週間献立表(たんぱく調整食40) G生活協同組合コープしが

	115			11 -		L.\	11.5			115	107 m /-	⊢ \	11.		<u> </u>
		24日()	1)		25日(火	()		26日(7	()		27日(2	N)		28日(金	[]
	★ごはん1	50g		★ごはん 1	150g	 	★ごはん 1	50g		★ごはん	150g		★ごはん1	50g	
	野菜入りトマ	トビーンズ	乳麦	野菜笹か	まぼこ	卵	白身魚のし	んじょう	卵麦	大豆の肉	じゃが煮	乳麦	鶏肉カレーク	リーム煮	乳麦
	春雨の甘	蚱炒め	麦	ごま風味	炒め	麦	キャベツの麻	婆あんかけ	麦落	ナスの油	きょう		ひき肉と豆腐	のうま煮	麦落か
	春雨の甘 コーンサ	ラダ	麦 卵乳麦	ごま風味! ゴボウのピ!	ノ辛サラダ	配到 麦	キャベツの麻 えんどう豆の®	噌マヨ和え	麦落 卵麦	オクラとそぼろのピ	ーナツ味噌和え	麦 乳麦落	ひき肉と豆腐和風サラク	4 ,	颐
		<i></i>	71-702			71-702			71-72			7022/0	118/24 / / /	<i></i>	21-
		ナンナンナ	-`^&⊏ L1	4	ナンムンギ	-`^&⊏ L1		ナンナンナ	- *&⊏ L1	ł	ナンムンギ	-*&E b1	•	ナンナンナ	-`&⊏ b1
朝		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
食	エネルギー			エネルギー		488KCa1	エネルギー	250kca1	493KCa1	エネルギー	295KCa1	538KCa1	エネルキー	283kca1	
	たんぱく質			たんぱく質	6.8g		たんぱく質	7. 5g		たんぱく質	8. 6g		たんぱく質	10. 2g	14. 3g
	脂質	15. 3g	15. 9g		16. 7g	17. 3g		15. 4g	16. 0g	脂質	17. 9g	18. 5g	脂質	19. 2g	
	炭水化物	33. 2g		炭水化物	16. 1g	68. 9g	炭水化物	21.7g	74. 5g	炭水化物	26. 5g	79. 3g		17. 4g	70. 2g
	ナトリウム	459mg		ナトリウム			ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	557mg		ナトリウム	797mg	798mg
	カリウム	475mg	536mg	カリウム	297mg	358mg	カリウム	265mg	326mg	カリウム	661mg	722mg	カリウム	367mg	428mg
	リン	89mg	154mg	リン	100mg	165mg	リン	101mg	166mg	リン	141mg	206mg	リン	116mg	181mg
	食塩相当量	1. 2g	1. 2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1. 4g	1.4g	食塩相当量	2. 0g	2. 0g
	★ごはん 1			★ごはん			★ . T はんご	50g		★ごはん	150g		★ ごはん1	50g	
	和風おろしん	ヽンバーグ	乳麦	豚肉と野菜の	つ中華炒め	麦か	チキンのドミックス ミックス きのことじゃが手 大根なま	5菜マヨ	卵麦 乳麦	ロールキャベッの 人参のレージャーマ 玉子スパー)白味噌仕立て	卵乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	サララの	竜田揚	麦
昼食	人参シャ	トー	麦	スイート	おさつ		ミックス	ソテー	乳麦	人参のレ	モン煮	乳麦	卵白あんだ	かけ	卵乳麦
	竹輪の五色	きんぴら	卵乳麦	キャベツのピー	-ナッツ和え	麦落	きのことじゃが芋	のアヒージョ	,	ジャーマン	ンポテト	乳麦	大根とひじ	きの煮物	表
	人参シャ 竹輪の五色 ツナのマ	ヨパスタ	卵乳麦				大根なま	す	麦	玉子スパ	サラダ	卵乳麦	かぼちゃのクリ	リームサラダ	卵乳
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	<u>319kcal</u>		エネルギー	<u>336kca l</u>	579kcal	エネルギー	368kca1		エネルギー				342kca1	585kca1
	たんぱく質		ه حادث فرق ه فرق هر ساط	たんぱく質	7, 7g	<u> 11.8g</u>	たんぱく質	12. 6g	16.7g	たんぱく質		<u>11. 2g</u>	たんぱく質	13. 5g	<u>17. 6g</u>
	<u> </u>	15. 1g	15. 7g	順复	14.9g 42.1g 437mg	15. 5g	<u> </u>	26. 0g 21. 2g	26. 6g 74. 0g	<u> </u>	21. 2g	21.8g	<u> 脂質</u>	20. 2g	<u>20.8g</u>
	炭水化物	29. 4g	<u>82. 2g</u>	炭水化物	42. Ig	94.9g	炭水化物 ナトリウム	21.2g	74. Ug	炭水化物	4 <u>1.5g</u>	94. 3g	<u>炭水化物</u> ナトリウム	24. 4g	
	ナトリウム			ナトリウム	43/mg	438mg	ナトリワム	683mg 498mg	684mg	ナトリウム	6/9mg	<u> </u>	ナトリワム	619mg	620mg
	カリウム		4/Umg	カリウム	653mg	/ 14mg	カリウム	498Mg	010mg	カリウム	519mg		カリウム	577mg	
	リン	168mg		リン	129mg	194mg	リン	151mg	216mg		114mg		リン	157mg	
	食塩相当量		2. 0g	食塩相当量	1.1g		食塩相当量	1.7g	1. 7g	食塩相当量		1.7g	食塩相当量	1. 6g	1. 6g
間食	◎黄桃(缶			◎みかん	(缶) 75	g	◎パイナ		<u>៤)</u> /៦g	◎黄桃(缶		•	◎パイナ		E) 75g
	★ごはん 1	50g	 	★ごはん 鶏肉の韓	150g		★ ごはん1	50g		★ごはん [150g	麦	★ごはん1	50g	<u></u>
	白身フラ	1	美	難例の韓!		II	肉団子とさつま	生の里酢あん	[[[[]		144 VIII 1/144				
			<u> </u>	万河 アリマノ 十年に	当点がなり	冬	MILLOCA	1 02 mar 03/0	丱孔友	鯖のごま	酉冲沈	支	豆腐ハンバーグ	りさのこめん	
	オニオン		乳麦	クリーム	コロッケ	タ 乳麦か	カロ子とさつま 菜の花のク	リーム煮	卵孔医 乳麦	インゲン	西川州 ソテー	乳麦	スパトマ	ト炒め	丱麦 乳麦
	オニオン 揚げと人参の	ソテ ー)煮びたし	<u>久</u> 乳麦 麦	スパッサーム: カリーム: 玉子スパ	コロッケ	鬼 乳麦か 卵乳麦	菜の花のク ^{枝豆とコーンの}	リーム煮)バター風味	卵孔支 乳麦 乳麦	インゲン 野菜炒め	ソナー	乳麦 卵麦	^{豆腐ハンハークの} スパトマ 明太ポテ	ト炒め	
	オニオン	ソテ ー)煮びたし	2 乳麦 麦 卵麦	グリーム: 玉子スパ	コロッケ	え 乳麦か 卵乳麦	菜の花のク	リーム煮)バター風味	卵孔麦 乳麦 乳麦	インゲン	ソナー	乳麦	スパトマ	ト炒め	乳麦
	オニオン 揚げと人参の	ソテ ー)煮びたし	系 乳麦 麦 卵麦	クリーム:	コロッケ	タ 乳麦か 卵乳麦	菜の花のク	リーム煮	乳麦乳麦	インゲン 野菜炒め	ソナー	乳麦 卵麦	スパトマ	ト炒め	乳麦
	オニオン 揚げと人参の	ソテー)煮びたし ョドレ和え	麦 卵麦	クリーム: 玉子スパ	コロッケ	乳麦か 卵乳麦	菜の花のク	リーム煮	乳麦 乳麦	インゲン 野菜炒め れんこん	サラダ	乳麦 卵麦 卵麦	スパトマ 明太ポテ	ト炒め トサラダ	乳麦 卵麦
夕	オニオン 揚げと人参の キャベツの白	ソテー)煮びたし ヨドレ和え おかず	麦 卵麦 ご飯セット	クリーム: 玉子スパ	コロッケ	乳麦か 卵乳麦 ご飯セット	枝豆とコーンの	リーム煮)バター風味 おかず	乳麦 乳麦 ご飯セット	インゲン 野菜炒め れんこん ⁻	サラダ	乳麦 卵麦 卵麦 ご飯セット	スパトマ 明太ポテ	ト炒め トサラダ おかず	乳麦 卵麦 ご飯セット
夕食	オニオン 揚げと人参の キャベツの自 エネルギー	ソテー)煮びたし Bドレ和え おかず 380kcal	麦 卵麦 ご飯セット 623kcal	クリーム: 玉子スパ エネルギー	コロッケ おかず 398kca	乳麦か 卵乳麦 ご飯セット 641kcal	菜の花のク枝豆とコーンの	リーム煮 Dバター風味 おかず 342kcal	乳麦 乳麦 ご飯セット 585kcal	インゲン 野菜炒め れんこん・ エネルギー	ソテー サラダ おかず 326kcal	乳麦 卵麦 卵麦 ご飯セット 569kcal	スパトマ 明太ポテ エネルギー	ト炒め トサラダ <u>おかず</u> 348kcal	乳麦 卵麦 ご飯セット 591kcal
	オニオン 揚げと人参の キャベツの自 エネルギー たんぱく質	ソテー a ボッたし a ドレ和え おかず 380kcal 11.0g	麦 卵麦 ご飯セット 623kcal 15.1g	クリーム: 玉子スパ	コロッケ おかず 398kcal 11.9g	乳麦か 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 16.0g	菜の花のク 枝豆とコーンの エネルギー たんぱく質	リーム煮 Dバター風味 おかず 342kcal 10.2g	乳麦 乳麦 ご飯セット 585kcal 14.3g	インゲン 野菜炒め れんこん・ エネルギー たんぱく質	ファー サラダ おかず 326kcal 10.7g	乳麦 卵麦 卵麦 ご飯セット 569kcal 14.8g	スパトマ 明太ポテ エネルギー	ト炒め トサラダ おかず 348kcal 6.4g	乳麦 卵麦 ご飯セット 591kcal 10.5g
	オニオン 揚げと人参の キャベツの自 エネルギー たんぱく質 脂質	ソテー D煮びたし aドレ和え おかず 380kcal 11.0g 28.9g	麦 卵麦 ご飯セット 623kcal 15.1g 29.5g	クリーム: 玉子スパ エネルギー たんぱく質 脂質	コロッケ おかず 398kcal 11.9g 26.3g	乳麦か 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 16.0g 26.9g	菜の花のク ^{枝豆とコーンの} エネルギー たんぱく質 脂質	リーム煮 がター風味 おかず 342kcal 10.2g 14.7g	乳麦 乳麦 ご飯セット 585kcal 14.3g 15.3g	インゲン 野菜炒め れんこん・ エネルギー たんぱく質 脂質	ファー サラダ おかず 326kcal 10.7g 24.0g	乳麦 卵麦 卵麦 ご飯セット 569kcal 14.8g 24.6g	スパトマ 明太ポテ エネルギー たんぱく質 脂質	ト炒め トサラダ おかず 348kcal 6.4g 19.1g	乳麦 卵麦 ご飯セット 591kcal 10.5g 19.7g
