

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	コーゴいしかわ													
	7月25日(月	1)	7月26	6日(火))	7月	27日(水	()	7月	28日(木	<u> </u>	7月	29日(金	?)
		1						ī			1			
	品名	アレルゲン	品名			品		アレルゲン			アレルゲン			アレルゲン
	★ごはん150g		★ごはん150g			★ごはん15	0g		★ごはん15	0g		★ごはん150)g	
	えび団子とかぶの煮物	卵麦え	大根と鶏肉の	味噌者	麦	千草焼き	_	卵	豚肉と厚揚	げの者物	到去	チーズオム	ויילן	卵乳麦
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮		青菜と高野豆腐			鶏ミンチと小	い芸の老物		ブロッコリー			豚挽き肉と切干		
								孔友		の玉子とし	邺 友			
	和風サラダ	卵	もずくの酢の!	物 3	麦	コールスロ	ーサラダ	卵乳麦	竹の子のカレー			インゲンの		麦
	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦	★味噌汁(揚げ	•白菜)		★味噌汁(若	芽・白菜)		★味噌汁(巻	麩・揚げ)	麦	★味噌汁(豆腐	・小松菜)	
朝	ナルギ	ご飯セット	<u> </u>	おかず	ご飯セット		ナンナンチ	ご飯セット		おかず	ご飯セット	1 г	ナンナンチ	ご飯セット
食	おかず			8 N 9	こりだりり		おかず		1 1				おかず	
						エネルギー	160kcal		エネルギー	165kcal			168kcal	430kcal
	たんぱく質 10.1g	15. 3g	たんぱく質	10.5g	16.3g	たんぱく質	7. 9g	13. 0g	たんぱく質	12. 2g	18.5g	たんぱく質	9.1g	14. 7g
	脂質 11.0g			6. 3g		脂質	8. 6g		脂質	7. 8g		脂質	9. 1g	10.1g
	炭水化物 18.3g	73. 2g	炭水化物	13. 5g	68. 5g	炭水化物	13. 3g	68. 2g	炭水化物	11. 9g	67. 7g	炭水化物	12. 8g	68. 0g
	ナトリウム 803mg					ナトリウム	585mg		ナトリウム	636mg		ナトリウム	563mg	793mg
	食塩相当量 2.0g	2. 4g	食塩相当量	1. 3g		食塩相当量		2.1g	食塩相当量	1. 6g	2. 2g	食塩相当量	1.4g	2. 0g
	★ごはん150g		★ごはん150g			★ごはん15	0g		 ★ごはん15	0g		★ごはん150)g	
	ほっけ塩焼		肉丼の具	Ę	麦	サワラの味	噌煮		ロールキャベツ	トマト煮込み	- 卵到 表	あぶらかれり	ハ牛姜煮	麦
	スナップえんどう		さつま揚げと小松菜		~	人参グラッ		乳麦	アスパラ		31702	スナップえん		~
										- 0 ##	l_			
	豚肉とふきの炒め煮		キャベツの漬物杯		支	さつま芋と服			大豆とごぼ			大根とひじき		
	麩の玉子とじ	卵乳麦	★味噌汁(しめじ	・切干)		オクラとコーンの			バンバンジ	ーサラダ	乳麦	キャベツとベー=	コンの和え物	卵乳麦
	★味噌汁(豆腐・小松菜)					★すまし汁(豆)	餌・えのき)	麦	★味噌汁(白	菜・人参)		★味噌汁(揚げ	・なめこ)	
昼														
食	45.718	⇒°AE I I		Ls 1LS	>A⊏		L. 1. LS	>A⊏		Ls 1. LS	=>AF.	Н г		->AF.L.L
	おかず	ご飯セット			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 197kcal	4	エネルギー 22			エネルギー	231kcal		エネルギー	237kcal			198kcal	464kcal
	たんぱく質 16.9g	22. 5g	たんぱく質	11.7g	16.8g	たんぱく質	15. 5g	20. 6g	たんぱく質	14.3g	19.3g	たんぱく質	19.2g	25. 0g
	脂質 9.5g	10. 5g	脂質	10.9g		脂質	9. 1g	9.9g	脂質	9.8g	10.6g	脂質	7. 5g	9.1g
	炭水化物 9.6g					炭水化物	20. 6g		炭水化物	24. 1g		炭水化物	13. 5g	68. 4g
	ナトリウム 582mg					ナトリウム	751mg		ナトリウム	793mg		ナトリウム	777mg	1030mg
	食塩相当量 1.5g	2. 1g		2. 5g		食塩相当量			食塩相当量		2. 6g	食塩相当量	2. 0g	2. 6g
問合	◎牛乳180g	2.1g	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		2. 6g	◎牛乳180g		2. 6g
間食		2.1g									2. 6g			2. 6g
間食	◎牛乳180g	2. 1g	◎牛乳180g	ーツ150g		◎牛乳180g	フルーツ2		◎牛乳180g	200g	2.6g	◎牛乳180g)g	2. 6g
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g	1	◎牛乳180g ◎キウイフル· ★ごはん150g	ーツ150g	g	◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん15	フルーツ2 0g	200g	◎牛乳180g ◎オレンジ ★ごはん15	200g		◎牛乳180g ◎りんご150 ★ごはん150)g)g	
間食	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん150gこんがりハンバーグ	1	◎牛乳180g◎キウイフル・★ごはん150g赤魚のカレー:	ーツ150g 湯げ 湯	麦	○牛乳180g○グレープ★ごはん15照焼チキン	フルーツ2 0g	200g 麦	○牛乳180g○オレンジ★ごはん15さば梅煮	200g 0g	麦	◎牛乳180g ◎りんご150 ★ごはん150 ホイコーロ-)g)g —	麦落
間食	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん150gこんがりハンバーグケチャップ(小袋)	乳麦	◎牛乳180g◎キウイフル・★ごはん150g赤魚のカレー・インゲンソテ・	ーツ150g 湯げ 身	5 麦 乳麦	◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん15 照焼チキン ピーマンソ	フル <u>ーツ2</u> 0g テー	200g 麦 卵乳麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん15さば梅煮白菜のスー	200g 0g プ煮	麦乳麦	◎牛乳180g◎りんご150★ごはん150ホイコーロー麩の野菜あり)g)g ー んかけ	麦落麦
間食	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん150gこんがりハンバーグケチャップ(小袋)きのこソテー	乳麦乳麦	◎牛乳180g ◎キウイフル・ ★ごはん150g 赤魚のカレー: インゲンソテ ひじきと大豆!	ーツ150g 湯げ ま 一 乳の煮物 ま	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん15照焼チキンピーマンソ白菜と若布	フルーツ2 0g テー の煮物	200g 麦 卵乳麦 麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん15さば梅煮白菜のスト春菊のおか	200g 0g プ煮 か和え	麦 乳麦 卵麦	○牛乳180g○りんご150★ごはん150ホイコーロ-麩の野菜あんけのマョネ)g)g ー んかけ ーズ和え	麦落 麦 卵乳麦
間食	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん150gこんがりハンバーグケチャップ(小袋)きのこソテーブロッコリーの煮物	乳麦乳麦麦	◎牛乳180g ◎キウイフル・ ★ごはん150g 赤魚のカレー・ インゲンソテ・ ひじきと大豆・ 鶏肉の青じそ	ーツ150g 湯げ 男 の煮物 南蛮 易	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	◎牛乳180g ◎ケリーカーター がはより がはまり がはまり がはまり がまり	フルーツ2 Og テー の煮物 の辛子和え	200g 麦 卵乳麦 麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん15さば梅煮白菜のスー	200g 0g プ煮 か和え	麦 乳麦 卵麦	◎牛乳180g◎りんご150★ごはん150ホイコーロー麩の野菜あり)g)g ー んかけ ーズ和え	麦落 麦 卵乳麦
間食	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん150gこんがりハンバーグケチャップ(小袋)きのこソテーブロッコリーの煮物	乳麦乳麦麦	◎牛乳180g ◎キウイフル・ ★ごはん150g 赤魚のカレー: インゲンソテ ひじきと大豆!	ーツ150g 湯げ 男 の煮物 南蛮 易	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん15照焼チキンピーマンソ白菜と若布	フルーツ2 Og テー の煮物 の辛子和え	200g 麦 卵乳麦 麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん15さば梅煮白菜のスト春菊のおか	200g 0g プ煮 か和え	麦 乳麦 卵麦	○牛乳180g○りんご150★ごはん150ホイコーロ-麩の野菜あんけのマョネ)g)g ー んかけ ーズ和え	麦落 麦 卵乳麦
	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん150gこんがりハンバーグケチャップ(小袋)きのこソテーブロッコリーの煮物切干と人参のハリハリ	乳麦乳麦麦麦	◎牛乳180g ◎キウイフル・ ★ごはん150g 赤魚のカレー・ インゲンソテ・ ひじきと大豆・ 鶏肉の青じそ	ーツ150g 湯げ 男 の煮物 南蛮 易	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	◎牛乳180g ◎ケリーカーター がはより がはまり がはまり がはまり がまり	フルーツ2 Og テー の煮物 の辛子和え	200g 麦 卵乳麦 麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん15さば梅煮白菜のスト春菊のおか	200g 0g プ煮 か和え	麦 乳麦 卵麦	○牛乳180g○りんご150★ごはん150ホイコーロ-麩の野菜あんけのマョネ)g)g ー んかけ ーズ和え	麦落 麦 卵乳麦
B	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん150gこんがりハンバーグケチャップ(小袋)きのこソテーブロッコリーの煮物	乳麦乳麦麦麦	◎牛乳180g ◎キウイフル・ ★ごはん150g 赤魚のカレー・ インゲンソテ・ ひじきと大豆・ 鶏肉の青じそ	ーツ150g 湯げ 男 の煮物 南蛮 易	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	◎牛乳180g ◎ケリーカーター がはより がはまり がはまり がはまり がまり	フルーツ2 Og テー の煮物 の辛子和え	200g 麦 卵乳麦 麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん15さば梅煮白菜のスト春菊のおか	200g 0g プ煮 か和え	麦 乳麦 卵麦	○牛乳180g○りんご150★ごはん150ホイコーロ-麩の野菜あんけのマョネ)g)g ー んかけ ーズ和え	麦落 麦 卵乳麦
	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g こんがりハンバーグケチャップ (小袋) きのこソテーブロッコリーの煮物切干と人参のハリハリ★味噌汁(若芽・巻麩) 	乳 乳麦麦麦	●牛乳180g●牛ウイフル・★ごはん150g赤魚のカレー・インゲンソテ・イひじきと大豆・★すまし汁(豆腐・	- 一ツ150g 湯げ ま 一 の煮物 ま ・ えのき)ま	5 麦麦麦麦麦麦麦	◎牛乳180g ◎ケリーカーター がはより がはまり がはまり がはまり がまり	フルーツ2 0g テー の煮物 のき子和え は・キャベツ)	200g 麦 卵 麦 卵 麦 麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん15さば梅煮白菜のスト春菊のおか	200g 0g プ煮 か和え gg・えのき)	麦乳麦乳麦	◎牛乳180g◎りんご150★ごはん150ホイコーロ-麩の野菜あんり大根のマョネ★味噌汁(巻麩)g)g - んかけ .ーズ和え ・しめじ)	麦落 麦 卵乳麦 麦
B	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g こんがりハンバーグケチャップ(小袋) きのこソテーブロッコリーの煮物切干と人参のハリハリ★味噌汁(若芽・巻麩) 	乳 表表表表 で飯セット	◎牛乳180g ◎牛ウイフル・ ★ごはん150g 赤魚のカレー・ インゲンソテ・ インじきと大豆・ ★すまし汁(豆腐・	ーツ150g 揚げ ま の煮物 末のき)ま	を 麦麦 麦麦 変数を 変数を 変数を 変数を 変数を 変数を 変数を 変数を	◎牛乳180g ◎ゲレープ ★ごはん15 照焼チキン ピーマと若布 菜の花とツナの ★味噌汁(おつゆ)	フルーツ2 0g テー の煮物 の辛子和え **・キャベツ)	200g 麦 卵乳麦 麦 麦 麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごは梅煮白菜のよか★すまし汁(豆)	200g 0g プ煮 か和え ぁ・ぇのき)	麦乳麦泉麦	◎牛乳180g◎りんご150★ごはん150ホイコーロ-麩の野菜あんり大根のマヨネ★味噌汁(巻麩)g)g - んかけ ・一ズ和え ・しめじ)	麦落麦卵乳麦麦
g	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g こんがりハンバーグケチャップ (小袋) きのこソテーブロッコリーの煮物切干と人参のハリハリ★味噌汁(若芽・巻麩) おかずエネルギー 224kcal 	乳麦 麦麦 麦麦 ご飯セット 486kcal	 ○牛乳180g ○牛ウイフル ★ごはん150g 赤魚のカレーデンと大豆では、 オサまし汁(豆腐・ エネルギー 2 	ーツ150g 揚げ ま の煮物 ネのき)ま	麦 影麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 533kcal	●牛乳180g●牛乳180g●グレープ★ごはチキンソ白菜の花とツン布★味噌汁(おつゆ)エネルギー	フルーツ2 0g テー の煮物 の辛子和え **・キャベツ) おかず 237kcal	表 野乳 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	○牛乳180g○牛乳10人15★さは梅のストラインは梅ののおける★すましけ(豆)エネルギー	200g 0g プ煮 か和え g · えのき) おかず 223kcal	麦 乳麦 卵麦 麦 ご飯セット 477kcal	◎年乳180g◎りんご150★ごはん150ホイコーロ・数の野菜あん大根のマヨネ★味噌汁(巻数)g)g ー んかけ 〜一ズ和え ・しめじ) おかず 254kcal	麦落 麦 卵乳 麦 麦 - ご飯セット 516kcal
g	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g こんがりハンバーグケチャップ (小袋) きのこソテーブロッコリーの煮物切干と人参のハリハリ★味噌汁(若芽・巻麩) おかずエネルギー 224kcal 	乳麦 麦麦 麦麦 ご飯セット 486kcal	 ○牛乳180g ○牛ウイフル ★ごはん150g 赤魚のカレーデンと大豆では、 オサまし汁(豆腐・ エネルギー 2 	ーツ150g 揚げ ま の煮物 ネのき)ま	麦 影麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 533kcal	●牛乳180g●牛乳180g●グレープ★ごはチキンソ白菜の花とツン布★味噌汁(おつゆ)エネルギー	フルーツ2 Og テー の煮物 の辛子和え *・キャベツ) おかず 237kcal 18.5g	表 野乳 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	○牛乳180g○牛乳10人15★さは梅のストラインは梅ののおける★すましけ(豆)エネルギー	200g 0g プ煮 か和え g · えのき) おかず 223kcal	麦 乳麦 麦 ご飯セット 477kcal 18.3g	 ◎牛乳180g ◎りんご150 ★ごはん150 ホイコーロ・ 麩の野菜あん 大根のマヨネ ★味噌汁(巻数 エネルギー たんぱく質)g)g ー んかけ 〜一ズ和え ・しめじ) おかず 254kcal	麦落 麦 卵乳 麦 麦 - ご飯セット 516kcal
g	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g こんがりハンバーグケチャップ (小袋) きのこソテーブロッコリーの煮物切干と人参のハリハリ★味噌汁(若芽・巻麩) おかずエネルギー 224kcalたんぱく質 13.2g 	乳麦 乳麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 486kcal 18.8g	 ○牛乳180g ○牛ウイフル ★ごはん150g 赤魚のカレー インじきと青じる ★すまし汁(豆腐・ エネルギー 2 たんぱく質 	ーツ150g 揚げ 男 一の煮物 まる ネのき)ま	表 表 表 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 533kcal 25.3g	 ●牛乳180g ●ゲレーパラ ★ 成け 大成 大力 15 ★ は チャン 大布 東の 花と と ツ ナル よく かんぱく またんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく ちんぱく ちんぱく ちんぱく ちんぱく ちんぱく ちんぱく ちんぱく ち	フルーツ2 Og テー の煮物 の辛子和え *・キャベツ) おかず 237kcal 18.5g	表 野乳 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	○牛乳180g○牛乳10人15★さは梅のストラインは梅ののおける★すましけ(豆)エネルギー	200g 0g プ煮 か和え g · えのき) おかず 223kcal	麦 乳麦 麦 ご飯セット 477kcal 18.3g	 ◎牛乳180g ◎りんご150 ★ごはん150 ホイコーロ・ 麩の野菜あん 大根のマヨネ ★味噌汁(巻数 エネルギー たんぱく質)g つ の し かけ、一ズ和え ・しめじ) おかず 254kcal 12.7g	麦落 麦 卵乳 麦 麦 ご飯セット 516kcal 18.4g
g	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g こんがりハンバーグケチャップ (小袋) きのこソテーブロッコリーの煮物切干と人参のハリハリ★味噌汁(若芽・巻麩) おかずエネルギー 224kcalたんぱく質 13.2g 脂質 12.1g 	乳麦 麦麦 麦 <u>ご飯セット</u> 486kcal 18.8g	 ○牛乳180g ○牛ウイフル ★ごはん150g 赤魚のカレー オングラと大きしい ★すまし汁(豆腐・ エネルギー質 エたんぱく質 脂質 	ーツ150g 揚げ ま ・ えのき ・ えのき おかず 1 79kcal 1 20.2g	表 表 表 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 533kcal 25.3g 15.7g	 ●牛乳180g ●ゲレール15 ★照ピー東ととッナー東の花とックラ ★味噌汁(おつゆ) エネルぱり 脂質 	フルーツ2 0g テー の煮物 の辛子和え *・キャベツ) おかず 237kcal 18.5g 12.7g	表 卵乳麦 麦 麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 501kcal 24.1g 13.6g	●牛乳180g●牛乳120d★さら白春★すましいようエたんぱエたんぱエたんぱ上で質	200g 0g プ煮 か和え 窗・えのき) おかず 223kcal 13.2g 13.8g	麦 乳麦 影麦 <u>ご飯セット</u> 477kcal 18.3g 14.6g	 ○年乳180g ○りんご150 ★ごはん150 ホイコーロ・数の野マコネ ★味噌汁(巻数 エネルギーたんぱく質脂質)g つ の し んかけ ・しめじ) おかず 254kcal 12.7g 14.8g	麦落 麦 卵乳 麦 麦 ご飯セット 516kcal 18.4g 15.7g
B	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g こんがりハンバーグケチャップ(小袋) きのこソテーブロッコリーの煮物切干と人参のハリハリ★味噌汁(若芽・巻麩) おかずエネルギー 224kcalたんぱく質 13.2g 脂質 12.1g 炭水化物 16.5g 	乳麦 麦麦 麦 <u>ご飯セット</u> 486kcal 18.8g 13.0g 72.2g	 ○牛乳180g ○牛ウイフル ★ごはん150g 赤魚のガンとテいる ホインじ肉ののようできましたでは ★すましたでは エネルばく質 エたんぱく質 炭水化物 	ーツ150g 揚げ ま 一 煮物 ま ネのき) おかず 79kcal 5 20.2g 14.9g	麦乳麦麦麦 麦麦麦 ご飯セット 533kcal 25.3g 15.7g 70.0g	 ●牛乳180g ●牛乳180g ●ゲレム15 ★ 焼 マンス インス インス インス インス インス インス インス インス インス イ	フルーツ2 Og テー の煮物 の辛子和え *・キャベツ) おかず 237kcal 18.5g 12.7g 11.8g	表 野乳麦 麦 麦 麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 501kcal <u>24.1g</u> 13.6g 67.9g	 ○牛乳180g ○牛力におり ○十二は特別ののは 十二のののは 十二のののは 十二のののは 十二のののは 十二ののののでは 十二のののでは 十二のののでは 十二ののでは 1二ののでは 1回のでは 1回ので 1回ので	200g Og プ煮 か和え 窗・えのき) おかず 223kcal 13.2g 13.8g 11.4g	麦 乳麦 影麦 <u>ご飯セット</u> 477kcal 18.3g 14.6g 65.6g	 ○年乳180g ○りんご150 ★ごはん150 ホイコロ・ 数の野マコネ ★味噌汁(巻数 エネルギー たんぱく質 膨水化物 	Og Dg ー んかけ ーズ和え・しめじ) おかず 254kcal 12.7g 14.8g 17.2g	麦落 麦 卵乳 麦 麦 ご飯セット 516kcal 18.4g 15.7g
g	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g こんがりハンバーグケチャップ(小袋) きのこソテーブロッコリーの煮物切干と人参のハリハリ★味噌汁(若芽・巻麩) おかずエネルギー 224kcalたんぱく質 13.2g 胎質 16.5g ナトリウム 818mg 	乳麦 麦麦 麦 <u>ご飯セット</u> 486kcal 18.8g 13.0g 72.2g	 ○牛乳180g ○牛ウイフル ★ボロル150g 赤魚がした ★オリカンと大豆 ★オリカンとで エネルばら エたんぱく ボルギー なり 上たり ナトリウム 	ーツ150g 揚げ ま 一 煮物 南蛮 えのき) 79kcal し 20.2g 14.9g 15.8g	麦乳麦麦麦 麦麦 <u>ご飯セット</u> 533kcal 25.3g 15.7g 70.0g 681mg	 ●牛乳180g ●ゲース 150g ★照ピース 150g ★味噌汁(おつゆま) オース 150g エたん質 オース 150g オース 160g オース 16	フルーツ2 Og テー の煮物 の辛子和え *・キャベツ) おかず 237kcal 18.5g 12.7g 11.8g 718mg	表 卵乳麦 麦 麦 麦 麦 13.6g 67.9g 945mg	 ●牛乳180g ●オンは5 中毒菊ましいよる オンルば素ののはけいより 一なばいればいます。 一なばいます。 一なり ナトリウム 	200g Og プ煮 か和え 窩・えのき) 223kcal 13.2g 13.8g 11.4g 762mg	麦 乳麦 卵麦 麦 - ご飯セット 477kcal 18.3g 14.6g 65.6g 910mg	 ○年乳180g ○りんご150 ★ごはん150 ホイコロ・整の野マコネ ★味噌汁(巻数 エネルぱく質 脂皮水化物 ナトリウム 	Dg Dg 一 んかけ 一ズ和え・しめじ) おかず 254kcal 12.7g 14.8g 17.2g 787mg	麦落 麦 卵乳麦 麦 <u> </u>
g	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g こんがりハンバーグケチャップ(小袋) きのこソテーブロッコリーの煮物切干と人参のハリハリ★味噌汁(若芽・巻麩) おかずエネルギー 224kcalたんぱく質 13.2g 脂質 12.1g 炭水化物 16.5g ナトリウム 818mg 食塩相当量 2.1g 	乳麦 麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 486kcal 18.8g 13.0g 72.2g 1064mg 2.7g	 ○牛乳180g ○牛ウイ150g →キづはカカ150g ★オごはのカンと大きである。 ★オンともである。 エたん質 エたん質 エたん質 大トリウ量 	ーツ150g 揚げ 男 ア 素物 男 ネのき) 79kcal ! 20.2g 14.9g 15.8g 1.4g	麦乳麦麦麦 麦麦 ご飯セット 533kcal 25.3g 15.7g 70.0g 681mg 1.7g	 ●牛乳180g ●牛乳180g ●ゲレム15 ★ 焼 マンス インス インス インス インス インス インス インス インス インス イ	フルーツ2 Og テー の煮物 の辛子和え *・キャベツ) おかず 237kcal 18.5g 12.7g 11.8g 718mg 1.8g	表 卵乳麦 麦 麦 麦 麦 501kcal 24.1g 13.6g 67.9g 945mg 2.4g	 ○牛乳180g ○牛力におり ○十二は特別ののは 十二のののは 十二のののは 十二のののは 十二のののは 十二ののののでは 十二のののでは 十二のののでは 十二ののでは 1二ののでは 1回のでは 1回ので 1回ので	200g Og プ煮 か和え 高・えのき) 223kcal 13.2g 13.8g 11.4g 762mg 1.9g	麦 乳麦 卵麦 麦 二飯セット 477kcal 18.3g 14.6g 65.6g 910mg 2.3g	 ○年乳180g ○りんご150 ★ごはん150 ホイコロ・ 数の野マコネ ★味噌汁(巻数 エネルギー たんぱく質 膨水化物 	Dg Dg ー んかけ、 一ズ和え・しめじ) 254kcal 12.7g 14.8g 17.2g 787mg 2.0g	麦落 麦卵乳麦 <u>ご飯セット</u> 516kcal 18. 4g 15. 7g 72. 9g 1013mg 2. 6g
g	 ◎ 牛乳180g ◎ バナナ90g ★ごはん150g こんがりハンバーグケチャップ(小袋) きのこソテーブロッコリーの煮物切干と人参のハリハリ★味噌汁(若芽・巻麩) 本水ギー 224kcalたんぱく質 13.2g 上たんぱく質 12.1g 炭水化物 16.5g ナトリウム 818mg 食塩相当量 2.1g おかず 	乳麦 麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 486kcal 18.8g 13.0g 72.2g 1064mg 2.7g	 ●牛乳180g ●牛乳イフル ★オウム150g ★オースにより ★オースを エスルポイ質 エスルポイ質 ナトリウ量 食塩相当量 は、カースを は、カースを<td>ーツ150g 揚げ ラ ラ デラ</td><td>表 表 表 表 を き 533kcal 15.7g 70.0g 681mg 1.7g</td><td>◎牛乳180g ◎ゲース 180g ●ゲース 150 ★照ピ白菜の花とととととととととととととととととととととなる。 本味噌汁(おつゆり) ・木味噌汁(おつゆり) ・木味噌汁(カークり) ・木味噌汁(カークり) ・木味噌汁(カークり) ・木味噌汁(カークり)</td><td>フルーツ2 Og テー の煮物 の辛子和え *・キャベツ) おかず 237kcal 18.5g 12.7g 11.8g 718mg 1.8g おかず</td><td>表 卵乳麦 麦 麦 麦 麦 501kcal 24.1g 13.6g 67.9g 945mg 2.4g</td><td> ●牛乳180g ●オンは5 ★さ白春★ エたん質 ルルポーク 上り相当 よ塩 </td><td>200g Og プ煮 か和え 高・えのき) 223kcal 13.2g 13.8g 11.4g 762mg 1.9g おかず</td><td>麦 乳麦 卵麦 麦 二飯セット 477kcal 18.3g 14.6g 65.6g 910mg 2.3g</td><td> ○ 牛乳180g ○ りんご150 ★ごはん150 ホイコー・ 数の取すまた。 大根噌汁(巻巻 エネルぱく質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 </td><td>Dg Dg 一 んかけ 一ズ和え・しめじ) おかず 254kcal 12.7g 14.8g 17.2g 787mg 2.0g</td><td>麦落 麦卵乳麦 麦 ご飯セット 516kcal 18. 4g 15. 7g 72. 9g 1013mg 2. 6g ご飯セット</td>	ーツ150g 揚げ ラ ラ デラ	表 表 表 表 を き 533kcal 15.7g 70.0g 681mg 1.7g	◎牛乳180g ◎ゲース 180g ●ゲース 150 ★照ピ白菜の花とととととととととととととととととととととなる。 本味噌汁(おつゆり) ・木味噌汁(おつゆり) ・木味噌汁(カークり) ・木味噌汁(カークり) ・木味噌汁(カークり) ・木味噌汁(カークり)	フルーツ2 Og テー の煮物 の辛子和え *・キャベツ) おかず 237kcal 18.5g 12.7g 11.8g 718mg 1.8g おかず	表 卵乳麦 麦 麦 麦 麦 501kcal 24.1g 13.6g 67.9g 945mg 2.4g	 ●牛乳180g ●オンは5 ★さ白春★ エたん質 ルルポーク 上り相当 よ塩 	200g Og プ煮 か和え 高・えのき) 223kcal 13.2g 13.8g 11.4g 762mg 1.9g おかず	麦 乳麦 卵麦 麦 二飯セット 477kcal 18.3g 14.6g 65.6g 910mg 2.3g	 ○ 牛乳180g ○ りんご150 ★ごはん150 ホイコー・ 数の取すまた。 大根噌汁(巻巻 エネルぱく質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 	Dg Dg 一 んかけ 一ズ和え・しめじ) おかず 254kcal 12.7g 14.8g 17.2g 787mg 2.0g	麦落 麦卵乳麦 麦 ご飯セット 516kcal 18. 4g 15. 7g 72. 9g 1013mg 2. 6g ご飯セット
g	 ◎ 牛乳180g ◎ バナナ90g ★ごはん150g こんがりハンバーグケチャップ(小袋) きのこソテーブロッコリーの煮物切干と人参のハリハリ★味噌汁(若芽・巻麩) 本水ギー 224kcalたんぱく質 13.2g 上たんぱく質 12.1g 炭水化物 16.5g ナトリウム 818mg 食塩相当量 2.1g おかず 	乳麦 麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 486kcal 18.8g 13.0g 72.2g 1064mg 2.7g	 ○牛乳180g ○牛リイフル ★ はん150g 赤魚がきと大きじた ★ すまし汁(豆腐・ エネルギー質 エたんぱく質 エたんぱく質 ナトリウ量 は場内の より当場 	ーツ150g 揚げ ラ ラ デラ	表 表 表 表 を き 533kcal 15.7g 70.0g 681mg 1.7g	 ●牛乳180g ●ゲース 150g ★照ピース 150g ★味噌汁(おつゆま) オース 150g エたん質 オース 150g オース 160g オース 16	フルーツ2 Og テー の煮物 の辛子和え *・キャベツ) おかず 237kcal 18.5g 12.7g 11.8g 718mg 1.8g	表 卵乳麦 麦 麦 麦 麦 501kcal 24.1g 13.6g 67.9g 945mg 2.4g	 ●牛乳180g ●オンは5 ★さ白春★ エたん質 ルルポーク 上り相当 よ塩 	200g Og プ煮 か和え 高・えのき) 223kcal 13.2g 13.8g 11.4g 762mg 1.9g	麦 乳麦 卵麦 麦 二飯セット 477kcal 18.3g 14.6g 65.6g 910mg 2.3g	 ○ 牛乳180g ○ りんご150 ★ごはん150 ホイコー・ 数の取すまた。 大根噌汁(巻巻 エネルぱく質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 	Dg Dg 一 んかけ 一ズ和え・しめじ) おかず 254kcal 12.7g 14.8g 17.2g 787mg 2.0g	麦落 麦卵乳麦 麦 ご飯セット 516kcal 18. 4g 15. 7g 72. 9g 1013mg 2. 6g
g	 ◎ 牛乳180g ◎ バナナ90g ★ごはん150g こんがりハンバーグケチャップ(小袋) きのこソテーブロッコリーの煮物切干と人参のハリハリ★味噌汁(若芽・巻麩) 本水ギー 224kcalたんぱく質 13.2g 脂質 12.1g 炭水化物 16.5g ナトリウム 818mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 631kcal 	乳麦 麦 麦 麦 <u>***</u>	 ○牛乳180g ○牛乳17フル ★オウム150g ★オース・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ーツ150g 揚げ ラ ラ デ ラ オ カ 変 ま ラ オ カ ず で 79kcal に 20.2g 14.9g 15.8g 533mg 1.4g おかず で 57kcal 1	表 表 表 表 を を を を を を を で が が が が が が が が が が が が	◎牛乳180g ◎ゲブにオーストラック ・ 照ピ白菜の花とといいます。 ・ 本味噌汁(おつつゆき) ・ 本味噌汁(おつつゆき) ・ 本味噌汁(おつつゆき) ・ 本味噌汁(おつつゆき) ・ 本味噌汁(おつつゆき) ・ 本味噌汁(おつつゆき) ・ 本味噌汁(おつしゅき) ・ 本味噌汁(おつしゅき) ・ 本味噌汁(おつしゅき) ・ 本味噌汁(おつしゅき) ・ 本味噌汁(まつしゅき) ・ 本味噌汁(まつしゅき)	フルーツ2 Og テー の煮物 の辛子和え *・キャベツ) おかず 237kcal 18.5g 12.7g 11.8g 718mg 1.8g おかず 628kcal	表 野乳麦 麦 麦 麦 麦 501kcal 24.1g 13.6g 67.9g 945mg 2.4g	 ●牛乳180g ●オンは5 中本さ白春★ エたん質 工えい エネルギー 	200g Og プ煮 か和え 高・えのき) 223kcal 13.2g 13.8g 11.4g 762mg 1.9g おかず	麦 乳麦 卵麦 麦 二飯セット 477kcal 18.3g 14.6g 65.6g 910mg 2.3g 二飯セット 1409kcal	 ○ 牛乳180g ○ りんご150 ★ ごはん150 ホイの野ママまた ★ 味噌汁(巻巻) エネルばく質 一たり た塩相当量 エネルギー 	Dg Dg Dg - んかけ 一ズ和え・しめじ) おかず 254kcal 12.7g 14.8g 17.2g 787mg 2.0g おかず 620kcal	麦落 麦卵乳麦 麦 1516kcal 18. 4g 15. 7g 72. 9g 1013mg 2. 6g ご飯セット 1410kcal
夕食	◎ 牛乳180g ◎ バナナ90g ★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ (小袋) きのこソテー ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(若芽・巻麩) ** おかず エネルギー 224kcal たんぱく質 13.2g 脱炭水化物 16.5g ナトリウム 818mg 食塩相当量 2.1g おかず エネルギー 631kcal たんぱく質 40.2g	乳麦 麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 486kcal 18.8g 13.0g 72.2g 1064mg 2.7g <u>ご飯セット</u> 1411kcal 56.6g	 ●牛乳180g ●牛乳170m ★赤イル150g ★赤イル150g ★赤イルカンと大じのがきのした。 エたん質水・リウ当量 エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エスルばく エスルばん エスルばん<td>ーツ150g 揚げ ラ</td><td>表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表</td><td>◎牛乳180g ◎ゲブにオーストラックを ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</td><td>フルーツ2 Og テー の煮物 の辛子和え **・キャベツ) おかず 237kcal 18.5g 12.7g 11.8g 718mg 1.8g おかず 628kcal 41.9g</td><td>表 野乳麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 501kcal 24.1g 13.6g 67.9g 945mg 2.4g ご飯セット 1402kcal 57.7g</td><td> ●牛乳180g ●オンはた ●オンは梅ののは ルポポース ・本・カン エント エント</td><td>200g Og プ煮 か和え 高・えのき) おかず 223kcal 13.2g 13.8g 11.4g 762mg 1.9g おかず 625kcal 39.7g</td><td>麦乳麦 乳麦 卵麦 麦 20mt v)-1 477kcal 18.3g 14.6g 65.6g 910mg 2.3g 2.3g 1409kcal 56.1g</td><td> ○ 牛乳180g ○ りょこ150 ★ ごはん150 ホオののママラスを味噌汁(巻数 エネルは 上りまり 上りまり エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく 質 </td><td>)g つg ー んかけ、一ズ和え・しめじ) おかず 254kcal 12.7g 14.8g 17.2g 787mg 2.0g おかず 620kcal 41.0g</td><td>麦落 麦卵乳麦 <u>ご飯セット</u> 516kcal 18.4g 15.7g 72.9g 1013mg 2.6g ご飯セット 1410kcal 58.1g</td>	ーツ150g 揚げ ラ	表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	◎牛乳180g ◎ゲブにオーストラックを ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	フルーツ2 Og テー の煮物 の辛子和え **・キャベツ) おかず 237kcal 18.5g 12.7g 11.8g 718mg 1.8g おかず 628kcal 41.9g	表 野乳麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 501kcal 24.1g 13.6g 67.9g 945mg 2.4g ご飯セット 1402kcal 57.7g	 ●牛乳180g ●オンはた ●オンは梅ののは ルポポース ・本・カン エント エント	200g Og プ煮 か和え 高・えのき) おかず 223kcal 13.2g 13.8g 11.4g 762mg 1.9g おかず 625kcal 39.7g	麦乳麦 乳麦 卵麦 麦 20mt v)-1 477kcal 18.3g 14.6g 65.6g 910mg 2.3g 2.3g 1409kcal 56.1g	 ○ 牛乳180g ○ りょこ150 ★ ごはん150 ホオののママラスを味噌汁(巻数 エネルは 上りまり 上りまり エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく 質)g つg ー んかけ、一ズ和え・しめじ) おかず 254kcal 12.7g 14.8g 17.2g 787mg 2.0g おかず 620kcal 41.0g	麦落 麦卵乳麦 <u>ご飯セット</u> 516kcal 18.4g 15.7g 72.9g 1013mg 2.6g ご飯セット 1410kcal 58.1g
夕食	◎ 牛乳180g ◎ バナナ90g ★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) きのこソテー ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(若芽・巻麩) *** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** *	乳麦 麦麦麦 麦 ご飯セット 486kcal - 18.8g - 13.0g - 72.2g - 1064mg 2.7g - ご飯セット 1411kcal - 56.6g - 35.2g	 ●牛乳180g ●牛乳イん150g ●キウム150g ★赤イひ150g ★赤イび2 エた2 エネルばれいりつ当 エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エカルばく エカルばん エカルばん エカルばん エカルばん エカルばん エカルばん エカルばん エカルばん エカル はん エカル はん	ーツ150g 揚げ ラ ラ 新	表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 33kcal 25.3g 15.7g 70.0g 681mg 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1.7	◎牛 180g ② ★照ピ白菜のではチンスカーリー 150 以上 1	フルーツ2 Og テー の煮物 の辛子和え **・キャベツ) おかず 237kcal 18.5g 12.7g 11.8g 718mg 1.8g おかず 628kcal 41.9g 30.4g	表 野乳麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 501kcal - 24.1g - 13.6g 67.9g 945mg 2.4g - 1402kcal 57.7g - 32.9g	● 中 オン 180g ● 十 さ 白春 ★ す	200g Og プ煮 か和え 高・えのき) おかず 223kcal 13.2g 13.8g 11.4g 762mg 1.9g おかず 625kcal 39.7g 31.4g	麦乳麦 乳麦 卵麦 麦 二飯セット 477kcal 18.3g 14.6g 65.6g 910mg 2.3g 2.3g 1409kcal 56.1g 34.7g	 ○ 牛乳180g ○ りょこ150 ★ 大水のののののののののののののののののののののののののののののののののののの)g つg ー んかけ 一ズ和え・しめじ) おかず 254kcal 12.7g 14.8g 17.2g 787mg 2.0g おかず 620kcal 41.0g 31.4g	麦落 麦 乳麦 <u>ご飯セット</u> 516kcal 18.4g 15.7g 72.9g 1013mg 2.6g <u>ご飯セット</u> 1410kcal 58.1g 34.9g
夕食	◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ (小袋) きのこソコリーの煮物 切干と人参のハリリ ★味噌汁(若芽・巻麩) おかず エネルギー 224kcal たんぱく質 13.2g 脂質 12.1g 炭水化物 16.5g ナトリウム 818mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 631kcal たんぱく質 40.2g 脂質 40.2g 脂質 32.6g 炭水化物 44.4g	乳麦 麦麦麦 麦 ご飯セット 486kcal 18.8g 13.0g 72.2g 1064mg 2.7g ご飯セット 1411kcal 56.6g 35.2g 210.2g	 ● 牛乳 180g ● 牛乳 17 人150g ● キーウム 150g ★ 赤イ ひ鶏 ★ オーク 2 エート 質	ーツ150g 揚げ ラ ラ	表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 ま る ま る ま	◎ ★照ピ白菜の本味 *** *** *** *** *** *** *** *** *** *	フルーツ2 Og テー の煮物 の辛子和え **・キャベツ) おかず 237kcal 18.5g 12.7g 11.8g 718mg 1.8g おかず 628kcal 41.9g 30.4g 45.7g	表 野乳麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 501kcal - 24.1g - 13.6g 67.9g 945mg 2.4g - 1402kcal 57.7g - 32.9g - 210.9g	 ● 牛 さ 白春 ★ す 本 さ 白春 ★ す エ た 脂 炭 ナ 食 エ た 脂 炭 水 化 り 相 エ た 脂 炭 水 化 カ ム 質 水 化 カ ム 質 水 化 物 ム 量 エ た 脂 炭 水 物 	200g Og プ煮 か和え 露・えのき) おかず 223kcal 13.2g 11.4g 762mg 1.9g おかず 625kcal 39.7g 31.4g 47.4g	麦乳麦 乳麦 卵麦 麦 277kcal 18.3g 14.6g 65.6g 910mg 2.3g 2.3g 2.3g 34.7g 212.4g	 ○ 牛乳180g ○ りょこ150 ★ 大水のののののののののののののののののののののののののののののののののののの)g つg ー んかけ、一ズ和え・しめじ) おかず 254kcal 12.7g 14.8g 17.2g 787mg 2.0g おかず 620kcal 41.0g 31.4g 43.5g	麦落 麦 乳麦 ご飯セット 516kcal 15.7g 72.9g 1013mg 2.6g ご飯セット 1410kcal 58.1g 34.9g 209.3g
夕食	◎ 牛乳180g ◎ バナナ90g ★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) きのこソテー ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(若芽・巻麩) *** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** *	乳麦 麦麦麦 麦 ご飯セット 486kcal 18.8g 13.0g 72.2g 1064mg 2.7g ご飯セット 1411kcal 56.6g 35.2g 210.2g	 ● 牛乳 180g ● 牛乳 17 人150g ● キーウム 150g ★ 赤イ ひ鶏 ★ オーク 2 エート 質	ーツ150g 揚げ ラ	表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 ま る ま る ま	◎牛 180g ② ★照ピ白菜のではチンスカーリー 150 以上 1	フルーツ2 Og テー の煮物 の辛子和え **・キャベツ) おかず 237kcal 18.5g 12.7g 11.8g 718mg 1.8g おかず 628kcal 41.9g 30.4g	表 野乳麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 501kcal - 24.1g - 13.6g 67.9g 945mg 2.4g - 1402kcal 57.7g - 32.9g - 210.9g	● 中 オン 180g ● 十 さ 白春 ★ す	200g Og プ煮 か和え 高・えのき) おかず 223kcal 13.2g 13.8g 11.4g 762mg 1.9g おかず 625kcal 39.7g 31.4g	麦乳麦 乳麦 卵麦 麦 277kcal 18.3g 14.6g 65.6g 910mg 2.3g 2.3g 2.3g 34.7g 212.4g	 ○ 牛乳180g ○ りょこ150 ★ 大水のののののののののののののののののののののののののののののののののののの)g つg ー んかけ 一ズ和え・しめじ) おかず 254kcal 12.7g 14.8g 17.2g 787mg 2.0g おかず 620kcal 41.0g 31.4g	麦落 麦 乳麦 <u>ご飯セット</u> 516kcal 18.4g 15.7g 72.9g 1013mg 2.6g ご飯セット 1410kcal 58.1g 34.9g
夕食	◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ (小袋) きのこソコリーの煮物 切干と人参のハリリ ★味噌汁(若芽・巻麩) おかず エネルギー 224kcal たんぱく質 13.2g 脂質 12.1g 炭水化物 16.5g ナトリウム 818mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 631kcal たんぱく質 40.2g 脂質 40.2g 脂質 32.6g 炭水化物 44.4g	乳麦 麦麦麦 麦 ご飯セット 486kcal 18.8g 13.0g 72.2g 1064mg 2.7g ご飯セット 1411kcal 56.6g 35.2g 210.2g 2826mg	 ●牛乳イン180g ●キウム150g ●キーウム150g ★赤イン180g ●キーウム150g ★赤イン20g ★ホイン30g ボーランスを エークランスを エークランスを	ーツ150g 揚げ ラ ラ	表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	◎ ★照ピ白菜の本味 *** *** *** *** *** *** *** *** *** *	フルーツ2 Og テー の煮物 の辛子和え **・キャベツ) おかず 237kcal 18.5g 12.7g 11.8g 718mg 1.8g おかず 628kcal 41.9g 30.4g 45.7g	表 東 東 東 東 東 表 表 表 表 表 表 表 表 501kcal 24.1g 13.6g 67.9g 945mg 2.4g 1402kcal 57.7g 32.9g 210.9g 2676mg	 ● 牛 さ 白春 ★ す 本 さ 白春 ★ す エ た 脂 炭 ナ 食 エ た 脂 炭 水 化 り 相 エ た 脂 炭 水 化 カ ム 質 水 化 カ ム 質 水 化 物 ム 量 エ た 脂 炭 水 物 	200g Og プ煮 か和え 露・えのき) おかず 223kcal 13.2g 11.4g 762mg 1.9g おかず 625kcal 39.7g 31.4g 47.4g	麦乳麦 乳麦 卵麦 麦 477kcal 18.3g 14.6g 65.6g 910mg 2.3g 2.3g 2.3g 2.12.4g 2793mg	 ○ 牛乳180g ○ りょこ150 ★ 大水のののののののののののののののののののののののののののののののののののの)g つg ー んかけ、一ズ和え・しめじ) おかず 254kcal 12.7g 14.8g 17.2g 787mg 2.0g おかず 620kcal 41.0g 31.4g 43.5g	麦落 麦 乳麦 ご飯セット 516kcal 15.7g 72.9g 1013mg 2.6g ご飯セット 1410kcal 58.1g 34.9g 209.3g
夕食 合計	◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ (小袋) きのこソテー ブロッコサーの煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(若芽・巻麩) ★味噌汁(若芽・巻麩) 本はく質 13.2g 形がず エネルギー 224kcal たんぱく質 13.2g 炭水化物 16.5g ナトリウム 818mg 食塩相当量 2.1g おかず エネルギー 631kcal たんぱく質 40.2g 脂質 32.6g 炭水化物 44.4g ナトリウム 2203mg 食塩相当量 5.6g	乳麦 麦麦 麦麦 麦麦 2. 18. 8g 13. 0g 72. 2g 1064mg 2. 7g 2. 1064mg 2. 106	 ●牛乳イン180g ●牛キウイル150g ◆キンはのケンともののは ★オイン31 オイン35 オイン36 オイン36 オイン36 オイン37 オイン37 オイン37 オイン37 オイン47 オイン47 オイン47 オーク当量 エエルに指数がより エエルに関水化り ローク3 ローク4 ローク4<th>ーツ150g 揚げ</th><th>表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表</th><th> ● ★照ピ白菜 ★味噌噌噌噌 本な質水化リ相 本な質水化リ相 上た脂炭水 上を塩水の ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</th><th>フルーツ2 Og テー の煮物 の辛子和え *・キャベツ) おかず 237kcal 18.5g 12.7g 11.8g 718mg 1.8g 5.8g おめば 41.9g 30.4g 45.7g 2054mg 5.2g</th><th>表 東 東 東 東 東 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 501kcal 24. 1g 13. 6g 67. 9g 945mg 2. 4g 1402kcal 57. 7g 32. 9g 210. 9g 267. 6g 210. 9g 210. 9g 267. 6g 267. 6g 267. 6g 27. 7g 37. 7g 47. 7g</th><th> ● 牛 オンは 特別のの ★ さ 白春★ オープ は 本のの は オン は 本のの は オン は 本のの は オン は で 木 か で で 木 か で で 木 か で で 木 か で で 木 か で で 木 か で で 木 か で で 木 か で で 木 か で で 木 か で で 木 か で で 木 か で で 木 か か よ 世 で 大 と 塩 本 木 か で で 木 か り よ エ た 脂 炭 ナ と 塩 本 木 か で で 木 か り よ </th><th>200g Og プ煮 か和え 禽・えのき) おかず 223kcal 13.2g 13.8g 11.4g 762mg 1.9g おかば 625kcal 39.7g 31.4g 47.4g 2191mg 5.5g</th><th>表 乳麦 卵麦 麦 ご飯セット 477kcal 18.3g -14.6g 65.6g 910mg 2.3g </th><th> ○ 牛乳180g ○ り150 ★ は150 木水ののマラク ★ は150 木水ののマラク 木水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</th><th>Dg Dg 一 しかけ、 一ズ和え しめじ) おかず 254kcal 12.7g 14.8g 17.2g 787mg 2.0g 620kcal 41.0g 31.4g 43.5g 2127mg 5.4g</th><th>麦落 麦 郷乳麦 麦 ご飯セット 516kcal 18. 4g 15. 7g 72. 9g 1013mg 2. 6g ご飯セット 1410kcal 58. 1g 34. 9g 209. 3g 2836mg 7. 2g</th>	ーツ150g 揚げ	表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	 ● ★照ピ白菜 ★味噌噌噌噌 本な質水化リ相 本な質水化リ相 上た脂炭水 上を塩水の ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	フルーツ2 Og テー の煮物 の辛子和え *・キャベツ) おかず 237kcal 18.5g 12.7g 11.8g 718mg 1.8g 5.8g おめば 41.9g 30.4g 45.7g 2054mg 5.2g	表 東 東 東 東 東 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 501kcal 24. 1g 13. 6g 67. 9g 945mg 2. 4g 1402kcal 57. 7g 32. 9g 210. 9g 267. 6g 210. 9g 210. 9g 267. 6g 267. 6g 267. 6g 27. 7g 37. 7g 47. 7g	 ● 牛 オンは 特別のの ★ さ 白春★ オープ は 本のの は オン は 本のの は オン は 本のの は オン は で 木 か で で 木 か で で 木 か で で 木 か で で 木 か で で 木 か で で 木 か で で 木 か で で 木 か で で 木 か で で 木 か で で 木 か で で 木 か か よ 世 で 大 と 塩 本 木 か で で 木 か り よ エ た 脂 炭 ナ と 塩 本 木 か で で 木 か り よ 	200g Og プ煮 か和え 禽・えのき) おかず 223kcal 13.2g 13.8g 11.4g 762mg 1.9g おかば 625kcal 39.7g 31.4g 47.4g 2191mg 5.5g	表 乳麦 卵麦 麦 ご飯セット 477kcal 18.3g -14.6g 65.6g 910mg 2.3g 	 ○ 牛乳180g ○ り150 ★ は150 木水ののマラク ★ は150 木水ののマラク 木水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	Dg Dg 一 しかけ、 一ズ和え しめじ) おかず 254kcal 12.7g 14.8g 17.2g 787mg 2.0g 620kcal 41.0g 31.4g 43.5g 2127mg 5.4g	麦落 麦 郷乳麦 麦 ご飯セット 516kcal 18. 4g 15. 7g 72. 9g 1013mg 2. 6g ご飯セット 1410kcal 58. 1g 34. 9g 209. 3g 2836mg 7. 2g
夕食	◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ (小袋) きのこソテー ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(若芽・巻麩) **** おかず エネルギー 224kcal たんぱく質 13.2g 脂質 12.1g 炭水化物 16.5g ナトリウム 818mg 食塩相当量 2.1g おかず エネルギー 631kcal たんぱく質 40.2g 上んぱく質 40.2g ボルポー 631kcal たんぱく質 40.2g 上んぱく質 40.2g 原文水化物 44.4g ナトリウム 2203mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 829kcal	乳麦 麦 麦 麦 麦 麦 之 18.8g 13.0g 72.2g 1064mg 2.7g 二飯セット 1411kcal 56.6g 35.2g 210.2g 2826mg 7.2g 1609kcal	 ○ 牛乳イン180g ○ 牛乳イン150g ○ キーウム150g ★ キーウム150g ★ ホイン2 エた間炭水・リークランス エた間炭水・リークランス エたのでは、カーンのでは、カ	ーツ150g 湯げ 一の煮物 南窓 79kcal 20.2g 14.9g 15.8g 533mg 1.4g おかず 57kcal 142.4g 32.1g 48.6g 2053mg 5.2g	表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	◎ ● ★ 照 ピ白菜 * 株 エ た 脂 炭 ナ 食 エ た 脂 炭 ナ 食 エ た 脂 炭 ナ 食 エ た 脂 炭 ト な は か い り 相 ル ぱ ぱ 化 リ 相 ル ぱ ぱ 化 リ 相 ル ぱ ぱ 化 リ 相 ル ぱ ぱ 化 リ 相 ル ぱ ぱ 化 リ 相 ル ぱ ぱ 化 リ 相 ル ぱ ぱ 化 リ 相 ル ぱ ぱ 化 リ 相 ル ぱ ぱ い り も 量 ・ で 質 水 ト な 量 ・ で 質 水 ト な は か り ム 量 ・ で 質 か ム 量 ・ で 質 か ら 量 エ ・ た 脂 炭 ナ 食 エ ・ た 脂 炭 ナ 食 エ ・ た 脂 炭 ナ 食 エ ・ た 脂 炭 ナ 食 エ ・ た 脂 炭 ナ 食 エ ・ た 脂 炭 ナ 食 エ ・ ・ で が ら 量 ・ で 質 か ら 量 ・ で 質 か ら 量 ・ で 質 か ら 量 ・ で が ら 量 ・ で 質 か ら 量 ・ で 質 か ら 量 ・ で 質 か ら 量 ・ で 質 か ら 量 ・ で 質 か ら 量 ・ で 質 か ら 量 ・ で 質 か ら 量 ・ で 質 か ら 量 ・ で 質 か ら 量 ・ で 質 か ら 量 ・ で 質 か ら 量 ・ で 質 か ら 量 ・ で 質 か ら 量 ・ で 質 か ら 量 ・ で 質 か ら 量 ・ で 質 か ら 質 が ら 質 か ら 質 か ら 質 か ら 質 か ら 質 が ら 質 が ら 質 が ら 質 が か ら 質 が か ら 質 が ら 質 が ら 質 が ら 質 が ら 質 が ら 質 が ら 質 が ら 質 が ら 質 が ら 質 が ら す か ら 質 が	フルーツ2 Og テー の煮物 の辛子和え *・キャベツ) おかず 237kcal 18.5g 12.7g 11.8g 718mg 1.8g 第28kcal 41.9g 30.4g 45.7g 2054mg 5.2g 825kcal	表 野乳表 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	 ◎ ★さ白春★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ (型) エた脂炭ナ (型) エた脂炭ナ (型) エた脂炭 (型) エた脂炭 (型) エント (型)<	200g Og プ煮 か和え 窗・えのき) おかず 223kcal 13.2g 13.8g 11.4g 762mg 1.9g おかず 625kcal 39.7g 31.4g 47.4g 2191mg 5.5g 824kcal	表 乳麦 卵麦 麦 ご飯セット 477kcal 18.3g 14.6g 65.6g 910mg 2.3g ご飯セット 1409kcal 56.1g 34.7g 212.4g 2793mg 7.1g	 ○年乳180g ○りりに150 ★太のは150 木水ののマグラス ★本味噌汁 本ん質 北いウ当量 エネん質 エネん質 大大塩 エネん質 大大塩 エネん質 大上塩 エネん質 エネルばく 質 上上 上上 上上 上上 上上 日本・レウム 食 エネルギー 	の の の の の の の の の の の の の の	麦落 麦
夕食合計合	◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ (小袋) きのこソテー ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(若芽・巻麩) *** *** *** *** *** *** *** *** *** **	乳麦 麦麦 麦麦 麦麦 2. 18. 8g 13. 0g 72. 2g 1064mg 2. 7g 2. 7g 2. 1064mg 2. 7g 2. 1064mg 3. 5. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6. 6.	 ○ 牛乳イン180g ○ 牛乳イん150g ○ キーウイ、150g ★ ホイン180g ○ キーウイン150g ★ ホイン180g ★ ホイン180g エークリー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ーツ150g 揚げ	表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	◎ ● ★ 照 ピ白菜 * 株 エ た 脂 炭 ナ 食 エ た 脂 炭 ナ 食 エ た 脂 炭 ナ 食 エ た 脂 炭 ト な	フルーツ2 Og テーの煮物のキチ和え *・キャベツ) おかず 237kcal 18.5g 12.7g 11.8g 718mg 1.8g *** 628kcal 41.9g 30.4g 45.7g 2054mg 5.2g 825kcal 49.6g	表 影乳表表表 表表表表 こ飯セット 501kcal 24.1g 13.6g 67.9g 945mg 2.4g こ飯セット 1402kcal 57.7g 32.9g 210.9g 2676mg 6.8g 1599kcal 65.4g	◎ ★さ白春★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ エたガー エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ エたガー エたガー エたガー エー エー エー エー エー エー エー エー エー	200g Og プ煮 か和え 窗・えのき) おかず 223kcal 13.2g 13.8g 11.4g 762mg 1.9g おかず 625kcal 39.7g 31.4g 47.4g 2191mg 5.5g 824kcal 47.6g	表 乳麦 卵麦 麦 ご飯セット 477kcal 18.3g 14.6g 65.6g 910mg 2.3g ご飯セット 1409kcal 56.1g 34.7g 212.4g 2793mg 7.1g	 ○ 牛乳180g ○ り150 ★ は150 木水のののマグラス ★ 本水の質水ト場 エスルば エスルば	の の の の の の の の の の の の の の	麦落 麦
夕食合計(合計)	◎ 牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ (小袋) きのこソテー ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(若芽・巻麩) *** *** *** *** *** *** *** *** *** **	乳麦 麦麦 麦麦 麦麦 ———————————————————————————	 ○ + 180g ○ + 20 + 20 + 20 + 20 + 20 + 20 + 20 + 2	ーツ150g 揚げ	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表	◎ ◎ ★ 照 ピ 白 菜 * * * * * * * * * * * * * * * * * *	フルーツ2 Og テーの煮物の辛子和え *・キャベツ) おかず 237kcal 18.5g 12.7g 11.8g 718mg 1.8g おかず 628kcal 41.9g 30.4g 2054mg 5.2g 825kcal 49.6g 37.4g	表 野乳表 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	 ◎ ★さ白春★ 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を指しています。 	200g Og プ煮 か和え 窩・えのき) おかず 223kcal 13.2g 13.8g 11.4g 762mg 1.9g おかず 625kcal 39.7g 31.4g 2191mg 5.5g 824kcal 47.6g 38.4g	表 乳麦 卵麦 麦 二飯セット 477kcal 18.3g 14.6g 65.6g 910mg 2.3g 二飯セット 1409kcal 56.1g 34.7g 212.4g 2793mg 7.1g 1608kcal 64.0g 41.7g	● 年 180g ● 180g ● 180g ● 180g ● 180g ● 180g ● 180g ・	の の の の の の の の の の の の の の	麦落 麦卵乳麦 ご飯セット 516kcal 18. 4g 15. 7g 72. 9g 1013mg 2. 6g ご飯セット 1410kcal 58. 1g 34. 9g 209. 3g 2836mg 7. 2g 1617kcal 64. 2g 42. 0g
夕食合計合計(間	◎ 牛乳180g ◎ バナナ90g ★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) きのこソテー ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(若芽・巻麩) ** 大ルギー 224kcal たんぱく質 13.2g 脂質 12.1g 炭水化物 16.5g ナトリウム 818mg 食塩相当量 2.1g ボルギー 631kcal たんぱく質 40.2g 脂質 32.6g 炭水化物 44.4g ナトリウム 2203mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 829kcal たんぱく質 47.1g 脂質 39.6g 炭水化物 73.3g	乳麦 麦麦 麦麦 麦麦 ———————————————————————————	 ○ (1)	ーツ150g 湯げ 一	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	◎ ◎ ★ 照ピ白菜 * 味 エ た.脂炭ナ食エ た.脂炭ナ食エ た.脂炭水 * 180g プ15ンソ布ナウ酸 ・ イングラン・ イング	フルーツ2 Og テーの煮物のキチ和え *・キャベツ) おかず 237kcal 18.5g 12.7g 11.8g 718mg 1.8g *** 628kcal 41.9g 30.4g 45.7g 2054mg 5.2g 825kcal 49.6g	表 野乳表 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	◎ ◎ ★さ白春★ エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食スト塩ネん質水ト塩イルば 化リ相ルば 化ウム量一質 水の質水ト塩ネん質水	200g Og プ煮 か和え 窗・えのき) おかず 223kcal 13.2g 13.8g 11.4g 762mg 1.9g おかず 625kcal 39.7g 31.4g 47.4g 2191mg 5.5g 824kcal 47.6g	表 乳麦 乳麦 麦 之 3g 14.6g 65.6g 910mg 2.3g ご飯セット 1409kcal 56.1g 34.7g 212.4g 2793mg 7.1g 1608kcal 64.0g 41.7g 240.6g	 ○ 4 180g ○ 9 1180g ○ 9 1150 ★ 1	の の の の の の の の の の の の の の	麦落 麦
夕食合計(間食	◎ 牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ (小袋) きのこソテー ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(若芽・巻麩) *** *** *** *** *** *** *** *** *** **	乳麦 麦麦 麦麦 麦麦 ———————————————————————————	 ○ (1)	ーツ150g 湯げ 一	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	◎ ◎ ★ 照 ピ 白 菜 * * * * * * * * * * * * * * * * * *	フルーツ2 Og テーの煮物の辛子和え *・キャベツ) おかず 237kcal 18.5g 12.7g 11.8g 718mg 1.8g おかず 628kcal 41.9g 30.4g 2054mg 5.2g 825kcal 49.6g 37.4g	表 野乳表 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	 ◎ ★さ白春★ 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を指しています。 	200g Og プ煮 か和え 窩・えのき) おかず 223kcal 13.2g 13.8g 11.4g 762mg 1.9g おかず 625kcal 39.7g 31.4g 2191mg 5.5g 824kcal 47.6g 38.4g	表 乳麦 乳麦 麦 之 3g 14.6g 65.6g 910mg 2.3g ご飯セット 1409kcal 56.1g 34.7g 212.4g 2793mg 7.1g 1608kcal 64.0g 41.7g 240.6g	● 年 180g ● 180g ● 180g ● 180g ● 180g ● 180g ● 180g ・	の の の の の の の の の の の の の の	麦落 麦卵乳麦 ご飯セット 516kcal 18. 4g 15. 7g 72. 9g 1013mg 2. 6g ご飯セット 1410kcal 58. 1g 34. 9g 209. 3g 2836mg 7. 2g 1617kcal 64. 2g 42. 0g
夕食合計合計(間	◎ 牛乳180g ◎ バナナ90g ★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) きのこソテー ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(若芽・巻麩) ** 大ルギー 224kcal たんぱく質 13.2g 脂質 12.1g 炭水化物 16.5g ナトリウム 818mg 食塩相当量 2.1g ボルギー 631kcal たんぱく質 40.2g 脂質 32.6g 炭水化物 44.4g ナトリウム 2203mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 829kcal たんぱく質 47.1g 脂質 39.6g 炭水化物 73.3g	乳麦 麦麦 麦麦 麦麦 之1064mg 18.8g 13.0g 72.2g 1064mg 2.7g 二飯セット 1411kcal 56.6g 35.2g 210.2g 2826mg 7.2g 1609kcal 63.5g 42.2g 239.1g 2900mg	 ○ ★赤イひ鶏** 本 ホイひ鶏** 本 ホイひ鶏** 本 た脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナり塩・ エ た脂炭ナ 塩ネん質 (化・リーム・リーン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ーツ150g 湯げ 一	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	◎ ◎ ★ 照ピ白菜 * 味 エ た.脂炭ナ食エ た.脂炭ナ食エ た.脂炭水 * 180g プ15ンソ布ナウ酸 ・ イングラン・ イング	フルーツ2 Og テーの煮物のキチ和え *・キャベツ) おかず 237kcal 18.5g 12.7g 11.8g 718mg 1.8g おかず 628kcal 41.9g 30.4g 30.4g 30.4g 2054mg 5.2g 825kcal 49.6g 37.4g 73.5g	表 野乳表 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	◎ ◎ ★さ白春★ エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食スト塩ネん質水ト塩イルば 化リ相ルば 化ウム量一質 水の質水ト塩ネん質水	200g Og プ煮 か和え 窩・えのき) おかず 223kcal 13.2g 13.8g 11.4g 762mg 1.9g おかず 625kcal 39.7g 31.4g 2191mg 5.5g 824kcal 47.6g 38.4g 75.6g	表 乳麦 卵麦 麦 二飯セット 477kcal 18.3g 14.6g 65.6g 910mg 2.3g 二飯セット 1409kcal 56.1g 34.7g 212.4g 2793mg 7.1g 1608kcal 64.0g 41.7g 240.6g 2869mg	 ○ 4 180g ○ 9 1180g ○ 9 1150 ★ 1	の の の の の の の の の の の の の の	麦落 麦

