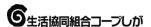
## 週間献立表(カロリー調整食1440)



	- 4	1000/0	١ /	1	11010/1	, \	- 1	1050/-	. \	- 1	11000/+	-1	- 1	1070/4	. \
		1月3日(月 120g	1)	<u></u> + - 1+ 4.	1月4日(火 .120g	()		1月5日(水 120g	() [		1月6日(木 .120g	l	<b>→</b> - 1+ 4	1月7日(金 .120g	<u> </u>
	★ごはん120g		l <u></u>	★ごはん120g		50 =	★ごはん120g		50 ±	★ごはん120g		<u></u>	★ごはん120g		<b>₩</b>
	鶏肉と高菜の炒め物			オムレツ ホワイトソース		卵麦	寄せ豆腐のうすあん ジャガ芋とえのきの煮物		<b>丱</b> 麦	白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め		麦	大豆とウインナーのトマト煮 人参の炒り煮		乳麦
	里芋のかに	風あんかけ	卿麦か	ホワイト	ソース	乳麦			麦	鶏肉ヒー			人参の炒	り魚	麦
	湯葉と枝豆の梅	おかかサラダ	麦		<b>参のおかか煮</b>		カリフラワーの	)柚子味噌和え		キャロッ	トラペ	麦	白菜と昆れ	〒のナムル	
				じゃが芋の中華風サラダ		麦							<u> </u>		
朝				<u> </u>						<u> </u>			]		
食		おかず			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
	エネルギー	181kcal		エネルギー					363kcal	エネルギー		389kcal	エネルギー	128kcal	321kcal
	たんぱく質	11. 1g	14. 4g	たんぱく質	9.1g	12. 4g	たんぱく質	6.9g	10. 2g	たんぱく質	10. 0g	13. 3g	たんぱく質	6.3g	9.6g
	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	5. 1g
	炭水化物			炭水化物		60. 5g	炭水化物	18. 2g	60.1g	炭水化物	17.4g		炭水化物	16.6g	58. 5g
	ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		548mg
	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		1.4g
昼	<b>→</b> ="1+6.	120σ		★ごはん			★ごはん			★ごはん	120g		★ごはん		
	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース		到麦	白身魚の生姜煮		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		到.麦	鶏肉の味噌焼		卵麦
	食べるトマトスープ		到麦	菜の花			油揚げの玉子とじ		卵麦	豚肉と大根の煮物		麦	人参グラッセ		乳麦
	ふきと人参			れんこんの	五日炒め者	妻	切干大根の			豆腐としめし	このとろみ煮	<u> </u>	キャベツ		麦
	3.C C /\s	/ U LET ///	2		ユロルの派 Dごま和え	丰	יו ונפ	2.1. ±107C	2	<b>1</b> /4/C 0 0 7 0	3 to C 3 to mil	~	春雨の中	井和ラ	卵乳麦
				112720	ノこみれん	2							日・川りり	キルル	列北及
													<b></b>		
													<del> </del>		
食	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		おかず	ご飯セット
	エネルギー			エネルギー	2071/001	400kcal	エカルゼー	227kaal	120kgal				エネルギー		
	たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質		19. 2g
	脂質	10. 5g	11. 0g		7. 5g			12. 1g	14. 0g	脂質		11. 8g		13. 8g	14. 3g
					7. 0g	0. Ug	脂質 炭水化物	12. Ig			11. 3g	55. 8g	川貝 ニャル 地	10. og	14. 3g
	炭水化物			炭水化物	17.9g	59.8g	灰水113物	19. 3g	01. Zg	炭水化物	13. 9g		炭水化物 ナトリウム	14. Jg	56. 2g
	ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム					732mg
	食塩相当量 ○牛乳18		1. 6g	食塩相当量			食塩相当量		1. 7g	食塩相当量		1.9g	食塩相当量		1.9g
							◎牛乳180g		◎牛乳180g  ◎グレープフルーツ200g						
間食		∪g ⊸° —	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	◎牛乳18								****	◎牛乳18		
間食	◎グレー	プフルー	ツ200g	⊚りんご	150g	ı	◎オレン	ジ200g	T	◎グレー	・プフルー	ツ200g	◎オレン	・ジ200g	I
間食	◎グレー ★ごはん	プフルー 120g		◎りんご ★ごはん	150g 120g		◎オレン ★ごはん	ジ200g 120g		◎グレー	·プフルー 120g		◎オレン ★ごはん	ジ200g 120g	
間食	<ul><li>◎グレー</li><li>★ごはん</li><li>揚げ豆腐の</li></ul>	プフルー 120g )挽肉あん		◎りんご ★ごはん チキンカし	150g 120g ノーのルー	到.麦	◎オレン ★ごはん アジの照	ジ200g 120g 焼	麦	◎グレー ★ごはん 鶏肉ときのこ	· プフルー ·120g <sub>のバター醤油</sub>	乳麦	◎オレン ★ごはん ブリの磯	ジ200g 120g 辺焼	麦
間食	<ul><li>◎グレー</li><li>★ごはん</li><li>揚げ豆腐の</li><li>ブロッコ</li></ul>	プフルー 120g )挽肉あん リー	乳麦	◎りんご ★ごはん チキンカし	150g 120g ノーのルー	到.麦	◎オレン ★ごはん アジの照 チンゲン薬とど	ジ200g 120g 焼 -マンのソテー	乳麦	◎グレー ★ごはん  鶏肉ときのこ さつま揚の	- プフルー -120g <sub>のバター醤油</sub> D味噌炒め	乳麦 卵麦落	◎オレン ★ごはん ブリの磯	ジ200g 120g 辺焼	麦麦
間食	<ul><li>◎グレー</li><li>★ごはん 揚げ豆腐の ブロッコ 竹輪のご</li></ul>	プフルー 120g )挽肉あん リー ま炒め	乳麦麦	◎りんご ★ごはん	150g 120g ノーのルー	到.麦	<ul><li>◎オレン</li><li>★ごはん</li><li>アジの照</li><li>チンゲン菜とピー</li><li>白菜と挽</li></ul>	ジ200g 120g 焼 マンのソテー 肉の旨煮	乳麦 麦	◎グレー ★ごはん  鶏肉ときのこ さつま揚の	· プフルー ·120g <sub>のバター醤油</sub>	乳麦 卵麦落	◎オレン ★ごはん ブリの磯 ふきのき 炒り豆腐	ジ200g 120g 辺焼 んぴら	麦 卵乳麦
間食	<ul><li>◎グレー</li><li>★ごはん</li><li>揚げ豆腐の</li><li>ブロッコ</li></ul>	プフルー 120g )挽肉あん リー ま炒め	乳麦麦	◎りんご ★ごはん チキンカし	150g 120g ノーのルー	到.麦	<ul><li>◎オレン</li><li>★ごはん</li><li>アジの照</li><li>チンゲン菜とピー</li><li>白菜と挽</li></ul>	ジ200g 120g 焼 -マンのソテー	乳麦 麦	◎グレー ★ごはん  鶏肉ときのこ さつま揚の	- プフルー -120g <sub>のバター醤油</sub> D味噌炒め	乳麦 卵麦落	◎オレン ★ごはん ブリの磯	ジ200g 120g 辺焼 んぴら	麦 麦 卵乳麦 麦
間食	<ul><li>◎グレー</li><li>★ごはん 揚げ豆腐の ブロッコ 竹輪のご</li></ul>	プフルー 120g )挽肉あん リー ま炒め	乳麦麦	◎りんご ★ごはん チキンカし	150g 120g ノーのルー	到.麦	<ul><li>◎オレン</li><li>★ごはん</li><li>アジの照</li><li>チンゲン菜とピー</li><li>白菜と挽</li></ul>	ジ200g 120g 焼 マンのソテー 肉の旨煮	乳麦 麦	◎グレー ★ごはん  鶏肉ときのこ さつま揚の	- プフルー -120g <sub>のバター醤油</sub> D味噌炒め	乳麦 卵麦落	◎オレン ★ごはん ブリの磯 ふきのき 炒り豆腐	ジ200g 120g 辺焼 んぴら	麦 卵乳麦
