

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

_	コープいしか	•••					0.0140 (-14)			· 00150(+)					
	8月1	12日(月	()	8月	13日(火	()	8月	14日(水	()	8月	15日(木	()	8月	<u>></u>)	
Ī	品名	i	アレルゲン	品ź	<u> </u>	アレルゲン	品ź	名	アレルゲン	品名	2	アレルゲン	品ź	名	アレルゲン
	★ごはん150			★ごはん15			★ごはん15			★ごはん15			★ごはん15		
	白菜とがんも		麦	大豆とキャベッ		卵 到 麦	鶏肉のカレ		乳麦	寄せ豆腐の		卯 寿	白菜と厚揚げの		到麦葱
	竹輪のごまり		麦	ぜんまいとミ			大根とツナ		害	野菜のチリ			ツナあっさ		麦
	カリフラワーの			平さやいんげん			カリフラワーのピー			もずくの酢		麦	蒸し鶏と小松菜		
	オオまし汁(椎:			★すまし汁(豆			★味噌汁(揚)		九久/音	★味噌汁(白		2	★すまし汁(錦糸		卵麦
	A 9 & C/1 (1E.	ヰ エ圏/	夂	X 9 & C/1 (32)	M /LU/C/	夂		, 'AU) C)			未「八岁)		メラム ひ川 (頭)小二	El ZOE	別久
朝	Г	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
食		-		エネルギー			ナ カルギ	ສະກາງ 175kcal		ナ カルギ			ナ カルギ		
					163kcal		エネルギー			エネルギー	167kcal		エネルギー	151kcal	410kca
	たんぱく質	9. 8g		たんぱく質	11.3g		たんぱく質	11. 0g		たんぱく質	5. 4g		たんぱく質		15. 0g
	脂質	7. 2g		脂質	6. 0g		脂質	8. 6g		脂質	8. 5g		脂質	6. 9g	8. 2g
	炭水化物	16. 3g		炭水化物	18. 4g		炭水化物	15. 1g		炭水化物	16.9g			13.7g	67.9g
	ナトリウム	742mg		ナトリウム	633mg		ナトリウム	689mg		ナトリウム	768mg		ナトリウム	571mg	736mg
	食塩相当量		2. 3g	食塩相当量		2. 0g	食塩相当量		2. 3g	食塩相当量		2. 5g	食塩相当量		1. 9g
	★ ごはん150			★ごはん15			★ごはん15			★ごはん15			★ ごはん15		
	サワラの味噌			マーボ豆腐		麦落	メンチカツ		乳麦	白身魚の西			豚肉ときのこのコ		
	チンゲン菜とピーマ			ネギ味噌炒			塩ゆでアス		1	ピーマンソ			枝豆とかにか		
	鶏と蓮根のヒ			法蓮草と油			インゲンの			竹輪とインゲン			イカと若芽		
	若芽としらすσ		麦	★味噌汁(巻	麩・揚げ)	麦	法蓮草のお	ひたし	麦	キャベツとベー:			★味噌汁(巻変	き・しめじ)	麦
	★味噌汁(白菜	・なめこ)					★味噌汁(若芽	・キャベツ)		★すまし汁(えのき	き・おつゆ麩)	麦			
a															
圣	_														
		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	233kcal		エネルギー	279kcal		エネルギー	188kcal		エネルギー	201kcal	463kca
	たんぱく質	17. 4g	22. 5g	たんぱく質	15. 5g	21.8g	たんぱく質	14. 2g	19.4g	たんぱく質	16. 0g	21. 2g	たんぱく質	16.7g	22. 4g
	脂質	10.1g	10.9g	脂質	9.9g		脂質	16. 2g		脂質	6.1g		脂質	10.1g	11. 0g
	炭水化物	14. 6g	69. 5g	炭水化物	20. 0g	75. 8g	炭水化物	19. 5g	74. 7g	炭水化物	16.8g	71.7g	炭水化物	14.7g	70.4g
	ナトリウム	874mg		ナトリウム	871mg	1097mg	ナトリウム	807mg	1054mg	ナトリウム	792mg		ナトリウム	792mg	1018mg
	食塩相当量	2. 2g	2.8g	食塩相当量	2. 2g	2.8g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2. 0g	2. 4g	食塩相当量	2. 0g	2. 6g
食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
艮	⊚りんご150	g		◎グレープ	フルーツ2	200g	◎キウイフ	ルーツ150)g	◎バナナ90	g		⊚りんご15	0g	
	★ごはん150	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	尭	乳麦	焼肉塩炒め		麦か	ホッケの酒	粕焼	麦	鶏のいそべ	焼	麦	ブリのごま	焼	麦
	うま塩キャイ	ベツ	麦か	かぶのスー	プ煮	卵乳麦	ブロッコリ	_		ミックスソ			オクラのペペ	ロンチーノ	
	白菜の煮びた	さし	麦	ひじきとごぼ	うのナムル	麦	切干と挽肉のオー	イスター炒め	麦	ひとくちが			高野豆腐と鶏	鳥肉の煮物	麦
	野菜サラダ		卵麦えか	★味噌汁(おつゆす			キャベツのミ			菜の花としめ	じの和え物	麦	中華キャベ	ッ	麦
	ドレッシング	(小袋)	卵麦				★味噌汁(豆	腐・白菜)		★味噌汁(巻麩	· ++~~")	1			-
_	★味噌汁(若芽		麦								・ヤヤ・・ノノ	麦	★味噌汁(小村	公采・切十)	
9			_	1						A SHETT CESS	7777)	麦	★味噌汁(小村	公采・切干)	
多	Г									N SIME / I COLD		麦	★味噌汁(小村	公采・切干)	
		おかず	ご飯ゎット		おかず	ご飯カット		おかず	ご飯かり	Note The Control of t		^	★味噌汁(小村		ご飯かり
		おかず 223kcal	ご飯セット 485kcal	エネルギー	おかず 248kcal	ご飯セット 512kcal	エネルギー	おかず 194kcal			おかず	ご飯セット		おかず	
	エネルギー	223kcal	485kcal		248kcal	512kcal		194kcal	455kcal	エネルギー	おかず 267kcal	ご飯セット 531kcal	エネルギー	おかず 257kcal	513kca
	エネルギー たんぱく質	223kcal 15. 4g	485kcal 21.0g	たんぱく質	248kcal 11.6g	512kcal 17. 2g	たんぱく質	194kcal 14.8g	455kcal 20. 2g	エネルギー たんぱく質	おかず 267kcal 19.8g	ご飯セット 531kcal 25.5g	エネルギー たんぱく質	おかず 257kcal 17.0g	513kca 22.1g
	エネルギー たんぱく質 脂質	223kcal 15. 4g 14. 7g	485kcal 21.0g 15.6g	たんぱく質 脂質	248kcal 11.6g 16.9g	512kcal 17. 2g 17. 8g	たんぱく質 脂質	194kcal 14.8g 8.1g	455kcal 20. 2g 9. 1g	エネルギー たんぱく質 脂質	おかず 267kcal 19.8g 16.0g	ご飯セット 531kcal 25.5g 16.9g	エネルギー たんぱく質 脂質	おかず 257kcal 17.0g 15.2g	513kca 22. 1g 16. 0g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	223kcal 15. 4g 14. 7g 7. 7g	485kca1 21. 0g 15. 6g 63. 4g	たんぱく質 脂質 炭水化物	248kcal 11.6g 16.9g 12.3g	512kcal 17. 2g 17. 8g 68. 4g	たんぱく質 脂質 炭水化物	194kcal 14.8g 8.1g 12.0g	455kca1 20. 2g 9. 1g 67. 1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	おかず 267kcal 19.8g 16.0g 9.5g	ご飯セット 531kcal 25.5g 16.9g 65.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	おかず 257kcal 17. 0g 15. 2g 11. 3g	513kca 22. 1g 16. 0g 66. 0g
	ェネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	223kcal 15. 4g 14. 7g 7. 7g 544mg	485kca l 21. 0g 15. 6g 63. 4g 790mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	248kcal 11.6g 16.9g 12.3g 712mg	512kcal 17. 2g 17. 8g 68. 4g 939mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	194kcal 14.8g 8.1g 12.0g 575mg	455kcal 20. 2g 9. 1g 67. 1g 803mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	おかず 267kcal 19.8g 16.0g 9.5g 680mg	ご飯セット 531kcal 25.5g 16.9g 65.6g 907mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	おかず 257kcal 17.0g 15.2g 11.3g 692mg	513kca 22.1g 16.0g 66.0g 920mg
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	223kcal 15. 4g 14. 7g 7. 7g 544mg 1. 4g	485kca l 21. 0g 15. 6g 63. 4g 790mg 2. 0g	たんぱく質 脂質 炭水化物	248kcal 11.6g 16.9g 12.3g 712mg 1.8g	512kcal 17. 2g 17. 8g 68. 4g 939mg 2. 4g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	194kcal 14.8g 8.1g 12.0g 575mg 1.5g	455kca1 20. 2g 9. 1g 67. 1g 803mg 2. 0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	おかず 267kcal 19.8g 16.0g 9.5g 680mg 1.7g	ご飯セット 531kcal 25.5g 16.9g 65.6g 907mg 2.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	おかず 257kcal 17.0g 15.2g 11.3g 692mg 1.8g	513kca 22.1g 16.0g 66.0g 920mg 2.3g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	223kcal 15.4g 14.7g 7.7g 544mg 1.4g おかず	485kcal 21.0g 15.6g 63.4g 790mg 2.0g ご飯セット	たんぱく質脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	248kcal 11.6g 16.9g 12.3g 712mg 1.8g おかず	512kcal 17.2g 17.8g 68.4g 939mg 2.4g ご飯セット	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	194kcal 14.8g 8.1g 12.0g 575mg 1.5g	455kcal 20.2g 9.1g 67.1g 803mg 2.0g ご飯セット	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかず 267kcal 19.8g 16.0g 9.5g 680mg 1.7g	ご飯セット 531kcal 25.5g 16.9g 65.6g 907mg 2.3g ご飯セット	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかず 257kcal 17.0g 15.2g 11.3g 692mg 1.8g おかず	513kca 22.1g 16.0g 66.0g 920mg 2.3g ご飯セッ
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	223kca1 15. 4g 14. 7g 7. 7g 544mg 1. 4g おかず 613kca1	485kcal 21. 0g 15. 6g 63. 4g 790mg 2. 0g ご飯セット 1385kcal	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	248kcal 11. 6g 16. 9g 12. 3g 712mg 1. 8g おかず 644kcal	512kcal 17. 2g 17. 8g 68. 4g 939mg 2. 4g ご飯セット 1435kcal	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	194kcal 14.8g 8.1g 12.0g 575mg 1.5g おかず 648kcal	455kcal 20. 2g 9. 1g 67. 1g 803mg 2. 0g ご飯セット 1432kcal	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー	おかず 267kcal 19.8g 16.0g 9.5g 680mg 1.7g おかず 622kcal	ご飯セット 531kcal 25.5g 16.9g 65.6g 907mg 2.3g ご飯セット 1399kcal	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー	おかず 257kcal 17.0g 15.2g 11.3g 692mg 1.8g おかず 609kcal	513kca 22.1g 16.0g 66.0g 920mg 2.3g ご飯セッ 1386kc
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	223kcal 15.4g 14.7g 7.7g 544mg 1.4g おかず 613kcal 42.6g	485kcal 21. 0g 15. 6g 63. 4g 790mg 2. 0g 二飯セット 1385kcal 58. 4g	たんぱく質脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギーたんぱく質	248kcal 11. 6g 16. 9g 12. 3g 712mg 1. 8g おかず 644kcal 38. 4g	512kcal 17. 2g 17. 8g 68. 4g 939mg 2. 4g 宣飯セット 1435kcal 55. 4g	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 たんぱく質	194kcal 14.8g 8.1g 12.0g 575mg 1.5g おかず 648kcal 40.0g	455kcal 20. 2g 9. 1g 67. 1g 803mg 2. 0g ご飯セット 1432kcal 56. 4g	エネルギー たんぱく質 脂水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	おかず 267kcal 19.8g 16.0g 9.5g 680mg 1.7g おかず 622kcal 41.2g	ご飯セット 531kcal 25.5g 16.9g 65.6g 907mg 2.3g ご飯セット 1399kcal 57.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩 エネルギー たんぱく	まかず 257kcal 17. 0g 15. 2g 11. 3g 692mg 1. 8g まかず 609kcal 43. 5g	513kca 22.1g 16.0g 66.0g 920mg 2.3g ご飯セッ 1386kc 59.5g
合	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	223kcal 15. 4g 14. 7g 7. 7g 544mg 1. 4g おかず 613kcal 42. 6g 32. 0g	485kcal 21. 0g 15. 6g 63. 4g 790mg 2. 0g ご飯セット 1385kcal 58. 4g 34. 5g	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 たんぱく質 脂質	248kcal 11. 6g 16. 9g 12. 3g 712mg 1. 8g 5かず 644kcal 38. 4g 32. 8g	512kcal 17. 2g 17. 8g 68. 4g 939mg 2. 4g ご飯セット 1435kcal 55. 4g 36. 2g	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 たんぱく質 脂質	194kcal 14.8g 8.1g 12.0g 575mg 1.5g おかず 648kcal 40.0g 32.9g	455kcal 20. 2g 9. 1g 67. 1g 803mg 2. 0g 二飯セット 1432kcal 56. 4g 36. 3g	エネルギー たんぱく質 脂水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	まかず 267kcal 19.8g 16.0g 9.5g 680mg 1.7g おかず 622kcal 41.2g 30.6g	ご飯セット 531kcal 25.5g 16.9g 65.6g 907mg 2.3g ご飯セット 1399kcal 57.1g 33.0g	エネルギー たんぱく質 脂水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	おかず 257kcal 17. 0g 15. 2g 11. 3g 692mg 1. 8g おかず 609kcal 43. 5g 32. 2g	513kca 22.1g 16.0g 66.0g 920mg 2.3g ご飯セッ 1386kca 59.5g 35.2g
, An +	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	223kcal 15. 4g 14. 7g 7. 7g 544mg 1. 4g おかず 613kcal 42. 6g 32. 0g 38. 6g	485kcal 21. 0g 15. 6g 63. 4g 790mg 2. 0g ご飯セット 1385kcal 58. 4g 34. 5g 203. 6g	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 たんぱく質 脂質 炭水化物	248kcal 11. 6g 16. 9g 12. 3g 712mg 1. 8g おかず 644kcal 38. 4g 32. 8g 50. 7g	512kcal 17. 2g 17. 8g 68. 4g 939mg 2. 4g ご飯セット 1435kcal 55. 4g 36. 2g 216. 8g	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 たんぱく質 脂質 炭水化物	194kcal 14.8g 8.1g 12.0g 575mg 1.5g かず 648kcal 40.0g 32.9g 46.6g	455kcal 20. 2g 9. 1g 67. 1g 803mg 2. 0g 二飯セット 1432kcal 56. 4g 36. 3g 211. 8g	エネルギー たんぱく質 炭水化ウム 食塩 エネルギー たんぱく質 炭水化物	おかず 267kcal 19.8g 16.0g 9.5g 680mg 1.7g おかず 622kcal 41.2g 30.6g 43.2g	ご飯セット 531kcal 25.5g 16.9g 65.6g 907mg 2.3g ご飯セット 1399kcal 57.1g 33.0g 209.2g	エネルギー たんぱく質 炭トリウム 食塩 エネルギー たんぱく質 ボル物	おかず 257kcal 17. 0g 15. 2g 11. 3g 692mg 1. 8g ホかず 609kcal 43. 5g 32. 2g 39. 7g	513kca 22.1g 16.0g 66.0g 920mg 2.3g ご飯セッ 1386kc 59.5g 35.2g 204.3
/n +	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	223kcal 15. 4g 14. 7g 7. 7g 544mg 1. 4g 35h f 613kcal 42. 6g 32. 0g 38. 6g 2160mg	485kcal 21. 0g 15. 6g 63. 4g 790mg 2. 0g ご飯セット 1385kcal 58. 4g 34. 5g 203. 6g 2782mg	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	248kcal 11. 6g 16. 9g 12. 3g 712mg 1. 8g かず 644kcal 38. 4g 32. 8g 50. 7g 2216mg	512kcal 17. 2g 17. 8g 68. 4g 939mg 2. 4g ************************************	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当 エネルギー たんぱ質 化物 ナトリウム	194kcal 14. 8g 8. 1g 12. 0g 575mg 1. 5g おかず 648kcal 40. 0g 32. 9g 46. 6g 2071mg	455kcal 20. 2g 9. 1g 67. 1g 803mg 2. 0g 二飯セット 1432kcal 56. 4g 36. 3g 211. 8g 2773mg	エネルギー たんぱく質 脂質水化物 ナトリウム 食塩 エネルギー たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム	おかず 267kcal 19.8g 16.0g 9.5g 680mg 1.7g おかず 622kcal 41.2g 30.6g 43.2g 2240mg	ご飯セット 531kcal 25.5g 16.9g 65.6g 907mg 2.3g ご飯セット 1399kcal 57.1g 33.0g 209.2g 2842mg	エネルギー たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウ当当 エネルギー たんぱく質 ボ化物 ナトリウム	おかず 257kcal 17. 0g 15. 2g 11. 3g 692mg 1. 8g ホかず 609kcal 43. 5g 32. 2g 39. 7g 2055mg	513kca 22.1g 16.0g 66.0g 920mg 2.3g 二飯セッ 1386kca 59.5g 35.2g 204.3
