### (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

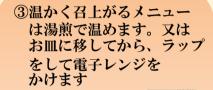
	8月16日(月)	8月17日(火)	8月18日(水)	8月19日(木)	8月20日(金)
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g
	高野豆腐と法蓮草の含め煮 麦	豚肉と卵白のトマト炒め 卵乳麦	白身魚のしんじょう 卵麦	オムレツ 卵麦 ケチャップ (小袋)	肉詰いなり煮   卵麦
	ッナと大豆の炒め煮 麦 キャベツのビーナッツ和え 麦落 ★味噌汁(揚げ・なめこ)	菱とえのきのさっと煮   麦   和風サラダ   ・	白菜と挽肉の旨煮  麦   春菊のなめこ和え  麦  ★味噌汁(おつゆ数・キャベツ)   麦	油揚げと菜の花の煮物 麦 ひじきとベーコンの煮物 卵乳麦	鶏肉とオクラの中華風 麦
朝				★すまし汁(豆腐・えのき) 麦	
食	おかず ご飯セット エネルギー 191kcal 457kcal	エネルギー 192kcal 446kcal	エネルギー 135kcal 399kcal	エネルギー 171kcal 425kcal	エネルギー 148kcal 410kcal
	たんぱく質  14.4g   20.2g  脂質  8.4g   10.0g  炭水化物  16.3g   71.2g	脂質   10.2g   11.0g	たんぱく質 7.4g 13.0g 脂質   7.3g 8.2g 炭水化物 11.2g 67.3g	脂質   8.0g   8.8g	たんぱく質 11.0g 16.7g 脂質 6.6g 7.5g
	炭水化物  16.3g  71.2g ナトリウム  637mg  863mg	炭水化物   16.2g   70.6g  ナトリウム   600mg   748mg		炭水化物 14.3g 68.5g ナトリウム 692mg 840mg	炭水化物  11.7g  67.4g  ナトリウム  646mg  872mg
	食塩相当量 1.6g 2.2g	食塩相当量  1.5g   1.9g	食塩相当量 1.7g 12.3g	食塩相当量 1.8g 2.1g	食塩相当量 1.6g 2.2g
	★こはん150g  ほっけ塩焼	★こはん150g チキンカレーのルー 乳麦	★ ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか	★ごはん150g ささみ大葉フライ 麦	★ごはん150g  カレイの白ワイン蒸し 乳麦
	テンゲン菜とビーマンのソテー <b>乳麦</b> 鶏肉と野菜の中華炒め 卵麦落	法蓮草とハムのマリーネ   卵乳麦	法蓮草と豆腐の卵とじ <u>卵麦</u> 日花 豆煮 ★味噌汁(巻麩・えのき) 麦	ビーマンソテー   卵乳麦 人参の炒り煮   麦 春菊のおかか和え   卵麦	スナップえんどう   大豆の洋風五目煮  乳麦  白菜の辛子柚子和え  麦
	ブロッコリーのカニカママヨネーズ <b>卵乳麦</b> ★すまし汁(錦糸玉子・えのき) <b>卵麦</b>	★味噌汁(若芽・白菜)	★味噌汁(巻麩・えのき)  麦 	春菊のおかか和え  <u>卵麦</u>  ★味噌汁(揚げ・小松菜)	白菜の辛子柚子和え   麦  ★味噌汁(揚げ・なめこ)
昼食					
筤	おかず ご飯セット エネルギー 203kca  462kca	おかず ご飯セット	エネルギー 200kcal 561kcal	エネルギー 221kcal 480kcal	
	たんぱく質 15.2g 20.4g	たんぱく質 16.7g 21.8g	たんぱく質 19.3g 24.9g 脂質 14.5g 15.4g	たんぱく質 13.4g 19.4g	たんぱく質 17.7g 23.5g
		炭水化物 15.0g 69.9g	脂質 14.5g 15.4g 炭水化物 22.4g 77.9g	脂質 8.1g 9.7g 炭水化物 24.6g 79.7g	脂質
		ナトリウム     901mg     1148mg       食塩相当量     2.3g     2.9g			ナトリウム 699mg 925mg 食塩相当量 1.8g 2.4g
間食	◎牛乳180g  ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g  ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g  ◎バナナ90g
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ ごはん 150g 大根とつくねの煮物   卵乳 麦	★ごはん150g	★ ごはん150g 牛肉とキャベツの炒め物 麦
	えびカツ 麦え キャベツソテー 乳麦 ロ菜と厚揚げの中華そぼろ煮 乳麦落	人参グラッセ  乳麦	鶏肉の青じそ南蛮 麦 キャベツの塩昆布和え 麦	さわら南蛮焼 麦 人参グラッセ 乳麦 鶏ごほう 麦	ブロッコリーの玉子とじ 卵麦 菜の花のおひたし 麦
	菜の花としめじの和え物 麦	白菜のごま味噌和え	★味噌汁(豆腐・しめじ)	インゲンのごま和える麦	木07160783017-0 名  ★すまし汁(若芽・豆腐) 麦
タ	★味噌汁(若芽・キャベツ)	★味噌汁(巻麩・揚げ) <b>麦</b>		★味噌汁(白菜・なめこ)	
食	おかず ご飯セット				
			おかず ご飯セット	おかず ご飯セット	おかず ご飯セット
	エネルギー 230kcal 487kcal たんぱく質 12.8g 18.0g	エネルギー 202kcal 475kcal	エネルギー 211kcal 471kcal	エネルギー 258kcal 514kcal	エネルギー 283kcal 537kcal
	エネルギー 230kcal 487kcal たんぱく質 12.8g 18.0g 脂質 11.2g 12.0g	エネルギー 202kcal 475kcal たんぱく質 16.0g 22.3g 脂質 8.3g 10.0g	エネルギー 211kcal 471kcal たんぱく質 12.8g 18.3g 脂質 9.9g 10.9g	エネルギー 258kcal 514kcal たんぱく質 17.2g 22.3g 脂質 13.0g 13.8g	エネルギー 283kca  537kca  たんぱく質 13.7g 18.8g 脂質 17.9g 18.7g
	エネルギー 230kcal 487kcal たんぱく質 12.8g 18.0g 脂質 11.2g 12.0g 炭水化物 20.7g 75.9g ナトリウム 631mg 878mg	エネルギー 202kcal 475kcal たんぱく質 16.0g 22.3g 脂質 8.3g 10.0g 炭水化物 15.8g 71.6g ナトリウム 647mg 873mg	エネルギー 211kcal 471kcal たんぱく質 12.8g 18.3g 脂質 9.9g 10.9g 炭水化物 18.4g 73.4g ナトリウム 776mg 1003mg	エネルギー 258kcal 514kcal たんぱく質 17.2g 22.3g 脂質 13.0g 13.8g 炭水化物 16.3g 71.2g ナトリウム 756mg 983mg	エネルギー 283kcal 537kcal たんぱく質 13.7g 18.8g 脂質 17.9g 18.7g 炭水化物 15.2g 69.6g ナトリウム 860mg 1028mg
	エネルギー 230kcal 487kcal たんぱく質 12 8g 18 0g 脂質 11 2g 12 0g 炭水化物 20.7g 75.9g ナトリウム 631mg 878mg 食塩相当量 1.6g 2.2g	エネルギー 202kcal 475kcal たんぱく質 16.0g 22.3g 脂質 8.3g 10.0g 炭水化物 15.8g 71.6g ナトリウム 647mg 873mg 食塩相当量 1.6g 2.2g	エネルギー 211kcal 471kcal たんぱく質 12.8g 18.3g 脂質 9.9g 10.9g 炭水化物 18.4g 73.4g ナトリウム 776mg 1003mg 食塩相当量 2.0g 2.6g	エネルギー 258kcal 514kcal たんぱく質 17.2g 22.3g 脂質 13.0g 13.8g 炭水化物 16.3g 71.2g ナトリウム 756mg 983mg 食塩相当量 1.9g 2.5g	エネルギー   283kcal   537kcal   たんぱく質   13.7g   18.8g   17.9g   18.7g     18.7g   18.7g     18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g   18.7g
	エネルギー 230kcal 487kcal たんぱく質 12 8g 18 0g 脂質 11 2g 12 0g 炭水化物 20 7g 75 9g ナトリウム 631mg 878mg 食塩相当量 1 6g 2 2g おかす ご飯セットエネルギー 624kcal 1406kcal たんぱく質 42 4g 58 6g	エネルギー 202kcal 475kcal たんぱく質 16.0g 22.3g 脂質 8.3g 10.0g 炭水化物 15.8g 71.6g ナトリウム 647mg 873mg 食塩相当量 1.6g 2.2g おかす ご飯セット エネルギー 622kcal 1405kcal たんぱく質 42.0g 58.5g	エネルギー 211kcal 471kcal たんぱく質 12.8g 18.3g III質 9.9g 10.9g 炭水化物 18.4g 73.4g ナトリウム 776mg 1003mg 食塩相当量 2.0g 2.6g おかず ご飯セットエネルギー 645kcal 1431kcal たんぱく質 39.5g 56.2g	エネルギー 258kcal 514kcal たんぱく質 17.2g 22.3g 脂質 13.0g 13.8g 炭水化物 16.3g 71.2g ナトリウム 756mg 983mg 食塩相当量 1.9g 2.5g おかず ご飯セットエネルギー 650kcal 1428kcal たんぱく質 41.3g 57.5g	エネルギー 283kcal 537kcal たんぱく質 13.7g 18.8g 脂質 17.9g 18.7g 炭水化物 15.2g 69.6g ナトリウム 860mg 1028mg 食塩相当量 2.2g 2.6g おかず ご飯セットエネルギー 619kcal 1401kcal たんぱく質 42.4g 59.0g
合計	エネルギー 230kcal 487kcal たんぱく質 12.8g 18.0g 間質 11.2g 12.0g	エネルギー 202kcal 475kcal たんぱく質 16.0g 22.3g 脂質 8.3g 10.0g 炭水化物 15.8g 71.6g ナトリウム 647mg 873mg 食塩相当量 1.6g 2.2g おかす ご飯セット エネルギー 622kcal 1405kcal	エネルギー 211kcal 471kcal たんぱく質 12.8g 18.3g 旧質 9.9g 10.9g 炭水化物 18.4g 73.4g ナトリウム 776mg 1003mg 食塩相当量 2.0g 2.6g おかず ご飯セットエネルギー 645kcal 1431kcal	エネルギー 258kcal 514kcal たんぱく質 17.2g 22.3g 脂質 13.0g 13.8g 炭水化物 16.3g 71.2g ナトリウム 756mg 983mg 食塩相当量 1.9g 2.5g おかず ご飯セットエネルギー 650kcal 1428kcal たんぱく質 41.3g 57.5g 脂質 29.1g 32.3g 炭水化物 55.2g 219.4g	エネルギー 283kcal 537kcal たんぱく質 13.7g 18.8g 脂質 17.9g 18.7g 炭水化物 15.2g 69.6g ナトリウム 860mg 1028mg 食塩相当量 2.2g 2.6g おかず ご飯セット エネルギー 619kcal 1401kcal
合計	エネルギー 230kcal 487kcal たんぱく質 12 8g 18 0g 脂質 11 2g 12 0g 炭水化物 20 7g 75 9g ナトリウム 631mg 878mg 食塩相当量 1 6g 2 2g おかす ご飯セットエネルギー 624kcal 1406kcal たんぱく質 42 4g 58 6g	エネルギー 202kcal 475kcal たんぱく質 16.0g 22.3g 脂質 8.3g 10.0g 炭水化物 15.8g 71.6g ナトリウム 647mg 873mg 食塩相当量 1.6g 2.2g おかす ご飯セット エネルギー 622kcal 1405kcal たんぱく質 42.0g 58.5g 脂質 30.0g 33.3g	エネルギー 211kcal 471kcal たんぱく質 12.8g 18.3g 脂質 9.9g 10.9g 炭水化物 18.4g 73.4g ナトリウム 776mg 1003mg 食塩相当量 2.0g 2.6g おかず ご飯セットエネルギー 645kcal 1431kcal たんぱく質 39.5g 56.2g 脂質 31.7g 34.5g	エネルギー 258kcal 514kcal たんぱく質 17.2g 22.3g 脂質 13.0g 13.8g 炭水化物 16.3g 71.2g ナトリウム 756mg 983mg 食塩相当量 1.9g 2.5g おかず ご飯セットエネルギー 650kcal 1428kcal たんぱく質 41.3g 57.5g 脂質 29.1g 32.3g	エネルギー 283kcal 537kcal たんぱく質 13.7g 18.8g 旧質 17.9g 18.7g 炭水化物 15.2g 69.6g ナトリウム 860mg 1028mg 食塩相当量 2.2g 2.6g おかず ご飯セットエネルギー 619kcal 1401kcal たんぱく質 42.4g 59.0g 脂質 29.8g 33.1g 炭水化物 41.8g 206.8g
合計合計	エネルギー 230kcal 487kcal たんぱく質 12.8g 18.0g 旧質 11.2g 12.0g 炭水化物 20.7g 75.9g ナトリウム 631mg 878mg 食塩相当量 1.6g 2.2g おかず ご飯セットエネルギー 624kcal 1406kcal たんぱく質 42.4g 58.6g 版水化物 45.6g 209.9gナトリウム 1970mg 2608mg	エネルギー 202kcal 475kcal たんぱく質 16.0g 22.3g 脂質 8.3g 10.0g 炭水化物 15.8g 71.6g ナトリウム 647mg 873mg 食塩相当量 1.6g 2.2g おかす ご飯セット エネルギー 622kcal 1405kcal たんぱく質 42.0g 58.5g 脂質 30.0g 33.3g 炭水化物 47.0g 212.1g ナトリウム 2148mg 2769mg 食塩相当量 5.4g 7.0g エネルギー 823kcal 1606kcal	エネルギー 211kcal 471kcal たんぱく質 12.8g 18.3g 18.3g 19.9g 10.9g	エネルギー 258kcal 514kcal たんぱく質 17.2g 22.3g 脂質 13.0g 13.8g 炭水化物 16.3g 71.2g ナトリウム 756mg 983mg 食塩相当量 1.9g 2.5g おかず ご飯セットエネルギー 650kcal 1428kcal たんぱく質 41.3g 57.5g 脂質 29.1g 32.3g 炭水化物 55.2g 219.4g ナトリウム 2196mg 2800mg 食塩相当量 5.6g 7.1g エネルギー 857kcal 1635kcal	エネルギー 283kcal 537kcal たんぱく質 13.7g 18.8g II
計合計(間	エネルギー 230kcal 487kcal たんぱく質 12.8g 18.0g III 2g 12.0g	エネルギー 202kcal 475kcal たんぱく質 16.0g 22.3g 脂質 8.3g 10.0g 炭水化物 15.8g 71.6g ナトリウム 647mg 873mg 食塩相当量 1.6g 2.2g おかす ご飯セット エネルギー 622kcal 1405kcal たんぱく質 42.0g 58.5g 脂質 30.0g 33.3g 炭水化物 47.0g 212.1g ナトリウム 2148mg 2769mg 食塩相当量 5.4g 7.0g エネルギー 823kcal 1606kcal たんぱく質 49.4g 65.9g 脂質 37.0g 40.3g	エネルギー 211kcal 471kcal たんぱく質 12.8g 18.3g 脂質 9.9g 10.9g 炭水化物 18.4g 73.4g ナトリウム 776mg 1003mg 食塩相当量 2.0g 2.6g おかず ご飯セット エネルギー 645kcal 1431kcal たんぱく質 39.5g 56.2g 脱質 31.7g 34.5g 炭水化物 52.0g 218.6g ナトリウム 2099mg 2779mg 食塩相当量 5.4g 7.2g エネルギー 844kcal 1630kcal たんぱく質 47.4g 64.1g 脂質 38.7g 41.5g	エネルギー 258kcal 514kcal たんぱく質 17.2g 22.3g 脂質 13.0g 13.8g 炭水化物 16.3g 71.2g ナトリウム 756mg 983mg 食塩相当量 1.9g 2.5g おかず ご飯セットエネルギー 650kcal 1428kcal たんぱく質 41.3g 57.5g 脂質 29.1g 32.3g 炭水化物 55.2g 219.4g ナトリウム 2196mg 2800mg 食塩相当量 5.6g 7.1g エネルギー 857kcal 1635kcal たんぱく質 47.4g 63.6g 脂質 36.2g 39.4g	エネルギー   283kcal   537kcal   たんぱく質   13.7g   18.8g   17.9g   18.7g   18.7g
計合計(	エネルギー 230kcal 487kcal たんぱく質 12.8g 18.0g 18.0g 11.2g 12.0g	エネルギー 202kcal 475kcal たんぱく質 16.0g 22.3g 脂質 8.3g 10.0g 炭水化物 15.8g 71.6g ナトリウム 647mg 873mg 食塩相当量 1.6g 2.2g おかす ご飯セット エネルギー 622kcal 1405kcal たんぱく質 42.0g 58.5g 脂質 30.0g 33.3g 炭水化物 47.0g 212.1g ナトリウム 2148mg 2769mg 食塩相当量 5.4g 7.0g エネルギー 823kcal 1606kcal たんぱく質 49.4g 65.9g 脂質 37.0g 40.3g 炭水化物 75.9g 241.0g ナトリウム 2225mg 2846mg	エネルギー 211kcal 471kcal たんぱく質 12.8g 18.3g IIE質 9.9g 10.9g 炭水化物 18.4g 73.4g ナトリウム 776mg 1003mg 食塩相当量 2.0g 2.6g おかず ご飯セットエネルギー 645kcal 1431kcal たんぱく質 39.5g 56.2g IIE質 31.7g 34.5g 炭水化物 52.0g 218.6g ナトリウム 2099mg 2779mg 食塩相当量 5.4g 7.2g エネルギー 844kcal 1630kcal たんぱく質 47.4g 64.1g IIE質 38.7g 41.5g 炭水化物 80.2g 246.8g ナトリウム 2175mg 2855mg	エネルギー 258kcal 514kcal たんぱく質 17.2g 22.3g 脂質 13.0g 13.8g 炭水化物 16.3g 71.2g ナトリウム 756mg 983mg 食塩相当量 1.9g 2.5g おかず ご飯セットエネルギー 650kcal 1428kcal たんぱく質 41.3g 57.5g 脂質 29.1g 32.3g 炭水化物 55.2g 219.4g ナトリウム 2196mg 2800mg 食塩相当量 5.6g 7.1g エネルギー 857kcal 1635kcal たんぱく質 47.4g 63.6g	エネルギー   283kcal   537kcal   たんぱく質   13.7g   18.8g   17.9g   18.7g   18.7g

