## 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

	10010/5	1	101				0000/1	. \		0040/-	- \	-	0050/0	. \
	12月1日(月	)	125	月 <u>2日(火)</u>			<u>2月3日(水</u> 120~	()		<u>2月4日(木</u>	()	A = 1 + 1	2月5日(金	<del>È</del> )
	★ごはん120g		★ごはん12			★ごはん		. <u></u> .	★ごはん			★ごはん		
	野菜笹かまぼこ	卵	豚肉と大根		₹	三井寺煮		麦	大豆の洋	風五目煮		ミートイン	ノオムレツ	<b>丱麦</b>
	大豆と椎茸の煮物		高野豆腐の洋原		し麦え	小車麩煮		麦	竹輪のご	ま炒め	麦	マカロニと法		乳麦
	法蓮草ソテー	乳麦	春雨の中華	和え 卵	<b>『乳麦</b>	ひじきの具だ	だくさん煮	<u>麦</u> 麦	法蓮草の	おひたし	麦	中華キャ	ベツ	麦
						切干と人参のハリハリ		麦						<u> </u>
+=														
朝	おかず	ご飯セット	[ ]	おかず こ	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
食	エネルギー 183kcal					エネルギー	166kcal			169kcal	362kca1	エネルギー	152kcal	345kca1
	たんぱく質 12.5g	15. 8g				たんぱく質	9. 0g	12. 3g	たんぱく質	12. 7g	16. 0g	たんぱく質	6. 7g	10. 0g
	脂質 8.0g	8. 5g	脂質	9. 8g		脂質	8. 3g	8. 8g	脂質	5. 4g	5. 9g	脂質	6. 2g	6. 7g
	<u> </u>	59. 4g	炭水化物	14. 6g	56. 5g	四县 炭水化物	13. 3g	55. 2g	加良 炭水化物	17. 8g	59. 7g	炭水化物	17. 4g	59. 3g
	ナトリウム 673mg	674mg		670mg	671mg	ナトリウム	665mg		ナトリウム	773mg		ナトリウム	488mg	489mg
	食塩相当量         1.7g	1. 7g				食塩相当量	1. 7g		食塩相当量			食塩相当量		1. 2g
	1 -8/1 / 400				0			1. /g			2. Ug			I. Zg
昼食	★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース		★ごはん12 鶏肉のマーマし	20g		★ごはん	IZUg		<b>★ごはん</b>	izug くねの煮物	20 21 ±	★ごはん		麦落
	豚ロースの玉ねさソース	麦	鶏肉のマーマし	レート煮   麦	₹	さわら味						ホイコー	u—	
	和風ホトノ	乳麦	スパソテー		し麦	ピーマン		卵乳麦		肉の味噌炒め	麦		リーの煮物	
	ネギ味噌炒め	麦	油揚げの玉			鶏と蓮根の	)ビリ辛煮	麦	白菜と昆れ	〒のナムル		ひじきとべ-	-コンの煮物	卵乳麦
			ひじきとごぼう	のナムル 麦	Ę	マリーネ	サラダ	卵乳麦	[					
	おかず	ご飯セット	T a	おかずしこ	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 243kcal	436kcal		41kcal 4	34kcal	エネルギー	252kcal		エネルギー	200kcal	393kcal		234kcal	427kcal
	たんぱく質 15.5g					たんぱく質	16. 2g		たんぱく質	11. 5g		たんぱく質	15. 8g	19. 1g
	脂質 11.7g	12. 2g	脂質	12. 5g	13. 0g	脂質	14. 0g	14. 5g	脂質	9. 6g	10. 1g	脂質	12. 1g	12. 6g
	炭水化物 16.4g		炭水化物	18. 0g	59. 9g	炭水化物	13. 4g	55. 3g	炭水化物	18. 0g	59. 9g	炭水化物	15. 7g	57. 6g
	ナトリウム 681mg	682mg				ナトリウム	762mg		ナトリウム	780mg		ナトリウム	806mg	807mg
	支塩相当量         1.7g	1. 7g				食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		2. 1g
	②牛乳180g	1. /g	◎牛乳180g			◎牛乳18		1. 9g	◎牛乳18		2. Ug	○牛乳18		Z. 1g
間食				4										
127 15	⋒ガレープフルー	11200a						150a						v1200a
14112	◎グレープフルー ★ごけん120g	ツ200g	<b>⊚りんご15</b>	50g		◎キウイ	ブルーツ	150g	⊚りんご	150g	T	◎グレー	プフルー	ツ200g
141 120	★ごはん120g		◎りんご15 ★ごはん12	0g 20g		◎キウイ ★ごはん	フルーツ 120g		⊚りんご ★ごはん	150g 120g	=	◎グレー ★ごはん	プフルー 120g	ツ200g
1-112	★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	◎りんご15 ★ごはん12 ホッケのご	0g 20g	= Z	◎キウイ ★ごはん 豚肉のお	フルーツ 120g 好み焼風	麦	◎りんご ★ごはん 鶏のマスク	150g 120g ヌード焼き	麦	<ul><li>◎グレー</li><li>★ごはん</li><li>ブリの塩</li></ul>	プフルー 120g 焼	
1,4112	★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参のきんびら	乳麦	◎りんご15 ★ごはん12 ホッケのご 塩枝豆	50g 20g ま焼 麦	<u> </u>	<ul><li>◎キウイ</li><li>★ごはん</li><li>豚肉のおき</li><li>青菜と高野</li></ul>	フル <u>ーツ</u> 120g 好み焼風 <sup>豆腐の煮物</sup>	麦麦	◎りんご ★ごはん 鶏のマスク 人参グラ	150g 120g ヌード焼き ツセ	麦乳麦	<ul><li>◎グレー</li><li>★ごはん</li><li>ブリの塩</li><li>人参グラ</li></ul>	プフル <u>ー</u> 120g 焼 ッセ	乳麦
1,4112	★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参のきんぴら 白菜と挽肉の旨煮	乳麦 麦 麦	<ul><li>◎りんご15</li><li>★ごはん12</li><li>ホッケのご 塩枝豆</li><li>エゎぎと小松菜の</li></ul>	50g 20g 『ま焼 麦 のトマト煮 乳	₹ L表	◎キウイ ★ごはん 豚肉のお	フル <u>ーツ</u> 120g 好み焼風 <sup>豆腐の煮物</sup>	麦麦	◎りんご ★ごはん 鶏のマスク 人参グラ	150g 120g アード焼き ツセ 肉の炒め物	乳麦 乳麦	◎グレー ★ごはん ブリの塩 人参グラ 豚肉とご	プフル <u>ー</u> 120g 焼 ッセ ぎうの煮物	乳麦麦
143.24	★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参のきんびら	乳麦	◎りんご15 ★ごはん12 ホッケのご 塩枝豆	50g 20g 『ま焼 麦 のトマト煮 乳	₹ L表	<ul><li>◎キウイ</li><li>★ごはん</li><li>豚肉のおき</li><li>青菜と高野</li></ul>	フル <u>ーツ</u> 120g 好み焼風 <sup>豆腐の煮物</sup>	麦麦	◎りんご ★ごはん 鶏のマスク	150g 120g アード焼き ツセ 肉の炒め物	麦 乳麦 乳麦 乳麦落	<ul><li>◎グレー</li><li>★ごはん</li><li>ブリの塩</li><li>人参グラ</li></ul>	プフル <u>ー</u> 120g 焼 ッセ ぎうの煮物	乳麦麦
141 12	★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参のきんぴら 白菜と挽肉の旨煮	乳麦 麦 麦	<ul><li>◎りんご15</li><li>★ごはん12</li><li>ホッケのご 塩枝豆</li><li>エゎぎと小松菜の</li></ul>	50g 20g 『ま焼 麦 のトマト煮 乳	₹ L表	<ul><li>◎キウイ</li><li>★ごはん</li><li>豚肉のおき</li><li>青菜と高野</li></ul>	フル <u>ーツ</u> 120g 好み焼風 <sup>豆腐の煮物</sup>	麦麦	◎りんご ★ごはん 鶏のマスク 人参グラ	150g 120g アード焼き ツセ 肉の炒め物	乳麦 乳麦	◎グレー ★ごはん ブリの塩 人参グラ 豚肉とご	プフル <u>ー</u> 120g 焼 ッセ ぎうの煮物	乳麦
	★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参のきんぴら 白菜と挽肉の旨煮	乳麦 麦 麦	<ul><li>◎りんご15</li><li>★ごはん12</li><li>ホッケのご 塩枝豆</li><li>エゎぎと小松菜の</li></ul>	50g 20g 『ま焼 麦 のトマト煮 乳	₹ L表	<ul><li>◎キウイ</li><li>★ごはん</li><li>豚肉のおき</li><li>青菜と高野</li></ul>	フル <u>ーツ</u> 120g 好み焼風 <sup>豆腐の煮物</sup>	麦麦	◎りんご ★ごはん 鶏のマスク 人参グラ	150g 120g アード焼き ツセ 肉の炒め物	乳麦 乳麦	◎グレー ★ごはん ブリの塩 人参グラ 豚肉とご	プフル <u>ー</u> 120g 焼 ッセ ぎうの煮物	乳麦
g	★ごはん120g  ひにきと野菜の豆腐者せ和風あん 人参のきんびら 白菜と挽肉の旨煮  ブロッコリーのペペロンチーノ	乳麦 麦 麦 卵乳麦	◎りんご15 ★ごはん12 ホッケのご 塩枝豆 <sup>玉ねぎと小松菜の</sup> 蒸し鶏のおか	50g 20g でま焼 麦 のトマト煮 乳 かか和え 麦	· 麦	<ul><li>◎キウイ</li><li>★ごはん</li><li>豚肉のおき</li><li>青菜と高野</li></ul>	フルーツ 120g 好み焼風 豆腐の煮物 ₹のサッと煮	麦麦麦	◎りんご ★ごはん 鶏のマスク 人参グラ	150g 120g ヌード焼き ッセ 肉の炒め物 -ナッツ味噌和え	乳麦 乳麦 乳麦落	◎グレー ★ごはん ブリの塩 人参グラ 豚肉とご	プフル <u>ー</u> 120g 焼 ッセ まうの煮物 - イの香味春雨	乳麦麦か