	オニオン 揚げと人参の キャベツの自 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	ノテー)煮びたし ョドレ和え おかず 380kcal 11.0g 28.9g 19.9g	麦 卵麦 ご飯セット 623kcal 15.1g 29.5g 72.7g	クリーム: 玉子スパ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	コロッケ おかず 398kcal 11.9g 26.3g 26.9g	乳麦か 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 16.0g 26.9g 79.7g	東の花のク ^{枝豆とコーンの} エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	リーム煮 シバター風味 342kcal 10.2g 14.7g 43.5g	乳麦 乳麦 ご飯セット 585kcal 14.3g 15.3g 96.3g	インゲン 野菜炒め れんこん エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	ナラダ おかず 326kcal 10.7g 24.0g 16.9g	乳麦 卵麦 ご飯セット 569kcal 14.8g 24.6g 69.7g	スパトマ 明太ポテ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	ト炒め トサラダ おかず 348kcal 6.4g 19.1g 35.1g	乳麦 卵麦 ご飯セット 591kcal 10.5g 19.7g 87.9g
	オニオン 揚げと人参の キャベツの自 エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム	ノテー 対象で おかず 380kcal 11.0g 28.9g 19.9g 595mg	表 卵麦 ご飯セット 623kcal 15.1g 29.5g 72.7g 596mg	クリーム 玉子スパ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	コロッケ おかず 398kcal 11.9g 26.3g 26.9g 555mg	乳麦か 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 16.0g 26.9g 79.7g 556mg	菜の花のク 枝豆とコーンの エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム	リーム煮 がター風味 342kcal 10.2g 14.7g 43.5g 726mg	乳麦 乳麦 ご飯セット 585kcal 14.3g 15.3g 96.3g 727mg	インゲン 野菜からん れんこん エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	ナラダ おかず 326kcal 10.7g 24.0g 16.9g	乳麦 卵麦 ご飯セット 569kcal 14.8g 24.6g 69.7g 757mg	スパトマ 明太ポテ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	ト炒め トサラダ 348kcal 6.4g 19.1g 35.1g 665mg	乳麦 卵麦 ご飯セット 591kcal 10.5g 19.7g 87.9g 666mg
	オニオン 揚げと人参の キャベツの自 エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム カリウム	ノテー 急びたし おかず 380kcal 11. 0g 28. 9g 19. 9g 595mg 333mg	表 - 一 - 一 - 一 - 一 - 15. 1g - 29. 5g - 72. 7g - 596mg - 394mg	クリーム 玉子スパ 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	コロッケ 398kcal 11.9g 26.3g 26.9g 555mg 346mg	乳麦か 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 16. 0g 26. 9g 79. 7g 556mg 407mg	東の花のク 枝豆とコーンの エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム カリウム	リーム煮 がター風味 342kcal 10.2g 14.7g 43.5g 726mg 605mg	乳麦 乳麦 ご飯セット 585kcal 14.3g 15.3g 96.3g 727mg 666mg	インデンが れんこん エネルギー 質 炭水化物 ナトリウム カリウム	ナラダ おかず 326kcal 10.7g 24.0g 16.9g 756mg 491mg	乳麦 卵麦 デ酸セット 569kcal 14.8g 24.6g 69.7g 757mg 552mg	スパトマ 明太ポテ エネルギー たんぱく質 脂質、化物 ナトリウム カリウム	ト炒め ・サラダ 348kcal 6.4g 19.1g 35.1g 665mg 322mg	乳麦 卵麦 ご飯セット 591kcal 10.5g 19.7g 87.9g 666mg 383mg
	オニオン 揚げと人参の キャベツの自 エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム	ノテー 対象で おかず 380kcal 11.0g 28.9g 19.9g 595mg	表 - 一 - 一 - 一 - 一 - 15. 1g - 29. 5g - 72. 7g - 596mg - 394mg	クリーム 玉子スパ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	おかず 398kcal 11. 9g 26. 3g 26. 9g 555mg 346mg 136mg	乳麦か 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 16. 0g 26. 9g 79. 7g 556mg 407mg	東の花のク 枝豆とコーンの エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム カリウム	リーム煮 がター風味 342kcal 10.2g 14.7g 43.5g 726mg	乳麦 乳麦 ご飯セット 585kcal 14.3g 15.3g 96.3g 727mg 666mg 239mg	インデット エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム リン	ナラダ おかず 326kcal 10.7g 24.0g 16.9g 756mg 491mg 172mg	乳麦 卵麦 デ酸セット 569kcal 14.8g 24.6g 69.7g 757mg 552mg	スパトマ 明太ポテ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	ト炒め トサラダ 348kcal 6.4g 19.1g 35.1g 665mg	乳麦 卵麦 ご飯セット 591kcal 10.5g 19.7g 87.9g 666mg
	オニオン 揚げと人参の キャベツの自 エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム カリウム	ノテー 意びたし おかず 380kcal 11.0g 28.9g 19.9g 595mg 333mg 161mg 1.5g	表 郭麦 ご飯セット 623kcal 15. 1g 29. 5g 72. 7g 596mg 394mg 226mg 1. 5g	クリーム 玉子スパ 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	コロッケ 398kcal 11. 9g 26. 3g 26. 9g 555mg 346mg 136mg	乳麦か 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 16.0g 26.9g 79.7g 556mg 407mg 201mg	東の花のク 枝豆とコーンの エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム カリウム	カルず 342kcal 10. 2g 14. 7g 43. 5g 726mg 605mg 174mg 1. 8g	乳麦 乳麦 ご飯セット 585kcal 14.3g 15.3g 96.3g 727mg 666mg 239mg 1.8g	インデンが れんこん エネルギー たんぱく 臓水化物 ナトリウム カリウム	ナラダ おかず 326kcal 10.7g 24.0g 16.9g 756mg 491mg 172mg 1.9g	乳麦 卵麦 卵麦 ご飯セット 569kcal 14.8g 24.6g 69.7g 757mg 552mg 237mg 1.9g	スパトマ 明太ポテ エネルギー たんぱく質 脂質、化物 ナトリウム カリウム	ト炒め サラダ 348kcal 6. 4g 19. 1g 35. 1g 665mg 322mg 86mg 1. 7g	乳麦 卵麦 ご飯セット 591kcal 10.5g 19.7g 87.9g 666mg 383mg 151mg
