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

		. =	_ \		. = . =			. =			. = . = .			. =	
_		1月24日(月	<u>月)</u>		1月25日(火 100×	火)		1月26日(2	K)		<u>1月27日(z</u>	()		1月28日(<u>会</u>	<u> </u>
	★ごはん			★ごはん			★ごはん	IZUg	<u></u>	★ごはん			★ごはん		
	ロールキャベ	ツのスープ煮	卵乳麦	千草焼き		卵		蓮草の含め煮		がんもどき			白身魚のし	ンんじょう	卵麦
	鶏肉の青	じそ南蛮	麦	五色煮豆		卵麦	コンニャク	の辛味炒め	乳麦落	チキンア	ラビアータ		鶏ミンチと小	\松菜の煮物	乳麦
	レンコンと	フキの煮物	麦	法蓮草と蒸し	,鶏のサラダ	麦	竹輪のソ	ースマヨ	卵	野菜の三	杯酢	麦	ピーマンと人	参のツナ和え	麦
古口															
朝食		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
及	エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	154kcal	347kcal	エネルギー	140kcal	333kcal	エネルギー	184kcal		エネルギー	156kcal	349kcal
	たんぱく質	8.7g	12. 0g	たんぱく質	12. 1g	15. 4g	たんぱく質	7. 5g		たんぱく質	8.7g		たんぱく質	8. 6g	11. 9g
	脂質	7. 8g	8. 3g	脂質	5. 5g	6. 0g	脂質	8. 2g	8. 7g	脂質	8. 7g	9. 2g	脂質	7. 8g	8. 3g
	炭水化物	15. 0g	56. 9g	炭水化物	15. 0g	56. 9g	炭水化物		52. 6g	炭水化物	18. 0g	59. 9g	炭水化物	12. 6g	54. 5g
	ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	610mg	611mg	ナトリウム	674mg		ナトリウム	759mg		ナトリウム	731mg	732mg
	食塩相当量	1. 6g	1.6g	食塩相当量		1. 6g	食塩相当量			食塩相当量	1. 9g	1.9g	食塩相当量	1. 9g	1. 9g
	★ごはん	120g		★ごはん	120g		★ごはん			★ごはん	120g	Ü	★ごはん	120g	
	サワラの		麦	豚肉と野菜の		麦か	白身魚の	ムニエル	麦	鶏のごま		麦	豚肉ときのこの	コンソメバター	乳麦
	人参のレ		乳麦	鶏肉ピー		麦		-ス(小袋)		菜の花			高野豆腐		卵麦
	豆腐のあっさり		到妻	キャベツ	の十佐者	妻	鶏じゃが	者	麦落	厚揚げとき	ふきの煮物	到妻	菜の花の		麦
	ナスのお	ろし和え	丰		~, <u>—</u> <u> — ////</u>	2	切干大根の榊	<u></u> 子胡椒ナムル	主	キャロッ	トラペ	麦	X 07 10 07	000720	×
	7 7 1 0 7 0 3	J 01117C	<u> </u>				22 1 2 1 34 1 34 1 1 1		<u> </u>	1 1 - /		<u> </u>			······
															·····
昼															·····
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	278kcal	471kcal	エネルギー	235kcal		エネルギー	237kcal		エネルギー	226kcal	/110kcal	エネルギー		400kcal
	たんぱく質			たんぱく質		19. 3g	たんぱく質			たんぱく質	12. 4g		たんぱく質	15. 3g	18. 6g
	脂質	15. 3g	15. 8g	脂質	11. 6g	12. 1g	脂質	11. 3g		脂質	12. 0g	12. 5g	脂質	11. 1g	11. 6g
	_{加良} 炭水化物	17. 9g	59. 8g	_阻 员 炭水化物	14. 8g	56. 7g	炭水化物	16. 8g		_{加良} 炭水化物	17. 6g	59. 5g	_四 员 炭水化物	12. 3g	54. 2g
	灰 小 10 400 ナトリウム		873mg	ナトリウム	727mg	728mg	灰小に初	440mg		ナトリウム	717mg	718mg	大トリウム	806mg	807mg
	食塩相当量		2. 2g	食塩相当量	1 0~		食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量	2.1g	
		Z. Zg	Z. Z2	艮塧怕ヨ里	1.8g	1.9g	艮塭怕ヨ里	1. 1g	1.12	艮塭怕ヨ里	1.8g	1.8g	艮塩怕ヨ里	Z. 1g	2. 1g
	○ 井 型 10	۸۸					○ 井 回 10			○午回10	۸۳		○午回10	۸~	
間食	◎牛乳18		w.200~	◎牛乳18	0g		◎牛乳18	0g		◎牛乳18		150~	◎牛乳18		w200~
間食	◎グレー	プフルー	ツ200g	◎牛乳18 ◎りんご	0g 150g		◎グレー	0g ·プフルー		◎キウイ	ブルーツ	150g	◎グレー	プフルー	ツ200g
間食	◎グレー ★ごはん	プフルー 120g		◎牛乳18◎りんご★ごはん	0g 150g 120g		◎グレー ★ごはん	0g ·プフルー 120g	ツ200g	◎キウイ★ごはん	ブルーツ 120g		◎グレー ★ごはん	プフルー 120g	
间艮	◎グレー ★ごはん 鶏肉としめじの	プフルー 120g ^{)ケチャップ煮}	麦	◎牛乳18◎りんご★ごはんホッケの	0g 150g 120g 磯辺焼	麦	◎グレー★ごはん鶏肉の塩	0g プフルー 120g こうじ焼	ツ200g 麦	◎キウイ ★ごはん アジの幽	ブルーツ 120g 庵焼	麦	◎グレー ★ごはん 鶏肉とれんご	プフルー 120g んの照り煮	麦
间及		プフルー 120g ウケチャップ煮 ンの玉子とじ	麦卵麦	◎牛乳18 ◎りんご ★ごはん ホッケの インゲン	0g 150g 120g 磯辺焼 ソテー	乳麦	◎グレー★ごはん鶏肉の塩人参のき	0g プフルー 120g こうじ焼 んぴら	ツ200g 麦	◎キウイ ★ごはん アジの幽	ブルーツ 120g 庵焼 ソテー		◎グレー★ごはん鶏肉とれんご法蓮草の	プフルー 120g んの照り煮	麦
间艮	◎グレー ★ごはん 鶏肉としめじの	プフルー 120g ウケチャップ煮 ンの玉子とじ	麦卵麦	◎牛乳18◎りんご★ごはんホッケのインゲン揚げと人参	0g 150g 120g 磯辺焼 ソテー の煮びたし	乳麦 麦	◎グレー★ごはん鶏肉の塩人参のき中華うま	0g ·プフルー 120g こうじ焼 んぴら 煮	ツ200g 麦 麦 卵乳麦か	◎キウイ ★ごはん アジの幽 ピーマン ごぼう大	ブル <u>ーツ</u> 120g 庵焼 ソテー 豆	麦 卵乳麦 麦	◎グレー★ごはん鶏肉とれんご法蓮草の数の野菜	プフル <u>ー</u> 120g こんの照り煮 煮びたし あんかけ	麦麦麦
间艮		プフルー 120g ウケチャップ煮 ンの玉子とじ	麦卵麦	◎牛乳18 ◎りんご ★ごはん ホッケの インゲン	0g 150g 120g 磯辺焼 ソテー の煮びたし	乳麦 麦	◎グレー★ごはん鶏肉の塩人参のき中華うま	0g プフルー 120g こうじ焼 んぴら	ツ200g 麦	◎キウイ ★ごはん アジの幽 ピーマン ごぼう大	ブルーツ 120g 庵焼 ソテー	麦 卵乳麦 麦	◎グレー★ごはん鶏肉とれんご法蓮草の	プフル <u>ー</u> 120g こんの照り煮 煮びたし あんかけ	麦麦麦
