(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	7月1日(月))	7月2日(火	.)	7月3日(水	<u>()</u>	7月4日(木	.)	7月5日(金	<u>È</u>)
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g 鶏肉のカレー煮 大根とツナの炒め物	Ĭ	★ごはん150g		★ごはん150g	Ī
	白菜とがんもの煮物	麦	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦 乳麦 乳麦	鶏肉のカレー煮	乳麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	^{白菜と厚揚げの中華そぼろ煮} ツナあっさり煮	乳麦落
	竹輪のこま炒め	麦	ぜんまいとミンチの煮物 野菜のごま和え	乳麦	大根とツナの炒め物	麦 乳麦落	竹輪とインゲンの玉子とじ もずくの酢の物	卵麦 麦	ツナあっさり煮	麦
	カリフラワーの甘酢清け	· <u>··</u> ······			カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)	乳麦落	もすくの酢の物	麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)	乳麦落 麦 麦 麦
	★すまし汁(椎茸・豆腐)	<u> </u>	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	★味噌汁(揚げ・なめこ)		★味噌汁(白菜・人参)	<u> </u>	★味噌汁(巻麩・しめじ)	
朝	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	しなかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	」 ご飯セット
食		419kcal	エネルギー 151kcal		エネルギー 175kca	441kcal	エネルギー 177kcal		エネルギー 151kcal	413kcal
	たんぱく質 9.8g	14. 9g	たんぱく質 10.6g	15. 7g	たんぱく質 11.0g		たんぱく質 8.6g	13. 6g	たんぱく質 9.8g	15 5g
	脂質 7.2g	8. 0g	脂質 5.4g	6. 2g	脂質 8.6g	10. 2g	脂質 9.2g	10. 0g	脂質 6.9g	7. 8g
	炭水化物 16.3g	70. 7g	炭水化物 16.7g	l 70.9g	炭水化物 15.1g	70. 0g	炭水化物 14.5g	l 69. 5g	炭水化物 13.7g	69. 4g
	ナトリウム 742 mg	890mg	ナトリウム 597m g	745mg	ナトリウム 689mg		ナトリウム 829 mg	1057mg	ナトリウム 571mg	
	食塩相当量 1.9g	2. 3g	食塩相当量 1.5g	1. 9g	食塩相当量 1.8g	2. 3g	食塩相当量 2.1g	2.7g	食塩相当量 1.5g	2. 0g
	★ごはん150g サワラの味噌煮		★ ごはん150g 大根とつくねの煮物		★こはん150g メンチカツ	 	★ごはん150g 白身魚の西京焼	 	★ごはん150g	
	リ・ノフリルト 情久 チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	ネギ味噌炒め	卵乳麦	スプテカラ 塩ゆでアスパラ	乳麦	日子思の四年版	卵乳麦	枝豆とかにかまの煮物	麦 卵麦えか
	鶏と蓮根のピリ辛煮	<u>孔久</u> 罢	イカのトマトマリネ		切干と挽肉のオイスター炒め		□ □ ▼ ノ ノ ノ □ □ 野莖のチリソース者	事孔友	菜の花と人参の白和え	野友なが
	若芽としらすのおひたし	爹	★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦 麦 麦	法蓮草のおひたし	釜	キャベツとベーコンの和え物	新到 麦	★味噌汁(豆腐・なめこ)	<u> ~~</u>
	★味噌汁(白菜・なめこ)				★味噌汁(若芽・キャベツ)	<u> </u>	ロタベンロ小が ピーマンソテー 野菜のチリソース煮 キャベッとベーコンの和え物 *すまし汁(えのき・おつゆ数)	麦 卵乳麦 麦		
昼						1				
食	[to 1 18		[]. <i>I</i> [2		[[
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず				おかず	
	エネルギー 225kcal たんぱく質 17.4g		エネルギー 200kcal たんぱく質 16.1g	22. 4g	エネルギー 223kca l たんぱく質 10.7g		エネルギー 178kcal たんぱく質 12.8g	18. 0g	エネルギー 207kcal たんぱく質 14.0g	467kcal
	たんぱく質 17.4g 胎質 10.1g	22. 5g 10. 9g	<u> 脂質 </u>	8.3g	たんぱく質 10.7g 脂質 12.6g	13. 4g	ためはく貝 12.0g 脂質 5.4g	6 1g	たんはく頁 14.0g 	119.48
	脂質 10.1g 炭水化物 14.6g		炭水化物 20.4g		炭水化物 16.0g		炭水化物 19.2g	74. 1g		
	ナトリウム 874mg	1102mg		1075mg	ナトリウム 692mg	939mg	ナトリウム 731mg	878mg	ナトリウム 728mg	
	食塩相当量 2.2g	2. 8g	食塩相当量 2.2g	2. 7g	食塩相当量 1.8g	2. 4g	食塩相当量 1.9g	2. 2g	食塩相当量 1.9g	2. 4g
	◎牛乳180g									
間食			◎牛乳180g		◎牛乳180g	N/1F0	◎牛乳180g		◎牛乳180g	
間食	<u>⊚りんご150g</u> ★ごまく150g		◎グレープフルー	-ツ200g	◎キウイフルー		◎バナナ90g	<u> </u>	◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごは4.150g	
間食	<u>⊚りんご150g</u> ★ごまく150g	可事	<u>◎グレープフルー</u>		<u>◎キウイフルー</u> ★ごけん150g		◎バナナ90g ★ごはん150g	·	◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん150g フリの二手牌	· 美
間食	<u>⊚りんご150g</u> ★ごまく150g	乳麦	<u>◎グレープフルー</u>		◎キウイフルー ★ごはん150g ホッケの酒粕焼 プロッコリー	麦	◎バナナ90g ★ごはん150g	麦剪麦	★ごはん150g ブリのごま焼 オクラのペペロンチーノ	麦
間食	<u>◎ りんご150g</u> ★こはん150g 鶏肉の香草焼 平さやいんげん 白菜の煮ひたし	乳麦	 		◎キウイフルー ★ごはん150g ホッケの酒粕焼 プロッコリー	麦	◎バナナ90g ★ごはん150g	麦乳麦	★ごはん150g ブリのごま焼 オクラのペペロンチーノ	麦麦麦
間食	<u>◎ りんご150g</u> ★こはん150g 鶏肉の香草焼 平さやいんげん 白菜の煮ひたし	乳麦 麦 卵麦えか	 	-ツ200g 卵乳麦 麦 麦	◎キウイフルー ★ごはん150g ホッケの酒粕焼 プロッコリー	麦	◎バナナ90g	麦乳麦麦麦麦	★ごはん150g ブリのごま焼 オクラのペペロンチーノ	麦麦麦麦
間食	<u>◎ りんご150g</u> ★こはん150g 鶏肉の香草焼 平さやいんげん 白菜の煮ひたし	乳麦 麦 ^{卵麦えか} 卵麦	 		<u>◎キウイフルー</u> ★ごけん150g	麦	◎バナナ90g ★こはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ひとくちがんも煮	麦乳麦麦麦麦	 ◎牛乳180g ◎りんご150g ★こはん150g ブリのごま焼 オクラのペペロンチーノ 鶏ごぼう 中華キャベツ ★味噌汁(小松菜・切干) 	麦麦麦
	<u>◎ りんご150g</u> ★こはん150g 鶏肉の香草焼 平さやいんげん 白菜の煮ひたし	乳麦 麦 卵麦えか 変 麦	<u>◎グレープフルー</u>		◎キウイフルー ★ごはん150g ホッケの酒粕焼 プロッコリー	麦	◎バナナ90g ★こはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ひとくちがんも煮	麦乳麦麦麦麦	★ごはん150g フリのごま焼 ^{オクラのペペロンチーノ} 鶏ごぼう 中華キャベツ	麦麦麦
間との対象を	 りんご150g ★こはん150g 鶏肉の香草焼 平さやいんげん 白菜の煮びたし 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(若芽・巻麩) 	<u> </u>	◎グレープフルー ★ニはん150g	卵乳麦 麦	◎キウイフルー ★こはん150g ホッケの酒粕焼 プロッコリー インゲンの生姜炒め 中華うま煮 ★味噌汁(豆腐・白菜)	麦 麦 卵乳麦か	◎バナナ90g ★こはん150g 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 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦麦麦	★こはん150g ブリのごま焼 オクラのペペロンチーノ 鶏ごぼう 中華キャベツ ★味噌汁(小松菜・切干)	麦麦麦
B	 りんご150g ★こはん150g 鶏肉の香草焼 平さやいんげん 白菜の煮びたし 野菜サラダ *味噌汁(若芽・巻麩) 	<u>麦</u> ご飯セット	◎グレープフルー ★ こはん150g	卵乳麦 麦 麦	◎キウイフルー ★こはん150g ホッケの酒粕焼 プロッコリー インゲンの生姜炒め 中華うま煮 ★味噌汁(豆腐・白菜)	表別乳麦かご飯セット	◎バナナ90g ★こはん150g 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 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦麦麦	★ こはん150g ブリのごま焼 オクラのペペロンチーノ 鶏ごぼう 中華キャベツ ★味噌汁(小松菜・切干)	
B		麦 ご飯セット 483kcal	◎グレープフルー ★ こはん150g	卵乳麦 麦 麦 ご飯セット 519kcal	◎キウイフルー ★こはん150g ホッケの酒粕焼 ブロッコリー インゲンの生姜炒め 中華うま煮 ★味噌汁(豆腐・白菜) おかず エネルギー 232kca	麦 卵乳麦か ご飯セット 493kcal	◎バナナ90g ★こはん150g 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 ★味噌汁(巻麩・キャベツ) おかず エネルギー 267kcal	麦 麦 ご飯セット 531kcal	★ こはん150g ブリのごま焼 オクラのペペロンチーノ 鶏ごぼう 中華キャベツ *味噌汁(小松菜・切干)	527kcal
夕食	● りんご150g ★ごはん150g 鶏肉の香草焼 平さやいんげん 白菜の煮びたし 野菜サラダ ドレッシング (小袋) ★味噌汁(若芽・巻麩) おかず エネルギー 221kcal たんぱく質 15.3g	麦 ご飯セット 483kcal 20.9g	●グレープフルー ★ こはん150g 豚肉とザーサイの中華玉子炒め 法蓮草と油揚の煮物 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁(小松菜・切干) おかず エネルギー 263kcal たんぱく質 13.0g	卵乳麦 麦 麦 ご飯セット 519kcal 18.1g	◎キウイフルー ★こはん150g ホッケの酒粕焼 プロッコリー インゲンの生姜炒め 中華うま煮 ★味噌汁(豆腐・白菜) おかず エネルギー 232kcal たんぱく質 18.7g	麦 卵乳麦か ご飯セット 493kcal 24.1g	◎バナナ90g ★こはん150g 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 ★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	麦 麦 ご飯セット 531kcal 25.5g	★こはん150g ブリのごま焼 オクラのペペロンチーノ 鶏ごぼう 中華キャベツ ★味噌汁(小松菜・切干) エネルギー 271kcal たんぱく質 16.9g	527kcal 22. 0g
夕食	● りんご150g ★ごはん150g 鶏肉の香草焼 平さやいんげん 白菜の煮びたし 野菜サラダ ドレッシング (小袋) ★味噌汁(若芽・巻麩) おかず エネルギー 221kcal たんぱく質 15.3g	麦 ご飯セット 483kcal	◎グレープフルー ★ こはん150g 	卯乳麦 麦 麦 ご飯セット 519kcal 18.1g 18.3g	◎キウイフルー ★こはん150g ホッケの酒粕焼 プロッコリー インゲンの生姜炒め 中華うま煮 ★味噌汁(豆腐・白菜) おかず エネルギー 232kcal たんぱく質 18.7g	麦 卵乳麦か ご飯セット 493kcal 24.1g 10.1g	◎バナナ90g ★こはん150g 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 ★味噌汁(巻麩・キャベツ) おかず エネルギー 267kcal	麦麦 麦 ご飯セット 531kcal 25.5g 16.9g	★ こはん150g ブリのごま焼 オクラのペペロンチーノ 鶏ごぼう 中華キャベツ *味噌汁(小松菜・切干) エネルギー 271kcal たんぱく質 16.9g 脂質 15.1g 炭水化物 14.9g	527kcal 22.0g 15.9g 69.6g
夕食	● りんご150g ★こはん150g 鶏肉の香草焼 平さやいんげん 白菜の煮びたし 野菜サラダ ドレッシング (小袋) ★味噌汁(若芽・巻麩) ******	<u>ご飯セット</u> 483kcal 20.9g 15.5g 62.9g	◎グレープフルー ★ こはん150g 	卵乳麦 麦 ご飯セット 519kcal 18.1g 18.3g 68.2g	◎キウイフルー ★こはん150g ホッケの酒粕焼 プロッコリー インゲンの生姜炒め 中華うま煮 ★味噌汁(豆腐・白菜) エネルギー 232kcal たんぱく質 18.7g 振気化物 16.0g ナトリウム 758mg	麦 卵乳麦か ご飯セット 493kcal 24.1g 10.1g 71.1g	◎バナナ90g ★こはん150g 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 ★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	麦麦麦 ご飯セット 531kcal 25.5g 16.9g 65.6g	★ こはん150g ブリのごま焼 オクラのペペロンチーノ 鶏ごぼう 中華キャベツ *味噌汁(小松菜・切干) エネルギー 271kcal たんぱく質 16.9g 脂質 15.1g 炭水化物 14.9g ナトリウム 720mg	527kcal 22.0g 15.9g 69.6g
夕食	● りんご150g ★ こはん150g 鶏肉の香草焼 平さやいんげん 白菜の煮びたし 野菜サラダ ドレッシング (小袋) ★味噌汁(若芽・巻麩) *** まかず エネルギー 221kcal たんぱく質 15.3g 脂質 14.6g 炭水化物 7.2g ナトリウム 520mg 食塩相当量 1.3g	支 ご飯セット 483kcal 20.9g 15.5g 62.9g 766mg 1.9g	◎グレープフルー ★ こはん150g	卵乳麦 麦 ご飯セット 519kcal 18. 1g 18. 2g 1009mg 2. 6g	◎キウイフルー ★こはん150g ホッケの酒粕焼 プロッコリー インゲンの生姜炒め 中華うま煮 ★味噌汁(豆腐・白菜) エネルギー 232kcal たんぱく質 18.7g 月 9.1g 炭水化物 16.0g ナトリウム 758mg 食塩相当量 1.9g	麦 卵乳麦か ご飯セット 493kcal 24.1g 10.1g 71.1g 986mg 2.5g	◎バナナ90g ★ こはん150g 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 ★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	変数を ご飯セット 531kcal 25 5g 16 9g 65 6g 907mg 2 3g	★ こはん150g ブリのごま焼 オクラのペペロンチーノ 鶏ごぼう 中華キャベツ ★味噌汁(小松菜・切干) エネルギー 271kcal たんぱく質 16.9g 脂質 15.1g 炭水化物 14.9g ナトリウム 720mg 食塩相当量 1.8g	527kcal 22.0g 15.9g 69.6g 948mg 2.4g
夕食	● りんご150g ★ こはん150g 鶏肉の香草焼 平さやいんげん 白菜の煮びたし 野菜サラグ ドレッシング (小袋) ★味噌汁(若芽・巻麩) ** まかず エネルギー 221kcal たんぱく質 15.3g 脂質 14.6g 炭水化物 7.2g ナトリウム 520mg 食塩相当量 1.3g	芝飯セット 483kcal 20.9g 15.5g 62.9g 766mg 1.9g ご飯セット	◎グレープフルー ★ こはん150g	卯乳麦 麦 ご飯セット 519kcal 18.1g 18.3g 68.2g 1009mg 2.6g	◎キウイフルー ★こはん150g ホッケの酒粕焼 プロッコリー インゲンの生姜炒め 中華うま煮 ★味噌汁(豆腐・白菜) たんぱく質 18.7g たんぱく質 18.7g たんぱく質 18.7g 大トリウム 758mg 食塩相当量 1.9g	麦 卵乳麦か ご飯セット 493kcal 24.1g 10.1g 71.1g 986mg 2.5g	◎バナナ90g ★こはん150g 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 ★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 炭水化物 9.5g ナトリウム 680mg 食塩相当量 1.7g	三飯セット 531kcal 25.5g 16.9g 65.6g 907mg 2.3g ご飯セット	★ こはん150g ブリのごま焼 オクラのペペロンチーノ 鶏ごぼう 中華キャベツ *味噌汁(小松菜・切干) たんぱく質 16.9g たんぱく質 15.1g 炭水化物 14.9g ナトリウム 720mg 食塩相当量 1.8g	527kcal 22.0g 15.9g 69.6g 948mg 2.4g
夕食	● りんご150g ★ こはん150g 鶏肉の香草焼 平さやいんげん	芝飯セット 483kcal 20 9g 15 5g 62 9g 766mg 1 9g ご飯セット 1383kcal	◎グレープフルー ★ こはん 150g	明乳麦 麦 ご飯セット 519kcal 18.1g 18.3g 68.2g 1009mg 2.6g ご飯セット 1397kcal	○キウイフルー ★ こはん150g ホッケの酒粕焼 ブロッコリー インゲンの生姜炒め 中華 うま煮 ** 味噌汁(豆腐・白菜) まかず 16.0g たんぱく質 18.7g 版水化物 16.0g ナトリウム 758mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 630kca	麦 卵乳麦か ご飯セット 493kcal 24.1g 10.1g 71.1g 986mg 2.5g 二飯セット 1414kcal	◎バナナ90g ★ こはん150g 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 ★味噌汁(巻麩・キャベツ) 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 622kcal	麦 麦 ご飯セット 531kcal 25.5g 16.9g 65.6g 907mg 2.3g ご飯セット 1399kcal	★ こはん150g ブリのごま焼 オクラのペペロンチーノ 鶏ごぼう 中華キャベツ *味噌汁(小松菜・切干) エネルギー 271kcal たんぱく質 16.9g 振覧 15.1g 炭水化物 14.9g ナトリウム 720mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 629kcal	527kcal 22.0g 15.9g 69.6g 948mg 2.4g
夕食	● りんご150g ★ こはん150g 鶏肉の香草焼 平さやいんげん	ご飯セット 483kcal 20. 9g 15. 5g 62. 9g 766mg 1. 9g こ飯セット 1383kcal 58. 3g	◎グレープフルー ★ こはん 150g	明乳表 麦 ご飯セット 519kcal 18. 1g 18. 3g 68. 2g 1009mg 2. 6g ご飯セット 1397kcal 56. 2g	●キウイフルー ★こはん150g ホッケの酒粕焼 ブロッコリー インゲンの生姜炒め 中華うま煮 ★味噌汁(豆腐・白菜) たんぱく質 18.7g 炭水化物 16.0g ナトリウム 758mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 630kcal たんぱく質 40.4g	麦 卵乳麦か ご飯セット 493kcal 24.1g 10.1g 71.1g 986mg 2.5g ご飯セット 1414kcal 56.8g	◎バナナ90g ★こはん150g 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 ★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 炭水化物 9.5g ナトリウム 680mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 622kcal たんぱく質 41.2g	三飯セット 531kcal 25.5g 16.9g 65.6g 907mg 2.3g ご飯セット 1399kcal 57.1g	★ こはん150g ブリのごま焼 オクラのペペロンチーノ 鶏ごぼう 中華キャベツ *味噌汁(小松菜・切干) *味噌汁(小松菜・切干) たんぱく質 16.9g 脂質 15.1g 炭水化物 14.9g ナトリウム 720mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 629kcal たんぱく質 40.7g	527kcal 22. 0g 15. 9g 69. 6g 948mg 2. 4g 二飯セット 1407kcal 56. 9g
夕食	● りんご150g ★こはん150g 鶏肉の香草焼 平されいんげん 白菜の煮びたし 野菜サラグ 「ハッシング (小袋) ★味噌汁(若芽・巻麩) *****	芝飯セット 483kcal 20 9g 15 5g 62 9g 766mg 1 9g ご飯セット 1383kcal	●グレープフルー ★ こはん 150g	明乳麦 麦 ご飯セット 519kcal 18.1g 18.3g 68.2g 1009mg 2.6g ご飯セット 1397kcal	○キウイフルー ★こはん150g ホッケの酒粕焼 ブロッコリー インゲンの生姜炒め 中華うま煮 ★味噌汁(豆腐・白菜) 18.7g 16.0g 大トリウム 758mg 食塩相当量 1.9g おかずエネルギー 630kca たんぱく質 40.4g 脂質 30.3g	麦 卵乳麦か ご飯セット 493kcal 24.1g 10.1g 71.1g 986mg 2.5g ご飯セット 1414kcal 56.8g	◎バナナ90g ★ こはん150g 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 ★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 脱水化物 9 5g ナトリウム 680mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 622kcal たんぱく質 41.2g 脂質 30.6g	麦 麦 ご飯セット 531kcal 25.5g 16.9g 65.6g 907mg 2.3g ご飯セット 1399kcal	★ こはん150g ブリのごま焼 オクラのペペロンチーノ 鶏ごぼう 中華キャベツ *味噌汁(小松菜・切干) *味噌汁(小松菜・切干) たんぱく質 16.9g 脂質 15.1g 炭水化物 14.9g ナトリウム 720mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 629kcal たんぱく質 40.7g 脂質 32.6g	527kcal 22. 0g 15. 9g 69. 6g 948mg 2. 4g 二飯セット 1407kcal 56. 9g 35. 3g
夕食 合	● りんご150g ★ こはん150g 鶏肉の香草焼 平さやいんげん 白菜の煮びたし 野菜サラダ ドレッシング (小袋) ★味噌汁(若芽・巻麩) **味噌汁(若芽・巻麩) おかず エネルギー 221kcal たんぱく質 15.3g 脂質 14.6g 炭水化物 7.2g ナトリウム 520mg 食塩相当量 1.3g エネルギー 611kcal たんぱく質 42.5g 脂質 31.9g	え ご飯セット 483kcal 20.9g 15.5g 62.9g 766mg 1.9g ご飯セット 1383kcal 58.3g 34.4g	●グレープフルー ★ こはん150g 藤肉とザーサイの中華ま子炒め 法蓮草と油揚の煮物 ひじきとごぼうのナムル *味噌汁(小松菜・切干) *味噌汁(小松菜・切干) *木ルギー 263kcal たんぱく質 13.0g 情質 17.5g 炭水化物 13.5g ナトリウム 781mg 食塩相当量 2.0g よんぱく質 39.7g よんぱく質 39.7g たんぱく質 39.7g にんぱく質 39.7g	明乳表 麦 ご飯セット 519kcal 18. 1g 18. 2g 1009mg 2. 6g ご飯セット 1397kcal 56. 2g 32. 8g	●キウイフルー ★こはん150g ホッケの酒粕焼 ブロッコリー インゲンの生姜炒め 中華うま煮 ★味噌汁(豆腐・白菜) 脂質 9.1g 炭水化物 16.0g ナトリウム 758mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 630kcal たんぱく質 40.4g 脂質 30.3g 炭水化物 47.1g	麦 卵乳麦か ご飯セット 493kcal 24.1g 10.1g 71.1g 986mg 2.5g 二飯セット 1414kcal 56.8g 33.7g	◎バナナ90g ★ こはん150g 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 ★味噌汁(巻麩・キャベツ) 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 622kcal たんぱく質 41.2g 脂質 30.6g	三飯セット 531kcal 25.5g 16.9g 65.6g 907mg 2.3g 三飯セット 1399kcal 57.1g 33.0g	★ こはん150g フリのごま焼 オクラのペペロンチーノ 鶏ごぼう 中華キャベツ *味噌汁(小松菜・切干) *味噌汁(小松菜・切干) たんぱく質 16.9g 脂質 15.1g 炭水化物 14.9g ナトリウム 720mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 629kcal たんぱく質 40.7g 脂質 32.6g 炭水化物 46.5g	527kcal 22. 0g 15. 9g 69. 6g 948mg 2. 4g 二飯セット 1407kcal 56. 9g 35. 3g 211. 9g
夕食	● りんご150g ★こはん150g 鶏肉の香草焼 平されいんげん 白菜の煮びたし 野菜サラグ 「ハッシング (小袋) ★味噌汁(若芽・巻麩) ★味噌汁(若芽・巻麩) 「おいず 14.6g たんぱく質 15.3g 脂質 7.2g ナトリウム 520mg 食塩相当量 1.3g エネルギー 611kcal たんぱく質 42.5g 脂質 31.9g 炭水化物 38.1g ナトリウム 2136mg 食塩相当量 5.4g	三飯セット 483kcal 20.9g 15.5g 62.9g 766mg 1.9g 二飯セット 1383kcal 58.3g 34.4g 203.1g 2758mg 7.0g	●グレープフルー ★ こはん 150g 	明乳表 麦 ご飯セット 519kcal 18. 1g 18. 2g 1009mg 2. 6g ご飯セット 1397kcal 56. 2g 32. 8g 215. 3g 2829mg 7. 2g	●キウイフルー ★こはん150g ホッケの酒粕焼 ブロッコリー インゲンの生姜炒め 中華うま煮 ★味噌汁(豆腐・白菜) 脂質 9.1g 炭水化物 16.0g ナトリウム 758mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 630kcal たんぱく質 40.4g 脂質 30.3g 炭水化物 47.1g	麦 卵乳麦か ご飯セット 493kcal 24.1g 10.1g 71.1g 986mg 2.5g ご飯セット 1414kcal 56.8g 33.7g 212.3g	●バナナ90g ★ こはん150g 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 *味噌汁(巻麩・キャベツ) **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 炭水化物 9.5g カナトリウム 680mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 622kcal たんぱく質 41.2g 脂質 30.6g 炭水化物 43.2g ナトリウム 2240mg 食塩相当量 5.7g	三飯セット 531kcal 25.5g 16.9g 65.6g 907mg 2.3g ご飯セット 1399kcal 57.1g 33.0g 209.2g 2842mg 7.2g	★ こはん150g ブリのごま焼 オクラのペペロンチーノ 鶏ごぼう 中華キャベツ *味噌汁(小松菜・切干) *味噌汁(小松菜・切干) たんぱく質 16.9g 脂質 15.1g 炭水化物 14.9g ナトリウム 720mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 629kcal たんぱく質 40.7g 脂質 32.6g 炭水化物 46.5g ナトリウム 2019mg 食塩相当量 5.2g	527kcal 22. 0g 15. 9g 69. 6g 948mg 2. 4g 二飯セット 1407kcal 56. 9g 35. 3g 211. 9g 2701mg 6. 8g
夕食 合計 合	● りんご150g ★こはん150g 鶏肉の香草焼 平されいがでしますが、いたし 野菜サラグ (小袋) ★味噌汁(若芽・巻麩) **味噌汁(若芽・巻麩) **味噌汁(若芽・巻麩) **は、	三飯セット 483kcal 20.9g 15.5g 62.9g 7.66mg 1.9g 二飯セット 1383kcal 58.3g 34.4g 203.1g 2758mg 7.0g 1590kcal	●グレープフルー ★ こはん150g 	原乳表 麦 麦 ご飯セット 519kcal 18. 1g 18. 3g 68. 2g 1009mg 2. 6g 2. 6g こ飯セット 1397kcal 56. 2g 32. 8g 215. 3g 2829mg 7. 2g 1594kcal	●キウイフルー ★こはん150g ホッケの酒粕焼 ブロッコリー インゲンの生姜炒め 中華うま煮 ★味噌汁(豆腐・白菜) たんぱく質 18.7g 脱水化物 16.0g ナトリウム 758mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 630kcal たんぱく質 40.4g 脂質 30.3g 炭水化物 47.1g ナトリウム 2139mg 食塩相当量 5.5g	麦 卵乳麦か ご飯セット 493kcal 24.1g 10.1g 71.1g 986mg 2.5g 1414kcal 56.8g 33.7g 212.3g 212.3g 1615kcal	◎バナナ90g ★ こはん150g 鶏のいそ ベ焼 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 *味噌汁(巻麩・キャベツ) エネルギー 267kcal たんぱく質 19.8g 炭水化物 9.5g ナトリウム 680mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 622kcal たんぱく質 41.2g	三飯セット 531kcal 25 5g 16 9g 65 6g 907mg 2 3g 三飯セット 1399kcal 57 1g 33 0g 209 2g 2842mg 7 2g 1597kcal	★ こはん150g ブリのごま焼 オクラのペペロンチーノ 鶏ごぼう 中華キャベツ *味噌汁(小松菜・切干) *味噌汁(小松菜・切干) たんぱく質 16.9g たんぱく質 15.1g 炭水化物 14.9g ナトリウム 720mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 629kcal たんぱく質 40.7g 脂質 32.6g 炭水化物 46.5g ナトリウム 2019mg 食塩相当量 5.2g エネルギー 836kcal	527kcal 22. 0g 15. 9g 69. 6g 948mg 2. 4g 二飯セット 1407kcal 56. 9g 35. 3g 211. 9g 2701mg 6. 8g
夕食合計	● りんご150g ★こはん150g 鶏肉の香草焼 平さやいんげん 白菜の煮びたし 野菜サラグ 「小塚) *味噌汁(若芽・巻麩) *味噌汁(若芽・巻麩) *味噌汁(若芽・巻麩) *ホパー 221kcal たんぱく質 15.3g 脂質 14.6g 炭水化物 7.2g ナトリウム 520mg 食塩相当量 1.3g エネルギー 611kcal たんぱく質 42.5g 脂質 31.9g 炭水化物 38.1g ナトリウム 2136mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 818kcal たんぱく質 48.6g	三飯セット 483kcal 20.9g 15.5g 62.9g 766mg 1.9g 三飯セット 1383kcal 58.3g 34.4g 203.1g 2758mg 7.0g 1590kcal 64.4g	◎グレープフルー ★ こはん 150g	原乳表 麦 一 ご飯セット 519kcal 18. 1g 18. 3g 68. 2g 1009mg 2. 6g ご飯セット 1397kcal 56. 2g 32. 8g 215. 3g 2829mg / 2g 1594kcal 63. 9g	○キウイフルー ★こはん150g ホッケの酒粕焼 ブロッコリー インゲンの生姜炒め 中華うま煮 ★味噌汁(豆腐・白菜) たんぱく質 18.7g 炭水化物 16.0g ナトリウム 758mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 630kca たんぱく質 40.4g 脂質 30.3g 炭水化物 47.1g ナトリウム 2139mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 831kca たんぱく質 47.8g	麦 卵乳麦か ご飯セット 493kcal 24.1g 10.1g 71.1g 986mg 2.5g 	◎バナナ90g ★ こはん150g 鶏のいそへ焼 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 *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 版水化物 9.5g ナトリウム 680mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 622kcal たんぱく質 41.2g 版水化物 43.2g ナトリウム 2240mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 820kcal	表 - で飯セット 531kcal 25.5g 16.9g 65.6g 907mg 2.3g ご飯セット 1399kcal 57.1g 33.0g 209.2g 2842mg / 2g 1597kcal 64.0g	★ こはん150g フリのごま焼 オクラのペペロンチーノ 鶏ごぼう 中華キャベツ *味噌汁(小松菜・切干) *味噌汁(小松菜・切干) たんぱく質 16.9g 脂質 15.1g 炭水化物 14.9g ナトリウム 720mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 629kcal たんぱく質 40.7g 脂質 32.6g 炭水化物 46.5g ナトリウム 2019mg 食塩相当量 5.2g エネルギー 836kcal たんぱく質 46.8g	527kcal 22. 0g 15. 9g 69. 6g 948mg 2. 4g - 飯セット 1407kcal 56. 9g 211. 9g 2701mg 6. 8g 1614kcal 63. 0g
夕食 合計 合計 間	● りんご150g ★ こはん150g 鶏肉の香草焼 平 さいんげん	三飯セット 483kcal 20.9g 15.5g 62.9g 766mg 1.9g 三飯セット 1383kcal 58.3g 34.4g 203.1g 2758mg 7.0g 1590kcal 64.4g 41.5g	●グレープフルー ★ こはん 150g	明乳表 麦 ご飯セット 519kcal 18. 1g 18. 3g 1009mg 2. 6g 2. 6g 215. 3g 215. 3g 2829mg 7. 2g 1594kcal 63. 9g 39. 8g	○ キウイフルー ★ こはん150g ホッケの酒粕焼 ブロッコリー インゲンの生姜炒め 中華 うま煮 ★味噌汁(豆腐・白菜) 18.7g 15.0g 18.7g 16.0g 18.7g 16.0g 18.7g 16.0g 18.7g 16.0g 18.7g 16.0g 19.1g 19.1	表 卵乳麦か ご飯セット 493kcal 24.1g 10.1g 71.1g 986mg 2.5g ご飯セット 1414kcal 56.8g 33.7g 212.3g 212.3g 2841mg 7.2g 1615kcal 64.2g 40.7g	●バナナ90g ★ こはん150g 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 *味噌汁(巻麩・キャベツ) エネルギー 267kcal たんぱく質 19.8g 炭水化物 9.5g ナトリウム 680mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 622kcal たんぱく質 41.2g ボルギー 622kcal たんぱく質 41.2g ボルギー 622kcal たんぱく質 41.2g ボルギー 820kcal たんぱく質 43.2g ナトリウム 2240mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 820kcal	表 - で飯セット 531kcal 25.5g 16.9g 65.6g 907mg 2.3g ご飯セット 1399kcal 57.1g 33.0g 209.2g 2842mg / 2g 1597kcal 64.0g	★こはん150g ブリのごま焼 オクラのペペロンチーノ 鶏ごぼう 中華キャベツ *味噌汁(小松菜・切干) *味噌汁(小松菜・切干) *味噌汁(小松菜・切干) たんぱく質 16.9g 売水化物 14.9g ナトリウム 720mg 食塩相当量 1.8g ボルギー 629kcal たんぱく質 40.7g 脂質 32.6g 炭水化物 46.5g ナトリウム 2019mg 食塩相当量 5.2g エネルギー 836kcal たんぱく質 46.8g 脂質 39.7g	527kcal 22. 0g 15. 9g 69. 6g 948mg 2. 4g - 飯セット 1407kcal 56. 9g 35. 3g 211. 9g 2701mg 6. 8g 1614kcal 63. 0g 42. 4g
夕食 合計 合計(間食	● りんご150g ★こはん150g 鶏肉の香草焼 平さやいんげん 白菜の煮びたし 野菜サラグ 「小塚) *味噌汁(若芽・巻麩) *味噌汁(若芽・巻麩) *味噌汁(若芽・巻麩) *ホパー 221kcal たんぱく質 15.3g 脂質 14.6g 炭水化物 7.2g ナトリウム 520mg 食塩相当量 1.3g エネルギー 611kcal たんぱく質 42.5g 脂質 31.9g 炭水化物 38.1g ナトリウム 2136mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 818kcal たんぱく質 48.6g	三飯セット 483kcal 20.9g 15.5g 62.9g 766mg 1.9g 三飯セット 1383kcal 58.3g 34.4g 203.1g 2758mg 7.0g 1590kcal 64.4g	●グレープフルー ★ こはん150g	明乳表 麦 ご飯セット 519kcal 18. 1g 18. 3g 1009mg 2. 6g 2. 6g 215. 3g 215. 3g 2829mg 7. 2g 1594kcal 63. 9g 39. 8g 243. 1g	● キウイフルー ★ こはん150g ホッケの酒粕焼 ブロッコリー インゲンの生姜炒め 中華うま煮 ★味噌汁(豆腐・白菜) たんぱく質 18.7g 脂質 9.1g 炭水化物 16.0g ナトリウム 758mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 630kcal たんぱく質 40.4g 脂質 30.3g 炭水化物 47.1g ナトリウム 2139mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 831kcal たんぱく質 47.8g 脂質 37.3g 炭水化物 76.0g	表 卵乳麦か ご飯セット 493kcal 24.1g 10.1g 71.1g 986mg 2.5g ご飯セット 1414kcal 56.8g 33.7g 212.3g 212.3g 212.3g 40.7g 241.2g	●バナナ90g ★ こはん150g 鶏のいて ベ焼 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 ★味噌汁(巻麩・キャベツ) 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 622kcal たんぱく質 41.2g 脂質 30.6g 炭水化物 43.2g ナトリウム 2240mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 820kcal たんぱく質 48.1g 脂質 37.6g 炭水化物 72.1g	三飯セット 531kcal 25.5g 16.9g 65.6g 907mg 2.3g 三飯セット 1399kcal 57.1g 33.0g 209.2g 2842mg 7.2g 1597kcal 64.0g 40.0g 238.1g	★こはん150g フリのごま焼 オクラのペペロンチーノ 鶏ごはう 中華キャベツ *味噌汁(小松菜・切干) *味噌汁(小松菜・切干) *味噌汁(小松菜・切干) たんぱく質 16.9g 脂質 15.1g 炭水化物 14.9g ナトリウム 720mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 629kcal たんぱく質 40.7g 脂質 32.6g 炭水化物 46.5g ナトリウム 2019mg 食塩相当量 5.2g エネルギー 836kcal たんぱく質 46.8g カルギー 836kcal たんぱく質 46.8g まカルギー 836kcal	527kcal 22. 0g 15. 9g 69. 6g 948mg 2. 4g 1407kcal 56. 9g 35. 3g 211. 9g 2701mg 6. 8g 1614kcal 63. 0g 42. 4g 243. 8g
夕食 合計 合計 間	● りんご150g ★ こはん150g 鶏肉の香草焼 平 さいんげん	三飯セット 483kcal 20.9g 15.5g 62.9g 766mg 1.9g 三飯セット 1383kcal 58.3g 34.4g 203.1g 2758mg 7.0g 1590kcal 64.4g 41.5g 235.0g 2832mg	●グレープフルー ★ こはん 150g	明乳表 麦 ご飯セット 519kcal 18. 1g 18. 3g 1009mg 2. 6g 2. 6g 215. 3g 215. 3g 2829mg 7. 2g 1594kcal 63. 9g 39. 8g	● キウイフルー ★ こはん150g ホッケの酒粕焼 ブロッコリー インゲンの生姜炒め 中華うま煮 ★味噌汁(豆腐・白菜) たんぱく質 18.7g 脂質 9.1g 炭水化物 16.0g ナトリウム 758mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 630kcal たんぱく質 40.4g 脂質 30.3g 炭水化物 47.1g ナトリウム 2139mg 食塩相当量 5.5g エネルギー 831kcal たんぱく質 47.8g 脂質 37.3g 炭水化物 76.0g	表 卵乳麦か ご飯セット 493kcal 24.1g 10.1g 71.1g 986mg 2.5g ご飯セット 1414kcal 56.8g 33.7g 212.3g 2841mg 7.2g 1615kcal 64.2g 40.7g 241.2g	●バナナ90g ★ こはん150g 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 *味噌汁(巻麩・キャベツ) エネルギー 267kcal たんぱく質 19.8g 炭水化物 9.5g ナトリウム 680mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 622kcal たんぱく質 41.2g ボルギー 622kcal たんぱく質 41.2g ボルギー 622kcal たんぱく質 41.2g ボルギー 820kcal たんぱく質 43.2g ナトリウム 2240mg 食塩相当量 5.7g エネルギー 820kcal	表 - で飯セット 531kcal 25.5g 16.9g 65.6g 907mg 2.3g ご飯セット 1399kcal 57.1g 33.0g 209.2g 2842mg / 2g 1597kcal 64.0g	★こはん150g フリのごま焼 オクラのペペロンチーノ 鶏ごぼう 中華キャベツ *味噌汁(小松菜・切干) *味噌汁(小松菜・切干) *味噌汁(小松菜・切干) たんぱく質 16.9g 脂質 15.1g 炭水化物 14.9g ナトリウム 720mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 629kcal たんぱく質 40.7g 脂質 32.6g 炭水化物 46.5g ナトリウム 2019mg 食塩相当量 5.2g エネルギー 836kcal たんぱく質 46.8g おかず スカルギー 836kcal	527kcal 22. 0g 15. 9g 69. 6g 948mg 2. 4g 56. 9g 35. 3g 211. 9g 2701mg 6. 8g 1614kcal 63. 0g 42. 4g 243. 8g

