週間献立表(カロリー調整食1600)

	COOP
ーコース	COOP
ערע.	COOP

	11月3日(月)		1	1月4日(火)		1.	1月5日(水)		1.	1月6日(木)		11	月7日(金)		ı
	品名	アレルゲン		<u> </u>	アレルゲン	品		アレルゲン	品		アレルゲン	品		アレルゲン	l
	★ごはん150g	7 01072	<u>*</u> ごはん15		7 01070	<u> </u>	1 <u>1</u> 0 ₀	7 01070	<u> </u>	<u>11</u>	7 01070	<u>サごはん15</u>		7 0107 2	ı
		<u> </u>		oug	10 +						 			ਗ ±	ı
	鶏肉と高菜の炒め物	麦	オムレツ		卵麦	寄せ豆腐の		卵麦	白菜とがん	もの魚物	麦麦	大豆とウインナ		[116111117111111111111111111111111	ı
	里芋のかに風あんかけ		ホワイトソ		乳麦	ジャガ芋とえ		麦	鶏肉ピーマ	ン炒め	麦	人参の炒り		麦	ı
	湯葉と枝豆の梅おかかサラダ	麦	竹の子と人参	≽のおかか煮	麦	カリフラワーの			キャロット	ラペ	麦麦麦	白菜と昆布			ı
	★味噌汁(豆腐・なめこ)		じゃが芋の中		麦	★すまし汁(椎:	茸・錦糸玉子)	卵麦	★味噌汁(巻	麩・しめじ)	麦	★味噌汁(おつゆ	麩・キャベツ)	麦	ı
+=			★すまし汁(えσ)き・おつゆ麩)	麦										ı
朝	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット]	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	1 [おかず	ご飯セット	1
食	エネルギー 181kcal		エネルギー	173kcal		エネルギー	170kcal		エネルギー	196kcal		エネルギー	128kcal	392kcal	ı
	<u>ー 176 (1011.0g)</u> たんぱく質 11.1g		たんぱく質	9. 1g		たんぱく質	6. 9g		たんぱく質	10. 0g	15. 7g	たんぱく質	6. 3g	11. 9g	ı
		8. 5g	<u>/こ/016 く貝</u> 脂質	7. 0g	7.7g	脂質	7. 6g	8. 9g		9. 4g	10. 3g	脂質	4. 6g	5. 5g	ı
		h			-				脂質						ı
	炭水化物 16.8g	71.8g	炭水化物	18. 6g		炭水化物	18. 2g	72. 6g	炭水化物	17. 4g	73. 1g	炭水化物	16. 6g	72.7g	ı
	ナトリウム 623mg	850mg	ナトリウム	742mg	889mg	ナトリウム	816mg	981mg	ナトリウム	599mg	825mg	ナトリウム	547mg	774mg	1
	食塩相当量 1.6g	2. 2g	食塩相当量	1.9g	2. 3g	食塩相当量	2. 1g	2. 5g	食塩相当量	1. 5g	2.1g	食塩相当量	1. 4g	2. 0g	ı
	★ごはん150g		★ごはん15	0g		★ごはん15	0g		★ごはん15	0g		★ごはん15	0g		ı
		乳麦	白身魚の生		麦	鶏肉とさつま芋	のうま塩炒め		サワラのエス	カベッシュ	乳麦	鶏肉の味噌		卵麦	ı
		乳麦	菜の花			油揚げの玉		卵麦	豚肉と大根		麦	人参グラッ		乳麦	ı
		<u>北</u> 条 麦	れんこんの	エロ小か者	重	切干大根の		麦	豆腐としめじ			キャベツの		麦	ı
	◇ C 八 ○ O D B A	<u> </u>	インゲンの		麦麦	★味噌汁(白			★味噌汁(揚		2	春雨の中華			
	★ 小幅 (1 1 1 1 1 1						未・ひしさ)	<u> </u>		7.44亿米)		4		卵乳麦	
			★味噌汁(巻麴	g・+ャヘツ)	<u>秦</u>	 		ļ	ļ		.	★味噌汁(切	T・40() ()		
尽															
昼 食	<u> </u>													A	
	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	ı
	エネルギー 200kcal	468kcal	エネルギー	207kcal		エネルギー	237kcal		エネルギー	234kcal		エネルギー	254kcal	509kcal	ı
	たんぱく質 11.2g	17. 1g	たんぱく質	18. 4g	24. 1g	たんぱく質	11. 3g	16. 3g	たんぱく質	17. 1g	23. 1g	たんぱく質	15. 9g	20.9g	ı
	脂質 10.5g		脂質	7. 5g	8. 4g	脂質	12. 1g	12. 9g	脂質	11. 3g	12. 9g	脂質	13. 8g	14. 6g	ı
	炭水化物 14.8g		炭水化物	17. 9g	74. 0g	炭水化物	19. 3g	73. 9g	炭水化物	13. 9g	69. 0g	炭水化物	14. 3g	69. 0g	ı
	ナトリウム 646mg		ナトリウム	595mg		ナトリウム	667mg		ナトリウム	750mg	979mg	ナトリウム	731mg	957mg	ı
		2. 2g	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量	1. 9g	2. 5g	食塩相当量		2. 4g	ı
		Z. Zg		1. 5g	Z. Ig		1. 7g	2. 3g			Z. 0g		1.9g	Z. 4g	ı
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			ı
	◎グレープフルーツ20	JUg	⊚りんご15			◎オレンジ			◎グレーブ		JUg	◎オレンジ			ı
	★ごはん150g		★ごはん15			★ごはん15		<u> </u>	★ごはん15			★ごはん15	0g		ı
	揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦	チキンカレ		乳麦	アジの照焼			鶏肉ときのこの			ブリの磯辺	焼	麦	ı
	ブロッコリー		麩の野菜あ	んかけ	麦	チンゲン菜とピ-	ーマンのソテー	乳麦	さつま揚の	味噌炒め	卵麦落	ふきのきん	ぴら	麦 麦	ı
	竹輪のごま炒め	麦	ナスの油炒	· め	麦	白菜と挽肉		麦	法蓮草と切干	のおひたし	麦	炒り豆腐		卵乳麦	ı
	法蓮草と蒸し鶏のサラダ		★味噌汁(揚	げ・白菜)		大豆と人参		麦	★すまし汁(ネ			菜の花とひじ	きのごま和え	I	ı
	★味噌汁(若芽・しめじ)					★味噌汁(豆		麦				★すまし汁(豆		h	ı
															ı
タ									l						ı
食	おかず	ご飯セット	1 1	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	l i	おかず	ご飯セット	1 1	おかず	ご飯セット	
	エネルギー 241kcal		エネルギー	250kcal		エネルギー	216kcal		エネルギー	194kcal		エネルギー	249kcal	503kcal	
	k = = = = = = = = = = = = = = = = = = =	<u></u>	<u></u>											<u></u>	
	たんぱく質 18.0g		たんぱく質	13. 2g		たんぱく質	21. 7g		たんぱく質	11. 7g		たんぱく質	18. 1g	23. 1g	
	脂質 11.3g	12. 1g		14. 9g	16. 5g		8. 0g		脂質	9. 0g		脂質	13. 8g	14. 6g	
	炭水化物 18.4g		炭水化物	15. 4g	{	炭水化物	14. 6g		炭水化物	15. 9g		炭水化物	12. 5g	66. 5g	
	ナトリウム 825mg		ナトリウム	847mg		ナトリウム	686mg		ナトリウム	827mg		ナトリウム	845mg	993mg	
	食塩相当量 2.1g		食塩相当量	2. 2g		食塩相当量	1. 7g		食塩相当量	2. 1g		食塩相当量	2. 1g	2. 5g	
	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	1
	エネルギー 622kcal		エネルギー	630kcal		エネルギー	623kcal		エネルギー	624kcal		エネルギー	631kcal	1404kca1	
	<u>ー 177 </u>		たんぱく質	40. 7g		たんぱく質	39. 9g		<u>ー・ル、</u> たんぱく質	38. 8g		<u>ー・ル</u> たんぱく質	40. 3g	55. 9g	١.
	<u> 指質 29.3g</u>	32. 7g		29. 4g	32. 6g		27. 7g	30. 9g	脂質	29. 7g	33. 0g	脂質	32. 2g	34. 7g	/
合 計	<u> </u>	215 20	^{胆县} 炭水化物	51. 9g	217 7~	^{胆县} 炭水化物	52. 1g		^{班县} 炭水化物	47. 2g	212 4~	^{班县} 炭水化物	43. 4g	208. 2g	
П															Ш
	ナトリウム 2094mg		ナトリウム	2184mg		ナトリウム	2169mg		ナトリウム	2176mg		ナトリウム	2123mg	2724mg	Ш
	食塩相当量 5.3g		食塩相当量	5. 6g		食塩相当量	5. 5g		食塩相当量	5. 5g		食塩相当量	5. 4g	6. 9g	
合	エネルギー 819kcal	L	エネルギー	837kcal		エネルギー	822kcal	l	エネルギー	821kcal		エネルギー	830kcal	1603kcal	
	たんぱく質 48.0g	64. 6g	たんぱく質	46.8g	63. 4g	たんぱく質	47. 8g	63. 9g	たんぱく質	46. 5g	63. 3g	たんぱく質	48. 2g	63.8g	
	脂質 36.3g	39. 7g		36. 5g	39. 7g		34. 7g	37. 9g		36. 7g	40. 0g		39. 2g	41. 7g	Ш
間 食	炭水化物 77.8g		炭水化物	83. 8g		炭水化物	80. 3g		炭水化物	75. 0g		炭水化物	71. 6g	236. 4g	\prod
IX	ナトリウム 2170mg		ナトリウム	2258mg		ナトリウム	2245mg		ナトリウム	2252mg		ナトリウム	2199mg	2800mg	
(E)	大大クス 2170mg 食塩相当量 5.5g		食塩相当量	5. 8g		食塩相当量	5. 7g		食塩相当量	5. 7g		食塩相当量	5. 6g	7. 1g	
☆#☆	艮塩阳ヨ里 0.0g は予告無く変更することがあり								<u>艮 </u>		7. Jg	及塩化三里	J. Ug	/. Ig	1

- ※献立は予告無く変更することがあります。 ※「◎」は間食です。間食はメニューを参考にしてご家庭でご用意ください。 ※商品は喫食日まで冷蔵庫で保管ください。
- ※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。※おかずのみをご利用の方は★をご家庭でご用意ください
- ※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。※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。
- ※アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
- ※調理施設内では様々な種類の食品を扱っています。調理過程で、個々のおかずに本来使用しない食材が混入する可能性があります。

お食事の作り方





1食ずつ包装されお届けです。 開封して惣菜袋を取り出して ください。



○温め可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「湯せん」



湯せんは鍋に水を張り 惣菜の袋を入れて温めてください。 鍋肌から気泡がポツポツと 浮いてきたら火を止めて袋を 取り出すまで鍋に蓋をしておきます。 (約70~80°C)

「電子レンジ」



電子レンジで温める場合は お皿に移し<mark>ラップをして</mark> 温めて下さい。

×温め不可

封を切って お皿に盛付けて下さい。 ※温め〇は火傷に注意!

ワンポイントアドバイス

- ●湯せんはグラグラ煮込まないで下さい
- ●トマトや葉物の野菜を添えると よりきれいに盛付ける事が出来ます







ご飯などをつけて1膳の<mark>完成</mark>です♪

- ★ご注文はご連絡がなければ自動継続です。翌週分を中止・変更される場合は、 お届け日の<u>前週水曜日夜8時</u>までにご連絡ください。
- ★お届け日の前週水曜日夜8時以降の翌週分の中止・変更はできません。 上記のお届け日以降の中止は、代金が発生いたします。 (急な入院等の場合もご返金はできません)

★ご連絡先

週間献立表(カロリー調整食1440)



	11日3	日(月)		11	月4日(火)		1	1月5日(水)		11	月6日(木)		11	月7日(金)	
	品名		アレルゲン	品	クァロ(人) 夕	アレルゲン		1 <u>万0日(水)</u> 名	アレルゲン			アレルゲン			アレルゲン
	★ごはん120g		7 01070	<u>★ごはん12</u>	<u>11</u> 0~	7 01070	★ごはん12		7 0707 2	<u>★ごはん12</u>	<u>11</u>	7 0107 2		<u>1⊔</u> ^~	7 0 10 7 2
	★こはん120g	<u></u>		エフト い	Ug	 	★ こはんに	.Ug 	 	★ こ はん 2	.0g 	<u> </u>		Ug	
	鶏肉と高菜の炒	少め利	麦	オムレツ		卵麦	寄せ豆腐の		卵麦	白菜とがん		麦	大豆とウインナ		乳麦
	里芋のかに風あ		卵麦か	ホワイトソ		乳麦	ジャガ芋とえ		麦	鶏肉ピーマ		麦 麦	人参の炒り	煮	麦
	湯葉と枝豆の梅おかれ	かサラダ	麦	竹の子と人参	₿のおかか煮	麦	カリフラワーの)柚子味噌和え		キャロット	ラペ	麦	白菜と昆布	のナムル	
				じゃが芋の中	華風サラダ	麦									
朝		ふかず	ご飯セット	İ	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	i	おかず	ご飯セット	i i	おかず	ご飯セット
食		31kcal		エネルギー	173kcal		エネルギー	170kcal	3631001	エネルギー	196kcal		エネルギー	128kcal	321kcal
				L			たんぱく質								9. 6g
		1. 1g	14. 4g	たんぱく質	9. 1g	12. 4g	にんはく貝	6. 9g	10. <u>Zg</u>	たんぱく質	10. 0g	13. 3g	たんぱく質	6. 3g	9. 0g
	脂質	7. 5g	8. 0g	脂質	7. 0g	7. 5g	脂質	7. 6g	8. 1g	脂質	9. 4g	9. 9g	脂質	4. 6g	<u>5. 1g</u>
		6.8g		炭水化物	18. 6g	60.5g	炭水化物	18. 2g		炭水化物	17. 4g		炭水化物	16. 6g	58. 5g
	ナトリウム 6	323mg	624mg	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	816mg	817mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	547mg	548mg
	食塩相当量 1	1. 6g	1. 6g	食塩相当量	1.9g	1. 9g	食塩相当量	2. 1g	2. 1g	食塩相当量	1. 5g	1. 5g	食塩相当量	1. 4g	1.4g
	★ごはん120g	Ŭ		★ごはん12			★ごはん12		ĺ	★ごはん12		ĺ	★ごはん12		
	豚肉とコロコロ野菜のチー	ーズソース	乳麦	白身魚の生		麦	鶏肉とさつま芋			サワラのエス		到書	鶏肉の味噌	<u>传</u>	似
	食べるトマトス	7 <u> </u>	<u>. 北条</u> 乳麦	ロラ点ジェ 菜の花	女爪	<u> </u>	油揚げの玉		卵麦	豚肉と大根		In the control of the	人参グラッ	<i>7</i>)6	卵麦 乳麦
					テロルム学	 					のほれる	麦麦		<u>じ</u> エ <i>ル</i> 孝	孔友
	ふきと人参の甘	1路怎	麦	れんこんの			切干大根の	甲華和え	麦	豆腐としめじ	,のとうみ魚	<u>友</u>	キャベツの		麦
				インゲンの	こよ和え	麦				 			春雨の中華	和え	卵乳麦
						<u> </u>			<u> </u>			<u> </u>			
尽															
<u>屋</u> 食		. 18	· ·			24=: :			- A			·	ļ ,		<u> </u>
		ふかず	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
				エネルギー	207kcal		エネルギー	237kcal		エネルギー	234kcal		エネルギー	254kcal	447kcal
	たんぱく質 1	1. 2g	14. 5g	たんぱく質	18. 4g	21.7g	たんぱく質	11. 3g	14. 6g	たんぱく質	17. 1g	20. 4g	たんぱく質	15. 9g	19. 2g
	脂質 1	0. 5g	11. 0g	脂質	7. 5g	8. 0g	脂質	12. 1g	12. 6g	脂質	11. 3g	11.8g	脂質	13.8g	14. 3g
		4.8g	56. 7g	炭水化物	17. 9g	59.8g	炭水化物	19.3g	61. 2g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	14.3g	56. 2g
		646mg		ナトリウム	595mg		ナトリウム	667mg		ナトリウム	750mg		ナトリウム	731mg	732mg
		1. 6g		食塩相当量	1. 5g	1. 5g	食塩相当量	1. 7g		食塩相当量	1. 9g		食塩相当量	1. 9g	1. 9g
	○生到 180g	•	11.00	◎牛乳180g		11.00	◎牛乳180g		11.78	◎牛乳180g		11.00	◎牛乳180g		1.08
間重	し ◎グレープフル	۰۷20 ما	Mα	◎りんご15			◎オレンジ			◎グレープ)Λσ	◎オレンジ		
	★ごはん120g	720	ν ο δ	★ごはん12			★ごはん12			★ごはん12		l	★ごはん12		_
		5 # 7	可 士	チキンカレ		 	アジの照焼		 	鶏肉ときのこ		ai 士	ブリの磯辺		
	揚げ豆腐の挽肉	9 00 /V	乳麦			乳麦	チンゲン菜とピ		麦						麦麦麦
	ブロッコリー 竹輪のごま炒め		=	麩の野菜あ		麦麦	白菜と挽肉		乳麦	さつま揚の			ふきのきん	05	友
	.		麦	ナスの油炒	α)	조			麦	法蓮草と切干	-00 & 07 E C		炒り豆腐	ナのデナモニ	卵乳麦
	法蓮草と蒸し鶏の	ノサフタ	友				大豆と人参	の魚物	麦				菜の花とひじ	さのこま和え	
				<u> </u>											
タ										 					
食		. 1 15			La 1 18			1. 1. 18	8A= 1 1		In 1 18	: A=		La 1 18	
		ふかず	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
				エネルギー	250kca1		エネルギー	216kcal		エネルギー	194kcal		エネルギー	249kcal	442kcal
		8. 0g		たんぱく質	13. 2g		たんぱく質	21. 7g		たんぱく質	11. 7g		たんぱく質	18. 1g	21. 4g
	脂質 1	1. 3g		脂質	14.9g		脂質	8. 0g	8. 5g	脂質	9. 0g		脂質	13.8g	14. 3g
		8. 4g	60.3g	炭水化物	15.4g	57. 3g	炭水化物	14. 6g	56. 5g	炭水化物	15.9g	57. 8g	炭水化物	12. 5g	54. 4g
		325mg		ナトリウム	847mg		ナトリウム	686mg		ナトリウム	827mg		ナトリウム	845mg	846mg
	食塩相当量 2	2. 1g	2. 1g	食塩相当量	2. 2g	2. 2g	食塩相当量	1. 7g	1.7g	食塩相当量	2. 1g	2. 1g	食塩相当量	2. 1g	2. 2g
	お	ゔかず	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
	エネルギー 62	2kcal	1201kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	623kcal	1202kcal	エネルギー	624kcal	1203kcal	エネルギー	631kcal	1210kcal
	たんぱく質 4	0. 3g	50. 2g	たんぱく質	40.7g		たんぱく質	39. 9g	49.8g	たんぱく質	38. 8g		たんぱく質	40. 3g	50. 2g
合		9. 3g		脂質	29. 4g		脂質	27. 7g	29. 2g		29. 7g	31. 2g		32. 2g	33. 7g
計		0. 0g		炭永化物	51. 9g		炭永化物	52. 1g		炭永化物	47. 2g		炭永化物	43. 4g	169. 1g
		094mg		ナトリウム	2184mg		ナトリウム	2169mg	{	ナトリウム	2176mg		ナトリウム	2123mg	2126mg
		5. 3g		食塩相当量	5. 6g		食塩相当量	5. 5g		食塩相当量	5. 5g		食塩相当量	5. 4g	5. 5g
 合				エネルギー	837kcal		エネルギー	822kcal		エネルギー	821kcal		エネルギー	830kcal	1409kcal
計		8. 0g		たんぱく質	46. 8g	d	たんぱく質	47. 8g		たんぱく質	46. 5g		たんぱく質	48. 2g	58. 1g
	脂質 3	6. 3g		たんはく貝 脂質	36. 5g		脂質	34. 7g	36. 2g		36. 7g	38. 2g		39. 2g	
間	<u> </u>	17. 8g		<u>順臭</u> 炭水化物	36. 5g 83. 8g		<u> </u>	34. /g 80. 3g		<u>順臭</u> 炭水化物	36. 7g 75. 0g		<u>順臭</u> 炭水化物	39. 2g 71. 6g	40.7g 197.3g
食										4					
込		170mg		ナトリウム	2258mg		ナトリウム	2245mg		ナトリウム	2252mg		ナトリウム	2199mg	2202mg
\p / al-1		5. 5g)	食塩相当量	5.8g		食塩相当量	5. 7g		食塩相当量	5. 7g		食塩相当量	5. 6g	5. 7g
·V. mi	立は予告無く変更する。	・レかあり	+ d •X•l	のロエ問当です	GOTOTIT X T T	ール太子にし	/ 変はでこせ	1 = (7- 31)	*X* 四只(十)炒	食日まで冷蔵庫	バチウ(たて)				

※献立は予告無く変更することがあります。 ※「◎」は間食です。間食はメニューを参考にしてご家庭でご用意ください。 ※商品は喫食日まで冷蔵庫で保管ください。

※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。※おかずのみをご利用の方は★をご家庭でご用意ください

%アレルゲン は特定8品目 \mathfrak{g} ・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。

※調理施設内では様々な種類の食品を扱っています。調理過程で、個々のおかずに本来使用しない食材が混入する可能性があります。



お食事の作り方

〇温め可



×温め不可



1食ずつ包装されお届けです。 開封して惣菜袋を取り出して ください。



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「湯せん」



湯せんは鍋に水を張り 惣菜の袋を入れて温めてください。 鍋肌から気泡がポツポツと 浮いてきたら火を止めて袋を 取り出すまで鍋に蓋をしておきます。 (約70~80°C)

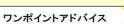


※温め〇は火傷に注意!

「電子レンジ」



電子レンジで温める場合は お皿に移し<mark>ラップをして</mark> 温めて下さい。





●トマトや葉物の野菜を添えると よりきれいに盛付ける事が出来ます







ご飯などをつけて1膳の<mark>完成</mark>です♪

- ★ご注文はご連絡がなければ自動継続です。翌週分を中止・変更される場合は、 お届け日の<u>前週水曜日夜8時</u>までにご連絡ください。
- ★お届け日の前週水曜日夜8時以降の翌週分の中止・変更はできません。 上記のお届け日以降の中止は、代金が発生いたします。 (急な入院等の場合もご返金はできません)

★ご連絡先

[※]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。

週間献立表(たんぱ(調整食40)

COOP 2-3-2

							Z TU							1	ーコール
	11	1月3日(月)		1	1月4日(火)		1	1月5日(水)		1	1月6日(木)		11	月7日(3	金)
	品		アレルゲン	品	名	アレルゲン		1名	アレルゲン	뮤	1名	アレルゲン	品名	<u> </u>	アレルゲン
	★ごはん150)g		★ごはん150)g		★ごはん15	0g		★ごはん15	0g		★ごはん 1	150g	
	鶏肉カレー?	クリーム煮	乳麦	ベーコンポ・		卵乳麦	ナスと豚肉	の味噌絡め	麦落	寄せ豆腐の	うすあん	卵麦	大豆と蓮根のピ		麦
	じゃが芋の		麦	コンニャク(乳麦落	大根とひき肉		乳麦	揚げと人参		麦	ジャガ芋き	きんぴら	麦
	ナスのおろ		麦		じきのサラダ	卵乳麦	野菜サラダ			大根のマヨ	ネーズ和え	卵乳麦	コールスロ	ーサラダ	卵乳麦
			1			1	ドレッシン	グ(小袋)	麦			1	·		
ᅔᄆ		おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット	1 1	おかず	ご飯セット
471	エネルギー	267kcal	510kcal	エネルギー	280kcal		エネルギー	276kcal	519kcal	エネルギー	242kcal	485kcal	エネルギー	273kcal	516kcal
艮	たんぱく質	7. 0g	11. 1g	たんぱく質	5. 0g	9. 1g	たんぱく質	6. 2g	10. 3g	たんぱく質	7. 3g	11. 4g	たんぱく質	6. 9g	11.0g
	脂質	17. 8g	18. 4g	<u>たんぱく質</u> 脂質	21. 4g	22. 0g	<u>たんぱく質</u> 脂質	18. 3g	18. 9g	脂質	18. 5g	19. 1g	脂質	14. 8g	15. 4g
	炭水化物	19. 3g	72. 1g	炭水化物	17. 5g	70. 3g	炭水化物	22. 7g	75. 5g	炭 水 化物	12. 3g	65. 1g	炭水化物		81. 7g
	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	778mg	779mg	ナトリウム		576mg
	カリウム	444mg	505mg	ナトリウム カリウム リン	421mg	482mg	ナトリウム カリウム リン	355mg	416mg	为立方之二	320mg	381mg	カリウム	589mg	650mg
	リン	91mg	156mg	ヴン	421mg 97mg	162mg	ガン	94mg	159mg	カリウム リン	119mg	184mg	リン	130mg	195mg
	食塩相当量	1. 6g	1. 6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1. 7g	1.7g	食塩相当量	2. 0g	2. 0g	食塩相当量	1.5g	1.5g
	★ごはん150)g		★ごはん150)g		★ごはん15	0g		★ごはん15	0g		★ごはん 1	50g	
	マーボ豆腐		麦落	鶏肉マスタ-	<u>ー</u> ド	麦	白身魚の和		麦	マイルドハヤ	ンライスのルー	乳麦	根菜入りハ	ンバーグ	乳麦
	春雨とツナの	リビリ辛炒め	麦	オニオンソ・ 里芋の柚子!	テー	乳麦 麦	人参のレモ		乳麦	小倉金時		<u> </u>	ブロッコ	IJ <u>—</u>	. <u></u>
	カボティとア	ハムのサフタ		黒手の柚子	<u> </u>	麦 卵麦		1ん草のそぼろ煮 	麦		干大根の煮物	↓素	ナスの炒 ^{枝豆とコーンの}		麦 乳麦
				マカロニサ	フタ		カラフルサ	フダ	卵乳麦				校立とコークの	ハダー風味	孔
	l	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット	†	おかず	ご飯セット	1 1	おかず	ご飯セット
昼	エネルギー	353kcal	596kcal	エネルギー	385kca1	628kcal	エネルギー	334kca1	577kcal	エネルギー	402kcal	645kcal	エネルギー	314kcal	557kcal
食	エネルギー たんぱく質	10. 7g	14. 8g	エネルギー たんぱく質	11 8g	15. 9g	たんぱく質	13. 6g	17. 7g	エネルギー たんぱく質	9. 9g	14 Og	たんぱく質		15. 1g
	脂質	19. 0g	19.6g 86.5g 846mg	脂質 炭水化物 ナトリウム	23.1g 30.4g 695mg	23. 7g 83. 2g	脂質	13. 0g	13. 6g	脂質	22.1g	22.7g 92.9g 632mg	脂質	20. 9g	21.5g
	炭水化物 ナトリウム	33. 7g	86. 5g	炭水化物	30.4g	83. 2g	炭水化物	39.3g	92.1g 549mg	炭水化物 ナトリウム	40.1g 631mg	92. 9g	炭水化物	23. 2g	76. 0g
	ナトリウム	<u>845mg</u>	846mg	ナトリウム	<u>695mg</u>	696mg	lナトリウム	1 548mg	<u>549mg</u>	ナトリウム	<u>631mg</u>	632mg	ナトリウム	604mg	605mg
	カリウム	362mg	423mg	カリウム	345mg	406mg	カリウム	679mg	740mg	カリウム	547mg	608mg	カリウム	439mg	500mg
	リン	139mg	204mg	リン	127mg	192mg	リン	204mg	269mg	リン	128mg	193mg	リン	122mg	187mg
	食塩相当量	2. 1g		食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1. 4g	1. 4g	食塩相当量		1.6g	食塩相当量	1. 5g	1. 5g
間食	◎パイナッ?		5g	◎黄桃(缶)	75g		◎パイナッ		5g	◎黄桃(缶)	75g		◎パイナ [・]		缶) 75g
	★ごはん150)g		★ごはん15 0	Ĵø		★ごはん15	Λσ		★ごはん15	Λσ	1	★ごはん 1	150ø	1
		,,,,				ļ,	17 - 18/010	v <u>ę</u>							
	豚生姜焼き	丼の具	麦落	牛肉とキャヘ	ベツの炒め物		中華風親子	煮	卵乳麦	豚バラと白菜	の味噌煮込み		さつま芋と鶏匠	肉の炒め物	麦
	ふきと人参の	丼の具 の甘露煮	麦	牛肉とキャ^ さつま芋の ⁻	ベツの炒め物	麦	中華風親子 キャベツと+	煮 デーサイ炒め		豚バラと白菜 春雨のオイ	の味噌煮込み スター炒め	麦	さつま芋と鶏! キャベツと卵の塩	肉の炒め物 レモンパスタ	卵乳麦
		丼の具 の甘露煮		牛肉とキャヘ	ベツの炒め物		中華風親子	煮 デーサイ炒め	卵乳麦 卵乳麦	豚バラと白菜	の味噌煮込み スター炒め		さつま芋と鶏匠	肉の炒め物 レモンパスタ	麦 卵乳麦 麦
	ふきと人参の	丼の具 の甘露煮	麦	牛肉とキャ^ さつま芋の ⁻	ベツの炒め物	麦	中華風親子 キャベツと+	煮 デーサイ炒め		豚バラと白菜 春雨のオイ	の味噌煮込み スター炒め	麦	さつま芋と鶏! キャベツと卵の塩	肉の炒め物 レモンパスタ	卵乳麦
	ふきと人参の	中の具 の甘露者 ラダ	麦 卵乳麦	牛肉とキャ^ さつま芋の ⁻	マック がいかい はいま できます いっぱい はいま できま できま かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい かい	麦	中華風親子 キャベツと+	煮 デーサイ炒め パスタ	卵乳麦	豚バラと白菜 春雨のオイ	の味噌煮込み スター炒め 白ドレ和え	麦 卵麦	さつま芋と鶏! キャベツと卵の塩	肉の炒め物 レモンパスタ ま う	卵乳麦 麦
Q	ふきと人参(マッシュサ ⁻	丼の具 の甘露煮 ラダ おかず	麦 卵乳麦 ご飯セット	生肉とキャク さつま芋の 四色なます	くソの炒め物 甘露煮 おかず	麦 麦 ご飯セット	中華風親子 キャベツと+ デミグラス	煮 ザーサイ炒め パスタ 	卵乳麦 ご飯セット	豚バラと白菜 春雨のオイ キャベツの	の味噌煮込み スター炒め 白ドレ和え	麦 卵麦 ご飯セット	さつま芋と鶏。 キャベッと卵の塩 たたきご	肉の炒め物 レモンバスタ まう おかず	卵乳麦 麦 ご飯セット
夕食	ふきと人参(マッシュサ ⁻ エネルギー	丼の具 の甘露煮 ラダ おかず 370kcal	麦 卵乳麦 ご飯セット 613kcal	生肉とキャク さつま芋の 四色なます エネルギー	くソの炒め物 甘露煮 おかず 321kcal	麦 麦 ご飯セット 564kcal	中華風親子 キャベツと+ デミグラス ・ エネルギー	煮 ザーサイ炒め パスタ おかず 352kcal	卵乳麦 ご飯セット 595kcal	豚バラと白菜 春雨のオイ キャベツの エネルギー	の味噌煮込み スター炒め 白ドレ和え <u>おかず</u> 323kcal	麦 卵麦 ご飯セット 566kcal	さつま芋と鶏 キャベッと卵の塩 たたきご! エネルギー	対の炒め物 レモンパスタ まう おかず 378kcal	卵乳麦 麦 ご飯セット 621kcal
夕食	ふきと人参(マッシュサー エネルギー たんぱく質	中の具 の甘露煮 ラダ おかず 370kcal 10.0g	麦 卵乳麦 ご飯セット 613kcal 14.1g	生肉とキャク さつま芋の 四色なます エネルギー たんぱく質	くツの炒め物 甘露煮 おかず 321kcal 9.1g	麦 麦 ご飯セット 564kcal 13.2g	中華風親子 キャベツと+ デミグラス エネルギー たんぱく質	煮 ポーサイ炒め パスタ おかず 352kcal 11.4g	卵乳麦 ご飯セット 595kcal 15.5g	豚バラと白菜 春雨のオイ キャベツの エネルギー たんぱく質	の味噌煮込み スター炒め 白ドレ和え おかず 323kcal 8.4g	麦 卵麦 ご飯セット 566kcal 12.5g	さつま芋と鶏 キャベッと卵の塩 たたきご たたきご エネルギー たんぱく質	肉の炒め物 レモンパスタ まう 378kcal 10.3g	卵乳麦 麦 ご飯セット 621kcal 14.4g
_	ふきと人参の マッシュサー エネルギー たんぱく質 脂質	中の具 の甘露煮 ラダ おかず 370kcal 10.0g 23.9g	麦 卵乳麦 ご飯セット 613kcal 14.1g 24.5g	生肉とキャク さつま芋の 四色なます エネルギー たんぱく質 脂質	トツの炒め物 甘露煮 おかず 321kcal 9.1g 15.9g	麦 麦 ご飯セット 564kcal 13.2g 16.5g	中華風親子 キャベツと+ デミグラス エネルギー たんぱく質 脂質	煮 ポーサイ炒め パスタ おかず 352kcal 11.4g 22.8g	卵乳麦 ご飯セット 595kcal 15.5g 23.4g	豚バラと白菜 春雨のオイ キャベツの エネルギー たんぱく質 脂質	の味噌煮込み スター炒め 白ドレ和え 323kcal 8.4g 21.9g	麦 卵麦 ご飯セット 566kcal 12.5g 22.5g	さつま芋と鶏 キャベッと卵の塩 たたきご たたきご エネルギー たんぱく質 脂質	対の炒め物 レモンバスタ まう おかず 378kcal 10.3g 17.2g	卵乳麦 麦 ご飯セット 621kcal 14.4g 17.8g
_	ふきと人参の マッシュサー エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	中の具 の甘露煮 ラダ おかず 370kcal 10.0g 23.9g 26.4g	麦 卵乳麦 ご飯セット 613kcal 14.1g 24.5g 79.2g	生肉とキャク さつまずの 四色なます エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	ドツの炒め物 甘露煮 おかず 321kcal 9.1g 15.9g 34.3g	麦 麦 ご飯セット 564kcal 13.2g 16.5g 87.1g	中華風親子 キャベツと+ デミグラス エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	煮 ゲーサイ炒め バスタ おかず 352kcal 11.4g 22.8g 24.4g	卵乳麦 ご飯セット 595kcal 15.5g 23.4g 77.2g	豚バラと白菜 春雨のオイ キャベツの エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	の味噌煮込み スター炒め 白ドレ和え 323kcal 8.4g 21.9g 22.3g	麦 卵麦 ご飯セット 566kcal 12.5g 22.5g 75.1g	さつま芋と鶏 キャベッと卵の塩 たたきご! エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	対の炒め物 レモンバスタ まう 378kcal 10.3g 17.2g 44.3g	卵乳麦 麦 ご飯セット 621kcal 14.4g 17.8g 97.1g
_	ふきと人参(マッシュサーエネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	中の具 の甘露煮 ラダ おかず 370kcal 10.0g 23.9g 26.4g 833mg	麦 卵乳麦 ご飯セット 613kcal 14.1g 24.5g 79.2g 834mg	生肉とキャク さつまずの 四色なます エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	トツの炒め物 甘露煮 おかず 321kcal 9.1g 15.9g 34.3g 671mg	麦 麦 ご飯セット 564kcal 13.2g 16.5g 87.1g 672mg	中華風親子 キャベツと+ デミグラス エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	煮 ゲーサイ炒め バスタ おかず 352kcal 11.4g 22.8g 24.4g 726mg	卵乳麦 ご飯セット 595kcal 15.5g 23.4g 77.2g 727mg	豚バラと白菜 春雨のオイ キャベツの エネルギー たんぱく 脂質水化物 ナトリウム	の味噌煮込み スター炒め 白ドレ和え 323kcal 8.4g 21.9g 22.3g 777mg	麦 卵麦 ご飯セット 566kcal 12.5g 22.5g 75.1g 778mg	さつま芋と鶏 キャベッと卵の塩 たたきご たたきご エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	対の炒め物 レモンバスタ まう 378kcal 10.3g 17.2g 44.3g 659mg	那乳麦 麦 ご飯セット 621kcal 14.4g 17.8g 97.1g 660mg
_	ふきと人参の マッシュサー エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	中の具 の甘露煮 ラダ おかず 370kcal 10.0g 23.9g 26.4g 833mg 587mg	麦 卵乳麦 ご飯セット 613kcal 14.1g 24.5g 79.2g 834mg 648mg	生肉とキャク 四色なます エネんぱ 上 たんぽ	トツの炒め物 甘露煮 おかず 321kcal 9.1g 15.9g 34.3g 671mg 666mg	麦 麦 ご飯セット 564kcal 13.2g 16.5g 87.1g 672mg 727mg	中華風親子 キャペツと+ デミグラス エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	煮 ゲーサイ炒め バスタ おかず 352kcal 11.4g 22.8g 24.4g 726mg 405mg	卵乳麦 ご飯セット 595kcal 15.5g 23.4g 77.2g 727mg 466mg	豚バラと白菜 春雨のオイ キャベツの エネんぱく 脂質 水化ウム カリウム	の味噌煮込み スター炒め 白ドレ和え 323kcal 8.4g 21.9g 22.3g 777mg 465mg	麦 卵麦 ご飯セット 566kcal 12.5g 22.5g 75.1g 778mg 526mg	さつま芋と鶏 キャベッと卵の塩 たたきご! エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	対の炒め物 レモンバスタ まう 378kcal 10.3g 17.2g 44.3g 659mg 483mg	那乳麦 麦 ご飯セット 621kcal 14.4g 17.8g 97.1g 660mg 544mg
_	ふきと人参のマッシュサーエネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	中の具 の甘露煮 ラダ おかず 370kcal 10.0g 23.9g 26.4g 833mg 587mg 139mg	麦 卵乳麦 ご飯セット 613kcal 14.1g 24.5g 79.2g 834mg 648mg 204mg	生肉とキャク 四色なます エネん質 ルぱく 脂炭水トリウム カリウム リン	ドツの炒め物 甘露煮 おかず 321kcal 9.1g 15.9g 34.3g 671mg 666mg 139mg	麦 麦 ご飯セット 564kcal 13.2g 16.5g 87.1g 672mg 727mg	中華風親子 キャペツと+ デミグラス エネルギー たんぱく 脂炭水リウム カリウム リン	煮 デーサイ炒め パスタ おかず 352kcal 11.4g 22.8g 24.4g 726mg 405mg 143mg	卵乳麦 <u>ご飯セット</u> 595kcal 15.5g 23.4g 77.2g 727mg 466mg 208mg	豚バラと白菜 春雨のオイ キャベツの エネルばく 脂炭水・リウム カリウム リン	の味噌煮込み スター炒め 白ドレ和え 323kcal 8.4g 21.9g 22.3g 777mg 465mg 127mg	麦 卵麦 ご飯セット 566kcal 12.5g 22.5g 75.1g 778mg 526mg 192mg	さつま芋と鶏 キャベッと卵の塩 たたきご! エネルギー たんぱく質 脂質 大トリウム カリウム リン	対の炒め物 レモンバスタ まう 378kcal 10.3g 17.2g 44.3g 659mg 483mg 146mg	原乳麦 麦 ご飯セット 621kcal 14.4g 17.8g 97.1g 660mg 544mg 211mg
_	ふきと人参の マッシュサー エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	中の具 の甘露煮 ラダ おかず 370kcal 10.0g 23.9g 26.4g 833mg 587mg 139mg 2.1g	麦 卵乳麦 ご飯セット 613kcal 14.1g 24.5g 79.2g 834mg 648mg 204mg 2.1g	生肉とキャク 四色なます エれん質 ルポく 脂炭水トリウム カリン 食塩相当量	ドソの炒め物 甘露煮 おかず 321kcal 9.1g 15.9g 34.3g 671mg 666mg 139mg 1.7g	麦 麦 ご飯セット 564kcal 13.2g 16.5g 87.1g 672mg 727mg 204mg 1.7g	中華風親子 キャペツと+ デミグラス エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	煮 デーサイ炒め パスタ おかず 352kcal 11.4g 22.8g 24.4g 726mg 405mg 143mg 1.8g	卵乳麦 <u>ご飯セット</u> 595kcal 15.5g 23.4g 77.2g 727mg 466mg 208mg 1.8g	豚バラと白菜 春雨のオイ キャベツの エネんぱく 脂質 水化ウム カリウム	の味噌煮込み スター炒め 白ドレ和え 323kcal 8.4g 21.9g 22.3g 777mg 465mg 127mg 2.0g	麦 卵麦 ご飯セット 566kcal 12.5g 22.5g 75.1g 778mg 526mg 192mg 2.0g	さつま芋と鶏 キャベッと卵の塩 たたきご! エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	対の炒め物 レモンパスタ まう 378kcal 10.3g 17.2g 44.3g 659mg 483mg 146mg 1.7g	原乳麦 麦 ご飯セット 621kcal 14.4g 17.8g 97.1g 660mg 544mg 211mg 1.7g
_	ふきと人参のマッシュサーエネルギー たんぱく質脂質水化物ナトリウムカリウムリン 食塩相当量	中の具 の甘露煮 ラダ おかず 370kcal 10.0g 23.9g 26.4g 833mg 587mg 139mg 2.1g おかず	麦 卵乳麦 ご飯セット 613kcal 14.1g 24.5g 79.2g 834mg 648mg 204mg 2.1g ご飯セット	生肉とキャク 四色なます 四色なます エネルばく質 脱水トリウム カリウム リン 食塩相当量	ドツの炒め物 甘露煮 おかず 321kcal 9.1g 15.9g 34.3g 671mg 666mg 139mg 1.7g おかず	麦 麦 ご飯セット 564kcal 13.2g 16.5g 87.1g 672mg 727mg 204mg 1.7g	中華風親子 キャペツと+ デミグラス エネルギー たんぱく質 脱水 しウム カリウム リン 食塩相当量	煮 デーサイ炒め バスタ おかず 352kcal 11. 4g 22. 8g 24. 4g 726mg 405mg 143mg 1. 8g おかず		豚バラと白菜 春雨のオイの キャベツの エネルばく 脂炭水トリウム カリン 食塩相当量	の味噌煮込み スター炒め 白ドレ和え 323kcal 8.4g 21.9g 22.3g 777mg 465mg 127mg 2.0g	麦 卵麦 ご飯セット 566kcal 12.5g 22.5g 75.1g 778mg 526mg 192mg 2.0g	さつま芋と鶏 キャベッと卵の塩 たたきご! エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	対の炒め物 レモンパスタ まう 378kcal 10.3g 17.2g 44.3g 659mg 483mg 146mg 1.7g おかず	那乳麦 麦 ご飯セット 621kcal 14.4g 17.8g 97.1g 660mg 544mg 211mg 1.7g
_	ネきと人参でマッシュサーエネルギー たんぱく質 脂質水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー	中の具 の甘露煮 ラダ おかず 370kcal 10.0g 23.9g 26.4g 833mg 587mg 139mg 2.1g おかず 990kcal	麦 卵乳麦 ご飯セット 613kcal 14.1g 24.5g 79.2g 834mg 648mg 204mg 2.1g ご飯セット 1719kcal	生肉とキャク 四色なます 一 工たん質 ルポイ 質 ルポイ 質 ルカリウム カリウム リウム リン 食塩相当量 エネルギー	ドツの炒め物 甘露煮 おかず 321kcal 9.1g 15.9g 34.3g 671mg 666mg 139mg 1.7g おかず 986kcal	麦 麦 ご飯セット 564kcal 13.2g 16.5g 87.1g 672mg 727mg 204mg 1.7g ご飯セット 1715kcal	中華風親子 キャペツと+ デミグラス エネルギー たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー	煮 デーサイ炒め バスタ おかず 352kcal 11. 4g 22. 8g 24. 4g 726mg 405mg 143mg 1. 8g おかず 962kcal		豚バラと白菜 春雨のオイの キャベツの エネん質 ルポく 脂炭水トリウム カリン は相当量 エネルギー	の味噌煮込み スター炒め 白ドレ和え 323kcal 323kcal 8.4g 21.9g 22.3g 777mg 465mg 127mg 2.0g おかず 967kcal	麦 卵麦 ご飯セット 566kcal 12.5g 22.5g 75.1g 778mg 526mg 192mg 2.0g ご飯セット 1696kcal	さつま芋と鶏キャベッと卵の塩ケたたきご(エネルギーたんぱく質し大トリウムカリウムリン食塩相当量	おかず 378kcal 10.3g 17.2g 44.3g 659mg 483mg 146mg 1.7g おかず 965kcal	那乳麦 麦 ご飯セット 621kcal 14. 4g 17. 8g 97. 1g 660mg 544mg 211mg 1. 7g ご飯セット 1694kcal
_	ふきと人参でマッシュサーエネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	中の具 の甘露煮 ラダ おかず 370kcal 10.0g 23.9g 26.4g 833mg 587mg 139mg 2.1g おかず 990kcal 27.7g	麦 卵乳麦 ご飯セット 613kcal 14.1g 24.5g 79.2g 834mg 648mg 204mg 2.1g ご飯セット 1719kcal 40.0g	生肉とキャク 四色なます 一たんぱ、 一大人で 一大人で 一大人で 一大人で 一大人で 一大人で 一大人で 一大人で	ドツの炒め物 甘露煮 おかず 321kcal 9.1g 15.9g 34.3g 671mg 666mg 139mg 1.7g おかず 986kcal 25.9g	麦 麦 ご飯セット 564kcal 13. 2g 16. 5g 87. 1g 672mg 727mg 204mg 1. 7g ご飯セット 1715kcal 38. 2g	中華風親子 キャペツと+ デミグラス エネルギー たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム カリン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	煮 デーサイ炒め バスタ おかず 352kcal 11. 4g 22. 8g 24. 4g 726mg 405mg 143mg 1. 8g おかず 962kcal 31. 2g		豚バラと白菜 春雨のオイの キャベツの エネん質 ルポく 脂炭水トリウム カリン 塩相 コー カルぱく エネルぱく カリン は エネルぱく カリン カリン は エネルぱく カリン カリン カリン カリン カリン カリン カリン カリン カリン カピー カー カー カー カー カー カー カー カー カー カー カー カー カー	の味噌煮込み スター炒め 白ドレ和え 323kcal 8.4g 21.9g 22.3g 777mg 465mg 127mg 2.0g おかず 967kcal 25.6g	麦 卵麦 ご飯セット 566kcal 12.5g 22.5g 75.1g 778mg 526mg 192mg 2.0g ご飯セット 1696kcal 37.9g	さつま芋と鶏 キャベッと卵の塩 たたきご (おかず 378kcal 10.3g 17.2g 44.3g 659mg 483mg 1.7g 565kcal 28.2g	那乳麦 麦 ご飯セット 621kcal 14. 4g 17. 8g 97. 1g 660mg 544mg 211mg 1. 7g ご飯セット 1694kcal 40. 5g
_	ふきとします。 マッシュサー エネルギー たんぱく質 脂質水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 まれいギー たんぱく質 によった。 にな。 にな。 にな。 にな。 にな。 に、 に、 に、 に、 に、 に。 に、 に、 に、 に、 に、 に、 に、 に、 に、 に、 に、 に、 に と に に。 に に に に に に に に に に に に に に に	中の具 の甘露煮 ラダ おかず 370kcal 10.0g 23.9g 26.4g 833mg 587mg 139mg 2.1g おかず 990kcal 27.7g 60.7g	麦 卵乳麦 ご飯セット 613kcal 14.1g 24.5g 79.2g 834mg 648mg 204mg 2.1g ご飯セット 1719kcal 40.0g 62.5g	生肉とますの 四色なます この色なます。 この色なます。 この色なます。 この色なます。 これができる。 これがでも。 これがでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでも	ドツの炒め物 甘露煮 おかず 321kcal 9.1g 15.9g 34.3g 671mg 666mg 139mg 1.7g おかず 986kcal 25.9g	麦 麦 ご飯セット 564kcal 13. 2g 16. 5g 87. 1g 672mg 727mg 204mg 1. 7g ご飯セット 1715kcal 38. 2g 62. 2g	中華風親子 キャペツラス エネルばく 脂質水 し ウム カリウム リウム リン は相当量 エネルばく 脂質	煮 デーサイ炒め バスタ おかず 352kcal 11. 4g 22. 8g 24. 4g 726mg 405mg 143mg 1. 8g おかず 962kcal 31. 2g 54. 1g	野乳麦 ご飯セット 595kcal 15.5g 23.4g 77.2g 727mg 466mg 208mg 1.8g ご飯セット 1691kcal 43.5g 55.9g	豚バラと白来 を	の味噌煮込み スター炒め 白ドレ和え 323kcal 8.4g 21.9g 22.3g 777mg 465mg 127mg 2.0g おかず 967kcal 25.6g	麦 卵麦 ご飯セット 566kcal 12.5g 22.5g 75.1g 778mg 526mg 192mg 2.0g ご飯セット 1696kcal 37.9g 64.3g	さつま芋と鶏 キャベッと卵の塩 たたきご エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	おかず 378kcal 10.3g 17.2g 44.3g 659mg 483mg 146mg 1.7g おかず 965kcal 28.2g 52.9g	原乳麦 麦 ご飯セット 621kcal 14.4g 17.8g 97.1g 660mg 544mg 211mg 1.7g ご飯セット 1694kcal 40.5g 54.7g
食 合	ネッシュサー エネルばく質 脂炭水化物 ナトリウム カリン 食塩相当量 エネルばく質 脂炭水化物 カリン 食塩材 エネルばく質 脂炭水化物	中の具 の甘露煮 ラダ おかず 370kcal 10.0g 23.9g 26.4g 833mg 587mg 139mg 2.1g おかず 990kcal 27.7g 60.7g 79.4g	麦 卵乳麦 ご飯セット 613kcal 14.1g 24.5g 79.2g 834mg 648mg 204mg 2.1g ご飯セット 1719kcal 40.0g 62.5g	生肉とますの 四色なます この色なます。 この色なます。 この色なます。 この色なます。 これができる。 これがでも。 これがでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでもでも	ドツの炒め物 甘露煮 おかず 321kcal 9. 1g 15. 9g 34. 3g 671mg 666mg 139mg 1. 7g おかず 986kcal 25. 9g 60. 4g 82. 2g	麦 麦 ご飯セット 564kcal 13.2g 16.5g 87.1g 672mg 727mg 204mg 1.7g ご飯セット 1715kcal 38.2g 62.2g 240.6g	中華風親子 キャイグラス エネルばく 脂炭水トリウム カリン塩相当量 エネルば 脂炭水化物 ナトリウム リウム リウム リウム ドラム ドラム ドラム ドラム ドラム ドラム ドラム ドラム ドラム ドラ	煮 デーサイ炒め パスタ おかず 352kcal 11. 4g 22. 8g 24. 4g 726mg 405mg 143mg 1. 8g おかず 962kcal 31. 2g 54. 1g 86. 4g	野乳麦 ご飯セット 595kcal 15.5g 23.4g 77.2g 727mg 466mg 208mg 1.8g ご飯セット 1691kcal 43.5g 55.9g	豚バラと白来 を	の味噌煮込み スター炒め 白ドレ和え 323kcal 323kcal 8.4g 21.9g 22.3g 777mg 465mg 127mg 2.0g おかず 967kcal 25.6g 62.5g 74.7g	麦 卵麦 ご飯セット 566kcal 12.5g 22.5g 75.1g 778mg 526mg 192mg 2.0g ご飯セット 1696kcal 37.9g 64.3g 233.1g	さつま芋と鶏 キャベッと卵の塩 たたきご(エネルギー たんぱく質 脂質、水化物 ナトリウム カリウム リウム リウム リウム まなルギー たんぱく質 脂質 ボルギー たんぱく質 にたんぱく質 にたんぱく質 にたんぱく質 にたんぱく質 にたんぱく質 にたんぱく質 にたんぱく質 にたんぱく質 にたんぱく質 にたんぱく質 にたんぱく質 にたんぱく質	おかず 378kcal 10.3g 17.2g 44.3g 659mg 483mg 146mg 1.7g おかず 965kcal 28.2g 52.9g 96.4g	原乳麦 麦 ご飯セット 621kcal 14. 4g 17. 8g 97. 1g 660mg 544mg 211mg 1. 7g ご飯セット 1694kcal 40. 5g 54. 7g 254. 8g
食 合	ネッシュサース マッシュサース ルギー アンルギー アンルボイ アンカリウム カリウム カリン 食塩 オルギー たんぱく アントリウム アントリウム ドトリウム ドトリウム ナトリウム	中の具 の甘露煮 ラダ おかず 370kcal 10.0g 23.9g 26.4g 833mg 587mg 139mg 2.1g おかず 990kcal 27.7g 60.7g 79.4g 2295mg	麦 卵乳麦 ご飯セット 613kcal 14.1g 24.5g 79.2g 834mg 648mg 204mg 2.1g ご飯セット 1719kcal 40.0g 62.5g 237.8g 2298mg	生肉とます で	ドツの炒め物 甘露煮 おかず 321kcal 9. 1g 15. 9g 34. 3g 671mg 666mg 139mg 1. 7g おかず 986kcal 25. 9g 60. 4g 82. 2g 2059mg	麦 麦 ご飯セット 564kcal 13.2g 16.5g 87.1g 672mg 727mg 204mg 1.7g ご飯セット 1715kcal 38.2g 62.2g 240.6g 2062mg	中華風親子 キャグラス エネルばく 脂炭水トリウム カリン塩相当量 エネルば 関ルルガム フェネルば 関ルアトリウム アナトリウム ドリウム アナトリウム アナトリウム	煮 デーサイ炒め パスタ おかず 352kcal 11. 4g 22. 8g 24. 4g 726mg 405mg 143mg 1. 8g おかず 962kcal 31. 2g 54. 1g 86. 4g 1945mg	野乳麦 ご飯セット 595kcal 15.5g 23.4g 77.2g 72.7mg 466mg 208mg 1.8g ご飯セット 1691kcal 43.5g 55.9g 244.8g 1948mg	下である。 下である。 下である。 下である。 下である。 下である。 下である。 下できる。 下できる。 下できる。 下できる。 下できる。 できる。	の味噌煮込み スター炒め 白ドレ和え 323kcal 8.4g 21.9g 22.3g 777mg 465mg 127mg 2.0g おかず 967kcal 25.6g 62.5g 74.7g 2186mg	麦 卵麦 ご飯セット 566kcal 12.5g 22.5g 75.1g 778mg 526mg 192mg 2.0g ご飯セット 1696kcal 37.9g 64.3g 233.1g 2189mg	さつま芋と鶏 キャベッと卵の塩 たたきご(エネルギー たんぱく質 脂質、炭水化物 ナトリウム カリウム リウム リウム リウム リウム にんぱく質 にたんぱく にたん にたん にたん にたんぱく にたん にたん にたん にたん にたん にたん にたん にたん にたん にたん	おかず 378kcal 10.3g 17.2g 44.3g 659mg 483mg 146mg 1.7g おかず 965kcal 28.2g 52.9g 96.4g 1838mg	原乳麦 麦 ご飯セット 621kcal 14. 4g 17. 8g 97. 1g 660mg 211mg 1. 7g ご飯セット 1694kcal 40. 5g 54. 7g 254. 8g 1841mg
食 合	ネッシュ サース また	中の具 の甘露煮 ラダ おかず 370kcal 10.0g 23.9g 26.4g 833mg 587mg 139mg 2.1g おかず 990kcal 27.7g 60.7g 79.4g 2295mg 1393mg	麦 卵乳麦 ご飯セット 613kcal 14.1g 24.5g 79.2g 834mg 648mg 204mg 2.1g ご飯セット 1719kcal 40.0g 62.5g 237.8g 2298mg 1576mg	生きでである。	ドツの炒め物 甘露煮 おかず 321kcal 9. 1g 15. 9g 34. 3g 671mg 666mg 139mg 1. 7g おかず 986kcal 25. 9g 60. 4g 82. 2g 2059mg 1432mg	麦 麦 ご飯セット 564kcal 13.2g 16.5g 87.1g 672mg 727mg 204mg 1.7g ご飯セット 1715kcal 38.2g 62.2g 240.6g 2062mg 1615mg	中華風親子 キャグラス エたがでラス エたができる。 エたができる。 エたができる。 エたができる。 エカリウム リウム リウム アイプリンは相当量 エカルばく 関係・リウム アイプリウム アイプリウム アイブ アイブ アイブ アイブ アイブ アイブ アイブ アイブ アイブ アイブ	煮 デーサイ炒め バスタ おかず 352kcal 11. 4g 22. 8g 24. 4g 726mg 405mg 143mg 1. 8g おかず 962kcal 31. 2g 54. 1g 86. 4g 1945mg 1439mg	野乳麦 ご飯セット 595kcal 15.5g 23.4g 77.2g 727mg 466mg 208mg 1.8g ご飯セット 1691kcal 43.5g 55.9g 244.8g 1948mg 1622mg	下である。 下下でする。 下でですででする。 下ででするででででです。 下ででするでででですですでででででですででででででででででででででででででで	の味噌煮込み スター炒め 白ドレ和え おかず 323kcal 8. 4g 21. 9g 22. 3g 777mg 465mg 127mg 2. 0g おかず 967kcal 25. 6g 62. 5g 74. 7g 2186mg 1332mg	麦 卵麦 ご飯セット 566kcal 12.5g 22.5g 75.1g 778mg 526mg 192mg 2.0g ご飯セット 1696kcal 37.9g 64.3g 233.1g 2189mg 1515mg	さつま芋と鶏 キャベッと卵の塩 たたきご エネルギー たんぱく質 脳で水化物 ナトリウム リウム リウム は相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 ボルギー たんぱく質 脂質 アナトリウム カリウム カリウム	おかず 378kcal 10.3g 17.2g 44.3g 659mg 483mg 146mg 1.7g おかず 965kcal 28.2g 52.9g 96.4g 1838mg 1511mg	那乳麦 麦 ご飯セット 621kcal 14. 4g 17. 8g 97. 1g 660mg 544mg 211mg 1. 7g ご飯セット 1694kcal 40. 5g 54. 7g 254. 8g 1841mg 1694mg
食 合	ネッシュ サース また	中の具 の甘露煮 ラダ おかず 370kcal 10.0g 23.9g 26.4g 833mg 587mg 139mg 2.1g おかず 990kcal 27.7g 60.7g 79.4g 2295mg 1393mg 369mg	麦 卵乳麦 ご飯セット 613kcal 14.1g 24.5g 79.2g 834mg 648mg 204mg 2.1g ご飯セット 1719kcal 40.0g 62.5g 237.8g 2298mg 1576mg 564mg	生きなます で	ドツの炒め物 甘露煮 おかず 321kcal 9. 1g 15. 9g 34. 3g 671mg 666mg 139mg 1. 7g おかず 986kcal 25. 9g 60. 4g 82. 2g 2059mg 1432mg 363mg	麦 麦 ご飯セット 564kcal 13.2g 16.5g 87.1g 672mg 727mg 204mg 1.7g ご飯セット 1715kcal 38.2g 62.2g 240.6g 2062mg 1615mg 558mg	中華風親子 キャッグラス エた間でである。 エたができる。 エたができる。 エたができる。 エたができる。 エたができる。 エを関係をしている。 エを関係をしている。 エを関係をしている。 エを関係をしている。 エを関係をしている。 エを関係をしている。 エを関係をしている。 エを関係をしている。 エを関係をしている。 エを関係をしている。 エを関係をしている。 エを関係をしている。 エを関係をしている。 エを関係をしている。 エを関係をしている。 エを関係をしている。 エを関係をしている。 エをしている。 とっといる。 とっと、 とっと。 とっと。 とっと。 とっと。 とっと。 と。 と。 と。 と。 と。 と。 と。 と。 と。 と。 と。 と。 と	煮 デーサイ炒め バスタ おかず 352kcal 11. 4g 22. 8g 24. 4g 726mg 405mg 143mg 1. 8g おかず 962kcal 31. 2g 54. 1g 86. 4g 1945mg 1439mg 441mg	所乳麦 ご飯セット 595kcal 15.5g 23.4g 77.2g 727mg 466mg 208mg 1.8g 1.8g ご飯セット 1691kcal 43.5g 55.9g 244.8g 1948mg 1622mg 636mg	下である。 下下でする。 下下でする。 下下でする。 下下でする。 下下でする。 下下でする。 下下でする。 下下でする。 下下でする。 下下でする。 下下でする。 下下でする。 下下でする。 下下でする。 下下でする。 下でですでする。 下でで	の味噌煮込み スター炒め 白ドレ和え おかず 323kcal 8. 4g 21. 9g 22. 3g 777mg 465mg 127mg 2. 0g おかず 967kcal 25. 6g 62. 5g 74. 7g 2186mg 1332mg 374mg	麦 卵麦 ご飯セット 566kcal 12.5g 22.5g 75.1g 778mg 526mg 192mg 2.0g ご飯セット 1696kcal 37.9g 64.3g 233.1g 2189mg 1515mg 569mg	さつま芋と鶏 キャベッと卵の塩 たたきご エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム リシ 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 ボルギー たんぱく質 脂質 ボルギー カリン カリン カリン カリン カリン カリン カリン カリン カリン カリン	*************************************	原乳麦 麦 ご飯セット 621kcal 14. 4g 17. 8g 97. 1g 660mg 544mg 211mg 1. 7g ご飯セット 1694kcal 40. 5g 54. 7g 254. 8g 1841mg 1694mg 593mg
食 合	ネッッ ルば サース カリウム ボーダ ボーダ ボーダ ボーダ ボー ボー	中の具 の甘露煮 ラダ おかず 370kcal 10.0g 23.9g 26.4g 833mg 587mg 139mg 2.1g おかず 990kcal 27.7g 60.7g 79.4g 2295mg 1393mg 369mg 5.8g	麦 卵乳麦 ご飯セット 613kcal 14.1g 24.5g 79.2g 834mg 648mg 204mg 2.1g ご飯セット 1719kcal 40.0g 62.5g 237.8g 2298mg 1576mg 564mg 5.9g	生きなます で	ドツの炒め物 甘露煮 おかず 321kcal 9. 1g 15. 9g 34. 3g 671mg 666mg 139mg 1. 7g おかず 986kcal 25. 9g 60. 4g 82. 2g 2059mg 1432mg 363mg 5. 3g	麦 麦 ご飯セット 564kcal 13.2g 16.5g 87.1g 672mg 727mg 204mg 1.7g ご飯セット 1715kcal 38.2g 62.2g 240.6g 2062mg 1615mg 558mg	中華風親子 キャイグラス エたが 脂炭水トリウム リン塩相当量 エたが 大カリン 食塩 エルぱく 脂炭水トリウム カリン は サウム カリン は カリン は カリン も も カリン も も カリン も も カリン も も カリン も も カリン も も も も も も も も も も も も も も も も も も も	煮 デーサイ炒め バスタ おかず 352kcal 11.4g 22.8g 24.4g 726mg 405mg 143mg 1.8g おかず 962kcal 31.2g 54.1g 86.4g 1945mg 1439mg 441mg 4.9g	所乳麦 「飯セット 595kcal 15.5g 23.4g 77.2g 727mg 466mg 208mg 1.8g ご飯セット 1691kcal 43.5g 55.9g 244.8g 1948mg 1622mg 636mg 4.9g	下である。 下である。 下である。 下である。 下である。 下である。 下である。 下である。 下である。 下である。 下である。 でである。 でである。 でである。 でである。 でである。 できる。	の味噌煮込み スター炒め 白ドレ和え おかず 323kcal 8. 4g 21. 9g 22. 3g 777mg 465mg 127mg 2. 0g おかず 967kcal 25. 6g 62. 5g 74. 7g 2186mg 1332mg 374mg 5. 6g	麦 卵麦 ご飯セット 566kcal 12.5g 22.5g 75.1g 778mg 526mg 192mg 2.0g ご飯セット 1696kcal 37.9g 64.3g 233.1g 2189mg 1515mg 569mg	さつま芋と鶏 キャベッと卵の塩 たたきご エネルギー たんぱく質 臓炭水化物ム カリン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂炭水化ウム リンム は相当量 エカリウム ナトリウム カリウム カリウム カリウム	おかず 378kcal 10.3g 17.2g 44.3g 659mg 483mg 146mg 1.7g おかず 965kcal 28.2g 52.9g 96.4g 1838mg 1511mg 398mg 4.7g	原乳麦 麦 ご飯セット 621kcal 14. 4g 17. 8g 97. 1g 660mg 544mg 211mg 1. 7g ご飯セット 1694kcal 40. 5g 54. 7g 254. 8g 1841mg 1694mg 593mg 4. 7g
食合計	ネッツ エカリウム エカリウム エカリウム リウム ボック エカルば ヤーガー 大川 アイ	中の具 の甘露煮 ラダ おかず 370kcal 10.0g 23.9g 26.4g 833mg 587mg 139mg 2.1g おかず 990kcal 27.7g 60.7g 79.4g 2295mg 1393mg 369mg 5.8g 1053kcal	麦 卵乳麦 ご飯セット 613kcal 14.1g 24.5g 79.2g 834mg 648mg 204mg 2.1g ご飯セット 1719kcal 40.0g 62.5g 237.8g 2298mg 1576mg 564mg 5.9g 1782kcal	生きなます で	ドツの炒め物 甘露煮 おかず 321kcal 9. 1g 15. 9g 34. 3g 671mg 666mg 139mg 1. 7g おかず 986kcal 25. 9g 60. 4g 82. 2g 2059mg 1432mg 363mg 5. 3g 1050kcal	麦 麦 ご飯セット 564kcal 13.2g 16.5g 87.1g 672mg 727mg 204mg 1.7g ご飯セット 1715kcal 38.2g 62.2g 240.6g 2062mg 1615mg 558mg 5.3g	中華 風 ツラス エ た 脂 炭 ナ カ リン 塩	煮 デーサイ炒め バスタ おかず 352kcal 11.4g 22.8g 24.4g 726mg 405mg 143mg 1.8g おかず 962kcal 31.2g 54.1g 86.4g 1945mg 1439mg 441mg 4.9g	所乳麦 「飯セット 595kcal 15.5g 23.4g 77.2g 727mg 466mg 208mg 1.8g ご飯セット 1691kcal 43.5g 55.9g 244.8g 1948mg 1622mg 636mg 4.9g 1754kcal	下下でする。 下ででする。 下でですでする。 下ででするでですでですですででででですででででででですででででででででででで	の味噌煮込み スター炒め 白ドレ和え おかず 323kcal 8. 4g 21. 9g 22. 3g 777mg 465mg 127mg 2. 0g おかず 967kcal 25. 6g 62. 5g 74. 7g 2186mg 1332mg 374mg 5. 6g	麦 卵麦 ご飯セット 566kcal 12.5g 22.5g 75.1g 778mg 526mg 192mg 2.0g ご飯セット 1696kcal 37.9g 64.3g 233.1g 2189mg 1515mg 569mg 5.6g	さつま芋と鶏 キャベッと卵の塩 たたきご エネルギー たんぱく質 脳炭水・リウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂炭 化物 ナトリウム ナトリウム リウム リンセ相当量 エネルギー スカリウム フリウム フリウム	*************************************	原乳麦 麦 ご飯セット 621kcal 14. 4g 17. 8g 97. 1g 660mg 544mg 211mg 1. 7g ご飯セット 1694kcal 40. 5g 54. 7g 254. 8g 1841mg 1694mg 593mg 4. 7g 1757kcal
食 合計	ネッ・カー 大きシュー たい できょう かっぱん できょう かっぱん できょう かん できます かん できます かいま かん できます かいま	中の具 の甘露煮 ラダ おかず 370kcal 10.0g 23.9g 26.4g 833mg 587mg 139mg 2.1g おかず 990kcal 27.7g 60.7g 79.4g 2295mg 1393mg 369mg 5.8g 1053kcal 28.0g	麦 卵乳麦 ご飯セット 613kcal 14.1g 24.5g 79.2g 834mg 648mg 204mg 2.1g ご飯セット 1719kcal 40.0g 62.5g 237.8g 2298mg 1576mg 564mg 5.9g 1782kcal 40.3g	生きな。	ドンの炒め物 甘露煮 おかず 321kcal 9. 1g 15. 9g 34. 3g 671mg 666mg 139mg 1. 7g おかず 986kcal 25. 9g 60. 4g 82. 2g 2059mg 1432mg 363mg 5. 3g 1050kcal 26. 3g	麦 麦 ご飯セット 564kcal 13.2g 16.5g 87.1g 672mg 727mg 204mg 1.7g ご飯セット 1715kcal 38.2g 62.2g 240.6g 2062mg 1615mg 558mg 5.3g 1779kcal 38.6g	中華風親子 キャイグラス エたが 脂炭水トリウム リン塩相当量 エたが 大カリン 食塩 エルぱく 脂炭水トリウム カリン は サウム カリン は カリン は カリン も も カリン も も カリン も も カリン も も カリン も も カリン も も も も も も も も も も も も も も も も も も も	煮 デーサイ炒め バスタ おかず 352kcal 11.4g 22.8g 24.4g 726mg 405mg 143mg 1.8g おかず 962kcal 31.2g 54.1g 86.4g 1945mg 1439mg 441mg 4.9g 1025kcal 31.5g	所乳麦 「飯セット 595kcal 15.5g 23.4g 77.2g 727mg 466mg 208mg 1.8g ご飯セット 1691kcal 43.5g 55.9g 244.8g 1948mg 1622mg 636mg 4.9g 1754kcal 43.8g	下である。 下である。 下である。 下である。 下である。 下である。 下である。 下である。 下である。 下である。 下である。 でである。 でである。 でである。 でである。 でである。 できる。	の味噌煮込み スター炒め 白ドレ和え おかず 323kcal 8. 4g 21. 9g 22. 3g 777mg 465mg 127mg 2. 0g おかず 967kcal 25. 6g 62. 5g 74. 7g 2186mg 1332mg 374mg 5. 6g	麦 卵麦 ご飯セット 566kcal 12.5g 22.5g 75.1g 778mg 526mg 192mg 2.0g ご飯セット 1696kcal 37.9g 64.3g 233.1g 2189mg 1515mg 569mg 5.6g 1760kcal 38.3g	さつまずと鶏 キャベッと卵の塩 たたきご エネルギー たんぱく質 脱炭ナトリウム リン塩相当量 エネルギー質 ルドリウム リンセ相当量 エネルギー質 大トリウム カリン相当量 エネルギー質 たんぱく質 エネルギー質 たんぱく質	おかず 378kcal 10.3g 17.2g 44.3g 659mg 146mg 1.7g 565kcal 28.2g 52.9g 96.4g 1838mg 1511mg 398mg 4.7g 1028kcal 28.5g	原乳麦 麦 ご飯セット 621kcal 14.4g 17.8g 97.1g 660mg 544mg 211mg 1.7g ご飯セット 1694kcal 40.5g 54.7g 254.8g 1841mg 1694mg 593mg 4.7g
食 合計	ネールでは、 ・ では、 ・ では、 、 では、	中の具 の甘露煮 ラダ おかず 370kcal 10.0g 23.9g 26.4g 833mg 587mg 139mg 2.1g おかず 990kcal 27.7g 60.7g 79.4g 2295mg 1393mg 369mg 5.8g 1053kcal 28.0g 60.8g	麦 卵乳麦 ご飯セット 613kcal 14.1g 24.5g 79.2g 834mg 648mg 204mg 2.1g ご飯セット 1719kcal 40.0g 62.5g 237.8g 2298mg 1576mg 564mg 5.9g 1782kcal 40.3g 62.6g	生きな。 エた脂炭ナカリ食。 エた脂炭ナカリン塩。 エた脂炭ナカリン塩。 エた脂炭ナカリン塩。 エた脂炭ナカリン塩が、 エた脂炭ナカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリ	ドンの炒め物 甘露煮 おかず 321kcal 9. 1g 15. 9g 34. 3g 671mg 666mg 139mg 1. 7g おかず 986kcal 25. 9g 60. 4g 82. 2g 2059mg 1432mg 363mg 5. 3g 1050kcal 26. 3g 60. 5g	麦 麦 ご飯セット 564kcal 13.2g 16.5g 87.1g 672mg 727mg 204mg 1.7g ご飯セット 1715kcal 38.2g 62.2g 240.6g 2062mg 1615mg 558mg 5.3g 1779kcal 38.6g 62.3g	中キャミグラス エた脂炭ナカリン塩 ルば (化リウム) リカリン塩 (水・リウム) リン塩 (水・リウム) リン塩 (水・リウム) リン塩 (水・リウム) リカー (大・リウム) リカー (大・リカー) (大・リウム) (大・リカー) (大	煮 デーサイ炒め パスタ おかず 352kcal 11. 4g 22. 8g 24. 4g 726mg 405mg 143mg 1. 8g おかず 962kcal 31. 2g 54. 1g 86. 4g 1945mg 1439mg 441mg 4. 9g 1025kcal 31. 5g 54. 2g	所乳麦 「飯セット 595kcal 15.5g 23.4g 77.2g 727mg 466mg 208mg 1.8g 「飯セット 1691kcal 43.5g 55.9g 244.8g 1948mg 1622mg 636mg 4.9g 1754kcal 43.8g 56.0g	下である。 下下では、 下下では、 下下では、 下下では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	の味噌煮込み スター炒め 白ドレ和え おかず 323kcal 8. 4g 21. 9g 22. 3g 777mg 465mg 127mg 2. 0g おかず 967kcal 25. 6g 62. 5g 74. 7g 2186mg 1332mg 374mg 5. 6g 1031kcal 26. 0g 62. 6g	麦 卵麦 ご飯セット 566kcal 12.5g 22.5g 75.1g 778mg 526mg 192mg 2.0g ご飯セット 1696kcal 37.9g 64.3g 233.1g 2189mg 1515mg 569mg 5.6g 1760kcal 38.3g 64.4g	さつますと鶏 キャベッと卵の塩 たたきご たたきご たんぱく	おかず 378kcal 10.3g 17.2g 44.3g 659mg 483mg 146mg 1.7g 565kcal 28.2g 52.9g 96.4g 1838mg 1511mg 398mg 4.7g 1028kcal 28.5g 53.0g	原乳麦 麦 ご飯セット 621kcal 14.4g 17.8g 97.1g 660mg 544mg 211mg 1.7g ご飯セット 1694kcal 40.5g 54.7g 254.8g 1841mg 1694mg 593mg 4.7g 1757kcal 40.8g 54.8g
食 合計	ネッツ エカリウム エカリウム エカリウム リウム ボック エカルば ヤーガー 大川 アイ	中の具 の甘露煮 ラダ おかず 370kcal 10.0g 23.9g 26.4g 833mg 587mg 139mg 2.1g おかず 990kcal 27.7g 60.7g 79.4g 2295mg 1393mg 369mg 5.8g 1053kcal 28.0g	麦 卵乳麦 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	本で四	ドンの炒め物 甘露煮 おかず 321kcal 9. 1g 15. 9g 34. 3g 671mg 666mg 139mg 1. 7g おかず 986kcal 25. 9g 60. 4g 82. 2g 2059mg 1432mg 363mg 5. 3g 1050kcal 26. 3g 60. 5g 97. 7g	麦 麦 ご飯セット 564kcal 13.2g 16.5g 87.1g 672mg 727mg 204mg 1.7g ご飯セット 1715kcal 38.2g 62.2g 240.6g 2062mg 1615mg 558mg 5.3g 1779kcal 38.6g 62.3g 256.1g	中キャミク エた脂炭ナカリン塩 ネん質 化リウム リン塩 ネん質 化リウム リン塩 ネん質 化リウム リカリカー はボイン はいばい もの はいばい はいばい はいばい はいばい はいばい はいばい はいばい はいば	煮 デーサイ炒め バスタ おかず 352kcal 11. 4g 22. 8g 24. 4g 726mg 405mg 143mg 1. 8g おかず 962kcal 31. 2g 54. 1g 86. 4g 1945mg 1439mg 441mg 4. 9g 1025kcal 31. 5g 54. 2g 101. 6g	所乳麦 「飯セット 595kcal 15.5g 23.4g 77.2g 727mg 466mg 208mg 1.8g ご飯セット 1691kcal 43.5g 55.9g 244.8g 1948mg 1622mg 636mg 4.9g 1754kcal 43.8g 56.0g 260.0g	下下では、	の味噌煮込み スター炒め 白ドレ和え 323kcal 8. 4g 21. 9g 22. 3g 777mg 465mg 127mg 2. 0g おかず 967kcal 25. 6g 62. 5g 74. 7g 2186mg 1332mg 374mg 5. 6g 1031kcal 26. 0g 62. 6g 90. 2g	麦 卵麦 ご飯セット 566kcal 12.5g 22.5g 75.1g 778mg 526mg 192mg 2.0g ご飯セット 1696kcal 37.9g 64.3g 233.1g 2189mg 1515mg 569mg 5.6g 1760kcal 38.3g 64.4g 248.6g	さつままと鶏に キャベッときご たた たたきご だんぱく アトリウム カリン 相当 ボー 大んぱ 大トリウム リ食塩 ボーガン は ボー で が カリン は エネルばく 質 化ウムム リウム は ボー で で で で で で で で で で で で で で で で で で	おかず 378kcal 10.3g 17.2g 44.3g 659mg 483mg 146mg 1.7g 565kcal 28.2g 52.9g 96.4g 1838mg 1511mg 398mg 4.7g 1028kcal 28.5g 53.0g 111.6g	原乳麦 麦 ご飯セット 621kcal 14.4g 17.8g 97.1g 660mg 544mg 211mg 1.7g ご飯セット 1694kcal 40.5g 54.7g 254.8g 1841mg 1694mg 593mg 4.7g 1757kcal 40.8g 54.8g
食合計合計(間	ネールでは、 ・ では、 ・ では、 、 では、	中の具 の甘露煮 ラダ おかず 370kcal 10.0g 23.9g 26.4g 833mg 587mg 139mg 2.1g おかず 990kcal 27.7g 60.7g 79.4g 2295mg 1393mg 369mg 5.8g 1053kcal 28.0g 60.8g 94.6g 2296mg	麦 卵乳麦 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	生きな。 エた脂炭ナカリ食。 エた脂炭ナカリン塩。 エた脂炭ナカリン塩。 エた脂炭ナカリン塩。 エた脂炭ナカリン塩が、 エた脂炭ナカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリ	ドンの炒め物 甘露煮 おかず 321kcal 9. 1g 15. 9g 34. 3g 671mg 666mg 139mg 1. 7g おかず 986kcal 25. 9g 60. 4g 82. 2g 2059mg 1432mg 363mg 5. 3g 1050kcal 26. 3g 60. 5g	麦 麦 ご飯セット 564kcal 13.2g 16.5g 87.1g 672mg 727mg 204mg 1.7g ご飯セット 1715kcal 38.2g 62.2g 240.6g 2062mg 1615mg 558mg 5.3g 1779kcal 38.6g 62.3g 256.1g	中キャミグラス エた脂炭ナカリン塩 ルば (化リウム) リカリン塩 (水・リウム) リン塩 (水・リウム) リン塩 (水・リウム) リン塩 (水・リウム) リカー (大・リウム) リカー (大・リカー) (大・リウム) (大・リカー) (大	煮 デーサイ炒め パスタ おかず 352kcal 11. 4g 22. 8g 24. 4g 726mg 405mg 143mg 1. 8g おかず 962kcal 31. 2g 54. 1g 86. 4g 1945mg 1439mg 441mg 4. 9g 1025kcal 31. 5g 54. 2g	野乳麦 でしている ではない。 ではないい。 ではない。 ではないい。 ではない。 ではない。 ではないい。 ではないい。 ではないいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいい	下である。 下が雨や 本ん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩 ネん質水トリン 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ オールば 化リウ カー質 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	の味噌煮込み スター炒め 白ドレ和え おかず 323kcal 8. 4g 21. 9g 22. 3g 777mg 465mg 127mg 2. 0g おかず 967kcal 25. 6g 62. 5g 74. 7g 2186mg 1332mg 374mg 5. 6g 1031kcal 26. 0g 62. 6g	麦 卵麦 ご飯セット 566kcal 12.5g 22.5g 75.1g 778mg 526mg 192mg 2.0g ご飯セット 1696kcal 37.9g 64.3g 233.1g 2189mg 1515mg 569mg 5.6g 1760kcal 38.3g 64.4g 248.6g	さつますと鶏 キャベッと卵の塩 たたきご たたきご たんぱく	おかず 378kcal 10.3g 17.2g 44.3g 659mg 483mg 146mg 1.7g 565kcal 28.2g 52.9g 96.4g 1838mg 1511mg 398mg 4.7g 1028kcal 28.5g 53.0g 111.6g	原乳麦 麦 ご飯セット 621kcal 14.4g 17.8g 97.1g 660mg 544mg 211mg 1.7g ご飯セット 1694kcal 40.5g 54.7g 254.8g 1841mg 1694mg 593mg 4.7g 1757kcal 40.8g 54.8g
食合計(間食	ネールでは、 ・ では、 ・ では、 、 では、	中の具 の甘露煮 ラダ おかず 370kcal 10.0g 23.9g 26.4g 833mg 587mg 139mg 2.1g おかず 990kcal 27.7g 60.7g 79.4g 2295mg 1393mg 369mg 5.8g 1053kcal 28.0g 60.8g 94.6g	麦 卵乳麦 ご飯セット 613kcal 14.1g 24.5g 79.2g 834mg 648mg 204mg 2.1g ご飯セット 1719kcal 40.0g 62.5g 237.8g 2298mg 1576mg 564mg 5.9g 1782kcal 40.3g 62.6g 2299mg	本で四	ドンの炒め物 甘露煮 おかず 321kcal 9. 1g 15. 9g 34. 3g 671mg 666mg 139mg 1. 7g おかず 986kcal 25. 9g 60. 4g 82. 2g 2059mg 1432mg 363mg 5. 3g 1050kcal 26. 3g 60. 5g 97. 7g	麦 麦 ご飯セット 564kcal 13.2g 16.5g 87.1g 672mg 727mg 204mg 1.7g ご飯セット 1715kcal 38.2g 62.2g 240.6g 2062mg 1615mg 558mg 5.3g 1779kcal 38.6g 62.3g 256.1g 2065mg	中キャミク エた脂炭ナカリン塩 ネん質 化リウム リン塩 ネん質 化リウム リン塩 ネん質 化リウム リカリカー はボイン はいばい もの はいばい はいばい はいばい はいばい はいばい はいばい はいばい はいば	煮 デーサイ炒め バスタ おかず 352kcal 11. 4g 22. 8g 24. 4g 726mg 405mg 143mg 1. 8g おかず 962kcal 31. 2g 54. 1g 86. 4g 1945mg 1439mg 441mg 4. 9g 1025kcal 31. 5g 54. 2g 101. 6g	所乳麦 「飯セット 595kcal 15.5g 23.4g 77.2g 727mg 466mg 208mg 1.8g ご飯セット 1691kcal 43.5g 55.9g 244.8g 1948mg 1622mg 636mg 4.9g 1754kcal 43.8g 56.0g 260.0g	下である。 下が雨や 本ん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩 ネん質水トリン 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ イン 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく かける カー質 ムー	の味噌煮込み スター炒め 白ドレ和え 323kcal 8. 4g 21. 9g 22. 3g 777mg 465mg 127mg 2. 0g おかず 967kcal 25. 6g 62. 5g 74. 7g 2186mg 1332mg 374mg 5. 6g 1031kcal 26. 0g 62. 6g 90. 2g	麦 卵麦 ご飯セット 566kcal 12.5g 22.5g 75.1g 778mg 526mg 192mg 2.0g ご飯セット 1696kcal 37.9g 64.3g 233.1g 2189mg 1515mg 569mg 5.6g 1760kcal 38.3g 64.4g 248.6g 2192mg	さつままと鶏に キャベッときご たた たたきご だんぱく アトリウム カリン 相当 ボー 大んぱ 大トリウム リ食塩 ボーガン は ボー で が カリン は エネルばく 質 化ウムム リウム は ボー で で で で で で で で で で で で で で で で で で	おかず 378kcal 10.3g 17.2g 44.3g 659mg 483mg 146mg 1.7g 565kcal 28.2g 52.9g 96.4g 1838mg 1511mg 398mg 4.7g 1028kcal 28.5g 53.0g 111.6g 1839mg	所乳麦 麦 ご飯セット 621kcal 14.4g 17.8g 97.1g 660mg 544mg 211mg 1.7g ご飯セット 1694kcal 40.5g 54.7g 254.8g 1841mg 1694mg 593mg 4.7g 1757kcal 40.8g 54.8g 270.0g
食合計合計(間	ネストリン塩 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	中の具 の甘露煮 ラダ おかず 370kcal 10.0g 23.9g 26.4g 833mg 587mg 139mg 2.1g おかず 990kcal 27.7g 60.7g 79.4g 2295mg 1393mg 369mg 5.8g 1053kcal 28.0g 60.8g 94.6g 2296mg 1450mg	麦 卵乳麦 一で飯セット 613kcal 14.1g 24.5g 79.2g 834mg 648mg 204mg 2.1g ご飯セット 1719kcal 40.0g 62.5g 237.8g 2298mg 1576mg 564mg 5.9g 1782kcal 40.3g 62.6g 2299mg 1633mg	中さ四 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ とまな ルば 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ ボーリン塩 れん質水トリウキ デま ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギく かりム 当 ギ く かりム 当 ギ く かりム かりム	ドンの炒め物 甘露煮 おかず 321kcal 9. 1g 15. 9g 34. 3g 671mg 666mg 139mg 1. 7g おかず 986kcal 25. 9g 60. 4g 82. 2g 2059mg 1432mg 363mg 5. 3g 1050kcal 26. 3g 60. 5g 97. 7g 2062mg 1492mg	麦 麦 ご飯セット 564kcal 13. 2g 16. 5g 87. 1g 672mg 727mg 204mg 1. 7g ご飯セット 1715kcal 38. 2g 62. 2g 240. 6g 2062mg 1615mg 558mg 5. 3g 1779kcal 38. 6g 62. 3g 256. 1g 2065mg 1675mg	中キデニューに エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ボイリウ ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当半く 物ウム 量 一質 の の の の の の の の の の の の の	煮 デーサイ炒め バスタ おかず 352kcal 11. 4g 22. 8g 24. 4g 726mg 405mg 143mg 1. 8g おかず 962kcal 31. 2g 54. 1g 86. 4g 1945mg 1439mg 441mg 4. 9g 1025kcal 31. 5g 54. 2g 101. 6g 1946mg 1496mg	野乳麦 でしている ではない。 ではないい。 ではない。 ではないい。 ではない。 ではないい。 ではないい。 ではないいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいい	下下では、 下下では、 下下では、 下下では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	の味噌煮込み スター炒め 白ドレ和え 323kcal 8.4g 21.9g 22.3g 777mg 465mg 127mg 2.0g おかず 967kcal 25.6g 62.5g 74.7g 2186mg 1332mg 374mg 5.6g 1031kcal 26.0g 62.6g 90.2g 2189mg 1392mg	麦 卵麦 ご飯セット 566kcal 12.5g 22.5g 75.1g 778mg 526mg 192mg 2.0g ご飯セット 1696kcal 37.9g 64.3g 233.1g 2189mg 1515mg 569mg 5.6g 1760kcal 38.3g 64.4g 248.6g 2192mg 1575mg	さつままと別の生と別でまたが、 まっまと別の生と別の生と別の生と別の生を	おかず 378kcal 10.3g 17.2g 44.3g 659mg 483mg 146mg 1.7g 565kcal 28.2g 52.9g 96.4g 1838mg 1511mg 398mg 4.7g 1028kcal 28.5g 53.0g 111.6g 1839mg 1568mg	所乳麦 麦 ご飯セット 621kcal 14. 4g 17. 8g 97. 1g 660mg 544mg 211mg 1. 7g ご飯セット 1694kcal 40. 5g 54. 7g 254. 8g 1841mg 1757kcal 40. 8g 54. 8g 270. 0g 1842mg 1751mg
食合計(間食	ネルでは、 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウ ルば、トリン塩 ネん質水トリン塩 ボイン ボイン ボイン ボイン ボイン ボイン ボイン ボイン	中の具 の甘露煮 ラダ おかず 370kcal 10.0g 23.9g 26.4g 833mg 587mg 139mg 2.1g おかず 990kcal 27.7g 60.7g 79.4g 2295mg 1393mg 369mg 5.8g 1053kcal 28.0g 60.8g 94.6g 2296mg	麦 卵乳麦 ご飯セット 613kcal 14.1g 24.5g 79.2g 834mg 648mg 204mg 2.1g ご飯セット 1719kcal 40.0g 62.5g 237.8g 2298mg 1576mg 564mg 5.9g 1782kcal 40.3g 62.6g 2299mg 1633mg 567mg	中さ四 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ まった からない からない からない からない からない からない からない からない	ドンの炒め物 甘露煮 おかず 321kcal 9.1g 15.9g 34.3g 671mg 666mg 139mg 1.7g おかず 986kcal 25.9g 60.4g 82.2g 2059mg 1432mg 363mg 5.3g 1050kcal 26.3g 60.5g 97.7g 2062mg 1492mg 370mg	麦 麦 ご飯セット 564kcal 13.2g 16.5g 87.1g 672mg 727mg 204mg 1.7g ご飯セット 1715kcal 38.2g 62.2g 240.6g 2062mg 1615mg 558mg 5.3g 1779kcal 38.6g 62.3g 256.1g 2065mg 1675mg 565mg	中キャミ エた脂炭ナカリ 食 エた脂炭ナカリ 食 エた脂炭水トリン 相 ルば 化リウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく かけん 当ば ボーヴ がった は かり ない かり は かり	煮 デーサイ炒め パスタ おかず 352kcal 11. 4g 22. 8g 24. 4g 726mg 405mg 143mg 1. 8g おかず 962kcal 31. 2g 54. 1g 86. 4g 1945mg 1439mg 441mg 4. 9g 1025kcal 31. 5g 54. 2g 101. 6g 1946mg	野乳麦 でしている ではない。 ではないい。 ではない。 ではないい。 ではない。 ではないい。 ではないい。 ではないいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいいい	下である。 下が雨や 本ん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩 ネん質水トリン 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ イン 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく かける カー質 ムー	の味噌煮込み スター炒め 白ドレ和え 323kcal 8.4g 21.9g 22.3g 777mg 465mg 127mg 2.0g おかず 967kcal 25.6g 62.5g 74.7g 2186mg 1332mg 374mg 5.6g 1031kcal 26.0g 62.6g 90.2g 2189mg 1392mg 381mg	麦 卵麦 ご飯セット 566kcal 12.5g 22.5g 75.1g 778mg 526mg 192mg 2.0g ご飯セット 1696kcal 37.9g 64.3g 233.1g 2189mg 1515mg 569mg 569mg 569mg 51760kcal 38.3g 64.4g 248.6g 2192mg 1575mg	さつままと別の生たかきごり たたたき こりまと別の性 たんぱく アンドラ でんぱく アンドラ でんしょう アンドラ アンドラ でんしょう アンドラ アンドラ アンドラ アンドラ アンドラ アンドラ アンドラ アンドラ	おかず 378kcal 10.3g 17.2g 44.3g 659mg 483mg 146mg 1.7g 965kcal 28.2g 52.9g 96.4g 1838mg 1511mg 398mg 4.7g 1028kcal 28.5g 53.0g 111.6g 1839mg 401mg	所乳麦 麦 ご飯セット 621kcal 14. 4g 17. 8g 97. 1g 660mg 544mg 211mg 1. 7g ご飯セット 1694kcal 40. 5g 54. 7g 254. 8g 1841mg 1694mg 593mg 4. 7g 1757kcal 40. 8g 54. 8g 270. 0g 1842mg

