週間献立表(カロリー調整食1440)

6生活協同組合コープしが

	1000	70/01	\	1.0		1.1	- 1	0 0 0 0 0 (-	۱.۱	- 1	0 0 0 0 0 /-	上\			^ \	
		27日(月 <u>)</u> -)		<u> 0月28日(火</u> 120~	<u>()</u>		<u>0月29日(7</u> 120~	K)		<u>0月30日(7</u>	<u> </u>		<u>0月31日(会</u> 120~	<i>立)</i>	
	★ごはん120g			★ごはん			★ごはん			★ごはん	12Ug		★ごはん			
	豚肉と野菜の生姜炒め		₹	肉団子と白菜の煮物			白身魚のしんじょう		卵麦	厚焼玉子 ぜんまいとミンチの煮物		卵麦	豚肉としめじの生姜バター風味		卵乳麦	
	ブロッコリーの玉	ブロッコリーの玉子とじ 卵麦		油揚げと菜の花の煮物		麦	竹輪とインゲンの玉子とじ		卵麦	ぜんまいとミンチの煮物		乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦	
	煮生酢		麦	カリフラワー			人参のおた	いかサラダ	麦	白菜の辛	子柚子和え	麦	ーロナスの	オランダ煮	麦	
	<u></u>								HX** 1 H 1 H 1							
									·····	†·····		·····	†·····			
朝	ts.	かずし	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	1	おかず	ご飯セット	
食				エネルギー		333kcal	エ カルギ	167kcal		エネルギー		339kcal		199kcal	392kcal	
				エイルイー					11 4-	エイルイー	0 1-					
			13. 6g	たんぱく質 脂質	8. 2g	11. 5g	たんぱく質	8. 1g	11. 4g	たんぱく質 脂質	9. 1g		たんぱく質	9. 0g	12. 3g	
		. 6g	9. 1g	脂質	4. 7g	5. 2g	脂質	8. 3g	8. 8g	<u> 脂質</u>	6. 1g	6. 6g	脂質	13. 0g	13. 5g	
			55.9g	炭水化物	17. 8g		炭水化物	15. 1g	57. 0g	炭水化物	15. 2g	57. 1g	炭水化物	12. 5g	54. 4g	
				ナトリウム	616mg		ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	655mg	656mg	
	食塩相当量 1			食塩相当量		1. 6g	食塩相当量		1. 9g	食塩相当量		1.6g	食塩相当量		1. 7g	
	★ ごはん120g	g		★ごはん	120g		★ごはん	120g		★ごはん	120g		★ごはん			
	鶏のカレー照え	煮込み ま	ŧ	揚げ豆腐の)南蛮づけ	麦	赤魚の生	姜煮	麦	豚肉とキャベツの	- バジルトマト炒め	乳麦	シイラ照	焼	麦	
	塩ゆでアスパ	パラ		麩とえのき(のさっと煮	麦	菜の花			大豆とごぼう	の味噌炒め	麦落	塩枝豆			
昼	里芋と玉ねぎのそ	ぼろ者 孚	妻	鶏肉とオク		麦	豚挽き肉と切	干大根の煮物	麦	もずくの	酢の物	麦	高野豆腐の湯	¥風玉子とじ	卵到 麦	
	三色野菜ナム	ル オ					れんこん	サラダ	卵麦	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	H1 -> 1/3		並の花の	おひたし	丰	
		-/- 2	Χ				1010 -10		21.2	·····			7.07 1007	000720	×	
									 	·····		ł	·····			
																
食	+>	<i>1</i> √+≥ -	-`&⊏ b1	1	おかず	<u> </u>		ナンナンーデ	- *&⊏ b1		おかず	- *&⊏ b1		+>.4\-	- *&⊏ b1	
			<u>ご飯セット</u>			ご飯セット		おかず	ご飯セット			ご飯セット		おかず	ご飯セット	
						425kcal		206kcal		エネルギー		393kcal		212kcal	405kcal	
				たんぱく質	13. 6g		たんぱく質	13. 3g					たんぱく質	24. 1g	27. 4g	
				脂質	11. 2g	11. 7g	脂質	10. 1g	10.6g		8. 8g	9. 3g	脂質	7. 3g	7. 8g	
				炭水化物	18. 6g		炭水化物	15. 9g	57. 8g	炭水化物	17. 9g	59. 8g	炭水化物	12. 0g	53. 9g	
	ナトリウム 90		909mg	ナトリウム	612mg	613mg	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	868mg	869mg	
	食塩相当量 2	. 3g	2. 3g	食塩相当量	1.6g	1. 6g	食塩相当量	1. 6g	1. 6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2. 2g	2. 2g	
間食	◎牛乳180g			◎牛乳18	0g		◎牛乳18	0g		◎牛乳18	0g		◎牛乳18	0g		
间度	⊚りんご150g													◎キウイフルーツ150g		
	◎りんご150 g	g		◎グレー	プフルー	ツ200g	◎オレン								150g	
		g				ツ200g		ジ200g		◎りんご ★ごはん	150g 120g	1	◎キウイ	フルーツ	150g	
	★ごはん120g	g		★ごはん	120g	ツ200g	★ごはん	ジ200g 120g	麦	◎りんご ★ごはん	150g 120g		◎キウイ ★ごはん	フルーツ 120g		
	★ごはん120g まぐろカツ	g 麦	麦	★ごはん 豚肉とキャベ	120g ツの塩おかか		★ごはん 照焼チキ	ジ200g 120g ン	麦乳素	◎りんご ★ごはん ブリの味	150g 120g 噌焼	丰	◎キウイ ★ごはん クリーム煮込	フルーツ 120g _{みハンバーグ}	乳麦	
	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー	多	麦 乳麦	★ごはん ^{豚肉とキャベ} 五色煮豆	120g ツの塩おかか	卵麦	★ごはん 照焼チキ 人参グラ	ジ200g 120g ン ッセ	到.麦	◎りんご★ごはんブリの味人参のき	150g 120g 噌焼	麦	◎キウイ★ごはんፆリーム煮込和風ポト	フルーツ 120g _{みハンバーグ} フ	乳麦 乳麦	
	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜	S - 男 老煮 表	麦 乳麦	★ごはん 豚肉とキャベ	120g ツの塩おかか	卵麦	★ごはん 照焼チキ 人参グラ ^{春雨とッナの}	ジ200g 120g ン ッセ)ピリ辛炒め	乳麦 麦	○りんご★ごはんブリの味人参のき豚肉と里**	150g 120g 噌焼 んぴら きのごま煮		◎キウイ★ごはんፆリーム煮込和風ポト	フルーツ 120g _{みハンバーグ} フ	乳麦乳麦	
	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー	S - 男 老煮 表	麦 乳麦	★ごはん ^{豚肉とキャベ} 五色煮豆	120g ツの塩おかか	卵麦	★ごはん 照焼チキ 人参グラ ^{春雨とッナの}	ジ200g 120g ン ッセ	乳麦 麦	○りんご★ごはんブリの味人参のき豚肉と里**	150g 120g 噌焼	麦 麦 麦	◎キウイ★ごはんፆリーム煮込和風ポト	フルーツ 120g _{みハンバーグ} フ	乳麦 乳麦	
	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜	S - 男 老煮 表	麦 乳麦	★ごはん ^{豚肉とキャベ} 五色煮豆	120g ツの塩おかか	卵麦	★ごはん 照焼チキ 人参グラ ^{春雨とッナの}	ジ200g 120g ン ッセ)ピリ辛炒め	乳麦 麦	○りんご★ごはんブリの味人参のき豚肉と里**	150g 120g 噌焼 んぴら きのごま煮	麦麦麦	◎キウイ★ごはんፆリーム煮込和風ポト	フルーツ 120g _{みハンバーグ} フ	乳麦 乳麦	
