

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	コープいしか	, 4.5						78008 (-4)					77007(4)		
	7月18日(月)			7月	19日(少	<u>()</u>	7月	20日(オ	()	7月	21日(オ	₹)	7月	22日(金	È)
	品名	1	アレルゲン	品ź	名	アレルゲン	品	ጀ	アレルゲン	品ź	名	アレルゲン	品ź	名	アレルゲン
	★ごはん150		7 - 7 - 7 -	★ごはん15		, , , , , ,	★ごはん15		, , , , , ,	★ごはん15		, , , , , ,	★ごはん15		7 2 11 7 2
	肉豆腐煮	' 5	≠	菜の花と牛		±	豚バラのす		±	オムレツ	Ug	NO ±	大豆の洋風		可主
	内立版法 ひじきとベーコ	いの老物	麦呱亚				豚ハラの9 高野豆腐の			オムレフ ケチャップ	(小代)	卵麦	人豆の洋風 竹輪の五色		乳麦
				食べるトマ					卵麦			_			卵乳麦
	春雨のピーナ						インゲンとツナの			野菜のチリ			大根とごぼう		
	★すまし汁(えのき	・おつゆ麩)	麦	★味噌汁(揚げ	ナ・小松菜)		★味噌汁(え <i>0</i> .)き・切十)		コンニャクの			★味噌汁(おつゆす	迭・キャベツ)	麦
朝	_						1 ,			★味噌汁(巻変		^			
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
	エネルギー	184kcal		エネルギー	219kcal	487kcal	エネルギー	213kcal		エネルギー	136kcal		エネルギー	177kcal	441kcal
		10.4g		たんぱく質		16.5g	たんぱく質	9. 4g	14. 4g	たんぱく質	7. 5g		たんぱく質		16.4g
	脂質	8.5g	9. 2g	脂質	13. 6g	15. 2g		14. 2g		脂質	5. 5g	6.4g	脂質	6.3g	7. 2g
	炭水化物	16.7g	71.6g	炭水化物	12.4g		炭水化物	10.7g		炭水化物	14.6g	70.3g	炭水化物	19.0g	75.1g
	ナトリウム	707mg		ナトリウム	550mg	779mg	ナトリウム	573mg		ナトリウム		812mg	ナトリウム	659mg	886mg
	食塩相当量	1.8g	2. 2g	食塩相当量	1. 4g	2. 0g	食塩相当量	1. 5g	2. 0g	食塩相当量	1. 5g	2. 1g	食塩相当量	1. 7g	2. 3g
	★ごはん150)g		★ごはん15			★ごはん15	0g		★ごはん15			★ごはん15	0g	
	豚たまキャク	ベツ	卵乳麦	揚げ豆腐の	挽肉あん	乳麦	白身魚みり	ん焼	麦	鶏肉ときのこの	つバター醤油	乳麦	ブリの磯辺	焼	麦
	麩の野菜あん	しかけ	麦	五色煮		麦	きのこソテ	_	乳麦	ジャガ芋の	中華炒め	乳麦	ピーマンソ	テー	卵乳麦
	人参しりしり	J	麦	法蓮草と切干	のおひたし	麦	肉野菜煮込	4	麦	ブロッコリー	のゴマ和え	乳麦	炒り豆腐		卵乳麦
	★味噌汁(巻変	ま・白菜)	麦	★味噌汁(若芽	・しめじ)		蒸し鶏と春雨	5の炒め物		★すまし汁(柞			キャベツのピー	-ナッツ和え	麦落
			 ^				★味噌汁(豆					_	★すまし汁(錦糸		卵麦
_															
昼															
食	Г	おかず	ご飯セット	İ	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		おかず	ご飯セット
	エネルギー	249kcal		エネルギー	193kcal		エネルギー	205kca1		エネルギー	229kcal		エネルギー	255kcal	514kcal
	<u>ニール</u> たんぱく質			<u>たんぱく質</u>			たんぱく質	19 9g		たんぱく質			たんぱく質		23. 4g
	脂質	14. 8g		脂質	9. 5g	10. 3g		6. 0g	7. 1g	脂質	11. 9g		脂質	13. 5g	14.8g
	炭水化物	14. 7g	70. 5g	<u>畑</u> 县 炭水化物	14. 7g	69 5g	炭水化物	19. 3g	75. 2g	炭水化物	18. 5g	72. 9g	炭水化物	14. 0g	68. 2g
	ナトリウム	568mg		ナトリウム			ナトリウム	773mg		ナトリウム	744mg		ナトリウム		935mg
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		2. 5g	食塩相当量			食塩相当量		2. 4g
		1. 4g 2. 0g				2. 05			2.08			2.08			2. 78
	。 ○牛乳180g			Iの牛乳 180g			1の牛到 180g			1(0)年到 18()。	•				
		フルーツ2	200g	◎牛乳180g ◎りんご15			◎牛乳180g ◎バナナ90			◎牛乳180g ◎グレープ		200g	◎牛乳180g ◎キウイフ)g
間筤	◎グレープ		200g	⊚りんご15	0g	ı	◎バナナ90	g	ı	◎グレープ	フルーツ	200g	◎キウイフ	ルーツ150)g I
間筤	◎グレープラ ★ごはん150)g		⊚りんご15 ★ごはん15	0g 0g	麦	⊚バナナ90 ★ごはん15	g Og	麦茲	◎グレープ ★ごはん15	フルーツ: 0g		◎キウイフ ★ごはん15	ルーツ150 0g)g
间食	◎グレープラ ★ごはん150 チキンカレー)g -のルー	乳麦	◎りんご15 ★ごはん15 赤魚の酒粕	0g 0g 焼	麦麦か	◎バナナ90★ごはん15鶏肉の韓国	g 0g 風炒め	麦落	◎グレープ ★ごはん15 サワラのエス	フルーツ: 0g カベッシュ	乳麦	◎キウイフ ★ごはん15 豚肉とキャベッ	ルーツ150 0g vの塩おかか	
间食	◎グレープラ★ごはん150チキンカレー里芋と玉ねぎの	g ーのルー Oそぼろ煮	乳麦	◎りんご15 ★ごはん15 赤魚の酒粕 うま塩キャ	0g 0g 焼 ベツ	麦か	◎バナナ90★ごはん15鶏肉の韓国白菜と挽肉	g 0g 風炒め の旨煮	麦	◎グレープ ★ごはん15 サワラのエス 豚肉と大根	フルーツ 0g ^{カベッシュ} の煮物	乳麦 麦	◎キウイフ★ごはん15豚肉とキャベッ野菜のおろ	<u>ルーツ150</u> 0g /の塩おかか し煮	麦
间食	◎グレープラ★ごはん150チキンカレー里芋と玉ねぎのカリフラワーの	g ー のルー Oそぼろ煮 O甘酢漬け	乳麦	◎りんご15★ごはん15赤魚の酒粕うま塩キャごぼう大豆	0g 0g 焼 ベツ	麦か 麦	◎バナナ90★ごはん15鶏肉の韓国白菜と挽肉ひじきとごぼ	g 0g 風炒め の旨煮 うのナムル	麦麦	◎グレープ ★ごはん15 サワラのエス 豚肉と大根 オクラとそぼろのヒ	フルーツ 0g カベッシュ の煮物 ピーナッ味噌和ぇ	乳麦 麦	◎キウイフ★ごはん15豚肉とキャベッ野菜のおろ菜の花ときの	ルーツ150 0g vの塩おかか し煮 この和え物	麦
间食	◎グレープラ★ごはん150チキンカレー里芋と玉ねぎの	g ー のルー Oそぼろ煮 O甘酢漬け	乳麦	◎りんご15★ごはん15赤魚の酒粕うま塩キャごぼう大豆素し鶏と小松草	0g 0g 焼 ベツ ゃのごま和え	麦か 麦 麦	◎バナナ90★ごはん15鶏肉の韓国白菜と挽肉	g 0g 風炒め の旨煮 うのナムル	麦麦	◎グレープ ★ごはん15 サワラのエス 豚肉と大根	フルーツ 0g カベッシュ の煮物 ピーナッ味噌和ぇ	乳麦 麦	◎キウイフ★ごはん15豚肉とキャベッ野菜のおろ	ルーツ150 0g vの塩おかか し煮 この和え物	麦
间度	◎グレープラ★ごはん150チキンカレー里芋と玉ねぎのカリフラワーの	g ー のルー Oそぼろ煮 O甘酢漬け	乳麦	◎りんご15★ごはん15赤魚の酒粕うま塩キャごぼう大豆	0g 0g 焼 ベツ ゃのごま和え	麦か 麦 麦	◎バナナ90★ごはん15鶏肉の韓国白菜と挽肉ひじきとごぼ	g 0g 風炒め の旨煮 うのナムル	麦麦	◎グレープ ★ごはん15 サワラのエス 豚肉と大根 オクラとそぼろのヒ	フルーツ 0g カベッシュ の煮物 ピーナッ味噌和ぇ	乳麦 麦	◎キウイフ★ごはん15豚肉とキャベッ野菜のおろ菜の花ときの	ルーツ150 0g vの塩おかか し煮 この和え物	麦
間食	◎グレープラ★ごはん150チキンカレー里芋と玉ねぎのカリフラワーの	g ー のルー Oそぼろ煮 O甘酢漬け	乳麦	◎りんご15★ごはん15赤魚の酒粕うま塩キャごぼう大豆素し鶏と小松草	0g 0g 焼 ベツ ゃのごま和え	麦か 麦 麦	◎バナナ90★ごはん15鶏肉の韓国白菜と挽肉ひじきとごぼ	g 0g 風炒め の旨煮 うのナムル	麦麦	◎グレープ ★ごはん15 サワラのエス 豚肉と大根 オクラとそぼろのヒ	フルーツ 0g カベッシュ の煮物 ピーナッ味噌和ぇ	乳麦 麦	◎キウイフ★ごはん15豚肉とキャベッ野菜のおろ菜の花ときの	ルーツ150 0g vの塩おかか し煮 この和え物	麦
间度	◎グレープラ★ごはん150チキンカレー里芋と玉ねぎのカリフラワーの	g 一のルー)そぼろ煮)甘酢漬け ・なめこ)	乳麦乳麦	◎りんご15★ごはん15赤魚の酒粕うま塩キャごぼう大豆素し鶏と小松草	0g 0g 焼 ベツ eのごま和え 腐・えのき)	麦か 麦 麦 麦	◎バナナ90★ごはん15鶏肉の韓国白菜と挽肉ひじきとごぼ★すまし汁(椎茸	g Og 風炒め の旨煮 うのナムル ·錦糸玉子)	麦 麦 卵麦	●グレープ★ごはん15サワラのエス豚肉と大根★☆ラとそぼろのじ★味噌汁(揚	フルーツ: 0g カベッシュ の煮物 ゚ー+ンᢦᠷ増和ネ げ・白菜)	乳麦 麦 乳麦落	◎キウイフ★ごはん15豚肉とキャベッ野菜のおろ菜の花ときの★味噌汁(切引	ルーツ150 0g /の塩おかか し煮 この和え物 =・なめこ)	麦麦
間食	◎グレープ:★ごはん150チキンカレー里芋と玉ねぎのカリフラワーの★味噌汁(揚げ	g ーのルー)そぼろ煮)甘酢漬け ・なめこ)	乳麦乳麦	◎りんご15★ごはん15赤魚の酒粕うま塩キヤ豆素し鶏といれな★すまし汁(豆	0g 0g 焼 ベツ ©のごま和え 腐・えのき)	麦か 麦 麦 麦 麦	◎バナナ90★ごはん15鶏肉の韓国白菜と挽肉ひじきとごぼ★すまし汁(椎茸	g Og 風炒め の旨煮 うのナムル :・錦糸玉子) おかず	麦男子	◎グレープ★ごはん15サワラのエス豚肉と大根オクラとそぼろのじ★味噌汁(揚	フルーツ: Og カベッシュ の煮物 ニナッ味噌和え げ・白菜)	乳麦麦素	◎キウィフ★ごはん15豚肉とキャベッ野菜のおろ菜の花ときの ★味噌汁(切用)	ルーツ150 0g /の塩おかか し煮 この和え物 =・なめこ) おかず	麦麦麦ご飯セット
	◎グレープ: ★ごはん150 チキンカレー 里芋と玉ねぎのカリフラワーの ★味噌汁(揚げ)	g ーのルー つそぼろ煮 つ甘酢漬け・なめこ) おかず 223kcal	乳麦 乳麦 ご飯セット 489kcal	◎りんご15★ごはん15赤魚の酒粕うまぼう大豆★すまし汁(豆エネルギー	0g 0g 焼 ベツ ©のごま和え 底腐・えのき) おかず 210kcal	麦か 麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 464kcal	◎バナナ90★ごはん15鶏肉の韓国白菜と挽肉ひじきとごぼ★すまし汁(椎茸 エネルギー	g 0g 風炒め の旨煮 うのナムル :・錦糸玉子) おかず 212kcal	麦 麦 卵麦 ご飯セット 471kcal	◎グレープ★ごはん15サワラのエス豚肉と大根オクラとそぼろのじ★味噌汁(揚	フルーツ 0g カベッシュ の煮物 ニナッ味噌和え げ・白菜) おかず 264kcal	乳麦 麦 乳麦落 ご飯セット 531kcal	◎キウイフ★ごはん15豚肉とキャベッ野菜のおろ菜の花ときの ★味噌汁(切って)エネルギー	ルーツ150 0g の塩おかか し煮 この和え物 ・なめこ) おかず 214kcal	麦麦麦 ご飯セット 469kcal
10000000000000000000000000000000000000	◎グレープ: ★ごはん150 チキンカレー 里芋と玉ねぎのカリフラワーの ★味噌汁(揚げ) エネルギーたんぱく質	g ーのルー つそぼろ煮 つ甘酢漬け・なめこ) おかず 223kcal 15.8g	乳麦 乳麦 乳麦 ご飯セット 489kcal 21.6g	◎りんご15★ はん15赤魚の塩キスラでは、カーでは、カーラで	0g 0g 焼 ベツ coごま和え 腐・えのき) よかず 210kcal 18.9g	麦か 麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 464kcal 24.0g	◎バナナ90★ごはん15鶏肉の韓国白菜と挽肉ひじきとごぼ★すまし汁(椎茸エネルギーたんぱく質	g 0g 風炒め の旨煮 うのナムル ・錦糸玉子) おかず 212kcal 14.4g	麦 麦 卵麦 ご飯セット 471kcal 19.6g	◎グレープ★ごはん15サワラのエス豚肉と大根オクラとそぼろのと★味噌汁(揚エネルギー質たんぱく質	フルーツ Og カベッシュ の煮物 ニナッ味噌和え げ・白菜) おかず 264kcal 19.4g	乳麦 麦 乳麦落 ご飯セット 531kcal 25.2g	②キウイフ/ファイン ★ ごはん15 豚肉とキャベック 東京のおきの ★ 味噌汁(切って) カーボー 質 たんぱく	ルーツ150 0g の塩おかか し煮 この和え物 ・なめこ) おかず 214kcal 14.5g	麦 麦 ご飯セット 469kcal 19.5g
り タ食	◎グレープ ★ごはん150 チキンカセー 里芋と玉ねぎの カリフラワーの ★味噌汁(揚げ エネルギー たんぱく質 脂質	g ーのルー つそぼろ煮 つ甘酢漬け ・なめこ) おかず 223kcal 15.8g 7.6g	乳麦 乳麦 ご飯セット 489kcal 21.6g 9.2g	◎りんご15 ★赤うごはの塩 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	0g 0g 焼ベツ ©のごま和え 腐・えのき) おかず 210kcal 18.9g 7.0g	麦か 麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 464kcal 24.0g 7.8g	◎バナナ90★ごはん15鶏肉の挽宮☆すまし汁(椎茸エネルギー質脂質	g Og 風炒め の旨煮 うのナムル :・錦糸玉子) おかず 212kcal 14.4g 10.4g	麦 麦 卵麦 ご飯セット 471kcal 19.6g 11.7g	◎グレープ★ごはん15サワラのエス豚肉と大ほろのと★味噌汁(揚エネルギーたんぱく質脂質	フルーツ 0g カベッシュ の煮物 ニナッ味噌和え げ・白菜) おかず 264kcal 19.4g 12.7g	乳麦 麦 乳麦落 ご飯セット 531kcal 25.2g 14.3g	②キウイフ/ファイン ★ はん15 ★ はん4 なべらの ままの 花とき 切っている ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	ルーツ150 Og の塩おかか し煮 この和え物 -・なめこ) おかず 214kcal 14.5g 11.6g	麦麦麦 ご飯セット 469kcal 19.5g 12.4g
10000000000000000000000000000000000000	◎グレープ ★ごはん150 チニンカセー サンフラウの ★味噌汁(揚げ エルルぱく エたんぱく 脂炭水化物	g ーのルー つそぼろ煮 け酢漬け・なめこ) おかず 223kcal 15.8g 7.6g 22.3g	乳麦 乳麦 1.6g 21.6g 9.2g 77.2g	 ⑤りんご15 ★赤うごを魚まぼりといける 本大型 本大型 本人質 水化物 	0g 0g 0g 焼 ベツ ©のごま和え 商・えのき) 210kcal 18.9g 7.0g 16.8g	麦か 麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 464kcal 24.0g 7.8g 71.0g	 ◎バナナ90 ★ごはん15 鶏肉の挽いまとごは、 ★すまし汁(権当 エネルばく 脂質 炭水化物 	g Og 風炒め の旨煮 うのナムル ・錦糸玉子) よかず 212kcal 14.4g 10.4g 15.4g	麦 麦 卵麦 ご飯セット 471kcal 19.6g 11.7g 69.8g	 ◎グレープ ★ごはん15 サワラのエス 豚肉と大ほろのと ★味噌汁(揚 エネルよく質 最次化物 	フルーツ Og カベッシュ の煮物 ニナッ味噌和え げ・白菜) おかず 264kcal 19.4g 12.7g 15.9g	乳麦 麦 乳麦落 ご飯セット 531kcal 25.2g 14.3g 70.9g	②キウイフライン 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ルーツ150 Og の塩おかか し煮 この和え物 -・なめこ) おかず 214kcal 14.5g 11.6g 15.1g	麦麦麦 ご飯セット 469kcal 19.5g 12.4g 69.8g
夕食	◎グレープ ★ごはん150 チニンカルー サンフラウの ★味噌汁(揚げ エたん質 水化物 ナトリウム	g ーのルー)そぼろ煮)甘酢漬け ・なめこ) おかず 223kcal 15.8g 7.6g 22.3g 942mg	乳麦 乳麦 1.6g 21.6g 9.2g 77.2g 1195mg	◎りがご15 ★赤うごあ15 ★赤うご系とはの塩うといければの塩うといけばの塩うといけばである。 ★オースをはましたがは、カーの質が、化・カーでである。 エースをは、カーででは、カーでで	0g 0g 0g 焼 ベツ ©のごま和え 商・えのき) 210kcal 18.9g 7.0g 16.8g 554mg	麦か 麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 464kcal 24.0g 7.8g 71.0g	 ◎バナナ90 ★ごはん15 鶏肉の投稿 ★すまし汁(権業) エネルばく 上がり 上がり ナトリウム 	g Og 風炒め の旨煮 うのナムル ・錦糸玉子) よかず 212kcal 14.4g 10.4g 15.4g 826mg	麦 麦 卵麦 ご飯セット 471kcal 19 6g 11. 7g 69. 8g 991mg	◎グレープ ★ごはん15 サワラのエス 豚肉ととぼろのと ★味噌汁(揚 エネルよく質 炭水化物 ナトリウム	フルーツ Og カベッシュ の煮物 ニナッ味噌和え げ・白菜) おかず 264kcal 19.4g 12.7g 15.9g 906mg	乳麦 麦 乳麦落 ご飯セット 531kcal 25.2g 14.3g 70.9g 1133mg	②キウインフェーター マインファイン ★ はなった できます できます できます できます できます できます できます かいま かい	ルーツ150 Og の塩おかか し煮 この和え物 -・なめこ) おかず 214kcal 14.5g 11.6g 15.1g	麦麦麦 - ご飯セット 469kcal 19.5g 12.4g 69.8g 1025mg
夕食	◎グレープ ★ごはん150 チニンカセー サンフラウの ★味噌汁(揚げ エルルぱく エたんぱく 脂炭水化物	g ーのルー)そぼろ煮)甘酢漬け ・なめこ) おかず 223kcal 15.8g 7.6g 22.3g 942mg 2.4g	乳麦 乳麦 1. 6g 21. 6g 9. 2g 77. 2g 1195mg 3. 0g	 ⑤りんご15 ★赤うごを魚まぼりといける 本大型 本大型 本人質 水化物 	0g 0g 0g 焼 ベツ きのごま和え 腐・えのき) 210kcal 18.9g 7.0g 16.8g 554mg 1.4g	麦か 麦 麦 麦 ——————————————————————————————	 ◎バナナ90 ★ごはん15 鶏肉の挽いまとごは、 ★すまし汁(権当 エネルばく 脂質 炭水化物 	g Og 風炒め の旨煮 うのナムル ・錦糸玉子) 212kcal 14.4g 10.4g 15.4g 826mg 2.1g	麦 麦 卵麦 - ご飯セット - 471kcal - 19. 6g - 11. 7g - 69. 8g - 991mg - 2. 5g	 ◎グレープ ★ごはん15 サワラのエス 豚肉と大ほろのと ★味噌汁(揚 エネルよく質 最次化物 	フルーツ Og カベッシュ の煮物 ニナッ味噌和え げ・白菜) おかず 264kcal 19.4g 12.7g 15.9g 906mg 2.3g	乳麦 麦 乳麦落 ご飯セット 531kcal 25.2g 14.3g 70.9g 1133mg 2.9g	②キウイフライン 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ルーツ150 Og の塩おかか し煮 この和え物 -・なめこ) おかず 214kcal 14.5g 11.6g 15.1g 764mg 1.9g	麦麦麦 麦 ご飯セット 469kcal 19.5g 12.4g 69.8g 1025mg 2.6g
夕食	 ◎グレープ・ ★ごはん150 チキと玉ねっつの ★味噌汁(揚げ エたん質 広水化物 ナトリウム 食塩相当量 	g ーのルー)そぼろ煮)甘酢漬け・なめこ) おかず 223kcal 15. 8g 7. 6g 22. 3g 942mg 2. 4g おかず	乳麦 乳麦 ご飯セット 489kcal 21. 6g 9. 2g 77. 2g 1195mg 3. 0g ご飯セット	◎りんご15 ★赤うご素とは ・ 本すましました ・ 本がで ・ もい ・ で ・ で ・ で ・ で ・ で ・ で ・ で ・ で ・ で ・ で	0g 0g 0g 焼 ベツ きのごま和え 腐・えのき) 210kcal 18.9g 7.0g 16.8g 554mg 1.4g	麦か 麦 麦 麦 <u>* 24.0g</u> - 7.8g - 71.0g - 702mg 1.8g	 ◎バナナ90 ★ごはん15 鶏肉のときとがく ★すまし汁(権当 エネルぱく 脂質化物 ナトリウム量 	g Og 風炒め の旨煮 うのナムル :・錦糸玉子) おかず 212kcal 14.4g 10.4g 15.4g 826mg 2.1g	麦 麦 卵麦 - ご飯セット - 471kcal - 19 6g - 11 7g - 69 8g - 991mg - 2.5g	◎グレープ ★ごはん15 サワラのエス 豚肉ととぼろのヒ ★味噌汁(揚 エネルばく 質水化物 より当	フルーツ Og カベッシュ の煮物 ニナッ味噌和え げ・白菜) おかず 264kcal 19.4g 12.7g 15.9g 906mg 2.3g おかず	乳麦 麦 乳麦落 ご飯セット 531kcal 25.2g 14.3g 70.9g 1133mg 2.9g	②キウイカ15 ★はよりではませんが、 下下ではなった。 「下でではなった。 「ではなった。 「ではなった。」 「ではなった。 「ではなった。」 「ではなった。 「ではななった。 「ではななった。 「ではななった。 「で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ななな	ルーツ150g の塩おかか し煮 この和え物 ・なめこ) おかず 214kcal 14.5g 11.6g 15.1g 764mg 1.9g	麦麦麦 麦 ご飯セット 469kcal 19.5g 12.4g 69.8g 1025mg 2.6g ご飯セット
9食	◎グレープ: ★ ごはん150 チキと玉カリーのカリスを ではんりを がった ではんりを がった ではんり ではんり ではない かんり では できる かんり できる かんり できる かんり できる かんり できる かんり かんり はんしゅう しゅう はんしゅう はんしゅう かんり はんしゅう かんり はんしゅう かんり はんしゅう はんしゅう はんしゅう かんりゅう かんり はんしゅう かんりゅう アン・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス	g ーのルー)そぼろ煮)甘酢漬け・なめこ) おかず 223kcal 15.8g 7.6g 22.3g 942mg 2.4g おかず 656kcal	乳麦 乳麦 ご飯セット 489kcal 21 6g 9. 2g 77. 2g 1195mg 3. 0g ご飯セット 1441kcal	◎りがご15 ★赤うご素とは ・ 本すするとし、 ・ 本すがでする。 ・ 本すができる。 ・ 本すができる。 ・ 本すができる。 ・ 本すができる。 ・ 本ができる。 ・ 本ができる。	0g 0g 焼 ベツ をのごま和え 腐・えのき) 210kcal 18.9g 7.0g 16.8g 554mg 1.4g おかず 622kcal	麦か 麦 麦 麦 - ご飯セット 464kcal - 24.0g - 7.8g - 71.0g - 70.2mg 1.8g - ご飯セット 1399kcal	●バナナ90 ★ごはん15 鶏肉ときとがは ★すましけ(権 エネんぱく では、本すました。 上がいる。 上がいる。 大に質がないのとは、本がのは、本がのは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないで	g 0g 風炒め の旨煮 うのナムル ・錦糸玉子) おかず 212kcal 14.4g 15.4g 826mg 2.1g おかず 630kcal	麦 麦 卵麦 ご飯セット 471kcal 19.6g 11.7g 69.8g 991mg 2.5g ご飯セット 1411kcal	 ◎グレープ ★ごはん15 サワラととほろのに ★味噌汁(場 エネル質 大トリウ当量 エネルギー 	フルーツ Og カベッシュ の煮物 ニナッ味噌和え げ・白菜) おかず 264kcal 19.4g 12.7g 15.9g 906mg 2.3g おかず 629kcal	乳麦 麦 乳麦落 ご飯セット 531kcal 25.2g 14.3g 70.9g 1133mg 2.9g ご飯セット 1412kcal	②キウはイイ15 ★ 豚野菜 東京 本味噌 オーカー はまれる きのよう はまれる きのまま かいま かいま かいま かいま かいま かいま かいま かいま かいま か	ルーツ150 0g の塩おかか し煮 この和え物 ・なめこ) おかず 214kcal 14.5g 11.6g 15.1g 764mg 1.9g おかず 646kcal	麦麦麦 麦 ご飯セット 469kcal 19.5g 12.4g 69.8g 1025mg 2.6g ご飯セット 1424kcal
1 夕食	 ◎グレープラント ★ またいのでは、 またいのでは	g ーのルー つそぼろ煮)甘酢漬け・なめこ) おかず 223kcal 15.8g 7.6g 22.3g 942mg 2.4g おかず 656kcal 39.9g	乳麦 乳麦 ご飯セット 489kcal 21.6g 9.2g 77.2g 1195mg 3.0g ご飯セット 1441kcal 56.5g	◎りがこ15では、100mmのでは、	0g 0g 0g 焼 ベツ をのごま和え 腐・えのき) 210kcal 18.9g 7.0g 16.8g 554mg 1.4g おかず 622kcal 43.4g	麦か 麦 麦 麦 麦 - ご飯セット 464kcal 24.0g - 7.8g - 71.0g - 702mg 1.8g - ご飯セット 1399kcal 59.7g	 ◎バナナ90 ★ごはん15 鶏肉のときとがくますましたのでは、 ★すましたのでは、 ボイン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	g 0g 風炒め の旨煮 うのナムル ・錦糸玉子) おかず 212kcal 14.4g 10.4g 15.4g 826mg 2.1g おかず 630kcal 43.7g	麦 麦 卵麦 ご飯セット 471kcal 19.6g 11.7g -69.8g 991mg 2.5g ご飯セット 1411kcal 59.8g	◎グレープレープリング はん 15 サワラと はん 15 サワラとと ほろの 15 大	フルーツ Og カベッシュ の煮物 ニナッ味噌和ネ げ・白菜) おかず 264kcal 19.4g 15.9g 906mg 2.3g おかず 629kcal 39.6g	乳麦 麦 乳麦落 ご飯セット 531kcal 25.2g 14.3g 70.9g 1133mg 2.9g ご飯セット 1412kcal 56.2g	②キウはイ15 ** 「サーマン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ルーツ150 Og の塩おかか し煮 この和え物 ・なめこ) おかず 214kcal 14.5g 15.1g 764mg 1.9g おかず 646kcal 43.5g	麦麦麦 麦 ご飯セット 469kcal 19.5g 12.4g 69.8g 1025mg 2.6g ご飯セット 1424kcal 59.3g
1 夕食 合	◎グレープラング 150 かかり 150 かり 1	g ーのルー つそぼろ煮)甘酢漬け・なめこ) おかず 223kcal 15.8g 7.6g 22.3g 942mg 2.4g おかず 656kcal 39.9g 30.9g	乳麦 乳麦 乳麦 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	◎りだいます。 ●りご1515 ・ 本赤うご素とはまましままでは、 ・ 本が質が、 ・ ない質が、 ・ ないでは、 ・ ないでは、	0g 0g 0g 焼 ベツ をのごま和え 腐・えのき) 210kcal 18.9g 7.0g 16.8g 554mg 1.4g おかず 622kcal 43.4g 30.1g	麦か 麦 麦 麦 - ご飯セット 464kcal 24.0g - 7.8g - 71.0g - 702mg 1.8g - 2000 - 702mg 1.8g - 702mg 1.399kcal 59.7g 33.3g	 ◎バナナ90 ★ごはん15 鶏肉ときとけ(椎茸 エネん質(化・ウェーク) 大り出土・「質になった。 大り出土・「でであった。 大り出土・「でであった。 大り出土・「でである。 たん質 たん質 たん質 	g 0g 風炒め の旨煮 うのナムル ・錦糸玉子) おかず 212kcal 14.4g 10.4g 15.4g 826mg 2.1g おかず 630kcal 43.7g 30.6g	麦 麦 卵麦 ご飯セット 471kcal 19.6g 11.7g 69.8g - 991mg 2.5g ご飯セット 1411kcal 59.8g 33.8g	◎グレープ・シープ・シープ・シープ・シープ・シープ・シープ・シープ・シープ・シープ・シ	フルーツ Og カベッシュ の煮物 ニナッ味噌和ネ げ・白菜) おかず 264kcal 19.4g 15.9g 906mg 2.3g おかず 629kcal 39.6g 30.1g	乳麦 麦 乳麦落 ご飯セット 531kcal - 25.2g - 14.3g - 70.9g - 1133mg - 2.9g - 2.0g - 2.0g - 1412kcal - 56.2g - 33.4g	②キプレイン 15 本 15	ルーツ150 Og の塩おかか し煮 この和え物 ・なめこ) おかず 214kcal 14.5g 15.1g 764mg 1.9g おかず 646kcal 43.5g 31.4g	麦 麦 麦 ご飯セット 469kca1 19.5g 12.4g 69.8g 1025mg 2.6g ご飯セット 1424kca1 59.3g 34.4g
間 夕食 合計	◎グレープラング 150 かかり 150 かり 1	度 一のルー つそぼろ煮)甘酢漬け・なめこ) おかず 223kcal 15.8g 22.3g 942mg 2.4g おかず 656kcal 39.9g 30.9g 53.7g	乳麦 乳麦 乳麦 189kcal 21.6g 9.2g 77.2g 1195mg 3.0g ご飯セット 1441kcal 56.5g 34.1g 219.3g	 ⑤りによりによりによりによりによりによりによりによります。 本すりによりによりによりによりによりによりによりによりによりによりによりによりにより	0g 0g 0g 焼 ベツ をのごま和え 腐・えのき) 210kcal 18.9g 7.0g 16.8g 554mg 1.4g おかず 622kcal 43.4g 30.1g 43.9g	麦か 麦 麦 麦 麦 - ご飯セット 464kcal 24.0g - 7.8g - 71.0g 702mg 1.8g - ご飯セット 1399kcal 59.7g - 33.3g - 208.0g	 ◎バナナ90 ★オリカイン ★カリカー ★カリカー ★オリカー エストの ボーク /ul>	g 0g 風炒め の旨煮 うのナムル ・錦糸玉子) おかず 212kcal 14.4g 10.4g 15.4g 826mg 2.1g おかず 630kcal 43.7g 30.6g 45.4g	麦 麦 卵麦 ご飯セット 471kcal 19.6g 11.7g 69.8g 991mg 2.5g ご飯セット 1411kcal 59.8g 33.8g 210.1g	◎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プリープリープリー マー・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	フルーツ Og カベッシュ の煮物 ニナッ味噌和ネ げ・白菜) おかず 264kcal 19.4g 15.9g 906mg 2.3g おかず 629kcal 39.6g 30.1g 49.0g	乳麦 麦 乳麦落 ご飯セット 531kcal 25.2g 14.3g 70.9g 1133mg 2.9g ご飯セット 1412kcal 56.2g 33.4g 214.1g	 ②キウはイカ15 ★ 豚野菜のなど 本 水ははキャのとかります。 本 水はは、水ののとが、水のでは、水のでは、水のでは、水のでは、水のでは、水のでは、水のでは、水のでは	ルーツ150 Og の塩おかか し煮 この和え物 ・なめこ) おかず 214kcal 14.5g 15.1g 764mg 1.9g おかず 646kcal 43.5g 31.4g 48.1g	麦麦麦 麦 ご飯セット 469kcal 19.5g 12.4g 69.8g 1025mg 2.6g ご飯セット 1424kcal 59.3g 34.4g 213.1g
間 夕食 合計	◎グレーププレーププレーププレーププレーププレーププレーププレーププレーププレース 150 チェース 150 カルー カルボー アール はった 150 大小 150	度 一のルー つそぼろ煮)甘酢漬け・なめこ) まかず 223kcal 15.8g 7.6g 7.2g 22.3g 942mg 2.4g おかず 656kcal 39.9g 30.9g 53.7g 2217mg	乳麦 乳麦 乳麦 1 21 6g 21 6g 77 2g 1195mg 3.0g ご飯セット 1441kcal 56.5g 34.1g 219.3g 2844mg	◎りご15 ★赤うご素と ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	0g 0g 0g 焼 ベツ さのごま和え 腐・えのき) 210kcal 18.9g 	麦か 麦 麦 麦 麦 麦 ——————————————————————————	●バナナ90 ★ごはん15 鶏肉ではましたは韓挽どでは、 本すました。 ボーンでは、	g Og 風炒め の旨煮 うのナムル ・錦糸玉子) おかず 212kcal 14.4g 10.4g 15.4g 826mg 2.1g おかず 630kcal 43.7g 30.6g 45.4g 2172mg	麦 麦 卵麦 ご飯セット 471kcal 19.6g 11.7g -69.8g 991mg 2.5g ご飯セット 1411kcal 59.8g 33.8g 210.1g 2790mg	◎グレープ・クリープ・クリープ・クリープ・クリープ・クリープ・クリープ・クリープ・クリ	フルーツ Og カベッシュ の煮物 デーナッ味噌和ネ げ・白菜) おかず 264kcal 19.4g 12.7g 15.9g 906mg 2.3g おかず 629kcal 39.6g 30.1g 49.0g 2236mg	乳麦麦 麦 乳麦落 ご飯セット 531kcal 25.2g 14.3g 70.9g 1133mg 1133mg 1412kcal 56.2g 33.4g 214.1g 2837mg	②キウイカ15 ★ 豚肉とするとはませんが、 本 味噌 ルばく 化 かっと は は かっと が が かっと かっと が が かっと かっと が が かっと かっと が が かっと かっと が が かっと	ルーツ150 Og の塩おかか し煮 この和え物 ・なめこ) おかず 214kcal 14.5g 11.6g 15.1g 764mg 1.9g おかず 646kcal 43.5g 31.4g 48.1g 2193mg	麦麦麦 麦 ご飯セット 469kcal 19.5g 1025mg 2.6g 2.6g ご飯セット 1424kcal 59.3g 34.4g 213.1g 2846mg
間 夕食 合計	◎ グレープの	ターのルー つそぼろ煮 け甘酢漬け・なめこ) おかず 223kcal 15.8g 7.6g 22.3g 942mg 2.4g おかず 656kcal 39.9g 30.9g 53.7g 2217mg 5.6g	乳麦 乳麦 乳麦 ご飯セット 489kcal 21.6g 9.2g 1195mg 13.0g ご飯セット 1441kcal 56.5g 34.1g 219.3g 2844mg 7.2g	◎ サ赤 うご 巻 本	0g 0g 0g 焼 ベツ をのごま和え 商・えのき) 210kcal 18.9g 7.0g 16.8g 554mg 1.4g おかず 622kcal 43.4g 30.1g 43.9g 1879mg 4.8g	麦か 麦 麦 麦 麦 之 464kcal 24.0g 7.8g 70.2mg 1.8g 1.8g 1.399kcal 59.7g 33.3g 208.0g 2502mg 6.4g	 ◎バナナ90 ★式内のときと対けはのととがすました。 ★本のととがすました。 本本のでは、 本をは、 本をは、 本をは、 本をは、 本をは、 本をは、 本をは、 本をは、 をは、 /ul>	g Og 風炒め の旨煮 うのナムル ・錦糸玉子) おかず 212kcal 14.4g 10.4g 15.4g 826mg 2.1g おかず 630kcal 43.7g 30.6g 45.4g 2172mg 5.6g	麦 麦 卵麦 ご飯セット 471kcal 19.6g 11.7g 69.8g 991mg 2.5g ご飯セット 1411kcal 59.8g 33.8g 210.1g 2790mg 7.0g	◎グレープ・クリング はのような はいます かいます はいます かいます かいます かいます かいます かいます かいます かいます か	フルーツ Og カベッシュ の煮物 デーナッ味噌和ネ げ・白菜) おかず 264kcal 19. 4g 12. 7g 906mg 2. 3g おかず 629kcal 39. 6g 30. 1g 49. 0g 2236mg 5. 7g	乳麦麦 麦 乳麦落 ご飯セット 531kcal 25.2g 14.3g 70.9g 1133mg 1133mg 1412kcal 56.2g 33.4g 214.1g 2837mg 7.3g	② ★ 豚野菜 ★ 本 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	ルーツ150 Og の塩おかか し煮 この和え物 ・なめこ) おかず 214kcal 14.5g 11.6g 15.1g 764mg 1.9g おかず 646kcal 43.5g 31.4g 48.1g 2193mg 5.6g	麦麦麦 ご飯セット 469kcal 19.5g 12.4g 69.8g 1025mg 2.6g ご飯セット 1424kcal 1424kcal 59.3g 34.4g 213.1g 2846mg 7.3g
順 夕食 合計 合計	◎ グレープラング 150 かっぱい	度 一のルー)そぼろ煮)甘酢漬け・なめこ) おかず 223kcal 15.8g 7.6g 22.3g 942mg 2.4g おかず 656kcal 39.9g 30.9g 53.7g 2217mg 5.6g 853kcal	乳麦 乳麦 乳麦 21.6g 9.2g 77.2g 1195mg 3.0g ご飯セット 1441kcal 56.5g 34.1g 219.3g 2844mg 7.2g	◎ ★赤うご為 ★ オープ 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15	0g 0g 0g 焼 ベツ をのごま和え 高・えのき) 210kcal 18.9g 7.0g 16.8g 554mg 1.4g おかず 622kcal 43.4g 30.1g 43.9g 1879mg 4.8g	麦か 麦 麦 麦 麦 麦 之4.0g 7.8g 71.0g 702mg 1.8g 1.8g 1.399kcal 59.7g 33.3g 208.0g 2502mg 6.4g	 ◎バナナ90 ★式のときました。 ★本のときました。 本本のでは、 本をは、 本をは、 をは、 をは	g Og 風炒め の旨煮 うのナムル ・錦糸玉子) おかず 212kcal 14.4g 10.4g -15.4g 826mg 2.1g おかず 630kcal 43.7g 30.6g 45.4g 2172mg 5.6g 828kcal	麦 麦 卵麦 パイルには 19.6g 11.7g 69.8g 99.1mg 2.5g ご飯セット 1411kcal 59.8g 33.8g 210.1g 2790mg 7.0g	● グレープ・クリープ・クリープ・クリープ・クリープ・クリープ・クリープ・クリープ・クリ	フルーツ。 Og カベッシュ の煮物 ニナッ味噌和え げ・白菜) おかず 264kcal 19.4g 12.7g 15.9g 906mg 2.3g おかず 629kcal 39.6g 30.1g 49.0g 2236mg 5.7g 826kcal	乳麦麦 麦乳麦落 二飯セット 531kcal 25.2g 14.3g 70.9g 1133mg 2.9g 二飯セット 1412kcal 56.2g 33.4g 214.1g 2837mg 7.3g	② ★ 豚野菜 ★ 本 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ も 本 の質 水 り り 相 が よい は ま かん質 水 ト り 相 が よん質 水 り り 相 が よん質 水 り り 相 が よん質 水 り り 相 が より 相 が よ し は な 物 し 量 エ た 脂 炭 ナ 自 本 で 質 水 り 力 量 エ た 脂 炭 ナ 自 地 が し 量 エ た 脂 炭 ナ と 塩 ネ ん 質 水 り 力 量 エ た 脂 炭 ナ と 物 カ 量 エ た 脂 炭 ナ と 物 カ 量 エ カ で 質 水 り カ 量 エ カ で 質 か よ 量 エ カ で 質 か よ 量 エ カ で 質 か よ 量 エ カ で 質 か よ 量 エ カ で 質 か よ 量 エ カ で 質 か よ 量 エ カ で 質 か よ 量 エ カ で 質 か よ 量 エ カ で 質 か よ 量 エ カ で 質 か よ 量 エ カ で 質 か よ 量 エ カ で 質 か よ 量 エ カ で 質 か よ 量 エ カ で 質 か よ 量 エ カ で 質 か よ 量 ア ト ロ か よ 量 ア ト ロ か よ 量 ア ト ロ か よ 量 ア ト ロ か よ し か よ	ルーツ150 Og の塩おかか し煮 この和え物 -・なめこ) おかず 214kcal 14.5g 11.6g 15.1g 764mg 1.9g おかず 646kcal 43.5g 31.4g 48.1g 2193mg 5.6g 847kcal	麦麦麦 ご飯セット 469kcal 19.5g 12.4g 69.8g 1025mg 2.6g ご飯セット 1424kcal 1424kcal 213.1g 2846mg 7.3g 1625kcal
III 夕食 合計 合計	◎ ★ チ里カ ★ * * * * * * * * * * * * * * * * * *	g 一のルー)そぼろ煮)甘酢漬け ・なめこ) おかず 223kcal 15.8g 7.6g 22.3g 942mg 2.4g おかず 656kcal 39.9g 30.9g 53.7g 2217mg 5.6g 853kcal	乳麦 乳麦 乳麦 21.6g 9.2g 77.2g 1195mg 3.0g ご飯セット 1441kcal 56.5g 34.1g 219.3g 2844mg 7.2g 1638kcal 64.2g	◎★赤うご為★★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エん質 化り曲 ルばいり当ればいり当ればいりはの塩うといけばいりは ルばいりは ルばいりは ルばいりは ルばいりは ルばいりは ルばいりは ルばいりは かんぱん 物の しゅう	0g 0g 0g 焼 ベツ きのごま和え 高・えのき) 210kcal 18.9g 7.0g 16.8g 554mg 1.4g おかず 622kcal 43.4g 30.1g 43.9g 1879mg 4.8g 829kcal 49.5g	麦か 麦 麦 麦 麦 麦 之 464kcal 24.0g 7.8g 70.2mg 1.8g 	 ◎バナ 15 鶏白ひけまました質 木 15 鶏白ひけまました質 木 15 木 15 北 /li>	g Og 風炒め の旨煮 うのナムル ・錦糸玉子) おかず 212kcal 14.4g 10.4g 15.4g 826mg 2.1g おかず 630kcal 43.7g 30.6g 45.4g 2172mg 5.6g 828kcal 50.6g	表 麦 卵麦 	◎グレープ・クリープ・クリープ・クリープ・クリープ・クリープ・クリープ・クリープ・クリ	フルーツ。 Og カベッシュ の煮物 (ニナッ味噌和え げ・白菜) おかず 264kcal 19.4g 12.7g 15.9g 906mg 2.3g おかず 629kcal 39.6g 30.1g 49.0g 2236mg 5.7g 826kcal 47.3g	乳麦麦 東 乳麦落 二飯セット 531kcal 25.2g 14.3g 70.9g 1133mg 2.9g 二飯セット 1412kcal 56.2g 33.4g 214.1g 2837mg 7.3g 1609kcal 63.9g	◎★豚野菜★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナト塩ネルばれいの サー ではまのと サールば ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ルーツ150 Og の塩おかか し煮 この和え物 -・なめこ) おかず 214kcal 14.5g 11.6g 15.1g 764mg 1.9g おかず 646kcal 43.5g 31.4g 48.1g 2193mg 5.6g 847kcal 50.9g	麦麦麦 - 二飯セット 469kcal 19.5g 12.4g 69.8g 1025mg 2.6g 二飯セット 1424kcal 59.3g 34.4g 213.1g 2846mg 7.3g 1625kcal 66.7g
同 夕食 合計(関	◎ ★ チ里カ ★ ★ エ た 脂 炭 ナ 食 エ た 脂 炭 ナ 負 エ た 化 質 水 い り 当 半 マ し か し 当 ギ く で か し 当 ボ く で か し 当 ボ く で で か し 当 ボ く で で か し 当 ボ く で で か し 当 ボ く で で か し 当 ボ く で で で で で で で で で で で で で で で で で で	度 一のルー)そぼろ煮)甘酢漬け ・なめこ) おかず 223kcal 15.8g 7.6g 22.3g 942mg 2.4g おかず 656kcal 39.9g 30.9g 53.7g 2217mg 5.6g 853kcal 47.6g 37.9g	乳麦 乳麦 乳麦 21.6g 9.2g 77.2g 1195mg 3.0g ご飯セット 1441kcal 56.5g 34.1g 219.3g 2844mg 7.2g 1638kcal 64.2g 41.1g	◎★赤うご煮★★ エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナウェルば 他リ相 ルば 物ウムボールば セリカー カーカー カーカー カーカー カーカー カーカー カーカー カーカー	0g 0g 0g 焼 ベツ きのごま和え 高・えのき) 210kcal 18.9g 7.0g 16.8g 554mg 1.4g おかず 622kcal 43.4g 30.1g 43.9g 1879mg 4.8g 829kcal 49.5g 37.2g	麦か麦 麦麦麦 麦 464kcal 24.0g 7.8g 71.0g 702mg 1.8g ご飯セット 1399kcal 59.7g 33.3g 208.0g 2502mg 6.4g 1606kcal 65.8g 40.4g	●バナ400 ★ 内 の と き し が	g Og 風炒め の旨煮 うのナムル・ ・錦糸玉子) おかず 212kcal 14.4g 10.4g 15.4g 826mg 2.1g おかず 630kcal 43.7g 30.6g 45.4g 2172mg 5.6g 828kcal 50.6g 37.6g	表 麦 卵麦 	◎グレープ・クリープ・クリープ・クリープ・クリープ・クリープ・クリープ・クリープ・クリ	フルーツ。 Og カベッシュ の煮物 ニナッ味噌和え げ・白菜) おかず 264kcal 19.4g 12.7g 15.9g 906mg 2.3g おかず 629kcal 39.6g 30.1g 49.0g 2236mg 2236mg 826kcal 47.3g 37.1g	乳麦麦 東 乳麦落 二飯セット 531kcal 25. 2g 14. 3g 70. 9g 1133mg 2. 9g 二飯セット 1412kcal 56. 2g 33. 4g 214. 1g 2837mg 7. 3g 1609kcal 63. 9g 40. 4g	② ★ 豚野菜 ★ エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エん質 化・ウェー では、 一 では、 「 では、 」 では、 「 では、 」 では、 「 で	ルーツ150 Og の塩おかか し煮 この和え物 -・なめこ) おかず 214kcal 14.5g 11.6g 15.1g 764mg 1.9g おかず 646kcal 43.5g 31.4g 48.1g 2193mg 5.6g 847kcal 50.9g 38.4g	麦麦麦麦 二飯セット 469kcal 19.5g 12.4g 69.8g 1025mg 2.6g 二飯セット 1424kcal 59.3g 34.4g 213.1g 2846mg 7.3g 1625kcal 66.7g 41.4g
同 夕食 合計 (間食)	◎★チ里カ★★ エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食水化 のプログラン・カーカーのです。 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭 大食 エた脂炭 大食 エた脂炭 大食 エた脂炭 大食 エた脂炭 大食 大物 ウ 当 年 で 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	度 一のルー)をぼろ煮)甘酢漬け ・なめこ) おかず 223kcal 15.8g 7.6g 22.3g 942mg 2.4g おかず 656kcal 39.9g 30.9g 53.7g 2217mg 5.6g 853kcal 47.6g 37.9g 81.5g 81.5g	乳麦 乳麦 乳麦 21.6g 9.2g 77.2g 1195mg 3.0g ご飯セット 1441kcal 56.5g 34.1g 219.3g 2844mg 7.2g 1638kcal 64.2g 41.1g 247.1g	◎★赤うご素★ エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食工た脂炭ナ食工た脂炭水の質水の塩うといけ、ギスの質水り粗ルぱ、水の質水り増加が、サリカーが、カルガーの質が、カルガーの質が、カルガーの質が、カルガーの質が、カルガーの質が、カルガーの質が、カリブーの質が、カリガーの質が、カリガーの質が、カリガーの質が、カリガーの質が、カリガーの質が、カリガーの質が、カリガーの質が、カリガーの質が、カリガーの質が、カリガーの質が、カリガーの質が、カリガーの質が、カリガーの質が、カリガーの質が、カリブーの質が、カリブーの質が、カリブーの質が、カリガーの質が、カリブーの質が、カリブーの質が、カリブーの質が、カリブーの質が、カリブーの質が、カリブーの質が、カリブーの質が、カリブーの質が、カリガーの質が、カリブーの質が、カリブーの質が、カリブーの質が、カリブーの質が、カリブーの質が、カリブーの質が、カリブーの質が、カリブーの質が、カリブーの質が、カリブーの質が、カリブーの質が、カリブーの質が、カリブーの質が、カリブーの質が、カリブーの質が、カリブーの質が、カリブーの質が、カリカリーの質が、カリブーの質が、カリブーの質が、カリカリーの質が、カリブーの質が、カリーの質が、カリブーの質が、カリブーの質が、カリーのでは、カリーのでは、カ	0g 0g 0g 焼 ベツ きのごま和え 高・えのき) 210kcal 18.9g 7.0g 16.8g 554mg 1.4g おかず 622kcal 43.4g 30.1g 43.9g 43.9g 48.9g 30.1g 43.9g 43.9g 48.9g 7.0g 48.9g 49.5g 37.2g 75.8g	麦か麦 麦麦麦 麦 464kcal 24.0g 7.8g 71.0g 702mg 1.8g ご飯セット 1399kcal 59.7g 33.3g 208.0g 2502mg 6.4g 1606kcal 65.8g 40.4g 239.9g	● 1900 ★ 1900	g Og 風炒め の旨煮 うのナムル・錦糸玉子) おかず 212kcal 14.4g 10.4g 15.4g 826mg 2.1g おかず 630kcal 43.7g 30.6g 2172mg 5.6g 828kcal 50.6g 37.6g 74.3g	表 表 別表 19.6g 11.7g 69.8g 991mg 2.5g ご飯セット 1411kcal 59.8g 33.8g 210.1g 2790mg 7.0g 1609kcal 66.7g 40.8g 239.0g	◎グレープのでは、また。 また。 また。 また。 また。 また。 また。 また。 また。 また。	フルーツ。 Og カベッシュ の煮物 ニナッ味噌和え げ・白菜) おかず 264kcal 19.4g 12.7g 15.9g 906mg 2.3g おかず 629kcal 39.6g 30.1g 49.0g 2236mg 5.7g 826kcal 47.3g 37.1g 76.8g	乳麦麦 東 乳麦落 二飯セット 531kcal 25. 2g 14. 3g 70. 9g 1133mg 2. 9g 二飯セット 1412kcal 56. 2g 33. 4g 214. 1g 2837mg 7. 3g 1609kcal 63. 9g 40. 4g 241. 9g	◎★豚野菜★ エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食スというはそのと汁 ギスん質水・リ相 ルばいり相ルばいりはれいばれいり相がは、水・塩ネん質水・塩素・水・塩素・水・塩素・水・塩素・水・塩素・水・塩素・水・塩素・水・塩素	ルーツ150 Og の塩おかか し煮 この和え物 -・なめこ) おかず 214kcal 14.5g 11.6g 15.1g 764mg 1.9g おかず 646kcal 43.5g 31.4g 2193mg 5.6g 847kcal 50.9g 38.4g 77.0g	麦麦麦麦 二飯セット 469kcal 19.5g 12.4g 69.8g 1025mg 2.6g 二飯セット 1424kcal 59.3g 34.4g 213.1g 2846mg 7.3g 1625kcal 66.7g 41.4g 242.0g
同 夕食 合計 (間食)	◎★チ里カ★★ エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食水化 のプログラン・カーカーのです。 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭 大食 エた脂炭 大食 エた脂炭 大食 エた脂炭 大食 エた脂炭 大食 大物 ウ 当 年 で 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	度 一のルー)そぼろ煮)甘酢漬け ・なめこ) おかず 223kcal 15.8g 7.6g 22.3g 942mg 2.4g おかず 656kcal 39.9g 30.9g 53.7g 2217mg 5.6g 853kcal 47.6g 37.9g	乳麦 乳麦 乳麦 21.6g 9.2g 77.2g 1195mg 3.0g ご飯セット 1441kcal 56.5g 34.1g 219.3g 2844mg 7.2g 1638kcal 64.2g 41.1g 247.1g	◎★赤うご煮★★ エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食の上ではの塩うといけ、 インガー をはれる では、 エ た脂炭 水り増加 がり では、 大り、 大り、 大り、 大り、 大り、 大り、 大り、 大り、 大り、 大り	0g 0g 0g 焼 ベツ きのごま和え 高・えのき) 210kcal 18.9g 7.0g 16.8g 554mg 1.4g おかず 622kcal 43.4g 30.1g 43.9g 1879mg 4.8g 829kcal 49.5g 37.2g 75.8g 1953mg	麦か麦 麦麦麦 麦 —————————————————————————————	●バナ400 ★ 15 鶏白ひはすま	g Og 風炒め の旨煮 うのナムル・錦糸玉子) おかず 212kcal 14.4g 10.4g 15.4g 826mg 2.1g おかず 630kcal 43.7g 30.6g 45.4g 2172mg 5.6g 828kcal 50.6g 37.6g 74.3g 2246mg	表 表 別表 2000 11.7g 471kcal 19.6g 11.7g 69.8g 991mg 2.5g 2.5g 2.5g 2.5g 2.5g 2.5g 2.5g 2.5g 2.5g 2.5g 2.5g 2.5g 2.0 1g 2.790mg 7.0g 1609kcal 66.7g 40.8g 239.0g	◎グレープ・クリープ・クリープ・クリープ・クリープ・クリープ・クリープ・クリープ・クリ	フルーツ。 Og カベッシュ の煮物 ニナッ味噌和え げ・白菜) おかず 264kcal 19.4g 12.7g 906mg 2.3g おかず 629kcal 39.6g 30.1g 49.0g 2236mg 2236mg 49.0g 2236mg 826kcal 47.3g 37.1g 76.8g 2312mg	乳麦麦 東 乳麦落 二飯セット 531kcal 25.2g 14.3g 70.9g 1133mg 2.9g 二飯セット 1412kcal 56.2g 33.4g 214.1g 2837mg 7.3g 1609kcal 63.9g 40.4g 241.9g 2913mg	② ★ 豚野菜 ★ エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エん質 化・ウェー では、 一 では、 「 では、 」 では、 「 では、 」 では、 「 で	ルーツ150 Og の塩おかか し煮 この和え物 -・なめこ) おかず 214kcal 14.5g 11.6g 15.1g 764mg 1.9g おかず 646kcal 43.5g 31.4g 48.1g 2193mg 5.6g 847kcal 50.9g 38.4g	麦麦麦麦 二飯tット 469kcal 19.5g 12.4g 69.8g 1025mg 2.6g 二飯tット 1424kcal 59.3g 34.4g 213.1g 2846mg 7.3g 1625kcal 66.7g 41.4g 242.0g 2923mg
向 夕食 合計 合計(間食込)	◎★チ里カ★★ エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食水化 のプログラン・カーカーのです。 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭 大食 エた脂炭 大食 エた脂炭 大食 エた脂炭 大食 エた脂炭 大食 大物 ウ 当 年 で 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	度 一のルー)そぼろ漬け ・なめこ) おかず 223kcal 15.8g 7.6g 22.3g 942mg 2.4g おかず 656kcal 39.9g 30.9g 53.7g 2217mg 5.6g 87.6g 87.6g 87.6g 87.6g 87.6g 87.6g 87.6g 87.6g 88.7g 87.6g 87.	乳麦 乳麦 乳麦 21.6g 9.2g 77.2g 1195mg 3.0g ご飯セット 1441kcal 56.5g 34.1g 219.3g 2844mg 7.2g 1638kcal 64.2g 41.1g 2920mg 7.4g	 ●★赤うご素★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食塩 本ん質 水・り 木の質 水・り 木の質 水・り ボルウ ボルウ ボルウ ボルウ ボルウ ボルウ ボルウ ボルウ ボルカ ボルウ ボルウ ボー質 ボルウ ボー質 ボー /ul>	0g 0g 0g 焼 ベツ きのごま和え 高・えのき) 210kcal 18.9g 7.0g 16.8g 554mg 1.4g おかず 622kcal 43.4g 30.1g 43.9g 1879mg 4.8g 829kcal 49.5g 37.2g 75.8g 1953mg	麦か麦 麦麦麦 麦 —————————————————————————————	● 1900 ★ 1900	g Og 風炒め の旨煮 うのナムル・錦糸玉子) おかず 212kcal 14.4g 10.4g 15.4g 826mg 2.1g おかず 630kcal 43.7g 30.6g 2172mg 5.6g 828kcal 50.6g 37.6g 74.3g	表 表 別表 19.6g 11.7g 69.8g 991mg 2.5g 2.5g 33.8g 210.1g 2790mg 7.0g 16008cal 66.7g 40.8g 239.0g 2864mg 7.2g	◎グレープのでは、からないでは、からないでは、のでは、のでは、のでは、のでは、のでは、のでは、からないでは、のでは、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	フルーツ Og カベッシュ の煮物 ニナッ味噌和え げ・白菜) おかず 264kcal 19.4g 12.7g 15.9g 906mg 2.3g おかず 629kcal 39.6g 30.1g 49.0g 2236mg 5.7g 826kcal 47.3g 37.1g 76.8g 2312mg 5.9g	乳麦麦 東 乳麦落 二飯セット 531kcal 25.2g 14.3g 70.9g 1133mg 2.9g 二飯セット 1412kcal 56.2g 33.4g 214.1g 2837mg 7.3g 1600kcal 63.9g 40.4g 241.9g 2913mg 7.4g	◎★豚野菜★ エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食スというはそのと汁 ギスん質水・リ相 ルばいり相ルばいりはれいばれいり相がは、水・塩ネん質水・塩素・水・塩素・水・塩素・水・塩素・水・塩素・水・塩素・水・塩素・水・塩素	ルーツ150 Og の塩おかか し煮 この和え物 ・なめこ) おかず 214kcal 14.5g 11.6g 15.1g 764mg 1.9g おかず 646kcal 43.5g 31.4g 48.1g 2193mg 5.6g 847kcal 50.9g 38.4g 77.0g 2270mg 5.8g	麦麦麦麦 ご飯セット 469kcal 19 5g 12.4g 69.8g 1025mg 2.6g ご飯セット 1424kcal 59.3g 34.4g 213.1g 2846mg 7.3g 1625kcal 66.7g 41.4g 242.0g 2923mg 7.4g

