## (カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	10月17日(月)	10月18日(火)	10月19日(水)	10月20日(木)	10月21日(金)			
	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g			
	厚焼玉子 卵麦 豆腐のかに風あんかけ 卵麦か 野菜のこま和え 乳麦 ★味噌汁(揚げ・白菜)	牛肉の甘酢炒め 麦厚揚げとふきの煮物 乳麦 切干と挽肉のオイスター炒め 麦 ★味噌汁(巻麩・しめじ) 麦	目玉焼き 卵	高野豆腐インゲン煮 麦 豚肉と里芋のごま煮 麦	肉団子の中華炒め 卵乳麦落か			
朝食	おかず ご飯セット エネルギー 172kcal 439kcal たんぱく質 8.7g 14.5g 脂質 7.7g 9.3g 炭水化物 17.6g 72.6g	おかず ご飯セット エネルギー 199kcal 461kcal たんぱく質 8,4g 14,1g	おかず ご飯セット エネルギー 146kcal 406kcal	おかず ご飯セット エネルギー 184kcal 438kcal	おかず ご飯セット			
	ナトリウム 547mg 774mg 食塩相当量 1.4g 2.0g ★ごはん150g	ナトリウム  705mg   931mg  食塩相当量   1.8g   2.4g  ★ごはん150g	ナトリウム 511mg 765mg 食塩相当量 1.3g 1.9g ★ごはん150g	ナトリウム 553mg 721mg  食塩相当量 1.4g 1.8g  ★ こはん150g	ナトリウム 734mg 987mg 食塩相当量 1.9g 2.5g ★ こはん150g			
<b></b>	鶏肉のレモン風味焼 塩枝豆 ぜんまいとミンチの煮物 乳 麦 菜の花ときのこの和え物 麦 ★味噌汁(豆腐・巻麩) 麦	カレイのカレー焼   アスパラ   竹輪の五色きんぴら   <u>卵乳 麦</u>   素し鶏と小松菜のごま和え   麦   ★味噌汁 (揚げ・白菜)	揚げ豆腐の挽肉あん 乳麦 大根と鶏肉の味噌煮 麦 白菜のおかかポン酢和え 麦 *すまし汁(えのき・おつゆ麩) 麦	サワラのエスカベッシュ 乳麦 ジャガ芋とえのきの煮物 麦 カリフラワーの塩炒め 乳麦 ★味噌汁(巻麩・白菜) 麦	ホッケの照焼 麦 スナップえんどう イカと白菜の中華煮 卵乳麦か プロッコリーのカニカママヨネーズ 卵乳麦か ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ) 麦			
昼食	おかず ご飯セット エネルギー 200kcal 467kcal たんぱく質 16.6g 22.5g 脂質 8.9g 10.0g 炭水化物 15.0g 70.9g ナトリウム 791mg 1018mg	たんぱく質 15.2g 21.0g 脂質  9.6g 11.2g 炭水化物 12.6g 67.6g	エネルギー 261kcal 517kcal たんぱく質 18.4g 23.6g 脂質 13.8g 14.5g 炭水化物 15.3g 70.2g	エネルギー 200kcal 463kcal たんぱく質 13.9g 19.5g 脂質 7.3g 8.2g 炭水化物 19.7g 75.5g	おかず ご飯セット エネルギー 173kcal 437kcal たんぱく質 14.9g 20.5g 脂質 8.7g 9.6g 炭水化物 8.8g 64.9g ナトリウム 659mg 886mg			
	食塩相当量 2.0g 2.6g ②牛乳180g			食塩相当量 2.0g 2.6g	食塩相当量 1.7g 2.3g ◎ 牛乳180g			
間食	◎キウイブルーツ150g	◎グレープフルーツ200g	<u>⊚りんご150g</u>	<u>◎バナナ90g</u>	◎グレープフルーツ200g			
	羯肉のすき焼煮 麦	★ ごはん150g オニオンソースハンバーグ 乳麦 うま塩キャヘツ 麦か ツナと大豆の炒め煮 麦 法連草のおひたし 麦 ★すまし汁(椎茸・鰡糸玉子)   卯麦	★ こはん150g ハニーマスタードチキン 人参グラッセ 乳素 菜の花のツナ炒め 卵乳麦か 大根とひじきのうま煮 麦  ★味噌汁(白菜・人参)	★ こはん150g 	★ こはん150g えびカツ 麦え キャベツソテー 乳麦 鶏肉と野菜の中華炒め			
夕食	脂質 13.4g 14.1g 炭水化物 15.5g 70.4g ナトリウム 889mg 1036mg	たんぱく質 16.5g 21.7g 脂質 7.9g 9.2g 炭水化物 20.5g 74.9g ナトリウム 802mg 967mg	エネルギー 225kcal 482kcal たんぱく質 15.9g 20.9g 脂質 11.3g 12.1g 炭水化物 15.5g 70.5g ナトリウム 790mg 1018mg	エネルギー 262kcal 528kcal たんぱく質 18.0g 23.9g 脂質 14.7g 16.3g 炭水化物 14.8g 69.7g ナトリウム 737mg 963mg				
合計	食塩相当量   2.3g   2.6g   おかず ご飯セット エネルギー 637kcal 1427kcal たんぱく質 44.1g 61.0g   脂質 30.0g 33.4g   炭水化物 48.1g 213.9g   ナトリウム 2227mg 2828mg   食塩相当量 5.7g 7.2g	おかす ご飯セット  エネルギー 620kca  1408kca	食塩相当量   2.0g   2.6g   おかず ご飯セット エネルギー 632kcal 1405kcal たんぱく質 42.4g 58.0g   脂質 32.7g 35.2g   炭水化物 40.6g 205.5g ナトリウム 2093mg 2722mg   食塩相当量 5.3g 6.9g	おかず ご飯セット	Running   Ru			
合計(間食い	エネルギー 838kcal 1628kcal たんぱく質 51.5g 68.4g 脂質 37.0g 40.4g 炭水化物 77.0g 242.8g ナトリウム 2304mg 2905mg		エネルギー 839kcal 1612kcal たんぱく質 48.5g 64.1g 脂質 39.8g 42.3g 炭水化物 72.5g 237.4g ナトリウム 2167mg 2796mg	たんぱく質 47.6g 64.2g 脂質 39.0g 42.3g	たんぱく質 46.8g 63.3g			
込	· · · ·	食塩相当量 5.2g 6.9g	食塩相当量 5.5g 7.1g		食塩相当量 5.8g 7.4g			

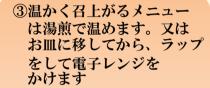
<sup>※</sup>献立は予告無く変更することがあります。

※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。





④冷たく召上がる メニューはそのまま 開封して盛付けます。





⑤ごはん、味噌汁と共に 器に盛り付けして 完了です。

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

<sup>※</sup>商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

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

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

## (カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

	10月17日(月)	10月18日(火)	10月19日(水)	10月20日(木)	10月21日(金)
	★ごはん120g  厚焼玉子  豆腐のかに風あんかけ 卵麦か  野菜のごま和え 乳麦	★ごはん120g 牛肉の甘酢炒め 麦 厚揚げとふきの煮物 乳麦 切干と挽肉のオイスター炒め 麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し 卵麦	★ごはん120g 高野豆腐インゲン煮 麦 豚肉と里芋のごま煮 麦 マリーネサラダ 卵乳麦	★ごはん120g 肉団子の中華炒め 卵乳麦落か 春菊と豚肉の炒め物 麦落 ベーコンのごま酢和え 卵乳麦
朝食	おかず ご飯セット エネルギー 172kcal 365kcal たんぱく質 8.7g 12.0g 脂質 7.7g 8.2g 炭水化物 17.6g 59.5g ナトリウム 547mg 548mg 食塩相当量 1.4g 1.4g	エネルギー   199kca    392kca    たんぱく質   8.4g   11.7g   脂質   11.0g   11.5g   炭水化物   14.8g   56.7g   ナトリウム   705mg   706mg	エネルギー 146kcal 339kcal たんぱく質 8.1g 11.4g 脂質 7.6g 8.1g 炭水化物 9.8g 51.7g ナトリウム 511mg 512mg	エネルギー   184kca    377kca  たんぱく質   8.8g   12.1g 脂質   10.0g   10.5g 炭水化物   14.7g   56.6g ナトリウム   553mg   554mg	おかず ご飯セット エネルギー 212kcal 405kcal たんぱく質 11.1g 14.4g 脂質 11.2g 11.7g 炭水化物 17.2g 59.1g ナトリウム 734mg 735mg 食塩相当量 1.9g 1.9g
	★ こはん120g 鶏肉のレモン風味焼 塩枝豆 ぜんまいとミンチの煮物 乳麦 菜の花ときのこの和え物 麦	★ごはん120g カレイのカレー焼 アスパラ 竹輪の五色きんぴら 卵乳麦 <sup>蒸し鶏と小松菜のごま和え</sup> 麦	★ごはん,120g	★ごはん120g	★ こはん 120g ホッケの照焼 スナップえんどう イカと白菜の中華煮 卵乳麦か プロッコリーのカニカママコネーズ 卵乳麦か
昼食	脂質 8.9g 9.4g 炭水化物 15.0g 56.9g ナトリウム 791mg 792mg	脂質   9.6g   10.1g  炭水化物   12.6g   54.5g  ナトリウム   467mg   468mg	エネルギー 261kcal 454kcal たんぱく質 18.4g 21.7g 脂質 13.8g 14.3g 炭水化物 15.3g 57.2g	エネルギー 200kcal 393kcal たんぱく質 13.9g 17.2g 脂質 7.3g 7.8g 炭水化物 19.7g 61.6g ナトリウム 793mg 794mg	おかず ご飯セット エネルギー 173kcal 366kcal たんぽく質 14.9g 18.2g 脂質 8.7g 9.2g 炭水化物 8.8g 50.7g ナトリウム 659mg 660mg
間食	、◎牛乳180g	食塩相当量  1.2g   1.2g  ◎牛乳180g  ◎グレープフルーツ200g	【食塩相当量】 2. 0g 】 2. 0g │	◎牛乳180g	食塩相当量  1.7g   1.7g  ◎牛乳180g   1.7g   1.7g
	<u>◎キウイブルーツ150g</u>  ★こはん120g   サワラの味噌煮	★ごはん120g  オニオンソースハンバーグ 乳 <i>麦</i>	★ごはん120g  ハニーマスタードチキン	<ul><li>○バナナ90g</li><li>★こはん120g</li><li>豚肉とキャベツの塩おかか</li></ul>	◎グレープフルーツ200g  ★こはん120g  えびカツ   麦え
ħ	スナップえんどう	うま塩キャベツ 麦か	人参グラッセ     乳麦       菜の花のツナ炒め     卵乳麦か       大根とひじきのうま煮     麦	鶏ミンチと小松菜の煮物 <b>乳 麦</b> 煮生酢 麦	キャベツソテー 到表 鶏肉と野菜の中華炒め 卵麦落 大根とツナの炒め物 麦
夕食	おかず ご飯セット エネルギー 265kcal 458kcal たんぱく質 18.8g 22.1g 脂質 13.4g 13.9g 炭水化物 15.5g 57.4g ナトリウム 889mg 890mg 食塩相当量 2 3g 2 3g	炭水化物   20.5g   62.4g	エネルギー 225kcal 418kcal たんぱく質 15.9g 19.2g 脂質 11.3g 11.8g 炭水化物 15.5g 57.4g	エネルギー 262kcal 455kcal たんぱく質 18.0g 21.3g 脂質 14.7g 15.2g 炭水化物 14.8g 56.7g	エネルギー 247kcal 440kcal
合計	おかす ご飯セット エネルギー 637kcal 1216kcal たんぱく質 44.1g 54.0g 脂質 30.0g 31.5g 炭水化物 48.1g 173.8g	おかす ご飯セット エネルギー 620kcal 1199kcal たんぱく質 40.1g 50.0g 脂質 28.5g 30.0g	おかず ご飯セット エネルギー 632kcal 1211kcal たんぱく質 42.4g 52.3g 脂質 32.7g 34.2g	おかず ご飯セット エネルギー 646kcal 1225kcal たんぱく質 40.7g 50.6g 脂質 32.0g 33.5g	ボかず ご飯セット エネルギー 632kcal 1211kcal たんぱく質 39.1g 49.0g 脂質 32.7g 34.2g 炭水化物 46.4g 172.1g ナトリウム 2193mg 2196mg
	ナトリウム   222 /mg   2230mg   食塩相当量   5.7g   5.7g	食塩相当量   5.0g    5.0g	食塩相当量  5.3g   5.3g	食塩相当量   5.3g   5.3g	食塩相当量 5.6g 5.6g
合計(間食込)	食塩相当量     5. 7g     5. 7g       エネルギー     838kcal     1417kcal       たんぱく質     51. 5g     61. 4g       脂質     37. 0g     38. 5g       炭水化物     77. 0g     202. 7g       ナトリウム     2304mg     2307mg	食塩相当量 5.0g 5.0g エネルギー 817kcal 1396kcal たんぱく質 47.8g 57.7g 脂質 35.5g 37.0g 炭水化物 75.7g 201.4g ナトリウム 2050mg 2053mg	エネルギー 839kcal 1418kcal たんぱく質 48.5g 58.4g 脂質 39.8g 41.3g 炭水化物 72.5g 198.2g ナトリウム 2167mg 2170mg	エネルギー 844kcal 1423kcal たんぱく質 47.6g 57.5g 脂質 39.0g 40.5g 炭水化物 78.1g 203.8g ナトリウム 2157mg 2160mg	エネルギー 829kcal 1408kcal たんぱく質 46.8g 56.7g 脂質 39.7g 41.2g 炭水化物 74.2g 199.9g

※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。

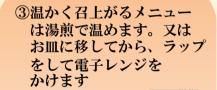
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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。※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

