

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	コープいしかわ													
	2月20日(月)	2月2	21日(火	()	2月	22日(水	()	2月	23日(オ	(7)	2月24日(金)		
	品名	アレルゲン	品名	,	アレルゲン	品ź	名	アレルゲン	品名	名	アレルゲン	品ź	名	アレルゲン
	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 コーンと挽肉の炒め物 切干と人参のハリハリ ★すまし汁(豆腐・えのき)	卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 千草焼き 鶏肉ピーマン炒め ハムの和風サラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		 卵 麦 卵乳麦	★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 かぶのスープ煮 えんどう豆の味噌マヨ和え ★味噌汁(白菜・なめこ)		麦 卵乳麦	★ごはん15 白菜とがん チキンアラ ^{オクラとコーン(}	ごはん150g 菜とがんもの煮物 麦キンアラビアータ ^{クラとコーンのおろし和え} 味噌汁(揚げ・なめこ)		★ごはん150g 白身魚のしんじょう 五色煮 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★すまし汁(若芽・豆腐		卵麦 麦 卵麦
朝食	おかず エネルギー 108kcal たんぱく質 6.8g 脂質 3.6g 炭水化物 12.7g ナトリウム 594mg	11.9g 4.4g 66.9g 742mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	9.2g 13.3g 13.6g 560mg	14.4g 14.0g 68.5g 707mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	おかず 144kcal 7.6g 7.9g 11.7g 647mg	12.7g 8.7g 66.6g 901mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	8.7g 13.3g 581mg	14.8g 10.3g 68.2g 834mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	14.6g 758mg	ご飯セット 394kcal 12.0g 7.7g 69.0g 926mg
昼食	五色煮豆 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁(若芽・揚げ)	乳麦卵麦	食塩相当量 1.4g ★ごはん150g 中華丼の具 鶏ミンチと小松菜の煮物 大根の甘酢漬け ★味噌汁(巻麩・揚げ)		麦乳麦	<u>食塩相当量</u> ★ごはん15 ホッケのきのあり、 大参のと大スロール・ファイのでは、 本すまし汁(椎茸	Og 粕ぴら の煮物 ーサ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	麦麦麦 聚乳麦	食塩相当量 ★ごはん15 鶏のごさタ チンゲンとッナの ★すまし汁(材	Og レ煮 ソテー きの煮物 マスタード和え 推茸・豆腐)	麦 乳麦 乳麦 乳乳 乳 乳 麦 小乳 麦	食塩相当量 ★ごはん15 ホイコーロ ぜんまいとミ 鶏肉とオクラ ★味噌汁(揚げ	0g 一 ンチの煮物 うの中華風 f・小松菜)	麦
	おかず エネルギー 240kcal たんぱく質 18.1g 脂質 11.8g 炭水化物 15.4g ナトリウム 742mg 食塩相当量 1.9g ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150	23. 9g 13. 4g 70. 3g 988mg 2. 5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 ⑨牛乳180g	13.8g 7.9g 19.1g 910mg 2.3g	20.1g 9.6g 74.9g 1136mg 2.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 ◎ 年乳180g ◎ グレープ		21.7g 15.5g 69.5g 760mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム 食塩相乳量 ◎牛乳180g ◎キウイフ	16.4g 12.1g 821mg 2.1g	18.1g 17.2g 66.5g 969mg 2.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 ②牛乳180g ②バナナ90	11.6g 16.7g 820mg 2.1g	ご飯セット 522kcal 26.6g 13.2g 71.8g 1049mg 2.7g
	★ごはん150g 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 竹輪のごま炒め	乳麦 麦か 麦 麦	◎りんご150g ★ごはん150g メバルみりん焼 人参グラッセ 春菊と豚肉の炒め物 ブロッコリーの煮物 ★味噌汁(若芽・白菜)		乳麦 麦落	★ごはん15 豚ヒレ肉の 麩の玉子と	0g 酢豚 じ ぬごま和え)g 酢豚 乳麦 じ 卵乳麦 のごま和え 麦		DG Og い味噌煮 テー -ナッツ和え ・キャベツ)	卵乳麦 麦 麦	★ごはん15 鶏のスタミナ 塩枝豆 麩の野菜あ 法蓮草と切干 ★味噌汁(おつゆ)	0g -醤油焼き んかけ のおひたし	麦麦麦麦
夕食	おかず エネルギー 278kcal たんぱく質 19.5g 脂質 16.1g 炭水化物 13.2g ナトリウム 750mg 食塩相当量 1.9g	ご飯セット 540kcal 25. 2g 17. 0g 68. 9g 976mg 2. 5g			22.4g 9.3g 67.1g 809mg		おかず 256kcal 16.2g 9.7g 25.2g 931mg 2.4g	516kcal 21.6g 10.7g 80.2g 1178mg	エネルギー たんぱく質	おかず 220kcal 21.3g 6.4g 19.8g 790mg 2.0g	484kcal 27. 0g 7. 3g 75. 9g		17.6g 12.5g 9.9g 642mg	
	ボかず エネルギー 626kcal たんぱく質 44.4g 脂質 31.5g 炭水化物 41.3g ナトリウム 2086mg 食塩相当量 5.3g	ご飯セット 1408kcal 61. 0g 34. 8g 206. 1g 2706mg 6. 9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかず 610kcal 40.3g 29.7g 44.9g 2032mg 5.1g	ご飯セット 1395kcal 56.9g 32.9g 210.5g 2652mg 6.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかず 672kcal 40.3g 31.8g 52.0g 2173mg 5.5g	ご飯セット 1447kcal 56.0g 34.9g 216.3g 2839mg 7.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかず 633kcal 43.3g 31.5g 45.2g 2192mg 5.6g	ご飯セット 1417kcal 59.9g 34.8g 210.6g 2820mg 7.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかず 627kcal 45.1g 31.0g 41.2g 2220mg 5.6g	ご飯セット 1413kcal 61.8g 34.3g 206.8g 2844mg 7.3g
計(間食込)	エネルギー 827kcal たんぱく質 51.8g 脂質 38.5g 炭水化物 70.2g ナトリウム 2163mg 食塩相当量 5.5g 立は予告無く変更する	68. 4g 41. 8g 235. 0g 2783mg 7. 1g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	817kcal 46.4g 36.8g 76.8g 2106mg 5.3g	63.0g 40.0g 242.4g 2726mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	869kca1 48. 0g 38. 8g 79. 8g 2249mg 5. 7g	63.7g 41.9g 244.1g 2915mg 7.4g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	38.5g 74.1g 2269mg 5.8g	67.3g 41.8g 239.5g 2897mg 7.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 病者用食品	38.0g 70.1g 2294mg 5.8g	68.7g 41.3g 235.7g 2918mg 7.4g

※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。

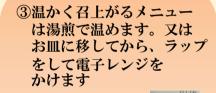
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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。





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)

