週間献立表(カロリー調整食1600)



	-	1000/5	. \	4	1040/1	. \		1000/-	. \		1000/4	-\		1070/	
	★ごはん	1月3日(月 150g] <i>)</i>	★ごはん	1月4日(火 150g	() 	★ごはん	1月5日(水 150g		<u></u> ★ごはん	1月6日(木	\) 	★ごはん	1月7日(金 150g	<u> </u>
	鶏肉と高芽		<u></u>	オムレツ	100g	卵麦)うすあん	阳丰	白菜とがん		·····································	大豆とウインナ		 乳麦
	海内で同る 里芋のかに			ホワイト		乳麦		このきの煮物			マン炒め	<u>久</u> 主	人参の炒	山孝	主
						主	 		久	カロ しょ	トラペ	<u>久</u> 主	白菜と昆布	ソス	久
	湯葉と枝豆の梅おかかサラダ ★味噌汁 (豆腐・なめこ)		久	竹の子と人参のおかか煮 じゃが芋の中華風サラダ		久 主	カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		似事	キャロットラペ ★味噌汁(巻麩・しめじ)		<u>久</u> 筆	★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)		
	X % 1 1 1 \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \	(A) (A) (A) (A)	.	★すまし汁(えの		<u> 条</u> 基	A 9 & C/1 (1E	中 聊水平 1/	别么		<u> </u>	冬	A 94-11 (10 21)	P 900 1 (- 2)	
朝		おかず	ご飯セット	7 0 0 71 (72)	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
食	エネルギー	181kcal		エネルギー	173kcal	429kcal	エネルギー	170kcal		エネルギー	196kcal		エネルギー		392kcal
	たんぱく質	11. 1g		たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質	6. 3g	11. 9g
	脂質	7. 5g	8. 5g	脂質	7. 0g	7.7g	脂質	7. 6g	8. 9g	脂質	9. 4g		脂質	4. 6g	5. 5g
	炭水化物	7. 0g 16. 8g	71.8g	炭水化物	7. 0g 18. 6g	73.3g	炭水化物	7. 0g 18. 2g	72. 6g	加克 炭水化物	17. 4g	73. 1g	炭水化物	16. 6g	72.7g
	ナトリウム		850mg	ナトリウム	742mg		ナトリウム		981mg	ナトリウム	599mg		ナトリウム	547mg	774mg
	食塩相当量	1. 6g	2. 2g	食塩相当量	1. 9g	2. 3g	食塩相当量	2. 1g	2. 5g	食塩相当量	1. 5g	2. 1g	食塩相当量	1. 4g	2. 0g
	★ごはん)		★ごはん			★ごはん			★ごはん	0		★ごはん	150g	
B	豚肉とコロコロ野菜のチーズソース		乳.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:		乳麦	麦鶏肉の味噌焼		卵麦 乳麦
	食べるトマトスープ		乳麦	菜の花		15.3	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 キャベツの土佐煮		乳麦
	ふきと人参の甘露煮		麦	▋れんこんの五目炒め煮		麦	切干大根の	中華和え 麦		豆腐としめじのとろみ煮		麦 キャベ・		の土佐煮	·····································
	★味噌汁(揚げ・キャベツ)			インゲンのごま和え		麦	★味噌汁(白			★味噌汁(揚げ・小松菜)		春雨の		華和え	卵乳麦
					麦・キャベツ)					1			★味噌汁(切		.f.ii
昼食															
R		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	200kcal	468kcal		207kcal	471kcal		237kcal	492kcal			502kcal			509kcal
	たんぱく質	11. 2g		たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質		20.9g
	脂質	10. 5g		脂質	7. 5g		脂質	12. 1g	12. 9g	脂質	11.3g		脂質	13.8g	14.6g
	炭水化物	14. 8g		炭水化物	17. 9g		炭水化物		73. 9g	炭水化物			炭水化物	14. 3g	69. 0g
	ナトリウム)		ナトリウム		0	ナトリウム)	895mg	ナトリウム	750mg		ナトリウム	731mg	957mg
	食塩相当量		2. 2g	食塩相当量		2. 1g	食塩相当量		2. 3g	食塩相当量		2. 5g	食塩相当量		2. 4g
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g									◎牛乳180g					
間食													◎牛乳18		
間食	◎グレー	プフルー	ツ200g	⊚りんご	150g	ı	◎オレン	ジ200g		◎グレー	プフルー	ツ200g	◎オレン	ジ200g	
間食	◎グレー ★ごはん	プフルー 150g		⊚りんご ★ごはん	150g 150g	141 1	◎オレン ★ごはん	ジ200g 150g		◎グレー ★ごはん	プフルー 150g		◎オレン ★ごはん	ジ200g 150g	#
間食	◎グレー ★ごはん 揚げ豆腐 <i>0</i>	プフルー 150g D挽肉あん			150g 150g ノーのルー	乳麦	◎オレン ★ごはん アジの照	ジ200g 150g 焼	麦	◎グレー ★ごはん 鶏肉ときのこ	プフルー 150g _{のバター醤油}	乳麦	◎オレン ★ごはん ブリの磯	ジ200g 150g 辺焼	麦
間食	◎グレー ★ごはん 揚げ豆腐 <i>0</i>	プフルー 150g D挽肉あん		◎りんご★ごはんチキンカレ麩の野菜	150g 150g ノーのルー あんかけ		◎オレン ★ごはん アジの照	ジ200g 150g 焼 ーマンのソテー	到.麦	◎グレー★ごはん鶏肉ときのこさつま揚の	プフルー 150g _{のバター醤油})味噌炒め		◎オレン ★ごはん ブリの磯 ふきのき	ジ200g 150g 辺焼 んぴら	麦麦