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。

※「②」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

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

												7.500.5 (4)		
	7月25日(月	∄)	7月	26日(火	()	7 月	27日(水	()	1 7月	28日(オ	z)	1 7月	29日(金	>)
		1						ī			1			
	品名	アレルゲン	品名	5	アレルゲン	品ź	名	アレルゲン	品	名	アレルゲン	品	Y	アレルゲン
	★ごはん120g		★ごはん120	Ŋσ		★ごはん12	Ωσ		★ごはん12	Ωσ		★ごはん12	Λσ	
					l		Ug	l		.Ug				l
	えび団子とかぶの煮物	卵麦え	大根と鶏肉の	の味噌煮	麦	千草焼き		卵	豚肉と厚揚	げの煮物	乳麦	チーズオム		卵乳麦
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	到麦葱	青菜と高野豆	腐の煮物	麦	鶏ミンチと小	松菜の煮物	到麦	ブロッコリー	の玉子とじ	卵麦	豚挽き肉と切干	大根の煮物	麦
	和風サラダ		もずくの酢の			コールスロ			竹の子のカレー			インゲンの		
	和風サラダ	卵		の行列	麦	コールスロ	ーリフタ	卵乳麦	別の子のカレー	-てほう炒め	乳麦	11 27 20	こよれん	麦
														1
朝	457.48		-	45 1. 48		-	45.7.48	→ AFII		45.7.48		4	45.1.48	- AF L L
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
R	エネルギー 210kcal	403kcal	エネルギー	154kcal	347kcal	エネルギー	160kcal	353kcal	エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	168kcal	361kcal
	たんぱく質 10.1g	12 40	たんぱく質			たんぱく質		11. 2g	たんぱく質	12 20		たんぱく質		12. 4g
				10. 5g			/. 9g							
	脂質 11.0g	11.5g	脂質	6.3g	6.8g	脂質	8. 6g	9.1g	脂質	7.8g	8. 3g	脂質	9.1g	9. 6g
	炭水化物 18.3g	60. 2g	炭水化物	13. 5g	55.4g	炭水化物	13. 3g	55. 2g	炭水化物	11.9g	53 8g	炭水化物	12.8g	54.7g
	ナトリウム 803mg		ナトリウム	530mg		ナトリウム	585mg		ナトリウム	636mg		ナトリウム		564mg
	食塩相当量 2.0g	2. 0g	食塩相当量	1.3g	1. 4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1. 4g	1.4g
	★ごはん120g		★ごはん120	Ĵσ	ĺ	★ごはん12	Ŋσ	ĺ	★ごはん12	Ŋσ		★ごはん12	Ŋσ	
	_			7 6	_						40 at +			l_ I
	ほっけ塩焼		肉丼の具		麦	サワラの味			ロールキャベツ	トマト煮込み	丱乳麦	あぶらかれ		麦
	スナップえんどう		さつま揚げと小松	公菜の煮浸し	卵麦	人参グラッ	セ	乳麦	アスパラ			スナップえ	んどう	1
	豚肉とふきの炒め煮	丰	キャベツの漬物			さつま芋と豚肉の揚煮 オクラとコーンのおろし和え		丰	大豆とごぼ	うの者物	丰	大根とひじる		*
			「「「「「フリカー」	MANUEL I THEORY	夂			冬	XX C C 6	ノの点物	夕.			
	麩の玉子とじ	卵乳麦				オクラとコーン	のおろし和え	麦	バンバンジ	ーサフタ	乳麦	キャベツとベー	コンの和え物	卵乳麦
昼						I		1	I		1			j
食						I		1	I		1			j
艮	おかず	ご飯セット	IГ	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	1	おかず	ご飯セット
	- 1071l							4041		00711				
	エネルギー 197kcal		エネルギー		41/kcal	エネルキー	231kca1		エネルギー			エネルギー	198kcal	391kcal
	たんぱく質 16.9g	20. 2g	たんぱく質	11. 7g	15. 0g	たんぱく質	15.5g	18. 8g	たんぱく質	14. 3g	17. 6g	たんぱく質	19. 2g	22.5g
	脂質 9.5g		脂質	10. 9g	11. 4g		9. 1g	9. 6g	脂質	9.8g	10. 3g		7. 5g	8. 0g
							3. 18							
	炭水化物 9.6g	51.5g	炭水化物	19.3g	61.2g	炭水化物	20.6g		炭水化物	24. 1g		炭水化物	13.5g	55.4g
	ナトリウム 582mg	583mg	ナトリウム	990mg	991mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	777mg	778mg
									食塩相当量			食塩相当量		
					1 7 60	1谷恰加半号	1 1 0 ~							
	食塩相当量 1.5g	1. 5g	食塩相当量	2. 5g	2. 5g	食塩相当量		1.9g						2. 0g
門合	◎牛乳180g	1.5g	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		2. 0g
門合	◎牛乳180g	1.5g	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		2. Ug
門合	◎牛乳180g ◎バナナ90g	1.5g	◎牛乳180g ◎キウイフ/	ルーツ150		◎牛乳180g ◎グレープ	プルーツ:		◎牛乳180g ◎オレンジ	200g		◎牛乳180g ◎りんご15	0g	2. Ug
門合	◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g	1	◎牛乳180g ◎キウイフ/ ★ごはん120	ルーツ150 Og)g	◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん12	プルーツ: 0g	200g	◎牛乳180g ◎オレンジ ★ごはん12	200g		◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12	0g 0g	
門合	◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g こんがりハンバーグ	1	○牛乳180g○牛ウイフク★ごはん120赤魚のカレー	ルーツ150 Og 一揚げ)g 麦	○牛乳180g○グレープ★ごはん12照焼チキン	フルーツ2 0g	200g 麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん12さば梅煮	200g 0g	麦	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 ホイコーロ	0g 0g —	2.0g 麦落
門合	◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g	1	◎牛乳180g ◎キウイフ/ ★ごはん120	ルーツ150 Og 一揚げ)g	○牛乳180g○グレープ★ごはん12照焼チキン	フルーツ2 0g	200g 麦	◎牛乳180g ◎オレンジ ★ごはん12	200g 0g	麦	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12ホイコーロ麩の野菜あ	0g 0g ー んかけ	麦落麦
門合	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん120gこんがりハンバーグケチャップ(小袋)	乳麦	◎牛乳180g◎牛ウイフが★ごはん120赤魚のカレーインゲンソーク	ルーツ150 Og 一揚げ テー)g 麦 乳麦	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん12照焼チキンピーマンソ	フルーツ 0g テー	200g 麦 卵乳麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん12さば梅煮白菜のスー	200g 0g プ煮	麦乳麦	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12ホイコーロ麩の野菜あ	0g 0g ー んかけ	麦落麦
門合	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん120gこんがりハンバーグケチャップ(小袋)きのこソテー	乳麦乳麦	◎牛乳180g◎牛ウイフク★ごはん120赤魚のカレイングンソークいてきと大き	ルーツ150 Dg 一揚げ テー 豆の煮物)g 麦 表 乳麦	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん12照焼チキンピーマンソ白菜と若布	フルーツ 0g テー の煮物	200g 麦 卵乳麦 麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん12さば梅煮	200g 0g プ煮	麦	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 ホイコーロ	0g 0g ー んかけ	麦落麦
門合	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん120gこんがりハンバーグケチャップ(小袋)	乳麦乳麦	◎牛乳180g◎牛ウイフが★ごはん120赤魚のカレーインゲンソーク	ルーツ150 Dg 一揚げ テー 豆の煮物)g 麦 乳麦	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん12照焼チキンピーマンソ	フルーツ 0g テー の煮物	200g 麦 卵乳麦 麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん12さば梅煮白菜のスー	200g 0g プ煮	麦乳麦	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12ホイコーロ麩の野菜あ	0g 0g ー んかけ	麦落麦
門合	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん120gこんがりハンバーグケチャップ(小袋)きのこソテーブロッコリーの煮物	乳麦乳麦麦	◎牛乳180g◎牛ウイフク★ごはん120赤魚のカレイングンソークいてきと大き	ルーツ150 Dg 一揚げ テー 豆の煮物)g 麦 表 乳麦	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん12照焼チキンピーマンソ白菜と若布	フルーツ 0g テー の煮物	200g 麦 卵乳麦 麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん12さば梅煮白菜のスー	200g 0g プ煮	麦乳麦	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12ホイコーロ麩の野菜あ	0g 0g ー んかけ	麦落麦
間食	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん120gこんがりハンバーグケチャップ(小袋)きのこソテー	乳麦乳麦麦	◎牛乳180g◎牛ウイフク★ごはん120赤魚のカレイングンソークいてきと大き	ルーツ150 Dg 一揚げ テー 豆の煮物)g 麦 表 乳麦	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん12照焼チキンピーマンソ白菜と若布	フルーツ 0g テー の煮物	200g 麦 卵乳麦 麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん12さば梅煮白菜のスー	200g 0g プ煮	麦乳麦	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12ホイコーロ麩の野菜あ	0g 0g ー んかけ	麦落麦
間食	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん120gこんがりハンバーグケチャップ(小袋)きのこソテーブロッコリーの煮物	乳麦乳麦麦	◎牛乳180g◎牛ウイフク★ごはん120赤魚のカレイングンソークいてきと大き	ルーツ150 Dg 一揚げ テー 豆の煮物)g 麦 表 乳麦	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん12照焼チキンピーマンソ白菜と若布	フルーツ 0g テー の煮物	200g 麦 卵乳麦 麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん12さば梅煮白菜のスー	200g 0g プ煮	麦乳麦	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12ホイコーロ麩の野菜あ	0g 0g ー んかけ	麦落麦
間食	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん120gこんがりハンバーグケチャップ(小袋)きのこソテーブロッコリーの煮物	乳麦乳麦麦	◎牛乳180g◎牛ウイフク★ごはん120赤魚のカレイングンソークいてきと大き	ルーツ150 Dg 一揚げ テー 豆の煮物)g 麦 表 乳麦	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん12照焼チキンピーマンソ白菜と若布	フルーツ 0g テー の煮物	200g 麦 卵乳麦 麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん12さば梅煮白菜のスー	200g 0g プ煮	麦乳麦	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12ホイコーロ麩の野菜あ	0g 0g ー んかけ	麦落麦
間食	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん120gこんがりハンバーグケチャップ(小袋)きのこソテーブロッコリーの煮物切干と人参のハリハリ	乳麦 表麦麦	◎牛乳180g ◎キウイフ/ ★ごはん120 赤魚のカレーイン/ インゲンソー ひじきと大! 鶏肉の青じー	ルーツ150 Dg 一揚げ テー 豆の煮物 そ南蛮)g 麦 麦 麦 麦	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん12照焼チキンピーマンソ白菜と若布菜の花とツナ	フルーツ 0g テー の煮物 の辛子和え	200g 麦 卵乳麦 麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん12さば梅煮白菜のスト春菊のおか	200g 0g プ煮 か和え	麦乳麦卵麦	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12ホイコーロ麩の野菜あ大根のマヨギ	0g 0g ー んかけ ペーズ和え	麦落 麦 卵乳麦
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g こんがりハンバーグケチャップ(小袋) きのこソテーブロッコリーの煮物切干と人参のハリハリ	乳麦 表麦 麦	◎牛乳180g ◎キウイフ/ ★ごはん120 赤魚のカレ- インゲンソー ひじきと大! 鶏肉の青じー	ルーツ150 Og 一揚げ テー 豆の煮物 そ南蛮	ま 表 表 表 表 表 表 表 表 ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん12照焼チキンピーマンソ白菜と若布菜の花とッナ	フルーツ 0g テー の煮物 の辛子和え	200g 麦 卵乳麦 麦 麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん12さば梅煮白菜のおか	200g 0g プ煮 か和え	麦乳麦 卵麦 ご飯セット	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 ホイコーロ 麩の野菜あ 大根のマヨギ	0g 0g 一 んかけ ペーズ和え	麦落 麦 卵乳麦
食夕食	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g こんがりハンバーグケチャップ(小袋) きのこソテーブロッコリーの煮物切干と人参のハリハリカント おかずエネルギー 224kcal 	乳麦 乳麦 麦 麦 ご飯セット 417kcal	◎牛乳180g ◎キウイフ/ ★ごはん120 赤魚がきた、 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ルーツ150 Og 一揚げ テー 豆の煮物 そ南蛮 おかず 279kcal	麦 乳麦 麦 麦 麦 【 2 2 2 3 2 3 3 4 7 2 4 7 2 8 4 7 2 8 4 7 2 8 8 7 8 7 8 8 7 8 8 7 8 8 7 8 8 8 8	◎牛乳180g◎ゲレープ★照 佐み12★照 佐・マン・オース★ と・ツ・ナースエネルギー	フルーツ 0g テー の煮物 の辛子和え おかず 237kcal	表 要 要 要 要 表 表 表 表 表 表 表 表 表 も な を も な も は な も に も も も も も も も も も も も も も	◎牛乳180g◎オレンジ★ごは梅の大きば中の大きができます。★さば中のおかり★ボールギー	200g 0g プ煮 か和え おかず 223kcal	麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 416kcal	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12ホイコロ数の野菜あ大根のマヨオエネルギー	0g 0g ー んかけ ペーズ和え おかず 254kcal	麦落 麦 卵乳麦 ご飯セット 447kcal
食夕食	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g こんがりハンバーグケチャップ(小袋) きのこソテーブロッコリーの煮物切干と人参のハリハリカント おかずエネルギー 224kcal 	乳麦 乳麦 麦 <u>ご飯セット</u> 417kcal 16.5g	◎牛乳180g◎牛ウイフ/★ごはん120赤魚ンじきのボンときボンときボンときボンピックボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーボーボーボーボーボーボーボー<li< td=""><td>ルーツ150 Dg 一揚げ テー 豆の煮物 そ南蛮 おかず 279kcal 20.2g</td><td>麦 乳麦 麦 麦 - ご飯セット 472kcal 23.5g</td><td>◎牛乳180g◎ゲレール180g●ゲビはチレール12★照ピー菜ととッサールよとエネルばよんぱくよんぱくまたんぱく</td><td>フルーツ2 0g テー の煮物 の辛子和え おかず 237kcal 18.5g</td><td>表 要 要 要 要 表 表 表 表 表 表 表 表 表 も な を も な も は な も に も も も も も も も も も も も も も</td><td>◎牛乳180g◎オレンジ★ごは梅の大きば中の大きができます。★さば中のおかり★ボールギー</td><td>200g 0g プ煮 か和え おかず 223kcal</td><td>麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 416kcal 16.5g</td><td>◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12ホイコ野菜あ大根のマヨオエネルギー質たんぱく質</td><td>0g 0g ー んかけ ペーズ和え おかず 254kcal</td><td>麦落 麦 卵乳麦 ご飯セット 447kcal</td></li<>	ルーツ150 Dg 一揚げ テー 豆の煮物 そ南蛮 おかず 279kcal 20.2g	麦 乳麦 麦 麦 - ご飯セット 472kcal 23.5g	◎牛乳180g◎ゲレール180g●ゲビはチレール12★照ピー菜ととッサールよとエネルばよんぱくよんぱくまたんぱく	フルーツ2 0g テー の煮物 の辛子和え おかず 237kcal 18.5g	表 要 要 要 要 表 表 表 表 表 表 表 表 表 も な を も な も は な も に も も も も も も も も も も も も も	◎牛乳180g◎オレンジ★ごは梅の大きば中の大きができます。★さば中のおかり★ボールギー	200g 0g プ煮 か和え おかず 223kcal	麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 416kcal 16.5g	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12ホイコ野菜あ大根のマヨオエネルギー質たんぱく質	0g 0g ー んかけ ペーズ和え おかず 254kcal	麦落 麦 卵乳麦 ご飯セット 447kcal
食夕食	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g こんがりハンバーグケチャップ (小袋) きのこソテーブロッコリーの煮物切干と人参のハリハリ おかずエネルギー 224kcal たんぱく質 13.2g 	乳麦 乳麦 麦 <u>ご飯セット</u> 417kcal 16.5g	◎牛乳180g◎牛ウイフ/★ごはん120赤魚ンじきのボンときボンときボンときボンピックボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーリーボーボーボーボーボーボーボーボー<li< td=""><td>ルーツ150 Dg 一揚げ テー 豆の煮物 そ南蛮 おかず 279kcal 20.2g</td><td>麦 乳麦 麦 麦 - ご飯セット 472kcal 23.5g</td><td>◎牛乳180g◎ゲレール180g●ゲビはチレール12★照ピー菜ととッサールよとエネルばよんぱくよんぱくまたんぱく</td><td>フルーツ2 0g テー の煮物 の辛子和え おかず 237kcal 18.5g</td><td>表 要 要 要 要 表 表 表 表 表 表 表 表 表 も な を も な も は な も に も も も も も も も も も も も も も</td><td>◎牛乳180g◎オレンジ★ごは梅の大きば中の大きができます。★さば中のおかり★ボールギー</td><td>200g 0g プ煮 か和え おかず 223kcal</td><td>麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 416kcal 16.5g</td><td>◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12ホイコ野菜あ大根のマヨオエネルギー質たんぱく質</td><td>0g 0g 一 んかけ ペーズ和え 254kcal 12.7g</td><td>麦落 麦 卵乳麦 ご飯セット 447kcal 16.0g</td></li<>	ルーツ150 Dg 一揚げ テー 豆の煮物 そ南蛮 おかず 279kcal 20.2g	麦 乳麦 麦 麦 - ご飯セット 472kcal 23.5g	◎牛乳180g◎ゲレール180g●ゲビはチレール12★照ピー菜ととッサールよとエネルばよんぱくよんぱくまたんぱく	フルーツ2 0g テー の煮物 の辛子和え おかず 237kcal 18.5g	表 要 要 要 要 表 表 表 表 表 表 表 表 表 も な を も な も は な も に も も も も も も も も も も も も も	◎牛乳180g◎オレンジ★ごは梅の大きば中の大きができます。★さば中のおかり★ボールギー	200g 0g プ煮 か和え おかず 223kcal	麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 416kcal 16.5g	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12ホイコ野菜あ大根のマヨオエネルギー質たんぱく質	0g 0g 一 んかけ ペーズ和え 254kcal 12.7g	麦落 麦 卵乳麦 ご飯セット 447kcal 16.0g
間食	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g こんがりハンバーグケチャップ(小袋) きのこソテーブロッコリーの煮物切干と人参のハリハリ おかずエネルギー 224kcal たんぱく質 13.2g 脂質 12.1g 	乳麦 乳麦 麦 <u>ご飯セット</u> 417kcal 16.5g 12.6g	◎牛乳180g◎牛ウイフ/★ごはん120赤魚ンじきホンときホルぱくボー質	ルーツ150 Dg 一揚げ テー 豆の煮物 そ南蛮 279kcal 20.2g 14.9g	度 麦 乳麦 麦 麦 472kcal 23.5g 15.4g	 ○牛乳180g ○ゲレール・イン ★照ピース・イン ・ はチャン・オーク ・ なんぱ ・ なんぱ ・ なんぱ ・ なんぱ ・ なんぱ ・ なんぱ 	フルーツ: 0g テー の煮物 の辛子和え おかず 237kcal 18.5g 12.7g	表 野乳麦 麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 430kcal 21.8g 13.2g	◎牛乳180g◎オレンジ★さは梅の大きば梅ののおかり★さば中のおかりボール・ボーク近りボール・ボーク近り近り近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によりにより<!--</td--><td>200g 0g プ煮 か和え 223kcal 13.2g 13.8g</td><td>麦 乳麦 卵麦 <u>ご飯セット</u> 416kcal 16.5g 14.3g</td><td> ◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 ホイコ野マヨオ エネルギー質 脂質 </td><td>0g 0g 一 んかけ ペーズ和え 254kcal 12.7g 14.8g</td><td>麦落 麦 卵乳麦 ご飯セット 447kcal 16.0g 15.3g</td>	200g 0g プ煮 か和え 223kcal 13.2g 13.8g	麦 乳麦 卵麦 <u>ご飯セット</u> 416kcal 16.5g 14.3g	 ◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 ホイコ野マヨオ エネルギー質 脂質 	0g 0g 一 んかけ ペーズ和え 254kcal 12.7g 14.8g	麦落 麦 卵乳麦 ご飯セット 447kcal 16.0g 15.3g
食夕食	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g こんがりハンバーグケチャップ(小袋) きのこソテーブロッコリーの煮物切干と人参のハリハリ おかずエネルギー 224kcalたんぱく質 13.2g 脂質 12.1g 炭水化物 16.5g 	乳麦 乳麦 麦 <u>ご飯セット</u> 417kcal 16.5g 12.6g 58.4g	 ○牛乳180g ○牛ウオフノ ★ボウスカー ★ボウスカー ボウスカー ボウスカー ボーリー ボール ボ	ルーツ150 Dg 一揚げ テー 豆の煮物 そ南蛮 279kcal 20.2g 14.9g 15.8g	麦 乳麦 麦 麦 - ご飯セット 472kcal 23.5g 15.4g 57.7g	 ●牛乳180g ●ゲブにより ★照ピ白菜 本ルばい 本ルばい 本ん質 小水化物 	フルーツ: 0g テー の煮物 の辛子和え おかず 237kcal 18.5g 12.7g 11.8g	表 野乳麦 麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 430kcal 21.8g 13.2g 53.7g	◎牛乳180g◎牛乳1ンん12★さ白春エた脂炭水のがよるエた脂炭水化物	200g 0g プ煮 か和え おかず 223kcal 13.2g 13.8g 11.4g	麦 乳麦 卵麦 - ご飯セット - 416kcal - 16.5g - 14.3g - 53.3g	 ◎牛乳180g ◎りんご15 ★ご4012 ホオのののののののののののののののののののののののののののののののののできます。 上たん質 版水化物 	0g 0g 一 んかけ ペーズ和え 254kcal 12.7g 14.8g 17.2g	麦落 麦 卵乳麦 ご飯セット 447kcal 16.0g
食夕食	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g こんがりハンバーグケチャップ(小袋) きのこソテーブロッコリーの煮物切干と人参のハリハリ おかずエネルギー 224kcalたんぱく質 13.2g 脂質 12.1g 炭水化物 16.5g 	乳麦 乳麦 麦 <u>ご飯セット</u> 417kcal 16.5g 12.6g 58.4g	 ○牛乳180g ○牛ウオフノ ★ボウスカー ★ボウスカー ボウスカー ボウスカー ボーリー ボール ボ	ルーツ150 Dg 一揚げ テー 豆の煮物 そ南蛮 279kcal 20.2g 14.9g 15.8g	麦 乳麦 麦 麦 - ご飯セット 472kcal 23.5g 15.4g 57.7g	 ○牛乳180g ○ゲレール・イン ★照ピース・イン ・ はチャン・オーク ・ なんぱ ・ なんぱ ・ なんぱ ・ なんぱ ・ なんぱ ・ なんぱ 	フルーツ: 0g テー の煮物 の辛子和え おかず 237kcal 18.5g 12.7g 11.8g	表 野乳麦 麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 430kcal 21.8g 13.2g 53.7g	◎牛乳180g◎オレンジ★さは梅の大きば梅ののおかり★さば中のおかりボール・ボーク近りボール・ボーク近り近り近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によりにより<!--</th--><th>200g 0g プ煮 か和え おかず 223kcal 13.2g 13.8g 11.4g</th><th>麦 乳麦 卵麦 - ご飯セット - 416kcal - 16.5g - 14.3g - 53.3g</th><th> ◎牛乳180g ◎りんご15 ★ご4012 ホオのののののののののののののののののののののののののののののののののできます。 上たん質 版水化物 </th><th>0g 0g 一 んかけ ペーズ和え 254kcal 12.7g 14.8g 17.2g</th><th>麦落 麦 卵乳麦 ご飯セット 447kcal 16.0g 15.3g</th>	200g 0g プ煮 か和え おかず 223kcal 13.2g 13.8g 11.4g	麦 乳麦 卵麦 - ご飯セット - 416kcal - 16.5g - 14.3g - 53.3g	 ◎牛乳180g ◎りんご15 ★ご4012 ホオのののののののののののののののののののののののののののののののののできます。 上たん質 版水化物 	0g 0g 一 んかけ ペーズ和え 254kcal 12.7g 14.8g 17.2g	麦落 麦 卵乳麦 ご飯セット 447kcal 16.0g 15.3g
食夕食	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g こんがりハンバーグケチャップ(小袋) きのこソテーブロッコリーの煮物切干と人参のハリハリ おかずエネルギー 224kcalたんぱく質 13.2g 店上り置しまります。 店上り 方とり おかずエネルギー 224kcalをからばくである。 	乳麦 乳麦 麦 <u>ご飯セット</u> 417kcal 16.5g 12.6g 12.6g 58.4g 819mg	 ○ 牛乳180g ○ 牛 ウィフノ ★ ボウム 120g 赤 ボーン ホーン エ た 120g ホーン エ た 120g ホーン エ た 120g ボーン ボーン ガーン カーン カーン<th>ルーツ150 Dg 一揚げ テー 豆の煮物 そ南蛮 279kcal 20.2g 14.9g 15.8g 533mg</th><th>麦 乳麦 麦 麦 23.5g 15.4g 57.7g 534mg</th><th> ○牛乳180g ○ゲレルカ12 ★照ピロ末の花ととックではチャン若カナルはより 本ルばいかりより 大トリウムカリカカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリ</th><th>フルーツ: 0g テー の煮物 の辛子和え おかず 237kcal 18.5g 12.7g 11.8g 718mg</th><th>表 卵乳麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 430kcal 21.8g 13.2g 53.7g</th><th> ○牛乳180g ○オレン・12 ★さける ★さける 本かり ボルルボー ボルル・1 ボル・リー ボル・リー </th><th>200g 0g プ煮 か和え 13.2g 13.8g 11.4g 762mg</th><th>麦 乳麦 卵麦 - ご飯セット 416kcal - 16.5g - 14.3g - 53.3g - 763mg</th><th> ○牛乳180g ○りょう ○りょう ☆ご15 ★ごん12 ホサのののののののののののののののののののののののののののののののののののの</th><th>0g 0g 一 んかけ ペーズ和え 254kcal 12.7g 14.8g 17.2g 787mg</th><th>麦落 麦 卵乳麦 ご飯セット 447kcal 16.0g 15.3g 59.1g 788mg</th>	ルーツ150 Dg 一揚げ テー 豆の煮物 そ南蛮 279kcal 20.2g 14.9g 15.8g 533mg	麦 乳麦 麦 麦 23.5g 15.4g 57.7g 534mg	 ○牛乳180g ○ゲレルカ12 ★照ピロ末の花ととックではチャン若カナルはより 本ルばいかりより 大トリウムカリカカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリ	フルーツ: 0g テー の煮物 の辛子和え おかず 237kcal 18.5g 12.7g 11.8g 718mg	表 卵乳麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 430kcal 21.8g 13.2g 53.7g	 ○牛乳180g ○オレン・12 ★さける ★さける 本かり ボルルボー ボルル・1 ボル・リー ボル・リー 	200g 0g プ煮 か和え 13.2g 13.8g 11.4g 762mg	麦 乳麦 卵麦 - ご飯セット 416kcal - 16.5g - 14.3g - 53.3g - 763mg	 ○牛乳180g ○りょう ○りょう ☆ご15 ★ごん12 ホサのののののののののののののののののののののののののののののののののののの	0g 0g 一 んかけ ペーズ和え 254kcal 12.7g 14.8g 17.2g 787mg	麦落 麦 卵乳麦 ご飯セット 447kcal 16.0g 15.3g 59.1g 788mg
食夕食	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g こんがりハンバーグケチャップ(小袋) きのこソテーブロッコリーの煮物切干と人参のハリハリ おかずエネルギー 224kcalたんぱく質 13.2g 脂質 12.1g 炭水化物 16.5g ナトリウム 818mg 食塩相当量 2.1g 	乳麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 417kcal 16.5g 12.6g 58.4g 819mg 2.1g	 ○牛乳180g ○牛ウオフノ ★ボウスカー ★ボウスカー ボウスカー ボウスカー ボーリー ボール ボ	ルーツ150 Dg 一揚げ テー 豆の煮物 そ南蛮 279kcal 20.2g 14.9g 15.8g 533mg	麦 乳麦 麦 麦 ——————————————————————————————	 ●牛乳180g ●ゲブにより ★照ピ白菜 本ルばい 本ルばい 本ん質 小水化物 	フルーツ: 0g テー の煮物 の辛子和え おかず 237kcal 18.5g 12.7g 11.8g 718mg 1.8g	表 卵乳麦 麦 麦 - ご飯セット 430kcal - 21.8g - 13.2g - 53.7g - 719mg 1.8g	◎牛乳180g◎牛乳1ンん12★さ白春エた脂炭水のがよるエた脂炭水化物	200g 0g プ煮 か和え 13.2g 13.8g 11.4g 762mg 1.9g	麦 乳麦 卵麦 - ご飯セット - 416kcal - 16.5g - 14.3g - 53.3g - 763mg - 1.9g	 ◎牛乳180g ◎りん15 ★ご15 ★ごん12 木のののののののののののののののののののののののののののののののののののの	0g 0g 一 んかけ へズ和え 254kcal 12.7g 14.8g 17.2g 787mg 2.0g	麦落 麦 卵乳麦
食夕食	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g こんがりハンバーグケチャップ(小袋) きのこソテーブロッコリーの煮物切干と人参のハリハリ おかずエネルギー 224kcalたんぱく質 13.2g 店上り置しまります。 店上り 方とり おかずエネルギー 224kcalをからばくである。 	乳麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 417kcal 16.5g 12.6g 58.4g 819mg 2.1g <u>こ飯セット</u>	 ◎牛乳180g ◎牛ウイフノ ★ごはのかきのから 本ん質 ホルポく質 大り ナ塩 サ塩 	ルーツ150 Dg 一揚げ テー 豆の煮物 そ南蛮 279kcal 20.2g 14.9g 15.8g 533mg 1.4g	麦 実 麦 麦 麦 麦 麦 57.7g 534mg 1.4g ご飯セット	 ◎牛乳180g ◎ケブにより ★照ピ白菜 本ルポイン エたん質 木リ申当 食力 した した	フルーツ: 0g テー の煮物 の辛子和え おかず 237kcal 18.5g 12.7g 11.8g 718mg 1.8g	表 卵乳麦 麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	 ◎牛乳180g ◎オレンジ ★さは有のの 本ん質 ホん質 木し場 大トリ相 	200g 0g プ煮 か和え **** *** *** *** *** *** *** *** *** *	麦 乳麦 卵麦 - ご飯セット - 416kcal - 16.5g - 14.3g - 53.3g - 763mg - 1.9g - ご飯セット	 ◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 木がしているのののののののののののののののののののののののののののののののののののの	0g 0g 一 んかけ へズ和え 254kcal 12. 7g 14. 8g 17. 2g 787mg 2. 0g	麦落 麦 卵乳麦 ご飯セット 447kcal 16.0g 15.3g 59.1g 788mg 2.0g ご飯セット
食夕食	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g こんがりハンバーグケチャップ(小袋) きのこソテーブロッコリーの煮物切干と人参のハリハリ おかずエネルギー 224kcal 13.2g 店のよりでする。 店のよりでする。 おかずまれた物では、 16.5g ナトリウム 818mg 食塩相当量 2.1g おかずまかずまかずまする。 	乳麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 417kcal 16.5g 12.6g 58.4g 819mg 2.1g <u>こ飯セット</u>	 ◎牛乳180g ◎牛ウイフノ ★ごはのかきのから 本ん質 ホルポく質 大り ナ塩 サ塩 	ルーツ150 Dg 一揚げ テー 豆の煮物 そ南蛮 279kcal 20.2g 14.9g 15.8g 533mg 1.4g	麦 実 麦 麦 麦 麦 麦 57.7g 534mg 1.4g ご飯セット	 ◎牛乳180g ◎ケブにより ★照ピ白菜 本ルポイン エたん質 木リ申当 食力 した した	フルーツ: 0g テー の煮物 の辛子和え おかず 237kcal 18.5g 12.7g 11.8g 718mg 1.8g	表 卵乳麦 麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	 ◎牛乳180g ◎オレンジ ★さは有のの 本ん質 ホん質 木し場 大トリ相 	200g 0g プ煮 か和え 13.2g 13.8g 11.4g 762mg 1.9g	麦 乳麦 卵麦 - ご飯セット - 416kcal - 16.5g - 14.3g - 53.3g - 763mg - 1.9g - ご飯セット	 ◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 木がしているのののののののののののののののののののののののののののののののののののの	0g 0g 一 んかけ へズ和え 254kcal 12. 7g 14. 8g 17. 2g 787mg 2. 0g	麦落 麦 卵乳麦 ご飯セット 447kcal 16.0g 15.3g 59.1g 788mg 2.0g ご飯セット
食り食り食	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g こんがりハンバーグケチャップ(小袋) きのこソテーブロッコリーの煮物切干と人参のハリハリ おかずエネルギー 224kcalたんぱく質 13.2g たんぱく質 12.1g 炭水化物 16.5g ナトリウム 818mg 食塩相当量 2.1g おかずエネルギー 631kcal 	乳麦 麦 麦 <u>**</u>	 ◎牛乳180g ◎牛ウスカー ★ボウスカー ホールのがきののいより エールののは、 エールののは、	ルーツ150 Dg 一揚げ テー 豆の煮物 そ南蛮 279kcal 20.2g 14.9g 15.8g 533mg 1.4g おかず 657kcal	麦 乳麦 麦 麦 - ご飯セット - 472kcal - 23.5g - 15.4g - 57.7g - 534mg 1.4g - ご飯セット 1236kcal	 ●牛乳180g ●ゲブにサール12 ★照ピ白菜 エた脂炭ナト塩 エネルギー 	フルーツ: Og テー の煮物 の辛子和え おかず 237kcal 18.5g 12.7g 11.8g 718mg 1.8g	表 卵乳麦 麦 麦 - ご飯セット - 430kcal - 21.8g - 13.2g - 53.7g - 719mg 1.8g - ご飯セット - 1207kcal	 ◎牛乳180g ◎オンジン ★オンは梅のの 本ん質 ルポイン 食塩 カム型 本ルギー エネルギー 	200g 0g プ煮 か和え 223kcal 13.2g 13.8g 11.4g 762mg 1.9g おかず 625kcal	麦 乳麦 卵麦 - ご飯セット - 416kcal - 16.5g - 14.3g - 53.3g - 763mg - 1.9g - ご飯セット - 1204kcal	 ◎牛乳180g ◎りょこ15 ★ごん12 木がしているのののののののののののののののののののののののののののののののののののでは、 上を心臓である。 上をはているのののは、 エネルばくののでは、 は、 は	0g 0g - んかけ ーズ和え 254kcal 12. 7g 14. 8g 17. 2g 787mg 2. 0g おかず 620kcal	麦落 麦 卵乳麦 ご飯セット 447kcal 16.0g 15.3g 59.1g 788mg 2.0g ご飯セット 1199kcal
食夕食	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g こんがりハンバーグケチャップ(小袋) きのこソテーブロッコリーの煮物切干と人参のハリハリ おかずエネルギー 224kcalたんぱく質 13.2g 脂質水化物 12.1g 炭水化物 16.5g ナトリウム 818mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 631kcalたんぱく質 40.2g 	乳麦 表 麦 麦 <u>116.5g</u> 12.6g 58.4g 819mg 2.1g 2.1g 1210kcal 50.1g	 ○牛乳180g ○牛乳180g ○牛力は120g ★ポーリングを オーリングを エールポーリー エートリー エート	ルーツ150 Dg 一揚げ テー 豆の煮物 そ南蛮 279kcal 20.2g 14.9g 15.8g 533mg 1.4g おかず 657kcal	麦 麦 麦 麦 麦 - ご飯セット 472kcal - 23.5g 15.4g - 57.7g - 534mg 1.4g - ご飯セット 1236kcal - 52.3g	 ●牛乳180g ●ケブに井りた ●大照ピ白菜 エた脂炭ナト塩 エよんぱく エカルぱく エカルぱん エカル はん エカル はん	フルーツ: Og テー の煮物 の辛子和え おかず 237kcal 18.5g 12.7g 11.8g 718mg 1.8g おかず 628kcal 41.9g	表 野乳麦 麦 野乳麦 麦 - ご飯セット - 430kcal - 21.8g - 13.2g - 53.7g - 719mg 1.8g - 18g - 1	 ◎牛乳120g ◎サオごは乗のの ★さ白春 エた脂炭ナト塩 エルぱく 土たり増生 エたんぱ エたんぱ 	200g 0g プ煮 か和え 223kcal 13.2g 13.8g 11.4g 762mg 1.9g おかず 625kcal 39.7g	麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 416kcal 16.5g 14.3g 53.3g 763mg 1.9g ご飯セット 1204kcal 49.6g	 ◎牛乳180g ◎りょこ15 ★ごインの ★ごイン野マ エネルは 上上に 上上に	0g 0g - んかけ へズ和え 254kcal 12. 7g 14. 8g 17. 2g 787mg 2. 0g おかず 620kcal 41. 0g	麦落 麦 卵乳麦 16.0g 15.3g 59.1g 788mg 2.0g 2.0g 1199kcal 50.9g
食夕食	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g こんがりハンバーグケチャップ(小袋) きのこソテーブロッコリーの煮物切干と人参のハリハリ おかずエネルギー 224kcalたんぱく質 13.2g たんぱく質 12.1g 炭水化物 16.5g ナトリウム 818mg 食塩相当量 2.1g おかずエネルギー 631kcal 	乳麦 麦 麦 <u>**</u>	 ◎牛乳180g ◎牛ウスカー ★ボウスカー ホールのがきののいより エールののは、 エールののは、	ルーツ150 Dg 一揚げ テー 豆の煮物 そ南蛮 279kcal 20.2g 14.9g 15.8g 533mg 1.4g おかず 657kcal	麦 乳麦 麦 麦 - ご飯セット - 472kcal - 23.5g - 15.4g - 57.7g - 534mg 1.4g - ご飯セット 1236kcal	 ●牛乳180g ●ケブに井りた ●大照ピ白菜 エた脂炭ナト塩 エよんぱく エカルぱく エカルぱん エカル はん エカル はん	フルーツ: Og テー の煮物 の辛子和え おかず 237kcal 18.5g 12.7g 11.8g 718mg 1.8g	表 卵乳麦 麦 麦 - ご飯セット - 430kcal - 21.8g - 13.2g - 53.7g - 719mg 1.8g - ご飯セット - 1207kcal	 ◎牛乳180g ◎オンジン ★オンは梅のの 本ん質 ルポイン 食塩 カム型 本ルギー エネルギー 	200g 0g プ煮 か和え 223kcal 13.2g 13.8g 11.4g 762mg 1.9g おかず 625kcal	麦 乳麦 卵麦 - ご飯セット - 416kcal - 16.5g - 14.3g - 53.3g - 763mg - 1.9g - ご飯セット - 1204kcal	 ◎牛乳180g ◎りょこ15 ★ごインの ★ごイン野マ エネルは 上上に 上上に	0g 0g - んかけ ーズ和え 254kcal 12. 7g 14. 8g 17. 2g 787mg 2. 0g おかず 620kcal	麦落 麦 卵乳麦 <u>** 飯セット</u> 447kcal 16. 0g 15. 3g 59. 1g 788mg 2. 0g 2. 0g 1199kcal 50. 9g 32. 9g