9	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜	S - 男 老煮 表	麦 乳麦	★ごはん ^{豚肉とキャベ} 五色煮豆	120g ツの塩おかか	卵麦	★ごはん 照焼チキ 人参グラ ^{春雨とッナの}	ジ200g 120g ン ッセ)ピリ辛炒め	乳麦 麦	○りんご★ごはんブリの味人参のき豚肉と里**	150g 120g 噌焼 んぴら きのごま煮	麦麦麦麦	◎キウイ★ごはんፆリーム煮込和風ポト	フルーツ 120g _{みハンバーグ} フ	乳麦 乳麦	
夕食	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜 キャベツのあっさり原	g - 学 - 学 - 学 - 学 - 学 - 学 - 学 - 学 - 学 -	是 儿麦 麦	★ごはん ^{豚肉とキャベ} 五色煮豆	120g ツの塩おかか 羊の和え物	卵麦麦	★ごはん 照焼チキ 人参グラ ^{春雨とッナの}	ジ200g 120g ン ッセ シビリ辛炒め Dこの和え物	乳麦 麦 麦	◎ りんご ★ごはん ブリの味 人参のき 豚肉と里 ひにきとアサリー	150g 120g 噌焼 んぴら 声のごま煮 ^{1のさっぱり煮}	麦	◎キウイ★ごはんカリーム煮込和風ポトオクラの柚	フルーツ 120g みハンバーグ フ ア胡椒和え	乳麦 乳麦 麦	
	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜 キャベツのあっさり!	g 	ました。 記表 ま ご飯セット	★ごはん ^{豚肉とキャベ} 五色煮豆 若芽と蒲鉾	120g ツの塩おかか 年の和え物	卵麦 麦 ご飯セット	★ごはん 照焼チキ 人参グラ 春雨とツナの 法蓮草ときの	ジ200g 120g ン ッセ ロビリ辛炒め Dこの和え物	乳麦 麦 麦 ご飯セット	◎りんご ★ごはん ブリの味 人参のき 豚肉と里 ³	150g 120g 噌焼 んぴら きのごま煮 ! のさっぱり煮	麦	◎キウイ ★ごはん クリーム煮込 和風ポト オクラの柚	フルーツ 120g みハンバーグ フ 子胡椒和え	乳麦乳麦麦	
	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜 キャベツのあっさり見 お エネルギー 241	s ラ ラ 変 素 表 表 和 え Ikcal 4	表 毛麦 麦 ご飯セット 434kcal	★ごはん	120g ツの塩おかか 等の和え物 おかず 271kcal	卵麦 麦 ご飯セット 464kcal	★ごはん 照焼チキ 人参グラ 春雨とツナの 法蓮草ときの	ジ200g 120g ン ッセ シピリ辛炒め シこの和え物 おかず 271kcal	乳麦 麦 麦 ご飯セット 464kcal	◎りんご ★ごはん ブリの味 人参のき 豚肉と里 ³ ひにきとアサリ エネルギー	150g 120g 噌焼 んぴら きのごま煮 1のさっぱり煮 おかず 262kcal	麦 ご飯セット 455kcal	◎キウイ ★ごはん クリーム煮込 和風ポト オクラの柚	フルーツ 120g みハンバーグ フ 子胡椒和え おかず 200kcal	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 393kcal	
	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜 キャベツのあっきり エネルギー 241 たんぱく質 17	s 子 え え え え れ れ え l kcal 4	麦 乳麦 麦 ご飯セット 434kcal 20.4g	★ごはん 豚肉とキャベ 五色煮豆 若芽と蒲鉛 エネルギー たんぱく質	120g ツの塩おかか 筆の和え物 おかず 271kcal 18.5g	卵麦 麦 ご飯セット 464kcal 21.8g	★ごはん 照焼チキ 人参グラ 春雨とツナの 法蓮草ときの エネルギー たんぱく質	ジ200g 120g ンツセ ジビリ辛炒め この和え物 よかず 271kcal 17.6g	乳麦 麦 ご飯セット 464kcal 20.9g	◎ りんご ★ごはん ブリの味 人参のき 下のにきとアサリー エネルギー たんぱく質	150g 120g 噌焼 んぴら こま煮 のさっぱり煮 262kcal 18, 2g	麦 ご飯セット 455kcal 21.5g	◎キウイ ★ごはん クリーム素込 和風ボト オクラの袖 エネルギー たんぱく質	フルーツ 120g みハンバーグ フ 子胡椒和え おかず 200kcal 7.9g	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 393kcal 11. 2g	
	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜 キャベッのあっきり エネルギー 241 たんぱく質 17 脂質 11	g - 学 え え え え れ れ え れ れ え し れ し れ り し り し り り り り り り り り り り り り	麦 乳麦 麦 ご飯セット 434kcal 20.4g 12.4g	★ごはん	120g ツの塩おかか 羊の和え物 よかず 271kcal 18.5g 15.2g	卵麦 麦 ご飯セット 464kcal 21.8g 15.7g	★ごはん 照焼チキ 人参グラ 春雨とツナの 法蓮草ときの エネルギー たんぱく質 脂質	ジ200g 120g ンツセ ジブ辛炒め この和え物 271kcal 17.6g 14.1g	乳麦 麦 ご飯セット 464kcal 20.9g 14.6g	◎ りんご★ごはんブリの味人参のと里**ひじきとアサ!たんぱく質脂質	150g 120g 噌焼 んぴら 声のごま煮 100さっぱり煮 262kcal 18. 2g 13. 1g	麦 ご飯セット 455kcal 21.5g 13.6g	◎キウイ★ごはんクリーム素込和風ポトオクラの柚エネルギーたんぱく質脂質	フルーツ 120g みハンバーグ フ 子胡椒和え おかず 200kcal 7.9g 9.2g	乳麦 乳麦 素 ご飯セット 393kcal 11.2g 9.7g	
	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜 キャベッのあっきり エネルギー 241 たんぱく質 17 脂質 11 炭水化物 18	g 	き 乳麦 ご飯セット 434kcal 20.4g 12.4g 60.1g	★ごはん	120g ツの塩おかか 年の和え物 よかず 271kcal 18.5g 15.2g 15.8g	卵麦 麦 ご飯セット 464kcal 21.8g 15.7g 57.7g	★ごはん 照焼チキ 人参グラ 春雨とツナの 法蓮草ときの エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	ジ200g 120g ンツセ ジブ辛炒め この和え物 271kcal 17.6g 14.1g 16.4g	乳麦 麦 ご飯セット 464kcal 20.9g 14.6g 58.3g	◎ りんご★ごはんブリの味人参のと里**ひじきとアサ!たんぱく質脂質炭水化物	150g 120g 噌焼 んぴら こま煮 のさっぱり煮 262kcal 18. 2g 13. 1g 16. 6g	ご飯セット 455kcal 21.5g 13.6g 58.5g	◎キウイ★ごはんクリーム素込和風ボトオクラの柚エネルギーたんぱく質脂質炭水化物	フルーツ 120g みハンバーグ フ 子胡椒和え *** 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g	乳麦 乳麦 素 ご飯セット 393kcal 11.2g 9.7g 61.1g	
