

### 週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	コープいしかわ			,							т. Д Т Д Д		
	11月11日(月	月)	11月12	日(火)	11月	13日(カ	k)	11月	14日(2	木)	11月	15日(会	<del>全</del> )
	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品ź	名	アレルゲン	品名	<u> </u>	アレルゲン	品ź	<u> </u>	アレルゲン
	★ごはん150g ロールキャベッのスープ煮 れんこんの五目炒め煮 白菜と昆布のナムル ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	★ごはん150g 干草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏の・ ★すまし汁(えのき・お)	- 卵麦 サラダ 麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)		卵麦 麦	★ごはん150g がんもどきの含め煮 チキンアラビアータ 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ)			★ごはん15 白身魚のし 里芋といか 切干大根の ★味噌汁(おつゆ)	んじょう の煮物 中華和え	麦麦
朝食	おかず エネルギー 158kcal たんぱく質 7.8g 脂質 7.6g 炭水化物 15.7g ナトリウム 627mg 食塩相当量 1.6g	ご飯セット 412kcal 12.9g 8.4g 69.9g 775mg 2.0g	エネルギー 157 たんぱく質 12 脂質 5 炭水化物 15	. 3g 17. 5g 5g 6. 2g . 1g 70. 0g .1mg 728mg	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 167kcal 13.0g 8.1g 9.8g 677mg	19.3g 9.8g 65.6g 903mg	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	8.7g 18.0g 759mg	14. 6g 10. 3g 72. 9g 985mg	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	14.1g 579mg	ご飯セット 412kcal 12.0g 8.2g 70.2g 806mg 2.1g
昼食	★ごはん150g サワラの磯辺焼 人参のレモン煮 豆腐のあっさりカレー煮込み 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦乳乳麦麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華 鶏肉ピーマン炒 カリフラワーのさっぱり ★味噌汁(ひじき・キャ	が 麦か 麦か 麦 サラダ 卵麦 マベツ)	★ごはん15 白身魚のバジル 人参のきん 鶏じゃが煮 コールスロ ★味噌汁(豆腐	0g パカリーブ焼 ぴら 一サラダ ・小松菜)	麦 麦落 卵乳麦	★ごはん15 鶏のごまタ 菜の花 厚揚げとふ キャロット ★すまし汁(椎	0g レ煮 きの煮物 ラペ <sup>(</sup> <sup>(</sup> <sup>(</sup> () ()	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん15	0g ンソメバター 味噌煮 日の炒め物 げ・小松菜)	乳麦 卵麦
間食	おかず エネルギー 235kcal たんぱく質 19.8g 脂質 9.7g 炭水化物 16.3g ナトリウム 806mg 食塩相当量 2.1g ◎牛乳180g	26. 1g 11. 4g 72. 1g 1032mg 2. 6g	エネルギー 251 たんぱく質 16 脂質 12 炭水化物 16 ナトリウム 79 食塩相当量 2. ◎牛乳180g	. 8g 13. 6g . 4g 71. 3g 8mg 1026mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 ⑥牛乳180g		18.9g 12.4g 69.6g 816mg 2.1g	炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 ◎牛乳180g	12.0g 17.6g 717mg 1.8g	17.5g 12.8g 72.0g 865mg 2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 ②牛乳180g	13.0g 12.8g 710mg 1.8g	ご飯セット 502kcal 23.5g 14.6g 67.9g 939mg 2.4g
	<ul><li>◎キウイフル―ツ150</li><li>★ごはん150g</li><li>鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め</li><li>里芋と玉ねぎのそぼろ煮オクラとコーンのおろし和え</li><li>★味噌汁(揚げ・なめこ)</li></ul>	乳麦	◎りんご150g ★ごはん150g ホッケのごま焼 インゲンソナー 切干と挽肉のオイスタ ハムの和風サラ ★味噌汁(若芽・)	乳麦 -炒め 麦 ダ 卵乳麦	<ul><li>◎グレープ</li><li>★ごはん15</li><li>豚ヒレ肉のーロナスのオひじきと白菜</li><li>★すまし汁(若男</li></ul>	0g 酢豚 <sup>-</sup> ランダ煮 の生姜和え	乳麦 麦 麦	◎キウイフ ★ごはん15 アジの幽庵 ピーマン大 ごぼう大豆 ィンゲンとッナの・ ★味噌汁(巻麩	0g 焼 テー マスタード和え	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦	<ul><li>◎オレンジ</li><li>★ごはん15</li><li>鶏肉とれんこ</li><li>法蓮草の煮</li><li>キャベツの</li><li>カリフラワーのご</li><li>★すまし汁(え)</li></ul>	Og んの照り煮 びたし 土佐煮 <sub>柚子味噌和え</sub>	麦 麦
夕食	おかず エネルギー 218kcal たんぱく質 14.1g 脂質 9.6g 炭水化物 18.6g ナトリウム 798mg 食塩相当量 2.0g	19.9g 11.2g 73.5g	エネルギー 221 たんぱく質 14 脂質 13 炭水化物 10 ナトリウム 67	. 3g 19. 5g . 1g 13. 9g . 3g 65. 3g 2mg 924mg	エネルギー たんぱく質	おかず 249kcal 11. 9g 12. 3g 23. 8g 908mg 2. 3g	505kca1 17. 2g 13. 0g 79. 0g 1080mg		おかず 236kcal 17.9g 9.9g 16.7g 688mg 1.7g	500kcal 23. 6g 10. 8g 72. 8g			
	ボかず エネルギー 611kcal たんぱく質 41.7g 脂質 26.9g 炭水化物 50.6g ナトリウム 2231mg 食塩相当量 5.7g	ご飯セット 1404kcal 58. 9g 31. 0g 215. 5g 2832mg 7. 2g	お   エネルギー 629   たんぱく質 42   脂質 31   炭水化物 41   ナトリウム 20!   食塩相当量 5	かず ご飯セット kcal 1397kcal . 7g 58.2g . 4g 33.7g . 8g 206.6g 51mg 2678mg . 2g 6.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかず 632kcal 38. 2g 31. 8g 48. 0g 2171mg 5. 5g	ご飯セット 1423kcal 55. 4g 35. 2g 214. 2g 2799mg 7. 1g	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 646kcal 39.0g 30.6g 52.3g 2164mg 5.4g	ご飯セット 1430kcal 55.7g 33.9g 217.7g 2765mg 7.0g	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 619kcal 39.7g 30.9g 44.9g 2005mg 5.1g	ご飯セット 1405kcal 56.5g 34.2g 210.6g 2634mg 6.8g
合計(間食込)繊繊	エネルギー 812kcal たんぱく質 49.1g 脂質 33.9g 炭水化物 79.5g ナトリウム 2308mg 食塩相当量 5.9g 立は予告無く変更する	66.3g 38.0g 244.4g 2909mg 7.4g	たんぱく質 48 脂質 38 炭水化物 73 ナトリウム 213 食塩相当量 5	.5g 40.8g .7g 238.5g 25mg 2752mg	たんぱく質	829kcal 45.9g 38.8g 75.8g 2247mg 5.7g	63.1g 42.2g 242.0g 2875mg 7.3g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	847kcal 46.4g 37.6g 81.2g 2241mg 5.6g	63.1g 40.9g 246.6g 2842mg 7.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 病者用食品	37.9g 73.1g 2081mg 5.3g	64. 4g 41. 2g 238. 8g 2710mg 7. 0g

※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)

	コープいしかわ				<b>X</b> -2				<i></i>	_	110	Medi E 7 12/		
	11月11日(月	<u> </u>	11月1	12日(火)		11月	13日(力	<b>(</b> )	11月	14日(フ	木)	11月	15日(会	<u> </u>
	品名	アレルゲン	品名	アレ	レルゲン	品名	Ż	アレルゲン	品名	<u> </u>	アレルゲン	品名	<u> </u>	アレルゲン
	★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 れんこんの五目炒め煮 白菜と昆布のナムル	卵乳麦	★ごはん120g 千草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏	g 卵	麦	★ ごはん120 高野豆腐と法蓮 ブロッコリー 豚肉と大根	0g 草の含め煮 の玉子とじ	麦 卵麦	★ごはん120 がんもどき チキンアラ 野菜の三杯	Og の含め煮 ビアータ	麦	★ごはん12 白身魚のし 里芋といか 切干大根の	0g んじょう の煮物	卵麦 麦
	おかず エネルギー 158kcal たんぱく質 7.8g 脂質 7.6g 炭水化物 15.7g ナトリウム 627mg 食塩相当量 1.6g	11. 1g 8. 1g 57. 6g 628mg	エネルギー 1 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	157kcal     35       12.3g     1       5.5g     6       15.1g     5       581mg     5	15.6g 6.0g 57.0g 582mg	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 167kcal 13.0g 8.1g 9.8g 677mg 1.7g	16.3g 8.6g 51.7g 678mg	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 184kcal 8.7g 8.7g 18.0g 759mg	12.0g 9.2g 59.9g 760mg	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	14.1g 579mg	ご飯セット 341kcal 9.7g 7.8g 56.0g 580mg 1.5g
	★ごはん120g サワラの磯辺焼 人参のレモン煮 <sup>豆腐のあっさりカレー煮込み</sup> 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ	麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g 豚肉と野菜の中 鶏肉ピーマン カリフラワーのさっ	要 中華炒め 麦麦 火炒め 麦 ぱりサラダ 卵乳	か 麦	★ごはんごル 白身魚のバジル 人参のかきん 鶏じゃが煮 コールスロ	0g オリーブ焼 ぴら 一サラダ	麦 麦落 卵乳麦	★記して ★記して 本記して 素ので 表ので 表ので で 表ので で と よい ト	0g レ煮 きの煮物 ラペ	麦乳麦麦	★ごはん12	0g ンソメバター 味噌煮 目の炒め物	乳
問合	おかず エネルギー 235kcal たんぱく質 19.8g 脂質 9.7g 炭水化物 16.3g ナトリウム 806mg 食塩相当量 2.1g ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150	23. 1g 10. 2g 58. 2g 807mg 2. 1g	エネルギー 2 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	251kcal 44 16.1g 1 12.8g 1 16.4g 5 798mg 7 2.0g 2	19.4g 13.3g 58.3g 799mg 2.0g	たんぱく質		16.6g 11.9g 56.3g 587mg 1.5g	たんぱく質	12.0g 17.6g 717mg 1.8g	15.7g 12.5g 59.5g 718mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 ◎ 牛乳180g ◎ オレンジ	13.0g 12.8g 710mg 1.8g	ご飯セット 427kcal 20.8g 13.5g 54.7g 711mg 1.8g
	★ごはん120g 難肉と野菜のあっさり塩麹炒め 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 オクラとコーンのおろし和え	乳麦	★ごはん120g ホッケのごま インゲンソテ 切干と挽肉のオイス ハムの和風サ	g 5.焼 麦 乳 スター炒め 麦	麦	★ごはん12 豚ヒレ肉の ーロナスのオ ひじきと白菜	0g 酢豚 <sup>-</sup> ランダ煮	乳麦 麦	★ごはん120 アジの幽庵 ピーマンソ ごぼう大豆	Og 焼 テー	麦 卵乳麦 麦	★ごはん12 鶏肉とれんこ 法蓮草の煮 キャベツの カリフラワーのネ	Og んの照り煮 びたし 土佐煮	麦麦麦
	おかず エネルギー 218kcal たんぱく質 14.1g 脂質 9.6g 炭水化物 18.6g ナトリウム 798mg 食塩相当量 2.0g	17. 4g 10. 1g 60. 5g 799mg 2. 0g	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	14.3g 1 13.1g 1 10.3g 5 672mg 6	14kcal 17.6g 13.6g 52.2g 573mg 1.7g	たんぱく質	11.9g 12.3g 23.8g 908mg 2.3g	15.2g 12.8g 65.7g 909mg 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	17.9g 9.9g 16.7g 688mg 1.7g	429kca1 21.2g 10.4g 58.6g 689mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	15.8g 10.6g 18.0g 716mg	430kcal 19.1g 11.1g 59.9g 717mg 1.8g
	たんぱく質 41.7g 脂質 26.9g 炭水化物 50.6g ナトリウム 2231mg 食塩相当量 5.7g	51.6g 28.4g 176.3g 2234mg 5.7g	エネルギー 6 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	329kcal     120       42.7g     5       31.4g     3       41.8g     16       2051mg     20       5.2g     5	52.6g 32.9g 67.5g 054mg 5.2g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかず 632kcal 38.2g 31.8g 48.0g 2171mg 5.5g	48.1g 33.3g 173.7g 2174mg 5.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかず 646kcal 39.0g 30.6g 52.3g 2164mg 5.4g	48.9g 32.1g 178.0g 2167mg 5.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	39.7g 30.9g 44.9g 2005mg 5.1g	ご飯セット 1198kcal 49.6g 32.4g 170.6g 2008mg 5.1g
計(間食込)	エネルギー 812kcal たんぱく質 49.1g 脂質 33.9g 炭水化物 79.5g ナトリウム 2308mg 食塩相当量 5.9g 立は予告無く変更する	59.0g 35.4g 205.2g 2311mg 5.9g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	38.5g 4 73.7g 19 2125mg 21	58.7g 40.0g 99.4g 128mg	たんぱく質	829kcal 45. 9g 38. 8g 75. 8g 2247mg 5. 7g	55.8g 40.3g 201.5g 2250mg 5.7g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	847kcal 46. 4g 37. 6g 81. 2g 2241mg 5. 6g	56.3g 39.1g 206.9g 2244mg 5.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 病者用食品	37.9g 73.1g 2081mg 5.3g	1397kcal 57. 5g 39. 4g 198. 8g 2084mg 5. 3g

