週間献立表(カロリー調整食1600)



	10010	/ D \	1		. \		0000/-	.\		10010/+	- \	- 1	0000/0	. \
	12月1日	(月)		2月2日(火	()		2月3日(水	() 		12月4日(木 150~	\)		2月5日(金	<u> </u>
	★ごはん150g		★ごはん1		<u> </u>	★ごはん	loug	L <u></u>	★ごはん	🍑		★ごはん		
	野菜笹かまぼこ	卵	豚肉と大棒			三井寺煮	·	麦		風五目煮	乳麦		/オムレツ	
	大豆と椎茸の煮	物麦	高野豆腐の溶	羊風炒り煮	乳麦え	小車麩煮	·	<u>麦</u> 麦	竹輪のご 法蓮草の	ま炒め	麦	マカロニと法	蓮草のソテー	乳麦
	野来世がまはこ 大豆と椎茸の煮 法蓮草ソテー	乳麦	春雨の中		卵乳麦		だくさん煮	麦	法蓮草の	おひたし	麦	中華キャ	ベツ	麦
	★味噌汁(若芽・揚	デ)	★すまし汁(錦糸	糸玉子・若芽)	卵麦	切干と人参	のハリハリ	麦	★すまし汁(錦糸	(玉子・えのき)	麦 麦 卵麦	★味噌汁(豆	夏腐・巻麩)	麦
					T	★味噌汁(え	のき・切干)		T			T		[
朝	おか	ず ご飯セット	. T	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 183kc		エネルギー	198kcal	457kca1	エネルギー	166kcal	421kca1	エネルギー	169kcal	428kcal	エネルギー	152kcal	419kcal
	たんぱく質 12.5		たんぱく質	12. 0g	17. 3g	たんぱく質	9. 0g	13. 9g	たんぱく質	12. 7g	17. 8g	たんぱく質	6. 7g	12. 6g
			脂質	9. 8g	11. 1g	脂質	8. 3g	9. 1g	脂質	5. 4g	6. 7g	脂質	6. 2g	
			والمراجعي الأمرات أدرات	9. og 14. 6g	69. 1g		o. 3g 13. 3g	9. 1g 67. 5g		17. 8g	71.8g		0. 2g 17. 4g	7.3g 73.3g
			炭水化物 ナトリウム			炭水化物			炭水化物			炭水化物		
	ナトリウム 673m			670mg	860mg	ナトリウム	665mg	891mg	ナトリウム	773mg	938mg	ナトリウム	488mg	715mg
	食塩相当量 1.7	2. 4g	食塩相当量	1.7g	2. 2g	食塩相当量	1.7g	2. 3g	食塩相当量	2. 0g	2. 4g	食塩相当量	1. 2g	1.8g
昼食	★ごはん150g		★ごはん 1			★ごはん			★ごはん			★ごはん		
	豚ロースの玉ねぎソース 麦		鶏肉のマー	鶏肉のマーマレード煮┃麦		さわら味			大根とつくねの煮物		卵乳麦	ホイコーロー		麦落
	和風ポトフ	乳麦	スパソテ-		乳麦	ピーマン		卵乳麦			麦	ブロッコ!		麦
	ネギ味噌炒め	麦	油揚げの	玉子とじ	卵麦	鶏と蓮根の	ワピリ辛煮	麦	白菜と昆れ	〒のナムル		ひじきとべー	-コンの煮物	卵乳麦
	★すまし汁(豆腐・えの	麦 ^{き)} 麦	ひじきとごぼ	うのナムル	麦	マリーネ	サラダ	卵乳麦	★味噌汁(排	易げ・白菜)		★味噌汁(揚	げ・なめこ)	
			★味噌汁(豆腐	g・小松菜)	1	、 ノーイ・ ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦				†		
					†							†		
					†				1			†		
	おか	ぎ ご飯セット	. т	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
	エネルギー 243kc		-	241kcal	503kcal	エネルギー	252kcal	506kcal	エネルギー	200kca1	467kca1	エネルギー	234kca1	500kcal
	たんぱく質 15.5		たんぱく質	13. 2g	18. 8g	たんぱく質	16. 2g	21. 4g	たんぱく質	11. 5g	17. 3g	たんぱく質	15. 8g	21. 6g
	脂質 11.7		脂質	12. 5g	13. 5g	脂質	14. 0g	14. 8g	脂質	9. 6g	11. 2g	脂質	12. 1g	13. 7g
	炭水化物 16.4		炭水化物	18. 0g	73. 2g	炭水化物	13. 4g	67. 9g	炭水化物	18. 0g	73. 0g	炭水化物	15. 7g	70. 6g
						·	762mg			780mg	1007mg	·		
	ナトリウム 681m		ナトリウム	656mg	886mg	ナトリウム	_	935mg	ナトリウム			ナトリウム	806mg	1032mg
	食塩相当量 1.7	2. 1g	食塩相当量	1. 7g	2. 3g	食塩相当量)	2. 4g	食塩相当量		2. 6g	食塩相当量	2. 1g	2.6g
間食	◎牛乳180g													
間食			◎牛乳180			◎牛乳18		150	◎牛乳18			◎牛乳18		
間食	⊚グレープフル	ーツ200g	⊚りんご	150g		◎キウイ	ブルーツ	150g	⊚りんご	150g		◎グレー	プフルー	ツ200g
間食	⊚グレープフル ★ごはん150g		◎りんご ★ごはん	150g 150g		◎キウイ ★ごはん	ブルーツ 150g		⊚りんご ★ごはん	`150g ·150g		◎グレー ★ごはん	プフルー 150g	ツ200g
間食		が 乳麦	◎りんご ★ごはん ホッケの	150g 150g	麦	◎キウイ	ブルーツ 150g	150g 麦	◎りんご ★ごはん 鶏のマスタ	`150g ·150g タード焼き	麦	◎グレー ★ごはん ブリの塩	プフルー 150g 焼	
間食		が 乳麦	◎りんご ★ごはん ホッケの 塩枝豆	150g 150g ごま焼		◎キウイ★ごはん豚肉のお青菜と高野	フルーツ 150g 好み焼風 ^{豆腐の煮物}		⊚りんご ★ごはん	`150g ·150g タード焼き	<u>麦</u> 乳麦	◎グレー ★ごはん ブリの塩	プフル <u>ー</u> 150g 焼 ッセ	乳麦
間食	⊚グレープフル ★ごはん150g	54 乳麦 麦 煮 麦	◎りんご★ごはんホッケの塩枝豆┺ねぎと小松剪	150g 150g ごま焼 ^{菜のトマト煮}	乳麦	◎キウイ ★ごはん 豚肉のお	フルーツ 150g 好み焼風 ^{豆腐の煮物}		◎りんご ★ごはん 鶏のマスタ 人参グラ	`150g ·150g タード焼き	麦 乳麦 乳麦	◎グレー ★ごはん	プフル <u>ー</u> 150g 焼 ッセ	
間食		34 乳麦 麦 煮麦	◎りんご ★ごはん ホッケの 塩枝豆	150g 150g ごま焼 ^{菜のトマト煮}	乳麦	◎キウイ★ごはん豚肉のお青菜と高野	ブルーツ 150g 好み焼風 豆腐の煮物 ^{‡のサッと煮}		◎りんご ★ごはん 鶏のマスタ 人参グラ	150g 150g タード焼き ツセ	麦 乳麦 乳麦 乳麦落	◎グレー ★ごはん ブリの塩	プフル <u>ー</u> 150g 焼 ッセ ょうの煮物	乳麦
間食	◎グレープフル ★ごはん150g□にきと野菜の豆腐寄せ和風 人参のきんびら 百菜と挽肉の旨	54 乳麦 麦 煮 / 卵乳麦	◎りんご★ごはんホッケの塩枝豆┺ねぎと小松剪	150g 150g ごま焼 ^{葉のトマト煮} かか和え	乳麦	◎キウイ★ごはん豚肉のお青菜と高野なめこと若ま	ブルーツ 150g 好み焼風 豆腐の煮物 ^{‡のサッと煮}		◎りんご ★ごはん 鶏のマスタ 人参グラ	150g 150g タード焼き ツセ 肉の炒め物 -ナッツ味噌和え		◎グレー ★ごはん ブリの塩 人参グラ 豚肉とご!	プフル <u>ー</u> 150g 焼 ッセ ずうの煮物 ナイの香味春雨	乳麦 麦
	◎グレープフル★ごはん150gひじきと野菜の豆腐寄せ和風人参のきんびら 百葉と挽肉の盲プロッコリーのペペロンチ・	54 乳麦 麦 煮 麦 / 卵乳麦	◎ りんご★ごはんホッケの塩枝豆素ねぎと小松身蒸し鶏のお	150g 150g ごま焼 ^{葉のトマト煮} かか和え	乳麦	◎キウイ★ごはん豚肉のお青菜と高野なめこと若ま	ブルーツ 150g 好み焼風 豆腐の煮物 ^{‡のサッと煮}		◎りんご ★ごはん 鶏のマスタ 人参グラ コーンと挽	150g 150g タード焼き ツセ 肉の炒め物 -ナッツ味噌和え		◎グレー★ごはんブリの塩人参グラ豚肉とご!素 L鶏 とザーナ	プフル <u>ー</u> 150g 焼 ッセ ずうの煮物 ナイの香味春雨	乳麦 麦 麦か