	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 難肉と小松菜 キャベッのあっさり エネルギー 241 たんぱく質 17 脂質 11 炭水化物 18 ナトリウム 67	g 表現 表現 表現 本和之 かず に kcal 4 7.1g .9g 3.2g	き 乳麦 シ ご飯セット 434kcal 20.4g 12.4g 60.1g 671mg	★ごはん	120g ツの塩おかか 業の和え物 271kcal 18.5g 15.2g 15.8g 802mg	卵麦 麦 ご飯セット 464kcal 21.8g 15.7g 57.7g 803mg	★ごはん 照焼チキラ 人参グラ 春雨とツナの 法蓮草ときの エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	ジ200g 120g ンツセ ジブ辛炒め この和え物 271kcal 17.6g 14.1g 16.4g 744mg	乳麦 麦 之飯セット 464kcal 20.9g 14.6g 58.3g 745mg	◎ りんご★ごはんブリの味人参のと里**ひじきとアサリーたんぱく質脂質皮水化物ナトリウム	150g 120g 噌焼 んぴら こま煮 ロのさっぱり煮 262kcal 18, 2g 13, 1g 16, 6g 776mg	<u>ご飯セット</u> 455kcal 21.5g 13.6g 58.5g 777mg	 ◎キウイ ★ごはん クリーム素込 和風ポトオクラの柚 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物ナトリウム 	フルーツ 120g みハンバーグ フ 子胡椒和え *** 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g 694mg	乳麦 乳麦 素 ご飯セット 393kcal 11.2g 9.7g 61.1g 695mg	
	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜 キャベツのあっさり エネルギー 241 たんぱく質 17 脂炭水化物 18 ナトリウム 67 食塩相当量 1	g - - - - - - - - - -	を 1.表 を ご飯セット 434kcal 20.4g 12.4g 60.1g 671mg 1.7g	★ごはん 豚肉とキャベ 五色・カーラン 五巻 東京 と 第一 エネルギー たんぱく 質が、化物 大トリウム 食塩相当量	120g ツの塩おかか 業の和え物 271kcal 18.5g 15.2g 15.8g 802mg 2.0g	卵麦 麦 ご飯セット 464kcal 21.8g 15.7g 57.7g 803mg 2 0g	★ごはん 照焼チグラ 人春雨とツナの 法蓮草ときの エネルギー たんぱ 質 ボートリ相当 食塩相当	ジ200g 120g ン ツセ シピリ辛炒め うこの和え物 271kcal 17. 6g 14. 1g 16. 4g 744mg 1 9g	乳麦 麦 ご飯セット 464kcal 20.9g 14.6g 58.3g 74.5mg	◎りんごん ★ごりの味 ブリの味 人参のと単** ロじきとアサリ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物ム 食塩相当量	150g 120g 噌焼 んぴら こま煮 のさっぱり素 262kcal 18. 2g 13. 1g 16. 6g 776mg 2. 0g	<u>ご飯セット</u> 455kcal 21. 5g 13. 6g 58. 5g 777mg 2. 0g	◎キウイ ★ごはん クリーム煮込 和風ポト オブクラの柚 エネルギー たんぱく 脂質水化物 食塩相当	フルーツ 120g みハンバーグ フ 子胡椒和え おかず 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g 694mg 1.8g	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 393kcal 11. 2g 9. 7g 61. 1g 695mg 1. 8g	
	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 難肉と小松菜 キャベッのあっさり エネルギー 241 たんぱく質 17 脂質 11 炭水化物 18 ナトリウム 67 食塩相当量 1	g - - - - - - - - - -	を 1.表 5 134kcal 20.4g 12.4g 60.1g 671mg 1.7g ご飯セット	★ごはん 豚肉とキャベ 五色素豆 若芽と満輩 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	120g ツの塩おかか 業の和え物 271kcal 18.5g 15.2g 15.8g 802mg 2.0g	卵麦 麦 ご飯セット 464kcal 21.8g 15.7g 57.7g 803mg	★ごはん 照焼チグラ 人春雨とツナの 法蓮草ときの エネルギー たんぱく 近大・リ相当 食塩相当	ジ200g 120g ンツセ ジブ辛炒め この和え物 271kcal 17. 6g 14. 1g 16. 4g 744mg 1. 9g おかず	乳麦 麦 麦 464kcal 20.9g 14.6g 58.3g 745mg 1.9g	 ⑤りんご ★ごはん ブリの味 人参のと 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 	150g 120g 噌焼 んぴら このさっぱり素 262kcal 18.2g 13.1g 16.6g 776mg 2.0g	麦 ご飯セット 455kcal 21.5g 13.6g 58.5g 777mg 2.0g	 ◎キウイ ★ごはん クリーム素込 和風ポト オグラの柚 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 	フルーツ 120g みハンバーグ フ 子胡椒和え おかず 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g 694mg 1.8g おかず	乳麦 乳麦 素 ご飯セット 393kcal 11. 2g 9. 7g 61. 1g 695mg 1. 8g ご飯セット	
	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 難肉と小松菜 キャベッのあっさり エネルギー 241 たんぱく質 17 脂質 11 炭水化物 18 ナトリウム 67 食塩相当量 1	g - - - - - - - - - -	を 1.表 5 134kcal 20.4g 12.4g 60.1g 671mg 1.7g ご飯セット	★ごはん 豚肉とキャベ 五色・カーラン 五巻 東京 と 第一 エネルギー たんぱく 質が、化物 大トリウム 食塩相当量	120g ツの塩おかか 年の和え物 よかず 271kcal 18.5g 15.2g 15.8g 802mg 2.0g おかず	卵麦 麦 ご飯セット 464kcal 21. 8g 15. 7g 57. 7g 803mg 2. 0g ご飯セット 1222kcal	★ごはん 照焼チャラ 人参グララ 大本地ギー たんぱく 下たいぱく 脂炭トリウ量 エネルギー	ジ200g 120g ンツセ シピリ辛炒め この和え物 271kcal 17. 6g 14. 1g 16. 4g 744mg 1. 9g おかず 644kcal	乳麦 麦 麦 464kcal 20.9g 14.6g 58.3g 745mg 1.9g	◎りんごん ★ごりの味 ブリの味 人参のと単** ロじきとアサリ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物ム 食塩相当量	150g 120g 噌焼 んぴら このさっぱり素 262kcal 18.2g 13.1g 16.6g 776mg 2.0g	麦 ご飯セット 455kcal 21.5g 13.6g 58.5g 777mg 2.0g	◎キウイ ★ごはん クリーム素込 和風ポト オグラの柚 エネルギー たんぱく質 脂質 炭化物 ナトリウム 食塩相当量	フルーツ 120g みハンバーグ フ 子胡椒和え おかず 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g 694mg 1.8g おかず	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 393kcal 11.2g 9.7g 61.1g 695mg 1.8g ご飯セット 1190kcal	