※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。

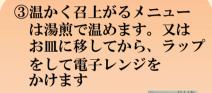
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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						'I m' II							
	11 F	11日()	<b>■</b> )	11 F	12日()	火)	11 F	13日(7	rk)	11 F	14日(2	大)	11 F	15日(会	<del>(</del>
	品		アレルゲン	品ź		アレルゲン	品		アレルゲン	品		アレルゲン			アレルゲン
			アレルケン			アレルケン			アレルケン			アレルケン			アレルケン
	★ごはん15			★ごはん15			★ごはん15	00g		★ごはん15		_, _	★ごはん15		_, _
	野菜入りトマ			豆腐ステー		卵	白身魚のし			大豆の肉じ	やか煮	乳麦	鶏肉カレーク		乳麦
	ジャガ芋の			スイートお		_	油揚げの玉		卵麦	きんぴら	- 4	麦	野菜たっぷり		
	ゴボウのピリ	/ 羊サフタ	乳麦	切干大根煮		麦	れんこんとひじ	<b>」ざい</b> サフタ	丱乳麦	キャロット	エック	卵乳麦	中華サラダ 		乳麦
		+>+>+	- '소드 b l	-	ナンエンード	┃ ┃ ご飯セット		ナンエンード	^&⊏ h1		ナンエンーデ	-^&⊏ h1	4	+>.4\-	- '소드 b l
朝	エネルギー	おかず 264kcal	ご飯セット 507kcal	エネルギー	<u>おかず</u> 254kcal		エネルギー	おかず 272kcal	ご飯セット	エネルギー	おかず	ご飯セット	エネルギー	おかず	ご飯セット 545kcal
食		5. 6g		エイルヤー たんぱく質	4. 5g		エイルヤー たんぱく質	7. 2g	11 20	エイルギー たんぱく質	263kcal 6.3g		<u>エベルギー</u> たんぱく質	302kcal 5.9g	10. 0g
	<u>たんぱく質</u> 脂質	16. 9g		<u>たかはく貝</u> 脂質	10. 3g	0. 0g 10. 9g	<u>たかはく貝</u> 脂質	19. 3g	19. 9g	脂質	15. 3g	15. 9g	脂質	17. 8g	18. 4g
	<u>-----</u> 炭水化物	23. 0g		<u></u>  炭水化物	34. 9g	87. 7g	<u></u>  炭水化物	17. 4g	70 2g	<sup>.阻县</sup> 炭水化物	24. 8g	13.9g	  炭水化物	28. 8g	81. 6g
	ナトリウム	533mg		ナトリウム	420mg		ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	430mg	121mg	<u>  次小儿物</u>     十トリウ <i>ト</i>	672mg	673mg
	カリウム	568mg	629mg	カリウム	341mg	402mg	カリウム	278mg	339mg	<del>1</del>	476mg	537mg	ナトリウム カリウム	418mg	479mg
	<u> </u>	114mg		リン・ハー リン・ハー	71mg	136mg	リン <u>・</u> リン	131mg	196mg	カリウム リン	102mg	167mg	17.7.7.5	86mg	151mg
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		1. 1g	食塩相当量		1. 7g
	★ごはん15		1. 75	★ごはん15		1. 18	★ごはん15		1.05	★ごはん15		1. 18	★ごはん15		1. 78
	牛肉とじゃがし		<b>麦</b> 落	キャベツと豚肉			肉団子とさつま			鯖のごま醤		麦	豚生姜焼き		麦落
	ナスと麩の		乳麦落	人参しりし		麦	キャベツの麻			人参グラッ		乳麦	切干大根とし		
	キャベツのピー			フレンチマ		卵乳麦	春雨とツナ			麩とえのきの		麦	コールスロ		
										インゲンとツナの					
				1									1		
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	326kcal		エネルギー	348kcal		エネルギー	355kcal	598kcal	エネルギー	316kcal		エネルギー	349kcal	592kcal
IZ.	たんぱく質	9. 6g	13. 7g	たんぱく質	10.9g		たんぱく質	9.3g	13. 4g	たんぱく質	13.8g	17. 9g	たんぱく質		14. 6g
	脂質	20.4g	21.0g	脂質	24. 4g	25. 0g	脂質	16. 1g	16. 7g	脂質	21.7g	22. 3g	脂質	22. 6g	23. 2g
	炭水化物	26.8g		炭水化物	19.4g	72. 2g	炭水化物	44. 0g	96.8g	炭水化物	15.6g	68. 4g	炭水化物	23. 9g	76.7g
	ナトリウム	639mg	640mg	ナトリウム	588mg	589mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム カリウム	869mg	870mg
	カリウム	650mg		カリウム	453mg	514mg	カリウム	512mg	573mg	カリウム リン	502mg	563mg	<u>                                     </u>	467mg	528mg
	リン	133mg		リン	130mg		リン	143mg			208mg	273mg	リン	148mg	213mg
1000	食塩相当量 ◎黄桃(缶)	1.6g		食塩相当量  ◎みかん(台		1.5g	食塩相当量 ◎パイナッ		1.9g 75g	<u>食塩相当量</u> ◎黄桃(缶)		1.7g	食塩相当量  ◎パイナッ		2. 2g 75g
		1 Jg		₩ <i>ϭ</i> ϶ϧϧ·ϭϭͺμ	ц) / Ју		●ハイノラ	ノル(山)	/Jg	1990年1912(山)	/ J K				
11.72				I <b>→</b> = 1+ 6.15		1	<b>→</b> = 1+ 6.15	Ωσ				I			, og
11.72	<b>★</b> ごはん15	0g		★ごはん15   雞 ± ± 帝田	0g	仰妻	★ごはん15 ポークチャ			★ごはん15		妻っ	★ごはん15	0g	
1172	★ ごはん15 クリーム煮込み	0g ₊ハンバーグ	乳麦	鶏もも竜田	0g 揚げ	卵麦素か	ポークチャ	ップ	乳	★ごはん15 えびカツ	0g	麦え	★ごはん15 カレイのお	0g	
1.72	★ごはん15 クリーム煮込み 大根とひじ	0g ⊁ハンバーグ きの煮物	乳麦 麦	鶏もも竜田 うま塩キャ	0g 揚げ ベツ	麦か	ポークチャ 菜の花のク	ップ リーム煮	乳 乳麦	★ごはん15 えびカツ バジルマカ	0g □=	麦	★ごはん15 カレイのお 小倉金時	0g ろし和え	麦
11.72	★ ごはん15 クリーム煮込み	0g ⊁ハンバーグ きの煮物	乳麦 麦	鶏もも竜田 うま塩キャ 豚肉と大根の	0g 揚げ ベツ Dピリ辛煮	麦か 麦	ポークチャ	ップ リーム煮	乳 乳麦	★ごはん15 えびカツ バジルマカ ナスの油炒	50g ロニ eめ	麦麦	★ごはん15 カレイのお	0g ろし和え	
	★ごはん15 クリーム煮込み 大根とひじ	0g ⊁ハンバーグ きの煮物	乳麦 麦	鶏もも竜田 うま塩キャ	0g 揚げ ベツ Dピリ辛煮	麦か 麦	ポークチャ 菜の花のク	ップ リーム煮	乳 乳麦	★ごはん15 えびカツ バジルマカ	50g ロニ eめ	麦	★ごはん15 カレイのお 小倉金時	0g ろし和え	麦
	★ごはん15 クリーム煮込み 大根とひじ	0g ⊁ハンバーグ きの煮物	乳麦 麦	鶏もも竜田 うま塩キャ 豚肉と大根の	0g 揚げ ベツ Dピリ辛煮	麦か 麦	ポークチャ 菜の花のク	ップ リーム煮	乳乳麦卵乳麦えご飯セット	★ごはん15 えびカツ バジルマカ ナスの油炒 カラフルサ	50g ロニ eめ	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット	★ごはん15 カレイのお 小倉金時 ハムの和風	0g ろし和え	麦
9	★ごはん15 クリーム煮込み 大根とひじ 玉子スパサ	0g かハンバーグ きの煮物 ラダ おかず 404kcal	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 647kcal	鶏もも竜田 うま塩キャ 豚肉と大根の カボチャとハ エネルギー	0g 揚げ ベツ ロピリ辛煮 ムのサラダ おかず 392kcal	麦か 麦 卵乳麦 ご飯セット 635kcal	ポークチャ 菜の花のク えびポテト エネルギー	ップ リーム煮 サラダ おかず 354kcal	乳 乳麦 卵乳麦え ご飯セット 597kcal	★ごはん15 えびカツ バジルマカ ナスの油炒 カラフルサ	0g ロニ め ラダ おかず 394kcal	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 637kcal	★ごはん15 カレイのお 小倉金時 ハムの和風 エネルギー	0g ろし和え サラダ おかず 308kcal	麦卵乳麦
	★ごはん15 クリーム煮込み 大根とひじ 玉子スパサ エネルギー たんぱく質	0g パハンバーグ きの煮物 ラダ おかず 404kcal 9.3g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 647kcal 13.4g	鶏もも竜田 うま塩キャ 豚肉と大根の カボチャとハ エネルギー たんぱく質	0g 揚げ ベツ Dピリ辛煮 ムのサラダ おかず 392kcal 15.9g	麦か 麦 卵乳麦 ご飯セット 635kcal 20.0g	ポークチャ 菜の花のク えびポテト エネルギー たんぱく質	ップ リーム煮 サラダ おかず 354kcal 12.6g	乳 乳麦 卵乳麦え ご飯セット 597kcal 16.7g	★ごはん15 えびカツ バジルマカ ナスのルサ カラフルサ エネルギー たんぱく質	のg ロニ め ラダ おかず 394kcal 9.6g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 637kcal 13.7g	★ごはん15 カレイのお 小倉金時 ハムの和風 エネルギー たんぱく質	0g ろし和え サラダ おかず 308kcal 11.4g	麦 卵乳麦 ご飯セット 551kcal 15.5g
9	★ごはん15 クリーム煮込み 大根とひじ 玉子スパサ エネルギー たんぱく質 脂質	0g パンバーグ きの煮物 ラダ おかず 404kcal 9.3g 24.3g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 647kcal 13.4g 24.9g	鶏もも竜田 うま塩キャ 豚肉と大根の カボチャとハ エネルギー たんぱく質 脂質	0g 揚げ ベツ Dピリ辛煮 ムのサラダ おかず 392kcal 15.9g 25.4g	麦か 麦 卵乳麦 ご飯セット 635kcal 20.0g 26.0g	ポークチャ 菜の花のク えびポテト エネルギー たんぱく質 脂質	ップ リーム煮 サラダ <u>おかず 354kcal</u> 12.6g 21.5g	乳 乳麦 卵乳麦え ご飯セット 597kcal 16.7g 22.1g	★ごはん15 えびカツ バジルマカ ナスのルサ カラフルサ エネルばく 脂質	ロニ め ラダ おかず 394kcal 9.6g 24.1g	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 637kcal 13.7g 24.7g	★ごはん15 カレイのお 小倉金時 ハムの和風 エネルギー たんぱく 脂質	0g ろし和え サラダ おかず 308kcal 11.4g 17.1g	麦 卵乳麦 ご飯セット 551kcal 15.5g 17.7g
9	★ごはん15 クリーム煮込み 大根とパサ エネルばく エたんぱく 脂質 炭水化物	0g *ハンバーグ きの煮物 ラダ ***********************************	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 647kcal 13.4g 24.9g 85.0g	鶏もも竜田 うま塩キャ 肉肉と大根の カボチャとハ エネルギー 質 炭水化物	0g 揚げ ベツ Dピリ辛煮 ムのサラダ おかず 392kcal 15.9g 25.4g 23.4g	麦か 麦 卵乳麦 ご飯セット 635kcal 20.0g 26.0g 76.2g	ポークチャ 菜の花のク えびポテト エネルギー たんぱく 脂 炭水化物	ップ リーム煮 サラダ <u>おかず 354kcal</u> 12.6g 21.5g 26.5g	乳 乳麦 卵乳麦え ご飯セット 597kcal 16.7g 22.1g 79.3g	★ごはん15 えびカマルン カラフルカナカラフルが エネルば 上たん質 上たん質 上で 大変 大変 大変 大変 大変 大変 大変 大変 大変 大変 大変 大変 大変	ロニ め ラダ おかず 394kcal 9.6g 24.1g 34.7g	麦 東 東乳麦 ご飯セット 637kcal 13.7g 24.7g 87.5g	★ごはん15 カレイの か倉金の ハムの エネルば 上たん質 - で 版水化物	0g ろし和え サラダ おかず 308kcal 11.4g 17.1g 27.4g	麦 卵乳麦 ご飯セット 551kcal 15.5g 17.7g 80.2g
9	★ごはん15 クリーム 大根と 大根 大子 大水 大子 大水 大水 大水 大水 大水 大水 大水 大水 大水 大水 大水 大水 大水	0g パンバーグ きが ラダ おかず 404kcal - 9.3g - 32.2g - 757mg	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 647kcal 13.4g 24.9g 85.0g 758mg	鶏もも竜田 うま塩キャ 肉は大根のカボチャとハ エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム	のg 揚げ ベツ ンピリ辛煮 ムのサラダ 392kcal 15.9g 25.4g 764mg	麦か 麦 卵乳麦 ご飯セット 635kcal 20.0g 26.0g 76.2g 76.5mg	ポークチャ 菜の花のト えびポテト たんぱく 脂質 火化物 ナトリウム	ップ リーム煮 サラダ 354kcal 12.6g 21.5g 26.5g 793mg	乳 乳麦 卵乳麦え ご飯セット 597kcal 16.7g 22.1g 79.3g 79.4mg	★ごはん15 えびジルマンカンマンカンファンカンファンカンファンカンファンカンファンカンドンカンファンカンファン	のg □ 二 ・ラダ おかず   394kcal   9.6g   24.1g   34.7g   577mg	麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 637kcal 13.7g 24.7g 87.5g 578mg	★ごはん15 カレイの 小倉の ハムの エネルば 上んば 近水 大人で 近水 大人で 大人で で 大人で で 大人で で 大人で で 大人で 大人で で たった で たった で たった で たった で たった で たった で たった で たった で たった で たった で たった で たった で たった で たった で たった で たった たった	のg ろし和え サラダ おかず 308kcal 11.4g 17.1g 27.4g 456mg	表 卵乳麦 ご飯セット 551kcal 15.5g 17.7g 80.2g 457mg
9	★ごはん15 クリームと 大根ス 大根ス エネルばく エたんぱ ヤー 変化ウム カリウム	0g ハンバーグ きの素物 ラダ 404kcal 9.3g 24.3g 32.2g 757mg 402mg	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 647kcal - 13. 4g - 24. 9g - 85. 0g - 758mg - 463mg	鶏もも塩大を かっぱい ボール ボール ボール ボール ボール ボール ボール ボール ボー 質 化 ウム ボーリウム	のg 揚げ ベツ ンピリ辛煮 ンピッキ 392kcal 15.9g 25.4g 764mg 449mg	麦か 麦 卵乳麦 ご飯セット 635kcal 20.0g 26.0g 76.2g 765mg 510mg	ポークを オーク ボーク ボーク ボーク ボーク ボーク ボール	ップ リームダ サラダ <u>354kcal</u> 12.6g 21.5g 26.5g 793mg 543mg	乳 乳麦 卵乳麦え ご飯セット 597kcal - 16.7g - 22.1g - 79.3g - 794ng - 604ng	★ごびジスラカン また脂炭ナリカル また脂炭ナリカ まん質 化リウム サリウム	ロニ め ラダ 394kcal 9.6g 24.1g 34.7g 577mg 555mg	表 表 卵乳表 ご飯セット 637kcal 13.7g 24.7g 87.5g 578mg 616mg	★ごはん15 カレ金の ルパムの時 ルパム エたん質 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	のg ろし和え サラダ おかず 308kcal 11.4g 17.1g 27.4g 456mg 538mg	表 卵乳麦 ご飯セット 551kcal 15.5g 17.7g 80.2g 457mg 599mg
9	★ごはん15 クリームと 大根ス 大根ス エネルば、 ででである。 サービー 大下り 大下リウム カリン	0g ハンバーグ きの煮物 ラダ 404kcal 9.3g 24.3g 32.2g 757mg 402mg 139mg	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 647kcal - 13. 4g - 24. 9g - 85. 0g - 758mg - 463mg - 204mg	鶏もも竜田ャ うまと大根のカボチャとハ エネルば、 上たん質、化物 ナトリウム リン	のg 揚げ ベツ ンピリ辛煮 ムのサラダ 392kcal 15.9g 25.4g 764mg 449mg 172mg	麦か 麦 卵乳麦 ご飯セット 635kcal 20 0g 76 2g 765mg 510mg	ポークチのチャクト エネん質 化リウム エネカリン	ップ リーム素 サラダ 354kcal 12 6g 21 5g 26 5g 793mg 543mg 179mg	乳 乳麦 卵乳麦え ご飯セット 597kcal - 16.7g - 22.1g - 79.3g - 794mg - 604mg - 244mg	★ごびジスラ はカルのフ エた脂質・化リウム エた脂質・化リウム エクリン	のg ロニ め ラダ おかず 394kcal - 24 1g - 34 7g - 577mg - 555mg - 151mg	表表 東 卵乳表 ご飯セット 637kcal 13.7g 24.7g 87.5g 578mg 616mg 216mg	★ごはん15 カレ倉の かパムの時和 エネん質がよりウム エカリン	のg ろし和え サラダ 308kcal 11.4g 17.1g 27.4g 456mg 538mg 175mg	表 卵乳麦 ご飯セット 551kcal 15.5g 17.7g 80.2g 457mg 599mg - 240mg
