

### 週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	コープいしかわ												
	4月21日(月		4月22	2日(火)	4月	23日(水	()	4月	24日(オ	()	4月	25日(金	<u>:</u> )
	品名	アレルゲン		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名	<u>Ż</u>	アレルゲン			アレルゲン
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん15			★ごはん15			<b>★ごはん15</b>		
	白菜とがんもの煮物	麦	大豆とキャベツのス	スープ煮   卵乳 寿	鶏肉のカレ	-	乳麦	寄せ豆腐の		卵麦	豚肉とごぼ		麦
		麦	ぜんまいとミンチ		大根とツナ		去	野菜のチリソース			和風ポトフ		乳麦
	カリフラワーの甘酢漬け		法蓮草と切干のお	おかたし、麦	カリフラワーのピー	ナッツ味噌和え	叉 到 麦 莈	切干と人参のハリハリ			蒸し鶏と小松菜		
		麦	★すまし汁(豆腐・		★味噌汁(揚げ		702/1	★味噌汁(巻麩			★味噌汁(巻変		
45	A 11 41 1 22	^								_			~
朝金	おかず	ご飯セット		らかず ご飯セット		おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット
食	エネルギー 165kcal				エネルギー	175kcal		エネルギー	162kcal	426kcal	エネルギー	163kcal	425kcal
	たんぱく質 9.8g	15. 5g	たんぱく質 9 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		たんぱく質	11.0g	16.8g	たんぱく質	5. 5g	11. 2g	たんぱく質 脂質	9.5g	15. 2g
	脂質 7.2g	8. 1g	脂質	3.8g 4.6g	脂質	8. 6g	10. 2g	脂質	8. 5g	9. 4g	脂質		7. 9g
	炭水化物 16.3g	72.1g	炭水化物 1	4. 0g 68. 2g	炭水化物	15. 1g	70. 0g	炭水化物	16.1g		炭水化物	15. 9g	71.6g
	ナトリウム 742mg	993mg		33mg 781mg	ナトリウム	689mg		ナトリウム	777mg		ナトリウム	552mg	778mg
	食塩相当量 1.9g	2. 5g			食塩相当量		2. 3g	食塩相当量		2.6g	食塩相当量	1.4g	2. 0g
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん15			★ごはん15			★ごはん15	_	
	サワラの味噌煮		大根と鶏肉の煮		塩ゆでアスパラ		乳麦	白身魚の西			マーボ豆腐		麦落
	チンゲン菜とピーマンのソテー		高野豆腐の洋風					うま塩キャ		麦か	大根とひじき		麦
	鶏と蓮根のピリ辛煮		キャベツと卵の塩レモ		麩とえのきの			豚肉とじゃが			三色野菜ナ		麦
	<u> </u>		★味噌汁(しめじ	・切干)	法蓮草のお		麦	竹輪の五色			★すまし汁(錦糸3	E子・えのき)	卵麦
		卵麦			★味噌汁(若芽	・キャベツ)		★味噌汁(白菜 	そ・ひじさ)				
昼	★味噌汁(白菜・なめこ)												
食	おかず	ご飯セット	<sub>  ±</sub>	 Sかず ご飯セット	ı	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット
	エネルギー 237kcal			89kcal 494kcal	エネルギー	217kcal		エネルギー	208kcal		エネルギー	205kcal	464kcal
	たんぱく質 17.2g				エホルコ たんぱく質	9. 9g		たんぱく質	16. 1g		たんぱく質		16. 6g
	脂質 12.1g	12. 9g		3. 1g 13. 9g		12. 2g		脂質	8. 4g		脂質	11. 1g	12. 4g
	炭水化物 13.7g				炭水化物	17. 5g		炭水化物	16. 3g		炭水化物	15. 8g	70. 0g
	ナトリウム 747mg				ナトリウム	627mg		ナトリウム	688mg		ナトリウム		1006mg
	食塩相当量 1.9g	2. 5g			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		2. 6g
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
IEJIZ	© りんこ 150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフ		)g	◎バナナ90			◎ りんご150g		
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん15		_	★ごはん15		_	★ごはん15		
		乳麦	豚肉と野菜のトマ		ホッケの酒		麦	鶏のいそべ		麦	ブリのごま		麦
		乳麦	鶏ミンチと小松菜		ブロッコリ		+	ミックスソ		乳麦	オクラのペペ		+
	大根とごぼうの甘辛煮 若芽としらすのおひたし		人参とコーンのツナ <sup>・</sup>		インゲンの			ひとくちが	んも魚				
			土吐噌辻(かつ小蛙・+	ヒュベッハ   主	ナレベルのこ	エザサニガ	似中	芸の芯し」め	ドの和き物	麦	ツナと大豆		友
	★すす  汁(椎苷・豆腐)		★味噌汁(おつゆ麩・+	キャベツ)	キャベツのミ ★味噌汁(豆)		卵麦	菜の花としめ		麦	キャベツのあっ	さり昆布和え	友
	★すまし汁(椎茸・豆腐)		★味噌汁(おつゆ麩・⇒	キャベツ) 麦	キャベツのミ ★味噌汁(豆)		卵麦	菜の花としめ ★すまし汁(えのき				さり昆布和え	交
タ	★すまし汁(椎茸・豆腐)		★味噌汁(おつゆ麩・4	キャベツ) 麦			卵麦			麦	キャベツのあっ	さり昆布和え	交
夕食		麦				て (本本) (本本) (本本) (本本) (本本) (本本) (本本) (本本			き・おつゆ麩)	麦麦	キャベツのあっ	さり昆布和え 公菜・切干)	
夕食	★すまし汁(椎茸・豆腐)  おかず  エネルギー 221kcal	変 でいた できまれる こっぱい こうかい こうかい こうかい こうかい こうかい こうかい こうかい こうか		らかず ご飯セット	★味噌汁(豆)	ていま) おかず おかず かまかま かまかま かまかま かまかま かまかま かまかま か	ご飯セット	★すまし汁(えのき	き・おつゆ麩)	麦麦	キャベツのあった ★味噌汁(小杉	さり昆布和え公菜・切干)	ご飯セット
夕食	おかず エネルギー 221kcal	変 でいた できまれる こっぱい こうかい こうかい こうかい こうかい こうかい こうかい こうかい こうか	ま エネルギー 26	Sかず ご飯セット 55kcal 529kcal 6.3g 21.9g	★味噌汁(豆) エネルギー たんぱく質	爾・白菜) おかず 250kcal	ご飯セット 511kcal	★すまし汁(えのき エネルギー	き・ぉつゆ麩) おかず 267kcal	麦 麦 ご飯セット 523kcal	キャベツのあっ: ★味噌汁(小粒 エネルギー	さり昆布和え 公菜・切干) おかず 275kcal	ご飯セット 531kcal
夕食	おかず エネルギー 221kcal たんぱく質 15.2g 脂質 12.8g	麦 ご飯セット 475kcal 20.3g 13.6g	エネルギー 26 たんぱく質 1 脂質 1	らかず ご飯セット 55kcal 529kcal 6.3g 21.9g 4.4g 15.3g	★味噌汁(豆) エネルギー たんぱく質 脂質	爾・白菜) おかず 250kcal 18.3g 11.7g	ご飯セット 511kcal 23.7g 12.7g	*すまし汁(えのき エネルギー たんぱく質 脂質	おかず 267kcal 19.8g 16.0g	麦 麦 ご飯セット 523kcal 25.0g 16.7g	キャベツのあっ: ★味噌汁(小材 エネルギー たんぱく質 脂質	さり昆布和え公菜・切干)	ご飯セット
夕食	おかず エネルギー 221kcal たんぱく質 15.2g 脂質 12.8g 炭水化物 10.3g	麦 ご飯セット 475kcal 20.3g 13.6g 64.7g	エネルギー 26 たんぱく質 1 脂質 1 炭水化物 1	Sかず ご飯セット 05kcal 529kcal 6.3g 21.9g 4.4g 15.3g 17.1g 73.2g	★味噌汁(豆) エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	まかず 250kcal 18.3g 11.7g 15.5g	ご飯セット 511kcal 23.7g 12.7g 70.6g	*すまし汁(えのき 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	麦麦麦 ご飯セット 523kcal 25.0g 16.7g 64.4g	キャベツのあっ: ★味噌汁(小札 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	おかず 275kcal 20.2g 14.5g	ご飯セット 531kcal 25.3g 15.3g 70.5g
夕食	おかず エネルギー 221kcal たんぱく質 15.2g 脂質 12.8g 炭水化物 10.3g ナトリウム 727mg	ご飯セット 475kcal 20.3g 13.6g 64.7g 875mg	エネルギー 26 たんぱく質 1 脂質 1 炭水化物 1 ナトリウム 7	Sかず ご飯セット 35kcal 529kcal 6.3g 21.9g 4.4g 15.3g 7.1g 73.2g 757mg 984mg	★味噌汁(豆) エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	爾・白菜) おかず 250kcal 18.3g 11.7g	ご飯セット 511kcal 23. 7g 12. 7g 70. 6g 918mg	*すまし汁(えのき 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	麦麦麦 ご飯セット 523kcal 25.0g 16.7g 64.4g 827mg	キャベツのあっ。 ★味噌汁(小杉 エネルギー たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム	さり昆布和え 公菜・切干) おかず 275kcal 20.2g 14.5g	ご飯セット 531kcal 25.3g 15.3g 70.5g 924mg
夕食	おかず エネルギー 221kcal たんぱく質 15.2g 脂質 12.8g 炭水化物 10.3g ナトリウム 727mg 食塩相当量 1.8g	走 ご飯セット 475kcal 20.3g 13.6g 64.7g 875mg 2.2g	エネルギー 26 たんぱく質 1 脂質 1 炭水化物 1 ナトリウム 7 食塩相当量	Sかず ご飯セット 55kcal 529kcal 6.3g 21.9g 4.4g 15.3g 7.1g 73.2g 757mg 984mg 1.9g 2.5g	★味噌汁(豆) エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	おかず 250kcal 18.3g 11.7g 15.5g 690mg 1.8g	ご飯セット 511kcal 23. 7g 12. 7g 70. 6g 918mg 2. 3g	*すまし汁(えのき 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	麦 麦 ご飯セット 523kcal 25.0g 16.7g 64.4g 827mg 2.1g	キャベツのあっ: ★味噌汁(小札 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	おかず 275kcal 20.2g 14.5g 696mg 1.8g	ご飯セット 531kcal 25.3g 15.3g 70.5g 924mg 2.4g
<b>夕食</b>	おかず エネルギー 221kcal たんぱく質 15.2g 脂質 12.8g 炭水化物 10.3g ナトリウム 727mg 食塩相当量 1.8g	変 ご飯セット 475kcal 20.3g 13.6g 64.7g 875mg 2.2g	まれいギー 26 たんぱく質 1 脂質 1 炭水化物 1 ナトリウム 7 食塩相当量	Sかず ご飯セット 55kcal 529kcal 6.3g 21.9g 4.4g 15.3g 7.1g 73.2g 757mg 984mg 1.9g 2.5g Sかず ご飯セット	★味噌汁(豆) 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	おかず 250kcal 18.3g 11.7g 15.5g 690mg 1.8g	ご飯セット 511kcal 23.7g 12.7g 70.6g 918mg 2.3g	*すまし汁(えのき 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	麦 麦 ご飯セット 523kcal 25.0g 16.7g 64.4g 827mg 2.1g	キャベツのあっ。 ★味噌汁(小札 エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかず 275kcal 20.2g 14.5g 15.8g 696mg 1.8g	ご飯セット 531kcal 25.3g 15.3g 70.5g 924mg 2.4g ご飯セット
夕食	ボルギー 221kcal たんぱく質 15.2g 脂質 12.8g 炭水化物 10.3g ナトリウム 727mg 食塩相当量 1.8g おかず エネルギー 623kcal	を ご飯セット 475kcal 20.3g 13.6g 64.7g 875mg 2.2g ご飯セット 1395kcal	ま エネルギー 26 たんぱく質 1 脂質 1 炭水化物 1 ナトリウム 7 食塩相当量 ま	Sかず ご飯セット 55kcal 529kcal 6.3g 21.9g 4.4g 15.3g 7.1g 73.2g 757mg 984mg 1.9g 2.5g Sかず ご飯セット 27kcal 1400kcal	★味噌汁(豆) エネルギー たんぱく質 版水化物 ナトリウム 食塩相 エネルギー	おかず 250kcal 18.3g 11.7g 15.5g 690mg 1.8g おかず 642kcal	ご飯セット 511kcal 23. 7g 12. 7g 70. 6g 918mg 2. 3g ご飯セット 1426kcal	*すまし汁(えのき 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 おかず 637kcal	麦 麦 ご飯セット 523kcal 25.0g 16.7g 64.4g 827mg 2.1g ご飯セット 1412kcal	キャベツのあっ。 ★味噌汁(小札 エネルギー たんぱく質 脱水トリウム 食塩相当量 エネルギー	おかず 275kcal 20.2g 14.5g 696mg 1.8g おかず 643kcal	ご飯セット 531kcal 25.3g 15.3g 70.5g 924mg 2.4g ご飯セット 1420kcal
	ボルギー 221kcal たんぱく質 15.2g 脂質 12.8g 炭水化物 10.3g ナトリウム 727mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 623kcal たんぱく質 42.2g	を ご飯セット 475kcal 20.3g 13.6g 64.7g 875mg 2.2g ご飯セット 1395kcal 58.1g	エネルギー 26 たんぱく質 1 脂質 1 炭水化物 1 ナトリウム 7 食塩相当量 4 エネルギー 62 たんぱく質 3	Sかず ご飯セット 55kcal 529kcal 6.3g 21.9g 4.4g 15.3g 7.1g 73.2g 757mg 984mg 1.9g 2.5g Sかず ご飯セット 27kcal 1400kcal 39.5g 55.3g	★味噌汁(豆) エネルギー たんぱく質 ボットリウム 食 エネルギー また。 サール・カー また。 エネルギー たんぱく質	おかず 250kcal 18.3g 11.7g 15.5g 690mg 1.8g おかず 642kcal 39.2g	ご飯セット 511kcal 23.7g 12.7g 70.6g 918mg 2.3g ご飯セット 1426kcal 55.7g	*すまし汁(えのき 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	おかず 267kcal 19.8g 16.0g 9.5g 680mg 1.7g おかず 637kcal 41.4g	麦 麦 ご飯セット 523kcal 25.0g 16.7g 64.4g 827mg 2.1g ご飯セット 1412kcal 57.3g	キャベツのあっ。 ★味噌汁(小杉 エネルぱく質 脂炭水・リウム 食塩 エネルギー たっぱく質 エネル・サウム 食塩 エネル・ギー たっぱく質 エネル・ウム量	おかず 275kcal 20.2g 14.5g 15.8g 696mg 1.8g おかず 643kcal	ご飯セット 531kcal 25.3g 15.3g 70.5g 924mg 2.4g ご飯セット 1420kcal 57.1g
合	ボルギー 221kcal たんぱく質 15.2g 脂質 12.8g 炭水化物 10.3g ナトリウム 727mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 623kcal たんぱく質 42.2g 脂質 32.1g	表 ご飯セット 475kcal 20.3g 13.6g 64.7g 875mg 2.2g ご飯セット 1395kcal 58.1g 34.6g	まれいギー 26 たんぱく質 1 脂質 1 炭水化物 1 ナトリウム 7 食塩相当量 4 エネルギー 62 たんぱく質 3 脂質 3	Sかず ご飯セット 55kcal 529kcal 6.3g 21.9g 4.4g 15.3g 7.1g 73.2g 757mg 984mg 1.9g 2.5g Sかず ご飯セット 27kcal 1400kcal 39.5g 55.3g 31.3g 33.8g	★味噌汁(豆) エネルぱく質 エネルばく質 上次に物 大りウム 食 エネルぱく質 エネルで ながら、 エネルで なが エネルばく エネルばく 質 エネルばく質	おかず 250kcal 18.3g 11.7g 15.5g 690mg 1.8g おかず 642kcal 39.2g 32.5g	ご飯セット 511kcal 23.7g 12.7g 70.6g 918mg 2.3g ご飯セット 1426kcal 55.7g 35.9g	*すまし汁(えのき エネルギー たんぱく質 膨水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 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 637kcal 41.4g 32.9g	麦 麦 ご飯セット 523kcal 25.0g 16.7g 64.4g 827mg 2.1g ご飯セット 1412kcal 57.3g 35.3g	キャベツのあっ。 ★味噌汁(小札 エネルぱく質 脂炭水トリウム 食塩 エネルぱく質 エネルパウリム 大りり当量 エネルぱく質 エネルぱく質 エネルぱく質 エネルぱく質 エネルぱく質 エネルぱく質 エネルぱく質 エネルぱく質 エネルぱく質 エネリカム 質 エネルぱく質 エネリカム 変 エカリカム 変 エカリカム 変 エカリカム 変 エカリカム に に に に に に に に に に に に に	おかず 275kcal 20. 2g 14. 5g 15. 8g 696mg 1. 8g おかず 643kcal 41. 1g 32. 6g	ご飯セット 531kcal 25.3g 15.3g 70.5g 924mg 2.4g ご飯セット 1420kcal 57.1g 35.6g
合	おかず   エネルギー   221kcal   たんぱく質   15.2g	を ご飯セット 475kcal 20.3g 13.6g 64.7g 875mg 2.2g ご飯セット 1395kcal 58.1g 34.6g 205.4g	エネルギー 26 たんぱく質 1 脂質 1 炭水化物 1 ナトリウム 7 食塩相当量 4 エネルギー 62 たんぱく質 3 脂質 3 炭水化物 4	Sかず ご飯セット 55kcal 529kcal 6.3g 21.9g 4.4g 15.3g 7.1g 73.2g 757mg 984mg 1.9g 2.5g Sかず ご飯セット 27kcal 1400kcal 89.5g 55.3g 81.3g 33.8g 18.1g 213.0g	★味噌汁(豆)  エたいぱく 1	おかず 250kcal 18.3g 11.7g 15.5g 690mg 1.8g おかず 642kcal 39.2g 32.5g 48.1g	ご飯セット 511kcal 23. 7g 12. 7g 70. 6g 918mg 2. 3g ご飯セット 1426kcal 55. 7g 35. 9g 213. 4g	*すまし汁(えのき エネルギー たんぱく質 版水・リウム 食塩相 エネルポー たんぱ質 エネルば 質 エネルば 質 エネルば 質 エネルば 質 エネルば 質 エネルば 質 エネルば 質 エネルば に 質 エネルば に 質 、 に に に に に に に に に に に に に に に に に	おかず 267kcal 19.8g 16.0g 9.5g 680mg 1.7g おかず 637kcal 41.4g 32.9g 41.9g	麦 麦 ご飯セット 523kcal 25.0g 16.7g 64.4g 827mg 2.1g ご飯セット 1412kcal 57.3g 35.3g 207.5g	キャベツのあった ★味噌汁(小札 エネん。質、化ウリム 食 エネルぱく エネルぱく エネルぱく エネルぱく エネルぱく エネルぱく 重 水 大 上 に 質 大 に に で に に に に に に に に に に に に に	おかず 275kcal 20.2g 14.5g 15.8g 696mg 1.8g かず 643kcal 41.1g 32.6g 47.5g	ご飯セット 531kcal 25.3g 15.3g 70.5g 924mg 2.4g ご飯セット 1420kcal 57.1g 35.6g 212.1g
合計	ボルギー 221kcal たんぱく質 15.2g 脂質 12.8g 炭水化物 10.3g ナトリウム 727mg 食塩相当量 1.8g ボルギー 623kcal たんぱく質 42.2g 脂質 32.1g 炭水化物 40.3g ナトリウム 2216mg	で飯セット 475kcal 20.3g 13.6g 64.7g 875mg 2.2g ご飯セット 1395kcal 58.1g 34.6g 205.4g 2843mg	ボスルギー 26 たんぱく質 1 脂質 1 炭水化物 1 ナトリウム 7 食塩相当量 4 エネルギー 62 たんぱく質 3 脂質 3 炭水化物 4 ナトリウム 2	Sかず ご飯セット 55kcal 529kcal 6.3g 21.9g 4.4g 15.3g 7.1g 73.2g 757mg 984mg 1.9g 2.5g おかず ご飯セット 27kcal 1400kcal 39.5g 55.3g 31.3g 33.8g 18.1g 213.0g 174mg 2775mg	★味噌汁(豆)  エたいぱく 物 けっぱい 大	おかず 250kcal 18.3g 11.7g 15.5g 690mg 1.8g かず 642kcal 39.2g 32.5g 48.1g 2006mg	ご飯セット 511kcal 23.7g 12.7g 70.6g 918mg 2.3g ご飯セット 1426kcal 55.7g 35.9g 213.4g 2713mg	*すまし汁(えのきない) **すまし汁(えのきない) **ではない **では、	おかず 267kcal 19.8g 16.0g 9.5g 680mg 1.7g おかず 637kcal 41.4g 32.9g 41.9g 2145mg	麦 麦 ご飯セット 523kcal 25.0g 16.7g 64.4g 827mg 2.1g ご飯セット 1412kcal 57.3g 35.3g 207.5g 2747mg	キャベッのあった ★味噌汁(小杉 エネルぱく 近水トリカム 食塩 エネルぱり 食塩 エネルぱり 大り 変化物 エネルぱり 大り で が で に で が に で に に で に に に に に に に に に に に に に	おかず 275kcal 20. 2g 14. 5g 15. 8g 696mg 1. 8g 32. 6g 47. 5g 2089mg	ご飯セット 531kcal 25.3g 15.3g 70.5g 924mg 2.4g ご飯セット 1420kcal 57.1g 35.6g 212.1g 2708mg
合計	ボルギー 221kcal たんぱく質 15.2g 脂質 12.8g 炭水化物 10.3g ナトリウム 727mg 食塩相当量 1.8g ボルギー 623kcal たんぱく質 42.2g 脂質 32.1g 炭水化物 40.3g ナトリウム 2216mg 食塩相当量 5.6g	で飯セット 475kcal 20.3g 13.6g 64.7g 875mg 2.2g ご飯セット 1395kcal 58.1g 34.6g 205.4g 2843mg 7.2g	まれいギー 26 たんぱく質 1 脂質 1 炭水化物 1 ナトリウム 7 食塩相当量 4 エネルギー 62 たんぱく質 3 炭水化物 4 ナトリウム 2 食塩相当量 1	Sかず ご飯セット 55kcal 529kcal 6.3g 21.9g 4.4g 15.3g 7.1g 73.2g 757mg 984mg 1.9g 2.5g Sかず ご飯セット 27kcal 1400kcal 89.5g 55.3g 81.3g 33.8g 18.1g 213.0g 174mg 2775mg 5.5g 7.1g	★ 味噌汁(豆)  エたルぱく 物 上 は ボー 質 化	おかず 250kcal 18.3g 11.7g 15.5g 690mg 1.8g おかず 642kcal 39.2g 32.5g 48.1g 2006mg 5.2g	ご飯セット 511kcal 23.7g 12.7g 70.6g 918mg 2.3g ご飯セット 1426kcal 55.7g 35.9g 213.4g 2713mg 6.8g	*すまし汁(えのき エネルばく 脂炭水・リウム 食塩相 ギー たんぱく エネルボー たんぱく 東塩相 ギー たんぱく で たりり当量 エネルばく 質 エネルばく 質 エネルばく 質 エネルばく 質 エネルばく 質 エネルばく 質 エネルばく り り たり は り は り は り は り し り し り し り し り し り し	おかず 267kcal 19.8g 16.0g 9.5g 680mg 1.7g おかず 637kcal 41.4g 32.9g 41.9g 2145mg 5.4g	麦 麦 麦 25.0g 16.7g 64.4g 827mg 2.1g ご飯セット 1412kcal 57.3g 35.3g 207.5g 2747mg 7.0g	キャベッのあった ★味噌汁(小札 エネん質、化リウ当 エネん質、化リウ当 エネん質、化リウ当 エネん質、化リウ当 エネん質、化リウ 大り担相 エネん質、化リウ 大り担相 エネん質、化リウ 大り担相 エネん質、化リウ 大り担相	おかず 275kcal 20.2g 14.5g 15.8g 696mg 1.8g 643kcal 41.1g 32.6g 47.5g 2089mg 5.3g	ご飯セット 531kcal 25.3g 15.3g 70.5g 924mg 2.4g ご飯セット 1420kcal 57.1g 35.6g 212.1g 2708mg 7.0g
合計	ボルギー 221kcal たんぱく質 15.2g 脂質 12.8g 炭水化物 10.3g ナトリウム 727mg 食塩相当量 1.8g おかずエネルギー 623kcal たんぱく質 42.2g 脂質 32.1g 炭水化物 40.3g ナトリウム 2216mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 830kcal	で飯セット 475kcal 20.3g 13.6g 64.7g 875mg 2.2g で飯セット 1395kcal 58.1g 34.6g 205.4g 2843mg 7.2g	まれいギー 26 たんぱく質 1 脂質 1 炭水化物 1 ナトリウム 7 食塩相当量 4 エネルギー 62 たんぱく質 3 炭水化物 4 ナトリウム 2 食塩相当量 3	Sかず ご飯セット 55kcal 529kcal 6.3g 21.9g 4.4g 15.3g 7.1g 73.2g 757mg 984mg 1.9g 2.5g おかず ご飯セット 27kcal 1400kcal 19.5g 55.3g 11.3g 33.8g 18.1g 213.0g 174mg 2775mg 5.5g 7.1g 24kcal 1597kcal	★ 味噌汁(豆)  エた脂炭ナ食 エたん質 ・	おかず 250kcal 18.3g 11.7g 15.5g 690mg 1.8g おかず 642kcal 39.2g 32.5g 48.1g 2006mg 5.2g 843kcal	ご飯セット 511kcal 23.7g 12.7g 70.6g 918mg 2.3g ご飯セット 1426kcal 55.7g 35.9g 213.4g 2713mg 6.8g	*すまし汁(えのきない) エネルギー質 版水・リウム 食塩 エネルばく質 エネルばく質 エネルばく質 上、ない質 大・リウム 食塩 エネルはした物 ナトリウム 食塩 エネルがしたり なり カートリウム はなり カートリウム カート カート カート カート カート カート カート カート カート カート	おかず 267kcal 19.8g 16.0g 9.5g 680mg 1.7g おかず 637kcal 41.4g 32.9g 41.9g 2145mg 5.4g 835kcal	麦 麦 麦 ご飯セット 523kcal 25.0g 16.7g 64.4g 827mg 2.1g ご飯セット 1412kcal 57.3g 35.3g 207.5g 2747mg 7.0g	キャベッのあった ★味噌汁(小杉 エネん質 化ウリ 生な、 に関水トリ相 エネん質 化ウリ 生な、 に関水トリ相 エネん質 化ウリ エネん質 化ウリ エネん質 1 大り に関水トリカム量 エネんで エるんで エるた エるんで エるた エるた エるた エるた エるた エるた エるた エるた	おかず 275kcal 20.2g 14.5g 15.8g 696mg 1.8g 32.6g 47.5g 2089mg 5.3g	ご飯セット 531kca1 25.3g 15.3g 70.5g 924mg 2.4g ご飯セット 1420kca1 57.1g 35.6g 212.1g 2708mg 7.0g
合計(合計)	おかず   エネルギー   221kcal   たんぱく質   15.2g   12.8g	で飯セット 475kcal 20. 3g 13. 6g 64. 7g 875mg 2. 2g ご飯セット 1395kcal 58. 1g 34. 6g 205. 4g 2843mg 7. 2g 1602kcal 64. 2g	ボースルギー 26 たんぱく質 1 脂質 1 炭水化物 1 ナトリウム 7 食塩相当量 4 エネルギー 62 たんぱく質 3 炭水化物 4 ナトリウム 2 食塩相当量 3 大トリウム 2 食塩相当量 82	Sかず ご飯セット 55kcal 529kcal 6.3g 21.9g 4.4g 15.3g 7.1g 73.2g 757mg 984mg 1.9g 2.5g 3かず ご飯セット 27kcal 1400kcal 39.5g 55.3g 31.3g 33.8g 18.1g 213.0g 174mg 2775mg 5.5g 7.1g 24kcal 1597kcal 17.2g 63.0g	★味噌汁(豆) エた脂炭ナ食 エた脂炭ナリ相 ルぱい ボリリオー ボリリカー エた脂炭ナリカー エた脂炭ナリカー エた脂炭ナリカー エた脂炭ナリカー エたり エたり エたり エたり エたり エたり エたり エたり	おかず 250kcal 18.3g 11.7g 15.5g 690mg 1.8g おかず 642kcal 39.2g 32.5g 48.1g 2006mg 5.2g 843kcal 46.6g	ご飯セット 511kcal 23.7g 12.7g 70.6g 918mg 2.3g ご飯セット 1426kcal 55.7g 35.9g 213.4g 2713mg 6.8g 1627kcal 63.1g	*すまし汁(えのき エネルぱく 脂炭ナリカム質 大り出 エネルぱく 変水・リウ当量 エネルぱく 変水・リカム 食水・リカム量 エネルぱく 変水・リカム 食水・リカム 食水・リカム 食水・リカム 食水・リカム 食水・リカム 食が、カーカム 食が、カーカー 食べる。	おかず 267kcal 19. 8g 16. 0g 9. 5g 680mg 1. 7g おかず 637kcal 41. 4g 32. 9g 41. 9g 2145mg 5. 4g 835kcal 48. 3g	表表表 ご飯セット 523kcal 25.0g 16.7g 64.4g 827mg 2.1g ご飯セット 1412kcal 57.3g 35.3g 207.5g 2747mg 7.0g 1610kcal 64.2g	キャベッのあっかが ★味噌 エたん質 化ウ当 ギー質 エネん質 化リ相 ルポく エたん質 化リ相 ルポウ エネん質 化リカム量 エたん質 化ウ エたん質 化ウ エたん質 であった。	おかず 275kcal 20. 2g 14. 5g 15. 8g 696mg 1. 8g 643kcal 41. 1g 32. 6g 47. 5g 2089mg 5. 3g 850kcal 47. 2g	ご飯セット 531kcal 25.3g 15.3g 70.5g 924mg 2.4g ご飯セット 1420kcal 57.1g 35.6g 212.1g 2708mg 7.0g 1627kcal 63.2g
合計合計(間	おかず   エネルギー   221kcal   たんぱく質   15.2g	表 ご飯セット 475kcal 20.3g 13.6g 64.7g 875mg 2.2g ご飯セット 1395kcal 58.1g 34.6g 205.4g 2843mg 7.2g 1602kcal 64.2g 41.7g	まれいギー 26 たんぱく質 1 脂質 1 炭水化物 1 ナトリウム 7 食塩相当量 4 エネルギー 62 たんぱく質 3 炭水化物 4 ナトリウム 2 食塩相当量 3 炭塩相当量 3 上ネルギー 82 たんぱく質 4 上ネルギー 82	Sかず ご飯セット 55kcal 529kcal 6.3g 21.9g 4.4g 15.3g 7.1g 73.2g 757mg 984mg 1.9g 2.5g 5かず ご飯セット 27kcal 1400kcal 19.5g 55.3g 11.3g 33.8g 11.3g 33.8g 11.3g 213.0g 174mg 2775mg 5.5g 7.1g 24kcal 1597kcal 17.2g 63.0g 18.3g 40.8g	★ 味噌汁(豆)  エた脂炭ナ食 エた脂炭ナウ当 エた脂炭ナウ当ギー質 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	おかず 250kcal 18.3g 11.7g 15.5g 690mg 1.8g 39.2g 39.2g 32.5g 48.1g 2006mg 5.2g 843kcal 46.6g 39.5g	ご飯セット 511kcal 23.7g 12.7g 70.6g 918mg 2.3g ご飯セット 1426kcal 55.7g 35.9g 213.4g 2713mg 6.8g 1627kcal 63.1g 42.9g	**すまし汁(えのきない) **すまし汁(えのきない) *** エネルぱく質   ボルヴく	おかず 267kcal 19. 8g 16. 0g 9. 5g 680mg 1. 7g おかず 637kcal 41. 4g 32. 9g 41. 9g 2145mg 5. 4g 835kcal 48. 3g 39. 9g	表表表 ご飯セット 523kcal 25.0g 16.7g 64.4g 827mg 2.1g ご飯セット 1412kcal 57.3g 35.3g 207.5g 2747mg 7.0g 1610kcal 64.2g 42.3g	キャベッカット ★ 味噌	おかず 275kcal 20. 2g 14. 5g 15. 8g 696mg 1. 8g 643kcal 41. 1g 32. 6g 47. 5g 2089mg 5. 3g 850kcal 47. 2g 39. 7g	ご飯セット 531kcal 25.3g 15.3g 70.5g 924mg 2.4g ご飯セット 1420kcal 57.1g 35.6g 212.1g 2708mg 7.0g 1627kcal 63.2g 42.7g
合計合計(間食	おかず   エネルギー   221kcal   たんぱく質   15.2g	表 ご飯セット 475kcal 20.3g 13.6g 64.7g 875mg 2.2g ご飯セット 1395kcal 58.1g 34.6g 205.4g 2843mg 7.2g 1602kcal 64.2g 41.7g 237.3g	まれいギー 26 たんぱく質 1 脂質 1 炭水化物 1 ナトリウム 7 食塩相当量 4 エネルギー 62 たんぱく質 3 炭水化物 4 ナトリウム 2 食塩相当量 3 炭水化物 4 ナトリウム 2 食塩相当量 3 炭塩相当量 3 炭水化物 4 ナトリウム 3 食塩相当量 3 炭塩相当量 3 炭塩根ギー 82	Sかず ご飯セット 55kcal 529kcal 6.3g 21.9g 4.4g 15.3g 7.1g 73.2g 757mg 984mg 1.9g 2.5g 5かず ご飯セット 27kcal 1400kcal 19.5g 55.3g 11.3g 33.8g 18.1g 213.0g 174mg 2775mg 5.5g 7.1g 24kcal 1597kcal 17.2g 63.0g 18.3g 40.8g 15.9g 240.8g	★ 味噌汁 (豆) エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ (豆) ボー質 (水り相 ルぱ (水り増 ルリオー で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	おかず 250kcal 18.3g 11.7g 15.5g 690mg 1.8g 39.2g 32.5g 48.1g 2006mg 5.2g 843kcal 46.6g 39.5g 77.0g	ご飯セット 511kcal 23.7g 12.7g 70.6g 918mg 2.3g ご飯セット 1426kcal 55.7g 35.9g 213.4g 2713mg 6.8g 1627kcal 63.1g 42.9g 242.3g	**すまし汁(えのき エネルぱく 脂炭	おかず 267kcal 19. 8g 16. 0g 9. 5g 680mg 1. 7g おかず 637kcal 41. 4g 32. 9g 41. 9g 2145mg 5. 4g 835kcal 48. 3g 39. 9g 70. 8g	麦 麦 麦 ご飯セット 523kcal 25.0g 16.7g 64.4g 827mg 2.1g ご飯セット 1412kcal 57.3g 35.3g 207.5g 2747mg 7.0g 1610kcal 64.2g 42.3g 236.4g	***  **  **  **  **  **  **  **  **  *	おかず 275kcal 20.2g 14.5g 15.8g 696mg 1.8g 643kcal 41.1g 32.6g 47.5g 2089mg 5.3g 850kcal 47.2g 39.7g 79.4g	ご飯セット 531kcal 25.3g 15.3g 70.5g 924mg 2.4g ご飯セット 1420kcal 57.1g 35.6g 212.1g 2708mg 7.0g 1627kcal 63.2g 42.7g 244.0g
合計合計(間	おかず   エネルギー   221kcal   たんぱく質   15.2g	表 ご飯セット 475kcal 20.3g 13.6g 64.7g 875mg 2.2g ご飯セット 1395kcal 58.1g 34.6g 205.4g 2843mg 7.2g 1602kcal 64.2g 41.7g 237.3g 2917mg	まれいギー 26 たんぱく質 1 脂質 1 炭水化物 1 ナトリウム 7 食塩相当量 4 エネルギー 62 たんぱく質 3 炭水化物 4 ナトリウム 2 食塩相当量 3 炭水化物 4 ナトリウム 2 食塩相当量 3 ボルギー 82 エネルギー 82 たんぱく質 4 脂質 3 炭水化物 7 ナトリウム 2	Sかず ご飯セット 55kcal 529kcal 6.3g 21.9g 4.4g 15.3g 7.1g 73.2g 757mg 984mg 1.9g 2.5g 5かず ご飯セット 27kcal 1400kcal 19.5g 55.3g 11.3g 33.8g 18.1g 213.0g 174mg 2775mg 5.5g 7.1g 24kcal 1597kcal 17.2g 63.0g 18.3g 40.8g 15.9g 240.8g 250mg 2851mg	★ 味噌汁(豆)  エた脂炭ナ食 エた脂炭ナウ当 エた脂炭ナウ当ギー質 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	おかず 250kcal 18.3g 11.7g 15.5g 690mg 1.8g 39.2g 39.2g 32.5g 48.1g 2006mg 5.2g 843kcal 46.6g 39.5g	ご飯セット 511kcal 23.7g 12.7g 70.6g 918mg 2.3g ご飯セット 1426kcal 55.7g 35.9g 213.4g 2713mg 6.8g 1627kcal 63.1g 42.9g 242.3g 2790mg	**すまし汁(えのきない) **すまし汁(えのきない) *** エネルぱく質   ボルヴく	おかず 267kcal 19. 8g 16. 0g 9. 5g 680mg 1. 7g おかず 637kcal 41. 4g 32. 9g 41. 9g 2145mg 5. 4g 835kcal 48. 3g 39. 9g	表表表 ご飯セット 523kcal 25.0g 16.7g 64.4g 827mg 2.1g ご飯セット 1412kcal 57.3g 35.3g 207.5g 2747mg 7.0g 1610kcal 64.2g 42.3g 236.4g 2821mg	キャベッカット ★ 味噌	おかず 275kcal 20. 2g 14. 5g 15. 8g 696mg 1. 8g 643kcal 41. 1g 32. 6g 47. 5g 2089mg 5. 3g 850kcal 47. 2g 39. 7g	ご飯セット 531kcal 25.3g 15.3g 70.5g 924mg 2.4g ご飯セット 1420kcal 57.1g 35.6g 212.1g 2708mg 7.0g 1627kcal 63.2g 42.7g