	オニオン 揚げと人参の キャベツの自 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	ノテー D煮びたし おかず 380kcal 11. 0g 28. 9g 19. 9g 595mg 333mg 161mg 1. 5g	表 郭麦 ご飯セット 623kcal 15.1g 29.5g 72.7g 596mg 394mg 226mg 1.5g ご飯セット	クリーム 玉子スパ エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム カリウム 良塩相当量	コロッケ 398kcal 11. 9g 26. 3g 26. 9g 555mg 346mg 136mg 1. 4g	乳麦か 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 16.0g 26.9g 79.7g 556mg 407mg 201mg 1.4g ご飯セット	東の花のク 株豆とコーンの エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム リウム リン 食塩相当量	カルず 342kcal 10. 2g 14. 7g 43. 5g 726mg 605mg 174mg 1. 8g おかず	乳麦 デ酸セット 585kcal 14.3g 15.3g 96.3g 727mg 666mg 239mg 1.8g ご飯セット	インデックス インデックス インデックス インデックス アイルギー たんぱく 質水化物 エス・リウム フェース リウム 東塩相当量	ナラダ おかず 326kcal 10.7g 24.0g 16.9g 756mg 491mg 172mg 1.9g	乳麦 卵麦 のま で飯セット 569kcal 14.8g 24.6g 69.7g 757mg 552mg 237mg 1.9g ご飯セット	スパトマ明太ボテニュネルギーたんぱく質順水化物ナトリウムリン食塩相当量	ト炒め ・サラダ 348kcal 6. 4g 19. 1g 35. 1g 665mg 322mg 86mg 1. 7g おかず	乳麦 卵麦 ご飯セット 591kcal 10.5g 19.7g 87.9g 666mg 383mg 151mg 1.7g
	オニオン 揚げと人参の キャベツの自 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	ノテー 急びたし おかず 380kcal 11. 0g 28. 9g 19. 9g 595mg 333mg 161mg 1. 5g おかず 990kcal	表 郭麦 ご飯セット 623kcal 15.1g 29.5g 72.7g 596mg 394mg 226mg 1.5g ご飯セット	クリーム 玉子スパ 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	おかず 398kcal 11. 9g 26. 3g 26. 9g 555mg 346mg 136mg 1. 4g	乳麦か 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 16.0g 26.9g 79.7g 556mg 407mg 201mg 1.4g ご飯セット	東の花のク 株豆とコーンの 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	カルず 342kcal 10. 2g 14. 7g 43. 5g 726mg 605mg 174mg 1. 8g おかず	乳麦 デ酸セット 585kcal 14.3g 15.3g 96.3g 727mg 666mg 239mg 1.8g ご飯セット	インデット エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム リン	ナラダ おかず 326kcal 10.7g 24.0g 16.9g 756mg 491mg 172mg 1.9g	乳麦 卵麦 のま で飯セット 569kcal 14.8g 24.6g 69.7g 757mg 552mg 237mg 1.9g ご飯セット	スパトマ 明太ポテ エネルギー たんぱく質 臓水化物 ナトリウム カリウム リン	ト炒め サラダ 348kcal 6. 4g 19. 1g 35. 1g 665mg 322mg 86mg 1. 7g おかず 973kcal	乳麦 卵麦 ご飯セット 591kcal 10.5g 19.7g 87.9g 666mg 383mg 1.51mg 1.7g ご飯セット 1702kcal
	オニオン 揚げと人参の キャベツの自 エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム リン 食塩相当量	ノテー 記がたし おかず 380kcal 11.0g 28.9g 19.9g 595mg 333mg 161mg 1.5g おかず 990kcal	表 郭麦 ご飯セット 623kcal 15. 1g 29. 5g 72. 7g 596mg 394mg 226mg 1. 5g ご飯セット 1719kcal	クリーム 玉子スパ エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム カリウム 良塩相当量	おかず 398kcal 11. 9g 26. 3g 26. 9g 555mg 346mg 136mg 1. 4g	乳麦か 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 16.0g 26.9g 79.7g 556mg 407mg 201mg 1.4g ご飯セット 1708kcal	東の花のク 株豆とコーンの エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム リウム リン 食塩相当量	カルず 342kcal 10. 2g 14. 7g 43. 5g 726mg 605mg 174mg 1. 8g おかず	乳麦 デ酸セット 585kcal 14.3g 15.3g 96.3g 727mg 666mg 239mg 1.8g ご飯セット	インデックス インデックス インデックス インデックス アイルギー たんぱく 質水化物 エス・リウム フェース リウム 東塩相当量	ナラダ おかず 326kcal 10.7g 24.0g 16.9g 756mg 491mg 172mg 1.9g おかず 1013kcal	乳麦 卵麦 卵麦 ご飯セット 569kcal 14.8g 24.6g 69.7g 757mg 552mg 237mg 1.9g ご飯セット 1742kcal	スパトマ明太ボテニュネルギーたんぱく質順水化物ナトリウムリン食塩相当量	ト炒め ・サラダ 348kcal 6. 4g 19. 1g 35. 1g 665mg 322mg 86mg 1. 7g おかず	乳麦 卵麦 ご飯セット 591kcal 10.5g 19.7g 87.9g 666mg 383mg 1.51mg 1.7g ご飯セット 1702kcal
	オニオン 揚げと人参の キャベツの 自 エネルギー たんぱく 質水 化物 ナトリウム リウム は塩相当量 エネルギー たんぱく 質点 は は またんぱく しょう は しょう かんぱく しょう	ノテー 急びたし おかず 380kcal 11.0g 28.9g 19.9g 595mg 333mg 161mg 1.5g おかず 990kcal 27.5g	表 デ酸セット 623kcal 15. 1g 29. 5g 72. 7g 596mg 394mg 226mg 1. 5g ご飯セット 1719kcal 39. 8g	クリーム 玉子スパ エネルギー 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	おかず 398kcal 11. 9g 26. 3g 26. 9g 555mg 346mg 136mg 1. 4g おかず 979kcal 26. 4g	判表か 卵乳表 ご飯セット 641kcal 16. 0g 26. 9g 79. 7g 556mg 407mg 201mg 1. 4g ご飯セット 1708kcal 38. 7g	東の花のク 株豆とコーンの エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム リウム リウム は塩相当量 エネルギー たんぱく質	カルず 342kcal 10. 2g 14. 7g 43. 5g 726mg 605mg 174mg 1. 8g おかず 960kcal 30. 3g	乳麦 デ酸セット 585kcal 14.3g 15.3g 96.3g 727mg 666mg 239mg 1.8g ご飯セット 1689kcal 42.6g	イン東ストリウム エネルギー たんぱ気 アトリウム リウム は塩相当量 エネルギー たんぱく	ナラダ おかず 326kcal 10.7g 24.0g 16.9g 756mg 491mg 172mg 1.9g おかず 1013kcal 26.4g	乳麦 卵麦 卵麦 ご飯セット 569kcal 14.8g 24.6g 69.7g 757mg 552mg 237mg 1.9g ご飯セット 1742kcal 38.7g	スパトマ 明太ポテ エネルギー たんぱく質 脂族水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	ト炒め ・サラダ 348kcal 6. 4g 19. 1g 35. 1g 665mg 322mg 86mg 1. 7g おかず 973kcal 30. 1g	刊表 - 一部 - 一 - 一 - 一 - 一 - 一 - 一 - 一 - 一