# お食事の作り方



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





④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。





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

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

## (たんぱく40g管理食) 週間献立表

		]17日()	目)		18日(火	火)		19日(7	<b>火</b> )		月20日(オ	<b>k</b> )		21日(会	<u>E)</u>
	★ごはん 豆腐ステ		<u> </u>	★ごはん スクランブ	150g	ពីស៊ីន៍	★ごはん 肉団子の	50g  +#€¥	卵乳麦	★ごはん じゃが等とほうれ	150g	· <u>*</u>	★ごはん1 鶏肉の中華	50g	··
	<b>立                                    </b>	ー <del>ー</del> ノーきんぴら	乳麦	野菜のバジル	チーズ焼き	翼.	ジャガ芋の洋	風あんかけ	乳麦	野菜炒め	ん早のではつ黒	多 卵麦	ちつま芋のオ	トレンジ煮	
	明太ポテ	トサラダ	卵麦	キャベツのE	白ドレ和え	卵麦	えんどう豆の呀	噌マヨ和え	卵麦	マカロニマリ	ーネサラダ	卵乳麦	さつま芋のオ 和風スパク	ゲティ	乳麦
朝		おかず			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 たんぱく質	261kcal 4 1ø		エネルギー たんぱく質	216kcal 5.3g	459kca    9, 4g	エネルギー たんぱく質	313kcal 8, 2g	<u>556kcal</u> 12 3σ	エネルギー たんぱく質	5 5g	481kcal 0 6σ	エネルギー たんぱく質	276kcal 7 2g	519kcal 11.3g
	脂質	18. 6g	19. 2g	脂質	15. 2g	15. 8g	脂質	16. 0g	16. 6g	脂質	12. 0g	12. 6g	脂質	8. 6g	9. 2g
	<u>炭水化物</u> ナトリウム	18.3g 498mg	71. 1g	炭水化物 ナトリウム	15.2g 15.5g 381mg	15.8g 68.3g 382mg	脂質 炭水化物 ナトリウム	16.0g 34.7g 757mg	87.5g	脂質 炭水化物 ナトリウム	12.0g 28.0g 613mg	12.6g 80.8g 614mg	炭水化物 ナトリウム	43. 1g	95.9g 499mg
	カリウム	234mg	295mg	カリウム	363mg	424mg	カリウム	497mg	558mg	カリラム	394mg	455mg	カリウム	518mg	579mg
	リン 食塩相当量	50mg 1.3g	115mg	リン 食塩相当量	78mg 1.0g		リン 食塩相当量	129mg 1.9g	194mg 1.9g	リン 食塩相当量	77mg 1.6g	142mg 1.6g	リン 食塩相当量	111mg 1.3g	176mg 1.3g
	<b>★</b> . TI± 6.	50g		<b>★</b> = 1± 6.1	l h()σ		<b>★ごはん</b>	50g		<b>★ごはん</b>	150g	1. Ug	[★ごはん]	50g	
	ナスと鶏肉 ごま風味!	のしぎ焼 かめ	麦 麦	ハッシュ ツナあっ 南瓜サラ	ドポーク きし著	乳	鶏肉ときのこの	バター醤油		フリ田楽 人参クラ	W.H	乳麦	ビーフカし 白菜の煮で	ノー パチー	乳麦
	青菜のわる	さび和え	多 卵麦	南瓜サラ	こり点 ダ	- - 卵乳麦	マリーネ:	サラダ	麦 卵麦	春雨タン	タン	美 夏 卵	れんこん	ナラダ	麦 卵麦
										マセドニア	ンサラダ	卵			
昼		おかず	ご飯セット		おかず			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 たんぱく質	380kcal 13 1g	623kcal	エネルギー たんぱく質	405kcal 11.3g	648kcal	エネルギー たんぱく質	354kcal	597kcal	エネルギー たんぱく質	362kcal	605kcal	エネルギー たんぱく質	335kcal 7 1ø	578kcal 11 2g
	脂質	27. 2g	27. 8g	脂質	23. 9g	24. 5g	脂質	25. 3g	25. 9g	脂質	22. 1g	22. 7g	脂質	24. Óg	24.6g
	<u>炭水化物</u> ナトリウム	21.0g 799mg		炭水化物 ナトリウム	23.9g 35.6g 697mg	24.5g 88.4g 698mg	脂質 炭 <u>水化物</u> ナトリウム	25.3g 21.4g 707mg	74. 2g	脂質 炭水化物 ナトリウム	22.1g 26.7g 652mg	22.7g 79.5g 653mg	<u>炭水化物</u> ナトリウム	<u>23.6g</u> 786mg	76.4g 787mg
	カリウム	623mg	684mg	カリウム	657mg	718mg	カリウム	465mg	526mg	カリウム	488mg	549mg	カリウム	532mg	593mg
	リン 食塩相当量	175mg 2 Og	240mg 2.0g	リン 食塩相当量	153mg 1.8g	218mg	リン 食塩相当量	121mg 1.8g	186mg	リン 食塩相当量	131mg 1.7g	196mg 1.7g	リン 食塩相当量	122mg 2 Og	187mg 2 Og
間食	◎パイナ	ップル(台		○黄桃(缶	i) /5g	1. 0g	◎みかん	(缶) /5		◎パイナ	ツブル(台	1. /g 1) /5g	◎黄桃(缶	·) /5g	Z. 0g
	<b>★ごはん</b>	150~		<b>1 1 1 1 1 1 1</b>	150~		I <b></b>	ΓΛ~		I <del>   -   -   -   -   -   -   -   - </del>	150~			20%	
	金をお金	IOUS 円堤	<b>*</b>	★ごはん 場げ豆腐の	1308 歯変づけ	<u> </u>	★ごはん 海老と玉子の	IOUS 塩あんかけ	郁乳 妻えか	★ごはん 塩ダレボ			★ごはん1	りUS トマト者込み	加到事
	赤魚の竜	田揚	麦 麦	揚げ豆腐の 野菜の味	南蛮づけ 曾煮込み	麦麦	海老と玉子の 中華 <b>う</b> ま	塩あんかけ <b>煮炒め</b>	卵乳麦	塩ダレボ・ 大根と人参(	ーク のきんぴら	麦	★こほん! □-ルキャベッ! きのこソラ	50g トマト煮込み <b>テー</b>	卵乳麦 乳麦
	赤魚の竜 きのこあん 小倉金時	田揚ん		場げ豆腐の 野菜の味「マカロニ	南蛮づけ 曾煮込み	麦 麦 卵麦	海老と玉子の	塩あんかけ <b>煮炒め</b>	<sup>卵乳麦えか</sup> <b>卵乳麦</b> 卵	塩ダレボ	ーク のきんぴら	麦 卵乳	★ になん ロールキャベッ! きのこソー ナスの挽り	うりぬ トマト煮込み テー 肉炒め	卵乳麦 乳麦 乳麦
	赤魚の竜	田揚 ん タ	乳麦	揚げ豆腐の 野菜の味	南蛮づけ 曾煮込み サラダ	卵麦	海老と玉子の 中華うま 春雨のサ	塩あんかけ 煮炒め フタ	卵乳麦 卵	塩タレボ・ 大根と人参( かぽちゃのク!	ー <b>ク</b> のきんぴら <sup>リームサラダ</sup>	卯乳,	ロールキャベッ きのこソー ナスの挽り 青菜と玉子のマミ	トマト煮込み <b>テー</b> 肉炒め <sup>ヨネーズ和え</sup>	
9	赤魚の竜 きのこあ 小倉金時 中華サラ	田揚 ん ダ 「おかず	乳麦 ご飯セット	揚げ豆腐の 野菜の味「 マカロニ	南蛮づけ 曾煮込み サラタ おかず	卵麦 ご飯セット	海老と玉子の 中華うま: 春雨のサ	<sup>塩あんかけ</sup> 煮炒め ラダ おかず	卵乳麦 卵 ご飯セット	塩ダレボ・大根と人参(かぽちゃのク)	ーク のきんぴら <sub>リームサラダ</sub> おかず	<b>卵乳</b> ご飯セット	ロールキャベッ! きのこソー ナスの挽り 青菜と玉子のマ!	トマト煮込み デー 肉炒め ヨネーズ和え おかず	ご飯セット
夕食	赤魚の竜 きのこあん 小倉金時	田揚 ん タ <u>おかず 329kcal</u> 11.8g	乳麦 ご飯セット 572kcal 15.9g	揚げ豆腐の 野菜の味	南蛮づけ 曾煮込み サブタ おかず 359kcal 8 5g	卵麦 ご飯セット 602kcal	海老と玉子の 中華うま 春雨のサ エネルギー	塩あんかけ 煮炒め フタ おかず 348kcal	卵乳麦 卵 ご飯セット 591kcal	塩タレボ・大根と人参(かぼちゃのク)	ーク のきんぴら リームサラダ おかず 363kca	- 卵乳 - ご飯セット - 606kcal - 14.8g	ロールキャベッリ きのこソー ナスの挽 青葉と玉子のマミ エネルギー たんぱく質	トマト煮込み テー 対炒め ヨネーズ和え おかず 369kcal 9.2g	ご飯セット 612kcal 13.3g
	赤魚の竜 きのこあ 小倉金時 中華サラ エネルギー たんぱく質	田揚 ん ダ <u>おかず</u> 329kcal - 11.8g	乳麦 ご飯セット 572kcal 15.9g 14.6g	揚げ豆腐の 野菜の味 マカロニー エネルギー たんぱく質 脂質	南蛮づけ 曾煮込み サブタ おかず 359kcal 8 5g	卵麦 ご飯セット 602kcal	海老と玉子の 中華うま 春雨のサ エネルギー	塩あんかけ 煮炒め フタ おかず 348kcal	卵乳麦 卵 ご飯セット 591kcal	塩タレボ・大根と人参(かぼちゃのク)	ーク のきんぴら リームサラダ おかず 363kca	- 卵乳 - ご飯セット - 606kcal - 14.8g	ロールキャベッリ きのこソー ナスの挽 青葉と玉子のマミ エネルギー たんぱく質	トマト煮込み デー 気炒め ヨネーズ和え 369kcal 9,2g 27.6g	ご飯セット 612kcal 13.3g 28.2g
	赤魚の竜 きのこあ 小倉金時 中華サラ	田揚 ん ダ   おかず   329kcal   11.8g   14.0g   38.8g   494mg	乳麦 ご飯セット 572kcal 15.9g 14.6g 91.6g 495mg	揚げ豆腐の 野菜の味 マカロニー エネルギー たんぱく質 成水化物 ナトリウム	南蛮つけ 質素込み サラダ 359kcal 8.5g 35.6g 35.6g 682mg	・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	海老と玉子の 中華 <b>うま</b> 春雨のサ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	塩あんかけ 煮炒め フタ おかず 348kcal 8.7g 21.5g 29.3g	卵乳麦 卵 ご飯セット 591kcal 12.8g 22.1g 82.1g	塩ダレボ 大根と人参のかぼちゃのク! たんぱく質 たんぱく質 炭水化物	ーク のきんびら リームサラダ 363kcal 10.7g 22.3g 27.2g	<u>ご飯セット</u> 606kcal 14.8g 22.9g 80.0g 597mg	ロールキャベッリ きのこソーナスの挽り 青菜と玉子のマミ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	トマト煮込み デー 利炒め ヨネーズ和え 369kcal 9.2g 27.6g 21.8g 1061mg	ご飯セット 612kcal 13.3g 28.2g 74.6g 1062mg
	赤魚の竜の一番の一番の一番である。 小中華サラー エネルギー質 脂炭 化ウム ナカリウム	田揚 ん グ 329kcal 11.8g - 14.0g - 38.8g - 49.4mg 4 78mg	乳麦 ご飯セット 572kcal 15.9g 14.6g 91.6g 495mg 539mg	揚げ豆腐の野菜の味噌マカロニー エネルギー たんぱく質 脂質、水化物 ナトリウム カリウム	南蛮つけ 質素込み サラダ 359kcal 8.5g 19.8g 35.6g 682mg 52.1mg	卵麦   ご飯セット   602kcal   12.6g   20.4g   88.4g   683mg   582mg	海老と玉子の中華うまで 一本のサースをしている。 エネルギー質 たんぱく質 脂質 ボルサーム カリウム	塩あんかけ 煮炒め ラダ 348kcal 8. 7g 21. 5g 690mg 322mg	- 第2 1g - 22 1g - 82 1g - 691mg - 383mg	塩ダレボー 大根と人参のかぼちゃのクリー たんぱく質 版大・リウム	カラーク カきんびら ラームサラダ 363kcal 10.7g 22.3g 27.2g 596mg 649mg	明乳 ご飯セット 606kcal 14.8g 22.9g 80.0g 597mg 710mg	ロールキャペッリ きのこソーナスの残り 青葉と玉子のマミート たんぱく質 にんぱく質 に次水化物 ナトリウム カリウム	マト煮込み デー 対砂め コネーズ和え 369kca 9.2g 21.8g 1061mg 585mg	ご飯セット 612kcal 13.3g 28.2g 74.6g
	赤魚の電のでは、 一番サラー エネルギー質 にんばく 脂炭ナリウム	田揚 ん ダ 329kcal 11.8g 14.0g 38.8g 494mg 478mg 145mg	乳麦 ご飯セット 572kca 15. 9g 14. 6g 91. 6g 495mg 539mg 210mg	揚げ豆腐の 野菜の味 マカロニー エネルギー たんぱく質 成水化物 ナトリウム	南蛮つけ 質素込み サラタ 359kcal 359kcal 19.8g 35.6g 682mg 521mg 111mg 1./g	卵麦   ご飯セット   602kca    12 . 6g   20 . 4g   88 . 4g   683mg   582mg   1 . 7g	海老と玉子の中華うまで 一本のサースをしている。 エネルギー質 たんぱく質 脂質 ボルサーム カリウム	塩あんかけ 者炒め ラダ 348kcal 8.7g 21.5g 29.3g 690mg 322mg 152mg 1.8g	明乳麦 前 ご飯セット 591kcal 12.8g 22.1g 82.1g 691mg 383mg 217mg 1.8g	塩ダレボー 大根と人参のかぼちゃのクリー たんぱく質 版大・リウム	カラーク カきんびら フームサラダ 363kcal 100 7g 22 3g 27 2g 596mg 649mg 169mg	明乳 ご飯セット 606kcal 14.8g 22.9g 30.0g 597mg 710mg 234mg 1.5g	ロールキャベッリ きのこソーナスの挽り 青菜と玉子のマミ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	マト煮込み デー 対砂め コネーズ和え 369kca 9.2g 27.6g 21.8g 1061mg 585mg 132mg 2.7g	二飯セット 612kcal 13.3g 28.2g 74.6g 1062mg 646mg 197mg 2.7g
	赤魚の電 きののでである。 小中華サラ エネルばく に に たんぱく で たんぱく で たんぱく で たんぱく で たんぱく で たんぱく で たんぱく で カナトリウム り な り り り り り り り り り り り り り り り り り	田揚 ん 第29kcal 11.8g 14.0g 38.8g 494mg 478mg 145mg 1.3g	乳麦 ご飯セット 572kca 15.9g 14.6g 91.6g 495mg 539mg 210mg 1.3g	揚げ豆腐の野菜の味噌マカロニー エネルギー たんぱく質 臓が水化力 ナトリウム カリウム り食塩相当量	南蛮つけ 質素込み サラタ 359kcal 8.5g 19.8g 35.6g 682mg 521mg 111mg 111mg 11./g	卵麦   ご飯セット   602kca     12.6g   20.4g   88.4g   683mg   582mg   176mg   1./g	海老と玉子の中華うまで表情のサールギー たんぱく 脂質 炭水化物 ナトリウム リン	塩あんかけ 者炒め ラダ 348kcal - 8. 7g - 21. 5g - 29. 3g - 690mg - 322mg - 152mg - 1. 8g	卵乳麦   京   でしてい   591kca    12.8g   22.1g   82.1g   691mg   383mg   217mg   1.8g   こ飯セット	塩タレボース根と人参(かぼちゃのク) エネルギー質 版子 化ウム カリウム ウリン 食塩相当量	カラーク カきんびら ラームサラダ 363kcal 10 7g 22 3g 27 2g 596mg 649mg 169mg 1.5g	明乳 ご飯セット 606kcal 14.8g 22.9g 30.0g 597mg 710mg 234mg 1.5g ご飯セット	ロールキャペッリ きのこソーナスの残り 青葉と玉子のマミート たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	マト煮込み デー 対砂め コネーズ和え 369kca 9.2g 27.6g 21.8g 1061mg 585mg 132mg 2.7g おかず	ご飯セット 612kcal 13.3g 28.2g 74.6g 1062mg 646mg 197mg 2./g こ飯セット
