## 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

	10	0月27日(月	])	1	0月28日(火	()	1	0月29日(水	()	1	0月30日(木	()	10	)月31日(金	È)
	<b>★ごはん180</b>			★ごはん18	0g		★ごはん18			★ごはん18			<b>★ごはん18</b> 0	)g	
	豚肉と大根の煮物		麦	豆腐ステーキ		叼	豚肉としめし	この生姜炒め	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		乳麦	鶏ミンチとり	N松菜の煮物	到 寿	切干大根煮		麦	高野豆腐の	味噌煮	卵麦	麩とえのき	のさっと煮	麦
	春雨ちゃん	lff ん,	到	カリフラワーのピー		乳麦落	じゃが芋の中		<u> </u>	ひじきのご		卵乳麦	カリフラワー	-の甘酢清け	
	11.11 2 ( 1010/0 )		ナレ	,,,,,,,,,,	) ) ) ohen ince	九久冶	0 (73.7.0)	T # /34 / / /	2	0.0000	\$ \ 111/L	别北及	,,,,,,	V  口  日	
	1.1.12		L. 1. 12					***			***				
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	188kcal	478kcal	エネルギー	198kcal	488kcal	エネルギー	191kcal		エネルギー	188kcal		エネルギー	193kcal	483kcal
_	たんぱく質	7.9g	12.8g	たんぱく質	10.5g	15. 4g	たんぱく質	10.5g	15. 4g	たんぱく質	8.3g	13. 2g	たんぱく質	11. 5g	16. 4g
	脂質	8. 5g	9. 2g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	7. 9g	8. 6g	脂質	10.3g	11. 0g	脂質	8.9g	9.6g
	炭水化物	20.4g	83. 3g	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	576mg	577mg	ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	754mg		ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	491mg	492mg
	カリウム	393mg		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	105mg		リン	134mg	211mg	リン	146mg		リン	119mg	196mg	リン	159mg	236mg
									223111g		)				
	食塩相当量	1. 5g	1.5g	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	2. 0g	食塩相当量	1. 2g	1. 3g
	★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼			★ごはん180g チキンピカタ			★ごはん180g マーボなす 鶏ごぼう は			★ごはん180g  鶏のマスタード焼き		<u></u>	★ごはん180g 赤魚のごま焼		. . <u></u>
	鯖のバジル	オリーフ焼		チキンビカ	タ	卵麦	マーボなす		麦落	羯のマスタ	ード焼き	麦	赤魚のごま	焼	麦
	オニオンソ	テー	乳麦	トマトソー	ス		鶏ごぼう		麦	チンゲン菜とピ-		麦 乳麦	人参グラッ	セ	麦 乳麦
	ひき肉と豆り	腐のうま煮	麦落か	トマトソー スープキャ	ベツ	乳麦	野采サフタ		麦 卵麦えか	ぜんまいとき	ミンチの煮物	乳麦	ナスの油炒	め	麦 卵乳麦
	切干大根のバ	<b>バンバンジー</b>	麦	ピーマンと人	参のツナ和え	麦	ドレッシン	グ(小袋)	麦	きのことじゃがヨ	芋のアヒージョ	[	マリーネサ	ラダ	卵乳麦
		•••••													
<u>R</u>	T 7 11 4"	おかず	ご飯セット 609kaal	<b>ナ</b> カルギ	おかず	ご飯セット	<b>ナ</b> カルギ	おかず	ご飯セット	ナナルギ	おかず	ご飯セット	<b>ナ</b> カルギ	おかず	ご飯セット
食	エネルギー	318kcal	608kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	339kcal		エネルギー	303kcal		エネルギー	279kcal	569kcal
	たんぱく質	15.7g	20. 6g	たんぱく質	11. 4g	16.3g	たんぱく質	12. 1g		たんぱく質	14.3g	19. 2g	たんぱく質	11. 3g	16. 2g