	 _	プいしかわ					יענון נייין						Kear 日子上大/		
	2月	20日(月	1)	2月	21日(少	<u>()</u>	2月	22日(オ	<u>()</u>	2月	23日(オ	۲)	2月	24日(金	>)
	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			アレルゲン
	★ごはん120		, , , , ,	★ごはん12		, , , , ,	★ごはん12		, , , , ,	★ごはん12		, , , , ,	★ごはん12		, , , , ,
	ロールキャベツ	のスープ煮	卵乳麦	千草焼き		卵	高野豆腐と法蓮	重草の含め煮	麦	白菜とがん	もの煮物	麦	白身魚のし		卵麦
	コーンと挽肉	の炒め物	乳麦	鶏肉ピーマ	ン炒め	麦	かぶのスー			チキンアラ	ビアータ	麦	五色煮		麦
	切干と人参の	ハリハリ	麦	ハムの和風	サラダ	卵乳麦	えんどう豆の吸	未噌マヨ和え	卵麦	オクラとコーン	のおろし和え	麦	菜の花と錦糸玉	子のおひたし	卵麦
朝]]]		
食		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー			エネルギー	214kcal		エネルギー	144kcal	337kcal	エネルギー	165kcal		エネルギー	140kcal	333kcal
	たんぱく質	6.8g		たんぱく質	9. 2g		たんぱく質	7. 6g		たんぱく質	9. 0g		たんぱく質		10. 2g
	脂質	3. 6g		脂質	13.3g	13. 8g		7.9g	8. 4g	脂質	8. 7g		脂質	6. 9g	7. 4g
	炭水化物	12. 7g		炭水化物	13. 6g		炭水化物	11. 7g		炭水化物	13.3g	55. 2g	炭水化物	14. 6g	56.5g
	ナトリウム	594mg		ナトリウム	560mg		ナトリウム	647mg		ナトリウム	581mg		ナトリウム		759mg
	食塩相当量		1.5g	食塩相当量		1. 4g	食塩相当量		1.6g	食塩相当量		1.5g	食塩相当量		1.9g
	★ごはん120 サワラのバジル			★ごはん12 中華丼の具		 麦え	★ごはん12 ホッケの酒		麦	★ごはん12 鶏のごまタ		麦	★ごはん12 ホイコーロ		麦落
	オニオンソ		乳麦		ŧ ∖松菜の煮物		人参のきん		麦麦	^{無のこよう} チンゲン菜			ボイコーロ		
	五色煮豆	, —	孔友 卵麦	大根の甘酢			内参のさん 豚肉と大根			アフケン米 厚揚げとふ		乳麦	題肉とオクラ		
	数と若芽の酢の物		麦		/貝リ		オールスロ			インゲンとツナの			病内とイグ	プの中華風	久
		BF 07 193						,,,,	別北久		1 142.0	別北久			
_															
昼食															
度		おかず	ご飯セット	i	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット
	エネルギー			エネルギー	202kcal		エネルギー	272kcal		エネルギー	248kcal		エネルギー	254kcal	447kcal
	たんぱく質	18. 1g	21. 4g	たんぱく質	13.8g	17. 1g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	13. 0g	16.3g	たんぱく質	20.6g	23. 9g
	脂質	11.8g		脂質	7.9g		脂質	14. 2g	14. 7g	脂質	16.4g	16.9g		11.6g	12.1g
	炭水化物	15. 4g	57. 3g	炭水化物	19.1g	61.0g	炭水化物	15. 1g	57. 0g	炭水化物	12.1g	54. 0g	炭水化物	16.7g	58. 6g
	ナトリウム	742mg		ナトリウム	910mg		ナトリウム						ナトリウム		821mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2. 3g	2. 3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2. 1g
	<mark>☆</mark> ◎牛乳180g			10 11 21 100			0 1 51400			0 1 51400		0			L. 18
間食)	◎牛乳180g			◎牛乳180g		200-	◎牛乳180g			◎牛乳180g	5	
间艮	◎キウイフ.	ルーツ150	Og	⊚りんご15	0g	1	◎グレープ	゚゚フルーツ゚	200g	◎キウイフ	ルーツ150		◎牛乳180g ◎バナナ90	S)g	1 2. 1g
旧艮	◎キウイフ: ★ごはん120	ルーツ150 0g		⊚りんご15 ★ごはん12	0g 0g	事	◎グレープ ★ごはん12	⁹ フルーツ2 20g		◎キウイフ ★ごはん12	ルーツ150 0g		◎牛乳180g ◎バナナ90 ★ごはん12	5)g 20g	
旧艮	◎キウイフ★ごはん120鶏肉の香草	ルーツ150 0g 焼	乳麦	⊚りんご15 ★ごはん12 メバルみり	0g 0g ん焼		◎グレープ ★ごはん12 豚ヒレ肉の	プレーツ: 20g 酢豚	乳麦	◎キウイフ ★ごはん12 あぶらかれ	ルーツ150 0g い味噌煮	Og	◎牛乳180g ◎バナナ90 ★ごはん12 鶏のスタミラ	5)g 20g	l
旧艮	◎キウイフ★ごはん12鶏肉の香草うま塩キャ	ルーツ150 0g 焼 ベツ	乳麦 麦か	◎りんご15 ★ごはん12 メバルみり 人参グラッ	0g 0g ん焼 セ	乳麦	◎グレープ ★ごはん12 豚ヒレ肉の 麩の玉子と	プルーツが 20g 酢豚 じ	乳麦 卵乳麦	◎キウイフ★ごはん12あぶらかれピーマンソ	ルーツ150 0g い味噌煮 テー	Og	◎牛乳180g◎バナナ90★ごはん12鶏のスタミラ塩枝豆	(g)g 20g ト醤油焼き	麦
间及	◎キウイフ★ごはん120鶏肉の香草うま塩キャケ輪のごま	ル <u>ーツ150</u> 0g 焼 ベツ 炒め	乳麦 麦か 麦	◎りんご15★ごはん12メバルみり人参グラッ春菊と豚肉	0g 0g ん焼 セ の炒め物	乳麦 麦落	◎グレープ ★ごはん12 豚ヒレ肉の	プルーツが 20g 酢豚 じ	乳麦 卵乳麦	◎キウイフ ★ごはん12 あぶらかれ ピーマンソ ごぼう大豆	ルーツ150 0g い味噌煮 テー	Og 卵乳麦 麦	◎牛乳180g◎バナナ90★ごはん12鶏のスタミラ塩枝豆塩枝豆数の野菜あ	g 20g +醤油焼き んかけ	麦麦麦
间及	◎キウイフ★ごはん12鶏肉の香草うま塩キャ	ル <u>ーツ150</u> 0g 焼 ベツ 炒め	乳麦 麦か	◎りんご15 ★ごはん12 メバルみり 人参グラッ	0g 0g ん焼 セ の炒め物	乳麦 麦落	◎グレープ ★ごはん12 豚ヒレ肉の 麩の玉子と	プルーツが 20g 酢豚 じ	乳麦 卵乳麦	◎キウイフ★ごはん12あぶらかれピーマンソ	ルーツ150 0g い味噌煮 テー	Og 卵乳麦 麦	◎牛乳180g◎バナナ90★ごはん12鶏のスタミラ塩枝豆	g 20g +醤油焼き んかけ	麦麦麦
间及	◎キウイフ★ごはん120鶏肉の香草うま塩キャケ輪のごま	ル <u>ーツ150</u> 0g 焼 ベツ 炒め	乳麦 麦か 麦	◎りんご15★ごはん12メバルみり人参グラッ春菊と豚肉	0g 0g ん焼 セ の炒め物	乳麦 麦落	◎グレープ ★ごはん12 豚ヒレ肉の 麩の玉子と	プルーツが 20g 酢豚 じ	乳麦 卵乳麦	◎キウイフ ★ごはん12 あぶらかれ ピーマンソ ごぼう大豆	ルーツ150 0g い味噌煮 テー	Og 卵乳麦 麦	◎牛乳180g◎バナナ90★ごはん12鶏のスタミラ塩枝豆塩枝豆数の野菜あ	g 20g +醤油焼き んかけ	麦麦麦
月日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日	◎キウイフ★ごはん120鶏肉の香草うま塩キャケ輪のごま	ル <u>ーツ150</u> 0g 焼 ベツ 炒め	乳麦 麦か 麦	◎りんご15★ごはん12メバルみり人参グラッ春菊と豚肉	0g 0g ん焼 セ の炒め物	乳麦 麦落	◎グレープ ★ごはん12 豚ヒレ肉の 麩の玉子と	プルーツが 20g 酢豚 じ	乳麦 卵乳麦	◎キウイフ ★ごはん12 あぶらかれ ピーマンソ ごぼう大豆	ルーツ150 0g い味噌煮 テー	Dg 卵乳麦麦麦落	◎牛乳180g◎バナナ90★ごはん12鶏のスタミガ塩枝豆麩の野菜あ法蓮草と切干	g 20g +醤油焼き んかけ	麦麦麦
9食	◎キウイフ ★ごはん120 鶏肉の香草・ うま塩ででいる が輪のでする が輪がまする	ルーツ150 0g 焼 ベツ 炒ひ ひたし おかず	乳麦麦麦 ご飯セット	◎りんご15 ★ごはん12 メバルみり 人参グラッ 春菊と豚肉 ブロッコリ	0g 0g ん焼 セ の炒め物 一の煮物	乳麦麦麦 麦ご飯セット	◎グレープ★ごはん12豚ヒレ肉の麩の玉子と蒸し鶏と小松菊	プルーツ 20g 酢豚 じ coごま和え おかず	乳麦 泉麦麦	◎キウイフ ★ごはん12 あぶらかれ ピーマンソ ごぼう大豆 キャベッのピー	ルーツ150 0g い味噌煮 テー -ナッツ和え	のg 卵乳麦 麦 麦落	◎牛乳180g◎バナナ90★ごはん12鶏のスタミガ塩枝豆麩の野菜あ法蓮草と切干	8 0g 20g +醤油焼き んかけ のおひたし おかず	麦麦麦
9食	◎キウイフ ★ごはん12 鶏肉塩の香草 うち輪の が輪草草のお 法連草のお	ルーツ15 0g 焼 ベツ 炒め ひたし おかず 278kcal	乳麦 麦か 麦 麦 で飯セット 471kcal	◎りんご15 ★ごはん12 メバルみり 人参グラッ 春菊と豚肉 ブロッコリ	0g 0g ん焼 セ の炒め物 一の煮物	乳麦 麦 麦 ご飯セット 387kcal	◎グレープ ★ごはん12 豚ヒレ肉の 麩の玉子と 素し鶏と小松身	プルーツ Og 酢豚 じ coごま和え おかず 256kcal	乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 449kcal	◎キウイフ ★ごはん12 あぶらかれ ピーマンソ ごぼう大豆 キャベッのピー	ルーツ150 0g い味噌煮 テー -ナッツ和え	Og 卵乳麦 麦 麦落 ご飯セット 413kcal	◎牛乳180g◎バナナ90★ごはん12鶏のスタラカ塩枝豆麩の野菜あ法蓮草と切干エネルギー	g 20g +醤油焼き んかけ のおひたし おかず 233kcal	麦麦麦
9食	◎キウイフ ★ごはん120 乗肉塩の塩の塩の塩の が輸車 が ボールポイ 質	ルーツ150 0g 焼 ベツ 炒め ひたし おかず 278kcal	乳麦 麦 麦 麦 - ご飯セット 471kcal - 22.8g	◎りんご15 ★ごはん12 メバルみり 人参がラッ 春菊と豚肉 ブロッコリ エネルギー たんぱく質	0g 0g ん焼 セ の炒め物 一の煮物 194kcal	乳麦 麦 麦 ご飯セット 387kcal 20.6g	◎グレープ ★ごはん12 豚ヒレ肉の 麩の玉子と 蒸し鶏と小松朝 エネルギー たんぱく質	プリルーツ 20g 酢豚 じ 歳のごま和え 256kcal 16.2g	乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 449kcal 19.5g	◎キウイフ ★ごはん12 あぶらかれ ピーマンフ ごぼう大豆 キャベッのピー エネルギー たんぱく質	ルーツ150 0g い味噌煮 テー -ナッツ和え おかず 220kcal -21.3g	のg 卵乳麦 麦 麦落 ご飯セット 413kcal 24.6g	◎牛乳180g◎バナナ90★ごはん12鶏のスタミガ塩枝豆麩の野菜あ法蓮草と切干エネルギーたんぱく質	20g +醤油焼き かかけ のおひたし おかず 233kcal 17.6g	麦 麦 麦 ご飯セット 426kcal 20.9g
夕食	◎キウム120★素肉はこの塩の塩の塩の塩の塩のボー・ボー・ボー・質・ボー・質・ボー・質・ボー・質・ボー・質・ボー・質・ボー・	ルーツ150 0g 焼 ベツ 炒か ひたし 378kcal 19.5g 16.1g	乳麦 麦か 麦 麦 - ご飯セット 471kcal - 22.8g - 16.6g	◎りんご15 ★ごはん12 メバルチグラット 本がグラット メップ・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	0g 0g ん焼 セ の炒め物 一の煮物 おかず 194kcal 17.3g 8.5g	乳麦 麦落 麦 ご飯セット 387kcal 20.6g 9.0g	◎グレープ★ごはん12豚ヒレ肉の麩の玉子と蒸し鶏と小松草エネルギーたんぱく質脂質	プリルーツ 20g 酢豚 じ 歳のごま和え 256kcal 16.2g 9.7g	乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 449kcal 19.5g 10.2g	◎キウイフ ★ごはん12 あぶらマナビぼうのピー・ エネルギー たんぱく 脂質	ルーツ150 0g い味噌煮 テー -ナッツ和え おかず 220kcal -21 3g -6.4g	のg 卵乳麦 麦 麦落 ご飯セット 413kcal 24.6g 6.9g	●牛乳180g ●バナナ90 ★ごはん12 鶏のスタミラ 塩枝豆 麩の野菜あ 法連草と切干 たんぱ にんぱ にんぱ	20g - 10g - 12m焼き かかけ のおひたし おかず 233kcal 17.6g 12.5g	麦 麦 麦 ご飯セット 426kcal 20.9g 13.0g
夕食	◎ ★鶏う竹法★ 鶏う竹法本 おい質水エ た脂炭水・ 物	ルーツ150 0g 焼 ベツ 炒か ひたし 378kcal 19.5g 16.1g -13.2g	乳麦 麦麦 ご飯セット 471kcal 22.8g 16.6g 55.1g	◎りんご15★ごん12メグを有いっちメグを表すっついますエネルばりボーたんぱり大次大次大次大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い<td>0g 0g ん焼 セ の炒煮物 一の煮物 194kcal - 17 3g - 8 5g</td><td>乳麦 麦落 麦 387kcal 20.6g 9.0g 54.1g</td><td>◎グレープ★ごはん12豚ヒレ肉の麩の玉子と素し鶏と小松草エネルギー質炭水化物</td><td>プルーツ 20g 酢豚 じ さのごま和え 256kcal 16.2g 9.7g 25.2g</td><td>乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 449kcal 19.5g 10.2g 67.1g</td><td>◎キウイフ ★ごはん12 あぶらマナーでではなかいでは、カンマナーででです。 エネルギーたんぱり</td><td>ルーツ150 0g い味噌煮 テー ナッツ和え 220kcal - 21 3g - 6.4g</td><td>のg 卵乳麦 麦 麦落 ご飯セット 413kcal 24.6g 61.7g</td><td> ○牛乳180g ○バナナ90 ★ごはん12 鶏のスタミラ 塩枝豆菜の 基本では、 基本では、 基本では、 基本では、 ボー質 ボル物 </td><td>20g - 20g - 醤油焼き かかけ のおひたし - 33kcal - 17.6g - 12.5g - 9.9g</td><td>麦 麦 ご飯セット 426kcal 20.9g 13.0g 51.8g</td>	0g 0g ん焼 セ の炒煮物 一の煮物 194kcal - 17 3g - 8 5g	乳麦 麦落 麦 387kcal 20.6g 9.0g 54.1g	◎グレープ★ごはん12豚ヒレ肉の麩の玉子と素し鶏と小松草エネルギー質炭水化物	プルーツ 20g 酢豚 じ さのごま和え 256kcal 16.2g 9.7g 25.2g	乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 449kcal 19.5g 10.2g 67.1g	◎キウイフ ★ごはん12 あぶらマナーでではなかいでは、カンマナーででです。 エネルギーたんぱり	ルーツ150 0g い味噌煮 テー ナッツ和え 220kcal - 21 3g - 6.4g	のg 卵乳麦 麦 麦落 ご飯セット 413kcal 24.6g 61.7g	 ○牛乳180g ○バナナ90 ★ごはん12 鶏のスタミラ 塩枝豆菜の 基本では、 基本では、 基本では、 基本では、 ボー質 ボル物 	20g - 20g - 醤油焼き かかけ のおひたし - 33kcal - 17.6g - 12.5g - 9.9g	麦 麦 ご飯セット 426kcal 20.9g 13.0g 51.8g
夕食	◎★鶏う竹法 大型の塩の草 大型の塩の草 大が質水に 大が質水に 大が質水に 大が質水に 大が質水に 大が一質 大がウム	ルーツ150 0g 焼 ベツ 炒め ひたし 378kcal 19.5g 16.1g - 13.2g - 750mg	乳麦 麦か 麦 麦 471kcal 22.8g 16.6g 55.1g	◎りんだ15★ごん12メグを有がいるがありエネルばりエネルばりエネルばりエキルばりエキルばりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがりエキルがり<li< th=""><th>0g 0g ん焼 セ の炒め物 一の煮物 194kcal 17.3g 8.5g 12.2g 562mg</th><th>乳麦 麦落 麦 387kcal 20.6g - 9.0g - 54.1g - 563mg</th><th> ◎グレープ ★ごはん12 豚ヒレ肉の 蘇いまと小松朝 エネルギー 店質 大・リウム </th><th>プリルーツ2 20g 酢豚 じ たのごま和え 256kcal 16.2g - 9.7g - 25.2g - 931mg</th><th>乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 449kcal 19.5g 10.2g 67.1g 932mg</th><th>◎キウイフ ★ごん12 あぶらマ大ご あいって エネルピー エネルポー たんぱ 脂 炭水化物 ナトリウム</th><th>ルーツ150 0g い味噌煮 テー ナッツ和え 220kcal 21 3g 6.4g - 19.8g</th><th>のg 卵乳麦 麦 麦落 <u>ご飯セット</u> 413kcal 24.6g 61.7g 791mg</th><th> ○ 牛乳180g ○ バナナ90 ★ ごはん12 鶏の枝豆菜の 基の野菜の エネルぱく ボー質 ボー質 ボトリウム </th><th>20g - 20g - 20g - 20g - 20g - 233kcal - 17.6g - 12.5g - 9.9g - 642mg</th><th>麦 麦 麦 ご飯セット 426kcal 20.9g 13.0g 51.8g 643mg</th></li<>	0g 0g ん焼 セ の炒め物 一の煮物 194kcal 17.3g 8.5g 12.2g 562mg	乳麦 麦落 麦 387kcal 20.6g - 9.0g - 54.1g - 563mg	 ◎グレープ ★ごはん12 豚ヒレ肉の 蘇いまと小松朝 エネルギー 店質 大・リウム 	プリルーツ2 20g 酢豚 じ たのごま和え 256kcal 16.2g - 9.7g - 25.2g - 931mg	乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 449kcal 19.5g 10.2g 67.1g 932mg	◎キウイフ ★ごん12 あぶらマ大ご あいって エネルピー エネルポー たんぱ 脂 炭水化物 ナトリウム	ルーツ150 0g い味噌煮 テー ナッツ和え 220kcal 21 3g 6.4g - 19.8g	のg 卵乳麦 麦 麦落 <u>ご飯セット</u> 413kcal 24.6g 61.7g 791mg	 ○ 牛乳180g ○ バナナ90 ★ ごはん12 鶏の枝豆菜の 基の野菜の エネルぱく ボー質 ボー質 ボトリウム 	20g - 20g - 20g - 20g - 20g - 233kcal - 17.6g - 12.5g - 9.9g - 642mg	麦 麦 麦 ご飯セット 426kcal 20.9g 13.0g 51.8g 643mg