	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 難肉と小松菜 キャベッのあっさり エネルギー 241 たんぱく質 17 脂質 11 炭水化物 18 ナトリウム 67 食塩相当量 1	g - - - - - - - - - -	を 1.表 2.0 4g 20.4g 60.1g 671mg 1.7g ご飯セット 211kcal	★ごはん 豚肉とキャベ 五色表示 五色素素 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	120g ツの塩おかか 単の和え物 271kcal 18.5g 15.2g 15.8g 802mg 2.0g おかず 643kcal	卵麦 麦 ご飯セット 464kcal 21. 8g 15. 7g 57. 7g 803mg 2. 0g ご飯セット 1222kcal	★ごはん 照焼チキラ 人参グララ 春雨とツナの 法蓮草ときの エネルギー たんぱく質 脂水化物 大トリウム 食塩相当量	ジ200g 120g ンツセ シピリ辛炒め この和え物 271kcal 17. 6g 14. 1g 16. 4g 744mg 1. 9g おかず 644kcal	乳麦 麦 麦 ご飯セット 464kcal 20.9g 14.6g 58.3g 745mg 1.9g ご飯セット 1223kcal	 ⑤りんご ★ごはん ブリの味 人参のと 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 	150g 120g 噌焼 んぴら こま者 のさっぱり素 262kcal 18. 2g 13. 1g 16. 6g 776mg 2. 0g おかず 608kcal	麦 ご飯セット 455kcal 21.5g 13.6g 58.5g 777mg 2.0g ご飯セット 1187kcal	 ◎キウイ ★ごはん クリーム素込 和風ポト オグラの柚 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 	フルーツ 120g みハンバーグ フ 子胡椒和え おかず 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g 694mg 1.8g おかず 611kcal	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 393kcal 11.2g 9.7g 61.1g 695mg 1.8g ご飯セット 1190kcal	
	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜 キャベツのあっさり エネルギー 241 たんぱく質 17 脂炭水化物 18 ナトリウム 67 食塩相当量 1 エネルギー 632 たんぱく質 41	g - - - - - - - - - -	表 北麦 シ ご飯セット 434kcal 20.4g 12.4g 60.1g 671mg 1.7g ご飯セット 211kcal 50.9g	★ごはん 豚肉とキャベ 五色生キャズ 五色生き煮 ボー たんぱく 脂炭水化物 食塩相当量 エネルギー たんぱく エネルギー たんぱく エネルギー たんぱく エネルギー たんぱく エネルギー たんぱく たんな たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんな たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんな たんな たんな たんな たんぱく たんな たんぱく たんな たんな たんぱく たんな たんぱく たんな たんな たんな たんな たんな たんな たんな たんな	120g ツの塩おかか 業の和え物 271kcal 18. 5g 15. 2g 15. 8g 802mg 2. 0g おかず 643kcal 40. 3g	卵麦 麦 ご飯セット 464kcal 21. 8g 15. 7g 57. 7g 803mg 2. 0g ご飯セット 1222kcal 50. 2g	★ごはん 照焼チグラ 春雨とツナの 法蓮草ときの エネルギー たんぱ 質水化内ム 食塩相当量 エネルギー たんぱく	ジ200g 120g ンツセ シピリ辛炒め この和え物 271kcal 17. 6g 14. 1g 16. 4g 744mg 1. 9g おかず 644kcal 39. 0g	乳麦 麦 之 20.9g 14.6g 58.3g 745mg 1.9g ご飯セット 1223kcal 48.9g	 ⑤りんごんごりの味 プリの味 人参のと単** エネルギーたんぱく質脂質水化物 食塩相当量 エネルギーたんぱく質 	150g 120g 噌焼 んぴら ぎのごま煮 0のさっぱり素 262kcal 18. 2g 13. 1g 16. 6g 776mg 2. 0g おかず 608kcal 40. 1g	麦 ご飯セット 455kcal 21.5g 13.6g 58.5g 777mg 2.0g ご飯セット 1187kcal 50.0g	 ◎キウイ ★ごはん クリーム煮込 和風ポトガグラの柚 エネルギー たんぱく質 炭水化切 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 	フルーツ 120g みハンバーグ フ 子胡椒和え おかず 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g 694mg 1.8g おかず 611kcal 41.0g	乳麦 乳麦 素 ご飯セット 393kcal 11.2g 9.7g 61.1g 695mg 1.8g ご飯セット 1190kcal 50.9g	
食	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜 キャベツのあっさり エネルギー 241 たんぱく質 17 脂炭水化物 18 ナトリウム 67 食塩相当量 7 エネルギー 632 たんぱく質 41 脂質 30	g - - - - - - - - - -	を 主妻 三飯セット 434kcal 20.4g 12.4g 60.1g 671mg 1.7g 三飯セット 211kcal 50.9g 31.7g	★ごはん 豚肉とキャベ 五若芽と蒲季 エネルばく エネルばく 質 ルウム量 エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく たい質 エネルばく たい質 エネルばく たい質 エネルばく たい質 エネルばく たいば にいる にいる にいる にいる にいる にいる にいる にいる	120g ツの塩おかか 業の和え物 271kcal 18.5g 15.2g 15.8g 802mg 2.0g おかず 643kcal 40.3g 31.1g	卵麦 麦 ご飯セット 464kcal 21. 8g 15. 7g 57. 7g 803mg 2. 0g ご飯セット 1222kcal 50. 2g 32. 6g	★ごはんキー 照焼 が	ジ200g 120g ンツセ シピリ辛炒め この和え物 271kcal 17. 6g 14. 1g 16. 4g 744mg 1. 9g おかず 644kcal 39. 0g 32. 5g	乳麦 麦 麦 20ktット 464kcal 20.9g 14.6g 58.3g 745mg 1.9g ご飯セット 1223kcal 48.9g 34.0g	◎りんごん ★ごりの味 ブリの味 大参のときとアサリ エネルギー たんぱく質 脂炭水化内ム 食塩相当量 エネルギー たんぱく 脂質 ボルボー たんぱく 脂質 ボーたんぱく 脂質 ボーたんぱく 脂質 ボーたんぱく 脂質 ボーたんぱく 脂質 ボールばく 脂質 ボールばく 脂質 ボールばく 脂質 ボールばく 脂質 ボールばく 脂質 ボールばく 脂質 ボールばく 脂質 ボールばく 脂質 ボールばく 脂質 ボールばく 脂質 ボールばく にんぱく にんな にんな にんな にんな にんな にんな にんな にんな	150g 120g 噌焼 んぴら デのごま煮 0のさっぱり素 262kcal 18. 2g 13. 1g 16. 6g 776mg 2. 0g おかず 608kcal 40. 1g 28. 0g	麦 - ご飯セット 455kcal 21.5g 13.6g 58.5g 777mg 2.0g ご飯セット 1187kcal 50.0g 29.5g	◎キウイ ★ごはん クリーム煮込 和風ポトト オクラの柏 エネルギー質 ドルリョ量 エネルギー質 たんぱく 脂炭水リカョ量 エネルギー質 たんぱく 脂質 たんぱく 脂質 たんぱく 脂質 たんぱく 脂質 たんぱく にんな にんな にんな にんな にんな にんな にんな にんな	フルーツ 120g みハンバーグ フ 子胡椒和え おかず 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g 694mg 1.8g おかず 611kcal	乳麦 乳麦 素 ご飯セット 393kcal 11.2g 9.7g 61.1g 695mg 1.8g ご飯セット 1190kcal 50.9g 31.0g	
