## 週間献立表(たんぱく調整食60)

## ⑤生活協同組合コープしが

	9月	15日(月	)	9	月16日(火		Ç	月17日(水		ĺ (	月18日(木	)	9	月19日(金	)
	★ごはん180g	g		★ごはん18	0g		★ごはん18	0g		★ごはん18	0g		★ごはん18	0g	
	豚肉と大根の煮物		麦	豆腐ステー	+	卵	豚肉としめし		麦	えび団子と	かぶの煮物	卵麦え	鶏肉と厚揚	げの煮物	乳麦
	キャベツとウインナ		乳麦	鶏ミンチと小	・ ト松菜の煮物	到.麦	切干大根煮		麦	高野豆腐の		卵麦	麩とえのき	のさっと煮	麦
	春雨の五目炒	: М	卵乳麦	カリフラワーのピー		乳麦落	じゃが芋の中		麦	ひじきのご		卵乳麦	カリフラワー	-の甘酢漬け	
			21-71-22			TU 20.7E				10000000		21-76-22	, . , .	** H H 13C 17	
		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
朝	エネルギー	208kcal	498kcal	エネルギー	198kcal	488kcal	エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー			エネルギー	193kcal	483kcal
食						15. 4g					188kcal	4/0KG81			
	たんぱく質	8. 3g	13. 2g	たんぱく質	10.5g	15. 4g	たんぱく質 脂質	10.5g	15. 4g	たんぱく質	8.3g	13. 2g	たんぱく質	11. 5g	16. 4g
	脂質	10. 4g	11. 1g	脂質	11.8g	12.5g		7. 9g	8. 6g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	8. 9g	9. 6g
	炭水化物	20.1g	83. 0g	炭水化物	13.3g	76. 2g	炭水化物	19. 9g	82. 8g	炭水化物	15. 3g	78. 2g	炭水化物	16. 2g	79. 1g
	ナトリウム	546mg	547mg	ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	491mg	492mg
	カリウム	362mg	434mg	カリウム	400mg	472mg	カリウム	476mg		カリウム	294mg	366mg	カリウム	426mg	498mg
	リン	111mg	188mg	リン	134mg	211mg	リン	146mg	223mg	リン	119mg	196mg	リン	159mg	236mg
	食塩相当量	1. 4g	1. 4g	食塩相当量	1.7g	1. 7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量		2. 0g	食塩相当量	1. 2g	1.3g
	★ごはん180g			★ごはん180g チキンピカタ		<u></u>	★ごはん180g マーボなす 鶏ごぼう		<u> </u>	★ごはん180g  鶏のマスタード焼き		ļ	★ごはん180g		
	鯖のバジルオ			チキンピカ	タ	卵麦	マーボなす		麦落	鶏のマスタ	ード焼き	麦 乳麦	赤魚のごま	焼	麦 乳麦
	インゲンソテ	·—	乳麦	トマトソー スープキャ	ス		鶏ごぼう		麦 卵麦えか	チンゲン菜とピ・		乳麦	人参グラッ	セ	乳麦
	ひき肉と豆腐	のうま煮	麦落か	スープキャ	ベツ	乳麦	野采サフタ		卵麦えか	ぜんまいと	ミンチの煮物	乳麦	ナスの油炒	め	麦
	切干大根のバン	ンバンジー	麦	ピーマンと人	参のツナ和え	麦	ドレッシン	グ(小袋)	麦	マッシュサ	ラダ	卵乳麦	マリーネサ	ラダ	麦 卵乳麦
	_	+>.4>.4±	<b>-</b> *&⊏ h1		+>.4. <del>-1.</del> "	°&⊏ L I	•	+>.4. <del>-1.</del>	`&⊏ LI		+>.4. <del></del>	°&⊏ L I	1 ,	+>.4>.+*	
昼	エネルギー	おかず 298kcal	ご飯セット 588kcal	エネルギー	おかず 239kcal	ご飯セット 529kcal	エネルギー	おかず 339kcal	ご飯セット 629kcal	エネルギー	おかず 291kcal	ご飯セット 581kcal	エネルギー	<u>おかず</u> 279kcal	ご飯セット 569kcal
食	たんぱく質		20. 7g	エイルヤーたんぱく質		16.3g	エイルヤーたんぱく質			エイルヤーたんぱく質	13. 9g			11. 3g	16. 2g
		15. 8g	20. /g		11. 4g			12. 1g	17. 0g		10.9g	18.8g	たんぱく質		16. 2g 18. 7g
	脂質	21. 6g	22. 3g 72. 6g	脂質	13. 7g	14. 4g	脂質	23. 3g	24. 0g	脂質	19. 2g	19.9g 77.6g	脂質	18. 0g	10. /g
	炭水化物	9. 7g	72. bg	炭水化物	17. 1g	80. 0g	炭水化物	21.6g	84.5g	炭水化物	14. 7g	//. bg	炭水化物	19. 5g	82. 4g
	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	823mg	824mg	ナトリウム	538mg	539mg	ナトリウム	651mg	652mg
	カリウム	444mg	516mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	491mg	563mg	カリウム	534mg	606mg	カリウム	530mg	602mg
	リン	211mg	288mg	リン	135mg	212mg	リン	148mg	225mg	リン	143mg	220mg	リン	154mg	231mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1. 9g	食塩相当量	2. 1g	2. 1g	食塩相当量	1.4g	1. 4g	食塩相当量	1.7g	1. 7g
間食	◎パイナップル(缶)150g		Ug	◎黄桃(缶)150g		ı	◎みかん(缶) 150g		◎パイナップル(*		フル(缶) 15	Ug	◎黄桃(缶)		ı
	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	<b></b>		ener +	7 1 0 MM =	14.	h	遊る注葉し	<u> </u>	·	サロッた 24			15 7 1 37		
	肉団子とさつま芋	の黒酢あん		アジの幽庵	焼	麦	鶏の酒蒸し	煮	麦	ブリの塩焼			メンチカツ		乳麦
	<sub>肉団子とさつま芋</sub> 大豆と椎茸の	の黒酢あん )煮物	麦	アジの幽庵 うま塩キャ	焼 ベツ	麦か	鶏の酒蒸し 菜の花	煮	麦	きのこソテ	_	乳麦	メンチカツ オクラのペ^	ペロンチーノ	
	肉団子とさつま芋	の黒酢あん )煮物		アジの幽庵 うま塩キャ 竹輪の五色	焼 ベツ きんぴら	卵乳麦	鶏の酒蒸し 菜の花 大豆と人参	煮 の煮物	麦	きのこソテ 油揚げと菜	_ 一 の花の煮物	麦	メンチカツ オクラのペ^	ペロンチーノ	
	<sub>肉団子とさつま芋</sub> 大豆と椎茸の	の黒酢あん )煮物	麦	アジの幽庵 うま塩キャ	焼 ベツ きんぴら	麦 麦か 卵乳麦 卵乳麦	鶏の酒蒸し 菜の花	煮 の煮物	麦 麦 乳麦	きのこソテ 油揚げと菜	_	麦	メンチカツ オクラのペ^	ペロンチーノ	
4	<sup>肉団子とさつま学</sup> 大豆と椎茸の 法蓮草のごま	の黒酢あん )煮物 和え 和え おかず	麦	アジの幽庵 うま塩キャ 竹輪の五色	焼 ベツ きんぴら	卵乳麦 卵乳麦	鶏の酒蒸し 菜の花 大豆と人参	煮 の煮物 おかず	麦乳麦ご飯セット	きのこソテ 油揚げと菜 マカロニマ!	ー の花の煮物 リーネサラダ	麦	メンチカツ オクラのペ^	ペロンチーノ	
夕食	肉団子とさつま学 大豆と椎茸の 法蓮草のごま	の黒酢あん )煮物 :和え :和え :おかず 316kcal	麦 乳麦 ご飯セット 606kcal	アジの幽庵 うま塩キャ 竹輪の五色 パスタのサ エネルギー	焼 ベツ きんぴら ラダ おかず 328kcal	卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 618kcal	鶏の酒蒸し 菜の花 大豆と人参 中華サラダ エネルギー	煮 の煮物 おかず 292kcal	ご飯セット 582kcal	きのこソテ 油揚げと菜 マカロニマ・ エネルギー	ー の花の煮物 リーネサラダ おかず 280kcal	麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal	メンチカツ オクラのペク 豚肉とふき 菜の花のツ エネルギー	ペロンチーノ の炒め煮 ナごま和え おかず 307kcal	麦 麦 ご飯セット 597kcal
夕食	肉団子とさつます 大豆と椎茸の 法蓮草のごま エネルギー たんぱく質	の黒酢あん )煮物 和え 和え おかず 316kcal 15.1g	表 乳麦 ご飯セット 606kcal 20.0g	アジの幽庵 うま塩キャ 竹輪のカ パスタのサ エネルギー たんぱく質	焼 ベツ きんぴら ラダ おかず 328kcal 16.8g	卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 618kcal 21.7g	繋の酒蒸し 菜の花 大豆と人参 中華サラダ エネルギー たんぱく質	煮 の煮物 おかず 292kcal 16.3g	ご飯セット 582kcal 21.2g	きのこソテ 油揚げと菜 マカロニマ! エネルギー たんぱく質	ー の花の煮物 リーネサラダ おかず 280kcal 16.5g	麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 21.4g	メンチカツ オクラのペク 豚肉とふき 菜の花のツ エネルギー たんぱく質	ペロンチーノ の炒め煮 ナごま和え おかず 307kcal 15.8g	麦 麦 ご飯セット 597kcal 20.7g