	★ごはん120g  ひにきと野菜の豆腐者せ和風あん 人参のきんびら 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペペロンチーノ	乳麦 麦 麦 卵乳麦	◎りんご15 ★ごはん12 ホッケのご 塩枝豆 <sup>玉ねぎと小松菜の</sup> 蒸し鶏のおか	50g 20g (ま焼 麦 のトマト煮 乳 いか和え 麦	<b>き</b> し,麦 き	◎キウイ ★ごはん 豚肉のお 青菜と高野 なめこと若男	フルーツ 120g 好み焼風 豆腐の煮物 ₹のサッと煮 おかず	麦麦麦麦	◎りんご ★ごはん 鶏のマスク 人参グラ コーンと挽 カリフラワーのビ	150g 120g タード焼き ッセ 肉の炒め物 -ナッツ味噌和ス	乳麦 乳麦落 乳麦落 ご飯セット	◎グレー ★ごはん ブリの塩 人参グラ 豚肉とご! <sup>素し鶏とザー・</sup>	プフルー 120g 焼 ツセ まうの煮物 + 4の香味春雨 おかず	乳麦麦か
g	★ごはん120g  ひにきと野菜の豆腐者や和風あん 人参のきんびら 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペペロンチーノ  おかず エネルギー 219kcal	乳麦 麦 麦 卵乳麦 卵乳麦	<ul><li>◎ りんご15</li><li>★ごはん12</li><li>ホッケのご 塩枝豆</li><li>玉ねぎと小松菜の</li><li>蒸し鶏のおか</li><li>エネルギー 1</li></ul>	50g 20g *ま焼 麦 かか和え 麦 おかず こ 76kcal 3	是 し、麦 是 ご飯セット 369kcal	◎キウイ ★ごはん 豚肉のお 青菜と高野なめこと若男	フルーツ 120g 好み焼風 豆腐の煮物 キのサッと煮 おかず 202kcal	麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 395kcal	◎りんご ★ごはん 鶏のマス? 人参グラ コーンと挽 カリフラワーのピ エネルギー	150g 120g タード焼き ッセ 肉の炒め物 -ナッツ味噌和ス おかず 263kcal	乳麦 乳麦 乳麦落 ご飯セット 456kcal	◎グレー ★ごはん ブリの塩 人参グラ 豚肉とご! ※し鶏とザーセ エネルギー	プフルー 120g 焼 ツセ まうの煮物 +イの音味春雨 おかず 268kcal	乳麦 麦か ご飯セット 461kcal
g	★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐者や和風あん 人参のきんびら 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのベベロンチーノ おかず エネルギー 219kcal たんぱく質 11.0g	乳麦 麦 麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 412kcal 14.3g	<ul> <li>◎りんご15</li> <li>★ごはん12</li> <li>ホッケのご塩枝豆</li> <li>玉ねぎと小松菜の蒸し鶏のおか</li> <li>エネルギー 1</li> <li>たんぱく賃</li> </ul>	50g 20g *ま焼 麦 かか和え 妻 おかず こ 76kcal 3 16.1g	え し、麦 え ご飯セット 369kcal 19.4g	◎キウイ ★ごはん 豚肉のお 青菜と高野 なめこと若妻 エネルギー たんぱく質	フルーツ 120g 好み焼風 豆腐の煮物 Fのサッと煮 202kcal 14.4g	麦 麦 麦 ご飯セット 395kcal 17.7g	◎りんご ★ごはん 難のマスク 人参グラ コーンと挽 カリフラワーのピ エネルギー たんぱく質	150g 120g マード焼き ツセ 肉の炒め物 -ナッツ味噌和ス 263kcal 18, 2g	乳麦 乳麦落 乳麦落 ご飯セット 456kcal 21.5g	◎グレー ★ごはん ブリの塩 人参グラ 豚肉とご! 素し鶏とザー! たんぱく賃	プフルー 120g 焼 ツセ ずうの煮物 +イの香味春雨 よかず 268kcal 18.5g	乳麦 麦か ご飯セット 461kcal 21.8g
g	★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐者せ和風あん 人参のきんぴら 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのベベロンチーノ おかず エネルギー 219kcal たんぱく質 11.0g 脂質 12.8g	乳麦 麦 麦 哪乳麦 「飯セット 412kcal 14.3g 13.3g	<ul> <li>◎ りんご15</li> <li>★ごはん12</li> <li>ホッケのご塩枝豆</li> <li>玉ねぎと小松菜の蒸し鶏のおか</li> <li>エネルギー 1</li> <li>たんぱく賃</li> <li>脂質</li> </ul>	50g 20g *ま焼 麦 かか和え 著 おかず こ 76kcal 3 16.1g 5.7g	麦 麦 二飯セット 169kcal 19. 4g 6. 2g	◎キウイ ★ごはん 豚肉のお 青菜と高野 なめこと若男 たんぱく質 脂質	フルーツ 120g 好み焼風 豆腐の煮物 きのサッと煮 202kcal 14. 4g 10. 3g	麦 麦 麦 ご飯セット 395kcal 17.7g 10.8g	<ul><li>◎りんご</li><li>★ごはん</li><li>選のマスクラコーンと挽</li><li>カリフラワーのビ</li><li>たんぱく質</li><li>脂質</li></ul>	150g 120g 2 — ド焼き ッセ 肉の炒め物 - ナッツ味噌和ス 263kcal 18.2g 14.2g	乳麦 乳麦落 乳麦落 ご飯セット 456kcal 21.5g 14.7g	<ul><li>◎グレー</li><li>★ごはん</li><li>ブリ参とごじ</li><li>素し鶏とザーセ</li><li>たんぱく質</li><li>脂質</li></ul>	プフルー 120g 焼 ツセ ぎうの煮物 +イの香味春雨 268kcal 18.5g 14.2g	乳麦 素 麦か ご飯セット 461kcal 21.8g 14.7g
g	★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐者や和風あん 人参のきんびら 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのベベロンチーノ おかず エネルギー 219kcal たんぱく質 11.0g	乳麦 麦 麦 哪乳麦 叶乳麦 1412kcal 14.3g 13.3g	<ul> <li>◎ りんご15</li> <li>★ごはん12</li> <li>ホッケのご塩枝豆</li> <li>玉ねぎと小松菜の蒸し鶏のおか</li> <li>エネルギー 1</li> <li>たんぱく賃</li> <li>脂質</li> </ul>	50g 20g *ま焼 麦 かか和え 麦 おかず こ 76kcal 3: 16.1g 5.7g	しま こ飯セット 169kcal 19.4g 6.2g 56.8g	◎キウイ ★ごはん 豚肉のお 青菜と高野 なめこと若妻 エネルギー たんぱく質	フルーツ 120g 好み焼風 豆腐の煮物 Fのサッと煮 202kcal 14.4g	麦 麦 麦 ご飯セット 395kcal 17.7g 10.8g	◎りんご ★ごはん 難のマスク 人参グラ コーンと挽 カリフラワーのピ エネルギー たんぱく質	150g 120g マード焼き ツセ 肉の炒め物 -ナッツ味噌和ス 263kcal 18, 2g	乳麦 乳麦落 乳麦落 ご飯セット 456kcal 21.5g	◎グレー ★ごはん ブリの塩 人参グラ 豚肉とご! 素し鶏とザー! たんぱく賃	プフルー 120g 焼 ツセ ずうの煮物 +イの香味春雨 よかず 268kcal 18.5g	乳麦 麦か ご飯セット 461kcal 21.8g
g	★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐者せ和風あん 人参のきんぴら 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのベベロンチーノ おかず エネルギー 219kcal たんぱく質 11.0g 脂質 12.8g	乳麦 麦 麦 哪乳麦 「飯セット 412kcal 14.3g 13.3g	<ul> <li>◎ りんご15</li> <li>★ごはん12</li> <li>ホッケのご塩枝豆</li> <li>素もぎと小松菜の蒸し鶏のおか</li> <li>エネルギー 1</li> <li>たんぱく賃</li> <li>脂質</li> <li>炭水化物</li> </ul>	50g 20g *ま焼 麦 かか和え 麦 おかず こ 76kcal 3: 16.1g 5.7g	しま こ飯セット 169kcal 19.4g 6.2g 56.8g	◎キウイ ★ごはん 豚肉のお 青菜と高野 なめこと若男 たんぱく質 脂質	フルーツ 120g 好み焼風 豆腐の煮物 きのサッと煮 202kcal 14. 4g 10. 3g	麦 麦 麦 ご飯セット 395kcal 17. 7g 10. 8g 56. 2g	<ul><li>◎りんご</li><li>★ごはん</li><li>選のマスクラコーンと挽</li><li>カリフラワーのビ</li><li>たんぱく質</li><li>脂質</li></ul>	150g 120g 2 — ド焼き ッセ 肉の炒め物 - ナッツ味噌和ス 263kcal 18.2g 14.2g	乳麦 乳麦落 乳麦落 ご飯セット 456kcal 21.5g 14.7g	<ul><li>◎グレー</li><li>★ごはん</li><li>ブリ参とごじ</li><li>素し鶏とザーセ</li><li>たんぱく質</li><li>脂質</li></ul>	プフルー 120g 焼 ツセ ぎうの煮物 +イの香味春雨 268kcal 18.5g 14.2g	乳麦 素 麦か ご飯セット 461kcal 21.8g 14.7g