	脂質	23. 4g	24. 1g	脂質	13. 7g	14. 4g	脂質	23. 3g		脂質	21.5g	22. 2g 76. 8g	脂質	18. 0g	18. 7g
	炭水化物	10.5g	73. 4g	炭水化物	17. 1g	80. 0g	炭水化物	21.6g		炭水化物	13.9g	76.8g	炭水化物	19. 5g	82. 4g
	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	823mg	824mg	ナトリウム	535mg	536mg	ナトリウム	651mg	652mg
	カリウム	417mg	489mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	491mg		カリウム	541mg	613mg	カリウム	530mg	602mg
	リン	209mg		リン	135mg	212mg	リン	148mg	225mg	リン	149mg	226mg	リン	154mg	231mg
	食塩相当量	1. 8g		食塩相当量		1. 9g	食塩相当量	2. 1g		食塩相当量	1, 4g		食塩相当量	1. 7g	1. 7g
	◎パイナッ			◎黄桃(缶)		1. 78			۷. ۱۶			т <u>ь</u> Ор	◎黄桃(缶)		1.78
						◎みかん(缶)150g ★ごけん180g			◎パイナップル(缶) 150g		V D				
			Ĭ							± - 1+ ∠ .10	Λα	Ĭ			
	<b>★ごはん180</b>	0g		★ごはん18	0g	<b>=</b>	★ごはん18	0g	=	★ごはん18	0g		★ごはん18	)g	到丰
	★ ごはん180 肉団子とさつま	Og 芋の黒酢あん	卵乳麦	★ごはん18 アジの幽庵	0g 焼	麦	★ごはん18 鶏の酒蒸し	0g	麦	★ごはん18 ブリの塩焼	0g		★ごはん180 メンチカツ	)g	乳麦
	★ごはん180 肉団子とさつま 大豆と椎茸の	Og 芋の黒酢あん の煮物	卵乳麦 麦	★ごはん18 アジの幽庵 うま塩キャ	0g 焼 ベツ	麦か	★ごはん18 鶏の酒蒸し 菜の花	0g 煮	麦	★ごはん18 ブリの塩焼 きのこソテ	0g —	乳麦	★ごはん180 メンチカツ オクラのペ^	Og ペロンチーノ	
	★ ごはん180 肉団子とさつま	Og 芋の黒酢あん の煮物	卵乳麦	★ごはん18 アジの幽庵 うま塩キャ 竹輪の五色	0g 焼 ベツ きんぴら	卵乳麦	★ごはん18 鶏の酒蒸し 菜の花 大豆と人参	0g 煮 の煮物	麦麦麦	★ごはん18 ブリの塩焼 きのこソテ 油揚げと菜	0g — の花の煮物	乳麦	★ごはん180 メンチカツ オクラのペ^	Og ペロンチーノ	
	★ごはん180 肉団子とさつま 大豆と椎茸の	Og 芋の黒酢あん の煮物	卵乳麦 麦	★ごはん18 アジの幽庵 うま塩キャ	0g 焼 ベツ きんぴら	麦 麦か 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん18 鶏の酒蒸し 菜の花	0g 煮 の煮物	麦 麦 乳麦	★ごはん18 ブリの塩焼 きのこソテ	0g — の花の煮物	乳麦	★ごはん180 メンチカツ オクラのペ^	Og ペロンチーノ	
	★ごはん180 肉団子とさつま 大豆と椎茸の	Og 学の黒酢あん の煮物 ま和え	卵乳麦 麦 乳麦	★ごはん18 アジの幽庵 うま塩キャ 竹輪の五色	0g 焼 ベツ きんぴら ラダ	卵乳麦 卵乳麦	★ごはん18 鶏の酒蒸し 菜の花 大豆と人参	0g 煮 の煮物		★ごはん18 ブリの塩焼 きのこソテ 油揚げと菜	0g  の花の煮物 J ーネサラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180 メンチカツ オクラのペ^	Dg ペロンチーノ の炒め煮 ナごま和え	麦麦
	★ごはん180 肉団子とさつま 大豆と椎茸の 法蓮草のご	Og 芋の黒酢あん の煮物 ま和え おかず	卵乳麦 麦 乳麦 ご飯セット	★ごはん18 アジの幽庵 うま塩キャ 竹輪の五色 パスタのサ	0g 焼 ベツ きんぴら ラダ おかず	卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット	★ごはん18 鶏の酒蒸し 菜の花 大豆と人参 中華サラダ	0g 煮 の煮物 おかず	ご飯セット	★ごはん18 ブリの塩焼 きのこソテ 油揚げと菜 マカロニマ!	0g 一 の花の煮物 リーネサラダ おかず	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット	★ごはん18 メンチカツ オクラのペへ 豚肉とふき 菜の花のツ	Og パロンチーノ の炒め煮 ナごま和え おかず	麦 麦 ご飯セット