食	オニオンの自 キャベツの自 エネルギー たんぱ 関水・リウム リウム リウム エネルギー 質水・リウム リウム エネルギー 変塩相当 エネルギー 質 エネルギー 質	ノデーショドレ和え おかず 380kcal 11. 0g 28. 9g 19. 9g 595mg 333mg 161mg 1. 5g おかず 990kcal 27. 5g 59. 3g	表 デ酸セット 623kcal 15. 1g 29. 5g 72. 7g 596mg 394mg 226mg 1. 5g ご飯セット 1719kcal 39. 8g 61. 1g	クリーム 玉ネルギー たんぱく 覧水化物 ナトリウム リウム ま塩相当量 エネルギー たんぱく エネルギー ま塩相当量	おかず 398kcal 11. 9g 26. 3g 26. 9g 555mg 346mg 136mg 1. 4g おかず 979kcal 26. 4g 57. 9g	デース (1) 表 (1) 所	東の花のク 株豆とコーンの エネルギー たんぱく 野水化物 カリウム 食塩相当量 エネルギー質 たんぱく エネルギー質 たんぱく たんぱく たり 食塩相当量 エネルばく 脂炭	リーム煮 おかず 342kcal 10.2g 14.7g 43.5g 726mg 605mg 1.8g おかず 960kcal 30.3g 56.1g	乳麦 デ酸セット 585kcal 14.3g 15.3g 96.3g 727mg 666mg 239mg 1.8g ご飯セット 1689kcal 42.6g 57.9g	イ野れん エネルば が 水 が が が が が が が が が が が が が が が が が	ナラダ おかず 326kcal 10. 7g 24. 0g 16. 9g 756mg 491mg 1. 9g 1. 9g おかず 1013kcal 26. 4g 63. 1g	乳麦 卵麦 ア麦 ご飯セット 569kcal 14.8g 24.6g 69.7g 757mg 237mg 1.9g ご飯セット 1742kcal 38.7g 64.9g	スパトマ明太ポーニー エネルギー たんぱく 関大・リウム カリン 食塩 エネルギー たんぱく 打力 となる エネルギー たんぱく 脂質 アイカー アイカー アイカー アイカー アイカー アイカー アイカー アイカー	ト炒め サラダ 348kcal 6. 4g 19. 1g 35. 1g 665mg 322mg 86mg 1. 7g おかず 973kcal 30. 1g 58. 5g	刊表 - 一部 - 一 - 一 - 一 - 一 - 一 - 一 - 一 - 一
食 合	オニオン 揚げと人参の 自 エネルギー 質 水 切り	ノテーショドレ和え おかず 380kcal 11. 0g 28. 9g 19. 9g 595mg 333mg 161mg 1. 5g おかず 990kcal 27. 5g 59. 3g 82. 5g	表 デ酸セット 623kcal 15. 1g 29. 5g 72. 7g 596mg 394mg 226mg 1. 5g ご飯セット 1719kcal 39. 8g 61. 1g 240. 9g	クリーム 玉ネルギー たんぱく質 炭トリウム リウム リウム リウム まれれぞう 大・リウム 大・レッカ 大・レ・レ・レ 大・レ・レ 大・レ 大・レ 大・レ 大・レ 大・	おかず 398kcal 11. 9g 26. 3g 26. 9g 555mg 346mg 1. 4g おかず 979kcal 26. 4g 57. 9g 85. 1g	乳麦か 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 16. 0g 26. 9g 79. 7g 556mg 407mg 201mg 1. 4g ご飯セット 1708kcal 38. 7g 59. 7g 243. 5g	東の花のク 株豆とコーンの エネルギー質 たんぱく質 ボーカリウム り食塩相当量 エネルばく 脂炭ナトリウム まないばく エネルばく 脂炭水化物 大り切か 大り切か 大り切か 大り切か 大り切か 大り切か 大り切り 大り切か 大り切か 大り切か 大り切か 大り切か 大りがしたいばく にしたいがは にしたいが にしたいがは にしたいが にしたいが にしたいが にしたいが にしたいが にしたいが にしたいが にしたいが にしたいが にしたいが にしたいが にしたい にしたいが にしたいが	リーム煮 342kcal 10. 2g 14. 7g 43. 5g 726mg 605mg 174mg 1. 8g おかず 960kcal 30. 3g 56. 1g 86. 4g	乳麦 ご飯セット 585kcal 14.3g 15.3g 96.3g 727mg 666mg 239mg 1.8g ご飯セット 1689kcal 42.6g 57.9g 244.8g	イ野れ エキル エキル 質水 リウン は エキル 質水 リウン は エキル 質水 リウム エキル 質水 リウム エキル ばく エキル ばく エキル ばく ル ばく ・	ナラダ おかず 326kcal 10.7g 24.0g 16.9g 756mg 491mg 1.9g 1.9g おかず 1013kcal 26.4g 63.1g 84.9g	記奏 卵麦 デを 569kcal 14.8g 24.6g 69.7g 757mg 552mg 237mg 1.9g ご飯セット 1742kcal 38.7g 64.9g 243.3g	スパトマ 明太ポテー エネルギー たんぱ 水 ルウウム カリン 塩相 当 エネルギー たんぱ エネルギー たんぱ が と エネルば 質 版水 化物	おかず 348kcal 6. 4g 19. 1g 35. 1g 665mg 322mg 86mg 1. 7g おかず 973kcal 30. 1g 58. 5g 76. 9g	三飯セット 591kcal 10.5g 19.7g 87.9g 666mg 383mg 1.51mg 1.7g ご飯セット 1702kcal 42.4g 60.3g 235.3g
食 合	オニオン 湯げと人参の 自 キャベツの自 エネルギー 質水 化 リウム リン 食塩相 当 エネんぱ 質 水 ル ポイ 質 水 ル ポイ 質 水 ル ポイ 賞 水 ル ポイ ぱく カース かった 脂 炭 水 リウム ナトリウム	ノデーショドレ和え おかず 380kcal 11. 0g 28. 9g 19. 9g 595mg 333mg 161mg 1. 5g おかず 990kcal 27. 5g 59. 3g 82. 5g 1837mg	表 デ酸セット 623kcal 15. 1g 29. 5g 72. 7g 596mg 394mg 226mg 1. 5g ご飯セット 1719kcal 39. 8g 61. 1g 240. 9g 1840mg	クリーム 玉ネルギー たんぱく ガトリウム カリン 食塩相当量 エネルギー 大トリウム 大トリウム たんぱ質 ボルギー 大・リウム たんぱ質 ボルギー 大・リウム エネルギー 変換 ボルギー 大・リウム エネルギー 大・リウム エネルギー 大・リウム エネルギー 大・リウム エネルギー 大・リウム エネルギー 大・リウム エネルギー 大・リウム エネルギー 大・リウム エネルギー 大・リウム エネルギー 大・リウム エネルギー 大・リウム エネルギー 大・リウム エネルギー 大・リウム エネルギー 大・リウム エネルギー 大・レー カルギー 大・レー カルギー 大・レ 大・レ 大・レ 大・レ 大・レ 大・レ 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大 大	おかず 398kcal 11. 9g 26. 3g 26. 9g 555mg 346mg 136mg 1. 4g おかず 979kcal 26. 4g 57. 9g 85. 1g 1662mg	乳麦か 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 16. 0g 26. 9g 79. 7g 556mg 407mg 201mg 1. 4g ご飯セット 1708kcal 38. 7g 59. 7g 243. 5g 1665mg	東の花のク 株豆とコーンの エネルギー質 たんぱく質 大トリウム リウム まネルギー質 エネルギー質 大トリウム エネルギー質 エネルギー質 エネルギー質 エネルギー質 エネルギー質 エネルギー質 エネルギー質 エネルギー質 エネルポー質 エネルポー質 エネルポー質 エネルポー質 エネルポー質 エネルポー質 エネルポー質 エネルポー質 エネルポー質 エネルポー質 エネルポー質 エネルポー質 エカルぱく エカルギー質 エカルギー質 エカル・	カッず 342kcal 10. 2g 14. 7g 43. 5g 726mg 605mg 174mg 1. 8g 第かず 960kcal 30. 3g 56. 1g 86. 4g 2134mg	乳麦 三飯セット 585kcal 14.3g 15.3g 96.3g 727mg 666mg 239mg 1.8g ご飯セット 1689kcal 42.6g 57.9g 244.8g 2137mg	イ野れ エたル エたん質水トリン は エたん質水トリン は エたん質水リウム エたん質水リウム エたん質水リウム エたん質水リウム エたん質水リウム エたん質水リウム エたん質水リウム エたん質水リウム エたん質水リウム エたん質水リウム エたん質水 エたん質水 エたん質水 エたん エたん エたん エたん エたん エたん エカー エカー エカー エカー エカー エカー エカー エカー	ナラダ おかず 326kcal 10.7g 24.0g 16.9g 756mg 491mg 1.9g 1.9g おかず 1013kcal 26.4g 63.1g 84.9g 1992mg	記奏 卵麦 デを 569kcal 14. 8g 24. 6g 69. 7g 757mg 552mg 237mg 1. 9g ご飯セット 1742kcal 38. 7g 64. 9g 243. 3g 1995mg	スパトマ 明太ポー エネルギー たんぱく 順成・レウウン リウン は エネルばく エネルばく エネルばく 脂皮水 化物ム エネルばく に に たっぱく に に たっぱく たっぱく たっぱく たっぱく たっぱく たっぱく たっぱく たっぱく	おかず 348kcal 6.4g 19.1g 35.1g 352mg 322mg 86mg 1.7g おかず 973kcal 30.1g 58.5g 76.9g 2081mg	デリスを デリスを デリスを 10.5g 19.7g 87.9g 666mg 383mg 151mg 1.7g ご飯セット 1702kcal 42.4g 60.3g 235.3g 2084mg