- ※献立は予告無く変更することがあります。
- ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
- ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
- ※「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。
- ※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。

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

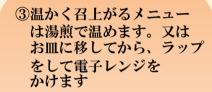
	7月1日(月))	7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(7	k)	7月5日(5	金)
	★ごはん120g	. <u></u>	★ごはん120g	. 554. 550. 151	★ごはん120g 鶏肉のカレーえ 大根とツナの炒め ¹	y	★ごはん120g		★ごはん120g	
	白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め	麦	大豆とキャベツのスープ煮	<u> </u>	鶏肉のカレーオ	[】] [] [] [] [] [] [] [] [] []	寄せ豆腐のうすあん		白菜と厚揚げの中華そぼろ	* 乳麦落 * 麦 * 麦
	17] ## U) こ ま メジថノ カリフラワーの甘酢漬け	<u>天</u>	ぜんまいとミンチの煮物 野菜のごま和え	卵乳麦 乳麦 乳麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和	』 麦 ᅕ 乳麦落	竹輪とインゲンの玉子としもずくの酢の物	卵麦 川麦	白菜と厚揚げの中華をぼる ツナあっさり煮 蒸し鶏と小松菜のごま和	<u> </u>
	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		11 V 1 C C JH 1 C	.Tb.2%		TLX./T	U / \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	/ 25	,,,,, o ,,, <u> </u>	
朝	トンデ	-*&⊏ L1	「シンチ	- *&⊏ L1	1+>4>	P	おかす	<u> </u>	[+\4\=	P 소드 L I
食		ご飯セット 358kcal	おかず _{エネルギー} 151kcal	ご飯セット 344kcal		<u>ず ご飯セット</u> 11368kcal	エネルギー 177kca		おかっ エネルギー 151kca	
	たんぱく質 9.8g	13. 1g	たんぱく質 10.6g	13. 9g	たんぱく質 11.0	g 14.3g	たんぱく質 8.6g	11. 9g	たんぱく質 9.8g	-4
	脂質 7.2g	7.7g	脂質 5.4g	<u>5. 9g</u>	脂質 8.6	<u>9, 1g</u>	脂質 9.2g	9. 7g	脂質 6.9g	7. 4g
	<u>炭水化物 16.3g</u> ナトリウム 742mg	<u>58.2g</u> 743mg	炭水化物 16.7g ナトリウム 597mg	58.6g 598mg	炭水化物 15.1 ナトリウム 689m		<u>炭水化物 14.5g</u> ナトリウム 829mg		炭水化物 13.7g ナトリウム 571mg	1 22.08
	食塩相当量 1.9g	1. 9g	食塩相当量 1.5g	1. 5g	食塩相当量 1.88		食塩相当量 2.1g	2. 1g	食塩相当量 1.5g	
	★ごはん120g		★こはん120g	·84.33	★こはん120g		★こはん120g	,	★ごはん120g	<u></u>
	ナワラの味噌煮 _{チンゲン菜とピーマンのソテー}	乳麦	大根とつくねの煮物 ネギ味噌炒め	卵乳麦	メンチカツ 塩ゆでアスパ ⁻	乳麦	自身魚の西京畑	5. - I卵乳麦	核豆とかにかまの煮物	○ 麦 匆 卵麦えか
	鶏と蓮根のピリ辛煮	<u>.私.久</u> 麦	イカのトマトマリネ	麦 麦	切干と挽肉のオイスター炒	/ め 麦	ピーマンソテー 野菜のチリソース煮 キャベッとベーコンの和え\$	麦	菜の花と人参の白和	麦
	若芽としらすのおひたし	蹇			_{切干と挽肉のオイスター炒} 法蓮草のおひた	/ 多	キャベツとベーコンの和え物	麦 		
		•••••		 						
昼										
食	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかっ				おかっ	ご飯セット
			エネルギー 200kcal	393kcal	エネルギー 223kc		エネルギー 178kca	371kcal	エネルギー 207kca	
	たんぱく質 17.4g 昨年 10.1σ	20. 7g 10. 6g	たんぱく質 16.1g 脂質 6.6g	19.4g 7.1g	たんぱく質 10.7 胎質 12.6		たんぱく質 12.8g 脂質 5.4g	16.1g 5 9g	たんぱく質 14.0g 1日質 10.6g	
	脂質 10.1g 炭水化物 14.6g	<u>yy.</u>	炭水化物 20.4g	62. 3g	炭水化物 16.0	g 57. 9g	炭水化物 19.2g	61. 1g		
	ナトリウム 874mg	875mg	ナトリウム 849mg	850mg	ナトリウム 692m		ナトリウム 731mg	7 9 = 111/3	ナトリウム 728mg	
	食塩相当量 2.2g	2. 2g	食塩相当量 2.2g	2. 2g	食塩相当量 1.89	1.8g	食塩相当量 1.9g	1. 9g	食塩相当量 1.9g	1. 9g
	I(()) 4 − ₹ X() σ		○ 生型 180σ		1の生到 180g		I⋒年到180g		1の生到 180g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルー	-ツ200g	◎牛乳180g ◎キウイフル-	-ツ150g	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g	
間食	→ → / 100~		◎グレープフルー ★ごはん120g		○年乳180g ○年乳180g ○キウイフル- ★ごはん120g	-ツ150g	◎バナナ90g ★ごけん120g		◎牛乳180g ◎りんご150g ★ごはん120g	
間食	→ → / 100~	乳麦	◎グレープフルー ★ごはん120g		★こはん120g ホッケの酒粕g	-ツ150g 生 麦	◎バナナ90g ★ごけん120g	麦	★ごはん120g ブリのごま焼	麦
間食	★こはん120g 鶏肉の香草焼 平さやいんげん 白菜の煮びたし	乳麦	◎グレープフルー ★ごはん120g		★こはん120g ホッケの酒粕り ブロッコリー インゲンの生姜炒&	差	◎バナナ90g ★ごけん120g	麦 乳麦 麦	★ごはん120g ブリのごま焼	麦
間食	★こはん120g 鶏肉の香草焼 平さやいんげん 白菜の煮びたし	乳麦 麦 卵麦えか	◎グレープフルー ★ごはん120g	-ツ200g 卵乳麦 麦 麦	★こはん120g ホッケの酒粕g	差	◎バナナ90g	麦 - 乳麦 - 麦 - 麦	 ○牛乳180g ○りんご150g ★ごはん120g ブリのごま焼 オクラのペペロンチール 鶏ごぼう 中華キャベツ 	麦 / 麦 麦
間食	★こはん120g 鶏肉の香草焼 平さやいんげん 白菜の煮びたし	乳麦 麦 ^{卵麦えか} 卵麦	◎グレープフルー ★ごはん120g		★こはん120g ホッケの酒粕り ブロッコリー インゲンの生姜炒&	麦	◎バナナ90g ★ごけん120g	麦 - 乳麦 - 麦 - 麦	★ごはん120g ブリのごま焼	麦麦麦
B	★こはん120g 鶏肉の香草焼 平さやいんげん 白菜の煮びたし	乳麦 麦 _{卵麦えか} 卵麦	◎グレープフルー ★ごはん120g		★こはん120g ホッケの酒粕り ブロッコリー インゲンの生姜炒&	麦	◎バナナ90g ★ごけん120g	麦麦麦麦	★ごはん120g ブリのごま焼	麦 麦 麦
	★ こはん120g 鶏肉の香草焼 平さやいんげん 白菜の煮びたし 野菜サラダ ドレッシング (小袋)	丱麦 ご飯セット		卵乳麦 麦 麦 ご飯セット	★ - はん 1208 ボッケの酒粕が ブロッコリー インゲンの生姜炒8 中華うま煮 	だ 麦 タイプ ライブ デージ デージ かいまた 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	◎バナナ90g ★ごはん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	ご飯セット	★ごはん120g ブリのごま焼 ^{オクラのペペロンチー} 鶏ごぼう 中華キャベツ	麦麦麦
B	★こはん120g 鶏肉の香草焼 平さやいんげん 白菜の煮びたし 野菜サラダ ドレッシング(小袋) おかず エネルギー 221kcal	ご飯セット 414kcal	◎グレープフルー ★ こはん120g	卵乳素 麦 麦 ご飯セット 456kcal	★ - はん 20g ボッケの酒粕が ブロッコリー インゲンの生姜炒& 中華うま煮 232kc	だ 麦 外乳麦か が乳麦か が ご飯セット に 425kcal	◎バナナ90g ★ごはん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 おかす	ご飯セット	★ごはん120g ブリのごま焼 オクラのペペロンチーン 鶏ごぼう 中華キャベツ おかる エネルギー 271kca	l 464kcal
B	★こはん120g 鶏肉の香草焼 平さやいんげん 白菜の煮びたし 野菜サラダ ドレッシング (小袋) おかず エネルギー 221kcal たんぱく質 15.3g	<u>ご飯セット</u> 414kcal 18.6g	◎グレープフルー ★ こはん120g	卵乳素 麦 麦 ご飯セット 456kcal 16.3g	大 にはん 120g ボッケの酒粕が ブロッコリー インゲンの生姜炒8 中華うま煮 ・ おか・ エネルギー 232kc: たんぱく質 18.7	だ 麦 卵乳麦か ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	◎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 267kca	ご飯セット 460kcal 23.1g	★ごはん120g ブリのごま焼 オクラのペペロンチーン 鶏ごぼう 中華キャベツ ニネルギー 271kca たんぱく質 16.9g	464kca g 20.2g
B	★こはん120g 鶏肉の香草焼 平さやいんげん 白菜の煮ひたし 野菜サラダ ドレッシング (小袋) エネルギー 221kcal たんぱく質 15.3g 脂質 14.6g 炭氷化物 7.2g	<u>ご飯セット 414kcal</u> 18.6g 15.1g 49.1g	◎グレープフルー ★こはん120g		★ にはん 20g ボッケの酒粕が ブロッコリー インゲンの生姜炒8 中華うま煮 おか・ よんぱく質 18.7 脂質 9.1g 炭水化物 16.0	だ 麦 卵乳麦か ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	◎バナナ90g ★ごはん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 267kca たんぱく質 19.8g 脂質 16.0g	ご飯セット 460kcal 23.1g 16.5g 51.4g	★ごはん120g ブリのごま焼 オクラのペペロンチーン 鶏ごぼう 中華キャベツ おかる エネルギー 271kca たんぱく質 16.9 脂質 15.1 炭水化物 14.9	464kca g 20.2g g 15.6g g 56.8g
B	★ こはん120g 鶏肉の香草焼 平さやいんげん 白菜の煮びたし 野菜サラダ ドレッシング (小袋) ボルギー 221kcal たんぱく質 15.3g 脂質 14.6g 炭水化物 7.2g ナトリウム 520mg	ご飯セット 414kcal 18.6g 15.1g 49.1g 521mg	◎グレープフルー ★ こはん120g 	卵乳表 麦 麦 ご飯セット 456kcal 16.3g 18.0g 55.4g 782mg	ボーはん 120g ボッケの酒粕が ブロッコリー インゲンの生姜炒& 中華うま煮 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	だ 麦 卵乳麦か ゴ ご飯セット il 425kcal g 22 0g 9 6g 57 9g g 759mg	◎バナナ90g ★ごはん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 267kca たんぱく質 19.8g 脂質 16.0g 炭水化物 9.5g ナトリウム 680mg	ご飯セット 460kca 23.1g 16.5g 51.4g 681mg	★ごはん120g ブリのごま焼 オクラのペペロンチーン 鶏ごぼう 中華キャベツ おかる エネルギー 271kca たんぱく質 16.9g 脂質 15.1g 炭水化物 14.9g	1 464kcal 20.2g 15.6g 56.8g 721mg
B	★ こはん120g 鶏肉の香草焼 平さやいんげん 白菜の煮びたし 野菜サラダ ドレッシング(小袋) おかず エネルギー 221kcal たんぱく質 15.3g 脂質 14.6g 炭水化物 7.2g ナトリウム 520mg 食塩相当量 1.3g	ご飯セット 414kcal 18.6g 15.1g 49.1g 521mg	●グレープフルー ★ こはん120g		大 にはん 20g ボッケの酒粕が ブロッコリー インゲンの生姜炒& 中華うま煮 おかっ よんぱく質 18.7 上んぱく質 18.7 版水化物 16.0 ナトリウム 758m 食塩相当量 1.9g	だ 麦 卵乳麦か ゴ ご飯セット il 425kcal g 22 0g 9 6g 57 9g g 759mg	◎バナナ90g ★ごはん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 267kca たんぱく質 19.8g 脂質 16.0g 炭水化物 9.5g ナトリウム 680mg	ご飯セット 460kcal 23.1g 16.5g 51.4g 681mg	★ごはん120g ブリのごま焼 オクラのペペロンチーン 鶏ごぼう 中華キャベツ ニネルギー 271kca たんぱく質 16.9 脂質 15.1 炭水化物 14.9 ナトリウム 720mg 食塩相当量 1.8g	464kcal 20.2g 15.6g 56.8g 721mg 1.8g
B	★こはん120g 鶏肉の香草焼 平さやいんげん 日菜の煮びたし 野菜サラダ ドレッシング(小袋) エネルギー 221kcal たんぱく質 15.3g 脂質 14.6g 炭水化物 7.2g ナトリウム 520mg 食塩相当量 1.3g おかず エネルギー 611kcal	ご飯セット 414kcal 18.6g 15.1g 49.1g 521mg 1.3g ご飯セット 1190kcal	◎グレープフルー ★ こはん120g 下		大 にはん 20g ボッケの酒粕が フロッコリー インゲンの生姜炒& 中華うま煮 おか	だ 麦 卵乳麦か ゴ ご飯セット ロ 425kcal g 22 0g 9 6g 57 9g g 759mg 1 9g 丁 飯セット	◎バナナ90g ★ごはん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 267kca 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./g	ご飯セット 460kcal 23.1g 16.5g 51.4g 681mg 1./g ご飯セット 1201kcal	★ごはん120g ブリのごま焼 オクラのペペロンチーン 鶏ごぼう 中華キャベツ 上ネルギー 271kca たんぱく質 16.9g 脂質 15.1 炭水化物 14.9g ナトリウム 720m 食塩相当量 1.8g	464kca g 20.2g g 15.6g g 56.8g g 721mg l .8g こ飯セット
夕食	★こはん120g 鶏肉の香草焼 平さやいんげん 日菜の煮ひたし 野菜サラダ ドレッシング(小袋) エネルギー 221kcal たんぱく質 15.3g 脂質 14.6g 炭水化物 7.2g ナトリウム 520mg 食塩相当量 1.3g エネルギー 611kcal たんぱく質 42.5g	ご飯セット 414kcal 18.6g 15.1g 49.1g 521mg 1.3g ご飯セット 1190kcal 52.4g	◎グレープフルー ★ こはん120g 下		大 に はん 20g ボッケの酒粕が フロッコリー インゲンの生姜炒& 中華うま煮 おか	だ 麦 卵乳麦か ず ご飯セット は 425kcal g 22 0g 9 6g 57 9g 1 9g 1 9g 1 1209kcal g 50 3g	◎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 267kca 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 622kca たんぱく質 41.2g	ご飯セット 460kcal 23.1g 16.5g 51.4g 681mg 1.7g ご飯セット 1201kcal 51.1g	★ごはん120g ブリのごま焼 オクラのペペロンチーン 鶏ごぼう 中華キャベツ 上ネルギー 271kca たんぱく質 16.9 脂質 15.1 炭水化物 14.9 ナトリウム 720m 食塩相当量 1.8g	464kca 20.2g 15.6g 56.8g 721mg 1.8g
夕食 合	★ こはん120g 鶏肉の香草焼 平さやいんげん 白菜の煮びたし 野菜サラダ ドレッシング (小袋) おかず エネルギー 221kcal たんぱく質 15.3g 脱炭水化物 7.2g ナトリウム 520mg 食塩相当量 1.3g コネルギー 611kcal たんぱく質 42.5g 脂質 31.9g	ご飯セット 414kcal 18.6g 15.1g 49.1g 521mg 1.3g ご飯セット 1190kcal 52.4g 33.4g	◎グレープフルー ★ こはん120g 下		大 に はん 20g ボッケの酒粕が ブロッコリー インゲンの生姜炒& 中華うま煮 日本 では、 232kc; たんぱく質 18.7 版水化物 16.0 ナトリウム 758m 食塩相当量 1.9g よんぱく質 40.4 上んぱく質 40.4 上んぱく質 40.4	だ 麦 卵乳麦か が ご飯セット は 425kcal g 22.0g 9.6g 57.9g 759mg 1.9g 1.209kcal g 50.3g 31.8g	◎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 267kca 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 622kca たんぱく質 41.2g 脂質 30.6g	ご飯セット 460kcal 23.1g 16.5g 51.4g 681mg 1.7g ご飯セット 1201kcal 51.1g 32.1g	★ごはん120g ブリのごま焼 オクラのペペロンチーン 鶏ごぼう 中華キャベツ 上ネルギー 271kca たんぱく質 16.9 脂質 15.1 炭水化物 14.9 ナトリウム 720m 食塩相当量 1.8g エネルギー 629kca たんぱく質 40.7 脂質 32.6	1 464kcal 2 20.2g 3 15.6g 56.8g 721mg 1.8g 1.8g 1.208kcal 50.6g 34.1g
夕食	★こはん120g 鶏肉の香草焼 平さやいんげん 日菜の煮ひたし 野菜サラダ ドレッシング(小袋) エネルギー 221kcal たんぱく質 15.3g 脂質 14.6g 炭水化物 7.2g ナトリウム 520mg 食塩相当量 1.3g エネルギー 611kcal たんぱく質 42.5g	ご飯セット 414kcal 18.6g 15.1g 49.1g 521mg 1.3g ご飯セット 1190kcal 52.4g	◎グレープフルー ★ こはん120g 下		大 に はん 20g ボッケの酒粕が ブロッコリー インゲンの生姜炒& 中華うま煮 日本	だ 麦 卵乳麦か 卵乳麦か 1 ご飯セット 1 425kcal 2 2 0g 9 6g 57.9g 759mg 1 9g 1 209kcal 1 1209kcal 1 1209kcal 3 1 8g 3 1 8g 1 72.8g	◎バナナ90g ★ごはん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 267kca 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 622kca たんぱく質 41.2g 脂質 30.6g 炭水化物 43.2g	ご飯セット 460kcal 23.1g 16.5g 51.4g 681mg 1.7g ご飯セット 1201kcal 51.1g 32.1g 168.9g	★ごはん120g ブリのごま焼 オクラのペペロンチーン 鶏ごぼう 中華キャベツ 上ネルギー 271kca たんぱく質 16.9g 脂質 15.1g 炭水化物 14.9g ナトリウム 720m 食塩相当量 1.8g エネルギー 629kca たんぱく質 40.7g 脂質 32.6g 炭水化物 46.5g	464kca 20.2g 15.6g 56.8g 721mg 1.8g 1208kca 50.6g 34.1g 172.2g
夕食合計	★ こはん120g 鶏肉の香草焼 平さやいんげん 白菜の煮びたし 野菜サラダ ドレッシング(小袋) おかず エネルギー 221kcal たんぱく質 15.3g 脱水化物 7.2g ナトリウム 520mg 食塩相当量 1.3g コネルギー 611kcal たんぱく質 42.5g 上たんぱく質 42.5g 脂質 31.9g 炭水化物 38.1g ナトリウム 2136mg 食塩相当量 5.4g	ご飯セット 414kcal 18.6g 15.1g 49.1g 521mg 1.3g こ飯セット 1190kcal 52.4g 33.4g 163.8g 2139mg 5.4g	●グレープフルー ★ こはん120g 下		大 に はん 20g ボッケの酒粕が フロッコリー インゲンの生姜炒& 中華うま煮 まかっまるができる。 18.7 16.0 16.	表 ・ 表 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	●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 267kca たんぱく質 19.8g 形質 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 622kca たんぱく質 41.2g 脂質 30.6g 炭水化物 43.2g ナトリウム 2240m 食塩相当量 5.7g	* 二飯セット 460kcal 23.1g 16.5g 51.4g 681mg 1./g 二飯セット 1201kcal 51.1g 32.1g 168.9g 2243mg 5./g	★ごはん120g ブリのごま焼 オクラのペペロンチーン 鶏ごぼう 中華キャベツ 上ネルギー 271kca たんぱく質 16.9g 脂質 15.1g 炭水化物 14.9g ナトリウム 720m 食塩相当量 1.8g たんぱく質 40.7g 脂質 32.6g 炭水化物 46.5g ナトリウム 2019m 食塩相当量 5.2g	1 464kcal 2 20.2g 3 15.6g 4 56.8g 721mg 1.8g 1.8g 1.208kcal 2 50.6g 34.1g 3 172.2g 6 2022mg 5 2g
夕食 合	★ こはん120g 鶏肉の香草焼 平さやいんげん 白菜の煮びたし 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ボルギー 221kcal たんぱく質 15.3g 脱水化物 7.2g 大トリウム 520mg 食塩相当量 1.3g エネルギー 611kcal たんぱく質 42.5g 脂質 31.9g 炭水化物 38.1g ナトリウム 2136mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 818kcal	ご飯セット 414kcal 18.6g 15.1g 49.1g 521mg 1.3g ご飯セット 1190kcal 52.4g 33.4g 163.8g 2139mg 5.4g 1397kcal	●グレープフルー ★ こはん120g 下		大 に は に は に は に は に は に は に が に か に が に か に が に か に が に が に が に が	表 ・ 表 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	◎バナナ90g ★ごはん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 267kca 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 622kca たんぱく質 41.2g 脂質 30.6g 炭水化物 43.2g ナトリウム 2240m 食塩相当量 5.7g	* 二飯セット 460kcal 23.1g 16.5g 51.4g 681mg 1./g 二飯セット 1201kcal 51.1g 32.1g 168.9g 2243mg 5.7g 1399kcal	★ごはん120g ブリのごま焼 オクラのペペロンチーン 鶏ごぼう 中華キャベツ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	464kca 20.2g 15.6g 56.8g 721mg 1.8g 202mg 50.6g 34.1g 172.2g 2022mg 5.2g 1415kca
夕食 合計 合計(★ こはん120g 第肉の香草焼 平さやいんげん 日菜の煮びたし 野菜サラダ ドレッシング (小袋) ボルギー 221kcal たんぱく質 15.3g 脂質 14.6g 炭水化物 7.2g ナトリウム 520mg 食塩相当量 1.3g エネルギー 611kcal たんぱく質 42.5g 脂質 31.9g 炭水化物 38.1g ナトリウム 2136mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 818kcal たんぱく質 48.6g	ご飯セット 414kcal 18.6g 15.1g 49.1g 521mg 1.3g こ飯セット 1190kcal 52.4g 33.4g 163.8g 2139mg 5.4g	◎グレープフルー ★ こはん120g		★ にはん 20g ホッケの酒粕が フロッコリー インゲンの生姜炒8 中華うま煮 おかっ 232kc; たんぱく質 18.7 脂質 9.1g 炭水化物 16.0 大トリウム 758m 食塩相当量 1.9g よかったんぱく質 40.4 脂質 30.3 炭水化物 47.1 ナトリウム 2139m 食塩相当量 5.5g まホルギー 831kc; たんぱく質 47.8	表 ・ 表 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	◎バナナ90g ★ごはん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 267kca 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 622kca たんぱく質 41.2g 脂質 30.6g 炭水化物 43.2g ナトリウム 2240m 食塩相当量 5.7g エネルギー 820kca たんぱく質 48.1g	「一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一一	★ごはん120g ブリのごま焼 オクラのペペロンチー 鶏ごぼう 中華キャベツ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	464kca 20.2g 15.6g 56.8g 721mg 1.8g 1208kca 50.6g 34.1g 172.2g 2022mg 5.2g 1415kca 56.7g 41.2g
夕食合計の合計の間食	★ こはん120g 鶏肉の香草焼 平さやいんげん 日菜の煮びたし 野菜サラダ ドレッシング (小袋) エネルギー 221kcal たんぱく質 15.3g 脂質 14.6g 炭水化物 7.2g ナトリウム 520mg 食塩相当量 1.3g エネルギー 611kcal たんぱく質 42.5g 脂質 31.9g 炭水化物 38.1g ナトリウム 2136mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 818kcal たんぱく質 48.6g	ご飯セット 414kcal 18.6g 15.1g 49.1g 521mg 1.3g ご飯セット 1190kcal 52.4g 33.4g 163.8g 2139mg 5.4g 1397kcal	●グレープフルー ★ こはん120g 下のとサーサイの中華エ子炒め 法連草と油揚の煮物 ひじきとごぼうのナムル おかず エネルギー 263kcal 17.5g 大りけら、13.5g ナトリウム 781mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 614kcal たんぱく質 39.7g エネルギー 614kcal たんぱく質 39.7g エネルギー 614kcal たんぱく質 39.7g ボルギー 811kcal たんぱく質 47.4g ボルギー 811kcal たんぱく質 47.4g ボルギー 811kcal たんぱく質 47.4g ボルギー 811kcal 18頁 36.5g 炭水化物 78.4g	原乳表表表 表 ご飯セット 456kcal 16.3g 18.0g 55.4g 782mg 2.0g ご飯セット 1193kcal 49.6g 31.0g 176.3g 2230mg 5.7g 1390kcal 57.3g 38.0g 204.1g	X に はん 20g	表 卵乳麦か 卵乳麦か は 425kcal g 22.0g 9.6g 57.9g 1.9g 1.209kcal g 50.3g 1.209kcal g 50.3g 1.72.8	●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 267kca 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./g エネルギー 622kca たんぱく質 41.2g 脂質 30.6g 炭水化物 43.2g ナトリウム 2240m 食塩相当量 5./g エネルギー 820kca たんぱく質 48.1g 脂質 37.6g 炭水化物 72.1g	* 二飯セット 460kcal 23.1g 16.5g 51.4g 681mg 1.7g 1201kcal 51.1g 32.1g 168.9g 2243mg 5.7g 1399kcal 58.0g 39.1g 197.8g	★ごはん120g ブリのごま焼 オクラのペペロンチーン 鶏ごぼう 中華キャベツ ・ 本ルギー 271kca たんぱく質 16.9g 脂質 15.1g 炭水化物 14.9g ナトリウム 720m 食塩相当量 1.8g ・ おかる たんぱく質 40.7g 脂質 32.6g 炭水化物 46.5g ナトリウム 2019m 食塩相当量 5.2g エネルギー 836kca たんぱく質 46.8g 脂質 39.7g 炭水化物 78.4g	464kca 20.2g
夕食合計合計(間	★ こはん120g 鶏肉の香草焼 平さやいんげん 白菜の煮びたし 野菜サラダ ドレッシング (小袋) おかず エネルギー 221kcal たんぱく質 15.3g 脱水化物 7.2g ナトリウム 520mg 食塩相当量 1.3g エネルギー 611kcal たんぱく質 42.5g 脂質 31.0g 炭水化物 38.1g ナトリウム 2136mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 818kcal たんぱく質 48.6g 脂質 39.0g	ご飯セット 414kcal 18.6g 15.1g 49.1g 521mg 1.3g ご飯セット 1190kcal 52.4g 33.4g 163.8g 2139mg 5.4g 1397kcal 58.5g 40.5g 195.7g 2213mg	●グレープフルー ★ こはん120g		X に はん 20g	表 卵乳麦か 卵乳麦か は 425kcal g 22.0g 9.6g 57.9g 1.9g 1.209kcal g 50.3g 31.8g 172.8g 172.8g 172.8g 2142mg 5.5g 11410kcal g 57.7g g 2149mg 1209kgal	●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 267kca たんぱく質 19.8g 形で 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 622kca たんぱく質 41.2g 脱水化物 43.2g ナトリウム 2240m 食塩相当量 5.7g エネルギー 820kca たんぱく質 48.1g エネルギー 820kca たんぱく質 48.1g エネルギー 820kca	* 二飯セット 460kcal 23.1g 16.5g 51.4g 681mg 1.7g 1201kcal 51.1g 32.1g 168.9g 2243mg 5.7g 1399kcal 58.0g 39.1g 197.8g 2317mg	★ こはん120g ブリのごま焼 オクラのペペロンチーン 鶏ごぼう 中華キャベツ 上ネルギー 271kca たんぱく質 16.9g 脂質 15.1g 炭水化物 14.9g ナトリウム 720m 食塩相当量 1.8g エネルギー 629kca たんぱく質 40.7g 脂質 32.6g 炭水化物 46.5g ナトリウム 2019m 食塩相当量 5.2g エネルギー 836kca たんぱく質 46.8g 脂質 39.7g 炭水化物 78.4g	464kca 20.2g 15.6g 56.8g 721mg 1.8g 202kca 205.6g 34.1g 172.2g 202mg 5.2g 1415kca 56.7g 41.2g 204.1g 2096mg

- ※献立は予告無く変更することがあります。
- ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
- ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
- ※「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。
- ※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。
- ※食事療法としてこ利用する場合は事前に主治医にこ相談ください。
 ※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

