

## 週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	コープいしか	4.5													
	10月3	30日(月	1)	10月	31日(火	火)	11,	月1日(水	()	11,	月2日(オ	7)	11,	月3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	品名		アレルゲン	品ź		アレルゲ
	★ごはん150g		, , , , , ,	★ごはん15		, , , , , ,	<b>★ごはん15</b>		, , , , ,	★ごはん15		, , , , ,	★ごはん15		7 2 7 7
	ロールキャベツの		加可丰	千草焼き	Vβ	卵	高野豆腐と法蓮		丰	白菜とがん		丰	白身魚のし		加丰
	五色煮豆			丁早焼で  鶏肉ピーマ	*lbl\		麩の玉子と			チキンアラ			対点のし   数の野菜あ		
															麦
	オクラとコーンの			大根の甘酢			えんどう豆の味		<b>丱</b> 麦	コンニャクの		友	切干大根の		
	★すまし汁(豆腐	・えのさ)	麦	★すまし汁(えのき	き・おつゆ麩)	麦	★味噌汁(白芽	長・なめこ)		★味噌汁(揚げ	・しめじ)		★味噌汁(おつゆ	医・キャベツ)	麦
朝	_												ļ ,		
合し		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
				エネルギー			エネルギー			エネルギー	171kcal		エネルギー	133kcal	397kca
	たんぱく質	9. 0g		たんぱく質	7.9g	13. 1g	たんぱく質	8. 6g	13. 7g	たんぱく質	8. 5g	14. 4g	たんぱく質	4.8g	10. 4g
	脂質	5. 7g		脂質	5. 0g		脂質	10. 0g	10.8g	脂質	9. 5g	11. 1g	脂質	7. 2g	8. 1g
	炭水化物	15. 6g	69.8g	炭水化物	14. 8g	69.7g	炭水化物	13. 5g	68.4g	炭水化物	13. 5g	68. 4g	炭水化物	11.8g	67. 9g
	ナトリウム	618mg	766mg	ナトリウム	508mg	655mg	ナトリウム	674mg	902mg	ナトリウム	591mg	817mg	ナトリウム	603mg	830mg
	食塩相当量	1. 6g	1. 9g	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		2. 1g
	★ごはん150g			★ごはん15		,	★ごはん15		8	★ごはん15			★ごはん15		1 8
	サワラの磯辺			豚肉と野菜の		麦か	白身魚のバジル			鶏のごまタ		麦	ホイコーロ		麦落
	オニオンソテ			鶏ミンチと小			人参のきん			塩ゆでアス		~	コーンと挽肉		
	オーオンファ 竹輪のごま炒		孔久 麦	<sup> </sup>  ブロッコリ			豚肉と大根			厚揚げとふ		到事	カリフラワーのピー		
	白菜と昆布の			フロツコリ  ★味噌汁(巻			からころ伝	い点切	久 似의 主	序物リこふ  キャロット			★味噌汁(揚げ		九女洛
	★味噌汁(ひじき・			本外暗汀(巻:	∞ 5 1あり)		<b>コールスロ</b> ★すまし汁(えのき			<del>ヤヤロット</del>   ★すまし汁(椎			本で小百ノ「(物「	,一小似米)	
	★味噌汁(ひじさ・	+ャヘン)					★9まし汁(えの)	さ・ねつ仲麩)	友	<b>★</b> 9まし汁(作	E. 中 · 立溪/	友			
昼															
食	_	L. 1. 12	AF : :		L. 1 15	AF : :		L. 1 15	AF : :		L 1 15			1. 1 15	
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セッ
				エネルギー	211kcal		エネルギー			エネルギー	216kcal		エネルギー	278kcal	546kca
		14.8g		たんぱく質	16.5g		たんぱく質	14. 9g		たんぱく質			たんぱく質		25. 0g
		11.3g		脂質	9. 9g		脂質	13. 2g		脂質	11.9g	12. 7g		13.9g	15. 5g
	炭水化物	16.1g		炭水化物	13.9g		炭水化物	10.8g		炭水化物	16.1g		炭水化物	20.1g	75. 2g
		806mg		ナトリウム	804mg		ナトリウム	611mg		ナトリウム	716mg		ナトリウム		1087m
	食塩相当量	2. 1g	2. 6g	食塩相当量	2. 0g	2. 6g	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2. 2g	食塩相当量	2. 2g	2. 8g
	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎キウイフル			<u>⊚りんご15</u>			◎グレープ	プルーツ2		◎キウイフ		)g	◎バナナ90		
	<b>★ごはん150</b> g	g		★ごはん15	0g		★ごはん15	0g		★ごはん15	0g		★ごはん15	0g	
	鶏肉の香草焼	ŧ	乳麦	ホッケの幽	庵焼	麦	豚ヒレ肉の	酢豚	乳麦	あぶらかれ	い味噌煮		強のフカニュ	- 短油牌キ	
	うま塩キャベ	<b>ヾツ</b>	麦か	インゲンソ	テー	乳麦	かぶのスー	プ者	卵乳麦	ピーマンソ	_		鶏のスタミナ	西冲灰口	麦
	里芋と玉ねぎの						75 75 75 7	- /m	202		ァー	卵乳麦	<sub>馬の人ダミブ</sub> ミックスソ		麦 乳麦
	*************************************	)そはろ煮	乳麦	れんこんの王			蒸し鶏と小松菜			こ ごぼう大豆		卵乳麦 麦			乳麦
	法蓮草のおひ			れんこんの王 ハムの和風	i目炒め煮	麦		をのごま和え	麦			麦	ミックスソ	テー	
	太連早のあり ★味噌汁(揚げ	トたし	麦		ī目炒め煮 サラダ	麦	蒸し鶏と小松菜	をのごま和え	麦麦	ごぼう大豆	マスタード和え	麦 卵乳麦	ミックスソ 五色煮	テー 土佐煮	乳麦 麦 麦
		トたし	麦	ハムの和風	ī目炒め煮 サラダ	麦	蒸し鶏と小松菜	をのごま和え	麦麦	ごぼ <b>う大</b> 豆 ィンゲンとツナの	マスタード和え	麦 卵乳麦	ミックスソ 五色煮 キャベツの	テー 土佐煮	乳麦 麦 麦
		トたし	麦	ハムの和風	ī目炒め煮 サラダ	麦	蒸し鶏と小松菜	をのごま和え	麦麦	ごぼ <b>う大</b> 豆 ィンゲンとツナの	マスタード和え	麦 卵乳麦	ミックスソ 五色煮 キャベツの	テー 土佐煮	乳麦 麦 麦
	★味噌汁(揚げ	)たし ・なめこ)	麦	ハムの和風 ★味噌汁(若:	፤目炒め煮 サラダ 芽・白菜)	麦 卵乳麦	蒸し鶏と小松菜	をのごま和え数・揚げ)	麦麦	ごぼう大豆 ィンゲンとツナの <sup>5</sup> ★味噌汁(巻麩	マスタード和え ・キャベツ)	麦 卵乳麦 麦	ミックスソ 五色煮 キャベツの ★すまし汁(ネ	テー 土佐煮 告芽・豆腐)	乳麦 麦 麦 麦
タ 食	★味噌汁(揚げ   	いたし ・なめこ) おかず	変変を変われる	ハムの和風 ★味噌汁(若:	i目炒め煮 サラダ 芽・白菜) おかず	麦 卵乳麦 ご飯セット	蒸し鶏と小松菜 ★味噌汁(巻	さのごま和え数・揚げ)	麦麦	ごぼう大豆 ィンゲンとツナの* ★味噌汁(巻麩	マスタード和え ・キャベツ) おかず	麦卵乳麦麦	ミックスソ 五色煮 キャベツの ★すまし汁(え	ナ佐煮 き芽・豆腐) おかず	乳麦麦麦質が
夕食	★味噌汁(揚げ エネルギー 2	トたし ・なめこ) <u>おかず</u> 252kcal	麦 ご飯セット 518kcal	ハムの和風 ★味噌汁(若 エネルギー	i目炒め煮 サラダ 芽・白菜) おかず 279kcal	麦 卵乳麦 ご飯セット 535kcal	蒸し鶏と小松菜 ★味噌汁 (巻)	をのごま和え 麩・揚げ) おかず 222kcal	麦 麦 ご飯セット 495kcal	ごぼう大豆 インゲンとツナの* ★味噌汁(巻麩 エネルギー	マスタード和え ・キャベツ) おかず 242kcal	麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 506kcal	ミックスソ 五色煮 キャベツの ★すまし汁(え	テー 土佐煮 nnnnnnnnnnnnnnnnnnnnnnnnnnnnnnnnnnn	乳麦 麦 麦 ご飯セッ 483kca
夕食	★味噌汁(揚げ エネルギー 2 たんぱく質	たし ・なめこ) おかず 252kcal 18.9g	麦 ご飯セット 518kcal 24.7g	ハムの和風 ★味噌汁(若 エネルギー たんぱく質	正目炒め煮 サラダ 芽・白菜) おかず 279kcal 16.6g	麦 卵乳麦 ご飯セット 535kcal 21.7g	蒸し鶏と小松菜 ★味噌汁 (巻) エネルギー たんぱく質	をのごま和え 数・揚げ) おかず 222kcal 15.2g	麦 麦 ご飯セット 495kcal 21.5g	ごぼう大豆 インゲンとツナの* ★味噌汁(巻麩 エネルギー たんぱく質	マスタード和え ・キャベツ) おかず 242kcal 21.3g	麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 506kcal 27.0g	ミックスソ 五色煮 キャベツの ★すまし汁(ま	テー 土佐煮 詰芽・豆腐) おかず 229kcal 17.5g	乳麦 麦 麦 <u>ご飯セッ</u> 483kca 22.6g
夕食	★味噌汁(揚げ エネルギー 2 たんぱく質 脂質	たし、なめこ) おかず 252kcal 18.9g 12.9g	麦 ご飯セット 518kcal 24.7g 14.5g	ハムの和風 ★味噌汁(若 エネルギー たんぱく質 脂質	国	麦 卵乳麦 ご飯セット 535kcal 21. 7g 16. 1g	蒸し鶏と小松菜 ★味噌汁 (巻 エネルギー たんぱく質 脂質	まかず 222kcal 15.2g 7.6g	麦 麦 ご飯セット 495kcal 21.5g 9.3g	ごぼう大豆 インゲンとツナの* ★味噌汁(巻麩 エネルギー たんぱく質 脂質	マスタード和え ・キャベツ) おかず 242kcal 21.3g - 9.4g	麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 506kcal 27.0g 10.3g	ミックスソ 五色煮 キャベツの ★すまし汁(ま エネルギー たんぱく質 脂質	テー 土佐煮 告芽・豆腐) おかず 229kcal 17.5g 11.9g	乳麦 麦 麦 <u>ご飯セッ</u> 483kca 22.6g 12.7g
夕食	★味噌汁(揚げ エネルギー 2 たんぱく質 脂質 炭水化物	たし、なめこ) おかず 252kcal 18.9g 12.9g 14.1g	麦 ご飯セット 518kcal 24. 7g 14. 5g 69. 0g	ハムの和風 ★味噌汁(若 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	国 別 め 煮 サラダ 芽・白菜) 279kcal 16.6g 15.3g 17.1g	表 卵乳麦 ご飯セット 535kcal 21.7g 16.1g 72.0g	蒸し鶏と小松菜 ★味噌汁(巻 エネルギー たんぱく質 炭水化物	おかず 222kcal 15.2g 7.6g 23.4g	麦 麦 ご飯セット 495kcal 21.5g 9.3g 79.2g	ごぼう大豆 インゲンとツナの: ★味噌汁(巻数 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	マスタード和え ・キャベツ) おかず 242kcal 21.3g 9.4g 18.1g	麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 506kcal 27.0g 10.3g 74.2g	ミックスソ エキャまし汁(する) ★すまし汁(する) エネルギー たんぱく質 炭水化物	テー 土佐煮 詰芽・豆腐) おかず 229kcal 17.5g 11.9g 11.8g	乳麦 麦 麦 麦 <u>ご飯セッ</u> 483kca 22.6g 12.7g 66.2g
夕食	★味噌汁(揚げ エネルギー 2 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	たし ・なめこ) おかず 252kcal 18.9g 12.9g 14.1g 756mg	麦 ご飯セット 518kcal 24. 7g 14. 5g 69. 0g 983mg	ハムの和風 ★味噌汁(若 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	国 別 め 煮 サラダ 芽・白菜) 279kcal 16.6g 15.3g 17.1g 755mg	麦 卵乳麦 ご飯セット 535kcal 21.7g 16.1g 72.0g 1002mg	蒸し鶏と小松菜 ★味噌汁(巻 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	おかず 222kcal 15.2g 7.6g 23.4g 904mg	麦 麦 ご飯セット 495kcal 21.5g 9.3g 79.2g 1130mg	ごぼう大豆 インゲンとツナの・ ★味噌汁(巻数 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	マスタード和え ・キャベツ) おかず 242kcal 21.3g 9.4g 18.1g 846mg	表 卵乳表 麦 ご飯セット 506kcal 27.0g 10.3g 74.2g 1073mg	ミックスソ 五色ベッの ★すまし汁(ま エネルぱく質 上たんぱ質 上たりで ボックム	テー 土佐煮 詩芽・豆腐) よかず 229kcal 17.5g 11.9g 11.8g 677mg	乳麦 麦 麦 麦 483kca 22.6g 12.7g 66.2g 845mg
夕食	★味噌汁(揚げ エネルギー 2 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかず 252kcal 18.9g 12.9g 14.1g 756mg	麦 ご飯セット 518kcal 24. 7g 14. 5g 69. 0g 983mg 2. 5g	ハムの和風 ★味噌汁(若 エネルギー たんぱく質   炭水化物 ナトリウム   食塩相当量	正目炒め煮 サラダ 芽・白菜) 279kcal 16.6g 15.3g 17.1g 755mg 1.9g	表 卵乳麦 ご飯セット 535kcal 21. 7g 16. 1g 72. 0g 1002mg 2. 5g	蒸し鶏と小松菜 ★味噌汁(巻 エネルぱく 上たい質 上たり で 大トリウム 食塩相 食力 食塩相	まかず 222kcal 15.2g 7.6g 23.4g 904mg 2.3g	麦 麦 ご飯セット 495kcal 21.5g 9.3g 79.2g 1130mg 2.9g	ごぼう大豆 インゲンとツナの ★味噌汁(巻麩 エネルギー たんぱく質 版水化物 ナトリウム 食塩相量	マスタード和え ・キャベツ) おかず 242kcal 21.3g 9.4g 18.1g 846mg 2.2g	表 卵乳麦 麦 ご飯セット 506kcal 27.0g 10.3g 74.2g 1073mg 2.7g	ミックスソ エキャまし汁(する) ★すまし汁(する) エネルギー たんぱく質 炭水化物	テー 土佐煮 詩芽・豆腐) 229kcal 17.5g 11.9g 11.8g 677mg 1.7g	乳麦 麦 麦 <u>- 22.6g</u> - 12.7g 845mg 2.1g
夕食	★味噌汁(揚げ エネルギー 2 たんぱく質 脂質 5 炭水化物 7 大トリウム 食塩相当量	たし、なめこ) おかず 252kcal 18.9g 12.9g 14.1g 756mg 1.9g	麦 ご飯セット 518kcal 24. 7g 14. 5g 69. 0g 983mg 2. 5g ご飯セット	ハムの和風 ★味噌汁(若 エネルギー たんぱく質 -	国 別 め 煮 サラダ サラダ サラダ フィット ロ菜 コード ログ マイン	表 卵乳麦 ご飯セット 535kcal 21. 7g 16. 1g 72. 0g 1002mg 2. 5g ご飯セット	蒸し鶏と小松菜 ★味噌汁(巻 エネルギー たんぱく質 ボトリウム 食塩相 サトリウム	おかず 222kcal 15.2g 7.6g 23.4g 904mg 2.3g	麦 麦 ご飯セット 495kcal 21.5g 9.3g 79.2g 1130mg 2.9g ご飯セット	ごぼう大豆 インゲンとツナの・ ★味噌汁(巻数 エネルギー たんぱく質 版水化物 ナトリウム 食塩相当量	スタード和え ・キャベツ) おかず 242kcal 21.3g 9.4g 18.1g 846mg 2.2g おかず	表 卵乳麦 麦 ご飯セット 506kcal 27.0g 10.3g 74.2g 1073mg 2.7g	ミックスソ 五色ベック 大・すまし汁(ま エネルばく 近上、 近上、 で で で が で が で が り で が り で が り で が り で り で	テー 土佐煮 詩芽・豆腐) 229kcal 17.5g 11.9g 11.8g 677mg 1.7g おかず	乳麦 麦 麦 麦 483kca - 22.6g - 12.7g - 66.2g - 845mg 2.1g
夕食	★味噌汁(揚げ エネルギー 2 たんぱく質 脆水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー 6	たし、なめこ) おかず 252kcal 18.9g 12.9g 14.1g 756mg 1.9g おかず 624kcal	麦 ご飯セット 518kcal 24.7g 14.5g 69.0g 983mg 2.5g ご飯セット 1400kcal	ハムの和風 ★味噌汁(若 エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー	国 別 め 煮 サラダ サラダ サラダ フィット ロ菜 コード ログ	表 卵乳麦 ご飯セット 535kcal 21. 7g 16. 1g 72. 0g 1002mg 2. 5g ご飯セット 1414kcal	<ul><li>蒸し鶏と小松菜</li><li>★味噌汁(巻</li><li>エネルばく</li><li>近水・リウム</li><li>食塩</li><li>エネルギー</li></ul>	おかず 222kcal 15. 2g 7. 6g 23. 4g 904mg 2. 3g おかず 630kcal	麦 麦 ご飯セット 495kcal 21.5g 9.3g 79.2g 1130mg 2.9g ご飯セット 1415kcal	ごぼう大豆 インゲンとツナの・★味噌汁(巻数 エネルギー たんぱく質 版水リウム 食塩相 エネルギー エネルギー	ポスタード和え ・キャベツ) おかず 242kcal 21.3g 9.4g 18.1g 846mg 2.2g おかず 629kcal	表 卵乳表 麦 ご飯セット 506kcal 27.0g 10.3g 74.2g 1073mg 2.7g ご飯セット 1413kcal	ミック煮 キャまし汁(ま エネルばく 近水・リカム 食塩 エネルギー 食塩 エネルギー なり である。 である。 では、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これでは、これ	テー 土佐煮 詩芽・豆腐) 229kcal 17.5g 11.9g 677mg 1.7g おかず 640kcal	乳麦 麦 麦 - ご飯セ: 483kca - 22.6g - 12.7g - 66.2g - 845mg - 2.1g - 2.1g - 1426kc
夕食	★味噌汁(揚げ エネルギー 2 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー 6 たんぱく質	たし、なめこ) おかず 252kcal 18.9g 12.9g 14.1g 756mg 1.9g 1.9g 35かず 624kcal 42.7g	麦 ご飯セット 518kcal 24. 7g 14. 5g 69. 0g 983mg 2. 5g ご飯セット 1400kcal 58. 7g	ハムの和風 ★味噌汁(若 エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	国 別 め 煮 サラダ サラダ サラダ フラ	表 卵乳麦 ご飯セット 535kcal 21. 7g 16. 1g 72. 0g 1002mg 2. 5g ご飯セット 1414kcal 57. 6g	<ul><li>蒸し鶏と小松菜</li><li>★味噌汁(巻</li><li>エネルぱく</li><li>上たん質</li><li>小り当量</li><li>エネルぱく</li><li>エネルギー質</li><li>エネルばく</li><li>重</li><li>エネルばく</li><li>質</li></ul>	さいでまれえ を・揚げ) おかず 222kcal 15. 2g 7. 6g 23. 4g 904mg 2. 3g おかず 630kcal 38. 7g	表表表 ご飯セット 495kcal 21.5g 9.3g 79.2g 1130mg 2.9g ご飯セット 1415kcal 55.3g	ごぼう大豆 インゲンとツナの ★味噌汁(巻数 エネルばく質 版水 リウム 食塩 エネルギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質	まかず 242kcal 21.3g 9.4g 18.1g 846mg 2.2g おかず 629kcal 41.1g	表 卵乳麦 麦 ご飯セット 506kcal 27.0g 10.3g 74.2g 1073mg 2.7g ご飯セット 1413kcal 57.8g	エネルばく エネルば 1 エネルば 1 エネルば 1 ボリカム 2 エネルば 2 ボリカム 3 エネルばく 1 ボーブ質 1 エネルばく 2 エネルばく 2 エネルばく 3 エネルばく 3 エネルばく 3 エネルばく 3 エネルばく 3 エネルばく 4 エネルばく 4 エネルばく 5 エネルばく 7 エネルばく 7 エネルはく 7	テー 土佐煮 詩芽・豆腐) 229kcal 17.5g 11.9g 11.8g 677mg 1.7g おかず 640kcal 41.3g	乳麦 麦 麦 麦 - ご飯セッ 483kca - 22.6g - 12.7g - 66.2g 845mg - 2.1g - 1426kc - 58.0g
夕食	★味噌汁(揚げ エネルギー 2 たんぱく質 膨水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー 6 たんぱく質 たんぱく質 にたんぱく質	おかず 252kcal 18.9g 12.9g 14.1g 756mg 1.9g 1.9g 42.7g 29.9g	表 ご飯セット 518kcal 24. 7g 14. 5g 69. 0g 983mg 2. 5g ご飯セット 1400kcal 58. 7g 33. 1g	ハムの和風 ★味噌汁(若 エネルギー たんぱく質 ボルウム 食塩 エネルギー 食塩 エネルギー 質 エネルギー 質 エネルギー 質 エネルギー 質 エネルギー 質 エネルギー 質 エネルギー 質 エネルばく質 エネルギー 質 エネルばく に に に に に に に に に に に に に	国別の煮サラダ サラダ サラダ 279kcal 16.6g 15.3g 17.1g 755mg 1.9g おかず 629kcal 41.0g 30.2g	表 卵乳麦 ご飯セット 535kcal 21. 7g 16. 1g 72. 0g 1002mg 2. 5g ご飯セット 1414kcal 57. 6g 33. 4g	<ul><li>蒸し鶏と小松菜</li><li>★味噌汁(巻</li><li>エネルぱく</li><li>ボルック</li><li>エネルポック</li><li>大り</li><li>塩</li><li>エネルぱく</li><li>質</li><li>エネルぱく</li><li>質</li><li>エネルぱく</li><li>質</li><li>脂質</li></ul>	おかず 222kcal 15. 2g 7. 6g 23. 4g 904mg 2. 3g おかず 630kcal 38. 7g 30. 8g	表表表 ご飯セット 495kcal 21.5g 9.3g 79.2g 1130mg 2.9g ご飯セット 1415kcal 55.3g 34.0g	ごぼう大豆 インゲンとツナの ★味噌汁 (巻数 エネルばく) エネルばく質 版大トリウム 食 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 近近質 エネルばく質 近近質 エネルばく質 近近質 たん質 たん質 たん質 たん質 たん質 たん質 たん質 たん	まかず 242kcal 21.3g 9.4g 18.1g 846mg 2.2g おかず 629kcal 41.1g 30.8g	表 卵乳表 麦 ご飯セット 506kcal 27.0g 10.3g 74.2g 1073mg 2.7g ご飯セット 1413kcal 57.8g 34.1g	メガラ (ままり) また (ままり)	テー 土佐煮 詩芽・豆腐) 229kcal 17.5g 11.9g 11.8g 677mg 1.7g おかず 640kcal 41.3g 33.0g	乳麦 麦 麦 麦 ご飯せ: 483kca 22.6g 12.7g 66.2g 845mg 2.1g 1426kc 58.0g 36.3g
夕食	★味噌汁(揚げ エネルギー 2 たんぱく質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー 6 たんぱく質 たんぱく質 脂炭水化物	おかず 252kcal 18.9g 12.9g 14.1g 756mg 1.9g 1.9g 1.9g 42.7g 42.7g 45.8g	麦 ご飯セット 518kcal 24. 7g 14. 5g 69. 0g 983mg 2. 5g ご飯セット 1400kcal 58. 7g 33. 1g 209. 8g	ハムの和(若 ★味噌汁(若 エネルぱく 直水・リウム 食塩 エネル・サーク 食塩 エネル・サーク で エネル・サーク で に に に に に に に に に に に に に	国 炒め煮サラダ サラダ サラダ フ79kcal 16.6g 15.3g 17.1g 755mg 1.9g おかず 629kcal 41.0g 30.2g 45.8g	表 卵乳麦 ご飯セット 535kcal 21. 7g 16. 1g 72. 0g 1002mg 2. 5g ご飯セット 1414kcal 57. 6g 33. 4g 211. 4g	蒸し鶏と小松菜 ★味噌汁(巻 エたん質、化リウ当 エネん質、化物 エネん質、化物 エネん質、化物 エネん質、化物	おかず 222kcal 15.2g 7.6g 23.4g 904mg 2.3g おかず 630kcal 38.7g 30.8g 47.7g	麦麦麦 ご飯セット 495kcal 21.5g 9.3g 79.2g 1130mg 2.9g ご飯セット 1415kcal 55.3g 34.0g 213.3g	ごぼう大豆の ★味噌汁(巻数 エネん質 ルパラ エネん質 エネルぱく 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	まかず 242kcal 21.3g 9.4g 18.1g 846mg 2.2g おかず 629kcal 41.1g 30.8g 47.7g	表 卵乳麦 麦 ご飯セット 506kcal 27.0g 10.3g 74.2g 1073mg 2.7g ご飯セット 1413kcal 57.8g 34.1g 213.1g	ヌ五キャま ・ 大 に に が と で で で で で で で で で で で で で で で で で で	テー 土佐煮 詩芽・豆腐) 229kcal 17.5g 11.9g 11.8g 677mg 1.7g おかず 640kcal 41.3g 33.0g 43.7g	乳麦 麦 麦 麦 22.6g 12.7g 66.2g 845mg 2.1g 2.1g 1426kc 58.0g 36.3g 209.3
夕食	★味噌汁(揚げ エネルギー 2 たんぱく質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー 6 たんぱく質 上たんぱく質 たんぱく質 にたんぱく質 にたんぱく質 にたんぱく質 たたりウム	おかず 252kcal 18.9g 12.9g 14.1g 756mg 1.9g 1.9g 42.7g 42.7g 42.7g 45.8g 2180mg	で飯セット 518kcal 24.7g 14.5g 69.0g 983mg 2.5g で飯セット 1400kcal 58.7g 33.1g 209.8g 2784mg	ハムの和(若 ************************************	国 炒め煮サラダ サラダ サラダ 279kcal 16.6g 15.3g 17.1g 755mg 1.9g おかず 629kcal 41.0g 30.2g 45.8g 2067mg	表 卵乳麦 ご飯セット 535kcal 21. 7g 16. 1g 72. 0g 1002mg 2. 5g ご飯セット 1414kcal 57. 6g 33. 4g 211. 4g 2687mg	<ul><li>蒸し鶏と小松菜</li><li>★味噌汁(巻)</li><li>エネルぱいカー</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)<td>おかず 222kcal 15. 2g 7. 6g 23. 4g 904mg 2. 3g おかず 630kcal 38. 7g 30. 8g</td><td>麦 麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・</td><td>ごぼう大豆 (************************************</td><td>まかず 242kcal 21.3g 9.4g 18.1g 846mg 2.2g おかず 629kcal 41.1g 30.8g 47.7g 2153mg</td><td>表 卵乳麦 麦 ご飯セット 506kcal 27.0g 10.3g 74.2g 1073mg 2.7g ご飯セット 1413kcal 57.8g 34.1g 213.1g 2754mg</td><td>エキャました。 エた、近次、トは エた、近次、トは エネ・の質が、トリオーで エネ・の質が、トリカーで エネ・ので</td><td>テー 土佐煮 詩芽・豆腐) 229kcal 17.5g 11.9g 11.8g 677mg 1.7g おかず 640kcal 41.3g 33.0g 43.7g</td><td>乳麦 麦 麦 麦 22.6g 12.7g 66.2g 845mg 2.1g 2.1g 1426kc 58.0g 36.3g 209.3</td></li></ul>	おかず 222kcal 15. 2g 7. 6g 23. 4g 904mg 2. 3g おかず 630kcal 38. 7g 30. 8g	麦 麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	ごぼう大豆 (************************************	まかず 242kcal 21.3g 9.4g 18.1g 846mg 2.2g おかず 629kcal 41.1g 30.8g 47.7g 2153mg	表 卵乳麦 麦 ご飯セット 506kcal 27.0g 10.3g 74.2g 1073mg 2.7g ご飯セット 1413kcal 57.8g 34.1g 213.1g 2754mg	エキャました。 エた、近次、トは エた、近次、トは エネ・の質が、トリオーで エネ・の質が、トリカーで エネ・ので	テー 土佐煮 詩芽・豆腐) 229kcal 17.5g 11.9g 11.8g 677mg 1.7g おかず 640kcal 41.3g 33.0g 43.7g	乳麦 麦 麦 麦 22.6g 12.7g 66.2g 845mg 2.1g 2.1g 1426kc 58.0g 36.3g 209.3
夕食 合計	★味噌汁(揚げ エネルギー 2 たんぱく質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー 6 たんぱく質 たんぱく質 脂炭水化物	おかず 252kcal 18.9g 12.9g 14.1g 756mg 1.9g 1.9g 1.9g 42.7g 42.7g 45.8g	で飯セット 518kcal 24.7g 14.5g 69.0g 983mg 2.5g で飯セット 1400kcal 58.7g 33.1g 209.8g 2784mg	ハムの和(若 ★味噌汁(若 エネルぱく 直水・リウム 食塩 エネル・サーク 食塩 エネル・サーク で エネル・サーク で に に に に に に に に に に に に に	国 炒め煮サラダ サラダ サラダ フ79kcal 16.6g 15.3g 17.1g 755mg 1.9g おかず 629kcal 41.0g 30.2g 45.8g	表 卵乳麦 ご飯セット 535kcal 21. 7g 16. 1g 72. 0g 1002mg 2. 5g ご飯セット 1414kcal 57. 6g 33. 4g 211. 4g 2687mg 6. 8g	素し鶏と小松菜 ★味噌汁・(巻 エたい質水トリ相 ボー・質・物・カー・質・水・リカー・ エたい質が、カー・では、カー・	おかず 222kcal 15.2g 7.6g 23.4g 904mg 2.3g おかず 630kcal 38.7g 30.8g 47.7g	麦 麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	ごぼう大豆の ★味噌汁(巻数 エネん質 ルパラ エネん質 エネルぱく 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	まかず 242kcal 21.3g 9.4g 18.1g 846mg 2.2g おかず 629kcal 41.1g 30.8g 47.7g 2153mg 5.5g	表 卵乳麦 麦 ご飯セット 506kcal 27.0g 10.3g 74.2g 1073mg 2.7g ご飯セット 1413kcal 57.8g 34.1g 213.1g 2754mg	ヌ五キャま ・ 大 に に が と で で で で で で で で で で で で で で で で で で	テー 土佐煮 詩芽・豆腐) 229kcal 17.5g 11.9g 11.8g 677mg 1.7g おかず 640kcal 41.3g 33.0g 43.7g	乳麦 麦 麦 麦 麦 麦 22.6g 12.7g 66.2g 845mg 2.1g ご飯セツ 1426kc 58.0g 36.3g 209.3 2762mg