食	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜 キャペツのあっさり エネルギー 241 たんぱく質 17 脂質 11 炭水化物 18 ナトリウム 67 食塩相当量 1 エネルギー 632 たんぱく質 41 脂質 30 炭水化物 50	g	を 記表 表 ご飯セット 434kcal 20.4g 12.4g 60.1g 671mg 1.7g ご飯セット 211kcal 50.9g 31.7g 176.1g	★ごはん 豚肉とキャベ豆 一 大のでではるできます。 エネルばく 質水化物 大りはまります。 エネルばく でででする。 エネルばく でででする。 エネルばく でででする。 エネルばく でででする。 たんばく にんな にんな にんな にんな にんな にんな にんな にんな	120g ツの塩おかか 準の和え物 271kcal 18.5g 15.2g 15.8g 802mg 2.0g おかず 643kcal 40.3g 31.1g 52.2g	卵麦 麦 ご飯セット 464kcal 21. 8g 15. 7g 57. 7g 803mg 2. 0g ご飯セット 1222kcal 50. 2g 32. 6g 177. 9g	★ごはチラー (大きな) 大きな (大きな) (大きな) 大きな (大きな) (大きな	ジ200g 120g ソセッセッキ炒め この和え物 271kcal 17. 6g 14. 1g 16. 4g 744mg 1. 9g おかず 644kcal 39. 0g 32. 5g 47. 4g	乳麦 麦 麦 200.9g 14.6g 58.3g 7.45mg 1.9g 二飯セット 1223kcal 48.9g 34.0g 173.1g	◎りんごん ★ごりのは プリののと があると エネルギー 脂炭水・リウム量 エネルばく 脂炭水・リウム量 エネルばく 脂炭水・リウム量 エネルばく 脂質水・リウム量 ボルばく 脂質水・リウム量	150g 120g 噌焼 んぴら デのごま煮 0のさっぱり素 262kcal 18. 2g 13. 1g 16. 6g 776mg 2. 0g おかず 608kcal 40. 1g 28. 0g 49. 7g	麦 ご飯セット 455kcal 21.5g 13.6g 58.5g 777mg 2.0g ご飯セット 1187kcal 50.0g 29.5g 175.4g	 ◎キウイ ★ごりの カリーム煮込 和ガクラの エネルポイ 脂炭水・リカ 食塩・ギー質 たんぱく 脂炭水・リカム量 エネルばく 脂炭水・リカム量 エネルばく 脂炭水・リカム量 ボルボー質 ボルボー ボルボー質 ボルボー ボルボー<td>フルーツ 120g みハンバーグ フ 子胡椒和え おかず 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g 69.4gg 1.8g おかず 611kcal 41.0g 29.5g 43.7g</td><td>乳麦 乳麦 素 ご飯セット 393kcal 11,2g 9.7g 61.1g 695mg 1.8g ご飯セット 1190kcal 50.9g 31.0g 169.4g</td>	フルーツ 120g みハンバーグ フ 子胡椒和え おかず 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g 69.4gg 1.8g おかず 611kcal 41.0g 29.5g 43.7g	乳麦 乳麦 素 ご飯セット 393kcal 11,2g 9.7g 61.1g 695mg 1.8g ご飯セット 1190kcal 50.9g 31.0g 169.4g	
食	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜 キャベツのあっさり エネルギー 241 たんぱく質 17 脱水化物 18 ナトリウム 67 食塩相当量 1 エネルギー 632 たんぱく質 41 脂質 30 炭水化物 50 ナトリウム 21	g ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ ラ	を 記表 表 ご飯セット 434kcal 20.4g 12.4g 60.1g 67.1mg 1.7g ご飯セット 211kcal 50.9g 31.7g 176.1g 2202mg	★ごはん 豚肉とキャベ 五若芽と蒲 エネルばく 質 大・リウム まネルギー たんぱく 質 エネルギー 質 エネルばく 質 エネルばく 質 エネルばく 質 エネルばく 大・場相当量 エネルばく にんぱく たんな たんな たんな たんな たんな たんな たんな たんな	120g ツの塩おかか 準の和え物 271kcal 18.5g 15.2g 15.8g 802mg 2.0g おかず 643kcal 40.3g 31.1g 52.2g 2030mg	卵麦 麦 ご飯セット 464kcal 21. 8g 15. 7g 57. 7g 803mg 2. 0g ご飯セット 1222kcal 50. 2g 32. 6g 177. 9g 2033mg	★ごはんキー ・	ジ200g 120g 120g シ ツセ ロピリ辛炒め ロこの和え物 271kcal 17. 6g 14. 1g 16. 4g 744mg 1. 9g おかず 644kcal 39. 0g 32. 5g 47. 4g 2134mg	乳麦 麦 麦 200.9g 14.6g 58.3g 74.5mg 1.9g (1.223kcal 48.9g 34.0g 173.1g 2137mg	● りんごん できます いっぱん できます いっぱん できる	150g 120g 噌焼 んぴら こま煮 のさっぱり煮 262kcal 18. 2g 13. 1g 16. 6g 776mg 2. 0g おかず 608kcal 40. 1g 28. 0g 49. 7g 2082mg	麦 - ご飯セット 455kcal 21.5g 13.6g 58.5g 777mg 2.0g ご飯セット 1187kcal 50.0g 29.5g 175.4g 2085mg	◎キウイ ★ごはん クリーム煮込 和風ポトー オクラの柏 エネルギー質 ボルリウ量 エネルばく を塩 エネルばく 脂炭水リカ当量 エネルばく 脂炭水リカ当量 エネルばく 脂質化物 大り間質化物 大りにしている。	フルーツ 120g みハンバーグ フ 子胡椒和え おかず 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g 694mg 1.8g おかず 611kcal 41.0g 29.5g 43.7g 2217mg	乳麦 乳麦 乳 393kcal 11, 2g 9. 7g 61. 1g 695mg 1. 8g ご飯セット 1190kcal 50. 9g 31. 0g 169. 4g 2220mg	