7月1日(月) 7月2日(火) 7月3日(水) 7月 ★ごはん150g ★ごはん150g ★ごはん150g ★ごはん150g ↑ ではん150g	<mark>4日(木)</mark> 	7月5日(金)
日来とかんもの煮物 表		★ごはん150g
大根のマヨネーズ和え 卵乳麦 キャベツの白ドレ和え 卵麦 明太春雨サラダ 卵麦 ポテトビーン	7ス煮込み 乳麦 バター風味 乳麦	白菜と豚肉の煮びたし 麦 スイートパンプ
	ズサラダ 卵麦	マリーネザラダー卵麦
まかず 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
朝	268kcal 511kcal 10.5g 14.6g	エネルギー 287kcal 530kca たんぱく質 4.5g 8.6g
「脂質	16. 0g 16. 6g 20. 7g 73. 5g	脂質 15.2g 15.8g
<u> </u>		炭永化物 33.2g 86.0g ナトリウム 295mg 296mg
カリウム 621mg 682mg カリウム 394mg 455mg カリウム 321mg 382mg カリウム	449mg 510mg	カリウム 503mg 564mg
リン 112mg 177mg リン 126mg 191mg リン 92mg 157mg リン 食塩相当量 1.4g 1 4g 1 食塩相当量 1.7g 1 1.7g 1 食塩相当量 2.2g 2.2g 1 食塩相当量 1.7g 1 1.7g 1 2.2g 1 2.	144mg 209mg 1.4g 1.4g	リン 83mg 148mg 食塩相当量 0.8g 0.8g
\rightarrow	50g	★ - 1 t 4, 150 g
★ こはん 150g ★ こはん 150g ★ こはん 150g まぐろカツ 麦 ささみ大葉 フライ 麦 フリの塩焼 ロールキャベッの 法蓮草ソテー 乳麦 人参のレモン煮 乳麦 チンゲン葉とピーマンのソテー 乳麦 平さやいん 揚ナスの煮物 麦 春雨とツナのビリ辛炒め 麦 かぼちゃのゴマ煮 麦 野菜のバジルョ明太ポテトサラダ 卵麦 カラフルサラダ 卵乳麦 若芽のごま酢和え 麦 玉子スパサ	の味噌煮込み 卵麦 いげん	シーフードカレーのルー 乳麦え ーロナスのオランダ煮 麦
法蓮草ゾテー 乳麦 人参のレモン煮 乳麦 チンゲン葉とピーマンのソテー 乳麦 平さやいん 揚ナスの煮物 麦 春雨とツナのピリ辛炒め 麦 かぼちゃのゴマ煮 麦 野菜のパジルラ 明太ポテトサラダ 卵麦 カラフルサラダ 卵乳麦 若芽のごま酢和え 麦 玉子スパサ	UI7 心 Fーズ焼き 乳 ナラダ 卵乳麦	ーロナスのオランダ煮 麦 和風マヨネーズ和え 卵麦
明太ポテドサラダ 卵麦 カラフルサラダ 卵乳麦 若芽のごま酢和え 麦 玉子スパカ	ナラダ 卵乳麦	
■ おかず ご飯セット おかず ご飯セット おかず ご飯セット おかず ご飯セット	おかず ご飯セット	
- $ -$	322kca 565kca 7.4g 11.5g	エネルギー 350kca 593kca たんぱく質 10.0g 14.1g
「影質 T 25 6σ T 26 2σ T影質 T 15 0σ T 15 6σ T影質 T 16 1σ T 16 7σ T影質 T	17. 4g 18. 0g	脂質
	32. 6g 85. 4g	炭水化物 27.0g 79.8g ナトリウム 909mg 910mg
カリウムT 531mg T 592mg TカリウムT 458mg T 519mg TカリウムT 812mg T 873mg TカリウムT	488mg 549mg	カリウム 444mg 505mg
リン 174mg 239mg リン 146mg 211mg リン 159mg 224mg リン 食塩相当量 1.7g 1.7g 1.7g 1.2g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5g 1.5	115mg 180mg 2.0g 2.0g	リン 191mg 256mg 食塩相当量 2.3g 2.3g
問金 $ $ の黄桃 $(£)$ $/ \log $ $ $ $ $ $ $ $ $ $ $ $ $ $ $ $ $ $ $	\ /ha	() みかん (缶) / / / / / / / / / / / / / / / / / / /
* ★ごはん150g ★○はん150g ★○はん15	7 70g 50g 表 プテー 乳麦 清煮込み 麦 ************************************	★ごはん150g チキンピカタ 卵麦 トマトソース 豚肉と大根のピリ辛煮 麦 ひじきのごまマヨ和え 卵乳麦
大	グラー 乳麦	トマトワース
パインキャロットラペー れんこんとひじきのサラダー 別乳麦 青のりボテトサラダー 別乳麦 野菜の味噌	『煮込み 麦 ≩マョネーズ 卵麦か	豚肉と大根のビリ辛煮 麦 ひじきのごまマヨ和え 卵到 麦
スポルギー 328kca 571kca エネルギー 369kca 612kca エネルギー 397kca 640kca エネルギー	<u>おかず ご飯セット</u> 389kcal 632kcal	おかず ご飯セッ エネルギー 351kcal 594kca
- 1たんはく負 9.08 13.78 たんはく負 9.28 13.38 たんはく負 10.18 14.28 たんはく負	12. 3g 16. 4g	たんぱく質 12.6g 16.7g
脂質 16.8g 17.4g 脂質 25.5g 26.1g 脂質 26.0g 26.6g 脂質 炭水化物 33.9g 86.7g 炭水化物 23.7g 76.5g 炭水化物 29.8g 82.6g 炭水化物	26. 0g 26. 6g 24. 3g 77. 1g	脂質 25.9g 26.5g 炭水化物 14.9g 67.7g
	676mg 677mg	ナトリウム 742mg 743mg
カリウム 546mg 607mg カリウム 588mg 649mg カリウム 471mg 532mg カリウム リン 144mg 209mg リン 137mg 202mg リン 145mg 210mg リン	521mg 582mg 165mg 230mg	カリウム 470mg 531mg リン 141mg 206mg
	1.7g 1.7g	食塩相当量 1.9g 1.9g
エネルギー 960kca 1689kca エネルギー 1012kca 1741kca エネルギー 1009kca 1738kca エネルギー	<u>おかず ご飯セット</u> 979kcal 1708kcal	エネルギー 988kcal 1717kca
たんぱく質 26.8g 39.1g たんぱく質 30.0g 42.3g たんぱく質 30.8g 43.1g たんぱく質 10.8g 43.1g 43.1g たんぱく質 10.8g 43.1g 43.1		たんぱく質 27.1g 39.4g
脂質 52.3g 54.1g 脂質 56.6g 58.4g 脂質 59.6g 61.4g 脂質 61.4g 脂質 61.4g 脂質 59.6g 245.2g 炭水化物 70.0g 253.4g 炭水化物 70.3g 72.51.7g 炭水化物 70.8g 245.2g 炭水化物 70.3g 72.51.7g 炭水化物 70.8g 72.51.7g	59. 4g 61. 2g 77. 6g 236. 0g	脂質 63.9g 65.7g 炭水化物 75.1g 233.5g
計 ナトリウム 1842mg 1845mg ナトリウム 2067mg 2070mg ナトリウム 2204mg 2207mg ナトリウム	1980mg 1983mg	ナトリウム 1946mg 1949mg
リン 430mg 625mg リン 409mg 604mg リン 396mg 591mg リン	1458mg 1641mg 424mg 619mg	カリウム 1417mg 1600mg リン 415mg 610mg
 食塩相当量 4.7g 4.7g 食塩相当量 5.2g 5.2g 食塩相当量 5.6g 5.6g 食塩相当量 	5.1g 5.1g 1043kcal 1772kcal	食塩相当量 5,0g 5,0g エネルギー 1036kca 1765kca
		エネルギー 1030kca1 1705kca たんぱく質 27.5g 39.8g
<mark>- ロスルギー 1024kca 1753kca エネルギー 1060kca 1789kca エネルギー 1072kca 1801kca エネルギー 1060kca 1789kca エネルギー 1072kca 1801kca エネルギー たんぱく質 27.2g 39.5g たんぱく質 30.4g 42.7g たんぱく質 31.1g 43.4g たんぱく質 10.0g 12.0g </mark>	30. 6g 42. 9g	
エネルギー 1024kca 1753kca エネルギー 1060kca 1789kca エネルギー 1072kca 1801kca 1801kca エネルギー 1072kca 1801kca	59. 5g 61. 3g	脂質 64.0g 65.8g
合計 エネルギー 1024kca 1753kca エネルギー 1060kca 1789kca エネルギー 1072kca 1801kca エネルギー 1060kca 1789kca エネルギー 1072kca 1801kca エネルギー 1060kca 1789kca エネルギー 1072kca 1801kca エネルギー 1060kca 1801kca エネルギー 1072kca 1801kca エネルギー 1060kca 1801kca エネルギー 1072kca 1801kca 1801kca エネルギー 1072kca 1801kca 1801kca エネルギー 1072kca 1801kca 180	59.5g 61.3g 93.1g 251.5g 1983mg 1986mg	脂質 64.0g 65.8g 炭水化物 86.6g 245.0g ナトリウム 1949mg 1952mg
合計 エネルギー 1024kca 1753kca エネルギー 1060kca 1789kca エネルギー 1072kca 1801kca エネルギー 1060kca 1789kca エネルギー 1072kca 1801kca エネルギー 1060kca 1801kca エネルギー 1072kca 1801kca エネルギー 1072kca 1801kca エネルギー 1072kca 1801kca エネルギー 1072kca 1801kca エネルギー 1060kca 1801kca エネルギー 1072kca 1801kca 1801kca エネルギー 1072kca 1801kca 1	59.5g 61.3g 93.1g 251.5g	脂質 64.0g 65.8g 炭水化物 86.6g 245.0g

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。

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

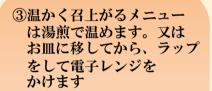
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。

