

週間献立表(たんぱく調整食40)

生活協同組合コープしが

	12月1日(月)				12月2日(火)				12月3日(水)				12月4日(木)				12月5日(金)																							
朝食	★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん 人参とぜんまいのナムル スイートパンプ				★ごはん150g 揚げ真文の柚子おろしあん 野菜の味噌煮込み ひじきのごまマヨ和え				★ごはん150g ベーコンポテトエッグ 切干大根のカレーきんぴら ごぼうのおかかマヨサラダ				★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み ジャガ芋の洋風あんかけ キャベツの白ドレ和え				★ごはん150g がんもどきの含め煮 麩と若芽のみぞれ煮 和風マヨネーズ和え																							
	卵乳麦 麦 麦 麦				卵乳麦 麦 麦 麦				卵乳麦 麦 麦 麦				卵乳麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦																							
	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 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 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 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 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 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																							
	295kcal 7.7g 11.8g 39.3g 549mg 574mg 118mg 1.4g				538kcal 11.8g 12.4g 92.1g 550mg 635mg 183mg 1.4g				257kcal 4.4g 15.1g 25.0g 77.8g 759mg 421mg 71mg 1.9g				500kcal 8.5g 15.7g 77.8g 760mg 482mg 136mg 1.9g				306kcal 5.6g 23.0g 18.9g 594mg 345mg 90mg 1.5g				549kcal 9.7g 23.6g 71.7g 595mg 406mg 155mg 1.5g				230kcal 5.9g 13.6g 22.1g 583mg 458mg 94mg 1.5g				473kcal 10.0g 14.2g 74.9g 584mg 519mg 159mg 1.5g				234kcal 7.1g 13.7g 21.3g 769mg 424mg 124mg 2.0g				477kcal 11.2g 14.3g 74.1g 770mg 485mg 189mg 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				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				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				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				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				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				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															
	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				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				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				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				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				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				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															
	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				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				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				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				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				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				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															
	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				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				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				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				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				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				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															
	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				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				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				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				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				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				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															
昼食	★ごはん150g ポテトコロッケ うま塩キャベツ 竹輪のごま炒め しめじのバター醤油パスタ				★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あんかけ ジャガ芋のカレー煮 揚げナスのめかぶ和え				★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 インゲンソテー 数の野菜あんかけ 春雨フルーツサラダ				★ごはん150g 豚バラと白菜の柚子風味煮 里芋の中華玉子あんかけ スパゲティサラダ				★ごはん150g 鶏の甘酢煮 オクラのペペロンチーノ 春雨タンタン ごま風味炒め																							
	卵乳麦 麦 麦 麦				卵乳麦 麦 麦 麦				卵乳麦 麦 麦 麦				卵乳麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦																							
	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 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 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 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 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 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																							
	324kcal 9.4g 16.0g 35.7g 872mg 265mg 103mg 2.2g				567kcal 13.5g 16.6g 88.5g 873mg 326mg 168mg 2.2g				360kcal 7.9g 26.1g 23.3g 535mg 595mg 116mg 1.4g				603kcal 12.0g 26.7g 76.1g 536mg 656mg 181mg 1.4g				337kcal 13.2g 18.7g 27.8g 661mg 492mg 179mg 1.7g				580kcal 17.3g 18.7g 80.6g 662mg 553mg 244mg 1.7g				356kcal 7.3g 22.9g 27.3g 691mg 521mg 113mg 1.8g				599kcal 11.4g 23.5g 80.1g 692mg 521mg 178mg 1.8g				329kcal 12.9g 19.1g 25.7g 789mg 397mg 153mg 2.0g				572kcal 17.0g 19.7g 78.5g 790mg 458mg 218mg 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				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				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				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				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				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				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				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											
	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				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				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				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				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				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				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				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											
	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				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				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				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				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				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				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				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											
	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				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				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				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				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				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				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				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											
	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				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				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				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				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				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				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				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											
間食	◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g 肉野菜炒め けんちん煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ				◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g ヤンニョムチキン風 スパソテー 大根とひき肉のクリーム煮 カラフルサラダ				◎パイナップル(缶) 75g ★ごはん150g 白身魚の竜田揚 きのこあん さつま芋のレモン煮 ミックスマカロニサラダ				◎黄桃(缶) 75g ★ごはん150g ぶり田楽 人参のレモン煮 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 コーンサラダ				◎みかん(缶) 75g ★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ きんぴられんこん 玉子スパ																							
	麦 麦 卵麦				麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦																							
	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 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 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 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 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 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																							
