1.4g エネルギー 840kcal たんぱく質 38.8g エネルギー 840kcal 5.0g エネルギー 936kcal 5.0g	表 卵表 卵乳表 ご飯セット 553kcal - 19 5g 14.2g 82.9g 562mg - 299mg 1.710kcal - 53.5g 47.8g 255.6g 1981mg 1636mg 774mg 5.0g	◎★鶏ア竹菜の大路には、カリ食 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 エルボ ペリウム 量一質 カム 量一質 エルボー 物 ムー 量一質 エルボー 物 ムー 量一質 エルボー 物 ムー 量ー 質 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ブル(缶) Og 焼 きんぴらの酢味噌和え 293kcal 19 9g 15.8g 16.5g 75.7mg 135mg 1.9g 38.75t 81.5kcal 41.2g 43.2g 60.1g 2018mg 1355mg 417mg 5.1g	表 卵乳表 ご飯セット 583kcal 24.8g 16.5g 79.4g 758mg 582mg 212mg 1.9g 1.9g 1.9g 45.3g 248.8g 2021mg 648mg 5.1g	◎★豚ひ法 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 たじ蓮 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 オん質水トリン塩 オーカリな 増加 ポポートリン塩 オー質 カム 量一質 一質	150g 10g 10g 10g 10g イツ 対力 対力 ま和え 17.3g 15.1g 17.7g 19.4mg 20.3mg 2.0g 38.5g 44.3g 53.1g 21.88mg 46.7mg 46.7mg 5.5g 888kcal	卵乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 1563kcal 2222g 15.8g 80.6g 795mg 280mg 2.0g 280mg 2.0g 241.8g 241.8g 241.8g 219.7mg 698mg 5.5g	●★鶏豚マ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エー質 サム サム 量 ー質 サム 量 ー質 サム 量 ー質 ー	おかず 337kcal 16.5g 19.5g 20.6g 79.5mg 541mg 166mg 2.0g 39.6g 45.4g 72.0g 2242mg 1662mg 537mg 5.6g	麦落 麦 卵乳麦 ご飯セット 627kcal 21. 4g 20. 2g 83. 5g 796mg 613mg 243mg 2. 0g 1750kcal 54. 3g 47. 5g 260. 7g 2245mg 1878mg 768mg 5. 6g 1846kcal	● 黄桃(缶) 150g ★ごはん180g オニオンソースハンバーインゲンと人参のグラット 大豆と人参の素物 を	デーグ 乳麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・
夕食合計	● みかん(缶) 150g ★ごはん180g 白身魚の唐揚げ ピーマンのおかか和えきつま揚げと小松菜の煮浸し カボチャとハムのサラダ エネルギー 263kcal たんぱく質 14.6g 脂質 13.5g 炭水化物 20.0g ナトリウム 561mg カリウム 455mg リン 222mg 食塩相当量 1.4g おかず エネルギー 840kcal たんぱく質 38.8g 脂質 45.7g 炭水化物 66.9g ナトリウム 1978mg カリウム 198mg	表 卵 表 卵 表 卵 乳 表	◎★鶏ア竹菜の エた脂炭ナカリ食 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 ギス イ は、パのとき ギス ヤリウム 当 ギス ケー 色 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	プル(缶) Og 焼 きんぴらの酢味噌和え まかず 293kcal 19.9g 15.8g 16.5g 757mg 510mg 1.35mg 1.9g おかず 815kcal 41.2g 43.2g 60.1g 2018mg 1355mg 417mg 417mg 941kcal 41.8g	表 卵乳麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	◎★豚ひ法 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた を	150g 10g 10g 10g イッツ 肉の炒め物 ま和え 273kcal 17.3g 15.1g 17.7g 794mg 604mg 203mg 2.0g おかず 760kcal 38.5g 44.3g 46.7mg 46.7mg 46.7mg 46.7mg 5.5g 888kcal 39.3g	卵乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 1563kcal 22.2g 15.8g 80.6g 795mg 676mg 2.0g ご飯セット 1630kcal 53.2g 46.4g 241.8g 2191mg 1673mg 698mg 5.5g 1758kcal	●★鶏豚マ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工たの肉ッ ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルばく 物ウム 量 一質 カム 量一質 カム 量一質 カム 量一質 カム 量一質 カム 量一質 カー カー カー カー カー カー カー カー カー カー カー カー カー	示) 150g Og Og 風炒めの煮物 ラダ おかず 337kcal 16.5g 19.5g 20.6g 795mg 166mg 2.0g おかず 3880kcal 39.6g 45.4g 72.0g 2242mg 1662mg 537mg 55.6g 976kcal	麦落 麦 哪乳麦 一二飯セット 627kcal 21.4g 20.2g 83.5g 796mg 613mg 243mg 2.0g 1750kcal 54.3g 47.5g 260.7g 2245mg 1878mg 768mg 768mg 55.6g 1846kcal	◎ 黄桃(缶) 150g ★ごはん180g オニオンソースハンバーインゲンと人参のグラヤ大豆と人参の名和えたがと人参の名和えたができた。 233kc たんぱく質 14.9 14.9 15.0 15.32	プリス 表表 表表 表表 表表 表
夕食 合計	● みかん(缶) 150g ★ごはん180g 白身魚の唐揚げ ピータスンのおかか和えきつま揚げと小松菜の煮浸し カボチャとハムのサラダ エネルギー 263kcal たんぱく質 14.6g 脂質 13.5g 炭水化物 20.0g カリウム 455mg リン 222mg 食塩相当量 1.4g エネルギー 840kcal たんぱく質 38.8g 脱質 45.7g 炭水化物 66.9g ナトリウム 1978mg カリウム 1978mg カリウム 1978mg カリウム 1978mg カリウム 3420mg ウェネルギー 936kcal たんぱく質 39.6g 脂質 45.9g	表 卵麦 卵乳麦 デ	◎★鶏ア竹菜。 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食 ペリウム 増んリウム 増んり 相ルばく 物りム 増える 物の ム質 ペリウム 豊一質 一質 一質 一質 一質 一個 一質 一個 一質 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個 一個	プル(缶) Og 焼 きんぴらの酢味噌和え おかず 293kcal 19.9g 15.8g 16.5g 757mg 135mg 1.9g 41.2g 43.2g 60.1g 2018mg 1355mg 417mg 511g 941kcal 41.8g 43.4g	表 卵乳麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	◎★豚ひ法 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ キャルゴ ペリウム 当 ギス ペリウム 増加 ポポートリン塩ネん質水トリン塩ネん質が イリウム サルボ を かん 単一質 は 物 ムー 単一質 は かん 単一質 は かん 単一質 は かん サルボ かん は また	150g 10g 10g 10g イッツ 肉の炒め物 ま和え 273kcal 17.3g 15.1g 17.7g 794mg 604mg 203mg 2.0g おかず 760kcal 38.5g 44.3g 53.1g 2188mg 1457mg 467mg 5.5g 888kcal 39.3g 44.5g	卵乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 1563kcal 22.2g 15.8g 676mg 280mg 2.0g ご飯セット 1630kcal 53.2g 46.4g 241.8g 2191mg 1673mg 698mg 5.5g 1758kcal	◎★鶏豚マ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食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。	