	<ul><li>◎グレー</li><li>★ごはん 揚げ豆腐の ブロッコ 竹輪のご</li></ul>	プフルー 120g )挽肉あん リー ま炒め	乳麦麦	◎りんご ★ごはん チキンカし	150g 120g ノーのルー	到.麦	<ul><li>◎オレン</li><li>★ごはん</li><li>アジの照</li><li>チンゲン菜とピー</li><li>白菜と挽</li></ul>	ジ200g 120g 焼 マンのソテー 肉の旨煮	乳麦 麦	◎グレー ★ごはん  鶏肉ときのこ さつま揚の	- プフルー -120g <sub>のバター醤油</sub> D味噌炒め	乳麦 卵麦落	◎オレン ★ごはん ブリの磯 ふきのき 炒り豆腐	ジ200g 120g 辺焼 んぴら	麦 卵乳麦
自食	<ul><li>◎グレー</li><li>★ごはん 揚げ豆腐の ブロッコ 竹輪のご</li></ul>	プフル <u>ー</u> 120g )挽肉あん リー ま炒め 鶏のサラダ	乳麦 麦 麦	◎りんご ★ごはん チキンカレ 麩の野菜 ナスの油	150g 120g シーのルー あんかけ 炒め	乳麦 麦 麦	<ul><li>◎オレン</li><li>★ごはん</li><li>アジの照</li><li>チンケン果とじ</li><li>白菜と挽</li><li>大豆と人</li></ul>	ジ200g 120g 焼 マンのソテー 肉の旨煮 参の煮物	乳麦 麦 麦	<ul><li>◎グレー</li><li>★ごはん</li><li>鶏肉ときのこ</li><li>さつま揚の</li><li>法連草と切っ</li></ul>	- プフル <u>ー</u> 120g のバター醤油 の味噌炒め Fのおひたし	乳麦 卵麦落 麦	◎オレン ★ごはん ブリの磯 ふきのき 炒り豆腐 菜の花とりじ	ジ200g 120g 辺焼 んぴら きのごま和え	麦 卵乳麦 麦
P	<ul><li>◎グレー</li><li>★ごはん</li><li>揚げ豆腐の</li><li>ブロッコ</li><li>竹輪のご</li><li>法連草と素し</li></ul>	プフルー 120g )挽肉あん リー ま炒め 鶏のサラダ	乳麦麦	◎りんご ★ごはん チキンカし 麩の野菜 ナスの油	150g 120g ノーのルー あんかけ 炒め	乳麦麦麦	◎オレン ★ごはん アジの照 チンケン薬ヒヒ 白菜と挽 大豆と人	ジ200g 120g 焼 マンのソテー 肉の旨煮 参の煮物	乳麦麦麦 ご飯セット	<ul><li></li></ul>	- プフルー 120g のバター醤油 の味噌炒め Fのおひたし	乳麦 卵麦落 麦	◎オレン ★ごはん ブリの磯 ふきのき 炒り豆腐 <sup>葉の花とひじ</sup>	ジ200g 120g 辺焼 んぴら きのごま和え	麦 卵乳麦麦
P	◎グレー ★ごはん 揚げ豆腐の ブロッコ 竹輪のご 法連草と素し	プフルー 120g )挽肉あん リー ま炒め 鶏のサラダ おかず 241kcal	乳麦 麦 <u>ご飯セット</u> 434kcal	◎りんご ★ごはん チキンカし 麩の野菜 ナスの油	150g 120g ノーのルー あんかけ 炒め おかず 250kcal	乳麦 麦 麦 ご飯セット 443kcal	◎オレン ★ごはん アジの照 チンケン葉とだ 白菜と挽 大豆と人 エネルギー	ジ200g 120g 焼 マンのソテー 肉の旨煮 参の煮物 おかず 216kcal	乳麦 麦 麦 ご飯セット 409kcal		- プフルー 120g のバター醤油 D味噌炒め Fのおひたし おかず 194kcal	乳麦 卵麦落 麦 ご飯セット 387kcal	◎オレン ★ごはん ブリの磯 ふきのき 炒り豆腐 <sup>菜の花とひじ</sup>	ジ200g 120g 辺焼 んぴら きのごま和え まかず 249kcal	麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 442kcal
P	◎グレー ★ごはん 揚げ豆腐の ブロッコ 大輪のご 法連草と素し エネルギー たんぱく質	プフルー 120g )挽肉あん リー ま炒め 鶏のサラダ 241kcal 18.0g	乳麦 麦 ご飯セット 434kcal 21.3g	◎ りんご ★ごはん チキンカし 数の野菜 ナスの油  エネルギー たんぱく質	150g 120g ノーのルー あんかけ 炒め おかず 250kcal 13.2g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 443kcal 16.5g	◎オレン ★ごはん アジの照 キンゲン葉とだ 白菜と挽 大豆と人 エネルギー たんぱく質	ジ200g 120g 焼 マンのソテー 肉の旨煮 参の煮物 よかず 216kcal 21.7g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 409kcal 25.0g		・プフルー 120g のバター醤油 の味噌炒め Fのおひたし おかず 194kcal 11.7g	乳麦 卵麦落 麦 ご飯セット 387kcal 15.0g	◎オレン ★ごはん ブリの磯 ふきの意 繋の花とひじ エネルギー たんばく質	ジ200g 120g 辺焼 んぴら きのごま和え きのごま和え 18.1g	表 卵乳麦 麦 ご飯セット 442kcal 21.4g
P	◎グレー ★ごはん 揚げ豆腐の ブロッコ 竹輪のご 法連草と素し たんぱく質 脂質	プフルー 120g D挽肉あん リー ま炒め 鶏のサラダ よかず 241kcal 18.0g 11.3g	乳麦 麦 ご飯セット 434kcal 21.3g 11.8g	◎ りんご ★ごはん チキンカし 麩の野菜 ナスの油 エネルギー たんぱく質 脂質	150g 120g シーのルー あんかけ 炒め 250kcal 13.2g 14.9g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 443kcal 16.5g 15.4g	<ul><li>◎オレン</li><li>★ごれん</li><li>アジの照表とできる</li><li>方立を挽入</li><li>たんぱく質</li><li>脂質</li></ul>	ジ200g 120g 焼 マンのソテー 肉の旨煮 多の煮物 216kcal 21.7g 8.0g	乳麦 麦 	<ul><li>◎グレー ★ごはん 鶏肉ときのこ さつま揚の 法蓮草と切っ</li><li>エネルギー たんぱく質 脂質</li></ul>	- プフルー 120g のパター醤油 D味噌炒め Fのおひたし おかず 194kcal 11. 7g 9. 0g	乳麦 卵麦落 麦 ご飯セット 387kcal 15.0g 9.5g	◎オレン ★ごはん ブリの残り ラの花とのじ エネルギー たんぱく質 脂質	ジ200g 120g 120g ジ辺焼 んぴら きのごま和え 249kcal 18.1g 13.8g	表 原乳表 麦 ご飯セット 442kcal 21.4g 14.3g
P	<ul><li>◎グレー</li><li>★ごはん</li><li>揚げ豆腐の</li><li>ブロッコご</li><li>法連草と素し</li><li>たんぱく質</li><li>脂質</li><li>炭水化物</li></ul>	プフルー 120g D挽肉あん リー ま炒め 鶏のサラダ よかず 241kcal 18.0g 11.3g 18.4g	乳麦 麦 ご飯セット 434kcal 21.3g 11.8g 60.3g	◎ りんご ★ごはん チキンカし 麩の野菜 ナスの油 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	150g 120g シーのルー あんかけ 炒め 250kcal 13.2g 14.9g 15.4g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 443kcal 16.5g 15.4g 57.3g	<ul><li>◎オレン</li><li>★ごの が が が が が が が が が が が が が が が が が が が</li></ul>	ジ200g 120g 焼 焼 マンのソテー 肉の旨煮 参の煮物 216kcal 21.7g 8.0g 14.6g	乳麦 麦 ご飯セット 409kcal 25.0g 8.5g 56.5g	<ul><li>◎グレー★ごはん 類肉ときのこ さつま揚の 法蓮草と切っ たんぱく質 脂質 炭水化物</li></ul>	・プフルー ・120g のパター醤油 D味噌炒め Fのおひたし おかず 194kcal 11.7g 9.0g 15.9g	乳麦 卵麦落 麦 ご飯セット 387kcal 15.0g 9.5g 57.8g	◎オレン ★ごりの プリの あり ラの花とのじ エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物	ジ200g 120g 120g ジ辺焼 んぴら きのごま和え 249kcal 18.1g 13.8g 12.5g	表 駅乳麦 麦 ご飯セット 442kcal 21. 4g 14. 3g 54. 4g