食 合	オニオン 揚げと人参の キャベツの自 上 たんぱく 覧水リウム カリウム 上 たんぱく 1 版大・リウム リウム 上 たんぱく 1 版大・リウム 上 たんぱく 1 版大・リウム 上 たんぱく 1 版大・リウム カリウム	ノデー 煮びたし まかず 380kcal 11. 0g 28. 9g 19. 9g 595mg 333mg 161mg 1. 5g おかず 990kcal 27. 5g 59. 3g 82. 5g 1837mg 1217mg	表 卵麦 ご飯セット 623kca1 15.1g 29.5g 72.7g 596mg 394mg 226mg 1.5g ご飯セット 1719kca1 39.8g 61.1g 240.9g 1840mg 1400mg	クリーム 玉ネルギー たんぱく 関水・リウム リウム サーカリン 食塩相当量 エネルギー たんぱ 大・リウム 上・ルギー にんぱ 大・リウム 大・リウム ボー ボー ボー 大・リウム ボー ボー ボー ボー ボー ボー ボー ボー ボー ボー	おかず 398kcal 11. 9g 26. 3g 26. 3g 555mg 346mg 1. 4g 346mg 1. 4g 57. 9g 85. 1g 1662mg 1296mg	乳麦か 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 16. 0g 26. 9g 79. 7g 556mg 407mg 201mg 1. 4g ご飯セット 1708kcal 38. 7g 59. 7g 243. 5g 1665mg 1479mg	東の花のク 株豆とコーンの エネルギー質 たんぱく質 大トリウム 食塩相当量 エネルばく エネルギー質 よんぱり エネルギー質 エネルギー質 エネルギー質 エネルギー質 エカルぱく エカルら エカーら エカー	リーム煮 342kcal 10.2g 14.7g 43.5g 726mg 605mg 1.8g まかず 960kcal 30.3g 56.1g 86.4g 2134mg 1368mg	乳麦 三飯セット 585kcal 14.3g 15.3g 96.3g 727mg 666mg 239mg 1.8g ご飯セット 1689kcal 42.6g 57.9g 244.8g 2137mg 1551mg	イ野れ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウ は イン菜ん アンス ルポペーク は オーカー は 大・リン 相当 エー 質水 化リウン がん ア・リウム サーリウム サーリウム サーリウム サーリウム サードリウム サードリウム カーム・カーム・カーム・カーム・カーム・カーム・カーム・カーム・カーム・カーム・	ナラダ おかず 326kcal 10.7g 24.0g 16.9g 756mg 491mg 1.9g 1013kcal 26.4g 63.1g 84.9g 1992mg 1671mg	記奏 卵麦 デを 569kcal 14. 8g 24. 6g 69. 7g 757mg 552mg 237mg 1. 9g ご飯セット 1742kcal 38. 7g 64. 9g 243. 3g 1995mg 1854mg	スパトマ明大ボデニー エネルギー たんぱく質 版水 化 切力 カリウム カリウム 上 かり かったんぱく 質 に 変	おかず 348kcal 6.4g 19.1g 35.1g 665mg 322mg 86mg 1.7g おかず 973kcal 30.1g 58.5g 76.9g 2081mg 1266mg	デリスを デリスを デリスを 10.5g 19.7g 87.9g 666mg 383mg 151mg 1.7g ご飯セット 1702kcal 42.4g 60.3g 235.3g 2084mg 1449mg
食 合	オニオンの自然では、カースを表現である。 エキャインの自然では、カースを表現である。 エキルが質水・リウンは、カースを関水・リウムを表現である。 エキルが質水・リウムを表現である。 エキルが関水・リウム・リウム・リウム・リウム・リウム・リウム・リウム・リウム・リウム・リウム	ノテーショドレ和え おかず 380kcal 11. 0g 28. 9g 19. 9g 595mg 333mg 161mg 1. 5g おかず 990kcal 27. 5g 59. 3g 82. 5g 1837mg 1217mg 418mg	表 卵麦 ご飯セット 623kcal 15. 1g 29. 5g 72. 7g 596mg 394mg 226mg 1. 5g ご飯セット 1719kcal 39. 8g 61. 1g 240. 9g 1840mg 1400mg 613mg	クリーム: エネルギー 度が 水 が よい が が ない が が ない かい	おかず 398kcal 11. 9g 26. 3g 26. 9g 555mg 346mg 1. 4g おかず 979kcal 26. 4g 57. 9g 85. 1g 1662mg 1296mg 365mg	乳麦か 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 16. 0g 26. 9g 79. 7g 556mg 407mg 201mg 1. 4g ご飯セット 1708kcal 38. 7g 59. 7g 243. 5g 1479mg 560mg	東の花のク 株豆とコーンの エネルギー質 たんばて 変化物 カリウム 食塩相当量 エたんば質水化物 よいばく 上たんぱ質水化物 ないます。 まれればで 上たんぱく 上たんぱく 上たんぱく 大トリウム カリウム カリウム	カッず 342kcal 10.2g 14.7g 43.5g 726mg 605mg 1.8g 1.8g おかず 960kcal 30.3g 56.1g 86.4g 2134mg 1368mg 426mg	乳麦 乳麦 ご飯セット 585kcal 14.3g 15.3g 96.3g 727mg 666mg 239mg 1.8g ご飯セット 1689kcal 42.6g 57.9g 244.8g 2137mg 1551mg 621mg	イ野れ エネル 質水 トリウン 関東 イン 東 んぱ 質水 トリン は 生 たん 質水 トリン は 生 たん 質水 トリウム ボー 質水 化 リウム ア・カリン カース ア・カリン	ナラダ おかず 326kcal 10.7g 24.0g 16.9g 756mg 491mg 1.9g 1.9g おかず 1013kcal 26.4g 63.1g 84.9g 1992mg 1671mg 427mg	記奏 卵麦 卵麦 ご飯セット 569kcal 14.8g 24.6g 69.7g 757mg 552mg 237mg 1.9g ご飯セット 1742kcal 38.7g 64.9g 243.3g 1995mg 1854mg 622mg	スパスポース アース アース アース アース アース アース アース アース アース ア	おかず 348kcal 6. 4g 19. 1g 35. 1g 665mg 322mg 86mg 1. 7g 973kcal 30. 1g 58. 5g 76. 9g 2081mg 1266mg 359mg	刊表 明表 ご飯セット 591kcal 10.5g 19.7g 87.9g 666mg 383mg 151mg 1.7g ご飯セット 1702kcal 42.4g 60.3g 235.3g 2084mg 1449mg 554mg
食 合	オニオンの自然では、カースを表現である。 エネルが質水・リウンは、カースを関水・リウンは、カースを関水・リウンは、カースを関水・リウンは、カースを表現である。 エたに、カースを表現である。 エカルが、カースを表現である。 エカルが、カースを表現できません。 エカルが、カースを表現を表現を表現できません。 エカルが、カースを表現できません。 エカルが、カースを表現を表現できません。 エカルが、カースを表現できません。 エカルが、カースを表現できません。	ノデーショドレ和え おかず 380kcal 11. 0g 28. 9g 19. 9g 595mg 333mg 161mg 1. 5g おかず 990kcal 27. 5g 59. 3g 82. 5g 1837mg 1217mg 418mg 4. 7g	表 卵麦 ご飯セット 623kca1 15.1g 29.5g 72.7g 596mg 394mg 226mg 1.5g ご飯セット 1719kca1 39.8g 61.1g 240.9g 1840mg 1400mg 613mg 4.7g	クリーム: エネルギー 度が 水 が らい がった が で が から が がら が がら が がら が がら が がら が がら	おかず 398kcal 11. 9g 26. 3g 26. 9g 555mg 346mg 1. 4g おかず 979kcal 26. 4g 57. 9g 85. 1g 1662mg 1296mg 365mg 4. 2g	乳麦か 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 16. 0g 26. 9g 79. 7g 556mg 407mg 201mg 1. 4g ご飯セット 1708kcal 38. 7g 59. 7g 243. 5g 1665mg 1479mg 560mg 4. 2g	東の花のク 株豆とコーンの エネルギー質 たんばく 質水トリウム まネルギー質 エネルばく ガリウム まネルギー質 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 エカルは エカリウム よりウム エカリウム はなる エカリカム はなる エカリカム はなる エカリカム はなる エカリカム はなる エカリカム はなる エカリカム はなる エカリカム はなる はなる はなる エカリカム はなる はなる はなる はなる はなる はなる はなる はなる	リーム煮 342kcal 10.2g 14.7g 43.5g 726mg 605mg 1.74mg 1.8g おかず 960kcal 30.3g 56.1g 86.4g 2134mg 1368mg 426mg 5.3g	乳麦 乳麦 ご飯セット 585kcal 14.3g 15.3g 96.3g 727mg 666mg 239mg 1.8g ご飯セット 1689kcal 42.6g 57.9g 244.8g 2137mg 1551mg 621mg 5.3g	イ野れ エた脂炭ナカリ食塩 エた脂炭ナカリン は 単一 で 関 水 リウウ は 単一 エ かば ア・リン 相当 デー質 水 リウウ は 単一 で 関 水 リウウ は 単一 で 関 水 リウウ は 単一 で 関 本 の は 一 で 関 本 の は 一 で の は で の は 一 で の は こ で の は	ナラダ おかず 326kcal 10.7g 24.0g 16.9g 756mg 491mg 1.9g 1.9g 83かず 1013kcal 26.4g 63.1g 84.9g 1992mg 1671mg 427mg 5.0g	記奏 卵麦 卵麦 ご飯セット 569kcal 14.8g 24.6g 69.7g 757mg 1.9g 237mg 1.9g ご飯セット 1742kcal 38.7g 64.9g 243.3g 1995mg 1854mg 622mg 5.0g	スパトマ 明太ルボー エネルば 脂炭 化ウウン リウ塩相 エネルば ボトリウム リウ塩 エネルば ボトリウム リウカリウ エネルば ボトリウ エネルば ボトリウ カリン は ボトリウ カリン は ボトリウ カリン は ボトリウ カリン は ボー カリン は ボー オー オー オー オー オー オー オー オー オー オー オー オー オー	おかず 348kcal 6. 4g 19. 1g 35. 1g 665mg 322mg 86mg 1. 7g 573kcal 30. 1g 58. 5g 76. 9g 2081mg 1266mg 359mg 5. 3g	刊表 明表 ご飯セット 591kcal 10.5g 19.7g 87.9g 666mg 383mg 151mg 1.7g ご飯セット 1702kcal 42.4g 60.3g 235.3g 2084mg 1449mg 554mg