夕食合計	★味噌汁(揚げ エネルギー 質 炭水化物 大トリウム 食塩相当量 エネルぱく質 エネルぱく質 エネルぱく質 たんば質 たんば質 たんば質 たいぱく質 たいぱく質 たいぱく質 たいぱく質 たいけウム たいばく質 たいばく質 たいばく質 たいばく質 たいばく質 たいばく質 たいばく質 たいばく質 たいばく質 たいばく質 たいばく たいだした たいだした たいた たい	おかず 252kcal 18.9g 12.9g 14.1g 756mg 1.9g 1.9g 1.9g 42.7g 29.9g 45.8g 2180mg 5.6g	表 ご飯セット 518kcal 24. 7g 14. 5g 69. 0g 983mg 2. 5g ご飯セット 1400kcal 58. 7g 33. 1g 209. 8g 2784mg 7. 0g	ハムの和(若 ************************************	国 炒め煮サラダ サラダ サラダ 279kcal 16.6g 15.3g 17.1g 755mg 1.9g おかず 629kcal 41.0g 30.2g 45.8g 2067mg	表 卵乳麦 ご飯セット 535kcal 21. 7g 16. 1g 72. 0g 1002mg 2. 5g ご飯セット 1414kcal 57. 6g 33. 4g 211. 4g 2687mg 6. 8g	<ul><li>蒸し鶏と小松菜</li><li>★味噌汁(巻)</li><li>エネルぱいカー</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)</li><li>(大)<td>おかず 222kcal 15.2g 7.6g 23.4g 904mg 2.3g おかず 630kcal 38.7g 30.8g 47.7g 2189mg</td><td>表表表 ご飯セット 495kcal 21.5g 9.3g 79.2g 1130mg 2.9g ご飯セット 1415kcal 55.3g 34.0g 213.3g 2790mg 7.1g</td><td>ごぼう大豆 (************************************</td><td>まかず 242kcal 21.3g 9.4g 18.1g 846mg 2.2g おかず 629kcal 41.1g 30.8g 47.7g 2153mg</td><td>表 卵乳麦 麦 ご飯セット 506kcal 27.0g 10.3g 74.2g 1073mg 2.7g ご飯セット 1413kcal 57.8g 34.1g 213.1g 2754mg 7.0g</td><td>エキャました。 エた、近次、トは エた、近次、トは エネ・の質が、トリオーで エネ・の質が、トリカーで エネ・ので</td><td>ナー 土佐煮 ・豆腐) おかず 229kcal 17.5g 11.9g 11.8g 677mg 1.7g おかず 640kcal 41.3g 33.0g 43.7g 2138mg</td><td>乳麦 麦 麦 麦 22.6g 12.7g 66.2g 845mg 2.1g 2.1g 1426kc 58.0g 36.3g 209.3 2762m 7.0g</td></li></ul>	おかず 222kcal 15.2g 7.6g 23.4g 904mg 2.3g おかず 630kcal 38.7g 30.8g 47.7g 2189mg	表表表 ご飯セット 495kcal 21.5g 9.3g 79.2g 1130mg 2.9g ご飯セット 1415kcal 55.3g 34.0g 213.3g 2790mg 7.1g	ごぼう大豆 (************************************	まかず 242kcal 21.3g 9.4g 18.1g 846mg 2.2g おかず 629kcal 41.1g 30.8g 47.7g 2153mg	表 卵乳麦 麦 ご飯セット 506kcal 27.0g 10.3g 74.2g 1073mg 2.7g ご飯セット 1413kcal 57.8g 34.1g 213.1g 2754mg 7.0g	エキャました。 エた、近次、トは エた、近次、トは エネ・の質が、トリオーで エネ・の質が、トリカーで エネ・ので	ナー 土佐煮 ・豆腐) おかず 229kcal 17.5g 11.9g 11.8g 677mg 1.7g おかず 640kcal 41.3g 33.0g 43.7g 2138mg	乳麦 麦 麦 麦 22.6g 12.7g 66.2g 845mg 2.1g 2.1g 1426kc 58.0g 36.3g 209.3 2762m 7.0g
夕食合計合計	★味噌汁(揚げ エネルギー 2 エネルポー 質 ・	おかず 252kcal 18.9g 12.9g 14.1g 756mg 1.9g 1.9g 1.9g 42.7g 29.9g 45.8g 2180mg 5.6g	表 ご飯セット 518kcal 24. 7g 14. 5g 69. 0g 983mg 2. 5g ご飯セット 1400kcal 58. 7g 33. 1g 209. 8g 2784mg 7. 0g	ハムの和(若 ・	国炒め煮サラダ サラダ サラダ 279kcal 16.6g 15.3g 17.1g 755mg 1.9g おかず 629kcal 41.0g 30.2g 45.8g 2067mg 5.2g	表 卵乳麦 ご飯セット 535kcal 21. 7g 16. 1g 72. 0g 1002mg 2. 5g ご飯セット 1414kcal 57. 6g 33. 4g 211. 4g 2687mg 6. 8g	蒸し鶏と小松菜 ★味噌汁 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	おかず 222kcal 15.2g 7.6g 23.4g 904mg 2.3g おかず 630kcal 38.7g 30.8g 47.7g 2189mg 5.6g 827kcal	表表表 ご飯セット 495kcal 21.5g 9.3g 79.2g 1130mg 2.9g ご飯セット 1415kcal 55.3g 34.0g 213.3g 2790mg 7.1g	ごぼう大豆 カーマット では、	まかず 242kcal 21.3g 9.4g 18.1g 846mg 2.2g おかず 629kcal 41.1g 30.8g 47.7g 2153mg 5.5g 830kcal	表 卵乳麦 麦 ご飯セット 506kcal 27.0g 10.3g 74.2g 1073mg 2.7g ご飯セット 1413kcal 57.8g 34.1g 213.1g 2754mg 7.0g	ヌ五キャナナ エた脂炭ナト塩 エネん質 化リカー は で で で で で で で で で で で で で で で で で で	テー 土佐煮 詩芽・豆腐) おかず 229kcal 17.5g 11.9g 11.7g 640kcal 41.3g 33.0g 43.7g 2138mg 5.4g 838kcal	乳麦 麦 麦 麦 22.6g 12.7g 66.2g 845mg 2.1g 2.1g 1426kca 58.0g 209.3g 2762mg 7.0g
夕食                 合計	★味噌汁(揚げ エネルポく質 ボルサウム 食塩 エネルぱく質 エネルポく質 エネルポく質 エネルポく質 たい質 エネルポく質 エネルポく質 エネルポく質 エネルポく質 エネルポく質 エネルポく質 エネルポく質 エネルポく質 エネルポく質 エネルポく質 エネルぱく質 エネルぱく質 エネルぱく質 エカルぱく質 エカルぱく質 エネルぱく質 エネルぱく質 エネルぱく質 エネルぱく質 エネルぱく質 エネルぱく質 エネルぱく質 エネルぱく質 エネルぱく質 エネルぱく質 エネルぱく質 エネルぱく質 エネルぱく 変換 エスルぱく エスルぱく 変換 エスルぱく 変換 エスルぱく エスル エスル エスル エスル エスル エスル エスル エスル	おかず 252kcal 18.9g 12.9g 14.1g 756mg 1.9g 42.7g 42.7g 29.9g 45.8g 2180mg 5.6g	表 ご飯セット 518kcal 24. 7g 14. 5g 69. 0g 983mg 2. 5g ご飯セット 1400kcal 58. 7g 33. 1g 209. 8g 2784mg 7. 0g 1601kcal 66. 1g	ハムの ★ 味噌汁 (若 エネルぱ) 大 に質 化 ウ 大 に質 水 リ 相 ボー 質 化 物 大 に は まっします。 大 に も は で は か は で は か は で は か は で は か は で で は か は で で で で	国炒め煮サラダ サラダ サラダ 279kcal 16. 6g 15. 3g 17. 1g 755mg 1. 9g おかず 629kcal 41. 0g 30. 2g 45. 8g 2067mg 5. 2g 836kcal 47. 1g	表 卵乳麦 ご飯セット 535kcal 21. 7g 16. 1g 72. 0g 1002mg 2. 5g ご飯セット 1414kcal 57. 6g 33. 4g 211. 4g 2687mg 6. 8g 1621kcal 63. 7g	蒸★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エたん質 ルリ相 ルポ ペック 当 ギ く ない で は ない かい は れい は ない かい は れい は かい は れい は ない は かい は ない は ない は ない は ない は ない は な	おかず 222kcal 15. 2g 7. 6g 23. 4g 904mg 2. 3g おかず 630kcal 38. 7g 30. 8g 47. 7g 2189mg 5. 6g 827kcal 46. 4g	表表表  ご飯セット 495kcal 21.5g 9.3g 79.2g 1130mg 2.9g 1415kcal 55.3g 34.0g 213.3g 2790mg 7.1g 1612kcal 63.0g	ごぼうマッチを表示では、またい	まかず 242kcal 21.3g 9.4g 18.1g 846mg 2.2g おかず 629kcal 41.1g 30.8g 47.7g 2153mg 5.5g 830kcal 48.5g	表 卵乳麦 麦 ご飯セット 506kcal 27.0g 10.3g 74.2g 1073mg 2.7g ご飯セット 1413kcal 57.8g 34.1g 213.1g 2754mg 7.0g 1614kcal 65.2g	ミ五キ★ ・ 本 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	テー 土佐煮 詩芽・豆腐) おかず 229kcal 17.5g 11.9g 11.7g 677mg 1.7g おかず 640kcal 41.3g 33.0g 43.7g 2138mg 5.4g 838kcal 48.2g	乳麦 麦 麦 麦 三 22.6g 12.7g 66.2g 845mg 2.1g 1426kca 58.0g 209.3i 2762mg 7.0g 1624kca 64.9g
夕食 合計 合計 間	★味噌汁(揚げ エネルぱく ルギー質 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	おかず 252kcal 18.9g 12.9g 14.1g 756mg 1.9g 1.9g 2.180mg 45.8g 2180mg 5.6g 825kcal 50.1g 36.9g	表 ご飯セット 518kcal 24. 7g 14. 5g 69. 0g 983mg 2. 5g ご飯セット 1400kcal 58. 7g 33. 1g 209. 8g 2784mg 7. 0g 1601kcal 66. 1g 40. 1g	ハムの ★ 味噌汁 (若 エネルぱ ) エネルぱ ( 上 たん質 ) 大 上 相 エネルば ( 大 ト リ も 大 ト リ も エネルば ( 大 ト リ も 大 ト リ も 大 ト リ も エ ト ト り も エ ト ト も エ ト り も エ ト も エ ト も エ ト も エ ト も エ ト も エ も エ も エ も エ も エ も エ も エ も エ	は 日炒め煮 サラダ サラダ サラダ フィット ロック フィット ロック フィット ロック フィット ロック フィット ロック フィット フィット フィット フィット フィット フィット フィット フィット	表 卵乳麦 ご飯セット 535kcal 21. 7g 16. 1g 72. 0g 1002mg 2. 5g ご飯セット 1414kcal 57. 6g 33. 4g 211. 4g 2687mg 6. 8g 1621kcal 63. 7g 40. 5g	<ul> <li>素し鶏と小(巻)</li> <li>エた脂炭ナ食</li> <li>エた脂炭ナウ塩</li> <li>エたん質</li> <li>水り当</li> <li>ボトリ相</li> <li>ボウ当</li> <li>エたん質</li> <li>ボー質</li> <li>ボー質</li> <li>ボー質</li> <li>ボー質</li> <li>ボー質</li> </ul>	おかず 222kcal 15.2g 7.6g 23.4g 904mg 2.3g おかず 630kcal 38.7g 30.8g 47.7g 2189mg 5.6g 827kcal 46.4g 37.8g	表表表 ご飯セット 495kcal 21.5g 9.3g 79.2g 1130mg 2.9g ご飯セット 1415kcal 55.3g 34.0g 213.3g 2790mg 7.1g 1612kcal 63.0g 41.0g	ごぼう大豆	まかず 242kcal 21.3g 9.4g 18.1g 846mg 2.2g おかず 629kcal 41.1g 30.8g 47.7g 2153mg 5.5g 830kcal 48.5g 37.8g	表 卵乳麦 麦 ご飯セット 506kcal 27.0g 10.3g 74.2g 1073mg 2.7g ご飯セット 1413kcal 57.8g 34.1g 213.1g 2754mg 7.0g 1614kcal 65.2g 41.1g	ヌ五キ★ ・ エた脂炭ナ食 ・ エた脂炭ナト塩 ・ エた脂炭ナト塩 ・ スん質 ・ 水・リ相 ・ ルぱ ・ 水・リ相 ・ 水・リ相 ・ 水・リー ・ 大・塩 ・ 水・リー ・ 大・塩 ・ 水・リー ・ 大・塩 ・ 、、質 ・ 、、質 ・ 、、質 ・ 、、質 ・ 、、質 ・ 、、質 ・ 、、質 ・ 、、質 ・ 、、質 ・ 、、、質 ・ 、、質 ・ 、、、質 ・ 、、質 ・ 、、、質 ・ 、、、質 ・ 、、、質 ・ 、、、質 ・ 、、、質 ・ 、、、質 ・ 、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	テー 土佐煮 詩芽・豆腐) おかず 229kcal 17.5g 11.9g 11.7g 640kcal 41.3g 33.0g 43.7g 2138mg 5.4g 838kcal 48.2g 40.0g	乳麦 麦 麦 麦 麦 麦 シ シ シ シ シ シ シ シ シ シ シ シ シ シ
夕食 合計 合計(間食	★味噌汁(揚げ エた脂炭ナト食 エた脂炭ナト食 エたん質 ボルウ ウ当量 エたん質 ボルウ リ相 コー で カー で カー で カー で カー で カー で カー の り カー の り カー の り カー の り カー の り カー の カー の	おかず 252kcal 18.9g 12.9g 14.1g 756mg 1.9g 1.9g 2.180mg 5.6g 825kcal 50.1g 36.9g 74.7g	表 ご飯セット 518kcal 24. 7g 14. 5g 69. 0g 983mg 2. 5g ご飯セット 1400kcal 58. 7g 33. 1g 209. 8g 2784mg 7. 0g 1601kcal 66. 1g 40. 1g 238. 7g	ハム噌汁( ・	はいず 279kcal 16.6g 15.3g 17.1g 755mg 1.9g 30.2g 41.0g 30.2g 2067mg 5.2g 836kcal 47.1g 37.3g 77.7g	表 卵乳麦 ご飯セット 535kcal 21. 7g 16. 1g 72. 0g 1002mg 2. 5g ご飯セット 1414kcal 57. 6g 33. 4g 211. 4g 2687mg 6. 8g 1621kcal 63. 7g 40. 5g 243. 3g	<ul><li>素★</li><li>エた脂炭ナ食</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>ボッカム</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>ボッカム</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>ボッカム</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>ボッカム</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>ボッカム</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>ボッカム</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>ボッカム</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>ボッカム</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>ボッカム</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>ボッカム</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>ボッカム</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>ボッカム</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>ボッカム</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>ボッカム</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>ボッカム</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>ボッカム</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ウ</li><li>エた脂炭ウ</li><li>エた脂炭ウ</li><li>エた脂炭ウ</li><li>エた脂炭ウ</li><li>エた脂炭ウ</li><li>エた脂炭ウ</li><li>エた脂炭ウ</li><li>エた脂炭ウ</li><li>エた脂炭ウ</li><li>エた脂炭ウ</li><li>エた脂炭ウ</li><li>エた脂炭ウ</li><li>エた脂炭ウ</li><li>エた脂炭ウ</li><li>エた脂炭ウ</li><li>エた脂炭ウ</li><li>エた脂炭ウ</li><li>エた脂炭ウ</li><li>エた脂炭ウ</li><li>エた脂炭ウ</li><li>エた脂炭ウ</li><li>エた脂炭ウ</li><li>エた脂炭ウ</li><li>エた脂炭ウ</li><li>エた脂炭ウ</li><li>エた脂炭ウ</li><li>エた脂炭ウ</li><li>エた脂炭ウ</li><li></li></ul>	おかず 222kcal 15. 2g 7. 6g 23. 4g 904mg 2. 3g おかず 630kcal 38. 7g 30. 8g 47. 7g 2189mg 5. 6g 827kcal 46. 4g 37. 8g 75. 5g	表表表    *********************************	ご (	まかず 242kcal 21.3g 9.4g 18.1g 846mg 2.2g おかず 629kcal 41.1g 30.8g 47.7g 2153mg 5.5g 830kcal 48.5g 37.8g	表 卵乳麦 麦 ご飯セット 506kcal 27.0g 10.3g 74.2g 1073mg 2.7g ご飯セット 1413kcal 57.8g 34.1g 213.1g 2754mg 7.0g 1614kcal 65.2g 41.1g 242.0g	<ul> <li>王 五 キ ★</li> <li>工 た 脂炭ナ 食</li> <li>工 た 脂炭ナ 食</li> <li>工 た 脂炭ナ し</li> <li>工 た 脂炭 か</li> <li>工 た 脂炭 か</li> <li>工 た 脂炭 か</li> <li>工 た 脂炭 か</li> </ul>	テー 土佐煮 詩芽・豆腐) おかず 229kcal 17.5g 11.9g 11.7g 677mg 1.7g おかず 640kcal 41.3g 33.0g 43.7g 2138mg 5.4g 838kcal 48.2g 40.0g 72.6g	乳麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 566.2g 845mg 2.1g 1426kca 58.0g 209.3g 2762mg 7.0g 1624kca 64.9g 43.3g 238.2g
夕食 合計 合計(間食込	★味噌汁(揚げ エたルポイリー 第 ボルック 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	おかず 252kcal 18.9g 12.9g 14.1g 756mg 1.9g 1.g 1.g 1.g 1.g 1.g 1.g 1.g 1.	表 ご飯セット 518kcal 24. 7g 14. 5g 69. 0g 983mg 2. 5g ご飯セット 1400kcal 58. 7g 33. 1g 209. 8g 2784mg 7. 0g 1601kcal 66. 1g 40. 1g 238. 7g 2861mg	ハム噌汁( ・	はいず 279kcal 16.6g 15.3g 17.1g 755mg 1.9g おかず 629kcal 41.0g 30.2g 45.8g 2067mg 5.2g 836kcal 47.1g 37.3g 77.7g 2141mg	表 卵乳麦 ご飯セット 535kcal 21. 7g 16. 1g 72. 0g 1002mg 2. 5g ご飯セット 1414kcal 57. 6g 33. 4g 211. 4g 2687mg 6. 8g 1621kcal 63. 7g 40. 5g 243. 3g 2761mg	<ul> <li>素★</li> <li>エた脂炭ナ食</li> <li>エた脂炭ナ食</li> <li>エた脂炭ナウ当ギく</li> <li>マルポー質</li> <li>ボト塩</li> <li>ボルガリ相</li> <li>ボルガリー質</li> <li>ボルカリー質</li> <li>ボルカリー質</li> <li>ボルカリー質</li> <li>ボルウコー質</li> <li>ボルウコー質</li> <li>ボルウム量</li> </ul>	おかず 222kcal 15. 2g 7. 6g 23. 4g 904mg 2. 3g おかず 630kcal 38. 7g 30. 8g 47. 7g 2189mg 5. 6g 827kcal 46. 4g 37. 8g 75. 5g 2265mg	表表表    ご飯セット   495kcal   21.5g   9.3g   79.2g   1130mg   2.9g     1415kcal   55.3g   34.0g   213.3g   2790mg   7.1g   1612kcal   63.0g   41.0g   241.1g   2866mg	ごばう (***) ***	まかず 242kcal 21.3g 9.4g 18.1g 846mg 2.2g おかず 629kcal 41.1g 30.8g 47.7g 2153mg 5.5g 830kcal 48.5g 37.8g 76.6g 2230mg	表 卵乳麦 麦 ご飯セット 506kcal 27 0g 10 3g 74 2g 1073mg 2. 7g ご飯セット 1413kcal 57. 8g 34. 1g 213. 1g 2754mg 7. 0g 1614kcal 65. 2g 41. 1g 242. 0g 2831mg	ミ五キ★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食の マック できます おん質水ト塩 ネん質水ト塩ネん質水ト塩 おん質水ト塩 おん質水トリーク 当ギく 物ウ当ギく 物・ウ当ギく 物・ウ・サーク サーダー できます かんしょう しょう かんしょう かんしょく かんしょう かんしょく かんしゃく かんしょく かんしん しんしん かんしん しんしん しんしん しんしん しんしん かんしん しんしん しんしんしん しんしん しんしんしん しんしん しんしんしん しんしん	テー 土佐煮 詩芽・豆腐) おかず 229kcal 17.5g 11.9g 11.7g 640kcal 41.3g 33.0g 43.7g 2138mg 5.4g 838kcal 48.2g 40.0g 72.6g 2212mg	乳麦 麦 麦 麦 麦 麦 22.6g 12.7g 66.2g 845mg 2.1g 1426kca 58.0g 209.3s 2762ms 7.0g 1624kca 64.9g 43.3g 238.2g 2836mg
夕食 合計 合計 (間食込)	★味噌汁(揚げ エた脂炭ナト食 エた脂炭ナト食 エたん質 ボルウ ウ当量 エたん質 ボルウ リ相 コー で カー で カー で カー で カー で カー で カー の り カー の り カー の り カー の り カー の り カー の カー の	おかず 252kcal 18.9g 12.9g 14.1g 756mg 1.9g 1.9g 2.14.1g 756mg 1.9g 45.8g 2180mg 5.6g 825kcal 50.1g 36.9g 74.7g 2257mg 5.8g	表 ご飯セット 518kcal 24. 7g 14. 5g 69. 0g 983mg 2. 5g ご飯セット 1400kcal 58. 7g 33. 1g 209. 8g 2784mg 7. 0g 1601kcal 66. 1g 40. 1g 238. 7g 2861mg 7. 2g	ハム噌汁(を エただ脂炭ナト塩 エたが質化り増加ルポイン 大塩ネルポイン 大塩ネルポイン 大塩ネルポイン 大塩ネルポイン 大塩ネルポイン 大塩ネルポイン 大塩ネルポイン 大塩ネルポイン 大塩ネルポイン 大塩ネルポイン 大塩ネルポイン 大塩ネルポイン 大塩ネルポイン 大塩ネルポイン 大塩ネルポイン 大塩ネルガー 大量なため 大量な 大量なため 大量な 大量な 大量な 大量な 大量な 大量な 大量な 大量な	はいず 279kcal 16.6g 15.3g 17.1g 755mg 1.9g おかず 629kcal 41.0g 30.2g 45.8g 2067mg 5.2g 836kcal 47.1g 37.3g 77.7g 2141mg	表 卵乳麦 ご飯セット 535kcal 21. 7g 16. 1g 72. 0g 1002mg 2. 5g ご飯セット 1414kcal 57. 6g 33. 4g 211. 4g 2687mg 6. 8g 1621kcal 63. 7g 40. 5g 243. 3g 2761mg	<ul><li>素★</li><li>エた脂炭ナ食</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>ボッカム</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>ボッカム</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>ボッカム</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>ボッカム</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>ボッカム</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>ボッカム</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>ボッカム</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>ボッカム</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>ボッカム</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>ボッカム</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>ボッカム</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>ボッカム</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>ボッカム</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>ボッカム</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>ボッカム</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>ボッカム</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ナウ</li><li>エた脂炭ウ</li><li>エた脂炭ウ</li><li>エた脂炭ウ</li><li>エた脂炭ウ</li><li>エた脂炭ウ</li><li>エた脂炭ウ</li><li>エた脂炭ウ</li><li>エた脂炭ウ</li><li>エた脂炭ウ</li><li>エた脂炭ウ</li><li>エた脂炭ウ</li><li>エた脂炭ウ</li><li>エた脂炭ウ</li><li>エた脂炭ウ</li><li>エた脂炭ウ</li><li>エた脂炭ウ</li><li>エた脂炭ウ</li><li>エた脂炭ウ</li><li>エた脂炭ウ</li><li>エた脂炭ウ</li><li>エた脂炭ウ</li><li>エた脂炭ウ</li><li>エた脂炭ウ</li><li>エた脂炭ウ</li><li>エた脂炭ウ</li><li>エた脂炭ウ</li><li>エた脂炭ウ</li><li>エた脂炭ウ</li><li>エた脂炭ウ</li><li></li></ul>	おかず 222kcal 15. 2g 7. 6g 23. 4g 904mg 2. 3g おかず 630kcal 38. 7g 30. 8g 47. 7g 2189mg 5. 6g 827kcal 46. 4g 37. 8g 75. 5g	表表表    *********************************	ご (	まかず 242kcal 21.3g 9.4g 18.1g 846mg 2.2g おかず 629kcal 41.1g 30.8g 47.7g 2153mg 5.5g 830kcal 48.5g 37.8g 76.6g 2230mg 5.7g	表 卵乳麦 麦 ご飯セット 506kcal 27.0g 10.3g 74.2g 1073mg 2.7g ご飯セット 1413kcal 57.8g 34.1g 213.1g 2754mg 7.0g 1614kcal 65.2g 41.1g 242.0g 2831mg 7.2g	ミ五キ★ エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 スペリ インカー では、 一質水ト塩 スの質水ト塩 スの質水ト塩 スの質水ト塩 インガー では、 物の当 ギ く 物の当 ギ く 物の当 ギ く 物の当 ギ く かり当 ギ く かり当 ギ く かり ム量 一質 として かいり 当 できる かいり はんしょう はんしょう かいり はんしょう はんしょく	テー 土佐煮 詩芽・豆腐) おかず 229kcal 17.5g 11.9g 11.7g 640kcal 41.3g 33.0g 43.7g 2138mg 5.4g 838kcal 48.2g 40.0g 72.6g 2212mg 5.6g	工意 表 表 表 22.66.2 845m 2.1 1426kc 58.0 36.3 209 2762r 7.0 1624kc 64.9 43.3 238.6 7.2 2836r 7.2