	赤魚の竜 赤魚の金 小中華サラ エたんぱく エたんぱく 上たんぱく 上たりば、 大トリウム リン	田揚 ん ラ 329kcal 11.8g 14.0g 38.8g 478mg 145mg 1.3g あかす 970kcal 29.0g	乳麦 ご飯セット 572kca1 15 9g 14 6g 91 6g 495mg 539mg 210mg 1 3g こ飯セット 1699kca1 41 3g	揚げ豆腐の 野菜の味噌 マカロニ エネルギー たんぱく 質成水リウム カリウム リン	南蛮つけ 曽煮込み サラダ 359kcal 8.5g 19.8g 35.6g 521mg 111mg 1./g おかず 980kcal 25.1g	「飯セット 602kcal 12.6g 20.4g 88.4g 683mg 17.6mg 17.6mg 17.0mg 17.0mg 17.0mg 17.0mg 17.0mg	海老と玉子の中華うまで 中華うまで 春間のサービスをはいます。 たんぱく質 ルボー質 ルナトリウム リンク は相当量 エネルギー なったがなった。 エネルギー なった。 は、一切なった。 たんぱく質	塩あんかけ 大りめ ラグ 348kcal 8.7g 21.5g 29.3g 690mg 322mg 1.8g よかす 1015kcal 27.3g	卵乳麦   100   12.8g   12.8g   22.1g   82.1g   69.1g   38.3mg   1.8g   1.8g   1.4g   1744kcal   39.6g	塩ダレボ 大根と人参のかぼちゃのかり たんぱく質 成大・リウム リンとは相当量 エネルギー を大りウム サリウム 大りウム 大人ぱく質	カナザラダ おかず 363kcal 10.7g 27.2g 27.2g 596mg 169mg 1.5g おかず 963kcal 28.3g	回望し ご飯セット 606kcal 14.8g 22.9g 80.0g 710mg 234mg 1.5g こ飯セット 1692kcal 40.6g	ロールキャペッ きのこソーナスの税に 青葉と玉子のマミ エネルギー たんぱく質 脂質、化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	マト煮込み デー 対砂め コネーズ和え 369kcal 9.2g 21.8g 1061mg 585mg 132mg 2.7g 980kcal 23.5g	ご飯セット 612kcal 13.3g 28.2g 74.6g 1062mg 646mg 197mg 2./g こ飯セット 1709kcal 35.8g
<b>食</b>	ボ魚の ボ魚の ボーサー エネルばく に関す、 エネルばく に関す、 エネルばく に関す、 エネルばく でした。 でし	田揚 ん 第かず 329kcal 11.8g 14.0g 38.8g 478mg 145mg 1.3g 第70kcal 29.0g 59.8g	乳麦 ご飯セット 572kca1 15.9g 14.6g 495mg 539mg 210mg 1.3g こ飯セット 1699kca1	揚げ豆腐の野菜の味噌マカロニーたんぱく質が水化物 ナトリウムカリウムリショを増加またのでは、カリウムエー	南蛮つけ 質素込み サラダ 359kcal 8.5g 19.8g 35.6g 521mg 111mg 1./g 58.0y 980kcal 25.1g 58.9g	の表 ご飯セット 602kca   12.6g 20.4g 88.4g 683mg 176mg 1.7g こ飯セット 1709kca   37.4g 60.7g	海老と玉子の中華うまで表情のサールをしています。 エネルギー質に成水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー	塩あんかけ 大りめ ラグ 348kcal 8. 7g 21. 5g 29. 3g 69. 3g 152mg 1. 8g 1015kcal 27. 3g 62. 8g	卵乳表   10   12   12   12   12   13   13   13   13   13   13   13   13	塩ダレボ 大根と人参のかぼちゃのクリー たんぱく 脂炭 化 切 ナトリウム リン 塩 相当量 エネルギー質 エネルギー質 エネルギー質 エネルギー質 エネルギー質 エネルギー質 脂質	おかず 363kcal 10.7g 22.3g 27.2g 596mg 649mg 10.5g 596mg 10.5g 649mg 10.5g 800 g 963kcal 28.3g 56.4g	回望し ご飯セット 606kcal 14.8g 22.9g 80.0g 59.7mg 710mg 234mg 1.5g こ飯セット 1692kcal 40.6g 58.2g	ロールキャペッ きのこソーナスの税 青葉と玉子のマミ たんぱく質 脂質水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	フィー 対学め 369kcal 9.2g 27.6g 27.6g 1061mg 132mg 2.1g 385mg 132mg 2.1g 380kcal 23.5g 60.2g	ご飯セット 612kcal 13.3g 28.2g 74.6g 1062mg 646mg 197mg 2./g 1709kcal 35.8g 62.0g
	ボカック (1) では、	田揚 ん ラ 329kcal 11.8g 14.0g 38.8g 478mg 145mg 1.3g あかす 970kcal 29.0g	乳麦 ご飯セット 572kca1 15 9g 14 6g 91 6g 495mg 539mg 210mg 1 3g こ飯セット 1699kca1 41 3g	揚げ豆腐の野菜の味噌マカロニーたんぱく質が水化物 ナトリウムカリウムリショを増加またのでは、カリウムエー	南蛮つけ 曽煮込み サラダ 359kcal 8.5g 19.8g 35.0g 682mg 111mg 1.7g 980kcal 25.1g 58.9g 86.7g 1760mg	の表 ご飯セット 602kcal 12.6g 20.4g 88.4g 683mg 176mg 1.7g 179kcal 37.4g 60.7g 245.1g 1763mg	海老と玉子の中華うまで 中華うまで 春間のサービスをはいます。 たんぱく質 ルボー質 ルナトリウム リンク は相当量 エネルギー なったがなった。 エネルギー なった。 は、一切なった。 たんぱく質	塩あんかけ 大沙め フタ 348kcal 8. 7g 21. 5g 690mg 322mg 1. 8g 1. 8g 1015kcal 27. 3g 62. 8g 85. 4g 2154mg	卵乳麦   100   12.8g   12.8g   22.1g   82.1g   69.1g   38.3mg   1.8g   1.8g   1.4g   1744kcal   39.6g	塩ダレボ 大根と人参のかままでのから、 かままでのから、 たんぱく 脂炭・トリウム サカリン は、オーリウム は、オーリウム は、オーリウム は、オーリウム は、オーリウム は、オーリウム	おかず 363kcal 10.7g 22.3g 27.2g 596mg 169mg 1.5g 564mg 1.5g 56.4g 963kcal 28.3g 56.4g 81.9g	回望し ご飯セット 606kcal 14.8g 22.9g 80.0g 710mg 234mg 1.5g こ飯セット 1692kcal 40.6g	ロールキャペッ きのこソーナスの税に 青葉と玉子のマミ エネルギー たんぱく質 脂質、化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	マト煮込み デー 対砂め コネーズ和え 369kcal 9.2g 21.8g 1061mg 585mg 132mg 2.7g 980kcal 23.5g	ご飯セット 612kcal 13.3g 28.2g 74.6g 1062mg 646mg 197mg 2.7g 1709kcal 35.8g 62.0g 246.9g 2348mg
<b>食</b>	ボカット	田揚 ん 第かず 329kcal 11.8g 14.0g 38.8g 478mg 145mg 1.3g 第70kcal 29.0g 59.8g	乳麦 ご飯セット 572kcal 15.9g 14.6g 91.0g 49.5mg 210mg 1.3g 1.3g 1.3g 61.6g 236.5g 1794mg 1518mg	揚げ豆の味。 エネルギく質 ルボー たん質 水・リウム ナカリウム サカリウム サカリウム サカリウム サカリウム サカリウム サイン エネルギー で エネルば サカリウム サース サース サース サース サース サース サース サース サース サース	南蛮つけ 曽煮込み サラダ 359kcal 8.5g 19.8g 35.6g 682mg 521mg 1.1mg 1.7g 86.7g 1760mg 1541mg 1541mg	の表 ご飯セット 602kca   12.6g 20.4g 88.4g 68.3mg 17.6mg 17.6mg 17.9mg 17	海老と玉子の中華うまで 中華うのサースをはくいる。 エネルギー質 ルナトリウム リウム リウム リウム リウム エネルギー質 エネルギー質 ルボイラム 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	塩あんかけ 素炒め ラグ 348kcal 8. 7g 21. 5g 29. 3g 69.0mg 152mg 1. 8g 322mg 152mg 1. 8g 85. 4g 2154mg 1284mg	卵乳麦   100 mm   10	塩ダレボースを表しています。 エネルギー質 成大・リウン 食力がほかでする。 エネルギー質 大・リウン 食力が エネルギー質 大・リウン 食力が エネルギー質 エネルギー質 エネルギー質 エネルギー質 エネルギー質 ボッカム	カ・サ 363kcal 10.7g 22.3g 27.2g 596mg 649mg 169mg 1.5g 56.4g 81.9g 1861mg 1531mg	回野し ご飯セット 606kcal 14.8g 22.9g 80.0g 597mg 710mg 234mg 1.5g ご飯セット 1692kcal 40.6g 58.2g 240.3g 1714mg	ロールキャペック きのこ ゾーナスの	マト煮込み デー 対妙め コネーズ和え 369kcal 9.2g 27.6g 27.6g 1061mg 132mg 132mg 2.7g 380kcal 23.5g 60.2g 88.5g 2345mg 1635mg	ご飯セット 612kcal 13.3g 28.2g 74.6g 1062mg 646mg 197mg 2.7g 1709kcal 35.8g 62.0g 246.9g 2348mg 18.18mg
<b>食</b>	ボカック (1) では、	田揚 ん す 329kcal 11.8g 14.0g 38.8g 494mg 478mg 145mg 145mg 145mg 179kcal 29.0g 59.8g 78.1g 1791mg 1335mg 370mg 4.6g	乳麦 ご飯セット 572kcal 15.9g 14.6g 91.6g 495mg 539mg 210mg 10mg 10mg 10mg 10mg 10mg 10mg 10mg	揚げ豆の味。 エネルギく質 ルボー たん質 水・リウム ナカリウム サカリウム サカリウム サカリウム サカリウム サカリウム サイン エネルギー で エネルば サカリウム サース サース サース サース サース サース サース サース サース サース	南蛮つけ 計画 計画 まかず 359kcal 8,5g 19,8g 35,6g 682mg 521mg 111mg 1,7y 980kcal 25,1g 58,9g 86,7g 1760mg 1541mg 4,5g	回表 ご飯セット 602kca l 12.6g 20.4g 88.4g 683mg 176mg 1.7g 1709kca l 37.4g 60.7g 245.1g 1724mg 537mg 4.5g	海老と玉子の中華うまで 中華うのサースをはくいる。 エネルギー質 ルナトリウム リウム リウム リウム リウム エネルギー質 エネルギー質 ルボイラム 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	塩あんかけ 素炒め ラグ 348kcal 8. 7g 21. 5g 29. 3g 690mg 322mg 152mg 152mg 152mg 152mg 154mg 27. 3g 62. 8g 85. 4g 2154mg 1284mg 402mg 5. 5g	卵乳麦   卵乳麦   一二酸セット   591kca    12.8g   22.1g   691mg   383mg   217mg   1.8g   1.74kca    39.6g   64.6g   243.8g   2157mg   1467mg   597mg   5.5g	塩ダレボ 大根と人参のかままでのから、 かままでのから、 たんぱく 脂炭・トリウム サカリン は、オーリウム は、オーリウム は、オーリウム は、オーリウム は、オーリウム は、オーリウム	ファラック カきんびら コームサラダ 363kcal 10.7g 22.3g 27.2g 596mg 649mg 169mg 1.5v す 963kcal 28.3g 56.4g 81.9g 1861mg 1531mg 377mg 4.8g	回事し ご飯セット 606kcal 14.8g 22.9g 80.0g 597mg 710mg 234mg 1.5g ご飯セット 1692kcal 40.6g 58.2g 240.3g 1864mg 1714mg 572mg 4.8g	ロールキャペック きのこ ソーナスの が ままとま子のマーナス の が ままとま子のマーナス の が で で で で で で で で で で で で で で で で で で	トマト煮込み アー 対けめの コネーズ和え 369kcal 9.2g 27.6g 21.8g 1061mg 585mg 132mg 2.7g 500kcal 23.5g 60.2g 88.5g 2345mg 1635mg 1635mg 6.0g	ご飯セット 612kcal 13.3g 28.2g 74.6g 1062mg 646mg 197mg 2.7g 1709kcal 35.8g 62.0g 246.9g 2348mg 1818mg 560mg 6.0g
食 <u>合計</u> 合	ボミの (1) ボミック (1) ボミ	田揚 ん	乳麦 ご飯セット 572kcal 15.9g 14.6g 91.0g 495mg 210mg 1.3g 1.3g 1.3g 61.6g 236.5g 1794mg 1518mg 565mg	揚げ豆の味で エネルばく ルー・シー・カリン は、カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カ	雨蜜つけ ・	印表   ご飯セット   602kca     12.6g   20.4g   88.4g   683mg   176mg   1,7g   170mg   1,7g   170sca     37.4g   60.7g   245.1g   1763mg   1724mg   537mg   4.5g	海をとま子の 中華市の エネんぽ 化ウム カリン 塩塩 ボルリウム 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 リウム リウム エネルぱ 化ウム リウム リウム リウム リウム	塩あんかけ 素炒め ラグ 348kcal 8. 7g 21. 5g 29. 3g 620mg 152mg 1. 8g あかす 1015kcal 27. 3g 62. 8g 85. 4g 2154mg 1284mg 402mg	卵乳麦   卵乳麦   二酸セット   591kca    12.8g   22.1g   82.1g   691mg   383mg   217mg   1.8g   1.8g   1.8g   1.8g   2.157mg   1.467mg   1.467mg   5.5g   1.792kca	塩水 と 人 の の が ま な と 人 の の か ま な と 人 の の か ま な と 人 の の か ま な と か は ま た ん 質 化 ウ ウ し 塩 本 ル ん 質 化 ウ ウ し 塩 本 ル ん 質 化 ウ ウ し 塩 本 ル ん 質 化 ウ ウ し 当 本 ル ぱ て し ウ し 当 ま 不 ん 質 エ ネ ル ま こ 本 ル ま で は ま エ ネ ル ま こ 本 ル ま こ 本 ル ま こ 本 ル ま こ 本 ル ま こ 本 ル ま こ 本 ル ま こ 本 ル ま こ 本 ル ま こ 本 ル ま こ れ ま こ ま こ	カラーク カラームサラダ あかす 363kcal 10 7g 22 3g 27 2g 596mg 169mg 1 5g 第30kcal 28 3g 56 4g 81 9g 186 mg 1 8 1 mg 1 8 1 mg 1 8 2 mg 1 8 1 mg 1 8 1 mg 1 8 2 mg 1 8 1 mg 1 8 2 mg 1 8 1 mg 1 8 2 mg 1 8 2 mg 1 8 1 mg 1 8 2 mg 1 8 mg 1	回野し ご飯セット 606kcal 14.8g 22.9g 80.0g 597mg 710mg 234mg 1.5g 二級セット 1692kcal 40.6g 58.2g 240.3g 1714mg 572mg 4.8g 1755kcal	ロールキャペック きの こう グライン の で	マト煮込み デー 対妙め 369kcal 9.2g 27.6g 21.8g 1061mg 585mg 132mg 2./g 580kcal 23.5g 60.2g 88.5g 2345mg 1635mg 1635mg 365mg	二飯セット 612kcal - 133g - 282g - 74.6g 1062mg - 646mg - 197mg - 2.7g - 1709kcal - 35.8g - 62.0g - 246.9g - 2348mg - 1818mg - 560mg - 6.0g - 1773kcal
