週間献立表(カロリー調整食1600)



	1.	0 0 0 7 0 7 1	- \	1.	0 0 0 0 0 0 / /	1.1	- 1	0000/-	de \	- 1	0 0 0 0 0 /-	⊢ \	- 1	0 0 0 1 0 7 7	^ \
		0月27日(<u>)</u> 150~	ヨ <i>)</i> 「		0月28日(火	人)		0月29日(z	K)		0月30日(2	N)		0月31日(会	<u> </u>
	★ごはん		<u> </u>	★ごはん			★ごはん			★ごはん		<u></u>	★ごはん		
	豚肉と野菜				日菜の煮物			しんじょう		厚焼玉子		卵麦		生姜バター風味	
	ブロッコリー	-の玉子とじ	卵麦	油揚げと菜	の花の煮物	麦		ンの玉子とじ	卵麦	ぜんまいとき	ミンチの煮物	乳麦	鶏ミンチと小	\松菜の煮物	乳麦
	煮生酢		麦	カリフラワー	-の甘酢漬け			いかサラダ	麦	白菜の辛	P柚子和え	麦	ーロナスの	オランダ煮	麦
	★味噌汁(老	芽・白菜)		★すまし汁(錦糸	(玉子・えのき)	卵麦	★すまし汁(5	豆腐・えのき)	麦	★味噌汁(豆	豆腐・巻麩)	麦	★味噌汁(巻	き麩・揚げ)	麦
										T					I
朝		おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
食	エネルギー	174kcal	430kca1	エネルギー	140kca1	399kcal	エネルギー	167kcal	421kca1	エネルギー	146kca1	413kcal	エネルギー	199kcal	472kcal
	たんぱく質	10. 3g	15. 5g	たんぱく質	8. 2g	13. 3g	たんぱく質	8. 1g	13. 1g	たんぱく質	9. 1g	15. 0g	たんぱく質	9. 0g	15. 3g
	脂質	8. 6g	9. 4g	脂質	4. 7g	6. 0g	脂質	8. 3g	9. 1g	脂質	6. 1g	7. 2g	脂質	13. 0g	14. 7g
		0. 0g 14. 0g	9. 4g 69. 0g	<u> </u>	17. 8g	71. 8g		0. 3g 15. 1g	69. 1g			7. 2g 71. 1g	_朋 員 炭水化物	12. 5g	68. 3g
	炭水化物	621mg	873mg	4 45-2 -b- b	616mg	781mg	炭水化物	755mg	903mg	炭水化物	15.2g 633mg	860mg	<u>火小1649</u> ナトリウム	655mg	881mg
	ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム					
	食塩相当量	1.6g	2. 2g	食塩相当量	1. 6g	2. 0g	食塩相当量	1.9g	2. 3g	食塩相当量		2. 2g	食塩相当量	1.7g	2. 2g
昼食	★ごはん			★ごはん			★ごはん	150g	. <u>,.</u>	★ごはん			★ごはん		
	鶏のカレー		麦		D南蛮づけ		赤魚の生	- 麦煮	麦	L	バジルトマト炒め	乳麦	シイラ照	焼	麦
	塩ゆでア	スパラ		麩とえのき	のさっと煮	麦	菜の花			大豆とごぼう	うの味噌炒め	麦落	塩枝豆		
	里芋と玉ねき	のそぼろ煮	乳麦	鶏肉とオク	ラの中華風	麦		干大根の煮物	麦	もずくの	酢の物	麦	高野豆腐の洋	∮風玉子とじ	卵乳麦
	三色野菜	ナムル	麦	★味噌汁(白	1菜・人参)		れんこん	サラダ	卵麦	★すまし汁(えの	つき・おつゆ麩)	麦	菜の花の	おひたし	麦
	★すまし汁(ネ	椎茸・豆腐)	麦 麦				★味噌汁(排	易げ・白菜)					★すまし汁(錦	糸玉子・若芽)	卵麦
															
			1						l						
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット
	エネルギー	217kcal	471kcal	エネルギー	232kca1	489kcal	エネルギー	206kca1	473kca1	エネルギー	200kca1	456kcal	エネルギー	212kcal	471kcal
	たんぱく質	13. 6g	18. 7g	たんぱく質	13. 6g	18. 6g	たんぱく質	13. 3g	19. 1g	たんぱく質	12. 8g	17. 9g	たんぱく質	24. 1g	29. 4g
	脂質	9. 7g	10.7g	脂質	11. 2g	12. 0g	脂質	10. 1g	11. 7g	脂質	8. 8g	9. 5g	脂質	7. 3g	8. 6g
	加良 炭水化物	18. 2g	72. 6g	加良 炭水化物	18. 6g	73. 6g	加良 炭水化物	15. 9g	70. 9g	炭水化物	17. 9g	72. 6g	炭水化物	12. 0g	66. 5g
												820mg			
	ナトリウム	908mg	1056mg	ナトリウム	612mg	840mg	ナトリウム	635mg	862mg	ナトリウム	673mg		ナトリウム	868mg	1058mg
	食塩相当量	2. 3g	2. 7g	食塩相当量	0	2. 1g	食塩相当量)	2. 2g	食塩相当量		2. 1g	食塩相当量	2. 2g	2.7g
間食	◎牛乳180g						◎牛乳180g						◎牛乳180g		
間食					~										450
間食	⊚りんご	150g		◎グレー	プフルー	ツ200g	◎オレン	ジ200g		⊚りんご	150g		◎キウイ	ブルーツ	150g
間食	⊚りんご ★ごはん	150g 150g		◎グレー ★ごはん	·プフルー 150g	ツ200g	◎オレン ★ごはん	ジ200g 150g		⊚りんご ★ごはん	150g 150g		◎キウイ ★ごはん	ブルーツ 150g	
間食	◎りんご ★ごはん まぐろ力	150g 150g ツ	麦	◎グレー ★ごはん 豚肉とキャベ	プフルー		◎オレン ★ごはん 照焼チキ	ジ200g 150g ン	麦	◎りんご ★ごはん ブリの味	`150g ·150g ·噌焼		◎キウイ ★ごはん クリーム煮込	フルーツ 150g _{みハンバーグ}	
間食	◎りんご ★ごはん まぐろ力 きのこソ	150g 150g ツ テー		◎グレー★ごはん豚肉とキャベ五色者豆	·プフルー ·150g ッの塩おかか	卵麦	◎オレン ★ごはん 照焼チキ	ジ200g 150g ン	<u>麦</u> 乳麦	◎りんご★ごはんブリの味人参のき	150g 150g 噌焼 んぴら		◎キウイ★ごはんクリーム煮込和風ポト	フルーツ 150g _{みハンバーグ} フ	乳麦 到麦
間食	◎りんご ★ごはん まぐろ力	150g 150g ツ テー	麦 乳麦 麦	◎グレー★ごはん豚肉とキャベ五色者豆	·プフルー 150g	卵麦	◎オレン★ごはん 照焼チキ 人参グラ	ジ200g 150g		⊚りんご ★ごはん	150g 150g 噌焼 んぴら	麦麦麦	◎キウイ★ごはんクリーム煮込和風ポト	フルーツ 150g _{みハンバーグ}	乳麦 到麦
間食	◎りんご ★ごはん まぐろ力 きのこソ	150g 150g ツ テー 松菜煮		◎グレー★ごはん豚肉とキャベ五色者豆	プフルー 150g ッの塩ぉゕゕ 牟の和え物	卵麦	◎オレン★ごはん 照焼チキ 人参グラ	ジ200g 150g ン ッセ ロピリ辛炒め		◎りんご★ごはんブリの味人参のき	150g 150g 噌焼 んぴら 声のごま煮	麦麦麦麦	◎キウイ★ごはんクリーム煮込和風ポト	フルーツ 150g _{みハンバーグ} フ 子胡椒和え	乳麦 到麦
間食	◎りんご ★ごはん まぐろ力 きのこソ 鶏肉と小	150g 150g ツ テー 松菜煮 さり昆布和え		◎グレー★ごはん豚肉とキャベ五色煮豆若芽と蒲錠	プフルー 150g ッの塩ぉゕゕ 牟の和え物	卵麦	◎オレン ★ごはん 照焼チキ 人参グラ ^{春雨とツナの}	ジ200g 150g ン ッセ ロピリ辛炒め この和え物		◎りんご★ごはんブリの味人参のき豚肉と里**	150g 150g 噌焼 んびら 声のごま煮 Jのさっぱり煮	麦麦麦	○キウイ★ごはんクリーム煮込和風ポトオクラの柚	フルーツ 150g _{みハンバーグ} フ 子胡椒和え	乳麦 到麦
