

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	コーゴいしかわ													
	8月22日(月	1)	8月:	23日(火	()	1 8月	24日(オ	()	1 8月	25日(オ	z)	8月	26日(金	>)
		1			1									
	品名	アレルゲン	品名	á	アレルゲン	品ź	台	アレルゲン	品	Ľ	アレルゲン			アレルゲン
	★ごはん150g		★ごはん150)g		★ごはん15	0g		★ごはん15	()g		★ごはん15	()g	
	オムレツ	卵麦	肉詰いなり	-	卵麦	肉団子の中		卵型主体ム	厚焼玉子	-8	阿丰	豚肉と野菜0		_±
	•	丱友									卵麦	勝凶と野来り)主妄炒め	支
	ケチャップ(小袋)		スープキャイ		乳麦	白菜と挽肉		麦	牛肉とひじき			レンコンとこ		
	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	鶏肉とオクラ	の中華風	麦	南瓜とツナ	のサラダ	卵乳麦	大根と青菜0	D柚子和え	麦	キャベツと鶏肉の	甘酢生姜和え	麦
	高野豆腐の味噌煮	卵麦	★味噌汁(巻麩			★すまし汁(えのa		麦	★すまし汁(椎			★すまし汁(錦糸3		卵麦
		1912	X 37 (12)	00,0,	2	1 7 6 6 71 (72)	2 00 2 17 9227	2	1 7 6 0 71 (1)	L14 12/M/	~	A 7 00 071 (SIII/K-	21 /2002/	1912
朝	★味噌汁(揚げ・小松菜)					1							-	
食	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
及	エネルギー 170kcal	438kcal	エネルギー	143kcal	405kcal	エネルギー	189kcal	445kcal	エネルギー	176kcal	430kcal	エネルギー	139kcal	398kcal
	たんぱく質 11.2g					たんぱく質			たんぱく質	7. 8g		たんぱく質		14. 0g
					10. 5g		9. 0g	14. og						
	脂質 8.7g	10.3g	脂質	6.6g	7. 5g	脂質	9. 4g	10.1g	脂質	10.3g	11.1g	脂質	5. 2g	6. 5g
	炭水化物 11.3g	66. 4g	炭水化物	11. 0g	66.7g	炭水化物	17. 6g	72. 5g	炭水化物	13. 6g	68. 0g	炭水化物	14.5g	68.7g
	ナトリウム 671mg			651mg		ナトリウム		748mg	ナトリウム	680mg		ナトリウム	571mg	736mg
	食塩相当量 1.7g		食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		1. 9g
		Z. Jg			Z. Zg			1.9g			Z. Ig			1.9g
	★ごはん150g		★ごはん150			 ★ ごはん15			★ごはん15			★ごはん15		1
	ささみ大葉フライ	麦	カレイの甘酢野	菜あんかけ	麦	マーボ豆腐		麦落	ロールキャベツ(の味噌煮込み	卵麦	鶏肉の韓国	風炒め	麦落
	ピーマンソテー	卵乳麦	大豆とごぼうσ	の味噌炒め	麦芨	竹輪とインゲン	/の玉子とじ	卵麦	アスパラ			炒り豆腐		卵乳麦
			白菜の辛子村			法蓮草ソテ			鶏肉と小松	# *	l ₊	ブロッコリー		
	豚バラのすき焼き煮				友			乳麦			麦			
	菜の花としめじの和え物	麦	★味噌汁(揚げ	・なめこ)		★味噌汁(揚	げ・白菜)		ひとくちが	んも煮	麦	★味噌汁(豆	腐・巻麩)	麦
	★味噌汁(白菜・なめこ)								★味噌汁(若	芽・巻麩)	麦			1
											^			1
昼														1 1
食						1								
	おかず	ご飯セット		おかず			おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー 269kcal	525kcal	エネルギー	243kcal	509kcal	エネルギー	214kcal	481kcal	エネルギー	206kcal	468kcal	エネルギー	255kcal	522kcal
	たんぱく質 14.1g					たんぱく質		18. 8g	たんぱく質	16. 6g		たんぱく質		24. 3g
	12.7016 1 14.18			10. 0g			13.08	10. og	たかはく貝					
	脂質 13.9g		脂質	10.8g	12.4g		9. 3g		脂質	9.3g	10. 2g		12.6g	13. 7g
	炭水化物 21.7g	76. 6g	炭水化物	18. 2g	73.1g	炭水化物	19.3g	74. 3g	炭水化物	13.4g	69.1g	炭水化物	16.8g	72. 7g
	ナトリウム 666mg	920mg	ナトリウム	619mg	872mg	ナトリウム	856mg	1083mg	ナトリウム	790mg		ナトリウム	851mg	1078mg
	谷柘物平号 1 /~	1 2 3 4	合作::	1 6 ~	1 7 7 7 ~	1合指扣坐具	1 7 7 ~	אע ני ו		7 00	1 7 66		יארי ני	1 2 7~ 1
	食塩相当量 1.7g	2. 3g	食塩相当量	1. 6g	2. 2g	食塩相当量		2. 8g	食塩相当量		2. 6g	食塩相当量		2. 7g
間食	◎牛乳180g	2. 3g	◎牛乳180g	<u> </u>	2. 2g	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		2.7g
間食		2. 3g	◎牛乳180g ◎バナナ90g	Ţ.	2. 2g	◎牛乳180g ◎キウイフ	ルーツ150		◎牛乳180g ◎グレープ	フルーツ2		◎牛乳180g ◎オレンジ	200g	2.7g
間食	◎牛乳180g	2.3g	◎牛乳180g	Ţ.	2. 2g	◎牛乳180g	ルーツ150		◎牛乳180g	フルーツ2		◎牛乳180g	200g	2.7g
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g	1	◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150	Ţ.		◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん15	ルーツ150 0g)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 0g	2.7g
間食	○牛乳180g○りんご150g★ごはん150gサワラのごま醤油焼	麦	◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150 肉丼の具	g)g	麦	○牛乳180g○牛ウイフ★ごはん15白身魚みり	ルーツ150 0g		◎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ブリの西京	200g 0g 焼	
間食	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん150gサワラのごま醤油焼 人参グラッセ	麦乳麦	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん150肉丼の具ブロッコリーの	g)g D玉子とじ	麦卵麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん15白身魚みり塩枝豆	ルーツ150 0g ん焼)g 麦	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん15照焼チキンミックスソ	フルーツ2 0g テー	200g 麦 乳麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん15ブリの西京人参のきん	200g 0g 焼 ぴら	麦
間食	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん150gサワラのごま醤油焼 人参グラッセ鶏と蓮根のピリ辛煮	麦乳麦麦	◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150 肉丼の具	g)g D玉子とじ	麦	◎牛乳180g◎牛ウイフ★ごはん15白身魚みり塩枝豆豚肉とごぼう	ルーツ150 0g ん焼 の甘辛煮)g 麦 麦	○牛乳180g○ゲレープ★ごはん15照焼チキンミッポトフ	フルーツ2 0g テー	200g 麦	○牛乳180g○オレンジ★ごはん15ブリの西京人参のきん切干と挽肉のオー	200g 0g 焼 ぴら ィスター炒め	麦麦
間食	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん150gサワラのごま醤油焼 人参グラッセ鶏と蓮根のピリ辛煮	麦乳麦麦	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん150肉丼の具ブロッコリーの	g D D 玉子とじ ひたし	麦 卵麦 麦	◎牛乳180g◎牛ウイフ★ごはん15白身魚みり塩枝豆豚肉とごぼう	ルーツ150 0g ん焼 の甘辛煮)g 麦 麦	○牛乳180g○ゲレープ★ごはん15照焼チキンミッポトフ	フルーツ2 0g テー	200g 麦 乳麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん15ブリの西京人参のきん	200g 0g 焼 ぴら ィスター炒め	麦麦
間食	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん150gサワラのごま醤油焼 人参グラッセ鶏と蓮根のピリ辛煮 法蓮草と切干のおひたし	麦乳麦麦麦麦	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん150肉丼の具ブロッコリーの菜の花のおび	g D D 玉子とじ ひたし	麦 卵麦 麦	◎牛乳180g◎牛乳17★ごはん15白身魚豆塩枝豆豚肉とごぼご大根のマヨオ	ルーツ150 0g ん焼 の甘辛煮 ネーズ和え)g 麦 麦	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん15照焼チスソ和風ポトフ野菜の三杯	フルーツ2 0g テー 酢	200g 麦 乳麦 乳麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん15ブリの西京人参のきん切干と挽肉のオー菜の花ときの	200g 0g 焼 ぴら ィスター炒め この和え物	麦麦麦
间良	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん150gサワラのごま醤油焼 人参グラッセ鶏と蓮根のピリ辛煮	麦乳麦麦麦麦	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん150肉丼の具ブロッコリーの菜の花のおび	g D D 玉子とじ ひたし	麦 卵麦 麦	◎牛乳180g◎牛ウイフ★ごはん15白身魚みり塩枝豆豚肉とごぼう	ルーツ150 0g ん焼 の甘辛煮 ネーズ和え)g 麦 麦	○牛乳180g○ゲレープ★ごはん15照焼チキンミッポトフ	フルーツ2 0g テー 酢	200g 麦 乳麦 乳麦	○牛乳180g○オレンジ★ごはん15ブリの西京人参のきん切干と挽肉のオー	200g 0g 焼 ぴら ィスター炒め この和え物	麦麦麦
间良	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん150gサワラのごま醤油焼 人参グラッセ鶏と蓮根のピリ辛煮 法蓮草と切干のおひたし	麦乳麦麦麦麦	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん150肉丼の具ブロッコリーの菜の花のおび	g D D 玉子とじ ひたし	麦 卵麦 麦	◎牛乳180g◎牛乳17★ごはん15白身魚豆塩枝豆豚肉とごぼご大根のマヨオ	ルーツ150 0g ん焼 の甘辛煮 ネーズ和え)g 麦 麦	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん15照焼チスソ和風ポトフ野菜の三杯	フルーツ2 0g テー 酢	200g 麦 乳麦 乳麦	◎牛乳180g◎オレンジ★ごはん15ブリの西京人参のきん切干と挽肉のオー菜の花ときの	200g 0g 焼 ぴら ィスター炒め この和え物	麦麦麦
り	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん150gサワラのごま醤油焼 人参グラッセ鶏と蓮根のピリ辛煮 法蓮草と切干のおひたし	麦乳麦麦麦麦	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん150肉丼の具ブロッコリーの菜の花のおび	g D D 玉子とじ ひたし	麦麦麦麦麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん15白身魚塩枝豆豚肉とごぼった大根のマミボラ★味噌汁(若まり)	ルーツ150 0g ん焼 の甘辛煮 ネーズ和え)g 麦 麦	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん15照焼チスソ和風ポトフ野菜の三杯	フルーツ2 0g テー 酢	200g 麦 乳麦 乳麦 乳麦	○牛乳180g○オレンジ★ごはん15ブリの西京人参のきん切干と挽肉のオー菜の花ときの★味噌汁(揚げ	200g 0g 焼 ぴら ィスター炒め この和え物	麦麦麦
间良	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g サワラのごま醤油焼 人参グラッセ 鶏と蓮根のピリ辛煮 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(豆腐・えのき) 	麦乳麦麦麦	◎牛乳180g◎バナナ90g★ごはん150肉丼の具ブロッコリーの菜の花のおび★すまし汁(若)	g Dg D玉子とじ ひたし 芽・豆腐)	麦麦麦麦麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん15白身魚塩枝豆豚肉とごぼった大根のマミボラ★味噌汁(若まり)	ルーツ15(0g ん焼 うの甘辛煮 ネーズ和え ţ・しめじ)	麦 麦 卵乳麦	◎牛乳180g◎ゲレーの15★院先ナーへ15照焼ナーストラー・和野菜の三杯★味噌汁(白	フルーツ2 0g テー 酢 菜・人参)	200g 麦 乳麦 乳麦 乳麦	○牛乳180g○オレンジ★ごはん15ブリの西京人参のきん切干と挽肉のオー菜の花ときの★味噌汁(揚げ	200g 0g 焼 ぴら ィスター炒め この和え物 ・キャベツ)	麦麦麦
り	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g サワラのごま醤油焼 人参グラッセ 鶏と蓮根のピリ辛煮 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(豆腐・えのき) 	麦乳麦麦麦	◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150 肉丼の具 ブロッコリーの 菜の花のおび ★すまし汁(若)	5 DB D玉子とじ ひたし 芽・豆腐) おかず	麦卵麦麦麦	◎牛乳180g◎キウイフ★ごはん15白身豆塩枝のマンボス大味噌汁(若まます)★味噌汁(若まます)	ルーツ15(0g ん焼 うの甘辛煮 ネーズ和じ) おかず)g 麦 麦 卵乳麦	●牛乳180g●ゲレーん15★照焼ナー人15無焼ナーストラー・・ 無味噌汁(白・ 本味噌汁(白	フルーツ2 0g テー 酢 菜・人参)	200g 麦 乳 表 乳 表 で 飯セット	○牛乳180g○オレンジ★ごはん15ブリのきん切干と挽肉のオー菜の花ときの★味噌汁(揚げ	200g 0g 焼 ぴら イスター炒め この和え物 ・キャベツ)	麦麦麦麦
り	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g サワラのごま醤油焼 人参グラッセ 鶏と蓮根のピリ辛煮 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(豆腐・えのき) おかず エネルギー 210kcal 	麦乳麦麦麦麦 ご飯セット 464kcal	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150 肉丼の具 ブロッコリーの菜の花のおび ★すまし汁(若) 	3 Dg D玉子とじ ひたし 芽・豆腐) おかず 244kcal	麦 卵麦 麦 麦 - ご飯セット 498kcal	○牛乳180g○牛乳180g○牛ウは九15十一点検支○中がは魚み一点検支○中が、一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を一点を	ルーツ150 0g ん焼 5の甘辛煮 たーズ和え i・しめじ) おかず 226kcal	bg 麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 481kcal	●牛乳180g●牛乳1-0-15★照ミル15★照ミルポーン・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・	フルーツ2 0g テー 酢 菜・人参) おかず 251kcal	表 乳麦 乳麦 - ご飯セット - 508kcal	 ○牛乳180g ○オレンジ ★ごはん15 ブリの西きん切ったと挽肉のオー菜の花ときの ★味噌汁(揚げ 	200g 0g 焼 ぴら イスター炒め この和え物 ・キャベツ) おかず 239kcal	麦 麦 麦 麦 507kcal
り	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g サワラのごま醤油焼人参グラッセ 鶏と蓮根のピリ辛煮 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(豆腐・えのき) おかず エネルギー 210kcal たんぱく質 15.9g 	麦乳麦麦麦麦 <u>ご飯セット</u> 464kcal 21.0g	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150 肉丼の具 ブロッコリーの菜の花のおび ★すまし汁(若) エネルギー たんぱく質	g D 玉子とじ ひたし 芽・豆腐) おかず 244kcal 15.0g	麦 野麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 498kcal 20.1g	○牛乳180g○牛乳180g○牛ウは九15り★白塩豚肉豆の汁(若見とので)★味噌パイギャーのは、カーカーのは、カーのは、	ルーツ150 0g ん焼 うの甘辛煮え ・しめじ) おかず 226kcal 18.6g	を 表 表 表 卵乳表 ご飯セット 481kcal 23.8g	●牛乳180g●牛乳180g●ゲビはチントラインサ大はチントラーサ大はチントをサントをエたんぱくオープサントをエたんぱく	フルーツ2 0g テー 酢菜・人参) よかず 251kcal 16.2g	表 乳麦 乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 508kcal 21.2g	 ○牛乳180g ○オレン15 ブリん15 ブ歩のきんり 対策の花ときの木味噌汁(揚げ エネルギラ たんぱく質 	200g Og 焼 ぴら イスター炒め この和え物 ・キャベツ) おかず 239kcal 17.4g	麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 507kca1 23.3g
り	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g サワラのごま醤油焼人参グラッセ 鶏と蓮根のピリ辛煮 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(豆腐・えのき) おかず エネルギー 210kcal たんぱく質 15.9g 脂質 10.4g 	麦 乳麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 464kcal 21.0g 11.2g	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150 肉井の具 ブロッコリーの菜の花のおび ★すまし汁(若) エネルギー たんぱく質 脂質 	で の 立 か おかず 244kcal 15.0g 11.8g	麦 野 麦 麦 麦 498kcal 20.1g 12.6g	 ○牛乳180g ○牛ウイン ○牛ウは魚子 一身枝をとって 大大味噌・ナーが ボールに ボールに 脂質 	ルーツ150 0g ん焼 うの甘辛煮え ・しめじ) おかず 226kcal 18.6g 11.3g	を 麦 麦 駅乳麦 ご飯セット 481kcal 23.8g 12.1g	●牛乳180g●牛乳1-0★照ミ和野★エた心質エた・エた・上くしてしてこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれ<td>フルーツ2 0g テー 酢菜・人参) よかず 251kcal 16.2g 12.3g</td><td>表 果妻 乳麦 乳麦 - ご飯セット 508kcal - 21.2g - 13.1g</td><td> ○牛乳180g ○オレンの15 ブリ参のため、 対策のため、 本味噌汁(揚げ エネルばく 脂質 </td><td>200g Og 焼 びら イスター炒め この和え物 ・キャベツ) おかず 239kcal 17.4g 11.6g</td><td>麦麦麦麦 麦 507kca1 23.3g 13.2g</td>	フルーツ2 0g テー 酢菜・人参) よかず 251kcal 16.2g 12.3g	表 果妻 乳麦 乳麦 - ご飯セット 508kcal - 21.2g - 13.1g	 ○牛乳180g ○オレンの15 ブリ参のため、 対策のため、 本味噌汁(揚げ エネルばく 脂質 	200g Og 焼 びら イスター炒め この和え物 ・キャベツ) おかず 239kcal 17.4g 11.6g	麦麦麦麦 麦 507kca1 23.3g 13.2g
り	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g サワラのごま醤油焼人参グラッセ 鶏と蓮根のピリ辛煮 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(豆腐・えのき) おかず エネルギー 210kcal たんぱく質 15.9g 脂質 10.4g 	麦 乳麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 464kcal 21.0g 11.2g	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150 肉井の具 ブロッコリーの菜の花のおび ★すまし汁(若) エネルギー たんぱく質 脂質 	で の 立 か おかず 244kcal 15.0g 11.8g	麦 野 麦 麦 麦 498kcal 20.1g 12.6g	 ○牛乳180g ○牛ウイン ○牛ウは魚子 一身枝をとって 大大味噌・ナーが ボールに ボールに 脂質 	ルーツ150 0g ん焼 うの甘辛煮え ・しめじ) おかず 226kcal 18.6g 11.3g	を 麦 麦 駅乳麦 ご飯セット 481kcal 23.8g 12.1g	●牛乳180g●牛乳1-0★照ミ和野★エた心質エた・エた・上くしてしてこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれこれ<td>フルーツ2 0g テー 酢菜・人参) よかず 251kcal 16.2g 12.3g</td><td>表 果妻 乳麦 乳麦 - ご飯セット 508kcal - 21.2g - 13.1g</td><td> ○牛乳180g ○オレンの15 ブリ参のため、 対策のため、 本味噌汁(揚げ エネルばく 脂質 </td><td>200g Og 焼 びら イスター炒め この和え物 ・キャベツ) おかず 239kcal 17.4g 11.6g</td><td>麦麦麦麦 - ご飯セット 507kca1 - 23.3g - 13.2g</td>	フルーツ2 0g テー 酢菜・人参) よかず 251kcal 16.2g 12.3g	表 果妻 乳麦 乳麦 - ご飯セット 508kcal - 21.2g - 13.1g	 ○牛乳180g ○オレンの15 ブリ参のため、 対策のため、 本味噌汁(揚げ エネルばく 脂質 	200g Og 焼 びら イスター炒め この和え物 ・キャベツ) おかず 239kcal 17.4g 11.6g	麦麦麦麦 - ご飯セット 507kca1 - 23.3g - 13.2g
り	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g サワラのごま醤油焼人参グラッセ 鶏と蓮根のピリ辛煮し★すまし汁(豆腐・えのき) おかずエネルギー 210kcal たんぱく質 15.9g 脂質 10.4g 炭水化物 11.5g 	麦 乳麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 464kcal 21.0g 11.2g 65.7g	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150 肉井のコリーの菜の花のおび ★すまし汁(若) エネルばく質 脂質 炭水化物 	が の 立 ひ た し ま・豆腐) おかず 244kcal 15.0g 11.8g 19.9g	麦 卵麦 麦 麦 498kcal 20.1g 12.6g 74.3g	 ○牛乳180g ○牛丸150g ○牛力は大力15り ★白塩豚肉とごの汁(ボールン・ボールン・ボールン・ボールン・ボールン・ボールン・ボールン・ボーカー・ 一方の水・ボール・ 一方の水・ボール・ 一方の水・ボール・ 一方の水・ボール・ 一方の水・ボール・ 一方の水・ボール・ 一方の水・ボール・ 一方の水・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ルーツ150 0g ん焼 5の甘辛煮え ・しめじ) おかず 226kcal 18.6g 11.3g 12.3g	麦 麦 駅乳麦 - ご飯セット - 481kcal - 23.8g - 12.1g - 67.1g	●牛乳180g●牛ダーン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	フルーツ2 0g テー 酢菜・人参) 251kcal 16.2g 12.3g 17.4g	表 乳麦 乳麦 乳麦 <u>ご飯セット</u> 508kcal 21.2g 13.1g 72.4g	 ○牛乳180g ○オレル15 ブリ参りを発表している。 ★味噌汁(揚げ エネルばく 脂質 一覧 版水物 	200g Og 焼 ぴら イスター炒め この和え物 ・キャベツ) おかず 239kcal 17. 4g 11. 6g 15. 2g	麦麦麦麦 23.3g 13.2g 70.5g
り	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g サワラのごま醤油焼人参グラッセ 鶏と蓮根のピリ辛煮 ★すまし汁(豆腐・えのき) おかずエネルギー 210kcal たんぱく質 15.9g 脂質 10.4g 炭水化物 11.5g ナトリウム 775mg 	麦 乳麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 464kcal 21.0g 11.2g 65.7g 923mg	 ○牛乳180g ○バナナ90g ★ごはん150 肉井のコリーの菜の花は、 ★すまし汁(若) エネルぱく質 脂炭水化物 ナトリウム 	の D 玉子とじ ひたし 芽・豆腐) おかず 244kcal 15.0g 11.8g 19.9g 919mg	麦 卵麦 麦 麦 20.1g 12.6g 74.3g 1087mg	 ○牛乳180g ○牛乳180g ○牛力はたり ★白塩豚肉とごり ★味噌汁 ボーガリ ボーガリ ボーガリ ボーカム ボーカー ボーカー ボーリウム 	ルーツ150 0g ん焼 の甘辛煮え ・しめじ) おかず 226kcal 18.6g 11.3g 12.3g 598mg	麦 麦 東 卵乳麦 ご飯セット 481kcal 23.8g 12.1g 67.1g 844mg	 ●牛乳180g ●ゲブご焼ッ風菜味噌 本 水の質 本 水の質 本 水の質 本 水の質 大 トリウム 	フルーツ2 0g テー 酢菜・人参) よかず 251kcal 16.2g 12.3g 17.4g 725mg	表 乳麦 乳麦 乳麦 <u>ご飯セット</u> 508kcal 21.2g 13.1g 72.4g 953mg	 ○牛乳180g ○オレル15 ブリ参りを検めのかり 本味噌汁(揚げ エネルばく エネルばく 脂質 上り 	200g Og 焼 ぴら イスター炒め この和え物 ・キャベツ) おかず 239kcal 17. 4g 11. 6g 15. 2g 695mg	麦麦麦麦 507kcal 23.3g 13.2g 70.5g 922mg
り	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g サワラのごま醤油焼人参グラッセ 鶏と蓮根のピリ辛煮し★すまし汁(豆腐・えのき) 本すまし汁(豆腐・えのき) おかずエネルギー 210kcalたんぱく質 15.9g 脂質 10.4g 炭水化物 11.5g ナトリウム 775mg 食塩相当量 2.0g 	麦 乳麦 麦 麦 <u>** </u>	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150 肉井のコリーの菜の花のおび ★すまし汁(若) エネルばく質 脂質 炭水化物 	の D D 五子とじ ひたし 芽・豆腐) おかず 244kcal 15.0g 11.8g 19.9g 919mg 2.3g	麦 卵麦 麦 麦 - ご飯セット 498kcal 20.1g 12.6g 74.3g 1087mg 2.8g	 ○牛乳180g ○牛丸150g ○牛力は大力15り ★白塩豚肉とごの汁(ボールン・ボールン・ボールン・ボールン・ボールン・ボールン・ボールン・ボーカー・ 一方の水・ボール・ 一方の水・ボール・ 一方の水・ボール・ 一方の水・ボール・ 一方の水・ボール・ 一方の水・ボール・ 一方の水・ボール・ 一方の水・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ルーツ150 0g ん焼 の甘辛煮え トーズ和え ・しめじ) 226kcal 18.6g 11.3g 12.3g 598mg 1.5g	麦 麦 東卵乳麦 ご飯セット 481kcal 23.8g 12.1g 67.1g 844mg 2.1g	●牛乳180g●牛ダーン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	フルーツ2 Og テー 酢 菜・人参) 251kcal 16.2g 12.3g 17.4g 725mg 1.8g	表 乳麦 乳麦 乳麦 <u>ご飯セット</u> 508kcal 21.2g 13.1g 72.4g 953mg 2.4g	◎ 牛乳180g ◎ オレルの15 ブリ参を挽りでする。 ★ いのののものできる。 ★ 味噌汁(場) エたん質 上ればり 下でした。 上がり 上がり 上がり になった。 大がり、 大がり 大がり、 大がり、 大がり、 大がり、 大がり、 大がり、 大がり、 大がり、 大がり、 大がり、 大がり	200g Og 焼 ぴら イスター炒め この和え物 ・キャベツ) おかず 239kcal 17. 4g 11. 6g 15. 2g 695mg 1. 8g	麦麦麦 麦 507kcal 23.3g 13.2g 70.5g 922mg 2.3g
り	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g サワラのごま醤油焼人参グラッセ 鶏と蓮根のピリ辛煮 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(豆腐・えのき) おかず エネルギー 210kcal たんぱく質 15.9g 脂質 10.4g 炭水化物 11.5g ナトリウム 775mg 食塩相当量 2.0g 	麦 乳麦 麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 464kcal - 21.0g 11.2g 65.7g 923mg 2.3g	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150肉 肉ロッコリーの菜のおび ★すまし汁(若) エネルぱく質 一たら質 ナトリウム 食塩相当量 	の D 五子とじ ひたし 芽・豆腐) おかず 244kcal 15.0g 11.8g 19.9g 919mg 2.3g おかず	麦 卵麦 麦 麦 - ご飯セット - 498kcal - 20. 1g - 12. 6g - 74. 3g - 1087mg 2. 8g - ご飯セット	 ●牛乳180g ●キウム15り ★白塩豚大大 ★本味噌 本ん質 北リ中当 食 大り 食 	ルーツ150 0g ん焼 の甘辛煮 トーズ和え ・しめじ) 226kcal 18.6g 11.3g 12.3g 598mg 1.5g	麦 麦 駅乳麦 - ご飯セット - 481kcal - 23.8g - 12.1g - 67.1g - 844mg - 2.1g	 ●牛がご焼ッ風菜味 本 本 本 と	フルーツ2 Og テー 酢 菜・人参) よかず 251kcal 16.2g 12.3g 17.4g 725mg 1.8g おかず	表 乳麦 乳麦 乳麦 三飯セット 508kcal 21.2g 13.1g 72.4g 953mg 2.4g	◎牛乳180g ◎オレル15 ブリ参せを ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	200g Og 焼 ぴら イスター炒め この和え物 ・キャベツ) おかず 239kcal 17. 4g 11. 6g 15. 2g 695mg 1. 8g	麦 麦 麦 ご飯セット 507kcal 23.3g 13.2g 70.5g 922mg 2.3g ご飯セット
り	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g サワラのごま醤油焼人参グラッセ 鶏と蓮根のピリ辛煮 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(豆腐・えのき) おかず エネルギー 210kcal たんぱく質 15.9g 脂質 10.4g 炭水化物 11.5g ナトリウム 775mg 食塩相当量 2.0g 	麦 乳麦 麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 464kcal - 21.0g 11.2g 65.7g 923mg 2.3g	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150肉 肉ロッコリーの菜のおび ★すまし汁(若) エネルぱく質 一たら質 ナトリウム 食塩相当量 	の D 五子とじ ひたし 芽・豆腐) おかず 244kcal 15.0g 11.8g 19.9g 919mg 2.3g おかず	麦 卵麦 麦 麦 - ご飯セット - 498kcal - 20. 1g - 12. 6g - 74. 3g - 1087mg 2. 8g - ご飯セット	 ●牛乳180g ●キウム15り ★白塩豚大大 ★本味噌 本ん質 北リ中当 食 大り 食 	ルーツ150 0g ん焼 の甘辛煮 トーズ和え ・しめじ) 226kcal 18.6g 11.3g 12.3g 598mg 1.5g	麦 麦 駅乳麦 - ご飯セット - 481kcal - 23.8g - 12.1g - 67.1g - 844mg - 2.1g	 ●牛がご焼ッ風菜味 本 本 本 と	フルーツ2 Og テー 酢 菜・人参) よかず 251kcal 16.2g 12.3g 17.4g 725mg 1.8g おかず	表 乳麦 乳麦 乳麦 三飯セット 508kcal 21.2g 13.1g 72.4g 953mg 2.4g	◎牛乳180g ◎オレル15 ブリ参せを ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	200g Og 焼 ぴら イスター炒め この和え物 ・キャベツ) おかず 239kcal 17. 4g 11. 6g 15. 2g 695mg 1. 8g	麦 麦 麦 ご飯セット 507kcal 23.3g 13.2g 70.5g 922mg 2.3g ご飯セット
り	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g サワラのごま醤油焼人参グラッセ 鶏達草と切干のおひたし ★すまし汁(豆腐・えのき) おかずエネルギー 210kcal 15.9g 10.4g 15.9g 10.4g 11.5g 775mg 食塩相当量 2.0g よかずエネルギー 649kcal 649kcal 	麦 乳麦 麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 464kcal 21.0g 11.2g 65.7g 923mg 2.3g ご飯セット 1427kcal	 ◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ボナナ90g ★ボナナ90g ★ボナナのの ★ボースのでは、 ボースのでは、 ボースのでは、	の D D 五子とじ ひたし 芽・豆腐) おかず 244kcal 15.0g 11.8g 19.9g 919mg 2.3g おかず 630kcal	麦 卵麦 麦 麦 - ご飯セット - 498kcal - 20. 1g - 12. 6g - 74. 3g - 1087mg - 2. 8g - ご飯セット - 1412kcal	 ○牛乳180g ○牛キウム ○牛ナご身枝肉皮の ○ナンカー ○ナンカー ・ナンカー ・ナンカー	ルーツ150 0g ん焼 の甘辛煮 トーズ和え ・しめじ) 226kcal 18.6g 11.3g 12.3g 598mg 1.5g	麦 麦 野乳麦 	 ●牛がご焼ッ風菜味 本れの質化り 本版ミ和野★ 工た脂炭ナト塩 エネルポー エネルギー 	フルーツ2 Og テー 酢 菜・人参) おかず 251kcal 16.2g 12.3g 17.4g 725mg 1.8g おかず 633kcal	表 乳麦 乳麦 乳麦 シの シの シの シの シの シの シの シの シの シの シの シの シの	◎ 牛乳180g ◎オレル15 ブリ参せを ・ サンルののの ・ サンルののの ・ サンルののの ・ サンルのの ・ サントのの ・ サントの ・ サン ・ サントの ・ サン ・ サントの ・ サントの ・ サン ・ サン ・ サン ・ サン ・ サン ・ サン ・ サン ・ サン	200g Og 焼 ぴら イスター炒め この和え物 ・キャベツ) おかず 239kcal 17. 4g 11. 6g 15. 2g 695mg 1. 8g おかず 633kcal	麦 麦 麦 507kcal 23.3g 13.2g 70.5g 922mg 2.3g で飯セット 1427kcal
夕食 / / / / / / / / / / / / / / / / / / /	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g サワラのごま醤油焼 人参蓮根のピリ辛煮 ★すまし汁(豆腐・えのき) 本すまし汁(豆腐・えのき) おかず エネルギー 210kcal たんぱく質 15.9g 10.4g 炭水化物 11.5g ナトリウム 775mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 649kcal たんぱく質 41.2g 	麦 乳麦 麦 麦 麦 麦 <u>11.2g</u> 65.7g 923mg 2.3g 2.3g 1427kcal	 ○牛乳180g ○バナナ90g ★ボナナ90g ★ボナナ90g ★ボナナ90g ★ボナナルは150g ★オリカンのボールはより エネルは「質水・サウム」 食工・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	の D D D 基子とじ ひたし 芽・豆腐) おかず 244kcal 15.0g 11.8g 19.9g 919mg 2.3g おかず 630kcal 44.4g	麦 野麦 麦 麦 麦 20.1g 12.6g 74.3g 1087mg 2.8g ご飯セット 1412kcal 61.0g	 ○牛乳180g ○牛キウム ○牛キご身枝肉根 ○ナム 15り 15り	ルーツ150 0g ん焼 の甘辛煮 トーズ和え ・しめじ) 226kcal 18.6g 11.3g 12.3g 598mg 1.5g おかず 629kcal	麦 麦 野乳麦 - ご飯セット 481kcal - 23.8g - 12.1g - 67.1g 844mg 2.1g - 2.1g - 3.1g - 3.	◎ ★照ミ和野★ エた脂炭ナ食 エん質水り増加 ルポインリー はまった はまった はまった はまった はまった はまった はまった はまった	フルーツ2 Og テー 酢 菜・人参) おかず 251kcal 16.2g 17.4g 725mg 1.8g おかず 633kcal 40.6g	表 乳表 乳表 素 三飯セット 508kcal 21.2g 13.1g 72.4g 953mg 2.4g 1406kcal 56.3g	◎ 中乳 180g ◎ オンはののの検えとも がするでは、	200g Og 焼 ぴら イスター炒め この和え物 ・キャベツ) おかず 239kcal 17. 4g 11. 6g 15. 2g 695mg 1.8g おかず 633kcal 44. 6g	麦麦麦麦 ご飯セット 507kcal 23.3g 13.2g 70.5g 922mg 2.3g ご飯セット 1427kcal 61.6g