※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



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





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

	7月1日(月)			7月2日(火	,)	7月3日(k)	7月4日(木)	7月5日(金)		
		★ = 1± 6,180g	i	→ = 1+ 4.180σ		★ごはん180g	<u> </u>	★ = 1± 6,180g	· <i>)</i>	★ごはん180g	<u>' </u>	
		大根と鶏肉のマーガリン風味	乳麦	大豆とキャベツのスープ 煮	卵乳麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ	麦	千草焼き	卵	鶏肉と厚揚げの煮物	1 乳麦	
		大根と鶏肉のマーガリン風味 カリフラワーの煮物 インゲンとツナのマスタード和え	卵麦か	大豆とキャベッのスープ系 白菜の中華そぼろ素 蒸し鶏の醤油マヨネース	乳麦落	鶏肉の青じそ南	* 麦 麦 乳麦落	千草焼き 五色煮豆 中華キャベツ	卵 卵麦 麦	★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 きんびら ^{湯葉と枝豆の梅おかかサラク}	<u>麦</u>	
		インゲンとツナのマスタード和え	<u> </u>	蒸し鶏の醤油マヨネース		コンニャクの辛味炒	7 乳麦洛	甲華キャヘツ	麦	湯葉と枝豆の梅おかかサラク	/ 麦	
		••••							l			
Ē	朗	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット				ご飯セット	おかず		
	全	エネルギー 184kcal	474kcal	エネルギー 201kca				エネルギー 155kcal	445kca1	エネルギー 234kca	1 524kcal	
		たんぱく質 10.9g 脂質 11.5g	15. 8g 12. 2g	たんぱく質 10.6g 脂質 12.4g	15. 5g 1 13. 1g	たんぱく質 10.9g 脂質 10.3g		たんぱく質 9.4g 脂質 6.4g	14.3g 7.1g	たんぱく質 12.8g 脂質 12.6g	17. 7g 13. 3g	
	ı	炭水化物 10.5g	73. 4g	炭水化物 11.6g	74. 5g	提及	81.7g	炭水化物 15.6g	78. 5g	炭水化物 17.3g	80. 2g	
		ナトリウム 599mg		ナトリウム 591mg	592mg	ナトリウム 549㎝	550mg	ナトリウム 516mg	517mg	ナトリウム 639mg	640mg	
	ı	<u>カリウム 525mg</u> リン 148mg	597mg 225mg	カリウム 511mg リン 141mg	583mg 218mg	カリウム 411mg		カリウム 397mg	469mg 209mg	カリウム 553mg リン 174mg	625mg 251mg	
	ŀ	ウン 140IIIg 食塩相当量 1.5g	1 5g	リン 141mg 食塩相当量 1.5g	1 1 5g	リン 128mg 食塩相当量 1.4g		リン 132mg 食塩相当量 1.3g	209111g	ウノ 1/4 g 食塩相当量 1.6g	231111g	
		★ごはん180g	1. 3	★ = 1± 6,180 σ		★ こはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		
		ポークチャップ	乳	直身魚の唐揚げ ブロッコリー ナスの油炒め	麦	照焼チキン	麦	肉丼の具 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 ひじきのごまマヨ和え	麦 乳麦落 卵乳麦	ブリの磯辺焼	麦	
	ŀ	きのことじゃが芋のアヒージョ 鶏肉とオクラの中華風	 	ノロツコリー	 	オクラのペペロンチー カリフラワーの塩炒	<u>′</u>	日采と厚揚けの中華ではろ煮	孔麦洛 佩剪美	平さやいんげん 高菜と大根の煮物	 計 <u>業</u>	
			<i></i>	キャベツの白ドレ和え	-	コーンサラダ		0.000000	划::11.次	ベーコンのごま酢和え	】麦 	
	Ì								**= : :			
	昼	<u>おかず</u> エネルギー 352kcal	ご飯セット 642kcal	おかず エネルギー 302kca	「ご飯セット I 592kcal	おかっ エネルギー 337kca			ご飯セット 605kcal	おかす エネルギー 255kca	<u>「ご飯セット</u> 」 1 545kcal	
1		エイルヤー 352kgar たんぱく質 16.5g	21 4g	エベルヤー 302kGa たんぱく質 12.8g		たんぱく質 15.9g		たんぱく質 14.4g	19 3g	エネルヤー 255kGa たんぱく質 16.6g		
		脂質 21.7g	22. 4g	脂質 20.0g	20. 7g	脂質 21.2	21.9g	脂質 20.6g	21.3g	脂質 14.8g	15. 5g	
		炭水化物 22.4g	85. 3g	炭水化物 19.8g	82.7g	炭水化物 18.8	81.7g	炭水化物 18.9g	81.8g	炭水化物 12.3g	75. 2g	
		ナトリウム 746mg カリウム 572mg	747mg 644mg	ナトリウム <u>545mg</u> カリウム 530mg	546mg 602mg	ナトリウム <u>622m</u> カリウム 570mg		ナトリウム 928mg カリウム 591mg	929mg 663mg	ナトリウム 859mg カリウム 503mg	860mg 575mg	
		リン 1 193mg	270mg	リン 193mg	270mg	1リン 85mg	162mg	リン 184mg	261mg	リン 192mg	269mg	
_		食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 2.4g	2. 4g	食塩相当量 2.2g	2. 2g	
首	度	◎黄桃(缶)150g		のパイナッブル(Ha) I SUØ	◎みかん(缶) 15	10			1(O) 1/2 T VI / II. (
		★ = (\$ 4,180g		★ = 1± 6,180g	7 1005	→ = 1+ 4.180 g		◎ 黄桃(缶) 150g ★ ごはん,180g		<u> ◎パイナッブル(</u> ★ごはん180g	ш) 190g	
		★こはん180g チーズささみフライ	乳麦	★ ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮		★ごはん180g 豚肉のお好み焼		→ = (+ / 100°	麦	<u> → 1+ / 100~</u>	乳麦	
		チーズささみフライ 人参グラッセ	乳麦 乳麦	★こはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 塩ゆでアスパラ		★ごはん180g 豚肉のお好み焼		→ = (+ / 100°	麦麦	<u> → 1+ / 100~</u>	乳麦	
		チーズささみフライ 人参グラッセ 豚肉と厚揚げの煮物	乳麦 乳麦 乳麦 柳剪麦	★こはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 塩ゆでアスパラ	麦麦麦	→ = 1+ 4.180 g	麦麦	→ = (+ / 100°	麦 麦 卵乳麦	<u> → 1+ / 100~</u>	乳麦 1麦	
		チーズささみフライ 人参グラッセ	乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮		★ごはん180g 豚肉のお好み焼		→ = (+ / 100°	麦 麦 卵乳麦	<u> → 1+ / 100~</u>	1 1 1 麦 1 麦	
		チーズささみフライ 人参グラッセ 豚肉と厚揚げの煮物 ハムと春雨のサラダ おかず	ご飯セット	★こはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 塩ゆでアスパラ 豚すき スープキャベツ	麦乳麦乳麦の変化を	★ ごはん180g 豚肉のお好み焼肌 しめじのパター醤油パス 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリ	』 <u>麦</u> 9 乳麦 * 麦 * 麦	★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベッとベーコンの和え物 おかず	ご飯セット	★ こはん 180g	乳麦	
	夕今	チーズささみフライ 人参グラッセ 豚肉と厚揚げの煮物 ハムと春雨のサラダ おかず エネルギー 288kcal	ご飯セット 578kcal	★こはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 塩ゆでアスパラ 豚すき スープキャベツ おかず エネルギー 266kca	麦 麦 乳麦 ご飯セット	★ ごはん180g 豚肉のお好み焼肌 しめじのパター醤油パス 君芽と蒸し鶏のさっぱりマリ おかる エネルギー 269kc	1 麦 9 乳麦 * 麦 * ご飯セット 559kcal	★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベッとベーコンの和え物 に がず エネルギー 317kcal	ご飯セット 607kcal	★ こはん 180g	乳麦 え 麦 ご飯セット 568kca	
	夕今	チーズささみフライ 人参グラッセ 豚肉と厚揚げの煮物 ハムと春雨のサラダ おかず	ご飯セット 578kcal 16.2g	★こはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 塩ゆでアスパラ 豚すき スープキャベツ	麦乳麦乳麦の変化を	★ ごはん180g 豚肉のお好み焼肌 しめじのパター醤油パス 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリ	』 麦 タ 乳麦 * 麦 * ご飯セット I 559kcal 20.0g	★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベッとベーコンの和え物 おかず エネルギー 317kcal たんぱく質 17.1g	ご飯セット 607kcal 22.0g	★ こはん 180g	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 568kcal 18.6g 19.2g	
	夕食	チーズささみフライ 人参グラッセ 豚肉と厚揚げの煮物 ハムと春雨のサラダ おかず エネルギー 288kcal たんぱく質 11.3g 脂質 15.9g 炭水化物 24.1g	ご飯セット 578kcal 16.2g 16.6g 87.0g	★こはん 180g 鶏肉とれんこんの照り煮 塩ゆでアスパラ 豚すき スープキャベツ おかず エネルギー 266kca たんぱく質 15.7g 脂質 12.5g 炭水化物 20.5g	麦 乳麦 ご飯セット 556kcal 20.6g 13.2g 83.4g	★ こはん180g 豚肉のお好み焼肌 しめじのパター醤油パス 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリ よかる エネルギー 269kc たんぱく質 15.1 脂質 12.7 炭水化物 23.4	』 麦 ダ 乳麦 ※ 麦 ご飯セット I 559kcal 20.0g 13.4g 86.3g	★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベッとベーコンの和え物 おかず エネルギー 317kcal たんぱく質 17.1g 脂質 14.5g 炭水化物 28.6g	ご飯セット 607kcal 22.0g 15.2g 91.5g	★ こはん 180g	乳麦 美 麦 ご飯セット 568kcal 18.6g 19.2g 78.2g	
	夕食	チーズささみフライ 人参グラッセ 豚肉と厚揚げの煮物 ハムと春雨のサラダ おかず エネルギー 288kcal たんぱく質 11.3g 脂質 15.9g 炭水化物 24.1g ナトリウム 752mg	ご飯セット 578kcal 16.2g 16.6g 87.0g 753mg	★ こはん 180g 鶏肉とれんこんの照り煮 塩ゆでアスパラ 豚すき スープキャベツ おかず エネルギー 266kca たんぱく質 15.7g 脂質 12.5g 炭水化物 20.5g ナトリウム 693mg	麦 乳麦 ご飯セット 556kcal 20.6g 13.2g 83.4g 694mg	★ こはん180g 豚肉のお好み焼炉 しめじのパター醤油パス 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリ よかる エネルギー 269kc たんぱく質 15.1 脂質 12.7 炭水化物 23.4 ナトリウム 739m	』 麦 ダ 乳 麦 * 麦 * ご飯セット I 559kcal 20.0g 13.4g 86.3g 740mg	★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベッとベーコンの和え物 エネルギー 317kcal たんぱく質 17.1g 脂質 14.5g 炭水化物 28.6g ナトリウム 651mg	ご飯セット 607kcal 22.0g 15.2g 91.5g 652mg	★ こはん 180g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 568kcal 18.6g 19.2g 78.2g 545mg	
	夕食	チーズささみフライ 人参グラッセ 豚肉と厚揚げの煮物 ハムと春雨のサラダ おかず エネルギー 288kcal たんぱく質 11.3g 脂質 15.9g 最永化物 24.1g ナトリウム 752mg カリウム 276mg	ご飯セット 578kcal 16.2g 16.6g 87.0g 753mg 348mg	★ こはん 180g 鶏肉とれんこんの照り煮 塩ゆでアスパラ 豚すき スープキャベツ おかず エネルギー 266kca たんぱく質 15.7g 脂質 12.5g 炭水化物 20.5g ナトリウム 693mg カリウム 509mg	麦 乳麦 乳麦 20.6g 13.2g 83.4g 694mg 581mg	★ こはん180g 豚肉のお好み焼炉 しめじのパター醤油パス 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリ おかる エネルギー 269kc たんぱく質 15.1 脂質 12.7 炭水化物 23.4 ナトリウム 739m カリウム 482m	麦 実 記表 ご飯セット 559kcal 20.0g 13.4g 86.3g 740mg 554mg	★ こはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベッとベーコンの和え物 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ご飯セット 607kcal 22.0g 15.2g 91.5g 652mg 546mg	* こはん 180g 	刊表 - 一支 - ご飯セット - 「飯セット - 15.68kcal - 18.6g - 19.2g - 78.2g - 545mg - 593mg	
	夕食	チーズささみフライ 人参グラッセ 豚肉と厚揚げの煮物 ハムと春雨のサラダ おかず エネルギー 288kcal たんぱく質 11.3g 脂質 15.9g 炭水化物 24.1g ナトリウム 752mg	ご飯セット 578kcal 16.2g 16.6g 87.0g 753mg 348mg 209mg	★ こはん 180g 鶏肉とれんこんの照り煮 塩ゆでアスパラ 豚すき スープキャベツ おかず エネルギー 266kca たんぱく質 15.7g 脂質 12.5g 炭水化物 20.5g ナトリウム 693mg カリウム 509mg	麦 乳麦 乳麦 20.6g 13.2g 83.4g 694mg 581mg	★ こはん180g 豚肉のお好み焼炉 しめじのパター醤油パス 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリ おかる エネルギー 269kc たんぱく質 15.1 脂質 12.7 炭水化物 23.4 ナトリウム 739m カリウム 482m	』 麦 9 乳麦 * 麦 * * 麦 * ご飯セット 1 559kcal 20 0g 13 4g 86 3g 740mg 554mg	★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベッとベーコンの和え物 おかず エネルギー 317kcal たんぱく質 17.1g 脂質 14.5g 炭水化物 28.6g ナトリウム 651mg カリウム 474mg	ご飯セット 607kcal 22.0g 15.2g 91.5g 652mg 546mg 270mg	★ こはん 180g	刊表 - 一支 - ご飯セット - 「飯セット - 15.68kcal - 18.6g - 19.2g - 78.2g - 545mg - 593mg	
	夕食	チーズささみフライ 人参グラッセ 豚肉と厚揚げの煮物 ハムと春雨のサラダ エネルギー 288kcal たんぱく質 11.3g 脂質 15.9g 炭水化物 24.1g ナトリウム 752mg カリウム 276mg リン 132mg 食塩相当量 1.9g	ご飯セット 578kcal 16.2g 16.6g 87.0g 753mg 348mg 209mg 1.9g	* こはん 180g 鶏肉とれんこんの照り煮 塩ゆでアスパラ 豚すき スープキャベツ おかず エネルギー 266kca たんぱく質 15.7g 脂質 12.5g 片りウム 693mg カリウム 509mg カリウム 20.1mg 食塩相当量 1.8g	麦 乳麦 ご飯セット 1 556kcal 20. 6g 13. 2g 83. 4g 69.4mg 581mg 278mg 1 8g	★ こはん180g 豚肉のお好み焼炉 しめじのパター醤油パス 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリ エネルギー 269kca たんぱく質 15.1 炭水化物 23.4 ナトリウム 739m カリウム 482m リン 170m 食塩相当量 1.9g	表 デ 乳表 ・ 表 ・ 一 ご飯セット 1 559kcal 20.0g 13.4g 86.3g 740mg 554mg 247mg 1 9g	★ にはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベッとベーコンの和京物 おかず エネルギー 317kcal たんぱく質 17.1g 脂質 14.5g 炭水化物 28.5g ナトリウム 65.5g カリウム 474mg リン 193mg 食塩相当量 1.7g	ご飯セット 607kcal 22 0g 15 2g 91 5g 652mg 546mg 270mg 1 7g	★ こはん 180g 	乳麦 麦 こ飯セット 568kca 18.6g 19.2g 78.2g 545mg 593mg 313mg 1.4g こ飯セット	
	タ 食	チーズささみフライ 人参グラッセ 豚肉と厚揚げの煮物 ハムと春雨のサラダ エネルギー 288kcal たんぱく質 11.3g 脂質 15.9g 炭水化物 24.1g ナトリウム 752mg カリウム 276mg リン 132mg 食塩相当量 1.9g よかず エネルギー 824kcal	ご飯セット 578kcal 16. 2g 16. 6g 87. 0g 753mg 348mg 209mg 1. 9g ご飯セット 1694kcal	★こはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 塩ゆでアスパラ 豚すき スープキャベツ おかず エネルギー 266kca たんぱく質 15.75g 脂質水化物 20.5g ナトリウム 693mg カリウム 509mg リン 201mg 食塩相当量 1.8g よかず エネルギー 769kca	表 乳麦 ご飯セット 1 556kcal 20. 6g 13. 2g 83. 4g 694mg 581mg 278mg 1 8g	★ こはん180g 豚肉のお好み焼炉 しめじのパター醤油パス 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリ エネルギー 269kca たんぱく質 15.1 炭水化物 23.4 ナトリウム 739m カリウム 482m リン 170m 食塩相当量 1.9g よかっ エネルギー 817kca	表 デ 乳表 デ 乳表 ボ 表 ご飯セット 1 559kcal 20.0g 13.4g 86.3g 740mg 554mg 247mg 1 9g こ飯セット 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツとベーコンの和京物 おかず エネルギー 317kcal たんぱく質 17.1g 脂質 14.5g 炭水化物 28.5g ナトリウム 65.5mg カリウム 474mg リン 193mg 食塩相当量 1.7g おかず エネルギー 787kcal	ご飯セット 607kcal 22.0g 15.2g 91.5g 652mg 546mg 270mg 1.7g こ飯セット 1657kcal	★ こはん 180g 	乳麦 麦 麦 こ飯セット 568kca 18.6g 19.2g 78.2g 593mg 313mg 1.4g こ飯セット	
	タ 食	チーズささみフライ 人参グラッセ 豚肉と厚揚げの煮物 ハムと帯雨のサラダ エネルギー 288kcal たんぱく質 11.3g 脂質 15.9g 炭水化物 24.1g ナトリウム 276mg リン 132mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 824kcal たんぱく質 38.7g	ご飯セット 578kcal 16.2g 16.6g 87.0g 753mg 348mg 209mg 1.9g	* こはん 180g 鶏肉とれんこんの照り煮 塩ゆでアスパラ 豚すき スープキャベツ おかず エネルギー 266kca たんぱく質 15.7g 間質 12.5g 炭水化物 20.5g ナトリウム 693mg カリウム 509mg カリウム 509mg カリウム 1.8g な塩相当量 1.8g よかず エネルギー 769kca たんぱく質 39.1g	表 三飯セット 1556kcal 20.6g 13.2g 83.4g 694mg 581mg 1.8g 1.8g 二飯セット 1639kcal	★ こはん180g 豚肉のお好み焼原 しめじのパター醤油パス 若芽と蒸し鶏のきっぱりマリ エネルギー 269kca たんぱく質 15.1 脂質 12.7 炭水化物 23.4 ナトリウム 739m カリウム 482m リン 170m 食塩相当量 1.9g よから これれずー 817kca たんぱく質 41.9	表 デ 乳麦 *	★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベッとベーコンの和え物 おかず エネルギー 317kcal たんぱく質 17. Tg 脂質 14. 5g 炭水化功 28. 6g 大トリウム 651mg カリウム 474mg リン 193mg 食塩相当量 1. /g おかず エネルギー 787kcal たんぱく質 40. 9g	ご飯セット 607kcal 22.0g 15.2g 91.5g 652mg 546mg 270mg 1.7g 1.7g 1657kcal 55.6g	★ こはん 180g 	乳麦 麦 麦 1麦 1568kcal 18.6g 19.2g 78.2g 54.2g 593mg 313mg 1.4g こ飯セット 1637kcal 57.8g	
1	夕食	チーズささみフライ 人参グラッセ 豚肉と厚揚げの煮物 ハムと帯筒のサラダ エネルギー 288kcal たんぱく質 11.3g 脂質 15.9g 炭水化物 24.1g ナトリウム 752mg カリウム 132mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 824kcal たんぱく質 38.7g 脂質 49.1g 炭水化物 57.0g	ご飯セット 578kcal 16. 2g 16. 6g 87.0g 75.3mg 348mg 209mg 1. 9g こ飯セット 1694kcal 53. 4g	★ こはん 180g 鶏肉とれんこんの照り煮 塩ゆでアスパラ 豚すき スープキャベツ おかず エネルギー 266kca たんぱく質 15.7g 12.5g 炭水化物 20.5g ナトリウム 693mg カリウム 509mg リン 201mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 769kca たんぱく質 39.1g 脂質 44.9g 炭水化物 51.9g	表 三酸セット 1556kcal 20.6g 13.2g 83.4g 694mg 581mg 278mg 278mg 278mg 1639kcal 53.8g 47.0g 240.6g	★ こはん180g 豚肉のお好み焼原 しめじのパター醤油パス 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリ エネルギー 269kca たんぱく質 15.1 脂質 12.7 炭水化物 23.4 ナトリウム 739m カリウム 482m カリウム 482m カリウム 817kca たんぱく質 41.9 にんぱく質 41.9 脂質 44.2 炭水化物 61.0	表 デ 乳表 デ 乳表 ボ ご飯セット I 559kcal	★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベッとベーコンの和え物 おかず エネルギー 317kcal たんぱく質 17. Ig 脂質 14.5g 炭水化物 28.6g ナトリウム 651mg カリウム 474mg リン 193mg は相当量 1.7g エネルギー 787kcal たんぱく質 40.9g 脂質 41.5g 炭水化物 63.1g	ご飯セット 607kcal 22.0g 15.2g 91.5g 652mg 546mg 270mg 1.7g 1.7g 1.7g 1.55.6g 43.6g 251.8g	★こはん 180g 	乳麦 表 表 ま 1568kca 18.6g 19.2g 78.2g 593mg 313mg 313mg 1 4g こ飯セット 1637kca 57.8g 48.0g 233.6g	
1	夕食	チーズささみフライ 人参グラッセ 豚肉と厚揚げの煮物 ハムと帯筒のサラダ エネルギー 288kcal たんぱく質 11.3g 脂質 15.9g 炭水化物 24.1g ナトリウム 276mg リン 132mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 824kcal たんぱく質 38.7g 脂質 49.1g 炭水化物 57.0g ナトリウム 2097mg	ご飯セット 578kcal 16. 2g 16. 6g 87. 0g 753mg 348mg 209mg 1. 9g こ飯セット 1694kcal 53. 4g 51. 2g 245. 7g 2100mg	* こはん 180g 鶏肉とれんこんの照り煮 塩ゆでアスパラ 豚すき スープキャベツ おかず エネルギー 266kca たんぱく質 15.7g 炭水化物 20.5g ナトリウム 693mg カリウム 509mg クリン 201mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 769kca たんぱく質 39.1g 脂質 44.9g 炭水化物 51.9g 大トリウム 1829mg	表 三飯セット 556kcal 20.6g 13.2g 83.4g 694mg 581mg 278mg 1639kcal 53.8g 47.0g 240.6g 1832mg	★ こはん180g 豚肉のお好み焼原 しめじのパター醤油パス 苦芽と蒸し鶏のさっぱりマリ エネルギー 269kca たんぱく質 15.1 脂質 12.7 炭水化物 23.4 ナトリウム 739m カリウム 482m リン 170m 食塩相当量 1.9g たんぱく質 41.9 脂質 44.2 炭水化物 61.0 ナトリウム 1910m	表 表 乳表 乳表 表 1 559kcal 20.0g 13.4g 86.3g 740mg 554mg 247mg 1 9g 1 0g 1 0g 	★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベッとベーコンの和え物 おかず エネルギー 317kcal たんぱく質 17. Tg 脂質 14.5g 炭水化物 28.6g ナトリウム 651mg カリウム 474mg カリウム 474mg カリウム 474mg カリウム 475g たんぱく質 40.9g 脂質 41.5g たんぱく質 40.9g 脂質 41.5g 炭水化物 63.1g ナトリウム 2095mg	ご飯セット 607kcal 22.0g 15.2g 91.5g 652mg 546mg 1.7g 270mg 1.7g 1657kcal 55.6g 43.6g 251.8g 2098mg	★こはん 180g 	乳麦 麦 麦 麦 1568kcal 18.6g 19.2g 78.2g 54.2g 593mg 1.3mg 1.3mg 1.3mg 1.3mg 1.3mg 1.3mg 1.3mg 1.2mg 1.2mg	