间艮		プフルー 120g ウケチャップ煮 ンの玉子とじ	麦卵麦	◎牛乳18◎りんご★ごはんホッケのインゲン揚げと人参	0g 150g 120g 磯辺焼 ソテー の煮びたし	乳麦 麦	◎グレー★ごはん鶏肉の塩人参のき中華うま	0g ·プフルー 120g こうじ焼 んぴら 煮	ツ200g 麦 麦 卵乳麦か	◎キウイ ★ごはん アジの幽 ピーマン ごぼう大	ブル <u>ーツ</u> 120g 庵焼 ソテー 豆	麦 卵乳麦 麦	◎グレー★ごはん鶏肉とれんご法蓮草の数の野菜	プフル <u>ー</u> 120g こんの照り煮 煮びたし あんかけ	麦麦麦
目		プフルー 120g ウケチャップ煮 ンの玉子とじ	麦卵麦	◎牛乳18◎りんご★ごはんホッケのインゲン揚げと人参	0g 150g 120g 磯辺焼 ソテー の煮びたし	乳麦 麦	◎グレー★ごはん鶏肉の塩人参のき中華うま	0g ·プフルー 120g こうじ焼 んぴら 煮	ツ200g 麦 麦 卵乳麦か	◎キウイ ★ごはん アジの幽 ピーマン ごぼう大	ブル <u>ーツ</u> 120g 庵焼 ソテー 豆	麦 卵乳麦 麦	◎グレー★ごはん鶏肉とれんご法蓮草の数の野菜	プフル <u>ー</u> 120g こんの照り煮 煮びたし あんかけ	麦麦麦
间艮		プフル <u>ー</u> 120g ウケチャップ煮 ンの玉子とじ 参の白和え	麦 卵麦 麦	◎牛乳18◎りんご★ごはんホッケのインゲン揚げと人参	0g 150g 120g 機辺焼 ソテー の煮びたし いわさびマヨ	乳麦 麦 卵麦	◎グレー★ごはん鶏肉の塩人参のき中華うまキャヘッとヨね	0g プフルー 120g こうじ焼 んぴら 煮 ぎのコンソメ素	ツ200g 麦 麦 卵乳麦か 乳麦	◎キウイ ★ごはん アジの幽 ピーマン ごぼう大	フルーツ 120g 庵焼 ソテー 豆	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦	◎グレー★ごはん鶏肉とれんご法蓮草の数の野菜	プフル <u>ー</u> 120g こんの照り煮 煮びたし あんかけ ーナッツ和え	麦麦麦麦
月日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日	◎グレー ★ごはん 鶏肉としめじの 竹輪とインゲ 菜の花と人	プフルー 120g ウチャップ煮 ンの玉子とじ 参の白和え	麦 卵麦 麦 ご飯セット	○牛乳18○りりんご★ごはんホッケのインゲン揚げと人参若芽と蒲鉾の	0g 150g 120g 機辺焼 ソテー の煮びたし いわさびマヨ	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット	◎グレー ★ごはん 鶏肉の塩 人参のき 中華うま キャヘンヒョネネ	0g プフルー 120g こうじ焼 んぴら 煮 ぎのコンソメネ	ツ200g 麦 麦 卵乳麦か 乳麦	◎キウイ ★ごはん アジの幽 ピーマン ごぼう大 インゲンとッナの	フルーツ 120g 庵焼 ソテー 豆 マスタード和え	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 卵乳麦	◎グレー ★ごはん 鶏肉とれんご 法蓮草の 麩の野菜 キャベツのビ	プフルー 120g - 人の照り煮 煮びたし あんかけ - ナッツ和え	麦麦麦素麦落ご飯セット
月日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日	◎グレー ★ごはん 鶏肉としめじの 竹輪とインゲ 菜の花と人 エネルギー	プフルー 120g ウテチャップ意 ンの玉子とじ 参の白和え おかず 200kcal	麦 卵麦 麦 ご飯セット 393kcal	◎牛乳18◎りんご★ごはんホッケのインゲン揚げと人参若芽と蒲鉾のエネルギー	0g 150g 120g 機辺焼 ソテー の煮びたし シわさびマョ よかず 219kcal	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 412kcal	◎グレー ★ごはん 鶏肉の塩 人参のき 中華うま キャヘッヒョネネ	0g -プフルー 120g こうじ焼 んぴら 煮 ぎのコンソメ素 238kcal	ツ200g 麦 麦 卵乳麦か 乳麦 二飯セット 431kcal	◎キウイ ★ごはん アジの幽 ピーマン ごぼう大 インゲンとッナの エネルギー	フルーツ 120g 庵焼 ソテー 豆 マスタード和ス おかず 236kcal	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	◎グレー ★ごはん 鶏肉とれんご 法蓮草の 麩の野菜 キャベツのビ	プフルー 120g - 人の照り煮 煮びたし あんかけ - ナッツ和え おかず 263kcal	麦 麦 麦 麦落 ご飯セット 456kcal
月日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日	◎グレー ★ごはん 鶏肉としめじの 竹輪とインゲ 菜の花と人 エネルギー たんぱく質	プフルー 120g ウケチャップ素 ンの玉子とじ 参の白和え おかず 200kcal 14.6g	麦 卵麦 麦 ご飯セット 393kcal 17.9g	◎牛乳18◎りんご★ごはんホッケのインゲン揚げと人参若芽と蒲鉾のエネルギーたんぱく質	0g 150g 120g 機辺焼 ツテー の煮びたし わわさびマョ 219kcal 13.8g	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 412kcal 17.1g	◎グレー★ごはん難肉の塩人参のまキャベッと玉ねエネルギーたんぱく質	0g -プフルー 120g こうじ焼 んぴら 煮 ぎのコンソメ素 238kcal 15.3g	ツ200g 麦 麦 駅乳麦か 乳麦 乳麦 18.6g	◎キウイ ★ごはん アジの幽 ピーマン ごぼう大 インゲンとッナの たんぱく質	フルーツ 120g 庵焼 ソテー 豆 マスタード和ス 236kcal 17.9g	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	◎グレー ★ごはん 鶏肉とれんご 法蓮草の 麩の野菜 キャベツのビ エネルギー たんぱく質	プフルー 120g - 人の照り煮 煮びたし あんかけ - ナッツ和え 263kcal 15.3g	麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦
月日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日	◎グレー★ごはん素肉としめじの竹輪とインゲ菜の花と人エネルギーたんぱく質脂質	プフルー 120g ウケチャップ書 ンの玉子とじ 参の白和え 200kcal 14.6g 9.4g	麦 卵麦 麦 ご飯セット 393kcal 17.9g 9.9g	 ○牛乳18 ○りんごはん ☆ごはんホッケの オッゲと人参 右芽と蒲鉾の エネルギーたんぱく質 脂質 	0g 150g 120g 機辺焼 ツテー の煮びたし わわさびマョ 219kcal 13.8g 14.3g	乳麦 表 卵麦 ご飯セット 412kcal 17.1g 14.8g	◎グレー★ごはん難肉の塩大参のまキャベッと 耳ねたんぱく 質脂質	0g -プフルー 120g こうじ焼 んぴら 煮 ぎのコンソメ素 238kcal 15.3g 12.7g	ツ200g 麦 麦 豚乳麦か 乳麦 乳麦 13.2g	◎キウイ ★ごはん アジの幽 ピーマン ごぼう大 インゲンとッナの たんぱく質 脂質	フルーツ 120g 庵焼 ソテー 豆 マスタード和ネ 236kcal 17.9g 9.9g	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 二飯セット 429kcal 21.2g 10.4g	◎グレー★ごはん鶏肉とれんご法薬のキャベツのビエネルギーたんぱく質脂質	プフルー 120g こんの照り煮 煮びたし あんかけ ーナッツ和え 263kcal 15.3g 13.3g	麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 200 to 10 t
