### (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	8月1日(月	)	8月2日(火	)	8月3日(水	()	8月4日(木	,)	8月5日(金	<u>È</u> )
	★ごはん150g		★ごはん150g	-	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	豚肉と卵白のトマト炒め	卵乳麦	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦	オムレツ ホワイトソース <sub>日菜と厚揚げのとろみ煮</sub>	卵麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	菜の花と牛肉の煮物	麦
	竹輪のごま炒め	麦	ぜんまいとミンチの煮物	到.麦	ホワイトソース	到.麦	大根とごぼうの甘辛煮	麦	枝豆とかにかまの煮物	卵麦か
	菜の花ときのこの酢味噌和え		煮生酢	麦	白菜と厚揚げのとろみ煮	到賽	大根とごぼうの甘辛煮 切干と人参のハリハリ	寁	枝豆とかにかまの煮物 コンニャクの辛味炒め	到賽落
	★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦	★味噌汁(巻麩・揚げ)	蹇	菜の花のツナ炒め	胡到麦	★味噌汁(白菜・人参)		★すまし汁(椎茸・豆腐)	擇
+n					★味噌汁(揚げ・なめこ)	ing transfer Margan				
朝金	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
食	エネルギー 202kcal			437kcal	エネルギー 178kcal	444kca1	エネルギー 134kcal		エネルギー 219kcal	
	たんぱく質 11.3g		たんぱく質 10.5g		たんぱく質 11.4g		たんぱく質 4.6g		たんぱく質 11.8g	
	脂質 7.8g	8. 6g		8.3g 73.2g		10.6g	脂質 7.3g	8. 1g	脂質 13.6g	
	脂質 7.8g 炭水化物 22.5g	76. 9g	脂質 6.6g 炭水化物 17.4g	73. 2g	脂質 9.0g 炭水化物 14.6g	69. 5g	炭水化物 12.5g	67. 5g	炭水化物 12.6g	
	ナトリウム 712mg		ナトリウム 610mg	836mg	ナトリウム 684mg	937mg	ナトリウム <b>756</b> mg	984mg	ナトリウム 581mg	729mg
	食塩相当量 1.8g	2. 2g	食塩相当量 1.6g	2. 1g	食塩相当量 1.7g	2. 4g	食塩相当量 1.9g	2. 5g	食塩相当量 1.5g	1.9g
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	鶏肉のカレー風味焼	麦	マーボロ位	麦落	メンチカツ	乳麦	白身魚の生姜煮	麦	豚肉と野菜の中華炒め	麦か
	白菜の煮ひたし	麦	ネキ味噌炒め	麦	スナップえんどう		ピーマンソテー	卵乳麦	ツナあっさり煮	麦
	ブロッコリーのサラダ		ネギ味噌炒め インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	豚肉と里芋のごま煮	麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦  乳麦落
	ドレッシング(小袋)	麦	★味噌汁(小松菜・切干)		蒸し鶏と小松菜のごま和え		麩の玉子とじ	卵乳麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁 (巻麩・しめじ)	麦
	★味噌汁(若芽・巻麩)	麦			★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵麦	★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦		
尽										
昼 食	- T. 7 - IS									
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					おかず	
	エネルギー 206kcal		エネルギー 248kcal	504kca1	エネルギー 255kcal				エネルギー 216kcal	
	たんぱく質 15.9g	21. 5g	たんぱく質 13.5g	18. 6g	たんぱく質 11.8g	1 / . Ug	たんぱく質 17.6g		たんぱく質 14.1g	
	脂質 11.5g 炭水化物 9.5g	12.4g	脂質 12.9g 炭水化物 18.3g	13. /g 73. 0g	順具  14. /8.	16. 0g 72. 3g	脂質 6.8g 炭水化物 19.4g	/. 5g	脂質 9.9g 炭水化物 16.9g	10.8g 72.6g
	灰水1 <u>に物  9.58</u>  ナトリウム  630mg			73. 0g	脂質 14.7g 炭水化物 17.9g ナトリウム 613mg	77.38				
	<u> </u>	876mg	ナトリウム 802mg 食塩相当量 2.0g	1030mg 2.6g	大下リリム  013   g   食塩相当量   1.6g	7 7 01112	ナトリウム 717mg 食塩相当量 1.8g	2 2g	ナトリウム 847mg 食塩相当量 2.2g	1073mg
	及塩和ヨ里 1.08	Z. Zg	艮塩´田'	1 Z. UE	1皮塩化3里1 1 ()2	1 / 1/2	1及堀州3里1 1 02	1 / /2	艮场们31里  / /2	
	(C) 工 当   X(1)g		○一件 判 180g							2.75
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g  ◎グレープフルー	- ツ200g	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g	L <b>2</b> . /S
間食	⊚りんご150g		◎グレープフルー	-ツ200g	◎牛乳180g <u>◎キウイフルー</u> ★こはん150g	ツ150g	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g	1 2. 78
間食	<u>⊚りんご150g</u> ★ごはん150g		<u>◎グレープフルー</u> ★ごはん150g		◎牛乳180g <u>◎キウイフルー</u> ★こはん150g	ツ150g	◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g		◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g	
間食	<ul><li>○りんご150g</li><li>★ごはん150g</li><li>サワラのバジルオリーブ焼</li></ul>	到麦	<u>◎グレープフルー</u> ★ごはん150g		◎牛乳180g <u>◎キウイフルー</u> ★こはん150g	ツ150g	◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g		<ul><li>○牛乳180g</li><li>○りんご150g</li><li>★ごはん150g</li><li>赤魚のごま焼</li><li>キャベッソデー</li></ul>	麦 乳麦
間食	⑤ りんご150g     ★ こはん150g     サワラのバジルオリーブ焼     チンゲン菜とピーマンのソテー	乳 <u>麦</u>	<ul><li>◎グレープフルー</li><li>★こはん150g</li><li>豚ロースの玉ねぎソース</li><li>法蓮草と油揚の煮物</li></ul>	麦麦麦	◎牛乳180g <u>◎キウイフルー</u> ★こはん150g ホッケの幽庵焼 インゲンソテー	ツ150g 麦 乳麦	<ul><li>◎牛乳180g</li><li>◎バナナ90g</li><li>★こはん150g</li><li>鶏のいそべ焼</li><li>ミックスソデー</li></ul>	麦 乳麦	<ul><li>○牛乳180g</li><li>○りんご150g</li><li>★ごはん150g</li><li>赤魚のごま焼</li><li>キャベッソデー</li></ul>	麦 乳麦
間食	⑤ りんご150g     ★ こはん150g     サワラのバジルオリーブ焼     チンゲン菜とピーマンのソテー	麦	<ul><li>◎グレープフルー ★ こはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 法連草と油揚の煮物 五色煮</li></ul>		◎牛乳180g <u>◎キウイフルー</u> ★こはん150g	ツ150g 麦 乳麦	◎牛乳180g ◎バナナ90g ★ごはん150g	麦乳麦麦麦	◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g	麦乳麦
間食	<ul><li></li></ul>	麦	<ul><li>◎グレープフルー ★ こはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 法連草と油揚の煮物 五色煮</li></ul>	麦麦麦麦	<ul><li>○牛乳180g</li><li>○キウイフルー</li><li>★こはん150g</li><li>ホッケの幽庵焼インゲンソデー</li><li>春菊と豚肉の炒め物</li></ul>	ツ150g 麦 乳麦	<ul><li>○牛乳180g</li><li>○バナナ90g</li><li>★こはん150g</li><li>鶏のいそべ焼</li><li>ニックスソデーひとくちがんも煮</li></ul>	麦麦麦麦麦	<ul><li>○牛乳180g</li><li>○りんご150g</li><li>★こはん150g</li><li>赤魚のごま焼</li><li>キャベツソテー</li><li>鶏肉のすき焼煮</li></ul>	麦麦麦麦麦
	<ul> <li></li></ul>	麦	<ul><li>◎グレープフルー ★ こはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 法連草と油揚の煮物 五色煮</li></ul>	麦麦麦麦	<ul><li>○牛乳180g</li><li>○キウイフルー</li><li>★こはん150g</li><li>ホッケの幽庵焼インケンソテー</li><li>春菊と豚肉の炒め物カリフラワーの柚子味噌和え</li></ul>	ツ150g 麦 乳麦	<ul><li>○牛乳180g</li><li>○バナナ90g</li><li>★ごはん150g</li><li>鶏のいそべ焼</li><li>ミックスソデー</li><li>ひとくちがんも煮</li><li>菜の花としめじの和え物</li></ul>	麦麦麦麦麦	<ul><li>○牛乳180g</li><li>○りんご150g</li><li>★こはん150g</li><li>赤魚のごま焼キャベツソデー</li><li>鶏肉のすき焼煮えのきのおろし和え</li></ul>	麦麦麦麦麦
9		麦	<ul><li>グレープフルー ★ こはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 法連草と油場の煮物 五 色 看</li><li>★すまし汁(豆腐・えのき)</li></ul>	麦麦	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○キウイフルー</li> <li>★こはん150g</li> <li>ホッケの幽庵焼 インケンノナー</li> <li>春菊と豚肉の炒め物 カリフラワーの柚子味噌和え</li> <li>★味噌汁(豆腐・白菜)</li> </ul>	ツ150g - 麦 - 乳麦 - 麦落	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○バナナ90g</li> <li>★こはん150g</li> <li>鶏のいそべ焼</li> <li>ミックスソナー</li> <li>ひとくちがんも煮菜の花としめじの和え物</li> </ul>	麦乳麦麦麦麦	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○りんご150g</li> <li>★こはん150g</li> <li>赤魚のごま焼</li> <li>キャベツノデ</li> <li>鶏肉のすぎ焼煮</li> <li>えのきのおろし和え</li> <li>★味噌汁(小松菜・切干)</li> </ul>	美 乳麦 麦
		麦	<ul><li>グレープフルー ★こはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 法連草と油揚の煮物 五色煮 ★すまし汁(豆腐・えのき)</li></ul>	麦麦麦麦	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○キウイフルー</li> <li>★こはん150g</li> <li>ホッケの幽庵焼 インケンノナー</li> <li>春菊と豚肉の炒め物 カリフラワーの柚子味噌和え</li> <li>★味噌汁(豆腐・白菜)</li> </ul>	ツ150g 麦 乳麦 麦落 ご飯セット	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○バナナ90g</li> <li>★こはん150g</li> <li>鶏のいそべ焼</li> <li>ミックスソデー</li> <li>ひとくちがんも煮</li> <li>菜の花としめじの和え物</li> <li>★味噌汁(巻麩・キャベツ)</li> </ul>	麦乳麦麦麦	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○りんご150g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>赤魚のごま焼</li> <li>キャベツソデー</li> <li>鶏肉のすき焼煮</li> <li>えのきのおろし和え</li> <li>★味噌汁(小松菜・切干)</li> </ul>	表表表
9	● りんご150g ★ こはん150g サワラのバジルオリーブ焼 デンケン菜とビーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(白菜・なめこ)  おかず エネルギー 211kcal	麦 麦 ご飯セット 467kcal	<ul> <li>グレープフルー         ★ こはん150g</li></ul>	麦 麦 麦 ご飯セット 480kcal	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○キウイフルー</li> <li>★ こはん150g</li> <li>ホッケの幽庵焼 インケンノナー</li> <li>春菊と豚肉の炒め物 カリフラワーの柚子味噌和え</li> <li>★味噌汁(豆腐・白菜)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 201kcal</li> </ul>	ツ150g 麦 乳麦 麦落 ご飯セット 462kcal	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○バナナ90g</li> <li>★ こはん150g</li> <li>鶏のいそべ焼</li> <li>ミックスソデー</li> <li>ひとくちがんも煮</li> <li>菜の花としめじの和え物</li> <li>★味噌汁(巻麩・キャベツ)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 267kcal</li> </ul>	麦 乳麦 麦 麦 麦 ご飯セット 531kcal	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○りんご150g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>赤魚のこま焼</li> <li>キャペツソデー</li> <li>鶏肉のすき焼煮</li> <li>えのきのおろし和え</li> <li>★味噌汁(小松菜・切干)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 176kcal</li> </ul>	麦 乳麦 麦 麦 こ飯セット 432kca
9		麦 麦 ご飯セット 467kcal 21.7g	<ul> <li>グレープフルー ★ こはん150g</li> <li>豚ロースの玉ねぎソース</li> <li>法連草と油揚の煮物 五色煮</li> <li>★すまし汁(豆腐・えのき)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 226kcal たんぱく質 15.2g</li> </ul>	麦 麦 麦 ご飯セット 480kca l 20.3g	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○キウイフルー</li> <li>★ごはん150g</li> <li>ホッケの幽庵焼</li> <li>インゲンソテー</li> <li>春菊と豚肉の炒め物</li> <li>ヵリフラワーの柚子味噌和え</li> <li>★味噌汁(豆腐・白菜)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 201kcal</li> <li>たんぱく質 16.4g</li> </ul>	ツ150g 麦 乳麦 麦落 ご飯セット 462kca   21.8g	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○バナナ90g</li> <li>★こはん150g</li> <li>鶏のいそべ焼</li> <li>ニックスソデー</li> <li>ひとくちがんも煮菜の花としめじの和え物</li> <li>★味噌汁(巻麩・キャベツ)</li> <li>おかずエネルギー 267kcal たんぱく質 19.8g</li> </ul>	麦 乳麦 麦 麦 ご飯セット 531kcal 25.5g	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○りんご150g</li> <li>★ごはん150g</li> <li>赤魚のごま焼</li> <li>キャベツソテー</li> <li>鶏肉のすき焼煮</li> <li>えのきのおろし和え</li> <li>★味噌汁(小松菜・切干)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 176kcal</li> <li>たんぱく質 15.6g</li> </ul>	麦 乳麦 麦 ご飯セット 432kcal 20.7g
9	● りんご150g ★ こはん150g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(白菜・なめこ)  エネルギー 211kcal たんぱく質 16.6g 脂質 10.9g	麦 麦 ご飯セット 467kcal 21.7g 11.7g	◎グレープフルー ★ こはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 法連草と油揚の煮物 五色者 ★すまし汁(豆腐・えのき) エカルギー 226kcal たんぱく質 15.2g 脂質 19.1g	麦麦麦麦麦麦麦麦 ご飯セット 480kcal 20.3g 12.9g	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○キウイフルー</li> <li>★こはん150g</li> <li>ホッケの幽庵焼 インケンノナー</li> <li>春菊と豚肉の炒め物 カリフラワーの柚子味噌和え</li> <li>★味噌汁(豆腐・白菜)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 201kcal たんぱく質 16.4g</li> <li>脂質 7.4g</li> </ul>	ツ150g 麦 夏麦 麦落 ご飯セット 462kcal 21.8g 8.4g	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○バナナ90g</li> <li>★こはん150g</li> <li>鶏のいそべ焼</li> <li>ミックスソデー</li> <li>ひとくちがんも煮</li> <li>菜の花としめじの和え物</li> <li>★味噌汁(巻麩・キャベツ)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 267kcal</li> <li>たんぱく質 19.8g</li> <li>脂質 16.0g</li> </ul>	麦麦麦麦麦 麦 ご飯セット 531kcal 25.5g 16.9g	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○りんご150g</li> <li>★こはん150g</li> <li>赤魚のこま焼</li> <li>キャベッソデー</li> <li>鶏肉のすき焼煮</li> <li>えのきのおろし和え</li> <li>★味噌汁(小松菜・切干)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 176kcal</li> <li>たんぱく質 15.6g</li> <li>脂質 6.5g</li> </ul>	麦 男麦 麦 麦 ——————————————————————————————
9	● りんご150g  ★ こはん150g  サワラのバジルオリーブ焼  デンケン菜とビーマンのソテー  鶏と蓮根のピリ辛煮  若芽としらすのおひたし  ★味噌汁(白菜・なめこ)  エネルギー 211kcal  たんぱく質 16.6g  脂質 10.9g  炭水化物 10.4g	麦 麦 ご飯セット 467kcal 21.7g 11.7g 65.3g	◎グレープフルー ★こはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 法連草と油揚の煮物 五色者 ★すまじ汁(豆腐・えのき) エネルギー 226kcal たんぱく質 15.2g 脂質 12.1g 炭水化物 13.4g	麦麦麦麦麦麦麦麦麦 ご飯セット 480kcal 20.3g 12.9g 67.6g	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○キウイフルー</li> <li>★こはん150g</li> <li>ホッケの幽庵焼</li> <li>インケンノナー</li> <li>春菊と豚肉の炒め物</li> <li>カリフラワーの柚子味噌和え</li> <li>★味噌汁(豆腐・白菜)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 201kcal</li> <li>たんぱく質 16.4g</li> <li>脂質 7.4g</li> <li>炭水化物 15.7g</li> </ul>	ツ150g 麦 乳麦 麦落 ご飯セット 462kca l 21.8g 8.4g 70.8g	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○バナナ90g</li> <li>★こはん150g</li> <li>鶏のいそべ焼</li> <li>マクスソナー</li> <li>ひとくちがんも煮</li> <li>菜の花としめじの和え物</li> <li>★味噌汁(巻麩・キャベツ)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 267kcal</li> <li>たんぱく質 19.8g</li> <li>脂質 16.0g</li> <li>炭水化物 9.5g</li> </ul>	麦麦麦麦麦麦麦 1531kcal 25.5g 16.9g 65.6g	●牛乳180g ●りんご150g ★ごはん150g 赤魚のこま焼 キャペッソデー 鶏肉のすき焼煮 えのきのおろし和え ★味噌汁(小松菜・切干) エネルギー 176kcal たんぱく質 15.6g 脂質 6.5g 炭水化物 13.6g	麦 罗 麦 麦 <u>麦</u> <u>20.7g</u> -7.3g -68.3g
P	● りんご150g  ★ こはん150g  サワラのバジルオリーブ焼  デンゲン葉とピーマンのソテー  鶏と蓮根のピリ辛煮  若芽としらすのおひたし  ★味噌汁(白菜・なめこ)  ***  ***  ***  ***  **  **  **  **	麦 麦 ご飯セット 467kcal 21.7g 11.7g 65.3g 916mg	●グレープフルー ★ こはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 法連草と油場の煮物 五 色 名 ★すまし汁(豆腐・えのき) ************************************	麦麦麦麦 ご飯セット 480kcal 20 3g 12 9g 67 6g 921mg	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○キウイフルー</li> <li>★こはん150g</li> <li>ホッケの幽庵焼</li> <li>インケンノナー</li> <li>春菊と豚肉の炒め物</li> <li>カリフラワーの柚子味噌和え</li> <li>★味噌汁(豆腐・白菜)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 201kcal</li> <li>たんぱく質 16.4g</li> <li>脂質 7.4g</li> <li>炭水化物 15.7g</li> <li>ナトリウム 723mg</li> </ul>	ツ150g 麦 麦 麦 麦 を ご飯セット 462kcal 21.8g 8.4g 70.8g 951mg	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○バナナ90g</li> <li>★こはん150g</li> <li>鶏のいそべ焼</li> <li>マクスソナー</li> <li>ひとくちがんも煮</li> <li>菜の花としめじの和え物</li> <li>★味噌汁(巻麩・キャベツ)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 267kcal</li> <li>たんぱく質 19.8g</li> <li>店がず</li> <li>エネルギー 267kcal</li> <li>たんぱく質 19.8g</li> <li>脂質 16.0g</li> <li>炭水化物 9.5g</li> <li>ナトリウム 680mg</li> </ul>	麦	●牛乳180g ●りんご150g ★ごはん150g 赤魚のごま焼 キャベツソデー 鶏肉のすき焼煮 えのきのおろし和え ★味噌汁(小松菜・切干) エネルギー 176kcal たんぱく質 15.6g 脂質 6.5g 炭水化物 13.6g ナトリウム 723mg	麦 美 麦 <u>麦</u> <u>20.7g</u> 7.3g 68.3g 951mg
9	● りんご150g  ★ こはん150g  サワラのバジルオリーブ焼  デンゲン菜とピーマンのソテー  鶏と蓮根のピリ辛煮  若芽としらすのおひたし  ★味噌汁(白菜・なめこ)  ** エネルギー 211kcal たんぱく質 16.6g 脂質 10.9g 炭水化物 10.4g ナトリウム 662mg 食塩相当量 1.7g	変 ご飯セット 467kcal 21 7g 11 7g 65 3g 916mg 2 3g	●グレープフルー ★ こはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 法連草と油場の煮物 五 色 名 ★すまし汁(豆腐・えのき) ************************************	麦麦麦麦 ご飯セット 480kcal 20 3g 12 9g 67 6g 921mg 2 3g	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○キウイフルー</li> <li>★こはん150g</li> <li>ホッケの幽庵焼</li> <li>インケンノナー</li> <li>春菊と豚肉の炒め物</li> <li>カリフラワーの柚子味噌和え</li> <li>★味噌汁(豆腐・白菜)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 201kcal</li> <li>たんぱく質 16.4g</li> <li>脂質 7.4g</li> <li>炭水化物 15.7g</li> <li>ナトリウム 723mg</li> <li>食塩相当量 1.8g</li> </ul>	ツ150g 麦 麦 麦 麦 を 21.8g - 21.8g - 70.8g - 951mg - 2.4g	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○バナナ90g</li> <li>★こはん150g</li> <li>鶏のいそべ焼</li> <li>ミックスソデー</li> <li>ひとくちがんも煮</li> <li>菜の花としめじの和え物</li> <li>★味噌汁(巻麩・キャペツ)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 267kcal</li> <li>たんぱく質 19.8g</li> <li>店がず</li> <li>エネルギー 267kcal</li> <li>たんぱく質 19.8g</li> <li>脂質 16.0g</li> <li>炭水化物 9.5g</li> <li>ナトリウム 680mg</li> <li>食塩相当量 1.7g</li> </ul>	麦麦麦麦麦麦麦麦 1531kcal 25.5g 16.9g 65.6g 907mg 2.3g	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○りんご150g</li> <li>★こはん150g</li> <li>赤魚のこま焼</li> <li>キャペツソテー</li> <li>鶏肉のすき焼煮</li> <li>えのきのおろし和え</li> <li>★味噌汁(小松菜・切干)</li> <li>エネルギー 176kcal</li> <li>たんぱく質 15.6g</li> <li>たんぱく質 6.5g</li> <li>炭水化物 13.6g</li> <li>ナトリウム 723mg</li> <li>食塩相当量 1.8g</li> </ul>	麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・
9	● りんご150g  ★ こはん150g  サワラのバジルナリーブ焼  デンゲン葉とピーマンのソテー  鶏と蓮根のピリ辛煮  若芽としらすのおひたし  ★味噌汁(白菜・なめこ)  ***  ***  ***  ***  **  **  **  **	変 ご飯セット 467kcal 21.7g 11.7g 65.3g 916mg 2.3g で飯セット	◎グレープフルー ★こはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 法連草と油揚の煮物 五色者 ★すまじ汁(豆腐・えのき) **すまじ汁(豆腐・えのき) **すまし汁(豆腐・丸のき) **すまし汁(豆腐・丸のき) **すまし汁(豆腐・丸のき) **すまし汁(豆腐・丸のき) **すまし汁(豆腐・丸のき) **すまし汁(豆腐・丸のき) **すまし汁(豆腐・丸のき) **すまし汁(豆腐・丸のき) **すまし汁(豆腐・丸のき) **すまし汁(豆腐・丸のき) **すを) **す **すを) **すを) **すを) **すを) **すを) **すを) **す **す **す **す **す **す **す **す **す **	麦麦麦麦麦麦 ご飯セット 480kcal 20.3g 12.9g 67.6g 921mg 2.3g で、数セット	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○キウイフルー</li> <li>★こはん150g</li> <li>ホッケの幽庵焼</li> <li>インゲンソナー</li> <li>春菊と豚肉の炒め物</li> <li>カリフラワーの柚子味噌和え</li> <li>★味噌汁(豆腐・白菜)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 201kcal</li> <li>たんぱく質 16.4g</li> <li>たんぱく質 16.4g</li> <li>炭水化物 15.7g</li> <li>ナトリウム 723mg</li> <li>食塩相当量 1.8g</li> </ul>	ツ150g 麦 麦 麦 麦 麦 <u>麦</u> <u>21.8g</u> 8.4g 951mg 9.4g	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○バナナ90g</li> <li>★こはん150g</li> <li>鶏のいそべ焼</li> <li>ミックスソデー</li> <li>ひとくちがんも煮</li> <li>菜の花としめじの和え物</li> <li>★味噌汁(巻麩・キャベツ)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 267kcal</li> <li>たんぱく質 19.8g</li> <li>店がず</li> <li>エネルギー 9.5g</li> <li>ナトリウム 680mg</li> <li>食塩相当量 1.7g</li> <li>おかず</li> </ul>	麦 麦 麦 麦 <u>麦</u> <u>麦</u> <u>531kcal</u> 25.5g 16.9g 65.6g 907mg 2.3g	●牛乳180g ●りんご150g ★ごはん150g 赤魚のこま焼 キャペツソデー 鶏肉のすき焼煮 えのきのおろし和え ★味噌汁(小松菜・切干) エネルギー 176kcal たんぱく質 15.6g たんぱく質 15.6g 炭水化物 13.6g ナトリウム 723mg 食塩相当量 1.8g	麦 美 麦 麦 麦 - ご飯セット 432kcal 20.7g - 7.3g - 68.3g 951mg 2.4g - 二飯セット
9	● りんご150g  ★ こはん150g サワラのバジルオリーブ焼 チンケン葉とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし  ★味噌汁(白菜・なめこ)  * 本味噌汁(白菜・なめこ)  たんぱく質 16.6g	三飯セット 467kcal 21.7g 11.7g 65.3g 916mg 2.3g ご飯セット 1391kcal	◎グレープフルー ★こはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 法連草と油揚の煮物 五色者 ★すまじ汁(豆腐・えのき) **すまじ汁(豆腐・えのき) **すまし汁(豆腐・えのき) おかず エネルギー 226kcal たんぱく質 15.2g 脂質 12.1g 炭水化物 13.4g ナトリウム 773mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 638kcal	麦麦麦麦麦麦麦麦 また	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○キウイフルー</li> <li>★こはん150g</li> <li>ホッケの幽庵焼</li> <li>インゲンソデー</li> <li>春菊と豚肉の炒め物</li> <li>カリフラワーの柚子味噌和え</li> <li>★味噌汁(豆腐・白菜)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 201kcal</li> <li>たんぱく質 16.4g</li> <li>たんぱく質 16.4g</li> <li>炭水化物 15.7g</li> <li>ナトリウム 723mg</li> <li>食塩相当量 1.8g</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 634kcal</li> </ul>	ブ150g 麦 ラ 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○バナナ90g</li> <li>★ こはん150g</li> <li>鶏のいそべ焼</li> <li>ミックスソデー</li> <li>ひとくちがんも煮菜の花としめじの和え物</li> <li>★味噌汁(巻麩・キャペツ)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 267kcal</li> <li>たんぱく質 19.8g</li> <li>抗んぱく質 19.8g</li> <li>炭水化物 9.5g</li> <li>ナトリウム 680mg</li> <li>食塩相当量 1.7g</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 615kcal</li> </ul>	麦 美 麦 麦 麦 麦 麦 531kcal 25.5g 16.9g 65.6g 907mg 2.3g こ飯セット 1392kcal	●牛乳180g ●りんご150g ★ごはん150g 赤魚のこま焼 キャペッソデー 鶏肉のすき焼着 えのきのおろし和え ★味噌汁(小松菜・切干) エネルギー 176kcal たんぱく質 15.6g たんぱく質 6.5g 炭水化物 13.6g ナトリウム 723mg 食塩相当量 1.8g	麦 乳麦 麦 麦 麦 432kcal 20.7g 7.3g 68.3g 951mg 2.4g 1383kcal
夕食	● りんご150g  ★ こはん150g  サフラのバジルオリーブ焼  デンケン葉とピーマンのソテー  鶏と蓮根のピリ辛煮  若芽としらすのおひたし  ★味噌汁(白菜・なめこ)  * 本味噌汁(白菜・なめこ)  たんぱく質 16.6g  たんぱく質 10.9g  炭水化物 10.4g  ナトリウム 662mg  食塩相当量 1.7g  エネルギー 619kcal たんぱく質 43.8g	変 ご飯セット 467kcal 21 7g 11 7g 65 3g 916mg 2 3g ご飯セット 1391kcal 59 6g	◎グレープフルー ★ こはん150g	麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦 でいた 480kcal 20.3g 12.9g 67.6g 92.1mg 2.3g で 1421kcal 55.7g	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○キウイフルー</li> <li>★こはん150g</li> <li>ホッケの幽庵焼</li> <li>インゲンソナー</li> <li>春菊と豚肉の炒め物</li> <li>カリフラワーの柚子味噌和え</li> <li>★味噌汁(豆腐・白菜)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 201kcal</li> <li>たんぱく質 16.4g</li> <li>たんぱく質 16.4g</li> <li>炭水化物 15.7g</li> <li>ナトリウム 723mg</li> <li>食塩相当量 1.8g</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 634kcal</li> <li>たんぱく質 39.6g</li> </ul>	ブ150g 麦 夏 麦 麦 麦 を を を を を を を を を を を を を	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○バナナ90g</li> <li>★こはん150g</li> <li>鶏のいそべ焼</li> <li>マクスソデー</li> <li>ひとくちがんも煮</li> <li>菜の花としめじの和え物</li> <li>★味噌汁(巻麩・キャベツ)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 267kcal</li> <li>たんぱく質 19.8g</li> <li>炭水化物 9.5g</li> <li>ナトリウム 680mg</li> <li>食塩相当量 1.7g</li> <li>エネルギー 615kcal</li> <li>たんぱく質 42.0g</li> </ul>	麦 美 麦 麦 麦 <u>麦</u> 531kcal 25.5g 65.6g 907mg 2.3g 1392kcal 57.9g	●牛乳180g ●りんご150g ★ こはん150g 赤魚のこま焼 キャペツソデー 鶏肉のすき焼着 えのきのおろし和え ★味噌汁(小松菜・切干) エネルギー 176kcal たんぱく質 15.6g 脱質 6.5g 炭水化物 13.6g ナトリウム 723mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 611kcal たんぱく質 41.5g	麦