夕食	◎ ★鶏う竹法★ 鶏う竹法本 おい質水エ た脂炭水・ 物	ルーツ150 0g 焼 ベツ 炒め ひたし 378kcal 19.5g 16.1g 750mg 1.9g	乳麦 麦か 麦 麦 471kcal 22.8g 16.6g 55.1g 751mg 1.9g	◎りんご15★ごん12メグを有いっちメグを表すっついますエネルばりボーたんぱり大次大次大次大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い大い<th>0g 0g ん焼 セ の炒め物 一の煮物 194kcal 17.3g 8.5g 12.2g 562mg 1.4g</th><th>乳麦 麦落 麦 387kcal 20.6g 9.0g 54.1g 563mg 1.4g</th><th> ◎グレープ ★ごはん12 豚ヒンストンストンストンストンストンストンストンストンストンストンストンストンストン</th><th>フルーツ 20g 酢豚 じ 歳のごま和え 256kcal 16.2g 9.7g </th><th>乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 449kcal 19.5g 10.2g 67.1g 932mg 2.4g</th><th>◎キウイフ ★ごん12 あぶらマナビー あいって、カーン・カーン・カーン・カーン・カーン・カーン・カーン・カーン・カーン・カーン・</th><th>ルーツ150 0g い味噌煮 テー -ナッツ和え 220kcal - 21 3g - 6.4g - 790mg 2.0g</th><th>のg 卵乳麦 麦 麦落 - ご飯セット 413kcal 24.6g 61.7g 791mg 2.0g</th><th> ○牛乳180g ○バナナ90 ★ごはん12 鶏の枝豆菜の 基の野菜と切り エネん質 木いり 食塩サリー たり 食塩サリー </th><th>8 10 10 10 10 10 11 11 12 13 13 14 15 16 17 18 18 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19</th><th>麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 426kcal 20.9g 13.0g 51.8g 643mg 1.6g</th>	0g 0g ん焼 セ の炒め物 一の煮物 194kcal 17.3g 8.5g 12.2g 562mg 1.4g	乳麦 麦落 麦 387kcal 20.6g 9.0g 54.1g 563mg 1.4g	 ◎グレープ ★ごはん12 豚ヒンストンストンストンストンストンストンストンストンストンストンストンストンストン	フルーツ 20g 酢豚 じ 歳のごま和え 256kcal 16.2g 9.7g 	乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 449kcal 19.5g 10.2g 67.1g 932mg 2.4g	◎キウイフ ★ごん12 あぶらマナビー あいって、カーン・カーン・カーン・カーン・カーン・カーン・カーン・カーン・カーン・カーン・	ルーツ150 0g い味噌煮 テー -ナッツ和え 220kcal - 21 3g - 6.4g - 790mg 2.0g	のg 卵乳麦 麦 麦落 - ご飯セット 413kcal 24.6g 61.7g 791mg 2.0g	 ○牛乳180g ○バナナ90 ★ごはん12 鶏の枝豆菜の 基の野菜と切り エネん質 木いり 食塩サリー たり 食塩サリー 	8 10 10 10 10 10 11 11 12 13 13 14 15 16 17 18 18 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19	麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 426kcal 20.9g 13.0g 51.8g 643mg 1.6g
夕食	◎ ★鶏う竹法 中ごの塩の草の塩の草がより エた脂炭ナリカ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ルーツ150 0g 焼 ベツ 炒め ひたし 378kcal 19.5g 16.1g 13.2g 750mg 1.9g	乳麦 麦 麦 麦 471kcal 22.8g 16.6g 55.1g 751mg 1.9g	◎りんだ15★ごん12メグラというがらメグラとのでは、メグラとのでは、エネルポート大がり、大がり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり、大いり	0g 0g ん焼 セ の炒め物 一の煮物 194kcal 17.3g 8.5g 12.2g 562mg 1.4g	乳麦 麦落 麦 387kcal 20.6g 9.0g 54.1g 563mg 1.4g	◎グレープ ★ごはん12 豚ヒレ肉の 麩の玉子と 素し鶏と小松朝 エネルギー たんぱり 上 たれば が 大 トリウム 食塩相当量	プレーツ2 20g 酢豚 じ まのごま和え 256kcal 16.2g 9.7g 25.2g 931mg 2.4g	乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 449kcal 19.5g 10.2g 67.1g 932mg 2.4g ご飯セット	◎キウイフ ★ごはん12 あぶらマナビーではいれいでは、カンフェーンでは、カンでは、カンフェーンでは、カンでは、カンでは、カンでは、カンでは、カンでは、カンでは、カンでは、カ	ルーツ150 0g い味噌煮 テー -ナッツ和え 220kcal - 21.3g - 6.4g - 790mg 2.0g おかず	のg 卵乳麦 麦 麦落 ご飯セット 413kcal 24.6g 61.7g 791mg 2.0g	 ○牛乳180g ○バナナ90 ★ごはん12 鶏の友豆 基の野菜と切干 エネルぱく 上の出り 上の出り 上の上り 上の上り 上の上り 上の上 	20g - 20g - 醤油焼き かかけ のおひたし 233kcal 17.6g 12.5g 642mg 1.6g	麦 麦 麦 20.9g 13.0g 51.8g 643mg 1.6g
夕食	◎ ★鶏う竹法★ 素 ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま	ルーツ150 0g 焼 ベツ 炒め ひたし 378kcal 19.5g 16.1g 13.2g 750mg 1.9g おかず 626kcal	乳麦 麦か 麦 麦 471kcal 22.8g 16.6g 55.1g 751mg 1.9g ご飯セット	◎りんだ15★ごん12メ大参菊ロックエネルばり大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り大り	0g 0g ん焼 セ の炒め物 一の煮物 194kcal 17.3g 8.5g 12.2g 562mg 1.4g おかず 610kcal	乳麦 麦落 麦 387kcal 20.6g 9.0g 54.1g 563mg 1.4g ご飯セット 1189kcal	◎ グレープ ★ごはん12 豚ヒストの 麩の玉と小松類 エネルばく 上 たんば 近水り 大 たり は り 大 たり 大 たり 大 たり 大 たり 大 たり たり たり たり たり たり たり たり たり たり たり たり たり	フルーツ 20g 酢豚 じ まのごま和え 256kcal 16.2g 9.7g 25.2g 931mg 2.4g おかず 672kcal	乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 449kcal 19.5g 10.2g 67.1g 932mg 2.4g ご飯セット	◎キウイフ ★ごられ12 あぶらマ大ごにがいった。 エネルばらかいです。 エネルばらからです。 エネルばらからです。 エネルばらからです。 エネルがした。 エネルギー	ルーツ150 0g い味噌煮 テー -ナッツ和え 220kcal 21.3g 6.4g 19.8g 790mg 2.0g おかず 633kcal	のg 卵乳麦 麦 麦落 ご飯セット 413kcal 24.6g 61.7g 791mg 2.0g ご飯セット 1212kcal	 ○牛乳180g ○バナナ90 ★ごれ12 鶏の枝の野菜の草と切り エネルぱり 上に関した 大り 大り 大り エネルギー 	8 10 10 10 10 10 11 11 12 13 13 14 15 16 17 16 17 16 17 16 17 16 17 16 17 16 16 17 16 17 16 16 17 16 16 17 16 16 17 16 16 17 16 16 17 16 16 16 16 16 16 16 16 16 16	麦 麦 麦 之。飯セット 426kcal 20.9g 13.0g 51.8g 643mg 1.6g ご飯セット 1206kcal
9食	◎★鶏う竹法★鶏う竹法エた脂炭ナ食エた脂炭ナ 食エたルぱボト塩エネん質ボト塩エネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエネんぱエ	ルーツ150 0g 焼 ベツ 炒め ひたし 378kcal 19.5g 16.1g 13.2g 750mg 1.9g おかず 626kcal 44.4g	乳麦 麦か 麦 麦 - ご飯セット 471kcal 22.8g 16.6g 55.1g 751mg 1.9g - ご飯セット 1205kcal 54.3g	 ◎りんだ15 ★ごん12 メバグを有 エネん質 北りり 本がり 上たん質 上り 上の <l< td=""><td>0g 0g ん焼 セ の炒め物 一の煮物 194kcal 17.3g 8.5g 12.2g 562mg 1.4g おかず 610kcal 40.3g</td><td>乳麦 麦落 麦 387kcal 20.6g 9.0g 54.1g 563mg 1.4g ご飯セット 1189kcal 50.2g</td><td>◎グレープ ★ごはん12 豚ヒストの 麩の玉と小松類 エネルぱく 上り 大トリウム 食塩 エネルぱく で たんぱく で たんぱく で たんぱく</td><td>プレーツ 20g 酢豚 じ 素のごま和え 256kcal 16.2g 9.7g 25.2g 931mg 2.4g おかず 672kcal 40.3g</td><td>乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 449kcal 19.5g 10.2g 67.1g 932mg 2.4g ご飯セット 1251kcal 50.2g</td><td>◎キウイフ ★ごられ12 あぶって大いでは、かいでは、かいでは、かいでは、かいでは、かいでは、かいでは、かいでは、か</td><td>ルーツ150 0g い味噌煮 テー -ナッツ和え 220kcal 21.3g 6.4g 19.8g 790mg 2.0g おかず 633kcal 43.3g</td><td>のg 卵乳麦 麦 麦落 ご飯セット 413kcal 24.6g 61.7g 791mg 2.0g ご飯セット 1212kcal 53.2g</td><td> ○牛乳180g ○バナナ90 ★ごれ12 鶏の枝野ないではあります。 基本の単さればります。 エネルばり出する 上に関したいり出する エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく </td><td>8 10 10 10 10 10 11 11 12 13 13 14 15 16 17 18 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19</td><td>麦麦麦 麦 20.9g 13.0g 51.8g 643mg 1.6g 1206kcal 55.0g</td></l<>	0g 0g ん焼 セ の炒め物 一の煮物 194kcal 17.3g 8.5g 12.2g 562mg 1.4g おかず 610kcal 40.3g	乳麦 麦落 麦 387kcal 20.6g 9.0g 54.1g 563mg 1.4g ご飯セット 1189kcal 50.2g	◎グレープ ★ごはん12 豚ヒストの 麩の玉と小松類 エネルぱく 上り 大トリウム 食塩 エネルぱく で たんぱく で たんぱく で たんぱく	プレーツ 20g 酢豚 じ 素のごま和え 256kcal 16.2g 9.7g 25.2g 931mg 2.4g おかず 672kcal 40.3g	乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 449kcal 19.5g 10.2g 67.1g 932mg 2.4g ご飯セット 1251kcal 50.2g	◎キウイフ ★ごられ12 あぶって大いでは、かいでは、かいでは、かいでは、かいでは、かいでは、かいでは、かいでは、か	ルーツ150 0g い味噌煮 テー -ナッツ和え 220kcal 21.3g 6.4g 19.8g 790mg 2.0g おかず 633kcal 43.3g	のg 卵乳麦 麦 麦落 ご飯セット 413kcal 24.6g 61.7g 791mg 2.0g ご飯セット 1212kcal 53.2g	 ○牛乳180g ○バナナ90 ★ごれ12 鶏の枝野ないではあります。 基本の単さればります。 エネルばり出する 上に関したいり出する エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく 	8 10 10 10 10 10 11 11 12 13 13 14 15 16 17 18 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19	麦麦麦 麦 20.9g 13.0g 51.8g 643mg 1.6g 1206kcal 55.0g
	● ★鶏う竹法土こた脂炭ナ食カはの塩の草ルぱいルぱいルばい・カー質エた脂炭ナ食エた脂炭ナー質エた脂質	ルーツ150 0g 焼 ベツ 炒め ひたし 378kcal 19.5g 16.1g 13.2g 750mg 1.9g おかず 626kcal 44.4g 31.5g	乳麦 麦か 麦 麦 471kcal 22.8g 16.6g 55.1g 751mg 1.9g ご飯セット 1205kcal 54.3g 33.0g	 ◎りんは15 ★ごん12 メ人春ガー エネん質 北いウ当 エネルば エネルば 上り 上の 上の	0g 0g ん焼 セ の炒め物 一の煮物 194kcal 17.3g 8.5g 12.2g 562mg 1.4g おかず 610kcal 40.3g 29.7g	乳麦 麦落 麦 387kcal 20.6g 9.0g 54.1g 563mg 1.4g ご飯セット 1189kcal 50.2g 31.2g	◎ グレープ ★ごしん12 豚ヒエスルは 下という ボーリック ボーリック ボーリック ボーリック ボーリック ボーリック ボーリック エネルばく ボーリック エネルばく ボーリック エネルばく ボーリック エネルばく ボーリック エネルばく エネルな エ エ エ エ エ エ エ エ エ エ エ エ エ	プルーツ 20g 酢豚 じ まのごま和え 256kcal 16.2g 9.7g 25.2g 931mg 2.4g おかず 672kcal 40.3g 31.8g	乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 449kcal 19.5g 10.2g 67.1g 932mg 2.4g ご飯セット 1251kcal 50.2g 33.3g	 ◎キウイ12 ★ごん12 あぶって大いでする キャベックピー エネルばく 上り 上を塩 エネルばく 上がしく 脂質 	ルーツ150 0g い味噌煮 テー -ナッツ和え 220kcal 21.3g 6.4g 19.8g 790mg 2.0g おかず 633kcal 43.3g 31.5g	のg 卵乳麦 麦 麦 落 ご飯セット 413kcal 24.6g 61.7g 791mg 2.0g ご飯セット 1212kcal 53.2g 33.0g	 ○ 牛乳180g ○ バナナ90 ★ごん12 鶏皮野草と切り エネん質 北いり 上り エネルぱく 上り エネルぱく 上り 上方 上方 上方 上方 上方 	8 10 10 10 10 10 11 11 12 13 13 14 15 16 16 16 17 16 17 18 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19	麦麦麦麦 ご飯セット 426kcal 20.9g 13.0g 51.8g 643mg 1.6g ご飯セット 1206kcal 55.0g 32.5g
	◎★鶏う竹法 ・ 大きではの塩の草ではの塩の草ではの塩の草では、水ト塩では、水・塩では、は、は、は、は、は、は、は、は、はははは、は、ははは、ははははは、ははははは	ルーツ150 0g 焼 ベツ 炒め ひたし 378kcal 19.5g 16.1g 13.2g 750mg 1.9g おかず 626kcal 44.4g 31.5g 41.3g	乳麦 麦か 麦 麦 471kcal 22.8g 16.6g 55.1g 751mg 1.9g ご飯セット 1205kcal 54.3g 33.0g 167.0g	 ◎りご15 ★ がたいがります ★ がたいがります エカルばり 木 がります エネルばり 本 がります エネルばり エネルばり<	0g 0g ん焼 セ の炒め物 ーの煮物 194kcal 17.3g 8.5g 12.2g 562mg 1.4g おかず 610kcal 40.3g 29.7g 44.9g	乳麦 麦落 麦 387kcal 20.6g 9.0g 54.1g 563mg 1.4g 1189kcal 50.2g 31.2g 170.6g	 ◎グレープ ★ごしん12 豚ヒまの 基と小松類 エネルばり 大り 大り 大り 上ればく 上はない <	でフルーツ2 20g 酢豚 じ まのごま和え 256kcal 16.2g 9.7g 25.2g 931mg 2.4g おかず 672kcal 40.3g 31.8g 52.0g	乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 449kcal 19.5g 10.2g 67.1g 932mg 2.4g ご飯セット 1251kcal 50.2g 33.3g 177.7g	◎キウイ12 ★ごぶらマラック ボボッマー・ディンの ボボッッ・ボーンでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カー	ルーツ150 0g い味噌煮 テー -ナッツ和え 220kcal 21.3g 6.4g 19.8g 790mg 2.0g おかず 633kcal 43.3g 31.5g 45.2g	のg 卵乳麦 麦 麦 麦落 - ご飯セット 413kcal 24.6g 61.7g 791mg 2.0g - ご飯セット 1212kcal 53.2g 33.0g 170.9g	 ○ 牛乳180g ○ バナナ90 ★ごれ12 鶏皮野草と切り ホん質 北いり 北いり エネん質 エネん質 エネん質 ボッカ量 エネん質 ボッカ量 エネん質 ボッカ ボッ	8 10 10 10 10 10 11 11 12 13 13 14 15 16 17 18 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19	麦麦麦 麦 20.9g 13.0g 51.8g 643mg 1.6g 1206kcal 55.0g 32.5g 166.9g