	エネルギー たんぱく質 脂水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	223kcal 15.4g 14.7g 7.7g 544mg 1.4g 5かず 613kcal 42.6g 32.0g 38.6g 2160mg 5.5g	485kcal 21. 0g 15. 6g 63. 4g 790mg 2. 0g 二飯セット 1385kcal 58. 4g 34. 5g 203. 6g 2782mg 7. 1g	たんぱく質 脂質 化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	248kcal 11. 6g 16. 9g 12. 3g 712mg 1. 8g かず 644kcal 38. 4g 32. 8g 50. 7g 2216mg 5. 6g	512kcal 17. 2g 17. 8g 68. 4g 939mg 2. 4g ご飯セット 1435kcal 55. 4g 36. 2g 216. 8g 2817mg 7. 2g	たんぱく質 脂質化物 ナトリウム 食塩相当 エネルギー たんぱ質化物 ナトリウム 食塩相当 最次トリウム 食塩相当量	194kcal 14.8g 8.1g 12.0g 575mg 1.5g かず 648kcal 40.0g 32.9g 46.6g 2071mg 5.4g	455kcal 20. 2g 9. 1g 67. 1g 803mg 2. 0g 二飯セット 1432kcal 56. 4g 36. 3g 2773mg 7. 0g	エネルギー たんぱく 脂水 化ウム 食塩 エネルばく エネルばく 脂 炭 トリウム 食 エネルばく 質 大トリウム 食 り たり り 当 し た り り り り り り り り り り り り り り り り り り	まかず 267kcal 19.8g 16.0g 9.5g 680mg 1.7g 622kcal 41.2g 30.6g 43.2g 2240mg 5.7g	ご飯セット 531kcal 25.5g 16.9g 65.6g 907mg 2.3g ご飯セット 1399kcal 57.1g 33.0g 209.2g 2842mg 7.2g	エネルギー たが質が 大りは相 で 大りは相 で たがで たがで たがで たがで たがで たがで たがで たがで たがで た	おかず 257kcal 17. 0g 15. 2g 11. 3g 692mg 1. 8g 698kcal 43. 5g 32. 2g 39. 7g 2055mg 5. 3g	513kca 22.1g 16.0g 66.0g 920mg 2.3g 2.3g 386kc 59.5g 35.2g 204.3 2674m 6.8g
	エネルギー たんぱく質 脂水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー 炭水化物 ナトリウム 度塩相当量 エネルギー 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー	223kcal 15.4g 14.7g 7.7g 544mg 1.4g 613kcal 42.6g 32.0g 38.6g 2160mg 5.5g 820kcal	485kcal 21. 0g 15. 6g 63. 4g 790mg 2. 0g ご飯セット 1385kcal 58. 4g 34. 5g 203. 6g 2782mg 7. 1g	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 たんぱく質 炭水化物 ナトリウム 食塩相ギー	248kcal 11. 6g 16. 9g 12. 3g 712mg 1. 8g 35.5v 3 644kcal 38. 4g 32. 8g 50. 7g 2216mg 5. 6g 841kcal	512kcal 17. 2g 17. 8g 68. 4g 939mg 2. 4g ご飯セット 1435kcal 55. 4g 36. 2g 216. 8g 2817mg 7. 2g	たんぱく質 脂炭水 いウム 食塩相 エネルギー たんぱ に物 ナトリウム 度水 い で 質 ボトリウム 食塩 エネルギー 質 大トリウム 食塩 エネルギー 質 ボトリウム 食塩 エネルマウ は なり は は は は は り り り り り り り り り し り し り し	194kcal 14.8g 8.1g 12.0g 575mg 1.5g おかず 648kcal 40.0g 32.9g 46.6g 2071mg 5.4g 849kcal	455kcal 20. 2g 9. 1g 67. 1g 803mg 2. 0g 二飯セット 1432kcal 56. 4g 36. 3g 211. 8g 2773mg 7. 0g	エネルギー たん質 大トリウム 食 エネルぱく エネルぱく 近水トリウ当量 エネルリウ当量 エネルリウ当量 エネルリウ当量 エネルルウム	まかず 267kcal 19.8g 16.0g 9.5g 680mg 1.7g 30.6g 43.2g 2240mg 5.7g 820kcal	ご飯セット 531kcal 25.5g 16.9g 65.6g 907mg 2.3g ご飯セット 1399kcal 57.1g 33.0g 209.2g 2842mg 7.2g 1597kcal	エネルポー だい質 ボーカル は ボーカル は ボール は ボール は ボール は ボール は ボール は ボール は ボール は ボート は は は は は は は は は は は は は は	まかず 257kcal 17. 0g 15. 2g 11. 3g 692mg 1. 8g 699kcal 43. 5g 32. 2g 39. 7g 2055mg 5. 3g 816kcal	513kca 22.1g 16.0g 66.0g 920mg 2.3g 2.3g 35.5g 35.2g 204.3i 2674mi 6.8g
合計	エネルギー たんぱく質 勝水化物 ナトリウム 食塩相当量 エたん質 ボ化物 ナトリウ当 ドカリウ 大トリウ は塩ネルギー 大り 大トリウ は塩ネルギー 大り は塩ネルギー 大り 大トリウ は塩ネルギー はなれた物 オートリウ は塩ネルギー はなれた。 たっした。 たっと。 たっと。 たっと。 たっと。 たっと。 たっと。 たっと。 たっ	223kcal 15. 4g 14. 7g 7. 7g 544mg 1. 4g 3.0g 32. 0g 38. 6g 2160mg 5. 5g 820kcal 48. 7g	485kcal 21. 0g 15. 6g 63. 4g 790mg 2. 0g ご飯セット 1385kcal 58. 4g 34. 5g 203. 6g 2782mg 7. 1g 1592kcal 64. 5g	たんぱく質 脂質 化物 ナトリウム 食塩相当 エネルギー たんぱく質 炭水トリウム 食塩相ギー 大トリウム 食塩イギー たんぱく質	248kcal 11. 6g 16. 9g 12. 3g 712mg 1. 8g おかず 644kcal 38. 4g 32. 8g 50. 7g 2216mg 5. 6g 841kcal 46. 1g	512kcal 17. 2g 17. 8g 68. 4g 939mg 2. 4g ご飯セット 1435kcal 55. 4g 36. 2g 216. 8g 2817mg 7. 2g 1632kcal 63. 1g	たんぱく質 脂炭水・リウム 食塩相 サーム で たんぱ で エネルギー たんぱ で ボトリウム 食塩 エネルギー 質 水・リウム 食塩 エネル・マウ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ で たんぱく で ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	194kcal 14.8g 8.1g 12.0g 575mg 1.5g おかず 648kcal 40.0g 32.9g 46.6g 2071mg 5.4g 849kcal 47.4g	455kcal 20. 2g 9. 1g 67. 1g 803mg 2. 0g ご飯セット 1432kcal 56. 4g 36. 3g 211. 8g 2773mg 7. 0g 1633kcal 63. 8g	エネルぱく質 炭トリウム量 エネルぱく 変化物 大り 変化が エネルぱく エネルぱく 変化物 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り	まかず 267kcal 19.8g 16.0g 9.5g 680mg 1.7g 30.6g 43.2g 2240mg 5.7g 820kcal 48.1g	ご飯セット 531kcal 25.5g 16.9g 65.6g 907mg 2.3g ご飯セット 1399kcal 57.1g 33.0g 209.2g 2842mg 7.2g 1597kcal 64.0g	エネルぱく 脂炭水トリウ 大 塩 エネん質 ・ 水 り	まかず 257kcal 17. 0g 15. 2g 11. 3g 692mg 1. 8g 3. 2g 39. 7g 2055mg 5. 3g 816kcal 49. 6g	513kca 22.1g 16.0g 66.0g 920mg 2.3g - 飯セツ 1386kca 59.5g 35.2g 204.3g 2674mg 6.8g
合計合計(問	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルぱく 質 水化物 ナトリウム 食塩相メギー 炭、トリウム 食塩和メギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質 エネルぱく質 にあればく にもな にもな にもな にもな にもな にもな にもな にもな	223kcal 15. 4g 14. 7g 7. 7g 544mg 1. 4g 3.0g 32. 0g 38. 6g 2160mg 5. 5g 820kcal 48. 7g 39. 1g	485kcal 21. 0g 15. 6g 63. 4g 790mg 2. 0g ご飯セット 1385kcal 58. 4g 34. 5g 203. 6g 2782mg 7. 1g 1592kcal 64. 5g 41. 6g	たんぱく質 脂質 化物 ナトリウム 食塩相当 エネルギー たんぱく 質 水 で カー 大・リウム 食塩 エネルギー で 大・リウム 食塩 オー 大・リウム 食塩 オー 大・リウム 食塩 オー 大・リウム 食塩 オー 大・リウム 食塩 オー 大・リウム 大・リウム 大・リウム は 大・リウム は 大・リウム は 大・リウム は 大・リウム は 大・リウム は 大・リウム は た り に り に り に り に り に り に り に り に り に り	248kcal 11. 6g 16. 9g 12. 3g 712mg 1. 8g おかず 644kcal 38. 4g 32. 8g 50. 7g 2216mg 5. 6g 841kcal 46. 1g 39. 8g	512kcal 17. 2g 17. 8g 68. 4g 939mg 2. 4g ご飯セット 1435kcal 55. 4g 36. 2g 216. 8g 2817mg 7. 2g 1632kcal 63. 1g 43. 2g	たんぱく質 脂炭水トリウム 食塩 エネルぱく エネルぱく リカム は ボトリカム は ボトリカム は ボトリカム は ボトリカム は ボトリカム は ボトリカム は ボー で ボー が が た が り が り が り が り が り が り り り に が り り り に り に	194kcal 14.8g 8.1g 12.0g 575mg 1.5g おかず 648kcal 40.0g 32.9g 46.6g 2071mg 5.4g 849kcal 47.4g 39.9g	455kcal 20. 2g 9. 1g 67. 1g 803mg 2. 0g ご飯セット 1432kcal 56. 4g 36. 3g 211. 8g 2773mg 7. 0g 1633kcal 63. 8g 43. 3g	エネルぱく 脂水・リウム 炭トリウム 大・リウム エネん質 ・ボー で ボー で ボー で ボー で エネルぱく エカルぱく エカルと エカルぱく エカと エカルと エカルと エカと エカルと エカルぱく エカルと エカルと エカルと エカルと エカルと エカルと エカルと エカルと	まかず 267kcal 19.8g 16.0g 9.5g 680mg 1.7g おかず 622kcal 41.2g 30.6g 43.2g 2240mg 5.7g 820kcal 48.1g 37.6g	ご飯セット 531kcal 25.5g 16.9g 65.6g 907mg 2.3g ご飯セット 1399kcal 57.1g 33.0g 209.2g 2842mg 7.2g 1597kcal 64.0g 40.0g	エネルぱく 脂水トリオ 度水トリオ 上たん質 エたん質 ルポく エたん質 エたん質 エたん質 エたん質 エたん質 エたん質 エたん質 エたん質	まかず 257kcal 17. 0g 15. 2g 11. 3g 692mg 1. 8g 3. 2g 39. 7g 2055mg 5. 3g 816kcal 49. 6g 39. 3g	513kca 22.1g 16.0g 66.0g 920mg 2.3g 2.3g 59.5g 35.2g 204.3g 2674mg 6.8g 1593kca 65.6g 42.3g
合計合計(間食	エネルギー たんぱく 脂炭水化物 大トリウム 食塩 エたん質 水化ウ当 エたん質 ボイヤウ エたん質 ボイヤウ エたん質 エたん質 エたん質 エたん質 エたん質 エたん質 エたん質 エたん質 エたん質 エたん質 エたんが ボイマウ エたん質 エたんが ボイマウ エたんが ボイマウ エたんが ボイマウ エたんが ボイマウ エたんが ボイマウ エたんが ボイマウ エたんが ボイマウ エたんが ボイマウ エたんが ボイマウ エたんが ボイマ・ ボイマ・ エたんが ボイマ・ ボイン・ ボイマ・ ボイマ・ ボイマ・ ボイマ・ ボイマ・ ボイマ・ ボイマ・ ボイマ・ ボイマ・ ボイマ・ ボイマ・ ボイマ・ ボイマ・ ボイン・ 、 ボイン・ 、 ボイン・ ボイン・ ボイン・ ボイン・ ボイン・ ・ ボイン・ 、 ボイン・ ボイン・ ・ ボイン・ ・ ・ 、 ボイン・ ・ 、 ボイン・ ・ 、 ボイン・ ・ 、 ボイン・ ・ 、 ボイン・ ・ 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	223kcal 15. 4g 14. 7g 7. 7g 544mg 1. 4g 3.0g 32. 0g 38. 6g 2160mg 5. 5g 820kcal 48. 7g 39. 1g 70. 5g	485kcal 21. 0g 15. 6g 63. 4g 790mg 2. 0g ご飯セット 1385kcal 58. 4g 34. 5g 203. 6g 2782mg 7. 1g 1592kcal 64. 5g 41. 6g 235. 5g	たんぱく質 脂質 化物 ナトリウム 食塩 エネルぱく エネルぱく 質 ボー たい質 大トリウム 食塩 エネルぱく 変 大トリウ当 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	248kcal 11. 6g 16. 9g 12. 3g 712mg 1. 8g 38. 4g 32. 8g 50. 7g 2216mg 5. 6g 841kcal 46. 1g 39. 8g 78. 5g	512kcal 17. 2g 17. 8g 68. 4g 939mg 2. 4g ご飯セット 1435kcal 55. 4g 216. 8g 2817mg 7. 2g 1632kcal 63. 1g 43. 2g 244. 6g	たんぱく 脂炭水トリ相 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り	194kcal 14.8g 8.1g 12.0g 575mg 1.5g 648kcal 40.0g 32.9g 46.6g 2071mg 5.4g 849kcal 47.4g 39.9g 75.5g	455kcal 20. 2g 9. 1g 67. 1g 803mg 2. 0g ご飯セット 1432kcal 56. 4g 36. 3g 211. 8g 2773mg 7. 0g 1633kcal 63. 8g 43. 3g 240. 7g	エネルぱく 脂炭水トリ相 ボー質 ボールぱく ボールぱく ボールぱく ボールポーク ボールポーク ボールポーク ボールボーの ボールボーク ボールボーク ボールボーク ボールボーク ボールボーク ボールボーク ボールボーク ボールボーク ボールボールボーク ボールボーク ボールボーク ボールボーク ボールボーク ボールボーク ボールボーク ボールボーク ボールボーン ボーン ボールボーン ボーン ボールボーン ボーン ボーン ボーン ボーン ボーン ボーン ボーン ボーン ボーン	まかず 267kcal 19.8g 16.0g 9.5g 680mg 1.7g 622kcal 41.2g 30.6g 43.2g 2240mg 5.7g 820kcal 48.1g 37.6g 72.1g	ご飯セット 531kcal 25.5g 16.9g 65.6g 907mg 2.3g ご飯セット 1399kcal 57.1g 33.0g 209.2g 2842mg 7.2g 1597kcal 64.0g 40.0g 238.1g	エネルぱ (大) は	まかず 257kcal 17. 0g 15. 2g 11. 3g 692mg 1. 8g 3. 2g 39. 7g 2055mg 5. 3g 816kcal 49. 6g 39. 3g 71. 6g	22. 1g 16. 0g 66. 0g 920mg 2. 3g 2. 3g 38 tv 1386kca 59. 5g 204. 3g 2674mg 6. 8g 1593kca 65. 6g 42. 3g 236. 2g
合計合計(間食込	エネルギー 脂炭 水化物 食塩 エたい質 エたい質 エたい質 水化ウム 食塩 インパ に関する エたい質 水化ウ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	223kcal 15.4g 14.7g 7.7g 544mg 1.4g 5.5y 613kcal 42.6g 32.0g 38.6g 2160mg 5.5g 820kcal 48.7g 39.1g 70.5g 2234mg	485kcal 21. 0g 15. 6g 63. 4g 790mg 2. 0g ご飯セット 1385kcal 58. 4g 34. 5g 203. 6g 2782mg 7. 1g 1592kcal 64. 5g 41. 6g 235. 5g 2856mg	たんぱく質 脂水トリウム 食塩 エネルぱく エネルぱく 上に 上に たい質 ボー で質 ボー 大いり 当 は ボー で質 ボー で質 ボー で質 ボー で質 ボー で質 ボー で質 ボー で で に が に が に が に が に が に が に が に に に に に に に に に に に に に	248kcal 11. 6g 16. 9g 12. 3g 712mg 1. 8g 3. 4g 32. 8g 50. 7g 2216mg 5. 6g 841kcal 46. 1g 39. 8g 78. 5g 2292mg	512kcal 17. 2g 17. 8g 68. 4g 939mg 2. 4g ご飯セット 1435kcal 55. 4g 216. 8g 2817mg 7. 2g 1632kcal 63. 1g 43. 2g 244. 6g 2893mg	たんぱく 質水トリ相 大り塩 エネルぱ 大り塩 エネルば 大り塩ネルパウ は 大り塩ネルパウ は 大り塩ネルパウ は 大り塩ネルパウ は で たり は たり は たり は たり は たり は たり は たり は	194kcal 14.8g 8.1g 12.0g 575mg 1.5g 648kcal 40.0g 32.9g 46.6g 2071mg 5.4g 849kcal 47.4g 39.9g 75.5g 2148mg	455kcal 20. 2g 9. 1g 67. 1g 803mg 2. 0g ご飯セット 1432kcal 56. 4g 36. 3g 2773mg 7. 0g 1633kcal 63. 8g 43. 3g 240. 7g 2850mg	エネルぱく 脂水 トリ相 ルルウ当 エネルぱ 大り 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	まかず 267kcal 19.8g 16.0g 9.5g 680mg 1.7g 622kcal 41.2g 30.6g 43.2g 2240mg 5.7g 820kcal 48.1g 37.6g 72.1g 2314mg	ご飯セット 531kcal 25.5g 16.9g 65.6g 907mg 2.3g ご飯セット 1399kcal 57.1g 33.0g 209.2g 2842mg 7.2g 1597kcal 64.0g 40.0g 238.1g 2916mg	エネルぱく 上 た 質	まかず 257kcal 17. 0g 15. 2g 11. 3g 692mg 1. 8g 5かず 609kcal 43. 5g 32. 2g 39. 7g 2055mg 5. 3g 816kcal 49. 6g 39. 3g 71. 6g 2129mg	513kca 22.1g 16.0g 66.0g 920mg 2.3g 二飯セッ 1386kcz 59.5g 35.2g 204.3g 2674mg 6.8g 1593kca 65.6g 42.3g 236.2g 2748mg
合計合計(間食込)	エネルギー たんぱく 脂炭水化物 大トリウム 食塩 エたん質 水化ウ当 エたん質 ボイヤウ エたん質 ボイヤウ エたん質 エたん質 エたん質 エたん質 エたん質 エたん質 エたん質 エたん質 エたん質 エたん質 エたんが ボイマウ エたん質 エたんが ボイマウ エたんが ボイマウ エたんが ボイマウ エたんが ボイマウ エたんが ボイマウ エたんが ボイマウ エたんが ボイマウ エたんが ボイマウ エたんが ボイマウ エたんが ボイマ・ ボイマ・ エたんが ボイマ・ ボイン・ ボイマ・ ボイマ・ ボイマ・ ボイマ・ ボイマ・ ボイマ・ ボイマ・ ボイマ・ ボイマ・ ボイマ・ ボイマ・ ボイマ・ ボイマ・ ボイン・ 、 ボイン・ 、 ボイン・ ボイン・ ボイン・ ボイン・ ボイン・ ・ ボイン・ 、 ボイン・ ボイン・ ・ ボイン・ ・ ・ 、 ボイン・ ・ 、 ボイン・ ・ 、 ボイン・ ・ 、 ボイン・ ・ 、 ボイン・ ・ 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	223kcal 15.4g 14.7g 7.7g 544mg 1.4g 3.0g 32.0g 38.6g 2160mg 5.5g 820kcal 48.7g 39.1g 70.5g 2234mg 5.7g	485kcal 21. 0g 15. 6g 63. 4g 790mg 2. 0g ご飯セット 1385kcal 58. 4g 34. 5g 2782mg 7. 1g 1592kcal 64. 5g 41. 6g 235. 5g 2856mg 7. 3g	たんぱく質 脂炭水トリウム 食塩 エネルぱく 大トリカム 質化物 ナトリカム 食塩 エネルぱく 大り当半 大り当半 大り当半 大り当半 大りは相 大りは相 大りは 大りは 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り	248kcal 11. 6g 16. 9g 12. 3g 712mg 1. 8g 38. 4g 32. 8g 50. 7g 2216mg 5. 6g 841kcal 46. 1g 39. 8g 78. 5g	512kcal 17. 2g 17. 8g 68. 4g 939mg 2. 4g ご飯セット 1435kcal 55. 4g 216. 8g 2817mg 7. 2g 1632kcal 63. 1g 43. 2g 244. 6g 2893mg	たんぱく 脂炭水トリ相 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り	194kcal 14.8g 8.1g 12.0g 575mg 1.5g 648kcal 40.0g 32.9g 46.6g 2071mg 5.4g 849kcal 47.4g 39.9g 75.5g	455kcal 20. 2g 9. 1g 67. 1g 803mg 2. 0g - 二飯セット 1432kcal 56. 4g 36. 3g 2773mg 7. 0g 1633kcal 63. 8g 43. 3g 240. 7g 2850mg 7. 2g	エネルぱく 脂炭水トリ相 ボー質 ボールぱく ボールぱく ボールぱく ボールポーク ボールポーク ボールポーク ボールボーの ボールボーク ボールボーク ボールボーク ボールボーク ボールボーク ボールボーク ボールボーク ボールボーク ボールボールボーク ボールボーク ボールボーク ボールボーク ボールボーク ボールボーク ボールボーク ボールボーク ボールボーン ボーン ボールボーン ボーン ボールボーン ボーン ボーン ボーン ボーン ボーン ボーン ボーン ボーン ボーン	まかず 267kcal 19.8g 16.0g 9.5g 680mg 1.7g 622kcal 41.2g 30.6g 43.2g 2240mg 5.7g 820kcal 48.1g 37.6g 72.1g 2314mg 5.9g	ご飯セット 531kcal 25.5g 16.9g 65.6g 907mg 2.3g ご飯セット 1399kcal 57.1g 33.0g 209.2g 2842mg 7.2g 1597kcal 64.0g 40.0g 238.1g 2916mg 7.4g	エネルぱ (大) は	### ### ### #### #####################	513kcz 22. 1g 16. 0g 66. 0g 920mg 2. 3g 2. 3g 1386kc 59. 5g 35. 2g 204. 3 2674m 6. 8g 1593kc 65. 6g 42. 3g 236. 2 2748m 7. 0g