夕食	● りんご150g  ★ こはん150g サワラのバジルオリーブ焼 チンケン葉とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし  ★味噌汁(白菜・なめこ)  * 本味噌汁(白菜・なめこ)  たんぱく質 16.6g	三飯セット 467kcal 21.7g 11.7g 65.3g 916mg 2.3g ご飯セット 1391kcal	●グレープフルー ★ こはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 法連草と油場の煮物 五 色 名 ★すまし汁(豆腐・えのき) **すまし汁(豆腐・えのき) **すまし汁(豆腐・えのき) **すまし汁(豆腐・えのき) おかず エネルギー 226kcal たんぱく質 15.2g 脂質 12.1g 炭水化物 13.4g ナトリウム 773mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 638kcal たんぱく質 39.2g 脂質 31.6g	麦麦麦麦麦 ご飯セット 480kcal 20 3g 12 9g 67 6g 921mg 2 3g ご飯セット 1421kcal 55 7g 34 9g	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○キウイフルー</li> <li>★こはん150g</li> <li>ホッケの幽庵焼</li> <li>インケンノナー</li> <li>春菊と豚肉の炒め物</li> <li>カリフラワーの柚子味噌和え</li> <li>★味噌汁(豆腐・白菜)</li> <li>まかず</li> <li>エネルギー 201kcal</li> <li>たんぱく質 16.4g</li> <li>脂質 7.4g</li> <li>炭水化物 15.7g</li> <li>ナトリウム 723mg</li> <li>食塩相当量 1.8g</li> <li>エネルギー 634kcal</li> <li>たんぱく質 39.6g</li> <li>脂質 31.1g</li> </ul>	ブ150g 麦 麦 芝 麦 芝 を 21. 8g 21. 8g 951mg 2. 4g で 1420kcal 1420kcal 56. 0g 35. 0g	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○バナナ90g</li> <li>★こはん150g</li> <li>鶏のいそべ焼</li> <li>マクスソナー</li> <li>ひとくちがんも煮</li> <li>菜の花としめじの和え物</li> <li>★味噌汁(巻麩・キャベツ)</li> </ul> おかず <ul> <li>エネルギー 267kcal</li> <li>たんぱく質 19.8g</li> <li>脂質 16.0g</li> <li>炭水化物 9.5g</li> <li>ナトリウム 680mg</li> <li>食塩相当量 1.7g</li> <li>エネルギー 615kcal</li> <li>たんぱく質 42.0g</li> <li>脂質 30.1g</li> </ul>	麦 美 麦 麦 麦 麦 麦 531kcal 25.5g 16.9g 65.6g 907mg 2.3g こ飯セット 1392kcal	●牛乳180g ●りんご150g ★ごはん150g 赤魚のこま焼 キャペツソデー 鶏肉のすき焼着 えのきのおろし和え ★味噌汁(小松菜・切干) エネルギー 176kcal たんぱく質 15.6g 脱水化物 13.6g ナトリウム 723mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 611kcal たんぱく質 41.5g 脂質 30.0g	表 第 実 表 表 を を を を を を を を を を を を を
夕食	● りんご150g  ★ こはん150g  サワラのバジルオリーブ焼  デンゲン葉とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし  ★味噌汁(白菜・なめこ)  ★味噌汁(白菜・なめこ)  *** エネルギー 211kcal たんぱく質 16.6g 脂質 10.9g 炭水化物 10.4g ナトリウム 662mg 食塩相当量 1.7g  エネルギー 619kcal たんぱく質 43.8g 脂質 30.2g 炭水化物 42.4g	変 ご飯セット 467kcal 21 7g 11 7g 65 3g 916mg 2 3g ご飯セット 1391kcal 59 6g	●グレープフルー ★ こはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 法連草と油場の煮物 五 色 名 ★すまし汁(豆腐・えのき) ************************************	麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○キウイフルー</li> <li>★こはん150g</li> <li>ホッケの幽庵焼</li> <li>インケンソナー</li> <li>春菊と豚肉の炒め物</li> <li>カリフラワーの柚子味噌和え</li> <li>★味噌汁(豆腐・白菜)</li> <li>まかず</li> <li>エネルギー 201kcal</li> <li>たんぱく質 16.4g</li> <li>脂質 7.4g</li> <li>炭水化物 15.7g</li> <li>ナトリウム 723mg</li> <li>食塩相当量 1.8g</li> <li>エネルギー 634kcal</li> <li>たんぱく質 39.6g</li> <li>脂質 31.1g</li> <li>炭水化物 48.2g</li> </ul>	ブ150g 麦 麦 芝 麦 芝 芝 21. 8g 21. 8g 951mg 2. 4g ご飯セット 1420kcal 1420kcal 56. 0g 35. 0g 212. 6g	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○バナナ90g</li> <li>★こはん150g</li> <li>鶏のいそべ焼</li> <li>マクスソナー</li> <li>ひとくちがんも煮</li> <li>素の花としめじの和え物</li> <li>★味噌汁(巻麩・キャベツ)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 267kcal</li> <li>たんぱく質 19.8g</li> <li>脂質 16.0g</li> <li>炭水化物 9.5g</li> <li>ナトリウム 680mg</li> <li>食塩相当量 1.7g</li> <li>エネルギー 615kcal</li> <li>たんぱく質 42.0g</li> <li>脂質 30.1g</li> <li>炭水化物 41.4g</li> </ul>	表 乳麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 531kcal 25.5g 65.6g 907mg 2.3g こ飯セット 1392kcal 57.9g 32.5g 207.4g	●牛乳180g ●りんご150g ★こはん150g 赤魚のこま焼 キャペツソナー 鶏肉のすき焼着 えのきのおろし和え ★味噌汁(小松菜・切干) おかず エネルギー 176kcal たんぱく質 15.6g たんぱく質 15.6g たりウム 723mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 611kcal たんぱく質 41.5g 脂質 30.0g 炭水化物 43.1g	麦
夕食	● りんご150g  ★ こはん150g  サフラのバジルオリーブ焼  デンケン葉とピーマンのソテー  鶏と蓮根のピリ辛煮  若芽としらすのおひたし  ★味噌汁(白菜・なめこ)  * 本味噌汁(白菜・なめこ)  たんぱく質 16.6g  たんぱく質 10.9g  炭水化物 10.4g  ナトリウム 662mg  食塩相当量 1.7g  エネルギー 619kcal たんぱく質 43.8g	三飯セット 467kcal 21 7g 11 7g 65 3g 916mg 2 3g 三飯セット 1391kcal 59 6g 32 7g 207 4g 2652mg	●グレープフルー ★ こはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 法連草と油場の煮物 五 色 名 ★すまし汁(豆腐・えのき) **すまし汁(豆腐・えのき) **すまし汁(豆腐・えのき) **すまし汁(豆腐・えのき) **すまし汁(豆腐・えのき) おかず エネルギー 226kcal たんぱく質 15.2g 脂質 12.1g 炭水化物 13.4g ナトリウム 773mg 食塩相当量 2.0g ボネルギー 638kcal たんぱく質 39.2g 脂質 31.6g 炭水化物 49.1g ナトリウム 2185mg	麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○キウイフルー</li> <li>★こはん150g</li> <li>ホッケの幽庵焼</li> <li>インケンノナー</li> <li>春菊と豚肉の炒め物</li> <li>カリフラワーの柚子味噌和え</li> <li>★味噌汁(豆腐・白菜)</li> <li>本味噌汁(豆腐・白菜)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 201kcal</li> <li>たんぱく質 16.4g</li> <li>脂質 7.4g</li> <li>炭水化物 15.7g</li> <li>ナトリウム 723mg</li> <li>食塩相当量 1.8g</li> <li>よかず</li> <li>エネルギー 634kcal</li> <li>たんぱく質 39.6g</li> <li>脂質 31.1g</li> <li>炭水化物 48.2g</li> <li>ナトリウム 2020mg</li> </ul>	ブ150g 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 21.8g 21.8g 951mg 2.4g 1420kcal 1420kcal 56.0g 35.0g 212.6g 2666mg	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○バナナ90g</li> <li>★こはん150g</li> <li>鶏のいそべ焼</li> <li>マクスソナー</li> <li>ひとくちがんも煮</li> <li>菜の花としめじの和え物</li> <li>★味噌汁(巻麩・キャベツ)</li> </ul> おかず <ul> <li>エネルギー 267kcal</li> <li>たんぱく質 19.8g</li> <li>脂質 16.0g</li> <li>炭水化物 9.5g</li> <li>ナトリウム 680mg</li> <li>食塩相当量 1.7g</li> <li>エネルギー 615kcal</li> <li>たんぱく質 42.0g</li> <li>脂質 30.1g</li> <li>炭水化物 41.4g</li> <li>ナトリウム 2153mg</li> </ul>	表 乳麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 531kcal 25.5g 65.6g 907mg 2.3g こ飯セット 1392kcal 57.9g 32.5g 207.4g 2755mg	●牛乳180g ●りんご150g ★ごはん150g 赤魚のごま焼 キャペツソデー 鶏肉のすき焼煮 えのきのおろし和え ★味噌汁(小松菜・切干) エネルギー 176kcal たんぱく質 15.6g 脱水化物 13.6g ナトリウム 723mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 611kcal たんぱく質 41.5g 脂質 30.0g 炭水化物 43.1g ナトリウム 2151mg	麦 麦 麦 麦 麦 麦 5 20.7g 432kcal 20.7g 7.3g 68.3g 951mg 2.4g 57.4g 32.5g 207.9g 2753mg
夕食合計	● りんご150g  ★ こはん150g  サフラのバジルオリーブ焼  デンゲン葉とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし  ★味噌汁(白菜・なめこ)  ** 「 10.6g  脂質 10.6g  たんぱく質 16.6g  たんぱく質 10.9g  炭水化物 10.4g  ナトリウム 662mg  食塩相当量 1.7g  エネルギー 619kcal たんぱく質 43.8g  脂質 30.2g  炭水化物 42.4g ナトリウム 2004mg 食塩相当量 5.1g	三飯セット 467kcal 21 7g 11 7g 65 3g 916mg 2 3g 三飯セット 1391kcal 59 6g 32 7g 207 4g 2652mg 6 7g	●グレープフルー ★ こはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 法連草と油場の煮物 五 色名 ★すまし汁(豆腐・えのき) **すまし汁(豆腐・えのき) **すまし汁(豆腐・えのき) **すまし汁(豆腐・えのき) おかず エネルギー 226kcal たんぱく質 15.2g 脂質 12.1g 炭水化物 13.4g ナトリウム 773mg 食塩相当量 2.0g おかず エネルギー 638kcal たんぱく質 39.2g 脂質 31.6g 炭水化物 49.1g ナトリウム 2185mg 食塩相当量 5.6g	麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦	<ul> <li>○キウイフルー</li> <li>★こはん150g</li> <li>ホッケの幽庵焼</li> <li>インケンソナー</li> <li>春菊と豚肉の炒め物</li> <li>カリフラワーの柚子味噌和え</li> <li>★味噌汁(豆腐・白菜)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 201kcal</li> <li>たんぱく質 16.4g</li> <li>脂質 7.4g</li> <li>炭水化物 15.7g</li> <li>ナトリウム 723mg</li> <li>食塩相当量 1.8g</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 634kcal</li> <li>たんぱく質 39.6g</li> <li>脂質 31.1g</li> <li>炭水化物 48.2g</li> <li>ナトリウム 2020mg</li> <li>食塩相当量 5.1g</li> </ul>	ブ150g 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○バナナ90g</li> <li>★こはん150g</li> <li>鶏のいそべ焼</li> <li>マクスソナー</li> <li>ひとくちがんも煮</li> <li>菜の花としめじの和え物</li> <li>★味噌汁(巻麩・キャペツ)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 267kcal</li> <li>たんぱく質 19.8g</li> <li>脂質 16.0g</li> <li>炭水化物 9.5g</li> <li>ナトリウム 680mg</li> <li>食塩相当量 1.7g</li> <li>エネルギー 615kcal</li> <li>たんぱく質 42.0g</li> <li>脂質 30.1g</li> <li>炭水化物 41.4g</li> <li>ナトリウム 2153mg</li> <li>食塩相当量 5.4g</li> </ul>	麦 美 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 531kcal 25.5g 16.9g 65.6g 907mg 2.3g こ飯セット 1392kcal 57.9g 32.5g 207.4g 2755mg 7.0g	●牛乳180g ●りんご150g ★ こはん150g 赤魚のこま焼 キャペッソナテー 鶏肉のすき焼着 えのきのおろし和え ★味噌汁(小松菜・切干) エネルギー 176kcal たんぱく質 15.6g 炭水化物 13.6g ナトリウム 723mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 611kcal たんぱく質 41.5g 脂質 30.0g 炭水化物 43.1g ナトリウム 2151mg 食塩相当量 5.5g	麦 麦 麦 麦 麦 麦 20.7g 432kcal 20.7g 7.3g 68.3g 951mg 2.4g 57.4g 32.5g 207.9g 2753mg 7.0g
夕食	● りんご150g  ★ こはん150g  サワラのバジルオリーブ焼  デンゲン葉とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし  ★味噌汁(白菜・なめこ)  ★味噌汁(白菜・なめこ)  *** エネルギー 211kcal たんぱく質 16.6g 脂質 10.9g 炭水化物 10.4g ナトリウム 662mg 食塩相当量 1.7g  エネルギー 619kcal たんぱく質 43.8g 脂質 30.2g 炭水化物 42.4g	三飯セット 467kcal 21 7g 11 7g 65 3g 916mg 2 3g 三飯セット 1391kcal 59 6g 32 7g 207 4g 2652mg	●グレープフルー ★ こはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 法連草と油場の煮物 五 色 名 ★すまし汁(豆腐・えのき) **すまし汁(豆腐・えのき) **すまし汁(豆腐・えのき) **すまし汁(豆腐・えのき) **すまし汁(豆腐・えのき) おかず エネルギー 226kcal たんぱく質 15.2g 脂質 12.1g 炭水化物 13.4g ナトリウム 773mg 食塩相当量 2.0g ボネルギー 638kcal たんぱく質 39.2g 脂質 31.6g 炭水化物 49.1g ナトリウム 2185mg	麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○キウイフルー</li> <li>★こはん150g</li> <li>ホッケの幽庵焼</li> <li>インケンソナー</li> <li>春菊と豚肉の炒め物</li> <li>カリフラワーの柚子味噌和え</li> <li>★味噌汁(豆腐・白菜)</li> <li>エネルギー 201kcal</li> <li>たんぱく質 16.4g</li> <li>脂質 7.4g</li> <li>炭水化物 15.7g</li> <li>ナトリウム 723mg</li> <li>食塩相当量 1.8g</li> <li>エネルギー 634kcal</li> <li>たんぱく質 39.6g</li> <li>脂質 31.1g</li> <li>炭水化物 48.2g</li> <li>ナトリウム 2020mg</li> <li>食塩相当量 5.1g</li> <li>エネルギー 835kcal</li> <li>たんぱく質 47.0g</li> </ul>	フ150g 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 21.8g 8.4g 70.8g 951mg 2.4g 1420kcal 56.0g 35.0g 212.6g 2666mg 6.8g 1621kcal	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○バナナ90g</li> <li>★こはん150g</li> <li>鶏のいそべ焼</li> <li>マクスソナー</li> <li>ひとくちがんも煮</li> <li>菜の花としめじの和え物</li> <li>★味噌汁(巻麩・キャペツ)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 267kcal</li> <li>たんぱく質 19.8g</li> <li>脂質 16.0g</li> <li>炭水化物 9.5g</li> <li>ナトリウム 680mg</li> <li>食塩相当量 1.7g</li> <li>エネルギー 615kcal</li> <li>たんぱく質 42.0g</li> <li>脂質 30.1g</li> <li>炭水化物 41.4g</li> <li>ナトリウム 2153mg</li> <li>食塩相当量 5.4g</li> </ul>	麦 美 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 531kcal 25.5g 16.9g 65.6g 907mg 2.3g こ飯セット 1392kcal 57.9g 32.5g 207.4g 2755mg 7.0g	●牛乳180g ●りんご150g ★ こはん150g 赤魚のこま焼 キャペッソナテー 鶏肉のすき焼着 えのきのおろし和え ★味噌汁(小松菜・切干) エネルギー 176kcal たんぱく質 15.6g 炭水化物 13.6g ナトリウム 723mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 611kcal たんぱく質 41.5g 脂質 30.0g 炭水化物 43.1g ナトリウム 2151mg 食塩相当量 5.5g	麦 麦 麦 麦 麦 麦 20.7g 432kcal 20.7g 7.3g 68.3g 951mg 2.4g 1383kcal 57.4g 32.5g 207.9g 2753mg 7.0g
夕食合計合計(	● りんご150g  ★ こはん150g  サフラのバジルオリーブ焼  デンケン薬とビーマンのソテー  鶏と蓮根のピリ辛煮  若芽としらすのおひたし  ★味噌汁(白菜・なめご)  * はく質 16.6g  脂質 10.9g  たんぱく質 16.6g  ボナトリウム 662mg  食塩相当量 1.7g  エネルギー 619kcal たんぱく質 43.8g  脂質 30.2g  たんぱく質 43.8g  ボントリウム 2004mg  食塩相当量 5.1g  エネルギー 826kcal たんぱく質 49.9g	三飯セット 467kcal 21.7g 11.7g 65.3g 916mg 2.3g 59.6g 32.7g 207.4g 2652mg 6.7g 1598kcal 65.7g	◎グレープフルー ★ こはん150g	麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦 20.3g 12.9g 67.6g 92.1mg 2.3g 1421kcal 55.7g 34.9g 2787mg 7.0g 1618kcal 63.4g	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○キウイフルー</li> <li>★こはん150g</li> <li>ホッケの幽庵焼</li> <li>インケンソナー</li> <li>春菊と豚肉の炒め物</li> <li>カリフラワーの柚子味噌和え</li> <li>★味噌汁(豆腐・白菜)</li> <li>エネルギー 201kcal</li> <li>たんぱく質 16.4g</li> <li>脂質 7.4g</li> <li>炭水化物 15.7g</li> <li>ナトリウム 723mg</li> <li>食塩相当量 1.8g</li> <li>エネルギー 634kcal</li> <li>たんぱく質 39.6g</li> <li>脂質 31.1g</li> <li>炭水化物 48.2g</li> <li>ナトリウム 2020mg</li> <li>食塩相当量 5.1g</li> <li>エネルギー 835kcal</li> <li>たんぱく質 47.0g</li> </ul>	フ150g 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 21.8g 8.4g 70.8g 951mg 2.4g 1420kcal 56.0g 35.0g 212.6g 2666mg 6.8g 1621kcal	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○バナナ90g</li> <li>★ こはん150g</li> <li>鶏のいそべ焼</li> <li>ミックスソデー</li> <li>ひとくちがんも煮</li> <li>菜の花としめじの和え物</li> <li>★味噌汁(巻麩・キャペツ)</li> <li>おかず</li> <li>エネルギー 267kcal</li> <li>たんぱく質 19.8g</li> <li>肪質 16.0g</li> <li>炭水化物 9.5g</li> <li>ナトリウム 680mg</li> <li>食塩相当量 1.7g</li> <li>エネルギー 615kcal</li> <li>たんぱく質 42.0g</li> <li>脂質 30.1g</li> <li>炭水化物 41.4g</li> <li>ナトリウム 2153mg</li> <li>食塩相当量 5.4g</li> <li>エネルギー 813kcal</li> <li>たんぱく質 48.9g</li> </ul>	麦 美 麦 麦 麦 麦 麦 531kcal 25.5g 65.6g 907mg 2.3g 57.9g 32.5g 2755mg 7.0g	●牛乳180g ●りんご150g ★ こはん150g 赤魚のこま焼 キャペッソナテー 鶏肉のすき焼着 えのきのおろし和え ★味噌汁(小松菜・切干) エネルギー 176kcal たんぱく質 15.6g たんぱく質 6.5g 炭水化物 13.6g ナトリウム 723mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 611kcal たんぱく質 41.5g たんぱく質 41.5g	麦
夕食 合計 合計 間	● りんご150g  ★ こはん150g  サフラのバジルオリーブ焼  デンゲン葉とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし  ★味噌汁(白菜・なめこ)  ** 味噌汁(白菜・なめこ)  ** 大・リウム 662mg 食塩相当量 1.7g  エネルギー 619kcal たんぱく質 43.8g 脂質 30.2g 炭水化物 42.4g ナトリウム 2004mg 食塩相当量 5.1g  エネルギー 826kcal たんぱく質 49.9g 脂質 37.3g	三飯セット 467kcal 21.7g 11.7g 65.3g 916mg 2.3g 三飯セット 1391kcal 59.6g 32.7g 207.4g 2652mg 6.7g 1598kcal	●グレープフルー ★ こはん150g	麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦	●牛乳180g ●キウイフルー ★こはん150g ホッケの幽庵焼 インケンソナー 春菊と豚肉の炒め物 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁(豆腐・白菜) 上ネルギー 201kcal たんぱく質 16.4g 脱水化物 15.7g ナトリウム 723mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 634kcal たんぱく質 39.6g 脂質 31.1g 炭水化物 48.2g ナトリウム 2020mg 食塩相当量 5.1g エネルギー 835kcal たんぱく質 47.0g 脂質 38.1g	フ150g 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 21.8g 8.4g 70.8g 951mg 2.4g 1420kcal 56.0g 35.0g 212.6g 2666mg 6.8g 1621kcal	●牛乳180g ●バナナ90g ★ こはん150g 鶏のいそへ焼 ミックスソナー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(巻麩・キャベツ) おかず エネルギー 267kcal たんぱく質 19.8g 脂質 16.0g 炭水化物 9.5g ナトリウム 680mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 615kcal たんぱく質 42.0g 脂質 30.1g 炭水化物 41.4g ナトリウム 2153mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 813kcal	麦 美 麦 麦 麦 麦 麦 531kcal 25.5g 65.6g 907mg 2.3g 57.9g 32.5g 2755mg 7.0g	● 牛乳180g ● りんご150g ★ こはん150g 赤魚のこま焼 キャペッソナテー 鶏肉のすき焼着 えのきのおろし和え ★味噌汁(小松菜・切干) エネルギー 176kcal たんぱく質 15.6g 脱水化物 13.6g ナトリウム 723mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 611kcal たんぱく質 41.5g 脂質 30.0g 炭水化物 43.1g ナトリウム 2151mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 818kcal たんぱく質 47.6g 脂質 37.1g	麦
夕食合計合計(間食	● りんご150g  ★ こはん150g  サフラのバジルオリーブ焼  デンゲン葉とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし  ★味噌汁(白菜・なめこ)  ★味噌汁(白菜・なめこ)  ** エネルギー 211kcal たんぱく質 16.6g 脂質 10.9g 炭水化物 10.4g ナトリウム 662mg 食塩相当量 1.7g  エネルギー 619kcal たんぱく質 43.8g 脂質 30.2g 炭水化物 42.4g ナトリウム 2004mg 食塩相当量 5.1g  エネルギー 826kcal たんぱく質 49.9g 脂質 37.3g	三飯セット 467kcal 21.7g 11.7g 65.3g 916mg 2.3g 59.6g 32.7g 207.4g 2652mg 6.7g 1598kcal 65.7g	●グレープフルー ★ こはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 法連草と油場の煮物 五色名 ★すまし汁(豆腐・えのき) **すまし汁(豆腐・えのき) **すまし汁(豆腐・えのき) **すまし汁(豆腐・えのき) おかず エネルギー 226kcal たんぱく質 15.2g 脂質 12.1g 炭水化物 13.4g ナトリウム 773mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 638kcal たんぱく質 39.2g 脂質 31.6g 炭水化物 49.1g ナトリウム 2185mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 835kcal たんぱく質 46.9g エネルギー 835kcal たんぱく質 46.9g 脂質 38.6g	麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦	<ul> <li>○牛乳180g</li> <li>○キウイフルー</li> <li>★こはん150g</li> <li>ホッケの幽庵焼</li> <li>インケンソナー</li> <li>春菊と豚肉の炒め物</li> <li>カリフラワーの柚子味噌和え</li> <li>★味噌汁(豆腐・白菜)</li> <li>エネルギー 201kcal</li> <li>たんぱく質 16.4g</li> <li>脂質 7.4g</li> <li>炭水化物 15.7g</li> <li>ナトリウム 723mg</li> <li>食塩相当量 1.8g</li> <li>エネルギー 634kcal</li> <li>たんぱく質 39.6g</li> <li>脂質 31.1g</li> <li>炭水化物 48.2g</li> <li>ナトリウム 2020mg</li> <li>食塩相当量 5.1g</li> <li>エネルギー 835kcal</li> <li>たんぱく質 47.0g</li> </ul>	ブ150g 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	●牛乳180g ●バナナ90g ★ こはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソナー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(巻麩・キャペツ) おかず エネルギー 267kcal たんぱく質 19.8g 脂質 16.0g 炭水化物 9.5g ナトリウム 680mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 615kcal たんぱく質 42.0g 脂質 30.1g 炭水化物 41.4g ナトリウム 2153mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 813kcal たんぱく質 48.9g 脂質 37.1g	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	●牛乳180g ●りんご150g ★こはん150g 赤魚のこま焼 キャペッソデー 鶏肉のすき焼煮 えのきのおろし和え ★味噌汁(小松菜・切干) エネルギー 176kcal たんぱく質 15.6g 脱水化物 13.6g ナトリウム 723mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 611kcal たんぱく質 41.5g 脂質 30.0g 炭水化物 43.1g ナトリウム 2151mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 818kcal たんぱく質 47.6g 日本ルギー 818kcal たんぱく質 47.6g 日本ルギー 818kcal	麦 麦 麦 麦 麦 麦 之 432kcal 20.7g. 7.3g. 68.3g. 951mg 2.4g. 1383kcal 57.4g. 32.5g. 207.9g. 2753mg 7.0g. 1590kcal 63.5g. 39.6g. 239.8g.
夕食 合計 合計 (間	● りんご150g  ★ こはん150g  サフラのバジルオリーブ焼  デンゲン葉とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし  ★味噌汁(白菜・なめこ)  ** 味噌汁(白菜・なめこ)  ** 大・リウム 662mg 食塩相当量 1.7g  エネルギー 619kcal たんぱく質 43.8g 脂質 30.2g 炭水化物 42.4g ナトリウム 2004mg 食塩相当量 5.1g  エネルギー 826kcal たんぱく質 49.9g 脂質 37.3g	三飯セット 467kcal 21 7g 11 7g 65 3g 916mg 2 3g 三飯セット 1391kcal 59 6g 32 7g 207 4g 2652mg 6 7g 1598kcal 65 7g 39 8g 239 3g 2726mg	●グレープフルー ★ こはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 法連草と油場の煮物 五色名 本すまし汁(豆腐・えのき) **すまし汁(豆腐・えのき) **すまし汁(豆腐・えのき) **すまし汁(豆腐・えのき) おかず エネルギー 226kcal たんぱく質 15.2g 脂質 12.1g 炭水化物 13.4g ナトリウム 773mg 食塩相当量 2.0g おかず エネルギー 638kcal たんぱく質 39.2g 脂質 31.6g 炭水化物 49.1g ナトリウム 2185mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 835kcal たんぱく質 46.9g 脂質 38.6g 炭水化物 76.9g	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	●牛乳180g ●キウイフルー ★こはん150g ホッケの幽庵焼 インケンソナー 春菊と豚肉の炒め物 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁(豆腐・白菜) **は噌汁(豆腐・白菜) おかず エネルギー 201kcal たんぱく質 16.4g 脂質 7.4g 炭水化物 15.7g ナトリウム 723mg 食塩相当量 1.8g ボルギー 634kcal たんぱく質 39.6g 脂質 31.1g 炭水化物 48.2g ナトリウム 2020mg 食塩相当量 5.1g エネルギー 835kcal たんぱく質 47.0g 脂質 38.1g 炭水化物 77.1g	ブ150g 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	●牛乳180g ●バナナ90g ★ こはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソナー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(巻麩・キャベツ) おかず エネルギー 267kcal たんぱく質 19.8g 脂質 16.0g 炭水化物 9.5g ナトリウム 680mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 615kcal たんぱく質 42.0g 脂質 30.1g 炭水化物 41.4g ナトリウム 2153mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 813kcal たんぱく質 48.9g 脂質 37.1g 炭水化物 70.3g	麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦麦	● 牛乳180g ● りんご150g ★ こはん150g 赤魚のこま焼 キャペッソデー 鶏肉のすき焼着 えのきのおろし和え ★味噌汁(小松菜・切干) エネルギー 176kcal たんぱく質 15.6g 炭水化物 13.6g ナトリウム 723mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 611kcal たんぱく質 41.5g 脂質 30.0g 炭水化物 43.1g ナトリウム 2151mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 818kcal たんぱく質 47.6g エネルギー 818kcal たんぱく質 47.6g エネルギー 818kcal たんぱく質 47.6g エネルギー 818kcal	麦 麦 麦 麦 麦 麦 之 0.7g 432kcal 20.7g 7.3g 951mg 2.4g 57.4g 32.5g 207.9g 2753mg 7.0g 1590kcal 63.5g 39.6g 239.8g