示) 150g Og の 風炒めの煮物 ラダ おかず 337kcal 16.5g 19.5g 20.6g 795mg 166mg 2.0g おかず 880kcal 16.5g 19.5g 166mg 2.0g おかず 880kcal 16.2mg 537mg 1662mg 537mg 537mg 576kcal	麦落 麦 卵乳麦 ご飯セット 627kcal 21.4g 20.2g 83.5g 796mg 613mg 2.0g ご飯セット 1750kcal 54.3g 47.5g 260.7g 2245mg 1878mg 768mg 768mg 5.6g 1846kcal	◎ 黄桃(缶) 150g ★ごはん180g オニオンソースハンバーインゲンと人参のグラヤ大豆と人参の名和えたがととの変更に変更に変更に変更に変更に変更に変更に変更に変更に変更に変更に変更に変更に変	デーグ 乳麦 麦麦 ず ご飯セット al 523kcal g 19.8g g 718mg g 922mg g 301mg x 1.8g g 7718mg g 301mg x 1.8g ず ご飯セット al 1653kcal g 53.3kcal g 44.9g g 244.5g g 44.9g g 1748mg g 663mg g 5.3g g 1781kcal
夕食 合計 合計(間	● みかん(缶) 150g ★ごはん180g 白身魚の唐揚げ ピーマンのおかか和え さつま揚げと小松菜の煮浸し カボチャとハムのサラダ エネルギー 263kcal たんぱく質 14.6g 脂質 13.5g 炭水化物 20.0g ナトリウム 566ing カリン 455ing リン 222ng 食塩相当量 1.4g ボカザエネルギー 840kcal たんぱく質 338.8g アトリウム 1978ng カリウム 1978ng	表 卵麦 卵乳麦 『飯セット 553kcal 19.5g 14.2g 82.9g 527mg 299mg 1.4g 『飯セット 1710kcal 53.5g 47.8g 255.6g 1981mg 1636mg 774mg 5.0g 1806kcal	◎★鶏ア竹菜。 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭 化リウム サイベック もって 物の カー で 物の カー で かん サイス・カー ファイン で かん サイス・カー・ アイ・カー・ ー・ アイ・カー・ ー・ アイ・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・	ブル(缶) Og 焼 きんぴらの酢味噌和え 293kcal 19.9g 15.8g 757mg 135mg 1.9g 335mg 1.9g 35かず 815kcal 41.2g 43.2g 60.1g 2018mg 1355mg 417mg 5.1g 941kcal 41.8g 43.4g 90.6g	50g 表	◎★豚ひ法 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭サカリ食 エた脂炭サカリ食 エた脂炭ナカリ も エん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリカ も ギス・物ウム 量一質 物ム 量一質 物	150g 10g 10g 10g イッツ 肉の炒め物 ま和え 273kcal 17.3g 15.1g 17.7g 794mg 604mg 203mg 2.0g おかず 760kcal 38.5g 44.3g 46.7mg 46.7mg 46.7mg 46.7mg 5.5g 888kcal 39.3g	卵乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 1563kcal 22.2g 15.8g 80.6g 795mg 676mg 280mg 2.0g ご飯セット 1630kcal 53.2g 46.4g 241.8g 2191mg 1673mg 698mg 5.5g 1758kcal	●★鶏豚マ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭かに肉肉ッ 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ネん質水・リウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ム は 物の 単 ・ 質 し 物の は ま で し か は い か に り か は か に り か は か に り か は か に り か は か に り か は か に り か は か に り か は か に り か は か に り か は か に り か は か に り か は か に り か は か に り か に か に り か に か に り か に か に り か に か に	后) 150g Og Og 風炒めの意物 ラダ おかず 337kcal 16.5g 19.5g 795mg 541mg 166mg 2.0g おかず 880kcal 1662mg 2242mg 1662mg 537mg 5.6g 976kcal	麦落 麦 卵乳麦 ご飯セット 627kcal 21.4g 20.2g 83.5g 796mg 613mg 243mg 2.0g ご飯セット 1750kcal 54.3g 47.5g 260.7g 2245mg 1878mg 768mg 768mg 5.6g 1846kcal	◎ 黄桃(缶) 150g ★ごはん180g オニオンソースハンバーインゲンと人参のグラット 大豆と人参のあれえ 大豆とんが 14.9 正ネルギー 233kc たんぱく質 14.9 大リウム 717m カリウム 224m 大・リウム 717m 大・リウム 717m 大・リウム 717m 大・リウム 717m 大・リウム 717m 大・リウム 850m 大・リウム 783kc 大・ルギー 783kc 大・ルギー 783kc 大・ルギー 783kc 大・リウム 1532 大・リウム 1532 リン	プリス 表表表 また。
夕食 合計 合計(間食	● みかん (缶) 150g ★ごはん180g 白身魚の唐揚げ ピータンのおかか和えきつま揚げと小松菜の煮浸し カボチャとハムのサラダ エネルギー 263kcal たんぱく質 14.6g 脂質 13.5g 炭水化物 20.0g ナトリウム 56ing リン 222mg 食塩相当量 1.4g エネルギー 840kcal たんぱく質 38.8g 脂質 45.7g 炭水化物 66.9g ナトリウム 1978mg カリウム 1978mg カリウム 1978mg カリウム 1978mg カリウム 1978mg カリウム 39.6g エネルギー 936kcal たんぱく質 39.6g エネルギー 936kcal たんぱく質 45.9g ボールボー 936kcal たんぱく質 45.9g ボールボー 938kcal	表 卵表 卵乳表 ご飯セット 553kcal 19.5g 14.2g 82.99mg 527mg 299mg 1.4g ご飯セット 1710kcal 53.5g 255.6g 1981mg 1636mg 774mg 5.0g 1806kcal 54.3g 48.0g 278.6g 1987mg	◎★鶏ア竹菜。 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食 ス輪花 やりつ 出 よん質水トリン塩ネん質水リウ 相 ルば 物 ウム 量一質 ルリウム 量一質 かん サイス・カー サイス・カー サール サール で カール は かり	ブル(缶) Og 焼 きんぴらの酢味噌和え	50g 表	◎★豚ひ法 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 スん質水トリン塩 えん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリカ 相 ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 当ギく 物ウム 量一質 物ム	150g 10g 10g 10g 10g 10g 10g 10g 10g 10g 1	卵乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 1563kcal 22.2g 15.8g 80.6g 795mg 676mg 280mg 2.0g ご飯セット 1630kcal 53.2g 241.8g 241.8g 2191mg 1673mg 698mg 5.5g 1758kcal	●★鶏豚マ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食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て、物ウム・サイン・サイン・サイン・サイン・サイン・サイン・サイン・サイン・サイン・サイン	后) 150g Og	麦落 麦 哪乳麦 027kcal 21.4g 20.2g 83.5g 796mg 613mg 243mg 2.0g ご飯セット 1750kcal 54.3g 260.7g 2245mg 1878mg 768mg 5.6g 1846kcal 55.1g 47.7g 283.7g 2251mg	◎ 黄桃(缶) 150g ★ごはん180g オニオンソースハンバーインゲンと人参のグラット 大豆と人参の煮和えたがと人参のです。 14.9 正ネルギー 233kc たんぱく質 14.9 表が 23.3 大・リウム 717m 717m 717m 717m 717m 713kc 大・リウム 1532c 715m 71	ず 乳麦 麦麦 ず ご飯セット al 523kcal g 19 8g 8.8g 9718mg g 922mg g 301mg x 1.8g ず ご飯セット al 1653kcal g 53.3g 54.4 9g g 244.5g g 244.5g g 1748mg g 663mg x 5.3g g 1781kcal g 5.3g g 275.4g g 45.1g g 45.1g g 275.4g g 275.4g