月日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日	◎グレー★ごはん鶏肉としめじの竹輪とインゲ菜の花と人エネルギーたんぱく質脂質炭水化物	プフルー 120g ウナチャップ素 ンの玉子とじ 参の白和え 200kcal 14.6g 9.4g 15.2g	麦 卵麦 麦 ご飯セット 393kcal 17.9g 9.9g 57.1g	○ 牛乳18○ りょう りょう りょう りょう いっぱん の イング を オサと 清鮮な	0g 150g 120g 被辺焼 ツテー の煮びたし わわさびマョ 219kcal 13.8g 14.3g 10.2g	乳麦 表 卵麦 ご飯セット 412kcal 17. 1g 14. 8g 52. 1g	◎グレー★ごはん難肉の塩大参のまキャベッと 耳ねたんぱく 質脂質炭水化物	0g -プフルー 120g こうじ焼 んぴら 煮 ぎのコンソメ素 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g	ツ200g 麦 麦 夢乳麦か 乳麦 13.2g 13.2g 54.3g	◎キウイ ★ごはん アジの幽 ピーマン ごぼう大 インゲンとッナの たんばく質 脂質 炭水化物	フルーツ 120g 庵焼 ソテー 豆 マスタード和ス 236kcal 17.9g 9.9g 16.8g	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 二飯セット 429kcal 21.2g 10.4g 58.7g	◎グレー★ごはん鶏肉とれんご法薬のキャベツのビーエネルギーたんぱく質脂質炭水化物	プフルー 120g こんの照り煮 煮びたし あんかけ ーナッツ和え 263kcal 15.3g 13.3g 19.2g	麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 2000 to 14 456 kcal 18. 6g 13. 8g 61. 1g
月日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日	 ◎グレー ★ごはん 鶏肉としめじの 竹輪とインゲ菜の花と人 エネルギーたんぱく質脂質 炭水化物ナトリウム 	プフルー 120g ウケチャップ無 ンの玉子とじ 参の白和え 200kcal 14.6g 9.4g 15.2g 772mg	麦 卵麦 麦 ご飯セット 393kcal 17.9g 9.9g 57.1g 773mg	 ○牛乳18 ○りんごはん ホッケのイン場けと人参 右芽と蒲鉾の エネルギーたんぱく質脆火化物ナトリウム 	0g 150g 120g 機辺焼 ツテー の煮びたし わわさびマョ 219kcal 13.8g 14.3g 10.2g 823mg	乳麦 麦 	◎グレー ★ごはん 鶏肉の塩き 中華うま キャベッと玉ね エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	0g -プフルー 120g こうじ焼 んぴら 煮 ぎのコンソメ素 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg	ツ200g 麦 麦 夢乳麦か 乳麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	◎キウイ ★ごはん アジの幽 ピーマン ではう大 インゲンとッナの 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 庵焼 ソテー 豆 マスタード和ス 236kcal 17.9g 9.9g 16.8g 705mg	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 	◎グレー ★ごはん 鶏肉とれんご 法蓮野野 キャベツのビ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	プフルー 120g こんの照り煮 煮びたし あんかけ ーナッツ和え 263kcal 15.3g 13.3g 19.2g 658mg	麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 2000 194 456 kcal 18. 6g 13. 8g 61. 1g 659 mg
月日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日	◎グレー★ごはん鶏肉としめじの竹輪とインゲ菜の花と人エネルギーたんぱく質脂質炭水化物	プフルー 120g ウケチャップ煮 シの玉子とじ 参の白和え 200kcal 14. 6g 9. 4g 15. 2g 772mg 2. 0g	麦 卵麦 麦 ご飯セット 393kcal 17.9g 9.9g 57.1g 773mg 2.0g	 ◎牛乳18 ◎りはかかけいはいかから ☆ボッケのン 湯げと入参されるののでは、 ボッケのン 着芽と蒲鉾の エネルギーをのよく質がまたいのより 食塩相当量 	0g 150g 120g 機辺焼 ジデー の煮びたし わさびマョ 219kcal 13.8g 14.3g 10.2g 823mg 2.1g	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 412kcal 17. 1g 14. 8g 52. 1g 824mg 2. 1g	 ◎グレー ★ごはん 鶏肉の塩 中華うま キャベッと玉ね エネルギー 質 炭化物 ナトリウム 食塩相当量 	0g プフルー 120g こうじ焼 んぴら 煮 ぎのコンソメ業 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg 2.0g	ツ200g 麦 麦 卵乳麦か 乳麦 13.6g 13.2g 54.3g 768mg 2.0g	◎キウイ★ごはんアジの図と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	フルーツ 120g 庵焼 ソテー 豆 マスタード和え 236kcal 17. 9g 9. 9g 16. 8g 705mg 1. 8g	表 卵乳表 表 卵乳表 ご飯セット 429kcal 21. 2g 10. 4g 58. 7g 706mg 1. 8g	◎グレー ★ごはんの 鶏肉とれんで 鶏肉とれんで こますの 素変野野の 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	プフルー 120g こんの照り煮 煮びたし あんがけ ーナッツ和え 263kcal 15.3g 13.3g 19.2g 658mg 1.7g	麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 2 0 0 18.6g 13.8g 61.1g 659mg 1.7g
月日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日	◎グレー ★ごはん 競肉としめじの 竹輪とインゲ 菜の花と人 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	プフルー 120g ウケチャップホンの玉子とじ 参の白和え 200kcal 14. 6g 9. 4g 15. 2g 772mg 2. 0g おかず	表 卵麦 麦 ご飯セット 393kcal 17.9g 9.9g 57.1g 773mg 2.0g ご飯セット	 ◎牛乳18 ◎りはん ホッケの インゲシ湯 若芽と蒲鉾の エネルギーたんぱく質 脂皮水化物 ナトリウム 食塩相当量 	0g 150g 120g 機辺焼 ツデー の煮びたし わさびマョ 219kcal 13.8g 14.3g 10.2g 823mg 2.1g おかず	乳麦 麦 小 一 本 本 本 本 本 本 本 本 本 本	◎グレー★ごはん鶏肉の塩中華うまキャベッと 耳ねたんぱく質脂質炭水化物食塩相当量	0g プフルー 120g こうじ焼 んぴら 煮 ぎのコンソメ煮 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg 2.0g	ツ200g 麦 麦 麦 卵乳麦か 乳麦 13.2g 13.2g 54.3g 768mg 2.0g ご飯セット	◎キウイ★ごはんアジの圏ピーマンてはう大インゲンとッナのエネルギーたんぱく質脂質炭水化物大トリウム食塩相当量	フルーツ 120g 庵焼 ソテー 豆 マスタード和ス 236kcal 17. 9g 9. 9g 16. 8g 705mg 1. 8g おかず	表 卵乳表 麦 卵乳表 イ29kcal 21.2g 10.4g 58.7g 706mg 1.8g ご飯セット	◎グレー ★ごはん 鶏肉とれんご 法薬の野菜 キャベツのビ エネルギー たんぱく質 脂水化物 ナトリウム 食塩相当量	プフルー 120g - 人の照り煮 煮びたし あんかけ - ナッツ和え 	麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 Ž Ž Ž Ž Ž Ž Ž Ž Š Č Š Č Š C S C S C S C S C S C S C S C S C S C