	◎りんご★ごはんまぐろカきのこソ鶏肉と小キャベツのあっ	150g 150g ツ テー 松菜煮 さり昆布和え		◎グレー★ごはん豚肉とキャベ五色煮豆若芽と蒲錠	プフルー 150g ッの塩ぉゕゕ 牟の和え物	卵麦	◎オレン★ごはん 照焼チキ 人参グラ ^{春雨とッナの}法蓮草ときの	ジ200g 150g ン ッセ ロピリ辛炒め この和え物		◎ りんご★ごはんブリの味人参のき豚肉と里ひじきとアサリ	150g 150g 噌焼 んびら 声のごま煮 Jのさっぱり煮	麦芙麦	○キウイ★ごはんクリーム煮込和風ポトオクラの柚	フルーツ 150g _{みハンバーグ} フ 子胡椒和え	乳麦 到麦
g	◎りんご★ごはんまぐろカきのこソ鶏肉と小キャベツのあっ	150g 150g ツ テー 松菜煮 さり昆布和え		◎グレー★ごはん豚肉とキャベ五色煮豆若芽と蒲錠	プフルー 150g ッの塩ぉゕゕ 牟の和え物	卵麦	◎オレン★ごはん 照焼チキ 人参グラ ^{春雨とッナの}法蓮草ときの	ジ200g 150g ン ッセ ロピリ辛炒め この和え物		◎ りんご★ごはんブリの味人参のき豚肉と里ひじきとアサリ	150g 150g 噌焼 んびら 声のごま煮 Jのさっぱり煮	麦宝麦	○キウイ★ごはんクリーム煮込和風ポトオクラの柚	フルーツ 150g _{みハンバーグ} フ 子胡椒和え	乳麦 到麦
	◎りんご★ごはんまぐろカきのこソ鶏肉と小キャベツのあっ	150g 150g ツ テー 松菜煮 さ ^{り昆布和え} げ・しめじ)	麦	◎グレー★ごはん豚肉とキャベ五色煮豆若芽と蒲錠	プフルー 150g ッの塩おかか 年の和え物 干・なめこ)	卵麦	◎オレン★ごはん 照焼チキ 人参グラ ^{春雨とッナの}法蓮草ときの	ジ ² 200g 150g ン ッセ シビリ辛炒め つこの和え物 す・キャベツ)	麦麦	◎ りんご★ごはんブリの味人参のき豚肉と里ひじきとアサリ	150g 150g 150g 噌焼 んぴら 声のごま煮 Jのさっぱり煮 告芽・揚げ)	麦麦麦麦	○キウイ★ごはんクリーム煮込和風ポトオクラの柚	フルーツ 150g みハンバーグ フ 子胡椒和え き・キャベツ)	乳麦 到麦
g	◎りんご★ごはんまぐろカきのこソ鶏肉と小キャベツのあっ	150g 150g ツ テー 松菜煮 さり昆布和え	乳麦麦	◎グレー★ごはん豚肉とキャベ五色煮豆若芽と蒲錠	プフルー 150g ツの塩おかか ギの和え物 干・なめこ)	卵麦	◎オレン★ごはん 照焼チキ 人参グラ ^{春雨とッナの}法蓮草ときの	ジ200g 150g ン ッセ シビリ辛炒め つこの和え物 す・キャベツ)	乳麦 麦 ご飯セット	◎ りんご★ごはんブリの味人参のき豚肉と里ひじきとアサリ	150g 150g 噌焼 んぴら こま煮 いのさっぱり煮 き芽・揚げ)	麦 麦 麦 麦 ご飯セット 528kcal	◎キウイ ★ごはん クリーム素込 和風ポト オクラの柚 ★味噌汁(ひじ	フルーツ 150g _{みハンバーグ} フ 子胡椒和え	乳麦 乳麦 麦
g	● りんご ★ごはん まぐろ力 きのこソ 鶏肉と小 キャベツのあっ ★味噌汁(揚	150g 150g ツ テー 松菜煮 さり最布和え げ・しめじ) おかず 241kcal	乳麦 麦 ご飯セット 507kcal		プフルー 150g ツの塩おかか ギの和え物 干・なめこ) おかず 271kcal	卵麦 麦 <u>ご飯セット</u> 526kcal	◎オレン★ごはん照焼チキ人参グラ春雨とツナの法蓮草ときの★味噌汁(若ま)エネルギー	ジ ² 200g 150g ン ッセ ジビリ辛炒め つこの和え物 ま・キャベツ) おかず 271kcal	乳麦 麦 麦 ご飯セット 528kcal	◎ りんご ★ごはん ブリの味 人参のき 豚肉と里 ¹ ひにきとアサ! ★味噌汁(え	150g 150g 噌焼 んぴら こま煮 のさっぱり煮 き芽・揚げ) おかず 262kcal	528kcal	◎キウイ ★ごはん クリーム煮込 和風ポト オクラの柚 ★味噌汁(ひじ	フルーツ 150g みハンバーグ フ 子胡椒和え き・キャベツ) おかず 200kcal	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 456kcal
g	● りんご ★ごはん まぐろ力 きのこソ 鶏肉と小 キャペツのあっ ★味噌汁(揚	150g 150g ツ テー 松菜煮 さり昆布和え チ・しめじ) おかず 241kcal 17.1g	乳麦 麦 ご飯セット 507kcal 23.0g		プフルー 150g ツの塩おかか ギの和え物 干・なめこ) おかず 271kcal 18.5g	卵麦 麦 ご飯セット 526kcal 23.5g	◎オレン★ごはん照焼チキー人参グラ春雨とツナの法連草ときの★味噌汁(若部)エネルギーたんぱく質	ジ200g 150g ン ッセ シピリ辛炒め つこの和え物 す・キャベツ) おかず 271kcal 17.6g	乳麦 麦 ご飯セット 528kcal 22.9g	● りんご★ごはんブリの味人参のき豚肉と里***味噌汁(ま)*味噌汁(ま)エネルギーたんぱく質	150g 150g 噌焼 んぴら 声のごま煮 100さっぱり煮 き芽・揚げ) よかず 262kcal 18, 2g	528kcal 24.1g	◎キウイ ★ごはん クリーム煮込 和風ポト オクラの柚 ★味噌汁(ひじ	フルーツ 150g みハンバーグ フ 子胡椒和え き・キャベツ) おかず 200kcal 7.9g	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 456kcal 13.0g
g	● りんごんまで さいます まで こう はん まぐ こう といま きのこと 小 キャペツのあっ **味噌汁 (揚	150g 150g ツ テー 松菜煮 さり最布和え げ・しめじ) おかず 241kcal 17.1g 11.9g	乳麦 麦 ご飯セット 507kcal 23.0g 13.5g	◎グレー★ごはん豚肉とキャベ豆若芽と蒲鉢★味噌汁(切エネルギーたんぱく脂質	プフルー 150g ツの塩おかか ギの和え物 干・なめこ) 271kcal 18.5g 15.2g	卵麦 麦 ご飯セット 526kcal 23.5g 16.0g	◎オレン★ごはん 照焼チラ大藤雨とツナの法連草ときの★味噌汁(若部)エネルギーたんぱく質 脂質	ジ200g 150g ン ツセ Dビリ辛炒め Dこの和え物 手・キャベツ) 271kcal 17.6g 14.1g	乳麦 麦 ご飯セット 528kcal 22.9g 14.9g	● りんご ★ごはん ブリの味 人参のきとアサ! ★味噌汁(ま エネルギー たんぱく質 脂質	150g 150g 噌焼 んぴら きのごま煮 100さっぱり煮 き芽・揚げ) 262kcal 18. 2g 13. 1g	528kcal 24.1g 14.7g	◎キウイ ★ごはん クリーム煮込 和風ポト オクラの柚 ★味噌汁(ひじ エネルギー たんぱく質 脂質	フルーツ 150g みハンバーグ フ 子胡椒和え き・キャベツ) よかず 200kcal 7.9g 9.2g	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 456kcal 13.0g 10.0g