夕食	肉団子とさつま学 大豆と椎茸の 法蓮草のごま	の黒酢あん 煮物 和え おかず 316kcal 15.1g 10.2g	表 乳麦 ご飯セット 606kcal 20.0g 10.9g	アジの幽庵 うま塩キャ 竹輪の五色 パスタのサ エネルギー	焼 ベツ きんぴら ラダ おかず 328kcal 16.8g 17.3g	卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 618kcal 21.7g 18.0g	期の酒蒸し 菜の花 大豆と人参 中華サラダ エネルギー たんぱく質 脂質	煮 の煮物 おかず 292kcal 16.3g 14.5g	ご飯セット 582kcal 21.2g 15.2g	きのこソテ 油揚げと菜 マカロニマ・ エネルギー	ー の花の煮物 Jーネサラダ おかず 280kcal 16.5g 16.7g	麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 21.4g 17.4g	メンチカツ オクラのペク 豚肉とふき 菜の花のツ エネルギー たんぱく質 脂質	ペロンチーノ の炒め煮 ナごま和え おかず 307kcal 15.8g 18.4g	麦 麦 ご飯セット 597kcal 20.7g 19.1g
夕食	肉団子とさつます 大豆と椎茸の 法蓮草のごま エネルギー たんぱく質	の黒酢あん 煮物 和え おかず 316kcal 15.1g 10.2g 44.1g	表 乳麦 ご飯セット 606kcal 20.0g 10.9g 107.0g	アジの圏庵では、大学の圏では、大学・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	焼 ベツ きんびら ラダ おかず 328kcal 16.8g 17.3g 22.6g	卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 618kcal	期の酒蒸し 菜の花 大豆と人参 中華サラダ エネルギー たんぱく質 脂質	煮 の煮物 おかず 292kcal 16.3g 14.5g 23.2g	ご飯セット 582kcal 21.2g	きのこソテ 油揚げと菜 マカロニマ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	ー の花の煮物 リーネサラダ おかず 280kcal 16.5g	表 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 21.4g 17.4g 78.9g	メンチカツオクラのペイトを対しています。 ボールギー エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物	ペロンチー/ の炒め煮 ナごま和え おかず 307kcal 15.8g 18.4g 19.5g	麦 麦 ご飯セット 597kcal 20.7g 19.1g 82.4g
	雨団子とさつます 大豆と椎茸の 法蓮草のごま エネルギー たんぱく 脂炭水化物 ナトリウム	の黒酢あん 煮物 和え おかず 316kcal 15.1g 10.2g 44.1g 848mg	麦 乳麦 ご飯セット 606kcal 20.0g 10.9g 107.0g 849mg	アジま輪の大きなの場では、アンボールでは、アンボールでは、アンボーには、アンボーには、アンボーには、アンボーには、アンボーには、アンボールが、ア	焼 ベツ きんびら ラダ おかず 328kcal 16.8g 17.3g 22.6g 776mg	卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 618kcal 21.7g 18.0g	鶏の酒花 東京豆と人参 中華サラダ エネルギー質 たん質 化物 ナトリウム	煮 の煮物 おかず 292kcal 16.3g 14.5g 23.2g 632mg	ご飯セット 582kcal 21.2g 15.2g	きのこソテ 油揚げと菜 マカロニマ! エネルギー たんぱく質 脂水化物 ナトリウム	ー の花の煮物 Jーネサラダ おかず 280kcal 16.5g 16.7g 16.0g 714mg	麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 21.4g 17.4g	メンチカツ オクラのペシ 東の花のツ エネルギー 脂膜水化物 ナトリウム	ドロンチーノ の炒め煮 ナごま和え おかず 307kcal 15.8g 18.4g 19.5g 696mg	麦 麦 ご飯セット 597kcal 20. 7g 19. 1g 82. 4g 697mg
	肉団子とさつます 大豆と椎茸の 法蓮草のごま エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	の黒酢あん 煮物 和え 316kcal 15.1g 10.2g 44.1g 848mg 852mg	表 乳麦 ご飯セット 606kcal 20.0g 10.9g 107.0g	アジま輪ののサードでは、アンボールでは、アンボールでは、アンボールでは、アンボールでは、アンボールが、	焼 ベツ きんぴら ラダ 328kcal 16.8g 17.3g 22.6g 776mg 360mg	卵乳表 卵乳表 ご飯セット 618kcal 21.7g 18.0g 85.5g 777mg 432mg	鶏の酒花 東京豆と人参 東京三をサラダ エネルギー質 たん質 水化物 ナトリウム カリウム	煮 の煮物 おかず 292kcal 16.3g 14.5g 23.2g 632mg 694mg	ご飯セット 582kcal 21.2g 15.2g 86.1g 633mg 766mg	きのこソテ 油揚げと菜 マカロニマ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	ー の花の煮物 リーネサラダ おかず 280kcal 16.5g 16.7g 16.0g 714mg 454mg	表 卵乳表 ご飯セット 570kcal 21.4g 17.4g 78.9g 715mg 526mg	メンチのツ オクラの花のツ 菜の花のツ エネルギー たん質 大トリウム カリウム	ドロンチーノ の炒め煮 ナごま和え おかず 307kcal 15. 8g 18. 4g 19. 5g 696mg 597mg	麦 麦 ご飯セット 597kcal 20.7g 19.1g 82.4g 697mg 669mg
	雨団子とさつます 大豆と椎茸の 法蓮草のごま エネルギー たんぱく 脂炭水化物 ナトリウム	の黒酢あん 煮物 和え おかず 316kcal 15.1g 10.2g 44.1g 848mg	表 乳麦 ご飯セット 606kcal 20.0g 10.9g 107.0g 849mg 924mg 306mg	アジま輪のタの地では、アンドの塩をものサインでは、アンドルの質が、アンドル・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・	焼 ベツ きんびら ラダ おかず 328kcal 16.8g 17.3g 22.6g 776mg	卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 618kcal 21.7g 18.0g 85.5g 777mg 432mg 284mg	鶏の酒花 大豆を大豆を 中華サラビー エネルばく 質 ルトリウム ナトリウム リン	煮 の煮物 おかず 292kcal 16.3g 14.5g 23.2g	ご飯セット 582kcal 21.2g 15.2g 86.1g 633mg	きのこソテ 油揚げとマリ マカロニマリ たん質 たん質 大トリウム カリウム リン	ー の花の煮物 Jーネサラダ おかず 280kcal 16.5g 16.7g 16.0g 714mg	表 卵乳表 ご飯セット 570kcal 21.4g 17.4g 78.9g 715mg 526mg 255mg	メンチカツ オクラのペク 菜の花のツ エネルギー たんぱく質 炭水化りウム カリウム リン	ドロンチーノ の炒め煮 ナごま和え おかず 307kcal 15.8g 18.4g 19.5g 696mg	麦 麦 ご飯セット 597kcal 20. 7g 19. 1g 82. 4g 697mg
	肉団子とさつます 大豆と椎茸の 法蓮草のごま エネルギー たんぱく 質 脂炭水化物 ナトリウム カリウム	あまり 素物 和え 316kcal 15.1g 10.2g 44.1g 848mg 852mg 229mg 2.2g	表 乳麦 二飯セット 606kcal 20.0g 10.9g 107.0g 849mg 924mg 306mg 2.2g	アジま輪ののサードでは、アンボールでは、アンボールでは、アンボールでは、アンボールでは、アンボールが、	焼 ベツ きんびら ラダ おかず 328kcal 16.8g 17.3g 22.6g 776mg 360mg 207mg 2.0g	卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 618kcal 21. 7g 18. 0g 85. 5g 777mg 432mg 284mg 2. 0g	鶏の酒花 東京豆と人参 東京三をサラダ エネルギー質 たん質 水化物 ナトリウム カリウム	煮 の煮物 よかず 292kcal 16.3g 14.5g 23.2g 632mg 694mg 223mg 1.6g	ご飯セット 582kcal 21.2g 15.2g 86.1g 633mg 766mg 300mg	きのこソテ 油揚げとマ! マカロニマ! エネルギー質 たん質 水化物 ナトリウム カリウム	ー の花の煮物 リーネサラダ おかず 280kcal 16.5g 16.7g 16.0g 714mg 454mg 178mg 1.8g	表 卵乳素 - ご飯セット 570kcal 21.4g 17.4g 78.9g 715mg 525mg 1.8g	メンチのツ オクラの花のツ 菜の花のツ エネルギー たん質 大トリウム カリウム	ドロンチーノ の炒め煮 ナごま和え おかず 307kcal 15. 8g 18. 4g 19. 5g 696mg 597mg 205mg 1. 8g	麦 麦 ご飯セット 597kcal 20.7g 19.1g 82.4g 697mg 669mg 282mg 1.8g