食合計	オニオン 揚げと人参の キャベペッの自 上 たんぱく	カテーショドレ和え おかず 380kcal 11. 0g 28. 9g 19. 9g 595mg 333mg 161mg 1. 5g おかず 990kcal 27. 5g 59. 3g 82. 5g 1837mg 1217mg 418mg 4. 7g	表 卵麦 ご飯セット 623kca1 15.1g 29.5g 72.7g 596mg 394mg 226mg 1.5g ご飯セット 1719kca1 39.8g 61.1g 240.9g 1840mg 1400mg 613mg 4.7g	クリーム: エネルギー たんぱく 質	おかず 398kcal 11.9g 26.3g 26.9g 555mg 346mg 1.4g おかず 979kcal 26.4g 57.9g 85.1g 1662mg 1296mg 365mg 4.2g	乳麦か 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 16.0g 26.9g 79.7g 556mg 407mg 201mg 1.4g ご飯セット 1708kcal 38.7g 59.7g 243.5g 1665mg 1479mg 560mg 4.2g 1756kcal	東の花のクルボランの エネルギー 質 エネルばく 質 化物 ムルギー質 化 がり カリウム 間 ボー 質 ボー で は は からない は は は からない は は は は は は は は は は は は は は は は は は は	リーム煮 342kcal 10.2g 14.7g 43.5g 726mg 605mg 174mg 1.8g おかず 960kcal 30.3g 56.1g 86.4g 2134mg 1368mg 426mg 5.3g	乳麦 乳麦 15.3g 96.3g 727mg 666mg 239mg 1.8g ご飯セット 1689kcal 42.6g 57.9g 244.8g 2137mg 1551mg 621mg 5.3g	イ野れ エた脂炭ナカリ食塩 エた脂炭ナカリシ は塩 ボーリウム リウム リウム リウム リウム 単二 たん質 化リウム 単二 たん質 インス リカム リカム リカム リカム エネルギー オーギー サース リカース リカース サース リカース リカース リカース リカース リカース リカース リカース リカ	ナラダ おかず 326kcal 10. 7g 24. 0g 16. 9g 756mg 491mg 1. 9g 1013kcal 26. 4g 63. 1g 84. 9g 1992mg 1671mg 427mg 5. 0g	記奏 卵麦 デを 14.8g 24.6g 69.7g 75.7mg 55.2mg 23.7mg 1.9g ご飯セット 1742kcal 38.7g 64.9g 243.3g 1995mg 1854mg 622mg 5.0g	スパトマ 明太ポテ エネルギー たんぱく質 成大・リウム ナトリウム リ生塩相ギー 質 ルナ・リウム リウム エネルポく質 にたんぱり カーリウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム	おかず 348kcal 6.4g 19.1g 35.1g 352mg 86mg 1.7g おかず 973kcal 30.1g 58.5g 76.9g 2081mg 1266mg 359mg 5.3g	デリスを デリスを
食合計合	オニオンの自然では、カースを表現である。 エネルが質水・リウンは、カースを関水・リウンは、カースを関水・リウンは、カースを関水・リウンは、カースを表現である。 エたに、カースを表現である。 エカルが、カースを表現である。 エカルが、カースを表現できません。 エカルが、カースを表現を表現を表現できません。 エカルが、カースを表現できません。 エカルが、カースを表現を表現できません。 エカルが、カースを表現できません。 エカルが、カースを表現できません。	カテーショドレ和え おかず 380kcal 11. 0g 28. 9g 19. 9g 595mg 333mg 161mg 1. 5g おかず 990kcal 27. 5g 82. 5g 1837mg 1217mg 418mg 4. 7g 1054kcal 27. 9g	表 卵麦 ご飯セット 623kca1 15.1g 29.5g 72.7g 596mg 394mg 226mg 1.5g ご飯セット 1719kca1 39.8g 61.1g 240.9g 1840mg 1400mg 613mg 4.7g	クリーム: エネルギー 度が 水 が らい がった が で が から が がら が がら が がら が がら が がら が がら	おかず 398kcal 11.9g 26.3g 26.9g 555mg 346mg 136mg 1.4g おかず 979kcal 26.4g 57.9g 85.1g 1662mg 1296mg 365mg 4.2g	乳麦か 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 16. 0g 26. 9g 79. 7g 556mg 407mg 201mg 1. 4g ご飯セット 1708kcal 38. 7g 59. 7g 243. 5g 1665mg 1479mg 560mg 4. 2g 1756kcal 39. 1g	東の花のクンの エたんの質が、ドランス はっといったの がったい ボー 質 エネルの質が、ドラリン 相当 ボー 質 ボー で で で で で で で で で で で で で で で で で で	リーム煮 342kcal 10.2g 14.7g 43.5g 726mg 605mg 174mg 1.8g おかず 960kcal 30.3g 56.1g 86.4g 2134mg 1368mg 426mg 5.3g 1023kcal 30.6g	乳麦 乳麦 15.3g 96.3g 96.3g 727mg 666mg 239mg 1.8g ご飯セット 1689kcal 42.6g 57.9g 244.8g 2137mg 1551mg 621mg 5.3g	イ野れ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 食 エ トリン 相当 ドリン 相当 ドリン 相当 ドリン 相当 ドリン 相当 ドラ 物ムム 量 ・ 質 物 ムム 量 ・ 質 物 ムム 量 ・ 質	ナラダ おかず 326kcal 10.7g 24.0g 16.9g 756mg 491mg 1.9g 1013kcal 26.4g 63.1g 84.9g 1992mg 1671mg 427mg 5.0g	記奏 卵麦 デを デを デを デを デを デを デを デを デを デを	スパトマ ボデ エネルギー質 炭水 化リウム リウム は サーリウム 相 ギー質 化カリウム リウム は サーリウム リウム リウム リウム リウム リカリン は サード がったんぱく 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・	おかず 348kcal 6.4g 19.1g 35.1g 3665mg 322mg 86mg 1.7g おかず 973kcal 30.1g 58.5g 76.9g 2081mg 1266mg 359mg 5.3g	デリスを デリスを デリスを デリスを 10.5g 19.7g 87.9g 666mg 383mg 1.7g ご飯セット 1702kcal 42.4g 60.3g 235.3g 2084mg 1449mg 554mg 5.3g
食合計	オニオン 湯げと人参の エネルギー質 大・カリウ 食塩 オーラ は 地 から は から は から から は から	カテーショドレ和え おかず 380kcal 11. 0g 28. 9g 19. 9g 595mg 333mg 161mg 1. 5g おかず 990kcal 27. 5g 59. 3g 82. 5g 1837mg 1217mg 418mg 4. 7g 1054kcal 27. 9g 59. 4g	表 卵麦 ご飯セット 623kca1 15.1g 29.5g 72.7g 596mg 394mg 226mg 1.5g ご飯セット 1719kca1 39.8g 61.1g 240.9g 1840mg 1400mg 613mg 4.7g 1783kca1 40.2g 61.2g	クリーム: エネルギー質	おかず 398kcal 11.9g 26.3g 26.9g 555mg 346mg 136mg 1.4g おかず 979kcal 26.4g 57.9g 85.1g 1662mg 1296mg 365mg 4.2g 1027kcal 26.8g 58.0g	乳麦か 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 16.0g 26.9g 79.7g 556mg 407mg 201mg 1.4g ご飯セット 1708kcal 38.7g 59.7g 243.5g 1665mg 1479mg 560mg 4.2g 1756kcal 39.1g 59.8g	東の花のクルボランの エネルギー 質 エネルばく 質 化物 ムルギー質 化 がり カリウム 間 ボー 質 ボー で は は からない は は は からない は は は は は は は は は は は は は は は は は は は	リーム煮 342kcal 10.2g 14.7g 43.5g 726mg 605mg 174mg 1.8g おかず 960kcal 30.3g 56.1g 86.4g 2134mg 1368mg 426mg 5.3g 1023kcal 30.6g 56.2g	乳麦 乳麦 14.3g 15.3g 96.3g 727mg 666mg 239mg 1.8g ご飯セット 1689kcal 42.6g 57.9g 244.8g 2137mg 1551mg 621mg 5.3g 1752kcal 42.9g 58.0g	イ野れ エネルばく エネルばく 質水リウン は 大トリン は 大・リウム は 大・リウム は 大・リウム は 大・リウム は 大・リウム は 大・リウム は 大・リウム は 大・リウム は 大・レ は 大・レ は 大・レ は 、・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ナラダ おかず 326kcal 10. 7g 24. 0g 16. 9g 756mg 491mg 1. 9g 15かず 1013kcal 26. 4g 63. 1g 84. 9g 1992mg 1671mg 427mg 5. 0g 1077kcal 26. 8g 63. 2g	記奏 卵麦 デを デを デを デを デを デを デを デを デを デを	スパトマ 明大 ボデー たんぱく	おかず 348kcal 6.4g 19.1g 35.1g 665mg 322mg 86mg 1.7g おかず 973kcal 30.1g 58.5g 76.9g 2081mg 1266mg 359mg 5.3g 1036kcal 30.4g 58.6g	デリスを デリスを