食合計	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜 キャベッのあっさり 上キャベッのあっさり 「おります」 「おりないでする」 「おりないでする」 「おりないでする」 「おりないでする」 「おりないでする」 「おりないでする」 「おりないでする」 「おりないでする」 「おりないでする」 「おりないでする。 「おりないでする」 「おりないでする。 「おりないでする。」 「はないでする。」 「ないでする。」 「ないでする。」 「ないでする。」 「ないでする。」 「ないでする。」 「ないでする。」 「ないでする。」 「ないでする。」 「ないでする。」 「ないでする。」 「ないでする。」 「ないでする。」 「ないでする。」 「ないでする。」 「ないでする。 「なったったったったったったったったったったったったったったったったったったった	g - - - - - - - - - -	を 記表 記数セット 434kcal 20.4g 12.4g 60.1g 671mg 1.7g ご飯セット 211kcal 50.9g 31.7g 176.1g 2202mg 5.6g	★ごはん 下下では、 下下では、 下下では、 下下では、 下下では、 下下では、 下下では、 ででは、 下下では、 ででは、 ででは、 ででは、 ででは、 ででは、 ででは、 ででは、 ででは、 ででは、 ででは、 ででは、 ででは、 ででは、 でいる。 できる。	120g ツの塩おかか 第の和え物 271kcal 18.5g 15.2g 15.8g 802mg 2.0g おかず 643kcal 40.3g 31.1g 52.2g 2030mg 5.2g	卵麦 麦 ご飯セット 464kcal 21. 8g 15. 7g 57. 7g 803mg 2. 0g ご飯セット 1222kcal 50. 2g 32. 6g 177. 9g 2033mg 5. 2g	★ごはチブラー ・	ジ200g 120g 120g シッセ ジリ辛炒め 271kcal 17. 6g 14. 1g 16. 4g 744mg 1. 9g おかず 644kcal 39. 0g 32. 5g 47. 4g 2134mg 5. 4g	乳麦 麦 麦 こ飯セット 464kcal 20.9g 14.6g 58.3g 745mg 1.9g こ飯セット 1223kcal 48.9g 34.0g 173.1g 2137mg 5.4g	● りんだん できます いっぱん できます いっぱん できる	150g 120g 噌焼 んぴら こま煮 のさっぱり煮 262kcal 18. 2g 13. 1g 16. 6g 776mg 2. 0g おかず 608kcal 40. 1g 28. 0g 49. 7g 2082mg 5. 3g	麦 ご飯セット 455kcal 21.5g 13.6g 58.5g 777mg 2.0g ご飯セット 1187kcal 50.0g 29.5g 175.4g 2085mg 5.3g	◎キウイ ★ごはん クリーム素込 和風ボトオクラの柚 エネルギー たん質 炭水 化ウム量 エネルギー 大トリウム量 エネルギー 大トリウム量 大トリウム量 大トリウム量	フルーツ 120g キハンバーグ フ 子胡椒和え さ00kcal 7.9g 9.2g 19.2g 694mg 1.8g おかず 611kcal 41.0g 29.5g 43.7g 2217mg 5.7g	乳麦 乳麦 乳 表 乳 393kcal 11. 2g 9. 7g 61. 1g 695mg 1. 8g こ飯セット 1190kcal 50. 9g 31. 0g 169. 4g 2220mg 5. 7g	
食合計合	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜 キャペッのあっさり エネルギー 241 たんぱく質 17 脂質 11 炭水化物 18 ナトリウム 67 食塩相当量 1 エネルギー 632 たんぱく質 41 脂炭水化物 50 チトリウム 21 食塩相当量 5	京 - - - - - - - - - -	を 記載を 記載を 134kcal 20.4g 12.4g 60.1g 671mg 1.7g 1.7g 1.7g 21kcal 50.9g 31.7g 176.1g 2202mg 5.6g 418kcal	★ごはん 下下では、 下では、 下	120g ツの塩おかか 第の和え物 271kcal 18.5g 15.2g 15.8g 802mg 2.0g おかず 643kcal 40.3g 31.1g 52.2g 2030mg 5.2g 840kcal	原表 素 ご飯セット 464kcal 21.8g 15.7g 57.7g 803mg 2.0g ご飯セット 1222kcal 50.2g 32.6g 177.9g 2033mg 5.2g 1419kcal	★ごはチラウン は はん キラ は は チラウン は は チラウン は は チラウン は は が ままま かっぱく	ジ200g 120g 120g シッセ ジリ辛炒め この和え物 271kcal 17. 6g 14. 1g 16. 4g 744mg 1. 9g おかず 644kcal 39. 0g 32. 5g 47. 4g 2134mg 5. 4g 843kcal	乳麦 麦 之のセット 464kcal 20.9g 14.6g 58.3g 745mg 1.9g こ飯セット 1223kcal 48.9g 34.0g 173.1g 2137mg 5.4g 1422kcal	● りんごん できます いっぱん できます いっぱん できる	150g 120g 120g 噌焼 んぴら こま煮 100さっぱり煮 262kcal 18. 2g 13. 1g 16. 6g 776mg 2. 0g おかず 608kcal 40. 1g 28. 0g 49. 7g 2082mg 5. 3g 815kcal	支 ご飯セット 455kcal 21.5g 13.6g 58.5g 777mg 2.0g ご飯セット 1187kcal 50.0g 29.5g 175.4g 2085mg 5.3g 1394kcal	◎キウイ ★ごはん クリーム素込 和風ボト オクラの柚 エネルギー たんば質 炭水トリウム量 エネルギー質 ボルギー質 エネルギー質 エネルギー質 上なんぱく 質化物 ナトリウム量 エネルギー質 エネルギー を塩相当 エネルギー ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	フルーツ 120g キハンバーグ フ 子胡椒和え さのkcal 7.9g 9.2g 19.2g 694mg 1.8g おかず 611kcal 41.0g 29.5g 43.7g 2217mg 5.7g 812kcal	乳麦 乳麦 乳 表 乳 393kcal 11. 2g 9. 7g 61. 1g 695mg 1. 8g こ飯セット 1190kcal 50. 9g 31. 0g 169. 4g 2220mg 5. 7g	
食合計合	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜 キャベッのあっさり 上たんぱく質 17 脂質 11 炭水化物 18 ナトリウム 67 食塩相当量 1 エネルギー 632 たんぱく質 41 脂質 30 炭水化物 21 食塩相当量 5	g 表現 表現 表現 表現 表現 表現 表現 表	表 乳表 乳 素 134kcal 20.4g 12.4g 60.1g 671mg 1.7g ご飯セット 211kcal 50.9g 31.7g 176.1g 2202mg 5.6g 418kcal 57.0g	★ごはれた。 本のでは、 	120g ツの塩おかか 第の和え物 271kcal 18.5g 15.2g 15.8g 802mg 2.0g おかず 643kcal 40.3g 31.1g 52.2g 2030mg 5.2g 840kcal 48.0g	卵麦 麦 ご飯セット 464kcal 21. 8g 15. 7g 57. 7g 803mg 2. 0g ご飯セット 1222kcal 50. 2g 32. 6g 177. 9g 2033mg 5. 2g 1419kcal 57. 9g	★ごはチブラー ・	ジ200g 120g 120g シッセ ジリ辛炒め この和え物 271kcal 17. 6g 14. 1g 16. 4g 744mg 1. 9g おかず 644kcal 39. 0g 32. 5g 47. 4g 2134mg 5. 4g 843kcal 46. 9g	乳麦 麦 之のセット 464kcal 20.9g 14.6g 58.3g 745mg 1.9g ご飯セット 1223kcal 48.9g 34.0g 173.1g 2137mg 5.4g 1422kcal 56.8g	● りんごん できょう ではん できょう ではん できる	150g 120g 120g 噌焼 んぴら こま煮 100さっぱり煮 262kcal 18. 2g 13. 1g 16. 6g 776mg 2. 0g おかず 608kcal 40. 1g 28. 0g 49. 7g 2082mg 5. 3g 815kcal 46. 2g	三飯セット 455kcal 21.5g 13.6g 58.5g 777mg 2.0g ご飯セット 1187kcal 50.0g 29.5g 175.4g 2085mg 5.3g 1394kcal 56.1g	◎キウイ ★ごはん クリーム素込 和風ボト オクラの柚 エネルギー たんば質 炭水トリウム 追覧水化ウム量 エネルばく質 脂炭水化ウム量 エネルばく質 脂炭水化物ム量 エネルばく質 より相当 たんば質 大り相当 たんばで質 大り相当 たんばで変 大り相当	フルーツ 120g キハンバーグ フ 子胡椒和え おかず 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g 694mg 1.8g おかず 611kcal 41.0g 29.5g 43.7g 2217mg 5.7g 812kcal 48.4g	乳麦 乳麦 乳 393kcal 11. 2g 9. 7g 61. 1g 695mg 1. 8g ご飯セット 1190kcal 50. 9g 31. 0g 169. 4g 2220mg 5. 7g 1391kcal 58. 3g	