※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、商品は消費期限内に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)

	コープいし	がわ								11 TO				- 2	
	10月30	日(月	)	10月	31日(火	<b>火</b> )	11,	月1日(水	()	11,	月2日(オ	₹)	11,	月3日(金	<u>+</u>
	品名		アレルゲン	品ź	名	アレルゲン	品ź	名	アレルゲン	品ź	名	アレルゲン	品	名	アレルゲン
	★ごはん120g ロールキャベツのス・	一プ煮		★ごはん12 千草焼き		卵	★ ごはん12 高野豆腐と法連	.0g	麦	★ごはん12 白菜とがん	.0g	麦	★ごはん12 白身魚のし	0g	卵麦
	五色煮豆	- 1		- 一次に 鶏肉ピーマ	ン炒め		麩の玉子と			チキンアラ			数の野菜あ		麦
	オクラとコーンのおろ	し和え	麦	大根の甘酢			えんどう豆の味	<b>未噌マヨ和え</b>		コンニャクの			切干大根の		
朝	[ <del>*</del>	かず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セッ
食				エネルギー	139kcal		エネルギー	178kcal		エネルギー	171kcal		エネルギー	133kcal	326kca
		. 0g		たんぱく質	7.9g		たんぱく質	8.6g		たんぱく質	8. 5g		たんぱく質		8. 1g
		. 7g		脂質	5. 0g		脂質	10. 0g		脂質	9. 5g		脂質	7. 2g	7. 7g
		5. 6g 18mg		炭水化物 ナトリウム	14.8g 508mg		<u>炭水化物</u> ナトリウム	13.5g 674mg		炭水化物 ナトリウム	13.5g 591mg		炭水化物 ナトリウム	11.8g 603mg	53.7g 604mg
	(大り: 0.1 を 1.1 を			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		1. 5g
	★ごはん120g	. 06		★ごはん12		1.05	★ごはん12		1.78	★ごはん12		1.05	★ごはん12		1.08
	サワラの磯辺焼		麦	豚肉と野菜の	)中華炒め		白身魚のバジル	レオリーブ焼		鶏のごまタ	レ煮	麦	ホイコーロ	_	麦落
	オニオンソテー			鶏ミンチと小			人参のきん			塩ゆでアス			コーンと挽肉		1
	竹輪のごま炒め		麦	ブロッコリ	一の煮物	麦	豚肉と大根		麦呱呱虫	厚揚げとふ			カリフラワーのピー	ナッツ味噌和え	乳麦落
	白菜と昆布のナ	ムル					コールスロ	一サフタ	丱孔麦 	キャロット	<i>J</i> ^	麦			
<u>昼</u> 食	_														
及			ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず			おかず	ご飯セッ
				エネルギー	211kcal		エネルギー	230kcal		エネルギー	216kcal		エネルギー	278kcal	471kca
		4.8g 1.3g		たんぱく質 脂質	16.5g 9.9g		たんぱく質 脂質	14. 9g 13. 2g	18. 2g 13. 7g	たんぱく質	11.3g 11.9g	14. 6g 12. 4g	たんぱく質 <sub>影質</sub>	19. 0g 13. 9g	22. 3g 14. 4g
		1. 3g 6. 1g		<sup>胆县</sup> 炭水化物	13. 9g		<sup>胆县</sup> 炭水化物	10. 8g	52. 7g	<sup>胆县</sup> 炭水化物	16. 1g		<sup>胆县</sup> 炭水化物	20. 1g	62. 0g
		06mg	807mg	<u> </u>	804mg	805mg	ナトリウム	611mg	612mg	ナトリウム	716mg		ナトリウム		859mg
		. 1g		食塩相当量	2. 0g		食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量		1.8g	食塩相当量	2. 2g	2. 2g
	◎牛乳180g	V/1E0		◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g  ◎キカノコ			◎牛乳180g  ◎ バナナ00		
	◎キウイフルー ★ごはん120g	- ショラU{   		⊚りんご150g ★ごはん120g			◎グレープフルーツ200g  ★ごはん120g			◎キウイフ ★ごはん12		ν <u>β</u> Ι	◎バナナ90g  ★ごはん120g		
	鶏肉の香草焼	]		ホッケの幽		麦	豚ヒレ肉の	_	乳麦	あぶらかれ			鶏のスタミブ	_	麦
	うま塩キャベツ	,   <sub> </sub>	麦か	インゲンソ	テー	乳麦	かぶのスー	·プ煮	卵乳麦	ピーマンソ	テー	卵乳麦	ミックスソ		乳麦
	里芋と玉ねぎのそり			れんこんの丑			蒸し鶏と小松芽	をのごま和え	麦	ごぼう大豆		麦	五色煮		麦
	法蓮草のおひた	: b	麦	ハムの和風	サラダ	卵乳麦				インゲンとツナの	マスタード和え	卵乳麦	キャベツの	土佐煮	麦
タ 食															
			ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず			おかず	ご飯セッ
										エネルギー					
		3.9g 2.9g		たんぱく質 脂質	16.6g 15.3g		<u>たんぱく質</u> 脂質	15. 2g 7. 6g		たんぱく質 脂質	21. 3g 9. 4g		<u>たんぱく質</u> 脂質	17. 5g 11. 9g	20. 8g 12. 4g
		4. 1g		<u>四早</u>  炭水化物	17. 1g		<u>胂艮</u> 炭水化物	23. 4g		<sup>胆县</sup> 炭水化物	18. 1g		原县 炭水化物	11.8g	53. 7g
	ナトリウム 75	56mg	757mg	ナトリウム	755mg		ナトリウム	904mg		ナトリウム	846mg	847mg	ナトリウム	677mg	678mg
		. 9g		食塩相当量		1.9g	食塩相当量			食塩相当量		2. 2g	食塩相当量		1.7g
			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
		<u>4kcal</u> 2. 7g		エネルギー たんぱく質	629kcal 41.0g		エネルギー たんぱく質	630kcal 38.7g		エネルギー たんぱく質	629kcal 41.1g		エネルギー たんぱく質	640kcal 41.3g	1219kca 51. 2g
		2. /g 9. 9g		脂質	30. 2g		ためはく貝 脂質	30. 8g	32. 3g		30. 8g	32. 3g		33. 0g	34. 5g
		5. 8g		炭水化物	45. 8g	171. 5g	炭水化物	47. 7g		炭水化物	47. 7g		炭水化物	43. 7g	169. 4
	ナトリウム 218	80mg	2183mg	ナトリウム	2067mg	2070mg	ナトリウム	2189mg	2192mg	ナトリウム	2153mg	2156mg	ナトリウム	2138mg	2141m
		. 6g		食塩相当量	5. 2g		食塩相当量	5. 6g		食塩相当量	5. 5g		食塩相当量	5. 4g	5. 4g
				エネルギー	836kcal		エネルギー	827kcal		エネルギー			エネルギー		
$\overline{}$		0. 1g 6. 9g		たんぱく質 脂質	47. 1g 37. 3g		<u>たんぱく質</u> 脂質	46. 4g 37. 8g	39.3g	たんぱく質 脂質	48. 5g 37. 8g	39. 3g	たんぱく質 脂質	48. 2g 40. 0g	58. 1g 41. 5g
間							<u> </u>	75. 5g		炭水化物	76. 6g		炭水化物	72. 6g	198. 38
	炭水化物   74	4.7g I	200.4g l		//./g	203. 4g	火小儿物	/0.0g	ZU1. Zg	火小1649	70.0g	202. Jg	火小1649	12.05	
食		4. 7g 57mg		炭水化物 ナトリウム	77.7g 2141mg		灰水化物 ナトリウム	2265mg		灰水化物 ナトリウム			ナトリウム		2215mg
食 込)	ナトリウム 22	57mg .8g	2260mg 5.8g	ナトリウム 食塩相当量		2144mg		2265mg 5.8g	2268mg 5.8g		2230mg 5.7g	2233mg 5.7g	ナトリウム 食塩相当量	2212mg 5.6g	2215mg 5.6g

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。

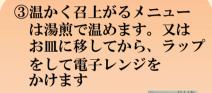
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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
- 具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40g管理食)