<sup>※</sup>献立は予告無く変更することがあります。

## 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。

- ●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。

<sup>※</sup>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。

<sup>※</sup>お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。

<sup>※「◎」</sup>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。

<sup>※</sup>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。

### (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

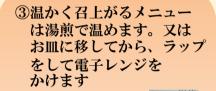
	8月16日(月)	)	8月1	17日(火	()	8月	18日(力	<u>()</u>	8 F	19日(オ	<u>(</u> )	8 =	20日(金	<del>}</del> )
	★ごはん120g		<b>★ごはん1</b>	120g	Ī	★ごはん	120g		★ごはん	120g		<b>★</b> ごほん	,120g	
	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	豚肉と卵白のト	マト炒め	卵乳麦	白身魚のし	んじょう	卵麦	オムレツ	,	卵麦	カニになる 肉詰いな 白菜の煮	り煮	卵麦
	ツナと大豆の炒め煮   ラキャベツのピーナッツ和え   ラ	麦	麩とえのきの	さっと煮	麦	白菜と挽り 春菊のなど	羽の旨煮	麦	ケチャップ	(小袋)	<u></u>	白菜の煮	びたし	麦麦麦
	キャベツのピーナッツ和え	麦洛	和風サラク	タ	则	春菊のなど	うこ和え	麦	油揚げと菜の	の花の煮物	麦	鶏肉とオク	ラの中華風	麦
									ひじきとべー	コンの煮物	<b>驯乳麦</b>			
朝	おかずる	ご飯セット	·	おかず	ご飯セット	ľ	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
食	エネルギー 191kcal 3		エネルギー	192kcal	385kcal	エネルギー			エネルギー	171kcal		エネルギー		
	たんぱく質 14.4g	17. 7g	たんぱく質	9. 3g	12. 6g	たんぱく質	7. 4g		たんぱく質	10. 7g	14. 0g	たんぱく質	11. 0g	14. 3g
	脂質 8.4g	8. 9g	脂質	10. 2g	10. 7g	脂質 炭水化物	7. 3g	7.8g	脂質	8.0g 14.3g	8. 5g	脂質	6. 6g	7. 1g
	炭水化物  16.3g	<u>58. 2g</u>	炭水化物	16. 2g		炭水化物	11. 2g	l 53. 1g	炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	11.7g	<u>53. 6g</u>
				600mg	601mg	ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		647mg
	食塩相当量 1.6g ★ごはん120g	1. 6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量★ごはん	1.7g 120g	1.7g	食塩相当量 ★ごはん		1.8g	食塩相当量 ★ごはん		1. 6g
	ほっけ塩焼		チキンカレー	ーのルー	乳麦	豚肉とキャベツ			ささみ大	フライ	麦	カレイの白「	/1208 フイン蒸し	到妻
	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	人参じり	じり	麦	法蓮草と豆腐	の卵とじ	卵麦	ピーマン	ソテー	子 险犯	スナップ	えんどう	
	鶏肉と野菜の中華炒め [ブロッコリーのカニカママヨネーズ ]	卵麦落	法蓮草とハムの	Dマリーネ	麦 卵乳麦	白花豆煮		麦	人参の炒 春菊のお	り煮	麦	大豆の洋原 白菜の辛子	虱五目煮	乳麦
	ブロッコリーのカニカママヨネーズ	卵乳麦							春菊のおれ	かか和え	卵麦	白菜の辛子	·柚子和え	麦
昼食											 			
食	おかずじ	ご飯セット	Г	おかず	ご飯セット	ľ	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー 203kcal 3					エネルギー		492kcal	エネルギー			エネルギー		381kcal
	たんぱく質 15 <b>2</b> g	18. 5g	たんぱく質	16.7g	20. 0g	たんぱく質	19. 3g	22. 6g	たんぱく質	13. 4g		たんぱく質		21. 0g
	脂質 12.3g 炭水化物 8.6g	12.8g l	脂質	16. 7g 11. 5g 15. 0g	12. 0g	脂質	14 5g	15. 0g	脂質 炭水化物	8. 1g	8. 6g	脂質	5.3g	5.8g 56.8g
	炭水化物 8.6g	<u>50. 5g</u>	炭水化物	15.0g	<u>56. 9g</u>	炭水化物	22. 4g	64 <u>. 3g</u>	炭水化物	<u>24. 6g</u>	<u>66. 5g</u>	炭水化物		<u>56.8g</u>
				901mg	902mg 2.3g	ナトリウム	004mg 1 7g	1 7g	ナトリウム	748mg 1 9g		ナトリウム		700mg 1.8g
	食塩相当量 1.8g   ②牛乳180g	1. 8g	食塩相当量 ◎牛乳180	2. 3g	Z. 3g	食塩相当量		1.78	食塩相当量 〇牛乳18		1. <b>9</b> g	食塩相当量 ○ 牛乳 18		I. og
間食	© 1, 761008			<b>7</b> 5		1 <del>-</del> - 1 - 1 - 1 - 1 - 1	<b>υ</b> Ε		100 1 7610	,v <sub>b</sub>		19 1 7619	, O S	
IH) IX	◎クレーフフルー`	ツ200g l	◎キウイ	ブルー	ソ150g	◎オレン	ジ200g		I⊚りんご	`150g		<b>のバナナ</b>	-90g	
旧及	<u>◎グレープフルー〉</u> ★ごはん120g		◎キウイ: ★ごはん!	120g		◎牛乳18 ◎オレン ★ごはん	120g		<u>⊚りんご</u> ★こはん	,120g		◎バナナ ★ごはん	·90g /120g	
III X	★こはん,120g		◎キウイ: ★ごはん!	120g		★ごはん	120g	<u>卵乳麦</u>	<b>★ごはん</b>	,120g	麦	◎バナナ ★ごはん	·90g /120g	麦
III IX	★こはん120g えひカツ キャベツソテー国	麦え 乳.麦	<u>◎キウイ</u> ★こはん 赤魚の幽 人参クラ	120g 奄焼 ッセ	麦 乳麦	★ ごはん 大根とつく 鶏肉の青し	120g ねの煮物 こそ南蛮	<u> </u>	★こはん さわら南 人参クラ	120g  蛮焼  ツセ	麦乳麦	<ul><li>◎バナナ</li><li>★ごはん</li><li>牛肉とキャベ</li><li>ブロッコリー</li></ul>	·90g /120g ·ツの炒め物 の玉子とじ	麦 卯麦
ШХ	★ こはん120g えびカツ キャベツソテー 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	麦え 乳麦 乳麦落	<ul><li>○キウイ</li><li>★こはん</li><li>赤魚の幽り</li><li>人参クラ、</li><li>チンジャオ</li></ul>	20g <b>を焼</b> ツセ 'ロース	麦 乳麦	★ごはん	120g ねの煮物 こそ南蛮	<b>卵乳麦</b> 麦	★こはん さわら度 人参クラ 鶏こぼう	120g i蛮焼 ッセ	麦 乳麦 麦	◎バナナ ★ごはん	·90g /120g ·ツの炒め物 の玉子とじ	麦 卯麦 麦
in K	★こはん120g えひカツ キャベツソテー国	麦え 乳麦 乳麦落	<u>◎キウイ</u> ★こはん 赤魚の幽 人参クラ	20g <b>を焼</b> ツセ 'ロース	麦 乳麦	★ ごはん 大根とつく 鶏肉の青し	120g ねの煮物 こそ南蛮	<u> </u>	★こはん さわら南 人参クラ	120g i蛮焼 ッセ	麦麦麦麦麦麦	<ul><li>◎バナナ</li><li>★ごはん</li><li>牛肉とキャベ</li><li>ブロッコリー</li></ul>	·90g /120g ·ツの炒め物 の玉子とじ	麦 卵麦 麦
	★ こはん120g えびカツ キャベツソテー 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	麦え 乳麦 乳麦落	<ul><li>○キウイ</li><li>★こはん</li><li>赤魚の幽り</li><li>人参クラ、</li><li>チンジャオ</li></ul>	20g <b>を焼</b> ツセ 'ロース	麦 乳麦	★ ごはん 大根とつく 鶏肉の青し	120g ねの煮物 こそ南蛮	<u>卵乳麦</u> 麦	★こはん さわら度 人参クラ 鶏こぼう	120g i蛮焼 ッセ	麦 乳麦 麦	<ul><li>◎バナナ</li><li>★ごはん</li><li>牛肉とキャベ</li><li>ブロッコリー</li></ul>	·90g /120g ·ツの炒め物 の玉子とじ	麦 卵麦 麦
夕	★ こ1まん120g スリカンフラー キャヘンフラー 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 菜の花としめじの和え物ラ	麦. 元 麦. 美. 麦.	<ul><li>◎キウイ</li><li>★こはん</li><li>赤魚の圏</li><li>チンジャオ</li><li>白菜のごま</li></ul>	120g 奄焼 ツセ ロース 末噌和え	麦剪麦奶麦	★ごはん 大根とつく: 鶏肉の青し キャベツの塩	120g ねの煮物 こそ南蛮 昆布和え	麦	★ごはん さわら度 人参グブ 鶏ごぼう インゲンの	120g i蛮焼 ッセ		<ul><li>◎バナナ</li><li>★ごはん</li><li>牛肉とキャベ</li><li>ブロッコリー</li></ul>	·90g /120g ·ツの炒め物 の玉子とじ	麦
	★ こはん120g スリカップ キャヘップ 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 菜の花としめじの和え物 ラ	表えまえまままままままままままままままままままままままままままままままままま	<ul><li>○キウイ:</li><li>★こはん</li><li>赤魚のグラ</li><li>チンジャオ</li><li>白菜のごまゆ</li></ul>	120g 番焼 ツセ ロース 未噌和え おかず	要が表が表	大根とつく	120g ねの煮物 こそ南蛮 昆布和え おかず	変して でいました ご飯セット	★こはんさわら度 人参グラフ 親ごほう インゲンの	120g   査焼   ツセ   ごま和え   おかず	ご飯セット	◎バナナ ★ごはん 牛肉とキャベ ブロッコリー 菜の花のの	·90g /120g /20g /ソの炒め物 の玉子とじ おひたし	麦ご飯セット
タ	★ こはん120g えびカツ ラ キャベツソテー 与 中東と厚揚げの中華をほろ意 菜の花としめじの和え物 ラ ボカず こ	麦え 乳麦落 え麦落 ご飯セット 123kca	◎キウイ・ ★こはん 赤魚の幽門 人参グラット チンジャオ 白菜のごまゆ	120g 香焼 ツセ ロース 末噌和え おかず 202kcal	麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 395kcal	★こはん 大根とつく 鶏肉の青し キャベツの塩 エネルギー	120g ねの煮物 こそ南蛮 昆布和え おかず 211kcal	麦 ご飯セット 404kcal	★こはんさわら度 人参グラフ 親こほう インゲンの	120g 第焼 ツセ ごま和え 「おかず [258kcal	ご飯セット 451kcal	◎バナナ ★ごはん 年肉とキャベ ブロッコリー 菜の花の。 菜の花の。	・90g ・720g ・ツの炒め物 の玉子とじ おひたし 「おかず [283kcal	麦 ご飯セット 476kcal
タ	★ こはん120g えびカツ ラ キャベツソテー 写 白菜と厚揚げの中華そほろ煮 写 菜の花としめじの和え物 ラ エネルギー 230kcal 4 たんぱく質 12.8g	麦え 乳麦落 乳麦落 ご飯セット 423kcal 16.1g	◎キウイ ★こはん 赤魚の幽川 人参クラ、 チンシャオ 白菜のごま『 エネルギー』 たんぱく質	120g を焼 ツセ ロース 未噌和え おかず 202kcal	表 乳麦 奶麦 ご飯セット 395kcal 19 3g	★こはん 大根とつく 鶏肉の青し キャベツの塩 エネルギー たんぱく質	120g ねの煮物 こそ南蛮 退売和え 211kcal 12.8g	麦 ご飯セット 404kcal 16.1g	★こはん さわら度 人参(すう) 第二ほう インゲンの エネルギー たんぱく質	120g   番焼   ツセ   ごま和え   <b>おかず</b>   258kca     17.2g	ご飯セット 451kcal 20.5g	◎バナナ ★ごはん 年肉とキャペ ブロッコリー 菜の花のご 菜の花のご エネルギー たんぱく質	・90g ・120g ・ツの炒め物 の玉子とじ おひたし 283kcal 13.7g	麦 ご飯セット 476kcal 17.0g
タ	★こはん120g えびカツ 男 キャベツソテー 写 白菜と厚揚げの中華そほろ煮 写 菜の花としめじの和え物 男 エネルギー 230kcal 4 たんぱく質 12.8g 脂質 11.2g	麦え 乳麦落 乳麦落 ション ション ション ション ション ション ション ション ション ション	<ul><li>○キウイ</li><li>★こはん</li><li>赤魚参グマヤオ</li><li>白菜のごまゆ</li><li>エネルギー [たんぱく質]</li><li>脂質</li></ul>	120g を焼 ツロース 末噌和え おかず 202kcal 16.0g 8.3g	麦 乳麦 卵麦 ご飯セット 395kcal 19.3g 8.8g	大にはん 大根とつく 鶏肉の青し キャベツの塩 エネルギー たんぱく質 脂質	120g ねの煮物 こそ南蛮 昆布和え 211kcal 12.8g 9.9g	ご飯セット 404kcal 16.1g 10.4g	★こはん さわら度 人参でまう インゲンの エネルギー たんぱく質 脂質	120g 第焼 ツセ ごま和え ぶかず 258kcal 17.2g 13.0g	ご飯セット 451kcal 20.5g 13.5g	◎バナナ ★ごはん 牛肉とキャベ ブロッコリー 菜の花の な エネルギー たんぱく質 脂質	・90g ・120g ・ツの炒め物 の玉子とじ おひたし 283kcal 13.7g -17.9g	麦 ご飯セット 476kcal 17.0g 18.4g
夕	★ こはん120g スリカツフラ キャヘツノテ 日菜と厚揚げの中華そぼろ煮 菜の花としめじの和え物ラ エネルギー 230kcal 4 たんぱく質 12.8g 版水化物 20.7g	表表表 表表表 1423kcal 16.1g 11.7g 62.6g	◎キウイ ★こはん 赤魚参グヤオカ 白菜のごまゆ チンジャオカ 白菜のごまゆ エネルギー 2 たんぱく質 脂質水化物	120g を焼 ツロース 末噌和え 302kcal 16.0g 15.8g	麦 乳麦 奶麦 ご飯セット 395kcal 19.3g 8.8g 57.7g	大にはん 大根とつく 鶏肉の青し キャベツの塩 エネルギー たんぱく質 脂質	120g ねの煮物 そ南蛮 昆布和え 12.8g 12.8g 9.9g 18.4g	ご飯セット 404kcal 16.1g 10.4g 60.3g	★こはん さわら う う う う う う う う う う う う う う う う う う う	120g 第焼 ツセ ごま和え 258kcal 17.2g 13.0g 16.3g	ご飯セット 451kcal 20.5g 13.5g 58.2g	◎バナナ ★ごはん 年肉とキャペ ブロッコリー 菜の花のご 菜の花のご エネルギー たんぱく質	・90g ・120g ・ツの炒め物 の玉子とじ おひたし 283kcal 13.7g -17.9g -15.2g	変 ご飯セット 476kcal 17.0g 18.4g 57.1g
タ	★ こはん120g えびカツフラ キャヘツフラ 日菜と厚揚げの中華そぼろ煮 菜の花としめじの和え物ラ ボルギー 230kcal 4 たんぱく質 12.8g 脂質 11.2g 炭水化物 20.7g	表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表	◎キウイ ★こはん 赤魚参グヤオカ 白菜のごまゆ チンジャオカ 白菜のごまゆ エネルギー 2 たんぱく質 脂質水化物	120g を焼 ツロース 末噌和え おかず 202kcal 16.0g 8.3g	麦 乳麦 奶麦 ご飯セット 395kcal 19.3g 8.8g 57.7g	大根とつくに関うのでは、大根とつくに関うのでは、サイベツの場合を対しています。	120g ねの煮物 こそ南蛮 昆布和え 211kcal 12.8g 9.9g	ご飯セット 404kcal 16.1g 10.4g 60.3g	★こはん さわら度 人参でまう インゲンの エネルギー たんぱく質 脂質	120g 第焼 ツセ ごま和え 258kcal 17.2g 13.0g 16.3g	ご飯セット 451kcal 20.5g 13.5g 58.2g	<ul> <li>◎バナナ ★ごはん         +肉とキャベ ブロッコリー 菜の花の こ     </li> <li>エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物</li> </ul>	・90g ・120g ・ツの炒め物 の玉子とじ おひたし 283kcal 13.7g -17.9g -15.2g 860mg	<u>ご飯セット</u> 476kcal 17. 0g 18. 4g
タ	★ こはん120g えびカツフラー キャヘツフラー 日菜と厚揚げの中華そぼろ煮 菜の花としめじの和え物ラー ボルギー 230kcal 4 たんぱく質 12.8g 脂質 11.2g 炭水化物 20.7g ナトリウム 631mg 食塩相当量 1.6g	表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表。 10.123kcal 10.1g 11.7g 62.6g 632mg 1.6g こ飯セット	<ul><li>○キウイ</li><li>★こはん</li><li>赤魚のクラックマカー</li><li>カラックマカー</li><li>白菜のごまず</li><li>エネルギー (ないます)</li><li>たんぱく</li><li>脂乳化物</li><li>ナトリウム</li><li>食塩相当量</li></ul>	120g を焼 ツセス 末噌和え ************************************	表 乳麦 卵麦 ご飯セット 395kcal 19.3g 8.8g 57.7g 648mg 1,6g	大はん 大根とつく 鶏肉の青し キャベツの塩 エネルギー たんぱく質 版水化物 ナリウム 食塩相当量	120g ねの煮物 そ南蛮 昆布和え 12.8g 12.8g 776mg 2.0g おかず	三飯セット 404kcal 16.1g 10.4g 60.3g 777mg 2.0g	★こはん さわらう ブラク スシゲンの エネルギー たんぱ 近水化物 ナトリウム 食塩相当量	120g 第焼 ツセ ごま和え 258kcal 17 2g 13 0g 16 3g 756mg 1 9g	ご飯セット 451kcal 20 5g 13 5g 58 2g 757mg 1 9g	◎バナナ ★ごはん 牛肉とキャベ ブロッコリー 菜の花の これが たんぱく質 脱水化物 ナトリウム 食塩相当量	90g 7120g ツの炒め物 の玉子とじ おひたし 13.7g 17.9g 15.2g 860mg 2.2g	で飯セット 476kcal 17.0g 18.4g 57.1g 861mg 2.2g で飯セット
タ	★ こはん120g えいカツフラ 日菜と厚揚げの中華そぼろ煮 菜の花としめじの和え物ラ ボルギー 230kcal 4 たんぱく質 12.8g 上んぱく質 12.8g 大りより 20.7g ナトリウム 631mg 食塩相当量 1.6g	表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表	<ul> <li>○キウイ</li> <li>★こはん</li> <li>赤点のクラックを</li> <li>カラックを</li> <li>エネルギー (なり)</li> <li>食塩相当量</li> <li>エネルギー (なり)</li> </ul>	120g を焼 ツゼ ロース 末噌和え 102kcal 16.0g 8.3g 15.8g 647mg 1.6g おかす 622kcal	表 到表 则表 ご飯セット 395kcal 19.3g 8.8g 57.7g 648mg 1,6g ご飯セット 1201kcal	大根とつく 実現内の青し キャベツの塩 エネルポー たがしたり 大規模 エネルギー たりは相当量 エネルギー	120g ねの煮物 そ南蛮 昆布和え 12,8g 12,8g 18,4g 7,6mg 2,0g おかす 645kcal	三飯セット 404kcal 16.1g 10.4g 60.3g 777mg 2.0g ご飯セット 1224kcal	★こはん さわうでは、 大きでは、 エネルギーで たんぱりでする。 エネルギーで 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 、 、 大きが、 、 大きが、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	120g 第焼 ツセ ごま和え 258kcal 17.2g 13.0g 16.3g 756mg 1.9g おかず 650kcal	ご飯セット 451kcal 20.5g 13.5g 58.2g 757mg 1.9g こ飯セット 1229kcal	●バナナ ★ごはん 牛肉とキャベ ブロッコリー 菜の花の。 エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー	・90g ・120g ・ツの炒め物 の玉子とじ おひたし 13.7g 17.9g 15.2g 860mg 2.2g おかず 619kcal	三飯セット 476kcal 17. 0g 18. 4g 57. 1g 861mg 2. 2g 二飯セット
夕食	★ こはん120g ス いカップ キャヘップ ロ菜と厚揚げの中華そぼろ煮 菜の花としめじの和え物 素の花としめじの和え物 エネルギー 230kcal 4 たんぱく質 12.8g 版水化物 20.7g ナトリウム 631mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 624kcal 1 たんぱく質 42.4g	表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表	<ul> <li>○キウイ</li> <li>★こはん</li> <li>赤点のクラックを表示のできます</li> <li>エネルギー (なり) 大トリウム</li> <li>食塩相当量</li> <li>エネルギー (なり) 大トリウム</li> <li>食塩相当量</li> <li>エネルギー (なり) たんぱく質</li> </ul>	120g を焼 ツゼ ロース 末噌和え 16.0g 8.3g 15.8g 647mg 1.6g おかす 622kcal 42.0g	表 乳麦 卵麦 ご飯セット 395kcal 19.3g 8.8g 57.7g 648mg 1.6g ご飯セット 1201kcal 51.9g	大にはん、大根とつく、 実現内の一貫 キャベツの塩 エネルギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質	120g ねの煮物 そ南蛮 昆布和え 11kcal 12.8g 9.9g 18.4g 7,76mg 2.0g おかす 645kcal 39.5g	三飯セット 404kcal 16.1g 10.4g 60.3g 777mg 2.0g ご飯セット 1224kcal 49.4g	★こはん さわうでは、 大きでは、 大きでは、 大きでは、 大きでは、 大きでは、 大きでは、 大きでは、 大きでは、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 大きが、 、 大きが、 大きが、 大きが、 、 、 大きが、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	120g 第焼 ツセ ごま和え こま和え 258kcal 17.2g 13.0g 16.3g 756mg 1.9g おかず 650kcal 41.3g	ご飯セット 451kcal 20 5g 13 5g 58 2g 757mg 1 9g ご飯セット 1229kcal 51 2g	◎バナナ ★ごはん 牛肉とキャベ ブロッコリー 菜の花の これが たんぱく質 脱水化物 ナトリウム 食塩相当量	90g 7120g ツの炒め物 の玉子とじ おひたし 13.7g 17.9g 15.2g 860mg 2.2g よかす 619kcal	で飯セット 476kcal 17.0g 18.4g 57.1g 861mg 2.2g で飯セット 1198kcal 52.3g
夕食	★ こはん120g ス いカップ キャヘップ ロ菜と厚揚げの中華そぼろ煮 菜の花としめじの和え物 素の花としめじの和え物 エネルギー 230kcal 4 たんぱく質 12.8g 版水化物 20.7g ナトリウム 631mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 624kcal 1 たんぱく質 42.4g	表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表	<ul><li>○キーはんり</li><li>★こはのクランクでます</li><li>エネルボく</li><li>エネルボー質</li><li>エネルギーのカム</li><li>食塩相当量</li><li>エネルギーのはく</li><li>おいばく</li><li>上たんぱく</li><li>脂質</li><li>エネルギーのはずく</li><li>脂質</li><li>エネルギーの</li><li>たんぱく</li><li>脂質</li></ul>	120g を で で で で で で で で で で で で で	表 乳表 別表 ご飯セット 395kcal 19 3g 8.8g 57 7g 648mg 1.6g ご飯セット 1201kcal 51 9g 31 5g	大根とつく 実現内の青し キャベツの塩 エネルポー たがしたり 大規模 エネルギー たりは相当量 エネルギー	120g ねの煮物 そ 南蛮 昆布和え 11kcal 12.8g 9.9g 18.4g 7,76mg 2.0g おかす 645kcal 39.5g 31.7g	ご飯セット 404kcal 16.1g 10.4g 60.3g 777mg 2.0g ご飯セット 1224kcal 49.4g 33.2g	★こはた さわをごようで エネルギー たんぱく 上が変し ボルリウム 食塩水 化物 大トリウム 食塩な エネルギー たんぱく でして たんぱく でして たんぱく でして たんぱく でして たんぱく でして たんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんな にんな にんな にんな にんな にんな にんな にんな	120g 電焼 ツセ ごま和え 258kcal 17.2g 13.0g 16.3g 756mg 1.9g あかす 650kcal 41.3g 29.1g	ご飯セット 451kcal 20.5g 13.5g 58.2g 757mg 1.9g こ飯セット 1229kcal	●バナナ ★ごはん 牛肉とキャベ ブロッコリー 菜の花の。 エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー	120g 120g ツの炒め物 の玉子とじ おひたし 13.7g 17.9g 15.2g 860mg 2.2g おかず 619kcal 42.4g 29.8g	でしている。 ご飯セット 476kcal 17.0g 18.4g 57.1g 861mg 2.2g ご飯セット 1198kcal 52.3g 31.3g