9	★ごはん15 クリームと 大根ス 大根ス エネルばく エたんぱ ヤー 変化ウム カリウム	0g ハンバーグ きの素物 ラダ おかず 404kcal 9 3g 24 3g 32 2g 757mg 402mg 139mg 1.9g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 647kcal - 13. 4g - 24. 9g - 85. 0g - 758mg - 463mg - 204mg 1. 9g	鶏もも塩大を かっぱい ボール ボール ボール ボール ボール ボール ボール ボール ボー 質 化 ウム ボーリウム	のg 揚げ ベツ ピリ辛煮 ムのサラダ 392kcal 25.4g 23.4g 764mg 449mg 172mg 1.9g	麦か 麦 卵乳麦 ご飯セット 635kca1 20.0g 76.2g 765mg 510mg 237mg 1.9g	ポークを オーク ボーク ボーク ボーク ボーク ボーク ボール	ップ リーム素 サラダ 354kcal - 21 . 5g - 26 . 5g - 793mg - 543mg - 179mg - 2 . 0g	乳 乳麦 卵乳麦え ご飯セット 597kcal 16.7g 22.1g 79.3g 79.4mg 604mg 244mg 2.0g	★ごびジスラカン また脂炭ナリカル また脂炭ナリカ まん質 化リウム サリウム	ロニック ラダ おかず 394kcal - 24 1g - 34.7g - 577mg - 555mg - 151mg 1.5g	表 表 卵乳表 ご飯セット 637kcal 13.7g 24.7g 87.5g 578mg 616mg 216mg 1.5g	★ごはん15 カレ金の ルパムの時 ルパム エたん質 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	のg ろし和え サラダ 308kcal 11.4g 17.1g 27.4g 456mg 538mg 175mg	表 卵乳麦 ご飯セット 551kcal 15.5g 17.7g 80.2g 457mg 599mg 240mg 1.2g
9	★ごはん15 クリームと表 大根ススパサ エネルばく 上たんぱ、七物 ナトリウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム サーシャ	0g ハンバーグ きの まかず 404kcal - 9.3g - 24.3g - 32.2g 757mg 402mg 139mg 1.9g おかず	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 647kcal 13.4g 24.9g 85.0g 758mg 463mg 204mg 1.9g	鶏もも塩大ととの エネん質 化ウム サリン 塩相 出土 は 大り カー・	のg 揚げ ベツ ピリ辛煮 ムのサラダ 392kcal 15.9g 25.4g 23.4g 764mg 449mg 172mg 1.9g	麦か 麦 卵乳麦 ご飯セット 635kcal 20.0g 26.0g 76.2g 765mg 510mg 237mg 1.9g	ポークチャクチャクを表が、ボーク・ボーク・ボーク・ボールが、ボールが、ボールが、ボール・ボーク・ボーク・ボーク・ボーク・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール	ップ リーム素 サラダ 354kcal 12.6g 21.5g 793mg 543mg 179mg 2.0g	乳 乳麦 卵乳麦え ご飯セット 597kca1 16.7g 22.1g 79.3g 79.4mg 604mg 2.44mg 2.0g	★ごびル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	ロニック ラダ おかず 394kcal - 9. 6g - 24. 1g - 34. 7g - 577mg - 555mg - 151mg - 1. 5g	表 表 卵乳麦 ご飯セット 637kcal 13.7g 24.75g 578mg 616mg 216mg 1.5g	★ごはん15 カレ金の 小点の サルは ボールが エネん質 ボールが ボーン 地で ボーン が ボーン ボーン が 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	のg ろし和え サラダ おかず 308kca 11.4g 17.1g 27.4g 456mg 175mg 1.2g	表 卵乳麦 ご飯セット 551kcal 15.5g 17.7g 80.2g 457mg 599mg 240mg 1.2g ご飯セット
9	★ごはん15 クリームと 大子 大子 大子 大人間 大人間 大大リウム リウム リウム サー サー サー サー エネルばく 関 大・リウム リウム サー サー サー サー サー サー サー サー サー サー サー サー サー	0g ハンバーグ きの煮物 ラダ おかず 404kcal 9.3g 24.3g 32.2g 757mg 402mg 139mg 1.9g おかず 994kcal	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 647kcal 13.4g 24.9g 85.0g 758mg 463mg 204mg 1.9g	鶏もも塩大とと エネルば 化ウム 当 は 大・リウ 塩 エネルイン エネル が カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カ	のg 揚げ ベツ シピリ辛煮 ムのサラダ 392kcal 15.9g 25.4g 764mg 449mg 172mg 1.9g 8カず 994kcal	表か 表 卵乳表 ご飯セット 635kcal 20.0g 26.0g 76.2g 765mg 510mg 237mg 1.9g	ポークを ボーク ボーク ボーク ボーク ボーク ボーク ボール	ップ リーム煮 サラダ 354kcal 12.6g 21.5g 793mg 179mg 2.0g おかず 981kcal	乳 乳麦 卵乳麦え ご飯セット 597kcal 16.7g 22.1g 79.3g 79.4mg 604mg 2.4mg 2.0g	★ごびジスラ エた脂炭 化リウム 当 ボーン は かり	ロニック ラダ おかず 394kcal 9.6g 24.1g - 34.7g - 577mg - 555mg 151mg 1.5g おかず 973kcal	表 表 卵乳表 ご飯セット 637kcal 13.7g 24.7g 87.5mg 616mg 216mg 1.5g	★ごはん15 カル倉のの時和 エネん質 化ウム リウン 増 大カリン 増 大カリン 増 エネルギー	のg ろし和え サラダ おかず 308kcal 11.4g 17.1g 27.4g 456mg 175mg 1.2g おかず 959kcal	表 卵乳麦 ご飯セット 551kcal 15.5g 17.7g 80.2g 457mg -599mg 240mg 1.2g ご飯セット 1688kcal
9	★ごはん15 クリーとス 大子 大子 大小ぱく 下 に 下 に 下 に 下 に 大 ト リ リ し 、 し 、 と 、 と 、 と 、 り し り し り し り し り し り り り り り り り り り	0g ハンバーグ きの まかず 404kcal 9.3g 24.3g 32.2g 75.7mg 402mg 139mg 1.9g おかず 994kcal 24.5g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 647kcal 13.4g 24.9g 85.0g 758mg 463mg 204mg 1.9g 1.9g	鶏もまとを エカルば エカルば 化リウム 当 ボイン は かり	のg 揚げ ベツ シピリ辛煮 ムのサラダ 392kcal 15.9g 23.4g 764mg 449mg 172mg 1.9g 8カず 994kcal 31.3g	表か 表 卵乳表 ご飯セット 635kcal 20.0g 26.0g 76.2g 765mg 510mg 237mg 1.9g ご飯セット 1723kcal 43.6g	ポークを エネルば 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	ップ リーム煮 サラダ 354kcal 12.6g 21.5g 26.5g 79.3mg 17.9mg 2.0g おかず 981kcal 29.1g	乳 乳麦 卵乳麦え ご飯セット 597kcal 16.7g 22.1g 79.3g 79.4mg 604mg 2.4mg 2.4mg 1710kcal 41.4g	★ こびジスラ エた脂炭 水 カリ食 エネん質 化リウ 出	□ 二 ⇒め ⇒ ラダ おかず 394kcal 9.6g 24.1g 577mg 555mg 151mg 1.5g おかず 973kcal 29.7g	表 表 卵乳表 ご飯セット 637kcal 13.7g 24.7g 87.5g 578mg 616mg 216mg 1.5g	★ごはん15 カル倉のの時和 エネん質 化ウム リウン相 ギく 物 ナカリン塩相 ギー質 エネルばく 地ウム リウム 当 ギーグ たんぱ であった。	のg ろし和え サラダ おかず 308kcal 11.4g 17.1g 27.4g 456mg 175mg 1.2g おかず 959kcal 27.8g	表 卵乳麦 ご飯セット 551kcal 15.5g 17.7g 80.2g 457mg 599mg 240mg 1.2g ご飯セット 1688kcal 40.1g
夕食	★ごはん15 クリーとス 大玉 エネん質 化ウム リウム 当量 エネん質 化ウム リウム 当量 ギー質 脂質 インドリウム 当量 ギー質	0g ハンバーグ きの煮物 ラダ おかず 404kcal 9.3g 24.3g 32.2g 757mg 402mg 139mg 1.9g おかず 994kcal 24.5g 61.6g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 647kcal 13. 4g 24. 9g 85. 0g 758mg 463mg 204mg 1. 9g 1. 9g 1723kcal 36. 8g 63. 4g	鶏もも塩大ヤとの エネルば 化カウム サイン 大変 化カウム サイン エネルば かった カリン 塩 エネルば かった ガーン は カー・ 変 かった がった から	のg 揚げ ベツ シピリ辛煮 ムのサラダ 392kcal 15.9g 25.4g 23.4g 449mg 172mg 1.2mg 994kcal 31.3g 60.1g	表か表 卵乳表 ご飯セット 635kcal 20.0g 26.0g 76.2g 765mg 510mg 237mg 1.9g 1.9g 1723kcal 43.6g 61.9g	ポークを エネルば 1	ップ リーム素 サラダ 354kcal 12.6g 21.5g 26.5g 793mg 179mg 2.0g おかず 981kcal 29.1g 56.9g	乳 乳麦 卵乳麦え ご飯セット 597kcal 16.7g 22.1g 79.3g 604mg 24.0g 24.0g 210kcal 41.4g 58.7g	★ごびバナカ エた/ を	ロニック おかず 394kcal 9.6g 24.1g 34.7g 555mg 151mg 1.5g おかず 973kcal 29.7g 61.1g	表 表 卵乳表 ご飯セット 637kcal 13.7g 24.7g 87.5g 578mg 616mg 1.5g 1702kcal 42.0g 62.9g	★ごはん15 カル倉のの ルパば エネん質 ルカリン を エネん質 ルサウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リ	のg ろし和え サラダ おかず 308kcal 11. 4g 17. 1g 27. 4g 45.6mg 175mg 1. 2g おかず 959kcal 27. 8g 57. 5g	表 卵乳麦 ご飯セット 551kcal 15.5g 17.7g 80.2g 457mg 599mg 240mg 1.2g ご飯セット 1688kcal 40.1g 59.3g
夕食	★ごはん15 クリーとス 大玉 エたに質化ウム ルポく 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	0g ハンバーグ きの煮物 ラダ おかず 404kcal 9.3g 24.3g 32.2g 757mg 402mg 1.9g おかず 994kcal 24.5g 61.6g 82.0g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 647kcal 13. 4g 24. 9g 85. 0g 758mg 463mg 204mg 1. 9g 1723kcal 36. 8g 63. 4g 240. 4g	鶏もも塩大といいます。 ままとする。 またいでは、カーリン塩は、カーリンカーリン塩は、カーリンカーは、カーリンカーは、カーリンカーは、カーリンカーは、カーリンカーは、カーリンカーは、カーリンカーは、カーリンカーは、カーリンカーは、カーリンカーは、カーリンカーは、カーリンカーは、カーリンカーは、カーリンカーは、カーリンカーは、カーリンカーは、カーは、カーは、カーは、カーは、カーは、カーは、カーは、カーは、カーは、	のg 揚げ ベツ シピリ辛煮 ムのサラダ 392kcal 15.9g 25.4g 23.4g 449mg 1.2mg 1.2mg 1.2mg 994kcal 31.3g 60.1g 77.7g	表か表 卵乳表 ご飯セット 635kcal 20.0g 26.0g 76.2g 76.mg 510mg 237mg 1.9g ご飯セット 1723kcal 43.6g 61.9g 236.1g	ポークを エネルば 化サウム エネルば 化サウム 地域 アンシ 塩 オー 質 水 トリウ 塩 オー 質 水 ル ボ く	ップ リーム素 サラダ 354kcal 12.6g 21.5g 26.5g 793mg 179mg 2.0g おかず 981kcal 29.1g 56.9g 87.9g	乳 乳麦 卵乳麦え ご飯セット 597kcal 16.7g 22.1g 79.3g 604mg 24.0g 24.0g 1710kcal 41.4g 58.7g 246.3g	★ えバナカ エ た 脂 炭 ナ カリ 食 エ た 脂 炭 ナ カリ 文 塩	ロニック おかず 394kcal 9.6g 24.1g 34.7g 555mg 151mg 1.5g おかず 973kcal 29.7g 61.1g 75.1g	表 表 卵乳表 ご飯セット 637kcal 13.7g 24.7g 87.5g 578mg 616mg 1.5g 100kcal 42.0g 62.9g 233.5g	★ごはんの時れい エたに 15 本の 15 本の 16 本の 17 本の 17 本の 18 本	のg ろし和え サラダ 308kcal 11. 4g 17. 1g 27. 4g 456mg 538mg 175mg 1. 2g おかず 959kcal 27. 8g 57. 5g 80. 1g	表 卵乳麦 ご飯セット 551kcal 15.5g 17.7g 80.2g 457mg 599mg 240mg 1.2g ご飯セット 1688kcal 40.1g 59.3g 238.5g
夕食	★ごけん15 クリーとス 大玉 エたに質化ウム ルポく 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	0g ハンバーグ きの まかず 404kcal 9.3g 24.3g 32.2g 757mg 402mg 139mg 1.9g おかず 994kcal 24.5g 61.6g 82.0g 1929mg	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 647kcal 13. 4g 24. 9g 85. 0g 758mg 463mg 204mg 1. 9g 1723kcal 36. 8g 63. 4g 240. 4g 1932mg	鶏もも塩大とといる エネんぱ 化サウム ボー で で で で で で で で で で で で で で で で で で	のg 揚げ ベツ シピリ辛煮 ムのサラダ 392kcal 15.9g 25.4g 76.4mg 449mg 172mg 1.9g 80.1g 994kcal 31.3g 60.1g 77.7g 1772mg	表か表 卵乳表 ご飯セット 635kcal 20.0g 26.0g 76.2g 76.5mg 510mg 237mg 1.9g ご飯セット 1723kcal 43.6g 61.9g 236.1g 1775mg	ポークを エカリン 塩 エカリン 塩 オー質 化ウム 当	ップ リーム素 サラダ 354kcal 12.6g 21.5g 26.3mg 179mg 2.0g おかず 981kcal 29.1g 56.9g 87.9g 2242mg	乳 乳麦 卵乳麦え ご飯セット 597kcal 16.7g 22.1g 79.3g 604mg 240mg 2.40g 210kcal 41.4g 58.7g 246.3g 2245mg	★えバナカ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ な	D	表 表 卵乳表 ご飯セット 637kcal 13.7g 24.7g 87.5g 578mg 616mg 1.5g 216mg 1.5g 20g 42.0g 62.9g 233.5g 1694mg	★ごはイ金の カーパン はイ金の ルパポートリウ エたん質 ルプリウ エたん質 ルプリウ ルパポートリウ エたん質 ルプリウ ルパポートリウ エたん質 ルポートリウ ルパートリウ ルパートリウ ルパートリウ ルパートリウ ルパートリウ ルパートリート ルパートリート ルパートリート ルパートリート ルパート ルパート ルパート ルパート ルパート ルパート ルパート ルパ	おかず 308kcal 11. 4g 17. 1g 27. 4g 456mg 175mg 1. 2g おかず 959kcal 27. 8g 57. 5g 80. 1g 1997mg	表 卵乳麦 ご飯セット 551kcal 15.5g 17.7g 80.2g 457mg 599mg 240mg 240mg 240mg 1688kcal 40.1g 59.3g 238.5g 2000mg
夕食	★ごけん15ヶ大玉 エた間で、 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	0g ハンバーグ きがず 404kcal 9.3g 24.3g 32.2g 32.2g 402mg 139mg 1.9g おかず 994kcal 24.5g 61.6g 82.0g 1929mg 1620mg	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 647kcal 13. 4g 24. 9g 85. 0g 758mg 463mg 204mg 1. 9g こ飯セット 1723kcal 36. 8g 63. 4g 240. 4g 1932mg 1803mg	鶏もも塩大とといる。 エネんぽ 化ウム 単本 では、 大・リウ 塩 本 ルポく 物 ムー質 化ウム 当 ボー質 ルウム サーク カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム	のg 揚げ ベツ シピリ辛煮 ムのサラダ 392kcal 15.9g 25.4g 23.4g - 764mg - 449mg 172mg 172mg 172mg 172mg 177mg 177mg 177mg 177mg 177mg 177mg 177mg 177mg 1243mg	表か表 卵乳表 ご飯セット 635kcal 20.0g 26.0g 76.2g 765mg 510mg 237mg 1723kcal 43.6g 61.9g 236.1g 1775mg 1426mg	ポークでは、ボールでは、ボークででは、ボークででは、ボールでは、ボー	ップ リーム素 サラダ 354kcal 12.6g 21.5g 26.5g 793mg 543mg 179mg 2.0g おかず 981kcal 29.1g 56.9g 87.9g 2242mg 1333mg	乳 乳麦 卵乳麦え ご飯セット 597kcal 16.7g 22.1g 79.3g 604mg 24.0g 24.0g 24.0g 1710kcal 41.4g 58.7g 246.3g 2245mg 1516mg	★えバナカ エた脂炭ナカリ食塩ネん質 化リウムリン塩 ネん質 化リウ 相 ギく 物 ム 当 ギ く 物 ム カリウム リウム カリウム カリウム コー質 ボークム コープ ローグ カリウム コープ ローグ カリウム コープ ローグ カリウム	おかず 394kcal 9.6g 24.1g 34.7g 577mg 555mg 15.1mg 1.5g おかず 973kcal 29.7g 61.1g 75.1g 1691mg 1533mg	表 表 卵乳表 ご飯セット 637kcal 13.7g 24.7g 87.5g 578mg 616mg 1.5g 二飯セット 1702kcal 42.0g 62.9g 233.5g 1694mg 1716mg	★ごした。 大さいた。 大さいた。 大さいた。 大さいた。 大きいた。 、 大きいた。 、 大きいた。 大きいた。 大きいた。 大きいた。 大き	のg ろし和え サラダ 308kcal 11. 4g 17. 1g 27. 4g 456mg 175mg 1. 2g おかず 959kcal 27. 8g 57. 5g 80. 1g 1997mg 1423mg	表 卵乳麦 ご飯セット 551kcal 15.5g 17.7g 80.2g 457mg 599mg 240mg 1.2g ご飯セット 1688kcal 40.1g 59.3g 238.5g 2000mg 1606mg