P	◎グレー ★ごはん 揚げ豆腐の ブロッコご 法連草と素し たんぱく質 膨水化物 ナトリウム	プフルー 120g D挽肉あん リー ま炒め 鶏のサラダ よかず 241kcal 18.0g 11.3g 18.4g 825mg	乳麦 麦 ご飯セット 434kcal 21.3g 11.8g 60.3g 826mg	◎ りんご ★ごはん チキンカし 麩の野菜 ナスの油 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	150g 120g シーのルー あんかけ 炒め 250kcal 13.2g 14.9g 15.4g 847mg	乳麦 麦 麦 ご飯セット 443kcal 16.5g 15.4g 57.3g 848mg	<ul> <li>◎オレン</li> <li>★ごれんプンの照示ができた</li> <li>白菜と投入</li> <li>たんぱく質脆水化物</li> <li>たトリウム</li> </ul>	ジ200g 120g 焼 焼 肉の旨煮 参の煮物 216kcal 21.7g 8.0g 14.6g 686mg	乳麦 麦 ご飯セット 409kcal 25. 0g 8. 5g 56. 5g 687mg	<ul> <li>◎グレー★ごはん</li></ul>	・プフルー ・120g のバター醤油 D味噌炒め Fのおひたし ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	乳麦 卵麦落 麦 ご飯セット 387kcal 15.0g 9.5g 57.8g 828mg	◎オレン ★ごはん ブリの機 ふきの豆 炒り豆豆 たんぱく 脂質 炭水化物 ナトリウム	ジ200g 120g 120g ジ辺焼 んぴら きのごま和え 249kcal 18.1g 13.8g 12.5g 845mg	麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 442kcal 21. 4g 14. 3g 54. 4g 846mg
P	<ul><li>◎グレー</li><li>★ごはん</li><li>揚げ豆腐の</li><li>ブロッコご</li><li>法連草と素し</li><li>たんぱく質</li><li>脂質</li><li>炭水化物</li></ul>	プフルー 120g D挽肉あん リー ま炒め 鶏のサラダ 241kcal 18.0g 11.3g 18.4g 825mg 2.1g	表 麦 之飯セット 434kcal 21.3g 11.8g 60.3g 826mg 2.1g	◎ りんご ★ごはん チキンカレ 麩の野菜 ナスの油 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 シーのルー あんかけ 炒め 250kcal 13.2g 14.9g 15.4g 847mg 2.2g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 443kcal 16.5g 15.4g 57.3g 848mg 2.2g	<ul><li>◎オレン</li><li>★ごの が が が が が が が が が が が が が が が が が が が</li></ul>	ジ200g 120g 焼 焼 マンのソテー 肉の旨煮 参の煮物 216kcal 21.7g 8.0g 14.6g 686mg 1.7g	乳麦 麦 ご飯セット 409kcal 25. 0g 8. 5g 56. 5g 687mg 1. 7g	<ul> <li>         ⑤ グレー         ★ ごはん         親肉ときのこ         さつま揚の         法蓮草と切っ         たんぱく質         脂水化物         ナトリウム         食塩相当量</li> </ul>	・プフルー 120g のバター醤油 D味噌炒め Fのおひたし おかず 194kcal 11. 7g 9. 0g 15. 9g 827mg 2. 1g	乳麦 卵麦落 麦 ご飯セット 387kcal 15.0g 9.5g 57.8g 828mg 2.1g	◎オレン ★ごけの機 ブリの機 ふきの豆豆 炒薬の花とひじ エネルギー 質 たんぱく 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当	ジ200g 120g 120g ジ辺焼 んぴら きのごま和え 249kcal 18. 1g 13. 8g 12. 5g 845mg 2. 1g	麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 442kcal 21. 4g 14. 3g 54. 4g 846mg 2. 2g
P	<ul><li>● グレー</li><li>★ごはん</li><li>揚げ豆腐の</li><li>ブロッのご</li><li>法蓮草と素し</li><li>エネルギー</li><li>たんぱく質</li><li>膨水化物</li><li>ナトリウム</li><li>食塩相当量</li></ul>	プフルー 120g D挽肉あん リー ま炒め 鶏のサラダ よかず 241kcal 18.0g 11.3g 18.4g 825mg 2.1g	表 麦 - ご飯セット 434kcal 21.3g 11.8g 60.3g 826mg 2.1g	◎ りんご ★ごはん チキンカレ 麩の野菜 ナスの油 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 シーのルー あんかけ 炒め 250kcal 13.2g 14.9g 15.4g 847mg 2.2g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 443kcal 16.5g 15.4g 57.3g 848mg 2.2g ご飯セット	<ul> <li>◎オレン</li> <li>★ごはんアジの照表とできた</li> <li>古菜と投入</li> <li>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</li> </ul>	ジ200g 120g 焼 焼 マンのソテー 肉の旨煮 参の煮物 216kcal 21. 7g 8. 0g 14. 6g 686mg 1. 7g おかず	乳麦 麦 - ご飯セット 409kcal 25. 0g 8. 5g 56. 5g 687mg 1. 7g ご飯セット	<ul> <li>         ⑤ グレー         ★ ごはん         親肉ときのこ         さつま揚の         法蓮草と切っ         たんぱく質         脂質         炭水化物         ナトリウム         食塩相当量</li> </ul>	・プフルー 120g のバター醤油 D味噌炒め Fのおひたし おかず 194kcal 11. 7g 9. 0g 15. 9g 827mg 2. 1g おかず	乳麦 卵麦落 麦 ご飯セット 387kcal 15. 0g 9. 5g 57. 8g 828mg 2. 1g ご飯セット	◎オレン ★ごはん ブリの機 ふきのき 炒り豆むじ 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	ジ200g 120g 120g ジ辺焼 んぴら きのごま和え 249kcal 18.1g 13.8g 12.5g 845mg 2.1g おかず	麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 442kcal 21.4g 14.3g 54.4g 846mg 2.2g ご飯セット
P	◎グレー ★ごはん 揚げ豆腐の ブロッコご 法連草と素し たんぱく質 膨水化物 ナトリウム	プフルー 120g D挽肉あん リー ま炒め 鶏のサラダ 241kcal 18. 0g 11. 3g 11. 3g 825mg 2. 1g おかず 622kcal	表 麦 - ご飯セット 434kcal 21.3g 11.8g 60.3g 826mg 2.1g	◎ りんご ★ごはん チキンカレ 麩の野菜 ナスの油 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 シーのルー あんかけ 炒め 250kcal 13.2g 14.9g 15.4g 847mg 2.2g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 443kcal 16.5g 15.4g 57.3g 848mg 2.2g ご飯セット 1209kcal	<ul> <li>◎オレン</li> <li>★ごはんアジの照表とできた</li> <li>古菜と投入</li> <li>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</li> </ul>	ジ200g 120g 焼 焼 肉の旨煮 参の煮物 216kcal 21.7g 8.0g 14.6g 686mg 1.7g おかず	乳麦 麦 ご飯セット 409kcal 25. 0g 8. 5g 56. 5g 687mg 1. 7g	<ul> <li>         ⑤ グレー         ★ ごはん         親肉ときのこ         さつま揚の         法蓮草と切っ         たんぱく質         脂質         炭水化物         ナトリウム         食塩相当量</li> </ul>	・プフルー 120g のバター醤油 D味噌炒め Fのおひたし おかず 194kcal 11. 7g 9. 0g 15. 9g 827mg 2. 1g おかず 624kcal	乳麦 卵麦落 麦 ご飯セット 387kcal 15.0g 9.5g 57.8g 828mg 2.1g	◎オレン ★ごはん ブリの機 ふきのき 炒り豆むじ 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	ジ200g 120g 120g ジ辺焼 んぴら きのごま和え 249kcal 18.1g 13.8g 12.5g 845mg 2.1g おかず	表 卵乳表 麦 ご飯セット 442kcal 21. 4g 14. 3g 54. 4g 846mg 2. 2g ご飯セット 1210kcal