9	◎グレープフル★ごはん150gひじきと野菜の豆腐寄せ和風人参のきんびら 百葉と挽肉の盲プロッコリーのペペロンチ・	54 乳麦 麦 煮 麦 / 卵乳麦	◎ りんご★ごはんホッケの塩枝豆素ねぎと小松身蒸し鶏のお	150g 150g ごま焼 ^{葉のトマト煮} かか和え	乳麦	◎キウイ★ごはん豚肉のお青菜と高野なめこと若ま	ブルーツ 150g 好み焼風 豆腐の煮物 ^{‡のサッと煮}		◎りんご ★ごはん 鶏のマスタ 人参グラ コーンと挽	150g 150g タード焼き ツセ 肉の炒め物 -ナッツ味噌和え		◎グレー★ごはんブリの塩人参グラ豚肉とご!素 L鶏 とザーナ	プフル <u>ー</u> 150g 焼 ッセ ずうの煮物 ナイの香味春雨	乳麦 麦 麦か
	◎グレープフル★ごはん150gひじきと野菜の豆腐寄せ和風人参のきんびら 百葉と挽肉の盲プロッコリーのペペロンチ・	54 乳麦 麦 煮 麦 / 卵乳麦 (i) 麦	●りんご★ごはんホッケの塩枝豆素はぎと小松乳蒸し鶏のお★味噌汁(場)	150g 150g ごま焼 ^{葉のトマト煮} かか和え	乳麦	◎キウイ★ごはん豚肉のお青菜と高野なめこと若ま	ブルーツ 150g 好み焼風 豆腐の煮物 ^{‡のサッと煮}		◎りんご ★ごはん 鶏のマスタ 人参グラ コーンと挽	150g 150g タード焼き ツセ 肉の炒め物 -ナッツ味噌和え	乳麦落	◎グレー★ごはんブリの塩人参グラ豚肉とご!素 L鶏 とザーナ	プフル <u>ー</u> 150g 焼 ッセ ずうの煮物 ナイの香味春雨	乳麦 麦 麦か
9	◎グレープフル ★ごはん150g □しきと野菜の豆腐寄せ和風 人参のさんびら 白菜と挽肉の皆 ブロッコリーのペペロンチ ★味噌汁(巻麩・しめ	54 乳麦 麦 煮 ブ 卵乳麦 ン 麦 ゴ ご飯セット	●りんご★ごはんホッケの塩枝豆素はぎと小松乳蒸し鶏のお★味噌汁(場)	150g 150g ごま焼 ^{菜のトマト煮} かか和え げ・しめじ)	乳麦 麦	◎キウイ★ごはん豚肉のお青菜と高野なめこと若ま	フルーツ 150g 好み焼風 豆腐の煮物 Fのサッと煮 げ・小松菜)	麦麦麦麦	◎りんご ★ごはん 鶏のマスタ 人参グラ コーンと挽	150g 150g 7 一 ド焼き ッセ 肉の炒め物 -ナッツ味噌和ス き・キャベツ)		◎グレー ★ごはん ブリの塩 人参グラ 豚肉とご! ※L鶏とザーセ ★すまし汁(苦	プフルー 150g 焼 ッセ まうの煮物 + イの香味春雨 芽・おつゆ麩)	乳麦麦か麦か麦
9	◎グレープフル ★ごはん150g ©にきと野菜の豆腐寄せ和風 人参のきんぴら 白菜と挽肉の旨 プロッコリーのペペロンチ・ ★味噌汁(巻麩・しめ	54 乳麦 麦 煮 芝 が 卵乳麦 ジ 麦 デ ご飯セット al 481kcal	●りんご★ごはんホッケの塩枝豆素はぎと小松乳蒸し鶏のお★味噌汁(場)	150g 150g ごま焼 ^{菜のトマト煮} かか和え げ・しめじ)	乳麦麦	◎キウイ★ごはん豚肉のお青菜と高野なめこと若き★味噌汁(揚	フルーツ 150g 好み焼風 豆腐の煮物 fのサッと煮 げ・小松菜) おかず 202kcal	麦麦麦麦	◎ りんご ★ごはん 鶏のマス? 人参グラ コーンと挽 ヵリフラワーのピ ★味噌汁(ひじ	150g 150g タード焼き ツセ 肉の炒め物 -ナッツ味噌和ス き・キャベツ)	乳麦落 ご飯セット 519kcal	◎グレー ★ごはん ブリの塩 人参グラ 豚肉とご! ※L鶏とザーセ ★すまし汁(苦	プフルー 150g 焼 ッセ まうの煮物 イの香味春雨 芽・おつゆ麩)	乳麦 麦か 麦 ご飯セット 524kcal
9	◎グレープフル ★ごはん150g □にきと野菜の豆腐寄せ和風 人参のきんびら 白菜と挽肉の皆 プロッコリーのペペロンチ・ ★味噌汁(巻麩・しめ) エネルギー 219kg たんぱく質 11.0	54 乳麦 麦 煮 ブ 卵乳麦 ン 麦 ゴ ご飯セット al 481kcal g 16.7g	●りんご ★ごはん ホッケの 塩枝豆 玉ねぎと小松乳 蒸し鶏のお ★味噌汁(揚) エネルギー たんぱく質	150g 150g ごま焼 ボルマト煮 かか和え ザ・しめじ) おかず 176kcal 16.1g	乳麦 麦 ご飯セット 442kcal 22.0g	◎キウイ ★ごはん 豚肉のお 青菜と高野なめこと若き ★味噌汁(揚 エネルギーたんぱく質	フルーツ 150g 好み焼風 豆腐の煮物 すのサッと煮 げ・小松菜) おかず 202kcal 14.4g	麦 麦 麦 ご飯セット 470kcal 20.4g	◎ りんご ★ごはん 鶏のマス? 人参グラ コーンと挽 ヵリフラワーのピ ★味噌汁(ひじ エネルギー たんぱく質	150g 150g タード焼き ツセ 肉の炒め物 -ナッツ味噌和ス き・キャベツ) おかず 263kcal 18, 2g	乳麦落 ご飯セット 519kcal 23.3g	 ◎グレー ★ごはん ブリの塩ラ 豚肉とごは 蒸し鶏とザーセ ★すまし汁(苦 エネルギー たんぱく質 	プフルー 150g 焼 ッセ まうの煮物 ナイの香味春雨 芽・おつゆ麩) よかず 268kcal 18.5g	乳麦 麦か 麦 ご飯セット 524kcal 23.8g
9	◎グレープフル ★ごはん150g □にきと野菜の豆腐寄せ和風 人参のきんぴら 白菜と挽肉の旨 プロッコリーのペペロンチ・ ★味噌汁(巻麩・しめ) エネルギー 219kg たんぱく質 11.0 脂質 12.8	54 乳麦 麦 煮 変 ツ 卵乳麦 ン 麦 ゴ ご飯セット al 481kcal g 16.7g g 13.7g	● りんご ★ごはん ホッケの 塩枝豆 玉ねぎと小松豆 蒸し鶏のお ★味噌汁(揚) ***・ エネルギー たんぱく質 脂質	150g 150g ごま焼 ボかか和え デ・しめじ) おかず 176kcal 16.1g 5.7g	乳麦 麦 ご飯セット 442kcal 22.0g 7.3g	◎キウイ ★ごはん 豚肉のお 青菜と高野なめこと若き ★味噌汁(揚 エネルギー たんぱく質 脂質	フルーツ 150g 好み焼風 豆腐の煮物 すのサッと煮 げ・小松菜) おかず 202kcal 14.4g 10.3g	麦 麦 麦 ご飯セット 470kcal 20.4g 11.9g	◎ りんご ★ごはん 類のマスクラ コーンと挽 カリフラワーのピ ★味噌汁(ひじ エネルギー たんぱく質 脂質	150g 150g タード焼き ツセ 肉の炒め物 -ナッツ味噌和ス き・キャベツ) 263kcal 18. 2g 14. 2g	乳麦落 ご飯セット 519kcal 23.3g 15.0g	 ◎グレー ★ごはん ブリックとご 素し鶏とザーセ ★すまし汁(密 エネルギー たんぱく 脂質 	プフルー 150g 焼 ッセ まうの煮物 イの香味春雨 芽・おつゆ麩) よかず 268kcal 18.5g 14.2g	乳麦 麦か 麦 ご飯セット 524kcal 23.8g 14.9g
9	◎グレープフル ★ごはん150g □にきと野菜の豆腐寄せ和風 人参のさんびら 白菜と挽肉の旨 プロッコリーのペペロンチ・ ★味噌汁(巻麩・しめ エネルギー 219kc たんぱく質 11.0 脂質 12.8 炭水化物 16.2	が 素 素 素 が が が が が が が が が が が が が	● りんご ★ごはん ホッケの 塩枝豆 玉ねぎと小松乳 蒸し鶏のお ★味噌汁(場) エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	150g 150g 二ま焼 ボかか和え デ・しめじ) 176kcal 16.1g 5.7g 14.9g	乳麦 麦 ご飯セット 442kcal 22.0g 7.3g 69.8g	◎キウイ★ごはん豚肉のお青菜と高野なめこと若き★味噌汁(場エネルギーたんぱく質脂質炭水化物	フルーツ 150g 好み焼風 豆腐の煮物 (げ・小松菜) おかず 202kcal 14.4g 10.3g 14.3g	麦 麦 麦 ご飯セット 470kcal 20.4g 11.9g 69.4g	◎ りんご ★ごはん 鶏のマス/ラ コーンと挽 カリフラワーのと *味噌汁(ひじ エネルギー たんぱく質 ド水化物	150g 150g タード焼き ツセ 肉の炒め物 -ナッツ味噌和ス き・キャペツ) 263kcal 18.2g 14.2g 16.7g	乳麦落 ご飯セット 519kcal 23.3g 15.0g 71.6g	◎グレー ★ごはん ブリのグラ 豚肉とご! **すまし汁(苦 **すまし汁(苦 **すまし汁(苦 **すまし汁(苦 **すまし汁(苦 **すまし汁(苦 **すまし汁(苦 **すまし汁(苦 **すまし汁(苦 **すまし汁(苦 **すまし汁(苦 ***)	プフルー 150g 焼 ッセ まうの煮物 イの香味春雨 芽・おつゆ麩) 268kcal 18.5g 14.2g 14.1g	乳麦 麦か 麦 ご飯セット 524kcal 23.8g 14.9g 69.3g