夕食 合計 合計(間	● みかん(缶) 150g ★ごはん180g 白身魚の唐揚げ ピーマンのおかか和え さつま揚げと小松菜の煮浸し カボチャとハムのサラダ エネルギー 263kcal たんぱく質 14.6g 脂質 13.5g 炭水化物 20.0g ナトリウム 566ing カリン 455ing リン 222ng 食塩相当量 1.4g ボカザエネルギー 840kcal たんぱく質 338.8g アトリウム 1978ng カリウム 1978ng	表 卵麦 卵乳麦 『飯セット 553kcal 19.5g 14.2g 82.9g 527mg 299mg 1.4g 『飯セット 1710kcal 53.5g 47.8g 255.6g 1981mg 1636mg 774mg 5.0g 1806kcal	◎★鶏ア竹菜。 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工を指数である。 本ん質水トリン塩 本ん質水トリン塩 オん質水トリン塩 オん質水トリウム 当ずく 物ウム 当一質 一質	ブル(缶) Og 焼 きんぴらの酢味噌和え 293kcal 19.9g 15.8g 757mg 135mg 1.9g 335mg 1.9g 35かず 815kcal 41.2g 43.2g 60.1g 2018mg 1355mg 417mg 5.1g 941kcal 41.8g 43.4g 90.6g	表 卵乳麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	◎★豚ひ法 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭サカリ食 エた脂炭サカリ食 エた脂炭ナカリ も エん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリカ も ギベックム サイズ 物クム 量一質 物ム	150g 10g 10g 10g 10g 10g 10g 10g 10g 10g 1	卵乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 1563kcal 22.2g 15.8g 80.6g 795mg 676mg 280mg 2.0g ご飯セット 1630kcal 53.2g 46.4g 241.8g 2191mg 1673mg 698mg 5.5g 1758kcal 54.0g 46.6g 272.7g 2197mg 1793mg	◎★鶏豚マ 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を関係を含まる。 またり はいます おいま かはのとう ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相ルば 化リウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギ の かんの は かりん は を かりん は また を かりん は また を かりん は また を かりん は また を かりん は また を かりん は また を かりん は また を かりん は また を かりん は また を かりん は また を かりん は また を かりん は また と かりん は また と かりん は また と かりん は また と かりん は また と かりん は また と かりん は また と かりん は また と かりん は また と かりん は また と かりん は また と かりん は また と かりん は また と かりん は また と かりん は また と かりん は また と かりん と	后) 150g Og Og 風炒めの意物 ラダ おかず 337kcal 16.5g 19.5g 795mg 541mg 166mg 2.0g おかず 880kcal 1662mg 2242mg 1662mg 537mg 5.6g 976kcal	麦落 麦 卵乳麦 027kcal 21.4g 20.2g 83.5g 796mg 613mg 243mg 2.0g 二飯セット 1750kcal 54.3g 47.5g 260.7g 2245mg 1878mg 768mg 5.6g 1846kcal 55.1g 47.7g 283.7g 2251mg	◎ 黄桃(缶) 150g ★ごはん180g オニオンソースハンバーインゲンと人参のグラット 大豆と人参の煮物 下ネルギー 233kc たんぱく質 14.9 版水化物 23.3 大リウム 717m 力リウム 850m 大東村 783kc たんぱく質 38.6 版水化物 55.8 大トリウム 2070 カリウム 1532c 食塩相当量 5.3 エネルギー 911kc たんぱく質 39.4 成水化物 55.8 エネルギー 911kc たんぱく質 39.4 大トリウム 2076 カリウム 1652c カリウム 1652c カリウム 1652c	ず 乳麦
夕食 合計 合計(間食	● みかん(缶) 150g ★ごはん180g 白身魚の唐揚げ ピータースンのおかか煮浸し カボチャとハムのサラダ 大んぱく質 14.6g 13.5g 大んぱく質 33.8g 大んぱく質 38.8g 日本ルギー 840kcal たんぱく質 38.8g 日本ルギー 840kcal たんぱく質 38.8g 日本ルギー 1978mg カリウム 1978mg カリウム 1978mg 大んぱく質 39.6g 大んぱく質 39.6g 15.0g 1984mg 大たりウム 1984mg 1533mg 1533mg	表 卵麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 553kcal 19.5g 14.2g 82.9g 527mg 299mg 1.4g ご飯セット 1710kcal 53.5g 47.8g 47.8g 1636mg 774mg 5.0g 1806kcal 54.3g 48.0g 278.6g 1987mg 1749mg 786mg	◎★鶏ア竹菜。 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食 ス輪花 やりつ 出 よん質水トリン塩ネん質水リウ 相 ルば 物 ウム 量一質 ルリウム 量一質 かん サイス・カー サイス・カー サール サール で カール は かり	ブル(缶) Og 焼 きんぴらの酢味噌和え	表 卵乳表 ご飯セット 583kcal 24.8g 16.5g 79.4g 758mg 582mg 212mg 1.9g ご飯セット 1685kcal 55.9g 45.3g 221mg 1571mg 648mg 5.1g 1811kcal 56.5g 45.5g 45.5g 45.5g 279.3g 2023mg 1685mg 654mg	◎★豚ひ法 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ はんじ蓮 ふん質水トリン塩 ふん質水トリン塩 おん質水トリン塩 おん質水トリウ 相 ルぱ 化リウム 増 イリウム サイン 物ウム 量一質 かん 単一質 かん 量一質 かん	150g 10g 10g 10g 10g 10g 10g 10g 10g 10g 1	卵乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 1563kcal 22.2g 15.8g 80.6g 676mg 280mg 2.0g ご飯セット 1630kcal 53.2g 46.4g 241.8g 2191mg 1673mg 698mg 5.5g 1758kcal 54.0g 46.6g 272.7g 2197mg 1793mg 712mg	●★鶏豚マ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食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て、物ウム・サイン・サイン・サイン・サイン・サイン・サイン・サイン・サイン・サイン・サイン	后) 150g のg 風炒めの意物 ラダ おかず 337kcal 16.5g 19.5g 20.6g 795mg 166mg 2.0g おかず 880kcal 39.6g 45.4g 72.0g 2242mg 1662mg 537mg 5.6g 976kcal 40.4g 45.6g 95.0g 2248mg 1775mg 549mg	麦落 麦 则乳麦 027kcal 21.4g 20.2g 83.5g 796mg 613mg 243mg 2.0g 二飯セット 1750kcal 54.3g 47.5g 260.7g 2245mg 1878mg 768mg 5.6g 1846kcal 55.1g 47.7g 283.7g 22251mg 1991mg 780mg	◎ 黄桃(缶) 150g ★ごはん180g オニオンソースハンバーインゲンと人参のグラヤ大豆と人参の名物 元和元をがらればく質 14.9 上のでは、一方のでは、11.7m 上のでは、11.7m プリーグ 乳麦 変表 プログリー	