	<ul> <li>内団子とさつま等</li> <li>大豆と椎茸のごま</li> <li>エネルギー</li> <li>たんぱく質</li> <li>膨炭水化物</li> <li>ナトリウム</li> <li>カリン</li> <li>食塩相当量</li> </ul>	の黒酢あん 煮物 和え 316kcal 15.1g 10.2g 44.1g 852mg 229mg 2.2g おかず	表 乳麦 二飯セット 606kcal 20.0g 10.9g 107.0g 849mg 924mg 306mg 2.2g	アジの幽竜ヤウの 大きな アジの 地名 アジア アジア アングラ アングラ アングラ アングラ アングラ アングラ アングラ アング	焼 ベツ きんびら ラダ おかず 328kcal 16.8g 17.3g 22.6g 776mg 360mg 207mg 2.0g おかず	卵乳麦 卵乳麦 の 618kcal 21.7g 18.0g 85.5g 777mg 432mg 284mg 2.0g	鶏の酒蒸し	煮 の煮物 おかず 292kcal 16.3g 14.5g 23.2g 632mg 694mg 223mg 1.6g おかず	ご飯セット 582kcal 21.2g 15.2g 86.1g 633mg 766mg 300mg 1.6g	きのこソテンスを対しています。 まれたのでは、またいは、またいは、またいは、またいが、またいか、カリン、は、またいが、またいが、またいが、またいが、またいが、またいが、またいが、またいが	ー の花の煮物 Jーネサラダ おかず 280kcal 16.5g 16.7g 16.0g 714mg 454mg 178mg 1.8g	表 卵乳素 	メンチカツ オクラのへく 豚肉とふき 菜の花のツ エネルギー 質 炭水化物 ナトリウム カリン 食塩相当量	トロンチーノの炒め煮 ナごま和え おかず 307kcal 15. 8g 18. 4g 19. 5g 696mg 597mg 205mg 1. 8g おかず	麦 麦 ご飯セット 597kcal 20. 7g 19. 1g 82. 4g 697mg 669mg 282mg 1. 8g ご飯セット
	肉団子とさつます 大豆と椎茸のごま 法蓮草のごま エネルギー たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム カリウム リシ 食塩相当量 エネルギー	あ 素物 和え おかず 316kcal 15.1g 10.2g 44.1g 848mg 852mg 229mg 2.2g おかず 822kcal	表 乳麦 乳麦 	アジの場合では、アジの場合では、アジの場合では、アジの場合では、アジーを、アジーを、アジーを、アジーを、アジーを、アジーを、アジーを、アジーを	焼 ベツ きんびら ラダ おかず 328kcal 16.8g 17.3g 22.6g 776mg 360mg 207mg 2.0g おかず 765kcal	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 - ご飯セット 618kcal 21.7g 18.0g 85.5g 777mg 432mg 284mg 284mg 2 0g ご飯セット 1635kcal	鶏の酒花 大豆を人うダ エネルばり 上たんぱ質 一大・リウム カリン は 出当量 エネルギー	煮 の煮物 おかず 292kcal 16.3g 14.5g 23.2g 632mg 694mg 223mg 1.6g おかず 822kcal	ご飯セット 582kcal 21. 2g 15. 2g 86. 1g 633mg 766mg 300mg 1. 6g ご飯セット 1692kcal	きのこソテ ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) (	ー の花の煮物 Jーネサラダ おかず 280kcal 16.5g 16.7g 16.0g 714mg 454mg 178mg 1.8g あかず 759kcal	表 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 21. 4g 17. 4g 78. 9g 715mg 526mg 255mg 255mg 2000 セット 1629kcal	メンチカツ オクラのへへ 下 内とふ で 東 の 花 の ツ エネルギー たんぱ 質 炭水 化 物 ナトリウム リ シ 塩 相 当 量 エネルギー	ロンチーノの炒め煮 ナごま和え おかず 307kcal 15.8g 18.4g 19.5g 696mg 597mg 205mg 1.8g おかず 779kcal	麦 麦 之 (
	<ul> <li>内団子とさつま等</li> <li>大豆と椎茸のごま</li> <li>エネルギー</li> <li>たんぱく質</li> <li>膨炭水化物</li> <li>ナトリウム</li> <li>カリン</li> <li>食塩相当量</li> </ul>	の黒酢あん 煮物 和え 316kcal 15.1g 10.2g 44.1g 852mg 229mg 2.2g おかず	表 乳麦 乳麦 	アジの幽竜ヤウの 大きな アジの 地名 アジア アジア アングラ アングラ アングラ アングラ アングラ アングラ アングラ アング	焼 ベツ きんびら ラダ おかず 328kcal 16.8g 17.3g 22.6g 776mg 360mg 207mg 2.0g おかず	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 - ご飯セット 618kcal 21.7g 18.0g 85.5g 777mg 432mg 284mg 284mg 2 0g ご飯セット 1635kcal	鶏の酒蒸し	煮 の煮物 おかず 292kcal 16.3g 14.5g 23.2g 632mg 694mg 223mg 1.6g おかず	ご飯セット 582kcal 21. 2g 15. 2g 86. 1g 633mg 766mg 300mg 1. 6g ご飯セット 1692kcal	きのこソテンスを対しています。 まれたのでは、またいは、またいは、またいは、またいが、またいか、カリン、は、またいが、またいが、またいが、またいが、またいが、またいが、またいが、またいが	ー の花の煮物 Jーネサラダ おかず 280kcal 16.5g 16.7g 16.0g 714mg 454mg 178mg 1.8g	表 卵乳表 570kcal 21.4g 17.4g 78.9g 715mg 526mg 255mg 1.8g ご飯セット 1629kcal	メンチカツ オクラのへく 豚肉とふき 菜の花のツ エネルギー 質 炭水化物 ナトリウム カリン 食塩相当量	トロンチーノの炒め煮 ナごま和え おかず 307kcal 15. 8g 18. 4g 19. 5g 696mg 597mg 205mg 1. 8g おかず	麦 麦 ご飯セット 597kcal 20. 7g 19. 1g 82. 4g 697mg 669mg 282mg 1. 8g ご飯セット
	肉団子とさつます 大豆と椎茸のごま 法蓮草のごま エネルギー たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム カリウム リシ 食塩相当量 エネルギー	あ 素物 和え おかず 316kcal 15.1g 10.2g 44.1g 848mg 852mg 229mg 2.2g おかず 822kcal	表 乳麦 乳麦 	アラボ かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい	焼 ベツ きんびら ラダ おかず 328kcal 16.8g 17.3g 22.6g 776mg 360mg 207mg 2.0g おかず 765kcal 38.7g 42.8g	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 - ご飯セット 618kcal 21.7g 18.0g 85.5g 777mg 432mg 284mg 284mg 2 0g ご飯セット 1635kcal	鶏の酒花 大豆を人うダ エネルばり 上たんぱ質 一大・リウム カリン は 出当量 エネルギー	煮 の煮物 おかず 292kcal 16.3g 14.5g 23.2g 632mg 694mg 223mg 1.6g おかず 822kcal	ご飯セット 582kcal 21.2g 15.2g 86.1g 633mg 766mg 300mg 1.6g ご飯セット 1692kcal 53.6g	きのこソテ ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) (	ー の花の煮物 Jーネサラダ おかず 280kcal 16.5g 16.7g 16.0g 714mg 454mg 178mg 1.8g あかず 759kcal	表 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 21. 4g 17. 4g 78. 9g 715mg 526mg 255mg 1. 8g ご飯セット 1629kcal 53. 4g 48. 3g	メンチラのペク オクラの花の 東の花ののボののボののボー たんぱく 脂炭水化物 ナトリウム リウム リウム リウム エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく 脂質	ドロンチーノ の炒め煮 ナごま和え 307kcal 15. 8g 18. 4g 19. 5g 696mg 597mg 205mg 1. 8g おかず 779kcal 38. 6g 45. 3g	麦 麦 20.7g 19.1g 82.4g 697mg 669mg 282mg 1.8g 20mg 1649kcal 53.3g 47.4g
合	内団子とさつま等   大豆草   本のごま   大豆草   本のごま   本のごま   本のごま   本のでは   大丁   大丁   大丁   大丁   大丁   大丁   大丁   大	あまり 表かず 316kcal 15.1g 10.2g 44.1g 852mg 229mg 2.2g おかず 822kcal 39.2g 42.2g 73.9g	表 乳麦 乳麦 	アラボ ( ) アラボ ( ) アラボ ( ) アラボ ( ) では、	焼 ベツ きんびら ラダ おかず 328kcal 16. 8g 17. 3g 22. 6g 776mg 360mg 207mg 2.0g おかず 765kcal 38. 7g	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 - 二飯セット - 618kcal - 21. 7g - 18. 0g - 85. 5g - 777mg - 432mg - 284mg - 2. 0g - 二飯セット - 1635kcal - 53. 4g - 44. 9g - 241. 7g	鶏の酒花 大豆を大豆を 中華サラダー エネルば質 大・トリウム カリン 食塩相当量 エネルギー質 エネルギー質	煮 の煮物 おかず 292kcal 16.3g 14.5g 23.2g 632mg 694mg 223mg 1.6g おかず 822kcal 38.9g 45.7g 64.7g	ご飯セット 582kcal 21.2g 15.2g 86.1g 633mg 766mg 300mg 1.6g ご飯セット 1692kcal 53.6g 47.8g 253.4g	きのことでは、またい	ー の花の煮物 Jーネサラダ おかず 280kcal 16.5g 16.7g 16.0g 714mg 454mg 178mg 1.8g まかず 759kcal 38.7g 46.2g 46.0g	表 卵乳麦 570kcal 21. 4g 17. 4g 78. 9g 715mg 526mg 255mg 1. 8g 1. 8g 1. 8g 1. 8g 252 4g 48. 3g 234. 7g	メンテのとぶり オクラとぶり ボックラ とぶり ボックラ とぶり エネルばく 脂炭 水 化リウム り 食塩 ルル ボック は カー	ドロンチーノ の炒め煮 ナごま和え おかず 307kcal 15. 8g 18. 4g 19. 5g 696mg 597mg 205mg 1. 8g おかず 779kcal 38. 6g	麦 麦 - 二飯セット 597kcal 20.7g 19.1g 82.4g 697mg 669mg 282mg 1.8g - 二飯セット 1649kcal 53.3g 47.4g 243.9g