1間 夕食 合	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g こんがりハンバーグケチャップ(小袋) きのこソテーブロッコリーの煮物切干と人参のハリハリ おかずエネルギー 224kcalたんぱく質 13.2g 脂質水化物 16.5g ナトリウム 818mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 631kcalたんぱく質 40.2g 脂質 32.6g 	乳麦 乳麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 417kcal 16.5g 12.6g 58.4g 819mg 2.1g こ飯セット 1210kcal 50.1g 34.1g	 ○ 牛 1180g ○ 牛 フィー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ルーツ150 Dg 一揚げ テー 豆の煮物 そ南蛮 279kcal 20.2g 14.9g 15.8g 533mg 1.4g おかず 657kcal 42.4g 32.1g	麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 52.5g 15.4g 57.7g 534mg 1.4g 1.4g 1236kcal 52.3g 33.6g	 ● 牛がご焼ー菜 ■ 大照ピ白菜 エた脂炭ナト塩 エたパ質 ボルぱ ボリ相 ボー質 エたパ質 エたパ質 エたパ質 エたパ質 	フルーツ: Og テー の煮物 の辛子和え おかず 237kcal 18.5g 12.7g 11.8g 718mg 1.8g 58かず 628kcal 41.9g 30.4g	表 野乳麦麦 麦 変表 13.2g 13.2g 13.2g 13.2g 13.2g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.9g 1.gg 1.gg 1.gg 1.gg 1.gg 1.gg 1.gg 1.gg 1.gg 1.gg 1.gg 1.gg 1.gg 1.gg 1	 ◎中オンん12 ★さ白春 エた脂炭ナ塩 エた脂炭ナウ当 エた脂炭 エた脂質 	200g 0g プ煮 か和え 223kcal 13. 2g 13. 8g 11. 4g 762mg 1. 9g おかず 625kcal 39. 7g 31. 4g	麦乳麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 416kcal 16.5g 14.3g 53.3g 763mg 1.9g ご飯セット 1204kcal 49.6g 32.9g	 ○牛乳180g ○リンス (15) ★ (15)	0g 0g - んかけ ペーズ和え 254kcal 12. 7g 14. 8g 17. 2g 787mg 2. 0g おかず 620kcal 41. 0g 31. 4g	麦落 麦 卵乳麦 <u>** 飯セット</u> 447kcal 16. 0g 15. 3g 59. 1g 788mg 2. 0g 2. 0g 1199kcal 50. 9g 32. 9g
1間 夕食 合	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g こんがりハンバーグケチャップ(小袋) きのこソテーブロッコリーの煮物切干と人参のハリハリ 本がず エネルギー 224kcal 12.1g 炭水化物 16.5g ナトリウム 818mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 631kcal たんぱく質 40.2g 脂質 40.2g 脂質 40.2g 脂質 40.2g 炭水化物 44.4g 	乳麦 麦 麦 <u>********************************</u>	 ○ 年 1180g ○ 年 1180g ○ 年 120d ★ 赤 120d ★ 本 120d ★ 本 120d ★ 本 120d ★ 本 120d ★ 12	ルーツ150 Dg 一揚げ テー 豆の煮物 そ南蛮 279kcal 20.2g 14.9g 15.8g 533mg 1.4g 557kcal 42.4g 32.1g 48.6g	麦 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	 ● 牛がご焼ー菜 ■ 大照ピ白菜 ■ 大阪町・大大会 エた脂炭ナ塩 エた脂炭水・地域 エた脂炭水・地域 エた脂炭水・地域 エた脂炭水・地域 	フルーツ2 Og テー の煮物 の辛子和え おかず 237kcal 18.5g 12.7g 11.8g 718mg 1.8g 628kcal 41.9g 30.4g 45.7g	表 野乳麦麦 麦 変 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	 ◎牛オンん180g ◎サオンは梅のの ★さ白春 エルば菜菊 エルばく 大塩 エルばく エルばく エルばく エルばく 大塩 エルばく 大・ル 重要などの エルは エルばり エルばり エルばり エルばり エルばり エルは <li< td=""><td>200g 0g プ煮 か和え **** *** *** *** *** *** *** *** *** *</td><td>麦乳麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 416kcal 16.5g 14.3g 53.3g 763mg 1.9g ご飯セット 1204kcal 49.6g 32.9g 173.1g</td><td> ○ 牛乳180g ○ りょこ15 ★ はん12 木 かまれる エ たん質水にり当 エ たん質水にり当 エ たん質水にり当 エ たん質水に物 上 なん質水に物 </td><td>0g 0g 一 んかけ へズ和え 254kcal 12. 7g 14. 8g 17. 2g 787mg 2. 0g おかず 620kcal 41. 0g 31. 4g 43. 5g</td><td>麦落 麦 卵乳麦 『飯セット 447/kcal 16. 0g 15. 3g 59. 1g 788mg 2. 0g 『飯セット 1199/kcal 50. 9g 32. 9g 169. 2g</td></li<>	200g 0g プ煮 か和え **** *** *** *** *** *** *** *** *** *	麦乳麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 416kcal 16.5g 14.3g 53.3g 763mg 1.9g ご飯セット 1204kcal 49.6g 32.9g 173.1g	 ○ 牛乳180g ○ りょこ15 ★ はん12 木 かまれる エ たん質水にり当 エ たん質水にり当 エ たん質水にり当 エ たん質水に物 上 なん質水に物 	0g 0g 一 んかけ へズ和え 254kcal 12. 7g 14. 8g 17. 2g 787mg 2. 0g おかず 620kcal 41. 0g 31. 4g 43. 5g	麦落 麦 卵乳麦 『飯セット 447/kcal 16. 0g 15. 3g 59. 1g 788mg 2. 0g 『飯セット 1199/kcal 50. 9g 32. 9g 169. 2g
食名	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g こんがりハンバーグケチャップ(小袋) きのこソテーブロッコリーの煮物切干と人参のハリハリ 基かずエネルギー 224kcal 12.1g たんぱく質 13.2g 市後水化物 16.5g ナトリウム 818mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 631kcal たんぱく質 40.2g 脂質 32.6g 炭水化物 44.4g ナトリウム 2203mg 	乳麦 乳麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 12.6g 12.6g 58.4g 819mg 2.1g 2.1g 1210kcal 50.1g 34.1g 170.1g 2206mg	 ○ 牛乳180g ○ 牛乳180g ○ 牛ご魚ンじ肉 エた脂炭ナションと青 エた脂炭ナションと素 エた脂炭ナションと素 エた脂炭ナションと素 エた脂炭ナションと素 エた脂炭ナションと素 エた脂炭ナションと素 エた脂炭ナションと素 エた脂炭ナションと素 エた脂炭ナションと表 エた脂炭・エた脂炭・エた脂炭・エた脂炭・エた脂炭・エた脂炭・エた脂炭・エた脂炭・	ルーツ150 Dg 一揚げ テー 豆の煮物 そ南蛮 279kcal 20.2g 14.9g 15.8g 533mg 1.4g 557kcal 42.4g 32.1g 48.6g 2053mg	麦 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	 ● 年 180g ● 本 照 ピ 白 東 ■ 本 に 上 に 上 に 上 に 上 と エ た 上 に 地 に し エ た 上 に 地 に し エ た 上 に 地 か し 量 エ た 上 に 地 か し 量 エ た 上 に 物 し 量 エ た 上 に 物 し 量 	フルーツ: Og テー の煮物の辛子和え おかず 237kcal 18.5g 12.7g 11.8g 718mg 1.8g 41.9g 30.4g 45.7g 2054mg	表 東卵乳麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 13. 2g 53. 7g 719mg 1. 8g 1. 8g 1. 8g 1. 8g 1. 8g 1. 8g 1. 8g 1. 1. 8g 1. 1. 9g 1. 1. 9g 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1	 ◎ ★さ白春 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナり エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ エた脂炭ナリカー エた脂炭ナリカー エた脂炭ナリカー エた脂炭ナリカー エた脂炭ナリカー エた脂炭ナリカー エた脂炭ナリカー 	200g Og プ煮 か和え おかず 223kcal 13 2g 13 8g 11 4g 762mg 1.9g 625kcal 39.7g 31 4g 47 4g 2191mg	麦 乳麦 卵麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	 ○牛乳180g ○サンス ○サンス ・サンス ・サンス	0g 0g - んかけ ペーズ和え 254kcal 12. 7g 14. 8g 17. 2g 787mg 2. 0g 5620kcal 41. 0g 31. 4g 43. 5g 2127mg	麦落 麦 卵乳麦 『飯セット 447kcal 16. 0g 15. 3g 59. 1g 788mg 2. 0g 2. 0g 2. 0g 32. 9g 169. 2g 2130mg
食名	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g こんがりハンバーグケチャップ(小袋) きのこソテーブロッコリーの煮物切干と人参のハリハリ 本がず エネルギー 224kcal 12.1g 炭水化物 16.5g ナトリウム 818mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 631kcal たんぱく質 40.2g 脂質 40.2g 脂質 40.2g 脂質 40.2g 炭水化物 44.4g 	乳麦 乳麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 12.6g 12.6g 58.4g 819mg 2.1g 2.1g 1210kcal 50.1g 34.1g 170.1g 2206mg	 ○ 年 1180g ○ 年 1180g ○ 年 120d ★ 赤 120d ★ 本 120d ★ 本 120d ★ 本 120d ★ 本 120d ★ 12	ルーツ150 Dg 一揚げ テー 豆の煮物 そ南蛮 279kcal 20.2g 14.9g 15.8g 533mg 1.4g 557kcal 42.4g 32.1g 48.6g	麦 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	 ● 牛がご焼ー菜 ■ 大照ピ白菜 ■ 大阪町・大大会 エた脂炭ナ塩 エた脂炭水・地域 エた脂炭水・地域 エた脂炭水・地域 エた脂炭水・地域 	フルーツ2 Og テー の煮物 の辛子和え おかず 237kcal 18.5g 12.7g 11.8g 718mg 1.8g 628kcal 41.9g 30.4g 45.7g	表 東卵乳麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 13. 2g 53. 7g 719mg 1. 8g 1. 8g 1. 8g 1. 8g 1. 8g 1. 8g 1. 8g 1. 1. 8g 1. 1. 9g 1. 1. 9g 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1	 ◎牛オンん180g ◎サオンは梅のの ★さ白春 エルば菜菊 エルばく 大塩 エルばく エルばく エルばく エルばく 大塩 エルばく 大・ル 重要などの エルは エルばり エルばり エルばり エルばり エルばり エルは <li< th=""><th>200g 0g プ煮 か和え **** *** *** *** *** *** *** *** *** *</th><th>麦 乳麦 卵麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・</th><th> ○ 牛乳180g ○ りょこ15 ★ はん12 木 かまれる エ たん質水にり当 エ たん質水にり当 エ たん質水にり当 エ たん質水に物 上 なん質水に物 </th><th>0g 0g 一 んかけ へズ和え 254kcal 12. 7g 14. 8g 17. 2g 787mg 2. 0g おかず 620kcal 41. 0g 31. 4g 43. 5g</th><th>麦落 麦 卵乳麦 『飯セット 447/kcal 16. 0g 15. 3g 59. 1g 788mg 2. 0g 『飯セット 1199/kcal 50. 9g 32. 9g 169. 2g</th></li<>	200g 0g プ煮 か和え **** *** *** *** *** *** *** *** *** *	麦 乳麦 卵麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	 ○ 牛乳180g ○ りょこ15 ★ はん12 木 かまれる エ たん質水にり当 エ たん質水にり当 エ たん質水にり当 エ たん質水に物 上 なん質水に物 	0g 0g 一 んかけ へズ和え 254kcal 12. 7g 14. 8g 17. 2g 787mg 2. 0g おかず 620kcal 41. 0g 31. 4g 43. 5g	麦落 麦 卵乳麦 『飯セット 447/kcal 16. 0g 15. 3g 59. 1g 788mg 2. 0g 『飯セット 1199/kcal 50. 9g 32. 9g 169. 2g
間 夕食 合計	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g こんがりハンバーグケチャップ(小袋) きのこソテーブロッコリーの煮物切干と人参のハリハリ おかずエネルギー 224kcal たんぱく質 13.2g 脂質 12.1g 炭水化物 16.5g ナトリウム 818mg 食塩相当量 2.1g おかずエネルギー 631kcal たんぱく質 40.2g 脂質 32.6g 炭水化物 44.4g ナトリウム 2203mg 食塩相当量 5.6g 	乳麦 麦 麦 麦 <u>******************************</u>	 ○ 牛乳180g ○ 牛乳180g ○ 牛力は120g ★赤イン120g 木ん質水・リント・ エた脂炭・ト塩 エルパック・ 大り当 エー・ 上の質水・リー・ 大り当 エー・ 上の質水・リー・ 大り当 エー・ 大り 大り<	ルーツ150 Dg 一揚げ テー 豆の煮物 そ南蛮 おかず 279kcal 20.2g 14.9g 15.8g 533mg 1.4g 657kcal 42.4g 32.1g 48.6g 2053mg 5.2g	麦 妻 妻 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 523.5g 15.4g 57.7g 534mg 1.4g 1.236kcal 1.236kcal 52.3g 33.6g 174.3g 2056mg 5.3g	 ◎★照ピ白菜 本照ピ白菜 本た脂炭ナ食 本ん質水・リカー・ボース・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 テー の煮物 の辛子和え おかず 237kcal 18.5g 12.7g 11.8g 718mg 1.8g 628kcal 41.9g 30.4g 45.7g 2054mg 5.2g	表 影乳表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	 ◎★さ白春 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナウ 本ん質水トリー ボー質 ボーリー ボール ボール<th>200g Og プ煮 か和え おかず 223kcal 13. 2g 13. 8g 11. 4g 762mg 1. 9g おかず 39. 7g 31. 4g 47. 4g 2191mg 5. 5g</th><th>麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 416kcal 16.5g 14.3g 53.3g 763mg 1.9g ご飯セット 1204kcal 49.6g 32.9g 173.1g 2194mg 5.5g</th><th> ○牛乳180g ○サンス ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</th><th>0g 0g 一 んかけ ペーズ和え おかず 254kcal 12.7g 14.8g 17.2g 787mg 2.0g おかず 620kcal 41.0g 31.4g 43.5g 2127mg 5.4g</th><th>麦落 麦 卵乳麦 『飯セット 447kcal 16.0g 15.3g 59.1g 788mg 2.0g 『飯セット 11199kcal 50.9g 32.9g 169.2g 2130mg 5.4g</th>	200g Og プ煮 か和え おかず 223kcal 13. 2g 13. 8g 11. 4g 762mg 1. 9g おかず 39. 7g 31. 4g 47. 4g 2191mg 5. 5g	麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 416kcal 16.5g 14.3g 53.3g 763mg 1.9g ご飯セット 1204kcal 49.6g 32.9g 173.1g 2194mg 5.5g	 ○牛乳180g ○サンス ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	0g 0g 一 んかけ ペーズ和え おかず 254kcal 12.7g 14.8g 17.2g 787mg 2.0g おかず 620kcal 41.0g 31.4g 43.5g 2127mg 5.4g	麦落 麦 卵乳麦 『飯セット 447kcal 16.0g 15.3g 59.1g 788mg 2.0g 『飯セット 11199kcal 50.9g 32.9g 169.2g 2130mg 5.4g
間 夕食 合計 合	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g こんがりハンバーグケチャップ(小袋) きのこソテーブロッコリーの煮物切干と人参のハリハリ おかずエネルギー 224kcal たんぱく質 13.2g 脂質 12.1g 炭水化物 16.5g ナトリウム 818mg 食塩相当量 2.1g おかずエネルギー 631kcal たんぱく質 40.2g たんぱく質 40.2g 炭水化物 44.4g ナトリウム 2203mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 829kcal 	乳麦 麦 麦 麦 之 16.5g 12.6g 12.6g 12.1g 2.1g 2.1g 2.1g 170.1g 2206mg 5.6g 1408kcal	◎ 年 1180g ◎ 中 キ ご 魚 フ に か と 青 本 未 ん 質 水 ト 塩	ルーツ150 Dg 一揚げ テー 豆の煮物 そ南蛮 279kcal 20.2g 14.9g 15.8g 533mg 1.4g おかず 657kcal 42.4g 32.1g 48.6g 2053mg 5.2g	麦 実 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 57.7g 534mg 1.4g ご飯セット 1236kcal 52.3g 33.6g 174.3g 2056mg 5.3g 1437kcal	 ◎★照ピ白菜 本度ピ白菜 本た脂炭ナ食 本ん質水ト塩 本ん質水・リカ当 本た質水・リカ当 一質 本の質水・リカック 本の質水・リカック エた脂炭ナト塩 エたり相当・一質 エネルギン 	フルーツ2 Og テー の煮物 の辛子和え おかず 237kcal 18.5g 12.7g 11.8g 718mg 1.8g 参わず 628kcal 41.9g 30.4g 45.7g 2054mg 5.2g 825kcal	表 野乳表 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 53.7g 719mg 1.8g ご飯セット 1207kcal 51.8g 31.9g 171.4g 2057mg 5.2g 1404kcal	 ◎ ★さ白春 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ エカン マン マン ロー質 エカン ロー質 ロー質	200g 0g プ煮 か和え おかず 223kcal 13. 2g 13. 8g 11. 4g 762mg 1. 9g おかず 625kcal 39. 7g 31. 4g 47. 4g 2191mg 5. 5g	表 乳麦 卵麦 二飯セット 416kcal 16.5g 14.3g - 763mg 1.9g 二飯セット 1204kcal 49.6g 32.9g 173.1g 2194mg 5.5g	 ○牛乳180g ○サンス・サール ・サンス・サール ・サンス・サー	0g 0g - んかけ ペーズ和え 254kcal 12.7g 14.8g 17.2g 787mg 2.0g おかず 620kcal 41.0g 31.4g 43.5g 2127mg 5.4g 827kcal	麦落 麦 卵乳麦 ご飯セット 447kcal 16.0g 15.3g 59.1g 788mg 2.0g ご飯セット 1199kcal 150.9g 32.9g 169.2g 2130mg 5.4g
間 夕食 合計 合計	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g こんがりハンバーグケチャップ(小袋) きのこソテーブロッコリーの煮物切干と人参のハリハリ おかずエネルギー 224kcal 13.2g 脂質 12.1g 炭水化物 16.5g ナトリウム 818mg 食塩相当量 2.1g おかずエネルギー 631kcal たんぱく質 40.2g 炭水化物 44.4g ナトリウム 2203mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 829kcal たんぱく質 47.1g 	乳麦 麦 麦 麦 麦 <u>16.5g</u> 12.6g 12.6g 2.1g <u>58.4g</u> 819mg 2.1g <u>50.1g</u> 34.1g 34.1g 2206mg 5.6g 1408kcal 57.0g	 ○ 牛乳180g ○ 牛乳180g ○ 牛力は120g ★赤イン120g 木ん質水・リント・ エた脂炭・ト塩 エルパック・ 大り当 エー・ 上の質水・リー・ 大り当 エー・ 上の質水・リー・ 大り当 エー・ 大り 大り<	ルーツ150 Dg 一揚げ テー 豆の煮物 そ南蛮 おかず 279kcal 20.2g 14.9g 15.8g 533mg 1.4g おかず 657kcal 42.4g 32.1g 42.4g 32.2 g 2053mg 5.2g 858kcal 49.8g	麦 実 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 57.7g 534mg 1.4g ご飯セット 1236kcal 52.3g 33.6g 174.3g 2056mg 5.3g 1437kcal	 ◎★照ピ白菜 本照ピ白菜 本た脂炭ナ食 本ん質水・リカー・ボース・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 テーの煮物の辛子和え おかず 237kcal 18.5g 12.7g 11.8g 718mg 1.8g おかず 628kcal 41.9g 30.4g 45.7g 2054mg 5.2g 825kcal 49.6g	表 野乳表 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 53. 7g 719mg 1. 8g ご飯セット 1207kcal 51. 8g 31. 9g 31. 9g 171. 4g 2057mg 5. 2g 1404kcal 59. 59. 59	 ◎ ★さ白春 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナり エた脂炭ナり エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ エたが カム量 ロップラン ロップラ ロップラ<!--</td--><td>200g 0g プ煮 か和え おかず 223kcal 13.2g 13.8g 11.4g 762mg 1.9g おかず 625kcal 39.7g 31.4g 47.4g 2191mg 5.5g 824kcal 47.6g</td><td>表 乳麦 卵麦 二飯セット 416kcal 16.5g 14.3g 53.3g 763mg 1.9g 二飯セット 1204kcal 49.6g 32.9g 173.1g 2194mg 5.5g</td><td> ○ 牛 180g ○ 中 1015 ★ 1150 ★ 1150</td><td>0g 0g 一 んかけ ペーズ和え 254kcal 12.7g 14.8g 17.2g 787mg 2.0g おかず 620kcal 41.0g 31.4g 43.5g 2127mg 5.4g 827kcal 47.1g</td><td>麦落 麦 卵乳麦 『飯セット 447kcal 16.0g 15.3g 59.1g 788mg 2.0g 『飯セット 11199kcal 50.9g 32.9g 169.2g 2130mg 5.4g</td>	200g 0g プ煮 か和え おかず 223kcal 13.2g 13.8g 11.4g 762mg 1.9g おかず 625kcal 39.7g 31.4g 47.4g 2191mg 5.5g 824kcal 47.6g	表 乳麦 卵麦 二飯セット 416kcal 16.5g 14.3g 53.3g 763mg 1.9g 二飯セット 1204kcal 49.6g 32.9g 173.1g 2194mg 5.5g	 ○ 牛 180g ○ 中 1015 ★ 1150 ★ 1150	0g 0g 一 んかけ ペーズ和え 254kcal 12.7g 14.8g 17.2g 787mg 2.0g おかず 620kcal 41.0g 31.4g 43.5g 2127mg 5.4g 827kcal 47.1g	麦落 麦 卵乳麦 『飯セット 447kcal 16.0g 15.3g 59.1g 788mg 2.0g 『飯セット 11199kcal 50.9g 32.9g 169.2g 2130mg 5.4g
問 夕食 合計 合計	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g こんがりハンバーグケチャップ(小袋) きのこソテーブロッコリーの煮物切干と人参のハリハリ おかずエネルギー 224kcal 13.2g 脂質 12.1g 炭水化物 16.5g ナトリウム 818mg 食塩相当量 2.1g おかずエネルギー 631kcal たんぱく質 40.2g 炭水化物 44.4g ナトリウム 2203mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 829kcal たんぱく質 47.1g 	乳麦 麦 麦 麦 麦 <u>16.5g</u> 12.6g 12.6g 2.1g <u>58.4g</u> 819mg 2.1g <u>50.1g</u> 34.1g 34.1g 2206mg 5.6g 1408kcal 57.0g	◎ 年 1180g ◎ 1180g ◎ 1180g ● 1180g ● 120d ★ 120d 本 120	ルーツ150 Dg 一揚げ テー 豆の煮物 そ南蛮 おかず 279kcal 20.2g 14.9g 15.8g 533mg 1.4g おかず 657kcal 42.4g 32.1g 42.4g 32.2 g 2053mg 5.2g 858kcal 49.8g	麦 実 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	 ◎★照ピ白菜 本度ピ白菜 本た脂炭ナ食 本ん質水ト塩 本ん質水・リーカー・ 本の質水・リーカー・ 大り担当・一覧大・ ないり担当・一覧大・ ないり担当・一覧大・ ないり上の方の方の方の方の方の方の方の方の方の方の方の方の方の方の方の方の方の方の方	フルーツ2 Og テーの煮物の辛子和え おかず 237kcal 18.5g 12.7g 11.8g 718mg 1.8g おかず 628kcal 41.9g 30.4g 45.7g 2054mg 5.2g 825kcal 49.6g	表 野乳表 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 53. 7g 719mg 1. 8g ご飯セット 1207kcal 51. 8g 31. 9g 31. 9g 171. 4g 2057mg 5. 2g 1404kcal 59. 59. 59	 ◎ ★さ白春 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナり エた脂炭ナり エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ エたが カム量 ロップラン ロップラ ロップラ<!--</td--><td>200g 0g プ煮 か和え おかず 223kcal 13.2g 13.8g 11.4g 762mg 1.9g おかず 625kcal 39.7g 31.4g 47.4g 2191mg 5.5g 824kcal 47.6g</td><td>表 乳麦 卵麦 二飯セット 416kcal 16.5g 14.3g 53.3g 763mg 1.9g 二飯セット 1204kcal 49.6g 32.9g 173.1g 2194mg 5.5g</td><td> ○ 牛 180g ○ 中 1015 ★ 1150 ★ 1150</td><td>0g 0g 一 んかけ ペーズ和え 254kcal 12.7g 14.8g 17.2g 787mg 2.0g おかず 620kcal 41.0g 31.4g 43.5g 2127mg 5.4g 827kcal 47.1g</td><td>麦落 麦 卵乳麦 ご飯セット 447kca1 16.0g 15.3g 59.1g 788mg 2.0g ご飯セット 1199kca1 50.9g 32.9g 169.2g 2130mg 5.4g 1406kca1 57.0g</td>	200g 0g プ煮 か和え おかず 223kcal 13.2g 13.8g 11.4g 762mg 1.9g おかず 625kcal 39.7g 31.4g 47.4g 2191mg 5.5g 824kcal 47.6g	表 乳麦 卵麦 二飯セット 416kcal 16.5g 14.3g 53.3g 763mg 1.9g 二飯セット 1204kcal 49.6g 32.9g 173.1g 2194mg 5.5g	 ○ 牛 180g ○ 中 1015 ★ 1150 ★ 1150	0g 0g 一 んかけ ペーズ和え 254kcal 12.7g 14.8g 17.2g 787mg 2.0g おかず 620kcal 41.0g 31.4g 43.5g 2127mg 5.4g 827kcal 47.1g	麦落 麦 卵乳麦 ご飯セット 447kca1 16.0g 15.3g 59.1g 788mg 2.0g ご飯セット 1199kca1 50.9g 32.9g 169.2g 2130mg 5.4g 1406kca1 57.0g
間 夕食 合計(間)	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g こんがりハンバーグケチャップ(小袋) きのこソテーブロッコリーの煮物切干と人参のハリハリ おかずエネルギー 224kcal たんぱく質 13.2g 脂質 16.5g ナトリウム 818mg 食塩相当量 2.1g おかずエネルギー 631kcal たんぱく質 40.2g 脂質 32.6g 炭水化物 44.4g ナトリウム 2203mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 829kcal たんぱく質 47.1g 脂質 39.6g 	乳麦 麦 麦 麦 麦 之 16.5g 12.6g 12.6g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 34.1g 34.1g 34.1g 2206mg 5.6g 1408kcal 57.0g 41.1g	◎年キご角ンじ肉 エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ質を増加して、	ルーツ150 Dg 一揚げ テー 豆の煮物 そ南蛮 おかず 279kcal 20.2g 14.9g 15.8g 533mg 1.4g おかず 657kcal 42.4g 32.1g 48.6g 2053mg 5.2g 858kcal 49.8g 39.1g	麦 実 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 57. 7g 53.4mg 1. 4g ご飯セット 1236kcal 52. 3g 33. 6g 174. 3g 2056mg 5.5. 3g 1437kcal 59. 7g 40. 6g	 ◎★照じ白菜 本照じ白菜 本ん質水ト塩 本ん質水・リ相 本ん質水・リーカー 本ん質水・リーカー 本ん質水・リーカー 大食工た脂炭・大食工・た脂炭・大食工・大脂炭・大味・大品・大品・大品・大品・大品・大品・大品・大品・大品・大品・大品・大品・大品・	フルーツ2 Og テーの煮物の辛子和え おかず 237kcal 18.5g 12.7g 11.8g 718mg 1.8g おかず 628kcal 41.9g 30.4g 45.7g 2054mg 5.2g 825kcal 49.6g 37.4g	表 野乳表 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 53. 7g 719mg 1. 8g ご飯セット 1207kcal 51. 8g 31. 9g 31. 9g 31. 9g 171. 4g 2057mg 5. 2g 1404kcal 59. 5g 38. 9g	 ◎●★さ白春 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ塩ネん質 エた脂炭ナ塩ネん質 エた脂炭ナ塩ネん質 エた脂炭ナ塩素 エた脂炭ナ塩素 エた脂炭ナ塩素 	200g 0g プ煮 か和え おかず 223kcal 13.2g 13.8g 11.4g 762mg 1.9g おかず 625kcal 39.7g 31.4g 47.4g 2191mg 5.5g 824kcal 47.6g 38.4g	表 乳麦 卵麦 二飯セット 416kcal 16.5g 14.3g 53.3g 763mg 1.9g 二飯セット 1204kcal 49.6g 32.9g 173.1g 2194mg 5.5g 1403kcal 57.5g 39.9g	 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 6 ○ 7 ○ 7 ○ 8 ○ 15 ○ 16 ○ 17 ○ 18 ○ 19 ○ 1	0g 0g - しかけ ペーズ和え 254kcal 12. 7g 14. 8g 17. 2g 787mg 2. 0g おかず 620kcal 41. 0g 31. 4g 43. 5g 2.127mg 5. 4g 827kcal 47. 1g 38. 5g	麦落 麦 卵乳麦 二飯セット 447kcal 16.0g 15.3g 59.1g 788mg 2.0g 二飯セット 1199kcal 50.9g 32.9g 169.2g 2130mg 5.4g 1406kcal 57.0g 40.0g
間 夕食 合計 合計(間食	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g こんがりハンバーグケチャップ・「小袋) きのこソテーブローの煮物切干と人参のハリハリ おかずエネルギー 224kcal たんぱく質 13.2g 脂質 16.5g ナトリウム 818mg 食塩相当量 2.1g おかずエネルギー 631kcal たんぱく質 40.2g 脂質 32.6g 大トリウム 2203mg 食塩相当量 5.6g ナトリウム 2203mg 食塩相当量 5.6g ナトリウム 2203mg 食塩相当量 5.6g ボルギー 829kcal たんぱく質 47.1g 脂質 39.6g 炭水化物 73.3g 炭水化物 73.3g 	乳麦 麦 麦 麦 麦 之 16.5g 12.6g 12.6g 58.4g 819mg 2.1g 2006mg 50.1g 34.1g 170.1g 170.1g 1408kcal 57.0g 41.1g 199.0g	 ◎● 本赤イひ鶏 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ塩 本ん質水ト塩 本ん質水ト塩 本ん質水ト塩 本ん質水ト塩 大食工た脂炭ナ食 工た脂炭ナ食 大食工た脂炭ナ食 大食工た脂炭ナ食 	ルーツ150 Dg 一揚げ テー 豆の煮物 そ南蛮 おかず 279kcal 20.2g 14.9g 15.8g 533mg 1.4g おかず 657kcal 42.4g 32.1g 2053mg 5.2g 858kcal 49.8g 39.1g 77.5g	麦 実 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 カフ・ファ カフ・ カフ・ カフ・ カフ・ カフ・ カフ・ カフ・ カフ・	 ◎ ★照ピ白菜 エた脂炭ナ食工た脂炭ナ食工た脂炭ナ食工た脂炭水 エた脂炭ナ塩ネん質水・塩ネん質水・塩ネん質水・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	フルーツ2 Og テー の煮物 の辛子和え おかず 237kcal 18.5g 12.7g 11.8g 718mg 1.8g おかず 628kcal 41.9g 30.4g 2054mg 5.2g 825kcal 49.6g 37.4g 73.5g	表 野乳表 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	 ◎●★さ白春 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナウ当ギ・ク質 水・ルポーク ボ・ルボーク ボ・ルボー	200g 0g プ煮 か和え おかず 223kcal 13. 2g 13. 8g 11. 4g 762mg 1. 9g おかず 625kcal 39. 7g 31. 4g 47. 4g 2191mg 5. 5g 824kcal 47. 6g 38. 4g 75. 6g	表 乳麦 卵麦 二飯セット 416kcal 16.5g 14.3g 53.3g 763mg 1.9g 二飯セット 1204kcal 49.6g 32.9g 173.1g 2194mg 5.5g 1403kcal 57.5g 39.9g 201.3g	 ○ 4 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 6 ○ 7 ○ 7 ○ 8 ○ 15 ○ 15	0g 0g - - - - - - - - - - - - - - - - -	麦落 麦 卵乳麦 二飯セット 447kcal 16.0g 15.3g 59.1g 788mg 2.0g 二飯セット 1199kcal 50.9g 32.9g 169.2g 2130mg 5.4g 1406kcal 57.0g 40.0g 201.1g
間 夕食 合計 合計(間食	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g こんがりハンバーグケチャップ(小袋) きのこソテーブロッコリーの煮物切干と人参のハリハリ おかずエネルギー 224kcal たんぱく質 13.2g 脂質 16.5g ナトリウム 818mg 食塩相当量 2.1g おかずエネルギー 631kcal たんぱく質 40.2g 脂質 32.6g 炭水化物 44.4g ナトリウム 2203mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 829kcal たんぱく質 47.1g 脂質 39.6g 	乳麦 麦 麦 麦 麦 之 16.5g 12.6g 12.6g 58.4g 819mg 2.1g 2006mg 50.1g 34.1g 170.1g 170.1g 1408kcal 57.0g 41.1g 199.0g	◎年キご角ンじ肉 エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ質を増加して、	ルーツ150 Dg 一揚げ テー 豆の煮物 そ南蛮 おかず 279kcal 20.2g 14.9g 15.8g 533mg 1.4g おかず 657kcal 42.4g 32.1g 48.6g 2053mg 5.2g 858kcal 49.8g 39.1g	麦 実 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 カフ・ファ カフ・ カフ・ カフ・ カフ・ カフ・ カフ・ カフ・ カフ・	 ◎★照じ白菜 本照じ白菜 本ん質水ト塩 本ん質水・リ相 本ん質水・リーカー 本ん質水・リーカー 本ん質水・リーカー 大食工た脂炭・大食工・た脂炭・大食工・大脂炭・大味・大品・大品・大品・大品・大品・大品・大品・大品・大品・大品・大品・大品・大品・	フルーツ2 Og テーの煮物の辛子和え おかず 237kcal 18.5g 12.7g 11.8g 718mg 1.8g おかず 628kcal 41.9g 30.4g 45.7g 2054mg 5.2g 825kcal 49.6g 37.4g	表 野乳表 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	 ◎●★さ白春 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ塩ネん質 エた脂炭ナ塩ネん質 エた脂炭ナ塩ネん質 エた脂炭ナ塩素 エた脂炭ナ塩素 エた脂炭ナ塩素 	200g 0g プ煮 か和え おかず 223kcal 13.2g 13.8g 11.4g 762mg 1.9g おかず 625kcal 39.7g 31.4g 47.4g 2191mg 5.5g 824kcal 47.6g 38.4g	表 乳麦 卵麦 二飯セット 416kcal 16.5g 14.3g 53.3g 763mg 1.9g 二飯セット 1204kcal 49.6g 32.9g 173.1g 2194mg 5.5g 1403kcal 57.5g 39.9g 201.3g	 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 6 ○ 7 ○ 7 ○ 8 ○ 15 ○ 16 ○ 17 ○ 18 ○ 19 ○ 1	0g 0g - しかけ ペーズ和え 254kcal 12. 7g 14. 8g 17. 2g 787mg 2. 0g おかず 620kcal 41. 0g 31. 4g 43. 5g 2.127mg 5. 4g 827kcal 47. 1g 38. 5g	麦落 麦 卵乳麦 二飯セット 447kcal 16.0g 15.3g 59.1g 788mg 2.0g 二飯セット 1199kcal 50.9g 32.9g 169.2g 2130mg 5.4g 1406kcal 57.0g 40.0g
間 夕食 合計 合計(間食	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん120g こんがりハンバーグケチャップ・「小袋) きのこソテーブローの煮物切干と人参のハリハリ おかずエネルギー 224kcal たんぱく質 13.2g 脂質 16.5g ナトリウム 818mg 食塩相当量 2.1g おかずエネルギー 631kcal たんぱく質 40.2g 脂質 32.6g 大トリウム 2203mg 食塩相当量 5.6g ナトリウム 2203mg 食塩相当量 5.6g ナトリウム 2203mg 食塩相当量 5.6g ボルギー 829kcal たんぱく質 47.1g 脂質 39.6g 炭水化物 73.3g 炭水化物 73.3g 	乳麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 417kcal 16.5g 12.6g 58.4g 819mg 2.1g ご飯セット 1210kcal 50.1g 34.1g 170.1g 22006mg 5.6g 1408kcal 57.0g 41.1g 199.0g 2280mg	 ◎● 本赤イひ鶏 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ塩 本ん質水ト塩 本ん質水ト塩 本ん質水ト塩 本ん質水ト塩 大食工た脂炭ナ食 工た脂炭ナ食 大食工た脂炭ナ食 大食工た脂炭ナ食 	ルーツ150 Dg 一揚げ テー 豆の煮物 そ南蛮 おかず 279kcal 20.2g 14.9g 15.8g 533mg 1.4g おかず 657kcal 42.4g 32.1g 2053mg 5.2g 858kcal 49.8g 39.1g 77.5g	麦 実 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 57.7g 534mg 1.4g ご飯セット 1236kcal 52.3g 33.6g 174.3g 2056mg 5.3g 1437kcal 59.7g 40.6g 203.2g 2133mg	 ◎ ★照ピ白菜 エた脂炭ナ食工た脂炭ナ食工た脂炭ナ食工た脂炭水 エた脂炭ナ塩ネん質水・塩ネん質水・塩ネん質水・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	フルーツ2 Og テー の煮物 の辛子和え おかず 237kcal 18.5g 12.7g 11.8g 718mg 1.8g おかず 628kcal 41.9g 30.4g 2054mg 5.2g 825kcal 49.6g 37.4g 73.5g	表 野乳表 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	 ◎●★さ白春 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナウ当ギ・ク質 水・ルポーク ボ・ルボーク ボ・ルボー	200g 0g プ煮 か和え おかず 223kcal 13. 2g 13. 8g 11. 4g 762mg 1. 9g おかず 625kcal 39. 7g 31. 4g 47. 4g 2191mg 5. 5g 824kcal 47. 6g 38. 4g 75. 6g	表 乳麦 卵麦 二飯セット 416kcal 16.5g 14.3g 53.3g 763mg 1.9g 二飯セット 1204kcal 49.6g 32.9g 173.1g 2194mg 5.5g 1403kcal 57.5g 39.9g 201.3g 2270mg	 ○ 4 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 6 ○ 7 ○ 7 ○ 8 ○ 15 ○ 15	0g 0g - - - - - - - - - - - - - - - - -	麦落 麦 卵乳麦 二飯セット 447kcal 16.0g 15.3g 59.1g 788mg 2.0g 二飯セット 1199kcal 50.9g 32.9g 169.2g 2130mg 5.4g 1406kcal 57.0g 40.0g 201.1g