g	● りんごん まぐらし まぐるカソ	150g 150g ツ テー 松菜煮 さり最布和え げ・しめじ) 241kcal 17.1g 11.9g 18.2g	乳麦 麦 ご飯セット 507kcal 23.0g 13.5g 73.1g	◎グレー ★ごはん 豚肉とキャベ豆 若芽と満 ★味噌汁切 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	プフルー 150g ツの塩おかか ギの和え物 干・なめこ) 271kcal 18.5g 15.2g 15.8g	卵麦 麦 ご飯セット 526kcal 23.5g 16.0g 70.5g	 ◎オレン ★ごはん 照焼チラ 春雨とツナの 法連草ときの ★味噌汁(若ま) エネルギー たんぱく質 脳質 炭水化物 	ジ ² 200g 150g ン ッセ シニの和え物 ま・キャベツ) ま・キャベツ) プフィー おかず 271kcal 17.6g 14.1g 16.4g	乳麦 麦 ご飯セット 528kcal 22.9g 14.9g 71.7g	◎ りんご★ごはんブリの味人参のき豚肉と里**★味噌汁(ま)エネルギーたんぱく質脂質炭水化物	150g 150g 150g 噌焼 んびら 声のごま煮 100さっぱり煮 苦芽・揚げ) おかず 262kcal 18.2g 13.1g 16.6g	528kcal 24.1g 14.7g 71.6g	 ○キウイ ★ごはん クリーム煮込 和風ポトオクラの柚 ★味噌汁(ひじ エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物 	フルーツ 150g みハンバーグ フ 子胡椒和え き・キャベツ) よかず 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 456kcal 13.0g 10.0g 74.1g
g	● りんごんまでろう までのこれまでのことがまた。 またい	150g 150g ツ テー 松菜煮 さり最布和え ず・しめじ) 241kcal 17.1g 11.9g 18.2g 670mg	乳麦 麦 ご飯セット 507kcal 23. 0g 13. 5g 73. 1g 896mg	●グレー★ごはん豚肉とキャベ豆若芽と蒲鉛★味噌汁(切エネルギーたんぱく脂質炭水化物ナトリウム	プフルー 150g ツの塩おかか ギの和え物 干・なめこ) 271kcal 18.5g 15.2g 15.8g 802mg	卵麦 麦 ご飯セット 526kcal 23.5g 16.0g 70.5g 1028mg	◎オレン★ごはん照焼チラ春雨とツナの法連草ときの★味噌汁(若部)エネルギーたんぱく店質炭水化物ナトリウム	ジ200g 150g ン ツセ シピリ辛炒め つこの和え物 手・キャベツ) 271kcal 17. 6g 14. 1g 16. 4g 744mg	乳麦 麦 ご飯セット 528kcal 22.9g 14.9g 71.7g 996mg	● りんご ★ごはん ブリの味 大参のと里 ⁴ *味噌汁(ま エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物 ナトリウム	150g 150g 噌焼 んぴら 声のごま煮 100さっぱり煮 き芽・揚げ) 262kcal 18. 2g 13. 1g 16. 6g 776mg	528kcal 24.1g 14.7g 71.6g 1027mg	◎キウイ ★ごはん クリーム煮込 和風ポト オクラの柚 ★味噌汁(ひじ エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物 ナトリウム	フルーツ 150g みハンバーグ フ 子胡椒和え き・キャベツ) 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g 694mg	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 456kcal 13.0g 10.0g 74.1g 922mg
g	● りんごん まぐらし まぐるカソ	150g 150g ツ テー 松菜煮 さり最布和え チ・しめじ) 241kcal 17.1g 11.9g 18.2g 670mg 1.7g	乳麦 麦 ご飯セット 507kcal 23.0g 13.5g 73.1g 896mg 2.3g	◎グレー ★ごはん 豚肉とキャベ豆若芽と蒲鉱 ★味噌汁(切 エネルギー たんぱく 脂炭水化物 ナトリウム 食塩相当	プフルー 150g ツの塩おかか ギの和え物 干・なめこ) 271kcal 18.5g 15.2g 15.8g 802mg 2.0g	卵麦 麦 ご飯セット 526kcal 23.5g 16.0g 70.5g 1028mg 2.6g	 ◎オレン ★ごはん 照焼チラ 春雨とツナの 法連草ときの ★味噌汁(若ま) エネルギー たんぱく質 脳質 炭水化物 	ジ200g 150g ン ツセ シピリ辛炒め つこの和え物 手・キャベツ) 271kcal 17. 6g 14. 1g 16. 4g 744mg 1. 9g	乳麦 麦 ご飯セット 528kcal 22.9g 14.9g 71.7g 996mg 2.5g	● りんご ★ごりの味 ブリの味 及肉と里 ひにきとアサ! ★味噌汁(3 エネルギー たんぱく質 膨水化物 ナトリウム 食塩相当量	150g 150g 噌焼 んびら 声のごま煮 15芽・揚げ) 262kcal 18. 2g 13. 1g 16. 6g 776mg 2. 0g	528kcal 24.1g 14.7g 71.6g 1027mg 2.6g	 ○キウイ ★ごはん クリーム素込 和風ポトオクラの柚 *味噌汁(ひじ 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 	フルーツ 150g みハンバーグ フ 子胡椒和え き・キャベツ) 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g 694mg 1.8g	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 456kcal 13.0g 10.0g 74.1g 922mg 2.3g
g	● りんだった。 までろンハーキャベッのあった。 *味噌汁/湯 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 150g ツ テー 松葉煮 キャリ昆布和え チ・レめじ) 241kcal 17.1g 11.9g 18.2g 670mg 1.7g おかず	乳麦 麦 ご飯セット 507kcal 23.0g 13.5g 73.1g 896mg 2.3g	◎グレー ★ごはん 豚肉とキャベ豆若芽と蒲鉱 ★味噌汁(切 エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物 ナトリウム量	プフルー 150g ツの塩おかか ギの和え物 干・なめこ) 271kcal 18.5g 15.2g 15.8g 802mg 2.0g	卵麦 麦 ご飯セット 526kcal 23.5g 16.0g 70.5g 1028mg 2.6g	◎オレン ★ごはん 照焼チラ 春雨とツナの 法連草ときの ★味噌汁(若部 たんぱく 脂質 炭塩相当量	ジ200g 150g ン ツセ Dビリ辛炒め つこの和え物 手・キャベツ) 271kcal 17. 6g 14. 1g 16. 4g 744mg 1. 9g	乳麦 麦 ご飯セット 528kcal 22.9g 14.9g 71.7g 996mg 2.5g ご飯セット	● りんご ★ ごはん ブリの味 人参のと里** *味噌汁(まます) *味噌汁(まます) **は水水・ たんぱく 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	150g 150g 「特殊 んびら 声のごま煮 「のさっぱり煮 古芽・揚げ) 262kcal 18. 2g 13. 1g 16. 6g 776mg 2. 0g	528kcal 24.1g 14.7g 71.6g 1027mg 2.6g ご飯セット	 ○キウイ ★ごはん クリーム煮込 和風ポトオクラの柚 ★味噌汁(ひじ エネルギーたんぱく 胎質 炭水化物ナトリウム 食塩相当量 	フルーツ 150g みハンバーグ フ 子胡椒和え き・キャベツ) 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g 694mg 1.8g	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 456kcal 13.0g 10.0g 74.1g 922mg 2.3g ご飯セット