食 合計	ボラック (1) では、	田揚 ん す 329kcal 11.8g 14.0g 38.8g 494mg 478mg 145mg 145mg 145mg 179kcal 29.0g 59.8g 78.1g 1791mg 1335mg 370mg 4.6g	乳麦 ご飯セット 572kcal 15.9g 14.6g 91.6g 495mg 210mg 210mg 210mg 210mg 210mg 210mg 210mg 210mg 210mg 210mg 210mg 41.3g 61.6g 236.5g 1794mg 1518mg 565mg 4.6g	揚げ豆の味で エネルギー質 たんぱく 変水・リウム カリン 食塩水・リウム カリン は一大・リウム カリン は一大・リウム たん質 たんぱく 変水・リウム カリン は一大・リウム にしたが 変水・リウム カリン は一大・リウム にしたが 変水・リウム にしたが 変水・リウム にしたが 変水・リウム にしたが 変水・リウム にしたが 変水・リウム にしたが 変水・リウム にしたが 変水・リウム にしたが 変水・リウム にしたが 変水・リウム にしたが 変水・リウム にしたが 変が、 にしたが のが、 にしたが のが、 にしたが のが、 にしたが のが、 にしたが のが、 にしたが のが、 にしたが のが、 にしたが のが、 にしたが のが、 にしたが のが、 にしたが のが、 にしたが のが、 にしたが のが、 にしたが のが、 にしたが のが、 にしたが のが、 にしたが のが、 にしたが に	南蛮つけ 言意込み サラタ 359kcal 8, 5g 19, 8g 35, 6g 682mg 521mg 111mg 1, /g 980kcal 25, 1g 58, 9g 86, 7g 1760mg 1541mg 342mg 4, 5g 1044kcal 25, 5g 59, 0g	卵麦   ご飯セット   602kca     12	海老と玉子の 中華すのサ エネルギく 脂茂水・リウム カリシ 塩塩 出来に 脂皮水・リウム カリン 相当量 エネルギく質 ルウム ルギく質 ルウム カリン 相当量 ルドリウム ルギく質 ル・リウム ルギく質 ル・リウム ルギく質 ル・リウム ルギー質 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	塩あんかけ 素炒め ラタ 348kcal 8 7g 21.5g 29.3g 690mg 152mg 1.8g おかす 1015kcal 27.3g 62.8g 85.4g 1284mg 402mg 5.5g 1063kcal 27.7g 62.9g	卵乳表   卵乳   三飯セット   591kca     12.8g   22.1g   691mg   383mg   217mg   1.8g   こ飯セット   1744kca     39.6g   64.6g   243.8g   2157mg   1467mg   1467mg   1467mg   597mg   5.5g   1792kca     40.0g   64.7g	塩ダレボースをは、カーリンボー質では、カーリンでは、カールでは、カーリンでは、カールでは、カーリンでは、カーリンでは、カールでは、カールでは、カールでは、カールでは、カールでは、カールでは、カールでは、カールでは、カールでは、カールでは、カールでは、カーは、カールでは、カールでは、カールでは、カールでは、カールでは、カールでは、カールでは、カールでは、カールでは、カールでは、カールでは、カールでは、カールでは、カールでは、カールでは、カールでは、カールでは、カールでは、カールでは、カーは、カールでは、カーは、カーは、カールでは、カールでは、カールでは、カーは、カーは、カーは、カーは、カーは、カーは、カーは、カーは、カーは、カー	カナラ 363kcal 100 7g 169mg 1.5g 16	回野し 一覧セット 606kcal 14.8g 22.9g 30.0g 597mg 710mg 234mg 1.5g 二飯セット 1692kcal 40.6g 58.2g 240.3g 1714mg 572mg 4.8g 1755kcal 40.9g 58.3g	ロールキャペック きのこ ソーナスの が ままとま子のマーナス の が ままとま子のマーナス の が で で で で で で で で で で で で で で で で で で	マト煮込み デー 気炒め コネーズ和え 369kga 27.6g 21.8g 1061mg 585mg 132mg 2./g 585mg 132mg 2./g 500.2g 88.5g 60.2g 88.5g 23.45mg 163.5mg 60.2g 163.5mg 60.2g 80.2345mg 163.5mg 60.3g	二飯セット 612kcal 13.3g 28.2g 74.6g 1062mg 646mg 197mg 2.7g 1709kcal 35.8g 62.0g 246.9g 2348mg 1818mg 560mg 6.0g 1773kcal 1773kcal
<b>食</b> 合計 合計 (間)	赤色の では、	田揚 ん 第29kcal 11.8g 14.0g 38.8g 494mg 145mg 1.3g 第70kcal 29.0g 59.8g 78.1g 1731mg 1335mg 370mg 4.6g 1033kcal 29.3g 93.3g 93.3g	乳麦 ご飯セット 572kca1 15.9g 14.6g 91.6g 495mg 210mg 210mg 210mg 210mg 1.3g	揚げ菜のロニーに ボラのロニーに ボラのロニーに ボースに ボースに ボースに ボーンの ボーンで ボーンで ボーンで ボーンで ボーンで ボーンで ボーンで ボーンで ボーンで ボーンで ボーンで ボーンで ボーンで ボーンで ボーンで ボーンで ボーンで ボーンで ボールが ボールが ボールが ボールが ボール・ ・ ボール・ ボール・ ボール・ ボール・ ボール・ ・ ボール・ ・ ボール・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	南蛮つけ 言葉込み サラタ 359kcal 8,5g 19,8g 35,6g 682mg 521mg 111mg 1,/g 880kcal 25,1g 58,9g 86,7g 1760mg 1541mg 1541mg 1541mg 1541mg 1541mg 1541mg 1541mg 1541mg 1541mg 1541mg 1541mg 1541mg 1541mg 1541mg 1541mg 1541mg 1541mg 1541mg 1541mg 1542m	卵麦   ご飯セット   602kca1   12 6g   20 4g   88 4g   683mg   176mg   1 /g   こ飯セット   1709kca1   37 4g   60 7g   245 1g   1724mg   1724mg   1724mg   173kca1   37 8g   60 8g   260 6g	海表とまうの 中春 中春 中春 中春 中春 一年 たんぱく で が、カリウ 塩 本んぱ たりウ り塩 本んぱ たり で たん質 れい り り り り り り り り り り り り り り り り り り	塩あんかけ 素炒め ラタ 348kcal - 8.1 5g - 29. 3g - 690mg - 322mg - 152mg - 1, 8g - 322mg - 1, 8g - 2, 8g - 8g - 8g - 8g - 8g - 1,	卵乳表   卵乳表   12.8g   12.8g   22.1g   82.1g   89.1mg   38.3mg   21.7mg   1.8g   21.7mg   1.8g   21.5mg   1.46,7mg   5.9,7mg   5.9,7mg   1.792kcal   40.0g   64.7g   255.3g	塩水 レボック リー・ では、 アン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ラーク カきんびら ラームサラダ 363kcal 100 7g 22 3g 27 2g 596mg 169mg 1.5g 81 9g 183 mg 153 lmg 377mg 48g 1026kcal 28 6g 56 5g 97 1g	一覧セット 606kcal 14.8g 22.9g 80.0g 710mg 234mg 1.5g 234mg 1.5g 240.3g 1864mg 1714mg 572mg 4.8g 1755kcal 40.9g 58.3g 255.5g	ロールキャペックラングである。 アイ・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・	マト煮込み デート 対砂め コネーズ和え 369kcal 9.2g 27.6g 21.8g 1061mg 585mg 132mg 2./g 360.2g 88.5g 23.5g 60.2g 88.5g 23.45mg 163.5mg 365mg 163.5mg 365mg 163.	二飯セット 612kca1 13.3g 28.2g 74.6g 1062mg 646mg 197mg 2./g 1709kca1 35.8g 62.0g 246.9g 2348mg 1818mg 560mg 6.0g 6.1g 1773kca1 36.2g 62.1g 262.4g
食合計合計(間食	ボミの (1) ボミック (1) ボミ	田揚 ん まかず 329kcal 11.8g 14.0g 38.8g 494mg 478mg 145mg 1.3g 59.0g 59.8g 78.1g 1791mg 1335mg 4.6g 1033kcal 29.3g 59.9g 93.3g 1792mg 1392mg	乳麦 ご飯セット 572kcal 15.9g 14.6g 91.6g 495mg 210mg 210mg 210mg 210mg 1.3g	揚げ菜のロニー エネルば、化ウム ルポく質、化ウム ルポく質、化ウム ルガリウ塩相、ボークリー 塩ネルパで、化ウム ルカリン相当ギー質、物ム エネルば、化ウム リウ塩相、ギー質・物ム エネルば、化ウム は、カリウ塩は、カリウ は、カリウム エネルば、カリウ は、カリウム は、カリウム エネルば、カリウ は、カリウム は、カリクム は、カリクと は、カリクと は、カリクと も は、カリクと も は、カリクと は、カリクと は、カリクと は、カリクと は、カリクと は、カリクと は、カリクと は、カリクと は、カリクと は、カリクと は、カリクと は、カリクと は、カリクと は、カリクと は、カリクと は、カリクと は、カリクと も は、カリクと は、カリクと も も は、カリクと も も も も も も も も も も も も も も も も も も も	南蛮つけ 言意込み サラダ 359kcal 8.5g 19.8g 35.6g 682mg 521mg 111mg 1./g 380kcal 25.1g 58.9g 86.7g 1760mg 1541mg 342mg 4.5g 1044kcal 25.5g 59.0g 102.2g 1763mg 1601mg	所表   二飯セット   602kca     12.6g   20.4g   88.4g   683mg   176mg   1,7g   1709kca     37.4g   60.7g   245.1g   1734mg   4.5g   1734mg   4.5g   173kca     37.8g   60.8g   260.6g   1766mg   1784mg	海老とま子の中華でのサースをは、カーリンは、カード・カーは、カード・カーは、カード・カード・カーは、カーは、カーは、カーは、カーは、カーは、カーは、カーは、カーは、カーは、	塩あんかけ 素炒め ラグ 348kcal - 8. 7g - 29. 3g - 69.0mg - 322mg - 152mg - 1. 8g - 322mg - 152mg - 1. 8g - 322mg - 1. 8g - 27. 3g - 62. 8g - 85. 4g - 21.54mg - 402mg - 402mg - 402mg - 21.57mg - 1063kcal - 27. 7g - 62. 9g - 96. 9g - 21.57mg - 13.40mg - 13.40mg	卵乳表   卵乳表   12 8g   12 8g   22 1g   69 1mg   38 3mg   2 17mg   1 8g   2 17mg   1 8g   2 15 7mg   144 kcal   39 6g   64 6g   243 8g   2	塩タレボー質 ・ 大のでする ・	ラクリー カラ かり	一覧セット 606kcal 14.8g 22.9g 30.0g 597mg 710mg 234mg 1.5g こ飯セット 1692kcal 40.6g 58.2g 240.3g 1714mg 572mg 4.8g 1755kcal 40.9g 58.3g 255.5g 1865mg 1771mg	ロールキャペックラングでは、 アスのが表示では、 大人のは、 エネルギーでは、 たんぱ、 にたってででできる。 エネルギーででできる。 たんぱ、 大力リウム りな相当量 エネルギーででできる。 エネルギーでできる。 たんぱくできる。 エネルギーでできる。 エネルギーでできる。 になっている。 エネルギーでできる。 になっている。 には、 には、 には、 には、 には、 には、 には、 には、	マト煮込み デート 対砂め コネーズ和え 369kgal 9.2g 21.6g 21.8g 1061mg 585mg 132mg 2.7g 360kgal 23.5g 60.2g 88.5g 2345mg 1635mg 365mg 1635mg 365mg 1635mg 365mg 1635mg 365mg 1635mg 365mg 1635mg 365mg 1635mg 1635mg 1635mg	二飯セット 612kca1 - 13.3g - 28.2g - 74.6g - 1062mg - 646mg - 197mg - 2.7g - 180mg - 2348mg - 1818mg - 560mg - 1818mg - 560mg - 1818mg - 1818mg
<b>食</b> 合計 合計 (間)	赤色の では、	田揚 ん 第29kcal 11.8g 14.0g 38.8g 494mg 145mg 1.3g 第70kcal 29.0g 59.8g 78.1g 1731mg 1335mg 370mg 4.6g 1033kcal 29.3g 93.3g 93.3g	乳麦 ご飯セット 572kca1 15.9g 14.6g 91.6g 495mg 210mg 1.3g こ飯セット 1699kca1 41.3g 61.6g 236.5g 1794mg 1518mg 565mg 4.6g 1762kca1 41.6g 61.7g 251.7g 1795mg 1575mg 568mg	揚げ菜のロニーに ボラのロニーに ボラのロニーに ボースに ボースに ボースに ボーンの ボーンで ボーンで ボーンで ボーンで ボーンで ボーンで ボーンで ボーンで ボーンで ボーンで ボーンで ボーンで ボーンで ボーンで ボーンで ボーンで ボーンで ボーンで ボールが ボールが ボールが ボールが ボール・ ・ ボール・ ボール・ ボール・ ボール・ ボール・ ・ ボール・ ・ ボール・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	雨蜜つけ 質素込み サラタ 359kcal 8,5g 19,8g 35,6g 682mg 521mg 111mg 1,/g 880kcal 25,1g 58,9g 86,7g 1760mg 1541mg	卵麦   ご飯セット   602kca     12.6g   20.4g   88.4g   683mg   176mg   1.7g   こ飯セット   1709kca     37.4g   60.7g   245.1g   1724mg   1724mg   1724mg   1724mg   173kca     37.8g   60.8g   260.6g   1766mg	海表とまうの 中春 中春 中春 中春 中春 一年 たんぱく で が、カリウ 塩 本んぱ たりウ り塩 本んぱ たり で たん質 れい り り り り り り り り り り り り り り り り り り	塩あんかけ 素炒め ラタ 348kcal 21.5g 29.3g 690mg 322mg 152mg 1.8g 327mg 1.8g 324mg 1.8g 324mg 1.8g 324mg 1.8g 324mg 1.8g 327mg 1.8g 1.g 1.g 1.g 1.g 1.g 1.g 1.g 1.	卵乳表   卵乳   三飯セット   591kca     12.8g   22.1g   691mg   383mg   217mg   1.8g   三飯セット   1744kca     39.6g   64.6g   243.8g   2157mg   1467mg   1467mg	塩水 レボック リー・ では、 アン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ラーク カきんびら ラームサラダ 363kcal 107 Ag 27 2g 596mg 169mg 1.5g 564mg 1.5g 564mg 1.5g 563kcal 28.3g 56.4g 81.9g 1861mg 1531mg 4.8g 1026kcal 28.6g 56.5g 97.1g 1862mg	一覧セット 606kcal 14.8g 22.9g 80.0g 710mg 234mg 1.5g 234mg 1.5g 240.3g 1864mg 1714mg 572mg 4.8g 1755kcal 40.9g 58.3g 255.5g	ロールキャペックラングである。 アイ・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・	マト煮込み デート 気沙め コネーズ和え 369kca 9,2g 27,6g 21,8g 1061mg 585mg 132mg 2,/g おかす 980kcal 23,5g 60,2g 88,5g 2345mg 1635mg 6,0g 1044kcal 23,9g 60,3g 104,0g 2348mg	二飯セット 612kca1 13.3g 28.2g 74.6g 1062mg 646mg 197mg 2./g 1709kca1 35.8g 62.0g 246.9g 2348mg 1818mg 560mg 6.0g 1773kca1 36.2g 62.1g 262.4g 2351mg