<sup>※</sup>献立は予告無く変更することがあります。

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

# お食事の作り方



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

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



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。





⑤ごはん、味噌汁と共に 器に盛り付けして 完了です。

- ●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。

次間のはアルトのなりで突及口まで小殿庫に入れて休官へたさい。

<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。

### (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

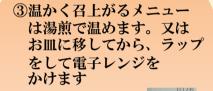
	8月1日(月)		8月2日(火	)	8月3日(水	()	8月4日(木	()	8月5日(金)		
	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g	I .	★ごはん120g	Ī	★ごはん12		
	豚肉と卵白のトマト炒め	卵乳麦	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦	オムレツ ホワイトソース <sub>白菜と厚揚げのとろみ者</sub>	卵麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	菜の花と牛肉	の煮物	麦
	竹輪のごま炒める	麦	ぜんまいとミンチの煮物		ホワイトソース	乳麦	大根とごぼうの甘辛煮 切干と人参のハリハリ	麦	枝豆とかにかま	₹の煮物 .	卵麦か
	菜の花ときのこの酢味噌和え		煮生酢	麦	白菜と厚揚げのとろみ煮	乳麦	切干と人参のハリハリ	麦	コンニャクの辛	ニ味炒め.	乳麦落
					菜の花のツナ炒め	驯乳麦					
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		らかず	ご飯セット
食	エネルギー 202kcal 3			<u>こ 駅ですり</u> 357kcal			エネルギー 134kcal	<u>こ                                    </u>		19kcal	
	たんぱく質 11.3g		たんぱく質 10.5g	13. 8g	たんぱく質 11.4g		たんぱく質 4.6g	7. 9g	たんぱく質	1 8g	15. 1g
	脂質 7.8g	8. 3g	脂質 6.6g	7. 1g	脂質 9.0g	9. 5g	脂質 7.3g	7. 8g		3. 6g	14. 1g
		64. 4g	脂質   6.6g 炭水化物   17.4g	59. 3g	炭水化物  14.6g	1 56. 5g	脂質 7.3g 炭水化物 12.5g	54. 4g	炭水化物 1	2. 6g	54. 5g
		/ 1 O III A	ナトリウム 610mg	611mg	ナトリウム 684mg	685mg	ナトリウム 756mg	757mg		81mg	582mg
	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.6g	1. 6g	食塩相当量 1.7g	1. 7g	食塩相当量  1,9g  ★こはん120g  日身魚の生姜者  ヒーマンソテー 	1. 9g	食塩相当量	1, 5g	1. 5g
	★ごはん120g	=	★ごはん120g マーボ豆腐	麦落	★ごはん120g メンチカツ	 	★こはん120g 古日本の生業者		★こはん12		<b>#</b> 1,
	鶏肉のカレー風味焼 白菜の煮びたし	<b>秦</b>	マーハ豆腐 ネキ味噌炒め	<u>秦</u> 澄	スナップえんどう	乳麦	旧君馬の告奉急	<b>表</b> 重	豚肉と野菜の中 ツナあっさ	単ツの	<b>麦か</b>
	ブロッコリーのサラダ	友	インゲンとツナのマスタード和え	蹇 卵乳麦	切手と挽肉のオイスター炒め		にーマンファー	<b>迎孔</b> 友	<b>ナクラとそぼろのピーナ</b>	ソス	麦 乳麦落
	ドレッシング(小袋)	麦		カバナルス	切干と挽肉のオイスター炒め 蒸し鶏と小松菜のごま和え		ピープンソテー 豚肉と里芋のごま煮 数の玉子とじ	麦 卵乳麦			#124/2
		****						71.702			
尽											
昼食				· ·				**			
		ご飯セット	おかず	ご飯セット				ご飯セット			ご飯セット
		<u> 19. 2g</u>	エネルギー 248kcal たんぱく質 13.5g	16.8g	エネルギー 255kcal たんぱく質 11.8g	1448KCa1	エネルギー 214kcal たんぱく質 17.6g	20. 9g			409kcal 17. 4g
	たんぱく質 15.9g 昨暦 11.5g	19. <u>28</u> 12 No	た/0はく貝   13.0g   旧暦   12 Qσ	10. og 13. Δσ	脂質 14.7g	15.18 15.2g	<u> </u>	7.3g	にがはく 見		17.4g
	脂質 11.5g   炭水化物 9.5g	51 4g	脂質   12.9g 炭水化物   18.3g	13. 4g 60. 2g	脂質 14.7g 炭水化物 17.9g	59 8g	脂質 6.8g 炭水化物 19.4g		炭水化物 1	6. 9g	10. 4g 58. 8g
	ナトリウム 630mg		ナトリウム 802mg	803mg	ナトリウム 613mg	614mg	ナトリウム 717mg	718mg	ナトリウム 8	347mg	848mg
	食塩相当量 1 6g	1. 6g	食塩相当量 2.0g	2. 0g	食塩相当量 1.6g		食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量	2. 2g	2. 2g
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		I (A) # ≥ 1 1 0 0 ~		I (A) # ≥ 1 1 0 0 / ~		$160 \times 100$		
日   皮				****	◎牛乳180g	150	◎牛乳180g			2	
间及	◎牛乳180g ◎りんご150g ★ = 15 4 190g		◎グレープフルー	-ツ200g	◎キウイフルー	ツ150g	◎バナナ90g	ı	◎牛乳180g  ◎りんご15  ★ ニほん17	0g 20g	
间及	★ごはん120g		◎グレープフル- ★ごはん120g		<u>◎キウイフルー</u> ★ごはん120g		<u>◎バナナ90g</u> ★ごはん120g	丰	l★ごはん12	20g	<u> </u>
川及	★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼	到麦			<u>◎キウイフルー</u> ★ごはん120g		<u>◎バナナ90g</u> ★ごはん120g	麦男	l★ごはん12	20g	麦乳麦
田	★ ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	<ul><li>◎グレープフルー ★ごはん120g</li><li>豚ロースの玉ねぎソース</li><li>法蓮草と油揚の煮物</li></ul>	麦麦麦	◎キウイフルー  ★こはん120g  ホッケの幽庵焼  インケンソテー	麦 乳麦	◎バナナ90g  ★こはん120g  鶏のいそべ焼  ミックスソテー	麦乳麦麦	★ごはん1/ 赤魚のごま キャベツン	20g - 焼 / テー	麦 乳麦 麦
田	★ ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦 麦			<u>◎キウイフルー</u> ★ごはん120g	麦 乳麦	<u>◎バナナ90g</u> ★ごはん120g	麦	l★ごはん12	20g - 焼 / テー	麦乳麦麦麦麦
田田	★ こはん120g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 ラ	乳麦 麦	<ul><li>◎グレープフルー ★ごはん120g</li><li>豚ロースの玉ねぎソース</li><li>法蓮草と油揚の煮物</li></ul>	麦麦麦	◎キウイフルー  ★こはん120g  ホッケの幽庵焼  インゲンソテー  春菊と豚肉の炒め物	麦 乳麦	◎バナナ90g  ★こはん120g  鶏のいそべ焼  ミックスソテー  ひとくちがんも煮	麦麦麦麦	★ごはん1/  赤魚のごま  キャベツン  鶏肉のすき	20g - 焼 / テー	
	★ こはん120g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 ラ	乳麦 麦	<ul><li>◎グレープフルー ★ごはん120g</li><li>豚ロースの玉ねぎソース</li><li>法蓮草と油揚の煮物</li></ul>	麦麦麦	◎キウイフルー  ★こはん120g  ホッケの幽庵焼  インゲンソテー  春菊と豚肉の炒め物	麦 乳麦	◎バナナ90g  ★こはん120g  鶏のいそべ焼  ミックスソテー  ひとくちがんも煮	美	★ごはん1/  赤魚のごま  キャベツン  鶏肉のすき	20g - 焼 / テー	
夕食	★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 写 鶏と蓮根のピリ辛煮 ラ 若芽としらすのおひたし ラ	乳 <i>麦</i> 麦	<ul><li>◎グレープフルー ★こはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 法連草と油場の煮物 五色者</li></ul>	麦麦麦麦	◎キウイフルー ★こはん120g ホッケの幽庵焼 インケンノテー 春菊と豚肉の炒め物 カリフラワーの柚子味噌和え	麦 乳麦 麦落	◎バナナ90g  ★こはん120g  鶏のいそべ焼  ミックスリテー  ひとくちがんも煮  菜の花としめじの和え物	麦麦	★こはん17 赤魚のごま キャペツ 鶏肉のすき えのきのおろ	20g 5.焼 ゲー 5.焼煮 し和え	麦
タ	★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン葉とピーマンのソテー 写 鶏と蓮根のピリ辛煮 え 若芽としらすのおひたし え	乳麦 麦 麦 ご飯セット	<ul><li>◎グレープフルー ★こはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 法連草と油場の煮物 五色煮</li><li>おかず</li></ul>	麦麦麦	◎キウイフルー ★こはん120g ホッケの幽庵焼 インケンノテー 春菊と豚肉の炒め物 カリフラワーの柚子味噌和え	麦 乳麦 麦落 ご飯セット	◎バナナ90g  ★こはん120g  鶏のいそべ焼  ミックスノデー  ひとくちがんも煮  菜の花としめじの和え物	麦麦	★こはん17 赤魚のごま キャヘツン 鶏肉のすき えのきのおろ	20g 「焼 「デー」 「焼煮」 し和え	麦 麦 ご飯セット
タ	★こはん120g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とビーマンのソテー 写 鶏と蓮根のピリ辛煮 ラ 若芽としらすのおひたし ラ	乳麦 麦 ご飯セット 404kca	<ul><li>◎グレープフルー ★こはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 法連草と油揚の煮物 五色煮</li><li>おかず エネルギー 226kca</li></ul>	麦 麦 麦 ご飯セット 419kca l	◎キウイフルー  ★こはん120g  ホッケの幽庵焼  インゲンソテー  春菊と豚肉の炒め物   カリフラワーの柚子味噌和え	麦 乳麦 麦落 ご飯セット 394kca1	◎バナナ90g ★こはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物 おかず エネルギー 267kcal	麦 麦 ご飯セット 460kcal	★こはん12 赤魚のごま キャヘツン 鶏肉のすき えのきのおろ	20g 5焼 7デー た焼煮 し和え らかず 76kcal	麦 麦 <u>ご飯セット</u> 369kcal
タ	★こはん120g サワラのパジルオリーブ焼 チンゲン薬とピーマンのソテー 鶏と連根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし ラ エネルギー 211kcal 4 たんぱく質 16.6g	乳.麦 麦 ご飯セット 404kcal 19.9g	<ul><li>◎グレープフルー★ こはん120g</li><li>豚ロースの玉ねぎソース</li><li>法連草と油揚の煮物 五色煮</li><li>おかず</li><li>エネルギー 226kcal たんぱく質 15.2g</li></ul>	麦麦麦 麦 ご飯セット 419kcal	●キウイフルー ★こはん120g ホッケの幽庵焼 インケンソナー 春菊と豚肉の炒め物 カリフラワーの柚子味噌和え おかず エネルギー 201kcal たんぱく質 16.4g	麦 乳麦 麦落 ご飯セット 394kcal 19.7g	◎バナナ90g ★こはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物 エネルギー 267kcal	麦 麦 ご飯セット 460kcal 23.1g	★こはん17 赤魚のごま キャペツン 鶏肉のすき えのきのおろ	20g 5焼 7デー た焼煮 し和え こかず 76kcal 5.6g	麦 麦 ご飯セット 369kcal 18.9g
タ	★こはん120g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン葉とピーマンのソテー 写 鶏と蓮根のピリ辛煮 え 若芽としらすのおひたし え エネルギー 211kcal 4 たんぱく質 16.6g 脂質 10.9g 炭水化物 10.4g	乳麦 麦 ご飯セット 404kcal 19.9g 11.4g	●グレープフルー ★こはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 法連草と油場の煮物 五色煮 エカルギー 226kcal たんぱく質 15.2g 脂質 12.1g 炭水化物 13.4g	麦麦麦 ご飯セット 419kcal 12.6g 55.3g	●キウイフルー ★こはん120g ホッケの幽庵焼 インケンソテー 春菊と豚肉の炒め物 カリフラワーの柚子味噌和え  おかず エネルギー 201kcal たんぱく質 16.4g 脂質 7.4g 炭水化物 15.7g	麦 乳麦 麦落 ご飯セット 394kcal 19.7g 7.9g 57.0g	◎バナナ90g ★こはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物 エネルギー 267kcal たんぱく質 19.8g 脂質 16.0g 炭水化物 9.5g	麦 麦 ご飯セット 460kcal -23 1g -16 5g -51 4g	★こはん17 赤魚のごま キャペツン 鶏肉のすき えのきのおろ エネルギー 1 たんぱく質 1 脂質	20g 5焼 デ煮 し和え 3かず 76kcal 5.6g 6.5g 3.6g	麦 変 ご飯セット 369kcal 18.9g 7.0g 55.5g
タ	★こはん120g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン葉とピーマンのソテー 写 鶏と蓮根のピリ辛煮 え 若芽としらすのおひたし え たんぱく質 16.6g 脂質 10.9g 炭水化物 10.4g ナトリウム 662mg	乳麦麦麦 変数セット 404kcal 19.9g 11.4g 52.3g 663mg	●グレープフルー ★ こはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 法連草と油場の煮物 五色者 ボルギー 226kcal たんぱく質 15.2g 脂質 12.1g 炭水化物 13.4g ナトリウム 773mg	麦 麦 麦 ご飯セット 419kcal - 18 5g - 12 6g - 55 3g - 774mg	●キウイフルー ★こはん120g ホッケの幽庵焼 インケンソテー 春菊と豚肉の炒め物 カリフラワーの柚子味噌和え  おかず エネルギー 201kcal たんぱく質 16.4g 脂質 7.4g 炭水化物 15.7g ナトリウム 723mg	麦 乳麦落 ご飯セット 394kcal 19.7g -7.9g -7.9g -7.24mg	◎バナナ90g ★こはん120g 鶏のいそべ焼 ミックス・ソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物 エネルギー 267kcal たんぱく質 19.8g 脂質 16.0g 炭水化物 9.5g ナトリウム 680mg	麦 麦 ご飯セット 460kcal 23 1g 16.5g 51.4g 681mg	★こはん17 赤魚のごま キャペツン 鶏肉のする えのきのおろ エネルギー 1 たんぱく質 1 脂質 1 炭水化物 1 ナトリウム 7	20g   伊   デー   上和え   し和え   5.6g   6.5g   3.6g   723mg	麦 変 <u>ご飯セット</u> 369kcal 18.9g 7.0g 55.5g 724mg
タ	★こはん120g サワラのバジルオリーブ焼 デンゲン葉とピーマンのソテー 写 鶏と蓮根のピリ辛煮 え 若芽としらすのおひたし え たんぱく質 16.6g 脂質 10.9g 炭水化物 10.4g ナトリウム 662mg 食塩相当量 1.7g	乳麦麦 麦 ご飯セット 404kcal 19.9g 11.4g 52.3g 663mg 1.7g	●グレープフルー ★ こはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 法連草と油場の煮物 五色者 ボルギー 226kcal たんぱく質 15.2g 脂質 12.1g 炭水化物 13.4g ナトリウム 773mg 食塩相当量 2.0g	麦麦麦 ご飯セット 419kcal 18.5g 12.6g 55.3g 774mg 2.0g	●キウイフルー ★ こはん120g ホッケの幽庵焼 インゲンソアー 春菊と豚肉の炒め物 カリフラワーの柚子味噌和え  おかず エネルギー 201kcal たんぱく質 16.4g 脂質 7.4g 炭水化物 15.7g ナトリウム 723mg 食塩相当量 1.8g	麦 乳麦 麦落 ご飯セット 394kcal 19.7g 7.9g 57.6g 724mg 1.8g	◎バナナ90g ★こはん120g 鶏のいそべ焼 ミックス・ソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物 エネルギー 267kcal たんぱく質 19.8g 脂質 16.0g 炭水化物 9.5g ナトリウム 680mg	麦 麦 ご飯セット 460kcal 23 1g 16.5g 51.4g 681mg 1.7g	★こはん 17 赤魚のごま キャペツン 鶏肉のする えのきのおろ になばく質し たんぱく質し 炭水化物し ナトリウムし 食塩相当量	20g   デー   デー   上和え   し和え   し和え   1,6kcal   5,6g   6,5g   723mg   1,8g	麦 変数セット 369kcal 18.9g 7.0g 55.5g 724mg 1.8g
タ	★こはん120g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン葉とピーマンのソテー 写 鶏と蓮根のピリ辛煮 ラ 若芽としらすのおひたし ラ だんぱく質 16.6g 脂質 10.9g 炭水化物 10.4g ナトリウム 662mg 食塩相当量 1.7g	乳麦麦 麦 ご飯セット 404kcal 19.9g 11.4g 52.3g 663mg 1.7g ご飯セット	●グレープフルー ★こはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 法連草と油場の煮物 五色煮 ボルギー 226kcal たんぱく質 15.2g 脂質 12.1g 炭水化物 13.4g ナトリウム 773mg 食塩相当量 2.0g	麦麦麦 ご飯セット 419kcal 12.6g 12.6g 774mg 2.0g ご飯セット	●キウイフルー ★こはん120g ホッケの幽庵焼 インケンソテー 春菊と豚肉の炒め物 カリフラワーの柚子味噌和え  おかず エネルギー 201kcal たんぱく質 16.4g 炭水化物 15.7g ナトリウム 723mg 食塩相当量 1.8g	麦 乳麦 麦落 ご飯セット 394kcal 19.7g 7.9g 7.9g 7.4mg 1.8g	◎バナナ90g ★こはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソデー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物 エネルギー 267kcal たんぱく質 19.8g 脂質 16.0g 炭水化物 9.5g ナトリウム 680mg 食塩相当量 1.7g	三飯セット 460kcal 23 1g 16.5g 51.4g 681mg 1.7g 二飯セット	★こはん 17 赤魚のごま キャマック 鶏肉のすき えのきのおう エネルギー 1 たんぱく質 1 脱水化物 1 大トリウム 7 食塩相当量	20g 5焼 デー で焼煮 し和え 5かず 76kcal 5.6g 6.5g 723mg 1.8g	麦 麦 ご飯セット 369kcal 18.9g 7.0g 55.5g 724mg 1.8g
タ	★こはん120g サワラのバジルオリーブ焼  デンゲン葉とピーマンのソテー 写  鶏と蓮根のピリ辛煮 ラ 若芽としらすのおひたし ラ  ボカず : エネルギー 211kcal 4 たんぱく質 16.6g  「10.9g 炭水化物 10.4g ナトリウム 662mg 食塩相当量 1.7g  エネルギー 619kcal 1	乳麦麦 麦 ご飯セット 404kcal 19.9g 11.4g 52.3g 663mg 1.7g ご飯セット 1198kcal	●グレープフルー ★こはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 法連草と油場の煮物 五色煮 ボルギー 226kcal たんぱく質 15.2g 脂質 12.1g 炭水化物 13.4g ナトリウム 773mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 638kcal	麦 麦 ご飯セット 419kcal 18.5g 12.6g 55.3g 774mg 2.0g ご飯セット 1217kcal	●キウイフルー ★ こはん120g ホッケの幽庵焼 インケンソテー 春菊と豚肉の炒め物 カリフラワーの柚子味噌和え  おかず エネルギー 201kcal たんぱく質 16.4g 炭水化物 15.7g ナトリウム 723mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 634kcal	麦 乳麦 麦落 ご飯セット 394kcal 19.7g 7.9g 57.6g 7.24mg 1.8g ご飯セット 1213kcal	◎バナナ90g ★こはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスノデー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物 エネルギー 267kcal たんぱく質 19.8g 肪質 16.0g 炭水化物 9.5g ナトリウム 680mg 食塩相当量 1.7g	三飯セット 460kcal 23.1g 16.5g 51.4g 681mg 1.7g ご飯セット 1194kcal	★ こはん 1/2 赤魚のごま キャヘッツ 鶏肉のすき えのきのおう エネルギー 1 たんぱく質 1 脂質	20g 5焼 77	麦 麦 ご飯セット 369kcal 18.9g 7.0g 55.5g 7.24mg 1.8g ご飯セット
夕食	★こはん120g サワラのバジルオリーブ焼 デンゲン葉とピーマンのソテー 写 鶏と蓮根のピリ辛煮 ラ 若芽としらすのおひたし ラ ボルギー 211kcal 4 たんぱく質 16 6g 脂質 10 9g 炭水化物 10 4g ナトリウム 662mg 食塩相当量 1 7g エネルギー 619kcal 1 たんぱく質 43 8g	刊表 - 104kcal - 19.9g - 11.4g - 52.3g - 663mg - 7g - 1.7g - 1.7g - 1.7g - 1.7g - 1.7g - 1.7g - 1.7g - 1.7g - 1.7g	●グレープフルー ★こはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 法連草と油場の煮物 五色煮 エネルギー 226kcal たんぱく質 15.2g 脂質 12.1g 炭水化物 13.4g ナトリウム 773mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 638kcal たんぱく質 39.2g	麦 麦 ご飯セット 419kcal 18.5g 12.6g 55.3g 774mg 2.0g ご飯セット 1217kcal 49.1g	●キウイフルー ★ こはん120g ホッケの幽庵焼 インケンソナー 春菊と豚肉の炒め物 カリフラワーの柚子味噌和え  おかず エネルギー 201kcal たんぱく質 16.4g 脱水化物 15.7g ナトリウム 723mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 634kcal たんぱく質 39.6g	麦 乳麦 麦落 ご飯セット 394kcal 19.7g -7.9g 57.6g 724mg 1.8g こ飯セット 1213kcal 49.5g	◎バナナ90g ★こはん120g 鶏のいそべ焼 ミックス・ソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物 エネルギー 267kcal たんぱく質 19.8g 肪質 16.0g 炭水化物 9.5g ナトリウム 680mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 615kcal たんぱく質 42.0g	三飯セット 460kcal 23 1g 16.5g 51.4g 681mg 1.7g 二飯セット 1194kcal 51.9g	★こはん1/ 赤魚のごま キャマック 鶏肉のする えのきのおろ エネルギー 1 たんぱく質 1 炭水化物 1 大トリウム 7 食塩相当量	20g 5焼 デ煮 し和え 15,6g 6.5g 723mg 1.8g 11kcal 11kcal	麦 麦 ご飯セット 369kcal 18.9g 7.0g 55.5g 724mg 1.8g ご飯セット 1190kcal 51.4g
タ	★こはん120g サワラのバジルオリーブ焼 デンゲン葉とピーマンのソテー 写 鶏と蓮根のピリ辛煮 ラ 若芽としらすのおひたし ラ ボルギー 211kcal 4 たんぱく質 16 6g 脂質 10 9g 炭水化物 10 4g ナトリウム 662mg 食塩相当量 1 7g エネルギー 619kcal 1 たんぱく質 43 8g	乳麦麦 麦 ご飯セット 404kcal 19.9g 11.4g 52.3g 663mg 1.7g ご飯セット 1198kcal	●グレープフルー ★こはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 法連草と油場の煮物 五色煮 ボルギー 226kcal たんぱく質 15.2g 脂質 12.1g 炭水化物 13.4g ナトリウム 773mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 638kcal	麦 麦 ご飯セット 419kcal 18.5g 12.6g 55.3g 774mg 2.0g ご飯セット 1217kcal	●キウイフルー ★ こはん120g ホッケの幽庵焼 インケンソテー 春菊と豚肉の炒め物 カリフラワーの柚子味噌和え  おかず エネルギー 201kcal たんぱく質 16.4g 炭水化物 15.7g ナトリウム 723mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 634kcal	麦 乳麦 麦落 ご飯セット 394kcal 19.7g -7.9g 57.6g 724mg 1.8g こ飯セット 1213kcal 49.5g	◎バナナ90g ★こはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスノデー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物 エネルギー 267kcal たんぱく質 19.8g 肪質 16.0g 炭水化物 9.5g ナトリウム 680mg 食塩相当量 1.7g	三飯セット 460kcal 23.1g 16.5g 51.4g 681mg 1.7g ご飯セット 1194kcal	★こはん1/ 赤魚のごま キャマック 鶏肉のする えのきのおろ エネルギー 1 たんぱく質 1 炭水化物 1 大トリウム 7 食塩相当量	20g   デー   デー   に和え に和え に和え 5.6g 6.5g 6.5g 7.23mg 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g	麦 麦 ご飯セット 369kcal 18.9g 7.0g 55.5g 7.24mg 1.8g ご飯セット
夕食	★こはん120g サワラのバジルオリーブ焼 デンゲン葉とピーマンのソテー 写 鶏と蓮根のピリ辛煮 ラ 若芽としらすのおひたし ラ ボルギー 211kcal 4 たんぱく質 16 6g 脂質 10 9g 炭水化物 10 4g ナトリウム 662mg 食塩相当量 1 7g エネルギー 619kcal 1 たんぱく質 43 8g	刊表 - 104kcal 19.9g 11.4g 52.3g 663mg 1.7g - 198kcal 53.7g	●グレープフルー ★ こはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 法連草と油場の煮物 五色煮 ボルギー 226kcal たんぱく質 15.2g 脂質 12.1g 炭水化物 13.4g ナトリウム 773mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 638kcal たんぱく質 39.2g 脂質 31.6g	三飯セット 419kcal 18.5g 12.6g 55.3g 774mg 2.0g ご飯セット 1217kcal 49.1g 33.1g	●キウイフルー ★ こはん120g ホッケの幽庵焼 インケンソナー 春菊と豚肉の炒め物 カリフラワーの柚子味噌和え  まればく質 16.4g 脂質 7.4g 炭水化物 15.7g ナトリウム 723mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 634kcal たんぱく質 39.6g 脂質 31.1g	麦 乳麦 麦落 ご飯セット 394kcal 19.7g - 7.9g - 7.9g - 7.24mg - 1.8g - 1.8g - 1.8g - 2.4mg - 1.8g - 32.6g - 173.9g	◎バナナ90g ★こはん120g 鶏のいそべ焼 ミックス・ソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物 エネルギー 267kcal たんぱく質 19.8g 脱水化物 9.5g ナトリウム 680mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 615kcal たんぱく質 42.0g 脂質 30.1g	三飯セット 460kcal 23 1g 16.5g 51.4g 681mg 1.7g 二飯セット 1194kcal 51.9g	★こはん1/ 赤魚のごま キャマック 鶏肉のする えのきのおろ エネルギー 1 たんぱく質 1 炭水化物 1 大トリウム 7 食塩相当量	20g   ゲー   ゲー   大元   大元   大元   大元   大元   5.6g   6.5g   7.23mg   1.8g   1	表 <u>ご飯セット</u> 369kcal 18.9g -7.0g 55.5g 1.8g <u>ご飯セット</u> 1190kcal 51.4g 31.5g
夕食合計	★こはん120g サワラのバジルオリーブ焼 デンゲン葉とピーマンのソテー 写 鶏と蓮根のピリ辛煮 え 若芽としらすのおひたし え たんぱく質 16.6g 脂質 10.9g 炭水化物 10.4g ナトリウム 662mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 619kcal 1 たんぱく質 43.8g 脂質 30.2g 炭水化物 42.4g ナトリウム 2004mg 2	刊表 麦 変数セット 404kcal 19.9g 11.4g 52.3g 663mg 1.7g ご飯セット 198kcal 53.7g 168.1g 2007mg 5.1g	●グレープフルー ★ こはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 法連草と油場の煮物 五色煮 ボルギー 226kcal たんぱく質 15.2g 脂質 12.1g 炭水化物 13.4g ナトリウム 773mg 食塩相当量 2.0g ボルギー 638kcal たんぱく質 39.2g 脂質 31.6g 炭水化物 49.1g ナトリウム 2185mg 食塩相当量 5.6g	表表 表表 ご飯セット 419kcal 18.5g 12.6g 55.3g 774mg 2.0g ご飯セット 1217kcal 49.1g 33.1g 174.8g 2188mg 5.6g	●キウイフルー ★ こはん120g ホッケの幽庵焼 インケンソナー 春菊と豚肉の炒め物 カリフラワーの柚子味噌和え  おかず エネルギー 201kcal たんぱく質 16.4g 炭水化物 15.7g ナトリウム 723mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 634kcal たんぱく質 39.6g 脂質 31.1g 炭水化物 48.2g ナトリウム 2020mg 食塩相当量 5.1g	麦 乳麦 麦 麦 麦 之 50 57.0g 57.0g 7.9g 57.0g 1.8g 2.0g 1.8g 2.0g 1.8g 2.0g 1.3kcal 49.5g 32.6g 1.73.9g 2023mg 5.1g	◎バナナ90g ★こはん120g 鶏のいそべ焼 ミックス・ソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物 エネルギー 267kcal たんぱく質 19.8g 脱水化物 9.5g ナトリウム 680mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 615kcal たんぱく質 42.0g 脂質 30.1g 炭水化物 41.4g ナトリウム 2153mg	で飯セット 460kcal 23.1g 16.5g 51.4g 681mg 1.7g で飯セット 1194kcal 51.9g 31.6g 167.1g 2156mg 5.4g	★こはん1/ 赤魚のでする。 には、1/ 赤魚のでする。 には、1/ たんぱく質 1/ たんぱく質 2/ たんぱく質 3/ たんぱく質 3/ たんぱく質 4/ たんぱく質 4/ たんぱく 4/ たんぱく 4/ たんぱく 5/ たんぱく 5/ たんでく 5/ たんで	20g 5. 焼 7. 大 1. 大 1. 大 2. 大 3. 大 5. 5g 6. 5g 7.23mg 1. 8g 1. 8g 1. 8g 1. 8g 1. 5g 1. 8g 1. 8g 1. 8g 1. 8g 1. 1 g 1. 5g 1. 1 g 1. 5g 1. 5g 1. 5g 1. 5g 1. 8g 1. 5g 1. 8g 1. 5g 1. 8g 1. 8g	三飯セット 369kcal 18.9g 7.0g 55.5g 1.8g 二飯セット 1190kcal 51.4g 31.5g 168.8g 2154mg 5.5g
夕食	★こはん120g サワラのバジルオリーブ焼 デンゲン葉とピーマンのソテー 写 鶏と蓮根のピリ辛煮 え 若芽としらすのおひたし え たんぱく質 16.6g 脂質 10.9g 炭水化物 10.4g ナトリウム 662mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 619kcal 1 たんぱく質 43.8g 脂質 30.2g 炭水化物 42.4g ナトリウム 2004mg 2	刊表 麦 変数セット 404kcal 19.9g 11.4g 52.3g 663mg 1.7g 198kcal 53.7g 168.1g 2007mg 5.1g	●グレープフルー ★ こはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 法連草と油場の煮物 五色煮 ボルギー 226kcal たんぱく質 15.2g 脂質 12.1g 炭水化物 13.4g ナトリウム 773mg 食塩相当量 2.0g ボルギー 638kcal たんぱく質 39.2g 脂質 31.6g 炭水化物 49.1g ナトリウム 2185mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 835kcal	表表 表表 ご飯セット 419kcal 18.5g 12.6g 55.3g 774mg 2.0g ご飯セット 1217kcal 49.1g 33.1g 174.8g 2188mg 5.6g	● キウイフルー ★ こはん120g ホッケの幽庵焼 インケンソテー 春朝と豚肉の炒め物 カリフラワーの柚子味噌和え  まかず エネルギー 201kcal たんぱく質 16.4g 炭水化物 15.7g ナトリウム 723mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 634kcal たんぱく質 39.6g エネルギー 634kcal たんぱく質 39.6g よかず エネルギー 835kcal	麦 乳麦 麦落 ご飯セット 394kcal 19.7g 7.9g 57.6g 7.24mg 1.8g こ飯セット 1213kcal 49.5g 32.6g 173.9g 2023mg 5.1g	◎バナナ90g ★こはん120g 鶏のいそべ焼 ミックス・ソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物 エネルギー 267kcal たんぱく質 19.8g 脱水化物 9.5g ナトリウム 680mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 615kcal たんぱく質 42.0g 脂質 30.1g 炭水化物 41.4g ナトリウム 2153mg 食塩相当量 5.4g	三飯セット 460kcal 23 1g 16.5g 51.4g 681mg 1.7g 二飯セット 1194kcal 51.9g 31.6g 167.1g 2156mg 5.4g 1392kcal	★こはん1/ 赤魚のでする。 には、1/ 赤魚のでする。 には、1/ たんぱく質 1/ たんぱく質 2/ たんぱく質 3/ たんぱく質 3/ たんぱく質 4/ たんぱく質 4/ たんぱく 4/ たんぱく 4/ たんぱく 5/ たんぱく 5/ たんでく 5/ たんで	20g 5. 焼 7 大 1 大 1 大 1 大 2 大 3 大 5 5 6 g 6 5 g 7 2 3 mg 1 1 kcal 1 1 5 g 3 0 0 g 1 1 mg 5 5 g 1 8 kcal	表 変数セット 369kcal 18.9g 7.0g 55.5g 1.8g こ飯セット 1190kcal 51.4g 31.5g 168.8g 2154mg 5.5g 1397kcal
夕食 合計 合計 合計	★こはん120g サワラのバジルオリーブ焼 デンゲン葉とピーマンのソテー 開き蓮根のピリ辛煮 芳 ますとしらすのおひたし デニネルギー 211kcal 4たんぱく質 16.6g 版水化物 10.4g ナトリウム 662mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 619kcal 1たんぱく質 43.8g 脂質 30.2g 版水化物 42.4g ナトリウム 2004mg 食塩相当量 5.1g エネルギー 826kcal 1たんぱく質 49.9g	刊表 麦 ご飯セット 404kcal 19.9g 1.4g 52.3g 663mg 1.7g ご飯セット 198kcal 53.7g 168.1g 2007mg 5.1g 1405kcal 59.8g	●グレープフルー ★ こはん120g   豚ロースの玉ねぎソース   法連草と油場の煮物 五色煮	表表 表表 ご飯セット 419kcal 18.5g 12.6g 55.3g 774mg 2.0g ご飯セット 1217kcal 49.1g 33.1g 174.8g 2188mg 5.6g	● キウイフルー ★ こはん120g ホッケの幽庵焼 インケンソテー 春朝と豚肉の炒め物 カリフラワーの柚子味噌和え  「おかず」 エネルギー 201kcal たんぱく質 16.4g 炭水化物 15.7g ナトリウム 723mg 食塩相当量 1.8g  エネルギー 634kcal たんぱく質 39.6g 脂質 31.1g たんぱく質 39.6g よかず エネルギー 634kcal たんぱく質 39.6g よカルず 31.1g たんぱく質 39.6g にんぱく質 39.6g にんぱく質 39.6g たんぱく質 39.6g にんぱく質 39.6g にんぱく質 39.6g にんぱく質 39.6g	麦 乳麦 麦落 ご飯セット 394kcal 19.7g 7.9g 57.6g 7.24mg 1.8g 1.8g 2023mg 173.9g 2023mg 5.1g 1414kcal 56.9g	◎バナナ90g ★ こはん120g 鶏のいそべ焼 ミックス・ソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物 エネルギー 267kcal たんぱく質 19.8g 脱貨 16.0g 炭水化物 9.5g ナトリウム 680mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 615kcal たんぱく質 42.0g 脂質 30.1g 炭水化物 41.4g ナトリウム 2153mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 813kcal たんぱく質 48.9g	で飯セット 460kcal 23.1g 16.5g 51.4g 681mg 1.7g ご飯セット 1194kcal 51.9g 31.6g 167.1g 2156mg 5.4g 1392kcal 58.8g	★ こはん 1/2 赤	20g 	表 変数セット 369kcal 18.9g 7.0g 55.5g 1.8g こ飯セット 1190kcal 51.4g 31.5g 168.8g 2154mg 5.5g 1397kcal 57.5g
夕食 合計 合計 問	★こはん120g サワラのバジルオリーブ焼 デンゲン葉とピーマンのソテー 開き蓮根のピリ辛煮 芳 ますとしらすのおひたし デニネルギー 211kcal 4たんぱく質 16.6g 版水化物 10.4g ナトリウム 662mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 619kcal 1たんぱく質 43.8g 脂質 30.2g 版水化物 42.4g ナトリウム 2004mg 食塩相当量 5.1g エネルギー 826kcal 1たんぱく質 49.9g	刊表 麦 変数セット 404kcal 19.9g 11.4g 52.3g 663mg 1.7g 198kcal 53.7g 168.1g 2007mg 5.1g	●グレープフルー ★ こはん120g   豚ロースの玉ねぎソース   法連草と油場の煮物 五色煮	表表 表表 ご飯セット 419kcal 18.5g 12.6g 55.3g 774mg 2.0g ご飯セット 1217kcal 49.1g 33.1g 174.8g 2188mg 5.6g 1414kcal 56.8g 40.1g	● キウイフルー ★ こはん120g ホッケの幽庵焼 インケンソナー 春菊と豚肉の炒め物 カリフラワーの柚子味噌和え  おかず エネルギー 201kcal たんぱく質 16.4g 炭水化物 15.7g ナトリウム 723mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 634kcal たんぱく質 39.6g 脂質 31.1g 炭水化物 48.2g ナトリウム 2020mg 食塩相当量 5.1g エネルギー 835kcal たんぱく質 47.0g 脂質 38.1g	麦 乳麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	◎バナナ90g ★こはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物 エネルギー 267kcal たんぱく質 19.8g 版水化物 9.5g ナトリウム 680mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 615kcal たんぱく質 42.0g 脂質 30.1g 炭水化物 41.4g ナトリウム 2153mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 813kcal たんぱく質 48.9g 脂質 37.1g	三飯セット 460kcal 23 1g 16.5g 51.4g 681mg 1.7g 三飯セット 1194kcal 51.9g 31.6g 167.1g 2156mg 5.4g 1392kcal 58.8g 38.6g	★ これでは、	20g   大   大   大   大   大   大   大   大	三版セット 369kcal 18.9g 7.0g 55.5g 1.8g 二飯セット 1190kcal 51.4g 31.5g 168.8g 2154mg 5.5g 1397kcal 57.5g 38.6g
夕食 合計 合計 間食	★こはん120g サワラのバジルオリーブ焼 デンゲン葉とピーマンのソテー 開き蓮根のピリ辛煮 芳 ますとしらすのおひたし デニネルギー 211kcal 4たんぱく質 16.6g 版水化物 10.4g ナトリウム 662mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 619kcal 1たんぱく質 43.8g 脂質 30.2g 版水化物 42.4g ナトリウム 2004mg 食塩相当量 5.1g エネルギー 826kcal 1たんぱく質 49.9g	刊表 麦 ご飯セット 404kcal 19.9g 1.4g 52.3g 663mg 1.7g ご飯セット 198kcal 53.7g 168.1g 2007mg 5.1g 1405kcal 59.8g	●グレープフルー ★ こはん120g   FRITT   FRITT	表表 表表 ご飯セット 419kcal 18.5g 12.6g 55.3g 774mg 2.0g ご飯セット 1217kcal 49.1g 33.1g 174.8g 2188mg 5.6g	● キウイフルー ★ こはん120g ホッケの幽庵焼 インケンソナー 春菊と豚肉の炒め物 カリフラワーの柚子味噌和え  たんぱく質 16.4g 炭水化物 15.7g ナトリウム 723mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 634kcal たんぱく質 39.6g エネルギー 634kcal たんぱく質 39.6g エネルギー 835kcal たんぱく質 47.0g 食塩相当量 5.1g エネルギー 835kcal たんぱく質 47.0g 最塩相当量 5.1g	麦 乳麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	◎バナナ90g ★ こはん120g 鶏のいそべ焼 ミックス・ソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物 エネルギー 267kcal たんぱく質 19.8g 脱貨 16.0g 炭水化物 9.5g ナトリウム 680mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 615kcal たんぱく質 42.0g 脂質 30.1g 炭水化物 41.4g ナトリウム 2153mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 813kcal たんぱく質 48.9g	三飯セット 460kcal 23 1g 16.5g 51.4g 681mg 1.7g 三飯セット 1194kcal 51.9g 31.6g 167.1g 2156mg 5.4g 1392kcal 58.8g 38.6g 196.0g	★ こはの 1/2 またんぱ 1/2 またんぱく 1/2 またんぱ	20g   大   大   大   大   大   大   大   大	<b>三飯セット</b> 369kcal 18.9g 724mg 1.8g 190kcal 51.4g 31.5g 168.8g 2154mg 5.5g 1397kcal 57.5g 38.6g 200.7g
夕食 合計 合計 問	★こはん120g サワラのバジルオリーブ焼 デンゲン葉とピーマンのソテー 開き蓮根のピリ辛煮 芳 ますとしらすのおひたし デニネルギー 211kcal 4たんぱく質 16.6g 版水化物 10.4g ナトリウム 662mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 619kcal 1たんぱく質 43.8g 脂質 30.2g 版水化物 42.4g ナトリウム 2004mg 食塩相当量 5.1g エネルギー 826kcal 1たんぱく質 49.9g	刊表表表 で飯セット 404kcal 19.9g 11.4g 52.3g 663mg 1.7g ご飯セット 198kcal 53.7g 1,7	●グレープフルー ★ こはん120g   豚ロースの玉ねぎソース   法連草と油場の煮物 五色煮	表表 表表 ご飯セット 419kcal 18.5g 12.6g 55.3g 774mg 2.0g ご飯セット 1217kcal 49.1g 33.1g 174.8g 2188mg 5.6g 1414kcal 56.8g 40.1g 202.6g 2264mg	● キウイフルー ★ こはん120g ホッケの幽庵焼 インケンソナー 春菊と豚肉の炒め物 カリフラワーの柚子味噌和え  たんぱく質 16.4g 炭水化物 15.7g ナトリウム 723mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 634kcal たんぱく質 39.6g エネルギー 634kcal たんぱく質 39.6g エネルギー 835kcal たんぱく質 47.0g 食塩相当量 5.1g エネルギー 835kcal たんぱく質 47.0g 最塩相当量 5.1g	麦 乳麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	●バナナ90g ★こはん120g 鶏のいそべ焼 ミックス・ソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物 エネルギー 267kcal たんぱく質 19.8g 脱水化物 9.5g ナトリウム 680mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 615kcal たんぱく質 42.0g 脂質 30.1g 炭水化物 41.4g ナトリウム 2153mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 813kcal たんぱく質 48.9g エネルギー 813kcal たんぱく質 48.9g 脂質 37.1g 炭水化物 70.3g	三飯セット 460kcal 23.1g 16.5g 51.4g 681mg 1.7g 三飯セット 1194kcal 51.9g 31.6g 167.1g 2156mg 5.4g 1392kcal 58.8g 38.6g 196.0g 2230mg	★ こはの 1/2 またんぱ 1/2 またんぱく 1/2 またんぱ	20g   大   大   大   大   大   大   大   大	三飯セット 369kcal 18.9g 7.0g 55.5g 1.8g 二飯セット 1190kcal 51.4g 31.5g 168.8g 2154mg 5.5g 1397kcal 57.5g 38.6g