		<b>-</b> プいしかわ									10. 1109 1 7 2				
	10月	30日(人	月)	10月	31日(火	と)	11,	月1日(水	()	11,	月2日(オ	₹)	11,	月3日(金	<u>~</u> )
	品名	Z	アレルゲン	品名	Z	アレルゲン	品	名	アレルゲン	品ź	Z	アレルゲン	品ź	Z	アレルゲン
	★ごはん15		707070	★ごはん15		7070	★ごはん15		7 0 70 7 3	★ごはん15		7070	★ごはん15		7 0 70 7 3
	野菜入りトマ		回主	白身魚のし	Ug ムボトラ	的主	がんもどき	の今め者	<b>±</b>	肉団子の中		伽図主落か	無 こはんける		乳麦
	大根とひじ			野菜たっぷり		押友 まか	ナスの炒り	おおりま	麦麦	ナスの油炒		麦	さつま芋の		孔友   丰
	インゲンの			春雨のサラ		卵	スープキャ			れんこんサ		卵麦	キャロット		9 卵乳麦
	1 2 7 2 07				•	داه	× >1 (		九久	1070 = 70 9	<i>)</i> ,	孙女		_ / /	别北久
+0	l	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	1	おかず	ご飯セット
朝金	エネルギー	207kcal		エネルギー	322kcal		エネルギー	238kcal	481kcal	エネルギー	293kcal		エネルギー	310kcal	553kcal
食	たんぱく質	5. 9g	10. 0g	たんぱく質	4.1g	8. 2g	たんぱく質	6. 0g	10.1g	たんぱく質	5. 4g	9.5g	たんぱく質	5.8g	9. 9g
	脂質	10.4g	11. 0g	脂質	21. 3g	21.9g	脂質	16.6g	17. 2g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	15.9g	16.5g
	炭水化物	24. 5g	77. 3g	炭水化物	27. 3g		炭水化物	17. 9g	70.7g	炭水化物	24.1g	76.9g	炭水化物	34.8g	87.6g
	ナトリウム	471mg	472mg	ナトリウム カリウム	578mg	579mg	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム カリウム	328mg	329mg
	カリウム	596mg	657mg	<u>カリウム</u>	337mg	398mg	カリウム	390mg	451mg	カリウム リン	508mg	569mg	カリウム	462mg	523mg
	リン	136mg		リン	71mg		リン	109mg	174mg	リン	112mg		リン	82mg	147mg
	食塩相当量		1. 2g	食塩相当量		1. 5g	食塩相当量		1.7g	食塩相当量		1.6g	食塩相当量		0.8g
	★ごはん15 豚バラと白菜の		<b>=</b>	★ごはん15  和風おろし/		回主	★ごはん15 鶏もも竜田		60 <b>≠</b>	★ごはん15  鯖のごま醤		<b>+</b>	★ごはん15  肉丼の具	Ug	<b> </b>
	春雨と鶏肉			塩ゆでアス	パラ	孔友	うま塩キャ		卵麦 麦か	人参グラッ		麦 乳麦	内井の兵  切干大根煮		麦 麦
	ゴボウのピリ			牛肉のきん		麦	スイートお		交///	里芋のおろし	提げ出し	主	マカロニマリ	ーネサラダ	久
				ポテトビーン			青菜のわさ		卵麦	インゲンとツナの			',, ,	1 , , , ,	31.10
						31-2	1721010 10 0					31-70			
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	377kcal		エネルギー	326kcal		エネルギー	401kcal	644kcal	エネルギー	356kcal		エネルギー	358kcal	601kcal
10	たんぱく質	11. 4g	15. 5g	たんぱく質	12.3g	16. 4g	たんぱく質	13. 6g	17. 7g	たんぱく質	12. 3g		たんぱく質		15. 1g
	脂質	25. 0g	25. 6g	<u>脂質</u>	19.4g	20.0g	脂質	19.5g	20. 1g	脂質	22.8g	23.4g	脂質	23. 1g	23.7g
	炭水化物	25. 1g		炭水化物	22. 1g		炭水化物	43.8g	96. 6g	炭水化物	23. 6g	75.4g 754mg	炭水化物	25. 3g	78. 1g
	ナトリウム カリウム	825mg 456mg	826mg 517mg	ナトリウム カリウム	698mg 544mg	699mg 605mg	ナトリウム カリウム	639mg 613mg	640mg 674mg	ナトリウム	753mg 575mg	754mg 636mg	ナトリウム カリウム	906mg 408mg	907mg 469mg
	リン リン	165mg	230mg	<u>カランサ</u>	178mg	243mg	<u> カリワム</u> リン	162mg	227mg	カリウム リン	182mg	247mg	リン リン	148mg	213mg
	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. 3g
間食												1.9g			
間食	<u>艮塩怕ヨ里</u> ◎パイナッ ★ごはん15	ブル(缶)	75g		75g		<u>Q畑田ヨ里</u> <u>○みかん(行</u> ★ごはん15	<del>Ii</del> ) 75g		<u>                                      </u>	75g	1.9g	<u>艮塩怕ヨ里</u>  ◎パイナッ  ★ごはん15	ブル(缶)	75g
間食	◎パイナッ ★ごはん15 ほうれん草のクリ	ブル(缶) 0g -ムオムレツ	75g 卵乳麦	◎黄桃(缶)  ★ごはん15  鶏のカレー	75g 0g 照煮込み	麦	◎みかん(台 ★ごはん15 ロールキャベツ	計) 75g 0g のクリーム煮	卵乳麦	◎黄桃(缶)  ★ごはん15  えびカツ	75g 0g	麦え	◎パイナッ ★ごはん15 カレイのお	ブル(缶 <u>)</u> 0g ろし和え	75g 麦
間食	<ul><li>◎パイナッ</li><li>★ごはん15</li><li>ほうれん草のクリ</li><li>中華うま煮</li></ul>	ブル(缶) 0g -ムォムレッ 炒め	75g 卵乳麦 卵乳麦	<u>◎黄桃(缶)</u> ★ごはん15 鶏のカレー 人参のレモ	75g 0g 照煮込み	麦乳麦	◎みかん( <del>{</del> ★ごはん15 ロールキャベツ 豚バラチン	日) 75g 0g のクリーム煮 <b>ジャオ</b>	卵乳麦 麦か	◎黄桃(缶) ★ごはん15 えびカツ バジルスパ	75g 0g	麦え 乳麦	◎パイナッ ★ごはん15 カレイのお <sup>豚肉ときのこのべ</sup>	ブル(缶) 0g ろし和え ペロンチーノ	75g 麦 麦
間食	◎パイナッ ★ごはん15 ほうれん草のクリ	ブル(缶) 0g -ムォムレッ 炒め	75g 卵乳麦 卵乳麦	<ul><li>◎黄桃(缶)</li><li>★ごはん15</li><li>鶏のカレー</li><li>人参のレモ</li><li>野菜炒め</li></ul>	75g 0g 照煮込み ン煮	麦 乳麦 卵麦	◎みかん(台 ★ごはん15 ロールキャベツ	日) 75g 0g のクリーム煮 <b>ジャオ</b>	卵乳麦	◎黄桃(缶) ★ごはん15 えびカツ バジルスパ きんぴら	75g 0g	麦え 乳麦 麦	◎パイナッ ★ごはん15 カレイのお	ブル(缶) 0g ろし和え ペロンチーノ	75g 麦
間食	<ul><li>◎パイナッ</li><li>★ごはん15</li><li>ほうれん草のクリ</li><li>中華うま煮</li></ul>	ブル(缶) 0g -ムォムレッ 炒め	75g 卵乳麦 卵乳麦	<u>◎黄桃(缶)</u> ★ごはん15 鶏のカレー 人参のレモ	75g 0g 照煮込み ン煮	麦 乳麦 卵麦	◎みかん( <del>{</del> ★ごはん15 ロールキャベツ 豚バラチン	日) 75g 0g のクリーム煮 <b>ジャオ</b>	卵乳麦 麦か	◎黄桃(缶) ★ごはん15 えびカツ バジルスパ	75g 0g	麦え 乳麦	◎パイナッ ★ごはん15 カレイのお <sup>豚肉ときのこのべ</sup>	ブル(缶) 0g ろし和え ペロンチーノ	75g 麦 麦
間食	<ul><li>◎パイナッ</li><li>★ごはん15</li><li>ほうれん草のクリ</li><li>中華うま煮</li></ul>	ブル(缶) 0g -ムォムレッ 炒め ラダ	75g 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦	<ul><li>◎黄桃(缶)</li><li>★ごはん15</li><li>鶏のカレー</li><li>人参のレモ</li><li>野菜炒め</li></ul>	75g 0g 照煮込み ン煮 ムのサラダ	麦 乳麦 卵麦 卵乳麦	◎みかん( <del>{</del> ★ごはん15 ロールキャベツ 豚バラチン	日) 75g 0g のクリーム煮 ジャオ サラダ	卵乳麦 麦か 卵乳麦え	◎黄桃(缶) ★ごはん15 えびカツ バジルスパ きんぴら	75g 0g サラダ	麦え 乳麦 麦 卵麦	◎パイナッ ★ごはん15 カレイのお <sup>豚肉ときのこのべ</sup>	プル(缶 <u>)</u> 0g ろし和え ペロンチーノ	75g 麦 麦 乳麦
9	◎パイナッ ★ごはん15 ほうれん草のクリ 中華うま煮 パスタのサ	ブル(缶) Og <sub>ームォムレツ</sub> 炒め ラダ おかず	75g 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 パス麦	◎黄桃(缶) ★ごはん15 鶏のカレー 人参のレモ 野菜炒め カボチャとハ	75g 0g 照煮込み ン煮 ムのサラダ	麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット	◎みかん(f ★ごはん15 ロールキャベッ 豚バラチン えびポテト	計) 75g :0g のクリーム煮 ジャオ サラダ	卵乳麦 麦か 卵乳麦え	◎黄桃(缶)  ★ごはん15 えびカツ バジルスパ きんぴら 明太ポテト	75g 0g サラダ おかず	麦え 乳麦 水麦 変変を変	◎パイナッ  ★ごはん15 カレイのお  「豚肉ときのこのペ 中華サラダ	プル(缶) 0g ろし和え ペロンチーノ おかず	75g 麦 麦 乳麦 乳麦
	◎パイナッ ★ごはん15 ほうれん草のクリ 中華うま煮 パスタのサ	ブル(缶) 0g - ムォムレッ 炒め ラダ おかず 388kcal	75g 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	◎ 黄桃(缶) ★ごはん15 鶏のカレー 人参のレモ 野菜炒め カボチャとハ エネルギー	75g 0g 照煮込み ン煮 ムのサラダ おかず 376kcal	麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 619kcal	◎みかん(f ★ごはん15 ロールキャベッ 豚バラチン えびポテト	<ul><li>五) 75g</li><li>0g</li><li>のクリーム煮</li><li>ジャオ</li><li>サラダ</li><li>おかず</li><li>333kcal</li></ul>	卵乳麦 麦か 卵乳麦え ご飯セット 576kcal	◎黄桃(缶)  ★ごはん15 えびカツ  バジルスパ  きんポテト   エネルギー	75g 0g サラダ おかず 357kcal	麦え 乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 600kcal	◎パイナッ ★ごはん15 カレイのお	プル(缶) 0g ろし和え ペロンチーノ おかず 291kcal	75g 麦 麦 乳麦 乳麦 ご飯セット 534kcal
9	◎パイナッ ★ごはん15 ほうれん草のクリ 中華うま煮 パスタのサ エネルギー たんぱく質	ブル(缶) 0g - ムオムレッ 炒め ラダ おかず 388kcal 10.1g	75g 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 1631kcal 14.2g	● 黄桃(缶) ★ごはん15 鶏のカレー 大夢なり 大夢なり カボチャとハー エネルギー たんぱく質	75g 0g 照煮込み ン煮 ムのサラダ おかず 376kcal 11.9g 21.5g	麦 乳麦 卵乳麦 卵乳乳麦 1619kcal 16.0g	◎みかん(行 ★ごはん15 ロールキャベッ 豚バラチン えびポテト エネルギー たんぱく質	<ul> <li>万5g</li> <li>0g</li> <li>のクリーム煮</li> <li>ジャオサラダ</li> <li>おかず</li> <li>333kcal</li> <li>8.3g</li> </ul>	卵乳麦 麦か 卵乳麦え ご飯セット 576kcal 12.4g	◎黄桃(缶) ★ごはん15 えびカツ バジルスパ きんポテト エネルギー たんぱく質	75g 0g サラダ おかず 357kcal 8.5g	麦え 乳麦 駅麦 卵麦 ご飯セット 600kcal 12.6g	◎パイナッ ★ごはん15 カレイのお 豚肉ときのこのペ 中華サラダ エネルギー たんぱく質	ブル(缶) 0g ろし和え ペロンチーノ おかず 291kcal	75g 麦 麦 乳麦 乳麦 16.8g 20.2g
9	◎パイナッ ★ごはん15 ほうれん草のクリ 中華うの ポスタのサ エネルばく 上たして 版水化物	ブル(缶) Og ームオムレッ 炒め ラダ  おかず 388kcal 10.1g -24.5g 31.2g	75g 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 14.2g 25.1g	● 黄桃(缶) ★ごはん15 鶏のかり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 Og 照煮込み ンのサラダ おかず 376kcal 11.9g 21.5g 32.4g	麦 乳麦 卵表 卵乳麦 ご飯セット 619kcal 16.0g 22.1g	◎みかん(できる) ではんります。 ★ごはんります。 ボンボーン・ エネルギー たんぱく質問 指質	古) 75g 0g のクリーム煮 ジャオ サラダ 333kcal - 23 2g - 22 6g	卵乳麦 麦か 卵乳麦え ご飯セット 576kcal 12.4g 23.8g	● 黄桃(缶) ★ごはん15 えびカルスパきんポット エネルばく 脂質	75g 0g サラダ <u>おかず</u> 357kcal 8.5g 20.1g	麦え 乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 600kcal 12.6g 20.7g	◎パイナッ ★ごはん15 カレイのこのペ 中華サラダ エネルばく 脂質	ブル(缶) 0g ろし和え ペロンチーノ おかず 291kcal 12.7g 19.6g	75g 麦 麦 乳 麦 乳 麦 1 <u>534kcal</u> 16.8g 20.2g 69.0g
9	◎パイナッ ★ごはん15 ほうれん草のクリ 中華うま煮 パスタのサ エネルギー たんぱく質	ブル(缶) Og ームオムレッ 炒め ラダ  おかず 388kcal 10.1g -24.5g 31.2g	75g 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 14.2g 25.1g 84.0g 88.7mg	<ul><li>● 黄桃(缶)</li><li>★ごはん15</li><li>★ごはカのの参東の参東ボチャルボース</li><li>エたん質化りのより</li><li>ナトリウム</li></ul>	75g Og 照煮込み ン煮 ムのサラダ おかず 376kcal 11.9g 21.5g 32.4g	麦 乳麦 卵乳麦 619kcal 16.0g 22.1g 85.2g 767mg	<ul> <li>○みかん(き)</li> <li>★ごはも15</li> <li>ロールラステト</li> <li>エネルばく</li> <li>エネルばく</li> <li>上がして</li> <li>カトリウム</li> </ul>	雨) 75g 0g のクリーム煮 ジャオ サラダ おかず 333kcal 8 3g 23 2g 22 6g 775mg	卵乳麦 麦か 卵乳麦え ご飯セット 576kcal 12.4g 23.8g 75.4g	● 黄桃(缶) ★ごびん15 えびられいののできる。 えびられいのできる。 またのできる。 本のできる。 本のできる。 本のできる。 をおりまする。 をおりまする。 をおりまする。 をおりまする。 できる。 をおりまする。	75g 0g サラダ おかず 357kcal 8.5g 20.1g 34.3g	麦え 乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 600kcal 12.6g 20.7g 87.1g	◎パイナッ ★ごけんの15 カレきのラ 中華サールばく エネルば 上を 上を 上を 上を に 上で に に 大い に 大い に に 大い に で に で に で に で に で に に に に に に に に に に に に に	プル(缶) 0g ろし和え ペロンチーノ  おかず 291kcal 12.7g 19.6g 16.2g 701mg	75g 麦 麦 乳 麦 乳 麦 16.8g 20.2g 69.0g 702mg
9	◎パイナップ ★ 15 15 15 16 15 16 15 16 16 17 17 17 17 17 17 17 17 17 17 17 17 17	ブル(缶) Og ームオムレッ 炒め ラダ  388kcal 10.1g 24.5g 31.2g 886mg 263mg	75g 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 631kcal 14.2g 25.1g 84.0g 887mg 324mg	● 類 (缶) ★鶏の参菜 チャールば (木) リウム エた脂炭ナトリウム エたカリウム エたカリウム エたカリウム エたカリウム エたカリウム エたカリウム エたカリウム エたカリウム エたカリウム エたカリウム エたカリウム エたカリウム エーリー エーリー	75g Og 照煮込み ン煮 ムのサラダ おかず 376kcal 11.9g 21.5g 32.4g 766mg 410mg	麦 乳麦 卵乳 麦 ご飯セット 619kcal 16.0g 22.1g 85.2g 767mg 471mg	◎みごキラポート ・ロールがび ルば ルールが ルボイン ボールが ボールが ボールが ボールが ボールが ボーリウム カリウム	古) 75g 0g のクリーム煮 ジャオ サラダ おかず 333kcal 8 3g 23.2g 22.6g 775mg 532mg	卵乳麦 麦か 卵乳麦え ご飯セット 576kcal 12. 4g 23. 8g 75. 4g 776mg 593mg	●	75g 0g サラダ 357kcal - 8.5g - 20.1g - 34.3g - 667mg - 384mg	麦え 乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 600kcal 12.6g 20.7g 87.1g 668mg 445mg	◎パイナッ ★ごイカ15 カレオのこう 中華サールばく エネルば 上本ルば 上本が 上本が 上本が 上本が 上本が 上本が 上本が 上本が	プル(缶) Og ろし和え ペロンチーノ  おかず 291kcal 12.7g 19.6g 16.2g 701mg 482mg	75g 麦 麦 乳 麦 乳 麦 16.8g 20.2g 69.0g 702mg 543mg
9	◎パイカ15 ★ごんは 中パイはん は 中水 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	ブル(缶) Og ームオムレッ 炒め ラダ  おかず 388kcal 10.1g 24.5g 31.2g 886mg 263mg 150mg	75g 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 631kcal 14.2g 25.1g 84.0g 887mg 324mg 215mg	● (五)	75g Og 照煮込み ン煮 ムのサラダ おかず 376kcal 11.9g 21.5g 32.4g 766mg 410mg 132mg	麦 乳麦 卵乳麦 が乳素 ご飯セット 619kcal 16.0g 22.1g 85.2g 767mg 471mg 197mg	◎みだいかんだ。 ★ごかんだった。 ロールバびがいた。 エたん質がにリウム エたがでする。 ボリウム リウム	雨) 75g 0g のクリーム煮 ジャオ サラダ おかず 333kcal 8.3g 23.2g 22.6g 775mg 532mg 132mg	卵乳麦 麦か 卵乳麦え ご飯セット 576kcal 12. 4g 23. 8g 75. 4g 776mg 593mg 197mg	● は (五) できます。	75g 0g サラダ おかず 357kcal - 8.5g - 20.1g - 34.3g - 667mg - 384mg - 133mg	麦え 乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 600kcal 12.6g 20.7g 87.1g 668mg 445mg 198mg	◎パイナットング マイン マット マット マット マット マット マット マット マット マット 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・ア	プル(缶) Og ろし和え ペロンチーノ  おかず 291kcal 12.7g 19.6g 16.2g 701mg 482mg 174mg	表 表 表 表 第2 20.2g 69.0g 702mg 543mg 239mg
9	◎パイナップ ★ 15 15 15 16 15 16 15 16 16 17 17 17 17 17 17 17 17 17 17 17 17 17	ブル(缶) Og ームオムレッ 炒め ラダ  おかず 388kcal 10.1g 24.5g 31.2g 886mg 263mg 150mg 2.3g	975g 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 631kcal 14.2g 25.1g 84.0g 887mg 324mg 215mg 2.3g	● 類 (缶) ★鶏の参菜 チャールば (木) リウム エた脂炭ナトリウム エたカリウム エたカリウム エたカリウム エたカリウム エたカリウム エたカリウム エたカリウム エたカリウム エたカリウム エたカリウム エたカリウム エたカリウム エーリー エーリー	75g Og 照煮込み ンのサラダ おかず 376kcal 11.9g 21.5g 32.4g 766mg 410mg 132mg 1.9g	麦 乳麦 卵乳 麦 ご飯セット 619kcal - 16.0g - 22.1g - 85.2g - 767mg - 471mg - 197mg 2.0g	◎みごキラポート ・ロールがび ルば ルールが ルボイン ボールが ボールが ボールが ボールが ボールが ボーリウム カリウム	示) 75g 0g のクリーム煮 ジャオ サラダ おかず 333kcal 	卵乳麦 麦か 卵乳麦え ご飯セット 576kcal - 12. 4g - 23. 8g - 75. 4g - 776mg - 593mg - 197mg 2. 0g	●	75g 0g サラダ あかず 357kcal	麦え 乳麦 麦 野麦 ご飯セット 600kcal 12.6g 20.7g 87.1g 668mg 445mg 198mg 1.7g	◎パイナッ ★ごイカ15 カレオのこう 中華サールばく エネルば 上本ルば 上本が 上本が 上本が 上本が 上本が 上本が 上本が 上本が	プル(缶) Og ろし和え ペロンチーノ  おかず 291kcal - 12.7g - 19.6g - 16.2g - 701mg - 482mg - 174mg - 1.8g	75g 麦 麦 乳麦 ご飯セット 534kca1 20.2g 69.0g 702mg 543mg 239mg 1.8g
9	◎パイは まった	ブル(缶) Og ームオムレッ 炒め ラダ  おかず 388kcal 10.1g 24.5g 31.2g 886mg 263mg 150mg 2.3g	975g 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 - ご飯セット 631kcal - 14.2g - 25.1g 84.0g 887mg 324mg 215mg 2.3g	● 黄 (	75g Og 照煮込み ン煮 ムのサラダ おかず 376kcal 11.9g 21.5g 32.4g 766mg 410mg 1.9g 1.9g	麦 乳麦 卵乳 麦 ご飯セット 619kcal 16.0g 22.1g 85.2g 767mg 471mg 197mg 2.0g	◎みごキャラボ かんだっ また がった かんがい かんがい かんがい かんがい かんば ボール がい かん できる かん できる から	示) 75g 0g のクリーム煮 ジャオ サラダ 333kcal	卵乳麦 麦か 卵乳麦え ご飯セット 576kcal 12. 4g 23. 8g 776mg 593mg 197mg 2. 0g ご飯セット	<ul><li>● 黄 (</li></ul>	75g 0g サラダ おかず 357kcal	麦え 乳麦 麦 野麦 ご飯セット 600kcal 12.6g 20.7g 87.1g 668mg 445mg 198mg 1.7g	◎パイはイナル15 カレーキのこう ギス 15 カルトキリン 15 カルトキリン 15 カルトリン 15 カートリン 15 カ	プル(缶) Og ろし和え ペロンチーノ  おかず 291kcal 12.7g 19.6g 16.2g 701mg 482mg 1.8g	75g 麦 麦 乳麦 ご飯セット 534kca1 20.2g 69.0g 702mg 543mg 239mg 1.8g