※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 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)

	コーゴいしかわ					יעדון ניייו		~ ()	/	_		Kear E - I IX/		
	8月12日(月)	8月	13日(火	<u>()</u>	8月	14日(カ	<u>()</u>	8月	15日(オ	<u>7)</u>	8月	16日(金	`)
	品名	アレルゲン			アレルゲン	品名		アレルゲン	品		アレルゲン			アレルゲン
	★ごはん120g	707075	★ごはん12		7 0 70 7 3	★ごはん12		707070	★ごはん12		7070	★ごはん12		7 0 70 7 5
	白菜とがんもの煮物	_ _	大豆とキャベッ		60전 =	繋にはんぱ		可士	★こはん12 寄せ豆腐の		50 ≠			可卡拉
								乳麦				白菜と厚揚げの		
	竹輪のごま炒め	麦	ぜんまいとミ		乳麦	大根とツナ	の炒め物	麦	野菜のチリ			ツナあっさ		麦
	カリフラワーの甘酢漬け		平さやいんげん	のごまきな粉		カリフラワーのピー	ナッツ味噌和え	乳麦洛	もずくの酢	の物	麦	蒸し鶏と小松芽	そのごま和え	麦
朝			1 .									1		
食	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー 165kcal		エネルギー	163kcal		エネルギー	175kcal		エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	151kcal	344kcal
	たんぱく質 9.8g	13. 1g	たんぱく質	11. 3g		たんぱく質	11. 0g		たんぱく質	5.4g		たんぱく質	9.8g	13.1g
	脂質 7.2g	7. 7g	脂質	6. 0g	6. 5g	脂質	8. 6g	9.1g	脂質	8. 5g	9. 0g	脂質	6.9g	7. 4g
	炭水化物 16.3g	58. 2g	炭水化物	18. 4g	60.3g	炭水化物	15. 1g	57. 0g	炭水化物	16.9g	58. 8g	炭水化物	13.7g	55.6g
	ナトリウム 742mg	743mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	689mg		ナトリウム	768mg	769mg	ナトリウム		572mg
	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		2. 0g	食塩相当量		1. 5g
	★ごはん120g		★ごはん12			★ごはん12			★ごはん12			★ごはん12		
	サワラの味噌煮		マーボ豆腐		麦落	メンチカツ		乳麦	白身魚の西			豚肉ときのこのコ		麦
	チンゲン菜とピーマンのソテー	到麦	ネギ味噌炒		麦	塩ゆでアス		'''~	ピーマンソ		卵乳麦	枝豆とかにか		
	鶏と蓮根のピリ辛煮		法蓮草と油			インゲンの			竹輪とインゲン			イカと若芽		
	若芽としらすのおひたし			191 es W 192	~	法蓮草のお		麦	キャベツとベー			"" = ""	42 (H)C (2)	 ^
	43 2 3 3 7 3 6 6 7 2 3					△是干♥765	0720	~			31.11.5			
昼 食														
食	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット
	エネルギー 225kcal		エネルギー			エネルギー	279kcal		エネルギー	188kcal		エネルギー	201kcal	こ 飲むり下 394kcal
	エネルキー 225kGa1 たんぱく質 17.4g		たんぱく質	15. 5g		エポルギー たんぱく質	14. 2g		エイルギー たんぱく質			エベルギー たんぱく質		20. 0g
														20. 0g
	脂質 10.1g		脂質	9.9g	10. 4g		16. 2g	16. 7g		6. 1g	6. 6g	脂質	10.1g	10.6g
	炭水化物 14.6g		炭水化物	20. 0g	61.9g	炭水化物	19.5g		炭水化物	16.8g	58. 7g	炭水化物	14. 7g	56.6g
	ナトリウム 874mg	875mg	ナトリウム	871mg		ナトリウム	807mg		ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム		793mg
	食塩相当量 2.2g	2. 2g	食塩相当量	-: -0	2. 2g	食塩相当量		2. 1g	食塩相当量		2. 0g	食塩相当量		2. 0g
間食	○牛乳180g	2. 2g	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		2. 0g	◎牛乳180g		2. 0g
<mark>間食</mark>	◎牛乳180g ◎りんご150g	2. 2g	◎牛乳180g ◎グレープ	フルーツ2		◎牛乳180g ◎牛ウイフ	ルーツ150		◎牛乳180g ◎バナナ90	g	2. 0g	◎牛乳180g ◎りんご15	0g	2. 0g
<mark>間食</mark>	◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g		◎牛乳180g ◎グレープ ★ごはん12	フルーツ2 0g	200g	◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん12	ルーツ150 0g)g	◎牛乳180g ◎バナナ90 ★ごはん12	g Og		◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12	0g 0g	
<mark>間食</mark>	◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g 鶏肉の香草焼	乳麦	○牛乳180g○グレープ★ごはん12焼肉塩炒め	フルーツ2 0g	200g 麦か	◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん12 ホッケの酒	ルーツ150 0g 粕焼		○牛乳180g◎バナナ90★ごはん12鶏のいそべ	g Og 焼	麦	◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごはん12 ブリのごま	0g 0g 0g 焼	2. 0g 麦
間食	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん120g鶏肉の香草焼うま塩キャベツ	乳麦	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん12焼肉塩炒めかぶのスー	フルーツ2 0g プ煮	200g 麦か 卵乳麦	◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん12 ホッケの酒 ブロッコリ	ルーツ150 0g 粕焼 ー)g 麦	◎牛乳180g◎バナナ90★ごはん12鶏のいそべミックスソ	g 0g 焼 テー	麦乳麦	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12ブリのごま オクラのペペ	0g 0g 0g 焼 ロンチーノ	麦
間食	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん120g鶏肉の香草焼うま塩キャベツ白菜の煮びたし	乳麦麦か麦	○牛乳180g○グレープ★ごはん12焼肉塩炒め	フルーツ2 0g プ煮	200g 麦か 卵乳麦 麦	◎牛乳180g◎牛ウイフ★ごはん12ホッケの酒ブロッコリ切干と挽肉のオ	ルーツ150 0g 粕焼 ー ィスター炒め)g 麦 麦	◎牛乳180g◎バナナ90★ごはん12鶏のいそべミックスソひとくちが	g Og 焼 テー んも煮	麦乳麦麦	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12ブリのごま オクラのペペ 高野豆腐と乳	0g 0g 0g 焼 ロンチーノ 鳥肉の煮物	麦麦麦
間食	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん120g鶏肉の香草焼うま塩キャベツ白菜の煮びたし野菜サラダ	乳麦 麦 麦 卵麦えか	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん12焼肉塩炒めかぶのスー	フルーツ2 0g プ煮	200g 麦か 卵乳麦 麦	◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん12 ホッケの酒 ブロッコリ	ルーツ150 0g 粕焼 ー ィスター炒め)g 麦 麦	◎牛乳180g◎バナナ90★ごはん12鶏のいそべミックスソ	g Og 焼 テー んも煮	麦乳麦麦	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12ブリのごま オクラのペペ	0g 0g 0g 焼 ロンチーノ 鳥肉の煮物	麦
間食	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん120g鶏肉の香草焼うま塩キャベツ白菜の煮びたし	乳麦麦か麦	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん12焼肉塩炒めかぶのスー	フルーツ2 0g プ煮	200g 麦か 卵乳麦 麦	◎牛乳180g◎牛ウイフ★ごはん12ホッケの酒ブロッコリ切干と挽肉のオ	ルーツ150 0g 粕焼 ー ィスター炒め)g 麦 麦	◎牛乳180g◎バナナ90★ごはん12鶏のいそべミックスソひとくちが	g Og 焼 テー んも煮	麦乳麦麦	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12ブリのごま オクラのペペ 高野豆腐と乳	0g 0g 0g 焼 ロンチーノ 鳥肉の煮物	麦麦麦
	◎牛乳180g◎りんご150g★ごはん120g鶏肉の香草焼うま塩キャベツ白菜の煮びたし野菜サラダ	乳麦 麦 麦 卵麦えか	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん12焼肉塩炒めかぶのスー	フルーツ2 0g プ煮	200g 麦か 卵乳麦 麦	◎牛乳180g◎牛ウイフ★ごはん12ホッケの酒ブロッコリ切干と挽肉のオ	ルーツ150 0g 粕焼 ー ィスター炒め)g 麦 麦	◎牛乳180g◎バナナ90★ごはん12鶏のいそべミックスソひとくちが	g Og 焼 テー んも煮	麦乳麦麦	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12ブリのごま オクラのペペ 高野豆腐と乳	0g 0g 0g 焼 ロンチーノ 鳥肉の煮物	麦麦麦
g	 ○牛乳180g ○りんご150g ★ごはん120g 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 白菜の煮びたし 野菜サラダ ドレッシング(小袋) 	乳麦か麦麦卵麦	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん12焼肉塩炒めかぶのスー	フルーツ2 0g プ煮 うのナムル	200g 麦か 卵乳麦 麦	◎牛乳180g◎牛ウイフ★ごはん12ホッケの酒ブロッコリ切干と挽肉のオ	ルーツ15(0g 粕焼 ー ィスター炒め モザサラダ)g 麦 麦 麦 卵麦	◎牛乳180g◎バナナ90★ごはん12鶏のいそべミックスソひとくちが	g Og 焼 テー んも煮 じの和え物	麦乳麦麦	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12ブリのごまオクラのペペ高野豆腐と異中華キャベ	0g 0g 0g 焼 ロンチーノ 鳥肉の煮物 ツ	麦麦麦
	 ○牛乳180g ○りんご150g ★ごはん120g 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 白菜の煮びたし 野菜サラダ ドレッシング(小袋) 	乳麦を表えかりの表しています。	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん12焼肉塩炒めかぶのスーひじきとごぼ	フルーツ2 0g プ煮 うのナムル おかず	200g 麦か 卵乳麦 麦	◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん12 ホッケの酒 ブロッコリッチと挽肉のオキャベツのミ	ルーツ15(0g 粕焼 ー ィスター炒め モザサラダ	麦麦那麦	◎牛乳180g ◎バナナ90 ★ごはん12 鶏のいそべ ミックスソひとくちが 菜の花としめ	g 0g 焼 テー んも煮 じの和え物	麦乳麦麦麦	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12ブリのごまオクラのペペ高野豆腐と異中華キャベ	0g 0g 0g 焼 ロンチーノ 鳥肉の煮物 ツ	麦麦麦
g	 ○牛乳180g ○りんご150g ★ごはん120g 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 白菜の煮びたし 野菜サラダ ドレッシング(小袋) 	乳麦 麦 卵麦えか 卵麦 1ご飯セット 416kcal	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん12焼肉塩炒めかぶのスーひじきとごぼエネルギー	フルーツ2 0g プ煮 うのナムル おかず	200g 麦か 卵乳麦 麦	◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん12 ホッケの酒 ブロッコリッチと挽肉のオキャベツのミ	ルーツ15(0g 粕焼 ー ィスター炒め モザサラダ	麦麦那麦	◎牛乳180g ◎バナナ90 ★ごはん12 鶏のいそべ ミックスソひとくちが 菜の花としめ	g 0g 焼 テー んも煮 じの和え物	麦乳麦麦麦	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12ブリのごまオクラのペペ高野豆腐と異中華キャベ	0g 0g 焼 ロンチーノ 鳥肉の煮物 ツ おかず 257kca	麦麦麦
g	 ○牛乳180g ○りんご150g ★ごはん120g 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 白菜の煮びたし 野菜サラダ ドレッシング(小袋) おかず エネルギー 223kcal たんぱく質 15.4g 	乳麦 麦 卵麦えか 卵麦 1ご飯セット 416kcal	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん12焼肉塩炒めかぶのスーひじきとごぼエネルギーたんぱく質	フルーツ2 0g プ煮 うのナムル おかず	を 表か 卵乳表 表 ご飯セット 441kcal 14.9g	◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん12 ホッケの酒 切っている サマベッのミ エネルギー たんぱく質	ルーツ150g 粕焼 ー イスター炒め モザサラダ おかず 194kcal 14.8g	麦 麦 卵麦 『飯セット 387kcal	◎牛乳180g ◎バナナ90 ★ごはん12 鶏のいそべ ミックスソひとくちが 菜の花としめ	g 0g 焼 テー んも煮 じの和え物	麦 乳麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 460kcal	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12ブリのごまオクラのペペ高野豆腐と異中華キャベ	0g 0g 0g 焼 ロンチーノ 鳥肉の煮物 ツ おかず 257kcal	麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 450kcal 20.3g
g	 ○牛乳180g ○りんご150g ★ごはん120g 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 白菜の煮びたし 野菜サラダ ドレッシング(小袋) おかず エネルギー 223kcal 	乳麦 麦 卵麦えか 卵麦 1ご飯セット 416kcal	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん12焼肉塩炒めかぶのスーひじきとごぼエネルギー	フルーツ2 0g プ煮 うのナムル おかず 248kcal	表か 卵乳麦 麦 14.1kcal 14.9g 17.4g	◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん12 ホッケッコリッチと挽肉のオキャベッのミ エネルギー質 脂質	ルーツ150 0g 粕焼 ー イスター炒め モザサラダ おかず 194kcal	を 表 表 卵麦 ご飯セット 387kcal 18.1g	◎牛乳180g ◎バナナ90 ★ごはん12 繋のいろスペン シとくちが 菜の花としめ エネルギー	g Og 焼 テー んも煮 じの和え物 おかず 267kcal	麦 乳麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 460kcal 23.1g	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12ブリのごる高野豆腐と髪中華キャベエネルギー	0g 0g 0g 焼 ロンチーノ 鳥肉の煮物 ツ おかず 257kcal	麦 麦 麦 ご飯セット 450kcal 20.3g 15.7g
g	 ○牛乳180g ○りんご150g ★ごはん120g 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 白菜の煮びたし 野菜サラダ ドレッシング(小袋) おかず エネルギー 223kcal たんぱく質 15.4g 	乳麦 麦 卵麦えか 卵麦 118.7g 15.2g	◎牛乳180g◎グレープ★ごはん12焼肉塩炒めかぶのスーひじきとごぼエネルギーたんぱく質	フルーツ2 0g プ煮 うのナムル おかず 248kcal 11. 6g	表か 卵乳麦 麦 14.1kcal 14.9g 17.4g	◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん12 ホッケの酒 切っている サマベッのミ エネルギー たんぱく質	ルーツ150g 粕焼 ー イスター炒め モザサラダ おかず 194kcal 14.8g	を 表 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	◎牛乳180g◎バナナ90★ごはん12鶏のいそべいのとくない菜の花としめエネルギーたんぱく質	g 0g 焼 テー んも煮 じの和え物 よかず 267kcal	麦 乳麦 麦 <u>ご飯セット</u> 460kcal 23.1g 16.5g	◎牛乳180g◎りんご15★ごはん12ブリラのペペ高野豆腐と髪中華キャベエネルギーたんぱく質	0g 0g 焼 ロンチーノ 鳥肉の煮物 ツ おかず 257kcal	麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 450kcal 20.3g 15.7g
g	 ○牛乳180g ○りんご150g ★ごはん120g 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 白菜の煮びたし 野菜サラダ ドレッシング(小袋) おかず エネルギー 223kcal たんぱく質 15.4g 脂質 14.7g 	乳麦 麦 卵麦えか 卵麦 118.7g 15.2g	◎牛乳180g◎ゲレープ★ごはん12焼肉のスーひじきとごぼエネルギーたんぱく質脂質	フルーツ2 0g プ煮 うのナムル おかず 248kcal 11.6g 16.9g	表か 卵乳表 麦 ご飯セット 441kcal 14.9g 17.4g 54.2g	◎牛乳180g ◎キウイフ ★ごはん12 ホッケッコリッチと挽肉のオキャベッのミ エネルギー質 脂質	ルーツ150g 和焼 ー イスター炒め モザサラダ おかず 194kcal 14.8g 8.1g	麦 麦 卵麦 ご飯セット 387kcal 18.1g 8.6g 53.9g	◎牛乳180g◎バナナ90★ごはん12鶏のクちべいスが菜の花としめエネルギー質脂質	g 0g 焼 テー んも煮 じの和え物 <u>おかず 267kcal</u> -19.8g -16.0g	麦 乳麦 麦 ご飯セット 460kcal 23.1g 16.5g 51.4g	◎牛乳180g◎りんご15★ごりん12ブリラのペとますクラ豆腐と素中華キャベルポイーたんぱく正ネルばく質脂質	0g 0g 0g 焼 ロンチーノ 鳥肉の煮物 ツ おかず 257kcal 17.0g 15.2g	麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 450kcal 20.3g