夕食 合:	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g サワラのごま醤油焼 人参蓮根のピリ辛煮 ★すまし汁(豆腐・えのき) 本すまし汁(豆腐・えのき) エネルギー 210kcal たんぱく質 15.9g 前0.4g ナトリウム 775mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 649kcal たんぱく質 41.2g 脂質 33.0g 	麦 乳麦 麦 麦 麦 麦 <u>11.2g</u> 65.7g 923mg 2.3g 2.3g 1427kcal 57.4g 36.2g	 ○ 牛乳180g ○ ドナナ90g ○ バナナ90g ★ 大力150g 内 フルイカーのボールでは、 エールが、 エールが、 上の上のは、 エールが、 上の上の上の上の上のでは、 エールが、 エールが、 エールが、 エールが、 エールが、 エールが、 エールが、 エールが、 エートの質 エートのでは、 エートのでは、	の D 玉子とじ ひたし 芽・豆腐) おかず 244kcal 15.0g 11.8g 19.9g 919mg 2.3g おかず 630kcal 44.4g 29.2g	麦 野麦 麦 麦 麦 麦 20.1g 12.6g 74.3g 1087mg 2.8g 2.8g 2.8g 2.8g 32.5g	 ○ + 180g ○ + 2 180g ○ + 2 180g ○ + 3 180g ○ + 4 180g ○ + 4 180g ○ + 4 180g ○ + 5 180g ○ + 6 180g ○ + 7 180g	ルーツ150 0g ん焼 の甘辛煮 トーズ和え ま・しめじ) 226kcal 18. 6g 11. 3g 12. 3g 598mg 1. 5g おかず 629kcal 41. 2g 30. 0g	麦 麦 駅乳麦 - ご飯セット - 481kcal - 23.8g - 12.1g - 67.1g - 844mg - 2.1g - 2.1g - 7.1g - 844mg - 1407kcal - 57.4g - 33.1g	 ◎★照ミ和野★ エた脂炭ナ塩 本ん質 本ん質 本ん質 エた脂炭ナ塩 エた脂炭 大塩 オん質 エた脂炭 	フルーツ2 Og テー 酢 菜・人参) おかず 251kcal 16.2g 12.3g 17.4g 725mg 1.8g おかず 633kcal 40.6g 31.9g	表 乳表 乳表 三飯セット 508kcal 21.2g 13.1g 72.4g 953mg 2.4g 1406kcal 56.3g 34.4g	◎ 中乳 180g ◎ オンはののの換をとり ・ サントのでは、 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	200g Og 焼 ぴら イスター炒め この和え物 ・キャベツ) おかず 239kcal 17. 4g 11. 6g 15. 2g 695mg 1. 8g おかず 633kcal 44. 6g 29. 4g	麦麦麦麦 507kcal 23.3g 13.2g 70.5g 922mg 2.3g 2.3g 1427kcal 61.6g 33.4g
夕食 合:	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g サワラのごま醤油焼 人参蓮根のピリ辛煮 ★すまし汁(豆腐・えのき) 本すまし汁(豆腐・えのき) おかず エネルギー 210kcal たんぱく質 15.9g 10.4g 炭水化物 11.5g ナトリウム 775mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 649kcal たんぱく質 41.2g 	麦 乳麦 麦 麦 麦 麦 <u>11.2g</u> 65.7g 923mg 2.3g 2.3g 1427kcal 57.4g 36.2g	 ○牛乳180g ○バナナ90g ★ボナナ90g ★ボナナ90g ★ボナナ90g ★ボナナルは150g ★ボナリカムはボートのは、ボートのはく質 エネルばく質 エネルばく質 エネルばく質 エネルばく質 エネルばく質 	の D D D 基子とじ ひたし 芽・豆腐) おかず 244kcal 15.0g 11.8g 19.9g 919mg 2.3g おかず 630kcal 44.4g	麦 野麦 麦 麦 麦 麦 20.1g 12.6g 74.3g 1087mg 2.8g 2.8g 2.8g 2.8g 32.5g	 ○牛乳180g ○牛キウム ○牛キご身枝肉根 ○ナム 15り 15り	ルーツ150 0g ん焼 の甘辛煮 トーズ和え ・しめじ) 226kcal 18.6g 11.3g 12.3g 598mg 1.5g おかず 629kcal	麦 麦 駅乳麦 - ご飯セット - 481kcal - 23.8g - 12.1g - 67.1g - 844mg - 2.1g - 2.1g - 7.1g - 844mg - 1407kcal - 57.4g - 33.1g	◎ ★照ミ和野★ エた脂炭ナ食 エん質水り増加 ルポインリー はまった はまった はまった はまった はまった はまった はまった はまった	フルーツ2 Og テー 酢 菜・人参) おかず 251kcal 16.2g 17.4g 725mg 1.8g おかず 633kcal 40.6g	表 乳表 乳表 三飯セット 508kcal 21.2g 13.1g 72.4g 953mg 2.4g 1406kcal 56.3g 34.4g	◎ 中乳 180g ◎ オンはののの検えとも がするでは、	200g Og 焼 ぴら イスター炒め この和え物 ・キャベツ) おかず 239kcal 17. 4g 11. 6g 15. 2g 695mg 1.8g おかず 633kcal 44. 6g	麦麦麦麦 507kcal 23.3g 13.2g 70.5g 922mg 2.3g 2.3g 1427kcal 61.6g
夕食 合:	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g サワラのごま醤油焼 人参連根のピリ辛煮し ★すまし汁(豆腐・えのき) 本すまし汁(豆腐・えのき) エネルギー 210kcal たんぱく質 15.9g ボ化物 11.5g ナトリウム 775mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 649kcal たんぱく質 41.2g 脂質 33.0g 炭水化物 44.5g 	麦 乳麦 麦 麦 麦 麦 <u>11.0g</u> 65.7g 923mg 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3g 2.3	 ○ 牛乳180g ○ ドナ +90g ○ バナ +90g ★ かご井 ・	がず 244kcal 15.0g 11.8g 19.9g 919mg 2.3g おかず 630kcal 44.4g 29.2g 49.1g	麦 野麦 麦 麦 麦 20.1g 12.6g 74.3g 1087mg 2.8g 2.8g 2.8g 2.8g 2.8g 2.8g 2.8g 2.14.1g	 ● 牛キご身枝肉根 ● 大白塩豚大★ エた脂炭ナ塩 エた脂炭ナ塩 エた脂炭水化 サウム量 エた脂炭水化 	ルーツ15(0g ん焼 の甘辛煮 トーズ和え ま・しめじ) おかず 226kcal 18.6g 11.3g 12.3g 598mg 1.5g おかず 629kcal 41.2g 30.0g 49.2g	麦 麦 野乳麦 - ご飯セット - 481kcal - 23.8g - 12.1g - 67.1g - 844mg - 2.1g - 2.1g - 7.4g - 33.1g - 213.9g	 ◎★照ミ和野★ エた脂炭ナ食 エた脂炭水ト塩 エん質水化 カム質水化 カム質水化 カム質水化 カム質水化 	フルーツ2 Og テー 酢 菜・人参) おかず 251kcal 16.2g 12.3g 17.4g 725mg 1.8g おかず 633kcal 40.6g 31.9g 44.4g	表 乳表 乳表 三飯セット 508kcal 13.1g 72.4g 953mg 2.4g 1406kcal 56.3g 34.4g 209.5g	◎ ★ 180g ◎ オンリ	200g Og 焼 ぴら イスター炒め この和え物 ・キャベツ) おかず 239kcal 17. 4g 11. 6g 15. 2g 695mg 1. 8g おかず 633kcal 44. 6g 29. 4g 46. 5g	麦麦麦麦 507kcal 23.3g 13.2g 70.5g 922mg 2.3g
夕食 合:	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g サワラのごま醤油焼 人参グラッセ 鶏と蓮根のピリ辛煮 ★すまし汁(豆腐・えのき) おかず エネルギー 210kcal たんぱく質 15.9g 脂質 10.4g 炭水化物 11.5g ナトリウム 775mg 食塩相当量 2.0g ボネルギー 649kcal たんぱく質 41.2g 脂質 33.0g 炭水化物 44.5g ナトリウム 2112mg 	麦 乳麦 麦 麦 麦 麦 <u>464kcal</u> 21.0g 11.2g 65.7g 923mg 2.3g <u>1427kcal</u> 57.4g 36.2g 208.7g 2743mg	 ○ 牛乳180g ○ ドナ +90g ○ バナ +90g ★ かご井 ・	がず 244kcal 15.0g 11.8g 19.9g 919mg 2.3g おかず 630kcal 44.4g 29.2g 49.1g 2189mg	麦 卵麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 198kcal 20.1g 12.6g 74.3g 1087mg 2.8g 2.8g 1082mg 2.8g 2.8g 2.8g 2.14.1g 2836mg	 ○ + 180g ○ + 2 180g ○ + 2 180g ○ + 3 180g ○ + 4 180g ○ + 4 180g ○ + 5 180g ○ + 6 180g ○ + 7 180g	ルーツ150 Og ん焼 の甘辛煮 ・しめじ) おかず 226kcal 18 6g 11.3g 12.3g 598mg 1.5g 629kcal 41.2g 30.0g 49.2g 2055mg	麦 麦 野乳麦 ・ 12.1g ・ 67.1g ・ 844mg ・ 2.1g ・ 67.4g ・ 844mg ・ 2.1g ・ 74g ・ 74g	 ◎★照ミ和野★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ エた脂炭ナト エた脂炭ナトリウ当 エーク エーク カー質 カー型 カー カー型 	フルーツ2 Og テー 酢 菜・人参) おかず 251kcal 16. 2g 12. 3g 17. 4g 725mg 1. 8g 533kcal 40. 6g 31. 9g 44. 4g 2195mg	表 乳麦 乳麦 乳麦 ション ション ション ション ション ション ション ション ション ション	◎ 中乳180g ◎ オごリ参と挽きというでは、 ・ カーンののののののののののののでは、 ・ カーンのののののでは、 ・ カーンののののでは、 ・ カーンのでは、 ・ カーとのでは、 ・ カーとのでは、 ・ カーとのでは、 ・ カーとのでは、 ・ カーとのでは、 ・ カーとのでは、 ・ カーとので	200g Og 焼 ぴら イスター炒め この和え物 ・キャベツ) おかず 239kcal 17. 4g 11. 6g 15. 2g 695mg 1. 8g おかず 633kcal 44. 6g 29. 4g 46. 5g 2117mg	麦 麦 麦 麦 麦 麦 <u>2000</u> 23.3g 13.2g 70.5g 922mg 2.3g 2.3g 1427kcal 61.6g 33.4g 211.9g 2736mg
夕食 合計	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g ★ごはん150g サワラのごま醤油焼 鶏と蓮根のピリ辛煮 ★すまし汁(豆腐・えのき) 本すまし汁(豆腐・えのき) おかず エネルギー 210kcal たんぱく質 15.9g 脂質 10.4g 炭水化物 11.5g ナトリウム 775mg 食塩相当量 2.0g おかず エネルギー 649kcal たんぱく質 41.2g 脂質 33.0g 炭水化物 44.5g ナトリウム 2112mg 食塩相当量 5.4g 	表 果妻 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 55. 7g 923mg 2. 3g 2.	 ○年乳180g ○本井90g ○ボナ90g ★大大はのコラット ★本本の質水・リーカー 本の質水・リー当 エスの質水・リー当 エスの質水・リー当 エスの質水・リーカー 大上塩 エスの質水・リーカー 大上塩 大上塩 エスの質水・リーカー 大上塩 大上リーカー 大上塩 大上リーカー 大上塩 大上塩 大・リーカー オール・ボー 	がず 244kcal 15.0g 11.8g 19.9g 919mg 2.3g 630kcal 44.4g 29.2g 49.1g 2189mg 5.6g	麦 夢麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	 ○ ★ 白塩豚大★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナり エた脂炭ナウ 大塩 エルポペート エールポペート エート エート ロート ロート	ルーツ150 Og ん焼 の甘辛煮ネーズ和え ・しめじ) おかず 226kcal 18. 6g 11. 3g 12. 3g 598mg 1. 5g おかず 629kcgal 41. 2g 30. 0g 49. 2g 2055mg 5. 2g	麦 麦 野乳麦 ご飯セット 481kcal 23.8g - 12.1g 67.1g 844mg 2.1g 1407kcal 57.4g 33.1g 213.9g 2675mg 6.8g	 ● 本照ミ和野★ 工た脂炭ナ食 エた脂炭ナり エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ エた脂炭ナウ カム量 エた脂炭ナウ カム量 カム量 カム量 	フルーツ2 Og テー 酢 菜・人参) おかず 251kcal 16. 2g 12. 3g 17. 4g 725mg 1. 8g おみず 40. 6g 31. 9g 44. 4g 2195mg 5. 5g	表 乳麦 乳麦 乳麦 麦 二飯セット 508kcal 21.2g 13.1g 72.4g 953mg 2.4g 1406kcal 56.3g 34.4g 209.5g 2817mg 7.1g	◎ 中乳 180g ◎ オごリ参となる味噌 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	200g Og 焼 ぴら イスター炒め この和え物 ・キャベツ) おかず 239kcal 17. 4g 11. 6g 15. 2g 695mg 1. 8g おかず 633kcal 44. 6g 29. 4g 46. 5g 2117mg 5. 5g	麦 麦 麦 麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 507kcal 23.3g 13.2g 70.5g 922mg 2.3g ご飯セット 1427kcal 61.6g 33.4g 211.9g 2736mg 6.9g
日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	 ◎ 牛乳180g ◎ りんご150g ★ごはん150g サワラのごま醤油焼人参グラッセ 鶏と蓮根のピリ辛煮し★すまし汁(豆腐・えのき) 本すまし汁(豆腐・えのき) おかずエネルギー 210kcal たんぱく質 15.9g 崩質 10.4g 炭水化物 11.5g ナトリウム 775mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 649kcal たんぱく質 41.2g たんぱく質 41.2g たんぱく質 44.2g たんぱく質 44.2g たんぱく質 44.5g ナトリウム 2112mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 856kca 	表 実 表 表 表 を を を を を を を を を を を を を	 ○ 牛乳180g ○ 牛乳180g ○ ドナ90g ★ 大り150g ★ 大り150	がず 244kcal 15.0g 11.8g 919mg 2.3g おかず 630kcal 44.4g 29.2g 49.1g 2189mg 5.6g	表 影表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	 ● 牛キご身枝内根 中半・ご身枝 内 根 中 中 中 中 中 中 中 中 中 市 は 魚 豆 ご マ 汁 に 出 炭 ナ 食	ルーツ150 0g ん焼 5の甘辛煮 トーズ和え トーレめじ) おかず 226kcal 18. 6g 11. 3g 12. 3g 598mg 1. 5g おかず 629kcal 41. 2g 30. 0g 49. 2g 2055mg 5. 2g	麦 麦 東卵乳麦 ご飯セット 481kcal 23.8g 12.1g 67.1g 844mg 2.1g ご飯セット 1407kcal 57.4g 33.1g 213.9g 2675mg 6.8g 1608kcal	 ● ★照ミ和野★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ塩 スん質水ト塩 スト塩 スん質水ト塩 スト塩 スん質水・リ相 大塩 スん質水・カン量 工た脂炭ナ塩 スト塩 スト塩 スト塩 スト塩 スト塩 スト塩 スト塩 スト型 スト型	フルーツ2 Og テー 酢 菜・人参) おかず 251kcal 16. 2g 12. 3g 725mg 1. 8g おかず 633kcal 40. 6g 31. 9g 44. 4g 2195mg 5. 5g	表 乳麦 乳麦 乳麦 麦 二飯セット 508kcal 21.2g 13.1g 72.4g 953mg 2.4g 二飯セット 1406kcal 56.3g 34.4g 209.5g 2817mg 7.1g	◎ は 180g ◎ オごり参となる。 ★ エ た脂炭ナ食 エ た 脂炭 ト 塩 エ た 化質 水 り 当 ギ く を で で か り 当 ギ く を で で か り 当 ギ く を で か り 当 ギ く を で か り 当 ギ く を で か り 当 ギ く を で か り 当 ギ く を で か り 当 ギ く を で か り 当 ギ く を で か り 当 ギ く を で か り 当 ギ く を で か り 当 ギ く を で か り 当 ギ く を で か り 当 ギ く を で か り 当 ギ く を で か り 当 ギ く を で か り 当 ギ く を で か り 当 ギ く を で か り 当 ギ と で か り 当 ギ と で か り 当 ギ と で か り か り 当 ギ と で か り 当 ギ と で か り か り 当 ギ と で か り か り 当 ギ と で か り か り 当 ギ と で か り か り 当 ギ と で か り 当 ギ と で か り 当 ギ と で か り 当 ギ と で か り 当 ギ と で か り 当 ギ と で か り 当 ギ と で か り 当 ギ と か り 当 ぎ と か り 当 と か り 当 と か り 当 と か り 当 と か り 当 と か り 当 と か り 当 と か り ま か り ま か り 当 と か り ま か り ま か り 当 と か り ま か り か り	200g Og 焼 ぴら イスター炒め この和え物 ・キャベツ) おかず 239kcal 17. 4g 11. 6g 15. 2g 695mg 1. 8g おかず 633kcal 44. 6g 29. 4g 46. 5g 2117mg 5. 5g 832kcal	麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦
日 日 日 日 日 日 日 日 日 日	 ◎ 牛乳180g ◎ りんご150g ★ごはん150g サワラのごま醤油焼人参グラッセ 鶏と蓮根のピリ辛煮し★すまし汁(豆腐・えのき) 本すまし汁(豆腐・えのき) おかずエネルギー 210kcal たんぱく質 15.9g 崩質 10.4g 炭水化物 11.5g ナトリウム 775mg 食塩相当量 2.0g ボルギー 649kcal たんぱく質 41.2g たんぱく質 41.2g たんぱく質 44.2g たんぱく質 44.5g ナトリウム 2112mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 856kcal 	表 実 表 表 表 を を を を を を を を を を を を を	 ○年乳180g ○本井90g ○ボナ90g ★大大はのコラット ★本本の質水・リーカー 本の質水・リー当 エスの質水・リー当 エスの質水・リー当 エスの質水・リーカー 大上塩 エスの質水・リーカー 大上塩 大上塩 エスの質水・リーカー 大上塩 大上リーカー 大上塩 大上リーカー 大上塩 大上塩 大・リーカー オール・ボー 	がず 244kcal 15.0g 11.8g 919mg 2.3g おかず 630kcal 44.4g 29.2g 49.1g 2189mg 5.6g	表 野麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	 ● 牛キご身枝内根 中半・ご身枝 内 根 中 中 中 中 中 中 中 中 中 市 は 魚 豆 ご マ 汁 に 出 炭 ナ 食	ルーツ150 0g ん焼 5の甘辛煮 トーズ和え トーレめじ) おかず 226kcal 18. 6g 11. 3g 12. 3g 598mg 1. 5g おかず 629kcal 41. 2g 30. 0g 49. 2g 2055mg 5. 2g	麦 麦 東卵乳麦 ご飯セット 481kcal 23.8g 12.1g 67.1g 844mg 2.1g ご飯セット 1407kcal 57.4g 33.1g 213.9g 2675mg 6.8g 1608kcal	 ● ★照ミ和野★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ塩 スん質水ト塩 スト塩 スん質水ト塩 スト塩 スん質水・リ相 大塩 スん質水・カン量 工た脂炭ナ塩 スト塩 スト塩 スト塩 スト塩 スト塩 スト塩 スト塩 スト型 スト型	フルーツ2 Og テー 酢 菜・人参) おかず 251kcal 16. 2g 12. 3g 725mg 1. 8g おかず 633kcal 40. 6g 31. 9g 44. 4g 2195mg 5. 5g	表 乳麦 乳麦 乳麦 麦 二飯セット 508kcal 21.2g 13.1g 72.4g 953mg 2.4g 二飯セット 1406kcal 56.3g 34.4g 209.5g 2817mg 7.1g	◎ は 180g ◎ オごり参となる。 ★ エ た脂炭ナ食 エ た 脂炭 ト 塩 エ た 化質 水 り 当 ギ く を で で か り 当 ギ く を で で か り 当 ギ く を で か り 当 ギ く を で か り 当 ギ く を で か り 当 ギ く を で か り 当 ギ く を で か り 当 ギ く を で か り 当 ギ く を で か り 当 ギ く を で か り 当 ギ く を で か り 当 ギ く を で か り 当 ギ く を で か り 当 ギ く を で か り 当 ギ く を で か り 当 ギ く を で か り 当 ギ く を で か り 当 ギ く を で か り 当 ギ と で か り 当 ギ と で か り 当 ギ と で か り か り 当 ギ と で か り 当 ギ と で か り か り 当 ギ と で か り か り 当 ギ と で か り か り 当 ギ と で か り か り 当 ギ と で か り 当 ギ と で か り 当 ギ と で か り 当 ギ と で か り 当 ギ と で か り 当 ギ と で か り 当 ギ と で か り 当 ギ と か り 当 ぎ と か り 当 と か り 当 と か り 当 と か り 当 と か り 当 と か り 当 と か り 当 と か り ま か り ま か り 当 と か り ま か り ま か り 当 と か り ま か り か り	200g Og 焼 ぴら イスター炒め この和え物 ・キャベツ) おかず 239kcal 17. 4g 11. 6g 15. 2g 695mg 1. 8g おかず 633kcal 44. 6g 29. 4g 46. 5g 2117mg 5. 5g 832kcal	麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦
DE 夕食 合計 合計	 ◎ 牛乳180g ◎ りんご150g ★ごはん150g サワラのごま醤油焼人参を連根のピリ辛煮し★すまし汁(豆腐・えのき) 本すまし汁(豆腐・えのき) おかずエネルギー 210kcal たんぱく質 15.9g 崩炭水化物 11.5g ナトリウム 775mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 649kcal たんぱく質 41.2g たんぱく質 41.2g たんぱく質 44.2g たんぱく質 44.2g たんぱく質 44.2g ナトリウム 2112mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 856kcal たんぱく質 47.3g 	表 実 表 表 表 表 走 表 走 表 走 表 走 表 走 表 表 55. 7g 923mg 2. 3g 2. 3g 2. 3g 2. 3g 2. 3g 2. 3g 2. 3g 2. 3g 2. 208. 7g 2. 743mg 6. 9g 1634kcal 6. 9g 1634kcal 6. 9g	● 年乳180g ● 1180g ● バー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	おかず 244kcal 15.0g 11.8g 19.9g 919mg 2.3g おかず 630kcal 44.4g 29.2g 49.1g 2189mg 5.6g 828kcal 51.3g	表 野麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	 ◎★白塩豚大★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ 塩ネル質 エたが関大 エた脂炭ナ 塩ネル質 エたが関大 エたが関大 ロー ロー	ルーツ150 Og ん焼 うの甘辛煮え ・しめじ) おかず 226kcal 18.6g 11.3g 598mg 1.5g おかず 629kcal 41.2g 30.0g 49.2g 2055mg 5.2g 830kcal 48.6g	麦 麦 東卵乳麦 ご飯セット 481kcal 23.8g 12.1g 67.1g 844mg 2.1g ご飯セット 1407kcal 57.4g 33.1g 213.9g 2675mg 6.8g 1608kcal 64.8g	 ◎ ★照ミ和野★ 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 塩ネん質 化リ 相 ルば 化 リ 相 ルば 化 リ 相 ルば 化 リ 相 ルば 化 リ 相 ルば る か ら量 一 質 本 ん 質 水 ト 塩 ネんぱ 物 ら量 一 質 か ら量 一 質 	フルーツ2 Og テー 酢 菜・人参) おかず 251kcal 16. 2g 12. 3g 17. 4g 725mg 1. 8g おかず 633kcal 40. 6g 31. 9g 2195mg 5. 5g 830kcal 48. 3g	表 乳麦 乳麦 乳麦 麦 二飯セット 508kcal 21.2g 13.1g 72.4g 953mg 2.4g 2.4g 2.4g 2.4g 2.4g 2.4g 2.4g 2.1g 3.6.3g 34.4g 2.09.5g 2.817mg 7.1g	◎ は 180g ◎ オごり参となる ・ オごり参とを ・ オごり参とを ・ オンル西きの ・ 大心質 ・ 大心間 ・ 大心に ・ 大心 ・ 大心に ・ 大心 ・ 一 、 ・ 大心 ・ 大 ・ 大 ・ 大 ・ 大 ・ 大 ・ 大 ・ 大 ・ 大	200g Og 焼 ぴら イスター炒め この和え物 ・キャベツ) おかず 239kcal 17. 4g 11. 6g 15. 2g 695mg 1. 8g おかず 633kcal 44. 6g 29. 4g 46. 5g 2117mg 5. 5g 832kcal 52. 5g	麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦
ID 夕食 合計 合計(間	 ◎ 牛乳180g ◎ りんご150g ★ごはん150g サワラのごま醤油焼人参を連根のピリ辛煮し★すまし汁(豆腐・えのき) ★すまし汁(豆腐・えのき) おかずエネルギー 210kcal たんぱく質 15.9g 脂質 10.4g 炭水化物 11.5g ナトリウム 775mg 食塩相当量 2.0g ボかずエネルギー 649kcal たんぱく質 41.2g 脂質 33.0g 上トリウム 2112mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 856kcal たんぱく質 47.3g 脂質 40.1g 	表 乳麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 55. 7g. 923mg 2. 3g. ご飯セット 1427kcal 57. 4g. 36. 2g. 27.3mg 6. 9g. 1634kcal 63. 5g. 43. 3g.	 ○ 年1180g ○ 中 1180g ○ 本 1150g ○ 大 150g ○ 大	がず 244kcal 15.0g 11.8g 919mg 2.3g おかず 630kcal 44.4g 29.2g 2189mg 5.6g 828kcal 51.3g 36.2g	麦 野麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	 ◎★白塩豚大★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ塩ネん質 北・リ相 北・リ相 北・リ相 北・リー 北・リー 大・塩 なん質 化・リ相 化・リー は、物 ム・量 てた 上・塩 なん質 化・リー ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ルーツ150 Og ん焼 うの甘辛煮え ・しめじ) おかず 226kcal 18.6g 11.3g - 12.3g - 598mg 1.5g おかず 629kcal 41.2g - 30.0g - 49.2g - 2055mg - 5.2g 830kcal - 48.6g - 37.0g	表 麦 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東	 ● ★照ミ和野★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナウ ログラボー ログラボー<!--</td--><td>フルーツ2 Og テー 酢 菜・人参) おかず 251kcal 16. 2g 12. 3g 17. 4g 725mg 1. 8g おかず 633kcal 40. 6g 31. 9g 44. 4g 2195mg 5. 5g 830kcal 48. 3g 38. 9g</td><td>表 乳麦 乳麦 乳麦 麦 二飯セット 508kcal 21.2g 13.1g 72.4g 953mg 2.4g </td><td>◎ ● 180g ◎ ★ 100g ● オごリ参 と な</td><td>200g Og 焼 びら イスター炒め この和え物 ・キャベツ) おかず 239kcal 17. 4g 11. 6g 15. 2g 695mg 1. 8g おかず 633kcal 44. 6g 29. 4g 46. 5g 2117mg 5. 5g 832kcal 52. 5g 36. 4g</td><td>麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦</td>	フルーツ2 Og テー 酢 菜・人参) おかず 251kcal 16. 2g 12. 3g 17. 4g 725mg 1. 8g おかず 633kcal 40. 6g 31. 9g 44. 4g 2195mg 5. 5g 830kcal 48. 3g 38. 9g	表 乳麦 乳麦 乳麦 麦 二飯セット 508kcal 21.2g 13.1g 72.4g 953mg 2.4g 	◎ ● 180g ◎ ★ 100g ● オごリ参 と な	200g Og 焼 びら イスター炒め この和え物 ・キャベツ) おかず 239kcal 17. 4g 11. 6g 15. 2g 695mg 1. 8g おかず 633kcal 44. 6g 29. 4g 46. 5g 2117mg 5. 5g 832kcal 52. 5g 36. 4g	麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦
回 夕食 合計(間食	 ◎ 牛乳180g ◎ りんご150g ★ごはん150g サフラのごま醤油焼人参を連根のピリ辛煮し★すまし汁(豆腐・えのき) ★すまし汁(豆腐・えのき) おかずエネルギー 210kcal 15.9g 10.4g 11.5g 10.4g 11.5g 10.4g 11.5g 10.4g 11.5g 10.4g 11.5g 10.4g 11.2g 11.2g	表 果妻 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 55.7g 923mg 2.3g こ飯セット 1427kcal 57.4g 36.2g 208.7g 208.7g 208.7g 65.9g 1634kcal 63.5g 43.3g 240.6g	● # 180g ● # 180g ● # 180g ● # 150g ★	がず 244kcal 15.0g 11.8g 919mg 2.3g おかず 630kcal 44.4g 29.2g 49.1g 2189mg 5.6g 828kcal 51.3g 36.2g 78.0g	麦 野麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	 ◎ ★白塩豚大★ エた脂炭ナ食工た脂炭ナ食工た脂炭ナ食工た脂炭水 単・キーご身枝肉根噌 ネん質水・リ相ルば ・物・カム質・水・リーカー ・大・塩・ネん質・水・リーカー ・大・塩・ネん質・水・カー ・大・塩・スト・塩・スト・塩・スト・塩・スト・塩・スト・塩・スト・塩・スト・塩・	ルーツ150 Og ん焼 うの甘辛煮え ・しめじ) おかず 226kcal 18.6g 11.3g 12.3g 598mg 1.5g おかず 629kcal 41.2g 30.0g 49.2g 2055mg 5.2g 830kcal 48.6g 37.0g 78.1g	表 麦 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東	◎ ★照ミ和野★ エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食スと脂炭サインはチクポの噌 ルば 化リ相 ルば 化リ相ルば 化リ相ルば 化リ相ルば 物つ当半く から 水化 の の と で で かん 単の と で で で で かん 単の と で で で で で で で で で で で で で で で で で で	フルーツ2 Og テー 酢 菜・人参) おかず 251kcal 16. 2g 12. 3g 17. 4g 725mg 1. 8g おかず 633kcal 40. 6g 31. 9g 44. 4g 2195mg 5. 5g 830kcal 48. 3g 38. 9g 72. 2g	表 乳麦 乳麦 乳麦 麦 二酸セット 508kcal 21.2g 13.1g 72.4g 953mg 2.4g 	◎ ● オごり参せる ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	200g Og 焼 びら イスター炒め この和え物 ・キャベツ) おかず 239kcal 17. 4g 11. 6g 15. 2g 695mg 1. 8g おかず 633kcal 44. 6g 29. 4g 29. 4g 46. 5g 2117mg 5. 5g 832kcal 52. 5g 36. 4g 74. 7g	麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦
回 夕食 合計(間食	 ◎ 牛乳180g ◎ りんご150g ★ごはん150g サワラのごま醤油焼人参を連根のピリ辛煮し★すまし汁(豆腐・えのき) ★すまし汁(豆腐・えのき) おかずエネルギー 210kcal たんぱく質 15.9g 脂質 10.4g 炭水化物 11.5g ナトリウム 775mg 食塩相当量 2.0g ボかずエネルギー 649kcal たんぱく質 41.2g 脂質 33.0g 上トリウム 2112mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 856kcal たんぱく質 47.3g 脂質 40.1g 	表 果妻 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 55.7g 923mg 2.3g こ飯セット 1427kcal 57.4g 36.2g 208.7g 208.7g 208.7g 65.9g 1634kcal 63.5g 43.3g 240.6g	 ○ 年1180g ○ 中 1180g ○ 本 1150g ○ 大 150g ○ 大	がず 244kcal 15.0g 11.8g 919mg 2.3g おかず 630kcal 44.4g 29.2g 2189mg 5.6g 828kcal 51.3g 36.2g	麦 野麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	 ◎★白塩豚大★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ塩ネん質 北・リ相 北・リ相 北・リ相 北・リー 北・リー 大・塩 なん質 化・リ相 化・リー は、物 ム・量 てた 上・塩 なん質 化・リー ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ルーツ150 Og ん焼 うの甘辛煮え ・しめじ) おかず 226kcal 18.6g 11.3g - 12.3g - 598mg 1.5g おかず 629kcal 41.2g - 30.0g - 49.2g - 2055mg - 5.2g 830kcal - 48.6g - 37.0g	表 麦 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東	 ● ★照ミ和野★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナウ ログラボー ログラボー<!--</td--><td>フルーツ2 Og テー 酢 菜・人参) おかず 251kcal 16. 2g 12. 3g 17. 4g 725mg 1. 8g おかず 633kcal 40. 6g 31. 9g 44. 4g 2195mg 5. 5g 830kcal 48. 3g 38. 9g</td><td>表 乳麦 乳麦 乳麦 麦 二酸セット 508kcal 21.2g 13.1g 72.4g 953mg 2.4g </td><td>◎ ● 180g ◎ ★ 100g ● オごリ参 と な</td><td>200g Og 焼 びら イスター炒め この和え物 ・キャベツ) おかず 239kcal 17. 4g 11. 6g 15. 2g 695mg 1. 8g おかず 633kcal 44. 6g 29. 4g 46. 5g 2117mg 5. 5g 832kcal 52. 5g 36. 4g</td><td>麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦</td>	フルーツ2 Og テー 酢 菜・人参) おかず 251kcal 16. 2g 12. 3g 17. 4g 725mg 1. 8g おかず 633kcal 40. 6g 31. 9g 44. 4g 2195mg 5. 5g 830kcal 48. 3g 38. 9g	表 乳麦 乳麦 乳麦 麦 二酸セット 508kcal 21.2g 13.1g 72.4g 953mg 2.4g 	◎ ● 180g ◎ ★ 100g ● オごリ参 と な	200g Og 焼 びら イスター炒め この和え物 ・キャベツ) おかず 239kcal 17. 4g 11. 6g 15. 2g 695mg 1. 8g おかず 633kcal 44. 6g 29. 4g 46. 5g 2117mg 5. 5g 832kcal 52. 5g 36. 4g	麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦
印 夕食 合計 (間食	 ◎ 牛乳180g ◎ りんご150g ★ごはん150g サフラのごま醤油焼人参を連根のピリ辛煮し★すまし汁(豆腐・えのき) ★すまし汁(豆腐・えのき) おかずエネルギー 210kcal 15.9g 10.4g 11.5g 10.4g 11.5g 10.4g 11.5g 10.4g 11.5g 10.4g 11.5g 10.4g 11.2g 11.2g	表 果妻 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 55.7g 923mg 2.3g ご飯セット 14.27kcal 57.4g 36.2g 208.7g 208.7g 6.9g 1634kcal 63.5g 43.3g 240.6g 2817mg	● # 180g ● # 180g ● # 180g ● # 150g ★	がず 244kcal 15.0g 11.8g 919mg 2.3g おかず 630kcal 44.4g 29.2g 49.1g 2189mg 5.6g 828kcal 51.3g 36.2g 78.0g	表 卵麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	 ◎ ★白塩豚大★ エた脂炭ナ食工た脂炭ナ食工た脂炭ナ食工た脂炭水 単・キーご身枝肉根噌 ネん質水・リ相ルば ・物・カム質・水・リーカー ・大・塩・ネん質・水・リーカー ・大・塩・ネん質・水・カー ・大・塩・スト・塩・スト・塩・スト・塩・スト・塩・スト・塩・スト・塩・スト・塩・	ルーツ150 Og ん焼 うの甘辛煮え ・しめじ) おかず 226kcal 18.6g 11.3g 12.3g 598mg 1.5g おかず 629kcal 41.2g 30.0g 49.2g 2055mg 5.2g 830kcal 48.6g 37.0g 78.1g	表 麦 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東	◎ ★照ミ和野★ エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食スと脂炭サインはチクポの噌 ルば 化リ相 ルば 化リ相ルば 化リ相ルば 化リ相ルば 物つ当半く から 水化 の の と で で かん 単の と で で で で かん 単の と で で で で で で で で で で で で で で で で で で	フルーツ2 Og テー 酢 菜・人参) おかず 251kcal 16. 2g 12. 3g 17. 4g 725mg 1. 8g おかず 633kcal 40. 6g 31. 9g 44. 4g 2195mg 5. 5g 830kcal 48. 3g 38. 9g 72. 2g	表 乳麦 乳麦 乳麦 麦 二飯セット 508kcal 21.2g 13.1g 72.4g 953mg 2.4g 二飯セット 1406kcal 56.3g 34.4g 209.5g 2817mg 7.1g 1603kcal 64.0g 41.4g 237.3g 2893mg	◎ ● オごり参せる ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	200g Og 焼 びら イスター炒め この和え物 ・キャベツ) おかず 239kcal 17. 4g 11. 6g 15. 2g 695mg 1. 8g おかず 633kcal 44. 6g 29. 4g 29. 4g 46. 5g 2117mg 5. 5g 832kcal 52. 5g 36. 4g 74. 7g	麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。