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。

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

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

※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



①惣菜は全てチルドで 真空包装されています。

②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。





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

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



週間献立表(たんぱく40g管理食)

	コープいしかわ		起門所立致(たがあべる)											
	7月25日(月	1)	7月2	26日(火	()	7月	27日(水	()	7月	28日(木	()	7月29日(金	金)	
	品名	アレルゲン			アレルゲン	品		アレルゲン	品		アレルゲン	品名	アレルゲン	
	★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース ナスの油炒め 青菜のおかかマヨネーズ和え	卵乳麦 麦	★ごはん150 オムレツ トマトソース 小倉金時 キャベッとベーコ	g Z	卵麦	★ごはん15 揚げ真丈の柚号 揚茄子と玉オ レモンかぼ	0g c _{おろしあん} aぎの煮物	卵麦 麦	★ごはん15 目玉焼き ジャガ芋の洋 パスタのサ	0g 風あんかけ	卵	★ごはん150g キャベッと豚肉のカキソース炒め 野菜たっぷりマーボ炒め 四色なます	卵麦	
朝食	ボかず エネルギー 329kcal たんぱく質 7.2g 脂質 22.4g 炭水化物 26.9g ナトリウム 572mg カリウム 623mg リン 135mg 全性担当量 1.5g	572kcal 11.3g 23.0g 79.7g 573mg 684mg 200mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず 277kcal 9.1g 12.8g 30.8g 541mg 434mg 156mg	13. 2g 13. 4g 83. 6g 542mg 495mg 221mg	エネルギー たんぱく質 脱大化物 大トリウム リン 食塩相当量	21.4g 27.5g 624mg 353mg 67mg	8.3g 22.0g 80.3g 625mg 414mg 132mg	エネルギー質 脂質 炭水化物 ナカリウム りな 食塩相当量	451mg 342mg 123mg	11.7g 21.9g 76.3g 452mg 403mg 188mg	エネルギー 266kca たんぱく質 7.2g 脂質 15.4g 炭水化物 24.8g ナトリウム 769mg カリウム 605mg リン 124mg 食塩相当量 2.0g	ご飯セット 509kcal 11.3g 16.0g 77.6g 770mg 666mg 189mg 2.0g	
	食塩相当量 1.5g 1.5g 1.5g ★ごはん150g		★ごはん150	g 少め	麦落 麦	★ごはん15 照焼チキン ミックスジル 野菜のバジル キャロット	0g テ <i>ー</i> チーズ焼き	麦 乳麦 乳	★ごはん15 キャベツメ インゲンソ 白菜の煮び ポテトサラ	0g ンチ テー たし		★ごはん150g サワラのチリソースかけ スナップえんどう ごま風味炒め さつま芋サラダ		
昼食	たんはく質 12.0g 脂質 17.5g 炭水化物 30.7g ナトリウム 649mg カリウム 536mg リン 201mg	16.1g 18.1g 83.5g 650mg 597mg 266mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず 332kcal 11.1g 19.2g 27.0g 776mg 414mg 136mg	15. 2g 19. 8g 79. 8g 777mg 475mg 201mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	17.3g 29.1g 521mg 585mg 190mg	16.8g 17.9g 81.9g 522mg 646mg 255mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	おかず 352kcal 7.1g 22.8g 29.2g 628mg 572mg 120mg	11. 2g 23. 4g 82. 0g 629mg 633mg 185mg	おかず エネルギー 385kca たんぱく質 14.7g 脂質 22.2g 炭水化物 29.3g ナトリウム 483mg カリウム 682mg リン 186mg	ご飯セット 628kcal 18.8g 22.8g 82.1g 484mg 743mg 251mg	
問金	食塩相当量 1.7g ② ○ みかん(缶) 75g	1. 7g	食塩相当量 ◎パイナップ	2.0g ブル(缶)		食塩相当量 1.3g 1.3g ◎黄桃(缶) 75g			食塩相当量 1.6g 1.6g ◎みかん(缶) 75g			食塩相当量 1.2g ◎黄桃(缶) 75g	1. 2g	
	★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 白菜と豚肉の煮びたし マカロニサラダ	麦麦卵麦	★ごはん150 野菜コロック オクラのペペロ 大根と人参の 法蓮草のごまマ	g ァ ロンチーノ きんぴら	麦麦麦	★ごはん15 豚肉と野菜の れんこんの 明太春雨サ	0g D中華炒め 土佐煮		★ごはん15 鯖のごまと 人里芋のおご たたきごぼ	0g 油焼 ー し煮	麦麦麦麦	★ごはん150g 豆腐ハンバーグ きのこあん 野菜の味噌煮込み 春雨のサラダ	卵麦麦卵	
夕食	おかず エネルギー 325kcal たんぱく質 10.6g 脂質 21.0g 炭水化物 21.4g ナトリウム 646mg カリウム 412mg		たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	6.2g 25.3g 33.1g 663mg	10.3g 25.9g 85.9g 664mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	18.3g 28.1g	16. 1g 18. 9g 80. 9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	おかず 311kcal 11.4g 16.6g 27.3g 762mg	15.5g 17.2g 80.1g	おかず エネルギー 311kca たんぱく質 5.1g 脂質 18.6g 炭水化物 29.2g ナトリウム 671mg	ご飯セット 554kcal 9.2g 19.2g 82.0g 672mg	
			カリウム	541mg		カリウム	492mg	553mg	カリウム	482mg	543mg	カリウム 343mg	404mg	
	たんぱく質 29.8g 脂質 60.9g	181mg 1.6g ご飯セット 1712kcal 42.1g 62.7g	リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	132mg 1.7g おかず 992kcal 26.4g 57.3g	197mg 1.7g ご飯セット 1721kcal 38.7g 59.1g	リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	189mg 2. 0g おかず 983kcal 28. 9g 57. 0g	553mg 254mg 2.0g ご飯セット 1712kcal 41.2g 58.8g	カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	482mg 176mg 1.9g おかず 986kcal 26.1g 60.7g	543mg 241mg 1.9g ご飯セット 1715kcal 38.4g 62.5g	カリウム 343mg リン 74mg 食塩相当量 1.7g まかず エネルギー 962kca たんぱく質 27.0g 脂質 56.2g	404mg 139mg 1.7g 二飯セット 1691kcal 39.3g 58.0g	
合計	食塩相当量 1.6g おかず おかず エネルギー 983kcal たんぱく質 29.8g 脂質 60.9g 炭水化物 79.0g ナトリウム 1867mg カリウム 1571mg リン 452mg 食塩相当量 4.8g	181mg 1.6g 二飯セット 1712kcal 42.1g 62.7g 237.4g 1870mg 1754mg 647mg 4.8g	リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	132mg 1.7g 1.7g かず 992kcal 26.4g 57.3g 90.9g 1980mg 1389mg 424mg 5.1g	197mg 1.7g 二飯セット 1721kcal 38.7g 59.1g 249.3g 1983mg 1572mg 619mg 5.1g	リン 食塩相当量 エネルギー質 大・トリウム リウム リウ塩相当量	189mg 2. 0g 3かず 983kcal 28. 9g 57. 0g 84. 7g 1926mg 1430mg 446mg 4. 9g	553mg 254mg 2.0g 二飯セット 1712kcal 41.2g 58.8g 243.1g 1929mg 1613mg 641mg 4.9g	カリウムリンクを塩相当量である。これでは、大きないでは、まないでは、まな	482mg 176mg 1.9g 35かず 986kcal 26.1g 60.7g 80.0g 1841mg 1396mg 419mg 4.6g	543mg 241mg 1.9g 1.9g 1715kcal 38.4g 62.5g 238.4g 1844mg 1579mg 614mg 4.6g	カリウム 343mg リン 74mg 食塩相当量 1.7g おかず エネルギー 962kcal たんぱく質 27.0g 脂質 56.2g 炭水化物 83.3g ナトリウム 1923mg カリウム 1630mg カリウム 384mg 食塩相当量 4.9g	404mg 139mg 1.7g 一飯セット 1691kca1 39.3g 58.0g 241.7g 1926mg 1813mg 579mg 4.9g	
計合	食塩相当量 1.6g おかず おかず エネルギー 983kcal たんぱく質 29.8g 脂質 60.9g 炭水化物 79.0g ナトリウム 1867mg リン 452mg 食塩相当量 4.8g エネルギー 1031kca たんぱく質 30.2g	181mg 1.6g 二飯セット 1712kcal 42.1g 62.7g 237.4g 1870mg 1754mg 647mg 4.8g 1760kcal 42.5g	リン 食塩相当量 エネルギー たん質 脱水化物 ナトリウム カリウム リウ塩 コリウム リウ塩 コリウム リウ塩 エネルポイラー たんぱく質	132mg 1.7g 1.7g おかず 992kcal 26.4g 57.3g 90.9g 1980mg 1389mg 424mg 5.1g 1055kcal 26.7g	197mg 1.7g 二飯セット 1721kcal 38.7g 59.1g 249.3g 1983mg 1572mg 619mg 5.1g 1784kcal 39.0g	リン 食塩相当 エネルぱく に り たんぱく ボー 質 ボー サリウム は オー り り り り は は れ は れ り り り り り り り り り り り	189mg 2.0g まかず 983kcal 28.9g 57.0g 84.7g 1926mg 1430mg 446mg 4.9g 1047kcal 29.3g	553mg 254mg 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 41.2g 58.8g 243.1g 1929mg 1613mg 641mg 4.9g 1776kcal 41.6g	カリウムリウム 食塩相当 ギーダ エネルば 大・リウム 間炭 水・ドリウム は ボーリン は エーダ まんぱく おんぱく かんぱく カリウム は エーダ まんぱく たんぱく カード・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	482mg 176mg 1.9g 3.30 g 386kcal 26.1g 60.7g 80.0g 1841mg 1396mg 419mg 4.6g 1034kcal 26.5g	543mg 241mg 1.9g 1.9g 1715kcal 38.4g 62.5g 238.4g 1844mg 1579mg 614mg 4.6g 1763kcal 38.8g	カリウム 343mg リン 74mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 962kca たんぱく質 27.0g 脂質 56.2g 炭水化物 83.3g ナトリウム 1923mg カリウム 1630mg リン 384mg 食塩相当量 4.9g エネルギー 1026kca たんぱく質 27.4g	404mg 139mg 1.7g 1.7g 1691kcal 39.3g 58.0g 241.7g 1926mg 1813mg 579mg 4.9g 1755kcal 39.7g	
計 ——	食塩相当量 1.6g おかず おかず エネルギー 983kcal たんぱく質 29.8g 脂質 60.9g 炭水化物 79.0g ナトリウム 1867mg リン 452mg 食塩相当量 4.8g エネルギー 1031kca	181mg 1.6g 二飯セット 1712kca1 42.1g 62.7g 237.4g 1870mg 1754mg 647mg 4.8g 1760kca1 42.5g 62.8g	リン 食塩相当量	132mg 1.7g 1.7g 992kcal 26.4g 57.3g 90.9g 1980mg 1389mg 424mg 5.1g	197mg 1. 7g 二飯セット 1721kca1 38. 7g 59. 1g 249. 3g 1983mg 1572mg 619mg 5. 1g 1784kca1 39. 0g 59. 2g 264. 5g	リン 食塩相当量 エネルギー質 たんぱく 関大・リウム サカリン 食塩相当年 エネルギー	189mg 2.0g まかず 983kcal 28.9g 57.0g 84.7g 1926mg 1430mg 446mg 4.9g	553mg 254mg 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 41.2g 58.8g 243.1g 1929mg 1613mg 641mg 4.9g 1776kcal 41.6g 58.9g 258.6g	カリウムリウムリウム リウム 東本ルルでは、 エネルば、 上たり質、水化リウム 脂炭水・リウム リ食塩相当量	482mg 176mg 1.9g まかず 986kcal 26.1g 60.7g 80.0g 1841mg 1396mg 4.6g	543mg 241mg 1.9g 1.9g 1715kcal 38.4g 62.5g 238.4g 1844mg 1579mg 614mg 4.6g 1763kcal 38.8g 62.6g 249.9g	カリウム 343mg リン 74mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 962kca たんぱく質 27.0g 脂質 56.2g 炭水化物 83.3g ナトリウム 1923mg カリウム 1630mg リン 384mg 食塩相当量 4.9g エネルギー 1026kca	404mg 139mg 1.7g 二飯セット 1691kcal 39.3g 58.0g 241.7g 1926mg 1813mg 579mg 4.9g	