合計	国団子とさつますの 大法連単のこまでである。 エネルばでは、大・リウム リウム リウム リウム リウム リカリン 食塩 エネルばく アイルばく アイルばく アイルばく アイルばく アイル 大・リウム ナトリウム サードリウム アイトリウム	あかず 316kcal 15.1g 10.2g 44.1g 852mg 229mg 2.2g おかず 822kcal 39.2g 42.2g 73.9g 2086mg	表 乳麦 二飯セット 606kcal 20. 0g 10. 9g 107. 0g 849mg 306mg 2. 2g 二飯セット 1692kcal 53. 9g 44. 3g 262. 6g 2089mg	アうす輪スター・アンま輪スタールでは、大力リウム サイク ボール・アン はい かっかい はん	焼 ベツ きんびら ラダ 328kcal 16. 8g 17. 3g 22. 6g 77.6mg 360mg 207mg 2.0g おかず 765kcal 38. 7g 42. 8g 53. 0g 2170mg	卵乳麦 卵乳麦 の 618kcal 21. 7g 18. 0g 85. 5g 777mg 432mg 284mg 2. 0g ご飯セット 1635kcal 53. 4g 44. 9g 241. 7g 2173mg	鶏菜大中 エた脂炭ナカリ食塩 エた脂炭ナカリ 全塩 エネん質 化リウム サーイ で	煮かず 292kcal 16.3g 14.5g 23.2g 632mg 694mg 223mg 1.6g おかず 822kcal 38.9g 45.7g 64.7g 2209mg	ご飯セット	き油揚 マー・エ た脂炭 ナカリタ 塩 エ た 脂炭 ナトリウム は ボーン は は ボーン は は エ ネ ん 質 水 化 ウム し 食塩 エ た 脂炭 水 化 ウム し 大 で で で で で で で で で か し か し か し か し か し か	ー の花の煮物 リーネサラダ 280kcal 16.5g 16.7g 16.0g 71.4mg 45.4mg 1.78mg 1.8g おかず 759kcal 38.7g 46.0g 2035mg	表 卵乳麦 	メンチの かった かった かった がった がった かった かった かった かった がった かった がった かった がった かった かった かった かった かった かった かった かった かった か	ロンチーノの炒め煮 ナごま和え おかず 307kcal 15. 8g 18. 4g 19. 5g 696mg 205mg 1. 8g おかず 779kcal 38. 6g 45. 3g 55. 2g 1838mg	麦 麦 597kcal 20. 7g 19. 1g 82. 4g 699mg 282mg 1. 8g ご飯セット 1649kcal 53. 3g 47. 4g 243. 9g 1841mg
合計	国団子とさつますの大法	志かず 316kcal 15.1g 10.2g 44.1g 848mg 852mg 229mg 2.2g おかず 822kcal 39.2g 42.2g 73.9g 2086mg 1658mg	表 乳麦 乳麦 	アジま輪ス エた脂炭 ナカリシ塩 エた脂炭ナトリウム 単本 イング 水 パック はばい かり はばい かり はばい かり はい かい	焼 ベツ きんびら ラダ おかず 328kcal 16. 8g 17. 3g 22. 6g 776mg 207mg 2.0g おかず 765kcal 38. 7g 42. 8g 53. 0g 2170mg 1232mg	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 18 0g 85 5g 777mg 432mg 284mg 2.0g 二飯セット 1635kcal 53 4g 44.9g 2173mg 1448mg	鶏 で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	煮かず 292kcal 16.3g 14.5g 23.2g 632mg 694mg 223mg 1.6g 歩かず 822kcal 38.9g 45.7g 64.7g 2209mg 1661mg	ご飯セット 582kcal 21. 2g 15. 2g 86. 1g 633mg 766mg 300mg 1. 6g ご飯セット 1692kcal 53. 6g 47. 8g 253. 4g 2212mg 1877mg	き油揚げてマリンテ葉では、大きないでは、まないでは、大きないでは、まないではないでは、まないではないでは、まないではないでは、まないでは、まないでは、まないでは、まないでは、まないでは、まないではないでは、まないでは、まないでは、まないではないでは、まないでは	ー の花の煮物 リーネサラダ 280kcal 16. 5g 16. 7g 16. 0g 714mg 454mg 178mg 1.8g まかず 759kcal 38. 7g 46. 2g 46. 2g 2035mg 1282mg	表 卵乳素 	メンチのへき マック オクラの 本の ボット リウム ドラの 本の ボッツ エネルばく 大 トリウム リウム は	ドロンチーノの炒め煮 ナごま和え おかず 307kcal 15. 8g 18. 4g 19. 5g 696mg 597mg 205mg 1. 8g おかず 779kcal 38. 6g 45. 3g 55. 2g 1838mg 1553mg	麦 麦 麦 20.7g 19.1g 82.4g 697mg 282mg 1.8g 二飯セット 1649kcal 53.3g 47.4g 243.9g 1841mg 1769mg
	○	あります。 おかず 316kcal 15.1g 10.2g 44.1g 852mg 229mg 2.2g おかず 822kcal 39.2g 42.2g 73.9g 2086mg 1658mg 551mg	表 乳麦 乳麦 - 二飯セット - 606kcal - 20. 0g - 10. 9g - 107. 0g - 849mg - 306mg - 2. 2g - 二飯セット - 1692kcal - 53. 9g - 44. 3g - 262. 6g - 2089mg - 1874mg - 782mg	アジま輪ス アンボー アンボー アンボー アンボー アンボー アンボー アンボー アンボー	焼 ベツ きんびら ラダ おかず 328kcal 16.8g 17.3g 22.6g 7760mg 3607mg 2.0g おかず 765kcal 38.7g 42.8g 53.0g 2170mg 1232mg 476mg	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 18.0g 85.5g 777mg 432mg 2.0g 284mg 2.0g 二飯セット 1635kcal 53.4g 44.9g 241.7g 2173mg 1448mg 707mg	鶏 大中 エ たん質 水 化 ウム リン な	煮かず 292kcal 16.3g 14.5g 23.2g 632mg 223mg 1.6g 224mg 822kcal 38.9g 45.7g 64.7g 2209mg 1661mg 517mg	ご飯セット 582kcal 21. 2g 15. 2g 86. 1g 633mg 766mg 300mg 1. 6g ご飯セット 1692kcal 53. 6g 47. 8g 253. 4g 2212mg 1877mg 748mg	き油湯では、	ー の花の煮物 Jーネサラダ 280kcal 16. 5g 16. 7g 16. 0g 714mg 454mg 1 78mg 1 . 8g まかず 759kcal 38. 7g 46. 2g 2035mg 1282mg 440mg	表 卵乳素 	メンチのへき マック オリカッペき マッチ かった	ロンチーノの炒め煮 ナごま和え おかず 307kcal 15. 8g 18. 4g 19. 5g 696mg 597mg 205mg 1. 8g おかず 779kcal 38. 6g 45. 3g 555. 2g 1838mg 1553mg 518mg	麦 麦