※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)

	コーゴいしかわ										E = 07 = (A)				
	5	月23日(月))	Ę	5月24日(火	()	5	月25日(水	()	Ę	5月26日(木	()	5	月27日(金	>)
	品名		アレルゲン		名	アレルゲン			ァ レルゲン		名	ァ レルゲン		名	アレルケ
	★やわらかご		, , , , ,		ごはん180g		★やわらかる		, , , , ,		ごはん180g	, , , , ,	★やわらかる		, , , ,
			=		LIAN 100g				=		_	ឥព ≠			回 丰
	豚肉と野菜の			オムレツ				蓮草の含め煮			しんじょう		豚肉と野菜		
	なすの中華風	風南蛮漬け		特製デミグ	ラスソース	乳麦	三色炒め	煮	麦落	金時豆煮		麦	ひじきのヨ	1目煮	麦
	昆布の佃煮	ί	麦	パスタのク	ソリーム煮	乳麦	キャベツサ	ナラダ	卵乳麦	一夜漬(白	菜小松菜)	麦	ポテトチキ	ン	卵乳麦
	★味噌汁	`	麦		まいのマリネ		★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
	▲ "小"目 / 1		久		ないのくりか	麦	▲ 小 当 / 1		久	▲ 小 一 一		久	▲ № 個 / 1		久
朝				★味噌汁		友									
	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
食	エネルギー	144kcal				450kcal				エネルギー			エネルギー		481kc
				蛋白質			蛋白質		13.4g	蛋白質		11.2g	蛋白質		17.4g
															_
		7.6g	8.5g	脂質	8.2g		脂質	6.0g	7.0g	脂質	6.0g	6.9g		12.0g	12.9g
	炭水化物	11.1g	67.3g	炭水化物	14.6g	71.0g	炭水化物	13.6g	70.9g	炭水化物	20.1g	77.1g	炭水化物	15.2g	71.6g
	ナトリウム	501mg	943mg	ナトリウム	643mg	1086mg	ナトリウム	851mg	1293mg	ナトリウム	529mg	970mg	ナトリウム	549mg	1011m
	食塩相当量		_	食塩相当量			食塩相当量		3.3g	食塩相当量		2.5g	食塩相当量		2.6g
	★やわらかご				ごはん180g		★やわらから	_	06	★やわらから	_		★やわらから	_	2.08
			៧០១៧ 🛨			៣០១ 🛨			±			±			回 士
	白身魚のム				ねの煮物		ブリの磯辺		麦	ポークジン		麦	ハヤシライ		
	さつま芋と鶏肉の				豆の煮物		大根の酢				玉あんかけ			コンの煮物	邺乳 麦
	麩と若芽の	酢の物	麦	カリフラワ-のピー・	ナッツ味噌和え	乳麦落	鶏肉のす	き焼煮	麦	春雨のピー	ナッツ和え	卵乳麦落	キャベツの	り酢漬け	
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	菜の花の	おひたし	麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
星	X : // · = / 1		~	X WEY		~	★味噌汁	000720	麦	N WEST		~	7 7 7		^
							★ 外 恒 / 1		久						
	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
食	エネルギー	284kcal	565kcal		214kcal	490kcal	エネルギー	242kcal	512kcal	エネルギー	231kcal	504kcal	エネルギー	212kcal	490kc
	蛋白質	16.8g		蛋白質			蛋白質				13.1g	19.3g		7.4g	14.0g
									13.1g		9.7g	10.7g			11.6g
														9.9g	
				炭水化物			炭水化物		71.1g	炭水化物		79.3g	炭水化物		81.2g
	ナトリウム	695mg	1136mg	ナトリウム	842mg	1284mg	ナトリウム	762mg	1203mg	ナトリウム	1029mg				1544n
	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.8g	3.9g
	★やわらかご		_		ごはん180g		★やわらから			★やわらかる			★やわらから		_
	やわらかチキンのガー				_		鶏肉の韓		麦落		げの甘辛煮				卵麦
		ーリックトマト仕立て	孔友		オリーブ焼								鶏もも竜日		
	法蓮草				おかか和え		ツナあっさ		麦	ベーコンオ			人参グラ		乳麦
	ふきと大根の				のカキソース炒め			テトサラダ	卵乳麦	切干と法蓮草	草のおひたし	麦	ナスと麩の		乳麦素
	春雨フルー	ツサラダ	卵乳麦	煮生酢		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	インゲンの	ごま和え	麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦							★味噌汁		麦
	A WELL		久	A PARTE /		久							八小山八		2
	W ** /			w * /=			W **			W ** /=			w * 		
^	栄養価					フルセット					おかずセット				
筤	エネルギー	237kcal		エネルギー			エネルギー	249kcal	517kcal	エネルギー	261kcal	537kcal	エネルギー	281kcal	547kc
	蛋白質	10.4g	16.4g	蛋白質	13.6g	19.3g	蛋白質	10.9g	16.6g	蛋白質	10.1g	16.5g	蛋白質	15.0g	20.7g
	_,	14.0g	14.9g	脂質	21.7g			13.7g	14.6g		14.1g	15.8g		15.4g	16.3g
				炭水化物			炭水化物			炭水化物		78.4g	炭水化物		_
		16.9g				69.8g			76.3g						76.3g
				ナトリウム			ナトリウム	_	1362mg	ナトリウム			ナトリウム		1215r
	食塩相当量		3.1g	食塩相当量			食塩相当量		3.5g	食塩相当量			食塩相当量		3.1g
	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
			1479kcal			1514kcal				エネルギー		1466kcal			1518
	エネルギー	Jookoai													
合	エネルギー	210~		蛋白質	35.3g			35.8g	53.5g		28.6g	47.0g		34.1g	52.1g
合	蛋白質	34.0g			20 5		脂 質	31.9g	34.7g	脂 質	29.8g	33.4g	脂 質	37.3g	40.8g
合	蛋白質脂 質	34.7g	38.2g	脂質	38.5g			_	_					_	
合	蛋白質脂質 質		38.2g				炭水化物	_	_	炭水化物		234.8g	炭水化物	_	229.1
合	蛋白質脂質 質	34.7g 50.6g	38.2g 220.6g	脂 質 炭水化物	50.6g	221.9g	炭水化物	47.0g	218.3g	炭水化物	64.2g	234.8g	炭水化物	59.8g	229.1 ₈
合計	蛋白質脂質 质水化物	34.7g 50.6g 1952mg	38.2g 220.6g 3279mg	脂 質 炭水化物	50.6g 2216mg	221.9g 3562mg	炭水化物	47.0g 2532mg	218.3g		64.2g 2427mg	234.8g 3752mg		59.8g 2394mg	