夕食	★ごしています。 オンパートンには、本のでは、本のでは、大のでは、大のでは、大のでは、大のでは、大のでは、大のでは、大のでは、大	0g ハンバーグ きの煮物 ラダ おかず 404kcal 9.3g 24.3g 32.2g 32.2g 157mg 402mg 13.9mg 13.9mg 1.9g おかず 994kcal 24.5g 61.6g 82.0g 1929mg 1620mg 386mg	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 647kcal 13. 4g 24. 9g 85. 0g 758mg 463mg 20.4mg 1723kcal 36. 8g 63. 4g 240. 4g 1932mg 1803mg 581mg	鶏もまとかい エカル エカル は 大 とい で で で で で で で で で で で で で で で で で で	のg 揚げ ベツ シピリ辛煮 ムのサラダ おかず 392kcal 15.9g 25.4g 23.4g 764mg 172mg 1.9g まかず 994kcal 31.3g 60.1g 77.7g 1772mg 1243mg 373mg	表か表 卵乳表 ご飯セット 635kcal 20.0g 26.0g 76.2g 765mg 510mg 237mg 179g ご飯セット 1728kcal 43.6g 61.9g 236.1g 1775mg 1426mg 568mg	ポークを エカル は アラン エカル は できます かった かった かった かった かった がった かった かった かった かった かった かった かった かった かった か	ップ リーム素 サラダ 354kcal 12.6g 21.5g 26.5g 793mg 543mg 179mg 2.0g 2.0g 87.9g 981kcal 29.1g 56.9g 87.9g 2242mg 1333mg 453mg	乳 乳麦 卵乳麦之 ご飯セット 597kcal 16.7g 22.1g 79.3g 794mg 604mg 24.0g 24.0g 2170kcal 41.4g 58.7g 246.3g 2245mg 1516mg 648mg	★ えバナカ エた脂炭ナカリ食塩 ネん質 化リウ 相 ギく 物 ム 当 ギ で り かり か	おかず 394kcal 9.6g 24.1g 34.7g 555mg 151mg 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5	表 表 卵乳表 ご飯セット 637kcal 13.7g 24.7g 87.5g 578mg 616mg 1.5g 二飯セット 1702kcal 42.0g 62.9g 233.5g 1694mg 1716mg 656mg	★ごしています。 大さいでは、またいでは	おかず 308kcal 11.4g 17.1g 27.4g 456mg 538mg 17.5mg 17.5mg 1.2g おかず 959kcal 27.8g 57.5g 80.1g 1997mg 1423mg 409mg	表 卵乳麦 ご飯セット 551kcal 15.5g 17.7g 80.2g 457mg 599mg 240mg 1.2g 1.0g 1.0g 1.08kcal 40.1g 59.3g 238.5g 2000mg 1606mg 604mg
夕食 合計	★ごけん15ヶ大玉 エた間で、 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	0g ハンバーグ きの煮物 ラダ おかず 404kcal 9.3g 24.3g 32.2g 757mg 402mg 139mg 139mg 1.9g まかず 994kcal 24.5g 61.6g 82.0g 1929mg 1620mg 386mg 4.9g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 647kcal 13.4g 24.9g 85.0g 758mg 463mg 204mg 1723kcal 36.8g 63.4g 240.4g 1932mg 1803mg 581mg 4.9g	鶏もまめが エた脂炭ナカリ 食 エた脂炭 トリウ 相 ボーダー を かん 質 化 ウム 当 ギ く 物 ムカリ 食塩 かん 質 化 ウム 当 ギ く かり カリ も ガーリン 相 ガー 質 かん カリン 相 ガー 質 かん カリン 相 ガー 質 かん カリン 相 当 一 質 かん カリン 相 当 一 質 かん カリン 自 当 かん カリン 自 かん 自 か	のg 揚げ ベツ シピリ辛煮 ムのサラダ おかず 392kcal 15.9g 25.4g 23.4g 764mg 172mg 1.9g まかず 994kcal 31.3g 60.1g 77.7g 1772mg 1243mg 373mg	表か表 卵乳表 ご飯セット 635kcal 20.0g 26.0g 76.2g 765mg 510mg 237mg 1.9g ご飯セット 1723kcal 43.6g 61.9g 236.1g 1775mg 1426mg 568mg 4.5g	ポークでは、ボールでは、ボークででは、ボークででは、ボールでは、ボー	ップ リーム素 サラダ 354kcal 12.6g 21.5g 26.5g 793mg 543mg 179mg 2.0g 2.0g 87.9g 981kcal 29.1g 56.9g 87.9g 2242mg 1333mg 453mg	乳 乳麦 卵乳麦え ご飯セット 597kcal 16.7g 22.1g 79.3g 794mg 604mg 244mg 210g 244mg 244mg 240g 240g 240g 258.7g 246.3g 2245mg 1516mg 648mg 5.7g	★えバナカ エた脂炭ナカリ食塩ネん質 化リウムリン塩 ネん質 化リウ 相 ギく 物 ム 当 ギ く 物 ム カリウム リウム カリウム カリウム コー質 ボークム コープ ローグ カリウム コープ ローグ カリウム コープ ローグ カリウム	このg   この	表 表 卵乳麦 ご飯セット 637kcal 13.7g 24.7g 87.5g 578mg 616mg 216mg 1.5g ご飯セット 1702kcal 42.0g 62.9g 233.5g 1694mg 1716mg 656mg 4.3g	★ごした。 大さいた。 大さいた。 大さいた。 大さいた。 大きのでは、 、 大きのでは、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、	おかず 308kcal 11. 4g 17. 1g 27. 4g 456mg 538mg 175mg 175mg 1.2g 538 v ず 959kcal 27. 8g 57. 5g 80. 1g 1997mg 1423mg 409mg 5. 1g	表 卵乳麦 ご飯セット 551kcal 15.5g 17.7g 80.2g 457mg 599mg 240mg 1.2g ご飯セット 1688kcal 40.1g 59.3g 238.5g 2000mg 1606mg 604mg 5.1g
夕食          合計    合	★ごり大玉 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭・ナリン塩 ネん質・パリウ・相ルぱ・パリウ・相ルぱ・パリウ・増ルパー・ 一質・ボール 当ギく 物ウム・当ギく もっぱん サーク 当ギく もっぱん しゅう しゅうしゅう しゅう	0g ハンバーグ きの素物 ラダ おかず 404kcal 9.3g 24.3g 32.2g 757mg 402mg 139mg 1.9g おかず 994kcal 24.5g 61.6g 82.0g 1929mg 1620mg 386mg 4.9g	乳麦 麦 卵乳麦 647kcal 13.4g 24.9g 85.0g 758mg 463mg 204mg 1.9g 	鶏もま肉ボ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 食 エん質水トリウ 相 ルポ 化リウム 当ギく 物 ムー質 エカル 当ギー	のg 揚げ ベツ ピリ辛煮 ムのサラダ 392kcal 15.9g 25.4g 23.4g 764mg 172mg 1.9g まかず 994kcal 31.3g 60.1g 77.7g 1772mg 1243mg 1243mg 1243mg 4.5g	表か表 卵乳表 ご飯セット 635kcal 20.0g 26.0g 76.2g 765mg 510mg 237mg 1.9g ご飯セット 1723kcal 43.6g 61.9g 236.1g 1775mg 1426mg 568mg 4.5g	ポース エカル	ップ リーム素 サラダ 354kcal 12.6g 21.5g 26.5g 793mg 179mg 2.0g 543mg 179mg 2.0g 87.9g 2242mg 1333mg 453mg 5.7g 1044kcal 29.4g	乳 乳麦 卵乳麦之 597kcal 16.7g 22.1g 79.3g 794mg 604mg 2.0g ご飯セット 1710kcal 41.4g 58.7g 246.3g 2245mg 1516mg 648mg 5.7g	★えバナカ 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 オールポートリン塩 エカルのカー 単一質 エカルのカー 単半く 物ウム 当ギマー質 エカルのカー 単半く	ロニックダ	表 麦 別乳麦 ご飯セット 637kca1 13.7g 24.7g 87.5g 578mg 616mg 216mg 1.5g 二飯セット 1702kca1 42.0g 62.9g 233.5g 1694mg 1716mg 1716mg 43.0g 42.4g	★プレクライン また脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリン塩 ネん質 化リウ 相 ルば 化リウ 増 ルリウ 増 ボウム 当ギく 物ウム 当ギ イン カリン塩 ネル サウム 当ギー	おかず 308kcal 17.1g 27.4g 456mg 175mg 1.2g おかず 959kcal 27.8g 57.5g 80.1g 1927mg 409mg 5.1g 1022kcal 28.1g	表 卵乳麦 ご飯セット 551kcal 15.5g 17.7g 80.2g 457mg 599mg 240mg 1.2g ご飯セット 1688kcal 40.1g 59.3g 238.5g 2000mg 1600mg 604mg 5.1g 1751kcal
夕食 合計	★ごり大玉 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭・ナリン塩 ネん質・パリウ・相ルぱ・パリウ・相ルぱ・パリウ・増ルパー・ 一質・ボール 当ギく 物ウム・当ギく もっぱん サーク 当ギく もっぱん しゅう しゅうしゅう しゅう	0g ハンバーグ きの素物 ラダ おかず 404kcal 9.3g 24.3g 32.2g 757mg 402mg 139mg 1.9g おかず 994kcal 24.5g 61.6g 82.0g 1920mg 1620mg 386mg 4.9g 1058kcal 24.9g	乳麦 麦 卵乳麦 647kcal 13. 4g 24. 9g 85. 0g 758mg 463mg 204mg 1. 9g 1. 9g 36. 8g 63. 4g 240. 4g 1932mg 1803mg 581mg 4. 9g	鶏もま肉ボースを買売した脂炭ナカリ食 エた脂炭トリウ塩 ネん質水・リウ 相 ルポーク リン塩 ネん質・ボーリン はった カリカリ はった カリカリ はった カリカリ はった カリカリ はった かった サーク	のg 揚げ ベツ ピリ辛煮 ムのサラダ 392kcal 15.9g 25.4g 23.4g 764mg 172mg 1.9g まかず 994kcal 31.3g 60.1g 77.7g 1772mg 1243mg 1243mg 1243mg 4.5g	表か 表 卵乳表 ご飯セット 635kcal 20.0g 76.2g 765mg 510mg 237mg 1.9g 1723kcal 43.6g 61.9g 236.1g 1775mg 1426mg 568mg 4.5g 1777kcal 44.0g 62.0g	ポ菜え エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 塩 ネん質水トリン 相 ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 増 エん質 化リウ 増 エん質 で 物 ム 当 ぞく 物 ム 当 ぞく 物 ム 当 ぞく で りょう と 一質	ップ リーム素 サラダ 354kcal 12.6g 21.5g 26.5g 793mg 179mg 2.0g 543mg 179mg 2.0g 87.9g 2242mg 1333mg 453mg 5.7g 1044kcal 29.4g	乳 乳麦 卵乳麦之 597kcal 16.7g 22.1g 79.3g 794mg 604mg 2.44mg 2.0g 244mg 2.0g 246.3g 2245mg 1516mg 648mg 55.7g 1773kcal 41.7g 58.8g	★えバナカ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食 本ん質 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ ハリウ 相ルぱ ヤリウ 相ルぱ ヤリウ 増 ギく 物ウム 当ぞく 物ウム 当ぞく カウム 当ぞく カー質	ロ	表 表 別乳表 ご飯セット 637kcal 13.7g 87.5g 578mg 616mg 216mg 1.5g ご飯セット 1702kcal 42.0g 62.9g 233.5g 1694mg 1716mg 1716mg 43.0g 656mg 4.3g 1766kcal	★カ小ハ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ (1) はイ金の ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ (1) かった 当 ギく 物 ウム 当 ギく (1) 当 ギく (1) 当 ギく (1) 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	おかず 308kcal 11.4g 17.1g 27.4g 456mg 175mg 1.2g 538mg 1.2g 57.5g 80.1g 1997mg 1423mg 1423mg 1423mg 157.5g 80.1g 1997mg 1423mg 1535mg 163	表 卵乳麦 ご飯セット 551kcal 15.5g 17.7g 80.2g 457mg 599mg 240mg 1.2g ご飯セット 1688kcal 40.1g 59.3g 238.5g 2000mg 1606mg 604mg 5.1g 1751kcal 40.4g 59.4g
夕食                合計    合計(	★ごり大玉 エた質がよりの はんき	0g ハンバーグ きの素物 ラダ おかず 404kcal 9.3g 24.3g 32.2g 757mg 402mg 139mg 1.9g おかず 994kcal 24.5g 61.6g 82.0g 1929mg 1620mg 386mg 4.9g	乳麦 麦 卵乳麦 647kcal 13. 4g 24. 9g 85. 0g 758mg 463mg 204mg 1. 9g 1723kcal 36. 8g 63. 4g 240. 4g 1932mg 1803mg 581mg 4. 9g 1787kcal 37. 2g 63. 5g 255. 9g	鶏う豚カ 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	のg 揚げ ベツ ピリ辛煮 ムのサラダ 392kcal 15.9g 25.4g 23.4g 764mg 172mg 1.9g おかず 994kcal 31.3g 60.1g 7777mg 1243mg 373mg 4.5g	表か表 卵乳表 の配子 の配子 で飯セット 635kcal 20.0g 26.0g 76.2g 765mg 510mg 237mg 1.9g 1.9g 1.9g 236.1g 1775mg 1426mg 568mg 4.5g 1771kcal 44.0g 62.0g 247.6g	ポ菜え エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 塩 ネん質水トリン 塩 ネん質水トリン 塩 水の質水トリン 増加 ルば 化リウ 増加 ルば 化リウ 増加 が カム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物 カム 当 一質 物 カム	ップリーム煮サラダ  おかず 354kcal 12.6g 21.5g 793mg 179mg 2.0g 543mg 179mg 2.0g 87.9g 2242mg 1333mg 453mg 157 gg 1044kcal 29.4g 57.0g 103.1g	乳 乳麦 卵乳麦之 597kcal 16.7g 22.1g 79.3g 794mg 604mg 2.44mg 2.0g 210g 244mg 2.0g 246.3g 2245mg 1516mg 648mg 5.7g 1773kcal 41.7g 58.8g 261.5g	★えバナカ 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ウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 当ぞく 物ウム 当ぞく 物ウム 当ぞく 物	ロニックダ	表 表 別乳表 ご飯セット 637kcal 13.7g 87.5g 87.5g 578mg 616mg 216mg 1.5g 二飯セット 1702kcal 42.0g 62.9g 233.5g 1694mg 1716mg 656mg 4.3g 1766kcal 42.4g 63.0g 249.0g	★カ小ハ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリン塩 ネん質 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ ベリウ 相ルぱ ベリウ 当 ギく 物ウム 当ぞく 物 カム 当 ギく 物 カム 当 ギく 物 カム 当 ギ く 物 カム 当 ・ 質 ・ 物 カム ・ の ・ の ・ の ・ の ・ の ・ の ・ の ・ の ・ の ・	おかず 308kcal 11.4g 17.1g 27.4g 456mg 175mg 1.2g おかず 959kcal 27.8g 57.5g 80.1g 1997mg 1423mg 409mg 5.1g	表 卵乳麦 ご飯セット 551kcal 15.5g 17.7g 80.2g 457mg 599mg 240mg 1.2g ご飯セット 1688kcal 40.1g 59.3g 238.5g 2000mg 1606mg 604mg 5.1g 1751kcal 40.4g 59.4g
