

週間献立表(カロリー1600kcal管理食)

	コープいし	ガわ					1137 7		100150 (4)						
	10月	13日(月	月)	10月	14日(火	<u>(</u>)	10月	15日(7	k)	10月	16日(7	木)	10月	17日(会	金)
	品名	名	アレルゲン	品ź	<u>2</u>	アレルゲン	品ź	<u>z</u>	アレルゲン	品名	名	アレルゲン	品名	名	アレルゲ
	★ごはん150			★ごはん15			★ごはん15			★ごはん15			★ごはん15		
	ロールキャベツ		- 100	千草焼き	-0	卵	高野豆腐と法道		 麦	がんもどき		麦	白身魚のし		卵麦
	鶏肉の青じ		麦	五色煮豆		卵麦	コンニャクの			チキンアラ			鶏ミンチと小		
	レンコンとフ			法蓮草と蒸し	乳のサラダ		竹輪のソー			野菜の三杯		麦	カリフラワーの		760
	★すまし汁(錦糸			★すまし汁(えの)			★ すまし汁(若芽			★味噌汁(揚げ			★味噌汁(おつゆ家		丰
	X 7 00 071 (3)1710		列交	A 7 00 071 (720)	_ 00 = 17 3227	2	X 7 0 0 7 (12)	00 = 17 927	2		, 00,0,		X 3/4 27 (00 2 17 x	_ (())	2
明	ı	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
食	エネルギー			エネルギー			エネルギー	140kcal		エネルギー	184kcal		エネルギー	146kca1	410kca
	たんぱく質	8. 7g		たんぱく質	12. 1g		たんぱく質	7. 5g		たんぱく質	8. 7g		たんぱく質		13. 8g
	脂質	7. 8g	9. 1g	脂質	5. 5g	6. 2g	脂質	8. 1g	8. 8g	脂質	8. 7g	10. 3g	脂質	6. 5g	7. 4g
	炭水化物	15. 0g		炭水化物	15. 0g		炭水化物	10. 7g	65. 9g	炭水化物	18. 0g	72 9g	炭水化物	13. 7g	69. 8g
	ナトリウム	641mg		ナトリウム	610mg		ナトリウム	672mg		ナトリウム	759mg	985mg	ナトリウム		956mg
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		2. 4g
	★ごはん15		2.18	★ごはん15		1.08	★ごはん15		2.18	★ごはん15		2.08	★ごはん15		2. 78
	サワラの蒸		麦	豚肉と野菜の		麦か	白身魚のム		麦	鶏のごまタ		麦	豚肉ときのこのコ		乳麦
	人参のレモ			鶏肉ピーマ			タルタルソー			菜の花			高野豆腐の		卵麦
	豆腐のあっさりた			キャベツの			鶏じゃが煮			厚揚げとふ	きの者物	到麦	菜の花のお		麦
	ナスのおろ		麦	★味噌汁(豆			切干大根の柚子			キャロット		麦	★味噌汁(揚		~
	★ すまし汁(豆腐			, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	,-, <u>-, x-</u> /	^	★味噌汁(巻			、 、 	-			. 11	
			^					_ ,,,,,	^			^			
1															
A	ſ	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セッ
	エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー	228kcal		エネルギー	207kcal	474kca
	たんぱく質	16. 7g		たんぱく質	16. 0g		たんぱく質	15. 7g		たんぱく質			たんぱく質		21. 1g
	脂質	15. 3g		脂質	11. 6g		脂質	11. 3g		脂質	12. 0g	12. 8g		11. 1g	12. 7g
	炭水化物	17. 9g		炭水化物	14. 8g		炭水化物	16. 8g		炭水化物	17. 8g	72.2g	炭水化物	12. 3g	67. 3g
	ナトリウム	872mg		ナトリウム	727mg		ナトリウム	439mg		ナトリウム	719mg		ナトリウム		1033mg
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		2. 6g
	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		0	◎牛乳180g		
	◎グレープ			⊚りんご15	0g		⊚グレープ	<u>フルーツ</u> 2		◎キウイフ	ルーツ150	Og	⊚グレープ		200g
	★ごはん150			★ごはん15			★ごはん15	-		★ごはん15			★ごはん15		
	鶏肉としめじのク			ホッケの磯			鶏肉の塩こ		麦	アジの幽庵		麦	鶏肉とれんこ		
	竹輪とインゲン			インゲンソ			人参のきん		麦	ピーマンソ		卵乳麦	法蓮草の煮		麦
	菜の花と人参			揚げと人参の			中華うま煮			ごぼう大豆		麦	麩の野菜あ		麦
	★味噌汁(揚け	げ・なめこ)		若芽と蒲鉾の		卵麦	キャベツと玉ねぎ			インゲンとツナの			キャベツのピー		
				★味噌汁(若	芽・白菜)		★味噌汁(豆腐	番・小松菜)		★味噌汁(巻麩	・キャベツ)	麦	★すまし汁(若	詩・豆腐)	麦
7															
) E		La I II			La I In			La I II			La 7 18			La 1 18	
	_ +	おかず			おかず			おかず			おかず			おかず	
										エネルギー		4			4
	たんぱく質	14. 6g		たんぱく質	13.8g		たんぱく質	15. 3g	20.9g	たんぱく質	17. 9g	23. 6g	たんぱく質	15. 3g	20. 5g
	脂質	9. 4g		脂質	14. 3g		脂質	12. 7g		脂質	9. 9g		脂質	13.3g	14. 1g
	炭水化物	15. 2g		炭水化物	10. 2g		炭水化物	12. 4g		炭水化物	16.8g		炭水化物	19. 2g	73.7g
	ナトリウム	772mg		ナトリウム	823mg		ナトリウム	767mg		ナトリウム	705mg		ナトリウム	658mg	831mg
_	食塩相当量	2. 0g		食塩相当量	2.1g		食塩相当量	2.0g		食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量		2. 1g
	- 4 u 1º	おかず	ご飯セット	u - L'	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	11 L	おかず	ご飯セッ
	エネルギー たんぱく質			エネルギー	608kcal		エネルギー	615kcal		エネルギー	648kcal		エネルギー	616kcal	1401kca
	にかはく質し	40. 0g		たんぱく質	41. 9g		たんぱく質	38. 5g	35. /g	たんぱく質	39. 1g	33. 8g	たんぱく質	38. 8g	55. 4g
			30.78	脂質	31. 4g 40. 0g		脂質	32. 1g	35. 5g	脂質	30.6g	33. 9g		30.9g	34. 2g
,	脂質	32. 5g		느 사 / L H/m		ו ארוים אס	炭水化物	39.9g		炭水化物	52. 6g	ZIV. Ug	炭水化物	45. 2g	210. 8
î -	脂質 炭水化物	48. 1g	211.5g	炭水化物			+ L (1 + 7	1070	0500		0100	2704		0100	
î -	脂質 炭水化物 ナトリウム	48.1g 2285mg	211.5g 2849mg	ナトリウム	2160mg	2786mg	ナトリウム	1878mg		ナトリウム	2183mg		ナトリウム		
	脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	48.1g 2285mg 5.8g	211.5g 2849mg 7.2g	ナトリウム 食塩相当量	2160mg 5.5g	2786mg 7.0g	食塩相当量	4.8g	6.3g	食塩相当量	5. 5g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7. 1g
,_ <u>+</u>	脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー	48.1g 2285mg 5.8g 840kcal	211.5g 2849mg 7.2g 1619kcal	ナトリウム 食塩相当量 エネルギー	2160mg 5.5g 815kcal	2786mg 7.0g 1594kcal	<u>食塩相当量</u> エネルギー	4. 8g 812kcal	6.3g 1603kcal	<u>食塩相当量</u> エネルギー	5. 5g 849kcal	7. 1g 1633kca	食塩相当量 エネルギー	5.7g 813kcal	7. 1g 1598kca
4.7. + M.7. +	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	48.1g 2285mg 5.8g 840kcal 47.7g	211.5g 2849mg 7.2g 1619kcal 63.8g	ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	2160mg 5.5g 815kcal 48.0g	2786mg 7.0g 1594kcal 64.2g	<u>食塩相当量</u> エネルギー たんぱく質	4. 8g 812kcal 46. 2g	6.3g 1603kcal 63.4g	食塩相当量 エネルギー たんぱく質	5. 5g 849kcal 46. 5g	7. 1g 1633kcal 63. 2g	<u>食塩相当量</u> エネルギー たんぱく質	5. 7g 813kcal 46. 5g	7. 1g 1598kca 63. 1g
	脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	48. 1g 2285mg 5. 8g 840kcal 47. 7g 39. 5g	211.5g 2849mg 7.2g 1619kcal 63.8g 43.2g	ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	2160mg 5.5g 815kcal 48.0g 38.5g	2786mg 7.0g 1594kcal 64.2g 41.1g	<u>食塩相当量</u> エネルギー たんぱく質 脂質	4. 8g 812kcal 46. 2g 39. 1g	6.3g 1603kcal 63.4g 42.5g	<u>食塩相当量</u> エネルギー たんぱく質 脂質	5. 5g 849kcal 46. 5g 37. 6g	7. 1g 1633kcal 63. 2g 40. 9g	<u>食塩相当量</u> エネルギー たんぱく質 脂質	5. 7g 813kcal 46. 5g 37. 9g	7. 1g 1598kca 63. 1g 41. 2g
	脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	48. 1g 2285mg 5. 8g 840kcal 47. 7g 39. 5g 75. 9g	211.5g 2849mg 7.2g 1619kcal 63.8g 43.2g 239.3g	ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	2160mg 5.5g 815kcal 48.0g 38.5g 71.9g	2786mg 7. 0g 1594kcal 64. 2g 41. 1g 237. 5g	<u>食塩相当量</u> エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	4. 8g 812kcal 46. 2g 39. 1g 67. 7g	6. 3g 1603kca1 63. 4g 42. 5g 233. 9g	<u>食塩相当量</u> エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	5. 5g 849kcal 46. 5g 37. 6g 81. 5g	7. 1g 1633kcal 63. 2g 40. 9g 246. 9g	<u>食塩相当量</u> エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	5. 7g 813kcal 46. 5g 37. 9g 73. 0g	2820mg 7. 1g 1598kca 63. 1g 41. 2g 238. 6g
合計 合計 間食込	脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム	48. 1g 2285mg 5. 8g 840kcal 47. 7g 39. 5g 75. 9g 2361mg	211.5g 2849mg 7.2g 1619kcal 63.8g 43.2g 239.3g 2925mg	ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	2160mg 5.5g 815kcal 48.0g 38.5g 71.9g 2234mg	2786mg 7. 0g 1594kcal 64. 2g 41. 1g 237. 5g 2860mg	<u>食塩相当量</u> エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	4. 8g 812kcal 46. 2g 39. 1g 67. 7g 1954mg	6. 3g 1603kca 63. 4g 42. 5g 233. 9g 2582mg	<u>食塩相当量</u> エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	5. 5g 849kcal 46. 5g 37. 6g 81. 5g 2260mg	7. 1g 1633kcal 63. 2g 40. 9g 246. 9g 2861mg	<u>食塩相当量</u> エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	5. 7g 813kcal 46. 5g 37. 9g 73. 0g 2269mg	7. 1g 1598kca 63. 1g 41. 2g 238. 6g 2896mg
合計合計(間食込)	脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	48. 1g 2285mg 5. 8g 840kcal 47. 7g 39. 5g 75. 9g 2361mg 6. 0g	211.5g 2849mg 7.2g 1619kcal 63.8g 43.2g 239.3g 2925mg 7.4g	ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	2160mg 5.5g 815kcal 48.0g 38.5g 71.9g 2234mg	2786mg 7. 0g 1594kcal 64. 2g 41. 1g 237. 5g 2860mg	<u>食塩相当量</u> エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	4. 8g 812kcal 46. 2g 39. 1g 67. 7g	6. 3g 1603kca1 63. 4g 42. 5g 233. 9g 2582mg 6. 5g	<u>食塩相当量</u> エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	5. 5g 849kca1 46. 5g 37. 6g 81. 5g 2260mg 5. 7g	7. 1g 1633kcal 63. 2g 40. 9g 246. 9g 2861mg 7. 3g	<u>食塩相当量</u> エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	5. 7g 813kcal 46. 5g 37. 9g 73. 0g 2269mg 5. 9g	7. 1g 1598kca 63. 1g 41. 2g 238. 6g 2896mg 7. 3g

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。

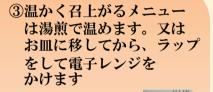
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

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

お食事の作り方



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





④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。





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

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



週間献立表(カロリー1440kcal管理食)