※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)

# 2月21日(月)		コーゴいじ	しかわ					1 110/1								
### AC メルゲン 品名 メルゲン 自力 から から から きゅう きゅう から から から きゅう きゅう から から から きゅう きゅう から から きゅう きゅう から から きゅう きゅう から から きゅう		4月21	日(月)		4月	22日(火	<u>()</u>	4月	23日(水	()	4月	24日(オ	<del>(</del> )	4月	25日(金	<del>}</del> )
* ごはん120g ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **							-						·			
日本文とが人もの素物 美 内別フラワーの甘香油汁			,	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
### おりょうかっとは、「一般のでは、																
### おかず ご覧けい またルギー 175/ccc 3 1,50 ccc 1 またルギー 175/ccc 3 1,50 ccc 1 1,50 ccc 3 1,50 ccc 2 1 またルギー 175/ccc 3 1,50 ccc 3 1 またルギー 175/ccc 3 1 またルギー 175/ccc 3 1,50 ccc 3 1 またルギー 175/ccc 3 1 またルギー																
### 2		竹輪のごま炒め	)   麦	Ę	ぜんまいとミ	ンチの煮物	乳麦	大根とツナ	の炒め物	麦	野菜のチリ	ソース煮	麦	和風ポトフ		乳麦
### 2		カリフラワーの甘	酢漬け		法蓮草と切干	のおひたし	麦	カリフラワーのピー	ナッツ味噌和え	乳麦落	切干と人参の	ハリハリ	麦	蒸し鶏と小松菜	のごま和え	麦
★ ルルチー [10] 100 (10) 100 (1																
★ ルルギー (1950sc) **50sc) **5																
大名ルギー   165kcal   355kcal   1.3 μ キー   125kcal   316kcal   324 μ キー   125kcal   316kcal   324 μ キー   125kcal   316kcal   324 μ キー   125kcal   325kcal   325kc	朝	±:	かず	一・船カット	i	おかざ	一・合いカット		おかざ	一・合石カット		おかざ	一・合いカット	1	おかざ	一・合いカット
たんぼく質 9.5g、 13.1g、たんぼく質 9.4g、 12.7g、たんぼく質 11.0g、 14.3g、たんぱく質 5.5g、 8.3g、たんぱく質 9.5g、 12.5g、 現在 12.7g、 现在	食				<b>エラルギ</b> ー		2164001	<b>エラルギ</b> ー			<b>エラルギ</b> ー			<b>エ</b> クルギー		
指質																
一方・リック   14-3g		たんはく貝 9	<u>. 88</u>			9.4g						<u> </u>	8. 8g			
## 19							4. 3g			9. Ig	脂質			脂質		/. 5g
** 全はA1120g サフラの味噌煮   1.6g 大き福音量   1.6g 大き石は120g   1.7g 大き 2.0g 大き石は120g 大き石は120g 大き石は120g 大き石は120g   1.7g 大き 2.0g 大き石は120g 大き石は120g 大き石は120g   1.7g 大き 2.0g 大き石は120g 大き石は120g 大き石は120g 大き石は120g 大き石は120g 大き石は120g 大き石は120g   1.7g 大き石は120g 大き石は120g 大き石は120g   1.7g 大き石は120													58. 0g			5/.8g
* ごはん120g サワラの映着表   1.0g																553mg
# ファファルビーマンのファー 別表 高野東原の東部 表 アンアル		食塩相当量 1	. 9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2. 0g	2. 0g	食塩相当量	1.4g	1.4g
## 野豆腐の洋風砂は、乳麦 野屋はのピリ辛素   一日		★ごはん120g						★ごはん12	0g					<b>★</b> ごはん12	0g	
		サワラの味噌煮	Ŕ		大根と鶏肉	の煮物	麦	メンチカツ		乳麦	白身魚の西	京焼		マーボ豆腐		麦落
### 注張機のビリ辛素 麦   野東大   野東大   大小子   237kcal   427kcal   427kcal		チンゲン菜とピーマンℓ	カソテー 孚	.麦	高野豆腐の消	(風炒り煮	乳麦え	塩ゆでアス	パラ		うま塩キャ	ベツ	麦か	大根とひじき	のうま煮	
章										麦				三色野菜士	ムル	
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   237kcal   439kcal   エネルギー   238kcal   432kcal   たんぱく質   17.2g   20.5g   たんぱく質   17.1g   13.6g   13.1g   1				-			91-100								_,,,	^
おかず   ご飯セット   まかず   ご飯セット		I .						太连十0703	0.12.0	2	<del>                                </del>	C 70 0 15	31-76-52			
エネルギー 237kcal 430kcal エネルギー 2238kcal 432kcal エネルギー 274kcal 430kcal エネルギー 275kcal 338kcal 338kcal 17.1 cg 17.2 cg 20.5 c たんぱく質 11.3 cg 13.8 cg 17.1 cg 17.2 cg 12.6 cg 11.2 cg 12.2 cg 12.7 cg 11.2 cg 12.2 cg 12.7 cg 12.2 cg 12.2 cg 12.2 cg 12.7 cg 12.2		1000000	1,35/ 19	1,5												
エネルギー 237kcal 430kcal エネルギー 2238kcal 432kcal エネルギー 274kcal 430kcal エネルギー 275kcal 338kcal 338kcal 17.1 cg 17.2 cg 20.5 c たんぱく質 11.3 cg 13.8 cg 17.1 cg 17.2 cg 12.6 cg 11.2 cg 12.2 cg 12.7 cg 11.2 cg 12.2 cg 12.7 cg 12.2 cg 12.2 cg 12.2 cg 12.7 cg 12.2	昼															
エネルギー 237kcal 430kcal エネルギー 239kcal 432kcal エネルギー 247kcal 410kcal エネルギー 208kcal 401kcal 401kcal エネルギー 401kcal 401kc	食		<i>1</i> , +			ナンエンード	`&⊑ b1		+>+>+	-^&⊏ hl	ı	ナンエンード	-`^&⊏ b1	1	ナンナンード	-`&⊏ hl
たんぱく質 17.2g 20.5g たんぱく質 13.8g 17.1g たんぱく質 9.9g 13.2g たんぱく質 16.1g 19.4g たんぱく質 11.4g 11.6g 脱資 12.1g 12.6g 13.1g 13.1g 13.1g 12.5g 脱資 13.1g 13.1g 12.5g 脱資 13.1g 13.1g 12.5g 脱炭水化物 117.0g 58.9g 脱文化物 12.7g 59.4g 脱文化物 15.3g 58.2g 成水化物 15.3g 59.4g 脱文化物 17.0g 58.9g 脱文化物 17.0g 58.9g 脱文化物 17.7g 59.0g 分本 19.5g 20.1g 皮ェール・リンム 74.0mg ナトリウム 74.0mg ナトリウム 84.0mg 24.0mg 2											~ ~ ~					
勝質 12.1g、12.6g 勝寅 13.1g、13.0g、勝寅 12.2g、12.7g、勝寅 8.4g、8.9g、勝寅 11.1g、11.6g、 数水化物 17.5g、59.4g 敗水化物 17.5g、59.4g 敗水化物 16.3g、58.2g、敗水化物 15.8g、57.7g、ナトリウム 747mg 748mg ナトリウム 784mg 785mg ナトリウム 627mg 628mg ナトリウム 688mg 689mg ナトリウム 841mg 842mg 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1																
炭水化物									9. 9g	13. Zg	たんはく真					14. /g
ナトリウム   747mg																11.6g
食塩相当量   1.9g   1.9g   食塩相当量   2.0g   2.0g   食塩相当菌   1.6g   1.6g   食塩相当菌   1.7g   1.8g   食塩相当菌   2.1g   2.1g   2.1g   (中乳180g   ④中乳180g   ●中乳180g   ●中乳180g   ●中ルロルーツ150g   ★ごはん120g   ★ごはん120g   ★ごはん120g   ★ごはん120g   ★ごはん120g   ★ごはん120g   ★ごはん120g   ★ごはん120g   ★□はん120g   ★□はん1																
例文																
日本			. 9g				2. 0g						1.8g			2.1g
● うんこ10g																
競肉の香草焼 人参グラッセ 乳麦	1632						200g			)g						
大機とごぼうの甘辛煮 表																
### 大根とごぼうの甘辛煮 表		鶏肉の香草焼	孚							麦	鶏のいそべ	焼	麦	ブリのごま	焼	麦
本ャベツのミモザサラダ   卵麦   東の花としめじの和え物   麦   キャベツのあっさり屋布和え   本ャベツのあっさり屋布和え   本ャベツのあっさり屋布和え   本ャベツのあっさり屋布和え   本ャベツのあっさり屋布和え   本・ベツのあっさり屋布和え   本・ベッのあっさり屋布和え   本・ベッのよう屋の   オ・ベッのよう屋の   本・ベッのよう屋の   本・ベッのよう屋の   本・ベッのよう屋の   オ・ベッのよう屋の   オ・ベッのようをはまする   本・ベッのようをはまする   本・ベッのようをはまする		人参グラッセ	孚	麦	鶏ミンチと小	松菜の煮物	乳麦	ブロッコリ	_		ミックスソ	テー	乳麦	オクラのペペ	ロンチーノ	
### 2000 まかす こ飯セット おかず こ飯セット 11.7g 12.2g 脂質 16.0g 16.5g 脂質 14.4g 14.9g 脂質 11.7g 12.2g 脂質 16.0g 16.5g 脂質 14.5g 15.0g 炭水化物 10.3g 52.2g 炭水化物 17.1g 59.0g 炭水化物 15.5g 57.4g 炭水化物 9.5g 51.4g 炭水化物 15.5g 57.4g 炭水化物 9.5g 51.4g 炭水化物 15.5g 57.4g 炭水化物 9.5g 51.4g 炭水化物 15.5g 57.7g 食塩相当量 1.8g 1.9g 食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 1.8g 1.8g 食塩相当量 1.8g 1.8g 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 1.8g 1.8g 食塩相当量 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g		大根とごぼうの甘	‡辛煮 │麦	툳	人参とコーンの	ツナマヨ和え	卵麦	インゲンの	生姜炒め	麦	ひとくちが	んも煮	麦	ツナと大豆	の炒め煮	麦
おかず   ご飯セット   このしまり											菜の花としめ	じの和え物		キャベツのあっ		
おかず   ご飯セット   このしまり				-												
おかず   ご飯セット   こまれギー   275kcal   468kcal   たんぱく質   15.2g   18.5g   たんぱく質   16.3g   19.6g   たんぱく質   18.3g   21.6g   たんぱく質   19.8g   23.1g   たんぱく質   20.2g   23.5g   脂質   11.7g   12.2g   脂質   16.0g   16.5g   脂質   14.5g   15.0g   大んぱく質   19.8g   23.1g   たんぱく質   20.2g   23.5g   脂質   14.4g	_															
おかす   こ版セット   このしまった人はく質   15.2g   18.5g   たんぱく質   16.3g   19.6g   たんぱく質   18.3g   21.6g   たんぱく質   19.8g   23.1g   たんぱく質   20.2g   23.5g   脂質   11.7g   12.2g   脂質   16.0g   16.5g   脂質   14.4g   14.9g   脂質   11.7g   12.2g   脂質   16.0g   16.5g   脂質   14.5g   15.0g   炭水化物   10.3g   52.2g   炭水化物   17.1g   59.0g   炭水化物   15.5g   57.4g   炭水化物   9.5g   51.4g   炭水化物   15.8g   57.7g   ナトリウム   757mg   758mg   ナトリウム   757mg   758mg   ナトリウム   757mg   1.8g   1.8	9															
エネルギー   221kca  414kca  エネルギー   265kca  458kca  エネルギー 250kca  443kca  エネルギー 267kca  460kca  エネルギー 275kca  468kca  たんぱく質 15.2g 18.5g たんぱく質 16.3g 19.6g たんぱく質 18.3g 21.6g たんぱく質 19.8g 23.1g たんぱく質 20.2g 23.5g 脂質 12.8g 13.3g 脂質 14.4g 14.9g 脂質 11.7g 12.2g 脂質 16.0g 16.5g 脂質 14.4g 14.5g 15.0g 炭水化物 15.5g 57.4g 炭水化物 9.5g 51.4g 炭水化物 15.8g 57.7g ナトリウム 727mg 728mg ナトリウム 757mg 758mg ナトリウム 690mg 691mg ナトリウム 680mg 681mg ナトリウム 690mg 691mg ま塩相当量 1.8g 1.9g 食塩相当量 1.8g 1.9g 食塩相当量 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g	食	お	かず:	ご飯ャット		おかず	ご飯ャット		おかず	ご飯ャット		おかず	ご飯ャット	1	おかず	ご飯ャット
たんぱく質   15. 2g   18. 5g   たんぱく質   16. 3g   19. 6g   たんぱく質   18. 3g   21. 6g   たんぱく質   19. 8g   23. 1g   たんぱく質   20. 2g   23. 5g   脂質   12. 8g   13. 3g   脂質   14. 4g   14. 9g   脂質   11. 7g   12. 2g   脂質   16. 0g   16. 5g   脂質   14. 5g   15. 0g   炭水化物   10. 3g   52. 2g   炭水化物   17. 1g   59. 0g   炭水化物   15. 5g   57. 4g   炭水化物   9. 5g   51. 4g   炭水化物   15. 8g   57. 7g   大トリウム   727mg   728mg   ナトリウム   757mg   758mg   ナトリウム   690mg   691mg   ナトリウム   680mg   681mg   ナトリウム   696mg   697mg   カトリウム   696mg   64組当量   1. 8g   1					エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		
脂質 12.8g 13.3g 脂質 14.4g 14.9g 脂質 11.7g 12.2g 脂質 16.0g 16.5g 脂質 14.5g 15.0g 炭水化物 10.3g 52.2g 炭水化物 17.1g 59.0g 炭水化物 15.5g 57.4g 炭水化物 9.5g 51.4g 炭水化物 15.8g 57.7g ナトリウム 757mg 728mg ナトリウム 757mg 758mg ナトリウム 690mg 691mg ナトリウム 680mg 681mg ナトリウム 690mg 697mg 食塩相当量 1.8g 1.9g 食塩相当量 1.8g 1.8g 食塩相当量 1.7g 1.7g 食塩相当量 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 大水化物 5.5g 5.6g 5.7g 大水化物 5.5g 5.7g 食塩相当量 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.7g 1.7g 食塩相当量 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g																
炭水化物         10.3g         52.2g         炭水化物         17.1g         59.0g         炭水化物         15.5g         57.4g         炭水化物         9.5g         51.4g         炭水化物         15.8g         57.7g           ナトリウム         727mg         728mg         ナトリウム         757mg         758mg         ナトリウム         690mg         691mg         ナトリウム         680mg         681mg         ナトリウム         696mg         697mg           食塩相当量         1.8g         1.9g         食塩相当量         1.9g         食塩相当量         1.8g         1.8g         1.7g         1.7g         食塩相当量         1.8g         1.8g           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         623kcal         1202kcal         エネルギー         642kcal         1221kcal         エネルギー         637kcal         1216kcal         エネルギー         643kcal         1222kcal												16 0g				
ナトリウム         727mg         728mg         ナトリウム         757mg         758mg         ナトリウム         690mg         691mg         ナトリウム         680mg         681mg         ナトリウム         696mg         697mg           食塩相当量         1.8g         1.9g         食塩相当量         1.9g         食塩相当量         1.8g         1.8g         食塩相当量         1.7g         1.7g         食塩相当量         1.8g         1.8g           おかず         ご飯セト         おかず         ご飯を上         よんぱく質         32.1g         よんぱく質         39.5g         49.4g         たんぱく質         39.2g         49.1g         たんぱく質         41.4g         51.3g         たんぱく質         41.2g         51.3g         たんぱく質         41.1g         51.0g         おればり         42.2g         52.3g         62.6g<				F2 2~	<u>ᄜᄝ</u>			ᄜᄝ ᇦᆉᄮᄤ		12. 28 	<u>ᄜᄝ</u>		10. Jg	쁘셨		13.0g
食塩相当量   1.8g   1.9g   食塩相当量   1.9g   1.9g   食塩相当量   1.8g   1.				UZ. Zg	火小儿物	I/. IK			10. 0g							
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tット   おかず   ご飯tット   おかず   ご飯tット   おかず   ご飯tット   おかず   ご飯tット   おかず   ご飯tット   こ飯tット   エネルギー   623kcal   1202kcal   エネルギー   623kcal   1202kcal   エネルギー   642kcal   1221kcal   エネルギー   637kcal   1216kcal   エネルギー   643kcal   1222kcal   たんぱく質   42.2g   52.1g   たんぱく質   39.5g   49.4g   たんぱく質   39.2g   49.1g   たんぱく質   41.4g   51.3g   たんぱく質   41.1g   51.0g   162.0g   163.0g   166.0g   炭水化物   48.1g   173.8g   炭水化物   48.1g   173.8g   炭水化物   41.9g   167.6g   炭水化物   47.5g   173.2g   ナトリウム   2216mg   2219mg   ナトリウム   2174mg   2177mg   ナトリウム   2006mg   2009mg   ナトリウム   2145mg   2148mg   ナトリウム   2089mg   2092mg   食塩相当量   5.6g   5.7g   食塩相当量   5.5g   5.5g   食塩相当量   5.2g   5.2g   食塩相当量   5.3g   5.3g   53.g   6   エネルギー   830kcal   エネルギー   830kcal   エネルギー   843kcal   エネルギー   844kcal   エネルギー   84kcal   144kcal   エネルギー   844kcal   144kcal   エネルギー   844kcal   144kcal   エネルギー   844kcal   144kcal   144kcal   144kcal   144kcal					<b>+</b> L II <b>-</b> 1		750ma	14 11 4 /	600ma	601ma	II					
エネルギー 623kcal 1202kcal 1202kcal エネルギー 627kcal 1206kcal エネルギー 642kcal 1221kcal エネルギー 637kcal 1216kcal エネルギー 643kcal 1222kcal たんぱく質 42.2g 52.1g たんぱく質 39.5g 49.4g たんぱく質 39.2g 49.1g たんぱく質 41.4g 51.3g たんぱく質 41.1g 51.0g 脂質 32.1g 33.6g 脂質 31.3g 32.8g 脂質 32.5g 34.0g 脂質 32.9g 34.4g 脂質 32.6g 34.1g 炭水化物 40.3g 166.0g 炭水化物 48.1g 173.8g 炭水化物 48.1g 173.8g 炭水化物 41.9g 167.6g 炭水化物 47.5g 173.2g ナトリウム 2216mg 2219mg ナトリウム 2174mg 2177mg ナトリウム 2006mg 2009mg ナトリウム 2145mg 2148mg ナトリウム 2089mg 2092mg 食塩相当量 5.6g 5.7g 食塩相当量 5.5g 5.5g 食塩相当量 5.2g 5.2g 食塩相当量 5.4g 5.5g 食塩相当量 5.3g 5.3g           合き エネルギー 830kcal 1409kcal エネルギー 824kcal 1403kcal エネルギー 843kcal 1422kcal エネルギー 835kcal 1414kcal エネルギー 850kcal 1429kcal たんぱく質 48.3g 58.2g たんぱく質 47.2g 57.1g たんぱく質 46.6g 56.5g たんぱく質 48.3g 58.2g たんぱく質 47.2g 57.1g たんぱく質 46.6g 56.5g たんぱく質 48.3g 58.2g たんぱく質 47.2g 57.1g たんぱく質 46.6g 56.5g たんぱく質 48.3g 58.2g たんぱく質 47.2g 57.1g たんぱく質 46.6g 56.5g たんぱく質 48.3g 58.2g たんぱく質 47.2g 57.1g たんぱく質 46.6g 56.5g たんぱく質 48.3g 58.2g たんぱく質 47.2g 57.1g たんぱく質 46.6g 56.5g たんぱく質 48.3g 58.2g たんぱく質 47.2g 57.1g たんぱく質 46.6g 56.5g たんぱく質 48.3g 58.2g たんぱく質 47.2g 57.1g		ナトリウム 72	27mg	728mg		757mg										-
たんぱく質         42.2g         52.1g         たんぱく質         39.5g         49.4g         たんぱく質         39.2g         49.1g         たんぱく質         41.4g         51.3g         たんぱく質         41.1g         51.0g           計算         32.1g         33.6g         脂質         31.3g         32.8g         脂質         32.5g         34.0g         脂質         32.9g         34.4g         脂質         32.6g         34.1g           炭水化物         40.3g         166.0g         炭水化物         48.1g         173.8g         炭水化物         48.1g         173.8g         炭水化物         41.9g         167.6g         炭水化物         47.5g         173.2g           ナトリウム         2216mg         2219mg         ナトリウム         2174mg         2177mg         ナトリウム         2006mg         2009mg         ナトリウム         2145mg         ナトリウム         2089mg         2092mg           食塩相当量         5.6g         5.7g         食塩相当量         5.5g         5.5g         食塩相当量         5.2g         5.2g         食塩相当量         5.5g         食塩相当量         5.3g		ナトリウム 72 食塩相当量 1	27mg .8g	728mg 1.9g		757mg 1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g		1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g
高計   15		ナトリウム 72 食塩相当量 1	27mg . 8g かず 。	728mg 1.9g ご飯セット	食塩相当量	757mg 1.9g おかず	1.9g ご飯セット	食塩相当量	1.8g おかず	1.8g ご飯セット	食塩相当量	1.7g おかず	1.7g ご飯セット	食塩相当量	1.8g おかず	1.8g ご飯セット
計 炭水化物         40.3g         166.0g         炭水化物         48.1g         173.8g         炭水化物         48.1g         173.8g         炭水化物         41.9g         167.6g         炭水化物         47.5g         173.2g           ナトリウム         2216mg         2219mg         ナトリウム         2174mg         2177mg         ナトリウム         2006mg         2009mg         ナトリウム         2145mg         2148mg         ナトリウム         2089mg         2092mg           食塩相当量         5.6g         5.7g         食塩相当量         5.5g         5.5g         食塩相当量         5.2g         5.2g         食塩相当量         5.4g         5.5g         食塩相当量         5.3g         5.3g           古おいギー         830kcal         1409kcal         エネルギー         824kcal         1403kcal         エネルギー         843kcal         1422kcal         エネルギー         835kcal         1414kcal         エネルギー         850kcal         1429kcal           おしたんぱく質         48.3g         58.2g         たんぱく質         47.2g         57.1g         たんぱく質         46.6g         56.5g         たんぱく質         48.3g         58.2g         たんぱく質         47.2g         57.1g           脂質         39.2g         40.7g         脂質         38.3g         39.8g         脂質         39.5g         <		ナトリウム 72 食塩相当量 1 お エネルギー 623	27mg . 8g かず こ 3kcal 1	728mg 1.9g ご飯セット 202kcal	<u>食塩相当量</u> エネルギー	757mg 1.9g おかず 627kcal	1. 9g ご飯セット 1206kcal	<u>食塩相当量</u> エネルギー	1.8g おかず 642kcal	1.8g ご飯セット 1221kcal	食塩相当量 エネルギー	1.7g おかず 637kcal	1. 7g ご飯セット 1216kcal	<u>食塩相当量</u> エネルギー	1.8g おかず 643kcal	1.8g ご飯セット 1222kcal