	◎★鶏う竹法 エた脂炭ナ食 エん質 水り当 ボック エール はの塩の草 ルポーツ を おん質 水り 相 ボー で で で で で で で で で で で で で で で で で で	ルーツ150 0g 焼 ベツ 炒め ひたし 378kcal 19.5g 16.1g 13.2g 750mg 1.9g 31.9g 44.4g 31.5g 41.3g 2086mg	乳麦 麦か 麦 麦 471kcal 22.8g 16.6g 55.1g 751mg 1.9g ご飯セット 1205kcal 54.3g 33.0g 167.0g 2089mg	 ● はいから ● はいから<th>0g 0g ん焼 セ の炒め物 ーの煮物 194kcal 17.3g 8.5g 12.2g 562mg 1.4g おかず 610kcal 40.3g 29.7g 44.9g 2032mg</th><th>乳麦 麦落 麦 387kcal 20.6g 9.0g 54.1g 563mg 1.4g ご飯セット 1189kcal 50.2g 31.2g 170.6g 2035mg</th><th>◎グレープ ★ごしん12 豚ヒ玉のましり 豚とりましり ボントリカム 大い質化り 大い質化り 大いり 大い間で 大いり 大いり 大いり 大いり 大いり 大いり 大いり 大いり</th><th>でフルーツ2 20g 酢豚 じ まのごま和え 256kcal 16.2g 9.7g 25.2g 931mg 2.4g おかず 672kcal 40.3g 31.8g 52.0g 2173mg</th><th>乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 449kcal 19.5g 10.2g 67.1g 932mg 2.4g ご飯セット 1251kcal 50.2g 33.3g 177.7g 2176mg</th><th>◎キウは12 あピーボッツ 12 あパーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カ</th><th>ルーツ150 0g い味噌煮 テー -ナッツ和え 220kcal 21.3g 6.4g 19.8g 790mg 2.0g おかず 633kcal 43.3g 31.5g 45.2g 2192mg</th><th>のg 卵乳麦 麦 麦 麦 落 - ご飯セット 413kcal 24.6g 61.7g 791mg 2.0g - ご飯セット 1212kcal 53.2g 33.0g 170.9g 2195mg</th><th>● 牛乳180g ● バナリリン トラック トラック トラック トラック トラック トラック トラック トラック</th><th>8 g 20g 20g +醤油焼き かかけ のおひたし 233kcal 17.6g 12.5g 9.9g 642mg 1.6g おかず 627kcal 45.1g 31.0g 41.2g 2220mg</th><th>麦 麦 麦 之飯セット 426kcal 20.9g 13.0g 51.8g 643mg 1.6g 二飯セット 1206kcal 55.0g 32.5g 166.9g 2223mg</th>	0g 0g ん焼 セ の炒め物 ーの煮物 194kcal 17.3g 8.5g 12.2g 562mg 1.4g おかず 610kcal 40.3g 29.7g 44.9g 2032mg	乳麦 麦落 麦 387kcal 20.6g 9.0g 54.1g 563mg 1.4g ご飯セット 1189kcal 50.2g 31.2g 170.6g 2035mg	◎グレープ ★ごしん12 豚ヒ玉のましり 豚とりましり ボントリカム 大い質化り 大い質化り 大いり 大い間で 大いり 大いり 大いり 大いり 大いり 大いり 大いり 大いり	でフルーツ2 20g 酢豚 じ まのごま和え 256kcal 16.2g 9.7g 25.2g 931mg 2.4g おかず 672kcal 40.3g 31.8g 52.0g 2173mg	乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 449kcal 19.5g 10.2g 67.1g 932mg 2.4g ご飯セット 1251kcal 50.2g 33.3g 177.7g 2176mg	◎キウは12 あピーボッツ 12 あパーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カ	ルーツ150 0g い味噌煮 テー -ナッツ和え 220kcal 21.3g 6.4g 19.8g 790mg 2.0g おかず 633kcal 43.3g 31.5g 45.2g 2192mg	のg 卵乳麦 麦 麦 麦 落 - ご飯セット 413kcal 24.6g 61.7g 791mg 2.0g - ご飯セット 1212kcal 53.2g 33.0g 170.9g 2195mg	● 牛乳180g ● バナリリン トラック トラック トラック トラック トラック トラック トラック トラック	8 g 20g 20g +醤油焼き かかけ のおひたし 233kcal 17.6g 12.5g 9.9g 642mg 1.6g おかず 627kcal 45.1g 31.0g 41.2g 2220mg	麦 麦 麦 之飯セット 426kcal 20.9g 13.0g 51.8g 643mg 1.6g 二飯セット 1206kcal 55.0g 32.5g 166.9g 2223mg
	 ● ★鶏う竹法 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ肉 エた脂炭ナ肉 エた脂炭ナ肉 エた脂炭ナ肉 エた脂炭ナカ 大り エた脂炭ナカ 大り サウ当 エた脂炭ナカ 大り サウ当 	ルーツ150 0g 焼 ベツ 炒め ひたし 378kcal 19.5g 16.1g 13.2g 750mg 1.9g おかず 626kcal 44.4g 31.5g 41.3g 2086mg 5.3g	乳麦 麦か 麦 麦 471kcal 22.8g 16.6g 55.1g 751mg 1.9g 1205kcal 54.3g 33.0g 167.0g 2089mg 5.3g	 ◎りご15 ★ がたいがります ★ がたいがります 本 がります 本 がります 本 がります 本 がります 本 がります エ ネ が質します 本 がします エ ネ がします 上 を塩 エ ネ がいます エ ネ がいます よ できる <li< th=""><th>0g 0g ん焼 セ の炒め物 一の煮物 194kcal 17.3g 8.5g 12.2g 562mg 1.4g おかず 610kcal 40.3g 29.7g 44.9g 2032mg 5.1g</th><th>乳麦 麦落 麦 387kcal 20.6g 9.0g 54.1g 563mg 1.4g ご飯セット 1189kcal 50.2g 31.2g 170.6g 2035mg 5.1g</th><th> ●グレム12 豚と素しり 本ごレス12 豚とりました。 木ん質・化ウ当 エネん質・化ウ当 エネルばんり 上を塩 エネルばんり 上を塩 エネルばん 大り 大り 大り 大り 大り 大り </th><th>でフルーツ2 20g 酢豚 じ はのごま和え 256kcal 16.2g 9.7g 25.2g 931mg 2.4g おかず 672kcal 40.3g 31.8g 52.0g 2173mg 5.5g</th><th>乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 449kcal 19.5g 10.2g 67.1g 932mg 2.4g ご飯セット 1251kcal 50.2g 33.3g 177.7g 2176mg 5.5g</th><th>◎キウは12 あピーボッツ 12 あピーボッツ 15 からして 15 からし 15 も 15 も 15 も 15 も 15 も 15 も 15 も 15 も</th><th>ルーツ150 0g い味噌煮 テー ナッツ和え 220kcal 21.3g 6.4g 19.8g 790mg 2.0g おかず 633kcal 43.3g 31.5g 45.2g 2192mg 5.6g</th><th>のg 卵乳麦 麦 麦 麦落 - ご飯セット 413kcal 24.6g 61.7g 791mg 2.0g - ご飯セット 1212kcal 53.2g 33.0g 170.9g 2195mg 5.6g</th><th> ○ 牛乳180g ○ 水ごの 12g 土 かん12g 塩 数速 土 たい間 水 り 4g エ かん質 12g エ かり 4g エ かり 4g</th><th>8 g 20g 20g 子醤油焼き かかけ のおひたし 233kcal 17.6g 12.5g 9.9g 642mg 1.6g 31.0g 45.1g 31.0g 41.2g 2220mg 5.6g</th><th>麦麦麦麦 20.9g 13.0g 51.8g 643mg 1.6g 1.6g 20.9g 1.6g 20.9g 1.6g 20.9g 1.6g 20.9g 1.6g</th></li<>	0g 0g ん焼 セ の炒め物 一の煮物 194kcal 17.3g 8.5g 12.2g 562mg 1.4g おかず 610kcal 40.3g 29.7g 44.9g 2032mg 5.1g	乳麦 麦落 麦 387kcal 20.6g 9.0g 54.1g 563mg 1.4g ご飯セット 1189kcal 50.2g 31.2g 170.6g 2035mg 5.1g	 ●グレム12 豚と素しり 本ごレス12 豚とりました。 木ん質・化ウ当 エネん質・化ウ当 エネルばんり 上を塩 エネルばんり 上を塩 エネルばん 大り 大り 大り 大り 大り 大り 	でフルーツ2 20g 酢豚 じ はのごま和え 256kcal 16.2g 9.7g 25.2g 931mg 2.4g おかず 672kcal 40.3g 31.8g 52.0g 2173mg 5.5g	乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 449kcal 19.5g 10.2g 67.1g 932mg 2.4g ご飯セット 1251kcal 50.2g 33.3g 177.7g 2176mg 5.5g	◎キウは12 あピーボッツ 12 あピーボッツ 15 からして 15 からし 15 も 15 も 15 も 15 も 15 も 15 も 15 も 15 も	ルーツ150 0g い味噌煮 テー ナッツ和え 220kcal 21.3g 6.4g 19.8g 790mg 2.0g おかず 633kcal 43.3g 31.5g 45.2g 2192mg 5.6g	のg 卵乳麦 麦 麦 麦落 - ご飯セット 413kcal 24.6g 61.7g 791mg 2.0g - ご飯セット 1212kcal 53.2g 33.0g 170.9g 2195mg 5.6g	 ○ 牛乳180g ○ 水ごの 12g 土 かん12g 塩 数速 土 たい間 水 り 4g エ かん質 12g エ かり 4g エ かり 4g	8 g 20g 20g 子醤油焼き かかけ のおひたし 233kcal 17.6g 12.5g 9.9g 642mg 1.6g 31.0g 45.1g 31.0g 41.2g 2220mg 5.6g	麦麦麦麦 20.9g 13.0g 51.8g 643mg 1.6g 1.6g 20.9g 1.6g 20.9g 1.6g 20.9g 1.6g 20.9g 1.6g
III 夕食 合計 合計	● ★鶏う竹法エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナカー質エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭・ナ食エた脂炭・ナ食エた脂炭・ナ食エた脂炭・ナ食エた脂炭・ナ食エた脂炭・ナ食エた脂炭・ナ食エた脂炭・ナ食エた脂炭・ナ食エた脂炭・ナ食エた脂炭・ナ食エた脂炭・ナ食エた脂炭・ナ食エた脂炭・ナ食エた脂炭・ナ食エた脂炭・ナ食エた脂炭・ナ食エた脂炭・ナ食エた脂炭・ナ食エた脂炭・ナ食エた脂炭・ナ食エた脂炭・ナ食エた脂炭・ナ食エた脂炭・ナ食エた脂炭・ナ食エた脂炭・ナ食エた脂炭・ナ食エた脂炭・ナ食エた脂炭・ナ食エた脂炭・ナ食エた脂炭・ナ食エた脂炭・ナ食エた脂炭・ナ食エた脂炭・ナ食エた脂炭・ナ食エた脂炭・ナ食エた脂炭・ナ食エた脂炭・ナ食エた脂炭・ナ食エた脂炭・ナ食エた脂炭・ナ食エた脂炭・ナ食エた脂炭・ナ食エた脂炭・ナ食エた脂炭・ナ食エた脂炭・ナ食エた脂炭・ナ食エた脂炭・ナ食エたんエたんエたんエたんエたんエたんエたんエたんエたんエたんエたんエたんエ	ルーツ150 0g 焼 ベツ 炒め ひたし 378kcal 19.5g 16.1g 13.2g 750mg 1.9g 31.9g 44.4g 31.5g 41.3g 2086mg 5.3g	乳麦 麦か 麦 麦 471kcal 22.8g 16.6g 55.1g 751mg 1.9g 1205kcal 54.3g 33.0g 167.0g 2089mg 5.3g	◎ サンプリング (15 を) (15 を) (15 を) (16 を) (17 を) (18	0g 0g ん焼 セ の炒め物 一の煮物 194kcal 17.3g 8.5g 12.2g 562mg 1.4g おかず 610kcal 40.3g 29.7g 44.9g 2032mg 5.1g	乳麦 麦落 麦 387kcal 20.6g 9.0g 54.1g 563mg 1.4g ご飯セット 1189kcal 50.2g 31.2g 170.6g 2035mg 5.1g	 ●グレム12 豚と素しり 本ごしる12 豚とりました。 本心質化ウェントを塩水ののとます。 本心質化ウ当 エネルばり エネルばんり エネルばん 大塩本ルより 大塩ホルウ当 エネルカー質 	でフルーツ 20g 酢豚 じ まのごま和え 256kcal 16.2g 9.7g 25.2g 931mg 2.4g おかず 672kcal 40.3g 31.8g 52.0g 2173mg 5.5g	乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 449kcal 19.5g 10.2g 67.1g 932mg 2.4g ご飯セット 1251kcal 50.2g 33.3g 177.7g 2176mg 5.5g	◎キウイ12 ★ごらマントンには、シードでは、シーでは、シーでは、シーでは、シーでは、シーでは、シーでは、シーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カ	ルーツ150 0g い味噌煮 テー ナッツ和え 220kcal 21.3g 6.4g 19.8g 790mg 2.0g おかず 633kcal 43.3g 31.5g 45.2g 2192mg 5.6g	のg 卵乳麦 麦 麦 麦落 - ご飯セット 413kcal 24.6g 61.7g 791mg 2.0g - ご飯セット 1212kcal 53.2g 33.0g 170.9g 2195mg 5.6g	● 180g ● 17 180g ● 17 180g ● 17 180g ★ 20 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18	8 g 20 g 20 g 20 g 20 g 20 g 20 k 20 k 23 3 k cal 17. 6 g 12. 5 g 9. 9 g 642 mg 1. 6 g 25. 6 g 222 0 mg 5. 6 g 825 k cal	麦麦麦麦 - 1 1 20 8 2 1 3 0 8 2 1 8 8 6 4 3 mg 1 6 9 2 2 2 3 mg 1 6 6 9 9 2 2 2 2 3 mg 5 6 9 1 4 0 4 kcal