※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。

※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25日(月)	7月	26日(少	<u>()</u>	7月	27日(オ	()	7月	28日(オ	()	7月2	29日(金	})
	品名	1	品名		T	品		アレルゲン	品			品名		
		アレルゲン			アレルゲン			アレルケン			アレルゲン			アレルゲン
	★ごはん180g		★ごはん18			★ごはん18			★ごはん18		l .	★ごはん180		
	大根と鶏肉の味噌煮		白身魚のし	んじょう	卵麦	肉団子の玉	ねぎあん	卵乳麦	豚肉と大根		麦	オムレツ		卵麦
	さつま揚げと小松菜の煮浸し		ジャガ芋の	中華炒め	乳麦	三色煮豆		麦	油揚げと菜の	の花の煮物	麦	ホワイトソー	-ス	乳麦
	人参と春雨のサラダ	乳麦	菜の花ときのこの	の酢味噌和え		キャベツのピー	-ナッツ和え	麦落	白菜のおかか	ポン酢和え	麦	野菜炒め		卵麦
												法蓮草のごまマ	ヨネーズ	卵麦
±n.	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット	IΓ	おかず	ご飯セット
朝	エネルギー 183kcal	473kcal	エネルギー	181kcal		エネルギー	237kcal		エネルギー	159kcal		エネルギー	235kcal	525kcal
食	たんぱく質 8.2g	13. 1g	たんぱく質	5. 5g		たんぱく質		15. 1g	たんぱく質	10. 5g	15 4g	たんぱく質	7. 8g	12. 7g
	脂質 6.6g	7. 3g	脂質	7. 9g		脂質	9. 2g	9. 9g	脂質	6. 6g	7. 3g	脂質	15. 4g	16. 1g
	炭水化物 21.2g	84. 1g	炭水化物	23. 2g		炭水化物	27. 7g	90. 6g	炭水化物	13. 9g	76. 8g	炭 水 化物 一十	16. 9g	79. 8g
	ナトリウム 670mg	671mg	チャリヴム	616mg		ナトリウム	583mg	584mg	ナトリヴム	737mg	738mg	 学学	728mg	729mg
	カリウム 355mg	427mg	\$155 5	421mg	493mg	カリウム	519mg	591mg	カリウム	511mg	583mg	 	274mg	346mg
	リン 112mg	189mg	<u> </u>	97mg	174mg	<u> </u>	155mg	232mg	 ガン ガン	174mg	251mg	l☆- -†·	134mg	211mg
	1.7g 1.7g	1. 7g	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		1.9g
	★ごはん180g	1.7g	<u> </u>		1. Ug	 		1.0g	 		1 1.9g	★ごはん180		1. 9g
	ホッケの酒粕焼	麦		-	麦	豚たまキャ		卵乳麦	鶏肉の韓国		麦落	オニオンソース		回車
	ピーマンのおかか和え	S	鶏のいそべ焼 人参グラッセ		乳麦	ひじきと挽り			数と豚肉のチ		及冷 卵乳麦	バジルスパ		乳麦
	肉野菜煮込み	麦	 豚バラのす		麦	法蓮草のご		乳麦	マッシュサ		卵乳麦 卵乳麦	大豆と人参の	>老物	麦
	カリフラワーのピーナッツ味噌和え		お井としらすの			広連早のこ	<i>ታ</i> ለከላ	孔友	1 2 2 2 4 9	75	99孔友			麦麦
	カリノノノーリント 一ノソノド本語 作はん	冷	白牙としりりい	いあいたし	友							台利のなりに	- 111 1/∟	交
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	+	ナルナ	ご飯セット	ł	おかず	ご飯セット	-	ナンシーギ	ご飯セット
昼			ナ カルギ	290kcal		エネルギー	おかず	このセット	ナカルギ	あかり 334kcal	<u>こ 販でット</u> 624kcal		おかず	<u>こ販ゼット</u> 557kcal
食	エネルギー 273kcal たんぱく質 19.5g		エネルギー		300KGa1	エイルヤー	273kcal	003KG81	エネルギー					
	たんぱく質 19.5g	24. 4g 11. 3g	たんぱく質	18. 0g	ZZ. 98	たんぱく質	17. 3g	22. 2g	たんぱく質	15. 8g	20. /g	たんぱく質 脂質	15. 5g	20.4g
	脂質 10.6g	11.3g	脂質	17.9g		脂質	15. 1g	15.8g 80.6g	脂質 炭水化物	19. 4g	20.1g 84.2g		9. 6g	10.3g
	炭水化物 22.1g	85. 0g	炭水化物	11.9g		炭水化物	17. 7g	80. bg	灰水化物,	21.3g		炭水化物	27. 0g	89.9g
	ナトリウム 658mg	659mg	ナトリウム	805mg		ナトリウム	794mg	795mg	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	748mg	749mg
	カリウム 635mg	707mg	カリウム	551mg		カリウム	604mg	676mg	カリウム	455mg	527mg	カリウム	801mg	873mg
	リン 241mg	318mg	リン	100mg		リン	203mg	280mg	リン	152mg		リン	224mg	301mg
田会	食塩相当量 1.7g	1. 7g	食塩相当量			食塩相当量		2. 0g	食塩相当量		2. 0g	食塩相当量		1.9g
間食	◎みかん(缶)150g	1. /g	◎パイナッ	ブル(缶)		◎黄桃(缶)	150g	2. Ug	◎みかん (1	[;) 150g	2. Ug	◎黄桃(缶)1	50g	1.9g
間食	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g		◎パイナッ ★ごはん18	ブル(缶) 0g	150g	◎黄桃(缶) ★ごはん18	150g 0g		◎みかん(1 ★ごはん18	[;) 150g		◎黄桃(缶)1 ★ごはん180	50g g	
間食	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 牛肉のちゃんぷる	卵乳麦	◎パイナッ ★ごはん18 赤魚の甘辛	ブル(缶) 0g		◎黄桃(缶) ★ごはん18 揚げ豆腐の	150g 0g 南蛮づけ	麦	◎みかん(f ★ごはん18 さば梅煮	li) 150g Og	麦	◎黄桃(缶)1 ★ごはん180 鶏肉の香草焼	50g g ŧ	乳麦
間食	◎みかん(缶)150g★ごはん180g牛肉のちゃんぷる ぜんまいとミンチの煮物	卵乳麦 乳麦	◎パイナッ ★ごはん18 赤魚の甘辛 アスパラ	プル(缶) 0g タレ	150g 乳麦	◎黄桃(缶) ★ごはん18 揚げ豆腐の 鶏肉のカレ	150g 0g 南蛮づけ 一煮	麦乳麦	◎みかん(f ★ごはん18 さば梅煮 里芋のおろ	E) 150g 0g し煮	麦麦	◎黄桃(缶)1 ★ごはん180 鶏肉の香草焼 オクラのペペロ	50g g も ンチーノ	乳麦
間食	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 牛肉のちゃんぷる	卵乳麦 乳麦	◎パイナッ★ごはん18赤魚の甘辛アスパラ竹輪の五色	プル(缶) 0g タレ きんぴら	50g 乳麦 卵乳麦	◎黄桃(缶) ★ごはん18 揚げ豆腐の	150g 0g 南蛮づけ 一煮	麦乳麦	◎みかん(f ★ごはん18 さば梅煮	E) 150g 0g し煮	麦麦	◎黄桃(缶) 1★ごはん180鶏肉の香草切オクラのペペロ数とえのきの	50g g も ンチーノ さっと煮	乳麦麦
間食	◎みかん(缶)150g★ごはん180g牛肉のちゃんぷる ぜんまいとミンチの煮物	卵乳麦 乳麦	◎パイナッ ★ごはん18 赤魚の甘辛 アスパラ	プル(缶) 0g タレ きんぴら	50g 乳麦 卵乳麦	◎黄桃(缶) ★ごはん18 揚げ豆腐の 鶏肉のカレ	150g 0g 南蛮づけ 一煮	麦乳麦	◎みかん(f ★ごはん18 さば梅煮 里芋のおろ	E) 150g 0g し煮	麦麦	◎黄桃(缶)1 ★ごはん180 鶏肉の香草焼 オクラのペペロ	50g g も ンチーノ さっと煮	乳麦麦
	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 牛肉のちゃんぷる ぜんまいとミンチの煮物 カボチャとハムのサラダ	卵乳麦 乳麦 卵乳麦	◎パイナッ★ごはん18赤魚の甘辛アスパラ竹輪の五色	プル(缶) 0g タレ きんぴら ^{リカのサラダ}	150g 乳麦 卵乳麦 卵麦	◎黄桃(缶) ★ごはん18 揚げ豆腐の 鶏肉のカレ	150g 0g 南蛮づけ 一煮 J辛サラダ	麦 乳麦 卵乳麦	◎みかん(f ★ごはん18 さば梅煮 里芋のおろ	5) 150g 0g し煮 k噌マヨ和え	麦麦卵麦	◎黄桃(缶)1: ★ごはん180; 鶏肉の香草り オクラのペペロ 麩とえのきの 春雨フルーツ	50g g t ンチーノ さっと煮 ノサラダ	乳麦 麦 卵乳麦
g	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 牛肉のちゃんぷる ぜんまいとミンチの煮物 カボチャとハムのサラダ	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 ご飯セット	◎パイナッ ★ごはん18 赤魚の甘辛 アスパラ 竹輪の五色 マカロニとパブリー	ブル(缶) 0g タレ きんぴら ^{リカのサラダ} おかず	150g 乳麦 卵乳麦 卵麦	◎黄桃(缶) ★ごはん18 揚げ豆腐の 鶏肉のカレ ゴボウのピリ	150g Og 南蛮づけ 一煮 J辛サラダ	麦乳麦卵乳麦ご飯セット	◎みかん(f ★ごはん18 さば梅煮 里芋のおろ ぇんどう豆の®	品) 150g :0g し煮 k噌マヨ和え	麦麦野野麦	◎黄桃(缶)1: ★ごはん180 鶏肉の香草炉 オクラのペペロ 麩とえのきの 春雨フルーツ	50g g t ンチーノ 煮 ジャ カサラ おかず	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット
	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 牛肉のちゃんぷる ぜんまいとミンチの煮物 カボチャとハムのサラダ	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 ・ ご飯セット 630kcal	◎パイナッ ★ごはん18 赤魚の甘辛 アスパラ 竹輪の五色 マカロニとパブ・	ブル(缶) Og タレ きんぴら リカのサラダ おかず 312kcal	50g 乳麦 卵乳麦 <u>ご飯セット</u> 602kcal	◎黄桃(缶) ★ごはん18 揚げ豆腐の 鶏肉のカレ ゴボウのピリ	150g 0g 南蛮づけ 一煮 J辛サラダ おかず 300kcal	麦 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 590kcal	◎みかん(f ★ごはん18 さば梅煮 里芋のおろ ぇんどう豆の®	日 10g し煮 味噌マヨ和え おかず 325kcal	麦 麦 卵麦 ご飯セット 615kcal	● 黄桃(缶)1 ★ごはん180 鶏肉の香草炉 オクラのペペロ 麩とえのきの 春雨フルーツ	50g g t ンチーノ さっと煮 リサラダ おかず 340kcal	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 630kcal
g	 ◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 牛肉のちゃんぷるぜんまいとミンチの煮物カボチャとハムのサラダ おかずエネルギー 340kcalたんぱく質 11.7g 	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 630kcal 16.6g	◎パイナッ ★ごはん18 赤魚パラ 竹輪の五色マカロニとパブリ エネルばく質	ブル(缶) 0g タレ きんぴら リカのサラダ おかず 312kcal 15.6g	50g 乳麦 卵乳麦 卵麦 ご飯セット 602kcal 20.5g	◎黄桃(缶) ★ごはん18 揚げ豆腐の 鶏肉のカレ ゴボウのピー エネルギー質	150g 00g 南蛮づけ 一煮 J辛サラダ おかず 300kcal	麦 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 590kcal	◎みかん(f ★ごはん18 さば梅煮 里芋のおろ ぇんどう豆の®	5) 150g 0g し煮 は常マョ和え おかず 325kcal 12, 7g	麦 麦 卵麦 ご飯セット 615kcal 17.6g	● 黄桃(缶)1 ★ごはん180 鶏肉の香草炉 オクラのペペロ 麩とえのきの 春雨フルーツ エネルギー質	50g g t ンチーノ さっと煮 リサラダ おかず 340kcal 16.7g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 630kcal 21.6g
g	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 牛肉のちゃんぷる ぜんまいとミンチの煮物 カボチャとハムのサラダ おかず エネルギー 340kcal たんぱく質 11.7g 脂質 23.8g	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 630kcal 16.6g 24.5g	◎パイナット ★ごはん18 赤魚のパラー 竹輪の五色 マカロニとパブー エネルギン エたんぱ 脂質	ブル(缶) 0g タレ きんぴら リカのサラダ おかず 312kcal 15.6g 18.2g	150g 乳麦 卵乳麦 卵麦 ご飯セット 602kcal 20.5g 18.9g	◎黄桃(缶) ★ごは豆腐のカピリコボウのピリエネルばく 正本ればく 脂質	150g 00g 南蛮づけ 一煮 J辛サラダ 300kcal 11.1g 19.3g	麦 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 590kcal 16.0g 20.0g	◎みかん(台 ★ごは梅のわり さば梅のおう えんどう豆の エネルギー質 脂質	5) 150g 0g し煮 は常マョ和え おかず 325kcal 12.7g 20.5g	麦 麦 卵麦 ご飯セット 615kcal 17.6g 21.2g	● 黄桃(缶)1: ★ごはん180 鶏肉の香草切 オクラのペペロ 麩とえのきの 春雨フルーツ エたんぱく質 脂質	50g g t ンチーノ さっと煮 リサラダ おかず 340kcal 16.7g 20.9g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 630kcal 21.6g 21.6g
g	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 牛肉のちゃんぷる ぜんまいとミンチの煮物 カボチャとハムのサラダ おかず エネルギー 340kcal たんぱく質 11.7g 脂質 23.8g 炭水化物 19.1g	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 630kcal 16.6g 24.5g 82.0g	◎パイナッ18 ★赤アル18 赤魚のパの五とパブ マカロニとパブ エたん質 上を発覚 上で 上で に 大い物	ブル(缶) 0g タレ きんぴら リカのサラダ おかず 312kcal 15.6g 18.2g 20.2g	150g 乳麦 卵乳麦 卵麦 ご飯セット 602kcal 20.5g 18.9g 83.1g	● 様(缶)★据りは豆豆のカウの ボース が できます。本ができます。本ができます。まずます。まずます。まずます。まずます。まずます。まずます。まずます。まずます。まずます。まずます。まずます。まずます。まずます。まずます。まずます。まずます。まずます。まずます。まずます。まずます。まずます。まずます。まずます。まずます。まずます。まずます。まずます。まずます。まずます。まずます。まずます。まずます。まずます。まずます。まずます。まずます。まずます。まずます。まずます。まずます。まずます。まずます。まずます。まずます。まずます。まずます。まずます。まずます。まずます。まずます。まずまする。まずまする。まずまする。まずまする。まずまする。まずまする。まずまする。まずまする。まずまする。まずまする。まずまする。まずまする。まずまする。まずまする。まずまする。まずまする。まずまする。まずまする。まずまする。まずまする。まずまする。まずまする。まずまする。まずまする。まずまする。まずまする。まずまする。まずまする。まずまする。まずまする。まずまする。まずまする。まずまする。まずまする。まずまする。まずまする。まずままする。まずままする。まずままする。まずまままする。まずまままする。まずままままする。まず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	150g 10g 南蛮づけ 一煮 J辛サラダ おかず 300kcal 11.1g 19.3g 20.6g	麦 乳麦 卵乳麦 590kcal 16.0g 20.0g 83.5g	◎みかん(名 ★さば梅のおり えんどう豆丸 エたん質 水化物	田) 150g 0g し煮 味噌マヨ和え 325kcal 12.7g 20.5g 20.6g	麦麦麦 麦卵麦 - ご飯セット - 615kcal - 17.6g - 21.2g - 83.5g	● 黄桃(缶)1 ★ごはん180 類肉の香べの 素肉のあるべる を取りまるのきの を取りまるのきの 本ではく 上たん質 ボルヤ、	g t ンチーノ さっと煮 ソサラダ おかず 340kcal 16.7g 20.9g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 630kcal 21.6g 21.6g 79.8g
g	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 牛肉のちゃんぷる ぜんまいとミンチの煮物 カボチャとハムのサラダ おかず エネルギー 340kcal たんぱく質 11.7g 脂質 23.8g 炭水化物 19.1g ナトリウム 539mg	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 630kcal 16.6g 24.5g 82.0g 540mg	◎★赤ア竹コーン18辛 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ブル(缶) 0g タレ きんぴら リカのサラダ おかず 312kcal 15.6g 18.2g 20.2g 607mg	150g 乳麦 卵乳麦 卵麦 ご飯セット 602kcal 20.5g 18.9g 83.1g 608mg	● 黄桃(缶) ★揚鶏ゴ エた間ののの エート ・ 本ん質 化 で かった ・ カートリウム	150g 10g 南蛮づけ 一煮 J辛サラダ おかず 300kcal 11.1g 19.3g 20.6g 761mg	麦 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 590kcal 16.0g 20.0g 83.5g 762mg	◎みかんんん18 ★さ里えんど、これがは梅のう豆がよりです。 エた脂炭水とリウェー質・物の人	田) 150g 0g し煮 味噌マヨ和え 325kcal 12.7g 20.5g 20.6g 726mg	麦 麦 卵麦 ご飯セット 615kcal 17.6g 21.2g 83.5g 727mg	● 黄桃(缶)1 ★ はん180 乗 はん180 東 内 の る ペペラー の き で の き で の き で の き で の き で の き で の き で の き で の で で が で が で で で で で で で で で で で で で	50g g t ンチーノ さっラダ けサラダ 340kcal 16.7g 20.9g 16.9g 617mg	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 630kcal 21.6g 21.6g 79.8g 618mg
g	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 牛肉のちゃんぷる ぜんまいとミンチの煮物 カボチャとハムのサラダ おかず エネルギー 340kcal たんぱく質 11.7g 脂質 23.8g 炭水化物 19.1g ナトリウム 539mg カリウム 451mg	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 <u>ご飯セット</u> 630kcal 16.6g 24.5g 82.0g 540mg 523mg	◎★赤ア竹マカロ とパブリー 18 辛 色ブリー 18 辛 色ブリー 18 平 本 ん質 化 リウム アリウム	ブル(缶) Og タレ きんぴら リカのサラダ 312kcal 15. 6g 18. 2g 20. 2g 60.7mg 319mg	150g 乳麦 卵乳麦 卵麦 ご飯セット 602kcal 20.5g 18.9g 83.1g 608mg 391mg	● ★ は 伝 18 は 元 18 は 元 18 点 が は 元 18 点 が かっかい かんぱ かんぱ かんぱ かんぱ かんぱ かんぱ かんぱ かんぱ カリウム	150g 0g 南蛮づけ 一煮 J辛サラダ 300kcal 11.1g 19.3g 20.6g 761mg 468mg	麦 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 590kcal 16.0g 20.0g 83.5g 762mg	◎みかんんん18 ★さ里えんど、これがは梅のう豆がよりです。 エた脂炭水とリウェー質・物の人	日)150g 0g し煮 味噌マヨ和え 325kcal 12.7g 20.5g 20.6g 726mg 429mg	麦 麦 卵麦 ご飯セット 615kcal 17. 6g 21. 2g 83. 5g 72.7mg 501mg	● 黄桃(缶)11 ★ はん180 東京 はん180 東京 はん180 東京 はん180 東京 はたった。 東京 は、180 東京	50g g t ンチーノ さっと煮 340kcal 16.7g 20.9g 16.9g 617mg 425mg	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 630kcal 21.6g 21.6g -79.8g 618mg 497mg
g	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 牛肉のちゃんぷる ぜんまいとミンチの煮物 カボチャとハムのサラダ おかず エネルギー 340kcal たんぱく質 11.7g 脂質 23.8g ナトリウム 539mg カリウム 451mg リン 158mg	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 - ご飯セット 630kcal - 16.6g - 24.5g - 82.0g - 540mg - 523mg - 235mg	◎★赤ア村 18 辛 一 で 18 平 7 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18	ブル(缶) Og タレ きんぴら リカのサラダ おかず 312kcal 15.6g 18.2g 20.2g 607mg 319mg 181mg	150g 乳麦 卵乳麦 の2kcal 20.5g 18.9g 83.1g 608mg 391mg 258mg	● ★ 4 6 18 8 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 1	150g 10g 南蛮づけ 一煮 J辛サラダ 300kcal 11.1g 19.3g 20.6g 761mg 468mg 142mg	麦 乳麦 卵乳麦 590kcal 16.0g 20.0g - 83.5g - 762mg - 540mg - 219mg	◎みこれのでは、○みこは梅のう豆豆のでは、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、これが、<th>日 150g</th><th>麦 麦 卵麦 ご飯セット 615kcal 17.6g 21.2g 83.5g 727mg 501mg 251mg</th><th>● 黄桃(缶)1 ★ はん180 東京ののできる。 東京のののできる。 東京のでをできる。 東京のできる。 東京のできる。 東京のでを、 東京のでを、 東京のでを、 東京のでを、 東京のでを、 東京のでを、 東京のでを、 東京のでを、 東京</th><th>50g g t ンチーノ さっと煮 340kcal 16.7g 20.9g 617mg 425mg 95mg</th><th>乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 630kcal 21.6g 21.6g -79.8g 618mg 497mg 172mg</th>	日 150g	麦 麦 卵麦 ご飯セット 615kcal 17.6g 21.2g 83.5g 727mg 501mg 251mg	● 黄桃(缶)1 ★ はん180 東京ののできる。 東京のののできる。 東京のでをできる。 東京のできる。 東京のできる。 東京のでを、 東京のでを、 東京のでを、 東京のでを、 東京のでを、 東京のでを、 東京のでを、 東京のでを、 東京	50g g t ンチーノ さっと煮 340kcal 16.7g 20.9g 617mg 425mg 95mg	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 630kcal 21.6g 21.6g -79.8g 618mg 497mg 172mg
g	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 牛肉のちゃんぷる ぜんまいとミンチの煮物 カボチャとハムのサラダ おかず エネルギー 340kcal たんぱく質 11.7g 脂質 23.8g 炭水化物 19.1g カリウム 451mg カリウム 158mg	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 630kcal 16 6g 24.5g 82.0g 523mg 523mg 1.4g	◎★赤ア竹マカロとバットリウム また脂炭ナカリシ塩塩 化ウム 出て、地方の とが でん サウム また で から は から は	ブル(缶) Og タレ きんぴら リカのサラダ 312kcal 15. 6g 18. 2g 20. 2g 607mg 319mg 181mg 1. 5g	150g 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 602kcal 20.5g 18.9g 83.1g 608mg 391mg 258mg 1.5g	● ★ 揚鶏ゴ★ 揚鶏ゴエ た 脂炭 水 トリントリン 塩塩 相当エ た 脂炭 水 ・ リウム 当量	150g 10g 南蛮づけ 一煮 ノ辛サラダ 300kcal 11.1g 19.3g 20.6g 768mg 468mg 142mg 1.9g	麦 乳麦 卵乳麦 590kcal 16.0g 20.0g 83.5g 762mg 219mg 1.9g	◎ ★さ里えんどう ルば 化 り かん は 梅の お 豆 ギス こ れば に サ い が ば ・	古) 150g Og し煮 未噌マヨ和え 325kcal 12. 7g 20. 5g 20. 5g 20. 6g 429mg 174mg 1. 8g	麦麦 麦 卵麦 - ご飯セット 615kcal - 17 - 6g - 21 - 2g - 83 - 5g - 727mg - 501mg - 251mg - 1.8g	● (缶) 1 ★ 180 ★ 180 東 180 東 180 東 28 東 28 東 38 東	50g g f センチーノ煮 フサラダ おかず 340kcal 16.7g 20.9g 16.9g 425mg 95mg 1.6g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 630kcal 21.6g 21.6g 79.8g 618mg 497mg 172mg 1.6g
g	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 牛肉のちゃんぷるぜんまいとミンチの煮物カボチャとハムのサラダ おかず エネルギー 340kcalたんぱく質 11.7g 脂質 23.8g 炭水化物 19.1g ナトリウム 539mg カリウム 451mg カリウム 158mg 食塩相当量 1.4g	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 630kcal 16. 6g 24. 5g 82. 0g 540mg 523mg 235mg 1. 4g	● ★赤ア竹マカロー といず 18 辛 色ブ 17 18 子 18 子 18 子 19 ウム 17 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19	ブル(缶) Og タレ きんぴら リカのサラダ 312kcal 15 6g 18.2g 20.2g 607mg 319mg 1.5g	150g 乳麦 卵乳麦 のをかり 602kcal 20.5g 18.9g 83.1g 608mg 391mg 258mg 1.5g	● ★ は	150g 10g 南蛮づけ 一煮 ノ辛サラダ 300kcal 11 1g 19 3g 20 6g 761mg 142mg 1 9g おかず	麦 乳麦 卵乳麦 <u>ご飯セット</u> 590kcal 16. 0g 20. 0g 83. 5g 762mg 540mg 1. 9g 1. 9g	◎みだは梅のん18 ★さば芋がは梅のから マンボールば 12 ・カリン 4 ・カリン 4 ・カレン 4 ・カレ 5 ・カレ 5 ・カ 5 ・カ 5 ・カ 5 ・カ 5 ・カ 5 ・カ 5 ・カ 5 ・カ	古) 150g Og し煮 未噌マヨ和え おかず 325kcal 12 7g 20 5g 20 6g 726mg 174mg 1 8g おかず	麦 麦 卵麦 - ご飯セット 615kcal - 17 - 6g - 21 - 2g - 83 - 5g - 727mg - 501mg - 251mg - 1.8g - 二飯セット	● 黄桃(缶)1 ★ はん180 ★ こののでは、	50g g f t ンチーノ煮 フサラダ おかず 340kcal 16.7g 20.9g 16.9g 425mg 95mg 1.6g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 630kcal 21.6g 21.6g 79.8g -618m 497mg 1.72mg 1.6g ご飯セット
g	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 牛肉のちゃんぷる ぜんまいとミンチの煮物 カボチャとハムのサラダ おかず エネルギー 340kcal たんぱく質 11.7g 脂質 23.8g 炭水化物 19.1g ナトリウム 539mg カリウム 451mg カリウム 158mg 食塩相当量 1.4g おかず エネルギー 796kcal	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 630kcal 16. 6g 24. 5g 82. 0g 540mg 523mg 235mg 1. 4g ご飯セット 1666kcal	● ★赤ア竹マカロー ルば ・	ブル(缶) Og タレ きんぴら リカのサラダ 312kcal 15. 6g 18. 2g 20. 2g 607mg 319mg 1. 5g おかず 783kcal	150g 乳麦 卵乳麦 のをかり 602kcal 20.5g 18.9g 83.1g 608mg 391mg 258mg 1.5g	● ★ 据	150g 10g 南蛮づけ 一煮 ノ辛サラダ 300kcal 11 1g 19 3g 20 6g 761mg 468mg 1 2 mg 1 2 mg 1 2 mg	表 乳麦 卵乳麦 590kcal 16.0g 20.0g 83.5g 762mg 540mg 1.9g 1.9g 1.9g	◎みかは梅のう豆三里えんどエたん質ボセックエたん質ボーリンロー質エネルギーエネルギーエネルギー	古) 150g Og し煮 未噌マヨ和え おかず 325kcal 12. 7g 20. 5g 20. 6g 726mg 429mg 1. 8g おかず 818kcal	麦妻 野妻 ご飯セット 615kcal 17. 6g 21. 2g 83. 5g 727mg 501mg 251mg 1. 8g ご飯セット 1688kcal	● (五) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1	50g g t ンチーノ さっと煮 340kcal 16.7g 20.9g 16.9g 617mg 425mg 95mg 95mg 1.6g おかず	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 630kcal 21.6g 79.8g 618mg 497mg 1.6g 二飯セット 1712kcal
g	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 牛肉のちゃんぷる ぜんまいとミンチの煮物 カボチャとハムのサラダ おかず エネルギー 340kcal たんぱく質 11.7g 脂質 23.8g 炭水化物 19.1g ナトリウム 539mg カリウム 451mg リン 158mg ウ塩相当量 1.4g エネルギー 796kcal たんぱく質 39.4g	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 - 二飯セット 630kcal - 16.6g - 24.5g - 82.0g - 540mg - 523mg - 235mg - 1.4g - 二飯セット 1666kcal - 54.1g	● ★赤ア竹マカロニ といず 18辛 色ブ 17 18 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ブル(缶) Og タレ きんぴら ブカのサラダ おかず 312kcal 15.6g 20.2g 607mg 319mg 181mg 1.5g おかず 783kcal 39.1g	150g 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 602kcal 20.5g 18.9g 83.1g 608mg 391mg 25mg 1.5g	● ★ 揚鶏ゴ エた脂炭ナカリ食 エネルば かり 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1	150g 10g 南蛮づけ 一煮 ノ辛サラダ おかず 300kcal 11.1g 19.3g 20.6g 761mg 468mg 14.2mg 14.2mg 14.9g おかず 810kcal 38.6g	表 乳麦 卵乳麦 590kcal 16.0g 20.0g 83.5g 762mg 540mg 219mg 1.9g 1.9g 1.0g 1.0g 1.0g 1.0g 1.0g 1.0g 1.0g 2.0g 1.0g 2.0g 3.0g 3.0g 3.0g 4.0g 3.0g 5.0g 5.0g 5.0g 5.0g 5.0g 5.0g 5.0g 5	◎ ★さ里えんん18 大の時間 大き里えんどう では 本の質 水が は 本の質 水が リウム リウム リウム リース かんぱん かんぱん かんぱん かんぱん かんぱん かんぱん かんぱん かんぱ	おかず 325kcal 12.7g 20.6g 726mg 429mg 1.8g おかず 818kcal 39.0g	麦妻 野妻 ご飯セット 615kcal 17. 6g 21. 2g 83. 5g 727mg 501mg 251mg 1. 8g ご飯セット 1688kcal 53. 7g	● (缶)1 ★鶏はん180 大きなのののきった。 本のののできった。 本の質が化物・ 大いでする。 本の質が化物・ 大いでする。 本の質が化物・ 大いでする。 本の質が化物・ 大いでする。 大いでする。 本のできった。 本の質が化物・ 大いでする。 ないできる。 本の質が化物・ 大いでする。 ないできる。 ないでを、 ないでを、 ないでを、 ないでを、 ないでをでき	50g g t ンチーノ さっと煮 340kcal 16.7g 20.9g 16.9g 617mg 425mg 95mg 95mg 842kcal 40.0g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 630kcal 21.6g 21.6g 79.8g 618mg 497mg 17.2mg 17.2mg 17.6g ご飯セット 1712kcal 54.7g
夕食	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 牛肉のちゃんぷる ぜんまいとミンチの煮物 カボチャとハムのサラダ おかず エネルギー 340kcal たんぱく質 11.7g 脂質 23.8g ナトリウム 539mg カリウム 451mg リン 158mg 食塩相当量 1.4g おかず エネルギー 796kcal	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 「飯セット 630kcal 16.6g 24.5g 82.0g 540mg 523mg 235mg 1.4g 「飯セット 1666kcal 54.1g 43.1g	● ★赤ア竹マカロー とパブリー では、また、脂炭ナカリウム エた、脂炭ナカリン 塩 コール は でいた リウム サイン は コール は でいた いった し質 エカルば しゅう	ブル(缶) Og タレ きんぴら カカサラダ おかず 312kcal 15.6g 18.2g 20.2g 607mg 319mg 181mg 1.5g おかず 783kcal 39.1g 44.0g	150g 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 602kcal 20.5g 18.9g 83.1g 608mg 391mg 258mg 1.5g 二飯セット 1653kcal 53.8g 46.1g	● ★ 揚鶏ゴ エた脂炭ナカリ食 本 から エーカー エーカー エーカー エーカー エーカー エーカー エーカー エーカ	150g 10g 南蛮づけ 一煮 ノ辛サラダ おかず 300kcal 11.1g 19.3g 20.6g 761mg 468mg 142mg 1.9g 810kcal 38.6g 43.6g	麦 乳麦 卵乳麦 590kcal 16.0g 20.0g - 83.5g 762mg 540mg - 219mg 1.9g - 1680kcal 1680kcal 53.3g 45.7g	◎★さ里えんでは、 本さば芋とどうでは、 本の質が、 本の質が、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では	おかず 325kcal 12.7g 20.5g 726mg 429mg 174mg 1.8g 818kcal 39.0g 46.5g	麦 麦 卵麦 ご飯セット 615kcal 17. 6g 21. 2g 83. 5g 727mg 501mg 251mg 1. 8g ご飯セット 1688kcal	● (缶)11 ★鶏 (缶)180 様はん180 様はの香べきののののののののののののののののののののののののののののののののののの	50g g f ンチーノ さっと がず 340kcal 16.7g 20.9g 16.9g 617mg 425mg 95mg 1.6g 842kcal 40.0g 45.9g	乳麦 影剛乳麦 ご飯セット 630kcal 21.6g 21.6g -79.8g 618mg 497mg 1.72mg 1.6g ご飯セット 1712kcal 54.7g 48.0g
夕食	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 牛肉のちゃんぷる ぜんまいとミンチの煮物 カボチャとハムのサラダ おかず エネルギー 340kcal たんぱく質 11.7g 脂質水化物 19.1g ナトリウム 539mg カリウム 451mg リン 451mg リン 158mg 食塩相当量 1.4g おかず エネルギー 796kcal たんぱく質 39.4g 脂質 41.0g 炭水化物 62.4g	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 - ご飯セット 630kcal - 16.6g - 24.5g - 82.0g - 540mg - 523mg - 1.4g - ご飯セット 1666kcal - 54.1g - 43.1g - 43.1g - 251.1g	◎★赤ア竹マカー エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭水・リウ 相当 ギベー リカム 量 ・ 一質 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	ブル(缶) Og タレ きんぴら ガカのサラダ 312kcal 15.6g 18.2g 20.2g 607mg 319mg 1.5g おかず 783kcal 39.1g 44.0g 55.3g	乳麦 卵乳麦 卵麦 ご飯セット 602kcal 20.5g 18.9g 83.1g 608mg 391mg 258mg 1.5g ご飯セット	 ★場鶏ゴ エた脂炭ナカリ食 エたル質水・リウム エナル質水・リウム エナル質水・リウム サーイン ボーク <li< th=""><th>150g 10g のす のす のす のす のす のす のす のがず 300kcal 11.1g 19.3g 761mg 468mg 142mg 1.9g おかず 810kcal 38.6g 43.6g 66.0g</th><th>麦 乳麦 卵乳麦 590kcal 16.0g 20.0g - 83.5g 762mg 540mg - 219mg 1.9g - 1680kcal 1680kcal 53.3g 45.7g 254.7g</th><th>◎★さ里えん エた脂炭ナカリ食 エた脂炭水 リウム 当 ギス タ で かん質 水 リウム 出 ギス の で かん質 水 リウム コー で がったい かん質 水 し かん 質 水 し かん で かん し かん で かん し かん し かん し かん し かん</th><th>は、 おかず 325kcal 12.7g 20.5g 726mg 429mg 1.8g おかず 38.8g 78.8g 79.8g 17.8g 1.8g おかず 39.0g 46.5g 55.8g</th><th>麦麦 野麦 『飯セット 615kcal 17. 6g 21. 2g 83. 5g 727mg 501mg 251mg 1. 8g 『飯セット 1688kcal 53. 7g 48. 6g 244. 5g</th><th>● (4) (4) (5) (6) (6) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7</th><th>50g g t ンチーノ さっと煮 340kcal 16.7g 20.9g 617mg 425mg 1.6g おかず 842kcal 40.0g 45.9g 60.8g</th><th>乳麦 影剛乳麦 ご飯セット 630kcal 21.6g 21.6g -79.8g 618mg 497mg 1.6g </th></li<>	150g 10g のす のす のす のす のす のす のす のがず 300kcal 11.1g 19.3g 761mg 468mg 142mg 1.9g おかず 810kcal 38.6g 43.6g 66.0g	麦 乳麦 卵乳麦 590kcal 16.0g 20.0g - 83.5g 762mg 540mg - 219mg 1.9g - 1680kcal 1680kcal 53.3g 45.7g 254.7g	◎★さ里えん エた脂炭ナカリ食 エた脂炭水 リウム 当 ギス タ で かん質 水 リウム 出 ギス の で かん質 水 リウム コー で がったい かん質 水 し かん 質 水 し かん で かん し かん で かん し かん し かん し かん し かん	は、 おかず 325kcal 12.7g 20.5g 726mg 429mg 1.8g おかず 38.8g 78.8g 79.8g 17.8g 1.8g おかず 39.0g 46.5g 55.8g	麦麦 野麦 『飯セット 615kcal 17. 6g 21. 2g 83. 5g 727mg 501mg 251mg 1. 8g 『飯セット 1688kcal 53. 7g 48. 6g 244. 5g	● (4) (4) (5) (6) (6) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7) (7	50g g t ンチーノ さっと煮 340kcal 16.7g 20.9g 617mg 425mg 1.6g おかず 842kcal 40.0g 45.9g 60.8g	乳麦 影剛乳麦 ご飯セット 630kcal 21.6g 21.6g -79.8g 618mg 497mg 1.6g
夕食	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 牛肉のちゃんぷる ぜんまいとミンチの煮物 カボチャとハムのサラダ おかず エネルギー 340kcal たんぱく質 11.7g 脂質 23.8g 炭水化物 19.1g カリウム 451mg カリウム 451mg リン 158mg 食塩相当量 1.4g エネルギー 796kcal たんぱく質 39.4g たんぱく質 39.4g たんぱく質 41.0g 炭水化物 62.4g ナトリウム 1867mg	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 - ご飯セット 630kcal - 16.6g - 24.5g - 82.0g - 523mg - 235mg - 1.4g - 二飯セット 1666kcal - 54.1g - 43.1g - 43.1g - 43.1g - 1870mg	◎★赤ア竹マカー エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 単 ギベリウ 相 単 ギベリウム 単 ボベリウム 量 一質 化カーム 量 一質 ルカーム 単一質 ルカーム しゅうしゅう	ブル(缶) Og タレ きんぴら ブカのサラダ おかず 312kcal 15.6g 18.2g 20.2g 607mg 319mg 1.5g おかず 783kcal 39.1g 44.0g 55.3g 2028mg	150g 乳麦 卵表 卵表 ご飯セット 602kcal 20.5g 18.9g 608mg 391mg 258mg 1.5g ご飯セット 1653kcal 53.8g 46.1g 244.0g 2031mg	●★揚鶏ゴ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 塩 エた脂炭水・リウム 型・ボイン 地域・ボール はく 物ム・ア・リウム 量・一質 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	150g 10g のす のす のす のす のす のす のす のがず 300kcal 11.1g 19.3g 20.6g 761mg 468mg 142mg 1.9g おかず 810kcal 38.6g 43.6g 66.0g 2138mg	麦 乳麦 卵乳麦 590kcal 16.0g 20.0g 83.5g 762mg 540mg 219mg 1.9g 1.9g 1680kcal 53.3g 45.7g 254.7g 2141mg	◎★さ里えんでは、 かは梅のう豆 ギスク質水トリン塩 さん質水トリン 相 ルばく 他のう豆 ギスク質水トリン 相 ルばく 化・リウ 相 ルばく 化・リウム 豊 ギスクラン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	は、 おかず 325kcal 12.7g 20.5g 726mg 429mg 174mg 1.8g おかず 818kcal 39.0g 55.8g 2255mg	麦麦 東麦 卵麦 ご飯セット 615kcal 17.6g 21.2g 83.5g 727mg 501mg 251mg 1.8g ご飯セット 1688kcal 53.7g 48.6g 244.5g 2258mg	● (缶) 180 (名) 180 (名) 180 (名) 180 (名) 180 (名) 28 (A) 28	50g g f t ンチーノ さっと煮 J サラダ 340kcal 16.7g 20.9g 617mg 425mg 95mg 1.6g おかず 842kcal 40.0g 45.9g 60.8g 2093mg	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 630kcal 21.6g 21.6g 21.6g 172mg 1.6g 172mg 1.6g 二飯セット 1712kcal 54.7g 48.0g 249.5g 2096mg