	コープいしかわ					-	100160(+)			
	10月13日()	1)	10月1	4日(火)	10月15	日 (水)	10月16日(2	大)	10月17日(金)
	品名	アレルゲン		アレルゲン		アレルゲン	品名	アレルゲン		エ / アレルゲン
		アレルケン				アレルケン		アレルケン		アレルケン
	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	ロールキャベツのスープ煮		千草焼き	卵	高野豆腐と法蓮草の		がんもどきの含め煮		白身魚のしんじょう	
	鶏肉の青じそ南蛮	麦	五色煮豆	卵麦	コンニャクの辛味	炒め 乳麦落	チキンアラビアータ	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	1 乳麦
	レンコンとフキの煮物	麦	法蓮草と蒸し鶏の	カサラダ 麦	竹輪のソースマ	ョ 卵	野菜の三杯酢	麦	カリフラワーの柚子味噌和え	.
朝	おかず	ご飯セット	-	おかず ご飯セット	1 12	かず ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
食	エネルギー 165kcal						エネルギー 184kcal		エネルギー 146kcal	339kcal
		10 0-								
	たんぱく質 8.7g						たんぱく質 8.7g			11.5g
	脂質 7.8g	8. 3g					脂質 8.7g		脂質 6.5g	7. 0g
	炭水化物 15.0g						炭水化物 18.0g		炭水化物 13.7g	55. 6g
	ナトリウム 641mg			610mg 611mg		2mg 673mg	ナトリウム 759mg	760mg	ナトリウム 729mg	730mg
	食塩相当量 1.6g	1.6g		1. 6g 1. 6g	食塩相当量 1	.7g 1.7g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.9g	1. 9g
	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	
	サワラの蒸し煮	麦	豚肉と野菜の中	華炒め 麦か	白身魚のムニエ	ル 麦	鶏のごまタレ煮	麦	豚肉ときのこのコンソメバター	乳麦
	人参のレモン煮	乳麦	鶏肉ピーマン		タルタルソース(小袋) 卵麦	菜の花		高野豆腐の味噌煮	卵麦
	豆腐のあっさりカレー煮込み		キャベツの土化		鶏じゃが煮	麦落	厚揚げとふきの煮物	到麦	菜の花のおひたし	麦
	ナスのおろし和え	麦	` ` ` ` ` ` ` ` ` ` ` ` ` ` ` ` `	- M 2	切干大根の柚子胡椒		キャロットラペ	麦	X 07 18 07 18 07 12 0	~
	7 7 07 03 13 0 1476	2			3) 1 X 1 X 0 X 1 X 1 X 1 X 1 X 1 X 1 X 1 X	/ _ / / / /		2		
									1	
昼									1	
昼 食	1		-	<u> </u>	┥ ┌	1. 12 ->^- :		: A= · ·		× A= · ·
	おかず	ご飯セット		おかず ご飯セット		かず ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット
	エネルギー 278kcal								エネルギー 207kcal	
	たんぱく質 16.7g	20. 0g				. 7g 19. 0g	たんぱく質 12.5g		たんぱく質 15.3g	18. 6g
	脂質 15.3g	15.8g	脂質	11.6g 12.1g	脂質 11	.3g 11.8g	脂質 12.0g	12. 5g	脂質 11.1g	11.6g
	炭水化物 17.9g	59.8g	炭水化物 1	14.8g 56.7g	炭水化物 16	. 8g 58. 7g	炭水化物 17.8g	59.7g	炭水化物 12.3g	54. 2g
	ナトリウム 872mg	873mg		727mg 728mg	ナトリウム 43	9mg 440mg	ナトリウム 719mg	720mg	ナトリウム 806mg	807mg
	食塩相当量 2.2g					1g 1.1g	食塩相当量 1.8g		食塩相当量 2.1g	2. 1g
	◎牛乳180g	1 2.28	◎牛乳180g	1.08 1.08	◎牛乳180g	18 1 1.18	②牛乳180g	1.08	◎牛乳180g	1 2.18
間食	◎グレープフルーツ:	200g	◎りんご150g		◎グレープフル	ישי 200g עיי −	©キウイフルーツ15	Ĵø	◎グレープフルーツ	200g
	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	I	★ごはん120g	l	★ごはん120g	T
	鶏肉としめじのケチャップ煮	丰	ホッケの磯辺が		鶏肉の塩こうじ	焼麦	アジの幽庵焼	麦	鶏肉とれんこんの照り煮	丰
	竹輪とインゲンの玉子とじ		インゲンソテ-		人参のきんぴら		ピーマンソテー	9 卵乳麦	法蓮草の煮びたし	麦
	菜の花と人参の白和え		揚げと人参の煮		中華うま煮				数の野菜あんかけ	
	米の化と人参の日和え	友		1		卵乳麦か		麦		麦
			若芽と蒲鉾のわる	さひくコ 別友	キャベツと玉ねぎのコン	'ソメ煮 乳麦	インゲンとツナのマスタード和え		キャベツのピーナッツ和え	
タ										
食						I				
R	おかず									
	<i>あ</i> かり	ご飯セット	<i>t</i>	おかず ご飯セット		かず ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー 200kcal	393kcal	エネルギー 21	19kcal 412kcal	エネルギー 238	kcal 431kcal	エネルギー 236kcal	429kcal		ご飯セット 456kcal 18.6g
	エネルギー 200kcal たんぱく質 14.6g	393kcal 17. 9g	エネルギー 21 たんぱく質 1	19kcal 412kcal 13.8g 17.1g	エネルギー 238 たんぱく質 15	kcal 431kcal .3g 18.6g	エネルギー 236kcal たんぱく質 17.9g	429kcal 21. 2g	エネルギー 263kcal たんぱく質 15.3g	456kcal 18.6g
	エネルギー 200kcal たんぱく質 14.6g 脂質 9.4g	393kcal 17. 9g 9. 9g	エネルギー 21 たんぱく質 1 脂質 1	19kcal 412kcal 13.8g 17.1g 14.3g 14.8g	エネルギー 238 たんぱく質 15 脂質 12	kcal 431kcal . 3g 18. 6g . 7g 13. 2g	エネルギー 236kcal たんぱく質 17.9g 脂質 9.9g	429kcal 21. 2g 10. 4g	エネルギー 263kcal たんぱく質 15.3g 脂質 13.3g	456kca1 18.6g 13.8g
	エネルギー 200kcal たんぱく質 14.6g 脂質 9.4g 炭水化物 15.2g	393kcal 17.9g 9.9g 57.1g	エネルギー 21 たんぱく質 1 脂質 1 炭水化物 1	19kcal 412kcal 13.8g 17.1g 14.3g 14.8g 10.2g 52.1g	エネルギー 238 たんぱく質 15 脂質 12 炭水化物 12	kcal 431kcal . 3g 18. 6g . 7g 13. 2g . 4g 54. 3g	エネルギー 236kcal たんぱく質 17.9g 脂質 9.9g 炭水化物 16.8g	429kcal 21. 2g 10. 4g 58. 7g	エネルギー 263kcal たんぱく質 15.3g 脂質 13.3g 炭水化物 19.2g	456kcal 18.6g 13.8g 61.1g
	エネルギー 200kcal たんぱく質 14.6g 脂質 9.4g 炭水化物 15.2g ナトリウム 772mg	393kcal 17.9g 9.9g 57.1g 773mg	エネルギー 21 たんぱく質 1 脂質 1 炭水化物 1 ナトリウム 8	19kcal 412kcal 13.8g 17.1g 14.3g 14.8g 10.2g 52.1g 823mg 824mg	エネルギー 238 たんぱく質 15 脂質 12 炭水化物 12 ナトリウム 76	kcal 431kcal .3g 18.6g .7g 13.2g .4g 54.3g .7mg 768mg	エネルギー 236kcal たんぱく質 17.9g 脂質 9.9g 炭水化物 16.8g ナトリウム 705mg	429kcal 21.2g 10.4g 58.7g 706mg	エネルギー 263kcal たんぱく質 15.3g 脂質 13.3g 炭水化物 19.2g ナトリウム 658mg	456kcal 18.6g 13.8g 61.1g 659mg
	エネルギー 200kcal たんぱく質 14.6g 脂質 9.4g 炭水化物 15.2g ナトリウム 772mg 食塩相当量 2.0g	393kcal 17.9g 9.9g 57.1g 773mg 2.0g	エネルギー 21 たんぱく質 脂質 1 炭水化物 1 ナトリウム 8 食塩相当量	19kcal 412kcal 13.8g 17.1g 14.3g 14.8g 10.2g 52.1g 823mg 824mg 2.1g 2.1g	エネルギー 238 たんぱく質 15 脂質 12 炭水化物 12 ナトリウム 76 食塩相当量 2	kcal 431kcal .3g 18.6g .7g 13.2g .4g 54.3g .7mg 768mg .0g 2.0g	エネルギー 236kcal たんぱく質 17.9g 脂質 9.9g 炭水化物 16.8g ナトリウム 705mg 食塩相当量 1.8g	429kcal 21.2g 10.4g 58.7g 706mg 1.8g	エネルギー 263kcal たんぱく質 15.3g 脂質 13.3g 炭水化物 19.2g ナトリウム 658mg 食塩相当量 1.7g	456kcal 18.6g 13.8g 61.1g 659mg 1.7g
	エネルギー 200kcal たんぱく質 14.6g 脂質 9.4g 炭水化物 15.2g ナトリウム 772mg 食塩相当量 2.0g	393kcal 17.9g 9.9g 57.1g 773mg 2.0g ご飯セット	エネルギー 21 たんぱく質 脂質 炭水化物 1 ナトリウム 8 食塩相当量 オ	19kcal 412kcal 13.8g 17.1g 14.3g 14.8g 10.2g 52.1g 823mg 824mg 2.1g 2.1g おかず ご飯セット	エネルギー238たんぱく質15脂質12炭水化物12ナトリウム76食塩相当量2	kcal 431kcal . 3g 18.6g . 7g 13.2g . 4g 54.3g .7mg 768mg 0g 2.0g	エネルギー 236kcal たんぱく質 17.9g 脂質 9.9g 炭水化物 16.8g ナトリウム 705mg 食塩相当量 1.8g	429kcal 21.2g 10.4g 58.7g 706mg 1.8g ご飯セット	エネルギー 263kcal たんぱく質 15.3g 脂質 13.3g 炭水化物 19.2g ナトリウム 658mg 食塩相当量 1.7g	456kcal 18.6g 13.8g 61.1g 659mg 1.7g
	エネルギー 200kcal たんぱく質 14.6g 脂質 9.4g 炭水化物 15.2g ナトリウム 772mg 食塩相当量 2.0g おかず エネルギー 643kcal	393kcal 17. 9g 9. 9g 57. 1g 773mg 2. 0g ご飯セット 1222kcal	エネルギー 21 たんぱく質 1 脂質 2 炭水化物 1 ナトリウム 8 食塩相当量 2 エネルギー 60	19kcal 412kcal 13.8g 17.1g 14.3g 14.8g 10.2g 52.1g 823mg 824mg 2.1g 2.1g いず 二飯セット 08kcal 1187kcal	エネルギー 238 たんぱく質 15 脂質 12 炭水化物 12 ナトリウム 76 食塩相当量 2	kcal 431kcal . 3g 18.6g . 7g 13.2g . 4g 54.3g .7mg 768mg Og 2.0g かず ご飯セット kcal 1194kcal	エネルギー 236kcal たんぱく質 17.9g 脂質 9.9g 炭水化物 16.8g ナトリウム 705mg 食塩相当量 1.8g おかず エネルギー 648kcal	429kcal 21. 2g 10. 4g 58. 7g 706mg 1. 8g ご飯セット 1227kcal	エネルギー 263kcal たんぱく質 15.3g 脂質 13.3g 炭水化物 19.2g ナトリウム 658mg 食塩相当量 1.7g おかず エネルギー 616kcal	456kcal 18.6g 13.8g 61.1g 659mg 1.7g ご飯セット 1195kcal
	エネルギー 200kcal たんぱく質 14.6g 脂質 9.4g 炭水化物 15.2g ナトリウム 772mg 食塩相当量 2.0g おかず エネルギー 643kcal たんぱく質 40.0g	393kcal 17. 9g 9. 9g 57. 1g 773mg 2. 0g ご飯セット 1222kcal 49. 9g	エネルギー 21 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 60 たんぱく質	19kcal 412kcal 13.8g 17.1g 14.3g 14.8g 10.2g 52.1g 823mg 824mg 2.1g 2.1g ラかず ご飯セット 08kcal 1187kcal 41.9g 51.8g	エネルギー 238 たんぱく質 15 脂質 12 炭水化物 12 ナトリウム 76 食塩相当量 2 エネルギー 615 たんぱく質 38	kcal 431kcal . 3g 18.6g . 7g 13.2g . 4g 54.3g .7mg 768mg Og 2.0g かず ご飯セット kcal 1194kcal . 5g 48.4g	エネルギー 236kcal たんぱく質 17.9g 脂質 9.9g 炭水化物 16.8g ナトリウム 705mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 648kcal たんぱく質 39.1g	429kcal 21. 2g 10. 4g 58. 7g 706mg 1. 8g ご飯セット 1227kcal 49. 0g	エネルギー 263kcal たんぱく質 15.3g 脂質 13.3g 炭水化物 19.2g ナトリウム 658mg 食塩相当量 1.7g おかず エネルギー 616kcal たんぱく質 38.8g	456kcal 18. 6g 13. 8g 61. 1g 659mg 1. 7g ご飯セット 1195kcal 48. 7g
	エネルギー 200kcal たんぱく質 14.6g 脂質 9.4g 炭水化物 15.2g ナトリウム 772mg 食塩相当量 2.0g おかず エネルギー 643kcal たんぱく質 40.0g 脂質 32.5g	393kcal 17. 9g 9. 9g 57. 1g 773mg 2. 0g 二飯セット 1222kcal 49. 9g 34. 0g	エネルギー 21 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 60 たんぱく質 脂質	19kcal 412kcal 13.8g 17.1g 14.3g 14.8g 10.2g 52.1g 823mg 824mg 2.1g 2.1g ランザ ご飯セル 08kcal 1187kcal 41.9g 51.8g 31.4g 32.9g	エネルギー 238 たんぱく質 15 脂質 12 炭水化物 12 ナトリウム 76 食塩相当量 2 エネルギー 615 たんぱく質 38 脂質 32	kcal 431kcal .3g 18.6g .7g 13.2g .4g 54.3g .7mg 768mg 0g 2.0g かず ご飯セット kcal 1194kcal .5g 48.4g .1g 33.6g	エネルギー 236kcal たんぱく質 17.9g 9.9g 版水化物 16.8g ナトリウム 705mg 食塩相当量 1.8g おかずエネルギー 648kcal たんぱく質 39.1g 脂質 30.6g	429kcal 21. 2g 10. 4g 58. 7g 706mg 1. 8g 二飯セット 1227kcal 49. 0g 32. 1g	エネルギー 263kcal たんぱく質 15.3g 脂質 13.3g 炭水化物 19.2g ナトリウム 658mg 食塩相当量 1.7g おかず エネルギー 616kcal たんぱく質 38.8g 脂質 30.9g	456kcal 18. 6g 13. 8g 61. 1g 659mg 1. 7g ご飯セット 1195kcal 48. 7g 32. 4g
	エネルギー 200kcal たんぱく質 14.6g 脂質 9.4g 炭水化物 15.2g ナトリウム 772mg 食塩相当量 2.0g おかず エネルギー 643kcal たんぱく質 40.0g 脂質 32.5g 炭水化物 48.1g	393kcal 17. 9g 9. 9g 57. 1g 773mg 2. 0g ご飯セット 1222kcal 49. 9g 34. 0g 173. 8g	エネルギー 21 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 60 たんぱく質 上たんぱく質 炭水化物	19kcal 412kcal 13.8g 17.1g 14.3g 14.8g 10.2g 52.1g 823mg 824mg 2.1g 2.1g 5かず ご飯せり 08kcal 1187kcal 41.9g 51.8g 31.4g 32.9g 40.0g 165.7g	エネルギー 238 たんぱく質 15 脂質 12 炭水化物 12 ナトリウム 76 食塩相当量 2 エネルギー 615 たんぱく質 38 脂質 32 炭水化物 39	kcal 431kcal .3g 18.6g .7g 13.2g .4g 54.3g .7mg 768mg 0g 2.0g かず ご飯セット kcal 1194kcal .5g 48.4g .1g 33.6g .9g 165.6g	エネルギー 236kcal たんぱく質 17.9g 9.9g	429kcal 21. 2g 10. 4g 58. 7g 706mg 1. 8g ご飯セット 1227kcal 49. 0g 32. 1g 178. 3g	エネルギー 263kcal たんぱく質 15.3g 脂質 13.3g 炭水化物 19.2g ナトリウム 658mg 食塩相当量 1.7g おかず エネルギー 616kcal たんぱく質 38.8g 脂質 30.9g 炭水化物 45.2g	456kcal 18.6g 13.8g 61.1g 659mg 1.7g 二飯セット 1195kcal 48.7g 32.4g 170.9g
	エネルギー 200kcal たんぱく質 14.6g 脂質 9.4g 炭水化物 15.2g ナトリウム 772mg 食塩相当量 2.0g おかず エネルギー 643kcal たんぱく質 40.0g 脂質 32.5g	393kcal 17. 9g 9. 9g 57. 1g 773mg 2. 0g ご飯セット 1222kcal 49. 9g 34. 0g 173. 8g	エネルギー 21 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 60 たんぱく質 上たんぱく質 炭水化物	19kcal 412kcal 13.8g 17.1g 14.3g 14.8g 10.2g 52.1g 823mg 824mg 2.1g 2.1g 5かず ご飯せり 08kcal 1187kcal 41.9g 51.8g 31.4g 32.9g 40.0g 165.7g	エネルギー 238 たんぱく質 15 脂質 12 炭水化物 12 ナトリウム 76 食塩相当量 2 エネルギー 615 たんぱく質 38 脂質 32 炭水化物 39	kcal 431kcal .3g 18.6g .7g 13.2g .4g 54.3g .7mg 768mg 0g 2.0g .5g kcal 1194kcal .5g 48.4g .1g 33.6g .9g 165.6g	エネルギー 236kcal たんぱく質 17.9g 9.9g 版水化物 16.8g ナトリウム 705mg 食塩相当量 1.8g おかずエネルギー 648kcal たんぱく質 39.1g 脂質 30.6g	429kcal 21. 2g 10. 4g 58. 7g 706mg 1. 8g ご飯セット 1227kcal 49. 0g 32. 1g 178. 3g	エネルギー 263kcal たんぱく質 15.3g 脂質 13.3g 炭水化物 19.2g ナトリウム 658mg 食塩相当量 1.7g おかず エネルギー 616kcal たんぱく質 38.8g 脂質 30.9g	456kcal 18. 6g 13. 8g 61. 1g 659mg 1. 7g ご飯セット 1195kcal 48. 7g 32. 4g
	エネルギー 200kcal たんぱく質 14.6g 脂質 9.4g 炭水化物 15.2g ナトリウム 772mg 食塩相当量 2.0g おかず エネルギー 643kcal たんぱく質 40.0g 脂質 32.5g 炭水化物 48.1g	393kcal 17. 9g 9. 9g 57. 1g 773mg 2. 0g ご飯セット 1222kcal 49. 9g 34. 0g 173. 8g 2288mg	エネルギー 21 たんぱく質 1 勝質 2 炭水化物 4 食塩相当量 3 エネルギー 60 たんぱく質 4 脂質 3 炭水化物 4 ナトリウム 2	19kcal 412kcal 13.8g 17.1g 14.3g 14.8g 10.2g 52.1g 823mg 824mg 2.1g 2.1g 5かず ご飯せり 08kcal 1187kcal 41.9g 51.8g 31.4g 32.9g 40.0g 165.7g	エネルギー 238 たんぱく質 15 脂質 12 炭水化物 12 ナトリウム 76 食塩相当量 2 エネルギー 615 たんぱく質 38 脂質 32 炭水化物 39	kcal 431kcal .3g 18.6g .7g 13.2g .4g 54.3g .7mg 768mg 0g 2.0g .5g .5g 48.4g .1g .33.6g .9g 165.6g 78mg 1881mg	エネルギー 236kcal たんぱく質 17.9g 9.9g	429kcal 21. 2g 10. 4g 58. 7g 706mg 1. 8g ご飯セット 1227kcal 49. 0g 32. 1g 178. 3g 2186mg	エネルギー 263kcal たんぱく質 15.3g 脂質 13.3g 炭水化物 19.2g ナトリウム 658mg 食塩相当量 1.7g おかず エネルギー 616kcal たんぱく質 38.8g 脂質 30.9g 炭水化物 45.2g	456kcal 18.6g 13.8g 61.1g 659mg 1.7g 二飯セット 1195kcal 48.7g 32.4g 170.9g
	エネルギー 200kcal たんぱく質 14.6g 脂質 9.4g 炭水化物 15.2g ナトリウム 772mg 食塩相当量 2.0g おかず エネルギー 643kcal たんぱく質 40.0g 脂質 32.5g 炭水化物 48.1g ナトリウム 2285mg 食塩相当量 5.8g	393kcal 17. 9g 9. 9g 57. 1g 773mg 2. 0g ご飯セット 1222kcal 49. 9g 34. 0g 173. 8g 2288mg 5. 8g	エネルギー 21 たんぱく質 1 勝質 2 炭水化物 5 食塩相当量 3 エネルギー 60 たんぱく質 4 上たりウム 2 食塩相当量 3 炭水化物 4 ナトリウム 2 食塩相当量 3	19kcal 412kcal 13.8g 17.1g 14.3g 14.8g 10.2g 52.1g 823mg 824mg 2.1g 2.1g 5かず ご飯せり 08kcal 1187kcal 41.9g 51.8g 31.4g 32.9g 40.0g 165.7g 160mg 2163mg 5.5g 5.6g	エネルギー 238 たんぱく質 15 脂質 12 炭水化物 12 ナトリウム 76 食塩相当量 2 エネルギー 615 たんぱく質 38 脂質 32 炭水化物 39 ナトリウム 18	kcal 431kcal .3g 18.6g .7g 13.2g .4g 54.3g .7mg 768mg 0g 2.0g .5g .5g 48.4g .1g .33.6g .9g 165.6g 78mg 1881mg 8g 4.8g	エネルギー 236kcal たんぱく質 17.9g 9.9g	429kcal 21. 2g 10. 4g 58. 7g 706mg 1. 8g ご飯セット 1227kcal 49. 0g 32. 1g 178. 3g 2186mg 5. 5g	エネルギー 263kcal たんぱく質 15.3g 脂質 13.3g 炭水化物 19.2g ナトリウム 658mg 食塩相当量 1.7g おかずエネルギー 616kcal たんぱく質 38.8g 脂質 30.9g 炭水化物 45.2g ナトリウム 2193mg 食塩相当量 5.7g	456kcal 18.6g 13.8g 61.1g 659mg 1.7g 二飯セット 1195kcal 48.7g 32.4g 170.9g 2196mg 5.7g
計	エネルギー 200kcal たんぱく質 14.6g	393kcal 17. 9g 9. 9g 57. 1g 773mg 2. 0g ご飯セット 1222kcal 49. 9g 34. 0g 173. 8g 2288mg 5. 8g	エネルギー 21 たんぱく質 	19kcal 412kcal 13.8g 17.1g 14.3g 14.8g 10.2g 52.1g 823mg 824mg 2.1g 2.1g 5かず ご飯せり 08kcal 1187kcal 41.9g 51.8g 31.4g 32.9g 40.0g 165.7g 160mg 2163mg 5.5g 5.6g	エネルギー 238 たんぱく質 15 脂質 12 炭水化物 12 ナトリウム 76 食塩相当量 2 エネルギー 615 たんぱく質 38 脂質 32 炭水化物 39 ナトリウム 18 食塩相当量 4	kca 431kca .3g	エネルギー 236kcal たんぱく質 17.9g 9.9g 月気水化物 16.8g 705mg 食塩相当量 1.8g おかずエネルギー 648kcal たんぱく質 39.1g 脂質 30.6g 炭水化物 52.6g ナトリウム 2183mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 849kcal	429kcal 21. 2g 10. 4g 58. 7g 706mg 1. 8g ご飯セット 1227kcal 49. 0g 32. 1g 178. 3g 2186mg 5. 5g	エネルギー 263kcal たんぱく質 15.3g 脂質 13.3g 炭水化物 19.2g ナトリウム 658mg 食塩相当量 1.7g おかず エネルギー 616kcal たんぱく質 38.8g 脂質 30.9g 炭水化物 45.2g ナトリウム 2193mg 食塩相当量 5.7g	456kcal 18.6g 13.8g 61.1g 659mg 1.7g 二飯セット 1195kcal 48.7g 32.4g 170.9g 2196mg 5.7g 1392kcal
計合計(エネルギー 200kcal たんぱく質 14.6g 脂質 9.4g 炭水化物 15.2g ナトリウム 772mg 食塩相当量 2.0g おかず エネルギー 643kcal たんぱく質 40.0g 脂質 32.5g 炭水化物 48.1g ナトリウム 2285mg 食塩相当量 5.8g エネルギー 840kcal たんぱく質 47.7g	393kcal 17. 9g 9. 9g 57. 1g 773mg 2. 0g ご飯セット 1222kcal 49. 9g 34. 0g 173. 8g 2288mg 5. 8g 1419kcal 57. 6g	エネルギー 21 たんぱく質 	19kcal 412kcal 13.8g 17.1g 14.3g 14.8g 10.2g 52.1g 823mg 824mg 2.1g 2.1g 5かず ご飯せり 08kcal 1187kcal 41.9g 51.8g 31.4g 32.9g 40.0g 165.7g 160mg 2163mg 5.5g 5.6g 15kcal 1394kcal	エネルギー 238 たんぱく質 15 脂質 12 炭水化物 12 ナトリウム 76 食塩相当量 2 エネルギー 615 たんぱく質 38 脂質 32 炭水化物 39 ナトリウム 18 食塩相当量 4 エネルギー 812 たんぱく質 46	kcal 431kcal .3g 18.6g .7g 13.2g .4g 54.3g .7mg 768mg 0g 2.0g .5g 48.4g .5g 48.4g .1g 33.6g .9g 165.6g 78mg 1881mg 8g 4.8g kcal 1391kcal .2g 56.1g	エネルギー 236kcal たんぱく質 17.9g 9.9g 月度水化物 16.8g 705mg 食塩相当量 1.8g おかずエネルギー 648kcal たんぱく質 39.1g 152.6g ナトリウム 2183mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 849kcal たんぱく質 46.5g 46.5g	429kcal 21. 2g 10. 4g 58. 7g 706mg 1. 8g 二飯セット 1227kcal 49. 0g 32. 1g 178. 3g 2186mg 5. 5g	エネルギー 263kcal たんぱく質 15.3g 脂質 13.3g 炭水化物 19.2g ナトリウム 658mg 食塩相当量 1.7g おかず エネルギー 616kcal たんぱく質 38.8g 脂質 30.9g 炭水化物 45.2g ナトリウム 2193mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 813kcal たんぱく質 46.5g	456kcal 18.6g 13.8g 61.1g 659mg 1.7g 二飯セット 1195kcal 48.7g 32.4g 170.9g 2196mg 5.7g 1392kcal 56.4g
計合計(間	エネルギー 200kcal たんぱく質 14.6g 19.4g 9.4g	393kcal 17. 9g 9. 9g 57. 1g 773mg 2. 0g ご飯セット 1222kcal 49. 9g 34. 0g 173. 8g 2288mg 5. 8g 1419kcal 57. 6g 41. 0g	エネルギー 21 たんぱく質 : 脂質 : 炭水化物 : 食塩相当量 : エネルギー 60 たんぱく質 : 炭水化物 : ナトリウム 2 食塩相当量 : エネルギー 81 たんぱく質 : ナトリウム 2 食塩相当量 :	19kcal 412kcal 13.8g 17.1g 14.3g 14.8g 10.2g 52.1g 823mg 824mg 2.1g 2.1g 5かず ご飯セット 08kcal 1187kcal 41.9g 51.8g 31.4g 32.9g 40.0g 165.7g 160mg 2163mg 5.5g 5.6g 15kcal 1394kcal 48.0g 57.9g 38.5g 40.0g	エネルギー 238 たんぱく質 15 脂質 12 炭水化物 12 ナトリウム 76 食塩相当量 2 エネルギー 615 たんぱく質 38 脂質 32 炭水化物 39 ナトリウム 18 食塩相当量 4 エネルギー 812 たんぱく質 46 脂質 46	kcal 431kcal .3g 18.6g .7g 13.2g .4g 54.3g .7mg 768mg 0g 2.0g かず ご飯セット kcal 1194kcal .5g 48.4g .1g 33.6g .9g 165.6g 78mg 1881mg 8g 4.8g kcal 1391kcal .2g 56.1g .1g 40.6g	エネルギー 236kcal たんぱく質 17.9g 9.9g	429kcal 21. 2g 10. 4g 58. 7g 706mg 1. 8g ご飯セット 1227kcal 49. 0g 32. 1g 178. 3g 2186mg 5. 5g 1428kcal 56. 4g 39. 1g	エネルギー 263kcal たんぱく質 15.3g 旧質 13.3g 炭水化物 19.2g ナトリウム 658mg 食塩相当量 1.7g おかず エネルギー 616kcal たんぱく質 38.8g 旧質 30.9g 炭水化物 45.2g ナトリウム 2193mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 813kcal たんぱく質 46.5g 脂質 37.9g	456kcal 18.6g 13.8g 61.1g 659mg 1.7g 二飯セット 1195kcal 48.7g 32.4g 170.9g 2196mg 5.7g 1392kcal 56.4g 39.4g
計合計(間食	エネルギー 200kcal たんぱく質 14.6g	393kcal 17. 9g 9. 9g 57. 1g 773mg 2. 0g ご飯セット 1222kcal 49. 9g 34. 0g 173. 8g 2288mg 5. 8g 1419kcal 57. 6g 41. 0g 201. 6g	エネルギー 21 たんぱく質 	19kcal 412kcal 13.8g 17.1g 14.3g 14.8g 10.2g 52.1g 823mg 824mg 2.1g 2.1g 5かず ご飯せり 08kcal 1187kcal 41.9g 51.8g 31.4g 32.9g 40.0g 165.7g 160mg 2163mg 5.5g 5.6g 15kcal 1394kcal 48.0g 57.9g 38.5g 40.0g 71.9g 197.6g	エネルギー 238 たんぱく質 15 脂質 12 炭水化物 12 ナトリウム 76 食塩相当量 2 エネルギー 615 たんぱく質 38 脂質 32 炭水化物 39 ナトリウム 18 食塩相当量 4 エネルギー 812 たんぱく質 46 脂質 39 炭水化物 67	kcal 431kcal .3g 18.6g .7g 13.2g .4g 54.3g .7mg 768mg 0g 2.0g .5g 48.4g .5g 48.4g .1g 33.6g .9g 165.6g 78mg 1881mg 8g 4.8g kcal 1391kcal .2g 56.1g .1g 40.6g .7g 193.4g	エネルギー 236kcal たんぱく質 17.9g 9.9g 月気水化物 16.8g 705mg 食塩相当量 1.8g おかずエネルギー 648kcal たんぱく質 39.1g 15 55 6g オトリウム 2183mg 食塩相当量 5.5g 15 55 8 1.5g 37.6g 炭水化物 81.5g 81.5g	429kcal 21. 2g 10. 4g 58. 7g 706mg 1. 8g 二飯セット 1227kcal 49. 0g 32. 1g 178. 3g 2186mg 5. 5g 1428kcal 56. 4g 39. 1g 207. 2g	エネルギー 263kcal たんぱく質 15.3g 旧質 13.3g 皮水化物 19.2g ナトリウム 658mg 食塩相当量 1.7g おかず エネルギー 616kcal たんぱく質 38.8g 旧質 30.9g 皮水化物 45.2g ナトリウム 2193mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 813kcal たんぱく質 37.9g 炭水化物 73.0g	456kcal 18.6g 13.8g 61.1g 659mg 1.7g 二飯セット 1195kcal 48.7g 32.4g 170.9g 2196mg 5.7g 1392kcal 56.4g 39.4g 198.7g
計合計(間	エネルギー 200kcal たんぱく質 14.6g	393kcal 17. 9g 9. 9g 57. 1g 773mg 2. 0g ご飯セット 1222kcal 49. 9g 34. 0g 173. 8g 2288mg 5. 8g 1419kcal 57. 6g 41. 0g 2364mg	エネルギー 21 たんぱく質 	19kcal 412kcal 13.8g 17.1g 14.3g 14.8g 10.2g 52.1g 823mg 824mg 2.1g 2.1g 5かず ご飯せり 08kcal 1187kcal 41.9g 51.8g 31.4g 32.9g 40.0g 165.7g 160mg 2163mg 5.5g 5.6g 15kcal 1394kca 48.0g 57.9g 38.5g 40.0g 71.9g 40.0g 71.9g 40.0g 71.9g 197.6g	エネルギー 238 たんぱく質 15 脂質 12 炭水化物 12 ナトリウム 76 食塩相当量 2 エネルギー 615 たんぱく質 38 脂質 32 炭水化物 39 ナトリウム 18 食塩相当量 4 エネルギー 812 たんぱく質 46 脂質 39 炭水化物 67	kcal 431kcal .3g 18.6g .7g 13.2g .4g 54.3g .7mg 768mg 0g 2.0g .5g .5g 48.4g .5g 48.4g .1g 33.6g .9g 165.6g 78mg 1881mg 8g 4.8g kcal 1391kcal .2g 56.1g .1g 40.6g .7g 193.4g .54mg 1957mg	エネルギー 236kcal たんぱく質 17.9g 9.9g	429kcal 21. 2g 10. 4g 58. 7g 706mg 1. 8g ご飯セット 1227kcal 49. 0g 32. 1g 178. 3g 2186mg 5. 5g 1428kcal 56. 4g 39. 1g 207. 2g 2263mg	エネルギー 263kcal たんぱく質 15.3g 脂質 13.3g 炭水化物 19.2g ナトリウム 658mg 食塩相当量 1.7g おかず エネルギー 616kcal たんぱく質 38.8g 脂質 30.9g 炭水化物 45.2g ナトリウム 2193mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 813kcal たんぱく質 37.9g 炭水化物 73.0g ナトリウム 2269mg ナトリウム 2269mg	456kcal 18.6g 13.8g 61.1g 659mg 1.7g 二飯セット 1195kcal 48.7g 32.4g 170.9g 2196mg 5.7g 1392kcal 56.4g 39.4g 198.7g 2272mg
合計(間食込)	エネルギー 200kcal たんぱく質 14.6g	393kcal 17. 9g 9. 9g 57. 1g 773mg 2. 0g 二飯セット 1222kcal 49. 9g 34. 0g 173. 8g 2288mg 5. 8g 1419kcal 57. 6g 41. 0g 201. 6g 2364mg 6. 0g	エネルギー 21 たんぱく質 1 炭水化物 2 食塩相当量 2 エネルギー 60 たんぱく質 4 大トリウム 2 食塩相当量 2 エネルギー 81 たんぱく質 4 大トリウム 2 食塩相当量 3 大トリウム 2 食塩相当量 3 大トリウム 2 食塩相当量 3	19kcal 412kcal 13.8g 17.1g 14.3g 14.8g 10.2g 52.1g 823mg 824mg 2.1g 2.1g 5かず ご飯せり 08kcal 1187kcal 41.9g 51.8g 31.4g 32.9g 40.0g 165.7g 160mg 2163mg 5.5g 5.6g 15kcal 1394kca 48.0g 57.9g 38.5g 40.0g 71.9g 197.6g 2234mg 2237mg	エネルギー 238 たんぱく質 15 脂質 12 炭水化物 12 ナトリウム 76 食塩相当量 2 エネルギー 615 たんぱく質 38 脂質 32 炭水化物 39 ナトリウム 18 食塩相当量 4 エネルギー 812 たんぱく質 46 脂質 39 炭水化物 67	kcal 431kcal .3g 18.6g .7g 13.2g .4g 54.3g .7mg 768mg 0g 2.0g .5g 48.4g .5g 48.4g .1g 33.6g .9g 165.6g 78mg 1881mg 8g 4.8g kcal 1391kcal .2g 56.1g .1g 40.6g .7g 193.4g .54mg 1957mg 0g 5.0g .0g .0g	エネルギー 236kcal たんぱく質 17.9g 9.9g 月気水化物 16.8g 705mg 食塩相当量 1.8g おかずエネルギー 648kcal たんぱく質 39.1g 15 55 6g オトリウム 2183mg 食塩相当量 5.5g 15 55 8 1.5g 37.6g 炭水化物 81.5g 81.5g	429kcal 21. 2g 10. 4g 58. 7g 706mg 1. 8g 2 18c 19 1227kcal 49. 0g 32. 1g 178. 3g 2186mg 5. 5g 1428kcal 56. 4g 39. 1g 207. 2g 2263mg 5. 7g	エネルギー 263kcal たんぱく質 15.3g 脂質 13.3g 炭水化物 19.2g ナトリウム 658mg 食塩相当量 1.7g おかず エネルギー 616kcal たんぱく質 38.8g 脂質 30.9g 炭水化物 45.2g ナトリウム 2193mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 813kcal たんぱく質 46.5g 脂質 37.9g 炭水化物 73.0g ナトリウム 2269mg 食塩相当量 5.9g	456kcal 18.6g 13.8g 61.1g 659mg 1.7g 二飯セット 1195kcal 48.7g 32.4g 170.9g 2196mg 5.7g 1392kcal 56.4g 39.4g 198.7g 2272mg 5.9g