夕食	★ こはん120g ス いカック エヤヘック 日菜と厚揚げの中華そぼろ煮 菜の花としめじの和え物 菜の花としめじの和え物 またんぱく質 12.8g 脂質 11.2g 炭水化物 20.7g ナトリウム 631mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 624kcal 1 たんぱく質 42.4g 脂質 31.9g 炭水化物 45.6g 1	表表 表表 表表 2 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	<ul><li>○キーはんり</li><li>★こはのクランクでます</li><li>エネルボく</li><li>エネルボー質</li><li>エネルギーのカム</li><li>食塩相当量</li><li>エネルギーのはく</li><li>おいばく</li><li>上たんぱく</li><li>脂質</li><li>エネルギーのはずく</li><li>脂質</li><li>エネルギーの</li><li>たんぱく</li><li>脂質</li></ul>	120g を で で で で で で で で で で で で で	表 乳麦 別麦 ご飯セット 395kcal 19 3g 8 8g 57 7g 648mg 1 6g ご飯セット 1201kcal 51 9g 31 5g 172 7g	大にはん、大根とつく、 実現内の一貫 キャベツの塩 エネルギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質	120g ねの煮物 そ南蛮 昆布和え 11kcal 12.8g 9.9g 18.4g 7,76mg 2.0g おかす 645kcal 39.5g	三飯セット 404kcal 16.1g 10.4g 60.3g 777mg 2.0g ご飯セット 1224kcal 49.4g	★こはた これを 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが 大きなが	120g 蜜焼 ツセ ごま和え こま和え 258kcal 17 2g 13 0g 16 3g 756mg 1 9g おかず 650kcal 41 3g 29 1g 55 2g	ご飯セット 451kcal 20 5g 13 5g 58 2g 757mg 1 9g ご飯セット 1229kcal 51 2g	●バナナ ★ごはん 牛肉とキャベ ブロッコリー 菜の花の。 エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー	30g 120g ツの炒め物 の玉子とじ おひたし 13.7g 17.9g 15.2g 860mg 2.2g おかず 619kcal 42.4g 29.8g 41.8g	で飯セット 476kcal 17.0g 18.4g 57.1g 861mg 2.2g で飯セット 1198kcal 52.3g 31.3g 167.5g
夕食	★ こはん120g ス いカップ キャヘップ ロ菜と厚揚げの中華そぼろ煮 菜の花としめじの和え物 素の花としめじの和え物 エネルギー 230kcal 4 たんぱく質 12.8g 版水化物 20.7g ナトリウム 631mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 624kcal 1 たんぱく質 42.4g	表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表	<ul> <li>○ キーはの クラン・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・</li></ul>	120g を で で で で で で で で で で で で で	表 乳表 別表 ご飯セット 395kcal 19 3g 8.8g 57 7g 648mg 1.6g ご飯セット 1201kcal 51 9g 31 5g	大根とつく 大根とつく 第内の で キャベツの場 エネルぱく に放大・リウ当量 エネルぱく質 ボルル・リウ当量 エネルぱく質 エネルぱく質 エネルぱく質 ボルル・リウ当量 エネルぱく質 ボルル・リウ当量	120g ねの煮物 そ 南蛮 昆布和え 11kcal 12.8g 9.9g 18.4g 7,76mg 2.0g おかす 645kcal 39.5g 31.7g	ご飯セット 404kcal 16.1g 10.4g 60.3g 777mg 2.0g ご飯セット 1224kcal 49.4g 33.2g	★こはた さわをごようで エネルギー たんぱく 上が変し ボルリウム 食塩水 化物 大トリウム 食塩な エネルギー たんぱく でして たんぱく でして たんぱく でして たんぱく でして たんぱく でして たんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんな にんな にんな にんな にんな にんな にんな にんな	120g 電焼 ツセ ごま和え 258kcal 17.2g 13.0g 16.3g 756mg 1.9g あかす 650kcal 41.3g 29.1g	ご飯セット 451kcal 20 5g 13 5g 58 2g 757mg 1 9g ご飯セット 1229kcal 51 2g	●バナナ ★ごはん 牛肉とキャベ ブロッコリー 菜の花のの エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩和ギー たんぱく質 脂質 大んぱく質 にんぱく質 にんぱく質 にんぱく質 にんぱく質 にんぱく質 にんぱく質 にんぱく質 にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんな にんな にんな にんな にんな にんな にんな にんな	120g 120g ツの炒め物 の玉子とじ おひたし 13.7g 17.9g 15.2g 860mg 2.2g おかず 619kcal 42.4g 29.8g	で飯セット 476kcal 17.0g 18.4g 57.1g 861mg 2.2g で飯セット 1198kcal 52.3g 31.3g 167.5g
夕食合計合計	★ こはん120g ス いカック エヤヘック 日菜と厚揚げの中華そぼろ煮 菜の花としめじの和え物 東の花としめじの和え物 エネルギー 230kcal 4 たんぱく質 12.8g 炭水化物 20.7g ナトリウム 631mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 624kcal 1 たんぱく質 42.4g 脂質 31.9g 炭水化物 45.6g ナトリウム 1970mg 食塩相当量 5.0g エネルギー 821kcal 1	表表表表表表表表表表表表表表表表表表表。 10. 1g. 19. 19. 19. 19. 19. 19. 19. 19. 19. 19	● 大小の	120g を で で で で で で で で で で で で で	表 乳麦 卵麦 ご飯セット 395kcal 19 3g 8.8g 57 7g 648mg 1,6g ご飯セット 1201kcal 51 9g 31 5g 172 7g 2151mg 5.4g 1402kcal	大場内の「また」という。 大根との「青し」という。 大根との「青し」という。 エネルパリウ当量 エネルパウリー 大塩相ギー 大塩相ギー 食塩相ギー 食塩相ギー 食塩相ギー	120g 120g 120素物 12. 有電 11kcal 12. 8g 18. 4g 776mg 2. 0g 645kcal 39. 5g 39. 5g 31. 7g 52. 0g 2099mg 5. 4g	三飯セット 404kcal 16. 1g 10. 4g 60. 3g 777mg 2. 0g 三飯セット 1224kcal 49. 4g 33. 2g 177. 7g 2102mg 5. 4g 1423kcal	★これを これを これを これを これを これを これを これが では これが では にいりでは これが では にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりでは にいりに にいら にいら にいら にいら にいら にいら にいら にい	120g 第焼 ツセ ごま和え こま和え 258kcal 17 2g 13 0g 16 3g 756mg 1 9g おかず 650kcal 41 3g 29 1g 55 2g 2196mg 5 6g 857kcal	二飯セット 451kcal 20 5g 13 5g 58 2g 757mg 1 9g 二飯セット 1229kcal 51 2g 30 6g 180 9g 2199mg	●バナナ ★ごはん 牛肉とキャベ ブロッコリー 菜の花のの エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩和ギー たんぱく質 脂質 大んぱく質 にんぱく質 にんぱく質 にんぱく質 にんぱく質 にんぱく質 にんぱく質 にんぱく質 にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんな にんな にんな にんな にんな にんな にんな にんな	90g 7120g ツの炒め物 の玉子とじ おひたし 13.7g 17.9g 15.2g 860mg 2.2g 860mg 2.2g 619kcal 42.4g 29.8g 41.8g 2205mg 5.6g	で飯セット 476kcal 17.0g 18.4g 57.1g 861mg 2.2g で飯セット 1198kcal 52.3g 31.3g 167.5g 2208mg 5.6g
夕食合計	★ こはん120g ス いカック エヤヘック コ東と厚揚げの中華そぼろ煮 菜の花としめじの和え物 素の花としめじの和え物 まかず こ エネルギー 230kcal 4 たんぱく質 12.8g 炭水化物 20.7g ナトリウム 631mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 624kcal 1 たんぱく質 42.4g 脂質 31.9g ボルギー 624kcal 1 たんぱく質 42.4g 脂質 31.9g ボルギー 821kcal 1 たんぱく質 50.1g	表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表。 10.123kcal 10.1g 11.7g 62.6g 632mg 1.6g 203kcal 52.3g 52.3g 171.3g 1973mg 5.0g 1400kcal 60.0g	● キーはのクマオー は、	120g を焼 ツゼ コース 末噌和え まかず 202kcal 16.0g 8.3g 15.8g 647mg 1.6g 30.0g 42.0g 42.0g 47.0g 2148mg 5.4g 823kcal 49.4g	表	大にはん、大根とのです。 大根とのです。 本ではいるです。 本ではいるです。 エネルばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上れいばく 上がな 上がな 上がな 上がな 上がな 上がな 上がな 上がな	120g ねの煮物 そ 南蛮 昆布和え 12.8g 12.8g 12.8g 776mg 2.0g おかず 645kcal 39.5g 31.7g 52.0g 2099mg 5.4g 844kcal 47.4g	三飯セット 404kcal 16. 1g 10. 4g 60. 3g 777mg 2. 0g 三飯セット 1224kcal 49. 4g 33. 2g 177. 7g 2102mg 5. 4g	★これでは、 大きなができます。 大きなができます。 大きないできます。 大きないできます。 大きないできます。 大きないできます。 大きないできます。 大きないできます。 大きないできます。 大きないできます。 大きないできます。 大きないできます。 大きないできます。 大きないできます。 大きないできます。 大きないできます。 大きないできます。 大きないできます。 大きないできます。 大きないできます。 大きないできます。 大きないできます。 大きないできます。 大きないできます。 大きないできます。 大きないできます。 大きないできます。 大きないできます。 大きないできます。 大きないできます。 大きないできます。 大きないできます。 大きないできます。 大きないできます。 大きないできます。 大きないできます。 大きないできます。 大きないできます。 大きないできます。 大きないできます。 大きないできます。 大きないできます。 大きないできます。 大きないできます。 大きないできます。 大きないできます。 大きないできます。 大きないできます。 大きないできます。 大きないできます。 大きないできます。 大きないできます。 大きないできます。 大きないできます。 大きないできます。 大きないできます。 大きないできます。 大きないできます。 大きないできます。 大きないできます。 大きないできます。 大きないできます。 大きないできまするないできます。 大きないできます。 大きないできまするないできます。 大きないできまするないできます。 大きないできまするないできます。 大きないできまするないできます。 大きないできまないできます。 大きないできまないできまないできまないできまないできまないできまないできまないでき	120g 第焼 ツセ ごま和え こま和え 258kcal 17.2g 13.0g 16.3g 756mg 1.9g 350kcal 41.3g 29.1g 55.2g 2196mg 5.6g 857kcal	ご飯セット 451kcal 20 5g 13 5g 58 2g 757mg 1 9g ご飯セット 1229kcal 51 2g 30 6g 180 9g 2199mg 5 6g 1436kcal 57 3g	● バナナ ★ こはん 牛肉とキャベ ブロッコリー 菜の花の。 エネルギー 版水 トリウム 食塩相ギー たんぱく 上たんぱく 上たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たいりつ当量 エネルギー 食塩相ギー たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんと たんぱく たんと たんと たんと たんと たんと たんと たんと たんと	90g 7120g ツの炒め物 の玉子とじ おひたし 13.7g 17.9g 15.2g 860mg 2.2g 619kcal 42.4g 29.8g 41.8g 2205mg 5.6g 817kcal	で飯セット 476kcal 17.0g 18.4g 57.1g 861mg 2.2g で飯セット 1198kcal 52.3g 31.3g 167.5g 2208mg 5.6g 1396kcal
夕食 合計 合計 間	★ こはん120g ス いカック エヤヘック コ東と厚揚げの中華そぼろ煮 菜の花としめじの和え物 素の花としめじの和え物 まかず こ エネルギー 230kcal 4 たんぱく質 12.8g 炭水化物 20.7g ナトリウム 631mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 624kcal 1 たんぱく質 42.4g 脂質 31.9g ボルギー 624kcal 1 たんぱく質 42.4g 脂質 31.9g ボルギー 821kcal 1 たんぱく質 50.1g	表表表表表表表表表表表表表表表表表表表。 10. 1g. 19. 19. 19. 19. 19. 19. 19. 19. 19. 19	● 大赤人チョー エた脂炭ナリオー (1) はの クマオ ま で	20g 電焼 ツロース 末噌和え   10g   10g	表 三飯セット 395kcal 19.3g 8.8g 57.7g 648mg 1.6g こ飯セット 1201kcal 51.9g 31.5g 172.7g 2151mg 5.4g 1402kcal 59.3g 38.5g	大照人の(ではない) 大規(内のではない) 大規(内のではない) 大規(内のではない) 大規(内のではない) 大規(力のはない) 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にない。 大力にない。 大力にない。 大力にない。 大力にない。 大力にない。 大力にない。 大力にない。 大力にない。 大力にない。 大力になない。 大力になない。 大力になない。 大力にななない。 大力になない。 大力に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な	120g ねの煮物 そ 南蛮 正 市和え 記 市和え 11kcal 12.8g 9.9g 776mg 2.0g おかず 645kcal 39.5g 31.7g 52.0g 52.0g 52.0g 54g 844kcal 47.4g 38.7g	三飯セット 404kcal 16 1g 10 4g 60 3g 777mg 2 0g 三飯セット 1224kcal 49 4g 33 2g 177 7g 2102mg 5 4g 1423kcal 57 3g 40 2g	★ これでは、	120g 第焼 ツセ ごま和え こま和え 258kcal 17.2g 16.3g 756mg 1.9g 16.3g 756mg 1.9g 1.9g 29.1g 55.2g 2196mg 5.6g 857kcal 47.4g 36.2g	二飯セット 451kcal 20 5g 13 5g 58 2g 757mg 1 9g 二飯セット 1229kcal 51 2g 30 6g 180 9g 2199mg 5 6g 1436kcal	●バナナ ★ごはん 牛肉とキャベ ブロッコリー 菜の花のの エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩和ギー たんぱく質 脂質 大んぱく質 にんぱく質 にんぱく質 にんぱく質 にんぱく質 にんぱく質 にんぱく質 にんぱく質 にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんな にんな にんな にんな にんな にんな にんな にんな	90g 7120g ジの炒め物 の玉子とじ おひたし 13.7g 17.9g 15.2g 860mg 2.2g 860mg 2.2g 619kcal 42.4g 29.8g 41.8g 2205mg 5.6g 817kcal	でしている。 でしている。 ではない。 17.0g。 18.4g。 57.1g。 861mg。 2.2g でしている。 198kcal。 52.3g。 31.3g。 167.5g 2208mg。 5.6g 1396kcal。 59.2g。 38.3g。
夕食 合計 合計(間食	★ こはん120g ス いカック ラス いカック ラス いカック テーマー マンク ファー 日菜と厚揚げの中華そぼろ煮 京の花としめじの和え物 ラス かず ここれによく質 12.8g 版水化物 20.7g ナトリウム 631mg 食塩相当量 1.6g おかず ここれによく質 42.4g 脂質 31.9g 炭水化物 45.6g ナトリウム 1970mg 食塩相当量 5.0g エネルギー 821kcal 1たんぱく質 31.9g 炭水化物 45.6g ナトリウム 1970mg 食塩相当量 5.0g エネルギー 821kcal 1たんぱく質 50.1g 脂質 38.9g 炭水化物 73.4g 1	表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表	<ul> <li>○ 大</li></ul>	120g を で で 大 で で 大 で で で で で で で で で で で で で	表 乳麦 卵麦 ご飯セット 395kcal 19 3g 8 8g 57 7g 648mg 1 6g ご飯セット 1201kcal 51 9g 31 5g 172 7g 2151mg 5 4g 1402kcal 59 3g 38 5g 201 6g	★ 大照 大照 大照 大照 大照 大	120g 120g 120点物 120点物 120点形 111kcal 120g 120g 120g 120g 130g 140g 150g 1645kcal 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g 170g	三飯セット 404kcal 16. 1g 10. 4g 60. 3g 777mg 2. 0g 三飯セット 1224kcal 49. 4g 33. 2g 177. 7g 2102mg 5. 4g	★ さんだ	120g 蜜焼 ツセ ごま和え こま和え 258kcal 17.2g 13.0g 16.3g 756mg 1.9g 650kcal 41.3g 29.1g 55.2g 2196mg 5.6g 857kcal 47.4g 36.2g 87.1g	ご飯セット 451kcal 20 5g 13 5g 58 2g 757mg 1 9g ご飯セット 1229kcal 51 2g 30 6g 180 9g 2199mg 5 6g 1436kcal 57 3g	● バナナ ★ こはん 牛肉とキャベ ブロッコリー 菜の花の。 エネルギー 版水 トリウム 食塩相ギー たんぱく 上たんぱく 上たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たいりつ当量 エネルギー 食塩相ギー たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんと たんぱく たんと たんと たんと たんと たんと たんと たんと たんと	90g 7120g ジの炒め物 の玉子とじ おひたし 13.7g 17.9g 15.2g 860mg 2.2g 860mg 2.2g 619kcal 42.4g 29.8g 41.8g 2205mg 5.6g 817kcal 49.3g 36.8g 70.7g	で飯セット 476kcal 17.0g 18.4g 57.1g 861mg 2.2g で飯セット 1198kcal 52.3g 31.3g 167.5g 2208mg 5.6g 1396kcal 59.2g 38.3g 196.4g
夕食 合計 合計 間	★ こはん120g ス いカック ラス いカック ラス いカック テーマー マンク ファー 日菜と厚揚げの中華そぼろ煮 京の花としめじの和え物 ラス かず ここれによく質 12.8g 版水化物 20.7g ナトリウム 631mg 食塩相当量 1.6g おかず ここれによく質 42.4g 脂質 31.9g 炭水化物 45.6g ナトリウム 1970mg 食塩相当量 5.0g エネルギー 821kcal 1たんぱく質 31.9g 炭水化物 45.6g ナトリウム 1970mg 食塩相当量 5.0g エネルギー 821kcal 1たんぱく質 50.1g 脂質 38.9g 炭水化物 73.4g 1	表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表。 16. 1g 16. 1g 16. 1g 16. 1g 16. 1g 16. 2g 1. 6g 1. 6g 1. 6g 1. 6g 1. 6g 1. 6g 1. 3g 1. 3g	<ul> <li>○ 大</li></ul>	20g 電焼 ツロース 末噌和え   10g   10g	表 三飯セット 395kcal 19.3g 8.8g 57.7g 648mg 1.6g こ飯セット 1201kcal 51.9g 31.5g 172.7g 2151mg 5.4g 1402kcal 59.3g 38.5g	大照人の(ではない) 大規(内のではない) 大規(内のではない) 大規(内のではない) 大規(内のではない) 大規(力のはない) 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にはない。 大力にない。 大力にない。 大力にない。 大力にない。 大力にない。 大力にない。 大力にない。 大力にない。 大力にない。 大力にない。 大力になない。 大力になない。 大力になない。 大力にななない。 大力になない。 大力に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な	120g ねの煮物 そ 南蛮 正 市和え 記 市和え 11kcal 12.8g 9.9g 776mg 2.0g おかず 645kcal 39.5g 31.7g 52.0g 52.0g 52.0g 54g 844kcal 47.4g 38.7g	三飯セット 404kcal 16. 1g 10. 4g 60. 3g 777mg 2. 0g 三飯セット 1224kcal 49. 4g 33. 2g 177. 7g 2102mg 5. 4g 1423kcal 57. 3g 40. 2g 205. 9g 2178mg	★ これでは、	120g 第焼 ツセ ごま和え こま和え 258kcal 17.2g 16.3g 756mg 1.9g 16.3g 756mg 1.9g 1.9g 29.1g 55.2g 2196mg 5.6g 857kcal 47.4g 36.2g	ご飯セット 451kcal 20 5g 13 5g 58 2g 757mg 1 9g ご飯セット 1229kcal 51 2g 30 6g 180 9g 2199mg 5 6g 1436kcal 57 3g 37 7g 212 8g 2273mg	● バナナ ★ こはん 牛肉とキャベ ブロッコリー 菜の花の。 エネルギー 版水 トリウム 食塩相ギー たんぱく 上たんぱく 上たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たいりつ当量 エネルギー 食塩相ギー たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんと たんぱく たんと たんと たんと たんと たんと たんと たんと たんと	90g 7120g ジの炒め物 の玉子とじ おひたし 13.7g 17.9g 15.2g 860mg 2.2g 860mg 2.2g 619kcal 42.4g 29.8g 41.8g 2205mg 5.6g 817kcal 49.3g 36.8g 70.7g	でしている。 でしている。 ではない。 17.0g。 18.4g。 57.1g。 861mg。 2.2g でしている。 198kcal。 52.3g。 31.3g。 167.5g 2208mg。 5.6g 1396kcal。 59.2g。 38.3g。