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

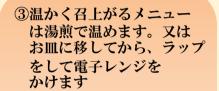
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

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

# お食事の作り方



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





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

	10月17日(月	<b>]</b> )	10月18日	(火)	10月19日(2	<u>ر ۲</u>	10月20日(2	木)	10月21日(金)			
	★ごはん180g		★ごはん180g		<u> → ~1+ / 100 g</u>		★ごはん,180g		★ごはん18	80g	-	
	揚げ真丈の柚子おろしあん れんこんの五目炒め煮	卵麦 麦	目玉焼き 油揚げと菜の花の煮物	- 卵 - 麦	★ こ13 00 100 R   牛肉と厚揚げの甘辛煮   蒸し鶏の炒め物	乳麦  卵乳麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 肉野菜煮込み 鶏肉とオクラの中華風	麦	スクランブル 高野豆腐の	レエック   )味噌者	卵乳 卵麦	
	バンバンジーサラダ	乳麦	大根の甘酢漬け		かにかまと春雨の中華和え	卵麦分	鶏肉とオクラの中華風	蹇	青菜のおかかマヨ	ネーズ和え	卵蹇	
朝	おかず	ご飯セット	おかす	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		おかず	ご飯セット	
食	エネルギー 274kcal たんぱく質 12.3g	17 2g	エネルギー 150kca たんぱく質 8.8g	l 440kcal 13 7g	たんぱく質 8.5σ	13 4g	たんぱく質 15 8g		エネルギー <i>だ</i> たんぱく質		531kcal 15.7g	
	脂質 15.1g	15. 8g	脂質 7.7g	8. 4g 74. 3g	脂質 11.5g	12. 2g	脂質 10.7g 炭水化物 24.1g	11. 4g	脂質	18. 4g	10 1σ	
	<u>  炭水化物  21.8g</u> ナトリウム  691mg	84.7g 692mg	ナトリウム  429mg	430mg	ナトリウム 607mg	83.9g 608mg	ナトリウム 693mg	87.0g 694mg	<u>炭水化物</u> ナトリウム	9.3g 516mg	72.2g 517mg	
	カリウム 437mg	509mg	カリウム 326mg	398mg	カリウム 320mg	392mg	カリウム 614mg	686mg	カリウム	245mg	317mg	
	リン 197mg 食塩相当量 1.8g	274mg 1.8g	リン 160mg 食塩相当量 1.1g	237mg 1.1g	リン 93mg 食塩相当量 1.5g	170mg 1.5g	リン 187mg 食塩相当量 1.8g	264mg 1.8g	リン 食塩相当量	156mg 1.3g	233mg 1.3g	
	★こはん180g 豚生姜焼き丼の具	···	<b>★こはん180g</b>		★ こはん180g こんがりハンバーグ		★ごはん180g		★こはん18 鶏のマスタ-	80g	麦	
	が主要焼さ弁の具 ぜんまいとミンチの煮物	( <u>秦泽</u> 乳麦	マーボ豆腐 五色煮豆	麦落 卵麦	おろしポン酢ソース	麦	塩タレポーク 旨みチンゲン菜	乳麦か	アスパラ			
	ぜんまいとミンチの煮物 法蓮草のごま和え	乳麦	青菜のわさび和え	前姜	スナップえんどう		カボチャとハムのサラダ	卵乳麦	ジャガ芋の洋風 コールスロ-	<b>私 ニ か</b>	乳麦	
					さつま揚げと小松菜の煮浸し 大根のピリッと柚子風味サラダ				コールスロー	ニリフタ	卵乳麦	
昼	おかず エネルギー 305kcal	ご飯セット	おかす エネルギー 298kca			ご飯セット		ご飯セット 593kcal		おかず 281kcal	ご飯セット	
食	たんぱく質 14.3g	19. 2g	たんぱく質 14 9g	19.8g	エネルキー 321kGai たんぱく質 12.0g 脂質 20.5g	16 9ø	たんぱく質 13 0σ	17. 9g			571kcal 16.6g	
	脂質 16.6g	<u>17. 3g</u> 87. 6g	脂質 17.5g 炭水化物 20.2g	18. 2g	<u>脂質 20.5g</u> 炭水化物 20.1g	21. 2g 83. 0g	脂質 18.2g 炭水化物 19.4g	18. 9g 82. 3g	脂質 炭水化物	18. 5g 16. 9g	19. 2g 79. 8g	
	ナトリウム 859mg	860mg	ナトリウム 787mg	· I 788mg	ナトリウム  875mg	876mg	ナトリウム <b>721mg</b>	722mg	ナトリウム	510mg	511mg	
	カリウム <u>592mg</u> リン 187mg	664mg 264mg	カリウム 623mg リン 206mg	695mg 283mg	カリウム 525mg リン 142mg	<u>597mg</u> 219mg	カリウム 554mg リン 178mg	626mg 255mg	カリウム	445mg 122mg	517mg 199mg	
	食塩相当量 2.2g	2. 2g	食塩相当量 2.0g	2. 0g			食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量	1. 3g	1. 3g	
間食	◎バイナッブル(台	<u>r) 150g</u>	◎黄桃(缶)150g		〇みかん(缶) I50g	[	◎パイナッブル(f		<b> ◎黄桃(缶</b> )			
	<b>★</b> 17 7/1808		★ごはん/18()g		<b>1★</b> ごはん180g		<b>1★</b> ごはん,18()g		<b>1★ごはん</b> 18	80g		
	★ごはん180g ホッケの磯辺焼	麦	★ごはん180g ハニーマスタードチキ:		★こはん180g  あぶらかれい生姜煮	麦	★ごはん180g 鶏肉のデミグラソース	乳麦	★ごはん18 ボークチャ	80g 1ッフ	乳	
	ホッケの磯辺焼 スナップえんどう		ハニーマスタードチキ: チンゲン菜ソテー	  -  乳麦   卵麦	★こはん180g  あぶらかれい生姜煮  インケンソテー  ナスの挽肉炒め	麦 乳麦 乳麦	鶏肉のデミグラソース ビーマンソテー	乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん18  ポークチャ  大豆と椎茸  パンサンス	80g パツブ この煮物 に	到 麦 卵乳麦	
	ホッケの磯辺焼		ハニーマスタードチキ	  - 乳麦   卵麦   卵麦	★こはん180g  あぶらかれい生姜煮  インゲンソテー  ナスの挽肉炒め  和風サラダ	麦 乳麦 乳麦 肌	★こはん180g 鶏肉のデミグラソース ビーマンソテー きんひら 野菜のこま和え	乳麦 卵乳麦 麦 乳麦	★ごはん18 ボークチャ 大豆と椎茸 ハンサンス	80g /ップ の煮物 (ー	乳 麦 卵乳麦	
4	ホッケの磯辺焼 スナップえんどう		ハニーマスタードチャ チンゲン菜ソテー チンジャオロー/ マカロニサラダ	ご飯セット	食塩相当量  2.2g  ◎みかん(缶)150g  ★ごはん180g  あぶらかれい生姜煮  インゲンノテー  ナスの税肉炒め  和風サラダ		鶏肉のデミグラソース  ピーマンソテー  さんひら  野菜のごま和え	乳麦 卵乳麦 麦 乳麦	★ごはん1 ポークチャ 大豆と椎茸 ハンサンス	80g ・ップ の煮物 、一 おかず		
夕食	ホッケの磯辺焼 スナップえんどう 豚バラのすき焼き煮 マリーネサラタ おかず エネルギー 224kcal	麦 卵乳麦 ご飯セット 514kcal	ハニーマスタードチャ チンゲン菜ソテー チンジャオロー/ マカロニサラダ おかす エネルギー 329kca	ご飯セット I 619kcal	おかず エネルギー 280kcal	ご飯セット 570kcal	鶏肉のデミグラソース ビーマンソテー さんひら 野菜のごま和え おかず エネルギー 252kcal	・孔友 ご飯セット   542kca	ボークチャ大豆と椎茸バンサンス	,ップ の煮物 (一 おかず 316kcal	ご飯セット 606kcal	
	ホッケの磯辺焼 スナップえんどう 豚バラのすき焼き煮 マリーネサラタ 「おかず	麦 卵乳麦 ご飯セット 514kcal	ハニーマスタードチャ チンゲン菜ソテー チンジャオローク マカロニサラダ おかす エネルギー 329kca たんぱく質 15.6g 脂質 20.2g	ご飯セット   619kcal   20.5g   20.9g	おかず エネルギー 280kgal たんぱく質 19.3g 脂質 13.5g	ご飯セット 570kcal 24.2g 14.2g	鶏肉のデミグラソース ビーマンソテー きんびら 野菜のごま和え おかず エネルギー 252kcal たんぱく質 11.9g 脂質 13.5g	デレ友 ご飯セット 542kcal 16.8g 14.2g	ボークチャ 大豆と椎茸 バンサンス エネルギー、 たんぱく質 脂質	,ップ の煮物 へ おかず	ご飯セット 606kcal 22.7g 14.2g	
	ホッケの磯辺焼 スナップえんどう 豚バラのすき焼き煮 マリーネサラタ おかず エネルギー 224kcal たんぱく質 13.6g 脂質 13.4g 炭水化物 10.9g	麦 卵乳麦 ご飯セット 514kcal 18.5g 14.1g 73.8g	ハニーマスタードチャ チンゲン菜ソテー チンジャオロース マカロニサラダ おかす エネルギー 329kca たんぱく質 15.6g 脂質 20.2g 炭水化物 19.3g	ご飯セット 1 619kcal 20.5g 20.9g	おかず エネルギー 280kgal たんぱく質 19.3g 脂質 13.5g 炭水化物 19.9g	ご飯セット 570kcal 24.2g 14.2g 82.8g	鶏肉のデミグラソース ビーマンソテー きんびら 野菜のごま和え おかず エネルギー 252kcal たんぱく質 11.9g 脂質 13.5g 炭水化物 21.3g	デレ友 ご飯セット 542kcal 16.8g 14.2g	ボークチャ 大豆と椎茸 バンサンス エネルギー、 たんぱく質 脂質	アップ の煮物 、一 316kcal 17.8g 13.5g 31.3g	ご飯セット 606kcal 22.7g 14.2g 94.2g	
	ホッケの磯辺焼 スナップえんどう 豚バラのすき焼き煮 マリーネサラタ おかず エネルギー 224kcal たんぱく質 13.6g 脂質 13.4g	麦 卵乳麦 ご飯セット 514kcal - 18.5g - 14.1g - 73.8g - 639mg	ハニーマスタードチャ チンゲン菜ソテー チンジャオローク マカロニサラダ おかす エネルギー 329kca たんぱく質 15.6g 脂質 20.2g	ご飯セット 1 619kcal 20 5g 20 9g 82 2g 663mg	おかず エネルギー 280kgal たんぱく質 19.3g 脂質 13.5g	ご飯セット 570kcal 24.2g 14.2g 82.8g 802mg	鶏肉のデミグラソース ビーマンソテー きんびら 野菜のごま和え おかず エネルギー 252kcal たんぱく質 11.9g 脂質 13.5g	三版セット 542kcal 16.8g 14.2g 84.2g 660mg	ボークチャ 大豆と椎茸 ハンサンス エネルギー、 たんぱく質 脂質 炭水化物	・ップ の煮物 一 おかず 316kcal 17.8g 13.5g	ご飯セット 606kcal 22.7g 14.2g	
	ホッケの磯辺焼 スナップえんどう 豚バラのすき焼き煮 マリーネサラダ おかず エネルギー 224kcal たんぱく質 13.6g 脂質 13.4g 炭水化物 10.9g ナトリウム 638mg カリウム 477mg リン 188mg	表 デリス デリス デリス デリス デリス デリス デリス デリス	ハニーマスタードチャ デンゲン菜ソテー デンジャオローフ マカロニサラダ おかす エネルギー 329kca たんぱく質 15.6g 振覧 20.2g 炭水化物 19.3g ナトリウム 662mg カリウム 440mg リン 169mg	ご飯セット 1 619kcal 20.5g 20.9g 82.2g 663mg 512mg 246mg	おかず エネルギー 280kgal たんぱく質 19.3g 脂質 13.5g 炭水化物 19.9g ナトリウム 801mg カリウム 599mg リン 222mg	ご飯セット 570kcal 24.2g 14.2g 82.8g 802mg 671mg 299mg	鶏肉のデミグラソース ビーマンソテー きんびら 野菜のごま和え ニネルギー 252kcal たんぱく質 11.9g 脂質 13.5g 炭水化物 21.3g ナトリウム 659mg カリウム 407mg リン 138mg	三飯セット 542kcal 16.8g 14.2g 84.2g 660mg 479mg 215mg	ボークチャス・ファイス・ファイス・ファイス・アン・オート・アンス・アンス・アンス・アンス・アンス・アンス・アンス・アンス・アンス・アンス	アップ の煮物 、一 316kcal 17.8g 13.5g 31.3g 809mg 788mg 249mg	ご飯セット 606kcal 22.7g 14.2g 94.2g 810mg 860mg 326mg	
	ボッケの磯辺焼 スナップえんどう 豚バラのすき焼き煮 マリーネザラダ ニネルギー 224kcal たんぱく質 13.6g 脂質 13.4g 炭水化物 10.9g ナトリウム 638mg カリウム 477mg リン 188mg 食塩相当量 1.6g	表 デリス デリス デリス デリス デリス デリス デリス デリス	ハニーマスタードチャ チンゲン菜ソテー チンジャオロー/ マカロニサラタ おかす エネルギー 329kca たんぱく質 15.62k 炭水化物 19.3g ナトリウム 662mg カリウム 440mg リン 169mg 食塩相当量 1./g	ご飯セット 1 619kcal 20 5g 20 9g 82 2g 663mg 512mg 246mg 1 /g	おかず エネルギー 280kgal たんぱく質 19.3g 脂質 13.5g 炭水化物 19.9g ナトリウム 801mg カリウム 599mg リン 222mg 食塩相当量 2.0g	ご飯セット 570kca   24.2g 14.2g 82.8g 802mg 671mg 299mg 2.0g	鶏肉のデミグラソース ビーマンソテー きんびら 野菜のごま和え おかず エネルギー 252kcal たんぱく質 11.9g 脂質 13.5g 炭水化物 21.3g ナトリウム 659mg カリウム 407mg リン 138mg 食塩相当量 1.7g	元 ご飯セット 542kcal 16.8g 14.2g 84.2g 660mg 479mg 215mg 1./g	ボークチャ 大豆と椎茸 パンサンプ エネルギー、 たんぱく質 脂質水化物 ナトリウム リン 食塩相当量	おかず 316kcal 17.8g 13.3g 31.3g 809mg 788mg 249mg 2.1g おかず	ご飯セット 606kcal 22 7g 14 2g 94 2g 810mg 860mg 326mg 2 1g	
	ボッケの磯辺焼 スナップえんどう 豚バラのすき焼き煮 マリーネザラダ ニネルギー 224kcal たんぱく質 13.6g 脂質 13.4g 炭水化物 10.9g ナトリウム 638mg カリウム 477mg リン 188mg 食塩相当量 1.6g	表 デリス デリス デリス デリス デリス デリス デリス デリス	ハニーマスタードチャ テンゲン菜ソテー チンジャオローフ マカロニサラダ おかす エネルギー 329kca たんぱく質 15.6g 脂質 20.2g 炭水化物 19.3g ナトリウム 662mg リン 169mg 食塩相当量 1.7g おかす	ご飯セット 1 619kcal 20 5g 20 9g 82 2g 663mg 512mg 246mg 1 /g	おかず エネルギー 280kgal たんぱく質 19.3g 脂質 13.5g 炭水化物 19.9g ナトリウム 801mg カリウム 599mg リン 222mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 831kgal	ご飯セット 570kca   24.2g 14.2g 82.8g 802mg 671mg 299mg 2.0g 1701kca	鶏肉のデミグラソース ビーマンソテー きんびら 野菜のごま和え おかず エネルギー 252kcal たんぱく質 11.9g 脂質 13.5g 炭水化物 21.3g 炭トリウム 659mg カリウム 407mg リン 138mg 食塩相当量 1./g	孔友   ご飯セット   542kcal   16.8g   14.2g   84.2g   660mg   479mg   215mg   1./g   こ飯セット   1684kcal	ボークチャ 大豆と椎茸 パンサンプ エネルギー う たんぱく質 脂質 大・リウム リン 食塩相当量	おかず 316kcal 17.8g 13.5g 31.3g 809mg 788mg 249mg 2.1g おかず 838kcal	ご飯セット 606kcal 22.7g 14.2g 94.2g 810mg 860mg 326mg 2.1g ご飯セット 1708kcal	
食 	ボッケの磯辺焼 スナップえんどう 豚バラのすき焼き煮 マリーネザラダ エネルギー 224kcal たんぱく質 13.6g 脂質 13.4g 炭水化物 10.9g ナトリウム 638mg カリウム 477mg リン 188mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 803kcal たんぱく質 40.2g 脂質 45.1g	表 デリス デリス デリス デリス デリス デリス デリス デリス	ハニーマスタードチャ テンゲン菜ソテー チンジャオローフ マカロニサラダ おかす エネルギー 329kca たんぱく質 15.6g 脂質 20.2g 炭水化物 19.3g ナトリウム 662mg サリン 169mg 食塩相当量 1.7g コンカリウム 169mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 777kca たんぱく質 39.3g たんぱく質 39.3g 脂質 45.4g	ご飯セット 1 619kcal 20 5g 20 9g 82 2g 663mg 512mg 1 / g 1647kcal 54 0g 47 5g	おかず エネルギー 280kgal たんぱく質 19.3g 脂質 13.5g 炭水化物 19.9g ナトリウム 801mg カリウム 599mg リン 222mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 831kgal たんぱく質 39.8g 脂質 45.5g	ご飯セット 570kca   24.2g 14.2g 82.8g 802mg 671mg 299mg 2.0g ご飯セット 1701kca   54.5g 47.6g	鶏肉のデミグラソース ビーマンソテー きんびら 野菜のごま和え おかず エネルギー 252kcal たんぱく質 11.9g 脂質 13.5g 炭水化物 21.3g ナトリウム 659mg カリウム 407mg リン 138mg リン 138mg サン 17g は相当量 1.7g エネルギー 814kcal たんぱく質 40.7g 脂質 42.4g	元友 ご飯セット 542kcal 16.8g 14.2g 84.2g 660mg 479mg 215mg 1./g こ飯セット 1684kcal 55.4g 44.5g	ボークチャ 大豆と推す バンサンプ エネルギー 気 版水化ウム ナカリウム リウム は相当量 エネルギー 気 たんぱく エネルギー 気 たんぱく にある。	おかず 316kcal 17.8g 31.3g 31.3g 788mg 249mg 2.1g 538kcal 40.3g 50.4g	ご飯セット 606kcal 22 7g 14 2g 94 2g 810mg 860mg 326mg 2 1g ご飯セット 1708kcal 55.0g 52.5g	
	ボッケの磯辺焼 スナップえんどう 豚バラのすき焼き煮 マリーネザラダ エネルギー 224kcal たんぱく質 13.6g 脂質 13.4g 炭水化物 10.9g ナトリウム 638mg カリウム 477mg リン 188mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 803kcal たんぱく質 40.2g 脂質 45.1g 炭水化物 57.4g	表 所乳麦 ご飯セット 514kcal 18.5g 14.1g 73.8g 63.9mg 54.9mg 1.6g こ飯セット 1673kcal 54.9g 47.2g 246.1g	ハニーマスタードチャ テンゲン菜ソテー デンジャオローラ マカロニサラダ おかす エネルギー 329kca たんぱく質 15.6g 脂質 20.2g 炭水化物 19.3g ナトリウム 662mg カリウム 440mg リン 169mg 全塩相当量 1.7g エネルギー 777kca たんぱく質 39.3g 脂質 45.4g 炭水化物 50.9g	ご飯セット 619kcal 20 5g 20 9g 82 2g 663mg 512mg 1 / g 246mg 1 / g 1647kcal 54 0g 47 5g 239 6g	おかず エネルギー 280kgal たんぱく質 19.3g 脂質 13.5g 炭水化物 19.9g ナトリウム 801mg カリウム 599mg リン 222mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 831kgal たんぱく質 39.8g 脂質 45.5g 炭水化物 61.0g	ご飯セット 570kcal 24.2g 14.2g 82.8g 802mg 671mg 299mg 2.0g - 飯セット 1701kcal 54.5g 47.6g 249.7g	鶏肉のデミグラソース ビーマンソテー きんびら 野菜のごま和え おかず エネルギー 252kcal たんぱく質 11.9g 脂質 13.5g 炭水化物 21.3g ナトリウム 659mg カリウム 407mg リン 138mg 食塩相当量 1./g エネルギー 814kcal たんぱく質 40.7g 脂質 42.4g 炭水化物 64.8g	元版セット 542kcal 16.8g 14.2g 84.2g 660mg 479mg 215mg 1./g 1684kcal 55.4g 44.5g 253.5g	ボークチャ 大豆と椎ゴ スシサンス エネルギー質 脱水化物 ナトリウム カリン 食塩相当量 エネルギー なばく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	おかず 316kcal 17.8g 13.5g 31.3g 809mg 249mg 249mg 2 1 g 838kcal 40.3g 50.4g 57.5g	ご飯セット 606kcal 22 7g 14 2g 94 2g 810mg 860mg 326mg 2 1g 1708kcal 55.0g 52.5g 246.2g	