※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)

	7月18日(月])	7月19日(火)			7月20日(水)			7月	月21日(木) 7月22日(金))
	品名	アレルゲン	品名	3	アレルゲン	品ź	名	アレルゲン			アレルゲン			アレルゲン
	★ごはん120g		★ごはん120			★ごはん12			★ごはん12	_		★ごはん120 g		
	肉豆腐煮	麦	菜の花と牛匠			豚バラのす		I .	オムレツュ		卵麦	大豆の洋風五		乳麦
	ひじきとベーコンの煮物 春雨のピーナッツ和え		食べるトマ			高野豆腐の		卵麦	ケチャップ 野菜のチリ		*	竹輪の五色き 大根とごぼうの		
	各的のピーナック和え	99孔友洛	口米と処の。 	T-CC	郭友	17772770	CAS PAIR		コンニャクの			人依とこはり	ルロギ法	友
+0										7 — 17(1)	九叉市			
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			エネルギー					370kcal
	たんぱく質 10.4g		たんぱく質		13.8g	たんぱく質	9. 4g	12. 7g	たんぱく質 脂質	7. 5g	10.8g		10.8g	14. 1g
	脂質 8.5g 炭水化物 16.7g	9. 0g	脂質 炭水化物	13. 6g 12. 4g		脂質 炭水化物	14. 2g 10. 7g	14. 7g 52. 6g	脂質 炭水化物	5. 5g	6. 0g 56. 5g	脂質 炭水化物	6. 3g 19. 0g	6.8g 60.9g
	<u>灰水化物 10.7g</u> ナトリウム 707mg		<u> 灰小15物 </u> ナトリウム	550mg		灰小16物 ナトリウム			<u> 灰小115物 </u> ナトリウム	14.6g 586mg		<u>灰水1に物 </u> ナトリウム		660mg
	クトリッム 70/mg 食塩相当量 1.8g		食塩相当量		1. 4g	食塩相当量	1. 5g		食塩相当量			食塩相当量		1. 7g
	★ごはん120g		★ごはん120)g		★ごはん12			★ごはん12	0g		★ ごはん120g		
	豚たまキャベツ		揚げ豆腐の抗	挽肉あん		白身魚みり		I .	鶏肉ときのこの	バター醤油	乳麦	ブリの磯辺焼		麦
	麩の野菜あんかけ	麦	五色煮	- h h	麦	きのこソテ		乳麦	ジャガ芋の	中華炒め	乳麦	ピーマンソテ		卵乳麦
	人参しりしり	麦	法蓮草と切干の	りおひたし	麦	肉野菜煮込 蒸し鶏と春雨		麦	ブロッコリー	のコマ和え	乳麦	炒り豆腐 キャベツのピーナ	トッツ和ラ	卵乳麦 毒菇
						然し病に甘り	3077507770	支				1	クラ和ス	支 洛
昼食														
10	おかず			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 249kcal たんぱく質 13.7g			193kcal 14.0g		エネルギー	205kcal 19.9g	398kca1 23. 2g	エネルギー	229kcal 12. 7g	422kcal		255kcal 18. 2g	448kcal 21.5g
	にんはく負 13.7g 脂質 14.8g	17. 0g 15. 3g	たんぱく質 脂質	9. 5g		たんぱく質 脂質	6. 0g		たんぱく質 脂質	12. /g 11. 9g			18. 2g 13. 5g	14. 0g
	<u> </u>		- 四- 見 炭水化物	14. 7g		與長 炭水化物	19. 3g	61. 2g	^{四县} 炭水化物	18. 5g			14. 0g	55. 9g
	ナトリウム 568mg		ナトリウム	775mg		ナトリウム		774mg	ナトリウム	744mg	745mg		770mg	771mg
	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量	2. 0g	2. 0g	食塩相当量		2. 0g	食塩相当量		1.9g		2. 0g	2. 0g
	○生到 180g								I ⋒ # 型 100 ~	◎牛乳180g				
間食		200-		١		◎牛乳180g			◎牛乳180g		000-		N/1E0	
間食	◎グレープフルーツ2	200g	⊚りんご150	-	<u> </u>	◎バナナ90	g	Ι	◎グレープ	フルーツ2	200g	◎キウイフル		g
間食	◎グレープフルーツ2 ★ごはん120g)g	麦		g Og		◎グレープ ★ごはん12	フルーツ2 0g			g	g
間食	◎グレープフルーツ2	乳麦	⊚りんご150 ★ごはん120	Dg 焼	麦 麦か	◎バナナ90★ごはん12鶏肉の韓国白菜と挽肉	g 0g 風炒め の旨煮	麦落 麦	◎グレープ ★ごはん12 サワラのエス 豚肉と大根	<u>フルーツ2</u> 0g ^{カベッシュ} の煮物	乳麦 麦	◎キウイフル ★ごはん120g	g D塩おかか	g 麦
間食	◎グレープフルーツ2 ★ごはん120g チキンカレーのルー	乳麦	◎りんご150★ごはん120赤魚の酒粕炊うま塩キャイごぼう大豆	Dg 焼 ベツ	麦か 麦	◎バナナ90★ごはん12鶏肉の韓国	g 0g 風炒め の旨煮	麦落 麦	◎グレープ ★ごはん12 サワラのエス	<u>フルーツ2</u> 0g ^{カベッシュ} の煮物	乳麦 麦	◎キウイフル ★ごはん120g 豚肉とキャベツの	g D塩おかか ノ煮	麦
間食	◎グレープフルーツ2★ごはん120gチキンカレーのルー里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦	◎りんご150 ★ごはん120 赤魚の酒粕炉 うま塩キャイ	Dg 焼 ベツ	麦か 麦	◎バナナ90★ごはん12鶏肉の韓国白菜と挽肉	g 0g 風炒め の旨煮	麦落 麦	◎グレープ ★ごはん12 サワラのエス 豚肉と大根	<u>フルーツ2</u> 0g ^{カベッシュ} の煮物	乳麦 麦	◎キウイフル★ごはん120g豚肉とキャベッの野菜のおろし	g D塩おかか ノ煮	麦
	◎グレープフルーツ2★ごはん120gチキンカレーのルー里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦	◎りんご150★ごはん120赤魚の酒粕炊うま塩キャイごぼう大豆	Dg 焼 ベツ	麦か 麦	◎バナナ90★ごはん12鶏肉の韓国白菜と挽肉	g 0g 風炒め の旨煮	麦落 麦	◎グレープ ★ごはん12 サワラのエス 豚肉と大根	<u>フルーツ2</u> 0g ^{カベッシュ} の煮物	乳麦 麦	◎キウイフル★ごはん120g豚肉とキャベッの野菜のおろし	g D塩おかか ノ煮	麦
9	◎グレープフルーツ2★ごはん120gチキンカレーのルー里芋と玉ねぎのそぼろ煮	乳麦	◎りんご150★ごはん120赤魚の酒粕炊うま塩キャイごぼう大豆	Dg 焼 ベツ	麦か 麦	◎バナナ90★ごはん12鶏肉の韓国白菜と挽肉	g 0g 風炒め の旨煮	麦落 麦	◎グレープ ★ごはん12 サワラのエス 豚肉と大根	<u>フルーツ2</u> 0g ^{カベッシュ} の煮物	乳麦 麦	◎キウイフル★ごはん120g豚肉とキャベッの野菜のおろし	g D塩おかか ノ煮	麦
	◎グレープフルーツ2★ごはん120gチキンカレーのルー里芋と玉ねぎのそぼろ煮カリフラワーの甘酢漬け	乳麦乳麦	◎りんご150★ごはん120赤魚の酒粕炊うま塩キャイごぼう大豆	Dg 焼 ベツ	麦か 麦 麦	◎バナナ90★ごはん12鶏肉の韓国白菜と挽肉	g Og 風炒め の旨煮 うのナムル	麦落 麦 麦	◎グレープ ★ごはん12 サワラのエス 豚肉と大根	フルーツ2 0g カベッシュ の煮物 +ッ味噌和え	乳麦 麦 乳麦落	◎キウイフル ★ごはん120g 豚肉とキャベツの 野菜のおろし 菜の花ときのこ	g D塩おかか ノ煮	麦麦
9	 ◎グレープフルーツ2 ★ごはん120g チキンカレーのルー 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 カリフラワーの甘酢漬け おかず エネルギー 223kcal 	乳麦 乳麦 乳麦 ご飯セット 416kcal	◎りんご150 ★ごはん120 赤魚の酒粕炊 うま塩キャ/ ごぼう大豆 蒸し鶏と小松菜(Dg Dg 焼 ベツ のごま和え おかず 210kcal	麦か 麦 麦 ご飯セット 403kcal	◎バナナ90★ごはん12鶏肉の韓国白菜と挽肉ひじきとごぼエネルギー	g 0g 風炒め の旨煮 うのナムル おかず 212kcal	麦落 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 405kcal	◎グレープ ★ごはん12 サワラのエス 豚肉と大根 オクラとそぼろのピ	フルーツ2 0g カベッシュ の煮物 -ナッ味噌和え おかず 264kcal	乳麦 麦 乳麦落 ご飯セット 457kcal	◎キウイフル ★ごはん120歳 豚肉とキャベツの 野菜のおろし 菜の花ときのこ エネルギー 2	g D塩おかか 煮 の和え物 おかず 214kcal	麦 麦 ご飯セット 407kcal
9	 ◎グレープフルーツ2 ★ごはん120g チキンカレーのルー 里芋と玉ねぎのそぼろ煮カリフラワーの甘酢漬け おかず エネルギー 223kcal たんぱく質 15.8g 	乳麦 乳麦 ご飯セット 416kcal 19.1g	◎りんご150 ★ごはん120 赤魚の酒粕炊うまでは、 うまでは、 うまでは、 うまでは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	Dg 焼 ベツ のごま和え 210kcal 18.9g	麦か 麦 麦 ご飯セット 403kcal 22.2g	◎バナナ90★ごはん12鶏肉の韓国内のは東京と投げるエネルようたんぱくたんぱく	g Og 風炒め の旨煮 うのナムル おかず 212kcal	麦落 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 405kcal 17. 7g	◎グレープ ★ごはん12 サワラのエス 豚肉と大根 オクラとそぼるのピ エネルギー質 たんぱく質	フルーツ2 0g カベッシュ の煮物 -ナッ味噌和え おかず 264kcal 19.4g	乳麦 麦 乳麦落 ご飯セット 457kcal 22.7g	◎キウイフル ★ごはん120歳 豚肉とキャベッの 野菜のおろし 菜の花ときのこ エネルギー 2 たんばく質	g D塩おかか 煮 の和え物 おかず 214kcal 14.5g	麦 麦 ご飯セット 407kcal 17.8g
9	 ◎グレープフルーツ2 ★ごはん120g チキンカレーのルー 里芋と玉ねぎのそぼろ煮カリフラワーの甘酢漬け おかず エネルギー 223kcal たんぱく質 15.8g 脂質 7.6g 	乳麦 乳麦 ご飯セット 416kcal 19.1g 8.1g	⑤りんご150★ごはん120赤魚塩の酒粕炒りでは、大豆素し鶏と小松菜エネルぱく質脂質	Dg 焼 ベツ のごま和え 210kcal 18.9g 7.0g	麦か 麦 麦 ご飯セット 403kcal 22.2g 7.5g	◎バナナ90★ごはん12鶏肉の韓葉肉のと見ずりのじきとごびエネルばく脂質	g Og 風炒め の旨煮 うのナムル おかず 212kcal 14.4g 10.4g	麦落 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 405kcal 17.7g 10.9g	◎グレープ★ごはん12サワラのエス豚肉と大根オクラとそぼるのピエネルギー質脂質	フルーツ2 0g カベッシュ の煮物 ーナッ味噌和え よかず 264kcal 19.4g 12.7g	乳麦 麦 乳麦落 ご飯セット 457kcal 22.7g 13.2g	◎キウイフル★ごはん120g豚肉とキャベツの野菜のおろし菜の花ときのこエネルギー (たんぱく質)脂質	g D塩おかか 煮 の和え物 よかず 214kcal 14.5g 11.6g	麦麦麦 ご飯セット 407kcal 17.8g 12.1g
9	 ◎グレープフルーツ2 ★ごはん120g チキンカレーのルー 里芋と玉ねぎのそぼろ煮カリフラワーの甘酢漬け おかず エネルギー 223kcal たんぱく質 15.8g 脂質 7.6g 炭水化物 22.3g 	乳麦 乳麦 10.1g 19.1g 8.1g 64.2g	⑤りんご150★ごはん120赤魚塩の酒粕がっごぼう大豆素素し鶏と小松菜のボーリックエたん質水化物	の度 焼 ベツ のごま和え 210kcal 18.9g 7.0g 16.8g	麦か 麦 麦 - ご飯セット 403kcal - 22. 2g - 7. 5g - 58. 7g	◎バナナ90★ 3 対 5 対 5 対 5 対 5 対 5 対 5 対 5 対 5 対 5 対	g Og 風炒め の旨煮 うのナムル おかず 212kcal 14.4g 10.4g 15.4g	麦落 麦 麦 ————————————————————————————————	◎グレープ ★ごはん12 サワラのエス 豚肉と大ほろのピ オクラとそほろのピ エネルギー質 炭水化物	フルーツ2 0g カベッシュ の煮物 ーナッ味噌和え よかず 264kcal 19.4g 12.7g 15.9g	乳麦 麦 乳麦落 - ご飯セット 457kcal - 22.7g - 13.2g - 57.8g	◎キウイフル★ごはん120g豚肉とキャベツの野菜のおろし菜の花ときのこエネルギーたんぱく質炭水化物	g D塩おかか 煮 の和え物 おかず 214kcal 14.5g 11.6g 15.1g	麦麦麦 <u>ご飯セット</u> 407kcal 17.8g 12.1g 57.0g
g	 ◎グレープフルーツ2 ★ごはん120g チキンカレーのルー 里芋と玉ねぎのそぼろ煮カリフラワーの甘酢漬け おかず エネルギー 223kcal たんぱく質 15.8g 脂質 7.6g 	乳麦 乳麦 16kcal 19.1g 8.1g 64.2g 943mg	⑤りんご150★ ごはん120★ 魚 塩うよい 本 は で	Dg 焼 ベツ のごま和え 210kcal 18.9g 7.0g 16.8g 554mg	麦か 麦 麦 ご飯セット 403kcal 22.2g 7.5g 58.7g 555mg	◎バナナ90★ごはん12鶏肉の韓葉肉のと見るエネルばく脂質	g Og 風炒めの旨煮 うのナムル おかず 212kcal 14.4g 10.4g 15.4g 826mg	麦落 麦 麦 	◎グレープ★ごはん12サワラのエス豚肉と大根オクラとそぼるのピエネルギー質脂質	フルーツ2 0g カベッシュ の煮物 -ナッ味噌和え おかず 264kcal 19.4g 12.7g 15.9g 906mg	乳麦 麦 乳麦落 ご飯セット 457kcal 22.7g 13.2g 57.8g 907mg	◎キウイフル★ごはん120g豚肉とキャベツの野菜のおろし菜の花ときのこエネルギー (たんぱく質)脂質	g D塩おかか 煮 の和え物 おかず 214kcal 14.5g 11.6g 15.1g 764mg	麦麦麦 ご飯セット 407kcal 17.8g 12.1g
9	 ◎グレープフルーツ2 ★ごはん120g チキンカレーのルー 里芋と玉ねぎのそぼろ煮カリフラワーの甘酢漬け おかず エネルギー 223kcal たんぱく質 15.8g	乳麦 乳麦 10mセット 416kcal 19.1g 8.1g 64.2g 943mg 2.4g	 ⑤りんご150 ★ごはん120 赤魚塩うにはたりでは、カードのでは、カードのでは、カードのでは、カードのでは、カードのでは、カードのでは、カードのでは、カードのでは、カードのでは、カードのでは、カードのでは、カードを	の度 焼 ベツ のごま和え おかず 210kcal 18.9g 7.0g 16.8g 554mg 1.4g おかず	麦か 麦 麦 - ご飯セット - 403kcal - 22, 2g - 7, 5g - 58, 7g - 555mg - 1, 4g - ご飯セット	◎バナナ90★ ごはか12鶏肉の食品の食品の食品の食品の食品の食品のできるとごごできる。エたんば、エたんば、エたんば、エたんば、カーリー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	g Og 風炒め の旨煮 うのナムル おかず 212kcal 14.4g 10.4g 15.4g 826mg 2.1g	麦落 麦 麦 ————————————————————————————————	 ●グレープ ★ごはん12 サワラのエス 豚肉と大ぼろのピ エネルポイー 正たん質 ホ化物 ナトリウム量 	フルーツ2 Og カベッシュ の煮物 ーナッ味噌和ネ おかず 264kcal 19.4g 12.7g 15.9g 906mg 2.3g おかず	乳麦 麦 乳麦落 二飯セット 457kcal 22.7g 13.2g 57.8g 907mg 2.3g ご飯セット	 ◎キウイフル ★ごはん120g 豚肉とキャベツの 野菜のおろし 菜の花ときのこ エネルボイ質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 	g D塩おかか 煮 の和え物 おかず 214kcal 14.5g 11.6g 15.1g 764mg	麦麦麦 ご飯セット 407kcal 17.8g 12.1g 57.0g 765mg
9	◎グレープフルーツ2 ★ごはん120g チキンカレーのルー 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 カリフラワーの甘酢漬け おかず エネルギー 223kcal たんぱく質 15.8g 炭水化物 22.3g ナトリウム 942mg 食塩相当量 2.4g おかず エネルギー 656kcal	乳麦 乳麦 15 416kcal 19 1g 8 1g 64.2g 943mg 2.4g 2.4g 2.35kcal	 ⑤りんご150 ★ ごはん120 赤魚はん120 赤魚は一点 ホルボイン エた脂炭ナト塩 エネルギー エネルギー 	のでま和え おかず 210kcal 18.9g 7.0g 16.8g 554mg 1.4g おかず 622kcal	麦か 麦 麦 - ご飯セット - 403kcal - 22 2g - 7. 5g - 58. 7g - 555mg - 1. 4g - ご飯セット 1201kcal	◎バナナ90★鶏白ひじきととごれる質エたた脂炭水化切り上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上	g Og 風炒め の旨煮 うのナムル おかず 212kcal - 14. 4g 10. 4g 15. 4g 826mg 2. 1g おかず 630kcal	麦落 麦 麦 ————————————————————————————————	 ◎グレープ ★ごはん12 サワラとそぼろのと エたん質 ホイクラとそぼろのと エたん質 エネルギー エネルギー 	フルーツ2 Og カベッシュ の煮物 ーナッ味噌和え おかず 264kcal 19.4g 12.7g 15.9g 906mg 2.3g おかず 629kcal	乳麦 麦 乳麦落 ご飯セット 457kcal 22.7g 13.2g 57.8g 907mg 2.3g ご飯セット 1208kcal	 ●キウイフル ★ごはん120g 豚肉とキャベツの 野菜の花ときのこ エたん質 ボイ質 ナトリウム 食塩 エネルギー エネルギー ・ 	g D塩おかか 煮 の和え物 おかず 214kcal 11.6g 15.1g 764mg 1.9g おかず 646kcal	麦麦麦 - ご飯セット 407kcal - 17. 8g - 12. 1g - 57. 0g 765mg 1. 9g - ご飯セット 1225kcal
夕食	◎グレープフルーツ2 ★ごはん120g チキンカレーのルー 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 カリフラワーの甘酢漬け おかず エネルギー 223kcal たんぱく質 7.6g 炭水化物 22.3g ナトリウム 942mg 食塩相当量 2.4g おかず エネルギー 656kcal たんぱく質 39.9g	乳麦 乳麦 乳麦 416kcal 19 1g 8 1g 64.2g 943mg 2.4g 2.4g 2.35kcal 49.8g	 ⑤りんご150 ★ かごはん120 赤 かごない。 赤 かいままでは、 本 かいままでは、 本 かいますでは、 エ た がいますです。 エ た がいますです。 エ た がいますです。 エ た がいますです。 エ た がいますできる。 エ かいますできる。 エ かいまする。 エ かいますできる。 エ かいますできる。<td>のでま和え おかず 210kcal 18.9g 7.0g 16.8g 554mg 1.4g おかず 622kcal 43.4g</td><td>麦か 麦 麦 - ご飯セット - 403kcal - 22. 2g - 7. 5g - 58. 7g - 555mg - 1. 4g - ご飯セット 1201kcal - 53. 3g</td><td> ◎バナナ90 ★鶏白ひじきととごればいり エたん質水化りつ当 エネルばく 本本のは エネルばく エカルばく エカルばく エカルばく エカルばく エカルばく </td><td>g Og 風炒めの旨煮 うのナムル おかず 212kcal 14.4g 15.4g 826mg 2.1g おかず 630kcal 43.7g</td><td>麦落 麦 麦 ————————————————————————————————</td><td> ◎グレープ ★ごはん12 サワラとそぼろのと エたん質 エトルば エキー質 エネルばく エネルばく エネルばく エートの エートの エートの </td><td>フルーツ2 Og カベッシュ の煮物 ーナッ味噌和え おかず 264kcal 19. 4g 12. 7g 15. 9g 906mg 2. 3g おかず 629kcal 39. 6g</td><td>乳麦 麦 乳麦落 ご飯セット 457kcal 22.7g 13.2g 57.8g 907mg 2.3g ご飯セット 1208kcal 49.5g</td><td>◎キウイフル ★ごはん120g 豚肉とキャベツの 野菜の花ときのこ エたた脂炭水化物 大・リウム 食 エネルばく エネルは エネルボ 食 エネルボ た 指し、 エネルボ く 質 エネルボ た 指し、 エネルボ く 質 エネルボ く 質 エネルボく 質 エネルばく</td><td>g D塩おかか 煮 の和え物 おかず 214kcal 14.5g 15.1g 764mg 1.9g おかず 646kcal 43.5g</td><td>麦麦麦 ご飯セット 407kcal 17.8g 12.1g 57.0g 765mg 1.9g ご飯セット 1225kcal 53.4g</td>	のでま和え おかず 210kcal 18.9g 7.0g 16.8g 554mg 1.4g おかず 622kcal 43.4g	麦か 麦 麦 - ご飯セット - 403kcal - 22. 2g - 7. 5g - 58. 7g - 555mg - 1. 4g - ご飯セット 1201kcal - 53. 3g	 ◎バナナ90 ★鶏白ひじきととごればいり エたん質水化りつ当 エネルばく 本本のは エネルばく エカルばく エカルばく エカルばく エカルばく エカルばく 	g Og 風炒めの旨煮 うのナムル おかず 212kcal 14.4g 15.4g 826mg 2.1g おかず 630kcal 43.7g	麦落 麦 麦 ————————————————————————————————	 ◎グレープ ★ごはん12 サワラとそぼろのと エたん質 エトルば エキー質 エネルばく エネルばく エネルばく エートの エートの エートの 	フルーツ2 Og カベッシュ の煮物 ーナッ味噌和え おかず 264kcal 19. 4g 12. 7g 15. 9g 906mg 2. 3g おかず 629kcal 39. 6g	乳麦 麦 乳麦落 ご飯セット 457kcal 22.7g 13.2g 57.8g 907mg 2.3g ご飯セット 1208kcal 49.5g	◎キウイフル ★ごはん120g 豚肉とキャベツの 野菜の花ときのこ エたた脂炭水化物 大・リウム 食 エネルばく エネルは エネルボ 食 エネルボ た 指し、 エネルボ く 質 エネルボ た 指し、 エネルボ く 質 エネルボ く 質 エネルボく 質 エネルばく	g D塩おかか 煮 の和え物 おかず 214kcal 14.5g 15.1g 764mg 1.9g おかず 646kcal 43.5g	麦麦麦 ご飯セット 407kcal 17.8g 12.1g 57.0g 765mg 1.9g ご飯セット 1225kcal 53.4g
夕食	◎グレープフルーツ2 ★ごはん120g チキンカレーのルー 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 カリフラワーの甘酢漬け おかず エネルギー 223kcal たんぱく質 15.8g ボ水化物 22.3g ナトリウム 942mg 食塩相当量 2.4g おかず エネルギー 656kcal たんぱく質 39.9g 脂質 30.9g	乳麦 乳麦 乳麦 416kcal 19 1g 8 1g 64.2g 943mg 2.4g 2.4g 1235kcal 49.8g 32.4g	◎りんご150 ★ 120 ★ 120 ・ 12	のでま和え おかず 210kcal 18.9g 7.0g 16.8g 554mg 1.4g おかず 622kcal 43.4g 30.1g	麦か 麦 麦 ご飯セット 403kcal 22. 2g - 7. 5g - 58. 7g - 555mg 1. 4g ご飯セット 1201kcal 53. 3g 31. 6g	 ◎バナナ90 ★鶏白ひ 本たが置水化力 本たが質水化力 エたが質水化力 エネルば エネルば エネルば エネルば エネルば エカルば エカル	g Og 風炒めの旨煮 うのナムル おかず 212kcal 14. 4g 10. 4g 826mg 2. 1g おかず 630kcal 43. 7g 30. 6g	麦落 麦 麦 <u>********************************</u>	 ●グレープレープリング はん 12 サワラとそぼろのピープルス 根オクラとそぼろのピープルス 化ポイン 12 エーたん質 水 中 リー 当 エートルばく 上 なんぱく 上 なんぱく 上 たんぱく 上 ちんぱく 上 たんぱく 上 たんぱく 上 たんぱく 上 たんぱく 上 たんぱく 上 たんぱく 上 で はく 上 たんぱく 上 で はく 上 たんぱく 上 かんぱく 上 かんぱん 上 かんぱん 上 かんぱん 上 かんぱく 上 かんぱん 上 かん 上 か	フルーツ2 Og カベッシュ の煮物 ーナッ味噌和え おかず 264kcal 19. 4g 12. 7g 15. 9g 906mg 2. 3g おかず 629kcal 39. 6g 30. 1g	乳麦 麦 乳麦落 ご飯セット 457kcal 22.7g 13.2g 57.8g 907mg 2.3g ご飯セット 1208kcal 49.5g 31.6g	◎キウイフル ★ だい はん120g	g D塩おかか 煮 の和え物 おかず 214kcal 14.5g 15.1g 764mg 1.9g おかず 646kcal 43.5g 31.4g	麦麦麦 ご飯セット 407kcal 17.8g 12.1g 57.0g 765mg 1.9g ご飯セット 1225kcal 53.4g 32.9g
夕食	◎グレープフルーツ2 ★ごはん120g チキンカレーのルー 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 カリフラワーの甘酢漬け おかず エネルギー 223kcal たんぱく質 15.8g ボ火化物 22.3g ナトリウム 942mg 食塩相当量 2.4g おかず エネルギー 656kcal たんぱく質 39.9g 脂質 30.9g 炭水化物 53.7g	乳麦 乳麦 乳麦 15.1g 64.2g 943mg 2.4g 1235kcal 49.8g 32.4g 179.4g	 ⑤りんご150 ★ かごはん120 赤 かごない。 赤 かいままでは、 本 かいままでは、 本 かいますでは、 エ た がいますです。 エ た がいますです。 エ た がいますです。 エ た がいますです。 エ た がいますできる。 エ かいますできる。 エ かいまする。 エ かいますできる。 エ かいますできる。<td>がず 210kcal 18.9g 7.0g 16.8g 554mg 1.4g おかず 622kcal 43.4g 30.1g 43.9g</td><td>麦か 麦 麦 ご飯セット 403kcal 22. 2g - 7. 5g - 58. 7g - 555mg 1. 4g ご飯セット 1201kcal 53. 3g - 31. 6g - 169. 6g</td><td> ◎バナナ90 ★鶏白ひじきととごればいり エたん質水化りつ当 エネルばく 本本のは エネルばく エカルばく エカルばく エカルばく エカルばく エカルばく </td><td>g Og 風炒めの旨煮 うのナムル おかず 212kcal 14. 4g 10. 4g 15. 4g 826mg 2. 1g おかず 630kcal 43. 7g 30. 6g 45. 4g</td><td>麦落 麦 麦 麦 ——————————————————————————————</td><td> ◎グレープ ★ごはん12 サワラとそぼろのと エたん質 エトルば エキー質 エネルばく エネルばく エネルばく エートの エートの エートの </td><td>フルーツ2 Og カベッシュ の煮物 ーナッ味噌和え おかず 264kcal 19. 4g 12. 7g 15. 9g 906mg 2. 3g おかず 629kcal 39. 6g</td><td>乳麦 麦 乳麦落 ご飯セット 457kcal 22.7g 13.2g 57.8g 907mg 2.3g 2.3g 1208kcal 49.5g 31.6g 174.7g</td><td> ●キウイフル ★ たいり 大 たいり ボ 大 り エ たん質 エ たん物 </td><td>g D塩おかか 煮 の和え物 214kcal 14.5g 15.1g 764mg 1.9g おかず 646kcal 43.5g 31.4g 48.1g</td><td>麦麦麦 ご飯セット 407kcal 17.8g 12.1g 57.0g 765mg 1.9g ご飯セット 1225kcal 53.4g</td>	がず 210kcal 18.9g 7.0g 16.8g 554mg 1.4g おかず 622kcal 43.4g 30.1g 43.9g	麦か 麦 麦 ご飯セット 403kcal 22. 2g - 7. 5g - 58. 7g - 555mg 1. 4g ご飯セット 1201kcal 53. 3g - 31. 6g - 169. 6g	 ◎バナナ90 ★鶏白ひじきととごればいり エたん質水化りつ当 エネルばく 本本のは エネルばく エカルばく エカルばく エカルばく エカルばく エカルばく 	g Og 風炒めの旨煮 うのナムル おかず 212kcal 14. 4g 10. 4g 15. 4g 826mg 2. 1g おかず 630kcal 43. 7g 30. 6g 45. 4g	麦落 麦 麦 麦 ——————————————————————————————	 ◎グレープ ★ごはん12 サワラとそぼろのと エたん質 エトルば エキー質 エネルばく エネルばく エネルばく エートの エートの エートの 	フルーツ2 Og カベッシュ の煮物 ーナッ味噌和え おかず 264kcal 19. 4g 12. 7g 15. 9g 906mg 2. 3g おかず 629kcal 39. 6g	乳麦 麦 乳麦落 ご飯セット 457kcal 22.7g 13.2g 57.8g 907mg 2.3g 2.3g 1208kcal 49.5g 31.6g 174.7g	 ●キウイフル ★ たいり 大 たいり ボ 大 り エ たん質 エ たん物 	g D塩おかか 煮 の和え物 214kcal 14.5g 15.1g 764mg 1.9g おかず 646kcal 43.5g 31.4g 48.1g	麦麦麦 ご飯セット 407kcal 17.8g 12.1g 57.0g 765mg 1.9g ご飯セット 1225kcal 53.4g
夕食	◎グレープフルーツ2 ★ごはん120g チキンカレーのルー 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 カリフラワーの甘酢漬け おかず エネルギー 223kcal たんぱく質 15.8g 炭水化物 22.3g ナトリウム 942mg 食塩相当量 2.4g おかず エネルギー 656kcal たんぱく質 39.9g 脂質 30.9g 炭水化物 53.7g	乳麦 乳麦 乳麦 16kcal 19.1g 8.1g 64.2g 943mg 2.4g 1235kcal 49.8g 32.4g 179.4g 2220mg 5.6g	 ⑤りんご150 ★赤うご素 本ん質水ト塩 本ん質水ト塩 本ん質水・リカリ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナリ サ塩 オー質 エエた脂炭ナリ サウム 食力 カー /ul>	のでま和え おかず 210kcal 18.9g 7.0g 16.8g 554mg 1.4g おかず 622kcal 43.4g 30.1g	麦か 麦 麦 - ご飯セット 403kcal 22.2g 7.5g 58.7g 555mg 1.4g この1kcal 53.3g 31.6g 169.6g 1882mg 4.8g	◎バナナ90 ★鶏白ひ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ肉 は なりないではのをとった。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	g Og 風炒めの旨煮 うのナムル おかず 212kcal 14. 4g 10. 4g 826mg 2. 1g おかず 630kcal 43. 7g 30. 6g	麦落 麦 麦 之 30.9g 57.3g 827mg 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 1209kcal 133.6g 32.1g 171.1g 2175mg 5.6g	◎ グレー プログラン では、	フルーツ2 Og カベッシュ の煮物 ーナッ味噌和え おかず 264kcal 19. 4g 12. 7g 15. 9g 906mg 2. 3g おかず 629kcal 39. 6g 30. 1g 49. 0g	乳麦 麦 乳麦落 ご飯セット 457kcal 22. 7g 37. 8g 907mg 2. 3g ご飯セット 1208kcal 49. 5g 31. 6g 174. 7g 2239mg	 ●キウイフル ★ たいり 大 たいり ボ 大 り エ たん質 エ たん物 	g D塩おかか 煮 の和え物 おかず 214kcal 14.5g 15.1g 764mg 1.9g おかず 646kcal 43.5g 31.4g	麦麦麦 ご飯セット 407kcal 17.8g 12.1g 57.0g 765mg 1.9g ご飯セット 1225kcal 53.4g 32.9g 173.8g
夕食 合計 合	◎グレープフルーツ2 ★ごはん120g チキンカレーのルー 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 カリフラワーの甘酢漬け おかず エネルギー 223kcal たんぱく質 15.8g 脂質 7.6g 炭水化物 22.3g ナトリウム 942mg 食塩相当量 2.4g エネルギー 656kcal たんぱく質 39.9g 炭水化物 53.7g ナトリウム 2217mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 853kcal	乳麦 乳麦 乳麦 19.1g -64.2g -943mg 2.4g 	●りんご150 ★赤うご素 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ肉 エ た 脂炭ナ 内 当	がず 210kcal 18.9g 7.0g 16.8g 554mg 1.4g おかず 622kcal 43.4g 30.1g 43.9g 1879mg 4.8g 829kcal	麦か 麦 麦 一ご飯セット 403kcal 22.2g 7.5g 58.7g 555mg 1.4g ご飯セット 1201kcal 53.3g 31.6g 169.6g 1882mg 4.8g	● 1 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2	g Og 風炒めの旨煮 うのナムル おかず 212kcal 14. 4g 10. 4g 15. 4g 826mg 2. 1g おかず 630kcal 43. 7g 30. 6g 45. 4g 2172mg 5. 6g 828kcal	麦落 麦 麦 之 10.9g 57.3g 827mg 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 171.1g 2175mg 5.6g	● グレー プレー プレー プレー プレー で	フルーツ2 Og カベッシュ の煮物 ーナッ味噌和え おかず 264kcal 19. 4g 12. 7g 15. 9g 906mg 2. 3g おかず 629kcal 39. 6g 30. 1g 49. 0g 2236mg 5. 7g 826kcal	乳麦 麦 乳麦落 二飯セット 457kcal 22. 7g 13. 2g 57. 8g 907mg 2. 3g 二飯セット 1208kcal 49. 5g 31. 6g 174. 7g 2239mg 5. 7g	◎キウイフル ★ からして	まかず。 おかず。 214kcal 14.5g 11.6g 15.1g 764mg 1.9g おかず。 646kcal 43.5g 43.1g 2193mg 5.6g 847kcal	麦麦麦 ご飯セット 407kcal 17.8g 12.1g 57.0g 765mg 1.9g ご飯セット 1225kcal 53.4g 32.9g 173.8g 2196mg 5.6g 1426kcal
夕食 合計	◎グレープフルーツ2 ★ごはん120g チキンカレーのルー 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 カリフラワーの甘酢漬け おかず エネルギー 223kcal たんぱく質 15.8g 脂質 7.6g 炭水化物 22.3g ナトリウム 942mg 食塩相当量 2.4g おかず エネルギー 656kcal たんぱく質 39.9g 炭水化物 53.7g ナトリウム 2217mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 853kcal たんぱく質 47.6g	乳麦 乳麦 乳麦 119.1g 8.1g 64.2g 943mg 2.4g ご飯セット 1235kcal 49.8g 32.4g 179.4g 2220mg 5.6g 1432kcal 57.5g	●りんご150 ★赤うご素 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ 食工た を 関	がず 210kcal 18.9g 7.0g 16.8g 554mg 1.4g おかず 622kcal 43.4g 30.1g 43.9g 1879mg 4.8g 829kcal 49.5g	麦か麦 麦 - ご飯セット 403kcal 22. 2g - 7. 5g 555mg 1. 4g - ご飯セット 1201kcal - 53. 3g 31. 6g 169. 6g 1882mg 4. 8g 1408kcal	● 大野白ひ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ を塩ネルば ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	g Og M M の旨煮 うのナムル おかず 212kcal 14.4g 10.4g - 15.4g - 826mg 2.1g おかず 630kcal - 43.7g - 30.6g - 45.4g 2172mg 5.6g 828kcal 50.6g	麦落 麦 麦 之 205kcal 17.7g 10.9g 57.3g 827mg 2.1g 2.1g 209kcal 53.6g 32.1g 2175mg 5.6g 1407kcal 60.5g	● グレー イン・ファイン・ファイン・マープ (1) 大きな アン・マーガ (1) 大きな アン・マー・アン・マー・アン・マー・アン・マー・アン・マー・アン・マー・アン・マー・アン・マー・アン・マー・アン・マー・アン・マー・アン・マー・アン・マー・アン・マー・アン・マー・アン・マー・アン・マー・アン・マー・アン・アン・マー・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・	フルーツ2 Og カベッシュ の煮物 ーナッ味噌和え おかず 264kcal 19. 4g 12. 7g 15. 9g 906mg 2. 3g おかず 629kcal 39. 6g 30. 1g 49. 0g 2236mg 5. 7g 826kcal 47. 3g	乳麦 麦 乳麦落 二飯セット 457kcal 22.7g 13.2g 57.8g 907mg 2.3g 二飯セット 1208kcal 49.5g 31.6g 174.7g 2239mg 5.7g 1405kcal 57.2g	●キウム120g 下ではん120g 下ではん120g 下ではん120g 下ではたいでは、またい	は おかず 214kcal 14.5g 11.6g 15.1g 764mg 1.9g おかず 646kcal 43.5g 31.4g 2193mg 5.6g 847kcal 50.9g	表表表 - 二飯セット 407kcal 17.8g 12.1g 57.0g 765mg 1.9g - 二飯セット 1225kcal 53.4g 32.9g 173.8g 2196mg 5.6g 1426kcal 60.8g
夕食合計合計(間	●グレープフルーツ2 ★ごはん120g チキンカレーのルー 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 カリフラワーの甘酢漬け おかず エネルギー 223kcal たんぱく質 15.8g 脂質 7.6g 炭水化物 22.3g ナトリウム 942mg 食塩相当量 2.4g おかず エネルギー 656kcal たんぱく質 39.9g 脂質 30.9g 炭水化物 53.7g 大トリウム 2217mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 853kcal たんぱく質 47.6g 脂質 37.9g	乳麦 乳麦 乳麦 119.1g 8.1g 64.2g 943mg 2.4g ご飯セット 1235kcal 49.8g 32.4g 179.4g 2220mg 5.6g 1432kcal 57.5g 39.4g	● りんご150 ★赤うご素 エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食工た脂炭ナ食工た脂炭ナ食工た脂炭ナ食工た脂炭ナ食工た脂炭ナ食工た脂炭	がず 210kcal 18.9g 7.0g 16.8g 554mg 1.4g おかず 622kcal 43.4g 30.1g 43.9g 1879mg 4.8g 829kcal 49.5g 37.2g	麦か麦 麦 - ご飯セット 403kcal - 22. 2g - 7. 5g - 58. 7g - 555mg 1. 4g - ご飯セット 1201kcal - 53. 3g - 31. 6g - 169. 6g - 1882mg - 4. 8g - 1408kcal - 59. 4g - 38. 7g	● ★鶏白ひ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ 食工 た脂炭ナ は物 しまった りゅう はい かり はい かい はい	g Og M M の旨煮 うのナムル おかず 212kcal 14. 4g 10. 4g 15. 4g 826mg 2. 1g おかず 630kcal 43. 7g 30. 6g 45. 4g 2172mg 5. 6g 828kcal 50. 6g 37. 6g	麦落 麦 麦 之 10.9g 57.3g 827mg 2.1g 2.1g 2.1g 2.175mg 2.175mg 5.6g 1407kcal 60.5g 39.1g	● 大サ豚オクラとそぼろのピープにはの大大ははの大きでは、カーカラとそぼろのピープには、カーカー・カーカー・カーカー・カーカー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー	フルーツ2 Og カベッシュ の煮物 ーナッ味噌和ネ おかず 264kcal 19. 4g 12. 7g 15. 9g 906mg 2. 3g おかず 629kcal 39. 6g 30. 1g 49. 0g 2236mg 5. 7g 826kcal 47. 3g 37. 1g	乳麦 麦 乳麦落 二飯セット 457kcal 22.7g 13.2g 57.8g 907mg 2.3g 二飯セット 1208kcal 49.5g 31.6g 174.7g 2239mg 5.7g 1405kcal 57.2g 38.6g	● キウム120g 下のはいりでは、またいのでは、ま	おかず 214kcal 14.5g 11.6g 15.1g 164mg 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9	表表表 - 二飯セット 407kcal 17.8g 12.1g 57.0g 765mg 1.9g 二飯セット 1225kcal 53.4g 32.9g 173.8g 2196mg 5.6g 1426kcal 60.8g 39.9g
夕食 合計 合計(間食	◎グレープフルーツ2 ★ごはん120g チキンカレーのルー 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 カリフラワーの甘酢漬け おかず エネルギー 223kcal たんぱく質 15.8g 脱水化物 22.3g ナトリウム 942mg 食塩相当量 2.4g おかず エネルギー 656kcal たんぱく質 39.9g 脱水化物 53.7g 炭水化物 221.7m たんぱく質 39.9g によんぱく質 37.9g 炭水化物 47.6g 脂質 37.9g 炭水化物 81.5g	乳麦 乳麦 乳麦 19.1g 8.1g 64.2g 943mg 2.4g ご飯セット 1235kcal 49.8g 32.4g 179.4g 2220mg 5.6g 1432kcal 57.5g 39.4g 207.2g	 ⑤りごれる 本赤うご素 エた脂炭ナ食工た脂炭ナ食工た脂炭ナ食工た脂炭水 「質水ト塩 本ん質水ト塩 本ん質水ト塩 一質水り 一質水り 一質水り 一質水り 一質水り 一質水り 	がず 210kcal 18.9g 7.0g 16.8g 554mg 1.4g おかず 622kcal 43.4g 30.1g 43.9g 1879mg 4.8g 829kcal 49.5g 37.2g 75.8g	麦か麦麦麦 - ご飯セット - 403kcal - 22. 2g - 7. 5g - 58. 7g - 555mg - 1. 4g - ご飯セット 1201kcal - 53. 3g - 31. 6g - 169. 6g - 1882mg - 4. 8g - 1408kcal - 59. 4g - 38. 7g - 201. 5g	 ● 本鶏白ひ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ<td>g Og M M の旨煮 うのナムル おかず 212kcal 14. 4g 10. 4g 15. 4g 826mg 2. 1g おかず 630kcal 43. 7g 30. 6g 2172mg 5. 6g 828kcal 50. 6g 37. 6g 74. 3g</td><td>麦落 麦 麦 之 2000 teyh 405kcal 17. 7g 10. 9g 57. 3g 827mg 2. 1g 200kcal 53. 6g 32. 1g 171. 1g 2175mg 2175mg 1407kcal 60. 5g 39. 1g 200. 0g</td><td>◎ ★サ豚オクラとそぼろのピープによった。 「カーカリントのでは、カーカリントでは、カーカリンは、カーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカー</td><td>フルーツ2 Og カベッシュ の煮物 ーナッ味噌和ネ おかず 264kcal 19.4g 12.7g 15.9g 906mg 2.3g おかず 629kcal 39.6g 30.1g 49.0g 2236mg 5.7g 826kcal 47.3g 37.1g 76.8g</td><td>乳麦 麦 乳麦 素 乳麦落 二酸セット 457kcal 22.7g 13.2g 57.8g 907mg 2.3g 二飯セット 1208kcal 49.5g 31.6g 174.7g 2239mg 5.7g 1405kcal 57.2g 38.6g 202.5g</td><td> ● キンス</td><td>おかず 214kcal 14.5g 11.6g 15.1g 764mg 1.9g おかず 646kcal 43.5g 31.4g 48.1g 2193mg 55.6g 847kcal 50.9g 38.4g 77.0g</td><td>表表 - 二飯セット 407kcal 17.8g 12.1g 57.0g 765mg 1.9g - 二飯セット 1225kcal 53.4g 32.9g 173.8g 2196mg 5.6g 1426kcal 60.8g 39.9g 202.7g</td>	g Og M M の旨煮 うのナムル おかず 212kcal 14. 4g 10. 4g 15. 4g 826mg 2. 1g おかず 630kcal 43. 7g 30. 6g 2172mg 5. 6g 828kcal 50. 6g 37. 6g 74. 3g	麦落 麦 麦 之 2000 teyh 405kcal 17. 7g 10. 9g 57. 3g 827mg 2. 1g 200kcal 53. 6g 32. 1g 171. 1g 2175mg 2175mg 1407kcal 60. 5g 39. 1g 200. 0g	◎ ★サ豚オクラとそぼろのピープによった。 「カーカリントのでは、カーカリントでは、カーカリンは、カーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカー	フルーツ2 Og カベッシュ の煮物 ーナッ味噌和ネ おかず 264kcal 19.4g 12.7g 15.9g 906mg 2.3g おかず 629kcal 39.6g 30.1g 49.0g 2236mg 5.7g 826kcal 47.3g 37.1g 76.8g	乳麦 麦 乳麦 素 乳麦落 二酸セット 457kcal 22.7g 13.2g 57.8g 907mg 2.3g 二飯セット 1208kcal 49.5g 31.6g 174.7g 2239mg 5.7g 1405kcal 57.2g 38.6g 202.5g	 ● キンス	おかず 214kcal 14.5g 11.6g 15.1g 764mg 1.9g おかず 646kcal 43.5g 31.4g 48.1g 2193mg 55.6g 847kcal 50.9g 38.4g 77.0g	表表 - 二飯セット 407kcal 17.8g 12.1g 57.0g 765mg 1.9g - 二飯セット 1225kcal 53.4g 32.9g 173.8g 2196mg 5.6g 1426kcal 60.8g 39.9g 202.7g
夕食 合計 合計(間	●グレープフルーツ2 ★ごはん120g チキンカレーのルー 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 カリフラワーの甘酢漬け おかず エネルギー 223kcal たんぱく質 15.8g 脂質 7.6g 炭水化物 22.3g ナトリウム 942mg 食塩相当量 2.4g おかず エネルギー 656kcal たんぱく質 39.9g 脂質 30.9g 炭水化物 53.7g 大トリウム 2217mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 853kcal たんぱく質 47.6g 脂質 37.9g	乳麦 乳麦 乳麦 19.1g 8.1g 64.2g 943mg 2.4g ご飯セット 1235kcal 49.8g 32.4g 179.4g 2220mg 5.6g 1432kcal 57.5g 39.4g 207.2g 2296mg	● りんご150 ★赤うご素 エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食工た脂炭ナ食工た脂炭ナ食工た脂炭ナ食工た脂炭ナ食工た脂炭ナ食工た脂炭	がず 210kcal 18.9g 7.0g 16.8g 554mg 1.4g おかず 622kcal 43.4g 30.1g 43.9g 1879mg 4.8g 829kcal 49.5g 37.2g	麦か麦麦麦	● ★鶏白ひ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ 食工 た脂炭ナ は物 しまった りゅう はい かり はい かい はい	g Og M M の旨煮 うのナムル おかず 212kcal 14. 4g 10. 4g 15. 4g 826mg 2. 1g おかず 630kcal 43. 7g 30. 6g 2172mg 5. 6g 828kcal 50. 6g 37. 6g 74. 3g	麦落 麦 麦 麦 之 200.0g 2249mg 麦 200.0g 麦 2245 麦 2217 53.6g 32.1g 2175 56.6g 1407kcal 60.5g 39.1g	● 大サ豚オクラとそぼろのピープにはの大大ははの大きでは、カーカラとそぼろのピープには、カーカー・カーカー・カーカー・カーカー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー	フルーツ2 Og カベッシュ の煮物 ーナッ味噌和ネ おかず 264kcal 19. 4g 12. 7g 15. 9g 906mg 2. 3g おかず 629kcal 39. 6g 30. 1g 49. 0g 2236mg 5. 7g 826kcal 47. 3g 37. 1g	乳麦 麦 乳麦 素 乳麦落 二飯セット 457kcal 22.7g 13.2g 57.8g 907mg 2.3g 二飯セット 1208kcal 49.5g 31.6g 174.7g 2239mg 5.7g 1405kcal 57.2g 38.6g 202.5g 2315mg	 ● キンス	おかず 214kcal 14.5g 11.6g 15.1g 164mg 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9	表表表 - 二飯セット 407kcal 17.8g 12.1g 57.0g 765mg 1.9g - 三飯セット 1225kcal 53.4g 32.9g 173.8g 2196mg 5.6g 1426kcal 60.8g 39.9g