<sup>※</sup>献立は予告無く変更することがあります。

### 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。

<sup>※</sup>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。

<sup>※</sup>お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。

<sup>※「</sup>②」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

<sup>※</sup>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。

### (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	8月16日(月	1)	8 🖪	17日(火	<i>'</i> )	8 <b>日</b>	18日(水	()	β E	19日(オ	-)	8 🖪	20日(金	<b>&gt;</b> )
	★ごはん150g	l /	<b>★</b> = 1+ Z 1	50g	I	★ごはん1			<b>→</b> = 1+ Z	50g	•/	<b>→</b> = 1+ Z.1	50g	-/
	大根と鶏肉のマーガリン風味	乳麦	★ごはん1 白身魚のし れんこん0 かぼきん+	JU8 4.1° + 3	前妻	えたはか	JUE	前美	<b>★ごはん</b> じゃが芋デミク	ブラスソース	<b>加到</b> 美	★ごはん1 ミートボールの 豚肉と大根の コーンサー	りり リー 5者	<b>加到 </b>
	さつま芋のオレンジ者	Th.25	11.4 4.0	カナ佐者	事	オスレッ	ノース	到 姜	カリフラワー	-の塩炒め	卵乳麦 乳麦	下内と大根σ	/ / / 一点	美
	さつま芋のオレンジ煮 和風スパゲティ	乳麦	かぼきん	宇宙安心	前妻	ホワイト スパトマ	トをみ	到差	カリフラワ- 揚げナスの&	かが和え	麦	コーンサー	ラダ	前到 麦
	111111111111111111111111111111111111111	T. 12.225	/ <del>/// // // // // // // // // // // // /</del>		21:25	カラフル・	ナラダ	卵麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	193.7 7	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,				.21: 7.925.
					<b></b>			.614.66.6						
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
^	エネルギー 235kcal								エネルギー	256kca1			350kca1	
_	たんぱく質 9.1g		たんぱく質	5. 3g	9.4g	たんぱく質		13. 4g	たんぱく質	4, 6g	8. 7g	たんぱく質	7. 8g	11. 9g
	脂質   8.1g	8. 7g 84. 2g	脂質 炭水化物	16. 9g	17. 5g	脂質 炭水化物	14. 2g	14.8g 84.1g	脂質 炭水化物	17.3g 22.0g	17.9g	脂質 炭水化物	24. 0g	24. 6g 77. 0g
	<u>炭水化物  31.4g</u> ナトリウム  559mg	560mg	<u>灰水16物</u> ナトリウム	30.4g 598mg			31.3g 586mg	587mg		451mg	74.8g 452mg	灰小化物	<u>24.2g</u> 605mg	77.0g 606mg
	カリウム 618mg	679mg	1115 /S	452mg	513mg	ナトリウム カリウム	404mg	465mg	ナトリウム カリウム	515mg	576mg	7 1 7 7 A	464mg	525mg
	リン   140mg	205mg	75-51	109mg		リン	149mg	214mg	リンフム	88mg	153mg	リン	119mg	184mg
	食塩相当量 1.4g	1. 4g	食塩相当量	1. 5g	1 5g	食塩和当量	1 5g	1 5g	食塩相当量		1 1σ	食塩相当量	1 5g	1. 5g
	★ごはん150g がんもの精進者 ナスの挽肉炒め 青葉と玉子のマヨネーズ和え		<b>★こはん</b> 1	5()g		<b>★こはん</b> 1	50g		<b>★こ</b> はん	50g		<b>★</b> こはん1	50g	11.40
	がんもの精進煮	麦	<b>豚肉と野菜の</b> 野菜たっぷり	)中華炒め	麦か	野菜コロ	ッケ	麦	焼肉塩炒	め	麦か 麦 卵	赤魚の幽層	を焼	麦
	ナスの挽肉炒め	乳麦	野菜たっぷり	マーボ炒め	麦か	チンゲン菜とピー	マンのソテー	乳麦	さつま芋の	ひ炒り煮	麦	アスパラ		,
	青菜と玉子のマヨネーズ和え	麦 乳麦 卵乳麦	春雨フルー	ツサラダ	卵	★ごはん 野菜コロ、 チンゲン薬とピー 豚バラのす ごぼうのご	き焼き煮	麦 乳麦 麦 麦	焼肉塩炒のます。 さつま芋の 和風サラ	<b>ダ</b>	驯	南瓜煮		麦 卵麦
		ļ	ļ		<b></b>	こはうのご	ま酢和え	麦	<u> </u>			★こはん1 赤魚の幽原 アスパラ 南瓜煮 レインボー	−春雨	- 姚麦
	おかず	ご飯セット	<b> </b>	むかぎ	- '' 소드 · · · · · · · · · · · · · · · ·		おかず	ご飯セット	1	セゕヂ	ご飯セット	Г	おかず	ご飯セット
昼食	あかり エネルギー 379kcal		エネルギー	343kcal	ご飯セット 586kcal	エネルギー		ー 訳ですり 608kcal	エネルギー	あから 358kcal		エネルギー	00.70	<u> </u>
食	ナんぱく質 10.5g	14 6g	たんぱく質	11 1g		たんぱく質	7 9g	12 Ωσ	たんぱく質	12.8g	16. 9g	たんぱく質	10 5g	14. 6g
	脂質 29.2g	29. 8g	脂質	19. 7g	20. 3g	脂質	22. 0g	22. 6g	脂質		21. 8g	脂質	13. 9g	14. 5g
	<u> 炭水化物 18.8g</u>	71. 6g	炭水化物	19. 7g 29. 0g	81.8g	炭水化物	22. 0g 34. 8g	22.6g 87.6g 667mg	炭水化物	21. 2g 28. 5g	81 3g	炭水化物	33. 2g	86. 0g
	ナトリウム 764mg		ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	/66mg		ナトリウム	542mg	543mg
	<u>カリウム 538mg</u>	<u>599mg</u>	カリウム	<u>563mg</u>	624mg	カリウム	589mg	65Umg	カリウム	570mg	631mg	カリウム	487mg	548mg
	リン 142mg	207mg	リン	154mg	219mg	リン	131mg	196mg	リン	171mg	236mg	リン	138mg	203mg
<b>門</b>	食塩相当量 1.9g ②黄桃(缶) /5g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量		1.7g	食塩相当量   〇 黄 桃 (缶		2. 0g	食塩相当量		1. 4g
則艮	<b>→</b> = (± 4.150)σ		★こはん1 鯖のバジルオ	<u>ノフル(∟</u> 5()σ	u) /Jg	<b>★</b> : 1± 6.1	<u>.ш) 73</u> 50g		●異称は	1) / Jg   5()g		<b>★ごはん</b> 1		<u> </u>
	ビーフカレーのルー	乳麦 麦 卵麦	鯖のバジルオ	・リーブ焼		中華煮豚		麦落	安腐ハン	バーグ	<u>N</u>	ささみ大事		
	白菜の煮びたし	麦	人参シャ	F—	**************************************	オニギン	7=	⋑ 董	エガーセ	7	<b>***************</b>			蓟
	えんどう豆の味噌マヨ和え				攵	ハーハン	<i>,</i>	1孔友	1さいこの/	$\sim$	麦	インゲンと人参	*のグラッセ	IZL
	えんこう立の水噌 くっれん	卵麦	ひき肉と里芋	の味噌煮	乳麦 乳麦	<u> ジャガ芋の</u>	ノ <b>ノ</b> 中華炒め	孔友 乳麦	里芋の揚	へ げ煮	麦 麦	インゲンと人参 きのことじゃが芋	をフライ *のグラッセ のアヒージョ	.子L
	えんこう 立の 外唱 く コ 们 え	卵麦	ひき肉と里芋 もずくとなめ	の味噌煮 この三杯酢	乳麦 卵麦	ジャガ芋の インゲンとツナのマ	<b>ノ /</b> 中華炒め パスタード和え	乳麦 乳麦 卵乳麦	★こはん 豆腐ハン きのこあ。 里芋の揚	<b>ひ</b> げ煮 リカのサラダ	麦 <u>男</u> 卵麦	インゲンと人参 きのことじゃが芋 キャベツのピー	*のグラッセ のアヒージョ -ナッツ和え	麦落
			ひき肉と里芋 もずくとなめる			★ごはん 中華煮豚 オニオン ジャガ芋の			マカロニとパブ			インゲンと人参 きのことじゃが芋 キャベツのピー		麦落
タ	おかず	ご飯セット	もずくとなめ、	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	[	のアヒージョ -ナッツ和え おかず	麦落 ご飯セット
夕食		ご飯セット	もずくとなめ。 エネルギー	おかず 319kcal	ご飯セット 562kcal	エネルギー	おかず 322kcal	ご飯セット 565kcal	エネルギー	おかず 343kcal	ご飯セット 586kcal	エネルギー	のアヒージョ -ナッツ和え おかず 335kcal	麦落 ご飯セット 578kcal
	おかず エネルギー 354kcal たんぱく質 8.9g	ご飯セット 597kcal 13.0g	もずくとなめ。 エネルギー たんぱく質	おかず 319kcal 12.2g	ご飯セット 562kcal 16.3g	エネルギー たんぱく質 胎質	おかず 322kcal 9.3g 23.2g	ご飯セット 565kcal 13 4g	エネルギー たんぱく質	おかず 343kcal 8.1g	ご飯セット 586kcal 12.2g 21 1g	エネルギー たんぱく質	のアヒージョ -ナッツ和え おかず 335kcal 12.1g	麦落 ご飯セット 578kcal 16.2g
		ご飯セット 597kcal 13.0g 25.3g	もずくとなめ。 エネルギー たんぱく質 脂質	おかず 319kcal 12.2g 16.5g	ご飯セット 562kcal 16.3g 17.1g 82.1g	エネルギー たんぱく質 胎質	おかす 322kcal 9.3g 23.2g 16.8g	ご飯セット 565kcal 13 4g	エネルギー たんぱく質	おかす 343kcal 8.1g 20.5g 31.3g	ご飯セット 586kcal 12.2g 21 1g	エネルギー	のアヒージョ -ナッツ和え <b>おかず</b> 335kcal 12.1g 21.1g	麦落 ご飯セット 578kcal 16.2g 21.7g
	おかず エネルギー 354kcal たんぱく質 8.9g 脂質 24.7g	ご飯セット 597kcal 13.0g 25.3g 77.9g 822mg	もずくとなめ。 エネルギー たんぱく質	おかず 319kcal 12.2g 16.5g 29.3g 819mg	ご飯セット 562kcal 16.3g 17.1g 82.1g 820mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	おかず 322kcal 9.3g 23.2g 16.8g 551mg	ご飯セット 565kcal 13.4g 23.8g 69.6g 552mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	おかす 343kcal 8.1g 20.5g 31.3g 694mg	ご飯セット 586kcal 12.2g 21.1g 84.1g 695mg	エネルギー たんぱく質	のアヒージョ ナッツ和え 335kcal 12.1g 21.1g 25.2g 560mg	麦落 ご飯セット 578kcal 16.2g 21.7g 78.0g 561mg
	おかず エネルギー 354kcal たんぱく質 8.9g 脂質 24.7g 炭水化物 25.1g ナトリウム 821mg カリウム 470mg	ご飯セット 597kcal 13.0g 25.3g 77.9g 822mg 531mg	もずくとなめ。 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	おかず 319kcal 12.2g 16.5g 29.3g 819mg 446mg	ご飯セット 562kcal 16.3g 17.1g 82.1g 820mg 507mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	おかず 322kcal 9.3g 23.2g 16.8g 551mg 481mg	ご飯セット 565kcal 13.4g 23.8g 69.6g 552mg 542mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	おかず 343kcal 8. [g 20. 5g 31. 3g 694mg 415mg	ご飯セット 586kcal 12.2g 21.1g 84.1g 695mg 476mg	ェネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	のアヒージョ ナッツ和え 335kcal 12.1g 21.1g 25.2g 560mg 498mg	麦落 ご飯セット 578kcal 16.2g 21.7g 78.0g 561mg 559mg
	おかず エネルギー 354kcal たんぱく質 8.9g 脂質 24.7g 炭水化物 25.1g ナトリウム 821mg カリウム 470mg リン 123mg	ご飯セット 597kcal 13.0g 25.3g 77.9g 822mg 531mg 188mg	まずくとなめ。 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず 319kcal 12.2g 16.5g 29.3g 819mg 446mg 161mg	ご飯セット 562kcal 16.3g 17.1g 82.1g 82.0mg 507mg 226mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず 322kcal 9.3g 23.2g 16.8g 551mg 481mg 122mg	ご飯セット 565kcal 13.4g 23.8g 69.6g 552mg 542mg 187mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず 343kcal 8. [g 20. 5g 31. 3g 694mg 415mg	ご飯セット 586kcal 12.2g 21.1g 84.1g 695mg 476mg 182mg	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	カナージョ ナッツ和え 335kcal 12.1g 21.1g 25.2g 560mg 498mg 141mg	麦落 ご飯セット 578kcal 16 2g 21 7g 78 0g 561mg 559mg 206mg
	おかず エネルギー 354kcal たんぱく質 8.9g 脂質 24.7g 炭水化物 25.1g ナトリウム 821mg カリウム 470mg リン 123mg 食塩相当量 2.1g	ご飯セット 597kcal 13.0g 25.3g 77.9g 822mg 531mg 188mg 2.1g	もずくとなめ。 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	おかず 319kcal 12.2g 16.5g 29.3g 819mg 446mg 161mg 2.1g	ご飯セット 562kcal 16.3g 17.1g 82.1g 820mg 507mg 226mg 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	おかず 322kcal 9.3g 23.2g 16.8g 551mg 481mg 122mg	ご飯セット 565kcal 13.4g 23.8g 69.6g 552mg 542mg 1.4g	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	343kcal 8. 1g 20. 5g 31. 3g 694mg 415mg 117mg	ご飯セット 586kcal 12 2g 21 1g 84 1g 695mg 476mg 182mg	ェネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	のアヒージョ ナッツ和え 335kcal 12.1g 21.1g 25.2g 560mg 498mg 141mg 1.4g	麦落 ご飯セット 578kcal 16.2g 21 7g 78.0g 561mg 559mg 206mg
	おかず エネルギー 354kcal たんぱく質 8.9g 脂質 24.7g 炭水化物 25.1g ナトリウム 821mg カリウム 470mg リン 123mg 食塩相当量 2.1g	ご飯セット 597kcal 13.0g 25.3g 77.9g 822mg 531mg 188mg 2.1g	まずくとなめ。 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	おかず 319kcal 12.2g 16.5g 29.3g 819mg 446mg 161mg 2.1g おかす	ご飯セット 562kca1 16.3g 17.1g 82.1g 820mg 507mg 226mg 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 ボイ化物 ナトリウム カリウム 食塩相当量	おかず 322kcal 9.3g 23.2g 16.8g 551mg 481mg 1.22mg 1.4g おかす	ご飯セット 565kcal 13.4g 23.8g 69.6g 552mg 542mg 1.4g こ飯セット	エネルギー たんぱく質 勝次 化物 ナトリウム カリウム 食塩相当量	343kcal 343kcal 8. Ig 20. 5g 31. 3g 694mg 415mg 117mg 1. 8g 33 3g 694mg 415mg	ご飯セット 586kcal 12 2g 21 1g 84 1g 695mg 476mg 182mg 1 8g ご飯セット	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム カリウム 食塩相当量	のアヒージョ ナッツ和え 335kcal 12.1g 21.1g 25.2g 560mg 498mg 141mg 1.4g おかす	麦落 ご飯セット 578kcal 16.2g 21.7g 78.0g 561mg 559mg 206mg 1.4g ご飯セット
	ボルギー 354kcal たんぱく質 8.9g 脂質 24.7g 炭水化物 25.1g ナトリウム 821mg カリウム 470mg リン 123mg 食塩相当量 2.1g よかす	ご飯セット 597kcal 13.0g 25.3g 77.9g 822mg 531mg 188mg 2.1g ご飯セット 1697kcal	まずくとなめ。 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	おかず 319kcal 12.2g 16.5g 29.3g 819mg 446mg 161mg 2.1g おかす 961kcal	ご飯セット 562kca1 16.3g 17.1g 82.1g 820mg 507mg 226mg 2.1g こ飯セット 1690kca1	エネルギー たんぱく質 脂質水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかす 322kcal 9. 3g 23. 2g 16. 8g 551mg 481mg 122mg 1. 4g おかす 982kcal	ご飯セット 565kcal 13.4g 23.8g 69.6g 552mg 542mg 1.4g こ飯セット	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー	おかす 343kcal 8. Ig 20. 5g 31. 3g 694mg 415mg 117mg 1. 8g りかす	二飯セット 586kca   12.2g 21.1g 84.1g 695mg 476mg 182mg 1.8g 二飯セット 1686kca	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 も塩相当量	おかず 335kcal 12.1g 21.1g 25.2g 560mg 498mg 141mg 1.4g 8かす 990kcal	麦落 ご飯セット 578kca 16.2g 21.7g 78.0g 561mg 559mg 206mg 1.4g こ飯セット 1719kca
	ボルギー 354kca   たんぱく質 8.9g 脂質 24.7g 炭水化物 25.1g ナトリウム 821mg カリウム 821mg カリウム 470mg リン 123mg 食塩相当量 2.1g よかす エネルギー 968kca   たんぱく質 28.5g	ご飯セット 597kcal 13.0g 25.3g 77.9g 822mg 531mg 188mg 2.1g こ飯セット 1697kcal 40.8g	まずくとなめ。 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	おかず 319kcal 12.2g 16.5g 29.3g 819mg 446mg 161mg 2.1g おかす 961kcal 28.6g	ご飯セット 562kcal 16.3g 17.1g 82.1g 82.0mg 507mg 2.26mg 2.1g 二飯セット 1690kcal 40.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	おかす 322kcal 9.3g 23.2g 16.8g 551mg 481mg 122mg 1.4g おかす 982kcal 26.5g	ご飯セット 565kcal 13.4g 23.8g 69.6g 552mg 542mg 1.4g 二飯セット 1711kcal 38.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム リウム は塩相当量 エネルギー たんぱく質	343kcal 8. lg. 20. 5g. 31. 3g. 694mg. 415mg. 115mg. 1. 8g. 957kcal 25. 5g.	二飯セット 586kcal 12.2g 21.1g 84.1g 695mg 476mg 1.8g 1.8g 二飯セット 1686kcal 37.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム リン りな は相当量 エネルギー たんぱく質	おかず 335kcal 12.1g 21.1g 25.2g 560mg 498mg 141mg 1.4g 30.4g	麦落 ご飯セット 578kcal 16.2g 21.7g 78.0g 561mg 559mg 206mg 1.4g こ飯セット 1719kca 42.7g