g	● りんだん まぐっこん まぐっこ を でっこう まっている またい またい またい またい はく 脂質 炭水化物 ナトリウ 食塩相当量 エネルギー	150g 150g フラー 松菜煮 さり最布和え チ・しめじ) 241kcal 17.1g 11.9g 18.2g 670mg 1.7g おかず 632kcal	乳麦 麦 ご飯セット 507kcal 23.0g 13.5g 73.1g 896mg 2.3g ご飯セット 1408kcal	●グレー★ごはん豚肉とキャベ豆素味噌汁切エネルギーたんぱ気たんぱくボ化物ナトリウム食塩相当量エネルギー	プフルー 150g ツの塩おかか 平・なめこ) 〒・なめこ) 271kcal 18.5g 15.2g 15.2g 802mg 2.0g おかず 643kcal	卵麦 麦 ご飯セット 526kcal 23.5g 16.0g 70.5g 1028mg 2.6g ご飯セット 1414kcal	 ●オレン ★ごはん 円機・クラッチの 法連車ときの *味噌汁(若部) 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 	ジ200g 150g ン ツセ シピリ辛炒め うこの和え物 手・キャベツ) 271kcal 17. 6g 14. 1g 16. 4g 744mg 1. 9g おかず 644kcal	乳麦 麦 ご飯セット 528kcal 22.9g 14.9g 71.7g 996mg 2.5g ご飯セット 1422kcal	● りんご ★ごけん ブリの味 大参のと里 ひにきとアサ! ★味噌汁(ま 本味噌汁(ま 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	150g 150g 「で がら 「かっこま煮 「のこまま煮 「のさっぱり煮 「ち芽・揚(げ) 「おかず 262kcal 18. 2g 13. 1g 16. 6g 776mg 2. 0g おかず 608kcal	528kcal 24.1g 14.7g 71.6g 1027mg 2.6g ご飯セット 1397kcal	◎キウイ ★ごはん クリーム素込 和風ポト オクラの柚 *味噌汁(ひじ 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	フルーツ 150g みハンバーグ フ 子胡椒和え き・キャベツ) 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g 694mg 1.8g おかず 611kcal	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 456kcal 13.0g 10.0g 74.1g 922mg 2.3g ご飯セット 1399kcal
夕食	● りんだった。 までのという。 ・までのという。 ・までのという。 ・までのという。 ・までは、 ・ないがが、 ・ないがが、 ・ないがが、 ・ないがが、 ・ないがが、 ・ないがが、 ・ないがが、 ・ないがが、 ・ないがが、 ・ないがが、 ・ないがが、 ・ないががが、 ・ないがが、 ・ないがが、 ・ないががが、 ・な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	150g 150g 150g ツ テー 松菜煮 さり昆布和え f・しめじ) 241kcal 17.1g 11.9g 18.2g 670mg 1.7g おかず 632kcal 41.0g	乳麦 麦 ご飯セット 507kcal 23.0g 13.5g 73.1g 896mg 2.3g ご飯セット 1408kcal 57.2g	●グレー ★ごはん 豚肉とキャベ豆 若芽と蒲鉾(切) エネルギー たんぱく 脂皮 大トリウム 食塩相当生 エネルギー 食塩相当生 エネルギー たんぱく	プフルー 150g ツの塩おかか 干・なめこ) 〒・なめこ) 271kcal 18.5g 15.2g 15.2g 15.8g 802mg 2.0g おかず 643kcal 40.3g	卵麦 麦 ご飯セット 526kcal 23.5g 16.0g 70.5g 1028mg 2.6g ご飯セット 1414kcal 55.4g	◎オレン ★ごはん 照焼チラー 高速車ときの *味噌汁(活動 たんぱく 脂放水・サー たんぱく 脂放水・サー たんぱく 脂放水・サー たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	ジ200g 150g ン ツセ ラピリ辛炒め うこの和え物 手・キャベツ) 271kcal 17. 6g 14. 1g 16. 4g 744mg 1. 9g おかず 644kcal 39. 0g	乳麦 麦 ご飯セット 528kcal 22.9g 14.9g 71.7g 996mg 2.5g ご飯セット 1422kcal 55.1g	● りんご ★ごはん ブリの味 下りのできとアサリ **味噌汁(オート たんぱく質 ボルギー たんぱく質 ボルギー たんぱく質 ボルギー たんぱく質 ボルギー たんぱく質	150g 150g 「150g 「で がら 「おかず」 262kcal 18.2g 13.1g 16.6g 776mg 2.0g おかず 608kcal 40.1g	528kcal 24.1g 14.7g 71.6g 1027mg 2.6g ご飯セット 1397kcal 57.0g	◎キウイ ★ごはん クリーム素込 和風ポト オクラの柚 *味噌汁(ひじ エネルギー たんぱく質 脂次化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	フルーツ 150g みハンバーグ フ 子胡椒和え き・キャベツ) 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g 694mg 1.8g おかず 611kcal 41.0g	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 456kcal 13.0g 10.0g 74.1g 922mg 2.3g ご飯セット 1399kcal 57.7g
夕食	● りんぱく まさい ままれ ままれ ままれ ままれ ままれ ままれ ままれ ままれ ままれ まま	150g 150g 150g ツ テー 松菜煮 さり昆布和え f・しめじ) 241kcal 17. 1g 11. 9g 18. 2g 670mg 1. 7g おかず 632kcal 41. 0g 30. 2g	乳麦 麦 ご飯セット 507kcal 23.0g 13.5g 73.1g 896mg 2.3g ご飯セット 1408kcal 57.2g 33.4g	 ●グレー ★ 広	プフルー 150g ツの塩おかか 平・なめこ) 〒・なめこ) 271kcal 18. 5g 15. 2g 15. 2g 15. 8g 802mg 2. 0g おかず 643kcal 40. 3g 31. 1g	卵麦 麦 ご飯セット 526kcal 23.5g 16.0g 70.5g 1028mg 2.6g ご飯セット 1414kcal 55.4g 34.0g	●オレン ★ごはん 開焼・クナの 大下は、 大下では、 大下では、 大下では、 大下では、 大下では、 大下のは、 、 大下のは、 大下のは、 大下のは、 大下のは、 大下のは、 大下のは、 大下のは、 大下のは、 大下のは、 大下のは、 大下のは、 大下のは、 大下のは、 大下のは、 大下のは、 大下のは、 大下のは、 大下のは、 、 、 大下のは、 、 大下のは、 、 、 大下のは、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	ジ200g 150g ン ツセ ラピリ辛炒め うこの和え物 手・キャベツ) 271kcal 17. 6g 14. 1g 16. 4g 744mg 1. 9g おかず 644kcal 39. 0g 32. 