III 夕食 合計 合計	 ● ★鶏う竹法 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ肉 エた脂炭ナ肉 エた脂炭ナ肉 エた脂炭ナ肉 エた脂炭ナカ 大り エた脂炭ナカ 大り サウ当 エた脂炭ナカ 大り サウ当 	ルーツ150 0g 焼 ベツ 炒め ひたし 378kcal 19.5g 16.1g 13.2g 750mg 1.9g おかず 626kcal 44.4g 31.5g 41.3g 2086mg 5.3g	乳麦 麦か 麦 麦 471kcal 22.8g 16.6g 55.1g 751mg 1.9g ご飯セット 1205kcal 54.3g 33.0g 167.0g 2089mg 5.3g	 ◎りご15 ★ がたいがります ★ がたいがります 本 がります 本 がります 本 がります 本 がります 本 がります エ ネ が質します 本 がします エ ネ がします 上 を塩 エ ネ がいます エ ネ がいます よ できる <li< td=""><td>0g 0g ん焼 セ の炒め物 一の煮物 194kcal 17.3g 8.5g 12.2g 562mg 1.4g おかず 610kcal 40.3g 29.7g 44.9g 2032mg 5.1g</td><td>乳麦 麦落 麦 387kcal 20.6g 9.0g 54.1g 563mg 1.4g ご飯セット 1189kcal 50.2g 31.2g 170.6g 2035mg 5.1g</td><td> ◎グレム12 豚と がした 12 豚と がした 12 豚と がした 12 豚と がた 15 豚に 15 木ん質 15 木ん質 15 木ん質 15 木ん質 15 木ん質 15 木んぱ 15 木ん質 15 木んぱ 15 </td><td>でフルーツ2 20g 酢豚 じ はのごま和え 256kcal 16.2g 9.7g 25.2g 931mg 2.4g おかず 672kcal 40.3g 31.8g 52.0g 2173mg 5.5g</td><td>乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 449kcal 19.5g 10.2g 67.1g 932mg 2.4g ご飯セット 1251kcal 50.2g 33.3g 177.7g 2176mg 5.5g 1448kcal 57.9g 40.3g</td><td> ◎キンカ12 ★ごいって、 おいって、 おいって、 おいって、 おいって、 おいって、 おいって、 おいって、 おいった。 はいっと、 はいっと、 はいっと、 ないっと、 ないっと、</td><td>ルーツ150 0g い味噌煮 テー ナッツ和え 220kcal 21.3g 6.4g 19.8g 790mg 2.0g おかず 633kcal 43.3g 31.5g 45.2g 2192mg 5.6g</td><td>のg 卵乳麦 麦 麦 麦 落 ご飯セット 413kcal 24.6g 61.7g 791mg 2.0g 1212kcal 53.2g 33.0g 170.9g 2195mg 5.6g</td><td> ○ 牛乳180g ○ 水ごの 12g 土 かん12g 塩 数速 土 たい間 水 り 4g エ かん質 12g エ かり 4g エ かり 4g</td><td>8 g 20 g 20 g 20 g 20 g 20 g 20 k 20 k 23 3 k cal 17. 6 g 12. 5 g 9. 9 g 642 mg 1. 6 g 25. 6 g 222 0 mg 5. 6 g 825 k cal</td><td>麦 麦 麦 20.9g 13.0g 51.8g 643mg 1.6g — 1206kcal 55.0g 32.5g 166.9g 2223mg</td></li<>	0g 0g ん焼 セ の炒め物 一の煮物 194kcal 17.3g 8.5g 12.2g 562mg 1.4g おかず 610kcal 40.3g 29.7g 44.9g 2032mg 5.1g	乳麦 麦落 麦 387kcal 20.6g 9.0g 54.1g 563mg 1.4g ご飯セット 1189kcal 50.2g 31.2g 170.6g 2035mg 5.1g	 ◎グレム12 豚と がした 12 豚と がした 12 豚と がした 12 豚と がた 15 豚に 15 木ん質 15 木ん質 15 木ん質 15 木ん質 15 木ん質 15 木んぱ 15 木ん質 15 木んぱ 15 	でフルーツ2 20g 酢豚 じ はのごま和え 256kcal 16.2g 9.7g 25.2g 931mg 2.4g おかず 672kcal 40.3g 31.8g 52.0g 2173mg 5.5g	乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 449kcal 19.5g 10.2g 67.1g 932mg 2.4g ご飯セット 1251kcal 50.2g 33.3g 177.7g 2176mg 5.5g 1448kcal 57.9g 40.3g	 ◎キンカ12 ★ごいって、 おいって、 おいって、 おいって、 おいって、 おいって、 おいって、 おいって、 おいった。 はいっと、 はいっと、 はいっと、 ないっと、 ないっと、	ルーツ150 0g い味噌煮 テー ナッツ和え 220kcal 21.3g 6.4g 19.8g 790mg 2.0g おかず 633kcal 43.3g 31.5g 45.2g 2192mg 5.6g	のg 卵乳麦 麦 麦 麦 落 ご飯セット 413kcal 24.6g 61.7g 791mg 2.0g 1212kcal 53.2g 33.0g 170.9g 2195mg 5.6g	 ○ 牛乳180g ○ 水ごの 12g 土 かん12g 塩 数速 土 たい間 水 り 4g エ かん質 12g エ かり 4g エ かり 4g	8 g 20 g 20 g 20 g 20 g 20 g 20 k 20 k 23 3 k cal 17. 6 g 12. 5 g 9. 9 g 642 mg 1. 6 g 25. 6 g 222 0 mg 5. 6 g 825 k cal	麦 麦 麦 20.9g 13.0g 51.8g 643mg 1.6g — 1206kcal 55.0g 32.5g 166.9g 2223mg
III 夕食 合計 合計(間)	●★鶏う竹法エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナをエた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭ナ食エた脂炭・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ルーツ150 0g 焼 ベツ 炒め ひたし 378kcal 19.5g 16.1g 13.2g 750mg 1.9g おかず 626kcal 44.4g 31.5g 41.3g 2086mg 5.3g 827kcal	乳麦 麦 麦 麦 之 (16.6g 55.1g 751mg 1.9g 1.9g 20.8g 167.0g 20.89mg 5.3g 140.6kcal 61.7g 40.0g	 ● メノト春ブ エた15 エた16 エた17 エた17 エないでは、カーカーのでは、カーカーのでは、カーの	0g 0g ん焼 セ の炒め物 一の煮物 おかず 194kcal 17.3g 8.5g 12.2g 562mg 1.4g おかず 610kcal 40.3g 29.7g 44.9g 2032mg 5.1g 817kcal 46.4g	乳麦 麦落 麦 387kcal 20.6g 9.0g 54.1g 563mg 1.4g ご飯セット 1189kcal 50.2g 31.2g 170.6g 2035mg 5.1g 1396kcal 56.3g 38.3g	 ◎グレム12 豚と がした 12 豚と がした 12 豚と がした 12 豚と がた 15 豚に 15 木ん質 15 木ん質 15 木ん質 15 木ん質 15 木ん質 15 木んぱ 15 木ん質 15 木んぱ 15 	でフルーツ 20g 酢豚 じ 走のごま和え 256kcal 16.2g 9.7g 25.2g 931mg 2.4g おかず 672kcal 40.3g 31.8g 52.0g 2173mg 5.5g 869kcal 48.0g	乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 449kcal 19.5g 10.2g 67.1g 932mg 2.4g ご飯セット 1251kcal 50.2g 33.3g 177.7g 2176mg 5.5g 1448kcal 57.9g 40.3g	◎キごになって、 ● ではいって、 ● ではいって、 をはいって、 ではいって、 ではいって、 ではいって、 ではいって、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では	ルーツ150 0g い味噌煮 テー ナッツ和え 220kcal 21.3g 6.4g 19.8g 790mg 2.0g おかず 633kcal 43.3g 31.5g 45.2g 2192mg 5.6g 834kcal 50.7g	のg 卵乳麦 麦 麦 麦落 ご飯セット 413kcal 24.6g 61.7g 791mg 2.0g ご飯セット 1212kcal 53.2g 33.0g 170.9g 2195mg 5.6g 1413kcal 60.6g 40.0g	● 180g ● 190g ● 190g ● 190g ★ごの大きな ・ 190g ・ 1	8 g 20 g 20 g ・醤油焼き かかけ のおひたし 233kcal 17.6g 12.5g 9.9g 642mg 1.6g 45.1g 31.0g 41.2g 2220mg 5.6g 825kcal 52.0g	麦麦麦麦
回 夕食 合計 合計(間食	 ● ★鶏う竹法 エた脂炭ナ食 	ルーツ150 0g 焼 ベツ 炒め ひたし 378kcal 19.5g 16.1g 13.2g 750mg 1.9g 31.9g 44.4g 31.5g 41.3g 2086mg 5.3g 827kcal 51.8g 38.5g	乳麦 麦 麦 麦 之 471kcal 22.8g 16.6g 55.1g 751mg 1.9g 1205kcal 54.3g 33.0g 167.0g 2089mg 5.3g 1406kcal 61.7g 40.0g 195.9g	 ◎ サンプラング は できます	0g 0g ん焼 セ の炒め物 一の煮物 おかず 194kcal 17.3g 8.5g 12.2g 562mg 1.4g おかず 610kcal 40.3g 29.7g 44.9g 2032mg 5.1g 817kcal 46.4g 36.8g	乳麦 麦落 麦 387kcal 20.6g 9.0g 54.1g 563mg 1.4g 1189kcal 50.2g 31.2g 170.6g 2035mg 5.1g 1396kcal 56.3g 38.3g 202.5g	 ◎グレーカ12 豚と素 エたい質 ルより ボンルは 大り ボンルは <	でフルーツ。 20g 酢豚 じ たのごま和え 256kcal 16.2g 9.7g 25.2g 931mg 2.4g おかず 672kcal 40.3g 31.8g 52.0g 2173mg 5.5g 869kcal 48.0g 38.8g	乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 449kcal 19.5g 10.2g 67.1g 932mg 2.4g ご飯セット 1251kcal 50.2g 33.3g 177.7g 2176mg 5.5g 1448kcal 57.9g 40.3g 205.5g	 ◎キンカ12 ★ごいって、 おいって、 おいって、 おいって、 おいって、 おいって、 おいって、 おいって、 おいった。 はいっと、 はいっと、 はいっと、 ないっと、 ないっと、	ルーツ150 0g い味噌煮 テー ナッツ和え 220kcal 21.3g 6.4g 19.8g 790mg 2.0g おかず 633kcal 43.3g 31.5g 45.2g 2192mg 5.6g 834kcal 50.7g 38.5g 74.1g	のg 卵乳麦 麦 麦 麦 落 ご飯セット 413kcal 24.6g 61.7g 791mg 2.0g 1212kcal 53.2g 33.0g 170.9g 2195mg 5.6g 1413kcal 60.6g 40.0g 199.8g	 ○ 180g ○ 190g ○ 190g<td> British</td><td>麦 麦 麦 麦 之 飯 セット 426kcal 20.9g 13.0g 51.8g 643mg 1.6g - 飯 セット 1206kcal 55.0g 32.5g 166.9g 2223mg 5.6g 1404kcal 61.9g 39.5g</td>	British	麦 麦 麦 麦 之 飯 セット 426kcal 20.9g 13.0g 51.8g 643mg 1.6g - 飯 セット 1206kcal 55.0g 32.5g 166.9g 2223mg 5.6g 1404kcal 61.9g 39.5g
回 夕食 合計 合計 間食込)	 ● ★鶏う竹法 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ エた・ <	ルーツ150 0g 焼 ベツ 炒め ひたし 378kcal 19.5g 16.1g 13.2g 750mg 1.9g 31.5g 44.4g 31.5g 41.3g 2086mg 5.3g 827kcal 38.5g 70.2g 2163mg 5.5g	乳麦 麦 麦 麦 之 (16.6g 55.1g 751mg 1.9g 22.8g 16.6g 55.1g 751mg 1.9g 2089mg 5.3g 167.0g 2089mg 5.3g 1406kcal 61.7g 40.0g 195.9g 2166mg 5.5g	 ● メノト春ブ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナり エた脂炭ナリ エたにより<th>0g 0g ん焼 セ の炒め物 一の煮物 おかず 194kcal 17.3g 8.5g 12.2g 562mg 1.4g おかず 610kcal 40.3g 29.7g 44.9g 2032mg 5.1g 817kcal 46.4g 36.8g 76.8g</th><th>乳麦 麦落 麦 387kcal 20. 6g 9. 0g 54. 1g 563mg 1. 4g ご飯セット 1189kcal 50. 2g 31. 2g 170. 6g 2035mg 5. 1g 1396kcal 56. 3g 38. 3g 202. 5g 2109mg</th><th>◎ グンプラグラグ を</th><th>でフルーツ 20g 酢豚 じ 素のごま和え 256kcal 16.2g 9.7g 25.2g 931mg 2.4g おかず 672kcal 40.3g 31.8g 52.0g 2173mg 5.5g 869kcal 48.0g 38.8g 79.8g</th><th>乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 449kcal 19.5g 10.2g 67.1g 932mg 2.4g ご飯セット 1251kcal 50.2g 33.3g 177.7g 2176mg 5.5g 1448kcal 57.9g 40.3g 2252mg 5.7g</th><th> ◎キごキ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナり エた脂炭ナり エた脂炭ナり エた脂炭ナリ ロック ボリリカック ボリカック エた脂炭ナリカック エた水の エた水の エた水の エた水の エた水の エた水の エルカック エルカック<th>ルーツ150 0g い味噌煮 テー -ナッツ和え -ナッツ和え - 220kcal - 21.3g - 6.4g - 19.8g - 790mg 2.0g おかず 633kcal - 43.3g - 31.5g - 45.2g - 2192mg 5.6g 834kcal - 50.7g - 38.5g - 74.1g - 2269mg 5.8g</th><th>のg 卵乳麦 麦 麦 麦 落 ご飯セット 413kcal 24.6g 61.7g 791mg 2.0g ご飯セット 1212kcal 53.2g 33.0g 170.9g 2195mg 5.6g 1413kcal 60.6g 40.0g 199.8g 2272mg 5.8g</th><th> ○ 本乳 ○ 本乳 ○ 本記 ○ 本記</th><th>8 0g 20g 20g ・醤油焼き かかけ のおひたし 233kcal 17.6g 12.5g 9.9g 642mg 1.6g 45.1g 31.0g 41.2g 2220mg 5.6g 825kcal 52.0g 38.0g 70.1g 2294mg 5.8g</th><th>麦麦麦麦 20.9g 13.0g 51.8g 643mg 1.6g 20.9g 13.0g 51.8g 643mg 1.6g 206kcal 55.0g 32.5g 166.9g 2223mg 5.6g 1404kcal 61.9g 39.5g 195.8g 2297mg 5.8g</th></th>	0g 0g ん焼 セ の炒め物 一の煮物 おかず 194kcal 17.3g 8.5g 12.2g 562mg 1.4g おかず 610kcal 40.3g 29.7g 44.9g 2032mg 5.1g 817kcal 46.4g 36.8g 76.8g	乳麦 麦落 麦 387kcal 20. 6g 9. 0g 54. 1g 563mg 1. 4g ご飯セット 1189kcal 50. 2g 31. 2g 170. 6g 2035mg 5. 1g 1396kcal 56. 3g 38. 3g 202. 5g 2109mg	◎ グンプラグラグ を	でフルーツ 20g 酢豚 じ 素のごま和え 256kcal 16.2g 9.7g 25.2g 931mg 2.4g おかず 672kcal 40.3g 31.8g 52.0g 2173mg 5.5g 869kcal 48.0g 38.8g 79.8g	乳麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 449kcal 19.5g 10.2g 67.1g 932mg 2.4g ご飯セット 1251kcal 50.2g 33.3g 177.7g 2176mg 5.5g 1448kcal 57.9g 40.3g 2252mg 5.7g	 ◎キごキ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナり エた脂炭ナり エた脂炭ナり エた脂炭ナリ ロック ボリリカック ボリカック エた脂炭ナリカック エた水の エた水の エた水の エた水の エた水の エた水の エルカック エルカック<th>ルーツ150 0g い味噌煮 テー -ナッツ和え -ナッツ和え - 220kcal - 21.3g - 6.4g - 19.8g - 790mg 2.0g おかず 633kcal - 43.3g - 31.5g - 45.2g - 2192mg 5.6g 834kcal - 50.7g - 38.5g - 74.1g - 2269mg 5.8g</th><th>のg 卵乳麦 麦 麦 麦 落 ご飯セット 413kcal 24.6g 61.7g 791mg 2.0g ご飯セット 1212kcal 53.2g 33.0g 170.9g 2195mg 5.6g 1413kcal 60.6g 40.0g 199.8g 2272mg 5.8g</th><th> ○ 本乳 ○ 本乳 ○ 本記 ○ 本記</th><th>8 0g 20g 20g ・醤油焼き かかけ のおひたし 233kcal 17.6g 12.5g 9.9g 642mg 1.6g 45.1g 31.0g 41.2g 2220mg 5.6g 825kcal 52.0g 38.0g 70.1g 2294mg 5.8g</th><th>麦麦麦麦 20.9g 13.0g 51.8g 643mg 1.6g 20.9g 13.0g 51.8g 643mg 1.6g 206kcal 55.0g 32.5g 166.9g 2223mg 5.6g 1404kcal 61.9g 39.5g 195.8g 2297mg 5.8g</th>	ルーツ150 0g い味噌煮 テー -ナッツ和え -ナッツ和え - 220kcal - 21.3g - 6.4g - 19.8g - 790mg 2.0g おかず 633kcal - 43.3g - 31.5g - 45.2g - 2192mg 5.6g 834kcal - 50.7g - 38.5g - 74.1g - 2269mg 5.8g	のg 卵乳麦 麦 麦 麦 落 ご飯セット 413kcal 24.6g 61.7g 791mg 2.0g ご飯セット 1212kcal 53.2g 33.0g 170.9g 2195mg 5.6g 1413kcal 60.6g 40.0g 199.8g 2272mg 5.8g	 ○ 本乳 ○ 本乳 ○ 本記 ○ 本記	8 0g 20g 20g ・醤油焼き かかけ のおひたし 233kcal 17.6g 12.5g 9.9g 642mg 1.6g 45.1g 31.0g 41.2g 2220mg 5.6g 825kcal 52.0g 38.0g 70.1g 2294mg 5.8g	麦麦麦麦 20.9g 13.0g 51.8g 643mg 1.6g 20.9g 13.0g 51.8g 643mg 1.6g 206kcal 55.0g 32.5g 166.9g 2223mg 5.6g 1404kcal 61.9g 39.5g 195.8g 2297mg 5.8g