※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。※おかずのみをご利用の方は★をご家庭でご用意ください

※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。※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。

※アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。

※調理施設内では様々な種類の食品を扱っています。調理過程で、個々のおかずに本来使用しない食材が混入する可能性があります。



お食事の作り方

〇温め可





1食ずつ包装されお届けです。 開封して惣菜袋を取り出して ください。



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「湯せん」

湯せんは鍋に水を張り 惣菜の袋を入れて温めてください。 鍋肌から気泡がポツポツと 浮いてきたら火を止めて袋を 取り出すまで鍋に蓋をしておきます。 (約70~80°C)



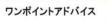
×温め不可

お皿に盛付けて下さい。 ※温め〇は火傷に注意!

「電子レンジ」



電子レンジで温める場合は お皿に移しラップをして 温めて下さい。





●トマトや葉物の野菜を添えると よりきれいに盛付ける事が出来ます







ご飯などをつけて1膳の完成です♪

- ★ご注文はご連絡がなければ自動継続です。翌週分を中止・変更される場合は、 お届け日の前週水曜日夜8時までにご連絡ください。
- ★お届け日の前週水曜日夜8時以降の翌週分の中止・変更はできません。 上記のお届け日以降の中止は、代金が発生いたします。 (急な入院等の場合もご返金はできません)

★ご連絡先

週間献立表(たんぱく調整食60)