食合計合計(合計)	オニオン 揚げと人参の キャベペッの自 上 たんぱく	カテーシュドレ和え おかず 380kcal 11.0g 28.9g 19.9g 595mg 333mg 161mg 1.5g おかず 990kcal 27.5g 59.3g 82.5g 1837mg 1217mg 418mg 4.7g 1054kcal 27.9g 59.4g 98.0g	表 卵麦 ご飯セット 623kca1 15.1g 29.5g 72.7g 596mg 394mg 226mg 1.5g ご飯セット 1719kca1 39.8g 61.1g 240.9g 1840mg 1400mg 613mg 4.7g 1783kca1 40.2g 61.2g	クリーム: エネルギー たんぱく 質	おかず 398kcal 11.9g 26.3g 26.9g 555mg 346mg 136mg 1.4g おかず 979kcal 26.4g 57.9g 85.1g 1662mg 1296mg 365mg 4.2g	乳麦か 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 16. 0g 26. 9g 79. 7g 556mg 407mg 201mg 1. 4g ご飯セット 1708kcal 38. 7g 59. 7g 243. 5g 1665mg 1479mg 560mg 4. 2g 1756kcal 39. 1g 59. 8g	東の花のクンの エたんの質が、ドランス はっといったの がったい ボー 質 エネルの質が、ドラリン 相当 ボー 質 ボー で で で で で で で で で で で で で で で で で で	リーム煮 342kcal 10.2g 14.7g 43.5g 726mg 605mg 174mg 1.8g おかず 960kcal 30.3g 56.1g 86.4g 2134mg 1368mg 426mg 5.3g 1023kcal 30.6g	乳麦 乳麦 14.3g 15.3g 96.3g 727mg 666mg 239mg 1.8g 1.8g 1.8g 239mg 1.8g 2137mg 1551mg 621mg 57.9g 244.8g 2137mg 1551mg 621mg 5.3g 1752kcal 42.9g 58.0g 260.0g	イ野れ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 食 エ トリン 相当 ドリン 相当 ドリン 相当 ドリン 相当 ドリン 相当 ドラ 物ムム 量 ・ 質 物 ムム 量 ・ 質 物 ムム 量 ・ 質	ナラダ おかず 326kcal 10.7g 24.0g 16.9g 756mg 491mg 1.9g 1013kcal 26.4g 63.1g 84.9g 1992mg 1671mg 427mg 5.0g	記奏 卵麦 デを デを デを デを デを デを デを デを デを デを	スパトマ 明大 ボデー たんぱく	おかず 348kcal 6.4g 19.1g 35.1g 3665mg 322mg 86mg 1.7g おかず 973kcal 30.1g 58.5g 76.9g 2081mg 1266mg 359mg 5.3g	デリスを デリスを
食 合計 合計 間	オニオン 湯げと人参の エネルギー質 大・カリウ 食塩 オーラ は 地 から は から は から から は から	カテーシュドレ和え おかず 380kcal 11.0g 28.9g 19.9g 595mg 333mg 161mg 1.5g おかず 990kcal 27.5g 59.3g 82.5g 1837mg 1217mg 418mg 4.7g 1054kcal 27.9g 59.4g 98.0g	表 卵麦 ご飯セット 623kca1 15.1g 29.5g 72.7g 596mg 394mg 226mg 1.5g ご飯セット 1719kca1 39.8g 61.1g 240.9g 1400mg 613mg 4.7g 1783kca1 40.2g 61.2g 256.4g	クリーム: エネルギー質	おかず 398kcal 11.9g 26.3g 26.9g 555mg 346mg 136mg 1.4g おかず 979kcal 26.4g 57.9g 85.1g 1662mg 1296mg 365mg 4.2g 1027kcal 26.8g 58.0g	乳麦か 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 16.0g 26.9g 79.7g 556mg 407mg 201mg 1.4g ご飯セット 1708kcal 38.7g 59.7g 243.5g 1665mg 1479mg 560mg 4.2g 1756kcal 39.1g 59.8g 255.0g	東のでのクンの エた に	リーム煮 342kcal 10.2g 14.7g 43.5g 726mg 605mg 174mg 1.8g おかず 960kcal 30.3g 56.1g 86.4g 2134mg 1368mg 426mg 5.3g 1023kcal 30.6g 56.2g	乳麦 乳麦 15.3g 96.3g 727mg 666mg 239mg 1.8g ご飯セット 1689kcal 42.6g 57.9g 244.8g 2137mg 1551mg 621mg 5.3g 1752kcal 42.9g 58.0g 260.0g	イ野れ エネルばく エネルばく 質水リウン は 大トリン は 大・リウム は 大・リウム は 大・リウム は 大・リウム は 大・リウム は 大・リウム は 大・リウム は 大・リウム は 大・レ は 大・レ は 大・レ は 、・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ナラダ おかず 326kcal 10. 7g 24. 0g 16. 9g 756mg 491mg 1. 9g 15かず 1013kcal 26. 4g 63. 1g 84. 9g 1992mg 1671mg 427mg 5. 0g 1077kcal 26. 8g 63. 2g	記奏 卵麦 デを デを デを デを デを デを デを デを デを デを	スパトマ 明大 ボデー たんぱく	おかず 348kcal 6.4g 19.1g 35.1g 665mg 322mg 86mg 1.7g おかず 973kcal 30.1g 58.5g 76.9g 2081mg 1266mg 359mg 5.3g 1036kcal 30.4g 58.6g	デリスを デリスを
食合計合計(間食	オニオンン 場げと人参の によればく かんぱく できない ボー質 水 リウム は ない ボー質 水 リウム は ない ボー 質 水 リウム は ないばく できない は かん かん は できない は かん がったい しゅう は ないばく かん は できない は いん は できない は いん は は かん は は いん は は は は	カテーシュア (1) (1) (2) (2) (3) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4	表 卵麦 ご飯セット 623kca1 15.1g 29.5g 72.7g 596mg 394mg 226mg 1.5g ご飯セット 1719kca1 39.8g 61.1g 240.9g 1840mg 1400mg 613mg 4.7g 1783kca1 40.2g 61.2g 256.4g 1843mg	クリース・ルース・ルース・ルース・ルース・ルース・ルース・ルース・ルース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カ	おかず 398kcal 11.9g 26.3g 26.9g 555mg 346mg 136mg 1.4g 979kcal 26.4g 57.9g 85.1g 1662mg 1296mg 365mg 4.2g 1027kcal 26.8g 58.0g 96.6g 1665mg	乳麦か 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 16.0g 26.9g 79.7g 556mg 407mg 201mg 1.4g ご飯セット 1708kcal 38.7g 59.7g 243.5g 1665mg 1479mg 560mg 4.2g 1756kcal 39.1g 59.8g 255.0g 1668mg	東京のでのクンの エた に	カッず 342kcal 10.2g 14.7g 43.5g 726mg 605mg 174mg 1.8g おかず 960kcal 30.3g 56.1g 86.4g 2134mg 1368mg 426mg 5.3g 1023kcal 30.6g 56.2g 101.6g 2135mg	乳麦 乳麦 14.3g 15.3g 96.3g 727mg 666mg 239mg 1.8g 1.8g 1.8g 239mg 1.8g 2137mg 1551mg 621mg 57.9g 244.8g 2137mg 1551mg 621mg 5.3g 1752kcal 42.9g 58.0g 260.0g	イ野れ エネルばく カリ 食塩 ボーリウム はない 大力リ 食塩 ボーリン はない はんじ ボーリン はない はない はい かんじ ボーリン はない はい かんじ はい かんし はない はい かんし はない はい かんし はない はい かんし はい	ナラダ おかず	記奏 卵麦 デを デを デを デを デを デを デを デを デを デを	スパトマ 明大ルボデニー たんぱく では、カリン は では、カリン は では、カリン は では、カリン は では、カリン は できる。 できる。 できる。 できる。 できる。 できる。 できる。 できる。	おかず 348kcal 6. 4g 19. 1g 35. 1g 665mg 322mg 86mg 1. 7g 30. 1g 58. 5g 76. 9g 2081mg 1266mg 359mg 5. 3g 1036kcal 30. 4g 58. 6g 92. 1g 2082mg	デリスを デリスを
