## 週間献立表(たんぱく調整食40)



	10 F	107 🗆 / I	٦١	10 5	100 🗆 🗇	I, \	10 E	120 □ (→	<i>ل</i> ا	10 E	120 🗆 /=	<b>-</b> \	10 5	121 🗆 🗸	/ /
		27日()	<b>]</b> /		<u> 128日 (火</u>	<u>()</u>		29日(7	()		30日(ス	N)		31日(会	Ē)
	<b>★ごはん</b>	150g		<b>★ごはん</b> 1	l 50g	<u> </u>	<b>★ごはん</b> 1	l 50g		<b>★ごはん</b>	l 50g		<b>★ごはん</b> 1	50g	
	豆腐ステ-	ーキ	叼	野菜笹かる	まぼこ	邱	ミートボールの	ワクリーム煮	卵乳麦	じゃが芋デミク	ブラスソース	卵乳麦	鶏肉のチリ	ソース煮	麦
	かぼちゃの	ハレニ者	李	ゴロゴロ野菜		似丰	切干大根の	山華心め		じゃが芋デミク ーロナスのオ	トランダ者	実	鶏肉のチリ パスタのク	リール者	到事
	春雨と挽肉	のかる場	┣拏	レインボ-	<u> </u>	前手	キャベツと若芽の		·- <del></del>	インゲンの	ラング点		根菜の柚ー	<u> </u>	<i>+</i> L.久
	香附と焼肉	(0) 次少 (4) (1)	医	レインハー	ーリフタ	<b>丱</b> 友	ヤヤハフと右牙の	韓国風サフタ	<u>天</u>	1 27 20	こよれん	<u>天</u>	低米の佃っ	トイソイ	
			<u> </u>	<u> </u>		<u> </u>				<u> </u>			<u> </u>		
+0		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	1	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット
朝				エネルギー			エネルギー	2251/021						281kcal	
食	エイルイー				C F				10 0-	エイルイー	4 7-	0 0-	エイルイー		
	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	8. 4g	12. 5g
	脂質	13. 9g		脂質	21. 2g	21.8g		15. 5g		脂質	16. 2g	16.8g	脂質	14. 0g	14. 6g
	炭水化物	26. 3g	79. 1g	炭水化物	22. 8g	75. 6g	炭水化物	18. 8g	71.6g	炭水化物	24. 5g	77. 3g	炭水化物	29. 5g	82. 3g
	ナトリウム		630mg	ナトリウム	583mg	584mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	437mg	438mg	ナトリウム	618mg	619mg
	カリウム		360mg	カリウム	314mg	375mg	カリウム	425mg	486mg	カリウム	531mg		カリウム	455mg	516mg
	7774				85mg		リン				122mg		リンクム	125mg	
		73mg		リン		150mg	, ,		166mg	リン		187mg			190mg
_	食塩相当量	1. bg	1. 6g	食塩相当量	1.5g	1. 5g	食塩相当量	1.7g	1. 7g	食塩相当量	1. 1g	1.1g	食塩相当量	1. 6g	1. 6g
	<b>★ごはん</b>	Ibug		★ごはん <sup>1</sup> オニオンソース スパソテ	I 5Ug		★ごはん 赤魚の甘 人参のきん 里芋のおろし 春雨のサ	15Ug	·9155	<b>★こ</b> はん	15Ug		<u>★ごはん</u> 1	50g	. <u></u>
	<sup>豚肉とコーンのヘ</sup> ジャガ芋の	ペッパー丼の具	乳麦 乳麦 奶麦	オニオンソース	<b>スハンバーグ</b>	乳麦 乳麦	亦魚の甘	半タレ	乳麦 麦 奶	A こらい 豚バラと蓮樹 <b>赤玉南瓜</b> 春雨としめし	見の炒め物	麦洛	白身ブラ うま塩キ けんちん <sup>若芽と蒲鉾の</sup>	<u>1</u>	表
	ジャガ芋の	中華炒め	乳麦	スパソテ-		乳麦	人参のきん	んひら	麦	赤玉南瓜	煮	麦	っま塩キ	ャベツ	麦か
	キャベツと若芽の	ごまマヨネーズ	卵麦	ナスの炒	り煮	麦	里芋のおろし	,揚げ出し	麦	春雨としめし	この炒め物	麦	けんちん	煮	麦
				ナスの炒 ひじきと蓮根	のマヨ炒め	孔 乳 麦 卵 麦	春雨のサ	ラダ	卵				若芽と蒲鉾の	わさびマヨ	卵麦
		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	1	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット
昼	エネルギー	, ,	_ ///\- / .	エネルギー		601kcal	エネルギー		639kca l	エネルギー			エネルギー	374kcal	
食	たんぱく質		14 Ωσ	たんぱく質	8. 5g		たんぱく質	11. 3g	15. 4g	たんぱく質		13. 4g	たんぱく質	10. 0g	14 1σ
	<u> </u>	24 22	24 88	<u>能</u> 唇	21. 3g	21.9g	<u> </u>	22. 1g	22.7g	<u>能</u> 唇	17. 8g	18. 4g	<u>能</u> 唇、文	27 6g	28 28
	2000 100 100 100 100 100 100 100 100 100	33 Fa	85. 3g	炭水化物	30 5g	+- <u></u>	炭水化物	35. 2g		炭水化物	42. 8g	95. 6g	炭水化物		75. 3g
	サトリウム	793mg	794mg	<u> 火水ルが </u> ナトリウム	30.5g 682mg		<u>ルスパルガー</u> ナトリウム	50. Zg	88.0g 598mg	<u>ルハルガ</u> ナトリウム			ナトリウム	22.5g 766mg	75.3g 767mg
	カリウム	793111 <u>8</u>		カリウム	406mg	547mg	カリウム	597mg	526ma				カリウム	404mg	465mg
	77 77 74		635mg		486mg	547mg		475mg	536mg	カリウム		7 TUIII8		404IIIg	
	<u> </u>	144mg	209mg	リン	143mg	= 0 0 111/2	リン	149mg	214mg	リン	156mg	221mg	リン	121mg	186mg
	食塩相当量			食塩相当量		1.7g	食塩相当量	1.5g		食塩相当量			食塩相当量	1. 9g	2. 0g
間負	◉◎みかん	(缶) 75	g	◎黄桃(缶	<del>i</del> ) 75g		◎みかん	(缶) 75	g	◎パイナ	ップル(台	터) 75g	◎みかん	(缶) 75	g
	<b>★ごはん</b>	150g		<b>★ごはん</b> 1			<b>★ごはん</b> 1	50g		<b>★ごはん</b>	50g		<b>★ごはん</b> 1	50g	
	鶏肉ときのこの	のバター醤油	到事	祚晐		事	メンチカ	17	乳麦	サバ塩焼	¥		豚バラとキャベツ		丰
	担ばじょがのき	メーフ みきし	4	ロ ロ ノ ナ ノ	L	<u> </u>	7-1/	<del></del>	11.冬	リン・温が	<del></del>	[[ [			<u> </u>
	揚げじゃがの煮	! つこつかし	. <u>蒸</u>	ひとくちた	いんも魚	麦	オニオン 大豆と人物	ソナー	乳麦 麦	ピーマン高葉と大橋	ソナー	<u> </u>	みそポテ	<u> </u>	. <u></u>
	キャロッ	トエック	卵乳麦	インゲンとツナの	マスタード和え	卵乳麦	天豆と人	多の煮物	麦	品采と天和	记(1) 右蚴	l <del> =</del>	ひじきとごぼ	$\sim m + 1$ , $\parallel \cdot \parallel$	
									· ^~		スマノボツ	<b>  久</b>	00000	7077 270	友
	• · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·						ごぼうのご	ま酢和え	麦	青のりポテ	トサラダ	系 卵乳麦		7077 470	友
			 	<u> </u>			ごぼうのご	ま酢和え	麦	青のりポテ	トサラダ	<sup>及</sup> 卵乳麦		,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	亥
		おかず	一 谷石 カット		おかざ		ごぼうのご	ま酢和え	麦	青のりホテ	トサフタ	<b>丱乳麦</b>			で 循 加 し
夕	- <del> </del>	おかず			おかず	ご飯セット	ごぼうのご	ま酢和え おかず	麦 ご飯セット	青のりホテ	おかず	<u> 卵乳麦</u> ご飯セット		おかず	<u> </u>
タ 食	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	310kcal	ご飯セット 553kcal	ごぼうのご エネルギー	ま酢和え おかず 350kcal	麦 ご飯セット 593kcal	青のりホテ エネルギー	トサッタ おかず 347kcal	卿乳麦 ご飯セット 590kcal	エネルギー	おかず 329kcal	572kcal
	たんぱく質	332kca l 10. 8g	575kcal 14. 9g	エネルギー たんぱく質	310kcal 12.8g	ご飯セット 553kcal 16.9g	ごぼうのご エネルギー たんぱく質	ま酢和え おかず 350kcal 13.4g	麦 ご飯セット 593kcal 17.5g	青のりホテ エネルギー たんぱく質	おかず 347kcal 12.5g	<u> </u>	エネルギー たんぱく質	おかず 329kcal 9.2g	572kcal 13.3g
	たんぱく質	332kcal	575kcal 14. 9g 19. 9g	エネルギー たんぱく質 脂質	310kcal 12.8g 13.5g	ご飯セット 553kcal 16.9g	ごぼうのご エネルギー たんぱく質	ま酢和え おかず 350kcal 13.4g 18.7g	麦 ご飯セット 593kcal 17.5g 19.3g	青のりホテ エネルギー たんぱく質 脂質	おかず 347kcal 12.5g	<u>『飯セット</u> 590kcal 16.6g 26.1g	エネルギー たんぱく質 脂質	おかず 329kcal 9.2g 20.0g	572kcal 13.3g 20.6g