間食	◎グレー★ごはん揚げ豆腐のブロッコ竹輪のご	プフル <u>ー</u> 150g)挽肉あん リー ま炒め	乳麦麦	◎りんご★ごはんチキンカレ数の野菜ナスの油	150g 150g レーのルー あんかけ 炒め		◎オレン ★ごはん アジの照 チンゲン薬とど 白菜と挽	ジ200g 150g 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法蓮草と切す	プフルー 150g のバター醤油 O味噌炒め -のおひたし	乳麦	◎オレン ★ごはん ブリの磯 ふきのき 炒り豆腐	ジ200g 150g 辺焼 んぴら	麦 麦 卵乳麦
間食	◎グレー★ごはん揚げ豆腐のブロッコ竹輪のご法蓮草と素し	プフル <u>ー</u> 150g)挽肉あん リー ま炒め 鶏のサラダ	乳麦麦	◎りんご★ごはんチキンカレ麩の野菜	150g 150g レーのルー あんかけ 炒め		◎オレン★ごはんアジの照チンケンቋヒヒ白菜と挽大豆と人	ジ200g 150g 焼 -マンのソテー 肉の旨煮 参の煮物	乳麦 麦	◎グレー★ごはん鶏肉ときのこさつま揚の	プフルー 150g のバター醤油 O味噌炒め -のおひたし	乳麦	◎オレン ★ごはん ブリの磯 ふきのき 炒り豆腐 ^{菜の花とひじ}	ジ200g 150g 辺焼 んぴら きのごま和え	麦奶乳麦奶麦
	◎グレー★ごはん揚げ豆腐のブロッコ竹輪のご	プフル <u>ー</u> 150g)挽肉あん リー ま炒め 鶏のサラダ	乳麦麦	◎りんご★ごはんチキンカレ数の野菜ナスの油	150g 150g レーのルー あんかけ 炒め		◎オレン ★ごはん アジの照 チンゲン薬とど 白菜と挽	ジ200g 150g 焼 -マンのソテー 肉の旨煮 参の煮物	乳麦 麦	◎グレー★ごはん鶏肉ときのこさつま揚の法蓮草と切す	プフルー 150g のバター醤油 O味噌炒め -のおひたし	乳麦	◎オレン ★ごはん ブリの磯 ふきのき 炒り豆腐	ジ200g 150g 辺焼 んぴら きのごま和え	麦麦卵乳麦麦麦
9	◎グレー★ごはん揚げ豆腐のブロッコ竹輪のご法蓮草と素し	プフル <u>ー</u> 150g)挽肉あん リー ま炒め 鶏のサラダ	乳麦麦	◎りんご★ごはんチキンカレ数の野菜ナスの油	150g 150g レーのルー あんかけ 炒め		◎オレン★ごはんアジの照チンケンቋヒヒ白菜と挽大豆と人	ジ200g 150g 焼 -マンのソテー 肉の旨煮 参の煮物	乳麦 麦	◎グレー★ごはん鶏肉ときのこさつま揚の法蓮草と切す	プフルー 150g のバター醤油 O味噌炒め -のおひたし	乳麦	◎オレン ★ごはん ブリの磯 ふきのき 炒り豆腐 ^{菜の花とひじ}	ジ200g 150g 辺焼 んぴら きのごま和え	麦 罗 那 果 麦
	◎グレー★ごはん揚げ豆腐のブロッコ竹輪のご法蓮草と素し	プフル <u>ー</u> 150g り挽肉あん リー ま炒め 鶏のサラダ 芽・しめじ)	乳麦 麦 麦	◎りんご★ごはんチキンカレ数の野菜ナスの油	150g 150g シーのルー あんかけ 炒め 場げ・白菜)	麦	◎オレン★ごはんアジの照チンケンቋヒヒ白菜と挽大豆と人	ジ200g 150g 焼 Rの日煮 多の煮物 原・巻麩)	乳麦 麦 麦	◎グレー★ごはん鶏肉ときのこさつま揚の法蓮草と切す★すまし汁(プフルー 150g のバター醤油 の味噌炒め - のおひたし 椎茸・豆腐)	乳麦 卵麦落 麦 麦	◎オレン ★ごはん ブリの磯 ふきのき 炒り豆腐 ^{東の花とひじ} ★すまし汁(5	ジ200g 150g 辺焼 んぴら きのごま和え 5魔・えのき)	麦
9	◎グレー★ごはん揚げ豆腐のブロッコ竹輪のご法蓮草と素し	プフル <u>ー</u> 150g)挽肉あん リー ま炒め 鶏のサラダ	乳麦麦	◎ りんご ★ごはん チキンカレ 麩の野菜 ナスの油 ★味噌汁(掛	150g 150g レーのルー あんかけ 炒め 場げ・白菜)	麦麦	◎オレン ★ごはん アジの照 チンケン薬と児 白菜と挽 大豆と人 ★味噌汁(§	ジ200g 150g 焼 -マンのソテー 肉の旨煮 参の煮物	乳麦麦麦 麦 ご飯セット	◎グレー★ごはん鶏肉ときのこさつま揚の法蓮草と切す★すまし汁(プフルー 150g のバター醤油 O味噌炒め -のおひたし	乳麦 卵麦落 麦 麦 ご飯セット	◎オレン ★ごはん ブリの磯 ふきのき 炒り豆腐 ^{東の花とひじ} ★すまし汁(5	ジ200g 150g 辺焼 んぴら きのごま和え	麦 麦 ご飯セット
9	◎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★味噌汁(若	プフルー 150g) 挽肉あん リー ま炒め 、鶏のサラダ 芽・しめじ) おかず 241kcal 18.0g	乳麦 麦 ご飯セット 496kcal 23.3g	◎ りんご ★ごはん チキンカレ 麩の野菜 ナスの油 ★味噌汁(指	150g 150g レーのルー あんかけ 炒め 場げ・白菜) よかず 250kcal 13.2g	麦 麦 ご飯セット 517kcal 19 0g	◎オレン ★ごはん アジの照 チンケン薬と児 白菜と挽 大豆と人 ★味噌汁(§	ジ200g 150g 焼 -マンのソテー 肉の旨煮物 返腐・巻麩) よかず 216kcal 21.7g	乳麦 麦 麦 麦 ご飯セット 483kcal 27.6g	◎グレー ★ごはん 鶏肉ときのこ さつま揚の 法連草と切干 ★すまし汁(エネルギー たんぱく質	プフルー 150g のバター醤油 の味噌炒め - のおひたし 椎茸・豆腐) - おかず 194kcal 11.7g	乳麦 卵麦落 麦 麦 ご飯セット 448kcal	◎オレン ★ごはん ブリの磯 ふきのき 炒り豆腐 ^{菜の花とひじ} ★すまし汁(⑤	ジ200g 150g 辺焼 んぴら きのごま和え ² 鷹・えのき) おかず 249kcal	麦 麦 ご飯セット
9	◎グレー ★ごはん 揚げ豆腐の ブロッコ 法連草と素し ★味噌汁(苦エネルギー たんぱく質 脂質	プフルー 150g) 挽肉あん リー ま炒め 鶏のサラダ 芽・しめじ) おかず 241kcal 18.0g 11.3g	乳麦 麦 ご飯セット 496kcal 23.3g	◎ りんご ★ごはん チキンカレ 麩の野菜 ナスの油 ★味噌汁(指	150g 150g レーのルー あんかけ 炒め 場げ・白菜) よかず 250kcal 13.2g	麦 麦 ご飯セット 517kcal 19.0g 16.5g	◎オレン ★ごはん アジの照 5ンゲン葉とピ 白菜と投 大豆と人 ★味噌汁(5 エネルギー たんぱく質 脂質	ジ200g 150g 焼 ーマンのソテー 肉の旨煮物 返腐・巻麩) 216kcal 21.7g 8.0g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 483kcal 27.6g 9.1g	◎グレー ★ごはん 鶏肉ときのこ さつま揚の 法連草と切干 ★すまし汁(エネルギー たんぱく質 脂質	プフルー 150g のバター醤油 の味噌炒め - のおひたし 椎茸・豆腐) 	乳麦 卵麦落 麦 ご飯セット 448kcal 16.8g 9.8g	◎オレン ★ごはん ブリの磯 ふきの豆腐 ^{葉の花とひじ} ★すまし汁(5 たんぱく質 脂質	ジ200g 150g 辺焼 んぴら きのごま和え 匠腐・えのき) 249kcal 18. 1g 13. 8g	麦 麦 ご飯セット 503kcal 23.1g 14.6g