夕食	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 牛肉のちゃんぷるぜんまいとミンチの煮物カボチャとハムのサラダ おかず エネルギー 340kcal 11.7g 脂質 23.8g 炭水化物 19.1g カリウム 451mg カリウム 451mg カリウム 158mg 食塩相当量 1.4g エネルギー 796kcal たんぱく質 39.4g 脱水化物 62.4g ナトリウム 1867mg カリウム 1867mg	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 の 630kcal 16.6g 24.5g 82.0g 523mg 235mg 1.4g こ飯セット 1666kcal 543.1g 251.1g 1870mg 1657mg	◎★赤ア竹マカロ とがずる とができます という では、 1 では	ブル(缶) Og タレ きんぴら ジカのサラダ おかず 312kcal 15. 6g 18. 2g 20. 2g 607mg 319mg 1. 5g おかず 783kcal 39. 1g 44. 0g 55. 3g 2028mg 1291mg	150g 乳麦 卵乳麦 卵表 ご飯セット 602kcal 20.5g 18.9g 83.1g 608mg 391mg 258mg 1.5g ご飯セット 1653kcal 53.8g 46.1g 244.0g 2031mg 1507mg	◎★揚鶏ゴ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウム サイン サール は ない カーリー エル は かり ム サール は ない カーリー オーク 第一条 アートリウム 量 一質 かり ム 量 一質 かり ム しゅう カーリー カーリー カーリー カーリー カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カ	150g のg 南蛮づけ 一煮 J辛サラダ おかず 300kcal 11. 1g 19. 3g 20. 6g 761mg 468mg 142mg 1. 9g おかず 810kcal 38. 6g 66. 0g 2138mg 1591mg	麦 乳麦 卵乳麦 590kcal 16. 0g 20. 0g 83. 5g 762mg 540mg 219mg 1. 9g 二飯セット 1680kcal 53. 3g 45. 7g 254. 7g 2141mg 1807mg	◎★さ里ぇんどううでは一次では一次では一次では一次では一次では一次では一次では一次では一次では一次	おかず 325kcal 12.7g 20.5g 726mg 429mg 174mg 1.8g おかず 818kcal 39.0g 46.5g 425mg 174mg 1.8g	麦麦 麦麦 卵麦 ご飯セット 615kcal 17.6g 21.2g 83.5g 727mg 501mg 251mg 1.8g ご飯セット 1688kcal 53.7g 48.6g 244.5g 2258mg 1611mg	● (缶) 1 ★ 3 (缶) 180 (括) 180 (括) 180 (括) 180 (括) 180 (括) 180 (括) 180 (活) 18	50g g f シンチーノ オンララダ 340kcal 16.7g 20.9g 16.9g 425mg 95mg 1.6g 425mg 425kcal 40.0g 45.9g 60.8g 2093mg 1500mg	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 630kcal 21.6g 21.6g 21.6g 172mg 1.72mg 1.6g 二飯セット 1712kcal 54.7g 48.0g 249.5g 2096mg 1716mg
夕食	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 牛肉のちゃんぷるぜんまいとミンチの煮物カボチャとハムのサラダ おかず エネルギー 340kcalたんぱく質 11.7g 脂質 23.8g 炭水化物 19.1g ナトリウム 451mg リン 158mg 食塩相当量 1.4g エネルギー 796kcalたんぱく質 39.4g 脂質 41.0g 上たんぱく質 41.0g 炭水化物 62.4g ナトリウム 1867mg カリウム 1867mg カリウム 1441mg	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 の 630kcal 16.6g 24.5g 82.0g 523mg 235mg 1.4g ご飯セット 1666kcal 54.1g 43.1g 43.1g 1870mg 1657mg 742mg	◎★赤ア竹マカロー エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ ない これでは、 他リウム 相 ルばく 他リウム 相 ルばく 他リウム 目 でで、 一質 化リウム 量 一質 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ブル(缶) Og タレ きんぴら ブカのサラダ 312kcal 15. 6g 18. 2g 20. 2g 319mg 319mg 181mg 1. 5g おかず 783kcal 39. 1g 44. 0g 2028mg 1291mg 378mg	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵麦 ご飯セット 602kcal 20.5g 18.9g 83.1g 608mg 258mg 1.5g 1653kcal 53.8g 46.1g 244.0g 2031mg 1507mg 609mg	◎★揚鶏ゴ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 ボは豆のカの ギスン質水トリン塩 ネん質水トリン 相 ルぱく ヤリン 相 ルぱく ヤリン コギス・リウム 量 一質 一質	150g のg 南蛮づけ 一煮 J辛サラダ 300kcal 11. 1g 19. 3g 20. 6g 76. 8g 468mg 142mg 1. 9g 810kcal 38. 6g 43. 6g 43. 6g 43. 6g 43. 6g 1591mg 500mg	麦 乳麦 卵乳麦 590kcal 16. 0g 20. 0g 83. 5g 76.2mg 540mg 219mg 1. 9g 二飯セット 1680kcal 53. 3g 45.7.7g 2141mg 1807mg 731mg	◎★さ里ぇん エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ ながは梅のう豆 ギスク質水トリン塩 ネん質水トリン 相 ルぱく ヤリン 相 ルぱく ヤリン カー質・ボリウム 量 一質	おかず 325kcal 12. 7g 20. 5g 20. 5g 20. 5g 429mg 174mg 1. 8g 818kcal 39. 0g 46. 5 55. 8g 2255mg 1395mg 500mg	麦麦 麦 卵麦 615kcal 17. 6g 21. 2g 83. 5g 727mg 501mg 251mg 1. 8g 二飯セット 1688kcal 53. 7g 48. 6g 2244. 5g 2258mg 1611mg 731mg	● (缶)180 (名)180 (金)	50g g f t ンチーノ オンラダ 340kcal 16.7g 20.9g 16.9g 425mg 95mg 1.6g 425mg 42kcal 40.0g 45.9g 60.8g 2093mg 1500mg 453mg	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 630kcal 21.6g 21.6g 79.8g 61.8mg 49.7mg 1.72mg 1.6g ご飯セット 17.12kcal 54.7g 48.0g 249.5g 209.6mg 17.16mg 68.4mg
夕食合計	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 牛肉のちゃんぷるぜんまいとミンチの煮物カボチャとハムのサラダ おかず エネルギー 340kcalたんぱく質 11.7g 脂質 23.8g 炭水化物 19.1g ナトリウム 539mg リン 158mg 食塩相当量 1.4g エネルギー 796kcalたんぱく質 39.4g 脂質 41.0g 炭水化物 62.4g 上んぱく質 39.4g 脂質 41.0g 炭水化物 1867mg カリウム 1441mg カリウム 1441mg	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 の 16.6g 24.5g 82.0g 523mg 1.4g 235mg 1.4g 235mg 1.4g 251.1g 43.1g 251.1g 1870mg 1657mg 742mg 4.8g	◎★赤ア竹マカロ 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 コー質 ロー質 ローラム コーラー ローラー ローラー ローラー ローラー ローラー ローラー ローラー	ブル(缶) Og タレ きんぴら ブルのサラダ 312kcal 15 6g 18 2g 20 2g 607mg 319mg 1 81mg 1 . 5g 参かず 783kcal 39 . 1g 44 . 0g 55 . 3g 5028mg 1291mg 378mg 5 . 1g	150g 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 1602kcal 20.5g 18.9g 83.1g 608mg 258mg 1.5g 1.5g 258mg 1.5g 244.0g 2031mg 1507mg 609mg 5.2g	●★揚鶏ゴ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 「大力リ食」 「大力リ食」 「大力リ食」 「大力リ食」 「大力リ食」 「大力リな塩」 「大力リな塩」 「大力リカリカー」 「大力」 「大力」 「大力」 「大力」 「大力」 「大力」 「大力」 「大力	150g 10g 南蛮づけ 一煮 ノ辛サラダ 300kcal 111 1g 19. 3g 20. 6g 761mg 142mg 1. 9g おかず 810kcal 38. 6g 43. 6g 46. 0g 62. 2138mg 1591mg 500mg 5. 4g	表 乳麦 卵乳麦 590kcal 16.0g 20.0g 83.5g 762mg 219mg 1.9g 219mg 1.9g 254.7g 254.7g 254.7g 2141mg 1807mg 731mg 5.4g	◎★さ里えん エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 ストリン塩 ネん質 水リウム 当 ギス・リウム 出 ボール・リン 担 ボートリン 担 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	はいず 325kcal 12 7g 20 5g 20 6g 726mg 429mg 174mg 1.8g おかず 818kcal 39.0g 46.5g 52255mg 1395mg 500mg 5.7g	麦麦 麦麦 卵麦 615kcal 17. 6g 21. 2g 83. 5g 727mg 501mg 251mg 1. 8g - 二飯セット 1688kcal 53. 7g 48. 6g 244. 5g 224. 5mg 1611mg 731mg 5. 7g	● (4) (180 kg / 180 kg / 18	50g g g t ンチーノ オラダ 340kcal 16.7g 20.9g 16.9g 425mg 95mg 1.6g 425mg 40.0g 45.0g 45.0g 2093mg 1500mg 453mg 5.4g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 630kcal 21.6g 21.6g 79.8g 618mg 172mg 1.6g ご飯セット 1712kcal 54.7g 48.0g 249.5g 2096mg 1716mg 684mg 5.4g
夕食 合計 合	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 牛肉のちゃんぷるぜんまいとミンチの煮物カボチャとハムのサラダ ボルギー 340kcal たんぱく質 11.7g 脂質 23.8g 炭水化物 19.1g ナトリウム 539mg カリウム 451mg 食塩相当量 1.4g エネルギー 796kcal たんぱく質 39.4g 脂質 41.0g 炭水化物 62.4g ナトリウム 1867mg カリウム 1441mg リン 511mg 食塩相当量 4.8g エネルギー 892kcal	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 小乳麦 小乳麦 小乳麦 小乳麦 16. 6g 24. 5g 82. 0g 523mg 235mg 1. 4g 2666kcal 54. 1g 43. 1g 251. 1g 1870mg 1657mg 742mg 4. 8g	◎★赤ア竹マカー・エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウ塩 キん質 ルリウム 当 イリウム 相ルば 化リウム 増え、イリウム 当 一質 カム コーツ 塩ネー質 カム コープ	ブル (缶) Og タレ きんぴら ブカのサラダ 312kcal 15. 6g 18. 2g 20. 2g 607mg 319mg 1. 5g おかず 783kcal 39. 1g 44. 0g 55. 3g 2028mg 129mg 378mg 5. 1g	150g 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 1602kcal 20.5g 18.9g 83.1g 608mg 391mg 1.5g 1653kcal 53.8g 46.1g 244.0g 2031mg 1507mg 5.2g	●★揚鶏ゴ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エルリウム 当年 イックム 量 イー質 ボーリン塩 オルリウム 当年 イックム 量 エカリカリ 食 エー質 ボール サーク コーク コーク コーク コーク コーク コーク コーク コーク コーク コ	150g 10g 南蛮づけ 一煮 ノ辛サラダ 300kcal 11. 1g 19. 3g 20. 6g 761mg 468mg 1.2 mg 1.2 mg 38. 6g 43. 6g 66. 0g 2138mg 1.5 mg 500mg 5. 4g 938kcal	麦 乳麦 卵乳麦 590kcal 16. 0g 20. 0g 83. 5g 762mg 540mg 1. 9g 219mg 1. 9g 254. 7g 254. 7g 2141mg 1807mg 731mg 5. 4g	◎★さ里えん 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 オイ パーツ カーボ イン カーリン塩 オイク質 水 リウム 量 イグ サーム サーダ カー質 エー質 カー質 エー質 カー サーム サーブ カー	おかず 325kcal 12 7g 20 5g 20 6g 726mg 429mg 174mg 1.8g おかず 818kcal 39 0g 46.5g 55 8g 2255mg 500mg 5.7g	表 麦 麦 更 多 50 50 50 50 50 50 50 50 50 50	● 180 (180 kg / m / m / m / m / m / m / m / m / m /	50g g f t ンチーノ さっと煮 340kcal 16.7g 20.9g 16.9g 61.7mg 425mg 95mg 1.6g おかず 842kcal 40.0g 45.9g 60.8g 2093mg 1500mg 453mg 453mg 5.4g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 630kcal 21.6g 79.8g 618mg 497mg 1.6g 1.6g 二飯セット 1712kcal 54.7g 48.0g 249.5g 2096mg 1716mg 684mg 5.4g 1840kcal
夕食合計	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 牛肉のちゃんぷるぜんまいとミンチの煮物カボチャとハムのサラダ おかず エネルギー 340kcal たんぱく質 11.7g 脂質 23.8g 炭水化物 19.1g ナトリウム 539mg カリウム 451mg リン 158mg 食塩相当量 1.4g おかず エネルギー 796kcal たんぱく質 39.4g 脂質 41.0g 炭水化物 62.4g ナトリウム 1867mg カリウム 1441mg カリウム 1441mg カリウム 1441mg カリウム 4.8g エネルギー 892kcal たんぱく質 40.2g	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 - ご飯セット 630kcal - 16.6g - 24.5g - 523mg - 235mg - 1.4g - ご飯セット 1666kcal - 54.1g - 43.1g - 251.1g - 1870mg - 1657mg - 742mg - 4.8g - 1762kcal - 54.9g	◎★赤ア竹マカーストリン塩 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリな ネん質 ルリウム 担ば 化リウム 担ば 化リウム 担ば 化リウム 担ば 化リウム 担ば ルリウム 担ば ルリウム リー質 エたん 物ム 量一質 エたん 単二質	ブル (缶) Og タレ きんぴら ブルのサラダ 312kcal 15. 6g 18. 2g 20. 2g 607mg 319mg 1. 5g おかず 783kcal 39. 1g 44. 0g 55. 3g 2028mg 1291mg 378mg 5. 1g 909kcal 39. 7g	150g 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 1602kcal 20.5g 18.9g 83.1g 608mg 39.1mg 1.5g 258mg 1.5g 244.0g 244.0g 203.1mg 150.7mg 609mg 5.2g 1779kcal	◎★揚鶏ゴ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エん脂炭ナカリ食 エん質 ボトリン塩 ネん質 ボトリン塩 オんぱ ボリウム 増 ポープ はればい かりん 量 一質 エカリカリ 食工を かった サーダー カー質 エカー質 オーラー カーラー カーラー カーラー カーラー カーラー カーラー カーラー	150g のg 南蛮づけ 一煮 J辛サラダ おかず 300kcal 11.1g 19.3g 20.6g 761mg 468mg 142mg 1.9g おかず 810kcal 38.6g 43.6g 66.0g 2138mg 1591mg 500mg 500mg 504g	麦 乳麦 卵乳麦 590kcal 16.0g 20.0g - 83.5g 762mg 540mg - 219mg 1.9g - 254.7g - 254.7g - 2141mg 1807mg 731mg 5.4g 1808kcal	◎★さ里えん エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た おん質水トリン塩 ネん質水トリン 相 ルばく 物 ウム 増 ルばく 物 カー質 エカリカー サーバー カー サーバー カー・ガー カー・ガー・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	は、	麦麦 更多 一	● 乗りから できます できます できます できます できます できます できます できます	50g g f シンチーノ さっと煮 340kcal 16.7g 20.9g 617mg 425mg 1.6g 842kcal 40.0g 45.9g 60.8g 2093mg 1500mg 45.3mg 5.4g 970kcal	乳麦 影剛乳麦 一個型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型
夕食	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 牛肉のちゃんぷるぜんまいとミンチの煮物カボチャとハムのサラダ おかず エネルギー 340kcal たんぱく質 11.7g 脂質 23.8g 炭水化物 539mg カリウム 451mg リン 158mg 食塩相当量 1.4g おかず エネルギー 796kcal たんぱく質 39.4g 脂質 41.0g 炭水化物 62.4g ナトリウム 1867mg カリウム 1867mg カリウム 1867mg カリウム 1867mg カリウム 892kcal たんぱく質 40.2g 脂質 41.2g	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 - ご飯セット 630kcal - 16.6g - 24.5g - 82.0g - 523mg - 235mg - 1.4g - 二飯セット 1666kcal - 54.1g - 43.1g - 43.1g - 48.1g - 4.8g - 1762kcal - 54.9g - 4.8g - 4.8g - 4.3 g - 4.8g - 4.3 g - 4.8g - 4.3 g - 4.8 g - 4.3 g - 4.8 g - 4.3 g - 4.8 g	◎★赤ア竹マカー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な塩、水・リウムは、ボーリウム・ボイン・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	ブル(缶) Og タレ きんぴら ブカのサラダ おかず 312kcal 15.6g 18.2g 20.2g 607mg 319mg 1.5g おかず 783kcal 39.1g 44.0g 55.3g 2028mg 1291mg 378mg 378mg 5909kcal 39.7g 44.2g	乳麦 卵乳麦 卵麦 ご飯セット 602kcal 20.5g 18.9g 83.1g 608mg 391mg 258mg 1.5g ご飯セット 1653kcal 46.1g 244.0g 22031mg 1507mg 609mg 5.2g 1779kcal	 ★揚鶏ゴ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭 エントリン <	150g 150g 10g 南蛮づけ 一煮 1300kcal 11.1g 19.3g 761mg 468mg 142mg 1.9g おかず 810kcal 142mg 1.9g おのず 810kcal 12.1g 1.9g 1.g 1.g 1.g 1.g 1.g 1.g 1.g 1.	麦 乳麦 卵乳麦 590kcal 16.0g 20.0g 83.5g 762mg 540mg 219mg 1.9g ご飯セット 1680kcal 53.3g 45.7g 254.7g 2141mg 1807mg 731mg 5.4g	◎★さ里ぇ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工を増加して、	は、 おかず。 325kcal 12.7g 20.5g 726mg 429mg 1.8g おかず。 174mg 1.8g おかず。 818kcal 12.7g 20.5g 726mg 429mg 1.74mg 1.8g おかず。 818kcal 1.8g おかず。 818kcal 1.8g 55.8g 2255mg 1395mg 500mg	麦麦 野麦 卵麦 ご飯セット 615kcal 17. 6g 21. 2g 83. 5g 727mg 501mg 251mg 1. 8g ご飯セット 1688kcal 53. 7g 48. 6g 244. 5g 2258mg 1611mg 731mg 5. 7g 1784kcal	● ★鶏オ麩春 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ サイン ニー質 ボイン カー・	50g g f t ンチーノ さっと煮 340kcal 16.7g 20.9g 617mg 425mg 1.6g おかず 842kcal 40.0g 45.9g 60.8g 2093mg 1500mg 453mg 5.4g 970kcal 40.8g 46.1g	乳麦 影明乳麦 一個 17 mg 17 mg 17 mg 17 mg 1
夕食	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 牛肉のちゃんぷるぜんまいとミンチの煮物カボチャとハムのサラダ おかず エネルギー 340kcal たんぱく質 11.7g 脂質 23.8g 炭水化物 19.1g カリウム 451mg カリウム 451mg は相当量 1.4g エネルギー 796kcal たんぱく質 39.4g 脱水化物 62.4g ナトリウム 1867mg カリウム 1441mg リン 158mg を塩相当量 4.8g エネルギー 892kcal たんぱく質 40.2g 脂質 41.2g 脂質 40.2g 脂質 41.2g 脂質 40.2g 脂質 41.2g	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 小乳麦 小乳麦 - 16.6g - 24.5g - 82.0g - 523mg - 235mg - 1.4g - 1.2g - 1.g	◎★赤ア竹マカー・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・カリ食工・カリ食工・カリ食工・カリウは、ボーリウ・ボード・カリウは、ボーリウ・ボード・カリウム・ボード・カリウム サード・カー・カリウム サード・カリウム サーバ ロー・カリウム サーバ ロー・カリウム サーバ ロー・カリウム サーバ ロー・カリウム カリウム サーバ ロー・カリウム カリウム ロー・カリウム カリウム ロー・カリウム カリウム カリウム ロー・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	ブル (缶) Og タレ きんぴら リカのサラダ おかず 312kcal 15. 6g 18. 2g 20. 2g 607mg 319mg 1. 5g おかず 783kcal 39. 1g 44. 0g 55. 3g 2028mg 1291mg 378mg 5. 1g 909kcal 39. 7g 44. 2g 85. 8g	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵麦 ご飯セット 602kcal 20.5g 18.9g 608mg 391mg 258mg 1.5g ご飯セット 1653kcal 53.8g 46.1g 244.0g 2031mg 1507mg 609mg 5.2g 1779kcal 54.4g 46.3g 274.5g	 ★揚鶏ゴ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭 エと脂炭 エとり エと脂炭 エとり エとり	150g のg 南蛮づけ 一煮 J辛サラダ おかず 300kcal 11.1g 19.3g 20.6g 761mg 468mg 142mg 1.9g おかず 810kcal 38.6g 66.0g 2138mg 1591mg 500mg 5.4g 938kcal 39.4g 43.8g 96.9g	麦 乳麦 卵乳麦 590kcal 16.0g 20.0g 83.5g 762mg 540mg 219mg 1.9g 	◎★さ里ぇ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭かのは梅のう ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相ルば ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	おかず 325kcal 12.7g 20.5g 726mg 429mg 174mg 1.8g おかず 818kcal 39.0g 2255mg 1395mg 500mg 5.7g 914kcal 39.8g 46.7g 914kcal	麦麦 麦麦 卵麦 ご飯セット 615kcal 17.6g 21.25 83.5g 727mg 501mg 251mg 1.8g ご飯セット 1688kcal 53.7g 48.6g 244.5g 2258mg 1611mg 731mg 5.7g 1784kcal 54.5g 48.8g 267.5g	●★鶏オ麩春 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トリン塩ネん質水・リウム 当ギく、物ム・カリウム 当ギく、物ム・カリウム 当年一質・水・カリウム 当年一質・水・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	50g g f t ンチーノ さっと煮 ノサラダ 340kcal 16.7g 20.9g 16.17mg 425mg 95mg 1.6g おかず 842kcal 45.9g 60.8g 2093mg 1500mg 453mg 5.4g 970kcal 40.8g 44.8g 40.8	乳麦 影明乳麦 ご飯セット 630kcal 21.6g 21.6g 21.6g 618mg 497mg 172mg 1.6g ご飯セット 1712kcal 54.7g 249.5g 2096mg 1716mg 684mg 5840kcal 585.5g 48.2g 280.4g
夕食	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 牛肉のちゃんぷるぜんまいとミンチの煮物カボチャとハムのサラダ おかず エネルギー 340kcal たんぱく質 11.7g 脂質 23.8g 炭水化物 19.1g カリウム 451mg カリウム 4553mg 食塩相当量 1.4g エネルギー 796kcal たんぱく質 39.4g 脂質 41.0g 炭水化物 62.4g ナトリウム 1867mg カリウム 1441mg カリウム 1441mg カリウム 1441mg カリウム 1441mg カリウム 1441mg カリウム 1441mg カリウム 1867mg	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 - 二飯セット 630kcal - 16. 6g - 24. 5g - 82.0g - 523mg - 235mg - 1. 4g - 二飯セット 1666kcal - 54. 1g - 43. 1g - 43. 1g - 48g - 1762kcal - 54. 9g - 43. 3g - 274. 1g - 1876mg	◎★赤ア竹マカー・エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 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 当ギく やりム 当年く 物ム 量一質 物ム	ブル (缶) Og タレ きんぴら ブカのサラダ おかず 312kcal 15. 6g 18. 2g 20. 2g 607mg 319mg 1. 5g おかず 783kcal 39. 1g 2028mg 1291mg 378mg 5. 1g 909kcal 39. 7g 44. 2g 85. 8g 2030mg	150g 乳麦 卵乳麦 卵麦 ご飯セット 602kcal 20.5g 18.9g 83.1g 608mg 391mg 258mg 1.5g ご飯セット 1653kcal 53.8g 244.0g 2031mg 1507mg 609mg 5.2g 1779kcal 54.4g 46.3g 274.5g 2033mg	◎★揚鶏ゴ 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 エた脂炭ナカリ食工・大脂炭ナカリ食工・大脂炭ナカリ食 イン・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	150g のg 南蛮づけ 一煮 J辛サラダ おかず 300kcal 11.1g 19.3g 20.6g 761mg 468mg 142mg 1.9g おかず 810kcal 38.6g 66.0g 2138mg 1591mg 500mg 5.4g 938kcal 39.4g 43.8g 96.9g 2144mg	麦 乳麦 卵乳麦 590kcal 16. 0g 20. 0g 83. 5g 540mg 219mg 1. 9g 二飯セット 1680kcal 53. 3g 45. 7g 2141mg 1807mg 731mg 5. 4g 1808kcal 545. 9g 285. 6g 2147mg	◎★さ里ぇ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 を増え 物 ムー質 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	おかず 325kcal 12.7g 20.5g 726mg 429mg 174mg 1.8g おかず 818kcal 39.0g 55.8g 2255mg 1395mg 500mg 5.7g 914kcal 39.8g 46.7g 914kcal	麦麦 麦麦 卵麦 17.6g 21.2g 83.5g 727mg 501mg 251mg 1.8g ご飯セット 1688kcal 53.7g 48.6g 244.5g 2258mg 1611mg 731mg 5.7g 1784kcal 54.5g 48.8g 267.5g 2264mg	●★鶏オ麩春 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリカ 当ギく 物ム・サーク・サーク・サーク・サーク・サーク・サーク・サーク・サーク・サーク・サーク	50g g f y ナサラダ おかず 340kcal 16.7g 20.9g 16.9g 425mg 95mg 1.6g 425mg 425mg 95mg 1.6g 842kcal 40.0g 45.9g 60.8g 2093mg 1500mg 453mg 5.4g 970kcal 40.8g 46.1g 91.7g 2099mg	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 630kcal 21.6g 21.6g 21.6g 172mg 1.6g 172mg 1.6g ご飯セット 1712kcal 54.7g 249.5g 2096mg 1716mg 684mg 5.4g 1840kcal 55.5g 48.2g 280.4g 2102mg
夕食	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 牛肉のちゃんぷるぜんまいとミンチの煮物カボチャとハムのサラダ おかず エネルギー 340kcalたんぱく質 11.7g 脂質 23.8g 炭水化物 19.1g ナトリウム 451mg リン 158mg 食塩相当量 1.4g エネルギー 796kcalたんぱく質 41.2g 炭水化物 62.4g ナトリウム 1867mg カリウム 1441mg カリウム 1441mg カリウム 1867mg カリウム 1441mg カリウム 1867mg カリウム 1867mg カリウム 1441mg カリウム 1867mg カリウム 1554mg	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 - 二飯セット 630kcal - 16. 6g - 24. 5g - 82. 0g - 523mg - 235mg - 1. 4g - 二飯セット 1666kcal - 54. 1g - 43. 1g - 43. 1g - 43. 1g - 47. 1g - 48. 1g -	◎★赤ア竹マカー・エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ なった脂炭ナカリ なった おく いりつ 相 ルばく いりつ 相 ルばく いりつ 相 ルばく いりつ はっていりつ はっていりつ はっていりつ はっていりつ はっていりつ はっている できます 物 ムー 量 一質 物 ムー 量 一質 かん 量一質 かん	ブル(缶) Og タレ きんぴら ブカのサラダ 312kcal 15. 6g 18. 2g 20. 2g 60.7mg 319mg 18 1mg 1. 5g おかず 783kcal 39. 1g 44. 0g 2028mg 1291mg 378mg 5. 1g 909kcal 39. 7g 44. 2g 85. 8g 2030mg 1405mg	150g 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 150g 18.9g 18.9g 19.5g 19.5g	○★揚鶏ゴ エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリウム 地ば 化リウム 地ばく 物ウム 当 ギス 物ウム 当 ギス 物ウム 当 千質 物ウム 当 一質	150g のg 南蛮づけ 一煮 ノ辛サラダ 300kcal 11 1g 19.3g 20.6g 761mg 142mg 1.9g 810kcal 38.6g 43.6g 43.6g 43.8g 1591mg 500mg 5.4g 938kcal 39.4g 94.8g 94.8g 96.9g 2144mg	表 乳麦 卵乳麦 590kcal 16. 0g 20. 0g 83. 5g 7620mg 219mg 1. 9g 219mg 1. 9g 2141mg 1807mg 731mg 5. 4g 1808kcal 54. 1g 45. 7g 2141mg 1807mg 731mg 5. 4g 1808kcal 54. 1g 45. 1g 45. 1g 45. 1g 285. 6g 2147mg	◎★さ里ぇ 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 増加 ポピートリウム 増加 ポピートリウム サウム サウム サウム サウム サウム サウム サウム サウム サウム サ	おかず 325kcal 12. 7g 20. 5g 20. 5g 20. 5g 429mg 174mg 1. 8g 818kcal 39. 0g 46. 55. 8g 2255mg 1395mg 500mg 5. 7g 914kcal 39. 8g 2261mg 1508mg	麦麦 麦麦 卵麦 615kcal 17. 6g 21. 2g 83. 5g 501mg 251mg 1. 8g 251mg 1. 8g 244. 5g 2258mg 1611mg 731mg 5. 7g 1784kcal 54. 5g 267. 5g 2264mg 1724mg	●★鶏オ麩春 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリウ 相 ルば 物ウム 当ギく 物ウム 当 ギ (物・ウム・リウム・リウム・リウム・リウム・リウム・リウム・リウム・リウム・リウム・	50g g g t ンチーノ オッラダ 340kcal 16.7g 20.9g 16.9g 425mg 95mg 1.6g 425mg 425mg 95mg 1.6g 425mg 45.9g 2093mg 1500mg 45.3mg 5.4g 970kcal 40.8g 970kcal 40.8g 970kcal 40.8g 970kcal 40.8g 970kcal	乳麦 麦 野乳麦 ご飯セット 630kca1 21.6g 21.6g 21.6g 79.8g 618mg 497mg 1.6g ご飯セット 1712kca1 54.7g 48.0g 249.5g 2096mg 1716mg 684mg 5.4g 1840kca1 55.5g 280.4g 2102mg 1836mg
夕食 合計 合計(間	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 牛肉のちゃんぷるぜんまいとミンチの煮物カボチャとハムのサラダ おかず エネルギー 340kcal たんぱく質 11.7g 脂質 23.8g 炭水化物 19.1g カリウム 451mg カリウム 4553mg 食塩相当量 1.4g エネルギー 796kcal たんぱく質 39.4g 脂質 41.0g 炭水化物 62.4g ナトリウム 1867mg カリウム 1441mg カリウム 1441mg カリウム 1441mg カリウム 1441mg カリウム 1441mg カリウム 1441mg カリウム 1867mg	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 - 二飯セット 630kcal - 16. 6g - 24. 5g - 82.0g - 523mg - 235mg - 1. 4g - 二飯セット 1666kcal - 54. 1g - 43. 1g - 43. 1g - 48g - 1762kcal - 54. 9g - 43. 3g - 274. 1g - 1876mg	◎★赤ア竹マカー・エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 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 当ギく やりム 当年く 物ム 量一質 物ム	ブル (缶) Og タレ きんぴら ブカのサラダ おかず 312kcal 15. 6g 18. 2g 20. 2g 607mg 319mg 1. 5g おかず 783kcal 39. 1g 2028mg 1291mg 378mg 5. 1g 909kcal 39. 7g 44. 2g 85. 8g 2030mg	150g 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 18.9g 83.1g 608mg 258mg 1.5g 1653kcal 53.8g 46.1g 244.0g 1507mg 609mg 5.2g 1779kcal 54.4g 46.3g 274.5g 2033mg 1621mg 615mg 615	◎★揚鶏ゴ 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 エた脂炭ナカリ食工・大脂炭ナカリ食工・大脂炭ナカリ食 イン・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	150g のg 南蛮づけ 一煮 J辛サラダ おかず 300kcal 11.1g 19.3g 20.6g 761mg 468mg 142mg 1.9g おかず 810kcal 38.6g 66.0g 2138mg 1591mg 500mg 5.4g 938kcal 39.4g 43.8g 96.9g 2144mg	表 乳麦 卵乳麦 590kcal 16.0g 20.0g 83.5g 762mg 219mg 1.9g 219mg 1.9g 254.7g 254.7g 254.7g 2141mg 1807mg 731mg 5.4g 1808kcal 54.1g 45.9g 285.6g 2147mg 1927mg 745mg	◎★さ里ぇ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 を増え 物 ムー質 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	おかず 325kcal 12.7g 20.5g 726mg 429mg 174mg 1.8g おかず 818kcal 39.0g 55.8g 2255mg 1395mg 500mg 5.7g 914kcal 39.8g 46.7g 914kcal	麦麦 麦麦 卵麦 17.6g 21.2g 83.5g 727mg 501mg 251mg 1.8g ご飯セット 1688kcal 53.7g 48.6g 244.5g 2258mg 1611mg 731mg 5.7g 1784kcal 54.5g 48.8g 267.5g 2264mg	●★鶏オ麩春 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリカ 当ギく 物ム・サーク・サーク・サーク・サーク・サーク・サーク・サーク・サーク・サーク・サーク	50g g f y ナサラダ おかず 340kcal 16.7g 20.9g 16.9g 425mg 95mg 1.6g 425mg 425mg 95mg 1.6g 842kcal 40.0g 45.9g 60.8g 2093mg 1500mg 453mg 5.4g 970kcal 40.8g 46.1g 91.7g 2099mg	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 630kcal 21.6g 21.6g 21.6g 172mg 1.6g 172mg 1.6g ご飯セット 1712kcal 54.7g 249.5g 2096mg 1716mg 684mg 5.4g 1840kcal 55.5g 48.2g 280.4g 2102mg