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。

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

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

お食事の作り方



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

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

かけます



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。





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

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



週間献立表(たんぱく40g管理食)

		ごいしかわ													
	10月	13日()	<u> </u>	10 F	14日(火	火)	10 F	15日(7	k)	10 F	16日(2	大)	10 F	17日(会	余)
	品名		アレルゲン	品ź		アレルゲン	品		アレルゲン	品		アレルゲン			アレルゲン
			アレルケン			アレルケン			アレルケン			アレルケン			アレルケン
	★ごはん15			★ごはん15			★ごはん15	00g		★ごはん15			★ごはん15		_, _
	野菜入りトマ			野菜笹かま		卵	白身魚のし			大豆の肉じ			鶏肉カレーク		
	ツナのマヨ		卵乳麦	ごま風味炒		麦	キャベツの麻			キャロット			キャベツとザ		
	切干大根のカレ	一きんびら	乳麦	バジルポテ	トチキン	卵乳麦	えんどう豆の吸	未噌マヨ和え	卵麦	オクラとそぼろのピ	ーナツ味噌和え	乳麦落	和風サラダ		卵
												***	1	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	
朝		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
食	エネルギー	275kcal		エネルギー	255kcal	498kca1	エネルギー	250kcal		エネルギー	244kcal		エネルギー	277kcal	520kcal
	たんぱく質	5.8g	9.9g	たんぱく質	9.4g	13. 5g	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	8. 5g		たんぱく質	7. 1g	11.2g
	脂質	17. 2g	17. 8g	<u>脂質</u>	15. 6g	16. 2g	脂質	15.3g	15. 9g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	20.6g	21. 2g 69. 0g
	炭水化物	23. 0g		炭水化物	18.4g		炭水化物	21.7g	74.5g	炭水化物	22.3g	/5. lg	炭水化物	16. 2g	69. Ug
	ナトリウム	378mg	379mg	ナトリウム	595mg	596mg	ナトリウム	722mg	723mg	ナトリウム	429mg	430mg	ナトリウム カリウム	720mg	721mg
	カリウム	371mg	432mg	カリウム	366mg	427mg	カリウム	266mg	327mg	カリウム リン	529mg	590mg	<u> カリウム </u>	378mg	439mg
	リン	89mg		リン	111mg		リン	101mg	166mg	リン	127mg		リン	93mg	158mg
	食塩相当量		1.0g	食塩相当量		1. 5g	食塩相当量		1.8g	食塩相当量		1.1g	食塩相当量		1. 8g
	★ごはん15		-1 -	★ごはん15			★ごはん15		rn +	★ごはん15		5051+	★ごはん15		I_
	和風おろした	ハンハーク		豚肉と野菜の		麦か	チキンの高			ロールキャベツの)日味噌仕立て		サワラの竜	田扬	麦
	人参シャト		麦	スイートお		l <u>.</u> .	ミックスソ		乳麦	人参のレモ	ン煮	乳麦	卵白あんか	けっさん	卵乳麦
	春雨の甘酢		麦	四色なます		麦	きのことじゃが芋		l	ナスの油炒			大根とひじ		
	コーンサラ	タ	卵乳麦				切干と人参の	りハリハリ	麦	春雨のサラ	タ	卵	かぼちゃのクリ	ノームサラタ	
		4× 4× 4×	- ^&⊏ ll		4× 1, 42	`AE II		45.1.48	->AE II		45.15.42	-`&⊏ l l	1	<u> ۱۰۲۲ - ۲۲</u>	->&⊏ l l
昼	エカルギ	おかず	ご飯セット 555kcal	ナ カルギ	おかず	ご飯セット	u+	おかず	ご飯セット	u +	おかず	ご飯セット	エネルギー	おかず	ご飯セット
食	エネルギー	312kcal		エネルギー	322kcal		エネルギー	324kcal	14 0~	エネルギー	387kcal			342kcal 13.5g	585kcal
	<u>たんぱく質</u> 脂質	7. 2g	11. 3g	たんぱく質	6.7g 12.8g	10. og 13. 4g	<u>たんぱく質</u> 脂質	10.8g	14.98	<u>たんぱく質</u> 脂質	4. 7g	0. 0g	たんぱく質	20. 2g	17. 6g 20. 8g
	^{胆县} 炭水化物	12.3g 39.7g	12. 9g 92. 5g	脂質 炭水化物	43. 5g	96. 3g	<u> 理具</u> 炭水化物	24. 2g 15. 4g	24. 8g	順長 炭水化物	24. 5g 36. 7g	25. 1g	脂質 炭水化物	24. 4g	77. 2g
	ナトリウム	737mg		ナトリウム	528mg		ナトリウム	610mg	611mg	ナトリウム	688mg	690mg	火小儿物	619mg	620mg
	カリウム	472mg	533mg	カリウム	655mg	716mg	カリウム	449mg	510mg	14-1-2-7-2-	480mg	5/1mg	ナトリウム カリウム	577mg	638mg
	リン 77.7.7.4	472 g		リン リン	126mg	191mg	<u>カックム</u>	137mg	202mg	カリウム リン	90mg	155mg	<u>カックム</u> リン	157mg	222mg
	食塩相当量	1.9g		食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		1. 6g
問食	◎黄桃(缶)			◎みかん(台		1. Ug	◎パイナッ			◎黄桃(缶)		1.0g	◎パイナッ		75g
IH) TK							O ,	- /- (H/							
	★ごはん]5	0g		★ごはん15	0g		★ごはん15	0g							105
	★ごはん15 肉丼の具	0g	麦	★ごはん15 鶏肉の韓国		麦	★ごはん15 肉団子とさつま			 ★ ごはん15	0g	麦	★ごはん15	0g	
	肉丼の具		麦麦	鶏肉の韓国	風炒め		肉団子とさつま	芋の黒酢あん	卵乳麦	★ごはん15 鯖のごま醤	0g 油焼	麦 乳麦	★ごはん15 ^{豆腐ハンバーグ}	0g のきのこあん	卵麦
	肉丼の具 揚げと人参の	・)煮びたし	麦		風炒め	乳麦か		^{芋の黒酢あん} リーム煮	卵乳麦 乳麦	★ごはん15 鯖のごま醤 インゲンソ	0g 油焼	乳麦	★ごはん15	0g のきのこあん 炒め	卵麦 乳麦
	肉丼の具	・)煮びたし	麦	鶏肉の韓国 クリームコ	風炒め		_{肉団子とさつま} 菜の花のク	^{芋の黒酢あん} リーム煮	卵乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん15 鯖のごま醤	0g 油焼 テー	乳麦	★ごはん15 ^{豆腐ハンバーグ} スパトマト	0g のきのこあん 炒め	卵麦
	肉丼の具 揚げと人参の	・)煮びたし	麦 卵麦	鶏肉の韓国 クリームコ	風炒め	乳麦か 卵乳麦	_{肉団子とさつま} 菜の花のク	^{芋の黒酢あん} リーム煮	卵乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん15 鯖のごま醤 インゲンソ 野菜炒め	0g 油焼 テー	乳麦 卵麦 卵麦	★ごはん15 _{豆腐ハンバーグ} スパトマト 明太ポテト	0g のきのこあん 炒め	卵麦 乳麦 卵麦
A	肉丼の具 揚げと人参の キャベツの白)煮びたし 3ドレ和え おかず	麦卵麦 ご飯セット	鶏肉の韓国 クリームコ 玉子スパ	風炒め ロッケ おかず	乳麦か 卵乳麦 ご飯セット	_{肉団子とさつま} 菜の花のク デミグラス	^{芋の黒酢あん} リーム煮 パスタ おかず	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 ご飯セット	★ごはん15 鯖のごま醤 インゲンソ 野菜炒め れんこんサ	0g 油焼 テー ラダ おかず	乳麦 卵麦 卵麦 ご飯セット	★ごはん15 _{豆腐ハンバーグ} スパトマト 明太ポテト	0g のきのこあん 炒め サラダ おかず	卵麦乳麦卵麦
夕食	肉丼の具 揚げと人参の キャベツの白 エネルギー	急がたし ドレ和え おかず 374kcal	麦 卵麦 ご飯セット 617kcal	鶏肉の韓国 クリームコ 玉子スパ	風炒め ロッケ おかず 398kcal	乳麦か 卵乳麦 ご飯セット 641kcal	肉団子とさつま菜の花のクデミグラスエネルギー	#の黒酢あん リーム煮 パスタ おかず 388kcal	卵乳麦乳麦卵乳麦ご飯セット631kcal	★ごはん15 鯖のごま醤 インゲンソ 野菜炒め れんこんサ	0g 油焼 テー ラダ おかず 326kcal	乳麦 卵麦 卵麦 ご飯セット 569kcal	★ごはん15 豆腐ハンバーグ スパトマト 明太ポテト	0g のきのこあん 炒め サラダ おかず 348kcal	卵麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 591kcal
夕食	肉丼の具 揚げと人参の キャベツの白 エネルギー たんぱく質	急がたし ドレ和え おかず 374kcal 12.2g	麦 卵麦 ご飯セット 617kcal 16.3g	鶏肉の韓国 クリームパ 玉子スパ エネルギー たんぱく質	風炒め ロッケ おかず 398kcal 11.9g	乳麦か 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 16.0g	肉団子とさつま 菜の花のク デミグラス エネルギー たんぱく質	‡の黒酢あん リーム煮 パスタ おかず 388kcal 8.7g	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 631kcal 12.8g	★ごはん15 鯖のごま醤 インゲンソ 野菜炒め れんこんサ エネルギー たんぱく質	0g 油焼 テー ラダ おかず 326kcal 10.7g	乳麦 卵麦 卵麦 ご飯セット 569kcal 14.8g	★ごはん15 豆腐ハンバーグ スパトマト 明太ポテト エネルギー たんぱく質	0g のきのこあん 炒め サラダ おかず 348kcal 6.4g	卵麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 591kcal 10.5g
	肉丼の具 揚げと人参の キャベツの自 エネルギー たんぱく質 脂質	Aがず 374kcal 12.2g 27.1g	麦 卵麦 ご飯セット 617kcal 16.3g 27.7g	鶏肉の韓国 クリームパ 玉子スパ エネルギー質 脂質	風炒め ロッケ 398kcal 11.9g 26.3g	乳麦か 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 16.0g 26.9g	肉団子とさつま菜の花のクデミグラスエネルギーたんぱく質脂質	# PO M B T	卵乳麦 卵乳麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	★ごはん15 鯖のごま当 インゲン外 取菜炒め れんこんサ エネルギー たんぱく 脂質	0g 油焼 テー ラダ おかず 326kcal 10.7g - 24.0g	乳麦 卵麦 <u>ご飯セット</u> 569kcal 14.8g 24.6g	★ごはん15 豆腐ハンバーグ スパトマト 明太ポテト エネルギー たんぱく質 脂質	0g のきのこあん 炒め サラダ <u>おかず 348kcal 6.4g</u> 19.1g	卵麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 591kcal 10.5g 19.7g
	肉丼の具 揚げと人参の キャベツの白 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	がたしまいた。 おかず 374kcal 12.2g 27.1g 20.5g	表 卵麦 ご飯セット 617kcal 16.3g 27.7g 73.3g	鶏肉の母カースパークエネルばく がボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボークボーク	風炒め ロッケ おかず 398kcal 11.9g 26.3g 26.9g	乳麦か 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 16.0g 26.9g 79.7g	肉団子とさつま菜の花のクデミグラスエネルギー質炭水化物	学の黒酢あん リーム煮 パスタ おかず 388kcal 8.7g 18.5g 47.2g	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 デ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	★ごはん15 鯖のごだかり れんこうが れんこうが エネルばく 上たん質 ボッッ・ ボッ・ ボ	0g 油焼 テー ラダ <u>おかず 326kcal 10.7g</u> 24.0g 16.9g	乳麦 卵麦 ご飯セット 569kcal 14.8g 24.6g 69.7g	★ごはん15 豆腐ハンバーグ スパトマト 明太ポテト エネルばく 近近 近が、である。 エネルばく 近が、である。 エネルばく 近が、である。 上が、である。 近が、である。 でる。 である。 でる。 でる。 でる。 でる。 でる。 でる。 でる。 で	0g のきのこあん 炒め サラダ 348kcal 6.4g 19.1g 35.1g	卵麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 591kcal 10.5g 19.7g 87.9g
	肉丼の具 揚げと人参の キャベツの自 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	煮びたし まドレ和え 374kcal 12.2g 27.1g 20.5g 772mg	表 卵麦 ご飯セット 617kcal 16.3g 27.7g 73.3g 773mg	鶏肉の韓国 クリースパ エネルポー 近水 で 近水 で カナトリウム	風炒め ロッケ 398kcal 11.9g 26.3g 26.9g 555mg	乳麦か 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 16.0g 26.9g 79.7g 556mg	肉団子とさつま菜の花のクデミグラスエネルギーたんぱく質炭水化物ナトリウム	学の黒酢あん リーム煮 パスタ おかず 388kcal 8.7g 18.5g 47.2g 798mg	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 ご飯セット 631kcal 12.8g 19.1g 100.0g	★ごはん15 鯖のごはいまなり 野れん マック エネルば 1 上れば 1 上れば 1 大いば 1	のg 油焼 テー ラダ 326kcal 10.7g -24.0g -16.9g	乳麦 卵麦 卵麦 ご飯セット 569kcal 14.8g 24.6g 69.7g 757mg	★ごはん15 豆腐ハンバーグ スパトマト 明太ポテト エネルばく 近似 近水 ボー質 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り	0g のきのこあん 炒め サラダ 348kcal 6.4g 19.1g 35.1g 665mg	卵麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 591kcal 10.5g 19.7g 87.9g 666mg
	肉丼の具 揚げと人参の キャベツの自 エネルギー たんぱく 覧 化物 ナトリウム カリウム	煮びたし まかず 374kcal 12.2g 27.1g 20.5g 772mg 457mg	表 卵麦 ご飯セット 617kcal 16.3g 27.7g 73.3g 773mg 518mg	鶏肉のエストルボース エネん質、化リウム エネカリウム	風炒め ロッケ 398kcal 11.9g 26.3g 26.9g 555mg 346mg	乳麦か 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 16.0g 26.9g 79.7g 556mg 407mg	肉団子とさっま かまま で まっか アイン マーダ アイン	学の黒酢あん リーム煮 パスタ 388kcal 8.7g 18.5g 47.2g 798mg 501mg	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 <u>ご飯セット</u> 631kcal 12.8g 19.1g 100.0g 799mg 562mg	★ごはごがから 「はこうない」 大きないでは、 大きないでする。 大きないできないできないできないできないできないできないできないできないできないで	のg 油焼 テー ラダ 326kcal 10.7g 24.0g - 756mg - 491mg	乳麦 卵麦 卵麦 ご飯セット 569kcal 14.8g 24.6g 69.7g 757mg 552mg	★ごはん15 豆腐パンパーグト 現太 ポポポポポポポポポポポポポポポポポポポポポポポポポポポポポポポポル。 エネルは質れ物 エネルはウムカリウム	0g のきのこあん 炒め サラダ 348kcal 6.4g 19.1g 35.1g 665mg 322mg	卵麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 591kcal 10.5g 19.7g 87.9g 666mg - 383mg
	肉丼の具 揚げと人参の キャベツの自 たんぱく 脂質 大トリウム カリウム リン	おかず 374kcal 12.2g 27.1g 20.5g 772mg 457mg 190mg	表 卵麦 ご飯セット 617kcal 16.3g 27.7g 73.3g 773mg 518mg 255mg	鶏肉の玉 ク玉 カース ルボ ボーリウム ボーリウム カース アース ボーリウム フェストリウム フェストリウム フェストリウム フェストリウム	風炒め ロッケ 398kcal 11.9g - 26.3g - 26.9g - 555mg - 346mg - 136mg	乳麦か 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 16.0g 26.9g 79.7g 556mg 407mg 201mg	肉団子とさっま 京の がまま で で で で で で で で で で で で で で で で で で	学の黒酢あん リーム煮 パスタ おかず 388kcal 8.7g 18.5g 47.2g 798mg 501mg 146mg	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 - ご飯セット - 631kcal - 12. 8g - 19. 1g - 100. 0g - 799mg - 562mg - 211mg	★ごはごだから 「まった」 大変を 大変を 大変を 大変を 大変を 大変を 大変を 大変を	のg 油焼 テー ラダ <u>おかず 326kcal 10.7g</u> -24.0g -16.9g -756mg -491mg	乳麦 卵麦 卵麦 ご飯セット 569kcal 14.8g 24.6g 69.7g 757mg 552mg 237mg	★ごはん15 豆腐パンマテ スパ太 ルぱ ヤウム エたん質 化リウム カリン	0g のきのこあん 炒め サラダ 348kcal 6.4g 19.1g 35.1g 665mg 322mg 86mg	卵麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 591kcal 10.5g 19.7g 87.9g 666mg 383mg 151mg
	肉丼の具 揚げと人参の キャベツの自 エネルギー たんぱく 覧 化物 ナトリウム カリウム	おかず 374kcal 12.2g 27.1g 20.5g 772mg 457mg 190mg 2.0g	麦 卵麦 ご飯セット 617kcal 16.3g - 27.7g - 73.3g - 773mg - 518mg - 255mg - 2.0g	鶏肉のエストルボース エネん質、化リウム エネカリウム	風炒め ロッケ 398kcal 11.9g 26.3g 26.9g 555mg 346mg 136mg 1.4g	乳麦か 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 16.0g 26.9g 79.7g 556mg 407mg 201mg 1.4g	肉団子とさっま かまま で まっか アイン マーダ アイン	ザの黒酢あん リーム煮 パスタ おかず 388kcal - 18 5g - 47 2g - 798mg - 501mg 146mg - 2 0g	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 <u>ご飯セット</u> 631kcal 12.8g 19.1g 100.0g 799mg 562mg 211mg 2.0g	★ごはごがから 「はこうない」 大きないでは、 大きないでする。 大きないできないできないできないできないできないできないできないできないできないで	のg 油焼 テー ラダ 326kcal 10.7g 24.0g 16.9g 756mg 491mg 172mg 1.9g	乳麦 卵麦 卵麦 ご飯セット 569kcal 14.8g 24.6g 75.7g 75.7mg 55.2mg 23.7mg 1.9g	★ごはん15 豆腐パントポーパーグトト エたん質水・リウム リウム リウム サカリン相 サカリン相 サカリン相 サカリン相 サカリン相 サカリン相 サカリン相 サカリン相 サカリン相 サカリン相 サカリン相 サカリン相	0g のきのこあん 炒め サラダ 348kcal - 6. 4g - 19 1g - 35. 1g - 665mg - 322mg - 86mg - 1. 7g	卵麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 591kcal 10.5g 19.7g 87.9g 666mg 383mg 151mg 1.7g
	肉丼の具 揚げと人参の キャベツの自 エネルギー たんぱく 質 ボルリウム カリン 食塩相当量	まかず 374kcal 12.2g 27.1g 20.5g 772mg 457mg 190mg 2.0g	麦 卵麦 ご飯セット 617kcal 16.3g 27.7g 73.3g 773mg 518mg 2.0g こ飯セット	鶏肉の子 クラス カース ルポく ガース ルポく ガース ルポく ガース ルポく ガース ルポく ガース 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	風炒め ロッケ 398kcal 11.9g 26.3g 26.9g 555mg 346mg 1.4g おかず	乳麦か 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 16. 0g 26. 9g 79. 7g 556mg 407mg 201mg 1. 4g	肉団子とさつま 京の アイス	デの黒酢あん リーム煮 パスタ おかず 388kcal 8.75 47.2g 798mg 501mg 146mg 2.0g	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 <u>ご飯セット</u> 631kcal 12.8g 19.1g 100.0g 799mg 562mg 2.11mg 2.0g	★ごはん15 鯖っていますが 大ではこうでは、 大ではこうでは、 大では、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、	のg 油焼 テー ラダ <u>おかず 326kcal</u> 10.7g - 24.0g - 756mg - 491mg 172mg 1.9g	乳麦 卵麦 卵麦 ご飯セット 569kcal 14.8g 24.6g 757g 757mg 552mg 237mg 1.9g	★ごはん15 豆腐パンパーグ スパ太ポポープ 大がです。 エネん質 水・ルポく 脂炭水・リウム リン は サーフ リン は は リン は カリン は カリン は カリン は カリン は カリン は カリン は カリン は カリン も カリン も り り り り り り り り り り り り り り り り り り	0g のきのこあん 炒め サラダ 348kcal - 6. 4g - 19 1g - 35. 1g - 665mg - 322mg - 86mg - 1. 7g - おかず	卵麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 591kcal 10.5g 87.9g 666mg 383mg 151mg 1.7g
	肉丼の具 揚げと人参の キャベツの自 エネルギ(質 炭水化物 ナナリウム リン 塩相当量 エネルギー	おかず 374kcal 12. 2g 27. 1g 20. 5g 772mg 457mg 190mg 2. 0g おかず 961kcal	麦 卵麦 ご飯セット 617kcal 16.3g 27.7g 73.3g 773mg 518mg 2.55mg 2.0g ご飯セット 1690kcal	鶏肉の玉 クェス カース ルポく ボートリン 塩 ボートリン 塩 エネルギー エネルギー	風炒め ロッケ 398kcal 11.9g 26.3g - 26.3g - 346mg 1.36mg 1.4g おかず 975kcal	乳麦か 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 16. 0g 26. 9g 556mg 407mg 201mg 1. 4g こ飯セット 1704kcal	雨団子とさつまからです。 京	学の黒酢あん リーム煮 パスタ おかず 388kcal 8. 7g 18. 5g 79.8mg 501mg 146mg 2. 0g おかず 962kcal	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 <u>ご飯セット</u> 631kcal 12.8g 19.1g 100.0g 799mg 562mg 211mg 2.0g こ飯セット	★ごはごがかった。 「はこうないでは、 「はこうないでは、 「はこうないでは、 「はいますがないでは、 「ないますがないです。」 「はいますがないでする。」 「はいますがないでする。」 「はいますがないでする。」 「はいますがないでする。」 「はいますがないでする。」 「はいますがないでする。」 「はいますがないできます。」 「はいますがないできます。」 「はいますがないできます。」 「はいますがないできます。」 「はいますがないできます。」 「はいますがないできます。」 「はいますがないできます。」 「はいますがないできます。」 「はいますがないできます。」 「はいますがないできます。」 「はいますがないできます。」 「はいますがないできます。」 「はいますがないできます。」 「はいますがないできます。」 「はいますがないできますが、ままずできます。」 「はいますがないできますが、ままずできます。」 「はいますがないできますが、ままずできます。」 「はいますがないできますが、ままずできますが、ままずできます。」 「はいますがないできますが、ままずできますが、ままずできますが、ままずできますが、ままずできますが、ままずでは、ままでは、まま	のg 油焼 テー ラダ おかず 326kcal 10.7g 24.0g 756mg 491mg 172mg 1.9g おかず 957kcal	乳麦 卵麦 卵麦 1569kcal 14.8g 24.6g 69.757mg 552mg 237mg 1.9g 1.9g	★ごはん15 豆腐パンドマテ スパ太 エネん質 化ウム リウン 相 リン 相 リウム リウム リウム エネルギー	0g のきのこあん 炒め サラダ 348kcal 6.4g 35.1g 665mg 322mg 86mg 1.7g おかず 967kcal	卵麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 591kcal 10.5g 19.7g 87.9g 383mg 151mg 1.7g ご飯セット
	肉丼の具 揚げと人参の キャベツの自 エネルギー たんぱく質 成水・リウム ナトリウム カリン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	おかず 374kcal 12. 2g 27. 1g 20. 5g 772mg 457mg 190mg 2. 0g おかず 961kcal 25. 2g	麦 卵麦 ご飯セット 617kcal 16.3g 27.7g 73.3g 77.3mg 518mg 2.55mg 2.0g ご飯セット 1690kcal 37.5g	鶏肉の一ス エネん質 化ウム 当 ボー 質 エネんぱ ボッウム コー エネんぱ ボッウム コー エネんぱ ボッウム コー エネんぱ ボッウム コー エネんぱ マー エネんぱく アー・エー アー アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・ア	風炒め ロッケ 398kcal 11.9g 26.3g 5559m 346mg 1.4g おかず 975kcal 28.0g	乳麦か 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 16.0g 26.9g 79.7g 556mg 407mg 201mg 1.4g ご飯セット	肉団子とさっまったのでである。 京のアンボールでは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カードでは、カ	学の黒酢あん リーム煮 パスタ おかず 388kcal 8. 7g 18. 5g 47. 2g 798mg 501mg 146mg 2. 0g おかず 962kcal 27. 0g	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 パ 12.8g 19.1g 100.0g 799mg 562mg 2.11mg 2.0g 1691kcal 39.3g	★ごはごがかった。 「はこうない」を 大きないでは、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、	のg 油焼 テー ラダ おかず 326kcal 10.7g 24.0g 75.6mg 491mg 172mg 1.9g 357kcal 23.9g	乳麦 卵麦 卵麦 ご飯セット 569kcal 14.8g 24.6g 69.7g 757mg 552mg 237mg 1.9g 1.9g 1686kcal 36.2g	★ごはん15 豆腐パトポート エたん質 化ウム リウ塩相 ギく ルポく 物ウム リウム 当 ギャー たんぱく カリン は カリン も エネんぱく カウム リウム 当 ギャー たんぱく アイト	0g のきのこあん 炒め サラダ 348kcal 6.4g 19.1g 35.1g 665mg 322mg 86mg 1.7g おかず 967kcal 27.0g	卵麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 591kcal 10.5g 19.7g 666mg 383mg 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 39.3g