※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		是同品企业(12,010,1408日至											
	7月18日(月)	7月	19日(火	<u>()</u>	7月	20日(オ	<u>()</u>	7月	21日(木	()	7月2	22日(金	?)
	品名	アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン			アレルゲン			アレルゲン
		アレルケン			アレルケン			アレルケン			アレルケン			アレルケン
	★ごはん150g		★ごはん15			★ごはん15	0g		★ごはん15			★ごはん150g	g,	
	鶏肉カレークリーム煮	乳麦	肉団子の甘			豚肉と厚揚		l .	寄せ豆腐の			スクランブル		
	ジャガ芋の洋風あんかけ		きのこのき		麦	人参の炒り		麦	豚肉と大根の			ウインナーときの		
	コールスローサラダ	丱乳麦	ハムの和風	サフタ	卵乳麦	カラフルサ	フタ	卵乳麦	なすの中華原	鼠南蛮漬け	麦	オクラとそぼろのピー	ナツ味噌和え	乳麦落
	1.7.18	**=			**=-			**=				_	1. 1. 18	
朝	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
食	エネルギー 303kcal		エネルギー	309kcal		エネルギー	203kcal		エネルギー	264kcal			208kcal	451kcal
12	たんぱく質 5.8g	9. 9g	たんぱく質	8. 2g	12. 3g	たんぱく質	7. 4g	11.5g	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	8. 0g	12.1g
	脂質 21.4g	22. 0g	脂質	16.4g	17. 0g	脂質	10.6g	11. 2g	脂質	20.8g	21.4g	脂質	14.7g	15.3g
	炭水化物 21.9g	74. 7g	炭水化物	32.9g	85. 7g	炭水化物	18. 9g		炭水化物	10.7g	63.5g	炭水化物	12.6g	65.4g
	ナトリウム 622mg	623mg	ナトリウム	726mg		ナトリウム	475mg	476mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	565mg	566mg
	カリウム 459mg	520mg	カリウム	410mg		カリウム	508mg	569mg	カリウム	299mg	360mg	カリウム	295mg	356mg
	リン 86mg	151mg	リン	157mg	222mg	リン	119mg	184mg	リン	84mg	149mg	リン	115mg	180mg
	食塩相当量 1.6g	1. 6g	食塩相当量		1. 8g	食塩相当量		1. 2g	食塩相当量		1.8g	食塩相当量		1. 4g
	★ごはん150g		★ごはん15	-		★ごはん15			★ごはん15			★ごはん150g		
	赤魚の竜田揚	麦	スペイン風		卵乳麦	ブリの蒲焼		麦	鶏の酒蒸し		麦	鯖の磯辺焼き		麦
	きのこあん	麦	法蓮草ソテ		乳麦	人参グラッ	セ	乳麦	人参のきん		麦	ブロッコリー		
	スイートパンプ		ジャーマン		乳麦	菜の花のク			さつま芋の	レモン煮	麦	春雨のマヨネ-	ーズ炒め	卵乳麦
	青菜のわさび和え	卵麦	中華サラダ	•	乳麦	大根のマヨネ	トーズ和え	卵乳麦	和風マヨネ	一ズ和え	卵麦	ごぼうのごま	₹酢和え	麦
昼	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
食			エネルギー	313kcal		エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	330kcal				639kcal
R	たんぱく質 13.2g	17. 3g	たんぱく質	9. 4g	13. 5g	たんぱく質	11.8g	15. 9g	たんぱく質	10. 2g	14. 3g	たんぱく質 脂質	11.3g	15. 4g
	┃ I 17.7g	18. 3g	脂質	17. 5g	18. 1g	脂質	23. 5g 25. 3g	24. 1g	脂質	15. 5g	16. 1g	脂質	27. 0g	27. 6g
	炭水化物 32.7g	85. 5g	炭水化物	29. 1g	81.9g	炭水化物	25. 3g	78. 1g	炭水化物	36. 0g	88. 8g	炭水化物	26.5g	79. 3g
	ナトリウム 439mg	440mg	ナトリウム			ナトリウム	637mg		ナトリウム	453mg	454mg		654mg	655mg
	カリウム 592mg	653mg	カリウム	476mg		カリウム	560mg	621mg	カリウム	532mg		カリウム	386mg	447mg
	111-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-1-	224mg	<u> </u>	139mg		<u> </u>	121mg	186mg	ガシニー	138mg		175-1-1	175mg	240mg
	リン 159mg													
	,		食塩相当量			食塩相当量		1. 6g	食塩相当量		1. 2g	食塩相当量		1. 7g
· 間食				2. 3g	2. 4g	食塩相当量 ◎パイナッ	1. 6g	1. 6g 75g	◎みかん(†	1.2g F) 75g	1. 2g	食塩相当量 図パイナップ	1. 7g	1.7g 75g
間食	食塩相当量 1.1g	1. 1g	食塩相当量 ◎黄桃(缶) ★ごはん15	2.3g 75g 0g	2. 4g		1.6g ブル(缶)		◎みかん(1 ★ごはん15	1.2g F) 75g Og	1.2g		1.7g がル(缶))
間食	食塩相当量 1.1g 〇パイナップル(缶)	1. 1g 75g	食塩相当量 ◎黄桃(缶) ★ごはん15	2.3g 75g 0g	2. 4g	◎パイナッ	1.6g ブル(缶) 0g		◎みかん(1 ★ごはん15	1.2g F) 75g Og	1. 2g 麦	◎パイナップ ★ごはん150g ささみ大葉プ	1.7g プル(缶) g プライ)
間食	食塩相当量 1.1g ②パイナップル(缶) ★ごはん150g	1.1g 75g 麦落	食塩相当量 ◎黄桃(缶) ★ごはん15 さつま芋と鶏	2.3g 75g 0g 肉の炒め物	2. 4g 麦	⊚パイナッ ★ごはん15	1.6g ブル(缶) 0g	75g 卵麦	◎みかん(†	1.2g 計) 75g 0g め	麦	◎パイナップ ★ごはん150g ささみ大葉プ	1.7g プル(缶) g プライ	75g 麦
間食	食塩相当量 1.1g (1.1g 75g 麦落	食塩相当量 ◎黄桃(缶) ★ごはん15	2.3g 75g 0g 肉の炒め物 炒め煮	2. 4g	◎パイナッ ★ごはん15 チャプチェ	1. 6g プル(缶) 0g ん草のそぼろ煮	75g 卵麦 麦	◎みかん(f ★ごはん15 豚ばら肉炒	1.2g G) 75g Og め 炒め		◎パイナッラ★ごはん150gささみ大葉ラチンゲン菜ソ南瓜煮	1. 7g プル(缶) g プライ ノテー	75g 麦 乳麦 麦
間食	食塩相当量 1.1g	1.1g 75g 麦落 乳麦	食塩相当量 ◎黄桃(缶) ★ごはん15 さつま芋と鶏 ナスと麩の	2.3g 75g 0g 肉の炒め物 炒め煮	2. 4g 麦	◎パイナッ ★ごはん15 チャプチェ ^{じゃが芋とほうれ}	1. 6g プル(缶) 0g ん草のそぼろ煮	75g 卵麦 麦	◎みかん({ ★ごはん15 豚ばら肉炒 スパトマト	1.2g G) 75g Og め 炒め	麦乳麦	◎パイナッラ★ごはん150gささみ大葉ラチンゲン菜ソ南瓜煮	1. 7g プル(缶) g プライ ノテー	75g 麦 乳麦 麦
間食	食塩相当量 1.1g	1.1g 75g 麦落 乳麦	食塩相当量 ◎黄桃(缶) ★ごはん15 さつま芋と鶏 ナスと麩の 野菜サラダ	2.3g 75g 0g 肉の炒め物 炒め煮	2. 4g 麦 乳麦落	◎パイナッ ★ごはん15 チャプチェ ^{じゃが芋とほうれ}	1. 6g プル(缶) 0g ん草のそぼろ煮	75g 卵麦 麦	◎みかん({ ★ごはん15 豚ばら肉炒 スパトマト	1.2g G) 75g Og め 炒め	麦乳麦	◎パイナップ ★ごはん150g ささみ大葉フ チンゲン菜ソ	1. 7g プル(缶) g プライ ノテー	75g 麦 乳麦 麦
	食塩相当量 1.1g ②パイナップル(缶) ★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 コーンクリームマカロニ 四色なます	1.1g 75g 麦落 乳麦	食塩相当量 ◎黄桃(缶) ★ごはん15 さつま芋と鶏 ナスと麩の 野菜サラダ	2.3g 75g 0g 肉の炒め物 炒め煮	2. 4g 麦 乳麦落	◎パイナッ ★ごはん15 チャプチェ ^{じゃが芋とほうれ}	1. 6g プル(缶) 0g ん草のそぼろ煮	75g 卵麦 麦	◎みかん({ ★ごはん15 豚ばら肉炒 スパトマト	1.2g G) 75g Og め 炒め	麦乳麦	◎パイナップ ★ごはん150 ささみ大葉フ チンゲン菜ン 南瓜煮 ミックスマカロ	1. 7g プル(缶) g プライ ノテー	75g 麦 乳麦 麦
A	食塩相当量 1.1g ②パイナップル(缶) ★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 コーンクリームマカロニ 四色なます	1.1g 75g 麦落 乳麦 ご飯セット	食塩相当量 ◎黄桃(缶) ★ごはん15 さつま芋と鶏 ナスと麩の 野菜サラダ ドレッシング	2.3g 75g 0g 肉の炒め物 炒め煮 ブ(小袋)	2. 4g 麦 乳麦落 卵麦 ご飯セット	◎パイナッ ★ごはん15 チャプチェ ^{じゃが芋とほうれ} ブロッコリーの	1.6g ブル(缶) 0g ん草のそぼる煮 ツナマヨ和え おかず 402kca	75g 卵麦 麦 卵麦 ご飯セット 645kcal	◎みかん(f ★ごはん15 豚ばら肉炒 スパトマト 野菜のごま	1.2g G) 75g Og め 炒め 和え	麦乳麦乳麦	◎パイナップ ★ごはん150g ささみ大葉フ チンゲン菜ソ 南瓜煮 ミックスマカロ	1.7g プル(缶) プライ プライ ニサラダ おかず	75g 麦 麦 乳麦 乳麦 卵乳麦
	食塩相当量 1.1g ②パイナップル(缶) ★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 コーンクリームマカロニ 四色なます	1.1g 75g 麦落 乳麦 麦 ご飯セット 572kcal 15.0g	食塩相当量 ◎ 黄雄(毎) ★される ★される まさまと まさまま ませまが ボールに よいよと まな まる まる まる まる まる まる まる まる まる まる	2.3g 75g 0g 肉の炒め物 炒め煮 ブ(小袋) おかず 355kcal	表 表 乳 麦 乳 麦 乳 麦 乳 麦 乳 麦 乳 麦 シ シ シ シ シ シ シ シ シ シ シ シ シ	◎パイナッ ★ごはん15 チャプチェ じゃが芋とほうれん ブロッコリーの エネルギー	1. 6g ブル(缶) 0g ^{ん草のそぼろ煮} ツナマヨ和え おかず 402kcal	75g 卵麦 麦 卵麦 ご飯セット 645kcal	◎みかん(f ★ごはん15 豚ばら肉炒 スパトマト 野菜のごま	1.2g (E) 75g (Og め 炒め 和え おかず (399kca)	麦 乳麦 乳麦 ご飯セット 642kcal	◎パイナップ ★ごはん1500 ささみ大葉フ チンゲン菜ン 南瓜煮 ミックスマカロ	1.7g プル(缶) プライ プライ ニサラダ おかず	75g 麦 乳麦 家乳麦 『飯セット 612kcal 15.7g
A	食塩相当量 1.1g ②パイナップル(缶) ★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 コーンクリームマカロニ 四色なます おかず エネルギー 329kcal たんぱく質 10.9g	1.1g 75g 麦落 乳麦 麦 ご飯セット 572kcal 15.0g	食塩相当量 ◎ 黄雄(毎) ★される ★される まさまと まさまま ませまが ボールに よいよと まな まる まる まる まる まる まる まる まる まる まる	2.3g 75g 75g 0g 肉の炒め物 炒め煮 ブ (小袋) おかず 355kcal 10.4g	表 表 乳 麦 乳 麦 乳 麦 乳 麦 乳 麦 乳 麦 シ シ シ シ シ シ シ シ シ シ シ シ シ	◎パイナッ ★ごはん15 チャプチェ ^{じゃが芋とほうれ、} ブロッコリーの エネルギー たんぱく質	1.6g ブル(缶) 0g ん草のそぼる煮 ツナマヨ和え おかず 402kcal 11.7g	75g 卵麦 麦 卵麦 ご飯セット 645kcal	◎みかん(f ★ごはん15 豚ばら肉炒 スパトマト 野菜のごま	1.2g (F) 75g (Og め 炒め 和え おかず (399kcal 12.3g	麦 乳麦 乳麦 <u>ご飯セット</u> 642kcal 16.4g	◎パイナップ ★ごはん1500 ささみ大葉ン 南瓜煮 ミックスマカロ エネルギー たんぱく	1.7g ブル(缶) g フライ フテー ニサラダ ニサラダ おかず 369kcal 11.6g	75g 麦 乳麦 家乳麦 『飯セット 612kcal 15.7g
A	食塩相当量 1.1g ・◎パイナップル(缶) ★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 コーンクリームマカロニ 四色なます おかず エネルギー 329kcal たんぱく質 10.9g 脂質 17.9g	1.1g 75g 麦落 乳麦 ご飯セット 572kca1 15.0g 18.5g 82.7g	食塩相が ★される ★される まされる まされる 野菜 サング エたんぽ エたんぽ	2.3g 75g 0g 肉の炒め物 炒め煮 ブ(小袋) まかず 355kcal 10.4g 18.7g	2.4g 麦 乳麦落 卵麦 ご飯セット 598kca1 14.5g 19.3g 88.7g	◎パイナッ ★ごはん15 チャプチェ じゃが等とほうれ ブロッコリーの エネルギー 質 脂質	1. 6g ブル(缶) 0g ん草のそぼる煮 ツナマヨ和え おかず 402kcal 11. 7g 25. 7g	75g 卵麦 麦 卵麦 ご飯セット 645kcal 15.8g 26.3g	◎みかん(台 ★ 成 ん 15 ★ 下 成 パトのご ス パ ス 東 の ご エ ネ ル よ で で で で で で で で で で で で で で で で で で	1.2g 后) 75g 0g め 炒め 和え おかず 399kcal 12.3g 24.2g	麦 乳麦 乳麦 1642kcal 16.4g 24.8g	◎パイナップ ★ごはん1500 ささみゲン 南瓜大菜 南瓜カスマカロ エネルばく 脂質	1.7g ブル(缶) g フライ ノテー ニサラダ おかず 369kcal 11.6g 18.5g	75g 麦 乳麦 家乳麦 『飯セット 612kcal 15.7g 19.1g
A	食塩相当量 1.1g (●パイナップル(缶) ★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 コーンクリームマカロニ 四色なます おかず エネルギー 329kcal たんぱく質 10.9g 脂質 17.9g 炭水化物 29.9g	1.1g 75g 麦落 乳麦 ご飯セット 572kca1 15.0g 18.5g 82.7g	食塩類様(か) ★さつまと数 ラング マンス サッシング マンス サッシング マンカ で	2.3g 75g 0g 肉の炒め物 炒め煮 ブ(小袋) 355kcal 10.4g 18.7g 35.9g	2.4g 麦 乳麦落 卵麦 ご飯セット 598kca1 14.5g 19.3g 88.7g	◎パイナッ ★ごはん15 チャプチェ じゃが等とほうれ ブロッコリーの エネルギー 質 炭水化物	1. 6g ブル(缶) 0g ん草のそぼろ煮 ツナマヨ和え 402kcal 11. 7g 25. 7g 29. 8g	75g 卵麦 麦 卵麦 ご飯セット 645kcal - 15 8g - 26 3g - 82 6g - 729mg	◎みごばられる ★豚ス野 エた脂炭水 化リウ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1.2g 5) 75g 0g め 炒め 和え おかず 399kcal 12.3g 24.2g 31.1g	麦 乳麦 二飯セット 642kcal 16.4g 24.8g 83.9g	◎パイナップ ★ごはん1500 ささみ大葉ン 南瓜煮 ミックスマカロ エネルギー たんぱく	1. 7g アル(缶) プライ プライ フテー ニサラダ おかず 369kcal 11. 6g 18. 5g 39. 0g	75g 麦 乳麦 家乳麦 卵乳麦 10g tット 612kcal 15.7g
A	食塩相当量 1.1g	1. 1g 75g 麦落 乳麦 麦 ご飯セット 572kcal 15. 0g 18. 5g	食塩類様は、 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	2.3g 75g 75g 00g 肉の炒め物 炒め煮 ブ(小袋) 355kcal 10.4g 18.7g 35.9g 459mg	表 乳麦落 卵麦 ご飯セット 598kca1 14.5g 19.3g 88.7g 460mg	◎パイナッ ★ごはん15 チャプチェ じゃが等とほうれ ブロッコリーの エネルギー たんぱく 胎質 炭水化物 ナトリウム	1.6g ブル(缶) Og 心草のそぼる煮 ツナマョ和え おかず 402kca 11.7g 25.7g 29.8g 728mg	75g 卵麦 麦 卵麦 ご飯セット 645kcal - 15 8g - 26 3g - 82 6g - 729mg	◎みごばられる ★豚ス野 エた脂炭水 化リウ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1. 2g 日) 75g Og め 炒め 和え おかず 399kcal 12. 3g 24. 2g 31. 1g 751mg	麦 乳麦 1642kcal 16.4g 24.8g 83.9g 752mg	◎パごさかに 大さながた。 ではみができるができるができるができるができます。 「ではなができます」では、 ではなができます。 「ではなができます。」では、 ではなができます。 「ではなができます。」では、 ではなができます。 「ではなができます。」では、 ではなができます。 「ではなができます。」では、 ではなができます。 「ではなができます。」では、 ではなができます。 「ではなができます。」では、 ではなができます。 「ではなができます。」では、 ではなができます。 ではなができます。 「ではなができます。」では、 ではなができます。 「ではなができます。」では、 ではなができます。 「ではなができます。」では、 ではなができます。 ではなができます。 ではなができます。 「ではなができます。」では、 ではなができます。 ではなができますなができます。 ではなができますなができます。 ではなができますなができます。 ではなができますなができます。 ではなができますなができます。 ではなができますなができます。 ではなができますなができます。 ではなができますなができます。 ではなができますなができます。 ではなができますなができますなができますなができます。 ではなができますなができますなができます。 ではなができますなができますなができますなができますなができます。 ではなができますなができまでもなができますなができますなができますなができまでもながでもなができまでもながでもなができまでもなができまでもなができまでもなができまでもなができまでもなができまでもなができまでもなができまでもなができまでもながでもなができまでもなができまでもなができまでもながでもなができまでもながでもながでもながでもながでもながでもながでもながでもながでもながでもなが	1. 7g アル(缶) g フライ フテー ニサラダ おかず 369kcal 11. 6g 18. 5g 39. 0g 572mg	75g 麦 麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 612kcal 15.7g 19.1g 91.8g 573mg
A	食塩相当量 1.1g (●パイナップル(缶) ★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 コーンクリームマカロニ 四色なます おかず エネルギー 329kcal たんぱく質 10.9g 脂質 17.9g 炭水化物 29.9g	1.1g 75g 麦落 乳麦 こ飯セット 572kcal 15.0g 18.5g 82.7g 800mg	食塩類様(か) ★さつまと数 ラング マンス サッシング マンス サッシング マンカ で	2.3g 75g 0g 肉の炒め物 炒め煮 ブ(小袋) 355kcal 10.4g 18.7g 35.9g	表 乳麦落 卵麦 ご飯セット 598kcal 14.5g 19.3g 88.7g 460mg 584mg	◎パイナッ ★ごはん15 チャプチェ じゃが等とほうれ ブロッコリーの エネルギー 質 炭水化物	1. 6g ブル(缶) 0g ん草のそぼろ煮 ツナマヨ和え 402kcal 11. 7g 25. 7g 29. 8g	75g 卵麦 麦 卵麦 ご飯セット 645kcal - 15 8g - 26 3g - 82 6g - 729mg	◎みごばられる ★豚ス野 エた脂炭水 化リウ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1.2g 5) 75g 0g め 炒め 和え おかず 399kcal 12.3g 24.2g 31.1g	麦 乳麦 乳麦 1642kcal 16.4g 24.8g 24.8g 752mg 526mg	◎パイナップ ★ごさん1500 ささンばみゲス 南ミックス ギー質 エんばく 脂族水化物	1. 7g アル(缶) プライ プライ フテー ニサラダ おかず 369kcal 11. 6g 18. 5g 39. 0g	75g 麦 麦 麦 哪乳麦 ご飯セット 612kcal 15.7g 19.1g
A	食塩相当量 1.1g	1.1g 75g 麦落 乳麦 麦 1572kcal 15.0g 18.5g 82.7g 800mg 570mg 228mg 2.0g	食塩質の ★さナ野ド エた脂炭ナカリウ は芋とサッシャルば、物ケム はガラングである。 エた脂炭ナカリウ はずとサッシャでは、 ボーリウ はずとサッシャでは、 ボーリウムー は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、	2.3g 75g 75g 00g 肉の炒め物 炒め煮 ブ(小袋) 355kcal 10.4g 18.7g 35.9mg 523mg 130mg	表 乳麦落 卵麦 ご飯セット 598kcal 14.5g 19.3g 88.7g 460mg 195mg 1.2g	◎パイナッ15 ★チャガキとほうれい ブロッコリーの エたん質 化物 ム ナトリウム 食塩相当量	1.6g ブル(缶) Og ん草のそぼろ煮 ツナマヨ和え 402kcal 11.7g 25.7g 29.8g 728mg 470mg 144mg	75g 卵麦 麦 卵麦 ご飯セット 645kcal 15.8g 26.3g 82.6g 729mg 531mg 209mg 1.9g	◎★豚ス野 エた脂炭ナカリ食塩 インリン はらりの ルば 化リウム リウム 担 一質 かん 単 一質 かん 単 一質 かん 単 一質 ・	1. 2g 后) 75g Og め 炒め 和え おかず 399kcal 12. 3g 24. 2g 31. 2g 751mg 465mg 157mg	麦 乳麦 乳麦 1642kcal 16.4g 24.8g 83.9g 752mg 526mg 222mg 1.9g	● 150cm 1	1.7g アル(缶) アライ アライ アライ アライ アライ アライ アライ アライ	75g 麦 麦 麦 変 変 変 で飯セット 612kcal - 15 7g - 19 1g - 91.8g - 573mg - 583mg - 200mg 1.5g
A	食塩相当量 1.1g	1.1g 75g 麦落 乳麦 麦 1572kcal 15.0g 18.5g 82.7g 800mg 570mg 228mg 2.0g	食塩質の ★さナ野ド エた脂炭ナカリウ は芋とサッシャルば、物ケム はガラングである。 エた脂炭ナカリウ はずとサッシャでは、 ボーリウ はずとサッシャでは、 ボーリウムー は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、	2.3g 75g 75g 00g 肉の炒め物 炒め煮 ブ(小袋) 355kcal 10.4g 18.7g 35.9mg 523mg 130mg	表 乳麦落 卵麦 ご飯セット 598kcal 14.5g 19.3g 88.7g 460mg 195mg 1.2g	◎パイナッ15 ★チャガキとほうれい ブロッコリーの エたん質 化物 ム ナトリウム 食塩相当量	1.6g ブル(缶) Og ん草のそぼろ煮 ツナマヨ和え 402kcal 11.7g 25.7g 29.8g 728mg 470mg 144mg	75g 卵麦 麦 卵麦 ご飯セット 645kcal 15.8g 26.3g 729mg 531mg 209mg	◎★豚ス野 エた脂炭ナカリ食塩 インリン はらりの ルば 化リウム リウム 担 一質 かん 単 一質 かん 単 一質 かん 単 一質 ・	1. 2g 后) 75g Og め 炒め 和え おかず 399kcal 12. 3g 24. 2g 31. 2g 751mg 465mg 157mg	麦 乳麦 乳麦 1642kcal 16.4g 24.8g 83.9g 752eng 526eng 222mg 1.9g	● 150cm 1	1.7g アル(缶) アライ アライ テー =サラダ おかず 369kcal 11.6g 18.5g 39.0g 572mg 522mg 135mg	75g 麦 麦 麦 変 変 変 で飯セット 612kcal - 15 7g - 19 1g - 91.8g - 573mg - 583mg - 200mg 1.5g
A	食塩相当量 1.1g	1.1g 75g 麦落 乳麦 麦 ご飯セット 572kcal 15.0g 18.5g 82.7g 800mg 570mg 2.0g 2.0g ご飯セット	食塩質の ★さナ野ド エた脂炭ナカリウ は芋とサッシャルば、物ケム はガラングである。 エた脂炭ナカリウ はずとサッシャでは、 ボーリウ はずとサッシャでは、 ボーリウムー は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、	2.3g 75g 75g 00g 肉の炒め物 炒め煮 ブ(小袋) 355kcal 10.4g 18.7g 35.9g 459mg 523mg 130mg	表 乳麦落 卵麦 ご飯セット 598kcal 14.5g 19.3g 88.7g 460mg 195mg 1.2g	◎パイナッ15 ★チャガキとほうれい ブロッコリーの エたん質 化物 ム ナトリウム 食塩相当量	1. 6g ブル(缶) Og ん草のそぼろ煮 ツナマヨ和え 402kcal 11. 7g 25. 7g 29. 8g 728mg 470mg 1. 9g おかず 970kcal	75g 卵麦 麦 卵麦 ご飯セット 645kcal 15.8g 26.3g 82.6g 729mg 531mg 209mg 1.9g ご飯セット 1699kcal	◎★豚ス野 エた脂炭ナカリシ 4 イイ 1 大力リン 4 オーダ 1 フェネル 1	1. 2g 計) 75g Og め 炒め 和え おかず 399kcal 12. 3g 24. 2g 31. 1g 751mg 465mg 1. 9g	麦 乳麦 乳麦 16.42kcal 16.4g 24.8g 83.9g 752eng 526eng 222mg 1.9g	◎ ★ さい	1. 7g アル(缶) アライ フライ フライ フライ フライ フライ フライ フライ フ	75g 麦 妻 麦 卵乳麦 ご飯セット 612kcal 15. 7g - 19. 1g - 91. 8g - 573mg - 583mg 200mg 200mg 1.5g ご飯セット 1702kcal
A	食塩相当量 1.1g	1.1g 75g 麦落 乳麦 麦 ご飯セット 572kcal 15.0g 18.5g 82.7g 800mg 570mg 2.0g 2.0g ご飯セット	食塩質では、 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	2.3g 75g 75g 0g 肉の炒め物 炒め煮 ブ (小袋) 355kcal 10.4g 18.7g 35.9g 459mg 523mg 130mg 1.2g おかず	表 乳麦落 卵麦 ご飯セット 598kcal 14.5g 19.3g 88.7g 460mg 584mg 195mg 1.2g ご飯セット	◎パイナット 15 mm 1	1. 6g ブル(缶) Og ん草のそぼろ煮 ツナマヨ和え 402kcal 11. 7g 25. 7g 29. 8g 728mg 470mg 1. 9g おかず 970kcal	75g 卵麦 麦 卵麦 ご飯セット 645kcal 15.8g 26.3g 82.6g 729mg 531mg 209mg 1.9g ご飯セット 1699kcal	◎★豚ス野 エた脂炭ナカリシ 4 イイ 1 大力リン 4 オーダ 1 オーダ	1.2g (5) 75g (75g (75g)	麦 乳麦 乳麦 1642kcal 16.4g 24.8g 83.9g 752mg 526mg 222mg 1.9g 二飯セット 1722kcal	◎パごさかが表っています。 ★ささかが表っています。 本のできますができませます。 本のできませますができませます。 本のできませますができます。 本のできますができますが、またいできますが、またいできます。 本のできますができますが、またいできますが、またいできます。 本のできますが、またいできままができますが、またいできまたが、またいできまができますが、またいできまができますが、またいできまができまができまができまができまができまができまができまができまができまが	1. 7g アル(缶) アライ フライ フライ フライ フライ フライ フライ フライ フライ フライ フ	75g 麦 妻 麦 卵乳麦 ご飯セット 612kcal 15. 7g - 19. 1g - 91. 8g - 573mg - 583mg 200mg 200mg 1.5g ご飯セット 1702kcal
A	食塩相当量 1.1g	1.1g 75g 表落 乳麦 変変をリト 572kca1 15.0g 18.5g 82.7g 800mg 570mg 228mg 2.0g ご飯セット	食塩類様(本) は ★さナ野ド エた脂炭ホトリウム エたん質水化ウム 当量 エたん質水化リウム リウム リウム リウム ルばく エたんぱく エーガー 第一覧 エー で 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	2.3g 75g 75g 75g 75g 75g 75g 75g 75	2.4g 表 乳麦落 卵麦 ご飯セット 598kcal 14.5g 19.3g 88.7g 460mg 584mg 195mg 1.2g こ飯セット 1706kcal 40.3g	◎パイナッ15 ★チャ15 チャッコリーの エたん質 ボセッコリーの エたん質 ボセッコリーの エたん質 ボルウム カリン は エネルぱく カリン は エネルぱく カリン は エネルぱく カリン は エネルぱく カリン は エネルぱく カリン は エネルぱく カリン は エネルぱく カリン は エネルぱく カーリン は エネルぱく カーリン は エネルぱく カーリン は エネルぱく カーリン は エネルぱく カーリン は カールぱく カームぱく カーと カーと カーと カーと カーと カーと カーと カーと	1.6g プル(缶) Og 心草のそぼる無 ツナマョ和え おかず 402kcal 11.7g 25.7g 29.8g 470mg 144mg 1.9g おかず 970kcal 30.9g	75g 卵麦 麦 卵麦 ご飯セット 645kcal 15.8g 26.3g 82.6g 729mg 531mg 209mg 1.9g ご飯セット 1699kcal	◎★豚ス野 エた脂炭ナカリ食塩 ネん質水トリウム 単 ギー質 物ム 出ば ポリウム 量 エたんぱんぱんぱんぱんぱん かいま 一質 かん 二十二 質 かんぱん かいま 一質 かん 二十二 質 かんぱん かいま 一質 かん 二十二 質 かん コープ	1. 2g (5) 75g Og め 炒め 和え おかず 399kcal 12. 3g 24. 2g 31. 1g 751mg 465mg 1.57mg 1.9g おかず 993kcal 29. 8g	麦 乳麦 乳麦 1642kcal 16.4g 24.8g 83.9g 752mg 526mg 222mg 1.9g 二飯セット 1722kcal 42.1g	● 150cm 1	1. 7g アル(缶) アライ フライ フライ フライ フライ フライ フライ フライ フ	75g 麦 妻 麦 卵乳麦 ご飯セット 612kcal 15. 7g 19. 1g 91. 8g 573mg 583mg 200mg 200mg 1. 5g ご飯セット 1702kcal
夕食	食塩相当量 1.1g	1.1g 75g 麦落 乳麦 麦 三飯セット 572kcal 15.0g 18.5g 82.7g 800mg 228mg 2.0g 二変セット 1700kcal 42.2g 58.8g	食塩類様(など) ★さけ野ド エた脂炭ナカリウ塩 ネん質 水りり はいまとり かんば 化リウム 増 かんば ボルリウム 増 エん質 ボークム 量 エーク	2.3g 75g 75g 75g 75g 75g 75g 75g 75	表 乳麦落 卵麦 ご飯セット 598kcal 14.5g 19.3g 88.7g 460mg 584mg 195mg 1.2g ご飯セット	● パー・ファイン エ たんぽ アーリー 本 んぽ アーリー 本 んぽ アーリー 本 んぽ アーリー 本 ル ぱく アーリー 大 小 リウム 出 ギー 質 エ たんぽ アートリー 上 たんぽ アートリー 上 たんぽ アートリー 上 たんぽ アート に で アート に で で で で で で で で で で で で で で で で で で	1.6g プル(缶) Og 心草のそぼろ無 ツナマョ和え おかず 402kcal 11.7g 25.7g 29.8g 728mg 144mg 1.9g おかず 970kcal 30.9g 59.8g	75g 卵麦 麦 卵麦 ・ で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	 ●★豚ス野 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭 	1. 2g (F) 75g Og め 炒め 和え おかず 399kcal 12. 3g 24. 2g 31. 1g 751mg 465mg 1. 9g おかず 993kcal 2. 9g 3. 1. 1g 7. 9g おかず 1. 9g	麦 乳麦 乳麦 1642kcal 16.4g 24.8g 83.9g 752mg 526mg 222mg 1.9g 1792kcal 42.1g 62.3g	● ***	1.7g プル(缶) アライ フライ フライ フライ フライ フライ フライ フライ フ	表 表 表 別 記 を 15. 7g 15. 7g 19. 1g 91. 8g 573mg 200mg 1. 5g 1. 5g 1702keal 43. 2g 62. 0g
夕食 合	食塩相当量 1.1g	1.1g 75g 表落 乳麦 麦 20g 15.0g 18.5g 82.7g 800mg 570mg 228mg 2.0g 20g 1700kcal 1700kcal 42.2g 58.8g 242.9g	食塩類様は、 ・ は は は は は は は は は は は は は は は は は は は	2.3g 75g 75g 75g 75g 75g 75g 75g 75	表 乳麦落 卵麦 ご飯セット 598kcal 14.5g 19.3g 88.7g 460mg 584mg 195mg 1.2g ご飯セット 1706kcal 40.3g 54.4g 256.3g	● オチャ15 エ た 脂 炭 ナカリ食 エ たん質 水 化 り り しゃが 幸とほうれ か よんば	1.6g ブル(缶) Og ペ草のそぼろ煮 ツナマョ和え おかず 402kcal 11.7g 25.7g 728mg 470mg 1.9g おかず 970kcal 30.9g 59.8g 74.0g	75g 卵麦 麦 卵麦 - 二飯セット 645kcal 15.8g 26.3g 729mg 531mg 209mg 1.9g - 二飯セット 1699kcal 43.2g 61.6g 232.4g	◎★豚ス野 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭水 物はられて ギスク質水トリン塩 ネん質水・リウ 相 ルばく 物クム 量 ギス 物の といる サイン はいます かん ちゅう かん かい	1. 2g (F) 75g Og め 炒め 和え おかず 399kcal 12. 3g 24. 2g 751mg 465mg 157mg 1. 9g おかず 993kcal 2998kcal	麦 乳麦 乳麦 1642kcal 16.4g 24.8g 752mg 526mg 222mg 1.9g 1722kcal 42.1g 62.3g 236.2g	● ★さチ南ミ エた脂炭ナカリ食塩 ネん質 化物 150g 水 150g 水 1 150g ル 1 150g	1.7g アル(缶) アライ アライ アライ アライ アライ アライ アライ アライ	表 表 現表 影表 野乳表 ご飯セット 612kcal 15. 7g 19. 1g 573mg 573mg 200mg 1. 5g こ飯セット 1702kcal 43. 2g 62. 0g 236. 5g