g	 ○牛乳180g ○りんご150g ★ごはん120g 鶏肉の香草焼 う主塩キャベツ 白菜の煮びたし 野菜サラダ ドレッシング(小袋) おかず エネルギー 223kcal たんぱく質 15.4g 脂質 14.7g 炭水化物 7.7g 	乳麦 麦 麦 卵麦えか 卵麦 ご飯セット 416kcal 18.7g 15.2g 49.6g	 ◎牛乳180g ◎グレん12 焼水ぶきとごば エネルギー たんぱ質 炭水化物 	フルーツ2 0g プ煮 うのナムル 248kcal 11. 6g 16. 9g 12. 3g 712mg	表か 卵乳表 表 - ご飯セット 441kcal - 14.9g - 17.4g - 54.2g - 713mg	◎牛乳180g ◎キウム12 ★ごけん12 ホッロック ホッロック ホッロック キャベッのを エネルばく ボー質 ボーク <th>ルーツ15(10g 粕焼 ー イスター炒め モザサラダ 194kcal 14.8g - 8.1g - 12.0g - 575mg</th> <th>麦 麦 卵麦 ご飯セット 387kcal 18.1g - 8.6g - 53.9g - 576mg</th> <th>◎牛乳180g◎バナナ90★ごはん12鶏のクくちいえが、菜の花としめエネルばく上が質し、上がり大がり大がり大がり大いばく大い物</th> <th>g 0g 焼 テー んも煮 じの和え物 267kcal -19.8g -16.0g -9.5g -680mg</th> <th>麦 乳麦 麦 <u>ご飯セット</u> 460kcal 23.1g 16.5g 51.4g 681mg</th> <th> ◎牛乳180g ◎りりんご15 ★ごりののはいですりますが、 ★ごりのののはできますが、 本ごりののはいできますが、 本ごりののはいできますが、 本ではいますが、 本ではいますが、 本ではいますが、 はいますが、 はいますがはいますが、 はいますが、<!--</th--><th>0g 0g 焼 ロンチーノ 鳥肉の煮物 ツ 257kcal 17.0g 15.2g 11.3g 692mg</th><th>麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 450kcal 20.3g 15.7g 53.2g 693mg 1.8g</th></th>	ルーツ15(10g 粕焼 ー イスター炒め モザサラダ 194kcal 14.8g - 8.1g - 12.0g - 575mg	麦 麦 卵麦 ご飯セット 387kcal 18.1g - 8.6g - 53.9g - 576mg	◎牛乳180g◎バナナ90★ごはん12鶏のクくちいえが、菜の花としめエネルばく上が質し、上がり大がり大がり大がり大いばく大い物	g 0g 焼 テー んも煮 じの和え物 267kcal -19.8g -16.0g -9.5g -680mg	麦 乳麦 麦 <u>ご飯セット</u> 460kcal 23.1g 16.5g 51.4g 681mg	 ◎牛乳180g ◎りりんご15 ★ごりののはいですりますが、 ★ごりのののはできますが、 本ごりののはいできますが、 本ごりののはいできますが、 本ではいますが、 本ではいますが、 本ではいますが、 はいますが、 はいますがはいますが、 はいますが、<!--</th--><th>0g 0g 焼 ロンチーノ 鳥肉の煮物 ツ 257kcal 17.0g 15.2g 11.3g 692mg</th><th>麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 450kcal 20.3g 15.7g 53.2g 693mg 1.8g</th>	0g 0g 焼 ロンチーノ 鳥肉の煮物 ツ 257kcal 17.0g 15.2g 11.3g 692mg	麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 450kcal 20.3g 15.7g 53.2g 693mg 1.8g
g	●牛乳180g ●りんご150g ★ごはん120g 鶏肉の香草焼 う菜の煮びたし 野菜サラダ ドレッシング (小袋) おかず エネルギー 223kcal たんぱく質 15.4g 脂質 14.7g 炭水化物 7.7g ナトリウム 544mg	乳麦 麦 野麦えか 卵麦 ご飯セット 416kcal 18.7g 15.2g 49.6g 545mg	 ○牛乳180g ○ゲリー・ ○ゲリー・ はんります。 ひじきとごぼれる。 エネルばく質れる。 ナトリウム 	フルーツ2 0g プ煮 うのナムル 248kcal 11. 6g 16. 9g 12. 3g 712mg	表か 卵乳表 表 - ご飯セット 441kcal - 14.9g - 17.4g - 54.2g - 713mg	◎牛乳180g ◎キウム12 ★ごケッツのは ホッロのは ボックのは </td <td>ルーツ15(10g 粕焼 ー イスター炒め モザサラダ 194kcal 14.8g - 8.1g - 12.0g - 575mg</td> <td>麦 麦 卵麦 ご飯セット 387kcal 18.1g - 8.6g - 53.9g - 576mg</td> <td> ○牛乳180g ○バナナ90 ★ごはん12 鶏のクくちしめ エネルば ボー質 ボー質 ボーリム </td> <td>g 0g 焼 テー んも煮 じの和え物 267kcal -19.8g -16.0g -9.5g -680mg</td> <td>麦 乳麦 麦 <u>ご飯セット</u> 460kcal 23.1g 16.5g 51.4g 681mg</td> <td> ○牛乳180g ○りはん12 ブリラのののののののののののののののののののののののののののののののののののの</td> <td>0g 0g 焼 ロンチーノ 鳥肉の煮物 ツ 257kcal 17.0g 15.2g 11.3g 692mg</td> <td>麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 450kcal 20.3g 15.7g 53.2g 693mg 1.8g</td>	ルーツ15(10g 粕焼 ー イスター炒め モザサラダ 194kcal 14.8g - 8.1g - 12.0g - 575mg	麦 麦 卵麦 ご飯セット 387kcal 18.1g - 8.6g - 53.9g - 576mg	 ○牛乳180g ○バナナ90 ★ごはん12 鶏のクくちしめ エネルば ボー質 ボー質 ボーリム 	g 0g 焼 テー んも煮 じの和え物 267kcal -19.8g -16.0g -9.5g -680mg	麦 乳麦 麦 <u>ご飯セット</u> 460kcal 23.1g 16.5g 51.4g 681mg	 ○牛乳180g ○りはん12 ブリラのののののののののののののののののののののののののののののののののののの	0g 0g 焼 ロンチーノ 鳥肉の煮物 ツ 257kcal 17.0g 15.2g 11.3g 692mg	麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 450kcal 20.3g 15.7g 53.2g 693mg 1.8g
g	 ○牛乳180g ○りんご150g ★ごはん120g 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 白菜の煮びたし 野菜サラダ ドレッシング(小袋) おかず エネルギー 223kcal たんぱく質 15.4g 脂質 14.7g 大トリウム 544mg 食塩相当量 1.4g おかず 	乳麦 麦 卵麦えか 卵麦 115.2g 49.6g 545mg 1.4g	 ◎牛乳180g ◎ゲレム12 焼肉のではかりのではからいできるとではからいできるとでは エネルばく 上がります 食塩 ナトリウム 食塩 	フルーツ2 0g プ煮 うのナムル 248kcal 11. 6g 16. 9g 12. 3g 712mg 1. 8g おかず	表か 卵乳表 麦 ご飯セット 441kcal 14.9g 17.4g 54.2g 713mg 1.8g ご飯セット	 ●牛乳180g ●キウム12 ホッロックカーはののカックを表別である。 エネルポッのを エネルポック 上がりませる。 大りませる。 	ルーツ150g 粕焼 ー イスター炒め モザサラダ 194kcal 14.8g 8.1g 12.0g 575mg 1.5g	麦 麦 卵麦 ご飯セット 387kcal 18.1g 8.6g 53.9g 576mg 1.5g ご飯セット	 ○牛乳180g ○バナナ90 ★ごはん12 鶏のクくちいる エネルばれり たが質れいり たり当量 	g 0g 焼 テー んも煮 じの和え物 267kcal -19.8g -16.0g -9.5g -680mg 1.7g おかず	麦 乳麦 麦 <u>ご飯セット</u> 460kcal 23.1g 16.5g 51.4g 681mg 1.7g	 ◎牛乳180g ◎りんご15 ★ごりののはいですりますが、 本ごりのののはいですが、 本ごりののはいですが、 本ごりののはいですが、 本ごりののはいですが、 本ごりますが、 本ではいていていていていていていていていていていていていていていていていていていて	0g 0g 焼 ロンチーノ 鳥肉の煮物 ツ おかず 257kcal 17.0g 15.2g 11.3g 692mg 1.8g	麦 麦 麦 - ご飯セット 450kcal - 20 3g - 15 7g - 53 2g - 693mg 1 . 8g - ご飯セット
g	 ○牛乳180g ○りんご150g ★ごはん120g 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 白菜の煮びたし 野菜サラダ ドレッシング(小袋) おかず エネルギー 223kcal たんぱく質 15.4g 脂質 14.7g 大トリウム 544mg 食塩相当量 1.4g おかず エネルギー 613kcal 	乳麦 麦 卵麦えか 卵麦 ご飯セット 416kcal 18.7g 15.2g 49.6g 545mg 1.4g ご飯セット 1192kcal	 ◎牛乳180g ◎ゲル12 焼肉がはたりはいます。 エネルばり 上ります。 大ります。 エネルギー 	フルーツ2 0g プ煮 うのナムル 248kcal 11. 6g 16. 9g 12. 3g 712mg 1. 8g おかず 644kcal	表か 卵乳麦 麦 ご飯セット 441kcal 14.9g 17.4g 54.2g 713mg 1.8g ご飯セット	◎牛乳180g ◎キウム12 ★ごケッツのは ホッロのは ボックのは </td <td>ルーツ150g 粕焼 ー イスター炒め モザサラダ 194kcal 14.8g 8.1g 12.0g 575mg 1.5g おかず 648kcal</td> <td>麦 麦 卵麦 ご飯セット 387kcal 18.1g 8.6g 53.9g 1.5g ご飯セット</td> <td> ○牛乳180g ○バナナ90 ★ごはん12 鶏のクくちしめ エネルば ボー質 ボー質 ボーリム </td> <td>g 0g 焼 テー んも煮 じの和え物 267kcal 19.8g 16.0g 9.5g 680mg 1.7g おかず 622kcal</td> <td>麦 乳麦 麦 麦 460kcal 23.1g 16.5g 51.4g 681mg 1.7g 二飯セット</td> <td> ○牛乳180g ○りはん12 ブリラ豆キ エネん質 上次に関する 上次に 上が 上</td> <td>0g 0g 0g 焼 ロンチーノ 鳥肉の煮物 ツ おかず 257kcal 17.0g 15.2g 11.3g 692mg 1.8g おかず 609kcal</td> <td>麦 麦 麦 20.3g 15.7g 53.2g 693mg 1.8g ご飯セット</td>	ルーツ150g 粕焼 ー イスター炒め モザサラダ 194kcal 14.8g 8.1g 12.0g 575mg 1.5g おかず 648kcal	麦 麦 卵麦 ご飯セット 387kcal 18.1g 8.6g 53.9g 1.5g ご飯セット	 ○牛乳180g ○バナナ90 ★ごはん12 鶏のクくちしめ エネルば ボー質 ボー質 ボーリム 	g 0g 焼 テー んも煮 じの和え物 267kcal 19.8g 16.0g 9.5g 680mg 1.7g おかず 622kcal	麦 乳麦 麦 麦 460kcal 23.1g 16.5g 51.4g 681mg 1.7g 二飯セット	 ○牛乳180g ○りはん12 ブリラ豆キ エネん質 上次に関する 上次に 上が 上	0g 0g 0g 焼 ロンチーノ 鳥肉の煮物 ツ おかず 257kcal 17.0g 15.2g 11.3g 692mg 1.8g おかず 609kcal	麦 麦 麦 20.3g 15.7g 53.2g 693mg 1.8g ご飯セット
夕食	 ○牛乳180g ○りんご150g ★ごはん120g 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 白菜の煮びたし 野菜サラダ ドレッシング(小袋) エネルギー 223kcal たんぱく質 15.4g 脂質 14.7g 大トリウム 544mg 食塩相当量 1.4g おかず エネルギー 613kcal たんぱく質 42.6g 	乳麦 麦 卵麦えか 卵麦 ご飯セット 416kcal 18.7g 15.2g 49.6g 545mg 1.4g ご飯セット 1192kcal 52.5g	 ○牛乳180g ○ゲストリー・ ○ゲストリー・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	フルーツ2 0g プ煮 うのナムル 36 11. 6g 12. 3g 712mg 1. 8g おかず 644kcal 38. 4g	表か、 卵乳麦 麦 ご飯セット 441kcal 14.9g 17.4g 54.2g 713mg 1.8g ご飯セット 1223kcal 48.3g	 ○牛乳180g ○牛乳17 ☆ナはんり ホッロ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ルーツ150g 粕焼 ー イスター炒め モザサラダ 194kcal 14.8g 8.1g 12.0g 575mg 1.5g おかず 648kcal 40.0g	麦 麦 卵麦 ご飯セット 387kcal 18.1g 8.6g 576mg 1.5g ご飯セット 1227kcal 49.9g	 ○牛乳180g ○バはカ12 鶏ッとないないないないです。 エネルばいり当当では、 上り当ります。 エネルばく 大り当ます。 エネルばく 大り当ます。 エネルばく 大り当ます。 エネルばく 大り当ます。 	g 0g 焼 テー んも煮 じの和え物 267kcal 19.8g 16.0g 9.5g 680mg 1.7g おかず 622kcal 41.2g	麦 乳麦 麦 麦 23.1g 16.5g 51.4g 681mg 1.7g 1201kcal 51.1g	 ◎牛乳180g ◎りんこ15 ★ごりののはいですりますが、 ★ごりののののですが、 中華・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	0g 0g 0g 焼 ロンチーノ 鳥肉の煮物 ツ おかず 257kcal 17.0g 15.2g 11.3g 692mg 1.8g おかず 609kcal 43.5g	麦 麦 麦 20.3g 15.7g 53.2g 693mg 1.8g
夕食 合	●牛乳180g ●りんご150g ★ごはん120g 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 白菜の煮びたし 野菜サラダ ドレッシング (小袋) ボルギー 223kcal たんぱく質 15.4g 脂質 14.7g 炭水化物 7.7g ナトリウム 544mg 食塩相当量 1.4g ボルギー 613kcal たんぱく質 42.6g 脂質 32.0g	乳麦 麦 卵麦えか 卵麦 ご飯セット 416kcal 18.7g 15.2g 49.6g 545mg 1.4g ご飯セット 1192kcal 52.5g 33.5g	 ○牛乳180g ○ゲストリー・ ○ゲストリー・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	フルーツ2 0g プ煮 うのナムル おかず 248kcal 11. 6g 16. 9g 12. 3g 712mg 1. 8g おかず 644kcal 38. 4g 32. 8g	表か、 卵乳麦 麦 ご飯セット 441kcal 14.9g 17.4g 54.2g 713mg 1.8g ご飯セット 1223kcal 48.3g 34.3g	 ○牛乳180g ○牛乳180g ○牛ごかった ○キックリカーを ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ルーツ150g 粕焼 ー イスター炒め モザサラダ 194kcal 14.8g 8.1g 12.0g 575mg 1.5g おかず 648kcal 40.0g 32.9g	麦 麦 卵麦 ご飯セット 387kcal 18.1g 8.6g 576mg 1.5g ご飯セット 1227kcal 49.9g 34.4g	 ○牛乳180g ○バナ90 ★ごいた12 鶏ッとなる エネん質 木り当 エネルば 木り当 エネルば エネルば 	g 0g 焼 テー んも煮 じの和え物 267kcal 19.8g 16.0g 9.5g 680mg 1.7g おかず 622kcal 41.2g 30.6g	麦 乳麦 麦 麦 23.1g 16.5g 51.4g 681mg 1.7g 1201kcal 51.1g 32.1g	 ◎牛乳180g ◎りはん12 ボブリラのののののののののののののののののののののののののののののののののののの	0g 0g 0g 焼 ロンチーノ 鳥肉の煮物 ツ おかず 257kcal 17.0g 15.2g 11.3g 692mg 1.8g おかず 609kcal 43.5g 32.2g	麦 麦 麦 20.3g 15.7g 53.2g 693mg 1.8g 188kcal 53.4g 33.7g
夕食	●牛乳180g ●りんご150g ★ごはん120g 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 白菜の煮びたし 野菜サラダ ドレッシング (小袋) ボルギー 223kcal たんぱく質 15.4g 脂質 14.7g 炭水化物 7.7g ナトリウム 544mg 食塩相当量 1.4g ボルギー 613kcal たんぱく質 42.6g 脂質 32.0g 炭水化物 38.6g	乳麦 麦 卵麦えか 卵麦 ご飯セット 416kcal 18.7g 15.2g 49.6g 545mg 1.4g ご飯セット 1192kcal 52.5g 33.5g 164.3g	 ○牛乳180g ○ナ乳180g ○ナポート ○ナルはり エネん質 ルポリート セカリ エネルば ボート 上の エネルば エネルば エネルば エネルば エネルば エネルば 大り エネルば 大り 上で たい たい	フルーツ2 0g プ煮 うのナムル おかず 248kcal 11. 6g 16. 9g 12. 3g 712mg 1. 8g おかず 644kcal 38. 4g 32. 8g 50. 7g	表か、 卵乳表表 ご飯セット 441kcal 14.9g 17.4g 54.2g 713mg 1.8g ご飯セット 1223kcal 48.3g 34.3g 176.4g	● 牛乳180g ● キウは 12 ホブ切けと インカー 12 ホブ切けと インカー 12 ホブ切けと インカー 13 エネルば 14 エネルば 14 エネルば 14 エネルば 14 エネルば 14 エネルば 14 エネルば 15 エネルば 16 エネルば 17 エネルば 17 エネルは 17	ルーツ150g 粕焼 ー イスター炒め モザサラダ 194kcal 14.8g 8.1g 12.0g 575mg 1.5g おかず 648kcal 40.0g 32.9g 46.6g	麦 麦 卵麦 ご飯セット 387kcal 18.1g 8.6g 576mg 1.5g ご飯セット 1227kcal 49.9g 34.4g 172.3g	 ○牛乳180g ○メニカ12 鶏ッとないでする。 エネルは、 エネルは、 北リ相 エネルは、 ボー質・ エネルは、 ボー質・ ボー質・ ボー質・ ボー質・ 	g 0g 焼 テー んも煮 じの和え物 267kcal 19.8g 16.0g 9.5g 680mg 1.7g おかず 622kcal 41.2g 30.6g 43.2g	麦 乳麦 麦 麦 23.1g 16.5g 51.4g 681mg 1.7g 1201kcal 51.1g 32.1g 168.9g	 ○牛乳180g ○りはいた12 ブリラ豆キ エネん質 水じり 上り 上ない 上の <	0g 0g 0g 焼 ロンチーノ 鳥肉の煮物 ツ 257kcal 17. 0g 15. 2g 11. 3g 692mg 1. 8g おかず 609kcal 43. 5g 32. 2g 39. 7g	麦 麦 麦 20.3g 15.7g 53.2g 693mg 1.8g ご飯セット 1188kcal 53.4g 33.7g 165.4g
夕食 合	●牛乳180g ●りんご150g ★ごはん120g 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 白菜の煮びたし 野菜サラダ ドレッシング (小袋) ボルギー 223kcal たんぱく質 15.4g 脂質 14.7g 炭水化物 7.7g ナトリウム 544mg 食塩相当量 1.4g ボルギー 613kcal たんぱく質 42.6g 脂質 32.0g 炭水化物 38.6g ナトリウム 2160mg	乳麦 麦 卵麦えか 卵麦 ご飯セット 416kcal 18. 7g 15. 2g 49. 6g 545mg 1. 4g ご飯セット 1192kcal 52. 5g 33. 5g 164. 3g 2163mg	 ○牛乳180g ○サ乳180g ○サポート ○サポート ○サポート ○サポート ○サルポート ○サルポート ○サルポート ○サルポート ○サルポート ○サルカム 	フルーツ2 0g プ煮 うのナムル おかず 248kcal 11. 6g 16. 9g 12. 3g 712mg 1. 8g おかず 644kcal 38. 4g 32. 8g 50. 7g 2216mg	表か、 卵乳麦 麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	● 牛乳180g ● キごけん 12 ホブ切けた インカー 12 ホブ切けた インカー 12 ボッロ 12 ボッロ 14 ボッロ 14 ボッロ 15 ボッロ 15	ルーツ150g 粕焼 ー イスター炒め モザサラダ 194kcal 14.8g 8.1g 12.0g 575mg 1.5g おかず 648kcal 40.0g 32.9g 46.6g	麦 麦 卵麦 ご飯セット 387kcal 18.1g 8.6g 53.9g 576mg 1.5g ご飯セット 1227kcal 49.9g 34.4g 172.3g 2074mg	● 牛乳180g ● バラリン キャック はいっとなる。 エネルは、カー質・ボーリのは、カー質・ボーリのは、カー質・ボーリのは、カー質・ボーリのは、カー質・ボールは、カー質・ボールが、カー質・ボーク・ボーク・ボーク・ボーク・ボール・カーでは、カー質・ボーク・ボール・カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、	g Og 焼 テー んも煮 じの和え物 この和え物 この和え物 この和え物 この和え物 この和え物 この和え物 この和え物 この16.0g この1.7g この16.0g この1.7g この16.2g こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ こ	麦 乳麦 麦 麦 23.1g 16.5g 51.4g 681mg 1.7g 二飯セット 1201kcal 51.1g 32.1g 168.9g 2243mg	 ○ 牛乳180g ○ りょこ15 ★ごり5 オ高中 エルはこれでは、 エネん質化り当当べる。 エネん質化り当当べる。 エネん質化り当当べる。 エネん質化ります。 エネん質化ります。 	0g 0g 0g 焼 ロンチーノ 鳥肉の煮物 ツ おかず 257kcal 17.0g 15.2g 11.3g 692mg 1.8g おかず 609kcal 43.5g 32.2g 39.7g 2055mg	麦 麦 麦 20.3g 15.7g 53.2g 693mg 1.8g ご飯セット 1188kcal 53.4g 33.7g 165.4g 2058mg