ב-כ-ב COOP

		開八 🖳	1				良UU	וו					COOP 1	/	
		1月3日(月)		1	1月4日(火)		1	1月5日(水)		1	1月6日(木)		11	1月7日(金)	
	品		アレルゲン		名	アレルゲン		名	アレルゲン			アレルゲン			アレルゲン
	★ごはん180)o	, , , , , ,	★ごはん180		, , , , , ,	★ごはん180		, ,,,,,	★ごはん180		, , , , , ,	★ごはん180		1,00,0
	野菜笹かまり		卵	目玉焼き	75	卵	寄せ豆腐の	な マモ 4.	卵麦	肉団子の中	望 ルム	伽図 主落ん	厚焼玉子	'S	卵麦
	主芸し合献	する		日本茂ら			一古に立成の	<i>J y α</i>)/∪ ⊭						在のミ 十字	聖泰式
	青菜と高野豆		麦	麻婆大豆		麦落	大根の柚香		麦	大豆と椎茸の	り 魚 物	麦	ひき肉と豆腐		
	ハムの和風	サラダ	卵乳麦	麩の甘酢炒の	め	麦	鶏肉とオク	ラの中華風	麦	コンニャクの	りあおさ炒め	麦	キャベツのピリ	辛マヨネーズ	卵麦か
									1						
4-	<u> </u>	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット	† '	おかず	ご飯セット	1 '	おかず	ご飯セット
朝	エネルギー	200kcal		エネルギー	213kcal		エネルギー	182kcal		エネルギー	182kcal		エネルギー	237kcal	527kcal
食	エグルキー		490KGa1	エイルギー				102KGa1				4/2KGa1	エイルイー		JZ/KGAT
	たんぱく質	8. 8g	13. 7g	たんぱく質	14. 4g	19.3g	たんぱく質	10. 7g	15. 6g	たんぱく質	10. 6g	15. 5g	たんぱく質	10. 2g	15. 1g
	脂質	13. 0g	13. 7g	脂質	10. 3g	11. 0g	脂質	10. 1g	10.8g	脂質	7.8g	8. 5g	脂質	15. 0g	15. 7g
	炭水化物	12. 8g	75. 7g	炭水化物	15. 0g	77. 9g	炭水化物	11. 2g	74. 1g	炭水化物	19. 6g	82. 5g	炭水化物	15. 6g	78.5g
	ナトリウム	647mg	648mg	ナトリウム	568mg 434mg	569mg	ナトリウム	734mg 345mg		ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	650mg	651mg 357mg
	方寸方ム	306mg	378mg	方りろムニ	13/1mg	506mg	<u> </u>	3/15mg	417mg	方寸ぞムニ	649mg 582mg	654mg	<u> </u>	285mg	75.7mg
	<u> ガンンム</u> ガン	132mg	209mg	ガジンム	180mg	257mg	175	114mg		1750 A	159mg	236mg	 分支 	125mg	202mg
	食塩相当量		1. 6g	食塩相当量	1. 4g	1 // «	食塩相当量	1.9g	1. 9g	食塩相当量	1 7g	1 7g	食塩相当量	1 7g	1 7g
			1. 0g			1. 4g	<u>艮</u> 塩性三里 エ ラ/4 / 10/	1.9g	1.9g		1. /g	1. /g	長塩性ヲ黒		1. /g
	★ こはん180	ίξ	<u> </u>	★ごはん180	Jg		★ごはん18 0	Jg	31 ±	* C 13 \(\) 10\(\)	Jg Fi	# T	★ごはん180	<u>/g</u>	<u> </u>
	ボークジン	ンヤー	素	サバ塩焼き 法連草の煮	77°Y	<u> </u>	こんがりハ	ノハーク	乳麦 乳麦	赤魚の甘辛	メレ	乳麦	豚ばら肉炒め	<i>()</i>	基
	油揚げの玉-	ナとし	卵麦 麦		びたし 「揚げの金平	蒸	5.00 特製デミグ 塩ゆでアス, 里芋のそほ	フ <u>ム</u> ソーム	乳素	人参のきんで	0 b	基	さつま揚げと小 ハムと春雨(・松采の煮浸し	卵麦 卵乳麦
	若芽と蒸し鶏のこ	さっぱりマリネ	麦	人参とさつる	F揚けの金半	<u> </u>	塩ゆでアス	いえ	<u></u>	ブロッコリ-	一の煮物		ハムと春雨(ルサラタ	
	.		1	キャベツとハムの	カカレーマヨ和え	」 卵乳麦	里芋のそぼ	ろ煮	乳麦	大根のピリッと	柚子風味サラダ	卵	1		
							コールスロ-	ーケフタ	<u> 卵乳麦</u>				1 .		
_		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず 299kcal	乳麦 <u>卵乳麦</u> ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
昼	エネルギー たんぱく質	240kcal	530kcal	エネルギー	311kcal	601kcal	エネルギー たんぱく質	l 299kcal	I 589kcal	エネルキー	287kcal	577kcal	エネルギー	332kcal	622kcal 16. 2g
食	たんぱく質	16. 6g	21.5g	たんぱく質	13. 3g	18. 2g	たんぱく皆	13. 0g	17.9g	たんぱく質	13. 5g	l 18.4g	たんぱく質	11. 3g	16. 2g
	能 暫	11. 8g	12 5g	1胎管	23.5g 13.0g 563mg	24.2g 75.9g 564mg	脂質 炭水化物 ナトリウム	17 1ø	17. 8g	脂質 炭水化物 ナトリウム	19. 0g	19. 7g	脂質 炭水化物 ナトリウム	20. 9g	21 6g
	炭水化物	16. 5g	12. 5g 79. 4g	農永化物	13 0g	75 9g	農水化物	23 1g	86. 0g	農泉化物 一	15 5g	78. 4g	2000年100日	21. 8g	84 7g
	ナトリウム	792mg	793mg	脂質 炭水化物 ナトリウム	563mg	564mg	学で背寄た	23.1g 679mg	680mg	学代程等人	15.5g 643mg	644mg	学工程等人	784mg	84. 7g 785mg
	<u> </u>	506mg	578mg	カサラムニ	470mg	542mg	<u> </u>	533mg	605mg	方サラム	492mg	564mg	方すろくご	393mg	465mg
	リン	216mg	293mg	<u> </u>	183mg	260mg		151mg	228mg	リン				148mg	225mg
							リン				188mg		リン		
	食塩相当量	2. 0g	2. 0g	食塩相当量		1. 4g	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量	2. 0g	2. 0g
間食	◎黄桃(缶)1	50g		◎みかん(缶	i) 150g		◎パイナッ	プル(缶) 150:	g	◎黄桃(缶)1	150g		◎パイナッ:	プル(缶) 150	g
	★ごはん180)g		★ごはん18 0)g		★ごはん18 0)g		★ごはん180)g		 ★ごはん180)g	
	ささみ大葉	ブライ		豚肉と野菜	が中華炒め	麦か	ホッケの照	 (幸	麦		のバター醤油	到麦	ブリの味噌が	·英·············	·
	人参のレモン	(美)	乳麦	切干大根とし		麦	人参グラッ	96 1 7	乳麦	コーンと挽		<u>九久</u> 乳麦	菜の花	70	
	八多のレモ	ノス エラ					八多ノノノ	ときま		コーノこだ			米の化 保軽のマモ!	K.K	+=
	ピリ辛担々た		麦	青のりボテ	トサフタ	卵乳麦	鶏肉の青じ		麦	玉子スパサ	フタ	卵乳麦	竹輪のごまり	少(V)	麦
	オクラとそぼろの	ビーナツ味噌和え	乳麦落				春雨のサラ	ヌーニー	卵				切干と人参の	カハリハリ	麦
									<u> </u>						
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
タ	エネルギー	330kcal	620kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー		594kcal	エネルギー	242kcal	532kcal
食	<u>ー・ル・</u> たんぱく質	12 20		たんぱく質			たんぱく質			<u>ー・ル・</u> たんぱく質			<u>ールル</u> たんぱく質		22. 2g
				<u> </u>	/	15. 6g	脂質		40. Jg					11.08	1 44.48 1
	脂質	17. 8g	18. 5g	脂質	14. 9g	เมากด			17 6~			<u></u>		⊢	10 /~
	炭水化物	30.8g	93. 7g				川 尽	16. 9g	17. 6g	脂質	17. 1g	17. 8g	脂質	11. 7g	12. 4g
	ナトリウム			炭水化物	19. 3g	82. 2g	炭水化物	16. 2g	79. 1g	脂質 炭水化物	17. 1g 22. 0g	17. 8g 84. 9g	脂質 炭水化物	11. 7g 15. 6g	78. 5g
		762mg	763mg	ナトリウム	778mg	82.2g 779mg	<u>炭水化物</u> ナトリウム	<u>16.2g</u> 657mg	79.1g 658mg	脂質 炭水化物 ナトリウム	17. 1g 22. 0g 712mg	17.8g 84.9g 713mg	脂質 炭水化物 ナトリウム	11. 7g 15. 6g 820mg	78. 5g 821mg
	カリウム	762mg 467mg	763mg	ナトリウム	778mg	82.2g 779mg	<u>炭水化物</u> ナトリウム	<u>16.2g</u> 657mg	79.1g 658mg	脂質 炭水化物 ナトリウム	17. 1g 22. 0g 712mg	17.8g 84.9g 713mg	脂質 炭水化物 ナトリウム	11. 7g 15. 6g 820mg	78. 5g 821mg
	カリウム	467mg	763mg 539mg	ナトリウム カリウム	778mg 528mg	82.2g 779mg 600mg	<u>炭水化物</u> ナトリウム カリウム	16.2g 657mg 429mg	79.1g 658mg 501mg	脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	17.1g 22.0g 712mg 398mg	17. 8g 84. 9g 713mg 470mg	脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	11.7g 15.6g 820mg 403mg	78.5g 821mg 475mg
	リン	467mg 161mg	763mg 539mg 238mg	ナトリウム カリウム リン	778mg 528mg 156mg	82. 2g 779mg 600mg 233mg	<u>炭水化物</u> ナトリウム カリウム リン	16.2g 657mg 429mg 201mg	79.1g 658mg 501mg 278mg	脂質 <u>炭水化物</u> ナトリウム カリウム リン	17. 1g 22. 0g 712mg 398mg 161mg	17. 8g 84. 9g 713mg 470mg 238mg	脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	11. 7g 15. 6g 820mg 403mg 148mg	78.5g 821mg 475mg 225mg
		467mg 161mg 1.9g	763mg 539mg 238mg 1.9g	ナトリウム カリウム	778mg 528mg 156mg 2.0g	82. 2g 779mg 600mg 233mg 2. 0g	<u>炭水化物</u> ナトリウム カリウム	16.2g 657mg 429mg 201mg 1.7g	79.1g 658mg 501mg 278mg 1.7g	脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	17. 1g 22. 0g 712mg 398mg 161mg 1. 8g	17. 8g 84. 9g 713mg 470mg 238mg 1. 8g	脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	11. 7g 15. 6g 820mg 403mg 148mg 2. 1g	78.5g 821mg 475mg 225mg 2.1g
	リン 食塩相当量	467mg 161mg 1.9g おかず	763mg 539mg 238mg 1.9g ご飯セット	ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	778mg 528mg 156mg 2. 0g おかず	82.2g 779mg 600mg 233mg 2.0g ご飯セット	炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	16. 2g 657mg 429mg 201mg 1. 7g おかず	79.1g 658mg 501mg 278mg 1.7g	脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	17.1g 22.0g 712mg 398mg 161mg 1.8g おかす	17.8g 84.9g 713mg 470mg 238mg 1.8g ご飯セット	脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	11. 7g 15. 6g 820mg 403mg 148mg 2. 1g	78.5g 821mg 475mg 225mg 2.1g ご飯セット
	リン 食塩相当量 エネルギー	467mg 161mg 1.9g おかず 770kcal	763mg 539mg 238mg 1.9g ご飯セット 1640kcal	ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー	778mg 528mg 156mg 2. 0g おかず 788kcal	82.2g 779mg 600mg 233mg 2.0g ご飯セット 1658kcal	炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー	16. 2g 657mg 429mg 201mg 1. 7g おかず 767kcal	79.1g 658mg 501mg 278mg 1.7g ご飯セット 1637kcal	脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー	17.1g 22.0g 712mg 398mg 161mg 1.8g おかず 773kcal	17.8g 84.9g 713mg 470mg 238mg 1.8g ご飯セット 1643kcal	脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー	11. 7g 15. 6g 820mg 403mg 148mg 2. 1g おかず 811kcal	78.5g 821mg 475mg 225mg 2.1g ご飯セット 1681kcal
	リン 食塩相当量 エネルギー	467mg 161mg 1.9g おかず 770kcal	763mg 539mg 238mg 1.9g ご飯セット 1640kcal	ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー	778mg 528mg 156mg 2. 0g おかず 788kcal	82.2g 779mg 600mg 233mg 2.0g ご飯セット 1658kcal	炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー	16. 2g 657mg 429mg 201mg 1. 7g おかず 767kcal	79.1g 658mg 501mg 278mg 1.7g ご飯セット 1637kcal	脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー	17.1g 22.0g 712mg 398mg 161mg 1.8g おかず 773kcal	17.8g 84.9g 713mg 470mg 238mg 1.8g ご飯セット 1643kcal	脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー	11. 7g 15. 6g 820mg 403mg 148mg 2. 1g おかず 811kcal	78.5g 821mg 475mg 225mg 2.1g ご飯セット 1681kcal
	リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	467mg 161mg 1.9g おかず 770kcal 38.6g	763mg 539mg 238mg 1.9g ご飯セット 1640kcal 53.3g	ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	778mg 528mg 156mg 2. 0g おかず 788kcal 39. 0g	82.2g 779mg 600mg 233mg 2.0g ご飯セット 1658kcal 53.7g	炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	16. 2g 657mg 429mg 201mg 1. 7g おかず 767kcal 39. 3g	79.1g 658mg 501mg 278mg 1.7g ご飯セット 1637kcal 54.0g	脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	17.1g 22.0g 712mg 398mg 161mg 1.8g おかず 773kcal 39.0g	17.8g 84.9g 713mg 470mg 238mg 1.8g ご飯セット 1643kcal 53.7g	脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	11. 7g 15. 6g 820mg 403mg 148mg 2. 1g おかず 811kcal 38. 8g	78.5g 821mg 475mg 225mg 2.1g ご飯セット 1681kcal 53.5g
	リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	467mg 161mg 1.9g おかず 770kcal 38.6g 42.6g	763mg 539mg 238mg 1.9g ご飯セット 1640kcal 53.3g 44.7g	ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	778mg 528mg 156mg 2. 0g おかず 788kcal 39. 0g 48. 7g	82.2g 779mg 600mg 233mg 2.0g ご飯セット 1658kcal 53.7g 50.8g	炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	16. 2g 657mg 429mg 201mg 1. 7g おかず 767kcal 39. 3g 44. 1g	79.1g 658mg 501mg 278mg 1.7g ご飯セット 1637kcal 54.0g 46.2g	脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リシ 食塩相当量 エネルギー たんぱく 脂質	17. 1g 22. 0g 712mg 398mg 161mg 1. 8g おかず 773kcal 39. 0g 43. 9g	17.8g 84.9g 713mg 470mg 238mg 1.8g 二飯セット 1643kcal 53.7g 46.0g	脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 塩塩相当量 エネルギー たんぱく 脂質	11. 7g 15. 6g 820mg 403mg 148mg 2. 1g おかず 811kcal 38. 8g 47. 6g	78.5g 821mg 475mg 225mg 2.1g ご飯セット 1681kcal 53.5g 49.7g
合	リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	467mg 161mg 1.9g おかず 770kcal 38.6g 42.6g 60.1g	763mg 539mg 238mg 1.9g ご飯セット 1640kcal 53.3g 44.7g 248.8g	ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	778mg 528mg 156mg 2. 0g おかず 788kcal 39. 0g 48. 7g 47. 3g	82.2g 779mg 600mg 233mg 2.0g ご飯セット 1658kcal 53.7g 50.8g 236.0g	炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	16. 2g 657mg 429mg 201mg 1. 7g おかず 767kcal 39. 3g 44. 1g 50. 5g	79.1g 658mg 501mg 278mg 1.7g 二飯セット 1637kcal 54.0g 46.2g 239.2g	脂質 炭水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	17. 1g 22. 0g 712mg 398mg 161mg 1. 8g かず 773kcal 39. 0g 43. 9g 57. 1g	17.8g 84.9g 713mg 470mg 238mg 1.8g 二飯セット 1643kcal 53.7g 46.0g 245.8g	脂質 炭水トリウム カリウム リン塩相当量 エネルばく質 脂質水化物	11. 7g 15. 6g 820mg 403mg 148mg 2. 1g おかず 811kcal 38. 8g 47. 6g 53. 0g	78.5g 821mg 475mg 225mg 2.1g ご飯セット 1681kcal 53.5g 49.7g 241.7g
合	リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	467mg 161mg 1.9g おかず 770kcal 38.6g 42.6g 60.1g 2201mg	763mg 539mg 238mg 1. 9g ご飯セット 1640kcal 53. 3g 44. 7g 248. 8g 2204mg	ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	778mg 528mg 156mg 2. 0g おかず 788kcal 39. 0g 48. 7g 47. 3g 1909mg	82.2g 779mg 600mg 233mg 2.0g ご飯セット 1658kcal 53.7g 50.8g 236.0g 1912mg	炭水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルポイ たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	16. 2g 657mg 429mg 201mg 1. 7g おかず 767kcal 39. 3g 44. 1g 50. 5g 2070mg	79.1g 658mg 501mg 278mg 1.7g 二飯セット 1637kcal 54.0g 46.2g 239.2g 2073mg	脂質 炭水化物 ナトリウム リン塩相当量 エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物 ナトリウム	17. 1g 22. 0g 712mg 398mg 161mg 1. 8g かず 773kcal 39. 0g 43. 9g 57. 1g 2004mg	17.8g 84.9g 713mg 470mg 238mg 1.8g ご飯セット 1643kcal 53.7g 46.0g 245.8g 2007mg	脂質 炭水トリウム リウム リン塩相当量 エたんぱ エたんぱ に関水化物 ナトリウム	11. 7g 15. 6g 820mg 403mg 148mg 2. 1g おかず 811kcal 38. 8g 47. 6g 53. 0g 2254mg	78.5g 821mg 475mg 225mg 2.1g ご飯セット 1681kcal 53.5g 49.7g 241.7g 2257mg
合	リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	467mg 161mg 1.9g おかず 770kcal 38.6g 42.6g 60.1g	763mg 539mg 238mg 1. 9g ご飯セット 1640kcal 53. 3g 44. 7g 248. 8g 2204mg	ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	778mg 528mg 156mg 2. 0g おかず 788kcal 39. 0g 48. 7g 47. 3g	82.2g 779mg 600mg 233mg 2.0g ご飯セット 1658kcal 53.7g 50.8g 236.0g 1912mg	炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	16. 2g 657mg 429mg 201mg 1. 7g おかず 767kcal 39. 3g 44. 1g 50. 5g	79.1g 658mg 501mg 278mg 1.7g 二飯セット 1637kcal 54.0g 46.2g 239.2g 2073mg 1523mg	脂質 炭水化物 ナトリウム リン塩相当量 エネルばく 脂質水化物 ナトリウム カリウム	17. 1g 22. 0g 712mg 398mg 161mg 1. 8g かず 773kcal 39. 0g 43. 9g 57. 1g	17.8g 84.9g 713mg 470mg 238mg 1.8g ご飯セット 1643kcal 53.7g 46.0g 245.8g 2007mg	脂質 炭水トリウム カリウム リン塩相当量 エネルばく質 脂質水化物	11. 7g 15. 6g 820mg 403mg 148mg 2. 1g おかず 811kcal 38. 8g 47. 6g 53. 0g	78.5g 821mg 475mg 225mg 2.1g ご飯セット 1681kcal 53.5g 49.7g 241.7g
合	リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	467mg 161mg 1.9g おかず 770kcal 38.6g 42.6g 60.1g 2201mg 1279mg	763mg 539mg 238mg 1.9g ご飯セット 1640kcal 53.3g 44.7g 248.8g 2204mg 1495mg	ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	778mg 528mg 156mg 2. 0g おかず 788kcal 39. 0g 48. 7g 47. 3g 1909mg 1432mg	82.2g 779mg 600mg 233mg 2.0g ご飯セット 1658kcal 53.7g 50.8g 236.0g 1912mg 1648mg	炭水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エたんぱく質 脂質水化物 ナトリウム カリウム	16. 2g 657mg 429mg 201mg 1. 7g おかず 767kcal 39. 3g 44. 1g 50. 5g 2070mg 1307mg	79.1g 658mg 501mg 278mg 1.7g 二飯セット 1637kcal 54.0g 46.2g 239.2g 2073mg 1523mg	脂質 炭水化物 ナトリウム リン塩相当量 エネルばく 脂質水化物 ナトリウム カリウム	17. 1g 22. 0g 712mg 398mg 161mg 1. 8g かず 773kcal 39. 0g 43. 9g 57. 1g 2004mg 1472mg	17.8g 84.9g 713mg 470mg 238mg 1.8g 1.8g 1643kcal 53.7g 46.0g 245.8g 2007mg 1688mg	脂質 炭水化ウム ナリウム リン塩相当量 エネんぱく 脂水化物 ナトリウム カリウム	11. 7g 15. 6g 820mg 403mg 148mg 2. 1g おかず 811kcal 38. 8g 47. 6g 53. 0g 2254mg 1081mg	78.5g 821mg 475mg 225mg 2.1g ご飯セット 1681kcal 53.5g 49.7g 241.7g 2257mg 1297mg
	リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	467mg 161mg 1.9g おかず 770kcal 38.6g 42.6g 60.1g 2201mg 1279mg 509mg	763mg 539mg 238mg 1. 9g 二飯セット 1640kcal 53. 3g 44. 7g 248. 8g 2204mg 1495mg 740mg	ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルばく 脂質 臓水化物 ナトリウム リン	778mg 528mg 156mg 2. 0g おかず 788kcal 39. 0g 48. 7g 47. 3g 1909mg 1432mg 519mg	82. 2g 779mg 600mg 233mg 2. 0g ご飯セット 1658kcal 53. 7g 50. 8g 236. 0g 1912mg 1648mg 750mg	炭水化物ナリウムリン食塩相当量エんぱ上のより炭水トリウムリン	16. 2g 657mg 429mg 201mg 1. 7g おかず 767kcal 39. 3g 44. 1g 50. 5g 2070mg 1307mg 466mg	79.1g 658mg 501mg 278mg 1.7g 1.7g 1637kcal 54.0g 46.2g 239.2g 2073mg 1523mg 697mg	脂質 炭水化物 ナトリウム リン塩相当量 エたんぱく 脂質水化ウム カリン 大りでする 大りでする ボー質 ボーリウム カリン	17. 1g 22. 0g 712mg 398mg 161mg 1. 8g 773kcal 39. 0g 43. 9g 57. 1g 2004mg 1472mg 508mg	17.8g 84.9g 713mg 470mg 238mg 1.8g ご飯セット 1643kcal 53.7g 46.0g 245.8g 2007mg 1688mg 739mg	脂質 炭水・リウム カリン塩 センカリン塩 ・ボックム ・ボックム ・ボックム ・ボックム ・ボックム ・ボックム ・ボックム ・ボックム ・ボックム ・ボックム ・ボックム ・ボックム ・ボックム ・ボックム ・ボックム ・ボックム ・ボックム ・ボックム ・ボック ・ボック ・ボック ・ボック ・ボック ・ボック ・ボック ・ボック	11. 7g 15. 6g 820mg 403mg 148mg 2. 1g おかず 811kcal 38. 8g 47. 6g 53. 0g 2254mg 1081mg 421mg	78.5g 821mg 475mg 225mg 2.1g 2.1g ご飯セット 1681kcal 53.5g 49.7g 241.7g 2257mg 1297mg 652mg
	リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	467mg 161mg 1.9g おかず 770kcal 38.6g 42.6g 60.1g 2201mg 1279mg 509mg 5.5g	763mg 539mg 238mg 1. 9g 1. 9g 1640kcal 53. 3g 44. 7g 248. 8g 2204mg 1495mg 740mg 5. 5g	ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルばく 脂質 炭水化ウム カリウム リン 食塩相当量	778mg 528mg 156mg 2. 0g おかず 788kcal 39. 0g 48. 7g 47. 3g 1909mg 1432mg 519mg 4. 8g	82.2g 779mg 600mg 233mg 2.0g ご飯セット 1658kcal 53.7g 50.8g 236.0g 1912mg 1648mg 750mg 4.8g	炭水化物ナトリウムリン食塩相当量エんパイン上たんぱく臓水トリウムリン食塩相当量	16. 2g 657mg 429mg 201mg 1. 7g おかず 767kcal 39. 3g 44. 1g 50. 5g 2070mg 1307mg 466mg 5. 3g	79.1g 658mg 501mg 278mg 1.7g 1.7g 二飯セット 1637kcal 54.0g 46.2g 239.2g 2073mg 1523mg 697mg 5.3g	脂質 炭水化物 ナトリウム リン塩相当量 エたんぱく 脂炭水トリウム カリン カリン カリン カリン カリン カリン カリン カリン	17. 1g 22. 0g 712mg 398mg 161mg 1. 8g 39. 0g 43. 9g 57. 1g 2004mg 1472mg 508mg 5. 1g	17.8g 84.9g 713mg 470mg 238mg 1.8g ご飯セット 1643kcal 53.7g 46.0g 245.8g 2007mg 1688mg 739mg 5.1g	脂質 炭化物 ナリウム リン塩相当量 エたん質 ルばく 脂炭水トリウム カリン カリン カリン カリン カリン カリン カリン カリン	11. 7g 15. 6g 820mg 403mg 148mg 2. 1g おかず 811kcal 38. 8g 47. 6g 53. 0g 2254mg 1081mg 421mg 5. 8g	78. 5g 821mg 475mg 225mg 2. 1g ご飯セット 1681kcal 53. 5g 49. 7g 241. 7g 2257mg 1297mg 652mg 5. 8g
合計	リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー	467mg 161mg 1.9g おかず 770kcal 38.6g 42.6g 60.1g 2201mg 1279mg 509mg 5.5g 898kcal	763mg 539mg 238mg 1.9g 1.9g 1640kcal 53.3g 44.7g 248.8g 2204mg 1495mg 740mg 5.5g	ナトリウム リン 食塩相当量 エネルばく 脂質 炭水トリウム カリン 食塩相当量 エネルギー	778mg 528mg 156mg 2. 0g おかず 788kcal 39. 0g 48. 7g 47. 3g 1909mg 1432mg 519mg 4. 8g	82. 2g 779mg 600mg 233mg 2. 0g 2. 0g 2. 0g 1658kcal 53. 7g 50. 8g 236. 0g 1912mg 1648mg 750mg 4. 8g 1754kcal	成化物	16. 2g 657mg 429mg 201mg 1. 7g おかず 767kcal 39. 3g 44. 1g 50. 5g 2070mg 1307mg 466mg 5. 3g	79.1g 658mg 501mg 278mg 1.7g 1.7g 二飯セット 1637kcal 54.0g 46.2g 239.2g 2073mg 1523mg 697mg 5.3g	脂質 炭水化物 ナトリウム リン塩相当量 エたんぽ 上がまする。 大トリウム カリン塩相当点 大トリウム リン塩相当量 エネルギー質 エネルギー	17. 1g 22. 0g 712mg 398mg 161mg 1. 8g 39. 0g 43. 9g 57. 1g 2004mg 1472mg 508mg 5. 1g	17.8g 84.9g 713mg 470mg 238mg 1.8g 二飯セット 1643kcal 53.7g 46.0g 245.8g 2007mg 1688mg 739mg 5.1g	脂質 炭化物 ナリウム リン塩相当量 エたん質 ルばく 脂炭水トリウム カリン 大カリン 大カリン 大カリン 大カリン は塩ネルギ カリン は塩ネルギ カリン は塩ネルギ	11. 7g 15. 6g 820mg 403mg 148mg 2. 1g おかず 811kcal 38. 8g 47. 6g 53. 0g 2254mg 1081mg 421mg 5. 8g 937kcal	78. 5g 821mg 475mg 225mg 2. 1g こ飯セット 1681kcal 53. 5g 49. 7g 241. 7g 2257mg 1297mg 652mg 5. 8g
合計 合	リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 臓水 化 物 ナトリウム カリン 食塩相当量 エネルぱく質 エネルぱく エネルぱく たんぱく質	467mg 161mg 1.9g \$5.5v 770kcal 38.6g 42.6g 60.1g 2201mg 1279mg 509mg 5.5g 898kcal 39.4g	763mg 539mg 238mg 1.9g 1.9g 二飯セット 1640kcal 53.3g 44.7g 248.8g 2204mg 1495mg 740mg 5.5g 1768kcal 54.1g	ナトリウム リン 食塩相当量 エネルばく 脂質水トリウム カリン 食塩相当量 エネルばく カリン まホルザウム フェネルボく エネルばく	778mg 528mg 156mg 2. 0g 35 50 7 788kcal 39. 0g 48. 7g 47. 3g 1909mg 1432mg 519mg 4. 8g 884kcal 39. 8g	82.2g 779mg 600mg 233mg 2.0g ご飯セット 1658kcal 53.7g 50.8g 236.0g 1912mg 1648mg 750mg 4.8g 1754kcal 54.5g	炭水 大 大 大 大 大 大 大 大	16. 2g 657mg 429mg 201mg 1. 7g 35かず 767kcal 39. 3g 44. 1g 50. 5g 2070mg 1307mg 466mg 5. 3g 893kcal 39. 9g	79.1g 658mg 501mg 278mg 1.7g 二飯セット 1637kcal 54.0g 46.2g 239.2g 2073mg 1523mg 697mg 5.3g 1763kcal 54.6g	脂質 ボルサーム リン は相当 エルば ボルリン は ボルポイン ルば ボルリウム カリン は ボー質 ボルリウム リカム リカム リカム リカム リカム リカム リカム リカ	17. 1g 22. 0g 712mg 398mg 161mg 1. 8g 39. 0g 43. 9g 57. 1g 2004mg 1472mg 508mg 5. 1g 901kcal 39. 8g	17.8g 84.9g 713mg 470mg 238mg 1.8g 1.8g 1643kcal 53.7g 46.0g 245.8g 2007mg 1688mg 739mg 5.1g 1771kcal 54.5g	脂質 炭水トリウム リ食塩 ネルば エルば ボー たん質 水トリウム リウム 当量 ボークム リウム カリウム リウム カリン 相 ギマ エルば は カリン は カリン 相 ギマ エルば な カリン 相 ギマ エルば な カリン 相 ギマ エルば な カリン 相 ギマ エんぱ で まった ば な か まった が まった が まった が まった が まった か まった か まった が まった か まった まった か まった まった まった か まった	11. 7g 15. 6g 820mg 403mg 148mg 2. 1g おかず 811kcal 38. 8g 47. 6g 53. 0g 2254mg 1081mg 421mg 5. 8g 937kcal 39. 4g	78. 5g 821mg 475mg 225mg 2. 1g こ飯セット 1681kcal 53. 5g 49. 7g 241. 7g 2257mg 1297mg 652mg 5. 8g 1807kcal 54. 1g
合計	リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 臓水 化 物 ナトリウム カリン 食塩相当量 エネルぱく質 エネルぱく エネルぱく たんぱく質	467mg 161mg 1.9g おかず 770kcal 38.6g 42.6g 60.1g 2201mg 1279mg 509mg 5.5g 898kcal	763mg 539mg 238mg 1.9g 1.9g 二飯セット 1640kcal 53.3g 44.7g 248.8g 2204mg 1495mg 740mg 5.5g 1768kcal 54.1g	ナトリウム リン 食塩相当量 エネルばく 脂質水トリウム カリン 食塩相当量 エネルばく カリン まホルザウム フェネルボく エネルばく	778mg 528mg 156mg 2. 0g 35 50 7 788kcal 39. 0g 48. 7g 47. 3g 1909mg 1432mg 519mg 4. 8g 884kcal 39. 8g	82. 2g 779mg 600mg 233mg 2. 0g ご飯セット 1658kcal 53. 7g 50. 8g 236. 0g 1912mg 1648mg 750mg 4. 8g 1754kcal 54. 5g	成化物	16. 2g 657mg 429mg 201mg 1. 7g 35かず 767kcal 39. 3g 44. 1g 50. 5g 2070mg 1307mg 466mg 5. 3g 893kcal 39. 9g	79.1g 658mg 501mg 278mg 1.7g 二飯セット 1637kcal 54.0g 46.2g 239.2g 2073mg 1523mg 697mg 5.3g 1763kcal 54.6g	脂質 ボルサーム リン は相当 エルば ボルリン は ボルポイン ルば ボルリウム カリン は ボー質 ボルリウム リカム リカム リカム リカム リカム リカム リカム リカ	17. 1g 22. 0g 712mg 398mg 161mg 1. 8g 39. 0g 43. 9g 57. 1g 2004mg 1472mg 508mg 5. 1g 901kcal 39. 8g	17.8g 84.9g 713mg 470mg 238mg 1.8g 1.8g 1643kcal 53.7g 46.0g 245.8g 2007mg 1688mg 739mg 5.1g 1771kcal 54.5g	脂質 炭水トリウム リ食塩 ネルば エルば ボー たん質 水トリウム リウム 当量 ボークム リウム カリウム リウム カリン 相 ギマ エルば は カリン は カリン 相 ギマ エルば な カリン 相 ギマ エルば な カリン 相 ギマ エルば な カリン 相 ギマ エんぱ で まった ば な か まった が まった が まった が まった が まった か まった か まった が まった か まった まった か まった まった まった か まった	11. 7g 15. 6g 820mg 403mg 148mg 2. 1g おかず 811kcal 38. 8g 47. 6g 53. 0g 2254mg 1081mg 421mg 5. 8g 937kcal	78. 5g 821mg 475mg 225mg 2. 1g こ飯セット 1681kcal 53. 5g 49. 7g 2241. 7g 2257mg 1297mg 652mg 5. 8g 1807kcal 54. 1g 49. 9g
	リン 食塩相当量 エネルばく 脂炭水 化物 ナトリウム リウム リウム リウム リカリン 食塩相当量 エネルばく 脂質 エネルばく に変われば に変われな に変われば に変われば に変われば に変われば に変われな に変われな に変われな に変われな に変われる に変わる に変わる に変わる に変わる に変わる に変わる に変わる に変わ	467mg 161mg 1.9g \$5.5v f 770kcal 38.6g 42.6g 60.1g 2201mg 1279mg 509mg 5.5g 898kcal 39.4g 42.8g	763mg 539mg 238mg 1.9g 1.9g 1640kcal 53.3g 44.7g 248.8g 2204mg 1495mg 740mg 5.5g 1768kcal 54.1g 44.9g	ナトリウム リウム リウム リウム リウム ルポく 脂質水トリウム カリン 食塩ネルぱく カリン 食塩ネルぱく アトリウム リウム リウム リウム ドラン ドラン はアン はアン はアン はアン はアン はアン はアン はアン はアン はア	778mg 528mg 156mg 2. 0g おかず 788kcal 39. 0g 48. 7g 47. 3g 1909mg 1432mg 519mg 4. 8g 884kcal 39. 8g 48. 9g	82.2g 779mg 600mg 233mg 2.0g ご飯セット 1658kcal 53.7g 50.8g 236.0g 1912mg 1648mg 750mg 4.8g 1754kcal 54.5g 51.0g	成水 大 大 大 大 大 大 大 大	16. 2g 657mg 429mg 201mg 1. 7g 35.5v d 767kcal 39. 3g 44. 1g 50. 5g 2070mg 1307mg 466mg 5. 3g 893kcal 39. 9g 44. 3g	79.1g 658mg 501mg 278mg 1.7g 二飯セット 1637kcal 54.0g 46.2g 239.2g 2073mg 1523mg 697mg 5.3g 1763kcal 54.6g 46.4g	脂質 ボルリカ リウ 大トリウム リク は は は は は は は は は は は は は	17. 1g 22. 0g 712mg 398mg 161mg 1. 8g 39. 0g 43. 9g 57. 1g 2004mg 1472mg 508mg 5. 1g 901kcal 39. 8g 44. 1g	17. 8g 84. 9g 713mg 470mg 238mg 1. 8g 二飯セット 1643kcal 53. 7g 46. 0g 245. 8g 2007mg 1688mg 739mg 5. 1g 1771kcal 54. 5g 46. 2g	脂質 炭水トリウム リ食 エネん質 ボトリン 相 ボールば ボーリン 相 ボーリン は ボーリン は ボールば ボールが ボーが ボーが ボーが ボーが ボーが ボーが ボーが ボー	11. 7g 15. 6g 820mg 403mg 148mg 2. 1g 38. 8g 47. 6g 53. 0g 2254mg 1081mg 421mg 5. 8g 937kcal 39. 4g 47. 8g	78. 5g 821mg 475mg 225mg 2. 1g こ飯セット 1681kcal 53. 5g 49. 7g 2241. 7g 2257mg 1297mg 652mg 5. 8g 1807kcal 54. 1g 49. 9g
合計 合	リン 食塩相当量 エネルギマ 脂酸水化物 ナトリウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リカリン は相当量 エネルばく 脂質 ボルドリウム リカリン は相が たり たり によっして たり によっして に に に に に に に に に に に に に に に に に に に	467mg 161mg 1.9g \$5.5v\$ 770kcal 38.6g 42.6g 60.1g 2201mg 1279mg 509mg 5.5g 898kcal 39.4g 42.8g 91.0g	763mg 539mg 238mg 1.9g 1.9g 1640kcal 53.3g 44.7g 248.8g 2204mg 1495mg 740mg 5.5g 1768kcal 54.1g 44.9g 279.7g	ナトリウム リウム リン 食塩相当量 エルばく 脂質水トリウム カリン 食塩ネルば カリン 食塩ネルば カリン 食塩ネルば に たん質 ボトリウム リウム リウム ドラック に ボー たん質 ボー が カリン は ボー が が が が が が が が が が が が が が が が が が	778mg 528mg 156mg 2. 0g おかず 788kcal 39. 0g 48. 7g 47. 3g 1909mg 1432mg 519mg 4. 8g 884kcal 39. 8g 48. 9g 70. 3g	82.2g 779mg 600mg 233mg 2.0g ご飯セット 1658kcal 53.7g 50.8g 236.0g 1912mg 1648mg 750mg 4.8g 1754kcal 54.5g 51.0g 259.0g	炭水 大 大 大 大 大 大 大 大	16. 2g 657mg 429mg 201mg 1. 7g 53 50 7 767kcal 39. 3g 44. 1g 50. 5g 2070mg 1307mg 466mg 5. 3g 893kcal 39. 9g 44. 3g 81. 0g	79.1g 658mg 501mg 278mg 1.7g 1.7g 1637kcal 54.0g 46.2g 239.2g 2073mg 1523mg 697mg 5.3g 1763kcal 54.6g 46.4g 269.7g	脂炭ナカリ食 ボトリウム リ食 エたが質水トリウム ボールば ボールが ボーが ボーが ボーが ボーが ボーが ボーが ボーが ボー	17. 1g 22. 0g 712mg 398mg 161mg 1. 8g 39. 0g 43. 9g 57. 1g 2004mg 1472mg 508mg 5. 1g 901kcal 39. 8g 44. 1g 88. 0g	17. 8g 84. 9g 713mg 470mg 238mg 1. 8g 二飯セット 1643kcal 53. 7g 46. 0g 245. 8g 2007mg 1688mg 739mg 5. 1g 1771kcal 54. 5g 46. 2g 276. 7g	脂炭 () () () () () () () () () (11. 7g 15. 6g 820mg 403mg 148mg 2. 1g おかず 811kcal 38. 8g 47. 6g 53. 0g 2254mg 1081mg 421mg 5. 8g 937kcal 39. 4g 47. 8g 83. 5g	78. 5g 821mg 475mg 225mg 2. 1g 2. 1g 二飯セット 1681kcal 53. 5g 49. 7g 2241. 7g 2257mg 1297mg 652mg 5. 8g 1807kcal 54. 1g 49. 9g 272. 2g
合計 合計 間食	リン 食塩相当量 エネルばく 脂炭水トリウム カリン 食塩オルギく アナルリウム リウム エネルばく エネルばく 脂水化が エネルばく 脂水化が ナトリウム ドナルリウム ドナルリウム カリントリウム カリントリウム アナルボイン アナルボー アナルボー アナルボー アナルボー アナルボー アナルボー アナルボー アナルボー アナルボー アナルボー アナルボー アナルボー アナルボー アナル アナル アナル アナル アナル アナル アナル アナル アナル アナル	467mg 161mg 1.9g \$5.5v f 770kcal 38.6g 42.6g 60.1g 2201mg 1279mg 509mg 5.5g 898kcal 39.4g 42.8g 91.0g 2207mg	763mg 539mg 238mg 1.9g 1.9g 1640kcal 53.3g 44.7g 248.8g 2204mg 1495mg 740mg 5.5g 1768kcal 54.1g 44.9g 279.7g 2210mg	ナトリウム リウム リウ塩相当量 エたんぽ ルポく 脂炭水トリウム リウム リウム リン塩相ポイン ルポく カリン はネんぽ ルポく カリン はネんぱ ルポく カリン はネんぱ ルポく カリン はネんぱ がたり カリン はネんぱ がたり カリン はまたんぽ がたり がたい がたい がたい がたい がたい がたい がたい がたい がたい がたい	778mg 528mg 156mg 2. 0g 35 50 \$\frac{1}{2}\$ 788kcal 39. 0g 48. 7g 47. 3g 1909mg 1432mg 519mg 4. 8g 884kcal 39. 8g 48. 9g 70. 3g 1915mg	82. 2g 779mg 600mg 233mg 2. 0g 2. 0g 2. 0g 1658kcal 53. 7g 50. 8g 236. 0g 1912mg 1648mg 750mg 4. 8g 1754kcal 54. 5g 51. 0g 259. 0g 1918mg	炭水トリウム リ食塩 エん質 水トリウム リ食塩 ネん質 水トリウム 相 ギマく 脂炭水トリウム は ボール は 本ん質 水トリウム リカー 当ギマ に 地 大トリウム リカー リカー リカー リカー リカー リカー リカー は かんり カー ロー 質 は かんり カー ロー	16. 2g 657mg 429mg 201mg 1. 7g 1. 7g 767kcal 39. 3g 44. 1g 50. 5g 2070mg 1307mg 466mg 5. 3g 893kcal 39. 9g 44. 3g 81. 0g 2072mg	79.1g 658mg 501mg 278mg 1.7g 1.7g 1637kcal 54.0g 46.2g 239.2g 2073mg 1523mg 697mg 5.3g 1763kcal 54.6g 46.4g 269.7g 2075mg	脂炭ナカリ食 エた 脂炭ナカリ 食 エ たん質 水 トリン 塩 ルポ ポーツ ルポーツ 水	17. 1g 22. 0g 712mg 398mg 161mg 1. 8g 773kcal 39. 0g 43. 9g 57. 1g 2004mg 1472mg 508mg 5. 1g 901kcal 39. 8g 44. 1g 88. 0g 2010mg	17. 8g 84. 9g 713mg 470mg 238mg 1. 8g ご飯セット 1643kcal 53. 7g 46. 0g 245. 8g 2007mg 1688mg 739mg 5. 1g 1771kcal 54. 5g 46. 2g 276. 7g 2013mg	脂質	11. 7g 15. 6g 820mg 403mg 148mg 2. 1g 55 5 5 811kcal 38. 8g 47. 6g 53. 0g 2254mg 1081mg 421mg 5. 8g 937kcal 39. 4g 47. 8g 83. 5g 2256mg	78. 5g 821mg 475mg 225mg 2.1g こ飯セット 1681kcal 53. 5g 49. 7g 241. 7g 2257mg 1297mg 652mg 5. 8g 1807kcal 54. 1g 49. 9g 272. 2g 2259mg
合計合計(間食込	サン 食塩相当量 エネルば 脂水・リウム リ食塩れルギく カリン はカリン はネルばく エん質 エネんば エん質 ボーリウム リカリン はカリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム	467mg 161mg 1.9g 3.0y 770kcal 38.6g 42.6g 60.1g 2201mg 1279mg 509mg 5.5g 898kcal 39.4g 42.8g 91.0g 2207mg 1399mg	763mg 539mg 238mg 1.9g 1.9g 1.640kcal 53.3g 44.7g 248.8g 2204mg 1495mg 740mg 5.5g 1768kcal 54.1g 44.9g 279.7g 2210mg 1615mg	ナリウム リウム リウム リウム リウム 相当量 エルばく ボトリウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム ルボく アトリン はネルばく ボトリウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム	778mg 528mg 156mg 2. 0g 2. 0g 35 5 7 788kcal 39. 0g 48. 7g 47. 3g 1909mg 1432mg 519mg 4. 8g 884kcal 39. 8g 48. 9g 70. 3g 1915mg 1545mg	82. 2g 779mg 600mg 233mg 2. 0g 2. 0g 2. 0g 53. 7g 50. 8g 236. 0g 1912mg 1648mg 750mg 4. 8g 1754kcal 54. 5g 51. 0g 259. 0g 1918mg 1761mg	炭水トリウム リ食塩 エたん質水トリウム 単二 たん質水トリウム 単二 ネん質 化リウム 単二 たん質 ボーリン 塩ネん質 ボーリン 塩ネんの質 ボーリウム サードリウム サード サーバー サーバー サーバー サーバー サーバー サーバー サーバー	16. 2g 657mg 429mg 201mg 1. 7g 1. 7g 767kcal 39. 3g 44. 1g 50. 5g 2070mg 1307mg 466mg 5. 3g 893kcal 39. 9g 44. 3g 81. 0g 2072mg 1421mg	79. 1g 658mg 501mg 278mg 1. 7g 1. 7g 1637kcal 54. 0g 46. 2g 239. 2g 2073mg 1523mg 697mg 5. 3g 1763kcal 54. 6g 46. 4g 269. 7g 2075mg 1637mg	脂炭ナカリ食 ボトリン塩 ボトリン塩 ボルポートリン塩 ボルポートリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩 ボルポートリン塩ネん質が ボールポートリン塩ネん質が ボールポートリートリートリートリートリートリートリートリートリートリートリートリートリー	17. 1g 22. 0g 712mg 398mg 161mg 1. 8g 500 f 773kcal 39. 0g 43. 9g 57. 1g 2004mg 1472mg 508mg 5. 1g 901kcal 39. 8g 44. 1g 88. 0g 2010mg 1592mg	17. 8g 84. 9g 713mg 470mg 238mg 1. 8g 1. 8g 二飯セット 1643kcal 53. 7g 46. 0g 245. 8g 2007mg 1688mg 739mg 5. 1g 1771kcal 54. 5g 46. 2g 276. 7g 2013mg 1808mg	脂炭ナカリ食 ボーリン塩 ボーリン塩 ボーリン塩 ボーリン塩 ボールば ボーリン塩 ボールば ボーリン塩 ボーリン塩 ボーリー ボールー ボー ボールー ボールー ボールー ボールー ボールー ボールー ボールー ボールー ボールー ボールー ボー ボール ボール ボール ボール ボー ボー	11. 7g 15. 6g 820mg 403mg 148mg 2. 1g おかず 811kcal 38. 8g 47. 6g 53. 0g 2254mg 1081mg 421mg 5. 8g 937kcal 39. 4g 47. 8g 83. 5g 2256mg 1195mg	78. 5g 821mg 475mg 225mg 2.1g こ飯セット 1681kcal 53. 5g 49. 7g 2241. 7g 2257mg 1297mg 652mg 5. 8g 1807kcal 54. 1g 49. 9g 272. 2g 2259mg 1411mg
合計合計(間食込)	サン 食塩相当量 エルば 脂炭・トリン はカー 大カリン はカー 大カリン はカー 大カリン はカー 大カリン はカー 大カリン はカー 大カリン はカー 大カリン はカー 大カリン はカー 大カリン はカー 大カリン はカー 大カリン はカー カー カー カー カー カー カー カー カー カー カー カー カー カ	467mg 161mg 1.9g 55 ft \$770kcal 38.6g 42.6g 60.1g 2201mg 1279mg 509mg 5.5g 898kcal 39.4g 42.8g 91.0g 2207mg 1399mg 523mg	763mg 539mg 238mg 1.9g 238mg 1.9g 26tvh 1640kcal 53.3g 44.7g 248.8g 2204mg 1495mg 740mg 5.5g 1768kcal 54.1g 44.9g 279.7g 2210mg 1615mg 754mg	ナトリウム リン は相当量 エたに質が、カリン はは、アリウム 関が、アリウム リウム はでは、アリウム は、アリウム は、アリウム は、アリウム は、アリウム は、アリウム は、アリウム は、アリウム は、アリウム は、アリウム は、アリウム リン は、アリウム リン は、アリウム	778mg 528mg 156mg 2. 0g 3. fb ず 788kcal 39. 0g 48. 7g 47. 3g 1909mg 1432mg 519mg 4. 8g 884kcal 39. 8g 48. 9g 70. 3g 1915mg 1545mg 531mg	82. 2g 779mg 600mg 233mg 2. 0g 2. 0g 2. 0g 2. 0g 50. 8g 236. 0g 1912mg 1648mg 750mg 4. 8g 1754kcal 54. 5g 51. 0g 259. 0g 1918mg 1761mg 762mg	炭水トリウ 1 1 1 1 1 1 1 1 1	16. 2g 657mg 429mg 201mg 1. 7g 1. 7g 35かず 767kcal 39. 3g 44. 1g 50. 5g 2070mg 1307mg 466mg 5. 3g 893kcal 39. 9g 44. 3g 81. 0g 2072mg 1421mg 472mg	79.1g 658mg 501mg 278mg 1.7g 1.7g 1637kcal 54.0g 46.2g 239.2g 2073mg 1523mg 697mg 5.3g 1763kcal 54.6g 46.4g 269.7g 2075mg 1637mg 703mg	脂炭ナカリ食 ボトリン塩 ボトリン塩 ボルポートリン塩 ボルポートリン塩ネルで ボトリン塩ネルで ボトリン塩ネルで ボトリン塩ネルで ボトリン塩ネルで ボトリン ボールが ボーが ボールが ボーが ボーが ボーが ボーが ボーが ボーが ボーが ボー	17. 1g 22. 0g 712mg 398mg 161mg 1. 8g 773kcal 39. 0g 43. 9g 57. 1g 2004mg 1472mg 508mg 5. 1g 901kcal 39. 8g 44. 1g 88. 0g 2010mg 1592mg 522mg	17. 8g 84. 9g 713mg 470mg 238mg 1. 8g 二飯セット 1643kcal 53. 7g 46. 0g 245. 8g 2007mg 1688mg 739mg 5. 1g 1771kcal 54. 5g 46. 2g 276. 7g 2013mg 1808mg 753mg	脂炭ナカリ食 ボトリウ 相 ボトリウ 相 ボトリウ 相 ボールば ボールば ボールが ボーが ボールが ボールが ボールが ボールが ボールが ボールが ボールが ボールが ボールが ボールが ボールが ボーが ボーが ボーが ボーが ボーが ボーが ボーが ボー	11. 7g 15. 6g 820mg 403mg 148mg 2. 1g 30. 7g 811kcal 38. 8g 47. 6g 53. 0g 2254mg 1081mg 421mg 5. 8g 937kcal 39. 4g 47. 8g 83. 5g 2256mg 1195mg 427mg	78. 5g 821mg 475mg 225mg 2. 1g ご飯セット 1681kcal 53. 5g 49. 7g 241. 7g 2257mg 1297mg 652mg 5. 8g 1807kcal 54. 1g 49. 9g 272. 2g 2259mg 1411mg 658mg
合計合計(間食込)	サン 食塩相当量 エネルば 脂水・リウム リ食塩れルギく カリン はカリン はネルばく エん質 エネんば エん質 ボーリウム リカリン はカリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム	467mg 161mg 1.9g 3.0y 770kcal 38.6g 42.6g 60.1g 2201mg 1279mg 509mg 5.5g 898kcal 39.4g 42.8g 91.0g 2207mg 1399mg	763mg 539mg 238mg 1.9g 238mg 1.9g 26tvh 1640kcal 53.3g 44.7g 248.8g 2204mg 1495mg 740mg 5.5g 1768kcal 54.1g 44.9g 279.7g 2210mg 1615mg 754mg	ナリウム リウム リウム リウム リウム 相当量 エルばく ボトリウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム ルボく アトリン はネルばく ボトリウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム	778mg 528mg 156mg 2. 0g 3. fb ず 788kcal 39. 0g 48. 7g 47. 3g 1909mg 1432mg 519mg 4. 8g 884kcal 39. 8g 48. 9g 70. 3g 1915mg 1545mg 531mg	82. 2g 779mg 600mg 233mg 2. 0g 2. 0g 2. 0g 2. 0g 50. 8g 236. 0g 1912mg 1648mg 750mg 4. 8g 1754kcal 54. 5g 51. 0g 259. 0g 1918mg 1761mg 762mg	炭水トリウム リ食塩 エたん質水トリウム 単二 たん質水トリウム 単二 ネん質 化リウム 単二 たん質 ボーリン 塩ネん質 ボーリン 塩ネんの質 ボーリウム サードリウム サード サーバー サーバー サーバー サーバー サーバー サーバー サーバー	16. 2g 657mg 429mg 201mg 1. 7g 1. 7g 35かず 767kcal 39. 3g 44. 1g 50. 5g 2070mg 1307mg 466mg 5. 3g 893kcal 39. 9g 44. 3g 81. 0g 2072mg 1421mg 472mg	79.1g 658mg 501mg 278mg 1.7g 1.7g 1637kcal 54.0g 46.2g 239.2g 2073mg 1523mg 697mg 5.3g 1763kcal 54.6g 46.4g 269.7g 2075mg 1637mg 703mg	脂炭ナカリ食 ボトリン塩 ボトリン塩 ボルポートリン塩 ボルポートリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリン塩 ボルポートリン塩ネん質が ボールポートリン塩ネん質が ボールポートリートリートリートリートリートリートリートリートリートリートリートリートリー	17. 1g 22. 0g 712mg 398mg 161mg 1. 8g 773kcal 39. 0g 43. 9g 57. 1g 2004mg 1472mg 508mg 5. 1g 901kcal 39. 8g 44. 1g 88. 0g 2010mg 1592mg 522mg	17. 8g 84. 9g 713mg 470mg 238mg 1. 8g 二飯セット 1643kcal 53. 7g 46. 0g 245. 8g 2007mg 1688mg 739mg 5. 1g 1771kcal 54. 5g 46. 2g 276. 7g 2013mg 1808mg 753mg	脂炭ナカリ食 ボーリン塩 ボーリン塩 ボーリン塩 ボーリン塩 ボールば ボーリン塩 ボールば ボーリン塩 ボーリン塩 ボーリー ボールー ボー ボールー ボールー ボールー ボールー ボールー ボールー ボールー ボールー ボールー ボールー ボー ボール ボール ボール ボール ボー ボー	11. 7g 15. 6g 820mg 403mg 148mg 2. 1g おかず 811kcal 38. 8g 47. 6g 53. 0g 2254mg 1081mg 421mg 5. 8g 937kcal 39. 4g 47. 8g 83. 5g 2256mg 1195mg	78. 5g 821mg 475mg 225mg 2. 1g ご飯セット 1681kcal 53. 5g 49. 7g 241. 7g 2257mg 1297mg 652mg 5. 8g 1807kcal 54. 1g 49. 9g 272. 2g 2259mg 1411mg

※献立は予告無く変更することがあります。 ※「◎」は間食です。間食はメニューを参考にして各ご家庭でご用意ください。 ※商品は喫食日まで冷蔵庫で保管ください。 ※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。※おかずのみをご利用の方は★をご家庭でご用意ください。 ※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。※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。

※アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。

※調理施設内では 様々な種類の食品を扱っています。調理過程で、個々のおかずに本来使用しない食材が混入する可能性があります。



- ★ご注文は、ご連絡がなければ自動継続です。翌週分を中止・変更される場合は、 お届け日の前週水曜日夜8時までにご連絡ください。
- ★お届け日の前週水曜日夜8時以降の翌週分の中止・変更はできません。 上記のお届け日以降の中止は、代金が発生いたします。 (急な入院等の場合もご返金はできません)

★ご連絡先

週間献立表 (やわらか普通食

COOP 2-2-2

_				, ,				~					00	UP	, ,,
	1	1月3日(月	1)	1	1月4日(リ	(y)	1	1月5日(2	k)	1	1月6日(オ	()	1	1月7日(会	争)
	ė		アレルゲン			アレルゲン		名	アレルゲン			アレルゲン		名	アレルゲン
						10010									
		ごはん180g		★やわらか。				ごはん180g		★やわらかさ			★やわらか		
	厚焼玉子	-	卵麦	麩と野菜の	の煮物	麦	豚肉と厚排	場げの煮物	乳麦	大根と鶏肉の	つごま味噌煮	麦	油揚げの	玉子とじ	卵麦
		風南蛮漬け			ーの卵とじ		南瓜の柚子			ごぼう大豆			里芋のかに		
	ハムと春雨	国のサラダ	卵乳麦	おからのサ	ナラダ	卵乳麦か	なめこと若其	手のサッと煮	麦	キャベツと蒲鉾	のおかか和え	麦	もやしと蒸し	鶏のナムル	麦
	★味噌汁	-	麦	★味噌汁		麦	★味噌汁	-	麦	★味噌汁	-	麦	★味噌汁	-	麦
±⊓	A : N: 11		2	A .%		2	A .%		×	A .W		X	A .W		2
朝													Į.		
	\\ \\			\\ \\ \\			\\ \\			\\\ \\ \ \ \\			\\\ \\		
	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	205kcal	472kcal	エネルギー	164kcal	430kcal	エネルギー	147kcal	421kcal	エネルギー	134kcal	412kcal	エネルギー	137kcal	409kcal
													l .		
	蛋白質	_		蛋白質			蛋白質			蛋白質			蛋白質	_	14.6g
	脂 質	12.0g	12.9g	脂 質	11.3g	12.2g	脂 質	6.9g	7.8g	脂質	4.5g	6.2g	脂質	6.0g	7.0g
	炭水化物	_	_	炭水化物	_		炭水化物			炭水化物			炭水化物	_	70.5g
		_			_							_		_	_
	ナトリウム	5/Umg	1014mg	ナトリウム	583mg	1050mg	ナトリウム	564mg	1005mg	ナトリウム	5/2mg	1016mg	ナトリウム	546mg	987mg
	食塩相当量	1 4g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1 4g	2.6g	食塩相当量	1.5g		食塩相当量		2.5g
						۵.75									
		ごはん180g		★やわらか。				ごはん180g		★やわらか。			★やわらか		
	アジの幽り	を 焼	麦	豚肉としめじのま	ナイスター炒め	麦	鶏のカレー	照煮込み	麦	ブリの塩煌	先		チーズさ	さみフライ	乳麦
	ピーマンのな				の生姜煮		塩枝豆			ピーマンン			法蓮草ソ		乳麦
	ヒーマンの	らかか和え													
	白菜と青梗菜	の塩あんかけ		キャベツとツ	ナのナムル	麦	春雨の五	目炒め	麦	白菜とミンチ	の中華炒め	麦か	大根麻婆	<u>{</u>	麦落か
	ナカラレスばてのレ	ピーナツ味噌和え	到麦芨	★味噌汁		麦	竹輪とキャベツ	の隣に対サコチョチョチョ	卯 麦	玉子スパ	サラダ	س到	キャベツのピ	一十ぃハンチロラ	麦芨
		-一)フ味噌和え		▲ 小門 八		×									
昼	★味噌汁		麦				★味噌汁		麦	★味噌汁	•	麦	★味噌汁		麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
食			475kcal							エネルギー					534kcal
	蛋白質	1/.4g		蛋白質	16.5g		蛋白質		19.4g	蛋白質				10.6g	16.5g
	脂 質	6.5g	8.3g	脂質	12.5g	13.4g	脂質	17.6g	19.3g	脂質	18.0g	19.0g	脂質	15.8g	16.7g
	炭水化物			炭水化物	_		炭水化物		75.3g	炭水化物			炭水化物	_	78.2g
	ナトリウム	771mg	1212mg	ナトリウム	733mg	1177mg	ナトリウム	942mg	1384mg	ナトリウム	697mg	1138mg	ナトリウム	774mg	1240mg
	食塩相当量			食塩相当量		3.0g	食塩相当量		3.5g	食塩相当量		2.9g	食塩相当量		3.2g
	★ やわらかる	ごはん180g		★やわらかご			★やわらかる			★やわらか:			★やわらか	ごはん180g	
	鶏肉のレモ	ン風味焼		ポテトコロ	ッケ	卵乳麦	あぶらかれ	いみぞれ.者	麦	生姜焼き		麦落	ひじきと野菜の豆	庭客廿和固あん	到.麦
	菜の花	/_\(/ / / / / / / / / / / / / / / / / / /		人参グラ			人参のき		-	じゃが芋の			枝豆と人参		
	豆腐のかに	風あんかけ	卵麦か	ふきの含。	め煮	乳麦	豚バラとこん	にゃくの煮物	麦	大根とコーン	の中華和え	麦か	竹の子と豚	肉の味噌煮	麦
		まマヨ和え		和風スパ			法蓮草と蒸し			★味噌汁		麦		柚子胡椒和え	
-		6 \ ¬/H/L			/ / 1			ノ大同ロググノグ		本が増加		又		回」は対象化へ	
タ	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦				★味噌汁		麦
	W ** / **			\\ \\ \\			W ** / 			\\ \\			\\ \\ \\ /π		
	栄養価	おかずセット	フルセット	宋 養恤	おかずセット	フルセット	宋養恤	おかずセット	フルセット	宋	おかずセット	フルセット	宋	おかずセット	フルセット
食	エネルギー	242kcal	509kcal	エネルギー	257kcal	533kcal	エネルギー	222kcal	499kcal	エネルギー	233kcal	499kcal	エネルギー	225kcal	494kcal
					_		蛋白質		26.5g	蛋白質				10.9g	16.9g
	脂 質	15.8g	16.7g	脂質	12.8g	14.5g	脂質	8.7g	9.7g	脂質	8.9g	9.8g	脂質	10.8g	11.8g
	炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		77.4g
	ナトリウム	/44mg	1186mg	ナトリウム	862mg	1303mg	ナトリウム	922mg	1363mg	ナトリウム	830mg	12/2mg	ナトリウム	901mg	1344mg
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g
_										栄養価					
合	エネルギー	639kcal	1456kcal	エネルギー	657kcal	1466kcal	エネルギー	657kcal	1485kcal	エネルギー	673kcal	1489kcal	エネルギー	626kcal	1437kcal
	蛋白質								58.9g					29.8g	48.0g
				蛋白質			蛋白質			蛋白質				_	
	脂 質	34.3g	37.9g	脂 質	36.6g	40.1g	脂質	33.2g	36.8g	脂質	31.4g	35.0g	脂質	32.6g	35.5g
	炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物	_	226.1g
百丨	ナトリウム	2085mg	3412mg	ナトリウム	21/8mg	3530mg	ナトリウム	2428mg	3/52mg	ナトリウム	2099mg	3426mg	ナトリウム	2221mg	35/Img
	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	6.1g	9.6g	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	5.7g	9.1g
			(ご飯・												0
								\ 	/-/-						

★はフルセット(ご飯・汁物セット)のメニューです。おかずセットには付きません。 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

※アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。









ご飯などをつけて1膳の完成です♪

- ★ご注文はご連絡がなければ自動継続です。翌週分を中止・変更される場合は、 お届け日の前週水曜日夜8時までにご連絡ください。
- ★お届け日の前週水曜日夜8時以降の翌週分の中止・変更はできません。 上記のお届け日以降の中止は、代金が発生いたします。 (急な入院等の場合もご返金はできません)
- ★ご連絡先



		1月3日(月)			1月4日(火)			1月5日(水)			1月6日(木)			1月7日(金)	
			アレルゲン		名	アレルゲン	品		アレルゲン		名	アレルゲン		名	アレルゲン
	★全粥240 厚焼玉子	g 風南蛮漬け	卵麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240 麩と野菜のま ブロッコリーの おからのサラ ★味噌汁	g 煮物 の卵とじ ラダ		★全粥240 豚肉と厚揚 南瓜の柚子 なめこと若男 ★味噌汁	げの煮物 そぼろあん	麦	★全粥240 大根と鶏肉のごぼう大豆 キャベツと蒲鉾 ★味噌汁	g Oごま味噌煮	麦	★全粥240 油揚げの玉 里芋のかに	g	卵麦 卵麦か 麦 麦
食	蛋白質脂 質	18.5g 570mg	364kcal 9.8g 12.7g 51.5g 1010mg	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	5.1g 11.3g 12.0g 583mg	323kcal 8.8g 12.0g 45.0g 1023mg	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	7.2g 6.9g 14.1g 564mg	306kcal 10.9g 7.6g 47.1g 1004mg	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	10.0g 4.5g 13.7g 572mg	293kcal 13.7g 5.2g 46.7g 1012mg	 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	8.3g 6.0g 13.3g 546mg	フルセット 296kcal 12.0g 6.7g 46.3g 986mg 2.5g
	★全粥240 アジの幽庵! ピーマンのま 白菜と青梗菜	g 焼	麦	★全粥240 豚肉としめじの: 鶏肉と大豆・ キャベツとツ ★味噌汁	g ォイスター炒め の生姜煮 'ナのナムル	麦麦麦麦	★全粥240 鶏のカレー!! 塩枝豆 春雨の五目 竹輪とキャベツ() ★味噌汁	g 発煮込み 炒め	麦麦	★全粥240 ブリの塩焼 ピーマンソテ 白菜とミンチ 玉子スパサ	g -— の中華炒め	卵乳麦 麦か	★全粥240 チーズささ <i>る</i> 法蓮草ソテ 大根麻婆	g タフライ	乳麦 乳麦 麦落か
食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	17.4g 6.5g 14.4g 771mg	351kcal 21.1g 7.2g 47.4g	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	16.5g 12.5g 15.3g 733mg	395kcal 20.2g 13.2g 48.3g 1173mg	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	13.1g 17.6g 18.8g 942mg	447kcal 16.8g 18.3g 51.8g 1382mg	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物	15.8g 18.0g 17.7g 697mg	465kcal 19.5g 18.7g 50.7g 1137mg	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	10.6g 15.8g 20.9g 774mg	フルセット 423kcal 14.3g 16.5g 53.9g 1214mg 3.1g
	★全粥240 鶏肉のレモ 菜の花	g ン風味焼 風あんかけ	卵麦か	★全粥240 ポテトコロック 人参グラック ふきの含め 和風スパゲー ★味噌汁	g ア さ 煮 ティ	卵乳麦 乳麦 乳麦	★全粥240 あぶらかれい 人参のきんで 豚バラとこん! 法蓮草と蒸し ★味噌汁	g いみぞれ煮 ぴら にゃくの煮物	麦麦麦麦	★全粥240 生姜焼き じゃが芋のる 大根とコーン ★味噌汁	g とぼろあん	麦落 麦 麦か	★全粥240 ひじきと野菜の豆 枝豆と人参 竹の子と豚		乳麦 麦 麦
食	ナトリウム 食塩相当 <u>量</u>	12.1g 15.8g 12.1g 744mg 1.9g	401kcal 15.8g 16.5g 45.1g 1184mg 3.0g	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナビリウム 食塩相当量	5.5g 12.8g 30.2g 862mg 2.2g	416kcal 9.2g 13.5g 63.2g 1302mg 3.3g	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	20.3g 8.7g 15.4g 922mg 2.3g	381kcal 24.0g 9.4g 48.4g 1362mg 3.5g	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	11.7g 8.9g 25.0g 830mg 2.1g	392kcal 15.4g 9.6g 58.0g 1270mg 3.2g	エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	10.9g 10.8g 21.1g 901mg 2.3g	384kcal 14.6g 11.5g 54.1g 1341mg 3.4g
合	エネルギー 蛋白質 脂 質	35.6g 34.3g	1116kcal 46.7g 36.4g	エネルギー 蛋白質 脂 質	27.1g 36.6g	1134kcal 38.2g 38.7g	エネルギー 蛋白質 脂 質	40.6g 33.2g	1134kcal 51.7g 35.3g	エネルギー 蛋白質 脂 質	37.5g 31.4g	1150kcal 48.6g 33.5g	エネルギー 蛋白質 脂 質	29.8g 32.6g	1103kcal 40.9g 34.7g
計	ナトリウム 食塩相当量 ★はフル~	2085mg 5.3g セット(こ	3405mg 8.7g 飯・汁 物		2178mg 5.6g のメニュー	3498mg 8.9g -です。 る	ナリウム 食塩相当量 おかずセッ	2428mg 6.1g トには付き	3748mg 9.6g	ナトリウム 食塩相当量		3419mg	炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	55.3g 2221mg 5.7g	154.3g 3541mg 9.0g



★ご注文はご連絡がなければ自動継続です。翌週分を中止・変更される場合 は、

お届け日の<u>前週水曜日夜8時</u>までにご連絡ください。

★お届け日の前週水曜日夜8時以降の翌週分の中止・変更はできません。 上記のお届け日以降の中止は、代金が発生いたします。 (急な入院等の場合もご返金はできません)

★ご連絡先

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。

※アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。

週間献立表 (ムース食)



	1	1月3日(月	∄)	1.	月4日(リ	()	11	月5日(2	k)	1.	月6日(フ	k)	1.	1月7日(会	全)
		<u>- / / / / / / / / / / / / / / / / / / /</u>	アレルゲン			アレルゲン	品		アレルゲン		名	ァレルゲン	品		アレルゲン
	★全粥24			★全粥24			★全粥24			★全粥24			★全粥24		
	五色煮		乳麦	がんも煮		麦	肉団子の	甘酢煮	卵乳麦	切干大根と小	松菜の煮物	麦	鶏つくねとこ	フキの煮物	卵乳麦
	若芽のゴ	マ酢和え		大根と竹輔	の酢の物		昆布の佃煮	煮	麦	ベーコンの	ごま酢和え	卵乳麦	菜の花のは	おひたし	乳麦
	★味噌汁	(とろみ)	麦	★味噌汁	(とろみ)	麦	★味噌汁((とろみ)	麦	★味噌汁	(とろみ)	麦	★味噌汁	(とろみ)	麦
朝															
173															
	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	92kcal	266kcal	エネルギー	122kcal	296kcal	エネルギー	136kcal	310kcal	エネルギー	89kcal	263kcal	エネルギー	108kcal	282kcal
	蛋白質	1.5g	5.3g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.7g	6.5g
	脂質	3.9g	_	脂質		7.5g		6.6g		脂質	4.2g	4.9g	脂質	4.7g	5.4g
	炭水化物			炭水化物		49.7g	炭水化物		55.6g	炭水化物			炭水化物		51.6g
	ナトリウム		1038mg				ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		1088mg
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		2.8g
	★全粥24			★全粥24		, ,	★全粥24		, ,	★全粥24		, ,	★全粥24		/ ,
	スパイシー		乳麦	とんかつ		卵乳麦	白身の味		乳麦	鶏の照焼	-0	乳麦	赤魚の味		乳麦
		の玉子とじ		黒豆煮		乳麦	五色煮豆	n ///		赤玉南瓜	の者物		薩摩芋と切り		
	大根煮	,, ,	乳麦	マリーネサ			法蓮草の	らひたし		きのこきん			もやしサラ		卵乳麦
	★味噌汁	(とろみ)	麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
昼	/	(,,	_	7	(,		/	(,		7	(,		7. 7. 17.	(,	
_															
	栄養価	おかずわット	フルセット	学 養価	おかずわいん	フルセット	栄養価	おかずわいん	フルセット	学 養価	おかずわいん	フルセット	学 養価	おかずわい	フルセット
食		188kcal					エネルギー						エネルギー		342kcal
R	蛋白質	6.6g								蛋白質			蛋白質	7.7g	11.5g
	脂質	10.0g		脂質					8.1g	脂質	8.4g		脂質	7.1g	7.8g
	加 炭水化物			炭水化物		58.5g	炭水化物		58.0g	炭水化物			炭水化物		57.3g
	ナトリウム		1271mg				ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		3.9g
	★全粥2 ⁴		0.28	★全粥24		0.18	★全粥24			★全粥24		0.08	★全粥24		0.08
	白身の照		乳麦	鮭の西京		乳麦	鶏肉のデミ			白身の竜		乳麦	豚肉の生		乳麦
		と鶏肉の煮物		油揚と菜の			ひじき煮		乳麦	白花豆煮			大根の千		乳麦
	サラダス/			若芽とパイン			大根とべー	コンの煮物		ゴボウのピ	J辛サラダ		ひじきとべー		
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁			★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
タ		, ,			,			,			,			,	
	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		408kcal	エネルギー	188kcal	362kcal	エネルギー	173kcal	347kcal	エネルギー		400kcal	エネルギー		334kcal
	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.8g	11.6g		6.7g	10.5g	蛋白質	7.1g	10.9g		6.5g	10.3g
	脂 質	15.6g	16.3g	脂 質		8.2g			10.2g	脂 質	11.8g	12.5g	脂 質	7.4g	8.1g
	炭水化物		54.1g	炭水化物		60.4g	炭水化物		54.3g	炭水化物		62.4g	炭水化物		55.2g
	ナトリウム	766mg	1289mg	ナトリウム	749mg	1272mg	ナトリウム	732mg	1255mg	ナトリウム	634mg	1157mg	ナトリウム	745mg	1268mg
	食塩相当量			食塩相当量		3.2g	食塩相当量		3.2g	食塩相当量		2.9g	食塩相当量	1.9g	3.2g
^		おかずセット			おかずセット				フルセット		おかずセット			おかずセット	
合		514kcal											エネルギー		958kcal
	蛋白質	15.5g	26.9g	蛋白質		28.0g			31.5g		18.1g	29.5g	蛋白質	16.9g	28.3g
	脂質	29.5g		脂質					25.6g	脂質			脂質	19.2g	21.3g
	炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		164.1g
計		2029mg													3886mg
	食塩相当量	: 5.1g	9.1g	食塩相当量	4.8g	8.8g	食塩相当量	5.7g	9.6g	食塩相当量	4.8g	8.7g	食塩相当量	5.9g	9.9g

お食事の作り方

①ムースは冷蔵状態です。 ②お受け取り後は冷蔵庫で保管ください



③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認

○温め可

×温め不可



④温め方法は次の方法です (あ)湯せん

(い) 電子レンジ

(あ) 湯せん 鍋に 60℃ くらいのお湯を 張り、ムースをカップの まま浮かべます。

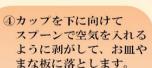


次にフタをして15分程 温めます。追加で火はかけません。

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



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







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

- ★ご注文はご連絡がなければ自動継続です。翌週分を中止・変更される場合は、 お届け日の<u>前週水曜日夜8時</u>までにご連絡ください。
- ★お届け日の前週水曜日夜8時以降の翌週分の中止・変更はできません。 上記のお届け日以降の中止は、代金が発生いたします。 (急な入院等の場合もご返金はできません)
- ★ご連絡先

- ※★はフルセット(ご飯・汁物セット)のメニューです。おかずのみの方はご家庭でご用意ください。
- ※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、献立が一部変更する場合もあります。※嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前にかかり付けの医師にご相談ください。
- ※アレルゲンは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
- ※調理施設内では様々な種類の食品を扱っています。調理過程で、個々のおかずに本来使用しない食材が混入する可能性があります。

週間献立表(カロリー調整食1600)