夕食	食塩相当量 1.1g	1.1g 75g 表落 乳麦 麦 20g 15.0g 18.0g 82.7g 800mg 570mg 228mg 2.0g 1700kcal 1700kcal 1700kcal 128 mg 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 2.0	食◎★さナ野ド エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 単 エ た 脂炭 水 トリン 塩 ネん質 水 リウム リー エ た 脂炭 ナトリン 塩 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	2.3g 75g 75g 75g 75g 75g 75g 75g 75g 75g 75	表 乳麦落 卵麦 ご飯セット 598kcal 14.5g 19.3g 88.7g 460mg 584mg 195mg 1.2g ご飯セット	● ** チャリウム ** チャリウム ** チャリウム ** ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	1.6g ブル(缶) Og ペ草のそぼろ煮 ツナマョ和え おかず 402kcal 11.7g 25.7g 728mg 470mg 1.9g おかず 970kcal 30.9g 59.8g 74.0g	75g 卵麦 麦 卵麦 ご飯セット 645kcal 15.8g 26.3g 729mg 531mg 209mg 1.9g ご飯セット 1699kcal 43.2g 61.6g 232.4g 1843mg	◎★豚ス野 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナかけらりの ルば 物ウム サギスの質水トリン 相 ルば 化リウム 出 ギスの 物が カーガー サイン サール	1. 2g (日) 75g Og め 炒め 和え おかず 399kcal 12. 3g 24. 2g 751mg 465mg 157mg 1. 9g おかず 993kcal 299. 8g 60. 5g 77. 8g 1922mg	麦 乳麦 乳麦 乳麦 16.4g 24.8g 33.9g 752mg 526mg 222mg 1.9g 222mg 1.9g 221g 1.7g 221g 236.2g 1925mg	● ★さチ南ミ エた150g イはみゲ煮っ ルば 物 ムー 質 水・リウム 当 ボーク ルば 物 ムー が は かった 脂炭 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	1.7g アル(缶) アライ アライ アライ アライ アライ アライ アライ アライ	表 表 表 別 乳 表 別 15. 7g 19. 1g 19. 1g 573mg 583mg 200mg 1. 5g で飯セット 1702kcal 43. 2g 62. 0g 236. 5g 1794mg
夕食 合	食塩相当量 1.1g	1.1g 75g 麦落 乳麦 麦落 乳麦 572kcal 15.0g 18.5g 800mg 570mg 228mg 2.0g ご飯セット 170kcal 42.2g 58.8g 242.9g 1863mg 1743mg	食園園★さナ野ド エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウ 相 ルば ペリウム サッ ルば 物 ムー質 水・リウム 量一質 カーリウム 量一質 カーリウム 単一質 カーリウム サービス カーリウム サービス カーリウム サービス カーリウム サービス カード アー・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	2.3g 75g 75g 75g 75g 75g 75g 75g 75g 75g 75	表 乳麦落 卵麦 ご飯セット 598kcal 14.5g 19.3g 460mg 584mg 195mg 1.2g ご飯セット 1706kcal 40.3g 54.4g 256.3g 2111mg 1592mg	◎ ★ チ ト リウム ***	1.6g ブル(缶) Og ル準のそぼろ無 ツナマョ和え おかず 402kcal 11.7g 25.7g 728mg 470mg 1.9g おかず 970kcal 30.9g 74.0g 1840mg 1538mg	75g 卵麦 麦 卵麦 15.8g 26.3g 82.63g 729mg 531mg 209mg 1.9g 二飯セット 1699kcal 43.2g 61.6g 232.4g 1843mg 1721mg	◎★豚ス野 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 メールばい 物にらりの ルば 化リウ 担 よん質水トリウ 担 ギスの質水リウム サーカリウム 単 ギー質 物 ムーラー・データー・データー・データー・データー・データー・データー・データー・デ	1. 2g (日) 75g Og め 炒め 和え おかず 399kcal 12. 3g 24. 2g 31. 2g 465mg 157mg 1. 9g おかず 993kcal 29. 8g 77. 8g 1922mg 1296mg	表 乳麦 乳麦 乳麦 16.4g 24.8g 83.9g 752mg 526mg 222mg 1.9g 1.9g 1722kcal 42.1g 62.3g 236.2g 1925mg 1479mg	● ★さチ南ミ エた脂炭ナカリ食塩 ストリウム サイン はみゲ煮っ エた脂炭 ボーリン 相 エ た 脂炭 ボーリウム 当 エ た 脂炭 ナカリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム	1.7g アル(缶) アライ アライ アライ アライ アライ アライ アライ アライ	表 表 表 別 乳 表 別 15. 7g 19. 1g 91. 8g 91. 8g 573mg 583mg 200mg 1. 5g ご飯セット 1702kcal 43. 2g 62. 0g 236. 5g 1794mg 1386mg
夕食 合	食塩相当量 1.1g	1.1g 75g 麦落 乳麦 麦落 乳麦 572kcal 15.0g 18.5g 82.70mg 228mg 2.0g ご飯セット 1700kcal 42.2g 588g 242.9g 1863mg 1743mg 603mg	食◎★さナ野ド エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ も	2.3g 75g 75g 00g 肉の炒め物 炒め煮 ブ(小袋) 355kcal 10.4g 18.7g 355kcal 10.2g 459mg 523mg 130mg 1.2g おかず 977kcal 28.0g 52.6g 97.9g 2108mg 1409mg 426mg	2.4g 表 乳麦落 卵麦 ご飯セット 598kcal 14.5g 19.3g 460mg 584mg 195mg 1.2g ご飯セット 1706kcal 40.3g 54.4g 256.3g 2111mg 1592mg 621mg	● ★ チ た た が ま と に ら が ま と に ら が ま と に う か リ 食	1.6g ブル(缶) Og ル草のそぼろ無 ツナマョ和え おかず 402kcal 11.7g 25.7g 29.8g 470mg 144mg 1.9g おかず 970kcal 30.9g 59.8g 74.0g 1840mg 1538mg 384mg	75g 卵麦 麦 卵麦 - ご飯セット 645kcal - 15.8g - 26.3g - 82.6g - 731mg - 209mg - 1.9g - 二飯セット 1699kcal - 43.6g - 232.4g - 1843mg - 1721mg - 579mg	◎★豚ス野 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリかはらトの ルば 化リウ塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン 担 ポポーツ サイン サービ 物 ムー 量 一質	1.2g (日) 75g (日)	表 乳麦 乳麦 乳麦 16.4g 24.8g 83.9g 752mg 526mg 222mg 1.9g 1722kcal 42.1g 62.3g 236.2g 1925mg 1479mg 574mg	◎★さチ南ミ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウム コンロック ストリン塩 ストリン塩 ストリン塩 ストリン塩 ストリン塩 ストリン塩 ストリウム 当 ギー質 ボトリンム コンド・カリン エ カー リー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1. 7g アル(缶) アライ フライ フライ フライ フライ フライ フライ フライ フ	表 表 表 表 別乳麦 ご飯セット 612kcal 15.7g 19.1g 91.8g 91.8g 573mg 583mg 200mg 1.5g ご飯セット 1702kcal 43.2g 62.0g 236.5g 1794mg 1386mg 620mg
夕食 合計	食塩相当量 1.1g	1.1g 75g 麦落 乳麦 麦落 乳麦 572kcal 15.0g 18.5g 82.0mg 228mg 2.0g 228mg 2.0g 1700kcal 42.2g 58.8g 242.9g 1863mg 1743mg 603mg 4.7g	食◎★さナ野ド エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食塩黄ごコス菜レ 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 化リウ 相 リウム 当 一質 一質 一質	2.3g 75g 75g 0g 肉の炒め物 炒め煮 ブ(小袋) 355kcal 10.4g 18.7g 35.9g 459mg 523mg 130mg 1.2g おかず 977kcal 28.0g 52.6g 97.9g 2108mg 1409mg 426mg 5.3g	表 乳麦落 卵麦 ご飯セット 598kcal 14.5g 19.3g 88.7g 460ng 584ng 195mg 1.2g ご飯セット 1706kcal 40.3g 54.4g 256.3g 2111mg 1592ng 621ng 5.4g	● オチ しゃが 幸とほうれい で かっかり 食	1.6g ブル(缶) Og ん草のそぼろ煮 ツナマヨ和え おかず 402kcal 11.7g 25.7g 29.8g 470mg 1.44mg 1.9g 570kcal 30.9g 59.8g 74.0mg 1538mg 1538mg 384mg 4.7g	75g 卵麦 麦 卵麦 - ご飯セット 645kcal - 15.8g - 26.3g - 82.6g - 729mg - 19.9g - 209mg - 1.9g - 209mg - 1.9g - 21.6g - 232.4g - 1843mg - 172mg - 179mg - 1843mg - 172mg - 1843mg - 179mg - 179mg - 179mg - 179mg - 1843mg - 179mg - 179	◎★豚ス野 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 インタン ボス イング イング はい アンカー はい イング はい アンカリ ない アンカー はい ア	1. 2g (F) 75g Og め 炒め 和え おかず 399kcal 12. 3g 24. 2g 31. 1g 465mg 157mg 1. 9g 465mg 1. 9g 993kcal 29. 8g 60. 5g 77. 8g 1922mg 1296mg 379mg 4. 9g	表 乳麦 乳麦 乳麦 16.4g 24.8g 83.9g 752mg 222mg 1.9g 222mg 1.9g 223mg 2236.2g 236.2g 1925mg 1479mg 574mg 4.9g	◎★さチ南ミ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ な エ	1. 7g アル(缶) アライ フライ フライ フライ フライ フライ フライ フライ フ	表 表 表 表 表 表 表 表 の 15.7g 19.1g 91.8g 57.3mg 200mg 1.5g 200mg 1.5g 200mg 1.702kcal 43.2g 62.0g 236.5g 1794mg 1386mg 620mg 4.6g
夕食 合計 合	食塩相当量 1.1g ◎パイナップル(缶) ★ごはん150g 豚生姜焼き井の具 コーンクリームマカロニ四色なます おかず エネルギー 329kcal たんぱく質 10.9g カリウム 799mg カリウム 500mg リン 163mg 食塩相当量 2.0g 上んぱく質 29.9g エネルギー 971kcal たんぱく質 29.9g ボルギー 971kcal たんぱく質 29.9g 脱資、たんぱく質 29.9g 脱資、大トリウム 1860mg カリウム 1560mg カリウム 408mg カリウム 408mg	1.1g 75g 表落 乳麦 素 乳麦 ご飯セット 572kca1 15.0g 18.5g 82.7g 800mg 228mg 2.0g 228mg 2.0g 1700kcal 42.2g 58.8g 242.9g 1863mg 1743mg 603mg 4.7g 1763kcal	食◎★さナ野ド エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ は ネん質水トリウ 相 ルば ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	2.3g 75g 75g 75g 75g 75g 75g 75g 75g 75g 75	表 乳麦落 卵麦 ご飯セット 598kca1 14.5g 19.3g 88.7g 460mg 584mg 195mg 1.2g ご飯セット 1706kca1 40.3g 54.4g 256.3g 2111mg 1592mg 621mg 5.4g 1770kca1	● ★ チ じゃが幸とほうれの エ た 脂炭 ナ カリ食 エ た 脂炭 水 リ ウム リック は ボーリック 相 ル ポ く リック は エ た 脂炭 水 リ ウム 単 イ 大 の サ で が り の かり な 塩 ル リ ウム リ 食 塩 ホ ル ヴ ム リ ウム リ 食 塩 ホ ル ヴ ム リ ウム リ 食 塩 ホ ル ヴ ム リ ウム リ 食 塩 ホ ル ヴ ム リ ウム リ 食 塩 ル サ ウム リ 食 塩 カ リ 食 ロ ト リ カ リ 食 塩 カ リ 食 カ リ 食 食 カ リ 食 カ リ 食 カ リ 食 塩 カ リ 食 塩 カ リ 食 塩 カ リ 食 カ リ カ リ	1.6g プル(缶) Og 心草のそぼる無 ツナマヨ和え おかず 402kcal 11.7g 25.7g 29.8g 728mg 470mg 1.44mg 1.9g 歩かず 970kcal 30.9g 59.8g 74.0g 1840mg 1538mg 384mg 4.7g 1033kcal	75g 卵麦 麦 卵麦 麦 卵麦 ご飯セット 645kcal 15.8g 26.3g 82.6g 729mg 531mg 209mg 1.9g ご飯セット 1699kcal 43.2g 61.6g 232.4g 1843mg 1721mg 579mg 4.7g	◎★豚ス野 エた脂炭ナカリ食 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 イリウ 相ルば イリウム 量・一質 物 ム 量・一質 物 ム 量・一質	1.2g (F) 75g Og め かず 399kcal 12.3g 24.2g 31.1g 751mg 465mg 157mg 1.9g 参かず 993kcal 29.8g 60.5g 77.8g 1922mg 1296mg 379mg 4.9g	表 乳麦 乳麦 乳麦 16.4g 24.8g 83.9g 752mg 522mg 1.2g 222mg 1.722kcal 42.1g 62.3g 236.2g 1925mg 1470mg 574mg	◎★さチ南ミ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭 ナカリ食 エた脂炭 トリン塩 ネん質 化リウム 当 ギく質 ・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	1. 7g プル(缶) アライ フライ フライ フライ フライ フライ フライ フライ フ	表 表 表 表 表 表 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是
夕食 合計	食塩相当量 1.1g	1.1g 75g 表落 乳麦 素 第185 82.7g 800mg 570mg 228mg 2.0g 170mg 228mg 2.0g 170mg 228mg 2.0g 170mg 228mg 2.0g 1865mg 1743mg 603mg 42.7g 1763kcal 42.2g 1863mg 1743mg 603mg 4.7g 1763kcal	食◎★さナ野ド エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エなとサッ ルば 化リウム 増水化リウム 相外化リウム 相外化リウム 相外化リウム 相外化リウム 相外化リウム サッシャで、物・ケム・量・一質・ケー質・ケー質・ケー質・ケー質・ケー質・ケー質・ケー質・ケー質・ケー質・ケー	2.3g 75g 75g 75g 75g 75g 75g 75g 75	表 乳麦落 卵麦 ご飯セット 598kca1 14.5g 19.5g 19.5mg 1.2g 256.3g 2111mg 1592mg 621mg 5.4g 1770kca1 40.7g	◎★チ で で が す と に が か	1.6g プル(缶) Og 心草のそぼろ無 ツナマョ和え おかず 402kcal 11.7g 25.7g 29.8g 728mg 470mg 1.44mg 1.9g おかず 970kcal 30.9g 59.8g 74.0g 1840mg 1538mg 38.4mg 4.033kcal 31.2g	75g 卵麦 麦 卵麦 麦 卵麦 	◎★豚ス野 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工たパ菜 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン 相 ルばく やりつ 相ルばく 物ウム サイス 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 カム 量一質 カース サービス かった サース かった サービス かった サーブ サービス かった サービス サービス サービス かった サース かった サービス かっ	1. 2g (F) 75g Og め 炒め 和え おかず 399kcal 12. 3g 24. 2g 31. 1g 751mg 465mg 157mg 1. 9g おかず 993kcal 29. 8g 60. 5g 77. 8g 1922mg 1296mg 379mg 4. 9g 1041kcal 30. 2g	表 乳麦 乳麦 乳麦 1642kcal 16.4g 24.8g 83.9g 752mg 526mg 222mg 1.9g 1792kcal 42.1g 62.3g 236.2g 1925mg 1479mg 574mg 574mg 4.9g 4.9g	◎★さチ南ミ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭 ナカリ食 エた脂炭 ・ カリ食 エ た脂炭 ・ カリ ・	1. 7g アル(缶) アライ アテー ニサラダ おかず 369kcal 11. 6g 39. 0g 57.2mg 13.5mg 1. 5g 39. 0g 1. 5g 1. 5g 1. 7g 1. 7	表 表 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 612kcal 15. 7g 19. 1g 91. 8g 573mg 200mg 1. 5g 200mg 1. 5g 200mg 1. 794mg 1386mg 622 0g 236. 5g 1794mg 1386mg 620 0g 4. 6g 1765kcal
夕食 合計 合計(食塩相当量 1.1g ● (***) (1.1g 75g 表落 乳麦 素 三飯セット 572kcal 15.0g 18.5g 82.7g 800mg 228mg 2.0g 三飯セット 1700kcal 42.2g 58.8g 242.9g 1863mg 1743mg 603mg 4.75g 42.5g 58.8g 242.9g 1863mg 1763kcal	食◎★さナ野ド エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭サカリ食工を対した おん質水トリン塩 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・ボールば 化リウム 当年く 物ウム 量一質	2.3g 75g 75g 75g 75g 75g 75g 75g 75g 75g 75	表 乳麦落 卵麦 ご飯セット 598kcal 14.5g 19.3g 88.7g 460mg 584mg 195mg 1.2g ご飯セット 1706kcal 40.3g 54.4g 256.3g 2111mg 1592mg 621mg 5.4g 1770kcal	◎★チェルが学とほうれの エカリ食 エカリ食 エカリ は イはブとほうれの イング	1.6g プル(缶) Og ペ草のそぼろ無 ツナマヨ和え おかず 402kcal 11.7g 25.7g 29.8g 728mg 470mg 1.9g あかず 970kcal 30.9g 59.8g 74.0g 1840mg 1538mg 384mg 4.7g 1033kcal 31.2g 59.9g	75g 卵麦 麦 卵麦 麦 卵麦 	◎★豚ス野 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 スん質水トリン塩 そん質水トリン塩ネん質水トリカ 相 ルば 化リウ 相ルば (15枚)トま 一質 ムム 量 一質 カム 量一質 カム 二量一質 カム 10枚)トま 一質 カム 10枚	1. 2g (日) 75g (日)	表 乳麦 乳麦 乳麦 16.4g 24.8g 33.9g 752mg 526mg 222mg 1.9g 1722kcal 1722kcal 42.1g 62.3g 236.2g 1925mg 1479mg 574mg 49.9g 1770kcal	● ★さチ南ミ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 ストリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ボー質 ボーー質 ボーー質 ボーー質 ボーー サールば ヤー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・ カー・	1. 7g アル(缶) アライ アテー ニサラダ おかず 369kcal 11. 6g 18. 5g 522mg 1. 5g 522mg 1. 5g 30. 9g 73kcal 1203mg 1203mg 425mg 4. 6g 31. 2g 60. 3g	表 表 表 別 乳 表 別 15. 7g 19. 1g 19. 1g 19. 1g 573mg 583mg 200mg 1. 5g こ飯セット 1702kcal 43. 2g 62. 0g 236. 5g 1794mg 1386mg 620mg 4. 6g 1765kcal 43. 5g 62. 1g
夕食 合計 合計(間	食塩相当量 1.1g ◎パイナップル(缶) ★ごはん150g 豚生姜焼き井の具 コーンクリームマカロニ四色なます ボルギー 329kcal たんぱく質 10.9g 脂質 17.9g カリウム 799mg カリウム 509mg リン 163mg 食塩相当量 2.0g ボルギー 971kcal たんぱく質 29.9g ボルギー 971kcal たんぱく質 29.9g 原水化物 40.8mg カリウム 1560mg リン 40.8mg カリウム 1560mg リン 40.8mg カリウム 1560mg リン 40.8mg カリウム 1560mg カリウム 1560mg カリウム 1560mg カリウム 1560mg カリウム 157.1g エネルギー 1034kcal たんぱく質 30.2g 脂質 57.1g 炭水化物 99.7g	1.1g 75g 表落 乳麦 表 三飯セット 572kcal 15.0g 18.0g 82.7g 800mg 228mg 2.0g 三飯セット 1700kcal 42.2g 58.8g 242.9g 1863mg 1743mg 603mg 4.7g 1763kcal 1763kcal	食◎★さナ野ド エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水・リウム 当年の 物ム 量一質 物ム 量一質	2.3g 75g 7	表 乳麦落 卵麦 ご飯セット 598kcal 14.5g 19.3g 88.7g 460mg 584mg 195mg 1.2g ご飯セット 1706kcal 40.3g 54.4g 256.3g 2111mg 1592mg 621mg 5.4g 1770kcal 40.7g 54.5g 271.8g	◎★チェルが学とほうれの 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食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エー を脂炭水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水・リウム 当 ギー質 他 かん 量一質 物 ム 量一質 ・	1.6g プル(缶) Og ペ草のそぼろ無 ツナマョ和え おかず 402kcal 11.7g 25.7g 29.8g 728mg 470mg 1.9g おかず 970kcal 30.9g 59.8g 74.0g 1840mg 1538mg 384mg 4.7g 1033kcal	75g 卵麦 麦 卵麦 を 15.8g 26.3g 82.6g 729mg 531mg 209mg 1.9g 1.g 1.g 1.g 1.g 1.	 ●★豚ス野 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭 カム コギく 物ウム コギく 物ウム コギく 物クム コギく 物クム コギく 物クム コギく 物クム コギく 物クム コギく 物クム コギく 物のム コギく 物のム コギく 物のム コギく 物のム コギく 物のム コギく 物のム コギー質 ・カン カン コギー質 ・カン カン コギン カン コギン カン コギン カン コギン カン コボー カン コボー カン コボー カン カン コボー カン コボー カン コボー カン カン<	1. 2g (日) 75g Og め 炒め 和え おかず 399kcal 12. 3g 24. 2g 751mg 465mg 157mg 1. 9g おかず 993kcal 157mg 1. 9g おかず 993kcal 12. 3g 24. 2g 157mg 1. 9g おかず 993kcal 157mg 1. 9g おかず 993kcal 10. 5g 77. 8g 1922mg 1296mg 379mg 4. 9g 1041kcal 30. 2g 60. 6g 89. 3g	麦 乳麦 乳麦 乳麦 16.4g 24.8g 33.9g 752mg 526mg 222mg 1.9g 222mg 1.9g 222mg 1.9g 226mg 227mg 1722kcal 42.1g 62.3g 236.2g 1925mg 1479mg 574mg 4.9g 1770kcal 42.5g 62.4g 247.7g	 ★さチ南ミ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウ 相ルば ヤウム 当ギく 物ム カリウム サカリウム /ul>	1.7g アル(缶) アライ アテー ニサラダ おかず 369kcal 11.6g 18.5g 522mg 1.5g 522mg 1.5g おかず 973kcal 122mg 1.5g おかず 1203mg 1203mg 425mg 4.6g 31.2g 60.3g 93.3g	表 表 表 影 表 影 形 第 5 15. 7g 19. 1g 19. 1g 573mg 583mg 200mg 1. 5g 200mg 1. 5g 200mg 1. 3g 200mg 1. 3g 1.
夕食 合計 合計(間食	食塩相当量 1.1g	1.1g 75g 表落 乳麦 素 第1表 572kcal 15.0g 18.57g 800mg 570mg 228mg 2.0g ご飯セット 1700kcal 422.9g 1863mg 1743mg 603mg 4.7g 1763kcal 1763kcal 1763kcal 1763kcal	食◎★さナ野ド エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 たん質水トリン塩 ネん質水トリン 相 ルば 化リウ 相 ルば 物ウム 当れば 化リウム サギく 物・ウム 量一質 物ム	2.3g 75g 75g 75g 75g 75g 75g 75g 75g 75g 75	表 乳麦落 卵麦 ご飯セット 598kcal 14.5g 19.3g 88.7g 460mg 584mg 195mg 1.2g ご飯セット 1706kcal 40.3g 256.3g 2111mg 1592mg 621mg 5.4g 1770kcal 40.7g 54.5g 271.8g 271.8g 2114mg	◎★チェルが学とほうの エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリウ 割 ギスの質水リウ 割 ギスの質水リウム 当年の質 化リウム 量一質 物ム	1.6g プル(缶) Og ペ草のそぼろ煮 ツナマヨ和え おかず 402kcal 11.7g 25.7g 29.8g 728mg 470mg 1.44mg 1.9g おかず 970kcal 30.9g 1840mg 1538mg 384mg 4.7g 1033kcal 1.7g 1033kcal	75g 卵麦 麦 卵麦 15.8g 26.3g 82.63g 82.63g 729mg 531mg 209mg 1.9g 二飯セット 1699kcal 43.2g 61.6g 232.4g 1843mg 1721mg 579mg 4.7g 1762kcal 43.7g 1762kcal 43.7g 1762kcal	◎★豚ス野 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 た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 化リウ 相 ルば 物ウム サイス 物・カム 量 一質 物ム 量一質 かん	1. 2g (日) 75g (日)	表 乳麦 乳麦 乳麦 16.4g 24.8g 83.9g 752mg 526mg 222mg 1.9g 222mg 1.9g 2000 1.9g 2000 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g	◎★さチ南ミ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウ塩ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 イム質水トリン塩 イン・カリウム 当年で 物ム リカリカム サイン・カー・ で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	1. 7g アル(価) アライ アテー ニサラダ おかず 369kcal 11. 6g 18. 5g 522mg 1. 5g 522mg 1. 5g 60. 2g 78. 1g 1203mg 425mg 425mg 4. 6g 036kcal 31. 2g 60. 3g 93. 3g 1792mg	表 表 表 影 表 影 形 第 5 15. 7g 19. 1g 91. 8g 573mg 583mg 200mg 1. 5g 200mg 1. 5g 200mg 1. 3g 200mg 1. 3g 1. 3g 62. 0g 236. 5g 1794mg 1386mg 620mg 4. 6g 1765kcal 43. 5g 62. 1g 251. 7g 1795mg
夕食 合計 合計(間食	食塩相当量 1.1g	1.1g 75g 表落 乳麦 表 こ飯セット 572kcal 15.0g 18.5g 800mg 570mg 228mg 2.0g ご飯セット 1700kcal 42.2g 58.8g 242.9g 1863mg 1743mg 603mg 4.7g 1763kcal 42.5g 58.9g 258.1g 1864mg 1800mg	食◎★さナ野ド エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 たりつ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウム リウス マラウム サーカー 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	2.3g 75g 7	表 乳麦落 卵麦 ご飯セット 598kcal 14.5g 19.3g 460mg 584mg 195mg 1.2g ご飯セット 1706kcal 40.3g 256.3g 2111mg 1592mg 621mg 5.4g 1770kcal 40.7g 54.5g 271.8g 271.8g 271.8g 2114mg 1652mg	◎★チ た た だ が 対 と は ブレット かり食 エ た 脂 炭 ナ カリ食 エ た 脂 炭 ナ カリ な ス ん 質 水 ト リ ウ は ス ん 質 水 ト リ ウ は ス ん 質 水 ト リ ウ は ス ん 質 水 ト リ ウ は ス と は つ か し ム 量 一 質 物 し ム 量 一 質 か し ム 量 一 質 か し ム	1.6g ブル(缶) Og ル草のそぼろ無 ツナマョ和え おかず 402kcal 11.7g 25.7g 29.8g 470mg 1.44mg 1.9g おかず 970kcal 30.9g 59.8g 74.0g 1840mg 1538mg 384mg 4.7g 1033kcal 31.2g 384mg 4.7g 1033kcal 31.2g 1841mg 1595mg	75g 卵麦 麦 卵麦 麦 卵麦 2645kcal 15.8g 26.3g 82.6g 729mg 1.9g 209mg 1.9g 二飯セット 1699kcal 43.2g 61.6g 232.4g 1843mg 1721mg 579mg 4.7g 1762kcal 43.5g 61.7g 247.6g 1844mg 1778mg	◎★豚ス野 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 た脂炭ナカリウム はらりの 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 量一質 物ム 量一質 から しゅう	1. 2g (日) 75g (日)	表 乳麦 乳麦 乳麦 16.4g 24.8g 83.9g 526mg 222mg 1.9g 二飯セット 1722kcal 42.1g 62.3g 236.2g 1970mg 1479mg 574mg 4.9g 1770kcal 42.5g 62.4g 247.7g 1928mg 1535mg	◎★さチ南ミ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エ た脂炭ナカリ食エ た脂炭ナカリ食 エ た脂炭ナカリ食 エ た脂炭ナカリ食 エ た脂炭ナカリウ 相 ルば 1 物ウム 当 ギ く 物ウム 当 ギ く 物ウム	1.7g プル(価) デライ プライ プライ プライ プライ プライ プライ プライ プ	表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表
夕食 合計 合計(間	食塩相当量 1.1g	表落 乳麦 麦落 乳麦 麦落 乳麦 麦 572kcal 15. 0g 18. 5g 82. 70mg 228mg 228mg 2. 0g 1700kcal 42. 2g 58. 8g 242. 9g 1863mg 1743mg 603mg 4. 7g 1763kcal 42. 5g 58. 9g 1864mg 1800mg 1800mg 606mg	食◎★さナ野ド エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 たん質水トリン塩 ネん質水トリン 相 ルば 化リウ 相 ルば 物ウム 当れば 化リウム サギく 物・ウム 量一質 物ム	2.3g 75g 7	表 乳麦落 卵麦 ご飯セット 598kcal 14.5g 19.3g 88.7g 460mg 584mg 195mg 1.2g ご飯セット 1706kcal 40.3g 54.4g 256.3g 2111mg 1592mg 621mg 5.4g 1770kcal 40.7g 54.5g 271.8g 271.8g 271.8g 271.8g 271.8g 271.8g 271.8g 271.8g 271.8g 271.8g 271.8g	◎★チェルが学とほうの エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリウ 割 ギスの質水リウ 割 ギスの質水リウム 当年の質 化リウム 量一質 物ム	1.6g プル(缶) Og ペ草のそぼろ煮 ツナマヨ和え おかず 402kcal 11.7g 25.7g 29.8g 728mg 470mg 1.44mg 1.9g おかず 970kcal 30.9g 1840mg 1538mg 384mg 4.7g 1033kcal 1.7g 1033kcal	75g 卵麦 麦 卵麦 麦 卵麦 26 3g 82 6g 729mg 1.9g 209mg 1.9g 1.9g 1.9g 209mg 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.721mg 579mg 4.7g 1762kcal 43.5g 61.7g 1778mg 1778mg 1778mg 582mg	◎★豚ス野 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 た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 化リウ 相 ルば 物ウム サイス 物・カム 量 一質 物ム 量一質 かん	1. 2g (日) 75g (日)	表 乳麦 乳麦 乳麦 16.4g 24.8g 83.9g 752mg 526mg 222mg 1.9g 222mg 1.9g 2000 1.9g 2000 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g	◎★さチ南ミ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウ塩ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 イム質水トリン塩 イン・カリウム 当年で 物ム リカリカム サイン・カー・ で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	1. 7g アル(価) アライ アテー ニサラダ おかず 369kcal 11. 6g 18. 5g 522mg 1. 5g 522mg 1. 5g 60. 2g 78. 1g 1203mg 425mg 425mg 4. 6g 036kcal 31. 2g 60. 3g 93. 3g 1792mg	表 表 表 影 表 影 形 第 5 15. 7g 19. 1g 91. 8g 573mg 583mg 200mg 1. 5g 200mg 1. 5g 200mg 1. 3g 200mg 1. 3g 1. 3g 62. 0g 236. 5g 1794mg 1386mg 620mg 4. 6g 1765kcal 43. 5g 62. 1g 251. 7g 1795mg