食	ボルギー 354kca   たんぱく質 8.9g   24.7g   25.1g   123mg   1	ご飯セット 597kcal 13.0g 25.3g 77.9g 822mg 531mg 188mg 2.1g こ飯セット 1697kcal 40.8g	まずくとなめ。 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	319kcal 12.2g 16.5g 29.3g 819mg 446mg 161mg 2.1g 361kcal 28.6g 53.1g	ご飯セット 562kcal 16.3g 17.1g 82.1g 82.0mg 507mg 2.26mg 2.1g 二飯セット 1690kcal 40.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	おかす 322kcal 9.3g 23.2g 16.8g 551mg 481mg 122mg 1.4g おかす 982kcal 26.5g	ご飯セット 565kca1 13.4g 23.8g 69.6g 552mg 542mg 1.4g 1.14g 1711kca1 38.8g 61.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー	343kcal 8. lg. 20. 5g. 31. 3g. 694mg. 415mg. 117mg. 1. 8g. 350 9. 957kcal 25. 5g. 59. 0g.	二飯セット 586kcal 12.2g 21.1g 84.1g 695mg 476mg 182mg 1.8g 二飯セット 1686kcal 37.8g 60.8g	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 も塩相当量	おかず 335kcal 12.1g 21.1g 25.2g 560mg 498mg 141mg 1.4g 30.4g 59.0g	麦落 ご飯セッ 578kca 16.2g 21.7g 78.0g 561mg 559mg 206mg 1.4g こ飯セッ 1719kca 42.7g 60.8g
	ボルギー 354kca   たんぱく質 8.9g 脂質 24.7g 炭水化物 25.1g ナトリウム 821mg カリウム 821mg カリウム 470mg リン 123mg 食塩相当量 2.1g よかす エネルギー 968kca   たんぱく質 28.5g	ご飯セット 597kcal 13.0g 25.3g 77.9g 822mg 531mg 188mg 2.1g 1697kcal 40.8g 63.8g	まずくとなめ。 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	おかず 319kcal 12.2g 16.5g 29.3g 819mg 446mg 161mg 2.1g おかす 961kcal 28.6g	ご飯セット 562kcal 16.3g 17.1g 82.1g 82.0mg 507mg 2.26mg 2.1g 二飯セット 1690kcal 40.9g	エネルギー たんぱく質 脂質水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかす 322kcal 9.3g 23.2g 16.8g 551mg 481mg 122mg 1.4g おかす 982kcal 26.5g	ご飯セット 565kcal 13.4g 23.8g 69.6g 552mg 542mg 1.4g 二飯セット 1711kcal 38.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム リウム は塩相当量 エネルギー たんぱく質	343kcal 8. lg. 20. 5g. 31. 3g. 694mg. 415mg. 115mg. 1. 8g. 957kcal 25. 5g.	二飯セット 586kcal 12.2g 21.1g 84.1g 695mg 476mg 182mg 1.8g 1686kcal 37.8g 60.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム リン りな は相当量 エネルギー たんぱく質	おかず 335kcal 12.1g 21.1g 25.2g 560mg 498mg 141mg 1.4g 30.4g	<b>麦落</b>
食 合	ボルギー 354kca l たんぱく質 8.9g l 24.7g	ご飯セット 597kcal 13.0g 25.3g 77.9g 822mg 531mg 188mg 2.1g 1697kcal 40.8g 63.8g 233.7g	まずくとなめ。 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	319kcal 12.2g 16.5g 29.3g 819mg 446mg 161mg 2.1g 861kcal 28.6g 53.1g 88.7g 2103mg 1461mg	ご飯セット 562kcal 16.3g 17.1g 82.1g 820mg 507mg 226mg 2.1g 2.1g 1690kcal 40.9g 54.9g 247.1g	エネルギー質 たんぱく質 脱水化物 ナトリウム サーリウム ウ塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 が水化物	322kcal 9.3g. 23.2g 16.8g 551mg 481mg 122mg 1.2mg 1.4g 50.5g 982kcal 26.5g 59.4g 82.9g 1803mg 1474mg	ご飯セット 565kca1 13.4g 23.8g 69.6g 552mg 542mg 1.4g 1.4g 1.1 4g 1.1 4g 1.1 4g 1.1 4g 1.1 4g 1.1 4g 1.1 4g 1.1 4g 2.3 8g 61.2g 241.3g	エネルギー たんぱく 質 脂質 炭水化物 ナトリウム ブリン 食塩相当量 エネルギー 質 広水化物 がった いっち	343kcal 8. [g. 20. 5g. 31. 3g. 694mg. 415mg. 117mg. 1. 8g. 550 g. 81. 8g. 191 [mg. 1500mg.	二飯セット 586kcal 12.2g 21.1g 84.1g 695mg 476mg 182mg 1.8g 二飯セット 1686kcal 37.8g 60.8g 240.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム ナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	おかず 335kcal 12.1g 21.1g 25.2g 560mg 498mg 141mg 1.4g 990kcal 30.4g 59.0g 82.6g	麦落 ご飯セット 578kca 16.2 2T.7g 78.0g 561mg 559mg 206mg 1.4g こ飯セット 1719kca 42.7g 60.8g 241.0g 1710mg 1632mg
食 合	ボかず エネルギー 354kcal たんぱく質 8 9g 脂質 24.7g 炭水化物 25.1g ナトリウム 821mg カリウム 470mg リン 123mg 食塩相当量 2 g エネルギー 968kcal エネルギー 968kcal エネルギー 968kcal エネルギー 968kcal	ご飯セット 597kcal 13 0g 25 3g 77 9g 822mg 531mg 188mg 2 1g 	まずくとなめ、 エネルギー たんぱく質 脂茂水化物 ナトリウム カリン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 にあればく質 になった。 たんぱく質 になった。 たんぱく質 になった。 たんぱく質 になった。 たんぱく質 になった。 たんぱく質 になった。 たんぱく質 になった。 たんぱく質 になった。 たんぱく質 になった。 たんぱく質 になった。 たんぱく質 になった。 たんぱく質 になった。 たんぱく になった。 たんぱく になった。 たんぱく になった。 たんぱく になった。 たんぱく になった。 たんぱく になった。 たんぱく になった。 たんぱく になった。 たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	319kgal 12 2g 16 5g 29 3g 819mg 446mg 161mg 2 1g 36 kgal 28 6g 28 6g 88 7g 2103mg 1461mg 424mg	ご飯セット 562kcal 16. 3g 17. 1g 82. 1g 820mg 507mg 226mg 2 1g 一飯セット 1690kcal 40. 9g 247. 1g 2106mg 1644mg 619mg	エネルギー たんぱく 質 が、化物 ナトリウム カリウム りを塩相当量 エネルギー に対する エネルギー に対する 大・リウム カリウム カリウム	322kcal 9.3g. 23.2g. 16.8g. 551mg. 481mg. 1.22mg. 1.4g. 326.2g. 59.4g. 82.9g. 1803mg. 1474mg. 402mg.	ご飯セット 565kcal 13.4g 23.8g 69.6g 55.2mg 54.2mg 1.4g 二飯セット 1711kcal 38.8g 61.2g 241.3g 180.6mg 165.7mg 59.7mg	エネルギー質 たんぱく質 版水化物 ナトリウム カリン 食塩相当量 エネルギー質 版水化物 カリン カリン カリン カリン カリン カリン カリン カリウム カリウム カリウム カリウム	343kcal 8. [g. 20. 5g. 31. 3g. 694mg. 415mg. 117mg. 1. 8g. 500 g. 81. 8g. 191 mg. 1500mg. 376mg.	二飯セット 586kcal 12.2g 21.1g 84.1g 695mg 476mg 182mg 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 240.2g 1914mg 1683mg 571mg	エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 ボルギー カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム リン	おかず 335kcal 12.1g 21.1g 25.2g 498mg 498mg 141mg 1.4g 500kcal 30.4g 59.0g 82.6g 1707mg 1449mg 398mg	麦落 ご飯セッ 578 ca 2T 7g 78 0g 561mg 559mg 206mg 1 4g ご飯セッ 1719kca 42 1 0g 1710mg 1632mg 593mg
食 合	ボかず エネルギー 354kcal たんぱく質 8 9g 脂質 24.7g 炭水化物 25.1g ナトリウム 821mg カリウム 470mg リン 123mg 食塩相当量 2 1g エネルギー 968kcal たんぱく質 28.5g 脂質 62.0g 炭水化物 75.3g ナトリウム 2144mg カリウム 1626mg ウリン 405mg	ご飯セット 597kcal 13.0g 25.3g 77.9g 822mg 531mg 188mg 2.1g 2.1g 1697kcal 40.8g 233.7g 2147mg 1809mg 600mg 5.4g	まずくとなめ。 エネルギー たんぱく質 脂質 ボバ・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 ボバ・物 ナトリウム カリウム カリウム カリウム	319kcal 12 2g 16 5g 29 3g 819mg 446mg 161mg 2 1g 360kcal 28 6g 53 1g 88 7g 2103mg 1461mg 424mg 5 3g	ご飯セット 562kca1 16. 3g 17. 1g 82. 1g 820mg 507mg 226mg 2 1g ご飯セット 1690kca1 40. 9g 247. 1g 2106mg 1644mg 619mg 5. 3g	エネルギー質にが水化物ムナカリウ塩相当量エネルばく質に大いりつとは、カリウムは、大いりウム・カリウ塩は、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、大いのでは、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、ないのでは、ない	322kcal 9 3g. 23 2g. 16 8g. 551mg. 481mg. 122mg. 1 4g. 82 kcal 26 5g. 59 4g. 82 9g. 1474mg. 402mg. 4 6g.	ご飯セット 565kcal 13.4g 23.8g 69.6g 552mg 542mg 1.4g ご飯セット 1711kcal 38.8g 61.2g 241.3g 1806mg 1657mg 597mg 4.6g	エネルギー質になる。 たんぱく質に放水にウムカリン 食塩は水にウム を塩が、カリンは相当量 エネルばく質に成水・リウム を塩が、水・リウム を塩が、水・リウム のでは、水・リウム・カリウム のでは、水・リウム・カリン・相当量	343kcal 8. Ig 20. 5g 31. 3g 694mg 415mg 117mg 1. 8g 375kcal 25. 5g 59. 0g 81. 8g 1500mg 376mg 4. 8g	二飯セット 586kcal 12.2g 21.1g 84.1g 695mg 476mg 182mg 1.8g 1686kcal 37.8g 60.8g 240.2g 1914mg 1683mg 571mg 4.9g	エネルギーたんぱく質 脂質 水化物ナトリウム サンク は 相当量 エネルギー たんぱく質 大力リウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム リウム リウム リウム リウム しょう は 相当量	おかず 335kcal 12.1g 21.1g 25.2g 560mg 498mg 141mg 1.4g 300kcal 300kg 59.0g 82.6g 1707mg 1449mg 398mg 4.3g	麦落 ご飯セッ 578kca 16.2g 78.0g 561mg 559mg 206mg 1.4g こ飯セッ 1719kca 42.7g 60.8g 241.0g 1710mg 1632mg 593mg 4.3g
食合計合	ボかず エネルギー 354kcal たんぱく質 8 9g 脂質 24 7g 炭水化物 25.1g ナトリウム 821mg カリウム 470mg リン 123mg 食塩相当量 2 1g エネルギー 968kcal たんぱく質 28.5g 脂質 62.0g 炭水化物 75.3g ナトリウム 2144mg カリウム 1626mg リン 405mg 食塩相当量 5.4g	ご飯セット 597kcal 13 0g 25 3g 77 9g 822mg 531mg 188mg 2 1g 	まずくとなめ。 エネルギー たんぱく質 脂質水化物 ナトリウム カリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂炭水化物 カリウム りき塩相当量 エネルギー は、大・リウム カリウム カリウム	319kcal 12.2g 16.5g 29.3g 819mg 446mg 161mg 2.1g 50.1g 53.1g 88.7g 2103mg 1461mg 424mg 5.3g	ご飯セット 562kca1 16.3g 17.1g 82.1g 820mg 226mg 2.1g 20mg 2.1g 1690kca1 40.9g 54.9g 247.1g 2106mg 1644mg 619mg 5.3g	エネルギーたんぱく質脂炭水化物ナカリウムは大トリウムを増加がよりでは、カリウムを対したが、は、カリウムを対したが、カリウムを対したが、カリウムを対したが、カリウムを対したが、カリウムを対したが、カリウムを対したが、カリウムを対したが、カリウムを対したが、カリウムを対したが、カリウムを対したが、カリウムを対したが、カリウムを対したが、カリウムを対したが、カリウムを対している。	322kcal 9. 3g 23. 2g 16. 8g 551mg 481mg 1. 4g 8. 10. 4g 982kcal 26. 5g 59. 4g 82. 9g 1803mg 1474mg 4. 6g 1030kcal	ご飯セット 565kcal 13.4g 23.8g 69.6g 552mg 187mg 1.4g ご飯セット 1711kcal 38.8g 61.2g 241.3g 1806mg 1657mg 4.6g 1759kcal	エネルギー質版化物ムカリウム質版水リウムを塩を大りウムを増加が、カリウムを増加が、カリウムを増加が、カリウムが関係が、カリウムが関係がある。	343kcal 8. Ig. 20. 5g. 31. 3g. 694mg. 415mg. 117mg. 1. 8g. 557kcal 25. 5g. 59. 0g. 81. 8g. 1500mg. 376mg. 4. 8g. 1021kcal	二郎セット 586kcal 12.2g 21.1g 84.1g 695mg 476mg 1.8g 二郎セット 1686kcal 37.8g 60.8g 240.2g 1914mg 571mg 4.9g	エネルギーたんぱく質脂炭水化物ナトリウムカリウムを塩相当量エネルギーたんぱく質肪大化力力となる。	おかず 335kcal 12.1g 25.2g 560mg 498mg 141mg 1.4g 500 4g 190kcal 30.4g 59.0g 82.6g 1449mg 1449mg 38mg 4.3g	麦落 ご飯セッ 578kca 16.2g 78.0g 561mg 559mg 206mg 1.4g こ飯セッ 1719kca 42.7g 60.8g 241.0g 1710mg 1632mg 593mg 4.3g
食合計	ボかず エネルギー 354kcal たんばく質 8 9g 脂質 24 7g 炭水化物 25.1g ナトリウム 821mg カリウム 470mg リン 123mg 食塩相当量 2 1g エネルギー 968kcal たんぱく質 28.5g 脂質 62.0g 炭水化物 75.3g ナトリウム 2144mg カリウム 1626mg リン 405mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 1032kcal たんぱく質 28.9g	ご飯セット 597kcal 13.0g 25.3g 77.9g 822mg 531mg 188mg 2.1g ご飯セット 1697kcal 40.8g 63.8g 233.7g 2147mg 1809mg 600mg 5.4g	まずくとなめ。 エネルギー たんぱく質 脂質 ボバ・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 ボバ・物 ナトリウム カリウム カリウム カリウム	319kcal 12.2g 16.5g 29.3g 819mg 446mg 161mg 2.1g 50.1g 53.1g 88.7g 2103mg 1461mg 424mg 5.3g 1024kcal 28.9g	ご飯セット 562kca1 16. 3g 17. 1g 82. 1g 820mg 507mg 2. 1g ご飯セット 1690kca1 40. 9g 54. 9g 247. 1g 2106mg 1644mg 619mg 5. 3g 1753kca1 41. 2g	エネルギー質にが水化物ムナカリウ塩相当量エネルばく質に大いりつとは、カリウムは、大いりウム・カリウ塩は、大いりウム・カリウ塩は、大いりウム・カリウム・カリウム・カリウム・カリウム・カリウム・カリウム・カリウム・カリ	322kcal 9. 3g 23. 2g 16. 8g 551mg 481mg 1. 4g 8. 10. 4g 982kcal 26. 5g 59. 4g 82. 9g 1803mg 1474mg 4. 6g 1030kcal 26. 9g	ご飯セット 565kcal 13.4g 23.8g 69.6g 552mg 542mg 1.4g こ飯セット 1711kcal 38.8g 61.2g 241.3g 1806mg 1657mg 597mg 4.6g 1759kcal	エネルギー質になる。 たんぱく質に放水にウムカリン 食塩は水にウム を塩が、カリンは相当量 エネルばく質に成水・リウム を塩が、水・リウム を塩が、水・リウム のでは、水・リウム・カリウム のでは、水・リウム・カリン・相当量	343kcal 8. Ig. 20. 5g. 31. 3g. 694mg. 415mg. 117mg. 1. 8g. 357kcal. 25. 5g. 59. 0g. 81. 8g. 191 mg. 1500mg. 376mg. 4. 8g. 1021kcal. 25. 9g.	二飯セット 586kcal 12.2g 21.1g 84.1g 695mg 476mg 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 240.2g 1686kcal 37.8g 60.8g 240.2g 1914mg 1683mg 571mg 4.9g 1750kcal 38.2g	エネルギーたんぱく質 脂質 水化物ナトリウム サンク は 相当量 エネルギー たんぱく質 大力リウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム リウム リウム リウム リウム しょう は 相当量	おかず 335kcal 12.1g 21.1g 25.2g 560mg 498mg 141mg 1.4g 5かす 990kcal 30.4g 59.0g 82.6g 1747mg 144mg 1.30.4g 59.0g 82.6g 1747mg 398mg 4.3g	麦落 ご飯セット 578kca 16.2g 21.7g 78.0g 561mg 559mg 206mg 1.4g こ飯セット 1719kca 42.7g 60.8g 241.0g 1632mg 4.3g 1767kca 43.1g