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

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

※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



①惣菜は全てチルドで 真空包装されています。

②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。





⑤ごはん、味噌汁と共に 器に盛り付けして 完了です。

注)味噌汁はつきません

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



週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

★ごはん120g オムレツ ケチャップ (小袋) ひじきとベーコンの煮物 高野豆腐の味噌煮 ★ごはん120g 肉詰いなり煮 スープキャベツ 鶏肉とオクラの中華風 妻 ★ごはん120g 肉団子の中華炒め 白菜と挽肉の旨煮 素 南瓜とツナのサラダ サ東乳麦落か 上の菜と挽肉の旨煮 原・焼玉子 中肉とひじきの炒め煮 大根と青菜の柚子和え	アレルゲン 卵麦 麦	ルゲン 品名 ★ごはん120g 豚肉と野菜の生	6日(金) アレルゲン
品名 アレルゲン 品名 アレルゲン 品名 アレルゲン 品名 アレルゲン 品名 ★ごはん120g ★ごはん120g ★ごはん120g ★ごはん120g ★ごはん120g ★ごはん120g	アレルゲン 卵麦 麦	ルゲン 品名 ★ごはん120g 豚肉と野菜の生	アレルゲン
★ごはん120g ★ごはん120g オムレツ 卵麦 ケチャップ (小袋) 肉詰いなり煮 ひじきとベーコンの煮物 卵乳麦 高野豆腐の味噌煮 卵麦 かごはん120g 肉団子の中華炒め 自菜と挽肉の旨煮 麦 南瓜とツナのサラダ 卵乳麦 大根と青菜の柚子和え	卵麦	★ごはん120g 豚肉と野菜の生	
★ごはん120g ★ごはん120g オムレツ 卵麦 ケチャップ (小袋) 肉詰いなり煮 ひじきとベーコンの煮物 卵乳麦 高野豆腐の味噌煮 卵麦 かごはん120g 肉団子の中華炒め 自菜と挽肉の旨煮 麦 南瓜とツナのサラダ 卵乳麦 大根と青菜の柚子和え	卵麦	★ごはん120g 豚肉と野菜の生	
オムレツ 卵麦 肉詰いなり煮 羽麦 肉団子の中華炒め 卵乳麦落か 厚焼玉子 大チャップ (小袋) のじきとペーコンの煮物 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 小卵乳麦 卵乳麦 小卵乳麦 小根と青菜の柚子和え 小卵乳麦 小卵乳麦 小卵乳麦 小卵乳麦 小根と青菜の柚子和え 小月の中華 小月の中	麦	豚肉と野菜の生	
ケチャップ (小袋) ひじきとベーコンの煮物 高野豆腐の味噌煮 スープキャベツ 鶏肉とオクラの中華風 悪 乳麦 素 白菜と挽肉の旨煮 南瓜とツナのサラダ 卵乳麦 麦 大根と青菜の柚子和え	麦		
ケチャップ (小袋) ひじきとベーコンの煮物 高野豆腐の味噌煮 スープキャベツ 鶏肉とオクラの中華風 悪 乳麦 素 白菜と挽肉の旨煮 南瓜とツナのサラダ 卵乳麦 麦 大根と青菜の柚子和え	麦		೬姜炒め 麦
ひじきとベーコンの煮物 卵乳麦 鶏肉とオクラの中華風 麦 南瓜とツナのサラダ 卵乳麦 大根と青菜の柚子和え 高野豆腐の味噌煮 卵麦		ロルンコンレコキ	その煮物 麦
高野豆腐の味噌煮 卵麦	麦	100000	「の点物」を
		キャベツと鶏肉の甘酢	作生姜和え 麦
朝 おかず ご飯セット おかず ご飯セット おかず ご飯セット おかず ご飯セット	ご飯セット	反セット l a	おかず ご飯セット
			39kcal 332kcal
1700cai 300cai 1777 140cai 300cai 1777 100cai 302cai 1777 170cai			
たんぱく質 11.2g 14.5g たんぱく質 10.8g 14.1g たんぱく質 9.6g 12.9g たんぱく質 7.8g		.1g たんぱく質	8. 8g 12. 1g
脂質	10.8g	.8g 脂質	5. 2g 5. 7g
	55 5~	-5g 炭水化物	14. 5g 56. 4g
	30. 5g	28 火水164/	
ナトリウム 671mg 672mg ナトリウム 651mg 652mg ナトリウム 601mg 602mg ナトリウム 680mg	681mg	1mg ナトリウム !	571mg 572mg
食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 1.5g 1.5g 食塩相当量 1.7g	1.7g	7g 食塩相当量	1. 5g 1. 5g
	1,	★ごはん120g	
	l		
ささみ大葉フライ 麦 カレイの甘酢野菜あんかけ 麦 マーボ豆腐 麦落 ロールキャベツの味噌煮込み	卵麦	鶏肉の韓国風	炒め 麦落
ピーマンソテー 卵乳麦 大豆とごぼうの味噌炒め 麦落 竹輪とインゲンの玉子とじ 卵麦 アスパラ	1	炒り豆腐	卵乳麦
	I_		
	麦	ブロッコリーのコ	□ ₹和え 乳麦
菜の花としめじの和え物 麦	麦		
	^		
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	-*&□ b1	<u> </u>	+>.4>.+* -** &= b1
			おかず ご飯セット
エネルギー 269kca 462kca エネルギー 243kca 436kca エネルギー 214kca 407kca エネルギー 206kca	399kcal	kcal エネルギー 2	55kcal 448kcal
			18. 4g 21. 7g
	19 9ø	90 17~んりすく 省1	10.75 21.75
たんぱく質 14.1g 17.4g たんぱく質 18.6g 21.9g たんぱく質 13.0g 16.3g たんぱく質 16.6g	19.9g	.9g たんぱく質	10 0 1 1 1 1 1 1 1
たんぱく質 14.1g 17.4g たんぱく質 18.6g 21.9g たんぱく質 13.0g 16.3g たんぱく質 16.6g 脂質 13.9g 14.4g 脂質 10.8g 11.3g 脂質 9.3g 9.8g 脂質 9.3g	9.8g	8g 脂質	12.6g 13.1g
たんぱく質 14.1g 17.4g たんぱく質 18.6g 21.9g たんぱく質 13.0g 16.3g たんぱく質 16.6g 脂質 13.9g 14.4g 脂質 10.8g 11.3g 脂質 9.3g 9.8g 脂質 9.3g	9.8g	8g 脂質	12.6g 13.1g
たんぱく質 14.1g 17.4g たんぱく質 18.6g 21.9g たんぱく質 13.0g 16.3g たんぱく質 16.6g 脂質 13.9g 14.4g 脂質 10.8g 11.3g 脂質 9.3g 9.8g 脂質 9.3g 炭水化物 21.7g 63.6g 炭水化物 18.2g 60.1g 炭水化物 19.3g 61.2g 炭水化物 13.4g	9.8g 55.3g	8g 脂質 3g 炭水化物	12.6g 13.1g 16.8g 58.7g
たんぱく質 14.1g 17.4g たんぱく質 18.6g 21.9g たんぱく質 13.0g 16.3g たんぱく質 16.6g 脂質 13.9g 14.4g 脂質 10.8g 11.3g 脂質 9.3g 9.8g 脂質 9.3g 炭水化物 21.7g 63.6g 炭水化物 18.2g 60.1g 炭水化物 19.3g 61.2g 炭水化物 13.4g ナトリウム 666mg 667mg ナトリウム 619mg 620mg ナトリウム 856mg 857mg ナトリウム 790mg	9.8g 55.3g 791mg	8g 脂質 3g 炭水化物 1mg ナトリウム	12.6g 13.1g 16.8g 58.7g 851mg 852mg
たんぱく質 14.1g 17.4g たんぱく質 18.6g 21.9g たんぱく質 13.0g 16.3g たんぱく質 16.6g 脂質 13.9g 14.4g 脂質 10.8g 11.3g 脂質 9.3g 9.8g 脂質 9.3g 炭水化物 21.7g 63.6g 炭水化物 18.2g 60.1g 炭水化物 19.3g 61.2g 炭水化物 13.4g ナトリウム 666mg 667mg ナトリウム 619mg 620mg ナトリウム 856mg 857mg ナトリウム 790mg 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 1.6g 1.6g 食塩相当量 2.2g 2.2g 食塩相当量 2.0g	9.8g 55.3g 791mg	8g 脂質 3g 炭水化物 1mg ナトリウム 0g 食塩相当量	12.6g 13.1g 16.8g 58.7g 851mg 852mg
たんぱく質 14.1g 17.4g たんぱく質 18.6g 21.9g たんぱく質 13.0g 16.3g たんぱく質 16.6g 脂質 13.9g 14.4g 脂質 10.8g 11.3g 脂質 9.3g 9.8g 脂質 9.3g 炭水化物 21.7g 63.6g 炭水化物 18.2g 60.1g 炭水化物 19.3g 61.2g 炭水化物 13.4g ナトリウム 666mg 667mg ナトリウム 619mg 620mg ナトリウム 856mg 857mg ナトリウム 790mg 食塩相180g 04周180g 04周180g 04周180g 04周180g	9.8g 55.3g 791mg	8g 脂質 3g 炭水化物 1mg ナトリウム 0g 食塩相当量	12.6g 13.1g 16.8g 58.7g 851mg 852mg
<u>たんぱく質 14.1g 17.4g たんぱく質 18.6g 21.9g たんぱく質 13.0g 16.3g たんぱく質 16.6g 脂質 13.9g 14.4g 脂質 10.8g 11.3g 脂質 9.3g 9.8g 脂質 9.3g 炭水化物 21.7g 63.6g 炭水化物 18.2g 60.1g 炭水化物 19.3g 61.2g 炭水化物 13.4g ナトリウム 666mg 667mg ナトリウム 619mg 620mg ナトリウム 856mg 857mg ナトリウム 790mg 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 1.6g 1.6g 食塩相当量 2.2g 2.2g 食塩相当量 2.0g 10.4g 0年乳180g ◎牛乳180g ◎牛乳180g ◎牛乳180g</u>	9.8g 55.3g 791mg 2.0g	8g 脂質 3g 炭水化物 1mg ナトリウム 0g 食塩相当量 ◎牛乳180g	12. 6g 13. 1g 16. 8g 58. 7g 851mg 852mg 2. 2g 2. 2g
たんぱく質 14.1g 17.4g たんぱく質 18.6g 21.9g たんぱく質 13.0g 16.3g たんぱく質 16.6g 脂質 13.9g 14.4g 脂質 10.8g 11.3g 脂質 9.3g 9.8g 脂質 9.3g 炭水化物 21.7g 63.6g 炭水化物 18.2g 60.1g 炭水化物 19.3g 61.2g 炭水化物 13.4g ナトリウム 666mg 667mg ナトリウム 619mg 620mg ナトリウム 856mg 857mg ナトリウム 790mg 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 1.6g 食塩相当量 2.2g 2.2g 食塩相当量 2.0g 間食 ⑨牛乳180g ⑩牛乳180g ⑩牛乳180g ⑩牛乳180g ⑩イナープフルーツ20 のりんご150g ⑩バナナ90g ⑩キカイフルーツ150g ⑩グレープフルーツ20	9.8g 55.3g 791mg 2.0g	8g 脂質 3g 炭水化物 1mg ナトリウム のg 食塩相当量 ◎牛乳180g ◎オレンジ200	12. 6g 13. 1g 16. 8g 58. 7g 851mg 852mg 2. 2g 2. 2g 0g
たんぱく質 14.1g 17.4g たんぱく質 18.6g 21.9g たんぱく質 13.0g 16.3g たんぱく質 16.6g 脂質 13.9g 14.4g 脂質 10.8g 11.3g 脂質 9.3g 9.8g 脂質 9.3g 炭水化物 21.7g 63.6g 炭水化物 18.2g 60.1g 炭水化物 19.3g 61.2g 炭水化物 13.4g ナトリウム 666mg 667mg ナトリウム 619mg 620mg ナトリウム 856mg 857mg ナトリウム 790mg 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 1.6g 食塩相当量 2.2g 2.2g 食塩相当量 2.0g 間食 ⑨・イ・乳180g ⑩・イ・乳180g ⑩・イ・乳180g ⑩・イ・乳180g ⑩・イ・ハーツ150g ⑩・イ・ファルーツ20g ・オごはん120g ★ごはん120g ★ごはん120g ★ごはん120g ★ごはん120g	9.8g 55.3g 791mg 2.0g	8g 脂質 3g 炭水化物 1mg ナトリウム 0g 食塩相当量 ◎牛乳180g ◎オレンジ200 ★ごはん120g	12. 6g 13. 1g 16. 8g 58. 7g 851mg 852mg 2. 2g 2. 2g
たんぱく質 14.1g 17.4g たんぱく質 18.6g 21.9g たんぱく質 13.0g 16.3g たんぱく質 16.6g 脂質 13.9g 14.4g 脂質 10.8g 11.3g 脂質 9.3g 9.8g 脂質 9.3g 炭水化物 21.7g 63.6g 炭水化物 18.2g 60.1g 炭水化物 19.3g 61.2g 炭水化物 13.4g ナトリウム 666mg 667mg ナトリウム 619mg 620mg ナトリウム 856mg 857mg ナトリウム 790mg 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 1.6g 食塩相当量 2.2g 2.2g 食塩相当量 2.0g 間食 ⑤牛乳180g ⑥牛乳180g ⑥牛乳180g ⑥牛乳180g ⑥・キ乳180g ⑥・サイフルーツ150g ⑥・サープフルーツ20 ★ごはん120g ★ごはん120g ★ごはん120g ★ごはん120g ★ごはん120g ★ごはん120g サワラのごま醤油焼 表 肉井の具 表 白身魚みりん焼 表 無	9.8g 55.3g 791mg 2.0g	8g 脂質 3g 炭水化物 1mg ナトリウム のg 食塩相当量 ◎牛乳180g ◎オレンジ200	12. 6g 13. 1g 16. 8g 58. 7g 851mg 852mg 2. 2g 2. 2g
たんぱく質 14.1g 17.4g たんぱく質 18.6g 21.9g たんぱく質 13.0g 16.3g たんぱく質 16.6g 脂質 13.9g 14.4g 脂質 10.8g 11.3g 脂質 9.3g 9.8g 脂質 9.3g 炭水化物 21.7g 63.6g 炭水化物 18.2g 60.1g 炭水化物 19.3g 61.2g 炭水化物 13.4g ナトリウム 666mg 667mg ナトリウム 619mg 620mg ナトリウム 856mg 857mg ナトリウム 790mg 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 1.6g 食塩相当量 2.2g 2.2g 食塩相当量 2.0g 間食 ⑤牛乳180g ⑥牛乳180g ⑥牛乳180g ⑥牛乳180g ⑥・キ乳180g ⑥・サイフルーツ150g ⑥・サープフルーツ20 ★ごはん120g ★ごはん120g ★ごはん120g ★ごはん120g ★ごはん120g ★ごはん120g サワラのごま醤油焼 表 肉井の具 表 白身魚みりん焼 表 無	9.8g 55.3g 791mg 2.0g 200g	8g 脂質 3g 炭水化物 1mg ナトリウム 0g 食塩相当量 ◎牛乳180g ◎オレンジ200 ★ごはん120g ブリの西京焼	12. 6g 13. 1g 16. 8g 58. 7g 851mg 852mg 2. 2g 2. 2g
たんぱく質 14.1g 17.4g たんぱく質 18.6g 21.9g たんぱく質 13.0g 16.3g たんぱく質 16.6g 脂質 13.9g 14.4g 脂質 10.8g 11.3g 脂質 9.3g 9.8g 脂質 9.3g 炭水化物 21.7g 63.6g 炭水化物 18.2g 60.1g 炭水化物 19.3g 61.2g 炭水化物 13.4g ナトリウム 666mg 667mg ナトリウム 619mg 620mg ナトリウム 856mg 857mg ナトリウム 790mg 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 1.6g 食塩相当量 2.2g 2.2g 食塩相当量 2.0g 間食 ⑨・イ・乳180g ⑩・イ・乳180g ⑩・イ・乳180g ⑩・イ・乳180g ⑩・イ・乳180g ⑩・イ・ハーツ150g ⑩・イ・ハーツ10g ★ごはん120g ★ まックスソテー まックスソテー まックスソテー まックスソテー まックスソテー まックスソテー まックスソテー まっクスソテー まりのスソテー まりのスソテー まりのスソテー <td>9.8g 55.3g 791mg 2.0g 200g 表 乳麦</td> <td>8g 脂質 3g 炭水化物 1mg ナトリウム 0g 食塩相当量 ◎牛乳180g ◎オレンジ200 ★ごはん120g ブリの西京焼 人参のきんぴ</td> <td>12. 6g 13. 1g 16. 8g 58. 7g 851mg 852mg 2. 2g 2. 2g 0g</td>	9.8g 55.3g 791mg 2.0g 200g 表 乳麦	8g 脂質 3g 炭水化物 1mg ナトリウム 0g 食塩相当量 ◎牛乳180g ◎オレンジ200 ★ごはん120g ブリの西京焼 人参のきんぴ	12. 6g 13. 1g 16. 8g 58. 7g 851mg 852mg 2. 2g 2. 2g 0g
たんぱく質 14.1g 17.4g たんぱく質 18.6g 21.9g たんぱく質 13.0g 16.3g たんぱく質 16.6g 13.9g 14.4g 脂質 10.8g 11.3g 脂質 9.3g 9.8g 脂質 9.3g 以水化物 21.7g 63.6g 炭水化物 18.2g 60.1g 炭水化物 19.3g 61.2g 炭水化物 13.4g ナトリウム 666mg 667mg ナトリウム 619mg 620mg ナトリウム 856mg 857mg ナトリウム 790mg 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 1.6g 1.6g 食塩相当量 2.2g 2.2g 食塩相当量 2.0g ◎牛乳180g ◎牛乳180g ◎牛乳180g ◎・牛乳180g ◎・牛乳180g ◎・牛乳180g ◎・牛乳180g ◎・ナウイフルーツ150g ◎・ナウオフルーツ20 ★ごはん120g サワラのごま醤油焼 人参グラッセ 乳麦 肉丼の具 乳麦 カリん焼 裏 カリん焼 裏 カリん焼 乳麦 カリん焼 裏 大の花のおひたし 表 豚肉とごぼうの甘辛煮 麦 和風ポトフ	9.8g 55.3g 791mg 2.0g 200g	8g 脂質 3g 炭水化物 1mg ナトリウム の 0g 食塩相当量 ◎ 牛乳180g ◎ オレンジ200 ★ごはん120g ブリの西京焼 人参のきんぴ 切∓と挽肉のオイス	12. 6g 13. 1g 16. 8g 58. 7g 851mg 852mg 2. 2g 2. 2g Og ら 麦
たんぱく質 14.1g 17.4g たんぱく質 18.6g 21.9g たんぱく質 13.0g 16.3g たんぱく質 16.6g 18. g 13.9g 14.4g 脂質 10.8g 11.3g 脂質 9.3g 9.8g 脂質 9.3g 以水化物 21.7g 63.6g 炭水化物 18.2g 60.1g 炭水化物 19.3g 61.2g 炭水化物 13.4g 大トリウム 666mg 667mg ナトリウム 619mg 620mg ナトリウム 856mg 857mg ナトリウム 790mg 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 1.6g 1.6g 食塩相当量 2.2g 2.2g 食塩相当量 2.0g ◎牛乳180g ◎牛乳180g ◎牛乳180g ◎小ナーション ●牛乳180g ◎ナーション・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	9.8g 55.3g 791mg 2.0g 200g 麦 乳麦	8g 脂質 3g 炭水化物 1mg ナトリウム の 0g 食塩相当量 ◎ 牛乳180g ◎ オレンジ200 ★ごはん120g ブリの西京焼 人参のきんぴ 切∓と挽肉のオイス	12. 6g 13. 1g 16. 8g 58. 7g 851mg 852mg 2. 2g 2. 2g Og ら 麦
たんぱく質 14.1g 17.4g たんぱく質 18.6g 21.9g たんぱく質 13.0g 16.3g たんぱく質 16.6g 脂質 13.9g 14.4g 脂質 10.8g 11.3g 脂質 9.3g 9.8g 脂質 9.3g 炭水化物 21.7g 63.6g 炭水化物 18.2g 60.1g 炭水化物 19.3g 61.2g 炭水化物 13.4g ナトリウム 666mg 667mg ナトリウム 619mg 620mg ナトリウム 856mg 857mg ナトリウム 790mg 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 1.6g 食塩相当量 2.2g 2.2g 食塩相当量 2.0g 間食 ③牛乳180g ④牛乳180g ④牛乳180g ④牛乳180g ④牛乳180g ④ゲレープフルーツ20 ★ごはん120g ★ごはん120g ★ごはん120g ★ごはん120g ★ごはん120g ★ごはん120g サワラのごま醤油焼 麦 カ井の具 麦 塩枝豆 まックスソテー ミックスソテー ミックスソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 麦 京の花のおひたし 麦 豚肉とごぼうの甘辛煮 大	9.8g 55.3g 791mg 2.0g 200g 表 乳麦	8g 脂質 3g 炭水化物 1mg ナトリウム 0g 食塩相当量 ◎牛乳180g ◎オレンジ200 ★ごはん120g ブリの西京焼 人参のきんぴ 切干と挽肉のオイス	12. 6g 13. 1g 16. 8g 58. 7g 851mg 852mg 2. 2g 2. 2g Og ら 麦
たんぱく質 14.1g 17.4g たんぱく質 18.6g 21.9g たんぱく質 13.0g 16.3g たんぱく質 16.6g 13.9g 14.4g 脂質 10.8g 11.3g 脂質 9.3g 9.8g 脂質 9.3g 以水化物 21.7g 63.6g 炭水化物 18.2g 60.1g 炭水化物 19.3g 61.2g 炭水化物 13.4g ナトリウム 666mg 667mg ナトリウム 619mg 620mg ナトリウム 856mg 857mg ナトリウム 790mg 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 1.6g 1.6g 食塩相当量 2.2g 2.2g 食塩相当量 2.0g ◎牛乳180g ◎牛乳180g ◎牛乳180g ◎・牛乳180g ◎・牛乳180g ◎・牛乳180g ◎・牛乳180g ◎・ナウイフルーツ150g ◎・ナウオフルーツ20 ★ごはん120g サワラのごま醤油焼 人参グラッセ 乳麦 肉丼の具 乳麦 カリん焼 裏 カリん焼 裏 カリん焼 乳麦 カリん焼 裏 大の花のおひたし 表 豚肉とごぼうの甘辛煮 麦 和風ポトフ	9.8g 55.3g 791mg 2.0g 200g 麦 乳麦	8g 脂質 3g 炭水化物 1mg ナトリウム の 0g 食塩相当量 ◎ 牛乳180g ◎ オレンジ200 ★ごはん120g ブリの西京焼 人参のきんぴ 切∓と挽肉のオイス	12. 6g 13. 1g 16. 8g 58. 7g 851mg 852mg 2. 2g 2. 2g Og ら 麦
たんぱく質 14.1g 17.4g たんぱく質 18.6g 21.9g たんぱく質 13.0g 16.3g たんぱく質 16.6g 脂質 13.9g 14.4g 脂質 10.8g 11.3g 脂質 9.3g 9.8g 脂質 9.3g 炭水化物 21.7g 63.6g 炭水化物 18.2g 60.1g 炭水化物 19.3g 61.2g 炭水化物 13.4g ナトリウム 666mg 667mg ナトリウム 619mg 620mg ナトリウム 856mg 857mg ナトリウム 790mg 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 1.6g 食塩相当量 2.2g 2.2g 食塩相当量 2.0g 個字乳180g 日本乳180g 日本乳180g 日本乳180g 日本乳180g 日本乳180g 日本乳180g 日本北180g 日本北上180g 日本北上180g 日本北上180g 日本北180g 日本北180g 日本北180g 日本北180g 日本北180g 日本北180g 日本北180g 日本北180g 日本北18	9.8g 55.3g 791mg 2.0g 200g 麦 乳麦	8g 脂質 3g 炭水化物 1mg ナトリウム の 0g 食塩相当量 ◎ 牛乳180g ◎ オレンジ200 ★ごはん120g ブリの西京焼 人参のきんぴ 切∓と挽肉のオイス	12. 6g 13. 1g 16. 8g 58. 7g 851mg 852mg 2. 2g 2. 2g Og ら 麦
たんぱく質 14.1g 17.4g たんぱく質 18.6g 21.9g たんぱく質 13.0g 16.3g たんぱく質 16.6g 18.6g 11.3g 1	9.8g 55.3g 791mg 2.0g 200g 麦 乳麦	8g 脂質 3g 炭水化物 1mg ナトリウム の 0g 食塩相当量 ◎ 牛乳180g ◎ オレンジ200 ★ごはん120g ブリの西京焼 人参のきんぴ 切∓と挽肉のオイス	12. 6g 13. 1g 16. 8g 58. 7g 851mg 852mg 2. 2g 2. 2g Og ら 麦
たんぱく質 14.1g 17.4g たんぱく質 18.6g 21.9g たんぱく質 13.0g 16.3g たんぱく質 16.6g 13.9g 14.4g 脂質 10.8g 11.3g 脂質 9.3g 9.8g 脂質 9.3g 以水化物 21.7g 63.6g 炭水化物 18.2g 60.1g 炭水化物 19.3g 61.2g 炭水化物 13.4g 大トリウム 666mg 667mg ナトリウム 619mg 620mg ナトリウム 856mg 857mg ナトリウム 790mg 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 1.6g 1.6g 食塩相当量 2.2g 2.2g 食塩相当量 2.0g ②牛乳180g ③牛乳180g ④牛乳180g ④牛乳180g ④牛乳180g ④牛乳180g ④牛乳180g ④牛乳180g ●キウイフルーツ150g ★ごはん120g サワラのごま醤油焼 人参グラッセ 乳麦 オロッコリーの玉子とじ 東の花のおひたし 東の花のおひたし 東の花のおひたし 東の花のおひたし 東の花のおひたし 東の花のおひたし 東京の花のおひたし 東京の正杯酢 東京の正杯酢 東京の正杯酢 日本のマヨネーズ和え 卵乳麦 野菜の三杯酢 日本のマヨネーズ和え 卵乳麦 野菜の三杯酢 日本のマヨネーズ和え 卵乳麦 野菜の三杯酢 日本のマヨネーズ和え 日本のマヨネーズ和え 日本のマヨネーズ和え 日本のマヨネーズ和ス 日本のマコネーズ和ス	9.8g 55.3g 791mg 2.0g 200g 麦乳麦	8g 脂質 3g 炭水化物 1mg ナトリウム 0g 食塩相当量 ◎ 牛乳180g ◎オレンジ200 ★ごはん120g ブリの西京焼 人参のきんぴ 切干と挽肉のオイス 菜の花ときのこの	12. 6g 13. 1g 16. 8g 58. 7g 851mg 852mg 2. 2g 2. 2g Og あ あ あ あ あ あ あ あ あ あ あ あ あ あ あ あ あ あ
たんぱく質 14.1g 17.4g たんぱく質 18.6g 21.9g たんぱく質 13.0g 16.3g たんぱく質 16.6g 13.9g 14.4g 脂質 10.8g 11.3g 脂質 9.3g 9.8g 脂質 9.3g 点水化物 21.7g 63.6g 炭水化物 18.2g 60.1g 炭水化物 19.3g 61.2g 炭水化物 13.4g 大トリウム 666mg 667mg ナトリウム 619mg 620mg ナトリウム 856mg 857mg ナトリウム 790mg 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 1.6g 1.6g 食塩相当量 2.2g 2.2g 食塩相当量 2.0g ◎牛乳180g ◎牛乳180g ◎牛乳180g ◎・キウイフルーツ150g ◆・ボーン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	9.8g 55.3g 791mg 2.0g 200g 麦乳麦 乳麦	8g 脂質 3g 炭水化物 1mg ナトリウム 0g 食塩相当量 ◎ 牛乳180g ◎オレンジ200 ★ごはん120g ブリの西京焼 人参のきんぴく 切干と挽肉のオイス 菜の花ときのこの	12. 6g 13. 1g 16. 8g 58. 7g 851mg 852mg 2. 2g 2. 2g Og 5 5 5 5 5 7 7 7 8 5 7 8 5 7 8 5 7 8 5 7 8 8 5 8 8 8 8
たんぱく質 14.1g 17.4g たんぱく質 18.6g 21.9g たんぱく質 13.0g 16.3g たんぱく質 16.6g 脂質 13.9g 14.4g 脂質 10.8g 11.3g 脂質 9.3g 9.8g 脂質 9.3g 14.4g 脂質 9.3g 18.2g 60.1g 炭水化物 19.3g 61.2g 炭水化物 13.4g 大トリウム 666mg 667mg ナトリウム 619mg 620mg ナトリウム 856mg 857mg ナトリウム 790mg 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 1.6g 1.6g 食塩相当量 2.2g 2.2g 食塩相当量 2.0g ②牛乳180g ③牛乳180g ④牛乳180g ④牛乳180g ④牛乳180g ④牛乳180g ●牛乳180g ●牛乳180g ●キウイフルーツ150g ★ごはん120g サワラのごま醤油焼 人参グラッセ 現表 ブロッコリーの玉子とじ 東水化初 東水化初 大根のマヨネーズ和え 東京の花のおひたし 東京の花のおびたし 東京の花の木が であずでは 東京の田が であずでは 東京の花の木が であずでは 東京の花の木が であずでは 東京の田が 東京	9.8g 55.3g 791mg 2.0g 200g 麦乳麦 乳麦	8g 脂質 3g 炭水化物 1mg ナトリウム 0g 食塩相当量 ◎ 牛乳180g ◎オレンジ200 ★ごはん120g ブリの西京焼 人参のきんぴく 切干と挽肉のオイス 菜の花ときのこの	12. 6g 13. 1g 16. 8g 58. 7g 851mg 852mg 2. 2g 2. 2g Og ら ら ら ら ら ら り カカえ物 麦 おかず ご飯セット 39kcal 432kcal
たんぱく質 14.1g 17.4g たんぱく質 18.6g 21.9g たんぱく質 13.0g 16.3g たんぱく質 16.6g 脂質 13.9g 14.4g 脂質 10.8g 11.3g 脂質 9.3g 9.8g 脂質 9.3g 14.4g 脂質 9.3g 18.2g 60.1g 炭水化物 19.3g 61.2g 炭水化物 13.4g 大トリウム 666mg 667mg ナトリウム 619mg 620mg ナトリウム 856mg 857mg ナトリウム 790mg 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 1.6g 1.6g 食塩相当量 2.2g 2.2g 食塩相当量 2.0g ②牛乳180g ③牛乳180g ④牛乳180g ④牛乳180g ④牛乳180g ④牛乳180g ●牛乳180g ●牛乳180g ●キウイフルーツ150g ★ごはん120g サワラのごま醤油焼 人参グラッセ 現表 ブロッコリーの玉子とじ 東水化初 東水化初 大根のマヨネーズ和え 東京の花のおひたし 東京の花のおびたし 東京の花の木が であずでは 東京の田が であずでは 東京の花の木が であずでは 東京の花の木が であずでは 東京の田が 東京	9.8g 55.3g 791mg 2.0g 200g 麦乳麦 乳麦	8g 脂質	12. 6g 13. 1g 16. 8g 58. 7g 851mg 852mg 2. 2g 2. 2g Og ら よター炒め あ カ和え物 麦 おかず ご飯セット 39kcal 432kcal
たんぱく質 14.1g 17.4g たんぱく質 18.6g 21.9g たんぱく質 13.0g 16.3g たんぱく質 16.6g 13.9g 14.4g 脂質 10.8g 11.3g 脂質 9.3g 9.8g 脂質 9.3g 14.4g 脂質 9.3g 18.2g 60.1g 炭水化物 19.3g 61.2g 炭水化物 13.4g 大トリウム 666mg 667mg ナトリウム 619mg 620mg ナトリウム 856mg 857mg ナトリウム 790mg 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 1.6g 1.6g 食塩相当量 2.2g 2.2g 食塩相当量 2.0g ②牛乳180g ③牛乳180g ④牛乳180g ④牛乳180g ④牛乳180g ④牛乳180g ●牛乳180g ●牛乳180g ●牛乳180g ●牛乳180g ●サワラのごま醤油焼 人参グラッセ 発達機のピリ辛煮 表	9.8g 55.3g 791mg 2.0g 200g 麦乳麦 乳麦	8g 脂質 3g 炭水化物 1mg ナトリウム 0g 食塩相当量 ◎ 牛乳180g ◎オレンジ200 ★ごはん120g ブリの西京焼 人参のきんぴ 切干と挽肉のオイス 菜の花ときのこの	12. 6g 13. 1g 16. 8g 58. 7g 851mg 852mg 2. 2g 2. 2g Og よター炒め 麦 カ和え物 麦 おかず ご飯セット 39kcal 432kcal 17. 4g 20. 7g
たんぱく質 14.1g 17.4g たんぱく質 18.6g 21.9g たんぱく質 13.0g 16.3g たんぱく質 16.6g 18質 13.9g 14.4g 脂質 10.8g 11.3g 脂質 9.3g 9.8g 脂質 9.3g 月 14.4g 脂質 10.8g 11.3g 脂質 9.3g 9.8g 脂質 9.3g 9.8g 脂質 9.3g 月 14.4g 脂質 10.8g 11.3g 脂質 9.3g 9.8g 脂質 9.3g 9.8g 脂質 9.3g 月 14.4g 脂質 10.8g 月 11.3g 脂質 9.3g 9.8g 脂質 9.3g 月 11.3g 月 12.3g 月 11.3g 月 12.3g 月 12.	9.8g 55.3g 791mg 2.0g 200g 麦乳麦 乳麦 12.8g	8g 脂質 3g 炭水化物 1mg ナトリウム 0g 食塩相当量 ◎ 牛乳180g ◎オレンジ200 ★ごはん120g ブリの西京焼 人参のきんぴ 切干と挽肉のオイス 菜の花ときのこの を放け、 kcal エネルギー 2: 5g たんぱく質 8g 脂質	12. 6g 13. 1g 16. 8g 58. 7g 851mg 852mg 2. 2g 2. 2g Og ま よター炒め 表 カカえ物 表 おかず ご飯セット 39kcal 432kcal 17. 4g 20. 7g 11. 6g 12. 1g