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。

7-7/	u th

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。

	コープいしかわ							S							
	5月2	23日(月)		5	月24日(火		5	月25日(水	:)	5	月26日(木	()	5	月27日(金	:)
	品名		アレルゲン	品		アレルゲン	品		アレルゲン		名	アレルゲン		名	アレルゲン
	★全粥240g			★全粥24			★全粥24		, , , , , ,	★全粥24		, , , , , ,	★全粥24		, , , , , ,
		L 24 .lab 14			.ug				=			50 ±			回 🛨
	豚肉と野菜の生			オムレツ			高野豆腐と法語		麦	白身魚の		卵麦	豚肉と野菜		
	なすの中華風南	南蛮漬け	麦	特製デミグ	ラスソース	乳麦	三色炒め	煮	麦落	金時豆煮		麦	ひじきの王	[目煮	麦
	昆布の佃煮		麦	パスタのク	リーム煮	乳麦	キャベツサ	ナラダ	卵乳麦	一夜漬(白	菜小松菜)	麦	ポテトチキ	シ	卵乳麦
	★味噌汁			蒸し鶏とぜん			★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
±n	▲ 1/4 日 / 1				まいのくりか		▲ 小 目 / 1		久	▲ № 個 / 1		久	▲ 小 当 / 1		久
朝				★味噌汁		麦									
	栄養価 お	こかずかいよ	フルセット	栄養価	おかずわいん	フルセット	学養価	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	おかずかい	フルセット
企	エネルギー 1	11/201	3031001	アラルギー	1724001	3331001	アラルギー	1211001	200kgal	アシルギー	155kool	21/kgal	アクルギー	215kgal	37/kgal
							蛋白質			蛋白質		9.1g	蛋白質		15.4g
	脂質 7.	.6g	8.3g	脂 質	8.2g	8.9g	脂 質	6.0g	6.7g	脂 質	6.0g	6.7g	脂 質	12.0g	12.7g
	炭水化物 1			炭水化物			炭水化物	13.6g		炭水化物	20.1g		炭水化物	15.2g	48.2g
				ナトリウム			ナトリウム		1291mg				ナトリウム		
	食塩相当量 1.	.3g		食塩相当量			食塩相当量		3.3g	食塩相当量		2.5g	食塩相当量		2.5g
	★全粥240g			★全粥24			★全粥24			★全粥24			★全粥24		
	白身魚のムニ	エル	卵乳麦	大根とつく	ねの煮物	卵乳麦	ブリの磯辺]焼	麦	ポークジン	ジャー	麦	ハヤシライ	/スのルー	乳麦
	さつま芋と鶏肉のごま			ひじきと大			大根の酢			とうふのかに				コンの煮物	
	麩と若芽の酢			カリフラワーのピーナ			鶏肉のする					卵乳麦落			21111X
															-
	★味噌汁		麦	★味噌汁			菜の花の			★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
昼							★味噌汁		麦						
	栄養価お	\ L\ - \	بايدىك ال	兴美压	+> 4> ==== 1=l	711 4004	兴美压	+> 4> ==== 1=	711 4004	兴美压	+> 4> 4* 1 I	フルセット	兴美压	+> 4> 4* 1=l	المراجل ال
<u>~</u>	木食៕ お	かす セット	ノルセット	木食៕	おかずセット	フルセット	木食៕	おかずセット	ノルセット	木食៕	おかずセット	フルセット	木食៕	おかずセット	フルセット
艮	エネルギー 2	84kcal	443Kcal	エネルギー	214Kcal	3/3kcal	エネルギー	242kcal	40 I Kcal	エネルギー	23 I K cal	390kcai	エネルギー		
	蛋白質 1	6.8g	20.5g	蛋白質	12.9g	16.6g	蛋白質	17.6g	21.3g	蛋白質	13.1g	16.8g	蛋白質	7.4g	11.1g
	脂質 1	3.1g	13.8g	脂質	8.6g	9.3g	脂質	12.2g	12.9g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	9.9g	10.6g
				炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		57.6g
												1469mg			
	食塩相当量 1.	.8g		食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		3.7g	食塩相当量		3.9g
	★全粥240g			★全粥24	.0g		★全粥24	.0g		★全粥24	l0g		★全粥24	-0g	
	やわらかチキンのガーリッ	クトマト仕立て	乳麦	鯖のバジル	オリーブ焼		鶏肉の韓	国風炒め	麦落	牛肉と厚揚	げの甘辛煮	乳麦	鶏もも竜田	日揚げ	卵麦
	法蓮草	71 11 12 22 4		ピーマンのお			ツナあっさ			ベーコンオ			人参グラン		乳麦
	ふきと大根のス	7 →≠					さっぱりポ								
					カキソース炒め					切干と法蓮草			ナスと麩の		乳麦落
	春雨フルーツ						★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	インゲンの		麦
タ	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦							★味噌汁		麦
	栄養価お	\4\ -* I	711.4004	兴 兼/压	+>4> + + 1 +	フルナット	兴 兼/压	+>4> +* +* +l	フルナット	兴 善/	+>4> +1 +1l	フルセット	兴 善/	+\4\ \	711 tout
<u>~</u>															
	エネルギー 2														
	蛋白質 1	0.4g	14.1g	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	10.9g	14.6g	蛋白質	10.1g	13.8g	蛋白質	15.0g	18.7g
	脂質 1.	4.0g	14.7g	脂質	21.7g	22.4g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	14.1g	14.8g	脂質	15.4g	16.1g
				炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		53.0g
				ナトリウム			ナトリウム		1359mg			1309mg			1185mg
	食塩相当量 1.			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		3.3g	食塩相当量		3.0g
												フルセット			
	エネルギー 6														
											28.6g				45.2g
											29.8g			37.3g	39.4g
_				炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		158.8g
計	ナトリウム 1	952mg	3272mg	ナトリウム	2216mg	3536mg	ナトリウム	2532mg	3852mg	ナトリウム	2427mg	3747mg	ナトリウム	2394mg	3714mg
	食塩相当量 5.			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		9.4g
	★はフルセットの							8	- 1.0		-16	0			
	710712 6710		- 1 ° 0010.	, _ 0	11 - 6 - 70										

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)