5g	乳麦 麦 ご飯セット 528kcal 22.9g 14.9g 71.7g 996mg 2.5g ご飯セット 1422kcal 55.1g 35.7g	● りんご ★ごりの味 ブリのな味 が、大きとアサリ 大味噌汁(な エネルギー質 炭塩相当 エネルギー質 エネルギー質 エネルギー質	150g 150g 「150g 「で 「で 「で 「で 「で 「で 「で 「で 「で 「で	528kcal 24.1g 14.7g 71.6g 1027mg 2.6g ご飯セット 1397kcal 57.0g 31.4g	●キウイ ★ごはん クリーム素込 和風ポト オクラの柚 *味噌汁(ひじ エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物 大トリウム量 エネルギー たんぱく	フルーツ 150g みハンバーグ フ 子胡椒和え き・キャベツ) 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g 694mg 1.8g おかず 611kcal 41.0g 29.5g	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 456kcal 13.0g 10.0g 74.1g 922mg 2.3g ご飯セット 1399kcal 57.7g 33.3g
夕食	● りんぱく まきない またんぱ またんぱ またんぱ またんぱ またんぱ またんぱ またんぱ またんぱ	150g 150g 150g ツ テー 松菜煮 さり最布和え げ・しめじ) 241kcal 17. 1g 11. 9g 18. 2g 670mg 1. 7g おかず 632kcal 41. 0g 30. 2g 50. 4g	乳麦 麦 ご飯セット 507kcal 23.0g 13.5g 73.1g 896mg 2.3g ご飯セット 1408kcal 57.2g 33.4g 214.7g	●グレー ★ 大 大 大 大 大 大 大 大 大	プフルー 150g ツの塩おかか ギの和え物 干・なめこ) 271kcal 18. 5g 15. 2g 15. 2g 802mg 2. 0g おかず 643kcal 40. 3g 31. 1g 52. 2g	卵麦 麦 ご飯セット 526kcal 23.5g 16.0g 70.5g 1028mg 2.6g ご飯セット 1414kcal 55.4g 34.0g 215.9g	●オレン ★ごは、 一様 が かった は は かった と かった	ジ200g 150g ン ツセ ラピリ辛炒め うこの和え物 手・キャベツ) 271kcal 17. 6g 14. 1g 16. 4g 744mg 1. 9g おかず 644kcal 39. 0g 32. 5g 47. 4g	乳麦 麦 	● りんご ★ごりの味 ブリのの味 下りのできとアサリ * 味噌汁(な ボール・ボーリー たんぱく ボール・ボー 質 ボール・ボー が ばく	150g 150g 「150g 「で 「で 「で 「で 「で 「で 「で 「で 「で 「で	528kcal 24.1g 14.7g 71.6g 1027mg 2.6g ご飯セット 1397kcal 57.0g 31.4g 215.3g	 ○キウイ ★ ごはん カリーム素込 オクラの柚 *味噌汁(ひじ エネルギー質 炭水化物 大トリウ量 エネルギー質 ボルギー質 ボルギー質 ボルギー質 ボルギー質 ボルギー質 	フルーツ 150g みハンバーグ フ 子胡椒和え き・キャベツ) 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g 694mg 1.8g おかず 611kcal 41.0g 29.5g 43.7g	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 456kcal 13.0g 10.0g 74.1g 922mg 2.3g ご飯セット 1399kcal 57.7g 33.3g 208.9g
夕食	● りんぱく まさい ままれ ままれ ままれ ままれ ままれ ままれ ままれ ままれ ままれ まま	150g 150g 150g ツ テー 松菜煮 さり昆布和え f・しめじ) 241kcal 17. 1g 11. 9g 18. 2g 670mg 1. 7g おかず 632kcal 41. 0g 30. 2g	乳麦 麦 ご飯セット 507kcal 23.0g 13.5g 73.1g 896mg 2.3g ご飯セット 1408kcal 57.2g 33.4g 214.7g	 ●グレー ★ 広	プフルー 150g ツの塩おかか 平・なめこ) 〒・なめこ) 271kcal 18. 5g 15. 2g 15. 2g 15. 8g 802mg 2. 0g おかず 643kcal 40. 3g 31. 1g	卵麦 麦 ご飯セット 526kcal 23.5g 16.0g 70.5g 1028mg 2.6g ご飯セット 1414kcal 55.4g 34.0g	●オレン ★ごはん 開焼・クナの 大下は、 大下では、 大下では、 大下では、 大下では、 大下では、 大下のは、 、 大下のは、 大下のは、 大下のは、 大下のは、 大下のは、 大下のは、 大下のは、 大下のは、 大下のは、 大下のは、 大下のは、 大下のは、 大下のは、 大下のは、 大下のは、 大下のは、 大下のは、 大下のは、 、 、 大下のは、 、 大下のは、 、 、 大下のは、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	ジ200g 150g ン ツセ シピリ辛炒め この和え物 手・キャベツ) 271kcal 17. 6g 14. 1g 16. 4g 744mg 1. 9g おかず 644kcal 39. 0g 32. 5g 47. 4g 2134mg	乳麦 麦 	● りんご ★ごりの味 ブリのな味 が、大きとアサリ 大味噌汁(な エネルギー質 炭塩相当 エネルギー質 エネルギー質 エネルギー質	150g 150g 「150g 「で 「で 「で 「で 「で 「で 「で 「で 「で 「で	528kcal 24.1g 14.7g 71.6g 1027mg 2.6g ご飯セット 1397kcal 57.0g 31.4g 215.3g	●キウイ ★ごはん クリーム素込 和風ポト オクラの柚 *味噌汁(ひじ エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物 大トリウム量 エネルギー たんぱく	フルーツ 150g みハンバーグ フ 子胡椒和え き・キャベツ) 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g 694mg 1.8g おかず 611kcal 41.0g 29.5g	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 456kcal 13.0g 10.0g 74.1g 922mg 2.3g ご飯セット 1399kcal 57.7g 33.3g