	R	志かず 316kcal 15.1g 10.2g 44.1g 848mg 852mg 229mg 2.2g おかず 822kcal 39.2g 42.2g 73.9g 2086mg 1658mg 551mg 5.4g	表 乳麦 乳麦 	アうま輪ス エた脂炭ナカリ塩 エた脂炭 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	焼 ベツ きんびら ラダ おかず 328kcal 16. 8g 17. 3g 22. 6g 776mg 360mg 20.7mg 2. 0g おかず 765kcal 38. 7g 42. 8g 53. 0g 2170mg 1232mg 476mg 5. 6g	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 18.0g 85.5g 777mg 432mg 2.0g 2.0g こ飯セリ 1635kcal 53.4g 44.9g 241.7g 2173mg 1448mg 707mg 5.6g	<ul> <li>鶏菜大中</li> <li>エたルば</li> <li>エたん質水化リウム</li> <li>エたん質水化リウム</li> <li>エたん質水化リウム</li> <li>エたん質水化リウム</li> <li>上、カリタ塩</li> <li>エたん質が、インウム</li> <li>上、カリカム</li> <li>カリカム</li> <li>カリカム</li> <li>カリカム</li> <li>カリカム</li> </ul>	煮かず 292kcal 16.3g 14.5g 23.2g 632mg 694mg 223mg 1.6g 38.9g 45.7g 64.7g 2200mg 517mg 5.6g	ご飯セット 582kcal 21. 2g 15. 2g 86. 1g 633mg 766mg 300mg 1. 6g ご飯セット 1692kcal 53. 6g 47. 8g 253. 4g 2212mg 1877mg 748mg 5. 6g	き油マン また脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウム ルばく かん質 ボトリン 相当 ポイリウム ルばく かんり カールばく カーリン 増加 から カーリン は 一質 がったり カーリン は 一質 がったり カーリン は 一質 かったり カード・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ー の花の煮物 Jーネサラダ おかず 280kcal 16. 5g 16. 7g 16. 0g 714mg 454mg 178mg 1.8g あかず 759kcal 38. 7g 46. 2g 2035mg 1282mg 440mg 5. 2g	表 卵乳表 17. 4g 17. 4g 78. 9g 715mg 526mg 255mg 1. 8g 二飯セ小 1629kcal 53. 4g 48. 3g 2338mg 1498mg 671mg 5. 2g	メンテの 大	ロンチーノの炒め煮 ナごま和え おかず 307kcal 15. 8g 18. 4g 19. 5g 696mg 597mg 205mg 1. 8g おかず 779kcal 38. 6g 45. 3g 55. 2g 1838mg 1553mg 518mg 4. 7g	麦 麦 麦 20.7g 19.1g 82.4g 697mg 669mg 282mg 1.8g 二飯セット 1649kcal 53.3g 47.4g 243.9g 1769mg 749mg 4.8g
	■子とさつますの 大法 単立 ボー	表物 和元 316kcal 15.1g 10.2g 44.1g 848mg 852mg 229mg 2.2g 39.2g 42.2g 73.9g 2086mg 1658mg 551mg 5.4g 948kcal	表 乳麦 乳麦 10.0g 10.9g 10.9g 107.0g 849mg 924mg 306mg 2.2g ご飯セト 1692kcal 53.9g 44.3g 262.6g 2089mg 1874mg 782mg 5.4g 1818kcal	アうす輪ス エた脂炭 ナカリ食 エた脂炭 オーリン 塩 エ た 脂炭 オーリン 塩 エ た 脂炭 オーリン 塩 ル ぱ ポーリウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム 単二 本 の 単二 で 質 水 ル リウム リウム リウム リウム リカリカ	焼 ペツ きんびら ラダ おかず 328kcal 16.8g 17.3g 22.6g 776mg 360mg 207mg 2.0g おかず 765kcal 38.7g 42.8g 53.0g 2170mg 1232mg 476mg 5.6g 893kcal	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 18 0g 85.5g 777mg 432mg 284mg 284mg 284mg 284mg 284mg 21635kcal 53.4g 44.9g 241.7g 2173mg 1448mg 1448mg 55.6g	鶏菜大中 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウム リ食塩・オー質 エたん質 エたん質 エたん質 エたん質 エたん質 エたん質 エたん質 エたん	煮 の 煮物 がず 292kcal 16.3g 14.5g 23.2g 632mg 694mg 223mg 1.6g おかず 822kcal 38.9g 45.7g 64.7g 2209mg 1661mg 517mg 5.6g 918kcal	ご飯セット 582kcal 21. 2g 15. 2g 86. 1g 633mg 766mg 300mg 1. 6g ご飯セット 1692kcal 53. 6g 47. 8g 253. 4g 2212mg 1877mg 748mg 5. 6g	き油ママー エた脂炭ナカリ食塩 エた脂炭ナカリウム リカー マー	ー の花の煮物 Jーネサラダ おかず 280kcal 16.5g 16.7g 16.0g 714mg 454mg 178mg 1.8g 5.かず 759kcal 38.7g 46.2g 46.0g 2035mg 1282mg 440mg 5.2g 885kcal	表 卵乳麦 1570kcal 21. 4g 17. 4g 78. 9g 715mg 526mg 255mg 255mg 255mg 258 255 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25 25	メンテラの水の マーケック オクラと かったい かったい かったい かったい かったい かったい かったい かったい	ロンチー/ の炒め煮 ナごま和え おかず 307kcal 15. 8g 18. 4g 19. 5g 696mg 597mg 205mg 1. 8g おかず 779kcal 38. 6g 45. 3g 55. 2g 1838mg 1553mg 5158mg 4. 7g	麦 麦 麦 20.7g 19.1g 82.4g 697mg 669mg 282mg 1.8g ————————————————————————————————————
	雨田子とさつままのままでままでままでままでままでままでままでは、 エキルば 大 カリ食 エカ 関	おかず 316kcal 15.1g 10.2g 44.1g 852mg 229mg 2.2g おかず 822kcal 39.2g 42.2g 73.9g 2086mg 1658mg 551mg 5.4g 948kcal 39.8g	表 乳麦 乳麦 	アう竹パパ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 塩 ネん質水トリン 塩 ネん質水トリン 塩 オー質 地域 化リウム 量一質	様 ペツ きんびら ラダ 328kcal 16. 8g 17. 3g 22. 6mg 207mg 2.0g おかず 765kcal 38. 7g 42. 8g 53. 0g 2170mg 1232mg 476mg 1232mg 476mg	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 18 0g 85 5g 777mg 432mg 284mg 2 0g ご飯セット 1635kcal 53 4g 44 9g 241 7g 2173mg 1448mg 707mg 5 6g 1763kcal 5 4 2g	<ul> <li>鶏菜大中</li> <li>エた脂炭ナカリ食</li> <li>エた脂炭ナカリ食</li> <li>エた脂炭ナカリ食</li> <li>エた脂炭ナカリ食</li> <li>エた脂炭ナカリ食</li> <li>エた脂炭ナカリ食</li> <li>エー質</li> <li>物ム</li> <li>サービス</li> <li>カリウ</li> <li>ロー質</li> <li>ロー質</li> <li>ロー質</li> </ul>	煮 の 煮物 がず 292kcal 16.3g 14.5g 23.2g 632mg 694mg 223mg 1.6g おかず 822kcal 38.9g 45.7g 64.7g 2209mg 1661mg 517mg 5.6g 918kcal 39.7g	ご飯セット	き油ママー また 脂炭ナカリ 食塩 おんり で かい で かい で かい で かい で かい で かい	ー の花の煮物 ) ー ネサラダ 280kcal 16. 5g 16. 7g 16. 0g 714mg 454mg 178mg 1. 8g おかず 759kcal 38. 7g 46. 2g 46. 0g 2035mg 1282mg 440mg 440mg 52 g 885kcal	表 卵乳麦 	メンクト 大手の とかり という アイカック きゅう アイカック きゅう アイカック という アイカック アイカ	の炒め煮 ナごま和え おかず 307kcal 15. 8g 18. 4g 19. 5g 696mg 205mg 1. 8g おかず 779kcal 38. 6g 45. 3g 55. 2g 1838mg 1553mg 518mg 4. 7g 907kcal 39. 4g	麦 麦 麦 597kcal 20. 7g 19. 1g 82. 4g 697mg 669mg 282mg 1. 8g ご飯セット 1649kcal 53. 3g 47. 4g 243. 9g 1841mg 1769mg 749mg 4. 8g 1777kcal
	R国子とを有式に表する。	おかず 316kcal 15.1g 10.2g 44.1g 852mg 229mg 2.2g おかず 822kcal 39.2g 42.2g 73.9g 2086mg 1658mg 551mg 5.4g 948kcal 39.8g 42.4g	表 乳麦 乳麦 10.0g 10.9g 107.0g 849mg 306mg 2.2g 二飯セット 1692kcal 53.9g 44.3g 262.6g 2089mg 1874mg 782mg 5.4g 1818kcal 54.5g	アう竹パ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食本の質が生物の 上ば ヤリウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウム サイダ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	様 ペツ きんびら ラダ おかず 328kcal 16. 8g 17. 3g 22. 6g 776mg 360mg 207mg 2. 0g おかず 765kcal 38. 7g 42. 8g 53. 0g 2170mg 1232mg 476mg 5. 