C00	ב (-コース
000	_	

1月10日(大)		11	B100 (B)	1	11	F 11 D (14)		11	日10日 (ポレ)		11	日12日 (士)		11	日14日(全)	
***										71 11 455			71 11 455			71 11 65
「中央に関係が必要といる。」			<u>fi</u>	アレルケン	<u>ロ</u> トデル / 15	<u>1</u> 1	アレルケン	<u>ロ</u> トデル / 15	<u>1</u>	アレルケン	<u>ロ</u> トデル / 15	<u>1</u>	アレルケン			アレルケン
************************************						oug			ug						Ug	ļ
************************************		白菜と厚揚げの	中華そぼろ煮	乳麦落			麦			卵	羯肉と玉ねき	の黒酢あん				卵麦
************************************		大根とひじる	きのうま煮	麦			麦	蒸し鶏と春	雨の炒め物	麦			麦	豚挽き肉と切-	干大根の煮物	麦
# 本稿中 (日本) - 一					コンニャクの	あおさ炒め	麦	コールスロ	ーサラダ		スープキャ	ベツ	乳麦	ひじきと白菜	の生姜和え	麦
本部		★味噌汁(若芽	ま・しめじ)					★味噌汁(豆)	な・小松菜)							
おかず 三級セリ このしま		// //· I// (I/							, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		7 7 7 6 7 1	12 / 2/		7. 11 411 (321)		·
### 25.00 450km 150km 450km 25.00 150km 25.00 250km 250km 250km 250km 150km 250km 250km 150km 250km	朝	Г	ナンナー	- ' 송드 b l			`^^		ナンナンギ	`^^ 수도 b l		ナンナンギ	`^^ (C L l	1 1	ナンナンギ	- * 송드 b l
たいばく質 10 3c 15 6g たんぱく質 9 0g 14 8g たんぱく質 7 4g 13 0g たんぱく質 12 2g 17 2g たんぱく質 12 7g 7 4g 13 0g たんぱく質 12 7g 7 4g 13 0g 次人は		\^			\^						\^			\^		
前京 9.5 to 10.4 to 10.1 to 10.1 to 10.1 to 10.4 to				·			{	{		{	{		{			(·
政権化物 13 16 63.0mg 83.0mg 大・リウム 67.0mg 73.0mg 7				·									J			
サトリウム 650mg 881mg ナトリウム 675mg 905mg ナトリウム 628mg 1.5g 2.2g 全球性当業 1.5g 2.1g または人150g 2.2g 全球性当業 1.5g 2.1g または人150g 2.2g またはよ150g 2.2g またはよ12g 2.2g またはよ150g 2.2g		脂質	9. 6g	10. 4g	脂質	8. 2g	9.8g	脂質	10.1g	11. 1g	脂質	7. 0g	7.8g	脂質	7.4g	9. 0g
サトリウム 650mg 881mg ナトリウム 675mg 905mg ナトリウム 628mg 1.5g 2.2g 全球性当業 1.5g 2.1g または人150g 2.2g 全球性当業 1.5g 2.1g または人150g 2.2g またはよ150g 2.2g またはよ12g 2.2g またはよ150g 2.2g		炭水化物	13. 1g	68. 0g	炭水化物	12. 4g	67. 4g	炭水化物	16. 4g	71. 6g	炭水化物	18. 9g	73. 9g	炭水化物	14. 5g	69.8g
大きにはい100g							906mg							† = = = = = = = = = = = = = = = = = = =	591mg	
★ 二はん150g																
大きかって、				Z. Zg			Z. 0g			Z. Zg			Z. 1g			Z. 18
###								一貫 こはんじ	US T	<u> </u>			<u> </u>			↓ <u></u>
# フラのペペロンチーノ 素に強の砂め物 原乳素 大根の特音素 表し、大根とペーコンの食物 卵乳素 木本井下で整土しかい。 また、 大根とペーコンの食物 卵乳素 大本井下に変土しかい。 また、 大根は下にあいました。 本本井下に変土しかい。 また、 大根は下にあいました。 本本井下に変土しかい。 また、 大根は下にあいました。 本本井下に変土しかい。 また、 大根と大一コンの食物 卵乳素 大本井下で変土しかい。 また、 大根は下にあいました。 大根によっかました。 本本井下で変土 大根は下にあいました。 大は下にはのました。 大は下には				乳麦			麦	鶏肉のこま	焼さ							
日					きのこソテ	· —	乳麦	ピーマンソ	テー		人参のきん	びら				
カー・フィーの 大き カー・フィーの カー・フィーの 大き カー・フィーの カー		オクラのペペ	ロンチーノ		蒸し鶏の炒	め物	卵乳麦	大根の柚香	煮	麦	大根とベー	コンの煮物	卵乳麦	インゲンの	ごま和え	麦
# 本非正は19年間 : 本本語 日本の一三 正統中1		ブロッコリ	一の煮物	麦	大豆とトマトの	マリネサラダ		人参のおか	かサラダ		ひじきと挽	肉の炒め物	乳麦	★味噌汁(巻	麸・しめじ)	麦
表かず					1											
エネルギー 241kcal 500kcal エネルギー 248kcal 503kcal エネルギー 241kcal 500kcal エネルギー 23kcal 500kcal エネルギー 200kcal 500kcal 500k				似												·
エネルギー 241kcal 500kcal エネルギー 248kcal 500kcal エネルギー 241kcal 500kcal エネルギー 273kcal 520kcal 1元んぱく質 13 rg 13 rg 13 rg 14 rg 間段 によいばく質 15 rg 20 rg たんぱく質 17 rg 23 rg 放水化物 17 rg 71 rg 放水化物 15 rg 50 rg	昼	ステム し川 (町)八、	E) 700C/	1912							 					ļ
エネルギー 241kcal 500kcal エネルギー 248kcal 503kcal エネルギー 248kcal 503kcal エネルギー 273kcal エネルギー 273kcal エネルギー 261kcal 523kcal たんぱく質 13.7g 18.8g たんぱく質 15.8g 21.5g たんぱく質 15.7g たんぱく質 15.8g 21.5g たんぱく質 15.8g 21.5g たんぱく質 15.8g 21.5g たんぱく質 15.8g 21.5g だんぱく質 17.8g 勝質 17.8g 勝質 17.8g 勝質 17.8g 次化物 17.1g 22.2g 友谊相当室 1.2g 1.7g 友谊相当室 1.7g 2.3g 友谊相当室 1.2g 1.7g 友谊相当室 1.7g 2.3g 友谊相当室 2.0g 2.3g 友谊相当室 1.7g 2.2g 大小でクの幽障境 表 ウンナーフルーツ150g グナーフフルーツ200g グナーフフルーツ200g グナーフフルーツ150g メープ・ロインリー・ファインリー・フ		Г	±\ 1. ±≥	<u> </u>		<u> ا ۱. ا ۱</u>	<u>-</u> -`∧⊏⊥. ⊥	,	<u> ۱۰۰ ۲۰ ا ۱۰</u>	<u>-</u> -`∧⊏⊥. 1		<u> ا ۱. ا دا</u>	<u>-</u> -^∧⊏⊥. ⊥	l ,	<u> ۱۰۰۲ کا داد</u>	<u> </u>
たんぱく質 13.7g 18.8g たんぱく質 18.7g 23.8g たんぱく貝 15.6g 21.2g たんぱく貝 15.1g 20.2g たんぱく貝 15.8g 13.3g 14.6g 18.2g 23.8g 14.3g 18.2g 23.8g 12.8g 13.2g 13.2g 14.3g 15.2g 15.2g 17.2g 1		_ 1 1			_ 1 18			_ 1 18			_ 1 1*			_ 1 18		
脂質 13.3g 14.4g 脂質 13.8g 14.4g 脂質 12.8g 13.7g 脂質 16.3g 17.1g 脂質 14.3g 15.2g 技水化物 17.1g 72.8g 大・リウム 74mg 907mg ナ・リウム 46lmg 687mg ナ・リウム 686mg 913mg ナ・リウム 774mg 922mg ナ・リウム 681mg 51.7g 2.2g 食塩相当豆 1.2g 1.7g 2.2g 食塩相当豆 1.2g 1.7g 2.2g 食塩相当豆 1.2g 2.2g 食塩相当豆 1.2g 2.2g 食塩相当豆 1.2g 2.2g 金塩相当豆 1.2g 2.2g 金塩相当豆 1.2g 2.2g 金塩和当豆 1.2g 2.2g 金ュはん150g ★ニはん150g ★ニ																
服賞 13.9g 14.6g 服賃 13.6g 14.4g 服賃 12.8g 13.7g 服賃 16.3g 17.1g 服賃 14.3g 15.2g 技水化物 17.1g の 17.1g 大い大物 17.1g 17.2g 大い大切 17.1g 17.2g 大い大切 17.1g 17.2g 17.2g 大い大切 17.1g 17.2g 17.2				18. 8g	たんぱく質	18.7g	23. 8g		15. 6g	21. 2g	たんぱく質	15. 1g				
炭水化物		脂質	13. 3g	14. 6g	脂質	13. 6g	14. 4g	脂質	12. 8g	13. 7g	脂質	16. 3g	17. 1g	脂質	14. 3g	15. 2g
### 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 2 - 2 - 3 2 - 3 2 - 3 2 - 3 2 - 3 3		炭水化物			炭水化物	15. 1g	69. 7g	炭水化物	13.8g		炭水化物	15. 0g	69. 4g		17. 1g	72.8g
食塩相当量					ナトリウム											
金年3180g 35.0g 3																
★ ごはん150g ★ ② ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○				Z. Jg			1. /g			Z. 3g			Z. 3g			Z. Zg
★ごはん150g ★ごはん150g ★ごはん150g ★ごはん150g ★ごはん150g ★ごはん150g ★ごはん150g 東サラのバジルオリーブ焼 ロールキャベッのトゥト港込み 卵乳麦 白身魚の竜田揚 麦 サラのバジルオリーブ焼 見変 でき締げとか降率の素は 卵麦 高野豆腐と鶏肉の煮物 麦 菜の花のツナ炒め 卵乳麦 フロッコリー 東京でモビナの辛子和え 麦 ★すまじ汁(豆腐・えのき) 麦 オクラとコーンのおとれま 麦 バンパンジーサラダ 乳麦 チンアラビアータ 麦 米味噌汁(古草・なめこ) ★ 味噌汁(古草・なめこ) ★ 味噌汁(苦草・白菜) ★ 味噌汁(苦草・白菜) ★ 味噌汁(蕎麦・ 物乳麦 フロッコリー エネルギー 202kcal 458kcal エネルギー 228kcal 482kcal エネルギー 195kcal 451kcal エネルギー 174kcal 447kcal エネルギー 242kcal たんぱく質 17・3g 22・4g たんぱく質 13・0g 11・0g 11・8g 脂質 6・5g 7・3g 炭水化物 19・4g 73・4g 炭灰化物 9・7g 64・7g 炭水化物 18・0g 73・8g 炭水化物 18・0g 73・8g 炭水化物 18・0g 73・8g 炭水化物 18・0g 73・8g 炭水化物 18・0g 73・3g 炭水化物 18・4g 73・1g ナトリウム 663mg 914mg ナトリウム 925mg 1073mg ナトリウム 603mg 835mg 大きりから 687mg 914mg ナトリウム 925mg 1073mg ナトリウム 603mg 835mg 大きりから 1399kcal 1	間食									20						
未ッケの幽庵焼 麦 肉丼の具 麦 サフラのバシルオリーブ焼 ロールキャベッのトマトを込み 卵乳麦 白身魚の竜田楊 麦 卵白 かか煮 麦落 ひにきとアナリのさっぱり素 麦 高野豆属と鶏肉の煮物 麦 菜の花のツナ炒め 卵乳麦か ブロッコリー 麦 素 マの花のツナ炒め 卵乳麦か ブロッコリー 麦 本 *** *** *** *** *** *** *** *** ***							5			JUg						g
議しやが煮 麦落 ひにきとアサリのさっぱり無 麦 高野豆腐と鶏肉の煮物 麦 菜の花のツナ炒め 卵乳表が ブロッコリータ 大味噌汁(百葉・なのこ) *** ********************************						00g								4		
2		ホッケの幽	庵焼	麦	肉丼の具		麦	サワラのバジ	ルオリーブ焼				卵乳麦	白身魚の竜	田揚	麦
類点でか者 表落		人参グラッ	セ	乳麦	さつま揚げと小	松菜の煮浸し	卵麦	人参のレモ	ン煮	乳麦	塩ゆでアス	パラ		卵白あんか	け	卵乳麦
★味噌汁(白菜・なのこ) 表 ★味噌汁(白菜・なのこ) 表 ★味噌汁(苦芽・白菜) 表 ★味噌汁(蕎麦・おつ中島) 表 ★味噌汁(白菜・なのこ) まかず ご飯セット まかず ご飯セット まかず ご飯セット まかず ご飯セット エネルギー 228kcal 452kcal 452kcal 1.7 ag. 22.4 g. たんぱく質 17.3 g. 22.4 g. たんぱく質 13.0 g. 18.0 g. たんぱく質 16.2 g. 21.4 g. たんぱく質 11.5 g. 17.0 g. 22.1 g. 度水化物 18.0 g. 72.9 g. 炭水化物 19.4 g. 73.4 g. 炭水化物 9.7 g. 64.7 g. 炭水化物 18.0 g. 72.9 g. 炭水化物 19.4 g. 73.4 g. 炭水化物 9.7 g. 64.7 g. 炭水化物 18.0 g. 72.9 g. 皮ェルセック 925 mg 1073 mg. ナトリウム 663 mg. 914 mg. ナトリウム 925 mg. 10.7 mg. ナトリウム 663 mg. 914 mg. ナトリウム 925 mg. 10.7 mg. ナトリウム 663 mg. 914 mg. ナトリウム 925 mg. 10.7 mg. カトリウム 10.7 kg. 11.0 kg. 11.5 kg. 12.0 g. 上水ルギー 624 kcal 1394 kcal エネルギー 624 kcal 1394 kcal エネルギー 630 kcal 140 kcal エネルギー 617 kcal 1399 kcal エネルギー 628 kcal 141 2kcal エネルギー 655 kcal 141 kcal たんぱく質 41.3 g. 20.8 g. 塩相当量 1.7 g. 23.8 g. 大んぱく質 40.7 g. 56.6 g. たんぱく質 39.2 g. 55.6 g. たんぱく質 38.8 g. 55.2 g. たんぱく質 40.8 g. 57.5 g. 6 g. 1 kg. 水化物 48.9 g. 21.2 g. g. kg. kut物 48.9 g. 210.5 g. 炭水化物 48.9 g. 212.7 g. g. kg. kut物 48.9 g. 212.7 g. g. kut物 48.9 g. 212.7 g. g. kuth物 48.9 g. 6.7 g. g. da相当量 5.2 g. 6.8 g. g. da相当量 5.3 g. 6.9 g. g. da相当量 5.9 g. 7.0 g. da相当量		鶏じゃが煮		麦落	ひじきとアサリ	のさっぱり煮	麦	高野豆腐と	鶏肉の煮物	麦	菜の花のツ	ナ炒め	卵乳麦か	ブロッコリ	_	
★味噌汁(白菜・なめこ) ★味噌汁(苦芽・白菜) ★味噌汁(巻麩・揚げ) 表 野菜のピーナッツ和え 表落 **********************************			の辛子和え								.		*			麦
大きないす 大きない																
おかず ご飯セット このよく質 17.3g 17.8g たんぱく質 17.0g 22.1g 18.2g 17.3g		A 90°E/1 (D/2	K 307C/					A 78" E 71 \ 1	10 04/		A 'M'E / I ('E	20 19117/	<u> </u>			
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 おかず ご飯セット 「おかず 「こ飯セット 「こんぱく質 41、3g 56、8g たんぱく質 40、7g 56、6g たんぱく質 32、3g 脂質 「まんぱく質 40、3g 32、5g 脂質 「まんぱく質 40、3g 32、5g ままが 「こんぱく質 40、3g 32、5g ままが 「こんぱく質 40、3g 32、5g ままが 「こんぱく質 40、3g 32、5g ままが 「こんぱく質 40、3g 33、0g 33・0g ままが 「こんぱく質 40、3g 33・0g ままが 「こんぱく質 40、3g 57、5g 「まんぱく質 40、3g 57、5g 50、5g 大んぱく質 40、5g 50、5g 大んぱく質 40、9g 50、3g 50、5g 大んぱく質 40、9g 50、3g 50、5g 大んぱく質 40、9g 50、3g 50、5g 50、	タ													7 5 6 7 1 (20)	03 219 827	
エネルギー 202kcal 458kcal エネルギー 228kcal 482kcal エネルギー 195kcal 451kcal エネルギー 174kcal 447kcal エネルギー 242kcal 498kcal たんぱく質 17.3g 22.4g たんぱく質 13.0g 18.0g たんぱく質 11.5g 11.5g 17.8g たんぱく質 17.0g 22.1g 22.1g 22.1g 24kkub 9.0g 64.7g 24kuk 9.0g 64.7g 24kuk 9.0g 64.7g 24kuk 9.0g 18.0g 73.8g 25.2g 25.2g 25.2g 25.2g 25.2g 25.2g 25.2g 25.2g </th <th></th> <th>г</th> <th>Ls 112</th> <th></th> <th></th> <th>اد ا داد 1 - ا داد</th> <th>`A⊏</th> <th>١,</th> <th>L. 112</th> <th>`A⊏</th> <th></th> <th>دا. ا دا.</th> <th>`A⊏ </th> <th></th> <th>دا. ۱. ا</th> <th></th>		г	Ls 112			اد ا داد 1 - ا داد	`A⊏	١,	L. 112	`A⊏		دا. ا دا.	`A⊏		دا. ۱. ا	
たんぱく質 17.3g 22.4g たんぱく質 13.0g 18.0g たんぱく質 16.2g 21.4g たんぱく質 11.5g 17.8g たんぱく質 17.0g 22.1g 脂質 6.5g 7.3g 脂質 11.0g 11.8g 脂質 9.6g 10.4g 脂質 7.3g 9.0g 脂質 11.3g 12.0g 炭水化物 18.0g 72.9g 炭水化物 19.4g 73.4g 炭水化物 9.7g 64.7g 炭水化物 18.0g 73.1g 2.0g 炭水化物 18.4g 73.1g 2.0g 炭水化物 18.4g 73.1g 2.0g 炭水化物 18.4g 73.1g 2.0g 炭水化物 18.4g 73.1g 2.2g 炭塩相当量 1.00g 73.8g 炭水化物 18.4g 73.1g 2.2g 炭塩相当量 1.00g 73.2g 炭水化物 18.4g 73.1g カランクス 2.2g 炭塩相当量 2.1g 2.1g 2.1g 2.2g 麦塩相当量 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g																
脂質 6.5g 7.3g 脂質 11.0g 11.8g 脂質 9.6g 10.4g 脂質 7.3g 9.0g 脂質 11.3g 12.0g 炭水化物 18.0g 72.9g 炭水化物 19.4g 73.4g 炭水化物 9.7g 64.7g 炭水化物 18.0g 73.8g 炭水化物 18.4g 73.1g ナトリウム 687mg 914mg ナトリウム 925mg 1073mg ナトリウム 603mg 855mg ナトリウム 844mg 1070mg ナトリウム 836mg 983mg 食塩相当量 1.7g 2.3g 食塩相当量 2.4g 2.7g 食塩相当量 1.5g 2.2g 食塩相当量 2.1g 2.7g 食塩相当量 2.1g 2.7g 食塩相当量 2.1g 2.7g 食塩相当量 2.1g 2.7g 皮塩相当量 2.1g 2.7g 皮塩相当量 2.1g 2.5g 1.5g 2.7g 食塩相当量 2.2g 2.7g 食塩相当量 2.1g 2.7g 皮塩相当量 2.1g 2.7g 皮塩相当量 2.1g 2.5g 1.5g 2.7g 2.7g 2.7g 2.7g 2.7g 2.7g 2.7g 2.7																
炭水化物 18.0g 72.9g 炭水化物 19.4g 73.4g 炭水化物 9.7g 64.7g 炭水化物 18.0g 73.8g 炭水化物 18.4g 73.1g ナトリウム 687mg 914mg ナトリウム 925mg 1073mg ナトリウム 603mg 855mg ナトリウム 844mg 1070mg ナトリウム 836mg 983mg 食塩相当量 1.7g 2.3g 食塩相当量 2.4g 2.7g 食塩相当量 2.1g 2.2g 食塩相当量 2.1g 2.7g 食塩相当量 2.1g 2.2g 食塩相当量 2.1g 2.7g 食塩相当量 2.1g 2.2g 食塩相当量 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g		たんぱく質	17. 3g			13. 0g							17. 8g	たんぱく質	17. 0g	22. 1g
炭水化物 18.0g 72.9g 炭水化物 19.4g 73.4g 炭水化物 9.7g 64.7g 炭水化物 18.0g 73.8g 炭水化物 18.4g 73.1g ナトリウム 687mg 914mg ナトリウム 925mg 1073mg ナトリウム 603mg 855mg ナトリウム 844mg 1070mg ナトリウム 836mg 983mg 食塩相当量 1.7g 2.3g 食塩相当量 2.4g 2.7g 食塩相当量 2.1g 2.2g 食塩相当量 2.1g 2.7g 食塩相当量 2.1g 2.2g 食塩相当量 2.1g 2.7g 食塩相当量 2.1g 2.2g 食塩相当量 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g		脂質	6. 5g	7. 3g	脂質	11. 0g	11.8g	脂質	9. 6g	10. 4g	脂質	7. 3g	9. 0g	脂質	11. 3g	12. 0g
ナトリウム 687mg 914mg ナトリウム 925mg 1073mg ナトリウム 603mg 855mg ナトリウム 844mg 1070mg ナトリウム 836mg 983mg 食塩相当量 1.7g 2.3g 食塩相当量 2.4g 2.7g 食塩相当量 1.5g 2.2g 食塩相当量 2.1g 2.7g 食塩相当量 2.1g 2.5g おかず ご飯セット おかま ご飯セット おかま 2.2g 55.6g たんぱ		炭水化物	18. 0g	72.9g	炭水化物	19.4g				64. 7g	炭水化物					73. 1g
食塩相当量 1.7g 2.3g 食塩相当量 2.4g 2.7g 食塩相当量 1.5g 2.2g 食塩相当量 2.1g 2.7g 食塩相当量 2.1g 2.5g まかず ご飯セット おかず ご飯セット よかず ご飯セット を見かればく質 41.3g 56.8g たんぱく質 40.7g 56.6g たんぱく質 39.2g 35.6g たんぱく質 39.2g <th></th>																
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tット おかず ご飯tット おかず ご飯tット おかず ご飯tット おかず ご飯tット こ飯tット こ飯tット エネルギー 624kcal 1394kcal エネルギー 630kcal 1406kcal エネルギー 617kcal 1399kcal エネルギー 628kcal 1412kcal エネルギー 655kcal 1441kcal たんぱく質 41.3g 56.8g たんぱく質 40.7g 56.6g たんぱく質 39.2g 55.6g たんぱく質 38.8g 55.2g たんぱく質 40.8g 57.5g 上んぱく質 40.7g 56.6g たんぱく質 39.2g 55.6g たんぱく質 38.8g 55.2g たんぱく質 40.8g 57.5g 1441kcal またんぱく質 41.3g 212.7g 炭水化物 46.9g 210.5g 炭水化物 39.9g 206.2g 炭水化物 51.9g 217.1g 炭水化物 50.0g 215.7g トリウム 2059mg 2702mg ナトリウム 2065mg 2666mg ナトリウム 1917mg 2626mg ナトリウム 2233mg 2835mg ナトリウム 2078mg 2678mg 食塩相当量 5.2g 6.8g 食塩相当量 5.3g 6.7g 食塩相当量 5.3g 6.8g 6.7g 食塩相当量 5.7g 7.1g 食塩相当量 5.3g 6.8g 6.8g 1592kcal エネルギー 831kcal 1607kcal エネルギー 814kcal 1596kcal エネルギー 827kcal 1611kcal エネルギー 856kcal 1642kcal たんぱく質 48.2g 63.7g たんぱく質 48.1g 64.0g たんぱく質 46.9g 63.3g たんぱく質 46.7g 63.1g たんぱく質 48.2g 64.9g 16g 39.8g 43.0g 16g 39.5g 42.2g 16g 37.6g 40.9g 16g 40.0g 16g 64.0g 16g 16																
エネルギー 624kcal 1394kcal 1394kcal 1394kcal 1394kcal 1394kcal 1394kcal 1394kcal 1394kcal 1394kcal 12xルギー 628kcal 1412kcal 1xルギー 655kcal 1441kcal たんぱく質 41.3g 56.8g たんぱく質 40.7g 56.6g たんぱく質 39.2g 55.6g たんぱく質 38.8g 55.2g たんぱく質 40.8g 57.5g 脂質 29.4g 32.3g 脂質 32.8g 36.0g 脂質 32.5g 脂質 30.6g 33.9g 脂質 33.0g 36.2g 炭水化物 48.9g 212.7g 炭水化物 46.9g 210.5g 炭水化物 39.9g 206.2g 炭水化物 51.9g 217.1g 炭水化物 50.0g 215.7g ナトリウム 2059mg 2702mg ナトリウム 2065mg 2666mg ナトリウム 1917mg 2626mg ナトリウム 2233mg 2835mg ナトリウム 2078mg 2678mg 食塩相当量 5.2g 6.8g 食塩相当量 5.3g 6.7g 食塩相当量 4.8g 6.7g 食塩相当量 5.7g 7.1g 食塩相当量 5.3g 6.8g 6.8g 合き エネルギー 822kcal 1592kcal エネルギー 831kcal 1607kcal エネルギー 848kcal 1596kcal エネルギー 827kcal 1611kcal エネルギー 856kcal 1642kcal 1たんぱく質 48.2g 63.7g たんぱく質 48.1g 64.0g たんぱく質 46.9g 63.3g たんぱく質 46.7g 63.1g たんぱく質 48.2g 64.9g 1脂質 36.4g 39.3g 脂質 39.8g 43.0g 脂質 39.5g 42.2g 脂質 37.6g 40.9g 脂質 40.0g 43.2g 炭水化物 77.8g 241.6g 炭水化物 77.8g 241.6g 炭水化物 77.8g 241.6g 炭水化物 77.8g 241.6g 炭水化物 75.8g 239.4g 炭水化物 67.7g 234.0g 炭水化物 80.1g 245.3g 炭水化物 78.9g 244.6g 2755mg 食塩相当量 5.4g 7.0g 食塩相当量 5.5g 6.9g 食塩相当量 5.0g 6.9g 食塩相当量 5.9g 7.3g 食塩相当量 5.5g 7.0g		及塩和ヨ里														
たんぱく質 41.3g 56.8g たんぱく質 40.7g 56.6g たんぱく質 39.2g 55.6g たんぱく質 38.8g 55.2g たんぱく質 40.8g 57.5g 自用質 29.4g 32.3g 脂質 32.8g 36.0g 脂質 32.5g 35.2g 脂質 30.6g 33.9g 脂質 33.0g 36.2g 財産水化物 48.9g 212.7g 炭水化物 46.9g 210.5g 炭水化物 39.9g 206.2g 炭水化物 51.9g 217.1g 炭水化物 50.0g 215.7g ナトリウム 2059mg 2702mg ナトリウム 2065mg 2666mg ナトリウム 1917mg 2626mg ナトリウム 2233mg 2835mg ナトリウム 2078mg 2678mg 食塩相当量 5.2g 6.8g 食塩相当量 5.3g 6.7g 食塩相当量 4.8g 6.7g 食塩相当量 5.7g 7.1g 食塩相当量 5.3g 6.8g 古んぱく質 48.2g 6.3g たんぱく質 48.1g 64.0g たんぱく質 46.9g 63.3g たんぱく質 <th></th>																
合計 脂質 29.4g 32.3g 脂質 32.8g 36.0g 脂質 32.5g 35.2g 脂質 30.6g 33.9g 脂質 33.0g 36.2g 計 次水化物 48.9g 212.7g 炭水化物 46.9g 210.5g 炭水化物 39.9g 206.2g 炭水化物 51.9g 217.1g 炭水化物 50.0g 215.7g ナトリウム 2059mg 2702mg ナトリウム 2065mg 2666mg ナトリウム 1917mg 2626mg ナトリウム 2233mg 2835mg ナトリウム 2078mg 2678mg 食塩相当量 5.2g 6.8g 食塩相当量 5.3g 6.7g 食塩相当量 4.8g 6.7g 食塩相当量 5.7g 7.1g 食塩相当量 5.3g 6.8g エネルギー 822kcal 1592kcal エネルギー 831kcal 1607kcal エネルギー 814kcal 1596kcal エネルギー 827kcal 1611kcal エネルギー 856kcal 1642kcal 計 たんぱく質 48.2g 64.0g たんぱく質 46.9g 63.3g																
計 炭水化物 48.9g 212.7g 炭水化物 46.9g 210.5g 炭水化物 39.9g 206.2g 炭水化物 51.9g 217.1g 炭水化物 50.0g 215.7g ナトリウム 2059mg 2702mg ナトリウム 2065mg 2666mg ナトリウム 1917mg 2626mg ナトリウム 2233mg 2835mg ナトリウム 2078mg 2678mg 食塩相当量 5.2g 6.8g 食塩相当量 5.3g 6.7g 食塩相当量 5.7g 7.1g 食塩相当量 5.3g 6.8g エネルギー 822kcal 1592kcal エネルギー 831kcal 1607kcal エネルギー 814kcal 1596kcal エネルギー 827kcal 1611kcal エネルギー 856kcal 1642kcal たんぱく質 48.2g 63.7g たんぱく質 48.1g 64.0g たんぱく質 46.9g 63.3g たんぱく質 46.7g 63.1g たんぱく質 48.2g 64.9g 間質 36.4g 39.3g 脂質 39.8g 43.0g 脂質 39.5g 42.2g 脂質 37.6g		たんぱく質							39. 2g							
計 炭水化物 48.9g 212.7g 炭水化物 46.9g 210.5g 炭水化物 39.9g 206.2g 炭水化物 51.9g 217.1g 炭水化物 50.0g 215.7g ナトリウム 2059mg 2702mg ナトリウム 2065mg 2666mg ナトリウム 1917mg 2626mg ナトリウム 2233mg 2835mg ナトリウム 2078mg 2678mg 食塩相当量 5.2g 6.8g 食塩相当量 5.3g 6.7g 食塩相当量 5.7g 7.1g 食塩相当量 5.3g 6.8g エネルギー 822kcal 1592kcal エネルギー 831kcal 1607kcal エネルギー 814kcal 1596kcal エネルギー 827kcal 1611kcal エネルギー 856kcal 1642kcal たんぱく質 48.2g 63.7g たんぱく質 48.1g 64.0g たんぱく質 46.9g 63.3g たんぱく質 46.7g 63.1g たんぱく質 48.2g 64.9g 間質 36.4g 39.3g 脂質 39.8g 43.0g 脂質 39.5g 42.2g 脂質 37.6g	合	脂質	29. 4g	32. 3g	脂質	32. 8g	36. 0g	脂質	32. 5g	35. 2g	脂質	30.6g	33. 9g	脂質	33. 0g	36. 2g
ナトリウム 2059mg 2702mg ナトリウム 2065mg 2666mg ナトリウム 1917mg 2626mg ナトリウム 2233mg 2835mg ナトリウム 2078mg 2678mg 食塩相当量 5. 2g 6. 8g 食塩相当量 5. 3g 6. 7g 食塩相当量 4. 8g 6. 7g 食塩相当量 5. 7g 7. 1g 食塩相当量 5. 3g 6. 8g 本ルギー 822kcal 1592kcal エネルギー 831kcal 1607kcal エネルギー 814kcal 1596kcal エネルギー 827kcal 1611kcal エネルギー 856kcal 1642kcal 計 たんぱく質 48. 2g 63. 7g たんぱく質 48. 1g 64. 0g たんぱく質 46. 9g 63. 3g たんぱく質 46. 7g 63. 1g たんぱく質 48. 2g 64. 9g 脂質 36. 4g 39. 3g 脂質 39. 8g 43. 0g 脂質 39. 5g 42. 2g 脂質 37. 6g 40. 9g 脂質 40. 0g 43. 2g 成水化物 77. 8g 241. 6g 炭水化物 75. 8g 239. 4g 炭水化物	計		48. 9g	212. 7g	炭水化物	46. 9g	210.5g	炭水化物	39. 9g	206. 2g	炭水化物	51.9g			50. 0g	215. 7g
食塩相当量5. 2g6. 8g食塩相当量5. 3g6. 7g食塩相当量4. 8g6. 7g食塩相当量5. 7g7. 1g食塩相当量5. 3g6. 8g合エネルギー822kcal1592kcalエネルギー831kcal1607kcalエネルギー814kcal1596kcalエネルギー827kcal1611kcalエネルギー856kcal1642kcal計たんぱく質48. 2g63. 7gたんぱく質48. 1g64. 0gたんぱく質46. 9g63. 3gたんぱく質46. 7g63. 1gたんぱく質48. 2g64. 9g脂質36. 4g39. 3g脂質39. 8g43. 0g脂質39. 5g42. 2g脂質37. 6g40. 9g脂質40. 0g43. 2g炭水化物77. 8g241. 6g炭水化物75. 8g239. 4g炭水化物67. 7g234. 0g炭水化物80. 1g245. 3g炭水化物78. 9g244. 6gナトリウム2133mg2776mgナトリウム2142mg2743mgナトリウム1993mg2702mgナトリウム2309mg2911mgナトリウム2155mg2755mg食塩相当量5. 4g7. 0g食塩相当量5. 5g6. 9g食塩相当量5. 9g7. 3g食塩相当量5. 5g7. 0g																
合計 エネルギー 822kcal 1592kcal エネルギー 831kcal 1607kcal エネルギー 814kcal 1596kcal エネルギー 827kcal 1611kcal エネルギー 856kcal 1642kcal 計 たんぱく質 48.2g 63.7g たんぱく質 48.1g 64.0g たんぱく質 46.9g 63.3g たんぱく質 46.7g 63.1g たんぱく質 48.2g 64.9g 脂質 36.4g 39.3g 脂質 39.8g 43.0g 脂質 39.5g 42.2g 脂質 37.6g 40.9g 脂質 40.0g 43.2g 炭水化物 77.8g 241.6g 炭水化物 75.8g 239.4g 炭水化物 67.7g 234.0g 炭水化物 80.1g 245.3g 炭水化物 78.9g 244.6g ナトリウム 2133mg 2776mg ナトリウム 2142mg 2743mg ナトリウム 1993mg 2702mg ナトリウム 2309mg 2911mg ナトリウム 2155mg 2755mg 食塩相当量 5.4g 7.0g 食塩相当量 5.5g 6.9g 食塩相当量 <th></th>																
計 たんぱく質 48. 2g 63. 7g たんぱく質 48. 1g 64. 0g たんぱく質 46. 9g 63. 3g たんぱく質 46. 7g 63. 1g たんぱく質 48. 2g 64. 9g 脂質 36. 4g 39. 3g 脂質 39. 8g 43. 0g 脂質 39. 5g 42. 2g 脂質 37. 6g 40. 9g 脂質 40. 0g 43. 2g 炭水化物 77. 8g 241. 6g 炭水化物 75. 8g 239. 4g 炭水化物 67. 7g 234. 0g 炭水化物 80. 1g 245. 3g 炭水化物 78. 9g 244. 6g ナトリウム 2133mg 2776mg ナトリウム 2142mg 2743mg ナトリウム 1993mg 2702mg ナトリウム 2309mg 2911mg ナトリウム 2155mg 2755mg 食塩相当量 5. 4g 7. 0g 食塩相当量 5. 5g 6. 9g 食塩相当量 5. 0g 6. 9g 食塩相当量 5. 9g 7. 3g 食塩相当量 5. 5g 7. 0g																
脂質36.4g39.3g脂質39.8g43.0g脂質39.5g42.2g脂質37.6g40.9g脂質40.0g43.2g炭水化物77.8g241.6g炭水化物75.8g239.4g炭水化物67.7g234.0g炭水化物80.1g245.3g炭水化物78.9g244.6gナトリウム2133mg2776mgナトリウム2142mg2743mgナトリウム1993mg2702mgナトリウム2309mg2911mgナトリウム2155mg2755mg食塩相当量5.4g7.0g食塩相当量5.5g6.9g食塩相当量5.0g6.9g食塩相当量5.9g7.3g食塩相当量5.5g7.0g				·	l											h
最 炭水化物 77.8g 241.6g 炭水化物 75.8g 239.4g 炭水化物 67.7g 234.0g 炭水化物 80.1g 245.3g 炭水化物 78.9g 244.6g よトリウム 2133mg 2776mg ナトリウム 2142mg 2743mg ナトリウム 1993mg 2702mg ナトリウム 2309mg 2911mg ナトリウム 2155mg 2755mg 食塩相当量 5.4g 7.0g 食塩相当量 5.5g 6.9g 食塩相当量 5.0g 6.9g 食塩相当量 5.9g 7.3g 食塩相当量 5.5g 7.0g																
最 炭水化物 77.8g 241.6g 炭水化物 75.8g 239.4g 炭水化物 67.7g 234.0g 炭水化物 80.1g 245.3g 炭水化物 78.9g 244.6g よトリウム 2133mg 2776mg ナトリウム 2142mg 2743mg ナトリウム 1993mg 2702mg ナトリウム 2309mg 2911mg ナトリウム 2155mg 2755mg 食塩相当量 5.4g 7.0g 食塩相当量 5.5g 6.9g 食塩相当量 5.0g 6.9g 食塩相当量 5.9g 7.3g 食塩相当量 5.5g 7.0g		脂質	36. 4g	39. 3g	脂質							37. 6g			40. 0g	43. 2g
込ナトリウム2133mg2776mgナトリウム2142mg2743mgナトリウム1993mg2702mgナトリウム2309mg2911mgナトリウム2155mg2755mg食塩相当量5.4g7.0g食塩相当量5.5g6.9g食塩相当量5.0g6.9g食塩相当量5.9g7.3g食塩相当量5.5g7.0g				241. 6g	炭水化物											
食塩相当量 5.4g 7.0g 食塩相当量 5.5g 6.9g 食塩相当量 5.0g 6.9g 食塩相当量 5.9g 7.3g 食塩相当量 5.5g 7.0g	认															
	2															
	104 de la 1												7. Jg		J. Jg	7. Ug

- ※献立は予告無く変更することがあります。 ※「◎」は間食です。間食はメニューを参考にしてご家庭でご用意ください。 ※商品は喫食日まで冷蔵庫で保管ください。
- ※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。※おかずのみをご利用の方は★をご家庭でご用意ください
- ※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。※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。
- ※アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
- ※調理施設内では様々な種類の食品を扱っています。調理過程で、個々のおかずに本来使用しない食材が混入する可能性があります。



お食事の作り方



×温め不可



1食ずつ包装されお届けです。 開封して惣菜袋を取り出して ください。



〇温め可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「湯せん」



湯せんは鍋に水を張り 惣菜の袋を入れて温めてください。 鍋肌から気泡がポツポツと 浮いてきたら火を止めて袋を 取り出すまで鍋に蓋をしておきます。 (約70~80°C)

「電子レンジ」



電子レンジで温める場合は お皿に移し<mark>ラップをして</mark> 温めて下さい。



封を切って お皿に盛付けて下さい。 ※温め〇は火傷に注意!

ワンポイントアドバイス



●トマトや葉物の野菜を添えると よりきれいに盛付ける事が出来ます







ご飯などをつけて1膳の完成です♪

- ★ご注文はご連絡がなければ自動継続です。翌週分を中止・変更される場合は、 お届け日の<u>前週水曜日夜8時</u>までにご連絡ください。
- ★お届け日の前週水曜日夜8時以降の翌週分の中止・変更はできません。 上記のお届け日以降の中止は、代金が発生いたします。 (急な入院等の場合もご返金はできません)

★ご連絡先

週間献立表(カロリー調整食1440)



	11	P10 D / P \		11			11	月12日(水)		11	月13日(木)		11	月14日(金)	
		<u>月10日(月)</u>			月11日(火)				I = 1						
	品名		アレルゲン	丽	名	アレルゲン	in in	名	アレルゲン	<u> </u>		アレルゲン		名	アレルゲン
	★ ごはん120	0g		★ ごはん12	<u></u> 20g		★ごはん12	<u>2</u> 0g		★ごはん12	.0g		★ごはん12	:0g	1
	白菜と厚揚げの「		乳麦落	三井寺煮		麦	千草焼き	π	卵	鶏肉と玉ねき	で異酢あん	麦	厚焼玉子		卵麦
	十担レバデ	ものう士者	主	小車麩煮		<u>全</u>	サールに	声の小み物	主	大豆とごぼ				エナ坦の多物	
	大根とひじき 麩の玉子と	このうま想	磊		an ti netinetinetinishi	麦麦麦	然し為と苷	雨の炒め物 ۱ーサラダ	蒸火火		ノの思物	麦 乳麦	豚挽き肉と切 ひじきと白菜	十人低の急物	季
	数の玉子と	Ľ		コンニャクの			コールスロ	ーサフタ		スープキャ	ヘツ	乳麦	ひしさと日来	の生姜札え	麦
				菜の花としめ)じの和え物	麦									
									1						
朝	Г	ナノナノード	- `&⊑ b1	1	ナノナノード	- * 소드 ե !	1	ナンナンード	- "&⊑ L1	ı	ナンヤンード	– °&⊏ L1	1 1	ナノナノード	- °&⊑ k1
食		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	,	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	181kcal	3/4kcal	エネルギー	154kcal	34/kcal	エネルギー	181kcal		エネルギー	181kcal		エネルギー	152kcal	345kcal
	たんぱく質	10. 3g	13. 6g	たんぱく質	9. 0g	12 3g	たんぱく質	7. 4g	10 7g	たんぱく質	12. 2g	15 5g	たんぱく質	8. 0g	11. 3g
	脂質	9. 6g	10. 1g	脂質	8. 2g	8. 7g	脂質	10 1 ₀	10. 6g	脂質	7. 0g	7. 5g	脂質	7. 4g	7. 9g
	. <u></u>	<u> </u>	TE 0-	四月	12. 4g	- 0. / <u>8</u> -	四县	10.1g 16.4g	TO 2	<u> </u>		7. Jš			
	炭水化物	13. 1g	55. 0g	炭水化物	12. 4g	54.3g	炭水化物	16. 4g	58. 3g	炭水化物	18. 9g		炭水化物	14. 5g	56. 4g
	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	591mg	592mg
	食塩相当量	1. 6g	1. 6g	食塩相当量	1. 7g	1. 7g	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量	1. 5g	1. 5g
			1. Ug			1. /g			1. Ug			1. Ug			1. Jg
	★ ごはん120	Ug		 ★ごはん12			★ごはん12	<u>′</u> 0g		★ごはん12	.Ug		★ごはん12	Ug	
	こんがりハ	ンバーグ	乳麦	赤魚のカレ	[,] 一揚げ	麦	鶏肉のごま	:焼き	麦 卵乳麦	鯖の磯辺焼	き	麦 麦	豚肉と大根の)柚子胡椒煮	麦
	ケチャップ			きのこソテ		乳麦	ピーマンソ	/ テー	加到	人参のきん	.7 Å L	主	竹輪と蓮根の甘		
						ᄪᅋ	I도뉴스丘술		121.400		<u>しい</u>	ᄶ			
	オクラのペペ			蒸し鶏の炒		卵乳麦	大根の柚香		麦	大根とべー			インゲンの	こよ州ス	麦
	ブロッコリ-	一の煮物	麦	大豆とトマトの	ノマリネサラダ	<u> </u>	人参のおか	ゕサラダ	麦	ひじきと挽	肉の炒め物	乳麦	<u> </u>		<u> </u>
	白菜のごまり		Ī	T		l'''''']		Ī				T		Ţ
		-11· 日 1日/C													
昼	<u> </u>														ļ
昼 食	-		<u> </u>												1 22-1
		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	<u> </u>	おかず	ご飯セット
	エネルギー	241kcal		エネルギー	248kcal		エネルギー	241kcal		エネルギー			エネルギー	261kcal	454kcal
	たんぱく質	13. 7g	17. 0g	たんぱく質	18. 7g		たんぱく質			たんぱく質	15. 1g		たんぱく質		19. 1g
		13. /g	1 / . Ug		10. /g			10. 0g						15. 8g	
	脂質	13. 3g		脂質	13.6g	14. 1g	脂質	12. 8g	13. 3g		16.3g	16.8g		14.3g	14. 8g
	炭水化物	17. 8g	59. 7g	炭水化物	15. 1g	57. 0g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	15. 0g	56.9g	炭水化物	17. 1g	59. 0g
	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	461mg		ナトリウム	686mg		ナトリウム	774mg		ナトリウム	651mg	652mg
															_
	食塩相当量	1. 9g	1.9g	食塩相当量	1. 2g	1. 2g	食塩相当量		1.7g	食塩相当量	2. 0g	2. 0g	食塩相当量	1.7g	1.7g
眼本	◎牛乳180g			◎牛乳180g	,		◎牛乳180g	۲ 5		◎牛乳180g	<u>;</u>		◎牛乳180g	5	
間食	◎バナナ90g	g		◎キウイフ	ルーッ150g	r	◎グレープ	プフルーツ20)()g	◎オレンジ	·200g		◎キウイフ	ルーツ150g	g
	★ごはん120			★ごはん12		ì	★ごはん12		I	★ごはん12			★ごはん12		i
					.08	 						10 21 ±			
	ホッケの幽り		麦 乳麦	肉丼の具		麦		ルオリーブ焼			のトマト煮込み	丱乳友	白身魚の竜		麦
	人参グラック	セ	乳麦	さつま揚げと小	・松菜の煮浸し	卵麦	人参のレモ	:ン煮		塩ゆでアス			卵白あんか	け	卵乳麦
	鶏じゃが煮		麦落	ひじきとアサリ	のさっぱり煮	麦	高野豆腐と	鶏肉の煮物	麦	菜の花のツ	ナ炒め	卵乳麦か	ブロッコリ	_	
	菜の花とツナ							/のおろし和え		バンバンジ			チキンアラ		丰
	未りにこう)	V) + 1 14/C	<u> </u>				7 7 7 2 3	70703 73 67472	 久	/\//\//	7 7 7				
	<u> </u>													エッ・ノエロマ	友洛
<i>h</i>													野菜のピー	/ / / THA	1~11
タ													野菜のピー [・]	<i>, , , , , , , , , , , , , , , , , , , </i>	
食													野菜のピー [・]))) /II/L	
	Г	おかず	一・合石カット		おかず	一・合石カット		よかず	一・合石セット		おかず				
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	174kcal	ご飯セット 367kcal	エネルギー	おかず 242kcal	ご飯セット 435kcal
	エネルギー たんぱく質			エネルギー たんぱく質	228kca1 13. 0g	421kcal			388kcal	エネルギー たんぱく質	174kcal 11.5g	ご飯セット 367kcal		おかず 242kcal 17.0g	ご飯セット
	たんぱく質	202kcal 17.3g	395kcal 20. 6g	たんぱく質	228kca1 13. 0g	421kcal 16.3g	エネルギー たんぱく質	195kcal 16. 2g	388kcal 19. 5g	たんぱく質	174kcal 11.5g	ご飯セット 367kcal 14.8g	エネルギー たんぱく質	おかず 242kcal 17.0g	ご飯セット 435kcal 20.3g
	たんぱく質 脂質	202kcal 17. 3g 6. 5g	395kcal 20. 6g 7. 0g	たんぱく質 脂質	228kcal 13.0g 11.0g	421kca1 16.3g 11.5g	エネルギー たんぱく質 脂質	195kcal 16. 2g 9. 6g	388kca1 19. 5g 10. 1g	たんぱく質 脂質	174kcal 11.5g 7.3g	ご飯セット 367kcal 14.8g 7.8g	エネルギー たんぱく質 脂質	おかず 242kcal 17.0g 11.3g	ご飯セット 435kcal 20.3g 11.8g
	たんぱく質 脂質 炭水化物	202kcal 17.3g 6.5g 18.0g	395kcal 20.6g 7.0g 59.9g	たんぱく質 脂質 炭水化物	228kcal 13.0g 11.0g 19.4g	421kca1 16.3g 11.5g 61.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	195kcal 16. 2g 9. 6g 9. 7g	388kca1 19. 5g 10. 1g 51. 6g	たんぱく質 脂質 炭水化物	174kcal 11.5g 7.3g 18.0g	ご飯セット 367kcal 14.8g 7.8g 59.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	おかず 242kcal 17. 0g 11. 3g 18. 4g	ご飯セット 435kcal 20.3g 11.8g 60.3g
	たんぱく質 脂質 <u>炭水化物</u> ナトリウム	202kcal 17.3g 6.5g 18.0g 687mg	395kcal 20.6g 7.0g 59.9g 688mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	228kca 13.0g 11.0g 19.4g 925mg	421kcal 16.3g 11.5g 61.3g 926mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	195kcal 16. 2g 9. 6g 9. 7g 603mg	388kca1 19.5g 10.1g 51.6g 604mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	174kcal 11.5g 7.3g 18.0g 844mg	ご飯セット 367kcal 14.8g 7.8g 59.9g 845mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	おかず 242kcal 17.0g 11.3g 18.4g 836mg	ご飯セット 435kcal 20.3g 11.8g 60.3g 837mg
	たんぱく質 脂質 炭水化物	202kcal 17.3g 6.5g 18.0g	395kcal 20. 6g 7. 0g 59. 9g 688mg 1. 7g	たんぱく質 脂質 炭水化物	228kcal 13.0g 11.0g 19.4g	421kcal 16.3g 11.5g 61.3g 926mg 2.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	195kcal 16. 2g 9. 6g 9. 7g 603mg	388kcal 19.5g 10.1g 51.6g 604mg 1.5g	たんぱく質 脂質 炭水化物	174kcal 11.5g 7.3g 18.0g	ご飯セット 367kcal 14.8g 7.8g 59.9g 845mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	おかず 242kcal 17. 0g 11. 3g 18. 4g	ご飯セット 435kcal 20.3g 11.8g 60.3g
	たんぱく質 脂質 <u>炭水化物</u> ナトリウム	202kcal 17.3g 6.5g 18.0g 687mg 1.7g	395kcal 20. 6g 7. 0g 59. 9g 688mg 1. 7g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	228kcal 13.0g 11.0g 19.4g 925mg 2.4g	421kcal 16.3g 11.5g 61.3g 926mg 2.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	195kcal 16.2g 9.6g 9.7g 603mg 1.5g	388kcal 19.5g 10.1g 51.6g 604mg 1.5g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	174kcal 11.5g 7.3g 18.0g 844mg 2.1g	ご飯セット 367kcal 14.8g 7.8g 59.9g 845mg 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかず 242kcal 17. 0g 11. 3g 18. 4g 836mg 2. 1g	ご飯セット 435kcal 20.3g 11.8g 60.3g 837mg 2.1g
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	202kcal 17.3g 6.5g 18.0g 687mg 1.7g おかず	395kcal 20.6g 7.0g 59.9g 688mg 1.7g ご飯セット	たんぱく質脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	228kcal 13.0g 11.0g 19.4g 925mg 2.4g	421kcal 16.3g 11.5g 61.3g 926mg 2.4g ご飯セット	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	195kcal 16.2g 9.6g 9.7g 603mg 1.5g	388kcal 19.5g 10.1g 51.6g 604mg 1.5g ご飯セット	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	174kcal 11.5g 7.3g 18.0g 844mg 2.1g	ご飯セット 367kcal 14.8g 7.8g 59.9g 845mg 2.1g ご飯セット	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかず 242kcal 17. 0g 11. 3g 18. 4g 836mg 2. 1g	ご飯セット 435kcal 20.3g 11.8g 60.3g 837mg 2.1g
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー	202kcal 17.3g 6.5g 18.0g 687mg 1.7g おかず 624kcal	395kcal 20.6g 7.0g 59.9g 688mg 1.7g ご飯セット 1203kcal	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー	228kcal 13.0g 11.0g 19.4g 925mg 2.4g おかず 630kcal	421kcal 16.3g 11.5g 61.3g 926mg 2.4g ご飯セット 1209kcal	エネルギー たんぱく質脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー	195kcal 16. 2g 9. 6g 9. 7g 603mg 1. 5g おかず 617kcal	388kcal 19.5g 10.1g 51.6g 604mg 1.5g ご飯セット 1196kcal	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー	174kcal 11.5g 7.3g 18.0g 844mg 2.1g おかず 628kcal	ご飯セット 367kcal 14. 8g 7. 8g 59. 9g 845mg 2. 1g ご飯セット 1207kcal	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー	おかず 242kcal 17. 0g 11. 3g 18. 4g 836mg 2. 1g おかず 655kcal	ご飯セット 435kcal 20.3g 11.8g 60.3g 837mg 2.1g ご飯セット 1234kcal
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	202kcal 17.3g 6.5g 18.0g 687mg 1.7g おかず 624kcal 41.3g	395kcal 20.6g 7.0g 59.9g 688mg 1.7g ご飯セット 1203kcal	たんぱく質脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	228kcal 13.0g 11.0g 19.4g 925mg 2.4g おかず 630kcal 40.7g	421kcal 16.3g 11.5g 61.3g 926mg 2.4g ご飯セット 1209kcal 50.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	195kcal 16. 2g 9. 6g 9. 7g 603mg 1. 5g おかず 617kcal 39. 2g	388kcal 19.5g 10.1g 51.6g 604mg 1.5g ご飯セット 1196kcal 49.1g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	174kcal 11.5g 7.3g 18.0g 844mg 2.1g おかず 628kcal 38.8g	ご飯セット 367kcal 14.8g 7.8g 59.9g 845mg 2.1g ご飯セット 1207kcal 48.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	おかず 242kcal 17. 0g 11. 3g 18. 4g 836mg 2. 1g おかず 655kcal 40. 8g	ご飯セット 435kcal 20.3g 11.8g 60.3g 837mg 2.1g ご飯セット 1234kcal 50.7g
<u></u>	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	202kcal 17.3g 6.5g 18.0g 687mg 1.7g おかず 624kcal 41.3g	395kcal 20.6g 7.0g 59.9g 688mg 1.7g ご飯セット 1203kcal 51.2g	たんぱく質脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	228kcal 13.0g 11.0g 19.4g 925mg 2.4g おかず 630kcal 40.7g	421kcal 16.3g 11.5g 61.3g 926mg 2.4g ご飯セット 1209kcal 50.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	195kcal 16. 2g 9. 6g 9. 7g 603mg 1. 5g おかず 617kcal 39. 2g	388kcal 19.5g 10.1g 51.6g 604mg 1.5g ご飯セット 1196kcal 49.1g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	174kcal 11.5g 7.3g 18.0g 844mg 2.1g おかず 628kcal 38.8g	ご飯セット 367kcal 14.8g 7.8g 59.9g 845mg 2.1g ご飯セット 1207kcal 48.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	おかず 242kcal 17. 0g 11. 3g 18. 4g 836mg 2. 1g おかず 655kcal 40. 8g	ご飯セット 435kcal 20.3g 11.8g 60.3g 837mg 2.1g ご飯セット 1234kcal 50.7g
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	202kcal 17.3g 6.5g 18.0g 687mg 1.7g おかず 624kcal 41.3g 29.4g	395kcal 20.6g 7.0g 59.9g 688mg 1.7g ご飯セット 1203kcal 51.2g 30.9g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	228kcal 13. 0g 11. 0g 19. 4g 925mg 2. 4g おかず 630kcal 40. 7g 32. 8g	421kcal 16.3g 11.5g 61.3g 926mg 2.4g ご飯セット 1209kcal 50.6g 34.3g	エネルギーたんぱく質脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギーたんぱく質脂質	195kcal 16. 2g 9. 6g 9. 7g 603mg 1. 5g おかず 617kcal 39. 2g 32. 5g	388kcal 19.5g 10.1g 51.6g 604mg 1.5g ご飯セット 1196kcal 49.1g 34.0g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	174kcal 11.5g 7.3g 18.0g 844mg 2.1g おかず 628kcal 38.8g 30.6g	ご飯セット 367kcal 14.8g 7.8g 59.9g 845mg 2.1g ご飯セット 1207kcal 48.7g 32.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	おかず 242kcal 17. 0g 11. 3g 18. 4g 836mg 2. 1g おかず 655kcal 40. 8g 33. 0g	ご飯セット 435kcal 20.3g 11.8g 60.3g 837mg 2.1g ご飯セット 1234kcal 50.7g 34.5g
合計	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	202kcal 17.3g 6.5g 18.0g 687mg 1.7g たかず 624kcal 41.3g 29.4g 48.9g	395kcal 20.6g 7.0g 59.9g 688mg 1.7g ご飯セット 1203kcal 51.2g 30.9g 174.6g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	228kcal 13. 0g 11. 0g 19. 4g 925mg 2. 4g おかず 630kcal 40. 7g 32. 8g 46. 9g	421kcal 16.3g 11.5g 61.3g 926mg 2.4g ご飯セット 1209kcal 50.6g 34.3g 172.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	195kcal 16. 2g 9. 6g 9. 7g 603mg 1. 5g おかず 617kcal 39. 2g 32. 5g 39. 9g	388kcal 19.5g 10.1g 51.6g 604mg 1.5g ご飯セット 1196kcal 49.1g 34.0g 165.6g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	174kcal 11.5g 7.3g 18.0g 844mg 2.1g おかず 628kcal 38.8g 30.6g 51.9g	ご飯セット 367kcal 14.8g 7.8g 59.9g 845mg 2.1g ご飯セット 1207kcal 48.7g 32.1g 177.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	おかず 242kcal 17. 0g 11. 3g 18. 4g 836mg 2. 1g おかず 655kcal 40. 8g 33. 0g 50. 0g	ご飯セット 435kcal 20.3g 11.8g 60.3g 837mg 2.1g ご飯セット 1234kcal 50.7g 34.5g 175.7g
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	202kcal 17.3g 6.5g 18.0g 687mg 1.7g おかず 624kcal 41.3g 29.4g 48.9g 2059mg	395kcal 20.6g 7.0g 59.9g 688mg 1.7g ご飯セット 1203kcal 51.2g 30.9g 174.6g 2062mg	たんぱく質 脂質、化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム	228kcal 13. 0g 11. 0g 19. 4g 925mg 2. 4g おかず 630kcal 40. 7g 32. 8g 46. 9g 2065mg	421kcal 16.3g 11.5g 61.3g 926mg 2.4g ご飯セット 1209kcal 50.6g 34.3g 172.6g 2068mg	エネルギーたんぱく質脂炭水化物 大トリウム 食塩相当量 エネルギーたんぱく質脂炭水化物 ナトリウム	195kcal 16. 2g 9. 6g 9. 7g 603mg 1. 5g 31. 5g 617kcal 39. 2g 39. 2g 39. 9g 1917mg	388kcal 19.5g 10.1g 51.6g 604mg 1.5g 二飯セット 1196kcal 49.1g 34.0g 165.6g 1920mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム	174kcal 11.5g 7.3g 18.0g 844mg 2.1g おかず 628kcal 38.8g 30.6g 51.9g 2233mg	ご飯セット 367kcal 14.8g 7.8g 59.9g 845mg 2.1g ご飯セット 1207kcal 48.7g 32.1g 177.6g 2236mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質水化物 ナトリウム	おかず 242kcal 17. 0g 11. 3g 18. 4g 836mg 2. 1g おかず 655kcal 40. 8g 33. 0g 50. 0g 2078mg	ご飯セット 435kcal 20.3g 11.8g 60.3g 837mg 2.1g ご飯セット 1234kcal 50.7g 34.5g 175.7g 2081mg
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	202kcal 17.3g 6.5g 18.0g 687mg 1.7g たかず 624kcal 41.3g 29.4g 48.9g	395kcal 20.6g 7.0g 59.9g 688mg 1.7g ご飯セット 1203kcal 51.2g 30.9g 174.6g 2062mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	228kcal 13. 0g 11. 0g 19. 4g 925mg 2. 4g おかず 630kcal 40. 7g 32. 8g 46. 9g	421kcal 16.3g 11.5g 61.3g 926mg 2.4g ご飯セット 1209kcal 50.6g 34.3g 172.6g 2068mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	195kcal 16. 2g 9. 6g 9. 7g 603mg 1. 5g おかず 617kcal 39. 2g 32. 5g 39. 9g	388kcal 19.5g 10.1g 51.6g 604mg 1.5g 二飯セット 1196kcal 49.1g 34.0g 165.6g 1920mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	174kcal 11.5g 7.3g 18.0g 844mg 2.1g おかず 628kcal 38.8g 30.6g 51.9g	ご飯セット 367kcal 14.8g 7.8g 59.9g 845mg 2.1g ご飯セット 1207kcal 48.7g 32.1g 177.6g 2236mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	おかず 242kcal 17. 0g 11. 3g 18. 4g 836mg 2. 1g おかず 655kcal 40. 8g 33. 0g 50. 0g	ご飯セット 435kcal 20.3g 11.8g 60.3g 837mg 2.1g ご飯セット 1234kcal 50.7g 34.5g 175.7g
計	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	202kcal 17.3g 6.5g 18.0g 687mg 1.7g おかず 624kcal 41.3g 29.4g 48.9g 2059mg 5.2g	395kcal 20.6g 7.0g 59.9g 688mg 1.7g ご飯セット 1203kcal 51.2g 30.9g 174.6g 2062mg 5.2g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 臓水化物 ナトリウム 食塩相当量	228kcal 13.0g 11.0g 19.4g 925mg 2.4g おかず 630kcal 40.7g 32.8g 46.9g 2065mg 5.3g	421kcal 16.3g 11.5g 61.3g 926mg 2.4g ご飯セット 1209kcal 50.6g 34.3g 172.6g 2068mg 5.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく 原 アトリウム 食塩相当量	195kcal 16. 2g 9. 6g 9. 7g 603mg 1. 5g おかず 617kcal 39. 2g 32. 5g 39. 9g 1917mg 4. 8g	388kcal 19.5g 10.1g 51.6g 604mg 1.5g ご飯セット 1196kcal 49.1g 34.0g 165.6g 1920mg 4.8g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく 脂炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	174kcal 11.5g 7.3g 18.0g 844mg 2.1g おかず 628kcal 38.8g 30.6g 51.9g 2233mg 5.7g	ご飯セット 367kcal 14. 8g 7. 8g 59. 9g 845mg 2. 1g ご飯セット 1207kcal 48. 7g 32. 1g 177. 6g 2236mg 5. 7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく 脂質 大トリウム 食塩相当量	おかず 242kcal 17. 0g 11. 3g 18. 4g 836mg 2. 1g おかず 655kcal 40. 8g 33. 0g 50. 0g 2078mg 5. 3g	ご飯セット 435kcal 20.3g 11.8g 60.3g 837mg 2.1g ご飯セット 1234kcal 50.7g 34.5g 175.7g 2081mg 5.3g
計合	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー	202kcal 17.3g 6.5g 18.0g 687mg 1.7g おかず 624kcal 41.3g 29.4g 48.9g 2059mg 5.2g 822kcal	395kcal 20.6g 7.0g 59.9g 688mg 1.7g ご飯セット 1203kcal 51.2g 30.9g 174.6g 2062mg 5.2g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー	228kcal 13. 0g 11. 0g 19. 4g 925mg 2. 4g おかず 630kcal 40. 7g 32. 8g 46. 9g 2065mg 5. 3g 831kcal	421kcal 16.3g 11.5g 61.3g 926mg 2.4g ご飯セット 1209kcal 50.6g 34.3g 172.6g 2068mg 5.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルポー 食塩相当量 エネルギー	195kcal 16. 2g 9. 6g 9. 7g 603mg 1. 5g 617kcal 39. 2g 32. 5g 39. 9g 1917mg 4. 8g	388kcal 19.5g 10.1g 51.6g 604mg 1.5g ご飯セット 1196kcal 49.1g 34.0g 165.6g 1920mg 4.8g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルポく質 脱水・リウ当量 大トリウ当量 エネルギー	174kcal 11.5g 7.3g 18.0g 844mg 2.1g おかず 628kcal 38.8g 30.6g 51.9g 2233mg 5.7g 827kcal	ご飯セット 367kcal 14.8g 7.8g 59.9g 845mg 2.1g ご飯セット 1207kcal 48.7g 32.1g 177.6g 2236mg 5.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく 脂炭水化物 ナトリウム は大りでする にたり たんぱく にたいでする はないでする またいでする はないでも はない はない はない はない はない はない はない はない はない はない	おかず 242kcal 17. 0g 11. 3g 18. 4g 836mg 2. 1g おかず 655kcal 40. 8g 33. 0g 50. 0g 2078mg 5. 3g 856kcal	ご飯セット 435kcal 20.3g 11.8g 60.3g 837mg 2.1g ご飯セット 1234kcal 50.7g 34.5g 175.7g 2081mg 5.3g
計	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	202kcal 17.3g 6.5g 18.0g 687mg 1.7g おかず 624kcal 41.3g 29.4g 48.9g 2059mg 5.2g 822kcal 48.2g	395kcal 20.6g 7.0g 59.9g 688mg 1.7g ご飯セット 1203kcal 51.2g 30.9g 174.6g 2062mg 5.2g 1401kcal 58.1g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルぱく質 臓水化ウム 食塩相当年 ナトリウム 食塩相ギー たんぱく質 エネルぱく質	228kcal 13.0g 11.0g 19.4g 925mg 2.4g おかず 630kcal 40.7g 32.8g 46.9g 2065mg 5.3g 831kcal 48.1g	421kcal 16.3g 11.5g 61.3g 926mg 2.4g ご飯セット 1209kcal 50.6g 34.3g 172.6g 2068mg 5.3g 1410kcal 58.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩 エルポく質 形成 化ウム 食塩 イン・ 大トリウム とも質 大トリウム とも質 大トリウム とも はないでする たんぱく質 エネルぱく質 エネルぱく質 エネルぱく質	195kcal 16. 2g 9. 6g 9. 7g 603mg 1. 5g 617kcal 39. 2g 32. 5g 39. 9g 1917mg 4. 8g 814kcal 46. 9g	388kcal 19.5g 10.1g 51.6g 604mg 1.5g ご飯セット 1196kcal 49.1g 34.0g 165.6g 1920mg 4.8g 1393kcal 56.8g	たんぱく質 脂質水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルポく質 脂炭水化ウム 食塩相当単 大トリウム 食塩相当単 エネルギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質	174kcal 11. 5g 7. 3g 18. 0g 844mg 2. 1g おかず 628kcal 38. 8g 30. 6g 51. 9g 2233mg 5. 7g 827kcal 46. 7g	ご飯セット 367kcal 14.8g 7.8g 59.9g 845mg 2.1g ご飯セット 1207kcal 48.7g 32.1g 177.6g 2236mg 5.7g 1406kcal 56.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たん質 大トリウ当量 ボルリウ当量 エネルギー は塩相当量 エネルギー たんぱく質	おかず 242kcal 17. 0g 11. 3g 18. 4g 836mg 2. 1g おかず 655kcal 40. 8g 33. 0g 50. 0g 2078mg 5. 3g 856kcal 48. 2g	ご飯セット 435kcal 20.3g 11.8g 60.3g 837mg 2.1g ご飯セット 1234kcal 50.7g 34.5g 175.7g 2081mg 5.3g 1435kcal 58.1g
計合計(たんぱく質 脂質水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルぱく質 脂質 ボ化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルポー たんぱく ないないでする。 まないが、 たいりウム なりでする。 たんぱく では相当量 エネルギー たんぱく では相当量 エネルギー たんぱく に変化物 たりウム たんぱく では相当量	202kcal 17.3g 6.5g 18.0g 687mg 1.7g おかず 624kcal 41.3g 29.4g 48.9g 2059mg 5.2g 822kcal 48.2g 36.4g	395kcal 20.6g 7.0g 59.9g 688mg 1.7g ご飯セット 1203kcal 51.2g 30.9g 174.6g 2062mg 5.2g 1401kcal 58.1g 37.9g	たんぱく質 脂質 ル化物 大トリウム 食塩相当 エネルぱく質 脂質 大トリウム 食塩れが ナトリウム 食塩ればく質 エネルぱく質 エネルヴム はないでする たんぱく質 エネルぱく質 エネルぱく質 エネルぱく質 エネルぱく質 エネルぱく質 エネルぱく質 エネルぱく質	228kcal 13. 0g 11. 0g 19. 4g 925mg 2. 4g おかず 630kcal 40. 7g 32. 8g 46. 9g 2065mg 5. 3g 831kcal 48. 1g 39. 8g	421kcal 16.3g 11.5g 61.3g 926mg 2.4g ご飯セット 1209kcal 50.6g 34.3g 172.6g 2068mg 5.3g 1410kcal 58.0g 41.3g	エネルポー たんぱく質 脂炭水化ウム 食塩ネルぱく 脂炭水リウ当量 エたんぱ 大り担当ギー 大りは相が 大りは相が 大りは相が 大りは相が 大りは相が 大りは相が たんぱく にたんな にたんな にたん にたんな にたんな にたん にたんな にたん にたん にたんな にたんな	195kcal 16. 2g 9. 6g 9. 7g 603mg 1. 5g 617kcal 39. 2g 32. 5g 39. 9g 1917mg 4. 8g 814kcal 46. 9g 39. 5g	388kcal 19.5g 10.1g 51.6g 604mg 1.5g ご飯セット 1196kcal 49.1g 34.0g 165.6g 1920mg 4.8g 1393kcal 56.8g 41.0g	たんぱく質 脂質水化物 ナトリウム 食塩 エネルぱく質 エネルぱく質 ボトリウム 食塩水・サウム 食塩ルギー ないが またんぱく質 エネルぱく質 エネルばく質 エネルぱく質 エネルばく質 エネルぱく質 エネルばく質 エネルぱく質 エネルぱく質	174kcal 11.5g 7.3g 18.0g 844mg 2.1g おかず 628kcal 38.8g 30.6g 51.9g 2233mg 5.7g 827kcal 46.7g 37.6g	ご飯セット 367kcal 14.8g 7.8g 59.9g 845mg 2.1g ご飯セット 1207kcal 48.7g 32.1g 177.6g 2236mg 5.7g 1406kcal 56.6g 39.1g	エネルギー たんぱく質 脂質水化物 ナトリウム 食塩相当当 エたん質水とウム は、カー 大り、カー 大り、カー 大り、カー 大り、カー 大り、カー 大り、カー 大り、カー 大り、カー 大り、カー 大り、カー 大り、カー 大り、カー 大り、カー 大り、カー 大り、カー 大り、カー 大り、カー 大り、カー 大り、カー カー カー カー カー カー カー カー カー カー カー カー カー カ	おかず 242kcal 17. 0g 11. 3g 18. 4g 836mg 2. 1g おかず 655kcal 40. 8g 33. 0g 50. 0g 2078mg 5. 3g 856kcal 48. 2g 40. 0g	ご飯セット 435kcal 20.3g 11.8g 60.3g 837mg 2.1g ご飯セット 1234kcal 50.7g 34.5g 175.7g 2081mg 5.3g 1435kcal 58.1g 41.5g
合計(間	たんぱく質 脂質水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルぱく質 脂質 ボ化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルポー たんぱく ないないでする。 まないが、 たいりウム なりでする。 たんぱく では相当量 エネルギー たんぱく では相当量 エネルギー たんぱく に変化物 たりウム たんぱく では相当量	202kcal 17.3g 6.5g 18.0g 687mg 1.7g おかず 624kcal 41.3g 29.4g 48.9g 2059mg 5.2g 822kcal 48.2g 36.4g	395kcal 20.6g 7.0g 59.9g 688mg 1.7g ご飯セット 1203kcal 51.2g 30.9g 174.6g 2062mg 5.2g 1401kcal 58.1g 37.9g	たんぱく質 脂質 ル化物 大トリウム 食塩相当 エネルぱく質 脂質 大トリウム 食塩れが ナトリウム 食塩ればく質 エネルぱく質 エネルヴム はないでする たんぱく質 エネルぱく質 エネルぱく質 エネルぱく質 エネルぱく質 エネルぱく質 エネルぱく質 エネルぱく質	228kcal 13. 0g 11. 0g 19. 4g 925mg 2. 4g おかず 630kcal 40. 7g 32. 8g 46. 9g 2065mg 5. 3g 831kcal 48. 1g 39. 8g	421kcal 16.3g 11.5g 61.3g 926mg 2.4g ご飯セット 1209kcal 50.6g 34.3g 172.6g 2068mg 5.3g 1410kcal 58.0g 41.3g	エネルポー たんぱく質 脂炭水化ウム 食塩ネルぱく 脂炭水リウ当量 エたんぱ 大り担当ギー 大りは相が 大りは相が 大りは相が 大りは相が 大りは相が 大りは相が たんぱく にたんな にたんな にたん にたんな にたんな にたん にたんな にたん にたん にたんな にたんな	195kcal 16. 2g 9. 6g 9. 7g 603mg 1. 5g 617kcal 39. 2g 32. 5g 39. 9g 1917mg 4. 8g 814kcal 46. 9g 39. 5g	388kcal 19.5g 10.1g 51.6g 604mg 1.5g ご飯セット 1196kcal 49.1g 34.0g 165.6g 1920mg 4.8g 1393kcal 56.8g 41.0g	たんぱく質 脂質水化物 ナトリウム 食塩 エネルぱく質 エネルぱく質 ボトリウム 食塩水・サウム 食塩ルギー ないが またんぱく質 エネルぱく質 エネルばく質 エネルぱく質 エネルばく質 エネルぱく質 エネルばく質 エネルぱく質 エネルぱく質	174kcal 11.5g 7.3g 18.0g 844mg 2.1g おかず 628kcal 38.8g 30.6g 51.9g 2233mg 5.7g 827kcal 46.7g 37.6g	ご飯セット 367kcal 14.8g 7.8g 59.9g 845mg 2.1g ご飯セット 1207kcal 48.7g 32.1g 177.6g 2236mg 5.7g 1406kcal 56.6g 39.1g	エネルギー たんぱく質 脂質水化物 ナトリウム 食塩相当当 エたん質水とウム は、カー 大り、カー 大り、カー 大り、カー 大り、カー 大り、カー 大り、カー 大り、カー 大り、カー 大り、カー 大り、カー 大り、カー 大り、カー 大り、カー 大り、カー 大り、カー 大り、カー 大り、カー 大り、カー 大り、カー カー カー カー カー カー カー カー カー カー カー カー カー カ	おかず 242kcal 17. 0g 11. 3g 18. 4g 836mg 2. 1g おかず 655kcal 40. 8g 33. 0g 50. 0g 2078mg 5. 3g 856kcal 48. 2g 40. 0g	ご飯セット 435kcal 20.3g 11.8g 60.3g 837mg 2.1g ご飯セット 1234kcal 50.7g 34.5g 175.7g 2081mg 5.3g 1435kcal 58.1g 41.5g
計合計(間食	たんぱく質 脂質水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルぱく質 脂炭水トリウム 食塩相ギー たり質水化物 ナトリウム 食塩相ギー たんぱく質 エネルぱく質 エネルぱく質 エネルぱく質 エネルぱく質 ボルギー質 ボルパよ	202kcal 17. 3g 6. 5g 18. 0g 687mg 1. 7g 35 h f 624kcal 41. 3g 29. 4g 48. 9g 2059mg 5. 2g 822kcal 48. 2g 36. 4g 77. 8g	395kcal 20.6g 7.0g 59.9g 688mg 1.7g 26xyl 1203kcal 51.2g 30.9g 174.6g 2062mg 5.2g 1401kcal 58.1g 37.9g 203.5g	たんぱく質 脂質水化物 大トリウム 食塩 エネルぱく 脂炭水トリー たんぽ 化ウム サーク 大り間でである。 大りは はないより はないよく に変える。 たんぱ たりは はないよう にないます。 たんぱ にないます。 たる。 たる。 たる。 たる。 たる。 たる。 たる。 たる。 たる。 たる	228kcal 13. 0g 11. 0g 19. 4g 925mg 2. 4g 30kcal 40. 7g 32. 8g 46. 9g 2065mg 5. 3g 831kcal 48. 1g 39. 8g 75. 8g	421kcal 16.3g 11.5g 61.3g 926mg 2.4g ご飯セット 1209kcal 50.6g 34.3g 172.6g 2068mg 5.3g 1410kcal 58.0g 41.3g 201.5g	エネルギー たんぱく質 脂炭水化ウム 食塩 エネルぱく 脂炭水トリー 大り相当 エネルぱく 質水トリー 大り相当 ボトリー 大り相当 エネルぱく でした。 大り相当 エネルぱく でした。 でした。 でした。 でした。 でした。 でした。 でした。 でいた。 で	195kcal 16. 2g 9. 6g 9. 7g 603mg 1. 5g 617kcal 39. 2g 32. 5g 39. 9g 1917mg 4. 8g 814kcal 46. 9g 39. 5g 67. 7g	388kcal 19.5g 10.1g 51.6g 604mg 1.5g ご飯セット 1196kcal 49.1g 34.0g 165.6g 1920mg 4.8g 1393kcal 56.8g 41.0g 193.4g	たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム 食 エ たん質	174kcal 11.5g 7.3g 18.0g 844mg 2.1g 528kcal 38.8g 30.6g 51.9g 2233mg 5.7g 827kcal 46.7g 37.6g 80.1g	ご飯セット 367kcal 14.8g 7.8g 59.9g 845mg 2.1g ご飯セット 1207kcal 48.7g 32.1g 177.6g 2236mg 5.7g 1406kcal 56.6g 39.1g 205.8g	エネルギー たんぱく 脂炭水化ウム 炭上 は 大 と塩 エル は く質 エル は く質 上 たんぱ 、	おかず 242kcal 17. 0g 11. 3g 18. 4g 836mg 2. 1g おかず 655kcal 40. 8g 33. 0g 50. 0g 2078mg 5. 3g 856kcal 48. 2g 40. 0g 78. 9g	ご飯セット 435kcal 20.3g 11.8g 60.3g 837mg 2.1g ご飯セット 1234kcal 50.7g 34.5g 175.7g 2081mg 5.3g 1435kcal 58.1g 41.5g 204.6g
計合計(間食	たんぱく質 脂質水化物 ナトリウム 食塩相当量 エルポく質 脂炭水トリウム 食塩ネルギく質 ボトリウム 食塩ネルポく質 エたんぱく 変化物 ナトリウム たんぱく ででである。 たんぱく でである。 たんぱく でである。 たんぱく でである。 たんぱく でである。 たんぱく できる。 たんぱく できる。 たんぱく できる。 たんぱく できる。 たんぱく できる。 たんぱく できる。 たんぱく できる。 たんぱく できる。 たんぱく できる。 たんぱく できる。 たんぱく できる。 たんぱく できる。 たんぱく できる。 たんぱく できる。 たんぱく できる。 たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	202kcal 17. 3g 6. 5g 18. 0g 687mg 1. 7g おかず 624kcal 41. 3g 29. 4g 48. 9g 2059mg 5. 2g 822kcal 48. 2g 36. 4g 77. 8g 2133mg	395kcal 20.6g 7.0g 59.9g 688mg 1.7g 30.9g 174.6g 2062mg 5.2g 1401kcal 58.1g 37.9g 203.5g 2136mg	たんぱく質 脂質水化物 大トリウム 食 エネルぱく 脂炭水トリー 上たん質 大ト塩ネルピウ 大り当当 エネんぱ 大ト塩ネルピウ はカム はカム で たんり が たっし に たっし は たっし は たっし は たっし は たっし は たっし は たっし たっし は たっし は たっし は たっし は たっし に たっし に たっし に たっし に たっし に たっし に たっし に たっし に たっし に たっし に たっし に たっし たっし たっし たっし たっし たっし たっし たっし たっし たっし	228kcal 13. 0g 11. 0g 19. 4g 925mg 2. 4g 32. 8g 40. 7g 32. 8g 46. 9g 2065mg 5. 3g 831kcal 48. 1g 39. 8g 75. 8g 2142mg	421kcal 16.3g 11.5g 61.3g 926mg 2.4g ご飯セット 1209kcal 50.6g 34.3g 172.6g 2068mg 5.3g 1410kcal 58.0g 41.3g 201.5g 2145mg	エルギー たんぱく質 版水 化ウム 食	195kcal 16. 2g 9. 6g 9. 7g 603mg 1. 5g 30. 2g 32. 5g 39. 2g 32. 5g 39. 9g 1917mg 4. 8g 814kcal 46. 9g 39. 5g 67. 7g 1993mg	388kcal 19.5g 10.1g 51.6g 604mg 1.5g **飯セット 1196kcal 49.1g 34.0g 165.6g 1920mg 4.8g 1393kcal 56.8g 41.0g 193.4g 1996mg	たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム 食塩 ネんぱ ボー たん質 化ウム サール は で で で で で で で で で で で で で で で で で で	174kcal 11.5g 7.3g 18.0g 844mg 2.1g 33.8g 30.6g 51.9g 2233mg 5.7g 827kcal 46.7g 37.6g 80.1g 2309mg	ご飯セット 367kcal 14. 8g 7. 8g 59. 9g 845mg 2. 1g ご飯セット 1207kcal 48. 7g 32. 1g 177. 6g 2236mg 5. 7g 1406kcal 56. 6g 39. 1g 205. 8g 2312mg	エネルギー たんぱく質 脂質水化物 ナトリウム 食塩 エネルぱく 脂質水・リウム 食塩ネルザー 大トリウム 食塩ネルポー 大・リウム はないでする にある。 たんぱく によった。 はないでする たんぱく はないでする。 たんぱく はないでする。 たんぱく はないでする。 たんぱく はないでする。 たんぱく はないでする。 たんぱく はないでする。 たんぱく によった。 はないでする。 たんぱく によった。 はないでする。 たんぱく によった。 はないでする。 たんぱく によった。 たんぱく によった。 たんぱく によった。 たんぱく になった。 たんぱく になった。 たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	おかず 242kcal 17. 0g 11. 3g 18. 4g 836mg 2. 1g おかず 655kcal 40. 8g 33. 0g 50. 0g 2078mg 5. 3g 856kcal 48. 2g 40. 0g 78. 9g 2155mg	ご飯セット 435kcal 20.3g 11.8g 60.3g 837mg 2.1g ご飯セット 1234kcal 50.7g 34.5g 175.7g 2081mg 5.3g 1435kcal 58.1g 41.5g 204.6g 2158mg
合計(間食込)	たんぱく質 脂質水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルぱく質 脂炭水トリウム 食塩相ギー たり質水化物 ナトリウム 食塩相ギー たんぱく質 エネルぱく質 エネルぱく質 エネルぱく質 エネルぱく質 ボルギー質 ボルパよ	202kcal 17.3g 6.5g 18.0g 687mg 1.7g おかず 624kcal 41.3g 29.4g 48.9g 2059mg 5.2g 822kcal 48.2g 36.4g 77.8g 2133mg 5.4g	395kcal 20. 6g 7. 0g 59. 9g 688mg 1. 7g 1203kcal 51. 2g 30. 9g 174. 6g 2062mg 5. 2g 1401kcal 58. 1g 37. 9g 203. 5g 2136mg 5. 4g	たんぱく質 脂炭水化物 大り 食塩 エたん質水化ウム まれん質水とは 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り	228kcal 13. 0g 11. 0g 19. 4g 925mg 2. 4g おかず 630kcal 40. 7g 32. 8g 46. 9g 2065mg 5. 3g 831kcal 48. 1g 39. 8g 75. 8g 2142mg 5. 5g	421kcal 16.3g 11.5g 61.3g 926mg 2.4g ご飯セット 1209kcal 50.6g 34.3g 172.6g 2068mg 5.3g 1410kcal 58.0g 41.3g 201.5g 2145mg 5.5g	エルギー たんぱく 脂炭水化ウ 食塩 エんん質 ルパリ 大り相 エんん質 ボリリカ 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り	195kcal 16. 2g 9. 6g 9. 7g 603mg 1. 5g おかず 617kcal 39. 2g 32. 5g 39. 9g 1917mg 4. 8g 814kcal 46. 9g 39. 5g 67. 7g 1993mg 5. 0g	388kcal 19.5g 10.1g 51.6g 604mg 1.5g ご飯セット 1196kcal 49.1g 34.0g 165.6g 1920mg 4.8g 1393kcal 56.8g 41.0g 193.4g 1996mg 5.0g	たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム 食 エ たん質	174kcal 11.5g 7.3g 18.0g 844mg 2.1g 5かず 628kcal 38.8g 30.6g 51.9g 2233mg 5.7g 827kcal 46.7g 37.6g 80.1g 2309mg 5.9g	ご飯セット 367kcal 14. 8g 7. 8g 59. 9g 845mg 2. 1g ご飯セット 1207kcal 48. 7g 32. 1g 177. 6g 2236mg 5. 7g 1406kcal 56. 6g 39. 1g 205. 8g 2312mg 5. 9g	エネルギー たんぱく 脂炭水化ウム 炭上 は 大 と塩 エル は く質 エル は く質 上 たんぱ 、	おかず 242kcal 17. 0g 11. 3g 18. 4g 836mg 2. 1g おかず 655kcal 40. 8g 33. 0g 50. 0g 2078mg 5. 3g 856kcal 48. 2g 40. 0g 78. 9g	ご飯セット 435kcal 20.3g 11.8g 60.3g 837mg 2.1g ご飯セット 1234kcal 50.7g 34.5g 175.7g 2081mg 5.3g 1435kcal 58.1g 41.5g 204.6g