9	◎グレープフル ★ごはん150g □にきと野菜の豆腐寄せ和風 人参のさんびら 白菜と挽肉の皆 プロッコリーのペペロンチ・ ★味噌汁(巻麩・しめ エネルギー 219kg たんぱく質 11.0 脂質 12.8 炭水化物 16.2 ナトリウム 779m	54 乳麦 麦 煮 変 ツ 卵乳麦 ン 麦 ゴ ご飯セット al 481kcal g 16.7g g 13.7g g 71.9g g 1005mg	● りんご ★ごはん ホッケの 塩枝豆 素はきと小松乳 蒸し鶏のお ★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	150g 150g 二ま焼 ボかか和え デ・しめじ) 176kcal 16.1g 5.7g 14.9g 751mg	乳麦 麦 ご飯セット 442kcal 22.0g 7.3g 69.8g 977mg	●キウイ★ごはん豚肉のお青菜と高野なめこと若き★味噌汁(場)エネルギーたんぱく店質炭水化物ナトリウム	フルーツ 150g 好み焼風 豆腐の煮物 (デ・小松菜) おかず 202kcal 14.4g 10.3g 14.3g 777mg	麦 麦 麦 ご飯セット 470kcal 20. 4g 11. 9g 69. 4g 1006mg	◎ りんご ★ごはん 類のマスクラコーンと挽 カリフラワーのピ *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	150g 150g タード焼き ツセ 肉の炒め物 -ナッツ味噌和ス き・キャベツ) 263kcal 18.2g 14.2g 16.7g 596mg	乳麦落 ご飯セット 519kcal 23.3g 15.0g 71.6g 824mg	◎グレー ★ごりの ブリックごに	プフルー 150g 焼 ツセ まうの煮物 ナイの香味春雨 芽・おつゆ麩) 268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg	乳麦 麦か 麦 ご飯セット 524kcal 23.8g 14.9g 69.3g 803mg
9	◎ グレープフル ★ごはん150g □にきと野菜の豆腐寄せ和風 人参のさんびら 日菜と挽肉の皆 プロッコリーのペペロンチ・ ★味噌汁(巻麩・しめ) エネルギー 219kg たんぱく質 11.0 脂質 12.8 炭水化物 16.2 ナトリウム 779m 食塩相当量 2.0	が 素 素 素 が が が が が が が が が が が が が	● りんご ★ごはん ホッケの 塩枝を小松豆 蒸し鶏のお ★味噌汁(揚) ***・ たんぱく質 脂皮水化物 ナトリウム 食塩相当量	150g 150g 二ま焼 ボかか和え デ・しめじ) 176kcal 16.1g 5.7g 14.9g 751mg 1.9g	乳麦 麦 ご飯セット 442kcal 22.0g 7.3g 69.8g 977mg 2.5g	◎キウイ★ごはん豚肉のお青菜と高野なめこと若き★味噌汁(場エネルギーたんぱく質脂質炭水化物	フルーツ 150g 好み焼風 豆腐の煮物 すのサッと煮 げ・小松菜) 202kcal 14.4g 10.3g 14.3g 777mg 2.0g	麦 麦 麦 ~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~	● りんごはん 鶏のマスクラコーンと挽 カリフラワーのピ *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	150g 150g タード焼き ツセ 肉の炒め物 -ナッツ味噌和え き・キャベツ) 263kcal 18.2g 14.2g 16.7g 596mg 1.5g	乳麦落 ご飯セット 519kcal 23.3g 15.0g 71.6g 824mg 2.1g	◎グレー ★ごりのではんな 一大のでは、 大のできましまでは、 ※し鶏とザー・ *すましまでは、 たんぱく 脂質、化物 ナトリウム量	プフルー 150g 焼 ツセ まうの煮物 サ・おつゆ麩) 268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g	乳麦 麦か 麦 ご飯セット 524kcal 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g
9	◎グレープフル ★ごはん150g □にきと野菜の豆腐寄せ和風 人参のさんびら 白菜と挽肉の旨 プロッコリーのペペロンチ・ ★味噌汁(巻麩・しめ エネルギー 219kg たんぱく質 11.0 脂質 12.8 炭水化物 16.2 ナトリウム 779m 食塩相当量 2.0	が 素 素 素 が が が が が が が が が が が が が	● りんご ★ごはん ホッケの 塩枝豆 素し鶏のお ★味噌汁(揚) たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	150g 150g 二ま焼 ごま焼 かか和え デ・しめじ) 176kcal 16.1g 5.7g 14.9g 751mg 1.9g おかず	乳表 麦 ご飯セット 442kcal 22.0g 7.3g 69.8g 977mg 2.5g	◎キウイ★ごはん豚肉のお青菜と高野なめこと若き★味噌汁(場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	フルーツ 150g 好み焼風 豆腐の煮物 すのサッと煮 げ・小松菜) 202kcal 14.4g 10.3g 14.3g 777mg 2.0g	麦 麦 麦 ご飯セット 470kcal 20. 4g 11. 9g 69. 4g 1006mg 2. 6g ご飯セット	◎ りんご ★ごはん 鶏のマスクラコーンと挽 カリフラワーのピ *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 食塩相当量	150g 150g マード焼き ツセ 肉の炒め物 -ナッツ味噌和ス き・キャベツ) 263kcal 18.2g 14.2g 16.7g 596mg 1.5g	三飯セット 519kcal 23.3g 15.0g 71.6g 824mg 2.1g	◎グレー ★ごりのではん 大変のとごします。 ※し鶏とザー・ *すましけほと *すましけほど 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 焼 ツセ まうの煮物 ナイの香味春雨 芽・おつゆ麩) 268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g	乳麦 麦か 麦 ご飯セット 524kcal 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g ご飯セット
9	◎ グレープフル ★ごはん150g □にきと野菜の豆腐寄せ和風 人参のさんびら 日菜と挽肉の皆 プロッコリーのペペロンチ・ ★味噌汁(巻麩・しめ) エネルギー 219kg たんぱく質 11.0 脂質 12.8 炭水化物 16.2 ナトリウム 779m 食塩相当量 2.0 エネルギー 645kg	が 素 素 素 が が が が が が が が が が が が が	●りんご ★ごはん ホッケの 塩枝を小松豆 素し鶏のお ★味噌汁(揚) 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 150g 150g ごま焼 ジャか和え デ・しめじ) 176kcal 16.1g 5.7g 14.9g 751mg 1.9g おかず 615kcal	乳表 麦 ご飯セット 442kcal 22. 0g 7. 3g 69. 8g 977mg 2. 5g ご飯セット 1402kcal	◎キウイ★ごはん豚肉のお胃なめこと若き★味噌汁(場)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	フルーツ 150g 好み焼風 豆腐の煮物 (デ・小松菜) 202kcal 14.4g 10.3g 14.3g 777mg 2.0g おかず 620kcal	麦 麦 麦 ご飯セット 470kcal 20. 4g 11. 9g 69. 4g 1006mg 2. 6g ご飯セット 1397kcal	◎ りんご ★ごはん 鶏のマスラ コーンと挽 カリフラワーのピ *味噌汁(ひじ 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	150g 150g マード焼き ツセ 肉の炒め物 -ナッツ味噌和え き・キャベツ) 263kcal 18. 2g 14. 2g 16. 7g 596mg 1. 5g おかず 632kcal	乳麦落 ご飯セット 519kcal 23.3g 15.0g 71.6g 824mg 2.1g ご飯セット 1414kcal	◎グレー ★ごはん ブリのなこう。 ※し鶏とザー・ *すましけほ たんぱく 脂質 炭化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー	プフルー 150g 焼 ツセ まうの煮物 ナイの香味春雨 芽・おつゆ麩) 268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g おかず 654kcal	乳麦 麦か 麦 ご飯セット 524kcal 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g ご飯セット 1443kcal