g	★ごはん120g  Dにきと野菜の支属者を和風あん 人参のきんびら 白菜と挽肉の旨煮 プロッコリーのベベロンチー/  おかず エネルギー 219kcal たんぱく質 11.0g 脂質 12.8g 炭水化物 16.2g ナトリウム 779mg 食塩相当量 2.0g	乳麦 麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 412kcal 14.3g 13.3g 58.1g 780mg 2.0g	<ul> <li>⑤りんご15</li> <li>★ごはん12</li> <li>ホッケのご 塩枝豆</li> <li>玉ねぎと小松菜の</li> <li>蒸し鶏のおか</li> <li>エネルギー 1</li> <li>たんぱく質 脂質水化物 ナトリウム 食塩相当量</li> </ul>	50g 20g *ま焼 麦 かか和え 妻 おかず こ 76kcal 31 16.1g 5.7g 14.9g	し妻 三飯セット 169kcal 19.4g 6.2g 56.8g 752mg 1.9g	<ul><li>◎キウイ</li><li>★ごはん</li><li>豚肉のお</li><li>青菜めこと若男</li><li>エネルギー質水化物</li><li>ナトリム</li><li>食塩相当量</li></ul>	フルーツ 120g 好み焼風 豆腐の煮物 きのサッと煮 202kcal 14. 4g 10. 3g 777mg 2. 0g	麦 麦 麦 ご飯セット 395kcal 17.7g 10.8g 56.2g 778mg 2.0g	◎りんごん ★ごはん 残のマスタ 人参ググラ カリフラワーのビ 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	150g 120g マード焼き ツセ 肉の炒め物 -ナッツ味噌和ス 263kcal 18.2g 14.2g 16.7g 596mg 1.5g	乳麦 乳麦 乳麦落 ご飯セット 456kcal 21.5g 14.7g 58.6g 597mg 1.5g	◎グレー ★ごりの塩 ブリの塩 八参のとごに 素し鶏とザーヤ エネルギー たんぱく質 北・リウム 食塩相当量	プフルー 120g 焼 ツセ ずうの煮物 +イの香味春雨 268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g	乳麦 麦 麦か ご飯セット 461kcal 21.8g 14.7g 56.0g 632mg 1.6g
g	★ごはん120g  Dにきと野菜の支属者を和風あん 人参のきんびら 白菜と挽肉の旨煮 プロッコリーのベベロンチー/  おかず エネルギー 219kcal たんぱく質 11.0g 脂質 12.8g 炭水化物 16.2g ナトリウム 779mg 食塩相当量 2.0g	乳麦 麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 412kcal 14.3g 13.3g 58.1g 780mg 2.0g	<ul> <li>⑤りんご15</li> <li>★ごはん12</li> <li>ホッケのご 塩枝豆</li> <li>玉ねぎと小松菜の</li> <li>蒸し鶏のおか</li> <li>エネルギー 1</li> <li>たんぱく質 脂質水化物 ナトリウム 食塩相当量</li> </ul>	50g 20g *ま焼 麦 かか和え 妻 おかず こ 76kcal 31 16.1g 5.7g 14.9g	し妻 三飯セット 169kcal 19.4g 6.2g 56.8g 752mg 1.9g	<ul><li>◎キウイ</li><li>★ごはん</li><li>豚肉のお</li><li>青菜めこと若男</li><li>エネルギー質水化物</li><li>ナトリム</li><li>食塩相当量</li></ul>	フルーツ 120g 好み焼風 豆腐の煮物 きのサッと煮 202kcal 14. 4g 10. 3g 777mg 2. 0g	麦 麦 麦 ご飯セット 395kcal 17.7g 10.8g 56.2g 778mg 2.0g	◎りんごん ★ごはん 残のマスタ 人参ググラ カリフラワーのビ 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	150g 120g マード焼き ツセ 肉の炒め物 -ナッツ味噌和ス 263kcal 18.2g 14.2g 16.7g 596mg 1.5g	乳麦 乳麦 乳麦落 ご飯セット 456kcal 21.5g 14.7g 58.6g 597mg 1.5g	◎グレー ★ごりの塩 ブリの塩 八参のとごに 素し鶏とザーヤ エネルギー たんぱく質 北・リウム 食塩相当量	プフルー 120g 焼 ツセ ずうの煮物 +イの香味春雨 268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g	乳麦 麦 麦か ご飯セット 461kcal 21.8g 14.7g 56.0g 632mg 1.6g
g	★ごはん120g  Dにきと野菜の豆腐香や和風あん 人参のきんぴら 白菜と挽肉の旨煮 プロッコリーのベベロンチー/  おかず エネルギー 219kcal たんぱく質 11.0g 脂質 12.8g 炭水化物 16.2g ナトリウム 779mg 食塩相当量 2.0g	乳麦 麦 麦 那乳麦 412kcal 14.3g 13.3g 58.1g 780mg	<ul> <li>⑤りんご15</li> <li>★ごはん12</li> <li>ホッケのご塩枝豆</li> <li>玉ねぎと小松菜の蒸し鶏のおか</li> <li>エネルギー 1</li> <li>たんぱく質</li> <li>脂質</li> <li>炭水化物</li> <li>ナトリウム</li> <li>食塩相当量</li> </ul>	50g 20g *ま焼 麦 かか和え 妻 おかず こ 76kcal 3: 16.1g 5.7g 14.9g 1.9g	し表 こ飯セット 19. 4g 6. 2g 56. 8g 752mg 1. 9g	<ul><li>◎キウイ</li><li>★ごはん</li><li>豚肉のお</li><li>青菜と高野なめこと</li><li>たんばく</li><li>脂炭水化物</li><li>ナトリウム</li><li>食塩相当量</li></ul>	フルーツ 120g 好み焼風 豆腐の煮物 まのサッと煮 202kcal 14. 4g 10. 3g 14. 3g 777mg 2. 0g おかず	麦 麦 麦 麦 	<ul><li>◎ りんご</li><li>★ごはん</li><li>鶏のマスクラコーンと挽</li><li>カリフラワーのビ</li><li>エネルギーたんぱく質</li><li>脂質</li><li>炭水化物ナトリウム食塩相当量</li></ul>	150g 120g 2 — ド焼き ッセ 肉の炒め物 -ナッツ味噌和ス 263kcal 18.2g 14.2g 16.7g 596mg 1.5g おかず	乳麦 乳麦 乳麦落 ご飯セット 456kcal 21.5g 14.7g 58.6g 597mg 1.5g ご飯セット	<ul> <li>◎グレー</li> <li>★ごしん</li> <li>ブリの塩</li> <li>大参内とごに</li> <li>素し鶏とザーセ</li> <li>たんぱく質</li> <li>脱水化物</li> <li>ナトリウム</li> <li>食塩相当量</li> </ul>	プフルー 120g 焼 ツセ ずうの煮物 +イの香味春雨 268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g おかず	乳麦 麦か ご飯セット 461kcal 21.8g 14.7g 56.0g 632mg 1.6g ご飯セット
g	★ごはん120g  Dにきと野菜の支属者を和風あん 人参のきんびら 白菜と挽肉の旨煮 プロッコリーのベベロンチー/  おかず エネルギー 219kcal たんぱく質 11.0g 脂質 12.8g 炭水化物 16.2g ナトリウム 779mg 食塩相当量 2.0g おかず エネルギー 645kcal	乳麦 麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 412kcal 14.3g 13.3g 58.1g 780mg 2.0g ご飯セット 1224kcal	<ul> <li>⑤りんご15</li> <li>★ごはん12</li> <li>ホッケのご塩枝豆</li> <li>玉ねぎと小松菜の蒸し鶏のおか</li> <li>エネルギー 1</li> <li>たんぱく質</li> <li>脂質</li> <li>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 6</li> </ul>	50g 20g *ま焼 麦 かか和え 妻 おかず こ 76kcal 3: 16.1g 5.7g 14.9g 1.9g おかず こ 1.9g	し妻 - 飯セット 169kcal 19. 4g 6. 2g 56. 8g 752mg 1. 9g - 飯セット 194kcal	◎キウイ ★ごはん 豚肉のお 青菜と高野なめこと苦芽 エネルギー たん質 カナトリウム 食塩相当量 エネルギー	フルーツ 120g 好み焼風 豆腐の煮物 まのサッと煮 202kcal 14. 4g 10. 3g 14. 3g 777mg 2. 0g おかず 620kcal	麦 麦 麦 麦 	◎ りんご ★ごはん 期のマスタ ブランと挽 カリフラワーのビ 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	150g 120g 2 一 下焼き ツセ 肉の炒め物 -ナッツ味噌和ス 263kcal 18.2g 14.2g 16.7g 596mg 1.5g おかず 632kcal	乳麦 乳麦 乳麦落 ご飯セット 456kcal 21.5g 14.7g 58.6g 597mg 1.5g ご飯セット 1211kcal	<ul> <li>◎グレー ★ごはん ブリの塩 ストラグラとごは 素し鶏とザーセ たんぱく質 脂水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー</li> </ul>	プフルー 120g 焼 ツセ ずうの煮物 +イの香味春雨 268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g おかず 654kcal	乳麦 麦 麦 麦 大 461kcal 21. 8g 14. 7g 56. 0g 632mg 1. 6g ご飯セット 1233kcal