9	◎グレー ★ごはん 揚げ豆腐の ブロッコ 法連草と素し ★味噌汁(苦エネルギー たんぱく質 脂質	プフルー 150g)挽肉あん リー ま炒め 鶏のサラダ 芽・しめじ) 241kcal 18.0g 11.3g 18.4g	乳麦 麦 ご飯セット 496kcal 23.3g	◎ りんご ★ごはん チキンカレ 麩の野菜 ナスの油 ★味噌汁(指	150g 150g レーのルー あんかけ 炒め 場げ・白菜) よかず 250kcal 13.2g	麦 麦 ご飯セット 517kcal 19.0g 16.5g	◎オレン ★ごはん アジの照 5ンゲン薬とピ 白菜と挽 大豆と人 ★味噌汁(5	ジ200g 150g 焼 ーマンのソテー 肉の旨煮物 返腐・巻麩) 216kcal 21.7g 8.0g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 483kcal 27.6g 9.1g	◎グレー ★ごはん 鶏肉ときのこ さつま揚の 法連草と切干 ★すまし汁(エネルギー たんぱく質 脂質	プフルー 150g のバター醤油 の味噌炒め - のおひたし 椎茸・豆腐) 	乳麦 卵麦落 麦 ご飯セット 448kcal 16.8g 9.8g	◎オレン ★ごはん ブリの磯 ふきの豆腐 ^{葉の花とひじ} ★すまし汁(5 たんぱく質 脂質	ジ200g 150g 辺焼 んぴら きのごま和え 匠腐・えのき) 249kcal 18. 1g 13. 8g	麦 麦 ご飯セット 503kcal 23.1g 14.6g
9	◎グレー★ごはん揚げ豆腐のブロッコ大輪のご法連車と素し★味噌汁(若エネルギーたんぱく質	プフルー 150g) 挽肉あん リー ま炒め 鶏のサラダ 芽・しめじ) おかず 241kcal 18.0g 11.3g	乳麦 麦 ご飯セット 496kcal 23.3g 12.1g 73.3g	◎りんご ★ごはん チキンカし 麩の野菜 ナスの油 ★味噌汁(排	150g 150g レーのルー あんかけ 炒め 場げ・白菜) 250kcal 13.2g 14.9g 15.4g	麦 ご飯セット 517kcal 19. 0g 16. 5g 70. 4g	◎オレン ★ごはん アジの照 5ンゲン葉とピ 白菜と投 大豆と人 ★味噌汁(5 エネルギー たんぱく質 脂質	ジ200g 150g 焼 -マンのソテー 肉の旨煮物 返腐・巻麩) 216kcal 21.7g 8.0g 14.6g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 483kcal 27. 6g 9. 1g 70. 5g	◎グレー ★ごはん 鶏肉ときのこ さつま揚の 法連草と切干 ★すまし汁(エネルギー たんぱく質	プフルー 150g のバター醤油 の味噌炒め のおひたし 椎茸・豆腐) 194kcal 11.7g 9.0g 15.9g	乳麦 卵麦落 麦 ご飯セット 448kcal 16.8g 9.8g 70.3g	◎オレン ★ごはん ブリの磯 ふきのき 炒り豆腐 ^{菜の花とひじ} ★すまし汁(⑤ エネルギー たんぱく質	ジ200g 150g 辺焼 んぴら きのごま和え 遠腐・えのき) 249kcal 18. 1g 13. 8g 12. 5g	麦 麦 ご飯セット 503kcal 23.1g 14.6g
9	◎グレー★ごはん揚げ豆腐のブ輪のご法連草と蒸し★味噌汁(若エネルギーたんぱく質脂質炭水化物	プフルー 150g)挽肉あん リー ま炒め 鶏のサラダ 芽・しめじ) 241kcal 18. 0g 11. 3g 18. 4g 825mg 2. 1g	え 麦 ご飯セット 496kcal 23.3g 12.1g 73.3g 1076mg 2.7g	● りんだん チキンカレ まかり かんじょう またい またい またい またい またい またい はく 質	150g 150g レーのルー あんかけ 炒め 場げ・白菜) 250kcal 13. 2g 14. 9g 15. 4g 847mg 2. 2g	麦 麦 ご飯セット 517kcal 19.0g 16.5g 70.4g 1074mg 2.7g	●オレン ★ごの に デジの に 大豆と 大豆と 大豆と 大豆と 大豆と 大豆と 大豆と 大豆と	ジ200g 150g 焼 -マンのソテー 肉の旨煮物 変腐・巻麩) 216kcal 21. 7g 8. 0g 14. 6g 686mg 1. 7g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 483kcal 27.6g 9.1g 70.5g 913mg 2.3g	 ◎グレー ★ごはん 鶏肉ときのこ さつま揚の 法連草と切す ★すまし汁(エネルギー たんぱく質 広水化物 ナトリウム 食塩相当量	プフルー 150g のバター醤油 のおひたし 椎茸・豆腐) 194kcal 11. 7g 9. 0g 15. 9g 827mg 2. 1g	乳麦 卵麦落 麦 ご飯セット 448kcal 16.8g 9.8g 70.3g 975mg 2.5g	◎オレン ★ごけん ボックラ ではないに *すましけに *すましけに エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当	ジ200g 150g 辺焼 んぴら きのごま和え 遠腐・えのき) 249kcal 18. 1g 13. 8g 12. 5g 845mg 2. 1g	麦 ご飯セット 503kcal 23. 1g 14. 6g 66. 5g 993mg 2. 5g
9	 	プフルー 150g)挽肉あん リー ま炒め 鶏のサラダ 芽・しめじ) 241kcal 18.0g 11.3g 18.4g 825mg 2.1g おかず	乳麦 麦 ご飯セット 496kcal 23.3g 12.1g 73.3g 1076mg 2.7g ご飯セット	● りんごん チキンカレ 表の野油 ★味噌汁(掛 エネルギーたんぱく質 脱水化物 ナトリウム 食塩相当量	150g 150g レーのルー あんかけ 炒め 場げ・白菜) 250kcal 13. 2g 14. 9g 15. 4g 847mg 2. 2g おかず	麦 ご飯セット 517kcal 19. 0g 16. 5g 70. 4g 1074mg 2. 7g ご飯セット	◎オレン ★ごのに デジのに 白菜と挽 大豆と人 ★味噌汁(5 エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物 ナトリウ量	ジ200g 150g 焼 -マンのソテー 肉の旨煮物 変腐・巻麩) 216kcal 21. 7g 8. 0g 14. 6g 686mg 1. 7g おかず	乳麦 麦 麦 ご飯セット 483kcal 27. 6g 9. 1g 70. 5g 913mg 2. 3g ご飯セット	◎グレー ★ごはん 鶏肉ときのこ さつま揚の 法運車と切っ ★すまし汁(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 150g のバター醤油 の味噌炒め のおひたし 推茸・豆腐) 194kcal 11. 7g 9. 0g 15. 9g 827mg 2. 1g	乳麦 卵麦落 麦 ご飯セット 448kcal 16.8g 9.8g 70.3g 975mg 2.5g ご飯セット	◎オレン ★ごけん ブリの機 ふきの 東の花とひじ ★すまし汁(「たんぱく」 上ネルギー たんぱく 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ジ200g 150g 辺焼 んぴら きのごま和え 遠廣・えのき) 249kcal 18. 1g 13. 8g 12. 5g 845mg 2. 1g	麦 ご飯セット 503kcal 23.1g 14.6g 66.5g 993mg 2.5g ご飯セット