食 	肉丼の具 揚げと人参の キャベツの自 エネルギー たんぱく質 成水・リウム ナトリウム カリン 食塩相当量 エネルギー で たんぱく質 に たっした。 で たっした。 で たっした。 で たっした。 で たっした。 で たっした。 で たっした。 で たっした。 で たっした。 で たっした。 で たっした。 で たっした。 で たっした。 で たっした。 たっと。 たっと。 たっと。 たっした。 たっした。 たっした。 たっした。 たっした。 たっした。 たっした。 たっした。 たっと。 たっと。 たっと。 たっと。 たっと。 たっと。 たっと。 たっ	おかず 374kcal 12. 2g 27. 1g 20. 5g 772mg 457mg 190mg 2. 0g おかず 961kcal 25. 2g 56. 6g	表 卵麦 ご飯セット 617kcal 16.3g 27.7g 73.3mg 518mg 2.0g こ飯セット 1690kcal 37.5g 58.4g	鶏肉の一ス クラス カース ルポく ガース ルポく ガーン カリン 塩 ル・リウム リウム リウム リウム リウム リカース ルポく 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	風炒め ロッケ 398kcal 11.9g 26.3g 26.9g 346mg 136mg 1.4g おかず 975kcal 28.0g 54.7g	乳麦か 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 16.0g 26.9g 5556mg 407mg 201mg 1.4g 1704kcal 40.3g 56.5g	肉団子とさっま かまま で まっか がっかい ボーダ アン・カー で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	学の黒酢あん リーム煮 パスタ おかず 388kcal 8.7g 18.5g 47.2g 798mg 501mg 2.0g おかず 962kcal 27.0g 58.0g	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 - ご飯セット 631kcal - 12.8g - 19.1g - 100.0g - 799mg - 562mg - 2.11mg - 2.0g - 2.0g - 2.0g - 39.3g - 39.3g - 39.3g - 39.8g	★ごはごかけれる ままれる ままれる ままれる ままれる ままれる ままれる ままれる ま	のg 油焼 テー ラダ おかず 326kcal 10.7g 24.0g 16.9g - 756mg - 491mg - 172mg 1.72mg 1.72mg 1.9g おかず 957kcal 23.9g 62.0g	乳麦 卵麦 卵麦 - ご飯セット - 569kcal - 14.8g - 24.6g - 69.7g - 757mg - 552mg - 237mg - 1.9g - こ飯セット - 1686kcal - 36.2g - 63.8g	★ごはん15 豆腐パトポート エたん質 化リウム ルポく 物 ナカリン 相 半く 脂質 オー質 脂質	0g のきのこあん 炒め サラダ 348kcal 6.4g 19.1g 35.1g 322mg 865mg 1.7g 567kcal 27.0g 59.9g	卵麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 591kcal 10.5g 19.7g 666mg 383mg 1.7g 151mg 1.7g 1696kcal 39.3g 61.7g
食 合	肉井の具 場げべべツの自 エネルばく質 成水・リウム カリン 食塩・ルギー質 エネルばく質 エネルガーム カリン は 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 エネルばく質 エネルばく の は の は の は の は の は の は の は の は の は の	おかず 374kcal 12. 2g 27. 1g 20. 5g 772mg 457mg 190mg 2. 0g おかず 961kcal 25. 2g 56. 6g 83. 2g	表 卵麦 ご飯セット 617kcal 16.3g 27.7g 73.3g 773mg 518mg 2.0g こ飯セット 1690kcal 37.5g 58.4g 241.6g	鶏肉の一ス エカルぱ 1 大 1 大 2 大 2 大 2 大 2 大 3 大 3 大 4 大 5 大 5 大 5 大 5 大 5 大 5 大 5 大 5 大 5	風炒め ロッケ 398kcal 11.9g 26.3g 26.9g 346mg 136mg 1.4g おかず 975kcal 28.0g 54.7g 88.8g	乳麦か 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 16.0g 26.9g 79.7g 556mg 407mg 201mg 1.4g ご飯セット 1704kcal 40.3g 56.5g 247.2g	肉団子とさっまったのです。 東京 デ エネんぽ 化ウム エネんぽ 化ウム 当 エネんぱ かり	学の黒酢あん リーム煮 パスタ おかず 388kcal 8.7g 18.5g 47.2g 798mg 501mg 2.0g おかず 962kcal 27.0g 58.0g 84.3g	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 - ご飯セット 631kcal - 12.8g - 19.1g - 100.0g - 799mg - 562mg - 2.0g - 2.0g - 2.0g - 2.0g - 39.3g - 39.3g	★ごはごがかれ 無イ野れ エた脂炭水トリウ エネん質 化リウ エネん質 化リウ エネん質 化リウ エネん質 1 物 ム エネん質 1 の 一質 1 に 1 に 1 に 1 に 1 に 1 に 1 に 1 に	のg 油焼 テー ラダ おかず 326kcal 10.7g 24.0g -75.6mg 491mg 172mg 1.9g -75.7kcal 23.9g -62.0g -75.9g	乳麦 卵麦 卵麦 ご飯セット 569kcal 14.8g 24.6g 69.7g 757mg 552mg 237mg 1.9g こ飯セット 1686kcal 36.2g 63.8g 234.3g	★ごはん15 豆腐パスポースの質が、 エたん質が、 大がマテースの質が、 大がでする。 大ができる。 大がでする。 大ができる。 大ができる。 大ができる。 大ができる。 大ができる。 大ができる。 大ができる。 大ができる。 大ができる。 大ができる。 大ができる。 大ができる。 大ができる。 大がでなる。 大がでなる。 大がでなる。 大がで	0g のきのこあん 炒め サラダ 348kcal 6.4g 19.1g 352mg 865mg 1.7g 867kcal 27.0g 59.9g 75.7g	卵麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 591kcal 10.5g 19.7g 87.9g 60.66mg 38.3mg 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 2.34.1g
食 合	肉丼の具 場げべべツの自 エネルばく 脂炭水化ウム カリン 食塩相ギー で 上たりで カリン は エネルばく で たりウム カリン は に で で が で が り り し り り し り し り し り し り し り し り し り	おかず 374kcal 12. 2g 27. 1g 20. 5g 772mg 457mg 190mg 2. 0g おかず 961kcal 25. 2g 56. 6g 83. 2g 1887mg	表 卵麦 ご飯セット 617kcal 16.3g 27.7g 73.3g 773mg 518mg 2.0g こ飯セット 1690kcal 37.5g 58.4g 241.6g 1890mg	鶏肉の一ス ルポく ルポく ルポく ルルガーン 塩 ルース ルポく カリン塩 ルーフ ルカリン塩 オートリウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム	風炒め ロッケ 398kcal 11.9g 26.3g 26.9g 5559m 346mg 1.4g おかず 975kcal 28.0g 54.7g 88.8g 1678mg	乳麦か 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 16.0g 26.9g 79.7g 556mg 407mg 201mg 1.4g ご飯セット 1704kcal 40.3g 56.5g 247.2g 1681mg	肉団チとさっまった。 東京 デ エネんぽ 化サウム ギく 物 ムー質 化ウム 当	学の黒酢あん リーム煮 パスタ おかず 388kcal 8. 7g 18. 5g 47. 2g 798mg 501mg 146mg 2. 0g おかず 962kcal 27. 0g 58. 0g 84. 3g 2130mg	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 - ご飯セット 631kcal - 12.8g - 19.1g - 100.0g - 799mg - 562mg - 211mg - 2.0g - 20g - 213wg - 242.7g - 2133mg	★ごはごがかった。 「はこがから、 大きながから、 大きながから、 大きながから、 大きなでは、 大きなでは、 大きなできますが、 大きなできまなできますが、 大きなできまなできまなできまなできまなできまなできまなできまなできまなできまなでき	のg 油焼 テー ラダ おかず 326kcal 10.7g 24.0g 16.9g 172mg 172mg 172mg 1957kcal 23.9g 62.0g 75.9g	乳麦 卵麦 卵麦 ご飯セット 569kcal 14.8g 24.6g 69.7g 757mg 552mg 237mg 1.9g ご飯セット 1686kcal 36.2g 63.8g 234.3g 1876mg	★ごはハース ・	0g のきのこあん 炒め サラダ 348kcal 6.4g 19.1g 35.1g 665mg 322mg 86mg 1.7g 567kcal 27.0g 59.9g 75.7g 2004mg	卵麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 591kcal 10.5g 19.7g 87.9g 66.9g 383mg 1.51mg 1.7g こ飯セット 1.0g 1.7g 200.7mg
	肉井の具 場が、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、	おかず 374kcal 12. 2g 27. 1g 20. 5g 772mg 457mg 190mg 2. 0g おかず 961kcal 25. 2g 56. 6g 83. 2g 1887mg 1300mg	表 卵麦 ご飯セット 617kcal 16.3g 27.7g 73.3g 773mg 518mg 2.0g こ飯セット 1690kcal 37.5g 58.4g 241.6g 1890mg 1483mg	鶏肉の一ス ルパポートリン塩 エたに質水トリウ 相ボイン エたの質が、カリン塩 エたの質が、カリン塩 エたの質が、カリン塩 エたの質が、カリン塩 エたの質が、カリン塩 カリンム カリンム カリンム カリンム カリンム カリンム カリンム カリンム	風炒め ロッケ 398kcal 11.9g 26.3g 26.9g 555mg 136mg 1.4g おかず 975kcal 28.0g 54.7g 88.8g 1678mg 1367mg	乳麦か 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 16.0g 26.9g 79.7g 556mg 40.7mg 201mg 1.4g ご飯セット 1704kcal 40.3g 56.5g 247.2g 1681mg 1550mg	肉団子とさっまった。 東京 デ エネんぽ 化ウム	学の黒酢あん リーム煮 パスタ おかず 388kcal 8.7g 18.5g 47.2g 7501mg 146mg 2.0g おかず 962kcal 27.0g 58.0g 84.3g 2130mg 1216mg	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 100.0g 19.1g 100.0g 799mg 562mg 211mg 2.0g 211mg 2.0g 213mg 19.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2	★ごの は	のg 油焼 テー ラダ おかず 326kcal 10.7g 24.0g 16.9g - 756mg - 491mg - 172mg 1.72mg 1.72mg 1.72mg 23.9g 62.0g 75.9g 1873mg 1500mg	乳麦 卵麦 卵麦 三飯セット 569kcal 14.8g 24.6g 69.7g 757mg 552mg 237mg 1.9g 三飯セット 1686kcal 36.2g 63.8g 234.3g 1876mg 1683mg	★ごはハース ・	のgのきのこあん 炒め サラダ 348kcal 6.4g 19.1g 35.1g 665mg 322mg 86mg 1.7g まかず 967kcal 27.0g 59.9g 75.7g 2004mg 1277mg	卵麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 591kcal 10.5g 19.7g 87.9g 666mg 383mg 151mg 1.7g ご飯セット 1696kcal 39.3g 61.7g 234.1g 2007mg 1460mg
食 合	肉丼の具 場が、 おいで、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、	おかず 374kcal 12. 2g 27. 1g 20. 5g 772mg 457mg 190mg 2. 0g おかず 961kcal 25. 2g 56. 6g 83. 2g 1887mg 1300mg 394mg	表 卵麦 ご飯セット 617kcal 16.3g 27.7g 73.3g 773mg 518mg 255mg 20g このg このg このg このg 1690kcal 37.5g 58.4g 241.6g 1890mg 1483mg 589mg	鶏肉の一ス エた脂炭水トリウ 塩 ネん質 化ウム リン塩 ネん質 化ウム リン塩 ネん質 化ウム リン塩 オー質 版大トリウ 相 ギく 物 トリウム リンカリン	風炒め ロッケ おかず 398kcal 11.9g 26.3g 26.9g 555mg 346mg 1.36mg 1.4g おかず 975kcal 28.0g 54.7g 88.8g 1678mg 1367mg 373mg	乳麦か 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 16.0g 26.9g 79.7g 556mg 407mg 201mg 1.704kcal 40.3g 56.5g 247.2g 1681mg 1550mg 568mg	肉団子とさっまった。 東京 デ エ たん質 化ウム エ たん質 化ウム リウ 塩 本 ル ぱ	学の黒酢あん リーム煮 パスタ おかず 388kcal 8. 7g 18. 5g 47. 2g 798mg 501mg 146mg 2. 0g おかず 962kcal 27. 0g 58. 0g 84. 3g 2130mg 1216mg 384mg	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 - ご飯セット 631kcal 12.8g 19.1g 100.0g 799mg 211mg 2.0g - ご飯セット 1691kcal 39.3g 59.8g 242.7g 2133mg 1399mg 579mg	★ごの また	のg 油焼 テー ラダ おかず 326kcal 10.7g 24.0g 16.9g 756mg 491mg 172mg 1.9g おかず 957kcal 23.9g 62.0g 75.9g 1873mg 1500mg 389mg	乳麦 卵麦 卵麦 乳麦 乳麦 14.8g 24.6g 69.7g 757mg 552mg 237mg 1.9g 1.0g 1.0g 1.0g 1.0g 1.0g 1.0g 234.3g 234.3g 1876mg 1683mg 584mg	★ごはん15 豆腐パトポースのでは、1000 では、1000 では、1	のgのきのこあん 炒め サラダ 348kcal 6.4g 19.1g 35.1g 665mg 322mg 86mg 1.7g まかず 967kcal 27.0g 59.9g 75.7g 2004mg 1277mg 336mg	卵麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 591kcal 10.5g 19.7g 87.9g 666mg 383mg 151mg 1.7g ご飯セット 1696kcal 39.3g 61.7g 234.1g 2007mg 1460mg 531mg
食 合	肉丼の具 場がよっている。 は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、	おかず 374kcal 12. 2g 27. 1g 20. 5g 772mg 457mg 190mg 2. 0g 56. 6g 83. 2g 1887mg 1300mg 394mg 4. 9g	表 卵麦 ご飯セット 617kcal 16. 3g 27. 7g 73. 3g 773mg 518mg 255mg 2 0g ご飯セット 1690kcal 37. 5g 58. 4g 241. 6g 1890mg 1483mg 589mg 4. 9g	鶏肉リ子 エた脂炭ナカリ食 ネん質 化リウ 相 がった リン塩 ネん質 化リウ 相 ドラック 相 ボイン 物の ム 当 ギイン カリ 食塩 アンカリ 食物 ム コー 質 アン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	風炒め ロッケ おかず 398kcal 11.9g 26.3g 26.9g 555mg 346mg 136mg 136mg 136mg 14.4g 54.7g 88.8g 1678mg 1367mg 373mg 4.2g	乳麦か 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 16.0g 26.9g 79.7g 556mg 407mg 201mg 1.4g 1704kcal 40.3g 56.5g 247.2g 1681mg 1550mg 568mg 4.2g	肉団子となって、 本のでは、 本のでは、 本のでは、 でのでする。 でのでする。 でのでする。 でのでする。 でのでする。 でいるでするできるでする。 でいるでする。 でいるでする。 でいるでするでする。 でいるではななななななななななななななななななななななななななななななななななな	学の黒酢あん リーム煮 パスタ おかず 388kcal 8.7g 18.5g 47.2g 798mg 501mg 146mg 2.0p 962kcal 27.0g 58.0g 84.3g 2130mg 1216mg 384mg 5.4g	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 - ご飯セット 631kcal 12.8g 19.1g 100.0g 799mg 562mg 211mg 2.0g - このセット 1691kcal 39.3g 59.8g 242.7g 2133mg 1399mg 579mg 5.4g	★ごのイン学の 大きの 大きの 大きの 大きの 大きの 大きの 大きの 大き	のg 油焼 テー ラダ おかず 326kcal 10.7g 24.0g 16.9g 756mg 491mg 172mg 1.79g 1.9g 57kcal 23.9g 62.0g 75.9g 1873mg 1500mg 389mg 4.7g	乳麦 卵麦 卵麦 乳 569kcal 14.8g 24.6g 69.7g 757mg 552mg 237mg 1.9g 1.0g 237mg 1.0g	★ごはハンマテ エたに関ルナカリン塩 エスル質 化リウム ルば 1000 大きなでする。 大きなでするでする。 大きなでする。 大きなでする。 大きなでする。 大きなでする。 大きなでする。 大きなでする。 大きなでする。 大きなでする。 大きなでする。 大きなでする。 大きなでする。 大きなでする。 大きなでする。 大きなでする。 大きなでする。 大きなでする。 大きなでする。 大きなでするでする。 大きなでするでする。 大きなでするでするでする。 大きなでするでするでするでする。 大きなでするでするでするでするでするでするでするでするでするでするでするでするでするで	のgのきのこあん 炒め サラダ 348kcal 6.4g 19.1g 35.1g 665mg 322mg 86mg 1.7g 507kcal 27.0g 59.9g 75.7g 2004mg 127mg 336mg 5.1g	卵麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 591kcal 10.5g 19.7g 87.9g 66.9g 383mg 1.7g ご飯セット 1.0g 1.7g 2007mg 234.1g 2007mg 1460mg 531mg 5.1g
食 合計 合	肉井の人 おけいで、 本では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	おかず 374kcal 12. 2g 27. 1g 20. 5g 772mg 457mg 190mg 2. 0g 3961kcal 25. 2g 56. 6g 83. 2g 1300mg 394mg 4. 9g	表 卵麦 ご飯セット 617kcal 16. 3g 27. 7g 73. 3g 773mg 518mg 255mg 2. 0g ご飯セット 1690kcal 37. 5g 58. 4g 241. 6g 1890mg 1483mg 589mg 4. 9g	鶏ク玉 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 食 エた脂炭ナカリ 食 エ た 脂炭	風炒め ロッケ 398kcal 11.9g 26.3g 26.9g 555mg 346mg 1.36mg 1.4g おかず 975kcal 28.0g 54.7g 88.8g 1678mg 1367mg 373mg 4.2g	乳麦か 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 16. 0g 26. 9g 79. 7g 556mg 407mg 201mg 1. 4g ご飯セット 1704kcal 40. 3g 56. 5g 247. 2g 1681mg 1550mg 568mg 4. 2g	肉菜デ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリカ塩 エた脂炭ナカリカ塩 エた脂炭ナカリカ塩 エカルポープ エカリカ エネル質水トリウ エネル質水トリウ エネル質水トリウ エネル質水トリウ ニネル・リウ ニネル・リウ ニュー・ エカリカー・ ニュー・ ニュー・ ニュー・ ニュー・ ニュー・ ニュー・ ニュー・ ニュ	学の黒酢あん リーム素 パスタ おかず 388kcal - 8.7g - 18.5g - 47.2g - 798mg - 501mg 146mg - 2.0g - 8.0g - 8.0g - 8.0g - 8.130mg - 2.130mg - 384mg - 384mg - 5.4g - 1025kcal	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 631kcal 12.8g 19.1g 100.0g 799mg 211mg 2.0g ご飯セット 1691kcal 39.3g 59.8g 242.7g 2133mg 1399mg 5.4g	★ 請イ野れ エた質がナカリ食 エた脂炭ナトリン塩 ネん質 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 塩 ネん質 化リウ 塩 ネん質 ・ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	のg 油焼 テー ラダ おかず 326kcal -10.7g -24.0g -16.9g -756mg -491mg -172mg -1.9g おかず 957kcal -23.9g -62.0g -75.9g -75.9g -1873mg -1500mg -389mg -4.7g	乳麦 卵麦 卵麦 卵麦 ラ569kcal 14.8g 24.6g 69.7g 757mg 552mg 237mg 1.9g ご飯セット 1686kcal 36.2g 63.8g 234.3g 1876mg 1683mg 584mg 4.8g	★豆腐パは ではハントポールでは、ボールでは、ボースを ではハントポールでは、ボールでは、ボールでは、ボールでは、ボーリーの、 ボールでは、ボーリーの、ボールでは、ボー	0g のきのこあん 炒め サラダ 348kcal - 6. 4g - 19. 1g - 35. 1g - 665mg - 322mg - 86mg - 1. 7g - 7g - 7g - 7g - 7g - 7g - 7g - 7g -	卵麦 乳麦 卵麦 10.7g 87.9g 666mg 383mg 151mg 1.7g 2007mg 1460mg 531mg 5.1g
食合計	肉井の人のの自身のは、カリカリの大きでは、カリカリンは、カリカリンは、カリカリンは、カリカリンは、カリカリンは、カリカリンは、カリカリンは、カリカリンは、カリカリンは、カリカリンは、カリカリンは、カリカリンは、カリカリンは、カリカリンは、カリカリンは、カリカリンは、カリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリ	おかず 374kcal 12. 2g 27. 1g 20. 5g 772mg 457mg 190mg 2. 0g 3961kcal 25. 2g 56. 6g 83. 2g 1887mg 1300mg 394mg 4. 9g	表 卵麦 ご飯セット 617kcal 16. 3g 27. 7g 73. 3g 773mg 518mg 255mg 2.0g ご飯セット 1690kcal 37. 5g 58. 4g 241. 6g 1890mg 1483mg 589mg 4. 9g 1754kcal 37. 9g	鶏ク玉 エた脂炭ナカリ食 のース ルば 化リウ 相 ルぱ 化リウ塩ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 オーク ボックム 当ギく 物 ムー 当ギく なんぱ しゅう かんぱ しゅう かんぱ しゅう かんぱ しゅう かんぱ しゅう かんぱん しゅう	風炒め ロッケ 398kcal 11.9g 26.3g 26.9g 555mg 346mg 1.36mg 1.4g おかず 975kcal 28.0g 54.7g 88.8g 1678mg 1367mg 373mg 4.2g	乳麦か 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 16. 0g 26. 9g 79. 7g 556mg 407mg 201mg 1. 4g ご飯セット 1704kcal 40. 3g 56. 5g 247. 2g 1681mg 1550mg 568mg 4. 2g 1752kcal 40. 7g	肉菜デ 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ルぱ れりウム 当ギく 物ウム 当ギく オんぱ ルポーツ 当ギく たんぱんしゅう かんぱんしゅう かんぱんしゅう かんぱんしゅう かんぱんしゅう かんぱんしゅう かんぱんしゅう かんぱんしゅう かんぱん かんぱん かんぱん かんぱん かんぱん かんぱん かんぱん かんぱ	学の黒酢あん リーム素 パスタ おかず 388kcal - 8. 7g - 18. 5g - 47. 2g - 798mg - 501mg - 146mg - 2. 0g - 8. かず 962kcal - 27. 0g - 58. 0g - 84. 3g - 2130mg - 1216mg - 384mg - 384mg - 5. 4g - 1025kcal - 27. 3g	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 ・ 15 1g ・ 10 0g ・ 799mg ・ 562mg ・ 211mg ・ 2 0g ・ 2 11mg ・ 2 0g ・ 39 3g ・ 59 8g ・ 242 7g ・ 2139mg ・ 1399mg ・ 579mg ・ 5 4g ・ 1754kcal ・ 39 6g	★鯖ィ野れ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭水トリン塩 ネん質 化リウ 相 ルぱ 化リウ 増 ルポートリン塩 ネん質 化リウ 増 ルポートリン塩 キんぱ 大 物 カー質 エムポートリン 当ギく かっと 当 ギく かっと 当 ギく かっと 当 ギ く かっと しゅう と しゅん と しゅう と しゅん と しゅん と しゅう と しゅん と しゅん と しゅん と しゅん と しゅん と しゅん	のg 油焼 テー ラダ おかず 326kcal 10.7g 24.0g 16.9g 756mg 491mg 1.72mg 1.9g おかず 957kcal 23.9g 62.0g 75.9g 1500mg 389mg 4.7g	乳麦 卵麦 卵麦 卵麦 卵麦 1569kcal 14.8g 24.6g 69.7g 757mg 552mg 237mg 1.9g 1.9g 237 mg 1.9g 1686kcal 36.2g 63.8g 234.3g 1876mg 1683mg 584mg 4.8g 1750kcal	★豆腐パは ではハントポ ルば 化リウ 相 ルば ・	0g のきのこあん 炒め サラダ 348kcal - 6. 4g - 19. 1g - 35. 1g - 665mg - 322mg - 86mg - 1. 7g - 7g - 7g - 7g - 7g - 7g - 7g - 7g -	卵麦 乳麦 卵麦 10.5g 10.7g 87.9g 666mg 383mg 151mg 1.7g 2007mg 1460mg 531mg 5.1g 1759kcal 39.6g
