週間献立表(カロリー調整食1600)



	- 11	10010/0	٦ /	4 -	1 0 0 5 0 7 7	L		10000/-	le)	- 1	1 0 0 7 0 /-	L\	- 1	1 0 0 0 0 / /	^ \
		1月24日(月	3)		1月25日(火	K)		1月26日(2	K)		1月27日(2	<u>() </u>		1月28日(会	金)
	★ごはん			★ごはん		ļ. <u></u>	★ごはん	15Ug	<u> </u>	★ごはん			★ごはん		ļ
	ロールキャベゾ			千草焼き		卵	高野豆腐と法	蓮草の含め煮	麦	がんもどき	きの含め煮	麦	白身魚のし	しんじょう	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	ラビアータ	麦	鶏ミンチと小	\松菜の煮物	乳麦
	レンコンとこ	フキの煮物	麦	法蓮草と蒸し		麦	竹輪のソ	の辛味炒め 一スマヨ	卵	野菜の三		麦	ピーマンと人	参のツナ和え	麦
	レンコンと ★すまし汁(錦糸	糸玉子・若芽)	卵麦	★すまし汁(えの)き・おつゆ麩)	麦	★すまし汁(若	芽・おつゆ麩)	麦	★味噌汁(揚	げ・しめじ)		★味噌汁(おつけ)麩・キャベツ)	麦
						· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·									***************************************
朝	Ī	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	1	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット
食	エネルギー	165kcal	424kcal	エネルギー	154kca1	410kcal	エネルギー	140kcal	396kcal	エネルギー	184kcal	450kcal	エネルギー	156kcal	420kca1
	たんぱく質	8. 7g	14. 0g	たんぱく質	12. 1g	17. 2g	たんぱく質	7. 5g	12. 8g	たんぱく質	8. 7g	14. 6g	たんぱく質	8. 6g	14. 2g
		7. 8g	9. 1g	脂質	5. 5g	6. 2g	脂質	7. 3g 8. 2g	8. 9g	脂質	8.7g	10. 3g	脂質	7. 8g	8. 7g
	脂質	7. og 15. 0g	9. 1g 69. 5g	<u>胆貝</u> 炭水化物	5. 5g 15. 0g	69. 7g		0. 2g 10. 7g	65. 9g	胆具 炭水化物	0. /g 18. 0g	72. 9g	<u>胆具</u> 炭水化物	7. og 12. 6g	68. 7g
	炭水化物	641mg	831mg	#### ###############################	610mg	757mg	炭水化物	674mg	846mg	<u> </u>	759mg	985mg		731mg	958mg
	ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		
	食塩相当量	1.6g	2. 1g	食塩相当量	1. 6g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2. 2g	食塩相当量	1.9g	2. 5g	食塩相当量	1.9g	2. 4g
昼食	★ごはん			★ごはん			★ごはん		. <u>,.</u>	★ごはん	150g	. <u></u>	★ごはん		
	サワラの		麦 乳麦	豚肉と野菜	の中華炒め	麦か		ムニエル	麦	鶏のごま	タレ煮	麦	豚肉ときのこの	コンソメバター	乳麦
	人参のレ	モン煮	乳麦	鶏肉ピー		麦	タルタルソー		卵麦	菜の花				の味噌煮	
	豆腐のあっさり		乳麦	キャベツ	の土佐煮	麦	鶏じゃが	煮	麦落	厚揚げとる	ふきの煮物	乳麦	菜の花の	おひたし	麦
	ナスのお	ろし和え	麦	★味噌汁(豆	夏腐・巻麩)	麦	切干大根の柚	子胡椒ナムル	麦	キャロッ	トラペ	麦	★味噌汁(排	易げ・白菜)	1
	★すまし汁(豆	腐・えのき)	麦			1	★味噌汁(巻	き麩・揚げ)	麦	、、一 / ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦			1
						†									1
						†									1
	Ī	おかず	ご飯セット	1 1	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	278kca1	532kcal	エネルギー	235kcal	502kcal	エネルギー	237kcal	510kcal	エネルギー	226kcal	480kca1	エネルギー	207kca1	474kca1
	たんぱく質	16. 7g	21. 7g	たんぱく質	16. 0g	21. 9g	たんぱく質		22. 0g	たんぱく質	12. 4g	17. 5g	たんぱく質	15. 3g	21. 1g
	脂質	15. 3g	16. 1g	脂質	11. 6g	12. 7g	脂質	11. 3g	13. 0g	脂質	12. 0g	12. 8g	脂質	11. 1g	12. 7g
	炭水化物	17. 9g	71. 9g	炭水化物	14. 8g	70. 7g	炭水化物	16. 8g	72. 6g	炭水化物	17. 6g	72. 0g	炭水化物	12. 3g	67. 3g
		872mg	1020mg		727mg	954mg	ナトリウム	440mg	666mg		717mg	865mg		806mg	1033mg
	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	2. 2g	2. 6g	食塩相当量	1. 8g	2. 4g	食塩相当量		1. 7g	食塩相当量	1.8g	2. 2g	食塩相当量	2. 1g	2. 6g
間食	◎牛乳180g ◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
间艮	$\sim \omega$.	o						~			_	150			
间良	◎グレー		ツ200g	⊚りんご	150g		◎グレー	゚゙゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚゚	ツ200g	◎キウイ	ブルーツ	150g	◎グレー	プフルー	ツ200g
间艮	★ごはん	150g		⊚りんご ★ごはん	150g 150g		◎グレー ★ごはん	·プフルー ·150g		◎キウイ ★ごはん	ブルーツ 150g		◎グレー ★ごはん	プフルー 150g	
间及	★ごはん 鶏肉としめじの	150g ケチャップ煮	麦	◎りんご ★ごはん ホッケの	150g 150g 磯辺焼	麦	◎グレー★ごはん鶏肉の塩	·プフルー 150g こうじ焼		◎キウイ★ごはんアジの幽	ブルーツ 150g 庵焼	麦	◎グレー ★ごはん 鶏肉とれんご	プフルー 150g んの照り煮	
间及	★ごはん 鶏肉としめじの 竹輪とインゲン	150g ケチャップ煮 ンの玉子とじ	麦 卵麦	◎りんご ★ごはん ホッケの インゲン	150g 150g 磯辺焼 ソテー	麦 乳麦	◎グレー★ごはん鶏肉の塩	·プフルー 150g こうじ焼	麦麦	◎キウイ★ごはんアジの幽	ブルーツ 150g 庵焼		◎グレー★ごはん鶏肉とれんご法蓮草の	プフルー 150g ふの照り煮 者びたし	麦麦
间及	★ごはん 鶏肉としめじの	150g ケチャップ煮 ンの玉子とじ	麦 卵麦	◎ りんご★ごはんホッケのインゲン揚げと人参	150g 150g 磯辺焼 ソテー の煮びたし		◎グレー ★ごはん	·プフルー 150g こうじ焼	麦 麦 卵乳麦か	◎キウイ ★ごはん	ブルーツ 150g 庵焼	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	プフルー 150g - んの照り煮 煮びたし あんかけ	麦 麦 麦
间艮	★ごはん 鶏肉としめじの 竹輪とインゲン	150g ウチャップ煮 ンの玉子とじ 参の白和え	麦 卵麦	◎りんご ★ごはん ホッケの インゲン	150g 150g 磯辺焼 ソテー の煮びたし	乳麦	◎グレー★ごはん鶏肉の塩	·プフルー 150g こうじ焼	麦麦	◎キウイ★ごはんアジの幽	ブルーツ 150g 庵焼	麦	◎グレー★ごはん鶏肉とれんご法蓮草の数の野菜	プフルー 150g ふの照り煮 者びたし	麦麦麦