夕食 合計 合計(間	★ク大玉 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 エん質 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ポイン 物ウム 当ぞく 物ウム 当ぞく 物ウム 当ぞく 物ウム 当ぞく 物ウム 当ぞく 物ウム 当ぞく かちょう カー質 したり カー質 したり カー質 したり カー質 したり カーダー ロー質 したり カーダー ロー質 したり カーダー カーグ ローグ ローグ ローグ ローグ ローグ ローグ ローグ ローグ ローグ ロ	0g ハンバーグ きの素物 ラダ おかず 404kcal 9.3g 24.3g 32.2g 757mg 402mg 1.9g おかず 994kcal 24.5g 61.6g 82.0g 1929mg 1620mg 386mg 4.9g 1058kcal 24.9g 61.7g 97.5g 1932mg	乳麦 麦 卵乳麦 647kcal 13. 4g 24. 9g 85. 0g 758mg 463mg 204mg 1. 9g 1723kcal 36. 8g 63. 4g 240. 4g 1932mg 1803mg 581mg 4. 9g 1787kcal 37. 2g 63. 5g 255. 9g 1935mg	鶏う豚カ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エん質水トリン塩 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 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ ガーガー 当ずく 物ウム 当ずく 物ウム 当ずく 物ウム 当ずく 物ウム 当ずく 物ウム 当ずく かり	のg 揚げ ベツ ピリ辛煮 ムのサラダ 392kcal - 15.9g - 25.4g - 23.4g - 764mg - 172mg - 1.9g -	表か表 卵乳表 ご飯セット 635kcal 20.0g 26.0g 76.2g 765mg 510mg 237mg 1.9g 1.9g 236.1g 1775mg 1426mg 568mg 4.5g 1777kcal 44.0g 62.0g 247.6g 1778mg	ポ菜え エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 たのび 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・ボール ボール ボール ボール ボール ボール ボール ボール ボール ボール	ップリーム煮サラダ  おかず 354kcal 12 6g 21 5g 793mg 179mg 2.0g 543mg 179mg 2.0g 87.9g 2242mg 1333mg 453mg 453mg 157.0g 1044kcal 29.4g 57.0g 103.1g 2243mg	乳 乳麦 卵乳麦 597kcal 16.7g 22.1g 79.3g 79.4mg 604mg 2.4mg 2.0g 2.1g 1710kcal 41.4g 58.7g 246.3g 2245mg 1516mg 648mg 5.7g 1773kcal 41.7g 58.8g 261.5g 2246mg	★えバナカ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を脂炭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ウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ オー質 物力ム 当年く 物ウム 当年く 物ウム 当年く 物ウム 当年く 物ウム	1037kcal   1037kcal	表 表 別乳表 ご飯セット 637kcal 13.7g 24.7g 87.5g 578mg 616mg 216mg 1.5g 1702kcal 42.0g 62.9g 233.5g 1694mg 1716mg 656mg 4.3g 1766cal 42.4g 63.0g 249.0g 1697mg	★カ小ハ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ は ネん質 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 相ルぱ 化リウ カー 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギャラム 当 ギャラム 15 お 風	おかず 308kcal 11. 4g 17. 1g 456mg 538mg 1.75mg 1. 2g 456mg 538mg 1.75mg 1. 2g 80. 1g 1997mg 1423mg 409mg 5.1 kg 1022kcal 28. 1g 57. 6g 95. 3g 1998mg	表 卵乳麦 ご飯セット 551kcal 15.5g 17.7g 80.2g 457mg 599mg 240mg 1.2g ご飯セット 1688kcal 40.1g 59.3g 238.5g 2000mg 1606mg 604mg 5.1g 1751kcal 40.4g 59.4g 253.7g 2001mg
夕食         合計         合計(間食	★ク大玉 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリウ塩ネん質水トリウ 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当年く カウム	0g ハンバーグ きの素物 ラダ おかず 404kcal - 9, 3g - 24, 3g 32, 2g 757mg 402mg 139mg 1.9g - 38 - 402mg 139mg 1.9g - 561, 6g - 82, 0g 1929mg 1620mg 386mg 4.9g 1058kcal - 24, 9g - 61, 7g - 97, 5g - 1932mg - 1680mg	乳麦 麦 卵乳麦 647kcal 13. 4g 24. 9g 85. 0g 758mg 463mg 204mg 1. 9g 1723kcal 36. 8g 63. 4g 240. 4g 1932mg 1803mg 581mg 4. 9g 1787kcal 37. 2g 63. 5g 255. 9g 1935mg 1863mg	鶏う豚カ 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 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ ガウム 当ずく 物ウム 当ずく 物ウム 当ずく 物ウム 当ずく かりム	のg 揚げ ベツ ピリ辛煮 ムのサラダ 392kcal 15.9g 25.4g 764mg 172mg 172mg 1.9g 31.3g 60.1g 77.7g 1772mg 1243mg 373mg 373mg 373mg 4.5g 1042kcal 31.7g 60.2g 89.2g 1775mg 1299mg	表か 表 卵乳表 ご飯セット 635kcal 20.0g 26.0g 76.5mg 510mg 237mg 1.9g 1.9g 236.1g 1773kcal 43.6g 61.9g 236.1g 1775mg 1426mg 568mg 4.5g 1777kcal 44.0g 62.0g 247.6g 1778mg 1482mg	ポ菜え エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ なった脂炭ナカリ なった脂炭ナカリ なった ボールば 化リウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギ く 物ウム カー質 かった カー質 かった また かった また かった かった カー質 かった かった カー質 かった カー	ップ リーム煮 サラダ 354kcal 12.6g 21.5g 793mg 543mg 179mg 2.0g 87.9g 2242mg 1333mg 453mg 453mg 453mg 1044kcal 29.4g 103.1g 2243mg 1390mg	乳 乳麦 卵乳麦 597kcal 16.7g 22.1g 79.3g 794mg 604mg 2.44mg 2.0g 244mg 2.0g 244mg 2.10g 2.10g 2.10g 2.10g 2.10g 1710kcal 41.4g 58.7g 246.3g 2245mg 1516mg 648mg 5.7g 1773kcal 41.7g 58.8g 221.5g 2246mg 1573mg	★えバナカ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食 スの質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ カウム 当ギく 物ウム 当ぞく 物ウム 当 ギく 物ウム 当年 で 物ウム 当年 で 物・カー質 かん	1037kcal   1037kcal   30.1g   1593mg   1593mg	表 表 別乳表 「飯セット 637kcal 13.7g 24.7g 87.5g 578mg 616mg 216mg 1.5g 1702kcal 42.0g 62.9g 233.5g 1694mg 1716mg 656mg 4.3g 1766kcal 42.4g 63.0g 249.0g 1697mg	★カ小ハ 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 はイ金の 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 カー 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム	おかず 308kcal 11 4g 175mg 175mg 175mg 1 2g 456mg 538mg 175mg 1 2g 57 4g 959kcal 27 8g 57 5g 80 1g 1997mg 1423mg 409mg 1022kcal 28 1g 57 6g 95 3g 1998mg 1480mg	表 卵乳麦 ご飯セット 551kcal 15.5g 17.7g 80.2g 457mg 599mg 240mg 1.2g ご飯セット 1688kcal 40.1g 59.3g 238.5g 2000mg 1606mg 604mg 50.1g 1751kcal 40.4g 59.4g 253.7g 2001mg 1663mg
夕食 合計 合計(間	★ク大玉 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウ 相ルぱ 化リウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム コー質 カム	のg ハンバーグ きの素物 ラダ おかず 404kcal - 9. 3g - 24. 3g - 32. 2g 75.7mg 402mg 1. 9g 1. 9g - 39.4kcal - 24. 5g - 61. 6g - 82. 0g 1929mg 1620mg 386mg - 4. 9g 1058kcal - 24. 9g - 61. 7g - 97. 5g 1932mg 1680mg 393mg 393mg	乳麦 麦 卵乳麦 647kcal 13. 4g 24. 9g 85. 0g 758mg 463mg 204mg 1. 9g 1. 9g 204mg 1. 9g 204mg 1. 9g 1. 36. 8g 63. 4g 240. 4g 1932mg 1803mg 581mg 4. 9g 1787kcal 37. 2g 63. 5g 255. 9g 1935mg 1863mg 588mg	鶏う豚カ 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	のg 揚げ ベツ ピリ辛煮 ムのサラダ 392kcal - 15.9g - 25.4g - 23.4g - 764mg - 172mg - 1.9g - 1.9g - 3.3 mg - 3.3 mg - 3.7 mg - 1772mg - 1772mg - 1243mg - 373mg - 4.5g - 1042kcal - 31.7g - 60.2g - 89.2g - 1775mg - 1299mg - 379mg - 379mg	表か 表 卵乳 表 ご飯セット 635kcal 20.0g 26.0g 765mg 510mg 237mg 1.9g 1.9g 236.1g 1773kcal 43.6g 61.9g 236.1g 1775mg 1426mg 568mg 4.5g 1777kcal 44.0g 62.0g 247.6g 1778mg 1482mg 574mg	ポ菜え エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エ た脂炭ナカリ イのび 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 相ルば 化リウ 相ルば 化リウメージ サウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 量一質 かん	ップ リーム煮 サラダ 354kcal 12.6g 26.5g 793mg 543mg 179mg 2.0g 87.9g 22.0g 87.9g 22.42mg 1333mg 453mg 453mg 453mg 1044kcal 29.4g 57.0g 103.1g 2243mg 1390mg 456mg	乳 乳麦 卵乳麦 597kcal 16. 7g 22. 1g 79. 3g 79.4mg 60.4mg 2.4mg 2. 0g 24.4mg 2. 0g 2. 1g 1710kcal 41. 4g 58. 7g 246. 3g 2245mg 1516mg 648mg 5. 7g 1773kcal 41. 7g 58. 8g 261. 5g 2246mg 1573mg 651mg	★えバナカ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食 スクロップ かった はカルのフ 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 化リウムツマ油ル ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当年 ( 物ウム )	153mg   153mg   153mg   153mg   153mg   153mg   153mg   153mg   153mg   1691mg   1593mg   1694mg   1593mg   1694mg   1593mg   1694mg   148mg   148m	表 表 別乳表 一二飯セット 637kcal 13.7g 24.7g 87.578mg 616mg 216mg 1.5g 1702kcal 42.0g 62.9g 233.5g 1694mg 1716mg 656mg 4.3g 1766kcal 42.4g 63.0g 249.0g 1697mg 1776mg 663mg	★カ小ハ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ なん質水トリン塩 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 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウン 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギー質 かん	おかず 308kcal 11. 4g 17. 1g 456mg 538mg 1.75mg 1. 2g 357 5g 80. 1g 1997mg 1423mg 409mg 5. 1g 1022kcal 28. 1g 1022kcal 28. 1g 1022kcal 409mg 142mg 412mg 412mg	表 卵乳麦 ご飯セット 551kcal 15.5g 17.7g 80.2g 457mg 599mg 240mg 1.2g ご飯セット 1688kcal 40.1g 59.3g 238.5g 2000mg 1606mg 604mg 59.4g 253.7g 2001mg 1663mg 607mg
夕食         合計         合計(間食込)	★ク大玉 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリウ塩ネん質水トリウ 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当年く カウム	のg ハンバーグ きの素物 ラダ おかず 404kcal - 9. 3g - 24. 3g - 32. 2g 757mg 402mg 139mg 1. 9g - 394kcal - 24. 5g - 61. 6g - 82. 0g 1929mg 1620mg 386mg - 4. 9g - 1058kcal - 24. 9g - 61. 7g - 97. 5g - 1932mg - 1680mg - 393mg - 4. 9g - 4. 9g - 61. 7g - 97. 5g - 1932mg - 1680mg - 393mg - 4. 9g - 4. 9g - 6. 9g -	乳麦 麦 卵乳麦 647kcal 13. 4g 24. 9g 85. 0g 758mg 463mg 204mg 1. 9g 1723kcal 36. 8g 63. 4g 240. 4g 1932mg 1803mg 581mg 4. 9g 1787kcal 37. 2g 63. 5g 255. 9g 1935mg 1863mg 588mg 4. 9g	鶏う豚カ 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 た脂炭ナカリ食 エ た 物ウム 当 ギ く 物ウム 当 千 の の の の の の の の の の の の の の の の の の	のg 揚げ ベツ ピリ辛煮 ムのサラダ 392kcal 15.9g 25.4g 764mg 172mg 172mg 1.9g 31.3g 60.1g 77.7g 1772mg 1243mg 373mg 373mg 373mg 4.5g 1042kcal 31.7g 60.2g 89.2g 1775mg 1299mg	表か 表 卵乳 表 ご飯セット 635kcal 20.0g 26.0g 765mg 510mg 237mg 1.9g 1.9g 236.1g 1773kcal 43.6g 61.9g 236.1g 1775mg 1426mg 568mg 4.5g 1777kcal 44.0g 62.0g 247.6g 1778mg 1482mg 574mg	ポ菜え エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ なった脂炭ナカリ なった脂炭ナカリ なった ボールば 化リウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギ く 物ウム カー質 かった カー質 かった また かった また かった かった カー質 かった かった カー質 かった カー	ップ リーム煮 サラダ 354kcal 12.6g 21.5g 793mg 543mg 179mg 2.0g 87.9g 2242mg 1333mg 453mg 453mg 453mg 1044kcal 29.4g 103.1g 2243mg 1390mg	乳 乳麦 卵乳麦 597kcal 16.7g 22.1g 79.3g 794mg 604mg 2.44mg 2.0g 244mg 2.0g 2.1g 1710kcal 41.4g 58.7g 246.3g 2245mg 1516mg 648mg 5.7g 1773kcal 41.7g 58.8g 261.5g 2246mg 1573mg 651mg 651mg	★えバナカ 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 エ た脂炭ナカリ食 エ た	153mg   153mg   153mg   153mg   153mg   153mg   153mg   153mg   153mg   1691mg   1593mg   1694mg   1593mg   1694mg   1593mg   1694mg   143g   143g	表 表 別乳表 「飯セット 637kcal 13.7g 24.7g 87.578mg 616mg 216mg 1.5g 1702kcal 42.0g 62.9g 233.5g 1694mg 1716mg 656mg 4.3g 1766kcal 42.4g 63.0g 249.0g 1697mg 1776mg 663mg 4.3g	★カ小ハ 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 はイ金の 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 カー 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム	おかず 308kcal 11. 4g 17. 1g 27. 4g 456mg 538mg 1.75mg 1. 2g 35かず 959kcal 27. 8g 57. 5g 80. 1g 1997mg 1423mg 409mg 5. 1g 1022kcal 28. 1g 57. 6g 95. 3g 1998mg 1480mg 412mg 5. 1g	表 卵乳麦 ご飯セット 551kcal 15.5g 17.7g 80.2g 457mg 599mg 240mg 1.2g ご飯セット 1688kcal 40.1g 59.3g 238.5g 2000mg 1606mg 604mg 50.1g 1751kcal 40.4g 59.4g 253.7g 2001mg 1663mg