食 合計 合計(肉排がする。 は、大力リをは、大力リをは、大力リをは、大力リをは、大力リンはは、ルポットリンはは、カリンは、カリンは、カリンは、カリンは、カリンは、カリンは、カリンは、	まかず 374kcal 12.2g 27.1g 20.5g 772mg 457mg 190mg 2.0g おかず 961kcal 25.2g 56.6g 83.2g 1887mg 1300mg 4.9g 1025kcal 25.6g 56.7g	表 卵麦 ご飯セット 617kcal 16.3g 27.7g 73.3g 773mg 518mg 255mg 2.0g ご飯セット 1690kcal 37.5g 58.4g 241.6g 1890mg 1483mg 589mg 4.9g 1754kcal 37.9g 58.5g	鶏ク玉 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 イルぱ パリウ 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ ボーリウ 相ルぱ ボーリウ 相ルぱ ボーリウ 相ルぱ ボーリウ 相ルぱ でする 当年く 物ウム 当年く 物・カー 当年く 物・カー 当年く 物・カー 当年く かん 当年 一質 エー質	風炒め ロッケ 398kcal 11.9g 26.9g 555mg 346mg 1.36mg 1.4g おかず 975kcal 28.0g 54.7g 88.8g 1678mg 1367mg 373mg 4.2g 1023kcal 28.4g 54.8g	乳麦か 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 16. 0g 26. 9g 79. 7g 556mg 407mg 201mg 1. 4g ご飯セット 1704kcal 40. 3g 56. 5g 247. 2g 1681mg 1550mg 4. 2g 1752kcal 40. 7g 56. 6g	肉菜デ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 塩 ネん質水トリン 相 ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば ハリウ 当 ギく 物 ム 当 ギく 物 ム 当 ギく しょう とり かん しょう	学の黒酢あん リーム素 パスタ おかず 388kcal - 8. 7g - 18. 5g - 47. 2g - 798mg - 501mg - 146mg - 2. 0g - 8. かず 962kcal - 27. 0g - 58. 0g - 84. 3g - 2130mg - 1216mg - 1216mg - 384mg - 384mg - 5. 4g - 1025kcal - 27. 3g - 58. 1g	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 - 19.1g - 100.0g - 799mg - 562mg - 2.11mg - 2.0g - 2.0g - 2.13mg - 39.3g - 59.8g - 242.7g - 2133mg - 1399mg - 579mg -	★鯖イ野れ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ ヤウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 質 しょう カー質 しょう カー質	のg 油焼 テー ラダ 326kcal - 16.9g - 756mg - 491mg - 172mg - 1.9g - 172mg - 1.9g - 1756mg - 491mg - 1.9g - 172mg - 1.9g - 1873mg - 1500mg - 150	乳麦 卵麦 卵麦 卵麦 卵麦 卵麦 14.8g 24.6g 25.2mg 23.7mg 1.9g 23.7mg 1.9g 23.7mg 1.8g 23.4.3g 18.76mg 168.8mg 158.4mg 4.8g 17.50kcal 36.6g 63.9g	★豆ス明 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリン塩 水の質水トリン 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相 ポイン 物 ウム 当 ギく 物 ウム 当 ギく 質 水 の 当 ギ く 質 水 の 当 ギ く 質 水 の 当 ギ く 質 の の 当 ギ く 質 の の 当 ギ く 質 の の 当 ギ く 質 の の の の の の の の の の の の の の の の の の	0g のきのこあん 炒め サラダ 348kcal - 6. 4g - 19 1g - 35. 1g - 665mg - 322mg - 86mg - 1. 7g - 35. 7g - 967kcal - 27. 0g - 59. 9g - 75. 7g - 2004mg - 1277mg - 336mg - 1277mg - 1277mg	卵麦 乳麦 卵麦 1591kcal 10.5g 19.7g 87.9g 666mg 383mg 151mg 1.7g 二飯セット 1696kcal 39.3g 61.7g 234.1g 2007mg 1460mg 531mg 531mg 5.1g
食 合計 合計 間	肉揚キ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭 化リウム 当ギく 物 ムー質 化 リウム 当ギく 物 ムーガリ 塩 ネん質 化 リウム 当ギく 別 は かり ムー質 化 物 ムーガリ 食 エ た 脂炭 水 リウム 当 ギ く の ま こ の で は しゅう と いっぱ	まかず 374kcal 12.2g 27.1g 20.5g 772mg 457mg 190mg 2.0g おかず 961kcal 25.2g 56.6g 83.2g 1887mg 1300mg 4.9g 1025kcal 25.6g 56.7g 98.7g	表 卵麦 『飯セット 617kcal 16.3g 27.7g 73.3g 773mg 518mg 255mg 2.0g 『飯セット 1690kcal 37.5g 58.4g 241.6g 1890mg 1483mg 4.9g 1754kcal 37.9g 58.5g 257.1g	鶏ク玉 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ ない ボース ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギ の	風炒め ロッケ 398kcal 111 9g 26 9g 555mg 346mg 136mg 1 4g 554.7g 88.8g 1678mg 1367mg 1367mg 128.0g 54.7g 88.8g 1023kcal 28.4g 54.8g 100.3g	乳麦か 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 16. 0g 26. 9g 79. 7g 556mg 407mg 201mg 1. 4g ご飯セット 1704kcal 40. 3g 56. 5g 247. 2g 1681mg 1550mg 568mg 4. 2g 1752kcal 40. 7g 56. 6g 258. 7g	肉菜デ 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・人質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 オん質水 リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相が しん質水 リウ 当 ギく 物 カム 当 ギく 物 カム 当 ギく 物 カム 当 一質 ・ 物 カム ・ 質 ・ 物 カム ・ の また ・ か また ・ か また ・ の また ・ か カー	学の黒酢あん リーム素 パスタ おかず 388kcal - 8. 7g - 18. 5g - 47. 2g - 798mg - 501mg - 146mg - 2. 0g - 8. かず 962kcal - 27. 0g - 58. 0g - 84. 3g - 2130mg - 1216mg - 1216mg - 1216mg - 1216mg - 1216mg - 127. 3g - 384mg - 5. 4g - 1025kcal - 27. 3g - 58. 1g - 99. 5g	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 - 19 1g - 100.0g - 799mg - 211mg - 2.0g - 211mg - 2.0g - 211mg - 2.0g - 213mg - 39.3g - 59.8g - 242.7g - 2133mg - 1399mg - 579mg - 57	★鯖イ野れ 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 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ (15番ソ サー質 15番ソ サー質 15番ソ サー質 15番リ サー質 15番リカリ 15番リウ 15番リカリ 15番リカリ 15番リカリ 15番リカリ 15番リカリ 15番リカリカリ 15番リカリ 15番リカリ 15番リカリ 15番リカリカリ 15番リカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカ	のg 油焼 テー ラダ 326kcal - 16.9g - 756mg - 491mg - 172mg - 1.9g - 172mg - 1.9g - 1	乳麦 卵麦 卵麦 卵麦 卵麦 卵麦 14.8g 24.6g 25.7mg 55.2mg 23.7mg 1.9g 23.7mg 1.9g 23.7mg 1.9g 23.7mg 1.9g 1.8g 23.4.3g 1876mg 1683mg 584mg 4.8g 1750kcal 36.6g 63.9g 249.8g	★豆ス明 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリン塩 ネん質 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ ベリウ 当 ギく 物ウム 当ぞく 物ウム 当ぞく 物 カカリン塩ネん質 化リウ がった 当 がった 当年 で かん かん 当年 で かん	0g のきのこあん 炒め サラダ 348kcal - 6. 4g - 19 1g - 35. 1g - 665mg - 322mg - 86mg - 1. 7g - 35. 7g - 967kcal - 27. 0g - 59. 9g - 75. 7g - 2004mg - 127. 7g - 2004mg - 127. 7g - 1207mg - 127. 7g - 1207mg - 127. 3g - 60. 0g - 90. 9g	卵麦 乳麦 卵麦 1591kcal 10.5g 19.7g 87.9g 666mg 383mg 151mg 1.7g 二飯セット 1696kcal 39.3g 61.7g 234.1g 2007mg 1460mg 1531mg 5.1g 1759kcal 39.6g 61.8g 249.3g
食合計合計(間食	肉排がヤヤースのは、水のは、水のは、水のは、水のは、水のは、水のでは、水のでは、水のでは、水の	まかず 374kcal 12. 2g 27. 1g 20. 5g 772mg 457mg 190mg 2. 0g おかず 961kcal 25. 2g 56. 6g 83. 2g 1887mg 1300mg 394mg 4. 9g 1025kcal 25. 6g 56. 7g 98. 7g 1890mg	表 卵麦 『飯セット 617kcal 16.3g 77.7g 73.3g 773mg 518mg 255mg 2.0g 『飯セット 1690kcal 37.5g 58.4g 241.6g 1890mg 1483mg 589mg 4.9g 1754kcal 37.9g 58.5g 257.1g 1893mg	鶏ク玉 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 ない質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリカー 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当年 一質 ム	風炒め ロッケ 398kcal 11.9g 26.3g 26.9g 555mg 346mg 136mg 1.4g 975kcal 28.0g 54.7g 88.8g 1678mg 1367mg 373mg 4.2g 1023kcal 28.4g 54.8g 100.3g 1681mg	乳麦か 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 16. 0g 26. 9g 79. 7g 556mg 407mg 201mg 1. 4g こ飯セット 1704kcal 40. 3g 56. 5g 247. 2g 1681mg 1550mg 568mg 4. 2g 1752kcal 40. 7g 56. 6g 258. 7g 1684mg	肉菜デ 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 ででした 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当 でした カー質 かんしょう かん しょう かんしょう しょう かんしょう しょう かんしょう しょう はんしょう はんしょう はんしょう はんしょう はんしょう はんしょう はんしょう はんしょう しょう はんしょう はんしょう はんしょう はんしょう はんしょう はんしょう はんしょう しょう しょう しょう はんしょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう	# の黒酢あん リーム素 パスタ おかず 388kcal 8.7g 47.2g 798mg 146mg 2.0g 360mg 1210mg 2.130mg 1216mg 384mg 5.4g 1025kcal 27.3g 58.1g 99.5g 2131mg	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 <u>ご飯セット</u> 631kcal 12.8g 19.1g 100.0g 799mg 2.11mg 2.0g 211mg 2.0g 211mg 2.0g 213mg 139.3g 59.8g 242.7g 2133mg 1399mg 579mg	★鯖イ野れ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 た脂炭トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 増 ルポットリン塩ネん 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギャック 当 ギャック カー質 かっち	のg 油焼 テー ラダ 326kcal 10.7g -24.0g -16.9g -756mg -491mg 172mg 1.9g 	乳麦 卵麦 卵麦 卵麦 卵麦 卵麦 14.8g 24.6g 25.757mg 552mg 237mg 1.9g 237mg 1.9g 234.3g 1876mg 1683mg 1683mg 36.6g 4.8g 1750kcal 36.6g 63.9g 249.8g 1879mg	★豆ス明 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ ないマテ ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当 ギく カリカリカ カー質 ルルウム カー質 ルカウム コー 質 カム	0g のきのこあん 炒め サラダ 348kcal - 6. 4g - 19 1g - 35. 1g - 665mg - 322mg - 86mg - 1. 7g - 7g - 967kcal - 27. 0g - 59. 9g - 75. 7g - 2004mg - 1277mg - 336mg - 1277mg - 32004mg - 1277mg - 1277	卵麦 乳麦 卵麦 19.5g 10.5g 19.7g 87.9g 666mg 383mg 151mg 1.7g 2007mg 1460mg 234.1g 2007mg 1460mg 531mg 5.1g 1759kcal 39.6g 61.8g 249.3g 2008mg
食 合計 合計 間	肉揚キ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 本ん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 量一質	まかず 374kcal 12. 2g 27. 1g 27. 1g 457mg 190mg 2. 0g 457mg 190mg 2. 0g 56. 6g 83. 2g 1887mg 1300mg 394mg 4. 9g 1025kcal 25. 6g 56. 7g 98. 7g 1890mg 1360mg	表 卵麦 ご飯セット 617kcal 16.3g 77.7g 73.3g 773mg 518mg 255mg 2.0g ご飯セット 1690kcal 37.5g 58.4g 241.6g 1890mg 1483mg 589mg 4.9g 1754kcal 37.9g 58.5g 257.1g 1893mg 1543mg	鶏ク玉 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 ない質水トリン塩 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 リウム 当ギく 物ウム 当 ギく カウム	風炒め ロッケ 398kcal 11.9g 26.3g 26.9g 555mg 346mg 136mg 1.4g 975kcal 28.0g 54.7g 88.8g 1678mg 1367mg 373mg 4.2g 1023kcal 28.4g 54.8g 100.3g 1681mg	乳麦か 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 16. 0g 26. 9g 79. 7g 556mg 407mg 201mg 1. 4g こ飯セット 1704kcal 40. 3g 56. 5g 247. 2g 1681mg 1550mg 568mg 4. 2g 1752kcal 40. 7g 56. 6g 258. 7g 1684mg 1606mg	 ■ 京デ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリを エた脂炭ナカリンを エた脂炭ナカリ・ エた脂炭ナカリ・ エた脂炭ナカリンを エた脂炭ナカリンを エた脂炭ナカリンを エた脂炭ナカリンを エた脂炭ナカリンを エた脂炭ナカリンを エた脂炭ナカリンを エた脂炭・ エた脂炭・ <l< td=""><td># の黒酢あん リーム素 パスタ おかず 388kcal 8. 7g 47. 2g 798mg 501mg 146mg 2. 0g 8. 7g 798mg 2. 0g 501mg 125mg 2. 0g 84. 3g 2130mg 1216mg 384mg 5. 4g 1025kcal 27. 3g 58. 1g 99. 5g 2131mg 1273mg 1273mg</td><td>卵乳麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ・ 19.1g ・ 100.0g ・ 799mg ・ 562mg ・ 2.11mg ・ 2.0g ・ 211mg ・ 2.0g ・ 213mg ・ 39.3g ・ 59.8g ・ 242.7g ・ 2133mg ・ 1399mg ・ 579mg ・ 579mg</td><td>★鯖イ野れ 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 はごゲ炒こ 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 ・</td><td>のg 油焼 テー ラダ 326kcal 10.7g -24.0g -16.9g -756mg -491mg 172mg 1.9g </td><td>乳麦 卵麦 卵麦 卵麦 卵麦 卵麦 14.8g 24.6g 75.7mg 55.2mg 23.7mg 1.9g 23.7mg 1.9g 23.4.3g 18.66kcal 36.2g 63.8g 234.3g 18.76mg 1683mg 58.4mg 4.8g 1750kcal 36.6g 63.9g 249.8g 18.79mg</td><td>★豆ス明 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ ないマテ ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当 ギー質 かんり カリカー カー カ</td><td>のgのきのこあん 炒め サラダ 348kcal 6.4g 19.1g 35.1g 665mg 322mg 86mg 1.7g 967kcal 27.0g 59.9g 75.7g 2004mg 1277mg 336mg 1030kcal</td><td>卵麦 乳麦 卵麦 乳麦 卵麦 19.5g 10.5g 10.5g 10.5g 10.5g 10.5g 87.9g 666mg 383mg 151mg 1.7g 2007mg 1460mg 531mg 1460mg 531mg 1460mg 531mg 1460mg 1517mg</td></l<>	# の黒酢あん リーム素 パスタ おかず 388kcal 8. 7g 47. 2g 798mg 501mg 146mg 2. 0g 8. 7g 798mg 2. 0g 501mg 125mg 2. 0g 84. 3g 2130mg 1216mg 384mg 5. 4g 1025kcal 27. 3g 58. 1g 99. 5g 2131mg 1273mg 1273mg	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ・ 19.1g ・ 100.0g ・ 799mg ・ 562mg ・ 2.11mg ・ 2.0g ・ 211mg ・ 2.0g ・ 213mg ・ 39.3g ・ 59.8g ・ 242.7g ・ 2133mg ・ 1399mg ・ 579mg ・ 579mg	★鯖イ野れ 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 はごゲ炒こ 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 ・	のg 油焼 テー ラダ 326kcal 10.7g -24.0g -16.9g -756mg -491mg 172mg 1.9g 	乳麦 卵麦 卵麦 卵麦 卵麦 卵麦 14.8g 24.6g 75.7mg 55.2mg 23.7mg 1.9g 23.7mg 1.9g 23.4.3g 18.66kcal 36.2g 63.8g 234.3g 18.76mg 1683mg 58.4mg 4.8g 1750kcal 36.6g 63.9g 249.8g 18.79mg	★豆ス明 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ ないマテ ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当 ギー質 かんり カリカー カー カ	のgのきのこあん 炒め サラダ 348kcal 6.4g 19.1g 35.1g 665mg 322mg 86mg 1.7g 967kcal 27.0g 59.9g 75.7g 2004mg 1277mg 336mg 1030kcal	卵麦 乳麦 卵麦 乳麦 卵麦 19.5g 10.5g 10.5g 10.5g 10.5g 10.5g 87.9g 666mg 383mg 151mg 1.7g 2007mg 1460mg 531mg 1460mg 531mg 1460mg 531mg 1460mg 1517mg
食合計合計(間食	肉排がヤヤースのは、水のは、水のは、水のは、水のは、水のは、水のでは、水のでは、水のでは、水の	まかず 374kcal 12. 2g 27. 1g 20. 5g 772mg 457mg 190mg 2. 0g おかず 961kcal 25. 2g 56. 6g 83. 2g 1887mg 1300mg 394mg 4. 9g 1025kcal 25. 6g 56. 7g 98. 7g 1890mg	表 卵麦 『飯セット 617kcal 16.3g 27.7g 73.3g 773mg 518mg 255mg 2.0g 『飯セット 1690kcal 37.5g 58.4g 241.6g 1890mg 1483mg 589mg 4.9g 1754kcal 37.9g 58.5g 257.1g 1893mg 1543mg 596mg	鶏ク玉 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 ない質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリカー 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当年 一質 ム	風炒め ロッケ 398kcal 11.9g 26.3g 26.9g 555mg 346mg 136mg 1.4g 975kcal 28.0g 54.7g 88.8g 1678mg 1367mg 373mg 4.2g 1023kcal 28.4g 54.8g 100.3g 1681mg	乳麦か 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 16. 0g 26. 9g 556mg 407mg 201mg 1. 4g こ飯セット 1704kcal 40. 3g 56. 5g 247. 2g 1681mg 1550mg 568mg 4. 2g 1752kcal 40. 7g 56. 6g 258. 7g 1684mg 1606mg 574mg	肉菜デ 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 ででした 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当 でした カー質 かんしょう かん しょう かんしょう しょう かんしょう しょう かんしょう しょう はんしょう はんしょう はんしょう はんしょう はんしょう はんしょう はんしょう はんしょう しょう はんしょう はんしょう はんしょう はんしょう はんしょう はんしょう はんしょう しょう しょう しょう はんしょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう	# の黒酢あん リーム素 パスタ おかず 388kcal 8.7g 47.2g 798mg 146mg 2.0g 360mg 1210mg 2.130mg 1216mg 384mg 5.4g 1025kcal 27.3g 58.1g 99.5g 2131mg	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 - 二酸セット 631kcal 12. 8g 19. 1g 100. 0g 799mg 562mg 211mg 2. 0g 211mg 2. 0g 211mg 2. 0g 213mg 1399mg 579m	★鯖イ野れ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 た脂炭トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 増 ルポットリン塩ネん 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギャック 当 ギャック カー質 かっち	のg 油焼 テー ラダ 326kcal 10.7g -24.0g -16.9g -756mg -491mg 172mg 1.9g 	乳麦 卵麦 卵麦 卵麦 卵麦 卵麦 14.8g 24.6g 69.757mg 552mg 237mg 1.9g 237mg 1.9g 234.3g 1876mg 1683mg 584mg 4.8g 1750kcal 36.6g 63.9g 249.8g 1879mg 1743mg 591mg	★豆ス明 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ ないマテ ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当 ギく カリカリカ カー質 ルルウム カー質 ルカウム コー 質 カム	のgのきのこあん 炒め サラダ 348kcal 6.4g 35.1g 665mg 322mg 86mg 1.7g 35.7g 967kcal 27.0g 59.9g 75.7g 2004mg 1277mg 336mg 5.1g 1030kcal 27.3g 60.0g 90.9g 2005mg 1334mg 339mg	卵麦 乳麦 卵麦 19.5g 10.5g 19.7g 87.9g 666mg 383mg 151mg 1.7g 2007mg 1460mg 234.1g 2007mg 1460mg 531mg 5.1g 1759kcal 39.6g 61.8g 249.3g 2008mg