食 	ボッケの磯辺焼 スナップえんどう 豚バラのすき焼き煮 マリーネザラダ エネルギー 224kcal たんぱく質 13.6g 脂質 13.4g 炭水化物 10.9g ナトリウム 638mg カリウム 477mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 803kcal たんぱく質 40.2g 脂質 45.1g 炭水化物 57.4g ナトリウム 2188mg	表 デ酸セット 514kcal 18.5g 14.1g 73.8g 639mg 549mg 265mg 1.6g 2191mg 47.2g 246.1g 2191mg 1,722mg	ハニーマスタードチャ チンゲン菜ソテー チンジャオローラ マカロニサラダ おかす エネルギー 329kca たんぱく質 15.6g 脂質 20.2g 炭水化物 19.3g ナトリウム 440mg カリウム 440mg カリウム 39.3g エネルギー 777kca たんぱく質 39.3g エネルギー 777kca たんぱく質 39.3g よんぱく質 39.3g 大りウム 1878m カリウム 1878m カリウム 1389m	二領セット 1619kcal 20.5g 20.9g 82.2g 663mg 1./g 246mg 1./g 1647kcal 54.0g 47.5g 1881mg g 1605mg	おかず エネルギー 280kgal たんぱく質 19.3g 脂質 13.5g 炭水化物 19.9g ナトリウム 801mg カリウム 599mg 222mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 831kgal たんぱく質 39.8g 脂質 45.5g 炭水化物 61.0g ナトリウム 2283mg カリウム 1444mg	ご飯セット 570kcal 24.2g 14.2g 82.8g 802mg 671mg 299mg 2.0g 二飯セット 1701kcal 54.5g 47.6g 249.7g 2286mg 1660mg	鶏肉のデミグラソース ビーマンソテー きんびら 野菜のごま和え おかず エネルギー 252kcal たんぱく質 11.9g 脂質 13.5g 炭水化物 21.3g ナトリウム 659mg リン 138mg は塩相当量 1./g エネルギー 814kcal たんぱく質 40.7g 脂質 42.4g 炭水化物 64.8g ナトリウム 2073mg カリウム 1575mg	元版セット 542kcal 16.8g 14.2g 84.2g 660mg 479mg 215mg 1./g 1684kcal 55.4g 44.5g 253.5g 2076mg 1791mg	ボークチャ 大豆とサンス エネルばく 脂炭水化物 ナカリウム リウム リウム はなり エネルばく ルリウム カリン を塩相当量 エネルばく 脂炭化物 ナカリウム カリウム カリウム カリウム カリウム	おかず 316kcal 17.8g 13.5g 31.3g 809mg 249mg 249mg 21g 838kcal 40.3g 57.5g 1835mg 1478mg	ご飯セット 606kcal 22.7g 14.2g 94.2g 810mg 860mg 326mg 2.1g 1708kcal 55.0g 52.5g 246.2g 1838mg 1694mg	
食 	ボッケの磯辺焼 スナップえんどう 豚バラのすき焼き煮 マリーネサラダ ニネルギー 224kcal たんぱく質 13.6g 脂質 13.4g 炭水化物 10.9g ナトリウム 638mg カリウム 477mg リン 188mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 803kcal たんぱく質 40.2g 脂質 40.2g 脂質 45.1g 炭水化物 57.4g ナトリウム 2188mg カリウム 2188mg カリウム 1506mg リン 572mg	表 デ酸セット 514kcal 18.5g 14.1g 73.8g 639mg 549mg 265mg 1.6g 2191mg 47.2g 246.1g 2191mg 1722mg 803mg	ハニーマスタードチャ チンゲン菜ソテー デンジャオローフ マカロニサラダ おかす エネルギー 329kca たんぱく質 15.6g 脂質 20.2g 炭水化物 19.3g ナトリウム 662mg カリウム 440mg リン 169mg 金塩相当量 1.7g エネルギー 777kca たんぱく質 39.3g 上んぱく質 39.3g たんぱく質 39.3g ボルギー 777kca たんぱく質 39.3g 上りウム 1878m カリウム 1389m カリウム 1389m カリウム 1389m	ご飯セット   619kca   20.5g   20.9g   82.2g   663mg   512mg   246mg   1.7g   1647kca   54.0g   47.5g   239.6g   1881mg   766mg   766mg	おかず エネルギー 280kgal たんぱく質 19.3g 脂質 13.5g 炭水化物 19.9g ナトリウム 801mg カリウム 599mg リン 222mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 831kgal たんぱく質 39.8g 脂質 45.5g 炭水化物 61.0g ナトリウム 2283mg	ご飯セット 570kcal 24.2g 14.2g 82.8g 802mg 671mg 299mg 2.0g こ飯セット 1701kcal 54.5g 47.6g 249.7g 2286mg 1660mg 688mg	鶏肉のデミグラソース ピーマンソテー きんびら 野菜のごま和え おかず エネルギー 252kcal たんぱく質 11.9g 脂質 13.5g 炭水化物 21.3g ナトリウム 659mg カリウム 407mg リン 138mg リン 138mg メルギー 814kcal たんぱく質 40.7g 脂質 42.4g 炭水化物 64.8g ナトリウム 2073mg カリウム 1575mg リン 503mg	元版セット 542kcal 16.8g 14.2g 84.2g 660mg 479mg 215mg 1./g 1./g 1684kcal 55.4g 44.5g 253.5g 2076mg	ボークチャ 大豆と推すス エネルギー質 臓水化ウム カリン 食塩相当量 エネルギー質 たんぱく質 たりウム カリン 食塩相当量 たんぱく質 にある。 たんぱく質 にある。 たんぱく質 にある。 たんぱく質 にある。 たんぱく質 になる。 たんぱく質 になる。 たんぱく質 になる。 たんぱく質 になる。 たんぱく質 になる。 たんぱく質 になる。 たんぱく になる。 たんぱく になる。 たんぱく になる。 たんぱく になる。 たんぱく になる。 たんぱく になる。 たんぱく になる。 たんぱく になる。 たんぱく になる。 たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	おかず 316kcal 17.8g 13.5g 31.3g 809mg 249mg 249mg 249mg 249mg 249mg 50.4g 50.4g 57.5g 1835mg	ご飯セット 606kcal 22.7g 14.2g 94.2g 860mg 326mg 2.1g ご飯セット 1708kcal 55.0g 52.5g 246.2g 1838mg	
食合計	ボッケの磯辺焼 スナップえんどう 豚バラのすき焼き煮 マリーネサラダ おかず エネルギー 224kcal たんぱく質 13.6g 間 13.4g 炭水化物 10.9g ナトリウム 638mg カリウム 477mg リン 188mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 803kcal たんぱく質 40.2g 臓炭水化物 57.4g ナトリウム 2188mg カリウム 1506mg リン 572mg 食塩相当量 5.6g	表明 見 表	ハニーマスタードチキ テンゲン菜ソテー デンジャオローフター マカロニサラター 329kca たんぱく質 15.6g 足の、2g 炭水化物 19.3g ナトリウム 440mg リン 169mg 食塩相当量 1.7g おかず エネルギー 777kca たんぱく質 39.3g たんぱく質 39.3g たんぱく質 39.3g 大トリウム 1878m カリウム 1389m カリウム 1389m カリウム 1389m カリウム 1389m カリウム 1389m カリウム 1389m クリン 1878m カリウム 1389m カリウム 1389m カリウム 1389m カリウム 1389m カリウム 1389m	□ 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	おかず   19.3g   19.3g   19.3g   13.5g   13.5g   13.5g   19.3g   13.5g   19.3g   19.3	ご飯セット 570kcal 24.2g 14.2g 82.8g 802mg 671mg 299mg 2.0g ご飯セット 1701kcal 54.5g 47.6g 2286mg 1660mg 688mg 5./g	鶏肉のデミグラソース ピーマンソテー きんびら 野菜のごま和え エネルギー 252kcal たんぱく質 11.3g 炭水化物 21.3g ナトリウム 659mg カリウム 407mg リン 138mg 食塩相当量 1./g エネルギー 814kcal たんぱく質 40.7g 脂質 42.4g 炭水化物 64.8g 大トリウム 2073mg カリウム 1575mg リン 503mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 940kcal	元友   一	ボークチャー アー・ボーク を は で かっという はんしょう かっという はんしょう はんしょく はん	おかず 316kcal 17.8g 13.5g 31.3g 809mg 788mg 249mg 249mg 249mg 25かず 838kcal 40.3g 57.5g 1835mg 1478mg 527mg 4.7g	ご飯セット 606kcal 22 7g 14.2g 94.2g 810mg 860mg 326mg 2.1g ご飯セット 1708kcal 55.0g 52.5g 246.2g 1838mg 4.7g 1836kcal	
食 	ボッケの磯辺焼 スナップえんどう 豚バラのすき焼き煮 マリーネサラダ ニネルギー 224kcal たんぱく質 13.6g 脂質 13.4g 炭水化物 10.9g ナトリウム 638mg カリウム 477mg リン 188mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 803kcal たんぱく質 40.2g 脂質 40.2g 脂質 45.1g 炭水化物 57.4g ナトリウム 2188mg カリウム 2188mg カリウム 1506mg リン 572mg	表明	ハニーマスタードチャ チンケン菜ソテー チンケンマオロー/ マカロニザラダ おかっ エネルギー 329kca たんぱく質 15.6g 炭水化物 16.2m カリウム 440m 食塩相当量 1.7g エネルギー 777kca たんぱく質 39.3g ボルギー 777kca たんぱく質 39.3g ボルギー 777kca たんぱく質 39.3g ボルギー 777kca たんぱく質 39.3g ボルギー 78m カリウム 1389m カリウム 1389m カリウム 905kca たんぱく質 40.1g 脂質 45.6g	二額セット 619kcal 20.5g 20.9g 82.2g 663mg 1.7g 246mg 1.7g 246mg 1.7g 239.6g 1881mg 1605mg 766mg 4.8g 1775kcal 54.8g 47.7g	おかず   エネルギー 280kcal   たんぱく質 19.3g   13.5g   13.5g   19.9g   13.5g   19.9g   19.9g	ご飯セット 570kcal 24.2g 14.2g 82.8g 802mg 671mg 299mg 2.0g ご飯セット 1701kcal 54.5g 249.7g 2286mg 1660mg 688mg 5.7g	鶏肉のデミグラソース ピーマンソテー きんびら 野菜のごま和え おかず エネルギー 252kcal たんぱく質 11.9g 脂質 13.5g ナトリウム 659mg カリウム 407mg リン 138mg 食塩相当量 1./g エネルギー 814kcal たんぱく質 40.7g 脂質 42.4g 炭水化物 64.8g ナトリウム 2073mg カリウム 1575mg リン 1575mg ウン 3 g 産塩相当量 5 3 g 電塩相当量 5 3 g ほがく質 41.3g 脂質 42.6g	元友   こして   こして	ボークチャイ アーク・ボーク アーク・ボーク・ボーク・ボーク・ボース・アー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	おかず 316kcal 17.8g 31.3g 809mg 788mg 249mg 2.1g 33.3g 809mg 788mg 249mg 2.1g 338kcal 40.3g 50.4g 57.5g 1835mg 1478mg 527mg 4.7g 966kcal 41.1g 50.6g	ご飯セット 606kcal 22 7g 14. 2g 94. 2g 860mg 326mg 2. 1g ご飯セット 1708kcal 55. 0g 52. 5g 246. 2g 1838mg 4. 7g 1836kcal 55. 8g	
食 合計 合	ボッケの磯辺焼 スナップえんどう 豚バラのすき焼き煮 マリーネザラダ エネルギー 224kcal たんぱく質 13.6g 脂質 13.4g 炭水化物 10.9g カリウム 477mg リン 188mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 803kcal たんぱく質 40.2g 脂質 45.1g 炭水化物 57.4g ナトリウム 2188mg カリウム 1506mg リン 2188mg カリウム 1506mg ナトリウム 2188mg カリウム 1506mg カリウム 1506mg カリウム 1506mg リン 2188mg カリウム 1506mg カリウム 1506mg カリウム 1508mg 食塩相当量 5.6g	表明 見 表	ハニーマスタードチャ チンケン菜ソテー チンケンマオロー/ マカロニザラダ おかっ エネルギー 329kca たんぱく質 15.6g 炭水化物 19.3g ナトリウム 440mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 777kca たんぱく質 39.3g エネルギー 777kca たんぱく質 39.3g エネルギー 777kca たんぱく質 39.3g エネルギー 1389m カリウム 1389m カリウム 1389m カリウム 1389m カリウム 1389m カリウム 45.6g たんぱく質 40.1g エネルギー 905kca たんぱく質 40.1g 脂質 40.1g 最近水化物 81.8g	二額セット 619kcal 20.5g 20.9g 82.2g 663mg 1.7g 246mg 1.7g 54.0g 47.5g 1605mg 766mg 4.8g 1775kcal 54.8g 47.7g 270.5g	ボルギー 280kcal たんぱく質 19.3g	ご飯セット 570kcal 24. 2g 14. 2g 82. 8g 802mg 671mg 299mg 2. 0g ご飯セット 1701kcal 54. 5g 47. 6g 249. 7g 2286mg 1660mg 688mg 55. 3g 47. 8g 272. 7g	鶏肉のデミグラソース ピーマンソテー きんびら 野菜のごま和え おかず エネルギー 252kcal たんぱく質 11.9g 脱質 12.3g ナトリウム 659mg カリウム 407mg リン 138mg 食塩相当量 1./g エネルギー 814kcal たんぱく質 40.7g 脂質 42.4g 炭水化物 64.8g ナトリウム 2073mg カリウム 1575mg リン 3 g エネルギー 940kcal たんぱく質 41.3g 原塩相当量 5.3g エネルギー 940kcal たんぱく質 41.3g 原質 42.6g 炭水化物 95.3g	元友   では   では   では   では   では   では   では   で	ボークチャース ・	おかず 316kcal 17.8g 316kcal 17.8g 31.3g 809mg 788mg 249mg 2.1g 33.3g 809mg 788mg 249mg 2.1g 50.4g 57.5g 1835mg 1478mg 527mg 4.7g 4.7g 4.7g 88.4g	二領なット 606kcal 22 7g 14 2g 94 2g 810mg 860mg 326mg 2 1g 二級セット 1708kcal 55 0g 52 5g 246 2g 1838mg 1694mg 758mg 4 7g 1836kcal 55 8g 52 7g 277 1g	
食合計合計(間食	ボッケの磯辺焼 スナップえんどう 豚バラのすき焼き煮 マリーネザラダ エネルギー 224kcal たんぱく質 13.6g 脂質 13.4g 炭水化物 10.9g ナトリウム 638mg カリウム 477mg リン 188mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 803kcal たんぱく質 40.2g 脂質 45.1g 炭水化物 57.4g ナトリウム 2188mg カリウム 1506mg リン 2188mg カリウム 1506mg リン 2188mg カリウム 1506mg リン 1506mg リン 2188mg カリウム 1506mg リン 45.3g	表明	ハニーマスタードチャ チンケン菜リテー デンケンスオロー/ マカロニザラダ おかっ エネルギー 329kca たんぱく質 15.6g 炭水化物 16.2g 大トリウム 440mg カリウム 440mg 169mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 777kca たんぱく質 39.3g エネルギー 777kca たんぱく質 39.3g エネルギー 777kca たんぱく質 39.3g エネルギー 878m カリウム 1389m カリウム 1389m ウェネルギー 905kca たんぱく質 40.1g エネルギー 905kca たんぱく質 40.1g 大んぱく 40.1g エネルギー 1509m	二領 セット 1 619kcal 20.5g 20.9g 82.2g 663mg 1.7g 246mg 1.7g 246mg 1.7g 239.6g 1881mg 1605mg 766mg 4.8g 1775kcal 270.5g 1887mg 1725mg 1725mg	おかず   エネルギー 280kcal   たんぱく質 19.3g   13.5g   13.5g   19.9g   13.5g   19.9g   19.9g	ご飯セット 570kcal 24.2g 14.2g 82.8g 802mg 671mg 299mg 2.0g ご飯セット 1701kcal 54.5g 47.6g 249.7g 2286mg 1660mg 688mg 55.3g 47.8g	鶏肉のデミグラソース ピーマンソテー きんびら 野菜のごま和え おかず エネルギー 252kcal たんぱく質 11.9g 脂質 13.5g ナトリウム 659mg カリウム 407mg リン 138mg 食塩相当量 1./g エネルギー 814kcal たんぱく質 40.7g 脂質 42.4g 炭水化物 64.8g ナトリウム 2073mg カリウム 1575mg リン 1575mg ウン 3 g 産塩相当量 5 3 g 電塩相当量 5 3 g ほがく質 41.3g 脂質 42.6g	元友   こして   こして	ボークチャイ アーク・ボーク アーク・ボーク・ボーク・ボーク・ボース・アー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	おかず 316kcal 17.8g 316kcal 17.8g 31.3g 809mg 788mg 249mg 2.1g 33.5c 18.3g 838kcal 40.3g 50.4g 57.5g 1835mg 1478mg 52.7mg 4.7c 966kcal 41.1g 50.6g 88.4g 1841mg 1598mg	ご飯セット 606kcal 22.7g 14.2g 94.2g 860mg 326mg 2.1g ご飯セット 1708kcal 55.0g 52.5g 246.2g 1838mg 1694mg 758mg 4.7g 1836kcal 55.8g 52.7g 277.1g 1844mg	
食合計(間)	ボッケの磯辺焼 スナップえんどう 豚バラのすき焼き煮 マリーネザラダ エネルギー 224kcal たんぱく質 13.6g 脂質 13.4g 炭ナトリウム 638mg カリウム 477mg 188mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 803kcal たんぱく質 40.2g 脂質 45.1g 炭水化物 57.4g ナトリウム 2188mg カリウム 1506mg リン 2188mg カリウム 1506mg カリウム 1506mg カリウム 1506mg カリウム 1506mg カリウム 1506mg カリウム 2190mg	表明 是	ハニーマスタードチャ チンケン菜ソテー チンケンマオロー/ マカロニザラタ   おかっ エネルギー 329kca たんぱく質 15.6g 炭水化物 19.3g ナトリウム 440mg カリン 440mg 169mg 食塩相当量 1./g エネルギー 777kca たんぱく質 39.3g エネルギー 777kca たんぱく質 39.3g ボルギー 777kca たんぱく質 45.4g 炭水化物 50.9g ナトリウム 1389m カリンム 1389m カリンム 45.4g 炭水化物 50.9g ナトリウム 1389m カリンム 1389m カリンム 1389m カリンム 1389m カリンム 1884m	ご飯セット   619kcal   20.5g   20.9g   82.2g   663mg   512mg   246mg   1.7g   54.0g   47.5g   1605mg   766mg   1775kcal   1775kcal   1775kcal   1775kcal   1775kcal   1775kcal   1775kcal   1775kcal   1725mg   1887mg   1725mg   1725mg   1780mg   780mg   780mg	おかず   19.3g   19.3g   19.3g   19.3g   13.5g   19.9g   13.5g   19.9g   19.9	ご飯セット 570kcal 24. 2g 14. 2g 82. 8g 802mg 671mg 299mg 2. 0g ご飯セット 1701kcal 54. 5g 47. 6g 249. 7g 2286mg 1660mg 688mg 5. 7g 1797kcal 55. 3g 47. 8g 272. 7g 2292mg 1773mg 700mg	鶏肉のデミグラソース ピーマンソテー きんびら 野菜のごま和え こまれえ おかず エネルギー 252kcal たんぱく質 11.9g 炭水化物 21.3g ナトリウム 659mg カリウム 407mg 138mg 食塩相当量 1./g コネルギー 814kcal たんぱく質 40.7g 脂質 42.4g 炭水化物 64.8g ナトリウム 2073mg カリウム 1575mg リン 1575mg カリウム 1575mg カリウム 1575mg カリウム 2073mg カリウム 2073mg カリウム 3g エネルギー 940kcal たんぱく質 41.3g 原族水化物 95.3g ナトリウム 2075mg	元版セット 542kcal 16.8g 14.2g 84.2g 660mg 479mg 215mg 1./g 1684kcal 55.4g 44.5g 2076mg 1791mg 5.3g 1810kcal 56.0g 44.7g 284.0g 2078mg 1905mg 740mg	ボークチャース ・	おかず 316kcal 17.8g 316kcal 17.8g 31.3g 809mg 788mg 249mg 2.1g 31.3g 809mg 788mg 249mg 2.1g 50.4g 57.5g 1835mg 1478mg 527mg 4.7g 966kcal 4.1g 50.6g 88.4g 1841mg	ご飯セット 606kcal 22.7g 14.2g 94.2g 810mg 860mg 326mg 2.1g ご飯セット 1708kcal 55.0g 52.5g 246.2g 1838mg 1694mg 758mg 4.7g 1836kcal 55.8g 52.7g 277.1g	