间及	★ ごはん 鶏肉としめじの 竹輪とインゲン 菜の花と人	150g ウチャップ煮 ンの玉子とじ 参の白和え	麦 卵麦	◎ りんご★ごはんホッケのインゲン揚げと人参	150g 150g 磯辺焼 ソテー の煮びたし かさびマョ	乳麦 麦	◎グレー★ごはん鶏肉の塩	プフル <u>ー</u> 150g こうじ焼 んぴら 煮 _{ぎのコンソメ素}	麦 麦 卵乳麦か	◎キウイ★ごはんアジの幽	フルーツ 150g 庵焼 ソテー 豆 ^{つマスタード和え}	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	プフルー 150g こんの照り煮 煮びたし あんかけ ーナッツ和え	麦麦麦
	★ ごはん 鶏肉としめじの 竹輪とインゲン 菜の花と人	150g ウチャップ煮 ンの玉子とじ 参の白和え	麦 卵麦	◎ りんご★ごはんホッケのインゲン揚げと人参の若芽と蒲鉾の	150g 150g 磯辺焼 ソテー の煮びたし かさびマョ	乳麦 麦	◎グレー★ごはん鶏肉の塩人参のき中華うまキャベッと エネ ね	プフル <u>ー</u> 150g こうじ焼 んぴら 煮 _{ぎのコンソメ素}	麦 麦 卵乳麦か	◎キウイ★ごはんアジの幽ピーマンごぼう大インゲンとツナの	フルーツ 150g 庵焼 ソテー 豆 ^{つマスタード和え}	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キャベッのピ	プフルー 150g こんの照り煮 煮びたし あんかけ ーナッツ和え	麦 麦 麦
9	★ ごはん 鶏肉としめじの 竹輪とインゲン 菜の花と人	150g ウチャップ煮 ンの玉子とじ 参の白和え	麦 卵麦	◎ りんご★ごはんホッケのインゲン揚げと人参の若芽と蒲鉾の	150g 150g 磯辺焼 ソテー の煮びたし かさびマョ	乳麦 麦	◎グレー★ごはん鶏肉の塩人参のき中華うまキャベッと エネ ね	プフル <u>ー</u> 150g こうじ焼 んぴら 煮 _{ぎのコンソメ素}	麦 麦 卵乳麦か	◎キウイ ★ごはん アジの幽 ピーマン ごぼう大 インゲンとツナの	フルーツ 150g 庵焼 ソテー 豆 ^{つマスタード和え}	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キャベッのピ	プフルー 150g こんの照り煮 煮びたし あんかけ ーナッツ和え	麦麦麦
	★ ごはん 鶏肉としめじの 竹輪とインゲン 菜の花と人	150g ウチャップ煮 ンの玉子とじ 参の白和え	麦 卵麦	◎ りんご★ごはんホッケのインゲン揚げと人参の若芽と蒲鉾の	150g 150g 磯辺焼 ソテー の煮びたし かさびマョ	乳麦 麦	◎グレー★ごはん鶏肉の塩人参のき中華うまキャベッと エネ ね	プフル <u>ー</u> 150g こうじ焼 んぴら 煮 _{ぎのコンソメ素}	麦 麦 卵乳麦か	◎キウイ ★ごはん アジの幽 ピーマン ごぼう大 インゲンとツナの	フルーツ 150g 庵焼 ソテー 豆 ^{つマスタード和え}	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数の野菜キャベッのビ★すまし汁(プフルー 150g こんの照り煮 煮びたし あんかけ ーナッツ和え	麦麦麦
9	★ ごはん 鶏肉としめじの 竹輪とインゲン 菜の花と人	150g ケチャップ煮 ンの玉子とじ 参の白和え ナ・なめこ)	麦 卵麦 麦	◎ りんご★ごはんホッケのインゲン揚げと人参の若芽と蒲鉾の	150g 150g 機辺焼 ソテー の煮びたし わさびマョ 5芽・白菜)	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ベッと エネ ね	プフルー 150g こうじ焼 んぴら 煮 ぎのコンソメ煮 腐・小松菜)	表別乳麦か乳麦	◎キウイ ★ごはん アジの幽 ピーマン ごぼう大 インゲンとツナの	フルーツ 150g 庵焼 ソテー 豆 ^{マスタード和え} ま・キャベツ)	麦 卵乳麦 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 ★すまし汁(プフルー 150g - んの照り煮 煮びたし あんかけ - ナッツ和え 若芽・豆腐)	麦麦麦麦
9	★ごはん 鶏肉としめじの 竹輪とインゲニ 菜の花と人。 ★味噌汁(揚)	150g ウチャップ煮 シの玉子とじ 参の白和え デ・なめこ)	麦 卵麦 麦 ご飯セット	◎ 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★味噌汁(老	150g 150g 磯辺焼 ソテー の煮びたし わさびマョ 吉芽・白菜)	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 キャヤロンヒュロね	プフルー 150g こうじ焼 んぴら 煮 ぎのコンソメ煮 腐・小松菜) よかず 238kcal	麦 東 駅乳麦か 乳麦 こ飯セット 500kcal	◎キウイ ★ごはん アジの幽 ピーマン ごぼう天 インケンとンナロ ★味噌汁(巻髪	フルーツ 150g 庵焼 ソテー 豆 ジマスタード和え ま・キャベツ)	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 500kcal	◎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 ★すまし汁(プフルー 150g - 人の照り煮 煮びたし あんかけ - ナッツ和え 若芽・豆腐) おかず 263kcal	麦 麦 麦落 麦 ご飯セット 517kcal
9	★ごはん 鶏肉としめじの 竹輪とインゲニ 菜の花と人。 ★味噌汁(揚) エネルギー たんぱく質	150g ウチャップ煮 シの玉子とじ 参の白和え デ・なめこ) おかず 200kcal	麦 卵麦 麦 ご飯セット 466kcal 20.4g		150g 150g 機辺焼 ソテー の煮びたし わさびマョ 吉芽・白菜) よかず 219kcal 13.8g	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 475kcal 19.0g	◎グレー ★ごはん 鶏肉の塩 人参のきま キャベツと玉ね ★味噌汁(豆 エネルギー たんぱく質	プフルー 150g こうじ焼 んびら 煮 ぎのコンソメ煮 腐・小松菜) よかず 238kcal 15.3g	麦 東 東 東 東 東 東 東 東 大 大 で 飯 セット 500kcal 20.9g	 ◎キウイ ★ごはん アジの幽 ピーマン こぼう大 インゲンとツナの *味噌汁(巻髪) エネルギー たんぱく質 	フルーツ 150g 庵焼 ソテー 豆 マスタード和え ま・キャベツ) よ・キャベツ) 236kcal 17.9g	麦 卵乳麦 変 卵乳麦 変 ご飯セット 500kcal 23.6g	●グレー★ごはん鶏肉とれんご装運草の数の野菜キャベッのビ★すまし汁(エネルギーたんぱく質	プフルー 150g - 人の照り煮 煮びたし あんかけ - ナッツ和え 若芽・豆腐) おかず 263kcal 15.3g	麦 麦 麦 麦 <u>麦</u> <u>ご飯セット</u> 517kcal 20.5g
9	★ごはん 鶏肉としめじの 竹輪とインケン 菜の花と人。 ★味噌汁(揚) エネルギー たんぱく質 脂質	150g ケチャップ煮 シの玉子とじ 参の白和え ナ・なめこ) おかず 200kcal 14.6g 9.4g	麦 卵麦 麦 ご飯セット 466kcal 20.4g 11.0g	● りんごん ホッケの オンゲー 湯げと 清芽と 蒲鉾の ★味噌汁(老本味噌汁(老本味噌) たんぱく質 脂質	150g 150g 機辺焼 ソテー の煮びたし わさびマョ 吉芽・白菜) 219kcal 13.8g 14.3g	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 475kcal 19.0g 15.1g	◎グレー ★ごはん 鶏肉の塩き 中華うま キャヤ゚シンミチネネ ★味噌汁(豆 エネルギー たんぱく質 脂質	プフルー 150g こうじ焼 んびら 煮 ぎのコンソメ煮 腐・小松菜) 238kcal 15.3g 12.7g	麦 東 東 東 東 東 東 東 東 で 動 セット 500kcal 20.9g 13.7g	◎キウイ ★ごはん アジの幽 ピーマン大 インケンとッナの *味噌汁(巻髪 エネルギー たんぱく質 脂質	フルーツ 150g 庵焼 ソテー 豆 マスタード和え ま・キャベツ) よ・キャベツ) 236kcal 17.9g 9.9g	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 500kcal 23.6g 10.8g	◎グレー ★ごはん 鶏肉とれんご 法蓮草の 数の野菜 キャベッのビ ★すまし汁(エネルギー たんぱく質 脂質	プフルー 150g - 人の照り煮 煮びたし あんかけ - ナッツ和え 若芽・豆腐) 263kcal 15.3g 13.3g	麦 麦 麦 麦 ご飯セット 517kcal 20.5g 14.1g