夕食合計	●牛乳180g ●りんご150g ★ごはん120g 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 白菜の煮びたし 野菜サラダ ドレッシング (小袋) ボルギー 223kcal たんぱく質 15.4g 脂質 14.7g 炭水化物 7.7g ナトリウム 544mg 食塩相当量 1.4g エネルギー 613kcal たんぱく質 42.6g 脂質 32.0g 炭水化物 38.6g ナトリウム 2160mg 食塩相当量 5.5g	乳麦 麦 卵麦えか 卵麦 パ 118.7g 15.2g 49.6g 545mg 1.4g 1192kcal 52.5g 33.5g 164.3g 2163mg 5.5g	 ○牛乳180g ○ナポート ○ナポート ・カリカー ・カリカー	フルーツ2 0g プ煮 うのナムル おかず 248kcal 11. 6g 16. 9g 12. 3g 712mg 1. 8g おかず 644kcal 38. 4g 32. 8g 50. 7g 2216mg 5. 6g	表か、 卵乳表表 まない。 本41kcal 14.9g 17.4g 54.2g 713mg 1.8g ご飯セット 1223kcal 48.3g 34.3g 176.4g 2219mg 5.6g	● 牛乳180g ● キごけんのコリカートでは、カーリカートでは、カールでは、カールでは、カールでは、カールでは、カールでは、カールでは、カーのコールでは、カーのカーでは、カーのでは、	ルーツ150g 粕焼 ー イスター炒め モザサラダ 194kcal 14.8g 8.1g 12.0g 575mg 1.5g おかず 648kcal 40.0g 32.9g 46.6g 2071mg 5.4g	麦 麦 卵麦 ご飯セット 387kcal 18.1g 8.6g 576mg 1.5g ご飯セット 1227kcal 49.9g 34.4g 172.3g 2074mg 5.4g	◎牛乳180g ◎バラの ★ごのからでは ボールは ボーと ボールは ボールと ボールは ボールは ボールは ボールは ボールは ボールは ボールは ボールは ボールは ボールと ボーと	g 0g 焼 テー んも煮 じの和え物 267kcal 19.8g 16.0g 9.5g 680mg 1.7g おかず 622kcal 41.2g 30.6g 43.2g 2240mg 5.7g	麦 乳麦 麦 麦 23.1g 16.5g 51.4g 681mg 1.7g 1201kcal 51.1g 32.1g 168.9g 2243mg 5.7g	 ◎牛乳180g ◎りょご15 ★ごり5 オ高中 エルはののの腐れ エネん質 水り相 ボリオー質 ボルウ当 食塩 エネん質 大り相 ボック当 食塩 	0g 0g 0g 焼 ロンチーノ 鳥肉の煮物 ツ 257kcal 17. 0g 15. 2g 11. 3g 692mg 1. 8g おかず 609kcal 43. 5g 32. 2g 39. 7g 2055mg 5. 3g	麦 麦 麦 麦 450kcal 20. 3g 15. 7g 53. 2g 693mg 1. 8g ご飯セット 1188kcal 53. 4g 33. 7g 165. 4g 2058mg 5. 3g
夕食合計	●牛乳180g ●りんご150g ★ごはん120g 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 白菜の煮びたし 野菜サラダ ドレッシング (小袋) ボルギー 223kcal たんぱく質 15.4g 脂質 14.7g 炭水化物 7.7g ナトリウム 544mg 食塩相当量 1.4g エネルギー 613kcal たんぱく質 42.6g 脂質 32.0g 炭水化物 38.6g ナトリウム 2160mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 820kcal	乳麦 麦 卵麦えか 卵麦 パ 18.7g 15.2g 49.6g 545mg 1.4g ご飯セット 1192kcal 52.5g 33.5g 164.3g 2163mg 5.5g	 ○牛乳180g ○サイン ★ごは塩のと エルばれり エネん質化り 北リ相 エネん質化り エネん質化り エネルばん エネルばん	フルーツ2 Og プ煮 うのナムル おかず 248kcal 11. 6g 16. 9g 12. 3g 712mg 1. 8g おかず 644kcal 38. 4g 32. 8g 50. 7g 2216mg 5. 6g 841kcal	表か、 卵乳麦 麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	● キごり は 180g ● キごり は 180g ● キごり は 120g ー ボッロ は かっし	ルーツ150g 粕焼 ー イスター炒め モザサラダ おかず 194kcal 14.8g 8.1g 12.0g 575mg 1.5g おかず 648kcal 40.0g 32.9g 46.6g 2071mg 5.4g	ま 表 卵麦 『飯セット 387kcal 18.1g 8.6g 576mg 1.5g 『飯セット 1227kcal 49.9g 34.4g 172.3g 2074mg 5.4g	◎ 牛乳180g ◎ 大記の ※ はいかしますが、 ※ はいからくなどである。 ・ はいからなどである。 ・ は、 ・ は、 、 ・ は、 ・ は、 ・ は、 ・ は、 ・ は、 ・ は、 ・ は、 ・	g Og 焼 テー んも煮 じの和え物 さ67kcal 19.8g 16.0g 9.5g 680mg 1.7g おかず 622kcal 41.2g 30.6g 43.2g 2240mg 5.7g	麦 乳麦 麦 麦 23.1g 16.5g 51.4g 681mg 1.7g 1201kcal 51.1g 32.1g 168.9g 2243mg 5.7g	 ○ 牛乳180g ○ りょご15 ★ご15 ★ブク野華 ホん質 北いり 北いり 上本ん質 北いり エネん質 エネん質 エネん質 エネん質 大り エネん質 エネん質 エネん質 エネん質 エネルポー 食塩 エネん質 エネルポー 大り エネル ロップ ロ	0g 0g 0g 焼 ロンチーノ 鳥肉の煮物 ツ 257kcal 17. 0g 15. 2g 111. 3g 692mg 1. 8g おかず 609kcal 43. 5g 32. 2g 39. 7g 2055mg 5. 3g	麦 麦 麦 麦 450kcal 20.3g 15.7g 53.2g 693mg 1.8g
夕食合計合計(●牛乳180g ●りんご150g ★ごはん120g 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 白菜の煮びたし 野菜サラダ ドレッシング (小袋) ボルギー 223kcal たんぱく質 15.4g 脂質 14.7g 炭水化物 7.7g ナトリウム 544mg 食塩相当量 1.4g エネルギー 613kcal たんぱく質 42.6g 脂質 32.0g 炭水化物 38.6g ナトリウム 2160mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 820kcal たんぱく質 48.7g	乳麦 麦 卵麦えか 卵麦 ご飯セット 416kcal 18.7g 15.2g 49.6g 545mg 1.4g ご飯セット 1192kcal 52.5g 33.5g 164.3g 2163mg 5.5g	◎牛乳180g ● 大記 は 120g ● が は 120g ・ 大き は	フルーツ2 Og プ煮 うのナムル おかず 248kcal 11. 6g 16. 9g 12. 3g 712mg 1. 8g おかず 644kcal 38. 4g 32. 8g 50. 7g 2216mg 5. 6g 841kcal 46. 1g	表か、 卵乳麦 麦 一で飯セット 441kcal 14.9g 17.4g 54.2g 713mg 1.8g ご飯セット 1223kcal 48.3g 34.3g 176.4g 2219mg 5.6g	● キごり は 180g ● キごり は 180g ● キごり は かいり は かいり は かいり は かいり は かいり 当 ギック 当 で が いい は がいり 当 ギック 当 で が いい は かり 当 ギック 当 ギック 当 ギック 当 ギック は ないり は で かいり 当 ギック は で かいり は	ルーツ150g 粕焼 ー イスター炒め モザサラダ おかず 194kcal 14.8g 8.1g 12.0g 575mg 1.5g おかず 648kcal 40.0g 32.9g 46.6g 2071mg 5.4g 849kcal 47.4g	ま 表 別表 「飯セット 387kcal 18.1g 8.6g 576mg 1.5g 「飯セット 1227kcal 49.9g 34.4g 172.3g 2074mg 5.4g 1428kcal 57.3g	◎ 牛乳 180g ◎ 大記 180g ◎ 大記 12 ※ この 12 ※ この 2 ※ こ	g Og 焼 テー んも煮 じの和え物 さ67kcal 19.8g 16.0g 9.5g 680mg 1.7g おかず 622kcal 41.2g 30.6g 43.2g 2240mg 5.7g 820kcal	麦 乳麦 麦 麦 麦 23.1g 16.5g 51.4g 681mg 1.7g 1201kcal 51.1g 32.1g 168.9g 2243mg 5.7g	 ◎ 4 180g ◎ 4 180g ◎ 5 15 ※ 15 15 ※ 15 15 ※ 17 15 ※ 17 15 ※ 17 15 ※ 17 15 ※ 18 16 ※ 18 17 16	0g 0g 0g 焼 ロンチーノ 鳥肉の煮物 ツ 257kcal 17.0g 15.2g 11.3g 692mg 1.8g おかず 609kcal 43.5g 32.2g 39.7g 2055mg 5.3g 816kcal 49.6g	麦 麦 麦 麦 20.3g 15.7g 53.2g 693mg 1.8g 2058mg 188kcal 53.4g 33.7g 165.4g 2058mg 5.3g
夕食合計合計(間	 ○牛乳180g ○りんご150g ★ごはん120g 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 白菜の煮びたし 野菜サラダ ドレッシング(小袋) エネルギー 223kcal たんぱく質 15.4g 脂質 14.7g 炭水化物 7.7g ナトリウム 544mg 食塩相当量 1.4g おかず エネルギー 613kcal たんぱく質 42.6g 脂質 32.0g 炭水化物 38.6g ナトリウム 2160mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 820kcal たんぱく質 48.7g 脂質 39.1g 	乳麦 麦か 麦 卵麦えか 卵麦 ご飯セット 416kcal 18.7g 15.2g 49.6g 545mg 1.4g ご飯セット 1192kcal 52.5g 33.5g 164.3g 2163mg 5.5g 1399kcal 58.6g 40.6g	 ○牛乳 180g ○ゲス 18	フルーツ2 Og プ煮 うのナムル おかず 248kcal 11. 6g 16. 9g 12. 3g 712mg 1. 8g おかず 644kcal 38. 4g 32. 8g 50. 7g 2216mg 5. 6g 841kcal 46. 1g 39. 8g	表か、 卵乳表 表 ご飯セット 441kcal 14.9g 17.4g 54.2g 713mg 1.8g ご飯セット 1223kcal 48.3g 34.3g 176.4g 2219mg 5.6g 1420kcal 56.0g 41.3g	● 牛ごり 180g ● 十 180g ● 十 180g ● 十 180g ● 十 180g 18 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ルーツ150g 粕焼 ー イスター炒め モザサラダ おかず 194kcal 14.8g 8.1g 12.0g 575mg 1.5g おかず 648kcal 40.0g 32.9g 46.6g 2071mg 5.4g 849kcal 47.4g 39.9g	ま 表 別表 デ変をでする 387kcal 18.1g 8.6g 576mg 1.5g デジャト 1227kcal 49.9g 34.4g 172.3g 2074mg 5.4g 1428kcal 57.3g 41.4g	◎ は 180g ◎ は 180g ◎ がごいた 12 鶏っとなる。 ・ は 180g ※ がいた 12 ※ がいた 12 ※ がいた 12 ※ がいた 12 ※ がいた 12 ※ がいた 13 ※ がいた 15 ※ がい	g Og 焼 テー んも煮 じの和え物 さ67kcal 19.8g 16.0g 9.5g 680mg 1.7g おかず 622kcal 41.2g 30.6g 43.2g 2240mg 5.7g 820kcal 48.1g 37.6g	麦 乳麦 麦 麦 之 飯 セット 460kcal 23. 1g 16. 5g 51. 4g 681mg 1. 7g 1201kcal 51. 1g 32. 1g 168. 9g 2243mg 5. 7g 1399kcal 58. 0g 39. 1g	 ◎ 4 180g ◎ 4 180g ◎ 5 15 ★ 15 15	0g 0g 0g 焼 ロンチーノ 鳥肉の煮物 ツ 257kcal 17.0g 15.2g 11.3g 692mg 1.8g おかず 609kcal 43.5g 32.2g 39.7g 2055mg 5.3g 816kcal 49.6g 39.3g	麦 麦 麦 麦 20.3g 15.7g 53.2g 693mg 1.8g
夕食 合計 合計(間食	●牛乳180g ●りんご150g ★ごはん120g 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 白菜の煮びたし 野菜サラダ ドレッシング (小袋) ボルギー 223kcal たんぱく質 15.4g 脂質 14.7g 炭水化物 7.7g ナトリウム 544mg 食塩相当量 1.4g エネルギー 613kcal たんぱく質 42.6g 脂質 32.0g 炭水化物 38.6g ナトリウム 2160mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 820kcal たんぱく質 48.7g 脂質 39.1g 炭水化物 70.5g	乳麦 麦 卵麦えか 卵麦 ご飯セット 416kcal 18.7g 15.2g 49.6g 545mg 1.4g ご飯セット 1192kcal 52.5g 33.5g 164.3g 2163mg 5.5g 1399kcal 58.6g 40.6g 196.2g	 ○牛乳 180g ○ 大焼かび 土た脂炭ナ塩 エた脂炭ナ塩 	フルーツ2 Og プ煮 うのナムル おかず 248kcal 11. 6g 16. 9g 12. 3g 712mg 1. 8g おかず 644kcal 38. 4g 32. 8g 50. 7g 2216mg 5. 6g 841kcal 46. 1g 39. 8g 78. 5g	表か、 卵乳表表 ご飯セット 441kcal 14.9g 17.4g 54.2g 713mg 1.8g ご飯セット 1223kcal 48.3g 34.3g 176.4g 2219mg 5.6g 1420kcal 56.0g 41.3g 204.2g	● キごりゅう キャップ はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます	ルーツ150g 粕焼 ー イスター炒め モザサラダ おかず 194kcal 14.8g 8.1g 12.0g 575mg 1.5g 40.0g 32.9g 46.6g 2071mg 5.4g 849kcal 47.4g 39.9g 75.5g	ま 表 卵麦 ご飯セット 387kcal 18.1g 8.6g 576mg 1.5g ご飯セット 1227kcal 49.9g 34.4g 172.3g 2074mg 5.4g 1428kcal 57.3g 41.4g 201.2g	◎ ★ 180g ◎ ★ 180g ◎ ★ 20 ★ 20 ★ 20 ★ 20 ★ 20 ★ 20 ★ 20 ★ 2	g Og 焼 テー んも煮 じの和え物 さ67kcal 19.8g 16.0g 9.5g 680mg 1.7g おかず 622kcal 41.2g 30.6g 43.2g 2240mg 5.7g 820kcal 48.1g 37.6g 72.1g	麦 乳麦 麦 麦 麦 23.1g 16.5g 51.4g 681mg 1.7g 1201kcal 51.1g 32.1g 168.9g 2243mg 5.7g 1399kcal 58.0g 39.1g 197.8g	 ○ 牛乳 180g ○ サンプ 1515 ★ ブリク野華 オ 2 大 2 大 2 大 2 大 2 大 2 大 2 大 2 大 2 大 2	0g 0g 0g 焼 ロンチーノ 鳥肉の煮物 ツ おかず 257kcal 17. 0g 15. 2g 11. 3g 692mg 1. 8g おかず 609kcal 43. 5g 32. 2g 39. 7g 2055mg 5. 3g 816kcal 49. 6g 39. 3g 71. 6g	表 表表表 - 二飯セット 450kcal 20.3g 15.7g 53.2g 693mg 1.8g - 二飯セット 1188kcal 53.4g 33.7g 165.4g 2058mg 5.3g 1395kcal 59.5g 40.8g 197.3g
夕食合計合計(間	 ○牛乳180g ○りんご150g ★ごはん120g 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 白菜の煮びたし 野菜サラダ ドレッシング(小袋) エネルギー 223kcal たんぱく質 15.4g 脂質 14.7g 炭水化物 7.7g ナトリウム 544mg 食塩相当量 1.4g おかず エネルギー 613kcal たんぱく質 42.6g 脂質 32.0g 炭水化物 38.6g ナトリウム 2160mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 820kcal たんぱく質 48.7g 脂質 39.1g 	乳麦 麦か 麦 卵麦えか 卵麦 ご飯セット 416kcal 18.7g 15.2g 49.6g 545mg 1.4g ご飯セット 1192kcal 52.5g 33.5g 164.3g 2163mg 5.5g 1399kcal 58.6g 40.6g 196.2g 2237mg	 ○牛乳 180g ○ゲス 18	フルーツ2 Og プ煮 うのナムル おかず 248kcal 11. 6g 16. 9g 12. 3g 712mg 1. 8g おかず 644kcal 38. 4g 32. 8g 50. 7g 2216mg 5. 6g 841kcal 46. 1g 39. 8g	表か、 卵乳表表 ご飯セット 441kcal 14.9g 17.4g 54.2g 713mg 1.8g ご飯セット 1223kcal 48.3g 34.3g 176.4g 2219mg 5.6g 1420kcal 56.0g 41.3g 204.2g 2295mg	● 牛ごり 180g ● 十 180g ● 十 180g ● 十 180g ● 十 180g 18 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ルーツ150g 粕焼 ー イスター炒め モザサラダ おかず 194kcal 14.8g 8.1g 12.0g 575mg 1.5g おかず 648kcal 40.0g 32.9g 46.6g 2071mg 5.4g 849kcal 47.4g 39.9g	表 表 卵表 『飯セット 387kcal 18.1g 8.6g 576mg 1.5g 『飯セット 1227kcal 49.9g 34.4g 172.3g 2074mg 5.4g 1428kcal 57.3g 41.4g 201.2g 2151mg	◎ は 180g ◎ は 180g ◎ がごいた 12 鶏っとなる。 ・ は 180g ※ がいた 12 ※ がいた 12 ※ がいた 12 ※ がいた 12 ※ がいた 12 ※ がいた 13 ※ がいた 15 ※ がい	g Og 焼 テー んも煮 じの和え物 さ67kcal 19.8g 16.0g 9.5g 680mg 1.7g おかず 622kcal 41.2g 30.6g 43.2g 2240mg 5.7g 820kcal 48.1g 37.6g	表 乳麦 麦 麦 麦 23.1g 16.5g 51.4g 681mg 1.7g 1201kcal 51.1g 32.1g 168.9g 2243mg 5.7g 1399kcal 58.0g 39.1g 197.8g 2317mg	 ◎ 4 180g ◎ 4 180g ◎ 5 15 ★ 15 15	0g 0g 0g 焼 ロンチーノ 鳥肉の煮物 ツ おかず 257kcal 17. 0g 15. 2g 11. 3g 692mg 1. 8g おかず 609kcal 43. 5g 32. 2g 39. 7g 2055mg 5. 3g 816kcal 49. 6g 39. 3g 71. 6g	麦 麦 麦 麦 20.3g 15.7g 53.2g 693mg 1.8g