※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)

	<i>コープいしかわ</i> 11月11日(月)			11 F	12日(火	<b>(</b> /)	11 F	13日(7	k)	11 F	14日(7	<del>k</del> )	11 F	15日(会	<u>소</u> )
-	ー 日名		<b>ゴ</b> ノ アレルゲン	品名		アレルゲン	品2		アレルゲン			アレルゲン			<mark>立丿</mark> アレルゲ
1	ロ14 ★ごはん180 豆腐のツナ ひじきと挽肉 和風サラダ	0g あんかけ	麦	mr ★ごはん18 鶏肉とジャカ ブロッコリ スープキャ	0g j芋の揚煮 一の煮物	麦麦	m2 ★ごはん18 目玉焼き 洋風肉じゃ ひじきとごぼ	0g が煮	卵 乳麦	〒1 ★ごはん18 肉団子の玉 白花豆煮 若芽と蒲鉾	0g ねぎあん	卵乳麦 麦	★ごはん18 白身魚のし 鶏ミンチと小 マリーネサ	0g んじょう 松菜の煮物	卵麦
艮	エネルギー たんぱく質 脂質 化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	9.9g 9.6g 18.6g 612mg 399mg 122mg	14.8g 10.3g 81.5g 613mg 471mg 199mg	エネルギー たんぱく質 脂質 ポル・ウム カリウム りり りょ は 相当量	おかず 187kcal 10.0g 8.8g 18.2g 558mg 496mg 159mg	14. 9g 9. 5g 81. 1g 559mg 568mg 236mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナカリウム りウム 食塩相当量	おかず 180kcal 8. 7g 8. 8g 16. 5g 529mg 386mg 129mg 1. 3g	13. 6g 9. 5g 79. 4g 530mg 458mg 206mg	エネルギー	おかず 221kcal 10.1g 7.1g 29.7g 710mg 485mg 154mg 1.8g	15.0g 7.8g 92.6g 711mg 557mg 231mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリン 食塩相当量	110mg	ご飯セ 475kc 12.2 11.9 77.0 636m 430m 187m
1	★ごはん180 鯖の磯辺焼 キャベツソ・ 麩とえのきの バンバンジ	Og き テー )さっと煮	麦 乳麦 麦	★ごはん18 豚肉と野菜の キャベッとウィン マッシュサ	0g トマト炒め ナーのソテー	乳麦 乳麦	★ごはん18 白身魚のム タルタルソー ナスの挽肉 法蓮草のご	0g ニエル ス (小袋) 炒め	麦 卵麦 乳麦	★ごはん18 鶏のいゲンソ 豆腐のこんサ れんこんサ	0g 焼 テー んかけ煮	麦 乳麦	★ごはん18 アジのカレ ミックスソ 牛肉とひじき キャロット	0g 一焼 テー fの炒め煮	麦 乳麦
艮	エネルギー たんぱく質 脂質 歩水 化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	16.6g 18.0g 14.8g 617mg 566mg 261mg	21.5g 18.7g 77.7g 618mg 638mg 338mg	エネルギー たんぱく質 脂質、化物 ナトリウム カリウム りと 食塩相当量	12.0g 23.2g 19.2g 724mg 584mg 146mg	16.9g 23.9g 82.1g 725mg 656mg 223mg	エネルギー たんぱく質 脂質、化物 ナトリウム カリウム りと塩相当量	323kcal 17. 8g 19. 6g 18. 9g 592mg 605mg 248mg 1. 5g	22.7g 20.3g 81.8g 593mg 677mg 325mg	エネルギー	おかず 321kcal 18.0g 21.2g 13.0g 730mg 557mg 106mg 1.9g	22.9g 21.9g 75.9g 731mg 629mg 183mg	エネルギー たんぱく質 脂質、化物 ナトリウム カリン 食塩相当量	13. 4g 15. 4g 628mg 444mg 175mg	ご飯セ 537kc 19.6 14.1 78.3 629m 516m 252m
	<u>段塩怕ヨ里</u> ◎黄桃(缶)		1.0g	<sup>良塩伯ヨ里</sup> ◎パイナッ	T. 0g ブル(缶)		◎黄桃(缶)		I.Jg	◎みかん(台	- 1.9g - 150g		◎黄桃(缶)		1 1.08
¥	★ごはん18( 鶴肉と野菜のあっ 揚ナスの煮! オクラとそぼろのピー	さり塩麹炒め <b>物</b>	麦	★ごはん18 お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松 人参と春雨	菜煮	麦	★ごはん18 鶏肉のマーマ 平さやいん 野菜炒め さつま芋と大豆(	アレード煮 げん	卵麦	★ごはん18 カレイの竜 オニオンソ 白菜と豚肉の 五目野菜の	田揚 テー )煮びたし	麦	★ごはん18	′の塩おかか <b>の煮物</b>	麦麦
艮 ]	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず 290kcal 17. 0g 18. 3g 15. 8g 745mg 688mg 229mg	21.9g 19.0g 78.7g 746mg 760mg	エネルギー たんぱく質 脂質 ボ化物 ナトリウム カリウム リン	おかず 284kcal 17.3g 12.9g 24.4g 963mg 530mg 220mg	22. 2g 13. 6g 87. 3g 964mg 602mg	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 315kcal 12.9g 18.9g 23.1g 552mg 532mg 140mg	17.8g 19.6g 86.0g 553mg 604mg	エネルギー たんぱく質 脂質 脱水化物 ナトリウム カリウム リン	14.7g 14.9g	19.6g 15.6g 79.9g 618mg 561mg	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 324kcal 19.4g 17.7g 23.0g 685mg 811mg 266mg	ご飯セ 614kc 24.3 18.4 85.9 686m 883m 343m
合計	食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	1.9g おかず	1.9g 二飯セット 1647kcal 58.2g 48.0g 237.9g 1977mg	食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム		2. 5g ご飯セット 1676kcal 54. 0g 47. 0g 250. 5g 2248mg	食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム カリウム	1.4g おかず	1.4g 二飯セット 1688kcal 54.1g 49.4g 247.2g 1676mg 1739mg	食塩相当量	1. 6g おかず 806kcal 42. 8g 43. 2g 59. 7g	1. 6g ご飯セット 1676kcal 57. 5g 45. 3g 248. 4g 2060mg	<u>食塩相当量</u> 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	1. 7g おかず 756kcal 41. 4g 42. 3g 52. 5g	1.7g ご飯セ
1	<u>食塩相当量</u> エネルギー	5. 1g	5. 1g	<u>食塩相当量</u> エネルギー	5. 6g 932kcal	5. 7g	<u>食塩相当量</u> エネルギー たんぱく質	4. 2g	4. 2g	食塩相当量	5. 3g	5.3g 1772kcal	食塩相当量 エネルギー たんぱく質		4. 9 1754k 56.