6g 893kcal	原乳表 卵乳表 卵乳表 卵乳表 	<ul> <li>鶏菜大中</li> <li>エた脂炭ナカリ食</li> <li>エた脂炭ナカリ食</li> <li>エた脂炭ナカリ食</li> <li>エた脂炭ナカリ食</li> <li>エた脂炭ナカリ食</li> <li>エた脂炭ナカリ食</li> <li>カム</li> <li>サー質</li> <li>オん質</li> <li>ボリウム</li> <li>サー質</li> <li>物ム</li> <li>量ー質</li> <li>カム</li> <li>量ー質</li> </ul>	煮かず 292kcal 16.3g 14.5g 23.2g 632mg 694mg 223mg 1.6g おかず 822kcal 38.9g 45.7g 64.7g 2209mg 1661mg 517mg 5.6g 918kcal 39.7g 45.9g	ご飯セット	き油マ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 ネん質 化ウム サン塩 おん質 化リウム 相 ルばく 物ム イックム 量 ・ 質 物ム は り り は かんばく 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	ー の花の煮物 ) ーネサラダ 280kcal 16.5g 16.7g 16.0g 17.8mg 17.8mg 1.8g おかず 75.9kcal 38.7g 46.0g 20.35mg 12.82mg 44.0mg 5.2g 88.5kcal 39.3g 46.4g	表 卵乳麦 	メナケストラー メール アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・ア	ドロンチーノの炒め煮 ナごま和え おかず 307kcal 15. 8g 18. 4g 19. 5g 696mg 205mg 1. 8g おかず 779kcal 38. 6g 45. 3g 55. 2g 1838mg 1553mg 518mg 4. 7g 907kcal 39. 4g 45. 5g	麦 麦 麦 20.7g 19.1g 82.4g 69.7mg 669.mg 282.mg 1.8g ご飯セット 1649.kcal 53.3g 47.4g 243.9g 1841.mg 1769.mg 749.mg 4.8g 1777.kcal
如 益 (如 益 (	雨田子とさつままのままでままでままでままでままでままでままでは、 エキルば 大 カリ食 エカ 関	志かず 316kcal 15.1g 10.2g 44.1g 852mg 229mg 2.2g おかず 822kcal 39.2g 42.2g 73.9g 2086mg 1658mg 551mg 5.4g 948kcal 39.8g 42.4g 104.4g	表 乳麦 乳麦 10.9g 10.9g 107.0g 849mg 924mg 306mg 2.2g 二飯セット 1692kcal 53.9g 44.3g 262.6g 2089mg 1874mg 782mg 5.4g 1818kcal 54.5g 293.1g	アう竹パパ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食本んの質水トリン塩 ネん質 化リウム 相 ルば 化リウム 相 ルば 化リウム 増本の質 化リウム 当ギマ 化リウム 量一質 化物ム 量一質 化物 は 物 は かん 第一次 の 世代 の 一次 の 一	様 ベツ きんびら ラダ おかず 328kcal 16. 8g 17. 3g 22. 6g 776g 360mg 207mg 2.0g おかず 765kcal 38. 7g 42. 8g 53. 0g 2170mg 1232mg 476mg 5. 6g 893kcal 39. 5eg 43. 0g 83. 9g	原乳表 卵乳表 卵乳表 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	<ul> <li>3 英大中</li> <li>エた脂炭ナカリ食</li> <li>エた脂炭ナカリ</li> <li>カリウム</li> <li>サー管</li> <li>サー管</li> <li>サー管</li> <li>サービ</li> <li>サービ</li></ul>	煮かず 292kcal 16.3g 14.5g 23.2g 632mg 694mg 223mg 1.6g 参かず 822kcal 38.9g 45.7g 64.7g 2209mg 1661mg 517mg 5.6g 918kcal 39.7g 45.9g 87.7g	ご飯セット	き油マ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭水・リウム は ネん質 化ウム	ー の花の煮物 ) ー ネサラダ 280kcal 16. 5g 16. 7g 16. 0g 714mg 454mg 178mg 1. 8g おかず 759kcal 38. 7g 46. 2g 46. 0g 2035mg 1282mg 440mg 440mg 52 g 885kcal	表 卵乳素 	メンテラのようの エカリン 大阪 東 エカル   エカルば   エカリウム   コー質   エカルば   エカルが   エカルが	の炒め煮 ナごま和え おかず 307kcal 15. 8g 18. 4g 19. 5g 696mg 205mg 1. 8g おかず 779kcal 38. 6g 45. 3g 55. 2g 1838mg 1553mg 518mg 4. 7g 907kcal 39. 4g	麦 麦 麦 20.7g 19.1g 82.4g 697g 669mg 282mg 1.8g 二飯セット 1649kcal 53.3g 47.4g 243.9g 1841mg 1769mg 749mg 4.8g 1777kcal 54.1g 47.6g 274.8g
	■大法 をできますのままで、 ・ 本の質 水 トリウン は ・ 本の質 水 トリウン は ・ 本の質 水 トリウン は ・ 本の質 水 トリウム 当 ギー で は ・ 本の質 水 トリウム 当 ギー で で は ヤー で で かった 脂炭ナカリ食 エ た 脂炭 ナカリ 食 エ た 脂炭 ナカリ 食 エ た 脂炭 ナ トリウム トリウム ・ サーム ・ ・ サーム ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	志かず 316kcal 15. 1g 10. 2g 44. 1g 852mg 229mg 2. 2g 39. 2g 42. 2g 73. 9g 2086mg 1658mg 5. 4g 948kcal 39. 8g 42. 4g 104. 4g 2088mg	表 乳麦 乳麦 10.9g 10.9g 10.9g 107.0g 849mg 306mg 2.2g 二飯セット 1692kcal 53.9g 44.3g 262.6g 2089mg 1874mg 782mg 5.4g 1818kcal 54.5g 44.5g 293.1g 2091mg	アう竹パパ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 食 エルの質水・リウム は ボール は は ボール は は ボール は は ボール は は は は は は は は は は は は は は は は は は は	様 ペツ きんびら ラダ おかず 328kcal 16.8g 17.3g 22.6g 776mg 360mg 307mg 2.0g おかず 765kcal 38.7g 42.8g 42.8g 42.8g 47.6mg 5.3.0g 2170mg 1232mg 476mg 5.6g 893kcal	原乳表 卵乳表 卵乳表 卵乳表 618kcal 21. 7g 18. 0g 85. 5g 777mg 432mg 2. 0g こ飯セット 1635kcal 53. 4g 44. 9g 241. 7g 217.3mg 1448mg 707mg 5. 6g 1763kcal 54. 2g 45. 1g 272. 6g 2179mg	鶏菜大中 エた脂炭ナカリ食塩 エた脂炭ナカリ 食塩 エん質 水・リウム は ボーリン は エールば かった いり は エール が で かった いっぱ	煮かず 292kcal 16.3g 14.5g 23.2g 632mg 694mg 223mg 1.6g おかず 822kcal 38.9g 45.7g 64.7g 2209mg 1661mg 517mg 5.6g 918kcal 39.7g 45.9g	ご飯セット 582kcal 21, 2g 15, 2g 86, 1g 633mg 766mg 300mg 300mg 1692kcal 53, 6g 47, 8g 2212mg 1877mg 748mg 5, 6g 1788kcal 54, 4g 48, 0g 276, 4g 2218mg	き油マ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エん質 ペークム 単本 おん質 ペークム 単本 おん質 水・リウム 単本 おん質 水・リウム 単二 大 脂炭・ナカリ な塩ネん質 水・リウム サイブ マー 質 ・ 物 ム サー	ー の花の煮物 リーネサラダ 280kcal 16. 5g 16. 7g 16. 0g 714mg 454mg 1 78mg 1 . 8g 2 . 38. 7g 46. 2g 46. 2g 46. 2g 2035mg 1282mg 440mg 5 . 2g 885kcal 39. 3g 46. 4g 76. 5g 2037mg	表 卵乳素 	メンテラのようの エた脂炭 大カリ 食 エカルば エカルば アラウム が アラウム が アラウム かり 食 エカルば アラウム 関連 エカルば アラウム 関連 エカルば アラウム 関連 アラウム サーク カリカ アラウム サーク カリカ アラウム サーク カリカ アラウム サーク カリカ アラウム アラウム アラウム アラウム アラウム アラウム アラウム アラウム	ドロンチーノの炒め煮 ナごま和え おかず 307kcal 15. 8g 18. 4g 19. 5g 696mg 205mg 1. 8g おかず 779kcal 38. 6g 45. 3g 55. 2g 1838mg 1553mg 518mg 4. 7g 907kcal 39. 4g 45. 5g	麦 麦 麦 20.7g 19.1g 82.4g 697mg 669mg 282mg 1.8g 二飯セット 1649kcal 53.3g 47.4g 243.9g 1841mg 1769mg 749mg 4.8g 1777kcal 54.1g 47.6g 274.8g