9	★ごはん 鶏肉としめじの 竹輪とインゲニ 菜の花と人。 ★味噌汁(揚ー エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	150g ケチャップ煮 シの玉子とじ 参の白和え ナ・なめこ) プ・なめこ) 100kcal 14.6g 9.4g 15.2g	麦 卵麦 麦 ご飯セット 466kcal 20.4g 11.0g 70.1g		150g 150g 機辺焼 ソテー の煮びたし わさびマョ 5芽・白菜) 219kcal 13.8g 14.3g 10.2g	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 475kcal 19.0g 15.1g 65.2g	◎グレー★ごはん鶏肉の塩き中華うまま★味噌汁(豆エネルギーたんぱく質脂質炭水化物	プフルー 150g こうじ焼 んぴら 煮 ぎのコンソメ煮 廣・小松菜) 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g	麦 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東	◎キウイ ★ごはん アジの幽 ピーマン こぼう大 インケンとッナの *味噌汁(巻髪 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	フルーツ 150g 庵焼 ソテー 豆 ジマスタード和え ま・キャベツ) 236kcal 17.9g 9.9g 16.8g	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 支 ご飯セット 500kcal 23. 6g 10. 8g 72. 9g	◎グレー ★ごはん 鶏肉とれんご 法蓮草の 繋の野菜 キャベツのビ ★すまし汁(エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	プフルー 150g - 人の照り煮 煮びたし あんかけ - ナッツ和え 若芽・豆腐) 263kcal - 15.3g - 13.3g - 19.2g	麦 麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 517kcal 20.5g 14.1g 73.7g
9	★ごはん 鶏肉としめじの 竹輪とインケン 菜の花と人。 ★味噌汁(揚ー エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	150g ケチャップ煮 シの玉子とじ 参の白和え ナ・なめこ) 200kcal 14.6g 9.4g 15.2g 772mg	麦 卵麦 麦 ご飯セット 466kcal 20.4g 11.0g 70.1g 998mg	 ● りんごんホッケの ホッケの 揚げと入事 ★味噌汁(老本味噌汁(老本水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	150g 150g 機辺焼 ソテー の煮びたし わさびマョ 吉芽・白菜) 219kcal 13.8g 14.3g 10.2g 823mg	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 475kcal 19.0g 15.1g 65.2g 1075mg	◎グレー ★ごはん 類肉の塩きま キャベッと玉ね ★味噌汁(豆 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 こうじ焼 んぴら 煮 ぎのコンソメ煮 腐・小松菜) 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg	麦 要 駅乳麦か 乳麦 ご飯セット 500kcal 20.9g 13.7g 67.6g 997mg	 ○キウイ ★ごはん アジの図と オンケンとッナの ★味噌汁(巻髪 エネルギーたんぱく質 一炭水化物 ナトリウム 	フルーツ 150g 庵焼 ソテー 豆 マスタード和え ま・キャペツ) 236kcal 17.9g 9.9g 16.8g 705mg	麦 卵乳麦 変 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	◎グレー ★ごはん 鶏肉とれんご 法蓮草の 繋の野菜 キャベツのビ ★すまし汁(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 - 人の照り煮 煮びたし あんかけ - ナッツ和え 若芽・豆腐) 263kcal 15.3g 13.3g 19.2g 658mg	麦 麦 麦 麦 <u>麦</u> 517kcal 20.5g 14.1g 73.7g 831mg
9	★ごはん 鶏肉としめじの 竹輪とインゲニ 菜の花と人。 ★味噌汁(揚ー エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	150g ケチャップ煮 シの玉子とじ 参の白和え デ・なめこ) プ・なめこ 1 200kcal 14.6g 9.4g 15.2g 772mg 2.0g	麦 卵麦 麦 ご飯セット 466kcal 20. 4g 11. 0g 70. 1g 998mg 2. 5g	 ● りんけん ホッケケン 湯若芽と蒲鉾の ★味噌汁(また) エネルギー質 たんぱく カトリウ量 	150g 150g 機辺焼 ソテー の煮びたし わさびマョ 吉芽・白菜) 219kcal 13.8g 14.3g 10.2g 823mg 2.1g	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 475kcal 19.0g 15.1g 65.2g 1075mg 2.7g	◎グレー★ごはん鶏肉の塩き中華うまま★味噌汁(豆エネルギーたんぱく質脂質炭水化物	プフルー 150g こうじ焼 んぴら 煮 ぎのコンソメ煮 腐・小松菜) 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg 2.0g	麦 東乳麦か 乳麦 ご飯セット 500kcal 20.9g 13.7g 67.6g 997mg 2.5g	 ◎キウイ ★ごはん アジの図ン *味噌汁(巻ま エネルギーたんぱく 脂水化物ナトリウム食塩相当量 	フルーツ 150g 庵焼 ソテー 豆 マスタード和え ま・キャペツ) 236kcal 17.9g 9.9g 16.8g 705mg 1.8g	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 500kcal 23.6g 10.8g 72.9g 932mg 2.4g	◎グレー ★ごはん 鶏肉とれんご 蒸び野菜 キャベッのビ ★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 - 人の照り煮 煮びたし あんかけ - ナッツ和え 若芽・豆腐) 263kcal 15.3g 13.3g 19.2g 658mg 1.7g	麦 麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 517kcal 20.5g 14.1g 73.7g 831mg 2.1g