9	 ◎グレー ★ごはん 揚げ豆腐の ブ輪のご 法連車と蒸し ★味噌汁(若 エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム 	プフルー 150g)挽肉あん リー ま炒め 鶏のサラダ 芽・しめじ) 241kcal 18. 0g 11. 3g 18. 4g 825mg 2. 1g おかず 622kcal	乳麦 麦 ご飯セット 496kcal 23.3g 12.1g 73.3g 1076mg 2.7g ご飯セット 1405kcal	● りんごん チキンカレ 数の野油 ★味噌汁(排 たんぱく質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー	150g 150g ルーのルー あんかけ 炒め 場げ・白菜) 250kcal 13.2g 14.9g 15.4g 847mg 2.2g おかず 630kcal	麦 ご飯セット 517kcal 19 0g 16.5g 70.4g 1074mg 2.7g ご飯セット 1417kcal	◎オレン ★ごのに デンゲン薬とと 白菜と人 大豆と人 ★味噌汁(5 エネルギー たんぱく 脂質水化物 大り、単一 大り、単一 大り、単一 たんぱく 上、リウ量 エネルギー	ジ200g 150g 焼 -マンのソテー 肉の旨煮物 変腐・巻数) 216kcal 21.7g 8.0g 14.6g 686mg 1.7g おかず 623kcal	乳麦 麦 麦 ご飯セット 483kcal 27. 6g 9. 1g 70. 5g 913mg 2. 3g ご飯セット 1404kcal	 ◎グレー ★ごはん 鶏肉ときのこさつま揚の 法運車と切っ ★すまし汁(エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー 	プフルー 150g のバター醤油 の味噌炒め のおひたし 推茸・豆腐) 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 448kcal 16.8g 9.8g 70.3g 975mg 2.5g ご飯セット 1408kcal	◎オレン ★ごけん ボリの機 ふきの をひじ ★すまし汁(まの花とひじ ★すまし汁(「大いばく」 にんぱく 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー	ジ200g 150g 辺焼 んぴら きのごま和え 遠廣・えのき) 249kcal 18. 1g 13. 8g 12. 5g 845mg 2. 1g おかず 631kcal	麦
9	 ●グレー ★ご見腐の ブ竹輪のコご素は ★味噌汁(若 エネルギーたんぱく質 広水化物ナトリウム 食塩相当量 エネルギーたんぱく質 	プフルー 150g)挽肉あん リー ま炒め 鶏のサラダ 芽・しめじ) 241kcal 18.0g 11.3g 18.4g 825mg 2.1g おかず 622kcal	乳麦 変数セット 496kcal 23.3g 12.1g 73.3g 1076mg 2.7g ご飯セット 1405kcal 56.9g	● りんだん チキンカレ まかい サースの の が で が で が で が で が で が で が で が で が で	150g 150g ルーのルー あんかけ 炒め 場げ・白菜) 250kcal 13.2g 14.9g 15.4g 847mg 2.2g おかず 630kcal 40.7g	麦 ご飯セット 517kcal 19 0g 16 5g 70 4g 1074mg 2. 7g ご飯セット 1417kcal 57. 3g	◎オレン ★ごのに デンゲン薬とと 白菜と人 大豆と人 ★味噌汁(5 エネルギー たんぱく 脂質水化物 大り、東塩相当 エネルギー たんぱく	ジ200g 150g 焼 -マンのソテー 肉の旨煮物 豆腐・巻麩) 216kcal 21.7g 8.0g 14.6g 686mg 1.7g おかず 623kcal 39.9g	現表 表 一 表 でしている 27.6g 9.1g 70.5g 913mg 2.3g でしている 1404kcal 56.0g	◎グレー ★ごはん 鶏肉ときのこ さつま揚の 法運車と切っ ★すまし汁(エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	プフルー 150g のパター醤油 の味噌炒め のおひたし 推茸・豆腐) 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 448kcal 16.8g 9.8g 70.3g 975mg 2.5g ご飯セット 1408kcal	◎オレン ★ごはん ブリの機 ふきの 東の花とひじ ★すまし汁(「エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当 ニネルギー たんぱく質	ジ200g 150g 辺焼 んぴら きのごま和え 遠廣・えのき) 249kcal 18. 1g 13. 8g 12. 5g 845mg 2. 1g おかず 631kcal 40. 3g	麦 - ご飯セット 503kcal 23.1g 14.6g 66.5g 993mg 2.5g ご飯セット 1404kcal 55.9g