1	夕食	チーズささみフライ 人参グラッセ 豚肉と厚揚げの煮物 ハムと帯筒のサラダ エネルギー 288kcal たんぱく質 11.3g 脂質 15.9g 炭水化物 24.1g ナトリウム 752mg カリウム 276mg リン 132mg 塩塩相当量 1.9g エネルギー 824kcal たんぱく質 38.7g 脂質 49.1g たんぱく質 38.7g 脂質 49.1g たんぱく質 38.7g 脂質 49.1g たんぱく 38.7g 脂質 49.1g たんぱく 38.7g カリウム 1373mg	ご飯セット 578kcal 16.2g 16.6g 87.0g 753mg 348mg 209mg 1.9g 二飯セット 1694kcal 53.4g 51.2g 245.7g	* こはん 180g 鶏肉とれんこんの照り煮 塩ゆでアスパラ 豚すき スープキャベツ おかず エネルギー 266kca たんぱく質 15.7g 炭水化物 20.5g 大トリウム 693mg カリウム 509mg カリウム 509mg カリウム 201mg 金塩相当量 1.8g よんぱく質 39.1g たんぱく質 39.1g たんぱく質 39.1g たんぱく質 39.1g たんぱく質 39.1g おかず エネルギー 769kca たんぱく質 39.1g おかず エネルギー 769kca たんぱく質 39.1g おかず エネルギー 769kca たんぱく質 39.1g おかず エネルギー 769kca たんぱく質 39.1g おかず エネルギー 769kca たんぱく質 39.1g おりすム 1829mg カリウム 1829mg	表 三飯セット 1556kcal 20.6g 13.2g 83.4g 694mg 278mg 1639kcal 53.8g 47.0g 240.6g 1832mg 1766mg	★ こはん180g 豚肉のお好み焼腫 しめじのパター醤油パス 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリ エネルギー 269kca たんぱく質 15.1 脂質 12.7 炭水化物 23.4 ナトリウム 739m カリウム 482m カリウム 482m は無相当量 1.9g エネルギー 817kca たんぱく質 41.9 脂質 44.2 炭水化物 61.0 ナトリウム 1910m カリウム 1463m	表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベッとベーコンの和え物 おかず エネルギー 317kcal たんぱく質 17. Ig 脂質 14.5g 炭水化物 28.6g ナトリウム 651mg カリウム 474mg リン 193mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 787kcal たんぱく質 40.9g 脂質 41.5g たんぱく質 40.9g 脂質 41.5g たんぱく質 40.9g 脂質 41.5g たんぱく質 40.9g 脂質 41.5g 大トリウム 2095mg カリウム 1462mg	ご飯セット 607kcal 22.0g 15.2g 91.5g 652mg 546mg 270mg 1.7g 1.657kcal 55.6g 43.6g 2098mg 1678mg	★ こはん 180g 	乳麦 麦 麦 麦 1568kca 18.6g 19.2g 78.2g 545mg 593mg 313mg 313mg 14g こ飯セット 1637kca 57.8g 48.0g 233.6g 2045mg 1793mg	
1	夕食・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	チーズささみフライ 人参グラッセ 豚肉と厚揚げの煮物 ハムと帯筒のサラダ エネルギー 288kcal たんぱく質 11.3g 脂質 15.9g 炭水化物 24.1g ナトリウム 276mg リン 132mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 824kcal たんぱく質 38.7g 脂質 49.1g 炭水化物 57.0g ナトリウム 2097mg	ご飯セット 578kcal 16.2g 16.6g 87.0g 753mg 348mg 209mg 1 9g ご飯セット 1694kcal 53.4g 51.2g 245.7g 2100mg 1589mg	* こはん 180g 鶏肉とれんこんの照り煮 塩ゆでアスパラ 豚すき スープキャベツ おかず エネルギー 266kca たんぱく質 15.7g 炭水化物 20.5g ナトリウム 693mg カリウム 509mg クリン 201mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 769kca たんぱく質 39.1g 脂質 44.9g 炭水化物 51.9g 大トリウム 1829mg	表 三飯セット 1556kcal 20.6g 13.2g 83.4g 694mg 278mg 1639kcal 53.8g 47.0g 240.6g 1832mg 1766mg	★ こはん180g 豚肉のお好み焼原 しめじのパター醤油パス 苦芽と蒸し鶏のさっぱりマリ エネルギー 269kca たんぱく質 15.1 脂質 12.7 炭水化物 23.4 ナトリウム 739m カリウム 482m リン 170m 食塩相当量 1.9g たんぱく質 41.9 脂質 44.2 炭水化物 61.0 ナトリウム 1910m	表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベッとベーコンの和え物 おかず エネルギー 317kcal たんぱく質 17. Tg 脂質 14.5g 炭水化物 28.6g ナトリウム 651mg カリウム 474mg カリウム 474mg カリウム 474mg カリウム 475g たんぱく質 40.9g 脂質 41.5g たんぱく質 40.9g 脂質 41.5g 炭水化物 63.1g ナトリウム 2095mg	ご飯セット 607kcal 22.0g 15.2g 91.5g 652mg 546mg 1.7g 270mg 1.7g 1657kcal 55.6g 43.6g 251.8g 2098mg	★ こはん 180g 	乳麦 表 表 表 1568kca 18.6g 19.2g 78.2g 545mg 593mg 313mg 1 4g 1637kca 1637kca 57.8g 48.0g 233.6g 2045mg 1793mg 1793mg 833mg 5.2g	
1	夕食合計	チーズささみフライ 人参グラッセ 豚肉と厚揚げの煮物 ハムと春雨のサラダ エネルギー 288kcal 15 9g 最近水化物 24 1g ナトリウム 752mg カリウム 276mg リン 132mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 824kcal たんぱく質 38.7g 脂質 49.1g 炭水化物 57.0g ナトリウム 1373mg カリウム 1373mg カリウム 1373mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 952kcal	ご飯セット 578kcal 16.2g 16.6g 87.0g 753mg 348mg 209mg 1 9g ご飯セット 1694kcal 53.4g 51.2g 245.7g 2100mg 1589mg 704mg 5.3g 1822kcal	* こはん 80g 鶏肉とれんこんの照り煮 塩ゆでアスパラ 豚すき スープキャベツ おかず エネルギー 266kca たんぱく質 15.7g 12.5g 炭水化物 20.5g ナトリウム 693mg カリウム 509mg クシ 201mg を塩相当量 1.8g エネルギー 769kca たんぱく質 39.1g おかず エネルギー 769kca たんぱく質 39.1g おかず エネルギー 769kca 1829mg カリウム 1829mg カリウム 1829mg カリウム 1829mg カリウム 1550mg リン 535mg 食塩相当量 4.7g エネルギー 895kca	表 表 表 1556kcal 20.6g 13.2g 83.4g 694mg 581mg 278mg 278mg 278mg 278mg 278mg 240.6g 1832mg 1766mg 766mg 4.7g 1765kcal	★ こはん180g 豚肉のお好み焼房 しめじのパター醤油パス 岩芽と素し鶏のさっぱりマリ エネルギー 269kca たんぱく質 15.7 炭水化物 23.4 ナトリウム 739m カリウム 482m カリウム 482m エネルギー 817kca たんぱく質 41.9 脂質 44.2 炭水化物 61.0 ナトリウム 1910m カリウム 1910m カリウム 1946am カリウム 383m 食塩相当量 4.9g エネルギー 913kca	表 \$ 乳表 \$ 乳表 \$ 乳表 * 表 1559kcal 200 g 13 4g 86 3g 740mg 554mg 247mg 1 0g 1 0g 1 0g 1 0g 1 0g 249 7g 249 7g 1687kcal 249 7g 1679mg 1679mg 1679mg 1783kcal	★ にはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベッとベーコンの和え物 エネルギー 317kcal たんぱく質 17. Ig 脂質 14.5g 炭水化物 28.6g ナトリウム 651mg カリウム 474mg リン 193mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 787kcal たんぱく質 40.9g 脂質 41.5g 炭水化物 63. Ig ナトリウム 2095mg カリウム 1462mg カリウム 1462mg カリウム 1462mg カリウム 1462mg カリウム 15 kcal	二飯セット 607kcal 22.0g 15.2g 91.5g 652mg 546mg 270mg 1.7g 二飯セット 1657kcal 55.6g 43.6g 2098mg 1678mg 740mg 5.4g	★ こはん 180g 	乳麦 1表 1表 1表 1表 1 表 1 表 1	
1	夕食合計	チーズささみフライ 人参グラッセ 豚肉と厚揚げの煮物 ハムと春雨のサラダ エネルギー 288kcal 15 9g 15 9g 15 9g 15 9g 1752mg カリウム 752mg カリウム 276mg リン 132mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 824kcal たんぱく質 38.7g 脂質 49.1g 炭水化物 57.0g カリウム 1373mg サンウム 1373mg カリウム 1373mg ま塩相当量 5.3g エネルギー 952kcal たんぱく質 39.5g	ご飯セット 578kcal 16.2g 16.6g 87.0g 753mg 348mg 209mg 1 9g ご飯セット 1694kcal 53.4g 51.2g 245.7g 2100mg 1589mg 704mg 5.3g	★ こはん 180g 鶏肉とれんこんの照り煮 塩ゆでアスパラ 豚すき スープキャベツ おかず エネルギー 266kca たんぱく質 15.7g 12.5g 炭水化物 20.5g ナトリウム 693mg カリウム 509mg クロック 201mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 769kca たんぱく質 39.1g はなく質 39.1g はなく質 39.1g サトリウム 1829mg カリウム 1550mg カリウム 1829mg カリウム 1829mg	表 三飯セット 556kcal 20.6g 13.2g 83.4g 694mg 581mg 278mg 278mg 278mg 278mg 278mg 240.6g 1832mg 1766mg 4.7g 1765kcal 54.4g	★ こはん180g 豚肉のお好み焼房 しめじのパター醤油パス 岩芽と蒸し鶏のさっぱりマリ エネルギー 269kc 1 たんぱく質 15.7 炭水化物 23.4 ナトリウム 739m カリウム 482m カリウム 817kc たんぱく質 41.9 脂質 44.2 炭水化物 61.0 ナトリウム 1910m カリウム 1910m カリウム 196m カリウム 198m 大トリウム 1910m カリウム 1910m	表 第 乳表 第 乳表 第 乳表 第 乳表 第 乳表 1 559kcal 20 0g 13 4g 86 3g 740mg 1 9g 1 687kcal 54 3g 249 7g 1 1913mg 1 1913mg 1 1679mg 1 1679mg 1 1783kcal 57.4g	★ にはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベッとベーコンの和京物 エネルギー 317kcal たんぱく質 17.15g 脱質 14.5g ボルギー 787kcal たんぱく質 40.9g 脂質 41.5g たんぱく質 40.9g 脂質 41.5g 大トリウム 651mg カリウム 474mg 193mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 787kcal たんぱく質 40.9g 脂質 41.5g 大トリウム 2095mg カリウム 1462mg ウン 1462mg ウン 509mg カリウム 509mg カリウム 1462mg ウン 1915kcal たんぱく質 41.7g	二飯セット 607kcal 22.0g 15.2g 91.5g 652mg 546mg 270mg 1.7g 1657kcal 55.6g 43.6g 251.8g 2098mg 1678mg 740mg 5.4g	★ こはん 180g 	刊表 1 1 1 1 1 1 1 1 1	
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	夕食 合計 合計 合計 こ	チーズささみフライ 人参グラッセ 豚肉と厚揚げの煮物 ハムと春雨のサラダ エネルギー 288kcal 15 9g 最近水化物 24 1g ナトリウム 752mg カリウム 276mg リン 132mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 824kcal たんぱく質 38.7g 脂質 49.1g 炭水化物 57.0g ナトリウム 1373mg カリウム 1373mg カリウム 1373mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 952kcal	ご飯セット 578kcal 16.2g 16.6g 87.0g 753mg 348mg 209mg 1 9g ご飯セット 1694kcal 53.4g 51.2g 245.7g 2100mg 1589mg 704mg 5.3g 1822kcal	* こはん 80g 鶏肉とれんこんの照り煮 塩ゆでアスパラ 豚すき スープキャベツ おかず エネルギー 266kca たんぱく質 15.7g 12.5g 炭水化物 20.5g ナトリウム 693mg カリウム 509mg クシ 201mg を塩相当量 1.8g エネルギー 769kca たんぱく質 39.1g おかず エネルギー 769kca たんぱく質 39.1g おかず エネルギー 769kca 1829mg カリウム 1829mg カリウム 1829mg カリウム 1829mg カリウム 1550mg リン 535mg 食塩相当量 4.7g エネルギー 895kca	表 表 表 1556kcal 20.6g 13.2g 83.4g 694mg 581mg 278mg 278mg 278mg 278mg 278mg 240.6g 1832mg 1766mg 766mg 4.7g 1765kcal	★ こはん180g 豚肉のお好み焼脂 しめじのパター醤油パス 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリ エネルギー 269kc たんぱく質 15.1 脂質 12.7 炭水化物 23.4 ナトリウム 739m カリウム 482m カリウム 170m 食塩相当量 1.9g エネルギー 817kc たんぱく質 41.9 脂質 44.2 炭水化物 61.0 ナトリウム 1910m カリウム 1910m カリウム 1946m カリウム 1950m カリウム 1950m カリウム 1950m カリウム 1950m カリウム 1950m カリウム 1950m カリウム 1950m カリウム 1463m したんぱく質 42.7 脂質 42.7 脂質 44.4	表 表 表 表 三 三 三 三 三 三 三 三	★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベッとベーコンの和京物 エネルギー 317kcal たんぱく質 17.15g 脱質 17.15g ボルサウム 651mg カリウム 474mg リン 193mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 787kcal たんぱく質 40.9g 脂質 41.5g 炭水化物 63.1g ナトリウム 2095mg カリウム 1462mg ウン 1462mg ウン 1462mg ウン 509mg カリウム 1462mg ウン 41.7g 原本相当量 5.4g エネルギー 915kcal たんぱく質 41.7g 脱炭水化物 94.0g	二飯セット 607kcal 22.0g 15.2g 91.5g 652mg 546mg 270mg 1.7g 二飯セット 1657kcal 55.6g 43.6g 2098mg 1678mg 740mg 5.4g	★ こはん 180g 	乳麦 1 表	
1 - inu	夕食・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	チーズささみフライ 人参グラッセ 豚肉と厚揚げの煮物 ハムと春雨のサラダ エネルギー 288kcal 15.9g 15.9g 最水化物 24.1g ナトリウム 752mg 132mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 824kcal たんぱく質 38.7g 137mg 大トリウム 2097mg ナトリウム 2097mg ナトリウム 2097mg ナトリウム 1377mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 952kcal たんぱく質 39.5g 脂質 49.3g たんぱく質 39.5g 上たんぱく質 39.5g 脂質 49.3g 大トリウム 2103mg	ご飯セット 578kcal 16. 2g 16. 6g 87. 0g 753mg 348mg 209mg 1. 9g 1. 9g 1. 9g 1. 9g 245. 7g 2100mg 1589mg 704mg 5. 3g 1822kcal 54. 2g 276. 6g 2106mg	★ こはん 80g 鶏肉とれんこんの照り煮 塩ゆでアスパラ 豚すき スープキャベツ こればく質 15.7g たんぱく質 15.7g おかず エネルギー 266kca たんぱく質 15.7g ナトリウム 693mg クリン 201mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 769kca たんぱく質 39.1g たんぱく質 39.1g 大トリウム 1829mg カリウム 1829mg カリウム 1550mg カリウム 1829mg カリウム 1550mg 大トリウム 1831mg たんぱく質 39.7g 脂質 4.7g エネルギー 895kca たんぱく質 39.7g 脂質 45.1g 炭水化物 82.4g ナトリウム 1831mg	表 三飯セット 556kcal 20.6g 83.4g 694mg 581mg 278mg 1839kcal 53.8g 47.0g 240.6g 1832mg 1766mg 4.7g 1765kcal 54.4g 47.2g 271.1g 1834mg	★ こはん180g 豚肉のお好み焼原 しめじのパター醤油パス 若芽と素し鶏のさっぱりマリ エネルギー 269kca たんぱく質 15.7 炭水化物 23.4 ナトリウム 739m カリウム 482m カリウム 482m 170m 食塩相当量 1.9g エネルギー 817kca たんぱく質 41.9 脱水化物 61.00 ナトリウム 1910m カリウム 1463m リン 1463m リン 388m 食塩相当量 4.9g エネルギー 9 3kca たんぱく質 42.7 脂質 44.4 炭水化物 84.0 ナトリウム 1916m	表 第 第 表 第 第 表 第 第 表 第 第 表 第 第 表 第 1 559kcal 20.0g 1 13 4g 86 3g 740mg 1 9g 1 9g 1 1887kcal 5 6 6g 4 6 3g 249 7g 1 1913mg 6 1 4mg 4 9g 1 1783kcal 5 7 4g 4 9g 1 1783kcal 5 7 4g 4 9g 1 1783kcal 5 7 4g 4 9g 1 1783kcal 5 7 4g 4 9g 1 1783kcal	★ にんい 180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベッとベーコンの和京物 ***ベッとベーコンの和京物 おかず エネルギー 317kcal たんぱく質 17.15g 脱佐物 28.6g ナトリウム 65.1mg カリウム 474mg リン 193mg 食塩相当量 1.7g ボルギー 787kcal たんぱく質 40.9g 脂質 41.5g 炭水化物 63.1g ナトリウム 2095mg カリウム 1462mg リン 1462mg リン 509mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 915kcal たんぱく質 41.7g 脱木ぱく質 41.7g 原大んぱく質 41.7g 原大んぱく質 41.7g にんぱく質 41.7g にんぱくり 41.7g	ご飯セット 607kcal 22.0g 15.2g 91.5g 91.5g 91.5g 546mg 270mg 1.7g 1657kcal 55.6g 43.6g 251.8g 2098mg 1678mg 740mg 740mg 1785kcal 56.4g 43.8g 282.7g 2104mg	★ こはん 180g 	乳表 1表 1表 1表 1表 1表 1568kca 18 6g 19 2g 545mg 593mg 313mg 1 4g 1637kca 57 8g 48 0g 233 6g 1793mg 833mg 5 2g 1763kca 58 4g 48 2g 264 1g 2047mg 2047mg	
1 1 mu 1	夕食 合計 合計へ間	チーズささみフライ 人参グラッセ 豚肉と厚揚げの煮物 ハムと春雨のサラダ エネルギー 288kcal たんぱく質 11.3g 脱炭水化物 24.1g ナトリウム 752mg 132mg 食塩相当量 1.9g まかず エネルギー 824kcal たんぱく質 38.7g 脂質 49.1g たんぱく質 38.7g 脂質 49.1g たんぱく質 38.7g 1373mg カリウム 1373mg カリウム 1373mg カリウム 1373mg カリウム 3g たんぱく質 39.5g 脂質 49.3g たんぱく質 39.5g 脂質 49.3g たんぱく質 39.5g よっぱく質 39.5g 脂質 49.3g たんぱく質 39.5g 脂質 49.3g たんぱく質 39.5g 脂質 49.3g たんぱく質 39.5g 脂質 49.3g たんぱく質 39.5g	で飯セット 578kca1 16. 2g 16. 6g 87. 0g 753mg 348mg 209mg 1. 9g 209kセット 1694kca1 53. 4g 51. 2g 245. 7g 2100mg 1589mg 704mg 54. 2g 54. 2g 51. 4g 276. 6g 2106mg 1709mg	★ こはん 180g 鶏肉とれんこんの照り煮 塩ゆでアスパラ 豚すき スープキャベツ おかず エネルギー 266kca たんぱく質 15.75g 大トリウム 693mg カリウム 509mg クロ 201mg を塩相当量 1.8g エネルギー 769kca たんぱく質 39.1g ボルギー 769kca たんぱく質 39.1g おかず エネルギー 895kca たんぱく質 39.7g カリウム 1550mg カリウム 1550mg カリウム 1829mg カリウム 1829mg カリウム 1831mg たんぱく質 39.7g は相当量 4.7g たんぱく質 39.7g カリウム 1664mg	表 三飯セット 556kcal 20.6g 13.2g 83.4g 694mg 581mg 278mg 1839kcal 53.8g 47.0g 240.6g 1765mg 766mg 4.7g 4.7g 4.7g 271.1g 1834mg 1880mg	★ こはん180g 豚肉のお好み焼原 しめじのパター醤油パス 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリ エネルギー 269kca たんぱく質 15.1 炭水化物 23.4 ナトリウム 739m カリウム 482m 170m 食塩相当量 1.9g エネルギー 817kca たんぱく質 41.9 脂質 44.2 炭水化物 61.0 ナトリウム 1910m カリウム 1463m リン 383m 食塩相当量 4.9g エネルギー 913kca たんぱく質 42.7 脂質 44.4 炭水化物 84.0 ナトリウム 1916m カリウム 1916m カリウム 1916m カリウム 1576m	表 第 第 表 第 第 表 第 第 表 第 第 表 第 第 表 第 1 559kcal 20 0g 86 3g 740mg 554mg 1 9g 1 687kcal 56 6g 46 3g 249 7g 1 1913mg 1 614mg 4 9g 1 1783kcal 5 7 4g 4 9g 1 1783kcal 5 7 4g 1 1792mg 1 1792mg 1 1792mg	★ にんい 80g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベッとベーコンの和京物 ***ベッとベーコンの和京物 おかず エネルギー 317kcal たんぱく質 17.1g 脂質 14.5g 炭水化物 65.1mg カリウム 474mg リン 193mg 食塩相当量 1.7g エネルギー 787kcal たんぱく質 40.9g 脂質 41.5g 炭水化物 63.1g ナトリウム 2095mg カリウム 1462mg ウン 1462mg ウン 1462mg ウン 1582mg オ1.7g	ご飯セット 607kcal 22.0g 15.2g 91.5g 652mg 546mg 270mg 1.7g 1.7g 1.7g 2098mg 1678mg 740mg 1785kcal 56.4g 43.8g 282.7g 2104mg 1798mg	★ こはん 180g 	乳麦 乳麦 表 表 表 表 表 表 表 表 表	
1 1 mu 1	夕食 合計 合計 間食込み	チーズささみフライ 人参グラッセ 豚肉と厚揚げの煮物 ハムと春雨のサラダ エネルギー 288kcal 15.9g 15.9g 最水化物 24.1g ナトリウム 752mg 132mg 食塩相当量 1.9g エネルギー 824kcal たんぱく質 38.7g 137mg 大トリウム 2097mg ナトリウム 2097mg ナトリウム 2097mg ナトリウム 1377mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 952kcal たんぱく質 39.5g 脂質 49.3g たんぱく質 39.5g 上たんぱく質 39.5g 脂質 49.3g 大トリウム 2103mg	ご飯セット 578kcal 16.2g 16.6g 87.05mg 348mg 209mg 1.9g 209kcal 53.4g 51.2g 245.7g 2100mg 1589mg 704mg 5.3g 1822kcal 54.2g 51.4g 276.6g 2106mg 1709mg 718mg	★ こはん 80g 鶏肉とれんこんの照り煮 塩ゆでアスパラ 豚すき スープキャベツ こればく質 15.7g たんぱく質 15.7g おかず エネルギー 266kca たんぱく質 15.7g ナトリウム 693mg クリン 201mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 769kca たんぱく質 39.1g たんぱく質 39.1g 大トリウム 1829mg カリウム 1829mg カリウム 1550mg カリウム 1829mg カリウム 1550mg 大トリウム 1831mg たんぱく質 39.7g 脂質 4.7g エネルギー 895kca たんぱく質 39.7g 脂質 45.1g 炭水化物 82.4g ナトリウム 1831mg	表 三飯セット 556kcal 20.6g 13.2g 83.4g 694mg 581mg 278mg 1839kcal 53.8g 47.0g 240.6g 1765mg 766mg 4.7g 4.7g 4.7g 271.1g 1834mg 1880mg	★ こはん180g 豚肉のお好み焼原 しめじのパター醤油パス 若芽と素し鶏のさっぱりマリ エネルギー 269kca たんぱく質 15.7 炭水化物 23.4 ナトリウム 739m カリウム 482m カリウム 482m 170m 食塩相当量 1.9g エネルギー 817kca たんぱく質 41.9 脱水化物 61.00 ナトリウム 1910m カリウム 1463m リン 1463m リン 388m 食塩相当量 4.9g エネルギー 9 3kca たんぱく質 42.7 脂質 44.4 炭水化物 84.0 ナトリウム 1916m	表 第 第 表 第 第 表 第 第 表 第 第 表 第 第 表 第 1 559kcal 20 0g 86 3g 740mg 554mg 1 9g 1 687kcal 56 6g 46 3g 249 7g 1 1913mg 1 614mg 4 9g 1 1783kcal 5 7 4g 4 9g 1 1783kcal 5 7 4g 1 1792mg 1 1792mg 1 1792mg	★ にんい 180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベッとベーコンの和京物 ***ベッとベーコンの和京物 おかず エネルギー 317kcal たんぱく質 17.15g 脱佐物 28.6g ナトリウム 65.1mg カリウム 474mg リン 193mg 食塩相当量 1.7g ボルギー 787kcal たんぱく質 40.9g 脂質 41.5g 炭水化物 63.1g ナトリウム 2095mg カリウム 1462mg リン 1462mg リン 509mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 915kcal たんぱく質 41.7g 脱木ぱく質 41.7g 原大んぱく質 41.7g 原大んぱく質 41.7g にんぱく質 41.7g にんぱくり 41.7g	ご飯セット 607kca 22.0g 15.2g 91.5g 652mg 546mg 270mg 1.7g 270mg 1.7g 255.6g 43.6g 251.8g 2098mg 1678mg 740mg 5.4g 1785kcal 1785kcal 1785kcal 1785kcal 1785kcal	★ こはん 180g 	乳麦 1 表 1 表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 A A	