								V		_		,	_		
		月23日(月))		5月24日(火	()		月25日(水	<)		月26日(木	:)		月27日(金	2)
	品:	名	アレルゲン	品	ı名	アレルゲン	品	名	アレルゲン	品	名	アレルゲン	品	名	アレルゲン
	★全粥240g	Ţ		★全粥24	0g		★全粥240	Og		★全粥240)g		★全粥24	0g	
	きのこの玉子		卵乳麦	豚すき		乳麦	鶏大根の明		乳麦	温泉玉子		卵麦	五目豆腐		乳麦
											3 土 / 782				
	法蓮草とハム			切干大根		乳麦	薩摩芋と切り			竹輪の五色			野菜の三枚		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
朝															
L															
	₩ ¥ /π	18		₩ ± / π			₩ ± /π			₩ ± / π			₩ ± / π		
\triangle	栄養価				おかずセット						おかずセット			おかずセット	
艮	エネルギー	96kcal	270kcal	エネルギー	93kcal	267kcal	エネルギー	8/kcal	261kcal	エネルギー	139kcal	313kcal	エネルギー	99kcal	273kcal
	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	3.6g	7.4g	蛋白質	6.0g	9.8g	蛋白質	2.1g	5.9g
	脂質	4.0g	4.7g	脂 質	3.4g	4.1g	脂質	2.6g	3.3g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	4.3g	5.0g
	炭水化物	11.2g	49.6g	炭水化物		50.8g	炭水化物		51.8g	炭水化物	_		炭水化物		52.1g
						_		_	_			_			_
	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		1094mg
	食塩相当量		2.9g	食塩相当量	_	2.8g	食塩相当量		2.9g	食塩相当量			食塩相当量	_	2.8g
	★全粥240g	5		★全粥24	θg		★全粥240	Эg		★全粥240)g		★全粥24	Og	
	豚肉の生姜	焼	乳麦	白身の竜田	日揚げ	乳麦	クリームコロ	シッケ	卵乳麦か	白身のおろ	し煮	乳麦	鶏肉のイタリ	ァンソース煮	乳麦
	切干大根とべ				ノース炒め		枝豆とかに			ひじきと大			大根と椎茸		麦
	若芽の酢味						ベーコンの								乳麦
			乳麦		揚げの煮物					青菜のわさ			青菜のおび		
	★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
昼															
	栄養価	ナンムンギー・・・・	フルセット	学 基価	おかずセット	711.4004	兴 姜//	ナンムンナー・・・・	フルセット	兴 姜//	おかずセット	711. +2.4	兴 善/	おかずセット	711.400
合	不食画	あかりセット													
	エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		317kcal
	蛋白質	6.1g		蛋白質	_		蛋白質	5.5g		蛋白質			蛋白質		10.6g
	脂質	7.0g	7.7g	脂 質	9.9g	10.6g	脂 質	10.1g	10.8g	脂 質	9.7g	10.4g	脂 質	6.1g	6.8g
	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	20.2g	58.6g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	16.3g	54.7g
	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		1244mg
			3.2g			3.7g									3.2g
	食塩相当量	_	3.2g	食塩相当量		3.7g	食塩相当量	_	_	食塩相当量	_	_	食塩相当量	_	S.Zg
	★全粥240g			★全粥24	_		★全粥240	_		★全粥240)g		★全粥24		
	赤魚の味噌	煮	乳麦	鶏肉のカレ	一風味焼き	乳麦	赤魚の生姜	美煮	乳麦	鶏の照焼		乳麦	和風煮込み	いンバーグ	乳麦
	赤玉南瓜の	煮物	麦	ひじきと高野	一度の老物	可 丰		+ 4							
					立网以思知	孔友	鶏つくねとこ	ノキの煮物	丱乳麦	切昆布と竹	の子の煮物	乳麦	鶏肉のする	き焼き煮	麦
	ブロッコリーσ)者物					鶏つくねとこ				の子の煮物		鶏肉のすき金時豆の		麦乳麦
	ブロッコリーの		乳麦	菜の花のお	るひたし	乳麦	南瓜とハム	のサラダ	卵乳麦	野菜の味噌	曾風味	乳麦	金時豆の煮	煮物	乳麦
	ブロッコリーの ★味噌汁(と				るひたし			のサラダ	卵乳麦		曾風味	乳麦		煮物	
			乳麦	菜の花のお	るひたし	乳麦	南瓜とハム	のサラダ	卵乳麦	野菜の味噌	曾風味	乳麦	金時豆の煮	煮物	乳麦
			乳麦	菜の花のお	るひたし	乳麦	南瓜とハム	のサラダ	卵乳麦	野菜の味噌	曾風味	乳麦	金時豆の煮	煮物	乳麦
			乳麦	菜の花のお	るひたし	乳麦	南瓜とハム	のサラダ	卵乳麦	野菜の味噌	曾風味	乳麦	金時豆の煮	煮物	乳麦
タ		(ろみ)	乳麦 麦	菜の花のお ★味噌汁(らひたし (とろみ)	乳麦 麦	南瓜とハム★味噌汁(、のサラダ (とろみ)	卵乳麦 麦	野菜の味噌 ★味噌汁(曽風味 とろみ)	乳麦 麦	金時豆の煮 ★味噌汁(貨物 (とろみ)	乳麦 麦
タ ^	★味噌汁(と 栄養価	おかずセット	乳麦 麦 フルセット	菜の花のお ★味噌汁(栄養価	6ひたし (とろみ) おかずセット	乳麦 麦 フルセット	南瓜とハム ★味噌汁(栄養価	のサラダ (とろみ) <mark>おかずセット</mark>	卵乳麦麦麦フルセット	野菜の味噌 ★味噌汁(<mark>栄養価</mark>	曽風味 とろみ) <mark>おかずセット</mark>	乳麦 麦 フルセット	金時豆の煮 ★味噌汁(栄養価	が (とろみ) おかずセット	乳麦 麦 フルセッ
夕食	★味噌汁(と 栄養価 エネルギー	おかずセット 196kcal	乳麦 麦 フルセット 370kcal	菜の花のま ★味噌汁(栄養価 エネルギー	おかずセット 161kcal	乳麦 麦 フルセット 335kcal	南瓜とハム ★味噌汁(栄養価 エネルギー	のサラダ (とろみ) <mark>おかずセット</mark> 181kcal	卵乳麦麦フルセット 355kcal	野菜の味噌 ★味噌汁(栄養価 エネルギー	曽風味 とろみ) <mark>おかずセット</mark> 168kcal	乳麦 麦 フルセット 342kcal	金時豆の煮 ★味噌汁(栄養価 エネルギー	长物 (とろみ) おかずセット 176kcal	乳麦 麦 フルセツ 350kcal
夕食	★味噌汁(と 栄養価 エネルギー 蛋白質	おかずセット 196kcal 10.1g	乳麦 麦 フルセット 370kcal 13.9g	菜の花のお ★味噌汁(栄養価 エネルギー 蛋白質	おかずセット 161kcal 6.4g	乳麦 麦 フルセット 335kcal 10.2g	南瓜とハム ★味噌汁(栄養価 エネルギー 蛋白質	のサラダ (とろみ) <mark>おかずセット</mark> 181kcal 7.4g	卵乳麦麦フルセット 355kcal 11.2g	野菜の味噌 ★味噌汁(栄養価 エネルギー 蛋白質	善風味 とろみ) おかずセット 168kcal 7.5g	乳麦 麦 フルセット 342kcal 11.3g	金時豆の煮 ★味噌汁(栄養価 エネルギー 蛋白質	気物とろみ)おかずセット176kcal7.6g	乳麦 麦 フルセッ 350kcal 11.4g
夕食	★味噌汁(と 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質	おかずセット 196kcal 10.1g 7.0g	乳麦 麦 フルセット 370kcal 13.9g 7.7g	菜の花のお ★味噌汁(栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質	おかずセット 161kcal 6.4g 7.5g	乳麦 麦 フルセット 335kcal 10.2g 8.2g	南瓜とハム ★味噌汁(栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質	かずセット 181kcal 7.4g 8.9g	卵乳麦麦フルセット 355kcal 11.2g 9.6g	野菜の味噌 ★味噌汁(栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質	善風味 とろみ) おかずセット 168kcal 7.5g 7.1g	乳麦 麦 フルセット 342kcal 11.3g 7.8g	金時豆の煮 ★味噌汁(栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質	まかずセット 176kcal 7.6g 5.8g	乳麦 麦 フルセツ 350kcal 11.4g 6.5g
夕食	★味噌汁(と 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物	おかずセット 196kcal 10.1g 7.0g 23.1g	乳麦 麦 フルセット 370kcal 13.9g 7.7g 61.5g	菜の花のお ★味噌汁(栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物	おかずセット 161kcal 6.4g 7.5g 17.0g	乳麦 麦 フルセット 335kcal 10.2g 8.2g 55.4g	南瓜とハム ★味噌汁(栄養ルギー 蛋白質 脂質 炭水化物	かずセット 181kcal 7.4g 8.9g 16.6g	那乳麦 麦 フルセット 355kcal 11.2g 9.6g 55.0g	野菜の味噌 ★味噌汁(栄養価ギー 蛋白質 脂質 炭水化物	善風味 とろみ) おかずセット 168kcal 7.5g 7.1g 19.2g	乳麦 麦 フルセット 342kcal 11.3g 7.8g 57.6g	金時豆の₹ ★味噌汁(栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物	まかずセット 176kcal 7.6g 5.8g 22.0g	乳麦 麦 フルセツ 350kcal 11.4g 6.5g 60.4g