計 炭水化物         40. 3g         166. 0g         炭水化物         48. 1g         173. 8g         炭水化物         48. 1g         173. 8g         炭水化物         41. 9g         167. 6g         炭水化物         47. 5g         173. 2g           ナトリウム         2216mg         2219mg         ナトリウム         2174mg         2177mg         ナトリウム         2006mg         2009mg         ナトリウム         2145mg         2148mg         ナトリウム         2089mg         2092mg           食塩相当量         5. 6g         5. 7g         食塩相当量         5. 5g         5. 5g         食塩相当量         5. 2g         5. 2g         5. 2g         食塩相当量         5. 4g         5. 5g         食塩相当量         5. 3g         5. 3g           古たんぱく質         48. 3g         58. 2g         たんぱく質         47. 2g         57. 1g         たんぱく質         46. 6g         56. 5g         たんぱく質         48. 3g         58. 2g         たんぱく質         47. 2g         57. 1g           脂質         39. 2g         40. 7g         脂質         38. 3g         39. 8g         脂質         39. 5g         41. 0g         脂質         39. 9g         41. 4g         脂質         39. 7g         41. 2g           食         大トリウム         2290mg         2293mg         ナトリウム         2250mg         25. 7g		ナトリウム 72 食塩相当量 1 よ エネルギー 623 たんぱく質 42	27mg . 8g かず こ 3kcal 1 2.2g	728mg 1.9g ご飯セット 202kcal 52.1g	<u>食塩相当量</u> エネルギー たんぱく質	757mg 1.9g おかず 627kcal 39.5g	1.9g ご飯セット 1206kcal 49.4g	<u>食塩相当量</u> エネルギー たんぱく質	1.8g おかず 642kcal 39.2g	1.8g ご飯セット 1221kcal 49.1g	<u>食塩相当量</u> エネルギー たんぱく質	1.7g おかず 637kcal 41.4g	1.7g ご飯セット 1216kcal 51.3g	食塩相当量 エネルギー たんぱく質	1.8g おかず 643kcal 41.1g	1.8g ご飯セット 1222kcal 51.0g
食塩相当量         5. 6g         5. 7g         食塩相当量         5. 5g         食塩相当量         5. 2g         5. 2g         食塩相当量         5. 4g         5. 5g         食塩相当量         5. 3g         <	e 合	ナトリウム 72 食塩相当量 1 お エネルギー 623 たんぱく質 42 脂質 32	27mg . 8g かず こ 3kcal 1 2. 2g 2. 1g	728mg 1.9g ご飯セット 202kcal 52.1g 33.6g	<u>食塩相当量</u> エネルギー たんぱく質 脂質	757mg 1.9g おかず 627kcal 39.5g 31.3g	1. 9g ご飯セット 1206kcal 49. 4g 32. 8g	<u>食塩相当量</u> エネルギー たんぱく質 脂質	1.8g おかず 642kcal 39.2g 32.5g	1.8g ご飯セット 1221kcal 49.1g 34.0g	<u>食塩相当量</u> エネルギー たんぱく質 脂質	1.7g おかず 637kcal 41.4g 32.9g	1. 7g ご飯セット 1216kcal 51. 3g 34. 4g	<u>食塩相当量</u> エネルギー たんぱく質 脂質	1.8g おかず 643kcal 41.1g 32.6g	1.8g ご飯セット 1222kcal 51.0g 34.1g
合 たんぱく質         エネルギー たんぱく質         830kcal 48.3g         1409kcal 58.2g         エネルギー たんぱく質         824kcal 47.2g         1403kcal 57.1g         エネルギー たんぱく質         843kcal 46.6g         1422kcal 56.5g         エネルギー たんぱく質         835kcal 48.3g         1414kcal 58.2g         エネルギー たんぱく質         850kcal 47.2g         1429kcal 57.1g         1429kcal 57.1g         1429kcal 57.1g         1428kcal 58.5g         1403kcal 58.2g         1403kcal たんぱく質         エネルギー 46.6g         56.5g         たんぱく質 48.3g         48.3g         58.2g         たんぱく質 47.2g         47.2g         57.1g         57.1g         57.1g         150.2g         150.2g         たんぱく質 47.2g         47.2g         57.1g         57.1g         150.2g         41.0g         脂質 57.1g         150.2g         150.2g         41.2g         150.2g	合計	ナトリウム 72 食塩相当量 1 お エネルギー 623 たんぱく質 42 脂質 32 炭水化物 40	27mg . 8g . 8g . 3kcal 1. 2. 2g 2. 1g 0. 3g	728mg 1.9g ご飯セット 202kcal 52.1g 33.6g 166.0g	<u>食塩相当量</u> エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	757mg 1.9g おかず 627kcal 39.5g 31.3g 48.1g	1.9g ご飯セット 1206kcal 49.4g 32.8g 173.8g	<u>食塩相当量</u> エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	1.8g おかず 642kcal 39.2g 32.5g 48.1g	1.8g ご飯セット 1221kcal 49.1g 34.0g 173.8g	<u>食塩相当量</u> エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	1.7g おかず 637kcal 41.4g 32.9g 41.9g	1.7g ご飯セット 1216kcal 51.3g 34.4g 167.6g	<u>食塩相当量</u> エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	1.8g おかず 643kcal 41.1g 32.6g	1.8g ご飯セット 1222kcal 51.0g 34.1g 173.2g
計 間 自 食 よ 大トリウム         たんぱく質         48. 3g         58. 2g         たんぱく質         47. 2g         57. 1g         たんぱく質         46. 6g         56. 5g         たんぱく質         48. 3g         58. 2g         たんぱく質         47. 2g         57. 1g           間食 食 大水化物         39. 2g         40. 7g         脂質         38. 3g         39. 8g         脂質         39. 5g         41. 0g         脂質         39. 9g         41. 4g         脂質         39. 7g         41. 2g           炭水化物         72. 2g         197. 9g         炭水化物         75. 9g         201. 6g         炭水化物         77. 0g         202. 7g         炭水化物         70. 8g         196. 5g         炭水化物         79. 4g         205. 1g           ムトリウム         2290mg         2293mg         ナトリウム         2250mg         25. 7g         食塩相当量         5. 4g         5. 4g         5. 4g         6塩相当量         5. 7g         食塩相当量         5. 5g         5. 5g	合計	ナトリウム 72 食塩相当量 1 お エネルギー 623 たんぱく質 42 脂質 32 炭水化物 40	27mg . 8g . 8g . 3kcal 1. 2. 2g 2. 1g 0. 3g	728mg 1.9g ご飯セット 202kcal 52.1g 33.6g 166.0g	<u>食塩相当量</u> エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	757mg 1.9g おかず 627kcal 39.5g 31.3g 48.1g	1.9g ご飯セット 1206kcal 49.4g 32.8g 173.8g	<u>食塩相当量</u> エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	1.8g おかず 642kcal 39.2g 32.5g 48.1g	1.8g ご飯セット 1221kcal 49.1g 34.0g 173.8g	<u>食塩相当量</u> エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	1.7g おかず 637kcal 41.4g 32.9g 41.9g	1.7g ご飯セット 1216kcal 51.3g 34.4g 167.6g	<u>食塩相当量</u> エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	1.8g おかず 643kcal 41.1g 32.6g 47.5g	1.8g ご飯セット 1222kcal 51.0g 34.1g 173.2g
計算         たんぱく質         48.3g         58.2g         たんぱく質         47.2g         57.1g         たんぱく質         46.6g         56.5g         たんぱく質         48.3g         58.2g         たんぱく質         47.2g         57.1g           間質         39.2g         40.7g         脂質         38.3g         39.8g         脂質         39.5g         41.0g         脂質         39.9g         41.4g         脂質         39.7g         41.2g           炭水化物         72.2g         197.9g         炭水化物         75.9g         201.6g         炭水化物         77.0g         202.7g         炭水化物         70.8g         196.5g         炭水化物         79.4g         205.1g           ム         ナトリウム         2290mg         2290mg         2293mg         ナトリウム         2250mg         ナトリウム         2083mg         ナトリウム         2219mg         2222mg         ナトリウム         2163mg         2166mg           食塩相当量         5.8g         5.9g         食塩相当量         5.7g         食塩相当量         5.4g         5.4g         食塩相当量         5.6g         5.7g         食塩相当量         5.5g	合計	ナトリウム     72       食塩相当量     1       よ     エネルギー       たんぱく質     42       脂質     32       炭水化物     40       ナトリウム     22       食塩相当量     5	27mg .8g .8g .8g .83kcal 1 .2.2g .2.1g .3g .3g .16mg	728mg 1.9g 二飯セット 202kcal 52.1g 33.6g 166.0g 2219mg 5.7g	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 食塩相当量	757mg 1.9g おかず 627kcal 39.5g 31.3g 48.1g 2174mg	1.9g ご飯セット 1206kcal 49.4g 32.8g 173.8g 2177mg 5.5g	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 食塩相当量	1.8g おかず 642kcal 39.2g 32.5g 48.1g 2006mg	1.8g ご飯セット 1221kcal 49.1g 34.0g 173.8g 2009mg 5.2g	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食塩相当量	1.7g おかず 637kcal 41.4g 32.9g 41.9g 2145mg	1.7g ご飯セット 1216kcal 51.3g 34.4g 167.6g 2148mg 5.5g	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 食塩相当量	1.8g おかず 643kcal 41.1g 32.6g 47.5g 2089mg	1. 8g ご飯セット 1222kcal 51. 0g 34. 1g 173. 2g 2092mg
脂質     39.2g     40.7g     脂質     38.3g     39.8g     脂質     39.5g     41.0g     脂質     39.9g     41.4g     脂質     39.7g     41.2g       炭水化物     72.2g     197.9g     炭水化物     75.9g     201.6g     炭水化物     77.0g     202.7g     炭水化物     70.8g     196.5g     炭水化物     79.4g     205.1g       ム ナトリウム     2290mg     2293mg     ナトリウム     2250mg     253mg     ナトリウム     2083mg     ナトリウム     2219mg     2222mg     ナトリウム     2163mg     2166mg       食塩相当量     5.8g     5.9g     食塩相当量     5.7g     食塩相当量     5.4g     5.4g     食塩相当量     5.6g     5.7g     食塩相当量     5.5g	合計合	ナトリウム 72 食塩相当量 1 エネルギー 623 たんぱく質 42 脂質 32 炭水化物 40 ナトリウム 22 食塩相当量 5	27mg .8g .8g .8g .8kcal 1 2.2g 2.1g 0.3g 16mg .6g	728mg 1.9g 202kcal 52.1g 33.6g 166.0g 2219mg 5.7g 409kcal	食塩相当量       エネルギー       たんぱく質       膨水化物       ナトリウム       食塩相当量       エネルギー	757mg 1.9g おかず 627kcal 39.5g 31.3g 48.1g 2174mg 5.5g	1.9g 二飯セット 1206kcal 49.4g 32.8g 173.8g 2177mg 5.5g	食塩相当量       エネルギー       たんぱく質       膨水化物       ナトリウム       食塩相当量       エネルギー	1.8g おかず 642kcal 39.2g 32.5g 48.1g 2006mg 5.2g 843kcal	1.8g 二飯セット 1221kcal 49.1g 34.0g 173.8g 2009mg 5.2g	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       エネルギー	1.7g おかず 637kcal 41.4g 32.9g 41.9g 2145mg 5.4g 835kcal	1.7g 二飯セット 1216kcal 51.3g 34.4g 167.6g 2148mg 5.5g	食塩相当量   エネルギー   たんぱく質   脂質 - 1   炭水化物   ナトリウム   食塩相ギー	1.8g おかず 643kcal 41.1g 32.6g 47.5g 2089mg 5.3g	1.8g 二飯セット 1222kcal 51.0g 34.1g 173.2g 2092mg 5.3g 1429kcal
食     炭水化物     72.2g     197.9g     炭水化物     75.9g     201.6g     炭水化物     77.0g     202.7g     炭水化物     70.8g     196.5g     炭水化物     79.4g     205.1g       込     ナトリウム     2290mg     2293mg     ナトリウム     2250mg     2253mg     ナトリウム     2083mg     ナトリウム     2219mg     2222mg     ナトリウム     2163mg     2166mg       食塩相当量     5.8g     5.9g     食塩相当量     5.7g     食塩相当量     5.4g     5.4g     食塩相当量     5.6g     5.7g     食塩相当量     5.5g	合計合	ナトリウム 72 食塩相当量 1 エネルギー 623 たんぱく質 42 脂質 32 炭水化物 40 ナトリウム 22 食塩相当量 5	27mg .8g .8g .8g .8kcal 1 2.2g 2.1g 0.3g 16mg .6g	728mg 1.9g 202kcal 52.1g 33.6g 166.0g 2219mg 5.7g 409kcal	食塩相当量       エネルギー       たんぱく質       膨水化物       ナトリウム       食塩相当量       エネルギー	757mg 1.9g おかず 627kcal 39.5g 31.3g 48.1g 2174mg 5.5g 824kcal	1.9g 二飯セット 1206kcal 49.4g 32.8g 173.8g 2177mg 5.5g	食塩相当量       エネルギー       たんぱく質       膨水化物       ナトリウム       食塩相当量       エネルギー	1.8g おかず 642kcal 39.2g 32.5g 48.1g 2006mg 5.2g 843kcal	1.8g 二飯セット 1221kcal 49.1g 34.0g 173.8g 2009mg 5.2g	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       エネルギー	1.7g おかず 637kcal 41.4g 32.9g 41.9g 2145mg 5.4g 835kcal	1.7g 二飯セット 1216kcal 51.3g 34.4g 167.6g 2148mg 5.5g	食塩相当量   エネルギー   たんぱく質   脂質 - 1   炭水化物   ナトリウム   食塩相ギー	1.8g おかず 643kcal 41.1g 32.6g 47.5g 2089mg 5.3g 850kcal	1.8g 二飯セット 1222kcal 51.0g 34.1g 173.2g 2092mg 5.3g 1429kcal
公     ナトリウム     2290mg     2293mg     ナトリウム     2250mg     2253mg     ナトリウム     2083mg     フトリウム     2086mg     ナトリウム     2219mg     2222mg     ナトリウム     2163mg     2166mg       食塩相当量     5.8g     5.9g     食塩相当量     5.7g     食塩相当量     5.4g     5.4g     食塩相当量     5.6g     5.7g     食塩相当量     5.5g		ナトリウム 72 食塩相当量 1 エネルギー 623 たんぱく質 42 脂質 32 炭水化物 40 ナトリウム 22 食塩相当量 5 エネルギー 830 たんぱく質 48	27mg .8g .8g .3kcal 1 2.2g 2.1g 0.3g .16mg .6g 0kcal 1 8.3g	728mg 1.9g 202kcal 52.1g 33.6g 166.0g 2219mg 5.7g 409kcal 58.2g	食塩相当量       エネルギー       たんぱく質       膨水化物       ナトリウム       食塩相       エネルギー       たんぱく質	757mg 1.9g まかず 627kcal 39.5g 31.3g 48.1g 2174mg 5.5g 824kcal 47.2g	1.9g 二飯セット 1206kcal 49.4g 32.8g 173.8g 2177mg 5.5g 1403kcal 57.1g	食塩相当量       エネルギー       たんぱく質       膨水化物       ナトリウム       食塩相       エネルギー       たんぱく質	1.8g 642kcal 39.2g 32.5g 48.1g 2006mg 5.2g 843kcal 46.6g	1.8g 二飯セット 1221kcal 49.1g 34.0g 173.8g 2009mg 5.2g 1422kcal 56.5g	食塩相当量       エネルぱく質       脂炭水・リウム       食塩和ギー       エネルばく質       エネルばく質	1.7g おかず 637kcal 41.4g 32.9g 41.9g 2145mg 5.4g 835kcal 48.3g	1.7g 二飯セット 1216kcal 51.3g 34.4g 167.6g 2148mg 5.5g 1414kcal 58.2g	食塩相当量   エネルギー   たんぱく質   版水 リウム   食塩 オルピウ   エネルぱく質   エネルぱく質	1.8g おかず 643kcal 41.1g 32.6g 47.5g 2089mg 5.3g 850kcal 47.2g	1.8g 二飯セット 1222kcal 51.0g 34.1g 173.2g 2092mg 5.3g 1429kcal 57.1g
	合計 合計 間	ナトリウム     72       食塩相当量     1       よ     エネルギー       たんぱく質     42       脂質     32       炭水化物     40       ナトリウム     22       食塩相当量     5       エネルギー     830       たんぱく質     46       脂質     33       おけていばく質     48       脂質     33	27mg 8g	728mg 1.9g 1.9g 202kcal 52.1g 33.6g 166.0g 2219mg 5.7g 409kcal 40.7g	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       エネルギー       たんぱく質       エネルばく質       脂質	757mg 1.9g 35.5v f 627kcal 39.5g 31.3g 48.1g 2174mg 5.5g 824kcal 47.2g 38.3g	1.9g 二飯セット 1206kcal 49.4g 32.8g 173.8g 2177mg 5.5g 1403kcal 57.1g 39.8g	食塩相当量       エネルギー       たんぱく質       膨水化物       ナトリウム       食塩用       エネルばく質       エネルばく質       脂質	1.8g 642kcal 39.2g 32.5g 48.1g 2006mg 5.2g 843kcal 46.6g 39.5g	1.8g 二飯セット 1221kcal 49.1g 34.0g 173.8g 2009mg 5.2g 1422kcal 56.5g 41.0g	食塩相エネルぱくたん質水トリウム食塩ネルぱくエネルぱくエたんぱ上たり上たり上たり	1.7g おかず 637kcal 41.4g 32.9g 41.9g 2145mg 5.4g 835kcal 48.3g 39.9g	1. 7g 二飯セット 1216kcal 51. 3g 34. 4g 167. 6g 2148mg 5. 5g 1414kcal 58. 2g 41. 4g	食塩相当量       エネルばく       たんぱく       順次トリウム       食塩相当量       エネルばく       エネルばく       たんぱく       エネルばく       たんぱく       脂質	1.8g 643kcal 41.1g 32.6g 47.5g 2089mg 5.3g 850kcal 47.2g 39.7g	1.8g 二飯セット 1222kcal 51.0g 34.1g 173.2g 2092mg 5.3g 1429kcal 57.1g 41.2g
	合計合計(間食	ナトリウム     72       食塩相当量     1       よる     おこれルギー       たんぱく質     42       脂質     32       炭水化物     40       ナトリウム     22       食塩相当量     5       エネルギー     830       たんぱく質     48       脂質     33       炭水化物     72	27mg 8g	728mg 1.9g 1.9g 202kcal 52.1g 33.6g 166.0g 2219mg 5.7g 409kcal 58.2g 40.7g 197.9g	食塩相当量 エネルギー たんぱく質 成大トリウム 食塩イン ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	757mg 1.9g 3.9g 627kcal 39.5g 31.3g 48.1g 2174mg 5.5g 824kcal 47.2g 38.3g 75.9g	1.9g 二飯セット 1206kcal 49.4g 32.8g 173.8g 2177mg 5.5g 1403kcal 57.1g 39.8g 201.6g	食塩相当量エネルギーたんぱく質炭水トリウム食塩イン・エネルばくエネルば上たんぱボルヤ	1.8g 642kcal 39.2g 32.5g 48.1g 2006mg 5.2g 843kcal 46.6g 39.5g 77.0g	1.8g 二飯セット 1221kcal 49.1g 34.0g 173.8g 2009mg 5.2g 1422kcal 56.5g 41.0g 202.7g	食塩相エネルぱくエネルぱく質水・リウ当ギー質エたん質エたん質エたん質水・サー質ボークボークはボーク <td< td=""><td>1.7g 33 h f 637kcal 41.4g 32.9g 41.9g 2145mg 5.4g 835kcal 48.3g 39.9g 70.8g</td><td>1. 7g 二飯セット 1216kcal 51. 3g 34. 4g 167. 6g 2148mg 5. 5g 1414kcal 58. 2g 41. 4g 196. 5g</td><td>食塩相当量       エネルぱく       エネルばく       販水・リカム       食塩・水・ボー       東スル・ボー       東スル・ボー       エネルばく       エスルばん物       エスルばん物       ボル・ボー       原水・物</td><td>1.8g 643kcal 41.1g 32.6g 47.5g 2089mg 5.3g 850kcal 47.2g 39.7g 79.4g</td><td>1.8g 二飯セット 1222kcal 51.0g 34.1g 173.2g 2092mg 5.3g 1429kcal 57.1g 41.2g 205.1g</td></td<>	1.7g 33 h f 637kcal 41.4g 32.9g 41.9g 2145mg 5.4g 835kcal 48.3g 39.9g 70.8g	1. 7g 二飯セット 1216kcal 51. 3g 34. 4g 167. 6g 2148mg 5. 5g 1414kcal 58. 2g 41. 4g 196. 5g	食塩相当量       エネルぱく       エネルばく       販水・リカム       食塩・水・ボー       東スル・ボー       東スル・ボー       エネルばく       エスルばん物       エスルばん物       ボル・ボー       原水・物	1.8g 643kcal 41.1g 32.6g 47.5g 2089mg 5.3g 850kcal 47.2g 39.7g 79.4g	1.8g 二飯セット 1222kcal 51.0g 34.1g 173.2g 2092mg 5.3g 1429kcal 57.1g 41.2g 205.1g
	合計合計(間食	ナトリウム     72       食塩相当量     1       よ     エネルギー     623       たんぱく質     42       膨水化物     4(       ナトリウム     22       食塩相当量     5       エネルギー     830       たんぱく質     46       脂質     33       炭水化物     72       ナトリウム     22	27mg 8g	728mg 1. 9g 1. 9g 二飯セット 202kcal 52. 1g 33. 6g 166. 0g 2219mg 5. 7g 409kcal 58. 2g 40. 7g 197. 9g 2293mg	食塩相当量       エネルギー       たんぱく質       大トリウム       食塩イン・       大トリウム量       エネルばく       脂炭水・       ナトリウム	757mg 1.9g 3.9g 627kcal 39.5g 31.3g 48.1g 2174mg 5.5g 824kcal 47.2g 38.3g 75.9g 2250mg	1.9g 二飯セット 1206kcal 49.4g 32.8g 173.8g 2177mg 5.5g 1403kcal 57.1g 39.8g 201.6g 2253mg	食塩相当量       エネルギー       たんぱく質       版水トリウム       食塩イン       ナトリウム       ボネルよく質       エネルよく質       ボットリウム	1.8g 642kcal 39.2g 32.5g 48.1g 2006mg 5.2g 843kcal 46.6g 39.5g 77.0g 2083mg	1.8g 二飯セット 1221kcal 49.1g 34.0g 173.8g 2009mg 5.2g 1422kcal 56.5g 41.0g 202.7g 2086mg	食塩エネルぱくエネん質水り質水り当ギー質エたん質エたん質ボック	1.7g 33h of 637kcal 41.4g 32.9g 41.9g 2145mg 5.4g 835kcal 48.3g 39.9g 70.8g 2219mg	1. 7g 二飯セット 1216kcal 51. 3g 34. 4g 167. 6g 2148mg 5. 5g 1414kcal 58. 2g 41. 4g 196. 5g 2222mg	食塩相当量       エネルぱく       たん質       化ウ当ギー       エネルぱく       なり       エネルぱく       は       ボットリウム	1.8g 643kcal 41.1g 32.6g 47.5g 2089mg 5.3g 850kcal 47.2g 39.7g 79.4g 2163mg	1.8g 二飯セット 1222kcal 51.0g 34.1g 173.2g 2092mg 5.3g 1429kcal 57.1g 41.2g 205.1g 2166mg