夕食合	 ● グレー ★ご豆腐の ブ竹輪車と蒸し ★味噌汁(若 エネルギーたんぱく質 炭水化物ナトリウム量 エネルギーたんぱく質 エネルギーたんぱく質 	プフルー 150g)挽肉あん リー ま炒め 悪のサラダ 芽・しめじ) 241kcal 18.0g 11.3g 18.4g 825mg 2.1g おかず 622kcal 40.3g 29.3g	乳麦 変数セット 496kcal 23.3g 12.1g 73.3g 1076mg 2.7g ご飯セット 1405kcal 56.9g 32.7g	● リんぱく まない またんぱく たいり はんじょう はんじょう はんじょう はんじょう はんじょう はんじょう はんばく かんぱく かんぱく おんぱく おんぱく おんぱく おんぱく おんぱく おんぱく おんぱく お	150g 150g ルーのルー あんかけ 炒め 場げ・白菜) 250kcal 13. 2g 14. 9g 15. 4g 847mg 2. 2g おかず 630kcal 40. 7g 29. 4g	麦 - ご飯セット 517kcal 19 0g 16 5g 70 4g 1074mg 2. 7g ご飯セット 1417kcal 57. 3g 32. 6g	●オレン オンゲン薬とと 大豆の に 大豆の に たんぱ で 大しい で 大しい で 大しい で 大しい で 大しい で 大しい で 大しい で 大しい に 大しい で 大しい で に 大しい で 大しい で し に 大しい で 大しい で 大しい で 大しい で 大しい で 大しい で 大しい で 大しい で 大しい	ジ200g 150g 焼 -マンのソテー 肉の旨煮物 豆腐・巻麩) 216kcal 21.7g 8.0g 14.6g 686mg 1.7g おかず 623kcal 39.9g 27.7g	現表 表表 一 表表 でしている 27.6g 9.1g 70.5g 913mg 2.3g でしている 1404kcal 56.0g 30.9g	◎グレー ★ごはん 鶏肉ときのこ さつま揚の 法連草と切っ *すまし汁(エネルギー たんぱく 脂炭水化物 ナトリウム量 エネルギー 食塩相当単 エネルギー たんぱく 脂質	プフルー 150g のバター醤油 の味噌炒め のおひたし 推茸・豆腐) 194kcal 11. 7g 9. 0g 15. 9g 827mg 2. 1g おかず 624kcal 38. 8g 29. 7g	乳麦 卵麦落 麦 ご飯セット 448kcal 16.8g 9.8g 70.3g 975mg 2.5g ご飯セット 1408kcal 55.6g 33.0g	◎オレン ★ごりの機 ぶりの豆腐 薬の花とひじ ★すまし汁(室 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 脂質 大トリウム量 エネルギー たんぱく 脂質	ジ200g 150g 辺焼 んぴら きのごま和え 遠廣・えのき) 249kcal 18. 1g 13. 8g 12. 5g 845mg 2. 1g おかず 631kcal 40. 3g 32. 2g	麦 - ご飯セット 503kcal 23. 1g 14. 6g 66. 5g 993mg 2. 5g ご飯セット 1404kcal 55. 9g 34. 7g
夕食合	● グレーんの ブリ は は は は は は は は が は は は は は は は は は は	プフルー 150g)挽肉あん リー ま炒め まかず 241kcal 18. 0g 11. 3g 18. 4g 825mg 2. 1g おかず 622kcal 40. 3g 29. 3g	乳麦 麦 ご飯セット 496kcal 23.3g 12.1g 73.3g 1076mg 2.7g ご飯セット 1405kcal 56.9g 32.7g 215.2g	● りんぱく ままい ままい ままい ままい ままい ままい ままい ままい ままい まま	150g 150g 150g アーのルー あんかけ 炒め 場げ・白菜) 250kcal 13.2g 14.9g 15.4g 847mg 2.2g おかず 630kcal 40.7g 29.4g 51.9g	麦 - ご飯セット 517kcal 19. 0g 16. 5g 70. 4g 1074mg 2. 7g ご飯セット 1417kcal 57. 3g 32. 6g 217. 7g	●オレンス アジュをとした。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ジ200g 150g 焼 -マンのソテー 肉の盲煮物 変腐・巻数) 216kcal 21.7g 8.0g 14.6g 686mg 1.7g おかず 623kcal 39.9g 27.7g 52.1g	乳麦 麦 一ご飯セット 483kcal 27. 6g 9. 1g 70. 5g 913mg 2. 3g ご飯セット 1404kcal 56. 0g 30. 9g 217. 0g	 ◎グレー ★ごはん 鶏肉ときのこ さつま揚の ★すまし汁(エネルギー たんぱの ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく ボルギー 大んぱく ボルギー 大んぱく ボルギー 大んぱく ボルギー 大んぱく ボルギー たんぱく ボルギー ボルギー 大んぱく ボルギー たんぱく ボルギー 大んぱく ボルギー 大んぱく ボルギー 大んぱく ボルギー 大んぱく ボルギー 大んぱく ボルギー 大んぱく ボルビー ボルビー ボルビー ボルギー ボルギー ボルギー ボルギー ボルギー ボルギー ボルギー ボルギー ボルギー ボルビー ボルジー ボルビー ボルビー<	プフルー 150g のバター醤油 の味噌炒め のおひたし 推茸・豆腐) 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 448kcal 16.8g 9.8g 70.3g 975mg 2.5g ご飯セット 1408kcal 55.6g 33.0g 212.4g	◎オレン ★ごりの機 ぶりの豆とひじ ★すまし汁(★すまし汁(*すまし汁(「大りり豆腐水化物 大トリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物 まれれずく 脂質 ボルギー たんぱく 脂質 炭水化物	ジ200g 150g 辺焼 んぴら きのごま和え 遠隣・えのき) 249kcal 18. 1g 13. 8g 12. 5g 845mg 2. 1g おかず 631kcal 40. 3g 32. 2g 43. 4g	麦 - ご飯セット 503kcal 23. 1g 14. 6g 66. 5g 993mg 2. 5g ご飯セット 1404kcal 55. 9g 34. 7g 208. 2g
夕食合	● グレール	プフルー 150g)挽肉あん リー ま炒め 悪のサラダ 芽・しめじ) 241kcal 18. 0g 11. 3g 18. 4g 825mg 2. 1g おかず 622kcal 40. 3g 29. 3g 50. 0g 2094mg	乳麦 麦 ご飯セット 496kcal 23. 3g 12. 1g 73. 3g 1076mg 2. 7g ご飯セット 1405kcal 56. 9g 32. 7g 215. 2g 2799mg	● りんぱく まない	150g 150g 150g アーのルー あんかけ 炒め 場げ・白菜) 250kcal 13.2g 14.9g 15.4g 847mg 2.2g おかず 630kcal 40.7g 29.4g 51.9g 2184mg	麦 - ご飯セット 517kcal 19. 0g 16. 5g 70. 4g 1074mg 2. 7g ご飯セット 1417kcal 57. 3g 32. 6g 217. 