食 合計 合計 間	オニオンン は また 脂炭ナカリ 食塩 おいばく かいばく かいがく かいがく かいがく かいがく かいがく かいがく エた 脂炭ナカリン は ない 質水 トリン は ない 質水 トリウム は ない 質水 トリウム は かい は ない は かい ウム し し かい し かい し かい し し かい し かい し し し かい し し し かい し し し い し し し い し し し い し し し い し し い し し い し し い し し い し し い し し い し し い し し い し し い し し い し し い し し い し し い し し い し い し し い し い し い し い し い し い し い し し い い し い い し い い し い い し い い し い い い い い い し い	プテーク素びたしまかず 380kcal 11.0g 28.9g 19.9g 595mg 333mg 161mg 1.5g かず 990kcal 27.5g 59.3g 82.5g 1837mg 418mg 4.7g 1054kcal 27.9g 59.4g 98.0g 1840mg 1277mg	表 卵麦 ご飯セット 623kca1 15.1g 29.5g 72.7g 596mg 394mg 226mg 1.5g ご飯セット 1719kca1 39.8g 61.1g 240.9g 1400mg 613mg 4.7g 1783kca1 40.2g 61.2g 256.4g 1843mg 1460mg	クリティスパート エネルばく カリウス ボー で で で で で で で で で で で で で で で で で で	おかず 398kcal 11.9g 26.3g 26.9g 555mg 346mg 136mg 1.4g 979kcal 26.4g 57.9g 85.1g 1662mg 1296mg 365mg 4.2g 1027kcal 26.8g 58.0g 96.6g 1665mg 1352mg	乳麦か 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 16.0g 26.9g 79.7g 556mg 407mg 201mg 1.4g ご飯セット 1708kcal 38.7g 59.7g 243.5g 1665mg 1479mg 560mg 4.2g 1756kcal 39.1g 59.8g 255.0g 1668mg 1535mg	東京でである。 エた脂炭ナカリ食塩 では、 エたの質水トリン相当では、 エたん質水トリン相当には、 エたん質水・リウは塩ネんの質水・リウは塩ネルば、 エたん質水・リウは塩ネルば、 エたん質水・リウム 単一質 他カムム 量一質 ・ 物ムム	カッず 342kcal 10.2g 14.7g 43.5g 72.6mg 605mg 1.8g おかず 960kcal 30.3g 56.1g 86.4g 2134mg 1368mg 426mg 5.3g 1023kcal 30.6g 56.2g 101.6g 2135mg 1425mg	乳麦 乳麦 二飯セット 585kcal 14.3g 15.3g 96.3g 727mg 666mg 239mg 1.8g 二飯セット 1689kcal 42.6g 57.9g 244.8g 2137mg 1551mg 621mg 5.3g 1752kcal 42.9g 58.0g 260.0g 2138mg 1608mg	イ野れ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 食塩ネん質 化リウン はいまんが ボーラ からない アンガル は に は に は に は に は に は に は に は に は に は	ナラダ おかず 326kcal 10. 7g 24. 0g 16. 9g 756mg 491mg 1. 9g 15かず 1013kcal 26. 4g 63. 1g 84. 9g 1992mg 1671mg 427mg 5. 0g 1077kcal 26. 8g 63. 2g 100. 4g 1995mg 1731mg	記奏 卵麦 卵麦 ご飯セット 569kcal 14.8g 24.6g 69.7g 757mg 552mg 237mg 1.9g ご飯セット 1742kcal 38.7g 64.9g 243.3g 1995mg 1854mg 622mg 5.0g 1806kcal 39.1g 65.0g 1998mg 1914mg	スパトマ エネルばく 脂炭 トリウ 食 エネルば 化ウム リ 塩 エル が で	おかず 348kcal 6. 4g 19. 1g 35. 1g 665mg 322mg 86mg 1. 7g おかず 973kcal 30. 1g 58. 5g 76. 9g 2081mg 1266mg 359mg 5. 3g 1036kcal 30. 4g 58. 6g 92. 1g 2082mg 1323mg	デリスを デリスを デリスを デリスを 10.5g 19.7g 87.9g 666mg 383mg 151mg 1.7g ご飯セット 1702kcal 42.4g 60.3g 235.3g 235.3g 2084mg 1449mg 554mg 554mg 554mg 42.7g 60.4g 250.5g 2085mg 1506mg
食合計合計(間食	オニオンン 場けと人のの によればく 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	カテーシュア (1) (1) (2) (2) (3) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4	表 卵麦 ご飯セット 623kca1 15.1g 29.5g 72.7g 596mg 394mg 226mg 1.5g ご飯セット 1719kca1 39.8g 61.1g 240.9g 1840mg 1400mg 613mg 4.7g 1783kca1 40.2g 61.2g 256.4g 1843mg	クリース・ルース・ルース・ルース・ルース・ルース・ルース・ルース・ルース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カ	おかず 398kcal 11.9g 26.3g 26.9g 555mg 346mg 136mg 1.4g 979kcal 26.4g 57.9g 85.1g 1662mg 1296mg 365mg 4.2g 1027kcal 26.8g 58.0g 96.6g 1665mg	乳麦か 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 16.0g 26.9g 79.7g 556mg 407mg 201mg 1.4g ご飯セット 1708kcal 38.7g 59.7g 243.5g 1665mg 1479mg 560mg 4.2g 1756kcal 39.1g 59.8g 255.0g 1668mg	東京のでのクンの エた に	カッず 342kcal 10.2g 14.7g 43.5g 726mg 605mg 174mg 1.8g おかず 960kcal 30.3g 56.1g 86.4g 2134mg 1368mg 426mg 5.3g 1023kcal 30.6g 56.2g 101.6g 2135mg	乳麦 乳麦 14.3g 15.3g 96.3g 727mg 666mg 239mg 1.8g 1.8g 1.8g 239mg 1.8g 2137mg 1551mg 621mg 5.3g 1752kcal 42.9g 58.0g 260.0g 2138mg	イ野れ エネルばく 大カリ 食塩 ルリウン は は ルック と なんば で 水 リウン は は ルルばく アンガー は は から と から は から と から と から と から と から と	ナラダ おかず 326kcal 10. 7g 24. 0g 16. 9g 756mg 491mg 1. 9g 15かず 1013kcal 26. 4g 63. 1g 84. 9g 1992mg 1671mg 427mg 5. 0g 1077kcal 26. 8g 63. 2g 100. 4g 1995mg	記奏 卵麦 卵麦 ご飯セット 569kcal 14.8g 24.6g 69.7g 757mg 552mg 237mg 1.9g ご飯セット 1742kcal 38.7g 64.9g 243.3g 1995mg 1854mg 622mg 5.0g 1806kcal 39.1g 65.0g 258.8g 1998mg 1914mg 629mg	スパトマ 明大ルボデニー たんぱく では、カリン は では、カリン は では、カリン は では、カリン は では、カリン は できる。 できる。 できる。 できる。 できる。 できる。 できる。 できる。	おかず 348kcal 6. 4g 19. 1g 35. 1g 665mg 322mg 86mg 1. 7g 30. 1g 58. 5g 76. 9g 2081mg 1266mg 359mg 5. 3g 1036kcal 30. 4g 58. 6g 92. 1g 2082mg	デリスを デリスを デリスを デリスを 10.5g 19.7g 87.9g 666mg 383mg 151mg 1.7g ご飯セット 1702kcal 42.4g 60.3g 235.3g 235.3g 2084mg 1449mg 554mg 554mg 554mg 42.7g 60.4g 250.5g 2085mg 1506mg

※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。







9月22日 日本 たんぱく調整食60 市がずセット 無用機 満門の許ろしボン酢酸 9月26日 付き世・キャベツ 9月26日 野芸のゲース型込み 9月26日 油鍋と葉の花の煮物 9月26日

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♪