夕食	◎グレープフル ★ごはん150g □にきと野菜の豆腐寄せ和風 人参のきんびら 白菜と税肉の旨 プロッコリーのペペロンチ・ ★味噌汁(巻麩・しめ エネルギー 219kg たんぱく質 11.0 脂質 12.8 炭水化物 16.2 ナトリウム 779m 食塩相当量 2.0 エネルギー 645kg たんぱく質 39.0	が、乳麦 麦 煮 麦 が 野乳麦 ご飯セット al 481kcal g 16.7g g 13.7g g 71.9g g 1005mg g 1005mg c 2.6g げ ご飯セット al 1427kcal	●りんご ★ごはん ホッケの 塩枝豆 素はきと小松乳 素し鶏のお ★味噌汁(揚) * はばく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	150g 150g 150g ごま焼 ジャか和え デ・しめじ) 176kcal 16.1g 5.7g 14.9g 751mg 1.9g おかず 615kcal 41.3g	乳表 麦 ご飯セット 442kcal 22.0g 7.3g 69.8g 977mg 2.5g ご飯セット 1402kcal 58.1g	◎キウイ ★ごはん 豚肉のお 青菜と高野なめこと若若 *味噌汁(場 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 たんぱく にあればく にあればく にあればく ないまする。	フルーツ 150g 好み焼風 豆腐の煮物 (デ・小松菜) おかず 202kcal 14.4g 10.3g 14.3g 777mg 2.0g おかず 620kcal 39.6g	麦 麦 麦 ご飯セット 470kcal 20. 4g 11. 9g 69. 4g 1006mg 2. 6g ご飯セット 1397kcal 55. 7g	 ⑤りんご ★ごはん 鶏のマスクラーンと挽り カリフラワーのピオ味噌汁(ひじまれ) 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 	150g 150g マード焼き ツセ 肉の炒め物 -ナッツ味噌和え き・キャベツ) 263kcal 18. 2g 14. 2g 16. 7g 596mg 1.5g おかず 632kcal 42. 4g	乳麦落 ご飯セット 519kcal 23.3g 15.0g 71.6g 824mg 2.1g ご飯セット 1414kcal 58.4g	 ●グレー ★ごりのがとこれの 大のがとこれを 素に鶏とザーは *すましけ(活 たんぱく 脂放化物ム量 エネルギー質 たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく 	プフルー 150g 焼 ツセ まうの煮物 +イの香味春雨 芽・おつゆ麩) 268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g おかず 654kcal 41.0g	乳麦 麦か 麦 ご飯セット 524kcal 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g ご飯セット 1443kcal 58.0g
夕食	◎グレープフル ★ごはん150g □にきと野菜の豆腐寄せ和風 人参のさんびら 白菜と挽肉の旨 プロッコリーのペペロンチ・ ★味噌汁(巻麩・しめ エネルギー 219kg たんぱく質 11.0 脂質 12.8 炭水化物 16.2 ナトリウム 779m 食塩相当量 2.0 おか・ エネルギー 645kg たんぱく質 39.0 脂質 32.5	記表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	● りんご ★ いけの 玉ねぎと小松豆 素 し	150g 150g 150g ごま焼 ごま焼 かか和え げ・しめじ) 176kcal 16.1g 5.7g 14.9g 751mg 1.9g おかず 615kcal 41.3g 28.0g	乳表 麦 ご飯セット 442kcal 22.0g 7.3g 69.8g 977mg 2.5g ご飯セット 1402kcal 58.1g 31.9g	◎キウイ ★ごはん 豚肉の高野など高着ない。 本味噌汁(場) エネルギー質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当出手で質 たんぱく 脂質 たんぱく 脂質 たんぱく 脂質 たんぱく 脂質 たんぱく 脂質 たんぱく 脂質 たんぱく 脂質 たんぱく 脂質	フルーツ 150g 好み焼風 豆腐の煮物 (デ・小松菜) 202kcal 14.4g 10.3g 14.3g 777mg 2.0g おかず 620kcal 39.6g 32.6g	麦 麦 麦 麦 20.4g 11.9g 69.4g 1006mg 2.6g ご飯セット 1397kcal 55.7g 35.8g	● りんご 乗のマスクランと カリフラワーのピ 木味噌汁(ひじ エネルギー たんぱく 脂水化物 ナトリウム 食塩相当単 エネルギー たんぱく になって、 たんぱく になって、 たんぱく になって、 たんぱく になって、 たんぱく になって、 たんぱく になって、 たんぱく になって、 にな、 になって、 になって、 になって になって、 になって、 になって、 になって になって、 になって、 になって、 になって、 になって、 になって	150g 150g マード焼き ツセ 肉の炒め物 -ナッツ味噌和え き・キャベツ) 263kcal 18. 2g 14. 2g 16. 7g 596mg 1. 5g おかず 632kcal 42. 4g 29. 2g	三飯セット 519kcal 23.3g 15.0g 71.6g 824mg 2.1g ご飯セット 1414kcal 58.4g 32.9g	●グレー 大フリ参とサーセ 素に鶏とザーセ *すましけほ *すましけほ たんば カトリ中 食塩 ボー質 ボーリの なば ボー質 ボーリー なば ボーリー なば ボーリー なば ボーリー なば ボーリー なば ボーリー なば ボーリー なば ボーリー なば ボールに に に に に に に に に に に に に に	プフルー 150g 焼 ツセ まうの煮物 サ・おつゆ麩) 268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g おかず 654kcal 41.0g 32.5g	乳麦 麦か 麦 ご飯セット 524kcal 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g ご飯セット 1443kcal 58.0g 35.9g