※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)

	<b></b>	<b>-</b> プいしかわ							<b>y</b> / \						
	4月	21日(月	)	4月	22日(火	<u>(</u> )	4月	23日(オ	<u>()</u>	4月	24日(オ	()	4月	25日(金	<u>)</u>
	品名	Z	アレルゲン	品ź		アレルゲン	品		アレルゲン	品ź		アレルゲン			アレルゲン
	★ごはん15		7 0 70 7 3	★ごはん15		707075	★ごはん15		7 0 70 7 3	★ごはん15		7 0 70 7 3	★ごはん15		707070
	白菜とがん	ug ±の老物	<b>=</b>	肉団子の玉	ug わギねん	阿可丰	寄せ豆腐の		顺車	無 こはんじ	Ug ラフタスム	回主	豆腐のツナ	なんかけ	±
	数の野菜あ		麦	春雨タンタ		麦	里芋のおろし	タチめん 提げ出し	別久  主				立風のファ	ピンプ	久
	型の野来の 明太ポテト	サラダ	卵麦	コールスロ	フ ーサラダ		キャベツの和			ポテトビーン			キャベツと若芽の		仰妻
	ラスパ / 1	7 7 7	別を		9 7 7	别北久	( , , , )	/34/J D /M	别北久		<i>,</i> ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	别交			孙女
+5		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	1	おかず	ご飯セット
朝	エネルギー	232kcal		エネルギー	312kcal		エネルギー	270kcal		エネルギー	244kcal		エネルギー	273kca1	516kcal
食	たんぱく質	6. 2g		たんぱく質	8. 2g		たんぱく質	7. 0g		たんぱく質	9. 6g	13. 7g	たんぱく質	5. 6g	9. 7g
	脂質	12. 9g		脂質	19. 4g	20. 0g	脂質	14. 8g	15. 4g	脂質	14.8g	15. 4g	脂質	13. 5g	14.1g
	炭水化物	22. 2g	75. 0g	炭水化物	26. 2g	79. 0g	炭水化物	27. 3g	80.1g	炭水化物	17.7g	70.5g	炭水化物	33. 2g	86. 0g
	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	797mg	798mg	ナトリウム	805mg	806mg	ナトリウム	580mg	581mg	ナトリウム カリウム	241mg	242mg
	カリウム	480mg	541mg	カリウム	376mg	437mg	カリウム	424mg	485mg	カリウム リン	370mg	431mg	カリウム	488mg	549mg
	リン	119mg		リン	134mg		リン	96mg			121mg	186mg	リリン	88mg	153mg
	食塩相当量		1.7g	食塩相当量		2. 0g	食塩相当量		2.1g	食塩相当量		1.5g	食塩相当量		0. 6g
	★ごはん15			<b>★ごはん15</b>		<u> </u>	★ごはん15		l	★ごはん15		l <u>.</u>	★ごはん15		
	まぐろカツ		麦	ハッシュド		乳	マーボなす			鯖の竜田揚		麦	チキンピカ		卵麦
	うま塩キャ		麦か	大根とひじ			じゃが芋のそ			オニオンソ		乳麦	トマトソー		_
	ナスの炒り		麦	キャベツのピリ	辛マヨネース	丱麦か	青菜のわさ	ひ和え	卵麦	さつま芋の		麦	けんちん煮		麦
	じゃが芋とほうれん	∿早のてはつ急	友							キャベツのミ	モリリフダ	丱友 	マッシュサ	7.3	卵乳麦
		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	1	おかず	ご飯セット
昼	エネルギー	382kcal		エネルギー	343kcal		エネルギー	376kcal		エネルギー	396kcal	639kcal	エネルギー	379kcal	622kcal
食	たんぱく質	10. 3g		たんぱく質	10. 6g		たんぱく質	10. 3g	14. 4g	たんぱく質	11. 4g		たんぱく質		14. 9g
	脂質	24. 0g		脂質	19. 0g	19. 6g	脂質	27. 2g	27. 8g	脂質	24. 1g		脂質	25. 4g	26. 0g
	炭水化物	32. 1g		炭水化物	31. 7g	84. 5g	炭水化物	24. 3g	77. 1g	炭水化物	31. 0g	83. 8g	炭永化物	25. 4g	78. 2g
	ナトリウム	534mg	535mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	499mg	500mg	ナトリウム	706mg	707mg
	カリウム	483mg	544mg	カリウム	495mg	556mg	カリウム	629mg	690mg	カリウム リン	578mg	639mg	ナトリウム カリウム	534mg	595mg
	リン	146mg		リン	135mg	200mg	リン	146mg	211mg	リン	163mg	228mg	リン	133mg	198mg
	食塩相当量	1.4g		食塩相当量		1.9g	食塩相当量			食塩相当量		1.3g	食塩相当量		1.8g
間食	◎黄桃(缶)			<u>◎みかん(</u> 台			◎パイナッ		75g	◎黄桃(缶)			◎みかん( <del>1</del>		
	★ごはん15	0g		★ごはん15	()ø		★ごはん15	ı()ø		★ごはん15	() o		I <b>-</b> I - I - I h		
			- ±			- m +						50 50 =	★ごはん15		- ±
	チキンクリー	ムシチュー		牛肉と厚揚げ		乳麦	ブリの塩焼		_	ロールキャベツの	)白味噌仕立て	卵乳麦	メンチカツ	, -	乳麦
	さつま揚げと小	ムシチュー 松菜の煮浸し	卵麦	牛肉と厚揚け 小倉金時	げの甘辛煮		ブリの塩焼 人参シャト	_	麦	ロールキャベツの ブロッコリ	)白味噌仕立て —		メンチカツ チンゲン菜	ソテー	乳麦
		ムシチュー 松菜の煮浸し	卵麦	牛肉と厚揚げ	げの甘辛煮	乳麦卵	ブリの塩焼 人参シャト <sup>蓮根とさつま</sup>	: 一 芋の甘酢煮	麦	ロールキャベッの ブロッコリ 春雨と鶏肉	obushing 一 の炒め煮	麦	メンチカツ チンゲン菜 竹輪のごま	ソテー 炒め	乳麦 麦
	さつま揚げと小	ムシチュー 松菜の煮浸し	卵麦	牛肉と厚揚け 小倉金時	げの甘辛煮		ブリの塩焼 人参シャト	: 一 芋の甘酢煮	麦	ロールキャベツの ブロッコリ	obushing 一 の炒め煮		メンチカツ チンゲン菜	ソテー 炒め	乳麦 麦
-	さつま揚げと小	ムシチュー <sup>松菜の煮浸し</sup> ベーズ和え	卵麦 卵乳麦	牛肉と厚揚け 小倉金時	ずの甘辛煮	卵	ブリの塩焼 人参シャト <sup>蓮根とさつま</sup>	: 一 芋の甘酢煮 ヨドレ和え	麦 卵麦	ロールキャベッの ブロッコリ 春雨と鶏肉	D G R W H L D T C P C P C P C P C P C P C P C P C P C	麦 卵麦	メンチカツ チンゲン菜 竹輪のごま	- ソテー 炒め <sub>ハマヨサラ</sub> ダ	乳麦 麦 卵麦
夕金	さつま揚げと小	ムシチュー 公菜の煮浸し ベーズ和え おかず	卵麦 卵乳麦 ご飯セット	牛肉と厚揚け 小倉金時	がの甘辛煮	卵 ご飯セット	ブリの塩焼 人参シャト 蓮根とさつま キャベツのÉ	ー 学の甘酢煮 ヨドレ和え おかず	麦 卵麦 ご飯セット	ロールキャベッの ブロッコリ 春雨と鶏肉	nenw <sup>m</sup> th立て ー の炒め煮 ラダ おかず	麦卵麦ご飯セット	メンチカツ チンゲン菜 竹輪のごま <sup>ごぼうのおかか</sup>	ソテー 炒め <sup>ハマョサラダ</sup>	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 581kcal
夕食	さつま揚げと小 大根のマヨネ エネルギー たんぱく質	ムシチュー 公菜の煮浸し ベーズ和え おかず	卵麦 卵乳麦 ご飯セット 599kcal	牛肉と厚揚け 小倉金時 和風サラダ	が おかず 318kcal	卵 ご飯セット 561kcal 12.2g	ブリの塩焼人参シャト 連根とさつまキャベツの日	ー 芋の甘酢煮 ヨドレ和え おかず 320kcal	麦 卵麦 ご飯セット 563kcal 17.1g	ロールキャベッの ブロッコリ 春雨と鶏肉 マカロニサ エネルギー たんぱく質	D G R W H L D T C P C P C P C P C P C P C P C P C P C	麦 卵麦 ご飯セット 565kcal 12.1g	メンチカツ チンゲン菜 竹輪のごま ごぼうのおかか	ソテー 炒め nマヨサラダ おかず 338kcal	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 581kcal 15.7g
	さつま揚げと小 大根のマヨネ エネルギー たんぱく質 脂質	ムシチュー 公菜の煮浸し 、一ズ和え おかず 356kcal 10.9g 22.0g	卵麦 卵乳麦 ご飯セット 599kcal 15.0g 22.6g	牛肉と厚揚に 小倉金時 和風サラダ エネルギー たんぱく質 脂質	おかず 318kcal 8.1g 16.6g	卵 ご飯セット 561kcal 12.2g 17.2g	ブリの塩焼人参シャト 連根とさつまキャベツの日 エネルギー たんぱく 質	デの甘酢煮 ヨドレ和え おかず 320kcal 13.0g 15.5g	麦 卵麦 ご飯セット 563kcal 17.1g 16.1g	ロールキャベッの ブロッコリ 春雨と鶏肉 マカロニサ エネルギー たんぱく質 脂質	elsk噌仕立て 一 の炒め煮 ラダ おかず 322kcal 8.0g 17.6g	麦 卵麦 ご飯セット 565kcal 12.1g 18.2g	メンチカツ チンゲン菜 竹輪のごま ごぼうのおかか エネルギー たんぱく質 脂質	ソテー 炒め <sup>ハマヨサラダ</sup> おかず 338kcal 11.6g 22.0g	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 581kcal 15.7g
	さつま揚げと小 大根のマヨネ エネルギー たんぱく質 脂次化物	ムシチュー 公菜の煮浸し ベーズ和え 356kcal 10.9g 22.0g 28.2g	卵麦 卵乳麦 ご飯セット 599kcal 15.0g 22.6g 81.0g	牛肉と厚揚に小倉金時 ・小倉金時 ・小風サラダ ・エネルギー ・たんばく質 ・炭水化物	おかず 318kcal 8.1g 16.6g 32.3g	頭 ご飯セット 561kcal 12.2g 17.2g 85.1g	ブリの塩焼 人参シさつの日 キャベツの日 エネルばく 上たんぱ 版水 化物	ー 芋の甘酢煮 ヨドレ和え おかず 320kcal 13.0g 15.5g 32.1g	麦 卵麦 ご飯セット 563kcal 17.1g 16.1g 84.9g	ロールキャベッの ブロット 東京とコーリー アカロニリー たんぱく 脂質 次化物	ら ら ら ら ら ら が が 322kcal 8.0g 17.6g 32.3g	麦 卵麦 ご飯セット 565kcal 12.1g 18.2g 85.1g	メンチカツ チンゲンデン 竹輪のごぼうのおかか エネルばく 上たが質 炭水化物	ソテー 炒め ハマヨサラダ おかず 338kcal 11.6g 22.0g 23.0g	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 581kcal 15.7g 22.6g 75.8g
	さつま揚げと小 大根のマヨネ エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム	ムシチュー 公菓の煮浸し 一ズ和え 356kcal 10.9g 22.0g - 775mg	卵表 卵乳麦 ご飯セット 599kcal 15.0g 22.6g 81.0g	牛肉と厚揚に 小倉金サラダ エネルギー たんぱく 脂炭水化物 ナトリウム	おかず 318kcal 8.1g 16.6g 32.3g 643mg	頭 ご飯セット 561kcal 12. 2g 17. 2g 85. 1g 644mg	ブリの塩焼 人参シさつの日 キャベツの日 エネルギー たんぱく 覧水化物 ナトリウム	デの甘酢煮 ヨドレ和え おかず 320kcal 13.0g 15.5g 32.1g 574mg	表 卵麦 ご飯セット 563kcal 17.1g 16.1g 84.9g 575mg	ロールキャベッの ブロット マカロニサ エネルギー たんぱく 脱水化物 ナトリウム	ら ら ら ら ら ら ら ら ら ら ら ら ら ら	麦 卵麦 ご飯セット 565kcal 12.1g 18.2g 85.1g 666mg	メンチカツ チンゲンデン 竹輪のおかか ごぼうのおかか エネルば 上れば 覧 北切り に 大 大 大 大 大 で で で で ま う の お か が た 、 だ し て し て し て し て し て り し 、 し 、 り し 、 り し り し 、 り し り し り し り	ソテー 炒め >マョサラダ おかず 338kcal 11.6g -22.0g -23.0g -877mg	表 表 卵麦 ご飯セット 581kcal 15.7g 22.6g 75.8g 878mg
	さつま揚げと小 大根のマヨネ エネルギー 覧水化物 ナトリウム カリウム	ムシチュー 公菓の煮浸し 一ズ和え 356kcal 10.9g 22.0g 28.2g 775mg 634mg	卵表 卵乳麦 ご飯セット 599kcal 15.0g 22.6g 81.0g 776mg 695mg	牛肉 と厚揚い かん まん できます かく まん できます かく おいま かん できます かい	おかず 318kcal 8.1g 16.6g 32.3g 643mg 462mg	原 ご飯セット 561kcal 12. 2g 17. 2g 85. 1g 644mg 523mg	ブリのシさつの日本 エネん質 化ウム 大人間 アン・カリウム	デの甘酢煮 ヨドレ和え おかず 320kcal 13.0g 15.5g 32.1g 574mg 579mg	表 卵麦 ご飯セット 563kcal 17.1g 16.1g 84.9g 575mg 640mg	ロールキャベッの ブー かり で かり で で で で で で で で で で で で で で で で で で	ら ら ら ら ら ら ら ら ら ら ら ら ら ら	麦 卵麦 ご飯セット 565kcal 12.1g 18.2g 85.1g 666mg 353mg	メンチンかか チンゲのおかか ごぼうのおかか エネん質 化で に が 上 た に り し に り の お り の お か り の お り れ し に り し れ し し し し り し り し り し り し り し り し り	ソテー 炒め マョサラダ おかず 338kcal 11.6g 22.0g 23.0g 877mg 373mg	表 表 卵麦 ご飯セット 581kcal 15.7g 22.6g 75.8g 878mg 434mg
	さつま揚げと小さ大根のマヨネ エネルギー質 化物 ナトリウム リン	ムシチュー 公菓の煮浸し 一ズ和え 356kcal 10.9g 22.0g 28.2g 775mg 634mg 166mg	卵表 卵乳表 ご飯セット 599kcal 15.0g 22.6g 81.0g 776mg 695mg 231mg	牛肉と厚揚い小和風サラダ エネルば、一次では、一次では、一次では、一次では、一次では、一次では、一次では、カリウム・カリン	おかず 318kcal 8.1g 16.6g 32.3g 643mg 462mg 112mg	卵 ご飯セット 561kcal 12. 2g 17. 2g 85. 1g 644mg 523mg 177mg	ブリのシさつの自然をは、大力のでは、大力をは、イン・カーでは、イン・カーでは、イン・カーでは、イン・カー・ファック・ファック・ファック・ファック・ファック・ファック・ファック・ファック	デの甘酢煮 ヨドレ和え おかず 320kcal 13 0g 15 5g 32 1g 574mg 579mg 131mg	表 卵麦 ご飯セット 563kcal 17.1g 16.1g 84.9g 575mg 640mg	ロールキャベッの ブロット 東京とコート アカロニサ エネルばく 近水リウム カリウム リン	ら ら ら ら ら ら ら ら ら ら ら ら ら ら	麦 卵麦 ご飯セット 565kcal 12.1g 18.2g 85.1g 666mg 353mg	メンチカツ チンゲンデン 竹輪のおかか エネんぱ エネんぱ 上かり 上が 上が 上が 上が 上が 上が 上が 上が 上が 上が 上が 上が 上が	ソテー 炒め >マョサラダ 338kcal 11.6g 22.0g 23.0g 877mg 373mg 133mg	現表 表 卵麦 ご飯セット 581kcal 15.7g 22.6g 75.8g 878mg 434mg 198mg
	さつま揚げと小 大根のマヨネ エネルギー 覧水化物 ナトリウム カリウム	ムシチュー 公菓の煮浸し 一ズ和え 356kcal 10.9g 22.0g 28.2g 775mg 634mg 166mg 2.0g	卵表 卵乳表 ご飯セット 599kca 15. 0g - 22. 6g 81. 0g 776mg 695mg 231mg 2. 0g	牛肉 と厚揚い かん まん できます かく まん できます かく おいま かん できます かい	おかず 318kcal - 8. 1g - 16. 6g - 32. 3g - 643mg - 462mg - 112mg - 1. 6g	頭 ご飯セット 561kcal 12.2g 17.2g 85.1g 644mg 523mg 177mg 1.6g	ブリのシさつの日本 エネん質 化ウム 大人間 アン・カリウム	芋の甘酢煮 まかず 320kcal 13.0g 15.5g 32.1g 574mg 579mg 131mg 1.5g	麦卵麦 ご飯セット 563kcal 17.1g 16.1g 84.9g 575mg 640mg 196mg 1.5g	ロールキャベッの ブー かり で かり で で で で で で で で で で で で で で で で で で	ら ら ら ら ら ら ら ら ら ら ら ら ら ら	麦卵麦 ご飯セット 565kca1 12.1g 18.2g 85.1g 666mg 353mg 163mg 1.7g	メンチンかか チンゲのおかか ごぼうのおかか エネん質 化で に が 上 た に り し に り の お り の お か り の お り れ し に り し れ し し し し り し り し り し り し り し り し り	ソテー 炒め マョサラダ 338kcal 11. 6g - 22. 0g 23. 0g 877mg 373mg 133mg 2. 2g	乳麦 麦 野麦 ご飯セット 581kcal 15.7g 22.6g 75.8g 878mg 434mg 198mg 2.2g
	さつま揚げと小大大根のマヨネ エネルばく質 大り カリン 塩相当量	ムシチュー 松葉の煮浸し ・一ズ和え おかず 356kcal 10.9g 22.0g - 28.2g 775mg 634mg 166mg 2.0g おかず	卵表 卵乳表 ご飯セット 599kcal 15.0g 22.6g 776mg 695mg 231mg 2.0g	牛肉と厚揚に小角を全事を ・小風サラダー ・エネルばく質 ・大ルば、大カリウム ・カリウム ・カリウム ・サウム ・サウム ・サウム ・サウム ・サウム ・サウム ・サウム ・サ	おかず 318kcal 8.1g 16.6g 32.3g 643mg 462mg 112mg 1.6g	頭をサト 561kcal 12.2g 17.2g 85.1g 644mg 523mg 177mg 1.6g	ブリの塩キ エネルば 大きさ かんぱ エネルば 化ウム だり かんぱ アリウム リウム 当量	学の甘酢煮 まかず 320kcal 13.0g 15.5g 32.1g 574mg 579mg 131mg 1.5g	表 卵麦 ご飯セット 563kcal 17.1g 16.1g 84.9g 575mg 640mg 196mg 1.5g	ロールキャベツの ブロット ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン アイン アイン アイン アイン アイン アイン アイン アイン アイン ア	自味噌仕立て 一の炒め煮 ラダ おかず 322kcal 8.0g - 32.3g - 665mg - 292mg 98mg 1.7g	麦 卵麦 ご飯セット 565kcal 12.1g 18.2g 85.1g 666mg 353mg 163mg 1.7g	メンチかかがまった。エスルでは、大力では、大力では、大力では、大力では、大力では、大力では、大力では、大力	ソテー 炒め マョサラダ 338kcal 11.6g 22.0g 23.0g 877mg 373mg 133mg 2.2g おかず	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 581kcal 15.7g 22.6g 75.8g 878mg 434mg 198mg 2.2g
	さつま揚げと小大 大根のマヨネ エネルギー質 ポーカリン 塩相 当量 エネルギー エネルギー エネル・エカリウム コーカー・エネル・エネル・エネル・エネル・エネル・エネル・エネル・エネル・エネル・エネル	ムシチュー 松葉の煮浸し 一ズ和え おかず 356kcal 10.9g 22.0g 28.2g 775mg 634mg 166mg 2.0g おかず 970kcal	卵表 卵乳表 ご飯セット 599kcal 15.0g 22.6g 81.0g 776mg 695mg 231mg 2.0g ご飯セット 1699kcal	牛肉       上肉       上の       上の </td <td>おかず 318kcal 8.1g 16.6g 32.3g 643mg 462mg 112mg 1.6g おかず 973kcal</td> <td>頭 ご飯セット 561kcal 12.2g 17.2g 85.1g 644mg 523mg 177mg 1.6g ご飯セット</td> <td>ブリのをとなっています。 エネルば 化物ム とべ から だった が から</td> <td>芋の甘酢煮 3と サイス 320kcal 13.0g 15.5g 32.1g 579mg 131mg 1.5g おかず 966kcal</td> <td>麦 卵麦 ご飯セット 563kcal 17.1g 16.1g 84.9g 575mg 640mg 196mg 1.5g</td> <td>ロールキャベッの ブ春マ コミニ かっと エネん質 化ウム リウ 塩相 サーン は は サーン は サーン は は サーン は は は は は は は は は は は は は は は は は は は</td> <td>日味噌仕立て の炒め煮 ラダ おかず 322kcal 8.0g 17.6g 32.3g 665mg 292mg 98mg 1.7g おかず</td> <td>麦卵麦 ご飯セット 565kcal 12.1g 18.2g 85.1g 666mg 353mg 163mg 1.7g 二飯セット 1691kcal</td> <td>メンチがか エ た 脂 炭 水 り り り 塩 木 ル リウ 当 量 エネルギー エネル</td> <td>ソテー 炒め マョサラダ 338kcal 11.6g 22.0g - 23.0g - 373mg 133mg 2.2g おかず 990kcal</td> <td>乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 581kcal 15.7g 22.6g 75.8g 878mg 434mg 198mg 2.2g こ飯セット</td>	おかず 318kcal 8.1g 16.6g 32.3g 643mg 462mg 112mg 1.6g おかず 973kcal	頭 ご飯セット 561kcal 12.2g 17.2g 85.1g 644mg 523mg 177mg 1.6g ご飯セット	ブリのをとなっています。 エネルば 化物ム とべ から だった が から	芋の甘酢煮 3と サイス 320kcal 13.0g 15.5g 32.1g 579mg 131mg 1.5g おかず 966kcal	麦 卵麦 ご飯セット 563kcal 17.1g 16.1g 84.9g 575mg 640mg 196mg 1.5g	ロールキャベッの ブ春マ コミニ かっと エネん質 化ウム リウ 塩相 サーン は は サーン は サーン は は サーン は は は は は は は は は は は は は は は は は は は	日味噌仕立て の炒め煮 ラダ おかず 322kcal 8.0g 17.6g 32.3g 665mg 292mg 98mg 1.7g おかず	麦卵麦 ご飯セット 565kcal 12.1g 18.2g 85.1g 666mg 353mg 163mg 1.7g 二飯セット 1691kcal	メンチがか エ た 脂 炭 水 り り り 塩 木 ル リウ 当 量 エネルギー エネル	ソテー 炒め マョサラダ 338kcal 11.6g 22.0g - 23.0g - 373mg 133mg 2.2g おかず 990kcal	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 581kcal 15.7g 22.6g 75.8g 878mg 434mg 198mg 2.2g こ飯セット
	さつま揚げと小 大根のマヨネ エネルギー質 炭水・リウム カリン塩相当量 エネルギー質 エネルギー質 エネルギー質	ムシチュー 松葉の煮浸し 一ズ和え おかず 356kcal 10.9g 22.0g 28.2g 775mg 634mg 166mg 2.0g おかず 970kcal 27.4g	卵表 卵乳表 ご飯セット 599kcal 15. 0g 22. 6g 81. 0g 776mg 695mg 231mg 2. 0g ご飯セット 1699kcal 39. 7g	中内 と 原	おかず 318kcal 8.1g 16.6g 32.3g 643mg 462mg 112mg 1.6g おかず 973kcal 26.9g	原 ご飯セット 561kcal 12.2g 17.2g 85.1g 644mg 523mg 177mg 1.6g ご飯セット 1702kcal 39.2g	ブリ参とさいの日本 エネルば 化サウム 単本 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	芋の甘酢煮 3ドレ和え おかず 320kcal 13.0g 15.5g 32.1g 574mg 579mg 131mg 1.5g おかず 966kcal 30.3g	麦 卵麦 ご飯セット 563kcal 17.1g 16.1g 84.9g 575mg 640mg 1.5g 二飯セット 1695kcal 42.6g	ロールキャベッの ブー かっと できます できます アイ・マーク できます アイ・マーク できます できます アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・ア	日味噌仕立て の炒め煮 ラダ おかず 322kcal 8.0g 17.6g 32.3g	麦卵麦 ご飯セット 565kcal 12.1g 18.2g 85.1g 666ng 353mg 1.7g ご飯セット	メンチがのおかが エたん質 化リウム 当年 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1	ツテー 炒め マョサラダ 338kcal 11.6g 22.0g 373mg 373mg 133mg 2.2g おかず 990kcal 28.0g	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 581kcal 15.7g 22.6g 75.8g 434mg 198mg 2.2g ご飯セット 1719kcal 40.3g