たんぱく質 14.1g 17.4g たんぱく質 18.6g 21.9g たんぱく質 13.0g 16.3g たんぱく質 16.6g 18質 13.9g 14.4g 脂質 10.8g 11.3g 脂質 9.3g 9.8g 脂質 9.3g 月 14.4g 脂質 10.8g 11.3g 脂質 9.3g 9.8g 脂質 9.3g 9.8g 脂質 9.3g 月 14.4g 脂質 10.8g 11.3g 脂質 9.3g 9.8g 脂質 9.3g 9.8g 脂質 9.3g 月 14.4g 脂質 10.8g 月 11.3g 脂質 9.3g 9.8g 脂質 9.3g 月 11.3g 月 12.3g 月 11.3g 月 12.3g 月 12.	9.8g 55.3g 791mg 2.0g 200g 麦乳麦 乳麦 12.8g	8g 脂質 3g 炭水化物 1mg ナトリウム 0g 食塩相当量 ◎ 牛乳180g ◎オレンジ200 ★ごはん120g ブリの西京焼 人参のきんぴ 切干と挽肉のオイス 菜の花ときのこの を放け、 kcal エネルギー 2: 5g たんぱく質 8g 脂質	12. 6g 13. 1g 16. 8g 58. 7g 851mg 852mg 2. 2g 2. 2g Og ま よター炒め 表 カカえ物 表 おかず ご飯セット 39kcal 432kcal 17. 4g 20. 7g 11. 6g 12. 1g
たんぱく質 14. 1g 17. 4g たんぱく質 18. 6g 21. 9g たんぱく質 13. 0g 16. 3g たんぱく質 16. 6g 脂質 13. 9g 14. 4g 脂質 10. 8g 11. 3g 脂質 9. 3g 9. 8g 脂質 9. 3g 月次化物 13. 4g 月次化物 14. 4g 脂質 10. 8g 11. 3g 脂質 9. 3g 9. 8g 脂質 9. 3g 月次化物 13. 4g 月次化物 14. 1g 月次化物 15. 6g 月次化物 月次日 月次化物 月次化物 月次日 月次化物 月次日 月次化物 月次化物 月次日 月次日 月次化物 月次日 月次化物 月次日 月次化物 月次日 日本日	9.8g 55.3g 791mg 2.0g 200g 麦乳麦 乳麦 19.5g 12.8g 59.3g	8g 脂質 3g 炭水化物 1mg ナトリウム 0g 食塩相当量 ◎ 牛乳180g ◎ オレンジ200 ★ ごはん120g ブリの西京焼 人参のきんぴ 切干と挽肉のオイス 菜の花ときのこの を放け、 エネルギー 2: 5g たんぱく質 8g 脂質 3g 炭水化物	12. 6g 13. 1g 16. 8g 58. 7g 851mg 852mg 2. 2g 2. 2g Og
たんぱく質 14. 1g 17. 4g たんぱく質 18. 6g 21. 9g たんぱく質 13. 0g 16. 3g たんぱく質 16. 6g 脂質 13. 9g 14. 4g 脂質 10. 8g 11. 3g 脂質 9. 3g 9. 8g 脂質 9. 3g 月次水化物 21. 7g 63. 6g 炭水化物 18. 2g 60. 1g 炭水化物 19. 3g 61. 2g 炭水化物 13. 4g 大トリウム 666mg 667mg ナトリウム 619mg 620mg ナトリウム 856mg 857mg ナトリウム 790mg 食塩相当量 1. 7g 1. 7g 食塩相当量 1. 6g 1. 6g 0年乳180g ○中乳180g ○中乳180g ○中乳180g ○リんご150g ★ごはん120g サワラのごま醤油焼 人参グラッセ 乳麦 ブロッコリーの玉子とじ 菜の花のおひたし 麦 原放と道根のピリ辛煮 麦 京の花のおひたし 麦 原放とごぼうの甘辛煮 大根のマヨネーズ和え 原換チキン 野菜の三杯酢 野菜の三杯酢 日本ルギー 210kcal 403kcal エネルギー 244kcal 437kcal エネルギー 226kcal 419kcal 419kcal エネルギー 251kcal たんぱく質 15. 9g 19. 2g たんぱく質 15. 0g 18. 6g 21. 9g たんぱく質 16. 2g 大んぱく質 15. 2g 11. 3g 11. 8g 脂質 12. 3g 炭水化物 11. 3g 599mg ナトリウム 725mg ナトリウム 725mg 775mg 775mg ナトリウム 919mg 920mg ナトリウム 598mg 599mg ナトリウム 725mg	9.8g 55.3g 791mg 2.0g 200g 麦乳麦 乳麦 12.8g 12.8g 59.3g 726mg	8g 脂質 3g 炭水化物 1mg ナトリウム 0g 食塩相当量 ◎ 牛乳180g ◎オレンジ200 ★ごはん120g ブリの西京焼 人参と挽肉のオイス 菜の花ときのこの を収入しています。 をしています。 をしていまする。 をしていまなななななななななななななななななななななななななななななななななななな	12. 6g 13. 1g 16. 8g 58. 7g 851mg 852mg 2. 2g 2. 2g Og ちょう一炒め 麦 カカネ物 麦 おかず ご飯セリト 39kcal 432kcal 17. 4g 20. 7g 11. 6g 12. 1g 15. 2g 57. 1g 695mg 696mg
## たんぱく質 14.1g 17.4g たんぱく質 18.6g 21.9g たんぱく質 13.0g 16.3g たんぱく質 16.6g 18.2g 13.9g 14.4g 脂質 10.8g 11.3g 脂質 9.3g 9.8g 脂質 9.3g 9.8g 脂質 9.3g 月 8	9.8g 55.3g 791mg 2.0g 200g 麦乳麦 乳麦 19.5g 12.8g 59.3g 726mg 1.8g	8g 脂質	12. 6g 13. 1g 16. 8g 58. 7g 851mg 852mg 2. 2g 2. 2g Og あ 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表
たんぱく質 14. 1g 17. 4g たんぱく質 18. 6g 21. 9g たんぱく質 13. 0g 16. 3g たんぱく質 16. 6g 脂質 13. 9g 14. 4g 脂質 10. 8g 11. 3g 脂質 9. 3g 9. 8g 脂質 9. 3g 月次水化物 21. 7g 63. 6g 炭水化物 18. 2g 60. 1g 炭水化物 19. 3g 61. 2g 炭水化物 13. 4g 大トリウム 666mg 667mg ナトリウム 619mg 620mg ナトリウム 856mg 857mg ナトリウム 790mg 食塩相当量 1. 7g 1. 7g 食塩相当量 1. 6g 1. 6g 0年乳180g ○中乳180g ○中乳180g ○中乳180g ○リんご150g ★ごはん120g サワラのごま醤油焼 人参グラッセ 乳麦 ブロッコリーの玉子とじ 菜の花のおひたし 麦 原放と道根のピリ辛煮 麦 京の花のおひたし 麦 原放とごぼうの甘辛煮 大根のマヨネーズ和え 原換チキン 野菜の三杯酢 野菜の三杯酢 日本ルギー 210kcal 403kcal エネルギー 244kcal 437kcal エネルギー 226kcal 419kcal 419kcal エネルギー 251kcal たんぱく質 15. 9g 19. 2g たんぱく質 15. 0g 18. 6g 21. 9g たんぱく質 16. 2g 大んぱく質 15. 2g 11. 3g 11. 8g 脂質 12. 3g 炭水化物 11. 3g 599mg ナトリウム 725mg ナトリウム 725mg 775mg 775mg ナトリウム 919mg 920mg ナトリウム 598mg 599mg ナトリウム 725mg	9.8g 55.3g 791mg 2.0g 200g 麦乳麦 乳麦 12.8g 12.8g 59.3g 726mg	8g 脂質	12. 6g 13. 1g 16. 8g 58. 7g 851mg 852mg 2. 2g 2. 2g Og ちょう一炒め 麦 カカネ物 麦 おかず ご飯セリト 39kcal 432kcal 17. 4g 20. 7g 11. 6g 12. 1g 15. 2g 57. 1g 695mg 696mg
たんぱく質 14.1g 17.4g たんぱく質 18.6g 21.9g たんぱく質 13.0g 16.3g たんぱく質 16.6g 13.9g 14.4g 脂質 10.8g 11.3g 脂質 9.3g 9.8g 脂質 9.3g 炭水化物 18.2g 60.1g 炭水化物 19.3g 61.2g 炭水化物 13.4g 大トリウム 666mg 667mg ナトリウム 610mg 620mg ナトリウム 855mg カトリウム 790mg 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 1.6g 1.6g 食塩相当量 2.0g ②牛乳180g ③パナナ90g ④牛乳180g ③パナナ90g ④牛乳180g ④オースリンのごま醤油焼 カナの二 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	9.8g 55.3g 791mg 2.0g 200g 麦 乳表 乳表 シ シ シ シ シ シ シ シ シ シ シ シ シ	8g 脂質 3g 炭水化物 1mg ナトリウム のg 食塩相当量 ◎ 中乳180g ◎ オンジ200 ★ ごはの西京焼	12. 6g 13. 1g 16. 8g 58. 7g 851mg 852mg 2. 2g 2. 2g Og 歩きるのかが 変数を表現を表現を表現を表現を表現を表現を表現を表現を表現を表現を表現を表現を表現を
たんぱく質 14.1g 17.4g たんぱく質 18.6g 21.9g たんぱく質 13.0g 16.3g たんぱく質 16.6g 13.9g 14.4g 脂質 10.8g 11.3g 脂質 9.3g 9.8g 脂質 9.3g 9.8g 脂質 9.3g 月次化物 21.7g 63.6g 炭水化物 18.2g 60.1g 炭水化物 19.3g 61.2g 炭水化物 13.4g ナトリウム 666mg 667mg ナトリウム 666mg 667mg ナトリウム 856mg 857mg ナトリウム 790mg 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 1.6g 1.6g 食塩相当量 2.2g 2.2g 食塩相当量 2.0g ②牛乳180g ③牛乳180g ④牛乳180g ④牛乳180g ④牛乳180g ④牛乳180g ●牛乳180g ●牛乳180g ●牛乳180g ●牛乳180g ●牛乳180g ●キ乳180g ●キュローッコンローのエテとじ 事業 をはいたいにはんはたいにはんはたいにはんはたいにはんはたいにはんはんはたいにはんはんはんはんはんはんはんはんはんはんはんはんはんはんはんはんはんはんはん	9.8g 55.3g 791mg 2.0g 200g 麦 乳表 乳表 シ シ シ シ シ シ シ シ シ シ シ シ シ	8g 脂質 - 3g 炭水化物 - 1mg ナトリウム の 食塩相当量 - ◎ 中乳180g ◎ オンジ200 - ★ ごはの西京 焼 切っの きんが 切っていた で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	12. 6g 13. 1g 16. 8g 58. 7g 851mg 852mg 2. 2g 2. 2g Og 歩きっかめ 麦 表の和え物 麦 おかず ご飯セット 39kcal 432kcal 17. 4g 20. 7g 11. 6g 57. 1g 695mg 696mg 1. 8g おかず ご飯セット 33kcal 1212kcal
たんぱく質 14.1g 17.4g たんぱく質 18.6g 21.9g たんぱく質 13.0g 16.3g たんぱく質 16.6g 18.2g 10.8g 11.3g 脂質 9.3g 9.8g 脂質 9.3g 9.8g 脂質 9.3g かたれ物 21.7g 63.6g 炭水化物 18.2g 60.1g 炭水化物 19.3g 61.2g 炭水化物 13.4g ナトリウム 666mg 667mg ナトリウム 619mg 620mg ナトリウム 856mg 857mg ナトリウム 790mg 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 1.6g 1.6g 食塩相当量 2.2g 2.2g 食塩相当量 2.0g ◎牛乳180g ◎牛乳180g ◎イキリ180g ◎イキリ180g ◎イキリ180g ◎イキリ180g ◎イキリ180g ◎イキリ180g ◎イナリウム 750mg ★ごはん120g ★ごはん120g ★ごはん120g ★ごはん120g ★ごはん120g ★ごはん120g □キリマラのごま醤油焼 麦 □ルッコリーの玉子とじ 養 次の花のおひたし 麦 ※の花のおひたし 麦 ※の花のおひたし 麦 ※の花のおひたし 麦 ※の花のおひたし 麦 ※の花のおひたし 麦 ※の花のおひたし 大根のマヨネーズ和え 卵乳麦 野菜の三杯酢 ※ 京の木木 ※ 京の花のおひたし 大根のマヨネーズ和え 卵乳麦 野菜の三杯酢 ※ 京の花のおひたし 大人ぱく質 15.9g 19.2g たんぱく質 15.0g 18.3g 12.3g 脂質 10.4g 10.9g 脂質 11.8g 12.3g 脂質 11.3g 11.8g 脂質 12.3g 脂質 11.3g 11.8g 脂質 12.23g 脂質 10.4g 10.9g 脂質 11.8g 12.3g 脂質 11.3g 11.8g 脂質 12.23g 脂質 11.3g 11.8g 脂質 12.23g 脂質 11.3g 11.8g 脂質 12.23g 炭水化物 11.5g 53.4g 炭水化物 19.9g 61.8g 炭水化物 12.3g 54.2g 炭水化物 17.4g ナトリウム 775mg 方76mg ナトリウム 919mg 920mg ナトリウム 598mg 599mg ナトリウム 725mg 食塩相当量 2.0g 2.0g 食塩相当量 2.3g 2.3g 食塩相当量 1.5g 1.5g 食塩相当量 1.8g 1.5m 1.5g 食塩相当量 1.8g 1.5m 1.5g 食塩相当量 1.8g 1.5m 1.5g 食塩相当量 1.8g 1.5m 1.5m 1.5m 1.5m 1.5m 1.5m 1.5m 1.5m	9.8g 55.3g 791mg 2.0g 200g 麦 乳表 乳表 12.8g	8g 脂質 3g 炭水化物 1mg ナトリウム のg 食塩相当量 ◎ 中乳180g ◎ オンジ200 ★ ごはん120g ブリ参のためたがない。 東の花ときのこの をはまり、たんぱく質 8g 形質・大りウム 8g 食塩相当量 反対・ スネルギー 66mg ナ は相当量 反対・ スネルギー 66mg ナ なりない。	12. 6g 13. 1g 16. 8g 58. 7g 851mg 852mg 2. 2g 2. 2g Og あたター炒め 麦麦 カ和え物 麦 おかず ご飯セット 39kcal 432kcal 17. 4g 20. 7g 11. 6g 12. 1g 15. 2g 57. 1g 695mg 696mg 1. 8g 1. 8g おかず ご飯セット 33kcal 1212kcal 44. 6g 54. 5g
たんぱく質 14.1g 17.4g たんぱく質 18.6g 21.9g たんぱく質 13.0g 16.3g たんぱく質 16.6g 18.2g 10.8g 11.3g 脂質 9.3g 9.8g 脂質 9.3g 9.8g 脂質 9.3g 放水化物 21.7g 63.6g 炭水化物 18.2g 60.1g 炭水化物 19.3g 61.2g 炭水化物 13.4g 大・リウム 666mg 667mg ナ・リウム 619mg 620mg ナ・リウム 856mg 857mg ナ・リウム 790mg 食塩相当量 1.7g 食塩相当量 1.6g 1.6g 食塩相当量 2.2g 2.2g 食塩相当量 2.0g ◎牛乳180g ◎イキ乳180g ◎イキ乳180g ◎イキ乳180g ◎イナーション ★ごはん120g サフラのごま醤油焼 麦 河マッコリーの玉子とじ 養 クラッセ 製き 連根のピリ辛素 麦 ブロッコリーの玉子とじ 妻 の花のおひたし 麦 かず ご飯セット まかず ご飯セット 大根のマヨネーズ和え 卵乳麦 野菜の三杯酢 タウスファー 対風ポトフ 野菜の三杯酢 タウスファー 対風ポトフ 野菜の三杯酢 第次化物 11.5g 15.9g 19.2g たんぱく質 15.0g 18.3g たんぱく質 15.0g 18.3g たんぱく質 15.2g 10.2g 11.3g 11.3g 11.8g 12.3g 12.3g 12.3g 15.2g 15.2g 12.3g 15.2g 15.2g 12.3g 15.2g 12.3g 15.2g 12.3g 15.2g 12.3g 15.2g 15.2g 15.2g 12.3g 15.2g 1	9.8g 55.3g 791mg 2.0g 200g 麦 乳麦 乳麦 乳麦 12.8g 13.5g 14.8g 15.0g 16.8g 16.	8g 脂質 3g 炭水化物 1mg ナトリウム のg 食塩相当量 ◎ 中乳180g ◎ オンジ200 ★ ごはん120g ブリ参のためたがない。 東の花ときのこの をはまり、たんぱく質 8g 形質・大りウム 8g 食塩相当量 反対・ スネルギー 66mg ナ は相当量 反対・ スネルギー 66mg ナ なりない。	12. 6g 13. 1g 16. 8g 58. 7g 851mg 852mg 2. 2g 2. 2g Og あたター炒め 麦麦 カ和え物 麦 おかず ご飯セット 39kcal 432kcal 17. 4g 20. 7g 11. 6g 12. 1g 15. 2g 57. 1g 695mg 696mg 1. 8g 1. 8g おかず ご飯セット 33kcal 1212kcal 44. 6g 54. 5g
たんぱく質 14.1g 17.4g たんぱく質 18.6g 21.9g たんぱく質 13.0g 16.3g たんぱく質 16.6g 脂質 9.3g 9.8g 脂質 9.3g 9.8g 脂質 9.3g 9.8g 脂質 9.3g 月.8g 炭水化物 21.7g 63.6g 炭水化物 18.2g 60.1g 炭水化物 19.3g 66.2mg ナトリウム 666mg 667mg ナトリウム 619mg 620mg ナトリウム 856mg 857mg ナトリウム 790mg 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 1.6g 1.6g 食塩相当量 2.2g 2.2g 食塩相当量 2.0g 0千乳180g 0千乳180g 0八ナナ90g 0八ナカラ0g 0八カカラ 0八	9.8g 55.3g 791mg 2.0g 200g 麦 乳表 表 ご飯セット 444kcal 19.5g 12.8g 59.3g 1.8g ご飯セット 1212kcal 50.5g 33.4g	8g 脂質 3g 炭水化物 1mg ナトリウム の 食塩年乳180g ◎オンジ200 ★ 1 はん120g ブリ参の挽きのかびス 東の花ときのこの をはときまのこの をはなる。 たんぱく質 8g 大り 4 増割 2 を	12. 6g 13. 1g 16. 8g 58. 7g 851mg 852mg 2. 2g 2. 2g Og 歩きるがず ご飯セット 39kcal 432kcal 17. 4g 20. 7g 11. 6g 12. 1g 15. 2g 57. 1g 695mg 696mg 1. 8g 1. 8g おかず ご飯セット 33kcal 1212kcal 44. 6g 54. 5g 29. 4g 30. 9g
たんぱく質 14.1g 17.4g たんぱく質 18.6g 21.9g たんぱく質 13.0g 16.3g たんぱく質 16.6g 脂質 13.9g 14.4g 脂質 10.8g 11.3g 脂質 9.3g 9.8g 脂質 9.3g 9.8g 脂質 9.3g 月 分表であった。	9.8g 55.3g 791mg 2.0g 200g 麦 乳麦 乳麦 乳麦 1.8g 12.8g 59.3g 726mg 1.8g 1.8g 1212kcal 50.5g 33.4g 170.1g	8g 脂質 - 3g 炭水化物 - 1mg ナトリウム の 食塩相当量	12. 6g 13. 1g 16. 8g 58. 7g 851mg 852mg 2. 2g 2. 2g Og あ 表表 の和え物 表表 の和え物 を表表 の和え物 を表現 17. 4g 20. 7g 11. 6g 12. 1g 15. 2g 57. 1g 696mg 1. 8g 1. 8g おかず ご飯セット 33kca 1212kca 44. 6g 54. 5g 29. 4g 30. 9g 46. 5g 172. 2g
たんぱく質 14.1g 17.4g たんぱく質 18.6g 21.9g たんぱく質 13.0g 16.3g たんぱく質 16.6g 脂質 9.3g 9.8g 脂質 9.3g 9.8g 脂質 9.3g 9.8g 脂質 9.3g り.8g 脂質 9.3g り.8g 脂質 9.3g 月.6g 炭水化物 18.2g 60.1g 炭水化物 19.3g 66.2g 炭水化物 13.4g 大トリウム 666mg 667mg ナトリウム 619mg 620mg ナトリウム 856mg 857mg ナトリウム 790mg 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 1.6g 1.6g 食塩相当量 2.2g 2.2g 食塩相当量 2.0g 0年乳180g 0/人ご150g 0/ナナ90g 0/ナナ90g 0/ナウイフルーツ150g 0/ナープフルーツ20 ★ごはん120g サワラのごま醤油焼 表 ブロッコリーの玉子とじ 薬の花のおひたし 表 ではん120g 内井の具 乳麦 草木のボのおひたし 表 ではん120g 内井の具 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g	9.8g 55.3g 791mg 2.0g 200g 麦 乳麦 乳麦 乳麦 1.8g 12.8g 59.3g 726mg 1.8g 1.8g 1212kcal 50.5g 33.4g 170.1g	8g 脂質 - 3g 炭水化物 - 1mg ナトリウム の 食塩相当量	12. 6g 13. 1g 16. 8g 58. 7g 851mg 852mg 2. 2g 2. 2g Og 歩きるがず ご飯セット 39kcal 432kcal 17. 4g 20. 7g 11. 6g 12. 1g 15. 2g 57. 1g 695mg 696mg 1. 8g 1. 8g おかず ご飯セット 33kcal 1212kcal 44. 6g 54. 5g 29. 4g 30. 9g
たんぱく質 14.1g 17.4g たんぱく質 18.6g 21.9g たんぱく質 13.0g 16.3g たんぱく質 16.6g 脂質 13.9g 14.4g 脂質 10.8g 11.3g 脂質 9.3g 9.8g 脂質 9.3g 皮水化物 21.7g 63.6g 炭水化物 18.2g 60.1g 炭水化物 19.3g 61.2g 炭水化物 13.4g ナトリウム 666mg 667mg ナトリウム 619mg 620mg ナトリウム 856mg 387mg ナトリウム 790mg 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 1.6g 1.6g 食塩相当量 2.2g 2.2g 食塩相当量 2.0g ◎キ乳180g ◎キ乳180g ◎キ乳180g ◎ナウイフルーツ150g ▼	9.8g 55.3g 791mg 2.0g 200g 麦 乳麦 乳麦 乳麦 12.8g 59.3g 726mg 12.8g 59.3g 726mg 1212kcal 50.5g 33.4g 170.1g 2198mg	8g 脂質 - 3g 炭水化物 - 1mg ナトリウム の 食塩相当量	12. 6g 13. 1g 16. 8g 58. 7g 851mg 852mg 2. 2g 2. 2g Og あたター炒め カ和え物 麦麦麦麦 カ和え物 カ和え物 39kcal 432kcal 17. 4g 20. 7g 11. 6g 12. 1g 15. 2g 57. 1g 695mg 696mg 15. 8g 1. 8g おかず ご飯セット 33kcal 1212kcal 44. 6g 54. 5g 29. 4g 30. 9g 46. 5g 172. 2g 2117mg 2120mg
たんぱく質 14.1g 17.4g たんぱく質 18.6g 21.9g たんぱく質 13.0g 16.3g たんぱく質 16.6g 脂質 13.9g 14.4g 脂質 10.8g 11.3g 脂質 9.3g 9.8g 脂質 9.3g 炭水化物 21.7g 63.6g 炭水化物 18.2g 60.1g 炭水化物 19.3g 61.2g 炭水化物 19.2g 1	9.8g - 55.3g - 791mg 2.0g 200g 麦 乳麦 乳麦 乳麦 19.5g 12.8g - 59.3g - 726mg 1.8g - 206mg - 1.8g - 2198mg - 170.1g - 2198mg - 5.5g	8g 脂質	12. 6g 13. 1g 16. 8g 58. 7g 851mg 852mg 2. 2g 2. 2g Og あまました。 また。 また。 また。 また。 また。 また。 また。 また。 また。 ま
たんぱく質 14.1g 17.4g たんぱく質 18.6g 21.9g たんぱく質 13.0g 16.3g たんぱく質 16.6g 脂質 13.9g 14.4g 脂質 10.8g 11.3g 脂質 9.3g 9.8g 脂質 9.3g 月皮水化物 11.3g 脂質 9.3g 12.2g 皮水化物 13.4g 19.3g 61.2g 炭水化物 13.4g ナトリウム 666mg 667mg ナトリウム 619mg 620mg ナトリウム 856mg 857mg ナトリウム 790mg 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 1.6g 1.6g 食塩相当量 2.2g 2.2g 食塩相当量 2.0g 中乳180g 9.4c 11.3g 月水化物 13.4g 1.2g めんぱしつ 中乳180g 9.4c 11.3g 月水化物 13.4g 1.2g 皮木化物 13.4g 1.2g 1.2g 1.2g 1.2g 1.2g 1.2g 1.2g 1.2	9.8g - 55.3g - 791mg - 2.0g 200g 表 乳表 表 乳表 表 200g 200g - 表 200g - 表 200g - 表 200g - 表 200g - 表 200g - 表 200g - 200g - 2	8g 脂質	12. 6g 13. 1g 16. 8g 58. 7g 851mg 852mg 2. 2g 2. 2g Og あったり 表表の またり ではない またり またり ではない またり またり ではない またり またり ではない またり
たんぱく質 14.1g 17.4g たんぱく質 18.6g 21.9g たんぱく質 13.0g 16.3g たんぱく質 16.6g 脂質 13.9g 14.4g 脂質 10.8g 11.3g 脂質 9.3g 9.8g 脂質 9.3g 18.2g 9.8g 脂質 9.3g 18.2g 月かりつム 666mg 667mg ナトリウム 619mg 620mg ナトリウム 856mg 857mg ナトリウム 790mg 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 1.6g 1.6g 食塩相当量 2.2g 2.2g 食塩相当量 2.0g 中乳180g 9.4c 11.3g 180g 9.4c 11.3g 18.3g 12.3g 180g 9.4c 11.3g	9.8g - 55.3g - 791mg - 2.0g 200g 表 乳表 表 乳表 表 200g 200g - 表 200g - 表 200g - 表 200g - 表 200g - 表 200g - 表 200g - 200g - 2	8g 脂質	12. 6g 13. 1g 16. 8g 58. 7g 851mg 852mg 2. 2g 2. 2g Og あったり 表表の またり ではない またり またり ではない またり またり ではない またり またり ではない またり
たんぱく質 14.1g 17.4g たんぱく質 18.6g 21.9g たんぱく質 13.0g 16.3g たんぱく質 16.6g 脂質 13.9g 14.4g 脂質 10.8g 11.3g 脂質 9.3g 9.8g 脂質 9.3g 18.2g 9.8g 脂質 9.3g 18.2g 月 5.0g 炭水化物 19.3g 61.2g 炭水化物 13.4g ナトリウム 6660mg 667mg ナトリウム 619mg 620mg ナトリウム 856mg 857mg ナトリウム 790mg 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 1.6g 1.6g 食塩相当量 2.2g 2.2g 食塩相当量 2.0g 0+乳180g 0リんご150g 0・ナリカム 790mg 食塩和当量 2.2g 2.2g 食塩相当量 2.0g 0・キ乳180g 0・サフラのごま醤油焼 麦 カ井の具 カナリウム 13.4g	9.8g - 55.3g - 791mg 2.0g 200g 麦 乳麦 表 - 二飯セット 444kcal - 19.5g - 12.8g - 59.3g - 726mg - 1.8g - 50.5g - 33.4g - 170.1g - 2198mg - 5.5g - 1409kcal - 58.2g	8g 脂質	12. 6g 13. 1g 16. 8g 58. 7g 851mg 852mg 2. 2g 2. 2g 0g あったり 表表の和え物 表 カルず ご飯セット 39kcal 432kcal 17. 4g 20. 7g 11. 6g 12. 1g 15. 2g 57. 1g 695mg 696mg 1. 8g 1. 8g あかず ご飯セット 33kcal 1212kcal 44. 6g 54. 5g 29. 4g 30. 9g 46. 5g 172. 2g 2117mg 2120mg 5. 5g 5. 5g 32kcal 1411kcal 52. 5g 62. 4g
たんぱく質 14. 1g 17. 4g たんぱく質 18. 6g 21. 9g たんぱく質 13. 0g 16. 2g たんぱく質 16. 6g 脂質 13. 9g 14. 4g 脂質 10. 8g 11. 3g 脂質 9. 3g	9.8g 55.3g 791mg 2.0g 200g 麦 乳麦 乳麦 乳麦 1.8g 59.3g 726mg 1.8g 59.3g 726mg 1.8g 1212kcal 50.5g 33.4g 170.1g 2198mg 58.2g 44.4g	8g 脂質	12. 6g 13. 1g 16. 8g 58. 7g 851mg 852mg 2. 2g 2. 2g 0g あっかめ 表表 カカス物 12. 1g 15. 2g 57. 1g 695mg 696mg 1. 8g 1. 8g カカオ ご飯セット 33kcal 12.12kcal 17. 4g 20. 7g 11. 6g 12. 1g 15. 2g 57. 1g 695mg 696mg 1. 8g 1. 8g カカザ ご飯セット 33kcal 12.12kcal 29. 4g 30. 9g 46. 5g 17.2. 2g 2117mg 2120mg 5. 5g 5. 5g 32kcal 1411kcal 52. 5g 62. 4g 36. 4g 37. 9g
たんぱく質 14. 1g 17. 4g たんぱく質 18. 6g 21. 9g たんぱく質 13. 0g 16. 2g たんぱく質 16. 6g 脂質 13. 9g 14. 4g 脂質 13. 2g 15. 2g 9. 3g 脂質 13. 9g 14. 4g 脂質 13. 2g 15. 2g 月 3. 2g	9.8g 55.3g 791mg 2.0g 200g 麦 乳麦 乳麦 乳麦 19.5g 12.8g 59.3g 726mg 1.8g 1212kcal 50.5g 33.4g 170.1g 2198mg 58.2g 40.4g 197.9g	8g 脂質	12. 6g 13. 1g 16. 8g 58. 7g 851mg 852mg 2. 2g 2. 2g 0g あったり 表表の和え物 表 カルず ご飯セット 39kcal 432kcal 17. 4g 20. 7g 11. 6g 12. 1g 15. 2g 57. 1g 695mg 696mg 1. 8g 1. 8g あかず ご飯セット 33kcal 1212kcal 44. 6g 54. 5g 29. 4g 30. 9g 46. 5g 172. 2g 2117mg 2120mg 5. 5g 5. 5g 32kcal 1411kcal 52. 5g 62. 4g
たんぱく質 14. 1g 17. 4g たんぱく質 18. 6g 21. 9g たんぱく質 13. 0g 16. 3g たんぱく質 16. 6g 脂質 13. 9g 14. 4g 脂質 10. 8g 11. 3g 間質 9. 3g	9.8g 55.3g 791mg 2.0g 200g 麦 乳麦 乳麦 乳麦 19.5g 12.8g 59.3g 726mg 1.8g 1212kcal 50.5g 33.4g 170.1g 2198mg 5.5g 1409kcal 58.2g 40.4g 197.9g	8g 脂質	12. 6g 13. 1g 16. 8g 58. 7g 851mg 852mg 2. 2g 2. 2g 0g あっかがず ご飯セット 39kcal 432kcal 17. 4g 20. 7g 11. 6g 12. 1g 15. 2g 57. 1g 695mg 696mg 1. 8g 1. 8g 33kcal 1212kcal 33kcal 1212kcal 17. 4g 20. 7g 11. 6g 12. 1g 15. 2g 57. 1g 695mg 696mg 1. 8g 1. 8g 33kcal 1212kcal 29. 4g 30. 9g 46. 5g 172. 2g 2117mg 2120mg 5. 5g 5. 5g 32kcal 1411kcal 52. 5g 62. 4g 36. 4g 37. 9g 74. 7g 200. 4g
たんぱく質 14. 1g 17. 4g たんぱく質 18. 6g 21. 9g たんぱく質 13. 0g 16. 3g たんぱく質 16. 6g 脂質 13. 9g 14. 4g 脂質 10. 8g 11. 3g 脂質 9. 3g 8g 脂質 9. 3g 炭水化物 21. 7g 63. 6g 炭水化物 18. 2g 60. 1g 炭水化物 19. 3g 61. 2g 炭水化物 13. 4g 方・リウム 666mg 667mg カトリウム 619mg 620mg ナトリウム 856mg 857mg カトリウム 790mg 食塩相当量 1. 7g 1. 7g 食塩相当留 1. 6g 1. 6g 食塩相当量 2. 2g 2. 2g 食塩相当量 2. 0g ウキ乳180g ウキ乳180g ウナシのごま醤油焼 麦 ブロッコリーの玉子とじ 素 グラッセ 鶏と連根のピリ辛煮 麦 菜の花のおひたし 大人ぱく質 15. 0g 18. 3g たんぱく質 14. 4g 19. 5g 11. 8g 脂質 10. 4g 10. 9g 脂質 11. 8g 12. 3g 脂質 11. 3g 11. 3g 脂質 12. 3g 炭水化物 11. 5g 53. 4g 炭水化物 19. 9g 61. 8g 炭水化物 11. 5g 53. 4g 炭水化物 19. 9g 61. 8g 炭水化物 11. 5g 53. 4g 炭水化物 19. 9g 61. 8g 炭水化物 12. 3g 59mg ナトリウム 725mg 食塩相当量 2. 0g 2 0g 食塩相当量 2. 2g 2. 3g 食塩相当量 1. 5g 15. 9g 19. 2g たんぱく質 15. 0g 18. 3g たんぱく質 11. 3g 11. 3	9.8g - 55.3g - 791mg 2.0g 200g 麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 19.5g 12.8g 59.3g 726mg 1.8g - 12.8g 59.3g - 12.8g - 12	8g 脂質	12. 6g 13. 1g 16. 8g 58. 7g 851mg 852mg 2. 2g 2. 2g 0g あっかめ 表表 カカス物 12. 1g 15. 2g 57. 1g 695mg 696mg 1. 8g 1. 8g カカオ ご飯セット 33kcal 12.12kcal 17. 4g 20. 7g 11. 6g 12. 1g 15. 2g 57. 1g 695mg 696mg 1. 8g 1. 8g カカザ ご飯セット 33kcal 12.12kcal 29. 4g 30. 9g 46. 5g 17.2. 2g 2117mg 2120mg 5. 5g 5. 5g 32kcal 1411kcal 52. 5g 62. 4g 36. 4g 37. 9g