夕食	◎グレープフル ★ごはん150g □にきと野菜の豆腐寄せ和風 人参のさんびら 百菜と挽肉の皆 プロッコリーのペペロンチ・ ★味噌汁(巻麩・しめ エネルギー 219kg たんぱく質 11.0 脂質 12.8 炭水化物 16.2 ナトリウム 779m 食塩相当量 2.0 エネルギー 645kg たんぱく質 39.0 脂質 32.5 炭水化物 50.1	が 記表 表表 表表 が乳表 が乳表 が乳表 が乳表 が乳表 が乳表	● りんご ★ いはん 木 ッ 豆 玉ねぎと小松豆 素 し 講 ・	150g 150g 150g ごま焼 ジャか和え デ・しめじ) 176kcal 16.1g 5.7g 14.9g 751mg 1.9g おかず 615kcal 41.3g 28.0g 47.5g	乳表 支 ご飯セット 442kcal 22. 0g 7. 3g 69. 8g 977mg 2. 5g ご飯セット 1402kcal 58. 1g 31. 9g 212. 1g	 ●キウイ ★ ごはんお 情菜と高若まなめこと若まなめこと若まない。 ★ 味噌汁 (場) ボルギー 質	フルーツ 150g 好み焼風 豆腐の煮物 すのサッと煮 げ・小松菜) 202kcal 14. 4g 10. 3g 14. 3g 777mg 2. 0g おかず 620kcal 39. 6g 32. 6g 41. 0g	麦 麦 麦 麦 20.4g 11.9g 69.4g 1006mg 2.6g ご飯セット 1397kcal 55.7g 35.8g 204.8g	● りんご 乗のマスクランと カリフラワーのピ 本味噌汁(ひじ エネルギー たんぱく 脂成水化物 大トリウム 食塩相当 エネルギー たんぱく になり 変換を たんぱく になり たんぱく になり たんぱく になり たんぱく になり たんぱく になり たんぱく になり たんぱく になり たんぱく になり たんぱく になり たんぱく になり たんぱく になり たんぱく になり たんぱく になり たんぱく になり たんぱく になり 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 150g フード焼き ツセ 肉の炒め物 ーナッツ味噌和えき・キャベツ) 263kcal 18.2g 14.2g 16.7g 596mg 1.5g おかず 632kcal 42.4g 29.2g 52.5g	三飯セット 519kcal 23.3g 15.0g 71.6g 824mg 2.1g ご飯セット 1414kcal 58.4g 32.9g 216.4g	●グレー 大フリ参とサーセ 素に鶏とザーセ *すましけに活 *すましけに活 たんば質 ボー質 ボー質 ボー質 ボーボー質 ボーボー質 ボーボー質 ボーボー質 ボーボー質 ボーボー質 ボーボー質 ボーボー質 ボーボー質 ボーボー質 ボーボー質 ボーボー質 ボーボー質 ボーボー質 ボーボー質 ボーボーが ボーが	プフルー 150g 焼 ツセ まうの煮物 サ・おつゆ麩) 268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g おかず 654kcal 41.0g 32.5g 47.2g	乳麦 麦か 麦 ご飯セット 524kcal 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g ご飯セット 1443kcal 58.0g 35.9g 213.2g
夕食	◎グレープフル ★ごはん150g □にきと野菜の豆腐寄せ和風 人参のさんびら 白菜と挽肉の旨 プロッコリーのペペロンチ・ ★味噌汁(巻麩・しめ エネルギー 219kg たんぱく質 11.0 脂質 12.8 炭水化物 16.2 ナトリウム 779m 食塩相当量 2.0 エネルギー 645kg たんぱく質 39.0 エネルギー 645kg たんぱく質 39.0 脂質 32.5 炭水化物 50.1 ナトリウム 2133	記表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	●りんご ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	150g 150g 150g ごま焼 ジャか和え デ・しめじ) 176kcal 16.1g 5.7g 14.9g 751mg 1.9g おかず 615kcal 41.3g 28.0g 47.5g	乳表 麦 ご飯セット 442kcal 22. 0g 7. 3g 69. 8g 977mg 2. 5g ご飯セット 1402kcal 58. 1g 31. 9g 212. 1g 2723mg	 ○キウイ ★ ごはんお 青なめことを またいです。 本味噌汁(場) エネルギー質 炭水化物ム 食塩相当量 エネルギー質 炭水化物ム 大トリウム 脂質水化物カム量 	フルーツ 150g 好み焼風 豆腐の煮物 赤のサッと煮 げ・小松菜) 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 20.4g 11.9g 69.4g 1006mg 2.6g 1007kcal 55.7g 35.8g 204.8g 2832mg	● りんこう 乗のマスクラ カリフラワーのピ 木味噌汁(ひじ エネルギー たんぱく 形成水化物 ナトリウム を塩相当単 エネルギー 質 ボルギー が ボルギー 質 ボルギー が ボルギー が ・ ボルギー	150g 150g フード焼き ツセ 肉の炒め物 ーナッツ味噌和え き・キャベツ) 263kcal 18. 2g 14. 2g 16. 7g 596mg 1.5g おかず 632kcal 42. 4g 29. 2g 52. 5g 2149mg	三飯セット 519kcal 23.3g 15.0g 71.6g 824mg 2.1g ご飯セット 1414kcal 58.4g 32.9g 216.4g 2769mg	●グレー 大ではのがします。 「大きないでは、 「ないでは、	プフルー 150g 焼 ツセ まうの煮物 サ・おつゆ麩) 268kcal 18. 5g 14. 2g 14. 1g 631mg 1. 6g おかず 654kcal 41. 0g 32. 5g 47. 2g 1925mg	乳麦 麦か 麦 ご飯セット 524kcal 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g ご飯セット 1443kcal 58.0g 35.9g 213.2g 2550mg
夕食合計	◎グレープフル ★ごはん150g □にきと野菜の豆腐寄せ和風 人参のさんびら 日菜と挽肉の皆 プロッコリーのペペロンチ・ ★味噌汁(巻麩・しめ エネルギー 219kg たんぱく質 11.0 脂質 12.8 炭水化物 16.2 ナトリウム 779m 食塩相当量 2.0 おか エネルギー 645kg たんぱく質 39.0 脂質 32.5 炭水化物 50.1 ナトリウム 2133 食塩相当量 5.4	表 表 表 表 表 声 が乳表 が乳表 が乳表 が乳表 が乳表 が乳をでいる。 は、16.7g は、16.7g は、13.7g は、10.7g は 10.7g は 10.7g は 10.7g は 10.7g は 1	● りんご ★ ごはん ホッケの 塩ねぎと小松乳 蒸し乳酸のお ★味噌汁(場) エネルギー たんぱく質 脂水化ウム量 エネルばく質 にかります。 またん質 大り中間 になる質 になった。 になるで になった。 になった。 になるで になった。 になった	150g 150g 150g でま焼 でま焼 ボかか和え げ・しめじ) 176kcal 16.1g 5.7g 14.9g 751mg 1.9g おかず 615kcal 41.3g 28.0g 47.5g 2077mg 5.3g	乳麦 麦 ご飯セット 442kcal 22.0g 7.3g 69.8g 977mg 2.5g こちをサット 1402kcal 58.1g 31.9g 212.1g 2723mg 7.0g	 ○キウイん 豚肉の高野菜と高芽菜とのでは、 木 はいまたのでは、 木 はいまたのでは、 木 はいまたのでは、 木 ルギー質形が、 ボ はいまたのでは、 大 は、 カ ナトリ中国では、 大 は、 大 は、 大 は、 大 は、 大 は、 大 と、 た が、 か かり、 食塩相当 と は、 と	フルーツ 150g 好み焼風 豆腐の煮物 「デ・小松菜) 「デ・小松菜) 「デ・小松菜) 「デ・小松菜) 「デ・小松菜) 「フロイン 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 470kcal 20. 4g 11. 9g 69. 4g 1006mg 2. 6g ご飯セット 1397kcal 55. 7g 35. 8g 204. 8g 2832mg 7. 3g	● りんごはん 鶏のマスクラクを カリフラワーのピ 木味噌汁(ひじ エネルギー たんぱく 脂成化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー質 成水化物 大トリウム 食塩相当量	150g 150g マード焼き ツセ 肉の炒め物 -ナッツ味噌和え き・キャベツ) 263kcal 18. 2g 14. 2g 16. 7g 596mg 1.5g おかず 632kcal 42. 4g 29. 2g 52. 5g 2149mg 5. 5g	三飯セット 519kcal 23.3g 15.0g 71.6g 824mg 2.1g ご飯セット 1414kcal 58.4g 32.9g 216.4g 2769mg 7.1g	●グレー 大フリ参とサーセ 素に鶏とザーセ 素に鶏とザーセ *すましけに活 ボールイピ 大トリー を塩れればく 上本んぱ 大トリー を塩れればく 上本んぱ 大トリー を塩れればく 上本んぱ 大トリー 大トリー 食塩 大トリー 食塩 大トリー 大子 大子 大子 大子 大子 大子 大子 大子 大子 大子	プフルー 150g 焼 ツセ まうの煮物 サ・おつゆ麩) 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 麦 524kcal 23.8g 14.9g 69.3g 80.3mg 2.0g ご飯セット 1443kcal 58.0g 35.9g 213.2g 2550mg 6.4g