<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>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

		<i>,</i> _ <i>,</i>										`			
	8月1日	(月)		8,5	72日(火	()		3日(水	.)		4日(木	(,)		5日(金	
	★ごはん150g	Z	8·- <del></del>	★ごはん スクランプ 野菜のト 春雨フルー	150g		<b>★ごはん</b> 1	50g	.88. <del>35</del>	<b>★ごはん</b> 1	50g		★ごはん 白菜と豚肉の	150g	<u></u>
		めん 別:	乳麦	スクランノ	ルエック		寄せ豆腐の	フすめん		メニは/VI 鶏肉のデミグ 中華うまえ ポテトビーン	ラス煮込み	乳麦	日来と豚肉の	り煮ひたし <b>パト・ブ</b>	
	野笠サラダ	87. 天	. u	野米の P 春雨フルー	V F怎	孔友   柳	里芋のおろしマリーネー	<sub>7</sub> 物い山し H <b>ラ ダ</b>	麦 卵麦	一年 ノエクポテトビート	只がりり ノズサラダ	卵孔友 帆害	スイート インゲンの	ハノノ ごま和え	
	内団子の玉ねぎ さつま芋の甘 野菜サラダ ドレッシング(小	袋)麦		71 NN 2 70		7713		<i></i>	21.2	<u> </u>		91.2	112720	C 6 1117L	
朝	おか		<u>飯セット</u>		おかず			おかず			おかず			おかず	ご飯セット
食	エネルギー 2271 たんぱく質 7.		<u>0kcal</u> 1 1g	エネルギー	280kcal	523kcal	エネルギー	2/3kcal	516kcal	エネルギー たんぱく質	2/5kcal	518kcal	エネルギー たんぱく質	263kcal	
	たがはく <u>東</u> 7. 脂質 6.	0g   1 8g   7	1. Ι <u>Κ</u> ' Δσ	たんぱく質 脂質	20. 2g	8. 1g 20. 8g	たんぱく質 脂質 炭水化物	3. 9g 17. 6σ	18. 2g	にかはく貝 暗暦	9. sg 15. 7g	16.3g	にんはく貝 <b>胎暦</b>	5. 4g 11. 7σ	9.5g 12.3σ
		5g 8	7.3g	炭水化物	20. 6g	73. 4g	脂質 炭水化物	22.5g	75. 3g	脂質 炭水化物	24. 2g	77. 0g	脂質 炭水化物	34. 7g	12. 3g 87. 5g
	ナトリウム 56	mg 56	62mg	ナトリウム	334mg	335mg	ナトリウム	/5/mg	758mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	298mg	1 299mg
			<u>02mg</u>	カリウム	303mg	<u>364mg</u>	カリウム	382mg	443mg	カリウム	398mg	459mg	カリウム	540mg	601mg
	リン 11% 食塩相当量 1.	mg   1 4g   1		リン 食塩相当量	64mg 0.8g		リン 食塩相当量	86mg	151mg 1.9g	リン 食塩相当量	132mg 1.6g		リン 食塩相当量	121mg 0.8g	186mg 0.8g
			. <del>4</del> g	★ごはん	0. og 50g	0.98	★ごはん	50g	1.98	★ごはん	50g	1.08	★ごはん	50°	
	★こはん150g 牛肉の柳川風 ウインナーときのこの 和風マヨネーズ	煮 卵	乳麦 麦 麦	★ごはん 揚げ豆腐の アスパラ パスタのク ごぼうのご	和風あん	麦	★ごはん ブリの塩/ 人参シャ 南瓜煮 ベーコンのこ	 克		★ごはん ロールキャベッ 切干大根 玉子スパー	のクリーム煮	卵乳麦	天津飯の	<u> </u>	卵乳麦か 麦 卵
	ウインナーときのこの	少め物 孚し	麦	アスパラ		,,,	人参シャ	<b>ト</b> ー	麦	切干大根	煮	麦	天津飯の <sup>豚肉と大根の</sup> マセドニア	りピリ辛煮	麦
	和風マヨネーズ	和え 卵	麦	バスタのク	リーム煮	乳麦	南瓜煮		麦 麦 卵乳麦	玉子スパー	サラダ	那 乳 麦 那 乳 麦	マセドニア	ンサラダ	卵
				こはりのこ	ま酢和え	蒸	ヘーコンのこ	- よ酢和え	丱乳素	<b>.</b>		<u> </u>	<b></b>		<u> </u>
B	おか	ヾ゙ヺ゙゠゙゙゙゙゙゙゙゙゙゚	飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	•	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
昼食	エネルギー 392	cal 63	5kcal	エネルギー	315kcal	558kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	エネルギー			エネルギー	385kcal	
R				たんぱく質	8. 3g	<u>12. 4g</u>	たんぱく質	14.9g	<u>19. 0g</u>	たんぱく質	6. 3g		たんぱく質	<u>9. 6g</u>	13. 7g
	脂質 128. 炭水化物 25.	$\frac{1}{2}g + \frac{2}{3}g$	9.3g 8.1g	脂質	16. 2g	16.8g	脂質	14. 6g	15. 2g	<u>脂質</u>	22.7g 27.2g	23.3g 80.0g	脂質	27. 5g 22. 5g	28. 1g
		Smg 74	o. 18 49mg	炭水化物 ナトリウム	16.2g 35.9g 527mg	<u>00. / g</u> 528mσ	脂質 炭水化物 ナトリウム	14.6g 32.0g 665mg	666mg	脂質 炭水化物 ナトリウム	744mg	745mg	<u> 炭水化物</u> ナトリウム	834mg	75.3g 835mg
	カリウム 459	mg 52	20mg	カリウム	446mg	507mg	カリウム	687mg	748mg	カリウム	270mg	331mg	カリウム	354mg	415mg
	リン 144	mg 20	ΩΩ <i>~</i>		101	196mg	リン	148mg	213mg	リン	103mg	168mg	リン	114mg	179mg
88.4		9g   1 '5g	. 9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量		1. 7g	食塩相当量 ◎ 黄桃(缶		1.9g	食塩相当量		2. 1g
則艮		Jg		@07/J·/U	(ш) / Л	5	$\bigcirc$ $\bigcirc$ $\bigcirc$ $\bigcirc$ $\bigcirc$		u) /Jg						5
	<b>★</b> こばん 150g			<b>★</b> こはん	150g		[★こはん]	50g		I★こはんI	150g		<b>★ごはん</b>	150g	
	★こはん150g えびカツ	麦	え	★こはん 鶏のカレー	l50g ·照煮込み	麦	★ごはん1 マーボな <sup>-</sup>	50g す	麦落	★ごはん1 白身フラ	150g 1	麦	★ごはん チキンビ	150g カタ	卵麦
	★こばん150g えびカツ 法蓮草ソテー	麦乳	え 麦	★こはん 鶏のカレー ミックス	150g ·照煮込み ソテー	麦 乳麦	★ こはん マーボな 白菜と厚揚げ	50g す のとろみ煮	麦落乳麦	★こはんI 白身フラ・ <sup>じゃが芋とほうれん</sup>	50g イ い草のそぼろ煮	麦	チキンピ: トマトソ-	カタ ース	卵麦
	★こはん150g えびカツ 法蓮草ソテー ナスの炒り煮	麦乳麦	え麦	★こはん 鶏のカレー ミックス 竹輪の五色	150g 照煮込み ソテー ,きんぴら トサラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★こはん マーボな 白菜と厚揚げ ブロッコリーの	す のとろみ煮 ツナマヨ和え	麦落 乳麦 卵麦	★こはん! 白身フライ じゃが芋とほうれん 大根なまっ	150g イ <sup>ん草のそぼろ煮</sup>	麦 麦 麦	チキンピ: トマトソ-	カタ ース	卵麦 乳麦
	★こはん150g えびカツ 法蓮草ソテー ナスの炒り煮	麦乳麦	え 麦 乳麦	★こはん 鶏のカレー ミックス 竹輪の五色 明太ボテ	150g 照煮込み ソテー きんぴら トサラダ	麦 乳麦 卵乳麦 卵麦	★こはん マーボな 白菜と厚揚げ ブロッコリーの	<b>50g</b>     のとろみ煮   ツナマヨ和え	麦落 乳麦 卵麦	★こはん! 白身フラー <sup>じゃが等とほうれん</sup> 大根なまっ	150g イ い草のそぼろ煮 す	麦 麦 麦	★こはん チキンピ トマトソ <sup>野菜のブラウン</sup> ミックスマカ	カタ ース	卵麦 乳麦 卵乳麦
A	★ こはん150g えびカツ 法蓮草ソテー デスの炒り煮 インゲンとッナのマスター	友 <sup>`和え</sup> 卯	飯セット	り 食塩相当量 <b>★</b> こはかん <b>★</b> このックカレー でいった。 大学 でいった。 大学 でいった。 大学 でいった。 大学 でいった。 大学 でいった。 でいった。 でいる。 でい。 でいる。	おかず	ご飯セット		す のとろみ煮 ッナマョ和え おかず	ご飯セット	大根なます	すがある。	麦麦麦	チキンピ トマトツ・ <sup>野菜のブラウン</sup> ミックスマカ	カタ ース	卵麦 乳麦 卵乳麦 ご飯セット
夕食	えびカツ 法蓮草ソテー ナスの炒り煮 インゲンとツナのマスター おれ エネルギー 350	え いず でal 590	飯セット 3kcal	エネルギー	おかず 379kcal	ご飯セット 622kcal	エネルギー	す のとろみ煮 ツナマョ和え おかず 371kcal	ご飯セット 614kcal	大根なまで	い草のそぼろ煮 す おかず 371kcal	614kcal	チキンピ トマトソー 野菜のブラウン ミックスマカ エネルギー	カタ ース <sup>ソース煮込み</sup> ロニサラダ <b>おかず</b> [388kca]	ご飯セット 631kcal
夕食	えびカツ 法運草ソテー ナスの炒り煮 インゲンとツナのマスター おれ エネルギー 3501 たんぱく質 9	表 ・和え 例 ・ でなし 590 6g 10	飯セット 3kcal 3.7g	エネルギー たんぱく質	おかず 379kcal 13.7g	ご飯セット 622kcal 17 8g	エネルギー たんぱく質	す のとろみ煮 ッナマョ和え おかず 371kcal 9 2g	ご飯セット 614kcal 13.3g	じゃが芋とほうれん 大根なます エネルギー たんぱく質	たまのそぼろ煮 す おかず 371kcal 11.9g	614kcal 16.0g	チキンピ トマトソ 野菜のブラウン ミックスマカ エネルギー たんぱく質	カタ ース <sup>ソース煮込み</sup> ロニサラダ <b>おかず</b> 388kcal 12.0g	ご飯セット 631kcal 16.1g
夕食	えびカツ 法運草ソテー ナスの炒り煮 インゲンとツナのマスター おれ エネルギー 3501 たんぱく質 9. 脂質 24	を では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	<u>飯セット</u> 3kcal 3.7g 5.0g	エネルギー たんぱく質 脂質	おかす 379kcal 13.7g 22.9g	ご飯セット 622kcal 17 8g	エネルギー たんぱく質	す のとろみ煮 ッナマヨ和え 371kcal 9.2g 25.1g 27.6g	ご飯セット 614kcal 13.3g	じゃが芋とほうれん 大根なます エネルギー たんぱく質	は す おかず 371kcal 11.9g 22.6g	614kcal 16.0g	チキンピ トマトソ 野菜のブラウン ミックスマカ エネルギー たんぱく質 脂質	カタ ース <sup>ソース煮込み</sup> ロニサラダ おかず 388kcal 12.0g 24.2g	ご飯セット 631kcal 16.1g 24.8g
夕食	えびカツ 法蓮草ソテー ナスの炒り煮 インゲンとッナのマスター あれギー 3501 たんぱく質 9. 脂質 24. 炭水化物 22. ナトリウム 554	新え 例 で ご cal 593 6g 17 4g 25 mg 55	飯セット 3kcal 3.7g 5.0g 5.7g 5.mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	おかず 379kcal 13.7g 22.9g 26.5g 741mg	ご飯セット 622kcal 17.8g 23.5g 79.3g 742mg	エネルギー たんぱく質	す のとろみ煮 ツナマヨ和え 371kcal 9.2g 25.1g 27.6g 623mg	ご飯セット 614kcal 13.3g 25.7g 80.4g 624mg	エネルギー たんぱく質 腹水化物 ナトリウム	おかず 371kcal 11.9g 22.6g 29.9g 585mg	614kcal 16.0g 23.2g 82.7g 586mg	チキンピ トマトソ 野菜のブラウン ミックスマカ エネルギー たんぱく質 脂質	カタ ース <sup>ソース煮込み</sup> ロニサラダ <b>おかず</b> 388kcal 12.0g	ご飯セット 631kcal 16.1g 24.8g 82.8g
夕食	えびカツ 法運草ソテー ナズの炒り煮 インゲンとッナのマスター あたんぱく質 9. 脂質 24. 炭水化物 22. ナトリウム 55. カリウム 43.	マイス (本元 )	飯セット 3kcal 3.7g 5.7g 5.7g 55mg 00mg	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 379kcal 13.7g 22.9g 26.5g 741mg 417mg	ご飯セット 622kcal 17.8g 23.5g 79.3g 742mg 478mg	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	すのとろみ煮 ッナマョ和え 371kcal 9.2g 25.1g 27.6g 623mg 518mg	ご飯セット 614kcal 13.3g 25.7g 80.4g 624mg 579mg	エネルギー たんぱく質 腹水化物 ナトリウム カリウム	おかず 371kcal 11.9g 22.6g 29.9g 585mg 500mg	614kcal 16.0g 23.2g 82.7g 586mg 561mg	チキンピートマトツー 野菜のブラウン ミックスマカー エネルギー たんぱく質 臓状化物 ナトリウム カリウム	カタ 一ス ッース シース ボンザ 388kcal 12.0g 24.2g 30.0g 698mg 483mg	ご飯セット 631kcal 16.1g 24.8g 82.8g 699mg 544mg
夕食	えびカツ 法蓮草ソテー ナズの炒り煮 インゲンとッナのマスター あたんぱく質 9. 脂質 24. 炭水化物 22. ナトリウム 55. カリウム 43. リン 14.	マーネ 別 マーネ の マーネ で マーネ で アース で	飯セット 3kcal 3.7g 5.0g 5.7g 55mg 00mg 13mg	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 379kcal 13.7g 22.9g 26.5g 741mg 417mg 153mg	ご飯セット 622kcal 17.8g 23.5g 79.3g 742mg 478mg 218mg	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	がず 371kcal 9, 2g 25, 1g 27, 6g 623mg 518mg 140mg	ご飯セット 614kcal 13.3g 25.7g 80.4g 624mg 579mg 205mg	ためばく質 近次化物 ナトリウム カリウム	おかず 371kcal 11.9g 22.6g 29.9g 585mg	614kcal 16.0g 23.2g 82.7g 586mg 561mg 250mg	チキンピートマトツー 野菜のブラウン ミックスマカー たんぱく 質 版水 化物 ナトリウム リン	カタ 一ス ッース煮込み ロニサラダ 388kcal 12 Og 24 2g 30 Og 698mg 483mg 144mg	ご飯セット 631kcal 16.1g 24.8g 82.8g 699mg 544mg 209mg
夕食	えびカツ 法蓮草ソテー ナズの炒り煮 インゲンとッナのマスター あれギー 350 エネルギー 350 たんぱく質 9 脂質 24 炭水化物 22 ナトリウム 555 カリウム 43 リン 143 食塩相当量 1	マース (Cal 59: Cal 59: Cal 59: Time 5: Cal 59: Time 5: Cal 59: Time 5: Cal 5: C	飯セット 3kcal 3.7g 5.7g 5.7g 55mg 13mg 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	おかず 379kcal 13.7g 22.9g 26.5g 741mg 417mg 153mg	ご飯セット 622kcal 17.8g 23.5g 79.3g 742mg 478mg 218mg	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	まかず 371kcal 9.2g 25.1g 27.6g 623mg 518mg 140mg	ご飯セット 614kcal 13.3g 25.7g 80.4g 624mg 579mg 205mg	エネルギー たんぱく質 腹水化物 ナトリウム カリウム	おかず 371kcal 11. 9g 22. 6g 29. 9g 585mg 500mg 185mg 1. 5g	614kcal 16.0g 23.2g 82.7g 586mg 561mg 250mg 1.5g	チキンピートマトツー 野菜のブラウン ミックスマカー エネルギー たんぱく 質 臓水 化物 ナトリウム カリウム	カタ 一ス ッース煮込み ロニサラダ 388kcal 12.0g 24.2g 30.0g 698mg 483mg 144mg 1.8g	ご飯セット 631kcal 16.1g 24.8g 82.8g 699mg 544mg 209mg
夕食	えびカツ 法蓮草ソテー ナズの炒り煮 インゲンとッナのマスター あたんぱく質 9. 脂質 24. 炭水化物 22. ナトリウム 55. カリウム 43. リン 14.	新元 第 で	飯セット 3kcal 3.7g 5.0g 5.7g 55mg 00mg 13mg	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 379kcal 13.7g 22.9g 26.5g 741mg 417mg 153mg 1.9g おかす	ご飯セット 622kcal 17.8g 23.5g 79.3g 742mg 478mg 218mg 1.9g	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	がず 371kcal 9, 2g 25, 1g 27, 6g 623mg 518mg 140mg	ご飯セット 614kcal 13.3g 25.7g 80.4g 624mg 579mg 205mg 1.6g	ためばく質 近次化物 ナトリウム カリウム	まかず 371kcal 11. 9g 22. 6g 29. 9g 585mg 500mg 1. 5g おかす	614kcal 16.0g 23.2g 82.7g 586mg 561mg 250mg 1.5g 二飯セット	チキンピートマトツー 野菜のブラウン ミックスマカー たんぱく 質 版水 化物 ナトリウム リン	カタ 一ス ッース煮込み ロニサラダ 388kcal 12 Og 24 2g 30 Og 698mg 483mg 144mg	ご飯セット 631kcal 16.1g 24.8g 82.8g 699mg 544mg 209mg
夕食	大びカツ 法蓮草ソテー ナブの炒り煮 インゲンとッナのマスター おが エネルギー 3500 たんぱく質 9. 脂質 24. 炭水化物 22. ナトリウム 55. カリウム 433 リン 143 食塩相当量 1. エネルギー 969 たんぱく質 25.	新元 (新元 (本元 (本元 (本元 (本元 (本元 (本元 (本元 (本元 (本元 (本	飯セット 3kcal 3.7g 5.0g 5.7g 5.5mg 00mg 13mg 4g 飯セット 08kcal 7.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム カリン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	おかず 379kcal 13.7g 22.9g 26.5g 741mg 417mg 153mg 1.9g おかす 974kcal	ご飯セット 622kcal 17.8g 23.5g 79.3g 478mg 478mg 1.9g 1.9g 1.703kcal 38.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリン ウム リシ 塩相当量 エネルギー たんぱく質	おかず 371kcal 9.2g 25.1g 623mg 518mg 140mg 1.6g おかす 965kcal 30.0g	ご飯セット 614kcal 13.3g 25.7g 80.4g 624mg 579mg 205mg 1.6g 二飯セット 1694kcal 42.3g	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	おかず 371kcal 11.9g 22.6g 29.9g 585mg 500mg 1.5g おかす 991kcal 27.5g	614kcal 16.0g 23.2g 82.7g 586mg 561mg 250mg 1.5g 1.5g 1720kcal 39.8g	チキンピン トマトン 野菜のブラウン ミックスマカ エネルギー 版水化物 ナトリウム カリン 食塩相当量 エネルギー 質 たんぱく	カタース フース素込み ロニサラダ おかず 388kcal 12.0g 24.2g 30.0g 698mg 483mg 144mg 1.8g おかず 1036kcal 27.0g	ご飯セット 631kcal 16.1g 24.8g 82.8g 699mg 544mg 209mg 1.8g 1.8g 1.765kcal 39.3g
夕食	大びカツ 法運算ソテー ナスの炒り煮 インゲンとッナのマスター おかました。 たんぱく質 9. 脂質 24. 炭水化物 22. ナトリウム 55. カリウム 43. リン 43. ウェネルギー 96.9 たんぱく質 5.5. たんぱく質 5.5.	新元 (新元 (本元 (本元 (本元 (本元 (本元 (本元 (本元 (本元 (本元 (本	飯セット 3kcal 3.7g 5.0g 5.7g 5.5mg 90mg 13mg 4g 10kcal 7.9g 1.7g	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 リシー 食塩相当量 エネルギーたんぱく質 脂質	379kcal 13.7g 22.9g 26.5g 741mg 417mg 153mg 1.9g 50.0g 974kcal 26.0g 59.3g	ご飯セット 622kcal 17.8g 23.5g 79.3g 742mg 478mg 218mg 218mg 100 100 100 100 100 100 100 100 100 10	エネルギーたんぱく質 版水化物 ナトリウム カリン 塩塩相当量 エネルギー たんぱく質 エネルギー 質 は 日本 日本 に	まかず 371kcal 9.2g 25.1g 27.6g 623mg 518mg 140mg 1.6g かす 965kcal 30.0g 57.3g	□飯セット 614kcal 13.3g 25.7g 80.4g 624mg 579mg 205mg 1.6g □飯セット 1694cal 42.3g 59.1g	エネルギー 質 版水化物 ナトリウム リウム エネルギー なんぱく 質 ボイヤックム ファー・エネルギー 質 大力リウム ファー・エネルギー たんぱく 質 正ネルギー たんぱく 質 脂質 エネルギー たんぱく 質 脂質 アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・ア	おかず 371kcal 11.9g 22.6g 29.9g 585mg 500mg 185mg 1.5g 370mg 185mg 1.5g 370mg 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5	614kcal 16. 0g 23. 2g 82. 7g 586mg 561mg 250mg 1. 5g 1720kcal 39. 8g 62. 8g	チキンピン トマトン 野菜のブラウン ミックスマカ たんぱく 腹水化物 ナトリウム ウ塩相当量 エネルギー質 たんぱく たがりない 大りウム たんぱく たんぱく たりウム 大りウム たんぱく に変れれずと に変れれずと に変れれがな に変れれが に変れな に変れな に変れな に変れな に変れな に変れな に変れな に変れな に変れな に変れな に	カタース フース素込み ロニサラダ おかず 388kcal 12.0g 24.2g 30.0g 698mg 483mg 144mg 1.8g おかず 1036kcal 27.0g	ご飯セット 631kcal 16.1g 24.8g 82.8g 699mg 544mg 209mg 1.8g 1765kgal 39.3g 65.2g
<b>食</b> 合	大びカツ 法運草ツテー ナブの炒り煮 インゲンとッナのマスター おが エネルギー 3500 たんぱく質 9. 脂質 24. 炭水化物 22. ナトリウム 433 リン 143 食塩相当量 1. エネルギー 969 たんぱく質 25. 脂質 59.	新 ・ 本元 表 ・ 本元 表 ・ は こ ・ は ら ・	飯セット 3kcal 3.7g 5.7g 5.7g 5.7g 5.7g 13mg 4g 1.7g 1.7g	エネルギーたんぱく質脂で水化物ナトリウムカリンは相当量エネルギーたんぱく質エネルギーでは、	379kcal 13.7g 22.9g 26.5g 741mg 417mg 153mg 1.9g 50.0g 974kcal 26.0g 59.3g 83.0g	ご飯セット 622kcal 17.8g 23.5g 79.3g 742mg 478mg 218mg 218mg 1.9g 1703kcal 38.3g 61.1g 241.4g	エネルギーたんぱく質脆水化物ナトリウムカリン食塩相当量エネルギー質になった。	おかず 371kcal 9.2g 25.1g 27.6g 623mg 518mg 140mg 1.6g かす 1.6g 565kcal 30.0g 57.3g 82.1g	ご飯セット 614kcal 13.3g 25.7g 80.4g 624mg 579mg 205mg 1.6g こ飯セット 1694kcal 42.3g 59.1g 240.5g	エネルギー たんぱく質 がよりウム カリウム カリウム カリウム カリウム ボルギー たんぱく になれて である。 である。 である。 である。 である。 である。 である。 である。	おかず 371kcal 11.9g 22.6g 29.9g 585mg 500mg 1.5g あかす 991kcal 27.5g 61.0g 81.3g	614kcal 16. 0g 23. 2g 82. 7g 586mg 561mg 250mg 1. 5g 1720kcal 39. 8g 62. 8g 239. 7g	チキンピソー 野菜のブラウン ミックスマカ エネルギく 脂質 ボトリウム ウ塩相当量 エネルギく エネルギー質 大カリウム 食塩相当量 エネルギく に関する エネルギー質 にあばる エネルギー質 にあばる エネルギー質 にあばる エネルギー質 になばる になな になな になな になな になな になな になな にな	カタ 一ス ソース煮込み ロニサラダ 388kcal 12.0g 24.2g 30.0g 698mg 483mg 1.8g 1.8g おかず 1036kcal 27.0g 63.4g 87.2g	ご飯セット 631kcal 16.1g 24.8g 82.8g 699mg 544mg 209mg 1.8g 1.8g 1.765kcal 39.3g 65,2g 245.6g
夕食 合計	大びカツ 法運算ソテー ナスの炒り煮 インゲンとッナのマスター おかました。 たんぱく質 9. 脂質 24. 炭水化物 22. ナトリウム 55. カリウム 43. リン 43. ウェネルギー 96.9 たんぱく質 5.5. たんぱく質 5.5.	新 ・ 本元 表 ・ 本元 表 ・ は こ ・ は ら ・	飯セット 3kcal 3.7g 5.0g 5.7g 5.5mg 90mg 13mg 4g 10kcal 7.9g 1.7g	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 リシー 食塩相当量 エネルギーたんぱく質 脂質	379kcal 13.7g 22.9g 26.5g 741mg 417mg 153mg 1.9g 50.0g 974kcal 26.0g 59.3g	ご飯セット 622kcal 17.8g 23.5g 79.3g 742mg 478mg 218mg 218mg 1.9g 1703kcal 38.3g 61.1g 241.4g	エネルギーたんぱく質 版水化物 ナトリウム カリン 塩塩相当量 エネルギー たんぱく質 エネルギー 質 は 日本 日本 に	おかず 371kcal 9.2g 25.1g 27.6g 623mg 518mg 140mg 1.6g おかす 965kcal 30.0g 57.3g 82.1g 2045mg	□飯セット 614kcal 13.3g 25.7g 80.4g 624mg 579mg 205mg 1.6g □飯セット 1694cal 42.3g 59.1g	エネルギー たんぱく質 がよりウム カリウム カリウム カリウム カリウム ボルギー たんぱく になれて である。 である。 である。 である。 である。 である。 である。 である。	おかず 371kcal 11.9g 22.6g 29.9g 585mg 500mg 185mg 1.5g おかす 991kcal 27.5g 61.0g 81.3g 1957mg	614kcal 16. 0g 23. 2g 82. 7g 586mg 561mg 250mg 1. 5g 1720kcal 39. 8g 62. 8g	チキンピン トマトン 野菜のブラウン ミックスマカ たんぱく 腹水化物 ナトリウム ウ塩相当量 エネルギー質 たんぱく たがりない 大りウム たんぱく たんぱく たりウム 大りウム たんぱく に変れれずと に変れれずと に変れれがな に変れれが に変れな に変れな に変れな に変れな に変れな に変れな に変れな に変れな に変れな に変れな に	カタース フース素込み ロニサラダ おかず 388kcal 12.0g 24.2g 30.0g 698mg 483mg 144mg 1.8g おかず 1036kcal 27.0g	ご飯セット 631kcal 16.1g 24.8g 82.8g 699mg 544mg 249mg 1.8g 1.8g 1.765kcal 39.3g 65.2g 245.6g 1833mg