P	◎グレー ★ごは成の が では、	プフルー 120g D挽肉あん リー ま炒め 鶏のサラダ 241kcal 18. 0g 11. 3g 18. 4g 825mg 2. 1g おかず 622kcal 40. 3g	表 麦 麦 ご飯セット 434kcal 21.3g 11.8g 60.3g 826mg 2.1g ご飯セット 1201kcal 50.2g	<ul> <li>         ∮りんご ★ごはん チキンカL 繋の野菜 ナスの油</li> <li>         よなルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量</li> <li>         よネルギー たんぱく質</li> </ul>	150g 120g シーのルー あんかけ 炒め 250kcal 13. 2g 14. 9g 15. 4g 847mg 2. 2g おかず 630kcal 40. 7g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 443kcal 16.5g 15.4g 57.3g 848mg 2.2g ご飯セット 1209kcal 50.6g	◎オレン ★ごの版 アジの葉とに 白大豆 大豆と 大豆と 大豆と たんぱく質 脂炭水化物 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	ジ200g 120g 焼 焼 肉の旨煮 多の煮物 こ16kcal 21.7g 8.0g 14.6g 686mg 1.7g おかず 623kcal 39.9g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 409kcal 25. 0g 8. 5g 56. 5g 687mg 1. 7g ご飯セット 1202kcal 49. 8g	<ul> <li>         ⑤グレー         ★ごはん         親肉ときのこ         さつま揚の         法蓮草と切っ         まびする         おいずく         おいずく         おいずく         まり         まれいずく         まり         まれいずく         まれいずく         まれいずく         まれいずく         たんぱく         まれいずく         たんぱく         またんぱく         またんと         またんぱく         またんぱく         またんぱく         またんぱく         またんぱく         またんぱく         またんと         またん</li></ul>	プフルー 120g のバター醤油 D味噌炒め Fのおひたし 35かず 194kcal 11. 7g 9. 0g 15. 9g 827mg 2. 1g おかず 624kcal 38. 8g	乳麦 卵麦落 麦 ご飯セット 387kcal 15. 0g 9. 5g 57. 8g 828mg 2. 1g ご飯セット 1203kcal 48. 7g	◎オレン ★ごりのの がりのの がりのでを ないが、 ないでも な	ジ200g 120g 120g ジカ焼 んぴら きのごま和え 249kcal 18. 1g 13. 8g 12. 5g 845mg 2. 1g おかず 631kcal 40. 3g	麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 442kcal 21. 4g 14. 3g 54. 4g 846mg 2. 2g ご飯セット 1210kcal 50. 2g
P	<ul><li>●グレー</li><li>★ごはん</li><li>揚げ豆腐の</li><li>が輪と素し</li><li>エネルギー</li><li>たんぱく</li><li>崩炭水化物</li><li>ナトリウム</li><li>食塩相当量</li><li>エネルギー</li></ul>	プフルー 120g D挽肉あん リー ま炒め 鶏のサラダ 241kcal 18. 0g 11. 3g 11. 3g 825mg 2. 1g おかず 622kcal	表 麦 麦 ご飯セット 434kcal 21.3g 11.8g 60.3g 826mg 2.1g ご飯セット 1201kcal	<ul> <li>         ∮りんご         ★ごはん         チキンカし         繋の野菜         ナスの         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     </li> </ul>	150g 120g シーのルー あんかけ 炒め 250kcal 13. 2g 14. 9g 15. 4g 847mg 2. 2g おかず 630kcal	乳麦 麦 麦 ご飯セット 443kcal 16.5g 15.4g 57.3g 848mg 2.2g ご飯セット 1209kcal 50.6g	<ul> <li>●オレン</li> <li>★ごの照 デジの関 デンケン薬とに 方立 大豆と 大豆と 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</li> </ul>	ジ200g 120g 焼 一マンのソテー 肉の旨煮 多の煮物 こ16kcal 21. 7g 8. 0g 14. 6g 68.6mg 1. 7g おかず 623kcal 39. 9g 27. 7g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 409kcal 25. 0g 8. 5g 56. 5g 687mg 1. 7g ご飯セット 1202kcal 49. 8g	<ul> <li>         ⑤グレー         ★ごはん         親肉ときのこ         さつま揚の         法蓮草と切っ         たんぱく質         脂質         炭水化物         大トリウム         食塩相当量         エネルギー     </li> </ul>	・プフルー 120g のバター醤油 D味噌炒め Fのおひたし おかず 194kcal 11. 7g 9. 0g 15. 9g 827mg 2. 1g おかず 624kcal	乳麦 卵麦落 麦 ご飯セット 387kcal 15. 0g 9. 5g 57. 8g 828mg 2. 1g ご飯セット 1203kcal	◎オレン ★ごはん ブリの機 ふきの豆 炒り豆豆 下れルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ジ200g 120g 120g ジ辺焼 んぴら きのごま和え 249kcal 18. 1g 13. 8g 12. 5g 845mg 2. 1g おかず 631kcal	表 卵乳表 麦 ご飯セット 442kcal 21. 4g 14. 3g 54. 4g 846mg 2. 2g ご飯セット 1210kcal
夕食	◎グレー ★ごは成の が では、	プフルー 120g D挽肉あん リー ま炒め 鶏のサラダ 241kcal 18. 0g 11. 3g 18. 4g 825mg 2. 1g おかず 622kcal 40. 3g	表表表 - ご飯セット 434kcal 21.3g 11.8g 60.3g 82.1g こ飯セット 1201kcal 50.2g 30.8g	<ul> <li>         ∮りんご ★ごはん チキンカL 繋の野菜 ナスの油</li> <li>         よなルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量</li> <li>         よネルギー たんぱく質</li> </ul>	150g 120g シーのルー あんかけ 炒め 250kcal 13. 2g 14. 9g 15. 4g 847mg 2. 2g おかず 630kcal 40. 7g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 443kcal 16.5g 15.4g 57.3g 848mg 2.2g ご飯セット 1209kcal 50.6g 30.9g 177.6g	◎オレン ★ごので デンゲン果とじた 一大の デンゲン果とじた 一大の 一大の 一大の 一大の 一大の 一大の 一大の に 一大の に に 大の に に に に に に に に に に に に に	ジ200g 120g 焼 焼 肉の旨煮 多の煮物 こ16kcal 21.7g 8.0g 14.6g 686mg 1.7g おかず 623kcal 39.9g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 409kcal 25.0g 8.5g 56.5g 687mg 1.7g ご飯セット 1202kcal 49.8g 29.2g	<ul> <li>         ⑤グレー         ★ごはん         親肉ときのこ         さつま揚の         法蓮草と切っ         まびする         おいずく         おいずく         おいずく         まり         まれいずく         まり         まれいずく         まれいずく         まれいずく         まれいずく         たんぱく         まれいずく         たんぱく         またんぱく         またんと         またんぱく         またんぱく         またんぱく         またんぱく         またんぱく         またんぱく         またんと         またん</li></ul>	・プフルー ・120g のバター醤油 D味噌炒め Fのおひたし おかず 194kcal 11. 7g 9. 0g 15. 9g 827mg 2. 1g おかず 624kcal 38. 8g 29. 7g 47. 2g	乳麦 卵麦落 麦 ご飯セット 387kcal 15. 0g 9. 5g 57. 8g 828mg 2. 1g ご飯セット 1203kcal 48. 7g 31. 2g	◎オレン ★ごりのの がりのの がりのでを ないが、 ないでも な	ジ200g 120g 120g ジカ焼 んぴら きのごま和え 249kcal 18. 1g 13. 8g 12. 5g 845mg 2. 1g おかず 631kcal 40. 3g	表 卵乳表 麦 ご飯セット 442kcal 21. 4g 14. 3g 54. 4g 846mg 2. 2g ご飯セット 1210kcal 50. 2g