夕食	★ごはん120g  Dにきと野菜の支属者を和風あん 人参のきんびら 日菜と挽肉の盲煮 プロッコリーのベベロンチー/  おかず エネルギー 219kcal たんぱく質 11.0g 脂質 12.8g 炭水化物 16.2g ナトリウム 779mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 645kcal たんぱく質 39.0g	乳麦 麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 412kcal 14.3g 13.3g 58.1g 780mg 2.0g ご飯セット 1224kcal 48.9g	<ul> <li>⑤りんご15</li> <li>★ごはん12</li> <li>ホッケのご 塩枝豆</li> <li>玉ねぎと小松菜の</li> <li>蒸し鶏のおか</li> <li>エネルギー 1</li> <li>たんぱく質</li> <li>脂質水化物</li> <li>ナトリウム</li> <li>食塩相当量</li> <li>エネルギー 6</li> <li>たんぱく質</li> </ul>	50g 20g *ま焼 麦 かか和え 麦 おかず こ 76kcal 3l 16.1g 5.7g 14.9g 1.9g おかず こ 115kcal 11	し妻 (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)	●キウイん 豚肉の高野なのこと若男 エネルぱく質水化物ム 食塩相当年	フルーツ 120g 好み焼風 豆腐の煮物 まのサッと煮 202kcal 14. 4g 10. 3g 14. 3g 777mg 2. 0g おかず 620kcal 39. 6g	麦 麦 麦 麦 395kcal 17. 7g 10. 8g 56. 2g 778mg 2. 0g ご飯セット 1199kcal 49. 5g	<ul> <li>⑤りんごん</li> <li>★ごんのマスクラーのと</li> <li>エネルギー たんぱく質 ボーントリカリフラワーのと</li> <li>エネルギー なんぱく できない</li> <li>たんぱく できない</li> <li>たんぱく できない</li> <li>たんぱく できない</li> <li>たんぱく できない</li> <li>たんぱく できない</li> </ul>	150g 120g マード焼き ツセ 肉の炒め物 -ナッツ味噌和ス 263kcal 18.2g 14.2g 16.7g 596mg 1.5g おかず 632kcal 42.4g	乳麦 乳麦 乳麦落 ご飯セット 456kcal 21.5g 14.7g 58.6g 597mg 1.5g ご飯セット 1211kcal 52.3g	<ul> <li>●グレー</li> <li>★ごりの塩ラリックを</li> <li>大下のからに</li> <li>大下のからに</li> <li>大下のできる</li> <li>大下のできる</li> <li>大下のからに</li> <li>大下のように</li> <li>大下のからに</li> <li>大下のように</li> <li>大下のからに</li> <li>大下のからに<!--</td--><td>プフルー 120g 焼 ツセ ずうの煮物 +イの香味春雨 268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g おかず 654kcal 41.0g</td><td>乳麦 麦 麦か ご飯セット 461kcal 21. 8g 14. 7g 56. 0g 632mg 1. 6g ご飯セット 1233kcal 50. 9g</td></li></ul>	プフルー 120g 焼 ツセ ずうの煮物 +イの香味春雨 268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g おかず 654kcal 41.0g	乳麦 麦 麦か ご飯セット 461kcal 21. 8g 14. 7g 56. 0g 632mg 1. 6g ご飯セット 1233kcal 50. 9g
g	★ごはん120g  Dにきと野菜の豆腐者せ和風あん 人参のきんびら 日菜と挽肉の旨煮 プロッコリーのベベロンチー/  おかず エネルギー 219kcal たんぱく質 11.0g 脂質 12.8g 炭水化物 16.2g ナトリウム 779mg 食塩相当量 2.0g おかず エネルギー 645kcal たんぱく質 39.0g 脂質 32.5g	乳麦 麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 412kcal 14.3g 13.3g 58.1g 780mg 2.0g ご飯セット 1224kcal 48.9g 34.0g	<ul> <li>⑤りんご15</li> <li>★ごはん12</li> <li>ホッケのご塩枝豆</li> <li>玉ねぎと小松菜の蒸し鶏のおか</li> <li>エネルギー 1たんぱく質脂炭水化物 ナトリウム 食塩相当量</li> <li>エネルギー 6たんぱく質 かたんぱく質 がたんぱく質 がたんぱく またんぱく またんぱん 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 またんぱん またんぱん またん またん またん またん またん またん またん またん またん また</li></ul>	50g 20g *ま焼 麦 かか和え 麦 かか和え ま 76kcal 3l 16.1g 5.7g 14.9g 1.9g おかず こ 15kcal 11 41.3g 28.0g	し妻 三飯セット 1699kcal 19. 4g 56. 8g 752mg 1. 9g 二飯セット 194kcal 51. 2g 29. 5g	<ul><li>● キごの ままず</li><li>一 大</li></ul>	フルーツ 120g 好み焼風 豆腐の煮物 まのサッと煮 202kcal 14. 4g 10. 3g 14. 3g 777mg 2. 0g おかず 620kcal 39. 6g 32. 6g	麦 麦 麦 麦 395kcal 17.7g 10.8g 56.2g 778mg 2.0g ご飯セット 1199kcal 49.5g 34.1g	<ul> <li>⑤りんごん</li> <li>★ごんのマスクランと</li> <li>カリフラワーのビ</li> <li>エネルギー</li> <li>たんぱく</li> <li>脂炭水化物</li> <li>大トリウム</li> <li>食塩相当量</li> <li>エネルギー</li> <li>たんぱく</li> <li>脂炭</li> </ul>	150g 120g マード焼き ツセ 肉の炒め物 -ナッツ味噌和ス 263kcal 18.2g 14.2g 16.7g 596mg 1.5g おかず 632kcal 42.4g 29.2g	乳麦 乳麦 乳麦落 ご飯セット 456kcal 21.5g 14.5g 58.6g 597mg 1.5g ご飯セット 1211kcal 52.3g 30.7g	●グレール ブリのがこれ 大下のがこれ 素し鶏とザーヤ エネルギー質 上をいばく を増加する エネルギー質 エネルギー質 たいばく にいばく	プフルー 120g 焼 ッセ すうの煮物 +イの香味春雨 268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g おかず 654kcal 41.0g 32.5g	乳麦 麦 麦 大 を 14.7g 56.0g 632mg 1.6g ご飯セット 1233kcal 50.9g 34.0g
夕食	★ごはん120g  Dにきと野菜の豆腐者を中和風あん 人参のきんびら 日菜と挽肉の盲煮 プロッコリーのベベロンチー/  エネルギー 219kcal たんぱく質 11.0g 脂質 12.8g 炭水化物 16.2g ナトリウム 779mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 645kcal たんぱく質 39.0g 脂質 32.5g 炭水化物 50.1g	乳麦 麦 水型 水型 水型 水型 水型 水型 水型 水型 水型 水型 水型 水型 水型	<ul> <li>⑤りんご15</li> <li>★ごはん12</li> <li>ホッケのご</li> <li>基ねぎと小松菜の</li> <li>蒸し鶏のおか</li> <li>エネルギー 1</li> <li>たんぱく質</li> <li>たんぱく数</li> </ul>	50g 20g *ま焼 麦 かか和え 麦 かか和え 麦 76kcal 31 16.1g 5.7g 14.9g 1.9g 1.9g おかず こ 15kcal 11 41.3g 28.0g	し妻 - 飯セット 169kcal 19. 4g 6. 2g 752mg 1. 9g - 飯セット 194kcal 51. 2g 29. 5g 173. 2g	<ul><li>● 未ご 内 は</li></ul>	フルーツ 120g 好み焼風 豆腐の煮物 手のサッと煮 202kcal 14. 4g 10. 3g 14. 3g 777mg 2. 0g おかず 620kcal 39. 6g 32. 6g 41. 0g	麦 麦 麦 麦 395kcal 17. 7g 10. 8g 56. 2g 778mg 2. 0g こ飯セット 1199kcal 49. 5g 34. 1g 166. 7g	◎りんごん 対してスターク 大型のマスターク 大型のマスターク カリフラワーのビ エネルギー 質 脂炭 トリリュ 全塩相当量 エネルギー 質 たんぱく 脂炭 トリカ量 エネルギー 質 たんぱく 脂質 大いばく 脂質 大いばく 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 マード焼き ツセ 肉の炒め物 -ナッツ味噌和ス 263kcal 18. 2g 14. 2g 16. 7g 596mg 1. 5g おかず 632kcal 42. 4g 29. 2g 52. 5g	乳麦 乳麦 乳麦 乳麦落 ご飯セット 456kcal 21.5g 14.7g 58.6g 59.7mg 1.5g ご飯セット 1211kcal 52.3g 30.7g 178.2g	●グレール プリー が で で で で で で で で で で で で で で で で で で	プフルー 120g 焼 ツセ すうの煮物 +イの香味春雨 268kcal 18.5g 14.2g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g おかず 654kcal 41.0g 32.5g 47.2g	乳麦 麦 麦か ご飯セット 461kcal 21. 8g 14. 7g 56. 0g 632mg 1. 6g ご飯セット 1233kcal 50. 9g 34. 0g 172. 9g