9	◎パイは車のカリカイン (まうれん) ではん (ものカリカイン) ではん (ものカリカイン) では、 (ものカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリ	ブル(缶) Og ームオムレッ 炒め ラダ  おかず 388kcal 10.1g 24.5g 31.2g 886mg 263mg 150mg 2.3g おかず 972kcal	975g 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 の乳麦 14.2g 25.1g 84.0g 887mg 324mg 215mg 2.3g こ飯セット 1701kcal	● 乗り入野カ エた脂炭ナカリ食 エネル質水トリウ 相 ルボーク エネル 単一 エネル 単一 エネル 単一 エネル 単一 エネル サカム サカム エネル エネル サカム エネル	75g Og 照煮込み ン煮 ムのサラダ おかず 376kcal 11.9g 21.5g 32.4g -766mg 410mg 1.9g おかず 1024kcal	麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 619kcal 16.0g 22.1g 85.2g 767mg 471mg 197mg 2.0g で飯セット 1753kcal	◎みごれている。 ★ロールバび マールパ で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	示) 75g 0g 0g のクリーム煮 ジャオ サラダ 333kcal 8.3g 23.2g 775mg 532mg 132mg 2.0g おかず 972kcal	卵乳麦 麦か 卵乳麦え ご飯セット 576kca1 12.4g 23.8g 776mg 593mg 197mg 2.0g ご飯セット	●	75g 0g サラダ おかず 357kcal	麦え 乳麦 麦 野麦 ご飯セット 600kcal 12.6g 20.7g 87.1g 668mg 445mg 1.7g 198mg 1.7g	◎パイはイカル 15 カル 1	プル(缶) Og ろし和え ペロンチーノ おかず 291kcal 12.7g 16.2g 701mg 482mg 1.74mg 1.8g おかず 959kcal	75g 麦 麦 乳麦 ご飯セット 534kcal 16.8g 20.2g 702mg 543mg 239mg 1.8g 二飯セット
9	◎パイナル15 はまうれんでする マインには、まります。 マインには、まります。 マインには、まります。 エネんでする。 エんでする。 エんでる。 エんでる。 エんでる。 エんでる。 エんでる。 エんでる。 エんでる。 エんでる。	ブル(缶) Og ームオムレッ 炒め ラダ  おかず 388kcal 10.1g 24.5g 31.2g 886mg 263mg 150mg 2.3g おかず 972kcal 27.4g	975g 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 の乳 631kcal 14.2g 25.1g 84.0g 887mg 324mg 215mg 2.3g で飯セット 1701kcal 39.7g	● 大鶏人野カ エた脂炭ナカリ食 エネん質 水・リウ 相 ルポ ルポ エカリカ 当 ギー 質 エカルポート エカリ	75g Og 照煮込み ン煮 ムのサラダ おかず 376kcal 11.9g 21.5g 32.4g -766mg 410mg 1.32mg 1.9g おかず 1024kcal 28.3g	麦 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 619kcal 16.0g 22.1g 25.767mg 471mg 197mg 2.0g 197mg 2.0g 197mg 40.6g	◎みごからいます。 ●みごからいます。 すったいでする すったいできる	示) 75g 0g 0g のクリーム煮 ジャオ サラダ 333kcal 8.3g 23.26g 775mg 532mg 132mg 2.0g おかず 972kcal 27.9g	卵乳麦 麦か 卵乳麦え ご飯セット 576kca1 12. 4g 23. 8g 776mg 593mg 197mg 2. 0g ご飯セット	●	75g 0g サラダ  #カッず 357kcal 8.5g 200 1g 34.3g -667mg 384mg 1.7g おかず 1006kcal 26.2g	表え 乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 600kcal 12.6g 20.7g 87.1g 668mg 445mg 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1.7	◎パイはイナル15 カトストリン (1) はイカのこう イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イン・イ	プル(缶) Og ろし和え ペロンチーノ おかず 291kcal 12.7g 16.2g 701mg 482mg 1.74mg 1.8g おかず 959kcal 29.5g	75g 麦 麦 乳麦 ご飯セット 534kcal 16.8g 20.2g 70.2mg 543mg 239mg 1.8g こ飯セット
夕食	◎パンプラック	ブル(缶) Og ームオムレッ 炒め ラダ  おかず 388kcal 10.1g 24.5g 31.2g -886mg -263mg 150mg 2.3g おかず 972kcal 27.4g 59.9g	975g 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 - ご飯セット - 631kcal - 14.2g - 25.1g - 84.0g - 887mg - 324mg - 215mg - 2.3g - 3.3g - 3.3g	● ★鶏人野カ エた脂炭ナカリ食 エん質 ルポリウ 相 ギック エー を	75g Og 照煮込み ン煮 ムのサラダ おかず 376kcal 11.9g 21.5g 32.4g 766mg 410mg 1.32mg 1.9g おかず 1024kcal 28.3g 62.2g	麦 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 619kcal 16.0g 22.1g 85.2g 767mg 471mg 197mg 2.0g 197ms 40.6g 64.0g	◎みごれている。 ★ロールバび エたん質水トリウ 出来 では、 エたん質水トリウ 出来 では、 エたん質水トリウ 出来 では、 エたん質水トリウ 出来 では、 エたん質が、 エたんで質が、 エたんでが、 エたんが、	示) 75g 0g 0g のクリーム素 ジャオ サラダ おかず 333kcal 8.3g 23.2g 775mg 532mg 132mg 2.0g おかず 972kcal 27.9g 59.3g	卵乳麦 麦か 卵乳麦え ご飯セット 576kcal 12. 4g 23. 8g 77.6mg 593mg 197mg 2. 0g ご飯セット 1701kcal 40. 2g 61. 1g	◎黄だがき明 ★えがき明 エた脂炭水トリン塩 エネん質水トリン 塩ネルぱ 大カリシ塩 エネん質が ボッカリン エネん質が 大カリン エネん質が 大カリン エネん質が 大カリン エネん質が 大カリン エネん質が 大カリン エネん質が 大カリン エネん質が 大がり 大がりるが 大がり 大がりるが 大がりが 大が 大が 大がりが 大が 大が 大が 大が 大が 大が 大が 大が 大が 大	75g 0g サラダ まかず 357kcal 8.5g 20.1g 667mg 133mg 1.7g おかず 1006kcal 26.2g 63.0g	麦え 乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 600kcal 12.6g 20.7g 87.1g 668mg 445mg 198mg 1.7g 1735kcal 38.5g 64.8g	◎パーク マイン マイン マイン マイン マイン マイン マイン マイン マイン アイン アイン アイン アイン アイン アイン アイン アイン アイン ア	プル(缶) Og ろし和え ペロンチーノ おかず 291kcal 12.7g 19.6g 701mg 482mg 174mg 1.8g おかず 959kcal 29.5g 58.6g	75g 麦 麦 乳麦 ご飯セット 534kcal 16.8g 20.2g 70.2mg 543mg 239mg 1.8g こ飯セット
夕食	◎パープラック	ブル(缶) Og ームオムレッ 炒め ラダ  おかず 388kcal 10.1g 24.5g -31.2g -886mg -263mg 150mg -2.3g	975g 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 631kcal 14.2g 25.1g 84.0g 887mg 324mg 2.15mg 2.3g ご飯セット 1701kcal 39.7g 61.7g 239.2g	● ★鶏人野カ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリン塩 ネん質 ハーリン 相 ギ く 物 ウム 当 ギ く 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 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	75g Og 照煮込み ン煮 ムのサラダ 376kcal 11.9g 21.5g 32.4g 766mg 132mg 1.9g おかず 1024kcal 28.3g 62.2g 81.8g	表 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 619kcal 16. 0g 22. 1g 85. 2g 85. 2g 471mg 2. 0g 2. 0g 197mg 2. 0g 197mg 40. 6g 64. 0g 240. 2g	◎みごからである。 ★ロールがび エたに脂炭ナカリ食 本の質水トリン塩 本の質水トリン塩 オールばく 物ムールがく 地方の 出手で質水 という 出手で質が という はいから 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	示) 75g 0g 0g のクリーム煮 ジャオ サラダ  おかず 333kcal 8.3g 23.2g 775mg 532mg 532mg 2.0g おかず 972kcal 27.9g 59.3g 84.3g	卵乳麦 麦か 卵乳麦え ご飯セット 576kcal 12. 4g 23. 8g 77.6mg 593mg 197mg 2. 0g で飯セット 1701kcal 40. 2g 61. 1g 242. 7g	<ul> <li>● えバき明</li> <li>エた脂炭ナカリ食</li> <li>エた脂炭ナカリン塩</li> <li>エたパ質水トリン塩</li> <li>エたパ質水トリン塩</li> <li>エたパ質水トリン塩</li> <li>エたパ質水・デー</li> <li>ボーンの</li> <li>ボー</li></ul>	75g 0g サラダ まかず 357kcal 8.5g 20.1g 667mg 133mg 1.7g おかず 1006kcal 26.2g 63.0g 82.0g	麦え 乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 600kcal 12.6g 20.7g 87.1g 668mg 445mg 1.7g 198mg 1.7g 1735kcal 38.5g 64.8g 240.4g	<ul> <li>○ ★カリトリン (1) を</li></ul>	プル(缶) Og ろし和え ペロンチーノ  おかず 291kcal 12.7g 19.6g 701mg 482mg 174mg 1.8g おかず 959kcal 29.5g 58.6g 76.3g	75g 麦 麦 乳麦 ご飯セット 534kcal 16.8g 20.2g 69.0g 702mg 1.8g 239mg 1.8g 1688kcal 41.8g 60.4g 234.7g
夕食	◎パープラック では、	ブル(缶) Og ームオムレッ 炒め ラダ  おかず 388kcal 10.1g 24.5g 31.2g -886mg 263mg 150mg 2.3g おかず 972kcal 27.4g 59.9g 80.8g -2182mg	97.5g 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 - ご飯セット 631kcal 14.2g - 25.1g 84.0g 88.7mg 324mg 215mg 2.3g - ご飯セット 1701kcal 39.7g 61.7g - 239.2g - 218.5mg	● ★鶏人野カ エた脂炭ナカリ食 エん質水トリウ 相 ルば 水の質水トリウ 相 ルば 化リウム 当 ギく質・物・カリス 当 ギー質・物・カリカリカー カー質・カーカリカー カー アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・ア	75g Og 照煮込み ン煮 ムのサラダ おかず 376kcal 11.9g 21.5g 766mg - 132mg 1.9g 1.9g おかず 1024kcal 28.3g 62.2g 81.8g 2042mg	表 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 619kcal 16.0g 22.1g 85.2g 767mg 471mg 197mg 2.0g 197ms 2.0g 240.6g 64.0g 240.2g 2045mg	◎みごからである。 ★ロールでは、 かはキラポールでは、 本の質水トリン塩ールでは、 本の質水トリン塩ールでは、 本の質水トリン塩ールでは、 本の質水トリン塩ールでは、 本の質水トリン塩ールでは、 大りカリン塩ー・ 大りカリンセー・ 大りカリン・ 大りカリ	示) 75g 0g 0g のクリーム素 ジャオ サラダ  おかず 333kcal 8.3g 23.2g 775mg 532mg 132mg 2.0g あかず 972kcal 27.9g 59.3g 84.3g 2089mg	卵乳麦 麦か 卵乳麦え ご飯セット 576kcal 12. 4g 23. 8g 77.6mg 593mg 197mg 2. 0g で飯セット 1701kcal 40. 2g 61. 1g 242. 7g 2092mg	<ul> <li>● えバき明</li> <li>エた脂炭ナカリ食</li> <li>エた脂炭ナカリン塩</li> <li>エたパ質水トリン塩</li> <li>エたパ質水トリン塩</li> <li>エたパ質水トリン塩</li> <li>エたパ質水トリン塩</li> <li>カー質</li> <li>カー質</li> <li>カー質</li> </ul>	75g 0g サラダ  おかず 357kcal 8.5g 20.1g 384mg 1.7g おかず 1006kcal 26.2g 63.0g 82.0g 2053mg	表え 乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 600kcal 12.6g 20.7g 87.1g 668mg 198mg 1.7g 1735kcal 38.5g 64.8g 240.4g 2056mg	◎★カトリウム ・	プル(缶) Og ろし和え ペロンチーノ  おかず 291kcal 12.7g 19.6g 701mg 482mg 174mg 1.8g おかず 959kcal 29.5g 58.6g 76.3g 1935mg	75g 麦 麦 乳麦 ご飯セット 534kcal 16.8g 20.2g 69.0g 702mg 239mg 1.8g 二飯セット 1688kcal 41.8g 60.4g 234.7g 1938mg
夕食	◎パープラック	ブル(缶) Og ームオムレッ 炒め ラダ  おかず 388kcal 10.1g 24.5g -31.2g -886mg -263mg 150mg -2.3g	データ	● ★鶏人野カ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリン塩 ネん質 ハーリン 相 ギ く 物 ウム 当 ギ く 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 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	75g Og 照煮込み ン煮 ムのサラダ 376kcal 11.9g 21.5g 32.4g 766mg 132mg 1.9g おかず 1024kcal 28.3g 62.2g 81.8g	表 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 619kcal 16. 0g 22. 1g 85. 2g 85. 2g 471mg 197mg 2. 0g 2. 0g 2. 0g 2. 0g 2. 0g 2. 0g 2. 0g 2. 1g 40. 6g 64. 0g 240. 2g 2045mg 1474mg	◎みごからである。 ★ロールがび エたに脂炭ナカリ食 本の質水トリン塩 本の質水トリン塩 オールばく 物ムールがく 地方の 出手で質水 という 出手で質が という はいから 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	示) 75g 0g 0g のクリーム煮 ジャオ サラダ  おかず 333kcal 8.3g 23.2g 775mg 532mg 532mg 2.0g おかず 972kcal 27.9g 59.3g 84.3g	卵乳麦 麦か 卵乳麦え ご飯セット 576kcal 12. 4g 23. 8g 75. 4g 75. 9g 593mg 2. 0g 2. 0g 1701kcal 40. 2g 61. 1g 242. 7g 2092mg 1718mg	<ul> <li>● えバき明</li> <li>エた脂炭ナカリ食</li> <li>エた脂炭ナカリン塩</li> <li>エたパ質水トリン塩</li> <li>エたパ質水トリン塩</li> <li>エたパ質水トリン塩</li> <li>エたパ質水・デー</li> <li>ボーンの</li> <li>ボー</li></ul>	75g 0g サラダ まかず 357kcal 8.5g 20.1g 667mg 133mg 1.7g おかず 1006kcal 26.2g 63.0g 82.0g	表え 乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 600kcal 12.6g 20.7g 87.1g 668mg 198mg 1.7g 1735kcal 38.5g 64.8g 240.4g 2056mg	<ul> <li>○ ★カリトリン (1) を</li></ul>	プル(缶) Og ろし和え ペロンチーノ  おかず 291kcal 12.7g 19.6g 701mg 482mg 174mg 1.8g おかず 959kcal 29.5g 58.6g 76.3g	75g 麦 麦 乳麦 ご飯セット 534kcal 16.8g 20.2g 69.0g 702mg 1.8g 239mg 1.8g 1688kca 41.8g 60.4g 234.7g
夕食	◎パープライン では、	ブル(缶) Og ームオムレッ 炒め ラダ  おかず 388kcal 10.1g 24.5g 31.2g 886mg 263mg 150mg 2.3g おかず 972kcal 27.4g 27.4g 2182mg 1315mg 451mg 5.6g	75g 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 631kcal 14.2g 25.1g 84.0g 887mg 215mg 2.3g ご飯セット 1701kcal 39.7g 61.7g 239.2g 2185mg 1498mg 646mg 5.6g	● 乗鶏人野カ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 塩 本 ん質水トリン 相 ルば 化 リウム 当 ギ く 物ム 当 ・	75g Og RM (A)	表 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 619kcal 16. 0g 22. 1g 85. 2g 767mg 471mg 2. 0g 2. 0g 1753kcal 40. 6g 64. 0g 240. 2g 2045mg 1474mg 576mg 5. 3g	◎ ★ロー豚え エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 本の質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 オーガリン塩 マーガー カリカリカ 当 ギマ 物 ム 当 ギマー 質 カム 当	示) 75g 0g 0g のクリーム煮 ジャオ サラダ おかず 333kcal 8.3g 23.2g 22.6g 775mg 532mg 132mg 2.0g まかず 972kcal 27.9g 59.3g 84.3g 2089mg 1535mg 403mg 5.3g	卵乳麦 麦か 卵乳麦え ご飯セット 576kcal 12.4g 23.8g 776mg 593mg 197mg 2.0g ご飯セット 1701kcal 40.2g 242.7g 2092mg 1718mg 598mg 5.3g	<ul> <li>● えがき明</li> <li>エた脂炭ナカリ食</li> <li>エた脂炭ナカリシ塩</li> <li>エた脂炭ナトリン塩</li> <li>エた脂炭ナトリン塩</li> <li>エた脂炭ナトリン塩</li> <li>リウム</li> <li>当二十二質</li> <li>ボウム</li> <li>当二十二質</li> <li>カリカリ食</li> </ul>	75g 0g 0g サラダ おかず 357kcal 8.5g 20.1g 34.3g -667mg 133mg 1.7g おかず 1006kcal 26.2g 2053mg 1467mg 427mg 5.2g	表え 乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 600kcal 12.6g 20.7g 87.1g 668mg 198mg 1.7g 	◎★カ豚中 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナトリン塩 ネん質水・リウム 当 ギく 物 ム 当 一質 カリカリ	プル(缶) Og ろし和え ペロンチーノ  おかず 291kcal 12.7g 19.6g 16.2g 701mg 482mg 174mg 1.8g おかず 959kcal 299 58 58.6g 76.3g 1935mg 1352mg 404mg 4.9g	表表表 表表表 三飯セット 534kcal 16.8g 20.2g 69.0g 702mg 1.8g 239mg 1.8g こ飯セット 1688kca 41.8g 234.7g 1938mg 1535mg 599mg 4.9g
夕食 合計	◎ ★ 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15	ブル(缶) Og ームオムレッ 炒め ラダ  おかず 388kcal 10.1g 24.5g 31.2g 886mg 263mg 150mg 2.3g おかず 972kcal 27.4g 59.9g 2182mg 1315mg 451mg 5.6g	データ	● ★鶏人野カ 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 たれ質水トリン塩ネ の質水トリン塩ネル でである サイン	75g Og RR	表 乳麦 卵素 多 1619kcal 16. 0g 22. 1g 85. 2g 767mg 471mg 197mg 2. 0g 30ktyl 1753kcal 40. 6g 64. 0g 240. 2g 2045mg 1474mg 576mg 5. 3g	<ul> <li>●★ロ豚え</li> <li>エた脂炭ナカリ食</li> <li>エた脂炭ナカリ食</li> <li>エた脂炭ナカリ食</li> <li>エた脂炭ナカリ食</li> <li>エた脂炭ナカリ食</li> <li>エた脂炭ナカリ食</li> <li>エた脂炭ナカリ食</li> <li>エた脂炭ナカリ食</li> </ul>	示) 75g 0g のクリーム素 ジャオ サラダ  おかず 333kcal	卵乳麦 麦か 卵乳麦え ご飯セット 576kcal 12. 4g 23. 8g 75. 4g 776mg 593mg 197mg 2. 0g ご飯セット 1701kcal 40. 2g 61. 1g 242. 7g 2092mg 1718mg 598mg 598mg 598mg 53g	● まえがき明 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭水トリン塩 オん質水トリン塩 オん質水トリン塩 オん質水トリン塩 オー 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	75g 0g 0g サラダ 357kcal 8.5g 20.1g 34.3g 667mg 133mg 1.7g 5かず 1006kcal 26.2g 63.0g 822053mg 1467mg 427mg 5.2g 1070kcal	表え 乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 600kcal 12.6g 20.7g 87.1g 668mg 198mg 1.7g ご飯セット 1735kcal 38.5g 64.8g 240.4g 2056mg 1650mg 622mg 5.2g	◎★カトリウム サイン では、カリのでは、カリのでは、カリンをは、カリンとは、カリンをは、	プル(缶) Og ろし和え ペロンチーノ  おかず 291kcal 12.7g 19.6g 16.2g 701mg 482mg 174mg 1.8g おかず 959kcal 29.5g 58.6g 76.3g 1935mg 1352mg 404mg 4.9g	表表 表表 第20.2g 69.0g 702mg 543mg 239mg 1.8g 239mg 1.8g 234.7g 1938mg 1535mg 599mg 4.9g