	たんぱく質 脂質	332kcal 10.8g 19.3g	575kcal 14. 9g 19. 9g	エネルギー たんぱく質 脂質	310kcal 12.8g 13.5g	ご飯セット 553kcal 16.9g 14.1g	ごぼうのご エネルギー たんぱく質 脂質	ま酢和え おかず 350kcal 13.4g 18.7g	麦 ご飯セット 593kcal 17.5g 19.3g	青のりホテ エネルギー たんぱく質 脂質	おかず 347kcal 12.5g 25.5g	<u>『飯セット</u> 590kcal 16.6g 26.1g	エネルギー たんぱく質 脂質	おかず 329kcal 9.2g 20.0g	572kcal 13.3g 20.6g
	たんぱく質 脂質 炭水化物	332kcal 10. 8g 19. 3g 28. 1g	575kcal 14. 9g 19. 9g 80. 9g	ェネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	310kcal 12.8g 13.5g 33.8g	ご飯セット 553kcal 16.9g 14.1g 86.6g	ごぼうのご エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	ま酢和え おかず 350kcal 13.4g 18.7g 32.9g	麦 ご飯セット 593kcal 17.5g 19.3g 85.7g	青のりホテ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	おかず 347kcal 12.5g 25.5g 16.3g	<ul><li>別判表</li><li>ご飯セット</li><li>590kcal</li><li>16.6g</li><li>26.1g</li><li>69.1g</li></ul>	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	おかず 329kcal 9. 2g 20. 0g 28. 1g	572kcal 13. 3g 20. 6g 80. 9g
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	332kcal 10.8g 19.3g 28.1g 667mg	575kcal 14.9g 19.9g 80.9g 668mg	ェネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	310kcal 12.8g 13.5g 33.8g 716mg	ご飯セット 553kcal 16.9g 14.1g 86.6g 717mg	ごぼうのご エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	ま酢和え おかず 350kcal 13.4g 18.7g 32.9g 678mg	麦 ご飯セット 593kcal 17.5g 19.3g 85.7g 679mg	青のりホテ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	おかず 347kcal 12.5g 25.5g 16.3g 579mg	デジョン デリング でいます できます できます できます できます できます できます できます でき	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	おかず 329kcal 9. 2g 20. 0g 28. 1g 797mg	572kca1 13. 3g 20. 6g 80. 9g 798mg
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	332kcal 10.8g 19.3g 28.1g 667mg 529mg	575kcal 14.9g 19.9g 80.9g 668mg 590mg	ェネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	310kcal 12.8g 13.5g 33.8g 716mg 608mg	ご飯セット 553kcal 16.9g 14.1g 86.6g 717mg 669mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	ま酢和え 350kcal 13.4g 18.7g 32.9g 678mg 694mg	ご飯セット 593kcal 17.5g 19.3g 85.7g 679mg 755mg	育のりホテ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	おかず 347kcal 12.5g 25.5g 16.3g 579mg 496mg	<u>デ酸セット</u> 590kcal 16. 6g 26. 1g 69. 1g 580mg 557mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	おかず 329kcal 9.2g 20.0g 28.1g 797mg 645mg	572kcal 13.3g 20.6g 80.9g 798mg 706mg
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	332kcal 10.8g 19.3g 28.1g 667mg 529mg 126mg	575kcal 14.9g 19.9g 80.9g 668mg 590mg 191mg	ェネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	310kcal 12.8g 13.5g 33.8g 716mg 608mg 175mg	ご飯セット 553kcal 16.9g 14.1g 86.6g 717mg 669mg 240mg	エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム カリウム リン	ま酢和え 350kcal 13.4g 18.7g 32.9g 678mg 694mg 197mg	ご飯セット 593kcal 17.5g 19.3g 85.7g 679mg 755mg 262mg	すのりホテ エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず 347kcal 12.5g 25.5g 16.3g 579mg 496mg 201mg	<u> </u>	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず 329kcal 9.2g 20.0g 28.1g 797mg 645mg 127mg	572kca1 13.3g 20.6g 80.9g 798mg 706mg 192mg
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	332kcal 10.8g 19.3g 28.1g 667mg 529mg 126mg	575kcal 14.9g 19.9g 80.9g 668mg 590mg 191mg	ェネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	310kcal 12.8g 13.5g 33.8g 716mg 608mg 175mg	ご飯セット 553kcal 16.9g 14.1g 86.6g 717mg 669mg 240mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	ま酢和え 350kcal 13.4g 18.7g 32.9g 678mg 694mg 197mg	ご飯セット 593kcal 17.5g 19.3g 85.7g 679mg 755mg 262mg	育のりホテ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	おかず 347kcal 12.5g 25.5g 16.3g 579mg 496mg 201mg	<u> </u>	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	おかず 329kcal 9.2g 20.0g 28.1g 797mg 645mg 127mg	572kca1 13.3g 20.6g 80.9g 798mg 706mg
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	332kcal 10.8g 19.3g 28.1g 667mg 529mg 126mg 1.7g	575kcal 14.9g 19.9g 80.9g 668mg 590mg 191mg 1.7g	ェネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	310kcal 12.8g 13.5g 33.8g 716mg 608mg 175mg 1.8g	ご飯セット 553kcal 16.9g 14.1g 86.6g 717mg 669mg 240mg	エネルギー たんぱく質 脳水化物 ナトリウム カリウム 食塩相当量	ま酢和え 350kcal 13.4g 18.7g 32.9g 678mg 694mg 197mg 1.7g	ご飯セット 593kcal 17.5g 19.3g 85.7g 679mg 755mg 262mg 1.7g	すのりホテ エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず 347kcal 12.5g 25.5g 16.3g 579mg 496mg 201mg 1.5g	<u>いました。</u> ご飯セット 590kcal 16. 6g 26. 1g 69. 1g 580mg 557mg 266mg 1. 5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず 329kcal 9. 2g 20. 0g 28. 1g 797mg 645mg 127mg 2. 0g	572kca1 13.3g 20.6g 80.9g 798mg 706mg 192mg 2.0g