<b>食</b> 合	大びカツ	大学 こ	飯セット 3kcal 3.7g 5.7g 5.7g 5.7g 5.7g 13mg 4g 1.7g 1.7g	エネルギーたんぱく質脂で水化物ナトリウムカリンは相当量エネルギーたんぱく質エネルギーでは、	379kcal 13. 7g 22. 9g 26. 5g 741mg 417mg 15.3mg 1. 9g 374kcal 26. 0g 59. 3g 83. 0g 1602mg 1166mg 348mg	ご飯セット 622kcal 17.8g 23.5g 79.3g 742mg 478mg 218mg 1.9g - 103kcal 38.3g 61.1g 241.4g 1605mg	エネルギー たんぱく 竹 が ナトリウム カリン は 相当 量 エネルばく 質 化 か カリン 食塩 相当 量 エネルばく 質 化 カリンカリン カリンカリン カリウム カリウム フリウム フリン	おかず 371kcal 9.2g 25.1g 27.6g 623mg 518mg 140mg 1.6g おかす 965kcal 30 0g 57.3g 82.1g 2045mg 1587mg	ご飯セット 614kcal 13.3g 25.7g 80.4g 624mg 579mg 205mg 1.6g 二飯セット 1694kcal 42.3g 59.1g 240.5g 2048mg	エネルギー たんぱく 変し、 エネルギー たんぱく 変し、 カリウム リウム カリウム サールギー では、	おかず 371kcal 11.9g 22.6g 29.9g 585mg 500mg 1.5g あかす 991kcal 27.5g 61.0g 81.3g	614kcal 16. 0g 23. 2g 82. 7g 586mg 561mg 250mg 1. 5g 1720kcal 39. 8g 62. 8g 239. 7g 1960mg	チキマンピットマンド・マンド・マンド・マンド・マンド・マンド・アンド・アンド・アンド・アンド・アンド・アンド・アンド・アンド・アンド・ア	カタース フース素込み ロニサラダ おかず 388kcal 12.0g 24.2g 30.0g 698mg 483mg 144mg 1.8g 1036kcal 27.0g 63.4g 87.2g 1830mg	ご飯セット 631kcal 16.1g 24.8g 82.8g 699mg 544mg 1.8g 209mg 1.765kcal 39.3g 65.2g 245.6g 1833mg 1560mg 574mg
<b>食</b> 合	スプカツ 法運 ヴァー ナスの炒り煮 インゲンとッナのマスター 20 10 11 12 13 13 13 13 14 14 14 15 16 16 17 17 18 18 18 18 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19	新元 例 :	飯七ット 3kcal 3 7g 5 0g 6 7g 6 7g 7 9g 7	エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム カリン 食塩相当量 エネルばく 上たんぱ 大トリウム はないでする たんぱり たいしウム 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 大トリウム カリウム カリウム はないである。	379kcal 13.7g 22.9g 26.5g 741mg 153mg 1.9g 374kcal 26.0g 59.3g 83.0g 1602mg 1166mg 348mg 4.0g	ご飯セット 622kcal 17.8g 23.5g 79.3g 742mg 478mg 218mg 1.9g 二敗セット 1703kcal 38.3g 61.1g 241.4g 1605mg 1349mg 543mg	エネルギーたんぱく質 脱水 化物 ナトリウム カリン 食塩相当量 エネルばく質 化物 カリン 食塩 相当量 エネルばく カリン は 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	おかず 371kcal 9.2g 27.6g 623mg 518mg 1.6g 57.3g 55,2g 1587mg 1.8g 1.6g 30,0g 57.3g 82.1g 2045mg 1587mg 1587mg 374mg 5.2g	ご飯セット 614kcal 13.3g 25.7g 80.4g 624mg 579mg 205mg 1.6g ご飯セット 1694kcal 42.3g 240.5g 2048mg 1770mg 569mg 5.2g	エネルギー たんぱく 変塩相当量 エネルギー だんぱく カリウム カリウム エネルギー たんぱく 質 成 ボルリウム エネルギー に が 大トリウム カリウム スカリウム 大トリウム 大トリウム 大トリウム 大トリウム 大トリウム 大とのばく で で で で で で で で で で で で で	おかず 371kcal 11.9g 22.6g 29.9g 585mg 500mg 1.5g 500mg 1.5g 500mg 1.5g 61.0g 81.3g 1957mg 1168mg 420mg 5.0g	614kcal 16. 0g 23. 2g 82. 7g 586mg 561mg 250mg 1. 5g 1720kcal 39. 8g 62. 8g 239. 7g 1960mg 1351mg 615mg 5. 0g	チキマンピットマックスマカー エネルギく質 化ウム ぱく かったんぱく かったんぱく かったんぱく かったんぱ 大 トリウム 単二 エネルギく 質 に 水 しゅう は 大 トリウム リウム リウム リウム しゅう は 相当量	カタース フース素込み ロニサラダ おかず 388kcal 12.0g 24.2g 30.0g 698mg 483mg 1.8g 1.8g 1036kcal 27.0g 63.4g 87.2g 1830mg 1377mg 379mg 4.7g	ご飯セット 631kcal 16 1g 24 8g 82 8g 699mg 544mg 209mg 1 8g ご飯セット 1765kcal 39 3g 65 2g 245 6g 1833mg 1560mg 574mg
食     合計	大の	新元 例	飯セット 3kcal 3 7g 5 0g 6 7g 7 0g 7	エネルギー質脂炭・ルガリウムリウムリウムリウムリウムリウムリウムリウムリウムリウムリウムリウムリウムリ	379kcal 13.7g 22.9g 26.5g 741mg 417mg 153mg 1.9g 374kcal 26.0g 59.3g 83.0g 1602mg 348mg 4.0g	二飯セット 622kcal 17.8g 23.5g 79.3g 478mg 478mg 218mg 1.9g 二飯セット 1703kcal 38.3g 61.1g 241.4g 1605mg 543mg 4.1g	エネルギーでは、アンリーでは、アンは、アンリーでは、アンは、アンは、アンは、アンは、アンは、アンは、アンは、アンは、アンは、アン	おかず 371kcal 9.2g 25. [g 27. 6g 623mg 518mg 140mg 1 6g 57. 3g 82. [g 2045mg 1587mg 374mg 5. 2g	ご飯セット 614kcal 13.3g 25.7g 80.4g 624mg 579mg 205mg 1.6g 二飯セット 1694kcal 42.3g 59.1g 240.5g 2048mg 1770mg 569mg 5.2g	大根なまで、 エネルギー たんぱく 間で、アリウム カリン 食塩ルギー質 によんぱく でで、アリウム カリン はないで、アリウム 大トリウム 大トリウム 大トリウム 大・リウム 大・リウム 大・リウム 大・リウム 大・リウム カリン はないで、アリウム 大・リウム カリン はないで、アリウム カリン はないで、アリウム カリン はないで、アリウム カリン はないで、アリウム カリン はないで、アリウム カリン はないで、アリウム カリン はないで、アリウム カリン はないで、アリウム カリン はないで、アリウム カリン はないで、アリウム カリン カリン カリン カリン カリン カリン カリン カリン カリン カリン	まかず 371kcal 11.9g 22.6g 29.9g 585mg 500mg 1.5g 500mg 1.5g 500mg 1.5g 61.0g 61.0g 1168mg 420mg 5.0g	614kcal 16. 0g 23. 2g 82. 7g 586mg 561mg 250mg 1. 5g 二版セット 1720kcal 39. 8g 62. 8g 239. 7g 1960mg 1351mg 615mg 5. 0g	チキマックス ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	カタース マース (***) マース (***	二飯セット 631kcal 16.1g 24.8g 82.8g 699mg 544mg 209mg 1.8g 二飯セット 1765kcal 39.3g 65.2g 245.6g 1833mg 1560mg 574mg
<b>食</b> 合	大学の   大学	表記 (	飯セット 3kcal 3 7g 5 0g 6 7g 7 0g 7	エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム カリン 食塩相当量 エネルばく 上たんぱ 大トリウム はないでする たんぱり たいしウム 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 大トリウム カリウム カリウム はないである。	379kcal 13.7g 22.9g 26.5g 741mg 153mg 1.9g 374kcal 26.0g 59.3g 83.0g 1602mg 1166mg 348mg 4.0g	二飯セット 622kcal 17.8g 23.5g 79.3g 742mg 478mg 218mg 1.9g 二飯セット 1703kcal 38.3g 61.1g 241.4g 1605mg 1349mg 543mg 4.1g	エネルギーたんぱく質 脱水 化物 ナトリウム カリン 食塩相当量 エネルばく質 化物 カリン 食塩 相当量 エネルばく カリン は 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	おかず 371kcal 9 2g 25 1g 27 6g 623mg 140mg 1 6g 518mg 1 40mg 1 6g 57 3g 82 1g 2045mg 1587mg 1587mg 374mg 374mg 52g 1028kcal 30 3g 57 4g	ご飯セット 614kcal 13.3g 25.7g 80.4g 624mg 579mg 205mg 1.6g 二飯セット 1694kcal 42.3g 59.1g 240.5g 2048mg 1770mg 569mg 1757kcal 42.6g 59.2g	エネルギー質 ボルギー質 ボルギー質 ボル・カリウム ウ塩相当ギー質 ボル・リウム ウ塩相当ギー質 ボル・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 カリウム 大トリウム カリカー たんぱく たん たん たん たん たん たん たん たん たん たん	まかす 371kcal 11 9g 22 6g 29 9g 585mg 500mg 1 5g 500mg 1 5g 500mg 1 5g 61 0g 81 3g 1957mg 1168mg 420mg 5 0g 1055kcal 27 9g 61 1g	614kcal 16. 0g 23. 2g 82. 7g 586mg 561mg 250mg 1. 5g CREVI 1720kcal 39. 8g 62. 8g 239. 7g 1960mg 1351mg 615mg 5. 0g	チキマンピットマックスマカー エネルギく質 化ウム ぱく かったんぱく かったんぱく かったんぱく かったんぱ 大 トリウム 単二 エネルギく 質 に 水 しゅう は 大 トリウム リウム リウム リウム しゅう は 相当量	カタース フース素込み ロニサラダ おかず 388kcal 12 Og 24 2g 30 Og 698mg 483mg 144mg 1 8g おかず 1036kcal 27 Og 63 4g 87 2g 1830mg 1377mg 379mg 4 / g 1084kcal 27 4g	二飯セット 631kcal 16.1g 24.8g 82.8g 699mg 544mg 209mg 1.8g 1.8g 209mg 1.8g 245.6g 1833mg 1560mg 574mg 4.7g 1813kcal 39.7g 65.2g
食合計合計	スプカツ 法運 ファー デスの炒り煮 インゲンとッナのマスター またんぱく 質 9 たんぱく 質 9 たんぱく 質 24 炭水化物 22 ナトリウム 43 り 14 食塩相当量 1 エネルギー 969 たんぱく質 25 脂質 59 炭水化物 82 ナトリウム 186 カリウム 140 食塩相当量 4 エネルギー 1033 たんぱく質 26 脂質 40 にあばく質 26 脂質 40 にあばく質 26 脂質 40 にあばく質 26 脂質 40 にあいばく質 26 脂質 40 にあいばく質 26 脂質 40 にあいばく質 26 にあいばく質 26 にあいばく質 26 にあいばく質 26 にあいばく質 36 にあいばく質 36 にあいばく 質 36 にあいばく であいが 38	「	飯七ット 3 kcal 3 . 7g 5 . 0g 6 . 7g 6 . 0g 7 g 7 g 8	エネルギー質脂炭・ルガリウムリウムリウムリウムリウムリウムリウムリウムリウムリウムリウムリウムリウムリ	379kcal 13.7g 22.9g 26.5g 741mg 153mg 1.9g 374kcal 26.0g 59.3g 83.0g 1602mg 1166mg 348mg 4.0g 1022kcal 26.4g 59.4g 94.5g	二飯セット 622kcal 17.8g 23.5g 79.3g 742mg 478mg 218mg 1.9g 218mg 1.703kcal 38.3g 61.1g 241.4g 1605mg 1349mg 543mg 4.1g 1751kcal 38.7g 61.2g 252.9g	エネルギーでは、アンリーでは、アンは、アンリーでは、アンは、アンは、アンは、アンは、アンは、アンは、アンは、アンは、アンは、アン	まかず 371kcal 9 2g 25 1g 27 6g 623mg 518mg 140mg 1 6g 57 3g 82 1g 2045mg 1587mg 374mg 374mg 5 2g 1028kcal 30 3g 57 4g 97 3g	ご飯セット 614kcal 13.3g 25.7g 80.4g 624mg 579mg 205mg 1.6g 二飯セット 1694kcal 42.3g 59.1g 240.5g 2048mg 1770mg 569mg 5.2g 1757kcal 42.6g 59.2g 255.7g	大根なまで、 エネルギー質 版水化ウム カリウ 塩塩 ボー質 版水 トリウム リン 塩 エネルばく 質	まかず 371kcal 11.9g 22.6g 29.9g 585mg 500mg 185mg 1.5g 500mg 1.5g 500mg 1.5g 61.0g 81.3g 1957mg 168mg 420mg 420mg 5.0g 1055kcal 27.9g 61.1g 96.8g	614kcal 16. 0g 23. 2g 82. 7g 586mg 561mg 250mg 1. 5g 1. 5g 1720kcal 39. 8g 62. 8g 239. 7g 1960mg 1351mg 615mg 5. 0g 1784kcal 40. 2g 62. 9g 255. 2g	チキマアラウン ミックスマー エネルギく 関 化カナトリウム はまればく 大 リウン 食塩 オー 質 版 水 トリウム カリン 塩 エネルばく 関	カタース ツース煮込み ローサラダ おかず 388kcal 12.0g 24.2g 30.0g 698mg 483mg 144mg 1.8g おかず 1036kcal 27.0g 63.4g 87.2g 1830mg 1377mg 379mg 4.7g 1084kcal 27.4g 1084kcal 27.4g 1084kcal 27.4g 1084kcal 27.4g 1084kcal 27.4g 1084kcal	二飯セット 631kcal 16.1g 24.8g 82.8g 699mg 544mg 209mg 1.8g 二飯セット 1765kcal 39.3g 65.2g 245.6g 1833mg 1560mg 574mg 4.7g 1813kcal 39.7g 65.3g 257.1g
食合計合計(間	えびカツ	「中国	飯七ット 3 kcal 3 . 7g 5 . 0g 6 . 7g 6 . 0g 7 g 7 g 8 . 22 mg 7 . 9g 7 . 9g 7 . 1 . 1g 8 . 3g 1 . 8g 6 . 6g	エネルば、化力リ食塩・水のでは、水のでは、カリウ塩・水のでは、カリウ塩・水のでは、カリウ塩・水のでは、カリウ塩・水のでは、カリウ塩・水のでは、水のでは、水のでは、水のでは、水のでは、水のでは、水のでは、水のでは、	379kcal 13.7g 22.9g 26.5g 741mg 153mg 1.9g 974kcal 26.0g 59.3g 83.0g 1602mg 1166mg 348mg 4.0g 1022kcal 26.4g 59.4g 94.5g 1605mg	二飯セット 622kcal 17.8g 23.5g 79.3g 742mg 478mg 218mg 1.9g 218mg 1.703kcal 38.3g 61.1g 241.4g 1605mg 1349mg 543mg 4.1g 1751kcal 38.7g 61.2g 252.9g 1608mg	エただりでは、アンカリをは、アンカリンをは、アンカリンのは、アンカリンをは、アンカリンとは、アンカリンをは、アンカリンをは、アンカリンをは、アンカリンをは、アンカリンをは、アンカリンをは、アンカリンをは、アンカリンとは、アンカリンをは、アンカリンをは、アンカリンをは、アンカリンをは、アンカリンをは、アンカリンをは、アンカリンをは、アンカリンとは、アンカリンをは、アンカリンをは、アンカリンをは、アンカリンをは、アンカリンをは、アンカリンをは、アンカリンをは、アンカリンをは、アンカリンをは、アンカリンをは、アンカリンをは、アンカリンをは、アンカリンをは、アンカリンをは、アンカリンをは、アンカリンと	おかず 371kcal 9 2g 25 lg 27 6g 623mg 140mg 1 6g 518mg 1 40mg 1 6g 57 3g 82 lg 2045mg 1587mg 1587mg 374mg 5 2g 1028kcal 30 3g 57 4g 97 3g 2046mg	ご飯セット 614kcal 13.3g 25.7g 80.4g 624mg 579mg 205mg 1.6g 205mg 1.6g 205mg 1.6g 204kcal 42.3g 59.1g 240.5g 240.5g 2770mg 1770mg 1770mg 1720mg 1757kcal 42.6g 59.2g 255.7g 2049mg	大根なまで、 エネルギー質 版水化ウム カリウ 塩 エネルばく 質 版水 化ウム カリウ 塩 エネルばく 質 版水 トリウム リン 塩 エネルばく 質 化ウム カリン 相当 ギー質 版水 トリウム リン 塩 エネルばく 質 化カム カリン 相当 エスルばく で 大 トリウム アトリウム は で で で で で で で で で で で で で で で で で で	まかず 371kcal 11 9g 22 6g 29 9g 585mg 500mg 185mg 1 5g 500mg 1 5g 500mg 1 5g 61 0g 81 3g 1957mg 168mg 420mg 420mg 5 0g 1055kcal 27 9g 61 1g 96 8g 1960mg	614kcal 16. 0g 23. 2g 82. 7g 586mg 561mg 250mg 1. 5g 1. 5g 1720kcal 39. 8g 62. 8g 239. 7g 1960mg 1351mg 615mg 5. 0g 1784kcal 40. 2g 62. 9g 255. 2g 1963mg	チキマックス エネんぱ ボーリンドラウンカー 質 ボール からない からない からない からない からない からない からない からない	カタース フース素込み ロニサラダ 388kcal 12 Og 24 2g 30 Og 698mg 483mg 144mg 1 8g おかす 1036kcal 27 Og 63 4g 87 2g 1830mg 1377mg 379mg 4 / g 1084kcal 27 4g 63 5g 98 7g 1833mg	二飯セット 631kcal 16.1g 24.8g 82.8g 699mg 544mg 209mg 1.8g 二飯セット 1765kcal 39.3g 65.2g 245.6g 1833mg 1560mg 574mg 4.7g 1813kcal 39.7g 65.3g 257.1g 1836mg
食合計合計(間食	大きな	「中ででは、	飯七ット 3 kcal 3 . 7g 5 . 0g 6 . 7g 6 . 0g 7 g 8 kcal 7 . 9g 1 . 1 . 1g 8 . 3g 1 . 8g 6 . 6g 8 . 3g 1 . 8g 6 . 6g 8 . 3g 8 . 3g 1 . 8g 6 . 6g 8 . 3g 8	エネルば、化ウム 単本 との は、	379kcal 13.7g 22.9g 26.5g 741mg 417mg 417mg 153mg 1.9g 50.0g 59.3g 83.0g 1602mg 1166mg 348mg 4.0g 1022kcal 26.4g 59.4g 94.5g 1605mg 1222mg	二飯セット 622kcal 17.8g 23.5g 79.3g 478mg 478mg 1.9g 1.9g 1.9g 1.0g 1.0g 1.0g 1.0g 1.0g 1.0g 1.0g 1.0	エた脂炭ナカリ食塩を大力リ食塩を大力リ食塩を大力リウ塩を大り、カリウ塩を大り、カリウ塩を大り、カリウ塩を大り、カリウ塩を大り、カリウ塩を大り、カリウ塩を大り、カリウ塩を大り、カリウ塩を大り、カリウ塩を大り、カリウ塩を大り、カリウム・サカリア・カリア・カリア・カリア・カリア・カリア・カリア・カリア・カリア・カリア・	まかず 371kcal 9.2g 25.1g 27.6g 623mg 518mg 140mg 1.6g おかず 965kcal 30.0g 57.3g 82.1g 2045mg 1587mg 374mg 5.2g 1028kcal 30.3g 57.4g 97.3g	ご飯セット 614kcal 13.3g 25.7g 80.4g 624mg 579mg 205mg 1.6g 二飯セット 1694kcal 42.3g 59.1g 240.5g 2048mg 1770mg 569mg 5.2g 1757kcal 42.6g 59.2g 255.7g 2049mg 1827mg	大根なまで、 エネルギー質 成ナカリウ塩 エネルばく 質 ボイウム はく 質 ボイウム リウ塩 単二 で で で で で で で で で で で で で で で で で で	まかす 371kcal 11 9g 22 6g 29 9g 585mg 500mg 1 5g 500mg 1 5g 500mg 1 5g 61 0g 81 3g 1957mg 1168mg 420mg 420mg 127 9g 61 1g 96 8g 1960mg 1228mg	614kcal 16. 0g 23. 2g 82. 7g 586mg 561mg 250mg 1.5g 720kcal 39. 8g 62. 8g 239. 7g 1960mg 1351mg 615mg 5. 0g 1784kcal 40. 2g 62. 9g 255. 2g 1963mg 1411mg	チャマックス ドラウン エたん質 水リウ 当 ギマン リンドラウンカー質 物ムム サイン リー カー カー カー カー では、 アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・ア	カタース ツース煮込み ローサラダ おかず 388kcal 12.0g 24.2g 30.0g 698mg 483mg 144mg 1.8g おかず 1036kcal 27.0g 63.4g 87.2g 1830mg 1377mg 379mg 4.7g 1084kcal 1377mg 379mg 4.7g 1084kcal 1375mg 1375mg 1375mg 1375mg 1375mg 1375mg 1375mg 1375mg 1375mg 1375mg 1433mg 1433mg 1433mg 1433mg	二飯セット 631kcal 16.1g 24.8g 82.8g 699mg 544mg 209mg 1.8g 二飯セット 1765kcal 39.3g 65.2g 245.6g 1833mg 1560mg 574mg 4.7g 4.7g 1813kcal 39.7g 65.3g 257.1g 1836mg 1616mg
食合計合計(間	スプカツ 法運 ウッテー ナスルギー 350 たんぱく質 9. 脂質 24. 炭水化物 22. ナトリウム 55. カリウム 43. リン 43. サたんぱく質 25. 脂質 25. 脂質 25. 脂質 25. 脂質 36. 大たりウム 14. 変塩相当量 4. エネルギー 96.9 たんぱく質 25. 脂質 40. 変塩相当量 4. エネルギー 103.3 リン 40. 変塩相当量 4. エネルギー 103.5 たんぱく質 26. カリウム 14.6 カリウム 18.6 カリウム 18.6 脂炭水化物 98. ナトリウム 18.6 脂炭水化物 98. ナトリウム 18.6 脂炭水化物 98. ナトリウム 14.9 リン 41.	「中ででは、	飯七ット 3 kcal 3 . 7g 5 . 0g 6 . 7g 6 . 0g 7 g 7 g 8 . 22 mg 7 . 9g 7 . 9g 7 . 1 . 1g 8 . 3g 1 . 8g 6 . 6g	エネルば、化力リ食塩・水のでは、水のでは、カリウ塩・水のでは、カリウ塩・水のでは、カリウ塩・水のでは、カリウ塩・水のでは、カリウ塩・水のでは、水のでは、水のでは、水のでは、水のでは、水のでは、水のでは、水のでは、	379kcal 13.7g 22.9g 26.5g 741mg 153mg 1.9g 974kcal 26.0g 59.3g 83.0g 1602mg 1166mg 348mg 4.0g 1022kcal 26.4g 59.4g 94.5g 1605mg	二飯セット 622kcal 17.8g 23.5g 79.3g 478mg 478mg 1.9g 1.9g 1.9g 1.0g 1.0g 1.0g 1.0g 1.0g 1.0g 1.0g 1.0	エただりでは、アンカリをは、アンカリンをは、アンカリンのは、アンカリンをは、アンカリンとは、アンカリンをは、アンカリンをは、アンカリンをは、アンカリンをは、アンカリンをは、アンカリンをは、アンカリンをは、アンカリンとは、アンカリンをは、アンカリンをは、アンカリンをは、アンカリンをは、アンカリンをは、アンカリンをは、アンカリンをは、アンカリンとは、アンカリンをは、アンカリンをは、アンカリンをは、アンカリンをは、アンカリンをは、アンカリンをは、アンカリンをは、アンカリンをは、アンカリンをは、アンカリンをは、アンカリンをは、アンカリンをは、アンカリンをは、アンカリンをは、アンカリンをは、アンカリンと	おかず 371kcal 9 2g 25 lg 27 6g 623mg 140mg 1 6g 518mg 1 40mg 1 6g 57 3g 82 lg 2045mg 1587mg 1587mg 374mg 5 2g 1028kcal 30 3g 57 4g 97 3g 2046mg	ご飯セット 614kcal 13.3g 25.7g 80.4g 624mg 579mg 205mg 1.6g 205mg 1.6g 205mg 1.6g 204kcal 42.3g 59.1g 240.5g 240.5g 2770mg 1770mg 1770mg 1720mg 1757kcal 42.6g 59.2g 255.7g 2049mg	大根なまで、 エネルギー質 版水化ウム カリウ 塩 エネルばく 質 版水 化ウム カリウ 塩 エネルばく 質 版水 トリウム リン 塩 エネルばく 質 化ウム カリン 相当 ギー質 版水 トリウム リン 塩 エネルばく 質 化カム カリン 相当 エスルばく で 大 トリウム アトリウム は で で で で で で で で で で で で で で で で で で	まかず 371kcal 11 9g 22 6g 29 9g 585mg 500mg 185mg 1 5g 500mg 1 5g 500mg 1 5g 61 0g 81 3g 1957mg 168mg 420mg 420mg 5 0g 1055kcal 27 9g 61 1g 96 8g 1960mg	614kcal 16. 0g 23. 2g 82. 7g 586mg 561mg 250mg 1.5g 1720kcal 39. 8g 62. 8g 239. 7g 1960mg 1351mg 615mg 5. 0g 1784kcal 40. 2g 62. 9g 255. 2g 1963mg 1411mg 622mg	チキマックス エネんぱ ボーリンドラウンカー 質 ボール からない からない からない からない からない からない からない からない	カタース フース素込み ロニサラダ 388kcal 12 Og 24 2g 30 Og 698mg 483mg 144mg 1 8g おかす 1036kcal 27 Og 63 4g 87 2g 1830mg 1377mg 379mg 4 / g 1084kcal 27 4g 63 5g 98 7g 1833mg	二飯セット 631kcal 16.1g 24.8g 82.8g 699mg 544mg 209mg 1.8g 二飯セット 1765kcal 39.3g 65.2g 245.6g 1833mg 1560mg 574mg 4.7g 1813kcal 39.7g 65.3g 257.1g 1836mg