夕食               合計	◎★ 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15 15	ブル(缶) Og ームオムレッ 炒め ラダ  おかず 388kcal 10.1g 24.5g 31.2g 886mg 263mg 150mg 2.3g おかず 972kcal 27.4g 59.9g 80.8g 2182mg 1315mg 451mg 5.6g	データ	● ★鶏人野カ 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 食エたん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネんぱ 化リウ 相ルぱ セリウ 出れば セリウム 当ギく 物ウム 当ギく たんぱん ロー質 エー 質	75g Og RM (A)	表 乳麦 卵素 519kcal 16. 0g 22. 1g 85. 2g 767mg 471mg 197mg 2. 0g 30ktyl 1753kcal 40. 6g 64. 0g 240. 2g 2045mg 1474mg 576mg 5. 3g 1817kcal 41. 0g	◎★ロ豚え エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エたパび ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネんの水・チテ ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく	示) 75g 0g のクリーム素 ジャオ サラダ  おかず 333kcal	卵乳麦 麦か 卵乳麦え ご飯セット 576kcal 12. 4g 23. 8g 75. 4g 776mg 593mg 197mg 2. 0g ご飯セット 1701kcal 40. 2g 61. 1g 242. 7g 2092mg 1718mg 598mg 598mg 53g	● えがき明 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭・トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 オん質水トリン塩 オんぱ 化リウ 相ルぱ エカリな 当ギく 物ウム 当ギく たんぱんり かんぱんしゅう かんぱんしゅう かんぱんしゅう かんぱんしゅう かんぱんしゅう かんぱんしゅう かんぱん かんぱん かんぱん かんぱん かんぱん かんぱん かんぱん かんぱ	75g 0g 0g サラダ 357kcal 8.5g 20.1g 34.3g 667mg 133mg 1.7g 5かず 1006kcal 26.2g 63.0g 82.0g 82.03mg 1467mg 427mg 5.2g 1070kcal 26.6g	表え 乳麦 麦 野麦 「飯セット 600kcal 12.6g 20.7g 87.1g 668mg 198mg 1.7g 「飯セット 1735kcal 38.5g 64.8g 240.4g 2056mg 1650mg 622mg 5.2g 1799kcal 38.9g	◎★カ豚中 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エたのごうがです。 「ではイキャー・ボールでは、カリカリのでは、カリカリカリカリのでは、カリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリ	プル(缶) Og ろし和え ペロンチーノ  おかず 291kcal 12.7g 19.6g 16.2g 701mg 482mg 174mg 1.8g おかず 959kcal 29.5g 58.6g 76.3g 1935mg 1352mg 404mg 4.9g 1022kcal 29.8g	表表 表表 第20.2g 69.0g 702mg 543mg 239mg 1.8g 239mg 1.8g 234.7g 1938mg 1535mg 599mg 4.9g 1751kcal
夕食 合計	◎★ごれています。 「はんずります」では、一質では、一質では、一質では、一質では、一質では、一質では、一質では、一質	ブル(缶) Og ームオムレッ 炒め ラダ  おかず 388kcal 10.1g 24.5g 31.2g 886mg 263mg 150mg 2.3g おかず 972kcal 27.4g 59.9g 80.8g 2182mg 1315mg 451mg 5.6g 1035kcal 27.7g 60.0g	データ	● 乗鶏人野カ エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工を必要など、物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく しょう ちょう しょう かんりん しょう	75g Og RR	表 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 619kcal 16.0g 22.1g 85.2g 767mg 471mg 197mg 2.0g ————————————————————————————————————	◎★□豚え 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 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱく 物ウム 当ぞく 物ウム 当ぞく カー質 カム	示) 75g 0g 0g のクリーム素 ジャオ サラダ  おかず 333kcal	卵乳麦 麦か 卵乳麦え ご飯セット 576kcal - 12. 4g - 23. 8g - 776mg - 593mg - 197mg - 2. 0g - ご飯セット 1701kcal - 40. 2g - 61. 1g - 242. 7g - 2092mg - 1718mg - 598mg - 598mg - 598mg - 1718mg - 598mg - 598mg - 598mg - 1718mg - 598mg - 598mg - 1749kcal - 40. 6g - 61. 2g	◎★えバき明 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 本ん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩・ボー	75g 0g 0g サラダ おかず 357kcal	表え 乳麦 麦 麦 野 麦 一ご飯セット 600kcal 12.6g 20.7g 87.1g 668mg 445mg 1.7g 二飯セット 1735kcal 38.5g 64.8g 240.4g 2056mg 1650mg 622mg 5.2g 1799kcal 38.9g 64.9g	◎★カ豚中 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリな「化リウ相ルば」化リウ相ルば「化リウ相ルば」化リウ相ルば「水・リウ相ルば」である。当年の質がある。	プル(缶) Og ろし和え ペロンチーノ  おかず 291kcal 12.7g 19.6g 16.2g 701mg 482mg 1.8g おかず 959kcal 29.5g 58.6g 76.3g 1935mg 4.9g 1022kcal 29.8g 58.7g	大5g 麦麦 更 534kcal 16.8g 20.2g 69.0g 702mg 543mg 239mg 1.8g こ飯セット 1688kca 41.8g 60.4g 234.7g 1938mg 1535mg 1535mg 4.9g 1751kcal
夕食           合計      合	◎★まれた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭水トリウ塩ルぱく物ウム・当ギく物・ウム・当ギく質・物・ウム・当ギー質・物・クム・当・一質・物・クム・当・一質・物・クム・当・一質・物・クム・当・一質・物・クム・当・一質・物・クム・当・一質・物・クム・当・一質・物・クム・当・一質・物・クム・当・では、物・クス・のでは、から、のでは、のでは、から、のでは、のでは、のでは、のでは、のでは、のでは、のでは、のでは、のでは、のでは	ブル(缶) Og ームオムレッ 炒め ラダ  おかず 388kcal 10.1g 24.5g 31.2g 886mg 263mg 150mg 2.3g おかず 972kcal 27.4g 59.9g 80.8g 2182mg 1315mg 451mg 5.6g 1035kcal 27.7g 60.0g 96.0g	明乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 631kcal 14. 2g 25. 1g 84. 0g 887mg 215mg 2. 3g ご飯セット 1701kcal 39. 7g 61. 7g 239. 2g 2185mg 1498mg 64.6mg 64.6mg 1764kcal 40. 0g 61. 8g 254. 4g	●★鶏人野カ エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	75g Og RM (A)	表 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 619kcal 16.0g 22.1g 85.2g 767mg 471mg 197mg 2.0g 二飯セット 1753kcal 40.6g 64.0g 240.2g 2045mg 1474mg 5.76mg 5.3g 1817kcal 41.0g 64.1g 255.7g	◎★□豚え エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭かごルバび ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩・ 特の人 当ギく 物ウム 当ぞく 物ウム 当ぞく 物ウム 当年く 物	示) 75g 0g のクリーム素 ジャオ サラダ  おかず 333kcal	卵乳麦 麦か 卵乳麦え ご飯セット 576kcal - 12. 4g - 23. 8g - 776mg - 593mg - 197mg - 2. 0g - ご飯セット 1701kcal - 40. 2g - 61. 1g - 242. 7g - 2092mg - 1718mg - 598mg -	◎★えバき明 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オーカリ食工を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を入り サイン	75g 0g 0g サラダ あかず 357kcal 8.5g 20.1g 34.3g 667mg 133mg 1.7g おかず 1006kcal 26.2g 63.0g 82.0g 2053mg 1467mg 427mg 5.2g 1070kcal 26.6g 63.1g 97.5g	表え 乳麦 麦 麦 野 麦 一ご飯セット 600kcal 12.6g 20.7g 87.1g 668mg 198mg 1.7g 二飯セット 1735kcal 38.5g 64.8g 240.4g 2056mg 1650mg 5.2g 1799kcal 38.9g 64.9g 255.9g	◎★カ豚中 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水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩水のニラ ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ぞく 物クム 当ぞく 物の とりの がっぱん かんしょう かんしょう かんしょう かんしょう かんしょう かんしょう かんしょう かんしょう かんしょう しょう かんしょう かんしょう しょう かんしょう しょう かんしょう しょう かんしょう かんしょう しょう かんしょう しょう かんしょう しょう かんしょう しょう かんしょう かんしょう かんしょう かんしょう かんしょう かんしょう かんしょう かんしょう しょう かんしょう かんしょう かんしょう かんしょう かんしょう しょう かんしょう しょう かんしょう しょう かんしょう しょう かんしょう かんしょう しょう しょう かんしょう しょう しょう しょう しょう かんしょう しょう しょう かんしょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう	プル(缶) Og ろし和え ペロンチーノ  おかず 291kcal 12.7g 19.6g 16.2g 701mg 482mg 1.8g おかず 959kcal 29.5g 58.6g 76.3g 1935mg 1352mg 404mg 4.9g 1022kcal 29.8g 58.7g 91.5g	表表 表表 第20.2g 69.0g 702mg 543mg 239mg 1.8g 239mg 1.8g 239mg 1.8g 234.7g 1938mg 1535mg 1535mg 1595mg 4.9g 1751kcal 42.1g 60.5g 249.9g
夕食         合計         合計(間食	◎★ すいか では できます できます できます できます できます できます できます できます	ブル(缶) Og ームオムレッ 炒め ラダ  おかず 388kcal 10.1g 24.5g 31.2g 886mg 263mg 150mg 2.3g おかず 972kcal 27.4g 59.9g 80.8g 2182mg 1315mg 451mg 5.6g 1035kcal 27.7g 60.0g 96.0g 2183mg	明乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 (631kcal 14.2g 25.1g 84.0g 887mg 215mg 2.3g ご飯セット 1701kcal 39.7g 61.7g 239.2g 2185mg 1498mg 646mg 5.6g 1764kcal 40.0g 61.8g 254.4g 2186mg	◎★鶏人野カ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工・大脂炭ナカリ食工・大脂炭ナカリ食工・大脂炭ナカリ食工・大脂炭ナカリ食工・大脂炭ナカリ食工・大脂炭ナカリ食工・大脂炭ナカリ食工・大脂炭ナカリ食工・大脂炭ナカリ食工・大脂炭ナカリ食工・大脂炭ナカリ食工・大脂炭ナカリ食工・大脂炭ナカリ食工・大脂炭ナカリ食工・大脂炭ナカリ食工・大脂炭ナカリ食工・大脂炭ナカリ食工・大脂炭ナカリ食工・大胆炭・大胆炭・大胆炭・大胆炭・大胆炭・大胆炭・大胆炭・大胆炭・大胆炭・大胆炭	75g Og RM (	表 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 519kcal 16.0g 22.1g 85.2g 767mg 471mg 197mg 2.0g 197sd 40.6g 64.0g 240.2g 2045mg 1474mg 576mg 576mg 41.0g 64.1g 255.7g 2048mg	◎★□豚え 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 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩・マー質・ベーク 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当年の かん	示) 75g 0g 0g 0クリーム素 ジャオ サラダ  おかず 333kcal	卵乳麦 麦か 卵乳麦え ご飯セット 576kcal - 12. 4g - 23. 8g - 776mg - 593mg - 197mg - 2. 0g - ご飯セット 1701kcal - 40. 2g - 61. 1g - 242. 7g - 2092mg - 1718mg - 598mg - 598mg - 1718mg - 598mg - 598mg - 1749kcal - 40. 6g - 61. 2g - 254. 2g - 2095mg	◎★えバき明 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ カウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当年 で	75g 0g 0g サラダ あかず 357kcal 8.5g 20.1g 34.3g 667mg 133mg 1.7g おかず 1006kcal 26.2g 63.0g 82.0g 2053mg 1467mg 427mg 427mg 5.7g 1070kcal 26.6g 63.1g 97.5g 2056mg	表え 乳麦 麦 野麦 『飯セット 600kcal 12.6g 20.7g 87.1g 668mg 445mg 198mg 1.7g 『飯セット 1735kcal 38.5g 64.8g 240.4g 2056mg 1650mg 622mg 5.2g 1799kcal 38.9g 64.9g 255.9g 2059mg	◎★カ豚中 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食スを質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水リウ相ルぱ、化リウ相ルぱ、化リウ相ルぱ、化リウ相ルぱ、物ウム 当ギく 物ム 当ギく 物ム	プル(缶) Og ろし和え ペロンチーノ  おかず 291kcal 12.7g 19.6g 16.2g 701mg 482mg 174mg 1.8g 参加がず 959kcal 29.5g 58.6g 76.3g 1935mg 1352mg 404mg 4.9g 1022kcal 29.8g 58.7g 91.5g	表表 表表 乳表 534kcal 16.8g 20.2g 69.0g 702mg 543mg 239mg 1.8g 二飯セット 1688kcal 41.8g 60.4g 234.7g 1938mg 1535mg 1535mg 1595mg 4.9g 1751kcal 42.1g 60.5g 249.9g 1939mg
夕食         合計         合計(間食	◎★ すい では できます できます できます できます できます できます できます できます	ブル(缶) Og ームオムレッ 炒め ラダ  おかず 388kcal 10.1g 24.5g 31.2g 886mg 263mg 150mg 2.3g 451mg 27.4g 59.9g 80.8g 2182mg 1315mg 451mg 5.6g 1035kcal 27.7g 60.0g 96.0g 2183mg 1372mg	明乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 (631kcal 14.2g 25.1g 84.0g 887mg 215mg 2.3g ご飯セット 1701kcal 39.7g 61.7g 239.2g 2185mg 1498mg 646mg 646mg 640.0g 61.8g 254.4g 2186mg 1555mg	●★鶏人野カ エた脂炭ナカリ食 エ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 た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ はいけい はいい カー質 ルポーツ 相ルポートリン塩ネん質水トリウ 相ルポートリウ 相ルポートリウ 相ルポートリウ 相ルポートリウ 相ルポートリウ リウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 量一質 ムム 量一質 ムム 量一質 カム カー質 カム コープログラム コープログラム コープログラム ローグ カーダー カーグ カーダー カーグ カーダー カーグ カーダー カーダー	75g Og RM (	表 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 50gkvb 619kcal 16, 0g 22, 1g 85, 2g 767mg 471mg 197mg 2, 0g 197mg 2, 0g 240, 2g 2045mg 1474mg 576mg 576mg 1474mg 576mg 41, 0g 64, 1g 255, 7g 2048mg 1534mg	◎★□豚え エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ かはキラポ ルば 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ カウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく カウム	示) 75g 0g 0g 0g 0クリーム煮 ジャオ サラダ  おかず 333kcal 8.3g 23.2g 22.6g 775mg 532mg 132mg 2.0g 372kcal 27.9g 59.3g 84.3g 2089mg 1535mg 403mg 5.3g 1020kcal 28.3g 1020kcal 28.3g 2092mg 1591mg	卵乳麦 麦か 卵乳麦え ご飯セット 576kcal - 12. 4g - 23. 8g - 776mg - 593mg - 197mg - 2. 0g - ご飯セット 1701kcal - 40. 2g - 61. 1g - 242. 7g - 2092mg - 1718mg - 598mg - 598mg - 598mg - 598mg - 598mg - 1749kcal - 40. 6g - 61. 2g - 254. 2g - 2095mg - 1774mg	◎★えバき明 エた脂炭ナカリ食 エ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 エた脂炭ナカリ食工・大脂炭ナカリ	75g 0g 0g サラダ あかず 357kcal 8.5g 20.1g 34.3g 667mg 133mg 1.7g 歩かず 1006kcal 26.2g 63.0g 82.0g 2053mg 1467mg 427mg 427mg 427mg 1070kcal 26.6g 63.1g 97.5g 2056mg 1527mg	表え 乳麦 麦 野麦 『飯セット 600kcal 12.6g 20.7g 87.1g 668mg 445mg 198mg 1.7g 『飯セット 1735kcal 38.5g 64.8g 240.4g 2056mg 1650mg 622mg 622mg 1799kcal 38.9g 64.9g 255.9g 2059mg 1710mg	◎★カ豚中 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリなイはイキサ ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ オンシ塩ネん質水トリン塩ネん質水トリウ オンジャン・15おべず 一質 カム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギ く カウム	プル(缶) Og ろし和え ペロンチーノ  おかず 291kcal 12.7g 19.6g 16.2g 701mg 482mg 1.8g 58.6g 76.3g 1935mg 1352mg 404mg 4.9g 1022kcal 29.8g 58.7g 91.5g 1936mg 1409mg	表表表 表表 表表 第20.2g 69.0g 702mg 543mg 239mg 1.8g 二飯セット 1688kcal 41.8g 60.4g 234.7g 1938mg 1535mg 4.9g 1751kcal 42.1g 60.5g 249.9g 1939mg 1592mg
夕食 合計 合計 (間	◎★ すいか では できます できます できます できます できます できます できます できます	ブル(缶) Og ームオムレッ 炒め ラダ  おかず 388kcal 10.1g 24.5g 31.2g 886mg 263mg 150mg 2.3g おかず 972kcal 27.4g 59.9g 80.8g 2182mg 1315mg 451mg 5.6g 1035kcal 27.7g 60.0g 96.0g 2183mg	明乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 パ 631kcal 14.2g 25.1g 84.0g 887mg 215mg 2.3g ご飯セット 1701kcal 39.7g 61.7g 239.2g 2185mg 1498mg 646mg 5.6g 1764kcal 40.0g 61.8g 254.4g 2186mg 1555mg 649mg	◎★鶏人野カ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工・大脂炭ナカリ食工・大脂炭ナカリ食工・大脂炭ナカリ食工・大脂炭ナカリ食工・大脂炭ナカリ食工・大脂炭ナカリ食工・大脂炭ナカリ食工・大脂炭ナカリ食工・大脂炭ナカリ食工・大脂炭ナカリ食工・大脂炭ナカリ食工・大脂炭ナカリ食工・大脂炭ナカリ食工・大脂炭ナカリ食工・大脂炭ナカリ食工・大脂炭ナカリ食工・大脂炭ナカリ食工・大脂炭ナカリ食工・大胆炭・大胆炭・大胆炭・大胆炭・大胆炭・大胆炭・大胆炭・大胆炭・大胆炭・大胆炭	75g Og RM (	表 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 多 160 0g 22 1g 85 2g 767mg 471mg 197mg 2.0g 2.0g 240.2g 240.2g 240.2g 240.2g 376mg 1474mg 576mg 576mg 575mg 575mg 575mg 1817kcal 41 0g 64 1g 255.7g 2048mg 1534mg 583mg	◎★□豚え 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 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩・マー質・ベーク 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当年の かん	示) 75g 0g 0g 0クリーム素 ジャオ サラダ  おかず 333kcal	卵乳麦 麦か 卵乳麦え ご飯セット 576kcal 12. 4g 23. 8g 75. 4g 776mg 593mg 197mg 2. 0g ご飯セット 1701kcal 40. 2g 61. 1g 242. 7g 2092mg 1718mg 598mg 5.3g 1749kcal 40. 6g 61. 2g 254. 2g 2095mg 1774ng 604mg	◎★えバき明 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ カウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当年 で	75g 0g 0g サラダ あかず 357kcal 8.5g 20.1g 34.3g 667mg 133mg 1.7g おかず 1006kcal 26.2g 63.0g 82.0g 2053mg 1467mg 427mg 427mg 5.7g 1070kcal 26.6g 63.1g 97.5g 2056mg	表え 乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 600kcal 12.6g 20.7g 87.1g 668mg 445mg 198mg 1.7g ご飯セット 1735kcal 38.5g 64.8g 240.4g 2056mg 1650mg 622mg 5.2g 1799kcal 38.9g 64.9g 2059mg 1710mg 629mg	◎★カ豚中 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食スを質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水リウ相ルぱ、化リウ相ルぱ、化リウ相ルぱ、化リウ相ルぱ、物ウム 当ギく 物ム 当ギく 物ム	プル(缶) Og ろし和え ペロンチーノ  おかず 291kcal - 12.7g - 19.6g - 16.2g - 701mg - 482mg - 174mg - 1.8g - 58.6g - 76.3g - 1935mg - 1352mg - 404mg - 4.9g - 1022kcal - 29.8g - 58.7g - 91.5g - 1936mg - 1409mg - 407mg - 407	表表 表表 乳表 534kcal 16.8g 20.2g 69.0g 702mg 543mg 239mg 1.8g 二飯セット 1688kcal 41.8g 60.4g 234.7g 1938mg 1535mg 1535mg 4.9g 1751kcal 42.1g 60.5g 249.9g 1939mg