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



- ①惣菜は全てチルドで 真空包装されています。
- 臭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						/\	11/1	_10	101	705		
	2月20日(月])	2月21日	1(火)	2月	22日(水	<)	2月2	23日(木	<)	2月	24日(金	<u> </u>
	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	各	アレルゲン	品名	, 1	アレルゲン	品名	<u> </u>	アレルゲン
	★ごはん150g 野菜入りトマトビーンズ ひき肉と豆腐のうま煮 インゲンのごま和え	麦落か	★ごはん150g 白身魚のしんじ。 野菜たっぷりマーボ 春雨のサラダ		★ごはん15 スクランブ ナスの炒り スープキャ	ルエッグ 煮	麦	★ごはん150 肉団子の中 きんぴら 明太春雨サラ	車炒め	^{卵乳麦落か} 麦 卵麦	★ごはん15 鶏肉カレーク スイートお ^{大根のピリッと柚}	リーム煮 さつ	
朝食	おかず エネルギー 245kcal たんぱく質 9.8g 脂質 14.4g 炭水化物 20.5g ナトリウム 576mg	13.9g 15.0g 73.3g	ボカルギー 322k たんぱく質 4. 脂質 21. 炭水化物 27. ナトリウム 578	cal 565kcal 1g 8.2g 3g 21.9g 3g 80.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	おかず 247kcal 4.1g 20.5g 13.2g 355mg	8. 2g 21. 1g 66. 0g		おかず 239kcal 5.5g 13.5g 23.9g 699mg	9.6g 14.1g 76.7g		21. 7g 37. 6g	ご飯セット 616kcal 9.5g 22.3g 90.4g 419mg
	カリウム 616mg リン 181mg 食塩相当量 1.5g ★ごはん150g	677mg 246mg 1.5g	カリウム 345 リン 721 食塩相当量 1.9 ★ごはん150g	mg 406mg ng 137mg 5g 1.5g	カリウム リン 食塩相当量 ★ごはん15	270mg 64mg 0.9g 0g	331mg 129mg 0.9g	カリウム リン 食塩相当量 ★ごはん150	306mg 94mg 1.8g	367mg 159mg 1.8g	カリウム リン 食塩相当量 ★ごはん15	525mg 84mg 1.1g Og	586mg 149mg 1.1g
	スペイン風オムレツ 野菜のブラウンソース煮込み マカロニサラダ	卵乳麦 乳麦 卵麦	和風おろしハンバーアスパラ 牛肉のきんぴら ポテトビーンズサー	麦	和風唐揚げ うま塩キャスイートパ 青菜のわさ	ベツ ンプ	麦か	鯖のごま醤油人参グラット 里芋のおろしき インゲンとッナのマ	z 揚げ出し		豚生姜焼き 切干大根煮 マカロニマリ		
昼食	おかず エネルギー 355kcal たんぱく質 10.1g 脂質 22.0g 炭水化物 28.6g ナトリウム 775mg カリウム 367mg リン 124mg	14.2g 22.6g 81.4g 776mg 428mg	ボカルギー 328k たんぱく質 12. 脂質 19. 炭水化物 22. ナトリウム 681 カリウム 548	cal 571kcal 4g 16.5g 4g 20.0g 2g 75.0g mg 682mg mg 609mg		おかず 392kcal 12.0g 20.1g 42.1g 597mg 631mg 171mg	16.1g 20.7g 94.9g 598mg 692mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	おかず 357kcal 12.3g 22.8g 23.6g 753mg 575mg	600kcal 16.4g 23.4g 76.4g 754mg 636mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	20.3g 26.8g	ご飯セット 584kcal 14.9g 20.9g 79.6g 914mg 468mg 211mg
	食塩相当量 2.0g	2. 0g	食塩相当量 1.	7g 1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量		2. 3g
	◎パイナッブル(缶)★ごはん150g豚バラと白菜の味噌煮込み春雨と鶏肉の炒め煮ゴボウのピリ辛サラダ	麦麦	◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 鶏のカレー照煮i 人参のレモン煮 白菜と豚肉の煮びi 野菜炒め	込み 麦 乳麦	◎みかん(台 ★ごはん15 ロールキャベック 豚バラチン えびポテト	0g ^{のクリーム煮} ジャオ	卵乳麦 麦か 卵乳麦え	◎パイナップ ★ごはん150 えびカツ バジルスパ きのことじゃが芋のれんこんサラ	g)アヒージョ	乳麦	◎黄桃(缶) ★ごはん15 カレイのお ^{豚肉のマョマス} ポテトマサ	ろし和え タード炒め	麦 卵麦 卵乳麦
夕食	おかず エネルギー 377kcal たんぱく質 11.4g 脂質 25.0g 炭水化物 25.1g ナトリウム 825mg カリウム 456mg リン 165mg	15.5g 25.6g 77.9g 826mg	ボカルギー 309k たんぱく質 11. 脂質 16. 炭水化物 27. ナトリウム 725 カリウム 403	cal 552kcal 4g 15.5g 5g 17.1g 3g 80.1g mg 726mg mg 464mg	エネルギー たんぱく質 脂質	8. 3g 23. 2g	12. 4g 23. 8g 75. 4g 775mg 593mg	エネルギー たんぱく質 脂質	おかず 387kcal 8.5g 26.7g 28.1g 608mg 430mg	12.6g 27.3g 80.9g 609mg 491mg	エネルギー たんぱく質 脂質	21.5g 17.3g	ご飯セット 566kcal 18.8g 22.1g 70.1g 627mg 651mg 272mg
	食塩相当量2.1gおかずエネルギー977kcalたんぱく質31.3g	2.1g ご飯セット 1706kcal 43.6g	食塩相当量1.おかおかエネルギー959kたんぱく質27.	3g 1.8g ず ご飯セット cal 1688kcal 9g 40.2g	<u>食塩相当量</u> エネルギー たんぱく質	2.0g おかず	2.0g ご飯セット 1702kcal 36.7g	<u>食塩相当量</u> エネルギー たんぱく質	1.5g 1.5g おかず 983kcal 26.3g	1.5g ご飯セット 1712kcal 38.6g	<u>食塩相当量</u> エネルギー たんぱく質	1.6g おかず 1037kcal 30.9g	1.6g ご飯セット
合計	脂質 61.4g 炭水化物 74.2g ナトリウム 2176mg カリウム 1439mg リン 470mg 食塩相当量 5.6g	232.6g 2179mg 1622mg 665mg	脂質 57. 炭水化物 76. ナトリウム 198 カリウム 129 リン 370 食塩相当量 5.6	8g 235.2g 4mg 1987mg 6mg 1479mg mg 565mg	脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	77.9g 1726mg 1433mg 367mg	1729mg 1616mg 562mg	<u>炭水化物</u> ナトリウム	63. 0g 75. 6g 2060mg 1311mg 423mg 5. 2g	2063mg 1494mg 618mg	炭水化物 ナトリウム カリウム	1522mg 437mg	65.3g 240.1g 1960mg 1705mg 632mg 5.0g
合計(間会	大 エネルギー 1040kcal たんぱく質 31.6g 脂質 61.5g 炭水化物 89.4g ナトリウム 2177mg	1769kcal 43.9g 63.3g 247.8g 2180mg	エネルギー 1023 たんぱく質 28. 脂質 57. 炭水化物 92. ナトリウム 198	Keal 1752kcal 3g 40.6g 3g 59.1g 3g 250.7g 7mg 1990mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	1021kcal 24.8g 63.9g 89.4g 1729mg	1750kca1 37. 1g 65. 7g 247. 8g 1732mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム		1775kcal 38. 9g 64. 9g 249. 2g 2064mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム		
食込)	カリウム 1496mg リン 473mg 食塩相当量 5.6g	1679mg 668mg	カリウム 135	ômg 1539mg mg 572mg	カリウム	1489mg 373mg	1672mg 568mg	カリウム リン 食塩相当量	1368mg 426mg 5.2g	1551mg 621mg	カリウム	1582mg 444mg	1765mg 639mg 5. Og