※献立は予告無く変更することがあります。 ※「◎」は間食です。間食はメニューを参考にしてご家庭でご用意ください。 ※商品は喫食日まで冷蔵庫で保管ください。

※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。※おかずのみをご利用の方は★をご家庭でご用意ください

%アレルゲン は特定8品目 \mathfrak{g} ・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。

※調理施設内では様々な種類の食品を扱っています。調理過程で、個々のおかずに本来使用しない食材が混入する可能性があります。



お食事の作り方

〇温め可



×温め不可



1食ずつ包装されお届けです。 開封して惣菜袋を取り出して ください。



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「湯せん」



湯せんは鍋に水を張り 惣菜の袋を入れて温めてください。 鍋肌から気泡がポツポツと 浮いてきたら火を止めて袋を 取り出すまで鍋に蓋をしておきます。 (約70~80°C)

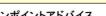
お皿に盛付けて下さい。 ※温め〇は火傷に注意!

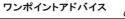
封を切って

「電子レンジ」



電子レンジで温める場合は お皿に移し<mark>ラップをして</mark> 温めて下さい。





- ●湯せんはグラグラ煮込まないで下さい
- ●トマトや葉物の野菜を添えると よりきれいに盛付ける事が出来ます







ご飯などをつけて1膳の<mark>完成</mark>です♪

- ★ご注文はご連絡がなければ自動継続です。翌週分を中止・変更される場合は、 お届け日の<u>前週水曜日夜8時</u>までにご連絡ください。
- ★お届け日の前週水曜日夜8時以降の翌週分の中止・変更はできません。 上記のお届け日以降の中止は、代金が発生いたします。 (急な入院等の場合もご返金はできません)

★ご連絡先

[※]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。

週間献立表(たんぱく調整食40)