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	332kcal 10.8g 19.3g 28.1g 667mg 529mg 126mg 1.7g おかず	575kcal 14.9g 19.9g 80.9g 668mg 590mg 191mg 1.7g 二飯セット	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	310kcal 12.8g 13.5g 33.8g 716mg 608mg 175mg 1.8g	ご飯セット 553kcal 16.9g 14.1g 86.6g 717mg 669mg 240mg 1.8g ご飯セット	エネルギー たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム リン 食塩相当量	ま酢和え 350kcal 13.4g 18.7g 32.9g 678mg 694mg 197mg 1.7g おかず	ご飯セット 593kcal 17.5g 19.3g 85.7g 679mg 755mg 262mg 1.7g ご飯セット	すのりホテー エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず 347kcal 12.5g 25.5g 16.3g 579mg 496mg 201mg 1.5g	<u>いました</u> ご飯セット 590kcal 16.6g 26.1g 69.1g 580mg 557mg 266mg 1.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず 329kcal 9. 2g 20. 0g 28. 1g 797mg 645mg 127mg 2. 0g おかず	572kca1 13.3g 20.6g 80.9g 798mg 706mg 192mg 2.0g ご飯セット
	たんぱく質脂質炭水化物ナトリウムカリウムリン食塩相当量エネルギー	332kcal 10.8g 19.3g 28.1g 667mg 529mg 126mg 1.7g おかず 979kcal	575kcal 14.9g 19.9g 80.9g 668mg 590mg 191mg 1.7g ご飯セット	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	310kcal 12.8g 13.5g 33.8g 716mg 608mg 175mg 1.8g おかず 976kcal	ご飯セット 553kcal 16.9g 14.1g 86.6g 717mg 669mg 240mg 1.8g ご飯セット 1705kcal	エネルギーたんぱく質 脱水化物 ナトリウム カリウム 食塩相当量 エネルギー	ま酢和え おかず 350kcal 13.4g 18.7g 32.9g 678mg 694mg 197mg 1.7g おかず 981kcal	で飯セット 593kcal 17.5g 19.3g 85.7g 679mg 755mg 262mg 1.7g ご飯セット 1710kcal	すのりホテ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー	おかず 347kcal 12.5g 25.5g 16.3g 579mg 496mg 201mg 1.5g おかず 970kcal	<u>い学しを</u> ご飯セット 590kca1 16. 6g 26. 1g 69. 1g 580mg 557mg 266mg 1. 5g ご飯セット 1699kca1	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー	おかず 329kcal 9. 2g 20. 0g 28. 1g 797mg 645mg 127mg 2. 0g おかず 984kcal	572kcal 13.3g 20.6g 80.9g 798mg 706mg 192mg 2.0g ご飯セット 1713kcal
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	332kcal 10. 8g 19. 3g 28. 1g 667mg 529mg 126mg 1. 7g かず 979kcal 26. 9g	575kcal 14. 9g 19. 9g 80. 9g 668mg 590mg 191mg 1. 7g ご飯セット 1708kcal 39. 2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	310kcal 12.8g 13.5g 33.8g 716mg 608mg 175mg 1.8g かず 976kcal 27.8g	ご飯セット 553kcal 16.9g 14.1g 86.6g 717mg 669mg 240mg 1.8g ご飯セット 1705kcal 40.1g	エネルギー たんぱく質 上ネルギー カリウム リウム は 相当量 エネルギー 質 たんぱく	ま酢和え おかず 350kcal 13.4g 18.7g 32.9g 678mg 694mg 197mg 1.7g おかず 981kcal 30.6g	で飯セット 593kcal 17.5g 19.3g 85.7g 679mg 755mg 262mg 1.7g ご飯セット 1710kcal 42.9g	すのりホナ エネルギー たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	おかず 347kcal 12. 5g 25. 5g 16. 3g 579mg 496mg 201mg 1. 5g おかず 970kcal 26. 5g	川学儿麦 ご飯セット 590kcal 16. 6g 26. 1g 69. 1g 580mg 557mg 266mg 1. 5g ご飯セット 1699kcal 38. 8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	おかず 329kcal 9. 2g 20. 0g 28. 1g 797mg 645mg 127mg 2. 0g おかず 984kcal 27. 6g	572kcal 13.3g 20.6g 80.9g 798mg 706mg 192mg 2.0g ご飯セット 1713kcal 39.9g
	たんぱく質 脱水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー質 脂質	332kcal 10. 8g 19. 3g 28. 1g 667mg 529mg 126mg 1. 7g かず 979kcal 26. 9g 57. 4g	575kcal 14. 9g 19. 9g 80. 9g 668mg 590mg 191mg 1. 7g ご飯セット 1708kcal 39. 2g 59. 2g	エネルギー たんぱく質 膨水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	310kcal 12. 8g 13. 5g 33. 8g 716mg 608mg 175mg 1. 8g かず 976kcal 27. 8g 56. 0g	ご飯セット 553kcal 16.9g 14.1g 86.6g 717mg 669mg 240mg 1.8g ご飯セット 1705kcal 40.1g 57.8g	エネルギー たんぱく カリウム は塩相当量 エネルギー質 エネルギー またんぱく カリウム は塩相当量 エネルギー質 脂質	ま酢和え おかず 350kcal 13.4g 18.7g 32.9g 678mg 694mg 197mg 1.7g おかず 981kcal 30.6g 56.3g	ご飯セット 593kcal 17.5g 19.3g 85.7g 679mg 755mg 262mg 1.7g ご飯セット 1710kcal 42.9g 58.1g	育のりホナー エネルギー たんぱく質 脱炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	おかず 347kcal 12.5g 25.5g 16.3g 579mg 496mg 201mg 1.5g おかず 970kcal 26.5g 59.5g	川学儿麦 ご飯セット 590kcal 16. 6g 26. 1g 69. 1g 580mg 557mg 266mg 1. 5g ご飯セット 1699kcal 38. 8g 61. 3g	エネルギー たんぱく質 ボルヤカム カリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 ボルガイ	おかず 329kcal 9. 2g 20. 0g 28. 1g 797mg 645mg 127mg 2. 0g おかず 984kcal 27. 6g 61. 6g	572kcal 13. 3g 20. 6g 80. 9g 798mg 706mg 192mg 2. 0g ご飯セット 1713kcal 39. 9g 63. 4g
	たんぱく質 脱水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー質 脂質	332kcal 10. 8g 19. 3g 28. 1g 667mg 529mg 126mg 1. 7g かず 979kcal 26. 9g	575kcal 14. 9g 19. 9g 80. 9g 668mg 590mg 191mg 1. 7g ご飯セット 1708kcal 39. 2g 59. 2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	310kcal 12. 8g 13. 5g 33. 8g 716mg 608mg 175mg 1. 8g かず 976kcal 27. 8g 56. 0g	ご飯セット 553kcal 16.9g 14.1g 86.6g 717mg 669mg 240mg 1.8g ご飯セット 1705kcal 40.1g 57.8g	エネルギー たんぱく カリウム は塩相当量 エネルギー質 エネルギー またんぱく カリウム は塩相当量 エネルギー質 脂質	ま酢和え おかず 350kcal 13.4g 18.7g 32.9g 678mg 694mg 197mg 1.7g おかず 981kcal 30.6g	で飯セット 593kcal 17.5g 19.3g 85.7g 679mg 755mg 262mg 1.7g ご飯セット 1710kcal 42.9g	すのりホナ エネルギー たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	おかず 347kcal 12. 5g 25. 5g 16. 3g 579mg 496mg 201mg 1. 5g おかず 970kcal 26. 5g	川学儿麦 ご飯セット 590kcal 16. 6g 26. 1g 69. 1g 580mg 557mg 266mg 1. 5g ご飯セット 1699kcal 38. 8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	おかず 329kcal 9. 2g 20. 0g 28. 1g 797mg 645mg 127mg 2. 0g おかず 984kcal 27. 6g	572kcal 13. 3g 20. 6g 80. 9g 798mg 706mg 192mg 2. 0g ご飯セット 1713kcal 39. 9g 63. 4g