夕食	★味噌汁(と 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質	おかずセット 196kcal 10.1g 7.0g 23.1g	乳麦 麦 フルセット 370kcal 13.9g 7.7g 61.5g	菜の花のお ★味噌汁(栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質	おかずセット 161kcal 6.4g 7.5g 17.0g	乳麦 麦 フルセット 335kcal 10.2g 8.2g	南瓜とハム ★味噌汁(栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質	かずセット 181kcal 7.4g 8.9g 16.6g	那乳麦 麦 フルセット 355kcal 11.2g 9.6g 55.0g	野菜の味噌 ★味噌汁(栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質	善風味 とろみ) おかずセット 168kcal 7.5g 7.1g 19.2g	乳麦 麦 フルセット 342kcal 11.3g 7.8g 57.6g	金時豆の煮 ★味噌汁(栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質	まかずセット 176kcal 7.6g 5.8g 22.0g	乳麦 麦 フルセツ 350kcal 11.4g 6.5g
夕食	★味噌汁(と 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水物 ナトノウム	おかずセット 196kcal 10.1g 7.0g 23.1g 758mg	乳麦 麦 フルセット 370kcal 13.9g 7.7g 61.5g 1281mg	菜の花のお ★味噌汁(栄養・ルギー 蛋白質 炭水化物 ナトノウム	おかずセット 161kcal 6.4g 7.5g 17.0g 867mg	乳麦 麦 フルセット 335kcal 10.2g 8.2g 55.4g 1390mg	南瓜とハム ★味噌汁(栄養ルギー 蛋白質 脱水化物 ナトリウム	おかずセット 181kcal 7.4g 8.9g 16.6g 799mg	那乳麦 麦 フルセット 355kcal 11.2g 9.6g 55.0g 1322mg	野菜の味噌 ★味噌汁(栄養ルギー 蛋白質 炭水化物 ナトリウム	善風味 とろみ) おかずセット 168kcal 7.5g 7.1g 19.2g 867mg	乳麦 麦 フルセット 342kcal 11.3g 7.8g 57.6g 1390mg	金時豆の記載 ★ 業養ルギー 電話では、 大・リウム	まかずセット 176kcal 7.6g 5.8g 22.0g 613mg	乳麦 麦 フルセツ 350kcal 11.4g 6.5g 60.4g 1136mg
夕食	★味噌汁(と 栄養価 エモン質 脂質化か 大トリウ相当量	おかずセット 196kcal 10.1g 7.0g 23.1g 758mg 1.9g	乳麦 麦 フルセット 370kcal 13.9g 7.7g 61.5g 1281mg 3.3g	菜の花のお ★味噌汁(栄養価 エネ白質 版水ウム 食塩相当量	おかずセット 161kcal 6.4g 7.5g 17.0g 867mg 2.2g	乳麦 麦 フルセット 335kcal 10.2g 8.2g 55.4g 1390mg 3.5g	南瓜とハム ★味噌汁(栄養ルギー 蛋脂 炭水・カー 食塩相当量	おかずセット 181kcal 7.4g 8.9g 16.6g 799mg 2.0g	那乳麦麦 麦 フルセット 355kcal 11.2g 9.6g 55.0g 1322mg 3.4g	野菜の味噌 ★味噌汁(栄養ル エ エ 田 版 水 サトリウム 食塩相 量	き風味 とろみ) おかずセット 168kcal 7.5g 7.1g 19.2g 867mg 2.2g	乳麦 麦 フルセット 342kcal 11.3g 7.8g 57.6g 1390mg 3.5g	金時豆の記念 ★ 業本白質 化 大・リウム 食塩相当	まかずセット 176kcal 7.6g 5.8g 22.0g 613mg 1.6g	乳麦 麦 フルセツ 350kcal 11.4g 6.5g 60.4g 1136mg 2.9g
夕食	★味噌汁(と 栄養価 エネル質 脂炭水リウ相 食塩養価	おかずセット 196kcal 10.1g 7.0g 23.1g 758mg 1.9g おかずセット	乳麦 麦 フルセット 370kcal 13.9g 7.7g 61.5g 1281mg 3.3g フルセット	菜 水味噌汁(※養 本 に で で で で で で で で で で で で で で で で で で	おかずセット 161kcal 6.4g 7.5g 17.0g 867mg 2.2g おかずセット	乳麦 麦 フルセット 335kcal 10.2g 8.2g 55.4g 1390mg 3.5g フルセット	南瓜とハム ★味噌汁(栄養ル質 ボネロ質 ボルリウ当 食塩養価	おかずセット 181kcal 7.4g 8.9g 16.6g 799mg 2.0g おかずセット	那乳麦麦 麦 フルセット 355kcal 11.2g 9.6g 55.0g 1322mg 3.4g フルセット	野菜の味噌 ★味噌汁(栄養ルー 蛋脂炭水リウ当 食塩養価	着風味 とろみ) おかずセット 168kcal 7.5g 7.1g 19.2g 867mg 2.2g おかずセット	乳麦 麦 フルセット 342kcal 11.3g 7.8g 57.6g 1390mg 3.5g フルセット	金★ ★ 業本白質 化ウム 大力・リンク も 金美栄 大力・リンク も 金美栄	まかずセット 176kcal 7.6g 5.8g 22.0g 613mg 1.6g おかずセット	乳麦 麦 フルセツ 350kcal 11.4g 6.5g 60.4g 1136mg 2.9g フルセツ
夕食合	★味噌汁(と 業本の質に 大では 大では 大では 大では 大では 大では 大では 大でで 大でで 大でで	おかずセット 196kcal 10.1g 7.0g 23.1g 758mg 1.9g おかずセット 453kcal	乳麦 麦 フルセット 370kcal 13.9g 7.7g 61.5g 1281mg 3.3g フルセット 975kcal	菜 ★ 味 で で で で で で で で で で で で で で で で で で	おかずセット 161kcal 6.4g 7.5g 17.0g 867mg 2.2g おかずセット 465kcal	乳麦 麦 フルセット 335kcal 10.2g 8.2g 55.4g 1390mg 3.5g フルセット 987kcal	南 ★ 味噌汁(・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	おかずセット 181kcal 7.4g 8.9g 16.6g 799mg 2.0g おかずセット 454kcal	那乳麦麦 フルセット 355kcal 11.2g 9.6g 55.0g 1322mg 3.4g フルセット 976kcal	野菜の味噌 ★ 養ルン ・ 大きない ・ 大きな	き風味 とろみ) おかずセット 168kcal 7.5g 7.1g 19.2g 867mg 2.2g おかずセット 494kcal	乳麦 麦 フルセット 342kcal 11.3g 7.8g 57.6g 1390mg 3.5g フルセット 1016kcal	金★ 栄工蛋脂炭ナリカ ・ 大工蛋脂炭トリカ ・ 大工蛋脂炭トリカ ・ 大工・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	まかずセット 176kcal 7.6g 5.8g 22.0g 613mg 1.6g おかずセット 418kcal	乳麦 麦 フルセツ 350kcal 11.4g 6.5g 60.4g 1136mg 2.9g フルセツ 940kcal
夕食合	★ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	おかずセット 196kcal 10.1g 7.0g 23.1g 758mg 1.9g おかずセット 453kcal 20.9g	乳麦 麦 フルセット 370kcal 13.9g 7.7g 61.5g 1281mg 3.3g フルセット 975kcal 32.3g	菜★ ★ 大 ・ 大 ・ 大 ・ 大 ・ 大 ・ 大 ・ 大 ・ 大 ・	おかずセット 161kcal 6.4g 7.5g 17.0g 867mg 2.2g おかずセット 465kcal 20.5g	乳麦 麦 フルセット 335kcal 10.2g 8.2g 55.4g 1390mg 3.5g フルセット 987kcal 31.9g	南★ ★ 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	おかずセット 181kcal 7.4g 8.9g 16.6g 799mg 2.0g おかずセット 454kcal 16.5g	那乳麦麦 フルセット 355kcal 11.2g 9.6g 55.0g 1322mg 3.4g フルセット 976kcal 27.9g	野菜味 ・ 大 ・ 大 ・ 大 ・ 大 ・ 大 ・ 大 ・ 大 ・ 大	き風味 とろみ) おかずセット 168kcal 7.5g 7.1g 19.2g 867mg 2.2g おかずセット 494kcal 21.8g	乳麦 麦 フルセット 342kcal 11.3g 7.8g 57.6g 1390mg 3.5g フルセット 1016kcal 33.2g	金★ 栄工蛋脂炭ナ食栄工蛋脂炭ナ肉の分のの分のののののののののののののののののののののののののののののののの	まかずセット 176kcal 7.6g 5.8g 22.0g 613mg 1.6g おかずセット 418kcal 16.5g	乳麦 麦 フルセツ 350kcal 11.4g 6.5g 60.4g 1136mg 2.9g フルセツ 940kcal 27.9g