夕食	◎グレー ★ボラ では、 大・リウムののは、 大・リウムを を増加して、 大・リウムを を増加して、 大・リウムを は、 エネルギー 食塩相当年 エネルばく エネルギー なり、 なり、 なり、 なり、 なり、 ないが、 はいがが、 はいが、 はいが、 はいがが、 はいがが、 はいがが、 はいがが、 はいがが、 はいがが、 はいがが、 はいがががが、 はいがががががががががががががががががががががががががががががががががががが	プフルー 120g D挽肉あん リー ま炒め 鶏のサラダ おかず 241kcal 18. 0g 11. 3g 18. 4g 825mg 2. 1g おかず 622kcal 40. 3g 29. 3g	表表表	◎ りんごん デキンカル ・ 大 デキンカル ・ 大 大 大 の ・ 大 大 の ・ 大 ル ボー ・ たんぱく ・ 脂質 ・ ボルギー ・ 大 ル は ・ 大 ル は ・ は れ 出 当 ・ たんぱく ・ にんぱく ・ にんとん ・ にんとん ・ にんとん ・ にんとん ・ にんとん ・ にんとん ・ にんとん ・ にんとん ・ にんとん ・ にんとん	150g 120g シーのルー あんかけ 炒め 250kcal 13. 2g 14. 9g 15. 4g 847mg 2. 2g おかず 630kcal 40. 7g 29. 4g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 443kcal 16.5g 15.4g 57.3g 848mg 2.2g ご飯セット 1209kcal 50.6g 30.9g 177.6g	◎オレン ★ごのない アジの果とに 方・ファンスとと 大・ファスとと 大・ファスとと 大・ファスと 大・ファスと 大・ファスと 大・スルギー たんば 大・リカ量 エネルギー たんばく 脂質	ジ200g 120g 焼 一マンのソテー 肉の旨煮 多の煮物 こ16kcal 21. 7g 8. 0g 14. 6g 68.6mg 1. 7g おかず 623kcal 39. 9g 27. 7g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 409kcal 25.0g 8.5g 56.5g 687mg 1.7g ご飯セット 1202kcal 49.8g 29.2g 177.8g	<ul> <li></li></ul>	デフルー・120g のバター醤油 D味噌炒め Fのおひたし 194kcal 111. 7g 9. 0g 15. 9g 82.7mg 2. 1g おかず 624kcal 38. 8g 29. 7g	乳麦 卵麦落 麦 ご飯セット 387kcal 15. 0g 9. 5g 57. 8g 828mg 2. 1g ご飯セット 1203kcal 48. 7g 31. 2g 172. 9g	◎オレンん磯き ブリのの 立い かまり できます かまり できます かまり 立と かまり できます できます かまり しゅう	ジ200g 120g 120g ジ 焼 んぴら きのごま和え 249kcal 18. 1g 13. 8g 12. 5g 845mg 2. 1g おかず 631kcal 40. 3g 32. 2g	表 卵乳表 麦 ご飯セット 442kcal 21. 4g 14. 3g 54. 4g 846mg 2. 2g ご飯セット 1210kcal 50. 2g 33. 7g
夕食	<ul> <li>● グごは腐の</li> <li>大は原の</li> <li>大は原の</li> <li>大が基準草と基</li> <li>エネルば 質水リウム</li> <li>大り生相当</li> <li>エネルば できる</li> <li>エネルばく</li> <li>エネルばく</li> <li>大りりより</li> <li>上にして</li> <li>たいばく</li> <li>カナトリウム</li> <li>食塩相当</li> </ul>	プフルー 120g )挽肉あん リー ま炒め 鶏のサラダ おかず 241kcal 18. 0g 11. 3g 18. 4g 825mg 2. 1g おかず 622kcal 40. 3g 29. 3g 50. 0g 2094mg 5. 3g	表表表 を表表 ご飯セット 434kcal 21.3g 11.8g 60.3g 826mg 2.1g ご飯セット 1201kcal 50.2g 30.8g 175.7g 2097mg 5.3g	<ul> <li>⑤ りんご</li> <li>★ごれた</li> <li>チキンカレ</li> <li>麩・アキンカル</li> <li>一大スの油</li> <li>エネルギー</li> <li>たんぱく</li> <li>脂質</li> <li>ボルはは</li> <li>上ネルギー</li> <li>たんぱく</li> <li>脂質</li> <li>ボル化物</li> <li>上まれよる</li> <li>「大りウム量</li> <li>エネルギー</li> <li>「大んぱく</li> <li>脂質</li> <li>ボ水化物</li> </ul>	150g 120g 120g カルかけ 夢んかけ 炒め 250kcal 13. 2g 14. 9g 15. 4g 847mg 2.2g おかず 630kcal 40. 7g 29. 4g 51. 9g 2184mg 5. 6g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 443kcal 16.5g 15.4g 57.3g 848mg 2.2g ご飯セット 1209kcal 50.6g 30.9g 177.6g 2187mg	◎オレン ★ごので デンゲン果とじた 一大の デンゲン果とじた 一大の 一大の 一大の 一大の 一大の 一大の 一大の に 一大の に に 大の に に に に に に に に に に に に に	ジ200g 120g 焼 焼 マンのソテー 肉の旨煮 多の煮物 こ16kcal 21. 7g 8. 0g 14. 6g 686mg 1. 7g おかず 623kcal 39. 9g 27. 7g 52. 1g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 409kcal 25. 0g 8. 5g 56. 5g 687mg 1. 7g ご飯セット 1202kcal 49. 8g 29. 2g 177. 8g 2172mg	<ul> <li>         ( ) グレー         ★ ごはん         ( ) はん         ( ) はん         ( ) はつま場の         ( ) はつま場の         ( ) は、          ( ) は、         ( ) は、         ( ) は、         ( ) は、         ( ) は、         ( ) は、         ( ) は、         ( ) は、          ( ) は、          ( ) は、          ( ) は、          ( ) は、</li></ul>	ボッザ 194kcal 11. 7g 9. 0g 15. 9g 827mg 2. 1g おかず 624kcal 38. 8g 29. 7g 47. 2g 2176mg 5. 5g	乳麦 卵麦落 麦 ご飯セット 387kcal 15. 0g 9. 5g 57. 8g 828mg 2. 1g ご飯セット 1203kcal 48. 7g 31. 2g 172. 9g	◎オレンん機きがあります。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ジ200g 120g 120g 辺焼 んぴら きのごま和え 249kcal 18. 1g 13. 8g 12. 5g 845mg 2. 1g おかず 631kcal 40. 3g 32. 2g 43. 4g	表 卵乳表 麦 ご飯セット 442kcal 21.4g 14.3g 54.4g 846mg 2.2g ご飯セット 1210kcal 50.2g 33.7g 169.1g