7g 2785mg	●オレンンの オンゲン東とと 大 で の な と と と と と と と と と と と と と と と と と と	ジ200g 150g 焼 -マンのソテー 肉の盲煮物 透腐・巻数) 216kcal 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 483kcal 27. 6g 9.1g 70. 5g 913mg 2. 3g ご飯セット 1404kcal 56. 0g 30. 9g 217. 0g 2789mg	◎グレー ★ごはんのことをのことをできません。 は速車とはは、 **すまし汁に、 **すまし汁に、 **すまし汁に、 **すまし汁に、 **すまし汁に、 **できる。 * を。 **できる。 **できる。 **できる。 **できる。 **できる。 **できる。 **できる	プフルー 150g のバター醤油 の味噌炒め のおひたし 推茸・豆腐) 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 448kcal 16.8g 9.8g 70.3g 9.75mg 2.5g ご飯セット 1408kcal 55.6g 33.0g 212.4g 2779mg	◎オレンンん 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	ジ200g 150g 辺焼 んぴら さのごま和え 遠腐・えのき) 249kcal 18. 1g 13. 8g 12. 5g 845mg 2. 1g おかず 631kcal 40. 3g 32. 2g 43. 4g 2123mg	麦 - ご飯セット 503kcal 23. 1g 14. 6g 66. 5g 993mg 2. 5g ご飯セット 1404kcal 55. 9g 34. 7g 208. 2g 2724mg
夕食合計	● グリーー	プフルー 150g)挽肉あん リー ま炒め 悪のサラダ 芽・しめじ) 241kcal 18. 0g 11. 3g 18. 4g 825mg 2. 1g おかず 622kcal 40. 3g 29. 3g 50. 0g 2094mg 5. 3g	乳麦 麦 ご飯セット 496kcal 23.3g 12.1g 73.3g 1076mg 2.7g ご飯セット 1405kcal 56.9g 32.7g 215.2g 2799mg 7.1g	● リンス サイン	150g 150g 150g アーのルー あんかけ 炒め 場げ・白菜) 250kcal 13.2g 14.9g 15.4g 847mg 2.2g おかず 630kcal 40.7g 29.4g 51.9g 2184mg 5.6g	麦 麦 ご飯セット 517kcal 19.0g 16.5g 70.4g 1074mg 2.7g ご飯セット 1417kcal 57.3g 32.6g 217.7g 2785mg 7.1g	●オレンス アジュ と と と と と と と と と と と と と と と と と と と	ジ200g 150g 焼 -マンのソテー 肉の旨煮物 豆腐・巻麩) 216kcal 21.7g 8.0g 14.6g 686mg 1.7g おかず 623kcal 39.9g 27.7g 52.1g 2169mg 5.5g	表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表	 ◎グレー ★ごまのことのことをのことをある。 法連車と切り ★すまし汁(エネルギーたんば 炭水化物 大トリウム 塩塩相当量 エネルギーであれば カナトリウム 食塩相 サトリウム 食塩相 	プフルー 150g のバター醤油 の味噌炒め のおひたし 推茸・豆腐) 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 448kcal 16.8g 9.8g 70.3g 975mg 2.5g ご飯セット 1408kcal 55.6g 33.0g 212.4g 2779mg 7.1g	◎オレン ★ごりの機 添り豆のでといい *すまし汁(*すまし汁(*すまし汁(*すまし汁(だん)ぱく 脂質 炭水化物 大トリウム 電点水化物 大・リウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく にんぱく ボッギー たんぱく にんぱく にんぱく 大・リウム 食塩相当量	ジ200g 150g 辺焼 んぴら さのごま和え 遠隣・えのき) 249kcal 18. 1g 13. 8g 12. 5g 845mg 2. 1g おかず 631kcal 40. 3g 32. 2g 43. 4g 2123mg 5. 4g	麦 ご飯セット 503kcal 23. 1g 14. 6g 66. 5g 993mg 2. 5g ご飯セット 1404kcal 55. 9g 34. 7g 208. 2g 2724mg 6. 9g
夕食合計合	● グリート	プフルー 150g)挽肉あん リー ま炒め 悪のサラダ 芽・しめじ) 241kcal 18. 0g 11. 3g 18. 4g 825mg 2. 1g おかず 622kcal 40. 3g 29. 3g 50. 0g 2094mg 5. 3g 819kcal	乳麦 麦 ご飯セット 496kcal 23. 3g 12. 1g 73. 3g 1076mg 2. 7g ご飯セット 1405kcal 56. 9g 32. 7g 215. 2g 2799mg 7. 1g 1602kcal	● リカル まかり また	150g 150g 150g アーのルー あんかけ 炒め 場げ・白菜) 250kcal 13. 2g 14. 9g 15. 4g 847mg 2. 2g おかず 630kcal 40. 7g 29. 4g 51. 9g 2184mg 5. 6g	麦 麦 ご飯セット 517kcal 19. 0g 16. 5g 70. 4g 1074mg 2. 7g ご飯セット 1417kcal 57. 3g 32. 6g 217. 7g 2785mg 7. 1g 1624kcal	●オレンス アジュ と と と と と と と と と と と と と と と と と と と	ジ200g 150g 焼 -マンのソテー 肉の盲煮物 透腐・巻数) 216kcal 21.7g 8.0g 14.6g 686mg 1.7g おかず 623kcal 39.9g 27.7g 52.1g 2169mg 5.5g	表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表	 ◎グレー ★ごまのことのことをある。 法連車とけん 本すまし汁は エネルギーたんぱり 大トリウム 虚塩相当量 エネルギーたんぱり 大トリウム 虚塩相当量 エネルギーカムぱり ボイック量 エネルギーカム 	プフルー 150g のバター醤油 の味噌炒め のおひたし 推茸・豆腐) 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 変 ご飯セット 448kcal 16.8g 9.8g 70.3g 9.75mg 2.5g ご飯セット 1408kcal 55.6g 33.0g 212.4g 2779mg 7.1g	◎オレンん機き関いたのでは、 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ジ200g 150g 辺焼 んぴら こま和え 遠隣・えのき) 249kcal 18. 1g 13. 8g 12. 5g 845mg 2. 1g おかず 631kcal 40. 3g 32. 2g 43. 4g 2123mg 5. 4g	麦 - 二飯セット 503kcal 23. 1g 14. 6g 66. 5g 993mg 2. 5g 二飯セット 1404kcal 55. 9g 34. 7g 208. 2g 2724mg 6. 9g