※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。



★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。

天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

週間献立表 (やわらか普通食)

	J-30000		-3194					,							
	7	月25日(月))	7	7月26日(火	()	7	7月27日(水	:)	7	7月28日(木	-)	_	7月29日(金	>)
	品		アレルゲン		名	アレルゲン				名	アレルゲン	_	アレルゲン		
			1 01072			101010			101010			ノレルソン			1 010.1 2
	★やわらかこ	ごはん180g		★やわらかさ	ごはん180g		★やわらかご	ごはん180g		★やわらかさ	ごはん180g		★やわらか。	ごはん180g	
	焼豆腐の含	め者	麦	オムレツ		卵麦	豚すき風	者物	麦	白身魚の	しんじょう	卵麦	鶏じやがえ	旨	麦落
	白菜ときのご			特製デミグ			三色炒め		麦落	大根と小松			ひじきの丑		麦
	なすの中華原	虱南蛮漬け	麦	パスタのク	7リーム煮	乳麦	オクラとそぼろのビ	ーナツ味噌和え	乳麦落	一夜漬(白	∃菜人参)	麦	切干と法蓮	草のおひたし	麦
	★味噌汁		麦		まいのマリネ		★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
	▼ № 恒 / I		久		まいのマリイ		▼ 小 恒 / 1		久	▼ № 恒 / 1		久	▼ № 恒 / 1		久
朝				★味噌汁		麦									
17.5															
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
食	エネルギー	92kcal		エネルギー		440kcal							エネルギー		390kcal
1															
	蛋白質	3.9g	9.6g			14.7g		9.9g	16.3g		2.9g	8.7g	蛋白質		12.8g
	脂 質	4.0g	4.9g	脂 質	8.2g	9.1g	脂 質	6.1g	7.8g	脂 質	5.6g	6.5g	脂 質	3.8g	4.8g
		_		炭水化物			炭水化物		-	炭水化物	_	65.1g	炭水化物	_	72.5g
												_			_
	ナトリウム	_	1071mg			1087mg				ナトリウム		IUIUmg	ナトリウム		975mg
	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.5g
			0		_				_		_	0		_	0
	★やわらかこ			★やわらかる			★やわらかる			★やわらから			★やわらか	-IAW I AND	
	和風唐揚け	ř	麦	赤魚の照	焼	麦	鶏肉の韓	国風炒め	麦落	牛肉と厚揚	げの甘辛煮	乳麦	八宝菜		え
	ミックスソテ	_	乳麦	ピーマンの			ツナあっさ	い者		白菜と若る			が輪とまわき	ぎの磯辺炒め	
	切干大根とべ-			キャベツと豚肉の	りカキソース炒め		春雨の中			マカロニのた				マスタード和え	
	竹輪とキャベツの)磯辺マヨ和え	卵麦	煮生酢		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
尽	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦									
些	A 5/1-11		×	▲ 小門 /		×.									
	栄養価	ナシュー	フルセット	坐 姜価	ナンナンナー	フルナット	当 姜//	ナシュー	フルナット	坐 姜//	ナンシュー	フルナット	坐 姜//	ナシュー	フルナット
<u>~</u>	不 食Ш	あかりでか													
艮	エネルギー	321kcal	602kcal		191kcal	463kcal	エネルギー	205kcal	4/5kcal	エネルギー	333kcal	601kcal	エネルギー	26/kcal	545kcal
	蛋白質	12.3g	18.8g	蛋白質	13.6g	19.7g	蛋白質	10.7g	16.8g	蛋白質	10.5g	16.3g	蛋白質	11.3g	17.9g
															0
	脂質	19.1g			8.9g						21.9g	22.8g		14.4g	16.1g
	炭水化物	25.6g	82.9g	炭水化物	14.8g	72.0g	炭水化物	20.4g	77.2g	炭水化物	22.8g	79.5g	炭水化物	22.0g	78.6g
	ナトリウム	895mg	1336mg	ナトリウム	737mg	1178mg	ナトリウム	835mg	1279mg	ナトリウム	889mg	1333mg	ナトリウム	913mg	1357mg
				食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量					
	食塩相当量		3.4g			3.0g		_				3.4g	食塩相当量		3.5g
	★やわらかこ	ごはん180g		★やわらかる	ごはん180g		★やわらかる	ごはん180g		★やわらかる	ごはん180g		★やわらか	ごはん180g	
	白身魚の生	= 美者	麦	大根とつく	ねの煮物	س 到 麦	ブリのごま	型油性	麦	ポークジン	バジャー	麦	ハヤシライ	イスのルー	到麦
		-× /m													
	法蓮草	_		ひじきと大			インゲンソ			ベーコンオ			ナスと麩の		乳麦落
	鶏肉と里芋の	のカレー煮		さっぱりポ	テトサラダ	卵乳麦	とうふのかに	玉あんかけ	卵麦	大豆とトマトの	マリネサラダ		カリフラワーのピー	ナッツ味噌和え	乳麦落
	春雨フルー	ツサラダ	س到 麦	★味噌汁		麦	キャベツナ	ナラダ	卵乳麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
		,,,,		A 17/1 17 1		久		, , ,		A 17N FE / 1		久	八小小日八		久
タ	★味噌汁		麦				★味噌汁		麦						
	兴美 /亚	do 112 1	711 - 1	光美压	45 /18 /	711.41	兴美压	457.481	→ 11 . -	光美压	L> 112 1	711.6.1	光美压	45 /18 /	7 II Jan J
^	栄養価														フルセット
食	エネルギー	231kcal	497kcal	エネルギー	258kcal	530kcal	エネルギー	247kcal	522kcal	エネルギー	258kcal	524kcal	エネルギー	256kcal	526kcal
	蛋白質	14.7g						14.7g		蛋白質		21.2g		10.4g	16.3g
											_				
	脂 質	8.7g	9.6g	脂 質	13.1g	14.0g	脂 質	15.5g	16.4g	脂 質	11.4g	12.3g		12.7g	13.6g
	炭水化物	22.2g	78.6g	炭水化物	24.9g	82.5g	炭水化物	11.3g	69.6g	炭水化物	23.3g	79.7g	炭水化物	25.0g	82.2g
			1216mg				ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		1562mg
															_
	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.9g	4.0g
	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	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
_															
合	エネルギー		1459kcal			1433kcal				エネルギー			エネルギー		1461kcal
	蛋白質	30.9g	48.8g	蛋白質	33.3g	51.2g	蛋白質	35.3g	53.5g	蛋白質	28.9g	46.2g	蛋白質	28.2g	47.0g
	脂質	31.8g	35.3g		30.2g							41.6g		30.9g	34.5g
								_			_			_	_
		57.2g		炭水化物			炭水化物			炭水化物		224.3g	炭水化物		233.3g
計	ナトリウム	2297mg	3623mg	ナトリウム	2340mg	3667mg	ナトリウム	2412mg	3741mg	ナトリウム	2328mg	3682mg	ナトリウム	2567mg	3894mg
	食塩相当量		9.2g	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		9.4g			
	及塩阳ヨ里	J.38	J.28	及塩化コ里	J.38	J.48	及塩和コ里	U.Zg	J.08	及塩間田里	J.38	J.48	食塩相当量	U.Ug	10.0g

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
フーブリノ かわ	

週間献立表 (刻み食)