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。

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

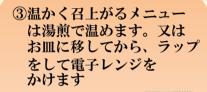
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。

※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



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





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

	1 12 273														
	7	月1日(月	∄)	7月2日(火)		7月3日(水)		7月4日(木)			7月5日(金)				
		ごはん180g				★やわらかごはん180g		★やわらかご				ごはん180g			
		そぼろ煮	到麦		の含め煮	麦				鶏と大根の				玉子とじ	
		場げの味噌煮			松菜の煮物		ふきの記			じゃがいもとい				風あんかけ	
		のわさびマヨ			ま酢和え	-	若芽と油揚り			人参のおた				醤油漬け	
	★味噌	汁	麦	★味噌	汁	麦	★味噌	汁	麦	★味噌	汁	麦	★味噌	汁	麦
朝															
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずヤット	フルセット	栄養価	おかずヤット	フルセット	栄養価	おかずヤット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
食	エネルギー	156kcal	423kcal	エネルギー	154kcal	421kcal	エネルギー	91kcal	365kcal	エネルギー	108kcal	386kcal	エネルギー	112kcal	384kcal
	蛋白質				8.5g					蛋白質			蛋白質		12.1g
	脂質	_	7.7g	脂質			脂質		3.3g	脂質	_	3.5g	脂質		4.6g
		_	_			_						_			
		_	_		16.9g	_	炭水化物	_	_	炭水化物	_	_	炭水化物	_	72.1g
		798mg						_			_			_	
	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g
	★やわらか	ごはん180g		★やわらかる	ごはん180g		★やわらかご	ごはん180g		★やわらかご	ごはん180g		★やわらかご	ごはん180g	
	サワラの	りごま焼	麦	ホイコー	-0—	麦落	チキンヒ	゚゚カタ	卵麦	ブリの塩	焼		ひじきと野菜の豆	腐寄せ和風あん	乳麦
		ペロンチーノ			あんかけ		春雨のま		麦	大根の甘			カリフラワーとウイン		
		の中華炒め	卵麦葱							ごぼう大			和風コー		
		きのサラダ		★味噌			★味噌			マカロニマリ		-			麦
			麦	★ */*****	<i>/</i> 1	×	★ • / / • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	/ 1	×.	★味噌		麦	A -/\\rightarrel	<i>/</i> 1	×
昼	★味噌汁		久							▼ 小	/ I	久			
	\\\ \\			\\ \\			\\ \\			\\ \\			\\ \\		
^		おかずセット													
食	エネルギー	223kcal	496kcal	エネルギー	233kcal	503kcal	エネルギー	259kcal	535kcal	エネルギー	289kcal	561kcal	エネルギー	229kcal	504kcal
	蛋白質	15.9g	22.0g	蛋白質	8.4g	14.3g	蛋白質	11.1g	17.5g	蛋白質	17.1g	23.3g	蛋白質	7.7g	13.5g
	脂質	10.0g	11.0g	脂質	13.7g	14.6g	脂質	13.2g	14.9g	脂質	16.5g	17.5g	脂質	14.6g	15.5g
	炭水化物	_	74.3g							炭水化物			炭水化物		76.6g
		855mg	_					_				_		_	
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量	_		食塩相当量			食塩相当量	_	3.1g
			0.08												0.18
		ごはん180g	±	★やわらかる			★やわらかご			★やわらかご	_		★やわらかご		+
	治部風		麦	ポテトコ			あぶらかれ	い生姜煮	-	豚肉と茄子				葉フライ	
		風あんかけ				乳麦	菜の花			鶏肉のす				な粉和え	
	春雨の				の生姜煮		豚肉と大根						切干と挽肉のス	ナイスター炒め	麦
	★味噌	汁	麦	和風ス	パゲティ	乳麦	れんこん	しサラダ	卵麦	★味噌	汁	麦	ベーコンと自	菜のマリネ	卵乳麦
夕				★味噌汁		麦	★味噌汁		麦				★味噌汁		麦
	学 姜価	おかずセット	フルナット	学 善無価	ナンナンナー・・・	711.+004	学 善価	ナルガール	フルナット	学 善価	+>4> ±341	フルナット	学 善無価	ナルポール	フルナット
食		241kcal													
IL															
	蛋白質		15.0g	蛋白質			蛋白質			蛋白質		21.3g	蛋白質	J	20.4g
							脂質			脂質			脂質		13.4g
	炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		76.2g
		741mg													1264mg
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.2g
	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		620kcal													
		30.9g			28.3g								蛋白質		46.0g
		29.9g			36.7g					脂質			脂質		33.5g
						_		_						_	_
計		55.4g											炭水化物		224.9g
āΤ		2394mg													
	食塩相当量		_	食塩相当量	_		食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	5.3g	8.7g
		レセットの						I							
	天候や何	±入れの	都合によ	り、予告類	無しで献え	エを一部ѯ	変更する	場合があ	ります。						