※献立は予告無く変更することがあります。

※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)

	コープいしか	b	_	-3 10/1-			100			•					
	11	月11日(月	1)	1	1月12日(リ	1)	1.	1月13日(7	k)	11	1月14日(ス	<del>(</del> )	1	1月15日(会	全)
	品名		アレルゲン			アレルゲン			アレルゲン		名	アレルゲン		名	アレルゲン
	★やわらかご	ごはん180g		★やわらかる	ごはん180g		★やわらかこ	ごはん180g		★やわらかご	ごはん180g		★やわらか:	ごはん180g	
	豚肉ときのこ		丰				白菜と厚揚げの					顺丰	麩と大根(		麦
		-0779 0779													
	白花豆煮		麦	竹輪のごる	ま炒め	麦	大根と椎は	草の煮物	麦	じゃが芋とひ	じきの煮物	麦	食べかマ	トスープ	乳麦
	一夜漬(白草	立人 参)		フレンチマ	· カロー	<b>卵</b> 到 麦	キャベツの	白ドレ和え	<b>卯麦</b>	大根のあっさ	い仕差清け	麦	一夜漬(白	並小松並)	麦
		トハシ)													
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
朝															
<del>1)</del> ]															
	栄養価	ナンナンナー・・・	フルナット	<b>学</b> 養/#	ナンム・ギー・・・	フルナット	<b>兴</b> 善/	ナンナンナー・・・・	フルナット	<b>兴</b> 善//	ナンムンギー・・・	フルナット	<b>兴</b> 善/	ナンナンナー・・・・	フルセット
$\triangle$	不食Ш	あかりセット													
艮	エネルギー	159kcal	429kcal	エネルギー	235kcal	508kcal	エネルギー	110kcal	384kcal	エネルギー	12/kcal	394kcal	エネルギー	61kcal	346kcal
	蛋白質		14.5g	蛋白質	10.0g	16.1g	蛋白質	4.8g	10.6g	蛋白質	3.7g	9.3g	蛋白質	3.1g	9.6g
		_													_
	脂 質	4.3g	5.3g	脂 質	12.4g	13.4g	脂 質	5.8g	6.7g	脂 質	6.4g			1.1g	2.8g
	炭水化物	22.1g	78.9g	炭水化物	20.2g	77.5g	炭水化物	9.7g	67.9g	炭水化物	13.4g	69.9g	炭水化物	10.0g	68.3g
		_	_			_			_						_
		499mg	943mg	ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		911mg
	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.3g
	★やわらかご	_	J	★やわらかご		_	★やわらかご			★やわらかご		_	★やわらかる	_	J
			-											-iawioug	
	鶏の柚子胡	椒炒め	麦	豚バラとキャベッ	ソのスタミナ炒め	麦	鶏肉のホワー	仆ソース煮	乳麦	鶏団子のケ	チャップ煮	丱乳麦	さば塩焼		
	ナスと麩の炊				が芋の煮物		平さやいん			大豆としらる			法蓮草		
														~ /l <del>-&gt;/-</del>	=
	春雨の中華	和え			<b>ずのおひたし</b>		なすのミー			三色野菜			豚肉と野菜		
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	春雨の酢の	の物	麦	★味噌汁		麦	若布の塩	こうじ和え	卵麦
	X W BY		~	X WEY						X W E		~			
昼							★味噌汁		麦				★味噌汁		麦
	\\\ <del>\\</del>			\\ <del>\\</del>			\\ <del>\\</del>			\\ <del>\\</del>			\\\ <del>\\</del>		
	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	233kcal	505kcal				エネルギー			エネルギー			エネルギー		540kcal
	エー・アー	0.000													
				蛋白質			蛋白質				14.2g			15.5g	21.2g
	脂質	13.1g	14.1g	脂質	16.1g				15.1g	脂質	10.1g	11.1g	脂質	18.0g	18.9g
											_			_	
	炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		68.5g
	ナトリウム	764mg	1230mg	ナトリウム	756mg	1202mg	ナトリウム	754mg	1196mg	ナトリウム	1091mg	1533mg	ナトリウム	1080mg	1524mg
	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		3.9g
		_	0.18		_						_	J.05		_	J.U.S
	★やわらかご	.はん180g		★やわらかご			★大根め			★やわらかご	にはん180g		★やわらかる		
	メバルのバジル	レオリーブ悔		和風おるし	ハンバーグ	到.麦	赤魚の生	姜者	麦	とんかつ		卵麦	鶏肉マスク	タード	麦
											· - <del></del>				^
	インゲンソテ		乳麦	チンゲン芽			うま塩キャ			人参グラッ		乳麦	塩枝豆		
	切干大根の草	韋国風炒め	麦	ツナと大豆	の炒め煮	麦	ブロッコリー	-の卵とじ	卵乳麦	キャベツとイ	力の味噌煮	麦	白菜と揚り	げの旨煮	麦
	マリーネサラ		卵麦	鶏とごぼうの			おからのサ			いんげんと鶏肉のさ			人参とコーンの		
L		<i>/ /</i>						ノンメ						リソナイゴ和え	
タ	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★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		484kcal	エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		561kcal
IX															
	蛋白質	14.8g	20.6g	蛋白質	13.9g	19.8g	蛋白質	13.6g	21.5g	蛋白質	16.4g	22.1g	蛋白質	12.6g	18.5g
			13.0g						17.9g		16.4g	17.3g	脂質	18.8g	19.7g
		_													
	炭水化物	11.3g	68.3g	炭水化物	21./g	78.1g	炭水化物	13./g	74.7g	炭水化物	20.2g	76.6g	炭水化物	16.0g	73.2g
	ナトリウム	681mg	1122mg	ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		1174mg	ナトリウム		1185mg
	食塩相当量	1./g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	I./g	4.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
合	エネルギー	606kcal	1418kcal	エネルギー	69/kcal	1503kcal	エネルギー	598kcal	T442kcal	エネルギー	b/2kcal	14/9kcal	エネルギー	625Kcal	1447kcal
	蛋白質	32.9g	50.9g	蛋白質	33.3g	51.2g	蛋白質	29.0g	48.4g	蛋白質	34.3g	51.9g	蛋白質	31.2g	49.3g
														_	
		29.5g	32.4g								32.9g		脂質	37.9g	41.4g
	炭水化物	51.9g	223.0g	炭水化物	60.3g	230.5g	炭水化物	41.1g	216.7g	炭水化物	60.3g	230.8g	炭水化物	38.1g	210.0g
計				ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		3620mg
	食塩相当量	4.9g	8.4g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	4.8g	9.3g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.8g	9.2g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。