食     合計	ボルギー 354kcal たんぱく質 8.9g 脂質 24.7g 25.1g 470mg 123mg 食塩相当量 2.1g おかずエネルギー 968kcal たんぱく質 28.5g 162.0g 大トリウム 2144mg カリウム 1626mg 食塩相当量 5.4g 405mg 食塩相当量 5.4g 1626mg 62.1g 62.1g	ご飯セット 597kcal 13. 0g 25. 3g 77. 9g 822mg 531mg 188mg 2. 1g ご飯セット 1697kcal 40. 8g 63. 8g 233. 7g 2147mg 1809mg 5. 4g 1761kcal 41. 2g 63. 9g	まずくとなめ。 エネルギー たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム ウ塩相当 エネルぱ で 大水化 の 大水 の 大水	おかず 319kcal 12.2g 16.5g 29.3g 819mg 446mg 161mg 2.1g おかず 961kcal 28.6g 53.1g 88.7g 2103mg 424mg 5.3g 1024kcal 28.9g 53.2g	三飯セット 562kca1 16.3g 17.1g 82.1g 82.0mg 507mg 226mg 2.1g 三飯セット 1690kca1 40.9g 54.9g 247.1g 2106mg 1644mg 5.3g 1753kca1 41.2g 55.0g	エネルばく質 脱犬 化物 ナカリウ塩 エネルばく 大トリウム 東京 水 パリウム 東京 水 パリウム 東京 水 パリウム 東京 水 パリウム 東京 水 パープ 東京 水 パープ カー・ 大 の できる かった	322kcal 9.3g 23.2g 16.8g 551mg 481mg 1.22mg 1.4g 3.5 5 9 982kcal 26.5g 59.4g 82.9g 1803mg 1474mg 40.6g 1030kcal 26.9g 59.5g	ご飯セット 565kcal 13.4g 23.8g 69.6g 552mg 542mg 1.4g こ飯セット 1711kcal 38.8g 61.2g 241.3g 1806mg 1657mg 597mg 4.6g 1759kcal	エネルギー質 版水リウン 食塩 水の とり とり は かっと は できない は できない かっと は できない は にない はない は にない はない は にない は に	343kcal 8. lg 20. 5g 31. 3g 694mg 415mg 117mg 1. 8g 957kcal 25. 5g 59. 0g 81. 8g 191 lmg 1500mg 376mg 4. 8g 1921kcal 25. 9g 59. 1g	二飯セット 586kcal 12.2g 21.1g 84.1g 695mg 476mg 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 200 セット 1686kcal 37.8g 60.8g 240.2g 1914mg 1683mg 571mg 4.9g 1750kcal 38.2g 60.9g	エネルギー たんぱく質 版大・ハウム カリウム はまる質 化物 ナカリウム は相当量 エネルギー たんぱく 質 化 カーナー 大き に 大・リウム カーナー 大き は 大・リウム カーナー 大き に できる は まった まった は まった は まった	おかず 335kcal 12.1g 21.1g 25.2g 560mg 498mg 141mg 1.4g 990kcal 30.4g 59.0g 82.6g 1747mg 1449mg 398mg 143g 59.0g 82.6g 1747mg 138kcal 30.8g 59.1g	であせず
食     合計     合計(間)	ボかず エネルギー 354kcal たんばく質 8 9g 脂質 24 7g 炭水化物 25.1g ナトリウム 821mg カリウム 470mg リン 123mg 食塩相当量 2 1g エネルギー 968kcal たんぱく質 28.5g 脂質 62.0g 炭水化物 75.3g ナトリウム 2144mg カリウム 1626mg リン 405mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 1032kcal たんぱく質 28.9g	ご飯セット 597kcal 13. 0g 25. 3g 77. 9g 822mg 531mg 188mg 2. 1g ご飯セット 1697kcal 40. 8g 63. 8g 233. 7g 2147mg 1809mg 5. 4g 1761kcal 41. 2g 63. 9g 249. 2g	まずくとなめ。 エネルギー たんぱく質 脂質水化物 ナトリウム カリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂炭水化物 カリウム りき塩相当量 エネルギー は、大・リウム カリウム カリウム	319kcal 12.2g 16.5g 29.3g 819mg 446mg 161mg 2.1g 50.1g 53.1g 88.7g 2103mg 1461mg 424mg 5.3g 1024kcal 28.9g	三飯セット 562kca1 16.3g 17.1g 82.1g 820mg 507mg 226mg 21g 三飯セット 1690kca1 40.9g 54.9g 247.1g 2106mg 1644mg 53g 1753kca1 41.2g 55.0g 262.3g	エネルギーたんぱく質脂炭水化物ナカリウムは大トリウムを増加がよりでは、カリウムを対したが、は、カリウムを対したが、カリウムを対したが、カリウムを対したが、カリウムを対したが、カリウムを対したが、カリウムを対したが、カリウムを対したが、カリウムを対したが、カリウムを対したが、カリウムを対したが、カリウムを対したが、カリウムを対したが、カリウムを対したが、カリウムを対している。	322kcal 9.3g 23.2g 16.8g 551mg 481mg 1.22mg 1.4g 8.70 \$7 982kcal 26.5g 59.4g 82.9g 1803mg 1474mg 40.0g 1030kcal 26.9g 59.5g 94.4g	ご飯セット 565kcal 13.4g 23.8g 69.6g 552mg 542mg 1.4g こ飯セット 1711kcal 38.8g 61.2g 241.3g 1896mg 1657mg 597mg 4.6g 1759kcal 39.2g 61.3g 252.8g	エネルギー質版化物ムカリウム質版水リウムを塩を大りウムを増加が、カリウムを増加が、カリウムを増加が、カリウムが関係が、カリウムが関係がある。	343kcal 8. lg. 20. 5g. 31. 3g. 694mg. 415mg. 117mg. 1. 8g. 957kcal 25. 5g. 59. 0g. 81. 8g. 191 lmg. 1500mg. 376mg. 4. 8g. 4. 8g. 4. 8g. 1500mg. 376mg. 4. 76mg. 4. 76mg. 376mg. 4. 76mg. 4. 76mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg.	二飯セット 586kcal 12.2g 21.1g 84.1g 695mg 476mg 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 240.2g 1686kcal 37.8g 60.8g 240.2g 1683mg 4.9g 1750kcal 38.2g 60.9g 255.7g	エネルギーたんぱく質脂炭水化物ナトリウムカリウムを塩相当量エネルギーたんぱく質肪大化力力となる。	おかず 335kcal 12.1g 21.1g 25.2g 560mg 498mg 141mg 1.4g 990kcal 30.4g 59.0g 82.6g 1747mg 1449mg 398mg 143g 59.0g 82.6g 1747mg 130.8g 130.8g 59.1g 94.1g	表落 ご飯セット 578kcal 16.2g 21.7g 78.0g 561mg 559mg 206mg 1,4g こ飯セット 1719kcal 42.7g 60.8g 241.0g 1710mg 1632mg 593mg 4.3g 1767kcal 43.1g 60.9g 252.5g
食         合計         合計(間食	ボルギー 354kcal たんぱく質 8.9g 脂質 24.7g 25.1g 24.7g 821mg 24.7g 821mg 7リウム 821mg 123mg 食塩相当量 2.1g おかず 123mg 62.5g 62.0g 次化物 75.3g 75.3g 1626mg 19ウム 2144mg 19ウム 2144mg 19ウム 405mg 食塩相当量 5.4g 1626mg 食塩相当量 5.4g 1626mg 19ウム 2144mg 19ウム 2144mg 19ウム 2144mg 19ウム 2144mg 19ウム 2144mg 19ウム 2144mg 190ム 2144mg 190ム 2144mg 190ム 2144mg 1626mg 62.1g 62.1g 62.1g 成水化物 90.8g	ご飯セット 597kcal 13. 0g 25. 3g 77. 9g 822mg 531mg 188mg 2. 1g ご飯セット 1697kcal 40. 8g 63. 8g 233. 7g 2147mg 1809mg 5. 4g 1761kcal 41. 2g 63. 9g	エネルギー たんぱく質 脂質、化物 ナカリウム ウ塩相当量 エネルぱ、化物 ナトリウム カリウム 関係水リウム カリン相当量 エネルぱ、化ウム カリン相当量 エネルぱく質 にあった。 たんぱく質 にあった。 たんぱく質 にあった。 たんぱくであった。 たんぱくであった。 たんぱくであった。 たんぱくであった。 たんであった。 たんぱくであった。 たんぱくであった。 たんぱくであった。 たんぱくであった。 たんぱくであった。 たんぱくであった。 たんぱくであった。 たんぱくであった。 たんぱくであった。 たんぱくであった。 たんぱくであった。 たんぱくであった。 たんぱくであった。 たんぱくであった。 たんぱくであった。 たんぱくであった。 たんぱくであった。 たんぱくであった。 たんぱくであった。 たんぱくであった。 たんぱくであった。 たんぱくであった。 たんぱくであった。 たんぱくであった。 たんぱくであった。 たんぱくであった。 たんぱくであった。 たんぱくであった。 たんぱくであった。 たんぱくであった。 たんぱくであった。 たんぱくであった。 たんぱくであった。 たんぱくであった。 たんぱくであった。 たんぱくであった。 たんぱくであった。 たんぱくであった。 たんぱくであった。 たんぱくであった。 たんぱくであった。 たんぱくであった。 たんぱくであった。 たんぱくであった。 たんぱくであった。 たんぱくであった。 たんぱくであった。 たんぱくであった。 たんぱくであった。 たんなではない。 たんなではない。 たんなではない。 たんなではない。 たんなではない。 たんなではない。 たんなではない。 たんなではない。 たんなではない。 たんなではない。 たんなではない。 たんなではない。 たんなではない。 たんなではない。 たんなではない。 たんなではない。 たんなではない。 たんなではない。 たんなではない。 たんなではない。 たんなではない。 たんなではない。 たんなではない。 たんなではない。 たんなではない。 たんなではない。 たんなではない。 たんなではない。 たんなではない。 たんなではない。 たんなではない。 たんなではない。 たんなではない。 たんなではない。 たんなではない。 たんなではない。 たんなではない。 たんなではない。 たんなではない。 たんなではない。 たんなではない。 たんなではない。 たんなではない。 たんなではない。 たんなではない。 たんなではない。 たんなではない。 たんなではない。 たんなではない。 たんなではない。 たるなではない。 たるなではない。 たるなではない。 たるな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	319kcal 12. 2g 16. 5g 29. 3g 819mg 446mg 161mg 2. 1g 35.70 \$\frac{1}{2}\$ 6g 53. 1g 88. 7g 2103mg 1461mg 424mg 424mg 53. 2g 103. 9g 2104mg	三飯セット 562kca1 16.3g 17.1g 82.1g 82.0mg 507mg 226mg 2.1g 三飯セット 1690kca1 40.9g 54.9g 247.1g 2106mg 1644mg 5.3g 1753kca1 41.2g 55.0g	エネルばく質 脱犬 化物ムカリウ塩 エネルばく 質 大・リウム 食塩 木 ルヴェン は まった で で かん カリウ は まった で で かん カリン 相 ギ く で で かん カリン は まった が かん カリン は まった が かん かん は で で で で で で で で で で で で で で で で で で	322kcal 9.3g 23.2g 16.8g 551mg 481mg 122mg 1.4g 3.5 x y 982kcal 26.5g 59.4g 82.9g 1803mg 1474mg 40.mg 40.mg 1030kcal 26.9g 59.5g 94.4g 1806mg	ご飯セット 565kcal 13.4g 23.8g 69.6g 552mg 542mg 1.4g こ飯セット 1711kcal 38.8g 61.2g 241.3g 1806mg 1657mg 597mg 4.6g 1759kcal	エネルギー質 版水 化対 カリン は エネルばく	343kcal 8. Ig. 20. 5g. 31. 3g. 694mg. 415mg. 117mg. 1. 8g. 557kcal 25. 5g. 59. 0g. 81. 8g. 1500mg. 376mg. 4. 8g. 1500mg. 376mg. 4. 8g. 1500mg. 376mg. 4. 8g. 1500mg. 376mg. 4. 1500mg. 376mg. 4. 1500mg. 376mg. 376mg. 4. 1500mg. 376mg. 4. 1500mg. 376mg. 376mg. 4. 1500mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376	二飯セット 586kcal 12.2g 21.1g 84.1g 695mg 476mg 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 200 セット 1686kcal 37.8g 60.8g 240.2g 1914mg 1683mg 571mg 4.9g 1750kcal 38.2g 60.9g	エネルギー たんぱく質 版大・リウム 食塩相当量 エネルギー 大人の はない カリウム は は は かった は できない かった に かった は できない は いっと いっと は いっと いっと は いっと いっと は いっと	おかず 335kcal 12.1g 21.1g 25.2g 560mg 498mg 141mg 1.4g 990kcal 30.4g 59.0g 82.6g 1747mg 1449mg 398mg 143g 59.0g 82.6g 1747mg 138kcal 30.8g 59.1g	表落 ご飯セット 578kcal 16.2g 21.7g 78.0g 559mg 206mg 1.4g こ飯セット 1719kcal 42.7g 60.8g 241.0g 1710mg 1632mg 4.3g 1767kcal 43.1g 60.9g 252.5g 1713mg
食     合計     合計(間)	ボルギー 354kcal たんぱく質 8.9g 脂質 24.7g 25.1g 24.7g 821mg 24.7g 821mg 7リウム 821mg 123mg 食塩相当量 2.1g おかず 123mg 62.5g 62.0g 次化物 75.3g 75.3g 1626mg 19ウム 2144mg 19ウム 2144mg 19ウム 405mg 食塩相当量 5.4g 1626mg 食塩相当量 5.4g 1626mg 19ウム 2144mg 19ウム 2144mg 19ウム 2144mg 19ウム 2144mg 19ウム 2144mg 19ウム 2144mg 190ム 2144mg 190ム 2144mg 190ム 2144mg 1626mg 62.1g 62.1g 62.1g 成水化物 90.8g	ご飯セット 597kcal 13. 0g 25. 3g 77. 9g 822mg 531mg 188mg 2. 1g ご飯セット 1697kcal 40. 8g 63. 8g 233. 7g 2147mg 1809mg 5. 4g 1761kcal 41. 2g 63. 9g 249. 2g 2150mg	まずくとなめ。 エネルギー たんぱく質 脂炭 化物 カリウム ・ウンム ・ウンム ・ウンム ・ウンム ・ウンム ・ウンム ・ウンム ・ウ	319kcal 12.2g 16.5g 29.3g 819mg 446mg 161mg 2.1g 30.0 9 961kcal 28.6g 53.1g 88.7g 2103mg 1461mg 24.4g 1461mg 28.6g 53.2g 103.9g	三飯セット 562kca1 16、3g 17、1g 82、1g 82.0mg 507mg 226mg 2、1g 三飯セット 1690kca1 40、9g 54、9g 247、1g 2106mg 1644mg 5、3g 1753kca1 41、2g 55、0g 262、3g 2107mg	エネルばく 関	322kcal 9.3g 23.2g 16.8g 551mg 481mg 1.22mg 1.4g 8.70 \$7 982kcal 26.5g 59.4g 82.9g 1803mg 1474mg 40.0g 1030kcal 26.9g 59.5g 94.4g	ご飯セット 565kcal 13.4g 23.8g 69.6g 552mg 542mg 1.4g こ飯セット 1711kcal 38.8g 61.2g 241.3g 1806mg 1657mg 4.6g 1759kcal 39.2g 61.3g 252.8g 1809mg	エネルギー質 版水 化対 が 大 ナトリウ 当	343kcal 8. lg. 20. 5g. 31. 3g. 694mg. 415mg. 117mg. 1. 8g. 957kcal 25. 5g. 59. 0g. 81. 8g. 191 lmg. 1500mg. 376mg. 4. 8g. 4. 8g. 4. 8g. 1500mg. 376mg. 4. 76mg. 4. 76mg. 376mg. 4. 76mg. 4. 76mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 376mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg. 3776mg.	二郎セット 586kcal 12.2g 21.1g 84.1g 695mg 476mg 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 240.2g 1686kcal 37.8g 60.8g 240.2g 1683mg 4.9g 1750kcal 38.2g 60.9g 255.7g 1917mg	エネルギー たんぱく質 版人 化物 ナカリウム はまる質 化物 カリウム は 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	おかず 335kcal 12.1g 21.1g 25.2g 560mg 498mg 141mg 1.4g 990kcal 30.4g 59.0g 82.6g 1747mg 1449mg 398mg 143g 59.0g 82.6g 1747mg 130.8g 130.8g 59.1g 994.1g 1710mg	表落 ご飯セット 578kcal 16.2g 21.7g 78.0g 561mg 559mg 206mg 1,4g こ飯セット 1719kcal 42.7g 60.8g 241.0g 1719mg 160.8g 1719kcal 42.7g 60.8g 241.0g 1719kcal 43.1g 60.9g 252.5g
食 合計 合計 (間食込)	ボルギー 354kcal たんぱく質 8 9g 脂質 24 7g 25 1g 470mg 123mg 食塩相当量 2 1g 28 5g 62 0g 次化物 75 3g 75 3	ご飯セット 597kcal 13 0g 25 3g 77 9g 822mg 531mg 188mg 2 1g - 飯セット 1697kcal 40 8g 63 8g 233 7g 2147mg 1809mg 600mg 5 4g 1761kcal 41 2g 63 9g 249 2g 249 2g 2150mg 1869mg 607mg 5 4g	まずくとなめ。 エネルばく質 脂成化物 ナトリウム リウム リウム は大いウウム は大いウウム は大いウウム は大いウウム に関する。 エネルばく に対した。 エネルばく に対した。 は、たいウウム は、たいウウム に関する。 に対した。 は、たいウウム に対した。 に対したがに対したがに対した。 に対したがに対したがに対したがに対したがに対したがに対したがに対したがに対したが	319kcal 12.2g 16.5g 29.3g 819mg 446mg 161mg 2.1g 35.50 \$\frac{1}{2}\$ 6g 53.1g 88.7g 2103mg 1461mg 424mg 53.2g 103.9g 2104mg 1518mg	三飯セット 562kca1 16.3g 17.1g 82.1g 82.0mg 507mg 226mg 2.1g - 1690kca1 40.9g 54.9g 247.1g 2106mg 1644mg 619mg 153kca1 41.2g 555.0g 262.3g 2107mg 1701mg	エネルばく 関	322kcal 9.3g 23.2g 16.8g 551mg 481mg 1.22mg 1.4g 3.50 \$\frac{1}{2}\$ \$\frac{1}{	ご飯セット 565kcal 13.4g 23.8g 69.6g 552mg 187mg 1.4g ご飯セット 1711kcal 38.8g 61.2g 241.3g 1657mg 1657mg 4.6g 1759kcal 39.2g 61.3g 252.8g 21.3g 252.8g 1713mg 603mg 4.6g	エネルばく 質化ウンカリ 食工 た脂質 水 リウ 当 エ たんぱ	343kcal 8.1 g 20.5 g 31.3 g 694mg 415mg 117mg 1.8 g 8070 g 957kcal 25.5 g 59.0 g 81.8 g 1500mg 376mg 4.8 g 1021kcal 25.9 g 59.1 g 97.3 g 191.4 mg 1560mg 383mg 4.8 g	二般セット 586kcal 12.2g 21.1g 84.1g 695mg 476mg 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 200セット 1686kcal 37.8g 60.8g 240.2g 1914mg 1683mg 4.9g 1750kcal 38.2g 1750kcal 38.2g 1917mg 1743mg 578mg 4.9g	エネルギー質 版大・リウム は 大・リウム	おかず 335kcal 12.1g 21.1g 25.2g 560mg 498mg 141mg 1.4g 30.kg 1707mg 1449mg 398mg 4.3g 1038kcal 30.8g 59.1g 1710mg 1505mg 404mg 4.3g	表落 三飯セッ 578kca 21.7g 78.0g 561mg 559mg 206mg 1.4g 三飯セッ 1719kca 42.7g 60.8g 241.0g 1710mg 1632mg 4.3g 1767kca 43.1g 60.9g 252.5g 1718mg 1688mg 1688mg 599mg 4.3g