<b>食</b>	さつま揚げと小されて コネルギー質 水・リウム リン 塩 コネルギー質 エネルギー質 ボーカリン 塩 コネルギー質 エネルボー質 エネルボー質 エネルボー質 エネルばく 質 エネルばく 質 により は いき しゅう	ムシチュー 松葉の煮浸し 一ズ和え おかず 356kcal 10.9g 22.0g 28.2g 775mg 634mg 166mg 2.0g おかず 970kcal 27.4g 58.9g	卵表 卵乳表 ご飯セット 599kcal 15. 0g 22. 6g 81. 0g 77.6mg 695mg 2. 0g こ飯セット 1699kcal 39. 7g 60. 7g	牛肉       上肉       上肉       上肉       上り       <	おかず 318kcal 8.1g 16.6g 32.3g 643mg 462mg 112mg 1.6g おかず 973kcal 26.9g 55.0g	原 ご飯セット 561kcal 12. 2g 17. 2g 85. 1g 644mg 523mg 177mg 1. 6g ご飯セット 1702kcal 39. 2g 56. 8g	ブリのを生きない。 エネルば 人物 とべい がったい だい でんぱ 大き かい がったい でんぱ アン・カー の は かったい できる かったい かったい かったい かったい かったい かったい かったい かったい	芋の甘酢煮 320kcal 13.0g 15.5g 32.1g 574mg 579mg 131mg 1.5g おかず 966kcal 30.3g 57.5g	表 卵麦 ご飯セット 563kcal 17.1g 16.1g 84.9g 575mg 640mg 1.5g ご飯セット 1695kcal 42.6g 59.3g	ロールキャベッの ブ南マ エネルば 1 下 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	日味噌仕立て の炒め煮 ラダ おかず 322kcal 8.0g 17.6g 32.3g 665mg 292mg 1.7g おかず 962kcal 29.0g 56.5g	麦卵麦	メンチがかった。 エカルの おかか がまった できっかか おかん できっかか おかん できっかか おんぽ 一化リウム 当 は アンガー 質 エネルば 大力リン 相 サーム は 野山 ギス は できる かっぱく いっかい まった は ちゅう かん かん かん いっかい は かん かん いっかい またんぱ しゅう しゅう かん かん しゅう しゅう かん かん しゅう しゅう かん かん しゅう しゅう しゅう しゅう かん しゅう	ツテー 炒め マョサラダ 338kcal 11.6g 22.0g 373mg 133mg 2.2g おかず 990kcal 28.0g 60.9g	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 581kcal 15.7g 22.6g 75.8mg 434mg 198mg 2.2g ご飯セット 1719kcal 40.3g 62.7g
	さつま揚げと小されて コイン 大	ムシチュー 松葉の煮浸し 一ズ和え おかず 356kcal 10.9g 22.0g 28.2g 775mg 634mg 166mg 2.0g おかず 970kcal 27.4g 58.9g 82.5g	卵表 卵乳表 ご飯セット 599kcal 15. 0g 22. 6g 81. 0g 776mg 695mg 2. 0g ご飯セット 1699kcal 39. 7g 60. 7g 240. 9g	牛肉 と厚揚い 小和風 エネルばく 1 大小 で で で で で で で で で で で で で で で で で で	おかず 318kcal 8.1g 16.6g 32.3g 643mg 462mg 112mg 1.6g おかず 973kcal 26.9g 55.0g 90.2g	原 ご飯セット 561kcal 12. 2g 17. 2g 85. 1g 644mg 523mg 177mg 1. 6g ご飯セット 1702kcal 39. 2g 56. 8g 248. 6g	ブリ参とないのは、エネルの質が上でいるとないのでは、エネルの質が上でいる。 エネルの質が 化リウム 塩 ネルの質が インカリン塩 エネルの質が インカリン塩 エネルの質が インカー 単一 大きな 大きな 大きな 大きな アン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	芋の甘酢煮 320kcal 13.0g 15.5g 32.1g 574mg 579mg 131mg 1.5g おかず 966kcal 30.3g 57.5g 83.7g	表 卵麦 ご飯セット 563kcal 17.1g 16.1g 84.9g 575mg 640mg 1.5g ご飯セット 1695kcal 42.6g 59.3g 242.1g	ロールキャベッの ブ春マ エたん質 化ウム ルポく 物 ナトリン 塩 エネんぱ	日味噌仕立て の炒め煮 ラダ おかず 322kcal 8.0g 17.6g 32.3g 665mg 292mg 1.7g 562kcal 29.0g 56.5g 81.0g	麦卵麦	メチンサイン エた順 大力リン 塩 エん質 化リウム 当 エスん質 化リウム 当 エスん質 化リウム 当 エスん質 化リウム 当 一質 成水 いっち かっぱ しゅう いっぱ しゅう しゅう かんしゅう しゅう かんしゅう しゅう かんしゅう しゅう かんしゅう しゅう かんしゅう しゅう かんしゅう しゅう しゅう かんしゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう かんしゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう	サテタ おかず 338kcal 11.6g 22.0g 373mg 133mg 2.2g おかず 990kcal 28.0g 60.9g 81.6g	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 581kcal 15.7g 22.6g 75.8g 878mg 434mg 198mg 2.2g ご飯セット 1719kcal 40.3g 62.7g 240.0g
	さつま揚げと小されて コイン 大	ムシチュー 松葉の煮浸し 一ズ和え おかず 356kcal 10.9g 22.0g 28.2g 775mg 634mg 166mg 2.0g おかず 970kcal 27.4g 58.9g 82.5g 1960mg	卵表 卵乳表 ご飯セット 599kcal 15. 0g 22. 6g 81. 0g 776mg 695mg 2. 0g 231mg 2. 0g 1699kcal 39. 7g 60. 7g 240. 9g 1963mg	牛肉食エネルばく上水の大力上水の<	おかず 318kcal 8. 1g 16. 6g 32. 3g 643mg 112mg 1. 6g おかず 973kcal 26. 9g 55. 0g 90. 2g 2195mg	が ご飯セット 561kcal 12. 2g 17. 2g 85. 1g 644mg 523mg 177mg 1. 6g ご飯セット 1702kcal 39. 2g 56. 8g 248. 6g 2198mg	ブリ参とベールでは、オールのでは、アンカリンをは、アンののではなりのではなりのでは、アンカリンをは、アンカリンをは、アンカリンをはりのでは、アンカリンをは、アンカリンをはれるのでは、アン	芋の甘酢煮 320kcal 13.0g 15.5g 32.1g 574mg 579mg 1.5g おかず 966kcal 30.3g 57.5g 83.7g 2161mg	表 卵麦 ご飯セット 563kcal 17.1g 16.1g 84.9g 575mg 640mg 1.5g こ飯セット 1695kcal 42.6g 59.3g 242.1g 2164mg	ロールキャベッグ ブ春マ エたの質 化ウム 当量 エネん質 化ウム 当量 エネん質 化ウム 当量 エネん質 化ウム カリン 相 当 一質 版水 トリウム サーブ カーブ カーブ カーブ カーブ カーブ カーブ カーブ カーブ カーブ カ	日味噌仕立て の炒め煮 ラダ おかず 322kcal 8.0g 17.6g 32.3g 66.5mg 29.2mg 1.7g おかず 962kcal 29.0g 56.5g 81.0g 1744mg	麦卵麦	メチ竹ご エた脂炭ナカリ食 エた脂炭水トリウ 相 ギく 物 ム 当 ギく 物 ム カリン塩 オん質 化リウ 相 ギく 物 ム カリンカルぱ トリウム 当 一質 ボカトリウム	サテタ おかず 338kcal 11.6g 22.0g 373mg 133mg 2.2g おかず 990kcal 28.0g 60.9g 81.6g 1824mg	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 581kcal 15.7g 22.6g 75.8g 878mg 434mg 198mg 2.2g ご飯セット 1719kcal 40.3g 62.7g 240.0g 1827mg
	さつま揚げと小されて コイン 大	ムシチュー 公菜の煮浸し 一ズ和え おかず 356kcal 10.9g 22.0g 28.2g 775mg 634mg 166mg 2.0g おかず 970kcal 27.4g 58.9g 82.5g 1960mg 1597mg	卵表 卵乳表 15.0g 22.6g 81.0g 776mg 695mg 23mg 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 2.0	中内 を	おかず 318kcal 8.1g 16.6g 32.3g 443mg 462mg 112mg 1.6g おかず 973kcal 26.9g 55.0g 90.2g 2195mg 1333mg	が ご飯セット 561kcal 12. 2g 17. 2g 85. 1g 644mg 523mg 177mg 1. 6g ご飯セット 1702kcal 39. 2g 56. 8g 248. 6g 2198mg 1516mg	ブノ参とべ エネん質 化リウム 塩ネー質 化ウム 当量 エカリウ 塩 オー質 化ウム 当量 エカリウム 量 エカルば 物 ムーガリウム カリウム	芋の甘酢煮 320kcal 13.0g 15.5g 32.1g 574mg 579mg 131mg 1.5g おかず 966kcal 30.3g 57.5g 83.7g 2161mg 1632mg	表 卵麦 ご飯セット 563kcal 17.1g 16.1g 84.9g 575mg 640mg 19.5mg 19.5mg 19.5g ご飯セット 1695kcal 42.6g 59.3g 242.1g 2164mg 1815mg	ロールキャベッの ブ春マ エた配質 水リウム エんの エネんぱ ヤーリウ 塩 本んぱ ヤーヴム ルぱく 物 エネんぱ エカリン 塩 ネんぱ できる アイ・カリウム サー 質 ボー 質 ボー ヴェー カリウム カリウム カリウム カリウム	日味噌仕立て の炒め煮 ラダ おかず 322kcal 8.0g 17.6g 32.3g 665mg 292mg 1.7g 56.5g 81.0g 1744mg 1240mg	表 卵麦 ご飯セット 565kcal 12.1g 18.2g 85.1g 666mg 353mg 163mg 1.7g ご飯セット 1691kcal 41.3g 58.3g 239.4g 1747mg 1423mg	メチ竹ご エた脂炭ナカリ食塩 ネん質 化リウ 相 ギく 物 ム 当 ギく 物 ム カリウム 当 ギ く カリウム カリウム カリウム カリウム	サテタ おかず 338kcal 11.6g 22.0g 23.0g 877mg 133mg 2.2g おかず 990kcal 28.0g 60.9g 81.6g 1395mg 1395mg	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 581kcal 15.7g 22.6g 75.8g 878mg 434mg 198mg 2.2g ご飯セット 1719kcal 40.3g 62.7g 240.0g 1827mg 1578mg
	さつま揚げとかった。 大 エネルば、	ムシチュー 松葉の煮浸し 一ズ和え おかず 356kcal 10.9g 22.0g 28.2g 775mg 634mg 166mg 2.0g おかず 970kcal 27.4g 58.9g 82.5g 1960mg	卵表 卵乳表 15.0g 22.6g 81.0g 776mg 695mg 231mg 2.0g このg このg でありない 1699kcal 39.7g 60.7g 240.9g 1963mg 1780mg 626mg	牛肉食エネルばく上水の大力上水の<	おかず 318kcal 8.1g 16.6g 32.3g 643mg 462mg 112mg 1.6g おかず 973kcal 26.9g 55.0g 90.2g 2195mg 1333mg 381mg	が ご飯セット 561kcal 12. 2g 17. 2g 85. 1g 644mg 523mg 177mg 1. 6g ご飯セット 1702kcal 39. 2g 56. 8g 248. 6g 2198mg 1516mg 576mg	ブリ参とベールでは、オールのでは、アンカリンをは、アンののではなりのではなりのでは、アンカリンをは、アンカリンをは、アンカリンをはりのでは、アンカリンをは、アンカリンをはれるのでは、アン	手の甘酢煮 320kcal 13.0g 15.5g 32.1g 574mg 579mg 131mg 1.5g 5.5g 30.3g 57.5g 83.7g 2161mg 1632mg 373mg	表 卵麦 ご飯セット 563kcal 17.1g 16.1g 84.9g 575mg 640mg 196mg 196mg 1.5g ご飯セット 1695kcal 42.6g 59.3g 242.1g 2164mg 1815mg 568mg	ロールキャベッグ ブ春マ エたの質 化ウム 当量 エネん質 化ウム 当量 エネん質 化ウム 当量 エネん質 化ウム カリン 相 当 一質 版水 トリウム サーブ カーブ カーブ カーブ カーブ カーブ カーブ カーブ カーブ カーブ カ	日味噌仕立て の炒め煮 ラダ おかず 322kcal 8.0g 17.6g 32.3g 665mg 292mg 98mg 1.7g 562kcal 29.0g 56.5g 81.0g 1744mg 1240mg 382mg	表 卵麦 ご飯セット 565kcal 12.1g 18.2g 85.1g 666mg 353mg 1.7g 1.7g 1691kcal 41.3g 58.3g 239.4g 1747mg 1423mg 577mg	メチ竹ご エた脂炭ナカリ食 エた脂炭水トリウ 相 ギく 物 ム 当 ギく 物 ム カリン塩 オん質 化リウ 相 ギく 物 ム カリンカリンカリンカリンカー質 ボックム 当 一質 ボックス カー質 ボックス カー アー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー	サテタ おかず 338kcal 11.6g 22.0g 23.0g 877mg 373mg 133mg 2.2g まかず 990kcal 28.0g 60.9g 81.6g 1824mg 1395mg 354mg	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 581kcal 15.7g 22.6g 75.8g 878mg 434mg 198mg 2.2g ご飯セット 1719kcal 40.3g 62.7g 240.0g 1827mg
	さつま場げとかっする エカル 関 大 カリ 食 エカリ な	ムシチュー 公東の煮浸し 一ズ和え おかず 356kcal 10.9g 22.0g 28.2g 775mg 634mg 166mg 2.0g おかず 970kcal 27.4g 58.9g 82.5g 1960mg 1597mg 431mg 5.1g	卵表 卵乳表 プラリン (15 の 15 の 22 6g 81 0g 776mg 695mg 231mg 2 0g ご飯セット 1699kcal 39 7g 60 7g 240 9g 1963mg 1780mg 626mg 5 1g	中 中 内 自 に は に に に に に に に に に に に に に	おかず 318kcal 8 1g 16 6g 32 3g 462mg 112mg 1 6g おかず 973kcal 26 9g 55 0g 90 2g 2195mg 1333mg 381mg 5.5g	が 一で飯セット 561kcal 12. 2g 17. 2g 85. 1g 644mg 523mg 177mg 1. 6g こ飯セット 1702kcal 39. 2g 248. 6g 2198mg 1516mg 576mg 5. 5g	ブ人蓮キ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ なっさっ ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当ギー質 エカリ 金木の 当 ギー質 エカリカリカリカリカ カー質 エカル カー 単一 の カー の コー 質 エカー の コー の	学の甘酢煮 320kcal 13.0g 15.5g 32.1g 574mg 131mg 1.5g 30.3g 57.5g 83.7g 2161mg 1632mg 373mg 5.5g	表 卵麦 ご飯セット 563kcal 17. 1g 16. 1g 84. 9g 575mg 640mg 196mg 1. 5g ご飯セット 1695kcal 42. 6g 59. 3g 242. 1g 2164mg 1815mg 568mg 5. 6g	ロールキャベッの リ南マ エト 脂炭 水 リウ 塩 ネん質 化リウム リカリ 塩 ボー 質 ボーリン 相 ルぱ ボーリン 相 ルぱ ボーリン 相 ルぱ ボーリン 相 ルぱ ボーリン 相 ボー 質 ボー 質 エネル ポー 質 エネル カリ 食 エネル カリ カリ カリ 食 エネル カリ 食 エネル カリ 食 エネル カリ カリ カリ カリ 食 エネル カリ カリ カリ 食 エネル カリ カリ 食 エネル カリ	日味噌仕立て 一 の炒め煮 ラダ おかず 322kcal 8.0g 17.6g 32.3g 665mg 292mg 98mg 1.7g おかず 962kcal 29.0g 56.5g 81.0g 1744mg 1240mg 382mg 4.5g	表 卵麦 ご飯セット 565kcal 12.1g 18.2g 85.1g 666mg 353mg 1.7g ご飯セット 169kcal 41.3g 58.3g 239.4g 1747mg 1423mg 577mg 4.5g	メチ竹ご エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ なった がった いば 化リウ 相 ルば 化リウ 増 ルウム 当ギく 物ウム 当ギッ菜まか 一質	サテダ おかず 338kcal 11.6g 22.0g 877mg 373mg 133mg 2.2g おかず 990kcal 28.0g 60.9g 81.6g 1395mg 354mg 4.6g 1038kcal	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 581kcal 15.7g 22.6g 75.8g 878mg 434mg 198mg 2.2g ご飯セット 1719kcal 40.3g 62.7g 240.0g 1827mg 1578mg 549mg 4.6g
食合計	さつま場げとする エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ は ネん質水トリウ 相 ルぱ 化リウム 当ギく 物 ムカリな エー質 に 物 ムカリ な エー 質 エー 質 に かり ムー サー で で かり かん かり かり かん かり かん かり かん かり かん かり	ムシチュー 公東の煮浸し 一ズ和え おかず 356kcal 10.9g 22.0g 28.2g 775mg 634mg 166mg 2.0g おかず 970kcal 27.4g 58.9g 82.5g 1960mg 1597mg 431mg 5.1g	卵表 卵乳表 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	中 中 内 自 に は に に に に に に に に に に に に に	おかず 318kcal 8.1g 16.6g 32.3g 643mg 462mg 112mg 1.6g おかず 973kcal 26.9g 55.0g 90.2g 2195mg 133mg 381mg 5.5g 1021kcal 27.3g	が 一で飯セット 561kcal 12. 2g 17. 2g 85. 1g 644mg 523mg 177mg 1. 6g こ飯セット 1702kcal 39. 2g 248. 6g 2198mg 1516mg 576mg 5. 5g	ブ人連キ エた脂炭ナカリ食塩 ネん質 化ウム 単本 大力リン塩 水リウ 相 ギく 物 ムー質 ボリウム 当 ギー質 ボーリン 相 ギー質 ボーリン 相 ギー質 ボーリン 相 ギー質 カム 量	芋の甘酢煮 おかず 320kcal 13.0g 15.5g 32.1g 574mg 579mg 131mg 1.5g おかず 966kcal 30.3g 57.5g 83.7g 2161mg 1632mg 1632mg 5.5g 1029kcal 30.6g	表 卵麦 ご飯セット 563kcal 17. 1g 16. 1g 84. 9g 575mg 640mg 196mg 1. 5g ご飯セット 1695kcal 42. 6g 242. 1g 2164mg 1815mg 568mg 5. 6g 1758kcal	ロールキャベコ エ た 脂炭ナカリ食 エ た の質 水 に リウ 相 ル ぱ 化 リウ 相 ル ぱ 化 リウ 相 ル ぱ 化 リウ	日味噌仕立て の炒め煮 ラダ  おかず 322kcal 8.0g 17.6g 32.3g 665mg 292mg 98mg 1.7g おかず 962kcal 29.0g 56.5g 81.0g 1240mg 1240mg 1240mg 382mg 4.5g	表 卵麦 ご飯セット 565kcal 12.1g 18.2g 85.1g 666mg 353mg 163mg 1.7g ご飯セット 169kcal 41.3g 58.3g 239.4g 1747mg 1423mg 577mg 4.5g	メチ竹ご エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食 オん質 化リウ 相 ルぱ 化リウ 増ルポーツ・ 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく かっぱ 一質	サテダ おかず 338kcal 11.6g 22.0g 877mg 373mg 133mg 2.2g おかず 990kcal 28.0g 60.9g 81.6g 1395mg 354mg 4.6g 1038kcal 28.4g	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 581kcal 15.7g 22.6g 75.8g 878mg 434mg 198mg 2.2g ご飯セット 1719kcal 40.3g 62.7g 240.0g 1827mg 1578mg 549mg 4.6g 1767kcal 40.7g
食 合計    合計    合	さた。大 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 イン カリ食 イン カリ カー で カー で カー カー 質 イン カー で カー カー ガー カー	ムシチュー 松葉の煮浸し ・一ズ和え おかず 356kcal 10.9g 22.0g 28.2g 775mg 634mg 166mg 2.0g おかず 970kcal 27.4g 58.9g 82.5g 1960mg 1597mg 5.1g 1034kcal 27.8g 59.0g	卵表 卵乳表 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	中小和 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 食 エ たん質 水 トリウ 相 ルポ 化 リウ 相 ルポ で	おかず 318kcal 8. 1g 16. 6g 32. 3g 643mg 462mg 112mg 1. 6g 55. 0g 90. 2g 2195mg 1333mg 55. 5g 1021kcal 27. 3g 55. 1g	が ご飯セット 561kcal 12.2g 17.2g 85.1g 644mg 523mg 177mg 1.6g ご飯セット 1702kcal 39.2g 56.8g 248.6g 2198mg 1516mg 575mg 57.5g 1750kcal 39.6g 56.9g	ブ人蓮キ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 たり がっとべ ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば なっとう 当 ギく 物ウム 当 ギく 物 ム 当 ギく 質 しょっぱく 質 しょう かん 一質 しょう は かん は かん は かん は しょう は いん は い	芋の甘酢煮 まかず 320kcal 13.0g 15.5g 32.1g 574mg 579mg 131mg 1.5g 参かず 966kcal 30.3g 57.5g 83.7g 2161mg 1632	表 卵麦 ご飯セット 563kcal 17. 1g 16. 1g 84. 9g 575mg 640mg 196mg 1. 5g ご飯セット 1695kcal 42. 6g 59. 3g 242. 1g 2164mg 1815mg 568mg 5. 6g 1758kcal 42. 9g 59. 4g	ロールコール では、	日味噌仕立て の炒め煮 ラダ  おかず 322kcal 8.0g 17.6g 32.3g 665mg 292mg 98mg 1.7g 56.5g 81.0g 1744mg 1240mg 1240mg 1240mg 1256.6g	麦卵麦 『飯セット 565kcal 12.1g 18.2g 85.1g 666mg 353mg 163mg 1.7g 『飯セット 1691kcal 41.3g 58.3g 239.4g 1747mg 1423mg 4.5g 1755kcal 41.7g 58.4g	メチ竹ご エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ オー質 ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ ハリウ 相ルぱ ハリウ 相ルぱ ツ菜まか 一質 カンごお ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当ギく	サテダ おかず 338kcal 11.6g - 22.0g - 23.0g 877mg 373mg 133mg 2.2g - 35かず 990kcal - 28.0g - 60.9g - 81.6g - 1824mg 1395mg 354mg 4.6g 1038kcal - 28.4g - 61.0g	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 581kcal 15.7g 22.6g 75.8g 878mg 434mg 198mg 2.2g ご飯セット 1719kcal 40.3g 62.7g 240.0g 1827mg 1578mg 549mg 40.7g 62.8g