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。

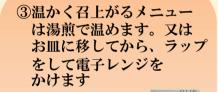
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



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





④冷たく召上がる メニューはそのまま 開封して盛付けます。





⑤ごはん、味噌汁と共に 器に盛り付けして 完了です。

注)味噌汁はつきません

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



週間献立表(たんぱく60g管理食)

	<i>コープいしかわ</i>	- \	10月14日(火)			10月15日(水)			10 🗆	10月16日(木)			10月17日(5	
ŀ	10月13日()													
<u> </u>	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
	★ごはん180g 揚げ豆腐のとろろがけ	妻	★ごはん180 鶏肉とジャガ	Jg i 生の提者	丰	★ごはん180 目玉焼き		卵	★ごはん18 肉団子の玉	Ug わぎあん	100 事	★ごはん180 しんじょうのかに		卵毒か
	ひじきと挽肉の炒め物		ブロッコリ-	一の煮物	麦麦	洋風肉じゃ	が煮	乳麦	白花豆煮		麦	揚げと人参の	煮びたし	麦
a de la companya de	バンバンジーサラダ	乳麦	人参と春雨(ひじきとごぼ			わかめとパプリ			ひじきのごま		
	+\4\+°	-^&⊏ hl		ナノナノード			ナンナンード	-^^ &⊏ L1		+>.4>.4*	-* &C b l		ナハナハード	- ^&⊏ h l
朝 -	おかず エネルギー 190kcal	ご飯セット		おかず 228kcal	ご飯セット 518kcal		<u>おかず</u> 179kcal	ご飯セット 460kcal	エネルギー	おかず 229kcal	ご飯セット 510kcal		<u>おかず</u> 244kcal	ご飯セッ 534kca
	たんぱく質 11.5g		たんぱく質	9. 7g		たんぱく質	8. 7g	13. 6g	エイルス たんぱく質	10. 1g		エイルス たんぱく質	6. 3g	11. 2g
	脂質 7.4g	8. 1g	脂質 炭水化物	9. 8g	10.5g	脂質	8. 8g	9. 5g	脂質	8. 0g	8. 7g	脂質 炭水化物	18. 9g	19.6g
	炭水化物 20.2g	83. 1g	炭水化物	25. 6g	88. 5g	炭水化物	16.3g	79. 2g	炭水化物	29.8g	92. 7g	炭水化物	12. 7g	75. 6g
	ナトリウム 630mg	631mg	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	544mg	545mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム カリウム	639mg	640mg
i i	カリウム 523mg リン 166mg	595mg 243mg	カリウム リン	458mg 158mg	530mg 235mg	カリウム リン	386mg 129mg	458mg 206mg	カリウム リン	514mg 157mg	586mg 234mg	リンリンム	235mg 111mg	307mg 188mg
	食塩相当量 1.6g	1. 6g	食塩相当量		1. 7g	食塩相当量	1. 4g	1. 4g	食塩相当量	1. 9g	1. 9g	食塩相当量	1. 6g	1. 6g
,	★ごはん180g		★ごはん180)g		★ごはん180)g		★ごはん18	0g		★ごはん180)g	
	鯖の味噌バター焼	乳工	豚肉と野菜の			白身魚のム			鶏肉の塩こ		麦	アジのごまり	焼 。_	麦
	キャベツソテー 揚ナスの煮物	乳麦	スープキャーマッシュサ			タルタルソー: ナスの挽肉!			オクラのペペ キャベツの			塩ゆでアス/	ハフ	ស្នេ 🛨
	物 / へい 想 物 オクラと卵のあっさり和え	麦卵素		73	卵乳麦	ナャベツのピー			キャペラの 中華サラダ		麦 乳麦	マリーネサ		卿友 卵乳麦
	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	31.2					, , , , , , , ,	久石	+ / / /		70.00			91-70-52
昼 -	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セッ
<u>~</u>	エネルギー 336kcal たんぱく質 14.4g	626kcal	エネルギー たんぱく質	294kcal 11.8g	584kcal	エネルギー たんぱく質	334kcal 16.6g	624kcal	エネルギー たんぱく質	281kca1 15.5g	5/1kcal	エネルギー たんぱく質	254kcal 17.1g	544kca 22. 0g
	<u>たんはく貝 14.48</u> 脂質 23.4g	19. 3g 24. 1g	<i>たん</i> はく貝 	11. og 19. 1g	10. 7g 19. 8g	たんはく貝 脂質	21. 1g	21. 3g 21. 8g	たかはく貝	16.3g	17. 0g	<i>たん</i> はく貝 	17. 1g 15. 4g	16. 1g
	炭水化物 16.4g	24. 1g 79. 3g	脂質 炭水化物	18. 0g	80.9g	炭水化物	18. 9g	81.8g	脂質 炭水化物	16.3g	79. 2g	脂質 炭水化物	10. 8g	73. 7g
	ナトリウム 673mg	674mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム カリウム	467mg	468mg	ナトリウム カリウム	752mg	753mg	ナトリウム カリウム	685mg	686mg
,	カリウム 548mg	620mg	カリウム	556mg	628mg	カリウム	615mg	687mg	カリウム	439mg	511mg	<u> カリウム </u>	508mg	580mg
	リン 200mg 食塩相当量 1.7g	277mg 1.7g	リン 食塩相当量	145mg	222mg 1.8g	リン 食塩相当量	237mg		リン 食塩相当量	64mg 1.9g	141mg	リン 食塩相当量	223mg 1 7σ	300mg 1.7g
	◎黄桃(缶)150g	1.78	◎パイナッ	ブル(缶)1	50g	◎黄桃(缶)	150g	1. 28	◎みかん(台	T) 150g		◎パイナッ		
	★ごはん180g	<u> </u>	★ごはん180		rn +	★ごはん180)g 	+	★ごはん18 カレイの竜		_	★ごはん180)g	
	肉野菜炒め 竹輪の五色きんぴら	麦	お魚ザンギ		卵麦	難例(/) マーマ	レード煮	麦	ロルレイ の亩	田協				
		伽到	性枝豆) · · ·	並の花					麦卵乳素	豚肉とキャベツ		1
			塩枝豆 鶏肉と小松	菜煮		菜の花 野菜炒め			卵白あんか	け	卵乳麦	けんちん煮		麦
	若芽としらすのおひたし		塩枝豆 鶏肉と小松! パインキャロ		麦	菜の花		卵麦	卵白あんか 人参のレモ 豆腐の塩あ	け ン煮 んかけ煮	卵乳麦 乳麦 麦か			麦
	若芽としらすのおひたし 	麦	第肉と小松! パインキャロ	ットラペ	麦	菜の花野菜炒め さつま芋と大豆の)マヨサラダ	卵麦 卵乳麦	卵白あんか 人参のレモ	け ン煮 んかけ煮 ーサラダ	卵乳麦 乳麦 麦か 卵乳麦	けんちん煮 鶏ミンチと小村	松菜の煮物	麦 乳麦
タ -	若芽としらすのおひたし おかず	麦 ご飯セット	鶏肉と小松乳パインキャロ	ットラペ おかず	麦ご飯セット	菜の花 野菜炒め さつま芋と大豆の	Dマヨサラダ おかず	卵麦 卵乳麦 ご飯セット	卵白あんか 人参のレモ 豆腐の塩あ コールスロ	け ン煮 んかけ煮 ーサラダ おかず	卵乳麦 乳麦 麦か <u>卵乳麦</u> ご飯セット	けんちん煮 鶏ミンチと小村	松菜の煮物	麦 乳麦 ご飯セッ
夕食	若芽としらすのおひたし おかず エネルギー 287kcal	麦 ご飯セット 577kcal 17.8g	鶏肉と小松! パインキャロ エネルギー たんぱく質	ットラペ おかず 269kcal	麦 ご飯セット 559kcal	菜の花 野菜炒め さつま芋と大豆の	Dマヨサラダ おかず 324kcal	卵麦 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 18 9g	卵白あんか 見腐の の塩の エネルポく たんぱく 質	け ン煮 んかけ煮 ーサラダ おかず 312kcal	卵乳麦 乳麦か <u>卵乳麦</u> ご飯セット 602kcal	けんちん煮 鶏ミンチと小枝	松菜の煮物 おかず 271kcal	麦 乳麦 ご飯セッ 561kca 21.4g
夕食	若芽としらすのおひたし おかず エネルギー 287kcal たんぱく質 12.9g 脂質 19.5g	麦 ご飯セット 577kcal 17.8g	鶏肉と小松! パインキャロ エネルギー たんぱく質	ットラペ おかず 269kcal 17.3g	麦 ご飯セット 559kcal 22.2g 13.2g	菜の花野菜炒め さつま等と大豆の エネルギー たんぱく質 胎質	カッチ おかず 324kcal 14.0g 19.0g	卵麦 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 18.9g 19.7g	卵白あんか 人参のしな コーニー エネルばく 脂質	け ン煮 んかけ煮 ーサラダ おかず 312kcal 16.6g 17.1g	卵乳麦 表か <u>卵乳麦</u> ご飯セット 602kcal 21.5g 17.8g	けんちん煮 鶏ミンチと小木 エネルギー たんぱく質 脂質	松菜の煮物 おかず 271kcal 16.5g 15.9g	麦 乳麦 ご飯セッ 561kca 21.4g 16.6g
夕食	若芽としらすのおひたし おかず エネルギー 287kcal たんぱく質 12.9g 脂質 19.5g 炭水化物 13.5g	麦 ご飯セット 577kcal 17.8g	鶏肉と小松! パインキャロ エネルギー たんぱく質	ットラペ おかず 269kcal 17.3g	麦 ご飯セット 559kcal 22.2g 13.2g	菜の花野菜炒め さつま等と大豆の エネルギー たんぱく質 胎質	カッチ おかず 324kcal 14.0g 19.0g	卵麦 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 18.9g 19.7g	卵白あんか 人参のしな コーニー エネルばく 脂質	け ン煮 んかけ煮 ーサラダ おかず 312kcal 16.6g 17.1g	卵乳麦 表か <u>卵乳麦</u> ご飯セット 602kcal 21.5g 17.8g	けんちん煮 鶏ミンチと小枝 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	松菜の煮物 おかず 271kcal 16.5g 15.9g 15.4g	麦 乳麦 ご飯セッ 561kca 21.4g 16.6g
夕食	若芽としらすのおひたし おかず エネルギー 287kcal たんぱく質 12.9g 脂質 19.5g 炭水化物 13.5g ナトリウム 782mg	麦 ご飯セット 577kcal 17.8g 20.2g 76.4g 783mg	鶏肉と小松:パインキャロ エネルギー たんぱく質 脂質 レー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ットラペ おかず 269kcal 17.3g 12.5g 21.5g 751mg	麦 ご飯セット 559kcal 22. 2g 13. 2g 84. 4g 752mg	菜の花 野菜炒め さつますと大豆の エネルギー たんぱく質 脂次化物 ナトリウム	おかず 324kcal 14.0g 19.0g 24.4g 584mg	卵麦 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 18.9g 19.7g 87.3g 585mg	卵人豆コ エネル質 ルップ エカック エネル ボー で で で で で で で で で で で で で で で で で で	け ン煮 んかけ煮 ーサラダ 312kcal - 16.6g - 17.1g - 22.9g - 615mg	卵乳麦 乳麦か <u>卵乳麦</u> ご飯セット 602kcal 21.5g 17.8g 85.8g 616mg	けんちん煮 鶏ミンチと小枝 エネルギー たんぱく質 脆水化物 ナトリウム	松菜の煮物 おかず 271kcal 16.5g 15.9g 15.4g 711mg	麦 乳麦 ご飯セッ 561kca 21.4g 16.6g 78.3g 712mg
夕食	若芽としらすのおひたし おかず エネルギー 287kcal たんぱく質 12.9g 脂質 19.5g 炭水化物 13.5g ナトリウム 782mg カリウム 402mg	麦 ご飯セット 577kcal 17.8g 20.2g 76.4g 783mg 474mg	鶏肉と小松: パインキャロ エネルギー たんぱく質 臓水化物 ナトリウム カリウム	カルザ 269kcal 17.3g 12.5g 21.5g 751mg 573mg	麦 ご飯セット 559kcal 22.2g 13.2g 84.4g 752mg 645mg	東の花 野菜や エネルギー たん質 炭水化物 ナトリウム カリウム	おかず 324kcal 14.0g 19.0g 24.4g 584mg 635mg	卵麦 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 18.9g 19.7g 87.3g - 585mg - 707mg	卵人豆コ エた脂炭ナカ あののル ルば 化リウム かモあロ 一質 化ウム	け ン煮 んかけ煮 ーサラダ 312kcal - 16.6g - 17.1g - 22.9g - 615mg - 484mg	卵乳麦 乳麦か <u>野乳を</u> 一値をサト 602kcal 21.5g 17.8g 85.8g -616mg 556mg	けんちん煮 鶏ミンチと小枝 エネルギー たんぱく 脱水化物 ナトリウム カリウム	松菜の煮物 おかず 271kcal 16.5g 15.9g 15.4g 711mg 630mg	麦乳麦 ご飯セッ 561kca 21.4g 16.6g 78.3g 712mg 702mg
夕食	若芽としらすのおひたし おかず エネルギー 287kcal たんぱく質 12.9g 脂質 19.5g 炭水化物 13.5g ナトリウム 782mg カリウム 402mg	麦 ご飯セット 577kcal 17.8g 20.2g 76.4g 783mg 474mg 246mg	鶏肉と小松:パインキャロ エネルギー たんぱく質 脂質 レー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ットラペ おかず 269kcal 17.3g 12.5g 21.5g 751mg 573mg 217mg	麦 ご飯セット 559kca1 22, 2g 13, 2g 84, 4g 752mg 645mg 294mg 1, 9g	菜の花 野菜 まと大豆の エネルばく質 たんぱく質 ボルウム カリン 塩相当量	おかず 324kcal 14.0g 19.0g 24.4g 584mg 635mg 189mg	卵麦 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 18.9g 19.7g 87.3g 585mg 707mg 266mg 1.5g	卵人豆コ エた脂炭ナカリ食塩 あののル ルぱ 水・リウ 4 カウム 3 ・ 大・リウム 4 ・ 大・リウム 4 ・ 大・リウム 4 ・ 大・カリ食塩 4 ・ 大・カリ食塩 4 ・ 大・カリ食塩 4 ・ 大・カリ食塩 4 ・ 大・カリ食 4 ・ 大・カリウム 4 ・ ・ ・・カリウム 4 ・ ・ ・・・カリウム 4 ・ ・ ・・・カリウム 4	け ン煮 んかけ煮 一サラダ 312kcal 16.6g 17.1g 22.9g 615mg 484mg 187mg	卵乳麦 乳麦か 卵乳麦 ご飯セット 602kca1 21.5g 17.8g 616mg 556mg 264mg 1.6g	けんちん煮 鶏ミンチと小枝 エネルギー たんぱく質 脱水化物 ガリウム カリン 食塩相当量	松菜の煮物 おかず 271kcal 16.5g 15.9g 15.4g 711mg 630mg 206mg	麦 乳麦 ご飯セッ 561kca 21.4g 16.6g 78.3g 712mg 702mg 283mg
夕食	若芽としらすのおひたし おかず エネルギー 287kcal たんぱく質 12.9g 脂質 19.5g 炭水化物 13.5g ナトリウム 782mg カリウム 402mg リン 169mg 食塩相当量 2.0g	支 ご飯セット 577kcal 17.8g 20.2g 76.4g 783mg 474mg 246mg 2.0g	鶏肉と小松 パインキャロ エネルギー たんぱく質 脂質、化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ットラペ おかず 269kcal 17.3g 12.5g 21.5g 751mg 573mg 217mg 1.9g	麦 ご飯セット 559kcal 22. 2g 13. 2g 84. 4g 752mg 645mg 294mg 1. 9g ご飯セット	菜の花 野菜 まと大豆の エネルギー たん質 炭水・リウム カリン 食塩相当量	おかず 324kcal 14.0g 19.0g 24.4g 584mg 635mg 189mg 1.5g おかず	卵麦 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 18.9g 19.7g 87.3g 585mg 707mg 266mg 1.5g	卵人豆コ エた脂炭水トリン塩 あののル ルぱく ボトリン塩 サカム サカリ食 当量	け ン煮 んかけ煮 一サラダ 312kcal 16.6g 17.1g 22.9g 615mg 484mg 1.6g おかず	卵乳麦 乳麦か 卵乳麦 ご飯セット 602kcal 21.5g 17.8g 616mg 556mg 264mg 1.6g	けんちん煮 鶏ミンチと小村 エネルギー たんぱく質 脳大化物 ナカリウム カリウム リウム り食塩相当量	おかず 271kcal 16.5g 15.9g 15.4g 711mg 630mg 206mg 1.8g	表 乳麦 二飯セッ 561kca 21.4g 16.6g 7.12mg 702mg 283mg 1.8g
夕食	君芽としらすのおひたし おかず エネルギー 287kcal たんぱく質 12.9g 脂質 19.5g 炭水化物 13.5g ナトリウム 402mg リン 169mg 食塩相当量 2.0g おかず エネルギー 813kcal	で飯セット 577kcal 17. 8g 20. 2g 76. 4g 783mg 474mg 246mg 2. 0g で飯セット 1683kcal	鶏肉と小松 パインキャロ 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 カリウム カリウム また相当量 エネルギー	ボかず 269kcal 17.3g 12.5g 21.5g 751mg 573mg 217mg 1.9g おかず 791kcal	麦 ご飯セット 559kcal 22. 2g 13. 2g 84. 4g 752mg 645mg 294mg 1. 9g ご飯セット 1661kcal	菜の花 野菜 サと大豆の エネルギー たん質 化物 カリウム カリウム り食塩相当量	おかず 324kcal 14.0g 19.0g 24.4g 584mg 635mg 1.5g おかず 837kcal	卵麦 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 18.9g 19.7g 87.3g 585mg 707mg 266mg 1.5g ご飯セット 1707kcal	卵人豆コ エた脂炭ナカリ食 ペース ボック ボック ボック エカリカ	け ン煮 んかけ煮 ーサラダ 312kcal 16. 6g 17. 1g 222 9g 615mg 187mg 1. 6g おかず 822kcal	卵乳麦 乳麦か 卵乳麦 ご飯セット 602kcal 21.5g 17.8g 85.8g 616mg 556mg 264mg 1.6g	けんちん煮 鶏ミンチと小枝 エネルギー たんぱく質 脂質水化物 ナトリウム リウム リウム リウム リウム エネルギー	おかず 271kcal 16.5g 15.9g 15.4g 711mg 630mg 206mg 1.8g おかず 769kcal	表 乳麦 二飯セッ 561kca 21.4g 16.6g 78.3g 702mg 283mg 1.8g 二飯セッ 1639kca
夕食	君芽としらすのおひたし おかず エネルギー 287kcal たんぱく質 12.9g 19.5g 炭水化物 13.5g ナトリウム 402mg リン 169mg 食塩相当量 2.0g おかず エネルギー 813kcal たんぱく質 38.8g	で飯セット 577kcal 17.8g 20.2g 76.4g 783mg 474mg 246mg 2.0g で飯セット 1683kcal 53.5g	鶏肉と小松 パインキャロ 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 カリウム カリン塩相当量 エネルギー たんぱく質	ットラペ おかず 269kcal 17.3g 12.5g 21.5g 751mg 573mg 217mg 1.9g おかず 791kcal 38.8g	麦 ご飯セット 559kcal 22. 2g 13. 2g 84. 4g 752mg 645mg 294mg 1. 9g ご飯セット 1661kcal 53. 5g	菜の花野菜と大豆の をつますと大豆の エネルギー たんぱく質 炭水・リウム カリン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 大・リウム カリン たんぱく質	おかず 324kcal 14.0g 19.0g 24.4g 584mg 635mg 1.5g おかず 837kcal 39.3g	卵麦 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 18.9g 19.7g 87.3g 585mg 707mg 266mg 1.5g ご飯セット 1707kcal 54.0g	卵人豆コ エたん質水トリウ塩ス ギく質 物ウム 当量 エんぱく かんしょう エカリン は ボール は かっと エカル は かっと エカル は できる かっぱく かっと エカル は できる かっぱく かっと エカルばく かっと アン・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・ア・	け ン煮 んかけ煮 ーサラダ 312kcal 16. 6g 17. 1g 22. 9g - 615mg - 484mg 1. 6g おかず 822kcal 42. 2g	卵乳麦 乳麦か 卵乳麦 ご飯セット 602kcal 21.5g 17.8g 85.8g 616g 556mg 264mg 1.6g 「飯セット 1692kcal 56.9g	けんちん煮 鶏ミンチと小枝 エネルギー たんぱく質 脂質水化物 ナトリウム カリウム リウム リウム リウム リウム リウム ルギー また は も も も も も も も も も も も も も も も も も も	おかず 271kcal 16.5g 15.9g 15.4g 711mg 630mg 206mg 1.8g おかず 769kcal 39.9g	表 乳麦 二飯セッ 561kca 21.4g 16.6g 78.3g 712mg 702mg 283mg 1.8g (1639kca 54.6g
夕食	ボッチング おかず エネルギー 287kcal たんぱく質 12.9g 19.5g カリウム 402mg リン 169mg 全塩相当量 2.0g おかず エネルギー 813kcal たんぱく質 38.8g 脂質 50.3g	で飯セット 577kcal 17. 8g 20. 2g 76. 4g 783mg 474mg 24.0mg 2.0g で飯セット 1683kcal 53.5g 52. 4g	鶏肉と小松:パインキャロ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カリン 食塩相当量エネルギーたんぱく質脂質	ットラペ おかず 269kcal 17.3g 12.5g 21.5g 751mg 573mg 217mg 1.9g おかず 791kcal 38.8g 41.4g	麦 ご飯セット 559kcal 22. 2g 13. 2g 84. 4g 752mg 645mg 29.4mg 1. 9g ご飯セット 1661kcal 53. 5g 43. 5g	菜の花野菜からなっますと大豆の エネルギー たんぱく質 版水化ウム カリン塩相当量 エネルギー たんぱく質 版水化ウム カリン塩相当量	おかず 324kcal 14.0g 19.0g 24.4g 584mg 635mg 1.5g おかず 837kcal 39.3g 48.9g	卵麦 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 18.9g 19.7g 87.3g 585mg 707mg 266mg 1.5g ご飯セット 1707kcal 54.0g 51.0g	卵人豆コ エた脂炭ナカリ食 あののル ルぱ 化リウム 当 エたの質がトリン塩 ネん質 ルポく 物クム 当 エたん質 エたん質 エたん質	け ン煮 んかけ煮 ーサラダ 312kcal 16. 6g 17. 1g 22. 9g - 615mg - 484mg 1. 6g おかず 822kcal 42. 2g 41. 4g	卵乳麦 乳麦か 卵乳麦 ご飯セット 602kcal 21.5g 17.8g 85.8g 616mg 556mg 264mg 1.6g ご飯セット	けんちん煮 鶏ミンチと小札 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 脂質	おかず 271kcal 16.5g 15.9g 15.4g 711mg 630mg 206mg 1.8g おかず 769kcal 39.9g 50.2g	表 乳麦 二飯セッ 561kca 21.4g 16.6g 78.3g 712mg 702mg 283mg 1.8g 〔飯セッ 1639kca 54.6g 52.3g
夕食合計	君芽としらすのおひたし おかず エネルギー 287kcal たんぱく質 12.9g 19.5g カリウム 782mg カリウム 402mg リン 169mg 全塩相当量 2.0g おかず エネルギー 813kcal たんぱく質 38.8g 脂質 50.3g 炭水化物 50.1g ナトリウム 2085mg	で飯セット 577kcal 17.8g 20.2g 76.4g 783mg 474mg 24.0mg 24.0mg 25.5g 52.4g 238.8g 2088mg	鶏肉と小松:パインキャロエネルギーたんぱく質脂質大化物」ナトリウムカリン 食塩相当量エネルギー たんぱく質 間次水化 カリンカリンカリンカリンカリンカリンカリンカーカー カーボー 大り カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カ	ボかず 269kcal 17.3g 12.5g 21.5g 751mg 573mg 1.9g おかず 791kcal 38.8g 41.4g 65.1g 2110mg	麦 ご飯セット 559kcal 22. 2g 13. 2g 84. 4g 752mg 645mg 294mg 1. 9g ご飯セット 1661kcal 53. 5g 43. 5g 253. 8g 2113mg	菜の花 野菜 かっま まと 大豆の エネルばく 質 版水 トリウム カリン 塩相 当量 エネルばく 質 版水 トリウム カリン 塩相 当量 エネルばく 質 版水 トリウム カリン 塩 本 ル ばく 質 版水 で 物 アトリウム カナトリウム	おかず 324kcal 14.0g 19.0g 24.4g 584mg 635mg 1.5g おかず 837kcal 39.3g 48.9g 59.6g 1595mg	卵麦 卵乳麦 一で飯セット 614kcal 18.9g 19.7g 87.3g 585mg 707mg 266mg 1.5g で変セット 1707kcal 54.0g 51.0g 248.3g 1598mg	卵人豆コ エた脂炭ナカリ食 あののル ルぱ 化リウム はス ギく 物 ムーカリ は 本ん質 水トリン塩 ネん質 水トリン塩 ネん質 水トリン塩 オープ で 水 大 り カーカー サービ が カーカー サービ かった カー・サーム サービー かった カー・サーム	け ン煮 んかけ煮 一サラダ 312kcal 16. 6g 17. 1g 22. 9g 615mg 484mg 1. 6g 822kcal 42. 2g 41. 4g 69. 0g 2104mg	卵乳麦 乳麦か 卵乳麦 ご飯セット 602kcal 21.5g 17.8g 85.8g 616mg 264mg 1.6g 264mg 1.6g 256.9g 43.5g 257.7g 2107mg	けんちん煮 鶏ミンチと小枝 エネルぱく 脂質水化ウム カリウム カリン塩相当量 エネルぱく エネルぱく カリン塩 は関本化ウム カリン塩 は関本化 に関する に関する に関する に関する に関する に関する に関する に関する	おかず 271kcal 16.5g 15.9g 15.4g 711mg 630mg 206mg 1.8g おかず 769kcal 39.9g 50.2g 38.9g 2035mg	麦 乳麦 ご飯セツ 561kca 21.4g 16.6g 78.3g 702mg 283mg 1.8g 1639kca 54.6g 52.3g 227.6g 2038mg