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は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(たんぱく40g管理食)

	コープいしかね	5					,	//	24 11	_/0	101	705		
	8月12日(<u>月)</u>	8月	13日(火	()	8月	14日(水	()	8月	15日(オ	(7)	8月	16日(金	È)
	品名	アレルゲン	品名	<u> </u>	アレルゲン	品ź	名	アレルゲン	品ź	名	アレルゲン	品名	<u> </u>	アレルゲン
	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 さつま芋の甘露煮 大根のマヨネーズ和え	麦	★ごはん15 肉団子の玉 野菜のトマ キャベツのミ	Og ねぎあん ト煮	乳麦	★ごはん15 寄せ豆腐の 里芋のおろし ブロッコリーの	0g うすあん /揚げ出し	麦	★ごはん15 鶏肉のデミグ 中華うま煮 ポテトビーン	0g ラス煮込み 炒め	乳麦 卵乳麦	★ごはん15 白菜と豚肉の スイートパ インゲンの	0g)煮びたし ンプ	麦
朝食	おかす エネルギー 221kca たんぱく質 5.4g 脂質 9.9g 炭水化物 27.8g ナトリウム 541mg カリウム 621mg	1 464kca1 9.5g 10.5g 80.6g 542mg 682mg	エネルギー たんぱく質 脂質 水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず 250kcal 7.7g 14.3g 22.8g 647mg 540mg 121mg	11.8g 14.9g 75.6g 648mg 601mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず 284kcal 7.5g 18.4g 22.1g 804mg 382mg 106mg	11.6g 19.0g 74.9g 805mg 443mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	23.7g	13.3g 16.4g 76.5g 626mg 485mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	11. 7g 34. 7g	ご飯セット 506kcal 9.5g 12.3g 87.5g 299mg 601mg 186mg
	食塩相当量 1.4g		食塩相当量	1.6g	1. 6g	食塩相当量	2. 0g	2. 0g	食塩相当量	1.6g	1. 6g	食塩相当量	0.8g	0. 8g
	★ごはん150g まぐろカツ 法蓮草ソテー 揚ナスの煮物 明太ポテトサラダ	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん15 鶏の甘酢煮 人参のレモ パスタのク 春雨フルー	ン煮 リーム煮	乳麦	★ごはん15 ブリの塩焼 チンゲン葉とピー かぼちゃの 根菜の柚子	- マンのソテー ゴマ 煮		★ごはん15 ロールキャベッパ 平さやいん 野菜のバジル 玉子スパサ	の味噌煮込み げん チーズ焼き		★ごはん15 チキンピカ トマトソー 豚肉と大根の マセドニア	タ ス)ピリ辛煮	
昼食	たんぱく質 11.8g 脂質 25.6g 炭水化物 33.3g ナトリウム 683mg カリウム 531mg	1 654kca1 15.9g 26.2g 86.1g 684mg 592mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	10.7g 22.1g 37.7g 642mg 307mg	14.8g 22.7g 90.5g 643mg 368mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	13.7g 14.6g 28.1g 578mg 796mg	17.8g 15.2g 80.9g 579mg 857mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	おかず 322kcal 7.4g 17.4g 32.6g 770mg 488mg	11.5g 18.0g 85.4g 771mg 549mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	28.8g 18.4g 617mg 490mg	ご飯セット 639kcal 16.6g 29.4g 71.2g 618mg 551mg
	リン 174mg 食塩相当量 1.7g	239mg 1.7g	リン 食塩相当量	117mg 1.6g	182mg 1.6g	リン 食塩相当量	145mg 1.5g		リン 食塩相当量	115mg 2.0g	180mg 2.0g	リン 食塩相当量	144mg 1.6g	209mg 1.6g
間食	受塩化 3 里 1.7g ◎黄桃(缶) 75g	1.1g	◎みかん(台		1. Ug	^{良塩伯ヨ里} ◎パイナッ		75g	◎黄桃(缶)	75g	Z. 0g	◎みかん(台	₽) 75g	1. Ug
	★ごはん150g チキンクリームシチュ 麩の野菜あんかけ パインキャロットライ	麦	★ごはん15 肉じゃが キャベツの和 ごぼうのご	風カレー煮		★ごはん15マーボなすキャベッとザれんこんとひじ	ーサイ炒め	麦落 卵乳麦	★ごはん15 鯖の竜田揚 オニオンソ 切干大根のコ キャベッとベー:	0g テー ンソメ炒め	乳麦	★ごはん15 シーフードカ クリームコ マリーネサ	レーのルー ロッケ	乳麦え 乳麦か 卵麦
夕食	ボかず エネルギー 328kca たんぱく質 9.6g 脂質 16.8g 炭水化物 33.9g ナトリウム 618mg カリウム 554mg リン 144mg	1 571kcal 13.7g 17.4g 86.7g 619mg 615mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	9. 5g 19. 3g 31. 3g	13.6g 19.9g 84.1g 737mg 681mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	7.3g 29.2g 24.6g	11.4g 29.8g 77.4g 707mg 556mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず 363kcal 13.0g 27.5g 14.9g 700mg 434mg 180mg	17. 1g 28. 1g 67. 7g 701mg 495mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	21.6g 23.7g	ご飯セット 574kcal 14.9g 22.2g 76.5g 809mg 438mg 227mg
	食塩相当量	1.6g	食塩相当量		1.9g	食塩相当量		1.8g	食塩相当量		1.8g	食塩相当量		2. 1g
合計	たんぱく質 26.8g 脂質 52.3g 炭水化物 95.0g ナトリウム 1842m カリウム 1706m リン 430mg	1 1689kcal 39.1g 54.1g 253.4g 1845mg 1889mg 625mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	27.9g 55.7g 91.8g 2025mg 1467mg 386mg	40. 2g 57. 5g 250. 2g 2028mg 1650mg 581mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	28.5g 62.2g 74.8g 2088mg 1673mg 365mg	40.8g 64.0g 233.2g 2091mg 1856mg 560mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	1346mg 427mg	41.9g 62.5g 229.6g 2098mg 1529mg 622mg	炭水化物 ナトリウム カリウム リン	1407mg 427mg	41. 0g 63. 9g 235. 2g 1726mg 1590mg 622mg
││合計(間会	食塩相当量 4.7g エネルギー 1024kca たんぱく質 27.2g 脂質 52.4g 炭水化物 110.5 ナトリウム 1845m	al 1753kcal 39.5g 54.2g g 268.9g g 1848mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	5. 1g 1032kcal 28. 3g 55. 8g 103. 3g 2028mg	1761kcal 40. 6g 57. 6g 261. 7g 2031mg	<u>炭水化物</u> ナトリウム	5. 3g 1040kcal 28. 8g 62. 3g 90. 0g 2089mg	1769kcal 41.1g 64.1g 248.4g 2092mg	<u>炭水化物</u> ナトリウム		1751kcal 42.3g 62.6g 245.1g 2101mg	<u>炭水化物</u> ナトリウム		4.5g 1767kcal 41.4g 64.0g 246.7g 1729mg
食込)	カリウム 1766m リン 437mg 食塩相当量 4.7g	g 1949mg 632mg	カリウム リン 食塩相当量	1523mg 392mg	1706mg 587mg	カリウム	1730mg 368mg	1913mg 563mg 5.3g	カリウム リン 食塩相当量	1406mg 434mg 5.4g	1589mg 629mg 5.4g	カリウム	1463mg 433mg 4.5g	1646mg 628mg 4.5g