夕食	★ごはん120g  Dにきと野菜の豆腐者せ和風あん 人参のきんびら 白菜と挽肉の盲煮 プロッコリーのベベロンチー/  おかず エネルギー 219kcal たんぱく質 11.0g 脂質 12.8g 炭水化物 16.2g ナトリウム 779mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 645kcal たんぱく質 39.0g 脂質 32.5g 炭水化物 50.1g ナトリウム 2133mg	乳麦 麦 東 卵乳麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	<ul> <li>⑤りんご15</li> <li>★ごはん12</li> <li>ホッケのご</li> <li>塩枝豆</li> <li>玉ねぎと小松菜の</li> <li>蒸し鶏のおか</li> <li>エネルギー 1</li> <li>たんぱく質</li> <li>脂質</li> <li>炭水化物</li> <li>ナトリウム</li> <li>食塩相当量</li> <li>たんぱく質</li> <li>脂質</li> <li>炭水化物</li> <li>ナトリウム</li> <li>2</li> <li>カナトリウム</li> <li>2</li> <li>2</li> <li>3</li> <li>5</li> <li>6</li> <li>7</li> <li>8</li> <li>9</li> <l< th=""><th>50g 20g *ま焼 麦 のトマト意 乳 かか和え 麦 おかず こ 76kcal 3 16.1g 5.7g 14.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.15kcal 11 41.3g 28.0g 47.5g 1 2077mg 2</th><th>しました。 (しました) (19、4g) (6、2g) (6、2g) (752mg) (1、9g) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)</th><th><ul> <li>● キごの まます</li> <li>上 た 内 に か に か に か に か に か に か に か に か に か に</li></ul></th><th>フルーツ 120g 好み焼風 豆腐の煮物 〒のサッと煮 202kcal 14. 4g 10. 3g 14. 3g 777mg 2. 0g おかず 620kcal 39. 6g 32. 6g 41. 0g 2204mg</th><th>麦 麦 麦 麦 395kcal 17. 7g 10. 8g 56. 2g 778mg 2. 0g こ飯セット 1199kcal 49. 5g 34. 1g 166. 7g 2207mg</th><th>● りんごん ではん ではん ではん できます できます できます できます かり ファクラ</th><th>150g 120g 120g メード焼き ツセ 肉の炒め物 -ナッツ端棚和ス 263kcal 18. 2g 14. 2g 16. 7g 596mg 1. 5g おかず 632kcal 42. 4g 29. 2g 52. 5g 2149mg</th><th>乳麦 乳麦 乳麦 乳麦落 ご飯セット 456kcal 21.5g 14.7g 58.6g 59.7mg 1.5g ご飯セット 1211kcal 52.3g 30.7g 178.2g 2152mg</th><th>●グレー ★ごりの塩ラリックでは、 があるとごし、 素し鶏とザーセ たんぱく質 ボーリウム量 エネルギー質 ボールばく 脂炭 トリウム量 エネルギー質 たんぱく 脂質水化物 ナを増出当量 エネルギー質 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</th><th>プフルー 120g 焼 ツセ すうの煮物 ナイの香味春雨 268kcal 18. 5g 14. 2g 14. 2g 14. 1g 631mg 1. 6g おかず 654kcal 41. 0g 32. 5g 47. 2g 1925mg</th><th>乳麦 麦か 21.8g 14.7g 56.0g 632mg 1.6g 1.6g 1.233kcal 50.9g 34.0g 172.9g 1928mg</th></l<></ul>	50g 20g *ま焼 麦 のトマト意 乳 かか和え 麦 おかず こ 76kcal 3 16.1g 5.7g 14.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.15kcal 11 41.3g 28.0g 47.5g 1 2077mg 2	しました。 (しました) (19、4g) (6、2g) (6、2g) (752mg) (1、9g) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)	<ul> <li>● キごの まます</li> <li>上 た 内 に か に か に か に か に か に か に か に か に か に</li></ul>	フルーツ 120g 好み焼風 豆腐の煮物 〒のサッと煮 202kcal 14. 4g 10. 3g 14. 3g 777mg 2. 0g おかず 620kcal 39. 6g 32. 6g 41. 0g 2204mg	麦 麦 麦 麦 395kcal 17. 7g 10. 8g 56. 2g 778mg 2. 0g こ飯セット 1199kcal 49. 5g 34. 1g 166. 7g 2207mg	● りんごん ではん ではん ではん できます できます できます できます かり ファクラ	150g 120g 120g メード焼き ツセ 肉の炒め物 -ナッツ端棚和ス 263kcal 18. 2g 14. 2g 16. 7g 596mg 1. 5g おかず 632kcal 42. 4g 29. 2g 52. 5g 2149mg	乳麦 乳麦 乳麦 乳麦落 ご飯セット 456kcal 21.5g 14.7g 58.6g 59.7mg 1.5g ご飯セット 1211kcal 52.3g 30.7g 178.2g 2152mg	●グレー ★ごりの塩ラリックでは、 があるとごし、 素し鶏とザーセ たんぱく質 ボーリウム量 エネルギー質 ボールばく 脂炭 トリウム量 エネルギー質 たんぱく 脂質水化物 ナを増出当量 エネルギー質 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	プフルー 120g 焼 ツセ すうの煮物 ナイの香味春雨 268kcal 18. 5g 14. 2g 14. 2g 14. 1g 631mg 1. 6g おかず 654kcal 41. 0g 32. 5g 47. 2g 1925mg	乳麦 麦か 21.8g 14.7g 56.0g 632mg 1.6g 1.6g 1.233kcal 50.9g 34.0g 172.9g 1928mg
夕食合計	★ごはん120g  □ しきと野菜の豆腐素を利用ある 人参のきんびら 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペペロンチーノ  おかず エネルギー 219kcal たんぱく質 11.0g 脂質 12.8g 炭水化物 16.2g ナトリウム 779mg 食塩相当量 2.0g  エネルギー 645kcal たんぱく質 39.0g 脂質 32.5g 炭水化物 50.1g ナトリウム 2133mg 食塩相当量 5.4g	乳麦 麦 家 那乳麦 412kcal 14.3g 13.3g 58.1g 780mg 2.0g ご飯セット 1224kcal 48.9g 34.0g 175.8g 2136mg 5.4g	<ul> <li>⑤りんご15</li> <li>★ごはん12</li> <li>ホッケのご 塩枝豆</li> <li>素し鶏のおか</li> <li>エネルギー 1</li> <li>たんぱく質</li> <li>炭水化物</li> <li>ナトリウム</li> <li>食塩相当量</li> <li>おんぱく質</li> <li>おんぱく質</li> <li>おんぱく質</li> <li>たんぱく質</li> <li>おんぱく質</li> <li>たんぱく質</li> <li>は水化物</li> <li>カナトリウム 2</li> <li>食塩相当量</li> </ul>	50g 20g *ま焼 麦 かか和え 麦 おかず こ 76kcal 3 16.1g 5.7g 14.9g 751mg 1.9g おかず こ 115kcal 11 41.3g 28.0g 47.5g 1 2077mg 2	表 (表 (表 (表 (表 (表 (表 (表 (表 (表 (	● キごの 大 で	フルーツ 120g 好み焼風 豆腐の煮物 たのサッと煮 202kcal 14. 4g 10. 3g 14. 3g 777mg 2. 0g おかず 620kcal 39. 6g 32. 6g 41. 0g 2204mg 5. 6g	麦 麦 麦 麦 麦 395kcal 17. 7g 10. 8g 56. 2g 778mg 2. 0g ご飯セット 1199kcal 49. 5g 34. 1g 166. 7g 2207mg 5. 6g	● りんごん 対 で しょう かい で しょう かい で しょう がい で で で が がい で で で で で で で で で で で で で	150g 120g 120g マード焼き ツセ 肉の炒め物 -ナッツ味噌和ス 263kcal 18.2g 14.2g 16.7g 596mg 1.5g おかず 632kcal 42.4g 29.2g 52.5g 2149mg 5.5g	乳麦 乳麦 乳麦 乳麦落 ご飯セット 456kcal 21.5g 14.7g 58.6g 597mg 1.5g ご飯セット 1211kcal 52.3g 30.7g 178.2g 2152mg 5.5g	●グレールは 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 焼 ツセ まうの煮物 イの香味春雨 268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g おかず 654kcal 41.0g 32.5g 47.2g 1925mg 4.9g	乳麦 麦か 21.8g 14.7g 56.0g 632mg 1.6g 1.6g 1.233kcal 50.9g 34.0g 172.9g 1928mg 4.9g