夕食合計	表芽としらすのおひたし おかず エネルギー 287kcal たんぱく質 12.9g 19.5g カリウム 782mg カリウム 402mg リン 169mg 食塩相当量 2.0g おかず エネルギー 813kcal たんぱく質 38.8g 脂質 50.3g 炭水化物 50.1g ナトリウム 2085mg カリウム 1473mg	で飯セット 577kcal 17.8g 20.2g 76.4g 783mg 474mg 246mg 246mg 2.0g こ飯セット 1683kcal 53.5g 52.4g 238.8g 2088mg 1689mg	鶏肉と小松 パインキャロ エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム カリン 塩相当量 エネルばく質 上ネルばく質 上、リウム カリン 塩相当量 大トリウム カリン カリン カリン カリン カリン カリン カリン カリン カリン カリン	ットラペ おかず 269kcal 17.3g 12.5g 21.5g 751mg 573mg 217mg 1.9g おかず 791kcal 38.8g 41.4g 65.1g 2110mg 1587mg	表 ご飯セット 559kcal 22. 2g 13. 2g 84. 4g 752mg 645mg 29.4mg 1. 9g ご飯セット 1661kcal 53. 5g 43. 5g 253. 8g 2113mg 1803mg	東の花りでは、またいではでは、またいではでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは、またいでは	おかず 324kcal 14.0g 19.0g 24.4g 584mg 635mg 1.5g おかず 837kcal 39.3g 48.9g 59.6g 1595mg 1636mg	卵麦 卵乳麦 一で飯セット 614kcal 18.9g 19.7g 87.3g 585mg 707mg 266mg 1.5g 1707kcal 54.0g 51.0g 248.3g 1598mg 1852mg	卵人豆コ エた脂炭ナカリ食 あののル ルぱ 化リウム はス ギく 物 ムールぱ 化リウム 相 ルぱ 化リウム 相 ルぱ 物 ムー 大ん質 化リウム 当量 で やった カリウム カリウム カリウム	け ン煮 んかけ煮 ーサラダ 312kcal 16.6g 17.1g 22.9g 615mg 484mg 1.6g 322kcal 42.2g 41.4g 69.0g 2104mg 1437mg	卵乳麦 乳麦か 卵乳麦 ご飯セット 602kcal 21.5g 17.8g 85.8g 616mg 556mg 1.6g 264mg 1.6g 256.9g 43.5g 257.7g 2107mg 1653mg	けんちん煮 鶏ミンチと小枝 エネルポイ質 脂質水化物 ナトリウム カリン 食塩相当量 エネルぱく質 上、カリン 食塩相当量 エネルぱく質 脂皮水化ウム カリン 大トリウム カリン は関連である。 たんぱく カリン は、大・リウム カリン は、大・リウム カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリウム カリン は、カリウム カリン は、カリウム カリン は、カリウム カリン は、カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリカ カリウム カリウム カ	おかず 271kcal 16.5g 15.9g 15.4g 711mg 630mg 206mg 1.8g おかず 769kcal 39.9g 50.2g 38.9g 2035mg 1373mg	表 乳麦 乳麦 元 561kca 21.4g 16.6g 78.3g 712mg 283mg 1.8g 1639kca 54.6g 52.3g 227.6g 2038mg 1589mg
夕食合計	君芽としらすのおひたし おかず エネルギー 287kcal たんぱく質 12.9g 19.5g カリウム 782mg カリウム 402mg リン 169mg 食塩相当量 2.0g おかず エネルギー 813kcal たんぱく質 38.8g 脂質 50.3g 炭水化物 50.1g ナトリウム 2085mg カリウム 1473mg リン 535mg	で飯セット 577kcal 17.8g 20.2g 76.4g 783mg 474mg 246mg 2.0g ご飯セット 1683kcal 53.5g 52.4g 238.8g 2088mg 1689mg 766mg	鶏肉と小松シストマロートのは、カリウムカリンは相当量に大いです。 エネルばく質が、大・リウムカリンは相当量が、大・リウム・カリンは相当量が、大・リウム・カリンは相当量が、大・リウムカリウムカリウムカリウムカリン	おかず 269kcal 17.3g 12.5g 21.5g 751mg 573mg 217mg 1.9g おかず 791kcal 38.8g 41.4g 65.1g 2110mg 1587mg 520mg	表 ご飯セット 559kcal 22. 2g 13. 2g 84. 4g 752mg 645mg 294mg 1. 9g 1. 9g 二飯セット 1661kcal 53. 5g 43. 5g 253. 8g 2113mg 1803mg 751mg	東の花り 野菜のままと大豆の エネルば、一 たでである。 エネルば、大・リウム カリン塩相、当量 エカリン塩相、ギーで たん質、化ウム カリン塩相、ギーで 大・リウム カリン塩のでは、大・リウム カリンカリンカリン	おかず 324kcal 14.0g 19.0g 24.4g 584mg 635mg 1.5g おかず 837kcal 39.3g 48.9g 59.6g 1595mg 1636mg 555mg	卵麦 卵乳麦 パイ 18.9g 19.7g 87.3g 585mg 707mg 266mg 1.5g 1707kcal 54.0g 51.0g 248.3g 1598mg 1852mg 786mg	卵人豆コ エた脂炭ナカリ食 ネん質水トリウム ルポートリン塩 ネん質水トリウ塩 水リウム ルポートリン塩 ボース でででした ボース	け ン煮 んかけ煮 ーサラダ 312kcal 16. 6g 17. 1g 22. 9g 615mg 484mg 1. 6g 1. 6g おかず 822kcal 42. 2g 41. 4g 69. 0g 2104mg 1437mg 408mg	卵乳麦 乳麦か 卵乳麦 ご飯セット 602kcal 21.5g 17.8g 85.8g 616mg 556mg 264mg 1.6g 1.6g 1.6g 257.7g 2107mg 1653mg 639mg	けんちん煮 鶏ミンチと小枝 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリン 食塩相当量 エネルぱく質 上、カリン 食塩相当量 大トリウム カリン	おかず 271kcal 16.5g 15.9g 15.4g 711mg 630mg 206mg 1.8g おかず 769kcal 39.9g 50.2g 38.9g 2035mg 1373mg 540mg	表 乳麦 二飯セッ 561kca 21.4g 16.6g 78.3g 712mg 283mg 1.8g 1639kca 54.6g 52.3g 227.6g 2038mg 1589mg
夕食 合計	表芽としらすのおひたし おかず エネルギー 287kcal たんぱく質 12.9g 19.5g カリウム 782mg カリウム 402mg 169mg 食塩相当量 2.0g おかず エネルギー 813kcal たんぱく質 38.8g 脂質 50.3g 炭水化物 50.1g ナトリウム 2085mg カリウム 1473mg リン 535mg 食塩相当量 5.3g	表 ご飯セット 577kcal 17.8g 20.2g 76.4g 783mg 474mg 246mg 2.0g ご飯セット 1683kcal 53.5g 52.4g 238.8g 2088mg 1689mg 766mg 5.3g	鶏肉とキャロー エネル質が、カリン塩・ボーで は、ボークンは、カリン塩・ボークン・ボークン・ボークン・ボークン・ボークン・ボークン・ボークン・ボークン	おかず 269kcal 17.3g 12.5g 21.5g 751mg 573mg 217mg 1.9g おかず 791kcal 38.8g 41.4g 65.1g 2110mg 1587mg 520mg 5.4g	表 ご飯セット 559kcal 22. 2g 13. 2g 84. 4g 752mg 645mg 294mg 1. 9g 1. 9g 1. 0g 1. 0g 294mg 1. 10g 294mg 1. 10g 1. 10g 253. 5g 43. 5g 253. 8g 2113mg 1803mg 751mg 5. 4g	東の花 野京でますと大気で エネルば、エネルば、エネルが質が、大・リウム リウム・カリン塩相が、カリン塩が、カリンは、カリンは、カリンは、カリンは、カリンは、カリンは、カリンは、カリンは	おかず 324kcal 14.0g 19.0g 24.4g 584mg 635mg 1.5g おかず 837kcal 39.3g 48.9g 59.6g 1595mg 1636mg 555mg 4.1g	卵麦 卵乳麦 乳乳麦 18.9g 19.7g 87.3g 585mg 707mg 266mg 1.5g 1707kcal 54.0g 51.0g 248.3g 1598mg 1852mg 786mg 4.1g	卵人豆コ エた脂炭ナカリ食 ストリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 オークリン塩 オークリン塩 オークリン 相 ボイン 物ムリウム 当量 一質 はから はった かった カー・	け ン煮 んかけ煮 ーサラダ 312kcal 16. 6g 17. 1g 22. 9g 615mg 484mg 187mg 1. 6g 32kcal 42. 2g 41. 4g 69. 0g 2104mg 1437mg 408mg 5. 4g	卵乳麦 乳麦か 野乳麦 ご飯セット 602kcal 21.5g 17.8g 85.8g 616mg 556mg 264mg 1.6g ご飯セット 1692kcal 56.9g 43.5g 2107mg 1653mg 639mg 5.4g	けんちと小林 選ミンチと小林 エネルぱく質 脱水化ウム カリン塩相当量 エネルぱく質 大トリウム カリン塩相当量 エネルぱく質 大トリウム カリン塩相当量 大トリウム カリン塩相当量	おかず 271kcal 16.5g 15.9g 15.4g 711mg 630mg 206mg 1.8g おかず 769kcal 39.9g 50.2g 38.9g 2035mg 1373mg 540mg 5.1g	表 乳麦 二飯セツ 561kca 21. 4g 16. 6g 78. 3g 712mg 702mg 283mg 1. 8g 2038mg 52. 3g 227. 6g 2038mg 1589mg 771mg 5. 1g
夕食合計合計	### A State ##	表 ご飯セット 577kcal 17.8g 20.2g 76.4g 783mg 474mg 246mg 2.0g ご飯セット 1683kcal 53.5g 52.4g 238.8g 2088mg 1689mg 766mg 5.3g 1811kcal 54.3g	鶏肉とキャロー ボー	おかず 269kcal 17.3g 12.5g 21.5g 751mg 573mg 217mg 1.9g 38.8g 41.4g 65.1g 2110mg 1587mg 520mg 5.4g 917kcal 39.4g	表 ご飯セット 559kcal 22. 2g 13. 2g 84. 4g 752mg 645mg 294mg 1. 9g 二飯セット 1661kcal 53. 5g 43. 5g 253. 8g 2113mg 1803mg 751mg 5. 4g	東の花 野京でますと大気で エネルば、エネルば、エネルが質が、大・リウム リウム・カリン塩相が、カリン塩が、カリンは、カリンは、カリンは、カリンは、カリンは、カリンは、カリンは、カリンは	おかず 324kcal 14.0g 19.0g 24.4g 584mg 635mg 189mg 1.5g おかず 837kcal 39.3g 48.9g 59.6g 1595mg 1636mg 555mg 4.1g 965kcal 40.1g	卵麦 卵乳麦 乳乳麦 18.9g 19.7g 87.3g 585mg 707mg 266mg 1.5g 1707kcal 54.0g 51.0g 248.3g 1598mg 1852mg 786mg 4.1g	卵人豆コ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 ス・イン カリ は ボーン は は は は は は は は は は は は は は は は は は は	け ン煮 んかけ煮 ーサラダ 312kcal 16. 6g 17. 1g 22. 9g 615mg 484mg 187mg 1. 6g 32kcal 42. 2g 41. 4g 69. 0g 2104mg 1437mg 408mg 5. 4g	卵乳麦 乳麦か 卵乳麦 ご飯セット 602kcal 21.5g 17.8g 85.8g 616mg 264mg 1.6g ご飯セット 1692kcal 56.9g 43.5g 257.7g 2107mg 1653mg 5.4g 1788kcal 57.7g	けんちん煮 鶏ミンチと小枝 エネルギー たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム カリン 食塩相当量 エネルぱく質 脂質水化物 ナトリウム カリン 食塩イギー たんぱく質 たとりウム カリン は相当量 カリウム カリウム カリウム カリン は相当量	おかず 271kcal 16.5g 15.9g 15.4g 711mg 630mg 206mg 1.8g おかず 769kcal 39.9g 50.2g 38.9g 2035mg 1373mg 540mg 5.1g 895kcal 40.5g	麦 乳麦 21. 4g 16. 6g 712mg 702mg 283mg 1. 8g 1639kca 54. 6g 227. 6g 2038mg 1589mg 771mg 5. 1g
夕食 合計 合計	ボッチング おかず エネルギー 287kcal たんぱく質 12.9g 19.5g 19.5g 782mg カリウム 402mg 169mg 食塩相当量 2.0g おかず エネルギー 813kcal たんぱく質 38.8g 脂質 50.3g テトリウム 2085mg カリウム 1473mg 19ウム 1473mg 1473mg 12 535mg 1473mg 12 535mg 1473mg 15 39.6g 15 50.5g 15 50.5g	表 - ご飯セット 577kcal 17.8g 20.2g 76.4g 783mg 474mg 246mg 2.0g - ご飯セット 1683kcal 53.5g 52.4g 238.8g 2088mg 1689mg 766mg 5.3g 1811kcal 54.3g 52.6g	鶏肉とキャロー	おかず 269kcal 17.3g 12.5g 21.5g 751mg 573mg 217mg 1.9g 38.8g 41.4g 65.1g 2110mg 1587mg 520mg 5.4g 917kcal 39.4g 41.6g	表 ご飯セット 559kca1 22, 2g 13, 2g 84, 4g 752mg 645mg 294mg 1, 9g ご飯セット 1661kca1 53, 5g 43, 5g 253, 8g 2113mg 1803mg 751mg 5, 4g 1787kca1 54, 1g 43, 7g	東野さ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 水が サービ かっぱく 物 ムー質 水 トリウ 相 ルぱ 化 リウム 当 エ たん質 水 トリウ 塩 ネん質 水 トリウム 当 単 ギ く 気	おかず 324kcal 14.0g 19.0g 24.4g 584mg 635mg 189mg 1.5g おかず 837kcal 39.3g 48.9g 59.6g 1595mg 1636mg 1636mg 1636mg 4.1g 965kcal 40.1g 49.1g	卵麦 卵乳麦 パイト 614kcal 18.9g 19.7g 87.3g 585mg 707mg 266mg 1.5g 266mg 1.5g 248.0g 51.0g 248.3g 1852mg 786mg 4.1g 1835kcal 54.8g 51.2g	卵人豆コ 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 れん質水トリン塩 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か リカリ食工 た脂炭ナカリ 当ギく 物ム 当ギく 物ム 当ギく ちゅう ちゅうしょく	け ン煮 んかけ煮 一サラダ おかず 312kcal 16.6g 22.9g 615mg 484mg 187mg 1.6g 822kcal 42.2g 41.4g 69.0g 2104mg 1437mg 1437mg 1408mg 5.4g 918kcal	卵乳麦 乳麦か 卵乳麦 一の2kcal 21.5g 17.8g 85.8g 616mg 264mg 1.6g 264mg 1.6g 257.7g 2107mg 1653mg 639mg 5.4g 1788kcal 57.7g 43.7g	けんきと小村 エネん質 ボーナリン 脂炭水トリウム リウム リウム カリン塩 エネん質 ボーリウム カリン塩 エネん質 ボーリウム カリン塩 エネん質 ボーリウム カリン塩 エネん質 ボーリウム カリン塩 エネん質 ボーリウム カリン塩 エネん質 ボーリウム カリン塩 エネん質 ボーリウム カリン塩 エネん質 ボーリウム カリン塩 エネん質 ボーリウム カリン塩 エネん質 ボーリウム カリン塩 エネん質 ボーリウム カリン塩 エネん質 ボーリウム カリン塩 エネん質 ボーリウム カリン塩 エネん質 ボーリウム カリン塩 エネんで質 ボーリウム カリン塩 エネんで質 ボールぱ ボールぱ ボールぱ ボールぱ ボールぱ ボールぱ ボールは ボールと ボーと ボーと ボーと ボーと ボーと ボーと ボーと ボー	おかず 271kcal 16.5g 15.9g 15.4g 711mg 630mg 206mg 1.8g 39.9g 50.2g 38.9g 2035mg 1373mg 540mg 5.1g 895kcal 40.5g 50.4g	表 乳麦 16.6g 78.3g 712mg 702mg 283mg 1.8g 1639kc 154.6g 52.3g 227.6g 2038mg 1589mg 771mg 5.1g 1765kca 55.2g 52.5g
夕食 合計 合計(問)	表示すとしらすのおひたし おかず エネルギー 287kcal たんぱく質 12.9g 脂質 19.5g カリウム 782mg カリウム 402mg 169mg 食塩相当量 2.0g おかず エネルギー 813kcal たんぱく質 38.8g 脂質 50.3g 炭水化物 50.1g ナトリウム 1473mg リン 535mg カリウム 1473mg リンシ 535mg エネルギー 941kcal たんぱく質 39.6g 塩相当量 5.3g エネルギー 941kcal たんぱく質 39.6g 脂質 50.5g 炭水化物 81.0g	でしています。 ではなり、 「ではなり、 「ではないのではない。 「ではないのではない。 「ではないのではない。 「ではないのではないのではない。 「ではないのではないのではない。 「ではないのではないのではない。 「ではないのではないのではない。 「ではないのではないのではない。 「ではないのではないのではない。 「ではないのではないのではないのではない。 「ではないのではないのではないのではない。 「ではないのではないのではないのではない。 「ではないのではないのではないのではないのではない。 「ではないのではないのではないのではないのではないのではないのではないのではないの	鶏肉 と ヤヤマ	## 35 15 15 15 15 15 15 15	表 ご飯セット 559kcal 22. 2g 13. 2g 84. 4g 752mg 645mg 294mg 1. 9g ご飯セット 1661kcal 53. 5g 43. 5g 253. 8g 2113mg 1803mg 751mg 5. 4g 1787kcal 54, 1g 43. 7g 284. 3g	菜野さ エた脂炭ナカリ食 インカリ (大力) リ (大力) (大力) リ (大力) リ (大力) (大力) リ (大力) リ (大力) リ (大力) リ (大力) リ (大力) リ (大力) (大力) (大力) (大力) (大力) (大力) (大力) (大力)	おかず 324kcal 14.0g 19.0g 19.0g 24.4g 584mg 635mg 189mg 1.5g 837kcal 39.3g 48.9g 59.6g 1595mg 1636mg 555mg 4.1g 965kcal 40.1g 49.1g 90.5g	卵表 卵乳表 一でのでは、 18.9g 19.7g 19.7g 19.7g 10.7mg 266mg 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 266mg 1.5g 1.5g 248.3g 1.598mg 1.598mg 1.852mg 786mg 4.1g 1835kcal 54.8g 52.9g 279.2g	卵人豆コ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭 あののル ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 単く 物 か モあロ 一質 物 ム	け ン煮 んかけ煮 一サラダ おかず 312kcal 16.6g 22.9g 615mg 484mg 1.6g 322kcal 42.2g 41.4g 69.0g 2104mg 1437mg 408mg 5.4g 918kcal 43.0g 41.6g	卵乳麦 乳麦か 卵乳麦 一一 の2kcal 21.5g 21.5g 85.8g 616mg 556mg 264mg 1.6g 264mg 1.6g 257.7g 2107mg 1653mg 639mg 5.4g 1788kcal 57.7g 43.7g 280.7g	けんきンチャー では、	おかず 271kcal 16.5g 15.9g 15.4g 7711mg 630mg 206mg 1.8g おかず 769kcal 39.9g 50.2g 38.9g 2035mg 1373mg 540mg 540mg 1373mg 540mg 540mg 540mg 1373mg	麦 乳麦 561kca 21.4g 16.6g 712mg 702mg 283mg 1.8g 1639kca 54.6g 227.6g 2038mg 1589mg 771mg 5.1g 1765kca 55.2g 52.5g 258.1g
夕食 合計 合計(間食	表示さしらすのおひたし おかず エネルギー 287kcal たんぱく質 12.9g 19.5g カリウム 402mg リン 169mg 食塩相当量 2.0g おかず エネルギー 813kcal たんぱく質 38.8g 脂質 50.3g 炭水化物 50.1g ナトリウム 2085mg カリウム 1473mg カリウム 1473mg 535mg 食塩相当量 5.3g 炭水化物 50.1g ナトリウム 2085mg カリウム 1473mg 50.5g カリウム 2091mg 81.0g 50.5g 炭水化物 81.0g ナトリウム 2091mg	でしています。 ではなり、 「ではなり、 「ではないのではない。 「ではないのではない。 「ではないのではない。 「ではないのではないのではない。 「ではないのではないのではない。 「ではないのではないのではない。 「ではないのではないのではない。 「ではないのではないのではない。 「ではないのではないのではない。 「ではないのではないのではないのではない。 「ではないのではないのではないのではない。 「ではないのではないのではないのではない。 「ではないのではないのではないのではないのではない。 「ではないのではないのではないのではないのではないのではないのではないのではないの	鶏肉 と ヤヤマ	## 35 15 15 15 15 15 15 15	表 ご飯セット 559kcal 22. 2g 13. 2g 84. 4g 752mg 645mg 294mg 1. 9g ご飯セット 1661kcal 53. 5g 43. 5g 253. 8g 2113mg 1803mg 751mg 5. 4g 1787kcal 54, 1g 43. 7g 284. 3g	菜野さ エた脂炭ナカリ食 インカリ (大力) リ (大力) (大力) リ (大力) リ (大力) (大力) リ (大力) リ (大力) リ (大力) リ (大力) リ (大力) リ (大力) (大力) (大力) (大力) (大力) (大力) (大力) (大力)	おかず 324kcal 14.0g 19.0g 19.0g 24.4g 584mg 635mg 189mg 1.5g 837kcal 39.3g 48.9g 59.6g 1595mg 1636mg 555mg 4.1g 965kcal 40.1g 49.1g 90.5g 1601mg	卵麦 卵乳麦 『飯セット 614kcal 18.9g 19.7g 87.3g 585mg 707mg 266mg 1.5g 『飯セット 1707kcal 54.0g 248.3g 1598mg 1852mg 786mg 4.1g 1835kcal 51.2g 279.2g 1604mg	卵人豆コ 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ネん質水トリン塩ス ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 一質 一質 ム	け ン煮 んかけ煮 一サラダ おかず 312kcal 16.6g 17.1g 22.9g 615mg 484mg 1.6g おかず 822kcal 42.2g 41.4g 69.0g 2104mg 1437mg 408mg 408mg 918kcal 43.0g 41.6g 92.0g 2110mg	卵乳麦 乳麦か 卵乳麦 一一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	けんきンチャーでは、	おかず 271kcal 16.5g 15.9g 15.4g 7711mg 630mg 206mg 1.8g おかず 769kcal 39.9g 50.2g 38.9g 2035mg 1373mg 540mg 540mg 1373mg 540mg 550.1g 895kcal 40.5g 50.4g 69.4g 2037mg	麦 乳麦 561kca 21.4g 16.6g 71.2mg 702mg 283mg 1.8g 1639kca 54.6g 52.3g 227.6g 2038mg 1589mg 771mg 55.2g 55.2g 258.1g 2040mg
夕食 合計 合計(間食)	表示すとしらすのおひたし おかず エネルギー 287kcal たんぱく質 12.9g 脂質 19.5g カリウム 782mg カリウム 402mg 169mg 食塩相当量 2.0g おかず エネルギー 813kcal たんぱく質 38.8g 脂質 50.3g 炭水化物 50.1g ナトリウム 1473mg リン 535mg カリウム 1473mg リンシ 535mg エネルギー 941kcal たんぱく質 39.6g 塩相当量 5.3g エネルギー 941kcal たんぱく質 39.6g 脂質 50.5g 炭水化物 81.0g	でしています。 ではなり、 「ではなり、 「ではないのではない。 「ではないのではない。 「ではないのではない。 「ではないのではないのではない。 「ではないのではないのではない。 「ではないのではないのではない。 「ではないのではないのではない。 「ではないのではないのではない。 「ではないのではないのではない。 「ではないのではないのではないのではない。 「ではないのではないのではないのではない。 「ではないのではないのではないのではない。 「ではないのではないのではないのではないのではない。 「ではないのではないのではないのではないのではないのではないのではないのではないの	鶏肉イ ネルば 物 スカリリ食 エ た脂炭 水 リウム リー は ボー で が かった	## 35 15 15 15 15 15 15 15	表 ご飯セット 559kcal 22. 2g 13. 2g 84. 4g 752mg 645mg 294mg 1. 9g ご飯セット 1661kcal 53. 5g 43. 5g 253. 8g 2113mg 1803mg 751mg 5. 4g 1787kcal 54, 1g 43. 7g 284. 3g	東野さ 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 イン カリウム サール は 1 ・	おかず 324kcal 14.0g 19.0g 19.0g 24.4g 584mg 635mg 189mg 1.5g 837kcal 39.3g 48.9g 59.6g 1595mg 1636mg 555mg 4.1g 965kcal 40.1g 49.1g 90.5g	卵麦 卵乳麦 『飯セット 614kcal 18.9g 19.7g 87.3g 585mg 707mg 266mg 1.5g 『飯セット 1707kcal 54.0g 248.3g 1598mg 1852mg 786mg 4.1g 1835kcal 51.2g 279.2g 1604mg	卵人豆コ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食ののル ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相ルば 化リウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム カモあロ 一質	け ン煮 んかけ煮 一サラダ おかず 312kcal 16.6g 22.9g 615mg 484mg 1.6g 322kcal 42.2g 41.4g 69.0g 2104mg 1437mg 408mg 5.4g 918kcal 43.0g 41.6g	卵乳麦 乳麦か 卵乳麦 一一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	けんきンチャーでは、	おかず 271kcal 16.5g 15.9g 15.4g 7711mg 630mg 206mg 1.8g おかず 769kcal 39.9g 50.2g 38.9g 2035mg 1373mg 540mg 540mg 1373mg 540mg 540mg 540mg 1373mg	表 乳麦 561kcal 21. 4g 16. 6g 78. 3g 712mg 702mg 283mg 1. 8g 1639kcal 54. 6g 52. 3g 207. 6g 2038mg 1589mg 771mg 5. 1g