	★ごはん180 肉団子とさつま 大豆と椎茸の 法蓮草のご エネルギー	Og 芋の黒酢あん の煮物 ま和え おかず 316kcal	卵乳麦 麦 乳麦 乳麦 ご飯セット 606kcal	★ごはん18 アジの幽庵 うま塩キャ 竹輪の五色 パスタのサ	0g 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	★ごはん18 鶏の酒蒸し 菜の花 大豆と人参 中華サラダ	0g 煮 の煮物 おかず 292kcal	ご飯セット 582kcal	★ごはん18 ブリの塩焼 きのこソテ 油揚げと菜 マカロニマリ	0g 一 の花の煮物 Jーネサラダ おかず 280kcal	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal	★ごはん18 メンチカツ オクラのペペ 豚肉とふき 菜の花のツ	0g パロンチーノ の炒め煮 ナごま和え おかず 307kcal	麦 麦 ご飯セット 597kcal
夕食	★ごはん180 肉団子とさつま 大豆と椎茸の 法蓮草のご エネルギー たんぱく質	Og 学の黒酢あん の煮物 ま和え おかず 316kcal 15.1g	卵乳麦 麦 乳麦 ご飯セット 606kcal 20.0g	★ごはん18 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 たんぱく質	0g 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	★ごはん18 鶏の酒蒸し 菜の花 大豆と人参 中華サラダ エネルギー たんぱく質	0g 煮 の煮物 おかず 292kcal 16.3g	ご飯セット 582kcal 21.2g	★ごはん18 ブリの塩焼 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	Og 一 の花の煮物 Jーネサラダ おかず 280kcal 16.5g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 21.4g	★ごはん18 メンチカツ オクラのペペ 豚肉とふき 菜の花のツ エネルギー たんぱく質	Og 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
タ食	★ごはん180 肉団子とさつま 大豆と椎茸( 法蓮草のご エネルギー たんぱく質 脂質	Og 学の黒酢あん の煮物 ま和え おかず 316kcal 15.1g	那乳麦 麦 乳麦 ご飯セット 606kcal 20.0g 10.9g	★ごはん18 アジの幽庵 うま塩五五色 パスタのサ エネルギー たんぱく質 脂質	0g 焼 ベツ きんびら 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	★ごはん18 鶏の酒蒸し 菜の花 大豆と人ラダ 中華サラダ エネルギー たんぱく質 脂質	0g 煮 の煮物 おかず 292kcal 16.3g 14.5g	ご飯セット 582kcal 21. 2g 15. 2g	★ごはん18 ブリの塩焼 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	0g 一 の花の煮物 Jーネサラダ おかず 280kcal 16.5g 16.7g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 21.4g 17.4g	★ごはん18 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	Og C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	★ごはん180 <sup>東団子とさつま</sup> 大豆と椎茸 法蓮草のご エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	Og 学の黒酢あん の煮物 ま和え おかず 316kcal 15.1g 10.2g 44.1g	卵乳麦 麦 乳麦 ご飯セット 606kcal 20.0g 10.9g	★ごは知識 アジの幽障 うま塩キャー 竹輪の五のサ エネルばく質 脂質 炭水化物	0g 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 21.7g 18.0g 85.5g	★ごはん18 第の潜薬 大豆を 大豆を 大豆を 大豆を 大豆を 大豆を 大豆を 大豆を	0g 煮 の煮物 よかず 292kcal 16.3g 14.5g 23.2g	ご飯セット 582kcal 21. 2g 15. 2g 86. 1g	★ごはん18 ブリの塩ツラ 油揚げとマ! エネルギく質 上ネルギく質 炭水化物	の 一 の花の煮物 ) 一ネサラダ おかず 280kcal 16.5g 16.7g 16.0g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 21 4g 17 4g 78 9g	★ごはん18 メンチカツ オクラのペク 東の花のツ エネルギー 上たんぱく 脂炭水化物	Og パロンチーノ 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