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

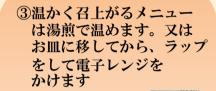
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

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

# お食事の作り方



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





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。

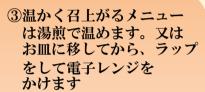
## 「やわらか普通食」 週間献立表

	. /-	17.	) /J'		_ TA				\ <u>\\</u>							
		10	月17日(	月)	10.	月18日(	火)	10	月19日(	水)	10	月20日(	木)	10	月21日(	金)
				卵乳麦 麦か	★やわらかさ 高野豆腐と牛 ぜんまいとコンニ 切干と若芽の	肉の煮込み	麦	★やわらかる 大豆とキャベン ひじき煮 青菜のおかかっ	ツのスープ煮 <b>養</b>	麦	★やわらかご 和風ポー 人参し。 オクラとそぼるのと	しり	乳麦 麦 乳麦落	キャベツ(	しんじょう の土佐煮	麦
朝		★味噌			★味噌		麦	★味噌		麦	★味噌		麦	★味噌		麦
食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	110kcal 6.2g 4.1g 13.5g 633mg	12.0g 5.0g 70.7g 1094mg	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	157kcal 6.3g 8.6g 14.3g 578mg	423kcal 12.1g 9.5g 70.7g 1020mg	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム	158kcal 8.4g 9.3g 11.5g 764mg	429kcal 14.2g 10.2g 68.7g 1207mg	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	115kcal 5.5g 3.3g 16.3g 530mg	382kcal 11.3g 4.2g 73.0g 992mg	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	133kcal 5.7g 8.3g 10.0g 731mg	405kc 11.8g 9.3g 67.2g
	-m. //	★やわらかる 豚生姜焼	ごはん180g き丼の具 ろとろ煮	麦落麦	★やわらかご 花野菜と鶏肉のツナじやだ キャベツのピー ★味噌	ごはん180g のバジル炒め <b>がバタ</b> ー ーナッツ和え	乳麦 乳麦	★やわらかご	ごはん180g の挽肉あん オランダ煮 ノス —	麦か 麦	★やわらから さわら白 ピーマンのる 炒り豆腐 鶏とごぼうの	こはん180g 日 <b>麹焼</b> おかか和え	卵乳麦	★やわらかい 鶏団子のケ 五目うの マリーネ ★味噌	ごはん180g チャップ煮 の花 いサラダ	卵乳麦 麦
昼											★味噌		麦			
食	脂 質 炭水化物 ナトリウム	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム	299kcal 14.3g 15.6g 24.8g 1035mg	567kcal 20.0g 16.5g 81.6g 1478mg	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム	223kcal 11.6g 11.9g 18.4g 753mg	499kcal 18.0g 13.6g 74.8g 1221mg	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム	231kcal 6.4g 11.7g 19.6g 698mg	500kcal 12.4g 12.6g 76.5g 1143mg	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム	201kcal 18.1g 7.6g 14.5g 647mg	478kcal 24.4g 8.6g 72.6g 1088mg	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム	233kcal 9.1g 11.3g 24.6g 947mg	500kc 14.8g 12.2g 81.0g 1391m
	塩 分	食塩相当量 ★やわらかさ ブリの塩 インゲン れんこんの3	ごはん180g E焼 Vソテー	乳麦	食塩相当量 ★やわらかご 白菜煮込み 人参のし 竹輪の五色	ごはん180g ハンバーグ レモン煮	乳麦 乳麦	法蓮草	ごはん180g い味噌煮		食塩相当量 ★やわらかさ 和風唐 人参のき	ごはん180g 揚げ な粉和え	麦 麦	食塩相当量 ★やわらかさ 赤魚の 竹輪の当 豚バラと春雨の	ごはん180g 磯辺焼 キ子炒め	麦
タ				卵乳麦			卵乳麦					つ柚子胡椒マヨ				
食	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	262kcal 16.1g 13.4g 18.7g 679mg	21.8g 14.3g 75.0g 1149mg	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	338kcal 13.2g 17.4g 29.2g 1075mg	614kcal 19.7g 18.5g 86.8g	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム	214kcal 19.6g 8.1g 15.3g 941mg	488kcal 25.5g 9.0g 73.5g 1382mg	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	327kcal 11.7g 18.1g 29.4g 1044mg	604kcal 18.1g 19.8g 85.9g 1486mg	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	289kcal 13.3g 16.2g 21.2g 877mg	559kca 19.1g 17.1g 78.4g
合	栄養価 エネルギー	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	おかずセット 671kcal 36.6g 33.1g 57.0g	フルセット 1475kcal 53.8g 35.8g 227.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	おかずセット 718kcal 31.1g 37.9g 61.9g	フルセット 1536kcal 49.8g 41.6g 232.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	おかずセット 603kcal 34.4g 29.1g 46.4g	フルセット 1417kcal 52.1g 31.8g 218.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物	おかずセット 643kcal 35.3g 29.0g 60.2g	フルセット 1464kcal 53.8g 32.6g 231.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	おかずセット 655kcal 28.1g 35.8g 55.8g	フルセッ 1464kc 45.7g 38.6g 226.6
		食塩相当量 セットのメ	5.9g ニューで	9.5g す。おかっ	食塩相当量 デセットに	6.1g は付きま	9.6g せん。	食塩相当量	6.1g		食塩相当量			食塩相当量		9.9g