お食事の作り方



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

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



④冷たく召上がる メニューはそのまま 開封して盛付けます。





⑤ごはん、味噌汁と共に 器に盛り付けして 完了です。

- ●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。

	7月1日(月])	7月2日(火)		7月3日(水)		7月4日(オ	7)	7月5日(金	È)
	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	里芋のそぼろ煮	到妻	がんもどきの含め煮	麦	_	到妻か	鶏と大根の味噌煮	害	油揚げの玉子とじ	丽麦
	-									
	キャベツと油揚げの味噌煮		鶏ミンチと小松菜の煮物			乳麦	じゃがいもといんげんの煮物		里芋のかに風あんかけ	
	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	ごぼうのごま酢和え	麦	若芽と油揚げのおひたし	麦	人参のおかかサラダ	麦	大根の酢醤油漬け	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
朝										
籽力										
	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
食	エネルギー 156kcal									
					蛋白質 7.8g					
	蛋白質 5.7g					_		_	蛋白質 5.8g	9.5g
		7.5g	脂質 6.0g	6.7g	脂質 2.4g		脂 質 1.8g	2.5g	脂質 3.6g	4.3g
	炭水化物 18.9g	51.9g	炭水化物 16.9g	49.9g	炭水化物 10.4g	43.4g	炭水化物 15.8g	48.8g	炭水化物 14.9g	47.9g
	ナトリウム 798mg	1238mg	ナトリウム 858mg	1298mg	ナトリウム 618mg	1058mg	ナトリウム 562mg	1002mg	ナトリウム 517mg	957mg
	食塩相当量 2.0g		食塩相当量 2.2g		食塩相当量 1.6g		食塩相当量 1.4g		食塩相当量 1.3g	2.4g
		0.18		0.08		2.78				∠.⊤g
	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	<	★全粥240g		★全粥240g	-11 -
	サワラのごま焼	麦	ホイコーロー	麦落	チキンピカタ	卵麦	ブリの塩焼		ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦
	オクラのペペロンチーノ		麩の野菜あんかけ	麦	春雨の五目炒め	麦	大根の甘酢漬け		カリフラワーとウインナーのカレー煮	
		丽 麦莎	切干と人参のハリハリ	-	野菜の三杯酢		ごぼう大豆	麦	和風コールスロー	
	蓮根とひじきのサラダ	-	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	マカロニマリーネサラダ		★味噌汁	麦
尽	★味噌汁	麦					★味噌汁	麦		
	光美年 。	¬ 0 - 11	光美福	¬ 0 . I I	ツ 美 体	n - l	光美体	¬ n . l l	光美体	المراجل الم
A	木食価がずセット	ノルセット	木食畑おかずセット	ノルセット	木食畑おかずセット	ノルセット	栄養価 おかずセット	ノルセット	木食畑おかずセット	ノルセット
艮	エネルギー 223kcal									
	蛋白質 15.9g	19.6g	蛋白質 8.4g	12.1g	蛋白質 11.1g	14.8g	蛋白質 17.1g	20.8g	蛋白質 7.7g	11.4g
							脂質 16.5g			
							炭水化物 17.0g			
	_						ナトリウム 614mg		_	
	食塩相当量 2.2g	3.3g	食塩相当量 2.2g	3.3g	食塩相当量 2.3g	3.4g	食塩相当量 1.6g	2.7g	食塩相当量 2.0g	3.1g
									2.08	U. 1 g
	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	0.1g
		麦		س 到.麦				麦	★全粥240g	
	治部風煮物	麦呱まか	ポテトコロッケ		あぶらかれい生姜煮		豚肉と茄子の中華炒め	-	★全粥240g ささみ大葉フライ	麦
	治部風煮物 豆腐のかに風あんかけ	卵麦か	ポテトコロッケ 人参グラッセ	乳麦	あぶらかれい生姜煮 菜の花	麦	豚肉と茄子の中華炒め 鶏肉のすき焼煮	麦	★全粥240g ささみ大葉フライ 人参のきな粉和え	麦麦
	治部風煮物 豆腐のかに風あんかけ 春雨のサラダ	卵麦か 卵乳麦	ポテトコロッケ 人参グラッセ 鶏肉と大豆の生姜煮	乳麦 麦	あぶらかれい生姜煮 菜の花 豚肉と大根のピリ辛煮	麦麦	豚肉と茄子の中華炒め 鶏肉のすき焼煮 法蓮草のおひたし	麦麦	★全粥240g ささみ大葉フライ 人参のきな粉和え 切干と挽肉のオイスター炒め	麦麦麦麦
	治部風煮物 豆腐のかに風あんかけ	卵麦か 卵乳麦 麦	ポテトコロッケ 人参グラッセ 鶏肉と大豆の生姜煮 和風スパゲティ	乳麦 麦 乳麦	あぶらかれい生姜煮 菜の花 豚肉と大根のピリ辛煮 れんこんサラダ	麦麦	豚肉と茄子の中華炒め 鶏肉のすき焼煮	麦	★全粥240g ささみ大葉フライ 人参のきな粉和え 切干と挽肉のオイスター炒め ベーコンと白菜のマリネ	麦 麦 麦 罗乳麦
- A	治部風煮物 豆腐のかに風あんかけ 春雨のサラダ	卵麦か 卵乳麦 麦	ポテトコロッケ 人参グラッセ 鶏肉と大豆の生姜煮 和風スパゲティ	乳麦 麦 乳麦	あぶらかれい生姜煮 菜の花 豚肉と大根のピリ辛煮 れんこんサラダ	麦麦黎麦	豚肉と茄子の中華炒め 鶏肉のすき焼煮 法蓮草のおひたし	麦麦	★全粥240g ささみ大葉フライ 人参のきな粉和え 切干と挽肉のオイスター炒め ベーコンと白菜のマリネ	麦 麦 麦 罗乳麦
夕	治部風煮物 豆腐のかに風あんかけ 春雨のサラダ	卵麦か 卵乳麦 麦	ポテトコロッケ 人参グラッセ 鶏肉と大豆の生姜煮	乳麦 麦 乳麦	あぶらかれい生姜煮 菜の花 豚肉と大根のピリ辛煮	麦麦	豚肉と茄子の中華炒め 鶏肉のすき焼煮 法蓮草のおひたし	麦麦	★全粥240g ささみ大葉フライ 人参のきな粉和え 切干と挽肉のオイスター炒め	麦 麦 麦 罗乳麦
タ	治部風煮物 豆腐のかに風あんかけ 春雨のサラダ	卵麦か 卵乳麦 麦	ポテトコロッケ 人参グラッセ 鶏肉と大豆の生姜煮 和風スパゲティ	乳麦 麦 乳麦	あぶらかれい生姜煮 菜の花 豚肉と大根のピリ辛煮 れんこんサラダ	麦麦黎麦	豚肉と茄子の中華炒め 鶏肉のすき焼煮 法蓮草のおひたし	麦麦	★全粥240g ささみ大葉フライ 人参のきな粉和え 切干と挽肉のオイスター炒め ベーコンと白菜のマリネ	麦 麦 麦 罗乳麦
タ	治部風煮物 豆腐のかに風あんかけ 春雨のサラダ ★味噌汁	卵麦か 卵乳麦 麦	ポテトコロッケ 人参グラッセ 鶏肉と大豆の生姜煮 和風スパゲティ ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦 麦	あぶらかれい生姜煮 菜の花 豚肉と大根のピリ辛煮 れんこんサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦	豚肉と茄子の中華炒め 鶏肉のすき焼煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁	麦麦麦	★全粥240g ささみ大葉フライ 人参のきな粉和え 切干と挽肉のオイスター炒め ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁	麦 麦 麦 卵乳麦
	治部風煮物 豆腐のかに風あんかけ 春雨のサラダ ★味噌汁 栄養価 おかずセット	卵麦か 卵乳麦麦	ポテトコロッケ 人参グラッセ 鶏肉と大豆の生姜煮 和風スパゲティ ★味噌汁 栄養価 おかずセット	乳麦 乳麦 乳麦	あぶらかれい生姜煮菜の花 豚肉と大根のピリ辛煮れんこんサラダ★味噌汁 栄養価 おかずセット	麦卵麦	豚肉と茄子の中華炒め 鶏肉のすき焼煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁 栄養価 おかずセット	麦麦麦	★全粥240g ささみ大葉フライ 人参のきな粉和え 切干と挽肉のオイスター炒め ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁 栄養価 おかずセット	麦麦麦卵乳麦
夕食	治部風煮物 豆腐のかに風あんかけ 春雨のサラダ ★味噌汁 栄養価 おかずセット	卵麦か 卵乳麦麦	ポテトコロッケ 人参グラッセ 鶏肉と大豆の生姜煮 和風スパゲティ ★味噌汁 栄養価 おかずセット	乳麦 乳麦 乳麦	あぶらかれい生姜煮菜の花 豚肉と大根のピリ辛煮れんこんサラダ★味噌汁 栄養価 おかずセット	麦卵麦	豚肉と茄子の中華炒め 鶏肉のすき焼煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁	麦麦麦	★全粥240g ささみ大葉フライ 人参のきな粉和え 切干と挽肉のオイスター炒め ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁 栄養価 おかずセット	麦麦麦卵乳麦
	治部風煮物 豆腐のかに風あんかけ 春雨のサラダ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 241kcal	卵麦か 卵乳麦 麦 フルセット 400kcal	ポテトコロッケ 人参グラッセ 鶏肉と大豆の生姜煮 和風スパゲティ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 323kcal	乳麦 麦 乳麦 麦 フルセット 482kcal	あぶらかれい生姜煮菜の花 豚肉と大根のピリ辛煮れんこんサラダ★味噌汁 栄養価 おかずセットエネルギー 264kcal	麦 東 東 麦 フルセット 423kcal	豚肉と茄子の中華炒め鶏肉のすき焼煮法蓮草のおひたし★味噌汁栄養価おかずセットエネルギー 289kcal	麦 麦 麦 フルセット 448kcal	★全粥240g ささみ大葉フライ 人参のきな粉和え 切干と挽肉のオイスター炒め ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 241kcal	麦 麦 家 東 東 麦 卵乳麦 麦 2ルセット 400kcal
	治部風煮物 豆腐のかに風あんかけ 春雨のサラダ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 241kcal 蛋白質 9.3g	卵麦か 卵乳麦 麦 フルセット 400kcal 13.0g	ポテトコロッケ 人参グラッセ 鶏肉と大豆の生姜煮 和風スパゲティ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 323kcal 蛋白質 11.4g	乳麦 麦 乳麦 プルセット 482kcal 15.1g	あぶらかれい生姜煮 菜の花 豚肉と大根のピリ辛煮 れんこんサラダ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 264kcal 蛋白質 17.9g	麦 東 麦 フルセット 423kcal 21.6g	 豚肉と茄子の中華炒め 鶏肉のすき焼煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 289kcal 蛋白質 15.6g 	麦 麦 麦 プルセット 448kcal 19.3g	★全粥240g ささみ大葉フライ 人参のきな粉和え 切干と挽肉のオイスター炒め ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 241kcal 蛋白質 14.0g	麦 麦 麦 卵乳麦 プルセット 400kcal 17.7g
	治部風煮物 豆腐のかに風あんかけ 春雨のサラダ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 241kcal 蛋白質 9.3g 脂質 13.1g	卵麦か 卵乳麦 麦 フルセット 400kcal 13.0g 13.8g	ポテトコロッケ 人参グラッセ 鶏肉と大豆の生姜煮 和風スパゲティ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 323kcal 蛋白質 11.4g 脂質 17.0g	乳麦 麦 乳麦 を 2ルセット 482kcal 15.1g 17.7g	あぶらかれい生姜煮 菜の花 豚肉と大根のピリ辛煮 れんこんサラダ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 264kcal 蛋白質 17.9g 脂質 14.1g	麦 東 麦 タ プルセット 423kcal 21.6g 14.8g	豚肉と茄子の中華炒め 鶏肉のすき焼煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 289kcal 蛋白質 15.6g 脂質 18.1g	麦麦麦 麦 2ルセット 448kcal 19.3g 18.8g	★全粥240g ささみ大葉フライ 人参のきな粉和え 切干と挽肉のナイスター炒め ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 241kcal 蛋白質 14.0g 脂質 11.7g	麦 麦 東 東 妻 プルセット 400kcal 17.7g 12.4g
	治部風煮物 豆腐のかに風あんかけ 春雨のサラダ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 241kcal 蛋白質 9.3g 脂質 13.1g 炭水化物 19.5g	卯麦か 卵乳麦 麦 プルセット 400kcal 13.0g 13.8g 52.5g	ポテトコロッケ 人参グラッセ 鶏肉と大豆の生姜煮 和風スパゲティ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 323kcal 蛋白質 11.4g 脂質 17.0g 炭水化物 31.2g	乳麦 麦 乳麦 プルセット 482kcal 15.1g 17.7g 64.2g	あぶらかれい生姜煮 菜の花 豚肉と大根のピリ辛煮 れんこんサラダ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 264kcal 蛋白質 17.9g 脂質 14.1g 炭水化物 15.8g	麦 麦 郭麦 フルセット 423kcal 21.6g 14.8g 48.8g	豚肉と茄子の中華炒め 鶏肉のすき焼煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 289kcal 蛋白質 15.6g 脂質 18.1g 炭水化物 15.0g	麦 麦 麦 7ルセット 448kcal 19.3g 18.8g 48.0g	★全粥240g ささみ大葉フライ 人参のきな粉和え 切干と挽肉のオイスター炒め ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 241kcal 蛋白質 14.0g 脂質 11.7g 炭水化物 19.8g	麦麦 麦 卵乳麦 7ルセット 400kcal 17.7g 12.4g 52.8g
	治部風煮物 豆腐のかに風あんかけ 春雨のサラダ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 241kcal 蛋白質 9.3g 脂質 13.1g 炭水化物 19.5g ナトリウム 741mg	卵麦か 卵乳麦 麦 フルセット 400kcal 13.0g 13.8g 52.5g 1181mg	ポテトコロッケ 人参グラッセ 鶏肉と大豆の生姜煮 和風スパゲティ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 323kcal 蛋白質 11.4g 脂質 17.0g 炭水化物 31.2g ナトリウム 804mg	乳麦 麦 乳麦 プルセット 482kcal 15.1g 17.7g 64.2g 1244mg	あぶらかれい生姜煮 菜の花 豚肉と大根のピリ辛煮 れんこんサラダ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 264kcal 蛋白質 17.9g 脂質 14.1g 炭水化物 15.8g ナトリウム 756mg	麦 東 東 麦 フルセット 423kcal 21.6g 14.8g 48.8g 1196mg	豚肉と茄子の中華炒め 鶏肉のすき焼煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 289kcal 蛋白質 15.6g 脂質 18.1g 炭水化物 15.0g ナトリウム 868mg	麦麦麦 麦 2ルセット 448kcal 19.3g 18.8g 48.0g 1308mg	★全粥240g ささみ大葉フライ 人参のきな粉和え 切干と挽肉のオイスター炒め ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 241kcal 蛋白質 14.0g 脂質 11.7g 炭水化物 19.8g ナトリウム 803mg	麦麦 麦 卵乳麦 7ルセット 400kcal 17.7g 12.4g 52.8g
	治部風煮物 豆腐のかに風あんかけ 春雨のサラダ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 241kcal 蛋白質 9.3g 脂質 13.1g 炭水化物 19.5g	卵麦か 卵乳麦 麦 フルセット 400kcal 13.0g 13.8g 52.5g 1181mg	ポテトコロッケ 人参グラッセ 鶏肉と大豆の生姜煮 和風スパゲティ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 323kcal 蛋白質 11.4g 脂質 17.0g 炭水化物 31.2g	乳麦 麦 乳麦 プルセット 482kcal 15.1g 17.7g 64.2g 1244mg	あぶらかれい生姜煮 菜の花 豚肉と大根のピリ辛煮 れんこんサラダ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 264kcal 蛋白質 17.9g 脂質 14.1g 炭水化物 15.8g ナトリウム 756mg	麦 東 東 麦 フルセット 423kcal 21.6g 14.8g 48.8g 1196mg	豚肉と茄子の中華炒め 鶏肉のすき焼煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 289kcal 蛋白質 15.6g 脂質 18.1g 炭水化物 15.0g	麦麦麦 麦 2ルセット 448kcal 19.3g 18.8g 48.0g 1308mg	★全粥240g ささみ大葉フライ 人参のきな粉和え 切干と挽肉のオイスター炒め ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 241kcal 蛋白質 14.0g 脂質 11.7g 炭水化物 19.8g	麦麦 麦 卵乳麦 7ルセット 400kcal 17.7g 12.4g 52.8g
	治部風煮物 豆腐のかに風あんかけ 春雨のサラダ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 241kcal 蛋白質 9.3g 脂質 13.1g 炭水化物 19.5g ナトリウム 741mg 食塩相当量 1.9g	卵麦か 卵乳麦 麦 フルセット 400kcal 13.0g 13.8g 52.5g 1181mg 3.0g	ポテトコロッケ 人参グラッセ 鶏肉と大豆の生姜煮 和風スパゲティ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 323kcal 蛋白質 11.4g 脂質 17.0g 炭水化物 31.2g ナトリウム 804mg 食塩相当量 2.0g	乳麦 麦 乳麦 2ルセット 482kcal 15.1g 17.7g 64.2g 1244mg 3.2g	あぶらかれい生姜煮 菜の花 豚肉と大根のピリ辛煮 れんこんサラダ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 264kcal 蛋白質 17.9g 脂質 14.1g 炭水化物 15.8g ナトリウム 756mg 食塩相当量 1.9g	麦 東 東 麦 フルセット 423kcal 21.6g 14.8g 48.8g 1196mg 3.0g	豚肉と茄子の中華炒め 鶏肉のすき焼煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 289kcal 蛋白質 15.6g 脂質 18.1g 炭水化物 15.0g ナトリウム 868mg 食塩相当量 2.2g	麦麦麦麦 フルセット 448kcal 19.3g 18.8g 48.0g 1308mg 3.3g	★全粥240g ささみ大葉フライ 人参のきな粉和え 切干と挽肉のオイスター炒め ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 241kcal 蛋白質 14.0g 脂質 11.7g 炭水化物 19.8g ナトリウム 803mg 食塩相当量 2.0g	麦 麦 麦 卵乳麦 多 400kcal 17.7g 12.4g 52.8g 1243mg 3.2g
食	治部風煮物 豆腐のかに風あんかけ 春雨のサラダ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 241kcal 蛋白質 9.3g 脂質 13.1g 炭水化物 19.5g ナトリウム 741mg 食塩相当量 1.9g 栄養価 おかずセット	卵麦か 卵乳麦 麦 フルセット 400kcal 13.0g 13.8g 52.5g 1181mg 3.0g フルセット	ポテトコロッケ 人参グラッセ 鶏肉と大豆の生姜煮 和風スパゲティ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 323kcal 蛋白質 11.4g 脂質 17.0g 炭水化物 31.2g ナトリウム 804mg 食塩相当量 2.0g 栄養価 おかずセット	乳麦 麦 乳麦 2ルセット 482kcal 15.1g 17.7g 64.2g 1244mg 3.2g フルセット	あぶらかれい生姜煮 菜の花 豚肉と大根のピリ辛煮 れんこんサラダ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 264kcal 蛋白質 17.9g 脂質 14.1g 炭水化物 15.8g ナトリウム 756mg 食塩相当量 1.9g 栄養価 おかずセット	麦 麦 東麦 フルセット 423kcal 21.6g 14.8g 48.8g 1196mg 3.0g フルセット	豚肉と茄子の中華炒め 鶏肉のすき焼煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 289kcal 蛋白質 15.6g 脂質 18.1g 炭水化物 15.0g ナトリウム 868mg 食塩相当量 2.2g 栄養価 おかずセット	麦麦麦麦 プルセット 448kcal 19.3g 18.8g 48.0g 1308mg 3.3g フルセット	★全粥240g ささみ大葉フライ人参のきな粉和え 切干と挽肉のオイスター炒め ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 241kcal 蛋白質 14.0g 脂質 11.7g 炭水化物 19.8g ナトリウム 803mg 食塩相当量 2.0g 栄養価 おかずセット	麦 麦 麦 那乳麦 3.2g フルセット 400kcal 17.7g 12.4g 52.8g 1243mg 3.2g フルセット
	治部風煮物 豆腐のかに風あんかけ 春雨のサラダ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 241kcal 蛋白質 9.3g 脂質 13.1g 炭水化物 19.5g ナトリウム 741mg 食塩相当量 1.9g 栄養価 おかずセット エネルギー 620kcal	卵麦か 卵乳麦 麦 フルセット 400kcal 13.0g 13.8g 52.5g 1181mg 3.0g フルセット 1097kcal	ポテトコロッケ 人参グラッセ 鶏肉と大豆の生姜煮 和風スパゲティ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 323kcal 蛋白質 11.4g 脂質 17.0g 炭水化物 31.2g ナトリウム 804mg 食塩相当量 2.0g 栄養価 おかずセット エネルギー 710kcal	乳麦 麦 乳麦 プルセット 482kcal 15.1g 17.7g 64.2g 1244mg 3.2g フルセット 1187kcal	あぶらかれい生姜煮 菜の花 豚肉と大根のピリ辛煮 れんこんサラダ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 264kcal 蛋白質 17.9g 脂質 14.1g 炭水化物 15.8g ナトリウム 756mg 食塩相当量 1.9g 栄養価 おかずセット エネルギー 614kcal	麦 東 東 麦 フルセット 423kcal 21.6g 14.8g 48.8g 1196mg 3.0g フルセット 1091kcal	豚肉と茄子の中華炒め 鶏肉のすき焼煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 289kcal 蛋白質 15.6g 脂質 18.1g 炭水化物 15.0g ナトリウム 868mg 食塩相当量 2.2g 栄養価 おかずセット エネルギー 686kcal	麦麦麦麦 フルセット 448kcal 19.3g 18.8g 48.0g 1308mg 3.3g フルセット 1163kcal	★全粥240g ささみ大葉フライ人参のきな粉和え 切干と挽肉のオイスター炒め ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 241kcal 蛋白質 14.0g 脂質 11.7g 炭水化物 19.8g ナトリウム 803mg 虚塩相当量 2.0g 栄養価 おかずセット エネルギー 582kcal	麦 麦 麦 卵乳麦 多 2ルセット 400kcal 17.7g 12.4g 52.8g 1243mg 3.2g フルセット 1059kcal
食	治部風煮物 豆腐のかに風あんかけ 春雨のサラダ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 241kcal 蛋白質 9.3g 脂質 13.1g 炭水化物 19.5g ナトリウム 741mg 食塩相当量 1.9g 栄養価 おかずセット エネルギー 620kcal 蛋白質 30.9g	卵麦か卵乳麦麦フルセット 400kcal 13.0g 13.8g 52.5g 1181mg 3.0g フルセット 1097kcal 42.0g	ポテトコロッケ 人参グラッセ 鶏肉と大豆の生姜煮 和風スパゲティ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 323kcal 蛋白質 11.4g 脂質 17.0g 炭水化物 31.2g ナトリウム 804mg 食塩相当量 2.0g 栄養価 おかずセット エネルギー 710kcal 蛋白質 28.3g	乳麦 麦 乳麦 3.2g 1244mg 3.2g フルセット 1187kcal 39.4g	あぶらかれい生姜煮 菜の花 豚肉と大根のピリ辛煮 れんこんサラダ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 264kcal 蛋白質 17.9g 脂質 14.1g 炭水化物 15.8g ナトリウム 756mg 食塩相当量 1.9g 栄養価 おかずセット エネルギー 614kcal 蛋白質 36.8g	麦 麦 ラ フルセット 423kcal 21.6g 14.8g 48.8g 1196mg 3.0g フルセット 1091kcal 47.9g	豚肉と茄子の中華炒め 鶏肉のすき焼煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 289kcal 蛋白質 15.6g 脂質 18.1g 炭水化物 15.0g ナトリウム 868mg 食塩相当量 2.2g 栄養価 おかずセット エネルギー 686kcal 蛋白質 39.4g	麦麦麦麦 フルセット 448kcal 19.3g 18.8g 48.0g 1308mg 3.3g フルセット 1163kcal 50.5g	★全粥240g ささみ大葉フライ 人参のきな粉和え 切干と挽肉のオイスター炒め ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 241kcal 蛋白質 14.0g 脂質 11.7g 炭水化物 19.8g ナトリウム 803mg 食塩相当量 2.0g 栄養価 おかずセット エネルギー 582kcal 蛋白質 27.5g	麦麦麦 東東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東
食	治部風煮物 豆腐のかに風あんかけ 春雨のサラダ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 241kcal 蛋白質 9.3g 脂質 13.1g 炭水化物 19.5g ナトリウム 741mg 食塩相当量 1.9g 栄養価 おかずセット エネルギー 620kcal 蛋白質 30.9g	卵麦か卵乳麦麦フルセット 400kcal 13.0g 13.8g 52.5g 1181mg 3.0g フルセット 1097kcal 42.0g	ポテトコロッケ 人参グラッセ 鶏肉と大豆の生姜煮 和風スパゲティ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 323kcal 蛋白質 11.4g 脂質 17.0g 炭水化物 31.2g ナトリウム 804mg 食塩相当量 2.0g 栄養価 おかずセット エネルギー 710kcal 蛋白質 28.3g	乳麦 麦 乳麦 3.2g 1244mg 3.2g フルセット 1187kcal 39.4g	あぶらかれい生姜煮 菜の花 豚肉と大根のピリ辛煮 れんこんサラダ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 264kcal 蛋白質 17.9g 脂質 14.1g 炭水化物 15.8g ナトリウム 756mg 食塩相当量 1.9g 栄養価 おかずセット エネルギー 614kcal 蛋白質 36.8g	麦 麦 ラ フルセット 423kcal 21.6g 14.8g 48.8g 1196mg 3.0g フルセット 1091kcal 47.9g	豚肉と茄子の中華炒め 鶏肉のすき焼煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 289kcal 蛋白質 15.6g 脂質 18.1g 炭水化物 15.0g ナトリウム 868mg 食塩相当量 2.2g 栄養価 おかずセット エネルギー 686kcal	麦麦麦麦 フルセット 448kcal 19.3g 18.8g 48.0g 1308mg 3.3g フルセット 1163kcal 50.5g	★全粥240g ささみ大葉フライ 人参のきな粉和え 切干と挽肉のオイスター炒め ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 241kcal 蛋白質 14.0g 脂質 11.7g 炭水化物 19.8g ナトリウム 803mg 食塩相当量 2.0g 栄養価 おかずセット エネルギー 582kcal 蛋白質 27.5g	麦麦麦 東東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東
食	治部風煮物 豆腐のかに風あんかけ 春雨のサラダ ★味噌汁 栄養価 おかずせか エネルギー 241kcal 蛋白質 9.3g 脂質 13.1g 炭水化物 19.5g ナトリウム 741mg 食塩相当量 1.9g 栄養価 おかずせか エネルギー 620kcal 蛋白質 30.9g 脂質 29.9g	卯麦か 卵乳麦 麦 プルセット 400kcal 13.0g 13.8g 52.5g 1181mg 3.0g フルセット 1097kcal 42.0g 32.0g	ポテトコロッケ 人参グラッセ 鶏肉と大豆の生姜煮 和風スパゲティ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 323kcal 蛋白質 17.0g 炭水化物 31.2g ナトリウム 804mg 食塩相当量 2.0g 栄養価 おかずセット エネルギー 710kcal 蛋白質 28.3g 脂質 36.7g	乳麦 表 乳麦 3.2g 1244mg 3.2g フルセット 1187kcal 39.4g 38.8g	あぶらかれい生姜煮 菜の花 豚肉と大根のピリ辛煮 れんこんサラダ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 264kcal 蛋白質 17.9g 脂質 14.1g 炭水化物 15.8g ナトリウム 756mg 食塩相当量 1.9g 栄養価 おかずセット エネルギー 614kcal 蛋白質 36.8g 脂質 29.7g	麦 麦 ラルセット 423kcal 21.6g 14.8g 48.8g 1196mg 3.0g フルセット 1091kcal 47.9g 31.8g	豚肉と茄子の中華炒め 鶏肉のすき焼煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 289kcal 蛋白質 15.6g 脂質 18.1g 炭水化物 15.0g ナトリウム 868mg 食塩相当量 2.2g 栄養価 おかずセット エネルギー 686kcal 蛋白質 39.4g 脂質 36.4g	麦麦麦麦 フルセット 448kcal 19.3g 18.8g 48.0g 1308mg 3.3g フルセット 1163kcal 50.5g 38.5g	★全粥240g ささみ大葉フライ 人参のきな粉和え 切干と挽肉のオイスター炒め ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 241kcal 蛋白質 14.0g 脂質 11.7g 炭水化物 19.8g ナトリウム 803mg 食塩相当量 2.0g 栄養価 おかずセット エネルギー 582kcal 蛋白質 27.5g 脂質 29.9g	麦麦麦 麦卵乳麦 多 17.7g 12.4g 52.8g 1243mg 3.2g フルセット 1059kcal 38.6g 32.0g
食合	治部風煮物 豆腐のかに風あんかけ 春雨のサラダ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 241kcal 蛋白質 9.3g 脂質 13.1g 炭水化物 19.5g ナトリウム 741mg 食塩相当量 1.9g 栄養価 おかずセット エネルギー 620kcal 蛋白質 30.9g 脂質 29.9g 炭水化物 55.4g	卵麦か卵乳麦麦フルセット 400kcal 13.0g 13.8g 52.5g 1181mg 3.0g フルセット 1097kcal 42.0g 32.0g 154.4g	ポテトコロッケ 人参グラッセ 鶏肉と大豆の生姜煮 和風スパゲティ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 323kcal 蛋白質 17.0g 炭水化物 31.2g ナトリウム 804mg 食塩相当量 2.0g 栄養価 おかずセット エネルギー 710kcal 蛋白質 28.3g 脂質 36.7g 炭水化物 64.9g	乳麦 麦 乳麦 3.2g 1244mg 3.2g フルセット 1187kcal 39.4g 38.8g 163.9g	あぶらかれい生姜煮 菜の花 豚肉と大根のピリ辛煮 れんこんサラダ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 264kcal 蛋白質 17.9g 脂質 14.1g 炭水化物 15.8g ナトリウム 756mg 食塩相当量 1.9g 栄養価 おかずセット エネルギー 614kcal 蛋白質 36.8g 脂質 29.7g 炭水化物 49.7g	麦 麦 東麦 ラルセット 423kcal 21.6g 14.8g 48.8g 1196mg 3.0g フルセット 1091kcal 47.9g 31.8g 148.7g	豚肉と茄子の中華炒め 鶏肉のすき焼煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 289kcal 蛋白質 15.6g 脂質 18.1g 炭水化物 15.0g ナトリウム 868mg 食塩相当量 2.2g 栄養価 おかずセット エネルギー 686kcal 蛋白質 39.4g 脂質 36.4g 炭水化物 47.8g	麦麦麦麦 フルセット 448kcal 19.3g 18.8g 48.0g 1308mg 3.3g フルセット 1163kcal 50.5g 38.5g 146.8g	★全粥240g ささみ大葉フライ 人参のきな粉和え 切干と挽肉のオイスター炒め ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 241kcal 蛋白質 14.0g 脂質 11.7g 炭水化物 19.8g ナトリウム 803mg 食塩相当量 2.0g 栄養価 おかずセット エネルギー 582kcal 蛋白質 27.5g 脂質 29.9g 炭水化物 53.0g	麦麦麦 麦卵乳麦 が 400kcal 17.7g 12.4g 52.8g 1243mg 3.2g フルセット 1059kcal 38.6g 32.0g 152.0g
食	治部風煮物 豆腐のかに風あんかけ 春雨のサラダ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 241kcal 蛋白質 9.3g 脂質 13.1g 炭水化物 19.5g ナトリウム 741mg 食塩相当量 1.9g 栄養価 おかずセット エネルギー 620kcal 蛋白質 30.9g 脂質 29.9g 炭水化物 55.4g ナトリウム 2394mg	卵麦か 卵乳麦 麦 フルセット 400kcal 13.0g 13.8g 52.5g 1181mg 3.0g フルセット 1097kcal 42.0g 32.0g 154.4g 3714mg	ポテトコロッケ 人参グラッセ 鶏肉と大豆の生姜煮 和風スパゲティ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 323kcal 蛋白質 11.4g 脂質 17.0g 炭水化物 31.2g ナトリウム 804mg 食塩相当量 2.0g 栄養価 おかずセット エネルギー 710kcal 蛋白質 28.3g 脂質 36.7g 炭水化物 64.9g ナトリウム 2523mg	乳麦 麦 乳麦 2ルセット 482kcal 15.1g 17.7g 64.2g 1244mg 3.2g フルセット 1187kcal 39.4g 38.8g 163.9g 3843mg	あぶらかれい生姜煮 菜の花 豚肉と大根のピリ辛煮 れんこんサラダ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 264kcal 蛋白質 17.9g 脂質 14.1g 炭水化物 15.8g ナトリウム 756mg 食塩相当量 1.9g 栄養価 おかずセット エネルギー 614kcal 蛋白質 36.8g 脂質 29.7g 炭水化物 49.7g ナトリウム 2288mg	麦 麦 東麦 ラルセット 423kcal 21.6g 14.8g 48.8g 1196mg 3.0g フルセット 1091kcal 47.9g 31.8g 148.7g 3608mg	豚肉と茄子の中華炒め 鶏肉のすき焼煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 289kcal 蛋白質 15.6g 脂質 18.1g 炭水化物 15.0g ナトリウム 868mg 食塩相当量 2.2g 栄養価 おかずセット エネルギー 686kcal 蛋白質 39.4g 脂質 36.4g 炭水化物 47.8g ナトリウム 2044mg	麦麦麦麦 フルセット 448kcal 19.3g 18.8g 48.0g 1308mg 3.3g フルセット 1163kcal 50.5g 38.5g 146.8g 3364mg	★全粥240g ささみ大葉フライ人参のきな粉和え 切干と挽肉のオイスター炒め ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 241kcal 蛋白質 14.0g 脂質 11.7g 炭水化物 19.8g ナトリウム 803mg 食塩相当量 2.0g 栄養価 おかずセット エネルギー 582kcal 蛋白質 27.5g 脂質 29.9g 炭水化物 53.0g ナトリウム 2103mg	麦麦麦 麦卵乳麦 多 2ルセット 400kcal 17.7g 12.4g 52.8g 1243mg 3.2g フルセット 1059kcal 38.6g 32.0g 152.0g 3423mg
食合	治部風煮物 豆腐のかに風あんかけ 春雨のサラダ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 241kcal 蛋白質 9.3g 脂質 13.1g 炭水化物 19.5g ナトリウム 741mg 食塩相当量 1.9g 栄養価 おかずセット エネルギー 620kcal 蛋白質 30.9g 脂質 29.9g 炭水化物 55.4g ナトリウム 2394mg 食塩相当量 6.1g	卵麦か 卵乳麦 麦 プルセット 400kcal 13.0g 13.8g 52.5g 1181mg 3.0g フルセット 1097kcal 42.0g 32.0g 154.4g 3714mg 9.4g	ポテトコロッケ 人参グラッセ 鶏肉と大豆の生姜煮 和風スパゲティ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 323kcal 蛋白質 17.0g 炭水化物 31.2g ナトリウム 804mg 食塩相当量 2.0g 栄養価 おかずセット エネルギー 710kcal 蛋白質 28.3g 脂質 36.7g 炭水化物 64.9g	乳麦 麦 乳麦 2ルセット 482kcal 15.1g 17.7g 64.2g 1244mg 3.2g フルセット 1187kcal 39.4g 38.8g 163.9g 3843mg 9.8g	あぶらかれい生姜煮 菜の花 豚肉と大根のピリ辛煮 れんこんサラダ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 264kcal 蛋白質 17.9g 脂質 14.1g 炭水化物 15.8g ナトリウム 756mg 食塩相当量 1.9g 栄養価 おかずセット エネルギー 614kcal 蛋白質 29.7g 炭水化物 49.7g ナトリウム 2288mg 食塩相当量 5.8g	麦 麦 東麦 ラルセット 423kcal 21.6g 14.8g 48.8g 1196mg 3.0g フルセット 1091kcal 47.9g 31.8g 148.7g 3608mg	豚肉と茄子の中華炒め 鶏肉のすき焼煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 289kcal 蛋白質 15.6g 脂質 18.1g 炭水化物 15.0g ナトリウム 868mg 食塩相当量 2.2g 栄養価 おかずセット エネルギー 686kcal 蛋白質 39.4g 脂質 36.4g 炭水化物 47.8g	麦麦麦麦 フルセット 448kcal 19.3g 18.8g 48.0g 1308mg 3.3g フルセット 1163kcal 50.5g 38.5g 146.8g 3364mg	★全粥240g ささみ大葉フライ 人参のきな粉和え 切干と挽肉のオイスター炒め ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁 栄養価 おかずセット エネルギー 241kcal 蛋白質 14.0g 脂質 11.7g 炭水化物 19.8g ナトリウム 803mg 食塩相当量 2.0g 栄養価 おかずセット エネルギー 582kcal 蛋白質 27.5g 脂質 29.9g 炭水化物 53.0g	麦麦麦 麦卵乳麦 が 400kcal 17.7g 12.4g 52.8g 1243mg 3.2g フルセット 1059kcal 38.6g 32.0g 152.0g