夕食合計合	◎グレープフル ★ごはん150g □にきと野菜の豆腐寄せ和風 人参のさんびら 日菜と挽肉の皆 プロッコリーのペペロンチ・ ★味噌汁(巻麩・しめ エネルギー 219kg たんぱく質 11.0 脂質 12.8 炭水化物 16.2 ナトリウム 779m 食塩相当量 2.0 おか エネルギー 645kg たんぱく質 39.0 脂質 32.5 炭水化物 50.1 ナトリウム 2133 食塩相当量 5.4	表 表 表 表 表 表 が乳表 が乳表 が乳表 が乳表 が乳	● りんご ★ごはん ホッケの 塩ねぎと小松乳 蒸し乳酸のお ★味噌汁(場) エネルギー たんぱく質 脂水化ウム量 エネルばく質 にかります。 たん質 大り中間 大り中間 大り中間 大り中間 大り中間 大り中間 大きないでする。	150g 150g 150g でま焼 でま焼 ボかか和え げ・しめじ) 176kcal 16. 1g 5. 7g 14. 9g 751mg 1. 9g おかず 615kcal 41. 3g 28. 0g 47. 5g 2077mg 5. 3g 822kcal	乳表 表 でしている 442kcal 22.0g 7.3g 69.8g 977mg 2.5g 2.5g 2.5g 2.5g 2.5g 2.5g 2.1g 31.9g 2.12.1g 2723mg 7.0g 1609kcal	 ○キウイ ★ ごはんお 青なめことを またいです。 本味噌汁(場) エネルギー質 炭水化物ム 食塩相当量 エネルギー質 炭水化物ム 大トリウム 脂質水化物カム量 	フルーツ 150g 好み焼風 豆腐の煮物 「デ・小松菜) 「デ・小松菜) 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 20.4g 11.9g 69.4g 1006mg このをサット 1397kでか 1397kです 35.7g 35.8g 204.8g 2832mg 7.3g 1598kcal	● りんご ★ごマスクラー はん	150g 150g 150g マード焼き ツセ 肉の炒め物 -ナッツ味噌和えき・キャベツ) 263kcal 18. 2g 14. 2g 16. 7g 596mg 1. 5g おかず 632kcal 42. 4g 29. 2g 52. 5g 2149mg 5. 5g 839kcal	三飯セット 519kcal 23.3g 15.0g 71.6g 824mg 2.1g こ飯セット 1414kcal 58.4g 32.9g 216.4g 2769mg 7.1g	◎グレー★ごしん フリック ではな 塩 フリック ではん 塩 フリック では 本 は は な は ま に か は は ま た い は く な は な に か た い は く な は れ 化 物 ム 量 エネルギー 質 脱水 化 物 ム 量 エネルギー エネルギー 質 ポーナトリウム 食 塩 相 当 ー た れ ば く 質 ボーナトリウム 量 エネルギー	プフルー 150g 焼 ツセ まうの煮物 ナイの香味春雨 芽・おつゆ麩) 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 麦か 麦か 524kcal 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g ご飯セット 1443kcal 58.0g 35.9g 213.2g 2550mg 6.4g
夕食合計	◎グレープフル ★ごはん150g □にきと野菜の豆腐寄せ和風 人参のさんびら 日菜と挽肉の皆 フロッコリーのペペロンチ・ ★味噌汁(巻麩・しめ エネルギー 219kg たんぱく質 11.0 脂質 12.8 炭水化物 16.2 ナトリウム 779m 食塩相当量 2.0 たんぱく質 39.0 店んぱく質 39.0 店が エネルギー 645kg たんぱく質 39.0 店が エネルギー 645kg たんぱく質 39.0 店が エネルギー 842kg たんぱく質 46.7	記表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	● りんご ★ごはん ホッケの 塩ねぎと小松乳 蒸し乳酸のお ★味噌汁(場) エネルギー たんぱく質 脂水化ウム量 エネルばく質 にかります。 たん質 大り中間 大り中間 大り中間 大り中間 大り中間 大り中間 大きないでする。	150g 150g 150g ボま焼 ボナマト本 かか和え ボ・しめじ) 176kcal 16.1g 5.7g 14.9g 1.9g おかず 615kcal 41.3g 28.0g 47.5g 2077mg 5.3g 822kcal	乳表 表 でしている ではない。 で	 ○キウイん 豚肉の高野菜と高芽菜とのでは、 木 はいまたのでは、 木 はいまたのでは、 木 はいまたのでは、 木 ルギー質形が、 ボ はいまたのでは、 大 は、 カ ナトリ中国では、 大 は、 大 は、 大 は、 大 は、 大 は、 大 と、 た が、 か かり、 食塩相当 と は、 と	フルーツ 150g 好み焼風 豆腐の煮物 「デ・小松菜) おかず 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 20.4g 11.9g 69.4g 1006mg このをサット 1397kでか 1397kです 35.7g 35.8g 204.8g 2832mg 7.3g 1598kcal	● りんごはん 鶏のマスクラクを カリフラワーのピ 木味噌汁(ひじ エネルギー たんぱく 脂成化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー質 成水化物 大トリウム 食塩相当量	150g 150g 150g ロード焼き ツセ 肉の炒め物 ーナッツ味噌和えき・キャベツ) 263kcal 18.2g 14.2g 16.7g 596mg 1.5g	三飯セット 519kcal 23.3g 15.0g 71.6g 824mg 2.1g こ飯セット 1414kcal 58.4g 32.9g 216.4g 2769mg 7.1g 1621kcal 64.5g	●グレー 大フリ参とサーセ 素に鶏とザーセ 素に鶏とザーセ *すましけに活 ボールイピ 大トリー を塩れればく 上本んぱ 大トリー を塩れればく 上本んぱ 大トリー を塩れればく 上本んぱ 大トリー を塩れればく 上本んぱ 大トリー 大トリー 食塩 大トリー 大子 大子 大子 大子 大子 大子 大子 大子 大子 大子	プフルー 150g 焼 ツセ まうの煮物 ナイの香味春雨 芽・おつゆ麩) 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 麦か 麦 524kcal 23.8g 14.9g 69.3g 80.3mg 2.0g ご飯セット 1443kcal 58.0g 35.9g 213.2g 2550mg 6.4g