夕食	● りんぱく まきない またんぱ またんぱ またんぱ またんぱ またんぱ またんぱ またんぱ またんぱ	150g 150g 150g ツ テー 松菜煮 さり最布和え げ・しめじ) 241kcal 17. 1g 11. 9g 18. 2g 670mg 1. 7g おかず 632kcal 41. 0g 30. 2g 50. 4g	乳麦 麦 ご飯セット 507kcal 23.0g 13.5g 73.1g 896mg 2.3g ご飯セット 1408kcal 57.2g 33.4g 214.7g	●グレー ★ 大 大 大 大 大 大 大 大 大	プフルー 150g ツの塩おかか ギの和え物 干・なめこ) 271kcal 18. 5g 15. 2g 15. 2g 802mg 2. 0g おかず 643kcal 40. 3g 31. 1g 52. 2g	卵麦 麦 ご飯セット 526kcal 23.5g 16.0g 70.5g 1028mg 2.6g ご飯セット 1414kcal 55.4g 34.0g 215.9g	●オレン ★ごは、 一様 が かった は は かった と かった	ジ200g 150g ン ツセ ジニクロージーキットの シニの和え物 ま・キャベツ) 271kcal 17.6g 14.1g 16.4g 744mg 1.9g おかず 644kcal 39.0g 32.5g 47.4g 2134mg 5.4g	乳麦 麦 	● りんご ★ごりの味 ブリのの味 下りのできとアサリ * 味噌汁(な ボール・ボーリー たんぱく ボール・ボー 質 ボール・ボー が ばく	150g 150g 150g 噌焼 んびら 声のごま煮 のさっぱり煮 苦芽・揚げ) 262kcal 18. 2g 13. 1g 16. 6g 776mg 2. 0g おかず 608kcal 40. 1g 28. 0g 49. 7g 2082mg 5. 3g	528kcal 24.1g 14.7g 71.6g 1027mg 2.6g ご飯セット 1397kcal 57.0g 31.4g 215.3g	 ○キウイ ★ ごはん カリーム素込 オクラの柚 *味噌汁(ひじ エネルギー質 炭水化物 大トリウ量 エネルギー質 ボルギー質 ボルギー質 ボルギー質 ボルギー質 ボルギー質 	フルーツ 150g みハンバーグ フ 子胡椒和え き・キャベツ) 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g 694mg 1.8g おかず 611kcal 41.0g 29.5g 43.7g	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 456kcal 13.0g 10.0g 74.1g 922mg 2.3g ご飯セット 1399kcal 57.7g 33.3g 208.9g
夕食合計合	● リース ままり ままり はんカソル ままの という はんカソル ままい はく ままい はく ままい はん 質 水 ドー 質 ボー 大 に	150g 150g 150g デー 松菜煮 きり最布和え ず・しめじ) 241kcal 17.1g 11.9g 18.2g 670mg 1.7g おかず 632kcal 41.0g 30.2g 50.4g 2199mg 5.6g	乳麦 麦 ご飯セット 507kcal 23.0g 13.5g 73.1g 896mg 2.3g ご飯セット 1408kcal 57.2g 33.4g 214.7g 2825mg	●グレー ★ に は ない	プフルー 150g ツの塩おかか ギの和え物 干・なめこ) 271kcal 18. 5g 15. 2g 15. 8g 802mg 2. 0g おかず 643kcal 40. 3g 31. 1g 52. 2g 2030mg 5. 2g	卵麦 麦 ご飯セット 526kcal 23.5g 16.0g 70.5g 1028mg 2.6g ご飯セット 1414kcal 55.4g 34.0g 215.9g 2649mg	●オレン ★ごは、 一様、 一様、 一様、 一様、 一様、 一様、 一様、 一様	ジ200g 150g ン ツセ シピリ辛炒め この和え物 手・キャベツ) 271kcal 17. 6g 14. 1g 16. 4g 744mg 1. 9g おかず 644kcal 39. 0g 32. 5g 47. 4g 2134mg	乳麦 麦 	● りんご 大 に の に か に か に か に か に か に か に か に か に か	150g 150g 「150g 「で 「で 「で 「で 「で 「で 「で 「で 「で 「で	528kcal 24.1g 14.7g 71.6g 1027mg 2.6g ご飯セット 1397kcal 57.0g 31.4g 215.3g 2707mg 6.9g	●キウイ ★ごはん クリーム素込 和水味噌汁(ひじ エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物 まなれずー たんぱく おります。 たんぱく エネルギー 質 ボルギー 質 ボルギー 大んぱく エネルギー 大んぱく エネルギー 大んぱく カナトリウム	フルーツ 150g みハンバーグ フ 子胡椒和え き・キャベツ) 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g 694mg 1.8g おかず 611kcal 41.0g 29.5g 43.7g 2217mg 5.7g	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 456kcal 13.0g 10.0g 74.1g 922mg 2.3g ご飯セット 1399kcal 57.7g 33.3g 208.9g 2861mg 7.2g 1600kcal
夕食 合計 合:	● りんぱく である はいます である はいます である という という という という という はい かんぱく アイン でんぱく アイン でんぱく アイン でんぱく アイン でんぱく アイン でんぱく アイン でんぱく アイン できる アイン アイン できる アイン できる アイン できる アイン アイン できる アイン できる アイン できる アイン できる アイン アイン アイン できる アイン アイン できる アイン アイン できる アイン	150g 150g 150g ツ デー 松菜煮 さり昆布和え げ・しめじ) 241kcal 17. 1g 11. 9g 18. 2g 670mg 1. 7g おかず 632kcal 41. 0g 30. 2g 50. 4g 2199mg 5. 6g 839kcal	三飯セット 507kcal 23.0g 13.5g 73.1g 896mg 2.3g こ飯セット 1408kcal 57.2g 33.4g 214.7g 2825mg 7.2g 1615kcal	 ● グレー ★ごとも、 下のは、 下のは、 本のは、 では、 	プフルー 150g ツの塩おかか 辛の和え物 〒・なめこ) 271kcal 18. 5g 15. 2g 15. 8g 802mg 2. 0g おかず 643kcal 40. 3g 31. 1g 52. 2g 2030mg 5. 2g 840kcal	原表 表 三飯セット 526kcal 23.5g 16.0g 70.5g 1028mg 2.6g 三飯セット 1414kcal 55.4g 34.0g 215.9g 2649mg 6.7g 1611kcal	●オレンん 無焼・ケナの 無焼・ケナの 大・味噌・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ジ200g 150g ソセッキ炒め この和え物 ま・キャベツ) 271kcal 17. 6g 14. 1g 16. 4g 744mg 1. 9g おかず 644kcal 39. 0g 32. 5g 47. 4g 2134mg 5. 4g 843kcal	乳麦 麦 	◎ りんごん ★ごりの味 大学のにはん 大学のにはなり 大学のにはないはない 大学のにはないはない 大学のにはないはないはない 大学のにはないはないはないはないはないはないはないはないはないはないはないはないはないは	150g 150g 150g 噌焼 んびら 声のごま煮 のさっぱり煮 苦芽・揚げ) 262kcal 18. 2g 13. 1g 16. 6g 776mg 2. 0g おかず 608kcal 40. 1g 28. 0g 49. 7g 2082mg 5. 3g 815kcal	528kcal 24.1g 14.7g 71.6g 1027mg 2.6g ご飯セット 1397kcal 57.0g 31.4g 215.3g 2707mg 6.9g 1604kcal	◎キウイ ★ごはん クリーム煮込 和風のの はない 大クリーム煮込 れたり オクラの を味噌汁(のじ エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物 大り は相当 エネルギー 質 脂水・リウム 食塩相当・ オントリウム 食塩相ギー	フルーツ 150g みハンバーグ フ 子胡椒和え き・キャベツ) おかず 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g 694mg 1.8g おかず 611kcal 41.0g 29.5g 43.7g 2217mg 5.7g 812kcal	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 456kcal 13.0g 10.0g 74.1g 922mg 2.3g ご飯セット 1399kcal 57.7g 33.3g 208.9g 2861mg 7.2g 1600kcal