夕食合計合	● ブリス	プフルー 150g)挽肉あん リー ま炒め 悪のサラダ 芽・しめじ) 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	記載セット 12 1g	● ナキンカン 大味噌汁では、カンス・ボールでは、カンス・ボールでは、カンス・ボールでは、カー・ボールができます。 またんぱ ア・リー・ボール はく かんぱく ア・リー・ボール はく かんぱく ア・リー・ボール はく かんぱく ア・リー・ボール はく かんぱく ア・カー・ボール はく ア・カー・ボール はんぱん ア・カー・ボール はん ア・カー・ボール はん ア・カー・ボール はんぱん ア・カー・ボール はんぱん ア・カー・ボール はんぱん ア・カー・ボール はんぱん ア・カー・ボール はんぱん ア・カー・ボール はん ア・カー・オール はん ア・カー・オー・オール はん ア・カー・オール はん ア・カー・	150g 150g 150g アーのルー あんかけ 炒め 場げ・白菜) 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	麦 麦 ご飯セット 517kcal 19 0g 16.5g 70.4g 1074mg 2.7g ご飯セット 1417kcal 57.3g 32.6g 217.7g 2785mg 7.1g 1624kcal 63.4g	●オレイン アジシス とこれ できます できます できません できません できません できません できません できます できます できます かい はい	ジ200g 150g 焼 -マンのソテー 肉の旨煮物 豆腐・巻麩) 216kcal 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 表 表 表 でしている 27.6g 9.1g 70.5g 913mg 2.3g でしている 1404kcal 56.0g 30.9g 217.0g 2789mg 7.1g 1603kcal 63.9g	◎グレー ★ごまのこま場のこま場のでは、 は速車とははは、 本すまし汁は、 エネルギー たんば、 ボ・リウム 食塩相当量 エネルギー たんぱ、 ボ・リウム 最上が、 ボ・リウム は、 ボ・リウム は、 ボ・リウム は、 ボ・リウム は、 ボ・リウム は、 ボ・リウム は、 ボ・リウム は、 ボ・リウム は、 ボ・リカム は、 ボ・リウム は、 ボ・リウム は、 ボ・リウム は、 ボ・リウム は、 ボ・リウム は、 ボ・リウム は、 ボ・リウム は、 ボ・リウム は、 ボ・リウム は、 ボ・リウム は、 ボ・レんぱ、 ボ・レんぱ、 ボ・レんぱ、 ボ・レんぱ、 ボ・レんぱ、 ボ・レんぱ、 ボ・レんぱ、 ボ・レんぱ、 ボ・レー たんぱ、 ボ・レー たんぱ、 ボ・レー たんぱ、 ボ・レー たんぱ、 ボ・レー たんぱ、 ボ・レー たんぱ、 ボ・レー たんぱ、 ボ・レー たんぱ、 ボ・レー たんぱ、 ボ・レー たんぱ、 ボ・レー たんぱ、 ボ・レー たんぱ、 ボ・レー たんぱ、 たんぱ たる たる たる たる たる たる たる たる	プフルー 150g のパター醤油 の味噌炒め のおひたし 推茸・豆腐) 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 448kcal 16.8g 9.8g 70.3g 975mg 2.5g ご飯セット 1408kcal 55.6g 33.0g 212.4g 2779mg 7.1g 1605kcal 63.3g	◎オレスの機き腐いでは、 がりの豆のでは、 をすました。 をすました。 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ジ200g 150g 辺焼 んぴら ごま和え 遠廣・えのき) 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	麦 ご飯セット 503kcal 23.1g 14.6g 66.5g 993mg 2.5g ご飯セット 1404kcal 55.9g 34.7g 208.2g 2724mg 6.9g 1603kcal 63.8g
夕食合計(間	● ブリス は	プフルー 150g)挽肉あん リー ま炒め まかず 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 麦 ご飯セット 496kcal 23.3g 12.1g 73.3g 1076mg 2.7g ご飯セット 1405kcal 56.9g 32.7g 215.2g 2799mg 7.1g 1602kcal 64.6g 39.7g	● 大きなのでは、 ・ 大きなのでは	150g 150g 150g アーのルー あんかけ 炒め 場げ・白菜) 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	麦 麦 ご飯セット 517kcal 19 0g 16.5g 70.4g 1074mg 2.7g ご飯セット 1417kcal 57.3g 32.6g 217.7g 2785mg 7.1g 1624kcal 63.4g 39.7g	● オンゲン菜とした オングン菜とした 大味噌汁 (5) 大味噌汁 (5) 大味噌汁 (5) 大味噌汁 (5) エネルば質 (1) 大りり、 大りり、 大りり、 大りり、 大りり、 大りり、 大りり、 大りり、 大りり、 大りり、 大り、 大	ジ200g 150g 焼 -マンのソテー 肉の旨煮物 豆腐・巻麩) 216kcal 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	記載 表表 一次 表表 表表 表表 表表 表表 表表 表表	● グレール 鶏肉ときのこの 法連車し汁(により) 大・すまし汁(により) ボール に ボール に ボール ボール に ボール に ・ ボール に ・ ボール に ・ ボール に ・ ボール に ・ ボール に ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	プフルー 150g のパター醤油 の味噌炒め のおひたし 推茸・豆腐) 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 448kcal 16.8g 9.8g 70.3g 975mg 2.5g ご飯セット 1408kcal 55.6g 33.0g 212.4g 2779mg 7.1g 1605kcal 63.3g 40.0g	◎オレイ では、	ジ200g 150g 辺焼 んぴら ご恵 えのき) こま和え 三鷹・えのき) 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 - 二飯セット 503kcal 23.1g 14.6g 66.5g 993mg 2.5g - 二飯セット 1404kcal 55.9g 34.7g 208.2g 2724mg 6.9g 1603kcal 63.8g 41.7g