夕食合計(合計)	◎グレープフル ★ごはん150g □にきと野菜の豆腐寄せ和風 人参のさんびら 日菜と挽肉の皆 フロッコリーのペペロンチ・ ★味噌汁(巻麩・しめ エネルギー 219kg たんぱく質 11.0 脂質 12.8 炭水化物 16.2 ナトリウム 779m 全塩相当量 2.0 上のばく質 39.0 店んぱく質 39.0 店んぱく質 39.0 店が、たんぱく質 39.0 上のばく質 39.0 たんぱく質 46.7	記表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	● りんご ★ごはん 木ツケの 塩ねぎと小松乳 蒸し、	150g 150g 150g ボま焼 ボナマト本 かか和え ボ・しめじ) 176kcal 16.1g 5.7g 14.9g 1.9g おかず 615kcal 41.3g 28.0g 47.5g 2077mg 5.3g 822kcal	乳表 表 でしている ではない。 で	◎キウイん 豚肉の高野菜と高若乳 ★ 広めの高野菜と高若乳 ★ 味噌汁 (湯 ・ たんぱく を 上 たんぱく	フルーツ 150g 好み焼風 豆腐の煮物 「デ・小松菜) おかず 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 20.4g 11.9g 69.4g 1006mg このセット 1397kcal 55.7g 35.8g 204.8g 2832mg 7.3g 1598kcal 63.1g	● りんご ★ごはん 鶏のマスクラコーンと挽 カリフラワーのと *味噌汁(ひじ *味噌汁(ひじ エネルギー質 炭水化物 大トリーシ量 エネルギー質 脱水化物 大トリーシ量 エネルギー質 たんぱく質 ボルギー質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	150g 150g 150g ロード焼き ツセ 肉の炒め物 ーナッツ味噌和えき・キャベツ) 263kcal 18.2g 14.2g 16.7g 596mg 1.5g	三飯セット 519kcal 23.3g 15.0g 71.6g 824mg 2.1g こ飯セット 1414kcal 58.4g 32.9g 216.4g 2769mg 7.1g 1621kcal 64.5g	◎グレー ★ごりのではな塩ラリングでは、 大大のは、 大大のは、 大大のは、 大大のは、 大大り相当 エネルギー質 一たんぱく 大大り相当量 エネルギー質 一たんぱく 大大り相当量 エネルギー質 にないばく 大大り相当量 エネルギー質 にないばく 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 焼 ツセ まうの煮物 ナイの香味春雨 芽・おつゆ麩) 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 麦が 麦が 麦が 524kcal 23.8g 14.9g 69.3g 80.3mg 2.0g 2.0gセット 1443kcal 58.0g 35.9g 213.2g 2550mg 6.4g 1640kcal 65.7g
夕食合計(間	◎グレープフル ★ごはん150g □にきと野菜の豆腐寄せ和風 人参のさんびら 日菜と挽肉の皆 フロッコリーのペペロンチ・ ★味噌汁(巻麩・しめ エネルギー 219kg たんぱく質 11.0 脂質 12.8 皮水化物 16.2 ナトリウム 779m 食塩相当量 2.0 たんぱく質 39.0 店が、まかいまかがである。 エネルギー 645kg たんぱく質 39.0 脂質 32.5 炭水化物 50.1 ナトリウム 2133 食塩相当量 5.4 エネルギー 842kg たんぱく質 46.7 脂質 39.5	記表 表 表 表 表 表 表 表 表 表	● りんご かっぱん ボッケの 塩ねぎといなる 木 水 で で で で で で で で で で で で で で で で で で	150g 150g 150g ボま焼 ボカヤマト煮 かか和え げ・しめじ) 176kcal 16.1g 5.7g 14.9g 751mg 1.9g おかず 615kcal 41.3g 28.0g 47.5g 2077mg 5.3g 822kcal 47.4g 35.1g	乳表 表 でしている。 	 ○キウイん 豚肉の高野菜と高芽乳 ★味噌汁(湯 エネルギー質 炭水(水) 皮塩相当 エネルばく 脂皮水(水) 食塩れルギー質 炭水(水) 皮塩れルギー質 ボールのム量 エネルばく エネルばく おりたり はずして たんぱく 脂質 たんぱく 	フルーツ 150g 好み焼風 豆腐の煮物 「デ・小松菜) おかず 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	麦 麦 麦 麦 之 20. 4g 11. 9g 69. 4g 1006mg こ 6g 1006mg 2. 6g 1397kcal 55. 7g 35. 8g 204. 8g 2832mg 7. 3g 1598kcal 63. 1g 42. 8g	● りんご ★ごマスクラーンと 第のマスクラーンと カリフラワーのと *味噌汁(ひじ *味噌汁(ひじ エネルギー質 炭水化物 大り、 食塩相当量 エネルギー質 脱水化物 大りは 大りより を塩相当量 エネルギー質 たんぱく質 たんぱく質 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 150g 150g ロード焼き ツセ 肉の炒め物 ーナッツ味噌和えき・キャベツ) 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	三飯セット 519kcal 23.3g 15.0g 71.6g 824mg 2.1g こ飯セット 1414kcal 58.4g 32.9g 216.4g 2769mg 7.1g 1621kcal 64.5g 40.0g	●グレー 大フリックとこれ 下下ではなった。 大のより、 大のはなりでした。 本はは、 大のはなりでした。 大のはなりでした。 大りはは、 大りな、 大りな 、 大りな 、 、 大りな 、 大りな 、 大りな 、 大りな 、 大りな 、 大りな 、 大りな 大りな 、 大りな 、 大りな 、 大りな 、 、 、 大りな 、 、 大りな 、 、 、 、 、	プフルー 150g 焼 ツセ まうの煮物 ナイの香味春雨 芽・おつゆ麩) 268kcal 18.5g 14.2g 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 麦か 麦
夕食合計(間食	◎グレープフル ★ごはん150g □にきと野菜の豆腐寄せ和風 人参のさんびら 日菜と挽肉の皆 コロッコリーのペペロンチ・ ★味噌汁(巻麩・しめ エネルギー 219kg たんぱく質 11.0 脂質 12.8 炭水化物 16.2 ナトリウム 779m 食塩相当量 2.0 上のばく質 39.0 店が、まかいまかがである。 エネルギー 645kg たんぱく質 39.0 肝質 32.5 炭水化物 50.1 ナトリウム 2133 食塩相当量 5.4 エネルギー 842kg たんぱく質 46.7 脂質 39.5 炭水化物 77.9	表 表 表 表 表 が乳表 が乳表 が乳表 が乳表 が乳表	● りんご 大小での 大小で 大小で で で で で で で で で で で で で で で で で	150g 150g 150g 150g ボま焼 ボカヤマト煮 かか和え ボ・しめじ) 176kcal 16.1g 5.7g 14.9g 1.9g おかず 615kcal 41.3g 28.0g 47.5g 2077mg 5.3g 822kcal 47.4g 35.1g 79.4g	乳表 表 でしている。 	 ○キウイん 豚肉の高野菜と高若乳 ★味噌汁(湯 エネルギー質 炭水(水) 皮塩相当ギーたんぱく 脂水(水) 食塩れルギー質 炭水(水) 皮塩れルギー質 ボルド・リーカン量 エネルばく 上たんぱく カナトリーカン量 エネルボイ質 ボルリウム量 エネルばく 脂液水(水) 食塩れルギー質 炭水(水) 炭水(水) 大りのより 大りのより<!--</td--><td>フルーツ 150g 好み焼風 豆腐の煮物 「デ・小松菜) 「デ・小松菜) 「デ・小松菜) 「デ・小松菜) 「デ・小松菜) 「デ・小松菜) 14. 3g 14. 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</td><td>麦 麦 麦 麦 麦 20.4g 11.9g 69.4g 1006mg このセット 1397kcal 55.7g 35.8g 204.8g 2832mg 7.3g 1598kcal 63.1g 42.8g 233.7g</td><td>● りんご ★ごマスクランと挽 第のマスクランと挽 カリフラワーのピ 本味噌汁(ひじ 本味噌汁(ひじ エネルギー質 炭水化物 大トリリョ量 エネルばく質 脂ア化物 大トリウム量 エネルばく質 にんぱく質 にんな にんな にんな にんな にんな にんな にんな にんな</td><td>150g 150g 150g ロード焼き ツセ 肉の炒め物 ーナッツ味噌和えき・キャベツ) 263kcal 18.2g 14.2g 16.7g 596mg 1.5g まかず 632kcal 42.4g 29.2g 52.5g 2149mg 5.5g 839kcal 48.5g 36.3g 84.4g</td><td>三飯セット 519kcal 23.3g 15.0g 71.6g 824mg 2.1g こ飯セット 1414kcal 58.4g 32.9g 216.4g 2769mg 7.1g 1621kcal 64.5g 40.0g 248.3g</td><td>◎グレー ★ごり参うとこう 大大のは、 大大のは、 本すまし汁は、 本すまし汁は、 たんばく、 食塩和ルギー質 炭水・リー・ たんぱく、 食塩イン・ たんぱく、 たんんぱく、 たんんぱく、 たんんぱく、 たんんぱく、 たんんぱく、 たんんぱく、 たんんぱく、 たんんぱく、 たんんぱく、 たんんぱく、 たんんぱく、 たんんぱく、 たんんぱく、 たんんぱく、 たんんな、 たんんな、 たんんな、 たんんな、 たんんな、 たんんな、 たんんな、 たんんな、 たんんな、 たんんな、 たんんな、 たんんな、 たんな、 たんんな、 たんな、 たんんな、 たるな、 たる。 