9	★ごはん 鶏肉としめじの 竹輪とインケン 菜の花と人。 ★味噌汁(揚ー 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 ケチャップ煮 シの玉子とじ 参の白和え ナ・なめこ) プ・なめこ 14.6g 9.4g 15.2g 772mg 2.0g おかず	麦 卵麦 麦 ご飯セット 466kcal 20. 4g 11. 0g 70. 1g 998mg 2. 5g ご飯セット	 ● りんけん ホッケン 揚げと人満 ★味噌汁(装 エネルギー たんぱく ナトリウム 食塩相当量 	150g 150g 機辺焼 ソテー の煮びたし わさびマョ 吉芽・白菜) 219kcal 13.8g 14.3g 10.2g 823mg 2.1g おかず	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 475kcal 19.0g 15.1g 65.2g 1075mg 2.7g ご飯セット	◎ グレー ★ ごはん 類肉の塩きま キャベッと玉ね ★味噌汁(豆 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	プフルー 150g こうじ焼 んぴら 煮 ぎのコンソメ煮 腐・小松菜) 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg 2.0g	麦 東乳麦か 乳麦 ご飯セット 500kcal 20.9g 13.7g 67.6g 997mg 2.5g	 ◎キウイ ★ごはん アジの図 ピーマン大 *味噌汁(巻き エネルギーたんぱく 店質 炭水化物ナトリウム食塩相当量 	フルーツ 150g 庵焼 ソテー 豆 マスタード和え ま・キャベツ) 236kcal 17.9g 9.9g 16.8g 705mg 1.8g	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 500kcal 23.6g 10.8g 72.9g 932mg 2.4g ご飯セット	◎グレー ★ごはん 鶏肉とれんご 法蓮草の 繋の野菜 キャベッのビ ★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 - んの照り煮 煮びたし あんかけ - ナッツ和え 若芽・豆腐) 263kcal 15.3g 13.3g 19.2g 658mg 1.7g	麦 麦 麦 麦 <u>を 517kcal</u> 20.5g 14.1g 73.7g 831mg 2.1g ご飯セット
9	★ごはん 鶏肉としめじの 竹輪とインケン 菜の花と人。 ★味噌汁(揚ー 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 エネルギー	150g ケチャップ煮 シの玉子とじ 参の白和え ナ・なめこ) おかず 200kcal 14. 6g 9. 4g 15. 2g 772mg 2. 0g おかず 643kcal	麦 卵麦 麦 ご飯セット 466kcal 20. 4g 11. 0g 70. 1g 998mg 2. 5g ご飯セット 1422kcal	 	150g 150g 機辺焼 ソテー の煮びたし わさびマョ 5芽・白菜) 219kcal 13.8g 14.3g 10.2g 823mg 2.1g おかず 608kcal	乳麦 素 卵麦 ご飯セット 475kcal 19.0g 15.1g 65.2g 1075mg 2.7g ご飯セット	◎グレー ★ごはん 類肉の塩きままれて、 大味噌汁(豆 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	プフルー 150g こうじ焼 んぴら 煮 ぎのコンソメ煮 腐・小松菜) 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg 2.0g おかず 615kcal	麦 東乳麦か 乳麦 デ乳麦 ご飯セット 500kcal 20.9g 13.7g 67.6g 997mg 2.5g ご飯セット 1406kcal	 ◎キウイ ★ごはん アジの図ン たいすっとッナの *味噌汁(巻き たんぱく質 肪水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー 	フルーツ 150g 庵焼 ソテー 豆 マスタード和ス ま・キャベツ) 236kcal 17.9g 9.9g 16.8g 705mg 1.8g おかず 646kcal	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 500kcal 23.6g 10.8g 72.9g 932mg 2.4g ご飯セット 1430kcal	◎グレー ★ごはん 鶏肉とれんご 法蓮草の 繋の野菜 キャベッのビ ★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 エネルギー	プフルー 150g - んの照り煮 煮びたし あんかけーナッツ和え 若芽・豆腐) 263kcal 15.3g 13.3g 19.2g 658mg 1.7g おかず	麦 麦 麦 麦 <u>こ飯セット</u> 517kcal 20.5g 14.1g 73.7g 831mg 2.1g ご飯セット
夕食	★ごはん 鶏肉としめじの 竹輪とインケン 菜の花と人。 ★味噌汁(揚) 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	150g ケチャップ煮 シの玉子とじ 参の白和え ナ・なめこ) おかず 200kcal 14. 6g 9. 4g 15. 2g 772mg 2. 0g おかず 643kcal 40. 0g	麦 卵麦 麦 ご飯セット 466kcal 20. 4g 11. 0g 70. 1g 998mg 2. 5g ご飯セット 1422kcal 56. 1g	● りんぱく ボックゲン参の 大小 アゲン 参い はんの オンケ アン 参い 大小 アゲン 参い 大味噌汁 (花形 水 化 物 ナトリウ 量 エネルギー 質 たんぱく エネルギー 質 たんぱく	150g 150g 機辺焼 ソテー の煮びたし わさびマョ 吉芽・白菜) 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 475kcal 19.0g 15.1g 65.2g 1075mg 2.7g ご飯セット 1387kcal 58.1g	◎グレー ★ごはん 類肉の塩きま キャベツと耳ね *味噌汁(豆 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 たんぱく	プフルー 150g こうじ焼 んぴら 煮 ぎのコンソメ煮 腐・小松菜) 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg 2.0g おかず 615kcal 38.5g	麦 東乳麦か 乳麦 デ乳麦 ご飯セット 500kcal 20.9g 13.7g 67.6g 997mg 2.5g ご飯セット 1406kcal 55.7g	 ◎キウイ ★ごはん アジのマン大 *味噌汁(巻ま エネルギー たんぱく 指水化物 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 庵焼 ソテー 豆 マスタード和ス ま・キャベツ) 236kcal 17. 9g 9. 9g 16. 8g 705mg 1.8g おかず 646kcal 39. 0g	表 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 500kcal 23.6g 10.8g 72.9g 932mg 2.4g ご飯セット 1430kcal 55.7g	◎グレー ★ごはん 鶏肉とれんご 法蓮野野菜 キャベッのビ ★すまし汁(エネルギー たんぱく質 脂大・リウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	プフルー 150g - んの照り煮 煮びたし あんかけーナッツ和え 若芽・豆腐) 263kcal 15.3g 19.2g 658mg 1.7g おかず 626kcal 39.2g	麦 麦 麦 麦 <u>こ飯セット</u> 517kcal 20.5g 14.1g 73.7g 831mg 2.1g ご飯セット 1411kcal