※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														
	7月18日(月)	7月	19日(少	<u>()</u>	7月	20日(水	()	7月	21日(木	()	7月22	2日(金	;)	
	品名	アレルゲン	品名		· ·	品		· ·				品名	 \		
		アレルケン			アレルゲン			アレルゲン			アレルゲン			アレルゲン	
	★ごはん180g	L	★ごはん180	0g		★ごはん18		l	★ごはん18	0g		★ごはん180g			
	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	目玉焼き		卵	寄せ豆腐の			ロールキャベッ	ノのスープ煮	卵乳麦	白菜とがんも	の煮物	麦	
	人参しりしり	麦	えのきのき		麦	竹輪と菜の		_	ブロッコリ			鶏ごぼう		麦	
	れんこんサラダ	卵麦	さつま芋サ	ラダ	卵乳麦	コールスロ	ーサラダ	卵乳麦	さっぱりポラ	テトサラダ	卵	バンサンスー		卵乳麦	
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 220kcal	510kcal	エネルギー	244kcal	534kcal	エネルギー	214kcal		エネルギー	231kcal	521kcal	エネルギー 2	10kcal	500kcal	
艮	たんぱく質 8.4g	13. 3g	たんぱく質	7. 2g	12. 1g	たんぱく質	7.7g	12. 6g	たんぱく質	6.4g	11. 3g	たんぱく質	10.4g	15.3g	
	脂質 13.9g	14. 6g	脂質	15. 0g		脂質	14. 1g	14.8g	脂質	13. 8g	14.5g	脂質	10.0g	10.7g	
	炭水化物 15.4g	78. 3g	炭水化物	20. 2g		炭水化物	16. 1g	79. 0g	炭水化物	20.8g	83. 7g	炭水化物	19. 2g	82. 1g	
	ナトリウム 535mg	536mg	ナトリウム	333mg	334mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	758mg	759mg	
	カリウム 488mg	560mg	カリウム	383mg	455mg	カリウム	318mg	390mg	カリウム	458mg	530mg		337mg	409mg	
	リン 133mg	210mg	リン	144mg	221mg	リシ	102mg	179mg	リン	129mg	206mg		149mg	226mg	
	食塩相当量 1.4g		食塩相当量		0.8g	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		1. 9g	
	★ごはん180g	İ	★ごはん18		İ	★ごはん18			★ごはん18		İ	★ごはん180g			
	鯖の塩焼		豚肉と野菜σ)中華炒め	麦か	ホッケの照	焼	麦	やわらかチキンのガーリ	_ リックトマト仕立て	乳麦	ブリの味噌焼			
	スナップえんどう		鶏ミンチと小ね	松菜の煮物		ピーマンソ	テー	卵乳麦	チンゲン菜		乳麦	塩枝豆			
	法蓮草ソテー	乳麦	ポテトマサ	ラダ		れんこんと鶏肉		乳麦	豚肉としめじの生			じゃが芋とほうれん草の	のそぼろ煮	麦	
	玉子スパサラダ	卵乳麦				春雨のサラ	ダ	卵	キャベツとベー			切干と人参のハ	リハリ	麦	
								ļ ·							
	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	1 7	おかず	ご飯セット	
昼食	エネルギー 321kcal		エネルギー	320kcal	610kcal	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	274kcal	564kcal	エネルギー 29			
艮	エネルギー 321kcal たんぱく質 13.7g	18. 6g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	14. 9g	19.8g	たんぱく質	15. 5g	20. 4g	たんぱく質	17.8g	22.7g	
	脂質 22.0g 炭水化物 15.2g	22. 7g 78. 1g	脂質	17. 9g	18. 6g	脂質	15. 2g	15. 9g	たんぱく質 脂質 炭水化物	17. 0g	17. 7g	たんぱく質 脂質	14. 2g	14.9g	
	炭水化物 15.2g	78. 1g	炭水化物	22.7g	85.6g	炭水化物	20.0g	82. 9g	炭水化物	14.6g	77. 5g	炭水化物 2	21.1g	84. 0g	
	ナトリウム 642mg	643mg	ナトリウム	840mg	841mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	884mg	885mg		686mg	687mg	
	カリウム 410mg	482mg	カリウム	663mg		カリウム	509mg	581mg	カリウム	514mg	586mg	カリウム	605mg	677mg	
	リン 180mg	257mg	リン	218mg	295mg	リン	209mg	286mg	リン	175mg	252mg		165mg	242mg	
	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量	2. 1g	2. 1g	食塩相当量	1 6 ~	1.6g	食塩相当量	2. 2g	2. 3g	食塩相当量	1 7~	1.7g	
		1. Ug			Z. Ig						Z. Jg				
間食	○黄桃(缶)150g	1 1.0g	◎みかん(缶	ਜੂ) 150g		◎パイナッ	ブル(缶)		◎黄桃(缶)	150g		◎パイナップ <i> </i>	ル(缶)1		
間食	・ ◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g		◎みかん(缶 ★ごはん18	5) 150g 0g		◎パイナッ ★ごはん18	ブル(缶) 1 0g	50g	◎黄桃(缶) ★ごはん18	150g 0g	2. og	◎パイナップ. ★ごはん180g	ル(缶)1 	50g	
間食	(回黄桃(缶) 150g ★ごはん180g キーマカレーのルー	乳麦	◎みかん(缶 ★ごはん18/ ささみ大葉	f) 150g 0g フライ	麦	◎パイナッ ★ごはん18 こんがりハ	ブル(缶) 1 0g ンバーグ	50g 乳麦	◎黄桃(缶) ★ごはん18 ます白糀焼	150g 0g		◎パイナップ ★ごはん180g 豚ばら肉炒め	ル(缶)1	50g 麦	
間食	○ 黄桃(缶) 150g★ごはん180gキーマカレーのルー 青菜と高野豆腐の煮物	乳麦麦	◎みかん(缶 ★ごはん18 ささみ大葉 インゲンソ	f) 150g 0g フライ	麦乳麦	◎パイナッ ★ごはん18 こんがりハ 特製デミグラ	ブル(缶) 1 0g ンバーグ	50g 乳麦	◎黄桃(缶) ★ごはん18 ます白糀焼 人参のきん	150g 0g ぴら	麦	◎パイナップ ★ごはん180g 豚ばら肉炒め かぼちゃの揚	ル(缶) 1 げ煮	50g 麦 麦	
間食	(回黄桃(缶) 150g ★ごはん180g キーマカレーのルー	乳麦麦	◎みかん(色 ★ごはん18 ささみ大葉 インゲンソ 五色煮豆	G) 150g 0g フライ テー	麦 乳麦 卵麦	◎パイナッ ★ごはん18 こんがりハ 特製デミグラ アスパラ	プル(缶) 0g ンバーグ ラスソース	50g 乳麦 乳麦	◎黄桃(缶)★ごはん18ます白糀焼人参のきん蒸し鶏の炒	150g 0g ぴら め物	麦卵乳麦	◎パイナップ ★ごはん180g 豚ばら肉炒め	ル(缶) 1 げ煮	50g 麦	
間食	○ 黄桃(缶) 150g★ごはん180gキーマカレーのルー 青菜と高野豆腐の煮物	乳麦麦	◎みかん(缶 ★ごはん18 ささみ大葉 インゲンソ	G) 150g 0g フライ テー	麦 乳麦 卵麦	◎パイナッ ★ごはん18 こんがりハ 特製デミグラ アスパラ キャベッとウィン	ブル(缶) 1 0g ンバーグ ラスソース ナーのソテー	50g 乳麦 乳麦 乳麦	◎黄桃(缶) ★ごはん18 ます白糀焼 人参のきん	150g 0g ぴら め物	麦卵乳麦	◎パイナップ ★ごはん180g 豚ばら肉炒め かぼちゃの揚	ル(缶) 1 げ煮	50g 麦 麦	
間食	◎黄桃(缶)150g★ごはん180gキーマカレーのルー 青菜と高野豆腐の煮物 じゃが芋の中華風サラダ	乳麦 麦 麦	◎みかん(色 ★ごはん18 ささみ大葉 インゲンソ 五色煮豆	G) 150g Og フライ テー ・ッツ和え	麦乳麦素	◎パイナッ ★ごはん18 こんがりハ 特製デミグラ アスパラ	ブル(缶) 0g ンバーグ ラスソース ナーのソテー ラの中華風	50g 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦	◎黄桃(缶)★ごはん18ます白糀焼人参のきん蒸し鶏の炒	150g 0g ぴら め物 ョネーズ和え	麦 卵乳麦 卵麦	◎パイナップ ★ごはん180g 豚ばら肉炒め かぼちゃの揚 菜の花のおひ	ル(缶) 1 げ煮 たし	50g 麦麦麦麦	
間食	 ◎ 黄桃 (缶) 150g ★ごはん180g キーマカレーのルー 青菜と高野豆腐の煮物 じゃが芋の中華風サラダ 	乳麦麦麦	◎みかん(台 ★ごはん18/ ささみ大葉 インゲンソ 五色煮豆 野菜のピーナ	品) 150g 0g フライ テー ・ッツ和え おかず	麦 乳麦 卵麦 麦 ご飯セット	◎パイナッ ★ごはん18 こんがりハ 特製デミグラ アスパラ キャベッとウィン 鶏肉とオクラ	ブル(缶) 0g ンバーグ ラスソース ナーのソテー ラの中華風 おかず	50g 乳麦 乳麦 乳麦 変変していた。	◎黄桃(缶) ★ごはん18 ます白糀焼 人参のきん 蒸し鶏の炒 ^{青菜のおかかマ}	150g 0g ぴら め物 ^{ヨネーズ和え} おかず	麦 卵乳麦 卵麦 ご飯セット	◎パイナップ ★ごはん180g 豚ばら肉炒め かぼちゃの揚 菜の花のおひ	ル(缶) 1 げ煮 たし Sかず	50g 麦 麦 麦 麦	
	 ◎ 黄桃 (缶) 150g ★ごはん180g キーマカレーのルー 青菜と高野豆腐の煮物 じゃが芋の中華風サラダ 	乳麦 麦 麦 ご飯セット 573kcal	◎みかん(台 ★ごはん18 ささみ大葉 インゲンソ 五色煮豆 野菜のピーナ	f) 150g 0g フライ テー - ッツ和え おかず 281kcal	麦 乳麦 卵麦 麦 ご飯セット 571kcal	◎パイナッ ★ごはん18 こんがりハ 特製デミグラ アスパラ キャベッとウィン 鶏肉とオクラ	ブル(缶) 0g ンバーグ ラスソース ナーのソテー ラの中華風 おかず 321kcal	50g 乳 表 表 変 変 を 変 を で (1) kcal	◎黄桃(缶) ★ごはん18 ます白糀焼 人参のきん 蒸し鶏の炒 ^{青菜のおかかマ}	150g 0g ぴら め物 ョネーズ和え おかず 254kcal	麦 卵乳麦 卵麦 ご飯セット 544kcal	◎パイナップ ★ごはん180g 豚ばら肉炒め かぼちゃの揚 菜の花のおひ	ル(缶) 1 げ煮 たし 50kcal	50g 麦 麦 麦 麦 で飯セット 640kcal	
9	● 黄桃 (缶) 150g ★ごはん180g キーマカレーのルー 青菜と高野豆腐の煮物 じゃが芋の中華風サラダ おかず エネルギー 283kcal たんぱく質 16.9g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 573kcal 21.8g	◎みかん(領 ★ごはん18 ささみが表 イン・ 五色のピーナ エネルばく質	5) 150g 0g フライ テー - ッツ和え おかず 281kcal 17. 4g	麦 乳麦 卵麦 麦落 ご飯セット 571kcal 22.3g	◎パイナッ ★ごはん18 こんがりハ 特製デミグラ アスパラ キャベッとウィンラ エネルばく エネルばく	ブル(缶) 0g ンバーグ ラスソース ナーのソテー ラの中華風 おかず 321kcal 18.9g	50g 乳 表 表 変 変 を 変 を で (1) kcal	◎黄桃(缶) ★ごはん18 ます白糀焼 人参のきん 蒸し鶏の炒 ^{青菜のおかかマ}	150g 0g ぴら め物 ョネーズ和え おかず 254kcal 20.1g	麦 卵乳麦 卵麦 ご飯セット 544kcal 25.0g	◎パイナップ ★ごはん180g 豚ばら肉炒め かぽちゃの揚 菜の花のおひ エネルギー 3: たんぱく質	ル(缶) 1 げ煮 たし 50kcal 12.6g	50g 麦 麦 麦 ご飯セット 640kcal 17.5g	
9	● 画桃 (缶) 150g ★ごはん180g キーマカレーのルー 青菜と高野豆腐の煮物 じゃが芋の中華風サラダ おかず エネルギー 283kcal たんぱく質 16.9g 脂質 13.0g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 573kcal 21.8g 13.7g	◎みかん(色 ★ごはん18 ささみが煮 イ色素のピーナ エんぱく 脂質	5) 150g 0g フライ テー ・ッツ和え おかず 281kcal 17. 4g 12. 6g	麦 乳麦 卵麦 麦落 ご飯セット 571kcal 22.3g 13.3g	◎パイナッ ★ごんがりハイナッ 大さんがデミスパラスパララー キャベッとカイン エたんぱく 脂質	ブル(缶) 0g ンバーグ ラスソース ナーのソテー ラの中華風 おかず 321kcal 18.9g 18.4g	50g 乳麦 乳麦 <u>ま</u> <u>ご飯セット</u> 611kcal 23.8g 19.1g	◎ 様(缶)★ はん18ますすのおかかる素のおかかるエネルばくエネルばく脂質	150g 0g ぴら め物 ョネーズ和え おかず 254kcal 20.1g 13.9g	麦 卵乳麦 卵麦 ご飯セット 544kcal 25.0g 14.6g	◎パイナップ ★ごはん180g 豚ばら肉炒め かぼらちゃの揚 菜の花のおひ エネルギー 3 たんぱく質	ル(缶)1 げ煮 たし 50kcal 12.6g 20.9g	50g 麦 麦 麦 ご飯セット 640kcal 17.5g 21.6g	
9	● 画桃 (缶) 150g ★ごはん180g キーマカレーのルー 青菜と高野豆腐の煮物 じゃが芋の中華風サラダ おかず エネルギー 283kcal たんぱく質 16.9g 脂質 13.0g 炭水化物 27.1g	乳麦 麦 麦 573kcal 21.8g 13.7g 90.0g	◎みかん(色 ★ごさん) 18 さくないでは、 本では、 本では、 本では、 本では、 本では、 本では、 本では、 本では、 本では、 本では、 できるが、 でもが、 できるが、 できるが、 できるが、 でもなが、 でもが、 でもが、 でもが、 でもが、 でもが、 でもが、 でもが、 でもが、 でもが、 で	5) 150g 0g フライ テー ・ッツ和え おかず 281kcal 17. 4g 12. 6g 25. 9g	麦 乳麦 卵麦 麦 ご飯セット 571kcal 22.3g 13.3g 88.8g	◎パイカ18 ★これがランス サンスがデッフィン サンスパとウィン キャベッとオクラ エたん質 ボーケ ボーケ ボーケ ボーケ ボーケ ボーケ ボーケ ボーケ ボーケ ボーケ	ブル(缶) 0g ンバーグ ラスソース ナーのソテー の中華風 321kcal 18.9g 18.4g	50g 乳麦 乳麦 ご飯セット 611kcal 23.8g 19.1g 82.6g	● 様(缶)★ はん18 はん18 は白のきのいた。素 するのいのでは、またいではでは、またいでは、またいではでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またい	150g 0g ぴら め物 ョネーズ和え おかず 254kcal 20.1g 13.9g 12.4g	麦 卵乳麦 卵麦 ご飯セット 544kcal 25.0g 14.6g 75.3g	◎パイナップ ★ごはん180g 豚ばらちゃの揚 菜 の花のおひ エネルギー 3 上たんぱり 炭水化物	ル(缶) 1 げ煮 たし 50kcal 12.6g 20.9g 27.3g	表 表 表 <u>ご飯セット</u> 640kcal 17.5g 21.6g 90.2g	
9	●	乳麦 麦 <u>ご飯セット</u> 573kcal 21.8g 13.7g 90.0g 884mg	◎みには ★される ささン を で で で で で で で で で で で で で	5) 150g 0g フライ テー ・ッツ和え 281kcal 17. 4g 12. 6g 25. 9g 817mg	麦 乳麦 卵麦 麦 ご飯セット 22.3g 13.3g 88.8g 818mg	◎パーストリング ★ これ を で で で で で で で で で で で で で で で で で で	フル(缶) 0g ンバーグ ラスソース ナーのソテー ラの中華風 おかず 321kcal 18.9g 18.4g 19.7g 857mg	50g 乳麦 乳麦 ご飯セット 611kcal - 23.8g - 19.1g 82.6g 858mg	◎★まん18 ★まりの では、18	150g 0g びらめ物 ョネーズ和え おかず 254kcal 20 1g 13 9g 12 4g 546mg	麦 卵乳麦 ご飯セット 544kcal 25.0g 14.6g 75.3g 547mg	◎パイナップ ★ごはられ180g 豚がほらちゃのおひ エネルばく質 エたんぱく質 炭水化物 ナトリウム	ル(缶) 1 げ煮 たし 50kcal 12.6g 20.9g 27.3g 741mg	表 表 表 を ご飯セット 640kcal 17.5g 21.6g 90.2g 742mg	
9	● 黄桃 (缶) 150g ★ごはん180g キーマカレーのルー 青菜と高野豆腐の煮物 じゃが芋の中華風サラダ おかず エネルギー 283kcal たんぱく質 16.9g 脂質 13.0g 炭水化物 27.1g ナトリウム 883mg カリウム 738mg	乳麦 麦 麦 573kcal 21.8g 13.7g 90.0g 884mg 810mg	○みにはいる○みにはいる○みにはいる○みにはいる○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう○のよう<li< th=""><th>5) 150g Og フライ テー ・ッツ和え おかず 281kcal 17. 4g 12. 6g 25. 9g 817mg 591mg</th><th>麦 乳麦 野 麦 芝 571kcal 22.3g 13.3g 13.3g 88.8g 818mg 663mg</th><th>◎パンカ 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18</th><th>フル(缶) Og ンバーグ ラスソース ナーのソテー ラの中華風 おかず 321kcal 18.9g 18.4g 19.7g 857mg 600mg</th><th>50g 乳麦 乳麦 ご飯セット 611kcal - 23.8g - 19.1g 82.6g 858mg</th><th>◎★まん18 ★まりの では、18</th><th>150g 0g ぴら め物 ョネーズ和え おかず 254kcal 20.1g </th><th>麦 卵表 野麦 ご飯セット 544kcal 25.0g 14.6g 75.3g 547mg 655mg</th><th>◎パイナップ ★がはん180g 豚が葉がより、 エたん質・ エたんぱく 質・ エたんぱく 質・ エたんぱく 質・ ボルドリウム カリウム</th><th>ル(缶) 1 げ煮 たし 50kcal 12.6g 20.9g 27.3g 741mg 659mg</th><th>表表表 ご飯セット 640kcal 17.5g 21.6g 90.2g 742mg 731mg</th></li<>	5) 150g Og フライ テー ・ッツ和え おかず 281kcal 17. 4g 12. 6g 25. 9g 817mg 591mg	麦 乳麦 野 麦 芝 571kcal 22.3g 13.3g 13.3g 88.8g 818mg 663mg	◎パンカ 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18	フル(缶) Og ンバーグ ラスソース ナーのソテー ラの中華風 おかず 321kcal 18.9g 18.4g 19.7g 857mg 600mg	50g 乳麦 乳麦 ご飯セット 611kcal - 23.8g - 19.1g 82.6g 858mg	◎★まん18 ★まりの では、18	150g 0g ぴら め物 ョネーズ和え おかず 254kcal 20.1g 	麦 卵表 野麦 ご飯セット 544kcal 25.0g 14.6g 75.3g 547mg 655mg	◎パイナップ ★がはん180g 豚が葉がより、 エたん質・ エたんぱく 質・ エたんぱく 質・ エたんぱく 質・ ボルドリウム カリウム	ル(缶) 1 げ煮 たし 50kcal 12.6g 20.9g 27.3g 741mg 659mg	表表表 ご飯セット 640kcal 17.5g 21.6g 90.2g 742mg 731mg	
タ	● 黄桃 (缶) 150g ★ごはん180g キーマカレーのルー 青菜と高野豆腐の煮物 じゃが芋の中華風サラダ おかず エネルギー 283kcal たんぱく質 16.9g 脂質 13.0g 大トリウム 883mg カリウム 738mg リン 209mg	乳麦 麦 麦 - ご飯セット 573kcal - 21.8g - 13.7g - 90.0g - 810mg - 810mg - 286mg	◎みでは、 ★される 18 までは、 かんれる 18 までは、 できるが、 大いでは、 できるが、 できながでもでもでもが、 できるが、 できるが、 できるが、 でもでもが、 できるが、 できるがでもでもが、 でもでもが、	5) 150g 0g フライ テー ツツ和え 281kcal 17. 4g 12. 6g 25. 9g 817mg 591mg 197mg	麦 乳麦 麦 麦 麦 ご飯セット 571kcal 22.3g 13.3g 88.8g 818mg 663mg 274mg	◎ ★これの 18 では 18	フル(缶) 0g ンバーグ ラスソース ナーのソテー の中華風 おかず 321kcal 18.9g 18.4g 19.7mg 600mg 206mg	50g 乳麦 乳麦 変 で飯セット 611kcal 23.8g 19.1g 82.8g 672mg 672mg 283mg	● ★ まん 18 株 (石) 18 本 ま 人 素 青 素	150g 0g ぴら め物 ■ネーズ和え おかず 254kcal 20.1g 13.9g 12.4g 546mg 583mg 255mg	表 卵表 卵麦 ご飯セット 544kcal 25.0g 14.6g 75.3g 547mg 655mg 332mg	●パイナップ ★だはん180g 下では、1000 では、1000	ル(缶) 1 げ煮 たし 50kcal 12. 6g 20. 9g 27. 3g 741mg 559mg 183mg	表表表 ご飯セット 640kcal 17.5g 21.6g 790.2g 742mg 731mg 260mg	
タ	● 黄桃 (缶) 150g ★ごはん180g キーマカレーのルー 青菜と高野豆腐の煮物 じゃが芋の中華風サラダ おかず エネルギー 283kcal たんぱく質 16.9g 脂質 13.0g 炭水化物 27.1g ナトリウム 883mg カリウム 738mg リン 209mg 食塩相当量 2.2g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 573kcal 21 8g 13.7g 90.0g 810mg 286mg 2.2g	○みごさン色菜本さく五野エた脂炭水トリウム上リウム上リウム当サカリ食塩	5) 150g Og フライ テー - ッツ和え おかず 281kcal 17. 4g 12. 6g 25. 9g 817mg 591mg 197mg 2. 1g	麦 乳麦 東麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 571kcal 22.3g 13.3g 88.8g 818mg 663mg 274mg 2.1g	◎★これを の	フル(缶) 0g ンバーグ ラスソース ナーのソテーラの中華風 おかず 321kcal 18.9g 18.4g 19.7g 857mg 600mg 206mg	50g 乳麦 乳麦 ご飯セット 611kcal - 23.8g - 19.1g - 82.6g - 858mg - 672mg - 283mg - 283mg - 2.2g	 ● まま人素 青菜 本ま人素 青菜 エた脂炭 ホリウム 当 サウム 当 	150g 0g ぴら め物 ョネーズ和え まかず 254kcal 20.1g 13.9g 12.4g 583mg 255mg 1.4g	麦 卵 乳 麦 卵 麦 ご飯セット 544kcal 25.0g 14.6g 75.3g 547mg 655mg 332mg 1.4g	● 大力リウム は は かり は かり は かり は かり が	ル(缶)1 げ煮 たし 50kcal 12.6g 20.9g 27.3g 77.3g 7659mg 183mg 1.9g	表 表 表 を を を を を を を を を を を を を を を を を	
9	●	乳麦 麦 麦 ご飯セット 573kcal 21.8g 13.7g 90.0g 884mg 810mg 286mg 2.2g	◎みごさン色菜 ネん質水・リウ ボッカリン塩 サーブ 一質 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18	5) 150g Og フライ テー ・ッツ和え おかず 281kcal 17. 4g 12. 6g 25. 9g 817mg 591mg 197mg 2. 1g おかず	麦 乳麦 麦 麦 麦 <u>571kcal</u> 22.3g 13.3g 88.8g 818mg 663mg 274mg 2.1g	◎★これの 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	フル(缶) 0g ンバーグ ラスソース ナーのソテー ラの中華風 おかず 321kcal 18.9g 18.4g 19.7g 857mg 600mg 206mg 2.2g	150g 乳麦 乳麦 三飯セット 611kcal 23.8g 19.1g 82.6g 858mg 283mg 2.2g 二飯セット	● 様(石) 株(石) 株(石) 株(石) 株(石) 株(石) 株(石) 株(石) 株	150g 0g ぴら め物 ヨネーズ和え おかず 254kcal 20 1g 13 9g 12 4g 5483mg 255mg 1 4g おかず	表 卵乳麦 卵麦 ご飯セット 544kcal 25 0g 14.6g 75.3g 547mg 655mg 332mg 1.4g ご飯セット	● パープラング (1) 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ル(缶)1 げ煮 たし 50kcal 12.6g 20.9g 27.3g 27.3g 183mg 1.9g 50かず	表 表 表 表 を ご飯セット 640kcal 17.5g 21.6g 90.2g 731mg 260mg 1.9g ご飯セット	
タ	● 画桃 (缶) 150g ★ごはん180g キーマカレーのルー 青菜と高野豆腐の煮物 じゃが芋の中華風サラダ ボかず エネルギー 283kcal たんぱく質 16.9g 脂質 13.0g 炭水化物 27.1g ナトリウム 883mg カリウム 738mg カリウム 709mg 食塩相当量 2.2g ボかず エネルギー 824kcal	乳麦 麦 麦 ご飯セット 573kcal 21.8g 13.7g 90.0g 884mg 810mg 2.86mg 2.2g ご飯セット 1694kcal	 ○みごさン色菜 本ん質水とリウ エた脂炭水トリウ 山ば ボリウム 山黄 エネルギー 	5) 150g Og フライテー - ッツ和え おかず 281kcal 17. 4g 12. 6g 25. 9g 817mg 591mg 197mg 2. 1g おかず 845kcal	表 乳麦 卵麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 571kcal 22.3g 13.3g 88.8g 818mg 663mg 274mg 2.1g ————————————————————————————————————	● ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	フル(缶) 0g ンバーグ ラスソース ナーのソテーラの中華風 おかず 321kcal 18.9g 18.4g 19.7g 857mg 600mg 2.06mg 2.2g おかず 819kcal	150g 乳麦 乳麦 三飯セット 611kcal 23.8g - 19.1g 82.6g 858mg 672mg 2.2g 三飯セット 1689kcal	● まく 大	150g 0g ぴらめ物 ヨネーズ和え <u>おかず</u> 254kcal 20.1g 13.9g 12.4g 546mg 583mg 255mg 1.4g おかず	麦 卵 乳 麦 卵 麦 ご飯セット 544kcal 25.0g 14.6g 75.3g 547mg 655mg 332mg 1.4g ご飯セット 1629kcal	●パイナック ★ はん180g 下がばらちゃのおひ エネルばう ものが エネルば 「	ル(缶)1 げ煮 たし 50kcal 12.6g 20.9g 27.3g 74.1mg 18.3mg 1.9g 50.0g	表 表 表 を を を を を を を を を を を を を を を を を	
9	● ● 様 (缶) 150g ★ごはん180g キーマカレーのルー 青菜と高野豆腐の煮物 じゃが芋の中華風サラダ ボかず エネルギー 283kcal たんぱく質 16.9g 脂質 13.0g 炭水化物 27.1g ナトリウム 883mg カリウム 738mg リン 209mg 食塩相当量 2.2g エネルギー 824kcal たんぱく質 39.0g	乳麦麦麦 麦 ご飯セット 573kcal 21.8g 13.7g 90.0g 884mg 810mg 28.6mg 28.6mg 28.2g ご飯セット 1694kcal 53.7g	◎みごさン色菜 ネん質水トリウム 18 ボー質 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	示) 150g Og フライ テー -ッツ和え おかず 281kcal 17. 4g 12. 6g 25. 9g 817mg 591mg 197mg 2. 1g おかず 845kcal 40. 6g	表 乳麦 卵麦 麦落 ご飯セット 571kcal 22.3g 13.3g 88.8g 818mg 663mg 274mg 274mg 1715kcal 55.3g	◎ ★これではいかできます。 1 ではいかできます。 1 ではがいがった。 1 ではがいがった。 1 では、 1	フル(缶) 0g ンバーグ ラスソース ナーのソテーラの中華風 おかず 321kcal 18.9g 18.4g 19.7g 857mg 600mg 20.2mg 20.2mg おかず 819kcal 41.5g	150g 乳麦 乳麦 三飯セット 611kcal 23.8g 19.1g 82.6g 858mg 672mg 283mg 283mg 19.1g 19.	● ★ま人素 青菜 エた脂炭ナカリ食塩 ルルば かんぱ かんり は かん 単一 質 水化 リウム リー 質 水化 リウム リー 質 水化 リウム リー 質 水化 リウム リー 質 水化 リウム リー 質 水化 リーカー 単 千一 質 エたんぱく	150g 0g ぴらめ物 ヨネーズ和え 254kcal 20.1g 13.9g 12.4g 546mg 583mg 255mg 1.4g おかず 759kcal 42.0g	麦卵乳麦 卵麦 ご飯セット 544kcal 25.0g 14.6g 75.3g 547mg 655mg 33.2mg 33.2mg 1629kcal 56.7g	● パイ は	ル(缶)1 げ煮 たし 50kcal 12.6g 20.9g 27.3g 741mg 659mg 183mg 183mg 51kcal 40.8g	表表表 ご飯セット 640kcal 17.5g 21.6g 90.2g 742mg 731mg 260mg 1.9g ご飯セット 1721kcal 55.5g	
夕食	● 黄桃 (缶) 150g ★ごはん180g キーマカレーのルー 青菜と高野豆腐の煮物 じゃが芋の中華風サラダ おかず エネルギー 283kcal たんぱく質 16.9g 脂質 13.0g 炭水化物 27.1g ナトリウム 883mg カリウム 738mg リン 209mg 食塩相当量 2.2g おかず エネルギー 824kcal	乳麦麦麦 麦 573kcal 21.8g 13.7g 90.0g 884mg 810mg 286mg 2.2g 20g 27 1694kcal 53.7g 51.0g	◎みごさン色菜 ネん質水トリウ 相 ギー質 エた脂質 と まん質 エール は から	示) 150g Og フライ テー -ッツ和え おかず 281kcal 17. 4g 12. 6g 25. 9g 817mg 591mg 197mg 2. 1g おかず 845kcal 40. 6g 45. 5g	表 乳麦 卵麦 麦落 ご飯セット 571kcal 22.3g 13.3g 88.8g 818mg 663mg 274mg 2.1g 二飯セット 1715kcal 55.3g 47.6g	◎★これが、 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	フル(缶) 0g ンバーグ ラスソース ナーのソテー ラの中華風 おかず 321kcal 18.9g 18.4g 19.7g 857mg 600mg 206mg 2.2g おかず 819kcal 41.5g 47.7g	150g 乳麦 乳麦 三飯セット 611kcal 23.8g 19.1g 82.6g 82.6g 858mg 672mg - 283mg 2.2g ご飯セット	● ★まん 括 は	150g 0g ぴら め物 ヨネーズ和え 254kcal 20.1g 13.9g 12.4g 546mg 583mg 255mg 1.4g おかず 759kcal 42.0g 44.7g	表 卵麦 卵麦 ご飯セット 544kcal 25.0g 14.6g 75.3g 547mg 655mg 332mg 1.4g ご飯セット	● パース はん180g トリウム はん180g 水ではられるのののののののののののののののののでは、1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を	ル(缶)1 げ煮 たし 50kcal 12.6g 27.3g 741mg 659mg 1.9g 51kcal 40.8g 45.1g	表表表 ご飯セット 640kcal 17.5g 21.6g 90.2g 742mg 731mg 260mg 1.9g こ飯セット 1721kcal 55.5g 47.2g	
9	● 黄桃 (缶) 150g ★ごはん180g キーマカレーのルー 青菜と高野豆腐の煮物 じゃが芋の中華風サラダ おかず エネルギー 283kcal たんぱく質 16.9g 脂質 13.0g 炭水化物 27.1g ナトリウム 883mg カリウム 738mg リン 209mg 食塩相当量 2.2g おかず エネルギー 824kcal たんぱく質 39.0g 脂質 48.9g 炭水化物 57.7g	乳麦麦麦 麦麦 573kcal 21.8g 13.7g 90.0g 884mg 2.86mg 2.2g 1694vol 1694kcal 53.7g 51.0g 246.4g	● ★さイ五野 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭 トリウ 相 ルぱ ヤウム 当 ギス質 化リウム 当 ギス質 化 物 ム	示) 150g Og フライ テー -ッツ和え おかず 281kcal 17. 4g 12. 6g 25. 9g 817mg 591mg 197mg 2. 1g おかず 845kcal 40. 6g	表 乳麦 卵麦 麦落 ご飯セット 571kcal 22.3g 13.3g 88.8g 818mg 663mg 274mg 2.1g 1715kcal 55.3g 47.6g 257.5g	◎ ★これではいかできます。 1 ではいかできます。 1 ではがいがった。 1 ではがいがった。 1 では、 1	フル(缶) Og ンバーグ ラスソース ナーのソテー ラの中華風 おかず 321kcal 18.9g 18.4g 19.7g 857mg 600mg 2.2g おかず 819kcal 41.5g 47.7g 55.8g	150g 乳麦 乳麦 三飯セット 611kcal 23.8g 19.1g 82.6g 858mg 672mg - 283mg 2.2g ご飯セット	● ★ま人素 青菜 エた脂炭ナカリ食塩 ルルば かんぱ かんり は かん 単一 質 水化 リウム リー 質 水化 リウム リー 質 水化 リウム リー 質 水化 リウム リー 質 水化 リウム リー 質 水化 リーカー 単 千一 質 エたんぱく	150g Og ぴらめ物 ■ネーズ和え おかず 254kcal 20.1g 13.9g 12.4g 546mg 583mg 255mg 1.4g おかず 759kcal	表 卵表 デ544kcal 25.0g 14.6g 75.3g 547mg 655mg 332mg 1.4g 二飯セット 1629kcal 56.7g 46.8g 236.5g	● 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ル(缶)1 げ煮 たし 50kcal 12.6g 20.9g 27.3g 741mg 659mg 183mg 183mg 51kcal 40.8g	表表表表 ご飯セット 640kcal 17.5g 21.6g 742mg 731mg 260mg 1.9g ご飯セット 1721kcal 1721kcal 47.2g 256.3g	
夕食	● 黄桃 (缶) 150g ★ごはん180g キーマカレーのルー 青菜と高野豆腐の煮物 じゃが芋の中華風サラダ おかず エネルギー 283kcal たんぱく質 16.9g 脂質 13.0g 炭水化物 27.1g ナトリウム 883mg カリウム 738mg リン 209mg 食塩相当量 2.2g ボネルギー 824kcal たんぱく質 39.0g 脂質 39.0g 上たんぱく質 39.0g たんぱく質 48.9g 炭水化物 57.7g ナトリウム 2060mg	乳麦麦麦 麦 573kcal 21.8g 13.7g 90.0g 884mg 810mg 286mg 2.2g 20g 27 1694kcal 53.7g 51.0g	○ ★さイ五野 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」 「 物」	5) 150g Og フライ テー ・ッツ和え おかず 281kcal 17. 4g 12. 6g 25. 9g 817mg 591mg 197mg 2. 1g おかず 845kcal 40. 6g 45. 5g 68. 8g	麦 乳麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	◎★こ特アキャ鶏 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリタ ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 オん質水化リウ 相 半く質水化 サカム 量 一質 水化物	フル(缶) 0g ンバーグ ラスソース ナーのソテー ラの中華風 おかず 321kcal 18.9g 18.4g 19.7g 857mg 600mg 206mg 2.2g おかず 819kcal 41.5g 47.7g	150g 乳麦 乳麦 三飯セット 611kcal 23.8g 19.1g 82.6g 858mg 672mg 283mg 2.2g ご飯セット 1689kcal 566.2g 49.8g 244.5g 2226mg	◎★ま人蒸青業 エた脂炭ナカリ食 エたル質水・リウム は、一、カリウム ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	150g 0g ぴら め物 ヨネーズ和え 254kcal 20.1g 13.9g 12.4g 546mg 583mg 255mg 1.4g おかず 759kcal 42.0g 44.7g	表 卵表 デ544kcal 25.0g 14.6g 75.3g 547mg 655mg 332mg 1.4g 二飯セット 1629kcal 56.7g 46.8g 236.5g	● 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ル(缶)1 げ煮たし 50kcal 12.6g 27.3g 741mg 559mg 1.9g 559mg 1.9g 557mg 1.9g 551kcal 40.8g 45.1g 67.6g	表表表 ご飯セット 640kcal 17.5g 21.6g 90.2g 742mg 731mg 260mg 1.9g こ飯セット 1721kcal 55.5g 47.2g	
夕食 合	● 黄桃 (缶) 150g ★ごはん180g キーマカレーのルー 青菜と高野豆腐の煮物 じゃが芋の中華風サラダ おかず エネルギー 283kcal たんぱく質 16.9g 脂質 13.0g 炭水化物 27.1g ナトリウム 883mg カリウム 738mg リン 209mg 食塩相当量 2.2g ボカザ エネルギー 824kcal たんぱく質 39.0g 脂質 48.9g 炭水化物 57.7g ナトリウム 2060mg	乳麦麦麦 麦麦麦 573kcal 21.8g 13.7g 90.0g 884mg 810mg 2.2g 50.0g 2.2g 50.0g 2.46.4g 2063mg	○★さイ五野 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 全 エ た 脂炭 ナカリ 食 エ た 脂炭 トリン 塩 木 ん 質 水 トリン 塩 木 ん 質 水 トリン 出 ギ く で サ く カリン カー質 エ た 脂炭 ナ カリン	5) 150g Og フライ テー ツツ和え おかず 281kcal 17. 4g 12. 6g 25. 9g 3817mg 591mg 197mg 2. 1g おかず 845kcal 40. 6g 45. 5g 68. 8g 1990mg	表 乳麦 東麦 麦落 ご飯セット 571kcal 22.3g 13.3g 81.8mg 663mg 2.74mg 2.1g ご飯セット 1715kcal 55.3g 47.6g 257.5g 1993mg 1853mg	◎★これのでは、 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	フル(缶) Og ンバーグ ラスソース ナーのソテー ラの中華風 おかず 321kcal 18.9g 18.4g 19.7g 857mg 600mg 2.06mg 2.2g おかず 819kcal 41.5g 47.7g 55.8g 2223mg	150g 乳麦 乳麦 三飯セット 611kcal 23.8g 19.1g 82.6g 82.6g 858mg 672mg 283mg 2.2g ご飯セット 1689kcal 156.2g 49.8g 244.5g 2226mg	◎★ま人蒸青菜 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 単 ギベ 化リウム 出 ギベ 化リウム サイン サール は 物 ム アイン サール は か しん しん しん しん しん しん しん しん しん しん しん しん しん	150g Og ぴらめ物 ■ネーズ和え おかず 254kcal 20.1g 13.9g 12.4g 546mg 583mg 255mg 1.4g おかず 759kcal 42.0g 44.7g 47.8g 2033mg	表 卵表 デ544kcal 25.0g 14.6g 75.3g 547mg 655mg 332mg 1.4g ご飯セット 1629kcal 56.7g 46.8g 236.5g 2036mg	● 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ル(缶)1 げ煮 たし 50kcal 12.6g 20.9g 27.1g 659mg 1.9g 50 y y 51kcal 40.8g 45.1g 67.6g	表表表表 ご飯セット 640kcal 17.5g 21.6g 73.1mg 260mg 1.9g で飯セット 1721kcal 1721kcal 1721kcal 1721kcal 1721kcal 1721kcal 1721kcal 1721kcal	