※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。

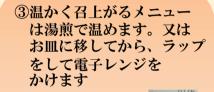
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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)

<u> </u>	コープいしかわ 10月30日(月)			40-	101 - /	1.\	11月1日(水)				70-/-	-\			
			1		31日(火						<b>月2日(木</b>			月3日(金	
	品名		アレルゲン	品ź		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品		アレル
į	★ごはん180 豆腐のツナ 野菜のバジル・ 和風サラダ	あんかけ		★ごはん18 鶏肉とジャカ キャベッとウィン 切干と人参の	ブ芋の揚煮 ・ナーのソテー	乳麦	★ごはん18 目玉焼き 洋風肉じゃ キャベッと鶏肉の	が煮	乳麦	★ごはん18 肉団子の玉 法蓮草ソテ れんこんサ	ねぎあん ー	乳麦	★ごはん18 白身魚のし 鶏ミンチと小 えんどう豆の喝	んじょう 松菜の煮物	
ᄎᄆ	ſ	おかず	ご飯セット	•	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	1070 = 70 9	おかず	ご飯セット	7.00 J ± 00 00	おかず	ご飯
食	エネルギー たんぱく質 脂質	220kcal 7. 5g 11. 8g 21. 2g	12. 4g 12. 5g	エネルギー たんぱく質 脂質	197kcal 7.7g 10.5g 18.3g	12.6g 11.2g	エネルギー たんぱく質 脂質	190kcal 11. 2g 8. 4g 16. 6g	16.1g 9.1g	エネルギー たんぱく質 脂質	235kcal 9. 1g 13. 7g	14. 0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	220kcal 8.9g 13.4g	510k 13. 14.
- 1	炭水化物 ナトリウム カリウム リン	476mg 444mg	84.1g 477mg 516mg	炭水化物 ナトリウム カリウム	552mg 475mg	81.2g 553mg	炭水化物 ナトリウム カリウム リン	526mg 414mg	79.5g 527mg	炭水化物 ナトリウム カリウム リン	19.6g 778mg 518mg	779mg 590mg	ナトリウム カリウム	314mg	79. 703 386
-	リン 食塩相当量	99mg 1.2g	176mg 1.2g	リン 食塩相当量	101mg 1.4g	178mg 1.4g	リン 食塩相当量	146mg 1.3g	223mg 1.3g	リン 食塩相当量	152mg 2.0g	229mg 2.0g	リン 食塩相当量	123mg 1.8g	200 1.
1	★ごはん180 鯖の磯辺焼 オニオンソ	Og き	麦 乳麦	★ごはん18 豚肉と野菜の ブロッコリ	トマト炒め	乳麦麦	★ごはん18 赤魚のみぞ 菜の花			★ごはん18 <sup>豚肉とキャベッ</sup> 鶏肉のカレ	の塩おかか	乳麦	★ごはん18 アジのカレ 人参グラッ	一焼	麦 乳麦
	麩とえのきの バンバンジ	さっと煮	麦	ゴボウのピリ	辛サラダ	卵乳麦	野菜炒め スパゲティ	サラダ		人参しりし			牛肉とひじき マカロニサ	きの炒め煮	麦 卵麦
昼 食	エネルギー たんぱく質	おかず 307kcal 16.6g		エネルギー たんぱく質	おかず 311kcal 14.8g	ご飯セット 601kcal 19 7g	エネルギー たんぱく質	おかず 308kcal 12.7g	ご飯セット 598kcal 17 6g	エネルギー たんぱく質	おかず 275kcal 17.8g	ご飯セット 565kcal 22 7g	エネルギー たんぱく質	おかず 260kcal 14.5g	ご飲 550 19
	脂質 炭水化物 ナトリウム	19.7g 15.0g 616mg	20.4g 77.9g	脂質 炭水化物 ナトリウム	20.5g 16.8g 782mg	21. 2g 79. 7g	<u>脂質</u> 炭水化物 ナトリウム	17. 1g 26. 3g 742mg	17.8g 89.2g	<u>脂質</u> 炭水化物 ナトリウム	16.8g 13.5g 607mg	. 17.5g 76.4g	<u> </u>	14. 7g 16. 1g	15 79 65
	カリウム リン	518mg 257mg	590mg 334mg	カリウム リン	487mg 216mg	559mg 293mg	カリウム リン	433mg 165mg	505mg 242mg	カリウム リン	630mg 204mg	702mg 281mg	カリウム リン	442mg 170mg	51 24
月食	食塩相当量   ◎パイナッ	1.6g ブル(缶)	1.6g 50g	食塩相当量 ◎黄桃(缶)	2. 0g 150g		食塩相当量 ②黄桃(缶)			食塩相当量	1.5g <del>7</del> )150g		食塩相当量 ◎黄桃(缶)		1.
	★ごはん180	0g		★ごはん18	0g		★ごはん18	0g		★ごはん18	0g		★ごはん18	0g	
	<sup>鶏肉と野菜のあっ</sup> 野菜かき揚		麦	お魚ザンギ 塩枝豆		卵麦	鶏肉のマーマ 平さやいん			カレイの竜 オニオンソ	田揚 テー	麦 乳麦	鶏のいそべ チンゲン菜		麦 乳麦
	オクラとそぼろのピー	ーナツ味噌和え	乳麦落	鶏肉と小松 人参と春雨		麦 乳麦	ナスの挽肉法蓮草のご	炒め		カーカンッ 白菜と豚肉の マリーネサ	きびたし	麦	春雨の五目 野菜のピーナ	炒め	卵乳 麦落
<del>У</del> -	エネルギー	おかず	ご飯セット	_ + 1.	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず				
	たんぱく質	7/6/621	566kcal			576kcal	エカルゼー			エカルゼー		ご飯セット	エカルゼー	おかず	ご創 581
		14.6g		たんぱく質	17. 3g	22. 2g	エネルギー たんぱく質	272kcal 14.8g	562kcal 19.7g	エネルギー たんぱく質	291kcal 15.0g	581kcal 19.9g	エネルギー たんぱく質	291kcal 17.1g	581 22
	脂質	14. 6g 16. 6g	19. 5g 17. 3g	たんぱく質 脂質	17.3g 12.9g	22. 2g 13. 6g	たんぱく質 脂質	272kcal 14.8g 16.3g	562kcal 19.7g 17.0g	たんぱく質 脂質	291kcal 15.0g 18.1g	581kcal 19.9g 18.8g	たんぱく質 脂質	291kcal 17.1g 15.3g	581 22 16
	脂質 炭水化物 ナトリウム	14.6g 16.6g 17.9g 593mg	19. 5g 17. 3g 80. 8g 594mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	17.3g 12.9g 25.2g 963mg	22. 2g 13. 6g 88. 1g 964mg	<u>たんぱく質</u> 脂質 炭水化物 ナトリウム	272kcal 14.8g 16.3g 17.9g 677mg	562kcal 19.7g 17.0g 80.8g 678mg	<u>たんぱく質</u> 脂質 炭水化物 ナトリウム	291kcal 15.0g 18.1g 16.1g 515mg	581kcal 19.9g 18.8g 79.0g 516mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	291kcal 17.1g 15.3g 20.5g 816mg	581 22 16 83 81
	脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	14.6g 16.6g 17.9g 593mg 554mg 195mg	19.5g 17.3g 80.8g 594mg 626mg 272mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	17.3g 12.9g 25.2g 963mg 530mg 220mg	22. 2g 13. 6g 88. 1g 964mg 602mg 297mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	272kcal 14.8g 16.3g 17.9g 677mg 477mg 150mg	562kcal 19.7g 17.0g 80.8g 678mg 549mg 227mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	291kcal 15.0g 18.1g 16.1g 515mg 476mg 186mg	581kcal 19.9g 18.8g 79.0g 516mg 548mg 263mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	291kcal 17.1g 15.3g 20.5g 816mg 526mg 92mg	581 22 16 83 81 59
	脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	14.6g 16.6g 17.9g 593mg 554mg 195mg 1.5g	19.5g 17.3g 80.8g 594mg 626mg 272mg 1.5g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	17.3g 12.9g 25.2g 963mg 530mg 220mg 2.4g	22. 2g 13. 6g 88. 1g 964mg 602mg 297mg 2. 5g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	272kcal 14.8g 16.3g 17.9g 677mg 477mg 150mg 1.7g	562kcal 19.7g 17.0g 80.8g 678mg 549mg 227mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	291kcal 15. 0g 18. 1g 16. 1g 515mg 476mg 186mg 1. 3g	581kcal 19.9g 18.8g 79.0g 516mg 548mg 263mg 1.3g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	291kca1 17.1g 15.3g 20.5g 816mg 526mg 92mg 2.1g	581 22 16 83 81 59
	脂質 炭水化物 大トリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー	14. 6g 16. 6g 17. 9g 593mg 554mg 195mg 1. 5g おかず 803kcal	19.5g 17.3g 80.8g 594mg 626mg 272mg 1.5g 二飯セット	たんぱく質脂質	17.3g 12.9g 25.2g 963mg 530mg 220mg 2.4g おかず 794kcal	22. 2g 13. 6g 88. 1g 964mg 602mg 297mg 2. 5g 二飯セット 1664kcal	たんぱく質になり、大いでは、大いでは、大いでは、大いでは、カリンは、相当量では、カルギー	272kcal 14.8g 16.3g 17.9g 677mg 477mg 150mg 1.7g おかず 770kcal	562kcal 19. 7g 17. 0g 80. 8g 678mg 549mg 227mg 1. 7g 二飯セット 1640kcal	たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム カリン 食塩相当量 エネルギー	291kcal 15.0g 18.1g 16.1g 515mg 476mg 186mg 1.3g おかず 801kcal	581kcal 19.9g 18.8g 79.0g 516mg 548mg 263mg 1.3g 二飯セット 1671kcal	たんぱく質脂質 水化物 ナトリウム カリウム りょ 相当量 エネルギー	291kcal 17.1g 15.3g 20.5g 816mg 526mg 92mg 2.1g おかず 771kcal	581 22 16 83 81 59 16 2.
	脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	14. 6g 16. 6g 17. 9g 593mg 554mg 195mg 1. 5g おかず 803kcal 38. 7g	19. 5g 17. 3g 80. 8g 594mg 626mg 272mg 1. 5g 二飯セット 1673kcal 53. 4g	たんぱく質脂次化物 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	17. 3g 12. 9g 25. 2g 963mg 530mg 220mg 2. 4g おかず 794kcal 39. 8g 43. 9g	22. 2g 13. 6g 88. 1g 964mg 602mg 297mg 2. 5g 二飯セット 1664kcal 54. 5g	たんぱく に関う。 に関う。 たい質が、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では	272kcal 14.8g 16.3g 17.9g 677mg 477mg 150mg 1.7g おかず 770kcal 38.7g	562kcal 19. 7g 17. 0g 80. 8g 678mg 549mg 227mg 1. 7g 二飯セット 1640kcal 53. 4g 43. 9g	たんぱく質 に関する に関する に関する に対する にが にが にが にが にが にが にが にが にが にが	291kcal 15.0g 18.1g 16.1g 515mg 476mg 186mg 1.3g 801kcal 41.9g	581kcal 19.9g 18.8g 79.0g 516mg 548mg 263mg 1.3g 二飯セット 1671kcal	たんぱく質脂水小切り カリン 食塩 相当量 エネルギー たんぱく質	291kcal 17.1g 15.3g 20.5g 816mg 526mg 92mg 2.1g おかず 771kcal 40.5g	581 22 16 83 81 59 16 2. 二貨 164 55
合	脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リシ 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂炭水化物	14. 6g 16. 6g 17. 9g 593mg 554mg 195mg 1. 5g おかず 803kcal 38. 7g 48. 1g 54. 1g	19. 5g 17. 3g 80. 8g 594mg 626mg 272mg 1. 5g 二飯セット 1673kcal 53. 4g 50. 2g 242. 8g	たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム カリウム ウ生相当量 エネルギー たんぱく質 脂炭水化物	17. 3g 12. 9g 25. 2g 963mg 530mg 220mg 2. 4g 35.5 5 794kcal 39. 8g 43. 9g 60. 3g	22. 2g 13. 6g 88. 1g 964mg 602mg 297mg 2. 5g (1664kcal 54. 5g 46. 0g 249. 0g	た 脂炭ナ カリン 塩 ボ ルリウム リウム エ ネ ル ば れ リウム エ キ ル リウム エ キ ル リ ウ ム 質 ル り 、 り り る り る り る り る り る り る り る り る り	272kcal 14.8g 16.3g 17.9g 677mg 477mg 150mg 1.7g 35.5x 3 770kcal 38.7g 41.8g 60.8g	562kcal 19. 7g 17. 0g 80. 8g 678mg 549mg 227mg 1. 7g 1. 7g 1640kcal 53. 4g 43. 9g 249. 5g	たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム カリン塩相当量 エネルぱく 脂炭水化物	291kcal 15.0g 18.1g 16.1g 515mg 476mg 186mg 1.3g おかず 801kcal 41.9g 48.6g 49.2g	581kcal 19 9g 18 8g 79 0g 516mg 548mg 263mg 1 3g 1671kcal 56 6g 50 7g 237 9g	たんぱく 質 水トリウム カリン は エネルぱ エネルぱ 覧 水 大 リウム サウム エネルぱ 質 ボ 大 リウム ボ り 大 り り た り り た り に り に り に り に り に り に り に	291kcal 17. 1g 15. 3g 20. 5g 816mg 526mg 92mg 2. 1g 35.6v 4 771kcal 40. 5g 43. 4g 53. 2g	581 222 16 83 81 59 16 2. 164 55 45 24
合計	脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リシ 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	14. 6g 16. 6g 17. 9g 593mg 554mg 195mg 1. 5g おかず 803kcal 38. 7g 48. 1g	19. 5g 17. 3g 80. 8g 594mg 626mg 272mg 1. 5g 二飯セット 1673kval 53. 4g 50. 2g 242. 8g 1688mg	たんぱく質脂炭水物 ナトリウムカリウムカリン食塩相当量 エネルばく質脆水化物 ナトリウム	17. 3g 12. 9g 25. 2g 963mg 530mg 220mg 2. 4g おかず 794kcal 39. 8g 43. 9g	22. 2g 13. 6g 88. 1g 964mg 602mg 297mg 2. 5g 1664kcal 54. 5g 46. 0g 249. 0g 2300mg 1708mg	た脂炭ナカリ食 「大力リン塩 「大力リン塩 「大力リン塩 「大力リン塩 「大力リン塩 「大力リン塩 「大力リン塩 「大力リン塩 「大力リン塩 「大力リン塩 「大力リウム 「大力リウム 「大力リウム	272kcal 14.8g 16.3g 17.9g 677mg 477mg 150mg 1.7g まかす 770kcal 38.7g 41.8g	562kcal 19. 7g 17. 0g 80. 8g 678mg 549mg 227mg 1. 7g 二飯セット 1640kcal 53. 4g 43. 9g 249. 5g 1948mg 1540mg	た脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウム サンム サンム エルば ボリウム エルば ボリウム エー質 ボリウム カリウム カリウム カリウム	291kcal 15 0g 18 1g 16 1g 515mg 476mg 186mg 1 3g おかず 801kcal 41 9g 48 6g	581kcal 19 9g 18 8g 79 0g 516mg 548mg 263mg 1 3g 二飯セット 1671kcal 56.6g 50.7g 237.9g 1903mg	たんぱく質脂炎水物 ナトリウム カリン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	291kcal 17. 1g 15. 3g 20. 5g 816mg 526mg 92mg 2. 1g 35.5 4 771kcal 40. 5g 43. 4g	581 222 16 83 81 59 16 2 164 55 45 24 21
合計	脂炭水化物 ナトリウム リウム リウム リウム リウム は オールポイ質 水・トリウム 脂炭・トリウム リウム リウム	14. 6g 16. 6g 17. 9g 593mg 554mg 195mg 1. 5g 803kcal 38. 7g 48. 1g 54. 1g 1685mg 1516mg 551mg	19. 5g 17. 3g 80. 8g 594mg 626mg 272mg 1. 5g 二飯セット 1673kcal 53. 4g 50. 2g 242. 8g 1688mg 1732mg 782mg	たんぱく質脂炭水物 ナトリウムカリン塩相ギー質 エネルぱく 脂炭水トリウムカリンカリンカリンカリンカリンカリンカリンカリンカリウムカリウムカリウムカリン	17. 3g 12. 9g 25. 2g 963mg 530mg 220mg 2. 4g 39. 8g 43. 9g 60. 3g 2297mg 1492mg 537mg	22. 2g 13. 6g 88. 1g 964mg 602mg 297mg 2. 5g 1664kcal 54. 5g 46. 0g 249. 0g 2300mg 1708mg 768mg	た脂炭ナカリ食 「大りウ」 は、物の 大・リウン塩 では、水・リウン塩 では、水・リウン塩 では、水・リウン塩 では、水・リウム では、水・リウム では、水・リウム では、水・リウム では、水・リウム では、水・リウム では、水・リウム では、水・リウム では、水・リウム では、水・リウム では、水・リウム では、水・リウム では、水・リウム では、水・リウム では、水・リウム では、水・リウム では、水・リウム のでは、水・シャ・シャ・シャ・シャ・シャ・シャ・シャ・シャ・シャ・シャ・シャ・シャ・シャ・	272kcal 14.8g 16.3g 17.9g 677mg 477mg 150mg 1.7g 770kcal 38.7g 41.8g 60.8g 1945mg 1324mg 461mg	562kcal 19. 7g 17. 0g 80. 8g 678mg 549mg 227mg 1. 7g 1.640kcal 53. 4g 43. 9g 249. 5g 1948mg 1540mg 692mg	た脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリン塩 ・ボリウ ・ボリカ ・ボリウ ・ボリカ ・ボリ ・ボリカ ・ボリカ ・ボリカ ・ボリカ ・ボリカ ・ボリカ ・ボリカ ・ボリカ ・ボ ・ボ ・ボ ・ボ ・ボ ・ボ ・ボ ・ボ ・ボ ・ボ	291kcal 15 0g 18 1g 16 1g 515mg 476mg 186mg 1 3g 301kcal 41.9g 48.6g 49.2g 1900mg 1624mg 542mg	581kcal 19 9g 18 8g 79 0g 516mg 548mg 263mg 1 3g 二級セット 1671kcal 56.6g 50.7g 237.9g 1903mg 1840mg 773mg	た脂炭では、 が関する。 が関する。 がリウム。 がリウム。 がリウム。 が関する。 がいけっと、 がいまする。 がしる。 がいまする。 がいまする。 がいまする。 がいまする。 がいまする。 がいまする。 がいまする。 がいまる。 がしる。 がいまる。 がしる。 はる。 がしる。 はる。 はる。 はる。 はる。 はる。 はる。 はる。 は	291kcal 17. 1g 15. 3g 20. 5g 816mg 526mg 92mg 2. 1g 35 by 4 771kcal 40. 5g 43. 4g 53. 2g 2167mg 1282mg 385mg	581 22 16 83 81 59 16 2 164 55 24 21 149 61
合計	脂炭水化物 ナトリウム リウム リウム リウム ルポー 大・リウム カリ食エたんぱく	14. 6g 16. 6g 17. 9g 593mg 554mg 195mg 1. 5g 803kcal 38. 7g 48. 1g 54. 1g 1685mg 1516mg 551mg 4. 3g 929kcal 39. 3g	19. 5g 17. 3g 80. 8g 594mg 626mg 272mg 1. 5g	たんぱく質 脂炭水トリウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム	17. 3g 12. 9g 25. 2g 963mg 530mg 220mg 2. 4g 39. 8g 43. 9g 60. 3g 2297mg 1492mg 537mg 5. 8g 922kcal 40. 6g	22. 2g 13. 6g 88. 1g 964mg 602mg 297mg 2. 5g  (mathematical color) 1644kcal 544. 5g 249. 0g 2300mg 1708mg 768mg 5. 9g 1792kcal 55. 3g	た脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工たん質がトリン塩 れん質水トリン塩 れん質水トリン 相ルぱく 物ム 当ギく 物ム 当ギく なんぱん かんぱん かんぱん かんぱん かんぱん かんぱん かんぱん かんぱん	272kcal 14.8g 16.3g 17.9g 677mg 477mg 150mg 1.7g 38.7g 41.8g 60.8g 1945mg 1324mg 461mg 4.9g 898kcal 39.5g	562kcal 19. 7g 17. 0g 80. 8g 678mg 549mg 227mg 1. 7g 1. 7g 1. 640kcal 53. 4g 43. 9g 249. 5g 1948mg 1540mg 692mg 4. 9g 1768kcal 54. 2g	た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工たの質水トリン塩ネん質水トリン塩は、物の上の質水トリン塩は、物の上の増加には、物の上のは、物の上のは、物の上のは、物の上のは、物の上のは、物の上のは、物の上のは、物の上のは、水のは、水のは、水のは、水のは、水のは、水のは、水のは、水のは、水のは、水	291kcal 15.0g 18.1g 16.1g 515mg 476mg 186mg 1.3g 801kcal 41.9g 48.6g 49.2g 1900mg 1624mg 542mg 4.8g 897kcal 42.7g	581kcal 19 9g 18 8g 79 0g 516mg 548mg 263mg 1 3g 一次 サット 1671kcal 56 6g 237 9g 1903mg 1840mg 773mg 4 8g 1767kcal 57 4g	た脂炭ナカリ食 エネん質 水トリウ 増 ボトリン塩 ボトリン塩 ボー質 ボトリン塩 ボトリン塩 ボー質 ボーリウ 当ギく 大カリな ボーリウ 当ギく ボーリウ 当ギく ボーリウ 当ギく ボーリウ 当ギく ボーリウ 当ギく ボーリウ ガーム ボールばく ボーリウ ガーム ボールばく ボーリウ ガーム ボールばく ボールばく ボールばく ボールが ボーが ボーが ボーが ボーが ボーが ボーが ボーが ボー	291kcal 17. 1g 15. 3g 20. 5g 816mg 526mg 92mg 2. 1g 37.1kcal 40. 5g 43. 4g 53. 2g 2167mg 1282mg 385mg 5. 6g 899kcal 41. 3g	581 222 166 833 811 599 164 555 24 21 144 61 55 56
合計合計(問	脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ は ネん質水トリウ 塩 ネん質水トリン 塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ボー 質 水 化 リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リカー	14. 6g 16. 6g 17. 9g 593mg 554mg 195mg 1. 5g 803kcal 38. 7g 48. 1g 1516mg 551mg 4. 3g 929kcal 39. 3g 48. 3g 84. 6g	19. 5g 17. 3g 80. 8g 594mg 626mg 272mg 1. 5g 1. 5g 1. 5g 1. 5g 200 2g 242. 8g 1688mg 1732mg 782mg 4. 3g 1799kcal 54. 0g 50. 4g 273. 3g	たんぱく 質 	17. 3g 12. 9g 25. 2g 963mg 530mg 220mg 2. 4g 39. 8g 43. 9g 60. 3g 2297mg 1492mg 537mg 5. 8g 922kcal 40. 6g 44. 1g 91. 2g	22. 2g 13. 6g 88. 1g 964mg 602mg 297mg 2. 5g	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	272kcal 14.8g 16.3g 17.9g 677mg 477mg 150mg 1.7g 38.7y 770kcal 38.7g 41.8g 60.8g 1945mg 1324mg 461mg 4.9g 898kcal 39.5g 42.0g 91.7g	562kcal 19. 7g 17. 0g 80. 8g 678mg 549mg 227mg 1. 7g ① 版セット 1640kcal 53. 4g 43. 9g 249. 5g 1948mg 1540mg 692mg 4. 9g 1768kcal 54. 2g 44. 1g 280. 4g	た脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食 1 ギく 物 ム 質	291kcal 15.0g 18.1g 16.1g 515mg 476mg 186mg 1.3g 801kcal 41.9g 48.6g 49.2g 1900mg 1624mg 542mg 4.8g 897kcal 42.7g 48.8g 72.2g	581kcal 19.9g 18.8g 79.0g 516mg 548mg 263mg 1.3g 一次 大学 1671kcal 56.6g 237.9g 1903mg 1840mg 773mg 4.8g 1767kcal 57.4g 50.9g 260.9g	た脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 本 ん質 水 トリン塩 ネ ん質 水 トリン塩 ネ ん質 水 トリン塩 ネ ん質 水 トリン 塩 ネ ん質 水 トリン 塩 ネ ん質 水 トリン 増 平 く 物 ム 当 平 く 物 ム 当 平 く 物 ム 当 平 く 物 ム	291kcal 17. 1g 15. 3g 20. 5g 816mg 526mg 92mg 2. 1g 35 b 3 771kcal 40. 5g 43. 4g 53. 2g 2167mg 1282mg 385mg 5. 6g 899kcal 41. 3g 43. 6g 84. 1g	581 222 166 833 81 599 164 555 455 241 211 144 61 566 455 566 455 277
合計合計(間食)	脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリな エた脂炭ナカリな エた脂炭ナカリな 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	14. 6g 16. 6g 17. 9g 593mg 554mg 195mg 1. 5g 803kcal 38. 7g 48. 1g 1685mg 1516mg 551mg 4. 3g 929kcal 39. 3g 48. 3g	19. 5g 17. 3g 80. 8g 594mg 626mg 272mg 1. 5g - 飯 ヤット 1673kcal 53. 4g 50. 2g 242. 8g 1688mg 1732mg 782mg 4. 3g 1799kcal 54. 0g 50. 4g 273. 3g 1690mg 1846mg	たんぱく質 一般では、 一般では、 大・リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム	17. 3g 12. 9g 25. 2g 963mg 530mg 220mg 2. 4g 39. 8g 43. 9g 60. 3g 2297mg 1492mg 537mg 5. 8g 922kcal 40. 6g 44. 1g	22. 2g 13. 6g 88. 1g 964mg 602mg 297mg 2. 5g (	た脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食 キん質 ペリウム 当 ギく 物 ム 当 ギく 物 ム 当 ギく で かり 当 ギ く で かり から 当 ギ く で かり から	272kcal 14.8g 16.3g 17.9g 677mg 477mg 150mg 1.7g 38.7g 41.8g 60.8g 1945mg 1324mg 4.9g 898kcal 39.5g 42.0g	562kcal 19.7g 17.0g 80.8g 678mg 549mg 227mg 1.7g 1.7g 1.7g 20x 1.7g 240.5g 1.540mg 692mg 4.9g 1.768kcal 54.2g 44.1g 280.4g 1.954mg	た脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ	291kcal 15.0g 18.1g 16.1g 515mg 476mg 186mg 1.3g 801kcal 41.9g 48.6g 1900mg 1624mg 542mg 48.8g	581kcal 19.9g 18.8g 79.0g 516mg 548mg 263mg 1.3g 一次 大り 1671kcal 56.6g 237.9g 1903mg 1840mg 773mg 4.8g 1767kcal 57.4g 50.9g 1909mg 1909mg 1953mg	た脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ	291kcal 17. 1g 15. 3g 20. 5g 816mg 526mg 92mg 2. 1g 35 b 3 771kcal 40. 5g 43. 4g 53. 2g 2167mg 1282mg 385mg 5. 6g 899kcal 41. 3g 43. 6g	581   22   168   83   81   59   164   55   45   24   21   149   61   56   45   45   45   45   45   45   45   45