食 <u></u> 合	たんぱく質 炭水化ウム カリウム リュ 食塩相当量 エネルギく 脂脂 ボルギイ 大・リウム リカン 食塩相 エネルギイ 脂脂 炭水化物 大・リウム 大・リウム リウム 大・リ 大・リ 大・リ 大・リ 大・リ 大・リ 大・リ 大・リ	332kcal 10. 8g 19. 3g 28. 1g 667mg 529mg 126mg 1. 7g サカップ 979kcal 26. 9g 57. 4g 86. 9g	575kcal 14. 9g 19. 9g 80. 9g 668mg 590mg 191mg 1. 7g ご飯セット 1708kcal 39. 2g 59. 2g 245. 3g	エネルギーたんぱく質 脂皮水化物 ナトリウムカリウム リン 食塩相当量 エネルギーたんぱく質 脂炭水化物	310kcal 12.8g 13.5g 33.8g 716mg 608mg 175mg 1.8g サカップ 976kcal 27.8g 56.0g 87.1g	ご飯セット 553kcal 16.9g 14.1g 86.6g 717mg 669mg 240mg 1.8g ご飯セット 1705kcal 40.1g 57.8g 245.5g	エネルギー たんぱ質 水	ま酢和え 350kcal 13.4g 18.7g 32.9g 678mg 694mg 197mg 1.7g おかず 981kcal 30.6g 56.3g 86.9g	ご飯セット 593kcal 17.5g 19.3g 85.7g 679mg 755mg 262mg 1.7g ご飯セット 1710kcal 42.9g 58.1g 245.3g	すのりホテー エネルギー たんぱく質 脂炭水化物 カリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂炭水化物	おかず 347kcal 12.5g 25.5g 16.3g 579mg 496mg 201mg 1.5g おかず 970kcal 26.5g 59.5g 83.6g	デリング (1) 10 (1	エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム リウム は塩相当量 エネルギー質 たんぱ質 炭水化物	おかず 329kcal 9. 2g 20. 0g 28. 1g 797mg 645mg 127mg 2. 0g おかず 984kcal 27. 6g 61. 6g 80. 1g	572kcal 13. 3g 20. 6g 80. 9g 798mg 706mg 192mg 2. 0g ご飯セット 1713kcal 39. 9g 63. 4g 238. 5g
	たんぱく質 炭水化物ム カリウム リリウム 食塩相当量 エネルばく ルボリウム にたんぱく ルボリウム カリウム 大トリウム エネルばく ルボリウム カリウム	332kcal 10.8g 19.3g 28.1g 667mg 529mg 126mg 1.7g 579kcal 26.9g 57.4g 86.9g 2089mg	575kcal 14. 9g 19. 9g 80. 9g 668mg 590mg 191mg 1. 7g ご飯セット 1708kcal 39. 2g 59. 2g 245. 3g 2092mg	エネルギーたんぱく質脂水化物 ナトリウムカリウム 東塩相当量 エネルギーたんぱく質 ボイル カリウム ナトリウム ナトリウム オーナー アイ・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・	310kcal 12.8g 13.5g 33.8g 716mg 608mg 175mg 1.8g ショウス 976kcal 27.8g 56.0g 87.1g 1981mg	ご飯セット 553kcal 16.9g 14.1g 86.6g 717mg 669mg 240mg 1.8g ご飯セット 1705kcal 40.1g 57.8g 245.5g 1984mg	エネルギー たんぱ	ま酢和え おかず 350kcal 13. 4g 18. 7g 32. 9g 678mg 694mg 197mg 1. 7g おかず 981kcal 30. 6g 56. 3g 86. 9g 1954mg	ご飯セット 593kcal 17.5g 19.3g 85.7g 679mg 755mg 262mg 1.7g ご飯セット 1710kcal 42.9g 58.1g 245.3g 1957mg	まれれず一覧 上ネルギー質 脱炭・トリウム りょう はっちんぱく リウム りゅう しょう はいます しょう はいまり はいます しょう はいまり はいます しょう はいまり しょう はいます しょう はいまり はいます しょう はいまり はいます しょう はいまり はいます しょう はいまり はいます しょう はいまり はいます しょう はいままり はいままり はいます しょう はいままり はいまままり はいままり はいままり はいまままり はいまままままり はいまままままり はいままままままり はいまままままままままま	おかず 347kcal 12. 5g 25. 5g 16. 3g 579mg 496mg 201mg 1. 5g おかず 970kcal 26. 5g 59. 5g 83. 6g 1646mg	デージャント	エネルギー たんぱく質 脱水 化物 カリウム 食塩相当量 エネルギー質 たんぱく質 サトリウム まな相当量 エネルギー質 炭水 化物 ナトリウム	おかず 329kcal 9. 2g 20. 0g 28. 1g 797mg 645mg 127mg 2. 0g おかず 984kcal 27. 6g 61. 6g 80. 1g 2181mg	572kca 13.3g 20.6g 80.9g 798mg 706mg 192mg 2.0g ご飯セット 1713kcal 39.9g 63.4g 238.5g 2184mg
食 <u></u> 合	たんぱく質 炭水化ウム リウムリウム は塩相当ギー質 ボルボイウム 上た脂質水化ウム カリウム カリウム	332kcal 10.8g 19.3g 28.1g 667mg 529mg 126mg 1.7g サカップ 979kcal 26.9g 57.4g 86.9g 2089mg 1411mg	575kcal 14. 9g 19. 9g 80. 9g 668mg 590mg 191mg 1. 7g ご飯セット 1708kcal 39. 2g 59. 2g 245. 3g 2092mg 1594mg	エネルギーたんぱく質 脱水化物 ナトリウムカリウム 東塩相当量 エネルギーたんぱく質 脱水化物 カリウム カリウム カリウム カリウム カリウムカリウム	310kcal 12.8g 13.5g 33.8g 716mg 608mg 175mg 1.8g 976kcal 27.8g 56.0g 87.1g 1981mg 1408mg	ご飯セット 553kcal 16. 9g 14. 1g 86. 6g 717mg 669mg 240mg 1. 8g ご飯セット 1705kcal 40. 1g 57. 8g 245. 5g 1984mg 1591mg	エネルギー 質水 リウム 単二 たんぱ 単木 ループ 大 トリウム 単二 たんぱ アトリウム 単二 たんぱ アトリウム サイン サイン カーリウム カーリウム	ま酢和え 350kcal 13.4g 18.7g 32.9g 678mg 694mg 197mg 1.7g おかず 981kcal 30.6g 56.3g 86.9g 1954mg 1594mg	ご飯セット 593kcal 17.5g 19.3g 85.7g 679mg 755mg 262mg 1.7g ご飯セット 1710kcal 42.9g 58.1g 245.3g 1777mg	育のリホテエネルギー たんぱく質 脱大トリウム 食塩相当量 エネルギー質 大トリウム まない 質水化物 エネルギー質 大トリウム カリウム カリウムカリウム	おかず 347kcal 12. 5g 25. 5g 16. 3g 579mg 496mg 201mg 1. 5g おかず 970kcal 26. 5g 59. 5g 83. 6g 1646mg 1676mg	デリング (18 mg)	エネルギー質	おかず 329kcal 9. 2g 20. 0g 28. 1g 797mg 645mg 127mg 2. 0g おかず 984kcal 27. 6g 61. 6g 80. 1g 2181mg 1504mg	572kca 13.3g 20.6g 80.9g 798mg 706mg 192mg 2.0g ご飯セット 1713kcal 39.9g 63.4g 238.5g 2184mg 1687mg