夕食合計合	●グンはない。 一大のでは、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、は、	プフルー 120g ) 挽肉あん リー ま炒め 鶏のサラダ おかず 241kcal 18. 0g 11. 3g 18. 4g 825mg 2. 1g おかず 622kcal 40. 3g 29. 3g 50. 0g 2094mg	表表表 を表表 ご飯セット 434kcal 21.3g 11.8g 60.3g 826mg 2.1g ご飯セット 1201kcal 50.2g 30.8g 175.7g 2097mg 5.3g	◎ りんごん ナキンカル 表示 カード を かっぱん アキンカル 要 アスの油 エネルギー たんぱく 脂質 ボルリウム 食塩相当 たんぱく おりまれ しょう はんぱく カード・リウム 食塩 おります しょう かっぱく カード・リウム 食塩 おり かっぱく カード・リウム 食塩 おり カード・リウム 食塩 おり カード・リウム 食塩 おり カード・リウム 食塩 おり かっぱん アン・カード・ファイン かっぱん アン・ファイン かっぱん アン・ファイン アン・フィイン アン・ファイン アン・ファイン アン・フィー アン・ファイン アン・フィー アン・ファイン アン・ファイン アン・フィー アン・ファイン アン・フィー アン・ファイン アン・ファイン アン・フィー アン・ファイン アン・ファイン アン・ファイン アン・ファイン アン・ファイン アン・ファイン アン・ファイン アン・フィー アン・ファイン アン・ファイ	150g 120g フーのルー あんかけ 炒め 250kcal 13. 2g 14. 9g 15. 4g 847mg 2. 2g おかず 630kcal 40. 7g 29. 4g 51. 9g 2184mg	乳麦 麦 麦 ご飯セット 443kcal 16.5g 15.4g 57.3g 848mg 2.2g ご飯セット 1209kcal 50.6g 30.9g 177.6g 2187mg	◎オレン人ができます。 マイン マンカー アンケン 東といる アンケン 東といる アンケン 東といる アンケン 東といる アンケン 東京 マイン アンケン 東京 できます。 アンケン 東京 アンケン 大き できます。 アンケン 大き できます。 アンケン はいます。 アンケン はいます。 アンケン アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・ア	ジ200g 120g 焼 一マンのソテー 肉の盲素 多の素物 こ16kcal 21.7g 8.0g 14.6g 686mg 1.7g おかず 623kcal 39.9g 27.7g 52.1g 2169mg	乳麦 麦 麦 ご飯セット 409kcal 25. 0g 8. 5g 56. 5g 687mg 1. 7g ご飯セット 1202kcal 49. 8g 29. 2g 177. 8g 2172mg	<ul> <li>         ( ) グレー         ★ ごものことをのことをのことを表現しています。</li> <li>         ( ) 大連草と切ったんぱく</li> <li>         ( ) 上本ルギー質</li></ul>	ボッザ 194kcal 11. 7g 9. 0g 15. 9g 827mg 2. 1g おかず 624kcal 38. 8g 29. 7g 47. 2g 2176mg	乳麦 卵麦落 麦 ご飯セット 387kcal 15. 0g 9. 5g 57. 8g 828mg 2. 1g ご飯セット 1203kcal 48. 7g 31. 2g 172. 9g 2179mg	◎オレンん磯き かり つまり できます かっといる できます かい かい 見まれ できます できます できます できます かい	ジ200g 120g 120g ジリ焼 んぴら きのごま和え 249kcal 18. 1g 13. 8g 12. 5g 845mg 2. 1g おかず 631kcal 40. 3g 32. 2g 43. 4g 2123mg	表 卵乳表 麦 ご飯セット 442kcal 21.4g 14.3g 54.4g 846mg 2.2g ご飯セット 1210kcal 50.2g 33.7g 169.1g 2126mg
夕食合計	<ul> <li>● グごは腐の</li> <li>大は原の</li> <li>大は原の</li> <li>大が基準草と基</li> <li>エネルば 質水リウム</li> <li>大り生相当</li> <li>エネルば できる</li> <li>エネルばく</li> <li>エネルばく</li> <li>大りりより</li> <li>上にして</li> <li>たいばく</li> <li>カナトリウム</li> <li>食塩相当</li> </ul>	プフルー 120g )挽肉あん リー ま炒め 鶏のサラダ おかず 241kcal 18. 0g 11. 3g 18. 4g 825mg 2. 1g おかず 622kcal 40. 3g 29. 3g 50. 0g 2094mg 5. 3g	表表表 を	◎ りんごん ナキンカル 表示 カード を かっぱん アキンカル 要 アスの油 エネルギー たんぱく 脂質 ボルリウム 食塩相当 たんぱく おりまれ しょう はんぱく カード・リウム 食塩 おります しょう かっぱく カード・リウム 食塩 おり かっぱく カード・リウム 食塩 おり カード・リウム 食塩 おり カード・リウム 食塩 おり カード・リウム 食塩 おり かっぱん アン・カード・ファイン かっぱん アン・ファイン かっぱん アン・ファイン アン・フィイン アン・ファイン アン・ファイン アン・フィー アン・ファイン アン・フィー アン・ファイン アン・ファイン アン・フィー アン・ファイン アン・フィー アン・ファイン アン・ファイン アン・フィー アン・ファイン アン・ファイン アン・ファイン アン・ファイン アン・ファイン アン・ファイン アン・ファイン アン・フィー アン・ファイン アン・ファイ	150g 120g 120g カルかけ 夢んかけ 炒め 250kcal 13. 2g 14. 9g 15. 4g 847mg 2.2g おかず 630kcal 40. 7g 29. 4g 51. 9g 2184mg 5. 6g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 443kcal 16.5g 15.4g 57.3g 848mg 2.2g ご飯セット 1209kcal 50.6g 30.9g 177.6g 2187mg 5.6g	◎オレン人ができます。 マイン マンカー アンケン 東といる アンケン 東といる アンケン 東といる アンケン 東といる アンケン 東京 マイン アンケン 東京 できます。 アンケン 東京 アンケン 大き できます。 アンケン 大き できます。 アンケン はいます。 アンケン はいます。 アンケン アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・ア	ジ200g 120g 焼 マンのソテー 肉の盲煮 参の煮物 よかず 216kcal 21.7g 8.0g 14.6g 686mg 1.7g おかず 623kcal 39.9g 27.7g 52.1g 2169mg 5.5g 822kcal	乳麦 麦 麦 ご飯セット 409kcal 25. 0g 8. 5g 56. 5g 687mg 1. 7g ご飯セット 1202kcal 49. 8g 29. 2g 177. 8g 2172mg 5. 5g	<ul> <li>         ( ) グレー         ★ ごものことをのことをのことを表現しています。</li> <li>         ( ) 大連草と切ったんぱく</li> <li>         ( ) 上本ルギー質</li></ul>	ボッザ 194kcal 11. 7g 9. 0g 15. 9g 827mg 2. 1g 47. 2g 2176mg 5. 5g 821kcal	乳麦 卵麦落 麦 ご飯セット 387kcal 15.0g 9.5g 57.8g 828mg 2.1g ご飯セット 1203kcal 48.7g 31.2g 172.9g 2179mg 5.5g	◎オレンん磯き かり つまり できます かっといる できます かい かい 見まれ できます できます できます できます かい	ジ200g 120g 120g ジ 焼 んぴら さのごま和え 249kcal 18. 1g 13. 8g 12. 5g 845mg 2. 1g おかず 631kcal 40. 3g 32. 2g 43. 4g 2123mg 5. 4g	表 卵乳表 麦 ご飯セット 442kcal 21. 4g 14. 3g 54. 4g 846mg 2. 2g ご飯セット 1210kcal 50. 2g 33. 7g 169. 1g 2126mg 5. 5g