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。

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

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

※お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		ZEIFI INVERSIVE OF THESE										
	8月22日(月	1)	8月23日	日(火)	8月	24日(水	()	8月	25日(木	:)	8月2	26日(金)
	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
		アレルケン					アレルケン			アレルケン			アレルケン
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん15	0g		★ごはん15			★ごはん150	g	
	じゃが芋デミグラスソース		ミートボールのクリ	ー ^{ム煮} 卵乳麦	厚焼玉子		卵麦	鶏肉と野菜のク	リーム煮込み	乳麦	揚げ真丈の柚子	おろしあん	
	竹輪のごま炒め	麦	ジャーマンポテ		白菜と厚揚げ			揚茄子と玉材			春雨のマヨネ		
	揚げナスのめかぶ和え	麦	キャベツのピーナッ	ツ和え 麦落	和風マヨネ	一ス和え		大根なます		麦	かにかまサラ	フター	卵麦
							24-1		1. 1. 18	****		1	24=1
朝	おかず	ご飯セット		かず ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
食			エネルギー 302	2kcal 545kcal	エネルギー	265kcal	508kcal	エネルギー	235kcal			368kcal	611kcal
	たんぱく質 6.5g	10.6g	たんぱく質 7.	. 8g 11. 9g	たんぱく質	7. 2g	11.3g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	4. 4g	8. 5g
	脂質 19.9g	20. 5g	脂質 17	7. 9g 18. 5g	脂質	15.7g	16.3g	脂質	12. 4g		脂質	25. 3g	25. 9g
	炭水化物 24.9g	77. 7g	炭水化物 28	8. 4g 81. 2g	炭水化物	25. 3g		炭水化物	23. 9g	76.7g	炭水化物	28. 9g	81.7g
	ナトリウム 562mg	563mg	ナトリウム 57	73mg 574mg	ナトリウム	560mg		ナトリウム	531mg		ナトリウム	632mg	633mg
	カリウム 469mg	530mg	カリウム 59		カリウム	405mg	466mg	カリウム	459mg	520mg	カリウム	337mg	398mg
	リン 90mg	155mg		38mg 203mg	リン	131mg	196mg	リン	121mg		リン	69mg	134mg
	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.	. 5g 1. 5g	食塩相当量	1. 4g	1.4g	食塩相当量		1.4g	食塩相当量		1.6g
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん15			★ごはん15	-		★ごはん150		
	ポークチャップ	乳	赤魚の幽庵焼		煮込みタンド			ブリの蒲焼		麦	鶏団子のケチ	ヤップ煮	
	きんぴられんこん	麦	インゲンと人参のグ		チンゲン菜		乳麦	人参のきん		麦	きのこのきん		麦
	大根のピリッと柚子風味サラダ	卵	南瓜煮	麦	ジャガ芋き	んぴら	麦	麩の野菜あ	んかけ	麦	さつま芋サラ	ラダー	卵乳麦
			レインボー春雨	卵麦	パスタのサ	ラダ	卵乳麦	レモンかぼ	ちゃ	卵乳麦			
昼	おかず	ご飯セット	お	かず ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
食			エネルギー 313	3kcal 556kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	344kcal	587kcal			
R	たんぱく質 10.4g	14. 5g	たんぱく質 10	0.6g 14.7g	たんぱく質	11. 3g	15. 4g	たんぱく質 脂質 炭水化物	11. 7g	15.8g	たんぱく質 脂質	7.8g	11.9g
	脂質 19.7g	20.3g 83.9g	脂質 14	4.1g 14.7g	脂質	20. 2g	20. 8g 83. 0g	脂質	18. 6g	19. 2g	脂質	15.1g	15. 7g
	炭水化物 31.1g	83. 9g	炭水化物 34	4.9g 87.7g	炭水化物	30. 2g	83. 0g	炭水化物	29.7g	82. 5g	炭水化物	44. 3g	97. 1g
	ナトリウム 770mg	771mg	ナトリウム 55	57mg 558mg	ナトリウム	484mg	485mg	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	700mg	701mg
	カリウム 609mg	670mg	カリウム 52		カリウム	444mg	505mg	カリウム	486mg	547mg	カリウム	576mg	637mg
	リン 163mg	228mg			ヷジ゚゚゚゚゙	120mg		ヷジ゚゚゚゚゚゙	107mg			145mg	210mg
	食塩相当量 2.0g		食塩相当量 1.		食塩相当量		1. 2g	食塩相当量	1. 5g	1. 6g	食塩相当量	1.8g	1.8g
		2.08	及塩作コ里 1.	. 4g 1. 4g	及塩化コ里	1. Zg	1. 48	州门三引义	1.08	Ι. υδ	及型旧三里	1. Ug	1.0g
間食	◎黄桃(缶) 75g	2.08	◎みかん(缶)	75g	◎パイナッ	ブル(缶)	75g	◎黄桃(缶)		1.05	◎みかん(缶) 75g	1. Ug
間食	◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g		◎みかん(缶) ★ごはん150g	75g	◎パイナッ ★ごはん15	ブル(<u>缶)</u> 0g	75g	◎黄桃(缶) ★ごはん15	75g 0g		◎みかん(缶 ★ごはん150	75g g	
間食	◎黄桃(缶) 75g★ごはん150g豆腐ハンバーグ	卵	◎みかん(缶) ★ごはん150g ささみ大葉フラ	75g 7イ 麦	◎パイナッ ★ごはん15 カルビ丼の	プル(缶) 0g 具		◎黄桃(缶) ★ごはん15 キャベツメ	75g 0g ンチ	卵乳麦	◎みかん(缶 ★ごはん150 鯖の磯辺焼き	75g g §	麦
間食	◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 豆腐ハンバーグ きのこあん	卵麦	◎みかん(缶) ★ごはん150g ささみ大葉フラ ピーマンソテー	75g ライ 麦 - 卵乳麦	◎パイナッ ★ごはん15	プル(缶) 0g 具	75g	◎黄桃(缶) ★ごはん15 キャベツメ オクラのペペ	75g 0g ンチ ロンチーノ		◎みかん(缶 ★ごはん150 鯖の磯辺焼き 人参のレモン) 75g g き ン煮	麦乳麦
間食	◎黄桃(缶) 75g★ごはん150g豆腐ハンバーグ	卵麦	◎みかん(缶) ★ごはん150g ささみ大葉フラ	75g ライ 麦 - 卵乳麦	◎パイナッ ★ごはん15 カルビ丼の	ブル(缶) 0g 具 甘露煮	75g 麦落	◎黄桃(缶) ★ごはん15 キャベツメ オクラのペペ 人参しりし	75g 0g ンチ ロンチーノ り	卵乳麦	○みかん(缶★ごはん150鯖の磯辺焼き人参のレモン野菜のバジルチ) 75g g き ・ ・ 煮 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	麦 乳麦 乳
間食	◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 豆腐ハンバーグ きのこあん	卵麦麦麦	◎みかん(缶) ★ごはん150g ささみ大葉フラ ピーマンソテー	75g ライ 麦 - 卵乳麦	◎パイナッ ★ごはん15 カルビ丼の さつま芋の	ブル(缶) 0g 具 甘露煮 ラダ	75g 麦落	◎黄桃(缶) ★ごはん15 キャベツメ オクラのペペ	75g 0g ンチ ロンチーノ り	卵乳麦	◎みかん(缶 ★ごはん150 鯖の磯辺焼き 人参のレモン) 75g g き ・ ・ 煮 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	麦 乳麦 乳
間食	◎黄桃(缶) 75g★ごはん150g豆腐ハンバーグきのこあん里芋のおろし揚げ出し	卵 麦麦 卵麦	◎みかん(缶) ★ごはん150g ささみ大葉フラ ピーマンソテー 豚肉と大根のピリ	75g 77 麦 97	◎パイナッ ★ごはん15 カルビ丼の さつま芋の キャベツサ	ブル(缶) 0g 具 甘露煮 ラダ	75g 麦落 麦	◎黄桃(缶) ★ごはん15 キャベツメ オクラのペペ 人参しりし	75g 0g ンチ ロンチーノ り	卵乳麦 麦 卵	○みかん(缶★ごはん150鯖の磯辺焼き人参のレモン野菜のバジルチ) 75g g き ・ ・ 煮 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	麦 乳麦 乳 乳 乳 乳
	●黄桃(缶) 75g★ごはん150g豆腐ハンバーグきのこあん里芋のおろし揚げ出しマカロニとパブリカのサラダおかず	卵 麦麦 アラン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン	◎みかん(缶) ★ごはん150g ささみ大葉フラ ピーマンソテー 豚肉と大根のピリ コーンサラダ	75g ライ 麦 - 卵乳麦 リ辛煮 麦 卵乳麦 卵乳麦	◎パイナッ ★ごはん15 カルビ丼の さつでである キャッシング	ブル(缶) Og 具 目露煮 ラダ ブ (小袋) おかず	75g 麦落 麦 麦	◎黄桃(缶) ★ごはん15 キャベツメ オクラのペペ 人参しりし さっぱりポラ	75g 0g ンチ ロンチーノ り テトサラダ おかず	卵乳麦 麦卵 ご飯セット	◎みかん(缶★ごはん150鯖の磯辺焼き人参のレモン野菜のバジルチ大根のマヨネ) 75g g き えズ焼き ーズ和え おかず	麦乳麦乳卵乳麦の乳を変われる。
9	●黄桃(缶) 75g★ごはん150g豆腐ハンバーグきのこあん里芋のおろし揚げ出しマカロニとパブリカのサラダおかず	卵 麦 麦 卵麦 ご飯セット 562kcal	○みかん(缶)★ごはん150gささみ大葉フラピーマンソテー豚肉と大根のピリコーンサラダお:エネルギー 360	75g ライ 麦 卵乳麦 リ辛煮 麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦	◎パイナッ ★ごはん15 カルビ丼の さつではずの キャッシング エネルギー	ブル(缶) Og 具 計露煮 ラダデ(小袋) おかず 364kca	表落 表 麦 ご飯セット 607kcal	◎黄桃(缶) ★ごはん15 キャベツメ オクラのペペ 人参しりし さっぱりポラ	75g 0g ンチ ロンチーノ り テトサラダ おかず 386kcal	卵乳麦 麦 卵 ご飯セット 629kcal	○みかん(缶★ごはん150鯖の磯辺焼き人参のレモン大根のマヨネエネルギー) 75g g 土 煮 ーズ焼き ーズ和え おかず 347kcal	麦 乳 麦 乳 乳 卵乳 麦 ご飯セット 590kcal
	 ●黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 豆腐ハンバーグきのこあん 里芋のおろし揚げ出しマカロニとパブリカのサラダ おかず エネルギー 319kcal たんぱく質 7.1g 	卵 麦 麦 卵麦 ご飯セット 562kcal 11.2g	◎みかん(缶) ★ごはん150g ささみ大葉フラピーマンソテー 豚肉と大根のピリコーンサラダ エネルギー 360	75g 7 表 9 イ 表 卵乳麦 リ辛煮 麦 卵乳麦 かず ご飯セット Okcal 603kcal 2 4g 16.5g	◎パイナッ ★ごは打り カンされが カンされが カンされが ボー で で で で で で で で で で で で で で で で で で	ブル(缶) 0g 具 甘露煮 ラダ デ (小袋) おかず 364kcal 11.1g	表落 表 麦 ご飯セット 607kcal	◎黄桃(缶) ★ごはん15 キャベツメ オクラのペペ 人参しりし さっぱりポラ	75g 0g ンチ ロンチーノ り トサラダ おかず 386kcal 8.9g	卵乳麦 麦 卵 ご飯セット 629kcal 13.0g	◎みかん(缶 ★ごはん150 鯖の磯辺焼き) 人参のバジルチ 大根のマヨネ エネルギー たんぱく質) 75g g * ・ 煮 ・ ・ ・ ・ ・ ボ焼き ・ ・ ズ和え おかず 347kcal 11.7g	麦 乳麦 乳 卵乳麦 ご飯tット 590kcal
9	 ●黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 豆腐ハンバーグきのこあん 里芋のおろし揚げ出しマカロニとパブリカのサラダ おかずエネルギー 319kcalたんぱく質 7.1g 脂質 19.6g 	卵 麦 麦 卵麦 ご飯セット 562kcal 11.2g 20.2g	◎みかん(缶) ★ごはん150g ささみ大葉フラピーマンソテー 豚肉と大根のピリコーンサラダ エネルギー 360 たんぱく質 12	75g 7 表 9 イ 表 卵乳麦 リ辛煮 麦 卵乳麦 かず ご飯セット Okcal 603kcal 2.4g 16.5g 2.3g 22.9g	◎パイナッ15 ★カルマング サルフマング カさキャッシング エたんぱ エたんぱ	ブル(缶) Og 具 甘露煮 ラダ デ (小袋) おかず 364kcal 11. lg 16. 4g	75g 麦落 麦 ご飯セット 607kcal 15.2g 17.0g	◎黄桃(缶) ★ごはん15 ★キャラのペペ 人参しはりポー エネルばく エネルば 脂質	75g 0g ンチ ロンチーノ り トサラダ おかず 386kcal 8.9g 25.1g	卵乳麦 麦 卵 ご飯セット 629kcal 13.0g 25.7g	○みかん(缶★ごはん150鯖の磯辺レモン野菜のバジルチス根のマヨネエネルばく脂質) 75g g * 一ズ焼き ーズ和え おかず 347kcal 11.7g 22.4g	麦 乳麦 乳 卵乳麦 ご飯セット 590kcal 15.8g 23.0g
9	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 豆腐ハンバーグ きのこあん 里芋のおろし揚げ出し マカロニとパブリカのサラダ おかず エネルギー 319kcal たんぱく質 7.1g 脂質 19.6g 炭水化物 27.8g	卵 麦 麦 野 麦 1562kcal 11.2g 20.2g 80.6g	◎みかん(缶) ★ごはん150g ささみ大実フラピーマンソテー 豚肉と大根のピリコーンサラダ エネルギー 360 たんぱく質 12 炭水化物 25	75g 7 表 9 イ 表 卵乳麦 リ辛煮 表 卵乳麦 かず ご飯セット Okcal 603kcal 2 4g 16.5g 2.3g 22.9g 5.1g 77.9g	◎★カさキド エた順 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	ブル(缶) Og 具 対 な が が が が 364kcal 11.1g 16.4g 42.9g	表落 麦 麦 ご飯セット 607kcal 15. 2g 17. 0g 95. 7g	● 黄桃(缶) ★ はん15 ★ キャラをはいべい 大からのはりポート エたん質 ルルば エたん質 ルルで が が れたり が れたり が れたり が れたり が れたり が れたり が れたり が れたり が れたり が れたり が れたり が れたり が れたり が れたり が れたり が れたり が れたり が れたり が り れたり が り た が り た り た り た り た り た り た り た り	75g 0g ンチ ロンチーノ り 〒トサラダ おかず 386kcal 8.9g 25.1g 30.5g	卵乳麦 麦 卵 ご飯セット 629kcal 13.0g 25.7g 83.3g	○みかん(缶★ はん150★ 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) 75g g ま 一ズ焼き ーズ和え 347kcal 11.7g 22.4g 24.0g	麦 乳麦 乳乳 卵乳麦 ご飯セット 590kcal 15.8g 23.0g 76.8g
9	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 豆腐ハンバーグ きのこあん 里芋のおろし揚げ出し マカロニとパブリカのサラダ ボネルギー 319kcal たんぱく質 7.1g 脂質 19.6g 炭水化物 27.8g ナトリウム 674mg	卵 麦 麦 野 麦 <u>ご飯セット</u> 562kcal 11.2g 20.2g 80.6g 675mg	◎みかん(缶) ★ごはん150g ささみてはん150g ささみマンサラを 「下ではなります。」 「おいます」 「おいますます」 「おいます」 「おいます」 「おいます」 「おいますます」 「おいます」 「おいますます」 「まますます」 「ままますますます」 「おいますますますますますますますますますますますますますますますますますますます	75g 75g 75d 東 卵乳麦 リ辛煮 東 卵乳麦 かず ご飯セット Okcal 603kcal 2.4g 16.5g 2.3g 22.9g 5.1g 77.9g 14mg 615mg	◎★カさキド アにはビまベッシャルポートルは エた順次水・一覧水・リウィング エた順次・トリウィング	ブル(缶) Og 具 対 ス が が (小袋) おかず 364kcal 11. 1g 16. 4g 42. 9g 816mg	表落 麦 麦 ご飯セット 607kcal 15. 2g 17. 0g 95. 7g 817mg	◎★キャラション またのでは、 ● 本・イン では、 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	75g 0g ンチ ロンチーノ り トサラダ おかず 386kcal 8.9g 25.1g 30.5g 522mg	卵乳麦 麦 卵 ご飯セット 629kcal 13.0g 25.7g 83.3g 523mg	○みかん(缶★ はん150★ 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) 75g g 上 人 大 大 大 大 大 カ ボ オ 347kcal 11.7g 22.4g 24.0g 570mg	麦 乳麦 乳 野乳麦 ご飯セット 590kcal 15.8g 23.0g 76.8g 571mg
9	●黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 豆腐ハンパーグ きのこあん 里芋のおろし揚げ出し マカロニとパブリカのサラダ ボかず エネルギー 319kcal たんぱく質 7.1g 脂質 19.6g 脱水化物 27.8g ナトリウム 674mg カリウム 305mg	卵 麦 麦 野 麦 <u>ご飯セット</u> 562kcal 11.2g 20.2g 80.6g 675mg	◎みかん(缶) ★ごはん150g ささみてはん150g ささみマンサラを 「下ではなります。」 「おいます」 「おいますます」 「おいます」 「おいます」 「おいます」 「おいますます」 「おいます」 「おいますます」 「まますます」 「ままますますます」 「おいますますますますますますますますますますますますますますますますますますます	75g 75g 75g 75g 75g 75g 75g 75g	◎★カさキド エた脂炭ナカリウム イはビまベシ ギスん質水トリウム イはビカッツ ルば 化リウム イカウム	ブル(缶) Og 具 関 関 関 関 関 関 関	表落 麦 麦 ご飯セット 607kcal 15. 2g 17. 0g 95. 7g 817mg	◎★キャラション またのでは、 ● 本・イン では、 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	75g 0g ンチ ロンチーノ り 〒トサラダ おかず 386kcal 8.9g 25.1g 30.5g 522mg 614mg	卵乳麦 麦 卵 ご飯セット 629kcal 13.0g 25.7g 83.3g - 523mg 675mg	● ★) 75g g y 上 一 ボ焼き 一ズ和え おかず 347kcal 11.7g 22.4g 24.0g 570mg 645mg	麦 乳麦 乳 乳 乳 多 1590kcal 15.8g 23.0g 76.8g 571mg 706mg
9	●黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 豆腐ハンパーグ きのこあん 里芋のおろし揚げ出し マカロニとパブリカのサラダ ボかず エネルギー 319kcal たんぱく質 7.1g 脂質 19.6g ボトリウム 674mg カリウム 305mg リン 93mg	卵 麦 麦 卵麦 ご飯セット 562kcal 11.2g 20.2g 80.675mg 366mg 158mg	● みかん(缶) ★ はん150g さはん150g ささみスフラピルステー 豚肉と大サラダ 「おったしばく質」 12 たんばく質 12 たんばく質 12 たんぱくり 25 大・リウム 43 リン 13	75g デイ 麦 卵乳麦 リ辛煮 麦 卵乳麦 卵乳麦 シュー ション・ション・ション・ション・ション・ション・ション・ション・ション・ション・	◎★カさキド エた脂炭ナカリナル14はビまベシ ギス ヤリウム ボックム マック エス エカリン カリン エス カリン アルカー 第一次 エカリン アルカー アルカー アルカー アルカー アル・アルカー アル・アル・アル・アル・アル・アル・アル・アル・アル・アル・アル・アル・アル・ア	ブル(缶) Og 具 関 は 対 が が で 364kcal 11. 1g 16. 4g 42. 9g 816mg 695mg 16.7mg	表落 麦 を を を を を で飯セット 607kcal 15. 2g 17. 0g 95. 7g 817mg 756mg 232mg		75g Og ンチ ロンチーノ リ トサラダ 386kcal 8.9g 25.1g 30.5g 522mg 614mg 131mg	卵乳麦 麦 卵 ご飯セット 629kcal 13.0g 25.7g 83.3g 523mg 675mg 196mg	● 大) 75g g g レ煮 ーズ焼き ーズ和え 347kcal 11.7g 22.4g 570mg 645mg 173mg	麦 乳麦 乳 麦 乳 多 590kcal 15.8g 23.0g 571mg 706mg 238mg
9	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 豆腐ハンバーグ きのこあん 里芋のおろし揚げ出し マカロニとパブリカのサラダ おかず エネルギー 319kcal たんぱく質 7.1g 脂質 19.6g 炭水化物 27.8g ナトリウム 305mg リン 93mg 食塩相当量 1.7g	卵 麦 麦 卵麦 ご飯セット 562kcal -11.2g -20.2g -80.6g -675mg -366mg -158mg -1.7g	● みかん(缶) ★ はん150g さけん150g	75g ライ 麦 卵乳麦 リ辛煮 東乳麦 卵乳麦 かず ご飯セット Okcal 603kcal 2.4g 16.5g 2.3g 22.9g 5.1g 77.9g 14mg 615mg 35mg 496mg 30mg 195mg 6g 1.6g	◎★カさキド エた脂炭ナカリ食材にビまベッルば 化リウム 半ガリン塩 ハウム 当 から エカ 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 具 対 なが、袋) おかず 364kcal - 11. 1g - 16. 4g - 42. 9g 816mg - 695mg - 167mg - 2. 1g	表 表 表 表 表 表 表 表 表	●★キオクラ は、	75g Og ンチ ロンチーノ リ トサラダ 386kcal 8.9g 25.1g 30.5g 522mg 614mg 1.31mg	卵乳麦 麦 卵 ご飯セット 629kcal 13.0g 25.7g 83.3g 525mg 196mg 1.3g	● ★ 鯖人野大 エた脂炭 ボーチ ボーダ ボール かん が で) 75g g g 上 え 大 た がず 347kcal 11. 7g 22. 4g 24. 0g 570mg 1.73mg 1. 4g	麦 乳麦 乳 製
9	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 豆腐ハンバーグ きのこあん 里芋のおろし揚げ出し マカロニとパブリカのサラダ ボかず エネルギー 319kcal たんぱく質 7.1g 脂質 19.6g 炭水化物 27.8g ナトリウム 674ng カリウム 305mg ウン 93mg 食塩相当量 1.7g	卵 麦 麦 野 麦 1562kcal 11.2g 20.2g 80.6g 675mg 366mg 158mg 1.7g	● みかん(缶) ★ごはん150g ささみている。 本さなマン根のは、カリンのは、カリン・カリンム・ 61 カリンカリンム・ 13 食塩相当量 1.	75g タイ 東 リ辛煮 リ辛煮 東乳表 東乳表 かず ご飯セット Dkcal 603kcal 2.4g 16.5g 2.3g 22.9g 5.1g 77.9g 14mg 615mg 30mg 195mg 6g 1.6g かず ご飯セット	◎★カさキド エた脂炭ナカリ食 イはビまベッ ルぱ 化リウム サンカー質 ボーリン塩 イはビスリウム 単 サンカー質 ボーリウム 単 サンカー質 単	ブル(缶) Og 具 対 ながず 364kcal - 11. 1g - 16. 4g - 42. 9g 816mg - 695mg - 167mg - 2. 1g おかず	表落 麦 ご飯セット 607kcal 15. 2g 17. 0g 95. 7g 817ng 75ng 232mg 2. 1g ご飯セット	● 株(石)★ キャラもの はべのしり おったい かいばい 地域 にかり エー で で からい はばい 物 カーリウム は は で りょり は またい またい またい またい またい またい またい またい またい またい	75g Og ンチ ロンチーノ リ トサラダ 386kcal 8.9g 25.1g 30.5g 522mg 131mg 1.3g	卵乳麦 麦 卵 ご飯セット 629kcal 13.0g 25.7g 83.3g 52.3g 675mg 196mg 1.3g ご飯セット	● ★) 75g g g 上 え 大 カがず 347kcal 11. 7g 22. 4g 24. 0g 570mg 173mg 1. 4g おかず	麦 乳麦 乳 乳麦 ご飯セット 590kcal 15.8g 23.0g 76.8g 571ng 706ng 238mg 1.5g ご飯セット
9	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 豆腐ハンバーグ きのこあん 里芋のおろし揚げ出し マカロニとパブリカのサラダ ボかず エネルギー 319kcal たんぱく質 7.1g 脂質 19.6g 炭水化物 27.8g ナトリウム 305mg リン 93mg 食塩相当量 1.7g おかず エネルギー 964kcal	卵 麦 麦 卵麦 ご飯セット 562kcal 11.2g 20.2g 80.6g 675mg 366mg 158mg 1.7g ご飯セット	● みかん(缶) ★ はん150g さされる150g ささみマンスを	75g ディー 表 卵乳表 リ辛煮 表 卵乳表 かず ご飯セット Dkcal 603kcal 2.4g 16.5g 2.3g 22.9g 5.1g 77.9g 14mg 615mg 35mg 496mg 30mg 195mg 1.6g 1.6g かず ご飯セット 5kcal 1704kcal	◎★カさキド エた脂炭ナカリ食 イはビまベッ ルば 化リウム 当 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ブル(缶) Og 具 対 ながず 364kcal - 11. 1g - 16. 4g - 42. 9g 816mg - 695mg - 167mg - 2. 1g おかず 986kcal	表 表 表 表 表 表 表 表 表	● ★キオクラとは イング (1)	75g Og ンチ ロンチーノ り トサラダ 386kcal 8.9g 25.1g 30.5g 522mg 614mg 1.3mg 1.3g おかず 965kcal	卵乳麦 麦 卵 ご飯セット 629kcal 13.0g 25.7g 83.3g 523mg 675mg 196mg 1.3g ご飯セット 1694kcal	● かん(150 まかん) は 勝っている は で で で で で で で で で で で で で で で で で で) 75g g g 上 え 元 ズ 和え 347kcal 11. 7g 22. 4g 24. 0g 570mg 645mg 173mg 1. 4g おかず 1054kcal	表 乳麦 乳 影
9	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 豆腐ハンバーグ きのこあん 里芋のおろし揚げ出し マカロニとパブリカのサラダ ボかず エネルギー 319kcal たんぱく質 7.1g 脂質 19.6g 炭水化物 27.8g ナトリウム 305mg リン 93mg り上の 305mg リン 93mg な塩相当量 1.7g エネルギー 964kcal たんぱく質 24.0g	卵 麦 麦 卵麦 ご飯セット 562kcal 11.2g 20.2g 80.6g 675mg 366mg 158mg 158mg 158mg 158mg 158mg	● みかん(缶) ★ はん150g さされる150g ささみマンはカフラピルのよう 下されるでは、	75g 75g 97 東 卵乳麦 東 別辛煮 麦 卵乳麦 かず ご飯セット Dkcal 603kcal 2.4g 16.5g 2.3g 22.9g 5.1g 77.9g 14mg 615mg 35mg 496mg 30mg 195mg 195mg 10g 1.6g かず ご飯セット 5kcal 1704kcal 0.8g 43.1g	◎★カさキド エた脂炭ナカリ食 イはビまベッシルば 化リウム リウム サイン ・	ブル(缶) Og 具 対 な が が 364kcal 11. 1g 16. 4g 42. 9g 816mg 695mg 167mg 2. 1g おかず 986kcal 29. 6g	表落 麦	● ★キカクラ は	75g Og ンチ ロンチーノ り トサラダ 386kcal 8.9g - 30.5g 522mg 614mg 131mg 13.3g おかず 965kcal 27.5g	卵乳麦 麦 卵 ご飯セット 629kcal 13.0g 25.7g 83.3g 523mg 675mg 196mg 1.3g ご飯セット 1694kcal 39.8g	● かん(150 まかん) は 横 がん (150 まかん) は 機 の が マ が で が で が で が で が で が で が で が で が で) 75g gg メ ル ネ バ カ ボ カ ボ カ ボ オ カ ボ ボ オ カ ボ ボ カ ボ イ ス イ ス イ ス イ ス イ ス イ ス イ ス イ ス イ タ ロ ロ ロ ロ ロ ロ ロ 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	表 乳麦 乳 影
9	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 豆腐ハンバーグ きのこあん 里芋のおろし揚げ出し マカロニとパブリカのサラダ ボかず エネルギー 319kcal たんぱく質 7.1g 脂質 19.6g 脂皮水化物 27.8g ナトリウム 674mg カリウム 305mg リン 93mg 食塩相当量 1.7g おかず エネルギー 964kcal たんぱく質 24.0g 脂質 59.2g	卵 麦 麦 卵麦 ご飯セット 562kcal 11.2g 20.2g 80.6g 675mg 366mg 158mg 1.7g 二飯セット	● かん(缶) ★ かん(150g さされる150g ささみマンはのは、大・リウム 61 カリン 43 リウム 13 食塩相当量 1 エネルギー 975 たんぱく質 300 エネルギー 975 たんぱく質 300 エネルギー 975	75g	◎★カさキド エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 1 はビまベッ ルば 化リウ 相 ルぱ 化リウム 出 よん質 水 1 り	ブル(缶) Og 具 対 な が が 364kcal 11. 1g 16. 4g 42. 9g 816mg 695mg 167mg 2. 1g おかず 986kcal 29. 6g 52. 3g	表落表 表	 ○★キャクラします エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エたん質 エルポく エた脂炭ナカリ食 エた脂質 	75g Og ンチ ロンチーノ り トサラダ 386kcal 8.9g 25.1g 30.5g 522mg 614mg 131mg 1.3g おかず 965kcal 27.5g 56.1g	卵乳麦 動乳麦 がいり 629kcal 13.0g 25.7g 83.3g 523mg 675mg 196mg 1.3g 1.3g 1.3g 1.3g 1.3g 1.3g 1.3g 2.50 mg 1.3g 1.3g 2.50 mg 1.3g 2.50 mg 1.50	● ★) 75g gg - 人 元 7焼き 一 ズ和え おかず 347kcal 11. 7g 22. 4g 24. 0g 570mg 645mg 1. 4g 1054kcal 23. 9g 62. 8g	麦 乳麦 乳 乳 乳 乳 15.8g 23.0g -76.8g 571mg 706mg 238mg 1.5g 1788kcal 36.2g 64.6g
夕食	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 豆腐ハンバーグ きのあん 里芋のおろし揚げ出し マカロニとパブリカのサラダ ボかず エネルギー 319kcal たんぱく質 7.1g 脂質 19.6g ナトリウム 674mg カリウム 305mg リン 93mg 食塩相当量 1.7g おかず エネルギー 964kcal たんぱく質 24.0g 脂質 24.0g 脂質 59.2g 炭水化物 83.8g	卵 麦 麦 卵麦 ご飯セット 562kcal 11.2g 20.2g 80.6g 675mg 366mg 158mg 158mg 158mg 158mg 158mg	● かん(150g さん 150g が 150g	75g	◎★カさキド エた脂炭ナカリ食 エた脂炭水イはビまベッ ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化 でん 物ウム 量 一質 物石	ブル(缶) Og 具 は 素 が が る64kcal 11.1g 16.4g 42.9g 816mg 695mg 167mg 2.1g おかず 986kcal 29.6g 52.3g 98.4g	表落 表	◎★キオ人さ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭水 (人) マッペリポース (人) マッペリポース (人) エルボ (大) カリ ボイン (大) カリ (大) エルボ (大) カリ (大) ボー質 (大) カリ (大) ボー質 (大) ボー質 (大) ボー質 (大) ボー質 (大) ボー質 (大) ボーブ (大) ボール (大)	75g Og ンチ ロンチーノ り トサラダ 386kcal 8.9g - 30.5g 522mg 614mg 131mg 13.3g おかず 965kcal 27.5g	卵乳麦 動乳麦 がいた。 はいた。 はいた。 はいた。 はいた。 はいた。 はいた。 はいた。 はいた。 はいた。 はいた。 はいた。 はいた。 はいた。 は、 はいた。 はいた。 はいた。 はいた。 はいた。 はいた。 はいた。 はいた。 はいた。 はいた。 はい	●★鯖人野大 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・オー質 ボイリウ 相 ボイ カリ カー) 75g gg メ ル ネ バ カ ボ カ ボ カ ボ オ カ ボ ボ オ カ ボ ボ カ ボ イ ス イ ス イ ス イ ス イ ス イ ス イ ス イ ス イ タ ロ ロ ロ ロ ロ ロ ロ 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	表 乳麦 乳 影