夕食	★ごはん 鶏肉としめじの 竹輪とインケン 菜の花と人。 ★味噌汁(揚ー 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 脂質	150g ケチャップ煮 シの玉子とじ 参の白和え ナ・なめこ) おかず 200kcal 14. 6g 9. 4g 15. 2g 772mg 2. 0g おかず 643kcal 40. 0g 32. 5g	麦 卵麦 麦 ご飯セット 466kcal 20. 4g 11. 0g 70. 1g 998mg 2. 5g ご飯セット 1422kcal 56. 1g 36. 2g	● リース は は かっと	150g 150g (機辺焼 ソテー の煮びたし わさびマョ 吉芽・白菜) 219kcal 13.8g 14.3g 10.2g 823mg 2.1g おかず 608kcal 41.9g 31.4g	乳麦 素 卵麦 ご飯セット 475kcal 19.0g 15.1g 65.2g 1075mg 2.7g ご飯セット 1387kcal 58.1g 34.0g	◎グレー ★ごはん塩きままれて、 東京ののでは、 大いのでは、 大いのでは、 大いののでは、 大いのでは、 大いののでは、 大いののでは、 大いののでは、 大いののでは、 大いのでは、 大いののでは、 大いのでは、 はいのでは	プフルー 150g こうじ焼 んぴら 煮 ぎのコンソメ煮 腐・小松菜) 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg 2.0g おかず 615kcal 38.5g 32.2g	麦 東乳麦か 乳麦 ご飯セット 500kcal 20.9g 13.7g 67.6g 997mg 2.5g ご飯セット 1406kcal 55.7g 35.6g	 ●キウイ ★ごの アンマントクシとツナの *味噌汁(巻き エネルギー たんぱく カトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく おいギー 脂質 	フルーツ 150g 庵焼 ソテー 豆 マスタード和え ま・キャペツ) 236kcal 17. 9g 9. 9g 16. 8g 705mg 1. 8g おかず 646kcal 39. 0g 30. 6g	麦 卵乳麦 変 卵乳麦 500kcal 23. 6g 10. 8g 72. 9g 932mg 2. 4g ご飯セット 1430kcal 55. 7g 33. 9g	◎グレー ★ごとれんご 装のとれんご 数の野菜 キャベッのビ ★すまし汁(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 になりまする。 たんぱく になりまする。 なりまし汁(になりまする。 たんぱく になりまする。 になりまする。 たんぱく になりまする。 になりまる。 になりをなりをなりをなりをなりをなりをなりをなりをなりをなりをなりをなりをなりをな	プフルー 150g - 人の照り煮 煮びたし あんかけーナッツ和え 若芽・豆腐) 263kcal 15.3g 13.3g 19.2g 658mg 1.7g おかず 626kcal 39.2g 32.2g	麦 麦 麦 麦 麦 ご飯セット 517kcal 20.5g 14.1g 73.7g 831mg 2.1g ご飯セット 1411kcal 55.8g 35.5g
夕食	★ごはん 鶏肉としめじの 竹輪とインケン 菜の花と人。 ★味噌汁(揚ー エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 大んぱく質 脂質 大んぱく質 ボルギー たんぱく質 ボネルギー たんぱく質 ボネルギー たんぱく質 ボネルギー たんぱく数 大いり立 食塩相当量	150g ケチャップ煮シの玉子とじ参の白和え がず 200kcal 14. 6g 9. 4g 15. 2g 772mg 2. 0g おかず 643kcal 40. 0g 32. 5g 48. 1g	麦 卵麦 麦 ご飯セット 466kcal 20. 4g 11. 0g 70. 1g 998mg 2. 5g ご飯セット 1422kcal 56. 1g 36. 2g 211. 5g	● サーマック	150g 150g 150g 磯辺焼 ソテー の煮びたし わさびマョ 吉芽・白菜) 219kcal 13.8g 14.3g 10.2g 823mg 2.1g おかず 608kcal 41.9g 31.4g 40.0g	乳麦 素 卵麦 ご飯セット 475kcal 19.0g 15.1g 65.2g 1075mg 2.7g ご飯セット 1387kcal 58.1g 34.0g 205.6g	◎ グレー 繋肉のの 大	プフルー 150g こうじ焼 んぴら 煮 ぎのコンソメ煮 腐・小松菜) 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg 2.0g おかず 615kcal 38.5g 32.2g 39.9g	麦 東乳麦か 乳麦 デ乳麦 ご飯セット 500kcal 20.9g 13.7g 67.6g 997mg 2.5g ご飯セット 1406kcal 55.7g 35.6g 206.1g	◎キウイ ★ごのマンナッチの ドリウマンナッチの *味噌汁(巻き エネルギー 質 炭塩相当量 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 ボルギー 質 ボルギー 質 ボルギー 大んぱく	フルーツ 150g 庵焼 ソテー 豆 マスタード和え ま・キャペツ) 236kcal 17. 9g 9. 9g 16. 8g 705mg 1. 8g おかず 646kcal 39. 0g 30. 6g 52. 4g	表 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 500kcal 23.6g 10.8g 72.9g 932mg 2.4g ご飯セット 1430kcal 55.7g 33.9g 217.8g	◎グレー ★ごとれんご 装板の変素 キャベッのビ ★すまし汁(エネルギー 度 ルトリウ量 エネルギー 質 たんぱく 脂質 大トリウム量 エネルギー 質 にんぱく 脂質 大トリウム量 エネルギー 質 にんぱく にんな にんな にんな にんな にんな にんな にんな にんな	プフルー 150g - 人の照り煮 煮びたし あんかけーナッツ和え 若芽・豆腐) 263kcal 15.3g 19.2g 658mg 1.7g おかず 626kcal 39.2g 32.2g 44.1g	麦 麦 麦 麦 麦 ご飯セット 517kcal 20.5g 14.1g 73.7g 831mg 2.1g ご飯セット 1411kcal 55.8g 35.5g 209.7g
夕食	★ごはん 鶏肉としめじの 竹輪とインケン 菜の花と人。 ★味噌汁(揚ー エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 ボルギー たんぱく質 脂質 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 ボネルギー たんぱく質 ボネルギー たんぱく質 ボネルギー たんぱく 大トリウム ナトリウム ナトリウム	150g ケチャップ煮シの玉子とじ参の白和え がず 200kcal 14. 6g 9. 4g 15. 2g 772mg 2. 0g おかず 643kcal 40. 0g 32. 5g 48. 1g 2285mg	麦 卵麦 麦 ご飯セット 466kcal 20. 4g 11. 0g 70. 1g 998mg 2. 5g ご飯セット 1422kcal 56. 1g 36. 2g 211. 5g 2849mg	● リース	150g 150g (機辺焼 ソテー の煮びたし わさびマョ 吉芽・白菜) 219kcal 13.8g 14.3g 10.2g 823mg 2.1g おかず 608kcal 41.9g 31.4g 40.0g 2160mg	乳麦 素 卵麦 ご飯セット 475kcal 19.0g 15.1g 65.2g 1075mg 2.7g ご飯セット 1387kcal 58.1g 34.0g 205.6g 2786mg	◎グレー ★ごはん 類肉ののます。 大味噌汁(豆 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	プフルー 150g こうじ焼 んぴら 煮 ぎのコンソメ煮 腐・小松菜) 238kcal 15.3g 12.7g 12.4g 767mg 2.0g おかず 615kcal 38.5g 32.2g 39.9g 1881mg	麦 東乳麦か 乳麦 デリス デリス デリス デリス デリス デリス デリス デリス	◎キウイ ★ごのマンナッチの アジーマンナッチの *味噌汁(巻き エネルギー 質 炭塩相当量 エネルギー 質 水化物 大トリウム を塩インケンとッチの 大トリウム を塩インケンとッチの 大トリウム 大トリウム ボボー 質 ボボー 質 大トリウム	フルーツ 150g 庵焼 ソテー 豆 マスタード和え ま・キャペツ) 236kcal 17. 9g 9. 9g 16. 8g 705mg 1. 8g おかず 646kcal 39. 0g 30. 6g 52. 4g 2181mg	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 500kcal 23.6g 10.8g 72.9g 932mg 2.4g ご飯セット 1430kcal 55.7g 33.9g 217.8g 2782mg	●グレー ★ごとれんの 選肉と草野野のピー・ 大きないでは、 大きないでは、 大きないが、 大きないが、 大きないが、 たんぱく おりずれいが、 な塩相当出す。 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 150g - んの照り煮 煮びたし あんかけーナッツ和え 若芽・豆腐) 263kcal 15.3g 13.3g 19.2g 658mg 1.7g おかず 626kcal 39.2g 32.2g 44.1g 2195mg	表 表 表 表 表 表 表 を 20.5g 14.1g 73.7g 831mg 2.1g こ飯セット 1411kcal 55.8g 35.5g 209.7g 2822mg