夕食合計合計	★ごはん120g  □ じきと野菜の豆腐素を利用あん 人参のきんびら 白菜と挽肉の旨煮 フロッコリーのペペロンチーノ  おかず エネルギー 219kcal たんぱく質 11.0g 脂質 12.8g 炭水化物 16.2g ナトリウム 779mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 645kcal たんぱく質 39.0g 脂質 32.5g 洗水化物 50.1g ナトリウム 2133mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 842kcal	乳麦 麦 麦 卵乳麦 412kcal 14.3g 13.3g 58.1g 780mg 2.0g ご飯セット 1224kcal 48.9g 34.0g 175.8g 2136mg 5.4g	<ul> <li>⑤りんご15</li> <li>★ごはん12</li> <li>ホッケのご 塩枝豆</li> <li>素し鶏のおか</li> <li>エネルギー 1</li> <li>たんぱく質</li> <li>ボルギー 6</li> <li>たんぱく質</li> <li>たんぱく質</li> <li>たんぱく質</li> <li>たんぱく質</li> <li>たんぱく質</li> <li>たんぱく質</li> <li>エネルギー 6</li> <li>たんぱく質</li> <li>エネルギー 6</li> </ul>	50g 20g *ま焼 麦 かか和え 麦 おかず こ 76kcal 3 16.1g 5.7g 14.9g 1.9g おかず こ 115kcal 11 41.3g 28.0g 47.5g 1 2077mg 2	表 - 飯セット 169kcal 19. 4g 6. 2g 56. 8g 752mg 1. 9g - 飯セット 194kcal 51. 2g 29. 5g 173. 2g 2080mg 5. 3g 401kcal	● ★だりでは、またいでは、ま	フルーツ 120g 好み焼風 豆腐の煮物 そのサッと煮 202kcal 14. 4g 10. 3g 14. 3g 777mg 2. 0g おかず 620kcal 39. 6g 32. 6g 41. 0g 2204mg 5. 6g 821kcal	麦 麦 麦 麦 麦 395kcal 17. 7g 10. 8g 56. 2g 778mg 2. 0g ご飯セット 1199kcal 49. 5g 34. 1g 166. 7g 2207mg 5. 6g	● りんぱく ラーンと を は か ナトリウム   まれれずく   エネルギー   たんばく   脂炭   水   水   大   大   大   大   大   大   大   大	150g 120g 120g アード焼き ツセ 肉の炒め物 -ナッツ味噌和ス 263kcal 18. 2g 14. 2g 16. 7g 596mg 1. 5g おかず 632kcal 42. 4g 29. 2g 52. 5g 2149mg 5. 5g 839kcal	乳麦 乳麦 乳麦 乳麦落 ご飯セット 456kcal 21.5g 14.7g 58.6g 597mg 1.5g ご飯セット 1211kcal 52.3g 30.7g 178.2g 2152mg 5.5g	●グレールは	プフルー 120g 焼 ツセ ずうの煮物 +イの香味春雨 268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g おかず 654kcal 41.0g 32.5g 47.2g 1925mg 4.9g 851kcal	乳麦 麦か 461kcal 21.8g 14.7g 56.0g 632mg 1.6g こ飯セット 1233kcal 50.9g 34.0g 172.9g 1928mg 4.9g
夕食合計	★ごはん120g  □ じきと野菜の豆腐素を利用あん 人参のきんびら 白菜と挽肉の旨煮 フロッコリーのペペロンチーノ  おかず エネルギー 219kcal たんぱく質 11.0g 脂質 12.8g 炭水化物 16.2g ナトリウム 779mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 645kcal たんぱく質 39.0g 脂質 32.5g 大んぱく質 39.0g 脂質 32.5g 大んぱく質 39.0g 脂質 5.4g エネルギー 842kcal たんぱく質 46.7g	乳麦 麦 麦 那乳麦 412kcal 14.3g 13.3g 58.1g 780mg 2.0g こ飯セット 1224kcal 48.9g 34.0g 175.8g 2136mg 5.4g 1421kcal 56.6g	<ul> <li>⑤りんご15</li> <li>★ごはん12</li> <li>ホッケのご 塩ねぎとい松菜の</li> <li>蒸し鶏のおか</li> <li>エネルギー 1</li> <li>たんぱく質</li> <li>ボルギー 6</li> <li>たんぱく質</li> <li>ボルギー 6</li> <li>たんぱく質</li> <li>ボルギー 6</li> <li>たんぱく質</li> <li>エネルギー 6</li> <li>たんぱく質</li> <li>エネルギー 6</li> <li>たんぱく質</li> <li>エネルギー 6</li> </ul>	50g 20g *ま焼 麦 かか和え 麦 おかず こ 76kcal 3 16.1g 5.7g 14.9g 1.9g おかず こ 115kcal 11 41.3g 28.0g 47.5g 1 2077mg 2 5.3g	に ( ) 表 ( )	● 本ご内に 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	フルーツ 120g 好み焼風 豆腐の煮物 たのサッと煮 202kcal 14. 4g 10. 3g 14. 3g 777mg 2. 0g おかず 620kcal 39. 6g 32. 6g 41. 0g 2204mg 5. 6g 821kcal 47. 0g	麦 麦 麦 麦 麦 395kcal 17. 7g 10. 8g 56. 2g 778mg 2. 0g ご飯セット 1199kcal 49. 5g 34. 1g 166. 7g 2207mg 5. 6g 1400kcal 56. 9g	● りんぱく かいっこう ではん で が で で で で で で で で で で で で で で で で で	150g 120g 120g マード焼き ツセ 肉の炒め物 -ナッツ味噌和ス 263kcal 18. 2g 14. 2g 16. 7g 596mg 1. 5g おかず 632kcal 42. 4g 29. 2g 52. 5g 2149mg 5. 5g 839kcal 48. 5g	乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 456kcal 21. 5g 14. 7g 58. 6g 597mg 1. 5g ご飯セット 1211kcal 52. 3g 30. 7g 178. 2g 2152mg 5. 5g	●グレールは ブリ参と サーセー エネルば 脂炭 トリ相 エネルば 質 化ウム量 エネルで質 化ウム量 エネルで質 化ウム量 エネルで質 化ウム量 エネルばく な質 にも エネルで質 にも なって、 、 なって、 、 、 なって、 なって、 、 なって、 、 なって、 、 なって、 、 なって、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	プフルー 120g 焼 ツセ ずうの煮物 +イの香味春雨 268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g おかず 654kcal 41.0g 32.5g 47.2g 1925mg 4.9g 851kcal 48.7g	乳麦 素 麦か 461kcal 21.8g 14.7g 56.0g 632mg 1.6g こ飯セット 1233kcal 50.9g 34.0g 172.9g 1928mg 4.9g 1430kcal 58.6g
夕食合計合計	★ごはん120g  □ いきと野菜の豆腐素を利用あん 人参のきんびら 白菜と挽肉の旨煮 フロッコリーのベベロンチーノ  おかず エネルギー 219kcal たんぱく質 11.0g 脂質 12.8g 炭水化物 16.2g ナトリウム 779mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 645kcal たんぱく質 39.0g 脂質 32.5g 大トリウム 2133mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 842kcal たんぱく質 46.7g 脂質 39.5g	乳麦 麦 麦 薬 卵乳麦 	<ul> <li>⑤りんご15</li> <li>★ごはん12</li> <li>ホッケのご 塩枝豆</li> <li>素し鶏のおか</li> <li>エネルギー 1</li> <li>たんばく質</li> <li>脂質</li> <li>たんばく質</li> <li>脂が化物</li> <li>ナトリウム</li> <li>食塩相当</li> <li>たんばく質</li> <li>脂が化物</li> <li>ナトリウム</li> <li>食塩相当</li> <li>まネルギー 6</li> <li>たんばく質</li> <li>たんばく質</li> <li>おいせ、</li> <li>たんばく質</li> <li>たんばく質</li> <li>おいせ、</li> <li>おいれ、</li> <li>おいれ、<th>50g 20g *ま焼 麦 かか和え 麦 おかず こ 76kcal 3 16.1g 5.7g 14.9g 1.9g おかず こ 15kcal 11 41.3g 28.0g 47.5g 1 2077mg 2 5.3g 122kcal 14 47.4g 35.1g</th><th>しました。 1.表 1.表 1.69kcal 1.9.4g 6.2g 56.8g 752mg 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 2.9.5g 1.73.2g 2.9.5g 2.9.5g 5.3g 401kcal 57.3g 36.6g</th><th><ul> <li>● 本ご内</li> <li>上 た 下</li> <li>上 た 上 に 上 に 上 に 上 に 上 に 上 に 上 に 上 に 上 に</li></ul></th><th>フルーツ 120g 好み焼風 豆腐の煮物 たのサッと煮 202kcal 14. 4g 10. 3g 14. 3g 777mg 2. 0g おかず 620kcal 39. 6g 41. 0g 2204mg 5. 6g 821kcal 47. 0g 39. 6g</th><th>麦 麦 麦 麦 麦 395kcal 17. 7g 10. 