食合計合計(合計)	さた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ は ネん質水トリウ 相 ルば 化リウ 増ルパ パーツ 地 ボー で 地 かん 当 ギく 物 ム 当 ギく 物 ム 当 ギく 物 ム 当 ギ く 物 ム 当 ギ く 物 ム 当 ギ く 物 ム 当 ギ く 物 ム 当 ギ く 物 ム	ムシチュー 松葉の煮浸し ボカンず 356kcal 10.9g 22.0g 28.2g 775mg 634mg 166mg 2.0g おかず 970kcal 27.4g 58.9g 82.5g 1960mg 1597mg 431mg 5.1g 1034kcal 27.8g 59.0g 98.0g	卵表 卵乳表 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	中小和 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ	まかず 318kcal 8. 1g 16. 6g 32. 3g 643mg 462mg 112mg 1. 6g 55. 0g 90. 2g 2195mg 1333mg 55. 5g 1021kcal 27. 3g 55. 1g 101. 7g	が ご飯セット 561kcal 12.2g 17.2g 85.1g 644mg 523mg 177mg 1.6g ご飯セット 1702kcal 39.2g 56.8g 248.6g 2198mg 1516mg 575mg 5.5g 1750kcal 39.6g 56.9g 260.1g	ブ人蓮キ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ 塩 ネん質水トリン 塩 ネん質水トリン塩 ネん質水 リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相子く 物ウム 当ぞく 物 ムー質 ・ 物 ムー質 ・ 物 の ・ 一質 ・ 物 の ・ ・ の ・ 一質 ・ 物 の ・ ・ の ・ の ・ ・ の ・ ・ の ・ ・ の ・ ・ の ・ ・ の ・ ・ の ・ ・ の ・ ・ の ・ ・ の ・ ・ の ・ の ・ ・ の ・ ・ の ・ ・ の ・ の ・ ・ の ・	芋の甘酢煮 おかず 320kcal 13.0g 15.5g 32.1g 574mg 579mg 131mg 1.5g おかず 966kcal 30.3g 57.5g 83.7g 2161mg 1632	表 卵麦 ご飯セット 563kcal 17. 1g 16. 1g 84. 9g 575mg 640mg 196mg 1. 5g こ飯セット 1695kcal 42. 6g 59. 3g 242. 1g 2164mg 1815mg 568mg 5. 6g 1758kcal 42. 9g 59. 4g 257. 3g	ロール で	日味噌仕立て の炒め煮 ラダ  おかず 322kcal 8.0g	麦卵麦 『飯セット 565kcal 12.1g. 18.2g. 85.1g. 666mg 353mg 163mg 1.7g. 1691kcal 41.3g. 58.3g. 239.4g. 1747mg 1423mg 577mg 4.5g. 1755kcal 41.7g. 58.4g. 254.9g	メチ竹ご エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 1 物ウム 当ぞく 物ウム 当ぞく 物ウム 当ぞく 物ウム 当ぞく 物の	サテダ おかず 338kcal 11. 6g 22. 0g 23. 0g 877mg 373mg 133mg 2. 2g おかず 990kcal 28. 0g 60. 9g 81. 6g 1395mg 354mg 4. 6g 1038kcal 28. 4g 61. 0g 93. 1g	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 581kcal 15.7g 22.6g 75.8g 878mg 434mg 198mg 2.2g ご飯セット 1719kcal 40.3g 62.7g 240.0g 1827mg 1578mg 549mg 4.6g 1767kcal 40.7g 62.8g 251.5g
食合計(間	さ大 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリカ 当ギく物ウム 当ギく物ウム 当ギく 物ウム 当ギくり カム カー質 化ウム カー質 かんりん カー	ムシチュー 松葉の煮浸し 一ズ和え おかず 356kcal 10.9g 22.0g 28.2g 775mg 634mg 166mg 2.0g おかず 970kcal 27.4g 58.9g 82.5g 1960mg 1597mg 431mg 1034kcal 27.8g 59.0g 98.0g 1963mg	卵表 卵乳表 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	中小和 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 スん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリカ 増加 ポイン 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく かり カー質 化ウム カー質 かんりん カー質 かんりん カー質 かんりん カー質 かんりん カー サース カース カース カース カース カース カース カース カース カース カ	まかず 318kcal 8.1g 16.6g 32.3g 643mg 462mg 112mg 1.6g 55.0g 90.2g 2195mg 1333mg 381mg 5.5g 1021kcal 27.3g 55.1g 101.7g 2198mg	が ご飯セット 561kcal 12.2g 17.2g 85.1g 644mg 523mg 177mg 1.6g ご飯セット 1702kcal 39.2g 56.8g 248.6g 2198mg 1516mg 576mg 5.5g 1750kcal 39.6g 56.9g 260.1g 2201mg	ブ人蓮キ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食 スん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩イル で、物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ぞく 物ウム 当年 一質 かん	芋の甘酢煮 320kcal 13.0g 15.5g 32.1g 579mg 131mg 1.5g 579mg 131mg 1.5g 57.5g 83.7g 2161mg 1632mg 373mg 5.5g 1029kcal 30.6g 57.6g 98.9g 2162mg	表 卵麦 ご飯セット 563kcal 17. 1g 16. 1g 84. 9g 575mg 640mg 1. 5g こ飯セット 1695kcal 42. 6g 59. 3g 242. 1g 2164mg 1815mg 568mg 5. 6g 1758kcal 42. 9g 59. 4g 257. 3g 2165mg	ロールでは、大力リ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 スん質水トリン塩 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 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ カー質 やり 当年く 物 ムー 量一質 かん サーク カー質 かんりん コーク カーグ	日味噌仕立て の炒め煮 ラダ おかず 322kcal 8.0g 17.6g 32.3g 665mg 292mg 98mg 1.7g 第56.5g 81.0g 1744mg 1240mg 382mg 4.5g 1026kcal 29.4g 56.6g 96.5g 1747mg	麦野麦	メチ竹ご 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リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウッ 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当年 一質 物ム	サテダ おかず 338kcal 11.6g 	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 581kcal 15.7g 22.6g 75.8g 878mg 434mg 198mg 2.2g ご飯セット 1719kcal 40.3g 62.7g 240.0g 1827mg 1578mg 549mg 4.6g 1767kcal 40.7g 62.8g 251.5g 1830mg
食合計合計(間食	さ大 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食 インカリ は マンカリ は マンカリカ は アンカリ は は アンカリ は は アンカリ は アンカリ は は アンカリ は は アンカリ は は は アンカリ は は は は は は は は は は は は は は は は は は は	ムシチュー 松葉の煮浸し 一ズ和え おかず 356kcal 10.9g 22.0g 77.5mg 634mg 166mg 2.0g おかず 970kcal 27.4g 58.9g 82.5g 1960mg 1597mg 431mg 5.1g 1034kcal 27.8g 59.0g 98.0g 1963mg 1657mg	卵表 卵乳表 ・ でいた ・ できる。 ・ でき	牛小和 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 た脂炭ナカリ食 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩 イ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ボールボールボールボール	まかず 318kcal 8.1g 16.6g 32.3g 643mg 462mg 112mg 1.6g 55.0g 90.2g 2195mg 1333mg 381mg 5.5g 1021kcal 27.3g 55.1g 101.7g 2198mg 1389mg	が 一節セット 561kcal 12.2g 17.2g 85.1g 644mg 523mg 177mg 1.6g 二酸セット 1702kcal 39.2g 56.8g 248.6g 2198mg 1516mg 576mg 576mg 576mg 576mg 576mg 576 9g 260.1g 2201mg 1572mg	ブ人蓮キ 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	芋の甘酢煮 320kcal 13.0g 15.5g 32.1g 57.4mg 57.9mg 13.1mg 1.5g 30.3g 57.5g 83.7g 216.1mg 163.2mg 37.3mg 163.2mg 37.3mg 5.5g 10.29kcal 30.6g 57.6g 98.9g 216.2mg 168.9mg	表 卵麦 ご飯セット 563kcal 17. 1g 16. 1g 84. 9g 575mg 640mg 1.5g こ飯セット 1695kcal 42. 6g 59. 3g 242. 1g 2164mg 1815mg 568mg 55. 6g 1758kcal 42. 9g 59. 4g 257. 3g 2165mg 1872mg	ロールロ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 大脂炭ナカリ食 スん質水トリン塩 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 ガウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 量一質	日味噌仕立て の炒め煮 ラダ おかず 322kcal 8.0g 17.6g 32.3g 665mg 292mg 98mg 1.7g 365kcal 29.0g 56.5g 81.0g 1744mg 1240mg 382mg 4.5g 1026kcal 29.4g 56.6g 96.5g 1747mg 1300mg	麦野麦	メチ竹ご エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食 イン 1 では、 イン 1 では、 イン 2 では、 イン 3 では、 イン 3 では、 イン 4 では、 4 では	サテダ おかず 338kcal 11.6g 22.0g 23.0g 877mg 373mg 133mg 2.2g おかず 990kcal 28.0g 60.9g 81.6g 1824mg 1395mg 354mg 4.6g 1038kcal 28.4g 61.0g 93.1g 1827mg 1451mg	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 581kcal 15.7g 22.6g 75.8g 878mg 434mg 198mg 2.2g ご飯セット 1719kcal 40.3g 62.7g 240.0g 1827mg 1578mg 54.9mg 4.0.7g 62.8g 251.5g 1830mg 1634mg
食合計(間	さ大 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 イン・カース は	ムシチュー 松葉の煮浸し 一ズ和え おかず 356kcal 10.9g 22.0g 775mg 634mg 166mg 2.0g おかず 970kcal 27.4g 58.9g 82.5g 1960mg 1597mg 431mg 5.1g 1034kcal 27.8g 59.0g 98.0g 1963mg 1657mg 438mg	卵表 卵乳表 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	牛小和 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 スん質水トリン塩 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 化リウリー オイン 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく カリン	まかず 318kcal 8.1g 16.6g 32.3g 643mg 462mg 112mg 1.6g 55.0g 90.2g 2195mg 1333mg 381mg 5.5g 1021kcal 27.3g 55.1g 101.7g 2198mg 1389mg 387mg	で飯セット 561kcal 12. 2g 17. 2g 17. 2g 85. 1g 644mg 523mg 177mg 1. 6g こ飯セット 1702kcal 39. 2g 56. 8g 248. 6g 2198mg 1516mg 576mg 5. 5g 1750kcal 39. 6g 56. 9g 260. 1g 2201mg 1572mg 582mg	ブ人蓮キ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エ た脂炭ナカリ なっとべ ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 増ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ カー 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 量一質 かん 一質	学の甘酢煮 320kcal 13.0g 15.5g 32.1g 579mg 131mg 1.5g 579mg 131mg 1.5g 57.5g 83.7g 2161mg 1632mg 373mg 15.5g 1029kcal 30.6g 57.6g 98.9g 2162mg 1689mg 376mg	表 卵麦 ご飯セット 563kcal 17. 1g 16. 1g 84. 9g 575mg 640mg 1. 5g ご飯セット 1695kcal 42. 6g 59. 3g 242. 1g 2164mg 1815mg 568mg 5. 6g 1758kcal 42. 9g 59. 4g 257. 3g 2165mg 1872mg 571mg	ロールロ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 スん質水トリン塩 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 化リウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 量一質	日味噌仕立て 一の炒め煮 ラダ おかず 322kcal 8.0g 17.6g 32.3g 665mg 292mg 98mg 1.7g 962kcal 29.0g 56.5g 81.0g 1744mg 1240mg 382mg 4.5g 1026kcal 29.4g 56.6g 96.5g 1747mg 1300mg 389mg	表 卵麦 ご飯セット 565kcal 12.1g 18.2g 85.1g 666mg 353mg 1.7g こ飯セット 1691kcal 41.3g 58.3g 239.4g 1747mg 1423mg 577mg 4.5g 1755kcal 41.7g 58.4g 254.9g 1750mg 1483mg 584mg	メチ竹ご エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ かった おいば 化リウ 相 ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウッカンごお ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム ツ菜まか 一質	サテタ おかず 338kcal 11.6g 22.0g 877mg 373mg 133mg 2.2g おかず 990kcal 28.0g 60.9g 81.6g 1395mg 354mg 4.6g 1038kcal 28.4g 61.0g 93.1g 1827mg 1451mg 360mg 360mg	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 581kcal 15.7g 75.8g 878mg 434mg 198mg 2.2g ご飯セット 1719kcal 40.3g 62.7g 240.0g 1827mg 1578mg 54.0g 1767kcal 40.7g 62.8g 251.5g 1830mg 1634mg 555mg
食合計合計(間食込)	さ大 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食 インカリ は マンカリ は マンカリカ は アンカリ は は アンカリ は は アンカリ は アンカリ は は アンカリ は は アンカリ は は は アンカリ は は は は は は は は は は は は は は は は は は は	ムシチュー 松葉の煮浸し 一ズ和え おかず 356kcal 10.9g 22.0g 77.5mg 634mg 166mg 2.0g おかず 970kcal 27.4g 58.9g 82.5g 1960mg 1597mg 431mg 5.1g 1034kcal 27.8g 59.0g 98.0g 1963mg 1657mg 438mg 5.1g	卵表 卵乳表 卵乳表 ご飯セット 599kcal 15. 0g 22. 6g 81.0g 776mg 695mg 231mg 2.0g こ飯セット 1699kcal 39. 7g 60. 7g 240. 9g 1963mg 1780mg 626mg 5. 1g 1763kcal 40. 1g 60. 8g 256. 4g 1966mg 1840mg 633mg 5. 1g	中小和 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 スん質 水トリン塩 えん質 水トリン塩 えん質 水トリン塩 オん質 ボーリー 相 ルば 化 リウ 相 ルば 化 リウ 相 ルば 化 リウ 相 ルば ・ 物ウム 当 ギ く 物ウム 当 ギ く 物ウム 当 ー 質 ・ 一質 ・ 一質 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	まかず 318kcal 8.1g 16.6g 32.3g 643mg 462mg 112mg 1.6g 55.0g 90.2g 2195mg 1333mg 381mg 5.5g 1021kcal 27.3g 55.1g 101.7g 2198mg 1389mg	で飯セット 561kcal 12. 2g 17. 2g 17. 2g 85. 1g 644mg 523mg 177mg 1. 6g こ飯セット 1702kcal 39. 2g 56. 8g 248. 6g 2198mg 1516mg 576mg 5. 5g 1750kcal 39. 6g 56. 9g 260. 1g 2201mg 1572mg 582mg	ブ人蓮キ 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	芋の甘酢煮 320kcal 13.0g 15.5g 32.1g 57.4mg 57.9mg 13.1mg 1.5g 30.3g 57.5g 83.7g 216.1mg 163.2mg 37.3mg 163.2mg 37.3mg 5.5g 10.29kcal 30.6g 57.6g 98.9g 216.2mg 168.9mg	表 卵麦 ご飯セット 563kcal 17. 1g 16. 1g 84. 9g 575mg 640mg 1.5g ご飯セット 1695kcal 42. 6g 59. 3g 242. 1g 2164mg 1815mg 568mg 5. 6g 1758kcal 42. 9g 257. 3g 2165mg 1872mg 571mg 5. 6g	ロールロ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 大脂炭ナカリ食 スん質水トリン塩 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 ガウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 量一質	日味噌仕立て の炒め煮 ラダ おかず 322kcal 8.0g 17.6g 322g 32.3g 665mg 292mg 98mg 1.7g 362kcal 29.0g 56.5g 81.0g 1744mg 1240mg 382mg 4.5g 1026kcal 29.4g 56.6g 96.5g 1747mg 1300mg 389mg 4.5g	表 卵麦 ご飯セット 565kcal 12.1g 18.2g 85.13mg 163mg 1.7g こ飯セット 1691kcal 41.3g 58.3g 239.4g 1747mg 1423mg 577mg 4.5g 1755kcal 41.7g 58.4g 254.9g 1750mg 1483mg 584mg 4.5g	メチ竹ご 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 かり は 化リウ 相 ルぱ ・ 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ・ 質 物 ム 量 ー 質 物 ム 量 ー 質 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	サテタ おかず 338kcal 11.6g 22.0g 877mg 133mg 2.2g おかず 990kcal 28.0g 60.9g 81.6g 1824mg 1395mg 354mg 4.6g 1827mg 1451mg 360mg 4.6g 4.6g	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 581kcal 15.7g 22.6g 75.8g 878mg 434mg 198mg 2.2g ご飯セット 1719kcal 40.3g 62.7g 240.0g 1827mg 1578mg 54.9mg 4.0.7g 62.8g 251.5g 1830mg 1634mg