※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、商品は使用日に限定して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。

※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。

### (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	8月16日(月	)	8目	17日(火	")	8.8	18日(水	()	8.8	19日(木	()	8日	20日(金	<del>)</del>
	★ = (± 1,180°	1		ROg				•/	★ごはん	80g		<b>→</b> = 1+ 6.1	ΩOσ	
	スクランブルエッグ	<b>阿</b> 到	★ごはん18 れんこんの五	りした 日炒め者		★ごはん1 白身魚のし	んじょう	卵麦	チーブナ	<i>[</i> , ] , v)	<b>س到 妻</b>	大規と難肉	の味噌者	
	高野豆腐の味噌煮	卵麦	スパトマト	炒め	麦 乳麦	肉じゃが	<u></u>	麦	ひじきとべー	コンの煮物	卵乳姜	ひき肉と豆腐	のうま煮	<b>麦落か</b>
	★ごはん180g スクランブルエッグ 高野豆腐の味噌煮 春菊のなめこ和え	麦	スパトマト 菜の花のお	ひたし	麦	内じゃが, 野菜サライドレッシング	ダ	麦 卵麦か 卵麦	, ひじきとべー れんこん <sup>-</sup>	サラダ	卵乳麦 卵乳麦 卵麦	大根と鶏肉 ひき肉と豆腐 野菜のピーナ	ーッツ和え	蹇落
						ドレッシング	ブ (小袋)	卵麦						
	おかず	ご飯セット	Г	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	ſ	おかず	ご飯セット
朝金	エネルギー 165kcal		エネルギー		529kcal	エネルギー				194kcal		エネルギー		522kcal
食	エネルギー 165kcal たんぱく質 8.2g		たんぱく質	10. 2g	15. 1g	たんぱく質	8. 1g	13 Og	たんぱく質	7. 1g	12. 0g	たんぱく質	11.8g	16. 7g
	脂質   11.3g	12. 0g	<u> 脂質 , , , , </u>	9. 1g	9.8g	脂質 炭水化物	10.4g 19.1g	11. 1g	脂質 炭水化物	12. 4g	13. 1g	脂質 ,,,,	13. 2g	13. 9g
	炭水化物 8.3g	71. 2g	炭水化物	29.5g			19.1g	82.0g		13.5g	76. 4g	炭水化物	14. 7g	77. 6g
	ナトリウム  487mg  カリウム  235mg	488mg 307mg	ナトリウム	655mg 433mg	656mg 505mg	ナトリウム カリウム	607mg 464mg	608mg 536mg	ナトリウム カリウム	640mg 259mg	641mg 331mg	ナトリウム	781mg 507mg	782mg 579mg
	リン 117mg		17574	169mg		リン	117mg	194mg	リン	158mg	235mg	リン	139mg	216mg
	合作担业具 1 2 α	1 2 ~	食塩相当量	1. 7g	1 7σ	食塩相当量	1 5g		食塩相当量	1. 6g	1 6σ	<b>仓</b> 恒和	2 Ωσ	2 Λσ
	及価値ョ車 1.28 ★ こはん180g がんもの精進者 豚肉としめじの生姜炒め 青菜のおかかマヨネーズ和え	<u> </u>	★こはん10 牛肉のちゃ 法蓮草ソテ キャベツのピー	30g	80 81 ±	<b>★ごはん</b> ]	80g	<u> </u>	★ごはん	80g	·· <del>·</del>	★ごはん1	80g	
	かんもの有理点 豚肉としめじの生美物め	<u>秦</u>	1年間のちゃ	<u> </u>	卵乳麦 乳麦 麦落	エングン	ツ魚焼 焼	麦 乳麦	版ばら肉! 青菜と高野豆 白菜のおかか	少(4) 1 使の者物		日夕出り	見出物 ニ	. <u></u> 素
	青菜のおかかマヨネーズ和え	<u>条</u>	<u>ルム珠 干 ノ ノ</u> キャベツのピー	ナッツ和え	14.5 麦葱	ラジノファ 白菜と投資	トノノの旨者	九久 麦	日菜のおかか	ポン酢和え	<u>条</u>	インゲンとえの	エノ ハ	到麦
		×1.75				★こはん サワラの チンゲン 白菜と挽 ポテトマ	える あいしま サラダ	麦 卵乳麦				★ごはん1 白身魚ので ラタトゥイ インゲンとえの ハムの和原	<b>ユサラダ</b>	乳麦 卵乳麦
		**=	-								**=	F		
昼食	エネルギー 306kcal	ご飯セット	エネルギー	<u>おかず</u>	ご飯セット	エネルギー	おかず	ご飯セット	エネルギー	おかず 312kcal	ご飯セット	エネルギー	おかず	ご飯セット 563kcal
食	エベルキー[300kGa] たんぱく質 16 3g		エイルヤー / たんぱく質	271KGai 11 4g	16 3g		16. 4g		エベルヤーたんぱく質	14.0g	18 9g	エイルヤー たんぱく質	273kcal 12 7g	17. 6g
	脂質 19.2g		<u> </u>	18. 8g	19. 5g	脂質	16. 2g	16. 9g	脂質	20. 7g	21 4g	脂質	16. 3g	17. 0g
	炭水化物 18.2g	81. 1g	炭永化物	14. 4g	77. 3g	炭水化物	16. 2g 21. 1g	84. 0g	炭永化物	16. 7g	79.6g 870mg	炭水化物	19. 7g	82. 6g
	ナトリウム 722mg		ナトリウム	<u>598mg</u>	599mg	ナトリウム	683mg	16.9g 84.0g 684mg	ナトリウム	869mg	870mg	ナトリウム	709mg	710mg
	<u>カリウム  654mg</u>	726mg 301mg	カリウム	521mg		カリウム	684mg 207mg	/56mg	カリウム	594mg	666mg	カリウム	558mg	630mg
	リン 224mg 食塩相当量 1.8g	30 mg	食塩相当量	147mg 1 5g	==	リン 食塩相当量		284mg 1 7g	ウン 食塩相当量	191mg 2 2g	268mg	りと	221mg 1 8g	298mg 1 8g
間食	◎黄桃(缶)150g		のバイナッ	, <del>– ,</del> ji . (4	-) 15()g	のみかん	( <del>1.</del> ) 15()g	1	◎黄桃(缶	1	<u> </u>	のみかん	<del>(I.</del> ) 15()g	1.05
	★こはん180g	<u></u>	★こはん10 メバルのバジル:	30g		★ごはん ささみ大り オクラのペペ 若芽とじゃこ 大根なま	80g	. <u></u>	<b>★ごはん</b>	80g	<u></u>	★ごはん1 中華煮豚 人参のきん 鶏肉ピーマ	80g	<u>.,,</u> ,,,
	鶏肉のごま焼き ビーマンソテー	麦丽亚丰	メバルのバジル: 塩枝豆	オリーフ焼		ささみろう	ミフフイ	.麦	ホッケの)	四和烷	麦	中華煮豚   1 姜 / 美 /	787	<u> </u>
	<b>、 マンファー</b> ジャガ芋の洋風あんかけ	则孔友 到事	<b>- 一个又 - ワ</b> キャベツと豚肉のカ	キソース炒め	前妻	オクラのへへ 若芽とじゃこ	ロフテーノ	- 前到 妻	イスリバ	象の者物		八多のさん 難肉ピース	ひひらていかん	<u>秦</u>
	ジャガ芋の洋風あんかけ 白菜と人参の炒め煮	麦 卵乳麦 乳麦 麦	ーニュスシー キャベッと豚肉のカギ 南瓜とツナの	カサラダ	卵麦 卵乳麦	大根なま	<del> </del>	麦	インタの オッケの キヌサヤ 大豆と人 春雨フルー	ツサラダ	<b>卵乳麦</b>	菜の花としらす	のおひたし	爱
タ	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	_ 4 48	おかず	ご飯セット	_ 4 42	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
食	エネルギー 301kcal たんぱく質 15 6g	20.5g	エネルギー <i>!</i> たんぱく質				351kcal 14.4g	641kcal 19.3g	エネルギー たんぱく質	293kcal 18.2g	583kcal 23 1g	エネルギー たんぱく質	302kcal 14,5g	592kcal 19.4g
	たんはく夏  13.0g   17.0g		脂質	16. 4g	17. 1g	たかはく <u>貝</u> 胎質	22 3g	23 Og	脂質	12. 5g	13 2g	脂質	19. 5g	20. 2g
	炭水化物   20.6g	83. 5g	炭水化物	15. 1g	78. 0g	脂質 炭水化物 ナトリウム	24. 2g 783mg	23.0g 87.1g	<u>炭永化物</u> ナトリウム	23.9g	86.8g	炭水化物	14. 8g	77.7g
	ナトリウム 669mg	670mg	ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	599mg	600mg
	カリウム 748mg リン 98mg	820mg	カリウム	670mg 219mg		カリウム リン	415mg 183mg	487mg 260mg	カリウム	680mg	752mg 316mg	カリウム	471mg	543mg 250mg
	ウン 98IIIg 食塩相当量 1.7g	175mg 1 7g	食塩相当量	7 7g	296mg 1 7g	リン 食塩相当量	2 Og	200111g	リン 食塩相当量	239mg 1.5g	3 1 0 mg	りと	173mg 1 5g	250ffg 1, 5g
	おかす	ご飯セット		おかす	ご飯セット		おかす	ご飯セット	# TIME 1	おかす	ご飯セット		おかす	ご飯セット
	エネルギー 772kcal	1642kcal	エネルギー		1667kcal	エネルギー	857kcal	1727kcal	エネルギー	799kcal	1669kcal			1677kcal
	たんばく質 40.1g	54.8g	たんぱく質	39.5g	54. 2g	たんぱく質 ���	38.9g	53.6g	<u>たんぱく質</u> ����	39.3g	54. 0g	たんぱく質	39.0g	53. 7g
合	脂質 47.5g 農水化物 47.1g	49. 6g	脂質 炭水化物	44. 3g 59. 0g	46. 4g 247. 7g	脂質 炭水化物	40. 9g	51.0g 253.1g	脂質 炭水化物	45.6g 54.1g	47.7g 242.8g	脂質 炭水化物	49. 0g 49. 2g	51, 1g 237, 9g
計	ルハルガー 47.18 ナトリウム 1878mg	235. og 1881mg	カルカーナトリウム	1908mg		ナトリウム	48.9g 64.4g 2073mg	2076mg	ナトリウム	2083mg	2086mg	ナトリウム	2089mg	2092mg
,	カリウム 1637mg	1853mg	カリウム	1624mg	1840mg	カリウム	1563mg	1779mg	カリウム	1533mg	1749mg	カリウム	1536mg	1752mg
	リン 439mg	670mg	リン	535mg	766mg	リン	507mg	738mg	リン	588mg	819mg	リン	533mg	764mg
	食塩相当量 4./g	4. /g	食塩相当量	4.9g	4.9g 1793kcal	食塩相当量	5. 2g	<u>5. 2g</u> 1823kcal	食塩相当量エネルギー	5. 3g	<u>5.3g</u> 1797kcal	食塩相当量	5. 3g 903kcal	5. 3g
合	エネルギー 900kca   たんぱく質  40.9g	1770kcal 55 6g		923kcal 40.1g		エイルヤー たんぱく質	953kca1 39.7g	54. 4g	エイルヤー たんぱく質	92/kcal 40.1g	54. 8g	エイルヤー たんぱく質	39.8g	17/3kcal 54.5g
計	た/01はく員 40.3g 脂質 47.7g	49. 8g	脂質	44. 5g	46. 6g	脂質	49.1g	51. 2g	脂質	45.8g	47. 9g	脂質	49. 2g	51. 3g
間	炭水化物 78.0g	266. 7g	炭永化物	89. 5g	278. 2g	炭水化物	87. 4g	276.1g	炭永化物	85. 0g	273. 7g	炭水化物	72. 2g	260.9g
食	ナトリウム 1884mg	1887mg	ナトリウム	1910mg	1913mg	ナトリウム	2079mg	2082mg	ナトリウム	2089mg	2092mg	ナトリウム	2095mg	2098mg
込	<u>カリウム 1/5/mg</u> リン 453mg	19/3mg	カリウム	<u>1738mg</u> 541mg	1954mg 772mg	カリウム リン	1676mg 519mg	1892mg 750mg	<u> カリウム</u>	1653mg 602mg	1869mg	カリウム	1649mg 545mg	1865mg 776mg
	リン 453mg 食塩相当量 4.7g	4 7g	食塩相当量	4. 9g	7 / Zilig 4, 9g	食塩相当量	5. 2g	750ffg 5. 2g	リン 食塩相当量	5. 3g	833mg 5.3g	食塩相当量	5. 3g	5. 3g
\*/ ±4	立は予告無く変更する			1. 05	1. 75		U. 25		消費者庁許可					