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



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

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。





⑤ごはん、味噌汁と共に 器に盛り付けして 完了です。

注)味噌汁はつきません

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



週間献立表(やわらか普通食)

	コープいしか			-31971	- 21	` .			~ ~	,					
	10	月13日(月)	1(0月14日(リ	()	1(0月15日(オ	k)	10	0月16日(オ	大)	1/	0月17日(会	(4
	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
															101010
	★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		★やわらかご	ごはん180g		★やわらかる	ごはん180g	
	ひき肉と里寺	生の味噌煮	乳麦	厚焼玉子		卵麦	豚すき風熱	煮物	麦	スクランブ	゚ルエッグ	卵乳	高野豆腐と法	蓮草の含め煮	麦
	切干大根煮				雨の中華煮		ひじきと大根			ポテトチキ			キャベツと魚肉ソ		
	法蓮草とハム	ムのマリーネ					カリフラワー			キャロットラ			一夜漬(白		麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
古口	V - N - E / I		~	X - 2/1 - E 7 1		~	X - 7N - E / 1		~	X 3/1. E/1		~	X M. EVI		~
朝															
	兴美师	1. / 18 / 1	ان جا ا	兴羊/〒	1. / 18 /	→ u l=l	兴美压	1. / 18 / 1	ان ما ام	兴 ≠ /π	1. / 18 / 1	ا ما اما	兴 ★ /π	1. / 18 / 1	→ 11 la l
^	栄養価	おかずセット	ノルセット	木養価	おかずセット	ノルセット	木套伽	おかすセット		栄養価					
良	エネルギー	129kcal	401kcal	エネルギー	200kcal	467kcal	エネルギー	122kcal	394kcal	エネルギー	218kcal	485kcal	エネルギー	93kcal	366kcal
	蛋白質											12.4g	蛋白質	5.8g	11.9g
		_													
	脂 質	3.2g												4.4g	5.4g
	炭水化物	19.8g	77.0g	炭水化物	15.3g	71.7g	炭水化物	11.8g	69.0g	炭水化物	16.9g	73.2g	炭水化物	9.3g	66.5g
			1222mg				ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		1101mg
	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	I./g	2.8g
	★やわらかご	1th,180°		★やわらかご	ニはん,180°		★やわらかご	ごはん,180g		★生姜ご	はん		★やわらかご	_it_6,180°	
							鶏のちゃん		主						丰
	豚肉と茄子の				和風生姜スープ					ホッケのこ	- よ焼			の韓国風炒め	
	豆腐のかに原	虱あんかけ	丱麦か	豚肉とキャベツ	のごま風味炒め	丱麦か	ジャガ玉煮	京	卵麦	菜の花			切干と挽肉の	オイスター炒め	麦
	ひじきとごぼ	うのナムル		フレンチマ			切干大根と枝		麦	金時豆煮				ーナッツ味噌和え	
	★味噌汁	, , , _,,,													
_	▼味噌汀		友	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	キャベツと蒸し			★味噌汁		麦
昼										★味噌汁		麦			
_	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
食	エネルギー	290kcal	561kcal							エネルギー			エネルギー		487kcal
1	エイ・ル・ト														
	蛋白質			蛋白質										10.8g	17.3g
	脂 質	18.9g	19.8g	脂質	17.2g	18.9g	脂 質	6.9g	8.6g	脂 質	3.4g	6.1g	脂 質	8.7g	10.4g
	炭水化物	_		炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		78.8g
		_	_									_			_
		_		ナトリウム		1389mg				ナトリウム			ナトリウム		1206mg
	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.5g	4.1g	食塩相当量	1.9g	3.1g
	★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		, and the second
														_1&70 100g	60 ±
	タンドリーチ:			あぶらかれ			やわらかメ			ロールキャベツの			とんかつ		卵麦
	ピーマンソテ	- —	卵乳麦	人参のきれ	な粉和え	麦	オクラのペイ	ペロンチーノ		人参グラッ	ソセ	乳麦	赤ピーマンと王	こねぎのソテー	乳麦
	南瓜の柚子				すの甘辛煮		ネギ味噌が			なすのミー				豆の煮物	
	枝豆とコーン	ノのサフダ		麩と若芽の	が かっこう かっこう かっこう かっこう かっこう かっこう かっこう かっこう		和風スパク	アナイ					キャベツの		
タ	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
	W 26 /_			\\ \\			\\ \\ \\ \			\\\ \\			\\ \\		
	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	宋養価	おかずセット	フルセット	宋養価	おかずセット	フルセット
食	エネルギー	265kcal	543kcal	エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー	316kcal	582kcal
_															
		12.7g	19.2g	蛋白質	22.6g	28.3g									18.7g
	脂 質	13.6g	15.3g	脂 質	5.7g	6.6g	脂質	18.1g	19.0g	脂 質	17.4g	19.1g	脂 質	20.3g	21.2g
		22.5g		炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		77.0g
		_													
		_		ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		1079mg
	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	2.7g	3.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.6g	2.7g
	栄養価		フルセット		おかずセット				フルセット		_	フルセット			フルセット
合	エネルギー	684kcal	1505kcal		712kcal		エネルギー			エネルギー	668kcal		エネルギー	620kcal	1435kcal
	蛋白質	31.5g	49.8g	蛋白質	38.0g	55.7g	蛋白質	29.8g	48.3g	蛋白質	27.9g	47.1g	蛋白質	29.6g	47.9g
		35.7g			35.7g	39.2g			33.5g					33.4g	37.0g
	炭水化物	60.0g	231.3g	炭水化物	59.5g	229.2g	炭水化物	61.9g	232.1g	炭水化物	61.8g	237.1g	炭水化物	52.2g	222.3g
計					2475mg	3802mg	ナトリウム	2422mg	3749mg	ナルリウム	1758mg	3656mg	ナルリウム	2035mg	3386mg
計		2272mg	3597mg	ナトリウム 食塩相当量			ナトリウム 食塩相当量			ナトリウム 食塩相当量			ナトリウム 食塩相当量		3386mg 8.6g

★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									
	10月13日(月	1)	10月14日(火	k)	10月15日(7	k)	10月16日(2	k)	10月17日(会	全)
	品名	アレルゲン		アレルゲン		アレルゲン		アレルゲン		アレルゲン
	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		₪ =		ស្នេ 🛨		=		ជព ឃ	_	=
	ひき肉と里芋の味噌煮		厚焼玉子	卵麦	豚すき風煮物	麦	スクランブルエッグ	卵乳	高野豆腐と法蓮草の含め煮	
	切干大根煮	麦	蒸し鶏と春雨の中華煮	乳麦	ひじきと大根菜のツナ炒め	麦	ポテトチキン	卵乳麦	キャベツと魚肉ソーセージのソテー	麦
						~	キャロットラペ			
	法蓮草とハムのマリーネ				カリフラワーの甘酢漬け			麦	一夜漬(白菜人参)	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
古口	/		73 11 11 11		/		73 11 11 11		71. []71	
朝										
	栄養価 おかずセット	フルヤット	栄養価 おかずかか	フルヤット	栄養価 おかずかか	フルヤット	栄養価 おかずかか	フルヤット	栄養価 おかずセット	フルヤット
合	エネルギー 129kcal	2001/201	- 十 u か 0 0 0 v a d	2 E Olyand	7代表面 65% / こグ	0011	一大川北 010kg al	2771.001	- 大型間 00% / C / T	
尺	エイルヤー 129KCal				エネルキー 122kcal					252kcal
	蛋白質 6.5g	10.2g	蛋白質 6.9g	10.6g	蛋白質 7.8g	11.5g	蛋白質 6.7g	10.4g	蛋白質 5.8g	9.5g
	脂質 3.2g	3.9g	脂質 12.8g	13.5g	脂質 4.9g	5.6g	脂 質 13.9g	14.6g	脂 質 4.4g	5.1g
	炭水化物 19.8g	52.8g	炭水化物 15.3g	48.3g	炭水化物 11.8g	44.8g	炭水化物 16.9g	49.9g	炭水化物 9.3g	42.3g
	1 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·									
	ナトリウム 781mg		ナトリウム 476mg	916mg	ナトリウム 519mg	959mg	ナトリウム 439mg	879mg		1098mg
	食塩相当量 2.0g	3.1g	食塩相当量 1.2g	2.3g	食塩相当量 1.3g	2.4g	食塩相当量 1.1g	2.2g	食塩相当量 1.7g	2.8g
		5.18		2.08		10		25		2.08
	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	豚肉と茄子の中華炒め	麦	根菜と肉団子の和風生姜スープ	卵乳 麦	鶏のちゃんちゃん焼き	麦	ホッケのごま焼	麦	鶏肉とさつま芋の韓国風炒め	麦
								_		
	豆腐のかに風あんかけ		豚肉とキャベツのごま風味炒め	郷友か	ジャガ玉煮	卵麦	菜の花		切干と挽肉のオイスター炒め	
	ひじきとごぼうのナムル		フレンチマカロニ		切干大根と枝豆の中華和え	麦	金時豆煮	麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落
								~		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け		★味噌汁	麦
昼							★味噌汁	麦		
些							人,水下百八	久		
	₩ ¥ /π	u 1 1	坐≠/≖	u 1 I	₩ ¥ /π	u 1- 1	公 ≠ /π	u 1- 1	公子/	u I. I
_	栄養価 おかずセット	フルセット	宋養価 おかずセット	ノルセット	宋養価 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	栄養価 おかずセット	ノルセット
食	エネルギー 290kcal	449kcal	エネルギー 285kcal	444kcal	エネルギー 176kcal	335kgal	エネルギー 196kcal	355kcal	エネルギー 211kcal	370kcal
	工作》(200Kodi	100	平力等 0.5	100	工 1 1 7 0 K 0 d l	100	平力等 155Kodi	100	平力時 100	1 1 5
	蛋白質 12.3g	16.0g	蛋白質 8.5g	12.2g	蛋白質 9.3g	13.0g	蛋白質 15.5g	19.2g	蛋白質 10.8g	14.5g
	脂質 18.9g	19.6g	脂 質 17.2g	17.9g	脂 質 6.9g	7.6g	脂 質 3.4g	4.1g	脂 質 8.7g	9.4g
	炭水化物 17.7g	50.7g	炭水化物 23.4g	56.4g	炭水化物 18.3g	51.3g	炭水化物 26.0g	59.0g	炭水化物 22.3g	55.3g
	ナトリウム 823mg	1263mg	ナトリウム 947mg	1387mg	ナトリウム 822mg	1262mg	ナトリウム 581mg	1021mg	ナトリウム 740mg	1180mg
	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 2.4g	3.5g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 1.5g	2.6g	食塩相当量 1.9g	3.0g
	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
		ថា				ពេល 🛨		ពេល 🛨		ថ្នា ≠
	タンドリーチキン	卯	あぶらかれい味噌煮		やわらかメンチカツ	卵乳麦	ロールキャベツの白味噌仕立て		とんかつ	卵麦
	ピーマンソテー	卵乳麦	人参のきな粉和え	麦	オクラのペペロンチーノ		人参グラッセ	乳麦	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	乳麦
						=				
	南瓜の柚子そぼろあん		大豆としらすの甘辛煮		ネギ味噌炒め	麦	なすのミートソース煮		ひじきと大豆の煮物	
	枝豆とコーンのサラダ	麦	麩と若芽の酢の物	麦	和風スパゲティ	乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦
				麦	★味噌汁					
タ	★味噌汁	麦	★味噌汁	歹	★味噌汀	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	\\\ -\		>>/ -bdr /		\\\ \\		\\ \dagger\		W shift from	
	栄養価 おかずセット	フルセット	宋養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	宋養価 おかずセット	フルセット
食		-							エネルギー 316kcal	
TK										
	蛋白質 12.7g	16.4g	蛋白質 22.6g	26.3g	蛋白質 12.7g	16.4g	蛋白質 5.7g	9.4g	蛋白質 13.0g	16.7g
	脂質 13.6g	14.3g	脂質 5.7g	6.4g	脂質 18.1g	18.8g	脂質 17.4g	18.1g	脂質 20.3g	21.0g
							加			
	炭水化物 22.5g	55.5g	炭水化物 20.8g	53.8g	炭水化物 31.8g	64.8g	炭水化物 18.9g	51.9g	炭水化物 20.6g	53.6g
	ナトリウム 668mg	1108mg	ナトリウム 1052mg		ナレウム 1081mg	1521mg		1178mg	ナトリウム 637mg	1077mg
	食塩相当量 1.7g	2.8g	食塩相当量 2.7g	3.8g	食塩相当量 2.7g	3.9g	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 1.6g	2.7g
	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット				栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
合	エネルギー 684kcal	1161kcal	エネルギー 712kcal	1189kcal	エネルギー 640kcal	TTT/kcal	エネルギー 668kcal	1145kcal	エネルギー 620kcal	1097kcal
	蛋白質 31.5g	42.6g	蛋白質 38.0g	49.1g	蛋白質 29.8g	40.9g	蛋白質 27.9g	39.0g	蛋白質 29.6g	40.7g
	脂 質 35.7g	37.8g	脂質 35.7g	37.8g	脂質 29.9g	32.0g	脂質 34.7g	36.8g	脂 質 33.4g	35.5g
	炭水化物 60.0g		炭水化物 59.5g		炭水化物 61.9g		炭水化物 61.8g	160.8g	炭水化物 52.2g	151.2g
=.1										
訂	ナトリウム 2272mg	3592mg	ナトリウム 24/5mg	3/95mg	ナトリウム 2422mg	3/42mg	ナトリウム 1/58mg	30/8mg	ナトリウム 2035mg	3355mg
	食塩相当量 5.8g	9.1g			食塩相当量 6.1g	9.5g	食塩相当量 4.5g	7.8g	食塩相当量 5.2g	8.5g
	及塩111里 0.08	J. 18	食塩相当量 6.3g	J.08	及塩作コ里 0.18	J.Jg	及塩作コ里 4.08	7.0g	及恤们 二里 J.Zg	U.Ug

★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

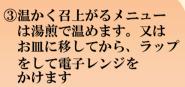


- ①惣菜は全てチルドで
- 真空包装されています。 ②ご利用までは冷蔵庫にて 保管します。

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														
	10	月13日(月)	1	0月14日(火	と)	1	0月15日(7	k)	10	0月16日(オ	7)	1	0月17日(金	È)
	品:		アレルゲン		名	アレルゲン		名	アレルゲン			アレルゲン		名	アレルゲン
	★全粥240g			★全粥240			★全粥240			★全粥240			★全粥240		
	はんぺんのヨ		卵乳麦	肉団子のソ		卵乳麦	大根の千ち	_	乳麦	白菜と麩の	_	卵乳麦	牛肉と根菜		乳麦
	赤玉南瓜の		麦	ゴボウのピ		卵乳麦	若芽の酢吸			昆布の佃煮		麦	メンマの中		乳麦か
	★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															
123															
	栄養価	ちかずわ いた	フルセット	学 姜//	セシギャット	フルセット	学 姜/	セシギャット	フルセット	学 姜価	おかずセット	フルナット	公 姜/(E	おかずセット	フルナット
食	エネルギー													00.0 , _ , .	
尺		122kcal	296kcal	エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		311kcal
	蛋白質	3.6g	7.4g	蛋白質	3.9g	7.7g	蛋白質	2.9g	_		1.8g	5.6g	蛋白質	4.1g	7.9g
	脂 質	4.5g	5.2g	脂質	6.9g	7.6g	脂 質	3.1g		脂 質	5.4g		脂 質	6.6g	7.3g
	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	13.3g	51.7g	炭水化物	14.1g	52.5g	炭水化物	12.5g	50.9g	炭水化物	15.4g	53.8g
	ナトリウム	453mg	976mg	ナトリウム	614mg	1137mg	ナトリウム	462mg	985mg	ナトリウム	504mg	1027mg	ナトリウム	726mg	1249mg
	食塩相当量		2.5g	食塩相当量		2.9g	食塩相当量			食塩相当量		2.6g	食塩相当量		3.2g
	★全粥240g			★全粥240			★全粥240			★全粥240			★全粥240		
	白身の味噌		乳麦	とんかつ	6	卵乳麦	鮭の西京り	_		豚肉の生姜		乳麦	赤魚の味噌	_	乳麦
		·吊			+ n\(\text{A} = \text{L}										
	がんも煮	T.L.	麦	鶏大根の明			ひじきとべー			五目豆腐煮				豆腐の煮物	
	野菜の三杯		麦	きのこきん			もやしサラク			法蓮草と油				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
昼															
	栄養価	おかずわいん	フルセット	栄養価	おかずわいん	フルセット	学 養価	おかずわいん	フルセット	学 養価	おかずセット	フルセット	学 養価	おかずセット	フルセット
食	エネルギー	184kcal	358kcal	エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		336kcal
100	エイルヤー	0.0-													
	蛋白質	8.9g	12.7g	蛋白質	5.4g		蛋白質			蛋白質			蛋白質		13.0g
	脂質	8.4g	9.1g	脂質			脂質			脂質			脂質		7.5g
	炭水化物	17.9g	56.3g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	20.8g	59.2g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	15.5g	53.9g
	ナトリウム	825mg	1348mg	ナトリウム	854mg	1377mg	ナトリウム	976mg	1499mg	ナトリウム	833mg	1356mg	ナトリウム	870mg	1393mg
	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g
	★全粥240g		Ŭ	★全粥240		J	★全粥240		_	★全粥240		Ŭ	★全粥240		- J
	鶏の幽庵焼	•	乳麦	白身魚しん	_	卵乳麦	鶏肉のデミ	_		白身の竜田	_	乳麦	鶏の照焼	- 6	乳麦
	豚肉と大根の		麦	油揚と菜の		麦	竹輪の五色	****		肉団子の甘		卵乳麦	金時豆の煮	≤+ <i>h</i> m	乳麦
	法蓮草のおび			若芽のゴマ			ハムとブロッコ			菜の花の辛			若竹煮	R 100	
			乳麦									乳麦		177.	麦
_	★味噌汁(と	(ろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦
夕															
_	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		354kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー			エネルギー			エネルギー	172kcal	346kcal
	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質		8.5g	蛋白質			蛋白質		12.5g	蛋白質		13.2g
	脂質	7.8g	8.5g	脂質		10.9g	脂質			脂質		11.9g	脂質		7.1g
	炭水化物	18.5g	56.9g			58.9g	炭水化物			炭水化物		60.0g	炭水化物	_	59.6g
			1362mg			_									_
	ナトリウム									ナトリウム			ナトリウム		1234mg
	食塩相当量		3.5g	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		3.1g
	栄養価		フルセット			フルセット			フルセット		おかずセット			おかずセット	-
合	エネルギー	486kcal	1008kcal	エネルギー	524kcal	1046kcal	エネルギー	483kcal	1005kcal	エネルギー	489kcal	1011kcal	エネルギー	471kcal	993kcal
	蛋白質	20.1g	31.5g	蛋白質	14.0g	25.4g	蛋白質	18.3g	29.7g	蛋白質	17.5g	28.9g	蛋白質	22.7g	34.1g
	脂質	20.7g	22.8g	脂質			脂質		_	脂質			脂質		21.9g
	炭水化物		168.4g	炭水化物		_	炭水化物	_	_	炭水化物			炭水化物		167.3g
計	ナトリウム		3686mg	ナトリウム					_	ナトリウム			ナトリウム		3876mg
ш															
	食塩相当量		9.4g	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		9.8g
	★はノルセツ	小いみ―ユー	- ごり。おか	ずセットには					は消費者庁詞	牛可の特別。 キリ て利田					\mathcal{N}_{\circ}

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。

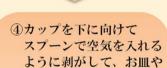


次にフタをして15分程 温めます。追加で火はかけ ません。

(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







【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