※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)

	4月	21日(月	)	4月	22日(火	()	4月	23日(水	()	4月	24日(木	()	4月	25日(金	<u>~</u> )
	品名	<u> </u>	アレルゲン	品名	<u> </u>	アレルゲン	品名	<u> </u>	アレルゲン	品ź	名	アレルゲン	品名	各	アレル
	★ごはん18 豚肉と厚揚 カリフラワ 若芽の酢味	げの煮物 一の煮物	乳麦卵麦か	★ごはん18 大豆とキャベッ 白菜の中華 青菜のわさ	のスープ煮 そぼろ煮	卵乳麦 乳麦落 卵麦	★ごはん18/ じゃが芋とほうれん しめじのバター コンニャクの	ん草のそぼろ煮 醤油パスタ	乳麦	★ごはん18 千草焼き 五色煮豆 ひじきのごま		卵 卵麦	★ごはん18 鶏肉と厚揚 コンニャクの キャベツのミ	0g げ <b>の煮物</b> あおさ炒め	麦
朝食	エネルギーたんぱく質能であり、カリウムカリン食塩相当量	8.1g 5.6g 16.0g 603mg 435mg 112mg	13. 0g 6. 3g 78. 9g 604mg 507mg 189mg	エネルギー たんぱく質 脂質 ・ ヤリウム カリン 食塩相当量	10. 2g 12. 1g 13. 0g 576mg 586mg 153mg	15. 1g 12. 8g 75. 9g 577mg 658mg 230mg	エネルギー たんぱく質脂炭水化物 ナトリウム リン 食塩相当量	おかず 202kcal 7.2g 7.3g 27.0g 484mg 328mg 94mg	12.1g 8.0g 89.9g 485mg 400mg 171mg	エネルギー たんぱく質 脂質 ボルリウム ナトリウム リン 食塩相当量	12.4g 14.5g 641mg 424mg 137mg	14. 7g 13. 1g 77. 4g 642mg 496mg 214mg	エネルポー た に で で で で で で で で り ン り り ム り で 、 ト リ ウ ム り し 、 り り り り り り り り り り り り り り り り り	11.6g 12.0g 546mg 344mg 112mg	ご飯 478k 13. 12. 74. 547 416 189
	★ごはん18 こんがりハ ケチャップ 人参グラッ 大根と鶏肉のマー	Og ンバーグ (小袋) セ	乳麦乳麦	★ごはん18 白身魚の唐 インゲンソ ナスの油炒 キャベツの白	0g 揚げ テー め	麦 乳麦 麦	★ごはん18 鶏肉のごま オクラのペペ 切干大根とし コーンサラ	Og 焼き ロンチーノ らすの煮物	麦	★ごはん18 肉丼の具 里芋の和風ク 大根なます	0g フリーム煮	麦 乳麦 麦	★ごはん18 ブリの磯辺 ブロッコリ 蒸し鶏の炒 揚げじゃがの煮	0g 焼 ー め物	麦卵乳
昼食	インゲンの エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	ごま和え おかず 320kcal 18.2g 19.2g 18.5g 831mg	麦 ご飯セット 610kcal 23.1g 19.9g 81.4g	1 .	おかず 304kcal 12.6g 19.9g 20.6g 593mg	ご飯セット 594kcal 17.5g 20.6g 83.5g		おかず 341kcal 16.1g 21.4g 18.9g 639mg	ご飯セット 631kcal 21.0g 22.1g 81.8g 640mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	12.6g 28.0g 938mg	ご飯セット 568kcal 18.2g 13.3g 90.9g 939mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	おかず 305kcal 16.3g 16.5g 22.4g 701mg	ご飯 595k 21. 17. 85. 702
	カリウム リン 食塩相当量 ◎黄桃(缶) ★ごはん18 えび団子の 春雨のマョネ	150g 0g 炊き合せ	318mg 2.1g 卵麦え	リン 食塩相当量 ◎パイナッ ★ごはん18 鶏肉とれんこ 塩ゆでアス	ブル(缶)1 Og んの照り煮	269mg 1.5g 50g	カリフム リン 食塩相当量 ◎みかん(色 ★ごはん18 豚肉のお好 ひとくちが	<del>]</del> )150g 0g み焼風	166mg 1.6g 麦	カリウム リン 食塩相当量 ◎黄桃(缶) ★ごはん18 赤魚のおろ 鶏肉と春雨	150g 0g し煮	294mg 2.4g 麦	カリウム リン 食塩相当量 ②パイナッ ★ごはん18	ブル(缶) 1 0g のチーズソース	乳麦
	鶏肉とオクラ		麦	豚すき 切干と菜の花			若芽と蒸し鶏のさ	っぱりマリネ	麦	青のりポテ	トサラダ	卵乳麦	湯葉と枝豆の梅		
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	13. 2g 17. 7g	18. 1g 18. 4σ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	15.9g 12.4g	20.8g	たんぱく質 昨質	16. 2g 14. 2g	21.1g	エネルギー たんぱく質 昨 <i>毎</i>	15. 6g	20.5g 18.7g	たんぱく質 脂質	14. 9g 18. 5g	ご飯 577k 19. 19. 78.
	たんぱく質脂質、水化物、ナトリウムカリウム・リウム・リウム・リウム・リウム・リウム・リウム・リウム・リウム・リウム・	302kcal 13.2g 17.7g 21.5g 818mg 385mg 162mg 2.1g	592kcal 18. 1g 18. 4g 84. 4g 819mg 457mg 239mg 2. 1g ご飯セット 1630kcal 54. 2g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	271kcal 15. 9g 12. 4g 21. 2g 735mg 485mg 206mg 1. 9g かず 772kcal 38. 7g	561kcal 20. 8g 13. 1g 84. 1g 736mg 557mg 283mg 1. 9g 二飯セット 1642kcal 53. 4g	たんぱく質 脂質、水化物 ナトリウム カリウム ウェ相当量 エネルギー たんぱく質	243kcal 16. 2g 14. 2g 12. 1g 709mg 446mg 179mg 1. 8g おかず 786kcal 39. 5g	533kcal 21. 1g 14. 9g 75. 0g 710mg 518mg 256mg 1. 8g 二飯セット 1656kcal 54. 2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	359kcal 15.6g 18.0g 31.9g 598mg 493mg 169mg 1.5g 参かず 845kcal 38.7g	649kcal 20.5g 18.7g 94.8g 599mg 565mg 246mg 1.5g <b>ご飯セット</b> 1715kcal 53.4g	たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム カリン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	287kcal 14.9g 18.5g 15.9g 587mg 667mg 259mg 1.5g 780kcal 39.8g	5771 19 19 78 588 733 330 1. ご飼 1650
	たん質 化物 ナカリン塩 ルギー 質 エネんぱ 大 り ウム リカム カリン 相 リー・	302kcal 13. 2g 17. 7g 21. 5g 818mg 385mg 162mg 2. 1g 39. 5g 42. 5g 56. 0g 2252mg 1545mg 5. 7g	592kcal 18. 1g 18. 4g 84. 4g 819mg 457mg 239mg 2. 1g	たんぱく質脂質 火物 ナトリウム カリン は相当量 エネルぱく質 上 なんぱく カリウム カリンカー カリンカー カリンカー カリウム カリウム カリウム	271kcal 15. 9g 12. 4g 21. 2g 735mg 485mg 206mg 1. 9g 38. 7g 44. 4g 54. 8g 1904mg 1637mg 4. 9g	561kcal 20. 8g 13. 1g 84. 1g 736mg 557mg 283mg 1. 9g 1. 9g 1642kcal 53. 4g 46. 5g 243. 5g 1907mg 1853mg 782mg 4. 9g	たんぱく質 脂炭水トリウム カリン塩 ポーリン は ボーリン 相 ボー質 エネん質水・リウム カリン 相 ボー質 ルポーリウム カリン 相 当 カリン 相 当量	243kcal 16. 2g 14. 2g 12. 1g 709mg 446mg 179mg 1. 8g 39. 5g 42. 9g 58. 0g 1832mg 1298mg 362mg 4. 6g	533kcal 21.1g 14.9g 75.0g 710mg 518mg 256mg 1.8g 1656kcal 54.2g 45.0g 246.7g 1835mg 1514mg 593mg 4.6g	エネルギー たんぱ 物 デトリウム カリン 食塩 ギー を 上 なんぱ 物 ナトリウム カリン 食塩 ギー 度水 化 で たんぱ カリウム	359kcal 15 6g 18 0g 31 9g 598mg 493mg 169mg 1.5g 845kcal 38.7g 43 0g 74.4g 2177mg 1573mg 523mg 5.5g	649kcal 20.5g 18.7g 94.8g 599mg 565mg 246mg 1.5g 1715kcal 53.4g 45.1g 263.1g 2180mg 1789mg 754mg 5.5g	た脂炭ナカリ食 ボリウム 関水トリウ 相 ルぱ	287kcal 14.9g 18.5g 15.9g 587mg 667mg 259mg 1.5g 780kcal 39.8g 46.6g 50.3g 1834mg 1663mg 522mg 4.7g	577 19 19 78 58 73 33 1. ご飯 1650 54 48 239 183 187 753 4.