夕食	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 豆腐ハンパーグ きのまめし場け出し マカロニとパブリカのサラダ ボかず エネルギー 319kcal たんぱく質 7.1g 脂質 19.6g 炭水化物 27.8g カリウム 305mg カリウム 305mg リン 93mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 964kcal たんぱく質 24.0g たんぱく質 59.2g 炭水化物 83.8g ナトリウム 305mg	卵 麦 麦 卵麦 ご飯セット 562kcal 11.2g 20.2g 80.6g 675mg 366mg 158mg 1.7g 二飯セット	● みかん(缶) ★ ない は かん 150g さい は かん 150g こい は かん 150g こい は かん 150g こい は 150	75g	◎★カさキド エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 1 はビまベッ ルば 化リウ 相 ルぱ 化リウム 出 よん質 水 1 り	ブル(缶) Og 具 対 な が が 364kcal 11. 1g 16. 4g 42. 9g 816mg 695mg 167mg 2. 1g おかず 986kcal 29. 6g 52. 3g	表落 表 表 で飯セット 607kcal 15. 2g 17. 0g 95. 7g 95. 7g 95. 7g 232mg 2. 1g で飯セット 1715kcal 411. 9g 256. 8g 1863mg	◎★キオ人さ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 単 エ た 脂炭ナカリ 単 エ た 脂炭ナトリン 出 ルば 化リウム 当 エ た 脂炭ナトリウ 出 単 て で 物 ム	75g Og ンチ ロンチーノ り トサラダ 386kcal 8.9g 25.1g 30.5g 522mg 614mg 131mg 1.3g おかず 965kcal 27.5g 56.1g	卵乳麦 動乳麦 がいた。 はいた。 はいた。 はいた。 はいた。 はいた。 はいた。 はいた。 はいた。 はいた。 はいた。 はいた。 はいた。 はいた。 は、 はいた。 はいた。 はいた。 はいた。 はいた。 はいた。 はいた。 はいた。 はいた。 はいた。 はい	● ★) 75g gg - 人 元 7焼き 一 ズ和え おかず 347kcal 11. 7g 22. 4g 24. 0g 570mg 645mg 1. 4g 1054kcal 23. 9g 62. 8g	麦 乳麦 乳 乳 乳 乳 15.8g 23.0g -76.8g 571mg 706mg 238mg 1.5g 1788kcal 36.2g 64.6g
夕食	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 豆腐ハンバーグ きのあん 里芋のおろし揚げ出し マカロニとパブリカのサラダ ボかず エネルギー 319kcal たんぱく質 7.1g 脂質 19.6g ナトリウム 674mg カリウム 305mg リン 93mg 食塩相当量 1.7g おかず エネルギー 964kcal たんぱく質 24.0g 脂質 24.0g 脂質 59.2g 炭水化物 83.8g	卵 麦 麦 更 更 更 562kcal 11.2g 20.2g 80.6g 675mg 366mg 158mg 1.58mg 1.58 mg 1.7 g 1693kcal 36.3g 61.0g 242.2g	● みかん(缶) ★ はん150g さい。 はん150g はいる150g はいる15	75g	◎★カさキド エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリイはビまベッ ルば 化リウ塩 れん質水トリウム サイン マルガー ヤリウム カー で 物ム 一質 カーム 量 一質	ブル(缶) Og 具 は 素 が が 364kcal 11.1g 16.4g 42.9g 816mg 695mg 167mg 2.1g おかず 986kcal 29.6g 52.3g 98.4g	表落 表 表 で飯セット 607kcal 15. 2g 17. 0g 95. 7g 95. 7g 95. 7g 232mg 2. 1g で飯セット 1715kcal 411. 9g 256. 8g 1863mg	◎★キオ人さ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭水 (人) マッペリポース (人) マッペリポース (人) エルボ (大) カリ ボイン (大) カリ (大) エルボ (大) カリ (大) ボー質 (大) カリ (大) ボー質 (大) ボー質 (大) ボー質 (大) ボー質 (大) ボー質 (大) ボーブ (大) ボール (大)	75g Og ンチ ロンチーノ リ トサラダ おかず 386kcal 8.9g 25.1g 30.5g 522mg 614mg 131mg 1.3g おかず 965kcal 27.5g 84.1g 1662mg 1559mg	卵乳麦 動乳麦 がいた。 はいた。 はいた。 はいた。 はいた。 はいた。 はいた。 はいた。 はいた。 はいた。 はいた。 はいた。 はいた。 はいた。 は、 はいた。 はいた。 はいた。 はいた。 はいた。 はいた。 はいた。 はいた。 はいた。 はいた。 はい	●★鯖人野大 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・オー質 ボイリウ 相 ボイ カリ カー) 75g g g 上 え 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳毒 1590kcal 15.8g 23.0g 76.8g 571mg 706mg 238mg 1.5g 1788kcal 36.2g 64.6g 255.6g
夕食	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 豆腐ハンパーグ きのまめし場け出し マカロニとパブリカのサラダ ボかず エネルギー 319kcal たんぱく質 7.1g 脂質 19.6g 炭水化物 27.8g カリウム 305mg カリウム 305mg リン 93mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 964kcal たんぱく質 24.0g たんぱく質 59.2g 炭水化物 83.8g ナトリウム 305mg	卵 麦麦 卵麦 ご飯セット 562kcal 11.2g 20.2g 80.6g 675mg 366mg 158mg 1.7g ご飯セット 1693kcal 36.3g 61.0g 242.2g 2009mg	● みかん(缶) ★ かん 150g 本 はん 150g さい はん 150g おい はん 150g おい はん 170g おい はん 170g エ たん 質	75g	◎★カさキド エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ ない ボイは ピまべい ボイン おん質水トリン塩 ネん質水トリカ 相 ルばく 物 ムー サイス サイン	ブル(缶) Og 具 関 は は は は は は は は は は は は は は は は は は	表落 表	◎★キオ人さ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 単二 で 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	75g Og ンチ ロンチーノ り トサラダ おかず 386kcal 8.9g 25.1g 30.5g 614mg 131mg 1.3g おかず 965kcal 27.5g 56.1g 84.1g 1662mg	卵乳麦 動乳麦 動乳を が 629kcal 13.0g 25.7g 83.3g 523mg 675mg 196mg 1.3g ご飯セット 1694kcal 39.8g 57.9g 242.5g 1665mg	●★鯖人野大 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 オん質水トリカー 当 ギベ 物 ムーク サイン・カー サイン・カー サイン・カー サイン・カー サイン・カー サイン・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・) 75g g y え え がず 347kcal 11. 7g 22. 4. 0g 570mg 645mg 173mg 1. 4g おかず 1054kcal 23. 9g 62. 8g 97. 2g 1902mg	表 乳麦 乳 乳 多 15. 8g 23. 0g 76. 8g 571mg 706mg 238mg 1. 5g 1. 5g 1. 5g 1. 5g 1. 5g 1. 6g 2. 64. 6g 2. 65. 6g 1. 905mg
夕食	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 豆腐ハンバーグ きのこあん 里芋のおろし揚げ出し マカロニとパブリカのサラダ ボかず エネルギー 319kcal たんぱく質 7.1g 脂質 19.6g 炭水化物 27.8g ナトリウム 674mg リン 93mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 964kcal たんぱく質 24.0g 脂質 59.2g 炭水化物 2006mg カリウム 1383mg カリウム 1383mg カリウム 1383mg	卵 麦 麦 卵麦 ご飯セット 562kcal -11.2g 20.2g 80.6g -675mg -366mg 158mg 1.7g 	● かん(150g さん 150g さん 150g さん 150g さん 150g さん 150g さん ステート マン はん ステート マン はん できる から できる いっと	75g 75g 77 表 97 表 97 表 97 表 97 記 98	◎★カさキド エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食パごルつャレ ネん質水トリン塩 ネん質水トリン 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ 物ウム 当 一質 一質	ブル(缶) Og 具 対 のg スタグ	表落 表	◎★キオ人さ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エん質水・リウ 相 ルば ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	75g Og ンチ ロンチーノ り トサラダ 386kcal 8.9g 25.1g 30.5g 522mg 614mg 1.31mg 1.3g 歩かず 965kcal 27.5g 56.1g 1662mg 1559mg 359mg 4.2g	卵乳麦 麦 卵 ご飯セット 629kcal 13.0g 25.7g 83.3g 575mg 196mg 1.3g ご飯セット 1694kcal 39.8g 57.9g 242.5mg 1742mg 554mg 4.3g	● ★鯖人野大 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ セ 本 ん質水トリン塩 本 ん質水トリン塩 本 ん質水トリン塩 オ ん質水トリン塩 カー質 ボーリウ 相 当 ギ く り カリカリ) 75g g g y え え がず 347kcal 11. 7g 22. 4g 24. 0g 570mg 1. 4g 645mg 1.73mg 1. 4g 33. 9g 62. 8g 97. 2g 1902mg 1558mg 387mg 4. 8g	表 乳表 乳 乳 多 90 15.8g 23.0g 76.8g 57.1mg 706mg 238mg 1.5g 238mg 1.5g 264.6g 255.6g 1905mg 1741mg 582mg 4.9g
夕食合計	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 豆腐ハンバーグきのこあん 里芋のおろし揚げ出しマカロニとパブリカのサラダ ボかず エネルギー 319kcal たんぱく質 7.1g 脂質 19.6g 炭水化物 27.8g ナトリウム 305mg カリウム 305mg ウン 33mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 964kcal たんぱく質 24.0g 脂質 59.2g 炭水化物 83.8g ナトリウム 1388mg ウン 346mg ウン 346mg	卵 麦 麦 卵麦 ご飯セット 562kcal -11.2g 20.2g 80.6g -675mg -366mg 158mg 1.7g 	● かん(150g さん 150g 生た 150g もん 150g 生た 150g もん 150g も	75g 75g 77 ま 97	◎★カさキド エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エ イはビまベッ ルぱ 化リウム 相 ルぱ 化リウム 相 ルポ 化リウム 相 ルポ ハリウム リウム 当一質 かん 量一質	ブル(缶) Og 具 対 のg スタ の が の で の で の で の で の で の で の で の で の で の で	表落 麦	◎★キオ人さ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ ギズ 化リウム ポイン ボー質 ボーリン塩 ネん質 ボリウム 担ば パリウム サイズ ボー質 カー サーム サーム サーム サーム サーム サーム サーム サーム サーム サー	75g Og ンチ ロンチーノ リ トサラダ おかず 386kcal 8.9g 25.1g 30.5g 522mg 131mg 1.3g よかず 965kcal 27.5g 56.1g 1662mg 1559mg 359mg	卵乳麦 麦 卵 ご飯セット 629kcal 13.0g 25.7g 83.3g 575mg 196mg 1.3g ご飯セット 1694kcal 39.8g 57.9g 242.5mg 1742mg 554mg 4.3g	● ★鯖人野大 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ セ 本 ん質水トリン塩 本 ん質水トリン塩 本 ん質水トリン塩 オ ん質水トリン塩 カー質 ボーリウ 相 当 ギ く り カリカリ) 75g g g y え え え がず 347kcal 11. 7g 22. 4g 24. 0g 570mg 645mg 173mg 1. 4g おかず 1054kcal 23. 9g 62. 8g 97. 2g 1902mg 1558mg 4. 8g	表 乳麦 乳野乳麦 ご飯セット 590kcal 15.8g 23.0g 76.8g 706mg 238mg 1.5g ご飯セット 1783kcal 36.2g 64.6g 64.6g 1905mg 1741mg 582mg
夕食 合計	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 豆腐ハンバーグきの席ハンバーグきのこあん 里芋のおろし揚げ出してカロニとパブリカのサラダ エネルギー 319kcal 7.1g 形成水化物 27.8g ナトリウム 674mg カリウム 305mg リン 93mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 964kcal おかず エネルギー 964kcal おかず エネルギー 964kcal たんぱく質 24.0g 脂質 59.2g 炭水化物 83.8g ナトリウム 1383mg カリウム 1383mg カリウム 1383mg カリウム 1028kcal たんぱく質 24.4g	卵 麦 麦 卵麦 ご飯セット 562kcal -11.2g 20.2g 80.6g -675mg -366mg 158mg 1.7g 	● かん(150g さん 150g さ	75g 75g 77 ま 97	◎★カさキド エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食パごルつャレ ネん質水トリン塩 ネん質水トリン 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ 物ウム 当 一質 一質	ブル(缶) Og 具 は 素 が ず 364kcal 11.1g 16.4g 42.9g 816mg 695mg 167mg 2.1g おかず 986kcal 11.1g 16.4g 16.4mg 41.8mg 41.8mg 41.8mg 41.8mg 1049kcal 29.9g	表落表 麦落麦 麦格 麦格 507kcal 15. 2g 17. 0g 95. 7g 817mg 756mg 232mg 2. 1g 二飯セット 1715kcal 41. 9g 54. 1g 256. 8g 1863mg 1727mg 613mg 4. 7g 1778kcal	◎★キオ人さ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エん質水・リウ 相 ルば ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	75g Og ンチ ロンチーノ り トサラダ 386kcal 8.9g 25.1g 30.5g 522mg 614mg 1.31mg 1.3g 歩かず 965kcal 27.5g 56.1g 1662mg 1559mg 359mg 4.2g	卵乳麦 麦 卵 ご飯セット 629kcal 13.0g 25.7g 83.3g 523mg 675mg 196mg 1.3g ご飯セット 1694kcal 39.8g 57.9g 242.5g 1665mg 1742mg 554mg 4.3g	● ★鯖人野大 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ セ 本 ん質水トリン塩 本 ん質水トリン塩 本 ん質水トリン塩 オ ん質水トリン塩 カー質 ボーリウ 相 当 ギ く り カリカリ) 75g g g y え え がず 347kcal 11. 7g 22. 4g 24. 0g 570mg 1. 4g 645mg 1.73mg 1. 4g 33. 9g 62. 8g 97. 2g 1902mg 1558mg 387mg 4. 8g	表 乳表 乳 乳 多 90 15.8g 23.0g 76.8g 57.1mg 706mg 238mg 1.5g 238mg 1.5g 264.6g 255.6g 1905mg 1741mg 582mg 4.9g
夕食合計	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 豆腐ハンバーグきのこあん 里芋のおろし揚げ出しマカロニとパブリカのサラダ ボかず エネルギー 319kcal たんぱく質 7.1g 脂質 19.6g 炭水化物 27.8g ナトリウム 305mg カリウム 305mg ウン 33mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 964kcal たんぱく質 24.0g 脂質 59.2g 炭水化物 83.8g ナトリウム 1388mg ウン 346mg ウン 346mg	卵 麦 麦 卵麦 ご飯セット 562kcal 11.2g 20.2g 80.6g 675mg 366mg 1.58mg 1.7g ご飯セット 1693kcal 36.3g 242.2g 2009mg 1566mg 541mg 5.1g 1757kcal 36.7g 61.1g	● かん(150g	75g	◎★カさキド エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エ イはビまベッ ルぱ 化リウム 相 ルぱ 化リウム 相 ルポ 化リウム 相 ルポ ハリウム リウム 当一質 かん 量一質	ブル(缶) Og 具 対 のg スタ の が の で の で の で の で の で の で の で の で の で の で	表落表 麦落麦 麦落麦	◎★キオ人さ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工を増加して、	75g Og ンチーノリートサラダ おかず 386kcal 8.9g 25.1g 30.5g 522mg 614mg 1.3g 562kcal 27.5g 56.1g 84.1g 1652mg 359mg 4.2g	卵乳麦 麦 卵 ご飯セット 629kcal 13.0g 25.7g 83.3g 523mg 675mg 196mg 1.3g ご飯セット 1694kcal 39.8g 57.9g 242.5g 1665mg 1742mg 554mg 4.3g	●★鯖人野大 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ は ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 オん質水トリン塩 オー質 ボールボール・カリカリ食工・ボール・カー 当 ボイン 物 ムールボール・カー 当 ボイン カー 質 エル・ボール・カー 当 エー 質 エ) 75g g g y え え え がず 347kcal 11. 7g 22. 4g 24. 0g 570mg 645mg 173mg 1. 4g おかず 1054kcal 23. 9g 62. 8g 97. 2g 1902mg 1558mg 4. 8g	表 乳麦 乳麦 乳 表 乳 多
夕食	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 豆腐ハンバーグきの席ハンバーグきのこあん 里芋のおろし揚げ出してカロニとパブリカのサラダ エネルギー 319kcal 7.1g 形成水化物 27.8g ナトリウム 674mg カリウム 305mg リン 93mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 964kcal おかず エネルギー 964kcal おかず エネルギー 964kcal たんぱく質 24.0g 脂質 59.2g 炭水化物 83.8g ナトリウム 1383mg カリウム 1383mg カリウム 1383mg カリウム 1028kcal たんぱく質 24.4g	卵 麦 麦 卵麦 ご飯セット 562kcal 11.2g 20.2g 80.6g 675mg 366mg 1.58mg 1.7g ご飯セット 1693kcal 36.3g 242.2g 2009mg 1566mg 541mg 5.1g 1757kcal 36.7g 61.1g	● かん(150g かん(150g かん(150g かん(150g フラール かん(150g フラール できた) では、 170g では、 17	75g 75g 77 表	◎★カさキド エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エたパごルつャレ ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネんサカ井ギツシ ルば 化リウム 当 十く 物ム 量一質 カム 量一質	ブル(缶) Og 具 は 素 が ず 364kcal 11.1g 16.4g 42.9g 816mg 695mg 167mg 2.1g おかず 986kcal 11.1g 16.4g 16.4mg 41.8mg 41.8mg 41.8mg 41.8mg 1049kcal 29.9g	表落表 麦落麦 麦落麦	◎★キオ人さ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 単 ボッツペリウ 相 ルば 物 ウム 増加 ボッツペリカー オー質 から サーブ カー サーブ サーブ サーブ サーブ サーブ サーブ サーブ サーブ サーブ サー	75g Og ンチ ロンチーノ り トサラダ おかず 386kcal 8.9g 25.1g 30.5g 522mg 614mg 131mg 1.3g おかず 965kcal 27.5g 1662mg 1559mg 359mg 4.2g 1029kcg 1029kcg 99.6g	卵乳麦 動乳麦 一で飯セット 629kcal 13.0g 25.7g 83.3g 523mg 675mg 196mg 1.3g 1.3g 1694kcal 39.8g 57.9g 242.5g 1665mg 1742mg 554mg 4.3g 1758kcal	●★鯖人野大 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 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・) 75g g ラーズ 発き 一ズ和え おかず 347kcal 11.7g 22.4g 570mg 645mg 173mg 1.4g おかず 1054kcal 23.9g 62.8g 97.2g 1902mg 1558mg 387mg 4.8g 102kcal 24.3g	表 乳麦 乳麦 乳子 多90kcal 15. 8g 23. 0g 76. 8g 571mg 706mg 238mg 1. 5g ご飯セット 1783kcal 1741mg 582mg 4. 9g 1831kcal 36. 6g 64. 7g
夕食 合計 合計 (間	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 豆腐ハンバーグきの席ハンバーグきのこあん 里芋のおろし揚げ出し マカロニとパブリカのサラダ エネルギー 319kcal たんぱく質 7. 1g 脂質水化物 27. 8g ナトリウム 674mg カリウム 305mg リン 93mg 食塩相当量 1. 7g エネルギー 964kcal たんぱく質 24. 0g 脂質 59. 2g 炭水化物 83. 8g ナトリウム 1383mg カリウム 1383mg カリウム 1383mg カリウム 1383mg カリウム 1028kcal たんぱく質 24. 4g 脂質 59. 3g	卵 麦 麦 卵麦 ご飯セット 562kcal 11.2g 20.2g 80.6g 675mg 366mg 1.58mg 1.7g ご飯セット 1693kcal 36.3g 242.2g 2009mg 1566mg 541mg 5.1g 1757kcal 36.7g 61.1g 257.7g	● かん(150g かん(150g かん(150g かん(150g フラール かん(150g フラール できた) では、 170g では、 17	75g 75g 77 表	◎★カさキド エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂パニルつャレ ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン 相ルば 化リウ 相ルばイサギッシ ギズ 物ウム 豊一質 ム 量一質	ブル(缶) Og 具 は 素 が が 364kcal 11.1g 16.4g 42.9g 816mg 695mg 167mg 2.1g おかず 986kcal 11.1g 16.4g 41.7mg 41.8mg 41.8mg 41.8mg 41.8mg 41.7mg 1049kcal 29.9g 152.4g	表落表 表 こ飯セット 607kcal 15. 2g 17. 0g 817mg 756mg 232mg 2. 1g こ飯セット 1715kcal 41. 9g 54. 1g 256. 8g 1863mg 1727mg 613mg 4. 7g 4. 7g 54. 2g 54. 2g 272. 0g	◎★キオ人さ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工を増加して、	75g Og ンチーノ リテトサラダ おかず 386kcal 8.9g 25.1g 30.5g 522mg 614mg 1.3mg 1.3g かず 965kcal 27.5g 56.1g 84.1g 1662mg 1559mg 359mg 4.2g 1029kcal	卵乳麦 動乳麦 一で飯セット 629kcal 13.0g 25.7g 83.3g 523mg 675mg 196mg 1.3g 1.3g 1694kcal 39.8g 57.9g 242.5g 1665mg 1742mg 554mg 4.3g 1758kcal	●★鯖人野大 エた脂炭ナカリ食 エー質 物 ムー 当 ギく 物 ムー 当 ギく 物 ムー 当 ギく りつ 相 ルば 化リウ 相 ルば の 当 ギ の 当 単一質 は 物 ムー質 は かんしゅう は かんしゅんしゅう は は かんしゅう は かんしゅう は は かんしゅんしゅう は なんしゅう は なんしゅんしゅんしゅんしゅんしゅんしゅんしゅんしゅんしゅんしゅんしゅんしゅんしゅん) 75g g y 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳毒 15.8g 23.0g 76.8g 571mg 706mg 238mg 1.5g 1.8g 1.8g 1.8g 255.6g 1905mg 1741mg 582mg 4.9g 4.9g 1831kcal 36.6g
夕食	● 黄桃(缶) 75g	卵 麦 麦 卵麦 ご飯セット 562kcal 11.2g 20.2g 80.6g 675mg 366mg 1.58mg 1.7g ご飯セット 1693kcal 36.3g 242.2g 2009mg 1566mg 541mg 5.1g 1757kcal 36.7g 61.1g	● 大き では、	75g 75g 77 表	◎★カさキド エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭パニルつャレ ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水 サカ 井ギツシ ギズ 物ウム 豊一質 物ののサゲ 一質 物ム 量一質 物	ブル(缶) Og 具 関 関 関 関 関 関 関 関 関	表落 表 表 を 607kcal 15. 2g 17. 0g 95. 7g 95. 7g 95. 7g 232mg 2. 1g ご飯セット 1715kcal 41. 9g 256. 8g 1863mg 1727mg 613mg 4. 7g 1778kcal 42. 2g 54. 2g 272. 0g 1864mg	◎★キオ人さ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリウ 相 ルば、 物ウム 当 インダイン サイン カー 第一	75g Og ンチ ロンチーノ り トサラダ おかず 386kcal 8.9g 25.1g 30.5g 522mg 614mg 131mg 1.3g おかず 965kcal 27.5g 1662mg 1559mg 359mg 4.2g 1029kcg 1029kcg 99.6g	卵乳麦 麦 卵乳 で	●★鯖人野大 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリウ 相ルば 化リウ 相ルば 化ウム 当ギく 物 ムー質 化カム サネー質 は物 は かんしん かんしん は かんしん) 75g g y 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	表 乳表 乳 乳 多 15. 8g 23. 0g 76. 8g 571mg 706mg 238mg 1. 5g C飯セット 1783kcal 36. 2g 64. 6g 255. 6g 1905mg 1741mg 582mg 4. 9g 1831kcal 36. 6g 64. 7g 267. 1g
夕食	● 黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 豆腐ハンバーグきのこあん 里芋のおろし揚げ出し マカロニとパブリカのサラダ ボルギー 319kcal たんぱく質 7.1g 脂質 19.6g 炭水化物 27.8g ナトリウム 305mg リン 93mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 964kcal たんぱく質 24.0g 脂質 59.2g 上たんぱく質 24.0g 脂質 59.2g 脂炭水化物 338g ナトリウム 2006mg カリウム 1383mg カリウム 1383mg カリウム 1028kcal たんぱく質 24.4g エネルギー 99.3g ナトリウム 2009mg	卵 麦 麦 卵麦 ご飯セット 562kcal 11.2g 20.2g 80.6g 67.5mg 366mg 158mg 1.7g ご飯セット 1693kcal 36.3g 61.3g 242.2g 2009mg 1566mg 541mg 5.1g 1757kcal 36.7g 61.1g 257.7g 2012mg	● かん(150g	75g 75g 77 表	◎★カさキド エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナバニルつャレ ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリナム丼芋ツシ ギズ 物ウム 当ギス・物ウム 量一質 物ム 量一質 カム	ブル(缶) Og 具 対 なかず 364kcal 11. 1g 16. 4g 42. 9g 816mg 695mg 167mg 2. 1g おかず 986kcal 29. 6g 52. 3g 98. 4g 1860mg 1544mg 4. 7g 1049kcal 29. 9g 52. 4g 113. 6g 1861mg	表落 表 表 を 607kcal 15. 2g 17. 0g 95. 7g 95. 7g 95. 7g 232mg 2. 1g ご飯セット 1715kcal 41. 9g 256. 8g 1863mg 1727mg 613mg 4. 7g 1778kcal 42. 2g 54. 2g 272. 0g 1864mg	◎★キオ人さ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工を脂炭 化はべのしり ギスクラック おん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン 相 ルばく 物ウム サボイン 物のム 量一質 物ム 量一質 物	75g Og ンチ ロンチーノ り トサラダ おかず 386kcal 8.9g 25.1g 300.5g 522mg 614mg 131mg 1.3g おかず 965kcal 27.5g 1662mg 1559mg 4.2g 1029kcal 27.9g 56.2g 99.6g 1665mg	卵乳麦 麦 卵乳 で	●★鯖人野大 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリカニのサイン サールボ 物 ムー サールボ 物 ムー サールボ 物 ムー サールボ 物 ムー サールボール サールボール サールボール サールボール サールボール サールボール サールボール サールボール サール サール サール サール サール サール サール サール サール サ) 75g g g y え え え がず 347kcal 11.7g 22.4g 24.0g 645mg 173mg 1.4g おかず 1054kcal 23.9g 62.8g 97.2g 1902mg 1558mg 387mg 4.8g 102kcal 102kcal 24.3g 62.9g 62.9g 102kg	表 乳表 乳 乳 590kcal 15. 8g 23. 0g 76. 8g 571mg 706mg 238mg 1. 5g 36. 2g 64. 6g 255. 6g 1905mg 1741mg 582mg 4. 9g 1831kcal 36. 2g 64. 6g 255. 6g 1905mg 1741mg 582mg 4. 9g
夕食	● 黄桃(缶) 75g	卵 麦 麦 野 麦 野 麦 シ シ シ シ シ シ シ シ シ シ シ シ シ シ	● かん150g さい かん150g かい からい からい からい からい からい からい からい からい からい	75g 77g 77g 77g 77g 77g 77g 77g 77g 77g	◎★カさキド エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ でである できない これでは、化リウ塩、水・リウ塩、水・リウ塩、水・リウ塩、水・リウ塩、水・リウ塩、水・リウム・サイン・サイン・サイン・サイン・サイン・サイン・サイン・サイン・サイン・サイン	ブル(缶) Og 具 対 のg 具 対 のg ス の の の の の の の の の の の の の の の の の	表落 表	◎★キオ人さ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリウム サイン 物の イング もの はいから はいから はいから はいから はいから はいから はいから はいから	75g Og ンチーノリートサラダ おかず 386kcal 8.9g 25.1g 30.5g 522mg 131mg 1.3g 522mg 131mg 1.3g 56.1g 27.5g 56.1g 1662mg 1559mg 4.2g 1029kcal 27.9g 56.2g 99.6g 1665mg 1619mg	卵乳麦 妻 卵 ご飯セット 629kcal 13.0g 25.7g 83.33mg 675mg 196mg 1.3g ご飯セット 1694kcal 39.8g 242.5g 1665mg 1742mg 554mg 4.3g 1758kcal 40.2g 58.0g 258.0g 1668mg	●★鯖人野大 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリカム 当年く 物ウム 当年く 物ウム 量 一質 物力ム 量 一質 物力ム 量 一質 物力ム) 75g g g y え え がず 347kcal 11. 7g 22. 4g 24. 0g 570mg 173mg 1. 4g おかず 1054kcal 23. 9g 62. 8g 1902mg 1550mg 387mg 4. 8g 102kcal 24. 3g 62. 8g 102kcal 24. 3g 62. 8g 102kcal 102kcal 24. 3g 62. 9g 108. 7g 1905mg 1614mg	表 乳 乳 影 乳 590kcal 15. 8g 23. 0g 76. 8g 23. 0g 706mg 238mg 1. 5g 238mg 1. 5g 238mg 1. 5g 255. 6g 1905mg 1741mg 582mg 4. 9g 1831kcal 36. 6g 264. 7g 267. 1g 1908mg 1797mg