※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

	<u> </u>				\		10 - / -			7.45	\		15 / ^	\
	8月1日(月			2日(火			3日(水	.)	8,5	34日(木	)	8月	5日(金	)
	★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物		★ごはん1 スクランブ	80g	.ea.s	★ごはん 白菜とがん	80g	· <del>···</del> ······	★ごはん]	180g		★ごはん1	80g	<u></u>
	病肉と厚物けの魚物 コンニャクの辛味炒め	孔茎	人 グランノ 田芋のかに属	ルエツク	脚孔	日米とかん	もの点物	秦	工具焼き		柳羊	馬肉とンヤル	チの物点	
	コンニャクの辛味炒め <b>レインボー</b> 春雨	乳麦 乳麦落 卵麦	スフラファ 里芋のかに風 蒸し鶏の醤油 <sup>、</sup>	マヨネーズ	加拿	れんこんとかの 五目野菜の	廿酢和え	肇	★ごはん 干草焼き 五色煮豆 大根のマヨネ	トーズ和え	卵 卵麦 卵乳麦	★ ごはん1 鶏肉とジャカ きんびら <sup>菜の花ときのこの</sup>	の酢味噌和え	
		71.3			7)* 25	<u> </u>	н ні тилс	.25	7 1 1 1 1	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	70.70.25			
			_	45 1. 4 <u>2</u>			L			457.45			LS 1LS	AFI I
朝	おかす   エネルギー 258kca		エネルギー	<u>おかす</u>		エネルギー	おかす	ご飯セット	エネルギー	おかす	ご飯セット		<u>おかす</u> 237kcal	ご飯セット 527kcal
食	エネルギー 258kcal たんぱく質 8.8g	13. 7g		6 6g	11 5g	エベルギー たんぱく質	6 7σ	11 6g	エベルヤー たんぱく質	9 2g	14. 1g	エベルギー	237KGa1 9. 6g	14. 5g
	脂質   17.1g	17.8g	脂質	16. 2g	16. 9g	脂質 炭水化物	6. 7g	7.4g	脂質 炭水化物	11. 1g	11. 8g	脂質	10. 5g	11. 2g
			炭水化物	13. 0g	75. 9g	炭水化物	6. 7g 17. 9g	80.8g		15.4g	78. 3g	炭水化物	27. 3g	90. 2g
	ナトリウム 478mg	479mg	ナトリウム	389mg		ナトリウム	//3mg	774mg	ナトリウム	541mg	<u>542mg</u>	ナトリウム	647mg	648mg
	<u>カリウム  253mg</u> リン   108mg	325mg 185mg	カリウム リン	<u>261mg</u> 79mg		カリウム リン	439mg 141mg	511mg 218mg	<u> カリワム</u> リン	486mg 135mg	558mg 212mg	カリウム リン	568mg 149mg	640mg 226mg
	食塩相当量 1 2g	1.2g	食塩相当量	1. ()g	1 Λσ	食塩和当量	2 No	2 No	食塩相当量	1 <b>4</b> ø	1 Δσ	食塩和当量	1 6g	1.6g
	★ごはん180g		<b>★</b> ごはん1	80g		★こはん ほっけ塩 人参のレ 鶏肉の青 スパゲテ	80g		★ こはん 肉丼の具 <sup>白菜と厚揚げの</sup> 野菜のバジル	80g		★ごはん1 さわら南? スナップス キャベッとウィン ボテトマ+	80g	
	下板とキャベツの塩おかか   大根と蕗の出汁煮   青菜のわさび和え	  - <u></u>	鶏肉とれんこん	もの照り煮 ・	麦	ほっけ塩	尭		肉丼の具		麦	さわら南翼	な焼 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	麦
	大根と路の出汁煮	人友	レーマンン	ノナー ハ担バギ	<u> </u>	人参のレ	ヒン <u>魚</u> ・ム声赤	<u> 乳</u> 麦	日来と厚揚けの	中華そはろ煮 エーブ!持き	乳麦洛	<u> </u>	<b>しんとう</b>	回主
	日本V/1/C U/II/A	- 1902 久	乗らばんこん 鶏肉とれんこん ピーマンン かぼちゃの 切干と人参の	2.1201.1.25 )ハリハリ	<u>条</u>	横り火星	イサラダ	乳麦 麦 卵乳麦	野来のバフル	) 八爪C		ボテトマ+	ナラダ	乳麦 卵乳麦
			_		· ~~~		l						······································	
昼	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	_ 4 4*	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
昼食	エネルギー 266kcal たんぱく質 13.5g	556kcal 18 4g		285KCa1 13. 8g	18. 7g		17. 0g		エネルギー たんぱく質	304kcal 15.4g		エイルキー たんぱく質	293kcal 13 3g	583kcal 18.2g
	脂質 18.5g	19. 2g		12 4g	13 1g	<b>脂質</b>	20 7g		脂質		16. 7g	脂質	18. 0g	
	炭水化物   11.9g	74. 8g	炭水化物	27. 6g	90. 5g	炭水化物	20. 7g 23. 8g	86. 7g	炭水化物	1 <u>6.0g</u> 25.3g	88. 2g	炭水化物	19.4g	l 82. 3g
	ナトリウム 662mg	663mg	ナトリウム	<u>636mg</u>	637mg	ナトリウム	679mg	<u>680mg</u>	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	774mg	775mg
	カリウム 640mg リン 172mg	712mg 249mg	カリウム	<u>597mg</u> 189mg	ooomg	カリウム	483mg 220mg	<u>555mg</u> 297mg	カリウム	710mg 202mg	7 <u>82mg</u> 279mg	<u>                                     </u>	557mg 174mg	629mg 251mg
	今塩相当量 1 7g	1 7g	食塩相当量	1 6g		食塩相当量		1 7g	食塩相当量		2/3/18 2 ()g	食塩相当量	2 ()g	20 mg
間食	│◎黄桃(缶)150g		◎パイナッ	ソブル(台	<del>1</del> ) 150g	◎みかん			(A)	-) 15()g		◎みかん(		
	★ごはん180g													
	ラバ団スのゆき合共	- 160 美 🛎	★ こはん!	8Ug 協協など	到主	★ごはん	80g	  - <u></u>	▼こはん	IδUg ZI <del>Z</del>	·····	★こはん1	80g	회
	えび団子の炊き合せ 竹輪のごま炒め	卵麦え	★こほん   揚げ豆腐の     	8Ug 挽肉あん の炒め者	乳麦	★こはん 照焼チキ。 オクラのペペ	8Ug ン ロンチーノ	麦	★こはん 赤魚のお・ 乳肉と春雨	180g ろし煮 の中華者	麦	★こはん! ボークチュ 沖揚げの3	80g セツフ マントご	乳 柳麦
	えび団子の炊き合せ 竹輪のごま炒め 鶏肉とオクラの中華風	卵麦え 麦 麦	★こほん! 揚げ豆腐の 豚肉とふきの インゲンとツナのマ	80g 挽肉あん の炒め煮 スタード和え	乳麦 麦 卵乳麦	★こはん 照焼チキ オクラのペペ カリフラワ-	8Ug ン ロンチーノ -の塩炒め	麦 乳麦	★こはん 赤魚のお 鶏肉と春雨 キャベッとベー	180g ろし煮 の中華煮 コンの和え物	麦 麦 卵乳麦	★こはんI ボークチュ 油揚げの3 <sup>蒸し鶏と小松菜</sup>	80g アツブ E子とじ のごま和え	乳 卵麦 麦
	えび団子の炊き合せ 竹輪のごま炒め 鶏肉とオクラの中華風	<u>卵麦え</u> 麦	◎パイナット ごはん! 揚げ豆腐の 下めとふきの インゲンとッナのマーター マーマー マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マー・マ	80g 挽肉あん の炒め煮 スタード和え	乳麦 麦 卵乳麦	★こはん 照焼チキ オクラのペペ カリフラワ- マリーネ-	80g ン ロンチーノ -の塩炒め ナラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん 赤魚のお 鶏肉と春雨 キャベッとベー	180g ろし煮 の中華煮 <sup>コンの和え物</sup>	麦 麦 卵乳麦	★こはん   ボークチュ  油揚げの3    蒸し鶏と小松菜	80g マップ E子とじ のごま和え	乳 卵麦 麦
	えび団子の炊き合せ 竹輪のごま炒め 鶏肉とオクラの中華風		<u> </u>			★こほん 照焼チキ オクラのペペ カリフラワーマリーネ・	ン <sup>ロンチーノ</sup> -の塩炒め ナ <b>ラダ</b>		東こはん 赤魚のお 鷄肉と春雨 キャベツとベー			★ こはん   ボークチュ  油揚げの3    蒸し鶏と小松菜	80g ヤップ モ子とじ のごま和え	乳
夕命	えび団子の炊き合せ 竹輪のごま炒め 鶏肉とオクラの中華風 	卵麦え 麦 麦 ご飯セット   561kcal	Γ	おかず	ご飯セット	<u> </u>	ン ロンチーノ -の塩炒め ナラダ おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	ボークチュ油揚げの3	マップ 子とじ のごま和え おかず	乳 卵麦 麦 ご飯セット 546kca
夕食	えび団子の炊き合せ 竹輪のごま炒め 鶏肉とオクラの中華風 おかず エネルギー 271kcal たんぱく質 17.5g	ご飯セット 561kcal 22.4g	エネルギー たんぱく質	おかず 295kcal 18.9g	ご飯セット 585kcal 23.8g	エネルギー たんぱく質	フロンチーノ -の塩炒め ナラダ おかず 282kcal	ご飯セット 572kcal 21.3g	エネルギー たんぱく質	おかず 316kcal 17.0g	ご飯セット 606kcal 21.9g	ボークチー油揚げのコ 蒸し鶏と小松菜 エネルギー たんぱく質	マップ E子とじ のごま和え おかず 256kcal 15.7g	546kcal
夕食	えび団子の炊き合せ 竹輪のごま炒め 鶏肉とオクラの中華風 おかず エネルギー 271kcal たんぱく質 17.5g 脂質 12.7g	ご飯セット 561kcal 22.4g 13.4g	エネルギー たんぱく質 脂質	おかず 295kcal 18.9g 18.5g	ご飯セット 585kcal 23.8g	エネルギー たんぱく質 脂質	ン ロンチーノ -の塩炒め ナラダ おかず 282kcal 16.4g 17.9g	ご飯セット 572kcal 21.3g	エネルギー たんぱく質 暗質	おかす 316kcal 17.0g	ご飯セット 606kcal 21.9g	ボークチー油揚げのコニュニュニュニュニュニュニュニュニュニュニュニュニュニュニュニュニュニュニュ	マップ サンピ のごま和え おかず 256kcal 15.7g 12.6g	546kcal 20.6g 13.3g
夕食	えび団子の炊き合せ 竹輪のごま炒め 鶏肉とオクラの中華風 おかず エネルギー 271kcal たんぱく質 17.5g 脂質 12.7g 炭水化物 21.1g	ご飯セット 561kcal 22.4g 13.4g 84.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	おかず 295kcal 18.9g 18.5g 13.2g	ご飯セット 585kcal 23.8g 19.2g 76.1g	エネルギーたんぱく質脂質に水化物	ロンチーノ -の塩炒め ナラダ おかず 282kcal 16.4g 17.9g	ご飯セット 572kcal 21.3g	エネルギー たんぱく質 暗質	おかす 316kcal 17.0g	ご飯セット 606kcal 21.9g	ボークチー油揚げの3 蒸し鶏と小松菜 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	マップ 子とじ のごま和え 256kgal 15.7g 12.6g 19.3g	546kca 20.6g 13.3g
夕食	えび団子の炊き合せ 竹輪のごま炒め 難肉とオクラの中華風 まかず エネルギー 271kcal たんぱく質 17.5g 脂質 12.7g 炭水化物 21.1g ナトリウム 980mg	ご飯セット 561kcal 22.4g 13.4g 84.0g 981mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	おかず 295kcal 18.9g 18.5g 13.2g 674mg 719mg	ご飯セット 585kcal 23.8g 19.2g 76.1g 675mg	エネルギー たんぱく質 脂質	ロンチーノ の塩炒め ナラダ 282kcal 16.4g 17.9g 12.5g 597mg	ご飯セット 572kcal 21.3g 18.6g 75.4g 598mg 593mg	エネルギー たんぱく質	おかず 316kcal 17.0g 15.0g 27.5g 667mg	ご飯セット 606kcal 21.9g 15.7g 90.4g 668mg 500mg	ボークチー油揚げのコニュニュニュニュニュニュニュニュニュニュニュニュニュニュニュニュニュニュニュ	マップ サンピ のごま和え おかず 256kcal 15.7g 12.6g	546kcal 20.6g 13.3g 82.2g 704mg 583mg
夕食	えび団子の炊き合せ 竹輪のごま炒め 難肉とオクラの中華風 エネルギー 271kcal たんぱく質 17.5g 脂質 12.7g 炭水化物 21.1g ナトリウム 980mg カリウム 489mg リン 196mg	ご飯セット 561kcal 22.4g 13.4g 84.0g 981mg 561mg 273mg	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 295kcal 18.9g 18.5g 13.2g 674mg 719mg 214mg	ご飯セット 585kcal 23.8g 19.2g 76.1g 675mg 791mg 291mg	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	ロンチーノ -の塩炒め サラダ 282kcal 16.4g 17.9g 12.5g 597mg 521mg 79mg	ご飯セット 572kcal 21.3g 18.6g 75.4g 598mg 593mg 156mg	エネルギー たんぱく質 脂質、水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず 316kcal 17.0g 15.0g 27.5g 667mg 428mg 193mg	ご飯セット 606kcal 21.9g 15.7g 90.4g 668mg 500mg	ボークチー油揚げの3 蒸し鶏と小松菜 エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	マップ 子子とし おかず 256kcal 15.7g 12.6g 19.3g 703mg 511mg 217mg	546kcal 20. 6g 13. 3g 82. 2g 704mg 583mg 294mg
夕食	えび団子の炊き合せ 竹輪のごま炒め 難肉とオクラの中華風 おかず エネルギー 271kcal たんぱく質 17.5g 炭水化物 21.1g ナトリウム 980mg ナトリウム 489mg リン 196mg 食塩相当量 2.5g	ご飯セット 561kcal 22.4g 13.4g 84.0g 981mg 561mg 273mg	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 295kcal 18.9g 18.5g 13.2g 674mg 719mg 214mg	二飯セット 585kcal 23.8g 19.2g 76.1g 675mg 791mg 291mg	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	ロンチーノ -の塩炒め サラダ 282kcal 16.4g 17.9g 12.5g 597mg 521mg 79mg 1.5g	ご飯セット 572kcal 21.3g 18.6g 75.4g 598mg 593mg 156mg	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 316kcal 17 0g 15 0g 27 5g 667mg 428mg 193mg	ご飯セット 606kcal 21 9g 15.7g 90.4g 668mg 500mg 270mg	ボークチー油揚げの3 蒸し業と小松菜 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 256kcal 15.7g 12.6g 19.3g 703mg 511mg 217mg 1.8g	546kcal 20. 6g 13. 3g 82. 2g 704mg 583mg 294mg 1. 8g
夕食	えび団子の炊き合せ 竹輪のごま炒め 難肉とオクラの中華風 おかず エネルギー 271kcal たんぱく質 17.5g 炭水化物 21.1g ナトリウム 980mg ナトリウム 489mg リン 196mg 食塩相当量 2.5g	ご飯セット 561kcal 22.4g 13.4g 84.0g 981mg 561mg 273mg 2.5g	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 295kcal 18.9g 18.5g 13.2g 674mg 719mg 214mg 1.7g おかす	ご飯セット 585kcal 23.8g 19.2g 76.1g 675mg 791mg 291mg 1.7g	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	ロンチーノ -の塩炒め ナラダ 282kcal 16.4g 17.9g 12.5g 597mg 521mg 79mg 1.5g おかす	ご飯セット 572kcal 21.3g 18.6g 75.4g 598mg 593mg 156mg 1.5g	エネルギー たんぱく質 脂質、水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず 316kcal 17 0g 15 0g 27 5g 667mg 428mg 193mg 1 7g おかす	ご飯セット 606kcal 21.9g 15.7g 90.4g 668mg 500mg 270mg 1./g	ボークチー 油揚げの3 <sup>蒸し鶏と小松菜</sup> エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム カリウム り 食塩相当量	おかず 256kcal 15.7g 12.6g 19.3g 703mg 511mg 217mg 1.8g おかす	546kcal 20. 6g 13. 3g 82. 2g 704mg 583mg 294mg 1. 8g 二飯セット
夕食	えび団子の炊き合せ 竹輪のごま炒め 鶏肉とオクラの中華風 おかず エネルギー 271kcal たんぱく質 17.5g 開質 12.7g 炭水化物 21.1g ナトリウム 980mg ナトリウム 489mg リン 196mg 食塩相当量 2.5g エネルギー 795kcal たんぱく質 39.8g	ご飯セット 561kcal 22. 4g 13. 4g 84. 0g 981mg 561mg 273mg 2 5g 二飯セット 1665kcal 54. 5g	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 295kcal 18.9g 18.5g 13.2g 674mg 719mg 214mg 1.7g おかず 808kcal 39.3g	二飯セット 585kcal 23.8g 19.2g 76.1g 675mg 791mg 291mg 1.7g 二飯セット 1678kcal 54.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	ロンチーノ -の塩炒め ナラダ 282kcal 16.4g 17.9g 12.5g 597mg 521mg 79mg 1.5g おかす 795kcal 40.1g	ご飯セット 572kcal 21.3g 18.6g 75.4g 598mg 593mg 1.56mg 1.5g 二飯セット 1665kcal 54.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 水化物 ナトリウム カリウム 曳塩相当量	おかず 316kcal 17.0g 15.0g 27.5g 667mg 428mg 193mg 1.7g 814kcal 41.6g	ご飯セット 606kcal 21 9g 15 7g 90 4g 668mg 500mg 270mg 1 7g 1 1g 1684kcal 56 3g	ボークチー油揚げの3素し難と小松草 たんぱく質 版水化物 ナトリウム カリウム カリウム たんぱく質 たんぱく できる カー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー	おかず 256kcal 15.7g 12.6g 19.3g 703mg 511mg 217mg 1.8g おかす 786kcal 38.6g	546kcal 20.6g 13.3g 82.2g 704mg 583mg 294mg 1.8g - 飯セット 1656kcal 53.3g
夕食	えび団子の炊き合せ 竹輪のごま炒め 難肉とオクラの中華風 おかず エネルギー 271kcal たんぱく質 17.5g 脂質 12.7g 炭水化物 21.1g ナトリウム 980mg カリウム 489mg リン 196mg リン 196mg リン 2.5g よかず エネルギー 795kcal たんぱく質 39.8g 脂質 39.8g 脂質 48.3g	ご飯セット 561kcal 22. 4g 13. 4g 84. 0g 981mg 561mg 273mg 2 5g 1665kcal 54. 5g 50. 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 リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	おかず 295kcal 18.9g 18.5g 13.2g 674mg 719mg 214mg 1.7g おかす 808kcal 39.3g 47.1g	二飯セット 585kcal 23.8g 19.2g 76.1g 675mg 791mg 291mg 1 /g 二飯セット 1678kcal 54.0g 49.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	ロンチーノ -の塩炒め サラダ 282kcal 16.4g 17.9g 12.5g 59/mg 521mg 79mg 1.5g おかず 795kcal 40.1g 45.3g	ご飯セット 572kcal 21.3g 18.6g 75.4g 598mg 593mg 1.5e 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.4g 1.4g 1.4g 1.4g 1.4g 1.4g 1.4g 1.4	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 316kcal 17.0g 15.0g 27.5g 667mg 428mg 193mg 1.7g 814kcal 41.6g 42.1g	ご飯セット 606kcal 21.9g 15.7g 90.4g 668mg 270mg 1.7g 1.7g 1.684kcal 56.3g 44.2g	ボークチー油揚げの3 素し難と小松菜 エネルギー たんぱく質 臓水化物 ナトリウム リン は塩相当量 エネルギー たんぱく質	おかず 256kcal 15. 7g 12. 6g 19. 3g 703mg 511mg 217mg 1. 8g 8かす 786kcal 38. 6g 41. 1g	546kcal 20. 6g 13. 3g 82. 2g 704mg 583mg 294mg 1. 8g 294 mg 1. 8g 294 mg 1. 8g 294 mg 1. 3g 43. 2g
<b>食</b> 合	えび団子の炊き合せ 所輪のごま炒め 鶏肉とオクラの中華風 おかず エネルギー 271kcal たんぱく質 17.5g 開質 12.7g 炭水化物 21.1g ナトリウム 980mg カリウム 489mg リン 196mg 食塩相当量 2.5g エネルギー 795kcal たんぱく質 39.8g 上んぱく質 39.8g 最近水化物 49.6g	ご飯セット 561kcal 22. 4g 13. 4g 84. 0g 981mg 561mg 2.73mg 2.5g 1665kcal 54.5g 50. 4g 238.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	おかず 295kcal 18. 9g 18. 5g 13. 2g 674mg 719mg 214mg 214mg 30.8kcal 39. 3g 47. 1g 53. 8g	二飯セット 585kcal 23.8g 19.2g 76.1g 675mg 791mg 291mg 1 /g 二飯セット 1678kcal 54.0g 49.2g 242.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 臓水化物	アランチーノーの塩炒め サラダ 282kcal 16.4g 17.9g 12.5g 59.7mg 52.1mg 79mg 1.5g カッサ 79.5kcal 40.1g 45.3g 54.2g	ご飯セット 572kcal 21.3g 18.6g 75.4g 598mg 593mg 156mg 1.5g □飯セット 1665kcal 54.8g 47.4g 242.9g	エネルギーたんぱく質 版文化物 ナトリウム カリウム ウェ 相当量 エネルギー質 版文化物 スティック エカリウム サイカ アン は おり これ アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・ア	316kcal 17. 0g 15. 0g 27. 5g 667mg 428mg 193mg 1. /g 814kcal 41. 6g 42. 1g 68. 2g	二飯セット 606kcal 21.9g 15.7g 90.4g 668mg 500mg 270mg 1.7g 1.684kcal 56.3g 44.2g 256.9g	ボークチー 油揚げの3 <sup>素し鶏と小松菜</sup> エネルギー たんぱく質 版水化物 ナカリウム リウム ウ塩相当量 エネルギー たんぱく質 た水化物 エネルギー たんぱく質 にないでする。 たんぱく質 にないでする。 たんぱく質 にないでする。 たんぱく質 にないでする。 たんぱく質 にないでする。 たんぱく質 にないでする。 たんぱく質 にないでする。 たんぱく質 にないでする。 たんぱく質 にないでする。 にないでする。 にないできる。 にないでないできる。 にないできる。 にないできる。 にないできる。 にないできる。 にないできる。 にないできる。 にないできる。 にないできる。 にないできる。 にないできる。 にないできる。 にないできる。 にないできる。 にないできる。 にないできる。 にないできる。 にないでないできる。 にないできる。 にないできる。 にないできる。 にないできる。 にないできる。 にないできる。 にないできる。 にないできる。 にないできる。 にないでもなできる。 にないでなでもなでもなでもなでもなでもなでもなでもなでもなでもなでもなでもなでもなでも	おかず 256kcal 15.7g 12.6g 19.3g 703mg 511mg 217mg 1.8g おかず 786kcal 38.6g 41.1g 66.0g	546kcal 20 6g 13 3g 82 2g 704mg 583mg 294mg 1 8g 二段セット 1656kcal 53 3g 43 2g 254 7g
夕食合計	えび団子の炊き合せ 竹輪のごま炒め 難肉とオクラの中華風 おかず エネルギー 271kcal たんぱく質 17.5g 脂質 12.7g 炭水化物 21.1g ナトリウム 980mg カリウム 489mg リン 196mg リン 196mg リン 2.5g よかず エネルギー 795kcal たんぱく質 39.8g 脂質 39.8g 脂質 48.3g	ご飯セット 561kcal 22. 4g 13. 4g 84. 0g 981mg 561mg 2. 5g このセット 1665kcal 54. 5g 50. 4g 238. 3g 2123mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	おかず 295kcal 18.9g 18.5g 13.2g 674mg 719mg 214mg 1.7g おかす 808kcal 39.3g 47.1g	二飯セット 585kcal 23. 8g 19. 2g 76. 1g 675mg 791mg 291mg 1 /g 二飯セット 1678kcal 54. 0g 49. 2g 242. 5g 1702mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	ロンチーノ - の塩炒め サラダ 282kcal 16.4g 17.9g 12.5g 597mg 521mg 79mg 1.5g おかず 795kcal 40.1g 45.3g 2049mg	ご飯セット 572kcal 21.3g 18.6g 75.4g 598mg 593mg 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 242,9g 242,9g 2052mg	エネルギーたんぱく質 版文化物 ナトリウム カリウム ウェ 相当量 エネルギー質 版文化物 スティック エカリウム サイカ アン は おり これ アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・ア	おかず 316kcal 17.0g 15.0g 27.5g 667mg 428mg 193mg 1.7g 814kcal 41.6g 42.1g 68.2g 2003mg	二飯セット 606kcal 21.9g 15.7g 90.4g 668mg 500mg 270mg 1.7g 1.684kcal 56.3g 44.2g 256.9g 2006mg	ボークチー油揚げの3 素し難と小松菜 エネルギー たんぱく質 臓水化物 ナトリウム リン は塩相当量 エネルギー たんぱく質	おかず 256kcal 15. 7g 12. 6g 19. 3g 703mg 511mg 217mg 1. 8g 217mg 1. 8g 38. 6g 41. 1g 66. 0g 2124mg	546kcal 20. 6g 13. 3g 82. 2g 704mg 583mg 294mg 1. 8g 294 mg 1. 8g 294 mg 1. 8g 294 mg 294 mg 295 mg 296