夕食合	★味噌汁(と 業本の質に 大では 大では 大では 大では 大では 大では 大では 大でで 大でで 大でで	おかずセット 196kcal 10.1g 7.0g 23.1g 758mg 1.9g おかずセット 453kcal 20.9g	乳麦 麦 フルセット 370kcal 13.9g 7.7g 61.5g 1281mg 3.3g フルセット 975kcal	菜 ★ 味 で で で で で で で で で で で で で で で で で で	おかずセット 161kcal 6.4g 7.5g 17.0g 867mg 2.2g おかずセット 465kcal 20.5g	乳麦 麦 フルセット 335kcal 10.2g 8.2g 55.4g 1390mg 3.5g フルセット 987kcal	南★ ★本白質化ウ 食業を 大いり相価ギー 電影がよりは 大いり相価ギー ない では では では では では では では では では では	おかずセット 181kcal 7.4g 8.9g 16.6g 799mg 2.0g おかずセット 454kcal	那乳麦麦 フルセット 355kcal 11.2g 9.6g 55.0g 1322mg 3.4g フルセット 976kcal 27.9g	野菜の味噌 ★ 養ルン ・ 大きない ・ 大きな	き風味 とろみ) おかずセット 168kcal 7.5g 7.1g 19.2g 867mg 2.2g おかずセット 494kcal 21.8g	乳麦 麦 フルセット 342kcal 11.3g 7.8g 57.6g 1390mg 3.5g フルセット 1016kcal 33.2g	金★ 栄工蛋脂炭ナリカ ・ 大工蛋脂炭トリカ ・ 大工蛋脂炭トリカ ・ 大工・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	まかずセット 176kcal 7.6g 5.8g 22.0g 613mg 1.6g おかずセット 418kcal 16.5g	乳麦 麦 フルセツ 350kcal 11.4g 6.5g 60.4g 1136mg 2.9g フルセツ 940kcal
夕食合	★ 業 ・ 大 ・ 大 ・ 大 ・ 大 ・ 大 ・ 大 ・ 大 ・ 大	おかずセット 196kcal 10.1g 7.0g 23.1g 758mg 1.9g おかずセット 453kcal 20.9g 18.0g	乳麦 麦 フルセット 370kcal 13.9g 7.7g 61.5g 1281mg 3.3g フルセット 975kcal 32.3g 20.1g	菜★味 養ルロ質化ウリリー では 一番を では、 一番を では、 一番を では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	おかずセット 161kcal 6.4g 7.5g 17.0g 867mg 2.2g おかずセット 465kcal 20.5g 20.8g	乳麦 麦 フルセット 335kcal 10.2g 8.2g 55.4g 1390mg 3.5g フルセット 987kcal 31.9g 22.9g	南★ ★本白質化ウ 大り、 大り、 大り、 大り、 大り、 大り、 大り、 大り、	おかずセット 181kcal 7.4g 8.9g 16.6g 799mg 2.0g おかずセット 454kcal 16.5g 21.6g	那乳麦麦 フルセット 355kcal 11.2g 9.6g 55.0g 1322mg 3.4g フルセット 976kcal 27.9g 23.7g	野菜味噌 ★ 業本白質化ウ 塩養ルリオー 大りは塩養ルリウ 塩素・白質 ボーリカー 大りは塩養ルラー によった。 によった。 には、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これで	着風味 とろみ) おかずセット 168kcal 7.5g 7.1g 19.2g 867mg 2.2g おかずセット 494kcal 21.8g 23.8g	乳麦 麦 フルセット 342kcal 11.3g 7.8g 57.6g 1390mg 3.5g フルセット 1016kcal 33.2g 25.9g	金★ 栄工蛋脂炭ナウ (食業・大) (食業・大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (まかずセット 176kcal 7.6g 5.8g 22.0g 613mg 1.6g おかずセット 418kcal 16.5g 16.2g	乳麦 麦 フルセツ 350kcal 11.4g 6.5g 60.4g 1136mg 2.9g フルセツ 940kcal 27.9g 18.3g
夕食合	★味噌 ・ 養れ白質水ウオー ・ 大り塩養れ白質水ウオー ・ 大りないでする ・ 大りないできないできないできないできないできないできないできないできないできないでき	おかずセット 196kcal 10.1g 7.0g 23.1g 758mg 1.9g おかずセット 453kcal 20.9g 18.0g 53.5g	乳麦 麦 フルセット 370kcal 13.9g 7.7g 61.5g 1281mg 3.3g フルセット 975kcal 32.3g 20.1g 168.7g	菜★ 栄え口質化ウリー 一番を では、 一番を では、 一番を では、 一番を では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	おかずセット 161kcal 6.4g 7.5g 17.0g 867mg 2.2g おかずセット 465kcal 20.5g 20.8g 49.6g	乳麦 麦 フルセット 335kcal 10.2g 8.2g 55.4g 1390mg 3.5g フルセット 987kcal 31.9g 22.9g 164.8g	南★ 栄工蛋脂炭ナリオー 一番を 一番を 一番を 一番を 一番を 一番を 一番を 一番を	おかずセット 181kcal 7.4g 8.9g 16.6g 799mg 2.0g おかずセット 454kcal 16.5g 21.6g 48.5g	那乳麦麦 フルセット 355kcal 11.2g 9.6g 55.0g 1322mg 3.4g フルセット 976kcal 27.9g 23.7g 163.7g	野菜味 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	き風味 とろみ) おかずセット 168kcal 7.5g 7.1g 19.2g 867mg 2.2g おかずセット 494kcal 21.8g 23.8g 47.8g	乳麦 麦 フルセット 342kcal 11.3g 7.8g 57.6g 1390mg 3.5g フルセット 1016kcal 33.2g 25.9g 163.0g	金★ 栄工蛋脂炭ナ食業工蛋脂炭 豆噌 価半質 化ウ 単価半質 化ウ 単価半質 化ウ 単価半質 化 物ム 量 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	まかずセット 176kcal 7.6g 5.8g 22.0g 613mg 1.6g おかずセット 418kcal 16.5g 16.2g 52.0g	刊表 表 プルセット 350kcal 11.4g 6.5g 60.4g 1136mg 2.9g フルセット 940kcal 27.9g 18.3g 167.2g
夕食合計	★ 業 ・ 大 ・ 大 ・ 大 ・ 大 ・ 大 ・ 大 ・ 大 ・ 大	おかずセット 196kcal 10.1g 7.0g 23.1g 758mg 1.9g おかずセット 453kcal 20.9g 18.0g 53.5g 2109mg	乳麦 麦 フルセット 370kcal 13.9g 7.7g 61.5g 1281mg 3.3g フルセット 975kcal 32.3g 20.1g 168.7g	菜★ 栄え口質化ウリー 一番を では、 一番を では、 一番を では、 一番を では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	おかずセット 161kcal 6.4g 7.5g 17.0g 867mg 2.2g おかずセット 465kcal 20.5g 20.8g 49.6g 2362mg	乳麦 麦 フルセット 335kcal 10.2g 8.2g 55.4g 1390mg 3.5g フルセット 987kcal 31.9g 22.9g 164.8g	南★ ★本白質化ウ 大り、 大り、 大り、 大り、 大り、 大り、 大り、 大り、	おかずセット 181kcal 7.4g 8.9g 16.6g 799mg 2.0g おかずセット 454kcal 16.5g 21.6g 48.5g 2259mg	那乳麦麦 フルセット 355kcal 11.2g 9.6g 55.0g 1322mg 3.4g フルセット 976kcal 27.9g 23.7g 163.7g 3828mg	野菜味 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	着風味 とろみ) おかずセット 168kcal 7.5g 7.1g 19.2g 867mg 2.2g おかずセット 494kcal 21.8g 23.8g 47.8g 2418mg	乳麦 フルセット 342kcal 11.3g 7.8g 57.6g 1390mg 3.5g フルセット 1016kcal 33.2g 25.9g 163.0g 3987mg	金★ 栄工蛋脂炭ナウ (食業・大) (食業・大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (まかずセット 176kcal 7.6g 5.8g 22.0g 613mg 1.6g おかずセット 418kcal 16.5g 16.2g 52.0g 1905mg	乳麦 麦 フルセツ 350kcal 11.4g 6.5g 60.4g 1136mg 2.9g フルセツ 940kcal 27.9g 18.3g

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お受け取り後は冷蔵庫で保管ください



③ラベルに書いてある「〇温め可」と「×温め不可」を確認

じ温め可





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> ません。

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



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



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





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