夕食合計(間食	● グリー・	プフルー 150g)挽肉あん リー ま炒め 悪のサラダ 芽・しめじ) 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 77. 8g	元表 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次	● チキのスペート を	150g 150g 150g アーのルー あんかけ 炒め 場げ・白菜) 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	麦 麦 ご飯セット 517kcal 19 0g 16.5g 70.4g 1074mg 2.7g ご飯セット 1417kcal 57.3g 32.6g 217.7g 2785mg 7.1g 1624kcal 63.4g 39.7g 249.6g	● オンゲン東ととは、 ・ 大味噌汁、 またいでは、 ・ 大味噌汁、 またいでは、 ・ 大味噌汁、 またいでは、 ・ 大きなが、 またいでは、 ・ 大きなが、 は、 ・ は、	ジ200g 150g 焼 -マンのソテー 肉の言業 多の素物 痘魔・巻麩) 216kcal 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 80. 3g	表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表	● グレール	プフルー 150g のパター醤油 の味噌炒め のおひたし 推茸・豆腐) 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 ご飯セット 448kcal 16.8g 9.8g 70.3g 9.75mg 2.5g ご飯セット 1408kcal 55.6g 33.0g 212.4g 2779mg 7.1g 1605kcal 63.3g 40.0g 240.2g	●オレイス かまました では かいまま できました できました できました できました できました できません できます できます かいます できます かいます できます かいます できます かい はい はい かい はい	ジ200g 150g 辺焼 んぴら ごま和え 遠隣・えのき) 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	表 こ飯セット 503kcal 23.1g 14.6g 66.5g 993mg 2.5g 208.2g 2724mg 6.9g 1603kcal 63.8g 41.7g 236.4g
夕食 合計 合計(間食	● ブリス は	プフルー 150g)挽肉あん リー ま炒め 悪のサラダ 芽・しめじ) 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 77. 8g	元表 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次 一次	● 大きなのでは、 ・ 大きなのでは	150g 150g 150g アーのルー あんかけ 炒め 場げ・白菜) 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	表 ご飯セット 517kcal 19. 0g 16. 5g 70. 4g 1074mg 2. 7g ご飯セット 1417kcal 57. 3g 32. 6g 217. 7g 2785mg 7. 1g 1624kcal 63. 4g 39. 7g 249. 6g 2859mg	● オンゲン菜とした オングン菜とした 大味噌汁 (5) 大味噌汁 (5) 大味噌汁 (5) 大味噌汁 (5) エネルば質 (1) 大りり、 大りり、 大りり、 大りり、 大りり、 大りり、 大りり、 大りり、 大りり、 大りり、 大り、 大	ジ200g 150g 焼 -マンのソテー 肉の旨煮物 豆腐・巻麩) 216kcal 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 80.3g	表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表	● グレール 鶏肉ときのこの 法連車し汁(により) 大・すまし汁(により) ボール に ボール に ボール ボール に ボール に ・ ボール に ・ ボール に ・ ボール に ・ ボール に ・ ボール に ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	プフルー 150g のパター醤油 の味噌炒め のおひたし 推茸・豆腐) 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 三飯セット 448kcal 16.8g 9.8g 70.3g 975mg 2.5g 三飯セット 1408kcal 55.6g 33.0g 212.4g 2779mg 7.1g 1605kcal 63.3g 40.0g 240.2g 2855mg	◎オレイ では、	ジ200g 150g 辺焼 んぴら ごま和え 遠隣・えのき) 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	表 - 二飯セット 503kcal 23.1g 14.6g 66.5g 993mg 2.5g - 二飯セット 1404kcal 55.9g 34.7g 208.2g 2724mg 6.9g 1603kcal 63.8g 41.7g

※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。

HH H

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。



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♪







[※]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。