※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、商品は使用日に限定して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。

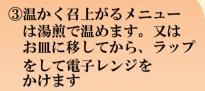
### 「やわらか普通食」 週間献立表

						_		PJ IW	\ <u> </u>							
		8,5	月16日(,	月)	8,5	月17日(	火)	8)	月18日(;	水)	8,5	月19日(	木)	8)	月20日(	金)
		★やわらかご	ごはん180g		★やわらかる	ごはん180g		★やわらかる	ごはん180g		★やわらかる	ごはん180g		★やわらから	ごはん180g	
		肉団子と白	ママラ	卵乳麦	鶏肉と大豆	の生姜者	麦	寄せ豆腐の		卵麦	しめじの中	華玉子とじ	卵乳麦	豚肉と白菜の	トマト者込み	乳麦
		ひじき煮			なめこと若男			ふきと人参			竹の子と人参			ぜんまい		麦
		春菊の			一夜漬(大			きのこの		麦		かけ酢和え		菜の花とツナ		
<b></b> _		★味噌.	丌	麦	★味噌	汗	麦	★味噌	丌	麦	★味噌	丌	麦	★味噌	丌	麦
朝																
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
食	エネルギー	エネルギー	104kcal	371kcal	エネルギー	140kcal	408kcal	エネルギー	131kcal	399kcal	エネルギー	89kcal	360kcal	エネルギー	143kcal	410kcal
	蛋白質	蛋白質			蛋白質		15.5g				蛋白質		9.8g	蛋白質		13.0g
	脂質	脂質	_	4.8g	脂質	_	7.6g	脂質	_	8.2g	脂質	_	4.5g		8.0g	8.9g
	炭水化物		_	_	加 <b>貝</b> 炭水化物	_	_		_	_	炭水化物	_	_	<b>加</b>	_	<del>.</del>
			_	_		_	_		_	_		_			_	67.6g
	ナトリウム		_									_			_	
	塩 分	食塩相当量	J	2.9g	食塩相当量		2.9g	食塩相当量		2.8g	食塩相当量		2.9g	食塩相当量		2.7g
		★やわらかる			★やわらから	_		★やわらかる			★やわらかる			★やわらか		
		がんもの			ハムカツ			クリーム煮込む		乳麦	豚肉の				磯辺焼	
		揚げナスの肉	肉味噌からめ	麦落	青じそん	パスタ	麦	スナップ	゚えんどう		大豆と人	参の煮物	麦	ふきのた	いつお煮	
		ベーコンと自	京のマリネ	卵乳麦	ジャガ芋の洋	風あんかけ	乳麦	野菜炒	め	卵麦	なすの中華	風南蛮漬け	麦	鶏肉と野菜	の中華炒め	卵麦落
		★味噌			キャベツのピ・			ひじきとゴボ	うのナムル	麦	★すまし	ン汁	卵麦	南瓜サ	ラダ	卵乳麦
昼					★味噌汁		麦	★味噌汁		麦		- , .	J. 2 -	★味噌汁		麦
TH.					7. 1. 271			7. 11. []						7. 1. 271		
	栄養価	学基価	セシギャット	フルセット	学基価	セかずわい	フルセット	学基価	セシギャット	フルセット	学基価	セシギャット	フルセット	学基価	セシギャット	フルセット
食	エネルギー															
TK.	蛋白質	蛋白質			蛋白質		12.2g				蛋白質			蛋白質		
			_	_		_				_		_	_		_	21.1g
	脂質	脂質		_	脂質	_		脂質		_	脂質	_	23.5g	脂質		15.3g
	炭水化物			_	炭水化物	_				_		_		炭水化物		74.9g
	ナトリウム					_			_			_			_	
	塩 分	食塩相当量		_	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量		3.3g	食塩相当量	1.7g	2.7g	食塩相当量	2.4g	3.5g
		★やわらかる			★やわらかる	ごはん180g		★やわらかる			★やわらか。			★やわらか		
		鯖の生		麦	八宝菜		麦え	鶏のごさ		麦	ホッケの			ロールキャベツの	の白味噌仕立て	卵乳麦
		キヌサヤ	7		麩の玉	子とじ	卵乳麦	ブロッコ	リー		人参グ	ラッセ	乳麦	スナップ		
		豚肉と大き	根の煮物	麦	法蓮草とツナ			油揚げと菜の	の花の煮物	麦	白菜の	煮びたし	麦	ベーコンと野	菜のソテー	卵乳麦
		ごぼうのご			★味噌			根菜の柚			和風マヨネ			かにかまと春		
タ		★味噌汁		麦	/\ /\·			★味噌汁		麦	★味噌		麦	★味噌汁		麦
		X -71-11		^				X -71.1671		^	X · M·· B	<b>,</b> 1	^	X WEY		~
	栄養価	学養価	セシギャット	フルナット	栄養価	<b>たかずわ</b> い	フルセット	<b>学</b> 養価	セシギャット	フルナット	学差価	セシギャット	フルセット	<b>学</b> 基価	セシギャット	フルナット
食	エネルギー															
	蛋白質	蛋白質			蛋白質									蛋白質		11.9g
	脂質	脂質			脂質						脂質				6.4g	7.3g
	炭水化物				炭水化物											86.3g
	ナトリウム															1154mg
	塩 分	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.9g	4.0g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
合	エネルギー															
П		蛋白質			蛋白質											46.0g
	脂質	脂質			脂質											31.5g
	炭水化物				<b>油</b> 貝 炭水化物											228.8g
計																
	ナトリウム			_		_			_							
		食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量	5./g	9.1g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5./g	9.1g
	★はフル・							旦ムぶた!	リナナ							
	天候や仕	人れの者	ではい	、ア告無	もい で飲立	を一部多	と史りる	あ合かめ りょうかんりょう	<b>り</b> より。							

## 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。

- ●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。

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。

		8月	]16日()	月)	8)	月17日(火	火)	8,	月18日(	水)	8)	月19日(;	木)	8)	月20日(金	金)
		★全粥2	240g		★全粥	240g		★全粥	240g		★全粥	240g		★全粥	240g	
		肉団子と白		卵乳麦			麦		のうすあん	卵麦		_	卵乳麦	豚肉と白菜の	_	乳麦
		ひじき煮				手のサッと煮			の甘露煮		竹の子と人参			ぜんまい		麦
		春菊のお				(根:人参)		きのこの		麦	五目野菜の			菜の花とツナ		
		★味噌		麦	★味噌		麦	★味噌		麦	★味噌		麦	★味噌		麦
±0		<b>★</b> ******	'	久	<b>★ *</b> * * * * * * * * * * * * * * * * * *	/	久	<b>★ *</b> * * * * * * * * * * * * * * * * * *	/ I	久	<b>★ *</b> * * * * * * * * * * * * * * * * * *	/ I	久	<b>★ **</b> **	<b>/</b> I	久
朝																
^	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
食	エネルギー	エネルギー	104kcal	263kcal	エネルギー	140kcal	299kcal	エネルギー	131kcal	290kcal	エネルギー	89kcal	248kcal	エネルギー	143kcal	302kcal
	蛋白質	蛋白質	5.7g	9.4g	蛋白質	9.8g	13.5g	蛋白質	4.8g	8.5g	蛋白質	4.0g	7.7g	蛋白質	7.2g	10.9g
	脂質	脂質	_	_	脂質				7.3g				4.3g	脂質	8.0g	8.7g
	炭水化物															
	ナトリウム															
	塩分	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		2.7g
				2.38			2.38	★全粥		Z.0g			2.08			2.78
		★全粥2		=	★全粥	_	<b>可 士</b>			可 🛨	★全粥	_	=	★全粥	_	=
		がんもの			ハムカン				みハンバーグ	孔友	豚肉の				磯辺焼	友
		揚げナスの肉					麦工	スナップ		<= <del>+</del>	大豆と人		-	ふきのか		··
		ベーコンと白						野菜炒			なすの中華			鶏肉と野菜		
		★味噌シ	<b>汁</b>	麦	キャベツのピー	ーナッツ和え			<b>ゔ</b> ウのナムル		★味噌	汁	麦	南瓜サ		卵乳麦
尽					★味噌	汁	麦	★味噌	汁	麦				★味噌	汁	麦
	栄養価	栄養価	おかずヤット	フルセット	栄養価	おかずヤット	フルセット	栄養価	おかずヤット	フルセット	栄養価	おかずヤット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
食	エネルギー	エネルギー														
	蛋白質	蛋白質							7.9g							
	脂 質															
		脂質														
	炭水化物	炭水化物														
	ナトリウム	ナトリウム	_						_			_			_	
	塩 分	食塩相当量		3.3g	食塩相当量		2.6g	食塩相当量		3.3g	食塩相当量		2.8g	食塩相当量		3.5g
		★全粥2	_		★全粥	_		★全粥	_		★全粥	_		★全粥	240g	
		鯖の生姜	姜煮	麦	八宝菜		麦え	鶏のご	まタレ煮	麦	ホッケの	D照焼	麦	ロールキャベツの	白味噌仕立て	卵乳麦
		キヌサヤ	7		麩の玉	子とじ	卵乳麦	ブロッコ	リー		人参グ	ラッセ	乳麦	スナップ	えんどう	
		豚肉と大村	退の煮物	麦	法蓮草とツナ	のトマトマリネ		油揚げと菜	の花の煮物	麦	白菜の	煮びたし	麦	ベーコンと野	菜のソテー	卵乳麦
		ごぼうのご	ま酢和え		★味噌		麦	根菜の柏			和風マヨネ	ベーズ和え	卵麦	かにかまと春雨	雨の中華和え	卵麦
夕		★味噌シ		麦				★味噌		麦	★味噌		麦	★味噌		麦
		7, 71, 11,	•	^				/\ /\·	<b>,</b> ,	~	/\ /\·		_	/\ /\· 🗖		^
	栄養価	栄養価	ナンナンチー・・・・	711.400	学養価	ナンナンデュー・・・	フルナット	<b>学</b> 養価	ナンカンデーナンル	711. + 11. 1	<b>学</b> 養価	ナムギャル	フルナット	<b>学</b> 養価	ナンタンチュット	フルナット
食	エネルギー															
12																
	蛋白質	蛋白質														
	脂質	脂質														
	炭水化物															
	ナトリウム	ナトリウム														
	塩 分	食塩相当量					_		1.8g				_			
	栄養価	栄養価														
合	エネルギー	エネルギー	651kcal	1128kcal	エネルギー	683kcal	1160kcal	エネルギー	610kcal	1087kcal	エネルギー	612kcal	1089kcal	エネルギー	615kcal	1092kcal
	蛋白質	蛋白質	30.1g	41.2g	蛋白質	28.3g	39.4g	蛋白質	26.5g	37.6g	蛋白質	29.0g	40.1g	蛋白質	28.5g	39.6g
	脂 質	脂質														
	炭水化物															
計	ナトリウム															
	塩 分	食塩相当量														
										0.18		5.55	5.78		5.78	0.18
	★はフルセ	1 4 0 <del>*</del> 7	, 	マ 生 無 1	で献せる	- · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	ᆂᆂᆂ	ムボモロ	++							

# 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。

- ●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。

		8月16日(月)		8月17日(火)			8月18日(水)			8)	月19日(:	木)	8,5	金)	
		★全粥240g		★全粥2			★全粥2			★全粥2			★全粥2		
		豚すき	乳麦		_	卵乳麦		_	卵乳麦	大根の	_	乳麦		カ玉子とじ	卵乳麦
		若芽とパインの酢の物			ふの煮物					若芽の酢			昆布の個		麦
		★味噌汁	麦	★味噌シ		麦	★味噌シ		麦	★味噌シ		麦	★味噌シ		麦
朝															
+7]															
	栄養価	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価	おかずわット	フルセット	栄養価	おかずわット	フルセット	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
食	エネルギー	エネルギー 91kcal													
1	蛋白質	蛋白質 2.2g	6.0g	蛋白質			蛋白質		7.6g	蛋白質		6.7g	蛋白質		5.7g
	脂質	脂質 3.1g	_	脂質	_	_	脂質	_	7.5g	脂質	_	3.8g	脂質	_	6.1g
	炭水化物	炭水化物 13.8g	_		_	_		_	_		_	_		_	51.2g
	ナトリウム	ナトリウム 519mg	_		_	_		_	_		_	_		_	_
	塩分	食塩相当量 1.3g	2.7g	食塩相当量	_	_	食塩相当量	_		食塩相当量	_	_	食塩相当量	_	2.6g
	<u>مس</u> ال	★全粥240g	2.1g	★全粥2		2.0g	★全粥2		2.0g	★全粥2		2.Jg	★全粥2		2.0g
			□ ≢	★宝粉2	_	乳麦			四回 丰	★宝粉は鮭の西見		回丰	▼宝粉2	_	乳麦
		スパイシーチキン		日身の がんも煮			とんかつ					乳麦 卵乳麦			
		黒豆煮 法蓮草とハムのマリーネ	乳麦					り味噌煮							乳麦
						麦麦	きのこき			もやしサ			法蓮草と油		麦麦
		★味噌汁	麦	★味噌シ	Т	友	★味噌シ	Т	麦	★味噌シ	Т	麦	★味噌シ	Т	友
昼															
	兴美压	兴美压		兴美压			兴美压			兴美压			兴美压		
合	栄養価 エネルギー	栄養価 おかずセット													
尺		エネルギー 211kcal													
	蛋白質					12.7g			_	蛋白質	_	12.1g		_	10.8g
	脂質	_		脂質	_	_		_	_	脂質	_	_			8.6g
	炭水化物					56.4g			_	炭水化物	_	_	炭水化物	_	55.6g
	ナトリウム	ナトリウム 778mg						_			_				
	塩 分	食塩相当量 2.0g	3.3g	食塩相当量		3.4g	食塩相当量		3.5g	食塩相当量		3.8g	食塩相当量		3.4g
		★全粥240g	=1 +	★全粥2		== +	★全粥2		60 51 ±	★全粥2		= +	★全粥2		=1 <del>+</del>
		白身の照焼き	乳麦	鶏の幽風		乳麦						乳麦		色田揚げ	
		大根とベーコンの煮物						が花の煮物		竹輪の五				)甘酢煮	
		切昆布と竹の子の煮物			おひたし			マ酢和え				卵乳麦			
_		★味噌汁	麦	★味噌湯	†	麦	★味噌シ	+	麦	★味噌湯	†	麦	★味噌シ	†	麦
夕															
	\\\ <del>\\ \\</del>	\\\ <del>\\</del>		\\ <del>\\ \\ \</del>			\\ <del>\\</del>			\\ <del>\\ \\</del>			\\ <del>\\ \\</del>		
合	栄養価	栄養価 おかずセット													
食	エネルギー	エネルギー 141kcal													
	蛋白質			蛋白質			蛋白質		8.5g	蛋白質		10.6g	蛋白質		12.2g
	脂質	脂質 5.7g	6.4g		7.8g						11.2g				12.1g
	炭水化物					56.9g				炭水化物			炭水化物		60.8g
	ナトリウム	ナトリウム 803mg													
	塩分	食塩相当量 2.0g		食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		3.5g
	栄養価	栄養価 おかずセット													
合	エネルギー	エネルギー 443kcal													
	蛋白質											29.4g			28.7g
	脂質		22.3g			22.8g			29.3g			27.7g			26.8g
=1	炭水化物											166.2g			
計	ナトリウム	ナトリウム 2100mg	_												
	塩 分			食塩相当量		9.4g	食塩相当量	5.6g	9.7g	食塩相当量		_	食塩相当量		9.5g
	★はフルセッ	<b>小のメニューです。</b>	おかずも	シットには1	<b>すきませ</b> ん	<b>ل</b> م				ムース省	は消費:	者庁許可	の特別月	日余食品	(嚥下困難

### 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。

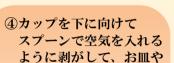


次にフタをして15分程 温めます。追加で火はかけ ません。

(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

★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。

ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下困難者用食品)ではありません。 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。