夕食 合	● 黄桃 (缶) 150g ★ごはん180g キーマカレーのルー 青菜と高野豆腐の煮物 じゃが芋の中華風サラダ おかず エネルギー 283kcal たんぱく質 16.9g 脂質 13.0g 炭水化物 27.1g ナトリウム 883mg カリウム 738mg リン 209mg 食塩相当量 2.2g エネルギー 824kcal たんぱく質 39.0g 脂質 48.9g 炭水化物 57.7g ナトリウム 2060mg カリウム 1636mg リン 1636mg リン 522mg 食塩相当量 5.2g	乳麦 麦 麦 麦 573kcal 21.8g 13.7g 90.08 88.4mg 810mg 2.86mg 2.2g ご飯セット 1694kcal 53.7g 246.4g 2063mg 1852mg	○ ★さイ五野 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウム 当業 マルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウカ 当 ギ で 物 ウム 当 一質 エカリウム 当 一質 エカリウム コープログラム アルリウム コープログラム アルリウム コープログラム アルリウム コープログラム アルリウム コープログラム アルリウム コープログラム アルリウム コープログラム アルリウム アルフィー・ファイル アル・ファイル アル・ファイル アル・ファイル アル・ファイル アル・ファイル アル・ファイル アル・ファイル アル・ファイル アル・ファイル アル・フィール アル・ファイル アル・ファイル アル・フェイル アル・フェイル アル・フィール アル・フィール アル・フィール アル・フィール アル・フィール アル・フィール アル・フィール アル・フィール アル・フィール アル・フィール アル・フィール アル・アル・フィール アル・アル・フィール アル・フィール	5) 150g Og フライ テー ツツ和え おかず 281kcal 17. 4g 12. 6g 25. 9g 817mg 591mg 197mg 2. 1g おかず 845kcal 40. 6g 48. 8g 1990mg 1637mg	表 乳麦 影表 表 多 571kcal 22.3g 13.3g 88.8g 818mg 274mg 2.1g 1715kcal 55.3g 47.6g 257.5g 1853mg 790mg 5.0g	◎★こ特アキュュー・ パごん製スペターネん質水トリン塩ーネん質水トリン塩ーネん質水トリン塩ーネん質水トリン塩ーネん質水トリン塩ースートリン塩ースートリン塩ールば、他ウムーサイン・一質・物ムーサー質・物のムーサー質・物のムーサー質・物のムーサー質・物のムーサー質・物のムーサー質・物のムーサー質・物のムーサーズ・	フル(缶) 0g ンバーグ ラスソース ナーのソテーラの中華風 おかず 321kcal 18.9g 18.4g 19.7g 857mg 206mg 206mg 2.2g おかず 819kcal 41.5g 47.7g 55.8g 2223mg 1427mg 517mg 5.7g	150g 乳麦 乳麦 三酸セット 611kcal 23.8g 19.1g 82.6g 858mg 283mg 2.2g 283mg 2.2g 249.8g 244.5g 49.8g 244.5g 1643mg 748mg 5.7g	●★ま人蒸青菜 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工を制度がある。 ★ま人蒸青菜 ネん質水・リウ塩 ネん質水・リウ塩 ルばく 他ウム 当 イメートリン 相 ルばく 物ウム 当 一質 カーラ ニー質 カーラー サービー カー・ サービー カー・ サービー カー・ サービー カー・ サービー カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー	150g 0g ぴらめ物 ヨネーズ和え おかず 254kcal 20.1g 13.9g 12.4g 5483mg 255mg 1.4g おかず 759kcal 42.0g 44.7g 47.8g 2033mg 1555mg 559mg 559mg 5.1g	表 卵表 デ () () () () () () () () () (● ★ F F F F F F F F F F F F F F F F F F	ル(缶)1 げ煮 たし 50kcal 12.6g 20.9g 27.3mg 659mg 183mg 1.9g 650mg 183mg 1.9g 67.6g 185mg 67.6g 185mg 67.6g	表表表 ご飯セット 640kcal 17.5g 21.6g 90.2g 742mg 731mg 260mg 1.9g ご飯セット 1721kcal 55.5g 47.2g 256.3g 2188mg 1817mg	
夕食 合計	● 黄桃 (缶) 150g ★ごはん180g キーマカレーのルー 青菜と高野豆腐の煮物 じゃが芋の中華風サラダ ボかず エネルギー 283kcal たんぱく質 16.9g 脂質 13.0g 炭水化物 27.1g ナトリウム 883mg カリウム 738mg カリウム 738mg カリウム 209mg 食塩相当量 2.2g エネルギー 824kcal たんぱく質 39.0g 脂質 48.9g 炭水化物 57.7g ナトリウム 1636mg カリウム 1636mg カリウム 522mg 食塩相当量 5.2g エネルギー 952kcal	乳麦麦麦 麦麦麦 573kcal 21.8g 13.7g 90.0g 884mg 2.86mg 2.2g 286mg 2.2g 2646.4g 2063mg 1852mg 5.2g 1852mg	● ★さイ五野 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ は ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 オん質水トリン塩 ボー質 ルば 化リウ 当ギく 物ウム 当ギー質 エネル サービー サービー サービー ボー サービー サービー サービー サービー サ	示)150g Og フライ テー ツツ和え おかず 281kcal 17. 4g 12. 6g 25. 9g 81.7mg 591mg 197mg 2. 1g おかず 845kcal 40. 6g 45. 5g 68. 8g 1990mg 559mg 559mg 5. 0g 941kcal	表 乳麦 卵麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	◎★こ特アキャ鶏 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 スペタ ネん質 水・リウム コーダ イリウム 単一 イリウム 単一 イリウム 量 イー質 カリ食 エカリカリ 食 エカリカリ 食 エカリカリ 食 コー質 カー質 カー質 コープ	フル(缶) 0g ンバーグ ラスソース ナーのソテーラの中華風 おかず 321kcal 18.9g 18.4g 19.7g 857mg 600mg 2.06mg 2.06mg 47.7g 55.8g 2223mg 1423mg 517mg 5.7g 945kcal	150g 乳麦 乳麦 乳麦 ご飯セット 611kcal 23.8g 19.1g 82.6g 858mg 672mg 2.2g 283mg 2.2g 26mg 1689kcal 56.2g 49.8g 244.5g 2226mg 1643mg 748mg 5.7g	●★ま人蒸青菜 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エルボ 化リウム 当 イグ ・ カリウム コー で かった コート アー・フェー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	150g 0g ぴらめ物 ヨネーズ和え まかず 254kcal 20 g 13 9g 12 4g 546mg 585mg 1.4g カッず 759kcal 42 0g 44 7g 47 8g 2033mg 1555mg 559mg 559mg 5.1g 887kcal	麦卵乳麦卵麦	● ★ 豚 か 菜 エ た 脂 炭 ナ カ リ 食 エ た 脂 炭 ナ カ リ ウム リウム リウム リウム リウム サイ は で 大 カ リウム サイ は で 大 カ リウム サイ は で 大 カ リウム サイ は で 大 カ リウム サイ は で 大 カ リウム サイ は で 大 カ リウム サイ は で 大 カ リウム サイ は で 大 カ リウム サイ は で 大 カ リウム サイ は で 大 カ リウム サイ は で 大 カ リウム サイ は で 大 カ リウム サイ は で 大 カ リウム サイ は で 大 カ リウム サイ は で 大 カ リウム サイ は で 大 カ リ な に か は か は か は か は か は か は か は か は か は か	ル(缶)1 げ煮 たし 50kcal 12.6g 20.9g 27.3g 74lmg 183mg 1.9g 51kcal 40.8g 45.1g 667.6g 185mg 67.6g 185mg 497mg 497mg 5.5g	表表表 ご飯セット 640kcal 17.5g 21.6g 90.2g 742mg 260mg 1.9g ご飯セット 1721kcal 55.5g 47.2g 256.3g 2181mg 1881mg 728mg 1817mg	
夕食 合計 合計	● 黄桃 (缶) 150g ★ごはん180g キーマカレーのルー 青菜と高野豆腐の煮物 じゃが芋の中華風サラダ おかず エネルギー 283kcal たんぱく質 16.9g 脂質 13.0g 炭水化物 27.1g ナトリウム 883mg カリウム 738mg リン 209mg 食塩相当量 2.2g ボルギー 824kcal たんぱく質 39.0g 脂質 48.9g 炭水化物 57.7g ナトリウム 2060mg カリウム 1636mg リン 522mg カリウム 1636mg リン 522mg カリウム 57.7g ナトリウム 2060mg カリウム 1636mg	乳麦麦麦 麦麦麦 573kcal 21.8g 13.7g 90.0g 884mg 2.2g 286mg 2.2g 266tyh 1694kcal 53.7g 51.0g 246.4g 2063mg 1852mg 753mg 5.2g 1822kcal	● ★さイ五野 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ボトリン塩 ネん質水トリン塩 れん質水トリン塩 ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 モー質	は 150g	表 乳麦 卵麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	◎★こ特アキュュー・ パごん製スペターネん質水トリン塩ーネん質水トリン塩ーネん質水トリン塩ーネん質水トリン塩ーネん質水トリン塩ースートリン塩ースートリン塩ールば、他ウムーサイン・一質・物ムーサー質・物のムーサー質・物のムーサー質・物のムーサー質・物のムーサー質・物のムーサー質・物のムーサー質・物のムーサーズ・	プル(缶) Og ンバーグ ラスソース ナーのソテー ラの中華風 おかず 321kcal 18.9g 18.4g 19.7g 857mg 600mg 2.2g おかず 819kcal 41.5g 47.7g 55.8g 2223mg 1427mg 517mg 517mg 517mg 945kcal 42.1g	150g 乳麦 乳麦 乳麦 三飯セット 611kcal 23.8g 19.1g 82.6g 858mg 672mg 283mg 2.2g ご飯セット 1689kcal 19.1g 28.3mg 2.2g 244.5g 2226mg 1643mg 748mg 748mg 55.8g	◎★ま人蒸青菜 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工を 18 株は 10 の 18 かん質 水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン 相 ルばく 物 ウム リウム 量 一質 10 の 18 十一質 10 の 18 中質 10 の 18 中質 10 の 18 中質 10 の 18 中質 10 の 18 中質 10 の 18 中質 10 の	150g Og ぴら が物 ⇒ネーズ和え まかず 254kcal 20.1g 13.9g 546mg 583mg 255mg 1.4g おかず 759kcal 42.0g 44.7g 47.8g 2033mg 1555mg 59mg 59mg 51g 887kcal	表 卵表 卵表 ご飯セット 544kcal 25.0g 14.6g 75.3g 547mg 655mg 332mg 1.4g ご飯セット 1629kcal 56.7g 46.8g 236.5g 2036mg 1771mg 790mg 5.2g 1757kcal 57.5g	● 大の 13 では、 1 で	ル(缶)1 げ煮 たし 50kcal 12.6g 27.3g 74Img 559mg 183mg 1.9g 559mg 1.83mg 1.9g 551kcal 40.8g 45.1g 601mg 601mg 497mg 5.55g	表表表 を表表表 ご飯セット 640kcal 17.5g 21.6g 90.2g 742mg 731mg 260mg 1.9g ご飯セット 1721kcal 55.5g 47.2g 256.3g 2188mg 1817mg 728mg 728mg 1847kcal	
夕食	● 黄桃 (缶) 150g ★ごはん180g キーマカレーのルー 青菜と高野豆腐の煮物 じゃが芋の中華風サラダ おかず エネルギー 283kcal たんぱく質 16.9g 脂質 13.0g 炭水化物 27.1g ナトリウム 883mg カリウム 738mg リン 209mg 食塩相当量 2.2g ボルギー 824kcal たんぱく質 39.0g 脂質 48.9g 炭水化物 57.7g ナトリウム 2060mg カリウム 1636mg リン 522mg カリウム 1636mg リン 522mg カリウム 552kg エネルギー 952kcal たんぱく質 39.8g 脂質 49.1g	乳麦麦麦 麦麦麦 573kcal 21.8g 13.7g 90.0g 884mg 810mg 2.2g 56mg 2.2g 53.7g 51.0g 246.4g 2063mg 1852mg 753mg 5.2g 1822kcal 54.5g 51.2g	 ★さイ五野 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭 カリカム リウム リウム リー質 エた脂炭 カリカリ ロー質 ローで /ul>	は 150g	表 乳麦 卵麦 麦 麦 デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ ボ ボ ボ ボ ボ ボ ボ ボ ボ ボ ボ ボ ボ	◎★こ特アキャ鶏 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 塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン 相 ルぱく 物 ム 量 一質 は りん 量 一質	フル(缶) Og ンバーグ ラスソース ナーのソテーラの中華風 おかず 321kcal 18.9g 18.4g 19.7g 857mg 600mg 206mg 2.2g おかず 819kcal 41.5g 47.7g 55.8g 2223mg 1427mg 517mg 5.7g 945kcal 42.1g 47.9g	150g 乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 611kcal 23.8g 19.1g 82.6g 858mg 672mg 283mg 2.2g ご飯セット 1689kcal 56.8g 244.5g 2226mg 1643mg 748mg 5.7g	◎★ま人蒸青菜 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食塩 そん質 水トリン塩 そん質 水トリン塩 そん質 水トリン塩 そん質 水リウム 出 ギズ セリウム 出 ギズ 物ウム 出 ギスん質 物ウム 量一質	150g Og ぴらめ物 ■ネーズ和え おかず 254kcal 20.1g 13.9g 546mg 583mg 255mg 1.4g おかず 759kcal 42.0g 44.7g 47.8g 2033mg 1555mg 559mg 559mg 5887kcal	表 卵表 デ544kcal 25.0g 14.6g 75.3g 547mg 655mg 332mg 1.4g 二飯セット 1629kcal 56.7g 46.8g 236.5g 2036mg 1771mg 790mg 790mg 75.7g 1757kcal 57.5g 47.0g	● ★ F F F F F F F F F F F F F F F F F F	ル(缶) 1 げ煮 たし 50kcal 12.6g 20.9g 27.3g 741mg 659mg 1.83mg 1.9g 551kcal 40.8g 601mg 601mg 601mg 5.5g 77kcal 41.4g 45.3g	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	
夕食 合計 合計(● 黄桃 (缶) 150g ★ごはん180g キーマカレーのルー 青菜と高野豆腐の煮物 じゃが芋の中華風サラダ おかず エネルギー 283kcal たんぱく質 16.9g 脂質 13.0g 炭水化物 27.1g ナトリウム 883mg カリン 27.1g カリウム 738mg 209mg 食塩相当量 2.2g おかず エネルギー 824kcal たんぱく質 39.0g 脂質 48.9g 炭水化物 57.7g ナトリウム 1636mg リン 2060mg カリウム 1636mg リン 522mg を塩相当量 5.2g エネルギー 952kcal たんぱく質 39.8g エネルギー 952kcal たんぱく質 39.8g 脂質 49.1g 炭水化物 88.6g	乳麦麦麦 麦麦麦 573kcal 21.8g 13.7g 90.0g 884mg 810mg 2.2g 56mg 2.2g 590 246.4g 2063mg 1852mg 753mg 51.0g 246.4g 2063mg 1852mg 753mg 51.2g 1822kcal 54.5g 51.2g 277.3g	 ★さイ五野 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 ボーン <li< th=""><th>5) 150g Og フライテー ーッツ和え おかず 281kcal 17. 4g 12. 6g 25. 9g 817mg 591mg 197mg 2. 1g おかず 845kcal 40. 6g 45. 6g 1990mg 1637mg 559mg 5. 0g 941kcal 41. 4g 45. 7g 91. 8g</th><th>麦 乳麦 男 麦 麦 麦 之 571kcal 22.3g 13.3g 88.8g 81.8mg 663mg 274mg 2.1g ご飯セット 1715kcal 55.3g 47.6g 257.5g 1993mg 1853mg 790mg 5.0g 1811kcal 56.1g 47.8g 280.5g</th><th>◎★こ特アキャ鶏 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工を脂炭水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水・リウム 当ギス 物ム 量一質 物ム</th><th>プル(缶) Og ンバーグ ラスソース ナーのソテーラの中華風 おかず 321kcal 18.9g 18.4g 19.75 857mg 600mg 2.2g おかず 819kcal 41.7g 55.8g 2223mg 1427mg 517mg 5.7g 945kcal 47.9g 86.3g</th><th>150g 乳麦 乳麦 乳麦 三飯セット 611kcal 23.8g 19.1g 82.6g 858mg 672mg 283mg 2.2g ご飯セット 1689kcal 56.8g 244.5g 2226mg 1643mg 748mg 55.7g 1815kcal 56.8g 50.0g 275.0g</th><th>◎★ま人蒸青菜 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭 代は白の鶏かか ギスク質水トリン塩 そん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水・リウム 出ずく 物ウム サイン 物の 18 焼ん炒マー質 かん 単一質 物の 18 焼ん炒マー質 物の 18 焼ん炒マー質 かん 18 焼ん炒マー質 かん 18 焼ん炒マー質 かん 18 焼ん炒マー質 かん 18 焼ん炒マー質 かん 18 焼ん炒マー質 かん 18 焼ん炒マー質 かん 18 焼ん炒マー質 かん 18 焼ん炒マー質 かん 18 焼ん炒マー質 かん 18 焼ん炒マー質 かん 18 焼ん炒マー質 かん 18 焼ん炒マー質 かん 18 大力リ食工 18 大力リ食工 18 大力リ食工 18 大力リウム 18 大力リウム 18 大力リウム 18 大力リウム 18 大力リウム 18 大力リ食工 18 大力リウム 18 大力リウ</th><th>150g Og ぴらめ物 ■ネーズ和え おかず 254kcal 20.1g 13.9g 12.4g 546mg 583mg 255mg 1.4g おかず 759kcal 42.0g 44.0g 47.8g 2033mg 1555mg 559mg 587kcal 42.7g 47.8g 2033mg 1555mg 559mg 587kcal 42.7g 44.7g 47.8g 2033mg</th><th>表 卵表 卵表 ご飯セット 544kcal 25.0g 14.6g 75.3g 547mg 655mg 332mg 1.4g ご飯セット 1629kcal 56.5g 236.5g 2036mg 1771mg 790mg 5.2g 1757kcal 57.5g 47.0g 267.4g</th><th>● ★ F F F F F F F F F F F F F F F F F F</th><th>ル(缶) 1 げ煮 たし 50kcal 12.6g 20.9g 741mg 659mg 183mg 1.9g 50 hr 51kcal 405.1g 67.6g 185mg 601mg 601mg 5.5g 777kcal 41.4g 45.3g 49.7mg</th><th>表表表 ご飯セット 640kcal 17.5g 21.6g 731mg 260mg 731mg 260mg 1.9g ご飯セット 1721kcal 55.5g 2188mg 1817mg 728mg 5.5g 1847kcal 47.4g 286.8g</th></li<>	5) 150g Og フライテー ーッツ和え おかず 281kcal 17. 4g 12. 6g 25. 9g 817mg 591mg 197mg 2. 1g おかず 845kcal 40. 6g 45. 6g 1990mg 1637mg 559mg 5. 0g 941kcal 41. 4g 45. 7g 91. 8g	麦 乳麦 男 麦 麦 麦 之 571kcal 22.3g 13.3g 88.8g 81.8mg 663mg 274mg 2.1g ご飯セット 1715kcal 55.3g 47.6g 257.5g 1993mg 1853mg 790mg 5.0g 1811kcal 56.1g 47.8g 280.5g	◎★こ特アキャ鶏 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工を脂炭水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水・リウム 当ギス 物ム 量一質 物ム	プル(缶) Og ンバーグ ラスソース ナーのソテーラの中華風 おかず 321kcal 18.9g 18.4g 19.75 857mg 600mg 2.2g おかず 819kcal 41.7g 55.8g 2223mg 1427mg 517mg 5.7g 945kcal 47.9g 86.3g	150g 乳麦 乳麦 乳麦 三飯セット 611kcal 23.8g 19.1g 82.6g 858mg 672mg 283mg 2.2g ご飯セット 1689kcal 56.8g 244.5g 2226mg 1643mg 748mg 55.7g 1815kcal 56.8g 50.0g 275.0g	◎★ま人蒸青菜 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭 代は白の鶏かか ギスク質水トリン塩 そん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水・リウム 出ずく 物ウム サイン 物の 18 焼ん炒マー質 かん 単一質 物の 18 焼ん炒マー質 物の 18 焼ん炒マー質 かん 18 焼ん炒マー質 かん 18 焼ん炒マー質 かん 18 焼ん炒マー質 かん 18 焼ん炒マー質 かん 18 焼ん炒マー質 かん 18 焼ん炒マー質 かん 18 焼ん炒マー質 かん 18 焼ん炒マー質 かん 18 焼ん炒マー質 かん 18 焼ん炒マー質 かん 18 焼ん炒マー質 かん 18 焼ん炒マー質 かん 18 大力リ食工 18 大力リ食工 18 大力リ食工 18 大力リウム 18 大力リウム 18 大力リウム 18 大力リウム 18 大力リウム 18 大力リ食工 18 大力リウム 18 大力リウ	150g Og ぴらめ物 ■ネーズ和え おかず 254kcal 20.1g 13.9g 12.4g 546mg 583mg 255mg 1.4g おかず 759kcal 42.0g 44.0g 47.8g 2033mg 1555mg 559mg 587kcal 42.7g 47.8g 2033mg 1555mg 559mg 587kcal 42.7g 44.7g 47.8g 2033mg	表 卵表 卵表 ご飯セット 544kcal 25.0g 14.6g 75.3g 547mg 655mg 332mg 1.4g ご飯セット 1629kcal 56.5g 236.5g 2036mg 1771mg 790mg 5.2g 1757kcal 57.5g 47.0g 267.4g	● ★ F F F F F F F F F F F F F F F F F F	ル(缶) 1 げ煮 たし 50kcal 12.6g 20.9g 741mg 659mg 183mg 1.9g 50 hr 51kcal 405.1g 67.6g 185mg 601mg 601mg 5.5g 777kcal 41.4g 45.3g 49.7mg	表表表 ご飯セット 640kcal 17.5g 21.6g 731mg 260mg 731mg 260mg 1.9g ご飯セット 1721kcal 55.5g 2188mg 1817mg 728mg 5.5g 1847kcal 47.4g 286.8g	
夕食 合計 合計 間	● 黄桃 (缶) 150g ★ごはん180g キーマカレーのルー 青菜と高野豆腐の煮物 じゃが芋の中華風サラダ おかず エネルギー 283kcal たんぱく質 16.9g 脂質 13.0g 炭水化物 27.1g ナトリウム 738mg リン 209mg 食塩相当量 2.2g エネルギー 824kcal たんぱく質 39.0g 脂質 39.0g 脂質 57.7g ナトリウム 2060mg カリウム 1636mg リン 2050mg カリウム 1636mg リン 2060mg カリウム 1636mg リン 39.8g ホルギー 952kcal たんぱく質 39.8g ホールギー 952kcal たんぱく質 39.8g ホールギー 952kcal たんぱく質 39.8g カリウム 1636mg リン 522mg カリウム 1636mg リン 48.9g カリウム 1636mg リン 2060mg	乳麦麦麦麦	○★さイ五野 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 増加 ルポートリン 塩 ネん質 水トリン 相 ルポートリン 増加 ルポートリン 増加 ルポートリン 増加 ルポートリン 増加 ルポートリン 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギャー 質 は かっと かっと かっと かっと かっと かっと かっと かっと かっと かっと	示 150g Og フライ テー ツツ和え おかず 281kcal 17. 4g 12. 6g 25. 9g 817mg 591mg 197mg 2. 1g おかず 845kcal 40. 6g 45. 6g 68. 8g 1990mg 1637mg 559mg 559mg 50g 941kcal 41. 4g 45. 7g 91. 8g 1996mg	表 乳麦 東麦 麦落 ご飯セット 571kcal 22. 3g 13. 3g 88. 8g 663mg 274mg 2. 1g ご飯セット 1715kcal 55. 3g 47. 6g 257. 5g 1993mg 1853mg 790mg 5. 0g 1811kcal 56. 1g 47. 8g 280. 5g 1999mg	◎★こ特アキャ鶏 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナパごん製スペ肉 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 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相りてく 物ム 当 ギ (物 ム 当 ギ (物 ム)	フル(缶) Og ンバーグ ラスソース ナーのソテーラの中華風 おかず 321kcal 18.9g 18.4g 19.7mg 600mg 2.06mg 2.06mg 2.2g おかず 819kcal 41.5g 55.8g 2223mg 1427mg 517mg 5.7g 945kcal 42.7g 945kcal 42.7g 945kcal 42.7g 53.8g 2223mg 74.7g 75.7g 945kcal	18	◎★ま人蒸青菜 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する。 18 焼ん炒マ 一質 物ム 単ギく 物ム 量一質 物ム	150g Og びらめ物 ■ネーズ和え おかず 254kcal 20.1g 13.9g 12.4g 546mg 583mg 255mg 1.4g おかず 759kcal 42.7g 47.8g 2033mg 1555mg 559mg 5.1g 887kcal 42.8g 44.9g 78.7g 2039mg	表 卵表 卵表 ご飯セット 544kcal 25.0g 14.6g 75.3g 655mg 332mg 1.4g ご飯セット 1629kcal 56.5g 236.5g 2036mg 1771mg 790mg 5.2g 1757kcal 57.5g 47.0g 267.4g 2042mg	● ★豚か菜 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリウム 1810gの物場ひずではらちゃの ギスん質 ボリウム サイン 1910 は 1910	ル(缶) 1 げ煮 たし 50kcal 12.6g 20.9g 741mg 659mg 183mg 1.9g 659mg 183mg 1.9g 674.mg 67.6g 67.6g 67.6g 67.6g 67.6g 67.6g 67.6g 67.6g 67.6g 67.6g 67.6g 67.7kcal	表表表 ご飯セット 640kcal 17.5g 21.6g 90.2g 742mg 731mg 260mg 1.9g ご飯セット 1721kcal 55.5g 2188mg 1817mg 728mg 5.5g 1847kcal 5.5g 2188mg 1817mg 728mg 5.5g	
夕食 合計 合計(間食	●	乳麦 麦 麦 麦 麦 麦 573kcal 21.8g 13.7g 90.0g 810mg 286mg 2.2g ご飯セット 1694kcal 53.7g 51.0g 753mg 1852mg 753mg 5.2g 1822kcal 54.5g 277.3g 2069mg 1972mg	 ★さイ五野 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ ロップ /ul>	示 150g Og フライ テー ツツ和え おかず 281kcal 17. 4g 12. 6g 25. 9g 591mg 197mg 2. 1g おかず 845kcal 40. 6g 45. 6g 45. 6g 1990mg 1637mg 559mg 559mg 50g 941kcal	表 乳麦 東麦 麦落 こ飯セット 571kcal 22.3g 13.3g 88.8g 818mg 274mg 2.1g こ飯セット 1715kcal 55.3g 47.6g 1993mg 1853mg 790mg 5.0g 1811kcal 56.1g 47.8g 280.5g 1999mg 1966mg	◎★こ特アキ鶏 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリイごん製スペタ ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリナルリウ 相 ルば 化リウム 増工で、物ウム 増工で、物ウム 増工で、物ウム 増工で、物ウム 増工で、物ウム 増工で、物ウム 増工で、物ウム 増工で、物ウム 増工で、物・コー質・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	フル(缶) Og ンバーグ ラスソース ナーのソテーラの中華風 おかず 321kcal 18.9g 18.4g 19.7g 857g 600mg 206mg 206mg 2.2g おかず 819kcal 41.5g 47.7g 555.8g 2223mg 1427mg 517mg 5.7g 945kcal 42.1g 47.9g 86.3g 2225mg 1541mg	150g 乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 611kcal 23.8g 19.1g 82.6g 85.8mg 283mg 2.2g ご飯セット 1689kcal 56.2g 49.8g 2244.5g 2226mg 1643mg 748mg 5.7g 1815kcal 56.8g 2228mg 175.7mg	◎★ま人蒸青菜 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリウ塩ネん質水トリウ塩・ベリウム・サイン・物・イン・物・イン・カリウム・サイン・カリウム・サイン・カリウム・サイン・カリウム・サイン・カリウム・サイン・カリウム・サイン・カリウム・サイン・カリウム・サイン・カリウム・サイン・カリウム・サイン・カリウム・サイン・カリウム・サイン・カリウム・サイン・カリウム・カリウム・カリウム・カリウム・カリウム・カリウム・カリウム・カリウム	150g Og びらめ物 ■ネーズ和え おかず 254kcal 20.1g 13.9g 12.4g 546mg 255mg 1.4g おかず 759kcal 42.7g 44.7g 44.7g 47.8g 2033mg 1555mg 559mg 5.1g 887kcal 42.8g 44.9g 44.9g 78.7g 2039mg 1675mg	表 卵表 卵表 ご飯セット 544kcal 25.0g 14.6g 75.3g 655mg 332mg 1.4g ご飯セット 1629kcal 56.7g 46.8g 236.5g 2036mg 1771mg 790mg 5.2g 1757kcal 57.5g 47.0g 267.4g 2042mg 1891mg	● ★豚か菜 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 た脂炭ナカリウム 100mm 10	ル(缶)1 げ煮 たし 50kcal 12.6g 20.9g 27.3g 77.kcal 40.8g 45.1g 66.1mg 66.1mg 49.7mg 5.5g 77.kcal 41.4g 44.4g 44.4g 44.4g 98.1g 98.1g 18.7mg 77.5mg	表表表表 ご飯セット 640kcal 17.5g 21.6g 90.2g 742mg 731mg 260mg 1.9g ご飯セット 1721kcal 55.5g 2188mg 1817mg 728mg 5.5g 1847kcal 56.1g 47.4g 286.8g 2190mg 1931mg	
夕食 合計 合計 (間)	●	乳麦麦麦 麦麦麦 573kcal 21.8g 13.7g 90.0g 8810mg 286mg 2.2g 二飯セット 1694kcal 53.7g 51.0g 246.4g 2063mg 1852mg 753mg 5.2g 1822kcal 54.5g 57.3g 277.3g 2069mg 1972mg 767mg	◎★さイ五野 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリないと、まん質水トリン塩、木ん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩水ん質水トリン塩水の質水トリン塩水の質水トリン塩水の質水トリン塩水のガン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	示)150g Og フライ テー 281kcal 17. 4g 12. 6g 25. 9g 817mg 591mg 197mg 2. 1g おかず 845kcal 40. 6g 45. 5g 1990mg 1637mg 559mg 559mg 50g 941kcal 41. 4g 45. 7g 91. 8g 1996mg 1750mg 571mg	表 乳麦 乳麦 麦落 ご飯セット 571kcal 22.3g 13.3g 88.8g 818mg 274mg 2.1g ご飯セット 1715kcal 55.3g 47.6g 257.5g 1853mg 790mg 5.0g 1811kcal 56.1g 47.8g 280.5g 1999mg 1966mg 802mg	◎★こ特アキ鶏 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリパごん製スペ肉 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウムリミラッオ ギベー物 ム 量 一質 物ム 量一質	フル(缶) Og ンバーグ ラスソース サーのソテーラの中華風 おかず 321kcal 18.9g 18.4g 19.7g 857mg 206mg 206mg 206mg 2.2g おかず 819kcal 41.5g 47.7g 55.8g 2223mg 1427mg 517mg 5.7g 945kcal 42.1g 47.9g 86.3g 2225mg 1541mg 523mg	150g 乳麦 乳麦 乳麦 ご飯セット 611kcal 23.8g 19.1g 82.6g 858mg 283mg 2.2g ご飯セット 1689kcal 56.2g 49.8g 244.5g 2226mg 1643mg 748mg 5.7g 1815kcal 56.8g 50.0g 22228mg 1757mg 754mg	◎★ま人蒸青菜 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ黄ごす参しのおいば、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 相ルば、化リウム 当 ギく、物ウム 当 ギく、物ウム 量一質 物ムム 量一質 かん 単一質 かん まっぱい 物 カー質 から は かり カー 単一質 から は かり カー 単一質 から は かり カー 単一質 から は かり カー 単一質 から まっぱい 物 カー 単一質 から まっぱい 物 カー 単一質 から まっぱい 物 カー 単一質 から は かり カー 単一質 から まっぱい から は から まっぱい まっぱい から まっぱい まっぱい まっぱい から まっぱい から まっぱい から まっぱい まっぱい まっぱい まっぱい まっぱい まっぱい まっぱい まっぱい	150g Og びらめ物 ■ネーズ和え おかず 254kcal 20.1g 13.9g 12.4g 583mg 255mg 1.4g おかず 759kcal 42.0g 44.7g 44.7g 47.8g 2033mg 1555mg 559mg 5.1g 887kcal 42.8g 44.8g 44.9g 559mg 573mg	表 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵麦 ご飯セット 544kcal 25.0g 14.6g 75.3g 555mg 332mg 1.4g ご飯セット 1629kcal 56.7g 46.8g 236.5g 2036mg 1771mg 790mg 5.2g 1757kcal 57.0g 267.4g 2042mg 1891mg 804mg	◎★豚か菜 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ (1) はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます	ル(缶)1 げ煮 たし 50kcal 12.6g 20.9g 27.3g 27.3g 3659mg 183mg 1.9g 35.7kcal 40.8g 45.1g 667.6g 185mg 601mg 5.5g 77kcal 41.4g 445.3g 98.1g 187mg 715mg 503mg	表表表表 ご飯セット 640kcal 17.5g 21.6g 90.2g 742mg 731mg 260mg 1.9g ご飯セット 1721kcal 55.5g 47.2g 256.3g 2188mg 1817mg 728mg 5.5g 1847kcal 56.1g 47.4g 286.8g 2190mg 1931mg 734mg	
	●	乳麦麦麦 麦麦麦 573kcal 21.8g 13.7g 90.0g 884mg 286mg 2.2g 51.0g 246.4g 2063mg 753mg 51.0g 246.4g 2063mg 753mg 51.2g 77.3mg 51.2g 277.3g 277.3g 276.7mg 55.2g	◎★さイ五野 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食みごさン色菜 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩れん質水トリン塩れん質水トリン塩イルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相のカー・当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当年(簡単ソ) 「質 ム	示 150g Og フライ テー ツツ和え おかず 281kcal 17. 4g 12. 6g 25. 9g 591mg 197mg 2. 1g おかず 845kcal 40. 6g 45. 6g 45. 6g 1990mg 1637mg 559mg 559mg 50g 941kcal	表 乳麦 乳麦 麦落 ご飯セット 571kcal 22.3g 13.3g 88.8g 818mg 274mg 2.1g ご飯セット 1715kcal 55.3g 47.6g 257.5g 1853mg 790mg 5.0g 1811kcal 56.1g 47.8g 280.5g 1999mg 1966mg 802mg	◎★こ特アキ鶏 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリイごん製スペタ ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリナルリウ 相 ルば 化リウム 増工で、物ウム 増工で、物ウム 増工で、物ウム 増工で、物ウム 増工で、物ウム 増工で、物ウム 増工で、物ウム 増工で、物ウム 増工で、物・コー質・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	フル(缶) Og ンバーグ ラスソース ナーのソテーラの中華風 おかず 321kcal 18.9g 18.4g 19.7g 857g 600mg 206mg 206mg 2.2g おかず 819kcal 41.5g 47.7g 555.8g 2223mg 1427mg 517mg 5.7g 945kcal 42.1g 47.9g 86.3g 2225mg 1541mg	150g 乳麦 乳麦 三酸セット 611kcal -23.8g -19.1g -82.6g -858mg -283mg -283mg -22g -20g -249.8g -244.5g -226mg -1643mg -748mg -56.8g -50.0g -275.0g -2228mg -2228mg -2228mg -2228mg -2228mg -2238mg -2238mg -2238mg -2238mg -2238mg -2238mg -2238mg -2238mg -2238mg -2238mg -2238mg -2338mg -2338mg -2338mg -2338mg -244.5g -248.	◎★ま人蒸青菜 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を増加した。 (ん粧きのかマー質・カム・当一質・物ム・サウム・サー質・物のよりでは、また、サービーでは、また。また、サービーでは、また、サービーでは、また、サービーでは、また、サービーでは、また。また、サービーでは、また、サービーでは、また。また、サービーでは、また。また、サービーでは、また、サービーでは、また、サービーでは、また、サービーでは、また、サービーでは、また。また。また。また。また。また。また。また。また。また。また。また。また。ま	150g 0g ぴらめ物 ■ネーズ和え 254kcal 20 1g 13 9g 12 4g 5463mg 255mg 1.4g 36 かず 759kcal 42 0g 44 7g 47 8g 2033mg 1555mg 559mg 5 1g 887kcal 42 8g 44 9g 78 7g 2039mg 1675mg 573mg 5 1g	麦 卵乳麦 卵影麦	◎★豚か菜 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリウム 1810gの おいます 1910 は 191	ル(缶)1 げ煮 たし 50kcal 12.6g 20.9g 27.3g 74.mg 65.9mg 18.3mg 1.9g 65.9mg 18.3mg 1.9g 65.9mg 65.9mg 66.1mg 49.7mg 5.5g 77.kcal 41.4g 45.3g 98.1g 18.7mg 50.3mg 5.5g 71.5mg 50.3mg 5.5g	表表表 ご飯セット 640kcal 17.5g 21.6g 90.2g 742mg 23.1mg 260mg 1.9g ご飯セット 1721kcal 55.5g 47.2g 256.3mg 1817mg 728mg 5.5g 1847kcal 56.1g 47.4g 286.8g 2190mg 1931mg 734mg 5.5g	