食合計合	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜 キャペッのあっさり 上たんぱく質 17 脂質 11 炭水化物 18 ナトリウム 67 食塩相当量 1 エネルギー 632 たんぱく質 41 脂炭水化物 50 上たんぱく質 41 脂炭水化物 50 大トリウム 21 食塩相当量 5 エネルギー 839 たんぱく質 47 脂質 47 脂質 37	g	き 乳表 ション を ション ション ション を ション ション ション ション ション ション ション ション ション ション	★ ごます に	120g ツの塩おかか 第の和え物 271kcal 18.5g 15.2g 15.8g 802mg 2.0g おかず 643kcal 40.3g 31.1g 52.2g 2030mg 5.2g 840kcal 48.0g 38.1g	原表 素 ご飯セット 464kcal 21. 8g 15. 7g 57. 7g 803mg 2. 0g ご飯セット 1222kcal 50. 2g 32. 6g 177. 9g 2033mg 5. 2g 1419kcal 57. 9g 39. 6g	★ご焼手の ・	ジ200g 120g 120g シッセ ジブ学炒め この和え物 271kcal 17. 6g 14. 1g 16. 4g 744mg 1. 9g おかず 644kcal 39. 0g 32. 5g 47. 4g 2134mg 5. 4g 843kcal 46. 9g 39. 5g	乳麦 麦 之の 9g 14. 6g 58. 3g 745mg 1. 9g ご飯セット 1223kcal 48. 9g 34. 0g 173. 1g 2137mg 5. 4g 1422kcal 56. 8g 41. 0g	● りんだん できょう ではん できます できる	150g 120g 120g 噌焼 んぴら こま煮 100さっぱり煮 262kcal 18. 2g 13. 1g 16. 6g 776mg 2. 0g おかず 608kcal 40. 1g 28. 0g 49. 7g 2082mg 5. 3g 815kcal 46. 2g 35. 1g	表 - 二飯セット 455kcal 21.5g 13.6g 58.5g 777mg 2.0g 二飯セット 1187kcal 50.0g 29.5g 175.4g 2085mg 5.3g 1394kcal 56.1g 36.6g	◎キウイ ★ごはん クリーム素込 和風ボトー たんぱく 脂炭水トウョ 炭大トリ相当 たんぱく 脂質 化やっ 食塩 エネルギー 質 ボルギー 質 ボルリカー たんぱく 脂質 水化ウム量 エネルばく に、サリカー たんぱく に、サート・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	フルーツ 120g キハンバーグ フ 子胡椒和え おかず 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g 694mg 1.8g おかず 611kcal 41.0g 29.5g 43.7g 2217mg 5.7g 812kcal 48.4g 36.5g	乳麦 乳麦 乳393kcal 11. 2g 9. 7g 61. 1g 695mg 1. 8g ご飯セット 1190kcal 50. 9g 31. 0g 169. 4g 2220mg 2220mg 1391kcal 58. 3g 38. 0g	
会 合計 合計 間食	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 難肉と小松菜 キャペッのあっさり 上キペッのあっさり たんぱく質 17 脂質 11 炭水化物 18 ナトリウム 67 食塩相当量 1 エネルギー 632 たんぱく質 41 脂質 30 炭水化物 21 食塩相付量 5 エネルギー 839 たんぱく質 47 脂質 47 最塩相当量 5 エネルギー 839 たんぱく質 47 脂質 37 炭水化物 82	g	を ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	★ に は か に か に か に か に か に か に か に か に か に	120g つの塩おかか 学の和え物 271kcal 18.5g 15.2g 15.8g 802mg 2.0g おかず 643kcal 40.3g 31.1g 52.2g 2030mg 5.2g 840kcal 48.0g 38.1g 80.0g	原表 素 ご飯セット 464kcal 21. 8g 15. 7g 57. 7g 803mg 2. 0g ご飯セット 122kcal 50. 2g 32. 6g 177. 9g 2033mg 2033mg 1419kcal 57. 9g 39. 6g 205. 7g	★照人養法連草ときの エたん質化ウリー たり、大り、大り、大り、大り、大り、大り、大り、大り、大り、大り、大り、大り、大り	ジ200g 120g 120g シッセ ジブ学炒め この和え物 271kcal 17. 6g 14. 1g 16. 4g 744mg 1. 9g おかず 644kcal 39. 0g 32. 5g 47. 4g 2134mg 5. 4g 843kcal 46. 9g 39. 5g 75. 6g	乳麦 麦 麦 20.9g 14.6g 58.3g 745mg 1.9g ご飯セット 1223kcal 48.9g 34.0g 173.1g 2137mg 5.4g 1422kcal 56.8g 41.0g 201.3g	● りんごん できょう いっぱい できょう いっぱん できる	150g 120g 120g 噌焼 んぴら こま煮 100さっぱり煮 262kcal 18. 2g 13. 1g 16. 6g 776mg 2. 0g おかず 608kcal 40. 1g 28. 0g 49. 7g 2082mg 5. 3g 815kcal 46. 2g 35. 1g 81. 6g	表 - 二飯セット 455kcal 21. 5g 13. 6g 58. 5g 777mg 2. 0g 二飯セット 1187kcal 50. 0g 29. 5g 175. 4g 2085mg 5. 3g 1394kcal 56. 1g 36. 6g 207. 3g	◎キウイ ★ごはん クリーム素込 和風ラの たんぱく 脂炭水・リウョ たんぱく 脂炭水・リウョ たんぱく 脂炭水・リウョ たんぱく 脂炭水・リウョ たんぱく 脂炭水・リウョ たんぱく にないます。 たんぱく にないまする。 たんぱく にないます。 たんぱく にないます。 たんぱく にないます。 たんぱく にないます。 たんぱく たんぱく にないます。 たんぱく にないます。 たんぱく にないます。 たんぱく にないます。 たんぱく たんぱく にないます。 たんぱく にないます。 たんぱく にないます。 たんぱく にないます。 たんぱく にないます。 たんぱく にないます。 たんぱく にないます。 たんぱく にないます。 たんぱく にないます。 たんないます。 たんないます。 たんないます。 たんないます。 たんないまないまないまないまないまないまないまないまないまないまないまないまないまな	フルーツ 120g サハンバーグ フ 子胡椒和え おかず 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g 694mg 1.8g おかず 611kcal 41.0g 29.5g 43.7g 2217mg 5.7g 812kcal 48.4g 36.5g 72.6g	乳麦 乳麦 乳多393kcal 11.2g 9.7g 61.1g 695mg 1.8g ご飯セット 1190kcal 50.9g 31.0g 169.4g 2220mg 5.7g 1391kcal 58.3g 38.0g 198.3g	