※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	ひしかわ													
	8月2	22日(月])	8月:	23日(火	<u>(</u>)	8月	24日(水	()	8月	25日(オ	₹)	8月	26日(金	<u>È</u>)
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン			アレルゲン	品		アレルゲン
	★ごはん180g		7070	★ごはん180		101013	★ごはん180		701073	±ごはん18		7070	±ごはん18		7070
	チーズオムレ	ه ۱۳ <i>۱</i>	卵乳麦	大根と鶏肉の		丰	肉団子と白菜の		吸引车	鶏肉と厚揚	iug .iギの老物	의 車	菜の花と牛		 麦
	ひじきとベーコ			ひき肉と豆腐			麩の玉子と		卵乳麦	カリフラワ-	一の塩炒め	孔友 引妻	ひき肉と里		
	れんこんサラ		卵麦	ブロッコリーのカニ:			法蓮草のごまっ			野菜の三杯		麦	白菜のスー		乳麦 乳麦
	1010 = 10 7 7		3130			31-71-52	122-1120		31-52	11,200-11	н	~		- ///	1700
古口		おかず	ご飯セット	1 г	おかず	ご飯セット	i r	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
朝食	エネルギー 1	194kcal		エネルギー	234kcal			215kcal		エネルギー	180kcal		エネルギー	245kcal	535kcal
R	たんぱく質	7. 1g	12. 0g	たんぱく質	12.7g		たんぱく質	7. 0g	11.9g	たんぱく質	10. 4g	15.3g	たんぱく質		15.9g
	脂質	12.4g	13. 1g	脂質	14. 2g	14.9g	脂質	12.8g	13. 5g	脂質	8. 1g	8. 8g	脂質	14. 5g	15. 2g
	炭水化物	13. 5g		炭水化物	12.5g		炭水化物	17. 6g	80. 5g	炭水化物	17. 2g		炭水化物	17. 3g	80. 2g
	ナトリウム カリウム	640mg		ナトリウム	694mg		ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	654mg	655mg	ナトリウム	578mg	579mg
		259mg 158mg		カリウム	474mg 167mg		カリウム リン	289mg 100mg	361mg 177mg	カリウム リン	543mg 133mg	615mg 210mg	カリウム リン	536mg 154mg	608mg 231mg
	食塩相当量			リン 食塩相当量			リノ 食塩相当量		1.7g	リン 食塩相当量			リノ 食塩相当量		1.5g
	<u>★ごはん180</u> g		1. Ug	★ごはん180		1. 0g	★ごはん18(1. /g)g	1. /g	 		1.7g	 		1 1. Jg
	豚ばら肉炒め	5	麦	ます白糀焼	-0		鶏肉のカレー	_	麦	ブリの西京			鶏肉の韓国		麦落
	青菜と高野豆腐			ふきのきんで	ぴら	麦	スナップえん		_	人参グラッ		乳麦	野菜のブラウン		
	白菜のおかかポ	ン酢和え	麦	ジャガ芋の「	中華炒め		きんぴられん		麦	鶏肉の青じ		麦	キャベツの		
				ハムの和風	サラダ	卵乳麦	キャベツとベー=	コンの和え物	卵乳麦	たたきごぼ	う	麦			
	_									1			1		
昼		<u>おかず</u>	ご飯セット		おかず	ご飯セット		<u>おかず</u>	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
食		313kcal		エネルギー	256kcal	546KCa1		294kcal	584KCa1	エネルギー	338kcal	628KCa1	エネルギー	279kcal	569kcal
		14. 1g 20. 7g	19. 0g	たんぱく質	14.8g 14.2g	19. 7g 14. 9g	たんぱく質 脂質	17. 0g 16. 9g	21. 9g 17. 6g	<u>たんぱく質</u> 脂質	19.4g 18.0g	24.3g 18.7g	<u>たんぱく質</u> 脂質	12.1g 14.9g	17.0g 15.6g
		16. 8g	21.4g 79.7g	脂質 炭水化物	15. 6g	78. 5g	<u>明</u> 县	17. 2g	80. 1g	<u> </u>	23. 0g	85. 9g	<u> </u>	24. 1g	87. 0g
		930mg	931mg	ナトリウム	614mg		ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	739mg	740mg
		594mg	666mg	 	561mg	633mg	カリウム	489mg	561mg	カウラムニ	507mg	579mg	カリラム	532mg	604mg
		191mg		ヷ゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゚゚゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙	215mg		ヷジ゙゚゚	122mg	199mg	ヷ゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゚゚゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙	194mg	271mg	ヷジ	122mg	199mg
	食塩相当量	2 Δσ	2. 4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1 7ø	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g
						1.05						1.08			1.08
間食	◎黄桃(缶)15	50g		◎みかん(缶	_ī) 150g	1.08	◎パイナッ`	ブル(缶) 1		◎黄桃(缶)	150g	1.08	◎みかん(†	I;) 150g	1.9g
間食	◎黄桃(缶)15 ★ごはん180g	50g g		◎みかん(缶 ★ごはん180	_ī) 150g		◎パイナッ ★ごはん18(ブル(缶) 1)g	50g	◎黄桃(缶) ★ごはん18	150g 0g	<u> </u>	◎みかん({ ★ごはん18	∏)150g 80g	
間食	◎黄桃(缶)15 ★ごはん180g ホッケの酒粕	50g g		◎みかん(缶 ★ごはん180 中華煮豚	ī) 150g)g	麦落	◎パイナッ ★ごはん180 赤魚の磯辺	プル(缶)])g 焼	50g 麦	◎黄桃(缶) ★ごはん18 メンチカツ	150g 80g	乳麦	◎みかん({ ★ごはん18 カレイの甘酢!	告) 150g 80g 野菜あんかけ	麦
間食	◎黄桃(缶)15 ★ごはん180g ホッケの酒粕 アスパラ	50g g 自焼	麦	◎みかん(缶 ★ごはん180 中華煮豚 人参のきん7	7) 150g 0g ぴら	麦落麦	◎パイナッ ★ごはん180 赤魚の磯辺り チンゲン菜とピー	ブル(缶) 1)g 焼 マンのソテー	50g 麦 乳麦	◎黄桃(缶) ★ごはん18 メンチカツ スパソテー	150g 0g	乳麦乳麦	◎みかん(行 ★ごはん18 カレイの甘酢! 竹輪のごま	品) 150g 60g 野菜あんかけ 炒め	麦麦
間食	◎黄桃(缶)18 ★ごはん180g ホッケの酒粕 アスパラ 大豆と人参の	50g g 白焼 D煮物	麦麦	○みかん(缶 ★ごはん180 中華煮豚 人参のきんび 鶏肉ピーマン	7) 150g 0g ぴら ン炒め	麦落 麦 麦	◎パイナッ ★ごはん180 赤魚の磯辺 チンゲン葉とピー 豚肉とふき(ブル(缶))g 焼 マンのソテー の炒め煮	50g 麦 乳麦 麦	◎黄桃(缶) ★ごはん18 メンチカツ スパソテー ぜんまいとミ	150g 0g ・ ンチの煮物	乳麦 乳麦 乳麦	◎みかん({ ★ごはん18 カレイの甘酢!	品) 150g 60g 野菜あんかけ 炒め	麦麦
間食	◎黄桃(缶)15 ★ごはん180g ホッケの酒粕 アスパラ	50g g 白焼 D煮物	麦麦	◎みかん(缶 ★ごはん180 中華煮豚 人参のきん7	7) 150g 0g ぴら ン炒め	麦落 麦 麦	◎パイナッ ★ごはん180 赤魚の磯辺り チンゲン菜とピー	ブル(缶))g 焼 マンのソテー の炒め煮	50g 麦 乳麦	◎黄桃(缶) ★ごはん18 メンチカツ スパソテー	150g 0g ・ ンチの煮物	乳麦 乳麦 乳麦	◎みかん(行 ★ごはん18 カレイの甘酢! 竹輪のごま	品) 150g 60g 野菜あんかけ 炒め	麦麦
	◎黄桃(缶)18 ★ごはん180g ホッケの酒料 アスパラ 大豆と人参の 春雨フルーツ	50g g 白焼 D煮物	麦麦	○みかん(缶 ★ごはん180 中華煮豚 人参のきんび 鶏肉ピーマン	7) 150g 0g ぴら ン炒め	麦落 麦 麦	◎パイナッ ★ごはん180 赤魚の磯辺 チンゲン葉とピー 豚肉とふき(ブル(缶))g 焼 マンのソテー の炒め煮	50g 麦 乳麦 麦	◎黄桃(缶) ★ごはん18 メンチカツ スパソテー ぜんまいとミ	150g 0g ・ ンチの煮物	乳麦 乳麦 乳麦	◎みかん(行 ★ごはん18 カレイの甘酢! 竹輪のごま	品) 150g 60g 野菜あんかけ 炒め	麦麦
g		50g g d焼)煮物 ノサラダ おかず 295kcal	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 585kcal	◎みかん(缶 ★ごはん180 中華煮豚 人参のきんで 鶏肉ピーマ: ^{菜の花としらす}	7) 150g Dg ぴら ン炒め のおひたし おかず 302kcal	麦落 麦 麦 麦 ご飯セット 592kcal	◎パイナッ ★ごはん180 赤魚の磯辺! _{チンゲン薬とピー} 豚肉とふき(レインボー! エネルギー	ブル(缶) ¹ Og 焼 マンのソテー の炒め煮 春雨 おかず 276kca	50g 麦 麦 麦 夢 麦 卵 麦 デ 変 を で 飯セット 566kcal	◎黄桃(缶) ★ごはん18 メンチカツ スパソテー ぜんまいとミ インゲンとツナの	150g 0g ンチの煮物 マスタード和え おかず 300kcal	乳麦 乳麦 乳麦 乳乳麦 小乳 乳 乳 乳 乳 乳 乳 乳 乳 乳 乳 乳 多 多 多 3 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1	◎みかん(★ごはん18 カレイの甘酢! 竹輪のごま 法蓮草とハム	5) 150g 00g 分菜あんかけ 炒め のマリーネ おかず 272kcal	麦 麦 那乳麦 ご飯セット 562kcal
	◎ 黄桃(缶) 18 ★ごはん1808 ホッケの酒料 アスパラ 大豆と人参の 春雨フルーツ エネルギー 2 たんぱく質	50g g y h焼)煮物 ノサラダ おかず 295kcal 18.4g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 585kcal	◎みかん(缶 ★ごはん180 中華煮豚 人参のきんで 鶏肉ピーマ: ^{菜の花としらす}	7) 150g Dg ぴら ン炒め のおひたし おかず 302kcal 14.5g	麦落 麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 592kcal	◎パイナッ ★ごはん180 赤魚の磯辺 チンンテン薬とピー 豚肉とボージ レインボージ エネルばく質	ブル(缶) 1)g 焼 マンのソテー の炒め煮 春雨 おかず 276kcal 15.0g	50g 麦 乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 566kcal	◎黄桃(缶) ★ごはん18 メンチカツ スパソテー ぜんまいとミィンゲンとツナの エネルギー たんぱく	150g 00g ンチの煮物 マスタード和え おかず 300kcal 10.9g	乳麦 乳麦 乳麦 卵乳乳麦 <u>ご飯セット</u> 590kcal	◎みかん({ ★ごはん18 ヵレイの甘酢! 竹輪のごま 法蓮草とハム エネルギー質	5) 150g 00g 号菜あんかけ 炒め のマリーネ 272kcal 18. 2g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 562kcal 23.1g
g	● 黄桃(缶) 18★ごはん180gホッケの酒料アスラと人参の春雨フルーツエネルばく質脂質	50g g h焼)煮物 リサラダ おかず 295kcal 18.4g 12.5g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 585kcal 23.3g 13.2g	◎みかん(缶 ★ごはん180 中華のは 東の花としらす エネルばく 脂質	では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	麦落 麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 592kcal 19.4g 20.3g	◎パイナッ ★ごはん180赤魚の磯辺県チンゲン菜とと一 豚肉とボージャンボージャー・ エネルばく質脂質	ブル(缶) ファッチー 焼 マンのソテー の炒め煮 春雨 おかず 276kcal 15.0g 16.5g	50g 麦 乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 566kcal 19.9g 17.2g	◎黄桃(缶) ★ごはん18 メンチカツスパソテー ぜんまいとミ インゲンとツナの エネルギー 質	150g 00g ンチの煮物 マスタード和え おかず 300kcal 10.9g 17.7g	乳麦 乳麦 乳麦 卵乳乳麦 <u>ご飯セット</u> 590kcal 15.8g 18.4g	◎みかん(きまかん)★ごはん18カレイののごとのが大強車車とハムエネルばず指質	5) 150g 10g 日本あんかけ 炒め のマリーネ 272kcal 18.2g 12.9g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 562kcal 23.1g 13.6g
g	● 黄桃(缶)180★ホッスはん180ホッス・ラー・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	50g g h焼)煮物 ノサラダ おかず 295kcal 18.4g 12.5g 24.1g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 585kcal 23.3g 13.2g 87.0g	◎みかん(缶 ★ごはん180 中本参のピース 薬の花としらす エたん質 にあるでは、 エたん質 にあるでは、 できるでもでもでもでもでもでもでもでもできるでもでもでもでもでもでもでもでもでも	では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	麦落 麦麦 麦 592kcal 19.4g 20.3g 77.7g	◎パイナッ ★ごはん180 赤魚の寒とピー 豚肉インボー エネルばく エネルばく 脂族水化物	ブル(缶) Dg 焼 マンのソテー の炒め煮 春雨 おかず 276kcal 15.0g 16.5g 16.0g	表 実 表 要 要 更 で飯セット 566kcal 19.9g 17.2g 78.9g	◎ 黄桃(缶) ★ はん18 メンチン・マーゼんまいとと インゲンとツナの エネルばて 脂質 炭水化物	150g 10g シチの煮物マスタード和え おかず 300kcal 10.9g 17.7g 23.9g	乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 590kcal 15.8g 18.4g 86.8g	○みかん(★かん(★かん(カレイのごかかから大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、大きないが、<	5) 150g 10g 野菜あんかけ 炒め のマリーネ 272kcal 18.2g 12.9g 20.5g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 562kcal 23.1g 13.6g 83.4g
g	● 黄桃(缶) 180 ★ボス 180 ボッス 豆 雨 大 ラ ラ カード 大 市	50g g y h焼)煮物 ノサラダ おかず 295kcal 18.4g 12.5g 24.1g 582mg	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 585kcal 23.3g 13.2g 87.0g 583mg	◎みかん(缶 ★ごはん180 中本参のピース 東の花としらす エモん質 上しらす エモん質 ボーフ ドラック ボーフ ボーフ ボーフ ボーフ ボーフ ボーフ ボーフ ボーフ ボーフ ボーフ	では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	麦落 麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 592kcal 19.4g 20.3g 77.7g 602mg	◎パイナッ ★ごはん180 赤魚が菜とピー 豚肉インボージ エネんぱく エネんぱく 質が脱水物 ナトリウム	ブル(缶) Dg 焼 マンのソテー の炒め煮 春雨 276kcal 15. 0g 16. 5g 16. 0g 649mg	表 表 表 表 変 を で飯セット 566kcal 19.9g 17.2g 78.9g 650mg	● 黄桃(缶) ★ はん18 メンパソテント ぜんまいかーと インゲンとッナの エネん質 北 化物 ナトリウム	150g 10g シチの煮物 マスタード和え おかず 300kcal 10.9g 17.7g 23.9g 635mg	乳麦 乳麦 乳乳 乳 三飯セット 590kcal 15.8g 86.8g 636mg	● みかん(を	5) 150g 10g PF あんかけ 炒め のマリーネ 272kcal 18.2g 12.9g 20.5g 729mg	麦 麦 野乳麦 ご飯セット 562kcal 23.1g 13.6g 83.4g 730mg
g	● 黄桃(缶) 180 ★ボス 180 ボッス 豆 雨 大 ラ ラ カード 大 市	50g g y h焼 ン煮物 フラダ おかず 295kcal 12.5g 24.1g 582mg 703mg	麦 野乳麦 ご飯セット 585kcal 23.3g 13.2g 87.0g 583mg 775mg	● みかん(年 ★ご本華参のには着のピーしらす 本を見います。 本のでは、本のでは、本のでは、本のでは、本のでは、また。	では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	麦落 麦 麦 麦 592kcal 19.4g 20.3g 77.7g 602mg 543mg	◎パイナッ ★ごはん18(赤魚のみをピーー 豚レインボーシン エネんぽく エネんぽく ガーリウム カリウム	プル(缶) Dg 焼 マンのソテー 次炒め煮 春雨 276kcal 15.0g 16.5g 16.0g 649mg 557mg	表 表 表 表 変 を で飯セット 566kcal 19.9g 17.2g 78.9g 650mg 629mg	● 黄桃(石) ★ はん18 メスパまシック エングシントの エスルがカーとする エスルが エスル質、水りウム カーとする 上でで、 大りで、 大りで、 大りで、 大りで、 大りで、 大りで、 大りで、 大りで、 大りで、 大りで、 大りで、 大りで、 大りで、 大りで、 大りで、 大りで、 大りで、 大りで、 大りいいが、 大りで、 大りいが、 大りで 、 大りで 、 大りで 、 大りで 、 大りで 、 、 大りで 、 、 大りで 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	150g ンチの煮物 マスタード和え おかず 300kcal 10.9g 17.7g 23.9g 635mg 414mg	乳麦 乳麦 乳乳 乳 三飯セット 590kcal 15.8g 86.8g 636mg	● みかん(を	おかず 272kcal 18.2g 12.9g 729mg 489mg	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 562kcal 23.1g 13.6g 83.4g 730mg 561mg
g	★(缶)18★はん180度ホッスの見りホッスの見りホッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見りボッスの見り<th>50g g y h焼 シ煮物 ソサラダ 295kcal 18.4g 12.5g 24.1g 703mg 244mg</th><th>麦 野乳麦 ご飯セット 585kcal 23.3g 13.2g 87.0g 583mg 775mg 321mg</th><th>● みかん(名 ★ごは 180 中大 30 中大 30 中 40 東</th><th>では、173mg 173mg 173mg 173mg</th><th>麦落 麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 592kcal 19. 4g 20. 3g 77. 7g 602mg 543mg 250mg 1. 5g</th><th>● パご 18(18) まかり 18(</th><th>ブル(缶) Dg 焼 マンのソテー の炒め煮 春雨 276kcal 15. 0g 16. 5g 16. 0g 649mg</th><th>表 実 表 更 変 変 変 変 変 で が 566kcal 19.9g 17.2g 78.9g 659mg 629mg 260mg</th><th>● 黄桃(缶) ★ごん18 メスパはカナー ボンインパントット エスパはアントット エスルば エスルば 上がゲントリウム カーミ 大・リウム リンム リンム リンム リントリウム リンム リンム リンム リンム リントリウム リントリウム リントリウム</th><th>150g 00g ンチの煮物 マスタード和え おかず 300kcal 10.9g 17.7g 23.9g 635mg 414mg 135mg</th><th>乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 590kcal 15.8g 18.4g 86.8g 636mg 486mg 212mg</th><th>● みかん(記すない) かん(記すない) かん(記すない) かい はん はい はい</th><th>5) 150g 10g 野菜あんかけ 炒め のマリーネ 272kcal 18. 2g 12. 9g 20. 5g 729mg 489mg 230mg</th><th>麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 562kcal 23.1g 13.6g 730mg 561mg 307mg</th>	50g g y h焼 シ煮物 ソサラダ 295kcal 18.4g 12.5g 24.1g 703mg 244mg	麦 野乳麦 ご飯セット 585kcal 23.3g 13.2g 87.0g 583mg 775mg 321mg	● みかん(名 ★ごは 180 中大 30 中大 30 中 40 東	では、173mg 173mg 173mg 173mg	麦落 麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 592kcal 19. 4g 20. 3g 77. 7g 602mg 543mg 250mg 1. 5g	● パご 18(18) まかり 18(ブル(缶) Dg 焼 マンのソテー の炒め煮 春雨 276kcal 15. 0g 16. 5g 16. 0g 649mg	表 実 表 更 変 変 変 変 変 で が 566kcal 19.9g 17.2g 78.9g 659mg 629mg 260mg	● 黄桃(缶) ★ごん18 メスパはカナー ボンインパントット エスパはアントット エスルば エスルば 上がゲントリウム カーミ 大・リウム リンム リンム リンム リントリウム リンム リンム リンム リンム リントリウム リントリウム リントリウム	150g 00g ンチの煮物 マスタード和え おかず 300kcal 10.9g 17.7g 23.9g 635mg 414mg 135mg	乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 590kcal 15.8g 18.4g 86.8g 636mg 486mg 212mg	● みかん(記すない) かん(記すない) かん(記すない) かい はん はい	5) 150g 10g 野菜あんかけ 炒め のマリーネ 272kcal 18. 2g 12. 9g 20. 5g 729mg 489mg 230mg	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 562kcal 23.1g 13.6g 730mg 561mg 307mg
g	 ★ホア大春 エッス豆雨 エルポートリン・相当 	50g g y h焼 ン煮物 フラダ おかず 295kcal 12.5g 24.1g 582mg 703mg	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 585kcal 23.3g 13.2g 87.0g 583mg 775mg 321mg 1.5g	 ○みかん(180 ★本華参肉を記載のピセントリンは エた脂炭水・リウム・カリン塩相当量 	では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	麦落 麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 592kcal 19. 4g 20. 3g 77. 7g 602mg 543mg 250mg 1. 5g	● パご 18(18) まかり 18(プル(缶) Dg 焼 マンのソテー の炒め煮 春雨 276kcal 15.0g 16.5g 649mg 557mg 183mg	表 乳麦 男麦 卵麦 ご飯セット 566kcal 19 9g 17 2g 78 9g 650mg 629mg 260mg 1 7g	● 黄桃(石) (金) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本	150g 00g ンチの煮物 マスタード和え おかず 300kcal 10.9g 17.7g 23.9g 635mg 414mg 135mg	乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 15.8g 18.4g 86.8g 636mg 486mg 212mg 1.6g	● みかんん 18 かんん 18 かんん 18 がましている 18 できる 18	5) 150g 10g 野菜あんかけ 炒め のマリーネ 272kcal 18. 2g 12. 9g 20. 5g 729mg 489mg 230mg	麦 麦 妻 卵乳麦 ご飯セット 562kcal 23.1g 13.6g 83.4g 730mg 561mg 307mg 1.9g
g	 ★ホアス豆雨 本ルば エた脂炭水トリウム カリシ塩相 エネルギー 	50g g y 対 ラ え物 ラ 295kcal 18.4g 12.5g 24.1g 582mg 703mg 244mg 1.5	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 585kcal 23.3g 13.2g 87.0g 583mg 775mg 321mg 1.5g ご飯セット 1672kcal	 ○みかん(缶 ★ 本 本 かん(括 中 大 参 肉 だと しらす エ 木 ん 質 水 化 ウムカリン 塩相 当量 エ ネ ル ギー 	がら ン炒め のおひたし おかず 302kcal 14.5g 19.6g 14.8g 601mg 471mg 1.73mg 1.5g おかず 792kcal	麦落 麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 592kcal 19. 4g 20. 3g 77. 7g 602mg 543mg 250mg 1. 5g ご飯セット 1662kcal	●パンス 18(18(18) また 18(18) また 18(18	プル(缶) Dg 焼 マンのソテー の炒め煮 春雨 おかず 276kcal 15.0g 16.5g 16.0g 649mg 557mg 18.3mg 18.7mg 785kcal	表 果妻 男妻 妻 野妻 ご飯セット 566kcal 19.9g 17.2g 78.9g 650mg 629mg 1.7g 260mg 1.7g 1655kcal	● Tan Annual Manual	150g 00g シチの煮物 マスタード和え おかず 300kcal 10.9g 17.7g 23.9g 635mg 414mg 1.5mg 1.6g おかず 818kcal	乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 15.8g 18.4g 86.8g 636mg 486mg 212mg 1.6g 	 ○みかんん18 ★カレイのごというでは、カレイのごというでは、カレイのごというでは、水の質が、水のウム・カリンは、カリンは、サークム・リークム・リークム・リークム・リークム・リークム・リークム・リークム・リ	古) 150g 10g 10g 10g 15束 あんかけ 炒め のマリーネ 272kcal 18. 2g 12. 9g 20. 5g 729mg 489mg 1. 0g 3.	麦妻 妻 那乳麦 ご飯セット 562kcal 23.1g 13.6g 83.4g 730mg 561mg 30.7mg 1.9g 二飯セット 1666kcal
g	 ★ホアス豆雨 本ルば 本ルばく エた脂炭ナトリウム カリウム エネルばく エネルばく エキルばく エキルばく エキルばく エキルばく エキルばく エキルばく エキルばく 	50g g y h焼) 煮物 プサラダ 295kcal 18.4g 12.5g 24.1g 582mg 703mg 244mg 1.5g 1.5g 24.1g 582mg 703mg 39.6g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 585kcal 23.3g 13.2g 87.0g 583mg 775mg 321mg 1.5g ご飯セット 1672kcal 54.3g	● みかん(缶 ★ 本華参のピートラー ・ 本を関する。 ・ 本の質が、 ・ 本の質が、 ・ 本の質が、 ・ 本の質が、 ・ 大の質が、 ・ カリンは相当 ・ エネルばく ・ カリンは相当 ・ エネルばく ・ カリンに相当 ・ エネルばく ・ エネルばく ・ カリンに相当 ・ エネルばく ・ カリンに相当 ・ エネルばく ・ カリンに相当 ・ エネんばく ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	では、 150g では、 150g できまれた。 14.5g 14.8g 60 Img 173mg 1.5g おかず 792kcal 42.0g	麦落 麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 592kcal 19. 4g 20. 3g 77. 7g 602mg 543mg 250mg 250mg 15g ご飯セット	●パンス 180 180 180 180 180 180 180 180 180 180	プル(缶) Dg 焼 マンのソテー の炒め煮 春雨 おかず 276kcal 15.0g 16.5g 16.0g 649mg 557mg 1.7g おかず 785kcal 39.0g	表 果妻 妻 那妻 ご飯セット 566kcal 19.9g 17.2g 78.9g 650mg 629mg 260mg 1.7g 1.5g	● 黄桃(ん18) ★はカナーと メパルまとと インゲンと エたん質 水化ウム カナーと カカリン はボールが カカリン は エネルば エネルば エネルば エネルば エネルば エネルば エネルば エネルば	150g 10g シチの煮物 マスタード和え おかず 300kcal 10.9g 17.7g 23.9g 635mg 414mg 135mg 135mg 818kcal 40.7g	乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 590kcal 15.8g 18.4g 86.8g 636mg 486mg 212mg 1.6g 1688cal 55.4g	● みがしています。 本のはのは、かかは、のでは、かからですが、またが、ないでは、からでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ないでは、ない	古) 150g 10g 10g 10g 15束 あんかけ 炒め のマリーネ 272kcal 18. 2g 12. 9g 20. 5g 729mg 489mg 23.0mg 23.0mg 19g おかず 796kcal 41.3g	麦麦麦 卵乳麦 ご飯セット 562kcal 23.1g 13.6g 83.4g 730mg 561mg 30.7mg 10.666kcal 56.0g
夕食	 ★ホア大春 エた脂炭ナカリウ エた脂炭ナカリウ エた化質 エた化質 エた化質 エた化質 エた化質 エた化質 	50g g y h焼 かずラダ おかず 295kcal 18.4g 12.5g 24.1g 582mg 703mg 244mg 1.5g 802kcal 39.6g 45.6g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 585kcal 23.3g 13.2g 87.0g 583mg 775mg 321mg 1.5g ご飯セット 1672kcal 54.3g 47.7g	 ○みかん(180 ★ 中 大	では、	麦落 麦 麦 麦 麦 麦 - ご飯セット 592kcal 19.4g 20.3g 77.7g 602mg 543mg 250mg 1.5g - ご飯セット 1662kcal	◎パーは 18 またが、 19 またが	プル(缶) Dg 焼 マンのソテー かかず 276kcal 15.0g 16.0g 649mg 183mg 1.7g おかず 2785kcal 39.0g 46.2g	表 表 表 表 表 影 表 566kcal 19.9g 17.2g 78.9g 650mg 629mg 260mg 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 2.6g 1.7g 2.6g 1.7g 2.6g 1.7g 2.6g 1.7g 2.6g 1.7g 2.6g 1.7g 2.6g 1.7g 2.6g 1.7g 2.6g 1.7g 2.6g 2.6g 1.7g 2.6g 1.7g 2.6g 2.6g 1.7g 2.6g	● ★ はん18 メスパはカテーと にんだい かっしょう かんり かっしょう かんり	150g 10g シチの煮物 マスタード和え おかず 300kcal 10.9g 17.7g 23.9g 635mg 414mg 135mg 135mg 1.6g おかず 818kcal 40.7g 43.8g	乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 15.0 15.0 15.0 18.4 18.4 18.4 18.6 18.6 18.6 18.6 18.6 18.6 18.6 18.6	● みがはんにいます。 また に がった はんしん できます かん はん できます かん しゅう しゅう かん しゅう	おかず 272kcal 18.2g 12.9g 489mg 230mg 489mg 230mg 1.9g 41.3g 42.3g	麦麦 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東
夕食	★ホア大春 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭水 物ウム 180g水 かり 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	50g g y 対サラダ 295kcal 18. 4g 12. 5g 24 1g 582mg 703mg 1. 5g 244mg 1. 5g 39. 6g 45. 6g 54. 4g	麦 野乳麦 ご飯セット 585kcal 23.3g 13.2g 87.0g 583mg 775mg 321mg 1.5g ご飯セット 1672kcal 54.3g 47.7g 243.1g	● 大鶏菜 エた脂炭ナカリ食 エネん質水化リウム 当量 エネん質水化リウム 当量 エネん質水化リウム 当量 エスト脂炭ナカリ 食 エスト質 化物 によって 「一質」 「一質」 「一質」 「一質」 「一質」 「一質」 「一質」 「一質」	では、	麦落 麦 麦 麦 麦 - ご飯セット 592kcal 19.4g 20.3g 77.7g 602mg 543mg 250mg 1.5g - ご飯セット 1662kcal 156.7g 50.1g 231.6g	●パご 18(また) 18(また) 18(また) 18(また) 18(また) 19(また) 19	プル(缶) Dg 焼 マンのソテー の炒め煮 香雨 おかず 276kcal 15.0g 16.0g 649mg 557mg 183mg 1.7g おかず 785kcal 39.0g 46.2g 50.8g	表 表 表 表 表 表 表 566kcal 19.9g 17.2g 78.9g 650mg 629mg 260mg 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 2.7g	● ★メスポート (石) (本) (石) (大) (石) (大) (石) (石) (石) (石) (石) (石) (石) (石) (石) (石	150g 10g ンチの煮物 マスタード和え おかず 300kcal 10.9g 17.7g 635mg 414mg 135mg 1.6g おかず 300kcal 10.9g 17.7g 41.4mg 13.5mg 1.6g おかず 30.5mg 41.4mg 13.5mg 1.6g おかす 30.5mg 41.4mg 13.5mg 1.6g おかす 30.5mg 41.4mg 13.5mg 1.6g おかす 30.5mg 41.4mg 13.5mg 1.6g おかす 30.5mg 41.4mg 13.5mg 1.6g おかす 40.7g 40.	乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 590kcal 15.8g 18.4g 86.8g 636mg 486mg 212mg 1.6g 	● みかんんに ★カレイ かけ 法 エ た 脂 炭 ナカリ 食 エ た 脂 炭 ナ カリ 食 エ た 脂 炭 ナ カリ な	おかず 272kcal 18.2g 12.9g 20.5g 729mg 489mg 230mg 1.9g おかず 796kcal 41.3g 42.3g 61.9g	麦麦 卵乳麦 ご飯セット 562kcal 23.1g 13.6g 730mg 561mg 307mg 1.9g ご飯セット 1666kcal 56.0g 44.4g 250.6g
夕食	★ホア大春 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	50g g y h焼) 煮物 プサラダ 295kcal 18. 4g 12. 5g 24. 1g 703mg 244mg 1. 5g おかず 802kcal 39. 6g 45. 6g 54. 4g 2152mg	麦 野乳麦 ご飯セット 585kcal 23.3g 13.2g 87.0g 583mg 775mg 321mg 1.5g ご飯セット 1672kcal 672kcal 47.7g 243.1g 2155mg	● 大鶏菜 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭水トリン塩 エん質 化リウム 当 ボー で	では、	麦落 麦 麦 麦 麦 麦 592kcal 19.4g 20.3g 77.7g 602mg 543mg 250mg 1.5g ご飯セット 1662kcal 1662kcal 56.7g 50.1g 231.6g 1912mg	●パご魚 18(また) 18(また) 18(また) 18(また) 18(また) 18(また) 19(また) 1	フル(缶) Dg 焼 スマンのソテー の炒め煮 春雨 276kcal 15.0g 16.5g 16.0g 16.7g 183mg 1.7g おかず 785kcal 39.0g 50.8g 2000mg	表 表 表 更 表 更 表 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	● ★メス化・イン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	150g 10g シチの煮物 マスタード和え おかず 300kcal 10.9g 17.7g 635mg 414mg 135mg 1.6g おかず 818kcal 40.7g 43.8g 64.1g 2040mg	乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 15.8g 18.4g 86.8g 636mg 486mg 212mg 1.6g 	● 大カリ竹法 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭水・リウム 単 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	おかず 729mg 1.9g 1.9g 1.9g 230mg 1.9g 1.9g 230mg 1.9g 230mg 1.9g 360mg 42.3g 41.3g 42.3g 61.9g 2046mg	麦麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 562kcal 23. 1g 13. 6g 83. 4g 730mg 561mg 307mg 1. 9g ご飯セット 1666kcal 56. 0g 44. 4g 250. 6g 2049mg
夕食	● ★ホア大春 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウ	50g g y h焼) 煮物 プサラダ 295kcal 18. 4g 12. 5g 24.1g 582mg 703mg 244mg 1. 5g 802kcal 39. 6g 45. 4g 2152mg 1556mg	麦 野乳麦 ご飯セット 585kcal 23.3g 13.2g 87.75mg 321mg 1.5g ご飯セット 1672kcal 54.3g 243.1g 243.1g 2155mg 1772mg	● 大きな では 180 (在 180 を	では、	麦落 麦 麦 麦 麦 592kcal 19. 4g 20. 3g 602mg 543mg 250mg 1. 5g ご飯セット 1662kcal 56. 7g 50. 1g 231. 6g 1912mg 1722mg	● 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18	プル(缶) Dg 焼 マンのソテー の炒め煮 春雨 おかず 276kcal 15. 0g 16. 5g 16. 0g 649mg 557mg 183mg 1. 7g おかず 785kcal 39. 0g 46. 2g 50. 8g 2000mg 1335mg	表 表 表 表 更 表 更 表 を を を を を を を を を を を を を	● ★メスポート は かっと	150g 10g シチの煮物 マスタード和え おかず 300kcal 10.9g 17.7g 23.9g 414mg 135mg 1.6g おかず 818kcal 40.7g 43.8g 64.1g 2040mg 1464mg	乳麦 乳麦 乳麦 乳乳麦 卵乳麦 ご飯セット 590kcal 15.8g 18.4g 86.8g 636mg 486mg 212mg 1.6g ご飯セット 1688kcal 55.4g 45.9g 252.8g 2043mg 1680mg	● ★カレイの 1 を 1 を 1 を 2 を 2 を 2 を 2 を 2 を 2 を 2 を	おかず 230mg 18.2g 12.9g 489mg 230mg 1.9g 489mg 230mg 1.9g 550mg 1.9g 550mg 489mg 230mg 1.9g 550mg 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9	麦麦 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東
夕食	● ★ホア大春 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウ	50g g y h焼) 煮物 プサラダ 295kcal 18. 4g 12. 5g 24. 1g 582mg 703mg 244mg 1. 5g 39. 6g 45. 6g 54. 4g 2152mg 1556mg 593mg	麦 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東	● 大鶏菜 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリシ は 本 の で で で で で で で で で で で で で で で で で で	がらりまかず 302kcal 14.5g 19.6g 14.8g 471mg 1.73mg 1.73mg 1.73mg 1.792kcal 42.0g 48.0g 42.0g 49.0g 1909mg 1506mg 555mg	麦落 麦 麦 麦 麦 592kcal 19. 4g 20. 3g 77. 7g 602mg 543mg 250mg 1. 5g 二飯セット 1662kcal 56. 7g 231. 6g 1912mg 1722mg 786mg	● 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18	フル(缶) Dg 焼 マンのソテー の炒め煮 春雨 おかず 276kcal 15. 0g 16. 5g 16. 5g 16. 9g 183mg 1. 7g おかず 785kcal 39. 0g 46. 2g 2000mg 1335mg 405mg	表 表 表 表 影 表 影 表 566kcal 19.9g 17.2g 78.9g 629mg 260mg 1.7g 二飯セット 1655kcal 53.7g 48.3g 239.5g 2003mg 1551mg 636mg	● ★メスポートリン (本人) (大人) (大人) (大人) (大人) (大人) (大人) (大人) (大	150g 10g シチの煮物 マスタード和え おかず 300kcal 10.9g 17.7g 23.9g 63.5mg 1.6g おかず 818kcal 40.7g 43.8g 64.1g 2040mg 1464mg 462mg	乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 590kcal 15.8g 18.4g 86.8g 636ng 486ng 212mg 1.6g 212mg 1.6g 252.8g 252.8g 2043mg 1680mg 693mg	● ★カリ竹法 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウム いん 18 間ま ム イン	おかず 272kcal 18. 2g 12. 9g 230mg 489mg 230mg 1. 9g 230mg 1. 9g 489mg 230mg 41. 3g 41. 3g 42. 3g 61. 9g 2046mg 1557mg 506mg	表 麦 東 東 東 13.6g 13.6g 83.4g 13.6g 83.4g 7561mg 307mg 1.9g
夕食合計	● ★ホア大春 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エカリカ 単	50g g y h焼) 煮物 プサラダ 295kcal 18. 4g 12. 5g 24.1g 582mg 703mg 244mg 1. 5g 802kcal 39. 6g 45. 4g 2152mg 1556mg	麦 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東	● 大鶏菜 エた脂炭 トリウム 当 ギく	では、	麦落 麦 麦 麦 麦 592kcal 19. 4g 20. 3g 77. 7g 602mg 250mg 1. 5g 250mg 1. 5g 250mg 1. 5g 231. 6g 231. 6g 1912mg 1722mg 786mg 4. 9g	● 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18	プル(缶) Dg 焼 マンのソテー の炒め煮 春雨 おかず 276kcal 15. 0g 16. 5g 16. 0g 649mg 557mg 183mg 1. 7g おかず 785kcal 39. 0g 46. 2g 50. 8g 2000mg 1335mg	表 表 表 表 更 表 更 表 を を を を を を を を を を を を を	● ★メスポートリン (本人) (大人) (大人) (大人) (大人) (大人) (大人) (大人) (大	150g 10g シチの煮物 マスタード和え おかず 300kcal 10.9g 17.7g 23.9g 414mg 135mg 1.6g おかず 818kcal 40.7g 43.8g 64.1g 2040mg 1464mg	乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 15.8g 18.4g 86.8g 63.6mg 212mg 1.6g 212mg 1.6g 255.4g 45.9g 252.8g 2043mg 1680mg 693mg 5.2g	● ★カレイの 1 を 1 を 1 を 2 を 2 を 2 を 2 を 2 を 2 を 2 を	おかず 272kcal 18. 2g 12. 9g 230mg 489mg 230mg 1. 9g 230mg 1. 9g 489mg 230mg 41. 3g 41. 3g 42. 3g 61. 9g 2046mg 1557mg 506mg	麦麦 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東
夕食	▼ホア大春 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 サー で 物ウム 当 一 で 物ウム 当 一 で 物ウム 当 一 で で かんぱ 化リウム 当 一 で で かんぱんり カー 質 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	50g g y y y y 295kcal 18. 4g 12. 5g 24. 1g 703mg 1. 5g 244mg 1. 5g 3802kcal 39. 6g 45. 6g 54. 4g 2152mg 1556mg 593mg 55. 5g 930kcal	麦 野乳麦 ご飯セット 585kcal 23.3g 13.2g 87.0g 583mg 775mg 321mg 1.5g 1.5g 1.5g 47.7g 243.1g 2155mg 1772mg 824mg 5.5g 1800kcal	● 大鶏菜 エた脂炭 トリウム 当 ギく	では、	麦落 麦 麦 麦 麦 麦 麦 592kcal 19.4g 20.3g 77.7g 602mg 543mg 250mg 1.5g 250mg 1.5g 250.1g 231.6g 1912mg 1722mg 786mg 4.9g 4.9g	● ★ 18 (18 (18 (18 (18 (18 (18 (18 (18 (18	プル(缶) ファン・ファー ファット (田) では、	表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	● ★メスポートリン (本人) (大人) (大人) (大人) (大人) (大人) (大人) (大人) (大	150g 10g ンチの煮物 マスタード和え おかず 300kcal 10.9g 17.79 635mg 414mg 135mg 1.6g おかず 818kcal 40.7g 43.8g 64.1g 2040mg 1464mg 462mg 55.2g 946kcal	乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳毒 15. 8g 18. 4g 86. 8g 636mg 486mg 212mg 1. 6g 212mg 1. 6g 252. 8g 2043mg 1680mg 693mg 693mg 693mg 155. 2g 1816kcal	● ★カケ 大力 けん に は かけん に に かけん で かいば かいば かいり な なん 質 水 トリン 塩 ネん 質 水 トリン 塩 ネん 質 水 トリン 相 ル ぱ ない ウム 当 ギー 質 物 ウム 当 ギー 質 も サーウ 当 ギー 質 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	おかず 272kcal 18. 2g 12. 9g 20. 5g 729mg 489mg 230mg 1. 9g 48.3mg 1. 9g 42. 3g 41. 3g 42. 3g 61. 9g 2046mg 1557mg 506mg 5. 3g 892kcal 42. 1g	麦麦 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東
夕食合計	● ★ホア大春 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭 やウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 質 しまれば しゅう エー で	50g g y h焼) 煮物 プサラダ 295kcal 18. 4g 12. 5g 24.1g 582mg 1. 5g 244mg 1. 5g 802kcal 39. 6g 45. 6g 59.3mg 59.3mg 59.3mg 59.3mg 40. 4g 45. 8g	麦 野乳麦 ご飯セット 585kcal 23.3g 13.2g 87.0g 583mg 775mg 321mg 1.5g ご飯セット 1672kcal 54.3g 47.7g 243.1g 2155mg 1772mg 824mg 5.5kcal 1800kcal 55.1g 47.9g	● 大鶏菜 エた脂炭ナカリ食 本ん質水トリン塩 本ん質水トリン塩 本ん質水トリン塩 本ん質水トリン塩 本ん質水トリン 相 ルぱ 物ウム カリウム 当 ギス 物 カムカリカ リカー カー サー カー	では、	麦落 麦 麦 麦 麦 麦 麦 592kcal 19.4g 20.3g 77.7g 602mg 543mg 250mg 1.5g 250mg 1.5g 250mg 1.5g 210mg 1.72mg 786mg 4.9g 1758kcal 1758kcal	● 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18	フル(缶) Dg RR マンのソテー の炒め煮 春雨 おかず 276kcal 15.0g 16.5g 16.5g 16.5g 18.3mg 1.7g 39.0g 40.2g 2000mg 1335mg 405mg 5.1g 911kcal 39.6g 46.4g	表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	●★メスゼイン エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 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 単一質 化リウム 当年 で 物ム 二十一質 で 物のム 第一一質 で かん 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	150g 10g 10g 10g 10g 10g 10g 10g 11g 11g 1	乳麦 乳麦 乳麦 乳毒 乳毒 15.8g 18.4g 86.8g 636mg 486mg 212mg 1.6g 212mg 1.6g 252.8g 252.8g 2043mg 1680mg 693mg 693mg 1816kcal 56.2g 46.1g	●★カケ法 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 塩 ネん質水トリウ 相 ルぱく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく で カー質 に ちょう ちょう ちょう かんどう かんしょう エー質 は かんしょう ローグ は かんしょう しょう ローグ は かんしょう ローグ は いんしょう ローグ は いんしょう ローグ は かんしょう ローグ は いんしょう いんしょう は いんしょう はんしょう はんしょく はんしょう はんしょう はんしょう はんしょう はんしょう はんしょう はんしょう はんしょう はんしょう はんしょく はんしょう はんしょう はんしょく はんしょ はんしょ はんしょく はんしょ はんしょ はんしょ はんしょく はんしょ	おかず 272kcal 18. 2g 12. 9g 230mg 1. 9g 230mg 1. 9g 230mg 1. 9g 230mg 1. 9g 230mg 1. 9g 230mg 1. 9g 230mg 1. 9g 230mg 1. 9g 230mg 1. 9g 2046mg 1557mg 506mg 506mg 892kcal 42. 1g 42. 5g	麦麦 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東
夕食 合計 合計(●★ホア大春 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギャー質 ・ 物 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	50g g y h焼) 煮物 プサラダ 295kcal 18. 4g 12. 5g 24.1ng 582mg 244mg 1. 5g 802kcal 39. 6g 45. 6g 59.3mg 5. 5g 930kcal 40. 4g 40. 4g 45. 8g 85. 3g	麦 野乳麦 ご飯セット 585kcal 23.3g 13.2g 87.0g 87.0g 583mg 775mg 321mg 1.5g ご飯セット 1672kcal 572kcal	● 大鶏菜 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エん質水トリン塩 木ん質水トリン塩 木ん質水トリン塩 木ん質水トリン塩 オん質水トリン 相 ルば 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物 ムカリウム 当ギく 物 カム カリウム 当 ギ の 物 カー カリウム カー質 脱炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 た脂炭 かんしん かんしょう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅ	では、150g では、150g では、150g では、150g では、150g では、14.5g 19.6g 14.5g 19.6g 14.8g 173mg 1.5g 173mg 1.5g おかず 792kcal 42.0g 42.0g 1909mg 1506mg 555mg 4.9g 888kcal	麦落 麦 麦 麦 麦 麦 麦 592kcal 19.4g 20.3g 543mg 250mg 1.5g 50.2mg 1.5g 50.1g 231.6g 1912mg 1722mg 786mg 4.9g 1758kcal 1758g 50.3g 254.6g	 ● ★ また 指した 指した おいます できる できる できる できる できる できる できる できる できる できる	フル(缶) Dg RR	表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	●★メスゼイン エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 単 エん質水トリン塩ネん質水・リウ 相ルば 他のムーミの一質 他物 ムーニー質 他物 は 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	150g 10g 10g 10g 10g 10g 10g 10g 11g 13b 11g 11g 11g 11g 11g 11g 11g 11g 11g 11	乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 15.8g 18.4g 86.8g 212mg 1.6g 212mg 1.6g 252.8g 252.8g 2043mg 1680mg 693mg 5.2g 1816kcal 56.2g 46.1g 283.7g	◎★カ竹法 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を質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水・リウム 当ギく物ウム 当ギく物ウム 当年(質・物・カー質・物・カー質・物・カー・質・物・カー・質・物・カー・質・物・カー・質・物・カー・質・物・カー・質・物・カー・質・物・カー・質・物・カー・質・物・カー・質・物・カー・質・物・カー・質・物・カー・質・物・カー・質・物・カー・質・物・カー・質・物・カー・質・物・カー・質・物・カー・	古) 150g 10g 10g 10g 10g 10g 10g 10g 10g 10g 1	麦麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 562kcal 23. 1g 13. 6g 83. 4g 730mg 561mg 307mg 1. 9g ご飯セット 1666kcal 56. 0g 244. 4g 250. 6g 2049mg 1773mg 737mg 5. 3g
夕食 合計 合計(間	●★ホア大春 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 を脂炭ナカリ食工 を脂炭ナカリウ は、物ウム 当年で質がある。	がず 295kcal 18.4g 12.5g 24.1g 582mg 703mg 244mg 1.5g 703mg 244mg 1.5g 802kcal 39.6g 554.4g 2152mg 1556ng 593mg 5.5g 930kcal 40.4g 45.8g 85.3g 2158mg	麦 野乳麦 ご飯セット 585kcal 23.3g 13.2g 87.75mg 321mg 1.5g ご飯セット 1672kcal 54.3g 243.1g 2155mg 1772mg 824mg 5.5g 1800kcal 55.1g 47.9g 274.0g 2161mg	● 大鶏菜 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウ コーマー では、物・ムのでは、水・リウ・ボー・ボー・ボー・ボー・ボー・ボー・ボー・ボー・ボー・ボー・ボー・ボー・ボー・	では、150g では、150g では、150g では、150g では、150g では、14.5g 19.6g 14.5g 19.6g 14.8g 173mg 1.5g 173mg 1.5g おかず 792kcal 42.0g 42.0g 1909mg 1506mg 555mg 4.9g 888kcal 42.8g 48.2g 65.9g 1915mg	麦落 麦 麦 麦 麦 麦 麦 592kcal 19. 4g 20. 3g 543mg 250mg 1. 5g ご飯セット 1662kcal 56. 7g 231. 6g 1912mg 1722mg 786mg 4. 9g 1758kcal 57. 5g 50. 3g 254. 6g 1918mg	● ★赤ヶヶ豚レ エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリウ塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩・カリウム 当ギ (物) カー・カリカー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・	フル(缶) Dg 焼 マンのソテー の炒め煮 春雨 おかず 276kcal 15. 0g 16. 5g 16. 5g 16. 0g 16. 5g 16. 7g 183mg 1. 7g おかず 785kcal 39. 0g 405mg 55. 1g 911kcal 39. 6g 405mg 405mg 405mg 5. 1g 911kcal 39. 6g 40. 3g 40. 5mg 40. 5mg 5. 1g 911kcal 39. 6g 40. 7g 40. 5mg 5. 1g 911kcal 39. 6g 40. 7g 40. 5mg 5. 1g 911kcal 39. 6g 40. 7g 40. 5mg 5. 1g 911kcal 39. 6g 40. 7g 40. 5mg 50. 1g 911kcal 39. 6g 40. 7g 40. 5mg 50. 1g 911kcal 39. 6g 40. 2g 50. 8g 2000mg 133. 5mg 40. 5mg 50. 1g 911kcal 39. 6g 81. 3g 2002mg	表 表 表 表 表 表 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	●★メスゼイン エチ脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エス・ を	150g 10g 10g 10g 10g 10g 10g 10g 11g 13b 10g 11g 11g 11g 11g 11g 11g 11g 11g 11g	乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 15.8g 18.4g 86.8g 212mg 1.6g 212mg 1.6g 252.8g 2043mg 1680mg 693mg 55.2g 1816kcal 56.2g 46.1g 283.7g 2049mg	◎★カ竹法 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 た脂炭ナカリウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ 物ウム 当ギく 物ウム 当 ギ く 物ウム 当一質	おかず 272kcal 18. 2g 12. 9g 20. 5g 20. 5g 20. 5g 489mg 230mg 1. 9g 489mg 230mg 1. 9g 489mg 230mg 1. 9g 506kcal 41. 3g 61. 9g 2046mg 1557mg 506mg 5. 3g 892kcal 42. 5g 84. 9g 2052mg	麦麦 麦麦 卵乳麦 ご飯セット 562kcal 23. 1g 13. 6g 83. 4g 730mg 561mg 307mg 1. 9g ご飯セット 1666kcal 56. 0g 244. 4g 250. 6g 2049mg 1773mg 737mg 5. 3g 1762kcal 56. 8g 44. 6g 273. 6g 2055mg
夕食 合計 合計(間食	○★ホア大春 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 た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 物ウム 当 ギ(マ・物ウム 当 ギ(マ・物ウム 当 ギ(マ・物ウム 当 ギ(マ・カー) は いっぱ	50g g y h焼) 煮物 プラダ 295kcal 18. 4g 12. 5g 24. 1g 582mg 703mg 244mg 1. 5g 39. 6g 45. 6g 54. 4g 2152mg 1556mg 593mg 5. 5g 3930kcal 40. 4g 45. 8g 85. 3g 2158mg 1676mg	麦 麦 野乳麦 ご飯セット 585kcal 23.3g 13.2g 87.0g 587.0g 321mg 1.5g ご飯セット 1672kcal 547.7g 243.1g 2155mg 1772mg 824mg 5.5g 1800kcal 55.1g 47.9g 274.0g 2161mg 1892mg	● ★中人鶏菜 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリウ塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリウ相ルば、ヤウム 当ギく、物ウム サウム サウム サウム サウム サウム サウム サウム サウム サウム サ	おかず 302kcal 14.5g 19.6g 14.8g 14.8g 471mg 1.73mg 1.73mg 1.73mg 1.5g おかず 792kcal 42.0g 48.0g 48.0g 42.9g 1909mg 1506mg 555mg 4.9g 888kcal 42.8g 48.2g 65.9g 1915mg 1619mg	麦落 麦 麦 麦 麦 麦 592kcal 19. 4g 20. 3g 77. 7g 602mg 543mg 250mg 1. 5g — 二飯セット 1662kcal 56. 7g 50. 1g 231. 6g 1912mg 1722mg 786mg 4. 9g 1758kcal 57. 5g 50. 3g 254. 6g 1918mg 1835mg	● ★赤チン豚レ 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トリン塩ネん質水トリウ相ルぱ、化リウ相ルぱ、化リウ相ルぱが、カリウム・当ギく、物ウム・サウム・サウム・サウム・サウム・サウム・サウム・サウム・サウム・サウム・サ	フル(缶) Dg 焼 マンのソテー の炒め煮 春雨 おかず 276kcal 15. 0g 16. 5g 16. 5g 16. 5g 16. 5g 183mg 1. 7g おかず 785kcal 39. 0g 46. 2g 2000mg 1335mg 405mg 5. 1g 911kcal 39. 6g 405mg 5. 1g 911kcal 39. 6g 405mg 5. 1g 911kcal 39. 6g 405mg 5. 1g 911kcal 39. 6g 405mg 5. 1g 911kcal 39. 6g 405mg 5. 1g 911kcal	表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	●★メスゼイン エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エスの質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリウ 相 ルばく 物ウム 当 ギスク 物クム 当 千質 物クム 当 千質 かりム	150g 10g 20g シチの煮物 マスタード和え おかず 300kcal 10.9g 17.7g 23.9g 414mg 135mg 1.6g おかず 818kcal 40.7g 43.8g 2040mg 1464mg 462mg 5.2g 946kcal 41.5g 95.0g 2046mg 1584mg	乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 15.8g 18.4g 86.8g 636mg 212mg 1.6g 212mg 1.6g 252.8g 2043mg 1680mg 693mg 5.2g 1816kcal 56.2g 283.7g 2049mg 1800mg	◎★カ竹法 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリウ 相ルぱく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギス 物ウム 当 ギス 物ウム 当 ギス 物ウム 当 ギス 物ウム	古) 150g 10g 10g 10g 10g 10g 10g 10g 10g 10g 1	表表表 表表表 影乳表 562kcal 23 1g 13.6g 83.4g 730mg 1.9g 二飯セット 1666kcal 56.0g 44.4g 250.6g 2049mg 1773mg 737mg 5.3g 1762kcal 56.8g 44.6g 273.6g 2055mg 1886mg
夕食 合計 合計(間	○★ホア大春 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 た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 物ウム 当 ギ(マ・物ウム 当 ギ(マ・物ウム 当 ギ(マ・物ウム 当 ギ(マ・カー) は いっぱ	がず 295kcal 18.4g 12.5g 24.1g 582mg 703mg 244mg 1.5g 703mg 244mg 1.5g 802kcal 39.6g 554.4g 2152mg 1556ng 593mg 5.5g 930kcal 40.4g 45.8g 85.3g 2158mg	麦 麦 野乳麦 ご飯セット 585kcal 23.3g 13.2g 87.0g 587.0g 587.0g 321mg 1.5g ご飯セット 1672kcal 54.3g 47.7g 243.1g 2155mg 1772mg 824mg 5.5g 1800kcal 55.1g 47.9g 274.0g 2161mg 1892mg 838mg	● 大鶏菜 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウ塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 オん質水トリン塩 トリン塩ネん質水トリン塩 トリン塩ネん質水トリン塩 トリン塩・ボー質 大力リン塩・ボー質 大力リウム 当年 一質 大力リウム リークム リークム リークム リークム リーク リーグ サーバ	では、150g では、150g では、150g では、150g では、150g では、14.5g 19.6g 14.5g 19.6g 14.8g 173mg 1.5g 173mg 1.5g おかず 792kcal 42.0g 42.0g 1909mg 1506mg 555mg 4.9g 888kcal 42.8g 48.2g 65.9g 1915mg	麦落 麦 麦 麦 麦 麦 麦 592kcal 19. 4g 20. 3g 77. 7g 602mg 543mg 250mg 1. 5g 250mg 1. 5g 250mg 1. 5g 231 6g 1912mg 1722mg 786mg 4. 9g 1758kcal 57. 5g 50. 3g 254. 6g 1918mg 1835mg 798mg	● ★赤ヶヶ豚レ エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリウ塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩・カリウム 当ギ (物) カー・カリカー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・ カー・	フル(缶) Dg 焼 マンのソテー の炒め煮 春雨 おかず 276kcal 15. 0g 16. 5g 16. 5g 16. 0g 16. 5g 16. 7g 183mg 1. 7g おかず 785kcal 39. 0g 405mg 55. 1g 911kcal 39. 6g 405mg 405mg 405mg 5. 1g 911kcal 39. 6g 40. 3g 40. 5mg 40. 5mg 5. 1g 911kcal 39. 6g 40. 7g 40. 5mg 5. 1g 911kcal 39. 6g 40. 7g 40. 5mg 5. 1g 911kcal 39. 6g 40. 7g 40. 5mg 5. 1g 911kcal 39. 6g 40. 7g 40. 5mg 50. 1g 911kcal 39. 6g 40. 7g 40. 5mg 50. 1g 911kcal 39. 6g 40. 2g 50. 8g 2000mg 133. 5mg 40. 5mg 50. 1g 911kcal 39. 6g 81. 3g 2002mg	表 表 表 表 表 表 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是 是	●★メスゼイン エチ脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エス・ を	150g 10g 10g 10g 10g 10g 10g 10g 11g 13b 10g 11g 11g 11g 11g 11g 11g 11g 11g 11g	乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 15.8g 18.4g 86.8g 212mg 1.6g 212mg 1.6g 252.8g 2043mg 1680mg 693mg 55.2g 1816kcal 56.2g 46.1g 283.7g 2049mg	◎★カ竹法 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 た脂炭ナカリウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ 物ウム 当ギく 物ウム 当 ギ く 物ウム 当一質	おかず 272kcal 18. 2g 12. 9g 20. 5g 72.9mg 230mg 1. 9g 230mg 1. 9g 230mg 1. 9g 230mg 1. 9g 230mg 1. 9g 230mg 1. 9g 2046mg 1557mg 506mg 5. 3g 892kcal 42. 1g 42. 1g 42. 1g 42. 1g 42. 1g 42. 1g 42. 1g 42. 1g 42. 1g 84. 9g 2052mg 1670mg 518mg	麦麦 麦麦 卵乳麦 ご飯セット 562kcal 23. 1g 13. 6g 83. 4g 730mg 561mg 307mg 1. 9g ご飯セット 1666kcal 56. 0g 244. 4g 250. 6g 2049mg 1773mg 737mg 5. 3g 1762kcal 56. 8g 44. 6g 273. 6g 2055mg