夕食合計(合計)	● りんぱく ままればく まままままままままま	150g 150g 150g ツ デー 松菜煮 きり是布和え げ・しめじ) 241kcal 17. 1g 11. 9g 18. 2g 670mg 1. 7g おかず 632kcal 41. 0g 30. 2g 50. 4g 2199mg 5. 6g 839kcal 47. 1g	三飯セット 507kcal 23.0g 13.5g 73.1g 896mg 2.3g こ飯セット 1408 1408 1408 1408 1408 1408 1408 1408	●グレー人 	プフルー 150g ツの塩おかか 干・なめこ) まかず 271kcal 18.5g 15.2g 15.8g 802mg 2.0g おかず 643kcal 40.3g 31.1g 52.2g 2030mg 5.2g 840kcal 48.0g	原表 表 ご飯セット 526kcal 23.5g 16.0g 70.5g 1028mg 2.6g ご飯セット 1414kcal 55.4g 34.0g 215.9g 2649mg 6.7g 1611kcal 63.1g	 ●オレンス ★ご供送が 大きの 大きの	ジ200g 150g ソセツ辛炒め この和え物 ま・キャベツ) 271kcal 17. 6g 14. 1g 16. 4g 744mg 1. 9g おかず 644kcal 39. 0g 32. 5g 47. 4g 2134mg 5. 4g 843kcal 46. 9g	乳麦 麦 	● りんごん 大 で	150g 150g 150g 噌焼 んびら 声のごま煮 のさっぱり煮 苦芽・揚げ) 262kcal 18. 2g 13. 1g 16. 6g 776mg 2. 0g おかず 608kcal 40. 1g 28. 0g 49. 7g 2082mg 5. 3g 815kcal 46. 2g	528kcal 24.1g 14.7g 71.6g 1027mg 2.6g ご飯セット 1397kcal 57.0g 31.4g 215.3g 2707mg 6.9g 1604kcal 63.1g	◎キウイ ★ごはん クリーム煮込 和風ボト オクラームボント オクラームボント オクラームボント オクラームボント はて にんばく 脂質 炭水化物 大り は塩相当ギー たんぱく 脂質 ボルド・リーム はなり は塩れルギー 質 ボルルギー がいばく 変 ボールが はな たんぱく なった。	フルーツ 150g みハンパーグ フ 子胡椒和え き・キャベツ) ************************************	乳麦 乳麦 実 こ飯セット 456kcal 13.0g 10.0g 74.1g 922mg 2.3g こ飯セット 1399kcal 57.7g 33.3g 208.9g 2861mg 7.2g
夕食 合計 合計(間	● リニック まっき ままり かんしょう での とっている はっている はっぱい はっぱい はっぱい はっぱい はっぱい はっぱい はっぱい はっぱい	150g 150g 150g ツ デー 松菜煮 きり是布和え げ・しめじ) 241kcal 17. 1g 11. 9g 18. 2g 670mg 1. 7g おかず 632kcal 41. 0g 30. 2g 50. 4g 2199mg 5. 6g 839kcal 47. 1g 37. 3g	三飯セット 507kcal 23.0g 13.5g 73.1g 896mg 2.3g こませか 1408セット 1508・ 1508 1508 1508 1508 1508 1508 1508 1508 1508 1508 15	●グレーん 豚肉ときまま (1) を (1) を (2) を (3) を (4) を (プフルー 150g ツの塩おかか 干・なめこ) まかず 271kcal 18.5g 15.2g 15.8g 802mg 2.0g まかず 643kcal 40.3g 31.1g 52.2g 2030mg 5.2g 840kcal 48.0g 38.1g	原表 表 ご飯セット 526kcal 23.5g 16.0g 70.5g 1028mg 2.6g ご飯セット 1414kcal 55.4g 34.0g 215.9g 2649mg 6.7g 1611kcal 63.1g 41.0g	●オレン 人 無焼 チ ブ ナ と ツ ナ の は	ジ200g 150g ソセツ辛炒め この和え物 ま・キャベツ) 271kcal 17. 6g 14. 1g 16. 4g 744mg 1. 9g おかず 644kcal 39. 0g 32. 5g 47. 4g 2134mg 5. 4g 843kcal 46. 9g 39. 5g	乳麦 麦 	● りんごん ブリの味 大変のと生ったいで、 大塚内と生ったいで、 大味噌汁(3) 大味噌汁(3) 大いはく 大りります。 たいばく 大りります。 たいばく 大りります。 たいばく 大りります。 たいばく を塩れいだった。 にきないできる。 たいばく を塩れいで、 たいばく を塩れいで、 たいばく にきないで、 たいばく を塩れいで、 たいばく にきないで、 たいばく にあればく にあればく にあればく にないがく にないばく にないがは、 にないばく にないばく にないばく にないがは、	150g 150g 150g 噌焼 んびら 声のごま煮 のさっぱり煮 苦芽・揚げ) 262kcal 18. 2g 13. 1g 16. 6g 776mg 2. 0g おかず 608kcal 40. 1g 28. 0g 49. 7g 2082mg 5. 3g 815kcal 46. 2g 35. 1g	528kcal 24.1g 14.7g 71.6g 1027mg 2.6g ご飯セット 1397kcal 57.0g 31.4g 215.3g 2707mg 6.9g 1604kcal 63.1g 38.5g	◎キウイ ★ごれんの カリーム 煮込 和加 のの オクラーム ボーク ボルガーク エネルばく 脂質	フルーツ 150g みハンパーグ フ 子胡椒和え き・キャベツ) おかず 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g 694mg 1.8g おかず 611kcal 41.0g 29.5g 43.7g 2217mg 5.7g 812kcal 48.4g 36.5g	乳麦 乳麦 実 こ飯セット 456kcal 13.0g 10.0g 74.1g 922mg 2.3g こ飯セット 1399kcal 57.7g 33.3g 208.9g 2861mg 7.2g 1600kcal 65.1g 40.3g