会 合計 合計 间食	★ごはん120gまぐろカツ きのこソテー 難肉と小松菜 キャペツのあっさり 上キャペツのあっさり たんぱく質 17 脂質 11 炭水化物 18 ナトリウム 67 食塩相当量 1 エネルギー 632 たんぱく質 41 脂質 30 炭水化均 50 ナトリウム 21 食塩相当量 2 たんぱく質 4 脂質 30 炭水化ウム 21 食塩相当量 3 たんぱく質 4 脂質 30 炭水化物 50 フトリウム 21 食塩相当量 3 たんぱく質 4 脂質 30 炭水化物 82 ナトリウム 22	g	を 1. 表 20. 4g 12. 4g 60. 1g 67.1mg 1. 7g 1. 7g 1. 7g 1. 7g 211kcal 50. 9g 31. 7g 176. 1g 2202mg 5. 6g 418kcal 57. 0g 38. 8g 208. 0g 2276mg	★ごはキャベ豆 本の色とキャベ豆 エネルばく 上の間 上のればく 上のれ	120g つの塩おかか 学の和え物 271kcal 18.5g 15.2g 15.8g 802mg 2.0g おかず 643kcal 40.3g 31.1g 52.2g 2030mg 5.2g 840kcal 48.0g 38.1g 80.0g 2106mg	原表 表 ご飯セット 464kcal 21. 8g 15. 7g 57. 7g 803mg 2. 0g ご飯セット 1222kcal 50. 2g 32. 6g 177. 9g 2033mg 5. 2g 1419kcal 57. 9g 39. 6g 205. 7g 2109mg	★ごはチグラウム ・	ジ200g 120g 120g シ ツセ ラピリ辛炒め ラこの和え物 271kcal 17. 6g 14. 1g 16. 4g 744mg 1. 9g おかず 644kcal 39. 0g 32. 5g 47. 4g 2134mg 5. 4g 843kcal 46. 9g 39. 5g 75. 6g 2210mg	乳麦 麦 麦 麦 大 464kcal 20.9g 14.6g 58.3g 745mg 1.9g ご飯セット 1223kcal 48.9g 34.0g 173.1g 2137mg 5.4g 1422kcal 56.8g 41.0g 201.3g 2213mg	● りんぱん はいます ではない かんぱん はいのの と できる	150g 120g 120g 噌焼 んぴら こま煮 100さっぱり煮 262kcal 18, 2g 13, 1g 16, 6g 776mg 2, 0g おかず 608kcal 40, 1g 28, 0g 49, 7g 2082mg 5, 3g 815kcal 46, 2g 35, 1g 81, 6g 2156mg	表 ご飯セット 455kcal 21.5g 13.6g 58.5g 777mg 2.0g ご飯セット 1187kcal 50.0g 29.5g 175.4g 2085mg 5.3g 1394kcal 56.1g 36.6g 207.3g 2159mg	◎キウイ ★ごはん クリーム素込 和風アカー たんぱく 脂質、化ウム 食塩相 たんぱく 脂質、化ウム 食塩相 たんぱく 脂質、化ウム 食塩相 たんぱく 脂質、化ウム は、ナトリウ当 たんぱく にないばく たんぱく にないが、 たんぱく たんぱいが、 たんが、 たんぱいが、 たんが、 たんぱいが、 たんが、 たんぱいが、 たんが	フルーツ 120g サハンバーグ フ 子胡椒和え おかず 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g 694mg 1.8g おかず 611kcal 41.0g 29.5g 43.7g 2217mg 5.7g 812kcal 48.4g 36.5g 72.6g 2294mg	乳麦 乳麦 乳 多 393kcal 11. 2g 9. 7g 61. 1g 695mg 1. 8g ご飯セット 1190kcal 50. 9g 31. 0g 169. 4g 2220mg 5. 7g 1391kcal 58. 3g 38. 0g 198. 3g 2297mg	
会計 合計 (間食込)	★ごはん120gまぐろカツ きのこソテー 難肉と小松菜 キャペツのあっさり 上キャペツのあっさり たんぱく質 17 脂質 11 炭水化物 18 ナトリウム 67 食塩相当量 1 エネルギー 632 たんぱく質 41 脂質 30 炭水化均 50 ナトリウム 21 食塩相当量 2 たんぱく質 4 脂質 30 炭水化ウム 21 食塩相当量 3 たんぱく質 4 脂質 30 炭水化物 50 フトリウム 21 食塩相当量 3 たんぱく質 4 脂質 30 炭水化物 82 ナトリウム 22	京 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	を 北麦 北麦 134kcal 20.4g 12.4g 60.1g 671mg 1.7g	★ 版 五 若	120g つの塩おかか が (原表 表 ご飯セット 464kcal 21. 8g 15. 7g 57. 7g 803mg 2. 0g ご飯セット 1222kcal 50. 2g 32. 6g 177. 9g 2033mg 5. 2g 1419kcal 57. 9g 39. 6g 205. 7g 2109mg 5. 4g	★照人春法蓮草 エた脂炭ナ食塩 エた脂炭ナトリー は、ナー・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	ジ200g 120g 120g シ セ シ セ シ で リ辛炒め この和え物 271kcal 17. 6g 14. 1g 16. 4g 744mg 1. 9g おかず 644kcal 39. 0g 32. 5g 47. 4g 2134mg 5. 4g 843kcal 46. 9g 39. 5g 75. 6g 2210mg 5. 6g	乳麦 表 表 表 表 表 20.9g 14.6g 58.3g 745mg 1.9g ご飯セット 1223kcal 48.9g 34.0g 173.1g 2137mg 5.4g 1422kcal 56.8g 41.0g 201.3g 2213mg 5.6g	● りんぱん リーク では、 かっと	150g 120g 120g 噌焼 んぴら こでま煮 262kcal 18, 2g 13, 1g 16, 6g 776mg 2, 0g おかず 608kcal 40, 1g 28, 0g 49, 7g 2082mg 5, 3g 815kcal 46, 2g 35, 1g 81, 6g 2156mg 5, 5g	表 ご飯セット 455kcal 21.5g 13.6g 58.5g 777mg 2.0g ご飯セット 1187kcal 50.0g 29.5g 175.4g 2085mg 5.3g 1394kcal 56.1g 36.6g 207.3g 2159mg 5.5g	◎キウイル・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・	フルーツ 120g サハンバーグ フ 子胡椒和え おかず 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g 694mg 1.8g おかず 611kcal 41.0g 29.5g 43.7g 2217mg 5.7g 812kcal 48.4g 36.5g 72.6g 2294mg	乳麦 乳麦 乳393kcal 11. 2g 9. 7g 61. 1g 695mg 1. 8g ご飯セット 1190kcal 50. 9g 31. 0g 169. 4g 2220mg 5. 7g 1391kcal 58. 3g 38. 0g 198. 3g	

※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。



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。



〇温め可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「湯せん」

(1)



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膳の完成です♪







[※]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。