天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

お食事の作り方



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

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



④冷たく召上がる メニューはそのまま 開封して盛付けます。





⑤ごはん、味噌汁と共に 器に盛り付けして 完了です。

- ●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。

『ルース食』 週間耐立夫

大会別名の 現象子子 別表 本会別名の 大会別名の			IJ	M -			旭	间围	<u> </u>	1							
□泉玉子 助史 会物豆の高物 乳皮 大味噌汁(とろみ) 皮			7	月1日(月])	7	月2日(火	()	7	月3日(オ	k)	7	月4日(オ	<)	7月5日(金)		})
・			★全粥2	240g		★全粥2	•			240g		★全粥2	240g		★全粥2		
・			温泉玉	子	卵麦	金時豆0	D煮物	乳麦	五目豆腐		乳麦	ブロッコリーと	:鶏肉の煮物	乳麦	きのこの	玉子とじ	卵乳麦
# 「																	
(金) 栄養価 おかずか フルセか 大きがい 1.8g 54.2g 皮木が 1.8g 54.2g 2.7g 54.2g 皮木が 1.8g 54.2g 2.7g 54.2g 2.				ト(とろみ)			(とろみ)									-(とろみ)	
食 :																	
食 :	렅	钼															
(登 エネルギー 104kcal 278kcal エネルギー 100kcal 278kcal エネルギー 107kcal 281kcal エネルギー 71kcal 245kcal 蛋白質 4.5g 8.0g 蛋白質 2.4g 8.0g 単位質 2.2g 1.0g 胎質 5.6g 6.3g 胎質 2.3g 3.0g 形質 4.0g 水水や 8.6g イフ・ファン・カード・ファン・ファン・カード・カード・ファン・カード・ファン・カード・ファン・カード・カード・ファン・カ	7	וא															
(登 エネルギー 104kcal 278kcal エネルギー 100kcal 278kcal エネルギー 107kcal 281kcal エネルギー 71kcal 245kcal 蛋白質 4.5g 8.0g 蛋白質 2.4g 8.0g 単位質 2.2g 1.0g 胎質 5.6g 6.3g 胎質 2.3g 3.0g 形質 4.0g 水水や 8.6g イフ・ファン・カード・ファン・ファン・カード・カード・ファン・カード・ファン・カード・ファン・カード・カード・ファン・カ																	
(登 エネルギー 104kcal 278kcal エネルギー 100kcal 278kcal エネルギー 107kcal 281kcal エネルギー 71kcal 245kcal 蛋白質 4.5g 8.0g 蛋白質 2.4g 8.0g 単位質 2.2g 1.0g 胎質 5.6g 6.3g 胎質 2.3g 3.0g 形質 4.0g 水水や 8.6g イフ・ファン・カード・ファン・ファン・カード・カード・ファン・カード・ファン・カード・ファン・カード・カード・ファン・カ			栄養価	おかずセット	フルヤット	栄養価	おかずヤット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずヤット	フルセット	栄養価	おかずヤット	フルセット
 蛋白質 4.5g 8.3g 蛋白質 4.2g 8.0g 蛋白質 2.3g 6.1g 蛋白質 2.3g 8. 版質 4.2g 4.7g 版質 4.2g 4.9g 版質 4.0g 大水化物 8.6g 47.0g 大水化物 16.5g 54.9g 炭水化物 12.4g 50.8g 炭水化物 11.7g 50.1g 成水化物 9.4g 47.8g 大小りンム 605mg 1128mg ナナリンム 434mg 857mg ナナリンム 527mg 1050mg ナリンム 555mg 1078mg ナリンム 528mg 1046mg 次のルール同味絵 子表 2892.40g ★全郷240g 大全郷240g 大全郷240g 大全郷240g 大全郷240g 大会郷240g 大会w240g 大会	1	拿	エネルギー	104kcal	278kcal	エネルギー	100kcal	274kcal	エネルギー	95kcal	269kcal	エネルギー	107kcal	281kcal	エネルギー	71kcal	245kcal
開質 5.6g 6.3g 脱質 2.3g メル化物 16.5g	_																
### ### ### ### ### ### ### ### ### ##				_	_		_	_					_	_			_
大小サンム 605mg 11.28mg ナトリウム 434mg 2.7g 金級田田田 1.3g 大金粥240g 大金粥240g 大金粥240g 大金粥240g 大金粥240g 大金粥240g 大金粥240g 大金粥240g 大金鸡子240g 大金砂子240g 大金鸡子240g 大金砂子240g 大金鸡子240g 大金砂子240g 大金鸡子240g 大金鸡子240g 大金鸡子240g 大金鸡子240g 大金砂子240g 大金砂子240					_		_	_		_	_			_			_
* ★金第240g ** ★本第240g ** ★金第240g ** ★金第240					_		_	_		_	_		_	_		_	_
★全第240g ★全第240g ★全第240g 大の田田 大の田 大の田 大の田 大の田 大の田田 大の田田 大の田田 大の田 大の田田 大の田 大の田田 大の田田 大の田田 大の田田 大の田田 大の田田 大の田 大の					_			_		_	_		_	_			_
##の					_		_			_	8		_	8			8
は								麦			到麦か			到麦			到麦
### (とろみ) 表 ***********************************																17,96 C	
★味噌汁(とろみ) 麦 ★は一日のよりによります またんしままままままままままままままままままままままままままままままままままま																命の酢の物	
(表																	
*業養価 あかずせか フルセット 栄養価 おかずせか フルセット 大き価 スの 日本	J.		A 7N-11/1	(()	久	人で下日/1	(C.20)	久	A 7/1°11/1	(C.50)-)	久	A 7N-11/1	(0.50)	久	A 7N-11/1	(2.50)-)	久
(表 エネルギー 202kcal 376kcal エネルギー 166kcal 340kcal エネルギー 177kcal 351kcal エネルギー 179kcal 353kcal エネルギー 156kcal 330kcal 蛋白質 7.4g	4	<u>=`</u>															
(表 エネルギー 202kcal 376kcal エネルギー 166kcal 340kcal エネルギー 177kcal 351kcal エネルギー 179kcal 353kcal エネルギー 156kcal 330kcal 蛋白質 7.4g																	
(表 エネルギー 202kcal 376kcal エネルギー 166kcal 340kcal エネルギー 177kcal 351kcal エネルギー 179kcal 353kcal エネルギー 156kcal 330kcal 蛋白質 7.4g			学養価	おかずわいん	フルセット	栄養価	おかずわか	フルセット	栄養価	おかずわいん	フルセット	栄養価	おかずわいん	フルセット	栄養価	おかずわいん	フルセット
蛋白質 7.4g 11.2g 蛋白質 9.2g 13.0g 蛋白質 8.2g 10.0g 蛋白質 8.0g 11.8g 蛋白質 5.1g 8.9g	1	/ ∕~															
脂質 10.3g 11.0g 脂質 7.4g 8.1g 脂質 8.9g 9.6g 脂質 7.7g 8.4g 脂質 7.0g 7.7g 炭水化物 19.8g 58.2g 炭水化物 15.8g 56.2g 炭水化物 17.8g 56.2g 炭水化物 19.8g 57.4g 炭水化物 19.0g 57.4g 炭水化物 17.6g 56.0g 炭水化物 19.9g 1495mg ★																	
炭水化物 19.8g 58.2g 炭水化物 15.8g 54.2g 炭水化物 17.8g 56.2g 炭水化物 19.0g 57.4g 炭水化物 17.6g 56.0g 大き線240g 大き線2					_						_						_
### ### ### ### #### ################					_		_	_		_	_			_		_	_
★全辨240g 白身フライタルタル 大豆大根煮 ハムとブロッコリーのマリーネ 野乳麦 大味噌汁(とろみ) 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 大味噌汁(とろみ) 麦				_													_
★全粥240g 白身フライタルタル 卵乳麦 大豆大根煮 卵乳麦 白菜と麸の玉子とじ 卵乳麦 東京 高 京文のおひたし 乳麦 大豆大根煮 卵乳麦 サーウム 大豆大根素 カテセット カテセット カテセット カルセット 大味噌汁(とろみ) 麦 大味噌汁(とろみ) 大味噌煮(とんり食) 大味噌汁(とろみ) 大										_			_				
日身フライタルタル 卵乳麦 カスと鶏肉のしぎ焼き 乳麦落 白泉のおろし煮 乳麦 鶏肉のイタリアンソース煮 乳麦 カムとブロッコーのマリーネ 卵乳麦 カスとブロッコーのマリーネ 卵乳麦 大味噌汁(とろみ) 麦 ★味噌汁(とろみ) 麦 ★は肉は カスト							Ū	_		_	0.05		_	0.05		_	0.08
大豆大根煮 卵乳麦 白菜と麩の玉子とじ 卵乳麦 青菜のおひたし 乳麦 白菜と芸のまった かって											到丰			到丰			到丰
大水・中部																	
★味噌汁(とろみ) 麦 ★藤価 おかずセット フルセット ※養価 おかずセット フルセット ※表価 おかずセット ジェイルギー 463kcal 985kcal エネルギー 463kcal 985kcal まんせん 473g 162.5g 844klal 849g 162.5g 84klal 849g 163.5g 84klal 849g 163.5g 84klal 849g 163.5																	
栄養価 おかずセット フルセット 大きにおいて マート・ファイン (1.5 kg) 12.5 kg 13.2 kg 11.6 kg 12.3 kg 12.3 kg 11.6 kg 12.3 kg 12.3 kg 12.3 kg 14.1 kg 14.1 kg 14.1 kg 14.1 kg 15.2 kg 15.4 kg 16.1 kg																	
栄養価 おかずセット フルセット 大きん居 11.6g 12.3g 脂質 12.5g 13.2g 脂質 11.6g 12.3g 脂質 12.3g 脂質 12.5g よっとも 13.3kmg 大トリウム 857mg 1380mg 大トリウム 815mg 1380mg 大トリウム 857mg 1380mg 大トリウム 815mg 1380mg 大トリウム 896mg 1419mg 大トリウム 699mg 1222mg 大トリウム 823mg 1344mg 大きんに 1033kcal エネルギー 465kcal 987kcal エネルギー 463kcal 987kcal エネルギー 465kcal 987kcal エネルギー 463kcal 985kcal エネルギー 419kcal 941kcal エネルギー 462kcal 985kcal エネルギー 419kcal 941kcal エネルギー 462kcal 985kcal エネルギー 419kcal 41.3g 20.4g 160.2g 10.2g 大トリウム 2434mg 4003mg ナトリウム 2068mg 3637mg ナトリウム 2181mg 3750mg ナトリウム 2121mg 3690mg ナトリウム 2105mg 3672mg 51.3g 51.		<i>t</i> 7	其外恒八	(20%)	久	▼ 小 旧 / I	(2007)	久	★ 小 一 / 1	(2007)	久	▼ 小 旧 / I	(2007)	久	▼ 小 旧 / I	(2007)	久
接白質 4.8g 8.6g 蛋白質 6.4g 10.2g 蛋白質 11.2g 15.0g 蛋白質 5.1g 8.9g 蛋白質 5.5g 9.3g 脂質 12.5g 13.2g 脂質 11.6g 12.3g 脂質 7.8g 8.5g 脂質 6.4g 7.1g 脂質 15.4g 16.1g 炭水化物 18.9g 57.3g 炭水化物 17.2g 55.6g 炭水化物 19.7g 58.1g 炭水化物 14.8g 53.2g 炭水化物 17.9g 56.4g ナトリウム 857mg 1380mg ナトリウム 815mg 1338mg ナトリウム 896mg 1419mg ナトリウム 699mg 1222mg ナトリウム 823mg 1344mg 食塩相当量 2.2g 3.5g 食塩相当量 2.1g 3.4g 食塩相当量 2.3g 3.6g 食塩相当量 1.8g 3.1g 食塩相当量 2.1g 3.4g 食塩相当量 2.3g 3.6g 食塩相当量 1.8g 3.1g 食塩相当量 2.1g 3.4g 食塩相当量 2.3g 3.6g 食塩相当量 1.8g 3.1g 食塩相当量 2.1g 3.4g 食塩相当量 2.3g 3.6g 食塩相当量 1.8g 3.1g 食塩相当量 2.1g 3.4g 13.3g 2.1g 3.4g 13.3g 2.1g 3.4g 13.3g 2.1g 13.3g 2.1g 2.1g 3.4g 14.3mg 14.3mg 15.3g 2.1g 2.1g 3.4g 15.3g 2.1g 2.1g 3.4g 15.3g 2.1g 2.1g 3.4g 15.3g 2.1g 3.1g 15.3g 2.1g 15.3g 2.2g 15.3g 2.3g 15.3g 16.1g 15.3g 2.3g 16.1g 15.3g 2.3g 16.2g 15.3g 2.3g 16.2g 15.3g 2.3g 16.2g 15.3g 2.3g 16.3g 16.2g 15.3g 2.3g 16.3g 16.2g 15.3g 2.3g 16.3g 16.2g 15.3g 2.3g 16.3g 16.2g 16.2g 15.3g 2.3g 16.3g 16.2g	-	9															
接白質 4.8g 8.6g 蛋白質 6.4g 10.2g 蛋白質 11.2g 15.0g 蛋白質 5.1g 8.9g 蛋白質 5.5g 9.3g 脂質 12.5g 13.2g 脂質 11.6g 12.3g 脂質 7.8g 8.5g 脂質 6.4g 7.1g 脂質 15.4g 16.1g 炭水化物 18.9g 57.3g 炭水化物 17.2g 55.6g 炭水化物 19.7g 58.1g 炭水化物 14.8g 53.2g 炭水化物 17.9g 56.4g ナトリウム 857mg 1380mg ナトリウム 815mg 1338mg ナトリウム 896mg 1419mg ナトリウム 699mg 1222mg ナトリウム 823mg 1344mg 食塩相当量 2.2g 3.5g 食塩相当量 2.1g 3.4g 食塩相当量 2.3g 3.6g 食塩相当量 1.8g 3.1g 食塩相当量 2.1g 3.4g 食塩相当量 2.3g 3.6g 食塩相当量 1.8g 3.1g 食塩相当量 2.1g 3.4g 食塩相当量 2.3g 3.6g 食塩相当量 1.8g 3.1g 食塩相当量 2.1g 3.4g 食塩相当量 2.3g 3.6g 食塩相当量 1.8g 3.1g 食塩相当量 2.1g 3.4g 13.3g 2.1g 3.4g 13.3g 2.1g 3.4g 13.3g 2.1g 13.3g 2.1g 2.1g 3.4g 14.3mg 14.3mg 15.3g 2.1g 2.1g 3.4g 15.3g 2.1g 2.1g 3.4g 15.3g 2.1g 2.1g 3.4g 15.3g 2.1g 3.1g 15.3g 2.1g 15.3g 2.2g 15.3g 2.3g 15.3g 16.1g 15.3g 2.3g 16.1g 15.3g 2.3g 16.2g 15.3g 2.3g 16.2g 15.3g 2.3g 16.2g 15.3g 2.3g 16.3g 16.2g 15.3g 2.3g 16.3g 16.2g 15.3g 2.3g 16.3g 16.2g 15.3g 2.3g 16.3g 16.2g 16.2g 15.3g 2.3g 16.3g 16.2g																	
接白質 4.8g 8.6g 蛋白質 6.4g 10.2g 蛋白質 11.2g 15.0g 蛋白質 5.1g 8.9g 蛋白質 5.5g 9.3g 脂質 12.5g 13.2g 脂質 11.6g 12.3g 脂質 7.8g 8.5g 脂質 6.4g 7.1g 脂質 15.4g 16.1g 炭水化物 18.9g 57.3g 炭水化物 17.2g 55.6g 炭水化物 19.7g 58.1g 炭水化物 14.8g 53.2g 炭水化物 17.9g 56.4g ナトリウム 857mg 1380mg ナトリウム 815mg 1338mg ナトリウム 896mg 1419mg ナトリウム 699mg 1222mg ナトリウム 823mg 1344mg 食塩相当量 2.2g 3.5g 食塩相当量 2.1g 3.4g 食塩相当量 2.3g 3.6g 食塩相当量 1.8g 3.1g 食塩相当量 2.1g 3.4g 食塩相当量 2.3g 3.6g 食塩相当量 1.8g 3.1g 食塩相当量 2.1g 3.4g 食塩相当量 2.3g 3.6g 食塩相当量 1.8g 3.1g 食塩相当量 2.1g 3.4g 食塩相当量 2.3g 3.6g 食塩相当量 1.8g 3.1g 食塩相当量 2.1g 3.4g 13.3g 2.1g 3.4g 13.3g 2.1g 3.4g 13.3g 2.1g 13.3g 2.1g 2.1g 3.4g 14.3mg 14.3mg 15.3g 2.1g 2.1g 3.4g 15.3g 2.1g 2.1g 3.4g 15.3g 2.1g 2.1g 3.4g 15.3g 2.1g 3.1g 15.3g 2.1g 15.3g 2.2g 15.3g 2.3g 15.3g 16.1g 15.3g 2.3g 16.1g 15.3g 2.3g 16.2g 15.3g 2.3g 16.2g 15.3g 2.3g 16.2g 15.3g 2.3g 16.3g 16.2g 15.3g 2.3g 16.3g 16.2g 15.3g 2.3g 16.3g 16.2g 15.3g 2.3g 16.3g 16.2g 16.2g 15.3g 2.3g 16.3g 16.2g			学養価	セかざわいん	フルナット	学養価	セかずわいん	フルセット	学 養価	セかずわいん	フルカット	学養価	むかずわいん	フルセット	学養価	むかずわ いん	フルセット
蛋白質 4.8g 8.6g 蛋白質 6.4g 10.2g 蛋白質 11.2g 15.0g 蛋白質 5.1g 8.9g 蛋白質 5.5g 9.3g 脂質 12.5g 13.2g 脂質 11.6g 12.3g 脂質 7.8g 8.5g 脂質 6.4g 7.1g 脂質 15.4g 16.1g 炭水化物 18.9g 57.3g 炭水化物 17.2g 55.6g 炭水化物 19.7g 58.1g 炭水化物 14.8g 53.2g 炭水化物 17.9g 56.4g ナトリウム 857mg 1380mg ナトリウム 815mg 1338mg ナトリウム 896mg 1419mg ナトリウム 699mg 1222mg ナトリウム 823mg 1344mg 食塩相当量 2.2g 3.5g 食塩相当量 2.1g 3.4g 食塩相当量 2.3g 3.6g 食塩相当量 1.8g 3.1g 食塩相当量 2.1g 3.4g 水養価 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 大森ルギー 465kcal 987kcal エネルギー 465kcal 985kcal エネルギー 419kcal 941kcal エネルギー 462kcal 985kcal 蛋白質 16.7g 28.1g 蛋白質 19.8g 31.2g 蛋白質 19.7g 31.1g 蛋白質 18.3g 29.7g 蛋白質 13.8g 25.2g 脂質 28.4g 30.5g 脂質 21.3g 23.4g 脂質 20.7g 22.8g 脂質 18.3g 20.4g 脂質 25.2g 27.3g 炭水化物 47.3g 162.5g 炭水化物 49.5g 164.7g 炭水化物 49.9g 165.1g 炭水化物 45.5g 160.7g 炭水化物 44.9g 160.2g ナトリウム 2434mg 4003mg ナトリウム 2068mg 3637mg ナトリウム 2181mg 3750mg ナトリウム 2121mg 3690mg ナトリウム 2105mg 3672mg 食塩相当量 6.2g 10.2g 食塩相当量 5.3g 9.2g 食塩相当量 5.5g 9.6g 食塩相当量 5.4g 9.3g 食塩相当量 5.3g 9.4g	1																
脂質 12.5g 13.2g 脂質 11.6g 12.3g 脂質 7.8g 8.5g 脂質 6.4g 7.1g 脂質 15.4g 16.1g 炭水化物 18.9g 57.3g 炭水化物 17.2g 55.6g 炭水化物 19.7g 58.1g 炭水化物 14.8g 53.2g 炭水化物 17.9g 56.4g ナトリウム 857mg 1380mg ナトリウム 815mg 1338mg ナトリウム 896mg 1419mg ナトリウム 699mg 1222mg ナトリウム 823mg 1344mg 食塩相当量 2.2g 3.5g 食塩相当量 2.1g 3.4g 食塩相当量 2.3g 3.6g 食塩相当量 1.8g 3.1g 食塩相当量 2.1g 3.4g	_																
炭水化物 18.9g 57.3g 炭水化物 17.2g 55.6g 炭水化物 19.7g 58.1g 炭水化物 14.8g 53.2g 炭水化物 17.9g 56.4g ナトリウム 857mg 1380mg ナトリウム 815mg 1338mg ナトリウム 896mg 1419mg ナトリウム 699mg 1222mg ナトリウム 823mg 1344mg 食塩相当量 2.2g 3.5g 食塩相当量 2.1g 3.4g 食塩相当量 2.3g 3.6g 食塩相当量 1.8g 3.1g 食塩相当量 2.1g 3.4g 栄養価 おかずセット フルセット 学養価 おかずセット フルセット 学養価 おかずセット フルセット できる はおいずセット フルセット フルセット マルセット マルセット フルセット フルセット マルセット フルセット できる はおいずセット フルセット フルセット フルセット フルセット マルセット フルセット マルセット マルセット フルセット フルセ																	
## 1380mg														_			
食塩相当量 2.2g 3.5g 食塩相当量 2.1g 3.4g 食塩相当量 2.3g 3.6g 食塩相当量 1.8g 3.1g 食塩相当量 2.1g 3.4g							_										
栄養価 おかずセット フルセット 大き価 おかずセット ファイ・ロータ ログ・ログ・ログ・ログト ログ・ログ・ログ・ログ・ログ・ログ・ログ・ログ・ログ・ログ・ログ・ログ・ログ・ロ																	
エネルギー 511kcal 1033kcal 103kcal 1033kcal 103kcal 1033kcal 103kcal 1		_															
蛋白質 16.7g 28.1g 蛋白質 19.8g 31.2g 蛋白質 19.7g 31.1g 蛋白質 18.3g 29.7g 蛋白質 13.8g 25.2g 脂質 28.4g 30.5g 脂質 21.3g 23.4g 脂質 20.7g 22.8g 脂質 18.3g 20.4g 脂質 25.2g 27.3g 炭水化物 47.3g 162.5g 炭水化物 49.5g 164.7g 炭水化物 49.9g 165.1g 炭水化物 45.5g 160.7g 炭水化物 44.9g 160.2g ナトリウム 2434mg 4003mg ナトリウム 2068mg 3637mg ナトリウム 2181mg 3750mg ナトリウム 2121mg 3690mg ナトリウム 2105mg 3672mg 食塩相当量 6.2g 10.2g 食塩相当量 5.3g 9.2g 食塩相当量 5.5g 9.6g 食塩相当量 5.4g 9.3g 食塩相当量 5.3g 9.4g																	
脂質 28.4g 30.5g 脂質 21.3g 23.4g 脂質 20.7g 22.8g 脂質 18.3g 20.4g 脂質 25.2g 27.3g 炭水化物 47.3g 162.5g 炭水化物 49.5g 164.7g 炭水化物 49.9g 165.1g 炭水化物 45.5g 160.7g 炭水化物 44.9g 160.2g ナトリウム 2434mg 4003mg ナトリウム 2068mg 3637mg ナトリウム 2181mg 3750mg ナトリウム 2121mg 3690mg ナトリウム 2105mg 3672mg 食塩相当量 6.2g 10.2g 食塩相当量 5.3g 9.2g 食塩相当量 5.5g 9.6g 食塩相当量 5.4g 9.3g 食塩相当量 5.3g 9.4g	Ī	_															
読水化物 47.3g162.5g炭水化物 49.5g164.7g炭水化物 49.9g165.1g炭水化物 45.5g160.7g炭水化物 44.9g160.2gナトリウム 2434mg4003mgナトリウム 2068mg3637mgナトリウム 2181mg3750mgナトリウム 2121mg3690mgナトリウム 2105mg3672mg食塩相当量 6.2g10.2g食塩相当量 5.3g9.2g食塩相当量 5.5g9.6g食塩相当量 5.4g9.3g食塩相当量 5.3g9.4g																	
ま ナトリウム 2434mg 4003mg ナトリウム 2068mg 3637mg ナトリウム 2181mg 3750mg ナトリウム 2121mg 3690mg ナトリウム 2105mg 3672mg 食塩相当量 6.2g 10.2g 食塩相当量 5.3g 9.2g 食塩相当量 5.5g 9.6g 食塩相当量 5.4g 9.3g 食塩相当量 5.3g 9.4g					_			_			_						
食塩相当量 6.2g 10.2g 食塩相当量 5.3g 9.2g 食塩相当量 5.5g 9.6g 食塩相当量 5.4g 9.3g 食塩相当量 5.3g 9.4g																	
				_			_	_		3.06	0.05		_			_	

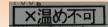
お食事の作り方

- 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



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。

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