夕食 合計 合計(間食	● までの大きでは、またいでは、カングでは	150g 150g 150g ツ デー 松菜煮 きり是布和え げ・しめじ) 241kcal 17. 1g 11. 9g 18. 2g 670mg 1. 7g おかず 632kcal 41. 0g 30. 2g 50. 4g 2199mg 5. 6g 839kcal 47. 1g 37. 3g 82. 3g	三飯セット 507kcal 23.0g 13.5g 73.1g 896mg 2.3g ご飯セット 1408kcal 57.2g 33.4g 214.7g 2825mg 7.2g 1615kcal 63.3g 40.5g 246.6g	●グレーん 豚肉と生き煮 素味噌汁(切 エネルばく 脂炭水・リ相当ニーたんぱ 大・リ相当ニーたんぱ を塩れルギー質 ボルリカリカーでである。 たんぱででする。 たんなでする。 ・ たんなでする。 ・ たんなでする。 ・ たんなでする。 ・ たんなでする。 ・ たんなでする。 ・ ・ たんなでする。 ・ たるでする。 ・ たるでするで ・ たるでする。 ・ ・ たるでする。 ・ たるで	プフルー 150g ツの塩おかか 干・なめこ) 271kcal 18.5g 15.2g 15.8g 802mg 2.0g おかず 643kcal 40.3g 31.1g 52.2g 2030mg 5.2g 840kcal 48.0g 38.1g 80.0g	原表 表 ご飯セット 526kcal 23.5g 16.0g 70.5g 1028mg 2.6g ご飯セット 1414kcal 55.4g 34.0g 215.9g 2649mg 6.7g 1611kcal 63.1g 41.0g 243.7g	●オレンん 無焼チグラナの 大き (株) (株) (株) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大) (大	ジ200g 150g ソセツ辛炒め この和え物 ま・キャベツ) 271kcal 17. 6g 14. 1g 16. 4g 744mg 1. 9g おかず 644kcal 39. 0g 32. 5g 47. 4g 2134mg 5. 4g 843kcal 46. 9g 39. 5g 75. 6g	乳麦 麦 	● りんごん で	150g 150g 150g 噌焼 んびら 声のごま煮 のさっぱり煮 苦芽・揚げ) 262kcal 18. 2g 13. 1g 16. 6g 776mg 2. 0g おかず 269 2. 0g おかず 2. 0g おかず 2. 0g おかる 35 kcal 40. 1g 28. 0g 49. 7g 2082mg 5. 3g 815kcal 46. 2g 35. 1g 81. 6g	528kcal 24.1g 14.7g 71.6g 1027mg 2.6g ご飯セット 1397kcal 57.0g 31.4g 215.3g 2707mg 6.9g 1604kcal 63.1g 38.5g 247.2g	 ○キウイ ★ ごりょう カリーム カリーム オクラーム ボルース たんぱく 大り な塩相当ギー たんぱく 脂液水 水り 食塩れルギー質 炭水 ボルドリー 食塩れルギー質 ボートリー 大り はなり 大り はなり 大り はなり 大り 大り<	フルーツ 150g みハンパーグ フ 子胡椒和え き・キャベツ) ************************************	乳麦 乳麦 麦 ご飯セット 456kcal 13.0g 10.0g 74.1g 922mg 2.3g こ飯セット 1399kcal 57.7g 33.3g 208.9g 2861mg 7.2g 1600kcal 65.1g 40.3g 237.8g
夕食 合計 合計(間	● リニック まっき ままり かんしょう での とっている はっている はっぱい はっぱい はっぱい はっぱい はっぱい はっぱい はっぱい はっぱい	150g 150g 150g ツ デー 松菜煮 きり是布和え げ・しめじ) 241kcal 17. 1g 11. 9g 18. 2g 670mg 1. 7g おかず 632kcal 41. 0g 30. 2g 50. 4g 2199mg 5. 6g 839kcal 47. 1g 37. 3g	三飯セット 507kcal 23.0g 13.5g 73.1g 896mg 2.3g ご飯セット 1408kcal 57.2g 33.4g 214.7g 2825mg 7.2g 1615kcal 63.3g 40.5g 246.6g	●グレーん 豚肉ときまま (1) を (1) を (2) を (3) を (4) を (プフルー 150g ツの塩おかか 干・なめこ) まかず 271kcal 18.5g 15.2g 15.8g 802mg 2.0g まかず 643kcal 40.3g 31.1g 52.2g 2030mg 5.2g 840kcal 48.0g 38.1g	原表 表 ご飯セット 526kcal 23.5g 16.0g 70.5g 1028mg 2.6g ご飯セット 1414kcal 55.4g 34.0g 215.9g 2649mg 6.7g 1611kcal 63.1g 41.0g 243.7g 2725mg	●オレン 人 無焼 チ ブ ナ と ツ ナ の は	ジ200g 150g ソセツ辛炒め この和え物 ま・キャベツ) 271kcal 17. 6g 14. 1g 16. 4g 744mg 1. 9g おかず 644kcal 39. 0g 32. 5g 47. 4g 2134mg 5. 4g 843kcal 46. 9g 39. 5g 75. 6g	乳麦 麦 こ飯セット 528kcal 22.9g 14.9g 71.7g 996mg 2.5g こ飯セット 1422kcal 55.1g 35.7g 211.7g 2761mg 7.0g 1621kcal 63.0g 42.7g 239.9g 2837mg	● りんごん ブリの味 大変のと生ったいで、 大塚内と生ったいで、 大味噌汁(3) 大味噌汁(3) 大いはく 大りります。 たいばく 大りります。 たいばく 大りります。 たいばく 大りります。 たいばく を塩れいだった。 にきないできる。 たいばく を塩れいで、 たいばく を塩れいで、 たいばく にきないで、 たいばく を塩れいで、 たいばく にきないで、 たいばく にあればく にあればく にあればく にないがく にないばく にないがは、 にないばく にないばく にないばく にないがは、	150g 150g 150g 噌焼 んびら 声のごま煮 のさっぱり煮 苦芽・揚げ) 262kcal 18. 2g 13. 1g 16. 6g 776mg 2. 0g おかず 262kcal 18. 2g 13. 1g 16. 6g 776mg 2. 0g おかず 2. 0g おかず 2. 0g おかず 2. 0g おかず 2. 0g おかず 2. 0g おかず 2. 0g おかず 2. 0g おかまる 2. 0g おりまる 40. 1g 28. 0g 49. 7g 2082mg 5. 3g 815kcal 46. 2g 35. 1g 81. 6g 2156mg	528kcal 24.1g 14.7g 71.6g 1027mg 2.6g ご飯セット 1397kcal 57.0g 31.4g 215.3g 2707mg 6.9g 1604kcal 63.1g 38.5g 247.2g 2781mg	◎キウイ ★ごれんの カリーム 煮込 和加 のの オクラーム ボーク ボルガーク エネルばく 脂質	フルーツ 150g みハンパーグ フ 子胡椒和え き・キャベツ) おかず 200kcal 7.9g 9.2g 19.2g 694mg 1.8g おかず 611kcal 41.0g 29.5g 43.7g 2217mg 5.7g 812kcal 48.4g 36.5g	乳麦 乳麦 実 こ飯セット 456kcal 13.0g 10.0g 74.1g 922mg 2.3g こ飯セット 1399kcal 57.7g 33.3g 208.9g 2861mg 7.2g 1600kcal 65.1g 40.3g

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

※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。

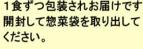
※アレルゲンは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。

お食事の作り方





1食ずつ包装されお届けです。





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 お皿に移しラップをして 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♪