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。

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

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

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

お食事の作り方



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

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。





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

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



週間献立表 (やわらか普通食)

	コープいしか	b -	~	-9 10/1		, ,	17)			,					
	7.	月18日(月))	7	7月19日(火	()	7	7月20日(水	:)	7	7月21日(木	(5)	-	7月22日(金	})
	品名		アレルゲン			アレルゲン			アレルゲン			アレルゲン		名	アレル
	★やわらかご				. ロ ごはん180g		★やわらかる			★やわらかる				・ ロ ごはん180g	
			ស្ត ា ≢	A (-1)5/3/1	ツのスープ煮	呵呵 丰	++++++++++++++++++++++++++++++++++++++	10/100g	主芸						
	白菜と麩の									竹輪と玉ね					
	ひじきと挽肉	羽の炒め煮				麦	キャベツとイン	ゲンのソテー	乳麦	ふきの含む	め煮	乳麦	スパトマト	炒め	乳麦
	きのこの佃煮	煮	麦	一夜漬()	大根人参)	麦	人参しりし	IJ	麦	ひじきとごほ	うのナムル	麦	白菜のおかれ	かポン酢和え	麦
	★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
	▲ 小門 /		久	▲ 小 一 一 一		久	▲ 小 日 / 1		Ø.	▲ 小 日 / 1		久	▲ 小山 八		Ø.
朝															
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルも
€	エネルギー	112kcal	381kcal	エネルギー	128kcal	394kcal	エネルギー	168kcal	441kcal	エネルギー	122kcal	390kcal	エネルギー	163kcal	430k
				蛋白質			蛋白質			蛋白質			蛋白質		10.19
															_
		4.7g	5.6g	脂質			脂質			脂質	5.5g	6.4g	脂質	6.4g	7.3g
	炭水化物	11.1g	68.0g	炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		79.0g
	ナトリウム	494mg	939mg	ナトリウム	631mg	1073mg	ナトリウム	541mg	983mg	ナトリウム	605mg	1051mg	ナトリウム	563mg	1005
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		2.6g
	★やわらかご				ごはん180g	_	★やわらから	_	_	★やわらから	_	_		ごはん180g	
	ホッケの照り		麦	焼肉塩炒				ハンバーグ		ミックスカレ			ブリの磯ジ		麦
	ミックスソテー			高野豆腐の味噌煮り			スナップネ			大根とえのる			大根の甘		
	豚肉と南瓜の				雨の中華和え	卵麦	野菜炒め			オクラのポン				易げの煮物	
	ゴボウのピリ	辛サラダ					玉子スパ	サラダ		★味噌汁				ーコンの和え物	
	★味噌汁	1 , , , ,	麦	7 7 E7		~	★味噌汁		麦	7 7 E7		~	★味噌汁		麦
1	▲ 小門 /		久				▲ "小"目/1		Ø.				▲ 小 日 / 1		Ø.
	栄養価	おかずセット			おかずセット								栄養価	おかずセット	フルイ
复	エネルギー	267kcal	532kcal		321kcal	604kcal	エネルギー	293kcal	562kcal	エネルギー	224kcal	491kcal	エネルギー	311kcal	581k
			21.4g	蛋白質	15 1g	21.9g	蛋白質	8 8g	14.9g	蛋白質	7 4g	13.2g	蛋白質	20.1g	25.98
												13.0g		18.7g	19.6
	炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		70.38
	ナトリウム				763mg					ナトリウム					
	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.4g
	★やわらかご	ごはん180g		★やわらか	ごはん180g		★やわらかる	ごはん180g		★やわらかる	ごはん180g		★やわらか	ごはん180g	
	鶏肉のごま		麦	えびカツ	_,,,,,		サワラの西			鶏肉のマー				の味噌煮込み	
	人参のきん		麦		ペロンチーノ		ピーマンソ			菜の花			アスパラ	が外間点込み	列交
											4 0 + 4			0 + 4L	+
	マカロニと白菜の				レーそぼろ煮		ノロツコリー	-の煮物	友	大豆と人			麩と大根の		麦
	大根と青菜の	り柚子和え		キャベツの	白ドレ和え		キャベツと鶏肉の	の甘酢生姜和え		ハムと春雨					
7	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
	坐 ≠ /π	おかざわいん	フルセット	学差価	おかずセット	フルセット	学 養価	おかずセット	フルセット	学養価	おかざわいん	フルセット	学差価	おかざわい	711
	宋	0.177. 7 [. 7]	7 12 C 11				エネルギー								470k
				エカル ゼ.			エイルヤー	TOUNCAL		エネルギー		525kcal			
夏	エネルギー	254kcal	531kcal	エネルギー				170	001			010			13.28
E	エネルギー 蛋白質	254kcal 14.9g	531kcal 21.2g	蛋白質	8.3g	14.1g	蛋白質	17.3g			14.9g	21.3g		7.5g	
	エネルギー 蛋白質 脂 質	254kcal 14.9g	531kcal	蛋白質脂 質	8.3g 11.4g	14.1g 12.3g	蛋白質脂質	8.0g		脂質	11.1g	21.3g 12.8g	脂質	11.4g	12.38
	エネルギー 蛋白質 脂 質	254kcal 14.9g	531kcal 21.2g	蛋白質	8.3g 11.4g	14.1g	蛋白質	8.0g			11.1g	_		11.4g	_
(E)	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	254kcal 14.9g 14.0g 16.2g	531kcal 21.2g 15.7g 72.7g	蛋白質脂質 质水化物	8.3g 11.4g 25.7g	14.1g 12.3g 82.7g	蛋白質脂質 质水化物	8.0g 11.2g	8.9g 69.5g	脂 質 炭水化物	11.1g 22.3g	12.8g 78.7g	脂 質 炭水化物	11.4g 18.2g	74.4
乏	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム	254kcal 14.9g 14.0g 16.2g 1087mg	531kcal 21.2g 15.7g 72.7g 1529mg	蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム	8.3g 11.4g 25.7g 701mg	14.1g 12.3g 82.7g 1142mg	蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム	8.0g 11.2g 871mg	8.9g 69.5g 1313mg	脂 質 炭水化物 ナトリウム	11.1g 22.3g 545mg	12.8g 78.7g 1006mg	脂 質 炭水化物 ナトリウム	11.4g 18.2g 776mg	74.4g 1218
夏	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	254kcal 14.9g 14.0g 16.2g 1087mg 2.8g	531kcal 21.2g 15.7g 72.7g 1529mg 3.9g	蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	8.3g 11.4g 25.7g 701mg 1.8g	14.1g 12.3g 82.7g 1142mg 2.9g	蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	8.0g 11.2g 871mg 2.2g	8.9g 69.5g 1313mg 3.3g	脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	11.1g 22.3g 545mg 1.4g	12.8g 78.7g 1006mg 2.6g	脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	11.4g 18.2g 776mg 2.0g	74.4g 1218 3.1g
Į.	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 栄養価	254kcal 14.9g 14.0g 16.2g 1087mg 2.8g おかずセット	531kcal 21.2g 15.7g 72.7g 1529mg 3.9g フルセット	蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 栄養価	8.3g 11.4g 25.7g 701mg 1.8g おかずセット	14.1g 12.3g 82.7g 1142mg 2.9g フルセット	蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 栄養価	8.0g 11.2g 871mg 2.2g おかずセット	8.9g 69.5g 1313mg 3.3g フルセット	脂質 炭水化物 ナドリウム 食塩相当量 栄養価	11.1g 22.3g 545mg 1.4g おかずセット	12.8g 78.7g 1006mg 2.6g フルセット	脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 栄養価	11.4g 18.2g 776mg 2.0g おかずセット	74.4g 1218 3.1g フル・
复 人口	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナドリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー	254kcal 14.9g 14.0g 16.2g 1087mg 2.8g おかずセット 633kcal	531kcal 21.2g 15.7g 72.7g 1529mg 3.9g フルセット 1444kcal	蛋白質 脂質 炭水化物 ナドリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー	8.3g 11.4g 25.7g 701mg 1.8g おかずセット 688kcal	14.1g 12.3g 82.7g 1142mg 2.9g フルセット 1507kcal	蛋白質脂質 炭水化物ナトリウム 食塩相当量 栄養価エネルギー	8.0g 11.2g 871mg 2.2g おかずセット 646kcal	8.9g 69.5g 1313mg 3.3g フルセット 1463kcal	脂質炭水化物ナトリウム 食塩相当量栄養価エネルギー	11.1g 22.3g 545mg 1.4g おかずセット 595kcal	12.8g 78.7g 1006mg 2.6g フルセット 1406kcal	脂質炭水化物ナトリウム食塩相当量栄養価エネルギー	11.4g 18.2g 776mg 2.0g おかずセット 678kcal	74.4g 1218 3.1g フル- 1481
复 人口	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナドリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー	254kcal 14.9g 14.0g 16.2g 1087mg 2.8g おかずセット	531kcal 21.2g 15.7g 72.7g 1529mg 3.9g フルセット	蛋白質 脂質 炭水化物 ナドリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー	8.3g 11.4g 25.7g 701mg 1.8g おかずセット 688kcal	14.1g 12.3g 82.7g 1142mg 2.9g フルセット 1507kcal	蛋白質脂質 炭水化物ナトリウム食塩相当量栄養価エネルギー	8.0g 11.2g 871mg 2.2g おかずセット	8.9g 69.5g 1313mg 3.3g フルセット 1463kcal	脂質炭水化物ナトリウム 食塩相当量栄養価エネルギー	11.1g 22.3g 545mg 1.4g おかずセット	12.8g 78.7g 1006mg 2.6g フルセット	脂質炭水化物ナトリウム食塩相当量栄養価エネルギー	11.4g 18.2g 776mg 2.0g おかずセット	74.4g 1218 3.1g フル- 1481
全 人口	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナドリウム 食塩精価 エネルギー 蛋白質	254kcal 14.9g 14.0g 16.2g 1087mg 2.8g おかずセット 633kcal 36.6g	531kcal 21.2g 15.7g 72.7g 1529mg 3.9g フルセット 1444kcal 54.6g	蛋白質脂質 関係 関係 関係 関係 関係 関係 関係 関係 関係 関係 関係 関係 関係	8.3g 11.4g 25.7g 701mg 1.8g おかずセット 688kcal 28.6g	14.1g 12.3g 82.7g 1142mg 2.9g フルセット 1507kcal 47.0g	蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相価 半養価 エネル質	8.0g 11.2g 871mg 2.2g おかずセット 646kcal 32.4g	8.9g 69.5g 1313mg 3.3g フルセット 1463kcal 50.4g	脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー 蛋白質	11.1g 22.3g 545mg 1.4g おかずセット 595kcal 26.9g	12.8g 78.7g 1006mg 2.6g フルセット 1406kcal 45.0g	脂質炭水化物ナトリウム食塩相当量栄養価エネルギー蛋白質	11.4g 18.2g 776mg 2.0g おかずセット 678kcal 31.8g	74.4g 1218 3.1g フルー 1481 49.2g
文	エネルギー 蛋白質 炭水化物 ナリウム 食塩養価 エス白質 脂質	254kcal 14.9g 14.0g 16.2g 1087mg 2.8g おかずセット 633kcal 36.6g 32.9g	531kcal 21.2g 15.7g 72.7g 1529mg 3.9g フルセット 1444kcal 54.6g 36.4g	蛋白質 脂質水化物 ナトノウカ 食塩養価 エネロ質 脂質	8.3g 11.4g 25.7g 701mg 1.8g おかずセット 688kcal 28.6g 34.5g	14.1g 12.3g 82.7g 1142mg 2.9g フルセット 1507kcal 47.0g 38.1g	蛋白質脂炭水リウカ 食塩養ルギン 大生素を でする でする でする でする でする でする でする でする でする でする	8.0g 11.2g 871mg 2.2g おかずセット 646kcal 32.4g 34.9g	8.9g 69.5g 1313mg 3.3g フルセット 1463kcal 50.4g 37.8g	脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質	11.1g 22.3g 545mg 1.4g おかずセット 595kcal 26.9g 28.7g	12.8g 78.7g 1006mg 2.6g フルセット 1406kcal 45.0g 32.2g	脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質	11.4g 18.2g 776mg 2.0g おかずセット 678kcal 31.8g 36.5g	74.4g 1218 3.1g フル- 1481 49.2g 39.2g
文	エネルギー 蛋白質 炭水化物 ナピリウ当 食養養ル質 エネ白質 米・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	254kcal 14.9g 14.0g 16.2g 1087mg 2.8g おかずセット 633kcal 36.6g 32.9g 45.2g	531kcal 21.2g 15.7g 72.7g 1529mg 3.9g フルセット 1444kcal 54.6g 36.4g 214.7g	蛋白質 脂質水化物 大とリウリカ 食塩養・ボーン エエエエエエエエエエエエエエエエエエエエエエエエエエエエエエエエエエエエ	8.3g 11.4g 25.7g 701mg 1.8g おかずセット 688kcal 28.6g 34.5g 64.4g	14.1g 12.3g 82.7g 1142mg 2.9g フルセット 1507kcal 47.0g 38.1g 235.1g	蛋白質 脂炭とリウリ 食塩養ルンラリ 栄みのは 米ネカロ質 水ので がある。 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、	8.0g 11.2g 871mg 2.2g おかずセット 646kcal 32.4g 34.9g 47.1g	8.9g 69.5g 1313mg 3.3g フルセット 1463kcal 50.4g 37.8g 219.4g	脂質 炭水化物 ナピリウム 食塩精価 エネルギ質 エネロ質 版水化物	11.1g 22.3g 545mg 1.4g おかずセット 595kcal 26.9g 28.7g 58.7g	12.8g 78.7g 1006mg 2.6g フルセット 1406kcal 45.0g 32.2g 228.3g	脂質 炭水物 大パウカ 食塩養 業ネルギ エ る 上 な 上 り り り り り り り り り り り り り り り り り	11.4g 18.2g 776mg 2.0g おかずセット 678kcal 31.8g 36.5g 53.6g	フル- 1481 49.2g 39.2g 223.7
	エネルギー 蛋白質 炭水化物 ナトリウム 食塩養価 エス白質 米ネロ質 版水化 りでは では では では では では では では では では では では では で	254kcal 14.9g 14.0g 16.2g 1087mg 2.8g おかずセット 633kcal 36.6g 32.9g 45.2g 2259mg	531kcal 21.2g 15.7g 72.7g 1529mg 3.9g フルセット 1444kcal 54.6g 36.4g 214.7g	蛋白質 脂質水化物 大とリウリカ 食塩養・ボーン エエエエエエエエエエエエエエエエエエエエエエエエエエエエエエエエエエエエ	8.3g 11.4g 25.7g 701mg 1.8g おかずセット 688kcal 28.6g 34.5g 64.4g 2095mg	14.1g 12.3g 82.7g 1142mg 2.9g フルセット 1507kcal 47.0g 38.1g 235.1g 3419mg	蛋白質 脂炭とリウリ 食塩養ルンラリ 栄みのは 米ネカロ質 水ので がある。 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、	8.0g 11.2g 871mg 2.2g おかずセット 646kcal 32.4g 34.9g 47.1g 2236mg	8.9g 69.5g 1313mg 3.3g フルセット 1463kcal 50.4g 37.8g 219.4g 3563mg	脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質	11.1g 22.3g 545mg 1.4g おかずセット 595kcal 26.9g 28.7g 58.7g 2027mg	12.8g 78.7g 1006mg 2.6g フルセット 1406kcal 45.0g 32.2g 228.3g 3403mg	脂質 炭水物 大パウカ 食塩養 業ネルギ エ る 上 な 上 り り り り り り り り り り り り り り り り り	11.4g 18.2g 776mg 2.0g おかずセット 678kcal 31.8g 36.5g 53.6g 2222mg	74.4g 1218 3.1g フルー 1481 49.2g 39.2g 223.7

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。

b	4
	м,
コープ/リ かわ	

週間献立表 (刻為食)