夕食合計	★ごはん 鶏肉としめじの 竹輪とインケン 菜の花と人。 ★味噌汁(揚) エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	150g ケチャップ煮シの玉子とじ参の白和え がず なめこ) ・なめこ) ・なめこ) ・なめこ) ・なめこ) ・なめず 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 麦 ご飯セット 466kcal 20. 4g 11. 0g 70. 1g 998mg 2. 5g ご飯セット 1422kcal 56. 1g 36. 2g 211. 5g 2849mg 7. 2g	● リー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	150g 150g (機辺焼 ソテー の煮びたし わさびマョ 等芽・白菜) 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 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	●グレー 東スクリン 東	プフルー 150g こうじ焼 んぴら 煮 ***********************************	麦 東乳麦か 乳麦 デ乳麦 ご飯セット 500kcal 20.9g 13.7g 67.6g 997mg 2.5g ご飯セット 1406kcal 55.7g 35.6g 206.1g 2509mg 6.4g	◎キウイ ★ごのマンナッチの アンマンナッチの *味噌汁(巻き エネルギー質 広がりなします。 たんぱ質 大トリウム 食塩相当量 エネルギー質 たんぱば 大トリウム量 エネルギー質 たんぱば 大トリウム量 エネルギー質 たんぱば 大トリウム量	フルーツ 150g 庵焼 ソテー 豆 マスタード和え 並・キャペツ) 236kcal 17. 9g 9. 9g 16. 8g 705mg 1. 8g おかず 646kcal 39. 0g 30. 6g 52. 4g 2181mg 5. 5g	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 500kcal 23. 6g 10. 8g 72. 9g 932mg 2. 4g ご飯セット 1430kcal 55. 7g 33. 9g 217. 8g 2782mg 7. 1g	●グレー ★ごとれんの 選肉となっの 基本である。 ますまし汁(・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	プフルー 150g - んの照り煮 煮びたし あんかけーナッツ和え 若芽・豆腐 263kcal 15.3g 13.3g 19.2g 658mg 1.7g おかず 626kcal 39.2g 32.2g 44.1g 2195mg 5.7g	表 表 表 表 表 表 表 表 20.5g 14.1g 73.7g 831mg 2.1g ご飯セット 1411kcal 55.8g 35.5g 209.7g 2822mg 7.1g
夕食合計合	★ごはん 鶏肉としめじの 竹輪とインケン 菜の花と人。 ★味噌汁(揚) エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	150g ケチャップ煮シの玉子とじ参の白和えず・なめこ) おかず 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 麦 ご飯セット 466kcal 20. 4g 11. 0g 70. 1g 998mg 2. 5g ご飯セット 1422kcal 56. 1g 36. 2g 211. 5g 2849mg 7. 2g 1619kcal	● リルボック はんの	150g 150g (機辺焼 ソテー の煮びたし わさびマョ 等芽・白菜) 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 夢麦 卵麦 	●グレー 東スクリン 東	プフルー 150g こうじ焼 んぴら 煮 ***********************************	麦 デリステか デリステか デリステか デリステ デリスティ デリス デリスティ デリス デリス デリス デリス デリス デリス デリス デリス	◎キウイ ★ごのとッナの とこまう でしまったのは、 を味噌汁(巻き) では、 をは、 をは、 をは、 をは、 をは、 をは、 をは、 を	フルーツ 150g 庵焼 ソテー 豆 マスタード和え ま・キャベツ) 236kcal 17. 9g 9. 9g 16. 8g 705mg 1. 8g おかず 646kcal 39. 0g 30. 6g 52. 4g 2181mg 5. 5g 847kcal	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 500kcal 23.6g 10.8g 72.9g 932mg 2.4g ご飯セット 1430kcal 55.7g 33.9g 217.8g 2782mg	●グレー ★ごとれんの 選肉となっの 基本である。 ますまし汁(・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	プフルー 150g - 人の照り煮 煮びたし あんか(ナーナッツ和え 若芽・豆腐) 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 を 20.5g 14.1g 73.7g 831mg 2.1g ご飯セット 1411kcal 55.8g 35.5g 209.7g 2822mg 7.1g 1608kcal
夕食合計	★ごはん 鶏肉としめじの 竹輪とインケン 菜の花と人。 ★味噌汁(揚) エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	150g ケチャップ煮シの玉子とじ参の白和え がず なめこ) ・なめこ) ・なめこ) ・なめこ) ・なめこ) ・なめず 200kcal ・14. 6g ・9. 4g ・15. 2g ・772mg ・2. 0g ・おかず 643kcal ・40. 0g ・32. 5g ・48. 1g ・2285mg ・5. 8g	表 卵麦 麦 ご飯セット 466kcal 20. 4g 11. 0g 70. 1g 998mg 2. 5g ご飯セット 1422kcal 56. 1g 36. 2g 211. 5g 2849mg 7. 2g 1619kcal	● リルボック はんの	150g 150g 150g 機辺焼 ソテー の煮びたし わさびマョ 等芽・白菜) 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 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	●グレー 東スクリン 東	プフルー 150g こうじ焼 んぴら 煮 ***********************************	麦 デリステか デリステか デリステか デリステ デリスティ デリス デリスティ デリス デリス デリス デリス デリス デリス デリス デリス	◎キウイ ★ごのマンナッチの アンマンナッチの *味噌汁(巻き エネルギー質 広がりなします。 たんぱ質 大トリウム 食塩相当量 エネルギー質 たんぱば 大トリウム量 エネルギー質 たんぱば 大トリウム量 エネルギー質 たんぱば 大トリウム量	フルーツ 150g 庵焼 ソテー 豆 マスタード和え 並・キャペツ) 236kcal 17. 9g 9. 9g 16. 8g 705mg 1. 8g おかず 646kcal 39. 0g 30. 6g 52. 4g 2181mg 5. 5g	表 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 500kcal 23. 6g 10. 8g 72. 9g 932mg 2. 4g ご飯セット 1430kcal 55. 7g 33. 9g 217. 8g 2782mg 7. 1g	●グレー ★ごとれんの 選肉となっの 基本である。 ますまし汁(・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	プフルー 150g - 人の照り煮 煮びたし あんかけーナッツ和え 若芽・豆腐) 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 を 20.5g 14.1g 73.7g 831mg 2.1g ご飯セット 1411kcal 55.8g 35.5g 209.7g 2822mg 7.1g 1608kcal