	<ul> <li>○ 大法</li> <li>□ 工た脂炭ナカリ食</li> <li>□ エた脂炭ナカリ食</li> <li>□ 本ん質</li> <li>1 本ん質</li> <li>1 本ん質</li> <li>2 本ん質</li> <li>3 本ん質</li> <li>4 トリウム</li> <li>4 マークム</li> <li>5 本ん質</li> <li>6 本ん質</li> <li>7 本ん質</li> <li>8 本ん質</li> <li>8 本ん質</li> <li>9 本ん質</li> <li>1 大脂炭ナカリ食</li> <li>2 エた脂炭ナカリ食</li> <li>2 エた脂炭ナカリ食</li> <li>3 本ん質</li> <li>4 マーク</li> <li>5 本ん質</li> <li>6 本ん質</li> <li>7 本ん質</li> <li>8 本ん質</li> <li>9 本ん質</li> <li>1 本ん質</li> <li>1 本ん質</li> <li>1 本ん質</li> <li>2 本ん質</li> <li>3 本ん質</li> <li>4 本ん質</li> <li>5 本ん質</li> <li>6 本ん質</li> <li>7 本ん質</li> <li>8 本ん質</li> <li>9 本ん質</li> <li>9 本ん質</li> <li>9 本ん質</li> <li>1 本ん質</li> <li>1 本ん質</li> <li>1 本ん質</li> <li>2 本ん質</li> <li>3 本ん質</li> <li>4 本ん質</li> <li>5 本ん質</li> <li>6 本ん質</li> <li>6 本ん質</li> <li>7 本の質</li> <li>8 本ん質</li> <li>9 本の質</li> <li>9 本の質<td>志かず 316kcal 15.1g 10.2g 44.1g 852mg 229mg 2.2g おかず 822kcal 39.2g 42.2g 73.9g 2086mg 1658mg 551mg 5.4g 948kcal 39.8g 42.4g 104.4g</td><td>表 乳麦 乳麦 10.9g 10.9g 10.9g 107.0g 849mg 306mg 2.2g 二飯セット 1692kcal 53.9g 44.3g 262.6g 2089mg 1874mg 782mg 5.4g 1818kcal 54.5g 44.5g 293.1g 2091mg</td><td>アう竹パパ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食本んの質水トリン塩 ネん質 化リウム 相 ルば 化リウム 相 ルば 化リウム 増本の質 化リウム 当ギマ 化リウム 量一質 化物ム 量一質 化物 は 物 は かん 第一次 の 世代 の 一次 の 一</td><td>様 ベツ きんびら ラダ おかず 328kcal 16. 8g 17. 3g 22. 6g 776g 360mg 207mg 2.0g おかず 765kcal 38. 7g 42. 8g 53. 0g 2170mg 1232mg 476mg 5. 6g 893kcal 39. 5eg 43. 0g 83. 9g</td><td>原乳表 卵乳表 卵乳表 卵乳表 618kcal 21. 7g 18. 0g 85. 5g 777mg 432mg 2. 0g こ飯セット 1635kcal 53. 4g 44. 9g 241. 7g 217.3mg 1448mg 707mg 5. 6g 1763kcal 54. 2g 45. 1g 272. 6g 2179mg</td><td><ul> <li>3 英大中</li> <li>エた脂炭ナカリ食</li> <li>エた脂炭ナカリ</li> <li>カリウム</li> <li>サー管</li> <li>サー管</li> <li>サー管</li> <li>サービ</li> <li>サービ</li></ul></td><td>煮かず 292kcal 16.3g 14.5g 23.2g 632mg 694mg 223mg 1.6g 参かず 822kcal 38.9g 45.7g 64.7g 2209mg 1661mg 517mg 5.6g 918kcal 39.7g 45.9g 87.7g</td><td>ご飯セット 582kcal 21, 2g 15, 2g 86, 1g 633mg 766mg 300mg 300mg 1692kcal 53, 6g 47, 8g 2212mg 1877mg 748mg 5, 6g 1788kcal 54, 4g 48, 0g 276, 4g 2218mg</td><td>き油マ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭水・リウム は ネん質 化ウム</td><td>ー の花の煮物 リーネサラダ 280kcal 16. 5g 16. 7g 16. 0g 714mg 454mg 178mg 1.8g まかず 759kcal 38. 7g 46. 2g 46. 2g 2035mg 1282mg 440mg 5. 2g 885kcal 39. 3g 46. 4g 76. 5g</td><td>表 卵乳表 17. 4g 17. 4g 18. 9g 715mg 526mg 255mg 255mg 1. 8g 1. 8g 1. 8g 2038mg 1. 8g 234. 7g 2038mg 671mg 5. 2g 1755kcal 5. 4. 0g 48. 5g 48. 5g 265. 2g 2040mg 1612mg</td><td>メナカストリン・カリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エルば 水化リウム サイン・カリウム サイン・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・</td><td>ドロンチーノの炒め煮 ナごま和え おかず 307kcal 15. 8g 18. 4g 19. 5g 696mg 597mg 205mg 1. 8g おかず 779kcal 38. 6g 45. 3g 55. 2g 1838mg 1553mg 518mg 4. 7g 907kcal 39. 4g 45. 5g 86. 1g</td><td>麦 麦 麦 20.7g 19.1g 82.4g 697g 669mg 282mg 1.8g 二飯セット 1649kcal 53.3g 47.4g 243.9g 1841mg 1769mg 749mg 4.8g 1777kcal 54.1g 47.6g 274.8g</td></li></ul>	志かず 316kcal 15.1g 10.2g 44.1g 852mg 229mg 2.2g おかず 822kcal 39.2g 42.2g 73.9g 2086mg 1658mg 551mg 5.4g 948kcal 39.8g 42.4g 104.4g	表 乳麦 乳麦 10.9g 10.9g 10.9g 107.0g 849mg 306mg 2.2g 二飯セット 1692kcal 53.9g 44.3g 262.6g 2089mg 1874mg 782mg 5.4g 1818kcal 54.5g 44.5g 293.1g 2091mg	アう竹パパ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食本んの質水トリン塩 ネん質 化リウム 相 ルば 化リウム 相 ルば 化リウム 増本の質 化リウム 当ギマ 化リウム 量一質 化物ム 量一質 化物 は 物 は かん 第一次 の 世代 の 一次 の 一	様 ベツ きんびら ラダ おかず 328kcal 16. 8g 17. 3g 22. 6g 776g 360mg 207mg 2.0g おかず 765kcal 38. 7g 42. 8g 53. 0g 2170mg 1232mg 476mg 5. 6g 893kcal 39. 5eg 43. 0g 83. 9g	原乳表 卵乳表 卵乳表 卵乳表 618kcal 21. 7g 18. 0g 85. 5g 777mg 432mg 2. 0g こ飯セット 1635kcal 53. 4g 44. 9g 241. 7g 217.3mg 1448mg 707mg 5. 6g 1763kcal 54. 2g 45. 1g 272. 6g 2179mg	<ul> <li>3 英大中</li> <li>エた脂炭ナカリ食</li> <li>エた脂炭ナカリ</li> <li>カリウム</li> <li>サー管</li> <li>サー管</li> <li>サー管</li> <li>サービ</li> <li>サービ</li></ul>	煮かず 292kcal 16.3g 14.5g 23.2g 632mg 694mg 223mg 1.6g 参かず 822kcal 38.9g 45.7g 64.7g 2209mg 1661mg 517mg 5.6g 918kcal 39.7g 45.9g 87.7g	ご飯セット 582kcal 21, 2g 15, 2g 86, 1g 633mg 766mg 300mg 300mg 1692kcal 53, 6g 47, 8g 2212mg 1877mg 748mg 5, 6g 1788kcal 54, 4g 48, 0g 276, 4g 2218mg	き油マ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭水・リウム は ネん質 化ウム	ー の花の煮物 リーネサラダ 280kcal 16. 5g 16. 7g 16. 0g 714mg 454mg 178mg 1.8g まかず 759kcal 38. 7g 46. 2g 46. 2g 2035mg 1282mg 440mg 5. 2g 885kcal 39. 3g 46. 4g 76. 5g	表 卵乳表 17. 4g 17. 4g 18. 9g 715mg 526mg 255mg 255mg 1. 8g 1. 8g 1. 8g 2038mg 1. 8g 234. 7g 2038mg 671mg 5. 2g 1755kcal 5. 4. 0g 48. 5g 48. 5g 265. 2g 2040mg 1612mg	メナカストリン・カリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エルば 水化リウム サイン・カリウム サイン・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・	ドロンチーノの炒め煮 ナごま和え おかず 307kcal 15. 8g 18. 4g 19. 5g 696mg 597mg 205mg 1. 8g おかず 779kcal 38. 6g 45. 3g 55. 2g 1838mg 1553mg 518mg 4. 7g 907kcal 39. 4g 45. 5g 86. 1g	麦 麦 麦 20.7g 19.1g 82.4g 697g 669mg 282mg 1.8g 二飯セット 1649kcal 53.3g 47.4g 243.9g 1841mg 1769mg 749mg 4.8g 1777kcal 54.1g 47.6g 274.8g