***	コーゴいしかわ							7 H 20 H (7k)			78018(+) 7800						
本全報240g 日本では、		7月18日(月)			7月19日(火)					()	7	7月21日(木	(,)		7月22日(金	>)	
★全部240g											品	名				アレル	
日本と称の企力性の				, , , , , ,									, , , , ,			, , , ,	
でいるのである。 大きないっというできます。				60 =									00 W =			ជព ឃា	
### ****																	
# 味噌汁 麦 ★ ★ ********************************	1	ひじきと挽肉	羽の炒め煮	麦	根菜のご	ま酢炒め	麦	キャベツとイン	ゲンのソテー	乳麦	ふきの含む	め煮	乳麦	スパトマト	炒め	乳麦	
************************************		きのこの佃る	者	麦	一	大根人参)	麦	人参しりん	L)	麦	7시じきとごぼ	うのナムル	麦	白草のおかれ	かポン酢和え	麦	
乗業価																麦	
*栄養価		▼ 怀恒 / 1		久	▼咻喧기		久	▼ 怀恒 / 1		夂	▼ 怀 恒 门		久	★味噌川		夂	
② エネルギー 112kcal 271kcal エネルギー 128kcal 287kcal エネルギー 168kcal 327kcal エネルギー 168kcal 327kcal エネルギー 128kcal 281kcal エネルギー 168kcal 327kcal エネルギー 128kcal 281kcal エネルギー 168kcal 27kcal エネルギー 128kcal 281kcal エネルギー 128kcal 281kcal エネルギー 128kcal 281kcal エネルギー 128kcal 281kcal エネルギー 128kcal 281kcal エネルギー 128kcal 281kcal エネルギー 128kcal 281kcal エネルギー 128kcal 281kcal エネルギー 128kcal 281kcal エネルギー 128kcal 281kcal エネルギー 128kcal 281kcal エネルギー 128kcal 281kcal エネルギー 128kcal 281k	归																
② エネルギー 12kcal 27lkcal エネルギー 128kcal 28lkcal エネルギー 168kcal 27lkcal エネルギー 168kcal 27lkcal エネルギー 128kcal 28lkcal エネルギー 168kcal 27lkcal エネルギー 168kcal 27lkcal エネルギー 168kcal 27lkcal エネルギー 128kcal 28lkcal エネルギー 168kcal 27lkcal エネルギー 128kcal 28lkcal エネルギー 168kcal 27lkcal エネルギー 128kcal 28lkcal 28lkcal エネルギー 128kcal 28lkcal																	
② エネルギー 12kcal 27lkcal エネルギー 128kcal 28lkcal エネルギー 168kcal 27lkcal エネルギー 168kcal 27lkcal エネルギー 128kcal 28lkcal エネルギー 168kcal 27lkcal エネルギー 168kcal 27lkcal エネルギー 168kcal 27lkcal エネルギー 128kcal 28lkcal エネルギー 168kcal 27lkcal エネルギー 128kcal 28lkcal エネルギー 168kcal 27lkcal エネルギー 128kcal 28lkcal 28lkcal エネルギー 128kcal 28lkcal																	
置 本ルギー 112kcal 271kcal エネルギー 128kcal 287kcal エネルギー 168kcal 327kcal エネルギー 128kcal 281kcal エネルギー 168kcal 327kcal エネルギー 128kcal 281kcal エネルギー 168kcal 327kcal エネルギー 128kcal 281kcal エネルギー 168kcal 27kcal エネルギー 128kcal 281kcal エネルギー 128kcal 281kcal エネルギー 128kcal 281kcal エネルギー 128kcal 281kcal エネルギー 128kcal 281kcal エネルギー 128kcal 281kcal エネルギー 128kcal 281kcal エネルギー 128kcal 281kcal エネルギー 128kcal 281kcal エネルギー 128kcal 281kcal エネルギー 128kcal 281kcal エネルギー 128kcal 281kcal エネルギー 128kcal 281kcal		学 養価	おかずわいん	フルカット	学 養価	おかずわいん	フルセット	学 養価	おかずわいん	フルセット	学 養価	おかずわいん	フルカット	学基価	おかずわいん	フルナ	
番白質 6.0g 9.7g 蛋白質 5.2g 8.9g 器白質 6.3g 10.0g 蛋白質 4.2g 脂質 1.7g 12.0g 脂質 5.5g 6.2g 脂質 4.2g 脂質 1.3g 12.0g 脂質 5.5g 6.2g 脂質 6.4g 炭水化物 11.1g 44.1g 共水化物 19.7g 52.7g 炭水化物 9.24 42.2g 上水化物 19.7g 52.7g 炭水化物 9.24 42.2g 上水化物 19.7g 52.7g 大水化物 9.24 42.2g 上水化物 19.7g 52.7g 大水化物 9.25 42.2g 上水化物 19.7g 52.7g 大水化物 9.25 42.2g 上水化物 19.7g 52.7g 大水化物 9.25 42.2g 上水化物 10.5g 52.7g 大水化物 9.25 42.2g 上水化物 10.5g 52.7g 大水化物 9.25 42.2g 上水化物 19.7g 52.7g 大金第240g 大小力水化物 22.3g 大金第240g 大小力水化物 19.7g 52.7x 12.	· ·	不良画	110101	2711/201	不良画	1001001	2071/201	不良画	1601001	2071/201	不良画	1001001	2011/001	不良画	1604	2001	
脂質 4.7g 5.4g 脂質 3.5g 4.2g 脂質 11.3g 12.0g 脱液 11.1g 41.1g 放水化物 19.7g 52.7g 炭水化物 19.7g 52.7g 炭水化物 19.7g 52.7g 炭水化物 19.7g 52.7g 炭水化物 19.7g 52.7g 炭水化物 19.7g 52.7g 炭水化物 19.7g 52.7g 炭水化物 19.7g 52.7g 炭水化物 19.7g 52.7g 炭水化物 19.7g 52.7g ★は相当書 1.8g 2.4g ★金照240g ★金照240g ★金照240g ★金照240g ★金照240g ★金属240g 粉皮 上水ルギー 267kcal 426kcal エネルギー 321kcal 480kcal エネルギー 267kcal 426kcal エネルギー 321kcal 480kcal エネルギー 267kcal 426kcal エネルギー 321kcal 480kcal エネルギー 267kcal 426kcal エネルギー 321kcal 480kcal エネルギー 267kcal 426kcal エネルギー 321kcal 480kcal エネルギー 267kcal 426kcal エネルギー 321kcal 480kcal エネルギー 267kcal 426kcal エネルギー 321kcal 480kcal エネルギー 267kcal 426kcal エネルギー 321kcal 480kcal エネルギー 267kcal 426kcal エネルギー 321kcal 480kcal エネルギー 267kcal 426kcal エネルギー 321kcal 480kcal エネルギー 267kcal 426kcal エネルギー 321kcal 480kcal エネルギー 267kcal 426kcal エネルギー 321kcal 480kcal エネルギー 267kcal 426kcal エネルギー 321kcal 480kcal エネルギー 267kcal 426kcal エネルギー 321kcal 480kcal エネルギー 267kcal 426kcal エネルギー 321kcal 480kcal エネルギー 267kcal 426kcal エネルギー 31kcal 42g 12g 12.8g 脂質 15.1g 18.8g 塩油当量 1.7g 炭水化物 12.9g 50.9g 炭水化物 19.0g 50.0g 扇木田当章 1.9g 3.1g ★金属240																	
放水化物 11.1g 44.1g															4.2g	7.9g	
放水化物 11.1g 44.1g		脂 質	4.7g	5.4g	脂 質	3.5g	4.2g	脂質	11.3g	12.0g	脂 質	5.5g	6.2g	脂 質	6.4g	7.1g	
### ### ### ### ### ### ### ### ### ##																55.38	
会生相当量 1.3g 2.4g ★全第240g ★全第240g ★全第240g ★全第240g ★全第240g ★全第240g 東京 ★金第240g 東京 大東帝国の中華地 東京 大東帝国の中華地 東京 大東帝国の中華地 東京 大東帝国の中華地 東京 大東帝国の中華地 東京 大東帝国の中華地 東京 大東帝国の中華地 東京 大東帝国の中華地 東京 大東帝国の中華地 東京 大東帝国 1.5 元 1.5																	
★全親240g																	
ボックの照焼 表				2.4g									2./g			2.6g	
ボックの服焼 表		★全粥240	g		★全粥24	40g		★全粥24	l0g		★全粥24	10g		★全粥24	40g		
No. N			_	麦									到麦			麦	
解廃と南瓜の甘酢炒め 麦																×	
★中曜計 表 ★中曜計 ★中曜計 表 ★中曜計 ★中曜計 表 ★中曜計 表 ★中曜計 表 ★中曜計 表 ★中曜計 表 ★中曜計 表 ★中曜計 表 ★中曜計 表 ★中曜計 表 ★中曜計 表 ★中曜計 表 ★中曜計 ★中曜計 表 ★中曜計 表 ★中曜計 表 ★中曜計 表 ★中曜計 表 ★中曜計 表 ★中曜計 表 ★中曜計 表 ★中曜計 表 ★中曜計 表 ★中曜計 表 ★中曜計 ★中曜計 表 ★中曜計 表 ★中曜計 表 ★中曜計 表 ★中曜計 表 ★中曜計 表 ★中曜計 表 ★中曜計 表 ★中曜計 表 ★中曜計 表 ★中曜計 表 ★中曜計 本 ★中曜計 表 ★中曜計 表 ★中曜計 表 ★中曜計 表 ★中曜計 表 ★中曜計 本 ★中曜計 本 ★中曜計 本 ★中曜計 本 ★中曜計 本 ★中曜計 本 ★中曜計 本 ★中曜計 本 ★中曜計 本 ★中曜計 本 ★中曜計 本 ★中曜計 本 ★申曜計 本																	
★味噌汁 表 ★味噌汁 ★味噌汁 表 ★味噌汁 表 ★味噌汁 表 ★味噌汁 表 ★味噌汁 表 ★味噌汁 表 ★味噌汁 表 ★味噌汁 表 ★味噌汁 表 ★味噌汁 表 ★味噌汁 表 ★味噌汁 ★味噌汁 表 ★味噌汁 表 ★味噌汁 表 ★味噌汁 表 ★味噌汁 表 ★味噌汁 表 ★味噌汁 表 ★味噌汁 表 ★味噌汁 表 ★味噌汁 表 ★味噌汁 表 ★味噌汁 表 ★味噌汁 表 ★味噌汁 表 ★味噌汁 表 ★未がまからいまからいまからいまからいまからいまからいまからいまからいまからいまからい														鶏肉と厚	易げの煮物	乳麦	
★味噌汁 表 ★未んし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		ゴボウのピリ	辛サラダ	卵乳麦	★味噌汁		麦	玉子スパー	サラダ	卵乳麦	★味噌汁		麦	キャベツとベー	ーコンの和え物	卵乳.	
業養価 おかずセット フルセット 栄養価 おかずセット フルセット 栄養価 おかずセット フルセット 栄養価 おかずセット フルセット 栄養価 おかずセット フルセット 栄養価 おかずセット フルセット 栄養価 おかずセット フルセット 栄養価 おかずセット フルセット 栄養価 おかずセット フルセット 栄養価 おかずセット フルセット 栄養価 おかずセット フルセット 栄養価 おかずセット フルセット 栄養価 おかずセット フルセット 栄養価 おかずセット フルセット 栄養価 おかずセット フルセット 栄養価 おかずセット フルセット 栄養価 おかずセット 大根と青菜の柚子和え 麦 木味噌汁 フルセット 栄養価 おかずセット 大根と青菜の柚子和え 麦 木味噌汁 フルセット 栄養価 おかずセット 大根と青菜の柚子和え 麦 木は一名 239kcal 名2.5g																麦	
 エネルギー 267kcal 426kcal 蛋白質 15.7g 19.4g 蛋白質 15.7g 19.4g 蛋白質 15.7g 19.4g 蛋白質 15.7g 19.4g 蛋白質 15.7g 19.4g 蛋白質 15.7g 19.4g 蛋白質 15.1g 18.8g 蛋白質 15.2g 蛋白質 7.4g I1.1g 蛋白質 20.1g 脂質 19.6g 20.3g 脂質 15.6g 蛋白質 7.4g I1.1g 蛋白質 20.1g 脂質 19.6g 皮水化物 17.9g 大分の合わまた 大小で 47.2g 14.9g 大学商品 20.3g 脂質 15.6g 大小で 7.4g I1.1g 12.8g 脂質 18.7g 大小で 7.4g I1.1g 12.8g 脂質 18.7g 大小で 7.4g I1.1g 12.8g 脂質 18.7g 大小で 7.4g I1.1g 12.8g 脂質 19.6g 表生相当量 1.7g 2.8g 大学のといて 2.8g 大学のに 2.8g 大学のといて 2.8g 大学のに 2.8g 大学を 2.8g	1	▲ • / • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		Ø.				▲ 小 日 / 1		叉				▲ 小 一 1		Ø.	
 エネルギー 267kcal 426kcal 蛋白質 15.7g 19.4g 蛋白質 15.7g 19.4g 蛋白質 15.7g 19.4g 蛋白質 15.7g 19.4g 蛋白質 15.7g 19.4g 蛋白質 15.7g 19.4g 蛋白質 15.1g 18.8g 蛋白質 15.2g 蛋白質 7.4g I1.1g 蛋白質 20.1g 脂質 19.6g 20.3g 脂質 15.6g 蛋白質 7.4g I1.1g 蛋白質 20.1g 脂質 19.6g 皮水化物 17.9g 大分の合わまた 大小で 47.2g 14.9g 大学商品 20.3g 脂質 15.6g 大小で 7.4g I1.1g 12.8g 脂質 18.7g 大小で 7.4g I1.1g 12.8g 脂質 18.7g 大小で 7.4g I1.1g 12.8g 脂質 18.7g 大小で 7.4g I1.1g 12.8g 脂質 19.6g 表生相当量 1.7g 2.8g 大学のといて 2.8g 大学のに 2.8g 大学のといて 2.8g 大学のに 2.8g 大学を 2.8g																	
 金 エネルギー 26 Ncal 名名(Ncal 蛋白質 15.7g 19.4g 蛋白質 15.7g 19.4g 蛋白質 15.7g 19.4g 蛋白質 15.7g 19.4g 蛋白質 15.7g 19.4g 蛋白質 15.7g 19.4g 蛋白質 15.1g 18.8g 蛋白質 15.2g 蛋白質 7.4g I1.1g 蛋白質 20.1g 脂質 19.0g 20.3g 脂質 15.6g 蛋白質 7.4g I1.1g 蛋白質 20.1g 脂質 19.0g 炭水化物 17.9g 50.9g 炭水化物 19.0g 大トリウム 678mg は相当量 1.7g 2.8g 炭水化物 19.0g 大上リウム 824mg 点性相当量 1.7g 2.8g 食性相当量 1.9g 3.1g 食性相当量 2.1g 3.2g 食性相当量 2.2g 3.3g 食性相当量 2.2g 大全粥240g 表表のよんびら 大力ラのベベロンチーノマルーでは多数 大大根と青菜の柚子和え 麦 木中ペツの由いし和え 表 木中ペツの由いし和え 表 木中ペツの由いし和え 表 木中ペツの由いし和え 表 木中ペツの由いし和え 表 木中ペツの由いし和え 表 木中ペツの由いし和え 表 木中ペツの由いし和え 表 木中ペツの由いし和え 表 木中ペツの由いし和え 表 大味噌汁 ま ま 木中ペツの由いし和え 素 大塚 ではま 1.4g 2.5g 2.5g 大小松の 26.7g 3.4kcal エネルギー 24.8k																	
議 エネルギー 267kcal 426kcal エネルギー 321kcal 480kcal エネルギー 224kcal 383kcal エネルギー 321kcal 蛋白質 15.7g 19.4g 蛋白質 15.1g 18.8g 蛋白質 15.7g 19.4g 蛋白質 15.1g 18.8g 蛋白質 15.7g 19.4g 脂質 19.0g 20.3g 脂質 15.6g 蛋白質 7.4g I1.1g 蛋白質 20.1g 脂質 19.0g 皮水化物 17.9g 大りつム 678mg 点性相当量 1.7g 2.8g 炭水化物 19.0g 大トリウム 678mg 点性相当量 1.7g 2.8g 食塩相当量 2.1g 3.1g 食塩相当量 2.1g 3.2g 食塩相当量 2.2g ★全粥240g 表 大分のたんびら 表 大小ギー 27リーレーム 12.2g 原列のごま醤油焼き 大根と青菜の柚子和え 表 木・吹ゅっかりーム素 表 大根と青菜の柚子和え 表 木・吹ゅっかりーム素 表 大・吹ゅっきゅっかっかりーム素 表 大・吹ゅっきゅっかっかりーム素 表 大・吹ゅっきゅっかっかりーム素 表 大・吹ゅっきゅっかっかった 表 大・吹ゅっきゅっかっかった 表 大・吹ゅっきゅっかっかった 表 大・吹ゅっきゅっかっかった 表 大・吹ゅっきゅっかっかった 表 大・吹ゅっきゅっかっかった 表 大・吹ゅっきゅっかっかった 表 大・吹ゅっきゅっかっかった 表 大・吹ゅっきゅっかっかった 表 大・吹ゅっきゅっかっかった 表 大・吹ゅっきゅっかっかった 表 大・吹ゅっきゅっかっかった 表 大・吹ゅっきゅっかっかった 大・吹ゅっきゅっかっかった 表 大・吹ゅっきゅっかっかった 表 大・吹ゅっきゅっかっかった 表 大・吹ゅっきゅっかっかった 大・吹ゅっきゅう カーム 25.7g 14.4g 度 14.9g 18.6g 蛋白質 8.3g 12.0g 蛋白質 17.3g 12.0g 蛋白質 14.9g 18.6g 蛋白質 8.3g 12.0g 蛋白質 17.3g 21.0g 蛋白質 14.9g 18.6g 蛋白質 14.9g 18.6g 蛋白質 14.9g 18.6g 蛋白質 14.9g 18.6g 蛋白質 14.9g 18.6g 蛋白質 14.9g 18.6g 蛋白質 14.2g 炭水化物 22.3g 炭水化物 12.2g 炭水化物 12.2g 素性相当量 2.2g 大・水・吹ゅっきゅっかっかっかっかっかっかっかっかっかっかっかっかっかっかっかっかっかっか	1	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	フルも	
蛋白質 15.7g 19.4g 蛋白質 15.1g 19.6g 20.3g 脂質 15.6g 16.3g 脂質 12.1g 12.8g 脂質 18.7g 脱水化物 17.9g 50.9g 脱水化物 19.0g 52.0g 炭水化物 26.7g 59.7g 炭水化物 17.9g 50.9g 炭水化物 19.0g 52.0g 炭水化物 26.7g 59.7g 炭水化物 12.1g 12.8g 脂質 18.7g 12.6d	_	エネルギー	267kcal	426kcal	エネルギー	321kcal	480kcal	エネルギー	203kcal	452kcal	エネルギー	224kcal	383kcal	エネルギー	311kcal	470k	
脂質 14.2g 14.9g 脂質 19.6g 20.3g 炭水化物 17.9g 50.9g 炭水化物 19.0g 52.0g 炭水化物 26.7g 57.g 炭水化物 21.9g 54.9g 炭水化物 13.1g 大上りウム 678mg 食塩相当量 1.7g 2.8g 大全粥240g 大全粥240g 大全粥240g 大全粥240g 大大砂の合んびら 麦 スびカツタ 麦 ス サワラの西京焼 サワラの西京焼 大大砂・カラのペペロンチーノ ともが字のかしゃそぼろ素 乳麦 ナマツに関係のきかけがしょ 乳麦 大味噌汁 麦 大味噌汁 麦 大味噌汁 麦 大味噌汁 東 大小ども 18.5kcal 名は 13.kcal エネルギー 23.9kcal 名は 14.9g 脂質 14.0g 14.7g 脂質 14.0g 14.7g 脂質 11.4g 12.1g 脂質 12.0g 蛋白質 14.0g 14.7g 脂質 11.4g 12.1g 脂質 10.0g 蛋白質 11.1g 11.8g 脂質 11.4g 22.1g 大水化物 16.2g 49.2g 炭水化物 25.7g 58.7g 炭水化物 11.2g 日質 8.3g 皮塩相当量 2.8g 大水化物 11.2g 日質 12.8g 脂質 18.7g 皮肉 大全粥240g 大全粥240g 大全粥240g 大大味噌汁 大砂・大味噌汁 大砂・大味噌汁 大砂・大味噌汁 大砂・大味噌汁 大砂・大味噌汁 大砂・大味噌汁 大砂・大味噌汁 大砂・大味噌汁 大砂・大味噌汁 大砂・大味噌汁 大砂・大味噌汁 大砂・大味噌汁 大砂・大味噌汁 大砂・大味噌汁 大味噌汁 大味噌汁 大味噌汁 大味噌汁 大味噌汁 大味噌汁 大味噌汁		アカゲ	15 7~	10 1~	アウル	1 E 1 ~	10000	平力标	0.0~	10 E~	平力所	7 1~	1112				
 炭水化物 17.9g																23.88	
### 1118mg		脂 質	14.2g	14.9g	脂 質						脂 質			脂 質	18./g	19.4	
### 1118mg		炭水化物	17.9g	50.9g	炭水化物	19.0g	52.0g	炭水化物	26.7g	59.7g	炭水化物	21.9g	54.9g	炭水化物	13.1g	46.18	
食塩相当量 1.7g		ナトリウム	678mg													1323	
★全粥240g 鶏肉のごま醤油焼き 大クのきんぴら 支 オクラのペロンチーノ 大根と青菜の柚子和え 麦 大根と青菜の柚子和え 麦 大味噌汁 *養価 おかずセット エネルギー 239kcal 398kcal エネルギー 185kcal 番白質 17.3g 21.0g 番白質 14.9g 18.6g 番白質 7.5g 脂質 14.0g 14.7g 脂質 11.4g 12.1g 脂質 8.0g 8.7g 脂質 11.1g 11.8g 脂質 11.4g 炭水化物 16.2g 49.2g 炭水化物 25.7g 58.7g 炭水化物 11.2g 44.2g 炭水化物 25.7g 58.7g 炭水化物 12.2g 44.2g 炭水化物 25.7g 58.7g 炭水化物 12.2g 44.2g 炭水化物 25.7g 58.7g 炭水化物 12.2g 44.2g 炭水化物 25.7g 58.7g 炭水化物 12.2g 44.2g 炭水化物 25.7g 58.7g 炭水化物 12.2g 44.2g 炭水化物 25.7g 58.7g 炭水化物 11.2g 44.2g 炭水化物 25.7g 58.7g 炭水化物 12.2g 44.2g 炭水化物 25.7g 58.7g 炭水化物 12.2g 44.2g 炭水化物 25.7g 58.7g 炭水化物 12.2g 44.2g 炭水化物 25.7g 58.7g 炭水化物 12.2g 44.2g 炭水化物 25.7g 58.7g 炭水化物 12.2g 44.2g 炭水化物 25.7g 58.7g 炭水化物 12.2g 44.2g 炭水化物 25.7g 58.7g 炭水化物 12.2g 44.2g 炭水化物 25.7g 58.7g 炭水化物 12.2g 44.2g 炭水化物 25.7g 58.7g 炭水化物 12.2g 44.2g 炭水化物 25.7g 58.7g 炭水化物 12.2g 44.2g 炭水化物 25.7g 58.7g 炭水化物 12.2g 44.2g 炭水化物 25.7g 58.7g 炭水化物 12.2g 44.2g 炭水化物 25.7g 58.7g 炭水化物 12.2g 44.2g 炭水化物 25.7g 58.7g 炭水化物 12.2g 44.2g 炭水化物 25.7g 58.7g 炭水化物 12.2g 44.2g 炭水化物 25.7g 58.7g 炭水化物 12.2g 44.2g 炭水化物 25.7g 58.7g 炭水化物 12.2g 44.2g 炭水化物 25.7g 58.7g 炭水化物 13.1mg ナトリウム 54.5mg 98.5mg ナトリウム 77.6mg 食塩相当量 2.8g 30.8g 蛋白質 32.4g 43.5g 蛋白質 26.9g 38.0g 蛋白質 31.8g 8.5g 第位質 34.5g 36.6g 脂質 34.9g 37.0g 脂質 28.7g 30.8g 脂質 36.5g 上水化物 64.4g 比水化物 64.4g 炭水化物 64.4g 以水化物 64.4g 以水化物 47.1g 146.1g 炭水化物 58.7g 157.7g 炭水化物 58.7g 157.7g 炭水化物 58.7g 157.7g 炭水化物 58.7g 157.7g 炭水化物 58.7g 157.7g 炭水化物 58.7g 157.7g 炭水化物 58.7g 64.41当量 5.8g 9.0g 64.41当量 5.6g 64.41当量 5.8g 9.0g 64.41当量 5.6g 64.41当量 5.6g 64.41当量 5.6g 64.41 64.42g 炭水化物 64.4g 163.4g 炭水化物 64.4g 163.4g 炭水化物 64.4g 163.4g 炭水化物 64.5g 144.2g 炭水化物 64.4g 163.4g 炭水化物 64.4g 163.4g 炭水化物 64.4g 163.4g 炭水化物 64.4g 163.4g 炭水化物 64.4g 163.4g 炭水化物 64.5g 144.2g 炭水化物 58.7g 146.1g 炭水化物 58.7g 157.7g 炭水化物 58.6g 157.7g 炭水化物 58.6g 157.7g 64.41当量 5.6g 64.41当量 5.6g 64.41当量 5.6g 64.41量 5.6g 64.41量 5.6g 64.41量 5.6g 64.41量 5.6g 64.41量 5.6g 64.41量 5.6g 64.41量 5.6g 64.41量 64.41 6																3.4g	
鶏肉のごま醤油焼き 麦 えびカツ オクラのペロンチーノ マカロニと白葉のサナウリーム素										J.2g			J.Jg			J.4g	
大参のきんぴら 表 オクラのペペロンチーノ にゃが芋のカルーモぼろ煮 乳麦 ブロッコリーの煮物 表 大豆と人参の煮物 表 大豆と人参の煮物 表 木 中ペッツの白ドレ和え 表 未 中ペッツの白ドレ和え 表 未 中ペッツの白ドレ和え 表 未 中ペッツの白ドレ和え 表 未 中ペッツの白ドレ和え 表 未 中ペッツの白ドレ和え 表 未 中ペッツの白ドレ和え 表 未 中ペッツの白ドレ和え 表 未 中ペッツの白ドレ和え 表 未 中ペッツの白ドレ和え 表 中ペッツの白ドレ和え 表 中ペッツの白ドレ和え 表 中ペッツの白ドレ和え 表 中ペッツの白ドレ和え 表 中ペッツの白ドレ和え 表 中ペッと 中央 中央 コーレーント 栄養価 おかずセット フルセット 栄養価 おかずセット フルセット 栄養価 おかずセット フルセット 栄養価 おかずセット フルセット 栄養価 おかずセット フルセット 栄養価 おかずセット フルセット 栄養価 おかずセット フルセット 栄養価 おかずセット フルセット 栄養価 おかずセット フルセット 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 光素価 おかずセット フルセット アスパラ 表 中ペッと 内の 中央 ローレーント 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 学表 ローレーント イント ロ87mg 食塩相当量 2.8g より 2.9g 食塩相当量 2.8g より 2.9g 食塩相当量 2.2g 3.3g 食塩相当量 2.2g 3.3g 食塩相当量 2.2g 3.3g 食塩相当量 2.2g 3.3g 食塩相当量 2.2g 3.3g 食塩相当量 2.2g 3.3g 食塩相当量 2.2g 3.3g 食塩相当 1.8g 2.9g 35.0g 脂質 32.9g 35.0g 脂質 34.5g 36.6g 脂質 34.9g 37.0g 脂質 32.9g 35.0g 脂質 34.5g 36.6g 脂質 34.9g 37.0g 脂質 34.5g 36.6g 脂質 34.9g 37.0g 脂質 34.5g 36.6g 脂質 34.9g 37.0g 脂質 34.5g 36.6g 脂質 34.9g 37.0g 脂質 34.5g 36.6g 脂質 34.9g 37.0g 脂質 34.5g 36.6g 脂質 34.9g 37.0g 脂質 34.5g 36.6g 脂質 34.9g 37.0g 脂質 34.5g 36.6g 脂質 34.9g 37.0g 脂質 34.5g 36.6g 脂質 34.9g 37.0g 脂質 34.5g 36.6g 脂質 34.9g 37.0g 脂質 35.6g カートリウム 2236mg 35.5g カートリウム 2226mg 64年当量 5.8g 9.1g 食塩相当量 5.8g 8.7g 64年当量 5.7g 9.0g 64年出当量 5.1g 8.5g 64年出当量 5.6g						40g											
************************************	3	鶏肉のごま	醤油焼き		えびカツ		麦え	サワラの西	5京焼		鶏肉のマー	-マレード煮	麦	ロールキャベツ	/の味噌煮込み	卵麦	
************************************		人参のきん	ぴら	麦	オクラのペイ	ペロンチーノ		ピーマンソ	ケー	卵乳麦	菜の花			アスパラ			
大根と青菜の柚子和え 麦 ★ 味噌汁												糸の老物	丰		の者物	麦	

栄養価 おかずセット フルセット 栄養価 おかずセット フルセット 栄養価 おかずセット フルセット 栄養価 おかずセット フルセット 栄養価 おかずセット フルセット 栄養価 おかずセット フルセット 栄養価 おかずセット フルセット 栄養価 おかずセット フルセット 栄養価 おかずセット フルセット 栄養価 おかずセット フルセット 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 常養価 おかずセット フルセット 常養価 おかずセット フルセット 常養価 おかずセット フルセット では、 日本の は、			り柚士和え														
エネルギー 254kcal 413kcal エネルギー 239kcal 398kcal エネルギー 185kcal 344kcal エネルギー 249kcal 408kcal エネルギー 204kcal 蛋白質 14.9g 18.6g 蛋白質 8.3g 12.0g 蛋白質 17.3g 21.0g 蛋白質 14.9g 18.6g 蛋白質 7.5g 脂質 14.0g 14.7g 脂質 11.4g 12.1g 脂質 8.0g 8.7g 脂質 11.1g 11.8g 脂質 11.4g	7	★味噌汁		麦	★味噌汁	-	麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁	-	麦	
エネルギー 254kcal 413kcal エネルギー 239kcal 398kcal エネルギー 185kcal 344kcal エネルギー 249kcal 408kcal エネルギー 204kcal 蛋白質 14.9g 18.6g 蛋白質 8.3g 12.0g 蛋白質 17.3g 21.0g 蛋白質 14.9g 18.6g 蛋白質 7.5g 脂質 14.0g 14.7g 脂質 11.4g 12.1g 脂質 8.0g 8.7g 脂質 11.1g 11.8g 脂質 11.4g																	
エネルギー 254kcal 413kcal エネルギー 239kcal 398kcal エネルギー 185kcal 344kcal エネルギー 249kcal 408kcal エネルギー 204kcal 蛋白質 14.9g 18.6g 蛋白質 8.3g 12.0g 蛋白質 17.3g 21.0g 蛋白質 14.9g 18.6g 蛋白質 7.5g 脂質 14.0g 14.7g 脂質 11.4g 12.1g 脂質 8.0g 8.7g 脂質 11.1g 11.8g 脂質 11.4g																	
エネルギー 254kcal 413kcal エネルギー 239kcal 398kcal エネルギー 185kcal 344kcal エネルギー 249kcal 408kcal エネルギー 204kcal 蛋白質 14.9g 18.6g 蛋白質 8.3g 12.0g 蛋白質 17.3g 21.0g 蛋白質 14.9g 18.6g 蛋白質 7.5g 脂質 14.0g 14.7g 脂質 11.4g 12.1g 脂質 8.0g 8.7g 脂質 11.1g 11.8g 脂質 11.4g	,	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルー	
蛋白質 14.9g 18.6g 蛋白質 8.3g 12.0g 蛋白質 17.3g 21.0g 蛋白質 14.9g 18.6g 蛋白質 7.5g 脂質 14.0g 14.7g 脂質 11.4g 12.1g 脂質 8.0g 8.7g 脂質 11.1g 11.8g 脂質 11.4g 炭水化物 16.2g 49.2g 炭水化物 25.7g 58.7g 炭水化物 11.2g 44.2g 炭水化物 22.3g 55.3g 炭水化物 18.2g ナトリウム 1087mg 1527mg ナトリウム 701mg 1141mg ナトリウム 871mg 1311mg ナトリウム 545mg 985mg ナトリウム 776mg 食塩相当量 2.8g 3.9g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 2.2g 3.3g 食塩相当量 1.4g 2.5g 食塩相当量 2.0g 栄養価 おかずセット フルセット 学養価 おかずセット フルセット 学養価 おかずセット フルセット フルセット グロ・ロート 20.2g 質 36.0g 蛋白質 36.0g 蛋白質 36.0g 蛋白質 36.0g 蛋白質 36.0g 蛋白質 36.0g 蛋白質 36.0g 蛋白質 36.0g 蛋白質 36.0g 蛋白質 36.0g 蛋白質 36.0g 蛋白質 36.0g またり 36.0g 蛋白質 36.0g またり 36.0g 蛋白質 36.0g 蛋白質 36.0g 蛋白質 36.0g 蛋白質 36.0g 蛋白質 36.0g またり 36.0g 蛋白質 36.0g またり 36.0g 蛋白質 36.0g 蛋白質 36.0g またり 36.0g またり 46.1g 炭化の 46.1g																	
脂質 14.0g 14.7g 脂質 11.4g 12.1g 脂質 8.0g 8.7g 脂質 11.1g 11.8g 脂質 11.4g 炭水化物 16.2g 49.2g 炭水化物 25.7g 58.7g 炭水化物 11.2g 44.2g 炭水化物 22.3g 55.3g 炭水化物 18.2g ナトリウム 1087mg 1527mg ナトリウム 701mg 1141mg ナトリウム 871mg 1311mg ナトリウム 545mg 985mg ナトリウム 776mg 食塩相当量 2.8g 3.9g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 2.2g 3.3g 食塩相当量 1.4g 2.5g 食塩相当量 2.0g 栄養価 おかずセット ブルセット 栄養価 おかずセット ブルセット 栄養価 おかずセット エネルギー 633kcal 1110kcal エネルギー 688kcal 1165kcal エネルギー 646kcal 1123kcal エネルギー 595kcal 1072kcal エネルギー 678kcal 蛋白質 36.6g 47.7g 蛋白質 28.6g 39.7g 蛋白質 32.4g 43.5g 蛋白質 26.9g 38.0g 蛋白質 31.8g 11.8g 32.9g 35.0g 脂質 34.5g 36.6g 脂質 34.9g 37.0g 脂質 28.7g 30.8g 脂質 36.5g 炭水化物 45.2g 144.2g 炭水化物 64.4g 163.4g 炭水化物 47.1g 146.1g 炭水化物 58.7g 157.7g 炭水化物 53.6g ナトリウム 2259mg 食塩相当量 5.8g 食塩相当量 5.8g 食塩相当量 5.7g 9.0g 食塩相当量 5.1g 8.5g 食塩相当量 5.6g																	
炭水化物16.2g49.2g炭水化物25.7g58.7g炭水化物11.2g44.2g炭水化物22.3g55.3g炭水化物18.2gナトリウム1087mg1527mgナトリウム701mg1141mgナトリウム871mg1311mgナトリウム545mg985mgナトリウム776mg食塩相当量2.8g3.9g食塩相当量1.8g2.9g食塩相当量2.2g3.3g食塩相当量1.4g2.5g食塩相当量2.0g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エネルギー638kcal1110kcalエネルギー646kcal1123kcalエネルギー595kcal1072kcalエネルギー678kcal蛋白質36.6g47.7g蛋白質28.6g39.7g蛋白質32.4g43.5g蛋白質26.9g38.0g蛋白質31.8g脂質32.9g35.0g脂質34.5g36.6g脂質34.9g37.0g脂質28.7g30.8g脂質36.5g炭水化物45.2g144.2g炭水化物64.4g163.4g炭水化物47.1g146.1g炭水化物58.7g157.7g炭水化物53.6gナトリウム2259mg3579mgナトリウム2095mg食塩相当量5.7g9.0g食塩相当量5.1g8.5g食塩相当量5.6g																11.2	
炭水化物 16.2g 49.2g 炭水化物 25.7g 58.7g 炭水化物 11.2g 44.2g 炭水化物 22.3g 55.3g 炭水化物 18.2g ナトリウム 1087mg 1527mg ナトリウム 701mg 1141mg ナトリウム 871mg 1311mg ナトリウム 545mg 985mg ナトリウム 776mg 食塩相当量 2.8g 3.9g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 2.2g 3.3g 食塩相当量 1.4g 2.5g 食塩相当量 2.0g 栄養価 おかずセット ブルセット 大養価 おかずセット ブルセット 大養価 おかずセット ブルセット 大養価 おかずセット ブルセット 大養価 おかずセット フルセット 大養価 おかずセット フルセット 大養価 おかずセット フルセット 大養価 おかずセット フルセット 大養価 おかずセット フェネルギー 648cal 165kcal エネルギー<		脂 質	14.0g	14.7g	脂質	11.4g	12.1g	脂 質			脂質	11.1g	11.8g	脂質	11.4g	12.1	
ナトリウム1087mg1527mgナトリウム701mg1141mgナトリウム871mg1311mgナトリウム545mg985mgナトリウム776mg食塩相当量2.8g3.9g食塩相当量1.8g2.9g食塩相当量2.2g3.3g食塩相当量1.4g2.5g食塩相当量2.0g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エネルギー633kcal1110kcalエネルギー688kcal1165kcalエネルギー646kcal1123kcalエネルギー595kcal1072kcalエネルギー678kcal蛋白質36.6g47.7g蛋白質28.6g39.7g蛋白質32.4g43.5g蛋白質26.9g38.0g蛋白質31.8g脂質32.9g35.0g脂質34.5g36.6g脂質34.9g37.0g脂質28.7g30.8g脂質36.5g炭水化物45.2g144.2g炭水化物64.4g163.4g炭水化物47.1g146.1g炭水化物58.7g157.7g炭水化物53.6gナトリウム2259mg3579mgナトリウム2095mg3415mgナトリウム2236mg3556mgナトリウム2027mg3347mgナトリウム2222mg食塩相当量5.8g9.1g食塩相当量5.3g食塩相当量5.7g9.0g食塩相当量5.1g8.5g食塩相当量5.6g																51.2	
食塩相当量 2.8g3.9g食塩相当量 1.8g2.9g食塩相当量 2.2g3.3g食塩相当量 1.4g2.5g食塩相当量 2.0g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エネルギー 633kcal1110kcalエネルギー 688kcal1165kcalエネルギー 646kcal1123kcalエネルギー 595kcal1072kcalエネルギー 678kcal蛋白質36.6g47.7g蛋白質28.6g39.7g蛋白質32.4g43.5g蛋白質26.9g38.0g蛋白質31.8g脂質32.9g35.0g脂質34.5g36.6g脂質34.9g37.0g脂質28.7g30.8g脂質36.5g炭水化物45.2g144.2g炭水化物64.4g163.4g炭水化物47.1g146.1g炭水化物58.7g157.7g炭水化物53.6gナトリウム2259mg3579mgナトリウム2095mg3415mgナトリウム2236mg3556mgナトリウム2027mg3347mgナトリウム2222mg食塩相当量5.8g9.1g食塩相当量5.3g食塩相当量5.7g9.0g食塩相当量5.1g8.5g食塩相当量5.6g																1216	
栄養価 おかずセット フルセット 栄養価 おかずセット マルギー 646kcal 1123kcal エネルギー 595kcal 1072kcal エネルギー 678kcal エネルギー 646kcal 1123kcal エネルギー 595kcal 1072kcal エネルギー 678kcal エネルギー 646kcal 1123kcal エネルギー 595kcal 1072kcal エネルギー 678kcal エネルギー 646kcal 1123kcal エネルギー 595kcal 1072kcal エネルギー 646kcal 1123kcal エネルギー 595kcal 1123kcal エネルギー 59kcal 1123kcal エネルギー 59kcal 1123kcal エネルギー 59kcal 1123kcal エネルギー 59kcal 1123kcal エネルギー 59kcal 1123kcal エネルギー 59kcal 1123kcal エネルギー 59kcal 1123kcal エネルギー 59kcal 1123kcal エネルギー 646kcal 1123kcal エネルギー 59kcal 1123kcal エネルギー 646kcal 1123kcal エネルギー 646kcal 1123kcal エネルギー 59kcal 1123kcal エネルギー 646kcal 1123kcal エネルギー 646kcal 1123kcal エネルギー 646kcal 1123kcal エネルギー 646kcal 1123kcal エネルギー 646kcal 1123kcal エネルギー 646kcal 1123kcal エネルギー 646kcal 1123kcal エネルギー 646kcal 1123kcal エネルギー 646kcal 1123kcal エネルギー 646kcal 1123kcal エネ																	
エネルギー 633kcal 1110kcal エネルギー 688kcal 1165kcal エネルギー 646kcal 1123kcal エネルギー 595kcal 1072kcal エネルギー 678kcal 蛋白質 36.6g 47.7g 蛋白質 28.6g 39.7g 蛋白質 32.4g 43.5g 蛋白質 26.9g 38.0g 蛋白質 31.8g 脂質 32.9g 35.0g 脂質 34.5g 36.6g 脂質 34.9g 37.0g 脂質 28.7g 30.8g 脂質 36.5g 炭水化物 45.2g 144.2g 炭水化物 64.4g 163.4g 炭水化物 47.1g 146.1g 炭水化物 58.7g 157.7g 炭水化物 53.6g ナトリウム 2259mg 3579mg ナトリウム 2095mg 3415mg ナトリウム 2236mg 3556mg ナトリウム 2027mg 3347mg ナトリウム 2222mg 食塩相当量 5.8g 9.1g 食塩相当量 5.3g 8.7g 食塩相当量 5.7g 9.0g 食塩相当量 5.1g 8.5g 食塩相当量 5.6g																3.1g	
エネルギー 633kcal 1110kcal エネルギー 688kcal 1165kcal エネルギー 646kcal 1123kcal エネルギー 595kcal 1072kcal エネルギー 678kcal 蛋白質 36.6g 47.7g 蛋白質 28.6g 39.7g 蛋白質 32.4g 43.5g 蛋白質 26.9g 38.0g 蛋白質 31.8g 脂質 32.9g 35.0g 脂質 34.5g 36.6g 脂質 34.9g 37.0g 脂質 28.7g 30.8g 脂質 36.5g 炭水化物 45.2g 144.2g 炭水化物 64.4g 163.4g 炭水化物 47.1g 146.1g 炭水化物 58.7g 157.7g 炭水化物 53.6g ナトリウム 2259mg 3579mg ナトリウム 2095mg 3415mg ナトリウム 2236mg 3556mg ナトリウム 2027mg 3347mg ナトリウム 2222mg 食塩相当量 5.8g 9.1g 食塩相当量 5.3g 8.7g 食塩相当量 5.7g 9.0g 食塩相当量 5.1g 8.5g 食塩相当量 5.6g		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	フルイ	
蛋白質 36.6g 47.7g 蛋白質 28.6g 39.7g 蛋白質 32.4g 43.5g 蛋白質 26.9g 38.0g 蛋白質 31.8g 脂質 32.9g 35.0g 脂質 34.5g 36.6g 脂質 34.9g 37.0g 脂質 28.7g 30.8g 脂質 36.5g 炭水化物 45.2g 144.2g 炭水化物 64.4g 163.4g 炭水化物 47.1g 146.1g 炭水化物 58.7g 157.7g 炭水化物 53.6g ナトリウム 2259mg 3579mg ナトリウム 2095mg 3415mg ナトリウム 2236mg 3556mg ナトリウム 2027mg 3347mg ナトリウム 2222mg 食塩相当量 5.8g 9.1g 食塩相当量 5.3g 8.7g 食塩相当量 5.7g 9.0g 食塩相当量 5.1g 8.5g 食塩相当量 5.6g																	
脂質 32.9g 35.0g 脂質 34.5g 36.6g 脂質 34.9g 37.0g 脂質 28.7g 30.8g 脂質 36.5g 炭水化物 45.2g 144.2g 炭水化物 64.4g 163.4g 炭水化物 47.1g 146.1g 炭水化物 58.7g 157.7g 炭水化物 53.6g ナトリウム 2259mg 3579mg ナトリウム 2095mg 3415mg ナトリウム 2236mg 3556mg ナトリウム 2027mg 3347mg ナトリウム 2222mg 食塩相当量 5.8g 9.1g 食塩相当量 5.3g 8.7g 食塩相当量 5.7g 9.0g 食塩相当量 5.1g 8.5g 食塩相当量 5.6g																42.9	
炭水化物 45.2g 144.2g 炭水化物 64.4g 163.4g 炭水化物 47.1g 146.1g 炭水化物 58.7g 157.7g 炭水化物 53.6g ナトリウム 2259mg 3579mg ナトリウム 2095mg 3415mg ナトリウム 2236mg 3556mg ナトリウム 2027mg 3347mg ナトリウム 2222mg 食塩相当量 5.8g 9.1g 食塩相当量 5.3g 8.7g 食塩相当量 5.7g 9.0g 食塩相当量 5.1g 8.5g 食塩相当量 5.6g																	
ナトリウム2259mg3579mgナトリウム2095mg3415mgナトリウム2236mg3556mgナトリウム2027mg3347mgナトリウム2222mg食塩相当量5.8g9.1g食塩相当量5.3g8.7g食塩相当量5.7g9.0g食塩相当量5.1g8.5g食塩相当量5.6g																38.6	
ナトリウム 2259mg 3579mg ナトリウム 2095mg 3415mg ナトリウム 2236mg 3556mg ナトリウム 2027mg 3347mg ナトリウム 2222mg 食塩相当量 5.8g 食塩相当量 5.3g 8.7g 食塩相当量 5.7g 9.0g 食塩相当量 5.1g 8.5g 食塩相当量 5.6g		炭水化物	45.2g	144.2g	炭水化物	64.4g	163.4g	炭水化物	47.1g	146.1g	炭水化物	58.7g	157.7g	炭水化物	53.6g	152.6	
食塩相当量 5.8g 9.1g 食塩相当量 5.3g 8.7g 食塩相当量 5.7g 9.0g 食塩相当量 5.1g 8.5g 食塩相当量 5.6g																	
				30,01118												9.1g	
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。	† [5 8 g	Q 1 o	合指扣出具	5 3 c	8 / r	省行和平导	h / a	U I I o	谷怙知当是	חוס	x ha				

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)

		350000 (E)		_		$\overline{}$	~ ~ -									
		7	月18日(月)		7月19日(火	()	7	7月20日(水	()	-	7月21日(オ	z)	-	7月22日(金	>)
		品:		ァ レルゲン		名	・ アレルゲン		名	アレルゲン		名	アレルゲン		名	-^ アレルゲン
				, , , , ,			, , , , ,			, , , , ,			, , , , ,			, , , , ,
		★全粥240g	5		★全粥24	Ug		★全粥24			★全粥24	Ug		★全粥24	_	
		温泉玉子		卵麦	五色煮豆		卵麦	野菜の味噌	曽風味	乳麦	豚すき		乳麦	切干大根と	松菜の煮物	麦
		ふきの煮物		乳麦	大根とひじ	きの煮物	麦	白花豆煮		麦	一夜漬		乳麦	ひじき煮		乳麦
		★味噌汁(と	・スみ)	麦	★味噌汁		麦	★味噌汁((レスみ)	麦	★味噌汁	(レスみ)	麦	★味噌汁	(レスみ)	麦
		大学目が	,007)	×	人 小 目 / 1	(2,007)	×	▲ 小 目 / 1 \	(2,007)	×	▲ 小門 /	(2,00%)	×	▲ 小門 /	(2,00%)	~
_																
耳	明															
		栄養価	ナンナンナー・・・・	フルセット	労姜 価	ナンナー・・・・	フルセット	学 養//	ナンムンギー・・・・	フルセット	労姜 価	ナンナンナー・・・	フルセット	学 養価	おかずセット	711. +0.14
4	<u>څ</u>	不食画														
F		エネルギー				118kcal										250kcal
		蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	0.8g	4.6g
		脂 質	6.3g	7.0g	脂 質	5.2g	5.9g	脂 質	3.1g	3.8g	脂 質	2.6g	3.3g	脂 質	3.8g	4.5g
			10.7g	49.1g	炭水化物		54.0g	炭水化物		59.7g	炭水化物		49.6g	炭水化物		49.3g
		ナトリウム		1132mg				ナトリウム		941mg	ナトリウム		10.0g			947mg
									_	_					_	_
		食塩相当量		2.9g	食塩相当量		2.8g	食塩相当量		2.4g	食塩相当量	_	2.7g	食塩相当量		2.4g
		★全粥240g	,		★全粥24	0g		★全粥24			★全粥24			★全粥24		
		鶏肉のカレー	-風味焼き	乳麦	鮭の照焼		麦	ナスと鶏肉	のしぎ焼き	乳麦落	白身フライ	タルタル	卵乳麦	和風煮込み	・ハンバーグ	乳麦
		大根煮		乳麦	ブロッコリー	-の者物	乳麦		かまの煮物			コンの煮物		五色煮		乳麦
		菜の花のおび	\ 1	乳麦		ふのサラダ		白菜と若芽		乳麦	法蓮草の		乳麦	青菜のわる	トフドチロラ	卵乳麦
_		★味噌汁(と	(5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
<u></u>	呈															
		栄養価	おかずヤット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずヤット	フルセット	栄養価	おかずヤット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
1	全	エネルギー	153kcal		エネルギー			エネルギー						エネルギー		342kcal
_																
		蛋白質	5.9g	9.7g	蛋白質	10.1g		蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	4.3g	8.1g
		脂 質	6.5g	7.2g	脂 質	10.7g		脂 質	7.9g	8.6g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	8.9g	9.6g
		炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	17.6g	56.0g	炭水化物	18.8g	57.2g	炭水化物	16.7g	55.1g
		ナトリウム	806mg	1329mg	ナトリウム	845mg	1368mg	ナトリウム	776mg	1299mg	ナトリウム	892mg	1415mg	ナトリウム	844mg	1367mg
		食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量			食塩相当量		3.3g	食塩相当量		3.6g	食塩相当量		3.5g
		★全粥240g	_	J	★全粥24	_	Ü	★全粥24	_	J	★全粥24	_	Ü	★全粥24	_	Ü
		白身のおろし		乳麦	クリームコロ		呵回事か	赤魚の生	_	乳麦		○ら アンソース煮	回丰	白身の照然		乳麦
			/ // // // // // // // // //													
		昆布煮豆		乳麦	きのこの玉		卵乳麦		昆布の煮物)玉子とじ	卵乳麦	鶏団子の「		卵乳麦か
		ベーコンのご	ま酢和え	卵乳麦	鶏肉のする	き焼き煮		法蓮草とハ.	ムのマリーネ	卵乳麦	黒豆煮		乳麦	大根と竹軸		乳麦
		★味噌汁(と	:ろみ)	麦	★味噌汁	(とろみ)	麦	★味噌汁((とろみ)	麦	★味噌汁	(とろみ)	麦	★味噌汁((とろみ)	麦
7	タ															
_																
		₩ ± / π	15		₩ ★ / π	15		₩ ± / π	15		₩ ★ / π	15		₩ ≠ /π	15	
_	۵	栄養価		フルセット			フルセット			フルセット			フルセット		おかずセット	
E	€	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー		357kcal	エネルギー	138kcal	312kcal	エネルギー		339kcal	エネルギー	148kcal	322kcal
		蛋白質	11.9g	15.7g	蛋白質	7.2g	11.0g	蛋白質	8.5g	12.3g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	6.6g	10.4g
		脂質	9.2g	9.9g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	4.5g	5.2g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	5.8g	6.5g
		炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物		55.7g	炭水化物		55.2g	炭水化物		53.8g	炭水化物		55.6g
		ナトリウム	926mg	1449mg	ナトリウム		_		958mg		ナトリウム				737mg	1260mg
		食塩相当量		3.7g	食塩相当量		3.1g	食塩相当量		3.8g	食塩相当量		3.0g	食塩相当量		3.2g
		栄養価		フルセット			フルセット			フルセット			フルセット		おかずセット	
4	\Rightarrow	エネルギー	477kcal	999kcal	エネルギー	508kcal	1030kcal	エネルギー	426kcal	948kcal	エネルギー	442kcal	964kcal	エネルギー	392kcal	914kcal
		蛋白質	22.4g	33.8g	蛋白質	20.7g	32.1g	蛋白質	16.0g	27.4g	蛋白質	17.0g	28.4g	蛋白質	11.7g	23.1g
		脂質	22.0g	24.1g	脂質	25.4g		脂質	15.5g	17.6g	脂質	21.7g	23.8g	脂質	18.5g	20.6g
		品 员 炭水化物	47.3g	162.5g	炭水化物		166.2g	炭水化物		17.0g	炭水化物		160.6g	炭水化物		160.0g
=																
ā		ナトリウム			ナトリウム						ナトリウム			ナトリウム		3574mg
		食塩相当量		10.0g	食塩相当量		9.4g	食塩相当量		9.5g	食塩相当量		9.3g	食塩相当量		9.1g
		★はフルセッ							ムース食は	は消費者庁	許可の特別	用途食品(嚥下困難者	計用食品)で	ばありません	ん。
		天候や什入:	れの都合に	より 予告部	#1.で献 立る	一部変更で	まる場合がる	あります。	職下食かり	どの食事癖:	法として利日	日される場合	は事前に召	ま師にご知る	※ください	

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







④温め方法は次の方法です

- (あ)湯せん
- (い) 電子レンジ
- (あ) 湯せん 鍋に60℃くらいのお湯を 張り、ムースをカップの まま浮かべます。



次にフタをして15分程 温めます。追加で火はかけ ません。

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



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



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





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