たるな、 たるな、 たる。 たる。 たる。 たる。 たる。 たる。 たる。 たる。</td><td>プフルー 150g 焼 ツセ まうの煮物 ナイの香味春雨 芽・おつゆ麩) 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</td><td>乳麦 麦か 麦か 麦か 524kcal 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 2.13.2g 2550mg 6.4g 1640kcal 65.7g 42.9g 241.0g</td>	フルーツ 150g 好み焼風 豆腐の煮物 「デ・小松菜) 「デ・小松菜) 「デ・小松菜) 「デ・小松菜) 「デ・小松菜) 「デ・小松菜) 14. 3g 14. 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	麦 麦 麦 麦 麦 20.4g 11.9g 69.4g 1006mg このセット 1397kcal 55.7g 35.8g 204.8g 2832mg 7.3g 1598kcal 63.1g 42.8g 233.7g	● りんご ★ごマスクランと挽 第のマスクランと挽 カリフラワーのピ 本味噌汁(ひじ 本味噌汁(ひじ エネルギー質 炭水化物 大トリリョ量 エネルばく質 脂ア化物 大トリウム量 エネルばく質 にんぱく質 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 150g 150g ロード焼き ツセ 肉の炒め物 ーナッツ味噌和えき・キャベツ) 263kcal 18.2g 14.2g 16.7g 596mg 1.5g まかず 632kcal 42.4g 29.2g 52.5g 2149mg 5.5g 839kcal 48.5g 36.3g 84.4g	三飯セット 519kcal 23.3g 15.0g 71.6g 824mg 2.1g こ飯セット 1414kcal 58.4g 32.9g 216.4g 2769mg 7.1g 1621kcal 64.5g 40.0g 248.3g	◎グレー ★ごり参うとこう 大大のは、 大大のは、 本すまし汁は、 本すまし汁は、 たんばく、 食塩和ルギー質 炭水・リー・ たんぱく、 食塩イン・ たんぱく、 たんんぱく、 たんんぱく、 たんんぱく、 たんんぱく、 たんんぱく、 たんんぱく、 たんんぱく、 たんんぱく、 たんんぱく、 たんんぱく、 たんんぱく、 たんんぱく、 たんんぱく、 たんんぱく、 たんんな、 たんんな、 たんんな、 たんんな、 たんんな、 たんんな、 たんんな、 たんんな、 たんんな、 たんんな、 たんんな、 たんんな、 たんな、 たんんな、 たんな、 たんんな、 たるな、 たる。 たるな、 たるな、 たる。 たる。 たる。 たる。 たる。 たる。 たる。 たる。	プフルー 150g 焼 ツセ まうの煮物 ナイの香味春雨 芽・おつゆ麩) 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 麦か 麦か 麦か 524kcal 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 2.13.2g 2550mg 6.4g 1640kcal 65.7g 42.9g 241.0g
夕食合計(間	◎グレープフル ★ごはん150g □にきと野菜の豆腐寄せ和風 人参のさんびら 日菜と挽肉の皆 フロッコリーのペペロンチ・ ★味噌汁(巻麩・しめ エネルギー 219kg たんぱく質 11.0 脂質 12.8 皮水化物 16.2 ナトリウム 779m 食塩相当量 2.0 たんぱく質 39.0 店が、まかいまかがである。 エネルギー 645kg たんぱく質 39.0 脂質 32.5 炭水化物 50.1 ナトリウム 2133 食塩相当量 5.4 エネルギー 842kg たんぱく質 46.7 脂質 39.5	表 表 表 表 素 素 が乳表 が乳表 が乳表 が1 こ飯セット al 481kcal g 16.7g g 13.7g g 1005mg g 1005mg g 2.6g 1427kcal g 55.6g g 35.8g g 214.8g g 2758mg 7.1g al 1624kcal g 63.3g g 42.8g g 42.8g g 2834mg	● りんご かっぱん ボッケの 塩ねぎといなる 木 水 で で で で で で で で で で で で で で で で で で	150g 150g 150g ボま焼 ボカヤマト煮 かか和え げ・しめじ) 176kcal 16.1g 5.7g 14.9g 751mg 1.9g おかず 615kcal 41.3g 28.0g 47.5g 2077mg 5.3g 822kcal 47.4g 35.1g	乳表 表 で で で で で で で で で で	 ○キウイん 豚肉の高野菜と高芽乳 ★味噌汁(湯 エネルギー質 炭水(水) 皮塩相当 エネルばく 脂皮水(水) 食塩れルギー質 炭水(水) 皮塩れルギー質 ボールのム量 エネルばく エネルばく おりたり はずして たんぱく 脂質 たんぱく 	フルーツ 150g 好み焼風 豆腐の煮物 「デ・小松菜) 「デ・小松菜) 「デ・小松菜) 「デ・小松菜) 「デ・小松菜) 「デ・小松菜) 14. 3g 14. 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	麦 麦 麦 麦 之 20.4g 11.9g 69.4g 1006mg 2.6g ご飯セット 1397kcal 55.7g 35.8g 204.8g 2832mg 7.3g 1598kcal 63.1g 42.8g 233.7g 2909mg	● りんご ★ごマスクラーンと 第のマスクラーンと カリフラワーのと *味噌汁(ひじ *味噌汁(ひじ エネルギー質 炭水化物 大り、 食塩相当量 エネルギー質 脱水化物 大りは 大りより を塩相当量 エネルギー質 たんぱく質 たんぱく質 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 150g 150g ロード焼き ツセ 肉の炒め物 ーナッツ味噌和えき・キャベツ) 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	三飯セット 519kcal 23.3g 15.0g 71.6g 824mg 2.1g こ飯セット 1414kcal 58.4g 32.9g 216.4g 2769mg 7.1g 1621kcal 64.5g 40.0g 248.3g 2843mg	●グレー 大フリックとこれ 下下ではなった。 大のより、 大のはなりでした。 本はは、 大のはなりでした。 大のはなりでした。 大りはは、 大りな、 大りな 、 大りな 、 、 大りな 、 大りな 、 大りな 、 大りな 、 大りな 、 大りな 、 大りな 大りな 、 大りな 、 大りな 、 大りな 、 、 、 大りな 、 、 大りな 、 、 、 、 、	プフルー 150g 焼 ツセ まうの煮物 ナイの香味春雨 芽・おつゆ麩) 268kcal 18.5g 14.2g 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 麦か 麦か 麦か 524kcal 23.8g 14.9g 69.3g 803mg 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 2.13.2g 2550mg 6.4g 1640kcal 65.7g 42.9g

※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。

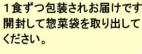
※アレルゲンは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。

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





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♪