月日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日日	◎グレー ★ごはん 端肉としめじの 竹輪とインゲ 菜の花と人 エネルギー たんぱく質 版水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー	プフルー 120g ウケチャップホンの玉子とじ 参の白和え 200kcal 14. 6g 9. 4g 15. 2g 772mg 2. 0g おかず 643kcal	表 卵麦 麦 ご飯セット 393kcal 17.9g 9.9g 57.1g 773mg 2.0g ご飯セット 1222kcal	 ○ 牛乳18 ○ りょう ○ りょう ☆ ごはんホッケの オッケン 湯げと入参 若芽と蒲鉾の 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 	0g 150g 120g 機辺焼 ジデーの煮びたし わさびマョ 219kcal 13.8g 14.3g 10.2g 823mg 2.1g おかず 608kcal	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 412kcal 17. 1g 14. 8g 52. 1g 824mg 2. 1g ご飯セット 1187kcal	◎グレー ★ごはん 鶏肉のの塩 大多のでは、 大多のでは、 大多のでは、 大きないでは、 はないでは、 はないでは、 ないでは、 ないでは	0g プフルー 120g こうじ焼 んぴら 煮 ぎのコンソメ業 238kcal 15. 3g 12. 7g 12. 4g 767mg 2. 0g おかず 615kcal	ツ200g 麦 麦 卵乳麦か 乳麦 13.6g 13.2g 54.3g 768mg 2.0g ご飯セット 1194kcal	◎キウイ ★ごはん アジの幽 ピーマン インゲンとッナの 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	フルーツ 120g 庵焼 ソテー 豆 マスタード和ス 236kcal 17. 9g 9. 9g 16. 8g 705mg 1.8g おかず 646kcal	表 卵乳表 麦 卵乳表 が乳表 	◎グレー ★ごはん 鶏肉とれんご 法薬の野野 キャベツのビ エネルギー たんぱく質 脂水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー	プフルー 120g こんの照り煮 煮びたし あんかけ ーナッツ和え 263kcal 15.3g 13.3g 19.2g 658mg 1.7g おかず 626kcal	麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 素 2 5 456kcal 18. 6g 13. 8g 61. 1g 659mg 1. 7g ご飯セット 1205kcal
夕食	◎グレー ★ごはん	プフルー 120g ウチチャップ素 シの玉子とじ 多の白和え 第の白和え 200kcal 14. 6g 9. 4g 15. 2g 77.2mg 2. 0g おかず 643kcal 40. 0g	表 卵麦 麦 ご飯セット 393kcal 17. 9g 9. 9g 57. 1g 773mg 2. 0g ご飯セット 1222kcal 49. 9g	◎牛乳18 ◎サンス ◎サンス ・ボッケン ・ボッケン ・ボッケン ・ボッケン ・ボッケン ・ボッケン ・ボッケン ・ボッケン ・ボック ・ボッ	0g 150g 120g 機辺焼 ツデーの煮びたし わさびマョ 219kcal 13. 8g 14. 3g 10. 2g 823mg 2. 1g おかず 608kcal 41. 9g	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 412kcal 17.1g 14.8g 52.1g 824mg 2.1g こ飯セット 1187kcal 51.8g	◎グレー ★ごはん 鶏肉のの塩 大参うで キャベッと玉ね エネルギー たんぱく 脂質水化内 食塩相当 エネルギー たんぱく たんぱく	0g プフルー 120g こうじ焼 んぴら 煮 ぎのコンソメ素 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg 2.0g よかず 615kcal 38.5g	ツ200g 麦 麦 卵乳麦か 乳麦 13.6g 13.2g 54.3g 768mg 2.0g ご飯セット 1194kcal 48.4g	 ⑤キウイ ★ごけん アジの図と エネルギー たんぱく質 ボトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 	フルーツ 120g 庵焼 ソテー 豆 マスタード和ネ 236kcal 17. 9g 9. 9g 16. 8g 705mg 1. 8g おかず 646kcal 39. 0g	表 卵乳表 表 卵乳表 が乳表 ご飯セット 429kcal 21, 2g 10, 4g 58, 7g 706mg 1,8g ご飯セット 1225kcal 48,9g	◎グレー ★ごはんの 鶏肉とれんで 鶏肉とれんで こますの 素素の では、 はなりで はない こまれた では、 はなりで はない では、 はなりで はない では、 はなりで はない にない はなり はない にない にない にない にない にない にない にない にない にない に	プフルー 120g こんの照り煮 煮びたし あんかけ ーナッツ和え 263kcal 15.3g 13.3g 19.2g 658mg 1.7g おかず 626kcal 39.2g	麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 タ 456kcal 18. 6g 13. 8g 61. 1g 659mg 1. 7g ご飯セット 1205kcal 49. 1g