# お食事の作り方



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





④冷たく召上がる メニューはそのまま 開封して盛付けます。





⑤ごはん、味噌汁と共に 器に盛り付けして 完了です。

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

天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

10月17日(月)	
###	
日本とジェテの中乗がめ、麦か まった日本の印み始 麦 大味噌汁 大味噌汁 大味噌汁 大味噌噌汁 麦 大味噌汁 麦 大味噌汁 大味噌汁 大味噌汁 大味噌汁 大味噌噌汁 麦 大味噌噌汁 麦 大味噌汁 大味噌噌汁 麦 大味噌噌汁 大味噌煮 大味噌煮 フルセル 米番価 おかかか 大味噌汁 大味噌噌汁 大味噌煮 フルセル 米番価 おかかか 大味噌 フルセル 米番価 おかかか 大味噌汁 大味噌噌汁 大味噌 フルセル 米番価 おかかか 大味噌汁 フルセル 米番価 おかかか 大味噌 フルセル 米番価 おかかか 大味噌 フルセル 米番価 おかかか 大味噌汁 フルセル 米番価 おかかか 大味噌 大味噌 フルセル 米番価 おかかか 大味噌 大味噌 フルセル 米番価 おかかか フルセル 米番価 おかかか フルビル 米番価 おかかか 大味噌 フルビル 米番価 おかかか フルビル 米番 大味噌 フルビル 米番価 おかかか フルビル 米番価	
#	
#禁煙価	
###	
*養価 栄養価 おかずやか フルセット 学養価 おかずや フルセット 学養価 おかず フルセット フルセット 学養価 とかずとか フ	麦
(金) エネルギー 110kcal 268kcal エネルギー 157kcal 316kcal エネルギー 158kcal 317kcal エネルギー 115kcal 274kcal エネルギー 13	
(金) エネルギー 110kcal 268kcal エネルギー 157kcal 316kcal エネルギー 158kcal 317kcal エネルギー 115kcal 274kcal エネルギー 13	
(全) エネルギー 110kcal 268kcal エネルギー 157kcal 316kcal エネルギー 158kcal 317kcal エネルギー 115kcal 274kcal エネルギー 13	
蛋白質 6.2g	'セット フルセット
脂質 勝質 4.1g 炭水化物 13.5g 大いの 5.5g 炭水化物 14.3g 41.3g 炭水化物 11.5g 44.5g 炭水化物 16.3g 49.3g 炭水化物 11.5g 44.5g 炭水化物 16.3g 49.3g 炭水化物 11.5g 44.5g 炭水化物 16.3g 49.3g 炭水化物 10.3mg 大いウム 578mg 1018mg オーリウム 530mg 970mg ナーリウム 73 を実施されのことろ素 大豆はトマルマリストラダ ★味噌汁 麦 大豆はトマルマリストラダ 大味噌汁 麦 大豆はトマルマリストラダ 大味噌汁 栄養価 おかずセット 大藤価 おかずセット 大き 大豆はトマルマリストラダ 大味噌汁 学養価 おかずセット 大き 18.0g 蛋白質 14.3g 脂質 15.6g 16.3g 脂質 11.0g 15.3g 蛋白質 15.6g 16.3g 脂質 11.9g 12.6g 炭水化物 19.6g 52.6g 炭水化物 19.6g 52.6g 炭水化物 19.6g 52.6g 炭水化物 炭水化物 炭水化物 皮水化物 皮水化物 と4.8g ナーリウム 10.3mg 塩 分 食味用き 2.6g 大き 10.5g 炭水化物 19.6g 52.6g 炭水化物 19.6g 51.4g 炭水化物 19.6g 52.6g 大き 1475mg ナーリウム 10.3mg 塩 分 食味用き 2.6g 大き 1475mg ナーリウム 735mg 119.3mg ナーリウム 698mg 11.3mg ナーリウム 698mg 11.3mg ナーリウム 698mg 11.8g 2.8g 大き 12.8g 大き 1	
<ul> <li>機水化物 炭水化物 13.5g</li></ul>	
### 10.8	
塩分 ★全粥240g	
★全粥240g    豚生姜焼き丼の具 麦落   大豆とけやのマリネサラダ   大豆とけやのマリネサラダ   大豆とけやのマリネサラダ   大味噌汁   大りかん   大き水砂   大りかん   大き水砂   大りかん   大き水砂   大りかん   大き水砂   大りかん   大き水砂   大りかん   大き水砂   大き木砂	_
藤生姜焼き丼の具 麦落   大豆とさの名   表   大豆とさの名   表   大豆とさいのでいたりか   乳麦   アナビやがパター   乳麦   大味噌汁   表   大味噌汁   大味噌木   大味噌汁   大味噌木   大味噌木   大米木   大米   大米	
無のとろとろ煮	
大豆は下れのマリネサラダ   大味噌汁   大米煮面   大はんしんのよりは、またまたいのよりは、またまたいのよりには、またまたいのよりには、またまたいのよりには、またまたいのよりには、またまたいのよりには、またまたいのよりには、またまたまた。   大米煮面	麦
★味噌汁   麦   ★味噌汁   ★   ★   ★   ★   ★   ★   ★   ★   ★	
大き価   栄養価   おかずせット   フルセット   栄養価   おかずせゅト   フルセット   栄養価   おかずせゅト   フルセット   大き価   スカッチセット   フルセット   フルセット   フルセット   大き価   スカッチセット   フルセット   フルセット   フルセット   フルセット   フルセット   フルセット   大き価   スカッチセット   フルセット	麦
後	
食 エネルギー 299kcal 458kcal エネルギー 223kcal 382kcal 蛋白質 蛋白質 14.3g 18.0g 蛋白質 11.6g 15.3g 蛋白質 6.4g l脂 質 15.6g 16.3g l脂 質 11.9g 12.6g l脂 質 11.7g l2.4g l脂 質 7.6g 8.3g l脂 質 11.9g l2.6g l脂 質 11.7g l2.4g l脂 質 7.6g 8.3g l脂 質 11.2g l2.4g l脂 質 7.6g l2.4g ll la.1g l2.4g	
食 エネルギー 299kcal 458kcal エネルギー 223kcal 382kcal 蛋白質 蛋白質 14.3g 18.0g 蛋白質 11.6g 15.3g 蛋白質 6.4g l脂 質 15.6g 16.3g l脂 質 11.9g 12.6g l脂 質 11.7g l2.4g l脂 質 7.6g 8.3g l脂 質 11.9g l2.6g l脂 質 11.7g l2.4g l脂 質 7.6g 8.3g l脂 質 11.2g l2.4g l脂 質 7.6g l2.4g ll la.1g l2.4g	
食 エネルギー 299kcal 458kcal エネルギー 223kcal 382kcal 蛋白質 蛋白質 14.3g 18.0g 蛋白質 11.6g 15.3g 蛋白質 6.4g l脂 質 15.6g 16.3g l脂 質 11.9g 12.6g l脂 質 11.7g l2.4g l脂 質 7.6g 8.3g l脂 質 11.9g l2.6g l脂 質 11.7g l2.4g l脂 質 7.6g 8.3g l脂 質 11.2g l2.4g l脂 質 7.6g l2.4g ll la.1g l2.4g	゚゙゙゙゙゙゙゙゙゙゚゙゙゙゙゙゙゙゚゙゙゚゙゙゙゙゙゙゚゚゙゙゙゙゙゙゙゚゚゙゙゙゙
蛋白質	kcal 392kcal
脂質 脂質 15.6g 16.3g 脂質 11.9g 12.6g 脂質 11.7g 12.4g 脂質 7.6g 8.3g 脂質 11 次水化物 炭水化物 24.8g 57.8g 炭水化物 18.4g 51.4g 炭水化物 19.6g 52.6g 炭水化物 14.5g 47.5g 炭水化物 24 次 1035mg 1475mg ナトリウム 753mg 1193mg ナトリウム 698mg 1138mg ナトリウム 647mg 1087mg ナトリウム 94 塩油当量 2.6g ★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g ガリの塩焼 インゲンソテー 乳麦 人参のレモン煮 乳麦 が輪の五色きんびら 卵乳麦 が輪の五色きんびら 卵乳麦 オーロラマカロニサラダ 東乳麦 大・味噌汁 麦 ★・味噌汁 大・味噌汁 大・味噌汁 大・味噌汁 大・味噌汁 大・味噌汁 大・味噌汁 大・味噌汁 大・味噌汁 大・大・味噌汁 大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・	g 12.8g
炭水化物	
サトリウム 1035mg 1475mg サトリウム 753mg 1193mg サトリウム 698mg 1138mg サトリウム 647mg 1087mg サトリウム 94 塩 分 食塩相当量 2.6g 3.8g 食塩相当量 1.9g 3.0g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 1.6g 2.8g 食塩相当量 2.4g ★全粥240g ★全粥240g ブリの塩焼 インゲンソテー 乳麦 人参のレモン煮 乳麦 法蓮草 人参のきな粉和え 麦 竹輪の五色きんぴら 卵乳麦 豚すき風煮物 麦 小ムと春雨のサラダ 卵乳麦 オーロラマカロニサラダ 卵乳麦 キャベツサラダ 卵乳麦 大根とカニカマの柚子胡椒マヨ 卵麦か ミックスポテト・麦 味噌汁 麦 味噌汁 麦 味噌汁 麦 味噌汁 麦 味噌汁 麦 味噌汁 美 様に おかずセット フルセット 栄養価 とりにない は ないずと マルセット 大き価 といまた マルセット マルロ・ファン・マルセット マルセット マルセット マルヤ・マルセット マルセット マルロ・マルロ・ロー・ファン・ロー・ファン・ロー・ファン・ロー・ファン・ロー・ファン・ロー・ファン・ロー・ファン・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・	
★全粥240g ブリの塩焼 ロ菜煮込みハンバーグ 乳麦 あぶらかれい味噌煮 インゲンソテー 乳麦 人参のレモン煮 乳麦 法蓮草 人参のきな粉和え 麦 竹輪の五色きんぴら 卵乳麦 豚すき風煮物 表 いムと春雨のサラダ 卵乳麦 オーロラマカロニサラダ 卵乳麦 キャベツサラダ 卵乳麦 大根とカニカマの柚子胡椒マョ 卵麦か ミックスポテト・麦 味噌汁 麦 ★ 味噌汁 大根とカニカマの柚子胡椒マョ 東大 味噌汁 カーフラマカロニサラダ 水・味噌汁 カーフラマカロニサラダ 水・味噌汁 大根とカニカマの柚子胡椒マョ 東大 味噌汁 大根とカニカマの柚子胡椒マョ 東大 味噌汁 大根とカニカマの柚子胡椒マョ 東大 味噌汁 大味噌汁 大根とカニカマの柚子胡椒マョ 東大 味噌汁 大味噌汁 大味噌汁 大味噌汁 大味噌汁 大味噌汁 大味噌汁 大味噌汁	mg 1387mg
ブリの塩焼 インゲンソテー 乳麦 人参のレモン煮 乳麦 法蓮草 人参のきな粉和え 麦 竹輪の至子 れんこんの五目炒め煮 麦 竹輪の五色きんびら 卵乳麦 豚すき風煮物 麦 れんこんとさつま揚の煮物 卵麦 豚グラと春雨のニラ ハムと春雨のサラダ 卵乳麦 オーロラマカロニサラダ 卵乳麦 キヤベツサラダ 卵乳麦 大根とカニカマの柚子胡椒マョ 卵麦か ミックスポテト・ ★味噌汁 麦 ★味噌汁 ************************************	g 3.5g
インゲンソテー 乳麦 人参のレモン煮 乳麦 法蓮草 人参のきな粉和え 麦 竹輪の辛子 れんこんの五目炒め煮 麦 竹輪の五色きんぴら 卵乳麦 豚すき風煮物 麦 れんこんときつま揚の煮物 卵麦 豚バラと春雨のニラ 小ムと春雨のサラダ 卵乳麦 オーロラマカロニサラダ 卵乳麦 キヤベツサラダ 卵乳麦 大根とカニカマの柚子胡椒マョ 卵麦か ミックスポテト・ ★ 味噌汁 麦 ★ 味噌汁 ***********************************	_
れんこんの五目炒め煮 表 竹輪の五色きんびら 卵乳麦 豚すき風煮物 麦 れんこんとさつま揚の煮物 卵麦 豚バラと春雨のニラク かれると春雨のサラダ 卵乳麦 オーロラマカロニサラダ 卵乳麦 キャベツサラダ 卵乳麦 大根とカニカマの柚子胡椒マヨ かまか まックスポテト・麦 ★味噌汁 麦 ★味噌汁 麦 ★味噌汁 麦 ★味噌汁 ま ★味噌汁 ま ★味噌汁 ま ★味噌汁 カルセット アルセット 栄養価 おかずセット フルセット マルセット マルセット 栄養価 おかずセット フルセット 栄養価 おかずとり マルセット マルロ・フルロ・マルロ・マルロ・マルロ・マルロ・マルロ・マルロ・マルロ・マルロ・マルロ・マ	
ク	
タ ★味噌汁 麦 ★味噌汁 麦 ★味噌汁 麦 ★味噌汁 麦 ★味噌汁 麦 ★味噌汁 麦 ★味噌汁 カルセット 栄養価 おかずセット フルセット やまままた マー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	
・ 栄養価 栄養価 おかずセット フルセット 栄養価 おか	
・ 栄養価 栄養価 おかずセット フルセット 栄養価 おか	麦
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	
木食川 木食川 おかずセット プルセット 木食川 おかずセット プルセット 木食川 おかずセット プルセット 木食川 おかずセット プルセット 木食川 おか	<b>-</b>
食 エネルギー エネルギー 262kcal 421kcal エネルギー 338kcal 497kcal エネルギー 214kcal 373kcal エネルギー 327kcal 486kcal エネルギー 28	
蛋白質 蛋白質 19.8g 蛋白質 13.2g 16.9g 蛋白質 19.6g 23.3g 蛋白質 11.7g 15.4g 蛋白質 13.2g 15.4g 蛋白質 15.	
	2g 16.9g
炭水化物   大水化物   18.7g   51.7g   炭水化物   29.2g   62.2g   炭水化物   15.3g   48.3g   炭水化物   29.4g   62.4g   炭水化物   21.2g   大水化物   21.2g   大水化物   22.4g   大水化物   22.4g   大水化物   23.2g   大水化物   23.2g   大水化物   23.2g   大水化物   23.2g   大水化物   24.2g   24.2g   大水化物   24.2g   24	
ナトリウム ナトリウム 679mg 1119mg ナトリウム 1075mg 1515mg ナトリウム 941mg 1381mg ナトリウム 1044mg 1484mg ナトリウム 87	
塩 分   食塩相当量 1.7g	
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	
合 エネルギー エネルギー 671kcal 1148kcal エネルギー 718kcal 1195kcal エネルギー 603kcal 1080kcal エネルギー 643kcal 1120kcal エネルギー 65	
蛋白質 蛋白質 36.6g 47.7g 蛋白質 31.1g 42.2g 蛋白質 34.4g 45.5g 蛋白質 35.3g 46.4g 蛋白質 28	
脂質 脂質 33.1g 35.2g 脂質 37.9g 40.0g 脂質 29.1g 31.2g 脂質 29.0g 31.1g 脂質 35	
炭水化物 炭水化物 57.0g   156.0g 炭水化物 61.9g   160.9g 炭水化物 46.4g   145.4g 炭水化物 60.2g   159.2g 炭水化物 55	
<b>言十 ナトリウム</b> ナトリウム 2347mg 3667mg ナトリウム 2406mg 3726mg ナトリウム 2403mg 3723mg ナトリウム 2221mg 3541mg ナトリウム 25	5mg 3875mg
塩分 食塩相当量 5.9g 9.3g 食塩相当量 6.1g 9.5g 食塩相当量 6.1g 9.5g 食塩相当量 5.6g 9.1g 食塩相当量 6.	g 9.8g
★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。 王候や仕入れの都会により、予告無しで献立を一部変更まる場合があります。	

お食事の作り方



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

④冷たく召上がる

メニューはそのまま

開封して盛付けます。

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







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

			.艮_		迴厄		上灭									
			月17日(		10	月18日(	火)	10	月19日(	水)	10	月20日(	木)	10	月21日(	金)
		★全粥2			★全粥2			★全粥2			★全粥2			★全粥2		
			_	卵乳麦		_	卵乳麦か		0	乳麦		_	卵乳麦		ソース炒め	卵乳麦
		一夜漬		乳麦		豆の煮物		若芽とパイ	ンの酢の物		赤玉南瓜				リ辛サラダ	
			ト(とろみ)			ト(とろみ)					★味噌汁				+(とろみ)	
		7. 7. 17.	(0)-//		7, 71, 11, 11	(23-7)	~	7 7 7 6 6 7	(0)-//		7, 7, 671	(231))	~	7 7 7 6 6 7 1	(0)-//	^
朝																
刊																
	栄養価	学養価	ナシギナット	フル・セット	<b>学</b> 養価	ナシギナット	フルカット	<b>学</b> 養価	ナかずせ…	フルカット	<b>学</b> 養価	ナルギャット	フルカット	<b>学</b> 養価	おかずセット	フルナット
食															131kcal	
12	蛋白質	蛋白質		7.0g	蛋白質			蛋白質			蛋白質		7.6g	蛋白質		7.6g
	脂質	脂質	_	3.5g	脂質			脂質			脂質		5.2g		_	7.5g
	炭水化物	炭水化物	_	_						52.2g			_		_	51.8g
	ナトリウム		_	_		_	_		_	_		_	_		608mg	_
	塩分	食塩相当量	_	2.7g	食塩相当量	_		食塩相当量	_		食塩相当量	_	_	食塩相当量	_	2.9g
	温力			2.7g			2.7g		_	2.7g		_	2.5g		_	2.9g
		★全粥2		回 🛨	★全粥2		=	★全粥2		<b>□</b> +	★全粥2		<b>□</b> +	★全粥2		10 m +
		鶏の西見	え焼さ	乳麦	鮭のおろ			スパイシ	一ナキン		白身の明		乳麦	とんかつ		卵乳麦
		五色煮	A - = 1 - 41	乳麦		一の煮物		黒豆煮		乳麦	がんも煮		麦		の味噌煮	
			命の酢の物		マリーネ					卵乳麦				きのこき		乳麦
_		★味噌汁	ト(とろみ)	麦	★味噌汁	ト(とろみ)	麦	★味噌汁	ト(とろみ)	麦	★味噌汁	-(とろみ)	麦	★味噌汁	<b>+</b> (とろみ)	麦
昼																
	\\\ <del>-16</del> /	\\\ <del>\\</del>			\\\ <del>\\</del>			\\\ <del>\\</del>			\\\ <del>\\</del>			\\\ <del>\\</del>		
<u>~</u>	栄養価														おかずセット	
艮	エネルギー														196kcal	
	蛋白質	蛋白質		_	蛋白質		_		_	12.1g			_	蛋白質	_	9.3g
	脂質		_					脂 質				8.4g	9.1g		10.2g	_
	炭水化物			56.5g			_			56.8g					21.0g	_
	ナトリウム		_												846mg	
	塩 分	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g
		★全粥2	240g		★全粥2	240g		★全粥2	240g		★全粥2	240g		★全粥2	240g	
		和風煮込み	ハンバーグ	乳麦	焼肉炒め	わ	乳麦	白身の照	飛焼き	乳麦	鶏の幽層	を焼き	乳麦	白身魚l	しんじょう	卵乳麦
		法蓮草と油	揚げの煮物	麦	切干大林	<b>退煮</b>	乳麦	大根とべー	コンの煮物	卵乳麦	豚肉と大	根の煮物	麦	油揚と菜の	の花の煮物	麦
		サラダス	パゲティ	卵乳麦か				切昆布と竹	の子の煮物	乳麦	法蓮草の	おひたし			で酢和え	
		★味噌汁	ト(とろみ)	麦	★味噌汁	<b>(とろみ)</b>	麦	★味噌汁	ト(とろみ)	麦	★味噌汁	-(とろみ)	麦	★味噌汁	+(とろみ)	麦
タ																
_	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	236kcal	410kcal	エネルギー	175kcal	349kcal	エネルギー	140kcal	314kcal	エネルギー	180kcal	354kcal	エネルギー	194kcal	368kcal
	蛋白質	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	4.7g	8.5g
	脂 質	脂質	15.5g	16.2g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	10.2g	10.9g
	炭水化物	炭水化物	17.8g	56.2g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	20.4g	58.8g
	ナトリウム	ナトリウム	819mg	1342mg	ナトリウム	892mg	1415mg	ナトリウム	803mg	1326mg	ナトリウム	834mg	1357mg	ナトリウム	759mg	1282mg
	塩 分	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.3g
	栄養価	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
合	エネルギー	エネルギー	468kcal	990kcal	エネルギー	484kcal	1006kcal	エネルギー	440kcal	962kcal	エネルギー	486kcal	1008kcal	エネルギー	521kcal	1043kcal
_	蛋白質	蛋白質	13.7g	25.1g	蛋白質	17.4g	28.8g	蛋白質	17.0g	28.4g	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	14.0g	25.4g
	脂質			27.6g						22.2g			22.8g		27.2g	
													_		54.8g	_
計															2213mg	
	塩 分			9.3g				食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		9.7g
	★はフルセッ											_			用途食品(	_

## お食事の作り方

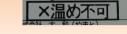
- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は冷蔵庫で保管ください



③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認







- ④温め方法は次の方法です (あ)湯せん
  - (い) 電子レンジ
- (あ)湯せん 鍋に 60℃ くらいのお湯を 張り、ムースをカップの まま浮かべます。

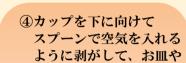


次にフタをして15分程 温めます。追加で火はかけません。

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



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



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。