8g 56. 2g 778mg 2. 0g ご飯セット 1199kcal 49. 5g 34. 1g 166. 7g 2207mg 5. 6g 1400kcal 56. 9g 41. 1g</th><th>● りになる。 ・ 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、 ・ では、 ・ では、 ・ では、 ・ できる。 ・ できる。</th><th>150g 120g 120g マード焼き ツセ 肉の炒め物 -ナッツ味噌和ス 263kcal 18. 2g 14. 2g 16. 7g 596mg 1. 5g おかず 632kcal 42. 4g 29. 2g 52. 5g 2149mg 5. 5g 839kcal 48. 5g 36. 3g</th><th>乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 456kcal 21.5g 14.7g 58.6g 597mg 1.5g ご飯セット 1211kcal 52.3g 30.7g 178.2g 2152mg 5.5g 1418kcal 58.4g 37.8g</th><th>●グンリー・</th><th>プフルー 120g 焼 ツセ ぎうの煮物 +イの香味春雨 268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g おかず 654kcal 41.0g 32.5g 47.2g 1925mg 4.9g 851kcal 48.7g 39.5g</th><th>乳麦 素 麦か 二飯セット 461kcal 21.8g 14.7g 56.0g 632mg 1.6g 二飯セット 1233kcal 50.9g 34.0g 172.9g 1928mg 4.9g 1430kcal 58.6g 41.0g</th></li></ul>	50g 20g *ま焼 麦 かか和え 麦 おかず こ 76kcal 3 16.1g 5.7g 14.9g 1.9g おかず こ 15kcal 11 41.3g 28.0g 47.5g 1 2077mg 2 5.3g 122kcal 14 47.4g 35.1g	しました。 1.表 1.表 1.69kcal 1.9.4g 6.2g 56.8g 752mg 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 2.9.5g 1.73.2g 2.9.5g 2.9.5g 5.3g 401kcal 57.3g 36.6g	<ul> <li>● 本ご内</li> <li>上 た 下</li> <li>上 た 上 に 上 に 上 に 上 に 上 に 上 に 上 に 上 に 上 に</li></ul>	フルーツ 120g 好み焼風 豆腐の煮物 たのサッと煮 202kcal 14. 4g 10. 3g 14. 3g 777mg 2. 0g おかず 620kcal 39. 6g 41. 0g 2204mg 5. 6g 821kcal 47. 0g 39. 6g	麦 麦 麦 麦 麦 395kcal 17. 7g 10. 8g 56. 2g 778mg 2. 0g ご飯セット 1199kcal 49. 5g 34. 1g 166. 7g 2207mg 5. 6g 1400kcal 56. 9g 41. 1g	● りになる。 ・ 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、 ・ では、 ・ では、 ・ では、 ・ できる。 ・ できる。	150g 120g 120g マード焼き ツセ 肉の炒め物 -ナッツ味噌和ス 263kcal 18. 2g 14. 2g 16. 7g 596mg 1. 5g おかず 632kcal 42. 4g 29. 2g 52. 5g 2149mg 5. 5g 839kcal 48. 5g 36. 3g	乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 456kcal 21.5g 14.7g 58.6g 597mg 1.5g ご飯セット 1211kcal 52.3g 30.7g 178.2g 2152mg 5.5g 1418kcal 58.4g 37.8g	●グンリー・	プフルー 120g 焼 ツセ ぎうの煮物 +イの香味春雨 268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g おかず 654kcal 41.0g 32.5g 47.2g 1925mg 4.9g 851kcal 48.7g 39.5g	乳麦 素 麦か 二飯セット 461kcal 21.8g 14.7g 56.0g 632mg 1.6g 二飯セット 1233kcal 50.9g 34.0g 172.9g 1928mg 4.9g 1430kcal 58.6g 41.0g
夕食合計合計(間食	★ごはん120g  □ にきと野菜の豆腐素を抑風あん 人参のきんぴら 白菜と挽肉の盲煮 ブロッコリーのベベロンチーノ  おかず エネルギー 219kcal たんぱく質 11.0g 脂質 12.8g 炭水化物 16.2g ナトリウム 779mg 食塩相当量 2.0g ボホルギー 645kcal たんぱく質 39.0g 脂質 32.5g 炭水化物 50.1g ナトリウム 2133mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 842kcal たんぱく質 46.7g 脂質 39.5g 炭水化物 77.9g	乳麦 麦 麦 素 卵乳麦 412kcal 14.3g 13.3g 58.1g 780mg 2.0g ご飯セット 1224kcal 48.9g 34.0g 175.8g 2136mg 5.4g 1421kcal 56.6g 41.0g 203.6g	<ul> <li>⑤りんご15</li> <li>★ごはん12</li> <li>ホッケのご 塩枝豆</li> <li>素し鶏のおか</li> <li>本ルギー 1</li> <li>たんぱく質</li> <li>脂質</li> <li>炭水化物</li> <li>ナトリウム</li> <li>食塩相当</li> <li>たんぱく質</li> <li>脂質</li> <li>炭水化物</li> <li>ナトリウム 2</li> <li>食塩相</li> <li>産塩相ご</li> <li>エネルギー 6</li> <li>たんぱく質</li> <li>脂質</li> <li>炭水化物</li> <li>エネルギー 8</li> <li>たんぱく質</li> <li>脂質</li> <li>炭水化物</li> <li>ボーン・</li> <li>原塩・</li> <li>ボーン・</li> <li>高温</li> <li>たんぱく質</li> <li>脂質</li> <li>ボーン・</li> <li>・・・</li> <li>・・・</li> <li>・・・</li> <li>・・・</li> <li>・・・</li> <li>・・・</li> <li>・・</li> <li>・</li> <li>・&lt;</li></ul>	50g 20g *ま焼 麦 かか和え 麦 おかず こ 76kcal 3 16.1g 5.7g 14.9g 751mg 1.9g おかず こ 15kcal 11 41.3g 28.0g 47.5g 47.4g 22.077mg 22.077mg 22.077mg 22.077mg 22.077mg 22.077mg 23.1g 22.074mg 27.1g 27.1g 28.0g 29.074mg 29.074mg 29.074mg 20.07	しました。 1.表 1.表 1. 表 1. 2g 1. 2g 1. 2g 1. 2g 1. 2g 1. 2g 29. 5g 1. 73. 2g 20. 8g 401kcal 57. 3g 401kcal 57. 3g 36. 6g 205. 1g	<ul><li>● ★ 豚青な</li><li>エ た 脂炭ナ食</li><li>エ た ル は 質 水 り 相 半 ば 質 水 り 相 半 ば 質 水 り 相 半 ば 質 水 り 相 半 ば 質 水 り 相 半 ば 質 水 り 相 半 ば 質 水 り 相 半 ば 質 水 り 相 半 ば 質 水 り 相 半 ば 質 水 り す か り 量 一 質 水 物 り 量 か り 量 か り か り 量 か り か り 量 か り 量 か り す か り 量 か り す か り 量 か り す か り 量 か り す か り 量 か り す か り 量 か り す か り 量 か り 重 か り す か り 量 か り す か り 量 か し 量 か り 量 か し 量 か り 量 か り 量 か り 量 か し 量 か り 量 か し し か し 量 か し し し し</li></ul>	フルーツ 120g 好み焼風 豆腐の煮物 たのサッと煮 202kcal 14. 4g 10. 3g 14. 3g 777mg 2. 0g おかず 620kcal 39. 6g 32. 6g 41. 0g 2204mg 5. 6g 821kcal 47. 0g 39. 6g 69. 9g	表表表表表表表表表表表表表表表。  ご飯セット 395kcal 17.7g 10.8g 56.2g 778mg 2.0g ご飯セット 1199kcal 49.5g 34.1g 166.7g 2207mg 5.6g 1400kcal 56.9g 41.1g 195.6g	● リスター リー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	150g 120g 120g 2 - ド焼き ッセ 肉の炒め物 -ナッツ味噌和ス 263kcal 18. 2g 14. 2g 16. 7g 596mg 1. 5g 632kcal 42. 4g 29. 2g 52. 5g 2149mg 5. 5g 839kcal 48. 5g 36. 3g 84. 4g	乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 456kcal 21.5g 14.7g 58.6g 597mg 1.5g ご飯セット 1211kcal 52.3g 30.7g 178.2g 2152mg 5.5g 1418kcal 58.4g 37.8g 210.1g	●グンリー・	プフルー 120g 焼 ツセ ずうの煮物 +イの香味春雨 268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g おかず 654kcal 41.0g 32.5g 47.2g 1925mg 4.9g 851kcal 48.7g 39.5g 75.0g	乳麦 素 麦か 二飯セット 461kcal 21.8g 14.7g 56.0g 632mg 1.6g 二飯セット 1233kcal 50.9g 34.0g 172.9g 1928mg 4.9g 1430kcal 58.6g 41.0g 200.7g