夕食	◎グレー ★ごはん	プフルー 120g ウチャップ無ンの玉子とじ 多の白和え シの白和え 200kcal 14. 6g 9. 4g 15. 2g 772mg 2. 0g おかず 643kcal 40. 0g 32. 5g	表 卵麦 麦 ご飯セット 393kcal 17.9g 9.9g 57.1g 773mg 2.0g ご飯セット 1222kcal 49.9g 34.0g	●年乳18 ●サンプラン は ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	0g 150g 120g 機辺焼 ツテーの煮びたし わさびマョ シカさびマョ 219kcal 13.8g 14.3g 10.2g 823mg 2.1g おかず 608kcal 41.9g 31.4g	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 412kcal 17.1g 14.8g 52.1g 824mg 2.1g こ飯セット 1187kcal 51.8g 32.9g	◎グレー ★ご内のの 第内ののの 大学等ので 大学で 大学で 大学で 大学で 大学で 大学で 大学で 大学で 大学で 大学	のg プフルー 120g こうじ焼 んぴら 煮 ぎのコンソメ素 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg 2.0g おかず 615kcal 38.5g 32.2g	ツ200g 麦 麦 卵乳麦か 乳麦 18. 6g 13. 2g 54. 2g 768mg 2. 0g こ飯セット 1194kcal 48. 4g 33. 7g	 ●キウイん ★ごのマンス アジーマンス エネルギー 度 たんぱく 脂炭 トリ申 エネルギー 度 な塩相当量 エネルギー 度 たんぱく 脂質 	フルーツ 120g 庵焼 ソテー 豆 マスタード和ネ 236kcal 17. 9g 9. 9g 16. 8g 705mg 1. 8g おかず 646kcal 39. 0g 30. 6g	表 卵乳表 表 卵乳表 が乳表 ご飯セット 429kcal 21, 2g 10, 4g 58, 7g 706mg 1,8g ご飯セット 1225kcal 48,9g 32,1g	◎グレール 鶏肉とれんご 鶏肉とれんご 素の運野野の エネルギー たん質 水化内ム 食塩相当 エネルギー 質 たんぱく 脂炭 トリカー量 エネルギー 質 たんぱく 脂質	プフルー 120g こんの照り煮 煮びたし あんかけ ーナッツ和え 263kcal 15.3g 13.3g 19.2g 658mg 1.7g おかず 626kcal 39.2g 32.2g	麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦
夕食 合	◎グレー ★ごはん 対対している 対対はないで 対対はないで 対対はないで 大いので 大いので	プフルー 120g ファチャップ無 ンの玉子とじ 多の白和え ジの白和え 200kcal 14. 6g 9. 4g 15. 2g 772mg 2. 0g おかず 643kcal 40. 0g 32. 5g 48. 1g	表 卵麦 麦 ご飯セット 393kcal 17.9g 5.71g 773mg 2.0g ご飯セット 1222kcal 49.9g 34.0g 173.8g	◎牛乳18 ◎牛乳18 ◎サごんのリングを表示のようでは、 ボッンゲと人満ますと ボッングを表示のようです。 ボッングを ボッングを ボッングを ボッングを ボッングを ボッングを ボッングを ボックスを	0g 150g 120g 被辺焼 ツテー の煮びたし シわさびマヨ 219kcal 13. 8g 14. 3g 10. 2g 823mg 2. 1g 608kcal 41. 9g 31. 4g 40. 0g	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 412kcal 17.1g 14.8g 52.1g 824mg 2.1g こ飯セット 1187kcal 51.8g 32.9g 165.7g	◎グレー ★ごはのの ・ 大きなののでは ・ 大きなののでは ・ 大きなののでは ・ 大きなのでは ・ 大きなので	のg プフルー 120g こうじ焼 んぴら 煮 ぎのコンソメ素 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg 2.0g おかず 615kcal 38.5g 32.2g 39.9g	ツ200g 麦 麦 卵乳麦か 乳麦 18. 6g 13. 2g 54. 3g 768mg 2. 0g こ飯セット 1194kcal 48. 4g 33. 7g 165. 6g	◎キウイル ★ごのとッナの ア・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	フルーツ 120g 庵焼 ソテー 豆 マスタード和ネ シマスタード和ネ 236kcal 17.9g 9.9g 16.8g 70.5mg 1.8g おかず 646kcal 39.0g 30.6g 52.4g	表 卵乳表 表 卵乳表 が乳表 が乳表 が乳表 が乳をでする 10.4g 58.7g 70.6mg 1.8g ご飯セット 1225kcal 48.9g 32.1g 178.1g	◎グレール 類肉とれること 類肉とれること 素肉を重野ので エネルギー質 炭水リウム量 エネルばく質 上をんぱく 変塩を変更を たんぱく 変換を 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	プフルー 120g こんの照り煮 煮びたし あんかけ ーナッツ和え 263kcal 15.3g 13.3g 19.2g 658mg 1.7g おかず 626kcal 39.2g 39.2g 44.1g	麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦
夕食 合	◎グレー ★ごはん	プフルー 120g ウケチャップ表 シの玉子とじ 参の白和え 200kcal 14. 6g 9. 4g 15. 2g 772mg 2. 0g おかず 643kcal 40. 0g 32. 5g 48. 1g 2285mg	表 卵麦 麦 ご飯セット 393kcal 17. 9g 9. 9g 57. 1g 773mg 2. 0g ご飯セット 1222kcal 49. 9g 34. 0g 173. 8g 2288mg	◎牛乳18 ◎サンボックゲン 湯ボックゲン 湯ボックゲン 湯ボックゲン 湯ボックケン ボックゲン ボックゲン ボックゲン ボックゲン ボックゲン ボックドン ボックドン ボックドン ボックドン ボックドン ボックドック ボックドン ボックドン ボックドン ボックドン ボックドン ボックボック ボック	0g 150g 120g 機辺焼 ツテー の煮ぴたし シわさびマョ 219kcal 13.8g 14.3g 10.2g 823mg 2.1g おかず 608kcal 41.9g 31.4g 40.0g 2160mg	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 412kcal 17. 1g 14. 8g 52. 1g 2. 1g こ飯セット 1187kcal 51. 8g 32. 9g 165. 7g 2163mg	◎グレー ★ごはのの 第あのの ・中華ララま ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	のg プフルー 120g こうじ焼 んぴら 煮 ***********************************	ブ200g 麦 麦 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東	◎キウイん ★ごの図り アジーマンス アンマンス エネルギー たんぱく 版 水 化 物 大 食塩相当量 エネルギー たんぱく 置 水 化 切り 大 もんぱく 町 大 いずく 上 たんぱく 町 大 いずく 上 たんぱく 町 大 いずく 上 たんぱく 町 大 いずく したい カ ナトリウム	フルーツ 120g 庵焼 ソテー 豆 シマスタード和ネ 236kcal 17. 9g 9. 9g 16. 8g 705mg 1. 8g おかず 646kcal 39. 0g 30. 6g 52. 4g 2181mg	表 卵乳表 表 卵乳表 が乳表 が乳表 が乳表 が乳をですり 429kcal 21. 2g 10. 4g 58. 7g 706mg 1. 8g ご飯セット 1225kcal 48. 9g 32. 1g 178. 1g 2184mg	◎グレー ★ごはんだ 鶏肉とれんで 三葉の 三葉の 三葉の 三葉の 一本のは 一本のは でででする。 一本のは ででする。 一本のは ででする。 ででする。 でい。 でいる。	プフルー 120g こんの照り煮 煮びたし あんかけ ーナッツ和え 263kcal 15.3g 13.3g 19.2g 658mg 1.7g おかず 626kcal 39.2g 32.2g 44.1g 2195mg	麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦
月 夕食 合計	◎グレー ★ごはん	プフルー 120g ウケチャップ無 シの玉子とじ 参の白和え をの白和え 200kcal 14. 6g 9. 4g 15. 2g 772mg 2. 0g おかず 643kcal 40. 0g 32. 5g 48. 1g 2285mg 5. 8g	麦 卵麦 素 393kcal 17. 9g 9. 9g 57. 1g 773mg 2. 0g こ飯セット 1222kcal 49. 9g 34. 0g 173. 8g 2288mg 5. 8g	● 牛乳18 ● りばなんの ・ ボッンゲと人 ・ ボッンゲと人 ・ ボッンゲと ・ ボッンゲと ・ ボッンボー ・ たんば ・ ボッンボー ・ たんば ・ 下・リウム ・ な塩相当 ・ たんぱ ・ たんぱ ・ たんば ・ たんぱ ・ たん ・ たん	0g 150g 120g 機辺焼 ツテー の煮ぴたし シわさびマョ 219kcal 13.8g 14.3g 10.2g 823mg 2.1g おかず 608kcal 41.9g 31.4g 40.0g 2160mg 5.5g	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 412kcal 17. 1g 14. 8g 52. 1g 824mg 2. 1g ご飯セット 1187kcal 51. 8g 32. 9g 165. 7g 2163mg 5. 6g	◎グレー ★ご内のののままれた。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	のg プフルー 120g こうじ焼 んぴら 煮 ぎのコンソメ* 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg 2.0g おかず 615kcal 38.5g 32.2g 39.9g 1881mg 4.8g	ブ200g 麦 麦 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東	◎キウイル ★ごのマンプーでは、アジーでは、アンディンでは、アンディンでは、アンディンでは、アンディンでは、アンディンでは、アンディンでは、アンディンでは、アンディンでは、アンディンでは、アンディンでは、アンディンでは、アンディンでは、アンディンでは、アンディンでは、アンディンでは、アンディンでは、アンディンでは、アンディンでは、アンでは、アンでは、アンでは、アンでは、アンでは、アンでは、アンでは、ア	フルーツ 120g 庵焼 ツデーラ ラ 236kcal 17. 9g 9. 9g 16. 8g 705mg 1. 8g おかず 646kcal 39. 0g 30. 6g 52. 4g 2181mg 5. 5g	表 卵乳表 素 卵乳表 素 卵乳表 	◎グレー ★ごはんで 選肉と変更を ま変更を ま変更を ま変更を まるのでである。 まるのでである。 まるのでである。 まるのでである。 まるのでである。 まるのでものでものでものでものでものでものでものでものでものでものでものでものでもの	プフルー 120g こんの照り煮 煮びたし あんかけ ーナッツ和え 263kcal 15.3g 13.3g 19.2g 658mg 1.7g おかず 626kcal 39.2g 32.2g 44.1g 2195mg 5.7g	麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦
夕食合計合	◎グレー ★ごはん 場内としめしの 竹輪としゃしの でが輪とインゲ 菜の花と人 エネルギー たんば 質 ボル・リウム 量 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 な塩相当 エネルギー 食塩相当 エネルギー	プフルー 120g ウナチャップ無 シの玉子とじ 参の自和え 200kcal 14. 6g 9. 4g 15. 2g 772mg 2. 0g おかず 643kcal 40. 0g 32. 5g 48. 1g 2285mg 5. 8g 840kcal	麦 卵麦 素 393kcal 17. 9g 9. 9g 57. 1g 773mg 2. 0g こ飯セット 1222kcal 49. 9g 34. 0g 173. 8g 2288mg 5. 8g	● 牛乳18 ● りばなんの ・ ボッンゲと人 ・ ボッンゲと人 ・ ボッンゲと ・ ボッンゲと ・ ボッンボー ・ たんば ・ ボッンボー ・ たんば ・ 下・リウム ・ な塩相当 ・ たんぱ ・ たんぱ ・ たんば ・ たんぱ ・ たん ・ たん	0g 150g 120g 機辺焼 ツテー の煮びたし つわさびマョ 219kcal 13. 8g 14. 3g 10. 2g 823mg 2. 1g おかず 608kcal 41. 9g 31. 4g 40. 0g 2160mg 5. 5g 815kcal	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 412kcal 17. 1g 14. 8g 52. 1g 2. 1g こ飯セット 1187kcal 51. 8g 32. 9g 165. 7g 2163mg	◎グレー ★ご内のののままれた。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	のg プフルー 120g こうじ焼 んぴら 煮 ぎのコンソメ素 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg 2.0g おかず 615kcal 38.5g 32.2g 39.9g 1881mg 4.8g	ブ200g 麦 麦 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東	◎キウイん ★ごのマンナック アジーでは、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	フルーツ 120g 庵焼 ツデー 豆 236kcal 17. 9g 9. 9g 16. 8g 705mg 1. 8g おかず 646kcal 39. 0g 30. 6g 52. 4g 2181mg 5. 5g 847kcal	表 卵乳表 素 卵乳表 素 卵乳表 21.2g 10.4g 58.7g 706mg 1.8g こ飯セット 1225kcal 48.9g 32.1g 178.1g 2184mg 5.5g	◎グレール 対しては、 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	プフルー 120g こんの照り煮 煮びたし あんかけ ーナッツ和え 263kcal 15.3g 13.3g 19.2g 658mg 1.7g おかず 626kcal 39.2g 32.2g 44.1g 2195mg 5.7g 823kcal	麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 59 mg 1. 7g 50 mg 1. 7g 1. 7g 1