食 <u></u> 合	たりがよく質した。 に関する。 たりでは、 たりでは、 では、 たりでは、 には、 では、 には、 では、 には、 には、 には、 には、 には、 には、 には、 に	332kcal 10.8g 19.3g 28.1g 667mg 529mg 126mg 1.7g かず 979kcal 26.9g 57.4g 86.9g 2089mg 1411mg 343mg	575kcal 14. 9g 19. 9g 80. 9g 668mg 590mg 191mg 1. 7g ご飯セット 1708kcal 39. 2g 59. 2g 245. 3g 2092mg 1594mg 538mg	エネルギーたんぱく 脂水化物 大トリウムカリウム 東塩相当量 エネルギー たんぱ質 水化物 カーカー カーカー カーカー 大トリウム カーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカー カーカーカーカー カーカーカーカーカー カーカーカーカーカーカーカー カー	310kcal 12.8g 13.5g 33.8g 716mg 608mg 175mg 1.8g 976kcal 27.8g 56.0g 87.1g 1981mg 1408mg 403mg	ご飯セット 553kcal 16.9g 14.1g 86.6g 717mg 669mg 240mg 1.8g ご飯セット 1705kcal 40.1g 57.8g 245.5g 1984mg 1591mg 598mg	エネルギー 質水・リウム 単二 たんぱ 関水・リウム 単二 たんぱ ア・リウ は 単二 たんぱ ア・リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム	ま酢和え 350kcal 13. 4g 18. 7g 32. 9g 678mg 694mg 197mg 1. 7g 30. 6g 56. 3g 86. 9g 1954mg 1594mg 447mg	ご飯セット 593kcal 17.5g 19.3g 85.7g 679mg 755mg 262mg 1.7g ご飯セット 1710kcal 42.9g 58.1g 245.3g 1777mg 642mg	育のりホテエネルギー たんぱく 質	おかず 347kcal 12. 5g 25. 5g 16. 3g 579mg 496mg 201mg 1. 5g おかず 970kcal 26. 5g 59. 5g 83. 6g 1646mg 1676mg 479mg	デージャント 590kcal 16.6g 26.1g 580mg 557mg 266mg 1.5g ご飯セット 1699kcal 38.8g 61.3g 242.0g 1649mg 1859mg 674mg	エネルギー質 がない かんぱく かんぱく がんが がんがく かんがく かんがく かんがく かんがく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱ	おかず 329kcal 9. 2g 20. 0g 28. 1g 797mg 645mg 127mg 2. 0g おかず 984kcal 27. 6g 61. 6g 80. 1g 2181mg 1504mg 373mg	572kca 13.3g 20.6g 80.9g 798mg 706mg 192mg 2.0g ご飯セット 1713kcal 39.9g 63.4g 238.5g 2184mg 1687mg 568mg
食 <u></u> 合	たんぱく質 炭水化ウム リウムリウム は塩相当ギー質 ボルボイウム 上た脂質水化ウム カリウム カリウム	332kcal 10.8g 19.3g 28.1g 667mg 529mg 126mg 1.7g サカップ 979kcal 26.9g 57.4g 86.9g 2089mg 1411mg	575kcal 14. 9g 19. 9g 80. 9g 668mg 590mg 191mg 1. 7g ご飯セット 1708kcal 39. 2g 59. 2g 245. 3g 2092mg 1594mg	エネルギーたんぱく質 脱水化物 ナトリウムカリウム 東塩相当量 エネルギーたんぱく質 脱水化物 カリウム カリウム カリウム カリウム カリウムカリウム	310kcal 12.8g 13.5g 33.8g 716mg 608mg 175mg 1.8g 976kcal 27.8g 56.0g 87.1g 1981mg 1408mg	ご飯セット 553kcal 16. 9g 14. 1g 86. 6g 717mg 669mg 240mg 1. 8g ご飯セット 1705kcal 40. 1g 57. 8g 245. 5g 1984mg 1591mg	エネルギー 質水 リウム 単二 たんぱ 単木 ループ 大 トリウム 単二 たんぱ アトリウム 単二 たんぱ アトリウム サイン サイン カーリウム カーリウム	ま酢和え 350kcal 13.4g 18.7g 32.9g 678mg 694mg 197mg 1.7g おかず 981kcal 30.6g 56.3g 86.9g 1954mg 1594mg	ご飯セット 593kcal 17.5g 19.3g 85.7g 679mg 755mg 262mg 1.7g ご飯セット 1710kcal 42.9g 58.1g 245.3g 1777mg	育のリホテエネルギー たんぱく質 脱大トリウム 食塩相当量 エネルギー質 大トリウム まない 質水化物 エネルギー質 大トリウム カリウム カリウムカリウム	おかず 347kcal 12. 5g 25. 5g 16. 3g 579mg 496mg 201mg 1. 5g おかず 970kcal 26. 5g 59. 5g 83. 6g 1646mg 1676mg	デリング (18 mg)	エネルギー質	おかず 329kcal 9. 2g 20. 0g 28. 1g 797mg 645mg 127mg 2. 0g おかず 984kcal 27. 6g 61. 6g 80. 1g 2181mg 1504mg	572kca 13.3g 20.6g 80.9g 798mg 706mg 192mg 2.0g ご飯セット 1713kcal 39.9g 63.4g 238.5g 2184mg 1687mg
食 <u></u> 合	たりがよく質した。 に関する。 たりでは、 たりでは、 では、 たりでは、 には、 では、 には、 では、 には、 には、 には、 には、 には、 には、 には、 に	332kcal 10. 8g 19. 3g 28. 1g 667mg 529mg 126mg 1. 7g かず 979kcal 26. 9g 57. 4g 86. 9g 2089mg 1411mg 343mg 5. 3g	575kcal 14. 9g 19. 9g 80. 9g 668mg 590mg 191mg 1. 7g ご飯セット 1708kcal 39. 2g 59. 2g 245. 3g 2092mg 1594mg 538mg 5. 3g	エネルギーたんぱく 脂水化物 大トリウムカリウム 東塩相当量 エネルギー たんぱ質 水化物 カーカー カーカー カーカー 大トリウム カーカーカーカーカーカーカーカーカーカーカー カーカーカーカー カーカーカーカーカー カーカーカーカーカーカーカー カー	310kcal 12.8g 13.5g 33.8g 716mg 608mg 175mg 1.8g 976kcal 27.8g 56.0g 87.1g 1981mg 1408mg 403mg 5.0g	ご飯セット 553kcal 16.9g 14.1g 86.6g 717mg 669mg 240mg 1.8g ご飯セット 1705kcal 40.1g 57.8g 245.5g 1984mg 1591mg 598mg 5.0g	エネルギー質 水リウム 関係 トリウム 単二 たんぱ アトリン は 単二 たんぱ アトリン は 単二 たんぱ アトリン は 単二 たんぱ アトリン は 塩相 当 は り ウム し し は し り ウム し し し し し し し し し し し し し し し し し し	ま酢和え 350kcal 13. 4g 18. 7g 32. 9g 678mg 694mg 197mg 1. 7g おかず 981kcal 30. 6g 56. 3g 86. 9g 1954mg 149mg 447mg	で飯セット 593kcal 17.5g 19.3g 85.7g 679mg 755mg 262mg 1.7g ご飯セット 1710kcal 42.9g 58.1g 245.3g 1957mg 1777mg 642mg 4.9g	すのりホテエネルギー たんぱく 質水化物 ナカリウム 食塩相当量 エネルばく 質水化物 ケカリウム 食塩相当量 エネルばく 脂炭 水りウム りょ しょう はいり	おかず 347kcal 12. 5g 25. 5g 16. 3g 579mg 496mg 201mg 1. 5g おかず 970kcal 26. 5g 59. 5g 83. 6g 1646mg 1676mg 479mg 4. 2g	回り、 一つでは、 一では、	エネルギー 質	おかず 329kcal 9.2g 20.0g 28.1g 797mg 645mg 127mg 2.0g おかず 984kcal 27.6g 61.6g 80.1g 2181mg 1504mg 373mg 5.5g	572kca 13.3g 20.6g 80.9g 798mg 706mg 192mg 2.0g ご飯セット 1713kcal 39.9g 63.4g 238.5g 2184mg 1687mg 568mg 5.6g
食 <u>合計</u> .	たがないでは、 たが質が、化ウム が大・リウム り食塩イン・リウム ・エークでは、	332kcal 10. 8g 19. 3g 28. 1g 667mg 529mg 126mg 1. 7g 379kcal 26. 9g 57. 4g 86. 9g 2089mg 1411mg 343mg 5. 3g	575kcal 14. 9g 19. 9g 80. 9g 668mg 590mg 191mg 1. 7g ご飯セット 1708kcal 39. 2g 59. 2g 245. 3g 2092mg 1594mg 538mg 5. 3g 1756kcal	エネルギーたんぱく 脂水化物 大トリウムカリウム 東塩相当量 エネルギー 原形 水化物 ナトリウム 東塩相当量 エネルギー 東塩相当量 エネルギー エネルギー	310kcal 12.8g 13.5g 33.8g 716mg 608mg 175mg 1.8g ラ76kcal 27.8g 56.0g 87.1g 1408mg 403mg 5.0g	ご飯セット 553kcal 16. 9g 14. 1g 86. 6g 717mg 669mg 240mg 1. 8g ご飯セット 1705kcal 40. 1g 57. 8g 245. 5g 1984mg 1591mg 598mg 5. 0g 1769kcal	エネルギー たんぱ	ま酢和え 350kcal 13. 4g 18. 7g 32. 9g 678mg 694mg 197mg 1. 7g おかず 981kcal 30. 6g 56. 3g 86. 9g 1954mg 149mg 447mg 4. 9g	で飯セット 593kcal 17.5g 19.3g 85.7g 679mg 755mg 262mg 1.7g ご飯セット 1710kcal 42.9g 58.1g 245.3g 1777mg 642mg 4.9g 1758kcal	育のりホテルギー たんぱく 質水化物 大カリウム 食塩相当 一 たんぱく 関大トリウム り 食塩相当 一 たんぱく サーカリン 食塩相当 ー たんぱく エネルギー 質 ボー 質 ボー 質 エネルギー エネルギー	おかず 347kcal 12. 5g 25. 5g 16. 3g 579mg 496mg 201mg 1. 5g おかず 970kcal 26. 5g 59. 5g 83. 6g 1646mg 1676mg 479mg 4. 2g	回り、 一つでは、 一では、	エネルギー たんぱく 脂皮 水 リウム 食塩相当 エネルギー 質 水 ル ガ ム 大 トリウム 食塩 相当 エネんぱ 質 水 トリウム 自生	おかず 329kcal 9. 2g 20. 0g 28. 1g 797mg 645mg 127mg 2. 0g おかず 984kcal 27. 6g 61. 6g 80. 1g 2181mg 1504mg 373mg 5. 5g	572kcal 13.3g 20.6g 80.9g 798mg 706mg 192mg 2.0g ご飯セット 1713kcal 39.9g 63.4g 238.5g 2184mg 1687mg 568mg 5.6g