夕食合計合計(	●グンはないです。	プフルー 120g )挽肉あん リー ま炒め 鶏のサラダ おかず 241kcal 18.0g 11.3g 18.4g 825mg 622kcal 40.3g 29.3g 50.0g 2094mg 5.3g 819kcal 48.0g	表表表	◎ りんご ★ごれん チキンカレ 麩の ナスの油 エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー質 脱水化物 大り増料当量 エネルギー質 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 120g アーのルー あんかけ 炒め 250kcal 13. 2g 14. 9g 15. 4g 847mg 2. 2g おかず 630kcal 40. 7g 29. 4g 51. 9g 2184mg 5. 6g 837kcal	乳麦 麦 麦 ご飯セット 443kcal 16. 5g 15. 4g 57. 3g 848mg 2. 2g ご飯セット 1209kcal 50. 6g 30. 9g 177. 6g 2187mg 5. 6g	◎オレン人ができます。 アグクスをはいます。 アグクスをはいます。 日大 ロ エネルギー 質 炭水化物 大トリウム量 エネルばく 重成化物 ナトリウム量 エネルばく にもいばく にもいばく な塩相当年 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	ジ200g 120g 焼 一マンのソテー 肉の盲煮 参の煮物 こ16kcal 21.7g 8.0g 14.6g 686mg 1.7g おかず 623kcal 39.9g 27.7g 52.1g 2169mg 5.5g 822kcal 47.8g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 409kcal 25. 0g 8. 5g 56. 5g 687mg 1. 7g ご飯セット 1202kcal 49. 8g 29. 2g 177. 8g 2172mg 5. 5g 1401kcal 57. 7g	<ul> <li>         ( ) グレー         ★ ごもん。</li> <li>         ( ) はん。</li> <li>         ( ) はん。</li> <li>         ( ) は、ま蓮草と切ったんぱく</li> <li>         ( ) は、上本ルギー質</li> <li>         ( ) は、水化物         ( ) 大トリウム量</li> <li>         ( ) 本ネルギー質</li> <li>         ( ) 大トリウム量</li> <li>         ( ) なんぱく</li> <l< td=""><td>ボッサーフルー 120g のバター醤油 の味噌炒め Fのおひたし おかず 194kcal 11. 7g 9. 0g 15. 9g 827mg 2. 1g おかず 624kcal 38. 8g 29. 7g 47. 2g 2176mg 5. 5g 821kcal 46. 5g</td><td>乳麦 卵麦落 麦 ご飯セット 387kcal 15.0g 9.5g 57.8g 828mg こ飯セット 1203kcal 48.7g 31.2g 172.9g 2179mg 5.5g</td><td>◎オレンん磯き かったんぱく カーカー はいのの 豆ので といて かいり 豆ので といて たんぱ</td><td>ジ200g 120g 120g ジ 焼 んぴら さのごま和え ************************************</td><td>表 卵乳表 表 ご飯セット 442kcal 21. 4g 14. 3g 54. 4g 846mg 2. 2g ご飯セット 1210kcal 50. 2g 33. 7g 169. 1g 2126mg 5. 5g 1409kcal</td></l<></ul>	ボッサーフルー 120g のバター醤油 の味噌炒め Fのおひたし おかず 194kcal 11. 7g 9. 0g 15. 9g 827mg 2. 1g おかず 624kcal 38. 8g 29. 7g 47. 2g 2176mg 5. 5g 821kcal 46. 5g	乳麦 卵麦落 麦 ご飯セット 387kcal 15.0g 9.5g 57.8g 828mg こ飯セット 1203kcal 48.7g 31.2g 172.9g 2179mg 5.5g	◎オレンん磯き かったんぱく カーカー はいのの 豆ので といて かいり 豆ので といて たんぱ	ジ200g 120g 120g ジ 焼 んぴら さのごま和え ************************************	表 卵乳表 表 ご飯セット 442kcal 21. 4g 14. 3g 54. 4g 846mg 2. 2g ご飯セット 1210kcal 50. 2g 33. 7g 169. 1g 2126mg 5. 5g 1409kcal
夕食合計(間	◎グごは腐のコごは 大はばり ではなりでする。 ではないでする。 ではないではないではないでする。 ではないではないではないではないではないではないではないではないではないではない	プフルー 120g )挽肉あん リー ま炒め 鶏のサラダ おかず 241kcal 18. 0g 11. 3g 18. 4g 825mg 2. 1g おかず 622kcal 40. 3g 29. 3g 50. 0g 2094mg 5. 3g 819kcal 48. 0g 36. 3g	乳麦   麦   麦   麦   麦   麦   麦   麦   434kcal   21.3g   11.8g   60.3g   826mg   2.1g   50.2g   30.8g   175.7g   2097mg   5.3g   1398kcal   57.9g   37.8g   37.8g	◎ りんだん ナキンカレ ・ 大きのか ・ 大きのが ・ 大きのが ・ 大きのが ・ 大きのが ・ 大きなが ・ たんぱく ・ たんなる ・ た	150g 120g 120g カルかけ 歩めかけ 炒め 250kcal 13. 2g 14. 9g 15. 4g 847mg 2. 2g 5. 6g 51. 9g 2184mg 5. 6g 837kcal 46. 8g 36. 5g	乳麦 麦 麦 二飯セット 443kcal 16.5g 15.4g 57.3g 848mg 2.2g ご飯セット 1209kcal 50.6g 30.9g 177.6g 2187mg 5.6g [1416kcal 56.7g 38.0g	◎オレンん アングン東とど 大 アングン東とど 大 アングン東とど 大 上 たんぱ 質 水 ル ド リ 中 当 上 たんぱ 質 水 ル ド リ 中 当 上 たんぱ 質 水 ル ド リ 中 当 上 たんぱ で 上 たんぱく 脂質 で たんぱく 脂質 で たんぱく い か ム 量 一 たんぱく い か ム 量 一 たんぱく い か 女 単 一 たんぱく い か 女 単 一 たんぱく い か 女 単 一 で たんぱく い か 女 単 一 で か の 女 世 か 女 単 一 で か の 女 世 か 女 女 世 か 女 女 世 か 女 世 か 女 世 か 女 世 か 女 世 か 女 世 か 女 世 か 女 世 か 女 世 か 女 女 女 世 か 女 女 世 か 女 世 か 女 世 か 女 世 か 女 世 か 女 女 世 か 女 世 か 女 女 女 女	ジ200g 120g 焼 マンのソテー 肉の盲煮 多の煮物 こ16kcal 21.7g 8.0g 14.6g 686mg 1.7g おかず 623kcal 39.9g 27.7g 52.1g 2169mg 5.5g 822kcal 47.8g 34.7g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 409kcal 25. 0g 8. 5g 56. 5g 687mg 1. 7g ご飯セット 1202kcal 49. 8g 29. 2g 177. 8g 2172mg 5. 5g 1401kcal 57. 7g 36. 2g	<ul> <li>●グレー★ごはん</li> <li>★ごはん</li> <li>素肉ときのことを</li> <li>は速草と切ったんぱ</li> <li>たんぱ</li> <li>成水・リウ当</li> <li>たより</li> <li>エネルばく</li> <li>脂炭・トリウ当</li> <li>エネルばく</li> <li>脂炭・トリウ当</li> <li>エネルばく</li> <li>脂炭・トリウ当</li> <li>たんぱ</li> <li>エネルばく</li> <li>脂質</li> <li>たんぱく</li> <li>脂質</li> </ul>	ポープフルー 120g のパター醤油 の味噌炒め 下のおひたし おかず 194kcal 11. 7g 9. 0g 15. 9g 827mg 2. 1g おかず 624kcal 38. 8g 29. 7g 47. 2g 2176mg 5. 5g 821kcal 46. 5g 36. 7g	乳麦 卵麦落 麦 ご飯セット 387kcal 15.0g 9.5g 57.8g 828mg 2.1g ご飯セット 1203kcal 48.7g 31.2g 172.9g 2179mg 5.5g 1400kcal 56.4g 38.2g	●オレスの ・ プリーンのの ・ プリーンのの ・ プリーンのの ・ プリーンのの ・ プリーンのの ・ アリーンのの ・ できる。 ・ できる。	ジ200g 120g 120g ジ 焼 んぴら シのごま和え シー 249kcal 18. 1g 13. 8g 12. 5g 845mg 2. 1g おかず 631kcal 40. 3g 32. 2g 43. 4g 2123mg 5. 4g 830kcal 48. 2g 39. 2g	表 卵乳表 表 ご飯セット 442kca1 21. 4g 14. 3g 54. 4g 846mg 2. 2g ご飯セット 1210kca1 50. 2g 33. 7g 169. 1g 2126mg 5. 5g 1409kca1 58. 1g 40. 7g