	340kcal 10.0g 25.8g 16.0g 785mg 431mg 124mg 2.0g				583kcal 14.1g 26.4g 68.8g 786mg 492mg 189mg 2.0g				379kcal 12.9g 22.1g 30.4g 781mg 475mg 145mg 2.0g				622kcal 17.0g 22.7g 83.2g 782mg 536mg 210mg 2.0g				326kcal 12.5g 13.9g 36.1g 476mg 542mg 199mg 1.2g				569kcal 16.6g 14.5g 88.9g 477mg 603mg 264mg 1.2g				371kcal 11.1g 22.5g 30.6g 552mg 527mg 112mg 1.4g				614kcal 15.2g 23.1g 83.4g 553mg 588mg 177mg 1.4g				412kcal 9.8g 24.1g 35.8g 724mg 428mg 165mg 1.8g				655kcal 13.9g 24.7g 88.6g 725mg 489mg 230mg 1.8g			
	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				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				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				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				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				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				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				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											
	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				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				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				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				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				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				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				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											
	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				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				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				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				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				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				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				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											
夕食	★ごはん150g 肉野菜炒め けんちん煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ				★ごはん150g ヤンニョムチキン風 スパソテー 大根とひき肉のクリーム煮 カラフルサラダ				★ごはん150g 白身魚の竜田揚 きのこあん さつま芋のレモン煮 ミックスマカロニサラダ				★ごはん150g ぶり田楽 人参のレモン煮 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 コーンサラダ				★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ きんぴられんこん 玉子スパ																							
	麦 麦 卵麦				麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦																							
	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 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 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 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 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 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																							
	340kcal 10.0g 25.8g 16.0g 785mg 431mg 124mg 2.0g				583kcal 14.1g 26.4g 68.8g 786mg 492mg 189mg 2.0g				379kcal 12.9g 22.1g 30.4g 781mg 475mg 145mg 2.0g				622kcal 17.0g 22.7g 83.2g 782mg 536mg 210mg 2.0g				326kcal 12.5g 13.9g 36.1g 476mg 542mg 199mg 1.2g				569kcal 16.6g 14.5g 88.9g 477mg 603mg 264mg 1.2g				371kcal 11.1g 22.5g 30.6g 552mg 527mg 112mg 1.4g				614kcal 15.2g 23.1g 83.4g 553mg 588mg 177mg 1.4g				412kcal 9.8g 24.1g 35.8g 724mg 428mg 165mg 1.8g				655kcal 13.9g 24.7g 88.6g 725mg 489mg 230mg 1.8g			
	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				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				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				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				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				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				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				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											
	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				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				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				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				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				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				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				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											
	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				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				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				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				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				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				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				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											
合計	★ごはん150g 肉野菜炒め けんちん煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ				★ごはん150g ヤンニョムチキン風 スパソテー 大根とひき肉のクリーム煮 カラフルサラダ				★ごはん150g 白身魚の竜田揚 きのこあん さつま芋のレモン煮 ミックスマカロニサラダ				★ごはん150g ぶり田楽 人参のレモン煮 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 コーンサラダ				★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ きんぴられんこん 玉子スパ																							
	麦 麦 卵麦				麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦																							
	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 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 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 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 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 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量																							
	959kcal 27.1g 53.6g 91.0g 2206mg 1270mg 345mg 5.6g				1688kcal 39.4g 55.4g 249.4g 2209mg 1453mg 540mg 5.6g				996kcal 25.2g 63.3g 78.7g 2075mg 1491mg 332mg 5.3g				1725kcal 37.5g 65.1g 237.1g 2078mg 1674mg 527mg 5.3g				969kcal 31.3g 55.0g 82.8g 1731mg 1379mg 468mg 4.4g				1698kcal 43.6g 56.8g 241.2g 1734mg 1562mg 663mg 4.4g				957kcal 24.3g 59.0g 80.0g 1826mg 1445mg 319mg 4.7g				1686kcal 36.6g 60.8g 238.4g 1829mg 1628mg 514mg 4.7g				975kcal 29.8g 56.9g 82.8g 2282mg 1249mg 442mg 5.8g				1704kcal 42.1g 58.7g 241.2g 2285mg 1432mg 637mg 5.8g			
	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				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				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				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				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				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				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				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											
	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				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				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				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				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				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				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				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											
	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				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				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				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				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				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				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				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											
合計(間食込)	★ごはん150g 肉野菜炒め けんちん煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ				★ごはん150g ヤンニョムチキン風 スパソテー 大根とひき肉のクリーム煮 カラフルサラダ				★ごはん150g 白身魚の竜田揚 きのこあん さつま芋のレモン煮 ミックスマカロニサラダ				★ごはん150g ぶり田楽 人参のレモン煮 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 コーンサラダ				★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ きんぴられんこん 玉子スパ																							
	麦 麦 卵麦				麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦				麦 麦 麦 麦																							
	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 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 脂質 炭水化物 																																			