夕食 合計 合計	◎グレー ★ごはんのでは、 ・ はないでは、 ・ はないではないではないでは、 ・ はないでは、 ・ 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で	プフルー 120g ロテチャップ素シの玉子とじ 参の自和え ジのはなる 14.6g 9.4g 15.2g 772mg 2.0g おかず 643kcal 40.0g 32.5g 48.1g 2285mg 5.8g 840kcal 47.7g	表 卵麦 素 デ 393kcal 17.9g 9.9g 57.1g 773mg 2.0g ご飯セット 1222kcal 49.9g 34.0g 173.8g 2288mg 5.8g 1419kcal 57.6g	● 牛乳の はいか はいます はいます はいます はいます といます といます といます といます といます といます といます と	0g 150g 120g 機辺焼 ツテー の煮びたし つわさびマヨ 219kcal 13.8g 14.3g 10.2g 823mg 2.1g おかず 608kcal 41.9g 31.4g 40.0g 2160mg 5.5g 815kcal 48.0g	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 412kcal 17. 1g 14. 8g 52. 1g 824mg こ飯セット 1187kcal 51. 8g 32. 9g 165. 7g 2163mg 5. 6g 1394kcal	◎グレー ★ご内のののままれた。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	のg プフルー 120g こうじ焼 んぴら 煮 ぎのコンソメ素 238kcal 15. 3g 12. 7g 12. 4g 767mg 2. 0g おかず 615kcal 38. 5g 32. 2g 39. 9g 1881mg 4. 8g 812kcal	ブ200g 麦 麦 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東	◎キウイル ★ごのマンプーでは、アジーでは、アンディンでは、アンディンでは、アンディンでは、アンディンでは、アンディンでは、アンディンでは、アンディンでは、アンディンでは、アンディンでは、アンディンでは、アンディンでは、アンディンでは、アンディンでは、アンディンでは、アンディンでは、アンディンでは、アンディンでは、アンディンでは、アンでは、アンでは、アンでは、アンでは、アンでは、アンでは、アンでは、ア	フルーツ 120g 庵焼 ソデー 豆 236kcal 17. 9g 9. 9g 16. 8g 705mg 1. 8g おかず 646kcal 39. 0g 30. 6g 52. 4g 2181mg 5. 5g 847kcal 46. 4g	表 卵乳表 素 卵乳表 素 卵乳表 21.2g 10.4g 58.7g 706mg 1.8g こ飯セット 1225kcal 48.9g 32.1g 178.1g 2184mg 5.5g	◎グレー ★ごはんで 選肉と変更を ま変更を ま変更を まるのでである。 まるのでである。 まるのでである。 まるのでである。 まるのでである。 まるのでものでものでものでものでものでものでものでものでものでものでものでものでもの	プフルー 120g こんの照り煮 煮びたし あんかけ ーナッツ和え 263kcal 15.3g 13.3g 19.2g 658mg 1.7g おかず 626kcal 39.2g 32.2g 44.1g 2195mg 5.7g	麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦
夕食 合計 合計(◎グレー ★ごはん 場内としめしの 竹輪としゃしの でが輪とインゲ 菜の花と人 エネルギー たんぱく 脂水化物 ナトリウム量 エネルギー な塩相当 エネルギー 食塩相当 エネルギー な塩相当 エネルギー	プフルー 120g ウナチャップ無 シの玉子とじ 参の自和え 200kcal 14. 6g 9. 4g 15. 2g 772mg 2. 0g おかず 643kcal 40. 0g 32. 5g 48. 1g 2285mg 5. 8g 840kcal	表 卵麦 素 デ 393kcal 17.9g 9.9g 57.1g 773mg 2.0g ご飯セット 1222kcal 49.9g 34.0g 173.8g 2288mg 5.8g 1419kcal 57.6g	● 牛乳 18 で り 18 で り 18 で り 18 で り ご か オー	0g 150g 120g 機辺焼 ツテー の煮びたし つわさびマョ 219kcal 13.8g 14.3g 10.2g 823mg 2.1g おかず 608kcal 41.9g 31.4g 40.0g 2160mg 5.5g 815kcal	乳麦 麦 小 一 一 14.8g 14.8g 52.1g 824mg 2.1g ご飯セット 1187kcal 51.8g 32.9g 165.7g 2163mg 5.6g 1394kcal 57.9g 40.0g	◎グレー ★ご内ののののでは、 ・ では、 ・	のg プフルー 120g こうじ焼 んぴら 煮 ***********************************	ブ200g 麦 麦 麦 乳表 乳表 18. 6g 13. 2g 54. 3g 768mg 2. 0g ご飯セット 1194kcal 48. 4g 33. 7g 165. 6g 1884mg 4. 8g	◎キウイん ★ごのマンナック アジーでは、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	フルーツ 120g 庵焼 ツデー 豆 236kcal 17. 9g 9. 9g 16. 8g 705mg 1. 8g おかず 646kcal 39. 0g 30. 6g 52. 4g 2181mg 5. 5g 847kcal	表 卵乳表 素 卵乳表 素 卵乳表 	◎グレール 対しては、 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	プフルー 120g こんの照り煮 煮びたし あんかけ ーナッツ和え 263kcal 15.3g 13.3g 19.2g 658mg 1.7g おかず 626kcal 39.2g 32.2g 44.1g 2195mg 5.7g 823kcal	表表表表表表表表表表表表表表表表表表表。 二飯セット 456kcal 18. 6g 13. 8g 61. 1g 659mg 1. 7g 二飯セット 1205kcal 49. 1g 33. 7g 169. 8g 2198mg 5. 7g 1402kcal 56. 8g 40. 7g
夕食 合計 合計 (間	◎グレー ★ごはんのでは、 ・ はないでは、 ・ はないではないではないでは、 ・ はないでは、 ・ 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で	プフルー 120g ロテチャップ素シの玉子とじ 参の自和え ジのはなる 14.6g 9.4g 15.2g 772mg 2.0g おかず 643kcal 40.0g 32.5g 48.1g 2285mg 5.8g 840kcal 47.7g	表 卵麦 素 デ 393kcal 17. 9g 9. 9g 57. 1g 773mg 2. 0g ご飯セット 1222kcal 49. 9g 34. 0g 173. 8g 2288mg 5. 8g 1419kcal 57. 6g 41. 0g	● 牛乳の はいか はいます はいます はいます はいます といます といます といます といます といます といます といます と	0g 150g 120g 機辺焼 ツテー の煮びたし つわさびマヨ 219kcal 13.8g 14.3g 10.2g 823mg 2.1g おかず 608kcal 41.9g 31.4g 40.0g 2160mg 5.5g 815kcal 48.0g	乳麦 麦 一 一 14.8g 14.8g 52.1g 824mg 2.1g こ飯セット 1187kcal 51.8g 32.9g 165.7g 2163mg 5.6g 1394kcal 57.9g 40.0g 197.6g	◎グレー ★ご内のののでは、 ・ では、 ・ できる。 ・	のg プフルー 120g こう じ焼 んぴら 煮 ぎのコンソメ素 238kcal 15. 3g 12. 7g 12. 4g 767mg 2. 0g おかず 615kcal 38. 5g 32. 2g 39. 9g 1881mg 4. 8g 812kcal 46. 2g 39. 2g 67. 7g	プ200g 麦 麦 麦 卵乳麦か 乳麦 二飯セット 431kcal 18.6g 13.2g 54.3g 768mg 2.0g ご飯セット 1194kcal 48.4g 33.7g 165.6g 1884mg 1391kcal 56.1g 40.7g 193.4g	◎キウイの ★ごのマラン・ ではいる ではいる ではいる ではいる ではいる ではいる ではいる ではいる	フルーツ 120g	表 卵乳表 素 卵乳表 素 卵乳表 	◎グレー人 ・	プフルー 120g こんの照り煮 煮びたし あんかけ ーナッツ和え 263kcal 15.3g 13.3g 19.2g 658mg 1.7g おかず 626kcal 39.2g 32.2g 44.1g 2195mg 5.7g 823kcal 46.9g	表表表表表表表表表表表表表表表表表表表。 二飯セット 456kcal 18. 6g 13. 8g 61. 1g 659mg 1. 7g 二飯セット 1205kcal 49. 1g 33. 7g 169. 8g 2198mg 5. 7g 1402kcal 56. 8g 40. 7g