※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。

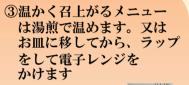
※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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ご利用までは冷葉庫にフ

②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。





④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。





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

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



週間献立表 (やわらか普通食)

	ユー 」(1007)										8日26日(全)				
		月22日(月)			月23日(火			月24日(水			月25日(木	:)		月26日(金	<u> </u>
	品ź		アレルゲン			アレルゲン			アレルゲン			アレルゲン			アレルゲン
	★やわらかご	ごはん180g		★やわらかご	ごはん180g		★やわらかご	ごはん180g		★やわらかご	ごはん180g		★やわらかる	ごはん180g	
	大根と豚肉	の甘辛煮	麦落	白菜と麩の	の玉子とじ	卵麦	寄せ豆腐の	のうすあん	卵麦	豚肉と野菜の	の生姜炒め	麦	大根と竹	論の煮物	麦
	竹輪と玉ねぎ			鶏ミンチと小			きんぴられ			里芋のおん		麦	白菜の煮		麦
	キャベツとベーコン			なすの中華			大根と青菜			春雨の中			ポテトチキ		卵乳麦
	★味噌汁	ンのこの日下行いた	麦	★味噌汁		麦	★味噌汁			★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
ᆂᄆ	▲ "小"目 / 1		久	▲ № 恒 / 1		久	▲ "小" "日 / 1		久	▲ 小 当 / 1		久	▲ "小" 目 / 1		久
朝															
^	栄養価	おかずセット								栄養価			栄養価	おかずセット	フルセット
度	エネルギー	210kcal	477kcal	エネルギー	106kcal	374kcal	エネルギー	159kcal	436kcal	エネルギー	183kcal	452kcal	エネルギー	122kcal	392kcal
	蛋白質	7.7g	13.3g	蛋白質	6.4g	12.2g	蛋白質	5.5g	11.8g	蛋白質	7.5g	13.6g	蛋白質	6.1g	11.9g
	脂質	11.6g				5.6g	脂 質	8.5g	9.5g	脂 質	6.1g	7.1g	脂 質	4.8g	5.7g
		_		炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		71.2g
				ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		959mg
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		2.4g
	★やわらかご		_	★やわらかる	_	2.05	★やわらかる	_	J.25	★やわらかる	_	2.05	★やわらかる	_	2.15
				やわらかっ		间回 丰	ポークチャ		回	さばみりん		主	焼肉塩炒		主か
	サワラのエス	ハハツンユ						-	乳						麦か
	筑前煮			チンゲン菜とピー			ごぼう大豆			ピーマンソ			ふきと大根		
	切干と法蓮草	いおひたし		高野豆腐			インゲンとツナの			枝豆入り			若芽とパイン		
	★味噌汁		麦	キャベツの	白ドレ和え		★味噌汁		麦	コールスロ			★味噌汁		麦
昼				★味噌汁		麦				★味噌汁		麦			
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずヤット	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		500kcal				エネルギー			エネルギー			エネルギー		522kcal
				蛋白質			蛋白質			蛋白質				11.2g	17.6g
											22.3g			15.4g	17.0g
		_		炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		70.8g
				ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		1221mg
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量	_		食塩相当量		_	食塩相当量	_	3.1g
	★やわらかご			★やわらから			★やわらかる			★やわらかる			★やわらかる		
	ロールキャベツの			鶏肉の韓		麦落	照焼ハン			鶏の幽庵			天津飯の具		
	インゲンソテ		乳麦	春雨のご	ま炒め	麦	バジルス/	٩	乳麦	ジャガ芋ン	ノテー	乳麦	鶏肉と厚揚	げの煮物	乳麦
	五色煮豆		卵麦	オクラのさっ	ぱりオリーブ	卵麦	油揚げと菜の	の花の煮物	麦	ひじきとべー	コンの煮物	卵乳麦	菜の花とツナ	の辛子和え	麦
	スパゲティサ	ナラダ	卵乳麦	★味噌汁		麦	カリフラワー	のピクルス		野菜のおで	ひたし	麦	★味噌汁		麦
タ	★味噌汁		麦				★味噌汁		麦	★味噌汁		麦			
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
食	エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		554kcal
			15.8g			16.5g			16.9g		13.0g	19.2g		14.1g	19.8g
						_		_							
			18.0g			9.4g			7.3g		10.7g	11.7g		17.3g	18.2g
			80.3g	炭水化物		79.6g	炭水化物		79.7g	炭水化物		73.0g	炭水化物		73.6g
				ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		1420mg
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		3.6g
	栄養価	おかずセット								栄養価					フルセット
合	エネルギー			エネルギー	658kcal	1477kcal	エネルギー	644kcal	1455kcal	エネルギー	729kcal	1538kcal	エネルギー	655kcal	1468kcal
	蛋白質	33.8g	51.7g	蛋白質	28.6g	46.6g	蛋白質				32.2g			31.4g	49.3g
			41.8g			38.5g			32.5g		39.1g	42.0g		37.5g	41.0g
			_	炭水化物			炭水化物	_		炭水化物	_	_	炭水化物	_	215.6g
計				ナトリウム						ナトリウム			ナトリウム		3600mg
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		
	長塩付ヨ軍 ★はフルセッ						及塩怕ヨ里	J.3g	J.Jg	及塩柑ヨ里	J.Jg	0.38	及塩阳ヨ里	J.og	9.1g
	★はノルセツ	トリノノーユー	C 9 。 めか	9 ビットにん	いっません	- 15 4 131									

天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

お食事の作り方



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

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。





⑤ごはん、味噌汁と共に 器に盛り付けして 完了です。注)味噌汁はつきません

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

N	_ 4
コーゴ	ひしかわ

涸間耐守表 (刻為食)

天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

JULIED LE							
8月22日(月) 8月23日(火)	8月24日(水)	8月25日(木)	8月26日(金	<u> </u>
	アレルゲン		アレルゲン		アレルゲン		アレルゲン
3240g ★全粥240g 豚肉の甘辛煮 麦落 白菜と麩の玉子とじ 最ねぎの磯辺炒め 麦 鶏ミンチと小松菜の煮物 ベーコンのごま酢和え 卵乳麦 なすの中華風南蛮漬け	列表 乳麦 表 表	★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん きんぴられんこん 大根と青菜の柚子和え	卵麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と野菜の生姜炒め 里芋のおろし煮 春雨の中華和え	麦 麦 卵乳麦	★全粥240g 大根と竹輪の煮物 白菜の煮びたし ポテトチキン ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦
11.6g 12.3g 脂質 4.7g に物 17.2g 50.2g 炭水化物 7.9g ム 703mg 1143mg ナリウム 522mg	265kcal コ 10.1g 登 5.4g 朋 40.9g 息 962mg 元 2.4g 重	ェネルギー 159kcal 蛋白質 5.5g 脂質 8.5g 炭水化物 15.4g ナトリウム 835mg	318kcal 9.2g 9.2g 48.4g 1275mg 3.2g	エネルギー 183kcal 蛋白質 7.5g 脂質 6.1g 炭水化物 22.9g ナトリウム 640mg	342kcal 11.2g 6.8g 55.9g 1080mg 2.7g	栄養価 おかずセット エネルギー 122kcal 蛋白質 6.1g 脂質 4.8g 炭水化物 14.0g ナトリウム 518mg 食塩相当量 1.3g ★全粥240g	フルセツ 281kca 9.8g 5.5g 47.0g 958mg 2.4g
ウエスカベッシュ 乳麦やわらかメンチカツたま草のおひたし 麦高野豆腐の味噌煮お汁まャベツの白ドレ和え	卵乳麦 7 乳麦か 3 卵麦 イ	ポークチャップ ごぼう大豆 パンゲンとツナのマスタード和え	乳 麦 卵乳麦 麦	さばみりん干焼 ピーマンソテー 枝豆入り麻婆なす コールスローサラダ	麦 卵乳麦 麦か	焼肉塩炒め ふきと大根のスープ煮 若芽とパインの酢の物	
:物 15.8g 48.8g 炭水化物 24.6g ム 939mg 1379mg ナリウム 938mg	497kcal コ 15.1g 至 22.5g 月 57.6g 点 1378mg 元	ェネルギー 280kcal 蛋白質 15.1g 脂質 14.8g 炭水化物 22.2g ナトリウム 735mg	439kcal 18.8g 15.5g 55.2g 1175mg	エネルギー 324kcal 蛋白質 11.7g 脂質 22.3g 炭水化物 15.6g ナトリウム 748mg	483kcal 15.4g 23.0g 48.6g 1188mg	ェネルギー 246kcal 蛋白質 11.2g 脂質 15.4g	405kca 14.9g 16.1g 47.6g
★全粥240g★全粥240gマベツのトマト煮込み 卵乳麦 鶏肉の韓国風炒め鶏麦 春雨のごま炒めご豆 卵麦 オクラのさっぱりオリーブ	麦落	★全粥240g 照焼ハンバーグ バジルスパ 由揚げと菜の花の煮物 かリフラワーのピクルス	乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の幽庵焼き ジャガ芋ソテー ひじきとベーコンの煮物 野菜のおひたし	麦 乳麦 卵乳麦	★全粥240g 天津飯の具(関西風) 鶏肉と厚揚げの煮物	卵乳麦 乳麦
17.0g 17.7g 脂質 8.5g に物 23.6g 56.6g 炭水化物 23.2g ム 853mg 1293mg ナトリウム 950mg	373kcal コ 14.5g 登 9.2g 月 56.2g 月	エネルギー 205kcal 蛋白質 11.2g 脂質 6.4g 炭水化物 23.5g ナトリウム 759mg	364kcal 14.9g 7.1g 56.5g 1199mg	エネルギー 222kcal 蛋白質 13.0g 脂質 10.7g 炭水化物 15.4g ナトリウム 780mg	381kcal 16.7g 11.4g 48.4g 1220mg	エネルギー 287kcal 蛋白質 14.1g 脂質 17.3g 炭水化物 17.2g ナトリウム 976mg	446kca 17.8g 18.0g 50.2g 1416mg
おかずセットフルセット栄養価おかずセットギー 725kcal1202kcalエネルギー 658kcal「 33.8g44.9g蛋白質28.6g38.9g41.0g脂質35.0gご物 56.6g155.6g炭水化物 55.7g	フルセット st 1135kcal コ 39.7g 至 37.1g 月 154.7g 点	栄養価 おかずセット エネルギー 644kcal 蛋白質 31.8g 脂質 29.7g 炭水化物 61.1g	フルセット 1121kcal 42.9g 31.8g 160.1g	栄養価 おかずセット エネルギー 729kcal 蛋白質 32.2g 脂質 39.1g 炭水化物 53.9g	フルセット 1206kcal 43.3g 41.2g 152.9g	エネルギー 655kcal 蛋白質 31.4g 脂質 37.5g 炭水化物 45.8g	1132kc 42.5g 39.6g 144.8g
が 56.6g 155.6g ム 2495mg 3815n 当量 6.4g 9.7g	g 炭水化物 55.7g ng ナトリウム 2410mg 食塩相当量 6.1g	g 炭水化物 55.7g 154.7g jing ナトリウム 2410mg 3730mg 1 食塩相当量 6.1g 9.4g 1	g炭水化物55.7g154.7g炭水化物61.1gngナトリウム2410mg3730mgナトリウム2329mg食塩相当量6.1g9.4g食塩相当量5.9g	g 炭水化物 55.7g 154.7g 炭水化物 61.1g 160.1g ng ナトリウム 2410mg 3730mg ナトリウム 2329mg 3649mg 食塩相当量 6.1g 9.4g 食塩相当量 5.9g 9.2g	g 炭水化物 55.7g 154.7g 炭水化物 61.1g 160.1g 炭水化物 53.9g ng ナトリウム 2410mg 3730mg ナトリウム 2329mg 3649mg ナトリウム 2168mg	g炭水化物55.7g154.7g炭水化物61.1g160.1g炭水化物53.9g152.9gngナトリウム2410mg3730mgナトリウム2329mg3649mgナトリウム2168mg3488mg食塩相当量6.1g6.1g6.1g9.4g6.1g9.2g6.1g8.8g	g 炭水化物 55.7g 154.7g 炭水化物 61.1g 160.1g 炭水化物 53.9g 152.9g 炭水化物 45.8g ng ナトリウム 2410mg 3730mg ナトリウム 2329mg 3649mg ナトリウム 2168mg 3488mg ナトリウム 2274mg 食塩相当量 6.1g 9.4g 食塩相当量 5.9g 9.2g 食塩相当量 5.5g 8.8g 食塩相当量 5.8g

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	b		سارحال		S =				08055(4)					
	8	月22日(月))	3	3月23日(火	()	8	月24日(水	()	8	月25日(木	()	8	3月26日(金	>)
	品名		アレルゲン		名	アレルゲン		名	アレルゲン		名	アレルゲン		名	アレルゲン
	★全粥240g			★全粥24			★全粥240			★全粥240			★全粥240		
			☑ ≠		Ug	☑ +			=		_	☑ ≠			10 10 +
	野菜の味噌が	虬咻	乳麦	豚すき			切干大根と小	\松采の煮物		ブロッコリーと			えんどう豆と		
	白花豆煮		麦	一夜漬			ひじき煮		乳麦	ゴボウのピ		卵乳麦	若芽とパイ		
	★味噌汁(と	ろみ)	麦	★味噌汁((とろみ)	麦	★味噌汁((とろみ)	麦	★味噌汁((とろみ)	麦	★味噌汁((とろみ)	麦
朝															
+7]															
	W ** /==			W ** / 			W ** /==			\\ \\			\\ \\ \\ \		
^	栄養価	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		おかずセット	
良	エネルギー	124kcal	298kcal	エネルギー	73kcal	247kcal	エネルギー	76kcal	250kcal	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	86kcal	260kcal
	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	0.8g	4.6g	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	2.6g	6.4g
	脂質	3.1g	3.8g	脂質	2.6g	3.3g	脂質	3.8g	4.5g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	3.1g	3.8g
		21.3g	_	炭水化物		49.6g	炭水化物	_	49.3g	炭水化物		48.4g	炭水化物	_	50.8g
		_	_		_	_		_	947mg			_	ナトリウム		1073mg
		418mg	_	ナトリウム			ナトリウム		_	ナトリウム					_
	食塩相当量		2.4g	食塩相当量		2.7g	食塩相当量		2.4g	食塩相当量		2.6g	食塩相当量		2.7g
	★全粥240g			★全粥24			★全粥240			★全粥240	Jg		★全粥240		
	ナスと鶏肉 σ	しぎ焼き	乳麦落	白身フライ	タルタル	卵乳麦	和風煮込み	ハンバーグ	乳麦	焼肉炒め		乳麦	スパイシー	チキン	乳麦
	枝豆とかにか	まの煮物	卵麦か	大根とべー	コンの煮物	卵乳麦	五色煮		乳麦	切昆布と竹	の子の煮物	乳麦	大根と椎茸	の煮物	麦
	白菜と若芽の		乳麦	法蓮草のお		乳麦	青菜のわさ	び和え	卵乳麦	大根なます	-	麦	マリーネサ		卵乳麦
	★味噌汁(と		麦	★味噌汁(麦	★味噌汁(麦	★味噌汁(麦	★味噌汁(麦
	人が恒川(こ	-507)	Ø.	人 小山八	(2,007)	Ø.	▲ 小叶目/1((2,007)	Ø.	▲ 小叶目/1((4,00%)	Ø.	▲ 小叶目/八	(2,207)	X
昼															
	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	164kcal	338kcal	エネルギー	204kcal	378kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	148kcal	322kcal	エネルギー	212kcal	386kcal
	蛋白質	4.1g		蛋白質	6.6g		蛋白質	4.3g	8.1g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	5.6g	9.4g
	脂質	7.9g		脂質			脂質	8.9g	9.6g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	12.6g	13.3g
			_												57.4g
		17.6g		炭水化物		_	炭水化物		_	炭水化物		57.9g	炭水化物		_
	ナトリウム	776mg		ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		1354mg	ナトリウム		1339mg
	食塩相当量	_	3.3g	食塩相当量	_	3.6g	食塩相当量	_	3.5g	食塩相当量	_	3.4g	食塩相当量	_	3.4g
	★全粥240g	,		★全粥24	0g		★全粥240	Og		★全粥240	Og		★全粥240	Og	
	赤魚の生姜	煮	乳麦	鶏肉のイタリ	アンソース煮	乳麦	白身の照り	焼き おおり こうしゅう こうきん こうしゅう かんしょう かんしょう かんしょ かんしょ かんしゅう しゅうしゅう しゅう しゅうしゅう しゅうしゃ しゅう しゅうしゃ しゅう	乳麦	鶏の西京焼	焼き おおり こうしゅう こうきん こうしゅう しゅうしゅ しゅうしゅ かんしょ かんしょ かんしゅう しゅうしゅ しゅうしゅ しゅうしゅう しゅうしゃ しゅう	乳麦	鮭のおろし	煮	麦
	薩摩芋と切り	昆布の煮物	乳麦	はんぺんの	玉子とじ	卵乳麦	鶏団子の中	中華風	卵乳麦か	きのこきん	ぴら	乳麦	金時豆の煮	煮物	乳麦
	法蓮草とハム			黒豆煮		乳麦	大根と竹輪			青菜のおび		乳麦	野菜の三株		麦
	★味噌汁(と		麦	★味噌汁((レスユ)	麦	★味噌汁(麦	★味噌汁(麦	★味噌汁(麦
Ь	★ 小田 八 (C	7J0F)	久	▲ 小 一 一 一	(2/30/)	交	▲ 小 一 一 ((2007)	交	▲ 小 一 一 一	(2007)	久	▲ 小山 ((2707)	久
タ															
_	栄養価		フルセット			フルセット			フルセット			フルセット		おかずセット	
食	エネルギー	138kcal	312kcal	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	148kcal	322kcal	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	197kcal	371kcal
	蛋白質	8.5g	12.3g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	9.2g	13.0g
	脂質	4.5g	5.2g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.1g	7.8g
	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	15.4g	53.8g		17.2g	55.6g		19.6g	58.0g		24.7g	63.1g
	ナトリウム	958mg			644mg	_		737mg	_	ナトリウム		_	ナトリウム		_
									_			1338mg			1166mg
		2.4g	3.8g	食塩相当量		3.0g	食塩相当量		3.2g	食塩相当量		3.4g	食塩相当量		3.0g
	栄養価		フルセット			フルセット			フルセット			フルセット		おかずセット	-
合	エネルギー	426kcal	948kcal	エネルギー	442kcal	964kcal	エネルギー	392kcal	914kcal	エネルギー	435kcal	957kcal	エネルギー	495kcal	1017kcal
	蛋白質	16.0g	27.4g	蛋白質	17.0g	28.4g	蛋白質	11.7g	23.1g	蛋白質	13.2g	24.6g	蛋白質	17.4g	28.8g
	脂質	15.5g	17.6g	脂質	21.7g	23.8g	脂質	18.5g	20.6g	脂質	20.5g	22.6g	脂質	22.8g	24.9g
	炭水化物	55.7g				160.6g		44.8g	160.0g			164.3g		56.1g	171.3g
計	ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		_	ナトリウム		3578mg
															_
	食塩相当量		9.5g	食塩相当量		9.3g	食塩相当量	_	9.1g	食塩相当量		9.4g	食塩相当量	_	9.1g
	★はフルセッ	トのメニュー	- じゅ。おか	9 セットには	付さません	/ ₀		ムース食は	消費者厅	許可の特別	用述食品(県ト困難者	用食品)で	はめりません	\mathcal{V}_{\circ}

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



①カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。





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