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は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。

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



④冷たく召上がる メニューはそのまま 開封して盛付けます。





⑤ごはん、味噌汁と共に 器に盛り付けして 完了です。

注)味噌汁はつきません

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



週間献立表(たんぱく60g管理食)

	コーゴいし	しかわ													
	8月12	日(月)			13日(火	()		14日(水			15日(オ		8月	<u>;</u>)	
	品名	7	アレルゲン	品		アレルゲン	品品		アレルゲン			アレルゲン	品名		アレルケ
	★ごはん180g 大根と鶏肉のマーガリカリフラワーの インゲンとッナのマスタ	7煮物 🛭 🗓	麦か	★ごはん18 大豆とキャベッ 白菜の中華 蒸し鶏の醤油	'のスープ煮 そぼろ煮	乳麦落	★ごはん18 じゃが芋とほうれん 鶏肉の青じ コンニャクの	- ^{ん草のそぼろ煮} そ南蛮	麦	★ごはん18 千草焼き 五色煮豆 中華キャベ		卵 卵麦 麦	★ごはん18 鶏肉と厚揚 きんぴら キャベツのミ	げの煮物	麦
R	エネルギー 184 たんぱく質 10 脂質 1 炭水化物 10 ナトリウム 50 カリウム 51 リン 14	4kcal 4 0.9g 1.5g 0.5g 99mg 25mg 48mg	15. 8g 12. 2g 73. 4g 600mg 597mg 225mg	エネルギー たんぱく質 物 かり カリン 食塩相当量	おかず 201kcal 10. 6g 12. 4g 11. 6g 591mg 511mg	15. 5g 13. 1g 74. 5g 592mg 583mg 218mg	エネルギー たんぱく質 脂炭水リウム カリン 食塩相当量	おかず 211kcal 10.9g 10.3g 18.8g 549mg 411mg	15.8g 11.0g 81.7g 550mg 483mg 205mg	エネルギー たんぱく質 脂質 ボ化 物 ナトリウム カリン 食塩相当量	おかず 155kcal 9.4g 6.4g 15.6g 516mg 397mg	14.3g 7.1g 78.5g 517mg 469mg 209mg	エネルギー たんぱく質 脂質 ボイリウム ナトリウム リン 食塩相当量	おかず 232kcal 9.3g 14.0g 16.7g 594mg 415mg	ご飯セ 522kc 14.2 14.7 79.6 595m 487m 200m
	食塩相当量 1 ★ごはん180g ポークチャッフ きのことじゃが芋のアと 鶏肉とオクラの中	ヒージョ	E.	<u> </u>	0g 揚げ ー め	麦麦	<u>艮塩相ヨ軍</u> ★ごはん18 鶏肉のごま オクラのペペ カリフラワー コーンサラ	0g 焼き ロンチーノ -の塩炒め	1.4g 麦 卵乳麦		0 g 中華そぼろ煮	麦 乳麦落	展塩相ヨ <u>車</u> ★ごはん18 ブリの磯辺 平さやいん 高菜と大根 湯葉と枝豆の梅	0g 焼 げん の煮物	1.5g 麦 麦 麦
R .	エネルギー 352 たんぱく質 16 脂質 2 炭水化物 22 ナトリウム 7 カリウム 5 リン 19	2kcal 6 6.5g 1.7g 2.4g 46mg 72mg	21. 4g 22. 4g 85. 3g 747mg 644mg 270mg	エネルギー たんぱく質 脂質水化ウム カリウム リン 食塩相当量	おかず 302kcal 12.8g 20.0g 19.8g 545mg 530mg 193mg 1.4g	17. 7g 20. 7g 82. 7g 546mg 602mg 270mg	エネルギー たんぱく質 脂質水化ウム ナトリウム カリン 食塩相当量	おかず 347kcal 16.2g 21.7g 20.1g 653mg 577mg 92mg 1.7g	21.1g 22.4g 83.0g 654mg 649mg 169mg	エネルギー たんぱく質 脂質 ボイヤックム ナトリウム カリン 食塩相当量	おかず 315kcal 14.4g 20.6g 18.9g 928mg 591mg 184mg 2.4g	19.3g 21.3g 81.8g 929mg 663mg 261mg	エネルギー たんぱく質 脂質 ボイリウム ナトリウム リン 食塩相当量	おかず 253kcal 18.5g 13.9g 11.9g 779mg 603mg 216mg 2.0g	ご飯セ 543kc 23.4 14.6 74.8 780m 675m 293m 2.0g
間食	◎黄桃(缶) 150{			◎パイナップル(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎パイナッ	ブル(缶)1	
	★ごはん180g えび団子の炊き 豚肉と厚揚げの ハムと春雨のサ	7人煮物 浮	『麦え』 『麦 『乳麦	★ごはん18 鶏肉とれんこ 塩ゆでアス 豚すき 切干と菜の花	んの照り煮 パラ	麦	★ごはん18 豚肉のお好 しめじのバター ^{若芽と蒸し鶏のさ}	み焼風 -醤油パスタ		★ごはん18 赤魚のおろ 鶏肉と春雨 キャベッとベー:	し煮 の中華煮	麦 麦 卵乳麦	★ごはん18	。 まっズソース ま の煮物	麦
	エネルギー 23 たんぱく質 1 脂質 10 炭水化物 22 ナトリウム 8 カリウム 30 リン 11	1kcal 5 1.6g 0.4g 2.0g 53mg 67mg 52mg	16.5g 11.1g 84.9g 854mg 439mg 229mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず 272kcal 16.0g 12.4g 21.4g 735mg 486mg 206mg	20.9g 13.1g 84.3g 736mg 558mg 283mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず 269kcal 15.1g 12.7g 23.4g 739mg 482mg 170mg	20.0g 13.4g 86.3g 740mg 554mg 247mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	474mg 193mg	22.0g 15.2g 91.5g 652mg 546mg 270mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	521mg 236mg	ご飯セ 568kc 18.6 19.2 78.2 545m 593m 313m
	お エネルギー 76 たんぱく質 39	7kcal 1 9.0g	ご飯セット 637kcal 53.7g	食塩相当量 エネルギー たんぱく質	1.9g おかず 775kcal 39.4g 44.8g	54. 1g	<u>食塩相当量</u> エネルギー たんぱく質 脂質	おかず	ご飯セット 1697kcal 56.9g	<u>食塩相当量</u> エネルギー たんぱく質 脂質	1.7g おかず 787kcal 40.9g 41.5g	ご飯セット 1657kcal	<u>食塩相当量</u> エネルギー たんぱく質 脂質	1.4g おかず 763kcal 41.5g 46.4g	1. 4g ご飯セ 1633kc 56. 2 48. 5
合計	炭水化物 5- ナトリウム 21 カリウム 14 リン 49	4.9g 198mg 164mg	243.6g 2201mg 1680mg 724mg	脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	52.8g 1871mg 1527mg 540mg	241.5g 1874mg 1743mg 771mg	炭水化物 ナトリウム カリウム リン	62.3g 1941mg 1470mg 390mg	251.0g 1944mg 1686mg 621mg	ナトリウム カリウム リン	63.1g 2095mg 1462mg 509mg	251.8g 2098mg 1678mg 740mg	ナトリウム カリウム リン	43.9g 1917mg 1539mg 575mg	232. 1920 1755 806
合計合計(問	炭水化物 54 ナトリウム 21 カリウム 14 リン 46 食塩相当量 5 エネルギー 89 たんぱく質 33 脂質 44 炭水化物 88 ナトリウム 22	4. 9g 98mg 164mg 93mg 5. 6g 5kcal 1 9. 8g 3. 8g 5. 8g 204mg	243. 6g 2201mg 1680mg 724mg 5. 6g 765kcal 54. 5g 45. 9g 274. 5g 2207mg	炭水化物 ナトリウム カリウム	52.8g 1871mg 1527mg	241.5g 1874mg 1743mg 771mg 4.8g 1771kcal 54.7g 47.1g 272.0g 1876mg	炭水化物 ナトリウム カリウム	62.3g 1941mg 1470mg	251. 0g 1944mg 1686mg 621mg 5. 0g 1793kcal 57. 7g 47. 0g 274. 0g 1950mg	ナトリウム カリウム	63.1g 2095mg 1462mg 509mg 5.4g 915kcal	251. 8g 2098mg 1678mg 740mg 5. 4g 1785kcal 56. 4g 43. 8g 282. 7g 2104mg	ナトリウム カリウム	43.9g 1917mg 1539mg	

※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。

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)

										,					
	8	月12日(月))	8	月13日(火)	8	月14日(水	:)	8	3月15日(木	- ()	8	月16日(金	<u>></u>)
	品名		アレルゲン			アレルゲン			ァレルゲン			ァ レルゲン			アレルゲン
									101012			101012			101012
	★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		★やわらかご	ごはん180g	
	麩の玉子と	*	卵乳麦	さつま芋と服	豕肉の揚煮	麦	厚揚げときの	このおろし者	到麦	スクランブ	ルエッグ	卵乳	高野豆腐と法	蒲苜の今め者	麦
	切干大根煮				揚げの炒り煮		食べかマ			ポテトチキ		卵乳麦	豚肉ときの		
	法蓮草とハム	のマリーネ	卵乳麦	ナスと鶏肉	りのサラダ	麦	菜の花とツナ	の辛子和え	麦	キャロット	ラペ	麦	一夜漬(白	菜人参)	麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁			★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
	▼咻喧川		久	▼ 怀 恒 / 1		夂	▼ 怀 恒 / 1		久	▼ 怀 恒 门		久	▼ 怀 恒 门		久
朝															
17.3															
	栄養価	おかずヤット	フルセット	栄養価	おかずヤット	フルセット	栄養価	おかずヤット	フルセット	栄養価	おかずヤット	フルセット	栄養価	おかずヤット	フルセット
合	エネルギー	1224001	388kcal												374kcal
区															
	蛋白質	5.8g	11.5g	蛋白質	7.2g	13.7g	蛋白質	6.2g	12.4g	蛋白質	6.7g	12.5g	蛋白質	7.7g	13.8g
	脂質	5.3g			6.4g						13.9g	14.8g	脂質	4.3g	5.3g
		_			_						_	_			
	炭水化物	13.4g	69.7g	炭水化物	20.9g	77.7g	炭水化物	14.5g	71.8g	炭水化物	16.9g	73.4g	炭水化物	8.6g	65.8g
	ナトリウム	756mg	1218mg	ナルリウム	523mg	965mg	ナトリウム	566mg	1008mg	ナトリウム	439mg	881mg	ナトリウム	718mg	1161mg
															_
	食塩相当量		_	食塩相当量	_	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量			食塩相当量	ı.8g	3.0g
	★やわらかご	136,180g		★やわらかる	ごはん180g		★やわらかご	ごはん180g		★ かやくご	ばん	麦	★やわらかる	ごはん180g	
									丰						丰
	キャベツと高				和風生姜スープ					赤魚の生	女怎	麦	肉じゃが		麦
	豆腐のかに属	虱あんかけ	卵麦か	白菜と青梗菜	の塩あんかけ		ひじきの具	だくさん煮	麦	菜の花			切干と挽肉のス	ナイスター炒め	麦
	野菜のおひ	<i>t-</i> 1	麦	フレンチマ	· 	伽到 麦	切干大根と枝	三の中華和ラ	麦	金時豆煮		麦	オクラのポン		
		1_0						立の中華和人				Ø.			
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	キャベツと蒸し			★味噌汁		麦
尽										★味噌汁		麦			
<u>'</u>										X - N - E / I		~			
	栄養価	せかざわいん	フルセット	学 善	セかざわいん	フルセット	学 善無価	せかざわいん	フルセット	学 善無価	せかざわいん	フルカット	学 善無価	せかざわいん	フルセット
会	不 按	あかりとかり													
艮	エネルギー	23/kcal	508kcal		253kcal	5 I 9kcal	エネルキー	193kcal	4/2kcal	エネルギー	199kcal	4/8kcal	エネルギー	186kcal	462kcal
			14.6g	蛋白質	8 8g	14.6g	蛋白質	10.2g	16.1g	蛋白質	15.5g	22.8g	蛋白質	11.4g	17.8g
		_						_			_	_		_	_
											2.4g	3.9g		7.6g	9.3g
	炭水化物	16.2g	73.5g	炭水化物	22.2g	78.6g	炭水化物	15.5g	74.6g	炭水化物	29.2g	86.3g	炭水化物	17.3g	73.7g
			1206mg				ナトリウム		_	ナトリウム			ナトリウム		1251mg
															_
	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.5g	4.0g	食塩相当量	2.0g	3.2g
	★やわらかご	1130g		★やわらかる	ごはん,180g		★やわらかご	Tt 4,180g		★やわらかご	ごはん,180g		★やわらかる	ごはん,180g	
			±						四四 丰			呵呵 丰	チキンピナ		向主
	鶏肉のマー			ほっけみり			やわらかメ			ロールキャベツの					卵麦
	ピーマンソテ	- —	卵乳麦	竹輪の辛	子炒め	麦	人参のきた	よ粉和え	麦	人参グラッ	ソセ	乳麦	ひじきと大	豆の煮物	麦
	豚肉と蓮根の	n仕美小か		大百月 67	すの甘辛煮		イカと白菜			豚肉と小松菜の			ミックスマナ		
	春雨のサラ	タ	驯乳麦	わかめとパプ	リカの和え物		和風スパク	アナイ	乳麦	コボウのビ	リ辛サフタ	驯乳麦	★味噌汁		麦
タ	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦			
	V - VIV. E / I		^	X - 2/1 - E/1		^	X - 2/N - E 7 1		~	X - 2/1 - E / 1		^			
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
食			567kcal												
尺	エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		539kcal	エネルギー		618kcal
	蛋白質	12.8g	18.9g	蛋白質	17.5g	23.3g	蛋白質	12.0g	17.9g	蛋白質	6.9g	13.3g	蛋白質	14.8g	20.5g
			18.7g		8.0g	8.9g			17.8g		16.3g	18.0g	脂質	22.9g	23.8g
	炭水化物	20.3g	77.1g	炭水化物	18.9g	75.9g	炭水化物	30.6g	87.1g	炭水化物	21.1g	77.5g	炭水化物		77.3g
	ナトリウム	643mg	1087mg	ナトリウム	954mg		ナトリウム		1534mg	ナトリウム	785mg	1227mg	ナトリウム		1240mg
			_						_						
	食塩相当量	_	2.8g	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		3.1g	食塩相当量		3.2g
	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
\triangle			1463kcal												
合	エネルギー						エネルギー			エネルギー			エネルギー		1454kcal
	蛋白質	27.5g	45.0g	蛋白質	33.5g	51.6g	蛋白質	28.4g	46.4g	蛋白質	29.1g	48.6g	蛋白質	33.9g	52.1g
		36.6g	39.4g		28.4g	31.9g			33.2g		32.6g	36.7g	脂質	34.8g	38.4g
		_												_	
	炭水化物	49.9g	220.3g	炭水化物	62.0g	232.2g	炭水化物	60.6g	233.5g	炭水化物	67.2g	237.2g	炭水化物	46.8g	216.8g
計				ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		3652mg
	食塩相当量	5.4g	9.0g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	6.5g	9.9g	食塩相当量	4.6g	9.3g	食塩相当量	5.8g	9.4g