COOP 2-0-2

								,					00		
	11.	月10日(月))	11	月11日(火)		11	月12日(水)		11	月13日(木))	11	月14日(金)
	品名		アレルゲン		名	アレルゲン		<u>名</u>	アレルゲン	品		アレルゲン			アレルゲン
			アレルケン			アレルケン			アレルケン			アレルケン			アレルケン
	★ごはん150 {	g		★ごはん15 0			★ごはん15 0			★ごはん150)g		★ごはん 1		<u> </u>
	豚肉と厚揚け	げの者物	乳麦	肉団子の甘	酢者	卵乳麦	揚げ真丈の柚	子おろしあん	卵麦	厚焼玉子		卵麦	がんもどきとれ	惟茸の煮物	麦
	ピリ辛担々ナ			野菜炒め	H1 ///	卵麦				みそポテト		121-22	ジャガ芋の	中華小か	「重
	トリギ担ペノ		麦			丱 友	キャヘクの	な姿あんかけ		みて小 ナト					
	キャベツのミ	モザサラダ	卵麦	 インゲンとツナσ)マスタード和え	卵乳麦	明太春雨サ	ラダ	卵麦	大根なます		麦	パスタの	サラダ	卵乳麦
			1			1	<u> </u>		1	<u> </u>		1	1		l'''''
												.			
	_]						1 .		
ᆂᄆ		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
朝	エネルギー	271kcal	514kcal	エネルギー	252kcal	495kcal	エネルギー	299kcal	542kcal	エネルギー	260kcal		エネルギー	304kcal	547kcal
食	エ ホル エート			_ , ,, ,							ZUUNGAT				
	たんぱく質	6.1g	10. 2g	たんぱく質	7. 2g		たんぱく質	6.3g	10. 4g	たんぱく質	8. 8g	12. 9g	たんぱく質	7. 1g	11. 2g
	脂質	21. 0g	21.6g	脂質	13. Ög 27. 2g	13. 6g	脂質	18. 0g	18. 6g	脂質	9. 4g	10.0g	脂質	18. 1g	18.7g
		14. 0g	66.8g		27 20	80. 0g		27. 7g	80. 5g	炭水化物	35. 6g	88. 4g	炭水化物	26. 6g	79. 4g
	炭水化物		00. og	炭水化物	<u> </u>		炭水化物	<u> </u>	00. Jg	火小儿///	33. Ug	00. 4g		20. 0g	
	ナトリウム	618mg	619mg	ナトリウム	728mg 412mg	729mg	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	688mg	689mg
	カリウム T	375mg	436mg	カリウム	412mg	473mg	カリウム	290mg	351mg	カリウム	524mg	585mg	カリウム	345mg	406mg
	カリウム I リン	98mg	163mg	ガン	110mg	175mg	ヴシー	93mg	158mg	ヴン	152mg	217mg	ガン	106mg	171mg
	食塩相当量		1 00	食塩相当量			食塩相当量	0 0 0 0		食塩相当量		1 7g			1 / 1 / 1 / 1 / 1 / 1 / 1 / 2
		1. 6g	1. 6g		1. 9g	1.9g		2. 0g	2. 0g		1.7g	1.78	食塩相当量	1.7g	1. 88
	★ごはん150 g	g		★ごはん15 0	Jg		★ごはん150	Jg		★ごはん15 0)g		★ごはん 1		
	鶏のごまタレ	ノ煮	l麦	ブリの磯辺	焼	l麦	メンチカツ		乳麦 乳麦	鯖のトマトノ	ヾジルソース	麦	チキンのオイン	スターマヨ	卵麦
	人参のきんだ	ΚĎ	篖	ふきのきん	7 Å Å	美	キャベツン	テー		オニオンソ	-	乳麦	人参のレ	モン者	乳麦
	人参のきんひ 野菜の味噌煮	, <u>, ,</u>	 奎	ジンガキが	チョン・ストルイナ		はおって デ	, カギの孝师	怪	きのこのきん	<u>΄</u> . 7 κ ι		一口ナスのオ	- ブ 爪	怪
	ずることが過ご		麦 卵麦	フィルナリア	美風あんかけ ごまマヨネーズ		揚茄子と玉			きのこのき/ キャベツのビ	ΛΛ.Ο <u></u>		1 1 1 1 1 1 1 1 1	リングス	
	マカロニとパプ	リカのサフダ		切十と法連草の	_ まマヨネース		若芽のごま	背和ス	素	キャヘツのヒ ・	一アッツ和ス		インゲンの	こよ私え	素
	<u> </u>		<u></u>]]		<u> </u>]		<u> </u>	1		
	Γ	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	[おかず	ご飯セット
昼	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	345kca1	588kcal	エネルギー	318kcal		エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	344kcal	587kcal
昼食	エネルギー たんぱく質 脂質	10 6~		主ア投チ票	10 F-		主アルフ層	7 6-		主子指于雇	12 6-				15 4-
1	にかばく買し	12. 6g 18. 8g	16.7g	<u>たんぱく質</u> 脂質	13.5g 23.6g 18.6g	17. 6g 24. 2g	たんぱく <u>質</u> 脂質	7. 6g 19. 6g	11.7g	たんぱく質 脂質	13. 6g	17. 7g	たんぱく質	<u>11.3g</u>	15. 4g
	脂質L	<u> 18. 8g</u>	19.4g	」脂質	23. 6g	24. 2g	脂質	19.6g	20. 2g 82. 0g	脂質	26.4g	27. 0g	脂質	22.8g	23.4g
	炭水化物	27. 9g	80. 7g	炭水化物	18. 6g	71. 4g	炭水化物	29. 2g	82.0g	炭水化物	21.9g	74.7g	炭水化物	24.4g	77.2g
	ナトリウム	694mg	695mg	炭水化物 ナトリウム カリウム	787mg 555mg	788mg	ナトリウム	714mg	715mg	チドリウム カリウム	622mg	623mg 595mg	ナトリウム	621mg	622mg
	ナトリウム カリウム	416mg	477mg	<u> </u>	555ma	616mg	ナトリウム カリウム	508mg	569mg	14-1-4- <i>f</i> -4-1	534mg	505mg	カリウム	437mg	498mg
	<u> </u>	416mg		<u> </u>	<u> </u>		<u> ハソソム </u>			<u> </u>		<u> </u>			
	リン	150mg	215mg	リン	135mg	200mg	リン	127mg	192mg	リン	205mg	270mg	リン	147mg	212mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2. 0g	2. 0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g
BB &			1.08						1.08			1.08			1.08
间度	◎黄桃(缶)	75g		◎パイナッ		5g	◎黄桃(缶)	75g		◎みかん(缶			◎黄桃(缶		
	★ごはん150 g	ď		1 1 + / 1 /								1	1	1 h/\~	1
	A C 10/01008	Ĕ		★ごはん15 0	Jg		★ごはん15 0			★ごはん150)g	1	★ごはん 1		l
			M 到.麦						 麦	★こはん150 肉じゃが)g	 麦			 麦
	ロールキャベツ	のクリーム煮	卵乳麦	豚バラとじゃが芋	₹の塩こうじ炒め	四 丰	鶏のカレー	照煮込み	 麦 _{図 至}	★こはん150 肉じゃが 切工士担の-)g ->.>./ J #\\ #\	麦	サワラのチリ	ソースかけ	麦
	ロールキャベツ スイートおさ	のクリーム煮 ・ つ		豚バラとじゃがう マカロニの	*の塩こうじ炒め 和風ソテー	乳麦	鶏のカレー 人参グラッ	照煮込み セ	麦 乳麦	肉じゃが 切干大根の=	コンソメ炒め	麦 乳麦	サワラのチリ [・] オクラのペペリ	ソースかけ ロンチーノ	
	ロールキャベツ	のクリーム煮 ・ つ		豚バラとじゃが芋	*の塩こうじ炒め 和風ソテー		鶏のカレー 人参グラッ 豆腐の塩あ	照煮込み セ んかけ煮	麦か	★こはん150 肉じゃが 切干大根の= 和風マヨネ-	コンソメ炒め	麦 乳麦 卵麦	サワラのチリ [・] オクラのペペ スープキ・	ソースかけ ロンチーノ ヤ ベツ	乳麦
	ロールキャベツ スイートおさ	のクリーム煮 ・ つ		豚バラとじゃがう マカロニの	*の塩こうじ炒め 和風ソテー		鶏のカレー 人参グラッ 豆腐の塩あ	照煮込み セ んかけ煮	麦か	肉じゃが 切干大根の=	コンソメ炒め	麦 乳麦 卵麦	サワラのチリ [・] オクラのペペ スープキ・	ソースかけ ロンチーノ ヤ ベツ	乳麦
	ロールキャベツ スイートおさ	のクリーム煮 ・ つ		豚バラとじゃがう マカロニの	*の塩こうじ炒め 和風ソテー		鶏のカレー 人参グラッ	照煮込み セ んかけ煮	麦 乳麦 麦か 卵乳麦	肉じゃが 切干大根の=	コンソメ炒め	麦 乳麦 卵麦	サワラのチリ [・] オクラのペペリ	ソースかけ ロンチーノ ヤ ベツ	
	ロールキャベツ スイートおさ	のクリーム煮 ぐつ -カママヨネーズ	卵乳麦か	豚バラとじゃがう マカロニの	^{≛の塩こうじ炒め} 和風ソテー のきんぴら	麦	鶏のカレー 人参グラッ 豆腐の塩あ	照煮込み セ んかけ煮 ダ	麦か 卵乳麦	肉じゃが 切干大根の=	1ンソメ炒め ーズ和え	卵麦	サワラのチリ [・] オクラのペペ スープキ・	ソースかけ ロンチーノ ヤ ベツ サラダ	乳麦 卵乳麦
	ロールキャベック スイートおさ ブロッコリーのカニ	のクリーム煮 うつ -カママヨネーズ おかず	卵乳麦か ご飯セット	豚バラとじゃがきマカロニの。 大根と人参	*の塩こうじ炒め 和風ソテー のきんぴら あるかず	麦 ご飯セット	鶏のカレー 人参グラッ 豆腐の塩あ コーンサラ	照煮込み セ んかけ煮 ダ 「おかず	麦か 卵乳麦 ご飯セット	肉じゃが 切干大根の= 和風マヨネ-	コンソメ炒め ーズ和え ー おかず	卵麦 ご飯セット	サワラのチリ オクラのペペ スープキー さつま芋・	ソースかけ ロンチーノ ヤ ベツ サラダ おかず	乳麦 卵乳麦 ご飯セット
夕 。	ロールキャベック スイートおさ ブロッコリーのカニ	のクリーム煮 うつ -カママヨネーズ おかず	卵乳麦か ご飯セット	豚バラとじゃがきマカロニの。 大根と人参	*の塩こうじ炒め 和風ソテー のきんぴら あるかず	麦 ご飯セット	鶏のカレー 人参グラッ 豆腐の塩あ コーンサラ	照煮込み セ んかけ煮 ダ 「おかず	麦か 卵乳麦 ご飯セット	肉じゃが 切干大根の= 和風マヨネ-	コンソメ炒め ーズ和え ー おかず	卵麦 ご飯セット	サワラのチリ オクラのペペ スープキー さつま芋・	ソースかけ ロンチーノ ヤ ベツ サラダ おかず	乳麦 卵乳麦 ご飯セット
夕食	ロールキャベック スイートおさ ブロッコリーのカニ エネルギー	のクリーム煮 ごつ -カママヨネーズ おかず 356kcal	卵乳麦か ご飯セット 599kcal	豚バラとじゃがき マカロニの: 大根と人参: エネルギー	*の塩こうじ炒め 和風ソテー のきんびら おかず 370kcal	麦 ご飯セット 613kcal	鶏のカレー 人参グラッ 豆腐の塩あ コーンサラ エネルギー	照煮込み セ んかけ煮 ダ おかず 362kcal	麦か 卵乳麦 ご飯セット 605kcal	肉じゃが 切干大根の= 和風マヨネ- エネルギー	i ンソメ炒め 一ズ和え おかず 353kcal	卵麦 ご飯セット 596kcal	サワラのチリ オクラのペペ スープキー さつま芋・ エネルギー	ソースかけ ロンチーノ ヤ ベツ サラダ おかず 324kcal	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 567kcal
夕食	ロールキャベック スイートおさ ブロッコリーのカニ エネルギー たんぱく質	のクリーム煮 さつ -カママヨネーズ おかず 356kcal 6.1g	卵乳麦か ご飯セット 599kcal 10.2g	豚バラとじゃがき マカロニの: 大根と人参: エネルギー たんぱく質	*の塩こうじ炒め 和風ソテー のきんびら おかず 370kcal 10.7g	麦 ご飯セット 613kcal 14.8g	鶏のカレー 人参グラッ 豆腐の塩あ コーンサラ エネルギー たんぱく質	照煮込み セ んかけ煮 ダ おかず 362kcal 12.8g	麦か 卵乳麦 ご飯セット 605kcal 16.9g	肉じゃが 切干大根の= 和風マヨネ- エネルギー たんぱく質	ョンソメ炒め 一ズ和え おかず 353kcal 8.6g	卵麦 ご飯セット 596kcal 12.7g	サワラのチリ オクラのペペ スープキー さつま芋・ エネルギー たんぱく質	yースかけ ロンチーノ ヤベツ サラダ 324kcal 12.7g	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 567kcal 16.8g
夕食	ロールキャベック スイートおさ ブロッコリーのカニ エネルギー たんぱく質 脂質	のクリーム煮 ごつ -カママヨネーズ おかず 356kcal 6.1g 17.7g	卵乳麦か ご飯セット 599kcal 10.2g	豚バラとじゃがき マカロニの: 大根と人参: エネルギー たんぱく質	*の塩こうじ炒め 和風ソテー のきんびら おかず 370kcal 10.7g 21.3g	麦 ご飯セット 613kcal 14.8g 21.9g	鶏のカレー 人参グラッ 豆腐の塩あ コーンサラ エネルギー たんぱく質 脂質	照煮込み セ んかけ煮 ダ おかず 362kcal 12.8g 21.9g	麦か 卵乳麦 ご飯セット 605kcal 16.9g	肉じゃが 切干大根の= 和風マヨネ- エネルギー たんぱく質	コンソメ炒め 一ズ和え おかず 353kcal 8.6g 24.6g	卵麦 ご飯セット 596kcal 12.7g 25.2g	サワラのチリ オクラのペペ スープキー さつま芋・ エネルギー たんぱく質 脂質	ソースかけ ロンチーノ ヤベツ サラダ おかず 324kcal 12.7g 18.6g	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 567kcal 16.8g 19.2g
夕食	ロールキャベック スイートおさ ブロッコリーのカニ エネルギー たんぱく質 脂質	のクリーム煮 さつ -カママヨネーズ おかず 356kcal 6. 1g 17. 7g 43. 5g	卵乳麦か ご飯セット 599kcal 10.2g	豚バラとじゃがき マカロニの: 大根と人参: エネルギー たんぱく質	*の塩こうじ炒め 和風ソテー のきんびら おかず 370kcal 10.7g 21.3g	麦 ご飯セット 613kcal 14.8g 21.9g 84.8g	鶏のカレー 人参グラッ 豆腐の塩あ コーンサラ エネルギー たんぱく質 炭水化物	照煮込み セ んかけ煮 ダ おかず 362kcal 12.8g 21.9g	麦か 卵乳麦 ご飯セット 605kcal 16.9g	肉じゃが 切干大根の= 和風マヨネ- エネルギー たんぱく質	コンソメ炒め 一ズ和え おかず 353kcal 8. 6g 24. 6g 23. 4g	が表 ご飯セット 596kcal 12.7g 25.2g 76.2g	サワラのチリ オクラのペペ スープキー さつま芋・ エネルギー たんぱく質 版水化物	ソースかけ ロンチーノ ヤベツ サラダ おかず 324kcal 12.7g 18.6g	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 567kcal 16.8g 19.2g
夕食	ロールキャベック スイートおさ ブロッコリーのカニ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	のクリーム煮 さつ -カママヨネーズ おかず 356kcal 6. 1g 17. 7g 43. 5g	卵乳麦か ご飯セット 599kcal 10.2g	豚バラとじゃがき マカロニの: 大根と人参: エネルギー たんぱく質	*の塩こうじ炒め 和風ソテー のきんびら おかず 370kcal 10.7g 21.3g 32.0g	麦 ご飯セット 613kcal 14.8g 21.9g 84.8g	鶏のカレー 人参グラッ 豆腐の塩あ コーンサラ エネルギー たんぱく質 炭水化物	照煮込み セ んかけ煮 ダ おかず 362kcal 12.8g 21.9g 26.5g	麦か 卵乳麦 ご飯セット 605kcal 16.9g	肉じゃが 切干大根の= 和風マヨネ- エネルギー たんぱく質	コンソメ炒め 一ズ和え おかず 353kcal 8. 6g 24. 6g 23. 4g	が表 ご飯セット 596kcal 12.7g 25.2g 76.2g	サワラのチリ オクラのペペ スープキー さつま芋・ エネルギー たんぱく質 版水化物	ソースかけ ロンチーノ ヤベツ サラダ おかず 324kcal 12.7g 18.6g 25.0g	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 567kcal 16.8g 19.2g 77.8g
夕食	ロールキャベック スイートおさ ブロッコリーのカコ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	のクリーム煮 さつ ニカママヨネーズ おかず 356kcal 6. 1g 17. 7g 43. 5g 515mg	卵乳麦か ご飯セット 599kcal 10.2g 18.3g 96.3g 516mg	豚パラとじゃがき マカロニの 大根と人参 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	*の塩こうじ炒め 和風ソデー のきんびら おかず 370kcal 10.7g 21.3g 32.0g 811mg	麦 ご飯セット 613kcal 14.8g 21.9g 84.8g 812mg	鶏のカレー 人参のクラッ 豆腐の塩カ コーンサラ エルばく 脂質 大とりウム	照煮込み セ んかけ煮 ダ 362kcal 12.8g 21.9g 26.5g 706mg	麦か 卵乳麦 ご飯セット 605kcal 16.9g 22.5g 79.3g 707mg	肉じゃが 切干大根の= 和風マヨネ- エルギー エたんぱく質 版水化物 ナトリウム	コンソメ炒め 一ズ和え おかず 353kcal 8. 6g 24. 6g 23. 4g 707mg	が表 ご飯セット 596kcal 12.7g 25.2g 76.2g 708mg	サワラのチリ オクラのペペ スープキー さつま芋・ エネルギー たんぱく質 脂質、水化物 ナトリウム	ソースかけ ロンチーノ ヤベツ サラダ 324kcal 12.7g 18.6g 25.0g 484mg	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 567kcal 16.8g 19.2g 77.8g 485mg
夕食	ロールキャベックスイートおさ ブロッコリーのカニ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	のクリーム煮 さつ -カママヨネーズ 356kcal 6.1g 17.7g 43.5g 515mg 562mg	卵乳麦か ご飯セット 599kcal 10.2g 18.3g 96.3g 516mg 623mg	豚パラとじゃがきマカロニの 大根と人参 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	*の塩こうじ炒め 和風ソデー のきんびら 370kcal 10.7g 21.3g 32.0g 811mg 558mg	麦 ご飯セット 613kcal 14.8g 21.9g 84.8g 812mg 619mg	鶏のカレー 人参グラッ 豆腐の塩あ コーンサラ エネルばく質 脂質 ボルリウム カリウム	照煮込み セ んかけ煮 ダ 362kcal 12.8g 21.9g 26.5g 706mg 464mg	麦か 卵乳麦 ご飯セット 605kcal 16.9g 22.5g 79.3g 707mg 525mg	肉じゃが 切干大根の= 和風マヨネー よんぱ 上たんぱ 脂炭水化物 ナトリウム カリウム	コンソメ炒め 一ズ和え おかず 353kcal 8.6g 24.6g 23.4g 707mg 551mg	が表 ご飯セット 596kcal 12.7g 25.2g 76.2g 708mg 612mg	サワラのチリ オクラのペペ スープキー さつま芋- エネルギー たんぱく質 脂質 ボル・リウム カリウム	ソースかけ ロンチーノ ヤ ベツ サラダ 324kcal 12.7g 18.6g 25.0g 484mg 613mg	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 567kcal 16.8g 19.2g 77.8g 485mg 674mg
夕食	ロールキャベック スイートおさ ブロッコリーのカコ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	のクリーム煮 さつ -カママヨネーズ 356kcal 6.1g 17.7g 43.5g 515mg 562mg	卵乳麦か ご飯セット 599kcal 10.2g 18.3g 96.3g 516mg 623mg	豚パラとじゃがき マカロニの 大根と人参 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	*の塩こうじ炒め 和風ソデー のきんびら 370kcal 10.7g 21.3g 32.0g 811mg 558mg	麦 ご飯セット 613kcal 14.8g 21.9g 84.8g 812mg 619mg	鶏のカレー 人参のクラッ 豆腐の塩カ コーンサラ エルばく 脂質 大とりウム	照煮込み セ んかけ煮 ダ 362kcal 12.8g 21.9g 26.5g 706mg 464mg	麦か 卵乳麦 ご飯セット 605kcal 16.9g 22.5g 79.3g 707mg 525mg	肉じゃが 切干大根の= 和風マヨネ- エルギー エたんぱく質 版水化物 ナトリウム	コンソメ炒め 一ズ和え おかず 353kcal 8.6g 24.6g 23.4g 707mg 551mg	が表 ご飯セット 596kcal 12.7g 25.2g 76.2g 708mg 612mg	サワラのチリ オクラのペペ スープキー さつま芋・ エネルギー たんぱく質 脂質、水化物 ナトリウム	ソースかけ ロンチーノ ヤ ベツ サラダ 324kcal 12.7g 18.6g 25.0g 484mg 613mg	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 567kcal 16.8g 19.2g 77.8g 485mg 674mg
夕食	ロールキャペックスイートおさ ブロッコリーのカニ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	のクリーム煮 さつ ニカママヨネーズ おかず 356kcal 6.1g 17.7g 43.5g 515mg 562mg 122mg	卵乳麦か ご飯セット 599kcal 10.2g 18.3g 96.3g 516mg 623mg 187mg	豚パラとじゃがきマカロニの 大根と人参り 大根と人参り エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず 370kcal 10. 7g 21. 3g 32. 0g 811mg 558mg 156mg	麦 ご飯セット 613kcal 14.8g 21.9g 84.8g 812mg 619mg 221mg	鶏のカレー 人参グラッ 豆腐の塩あ コーンサラ エネルばく 脂質 たトリウム カリウム リン	照煮込み セ んかけ煮 ダ おかず 362kcal 12.8g 21.9g 26.5g 706mg 464mg 130mg	麦か 卵乳麦 ご飯セット 605kcal 16.9g 22.5g 79.3g 707mg 525mg 195mg	肉じゃが 切干大根の= 和風マヨネ- エネんぱ 上 たい 質 炭 トリウム カリウム リン	コンソメ炒め 一ズ和え おかず 353kcal 8. 6g 24. 6g 23. 4g 707mg 551mg 151mg	が表 ご飯セット 596kcal 12.7g 25.2g 76.2g 708mg 612mg 216mg	サワラのチリ オクラのペペ スープキー さつま芋ー エネルギー たんぱく質 脂質、化物 ナトリウム カリウム リン	フースかけ ロンチーノ ヤベツ サラダ 324kcal 12. 7g 18. 6g 25. 0g 484mg 613mg 160mg	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 567kcal 16.8g 19.2g 77.8g 485mg 674mg 225mg
夕食	ロールキャベックスイートおさ ブロッコリーのカニ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	のクリーム煮 さつ ニカママヨネーズ おかず 356kcal 6.1g 17.7g 43.5g 515mg 562mg 122mg 1.3g	卵乳麦か ご飯セット 599kcal 10.2g 18.3g 96.3g 516mg 623mg 187mg 1.3g	豚パラとじゃがきマカロニの 大根と人参 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	おかず 370kcal 10. 7g 21. 3g 32. 0g 811mg 558mg 156mg 2. 1g	麦 ご飯セット 613kcal 14.8g 21.9g 84.8g 812mg 619mg 221mg 2.1g	鶏のカレー 人参グラッ 豆腐の塩あ コーンサラ エネルばく質 脂質 ボルリウム カリウム	照煮込み セ んかけ煮 ダ 362kcal 12.8g 21.9g 26.5g 706mg 464mg 130mg	麦か 卵乳麦 ご飯セット 605kcal 16.9g 22.5g 79.3g 707mg 525mg 195mg	肉じゃが 切干大根の= 和風マヨネー よんぱ 上たんぱ 脂炭水化物 ナトリウム カリウム	コンソメ炒め 一ズ和え おかず 353kcal 8. 6g 24. 6g 23. 4g 707mg 551mg 151mg	が表 ご飯セット 596kcal 12.7g 25.2g 76.2g 708mg 612mg 216mg 1.8g	サワラのチリ オクラのペペ スープキー さつま芋ー エネルギー たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	フースかけ ロンチーノ ヤベツ サラダ 324kcal 12. 7g 18. 6g 25. 0g 484mg 613mg 160mg 1. 2g	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 567kcal 16.8g 19.2g 77.8g 485mg 674mg 225mg 1.2g
夕食	ロールキャペックスイートおさ ブロッコリーのカニ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	のクリーム煮 さつ ニカママヨネーズ おかず 356kcal 6.1g 17.7g 43.5g 515mg 562mg 122mg	卵乳麦か ご飯セット 599kcal 10.2g 18.3g 96.3g 516mg 623mg 187mg 1.3g	豚パラとじゃがきマカロニの 大根と人参い 大根と人参い エネルギー たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず 370kcal 10. 7g 21. 3g 32. 0g 811mg 558mg 156mg	麦 ご飯セット 613kcal 14.8g 21.9g 84.8g 812mg 619mg 221mg	鶏のカレー 人参グラッ 豆腐の塩あ コーンサラ エネルばく 脂質 たトリウム カリウム リン	照煮込み セ んかけ煮 ダ おかず 362kcal 12.8g 21.9g 26.5g 706mg 464mg 130mg 1.8g	麦か 卵乳麦 ご飯セット 605kcal 16.9g 22.5g 79.3g 707mg 525mg 195mg	肉じゃが 切干大根の= 和風マヨネ- エネんぱ 上 たい 質 炭 トリウム カリウム リン	コンソメ炒め 一ズ和え おかず 353kcal 8. 6g 24. 6g 23. 4g 707mg 551mg 151mg	卵麦 ご飯セット 596kcal 12.7g 25.2g 76.2g 708mg 612mg 216mg 1.8g ご飯セット	サワラのチリ オクラのペペ スープキー さつま芋ー エネルギー たんぱく質 脂質、水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	フースかけ ロンチーノ ヤベツ サラダ 324kcal 12. 7g 18. 6g 25. 0g 484mg 613mg 160mg 1. 2g	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 567kcal 16.8g 19.2g 77.8g 485mg 674mg 225mg
夕食	ロールキャペック スイートおさ ブロッコリーのカコ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	のクリーム煮 ・カママヨネーズ おかず 356kcal 6.1g 17.7g 43.5g 515mg 562mg 1.2mg 1.3g おかず	卵乳麦か ご飯セット 599kcal 10.2g 18.3g 96.3g 516mg 623mg 187mg 1.3g	豚パラとじゃがきマカロニの 大根と人参い 大根と人参い エネルギー たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず 370kcal 10. 7g 21. 3g 32. 0g 811mg 558mg 156mg 2. 1g	麦 ご飯セット 613kcal 14.8g 21.9g 84.8g 812mg 619mg 221mg 2.1g	鶏のカレー 人参グラッ 豆腐の塩あ コーンサラ エネルばく質 脂炭水トリウム カリン 食塩相当量	照煮込み セ んかけ煮 ダ おかず 362kcal 12.8g 21.9g 26.5g 706mg 464mg 130mg 1.8g	麦か 卵乳麦 ご飯セット 605kcal 16.9g 22.5g 79.3g 707mg 525mg 195mg 1.8g	肉じゃが 切干大根の= 和風マヨネ- エたん質 ルギー質 炭水トリウム カリン 食塩相当量	コンソメ炒め 一ズ和え おかず 353kcal 8.6g 24.6g 23.4g 707mg 551mg 151mg 1.8g	卵麦 ご飯セット 596kcal 12.7g 25.2g 76.2g 708mg 612mg 216mg 1.8g ご飯セット	サワラのチリ オクラのペペ スープキー さつま芋ー エネルギー たんぱく質 脂質、水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	フースかけ ロンチーノ ヤベツ サラダ 324kcal 12. 7g 18. 6g 25. 0g 484mg 613mg 160mg 1. 2g おかず	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 567kcal 16.8g 19.2g 77.8g 485mg 674mg 225mg 1.2g
夕食	ロールキャペックスイートおさ ブロッコリーのカコ エネルギー たんぱく質 勝質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	のクリーム煮 さつ おかず 356kcal 6.1g 17.7g 43.5g 515mg 562mg 1.2mg 1.3g おかず 961kcal	卵乳麦か ご飯セット 599kcal 10.2g 18.3g 96.3g 516mg 623mg 187mg 1.3g	豚パラとじゃがきマカロニの 大根と人参い 大根と人参い エネルギー たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず 370kcal 10.7g 21.3g 32.0g 811mg 558mg 156mg 2.1g おかず 967kcal	麦 ご飯セット 613kcal 14.8g 21.9g 84.8g 812mg 619mg 221mg 2.1g ご飯セット 1696kcal	鶏のカレー 人参の塩あ コーンサラ エネルばく質 版水トリウム リン 食塩相当量 エネルギー	照煮込み セ んかけ煮 ダ おかず 362kcal 12.8g 21.9g 26.5g 706mg 464mg 130mg 1.8g おかず 979kcal	麦か 卵乳麦 ご飯セット 605kcal 16.9g 22.5g 79.3g 707mg 525mg 195mg 1.8g ご飯セット 1708kcal	肉じゃが 切干大根の = 和風マヨネー	コンソメ炒め 一ズ和え おかず 353kcal 8.6g 24.6g 23.4g 707mg 551mg 151mg 1.8g おかず 998kcal	が表 ご飯セット 596kcal 12.7g 25.2g 76.2g 708mg 612mg 216mg 1.8g ご飯セット 1727kcal	サワラのチリ オクラのペペ スープキー さつま芋ー たんぱく質 版水化物 ナトリウム カリン 食塩相当量 エネルギー	フースかけ ロンチーノ ヤベツ サラダ 324kcal 12. 7g 18. 6g 25. 0g 484mg 613mg 160mg 1. 2g おかず 972kcal	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 567kcal 16.8g 19.2g 77.8g 485mg 674mg 225mg 1.2g ご飯セット 1701kcal
夕食	ロールキャペックスイートおさ ブロッコリーのカコ エネルギー たんぱく質 勝変水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	のクリーム煮 さつ おかず 356kcal 6.1g 17.7g 43.5g 515mg 562mg 1.2mg 1.3g おかず 961kcal 24.8g		豚パラとじゃがきマカロニの 大根と人参 大根と人参 エネルギー たんぱく 脂炭水トリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルばく 質	おかず 370kcal 10. 7g 21. 3g 32. 0g 811mg 558mg 156mg 2. 1g おかず 967kcal 31. 4g	麦 ご飯セット 613kcal 14.8g 21.9g 84.8g 812mg 619mg 221mg 2.1g ご飯セット 1696kcal 43.7g	鶏のカレー 人参の塩の コーンサラ エたん質 ボトリウム リン は サラ ボーンがく が カリン は エネんぱく カリン は エネんぱく カリン な は カリン 大 カリン 大 カリン 大 カリン 大 大 カリン 大 カリン 大 カリン 大 大 カリン 大 カリン 大 カリン 大 大 カリン 大 大 カリン 大 大 カリン 大 大 カリン 大 大 カリン 大 大 カリン 大 大 カリン 大 大 大 大 カリン 大 大 カリン 大 大 大 大 大 大 カリン 大 大 大 カリン 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	照煮込み セ んかけ煮 ダ おかず 362kcal 12.8g 21.9g 26.5g 706mg 464mg 130mg 1.8g おかず 979kcal 26.7g	麦か 卵乳麦 ご飯セット 605kcal 16.9g 22.5g 79.3g 707mg 525mg 195mg 1.8g ご飯セット 1708kcal 39.0g	肉じゃが 切干大根の =	おかず 353kcal 8.6g 24.6g 23.4g 707mg 551mg 1.51mg 1.8g おかず 998kcal 31.0g	が表 ご飯セット 596kcal 12.7g 25.2g 76.2g 708mg 612mg 216mg 1.8g ご飯セット 1727kcal 43.3g	サワラのチリ オクラのペペ スープキー さつま芋ー たんぱく質 版水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	フースかけ ロンチーノ ヤベツ サラダ 324kcal 12. 7g 18. 6g 25. 0g 484mg 613mg 160mg 1. 2g おかず 972kcal 31. 1g	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 567kcal 16.8g 19.2g 77.8g 485mg 674mg 225mg 1.2g ご飯セット 1701kcal 43.4g
夕食	ロールキャペックスイートおさ ブロッコリーのカコ エネルばく質 上たんぽ、大りウムカリウムリン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	のクリーム煮 さつ ニカママヨネーズ おかず 356kcal 6.1g 17.7g 43.5g 515mg 562mg 1.2mg 1.3g おかず 961kcal 24.8g 57.5g		豚パラとじゃがきマカロニの 大根と人参 大根と人参 エネルポく質 膨大トリウム カリン 食塩相当量 エネルぱく 脂質	おかず 370kcal 10. 7g 21. 3g 32. 0g 811mg 558mg 156mg 2. 1g おかず 967kcal 31. 4g	麦 ご飯セット 613kcal 14.8g 21.9g 84.8g 812mg 619mg 221mg 2.1g ご飯セット 1696kcal 43.7g 59.7g	鶏のカレー 人を腐の塩ラ コーンサラ エたんぱく質 ボトリウム リウム リウム リウム リウム エたんぱく質 ボールポく質 エたんぱく質 ボールポく質 エたんぱく質 ボールポく質 エたんぱく質 ボールポく質 エたんぱく質 ボールヴム カリン 食塩 エたんぱく質 ボールばく質 エたんぱく質 ボールばく質 エたんぱく質 ボールがした。 カリン に変える。 エたんぱく質 ボールばく質 エたんぱく質 エたんぱく質 ボールがした。 カリン に変える。 エたんぱく質 エたんぱく質 エたんぱく質 エたんぱく質 エたんぱく質 エたんぱく質 エたんぱく カリン に変える。 エたんぱく エたんぱく エたんぱく カリン に変える。 エたんぱく エたんな	照煮込み セ んかけ煮 ダ おかず 362kcal 12.8g 21.9g 26.5g 706mg 464mg 130mg 1.8g おかず 979kcal 26.7g 59.5g	麦か 卵乳麦 ご飯セット 605kcal 16.9g 22.5g 79.3g 707mg 525mg 195mg 1.8g ご飯セット 1708kcal 39.0g 61.3g	肉じゃがの 切干大根の= 和風マヨネー エたん質 ルポイン ルポく 質 ルポく カリン は エネん 質 エネん 質 エカム 質 エカム 質 エカム 質 エカム 質 エカム 質 エカム ガ ロカム ロカム ロカム ロカム ロカム ロカム ロカム ロカム ロカム ロカム	おかず 353kcal 8.6g 24.6g 23.4g 707mg 551mg 1.51mg 1.8g おかず 998kcal 31.0g	が表 ご飯セット 596kcal 12.7g 25.2g 76.2g 708mg 612mg 216mg 1.8g ご飯セット 1727kcal 43.3g 62.2g	サワラのチリ オクラのペペ スープキー さつま芋ー たんぱく質 版水化物 ナトリウム リウ塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 ボルヴム カリン 食塩相当量	フースかけ ロンチーノ ヤベツ サラダ 324kcal 12.7g 18.6g 25.0g 484mg 613mg 160mg 1.2g おかず 972kcal 31.1g 59.5g	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 567kcal 16.8g 19.2g 77.8g 485mg 674mg 225mg 1.2g ご飯セット 1701kcal 43.4g 61.3g
食	ロールキャペックスイートおさ ブロッコリーのカコ エネルばく質 上たんぽ、大りウムカリウムリン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	のクリーム煮 さつ ニカママヨネーズ おかず 356kcal 6.1g 17.7g 43.5g 515mg 562mg 1.2mg 1.3g おかず 961kcal 24.8g 57.5g		豚パラとじゃがきマカロニの 大根と人参 大根と人参 エネルポく質 膨大トリウム カリン 食塩相当量 エネルぱく 脂質	おかず 370kcal 10. 7g 21. 3g 32. 0g 811mg 558mg 156mg 2. 1g おかず 967kcal 31. 4g	麦 ご飯セット 613kcal 14.8g 21.9g 84.8g 812mg 619mg 221mg 2.1g ご飯セット 1696kcal 43.7g 59.7g	鶏のカレー 人を腐の塩ラ コーンサラ エたんぱく質 ボトリウム リウム リウム リウム リウム エたんぱく質 ボールポく質 エたんぱく質 ボールポく質 エたんぱく質 ボールポく質 エたんぱく質 ボールポく質 エたんぱく質 ボールヴム カリン 食塩 エたんぱく質 ボールばく質 エたんぱく質 ボールばく質 エたんぱく質 ボールがした。 カリン に変える。 エたんぱく質 ボールばく質 エたんぱく質 エたんぱく質 ボールがした。 カリン に変える。 エたんぱく質 エたんぱく質 エたんぱく質 エたんぱく質 エたんぱく質 エたんぱく質 エたんぱく カリン に変える。 エたんぱく エたんぱく エたんぱく カリン に変える。 エたんぱく エたんな	照煮込み セ んかけ煮 ダ おかず 362kcal 12.8g 21.9g 26.5g 706mg 464mg 130mg 1.8g おかず 979kcal 26.7g 59.5g	麦か 卵乳麦 ご飯セット 605kcal 16.9g 22.5g 79.3g 707mg 525mg 195mg 1.8g ご飯セット 1708kcal 39.0g 61.3g	肉じゃがの 切干大根の= 和風マヨネー エたん質 ルポイン ルポく 質 ルポく カリン は エネん 質 エネん 質 エカム 質 エカム 質 エカム 質 エカム 質 エカム 質 エカム ガ ロカム ロカム ロカム ロカム ロカム ロカム ロカム ロカム ロカム ロカム	おかず 353kcal 8.6g 24.6g 23.4g 707mg 551mg 1.51mg 1.8g おかず 998kcal 31.0g	が表 ご飯セット 596kcal 12.7g 25.2g 76.2g 708mg 612mg 216mg 1.8g ご飯セット 1727kcal 43.3g 62.2g	サワラのチリ オクラのペペ スープキー さつま芋ー たんぱく質 版水化物 ナトリウム リウ塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 ボルヴム カリン 食塩相当量	フースかけ ロンチーノ ヤベツ サラダ 324kcal 12.7g 18.6g 25.0g 484mg 613mg 160mg 1.2g おかず 972kcal 31.1g 59.5g	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 567kcal 16.8g 19.2g 77.8g 485mg 674mg 225mg 1.2g ご飯セット 1701kcal 43.4g 61.3g
食 合	ロールキャベックスイートおさ ブロッコリーのカコ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 ボルギー はなり	のクリーム煮 さつ まかず 356kcal 6.1g 17.7g 43.5g 515mg 562mg 1.2mg 1.3g おかず 961kcal 24.8g 57.5g 85.4g		ドバラとじゃがき マカロニの 大根と人参 大根と人参 エネルばく 脂炭 トリウム リン 塩相 当量 エよん質 ボーで質 ボルボく ボルヴム ガルボーで ボルボーで ボルボルボルボルボルボルボルボルボルボルボルボルボルボルボルボルボルボ	おかず 370kcal 10.7g 21.3g 32.0g 811mg 558mg 156mg 2.1g おかず 967kcal 31.4g 57.9g 77.8g	麦 ご飯セット 613kcal 14.8g 21.9g 84.8g 812mg 619mg 2.1g こ飯セット 1696kcal 43.7g 59.7g 236.2g	鶏のカレー	照煮込み セ んかけ煮 ダ おかず 362kcal 12.8g 21.9g 26.5g 706mg 464mg 130mg 1.8g おかず 979kcal 26.7g 59.5g 83.4g	麦か 卵乳麦 ご飯セット 605kcal 16.9g 22.5g 79.3g 707mg 525mg 195mg 1.8g ご飯セット 1708kcal 39.0g 61.3g 241.8g	内 切 大 大 マ ス ス ス ス ス 大 大 大 カ リ カ カ リ カ カ リ カ カ カ カ カ カ カ カ カ カ	コンソメ炒め 一ズ和え おかず 353kcal 8. 6g 24. 6g 23. 4g 707mg 551mg 1.8g おかず 998kcal 31.0g 60.4g 80.9g	が表 ご飯セット 596kcal 12.7g 25.2g 76.2g 708mg 612mg 216mg 1.8g ご飯セット 1727kcal 43.3g 62.2g 239.3g	サワラのチリ オクラのペペースープキー さつま芋ー たんぱく質 脂質水化物 ナトリウム カリン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂サウム カリン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 水化物	フースかけ ロンチーノ ヤベツ サラダ 324kcal 12. 7g 18. 6g 25. 0g 484mg 613mg 160mg 1. 2g おかず 972kcal 31. 1g 59. 5g 76. 0g	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 567kcal 16.8g 19.2g 77.8g 485mg 674mg 225mg 1.2g ご飯セット 1701kcal 43.4g 61.3g 234.4g
食	ロールキャベックスイートおさ ブロッコリーのカコ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 ボルギー たんぱく質 脂質 ボルギー	のクリーム煮 **フ **フ **フ **フ **フ **フ **フ **		ドバラとじゃがき マカロニの 大根と人参 大根と人参 エネルばく 脂炭 トリウム リン 塩相 当量 エよん質 ボーで質 ボルボく ボルヴム ガルボーで ボルボーで ボルボルボルボルボルボルボルボルボルボルボルボルボルボルボルボルボルボ	おかず 370kcal 10.7g 21.3g 32.0g 811mg 558mg 156mg 2.1g おかず 967kcal 31.4g 57.9g 77.8g 2326mg	麦 ご飯セット 613kcal 14.8g 21.9g 84.8g 812mg 619mg 221mg 2.1g ご飯セット 1696kcal 43.7g 59.7g 236.2g 2329mg	鶏のかり では、	照煮込み セ んかけ煮 ダ おかず 362kcal 12.8g 21.9g 26.5g 706mg 464mg 130mg 1.8g おかず 979kcal 26.7g 59.5g 83.4g 2194mg	麦か 卵乳麦 ご飯セット 605kcal 16.9g 22.5g 79.3g 707mg 525mg 195mg 1.8g ご飯セット 1708kcal 39.0g 61.3g 241.8g 2197mg	肉に大根のコネースを指し、カースを指し、カースを関する。 エストリン はい かん 質水 トリン はい かん 質水 トリン はい かん 質水 トリン はい かん がった ドリウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム	コンソメ炒め 一ズ和え おかず 353kcal 8. 6g 24. 6g 23. 4g 707mg 551mg 1.8g 1.8g おかず 998kcal 31.0g 60.4g 80.9g 1998mg	が表しています。 では、	サワラのチリ オクラのペペースープキー スープま学ー このま学ー たんぱく質 脱水・リウム カリン 食塩サー たんぱく質 エネルギー たんぱく質 ボーリウム カリン 食塩 エネルギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質 エネル・リウム カリン たんぱく質 エネル・リウム トトリウム トリウム	フースかけ ロンチーノ ヤベツ サラダ 324kcal 12.7g 18.6g 25.0g 484mg 613mg 160mg 1.2g おかず 972kcal 31.1g 59.5g 76.0g 1793mg	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 567kcal 16.8g 19.2g 77.8g 485mg 674mg 225mg 1.2g ご飯セット 1701kcal 43.4g 61.3g 234.4g 1796mg
食 合	ロールキャベックスイートおさ ブロッコリーのカコ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 ボルギー たんぱく質 脂質 ボルギー	のクリーム煮 さつ まかず 356kcal 6.1g 17.7g 43.5g 515mg 562mg 1.2mg 1.3g おかず 961kcal 24.8g 57.5g 85.4g		ドバラとじゃがき マカロニの 大根と人参 大根と人参 エネルばく 脂炭 トリウム リン 塩相 当量 エよん質 ボーで質 ボルボく ボルヴム ガルボーで ボルボーで ボルボルボルボルボルボルボルボルボルボルボルボルボルボルボルボルボルボ	おかず 370kcal 10.7g 21.3g 32.0g 811mg 558mg 156mg 2.1g おかず 967kcal 31.4g 57.9g 77.8g	麦 ご飯セット 613kcal 14.8g 21.9g 84.8g 812mg 619mg 221mg 2.1g ご飯セット 1696kcal 43.7g 59.7g 236.2g 2329mg	鶏のカレー	照煮込み セ んかけ煮 ダ おかず 362kcal 12.8g 21.9g 26.5g 706mg 464mg 130mg 1.8g おかず 979kcal 26.7g 59.5g 83.4g	麦か 卵乳麦 ご飯セット 605kcal 16.9g 22.5g 79.3g 707mg 525mg 195mg 1.8g ご飯セット 1708kcal 39.0g 61.3g 241.8g 2197mg	肉に大根のコネースを指し、カースを指し、カースを関する。 エストリン はい かん 質水 トリン はい かん 質水 トリン はい かん 質水 トリン はい かん がった ドリウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム	コンソメ炒め 一ズ和え おかず 353kcal 8. 6g 24. 6g 23. 4g 707mg 551mg 1.8g 1.8g おかず 998kcal 31.0g 60.4g 80.9g 1998mg	が表しています。 では、	サワラのチリ オクラのペペースープキー さつま芋ー たんぱく質 脂質水化物 ナトリウム カリン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂サウム カリン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 水化物	フースかけ ロンチーノ ヤベツ サラダ 324kcal 12.7g 18.6g 25.0g 484mg 613mg 160mg 1.2g おかず 972kcal 31.1g 59.5g 76.0g 1793mg	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 567kcal 16.8g 19.2g 77.8g 485mg 674mg 225mg 1.2g ご飯セット 1701kcal 43.4g 61.3g 234.4g
食 合	ロールキャベックスイートおさ ブロッコリーのカコ エネルばく質 脂質水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エたんぱく質 脂質水化で質 下たりである。 たんぱく質 脂質水化のカリウム カリウム たんぱく質 たんぱく質 カリウム カリウム カリウム	のクリーム煮 さつ まかず 356kcal 6.1g 17.7g 43.5g 515mg 562mg 1.2mg 1.3g おかず 961kcal 24.8g 57.5g 85.4g 1827mg 1353mg	明乳麦か ご飯セット 599kcal 10.2g 18.3g 96.3g 516mg 623mg 1.3g こ飯セット 1690kcal 37.1g 59.3g 243.8g 1830mg 1536mg	豚バラとじゃがき マカロニの 大根と人参 大根と人参 エたん質 ボトリウム リ食塩 エたんぽ アトリン塩相当量 エたんぽ 下りなり エたんぱ アトリン塩 エたんぱ アトリン エカルぱく アトリン エカリカム カリウム	おかず 370kcal 10.7g 21.3g 32.0g 811mg 558mg 156mg 2.1g おかず 967kcal 31.4g 57.9g 77.8g 2326mg 1525mg	麦 ご飯セット 613kcal 14.8g 21.9g 84.8g 812mg 619mg 221mg 2.1g ご飯セット 1696kcal 43.7g 59.7g 236.2g 2329mg 1708mg	鶏のカラー ファック は ファック は カラ アー	照煮込み セ んかけ煮 ダ おかず 362kcal 12.8g 21.9g 26.5g 706mg 464mg 130mg 1.8g おかず 979kcal 26.7g 59.5g 83.4g 2194mg 1262mg	麦か 卵乳麦 ご飯セット 605kcal 16.9g 22.5g 79.3g 707mg 525mg 195mg 1.8g ご飯セット 1708kcal 39.0g 61.3g 241.8g 2197mg 1445mg	肉に大マコネー が利風 ネールポイン ルボール ボール ボール ボール ボール ボール ボール ボール ボール ボー	コンソメ炒め 一ズ和え おかず 353kcal 8. 6g 24. 6g 23. 4g 707mg 551mg 1.8g 1.8g カかず 998kcal 31.0g 60.4g 80.9g 1998mg 1609mg	が表しています。 では、 でしています。 では、	サワラのチリ オクラのペペースープキー スープま学ー このま学ー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム リタ塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム カリウム カリウム	フースかけ ロンチーノ ヤベツ サラダ 324kcal 12.7g 18.6g 25.0g 484mg 613mg 160mg 1.2g おかず 972kcal 31.1g 59.5g 76.0g 1793mg 1395mg	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 567kcal 16.8g 19.2g 77.8g 485mg 674mg 225mg 1.2g ご飯セット 1701kcal 43.4g 61.3g 234.4g 1796mg 1578mg
食 合	ロールキャペックスイートおさ ブロッコリーのカコ エネルばく質 上たんぱく質 炭水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エたんぱく エたんぱく リントリウム 大トリウム たんぱく リントリウム カリウム カリウム カリウム カリウム	のクリーム煮 さつ まかず 356kcal 6.1g 17.7g 43.5g 515mg 562mg 1.2mg 1.3g おかず 961kcal 24.8g 57.5g 85.4g 1827mg 1353mg 370mg	明乳麦か ご飯セット 599kcal 10.2g 18.3g 96.3g 516mg 623mg 1.3g こ飯セット 1690kcal 37.1g 59.3g 243.8g 1830mg 1536mg	豚パラとじゃがきマカロニのです。 大根と人参り 大根と人参り 大力による アルポイン アルポイン 大力リン塩 オークム リウム リウム アルポイン アルポイン アルポイン アルポイン アルポイン アルポイン アルポイン アルポイン アルポイン アルカリン エたん質 アルリウム アルポイン アルカー アルカー アルカー アルカー アルカー アルカー アルカー アルカー	の塩こうじ炒め 和風ソデー のきんびら おかず 370kcal 10.7g 21.3g 32.0g 811mg 558mg 156mg 2.1g おかず 967kcal 31.4g 57.9g 77.8g 2326mg 1525mg 401mg	麦 ご飯セット 613kcal 14.8g 21.9g 84.8g 812mg 619mg 221mg 2.1g ご飯セット 1696kcal 43.7g 59.7g 236.2g 2329mg 1708mg 596mg	鶏のカラー	照煮込み セ んかけ煮 ダ おかず 362kcal 12.8g 21.9g 26.5g 706mg 464mg 130mg 1.8g おかず 979kcal 26.7g 59.5g 83.4g 2194mg 1262mg 350mg	麦か 卵乳麦 ご飯セット 605kcal 16.9g 22.5g 79.3g 707mg 525mg 195mg 1.8g ご飯セット 1708kcal 39.0g 61.3g 241.8g 2197mg 1445mg	内 切 切 和 本 本 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	コンソメ炒め 一ズ和え おかず 353kcal 8. 6g 24. 6g 23. 4g 707mg 551mg 1.51mg 1.8g おかず 998kcal 31.0g 60.4g 80.9g 1998mg 1609mg 508mg	が表しています。 では、 できまり できます できます できます できます できます できます できます できます	サワラのチリ オクラのペペースープキー さつま芋ー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム リと塩相当量 エネルギー質 にんぱく質 にんぱく質 にんぱく質 にんぱく質 にんぱく質 にんぱく質 にんぱく質 にんぱく質 にんぱく質 にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく	フースかけ ロンチーノ ヤベツ サラダ 324kcal 12. 7g 18. 6g 25. 0g 484mg 613mg 160mg 1. 2g おかず 972kcal 31. 1g 59. 5g 76. 0g 1793mg 413mg	到麦 卵乳麦 「飯セット 567kcal 16.8g 19.2g 77.8g 485mg 674mg 225mg 1.2g 「飯セット 1701kcal 43.4g 61.3g 234.4g 1796mg 1578mg 608mg
食 合	ロールキャベックスイートおき ブロッコリーのカニー エネルばく質 脂質水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エたんぱ に関する エカリウム カリン 食塩相当量 ボトリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム	のクリーム煮 まかず 356kcal 6.1g 17.7g 43.5g 515mg 562mg 122mg 1.3g おかず 961kcal 24.8g 57.5g 85.4g 1827mg 1353mg 370mg 4.7g	原乳麦か ご飯セット 599kcal 10.2g 18.3g 96.3g 516mg 623mg 187mg 1.3g ご飯セット 1690kcal 37.1g 59.3g 243.8g 1830mg 1536mg 565mg	ドバラとじゃがき マカロニの 大根と人参 大根と人参 エたん質 ボトリウム リン塩相 当 エんぱりム カリン塩相 リークム リンム リンカ リンカ	の塩こうじ炒め 和風ソデー のきんびら おかず 370kcal 10.7g 21.3g 32.0g 811mg 558mg 156mg 2.1g おかず 967kcal 31.4g 57.9g 77.8g 2326mg 1525mg 401mg 6.0g	麦 ご飯セット 613kcal 14.8g 21.9g 84.8g 812mg 619mg 221mg 2.1g ご飯セット 1696kcal 43.7g 59.7g 236.2g 2329mg 1708mg 596mg 6.0g	鶏のかり は かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい	照煮込み セ んかけ煮 ダ 362kcal 12.8g 21.9g 26.5g 706mg 464mg 130mg 1.8g おかず 979kcal 26.7g 59.5g 83.4g 2194mg 1262mg 350mg 5.6g	麦か 卵乳麦 ご飯セット 605kcal 16.9g 22.5g 79.3g 707mg 525mg 195mg 1.8g ご飯セット 1708kcal 39.0g 61.3g 241.8g 2197mg 1445mg 545mg	切け大い本大い上大い	コンソメ炒め 一ズ和え おかず 353kcal 8. 6g 24. 6g 23. 4g 707mg 551mg 1.8g 1.8g おかず 998kcal 31.0g 60.4g 80.9g 1998mg 1609mg 508mg 5.1g	が表しています。 では、 できまり できます。 できまる できまる できまる できまる できまる できまる できまる できまる	サワラのチリ オクラのペネースープを スープま学ー たんぱく質 ボルギー たんぱく質 カリン 食塩相当量 エネルばく質 にんぱく質 ボルリウム リウム カリウム リウム ナトリウム ナトリウム ナトリウム リウム ナトリウム カリン は相当量	フースかけ ロンチーノ ヤベツ サラダ 324kcal 12. 7g 18. 6g 25. 0g 484mg 613mg 160mg 1. 2g おかず 972kcal 31. 1g 59. 5g 76. 0g 1793mg 413mg 4. 5g	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 567kcal 16.8g 19.2g 77.8g 485mg 674mg 225mg 1.2g ご飯セット 1701kcal 43.4g 61.3g 234.4g 1796mg 1578mg 608mg 4.6g
食 合	ロールキャベックスイートおき ブロッコリーのカニー エネルばく質 脂質水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エたんぱ に関する エカリウム カリン 食塩相当量 ボトリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム	のクリーム煮 まかず 356kcal 6.1g 17.7g 43.5g 515mg 562mg 122mg 1.3g おかず 961kcal 24.8g 57.5g 85.4g 1827mg 1353mg 370mg 4.7g	原乳麦か ご飯セット 599kcal 10.2g 18.3g 96.3g 516mg 623mg 187mg 1.3g ご飯セット 1690kcal 37.1g 59.3g 243.8g 1830mg 1536mg 565mg	ドバラとじゃがき マカロニの 大根と人参 大根と人参 エたん質 ボトリウム リン塩相 当 エんぱりム カリン塩相 リークム リンム リンカ リンカ	の塩こうじ炒め 和風ソデー のきんびら おかず 370kcal 10.7g 21.3g 32.0g 811mg 558mg 156mg 2.1g おかず 967kcal 31.4g 57.9g 77.8g 2326mg 1525mg 401mg 6.0g	麦 ご飯セット 613kcal 14.8g 21.9g 84.8g 812mg 619mg 221mg 2.1g ご飯セット 1696kcal 43.7g 59.7g 236.2g 2329mg 1708mg 596mg 6.0g	鶏のかり は かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい	照煮込み セ んかけ煮 ダ 362kcal 12.8g 21.9g 26.5g 706mg 464mg 130mg 1.8g おかず 979kcal 26.7g 59.5g 83.4g 2194mg 1262mg 350mg 5.6g	麦か 卵乳麦 ご飯セット 605kcal 16.9g 22.5g 79.3g 707mg 525mg 195mg 1.8g ご飯セット 1708kcal 39.0g 61.3g 241.8g 2197mg 1445mg 545mg	切け大い本大い上大い	コンソメ炒め 一ズ和え おかず 353kcal 8. 6g 24. 6g 23. 4g 707mg 551mg 1.8g 1.8g おかず 998kcal 31.0g 60.4g 80.9g 1998mg 1609mg 508mg 5.1g	が表しています。 では、 できまり できます。 できまる できまる できまる できまる できまる できまる できまる できまる	サワラのチリ オクラのペネースープを スープま学ー たんぱく質 ボルギー たんぱく質 カリン 食塩相当量 エネルばく質 にんぱく質 ボルリウム リウム カリウム リウム ナトリウム ナトリウム ナトリウム リウム ナトリウム カリン は相当量	フースかけ ロンチーノ ヤベツ サラダ 324kcal 12. 7g 18. 6g 25. 0g 484mg 613mg 160mg 1. 2g おかず 972kcal 31. 1g 59. 5g 76. 0g 1793mg 413mg 4. 5g	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 567kcal 16.8g 19.2g 77.8g 485mg 674mg 225mg 1.2g ご飯セット 1701kcal 43.4g 61.3g 234.4g 1796mg 1578mg 608mg 4.6g
食 合計	ロールキャペックスイートおさ ブロッコリーのカコ エネルばく質 上たん質 炭水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エたん質 脱水・リウム 上たり質 下・リウム カリウム リン は相当量 ストリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム	のクリーム煮 さつ おかず 356kcal 6. 1g 17. 7g 43. 5g 515mg 562mg 1. 3g 1. 3g おかず 961kcal 24. 8g 57. 5g 85. 4g 1827mg 1353mg 370mg 4. 7g 1025kcal	原乳麦か ご飯セット 599kcal 10.2g 18.3g 96.3g 516mg 623mg 1.3g ご飯セット 1690kcal 37.1g 59.3g 243.8g 1830mg 1536mg 565mg 4.7g	ドバラとじゃがき マカロニの 大根と人参 大根と人参 エた。 エた。 エた。 ドリン塩 ルポく ア・リン塩 ルポく ア・リン塩 ルポく ア・リン塩 ルポく エカリン塩 ルポく エネルば 物 ム リン塩 ルボー リン塩 ルボー エネルば カリン 塩 ルボー エネル・ エ	*の塩こうじ炒め 和風ソデー のきんびら おかず 370kcal 10.7g 21.3g 32.0g 811mg 558mg 156mg 2.1g おかず 967kcal 31.4g 57.9g 77.8g 2326mg 1525mg 401mg 6.0g	麦 ご飯セット 613kcal 14.8g 21.9g 84.8g 812mg 619mg 221mg 2.1g ご飯セット 1696kcal 43.7g 59.7g 236.2g 2329mg 1708mg 596mg 6.0g	鶏の参のコースト によった によった によった によった にまった にまった にまった にまった にまった にまった にまった にま	照煮込み セ んかけ煮 ダ おかず 362kcal 12.8g 21.9g 26.5g 706mg 464mg 130mg 1.8g おかず 979kcal 26.7g 59.5g 83.4g 2194mg 1262mg 350mg 5.6g	麦か 卵乳麦 ご飯セット 605kcal 16.9g 22.5g 79.3g 707mg 525mg 195mg 1.8g ご飯セット 1708kcal 39.0g 61.3g 241.8g 2197mg 1445mg 5.6g 1772kcal	内 切 和 本 本 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	コンソメ炒め 一ズ和え おかず 353kcal 8. 6g 24. 6g 23. 4g 707mg 551mg 151mg 1.8g おかず 998kcal 31.0g 60.4g 80.9g 1998mg 1609mg 508mg 5.1g	が表しています。 ではない できます できます できませい できます できます できます できます できます できます できます できます	サワラのチリ オクラのペペースープを スープま学ー たんぱく質 ルナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー質 版水化物ムナトリウム ナトリウム リンセ相当量 フトリウム カリウム リンは相当量 エネルギー質 によったができる。	フースかけ ロンチーノ ヤベツ サラダ おかず 324kcal 12.7g 18.6g 25.0g 484mg 613mg 160mg 1.2g おかず 972kcal 31.1g 59.5g 76.0g 1793mg 1395mg 413mg 4.5g	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 567kcal 16.8g 19.2g 77.8g 485mg 674mg 225mg 1.2g ご飯セット 1701kcal 43.4g 61.3g 234.4g 1796mg 1578mg 608mg 4.6g
食 合計	ロールキャペックスイートおさ ブロッコリーのカコ エネルばく質 上たん質 炭水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エたん質 脱水・リウム 上たり質 下・リウム カリウム リン は相当量 ストリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム	のクリーム煮 まかず 356kcal 6.1g 17.7g 43.5g 515mg 562mg 122mg 1.3g おかず 961kcal 24.8g 57.5g 85.4g 1827mg 1353mg 370mg 4.7g 1025kcal 25.2g	原乳麦か ご飯セット 599kcal 10.2g 18.3g 96.3g 516mg 623mg 187mg 1.3g ご飯セット 1690kcal 37.1g 59.3g 243.8g 1830mg 1536mg 565mg 4.7g 1754kcal 37.5g	豚バラとじゃがきマカロと 大根 マカロと 人参 エカリン は まん質 ボーリン 塩 ネん質 ボーリン 塩 オーカリン 塩 オーガー リウム リカー	おかず 370kcal 10.7g 21.3g 32.0g 811mg 558mg 156mg 2.1g おかず 967kcal 31.4g 57.9g 77.8g 2326mg 1525mg 401mg 6.0g 1030kcal 31.7g	麦 ご飯セット 613kcal 14.8g 21.9g 84.8g 812mg 619mg 221mg 2.1g ご飯セット 1696kcal 43.7g 236.2g 2329mg 1708mg 596mg 6.0g	鶏の参の 一	照煮込み セ んかけ煮 ダ 362kcal 12.8g 21.9g 26.5g 706mg 464mg 130mg 1.8g おかず 979kcal 26.7g 59.5g 83.4g 2194mg 1262mg 350mg 5.6g	麦か 卵乳麦 ご飯セット 605kcal 16.9g 22.5g 79.3g 707mg 525mg 195mg 1,8g ご飯セット 1708kcal 39.0g 61.3g 241.8g 2197mg 1445mg 545mg 5.6g 1772kcal 39.4g	肉切り	コンソメ炒め 一ズ和え おかず 353kcal 8. 6g 24. 6g 23. 4g 707mg 551mg 151mg 1.8g おかず 998kcal 31.0g 60.4g 80.9g 1998mg 1609mg 508mg 5.1g 1046kcal 31.4g	が表しています。 できません できます できません できない できない できない できない できない できない できない できない	サワラのチリ オクラのペネースさつまデー エネルぱく質 ルカリウムカリウム リウムリウムリウムリウムリウムリウムリウムリウムリウムリウムカリウムリウムカリウムカ	フースかけ ロンチーノ ヤベツ サラダ 324kcal 12. 7g 18. 6g 25. 0g 484mg 613mg 160mg 1. 2g おかず 972kcal 31. 1g 59. 5g 76. 0g 1793mg 413mg 4. 5g 1036kcal 31. 5g	到麦 卵乳麦 「飯セット 567kcal 16.8g 19.2g 77.8g 485mg 674mg 225mg 1.2g 「飯セット 1701kcal 43.4g 61.3g 234.4g 1796mg 1578mg 608mg 4.6g 1765kcal 43.8g
食 合	ロールキャペックスイートおき ブロッコリーのカニー エたん質 ボーリウム カリン 食塩 ルポく カリン塩相 当量 エたん質 ボトリウム カリン塩 相当 シェルポく カリン は塩 ルポく質 カリン は塩 ルポく質 アトリウム カリン は塩 カリウム カリン は塩 ルポく質 アトリウム カリン は塩 ルポく質 アトリウム カリン は塩 ルポく質 アトリウム カリン は塩 アトリウム カリン は塩 アトリウム カリン は塩 アトリウム カリン はな アトリウム リン はな アトリウム カリン はな アトリウム カリン たる たる たる たる たる たる たる たる たる たる	のクリーム煮 まかず 356kcal 6.1g 17.7g 43.5g 515mg 562mg 122mg 1.3g おかず 961kcal 24.8g 57.5g 85.4g 1827mg 1353mg 370mg 4.7g 1025kcal 25.2g 57.6g	明乳麦か ご飯セット 599kcal 10.2g 18.3g 96.3g 516mg 623mg 187mg 1.3g ご飯セット 1690kcal 37.1g 59.3g 243.8g 1830mg 1536mg 565mg 4.7g 1754kcal 37.5g 59.4g	豚パラとじゃがきマカロ と しゃがきマカロと 人参 マカ根と 人参 エた脂炭水トリン塩 ネん質 ボーリン塩 ネん質 ボーリン塩 オー質 アイカリン 塩ネん質 エたん質 エカリン 塩ネん質 エカリン 塩ネん質 エカリン 担当 ギマ と エカリン は 当 エカリン は 当 エカリン は まる と で かっと しゃがき かっと アイ・アー・ ー・ アイ・アー・ ー・ アイ・アー・ アイ・アー・アー・ アイ・アー・ アイ・アー・アー・アー・ アイ・アー・アー・ アイ・アー・アー・ アイ・アー・アー・ アイ・アー・ アイ・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・	おかず 370kcal 10.7g 21.3g 32.0g 811mg 558mg 156mg 2.1g おかず 967kcal 31.4g 57.9g 77.8g 2326mg 1525mg 401mg 6.0g 1030kcal 31.7g 58.0g	麦 ご飯セット 613kcal 14.8g 21.9g 84.8g 812mg 619mg 221mg 2.1g ご飯セット 1696kcal 43.7g 236.2g 2329mg 1708mg 596mg 6.0g 1759kcal 44.0g 59.8g	鶏の参属の 大胆炭ナカリウ塩 ボールば ボーリウム ボーリー ボーリー ボーリー ボーリー ボーリー ボーリー ボーリー ボーリー ボーリー ボーリー ボーリー ボーリー ボーリー ボール ボール ボール ボール ボール ボール ボール ボール ボール ボール	照煮込み セ んかけ煮 ダ 362kcal 12.8g 21.9g 26.5g 706mg 464mg 130mg 1.8g かず 979kcal 26.7g 59.5g 83.4g 2194mg 1262mg 350mg 5.6g 1043kcal 27.1g 59.6g	麦か 卵乳麦 ご飯セット 605kcal 16.9g 22.5g 79.3g 707mg 525mg 195mg 1.8g ご飯セット 1708kcal 39.0g 61.3g 241.8g 2197mg 1445mg 545mg 5.6g 1772kcal 39.4g 61.4g	肉切り	コンソメ炒め 一ズ和え おかず 353kcal 8. 6g 24. 6g 23. 4g 707mg 551mg 151mg 1.8g おかず 998kcal 31.0g 60.4g 80.9g 1998mg 1609mg 508mg 5.1g 1046kcal 31.4g 60.5g	が表しています。 できません できます できません できない できない できない できない できない できない できない できない	サワラのペイス ファック オクラのペイス ファック マック マック マック マック マック アック アック アック アック アック アック アック アック アック ア	フースかけ ロンチーノ ヤベツ サラダ おかず 324kcal 12.7g 18.6g 25.0g 484mg 613mg 160mg 1.2g おかず 972kcal 31.1g 59.5g 76.0g 1793mg 1395mg 413mg 4.5g 1036kcal 31.5g 59.6g	到麦 卵乳麦 「飯セット 567kcal 16.8g 19.2g 77.8g 485mg 674mg 225mg 1.2g ご飯セット 1701kcal 43.4g 61.3g 234.4g 1796mg 1578mg 608mg 4.6g 1765kcal 43.8g 61.4g
食 合計 合計(ロールキャペックスイートおき ブロッコリーのカニー エたん質 ボーリウム カリン 食塩 ルポく カリン塩相 当量 エたん質 ボトリウム カリン塩 相当 シェルポく カリン は塩 ルポく質 カリン は塩 ルポく質 アトリウム カリン は塩 カリウム カリン は塩 ルポく質 アトリウム カリン は塩 ルポく質 アトリウム カリン は塩 ルポく質 アトリウム カリン は塩 アトリウム カリン は塩 アトリウム カリン は塩 アトリウム カリン はな アトリウム リン はな アトリウム カリン はな アトリウム カリン たる たる たる たる たる たる たる たる たる たる	のクリーム煮 まかず 356kcal 6.1g 17.7g 43.5g 515mg 562mg 122mg 1.3g おかず 961kcal 24.8g 57.5g 85.4g 1827mg 1353mg 370mg 4.7g 1025kcal 25.2g 57.6g	明乳麦か ご飯セット 599kcal 10.2g 18.3g 96.3g 516mg 623mg 187mg 1.3g ご飯セット 1690kcal 37.1g 59.3g 243.8g 1830mg 1536mg 565mg 4.7g 1754kcal 37.5g 59.4g	豚パラとじゃがきマカロ と しゃがきマカロと 人参 マカ根と 人参 エた脂炭水トリン塩 ネん質 ボーリン塩 ネん質 ボーリン塩 オー質 アイカリン 塩ネん質 エたん質 エカリン 塩ネん質 エカリン 塩ネん質 エカリン 担当 ギマ と エカリン は 当 エカリン は 当 エカリン は まる と で かっと しゃがき かっと アイ・アー・ ー・ アイ・アー・ ー・ アイ・アー・ アイ・アー・アー・ アイ・アー・ アイ・アー・アー・アー・ アイ・アー・アー・ アイ・アー・アー・ アイ・アー・アー・ アイ・アー・ アイ・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・	おかず 370kcal 10.7g 21.3g 32.0g 811mg 558mg 156mg 2.1g おかず 967kcal 31.4g 57.9g 77.8g 2326mg 1525mg 401mg 6.0g 1030kcal 31.7g 58.0g	麦 ご飯セット 613kcal 14.8g 21.9g 84.8g 812mg 619mg 221mg 2.1g ご飯セット 1696kcal 43.7g 236.2g 2329mg 1708mg 596mg 6.0g 1759kcal 44.0g 59.8g	鶏の参属の 大胆炭ナカリウ塩 ボールば ボーリウム ボーリー ボーリー ボーリー ボーリー ボーリー ボーリー ボーリー ボーリー ボーリー ボーリー ボーリー ボーリー ボーリー ボール ボール ボール ボール ボール ボール ボール ボール ボール ボール	照煮込み セ んかけ煮 ダ 362kcal 12.8g 21.9g 26.5g 706mg 464mg 130mg 1.8g かず 979kcal 26.7g 59.5g 83.4g 2194mg 1262mg 350mg 5.6g 1043kcal 27.1g 59.6g	麦か 卵乳麦 ご飯セット 605kcal 16.9g 22.5g 79.3g 707mg 525mg 195mg 1.8g ご飯セット 1708kcal 39.0g 61.3g 241.8g 2197mg 1445mg 545mg 5.6g 1772kcal 39.4g 61.4g	肉切り	コンソメ炒め 一ズ和え おかず 353kcal 8. 6g 24. 6g 23. 4g 707mg 551mg 151mg 1.8g おかず 998kcal 31.0g 60.4g 80.9g 1998mg 1609mg 508mg 5.1g 1046kcal 31.4g 60.5g	が表しています。 できません できます できません できない できない できない できない できない できない できない できない	サワラのペイス ファック オクラのペイス ファック マック マック マック マック マック アック アック アック アック アック アック アック アック アック ア	フースかけ ロンチーノ ヤベツ サラダ おかず 324kcal 12.7g 18.6g 25.0g 484mg 613mg 160mg 1.2g おかず 972kcal 31.1g 59.5g 76.0g 1793mg 1395mg 413mg 4.5g 1036kcal 31.5g 59.6g	到麦 卵乳麦 「飯セット 567kcal 16.8g 19.2g 77.8g 485mg 674mg 225mg 1.2g ご飯セット 1701kcal 43.4g 61.3g 234.4g 1796mg 1578mg 608mg 4.6g 1765kcal 43.8g 61.4g
食 合計 合計(間)	ロールキャペックスイートおき ブロッコリーのカニー エたん質 ボーリウム カリン 食塩 ルポく カリン塩相 当量 エたん質 ボトリウム カリン塩 相当 シェルポく カリン は塩 ルポく質 カリン は塩 ルポく質 アトリウム カリン は塩 カリウム カリン は塩 ルポく質 アトリウム カリン は塩 ルポく質 アトリウム カリン は塩 ルポく質 アトリウム カリン は塩 アトリウム カリン は塩 アトリウム カリン は塩 アトリウム カリン はな アトリウム リン はな アトリウム カリン はな アトリウム カリン たる たる たる たる たる たる たる たる たる たる	のクリーム煮 まかず 356kcal 6.1g 17.7g 43.5g 515mg 562mg 122mg 1.3g おかず 961kcal 24.8g 57.5g 85.4g 1827mg 1353mg 370mg 4.7g 1025kcal 25.2g 57.6g 100.9g	明乳麦か ご飯セット 599kcal 10.2g 18.3g 96.3g 516mg 623mg 187mg 1.3g ご飯セット 1690kcal 37.1g 59.3g 243.8g 1830mg 1536mg 565mg 4.7g 1754kcal 37.5g 59.4g	豚パラとじゃがきマカロ と しゃがきマカロと 人参 マカ根と 人参 エた脂炭水トリン塩 ネん質 ボーリン塩 ネん質 ボーリン塩 オー質 アイカリン 塩ネん質 エたん質 エカリン 塩ネん質 エカリン 塩ネん質 エカリン 担当 ギマ と エカリン は 当 エカリン は 当 エカリン は まる と で かっと しゃがき かっと アイ・アー・ ー・ アイ・アー・ ー・ アイ・アー・ アイ・アー・アー・ アイ・アー・ アイ・アー・アー・アー・ アイ・アー・アー・ アイ・アー・アー・ アイ・アー・アー・ アイ・アー・ アイ・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・	おかず 370kcal 10.7g 21.3g 32.0g 811mg 558mg 156mg 2.1g おかず 967kcal 31.4g 57.9g 77.8g 2326mg 1525mg 401mg 6.0g 1030kcal 31.7g 58.0g 93.0g	麦 ご飯セット 613kcal 14.8g 21.9g 84.8g 812mg 619mg 221mg 2.1g ご飯セット 1696kcal 43.7g 59.7g 236.2g 2329mg 1708mg 596mg 6.0g 1759kcal 44.0g 59.8g 251.4g	鶏の参属の 一型コースト には、 には、 には、 には、 には、 には、 には、 には、	照煮込み セ んかけ煮 ダ おかず 362kcal 12.8g 21.9g 26.5g 706mg 464mg 130mg 1.8g おかず 979kcal 26.7g 59.5g 83.4g 2194mg 1262mg 350mg 5.6g 1043kcal 27.1g 59.6g	麦か 卵乳麦 ご飯セット 605kcal 16.9g 22.5g 79.3g 707mg 525mg 195mg 1.8g ご飯セット 1708kcal 39.0g 61.3g 241.8g 2197mg 1445mg 5.6g 1772kcal 39.4g 61.4g 257.3g	肉切り	おかず 353kcal 8. 6g 24. 6g 23. 4g 707mg 551mg 151mg 1. 8g かず 998kcal 31. 0g 60. 4g 80.9g 1998mg 1609mg 508mg 5. 1g 1046kcal 31. 4g 60. 5g 92. 4g	が表しています。 できません できます できません できまる できまる できまる できまる できまる できまる できまる できまる	サワラののチリオクラのペキース さつ まれんぱ 大 カリン は エネルぱく 質 化 カリン 相当 ボー 質 ボー 大 が で が かい カリン は ボー で が かい カリン は ボー で で が がい かい	フースかけ ロンチーノ ヤベツ サラダ 324kcal 12. 7g 18. 6g 25. 0g 484mg 613mg 160mg 1. 2g おかず 972kcal 31. 1g 59. 5g 76. 0g 1793mg 413mg 4. 5g 1036kcal 31. 5g 59. 6g 91. 5g	到麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 567kcal 16.8g 19.2g 77.8g 485mg 674mg 225mg 1.2g ご飯セット 1701kcal 43.4g 61.3g 234.4g 1796mg 1578mg 608mg 4.6g 1765kcal 43.8g 61.4g 249.9g
食 合計 合計(間食	ロールキャペックスイートおき ブロッコリーのカニー エたん質 ボーリウム カリン 食塩 ルポく カリン塩相 当量 エたん質 ボトリウム カリン塩 相当 シェルポく カリン は塩 ルポく質 カリン は塩 ルポく質 アトリウム カリン は塩 カリウム カリン は塩 ルポく質 アトリウム カリン は塩 ルポく質 アトリウム カリン は塩 ルポく質 アトリウム カリン は塩 アトリウム カリン は塩 アトリウム カリン は塩 アトリウム カリン はな アトリウム リン はな アトリウム カリン はな アトリウム カリン たる たる たる たる たる たる たる たる たる たる	のクリーム煮 まかず 356kcal 6.1g 17.7g 43.5g 515mg 562mg 122mg 1.3g おかず 961kcal 24.8g 57.5g 85.4g 1827mg 1353mg 370mg 4.7g 1025kcal 25.2g 57.6g 100.9g 1830mg	原乳麦か ご飯セット 599kcal 10.2g 18.3g 96.3g 516mg 623mg 187mg 1.3g ご飯セット 1690kcal 37.1g 59.3g 243.8g 1830mg 1536mg 565mg 4.7g 1754kcal 37.5g 59.4g 259.3g 1833mg	下パラとじゃがき マ大根 エた脂炭ナカリ 食 エた脂炭ナカリ 食 エん質 水トリン塩 ネん質 水トリン塩 オん質 水トリン 相 ルば 化リウ 相ルば 化リウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ー質 物ウム ラー質 かり カー	おかず 370kcal 10.7g 21.3g 32.0g 811mg 558mg 156mg 2.1g おかず 967kcal 31.4g 57.9g 77.8g 2326mg 1525mg 401mg 6.0g 1030kcal 31.7g 58.0g 93.0g 2327mg	麦 ご飯セット 613kcal 14.8g 21.9g 84.8g 812mg 619mg 221mg 2.1g ご飯セット 1696kcal 43.7g 236.2g 2329mg 1708mg 596mg 6.0g 1759kcal 44.0g 59.8g 2330mg	鶏の参腐っ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリン塩 エた脂炭ナカリン塩オん質水トリン塩オん質水トリウ エた脂炭水トリン塩オん質水トリウ エた脂炭水トリン塩オん質水トリウ エた脂炭ナトリン塩オん質水トリウ エた脂炭ナカリウ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウ エた脂炭ナカリウ エた脂炭ナカリウ エた脂炭ナカリウ エた脂炭ナカリウ エた脂炭ナカリウ エた脂炭ナカリウ エた脂炭ナカリウ エた脂炭ナカリウ エた脂炭ナカリウ エた脂炭ナカリウ エた脂炭ナカリウ エた脂炭ナカリウ エた脂炭ナカリウ エた脂炭ナカリウ エた脂炭ナカリウ エた脂炭ナカリウ エた脂炭ナカリウ エた脂炭ナカリウ エた脂炭ナトリン エた脂炭ナトリン エをいる	照煮込み セ んかけ煮 ダ 362kcal 12.8g 21.9g 26.5g 706mg 464mg 130mg 1.8g おかず 979kcal 26.7g 59.5g 83.4g 2194mg 1262mg 350mg 5.6g 1043kcal 27.1g 59.6g 98.9g 2197mg	麦か 卵乳麦 ご飯セット 605kcal 16.9g 22.5g 79.3g 707mg 525mg 195mg 1.8g ご飯セット 1708kcal 39.0g 61.3g 241.8g 2197mg 1445mg 545mg 5.6g 1772kcal 39.4g 61.4g 257.3g 2200mg	肉切り	おかず 353kcal 8. 6g 24. 6g 23. 4g 707mg 551mg 151mg 1. 8g おかず 998kcal 31. 0g 60. 4g 80. 9g 1998mg 1609mg 508mg 5. 1g 1046kcal 31. 4g 60. 5g 92. 4g 2001mg	卵麦 ご飯セット 596kcal 12.7g 25.2g 76.2g 708mg 612mg 216mg 1.8g ご飯セット 1727kcal 43.3g 62.2g 239.3g 2001mg 1792mg 703mg 5.1g 1775kcal 43.7g 62.3g 250.8g 2004mg	サワラのチリオクラのペネース つって オクラのペキー さつ ま エネルばく	フースかけ ロンチーノ ヤベツ サラダ おかず 324kcal 12.7g 18.6g 25.0g 484mg 613mg 160mg 1.2g おかず 972kcal 31.1g 59.5g 76.0g 1793mg 413mg 4.5g 1036kcal 31.5g 59.6g 91.5g 1796mg	乳麦 卵乳麦 「飯セット 567kcal 16.8g 19.2g 77.8g 485mg 674mg 225mg 1.2g ご飯セット 1701kcal 43.4g 61.3g 234.4g 1796mg 1578mg 608mg 4.6g 1765kcal 43.8g 61.4g 249.9g 1799mg
食 合計 合計(間食	ロールキャイック スプロッコリーのカラ ストリン よい はい カリン はい かい	のクリーム煮 まかず 356kcal 6.1g 17.7g 43.5g 515mg 562mg 122mg 1.3g おかず 961kcal 24.8g 57.5g 85.4g 1827mg 1353mg 370mg 4.7g 1025kcal 25.2g 57.6g 100.9g	原乳麦か ご飯セット 599kcal 10.2g 18.3g 96.3g 516mg 623mg 187mg 1.3g ご飯セット 1690kcal 37.1g 59.3g 243.8g 1830mg 1536mg 565mg 4.7g 1754kcal 37.5g 59.4g 259.3g 1833mg	豚パラとじゃがきマカロ と しゃがきマカロと 人参 マカ根と 人参 エた脂炭水トリン塩 ネん質 ボーリン塩 ネん質 ボーリン塩 オー質 アイカリン 塩ネん質 エたん質 エカリン 塩ネん質 エカリン 塩ネん質 エカリン 担当 ギマ と エカリン は 当 エカリン は 当 エカリン は まる と で かっと しゃがき かっと アイ・アー・ ー・ アイ・アー・ ー・ アイ・アー・ アイ・アー・アー・ アイ・アー・ アイ・アー・アー・アー・ アイ・アー・アー・ アイ・アー・アー・ アイ・アー・アー・ アイ・アー・ アイ・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・	おかず 370kcal 10.7g 21.3g 32.0g 811mg 558mg 156mg 2.1g おかず 967kcal 31.4g 57.9g 77.8g 2326mg 1525mg 401mg 6.0g 1030kcal 31.7g 58.0g 93.0g	麦 ご飯セット 613kcal 14.8g 21.9g 84.8g 812mg 619mg 221mg 2.1g ご飯セット 1696kcal 43.7g 236.2g 2329mg 1708mg 596mg 6.0g 1759kcal 44.0g 59.8g 2330mg	鶏の参属の 一型コースト には、 には、 には、 には、 には、 には、 には、 には、	照煮込み セ んかけ煮 ダ おかず 362kcal 12.8g 21.9g 26.5g 706mg 464mg 130mg 1.8g おかず 979kcal 26.7g 59.5g 83.4g 2194mg 1262mg 350mg 5.6g 1043kcal 27.1g 59.6g	麦か 卵乳麦 ご飯セット 605kcal 16.9g 22.5g 79.3g 707mg 525mg 195mg 1,8g ご飯セット 1708kcal 39.0g 61.3g 241.8g 2197mg 1445mg 545mg 5.6g 1772kcal 39.4g 61.4g 257.3g 2200mg	肉切り	おかず 353kcal 8. 6g 24. 6g 23. 4g 707mg 551mg 151mg 1. 8g かず 998kcal 31. 0g 60. 4g 80.9g 1998mg 1609mg 508mg 5. 1g 1046kcal 31. 4g 60. 5g 92. 4g	卵麦 ご飯セット 596kcal 12.7g 25.2g 76.2g 708mg 612mg 216mg 1.8g ご飯セット 1727kcal 43.3g 62.2g 239.3g 2001mg 1792mg 703mg 5.1g 1775kcal 43.7g 62.3g 250.8g 2004mg	サワラののチリオクラのペキース さつ まれんぱ 大 カリン は エネルぱく 質 化 カリン 相当 ボー 質 ボー 大 が で が かい カリン は ボー で が かい カリン は ボー で で が がい かい	フースかけ ロンチーノ ヤベツ サラダ おかず 324kcal 12.7g 18.6g 25.0g 484mg 613mg 160mg 1.2g おかず 972kcal 31.1g 59.5g 76.0g 1793mg 413mg 4.5g 1036kcal 31.5g 59.6g 91.5g 1796mg	乳麦 卵乳麦 「飯セット 567kcal 16.8g 19.2g 77.8g 485mg 674mg 225mg 1.2g ご飯セット 1701kcal 43.4g 61.3g 234.4g 1796mg 1578mg 608mg 4.6g 1765kcal 43.8g 61.4g 249.9g 1799mg
食 合計 合計(間)	ロールキャイック スプロッコリーのカラ ストリン よい はい カリン はい かい	のクリーム煮 **フ **フ **フ **フ **フ **フ **フ **	頭乳麦か ご飯セット 599kcal 10.2g 18.3g 96.3g 516mg 623mg 187mg 1.3g ご飯セット 1690kcal 37.1g 59.3g 243.8g 1830mg 1536mg 4.7g 1754kcal 37.5g 59.4g 259.3g 1833mg 1596mg	FX FX FX FX FX FX FX FX	おかず 370kcal 10. 7g 21. 3g 32. 0g 811mg 558mg 156mg 2. 1g おかず 967kcal 31. 4g 57. 9g 77. 8g 2326mg 1525mg 401mg 6. 0g 1030kcal 31. 7g 58. 0g 93. 0g 2327mg 1582mg	麦 ご飯セット 613kcal 14.8g 21.9g 84.8g 812mg 619mg 221mg 2.1g ご飯セット 1696kcal 43.7g 236.2g 2329mg 1708mg 596mg 6.0g 1759kcal 44.0g 59.8g 2330mg 1765mg	鶏の参属の エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウ塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 増工と 増水トリウ 増工と 増水トリウ 増工と 増水トリウ 単二を 増工と 増入トリウ は 、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、	照煮込み セ んかけ煮 ダ 362kcal 12.8g 21.9g 26.5g 706mg 464mg 130mg 1.8g 350mg 1.8g 350mg 1.8g 26.7g 59.5g 83.4g 2194mg 1262mg 350mg 5.6g 1043kcal 27.1g 59.6g 98.9g 2197mg 1322mg	麦か 卵乳麦 ご飯セット 605kcal 16.9g 22.5g 79.3g 707mg 525mg 195mg 1.8g ご飯セット 1708kcal 39.0g 61.3g 241.8g 2197mg 1445mg 545mg 5.6g 1772kcal 39.4g 61.4g 2200mg 1505mg	肉切和 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 食 エた脂炭ナカリ 食 エた脂炭ナカリ 食 エた脂炭ナカリ 塩 ネん質水トリン 塩 ネん質水トリウがの ニャイン 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギ の	おかず 353kcal 8.6g 24.6g 23.4g 707mg 551mg 151mg 1.8g おかず 998kcal 31.0g 60.4g 80.9g 1998mg 1609mg 508mg 5.1g 1046kcal 31.4g 60.5g 92.4g 2001mg 1665mg	卵麦 ご飯セット 596kcal 12.7g 25.2g 76.2g 708mg 612mg 216mg 1.8g ご飯セット 1727kcal 43.3g 62.2g 239.3g 2001mg 1792mg 703mg 5.1g 1775kcal 43.7g 62.3g 250.8g 2004mg 1848mg	サワラのアナリアナリア オクラの アナリアラの マキー 大人の アナリー アナリー アナル	フースかけ コンチーノ ヤベツ サラダ 324kcal 12. 7g 18. 6g 25. 0g 484mg 613mg 160mg 1. 2g おかず 972kcal 31. 1g 59. 5g 76. 0g 1793mg 413mg 4. 5g 1036kcal 31. 5g 59. 6g 91. 5g 1796mg 1455mg	乳麦 卵乳麦 「飯セット 567kcal 16.8g 19.2g 77.8g 485mg 674mg 225mg 1.2g ご飯セット 1701kcal 43.4g 61.3g 234.4g 1796mg 1578mg 608mg 4.6g 1765kcal 43.8g 61.4g 249.9g 1799mg 1638mg
食 合計 合計(間食	ロールキャペップ ファッコリーのカニ スイッコリーのカニー スイッコリーのカニー ストリウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム	のクリーム煮 **フ **フ **フ **フ **フ **フ **フ **	明乳麦か ご飯セット 599kcal 10.2g 18.3g 96.3g 516mg 623mg 187mg 1.3g ご飯セット 1690kcal 37.1g 59.3g 243.8g 1830mg 1536mg 4.7g 1754kcal 37.5g 59.4g 259.3g 1833mg 1596mg 572mg	ドバラといった。 マスカリ といった。 マスカ アイル できる できます できます できます できます できます できます できます できます	おかず 370kcal 10.7g 21.3g 32.0g 811mg 558mg 156mg 2.1g おかず 967kcal 31.4g 57.9g 77.8g 2326mg 1525mg 401mg 6.0g 1030kcal 31.7g 58.0g 93.0g 2327mg 1582mg 404mg	麦 ご飯セット 613kcal 14.8g 21.9g 84.8g 812mg 619mg 221mg 2.1g ご飯セット 1696kcal 43.7g 59.7g 236.2g 2329mg 1708mg 596mg 6.0g 1759kcal 44.0g 59.8g 2330mg 1765mg 599mg	関の 関の 関の 関の 関の 関本 のででである。 では、 のでである。 では、 のでである。 では、 のでである。 では、 のでである。 では、 のでである。 では、 のででは、 のででは、 のででは、 のででは、 のででは、 のででできる。 のででできる。 では、 のででできる。 のでででできる。 のででできる。 のでででできる。 のでででできる。 のでででできる。 のでででできる。 のでででできる。 のでででできる。 のでででできる。 のでででででできる。 のででででででできる。 のででででででできる。 のでででででででででででででででででででででででででででででででででででで	照煮込み セ んかけ煮 ダ おかず 362kcal 12.8g 21.9g 26.5g 706mg 464mg 130mg 1.8g 350mg 1.8g よかず 979kcal 26.7g 59.5g 83.4g 2194mg 1262mg 350mg 5.6g 1043kcal 27.1g 59.6g 98.9g 2197mg 1322mg 357mg	麦か 卵乳麦 ご飯セット 605kcal 16.9g 22.5g 79.3g 707mg 525mg 195mg 1.8g ご飯セット 1708kcal 39.0g 61.3g 241.8g 2197mg 1445mg 545mg 5.6g 1772kcal 39.4g 61.4g 257.3g 2200mg 1505mg 552mg	肉切和 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン 相 ルぱ 化リウ 相ルば 化リウイ 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当 ・	おかず 353kcal 8.6g 24.6g 23.4g 707mg 551mg 151mg 1.8g おかず 998kcal 31.0g 60.4g 80.9g 1998mg 1609mg 508mg 5.1g 1046kcal 31.4g 60.5g 92.4g 2001mg 1665mg 514mg	が表しています。 では、 できまり できまり できまり できまり できまり できまり できまり できまり	サワラのチリペス スプロース 大人 大力 リカー カー カ	フースかけ コンチーノ ヤベツ サラダ おかず 324kcal 12.7g 18.6g 25.0g 484mg 613mg 160mg 1.2g おかず 972kcal 31.1g 59.5g 76.0g 1793mg 1395mg 413mg 4.5g 1036kcal 31.5g 59.6g 91.5g 1796mg 1455mg 420mg	到麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 567kcal 16.8g 19.2g 77.8g 485mg 674mg 225mg 1.2g ご飯セット 1701kcal 43.4g 61.3g 234.4g 1796mg 1578mg 608mg 4.6g 1765kcal 43.8g 61.4g 249.9g 1799mg 1638mg 615mg
食合計(間食込)	ロールキャイック スプロッコリーのカラ ストリン よい はい カリン はい かい	のクリーム煮 **フ **フ **フ **フ **フ **フ **フ **	明乳麦か ご飯セット 599kcal 10.2g 18.3g 96.3g 516mg 623mg 187mg 1.3g ご飯セット 1690kcal 37.1g 59.3g 243.8g 1830mg 1536mg 4.7g 1754kcal 37.5g 59.4g 259.3g 1833mg 159.4g 259.3g	FX FX FX FX FX FX FX FX	おかず 370kcal 10. 7g 21. 3g 32. 0g 811mg 558mg 156mg 2. 1g おかず 967kcal 31. 4g 57. 9g 77. 8g 2326mg 1525mg 401mg 6. 0g 1030kcal 31. 7g 58. 0g 93. 0g 2327mg 1582mg 404mg 6. 0g	麦 ご飯セット 613kcal 14.8g 21.9g 84.8g 812mg 619mg 221mg 2.1g ご飯セット 1696kcal 43.7g 236.2g 2329mg 1708mg 596mg 6.0g 1759kcal 44.0g 59.8g 2330mg 1765mg 599mg 599mg	 現人豆コ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ塩 オん質水トリン塩 オん質水トリン塩 オん質水トリン塩 オん質水トリン塩 オん質水トリン塩 オん質水トリン塩 オん質水トリン塩 オん質水トリン塩 オー質 ム サー質 ム 量 量 一質 ム 量 ー質 ム ー質 ム ー量 ー質 ム ー量 ー質 ム ー量 ・・・ ・・ ・ /ul>	照煮込み セ んかけ煮 ダ 362kcal 12.8g 21.9g 26.5g 706mg 464mg 130mg 1.8g 350mg 1.8g 350mg 1.8g 26.7g 59.5g 83.4g 2194mg 1262mg 350mg 5.6g 1043kcal 27.1g 59.6g 98.9g 2197mg 1322mg 357mg 5.6g	麦か 卵乳麦 ご飯セット 605kcal 16.9g 22.5g 79.3g 707mg 525mg 195mg 1.8g ご飯セット 1708kcal 39.0g 61.3g 241.8g 2197mg 1445mg 545mg 5.6g 1772kcal 39.4g 61.4g 257.3g 2200mg 1505mg 552mg	肉切和 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 食 エた脂炭ナカリ 食 エた脂炭ナカリ 食 エた脂炭ナカリ 塩 ネん質水トリン 塩 ネん質水トリウがの ニャイン 物ウム 当 ギく 物ウム 当 ギ の	おかず 353kcal 8.6g 24.6g 23.4g 707mg 551mg 151mg 1.8g おかず 998kcal 31.0g 60.4g 80.9g 1998mg 1609mg 508mg 5.1g 1046kcal 31.4g 60.5g 92.4g 2001mg 1665mg 514mg 5.1g	卵麦 ご飯セット 596kcal 12.7g 25.2g 76.2g 708mg 612mg 216mg 1.8g 216mg 43.3g 62.2g 239.3g 2001mg 792mg 703mg 5.1g 1775kcal 43.7g 62.3g 250.8g 2004mg 1848mg 709mg 5.1g	サワラのアナリアナリア オクラの アナリアラの マキー 大人の アナリー アナリー アナル	フースかけ コンチーノ ヤベツ サラダ 324kcal 12. 7g 18. 6g 25. 0g 484mg 613mg 160mg 1. 2g おかず 972kcal 31. 1g 59. 5g 76. 0g 1793mg 413mg 4. 5g 1036kcal 31. 5g 59. 6g 91. 5g 1796mg 1455mg	乳麦 卵乳麦 「飯セット 567kcal 16.8g 19.2g 77.8g 485mg 674mg 225mg 1.2g ご飯セット 1701kcal 43.4g 61.3g 234.4g 1796mg 1578mg 608mg 4.6g 1765kcal 43.8g 61.4g 249.9g 1799mg 1638mg

※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。※おかずのみをご利用の方は★をご家庭でご用意ください

※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。※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。

※アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。 ※調理施設内では様々な種類の食品を扱っています。調理過程で、個々のおかずに本来使用しない食材が混入する可能性があります。



お食事の作り方

〇温め可





1食ずつ包装されお届けです。 開封して惣菜袋を取り出して ください。



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「湯せん」



湯せんは鍋に水を張り 惣菜の袋を入れて温めてください。 鍋肌から気泡がポツポツと 浮いてきたら火を止めて袋を 取り出すまで鍋に蓋をしておきます。 (約70~80°C)



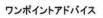
×温め不可

お皿に盛付けて下さい。 ※温め〇は火傷に注意!