夕食合計(合計)	★ごはん 鶏肉としめじの 竹輪とインゲン 菜の花と人名 *** 本味噌汁(揚) エネルばく 質成水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルばく質 ボルボー質 だんばて 変水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルばく質 たんぱく質 ボルギー質 だんばく エネルばく質 ボルボー質 たんぱく エネルばく質 ボルボー質 たんぱく たんぱく エネルばく を塩相当量 エネルばく質 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	150g ケチャップ煮 シの玉子とじ 参の白和え ザ・なめこ) おかず 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	表 卵麦 麦 ご飯セット 466kcal 20. 4g 11. 0g 70. 1g 998mg 2. 5g こ飯セット 1422kcal 56. 1g 36. 2g 211. 5g 2849mg 7. 2g 1619kcal 63. 8g	● りんぱんのン参いでは、 ボッケゲンを 大いでは、 、 大いでは、 、 大いでは、 大いでは、 大いでは、 大いでは、 大いでは、 大いでは、 大いでは、 は、 は、 は、 、 は、 は、 は、 は、 は、 は	150g 150g 150g 機辺焼 ソテー の煮びたし わさびマョ 等芽・白菜) 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 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	◎グレー ★ごはのののます。 大中華ののののでする。 大中華ののののでする。 大中華のののでする。 大中華のでする。 大中本のははくりでする。 大中本のはは、大りは、大りは、大りは、大りは、大りは、大りは、大りは、大りは、大きな、大きな、大きな、大きな、大きな、大きな、大きな、大きな、大きな、大きな	プフルー 150g こうじ焼 んぴら 煮 ***********************************	麦 	◎キウイ ★ごの アジのマン でしまう でしまう でしまう でしまう でしまう でしまう 大い でいます 大い がいまい 大い にい でいます 大い にい でいます でいます でいます でいます でいます でいます でいます でいます でいます でいます でいます にいばく 質 炭水化物 大いばく 質 炭水化物 大いばく 質 炭水化物 大い にい にい にい にい にい にい にい に	フルーツ 150g 庵焼 ソテー 豆 コマスタード和え ま・キャベツ) 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 麦 卵乳表 麦 卵乳表 麦 	◎グレー★ごとれんの 鶏肉とれんの 蒸蓮の野野のドネックのドネックのドネックので、 ★すまし汁(エネルギー 質 炭水 化物 大り切り 食塩相当量 エネルギー質 脂で 化物 ナトリウム 食塩相が子したんぱく たんぱく なっとれんぱく でっとれんぱく でっとれんぱく でっとれんぱく でっとれんぱく でっとれんぱく でっとれんぱく でったんぱく でったんぱく にんぱく でったんぱく でったんぱく 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 150g - 人の照り煮 煮びたし あんかけーナッツ和え 若芽・豆腐) 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 を を を を を を を を を を を を
夕食合計(間	★ごはんの 類肉としめじの 学の花とイン人人 *味噌汁(湯) *味噌汁(湯) エネルばく ボルドウム 食塩相ルギー質 ボルリウム量 エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく ボルリウム量 エネルばく エカルばく エカルがと	150g ケチャップ煮 シの玉子とじ 参の自和え ザ・なめこ) おかず 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	表 卵麦 麦 ご飯セット 466kcal 20. 4g 11. 0g 70. 1g 998mg 2. 5g こ飯セット 1422kcal 56. 1g 36. 2g 211. 5g 2849mg 7. 2g 1619kcal 63. 8g 43. 2g	● 大・カー は かっと は で かっと は で かっと が で かっと かっと が で かっと は で で かっと は で で かっと は で で かっと は で で で かっと は で で で で で で で で で で で で で で で で で で	150g 150g 150g 機辺焼 ソテー の煮びたし わさびマョ 等す・白菜) 219kcal 13.8g 10.2g 823mg 2.1g おかず 608kcal 41.9g 31.4g 40.0g 2160mg 5.5g 815kcal 48.0g 38.5g	乳麦 夢麦 卵麦 ご飯セット 475kcal 19. 0g 15. 1g 65. 2g 1075mg 2. 7g ご飯セット 1387kcal 58. 1g 34. 0g 205. 6g 2786mg 7. 0g 1594kcal 64. 2g 41. 1g	◎グレー ★ごはのののます。 大中華ののののでは、 大中華ののののでは、 大中華のののでは、 大中華のでは、 大中ののでは、 大中のののでは、 大中ののでは、 大りのでは、 大りのでは、 大りのでは、 大りのでは、 大りのでは、 大りのでは、 大りのでは、 大りのでは、 大りのでは、 大りのでは、 大りのでは、 大りのでは、 大りのでは、 大りので	プフルー 150g こうじ焼 んぴら 煮 ***********************************	麦 	◎キウイル アジのマント によったいばく 脂皮水化物 大・リ相当 エネルギー 寛成水化物 全塩相当ギー たんぱく 脂皮水化物 まないずく な塩相当ギー たんぱく 脂皮水化物 な塩相当ギー たんぱく 脂皮水化物 まなればく 脂質 大・リウム	フルーツ 150g 庵焼 ソテー 豆 コマスタード和え ま・キャベツ) 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 37. 6g	表 卵乳表 麦 卵乳表 麦 卵乳表 麦 	◎グレー★ごとれるの 鶏肉とれるの 蒸変のツッのピオすまし汁(エネルギー質 炭水・リカ当量 エネルばく 脂質・化物 大り、は な塩相当ギー たんぱく 脂質・化物 大り、リカリー を塩れまする にんぱく 脂質・水・リカリー 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 150g - 人の照り煮 煮びたし あんかけーナッツ和え 若芽・豆腐) 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 表 表 表 表 表 表 表 表 表