※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(やわらか普通食)

	コーゴいしか														
		月21日(月)	)		月22日(火	()		月23日(水	()		月24日(木	()		月25日(金	<u> </u>
	品名	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
	★やわらかご			★やわらかご			★やわらかご			★やわらかご			★やわらかご		
															ស្តេ <u></u>
	油揚げの玉				豆腐の煮物		鶏肉と大豆			和風ポトフ				のうすあん	
	ふきの含め				にゃくの佃煮		蓮根と竹輪			人参しりし			キャベツの	り土佐煮	麦
	さつま芋と大豆	のマヨサラダ	卵乳麦	切干と人参	の甘酢和え	麦	白菜のス-	ープ煮	乳麦	大根と青菜の	の柚子和え	麦	わかめとパブ	リカの和え物	麦
	★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁			★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
古미	A 17N "E / I		久	A 19N-11		×	<b>★</b> · ≫ · □ / □		久	A : N = 1 / 1		久	A 171 111		久
朝															
	栄養価	おかずかい	フルセット	栄養価	おかずかい	フルセット	栄養価	おかずかい	フルセット	栄養価	おかずセット	フルヤット	栄養価	おかずかい	フルセット
食	エネルギー				145kcal					エネルギー		377kcal			410kcal
12															
		8.3g			_		蛋白質				3.8g	_		5.9g	11.9g
	脂 質	11.7g	12.6g	脂 質	6.0g	6.9g	脂 質	6.8g	7.7g	脂 質	1.7g	3.4g	脂 質	8.4g	9.4g
	炭水化物	15.4g	72.6g	炭水化物	13.7g	70.1g	炭水化物	16.6g	72.9g	炭水化物	16.0g	73.3g	炭水化物	10.8g	68.1g
		483mg		ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		1037mg			1227mg
		_													
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		_	食塩相当量	_	_	食塩相当量	_	3.1g
	★やわらかご	はん180g		★やわらかご			★やわらかる	ごはん180g		★やわらかこ			★やわらかご		
	豚丼の具		麦	鶏肉のマー	マレード煮	麦	キャベツと豚肉	肉の塩あんかけ		白身フライ	ſ	麦	肉団子の根	菜あんかけ	卵乳麦
	蕪のとろとろ	者		ピーマンソ			春雨の五		麦	人参のきん			ブロッコリー		麦
	法蓮草と蒸し			ジャガ玉煮			大根の甘			切干大根とべ					
		≒同リソ ノダ													
	★味噌汁		麦		J辛マヨネーズ		★味噌汁		麦	カリフラワーのピー			★味噌汁		麦
昼				★味噌汁		麦				★味噌汁		麦			
_															
	<b>兴</b> 善/	ナムチェー	السطرال	<b>兴</b>	ナムギレー	اسط ال	<b>兴</b>	ナンナンナー・ト	اسط ال	<b>兴</b> 善压	ナンナンナー・ト	اسط ال	<b>兴</b> 姜//	ナンムーナー・リ	711.4004
4	栄養価	おかずセット	フルセット												
艮	エネルギー	T93kcal	460kcal				エネルギー			エネルギー		586kcal			487kcal
	蛋白質	11.5g	17.1g	蛋白質	11.1g	17.9g	蛋白質	9.4g	15.2g	蛋白質	11.6g	17.4g	蛋白質	9.3g	15.1g
											21.3g	_		9.8g	10.7g
		20.0g		炭水化物	_		炭水化物			炭水化物		_	炭水化物	_	80.9g
		_	_		_							_			_
				ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム					1190mg
	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	_	3.0g
	★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		★やわらかこ	ごはん180g		★やわらから	ごはん180g	
	ブリの磯辺煌	尭	麦	照焼ハン		乳麦	さば梅煮		麦	鶏肉のホワー			サワラのこ		麦
	人参のレモン			枝豆のペペ			麩と大根の	の者物		赤ピーマンと玉			竹輪の辛		麦
	豚肉と白菜			ひじきの王			キャベッサ			高野豆腐			豚バラと春雨		卵乳麦
	バンサンス-	-			カロニサラダ		★味噌汁		麦	オクラのおかか			マリーネサ		卵麦
タ	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦				★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
	<b>学</b> 善/	ナンムンーニー	اسط ال	<b>兴</b> 善压	ナルギレー	اسط ال	<b>兴</b> 善压	ナンムンデー・リ	الدول ال	<b>学</b> 姜/声	ナムチー	المراجل ال	<b>学</b> 素/再	+>4>===================================	711.4004
4			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			エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		572kcal
	蛋白質	17.5g	23.7g	蛋白質	10.4g	16.6g	蛋白質	11.6g	17.4g	蛋白質	15.2g	21.1g	蛋白質	14.5g	20.9g
		14.8g			12.9g	13.9g	脂質	18.0g	18.9g		11.8g	12.7g	脂質	17.4g	19.1g
		18.8g		炭水化物			炭水化物		72.5g	炭水化物		71.3g	炭水化物	_	74.4g
		_							_						_
		833mg		ナトリウム			ナトリウム	_		ナトリウム			ナトリウム		1302mg
	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー		1490kcal				エネルギー			エネルギー		1454kcal			1469kcal
		37.3g							48.7g		30.6g			29.7g	47.9g
		33.4g		脂 質		35.8g	脂 質	33.0g	35.7g	脂 質	34.8g	38.3g	脂 質	35.6g	39.2g
		54.2g		炭水化物	56.2g	227.5g	炭水化物	50.1g	221.0g	炭水化物	52.2g	222.2g	炭水化物	53.2g	223.4g
				ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		3719mg
	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	0.1g	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)

	コーゴいしかわ									
	4月21日(月	)	4月22日(火	)	4月23日(水	()	4月24日(木	-)	4月25日(金	<b>&gt;</b> )
	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
	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	油揚げの玉子とじ	卵麦	玉ねぎと高野豆腐の煮物	丰	鶏肉と大豆の生姜煮	丰	和風ポトフ	乳麦	寄せ豆腐のうすあん	顺丰
	ふきの含め煮	乳麦	きくらげとこんにゃくの佃煮	麦	蓮根と竹輪のきんぴら	麦	人参しりしり	麦	キャベツの土佐煮	麦
	さつま芋と大豆のマヨサラダ	加到 麦	切干と人参の甘酢和え	麦	白菜のスープ煮	乳麦	大根と青菜の柚子和え	麦	わかめとパプリカの和え物	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
朝										
<del>   </del>										
	兴美压 医八米二	المراجل ال	兴美压 以北口	ان طال	兴美压 医儿童口	اند ط ال	<b>兴美</b> 体 5.7 章 1.1	المراجل الا	兴美压 医儿童口	ان طال
^	栄養価 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	ノルセット	木食伽 おかずセット			
良	エネルギー 198kcal	357kcal	エネルギー 145kcal	304kcal	エネルギー 167kcal	326kcal	エネルギー 96kcal	255kcal	エネルギー 137kcal	296kcal
		12.0g	蛋白質 8.7g		蛋白質 10.4g	14.1g		7.5g	蛋白質 5.9g	9.6g
	蛋白質 8.3g			12.4g						
	脂 質 11.7g	12.4g	脂 質 6.0g	6.7g	脂 質 6.8g	7.5g	脂 質 1.7g	2.4g	脂 質 8.4g	9.1g
	炭水化物 15.4g	48.4g	炭水化物 13.7g		炭水化物 16.6g	49.6g	炭水化物 16.0g	49.0g	炭水化物 10.8g	43.8g
						_				_
	ナトリウム 483mg	923mg	ナトリウム 681mg	1121mg	ナトリウム 565mg	1005mg	ナトリウム 596mg	1036mg	ナトリウム 785mg	1225mg
	食塩相当量 1.2g	2.3g	食塩相当量 1.7g	2.9g	食塩相当量 1.4g	2.6g	食塩相当量 1.5g	2.6g	食塩相当量 2.0g	3.1g
		2.0g		2.08		2.08		2.0g		J. 18
	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	豚丼の具	麦	鶏肉のマーマレード煮	麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ		白身フライ	麦	肉団子の根菜あんかけ	<b>伽到</b> 丰
	蕪のとろとろ煮	麦	ピーマンソテー	丱乳麦	春雨の五目炒め	麦	人参のきんぴら	麦	ブロッコリーの煮物	麦
	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	到.麦	ジャガ玉煮	卵麦	大根の甘酢漬け		切干大根とベーコンの煮物	س到.麦	ポテトの和風サラダ	卵麦
						<b>=</b>				
	★味噌汁	麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ		★味噌汁	麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え		★味噌汁	麦
尽			★味噌汁	麦			★味噌汁	麦		
<u> </u>			71 11 11				7. 11. []7.1			
	栄養価 おかずセット	フルセット	単条体 わかずわい	フルナット	労姜価 わかずねい	フルナット	栄養価 おかずセット	フルナット	栄養価 おかずセット	711. touk
$\triangle$	木食温 あかりセット	フル ピット	木食川 あかりセット	フル ビット	木食温 あかりでか	フル ビット	木食仙 あかりセット	フル ビット	木食価 あかりでか	
艮	エネルギー 193kcal	352kcal	エネルギー 232kcal	391kcal	エネルギー 188kcal	34/kcal	エネルギー 321kcal	480kcal	エネルギー 220kcal	379kcal
	蛋白質 11.5g	15.2g	蛋白質 11.1g	14.8g	蛋白質 9.4g	13.1g	蛋白質 11.6g	15.3g	蛋白質 9.3g	13.0g
	脂 質 6.9g	7.6g	脂 質 13.2g	13.9g	脂質 8.2g	8.9g	脂質 21.3g	22.0g	脂 質 9.8g	10.5g
	炭水化物 20.0g	53.0g	炭水化物 17.2g	50.2g	炭水化物 19.2g	52.2g	炭水化物 21.2g	54.2g	炭水化物 24.4g	57.4g
		1443mg				118/mg			ナトリウム 748mg	1188mg
	食塩相当量 2.6g	3.7g	食塩相当量 1.5g	2.6g	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 1.7g	2.8g	食塩相当量 1.9g	3.0g
	★全粥240g	8	★全粥240g	8		0.08	★全粥240g		★全粥240g	0.08
					★全粥240g					
	ブリの磯辺焼	麦	照焼ハンバーグ	乳麦	さば梅煮	麦	鶏肉のホワイトソース煮	乳麦	サワラのごま焼	麦
	人参のレモン煮	乳麦	枝豆のペペロンチーノ風		麩と大根の煮物	麦	赤ピーマンと玉ねぎのソテー		竹輪の辛子炒め	麦
	豚肉と白菜のうま煮	麦	ひじきの五目煮	麦	キャベツサラダ	卵乳麦	高野豆腐の炒り煮	麦	豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦
	バンサンスー	卵乳麦	オーロラマカロニサラダ	<b>伽到</b>	★味噌汁	麦	オクラのおかか和え梅風味	害	マリーネサラダ	卵麦
					人 小 一 一	久				
タ	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦			★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	× <del>×</del> /π		× <del>×</del> /		₩ <b>≠</b> /≖		× <del>×</del> / <del>-</del>		₩ <b>≠</b> /π	
_	栄養価 おかずセット	フルセット								フルセット
食	エネルギー 290kcal	449kcal	エネルギー 270kcal	429kcal	エネルギー 271kcal	430kcal	エネルギー 224kcal	383kcal	エネルギー 296kcal	455kcal
	蛋白質 17.5g	21.2g	蛋白質 10.4g	14.1g	蛋白質 11.6g	15.3g	蛋白質 15.2g	18.9g	蛋白質 14.5g	18.2g
	脂 質 14.8g	15.5g	脂質 12.9g	13.6g	脂 質 18.0g	18.7g	脂質 11.8g	12.5g	脂 質 17.4g	18.1g
							出火 150~			
	炭水化物 18.8g	51.8g	炭水化物 25.3g		炭水化物 14.3g	47.3g	炭水化物 15.0g	48.0g	炭水化物 18.0g	51.0g
	ナトリウム 833mg	1273mg	ナトリウム 868mg	1308mg	ナトリウム 712mg	1152mg	ナトリウム 815mg	1255mg	ナトリウム 860mg	1300mg
	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 2.2g		食塩相当量 1.8g	2.9g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 2.2g	3.3g
	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	宋養価 おかずセット	フルセット
合									エネルギー 653kcal	1130kcal
	蛋白質 37.3g	48.4g	蛋白質 30.2g	41.3g	蛋白質 31.4g	42.5g	蛋白質 30.6g	41.7g	蛋白質 29.7g	40.8g
	脂質 33.4g	35.5g	脂質 32.1g	34.2g	脂質 33.0g	35.1g	脂質 34.8g	36.9g	脂質 35.6g	37.7g
- 1	炭水化物 54.2g		炭水化物 56.2g		炭水化物 50.1g		炭水化物 52.2g		炭水化物 53.2g	152.2g
計	ナトリウム 2319mg	3639mg	ナトリウム 2131mg	3451mg	ナトリウム 2024mg	3344mg	ナレリウム 2091mg	3411mg	ナレリウム 2393mg	3713mg
	食塩相当量 5.9g	9.2g	食塩相当量 5.4g	8.8g	食塩相当量 5.1g	8.5g	食塩相当量 5.3g	8.6g	食塩相当量 6.1g	9.4g

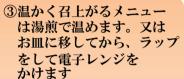
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。

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。





④冷たく召上がる メニューはそのまま 開封して盛付けます。





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

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



週間献立表 (ムース食)

	コーゴいしか														
	4.	月21日(月)	)	4	月22日(火	()	4	月23日(水	()	4	月24日(木	:)	4	月25日(金	<u>:</u> )
	品		アレルゲン	品	名	アレルゲン	品	名	アレルゲン			アレルゲン	_		アレルゲン
	★全粥240g			★全粥240			★全粥240			★全粥240			★全粥240		
	肉団子の甘		卵乳麦	切干大根と小	_	丰		フキの煮物	加到丰	温泉玉子	76	卵麦	金時豆の煮	_	乳麦
		IF.ત.												1.10	
	昆布の佃煮		麦		ごま酢和え		菜の花のよ		乳麦	一夜漬		乳麦	若竹煮		麦
	★味噌汁(と	ろみ)	麦	★味噌汁(	とろみ)	麦	★味噌汁(	とろみ)	麦	★味噌汁(	とろみ)	麦	★味噌汁(	とろみ)	麦
朝															
岩力															
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
食	エネルギー	137kcal	311kcal	エネルギー	89kcal	263kcal	エネルギー	108kcal	282kcal	エネルギー	104kcal	278kcal	エネルギー	95kcal	269kcal
	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.7g			4.5g	8.3g	蛋白質	4.4g	8.2g
					_	_		_						_	_
	脂質	6.6g	7.3g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	4.7g		脂質	5.6g	6.3g	脂質	2.4g	3.1g
	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	10.6g	49.0g	炭水化物	13.2g	51.6g	炭水化物	8.6g	47.0g	炭水化物	16.4g	54.8g
	ナトリウム	564mg	1087mg	ナトリウム	460mg	983mg	ナトリウム	565mg	1088mg	ナトリウム	605mg	1128mg	ナトリウム	437mg	960mg
	食塩相当量		2.8g	食塩相当量		2.5g	食塩相当量		_	食塩相当量		2.9g	食塩相当量		2.4g
	★全粥240g			★全粥240			★全粥240			★全粥240		0	★全粥240	_	
			可 🛨		75	回 丰		_	可 丰			□ =		75	=
	白身の味噌	魚	乳麦	鶏の照焼		乳麦	赤魚の味噌			鶏肉のカレー			鮭の照焼		麦
	五色煮豆		卵麦	赤玉南瓜の			薩摩芋と切り			牛肉と根菜			ひじきと高野		
	法蓮草のおび	ひたし	乳麦	きのこきんで	ぴら	乳麦	もやしサラク	ダ	卵乳麦	メンマの中	華和え	乳麦か	菜の花の辛	子和え	乳麦
	★味噌汁(と		麦	★味噌汁(		麦	★味噌汁(		麦	★味噌汁(		麦	★味噌汁(		麦
尽	X MENT		~	N W E / I	C 3-77	~	N M B/I		~	N M B/I	C 3-77	~	N M B/I	C 3-77	~
鱼															
	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	187kcal	361kcal	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	202kcal	376kcal	エネルギー	165kcal	339kcal
	蛋白質	10.5g		蛋白質			蛋白質	7.7g		蛋白質	7.4g		蛋白質	9.2g	13.0g
									_			_			
	脂質	7.4g	8.1g	脂質		_	脂質	7.1g		脂質			脂質	7.4g	8.1g
	炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	23.9g	62.3g	炭水化物	18.9g	57.3g	炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物	15.8g	54.2g
	ナトリウム	896mg	1419mg	ナトリウム	777mg	1300mg	ナトリウム	1007mg	1530mg	ナトリウム	972mg	1495mg	ナトリウム	818mg	1341mg
	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.6g	3.9g	食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.4g
	★全粥240g		0	★全粥240		0	★全粥240		0	★全粥240		0	★全粥240		
	鶏肉のデミン		回主	白身の竜田	_	回車	豚肉の生姜	_	回丰	白身フライ	_	卵乳麦	ナスと鶏肉	_	回主花
		一人点	乳麦		口物リ	乳麦			乳麦	_					
	ひじき煮		乳麦	白花豆煮		麦	大根の千ち			大豆大根煮		卵乳麦	白菜と麩の		卵乳麦
	大根とベー=	ンの煮物	卵乳麦	ゴボウのピ	ノ辛サラダ	卵乳麦	ひじきとべー	-コンの煮物		ハムとブロッコ	ノーのマリーネ		切干大根とべ	ーコンの煮物	
	★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
タ	(0				,			,			,			,	
9															
^	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	173kcal	347kcal	エネルギー	226kcal	400kcal	エネルギー	160kcal	334kcal	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	199kcal	373kcal
	蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質		10.9g	蛋白質	6.5g	10.3g		4.8g	8.6g	蛋白質	6.3g	10.1g
	脂質	9.5g	10.2g	脂質		12.5g	脂質			脂質			脂質	11.6g	12.3g
						_									
	炭水化物	15.9g	54.3g	炭水化物		62.4g	炭水化物				18.8g	57.2g		17.2g	55.6g
	ナトリウム	732mg					ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		1338mg
	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g
	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	
	エネルギー		1019kcal				エネルギー			エネルギー			エネルギー		981kcal
合															
	蛋白質	20.1g	31.5g	蛋白質			蛋白質	16.9g		蛋白質	16.7g		蛋白質	19.9g	31.3g
	脂 質	23.5g	25.6g	脂質	_		脂質			脂質	28.5g	30.6g	脂 質	21.4g	23.5g
	炭水化物	53.0g	168.2g	炭水化物	58.5g	173.7g	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	47.2g	162.4g	炭水化物	49.4g	164.6g
計	ナトリウム			ナトリウム		_	ナトリウム		_	ナトリウム		_	ナトリウム		3639mg
н			9.6g			_									
	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		9.2g
	★はフルセッ						+-			許可の特別					$\mathcal{N}_{\circ}$
	<b>エルアル</b> (十 1 ・	20 (1) 41/42/-		いっついっさってて		+= <i>_</i> _ +i +i		1046 L AN TN	ハルー甲属さ	ェレ アギリ田	T 40 / +4 A	1+ = == 1- F	· u + ı · + u = /	・ノナンサート	

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





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