「電子レンジ」



電子レンジで温める場合は お皿に移しラップをして 温めて下さい。





- ●湯せんはグラグラ煮込まないで下さい
- ●トマトや葉物の野菜を添えると よりきれいに盛付ける事が出来ます







ご飯などをつけて1膳の完成です♪

- ★ご注文はご連絡がなければ自動継続です。翌週分を中止・変更される場合は、 お届け日の前週水曜日夜8時までにご連絡ください。
- ★お届け日の前週水曜日夜8時以降の翌週分の中止・変更はできません。 上記のお届け日以降の中止は、代金が発生いたします。 (急な入院等の場合もご返金はできません)

★ご連絡先

週間献立表(たんぱく調整食60)

ב-כ-ב COOP

							良UU	9			COOP 2 3 %				
	11	月10日(月)		11	月11日(火)		11月12日(水)				月13日(木)	11月14日(金)			
	品		アレルゲン	品	·名	アレルゲン			アレルゲン			アレルゲン	品		アレル
7	★ごはん180)g		★ごはん180)g		★ごはん180)g		★ごはん180)g		★ごはん180)g	
ş	温肉とジャブ	ガ芋の揚煮	麦	白身魚のしん	んじょう	卵麦	肉団子の玉	なぎあん	卵乳麦	豚肉と大根の	が者物	麦	野菜笹かまり	ぎこ	卵
		デーサイ炒め		春雨と鶏肉の		麦	鶏肉のカレー	者	乳麦	油揚げと菜の		麦	けんちん煮		麦
	ハトキレジは	<u>・ </u>	 		のおひたし	全	キャベツのピー	一十ぃい知っ	主法	じゃが芋の中	対はのぶる	<u> </u>	キャベツと鶏肉の	カサ酢仕美知っ	
١	ソレマとこほ	LJUJJAN		石オとしりり	0000120	支	イヤベノのし	一ノソフ和人		しゃか子の年	一年風リノス		イヤベノと病内の	クロ 計工 安 们 ん	
		1 118		_	L. 1 18			1. 1 18			L. 1 18	>>		L. 1 [S	
L		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ر آ
	エネルギー	225kcal	<u>515kcal</u>	エネルギー	191kcal	<u>481kcal</u>	エネルギー	238kcal	<u> 528kcal</u>	エネルギー	191kcal		エネルギー	166kcal	45
1	たんぱく質	7. 8g	12. 7g	たんぱく質	6. 4g	11. 3g	たんぱく質	11. 7g	16. 6g	たんぱく質	10. 9g	15. 8g	たんぱく質	7. 0g	1
F		13. 7g	14. 4g	脂質	8. 9g	9. 6g	脂質	12. 7g	13. 4g	脂質	7. 7g	8. 4g	脂質	8. 6g	9
	炭水化物	18. 5g	81. 4g	炭水化物	22. 3g		炭水化物	20. 1g		炭水化物	19. 4g	82. 3g	炭水化物	16. 0g	7
	ナトリウム	569mg		ナトリウム	714mg		ナトリウム	700mg		ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	614mg	6
	カリウム	529mg	601mg	方立ろム	248mg	320mg	分寸分 五	461mg	533mg	方寸方去二	514mg	586mg	分りろく	292mg	3
-7	リンコー	107mg	184mg	<u> </u>	83mg	320mg 160mg	<u> </u>	151mg		けらった	168mg	245mg	 	78mg	- <u> </u>
	フラ 食塩相当量	1. 4g	1. 4g	食塩相当量	1. 8g	1. 8g	食塩相当量	1. 8g	1. 8g	食塩相当量	1.7g	1 7g	食塩相当量	1. 6g	† ' i
+	^{支価担当集} ★ごはん180		1. 4 8	★ごはん18(1. 0g	1. 0g	★ごはん180	1. 0g	1. 0g	★ごはん180		1. /g	★ごはん180		+
ŀŕ	またまキャク	゚゙ ヾ゙ヾ゚゚゙゙゙゙゙゙ヽ゚゚゚゚゙゙゙゙゙゙゙゚゚゚゚゙゙゙゙゙゙゙゚゚	卵乳麦	美名の継げ	75 査	麦	ロールキャベツと	どり転歩のポトフ	[[[]	低の招待	/8	*	鶏のスタミ	上海沢性 字	
.0	なたよう 豆腐のかに	まんかけ	加手が	作品でマス	グラ		7いきと始に	カの小み物	可主	ドックスソー	=	<u>乳</u> 麦	河のハノ \ /	/ 酉ルルC -	冬
1	エノ肉 リフカ・1〜 ご コリフラワーのピー	エナッツは殴却っ	卵麦か 乳麦落	赤魚の磯辺 塩ゆでアス ナスの挽肉	<u>ハン</u> かめ	乳麦	ひじきと挽F フレンチマン	107 A 07 107	私畜主	無の照焼 ミックスソー 蒸し鶏と春	ガルシャン	<u> </u>	プロッコリ- 白菜と挽肉の	万层条	
- 1	, , , , , , = ,,,	, , ノ プヤヘト盲イムイ、	上北条流	ノスツなり	ハムのサラダ	協多=	レンレフティ	/ <u>, </u>	ガリナルタ	蒸し鶏と春 えんどう豆の	はほうコギュ		日業と提内 中華サラダ	2.日.温	麦乳
ļ			†	171117 1 C 1	・ムリソノブ	13214条					까Ħ N ᅴ앤스		エキソノブ		.£l.3
	1	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット	1 1	おかず	ご飯セット	1 1	おかず	ご飯セット	1 r	おかず	゚゠゙
<u> </u> -	Tネルギー	280kcal		エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	299kcal	580kcal	エネルギー	345kcal	635kcal	エネルギー	296kcal	58
7	エネルギー たんぱく質	15. 6g	20. 5g	たんぱく質	14. 9g	19. 8g	たんぱく質	10. 0g	14 00	たんぱく質	16. 9g	21. 8g	たんぱく質	18. 0g	- - <u></u>
lí	<u> </u>	16. 9g	17. 6g	<u> </u>	17. 2g	17. 9g	<u> </u>	15. 4g	16 16	<u>に保</u>	22. 4g	51.18	<u> </u>	16. 8g	2 1
17	脂質 炭水化物 ナトリウム	16 25	70 35	脂質 炭水化物 ナトリウム	18 16	81 35	脂質 炭水化物 ナトリウム	70 7g	92 6	脂質 炭水化物	19 Ng	23. 1g 81. 9g 744mg	脂質 炭水化物 ナトリウム	16 //g	7
]; -	全化出名7.1	16. 4g 645mg	79.3g 646mg	<u> </u>	18.4g 652mg	81.3g 653mg	学代片客户	29. 7g 772mg	773mg	サイルウム	19.0g 743mg	744mg	学代片塔力	16. 4g 731mg	/
	カリウム	544mg	616mg	カリウム	512mg	584mg	カリウム	472mg		カリウム	421mg	493mg	カリウム	496mg	5
	リン	190mg		リン リン	186mg		リン <u>フンム</u> リン	134mg		リン	217mg	294mg	<u> カリンム </u> リン	490111g 87mg	1 1
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量	2. 0g	2. 0g	食塩相当量 ◎みかん(缶	1. 9g	1. 9g	食塩相当量	1. 9g	1
* (/	◎みかん(缶	こしいりの		◎パイナッ	フル(計) [5()	σ	1(()) 	מומר		1(()) ALD) AL (#	- 1 I hllo		◎黄桃(缶)1	りしび	
			1		У / Г (Щ/ 100)	5	◎黄桃(缶)1	\ \							_
7	★ごはん180)g		★ごはん180)g		 ★ごはん180)g		★ごはん180)g	,	★ごはん180)g	
7	★ごはん180 ホッケの酒料)g 泊焼	麦	★ごはん180 照焼チキン)g	麦	★ごはん180 ブリのごまり)g 尭	麦	★ごはん180 ヤンニョム)g チキン風	麦	★ごはん180 オニオンソース)g スハンバーグ	
7	★ごはん180 ホッケの酒料 ふきのきんで)g 铂焼 ぷら	麦麦麦	★ごはん180 照焼チキン 人参のきん	Og ぴら	麦麦麦	★ごはん180 ブリのごまり 法蓮草の煮で)g 尭	麦麦	★ごはん180 ヤンニョム・ インゲンソ・)g チキン風 テー	乳麦	★ごはん180 オニオンソース ピーマンソラ)g スハンバーグ テー	卵乳
7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7	★ごはん180 ホッケの酒料 ふきのきんで 蒸し鶏の炒&	lg 拍焼 ぶら め物	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180 照焼チキン 人参のきん: 里芋の中華3)g ぴら E子あんかけ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180 ブリのごまり 法蓮草の煮で 金時豆煮)g 尭	麦 麦 麦	★ごはん180 ヤンニョム・ インゲンソ・ 里芋の柚子)g チキン風 テー 未噌煮	乳麦 麦	★ごはん180 オニオンソー ピーマンソラ 大豆と人参の)g スハンバーグ テー D煮物	卵乳 麦
7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7	★ごはん180 ホッケの酒料 ふきのきんで	lg 拍焼 ぶら め物	麦麦麦	★ごはん180 照焼チキン 人参のきん)g ぴら E子あんかけ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180 ブリのごまり 法蓮草の煮で)g 尭	麦 麦 麦 卵	★ごはん180 ヤンニョム・ インゲンソ・)g チキン風 テー 未噌煮	乳麦	★ごはん180 オニオンソース ピーマンソラ)g スハンバーグ テー D煮物	卵 ^乳 麦
7 7 7	★ごはん180 ホッケの酒料 ふきのきんで 蒸し鶏の炒&	lg 拍焼 ぶら め物	麦 麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん180 照焼チキン 人参のきん。 里芋の中華3 法蓮草のご)g ぴら E子あんかけ	麦 麦 卵乳麦 乳麦	★ごはん180 ブリのごまり 法蓮草の煮で 金時豆煮)g 尭	麦 麦 卵	★ごはん180 ヤンニョム・ インゲンソ・ 里芋の柚子 ¹ 切干と法蓮草の)g チキン風 テー 未噌煮	乳麦 麦 卵麦	★ごはん180 オニオンソース ピーマンソラ 大豆と人参の きのことじゃが ²)g スハンバーグ テー D煮物	卯ş 麦
7 7 7	★ごはん180 ホッケの酒料 ふきのきんで 蒸し鶏の炒&	lg 拍焼 ぶら め物	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180 照焼チキン 人参のきん。 里芋の中華3 法蓮草のご)g ぴら E子あんかけ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180 ブリのごまり 法蓮草の煮で 金時豆煮)g 尭	麦麦麦卵のご飯セット	★ごはん180 ヤンニョム・ インゲンソ・ 里芋の柚子 ¹ 切干と法蓮草の)g チキン風 テー 未噌煮	乳麦 麦 卵麦	★ごはん180 オニオンソース ピーマンソラ 大豆と人参の きのことじゃが ²)g スハンバーグ テー D煮物	卯ş 麦
7 7 7 7 7	★ごはん180 ホッケの酒料 ふきのきんで 蒸し鶏の炒&)g 泊焼 びら の物 ラダ おかず	麦 麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん180 照焼チキン 人参のきん。 里芋の中華3 法蓮草のご	Og びら E子あんかけ ま和え 「おかず	麦 麦 卵乳麦 乳麦	★ごはん180 ブリのごまり 法蓮草の煮で 金時豆煮 和風サラダ)度 発 びたし おかず	麦 麦 卵 ご飯セット	★ごはん180 ヤンニョム- インゲンソ・ 里芋の柚子「 切干と法蓮草の)g デキン風 テー 未噌煮 ごまマヨネーズ おかず	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット	★ごはん180 オニオンソース ピーマンソー 大豆と人参の きのことじゃが3	g スハンパーグ テー D煮物 ^{‡のアヒージョ} おかず	卵乳麦
7.7.7.7.7	★ごはん180 ホッケの酒料 ふきのきんで 蒸し鶏の炒る ボテトマサー エネルギー)g 拍焼 びら の物 ラダ おかず 280kcal	麦 麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal	★ごはん180 照焼チキン 人参のきん。 里芋の中華3 法連草のご	Og びら E子あんかけ ま和え おかず 285kçal	麦 麦 卵乳麦 乳麦 ご飯セット 575kçal	★ごはん180 ブリのごまり 法蓮草の煮で 金時豆煮 和風サラダ	度 発 びたし おかず 290kcal	麦 麦 卵 ご飯セット 580kcal	★ごはん180 ヤンニョム・ インゲンソ・ 里芋の柚子・ 切干と法蓮草の)g デキン風 テー 未噌煮 ごまマヨネーズ おかず 285kcal	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 575kcal	★ごはん180 オニオンソープ ピーマンソラ 大豆と人参の きのことじゃが3	g スハンパーグ テー D煮物 Fのアヒージョ おかず 336kcal	卵乳 麦 ご 620
777.23.7	★ごはん180 ホッケの酒料 ふきのきんで 蒸し鶏の炒る ドテトマサー エネルギー たんぱく質	ng 始焼 びら め物 ラダ おかず 280kcal 15. 2g	麦 麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal	★ごはん180 照焼チキン 人参のきん。 里芋の中華3 法蓮草のご エネルギー たんぱく質	Og びら E子あんかけ ま和え おかず 285kcal 17.9g	麦 麦 卵乳麦 乳麦 ご飯セット 575kcal 22.8g	★ごはん180 ブリのごまり 法蓮草の煮り 金時豆煮 和風サラダ エネルギー たんぱく質	度 びたし おかず 290kcal 16.8g	麦 男 『 ご飯セット 580kcal 21.7g	★ごはん180 ヤンニョム- インゲンソ・ 里芋の柚子「 切干と法蓮草の エネルギー たんぱく質)g デキン風 デー 未噌煮 ごまマヨネーズ おかず 285kcal 11. 0g	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 575kcal 15.9g	★ごはん180 オニオンソープ ピーマンソラ 大豆と人参の きのことじゃが エネルギー たんぱく質	g スハンパーグ テー の煮物 #のアヒージョ おかず 336kcal 13.8g	卵乳 麦 ご 620
7.7.7.7.7.7.7.1.7.1.7.1.7.1.7.1.7.1.7.1	★ごはん180 ホッケの酒料 ふきのきんで 蒸し鶏の炒る ドテトマサー エネルギー たんぱく質 脂質	的機 対応 が物 ラダ おかず 280kcal 15.2g 13.8g	麦 麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 20.1g 14.5g	★ごはん180 照焼チキン 人参のきん。 里芋の中華3 法蓮草のご エネルギー たんぱく質 脂質	Og びら E子あんかけ ま和え おかず 285kcal 17.9g 15.2g	麦 麦 卵乳麦 乳麦 ご飯セット 575kcal 22.8g 15.9g	★ごはん180 ブリのごまり 法蓮草の煮で 金時豆煮 和風サラダ エネルギー たんぱく質 脂質	度 英 びたし おかず 290kcal 16.8g 14.0g	麦 卵 ご飯セット 580kcal 21.7g 14.7g	★ごはん180 ヤンニョム- インゲンソー 里芋の柚子「 切干と法蓮草の エネルギー たんぱく質 脂質)g デキン風 デー 未噌煮 ごまマヨネーズ 285kcal 11.0g 16.0g	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 575kcal 15.9g 16.7g	★ごはん180 オニオンソープ ピーマンソラ 大豆と人参の きのことじゃが エネルギー たんぱく質 脂質	スハンパーグ デー の煮物 #のアヒージョ おかず 336kcal 13.8g 19.0g	卵乳 麦 62 11
	★ごはん180 ホッケの酒料 ふきのきんで 蒸し鶏の炒る ボテトマサー エネルギー たんぱく質 貴水化物	的 相携 びら め物 ラダ 280kcal 15. 2g 13. 8g 21. 7g	麦 - 表 - 卵乳麦 - 卵乳麦 - ご飯セット - 570kcal - 20.1g - 14.5g - 84.6g	★ごはん180 照焼チキン 人参のきん。 里芋の中華3 法連草のご エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	びら E子あんかけ ま和え おかず 285kcal 17.9g 15.2g 17.7g	麦 麦 卵乳麦 乳麦 ご飯セット 575kcal 22.8g 15.9g 80.6g	★ごはん180 ブリのごまり 法蓮草豆煮 和風サラダ エネルギー たんぱく 版水化物	度 英 びたし おかず 290kcal 16.8g 14.0g 22.9g	麦 卵 ご飯セット 580kcal 21.7g 14.7g 85.8g	★ごはん180 ヤンニョム- インゲンソー 里芋の柚子「 切干と法蓮草の エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物)g デキン風 デー 未噌煮 ごまマヨネーズ 285kcal 11. 0g 16. 0g 23. 9g	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 575kcal 15.9g 16.7g 86.8g	★ごはん180 オニオンソープ ピーマンソー 天豆と人参の きのことじゃが エネルギー たんぱく質 版水化物	スハンパーグ デー の煮物 #のアヒージョ おかず 336kcal 13.8g 19.0g 25.6g	卵乳 麦 62 15 18
	★ごはん180 ホッケの酒料 ふきのきんで 蒸し鶏の炒る ボテトマサー エネルギー とんぱく質 し ガ水化物 ナトリウム	り度 始携 びら め物 ラダ 280kcal 15.2g 13.8g 21.7g 608mg	麦 - 表 - 卵乳麦 - 卵乳麦 - ご飯セット - 570kcal - 20.1g - 14.5g - 84.6g - 609mg	★ごはん180 照焼チキン 人参のきん。 里芋の中華3 法蓮草のご エネルギー たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム	びら E子あんかけ ま和え おかず 285kcal 17.9g 15.2g 17.7g 698mg	麦 東 卵乳麦 乳麦 ご飯セット 575kcal 22.8g 15.9g 80.6g 699mg	★ごはん180 ブリのごまり 法連草豆煮 和風サラダ エたん質 上たんぱく 脂炭水化物 ナトリウム	度 英 びたし おかず 290kcal 16.8g 14.0g 22.9g 718mg	麦 家 ご飯セット 580kcal 21.7g 14.7g 85.8g 719mg	★ごはん180 ヤンニョム- インゲンソー 里芋の柚子「 切干と法蓮草の エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム)g デキン風 デー 未噌煮 ごまマヨネーズ 285kcal 11.0g 16.0g 23.9g 842mg	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 575kcal 15.9g 16.7g 86.8g 843mg	★ごはん180 オニオンソーン ピーマンソー 大豆と人参の きのことじゃがっ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	スハンパーグ デー の煮物 #のアヒージョ おかず 336kcal 13.8g 19.0g 25.6g 718mg	卵乳 麦 62 1 8 7
	★ごはん180 ボッケの酒料 ふきのきんで 蒸し鶏の炒る ボテトマサー エネルぱく質 に質した物 ナトリウム カリウム	e 相焼 びら め物 ラダ 280kcal 15. 2g 13. 8g 21. 7g 608mg 504mg	麦 東 卵乳麦 卵乳麦 の乳麦 ご飯セット 570kcal 20.1g 14.5g 84.6g 609mg 576mg	★ごはん180 照焼チキン 人参のきん。 里芋の中華3 法蓮草のご エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム カリウム	Dg びら E子あんかけ ま和え おかず 285kcal 17.9g 15.2g 17.7g 698mg 571mg	麦 麦 卵乳麦 乳麦 ご飯セット 575kcal 22.8g 15.9g 80.6g 699mg 643mg	★ごはん180 ブリのごまり 法連草豆煮で 金時豆サラダ エルポく 脂質・ボーリウム カリウム	度 発 びたし よかず 290kcal 16.8g 14.0g 22.9g 718mg 520mg	麦 麦 卵 ご飯セット 580kcal 21.7g 14.7g 85.8g 719mg 592mg	★ごはん180 ヤンニョム- インゲンソー 里芋の柚子「 切干と法蓮草の エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	を デキン風 デー 末噌煮 ごまマヨネーズ おかず 285kcal 11.0g 16.0g 23.9g 842mg 378mg	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 575kcal 15.9g 16.7g 86.8g 843mg 450mg	★ごはん180 オニオンソー ピーマンソー 大豆と人参の きのことじゃが ³ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	スハンパーグ デー D煮物 #のアヒージョ おかず 336kcal 13.8g 19.0g 25.6g 718mg 821mg	卵乳 麦 62 15 15 8 7
	★ごはん180 ボッケの酒料 ふきのきんで 蒸し鶏の炒る ボテトマサー エネルぱく質 に負質 ボルサーカリム カリウム	9g 伯焼 びら め物 ラダ おかず 280kcal 15. 2g 13. 8g 21. 7g 608mg 504mg 184mg	麦 麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 20.1g 14.5g 84.6g 609mg 576mg 261mg	★ごはん180 照焼チキン 人参の中華3 法蓮草のご エネルぱく 脂炭水・リウム カリウム リン	びら E子あんかけ ま和え おかず 285kcal 17.9g 15.2g 17.7g 698mg 571mg 99mg	麦 麦 卵乳麦 乳麦 ご飯セット 575kcal 22.8g 15.9g 80.6g 699mg 643mg 176mg	★ごはん180 ブリ 草草の煮で	度 発 びたし よかず 290kcal 16.8g 14.0g 22.9g 718mg 520mg 167mg	麦 麦 卵 ご飯セット 580kcal 21.7g 14.7g 85.8g 719mg 592mg 244mg	★ごはん180 ヤンニョム- インゲンソー 里芋の柚子「 切干と法蓮草の エネルギー たんぱく 脂質 炭水トリウム カリウム リン	の デキン風 デー 末噌煮 ごまマョネーズ おかず 285kcal 11.0g 16.0g 23.9g 842mg 378mg 121mg	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 575kcal 15.9g 16.7g 86.8g 843mg 450mg	★ごはん180 オニオンソーン ピーマンソー 大豆と人参の きのことじゃが ³ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	スハンパーグ デー D 煮物 Fのアヒージョ おかず 336kcal 13.8g 19.0g 25.6g 718mg 821mg 208mg	卵子 麦 62 1 1 1 8 7 8
	★ごはん180 ボッケの酒料 ふきのきんで 蒸し鶏の炒る ボテトマサー エネルぱく質 に質した物 ナトリウム カリウム	は焼 びら め物 ラダ おかず 280kcal 15. 2g 13. 8g 21. 7g 608mg 504mg 184mg 1. 5g	麦 麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 20.1g 14.5g 84.6g 609mg 576mg 261mg 1.5g	★ごはん180 照焼チキン 人参の中華3 法蓮草のご エネルぱく 脂炭水化ウム カリウム リン 食塩相当量	びら E子あんかけ ま和え おかず 285kcal 17.9g 15.2g 17.7g 698mg 571mg 99mg	麦 麦 卵乳麦 乳麦 ご飯セット 575kcal 22.8g 15.9g 80.6g 699mg 643mg 176mg 1.8g	★ごはん180 ブリのごまり 法連草豆煮で 金時豆サラダ エルポく 脂質・ボーリウム カリウム	きかず 290kcal 16.8g 14.0g 22.9g 718mg 520mg 1.8g	麦 麦 卵 ご飯セット 580kcal 21.7g 14.7g 85.8g 719mg 592mg 244mg 1.8g	★ごはん180 ヤンニョム- インゲンソー 里芋の柚子『 切干と法蓮草の エネルポー たんぽ 脱水化物 ナトリウム カリン 食塩相当量	の デキン風 デー 末噌煮 ごまマヨネーズ おかず 285kcal 11.0g 16.0g 23.9g 842mg 378mg 121mg 2.1g	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 575kcal 15.9g 16.7g 86.8g 843mg 450mg 198mg 2.1g	★ごはん180 オニオンソー ピーマンソー 大豆と人参の きのことじゃが ³ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	スハンパーグ デー D 煮物 Fのアヒージョ おかず 336kcal 13.8g 19.0g 25.6g 718mg 821mg 208mg 1.8g	明 麦 62 1 1 8 7 8
	★ごはん180 ボッケの酒料 ふきのきんで 蒸し鶏の炒る ボテトマサー エネルぱく質 に負質 ボルサーカリム カリウム	9g 伯焼 びら め物 ラダ おかず 280kcal 15. 2g 13. 8g 21. 7g 608mg 504mg 184mg	麦 麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 20.1g 14.5g 84.6g 609mg 576mg 261mg	★ごはん180 照焼チキン 人参の中華3 法蓮草のご エネルぱく 脂炭水化ウム カリウム リン 食塩相当量	びら E子あんかけ ま和え おかず 285kcal 17.9g 15.2g 17.7g 698mg 571mg 99mg	麦 麦 卵乳麦 乳麦 ご飯セット 575kcal 22.8g 15.9g 80.6g 699mg 643mg 176mg	★ごはん180 ブリ 草草の煮で	度 発 びたし よかず 290kcal 16.8g 14.0g 22.9g 718mg 520mg 167mg	麦 麦 卵 ご飯セット 580kcal 21.7g 14.7g 85.8g 719mg 592mg 244mg	★ごはん180 ヤンニョム- インゲンソー 里芋の柚子『 切干と法蓮草の エネルポー たんぽ 脱水化物 ナトリウム カリン 食塩相当量	の デキン風 デー 末噌煮 ごまマョネーズ おかず 285kcal 11.0g 16.0g 23.9g 842mg 378mg 121mg	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 575kcal 15.9g 16.7g 86.8g 843mg 450mg	★ごはん180 オニオンソーン ピーマンソー 大豆と人参の きのことじゃが ³ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	スハンパーグ デー D 煮物 Fのアヒージョ おかず 336kcal 13.8g 19.0g 25.6g 718mg 821mg 208mg	明 麦 62 1 1 8 7 8
7.7.7.7.7.7.7.7.7.7.7.7.7.7.7.7.7.7.7.	★ごはん180 ボッケの酒 ふきのきんで 素し鶏の炒き ボテトマサー エネルぱく 造水化切ウム ナトリウム リシ塩相当量	は焼 びら め物 ラダ おかず 280kcal 15. 2g 13. 8g 21. 7g 608mg 504mg 184mg 1. 5g おかず	麦 麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 20.1g 14.5g 84.6g 609mg 576mg 261mg 1.5g	★ごはん180 照焼チキン 人参のできん。 里芋の中華3 法蓮草のご エネルギー たんぱく 脂炭水化物 ナトリウム リン 食塩相当量	びら 主子あんかけ ま和え おかず 285kcal 17.9g 15.2g 17.7g 698mg 571mg 99mg 1.8g	麦 麦 卵乳麦 乳麦 ご飯セット 575kcal 22.8g 15.9g 80.6g 699mg 643mg 176mg 1.8g	★ごはん180 プリのごまが 法連草豆煮 金時豆煮 和風サラダ エネルばく 腹水トリウム カリン 食塩相当量	がたし おかず 290kcal 16. 8g 14. 0g 22. 9g 718mg 520mg 1. 8g おかず	麦 麦 卵 ご飯セット 580kcal 21.7g 14.7g 85.8g 719mg 592mg 244mg 1.8g	★ごはん180 ヤンニョム- インゲンソー 里芋の柚子 ¹ 切干と法蓮草の エネルギー たんぱく質 脆水化物 ナトリウム カリン 食塩相当量	の デキン風 デー 末噌煮 ごまマヨネーズ おかず 285kcal 11.0g 16.0g 23.9g 842mg 378mg 121mg 2.1g おかず	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 575kcal 15.9g 16.7g 86.8g 843mg 450mg 198mg 2.1g ご飯セット	★ごはん180 オニオンソー ピーマンソー 大豆と人参のことじゃが ³ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	スハンパーグ デー D 煮物	卵引 麦 62 1 1 8 7 8 2
	★ごはん180 ボッケの酒 ぶきのできるで 素であるで 素であるで まであるで まであるで まであるで まであるで まであるで まであるで まであるで は、物 よりりム リン は、物 リン は、も リン は、も リン は、まであるで は、までもで は、までもで は、までもで は、までもで は、までもで は、までもで は、までもで は、までもでもで は、までもで は、までもでもで は、までもで	は焼 びら め物 ラダ おかず 280kcal 15. 2g 13. 8g 21. 7g 608mg 504mg 184mg 1. 5g おかず 785kcal	麦 麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 20.1g 14.5g 84.6g 609mg 576mg 261mg 1.5g ご飯セット 1655kcal	★ごはん180 照焼チキン 人をすの中華3 法蓮草のご エネルぱく 脂炭水トリウム カリン 食塩相当量 エネルギー	ファ アラース ボルず 285kcal 17.9g 15.2g 17.7g 698mg 571mg 99mg 1.8g おかず 762kcal	麦 麦 卵乳麦 乳麦 ご飯セット 575kcal 22.8g 15.9g 80.6g 699mg 643mg 176mg 1.8g ご飯セット 1632kcal	★ごはん180 プリのごまが 法連申可え 和風サラタ エルばく 脂炭水トリウム カリン 食塩相当量 エネルギー	まかず 290kcal 16. 8g 14. 0g 22. 9g 718mg 520mg 1. 8g おかず 827kcal	麦 麦 卵 ご飯セット 580kcal 21.7g 14.7g 85.8g 719mg 592mg 244mg 1.8g ご飯セット 1697kcal	★ごはん180 ヤンニョム- インゲンソー 里芋の柚子 ¹ 切干と法蓮草の エネルギー たんぱく質 臓水化物 ナトリウム カリン 食塩相当量 エネルギー	の デキン風 デー 末噌煮 ニまマョネーズ おかず 285kcal 11.0g 16.0g 23.9g 842mg 378mg 121mg 2.1g おかず 821kcal	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 575kcal 15.9g 16.7g 86.8g 843mg 450mg 198mg 2.1g ご飯セット 1691kcal	★ごはん180 オニオンソー ピーマンソー 大豆と人参のことじゃが ³ エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム カリン 食塩相当量	スハンパーグ デー D 煮物 学のアヒージョ おかず 336kcal 13.8g 19.0g 25.6g 718mg 821mg 208mg 1.8g おかず 798kcal	卵 麦 62 1 1 8 7 8 2
	★ごはん180 ボッケの酒 ぶきのできるで 素し、 ボラトマサー エネルぱく質 ボカリウム リ食塩 れい リウム リウム リン は オー にんぱく ガリン は オー に かっとします。 ボラトリウム リカリン は オー に かっとします。 ボラトリウム リカリン は オー に かっとします。 ボラトリウム リカリン は オー に かっとします。 ボラトリウム リカリン は オー に かっとします。 に かっとしまする。 に かっとします。 に かっとしまななる。 に かっともな。 に かっともな。 に かっともな。 に かっともな。 に かっともな。 に かっともな。 に かっともな。 に かっともな。 に かっともな。 に からな。 に	は焼 びら め物 ラダ おかず 280kcal 15. 2g 13. 8g 21. 7g 608mg 504mg 184mg 1. 5g おかず 785kcal 38. 6g	麦 麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 20.1g 14.5g 84.6g 609mg 576mg 261mg 1.5g ご飯セット 1655kcal 53.3g	★ごはん180 照焼チキン 人参のきん 里芋草草のご エネルギー たんぱく 脂炭水トリウム カリン 食塩相当量 エネルばく質 ボーカム	びら 主子あんかけ ま和え おかず 285kcal 17.9g 15.2g 17.7g 698mg 571mg 99mg 1.8g おかず 762kcal 39.2g	麦 麦 卵乳麦 乳麦 二飯セット 575kcal 22.8g 15.9g 80.6g 699mg 643mg 176mg 1.8g ご飯セット 1632kcal 53.9g	★ごはん180 プリ連草の表 金	がたし おかず 290kcal 16. 8g 14. 0g 22. 9g 718mg 520mg 1. 8g おかず 827kcal 38. 5g	麦 麦 卵 ご飯セット 580kcal 21.7g 14.7g 85.8g 719mg 592mg 244mg 1.8g ご飯セット 1697kcal 53.2g	★ごはん180 ヤンニョム- インゲンソー 里芋の柚子 ¹ 切干と法蓮草の エネルギー たんぱく質 脱水トリウム カリン 食塩相当量 エネルばく質 エネルギー たんぱく質	の デキン風 デー 末噌煮 ニまマョネーズ おかず 285kcal 11. 0g 16. 0g 23. 9g 842mg 378mg 121mg 2. 1g おかず 821kcal 38. 8g	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 575kcal 15.9g 16.7g 86.8g 843mg 450mg 198mg 2.1g ご飯セット 1691kcal 53.5g	★ごはん180 オニオンソー ピーマンソー 大豆と人参のことじゃが ³ まのことじゃが ³ エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム カリン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	スハンパーグ デー D 煮物 学のアヒージョ おかず 336kcal 13.8g 19.0g 25.6g 718mg 821mg 208mg 1.8g おかず 798kcal 38.8g	卵 麦 62 1 1 8 7 8 2 166 5
	★ごはん180 ボッケのされる ボッケのきんで ボッケのきんで ボッケのきんで ボッケのきんで ボッケのきんで ボッケのきんで エネルぱく 質水・リウム リウム リン塩相 ルギマ質 ドラート・ルばく エネんぱ かった カリン塩相 ルギマ質 ドラート・アラート・アラート・アラート・アラート・アラート・アラート・アラート・ア	は焼 いら か物 ラダ おかず 280kcal 15. 2g 13. 8g 21. 7g 608mg 504mg 184mg 1. 5g おかず 785kcal 38. 6g 44. 4g	麦 麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 20.1g 14.5g 84.6g 609mg 576mg 261mg 1.5g 二飯セット 1655kcal 53.3g 46.5g	★ごはん180 照焼チキン 人参のきん 里芋の中華3 法蓮草のご エネルポイ 脂炭水トリウム カリン 食塩相当量 エネルばく質 脂大トリウム リン 食塩相当量 エネルばく質 脂質	びら 三子あんかけ ま和え おかず 285kcal 17.9g 15.2g 17.7g 698mg 571mg 99mg 1.8g おかず 762kcal 39.2g 41.3g	麦 麦 卵乳麦 乳麦 ご飯セット 575kcal 22.8g 15.9g 80.6g 699mg 643mg 1.8g ご飯セット 1632kcal 53.9g 43.4g	★ごりのではん180 プリ連車である。 和風 エカリカ エカリウム リウム リウム エカリウム リウム エカルばく カリン 相当 エカルばく アイア アイア アイア アイア アイア アイア アイア アイア アイア アイ	がたし まかず 290kcal 16. 8g 14. 0g 22. 9g 718mg 520mg 1. 8g まかず 827kcal 38. 5g 42. 1g	麦 麦 卵 ご飯セット 580kcal 21.7g 14.7g 85.8g 719mg 592mg 244mg 1.8g ご飯セット 1697kcal 53.2g 44.2g	★ごはん180 ヤンニョム- インゲンソー 里芋の柚子 ¹ 切干と法蓮草の エネルばく 脂炭水トリウム カリン 食塩 エネルばく カリン は相当量 エネルばく 脂質 たんぱく カリン 関連 エネルばく カリン 関連 エネルばく アナー アナー アナー アナー アナー アナー アナー アナー アナー アナー	の デキン風 デー 末噌煮 ニまマョネーズ おかず 285kcal 11. 0g 16. 0g 23. 9g 842mg 378mg 121mg 2. 1g おかず 821kcal 38. 8g 46. 1g	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 575kcal 15. 9g 16. 7g 86. 8g 843mg 450mg 198mg 2. 1g ご飯セット 1691kcal 53. 5g 48. 2g	★ごはん180 オニオンソー ピーマンソー 大豆と人参のことじゃが ³ エネルぱく質 上たん質 成水トリウム カリン 食塩相当量 エネルギー たんばく 町 たんばく質	スハンパーグ デー の煮物 学のアヒージョ おかず 336kcal 13.8g 19.0g 25.6g 718mg 821mg 208mg 1.8g おかず 798kcal 38.8g 44.4g	明 麦 62 1 1 8 7 8 2 1 166 5 4
	★ごはん180 ボッケのきんで ボッケのきりののからで ボッケのきりがでする。 ボッケのきりができる。 ボッケのきりができる。 ボッケのきのができる。 ボッケのきのができる。 ボッケのきのができる。 ボッケのきのができる。 ボッケのきのができる。 ボッケのきのができる。 ボッケのきのができる。 ボッケのきのができる。 ボッケのきのできる。 ボッケのきのができる。 ボッケのきのができる。 ボッケのきのができる。 ボッケのきのができる。 ボッケのきのができる。 ボッケのきのができる。 ボッケのきのができる。 ボッケのきのができる。 ボッケのきのができる。 ボッケのきのができる。 ボッケのきのができる。 ボッケのきる。 ボッケのきのができる。 ボッケのきる。 ボッケのきる。 ボッケのきる。 ボッケのきる。 ボッケのきる。 ボッケのきる。 ボッケのきる。 ボッケのきる。 ボッケのきる。 ボッケのきる。 ボッケのきる。 ボッケのきる。 ボッケのきる。 ボッケのきる。 ボッケのきる。 ボッケのきる。 ボッケのきる。 ボッケのののができる。 ボッケのののができる。 ボッケのののできる。 ボッケののできる。 ボッケのでを、 ボッケのでを、 ・ ボッケのでを、 ボッケのでを ・ ボッケのでを	は焼 いら か物 ラダ おかず 280kcal 15. 2g 13. 8g 21. 7g 608mg 504mg 1. 5g おかず 785kcal 38. 6g 44. 4g 56. 6g	麦 麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 20.1g 14.5g 84.6g 609mg 576mg 261mg 1.5g 1.5g 1.5g 261mg 1.5g 261mg 1.5g 241mg	★ごはん180 照焼チキン 人をするの中華3 法蓮草のご エネルぱく 脂炭水トリウム カリン 食塩相当量 エネんぱて ボーナルばく に変化物 カリン 食塩相当量 エネんぱく に変化が カリン は相当量 エネんぱく に変化が カリン は相当量 エネんぱく に変化が カリン は相当量 にたいばく に変化が カリン は相当量 にたいばく に変化が カリン は相当量 にたいばく に変化が がいばく に変化が がいばく に変化が がいばく に変化が がいばく に変化が がいばく に変化が がいばく に変化が がいばく に変化が がいばく に変化が がいばく に変化が がいばく に変化が がいばく に変化が がいばく に変化が がいばく にがないが にがなが にがないが にがなが にがながが にがながが にがなが にがなが にがなが にがなが にがながが にがながが にがながが にがながが	びら ミ子あんかけ ま和え おかず 285kcal 17. 9g 15. 2g 17. 7g 698mg 571mg 99mg 1. 8g おかず 762kcal 39. 2g 41. 3g 58. 4g	麦 麦 卵乳麦 乳麦 ご飯セット 575kcal 22.8g 15.9g 80.6g 699mg 643mg 176mg 1.8g ご飯セット 1632kcal 53.9g 43.4g 247.1g	★ごりではん180 ブリ連 で	がたし まかず 290kcal 16. 8g 14. 0g 22. 9g 718mg 520mg 1. 8g まかず 827kcal 38. 5g 42. 1g 72. 7g	麦 麦 卵 ご飯セット 580kcal 21.7g 14.7g 85.8g 719mg 592mg 244mg 1.8g ご飯セット 1697kcal 53.2g 44.2g 261.4g	★ごはん180 ヤンニョム- インデの柚子 ¹ 切干と法蓮草の エたんぱく 脂炭水トリウム リウム リン塩相当量 エたんぱく カリン塩相当量 エたんぱく 脂質 ボルギー たがしたい カリン塩 カリン塩 カリン塩 エたんぱく アナルギー アナルばく アナルが アナルが アナルが アナルが アナルが アナルが アナルが アナルが	7 キン風 デー 末噌煮 ニまマョネーズ おかず 285kcal 11.0g 16.0g 23.9g 842mg 378mg 121mg 2.1g おかず 821kcal 38.8g 46.1g 62.3g	乳麦 麦 m麦 ご飯セット 575kcal 15.9g 16.7g 86.8g 843mg 450mg 198mg 2.1g ご飯セット 1691kcal 53.5g 48.2g 251.0g	★ごはん180 オニオンソーン ピーマンソー 大豆と人参のことじゃがま まのことじゃがま エネルばく質 脱水・リウム リウム リウム リン塩相当量 エネルばく質 エネルばく質 エネルばく質 ボーたん質 ルボく質 脱水・サウム カリン したがま	スハンパーグ デー の煮物 学のアヒージョ おかず 336kcal 13.8g 19.0g 25.6g 718mg 821mg 208mg 1.8g おかず 798kcal 38.8g 44.4g 58.0g	明 表 622 1 1 1 1 1 8 8 7 7 8 2 1 1 1 1 6 2 1 1 1 1 1 1 6 2 1 1 1 1 1
	★ごはん180 ボッケのきんで ボッケのきりののからで ボッケのきりができます。 ボッケのきりができます。 ボッケのきりができます。 エトリウンは ボッケのきができます。 ボッケのきができます。 ボッケのきができます。 ボッケのきができます。 エトリウム リ食塩 ネルばて 物 ム で で で で で で で で で で で で で で で で で で	は焼 いら か物 ラダ おかず 280kcal 15. 2g 13. 8g 21. 7g 608mg 504mg 184mg 1. 5g おかず 785kcal 38. 6g 44. 4g 56. 6g 1822mg	麦 麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 20.1g 14.5g 84.6g 609mg 576mg 261mg 1.5g ご飯セット 1655kcal 53.3g 46.5g 245.3g	★ごはん180 照焼チキン 人参の中華3 法蓮草のご エネルぱく質 ルナトリウム リ食塩相当量 エネルばく質 ルナトリウム リカム リカム リカム エネルばく質 ルナトリウム リカム エネルばく質 上、カリン は相当量 エネルばく質 にないが、 にない	びら ミ子あんかけ ま和え おかず 285kcal 17.9g 15.2g 17.7g 698mg 571mg 99mg 1.8g おかず 762kcal 39.2g 41.3g 58.4g 2064mg	麦 麦 卵乳麦 乳麦 ご飯セット 575kcal 22.8g 15.9g 80.6g 699mg 643mg 1.8g ご飯セット 1632kcal 53.9g 43.4g 247.1g 2067mg	★ごりではん180 プリ連 日本 大	がたし まかず 290kcal 16. 8g 14. 0g 22. 9g 718mg 520mg 1. 8g まかず 827kcal 38. 5g 42. 1g 72. 7g 2190mg	麦 麦 卵 ご飯セット 580kcal 21.7g 14.7g 85.8g 719mg 592mg 244mg 1.8g ご飯セット 1697kcal 53.2g 44.2g 261.4g 2193mg	★ごはん180 ヤンニョム- イインデの柚子 ¹ 切干と法蓮草の エたんぽ 大トリウム リウム リン塩相当量 エたんぱく カリン 相当量 エたんぽ ボー で質 ルポくり カリン は エたんぱく カリン は エたんぱく カリン は エたんぱく カリン は エたんぱく アトリウム アトリ アトリ アトリ アトリ アトリ アトリ アトリ アトリ アト アトリ アト アトリ アトリ	7 キン風 デー 末噌煮 ニまマョネーズ 285kcal 11. 0g 16. 0g 23. 9g 842mg 378mg 121mg 2. 1g おかず 821kcal 38. 8g 46. 1g 62. 3g 2254mg	刊麦 麦 卵麦 ご飯セット 575kcal 15. 9g 16. 7g 86. 8g 843mg 450mg 2. 1g ご飯セット 1691kcal 53. 5g 48. 2g 251. 0g 2257mg	★ごはん180 オニオンソーン ピーマンソー 大豆と人参のことじゃがま まのことじゃがま エネルぱく質 成大トリウム リウム リウム リシ塩相当量 エネルばく エネルばく カリン 電エネルばく 脂炭水化物 ナトリウム ドリウム リカリン は相当量 エネルばく に変水化物 ナトリウム アトリウム アトリウム アトリウム アトリウム アトリウム	スハンパーグ デー の煮物 学のアヒージョ おかず 336kcal 13.8g 19.0g 25.6g 718mg 821mg 208mg 1.8g おかず 798kcal 38.8g 44.4g 58.0g 2063mg	明 表 62 61 11 11 8 7 7 166 5 4 22 22 20
	★ボッカ 180 180 180 180 180 180 180 180 180 180	は焼 びら が物 ラダ 280kcal 15. 2g 13. 8g 21. 7g 608mg 504mg 1. 5g おかず 785kcal 38. 6g 44. 4g 56. 6g 1822mg 1577mg	麦 麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 20.1g 14.5g 84.6g 609mg 576mg 261mg 1.5g ご飯セット 1655kcal 53.3g 46.5g 245.3g 1825mg 1793mg	★ごはん180 無様のでする。 上を関する。 大きまである。 大きまできまである。 大きまできまである。 大きまできまである。 大きまである。 大きまである。 大きまでもなななななななななななななななななななななななななななななななななななな	びら ミ子あんかけ ま和え おかず 285kcal 17.9g 15.2g 17.7g 698mg 571mg 99mg 1.8g おかず 762kcal 39.2g 41.3g 58.4g 2064mg 1331mg	麦 麦 卵乳麦 乳麦 乳麦 ご飯セット 575kcal 22.8g 15.9g 80.6g 699mg 643mg 1.8g ご飯セット 1632kcal 53.9g 43.4g 247.1g 2067mg 1547mg	★プリ連のでは、180 プリ連 日本	がたし おかず 290kcal 16.8g 14.0g 22.9g 718mg 520mg 1.8g おかず 827kcal 38.5g 42.1g 72.7g 2190mg 1453mg	麦 麦 卵 ご飯セット 580kcal 21. 7g 14. 7g 85. 8g 719mg 592mg 244mg 1. 8g ご飯セット 1697kcal 53. 2g 44. 2g 261. 4g 2193mg 1669mg	★ごはん180 ヤンンゲー 切干と法蓮草の エたん質 ルイリウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リカリン塩 エたん質 ボトリウム リン塩 エたん質 ボードリウム リカリン塩 エたん質 ボードリウム リカリン塩 エたん質 ボードリウム リカリン塩 エたん質 ボードリウム リカリン塩 エたん質 ボードリウム カリン塩 エたん質 ボードリウム カリン塩 カリンカリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム	カリアキン風 デー 未噌煮 ごまマョネーズ おかず 285kcal 11. 0g 16. 0g 23. 9g 842mg 378mg 121mg 2. 1g おかず 821kcal 38. 8g 46. 1g 62. 3g 2254mg 1313mg	刊麦 麦 卵麦 ご飯セット 575kcal 15. 9g 16. 7g 86. 8g 843mg 450mg 2. 1g ご飯セット 1691kcal 53. 5g 48. 2g 251. 0g 2257mg 1529mg	★ごはん180 オニオンソーン ピーマと人参のことじゃがま きのことじゃがま エネん質 ルポく質 ルポく質 ルトリウム リウム リン塩相 エネん質 エネんで カリン 塩 エネんで カリン 間炭水化物 ナトリウム カリン 間炭水化物 ナトリウム カリン	スハンパーグ デー の煮物 学のアヒージョ おかず 336kcal 13.8g 19.0g 25.6g 718mg 821mg 208mg 1.8g おかず 798kcal 38.8g 44.4g 58.0g 2063mg 1609mg	明 麦 62 1 1 1 8 7 7 8 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1
	★ボッカス は 180 また は 1	の 相様 ブら が物 ラダ おかず 280kcal 15.2g 13.8g 21.7g 608mg 504mg 1.5g おかず 785kcal 38.6g 44.4g 56.6g 1822mg 1577mg 481mg	麦 東 那乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 20.1g 14.5g 84.6g 609mg 576mg 261mg 1.5g 1.5g 261mg 1.5g 245.3g 46.5g 245.3g 1825mg 1793mg 712mg	★に 無 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	びら 正子あんかけ ま和え おかず 285kcal 17.9g 15.2g 17.7g 698mg 571mg 99mg 1.8g 39.2g 41.3g 58.4g 2064mg 1331mg 368mg	麦 東 那乳麦 乳麦 乳麦 ご飯セット 575kcal 22.8g 15.9g 80.6g 699mg 643mg 176mg 1.8g ご飯セット 1632kcal 53.9g 43.4g 247.1g 2067mg 1547mg 599mg	★プリ連時風 エた脂炭 トリン塩 ネん質 ルポく カリ塩 ネん質 ルポイン オー 大加 カリカ カリカ カリカ カリカ カリカ カリカ カリカ カリカ カリカ カリ	がす まかず 290kcal 16.8g 14.0g 22.9g 718mg 520mg 167mg 1.8g まかず 827kcal 38.5g 42.1g 72.7g 2190mg 1453mg 452mg	表 麦 卵 ご飯セット 580kcal 21.7g 14.7g 85.8g 719mg 592mg 244mg 1.8g ご飯セット 1697kcal 53.2g 44.2g 261.4g 2193mg 1669mg 683mg	★ごはん180 ヤンンゲー は コムー リテと法 連草の エたん質 化リウム リウム リウム エトリウム リウム ボー 大んぱ アー 大ん質 ボー 大ん質 ボー 大ん質 ボー 大ん質 ボー ナー カリン は カリン カリン カリン カリン カリン カリン カリン	カー アキン風 デー 末噌煮 こまマヨネーズ おかず 285kcal 11.0g 16.0g 23.9g 842mg 378mg 121mg 2.1g おかず 821kcal 38.8g 46.1g 62.3g 2254mg 1313mg 506mg	刊麦 麦 卵麦 ご飯セット 575kcal 15.9g 16.7g 86.8g 843mg 450mg 198mg 2.1g ご飯セット 1691kcal 53.5g 48.2g 251.0g 2257mg 1529mg 737mg	★ごはん180 オニオンソーン ピーマとしている きのことじゃがる ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	スハンパーグ デー の煮物 手のアヒージョ おかず 336kcal 13.8g 19.0g 25.6g 718mg 821mg 208mg 1.8g おかず 798kcal 38.8g 44.4g 58.0g 2063mg 1609mg 373mg	明 麦 62 1 1 8 8 2 1 166 5 4 2 ² 20 18 66 67 7 7 8 8 7 8 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9
	★ボッカ 180 180 180 180 180 180 180 180 180 180	は焼 びら が物 ラダ 280kcal 15. 2g 13. 8g 21. 7g 608mg 504mg 1. 5g おかず 785kcal 38. 6g 44. 4g 56. 6g 1822mg 1577mg	麦 東 那乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 20.1g 14.5g 84.6g 609mg 576mg 261mg 1.5g 1.5g 261mg 1.5g 245.3g 46.5g 245.3g 1825mg 1793mg 712mg	★ごはん180 無様のでする。 上を関する。 大きまである。 大きまできまである。 大きまできまである。 大きまできまである。 大きまである。 大きまである。 大きまでもなななななななななななななななななななななななななななななななななななな	びら 正子あんかけ ま和え おかず 285kcal 17.9g 15.2g 17.7g 698mg 571mg 99mg 1.8g 39.2g 41.3g 58.4g 2064mg 1331mg 368mg	麦 東 那乳麦 乳麦 乳麦 ご飯セット 575kcal 22.8g 15.9g 80.6g 699mg 643mg 176mg 1.8g ご飯セット 1632kcal 53.9g 43.4g 247.1g 2067mg 1547mg 599mg	★プリ連のでは、180 プリ連 日本	がたし おかず 290kcal 16.8g 14.0g 22.9g 718mg 520mg 1.8g おかず 827kcal 38.5g 42.1g 72.7g 2190mg 1453mg	表 麦 卵 ご飯セット 580kcal 21.7g 14.7g 85.8g 719mg 592mg 244mg 1.8g ご飯セット 1697kcal 53.2g 44.2g 261.4g 2193mg 1669mg 683mg	★ごはん180 ヤンンゲー 切干と法蓮草の エたん質 ルイリウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リカリン塩 エたん質 ボトリウム リン塩 エたん質 ボードリウム リカリン塩 エたん質 ボードリウム リカリン塩 エたん質 ボードリウム リカリン塩 エたん質 ボードリウム リカリン塩 エたん質 ボードリウム カリン塩 エたん質 ボードリウム カリン塩 カリンカリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム	カリアキン風 デー 未噌煮 ごまマョネーズ おかず 285kcal 11. 0g 16. 0g 23. 9g 842mg 378mg 121mg 2. 1g おかず 821kcal 38. 8g 46. 1g 62. 3g 2254mg 1313mg	刊麦 麦 卵麦 ご飯セット 575kcal 15.9g 16.7g 86.8g 843mg 450mg 198mg 2.1g ご飯セット 1691kcal 53.5g 48.2g 251.0g 2257mg 1529mg 737mg	★ごはん180 オニオンソーン ピーマと人参のことじゃがま きのことじゃがま エネん質 ルポく質 ルポく質 ルトリウム リウム リン塩相 エネん質 エネんで カリン 塩 エネんで カリン 間炭水化物 ナトリウム カリン 間炭水化物 ナトリウム カリン	スハンパーグ デー の煮物 学のアヒージョ おかず 336kcal 13.8g 19.0g 25.6g 718mg 821mg 208mg 1.8g おかず 798kcal 38.8g 44.4g 58.0g 2063mg 1609mg	明 麦 62 1 1 8 8 2 1 166 5 4 2 ² 20 18 66 67 7 7 8 8 7 8 8 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9 9
	★ボンスポート はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます	の 相様 ブラ の物 ラダ おかず 280kcal 15.2g 13.8g 21.7g 608mg 504mg 184mg 1.5g おかず 785kcal 38.6g 44.4g 56.6g 1822mg 1577mg 481mg 4.5g	麦 東 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 20.1g 14.5g 84.6g 609mg 576mg 261mg 1.5g ご飯セット 1655kcal 53.3g 46.5g 245.3g 1825mg 1793mg 712mg 4.5g	★ は 18(照	びら 正子あんかけ ま和え おかず 285kcal 17.9g 15.2g 17.7g 698mg 571mg 99mg 1.8g おかず 762kcal 39.2g 41.3g 58.4g 2064mg 1331mg 368mg 5.3g	麦 東 乳麦 乳麦 乳麦 ご飯セット 575kcal 22.8g 15.9g 80.6g 699mg 643mg 176mg 1.8g ご飯セット 1632kcal 53.9g 43.4g 247.1g 2067mg 1547mg 599mg 5.3g	★プリ連時風 エた質が サーガリ 食 エ た 脂炭 ナカリ 食 エ た 脂炭 トリン 相 ル ぱ	がず 290kcal 16.8g 14.0g 22.9g 718mg 520mg 167mg 1.8g 527kcal 38.5g 42.1g 72.7g 2190mg 1453mg 452mg 5.6g	表 表 別 ご飯セット 580kcal 21.7g 14.7g 85.8g 719mg 592mg 244mg 1.8g ご飯セット 1697kcal 53.2g 44.2g 261.4g 2193mg 1669mg 683mg 5.6g	★ は	カー アキン風 デー 末噌煮 こまマヨネーズ おかず 285kcal 11.0g 16.0g 23.9g 842mg 378mg 121mg 2.1g おかず 821kcal 38.8g 46.1g 62.3g 2254mg 1313mg 506mg 5.7g	刊麦 麦 卵麦 ご飯セット 575kcal 15.9g 16.7g 86.8g 843mg 450mg 198mg 2.1g ご飯セット 1691kcal 53.5g 48.2g 251.0g 2257mg 1529mg 737mg 5.7g	★ごはん180 オニオンソーン デーラととじゃがった。 をのことじゃがった。 たん質 ボトリウム カリン相 を ボトリウム リウム リウム カリンム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウ	スハンパーグ デー の煮物 手のアヒージョ おかず 336kcal 13.8g 19.0g 25.6g 718mg 821mg 208mg 1.8g おかず 798kcal 38.8g 44.4g 58.0g 2063mg 1609mg 373mg 5.3g	明 麦 62 1 1 8 7 8 2 1 1 5 4 2 2 2 1 6 6 6 6 7 7 8 7 8 8 7 8 8 8 8 8 8 8 8 8 8
	★ボンスポープ はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます	の 相様 ブラ がず 280kcal 15.2g 13.8g 21.7g 608mg 504mg 184mg 1.5g おかず 785kcal 38.6g 44.4g 56.6g 1822mg 1577mg 481mg 4.5g 881kcal	麦 東 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 20.1g 14.5g 84.6g 609mg 576mg 261mg 1.5g ご飯セット 1655kcal 53.3g 46.5g 245.3g 1825mg 1793mg 712mg 4.5g	★には、180 無には、またでは、またでは、またでは、またでは、またでは、またでは、またでは、またで	びら 三子あんかけ ま和え おかず 285kcal 17.9g 15.2g 17.7g 698mg 571mg 99mg 1.8g おかず 762kcal 39.2g 41.3g 58.4g 2064mg 1331mg 368mg 5.3g 888kcal	麦 東 乳麦 乳麦 乳麦 ご飯セット 575kcal 22.8g 15.9g 80.6g 699mg 643mg 176mg 1.8g ご飯セット 1632kcal 53.9g 43.4g 247.1g 2067mg 1547mg 599mg 5.3g 1758kcal	★プリ連時風 エた脂炭ナカリウ	がず 290kcal 16.8g 14.0g 22.9g 718mg 520mg 167mg 1.8g 527kcal 38.5g 42.1g 72.7g 2190mg 1453mg 452mg 5.6g 955kcal	表 表 別 ご飯セット 580kcal 21.7g 14.7g 85.8g 719mg 592mg 244mg 1.8g ご飯セット 1697kcal 53.2g 44.2g 261.4g 2193mg 1669mg 683mg 5.6g	★ は 180 ヤンコン 190 本 エンデー 180 トリン 190 本 1	カナギン風 デー 末噌煮 ごまマヨネーズ おかず 285kcal 11.0g 16.0g 23.9g 842mg 378mg 121mg 2.1g おかず 821kcal 38.8g 46.1g 62.3g 2254mg 1313mg 506mg 5.7g 917kcal	刊麦 麦 卵麦 ご飯セット 575kcal 15.9g 16.7g 86.8g 843mg 450mg 198mg 2.1g ご飯セット 1691kcal 53.5g 48.2g 251.0g 2257mg 1529mg 737mg 5.7g 1787kcal	★ごはん180 オニオンソーン デラととじゃがった。 大のことじゃがった。 大の質が、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンは、カリンはが、カリンはが、カリンはが、カリンは、カリンは、カリンは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンはは、カリンは、カリン	スハンパーグ デー の素物 手のアヒージョ おかず 336kcal 13.8g 19.0g 25.6g 718mg 821mg 208mg 1.8g おかず 798kcal 38.8g 44.4g 58.0g 2063mg 1609mg 373mg 5.3g 926kcal	明 麦 - ご - 62 - 1 - 1 - 8 - 7 - 8 - 2 - 2 - 2 - 2 - 2 - 1 - 1 - 62 - 1 - 1 - 1 - 62 - 7 - 8 - 7 - 8 - 7 - 8 - 7 - 8 - 8 - 9 - 9 - 9 - 9 - 9 - 9 - 9 - 9
	★ポンスポープでは、大きの変化を表示している。 はいましたでは、大きしたでは、大きしたでは、大きしたでは、大きしたでは、大きしたでは、大きしたでは、大きしたでは、大きしたでは、大きした。 はいましたでは、大きしたでは、大きした。 はいましたでは、大きには、大きには、大きには、大きには、大きには、大きには、大きには、大きに	は焼 ブら がず 280kcal 15.2g 13.8g 21.7g 608mg 504mg 184mg 1.5g おかず 785kcal 38.6g 44.4g 56.6g 1822mg 1577mg 481mg 4.5g 881kcal 39.4g	麦 東 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 20.1g 14.5g 84.6g 609mg 576mg 261mg 1.5g ご飯セット 1655kcal 53.3g 46.5g 245.3g 1825mg 1793mg 712mg 4.5g 1751kcal 54.1g	★には、180 無には、また。 大きをでする。 大きをでする。 大きをでする。 大きをでする。 大きをでする。 大きをでする。 大きをでする。 大きをでする。 大きをでする。 大きをでする。 大きをでする。 大きをでする。 大きをでする。 大きをでする。 大きをでする。 大きをでする。 大きをでする。 大きをでする。 大きをでする。 大きをできるできる。 大きをできるできるできるできる。 大きをできるできるできるできるできるできるできるできるできるできるできる。 大きをできるできるできるできるできるできるできるできるできるできるできるできるできるで	びら E子あんかけ ま和え おかず 285kcal 17.9g 15.2g 17.7g 698mg 571mg 99mg 1.8g おかず 762kcal 39.2g 41.3g 58.4g 2064mg 1331mg 368mg 5.3g 888kcal 39.8g	麦 東 乳麦 乳麦 乳麦 ご飯セット 575kcal 22.8g 15.9g 80.6g 699mg 643mg 176mg 1.8g ご飯セット 1632kcal 53.9g 43.4g 247.1g 2067mg 1547mg 599mg 5.3g 1758kcal	★プリ連時風 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリカ サールは ボール エル で ボール で ボーク エー で で ボーク エー で で ボーク エー で で エー で で で で で で で で で で で で で で で	がず 290kcal 16.8g 14.0g 22.9g 718mg 520mg 1.8g 520mg 1.8g 38.7g 42.1g 72.7g 2190mg 1453mg 452mg 5.6g 955kcal 39.3g	麦 麦 卵 ご飯セット 580kcal 21.7g 14.7g 85.8g 719mg 592mg 244mg 1.8g ご飯セット 1697kcal 53.2g 44.2g 261.4g 2193mg 1669mg 683mg 5.6g 1825kcal 54.0g	★ ヤイ里切った	カナギン風 デー 末噌煮 ごまマヨネーズ おかず 285kcal 11.0g 16.0g 23.9g 842mg 378mg 121mg 2.1g おかず 821kcal 38.8g 46.1g 62.3g 2254mg 1313mg 506mg 5.7g 917kcal 39.6g	刊表 麦 卵麦 ご飯セット 575kcal 15.9g 16.7g 86.8g 843mg 450mg 198mg 2.1g ご飯セット 1691kcal 53.5g 48.2g 2257mg 1529mg 737mg 5.7g 1787kcal 54.3g	★ニオンソープ はん180 オニーマととじゃが まってとしている まってい は まってい まってい まってい は まってい まってい は まってい は まってい は まってい は まってい は まってい まってい は まってい まってい は まってい は まってい	スハンパーグ デー の煮物 学のアヒージョ おかず 336kcal 13.8g 19.0g 25.6g 718mg 821mg 208mg 1.8g おかず 798kcal 38.8g 44.4g 58.0g 2063mg 1609mg 373mg 5.3g 926kcal 39.6g	明 麦 - 62 - 1 - 8 - 7 - 8 - 2 - 1 - 1666 - 5 - 4 - 2 - 2 - 2 - 1 - 17 - 5 - 5 - 5 - 6 - 7 - 7 - 7 - 7 - 7 - 7 - 7 - 7
	★ ボーン は	の 相様 ブラ の物 ラダ おかず 280kcal 15. 2g 13. 8g 21. 7g 608mg 504mg 184mg 1. 5g おかず 785kcal 38. 6g 44. 4g 56. 6g 1822mg 1577mg 481mg 4. 5g 881kcal 39. 4g 44. 6g	麦 東 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 20.1g 14.5g 84.6g 609mg 576mg 261mg 1.5g ご飯セット 1655kcal 53.3g 46.5g 245.3g 1793mg 712mg 4.5g 1751kcal 54.1g 46.7g	★無には、 大型は、 大型では、 大型では、 大型では、 大力で 、 大力では、 大力では、 大力では、 大力では、 大力では、 大力では、 大力では、 大力では、 大力で 、 大力では、 大力では、 大力では、 大力では、 大力では、 大力では、 大力では、 大力では、 大力で 、 大力で 大力で 大力で 大力で 大力で 大力で 大力で 大力で	びら 三子あんかけ ま和え おかず 285kcal 17.9g 15.2g 17.7g 698mg 571mg 99mg 1.8g おかず 762kcal 39.2g 41.3g 58.4g 2064mg 1331mg 368mg 5.3g 888kcal 39.8g 41.5g	麦 東 乳表 乳表 乳表 ご飯セット 575kcal 22.8g 15.9g 80.6g 699mg 643mg 176mg 1.8g ご飯セット 1632kcal 53.9g 43.4g 247.1g 2067mg 1547mg 599mg 5.3g 1758kcal 54.5g 43.6g	★プ法金和 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリな エた脂炭ナカリな エた脂炭ナカリな エた脂炭ナカリな エた脂炭ナカリな エた脂炭ナカリな エた脂炭ナカリな エた脂炭ナカリな エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリな エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭	を まかず 290kcal 16.8g 14.0g 22.9g 718mg 520mg 167mg 1.8g まかず 827kcal 38.5g 42.1g 72.7g 2190mg 1453mg 452mg 5.6g 955kcal 39.3g 42.3g	表 表 別 ご飯セット 580kcal 21.7g 14.7g 85.8g 719mg 592mg 244mg 1.8g ご飯セット 1697kcal 53.2g 44.2g 261.4g 2193mg 1669mg 683mg 5.6g 1825kcal 54.0g 44.4g	★ 180 ヤイ里 サイン 190 サイイ 190 サイイ 190 サイン 190 エ 1 190	カー アキン風 デー 末噌煮 ごまマヨネーズ おかず 285kcal 11.0g 16.0g 23.9g 842mg 378mg 121mg 2.1g おかず 821kcal 38.8g 46.1g 62.3g 2254mg 1313mg 506mg 5.7g 917kcal 39.6g 46.3g	刊表 麦 卵麦 ご飯セット 575kcal 15.9g 16.7g 86.8g 843mg 450mg 198mg 2.1g ご飯セット 1691kcal 53.5g 48.2g 2257mg 1529mg 737mg 5.7g 1787kcal 54.3g 48.4g	★ニオマンフラック まかっと とじゃが まっしょ としじゃが まっしょ としじゃが まった 間 炭 ナ カリン 塩 エ た 質 水 ト リ ウ ム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リ	スハンパーグ デー の煮物 学のアヒージョ おかず 336kcal 13.8g 19.0g 25.6g 718mg 821mg 208mg 1.8g おかず 798kcal 38.8g 44.4g 58.0g 2063mg 1609mg 373mg 5.3g 926kcal 39.6g 44.6g	995 - 1 - 62 - 1 - 8 - 7 - 8 - 2 - 1 - 2 - 2 - 1 - 2 - 2 - 1 - 2 - 3 - 4 - 2 - 2 - 3 - 4 - 2 - 3 - 4 - 3 - 4 - 5 - 5 - 6 - 6 - 6 - 7 - 7 - 7 - 7 - 7 - 7 - 7 - 7
	★ポンスポープでは、これでは、大きした。 は、いきした。 は、いきした。 ないで、これで、これで、これで、これで、これで、これで、これで、これで、これで、これ	の 相様 ブラ の物 ラダ おかず 280kcal 15. 2g 13. 8g 21. 7g 608mg 504mg 184mg 1. 5g おかず 785kcal 38. 6g 44. 4g 56. 6g 1822mg 1577mg 481mg 4. 5g 881kcal 39. 4g 44. 6g 79. 6g	麦 東 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 20.1g 14.5g 84.6g 609mg 576mg 261mg 1.5g ご飯セット 1655kcal 53.3g 46.5g 245.3g 1825mg 1793mg 712mg 4.5g 1751kcal 54.1g 46.7g 268.3g	★照人里法 正佐 上た脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリカ 大力リン塩 エた脂炭ナカリカ エた脂炭ナカリカ エた脂炭ナカリカ エた脂炭水トリン塩 オん質 化リウム エた脂炭水トリン塩 オん質 化リウム サーカリカム サーカー サー	びら ミ子あんかけ ま和え おかず 285kcal 17.9g 15.2g 17.7g 698mg 571mg 99mg 1.8g おかず 762kcal 39.2g 41.3g 58.4g 2064mg 1331mg 368mg 5.3g 888kcal 39.8g 41.5g 88.9g	麦 東 乳表 乳表 乳表 二飯セット 575kcal 22.8g 15.9g 80.6g 699mg 643mg 176mg 1.8g 二飯セット 1632kcal 53.9g 43.4g 247.1g 2067mg 1547mg 599mg 5.3g 1758kcal 54.5g 43.6g 277.6g	★プ法金和 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウ はのす豆サ ルぱ ルポートリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水 ルポートリン塩ネん質水 エた脂炭水 ・リウ 相ルポートリン塩ネん質水 ・リウ 相ルポートリン塩ネん質水 ・リウ ・リウ ・リウ ・リウ ・リウ ・リー・リー・リー・リー・リー・リー・リー・リー・リー・リー・リー・リー・リー・	を を を を を を を を を を を を を を	表 表 別 ご飯セット 580kcal 21.7g 14.7g 85.8g 719mg 592mg 244mg 1.8g ご飯セット 1697kcal 53.2g 44.2g 261.4g 2193mg 1669mg 683mg 5.6g 1825kcal 54.0g 44.4g 292.3g	★ヤイ里切った脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリン塩 エた脂炭水トリン塩 ボークの エた脂炭水トリン塩 エた脂炭水トリン塩 エた脂炭水 大カリカム リウ 相 ルぱ 物ウム リウ 相 ギく エた脂炭水 大カリカム リウ 相 ギく エた脂炭水 大カリカム リウ 相 ギく エた脂炭水 大カリカム エた脂炭水 大カリカム エた脂炭水	カナギン風 デー 末噌煮 ごまマヨネーズ おかず 285kcal 11.0g 16.0g 23.9g 842mg 378mg 121mg 2.1g おかず 821kcal 38.8g 46.1g 62.3g 2254mg 1313mg 506mg 5.7g 917kcal 39.6g 46.3g 85.3g	刊麦 麦 卵麦 ご飯セット 575kcal 15.9g 16.7g 86.8g 843mg 450mg 198mg 2.1g ご飯セット 1691kcal 53.5g 48.2g 251.0g 2257mg 1529mg 737mg 5.7g 1787kcal 54.3g 48.4g 274.0g	★ニーマとと ・	スハンパーグ デー の素物 学のアヒージョ おかず 336kcal 13.8g 19.0g 25.6g 718mg 821mg 208mg 1.8g おかず 798kcal 38.8g 44.4g 58.0g 2063mg 1609mg 373mg 5.3g 926kcal 39.6g 44.6g 88.9g	995
	★ポースを指表する。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	は焼 ブら がす 280kcal 15. 2g 13. 8g 21. 7g 608mg 504mg 184mg 1. 5g おかず 785kcal 38. 6g 44. 4g 56. 6g 1822mg 1577mg 481mg 4. 5g 881kcal 39. 4g 44. 6g 79. 6g 1828mg	麦 東 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 20.1g 14.5g 84.6g 609mg 576mg 261mg 1.5g ご飯セット 1655kcal 53.3g 46.5g 245.3g 1825mg 1793mg 712mg 4.5g 1751kcal 54.1g 46.7g 268.3g 1831mg	★照人里法 正た脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリな 本ん質化リウ 相 ルぱ 大カリン塩 本ん質化リウ 相 ルぱ 大カリン塩 本ん質水トリン塩 本ん質水トリン塩 本ん質水トリン塩 本ん質水トリン はずるん質水トリン はずるん質水トリン はずるん質水トリン はずるん質水トリン はずるん質水トリン はずるん質水トリン はずるん質水トリン はずるん質水トリン はずるん質水トリン はずるん質水トリン はずるん質水トリン はずるん質水トリカ はずるん質が 大りの はずるの質が 大りの はずるの質が 大りの はずるの質が 大りの はずるの質が 大りの はずるの質が 大りの はずるの質が 大りの はずるの質が 大りの はずるの質が 大りの はずるの質が はずるので はずる。 はずるので はずるので はずるので はずるので はずるので はずるので はずるので はずるので はずるので はずるので はずるので はずるので はずるので はずるので はずるので はずるので はずるので はずる。 はずるので はずるので はずるので はずる。 はずるので はずるので はずるので はずるので はずる。 はずる。 はずる。 はずる。 はずる。 はずる。 はずる。 はずる。 はずるで はずる。 はずる。 はずる。 は	びら 三子あんかけ ま和え おかず 285kcal 17.9g 15.2g 17.7g 698mg 571mg 99mg 1.8g おかず 762kcal 39.2g 41.3g 58.4g 2064mg 1331mg 368mg 5.3g 888kcal 39.8g 41.5g 88.9g 2066mg	麦 東 乳表 乳表 乳表 二飯セット 575kcal 22.8g 15.9g 80.6g 699mg 643mg 176mg 1.8g 二飯セット 1632kcal 53.9g 43.4g 247.1g 2067mg 1547mg 599mg 5.3g 1758kcal 54.5g 43.6g 277.6g	★プ法金和 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウ はのす豆サ ルぱ ルポートリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水 ルポートリン塩ネん質水 エた脂炭水 ・リウ 相ルポートリン塩ネん質水 ・リウ 相ルポートリン塩ネん質水 ・リウ ・リウ ・リウ ・リウ ・リウ ・リー・リー・リー・リー・リー・リー・リー・リー・リー・リー・リー・リー・リー・	を まかず 290kcal 16.8g 14.0g 22.9g 718mg 520mg 167mg 1.8g まかず 827kcal 38.5g 42.1g 72.7g 2190mg 1453mg 452mg 5.6g 955kcal 39.3g 42.3g 103.6g 2196mg	表 家 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	★ヤイ里切った脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリン塩 エた脂炭ナカリン塩 ボトリン塩 ボトリン塩 ボトリン塩 ボトリン塩 ボールば ボーリウ オールば ボーリウ オールば ボーリウ オールば ボーリウ オールば ボーリウ オールば ボーリウ オールば ボーリウ オールば ボーリウ オールば ボーリウ オールば ボーリウ オールば ボーリウ オールば ボーリウ オールば ボーリン ガーム ガーム ガーム ガーム ガーム ガーム ガーム ガーム ガーム ガーム	カナギン風 デー 末噌煮 ごまマヨネーズ おかず 285kcal 11.0g 16.0g 23.9g 842mg 378mg 121mg 2.1g おかず 821kcal 38.8g 46.1g 62.3g 2254mg 1313mg 506mg 5.7g 917kcal 39.6g 46.3g 85.3g 2260mg	刊表 表 所表 「飯セット 575kcal 15.9g 16.7g 86.8g 843mg 450mg 198mg 2.1g 「飯セット 1691kcal 53.5g 48.2g 2257mg 1529mg 737mg 5.7g 1787kcal 54.3g 48.4g 274.0g 2263mg	★ニーマンション また に かっと と いっと と いっと と いっと と いっと と いっと と いっと と いっぱ	スハンパーグ デー D 煮物 デのアヒージョ おかず 336kcal 13.8g 19.0g 25.6g 718mg 821mg 208mg 1.8g おかず 798kcal 38.8g 44.4g 58.0g 2063mg 1609mg 373mg 5.3g 926kcal 39.6g 44.6g 88.9g 2069mg	明 麦 - 62 - 1 - 1 - 8 - 7 - 8 - 2 - 1 - 1666 - 5 - 4 - 2 - 2 - 18 - 19 -
	★ポースを指表すり、 はケの鶏ト ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ 相ルぱ 化リウ カー質 エトリカム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当ギく 物ウム 当 ギく 物ウム コー質 カー質 カー質 カー質 カー質 カー質 カー質 カー質 カー質 カー質 カ	は焼 グら が物 ラダ おかず 280kcal 15. 2g 13. 8g 21. 7g 608mg 504mg 184mg 1. 5g おかず 785kcal 38. 6g 44. 4g 56. 6g 1822mg 1577mg 481mg 4. 5g 881kcal 39. 4g 44. 6g 79. 6g 1828mg 1690mg	麦 東 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 20.1g 14.5g 84.6g 609mg 576mg 261mg 1.5g ご飯セット 1655kcal 53.3g 46.5g 245.3g 1825mg 1793mg 712mg 4.5g 1751kcal 54.1g 46.7g 268.3g 1831mg 1906mg	★照人里法 工た脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリな オん質化リウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウ 相 ルば や の の の の で の の の の の の の の の の の の の	びら 三子あんかけ ま和え おかず 285kcal 17.9g 15.2g 17.7g 698mg 571mg 99mg 1.8g おかず 762kcal 39.2g 41.3g 58.4g 2064mg 1331mg 368mg 5.3g 888kcal 39.8g 41.5g 88.9g 2066mg 1445mg	麦 東 卵乳麦 乳麦 乳麦 二飯セット 575kcal 22.8g 15.9g 80.6g 699mg 643mg 176mg 1.8g 二飯セット 1632kcal 53.9g 43.4g 247.1g 2067mg 1547mg 599mg 5.3g 1758kcal 54.5g 43.6g 277.6g 2069mg 1661mg	★プ法金和 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウ はの草豆サ ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウ も で 大 大 リン塩 本 ん 質 水 ト リ ン は も で 大 り 大 り も に り も に り も に り も に り も に り も に り も に り も に り も に り も に り も に り も に り も に り も に り も に り も に し ら し に し も ら し に し ら し に し に し も し に し ら し に し ら し に し ら し に し ら し に し に し に し に し ら し に し ら し に し ら し に に し に に に し に に し に し に に に に し に に に し に に に に に に に に に に に に に	がたし まかず 290kcal 16. 8g 14. 0g 22. 9g 718mg 520mg 167mg 1. 8g おかず 827kcal 38. 5g 42. 1g 72. 7g 2190mg 1453mg 452mg 5. 6g 955kcal 39. 3g 42. 3g 103. 6g 2196mg 1573mg	表 表 別 ご飯セット 580kcal 21.7g 14.7g 85.8g 719mg 592mg 244mg 1.8g ご飯セット 1697kcal 53.2g 44.2g 2193mg 1669mg 683mg 5.6g 1825kcal 54.0g 44.4g 292.3g 2199mg 1789mg	★ヤイ里切 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリン塩 ネん質 ルポーク リカー リカー リカー リカー リカー リカー サール では、 カリン塩 ボール では、 カリン塩 ボール では、 カリン塩 ボール では、 カリン塩 ボーク は、 カリン塩 ボーク は、 カリン塩 ボーク は、 カリン塩 ボーク は、 カリン は、	カナギン風 デー 末噌煮 ごまマヨネーズ おかず 285kcal 11. 0g 16. 0g 23. 9g 842mg 378mg 121mg 2. 1g おかず 821kcal 38. 8g 46. 1g 62. 3g 2254mg 1313mg 506mg 5. 7g 917kcal 39. 6g 46. 3g 85. 3g 2260mg 1426mg	刊表 表 所表 「飯セット 575kcal 15.9g 16.7g 86.8g 843mg 450mg 198mg 2.1g 「飯セット 1691kcal 53.5g 48.2g 251.0g 2257mg 1529mg 737mg 5.7g 1787kcal 54.3g 48.4g 274.0g 2263mg 1642mg	★ニーマンション また では かった には かった では かった できる できる かった できる かった できる かった できる かった できる かった かった できる かった いっと	スハンパーグ デー の煮物 デのアヒージョ おかず 336kcal 13.8g 19.0g 25.6g 718mg 821mg 208mg 1.8g おかず 798kcal 38.8g 44.4g 58.0g 2063mg 1609mg 373mg 5.3g 926kcal 39.6g 44.6g 88.9g 2069mg 1729mg	明字 麦 - ご1 - 626 - 18 - 18 - 88 - 7 - 89 - 28 - 11 - 166 - 53 - 46 - 24 - 20 - 18 - 60 - 7 - 7 - 7 - 7 - 7 - 7 - 7 - 7 - 7 - 7
	★ポースを指表する。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	は焼 ブら がす 280kcal 15. 2g 13. 8g 21. 7g 608mg 504mg 184mg 1. 5g おかず 785kcal 38. 6g 44. 4g 56. 6g 1822mg 1577mg 481mg 4. 5g 881kcal 39. 4g 44. 6g 79. 6g 1828mg	麦 東 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 20.1g 14.5g 84.6g 609mg 576mg 261mg 1.5g ご飯セット 1655kcal 53.3g 46.5g 245.3g 1825mg 1793mg 712mg 4.5g 1751kcal 54.1g 46.7g 268.3g 1831mg 1906mg 724mg	★照人里法 正た脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリな 本ん質化リウ 相 ルぱ 大カリン塩 本ん質化リウ 相 ルぱ 大カリン塩 本ん質水トリン塩 本ん質水トリン塩 本ん質水トリン塩 本ん質水トリン はずるん質水トリン はずるん質水トリン はずるん質水トリン はずるん質水トリン はずるん質水トリン はずるん質水トリン はずるん質水トリン はずるん質水トリン はずるん質水トリン はずるん質水トリン はずるん質水トリン はずるん質水トリカ はずるん質が 大りの はずるの質が 大りの はずるの質が 大りの はずるの質が 大りの はずるの質が 大りの はずるの質が 大りの はずるの質が 大りの はずるの質が 大りの はずるの質が 大りの はずるの質が はずるので はずる。 はずるので はずるので はずるので はずるので はずるので はずるので はずるので はずるので はずるので はずるので はずるので はずるので はずるので はずるので はずるので はずるので はずるので はずる。 はずるので はずるので はずるので はずる。 はずる。 はずるで はずる。 はずる。 はずる。 はずる。 はずる。 はずる。 はずる。 はずる。 はずる。 はずる。 はずる。 はずる。 はずる。 はずる。 はずる。	びら 三子あんかけ ま和え おかず 285kcal 17.9g 15.2g 17.7g 698mg 571mg 99mg 1.8g おかず 762kcal 39.2g 41.3g 58.4g 2064mg 1331mg 368mg 5.3g 888kcal 39.8g 41.5g 88.9g 2066mg 1445mg 374mg	表 表 卵乳麦 卵乳麦 乳麦 二飯セット 575kcal 22.8g 15.9g 80.6g 699mg 643mg 176mg 1.8g 二飯セット 1632kcal 53.9g 43.4g 247.1g 2067mg 1547mg 599mg 5.3g 1758kcal 54.5g 43.6g 277.6g 2069mg 1661mg 605mg	★プ法金和 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウ はのす豆サ ルぱ ルポートリン塩 ネん質水トリン塩 ネん質水トリン塩ネん質水 ルポートリン塩ネん質水 エた脂炭水 ・リウ 相ルポートリン塩ネん質水 ・リウ 相ルポートリン塩ネん質水 ・リウ ・リウ ・リウ ・リウ ・リウ ・リー・リー・リー・リー・リー・リー・リー・リー・リー・リー・リー・リー・リー・	を まかず 290kcal 16.8g 14.0g 22.9g 718mg 520mg 167mg 1.8g まかず 827kcal 38.5g 42.1g 72.7g 2190mg 1453mg 452mg 5.6g 955kcal 39.3g 42.3g 103.6g 2196mg	表 家 一二飯セット 580kcal 21.7g 14.7g 85.8g 719mg 592mg 244mg 1.8g 二飯セット 1697kcal 53.2g 44.2g 261.4g 2193mg 1669mg 683mg 5.6g 1825kcal 54.0g 44.4g 292.3g 2199mg 1789mg 697mg	★ヤイ里切った脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリン塩 エた脂炭ナカリン塩 ボトリン塩 ボトリン塩 ボトリン塩 ボトリン塩 ボールば ボーリウ オールば ボーリウ オールば ボーリウ オールば ボーリウ オールば ボーリウ オールば ボーリウ オールば ボーリウ オールば ボーリウ オールば ボーリウ オールば ボーリウ オールば ボーリウ オールば ボーリウ オールば ボーリン ガーム ガーム ガーム ガーム ガーム ガーム ガーム ガーム ガーム ガーム	カナギン風 デー 末噌煮 ごまマヨネーズ おかず 285kcal 11.0g 16.0g 23.9g 842mg 378mg 121mg 2.1g おかず 821kcal 38.8g 46.1g 62.3g 2254mg 1313mg 506mg 5.7g 917kcal 39.6g 46.3g 85.3g 2260mg	刊表 表 所表 「飯セット 575kcal 15.9g 16.7g 86.8g 843mg 450mg 198mg 2.1g ご飯セット 1691kcal 53.5g 48.2g 251.0g 2257mg 1529mg 737mg 5.7g 1787kcal 54.3g 48.4g 274.0g 2263mg 1642mg 749mg	★ニーマンション また に かっと と いっと と いっと と いっと と いっと と いっと と いっと と いっぱ	スハンパーグ デー D 煮物 デのアヒージョ おかず 336kcal 13.8g 19.0g 25.6g 718mg 821mg 208mg 1.8g おかず 798kcal 38.8g 44.4g 58.0g 2063mg 1609mg 373mg 5.3g 926kcal 39.6g 44.6g 88.9g 2069mg	卵 ^浮 麦