天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

## お食事の作り方



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

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。





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

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



## 週間献立表 (刻み食)

	コーゴいしかわ									
	11月11日()	∃)	11月12日(火	k)	11月13日(7	k)	11月14日(2	<b>k</b> )	11月15日(金	全)
	品名	アレルゲン		アレルゲン		アレルゲン		アレルゲン		アレルゲン
		10000		アレルケン		アレルテン		テレルテン		ナレルナン
	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	豚肉ときのこの炒め物	,丰	オムレツイタリアンソース	似动羊	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	의 丰芳		卵麦	麩と大根の煮物	麦
	白花豆煮	麦	竹輪のごま炒め	麦	大根と椎茸の煮物	麦	じゃが芋とひじきの煮物	麦	食べるトマトスープ	乳麦
	一夜漬(白菜人参)	麦	フレンチマカロニ	加到 麦	キャベツの白ドレ和え	加麦	大根のあっさり生姜漬け	害	一夜漬(白菜小松菜)	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
朝										
<del>1</del> 7J										
	兴美压 医儿童	ان د ط ۱۱ 🗁	<b>兴美</b> 体 [57] 第1 1	ان طال	兴美压 医儿童	اند ط ال	兴美压 医儿童	ان طال	兴美压 以来!!	ال د ملا ال
^	栄養価 おかずセッ	トノルセット	木食価 おかすセット	ノルセット	木食価 おかずセット	ノルセット	栄養価 おかずセット	ノルセット	木食価 おかすセット	
良	エネルギー 159kcal	318kcal	エネルギー 235kcal	394kcal	エネルギー 110kcal	269kcal	エネルギー 127kcal	286kcal	エネルギー 61kcal	220kcal
			蛋白質 10.0g		蛋白質 4.8g			7.4g		
	蛋白質 8.5g	12.2g				8.5g				6.8g
	脂 質 4.3g	5.0g	脂 質 12.4g	13.1g	脂 質 5.8g	6.5g	脂 質 6.4g	7.1g	脂 質 1.1g	1.8g
	炭水化物 22.1g	55.1g	炭水化物 20.2g		炭水化物 9.7g		炭水化物 13.4g	46.4g	炭水化物 10.0g	43.0g
										_
	ナトリウム 499mg	939mg	ナトリウム 789mg	1229mg	ナトリウム 479mg	919mg	ナトリウム 562mg	1002mg	ナトリウム 470mg	910mg
	食塩相当量 1.3g	2.4g	食塩相当量 2.0g	3.1g	食塩相当量 1.2g	2.3g	食塩相当量 1.4g	2.5g	食塩相当量 1.2g	2.3g
		2.48		J. 18		2.08		2.08		2.08
	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	鶏の柚子胡椒炒め	麦	豚バラとキャベツのスタミナ炒め	害	鶏肉のホワイトソース煮	到去	鶏団子のケチャップ煮	<b>س</b> 到 丰	さば塩焼	
						九久				
	ナスと麩の炒め煮		なめことじゃが芋の煮物		平さやいんげん		大豆としらすの甘辛煮		法蓮草	
	春雨の中華和え	小到 麦	若芽と油揚げのおひたし	麦	なすのミートソース煮	到麦	三色野菜ナムル	麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	春雨の酢の物	麦	★味噌汁	麦	若布の塩こうじ和え	
尽					★味噌汁	麦			★味噌汁	麦
<u> </u>					/				7 ( )   17	
	栄養価 おかずセッ	フルセット	労業価 わかずわい	フルナット	労養価 わかずわい	フルナット	栄養価 おかずセット	フルナット	<b>労姜価</b> おかずわい	フルセット
$\triangle$	木食温 あかりセツ	トノルビット	木食៕ あかりセット	フル ビット	木食価 おかりでか	フル ピット	木食油 あかりでか	ノル ピット	木食温 おかりでか	
艮	エネルギー 233kcal	392kcal	エネルギー 253kcal	412kcal	エネルギー 242kcal	401kcal	エネルギー 253kcal	412kcal	エネルギー 273kcal	432kcal
	蛋白質 9.6g	13.3g	蛋白質 9.4g	13.1g	蛋白質 10.6g	14.3g	蛋白質 14.2g	17.9g	蛋白質 15.5g	19.2g
	脂 質 13.1g	13.8g	脂 質 16.1g	16.8g	脂質 14.2g	14.9g	脂質 10.1g	10.8g	脂 質 18.0g	18.7g
	炭水化物 18.5g	51.5g	炭水化物 18.4g	51.4g	炭水化物 17.7g	50.7g	炭水化物 26.7g	59.7g	炭水化物 12.1g	45.1g
	-									
	ナトリウム 764mg	1204mg	ナトリウム 756mg	1196mg	ナトリウム 754mg		ナトリウム 1091mg	1531mg	ナトリワム TU8UMg	1520mg
	食塩相当量 1.9g	3.1g	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 2.8g	3.9g	食塩相当量 2.7g	3.9g
	★全粥240g	8	★全粥240g	8	★全粥240g	0.08	★全粥240g		★全粥240g	0.08
				·						
	メバルのバジルオリーブ爆	E	和風おろしハンバーグ	乳麦	赤魚の生姜煮	麦	とんかつ	卵麦	鶏肉マスタード	麦
	インゲンソテー	乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	うま塩キャベツ	麦か	人参グラッセ	乳麦	塩枝豆	
	切干大根の韓国風炒め	) 麦	ツナと大豆の炒め煮	麦	ブロッコリーの卵とじ	卵乳麦	キャベツとイカの味噌煮	麦	白菜と揚げの旨煮	麦
	マリーネサラダ	卵麦	鶏とごぼうの酢味噌和え		おからのサラダ	<b>剛到 妻か</b>	いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	害	人参とコーンのツナマヨ和え	<b>卯</b>
				-					-	
タ	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	W <del>*   m</del>		W <del>* /</del>		W <del>**</del>		W <del>**</del>		W <del>**</del> / <del></del>	
	栄養価 おかずセッ	トフルセット	宋養価 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	宋養価 おかずセット	フルセット
食	エネルギー 214kcal	373kcal					エネルギー 292kcal			450kcal
	蛋白質 14.8g	18.5g	蛋白質 13.9g	17.6g	蛋白質 13.6g	17.3g	蛋白質 16.4g	20.1g	蛋白質 12.6g	16.3g
	脂質 12.1g	12.8g	脂質 6.7g	7.4g	脂質 16.1g	16.8g	脂質 16.4g	17.1g	脂質 18.8g	19.5g
	炭水化物 11.3g	44.3g	炭水化物 21.7g		炭水化物 13.7g	46.7g	炭水化物 20.2g	53.2g	炭水化物 16.0g	49.0g
	ナトリウム 681mg	1121mg	ナトリウム 749mg	1189mg	ナトリウム 687mg	1127mg	ナトリウム 732mg	1172mg	ナトリウム 744mg	1184mg
	食塩相当量 1.7g	2.9g	食塩相当量 1.9g		食塩相当量 1.7g	2.9g	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 1.9g	3.0g
	栄養価 おかずセッ	トフルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
$\wedge$										
合	エネルギー 606kcal		エネルギー 697kcal						エネルギー 625kcal	1102kcal
	蛋白質 32.9g	44.0g	蛋白質 33.3g	44.4g	蛋白質 29.0g	40.1g	蛋白質 34.3g	45.4g	蛋白質 31.2g	42.3g
	脂質 29.5g	31.6g	脂質 35.2g	37.3g	脂質 36.1g	38.2g	脂質 32.9g	35.0g	脂質 37.9g	40.0g
	炭水化物 51.9g	150.9g	炭水化物 60.3g	159.3g	炭水化物 41.1g	140.1g	炭水化物 60.3g	159.3g	炭水化物 38.1g	137.1g
=+										
							ナトリウム 2385mg			
	食塩相当量 4.9g	8.4g	食塩相当量 5.8g	9.1g	食塩相当量 4.8g	8.2g	食塩相当量 6.1g	9.4g	食塩相当量 5.8g	9.2g
			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

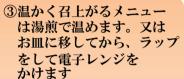


- ①惣菜は全てチルドで
- 真空包装されています。 ②ご利用までは冷蔵庫にて 保管します。

④冷たく召上がる

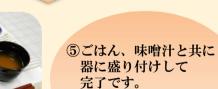
メニューはそのまま

開封して盛付けます。









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)

		月11日(月	)		1月12日(火			1月13日(オ	()	1	1月14日(オ	7)	1	1月15日(会	<u>E</u> )
	品	名	アレルゲン	品	名	アレルゲン	品	名	アレルゲン	品	名	アレルゲン	品	名	アレルゲン
	★全粥240g	5		★全粥240	)g		★全粥240	)g		★全粥240	)g		★全粥240	)g	
	金時豆の煮物		乳麦	五目豆腐煮	_	乳麦	ブロッコリーと	:鶏肉の煮物	乳麦	きのこの玉	_	卵乳麦	鶏団子の中	□華風	卵乳麦か
	若竹煮		麦	大根なます			大根と椎茸			一夜漬	,		ひじきと大		乳麦
	★味噌汁(と	スみ)	麦	★味噌汁(			★味噌汁(			★味噌汁(	レスみ)	麦	★味噌汁(		麦
	X · / · · · · · · · · · · · · · · · · ·	3077	~	X -7N -11 (	C 30//	•	X ->N-16/1 (	C 3077	~	A :/\"\=/1 \	C 30//	~	X :/\"\\	C 30//	×
朝															
料															
	W <del>*</del> /=			» <del>×</del> / <del>-</del>			w <del>*</del> /=			W <del>*</del> / <del>-</del> /			<i>₩</i> <del>*</del> / <del>-</del>		
<u>~</u>	栄養価	おかずセット			おかずセット			おかずセット			おかずセット			おかずセット	
				エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		272kcal
	蛋白質		8.0g		_	_		5.2g	_				蛋白質	4.1g	7.9g
	脂 質	2.3g	3.0g	脂 質	4.0g	4.7g	脂 質	4.2g	4.9g	脂 質	2.8g	3.5g	脂 質	4.0g	4.7g
	炭水化物	16.5g	54.9g	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	9.4g	47.8g	炭水化物	11.4g	49.8g
	ナトリウム	437mg	960mg	ナトリウム	527mg	1050mg	ナトリウム	555mg	1078mg	ナトリウム	523mg	1046mg	ナトリウム	530mg	1053mg
	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	_	食塩相当量	_	2.7g
	★全粥240g		J	★全粥240		_	★全粥240		_	★全粥240		J	★全粥240		J
	鮭の照焼		麦	クリームコロ	_		赤魚の生姜			鶏の西京り	•	乳麦	鮭のおろし	_	麦
	ひじきと高野			鶏肉のすき			野菜の味噌		乳麦	五色煮	0.0	乳麦	ブロッコリー		乳麦
	菜の花の辛		乳麦		ベーコン炒め		南瓜とハム			大根と竹輪	の形の物	乳麦	マリーネサ		卵乳麦
	★味噌汁(と		<b>表</b>	★味噌汁(			★味噌汁(			★味噌汁(		<b>表</b>	★味噌汁(		<b>野孔</b> 麦
	本が暗川(こ	つの)	久	其 外 恒 汀 〔	こつか)	久		こつか)	久	八字子	こつか)	久	小市川	こつか)	久
昼															
	栄養価	おかずセット			おかずセット			おかずセット			おかずセット			おかずセット	
食	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	177kcal	351kcal	エネルギー	179kcal	353kcal	エネルギー	156kcal	330kcal	エネルギー	210kcal	384kcal
	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	6.2g	10.0g	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	5.1g	8.9g	蛋白質	8.6g	12.4g
	脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	11.4g	12.1g
	炭水化物	15.8g	54.2g	炭水化物	17.8g	56.2g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	18.7g	57.1g
	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		3.4g	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		3.4g
	★全粥240g		0.18	★全粥240		_	★全粥240		_	★全粥240		0.05	★全粥240		0.18
	ナスと鶏肉の		乳麦落	白身のおろ				アンソース煮		和風煮込み	_	到書	焼肉炒め	76	乳麦
	白菜と麩の王		卵乳麦	昆布煮豆	し流					法蓮草と油			切干大根系	¥	乳麦
			卵乳麦		· + - I					オラダスパ		卵乳麦か			卵乳麦
	切干大根とべー			青菜のおび			白菜と若芽								
	★味噌汁(と	<b>つ</b> み)	麦	★味噌汁(	COH)	麦	★味噌汁(	COH)	麦	★味噌汁(	COH)	麦	★味噌汁(	COM)	麦
夕															
	W <del>**</del> /			\\\ <del>\\</del>			W <del>**</del> /=-			\\\ <del>\\</del>			W <del>**</del> /=		
<u>~</u>	栄養価	おかずセット			おかずセット			おかずセット			おかずセット				フルセット
食	エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		350kcal
	蛋白質		10.1g	蛋白質			蛋白質			蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	4.7g	8.6g
	脂質	_	12.3g	脂質	7.8g	8.5g	脂 質		_	脂質	_		脂 質	9.9g	10.6g
	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	14.9g	53.3g	炭水化物	18.0g	56.5g	炭水化物	17.2g	55.8g
	ナトリウム	815mg	1338mg	ナトリウム	901mg	1424mg	ナトリウム	703mg	1226mg	ナトリウム	823mg	1344mg	ナトリウム	897mg	1416mg
	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量		3.1g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g
	栄養価	おかずセット			おかずセット			おかずセット			おかずセット			おかずセット	
			-	エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		1006kcal
	蛋白質			蛋白質			蛋白質			蛋白質			蛋白質	17.4g	28.9g
	由口具 脂 質		23.4g	由口具 脂 質			由口具 脂 質			由口具 脂 質			由口具 脂 質	25.3g	27.4g
			_			_			_			_			_
_	炭水化物		_	炭水化物		_	炭水化物		_	炭水化物		_	炭水化物		162.7g
	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		3806mg
	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		9.7g
	★はフルセッ									作可の特別					ん。

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

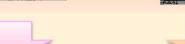
### お食事の作り方

①ムースは冷蔵状態です。 ②お受け取り後は<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



④温め方法は次の方法です

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

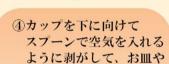


次にフタをして<u>15分</u>程 温めます。追加で<u>火はかけ</u> ません。

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



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



×温め不可





【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