※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。

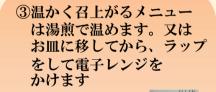
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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。





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)

ſ		20日(月	1)	2日	21日(火	')	2日	22日(水	()	2日	23日(木	-)	2月24日(金		<u>></u>)
ŀ	A A A A A A A A A A A A A A A A A A A		アレルゲン	Z月 品名		アレルゲン			アレルゲン	A A A A A A A A A A A A A A A A A A A		アレルゲン	品		エノ アレルゲ
	サポート	Dg あんかけ チーズ焼き	麦乳	### 180 man ##)g ナーのソテー	麦 麦 乳麦	man ★ごはん18 目玉焼き 洋風肉じゃ 法蓮草のご	0g が煮	卵 乳麦	m7 ★ごはん18 肉団子の玉 法蓮草ソテ れんこんサ	0g ねぎあん ー	卵乳麦	mr ★ごはん18 白身魚のし 鶏ミンチと小 えんどう豆の呀	0g んじょう 松菜の煮物	卵麦 乳麦
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	10.3g 10.0g 20.4g 401mg 542mg 157mg	15. 2g 10. 7g 83. 3g 402mg 614mg 234mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず 178kcal 8.0g 10.8g 12.5g 692mg 248mg 90mg 1.8g	12.9g 11.5g 75.4g 693mg 320mg 167mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム りと 食塩相当量	おかず 195kcal 11.0g 9.0g 17.9g 578mg 487mg 159mg 1.5g	15.9g 9.7g 80.8g 579mg 559mg 236mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム りと 食塩相当量	おかず 235kcal 9.1g 13.7g 19.6g 778mg 521mg 152mg 2.0g	14. 0g 14. 4g 82. 5g 779mg 593mg 229mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	13. 4g 17. 1g 703mg 349mg 132mg	ご飯セ 515kca 14.5 14.1 80.0 704m 421m 209m 1.8g
	★ごはん18(鯖の磯辺焼: アスパラ 麩とえのきの オクラヒモほスのピー	き さっと煮		★ごはん180 こんがりハ 特製デミグラ ミックスソ・ 里芋のかに風 ゴボウのピリ	ンバーグ スソース テー .あんかけ	乳麦 乳麦 卵麦か	★ごはん18 赤魚のおろ 野菜炒め スパゲティ	し煮	麦 卵麦	★ごはん18 ^{豚肉とキャベッ} 鶏肉のカレ 人参しりし	′の塩おかか 一煮	乳麦	★ごはん18 ホッケの幽 チンゲン菜 豚バラのす マカロニサ	0g 庵焼 ソテー き焼き煮	麦 乳麦 麦 卵麦
艮	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	おかず 264kcal 15.1g 16.5g 13.3g 608mg 469mg	20.0g 17.2g 76.2g 609mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	おかず	ご飯セット 636kcal 18.0g 20.1g 91.2g 778mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	おかず 345kcal 12.3g 22.1g 24.2g 575mg 394mg	17.2g 22.8g 87.1g 576mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	おかず 275kcal 17.8g 16.8g 13.4g 607mg 644mg	22. 7g 17. 5g 76. 3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	16. 6g 16. 8g	ご飯セ 575kc 19.0 17.3 79.7 639m 555m
間食	リン 食塩相当量 ②パイナッ ★ごはん180 ^{鶏肉と野菜のあっっ} 旨みチンゲ	ブル(缶) 1)g さり塩麹炒め	1.5g 150g	リン 食塩相当量 ◎黄桃(缶) ★ごはん180 豚たまキャ 鶏肉と小松	150g)g ベツ	2. 0g	リン 食塩相当量 ◎パイナッ ★ごはん18 鶏肉のマーマ 菜の花	ブル(缶)1 0g	1.5g 50g 麦	リン 食塩相当量 ◎みかん(f) ★ごはん18 ブリの味噌 ふきのきん	급) 150g 0g 焼	1.5g	リン 食塩相当量 ◎黄桃(缶) ★ごはん18 照焼チキン スナップえ	150g 0g	265m 1.6g 麦
夕食	キャロット エネルギー たんぱく質 脂質	エッグ おかず 284kcal 14.6g 16.7g 17.6g 693mg	卵乳麦 ご飯セット 574kcal 19.5g 17.4g 80.5g	人参と春雨 エネルギー たんぱく質 脂質	おかず 300kcal 19.9g 15.9g 18.9g 757mg	乳麦 ご飯セット 590kcal 24.8g 16.6g 81.8g	ボースの カースの カースの カースの カースの カースの カースの カースの カ	おかず 261kcal 15.9g 15.5g 15.6g 593mg	麦 麦 ご飯セット 551kcal 20.8g 16.2g 78.5g 594mg	ブロッコリー マリーネサ エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム	の玉子とじ ラダ おかず 274kcal 15.1g 17.5g 12.6g 713mg	卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 564kcal 20.0g 18.2g 75.5g 714mg	春雨の五目 野菜のピーナ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	炒め -ッツ和え 288kcal 17.0g 15.0g 20.4g 682mg	21.9 15.7 83.3 683m
	カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	626mg 201mg 1.8g 757kcal 40.0g 43.2g 51.3g	278mg 1.8g 二飯セット 1627kcal 54.7g 45.3g	<u>カリウム</u> リン 食塩相当量	567mg 234mg 1.9g おかず	639mg 311mg 1.9g ご飯セット 1694kcal 55.7g 48.2g	カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	おかず	508mg 231mg 1.5g ご飯セット 1671kcal 53.9g	<u>カリウム</u> リン 食塩相当量	456mg 142mg 1.8g おかず 784kcal	528mg 219mg 1.8g ご飯セット 1654kcal 56.7g	カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	454mg 87mg 1.7g おかず 798kcal	526m 164m 1.7g ご飯セ 1668kc 55.4 47.1 243.0
合計	ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1702mg 1637mg 579mg 4.3g	1705mg 1853mg 810mg 4.3g 1753kcal 55.3g 45.5g	ナトリウム カリウム リン <u>食塩相当量</u> エネルギー たんぱく質 脂質	2226mg 1375mg 494mg 5.7g 952kcal 41.8g 46.3g	2229mg 1591mg 725mg 5.7g 1822kcal 56.5g 48.4g	ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	1746mg 1317mg 457mg 4.5g 927kcal 39.8g 46.8g	1749mg 1533mg 688mg 4.5g 1797kcal 54.5g 48.9g	ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	2098mg 1621mg 499mg 5.3g	2101mg 1837mg 730mg 5.3g 1750kcal 57.5g 50.3g	ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	2023mg 1286mg 407mg 5.1g 926kcal 41.5g 45.2g	2026r 1502r 638m 5. 1g 1796kc 56. 2 47. 3
(間食込)	炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	81.8g 1704mg 1751mg 585mg 4.3g	270.5g 1707mg 1967mg 816mg	食塩相当量	90.6g 2232mg 1495mg 508mg 5.7g	279.3g 2235mg 1711mg 739mg	炭水化物 ナトリウム カリウム	88.2g 1748mg 1431mg 463mg 4.5g	276.9g 1751mg 1647mg 694mg 4.5g	炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	68.6g 2104mg 1734mg 511mg 5.3g	257.3g 2107mg 1950mg 742mg	<u>炭水化物</u> ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	85.2g 2029mg 1406mg 421mg 5.1g	273.9 2032n 1622n 652m 5.1g

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。

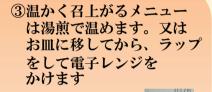
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

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





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)

	1-2000						IP DIV H.C.AC			50 - 50 miles - Miles					
	2	月20日(月))	2	月21日(火	')	2	月22日(水	:)	2	2月23日(木	- ()	2	2月24日(金	>)
	品名		アレルゲン			アレルゲン			ァ レルゲン			・ アレルゲン		名	
			アレルケン						テレルケン			アレルリン			アレルゲン
	★やわらかこ	ごはん180g		★やわらかる	ごはん180g		★やわらかこ	ごはん180g		★やわらかご	ごはん180g		★やわらか?	ごはん180g	
	厚揚げのそ		乳麦				白身魚の	_	卵麦	里芋のそ		乳麦	油揚げの	_	卵麦
	さつま芋と小材	松菜の煮物	麦	れんこんと人参の甘露煮		麦	えのきのきんぴら		麦	一口ナスのオランダ煮		麦	ウインナーとき	のこの炒め物	乳麦
	ハムの和風	サラダ		インゲンの			野菜の三流	杯弄	麦	一夜漬(大	根昆布)	麦	切干と小松		
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
朝															
1)]															
	栄養価	ا ـ ا الله . ا حاد	ابديط ال	兴美压	4×1.481.1	ارداط ۱۱ ت	兴美压	ا ١٠١٠ الالمارية	الديط ال	栄養価	ا ـ ا شهر ا حاد	الديط ال	兴美压	ا ـ ا الله . ا حاد	الديط ال
\triangle	木食៕	おかりセット	フル ビット	木食៕	おかりセット	ノル ビット	木食៕	おかりセット							
艮	エネルギー	161kcal	433kcal	エネルギー	143kcal	411kcal	エネルギー	140kcal	410kcal	エネルギー	139kcal	412kcal	エネルギー	117kcal	383kcal
	蛋白質	5.6g	11.7g								3.5g	9.6g	蛋白質	6.8g	12.5g
		_										_			
	脂 質	8.4g	9.4g	脂 質	6.0g	6.9g	脂 質	7.6g	8.5g	脂 質	6.5g	7.5g	脂 質	5.5g	6.4g
	炭水化物	15 8 g	73.0g	炭水化物	18 2g	74.8g	炭水化物	13.7σ	70.9g	炭水化物	171α	74.4g	炭水化物	11 Og	67.4g
												_			_
	ナトリウム	506mg	967mg	ナトリウム	bl/mg	962mg	ナトリウム	6/3mg	1141mg	ナトリウム	6 I Umg	1052mg	ナトリウム	5/Umg	1032mg
	食塩相当量		2.5g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	17g	2.9g	食塩相当量	1 6g	2.7g	食塩相当量	1 4g	2.6g
			2.05		_	2.15			_			2.76		_	2.05
	★やわらかご	よん180g		★やわらかる			★やわらかご			★やわらかる			★やわらかご	ニはん180g	
	花野菜と鶏肉の	のバジル小か	乳麦	肉じゃが		麦	鶏の天ぷん	à	卵麦	ブリのごま	焼	麦	田楽煮		麦
														T	
	豚肉のチリン			ひき肉と豆			天ぷらのタ			ピーマンソ					
	春菊のおひ	たし	麦	若布の塩	こうじ和え	卵麦	人参のきた	よ粉和え	麦	高野豆腐	の味噌煮	卵麦	白花豆煮		麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁			イカとじゃか			キャベツと鶏肉の			★味噌汁		麦
	▼咻喧川		久	▼ 怀 恒 / 1		久	イガとしやか	・十の点物					▼咻喧川		夂
昼							青菜のマヨネーズ和え		卵麦	★味噌汁		麦			
							★味噌汁		麦						
							▲ 小 一 一 一		Ø.						
	栄養価	おかずわいん	フルセット	学基価	おかずセット	フルセット	学基価	おかずわいん	フルセット	栄養価	おかずわいん	フルセット	学基価	おかずわいん	フルセット
合	不及画	0001													
艮	エネルギー	200kcal	466kcal		234kcal	5 I Ukcal	エネルギー	219kcal	49 I Kcal	エネルギー	265kcal	532kcal	エネルギー	23/kcal	518kcal
	蛋白質	12.5g	18.2g	蛋白質	13.5g	19.9g	蛋白質	13.7g	19.8g	蛋白質	18.9g	24.9g	蛋白質	11.2g	17.7g
		_													
	脂 質	9.9g									13.8g	14.7g		5.8g	7.5g
	炭水化物	15.6g	72.0g	炭水化物	21.1g	77.5g	炭水化物	23.1g	80.1g	炭水化物	14.3g	70.8g	炭水化物	33.9g	91.2g
			_			_						_			1124mg
			1230mg				ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		_
	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.7g	2.9g
	★やわらかご	_	_	★やわらかる	_	_	★やわらかこ	_	_	★やわらかご		_	★やわらかる	_	_
			~~ ~ _		-IAN TOUG										
	ロールキャベツの	白味噌仕立て	驯乳麦	さば塩焼			キーマカレ	ーのルー	乳麦	豚肉のお	ろし煮	麦	鶏肉と野菜	の塩麹炒め	
	菜の花			人参グラン	ッナフ	乳麦	野並とハム	の回歩め	加到 麦	春雨のご	生物め	麦	ジャガイモ	のそぼる者	到麦
		↑ ¥₩	+				野菜とハムの卵炒め切干大根の洋風サラダ			菜の花のおひたし					
	大豆と人参		麦									麦	おからのサ		卵乳麦か
	カボチャとレン	コンのサラダ	卵乳麦	マカロニマリ	ーネサラダ	卵乳麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
	★味噌汁		麦		1 , , , ,		X M. EVI		~	X - 2/1 - E / 1		^	X - 2/1 - E 7 1		~
タ	▼怀喑汀		友	★味噌汁		麦									
	兴美压	ha 1 1% 1	711	兴美压	h. / ^^ /	- 11 Jan 1	兴美师	h. /l^ .	7 II - I	兴美师	h. / _I® /	7 II la . I	兴美师	L. 1IN 1	ال حال ال
^	栄養価		フルセット		おかずセット				フルセット			フルセット			フルセット
食	エネルギー	252kcal	529kcal	エネルギー	317kcal	593kcal	エネルギー	246kcal	523kcal	エネルギー	295kcal	565kcal	エネルギー	274kcal	547kcal
		9.5g	15.9g			20.6g			16.0g		10.5g	16.3g		12.2g	18.4g
		13.6g	15.3g	脂 質	21.7g	22.8g	脂質	15.0g	16.7g	脂質	17.2g	18.1g	脂質	17.9g	18.9g
		23.2g	79.6g	炭水化物		71.3g	炭水化物		76.2g	炭水化物		79.9g	炭水化物		74.1g
	ナトリウム	667mg	1110mg	ナトリウム	915mg	1358mg	ナトリウム	962mg	1404mg	ナトリウム	966mg	1407mg	ナトリウム	826mg	1269mg
	食塩相当量		2.8g				食塩相当量			食塩相当量		3.6g	食塩相当量		3.2g
			_	食塩相当量								_			
	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
	エネルギー		1428kcal				エネルギー			エネルギー			エネルギー		1448kcal
合															
	蛋白質	27.6g	45.8g	蛋白質	32.7g	51.5g	蛋白質	27.4g	45.7g	蛋白質	32.9g	50.8g	蛋白質	30.2g	48.6g
		31.9g	35.5g					30.9g	34.5g		37.5g	40.3g	脂質	29.2g	32.8g
	炭水化物	54.6g	224.6g	炭水化物	53.0g	223.6g	炭水化物	56.5g	227.2g	炭水化物	54.1g	225.1g	炭水化物	61.8g	232.7g
計				ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		3425mg
	食塩相当量	5.0g	8.4g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	6.1g	9.7g	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	5.2g	8.7g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。