り お 日本	●グレー ★ ごはんじゅう ではない では 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	プフルー 120g ウナチャップ無シの玉子とじ 参の自和え 200kcal 14. 6g 9. 4g 15. 2g 772mg 2. 0g おかず 643kcal 40. 0g 32. 5g 48. 1g 2285mg 5. 8g 840kcal 47. 7g 39. 5g 75. 9g	表 卵麦 素 デ 393kcal 17.9g 9.9g 57.1g 773mg 2.0g ご飯セット 1222kcal 49.9g 34.0g 173.8g 2288mg 1419kcal 57.6g 41.0g 201.6g	 ○ 牛 かんり はいかり はいかり はいかり できます と はいます と はいまます と はいまます と はいまます と はいます と はいまます と はいまます と はいまままままます と はいままままままままままままままままままままままままままままままままままま	0g 150g 120g 機辺焼 ジテーの煮びたし つわさびマョ 219kcal 13.8g 14.3g 10.2g 823mg 2.1g おかず 608kcal 41.9g 31.4g 40.0g 2160mg 5.5g 815kcal 48.0g 38.5g 71.9g	乳麦 麦 小 一 14 2 kcal 17 1g 14 8g 52 1g 824mg 2 1g ご飯セット 1187kcal 51 8g 32 9g 165 7g 2163mg 5 6g 1394kcal 57 9g 40 0g 197 6g	◎グレー ★ご内ののののでは、 ・ では、 ・	のg プフルー 120g こう じ焼 んぴら 煮 ぎのコンソメ素 238kcal 15. 3g 12. 7g 12. 4g 767mg 2. 0g おかず 615kcal 38. 5g 32. 2g 39. 9g 1881mg 4. 8g 812kcal 46. 2g 39. 2g 67. 7g	プ200g 麦 麦 麦 卵乳麦か 乳麦 二飯セット 431kcal 18.6g 13.2g 54.3g 768mg 2.0g ご飯セット 1194kcal 48.4g 33.7g 165.6g 1884mg 1391kcal 56.1g 40.7g 193.4g	◎キウイの ★ごのマンテントでは、アジーでは、アジーでは、アジーでは、アジーでは、アンテントでは、アントのでは、アント	フルーツ 120g	表 卵乳表 素 卵乳表 素 卵乳表 	◎グンは、 ・	プフルー 120g こんの照り煮 煮びたし あんかけ ーナッツ和え 263kcal 15. 3g 13. 3g 19. 2g 658mg 1. 7g おかず 626kcal 39. 2g 32. 2g 44. 1g 2195mg 5. 7g 823kcal 46. 9g 39. 2g	表 表 表 表 表 表 表 表 表 表 之 数 表 数 表 数 表 数 表 数
タ食 合計 合計(間食	●グごはんじのでは、 ・ はないでは、 ・ はないではないではないでは、 ・ はないでは、 ・ 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で	プフルー 120g ウケチャップ無シの玉子とじ 参の自和え 200kcal 14. 6g 9. 4g 15. 2g 772mg 2. 0g おかず 643kcal 40. 0g 32. 5g 48. 1g 2285mg 5. 8g 840kcal 47. 7g 39. 5g 75. 9g 2361mg	表 卵麦 素 - 二飯セット 393kcal 17.9g 9.9g 57.1g 773mg 2.0g 二飯セット 1222kcal 49.9g 34.0g 173.8g 2288mg 5.8g 1419kcal 57.6g 41.0g 201.6g 2364mg	 ○ 牛 か ○ サ ご か か ☆ か ご か が が か ☆ ボーング が と 人 満 ず と 浦 ボー 質 水 ル ド り 相 リ イ は 質 水 ト り 相 リ イ は 質 水 ト り 相 リ イ は 質 水 ト り 相 ル ボ く 質 水 ト り 相 ル ボ く 質 水 ト り 相 ル ボ く 質 水 か ム 量 ー 質 化 か か ム 量 ー 質 化 物 ム 量 ー 質 化 物 ム 量 ー 質 化 物 の ム 量 ー 質 の れ ば 質 水 か る 量 ー 質 水 り イ は で ま た ん 質 水 か る 量 ー 質 水 か る 量 か る 量 ー 質 水 か る 量 ー 質 か る 量 か る 量 ー 質 か る 量 ー 質 か る 量 ー 質 か る 量 ー 質 か る 量 ー 質 か る 量 か る 量 ー 質 か る 量 ー 質 か る 量 ー 質 か る 量 か る 量 ー 質 か る 量 ー 質 か る 量 ー 質 か る 量 か る	0g 150g 120g 機辺焼 ジテーの煮びたし つわさびマョ 219kcal 13.8g 14.3g 10.2g 823mg 2.1g おかず 608kcal 41.9g 31.4g 40.0g 2160mg 5.5g 815kcal 48.0g 38.5g 71.9g 2234mg	乳麦 麦 一 一 14.8g 14.8g 52.1g 824mg 2.1g ご飯セット 1187kcal 51.8g 32.9g 165.7g 2163mg 5.6g 1394kcal 57.9g 40.0g 197.6g 2237mg	◎グレー ★ご内のののでは、 ・ では、 ・ できる。 ・	のg ププルー 120g こう じ焼 んぴら 煮 ***********************************	プ200g 麦 麦 麦 卵乳麦か 乳麦 パイン 18.6g 13.2g 54.3g 768mg 2.0g ご飯セット 1194kcal 48.4g 33.7g 165.6g 1884mg 4.8g 1391kcal 56.1g 40.7g 193.4g 1960mg	◎キウイの ★ごのマラン・ ではいる ではいる ではいる ではいる ではいる ではいる ではいる ではいる	フルーツ 120g	表 卵乳表 表 卵乳表 表 卵乳表 	●グごは大きなのでは、 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	プフルー 120g こんの照り煮 煮びたし あんかけ ーナッツ和え 263kcal 15. 3g 13. 3g 19. 2g 658mg 1. 7g おかず 626kcal 39. 2g 32. 2g 44. 1g 2195mg 5. 7g 823kcal 46. 9g 39. 2g 71. 9g	表表表表表表表表表表表表表表表表。 二飯セット 456kcal 18. 6g 13. 8g 61. 1g 659mg 1. 7g 二飯セット 1205kcal 49. 1g 33. 7g 169. 8g 2198mg 5. 7g 1402kcal 56. 8g 40. 7g 197. 6g

※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℃)

「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♪