食合計	た脂炭水化ウム 関炭水化ウム ウ食 エたん質水化ウム サカリン 食 エたん質水化ウウ ウ は ボーリウ は ボーリウ は ボーリウ は ボーリウ は ボーリウ は ボーリウ は ボーリウ は は ボーリウ は は ボーリウ は は た り り り し は た り り し に り に り に り に り に り に り に り に り に	332kcal 10. 8g 19. 3g 28. 1g 667mg 529mg 126mg 1. 7g 379kcal 26. 9g 57. 4g 86. 9g 2089mg 1411mg 343mg 5. 3g 1027kcal 27. 3g	575kcal 14. 9g 19. 9g 80. 9g 668mg 590mg 191mg 1. 7g ご飯セット 1708kcal 39. 2g 245. 3g 2092mg 1594mg 538mg 5. 3g 1756kcal 39. 6g	エネルギーたんぱく質 炭水化物 ナトリウムカリウム 東塩相当量 エネルギーたんぱ質 水化物 カーカー アネルギー たんぱ 質 水化物 ナトリウム リウム は塩相当量	310kcal 12.8g 13.5g 33.8g 716mg 608mg 175mg 1.8g かず 976kcal 27.8g 56.0g 87.1g 1408mg 403mg 5.0g 1040kcal 28.2g	ご飯セット 553kcal 16. 9g 14. 1g 86. 6g 717mg 669mg 240mg 1. 8g ご飯セット 1705kcal 40. 1g 57. 8g 245. 5g 1984mg 1591mg 598mg 5. 0g 1769kcal 40. 5g	エネルギー質 水リウム 関係 トリウム 単二 たんぱ アトリン は 単二 たんぱ アトリン は 単二 たんぱ アトリン は 単二 たんぱ アトリン は 塩相 当 は り ウム し し は し り ウム し し し し し し し し し し し し し し し し し し	ま作和え おかず 350kcal 13. 4g 18. 7g 32. 9g 678mg 694mg 197mg 1. 7g おかず 981kcal 30. 6g 56. 3g 86. 9g 1954mg 147mg 4. 9g 1029kcal 31. 0g	ご飯セット 593kcal 17.5g 19.3g 85.7g 679mg 755mg 262mg 1.7g ご飯セット 1710kcal 42.9g 58.1g 245.3g 1957mg 1777mg 642mg 4.9g 1758kcal 43.3g	すのりホテエネルギー たんぱく 質水化物 ナカリウム 食塩相当量 エネルばく 質水化物 ケカリウム 食塩相当量 エネルばく 脂炭 水りウム りょ しょう はいり しょり しょり しょり しょり しょり しょり しょり しょり しょり しょ	おかず 347kcal 12.5g 25.5g 16.3g 579mg 496mg 201mg 1.5g おかず 970kcal 26.5g 59.5g 83.6g 1646mg 1676mg 479mg 4.2g	回り上表 ご飯セット 590kcal 16.6g 26.1g 580mg 557mg 266mg 1.5g ご飯セット 1699kcal 38.8g 61.3g 242.0g 1649mg 1859mg 674mg 4.2g	エネルギー 質	おかず 329kcal 9. 2g 20. 0g 28. 1g 797mg 645mg 127mg 2. 0g 35かず 984kcal 27. 6g 61. 6g 80. 1g 2181mg 1504mg 373mg 5. 5g 1032kcal 28. 0g	572kcal 13.3g 20.6g 80.9g 798mg 706mg 192mg 2.0g ご飯セット 1713kcal 39.9g 63.4g 238.5g 2184mg 1687mg 568mg 5.6g
食 <u>合計</u> .	た脂炭水リウム 単二 た脂炭 水 リウ 単 ボイン リーク 単 ボーダ ・	332kcal 10.8g 19.3g 28.1g 667mg 529mg 126mg 1.7g 579kcal 26.9g 57.4g 86.9g 2089mg 1411mg 343mg 5.3g 1027kcal 27.3g 57.5g	575kcal 14. 9g 19. 9g 80. 9g 668mg 590mg 191mg 1. 7g ご飯セット 1708kcal 39. 2g 245. 3g 2092mg 1594mg 538mg 538mg 538mg 559. 3g 1756kcal 39. 6g 59. 3g	エネルギー たんぱく 脂炭水 化り カリウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム ボー 大 カリン は塩 ボー 質 水 ルギー 質 水 ル リウム	310kcal 12.8g 13.5g 33.8g 716mg 608mg 175mg 1.8g 多行をす 976kcal 27.8g 56.0g 87.1g 1408mg 403mg 5.0g 1040kcal 28.2g 56.1g	ご飯セット 553kcal 16.9g 14.1g 86.6g 717mg 669mg 240mg 1.8g ご飯セット 1705kcal 40.1g 57.8g 245.5g 1984mg 1591mg 598mg	エネルばく エネルばく 脂炭ナトリウ 食塩 化ウム リシ塩相当 エネルば マネルボー質 エネルば でする エネルば でする エネルば でする エネルば でする エネルば エネルば エネルば エネルば でする エネルば エネルば でする エネルば でする エネルば でする エネルば エネルば エネルば でする エネルば エカルば エカルが	ま作和え おかず 350kcal 13. 4g 18. 7g 32. 9g 678mg 694mg 197mg 1. 7g 981kcal 30. 6g 56. 3g 86. 9g 1954mg 447mg 447mg 4. 9g 1029kcal 31. 0g 56. 4g	ご飯セット 593kcal 17.5g 19.3g 85.7g 679mg 755mg 262mg 1.7g 1710kcal 42.9g 58.1g 245.3g 1777mg 642mg 4.9g 1758kcal 43.3g 58.2g	育のりホーニネルギー質 ボールボー質 炭水化物 ナカリウム リウム リウム リウム リウム は 相当 ポートリウム 食塩相当 ポートリウム は 相当 ポーク ボール がった かいばく ボール がった かいばく おんぱく 野ボー 質 ボーク がった かいばく おんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく か	おかず 347kcal 12.5g 25.5g 16.3g 579mg 496mg 201mg 1.5g おかず 970kcal 26.5g 59.5g 1646mg 1676mg 479mg 4.2g 1033kcal 26.8g 59.6g	デージャー では、	エネルギー質 たんぱく質 ルトリウン 食塩相当 エネルば質 ルリウム は塩イル・リウン は塩イル・リウン は塩イル・リウン は塩イル・リウム は塩イル・リウム は塩イル・リウム はないばく エネルばく エカルム エカルム エカムム エカムム エカムム エカムム エカムム エカムム	おかず 329kcal 9. 2g 20. 0g 28. 1g 797mg 645mg 127mg 2. 0g 35かず 984kcal 27. 6g 61. 6g 80. 1g 2181mg 1504mg 373mg 5. 5g 1032kcal 28. 0g 61. 7g	572kcal 13.3g 20.6g 80.9g 798mg 706mg 192mg 2.0g 2.0g 2.0g 2.3g 5.3g 2184mg 1687mg 568mg 5.6g 1761kcal 40.3g 63.5g