天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

お食事の作り方



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

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。





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

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



週間献立表 (刻み食)

	コーゴいしかわ							5 /					28248(4)			
		20日(月)			月21日(火			月22日(水	()		!月23日(木	()		2月24日(金	<u> </u>	
	品名) 1	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	
	★全粥240g			★全粥24			★全粥24			★全粥24			★全粥24			
	厚揚げのそほ			竹輪と玉ね			白身魚のし		卵麦	里芋のそ		乳麦	油揚げの		卵麦	
	さつま芋と小松						えのきのき			一口ナスの						
				れんこんと人										のこの炒め物		
	ハムの和風も			インゲンの			野菜の三枚		麦	一夜漬(大					麦	
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	
朝																
173																
	栄養価 は	わかず おいよ	フルセット	公 姜/(E	わかずわい	フルナット	公 姜//	ナかずわい	フルセット	栄養価	むかずわいし	フルセット	学 姜//	わかずわ いし	フルナット	
合	エネルギー 1	かかり ピット														
尺										エネルギー					276kcal	
				蛋白質				4 .1g			3.5g	7.2g	蛋白質	6.8g	10.5g	
				脂 質				7.6g			6.5g	7.2g	脂 質	5.5g	6.2g	
	炭水化物 1	15.8g	48.8g	炭水化物	18.2g	51.2g	炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	17.1g	50.1g	炭水化物	11.0g	44.0g	
				ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		1050mg			1010mg	
	食塩相当量 1			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		2.6g	
	★全粥240g			★全粥24		2.18	★全粥24		2.08	★全粥24		2.78	★全粥24		2.08	
					·υg	±			ស្ត្រ 🛨			±		rug	±	
	花野菜と鶏肉の			肉じゃが			鶏の天ぷら		卵麦	ブリのごま		麦	田楽煮		麦	
	豚肉のチリソ-			ひき肉と豆			天ぷらのタ			ピーマンソ			麩と豚肉の		卵乳麦	
	春菊のおひた			若布の塩			人参のきな			高野豆腐			白花豆煮		麦	
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	イカとじゃか	ぎの煮物	麦	キャベツと鶏肉の	り甘酢生姜和え	麦	★味噌汁		麦	
昼							青菜のマヨス	ネーズ和え		★味噌汁		麦				
							★味噌汁		麦							
							ハ・ハ・日ハ									
	光 美/王	+>.4>.→* 1	ان ملا ال	光美压	+>4> 4> 1	ا ملا ۱۱	兴美压	+>.4>.4×.1	السلالات	兴美压	+>.4>.4* 1 1	ال الملا ال	兴美压	+>.L, -4° ! !	المراجل ال	
4	栄養価は	わかずセット	フルセット		おかずセット					栄養価					フルセット	
艮	エネルギー 2	ZUUKcal								エネルギー					396kcal	
				蛋白質							18.9g	22.6g	蛋白質	11.2g	14.9g	
	脂質	9.9g		脂 質					9.0g	脂質	13.8g		脂 質	5.8g	6.5g	
		15.6g		炭水化物	21.1g		炭水化物	23.1g		炭水化物	14.3g		炭水化物	33.9g	66.9g	
			1228mg				ナトリウム			ナトリウム		1288mg			1123mg	
	食塩相当量 2			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		2.9g	
	★全粥240g			★全粥24			★全粥24		3.28	★全粥24		3.08	★全粥24		6	
	ロールキャベツの白			さば塩焼	υ δ		キーマカレ		到丰	豚肉のお		丰				
		は味噌仕立て	別孔友		مل.								鶏肉と野菜		回丰	
	菜の花	- + · · · ·	-	人参グラッ			野菜とハム			春雨のごる				のそぼろ煮		
	大豆と人参の			鶏肉のする			切干大根の			菜の花の			おからのサ		卵乳麦か	
	カボチャとレンコ			マカロニマリ	ーネサラダ		★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	
夕	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦										
	栄養価	おかずわいん	フルセット	学 養価	おかずセット	フルセット	学養価	おかずわいん	フルセット	学春価	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	エネルギーグ									エネルギー					-	
工文																
				蛋白質				9.6g	13.3g	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	12.2g	15.9g	
				脂質				15.0g		脂質	17.2g		脂質	17.9g	18.6g	
	炭水化物 2	23.2g	56.2g	炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物		52.7g	炭水化物	22.7g	55.7g	炭水化物	16.9g	49.9g	
			1107mg				ナトリウム			ナトリウム	966mg	1406mg			1266mg	
	食塩相当量 1			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		3.2g	
			フルセット		おかずセット				フルセット			フルセット		おかずセット		
_	エネルギー(1090kcal				エネルギー			エネルギー		1176kcal			1105kcal	
											32.9g		蛋白質	30.2g	41.3g	
	脂質 3			脂 質						脂 質	37.5g		脂 質	29.2g	31.3g	
	炭水化物 5	54.6g	153.6g	炭水化物	53.0g	152.0g	炭水化物	56.5g	155.5g	炭水化物	54.1g	153.1g	炭水化物	61.8g	160.8g	
										ナトリウム						
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		8.7g	
	▶はコルセット			で 単和 コ里		J.7g	及塩和크里	U. 18	J.08	及塩和ヨ里	0.0g	J.0g	及塩阳크里	J.28	0.7g	

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。

天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

お食事の作り方

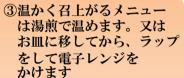


- ①惣菜は全てチルドで
- 真空包装されています。 ②ご利用までは冷蔵庫にて 保管します。

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)

	コーゴいしか	b		مين ليعل		S (=									
	2	月20日(月))	2	月21日(火	()	2	2月22日(水	()	2	2月23日(木	()	2	2月24日(金	<u> </u>
	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	アレルゲン
	★全粥240g			★全粥240			★全粥240			★全粥240			★全粥240		
	_		=		_	10 1 +		75	60 ±		_	回 🛨		_	回 丰
	切干大根と小松			鶏つくねと		卵乳麦	温泉玉子			金時豆の煮	ミ物	乳麦	五目豆腐		乳麦
	ベーコンのご	ま酢和え	卵乳麦	菜の花のお	いたし	乳麦	一夜漬		乳麦	若竹煮		麦	大根なます	-	麦
	★味噌汁(と	(ろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦
	// // B// (C	,	~	7 7 1 1 1		^	7. 7. 671		^	7 7 7 6 6 7 7	,	^	7. 7. 67. ((2)-//	^
+-															
朝															
	栄養価	ナンキャット	フルセット	兴 善/	ナシキャット	フルセット	兴 善/	ナシュー	フルセット	兴 善/	ナンシュー	フルセット	兴 善/	おかずセット	711.400
A	不食 Ш	あかりセット													
艮	エネルギー		262kcal	エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		269kcal
	蛋白質	2.5g	6.3g	蛋白質	2.7g	6.5g	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	2.3g	6.1g
	脂 質	4.2g	4.9g	脂質	4.7g	5.4g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	2.3g	3.0g	脂 質	4.0g	4.7g
	炭水化物	10.7g		炭水化物	_	51.6g	炭水化物			炭水化物		54.9g	炭水化物		50.9g
		_	_		_	_		_	_		_	_		_	_
	ナトリウム	448mg	971mg	ナトリウム		_	ナトリウム		_	ナトリウム	_	955mg	ナトリウム		1046mg
	食塩相当量	1.1g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.7g
	★全粥240g	g		★全粥240			★全粥240			★全粥240)g		★全粥240		
	鶏の照焼		乳麦	赤魚の味噌	_	乳麦	鶏肉のカレ	_	到去	鮭の照焼	J	麦	クリームコロ	_	卵乳麦か
											· — بند بر بند — «				
	赤玉南瓜の		麦	薩摩芋と切			牛肉と根菜			ひじきと高野			鶏肉のすき		麦
	きのこきんぴ	<i>b</i>	乳麦	もやしサラク	ダ	卵乳麦	メンマの中	華和え	乳麦か	菜の花の新	≚子和え	乳麦	えんどう豆と	ベーコン炒め	卵乳麦
	★味噌汁(と	ろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦
昼	// // B// (C	,	~	7 7 1 1 1		^	7. 7. 671		^	7 7 7 6 6 7 7		^	7. 7. 671	(2),	^
些															
	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	205kcal		エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		355kcal
IX															
	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質		11.4g	蛋白質	7.4g		蛋白質	9.1g	12.9g	蛋白質	6.4g	10.2g
	脂 質	8.4g	9.1g	脂 質	7.0g	7.7g	脂 質	10.3g	11.0g	脂 質	7.6g	8.3g	脂 質	9.4g	10.1g
	炭水化物	23.9g	62.3g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	17.7g	56.1g
	ナトリウム	775mg	1298mg	ナトリウム		1522mg	ナトリウム		_	ナトリウム		1332mg	ナトリウム		1297mg
	食塩相当量		3.3g	食塩相当量		3.9g	食塩相当量			食塩相当量		3.4g	食塩相当量		3.3g
			J.Jg			3.9g			J.og			3.4g			J.Jg
	★全粥240g			★全粥240	_		★全粥240	_		★全粥240	_		★全粥240	_	
	白身の竜田	揚げ	乳麦	豚肉の生姜	美焼	乳麦	白身フライ	タルタル	卵乳麦	ナスと鶏肉	のしぎ焼き	乳麦落	白身のおろ	し煮	乳麦
	白花豆煮		麦	大根の千ち	刀煮	乳麦	大豆大根系	煮	卵乳麦	白菜と麩の	玉子とじ	卵乳麦	昆布煮豆		乳麦
	ゴボウのピリ	生サラダ	卵乳麦		じきとベーコンの煮物		ハムとブロッコ	リーのマリーネ		切干大根とべ			青菜のおび	N <i>t</i> -1.	乳麦
	★味噌汁(と		麦★味噌汁			麦			麦			麦			麦
_	★味噌川(と	.つか)	友	★ 味噌汁 (Cつか)	友	★味噌汁((こつか)	友	★味噌汁((こつみ)	友	★味噌汁((こつみ)	友
タ															
	栄養価	なかずわいん	フルセット	学 素価	なかざわいん	フルセット	学 養価	なかざわいん	フルセット	学 素価	なかざせいよ	フルセット	学 養価	おかずセット	フルセット
食															-
尺	エネルギー	231kcal		エネルギー		338kcal	エネルギー			エネルギー			エネルギー		365kcal
	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	11.2g	15.0g
	脂 質	11.7g	12.4g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	11.6g	12.3g	脂質	7.8g	8.5g
	炭水化物	24.1g	62.5g	炭水化物	_	55.1g	炭水化物	18.5g			17.2g	55.6g			58.1g
															_
	ナトリウム	626mg	1149mg		752mg	1275mg				ナトリウム				891mg	1414mg
	食塩相当量		2.9g	食塩相当量		3.2g	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	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
合	エネルギー		1046kcal			961kcal	エネルギー			エネルギー		-	エネルギー		989kcal
	蛋白質	17.9g	29.3g	蛋白質	16.9g	28.3g	蛋白質	16.4g		蛋白質	19.7g	31.1g	蛋白質	19.9g	31.3g
	脂 質	24.3g	26.4g	脂質	19.6g	21.7g	脂質	28.3g	_	脂質	21.5g	23.6g	脂質	21.2g	23.3g
	炭水化物	58.7g	173.9g	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	46.9g	162.1g	炭水化物	50.0g	165.2g	炭水化物	49.9g	165.1g
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		3757mg
н						_									_
	食塩相当量			食塩相当量		9.9g	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		9.6g
	★はフルセッ									許可の特別					<i>)</i> o
i e	上/吐り 仕 1	~ ~~~~~		いっておってた		+므 ム がも		嚥下合かし	シの今年底と	エレニ グチリエ	マャカ フキョム	1+ 声 並に 佐	・ロエノー・ブナロラル	/ / + " \	

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

お食事の作り方

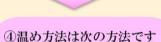
①ムースは冷蔵状態です。 ②お受け取り後は<mark>冷蔵庫</mark>で保管ください



③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認

○温め可





(あ)湯せん(い)電子レンジ

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



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

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



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





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





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