<b>食</b> 合	えび団子の炊き合せ 竹輪のごま炒め 難肉とオクラの中華風 エネルギー 271kcal たんぱく質 17.5g 脱水化物 21.1g ナトリウム 980mg カリウム 489mg リン 196mg 食塩相当量 2.5g エネルギー 795kcal たんぱく質 39.8g カリウム 48.3g たんぱく質 48.3g カリウム 1382mg カリウム 1382mg カリウム 1382mg	ご飯セット 561kcal 22. 4g 13. 4g 84. 0g 981mg 561mg 2.73mg 2.5g 1665kcal 54.5g 50. 4g 238.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	おかず 295kcal 18.9g 18.5g 13.2g 674mg 719mg 214mg 1.7g おかす 808kcal 39.3g 47.1g 53.8g 1699mg	二飯セット 585kcal 23.8g 19.2g 76.1g 675mg 791mg 291mg 1 /g 二飯セット 1678kcal 54.0g 49.2g 242.5g	エネルギー たんぱく質 臓水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 臓水化物 ナトリウム リウム	ロンチーノーの塩炒め サラダ 282kcal 16.4g 17.9g 12.5g 59/mg 521mg 79mg 1.5g あかす 795kcal 40.1g 45.3g 54.2g 2049mg 1443mg 440mg	ご飯セット 572kgal 21、3g 18.6g 75.4g 598mg 593mg 1.5g こ飯セット 1655kgal 54.8g 47.4g 242.9g 2052mg 1659mg 671mg	エネルギー たんぱく 質	316kcal 17. 0g 15. 0g 27. 5g 667mg 428mg 193mg 1. /g 814kcal 41. 6g 42. 1g 68. 2g	ご飯セット 606kcal 21.9g 15.7g 90.4g 668mg 500mg 270mg 1.7g 1.684kcal 56.3g 44.2g 256.9g	ボークチー油揚げの3 薬し難と小松菜 エネルギー たんぱく質 版水化物 ナトリウム カリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 臓成水化物 ナトリウム 大のぱく質 に変水化物 エネルギー たんぱく質 に変水化物 エカばく質 に変水化物 エカばく質 に変水化物 エカばく質 に変水化が カリウム カリウム たりはないである。 カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム	おかず 256kcal 15.7g 12.6g 19.3g 703mg 511mg 217mg 1.8g おかず 786kcal 38.6g 41.1g 66.0g	546kcal 20 6g 13 3g 82 2g 704mg 583mg 294mg 1 8g 1 86kcal 53 3g 43 2g 254 7g 2127mg 1852mg 771mg
<b>食</b> 合	えび団子の炊き合せ 竹輪のごま炒め 難肉とオクラの中華風 エネルギー 271kcal たんぱく質 17.5g 脱水化物 21.1g ナトリウム 980mg カリウム 489mg リン 196mg 食塩相当量 2.5g エネルギー 795kcal たんぱく質 48.3g カリウム 48.9mg フリウム 1382mg カリウム 1382mg カリウム 1382mg カリウム 1382mg カリウム 1382mg カリウム 1382mg カリウム 1382mg	ご飯セット 561kcal 22. 4g 13. 4g 84. 0g 981mg 561mg 2.73mg 2.5g ご飯セット 1665kcal 54. 5g 50. 4g 238. 3g 2123mg 1598mg 707mg 5. 4g	エネルギー たんぱく質 脂質 化物 ナトリウム カリウム カリウム 東相当量 エネルギー たんぱ 順茂水化物 ナトリウム カリウム カリウム カリウム ウェ相当量	おかず 295kcal 18. 9g 18. 5g 13. 2g 674mg 719mg 214mg 1 /g 808kcal 39. 3g 47. 1g 53. 8g 1699mg 1577mg 482mg 4. 3g	できない。 一覧をサット 585kcal 23.8g 19.2g 76.1g 675mg 791mg 291mg 1.7g	エネルギー たんぱく質 臓水化物 ナトリウム リウム リウム は相当量 エネルギー質 臓水化ウム エカリウム エカリウム よりした に関する に関する カリウム は関する よりした は関する は関する は関する は関する は関する は関する は関する は関する	ロンチーノ -の塩炒め サラダ 282kcal 16.4g 17.9g 12.5g 59/mg 521mg 79mg 1.5g あかす 795kcal 40.1g 45.3g 54.2g 2049mg 1443mg 440mg 5.2g	ご飯セット 572kcal 21、3g 18.6g 75、4g 598mg 593mg 1.5g こ飯セット 1665kcal 54.8g 242.9g 242.9g 242.9g 671mg 5.2g	エネルギー たんぱく質 で、化物 ナトリウム カリンは相当量 エネルばく質 に成水リウム よっぱく質 にで、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 カリウム	316kcal 17. 0g 15. 0g 27. 5g 667mg 428mg 193mg 1. /g 814kcal 41. 6g 42. 1g 68. 2g 2003mg 1624mg 530mg 5. 1g	ご飯セット 606kgal 21.9g 15.7g 90.4g 668mg 500mg 270mg 1.7g 1684kgal 56.3g 256.9g 2006mg 1840mg 761mg 5.1g	ボークチー 油揚げの3 <sup>素し鶏と小松菜</sup> エネルギー たんぱく質 版水化物 ナカリウム リウム ウ塩相当量 エネルギー たんぱく質 た水化物 エネルギー たんぱく質 にないでする。 たんぱく質 にないでする。 たんぱく質 にないでする。 たんぱく質 にないでする。 たんぱく質 にないでする。 たんぱく質 にないでする。 たんぱく質 にないでする。 たんぱく質 にないでする。 たんぱく質 にないでする。 にないでする。 にないできる。 にないでないできる。 にないできる。 にないできる。 にないできる。 にないできる。 にないできる。 にないできる。 にないできる。 にないできる。 にないできる。 にないできる。 にないできる。 にないできる。 にないできる。 にないできる。 にないできる。 にないできる。 にないでないできる。 にないできる。 にないできる。 にないできる。 にないできる。 にないできる。 にないできる。 にないできる。 にないできる。 にないできる。 にないでもなできる。 にないでなでもなでもなでもなでもなでもなでもなでもなでもなでもなでもなでもなでもなでも	おかず 256kcal 15.7g 12.6g 19.3g 703mg 511mg 217mg 1.8g 38.6g 41.1g 66.0g 2124mg 1636mg 540mg 5.4g	546kcal 20 6g 13 3g 82 2g 704mg 583mg 294mg 1 8g 1 8g 1 8g 294mg 1 8g 294mg 1 8g 294mg 1 8g 1 8g 771mg 1852mg 771mg 5 4g
食合計合	えび団子の炊き合せ 対輪のごま炒め 難肉とオクラの中華風 エネルギー 271kcal たんぱく質 17.5g 炭水化物 21.1g ナトリウム 980mg カリウム 489mg リン 196mg 食塩相当量 2.5g エネルギー 795kcal たんぱく質 39.8g ボルばく質 39.8g ルポイクの 大トリウム 2120mg カリウム 1382mg カリウム 1382mg カリウム 1382mg カリウム 1382mg カリウム 1382mg カリウム 1382mg カリウム 1382mg	ご飯セット 561kcal 22. 4g 13. 4g 84. 0g 981mg 561mg 2.73mg 2.5g ご飯セット 1665kcal 54. 5g 238. 3g 2123mg 1598mg 707mg 5. 4g 1793kcal	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 エネルギー たんぱく質 脂質 ボストリウム カリウム カリウム カリウム カリウム	おかず 295kcal 18. 9g 18. 5g 13. 2g 674mg 719mg 214mg 1. 7g おかず 808kcal 39. 3g 47. 1g 53. 8g 1699mg 1577mg 482mg 4. 3g 934kcal	で記しています。	エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルぱく 脂質 ボルリウム リウム エカリウム リウム エカリウム エネルぱく アトリウム エネルぱく カリウム エネルポー質 ボルリウム カリウム エネルポー質 ボルリウム カリウム	ロンチーノ 一の塩炒め サラダ 282kcal 16.4g 17.9g 12.5g 597mg 521mg 79mg 1.5g 50.1g 40.1g 40.1g 40.1g 40.2g 2049mg 1443mg 1443mg 440mg 5.2g 891kcal	で飯セット 572kcal 21、3g 18、6g 75、4g 598mg 593mg 1.5g 1.5g 1.5g 1.665kcal 54、8g 47、4g 242、9g 1659mg 671mg 5、2g	エネルギー たんぱく がカムカリウム は大いカンリウム は大いカンリウム は大いカンリウム は大いカンリウム は大いカンリウム は大いカンリウム は大いカンリウム は大いカンリウム は大いカンム は大いカンム は大いカンム	316kcal 17 0g 15 0g 27 5g 667mg 428mg 193mg 1 /g 814kcal 41 6g 42 1g 2003mg 1624mg 530mg 5 1g	ご飯セット 606kcal 21 9g 15.7g 90.4g 668mg 500mg 270mg 1./g 1684kcal 56.3g 44.2g 256.9g 2006mg 1840mg 761mg 5.1g	ボークチー油揚げの3 蒸し業と小松菜 エネルギー たんぱく質 版水・リウム カリウム サトリウム カリン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脱炭・化物 ナトリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム エネルギー にしている。 大きないでする。 大きないでする。 大きないでする。 はないできないできないできないできないできないできないできないできないできないでき	おかず 256kcal 15.7g 12.6g 19.3g 703mg 511mg 217mg 1.8g 53かす 786kcal 38.6g 41.1g 2124mg 1636mg 54g 882kcal	546kcal 20. 6g 13. 3g 82. 2g 704mg 583mg 294mg 1. 8g 566kcal 53. 3g 43. 2g 254. 7g 212.7mg 1852mg 771mg 5. 4g 1752kcal
<b>食</b> 合	えび団子の炊き合せ	ご飯セット 561kcal 22. 4g 13. 4g 84. 0g 981mg 561mg 273mg 2 5g 1665kcal 54. 5g 50. 4g 238. 3g 2123mg 1598mg 707mg 5 4g 11793kcal 55. 3g 50. 6g	エネルギー たんぱく質 脂質 化物 ナトリウム カリウム カリウム 東相当量 エネルギー たんぱ 順茂水化物 ナトリウム カリウム カリウム カリウム ウェ相当量	おかず 295kcal 18. 9g 18. 5g 13. 2g 674mg 719mg 214mg 1 /g 808kcal 39. 3g 47. 1g 53. 8g 1699mg 1577mg 482mg 4. 3g	で記しています。	エネルギー質	ロンチーノーの塩炒め サラダ 282kcal 16.4g 17.9g 12.5g 597mg 521mg 79mg 1.5g 30 y y 795kcal 40.1g 45.3g 2049mg 1443mg 440mg 5.2g 891kcal 40.7g 440mg 5.2g	ご飯セット 572kcal 21.3g 18.6g 75.4g 598mg 593mg 156mg 1.5g ご飯セット 1665kcal 54.8g 47.4g 242.9g 242.9g 1659m	エネルギー たんぱく 質 で で で で で で で で で で で で で で で で で で	316kcal 17 0g 15 0g 27 5g 667mg 428mg 193mg 1 /g 814kcal 41 6g 42 1g 68 2g 2003mg 1624mg 530mg 5 1g	ご飯セット 606kcal 21 9g 15. 7g 90. 4g 668mg 500mg 270mg 1. /g ご飯セット 1684kcal 56. 3g 44. 2g 256. 9g 2006mg 1840mg 761mg 51 1g 1812kcal 57. 1g 44. 4g	ボークチー油揚げの3 薬し難と小松菜 エネルギー たんぱく質 版水化物 ナトリウム カリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 臓成水化物 ナトリウム 大のぱく質 に変水化物 エネルギー たんぱく質 に変水化物 エカばく質 に変水化物 エカばく質 に変水化物 エカばく質 に変水化が カリウム カリウム たりはないである。 カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム	おかず 256kgal 15.7g 12.6g 19.3g 703mg 511mg 217mg 1.8g 511mg 217mg 1.8g 66.0g 2124mg 16.0g 2124mg 16.0g 2124mg 540mg 540mg 540mg 540mg 540mg 540mg 540mg 540mg 540mg	546kcal 20 6g 13 3g 82 2g 704mg 583mg 294mg 1 8g 1 8g 1 53 3g 43 2g 254 7g 2127mg 1852mg 771mg 5 4g 1752kcal 54 1g
食合計合計(	えび団子の炊き合せ 対輪のごま炒め 難肉とオクラの中華風 おかず エネルギー 271kcal たんぱく質 17.5g デトリウム 980mg カリウム 489mg リン 196mg 食塩相当量 2.5g エネルギー 795kcal たんぱく質 39.8g 脂質 48.3g 炭水化物 49.6g ナトリウム 2120mg カリウム 1382mg リン 476mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 923kcal たんぱく質 40.6g	でしています。  一覧をすり  561kcal  22. 4g  13. 4g  84. 0g  981mg  561mg  2. 5g  三酸セット  1665kcal  54. 5g  50. 4g  212.3mg  1598mg  707mg  5. 4g  1793kcal  55. 3g  50. 6g  269. 2g	エネルギー たんぱく質 脂質 水 化 物 カリウム カリウム カリウム カリン 食塩相当量 エネルギー たんぱく 質 脱大トリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム 東塩相当量 エネルギー たんぱく 質 脆水 化物 の ボストリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム 大人 リウム 大人 リウム 大人 リウム 大人 リウム 大人 リウム 大人 リカスト は 大人	39.3g. 47.1g. 43g. 43g. 47.3g. 47.3g. 47.3g. 47.3g. 47.3g.	一覧をセット 585kcal 23.8g 19.2g 76.1g 675mg 791mg 291mg 1.7g 一覧をセット 1678kcal 54.0g 49.2g 242.5g 1702mg 1793mg 713mg 4.3g 1804kcal 54.6g 49.4g 273.0g	エネルギー質 脂質 化物 大トリウム リウム リウム サーク は エネルばく 脂炭水リウム 上たん質 ボルリウム サーク は 上たんで ボルリウム サーク は 大トリウム サーク は エネルばく にない 大トリウム エネルばく にない 大・リウム エネルばく にない 大・リウム エネルばく にない 大・リウム エネルばく にない 大・リウム エネルばく にない 大・リウム エネルばく にない 大・リウム エネルばく にない 大・リウム エネルばく にない 大・リウム エネルばく にない にない にない にない にない にない にない にない	ロンチーノーの塩炒め サラダ 282kcal 16.4g 17.9g 12.5g 59.7mg 52.1mg 79mg 1.5g 30.1g 45.3g 54.2g 2049mg 1443mg 440mg 440mg 5.2g 891kcal 40.1g 440mg 440mg 5.2g 891kcal	ご飯セット 572kcal 21.3g 18.6g 75.4g 598mg 593mg 1.56mg 1.5g 二飯セット 1665kcal 54.8g 47.4g 242.9g 2052mg 1659mg 671mg 55.6g 47.6g 265.9g	エネルギー質 たんぱく質 ボトリウ 食ニネルばく 質 ルナカリン は エネルば 大トリウム は で エネルば が カリン は は で ルリウム は は アトリウム は は アトリウム は は アトリウム は は アトリウム は は アトリウム は は た ルリウム は は た れ り り と の は り に り た の は り に り に り に り に り に り に り に り に り に り	316kcal 17 0g 15 0g 27 5g 667mg 428mg 193mg 1 /g 814kcal 41 6g 42 1g 68 2g 2003mg 1624mg 530mg 530mg 1624mg 51 g 942kcal 42 4g 42 3g 99 1g	ご飯セット 606kcal 21 9g 15. 7g 90 4g 668mg 500mg 270mg 1. /g ご飯セット 1684kcal 56. 3g 44. 2g 256. 9g 2006mg 1840mg 761mg 5 1 g 1812kcal 57. 1g 44. 4g 287. 8g	ボークドの3 ボークドの3 薬し難と小松菜 エネルば、化ウム ド間炭水リウン 食塩水リウン 食塩水リウン はボーラ に変え、カリウ エネルば、化ウム リウュー エネルば、化ウム リウュー エネルば、化ウム リウュー エネルば、化ウム エネルば、化ウム エネルば、化ウム エネルば、化ウム エネルば、化ウム エネルば、化ウム エネルば、化ウム エネルば、化ウム エネルば、化ウム エネルば、化ウム エネルば、化ウム エネルば、化ウム エネルば、化ウム エネルば、化ウム エネルば、化ウム エネルば、化ウム エネルば、化ウム エネルば、化ウム エネルば、化ウム エネルば、たりウム エネルば、たりウム エネルば、たりウム エネルば、たりウム エネルば、たりウム エネルば、たりウム エネルば、たりウム エネルば、たりウム エネルば、たりウム エネルば、たりウム エネルば、たりウム エネルば、たりウム エネルば、たりウム エネルば、たりウム エネルば、たりウム エネルば、たりウム エネルば、たりウム エネルば、たりたり エネルば、たりウム エネルば、たりウム エネルば、たりウム エネルば、たりウム エネルば、たりウム エカリウム エカリウム エカリウム エカリウム エカリウム エカリウム エカリウム エカリウム エカリウム エカリウム に変え、たりウム に変え、たりたり に変え、たり に変え、	おかず 256kcal 15.7g 12.6g 19.3g 703mg 511mg 217mg 1.8g 511mg 217mg 1.8g 511mg 217mg 1.8g 510mg 5.1g 66.0g 2124mg 5.4g 1636mg 5.4g 88.2kcal 39.4g 89.0g	546kcal 20 6g 13 3g 82 2g 704mg 583mg 294mg 1 8g 
食合計合計(間食	えび団子の炊き合せ	ご飯セット 561kcal 22. 4g 13. 4g 84. 0g 981mg 561mg 2. 5g こ飯セット 1665kcal 54. 5g 50. 4g 238. 3g 2123mg 1598mg 707mg 5 4g 1793kcal 55. 3g 50. 6g 269. 2g 2129mg	エネルギー たんぱく 質脂質 で で で で で で で で で で で で で で で で で で	おかず 295kcal 18.9g 18.5g 13.2g 674mg 719mg 214mg 1.7g 808kcal 39.3g 47.1g 53.8g 1699mg 1577mg 482mg 4.3g 934kcal 39.9g 47.3g 47.3g 1701mg	二飯セット 585kcal 23. 8g 19. 2g 76. 1g 675mg 791mg 291mg 1. /g 1. /g 1. /g 1. /g 1. /g 1. /g 29. 1 /g 1. /g 1. /g 29. 1 /g 29. 2 /g 17. 2 /g 17. 3 /g 17. 3 /g 18. 4 /g 4. 3 /g 18. 4 /g 4. 9 /g 27. 3 /g 17. 0 /g 17. 0 /g 17. 0 /g 18. 0 /g 49. 2 /g 242. 5 /g 17. 0 /g 18. 0 /g 49. 2 /g 242. 5 /g 17. 0 /g 17. 3 /g 4. 3 /g 18. 0 /g 4. 9 /g 27. 3 /g 17. 0 /g	エネルギー質 たんぱ で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	ロンチーノーの塩炒め サラダ 282kcal 16.4g 17.9g 12.5g 597mg 521mg 79mg 1.5g 521mg 795kcal 40.1g 45.3g 54.2g 2049mg 1443mg 440mg 440mg 40.9g 45.5g 77.2g 2055mg	で飯セット 572kcal 21.3g 18.6g 75.4g 598mg 593mg 1.5g 二飯セット 1665kcal 54.8g 47.4g 242.9g 2052mg 1659mg 1659mg 1659mg 1671mg 55.6g 47.6g 265.9g 2058mg	エネルギー質 たんぱく 質 化ウム サーカリン は エネルばく 質 ボーリン は エネルばく 質 ボール ボーク は エネルばく できます から エネルばく できます できます から は できます は できます できます から は できます は できます できます は できます できます は できます に から は に いっと いっと に い	316kcal 17 0g 15 0g 27 5g 667mg 428mg 193mg 1 /g 814kcal 41 6g 42 1g 68 2g 2003mg 1624mg 530mg 530mg 530mg 942kcal 42 4g 42 3g 99 1g 2009mg	ご飯セット 606kcal 21 9g 15. 7g 90. 4g 668mg 500mg 270mg 1. /g ご飯セット 1684kcal 56. 3g 44. 2g 256. 9g 2006mg 1840mg 761mg 51 1g 1812kcal 57. 1g 44. 4g 287. 8g 2012mg	ボークデー ボークデー ボークボの3 エネルば 化ウム エネん質 化ウム 食塩 ルッウ 東本ルば 1 大カリウ 塩塩 1 大カリウ 土 1 大力 1 大	おかず 256kcal 15.7g 12.6g 19.3g 703mg 511mg 217mg 1.8g 511mg 217mg 1.8g 66.0g 2124mg 1636mg 540m	546kcal 20 6g 13 3g 82 2g 704mg 583mg 294mg 1 8g 1 8g 1 53 3g 43 2g 254 7g 2127mg 1852mg 771mg 5 4g 1752kcal 54 1g 43 4g 277 7g 2133mg
食合計合計(間食	えび団子の炊き合せ  対論のごま炒め  難肉とオクラの中華風  おかず エネルギー 271kcal たんぱく質 17.5g	でしています。  一覧をすり  561kcal  22. 4g  13. 4g  84. 0g  981mg  561mg  2. 5g  三酸セット  1665kcal  54. 5g  50. 4g  212.3mg  1598mg  707mg  5. 4g  1793kcal  55. 3g  50. 6g  269. 2g	エネルギー たんぱく質 脂質 水 化 物 カリウム カリウム カリウム カリン 食塩相当量 エネルギー たんぱく 質 脱大トリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム 東塩相当量 エネルギー たんぱく 質 脆水 化物 の ボストリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム 大人 リウム 大人 リウム 大人 リウム 大人 リウム 大人 リウム 大人 リカスト は 大人	おかず 295kcal 18.9g 18.5g 13.2g 674mg 719mg 214mg 1.7g 808kcal 39.3g 47.1g 53.8g 1699mg 1577mg 482mg 4.3g 934kcal 39.9g 47.3g 84.3g 1701mg 1691mg	二飯セット 585kcal 23. 8g 19. 2g 76. 1g 675mg 791mg 291mg 1. /g 二飯セット 1678kcal 54. 0g 49. 2g 242. 5g 1702mg 1793mg 713mg 4. 3g 1804kcal 54. 6g 49. 4g 273. 0g 1704mg 1907mg	エネルギー質 脂炭水・リウム 力リウム ウ塩相ギく 脂炭水・リウム ウ塩・ルリウム 大・リケ 大・ 大・ 大・ 大・ 大・ 大・ 大・ 大・ 大・ 大・	ロンチーノーの塩炒め サラダ 282kcal 16.4g 17.9g 12.5g 59.7mg 52.1mg 79.5kcal 40.1g 45.3g 54.2g 204.9mg 144.3mg 440.mg 440.mg 5.2g 89.1kcal 40.1g 45.3g 54.2g 204.5g 77.2g 205.5mg 155.6mg	で飯セット 572kcal 21.3g 18.6g 75.4g 598mg 593mg 156mg 1.5g 二飯セット 1665kcal 54.8g 47.4g 242.9g 2052mg 1659mg 671mg 55.6g 47.6g 265.9g 2058mg 1772mg	エネルギー質 たんぱく 質 化ウム サカリン は エネルばく 質 化ウム 食 エネルばく 質 水 リウ 塩 エネルば で 大 カリシ 塩 エスル で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	316kcal 17 0g 15 0g 27 5g 667mg 428mg 193mg 1 /g 814kcal 41 6g 42 1g 68 2g 2003mg 1624mg 5 30mg 5 1 g 942kcal 42 4g 42 3g 99 1g 2009mg 1744mg	ご飯セット 606kcal 21 9g 15. 7g 90 4g 668mg 500mg 270mg 1. /g ご飯セット 1684kcal 56. 3g 44. 2g 256. 9g 2006mg 1840mg 761mg 5 1 g 1812kcal 57. 1g 44. 4g 287. 8g	ボークドの3 薬し鶏と小松菜 エネルば、化ウウン 食塩・カリウム 大カリウム 大カリウム を上れば、化ウム 大カリウム 大力リウム 大力 大力 大力 大力 大力 大力 大力 大力 大力 大力	おかず 256kcal 15.7g 12.6g 19.3g 703mg 511mg 511mg 217mg 1.8g 5.0 g 786kcal 38.6g 41.1g 66.0g 2124mg 1636mg 540mg 5	546kcal 20 6g 13 3g 82 2g 704mg 583mg 294mg 1 8g 294mg 1 8g 254 7g 2127mg 1852mg 771mg 5 4g 1752kcal 54 1g 43 4g 277 7g 2133mg 1965mg
食合計合計(間	えび団子の炊き合せ  所輪のごま炒め  難肉とオクラの中華風  おかず エネルギー 271kcal たんぱく質 17.5g	ご飯セット 561kcal 22. 4g 13. 4g 84. 0g 981mg 561mg 2.73mg 2.5g 1665kcal 54. 5g 50. 4g 238. 3g 2123mg 1598mg 707mg 5. 3g 55. 3g 50. 6g 269. 2g 2129mg 1718mg	エネルギー たんぱく 質脂質 で で で で で で で で で で で で で で で で で で	おかず 295kcal 18.9g 18.5g 13.2g 674mg 719mg 214mg 1.7g 808kcal 39.3g 47.1g 53.8g 1699mg 1577mg 482mg 4.3g 934kcal 39.9g 47.3g 47.3g 1701mg	二飯セット 585kcal 23. 8g 19. 2g 76. 1g 675mg 791mg 291mg 1. /g 二飯セット 1678kcal 54. 0g 49. 2g 242. 5g 1702mg 1793mg 713mg 4. 3g 1804kcal 54. 6g 4. 3g 1804kcal 54. 6g 4. 7g 1793mg 713mg 4. 3g 1804kcal 54. 1907mg 719mg	エネルギー質 たんぱ で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	ロンチーノーの塩炒め サラダ 282kcal 16.4g 17.9g 12.5g 597mg 521mg 79mg 1.5g 521mg 795kcal 40.1g 45.3g 54.2g 2049mg 1443mg 440mg 440mg 40.9g 45.5g 77.2g 2055mg	二飯セット 572kcal 21. 3g 18. 6g 75. 4g 598mg 593mg 156mg 1.5g 二酸セット 165kcal 47. 4g 242. 9g 242. 9g 242. 9g 2761kcal 55. 6g 47. 6g 265. 9g 1772mg 683mg 5. 2g	エネルギー質 化カム リウム 当量 エカルばく 大りつ 当量 エカルば 化ウム サーク は まった に で かん かった に で かん かん かん は で かん かん は で かん かん は で かん かん は で かん	316kcal 17.0g 15.0g 27.5g 667mg 428mg 193mg 1.7g 814kcal 41.6g 42.1g 68.2g 2003mg 1624mg 5.1g 942kcal 42.4g 42.3g 42.3g 1744mg 5.1g	二飯セット 606kcal 21. 9g 15. 7g 90. 4g 668mg 500mg 270mg 1. 7g 1. 7g 1684kcal 56. 3g 44. 2g 256. 9g 2006mg 1840mg 761mg 5. 1g 1812kcal 57. 1g 44. 4g 287. 8g 2012mg 1960mg 775mg 5. 1g	ボークデー ボークデー ボークボの3 エネルば 化ウム エネん質 化ウム 食塩 ルッウ 東本ルば 1 大カリウ 塩塩 1 大カリウ 土 1 大力 1 大	おかず 256kcal 15.7g 12.6g 19.3g 703mg 511mg 217mg 1.8g 38.6g 41.1g 66.0g 2124mg 540mg 540mg 540mg 540mg 540mg 540mg 540mg 552mg 552mg 1749mg 552mg 552mg 552mg 552mg	546kcal 20. 6g 13. 3g 82. 2g 704mg 583mg 294mg 1. 8g 294mg 1. 852mg 771mg 5. 4g 1752kcal 54. 1g 277. 7g 2133mg 1965mg 783mg 5. 4g