天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

***		コープいしかね	b						& //							
★全祭240g 地会の高の表 大会別240g 大会別2		7.	月25日(月)		7月26日(火)					()	7	7月28日(木	<)	7	>)	
★全報240g 規互関の合め名 古来とものこの素効 ま ** オルデー 92kcal 蛋白質 3.5g																
展立家の合め名 またいとの表物 またいとの表物 またいとの表がまた。				, , , , ,			, , , , ,			, , , , ,			, , , , , ,			, , , , , ,
□ 自立ときのこの素物 表				+		rug	6n +			+			6n +			
## ではつか年温度変更け 表																
## マクロー・ ## 17		白菜ときのご	この煮物	麦	特製デミグ	ラスソース	乳麦	三色炒め	煮	麦落	大根と小松	公菜の煮物	麦	ひじきのヨ	1目煮	麦
************************************				麦	パスタのク	ルーム者	乳麦	オクラとそぼろのビ	ーナツ味噌和え	乳麦落	一夜清(白	草菜人参)	麦	切干と法蓮国	草のおひたし	麦
する。																
後 工ネルギー 92kcal 251kcal エネルギー 173kcal 332kcal エネルギー 162kcal 321kcal エネルギー 94kcal 253kcal エネルギー 162kcal 321kcal 24cbcal 252kcal 2	±n	▲ 1小11		久		まいのマリホ		▲ 1小 11 11		久	▲ "小"目 / 1		久	▲ 1小11		久
② またります。 またいます - 16kcal 32kcal またルチー 94kcal 25kcal エネルチー 16kcal 27kcal 32kcal エネルチー 94kcal 25kcal 12kcal エネルチー 16kcal 27kcal 32kcal 4kcal 12kcal 2kcal 12kcal 2kcal	轵				★味噌汁		友									
② またります。 またいます - 16kcal 32kcal またルチー 94kcal 25kcal エネルチー 16kcal 27kcal 32kcal エネルチー 94kcal 25kcal 12kcal エネルチー 16kcal 27kcal 32kcal 4kcal 12kcal 2kcal 12kcal 2kcal																
② またります。 またいます - 16kcal 32kcal またルチー 94kcal 25kcal エネルチー 16kcal 27kcal 32kcal エネルチー 94kcal 25kcal 12kcal エネルチー 16kcal 27kcal 32kcal 4kcal 12kcal 2kcal 12kcal 2kcal																
② またります。 またいます - 16kcal 32kcal またルチー 94kcal 25kcal エネルチー 16kcal 27kcal 32kcal エネルチー 94kcal 25kcal 12kcal エネルチー 16kcal 27kcal 32kcal 4kcal 12kcal 2kcal 12kcal 2kcal		栄養価	おかずかい	フルヤット	栄養価	おかずかい	フルセット	栄養価	おかずかい	フルセット	栄養価	おかずかい	フルヤット	栄養価	おかずかい	フルセット
福白質 3.9g 7.6g 福白質 8.8g 12.5g 張白質 9.9g 13.6g 蛋白質 2.9g 6.6g 蛋白質 6.5g 10.2g 脱有 4.0g 4.7g 貼質 8.2g 8.9g 服質 6.1g 6.1g 6.8g 胎質 3.8g 4.5g 炭水化物 9.4g 42.4g	合	アラルギー														
勝質 4.0g 4.7g 版代 8.2g 8.9g 財産 6.1g 6.8g 放水化物 9.4g 4.2g 次水化物 14.6g 4.7e 放水化物 16.1g 5.4g 対 14.5g 4.7e 対 14.5g 4.7e 対 14.5g 4.7e 対 16.2g 5.4g 対 14.5g 2.8g 大 2.8g +																
放水化物 9.4g 42.4g 放水化物 14.6g 47.6g 放水化物 16.1g 49.1g 放水化物 18.1g 47.9g																
サトリウム 628mg 1068mg ナトリウム 643mg 1083mg ナリウム 77mmg 1211mg ナリウム 682mg 973mg 食塩相当量 16g 27g 飲食物の 大金祭240g 大塚暗計 麦 大塚r 大阪r 大阪r 大阪r 大阪r 大阪r 大阪r 大阪r 大阪r 大阪r 大阪		脂 質			脂 質	8.2g	8.9g	脂 質	6.1g	6.8g	脂 質	5.6g	6.3g	脂 質	3.8g	4.5g
サトリウム 628mg 1068mg ナトリウム 643mg 1083mg ナリウム 77mmg 1211mg ナリウム 682mg 973mg 食塩相当量 16g 27g 飲食物の 大金祭240g 大塚暗計 麦 大塚r 大阪r 大阪r 大阪r 大阪r 大阪r 大阪r 大阪r 大阪r 大阪r 大阪		炭水化物	9.4g	42.4g	炭水化物	14.6g	47.6g	炭水化物	16.1g	49.1g	炭水化物	8.1g	41.1g	炭水化物	14.9g	47.9g
★食掘出量 1.6g																_
* 全郷240g 大金卵240g 大金9240g 大金9240g 大金9240g 大金9240g 大金9240g 大金9240g 大金																
和風唐揚げ 表				2.7g			Z.8g			3.1g			2.0g			2.5g
マクスソテー 乳麦 ピーマンのおかか和ス サトインの機関の 水体増升 東大 大味増升 大味増升 東大 大味増升 東大 大味増升 東大 大味増升 東大 大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・											★全粥24	∔Ug			₽Ug	
マクスソテー 乳麦 ピーマンのおかか和ス サトインの機関の 水体増升 東大 大味増升 大味増升 東大 大味増升 東大 大味増升 東大 大味増升 東大 大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・		和風唐揚げ	2	麦	赤魚の照	焼	麦	鶏肉の韓	国風炒め	麦落	牛肉と厚揚	げの甘辛煮	乳麦	八宝菜		え
耐水性やペツの識田で割ね。															での磯辺小か	
展表 大味噌汁 表 大味噌汁 大米煮 大米大砂 大米大																
接						リカキソー人炒め										
*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 大き機価 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 光き価 おかずセット フルセット 光き価 おかずセット フルセット 大き価 おかずセット フルセット 大き価 おかずセット フルセット 光き価 おかずセット フルセット 大き価 おかずセット フルセット 大き価 おかずセット フルセット 光き価 おかずセット フルセット 大き価 おかずセット フルセット 光き価 おかずセット フルセット 大き価 おかずセット フルセット フルセット 大き価 おかずセット フルセット 大き価 おかずセット フルセット フルセット フトセット 大き価 おかずセット フルセット フルセ)磯辺マヨ和え					★味噌汁		友	★味噌汁		友	★味噌汁		友
食 エネルギー 321kcal 480kcal エネルギー 191kcal 350kcal エネルギー 205kcal 364kcal エネルギー 333kcal 422kcal エネルギー 267kcal 426kcal 福白質 19.1g 19.8g 脂質 19.1g ルグット 25.6g 58.6g 炭水化物 14.8g 片りりへ 895mg 食塩相当量 2.3g 3.4g ★全粥240g 白身魚の生姜煮 表球240g 白身魚の生姜煮 表球240g カラウトーツサラダ ★味噌汁 また マンドラン・大きたい 2.0g 55.0g ルス・マンド・カーマンド・大き体 2.0g 55.0g ルス・マンド・カーマンド・大きない 1355mg 3.2g ★全粥240g カラウトーツサラダ 大味噌汁 また 10.7g 原乳素 大きいでリーシー 2.2g カーマンド・大きいい 1.3g 15.0g ルス・マンド・カーマンド・大きい 2.2g 55.8g ルス・イングン・フィン・オース・ファンド・大きい 1.3g 15.0g ルス・マンド・カーマンド・大きい 2.2g 55.8g ルス・イングン・フィン・オース・ファンド・大きい 1.3g 13.5g カーマンド・カーマンド・大きい 1.3g 13.5g カーマンド・カーマンド・大きい 2.2g 55.8g ルス・イングン・フィン・オース・ファンド・大きい 1.3g 13.5mg カーマン・カーマンド・大きい 2.2g 55.8g ルス・イングン・フィン・オース・ファンド・大きい 1.3g 13.5g カーマンド・カーマン・オース・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス	昼	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦									
食 エネルギー 321kcal 480kcal エネルギー 191kcal 350kcal エネルギー 205kcal 364kcal エネルギー 333kcal 422kcal エネルギー 267kcal 426kcal 福白質 19.1g 19.8g 脂質 19.1g ルグット 25.6g 58.6g 炭水化物 14.8g 片りりへ 895mg 食塩相当量 2.3g 3.4g ★全粥240g 白身魚の生姜煮 表球240g 白身魚の生姜煮 表球240g カラウトーツサラダ ★味噌汁 また マンドラン・大きたい 2.0g 55.0g ルス・マンド・カーマンド・大き体 2.0g 55.0g ルス・マンド・カーマンド・大きない 1355mg 3.2g ★全粥240g カラウトーツサラダ 大味噌汁 また 10.7g 原乳素 大きいでリーシー 2.2g カーマンド・大きいい 1.3g 15.0g ルス・マンド・カーマンド・大きい 2.2g 55.8g ルス・イングン・フィン・オース・ファンド・大きい 1.3g 15.0g ルス・マンド・カーマンド・大きい 2.2g 55.8g ルス・イングン・フィン・オース・ファンド・大きい 1.3g 13.5g カーマンド・カーマンド・大きい 1.3g 13.5g カーマンド・カーマンド・大きい 2.2g 55.8g ルス・イングン・フィン・オース・ファンド・大きい 1.3g 13.5mg カーマン・カーマンド・大きい 2.2g 55.8g ルス・イングン・フィン・オース・ファンド・大きい 1.3g 13.5g カーマンド・カーマン・オース・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス	_															
食 エネルギー 321kcal 480kcal エネルギー 191kcal 350kcal エネルギー 205kcal 364kcal エネルギー 333kcal 422kcal エネルギー 267kcal 426kcal 福白質 19.1g 19.8g 脂質 19.1g ルグット 25.6g 58.6g 炭水化物 14.8g 片りりへ 895mg 食塩相当量 2.3g 3.4g ★全粥240g 白身魚の生姜煮 表球240g 白身魚の生姜煮 表球240g カラウトーツサラダ ★味噌汁 また マンドラン・大きたい 2.0g 55.0g ルス・マンド・カーマンド・大き体 2.0g 55.0g ルス・マンド・カーマンド・大きない 1355mg 3.2g ★全粥240g カラウトーツサラダ 大味噌汁 また 10.7g 原乳素 大きいでリーシー 2.2g カーマンド・大きいい 1.3g 15.0g ルス・マンド・カーマンド・大きい 2.2g 55.8g ルス・イングン・フィン・オース・ファンド・大きい 1.3g 15.0g ルス・マンド・カーマンド・大きい 2.2g 55.8g ルス・イングン・フィン・オース・ファンド・大きい 1.3g 13.5g カーマンド・カーマンド・大きい 1.3g 13.5g カーマンド・カーマンド・大きい 2.2g 55.8g ルス・イングン・フィン・オース・ファンド・大きい 1.3g 13.5mg カーマン・カーマンド・大きい 2.2g 55.8g ルス・イングン・フィン・オース・ファンド・大きい 1.3g 13.5g カーマンド・カーマン・オース・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス																
食 エネルギー 321kcal 480kcal エネルギー 191kcal 350kcal エネルギー 205kcal 364kcal エネルギー 333kcal 422kcal エネルギー 267kcal 426kcal 福白質 19.1g 19.8g 脂質 19.1g ルグット 25.6g 58.6g 炭水化物 14.8g 片りりへ 895mg 食塩相当量 2.3g 3.4g ★全粥240g 白身魚の生姜煮 表球240g 白身魚の生姜煮 表球240g カラウトーツサラダ ★味噌汁 また マンドラン・大きたい 2.0g 55.0g ルス・マンド・カーマンド・大き体 2.0g 55.0g ルス・マンド・カーマンド・大きない 1355mg 3.2g ★全粥240g カラウトーツサラダ 大味噌汁 また 10.7g 原乳素 大きいでリーシー 2.2g カーマンド・大きいい 1.3g 15.0g ルス・マンド・カーマンド・大きい 2.2g 55.8g ルス・イングン・フィン・オース・ファンド・大きい 1.3g 15.0g ルス・マンド・カーマンド・大きい 2.2g 55.8g ルス・イングン・フィン・オース・ファンド・大きい 1.3g 13.5g カーマンド・カーマンド・大きい 1.3g 13.5g カーマンド・カーマンド・大きい 2.2g 55.8g ルス・イングン・フィン・オース・ファンド・大きい 1.3g 13.5mg カーマン・カーマンド・大きい 2.2g 55.8g ルス・イングン・フィン・オース・ファンド・大きい 1.3g 13.5g カーマンド・カーマン・オース・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス・ス		兴美压	+> 4> ==================================	باردىك ۱۱	兴美压	+>.4>.4	711 4004	兴美压	+> 4> 4* 1 I	711 4004	兴美压	+> 4> + ¹⁰	711 4004	兴美压	+> 4> + ¹⁰	711 4004
蛋白質 12.3g 16.0g 蛋白質 13.6g 17.3g 蛋白質 10.7g 14.4g 蛋白質 10.5g 14.2g 蛋白質 11.3g 15.0g 炭水化物 25.6g 58.6g 炭水化物 14.8g 47.8g 炭水化物 20.4g 53.4g 炭水化物 22.8g 55.8g 炭水化物 22.0g 55.0g ナトリウム 89.5mg 食塩相当量 2.3g ★全粥240g ★金粥240g ★金R40g ★金R4	<u>~</u>	木食៕	おかずセット	ノルセット	木食៕	おかずセット	フルセット	木食៕	おかずセット	フルセット	木食៕	おかずセット	ノルセット	木食៕	おかずセット	ノルセット
脂質 19.1g 19.8g 脂質 8.9g 9.6g 脂質 8.4g 9.1g 脂質 21.9g 22.6g 脂質 14.4g 15.1g 炭水化物 22.8g 55.8g 炭水化物 14.8g 47.8g 炭水化物 20.4g 53.4g 炭水化物 22.8g 55.8g 炭水化物 22.0g 55.0g			32 Ikcal	480kcal	エネルギー	191kcal	350kcal	エネルギー	205kcal	364kcal	エネルギー	333kcal	492kcal		26/kcal	426kcal
炭水化物 25.6g 58.6g 炭水化物 14.8g 47.8g 炭水化物 20.4g 53.4g 炭水化物 22.8g 大水化物 22.8g 大水化物 22.8g 大水化物 22.8g 大水化物 22.8g 3.4g 魚塩相当量 1.9g 大金粥240g 大大根とつくねの煮物 卵乳麦 大水とつくねの煮物 卵乳麦 大味噌汁 大水火シンテー 大水火シンテー 大水火シンテー 大大水水・カルボ・カルド・カルド・カルド・カルド・カルド・カルド・カルド・カルド・カルド・カルド		蛋白質	12.3g	16.0g	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	10.7g	14.4g	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	11.3g	15.0g
炭水化物 25.6g 58.6g 炭水化物 14.8g 47.8g 炭水化物 20.4g 53.4g 炭水化物 22.8g 大水化物 22.8g 大水化物 22.8g 大水化物 22.8g 大水化物 22.8g 3.4g 魚塩相当量 1.9g 大金粥240g 大大根とつくねの煮物 卵乳麦 大水とつくねの煮物 卵乳麦 大味噌汁 大水火シンテー 大水火シンテー 大水火シンテー 大大水水・カルボ・カルド・カルド・カルド・カルド・カルド・カルド・カルド・カルド・カルド・カルド		胎 質	19 1g	19.8g	胎 質							21 9g	226g	胎 質	14 4g	15.1g
### ### ### ### ### ### ### ### ### ##																_
食塩相当量 2.3g																
★全粥240g 白身魚の生姜煮 表																
日身魚の生姜煮 表		食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.4g
日身魚の生姜煮 表		★全端240	g		★全端24	10g		★全端24	0g		★全端24	10g		★全端24	l0g	
法連草 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 大変性				丰			加到丰			丰			丰			到丰
3月			-女点													
## 中部																
★味噌汁 麦 *養価 おかずセット プルセット 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 栄養価 おかずセット フルセット 大変性の 第130回 第2.9回 第3.9回 第42.0回 蛋白質 33.3回 44.4回 蛋白質 35.3回 46.4回 蛋白質 30.9回 42.0回 蛋白質 33.3回 44.4回 蛋白質 35.3回 46.4回 蛋白質 30.9回 42.0回 蛋白質 30.9回 32.3回 脂質 30.9回 32.3回 1116kcal エネルギー 639kcal 1116kcal エネルギー 644kcal 1091kcal エネルギー 639kcal 1116kcal エネルギー 639kcal 1116kcal エネルギー 639kcal 1116kcal エネルギー 644kcal 1091kcal エネルギー 644kcal 1091kcal エネルギー 639kcal 1116kcal エネルギー 639kcal 1116kcal 1091kcal エネルギー 639kcal 1116kcal 1091kcal エネルギー 639kcal 1160kcal エネルギー 639kcal 1116kcal 1091kcal エネルギー 639kcal 1116kcal 1091kcal エネルギー 639kcal 1160kcal 11091kcal エネルギー 639kcal 110回 1100kcal 1100kca											大豆とトマトの	つマリネサラダ		カリフラワーのピー	ナッツ味噌和え	
★味噌汁 麦 *養価 おかずセット プルセット 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 栄養価 おかずセット フルセット 大変性の 第130回 第2.9回 第3.9回 第42.0回 蛋白質 33.3回 44.4回 蛋白質 35.3回 46.4回 蛋白質 30.9回 42.0回 蛋白質 33.3回 44.4回 蛋白質 35.3回 46.4回 蛋白質 30.9回 42.0回 蛋白質 30.9回 32.3回 脂質 30.9回 32.3回 1116kcal エネルギー 639kcal 1116kcal エネルギー 644kcal 1091kcal エネルギー 639kcal 1116kcal エネルギー 639kcal 1116kcal エネルギー 639kcal 1116kcal エネルギー 644kcal 1091kcal エネルギー 644kcal 1091kcal エネルギー 639kcal 1116kcal エネルギー 639kcal 1116kcal 1091kcal エネルギー 639kcal 1116kcal 1091kcal エネルギー 639kcal 1160kcal エネルギー 639kcal 1116kcal 1091kcal エネルギー 639kcal 1116kcal 1091kcal エネルギー 639kcal 1160kcal 11091kcal エネルギー 639kcal 110回 1100kcal 1100kca		春雨フルー	ツサラダ	卵乳麦	★味噌汁		麦	キャベツサ	ナラダ	卵乳麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
接養価 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 関係 国自質 14.7g 18.4g 蛋白質 10.9g 14.6g 蛋白質 15.5g 18.4g 蛋白質 11.4g 12.1g 脂質 12.7g 13.4g 炭水化物 22.2g 55.2g 炭水化物 24.9g 57.9g 炭水化物 11.3g 44.3g 炭水化物 23.3g 56.3g 炭水化物 25.0g 58.0g ナトリウム 77.4mg 12.14mg ナトリウム 96.0mg 140.0mg ナトリウム 80.6mg 12.46mg ナトリウム 87.0mg 13.10mg ナトリウム 112.1mg 156.1mg 食塩相当量 2.0g 3.1g 食塩相当量 2.4g 3.6g 食塩相当量 2.1g 3.2g 食塩相当量 2.2g 3.3g 食塩相当量 2.9g 4.0g 栄養価 おかずセット フルセット 大き香価 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 大き香価 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 大き香価 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 大き香価 おかずセット フルセット 大き香価 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 大き香価 おかずセット フルセット 大きんのの 第白質 28.2g 39.3g 11.6c 33.9g 156.2g 炭水化物 54.2g 153.2g 炭水化物 61.9g 30.9g 32.3g 炭水化物 57.2g 156.2g 炭水化物 54.3g 153.3g 炭水化物 47.8g 146.8g 炭水化物 54.2g 153.2g 炭水化物 61.9g 160.9g 160.9g カレット 2297mg 3617mg ナトリウム 2340mg 3660mg ナトリウム 2412mg 3732mg ナトリウム 2328mg 3648mg ナトリウム 2567mg 3887mg 食塩相当量 5.9g 9.2g 食塩相当量 5.9g 9.5g 食塩相当量 5.9g 9.3g 食塩相当量 6.6g 9.9g								★味噌汁								
会 エネルギー 231kcal 蛋白質 14.7g 390kcal 蛋白質 10.9g 14.6g エネルギー 247kcal 蛋白質 14.7g 406kcal エネルギー 258kcal 蛋白質 15.5g 417kcal エネルギー 256kcal 417kcal エネルギー 256kcal 415kcal 蛋白質 10.4g 415kcal 蛋白質 10.4g 415kcal 蛋白質 10.4g 415kcal 蛋白質 14.7g 18.4g 蛋白質 15.5g 19.2g 蛋白質 10.4g 14.1g 14.1g 15.5g 16.2g 脂質 11.4g 12.1g 脂質 12.7g 13.4g 13.4g 成水化物 22.2g 55.2g 炭水化物 24.9g 57.9g 炭水化物 11.3g 44.3g 炭水化物 23.3g 56.3g 炭水化物 25.0g 58.0g 58.0g 大トリウム 774mg 1214mg ナトリウム 960mg 1400mg ナトリウム 806mg 1246mg ナトリウム 870mg 1310mg ナトリウム 1121mg 1561mg 食塩相当量 2.0g 3.3g 食塩相当量 2.9g 4.0g 大化物 56.3g 大ルセット 大変価 大ルサット 大変価 大ルリウム 1121mg 1561mg <		A ./k		~				X ->K -= / 1		~						
会 エネルギー 231kcal 蛋白質 14.7g 390kcal 蛋白質 10.9g 14.6g エネルギー 247kcal 蛋白質 14.7g 406kcal エネルギー 258kcal 蛋白質 15.5g 417kcal エネルギー 256kcal 417kcal エネルギー 256kcal 415kcal 蛋白質 10.4g 415kcal 蛋白質 10.4g 415kcal 蛋白質 10.4g 415kcal 蛋白質 14.7g 18.4g 蛋白質 15.5g 19.2g 蛋白質 10.4g 14.1g 14.1g 15.5g 16.2g 脂質 11.4g 12.1g 脂質 12.7g 13.4g 13.4g 成水化物 22.2g 55.2g 炭水化物 24.9g 57.9g 炭水化物 11.3g 44.3g 炭水化物 23.3g 56.3g 炭水化物 25.0g 58.0g 58.0g 大トリウム 774mg 1214mg ナトリウム 960mg 1400mg ナトリウム 806mg 1246mg ナトリウム 870mg 1310mg ナトリウム 1121mg 1561mg 食塩相当量 2.0g 3.3g 食塩相当量 2.9g 4.0g 大化物 56.3g 大ルセット 大養価 おかずセット 大りウム 1121mg 1561mg 大ルリウム 1121mg 1561mg 大ルリウム 1121mg 1561mg 大ルビット 大養価 大ルビット 大養価 大ルリウム 1121mg 1561mg 大ルリウム 1121mg 1561mg 大ルリウム 1121mg 1561mg 大ルビット 大き橋価 大ルビット 大水 ボッチェット フルセット 大養価 大ルビット 大き橋価 大ルビット 大水 ボッチェット フルセット 大養価 大ルビット 大養価 大ルビット 大養価 大ルビット 大養価 大ルビット 大養価 </th <th></th>																
会 エネルギー 231kcal 蛋白質 14.7g 390kcal 蛋白質 10.9g 14.6g エネルギー 247kcal 蛋白質 14.7g 406kcal エネルギー 258kcal 蛋白質 15.5g 417kcal エネルギー 256kcal 417kcal エネルギー 256kcal 415kcal 蛋白質 10.4g 415kcal 蛋白質 10.4g 415kcal 蛋白質 10.4g 415kcal 蛋白質 14.7g 18.4g 蛋白質 15.5g 19.2g 蛋白質 10.4g 14.1g 14.1g 15.5g 16.2g 脂質 11.4g 12.1g 脂質 12.7g 13.4g 13.4g 成水化物 22.2g 55.2g 炭水化物 24.9g 57.9g 炭水化物 11.3g 44.3g 炭水化物 23.3g 56.3g 炭水化物 25.0g 58.0g 58.0g 大トリウム 774mg 1214mg ナトリウム 960mg 1400mg ナトリウム 806mg 1246mg ナトリウム 870mg 1310mg ナトリウム 1121mg 1561mg 食塩相当量 2.0g 3.3g 食塩相当量 2.9g 4.0g 大化物 56.3g 大ルセット 大養価 おかずセット 大りウム 1121mg 1561mg 大ルリウム 1121mg 1561mg 大ルリウム 1121mg 1561mg 大ルビット 大養価 大ルビット 大養価 大ルリウム 1121mg 1561mg 大ルリウム 1121mg 1561mg 大ルリウム 1121mg 1561mg 大ルビット 大き橋価 大ルビット 大水 ボッチェット フルセット 大養価 大ルビット 大き橋価 大ルビット 大水 ボッチェット フルセット 大養価 大ルビット 大養価 大ルビット 大養価 大ルビット 大養価 大ルビット 大養価 </th <th></th> <th>W * /</th> <th></th> <th></th> <th>w *</th> <th></th> <th></th> <th>w * /</th> <th></th> <th></th> <th>W ** /*</th> <th></th> <th></th> <th>w * /=</th> <th></th> <th></th>		W * /			w *			w * /			W ** / *			w * /=		
蛋白質 14.7g 18.4g 蛋白質 10.9g 14.6g 蛋白質 14.7g 18.4g 蛋白質 15.5g 19.2g 蛋白質 10.4g 14.1g 脂質 8.7g 9.4g 脂質 13.1g 13.8g 脂質 15.5g 16.2g 脂質 11.4g 12.1g 脂質 12.7g 13.4g 炭水化物 22.2g 55.2g 炭水化物 24.9g 57.9g 炭水化物 11.3g 44.3g 炭水化物 23.3g 56.3g 炭水化物 25.0g 58.0g ナトリウム 774mg 1214mg ナトリウム 960mg 1400mg ナトリウム 806mg 1246mg ナトリウム 870mg 1310mg ナトリウム 1121mg 1561mg 食塩相当量 2.0g 3.1g 食塩相当量 2.4g 3.6g 食塩相当量 2.1g 3.2g 食塩相当量 2.2g 3.3g 食塩相当量 2.9g 4.0g 栄養価 おかずセット フルセット 大き価 ないがしまり は、カード・ファイン 大き価 ないがしまり 11.1g は、カード・ファイン よりには、カード・ファイン は、カード・ファイン は、カード・フ																
蛋白質 14.7g 18.4g 蛋白質 10.9g 14.6g 蛋白質 14.7g 18.4g 蛋白質 15.5g 19.2g 蛋白質 10.4g 14.1g 18.1g 13.1g 13.8g 脂質 15.5g 16.2g 脂質 11.4g 12.1g 脂質 12.7g 13.4g 炭水化物 22.2g 55.2g 炭水化物 24.9g 57.9g 炭水化物 11.3g 44.3g 炭水化物 23.3g 56.3g 炭水化物 25.0g 58.0g ナトリウム 774mg 1214mg ナトリウム 960mg 1400mg ナトリウム 806mg 1246mg ナトリウム 870mg 1310mg ナトリウム 1121mg 1561mg 食塩相当量 2.0g 3.1g 食塩相当量 2.4g 3.6g 食塩相当量 2.1g 3.2g 食塩相当量 2.2g 3.3g 食塩相当量 2.9g 4.0g 米養価 おかずセット フルセット 栄養価 おかずセット フルセット 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 大き価 ないがしまり は、カード・ファム・ロート・ファム・ロート・フィム・ロート・ロート・ロート・ロート・ロート・ロート・ロート・ロート・ロート・ロート	良	エネルギー	231kcal	390kcal	エネルギー	258kcal	417kcal	エネルギー	247kcal	406kcal	エネルギー	258kcal	417kcal	エネルギー	256kcal	415kcal
脂質 8.7g 9.4g 脂質 13.1g 13.8g 脂質 15.5g 16.2g 脂質 11.4g 12.1g 脂質 12.7g 13.4g 炭水化物 22.2g 55.2g 炭水化物 24.9g 57.9g 炭水化物 11.3g 44.3g 炭水化物 23.3g 56.3g 炭水化物 25.0g 58.0g ナトリウム 774mg 1214mg ナトリウム 960mg 1400mg ナトリウム 806mg 1246mg ナトリウム 870mg 1310mg ナトリウム 1121mg 1561mg 食塩相当量 2.0g 3.1g 食塩相当量 2.4g 3.6g 食塩相当量 2.1g 3.2g 食塩相当量 2.2g 3.3g 食塩相当量 2.9g 4.0g 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 フルセット 大き価 おがずセット フルセット 大き価 おかずセット フルセット 大き価 ないました ログ・ログ・ログ・ログ・ログ・ログ・ログ・ログ・ログ・ログ・ログ・ログ・ログ・ロ																
炭水化物 22.2g 55.2g 炭水化物 24.9g 57.9g 炭水化物 11.3g 44.3g 炭水化物 23.3g 56.3g 炭水化物 25.0g 58.0g ナトリウム 774mg 1214mg ナトリウム 960mg 1400mg ナトリウム 806mg 1246mg ナトリウム 870mg 1310mg ナトリウム 1121mg 1561mg 食塩相当量 2.0g 3.1g 食塩相当量 2.4g 3.6g 食塩相当量 2.1g 3.2g 食塩相当量 2.2g 3.3g 食塩相当量 2.9g 4.0g 栄養価 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 大多価 おりな 1116kcal <th></th>																
ナトリウム 774mg 1214mg ナトリウム 960mg 1400mg ナトリウム 806mg 1246mg ナトリウム 870mg 1310mg ナトリウム 1121mg 1561mg 食塩相当量 2.0g 3.1g 食塩相当量 2.4g 3.6g 食塩相当量 2.1g 3.2g 食塩相当量 2.2g 3.3g 食塩相当量 2.9g 4.0g 栄養価 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 栄養価 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 栄養価 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 イ名の 第日 30.9g 33.3g 44.4g 蛋白質 35.3g 46.4g 蛋白質 28.9g 40.0g 蛋白質 38.2g 39.3g 脂質 31.8g 33.9g 脂質 30.2g 32.3g 炭水化物 47.8g 146.8g 炭水化物																
食塩相当量 2.0g3.1g食塩相当量 2.4g3.6g食塩相当量 2.1g3.2g食塩相当量 2.2g3.3g食塩相当量 2.9g4.0g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 保養価おかずセット フルセット 栄養価おかずセット フルセット 保養価おかずセット フルセット 保養価30.9g30.3g第46.4g蛋白質28.9g40.0g蛋白質30.9g33.0g脂質31.8g33.9g脂質30.2g32.3g脂質30.0g32.1g脂質38.9g41.0g脂質30.9g33.0g炭水化物57.2g156.2g炭水化物54.2g153.2g炭水化物61.9g160.9gナトリウム2297mg3617mgナトリウム2310mgカトリウム2328mg3648mgナトリウム2567mg3887mg食塩相当量5.9g9.2g食塩相当量5.9g9.3g食塩相当量5.9g9.3g食塩相当量6.6g9.9g																
食塩相当量 2.0g3.1g食塩相当量 2.4g3.6g食塩相当量 2.1g3.2g食塩相当量 2.2g3.3g食塩相当量 2.9g4.0g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 保養価おかずセット 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 発価おかずセット 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 発養価おかずセット フルセット 発養価おかずセット フルセット 栄養価おかずセット フルセット 発養価おかずセット フルセット 発価おかずセット フルセット 栄養価おかずセット フルセット 発価おかずセット フルセット 栄養価おかずセット フルセット 発価おかずセット フルセット 発養価おかずセット フルセット 発価おかずセット フルセット 発養価おかずセット フルセット 発価おかずセット フルセット 発価おかずセット フルセット 発養価おかずセット フルセット 発養価おかずセット フルセット 発売価おかずセット フルセット 発売価おかずセット フルセット 発売価おかずセット フルセット 発売価おかずセット フルセット 発価おかずセット フルセット 発価おかずセット フルセット 発売価おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット 発売価おかずセント フルセット フ		ナトリウム	774mg	1214mg	ナトリウム	960mg	1400mg	ナトリウム	806mg	1246mg	ナトリウム	870mg	1310mg	ナトリウム	1121mg	1561mg
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大化ットフルセット栄養価おかずセットフルセット大化ットフルセット大化ットフルセット栄養価おかずセットフルセット大化ットインターイン																
合 宝白質 30.9g 42.0g 蛋白質 33.3g 44.4g 蛋白質 35.3g 46.4g 蛋白質 28.9g 40.0g 蛋白質 28.2g 39.3g 脂質 31.8g 33.9g 脂質 30.2g 32.3g 脂質 30.0g 32.1g 脂質 38.9g 41.0g 脂質 30.9g 33.0g 炭水化物 57.2g 156.2g 炭水化物 54.3g 153.3g 炭水化物 47.8g 146.8g 炭水化物 54.2g 153.2g 炭水化物 61.9g 160.9g ナトリウム 2297mg 3617mg ナトリウム 2340mg 3660mg ナトリウム 2412mg 3732mg ナトリウム 2328mg 3648mg ナトリウム 2567mg 3887mg 食塩相当量 5.9g 9.2g 食塩相当量 5.9g 9.4g 食塩相当量 6.2g 9.5g 食塩相当量 5.9g 9.3g 食塩相当量 6.6g 9.9g																
蛋白質 30.9g 42.0g 蛋白質 33.3g 44.4g 蛋白質 35.3g 46.4g 蛋白質 28.9g 40.0g 蛋白質 28.2g 39.3g 脂質 31.8g 33.9g 脂質 30.2g 32.3g 脂質 30.0g 32.1g 脂質 38.9g 41.0g 脂質 30.9g 33.0g 炭水化物 57.2g 156.2g 炭水化物 54.3g 153.3g 炭水化物 47.8g 146.8g 炭水化物 54.2g 153.2g 炭水化物 61.9g 160.9g 160.9g 140.9g 2412mg 3732mg ナトリウム 2328mg 3648mg ナトリウム 2567mg 3887mg 食塩相当量 5.9g 9.2g 食塩相当量 5.9g 9.4g 食塩相当量 6.2g 9.5g 食塩相当量 5.9g 9.3g 食塩相当量 6.6g 9.9g	_															
脂質 31.8g 33.9g 脂質 30.2g 32.3g 脂質 30.0g 32.1g 脂質 38.9g 41.0g 脂質 30.9g 33.0g 炭水化物 57.2g 156.2g 炭水化物 54.3g 153.3g 炭水化物 47.8g 146.8g 炭水化物 54.2g 153.2g 炭水化物 61.9g 160.9g ナトリウム 2297mg 3617mg ナトリウム 2340mg 3660mg ナトリウム 2412mg 3732mg ナトリウム 2328mg 3648mg ナトリウム 2567mg 3887mg 食塩相当量 5.9g 9.2g 食塩相当量 5.9g 9.4g 食塩相当量 6.2g 9.5g 食塩相当量 5.9g 9.3g 食塩相当量 6.6g 9.9g	台															
脂質 31.8g 33.9g 脂質 30.2g 32.3g 脂質 30.0g 32.1g 脂質 38.9g 41.0g 脂質 30.9g 33.0g 炭水化物 57.2g 156.2g 炭水化物 54.3g 153.3g 炭水化物 47.8g 146.8g 炭水化物 54.2g 153.2g 炭水化物 61.9g 160.9g ナトリウム 2297mg 3617mg ナトリウム 2340mg 3660mg ナトリウム 2412mg 3732mg ナトリウム 2328mg 3648mg ナトリウム 2567mg 3887mg 食塩相当量 5.9g 9.2g 食塩相当量 5.9g 9.4g 食塩相当量 6.2g 9.5g 食塩相当量 5.9g 9.3g 食塩相当量 6.6g 9.9g		蛋白質	30.9g	42.0g	蛋白質	33.3g	44.4g	蛋白質	35.3g	46.4g	蛋白質	28.9g	40.0g	蛋白質	28.2g	39.3g
炭水化物 57.2g 156.2g 炭水化物 54.3g 153.3g 炭水化物 47.8g 146.8g 炭水化物 54.2g 153.2g 炭水化物 61.9g 160.9g ナトリウム 2297mg 3617mg ナトリウム 2340mg 3660mg ナトリウム 2412mg 3732mg ナトリウム 2328mg 3648mg ナトリウム 2567mg 3887mg 食塩相当量 5.9g 9.2g 食塩相当量 5.9g 9.4g 食塩相当量 6.2g 9.5g 食塩相当量 5.9g 9.3g 食塩相当量 6.6g 9.9g																
計 ナトリウム 2297mg 3617mg ナトリウム 2340mg 3660mg ナトリウム 2412mg 3732mg ナトリウム 2328mg 3648mg ナトリウム 2567mg 3887mg 食塩相当量 5.9g 9.2g 食塩相当量 5.9g 9.4g 食塩相当量 6.2g 9.5g 食塩相当量 5.9g 9.3g 食塩相当量 6.6g 9.9g																
食塩相当量 5.9g 9.2g 食塩相当量 5.9g 9.4g 食塩相当量 6.2g 9.5g 食塩相当量 5.9g 9.3g 食塩相当量 6.6g 9.9g	≡⊥															
★ 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。								食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	6.6g	9.9g
		★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	·									

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)

	コープいしかも	5		سال–ال		S =									
	7,5	月25日(月))	-	7月26日(火	()	7	7月27日(水	<)	-	7月28日(オ	<)	7	7月29日(金	<u>></u>)
	品名	2	アレルゲン		1名	アレルゲン	品	名	アレルゲン		名	アレルゲン	品	名	アレルゲン
	★全粥240g			★全粥24			★全粥240			★全粥24			★全粥240		
	ス 王 州2 10g 肉団子の甘酉		卵乳麦	豚肉と大机		麦	牛肉と根菜		乳麦	きのこの玉		卵乳麦	豚すき	98	乳麦
				若芽のゴマ										*	
	一夜漬						昆布の佃煮				ムのマリーネ		切干大根		乳麦
7	★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
明															
			フルセット			フルセット			フルセット			フルセット		おかずセット	
£ =	エネルギー	105kcal	279kcal	エネルギー	101kcal	275kcal	エネルギー	143kcal	317kcal	エネルギー	96kcal	270kcal	エネルギー	93kcal	267kcal
겉	蛋白質	2.6g		蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	4.0g	7.8g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	3.3g	7.1g
月 月	脂 質	4.8g	5.5g	脂 質	4.2g	4.9g	脂 質	6.9g	7.6g	脂 質	4.0g	4.7g	脂 質	3.4g	4.1g
卢	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	12.9g	51.3g	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	11.2g	49.6g	炭水化物	12.4g	50.8g
	ナトリウム	581mg	1104mg	ナトリウム	454mg	977mg	ナトリウム	609mg	1132mg	ナトリウム	625mg	1148mg	ナトリウム	568mg	1091mg
	食塩相当量			食塩相当量		_	食塩相当量		2.9g	食塩相当量		2.9g	食塩相当量		2.8g
	★全粥240g		J	★全粥24		J	★全粥240		J	★全粥24		J	★全粥240		J
	白身の味噌煮		乳麦	鶏の幽庵畑	_	乳麦	鮭の西京り	_	乳麦	豚肉の生		乳麦	白身の竜田	_	乳麦
	大根の千切え			昆布煮豆	ی مر	乳麦	油揚と菜の				マルボ ベーコンの煮物		肉団子のと		卵乳麦
	もやしサラダ				リーのマリーネ		メンマの中		乳麦か	若芽の酢		乳麦	法蓮草と油		
	★味噌汁(と			★味噌汁			★味噌汁(表 で	★味噌汁		表	★味噌汁(麦麦
	▼ 本情 八 ○	つか)	麦	大 怀暗汀	(こつみ)	麦		(こつみ)	夂	▼ 怀暗汀((こつか)	久	本場に	(こつか)	夂
圣															
È	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
美 :	エネルギー	168kcal	342kcal				エネルギー		370kcal				エネルギー		385kcal
				蛋白質			蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	10.8g	14.6g
		_		脂質		_	脂質	8.4g		脂質		7.7g	脂質	9.9g	10.6g
			_	炭水化物		_	炭水化物		59.7g	炭水化物		7.7g 57.6g	炭水化物		58.6g
			_			_			1386mg	大トリウム		1249mg	大トリウム		
						_			_						1450mg
	食塩相当量	_	3.7g	食塩相当量	_	3.4g	食塩相当量		3.5g	食塩相当量	_	3.2g	食塩相当量	_	3.7g
	★全粥240g		60 m +	★全粥24		CD 201 +	★全粥240		== ±	★全粥24		= ±	★全粥240		51 ±
	とんかつ			白身魚しん	いじょう		鶏肉のデミ		乳麦	赤魚の味		乳麦	鶏肉のカレ		
	ひじきとべーこ			がんも煮		麦	白菜と麩の		卵乳麦	赤玉南瓜の			ひじきと高野		
	サラダスパゲ			菜の花の雪		乳麦	大豆大根		卵乳麦	ブロッコリー		乳麦	菜の花のお		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
タ															
^			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	
シ ュ	エネルギー	285kcal	459kcal	エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー	161kcal	335kcal
		4.7g	8.5g	蛋白質	6.8g	10.6g		6.8g	10.6g	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	6.4g	10.2g
			_	脂質	12.1g	12.8g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	7.0g		脂質	7.5g	8.2g
		19.7g	58.1g			56.7g		15.3g	53.7g	炭水化物		61.5g	炭水化物		55.4g
			_			_	ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		1390mg
	食塩相当量		_	食塩相当量			食塩相当量		3.2g	食塩相当量		3.3g	食塩相当量		3.5g
_								- U							
			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	-
<u> </u>			1080kcal				エネルギー			エネルギー			エネルギー		987kcal
		16.1g	27.5g	蛋白質	18.0g	29.4g	蛋白質	18.8g	30.2g	蛋白質	20.9g	32.3g	蛋白質	20.5g	31.9g
		~ ~ =		UP. FF	25.8g	27.9g	脂 質	25.0g	27.1g	脂 質	18.0g	20.1g	脂 質	20.8g	22.9g
A	指 質			脂質		_									
月	脂 質 炭水化物	50.5g	165.7g	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物			炭水化物		168.7g	炭水化物	49.6g	164.8g
月 力 十 元	脂 質 炭水化物 ナトリウム	50.5g 2316mg	165.7g 3885mg	炭水化物 ナトリウム	48.9g 2125mg	164.1g 3694mg	炭水化物 ナトリウム	2193mg	3762mg	ナトリウム	2109mg	3678mg	炭水化物 ナトリウム	49.6g 2362mg	164.8g 3931mg
月 方 十 元	脂 質 炭水化物	50.5g 2316mg	165.7g 3885mg	炭水化物	48.9g 2125mg	164.1g 3694mg	炭水化物	2193mg	3762mg		2109mg	3678mg	炭水化物	49.6g 2362mg	

★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。 ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)ではありません 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。 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<u>15分</u>程 温めます。追加で<u>火はかけ</u> ません。

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



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



金力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