	■大法 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 当 ギー	志かず 316kcal 15.1g 10.2g 44.1g 852mg 229mg 2.2g 39.2g 42.2g 73.9g 2086mg 1658mg 551mg 5.4g 948kcal 39.8g 42.4g 104.4g 2088mg 1772mg 557mg	表 乳麦 乳麦 10.9g 10.9g 10.9g 107.0g 849mg 924mg 30.6mg 2.2g 二飯セット 1692kcal 53.9g 44.3g 262.6g 2089mg 1874mg 782mg 5.4g 1818kcal 54.5g 44.5g 293.1g 2901mg 1988mg 788mg	アう竹パパ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリの塩のタの ルば マーク エーク エーク エーク エーク エーク エーク エーク エーク エーク エ	様 ペツ きんびら ラダ おかず 328kcal 16.8g 17.3g 22.6g 776mg 360mg 207mg 2.0g おかず 765kcal 38.7g 42.8g 53.00mg 2170mg 1232mg 476mg 5.6g 893kcal 39.5g 43.0g 83.9g 2176mg 1352mg 490mg	原乳表 卵乳表 卵乳素 618kcal 21.7g 18.0g 85.5g 777mg 432mg 2.0g こ飯セト 1635kcal 53.4g 44.9g 241.7g 2173mg 1448mg 707mg 5.6g 1763kcal 54.2g 45.1g 272.6g 217.9mg 1568mg 72.1mg	鶏菜大中 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 食エた脂炭ナカリ 食エた脂炭ナカリ 大切 カー質 やり カー アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・ア	煮かず 292kcal 16.3g 14.5g 23.2g 632mg 694mg 223mg 1.6g まかず 822kcal 38.9g 45.7g 2209mg 1661mg 517mg 5.6g 918kcal 39.7g 45.9g 87.7g 2215mg	ご飯セット	き油マ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ ない質 ボトリン塩 ネん質 ボトリン 塩ネん質 ボーリン 増かる ボーリン 相いばく やりム サーダ ボーリウム サーダ ボーリウム サーブ サーブ サーブ カリカー アーダー アーダー アーダー アーダー アーダー アーダー アーダー アー	ー の花の煮物 リーネサラダ 280kcal 16. 5g 16. 7g 16. 0g 714mg 454mg 178mg 1.78mg 1.8g 38. 7g 46. 2g 46. 2g 2035mg 1282mg 440mg 5. 2g 885kcal 39. 3g 46. 4g 2037mg 1396mg 446mg	表 卵乳表 17. 4g 17. 4g 17. 4g 78. 9g 715mg 526mg 255mg 1. 8g (1629kcal) 53. 4g 48. 3g 234. 7g 2038mg 1498mg 671mg 5. 2g 1755kcal 54. 5g 48. 5g 265. 2g 2040mg 1612mg 677mg	メナカの本が、 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭・トリン塩 エル・リン 出手の は かんり は エル・リン は エル・リン は エル・リン は エル・リン は エル・リン は エル・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	ドロンチーノの炒め煮 ナごま和え おかず 307kcal 15. 8g 18. 4g 19. 5g 696mg 597mg 205mg 1. 8g おかず 779kcal 38. 6g 45. 3g 45. 3g 555. 2g 1838mg 1553mg 518mg 4. 7g 907kcal 39. 4g 45. 5g 86. 1g 1844mg	麦 麦 麦 20.7g 19.1g 82.4g 697mg 669mg 282mg 1.8g 二飯セット 1649kcal 53.3g 47.4g 243.9g 1841mg 1769mg 749mg 4.8g 1777kcal 54.1g 47.6g 274.8g
合計合計(間食込)	■大法 単一 では、	表かず 316kcal 15.1g 10.2g 44.1g 848mg 852mg 229mg 2.2g 39.2g 42.2g 73.9g 2086mg 1658mg 551mg 5.4g 948kcal 39.8g 42.4g 104.4g 2088mg 1772mg 5.4g	表 乳麦 乳麦 10.9g 10.9g 10.9g 107.0g 849mg 924mg 306mg 2.2g 二飯セット 1692kcal 53.9g 44.3g 262.6g 2089mg 782mg 5.4g 1818kcal 54.5g 44.5g 293.1g 2091mg 1988mg 788mg 788mg 5.4g	アう竹パパ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 食エた脂炭ナカリ 食エた脂炭ナカリ 食エた脂炭ナカリ 食 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 た 脂炭 ナカリ 食 エ た 脂炭 エ た 脂炭 ア カリ 食 エ た 脂炭 ア カリ 食 エ た 脂炭 ア カリ な に た ま た に な に な に な に な に な に な に な に な に な に	焼 ベツ きんびら ラダ おかず 328kcal 16.8g 17.3g 22.6g 776mg 360mg 2.0g おかず 765kcal 38.7g 42.8g 53.0g 21770mg 1232mg 476mg 5.6g 893kcal 39.5g 43.0g 2176mg 5.6g 893kcal	原乳表 卵乳表 卵乳素 618kcal 21.7g 18.0g 85.5g 777mg 432mg 284mg 2.0g ご飯セット 1635kcal 53.4g 44.9g 241.7g 2173mg 1448mg 707mg 5.6g 1763kcal 54.2g 45.1g 272.6g 2179mg 1568mg 721mg 5.6g	<ul> <li>鶏菜大中</li> <li>エた脂炭ナカリ食</li> <li>エた脂炭・オルリウ</li> <li>エた脂炭・オルリウ&lt;</li></ul>	煮 の 煮物 がず 292kcal 16.3g 14.5g 23.2g 632mg 694mg 223mg 1.6g おかず 822kcal 38.9g 45.7g 64.7g 2209mg 517mg 5.6g 918kcal 39.7g 45.9g 2215mg 1774mg 529mg 5.6g	ご飯セット	き油マ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリな塩 ネん質 化リウム 単本 おん質 水・リウム 増加 ボイン はった いんで ボーリン 相 ルばく ボーリン 相 ルばく ボーリン は カーリン カーリウム 量一質 物ム リウム	ー の花の煮物 リーネサラダ 280kcal 16. 5g 16. 7g 16. 0g 714mg 454mg 1. 8g 35かず 759kcal 38. 7g 46. 2g 46. 0g 2035mg 1282mg 440mg 5. 2g 885kcal 39. 3g 46. 4g 2037mg 1396mg 446mg 5. 2g	表 卵乳表 17. 4g 17. 4g 17. 4g 78. 9g 715mg 526mg 255mg 255mg 255mg 255mg 253. 4g 48. 3g 234. 7g 2038mg 1498mg 5. 2g 1755kcal 54. 0g 48. 5g 265. 2g 2040mg 1612mg 677mg 5. 2g	メナカストリン・カリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エルば 水化リウム サイン・カリウム サイン・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・	ロンチーノの炒め煮 ナごま和え おかず 307kcal 15. 8g 18. 4g 19. 5g 696mg 597mg 205mg 1. 8g おかず 779kcal 38. 6g 45. 3g 555. 2g 1838mg 1553mg 518mg 4. 7g 907kcal 39. 4g 4. 7g 907kcal 39. 4g 45. 5g 86. 1g 1844mg 1673mg	麦 麦 麦 20.7g 19.1g 82.4g 697mg 669mg 282mg 1.8g 二飯セット 1649kcal 53.3g 47.4g 243.9g 1841mg 1769mg 749mg 4.8g 1777kcal 54.1g 47.6g 274.8g 1889mg





〇温め可



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。



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」



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<mark>完成</mark>です♪







<sup>※</sup>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

<sup>※</sup>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。

<sup>※</sup>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。