※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。

N PARAMETER PARA

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

					TA	_		PJ IW	•							
		8	月1日(月	])	8	月2日(リ	<b>(</b> )	8	月3日(フ	k)	8	月4日(オ	<b>/</b> )	8	月5日(金	)
		★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		★やわらかる	ごはん180g		★やわらかる	ごはん180g	
		キャベツと豚目	対の味噌炒め	麦	野菜とハム		卵乳麦	鶏大豆		麦	高野豆腐·	_		豚肉と大	根の煮物	麦
			風あんかけ		きくらげとこん			麩の野菜			なめことじゃ				スープ煮	
		根菜の柚		外久		おひたし				久		ま酢和え				
				<b>=</b>				カリフラワー		=			-		かか和え	
		★味噌	丌	麦	★味噌	丌	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	158kcal	430kcal	エネルギー	99kcal	366kcal	エネルギー	138kcal	413kcal	エネルギー	111kcal	378kcal	エネルギー	132kcal	399kcal
	蛋白質	蛋白質			蛋白質		10.0g				蛋白質		10.7g	蛋白質		15.1g
	脂質	脂質	_	7.0g	脂質		6.3g	脂質	_	5.8g	脂質	_	3.7g		5.6g	6.5g
	炭水化物		_		<b>加</b>	_		<b>加</b>	_	_	加 <b>只</b> 炭水化物			<b>加</b>	_	
				_		_	_		_	_		_	_			67.8g
	ナトリウム		_	_		_			_	_		_				_
	塩 分	食塩相当量		2.5g	食塩相当量			食塩相当量		2.2g	食塩相当量	J	2.8g	食塩相当量		2.5g
		★やわらか。		<b>—</b> , —	★やわらか			★やわらかる			★やわらか。	_		★やわらかる	_	
		メンチカ			豆腐ハ			豚肉の			カルビキ		麦落	白身フ		麦
		チンゲン	菜ソテー	乳麦	きのこむ	56	麦	さつま芋と小	松菜の煮物	麦	法蓮草と油	由揚の煮物	麦	うま塩キ	・ヤベツ	麦か
		大豆と椎	茸の煮物	麦	豚肉とじゃが芋	のキムチ炒め	麦	かにかまと春雨	雨の中華和え	卵麦	パスタの	つサラダ	卵乳麦	れんこんと人	参の甘露煮	麦
		キャベツのピ-	ーナッツ和え	麦落	オクラとツナのお	月麻マヨネーズ		★味噌		麦	★味噌	汁	麦	ナスと鶏肉	ヨのサラダ	麦
昼		★味噌汁		麦	★味噌汁		麦							★味噌汁		麦
空		X MINE /		^	X WEY		^							X VIVIENT		^
	兴美压	<b>兴美/</b> 正			兴美压			<b>兴美/</b> 正			兴美压			兴美压		
食														栄養価		
艮	エネルギー															
	蛋白質	蛋白質					16.5g			_	蛋白質	_	19.4g	蛋白質	_	15.9g
	脂 質	脂 質	16.1g	_	脂 質	_		脂 質		_	脂 質	_	25.4g	脂 質	17.8g	19.5g
	炭水化物	炭水化物	23.6g	80.0g	炭水化物	16.3g	72.8g	炭水化物	24.2g	81.8g	炭水化物	25.8g	83.1g	炭水化物	23.6g	80.0g
	ナトリウム	ナトリウム	625mg	1087mg	ナトリウム	823mg	1269mg	ナトリウム	747mg	1189mg	ナトリウム	1057mg	1499mg	ナトリウム	582mg	1025mg
	塩 分	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	1.5g	2.6g
		★やわらかる			★やわらかる			★やわらかる		J	★やわらかる			★やわらかる		
		赤魚の醤油		到.麦	鶏もも竜		卵麦	ブリのご		麦	鶏のカレー			オニオンソー		到麦
			きんぴら		人参グ		乳麦	法蓮草			塩枝豆		_	スナップ		100
		豚肉と小松菜の			油揚げと菜			ナスとひき肉の					加到丰	さつま揚の		佩圭茨
$\vdash$		切干と人参				手のナムル		キャベツの			五目野菜の			コーンサ		卵乳麦
タ		★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌	丌	友	★味噌汁		麦
<u>~</u>														栄養価		
食	エネルギー	エネルギー	194kcal											エネルギー	277kcal	547kcal
	蛋白質	蛋白質	12.9g	19.3g	蛋白質	15.1g	21.4g	蛋白質	14.5g	20.3g	蛋白質	12.9g	18.6g	蛋白質	10.3g	16.3g
	脂質	脂質	8.6g	10.3g	脂質	14.4g	15.4g	脂質	15.8g	16.7g	脂質	12.0g	12.9g	脂質	13.7g	14.7g
	炭水化物													炭水化物		81.8g
	ナトリウム															
		食塩相当量			食塩相当量	_		食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		3.4g
_	栄養価															
台	エネルギー															
		蛋白質												蛋白質		47.3g
	脂 質	脂 質												脂質		40.7g
_ ,	炭水化物	炭水化物	58.1g	228.1g	炭水化物	48.7g	219.8g	炭水化物	49.8g	222.1g	炭水化物	60.9g	230.8g	炭水化物	59.7g	229.6g
計	ナトリウム	ナトリウム	2094mg	3438mg	ナトリウム	2350mg	3680mg	ナトリウム	1874mg	3212mg	ナトリウム	2473mg	3802mg	ナトリウム	2048mg	3377mg
		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		8.5g
	<b>★</b> はフル・															
	天候や仕							易合があり	ります。							
	,,, , , ,					>	,,		, 0							

# 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。

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。

		-)										0.55.5 ( ^ )				
		8.	月1日(月	∄)	8	月2日(リ	<b>(</b> )	8	月3日(オ	k)	8	月4日(オ	7)	8	月5日(金	<del>}</del> )
		★全粥	240g		★全粥	240g		★全粥	240g		★全粥	240g		★全粥	240g	
		キャベツと豚B	_	麦		_	卵乳麦	鶏大豆	_	麦	高野豆腐·		麦		根の煮物	麦
			風あんかけ		きくらげとこん				あんかけ		なめことじゃ				スープ煮	
		根菜の柚			法蓮草の			カリフラワー			ごぼうのご				かか和え	
		★味噌		麦	★味噌		麦	★味噌		麦	★味噌		麦	★味噌		麦
朝		▲ 小山	/ 1	×	<b>▼</b> • № • ⊟	/ 1	×	<b>★ *</b> ***********************************	/ 1	<b>X</b>	A -/\\rightarrel	<i>/</i> 1	×.	<b>★</b> • <b>* * *</b> • <b>*</b> • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	/ 1	×
别																
	\\ <del>\\ \\</del>	W <del>**</del> / <del></del>			W <del>**</del> / <del></del>			W <del>**</del> / <del>**</del>			W <del>**</del> / <del>**</del>			W <del>**</del> / <del></del>		
	栄養価	宋養恤	おかずセット	フルセット	宋養恤	おかずセット	フルセット	宋養恤	おかずセット	フルセット	宋養恤	おかずセット	フルセット	宋養恤	おかずセット	フルセット
	エネルギー															291kcal
	蛋白質	蛋白質	7.7g	11.4g	蛋白質						蛋白質			蛋白質	9.2g	12.9g
	脂 質	脂 質	6.0g	6.7g	脂 質	5.4g	6.1g	脂 質	4.9g	5.6g	脂 質	2.8g	3.5g	脂 質	5.6g	6.3g
	炭水化物	炭水化物	19.0g	52.0g	炭水化物	10.2g	43.2g	炭水化物	14.5g	47.5g	炭水化物	17.2g	50.2g	炭水化物	11.1g	44.1g
	ナトリウム	ナトリウム	551mg	991mg	ナトリウム	575mg	1015mg	ナトリウム	394mg	834mg	ナトリウム	648mg	1088mg	ナトリウム	554mg	994mg
	塩 分	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.0g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.5g
		★全粥		J	★全粥		J	★全粥		Ü	★全粥		J	★全粥		J
		メンチカ	_	乳麦	豆腐ハン	_	DD		おろし煮	麦	カルビキ		麦落	白身フ	_	麦
			菜ソテー		きのこあ		麦		松菜の煮物		法蓮草と油				ヤベツ	-
		大豆と椎			豚肉とじゃが芋				雨の中華和え		パスタの					
		キャベツのピー			オクラとツナのさ			★味噌		麦	★味噌		麦	ナスと鶏肉		
		★味噌		麦	★味噌		麦	<b>★</b> * <b>↑</b> ** * •	/ I	久	<b>★</b> * <b>↑</b> **•	/ I	久	★味噌		麦
昼		▼怀恒	<i>i</i> I	夂	▼怀咭	<i>i</i> I	夂							▼怀咭	<i>i</i> I	夂
	₩ <del>¥</del> /π	₩ ¥ /π			₩ ¥ /π			<b>₩</b> <del>¥</del> /π			<b>₩</b> <del>¥</del> /π			<b>ツ 辛 /</b> ㅠ		
<u>~</u>	栄養価			フルセット												
				447kcal												
				16.8g												13.2g
	脂 質	脂 質	16.1g	16.8g	脂 質	18.9g	19.6g	脂 質	18.2g	18.9g	脂 質	24.4g	25.1g	脂 質	17.8g	18.5g
	炭水化物	炭水化物	23.6g	56.6g	炭水化物	16.3g	49.3g	炭水化物	24.2g	57.2g	炭水化物	25.8g	58.8g	炭水化物	23.6g	56.6g
	ナトリウム	ナトリウム	625mg	1065mg	ナトリウム	823mg	1263mg	ナトリウム	747mg	1187mg	ナトリウム	1057mg	1497mg	ナトリウム	582mg	1022mg
	塩 分	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	1.5g	2.6g
		★全粥	240g		★全粥	240g		★全粥	240g		★全粥	240g		★全粥	240g	
		赤魚の醤油			鶏もも竜		卵麦	ブリのご	_	麦	鶏のカレー	_	麦	オニオンソー	_	乳麦
			きんぴら		人参グ		乳麦		ソテー		塩枝豆		^	スナップ		10/
		豚肉と小松菜の			油揚げと菜の				かマト煮込み		ブロッコリーとハ		加到 麦	-	-	卵麦葱
		切干と人参			白菜と若其				白ドレ和え		五目野菜の			コーンサ		卵乳麦
夕		★味噌		麦	★味噌		麦	★味噌		麦	★味噌		麦	★味噌		麦
9		▲ 小山	/ 1	×	▲ 小小日	/ 1	×	A -/\\rightarrel	/ 1	×	A -/\\rightarrel	/ 1	×	<b>★</b> ************************************	<i>/</i> I	<b>X</b>
	栄養価	<b>学</b> 養価	ナムギャル	フルセット	学養価	ナンナンデュー・・・	フルナット	学養価	ナルポール	711. + 11.	<b>学</b> 養価	ナルギャット	フルナット	<b>学</b> 養価	ナかぎせいし	フルナット
食	エネルギー															
				16.6g												
		脂質		9.3g												
	炭水化物															
				1358mg												
		食塩相当量		3.5g			_									
				フルセット												
合	エネルギー															
				44.8g												
	脂 質	脂質	30.7g	32.8g	脂 質	38.7g	40.8g	脂質	38.9g	41.0g	脂質	39.2g	41.3g	脂 質	37.1g	39.2g
_,	炭水化物	炭水化物	58.1g	157.1g	炭水化物	48.7g	147.7g	炭水化物	49.8g	148.8g	炭水化物	60.9g	159.9g	炭水化物	59.7g	158.7g
	ナトリウム															
				8.7g												
	★はフルセ															
	工促为什.	るもの地	△1- LII	マル畑!	水井 ナラ	ナー 立7 赤	田士で担	ムボセロ	七十							

# 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。

## 「ムース食」 週間献立表

											8月4日(木)			8月5日(金)		
			月1日(月	1)		月2日(リ	()		月3日(7	K)			<)			<b>党</b> )
		★全粥2	240g		★全粥2	240g		★全粥2	240g		★全粥2	240g		★全粥2	240g	
		五目豆腐	<b>第煮</b>	乳麦	鶏団子0	D中華風	卵乳麦か	五色煮		乳麦	がんも煮	<u>.</u>	麦	肉団子(	か甘酢煮	卵乳麦
		野菜の三	杯酢	麦	一夜漬		乳麦	若芽のゴ	マ酢和え	麦	大根と竹輔	の酢の物	乳麦	昆布の個		麦
		★味噌汁				(とろみ)			-(とろみ)		★味噌汁				-(とろみ)	
		A -71-11	(0.50)	~	A .9K.1671	(C)30//	~	X :>K:'B71	(0.007)	~	X :>K:'B71	(C)50//	~	A -71-11	(0.007)	<b>X</b>
古口																
朝																
	\\ <del>\\ \\</del>	W <del>**</del> / <del>**</del>			\\ <del>\\ \\</del>			\\ <del>\\</del>			\\ <del>\\ \\</del>			\\\ <del>\\</del>		
<u>~</u>	栄養価	栄養価														
食		エネルギー														
	蛋白質	蛋白質	_	5.9g	蛋白質		6.7g	蛋白質	_	5.3g	蛋白質	_	7.0g	蛋白質	_	6.7g
	脂 質	脂 質	4.3g	5.0g	脂 質	2.8g	3.5g		4.0g	4.7g	脂 質	6.9g	7.6g	脂 質	6.6g	7.3g
	炭水化物	炭水化物	13.7g	52.1g	炭水化物	10.4g	48.8g	炭水化物	12.2g	50.6g	炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	17.6g	56.0g
	ナトリウム	ナトリウム	571mg	1094mg	ナトリウム	545mg	1068mg	ナトリウム	504mg	1027mg	ナトリウム	467mg	990mg	ナトリウム	561mg	1084mg
	塩 分	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.8g
		★全粥2	240g		★全粥2			★全粥2		_	★全粥2		_	★全粥2	240g	
		鶏肉のイタリア		乳麦	鮭のおる		麦			乳麦	とんかつ		卵乳麦	白身の	乳麦	
		大根と椎			ふきの煮			スパイシーチキン はんぺんの玉子とじ					乳麦	五色煮	卵麦	
		青菜のお								乳麦	マリーネ	サラダ			おひたし	
		★味噌汁			★味噌汁				-(とろみ)		★味噌汁				(とろみ)	
尽		▲『小門八	(2007)	叉	▲ 小 一 / 1	(2007)	叉	▲ "小"日 / 1	(2007)	Ø.	▲ "小"日 / I	(2007)	叉	▲ "小"日/	(2007)	Ø.
些																
	兴美压	<b>兴美</b> 压			兴美压			兴美压			兴美压			兴美压		
食	栄養価	栄養価														
区		エネルギー														
	蛋白質	蛋白質			蛋白質		_	蛋白質	_		蛋白質		9.4g	蛋白質		14.3g
	脂質			6.8g		8.1g	8.8g			_			14.6g	脂 質	7.4g	8.1g
		炭水化物			炭水化物		_		_	_	炭水化物	_	_	炭水化物		58.0g
	ナトリウム	ナトリウム					_									
	塩 分	食塩相当量		3.2g	食塩相当量		3.4g	食塩相当量		3.3g	食塩相当量		3.0g	食塩相当量		3.6g
		★全粥2	240g		★全粥2	240g		★全粥2	_		★全粥2	240g		★全粥2	240g	
		和風煮込み	ハンバーグ	乳麦	焼肉炒め	b	乳麦	白身の照	飛焼き こうしん かんしん かんしん かんしん かんしん かんしん かんしん かんしん か	乳麦	鮭の西京	京焼	乳麦	鶏肉のデ	ミソース煮	乳麦
		鶏肉のす	き焼き煮	麦	白菜と若	芽の煮物	乳麦	ブロッコリーと	:鶏肉の煮物	乳麦	油揚と菜の	花の煮物	麦	ひじき煮	<u>.</u>	乳麦
		金時豆0	D煮物	乳麦	大根なま	きす	麦	サラダス	パゲティ	卵乳麦か	若芽とパイン	ンの酢の物	麦	大根とべー	コンの煮物	卵乳麦
		★味噌汁	(とろみ)	麦	★味噌汁	(とろみ)	麦	★味噌汁	-(とろみ)	麦	★味噌汁	(とろみ)	麦	★味噌汁	-(とろみ)	麦
夕																
	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	176kcal	350kcal	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	233kcal	407kcal	エネルギー	188kcal	362kcal	エネルギー	173kcal	347kcal
		蛋白質		11.4g				蛋白質			蛋白質			蛋白質		10.6g
						6.7g			15.7g					脂質		10.2g
		炭水化物												炭水化物		54.4g
		ナトリウム													_	
		食塩相当量		_	食塩相当量		_	食塩相当量		_	食塩相当量			食塩相当量		3.2g
		栄養価								_						
_		エネルギー														
合																
		蛋白質														31.6g
				18.3g			19.7g				脂質				_	25.6g
計		炭水化物														168.4g
ΞI		ナトリウム					_			_						
		食塩相当量		_	食塩相当量	_	_	食塩相当量	5.2g	9.2g	食塩相当量			食塩相当量		9.6g
	★はフルセッ	トいメニュ	L一です。	おかすせ	ハントにはん	すさません	$oldsymbol{\psi}_{\circ}$				ムース質	は消費	杏厅許可	が特別を	H货货品	(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

### じ温め可





- 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°C くらいのお湯を 張り、ムースをカップの まま浮かべます。



次にフタをして15分程 温めます。追加で火はかけません。

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



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



④カップを下に向けて スプーンで空気を入れる ように剥がして、お皿や まな板に落とします。





【電子レンジの御注意】 ※電子レンジを掛け過ぎると破裂 や溶解をする事があります ※各電子レンジメーカーによって 条件が変わる場合があります

★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。