夕食合計合計(間食	●グンはないです。	プフルー 120g )挽肉あん リー ま炒め 鶏のサラダ おかず 241kcal 18.0g 11.3g 825mg 2.1g おかず 622kcal 40.3g 29.3g 50.0g 2094mg 5.3g 819kcal 48.0g 36.3g 77.8g	表表	◎ りんぱん ごんん デキンカル まかったんぱく 上さればく 脂皮 ルーラ 食塩 エネルばく 脂質 化ウリ は ない またんぱ に 一 たんぱ に 一 に 一 たんぱ に 一 に 一 に 一 に 一 に 一 に 一 に 一 に 一 に 一 に	150g 120g 120g 120g 120g 10のルー あんかけ 沙め 250kcal 13.2g 14.9g 15.4g 847mg 2.2g おかず 630kcal 40.7g 29.4g 51.9g 2184mg 5.6g 837kcal 46.8g 36.5g 83.8g	乳麦 麦 麦 二飯セット 443kcal 16.5g 15.4g 57.3g 848mg 2.2g ご飯セット 1209kcal 50.6g 30.9g 177.6g 2187mg 5.6g 1416kcal 56.7g 38.0g 209.5g	●オンスの オンプランス で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	ジ200g 120g 焼 焼 肉の盲煮 多の煮物 こ1.7g 8.0g 14.6g 686mg 1.7g おかず 623kcal 39.9g 27.7g 52.1g 2169mg 5.5g 822kcal 47.8g 34.7g 80.3g	乳麦 麦 麦 之の で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	<ul> <li>●グレー★ごとものことをのことをのことをのことをのことを表現のできませる。</li> <li>エネルばく ルリウム 食塩・カルばく 上の 指質 化ウリ は 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</li></ul>	プフルー・120g のバター醤油 D味噌炒め Fのおひたし おかず 194kcal 11. 7g 9. 0g 15. 9g 827mg 2. 1g おかず 624kcal 38. 8g 29. 7g 47. 2g 2176mg 5. 5g 821kcal 46. 5g 36. 7g 75. 0g	乳麦 卵麦落 麦 二飯セット 387kcal 15.0g 9.5g 57.8g 828mg 2.1g 二飯セット 1203kcal 48.7g 31.2g 172.9g 2179mg 5.5g 1400kcal 56.4g 38.2g 200.7g	◎オレスの機き では、 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ジ200g 120g 120g 120g 120g 120g 120g 120g	表 卵乳表 表 ご飯セット 442kcal 21. 4g 14. 3g 54. 4g 846mg 2. 2g ご飯セット 1210kcal 50. 2g 33. 7g 169. 1g 2126mg 5. 5g 1409kcal 58. 1g 40. 7g 197. 3g
夕食合計(間	<ul> <li>● がご豆っかの</li> <li>上たんぼり水</li> <li>上たんばり水</li> <li>上たんぼり水</li> <li>上たんぼり水</li> <li>上たんぼり水</li> <li>上たんぼり水</li> <li>上たんじり</li> <li>上たんじり</li> <li>上で</li> <li>上たんじり</li> <li>上で</li> <li>に</li> <li>に</li></ul>	プフルー 120g )挽肉あん リー ま炒め 鶏のサラダ おかず 241kcal 18. 0g 11. 3g 18. 4g 825mg 2. 1g おかず 622kcal 40. 3g 29. 3g 50. 0g 2094mg 5. 3g 819kcal 48. 0g 36. 3g	表 麦 之 (1.3g 11.8g 60.3g 826mg 2.1g ご飯セット 1201kcal 50.2g 30.8g 175.7g 2097mg 5.3g 1398kcal 57.9g 37.8g 203.5g 2173mg	◎ りんだん ナキンカレ ・ 大きのか ・ 大きのが ・ 大きのが ・ 大きのが ・ 大きのが ・ 大きなが ・ たんぱく ・ たんなる ・ た	150g 120g 120g 120g 120g 10のルー あんかけ 沙め 250kcal 13.2g 14.9g 15.4g 847mg 2.2g おかず 630kcal 40.7g 29.4g 51.9g 2184mg 5.6g 837kcal 46.8g 36.5g 83.8g 22258mg	乳麦 麦 麦 之 数 2.2g 57.3g 848mg 2.2g ご飯セット 1209kcal 50.6g 30.9g 177.6g 2187mg 5.6g 1416kcal 56.7g 38.0g 209.5g 2261mg	◎オレンん アングン東とど 大 アングン東とど 大 アングン東とど 大 上 たんぱ 質 水 ル ド リ 中 当 上 たんぱ 質 水 ル ド リ 中 当 上 たんぱ 質 水 ル ド リ 中 当 上 たんぱ で 上 たんぱく 脂質 で たんぱく 脂質 で たんぱく い か ム 量 一 たんぱく い か ム 量 一 たんぱく い か 女 単 一 たんぱく い か 女 単 一 たんぱく い か 女 単 一 で たんぱく い か 女 単 一 で か の 女 世 か 女 単 一 で か の 女 世 か 女 女 世 か 女 女 世 か 女 世 か 女 世 か 女 世 か 女 世 か 女 世 か 女 世 か 女 世 か 女 世 か 女 女 女 世 か 女 女 世 か 女 世 か 女 世 か 女 世 か 女 世 か 女 女 世 か 女 世 か 女 女 女 女	ジ200g 120g 焼 焼 肉の盲煮 多の煮物 こ1.7g 8.0g 14.6g 686mg 1.7g おかず 623kcal 39.9g 27.7g 52.1g 2169mg 5.5g 822kcal 47.8g 34.7g 80.3g	乳麦 麦 麦 之の (1) (2) (2) (2) (3) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4	<ul> <li>●グレー★ごはん</li> <li>★ごはん</li> <li>素肉ときのことを</li> <li>は速草と切ったんぱ</li> <li>たんぱ</li> <li>成水・リウ当</li> <li>たより</li> <li>エネルばく</li> <li>脂炭・トリウ当</li> <li>エネルばく</li> <li>脂炭・トリウ当</li> <li>エネルばく</li> <li>脂炭・トリウ当</li> <li>たんぱ</li> <li>エネルばく</li> <li>脂質</li> <li>たんぱく</li> <li>脂質</li> </ul>	プフルー・120g のバター醤油 D味噌炒め Fのおひたし おかず 194kcal 11. 7g 9. 0g 15. 9g 827mg 2. 1g おかず 624kcal 38. 8g 29. 7g 47. 2g 2176mg 5. 5g 821kcal 46. 5g 36. 7g 75. 0g 2252mg	乳麦 卵麦落 麦 二飯セット 387kcal 15.0g 9.5g 57.8g 828mg 2.1g 二飯セット 1203kcal 48.7g 31.2g 172.9g 2179mg 5.5g 1400kcal 56.4g 38.2g 200.7g 2255mg	●オレスの ・ プリーンのの ・ プリーンのの ・ プリーンのの ・ プリーンのの ・ プリーンのの ・ アリーンのの ・ できる。 ・ できる。	ジ200g 120g 120g ジ辺焼 んぴら きのごま和え 249kcal 18.1g 13.8g 12.5g 845mg 2.1g おかず 631kcal 40.3g 32.2g 43.4g 2123mg 5.4g 830kcal 48.2g 39.2g 71.6g 2199mg	表 卵乳表 表 ご飯セット 442kcal 21. 4g 14. 3g 54. 4g 846mg 2. 2g ご飯セット 1210kcal 50. 2g 33. 7g 169. 1g 2126mg 5. 5g 1409kcal 58. 1g 40. 7g

※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。

# 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」

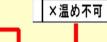


湯せんは鍋に水を張り 惣菜の袋を入れて温めてください。 鍋肌から気泡がポツポツと 浮いてきたら火を止めて袋を 取り出すまで鍋に蓋をしておきます。 (約70~80°C)

#### 「電子レンジ」



電子レンジで温める場合は お皿に移しラップをして 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



- ●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♪