食 合計	た脂炭水化ウム 関炭水化ウム ウ食 エたん質水化ウム サカリン 食 エたん質水化ウウ ウ は ボーリウ は ボーリウ は ボーリウ は ボーリウ は ボーリウ は ボーリウ は ボーリウ は は ボーリウ は は ボーリウ は は た り り り し は た り り し に り に り に り に り に り に り に り に り に	332kcal 10. 8g 19. 3g 28. 1g 667mg 529mg 126mg 1. 7g 379kcal 26. 9g 57. 4g 86. 9g 2089mg 1411mg 343mg 5. 3g 1027kcal 27. 3g	575kcal 14. 9g 19. 9g 80. 9g 668mg 590mg 191mg 1. 7g ご飯セット 1708kcal 39. 2g 245. 3g 2092mg 1594mg 538mg 538mg 538mg 559. 3g 1756kcal 39. 6g 59. 3g	エネルギーたんぱく 脂水化物 大トリウムカリウム 東塩相当量 エネルギー 原形 水化物 ナトリウム 東塩相当量 エネルギー 東塩相当量 エネルギー エネルギー	310kcal 12.8g 13.5g 33.8g 716mg 608mg 175mg 1.8g かず 976kcal 27.8g 56.0g 87.1g 1408mg 403mg 5.0g 1040kcal 28.2g	ご飯セット 553kcal 16.9g 14.1g 86.6g 717mg 669mg 240mg 1.8g ご飯セット 1705kcal 40.1g 57.8g 245.5g 1984mg 1591mg 598mg	エネルギー たんぱ	ま作和え おかず 350kcal 13. 4g 18. 7g 32. 9g 678mg 694mg 197mg 1. 7g おかず 981kcal 30. 6g 56. 3g 86. 9g 1954mg 147mg 4. 9g 1029kcal 31. 0g	ご飯セット 593kcal 17.5g 19.3g 85.7g 679mg 755mg 262mg 1.7g ご飯セット 1710kcal 42.9g 58.1g 245.3g 1957mg 1777mg 642mg 4.9g 1758kcal 43.3g	育のりホテルギー たんぱく 質水化物 大カリウム 食塩相当 一 たんぱく 関大トリウム り 食塩相当 一 たんぱく サーカリン 食塩相当 ー たんぱく エネルギー 質 ボー 質 ボー 質 エネルギー エネルギー	おかず 347kcal 12.5g 25.5g 16.3g 579mg 496mg 201mg 1.5g おかず 970kcal 26.5g 59.5g 1646mg 179mg 4.2g 1033kcal 26.8g 59.6g 98.8g	デージャー では、	エネルギー たんぱく 脂皮 水 リウム 食塩相当 エネルギー 質 水 ル ガ ム 大 トリウム 食塩 相当 エネんぱ 質 水 トリウム 自生	おかず 329kcal 9. 2g 20. 0g 28. 1g 797mg 645mg 127mg 2. 0g 35かず 984kcal 27. 6g 61. 6g 80. 1g 2181mg 1504mg 373mg 5. 5g 1032kcal 28. 0g	572kca 13.3g 20.6g 80.9g 798mg 706mg 192mg 2.0g 二飯セット 1713kcal 39.9g 63.4g 238.5g 2184mg 1687mg 568mg 5.6g 1761kcal 40.3g 250.0g
食 合計 合計(間	た脂炭水リウ 食 エ た 脂炭 トリン 塩 オ ル は で	332kcal 10. 8g 19. 3g 28. 1g 667mg 529mg 126mg 1. 7g 379kcal 26. 9g 57. 4g 86. 9g 2089mg 1411mg 343mg 5. 3g 1027kcal 27. 3g 59. 4g 98. 4g	575kcal 14. 9g 19. 9g 80. 9g 668mg 590mg 191mg 1. 7g ご飯セット 1708kcal 39. 2g 59. 2g 245. 3g 2092mg 1594mg 538mg 5. 3g 1756kcal 39. 6g 59. 3g 256. 8g	エネルギー たんぱく 脂皮 水 りり は 本 ル ドリウム り 食塩 木 ル リウム り 食塩 水 ル ドリウム リウム リウム リウム サーフ カリン は 生 木 ル ボー 質 水 ル ガ ム ル ボー 質 エネルば 関 エネルば 質 エネルば 質 エネルば 質	310kcal 12.8g 13.5g 33.8g 716mg 608mg 175mg 1.8g 376kcal 27.8g 56.0g 87.1g 1981mg 1408mg 403mg 5.0g 1040kcal 28.2g 56.1g 102.6g	ご飯セット 553kcal 16.9g 14.1g 86.6g 717mg 669mg 240mg 1.8g ご飯セット 1705kcal 40.1g 57.8g 245.5g 1984mg 1591mg 598mg	エネルばく エネルばく 脂炭ナトリウ 食塩 化ウム リシ塩相当 エネルば マネルボー質 エネルば でする エネルば でする エネルば でする エネルば でする エネルば エネルば エネルば エネルば でする エネルば エネルば でする エネルば でする エネルば でする エネルば エネルば エネルば でする エネルば エカルば エカルが	ま作和え おかず 350kcal 13. 4g 18. 7g 32. 9g 678mg 694mg 197mg 1. 7g 981kcal 30. 6g 56. 3g 86. 9g 1954mg 447mg 447mg 4. 9g 1029kcal 31. 0g 56. 4g 98. 4g	で飯セット 593kcal 17.5g 19.3g 85.7g 679mg 755mg 262mg 1.7g 1710kcal 42.9g 58.1g 245.3g 1777mg 642mg 4.9g 1758kcal 43.3g 58.2g 256.8g	育のりホーニネルギー質 ボールボー質 炭水化物 ナカリウム リウム リウム リウム リウム は 相当 ポートリウム 食塩相当 ポートリウム は 相当 ポーク ボール がった かいばく ボール がった かいばく おんぱく 野ボー 質 ボーク がった かいばく おんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく か	おかず 347kcal 12.5g 25.5g 16.3g 579mg 496mg 201mg 1.5g おかず 970kcal 26.5g 59.5g 1646mg 179mg 4.2g 1033kcal 26.8g 59.6g 98.8g	デージャー では、	エネルギー質 たんぱく質 ルトリウン 食塩相当 エネルば質 ルリウム は塩イル・リウン は塩イル・リウン は塩イル・リウン は塩イル・リウム は塩イル・リウム は塩イル・リウム はないばく エネルばく エカルム エカルム エカムム エカムム エカムム エカムム エカムム エカムム	おかず 329kcal 9. 2g 20. 0g 28. 1g 797mg 645mg 127mg 2. 0g 35かず 984kcal 27. 6g 61. 6g 80. 1g 2181mg 1504mg 373mg 5. 5g 1032kcal 28. 0g 61. 7g	572kca 13.3g 20.6g 80.9g 798mg 706mg 192mg 2.0g 二飯セット 1713kcal 39.9g 63.4g 238.5g 2184mg 1687mg 568mg 5.6g 1761kcal 40.3g 63.5g
食 合計 目 合計(間食	た脂炭・ナカリ食 エた脂炭・トリン 相 ギズ 化ウウ 当 エ た脂炭・トリン 相 ギズ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	332kcal 10. 8g 19. 3g 28. 1g 667mg 529mg 126mg 1. 7g 979kcal 26. 9g 57. 4g 86. 9g 2089mg 1411mg 343mg 5. 3g 1027kcal 27. 3g 57. 5g 98. 4g 2092mg	575kcal 14. 9g 19. 9g 80. 9g 668mg 590mg 191mg 1. 7g ご飯セット 1708kcal 39. 2g 245. 3g 2092mg 1594mg 538mg 538mg 538mg 559. 3g 1756kcal 39. 6g 59. 3g 256. 8g 2095mg	エネルギー はんぱく かんしょ かんしょ かんしょ かんしょ かんしょ かんしょ かんしょ かんしょ	310kcal 12.8g 13.5g 33.8g 716mg 608mg 175mg 1.8g 多行をす 976kcal 27.8g 56.0g 87.1g 1408mg 403mg 5.0g 1040kcal 28.2g 56.1g 102.6g 1984mg	ご飯セット 553kcal 16.9g 14.1g 86.6g 717mg 669mg 240mg 1.8g ご飯セット 1705kcal 40.1g 57.8g 245.5g 1984mg 1591mg 598mg 598mg 598mg 598mg 598mg 50g 1769kcal 40.5g 57.9g 261.0g 1987mg	エネルばく エネルばく 脂炭ナトリウム サカリン は塩イル・リウム エネルは質水リウム エネルは質水リウウ 食塩ネルばく オー・質 エたんぱ エたんぱ エたん エんとん エんと	ま酢和え おかず 350kcal 13. 4g 18. 7g 32. 9g 678mg 694mg 197mg 1. 7g 981kcal 30. 6g 56. 3g 86. 9g 1954mg 447mg 447mg 447mg 4. 9g 1029kcal 31. 0g 56. 4g 98. 4g 1957mg	で飯セット 593kcal 17.5g 19.3g 85.7g 679mg 755mg 262mg 1.7g 1.7g 1.7g 1.7lokcal 42.9g 58.1g 245.3g 1777mg 642mg 4.9g 1758kcal 43.3g 58.2g 256.8g 1960mg	育のリホートリンドルでは、アイリー・カーリー・カーリー・カーリー・カーリー・カーリー・カーリー・カーリー・カ	おかず 347kcal 12.5g 25.5g 16.3g 579mg 496mg 201mg 1.5g おかず 970kcal 26.5g 59.5g 1646mg 179mg 4.2g 1033kcal 26.8g 59.6g 98.8g 1647mg	デージャート	エネルギー質 水の は かん は で かん が 質 水 り ウ は は かん が 質 水 り ウ は 塩 ル ル ポ く で が なん が で が なん で が ない ウ な 塩 ル ボ く で が なん で で かん が ない ウ な は かん が ない ウ な は かん が ない ウ な は かん が ない ウ な かん	おかず 329kcal 9. 2g 20. 0g 28. 1g 797mg 645mg 127mg 2. 0g 35かず 984kcal 27. 6g 61. 6g 80. 1g 2181mg 1504mg 373mg 5. 5g 1032kcal 28. 0g 61. 7g 91. 6g 2184mg	572kca 13.3g 20.6g 80.9g 798mg 706mg 192mg 2.0g 二飯セット 1713kcal 39.9g 63.4g 238.5g 2184mg 1687mg 568mg 568mg 568mg 1761kcal 40.3g 2187mg 2187mg