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

# お食事の作り方



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

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。





⑤ごはん、味噌汁と共に 器に盛り付けして 完了です。

注)味噌汁はつきません

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



### 週間献立表(やわらか普通食)

	1-3000						IV JUI A C. XC						44505(4)		
	10	月30日(月	)	1(	0月31日(火	()	1	1月1日(水	()	1	1月2日(木	-)	1	1月3日(金	<b>&gt;</b> )
	品名		ァレルゲン			アレルゲン			アレルゲン			ァ レルゲン		名	アレルゲン
			アレルテン												アレルクン
	★やわらかこ	ごはん180g		★やわらかる	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		丰茨		の玉子とじ		白身魚の			豚肉と野菜の			大根と竹		麦
	竹輪と玉ねぎ	の磯辺炒め	麦	ひじきと挽き	肉の炒め煮	麦	きんぴられ	しんこん	麦	白滝とチング	"ン菜の煮物	麦	白菜のとる	らみ煮	麦
	キャベツとベーコン	いのご主酢和ラ	<b>卵到</b> 麦	一夜漬(大	- 根)	麦	キャベツの漬	物柚子周味	麦	大根なま	<del>d</del>	麦	ポテトチキ	`	卵乳麦
		ンのこの日子和人	<b>サール</b>												
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
朝															
<del>17</del> 7															
	栄養価	ナンムンナー・・・	フルナット	<b>兴</b> 善/	ナンム・ギー・・・	フルナット	<b>学</b> 姜//	+>+> +* +* l	フルナット	栄養価	ナンナンナー・・・	フルナット	<b>学</b> 姜//	ナンム・ギャ・・・	フルナット
$\triangle$	<b>不食</b> Ш	あかりセット	フル ビット	不食Ш	あかりセット	フルビット	不食叫	あかりセット							
艮	エネルギー	200kcal	477kcal	エネルギー	101kcal	373kcal	エネルギー	125kcal	399kcal	エネルギー	141kcal	414kcal	エネルギー	132kcal	399kcal
		7.7g							9.0g	蛋白質	7.6g	13.7g	蛋白質	6.2g	12.0g
	脂 質	11.6g	13.3g	脂 質	4.3g	5.2g	脂 質	6.9g	7.8g	脂 質	5.9g	6.9g	脂 質	4.9g	5.8g
	炭水化物	15.1g	71.6g	炭水化物	9 4ø	66.8g	炭水化物	13.2g	71.4g	炭水化物	14.5g	71.8g	炭水化物	15.6g	72.3g
		_							_						_
			1143mg				ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		994mg
	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.5g
			0		_	_			_			_		_	0
	★やわらかご		···	★やわらから			★やわらかこ			★やわらかる			★やわらかる		-, -
	ロールキャベツの	かマト 煮込み	卵乳麦	鶏のちゃん	ちゃん焼き	麦	ポークチャ	ッツブ	乳麦	鶏の幽庵	焼き	麦	キーマカレ	ーのルー	乳麦
	インゲンソテ			春雨のご			ぜんまいとミ			オクラのペイ			切干とイン・		
	五色煮豆		卵麦	ポテトマサ	フダ	丱乳麦	インゲンとツナの	マスタード和え	丱乳麦	里芋と白菜	その味噌煮	麦	コールスロ	1一サフダ	丱麦
	玉子スパサ	ラダ	那到 麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	人参と春雨	雨のサラダ	到麦	★味噌汁		麦
		<i>)</i> ,		人小門八		又	入が「日八		文				人小四八		久
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	280kcal	552kcal							エネルギー					480kcal
10	エイルイ														
	蛋白質	9.9g	16.0g	蛋白質	8.0g	14.4g	蛋白質	13.7g	19.4g	蛋白質	11.5g	17.1g	蛋白質	8.2g	14.4g
	脂質	14.8g	15.8g	脂質	12.0g				11.9g	脂質	10.0g	10.9g	脂質	10.0g	11.0g
								_			_			_	
	炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		79.4g
	ナトリウム	843mg	1284mg	ナトリウム	936mg	1379mg	ナトリウム	780mg	1222mg	ナトリウム	775mg	1219mg	ナトリウム	878mg	1320mg
	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		3.4g
		_	J.Jg		_	3.5g		_	_		_	_		_	3.4g
	★やわらかご	ごはん180g		★やわらかる	ごはん180g		★やわらかご	ごはん180g		★やわらかる	ごはん180g		★やわらかる	ごはん180g	
	ホッケの照り	连	麦	キャベツメ	いナ	卵乳麦	肉団子の	中華炒め	卵乳麦落か	さげ性性			焼肉塩炒	め	麦か
											1 7105				
	人参グラップ		乳麦	法蓮草ソー			大豆と椎は		麦	人参のきん			枝豆入り		麦か
	鶏肉のすき	焼者	麦	高野豆腐	の味噌煮	卵麦	フレンチマ	カロニ	卵乳麦	キャベツの麻	ま婆あんかけ	麦落	菜の花とツナ	の辛子和え	麦
	切干と法蓮草の	こまマヨネーズ			ラの中華風		★味噌汁		麦	若芽とパイン			★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		465kcal	エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		611kcal
区															
	蛋白質	15.1g	21.0g	蛋白質	13.8g	19.4g	蛋白質	13.4g	19.2g	蛋白質	11.7g	17.8g	蛋白質	15.4g	21.8g
		9.8g	10.7g			17.1g		20.6g	21.5g		16.9g	17.9g	脂質	23.3g	25.0g
	炭水化物	11.8g	68.5g	炭水化物	23.0g	79.5g	炭水化物	29.9g	87.1g	炭水化物	15.1g	71.8g	炭水化物	15.3g	71.5g
		662mg		ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		1337mg
	食塩相当量		2.8g	食塩相当量			食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.3g	3.4g
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずかいん	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずかい	フルセット
_															
合	エネルギー	6/8Kcal	1494kcal	エネルギー	653Kcal		エネルギー			エネルギー	pp   Kcal		エネルギー	b/4Kcal	1490kcal
	蛋白質	32.7g	51.1g	蛋白質	27.6g	45.6g	蛋白質	30.3g	47.6g	蛋白質	30.8g	48.6g	蛋白質	29.8g	48.2g
		36.2g	39.8g		32.5g	36.0g		38.5g	41.2g		32.8g	35.7g	脂 質	38.2g	41.8g
	炭水化物	52.9g	223.3g	炭水化物	59.3g	229.6g	炭水化物	60.3g	231.9g	炭水化物	56.1g	226.5g	炭水化物	53.0g	223.2g
計															
		2206mg		ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		3651mg
	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.9g	9.3g
		0	0						0		0			0	0

★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)

	コープいしかね														
	10	月30日(月	)		0月31日(少	()	1	1月1日(水	()	1	1月2日(木	;)	1	1月3日(金	<del>È</del> )
	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240			★全粥24			★全粥24			★全粥24			★全粥24		
	大根と豚肉		丰芳	白菜と麩の			白身魚の		卵麦		_	丰	大根と竹		麦
										豚肉と野菜の					
	竹輪と玉ねぎ			ひじきと挽き			きんぴられ		麦	白滝とチンケ			白菜のと		麦
	キャベツとベーコン	ノのごま酢和え	卵乳麦	一夜漬(大	:根)	麦	キャベツの漬	物柚子風味	麦	大根なま	す	麦	ポテトチキ	シ	卵乳麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁			★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
朝	X : /N: E / I		~	X W EVI		~	X - 2/1 - E 7 1		~	X W E		~	7 7 7		~
籽力															
	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	200kcal	359kcal	エネルギー	101kcal	260kcal	エネルギー	125kcal	284kcal	エネルギー	141kcal	300kcal	エネルギー	132kcal	291kcal
	蛋白質	7.7g	11.4g	蛋白質	5.8g	9.5g	蛋白質	3.2g	6.9g	蛋白質	7.6g	11.3g		6.2g	9.9g
										脂質	5.9g	6.6g	脂質	4.9g	5.6g
		15.1g		炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		48.6g
	ナトリウム	701mg	1141mg	ナトリウム	543mg	983mg	ナトリウム	620mg	1060mg	ナトリウム	618mg	1058mg	ナトリウム	532mg	972mg
	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		2.5g
	★全粥240								2.78			2.75			2.08
		_		★全粥24			★全粥24			★全粥24		+	★全粥24		ਜ਼। <del>±</del>
	ロールキャベツの			鶏のちゃん			ポークチャ			鶏の幽庵			キーマカレ		
	インゲンソテ	-	乳麦	春雨のご	ま炒め	麦	ぜんまいとミ	ンチの煮物	乳麦	オクラのペイ	ペロンチーノ		切干とイン・	ゲンの煮物	麦
	五色煮豆			ポテトマサ			インゲンとツナの			里芋と白菜			コールスロ		
	玉子スパサ	ラゲ		★味噌汁			★味噌汁	1717	麦		雨のサラダ		★味噌汁		麦
		<i>)</i> /		▲ 小門 /		久	▲ 小 一		Ø.				▲ 小 日 / 1		Ø.
重	★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	おかずヤット	フルセット
食	エネルギー	280kgal	130kgal	アスルゼー	256kgal	115kgal	アカルゼー	223kaal	3821/02	ハヌ 川	257kgal	116kgal	アメルゼー	2071	366kcal
TZ	エイルヤー	2 OUKUAI	403KUal	エイルヤー	2.00KUal	4 1 5 K Cal	エイルヤー	223KUal	17 A	エイルヤー	20/KUal	4 T OK Cal	エイルヤー	207KGal	
	蛋白質	9.9g									11.5g		蛋白質	8.2g	11.9g
	脂 質	14.8g		脂質							10.0g		脂 質	10.0g	10.7g
	炭水化物	26.0g	59.0g	炭水化物	26.9g	59.9g	炭水化物	17.2g	50.2g	炭水化物	26.5g	59.5g	炭水化物	22.1g	55.1g
			1283mg				ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		1318mg
	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		3.4g
							★全粥24		0.18	★全粥24		0.18	★全粥24		υ.τς
	★全粥240			★全粥24							ug				± /.
	ホッケの照り			キャベツメ			肉団子の		卵乳麦落か				焼肉塩炒		麦か
	人参グラップ	セ	乳麦	法蓮草ソー	テー	乳麦	大豆と椎茸	すの煮物	麦	人参のきん	んぴら	麦	枝豆入り	秣婆なす	麦か
	鶏肉のすき	焼煮		高野豆腐			フレンチマ			キャベツの麻	*婆あんかけ		菜の花とツナ	の辛子和え	麦
	切干と法蓮草の			鶏肉とオク			★味噌汁			若芽とパイン			★味噌汁		麦
		ニよくコ小一人					▲ 小田川		又				本が旧川		Ø.
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					
_	蛋白質	15.1g		蛋白質					17.1g	蛋白質	11.7g	15.4g	蛋白質	15.4g	19.1g
	脂質	9.8g		脂質				20.6g		脂質	16.9g		脂質	23.3g	24.0g
	炭水化物	11.8g		炭水化物		56.0g	炭水化物			炭水化物		48.1g	炭水化物	15.3g	48.3g
	ナトリウム	662mg	1102mg				ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		1336mg
	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		3.4g
			フルセット												
	栄養価				おかずセット				フルセット		おかずセット				フルセット
_	エネルギー		1155kcal				エネルギー			エネルギー					1151kcal
	蛋白質	32.7g	43.8g	蛋白質	27.6g	38.7g	蛋白質	30.3g	41.4g	蛋白質	30.8g	41.9g	蛋白質	29.8g	40.9g
	脂質	36.2g		脂質						脂質	32.8g		脂質	38.2g	40.3g
	炭水化物	52.9g		炭水化物			炭水化物		159.3g	炭水化物			炭水化物		152.0g
	ナトリウム									ナトリウム					3626mg
	食塩相当量		9.0g	食塩相当量	5./g	9.1g	食塩相当量	5./g	9.0g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.9g	9.3g
	<b>→</b> /+フル.+~		- 1 1 1	10	/ 1 1 . 1										

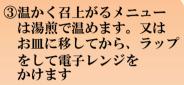
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。

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)

									11日2日(★)			11 □ 0□ (△)			
	10	月30日(月	)	10	0月31日(リ	()	1	1月1日(水	()	1	1月2日(木	()	1	1月3日(金	<u> </u>
	品ź		アレルゲン	品		アレルゲン			アレルゲン		名	ァ レルゲン	品		アレルゲン
	★全粥240g			★全粥240			★全粥240			★全粥240			★全粥240		
	肉団子の甘口		卵乳麦	豚肉と大根	_	麦	牛肉と根菜	_	乳麦	きのこの玉	_	卵乳麦	豚すき	75	乳麦
		11:70												bz.	
	一夜漬	>	乳麦	若芽のゴマ			昆布の佃煮		麦		ムのマリーネ		切干大根系		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
朝															
<del>     </del>															
	W <del>**</del> / <del></del>			\\\ <del>\\</del>			W <del>**</del> /=-			\\ <del>\\ \\ \</del>			W <del>**</del> /==		
^	栄養価		フルセット		おかずセット			おかずセット				フルセット		おかずセット	
食	エネルギー	105kcal	279kcal	エネルギー	101kcal	275kcal	エネルギー	143kcal	317kcal	エネルギー	96kcal	270kcal	エネルギー	93kcal	267kcal
	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	4.0g	7.8g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	3.3g	7.1g
	脂質	4.8g		脂質	4.2g	_	脂質	6.9g	7.6g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	3.4g	4.1g
	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物		51.3g	炭水化物	_	55.9g	炭水化物		49.6g	炭水化物		50.8g
					_			_	_		_	_		_	_
	ナトリウム	581mg		ナトリウム	_	_	ナトリウム		_	ナトリウム		_	ナトリウム		1091mg
	食塩相当量		2.8g	食塩相当量		2.5g	食塩相当量		2.9g	食塩相当量		2.9g	食塩相当量		2.8g
	★全粥240g			★全粥240	)g		★全粥240	)g		★全粥240	)g		★全粥240	)g	
	白身の味噌を	煮	乳麦	鶏の幽庵煌	きき	乳麦	鮭の西京爆	尭	乳麦	豚肉の生姜	<del></del>	乳麦	白身の竜田	日揚げ	乳麦
	大根の千切を			昆布煮豆	-	乳麦	油揚と菜の	_	麦	切干大根とべ			肉団子のソ		卵乳麦
	もやしサラダ	III .		ルイルをブロッコ	L_0.711 →		メンマの中		乳麦か	若芽の酢味		乳麦	法蓮草と油		
		7 7. \													
_	★味噌汁(と	<b>ろみ</b> )	麦	★味噌汁(	とろみ)	麦	★味噌汁(	とろみ)	麦	★味噌汁(	とろみ)	麦	★味噌汁(	とろみ)	麦
昼															
	栄養価	おかずわいん	フルセット	<b>学</b> 養価	おかずセット	フルセット	<b>学</b> 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	<b>学</b> 養価	おかずわいん	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		385kcal
K															
	蛋白質	8.8g		蛋白質	8.3g		蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	10.8g	14.6g
	脂質			脂 質	9.5g		脂 質	8.4g	9.1g	脂 質	7.0g	7.7g	脂 質	9.9g	10.6g
	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	20.2g	58.6g
	ナトリウム	928mg	1451mg	ナトリウム	811mg	1334mg	ナトリウム	863mg	1386mg	ナトリウム	726mg	1249mg	ナトリウム	927mg	1450mg
	食塩相当量			食塩相当量		_	食塩相当量		3.5g	食塩相当量		3.2g	食塩相当量		3.7g
	★全粥240g		0.75	★全粥240		0.18	★全粥240		0.05	★全粥240		0.25	★全粥240	_	0.78
		•	60 W ±		_	ringi ±			<b>□</b> ±		_	<b>□</b> ±		_	司士
	とんかつ		卵乳麦	白身魚しん	じよう		鶏肉のデミ		乳麦	赤魚の味噌		乳麦	鶏肉のカレー		
	ひじきとべー:			がんも煮		麦	白菜と麩の		卵乳麦	赤玉南瓜の			ひじきと高野		
	サラダスパゲ	゚ティ	卵乳麦か	菜の花の辛	≅子和え	乳麦	大豆大根系	煮	卵乳麦	ブロッコリー	の煮物	乳麦	菜の花のお	いたし	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
夕															
	× <del>×</del> / <del>-</del>			× <del>×</del> / <del>-</del>			× <del>×</del> / <del>-</del>			× <del>×</del> /π			₩ <del>*</del> / <del>-</del>		
<u> </u>	栄養価		フルセット		おかずセット	-		おかずセット				フルセット			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		335kcal
	蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	6.4g	10.2g
	脂質	20.6g	21.3g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.5g	8.2g
	炭水化物				_		炭水化物		53.7g			61.5g		17.0g	55.4g
	ナトリウム		_						_	ナトリウム			ナトリウム		1390mg
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		3.2g	食塩相当量		3.3g	食塩相当量		3.5g
	栄養価	おかずセット			おかずセット			おかずセット				フルセット			フルセット
合	エネルギー	557kcal	1079kcal	エネルギー	504kcal	1026kcal	エネルギー	512kcal	1034kcal	エネルギー	453kcal	975kcal	エネルギー	465kcal	987kcal
	蛋白質	16.0g	27.4g	蛋白質	18.0g	29.4g	蛋白質	18.8g	30.2g	蛋白質	20.9g	32.3g	蛋白質	20.5g	31.9g
	脂質		_	脂質			脂質		27.1g	脂質		20.1g	脂質	20.8g	22.9g
			_			_			169.3g			168.7g			164.8g
計	炭水化物	_	_	炭水化物		_	炭水化物		_	炭水化物		_	炭水化物		_
<b>=</b>	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		3931mg
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		9.6g	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	6.0g	10.0g
	★はフルセッ									許可の特別					·ん。
1	天候や什 入え	カの邦人に	니 로또無	ロで献せた	一如亦田は	て担人がお	コルナナ			井川 て利田					

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

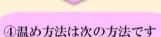
①ムースは冷蔵状態です。 ②お受け取り後は<mark>冷蔵庫</mark>で保管ください



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15分程 温めます。追加で火はかけません。

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



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





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





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