夕食 合計 合計 間	★ごはん120g  □ □ □ □ と □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □	乳麦 麦 麦 素 卵乳麦 412kcal 14.3g 13.3g 58.1g 780mg 2.0g ご飯セット 1224kcal 48.9g 34.0g 175.8g 2136mg 175.8g 2136mg 56.6g 41.0g 203.6g 2212mg	<ul> <li>⑤りんご15</li> <li>★ごはん12</li> <li>ホッケのご 塩枝豆</li> <li>素し鶏のおか</li> <li>本ボルギー 1</li> <li>たんぱく質</li> <li>脂質</li> <li>炭水化物</li> <li>ナトリウム</li> <li>食塩相当量</li> <li>たんぱく質</li> <li>脂質</li> <li>炭水化物</li> <li>ナトリウム 2</li> <li>食塩相・</li> <li>産塩イン・</li> <li>まネルギー 6</li> <li>たんぱく質</li> <li>たんぱく質</li> <li>脂質</li> <li>炭水化物</li> <li>ナトリウム 2</li> <li>食塩相・</li> <li>まネルギー 8</li> <li>たんぱく質</li> <li>脂質</li> <li>炭水化物</li> <li>ナトリウム 2</li> </ul>	50g 20g *ま焼 麦 かか和え 麦 おかず こ 76kcal 3 16.1g 5.7g 14.9g 751mg 1.9g おかず こ 15kcal 11 41.3g 28.0g 47.5g 128.0g 47.5g 128.0g 47.4g 35.1g 29.07/mg 19.07/mg 19.07/mg 19.07/mg 19.07/mg 19.07/mg 19.07/mg 19.07/mg 19.07/mg 19.07/mg 20.07/mg 19.07/mg 20.	しました。 1.表 1.表 1. 表 1. 2g 1. 2g 1. 2g 1. 2g 1. 2g 1. 2g 29. 5g 1. 73. 2g 2080mg 5. 3g 401kcal 57. 3g 36. 6g 205. 1g 2154mg	<ul><li>● ★豚青な</li><li>エた脂炭ナ食</li><li>エたルば質水リ相</li><li>エたルば質水リ相</li><li>エたルば質水リ相</li><li>エたん質水リカム量</li><li>エたん質水リカム量</li><li>エたん質水リカム量</li><li>エたん質水リカム量</li><li>エたん質水リカム量</li><li>エたん質水リカム量</li><li>エたん質水リカム量</li><li>エたん質水リカム量</li></ul>	フルーツ 120g 好み焼風 豆腐の煮物 たのサッと煮 202kcal 14. 4g 10. 3g 14. 3g 777mg 2. 0g おかず 620kcal 39. 6g 32. 6g 41. 0g 2204mg 5. 6g 821kcal 47. 0g 39. 6g 69. 9g 2281mg	麦 麦 麦 麦 麦 麦 之 395kcal 17. 7g 10. 8g 56. 2g 778mg 2. 0g ご飯セット 1199kcal 49. 5g 34. 1g 166. 7g 2207mg 5. 6g 1400kcal 56. 9g 41. 1g 195. 6g 2284mg	● リスクラ 挽き かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく	150g 120g 120g 2 - ド焼き ツセ 肉の炒め物 -ナッツ味噌和ス 263kcal 18. 2g 14. 2g 16. 7g 596mg 1. 5g 632kcal 42. 4g 29. 2g 52. 5g 2149mg 5. 5g 839kcal 48. 5g 36. 3g 84. 4g 2223mg	乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 14.7g 58.6g 597mg 1.5g 1.5g 211kcal 52.3g 30.7g 178.2g 2152mg 1418kcal 58.4g 37.8g 210.1g 2226mg	● グンリー・	プフルー 120g 焼 ツセ ずうの煮物 +イの香味春雨 268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g おかず 654kcal 41.0g 32.5g 47.2g 1925mg 4.9g 851kcal 48.7g 39.5g 75.0g 2001mg	乳麦 素 麦か 二飯セット 461kcal 21.8g 14.7g 56.0g 632mg 1.6g 二飯セット 1233kcal 50.9g 34.0g 172.9g 1928mg 4.9g 1430kcal 58.6g 41.0g 200.7g 2004mg
夕食 合計 合計 (間食込)	★ごはん120g  □ にきと野菜の豆腐素を抑風あん 人参のきんぴら 白菜と挽肉の盲煮 ブロッコリーのベベロンチーノ  おかず エネルギー 219kcal たんぱく質 11.0g 脂質 12.8g 炭水化物 16.2g ナトリウム 779mg 食塩相当量 2.0g ボホルギー 645kcal たんぱく質 39.0g 脂質 32.5g 炭水化物 50.1g ナトリウム 2133mg 食塩相当量 5.4g エネルギー 842kcal たんぱく質 46.7g 脂質 39.5g 炭水化物 77.9g	乳麦 麦 麦 那乳麦 412kcal 14.3g 13.3g 58.1g 780mg 2.0g ご飯セット 1224kcal 48.9g 34.0g 175.8g 2136mg 5.4g 1421kcal 56.6g 41.0g 203.6g 2212mg 5.6g	<ul> <li>⑤りんご15</li> <li>★ごはん12</li> <li>ホッケのご 塩枝豆</li> <li>素し鶏のおか</li> <li>本ボルギー 1</li> <li>たんぱく質</li> <li>脂質</li> <li>炭水化物</li> <li>ナトリウム</li> <li>食塩相当量</li> <li>たんぱく質</li> <li>脂質</li> <li>炭水化物</li> <li>ナトリウム 2</li> <li>食塩相・</li> <li>産塩イン・</li> <li>まネルギー 6</li> <li>たんぱく質</li> <li>たんぱく質</li> <li>脂質</li> <li>炭水化物</li> <li>ナトリウム 2</li> <li>食塩相・</li> <li>まネルギー 8</li> <li>たんぱく質</li> <li>脂質</li> <li>炭水化物</li> <li>ナトリウム 2</li> </ul>	50g 20g *ま焼 麦 かか和え 麦 76kcal 3 16.1g 5.7g 14.9g 751mg 1.9g 1.9g 28.0g 47.5g 1 2077mg 2 5.3g 222kcal 14 47.4g 35.1g 2 5.5g 1	L表 - 飯セット 169kcal 19.4g 6.2g 56.8g 752mg 1.9g - 飯セット 194kcal 51.2g 29.5g 173.2g 2080mg 5.3g 401kcal 57.3g 36.6g 205.1g 2154mg 5.5g	●★豚青な エた脂炭ナ食 エた脂炭ナ塩 本ん質 化ウ当 ・ルば ・ルボ ・ルボ ・の ・の<	フルーツ 120g 好み焼風 豆腐の煮物 まのサッと煮 202kcal 14. 4g 10. 3g 14. 3g 777mg 2. 0g おかず 620kcal 39. 6g 32. 6g 41. 0g 2204mg 5. 6g 821kcal 47. 0g 39. 6g 69. 9g 2281mg 5. 8g	表表表表表表表表表表表表表表表。  ご飯セット 395kcal 17. 7g 10. 8g 56. 2g 778mg 2. 0g ご飯セット 1199kcal 49. 5g 34. 1g 166. 7g 2207mg 5. 6g 1400kcal 56. 9g 41. 1g 195. 6g 2284mg 5. 8g	● リスター リー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	150g 120g 120g 2 - ド焼き ツセ 肉の炒め物 -ナッツ味噌和ス 263kcal 18.2g 14.2g 16.7g 596mg 1.5g おかず 632kcal 42.4g 29.2g 52.5g 2149mg 5.5g 839kcal 48.5g 36.3g 84.4g 2223mg 5.7g	乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 456kcal 21.5g 14.7g 58.6g 597mg 1.5g ご飯セット 1211kcal 52.3g 30.7g 178.2g 2152mg 5.5g 1418kcal 58.4g 37.8g 210.1g 2226mg 5.7g	● プリー・	プフルー 120g 焼 ツセ ずうの煮物 +イの香味春雨 268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g おかず 654kcal 41.0g 32.5g 47.2g 1925mg 4.9g 851kcal 48.7g 39.5g 75.0g	乳麦 素 麦か 二飯セット 461kcal 21.8g 14.7g 56.0g 632mg 1.6g 二飯セット 1233kcal 50.9g 34.0g 172.9g 1928mg 4.9g 1430kcal 58.6g 41.0g 200.7g

※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℃)

### 「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



- ●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♪