食 合計 合計(間	た脂炭 化ウウ 単二 た脂炭 トリン 塩 キルバ質 水 トリウ 塩 キルバ質 水 トリン 塩 キルバ質 水 トリン 塩 カー質 地 ストリウ 単二 た脂炭 トリウ サーダ 地 大 トリウカ リウカ カー ダー グラー グラー グラー グラー グラー・グラー から カーダー グラー・グラー・グラー・グラー・グラー・グラー・グラー・グラー・グラー・グラー・	332kcal 10. 8g 19. 3g 28. 1g 667mg 529mg 126mg 1. 7g 979kcal 26. 9g 57. 4g 86. 9g 2089mg 1411mg 343mg 5. 3g 1027kcal 27. 3g 57. 5g 98. 4g 2092mg 1467mg	575kcal 14. 9g 19. 9g 80. 9g 668mg 590mg 191mg 1. 7g 二飯セット 1708kcal 39. 2g 59. 2g 245. 3g 2092mg 1594mg 538mg 5. 3g 1756kcal 39. 6g 59. 3g 256. 8g 2095mg 1650mg	エネルギー はんぱ がんしょう かんぱく かいかい はない かいかい はない かいかい はない かいかい はない かいかい はない がいかい はない がいかい はない がいかい はない がいかい はない がいかい はない かいかい 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	310kcal 12.8g 13.5g 33.8g 716mg 608mg 175mg 1.8g 多76kcal 27.8g 56.0g 87.1g 1408mg 403mg 5.0g 1040kcal 28.2g 56.1g 102.6g 1984mg 1468mg	ご飯セット 553kcal 16.9g 14.1g 86.6g 717mg 669mg 240mg 1.8g ご飯セット 1705kcal 40.1g 57.8g 245.5g 1984mg 1591mg 598mg 598mg 598mg 598mg 598mg 1769kcal 40.5g 1769kcal 40.5g 1769kcal 1860 1987mg 1987mg 1651mg	エたんぽ 化ウムリ 食塩 水リウム はまればず 化ウム はまればず 化ウム はまればず 水リウム はまればず ボーヴ はなればず ボーヴ はなればず ボーヴ はなれば かんぱ しゅうしゅう はない はい かんしゅう はない はい かんしゅう はい	ま作和え おかず 350kcal 13. 4g 18. 7g 32. 9g 678mg 694mg 197mg 1. 7g 981kcal 30. 6g 56. 3g 86. 9g 1954mg 447mg 447mg 449g 1029kcal 31. 0g 56. 4g 98. 4g 1957mg 1650mg	で飯セット 593kcal 17.5g 19.3g 85.7g 679mg 755mg 262mg 1.7g ご飯セット 1710kcal 42.9g 58.1g 245.3g 1777mg 642mg 4.9g 1758kcal 43.3g 58.2g 256.8g 1960mg 1833mg	育のりが下がればく 上さんぱ 一大 上	おかず 347kcal 12.5g 25.5g 16.3g 579mg 496mg 201mg 1.5g おかず 970kcal 26.5g 59.5g 83.6g 1646mg 479mg 4.2g 1033kcal 26.8g 59.6g 98.8g 1647mg 1733mg	デジャト 590kcal 16. 6g 26. 1g 580mg 557mg 266mg 1. 5g ご飯セット 1699kcal 38. 8g 61. 3g 242. 0g 1649mg 1859mg 674mg 4. 2g 1762kcal 39. 1g 61. 4g 257. 2g 1650mg 1916mg	エキルば気 ルリウム 単二 た脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリン 相当 エカルばく アリン 相当 アリン 相当 アリン 相当 アリン 相当 アリウム は アルリウム	おかず 329kcal 9. 2g 20. 0g 28. 1g 797mg 645mg 127mg 2. 0g おかず 984kcal 27. 6g 61. 6g 80. 1g 2181mg 1504mg 373mg 5. 5g 1032kcal 28. 0g 61. 7g 91. 6g 2184mg 1560mg	572kca 13.3g 20.6g 80.9g 798mg 706mg 192mg 2.0g 二飯セット 1713kcal 39.9g 63.4g 238.5g 2184mg 1687mg 568mg 5.6g 1761kcal 40.3g 63.5g 270.0g
食 合計 目 合計(間食	た脂炭・ナカリ食 エた脂炭・トリン 相 ギズ 化ウウ 当 エ た脂炭・トリン 相 ギズ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	332kcal 10. 8g 19. 3g 28. 1g 667mg 529mg 126mg 1. 7g 979kcal 26. 9g 57. 4g 86. 9g 2089mg 1411mg 343mg 5. 3g 1027kcal 27. 3g 57. 5g 98. 4g 2092mg	575kcal 14. 9g 19. 9g 80. 9g 668mg 590mg 191mg 1. 7g ご飯セット 1708kcal 39. 2g 245. 3g 2092mg 1594mg 538mg 538mg 538mg 559. 3g 1756kcal 39. 6g 59. 3g 256. 8g 2095mg 1650mg 544mg	エネルギー はんぱく かんしょ かんしょ かんしょ かんしょ かんしょ かんしょ かんしょ かんしょ	310kcal 12.8g 13.5g 33.8g 716mg 608mg 175mg 1.8g 多行をす 976kcal 27.8g 56.0g 87.1g 1408mg 403mg 5.0g 1040kcal 28.2g 56.1g 102.6g 1984mg	ご飯セット 553kcal 16.9g 14.1g 86.6g 717mg 669mg 240mg 1.8g 1705kcal 40.1g 57.8g 245.5g 1984mg 1591mg 598mg 598mg 598mg 598mg 598mg 1769kcal 40.5g 57.9g 261.0g 1987mg 1651mg 605mg	エネルばく エネルばく 脂炭ナトリウム サカリン は塩イル・リウム エネルは質水リウム エネルは質水リウウ 食塩ネルばく オー・質 エたんぱ エたんぱ エたん エんとん エんと	ま酢和え おかず 350kcal 13. 4g 18. 7g 32. 9g 678mg 694mg 197mg 1. 7g 981kcal 30. 6g 56. 3g 86. 9g 1954mg 447mg 447mg 447mg 4. 9g 1029kcal 31. 0g 56. 4g 98. 4g 1957mg	で飯セット 593kcal 17.5g 19.3g 85.7g 679mg 755mg 262mg 1.7g	育のリホートリンドルでは、アイリー・カーリー・カーリー・カーリー・カーリー・カーリー・カーリー・カーリー・カ	おかず 347kcal 12.5g 25.5g 16.3g 579mg 496mg 201mg 1.5g おかず 970kcal 26.5g 59.5g 1646mg 179mg 4.2g 1033kcal 26.8g 59.6g 98.8g 1647mg	別学儿麦   で飯セット   590kcal   16.6g   26.1g   580mg   557mg   266mg   1.5g   で数セット   1699kcal   38.8g   61.3g   242.0g   1649mg   1762kcal   39.1g   61.4g   257.2g   1650mg   1916mg   677mg	エネルギー質 水の は かん は で かん が 質 水 り ウ は は かん が 質 水 り ウ は 塩 ル ル ポ く で が なん が で が なん で が ない ウ な 塩 ル ボ く で が なん で で かん が ない ウ な は かん が ない ウ な は かん が ない ウ な は かん が ない ウ な かん	おかず 329kcal 9. 2g 20. 0g 28. 1g 797mg 645mg 127mg 2. 0g 35かず 984kcal 27. 6g 61. 6g 80. 1g 2181mg 1504mg 373mg 5. 5g 1032kcal 28. 0g 61. 7g 91. 6g 2184mg	572kca 13.3g 20.6g 80.9g 798mg 706mg 192mg 2.0g 二飯セット 1713kcal 39.9g 63.4g 238.5g 2184mg 1687mg 568mg 568mg 568mg 1761kcal 40.3g 2187mg 2187mg

※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。 ※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

※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。※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。

※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。









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°C)





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!





- ●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♪