※献立は予告無く変更することがあります。 ※「◎」は間食です。間食はメニューを参考にして各ご家庭でご用意ください。 ※商品は喫食日まで冷蔵庫で保管ください。 ※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。※おかずのみをご利用の方は★をご家庭でご用意ください。 ※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。※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。



- ★ご注文は、ご連絡がなければ自動継続です。翌週分を中止・変更される場合は、 お届け日の前週水曜日夜8時までにご連絡ください。
- ★お届け日の前週水曜日夜8時以降の翌週分の中止・変更はできません。 上記のお届け日以降の中止は、代金が発生いたします。 (急な入院等の場合もご返金はできません)

★ご連絡先

[※]アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。

[※]調理施設内では 様々な種類の食品を扱っています。調理過程で、個々のおかずに本来使用しない食材が混入する可能性があります。

週間献立表 (やわらか普通食

COOP 2-2-2

								~					00	UP	, ,,
	11	月10日(月)	11	11月11日(火) 11月12日(水)					11	月13日(:	木)	11月14日(金)		
		·名	アレルゲン		名	アレルゲン		月 - [、	アレルゲン		<u> </u>	アレルゲン		名	アレルゲン
			10010			101010			101010						
		ごはん180g			ごはん180g		★やわらかご			★やわらか。	_		★やわらか		
	豚肉ときの	この炒め物	麦	高野豆腐とあ	あさりの卵とじ	卵乳麦	白菜と厚揚げの	中華そぼろ煮	乳麦落	白身魚の	しんじょう	卵麦	麩と大根	の煮物	麦
	白花豆煮			竹輪のご			大根と椎:			じゃが芋とひ			食べるトマ		
			久 丰												
		白菜人参)			の青じそサラダ		キャベツの			大根のあっる				菜小松菜)	
	★味噌汁	-	麦	┃★味噌汁	-	麦	★味噌汁	•	麦	★味噌汁	•	麦	★味噌汁	-	麦
朝															
一一													i		
	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		429kcal		190kcal					エネルギー			エネルギー		335kcal
10													l .		
	蛋白質			蛋白質			蛋白質			蛋白質		9.3g		3.1g	8.8g
	脂 質	4.3g	5.3g	脂質	8.0g	9.0g	脂 質	5.9g	6.8g	脂質	6.4g	7.3g	脂質	1.1g	2.0g
	炭水化物	22 1g	78.9g	炭水化物	18.5g	75.8g	炭水化物	9 7g	67.9g	炭水化物	13 4g	69.9g	炭水化物	10 0g	67.8g
	ナトリウム	_			755mg				_	ナトリウム	_		ナトリウム		911mg
		_	_			_		_	_		_			_	
	食塩相当量		2.4g	食塩相当量		3.0g	食塩相当量		2.3g	食塩相当量			食塩相当量		2.3g
	★やわらか	ごはん180g		★やわらか	ごはん180g		★やわらか。	ごはん180g		★やわらかる	ごはん180g		★やわらか。	ごはん180g	
		胡椒炒め	麦		リのスタミナ炒め	麦	鶏の幽庵		麦	肉団子の根			鯖の磯辺	_	麦
														.жc	Z.
					が芋の煮物		赤ピーマンと玉			大豆としらる			塩枝豆		
	春雨の中	華和え	卵乳麦	若芽と油揚り	げのおひたし	麦	なすのミー	トソース煮	乳麦	三色野菜	ナムル	麦	豚肉と野菜	の生姜炒め	麦
	★味噌汁	-	麦	★味噌汁		麦	春雨の酢		麦	★味噌汁			若芽の塩		
	X WEY		~	X VIVIENT		~	★味噌汁	CV V)	麦	A -71-11		~	★味噌汁	_ /O\IH/C	
昼							▼味噌汀		友				▼味噌汀		麦
	栄養価	ナンナー・・・	フルナット	坐姜 儒	ナシュー	フルナット	公 姜//	ナシュー	711.+004	公 姜//	ナルギャット	711.+004	出姜畑	ナムギャット	フルセット
食															
艮		234kcal								エネルギー			エネルギー		
	蛋白質	9.0g	14.8g	蛋白質	9.3g	15.2g	蛋白質	12.1g	17.8g	蛋白質	14.1g	20.4g	蛋白質	16.0g	21.7g
					_			15.5g						18.4g	19.3g
			_		_										
	炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		71.2g
	ナトリウム	794mg		ナトリウム			ナトリウム	700mg	1142mg	ナトリウム	1008mg	1450mg	ナトリウム	829mg	1273mg
	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.2g
		ごはん180g			ごはん180g		★大根め		麦	★やわらかる			★やわらか		
									文		_				
		ルオリーブ焼			ハンバーグ		赤魚の生		麦	とんかつ			鶏肉のき		
	インゲンン	ノテー	乳麦	チンゲン	マンテー マンマー アンマン マンマン アンマン アンディ アンティン アンディ アンディ アンマン アンマン マング アンマン アンス アンス アンス アンス アンス アンス アンス アンス アンス アン	乳麦	うま塩キャ	ァベツ	麦か	人参グラ	ソセ	乳麦	白菜と揚	げの旨煮	麦
	切干大根の	韓国風炒め	麦	ツナと大豆	の炒め煮	麦	豚肉と大根	のピリ辛者	麦	ひき肉と豆	腐のうま者	麦落か	マカロニとパフ	_{プリカのサラダ}	卵麦
	マリーネサ						枝豆とコー						★味噌汁		麦
_					ぶの三杯酢			ノのり ノダ	-	いんげんと鶏肉のさ			▼味噌川		夂
タ	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁	•	麦			
	光美压	+> 4> +* 1 l	711 4004	光美压	おかずセット	المسلم ال	兴美压	4×4×4*1	フルセット	兴美压	4×4×4° 11	المديد ال	兴美压	+> 4> +* 1 l	بارزول ۱۱
<u>~</u>		おかずセット										フルセット			フルセット
食	エネルギー	214kcal	484kcal	エネルギー	195kcal	460kcal	エネルギー	225kcal	529kcal	エネルギー	322kcal	588kcal	エネルギー	289kcal	559kcal
	蛋白質	14.8g	20.5g	蛋白質	12.5g	18.4g	蛋白質	14.2g	22.1g	蛋白質	16.0g	21.7g	蛋白質	11.5g	17.4g
				脂質	_	7.4g		11.2g			20.3g			18.4g	19.3g
	炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		_	炭水化物	_	74.8g
	ナトリウム	681mg	1122mg	ナトリウム	834mg	1300mg	ナトリウム	691mg	1581mg	ナトリウム	/91mg	1233mg	ナトリウム	700mg	1141mg
	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	1.8g	2.9g
		おかずセット													
_															
合		607kcal								エネルギー				641kcal	1452kcal
	蛋白質	32.3g	49.8g	蛋白質	32.8g	50.7g	蛋白質	31.1g	50.5g	蛋白質	33.8g	51.4g	蛋白質	30.6g	47.9g
	脂質	30.1g		脂質	_			32.6g			36.4g			37.9g	40.6g
						_		_			_			_	
= 1	炭水化物	bl./g	221.7g	炭水化物	57.3g	227.5g	炭水化物	46.5g	222.1g	炭水化物	56.3g	226.8g	炭水化物		213.8g
計	ナトリウム	1974mg	3325mg	ナトリウム	2346mg	3700mg	ナトリウム	1872mg	3645mg	ナトリウム	2361mg	3688mg	ナトリウム	1999mg	3325mg
	食塩相当量	5 0g	8.5g	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	4 8g	9.2g	食塩相当量	6 0g	9.4g	食塩相当量		8.4g
												0.75	ス価・旧コ里	0.16	∪.⊤გ
	★はフリ	1 1- 1	/ _ `A-	·	. \ ~	./ —		\ <i>L</i> \ —	!-!-						

★はフルセット(ご飯・汁物セット)のメニューです。おかずセットには付きません。

天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

※アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。





ご飯などをつけて1膳の完成です♪

- ★ご注文はご連絡がなければ自動継続です。翌週分を中止・変更される場合は、 お届け日の前週水曜日夜8時までにご連絡ください。
- ★お届け日の前週水曜日夜8時以降の翌週分の中止・変更はできません。 上記のお届け日以降の中止は、代金が発生いたします。 (急な入院等の場合もご返金はできません)
- ★ご連絡先

週間献立表 (刻み食)



1月10日(片)	ı	11日10日(日)			11	□ 11 □ / //·	\	11月12日(水)			11	□10□/±	\	11月14日(金)			
本金銀240g 大金銀240g 大金840g		11月10日(月)						11月12日(水)			11月13日(木)						
### Minks				アレルゲン			アレルゲン	品	名	アレルゲン			アレルゲン			アレルゲン	
日本記載		★全粥240	g		★全粥240:	g		★全粥240	g		★全粥240:	g					
日本記載		豚肉ときのご	この炒め物	麦	高野豆腐とあ	らさりの卵とじ	卵乳麦	白菜と厚揚げの)中華そぼろ者	乳麦落	白身魚のし	んじょう	卵麦	麩と大根の	者物	麦	
● 大塚原出			_ 0 7 9 0 0 7 7 3	主												到丰	
(東			# I #\	久 士													
(東			采人参)	友		の青じそサラダ			コトレ和え			か生委演げ			采小松采)	友	
(東		★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	
業養価 おかずセットフルセット 来養価 おかずセットフルセット 本養価 おかずセットフルセット 本養価 おかずセットフルセット 大き畑	由																
食 本の	+7																
食 本の																	
食 本の																	
議合質 8.5g 12.2g 無合質 1.1.0g 14.7g 能質 4.3g 5.5g 能質 8.0g 形す 8.0g 影子 8.0g 数水化物 9.2.1g 55.1g 数水化物 9.2.1g 52.2.2g 数水化物 10.0g 43.0g 大金第2.0g 52.2.2 数 52.2.2.2 数 52.2.2 数 52.2.2 数 52.2.2.2 数 52.2.2.2 数 52.2.2.2 数 52.2.2.2.2 数 52.2.2.2 数 52.2.2.2 数 52.2.2.2 数 52.2.2.2.2 数 52.2.2.2.2 数 52.2.2.2.2 数 52.2.2.2.2 数 52.2.2.2.2.2 数 52.2.2.2.2.2.2 数 52.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.		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		
議合質 8.5g 12.2g 無合質 1.1.0g 14.7g 能質 4.3g 5.5g 能質 8.0g 形す 8.0g 影子 8.0g 数水化物 9.2.1g 55.1g 数水化物 9.2.1g 52.2.2g 数水化物 10.0g 43.0g 大金第2.0g 52.2.2 数 52.2.2.2 数 52.2.2 数 52.2.2 数 52.2.2.2 数 52.2.2.2 数 52.2.2.2 数 52.2.2.2.2 数 52.2.2.2 数 52.2.2.2 数 52.2.2.2 数 52.2.2.2.2 数 52.2.2.2.2 数 52.2.2.2.2 数 52.2.2.2.2 数 52.2.2.2.2.2 数 52.2.2.2.2.2.2 数 52.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.	食	エネルギー	159kcal	318kcal	エネルギー	190kcal	349kcal	エネルギー	110kcal	269kcal	エネルギー	127kcal	286kcal	エネルギー	61kcal	220kcal	
胎質 4.3g 5.0g b次化物 18.5g 7.1g 上雲 1.1g 1.8g																	
横水化物 22.1g 55.1g 大水化物 18.8g 51.5g 大水化物 19.7g 42.7g 21mg 食塩相当量 1.9g 3.0g 21mg 大少少人 48mg 21mg 大変物化の 22.1mg																	
大小ウム 499mg 939mg 299mg 299mg 299mg 24																	
金銭担当量 1.9g															_		
金銭担当量 1.9g		ナトリウム	499mg	939mg	ナトリウム	755mg	1195mg	ナトリウム	481mg	921mg	ナトリウム	562mg	1002mg	ナトリウム	470mg	910mg	
★全祭240g 第の相子の組敷砂め 麦 素帯の中華和え 乗り込織がであった。 また。 ★全祭240g 素が中華和ス 妻 大き織材があいたし、麦 本味噌汁 麦 大き織材があいたし、麦 本味噌汁 麦 大き織材があいたし、麦 本味噌汁 麦 大き		仓恒相当量	1 3σ												1 2σ		
技術の相子が極妙的 大スと魅の妙め者 表 表				2.18			0.08			2.08			2.08			2.08	
大と膝の炒め煮 表 なめことにかがやの煮物 表 ながことにかどやの煮物 表 表 表 表 表 表 表 表 表				=		_	=			=			ពេល 🛨			=	
大味噌汁 大きでは 大きがは				友											₹ 	友	
大字語		ナスと麩の	少め煮	麦	なめことじゃ	が芋の煮物	麦	赤ピーマンと玉	ねぎのソテー	乳麦	大豆としらす	の甘辛煮	麦	塩枝豆			
大字語		春雨の中華	三和え	卵乳麦	若芽と油揚り	ずのおひたし	麦	なすのミート	ソース者	到.麦	三色野菜ナ	ムル	麦	豚肉と野菜	の牛姜炒め	麦	
大麻噌汁 表 大麻噌汁 入麻噌汁			1870			, ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,											
業養価 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 大き価 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 変換は担当量 1.8g 2.9g 食は担当量 1.7g 1.3g 2.9g 食は担当量 1.7g 1.3g 2.9g 2.9g 2.1g 2.1g 1.5g 2.9g 2.9g 2.1g 2.1g 3.2g 2.9g 2.1g 2.1g 3.2g		▲ 小竹 1		×	▲ 小門 / 1		×		120		▲ 小雪/		×		プレイロバ		
食 エネルギー 234kcal 393kcal エネルギー 254kcal 45kcal	鱼							▼味噌汀		友				▼味噌汀			
食 エネルギー 234kcal 393kcal エネルギー 254kcal 45kcal																	
食 エネルギー 234kcal 393kcal エネルギー 254kcal 45kcal																	
食 エネルギー 234kcal 393kcal エネルギー 254kcal 45kcal		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	
蛋白質 9.9g 12.7g 指音質 9.3g 13.0g 蛋白質 12.1g 15.8g 蛋白質 14.1g 17.8g 蛋白質 16.0g 19.7g 18.3g 18.3g 18.3g 15.3g 炭水化物 18.8g 51.8g 炭水化物 18.8g 51.8g 炭水化物 20.5g 53.3g 炭水化物 23.4g 56.4g 炭水化物 14.8g 47.8g 47.8g 19.1g 大小リウム 757mg 1197mg 1197m	食																
脂質 13.7g 14.4g 脂質 16.1g 16.8g 脂質 15.5g 16.2g 炭水化物 18.8g 51.3g 大小りム 794mg 1234mg ナトリウム 757mg 1197mg ナトリウム 700mg 1140mg ナトリウム 734mg 1234mg ナトリウム 757mg 1197mg ナトリウム 700mg 1144mg ナトリウム 1008mg 1448mg ナトリウム 829mg 1269mg 変 47.8g 変 47.	10																
炭水化物 18.8g 51.8g 炭水化物 20.3g 53.3g 炭水化物 20.3g 53.3g 炭水化物 20.3g 53.3g 炭水化物 20.3g 53.3g 炭水化物 14.8g 47.8g 12.9g 3.1g 食塩相当量 1.9g 3.0g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 2.0g 3.7g 食塩相当量 2.1g 3.2g 人参がラッセ 3.7g 食塩相当量 2.1g 3.2g 大全郷240g 大金郷240g 大参グラッセ 東東 大金郷240g 大金w240g																	
サトリウム 794mg 1234mg ナトリウム 757mg 1197mg 食塩相当量 2.0g 3.1g 食塩相当量 2.0g 3.1g 食塩相当量 1.9g 3.0g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 2.6g 3.7g 食塩相当量 2.6g 3.7g 食塩相当量 2.0g 3.2g 含塩相当量 2.6g 3.7g 食塩相当量 2.0g 3.2g 3.2g 3.2g 3.2g 3.2g 3.2g 3.2g 3.2			13./g			16.1g	16.8g	脂 質			脂 質	9./g	10.4g	脂 質	18.4g	19.1g	
サトリウム 794mg 1234mg ナトリウム 757mg 1197mg 食塩相当量 2.0g 3.1g 食塩相当量 2.0g 3.1g 食塩相当量 1.9g 3.0g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 2.6g 3.7g 食塩相当量 2.6g 3.7g 食塩相当量 2.0g 3.2g 含塩相当量 2.6g 3.7g 食塩相当量 2.0g 3.2g 3.2g 3.2g 3.2g 3.2g 3.2g 3.2g 3.2		炭水化物	18.3g	51.3g	炭水化物	18.8g	51.8g	炭水化物	20.3g	53.3g	炭水化物	23.4g	56.4g	炭水化物	14.8g	47.8g	
食塩相当量 2.0g 3.1g 食塩相当量 1.9g 3.0g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 2.6g 3.7g 食塩相当量 2.1g 3.2g ★全粥240g ★金粥240g ★金粥240g ★金粥240g ★金粥240g ★金粥240g ★金粥240g ★金粉240g ★本中当上のサラダ ★日本日本サラダ ★日本日本日本日本日本日本日本日本日本日本日本日本日本日本日本日本日本日本日本															829mg		
★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g																	
## A M A M A M A M A M A M A M A M A M A				J. Ig			3.0g			Z.9g			J./g			J.Zg	
インゲンソテー 表			_									B	<				
切干大根の韓国風炒め 表										麦						麦	
切干大根の韓国風炒め 表		インゲンソテ	- —	乳麦	チンゲン菜ン	ノテー	乳麦	うま塩キャベ	シン	麦か	人参グラッセ	Z	乳麦	白菜と揚げ	の旨煮	麦	
マリーネサラダ 卵麦 オクラとめかぶの三杯酢 麦		切干大根の	韓国風炒め	麦	ツナと大豆の	り炒め煮	麦	豚肉と大根の	のピリ辛煮	麦	ひき肉と豆匠	気のうま者	麦落か	マカロニとパ	プリカのサラダ	卵麦	
★ 味噌汁 麦 ★ 味噌汁 ★ ★ 味噌汁 ★ ★ 味噌汁 ★ ★ 味噌汁 ★ ★ 味噌汁 ★ 味噌汁 ★ まかずセット ブルセット ※ 養価 まんずもった こくころ まんしょう まんしょんしょんしょんしょんしょん																	
業養価 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 大き種価 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 大き種価 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 大き種価 おかずセット フルセット 大き価 おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット 大き価 おかずセット フルセット フトログト フィン・フトログト フトレウム 1974mg 32.8g カートリウム 2346mg 36.6gmg カートリウム 1974mg 32.94mg カートリウム 2346mg 36.6mg カートリウム 1974mg 31.1mg 42.2g は相当量 5.0g 8.4g 全は相当量 5.0g 9.2g 食塩相当量 4.8g 8.1g 食塩相当量 6.0g 9.3g 食塩相当量 5.1g 8.4g ★4.2g は相当量 5.1g 8.4g ★4.2g 8.1g 食塩相当量 6.0g 9.3g 食塩相当量 5.1g 8.4g ★4.2g 8.1g 食塩相当量 5.0g 9.2g 食塩相当量 4.8g 8.1g 食塩相当量 6.0g 9.3g 食塩相当量 5.1g 8.4g	\vdash					2107—111BF						:フはり山が村下山へ		人が作り		2	
食 エネルギー 214kcal 373kcal エネルギー 195kcal 354kcal 蛋白質 14.8g 18.5g 蛋白質 12.5g 16.2g 蛋白質 14.2g 17.9g 蛋白質 16.0g 19.7g 蛋白質 11.5g 15.2g 脂質 12.1g 12.8g 脂質 6.5g 7.2g 脂質 11.2g 11.9g 脂質 20.3g 21.0g 脂質 18.4g 19.1g 炭水化物 11.3g 44.3g 大・ドリウム 681mg 1121mg ナ・ドリウム 834mg 1274mg ナ・ドリウム 691mg 1131mg ナ・ドリウム 790mg 1140mg 食塩相当量 1.7g 2.9g 食塩相当量 2.1g 3.2g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 2.0g 3.1g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 2.0g 3.1g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 2.0g 3.1g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 2.0g 3.1g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 2.0g 3.1g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 2.0g 3.1g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 2.0g 3.1g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 32.3g 43.4g 蛋白質 32.8g 43.9g 蛋白質 31.1g 42.2g 蛋白質 33.8g 44.9g 蛋白質 30.6g 41.7g 脂質 30.1g 32.2g 脂質 30.6g 32.7g 脂質 32.8g 32.9g 炭水化物 46.5g 大・ド・ド・ド・ド・ド・ド・ド・ド・ド・ド・ド・ド・ド・ド・ド・ド・ド・ド・ド	2	★味噌汀		友	★味噌汀		友	★味噌汀		友	▼味噌汀		友				
食 エネルギー 214kcal 373kcal エネルギー 195kcal 354kcal 蛋白質 14.8g 18.5g 蛋白質 12.5g 16.2g 蛋白質 14.2g 17.9g 蛋白質 16.0g 19.7g 蛋白質 11.5g 15.2g 脂質 12.1g 12.8g 脂質 6.5g 7.2g 脂質 11.2g 11.9g 脂質 20.3g 21.0g 脂質 18.4g 19.1g 炭水化物 11.3g 44.3g 大・ドリウム 681mg 1121mg ナ・ドリウム 834mg 1274mg ナ・ドリウム 691mg 1131mg ナ・ドリウム 790mg 1140mg 食塩相当量 1.7g 2.9g 食塩相当量 2.1g 3.2g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 2.0g 3.1g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 2.0g 3.1g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 2.0g 3.1g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 2.0g 3.1g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 2.0g 3.1g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 2.0g 3.1g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 2.0g 3.1g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 32.3g 43.4g 蛋白質 32.8g 43.9g 蛋白質 31.1g 42.2g 蛋白質 33.8g 44.9g 蛋白質 30.6g 41.7g 脂質 30.1g 32.2g 脂質 30.6g 32.7g 脂質 32.8g 32.9g 炭水化物 46.5g 大・ド・ド・ド・ド・ド・ド・ド・ド・ド・ド・ド・ド・ド・ド・ド・ド・ド・ド・ド																	
食 エネルギー 214kcal 373kcal エネルギー 195kcal 354kcal 蛋白質 14.8g 18.5g 蛋白質 12.5g 16.2g 蛋白質 14.2g 17.9g 蛋白質 16.0g 19.7g 蛋白質 11.5g 15.2g 脂質 12.1g 12.8g 脂質 6.5g 7.2g 脂質 11.2g 11.9g 脂質 20.3g 21.0g 脂質 18.4g 19.1g 炭水化物 11.3g 44.3g 大・ドリウム 681mg 1121mg ナ・ドリウム 834mg 1274mg ナ・ドリウム 691mg 1131mg ナ・ドリウム 790mg 1140mg 食塩相当量 1.7g 2.9g 食塩相当量 2.1g 3.2g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 2.0g 3.1g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 2.0g 3.1g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 2.0g 3.1g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 2.0g 3.1g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 2.0g 3.1g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 2.0g 3.1g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 2.0g 3.1g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 32.3g 43.4g 蛋白質 32.8g 43.9g 蛋白質 31.1g 42.2g 蛋白質 33.8g 44.9g 蛋白質 30.6g 41.7g 脂質 30.1g 32.2g 脂質 30.6g 32.7g 脂質 32.8g 32.9g 炭水化物 46.5g 大・ド・ド・ド・ド・ド・ド・ド・ド・ド・ド・ド・ド・ド・ド・ド・ド・ド・ド・ド																	
蛋白質 14.8g 18.5g 蛋白質 12.5g 16.2g 蛋白質 14.2g 17.9g 蛋白質 16.0g 19.7g 蛋白質 11.5g 15.2g 脂質 12.1g 12.8g 脂質 6.5g 7.2g 脂質 11.2g 11.9g 脂質 20.3g 21.0g 脂質 18.4g 19.1g 炭水化物 11.3g よ4.3g 炭水化物 20.0g 53.0g 炭水化物 16.5g 49.5g 炭水化物 19.5g 52.5g 炭水化物 17.6g 50.6g ナトリウム 681mg 1121mg ナトリウム 834mg 1274mg ナトリウム 691mg 1131mg ナトリウム 791mg 1231mg ナトリウム 700mg 1140mg 食塩相当量 1.7g 2.9g 食塩相当量 2.1g 3.2g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 2.0g 3.1g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 30.0g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 30.0g はまたルギー 641kcal 1118kcal エネルギー 667kcal 1095kcal エネルギー 684kcal 1161kcal エネルギー 641kcal 1118kcal 蛋白質 32.3g 43.4g 蛋白質 32.8g 43.9g 蛋白質 31.1g 42.2g 蛋白質 33.8g 44.9g 蛋白質 30.6g 41.7g 蛋白質 30.1g 32.2g 脂質 30.6g 32.7g 脂質 32.6g 34.7g 脂質 36.4g 38.5g 脂質 37.9g 40.0g 炭水化物 51.7g 150.7g 炭水化物 57.3g 156.3g 炭水化物 46.5g 145.5g 炭水化物 56.3g 155.3g 炭水化物 42.4g 141.4g ナトリウム 1974mg 3294mg ナトリウム 2346mg 3666mg ナトリウム 1872mg 3192mg ナトリウム 2361mg 3681mg ナトリウム 1999mg 3319mg 食塩相当量 5.0g 食塩相当量 5.0g 9.2g 食塩相当量 4.8g 8.1g 食塩相当量 6.0g 9.3g 食塩相当量 5.1g 8.4g																	
蛋白質 14.8g 18.5g 蛋白質 12.5g 16.2g 蛋白質 14.2g 17.9g 蛋白質 16.0g 19.7g 蛋白質 11.5g 15.2g 脂質 12.1g 12.8g 脂質 6.5g 7.2g 脂質 11.2g 11.9g 脂質 20.3g 21.0g 脂質 18.4g 19.1g 炭水化物 11.3g よ4.3g 炭水化物 20.0g 53.0g 炭水化物 16.5g 49.5g 炭水化物 19.5g 52.5g 炭水化物 17.6g 50.6g ナトリウム 681mg 1121mg ナトリウム 834mg 1274mg ナトリウム 691mg 1131mg ナトリウム 791mg 1231mg ナトリウム 700mg 1140mg 食塩相当量 1.7g 2.9g 食塩相当量 2.1g 3.2g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 2.0g 3.1g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 30.0g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 30.0g はまたルギー 641kcal 1118kcal エネルギー 667kcal 1095kcal エネルギー 684kcal 1161kcal エネルギー 641kcal 1118kcal 蛋白質 32.3g 43.4g 蛋白質 32.8g 43.9g 蛋白質 31.1g 42.2g 蛋白質 33.8g 44.9g 蛋白質 30.6g 41.7g 蛋白質 30.1g 32.2g 脂質 30.6g 32.7g 脂質 32.6g 34.7g 脂質 36.4g 38.5g 脂質 37.9g 40.0g 炭水化物 51.7g 150.7g 炭水化物 57.3g 156.3g 炭水化物 46.5g 145.5g 炭水化物 56.3g 155.3g 炭水化物 42.4g 141.4g ナトリウム 1974mg 3294mg ナトリウム 2346mg 3666mg ナトリウム 1872mg 3192mg ナトリウム 2361mg 3681mg ナトリウム 1999mg 3319mg 食塩相当量 5.0g 食塩相当量 5.0g 9.2g 食塩相当量 4.8g 8.1g 食塩相当量 6.0g 9.3g 食塩相当量 5.1g 8.4g	食	エネルギー	214kcal	373kcal	エネルギー	195kcal	354kcal	エネルギー	225kcal	384kcal	エネルギー	322kcal	481kcal	エネルギー	289kcal	448kcal	
脂質 12.1g 12.8g 脂質 6.5g 7.2g 脂質 11.2g 11.9g 脂質 20.3g 21.0g 脂質 18.4g 19.1g 炭水化物 11.3g 44.3g 炭水化物 20.0g 53.0g 炭水化物 16.5g 49.5g 炭水化物 19.5g 52.5g 炭水化物 17.6g 50.6g ナトリウム 681mg 1121mg カトリウム 834mg 1274mg カトリウム 691mg 1131mg ナトリウム 791mg 1231mg カトリウム 700mg 1140mg 食塩相当量 1.7g 2.9g 食塩相当量 2.1g 3.2g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 2.0g 3.1g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 2.0g 3.1g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 2.0g 3.1g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 2.0g 3.1g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 2.0g 3.1g 食塩相当量 1.8g 2.9g 1140mg 1131mg カトリウム 700mg 1140mg 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 2.0g 3.1g 食塩相当量 1.8g 2.9g 1140mg 1131mg カトリウム 700mg 1140mg 2.9g 食塩相当量 32.3g 43.4g 蛋白質 32.8g 43.9g 蛋白質 31.1g 42.2g 蛋白質 33.8g 44.9g 蛋白質 30.6g 41.7g 脂質 30.1g 32.2g 脂質 30.6g 32.7g 脂質 32.6g 34.7g 脂質 36.4g 38.5g 脂質 37.9g 40.0g 炭水化物 51.7g 150.7g 炭水化物 57.3g 156.3g 炭水化物 46.5g 145.5g 炭水化物 56.3g 155.3g 炭水化物 42.4g 141.4g カトリウム 1974mg 3294mg カトリウム 2346mg 3666mg カトリウム 1872mg 3192mg カトリウム 2361mg 3681mg カトリウム 1999mg 3319mg 食塩相当量 5.0g 8.4g 食塩相当量 5.0g 9.2g 食塩相当量 4.8g 8.1g 食塩相当量 6.0g 9.3g 食塩相当量 5.1g 8.4g																	
 炭水化物 11.3g 44.3g 炭水化物 20.0g 53.0g 大トリウム 681mg 1121mg ナトリウム 834mg 1274mg 食塩相当量 1.7g 2.9g 食塩相当量 2.1g 3.2g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 2.0g 3.1g 食塩相当量 1.8g 2.9g 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 大養価 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 大き価 おかずセット フルセット できんち 33.8g 44.9g 蛋白質 30.6g 41.7g 脂質 30.4g 38.5g 脂質 30.6g 41.7g カートリウム 1999mg 3319mg 食塩相当量 5.0g 8.4g 食塩相当量 5.0g 9.2g 食塩相当量 4.8g 8.1g 食塩相当量 6.0g 9.3g 食塩相当量 5.1g 8.4g ★はフルセット (ご飯・汁物セット) のメニューです。おかずセットには付きません。 																	
## ## ## ## ## ## ## ## ## ##																	
食塩相当量 1.7g 2.9g 食塩相当量 2.1g 3.2g 食塩相当量 1.8g 2.9g 食塩相当量 2.0g 3.1g 食塩相当量 1.8g 2.9g 発養価 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 大養価 おかずセット フルセット 大養価 おかずセット フルセット 大き価 おかずセット クールセット 大き価 おかずセット フルセット (ご飯・汁物セット) クメニューです。おかずセットには付きません。																	
栄養価 おかずセット フルセット (ご飯・汁物セット) フルセット 栄養価 おかずセット フルセット (ご飯・汁物セット) フルセット フルセット フルセット (ご飯・汁物セット) フルセット マメニューです。おかずセットには付きません。																	
栄養価 おかずセット フルセット (ご飯・汁物セット) フルセット 栄養価 おかずセット フルセット (ご飯・汁物セット) フルセット フルセット フルセット (ご飯・汁物セット) フルセット マメニューです。おかずセットには付きません。		食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
合 エネルギー 607kcal 1084kcal エネルギー 639kcal 1116kcal エネルギー 618kcal 1095kcal エネルギー 684kcal 1161kcal エネルギー 641kcal 1118kcal 蛋白質 32.3g 43.4g 蛋白質 32.8g 43.9g 蛋白質 31.1g 42.2g 蛋白質 33.8g 44.9g 蛋白質 30.6g 41.7g 脂質 30.1g 32.2g 脂質 30.6g 32.7g 脂質 32.6g 34.7g 脂質 36.4g 38.5g 脂質 37.9g 40.0g 炭水化物 51.7g 150.7g 炭水化物 57.3g 156.3g 炭水化物 46.5g 145.5g 炭水化物 56.3g 155.3g 炭水化物 42.4g 141.4g ナトリウム 1974mg 3294mg ナトリウム 2346mg 3666mg 食塩相当量 5.0g 8.4g 食塩相当量 5.9g 9.2g 食塩相当量 4.8g 8.1g 食塩相当量 6.0g 9.3g 食塩相当量 5.1g 8.4g ★はフルセット(ご飯・汁物セット)のメニューです。おかずセットには付きません。		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	
蛋白質 32.3g 43.4g 蛋白質 32.8g 43.9g 蛋白質 31.1g 42.2g 蛋白質 33.8g 44.9g 蛋白質 30.6g 41.7g 脂質 30.1g 32.2g 脂質 30.6g 32.7g 脂質 32.6g 脂質 32.6g 脂質 32.6g 脂質 36.4g 38.5g 脂質 37.9g 40.0g 炭水化物 51.7g 150.7g 炭水化物 57.3g 156.3g 炭水化物 46.5g 145.5g 炭水化物 56.3g 155.3g 炭水化物 42.4g 141.4g 1																	
指質 30.1g 32.2g 脂質 30.6g 32.7g 脂質 32.6g 34.7g 脂質 36.4g 38.5g 脂質 37.9g 40.0g 炭水化物 51.7g 150.7g 炭水化物 57.3g 156.3g 炭水化物 46.5g 145.5g 炭水化物 56.3g 炭水化物 56.3g 炭水化物 42.4g 141.4g 141.4g 197.4mg 32.94mg ナトリウム 2346mg 3666mg サトリウム 1872mg 3192mg カートリウム 2361mg 3681mg カートリウム 1999mg 3319mg 食塩相当量 5.0g 8.4g 食塩相当量 5.9g 9.2g 食塩相当量 4.8g 8.1g 食塩相当量 6.0g 9.3g 食塩相当量 5.1g 8.4g またフルセット(ご飯・汁物セット)のメニューです。おかずセットには付きません。	П																
ដៅ 炭水化物 51.7g 150.7g 炭水化物 57.3g 156.3g 炭水化物 46.5g 145.5g 炭水化物 56.3g 炭水化物 42.4g 141.4g ナトリウム 1974mg 3294mg ナトリウム 2346mg 3666mg ナトリウム 1872mg 3192mg ナトリウム 2361mg 3681mg ナトリウム 1999mg 3319mg 食塩相当量 5.0g 8.4g 食塩相当量 5.9g 9.2g 食塩相当量 4.8g 8.1g 食塩相当量 6.0g 9.3g 食塩相当量 5.1g 8.4g オンルセット(ご飯・汁物セット)のメニューです。おかずセットには付きません。																	
計 ナトリウム 1974mg 3294mg ナトリウム 2346mg 3666mg ナトリウム 1872mg 3192mg ナトリウム 2361mg 3681mg ナトリウム 1999mg 3319mg 食塩相当量 5.0g 8.4g 食塩相当量 5.9g 9.2g 食塩相当量 4.8g 8.1g 食塩相当量 6.0g 9.3g 食塩相当量 5.1g 8.4g またフルセット(ご飯・汁物セット)のメニューです。おかずセットには付きません。																	
食塩相当量 5.0g 8.4g 食塩相当量 5.9g 9.2g 食塩相当量 4.8g 8.1g 食塩相当量 6.0g 9.3g 食塩相当量 5.1g 8.4g ★はフルセット(ご飯・汁物セット)のメニューです。おかずセットには付きません。	_,	炭水化物	51.7g	150.7g	炭水化物	57.3g	156.3g	炭水化物	46.5g	145.5g	炭水化物	56.3g	155.3g	炭水化物	42.4g	141.4g	
食塩相当量 5.0g 8.4g 食塩相当量 5.9g 9.2g 食塩相当量 4.8g 8.1g 食塩相当量 6.0g 9.3g 食塩相当量 5.1g 8.4g ★はフルセット(ご飯・汁物セット)のメニューです。おかずセットには付きません。	計	ナトリウム	1974mg	3294mg	ナトリウム	2346mg	3666mg	ナトリウム	1872mg	3192mg	ナトリウム	2361mg	3681mg	ナトリウム	1999mg	3319mg	
★はフルセット(ご飯・汁物セット)のメニューです。おかずセットには付きません。																	
		食品相当声									x ·					V. 15	
													5.58				



★ご注文はご連絡がなければ自動継続です。翌週分を中止・変更される場合は、

お届け日の<u>前週水曜日夜8時</u>までにご連絡ください。

★お届け日の前週水曜日夜8時以降の翌週分の中止・変更はできません。 上記のお届け日以降の中止は、代金が発生いたします。 (急な入院等の場合もご返金はできません)

★ご連絡先

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。 ※アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。

週間献立表 (ムース食)



	11月10日(月)		11	月11日(火)	11	月12日(11月14日(金)		
	品名	アレルゲン		名	アレルゲン		名	アレルゲン		名	アレルゲン		名	アレルゲン	
	★全粥240g 五目豆腐煮 大根なます ★味噌汁(と2	乳麦 麦 み) 麦	★全粥24 ブロッコリーと 大根と椎3 ★味噌汁	:鶏肉の煮物 茸の煮物	乳麦 麦 麦	★全粥24 きのこの玉 一夜漬 ★味噌汁	子とじ	卵乳麦 乳麦 麦	★全粥24 鶏団子の ひじきと大 ★味噌汁	中華風 :豆の煮物	卵乳麦か 乳麦 麦	★全粥24 豚すき 若芽とパイ ★味噌汁	ンの酢の物	乳麦 麦 麦	
朝	W ## (TT		W ** (**			W ** /		7 11 12 1	W ** / TT		70.10.1	W ** / TT			
食	エネルギー 95k 蛋白質 2.3 脂質 4.0	g 6.1g g 4.7g	エネルギー 蛋白質 脂 質	107kcal 5.2g 4.2g	9.0g 4.9g	エネルギー 蛋白質 脂 質	71kcal 3.2g 2.8g	7.0g 3.5g	ェネルギー 蛋白質 脂 質	4.1g 4.0g	272kcal 7.9g 4.7g	エネルギー 蛋白質 脂 質	89kcal 2.1g 3.1g	フルセット 263kcal 5.9g 3.8g	
	炭水化物 12. ナトリウム 52. 食塩相当量 1.3 ★全粥240g	7mg 1050mg	炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 ★全粥24	555mg 1.4g		炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 ★全粥24	523mg 1.3g	1046mg	炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 ★全粥24	530mg 1.3g	1053mg	炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 ★全粥24	532mg 1.4g	52.2g 1055mg 2.7g	
	クリームコロック 鶏肉のすき焼		赤魚の生活がまた。	姜煮 噌風味	乳麦 乳麦 卵乳麦	鶏の西京 五色煮 大根と竹輔	焼き	乳麦	鮭のおろし ブロッコリー マリーネサ	√煮 -の煮物	麦 乳麦 卵乳麦	スパイシー 黒豆煮	_	乳麦 乳麦 卵乳麦	
昼	★味噌汁(とろ	らみ) 麦	★味噌汁	(とろみ)	麦	★味噌汁	(とろみ)	麦	★味噌汁	(とろみ)	麦	★味噌汁	(とろみ)	麦	
食	エネルギー 177 蛋白質 6.2		エネルギー 蛋白質	179kcal 8.0g	11.8g	エネルギー 蛋白質	156kcal 5.1g	8.9g	エネルギー 蛋白質	おかずセット 210kcal 8.6g	384kcal 12.4g	エネルギー 蛋白質	おかずセット 210kcal 8.7g	384kcal 12.5g	
	脂質 8.9 炭水化物 17. ナトリウム 758 食塩相当量 1.9	8g 56.2g 8mg 1281mg	食塩相当量	870mg 2.2g	8.5g 57.4g 1393mg 3.5g	脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	759mg 1.9g	55.9g 1282mg	食塩相当量	814mg 2.1g	57.1g 1337mg	食塩相当量	760mg 1.9g	12.2g 56.4g 1283mg 3.3g	
	★全粥240g 白身のおろしえ 昆布煮豆 青菜のおひた	乳麦	★全粥24 鶏肉のイタリ 枝豆とかに 白菜と若き	アンソース煮 かまの煮物		★全粥24 和風煮込み 法蓮草と油 サラダス/	ハンバーグ 揚げの煮物	麦	★全粥24 焼肉炒め 切干大根 青菜のわ	煮	乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦				
タ	★味噌汁(とろ		★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦			麦	
食	エネルギー 190 蛋白質 11. 脂質 7.8	2g 15.0g g 8.5g	エネルギー 蛋白質 脂 質	133kcal 5.1g 6.4g	8.9g 7.1g	エネルギー 蛋白質 脂 質	237kcal 5.5g 15.4g	9.3g 16.1g	エネルギー 蛋白質 脂 質	4.8g 9.9g	350kcal 8.6g 10.6g	エネルギー 蛋白質 脂 質	おかずセット 141kcal 6.5g 5.7g	315kcal 10.3g 6.4g	
	炭水化物 19. ナトリウム 90 食塩相当量 2.3	1mg 1424mg	炭水化物ナトリウム食塩相当量	703mg 1.8g	3.1g	炭水化物ナトリウム食塩相当量	821mg 2.1g	3.4g	炭水化物ナトリウム食塩相当量	893mg 2.3g	3.6g	炭水化物ナトリウム食塩相当量	808mg 2.1g	55.1g 1331mg 3.4g	
合	栄養価 おか エネルギー 462 蛋白質 19. 脂質 20.	2kcal 984kcal 7g 31.1g	エネルギー		29.7g	エネルギー		25.2g	宋養価 エネルギー 蛋白質 脂 質	おかずセット 484kcal 17.5g 25.3g	1006kcal 28.9g		おかずセット 440kcal 17.3g 20.3g	962kcal 28.7g 22.4g	
計	炭水化物 49.	9g 165.1g 86mg 3755mg	炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	45.6g 2128mg	160.8g	炭水化物	45.0g 2103mg	160.2g 3672mg	炭水化物	47.5g 2237mg	162.7g 3806mg	炭水化物	48.5g 2100mg	163.7g	

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<mark>冷蔵庫</mark>で保管ください



③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認

○温め可

×温め不可



④温め方法は次の方法です (あ)湯せん

- (い) 電子レンジ
- (あ) 湯せん 鍋に 60℃くらいのお湯を 張り、ムースをカップの まま浮かべます。

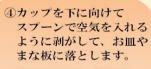


次にフタをして15分程 温めます。追加で火はかけません。

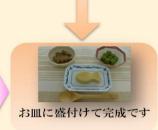
(い)電子レンジ お皿に移し、好みにカット してから、深めのお皿 に入れラップをし、電子 レンジにかけて下さい



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







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

- ★ご注文はご連絡がなければ自動継続です。翌週分を中止・変更される場合は、 お届け日の<u>前週水曜日夜8時</u>までにご連絡ください。
- ★お届け日の前週水曜日夜8時以降の翌週分の中止・変更はできません。 上記のお届け日以降の中止は、代金が発生いたします。 (急な入院等の場合もご返金はできません)
- ★ご連絡先

- ※★はフルセット(ご飯・汁物セット)のメニューです。おかずのみの方はご家庭でご用意ください。
- ※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、献立が一部変更する場合もあります。※嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前にかかり付けの医師にご相談ください。
- ※アレルゲンは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
- ※調理施設内では様々な種類の食品を扱っています。調理過程で、個々のおかずに本来使用しない食材が混入する可能性があります。