★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														
	8.	月12日(月))	8	月13日(火	()	8	月14日(水	()	8	月15日(木	()	8	月16日(金	<u> </u>
	品:	名	アレルゲン			アレルゲン		名	アレルゲン	品	名	アレルゲン			アレルゲン
			, , , , , ,			, , , , , ,			, , , , , ,			, , , , , ,			, , , , ,
	★全粥240			★全粥24			★全粥24			★全粥24			★全粥24	.Ug	
	麩の玉子と	じ	卵乳麦	さつま芋と服	豕肉の揚煮	麦	厚揚げときの	このおろし煮	乳麦	スクランブ	゚ルエッグ	卵乳	高野豆腐と法	蓮草の含め者	麦
	切干大根煮	_								ポテトチキ			豚肉ときの		
				ごぼうとさつま			食べかマ								
	法蓮草とハム	ムのマリーネ	卵乳麦	ナスと鶏肉	りのサラダ	麦	菜の花とツナ	の辛子和え	麦	キャロットラ	ラペ	麦	一夜漬(白]菜人参)	麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁			★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
4	▲ 1小1日/1		久	▲ 小 一 一		久	▲ 小 一 一 一		久	▲ 小 □ / □		久	▲ 小 □ / □		久
朝															
17.3															
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
合	エネルギー														260kcal
	蛋白質	5.8g	9.5g	蛋白質	7.2g	10.9g	蛋白質	6.2g	9.9g	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	7.7g	11.4g
	脂質	5.3g								脂質				4.3g	5.0g
	炭水化物	13.4g	46.4g	炭水化物	20.9g	53.9g	炭水化物	14.5g	47.5g	炭水化物	16.9g	49.9g	炭水化物	8.6g	41.6g
	ナトリウム	756mg	1196mg	ナルリウム	523mg	963mg	ナトリウム	566mg	1006mg	ナトリウム	439mg	879mg	ナトリウム	718mg	1158mg
	食塩相当量		3.0g	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		2.2g	食塩相当量		2.9g
	★全粥240	g		★全粥24	-Og		★全粥24	0g		★全粥24	-Og		★全粥24	.0g	
		_	丰									丰		-0	丰
	キャベツと高						鶏の柚子			赤魚の生		麦	肉じゃが		麦
	豆腐のかに	虱あんかけ	卵麦か	白菜と青梗菜	の塩あんかけ		ひじきの具	だくさん煮	麦	菜の花			切干と挽肉のオ	ナイスター炒め	麦
	野菜のおひ			フレンチマ			切干大根と枝			金時豆煮			オクラのポン		
		1.0													
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	キャベツと蒸し	鶏の甘酢漬け		★味噌汁		麦
昼										★味噌汁		麦			
些										▲ 小門 /		Ø.			
	兴美压	ا ۱ ا ۱ ا ۱ ا	ان بط ۱۱ ت	兴美压	ا . ا ۱ ا	باردىك ال	兴美压	ا ۱ ۱ الله المحل	بارد بط ۱۱ 🗖	兴美压	ا ـ ا شهر ا حد	باردىك ال	兴美压	ا . ا الله . ا . ا	باردىك ال
\wedge	栄養価	おかすセット	ノルセット	木食価	おかすセット	ノルセット	木食畑	おかすセット	ノルセット	栄養価	おかすセット	ノルセット	木食価	おかずセット	
良	エネルギー	237kcal	396kcal	エネルギー	253kcal	412kcal	エネルギー	193kcal	352kcal	エネルギー	199kcal	358kcal	エネルギー	186kcal	345kcal
	蛋白質	8.9g	12.6g	蛋白質	8.8g	12.5g	蛋白質	10.2g	13.9g	蛋白質	15.5g	19.2g	蛋白質	11.4g	15.1g
	脂 質	13.6g	14.3g	脂質	14.0g	14.7g	脂 質	9.6g	10.3g	脂 質	2.4g	3.1g	脂 質	7.6g	8.3g
	炭水化物	16.2g	49.2g	炭水化物	22 2σ	55.2g	炭水化物	15.5g	48.5g	炭水化物	29 2g	62.2g	炭水化物	17.3g	50.3g
	ナトリウム		1204mg				ナトリウム			ナトリウム					1230mg
	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g
	★全粥240			★全粥24			★全粥24			★全粥24			★全粥24		
															~=
	鶏肉のマー	マレード煮	麦	ほっけみり	ん焼	麦	やわらかメ	ンチカツ	卵乳麦	ロールキャベツの	の白味噌仕立て	卵乳麦	チキンピカ	タ	卵麦
	ピーマンソラ			竹輪の辛			人参のきな		麦	人参グラッ	ッナフ	乳麦	ひじきと大	百の者物	害
	豚肉と蓮根の	の生姜炒め	麦洛	大豆としらる	すの甘辛煮	麦	イカと白菜	の中華煮	乳麦か	豚肉と小松菜の	の中華春雨煮	麦	ミックスマナ	ロニサラダ	驯乳麦
	春雨のサラ	ダ	加到 麦	わかめとパプ	リカの和え物	麦	和風スパク	デティ	乳麦	ゴボウのピ	リ主サラダ	所到 麦	★味噌汁		麦
\vdash		•											V - VIV. E / I		~
タ	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦			
	坐 ≠ / π	18	or 1 I	☆ /〒			₩ ¥ / T	15	a 1	₩ ¥ /π		n . L L	ツギ/ π		n 1- 1
_	栄養価		フルセット		おかずセット				フルセット			フルセット			フルセット
食	エネルギー	297kcal	456kcal	エネルギー	219kcal	378kcal	エネルギー	326kcal	485kcal	エネルギー	263kcal	422kcal	エネルギー	352kcal	511kcal
													蛋白質		18.5g
	蛋白質	12.8g	16.5g	蛋白質							6.9g				
	脂 質	17.7g	18.4g	脂 質	8.0g	8.7g	脂質	16.9g	17.6g	脂 質	16.3g	17.0g	脂 質	22.9g	23.6g
	炭水化物	20.3g	53.3g	炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		53.9g
	ナトリウム	643mg	1083mg	ナトリウム	954mg	1394mg	ナトリウム	1090mg	1530mg	ナトリウム	/85mg	1225mg	ナトリウム	/98mg	1238mg
	食塩相当量		2.8g	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		3.1g
	栄養価		フルセット	米 套恤	おかずセット				フルセット	米 套恤	おかずセット	フルセット	米 套恤	おかずセット	フルセット
合	エネルギー	657kgal	1134kcal	エネルギー	640kcal	1117kcal	エネルギー	632kcal	1109kcal	エネルギー	680kcal	1157kcal	エネルギー	639kcal	1116kcal
_															
	蛋白質	27.5g	38.6g	蛋白質				28.4g			29.1g	40.2g	蛋白質		45.0g
	脂 質	36.6g	38.7g	脂質	28.4g	30.5g	脂質	30.4g	32.5g	脂質	32.6g	34.7g	脂質	34.8g	36.9g
	炭水化物	49.9g		炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		145.8g
計	ナトリウム	2163mg	3483mg	ナトリウム	2337mg	3657mg	ナトリウム	2563mg	3883mg	ナトリウム	1827mg	3147mg	ナトリウム	2306mg	3626mg
	食塩相当量		8.9g	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		9.1g
		J.TE	0.05	及畑川田里	U.U.S	J. Z S	区垭门二里	U.UE	U.UE	及畑川二里	T.UK	U.UE	及畑川コ里	U.Ug	J. 1 K

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。

天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

お食事の作り方

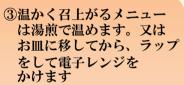


- ①惣菜は全てチルドで
- 真空包装されています。 ②ご利用までは冷蔵庫にて 保管します。

④冷たく召上がる

メニューはそのまま

開封して盛付けます。









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

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



週間献立表 (ムース食)

	コープいしか								8日15日(太)						
	8	月12日(月))	8	3月13日(火	()	8	3月14日(水	()	8	月15日(木	()	8	3月16日(金	<u> </u>
	品		アレルゲン		名	アレルゲン	品	名	アレルゲン	_		アレルゲン		名	アレルゲン
			, , , , , ,			, , , , , ,	★全粥240		, , , , ,			, , , , , ,			, , , , , ,
	★全粥240g	_	-: -	★全粥240						★全粥240)g	<	★全粥240	Jg	~-
	大根の千切	煮	乳麦	白菜と麩の	玉子とじ	卵乳麦	牛肉と根菜	変の煮物	乳麦	温泉玉子		卵麦	五色煮豆		卵麦
	若芽の酢味	噌和え	乳麦	昆布の佃煮	Ĭ	麦	メンマの中	華和え	乳麦か	ふきの煮物	7	乳麦	大根とひじ	きの煮物	麦
	★味噌汁(と		麦	★味噌汁(麦	★味噌汁(麦	★味噌汁(麦	★味噌汁(麦
	★ 14 11 (C	- つ()	久	★ 小田 / 1((2007)	久	▼ № 恒 / 1((2007)	久	▼ 小 旧 / 1 ((2007)	久	其"小"日/1((2007)	久
朝															
45.1															
^	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
食	エネルギー	90kcal	264kcal	エネルギー	101kcal	275kcal	エネルギー	137kcal	311kcal	エネルギー	119kcal	293kcal	エネルギー	118kcal	292kcal
	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.9g	5.7g	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	3.4g	7.2g
						_		_			_	_			_
	脂質	3.1g	3.8g	脂質	5.4g	6.1g	脂質	6.6g		脂質	6.3g	7.0g	脂質	5.2g	5.9g
	炭水化物	14.0g	52.4g	炭水化物	12.8g	51.2g	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	15.6g	54.0g
	ナトリウム	456mg	979mg	ナトリウム	490mg	1013mg	ナトリウム	726mg	1249mg	ナトリウム	612mg	1135mg	ナトリウム	574mg	1097mg
	食塩相当量	_	2.5g	食塩相当量	_	2.6g	食塩相当量		_	食塩相当量		2.9g	食塩相当量		2.8g
			2.0g			2.0g			J. Z g			2.9g			2.0g
	★全粥240g	_		★全粥240	_		★全粥240			★全粥240	_		★全粥240	Jg	
	鮭の西京焼		乳麦	豚肉の生姜		乳麦	赤魚の味噌	曽煮	乳麦	鶏肉のカレ	一風味焼き	乳麦	鮭の照焼		麦
	ひじきとべー		卵乳麦	五目豆腐			ひじきと高野			大根煮		乳麦	ブロッコリー	の者物	乳麦
											N71+-1				
	もやしサラダ		卵乳麦		揚げの煮物		切干大根とべ			菜の花のよ		乳麦	南瓜とハム		卵乳麦
	★味噌汁(と	:ろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦
昼															
_															
_	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	210kcal	384kcal	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	163kcal	337kcal	エネルギー	154kcal	328kcal	エネルギー	208kcal	382kcal
	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	7.0g		蛋白質	9.2g		蛋白質	5.9g	9.7g	蛋白質	10.1g	13.9g
	脂質	9.9g	10.6g	脂質	7.9g		脂質	6.8g		脂質	6.5g	7.2g	脂質	10.7g	11.4g
	炭水化物	20.8g	59.2g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	15.5g	53.9g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	18.1g	56.5g
	ナトリウム	983mg	1506mg	ナトリウム	833mg	1356mg	ナトリウム	871mg	1394mg	ナトリウム	811mg	1334mg	ナトリウム	846mg	1369mg
	食塩相当量		3.8g	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		3.4g	食塩相当量		3.5g
			0.0g			0. 1 g			0.0g			U.7g			0.0g
	★全粥240g	-		★全粥240	_		★全粥240	Jg		★全粥240			★全粥240	_	
	鶏肉のデミン	ノース煮	乳麦	白身の竜田	日揚げ	乳麦	鶏の照焼		乳麦	白身のおろ	し煮	乳麦	クリームコロ	コッケ	乳麦か
	竹輪の五色	きんぴら	乳麦	肉団子の甘	計酷者	卵乳麦	金時豆の煮	၍物	乳麦	昆布煮豆		乳麦	きのこの玉	子とじ	卵乳麦
	ハムとブロッコリ			菜の花の子		乳麦	若竹煮			ベーコンの	一十一十五ラ		鶏肉のすき		麦
								1.77.							
_	★味噌汁(と	(5か)	麦	★味噌汁((とかみ)	麦	★味噌汁(とかみ)	麦	★味噌汁(とかみ)	麦	★味噌汁(とかみ)	麦
タ															
	兴美 /示	L. 1 12 1 1	- n 1- 1	兴 羊 /示	1 / 120 1 1	o 1 1	兴羊 /示	I. 1 12 I	man land	兴美 厅	1 / 18 / /	n 1 1	兴美/ 元	I. 1 48 I I	0 1 I
<u> </u>	栄養価		フルセット			フルセット			フルセット			フルセット			フルセット
食	エネルギー	186kcal	360kcal	エネルギー	224kcal	398kcal	エネルギー	177kcal	351kcal	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	179kcal	353kcal
	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	8.7g	12.5g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	11.9g	15.7g	蛋白質	7.0g	10.8g
	脂質	9.8g	10.5g	脂質	11.2g	11.9g	脂質			脂質	9.2g	9.9g	脂質	9.0g	9.7g
			_		_				_			_			
	炭水化物	16.5g	54.9g	炭水化物		60.0g		21.3g		炭水化物		57.5g		17.4g	55.8g
	ナトリウム	863mg	1386mg	ナトリウム	882mg	1405mg	ナトリウム	708mg	1231mg	ナトリウム	930mg	1453mg	ナトリウム	695mg	1218mg
	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	1.8g	3.1g
	栄養価		フルセット			フルセット			フルセット			フルセット		おかずセット	_
_															
合	エネルギー	486kcal		エネルギー		1012kcal				エネルギー			エネルギー		1027kcal
	蛋白質	18.3g	29.7g	蛋白質	17.6g	29.0g	蛋白質	22.5g	33.9g	蛋白質	22.4g	33.8g	蛋白質	20.5g	31.9g
	脂質	22.8g	24.9g	脂質	24.5g		脂質			脂質	22.0g	24.1g	脂質	24.9g	27.0g
	炭水化物	51.3g	166.5g	炭水化物	_	_	炭水化物		_	炭水化物		162.4g	炭水化物		166.3g
=_L									_						
計	ナトリウム	2302mg		ナトリウム		3774mg				ナトリウム			ナトリウム		3684mg
	食塩相当量	5.9g	9.8g	食塩相当量	5.5g	9.6g	食塩相当量	5.8g	9.8g	食塩相当量	6.1g	10.0g	食塩相当量	5.5g	9.4g
	★はフルセッ									許可の特別					
1	王候わける														. • •

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

お食事の作り方

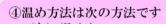
①ムースは冷蔵状態です。 ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください



③ラベルに書いてある「○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