夕食合計(間食	★ごはん 鶏肉としめじの 竹輪としめじの 竹輪としかけた 菜のでもと人。 *** 本いばく 質水・ルッウム 食塩相当 エネルばく 野水・ルッウム 食塩和ルギー質 ボッルで質 大・リウム量 エネルばく エネルばく 野水・ルッウム 食塩和ルギー質 大・リウム量 エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく 上、リウム 食塩和ルギー質 ボッルが、 大・リウム 食塩れいで質 大・リウム 食塩れいで 大・リウム 食塩れいで 大・リウム 食塩れいで 大・リウム 食塩れいで 大・リウム 食塩れいで 大・リウム 食塩れいで 大・リウム 食塩れいで 大・リウム 食塩れいで 大・リウム 食塩れいで 大・リウム 食塩れいで 大・リウム 食塩れいで 大・リウム 食塩れいで 大・リウム 食塩れいで 大・リウム 食塩れいで 大・リウム 食塩れいで 大・リウム 食塩れいで 大・リウム 食塩れいで 大・リウム 食塩れいで 大・リウム 大・リウム 食塩れいで 大・リウム 大・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	150g ケチャップ煮シの玉子とじ参の自和えず・なめこ) おかず 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 麦 ご飯セット 466kcal 20. 4g 11. 0g 70. 1g 998mg 2. 5g ご飯セット 1422kcal 56. 1g 36. 2g 211. 5g 2849mg 7. 2g 1619kcal 63. 8g 43. 2g 239. 3g	● 大・カー は かっと は で かっと 量 エネルばく で 水 化 の ム 量 エネルばく で 水 化 の ム 量 エネルばく で 水 化 の ム 量 で 水 化 の ム 量 で 水 化 の ム 量 で 水 化 の ム 量 で 水 化 の ム 量 で 水 化 の ム 量 で 水 化 の ム 量 で 水 化 の ム 量 で 水 化 の ム 量 で 水 化 の ム 量 で 水 化 の ム 量 で 水 化 の ム 量 で 水 化 の ム 量 で 水 化 の ム 量 で 水 化 の ム 量 で 水 化 の ム 量 で か の ム 量 で 水 れ ばく で か に か に か れ ばく で か に か に か に か に か に か に か に か に か に か	150g 150g 150g 機辺焼 ソテー の煮びたし わさびマョ 等す・白菜) 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 変 卵麦 ご飯セット 475kcal 19.0g 15.1g 65.2g 1075mg 2.7g ご飯セット 1387kcal 58.1g 34.0g 205.6g 2786mg 7.0g 1594kcal 64.2g 41.1g 237.5g	◎グレー ************************************	プフルー 150g こうじ焼 んぴら 煮 ***********************************	表 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東	◎キウイん アジーマント アン・マン・マン・マン・マン・マン・マン・マン・マン・マン・マン・マン・マン・マン	フルーツ 150g 庵焼 ソテー 豆 コマスタード和え ま・キャベツ) 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 37. 6g 81. 3g	表 卵乳表 麦 卵乳表 麦 卵乳表 麦 の の の の の の の の の の の の の	 ●グレー ★ごとれるの 基基のの キャペッのに ★すまし汁(エネルギー質 炭水 化物 大トリ申当 エネルばく 脂子 化物 大上リウム量 エネルばく 脂子 化物 大上リウム量 エネルばく 脂子 化物 大上り付出 大上り付出 大上のばく 脂子 化物 大上のはずー質 大のはずー質 大のはずーで よのはずーで よのはずーで よのはずーで よのはずーで よのはずーで よのはずーで よのはずーで よのはずーで よのはずーで はのはずーで はのはずー	プフルー 150g - 人の照り煮 煮びたし あんかけーナッツ和え 若芽・豆腐) 263kcal 15.3g 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 表 表 表
夕食合計(間	★ごはんの 類肉としめじの 学の花とイン人人 *味噌汁(湯) *味噌汁(湯) エネルばく ボルドウム 食塩相ルギー質 ボルリウム量 エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく ボルリウム量 エネルばく エカルばく エカルがと	150g ケチャップ煮 シの玉子とじ 参の自和え ザ・なめこ) おかず 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	表 卵麦 麦 ご飯セット 466kcal 20. 4g 11. 0g 70. 1g 998mg 2. 5g ご飯セット 1422kcal 56. 1g 36. 2g 211. 5g 2849mg 7. 2g 1619kcal 63. 8g 43. 2g 239. 3g	● 大・カー は かっと は で かっと は で かっと が で かっと かっと が で かっと は で で かっと は で で かっと は で で かっと は で で で かっと は で で で で で で で で で で で で で で で で で で	150g 150g 150g 機辺焼 ソテー の煮びたし わさびマョ 等す・白菜) 219kcal 13.8g 10.2g 823mg 2.1g おかず 608kcal 41.9g 31.4g 40.0g 2160mg 5.5g 815kcal 48.0g 38.5g	乳麦 夢麦 卵麦 ご飯セット 475kcal 19.0g 15.1g 65.2g 1075mg 2.7g ご飯セット 1387kcal 58.1g 34.0g 205.6g 2786mg 7.0g 1594kcal 64.2g 41.1g 237.5g 2860mg	◎グレー ★ごはのののます。 大中華ののののでは、 大中華ののののでは、 大中華のののでは、 大中華のでは、 大中ののでは、 大中のののでは、 大中ののでは、 大りのでは、 大りのでは、 大りのでは、 大りのでは、 大りのでは、 大りのでは、 大りのでは、 大りのでは、 大りのでは、 大りのでは、 大りのでは、 大りのでは、 大りのでは、 大りので	プフルー 150g こうじ焼 んぴら 煮 ***********************************	表 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東 東	◎キウイル アジのマント によったいばく 脂皮水化物 大・リ相当 エネルギー 寛成水化物 全塩相当ギー たんぱく 脂皮水化物 まないずく な塩相当ギー たんぱく 脂皮水化物 な塩相当ギー たんぱく 脂皮水化物 まなればく 脂質 大・リウム	フルーツ 150g 庵焼 ソテー 豆 コマスタード和え ま・キャベツ) 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 37. 6g	表 卵乳表 表 卵乳表 表 卵乳表 表 卵乳表 500kcal 23.6g 10.8g 72.9g 932mg 2.4g ご飯セット 1430kcal 55.7g 33.9g 217.8g 2782mg 7.1g 1631kcal 63.1g 40.9g 246.7g 2859mg	◎グレー★ごとれるの 鶏肉とれるの 蒸変のツッのピオすまし汁(エネルギー質 炭水・リカ当量 エネルばく 脂質・化物 大り、は な塩相当ギー たんぱく 脂質・化物 大り、リカリー を塩れまする にんぱく 脂質・水・リカリー 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 150g - 人の照り煮 煮びたし あんかけーナッツ和え 若芽・豆腐) 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 表 表 表 表 表 表 表 表 表

※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。

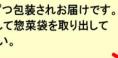
※アレルゲンは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。

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♪