夕食	★ごはん180 東団子とさつま 天豆と椎茸 法蓮草のご エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	Og 学の黒酢あん の煮物 ま和え おかず 316kcal 15.1g 10.2g 44.1g 848mg	卵乳麦 麦 乳麦 ご飯セット 606kcal 20.0g 10.9g 107.0g 849mg	★ごは 4 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	0g 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	★ごはん18 第の花 大豆と人ラダ 中華サラダ エネルギー質 よん質 化物 ナトリウム	Og 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 86.1g 633mg	★ごはなります。 大ごはの塩焼 きのもいことでする。 本のはいまする。 まったいまる。 まったいまる。 まったいな。 まったいな。 まったいな。 まったいな。 まったいなる。 まったいなる。 まったいな。 まったいな。 まったいな。 まったいな。 まったいなる。 まったいなる。 まったいなる。 まったいな。 まったいな。 まったいな。 まったいな。 まったいな。 まったいな。 まったいな。 まったいな。 まったいなな。 まったいなななななな。 まったいなななななななななななななななななななななななななななななななななななな	Og の花の煮物 リーネサラダ おかず 280kcal 16.5g 16.7g 16.0g 714mg	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 21.4g 17.4g 17.5mg	★ごはん18 メンチカツ オケラのペネラのないき 薬の花のツ エネルギー質 脂炭水化物 ナトリウム	Og パロンチーノ 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
タ食	★ごはん180 <sup>東団子とさつま</sup> 大豆と椎茸 法蓮草のご エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	Og 学の黒酢あん の煮物 ま和え おかず 316kcal 15.1g 10.2g 44.1g 848mg 852mg	卵乳麦 麦 乳麦 こ飯セット 606kcal 20.0g 10.9g 107.0g 849mg 924mg	★ごは知識 アジェはの幽キャ色 対輪の五のサ エネルギー たんぱく 脂質 炭ナトリウム	0g 焼 ベツ きんびら ラダ おかず 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	★ごはん18 第の花 大豆華サラダ エネルギー質 ボス・サラダ エネルギー質 炭水化物 ナトリウム	Og 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	★ごはん18 ブリの塩焼 きのこソマ マカロニマ! エネルギー たん質 脂炭水化物 ナトリウム カリウム	Og の花の煮物 ノーネサラダ おかず 280kcal 16.5g 16.7g 16.0g 714mg 454mg	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 21.4g 17.4g 78.9g 715mg 526mg	★ごはん18 メンデカツペラのなうのである。 藤 東 の 花のツ エネルギー 賃 脂質 水化物 ナトリウム	Og パロンチー/ の炒め煮 ナごま和え おかず 307kcal 15.8g 18.4g 19.5g 696mg 597mg	麦 麦 ご飯セット 597kcal 20.7g 19.1g 82.4g 697mg 669mg
夕食	★ごはん180 東団子とさつま 天豆と椎茸 法蓮草のご エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	Og 学の黒酢あん の煮物 ま和え おかず 316kcal 15.1g 10.2g 44.1g 848mg	卵乳麦 麦 乳麦 こ飯セット 606kcal 20.0g 10.9g 107.0g 849mg 924mg	★ごは は M を で が は M を で が は M を で が は M を で が は M を で か に か に か に か に か に か に か に か に か に か	0g 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	★ごはん18 第の花 大豆と人ラダ 中華サラダ エネルギー質 よん質 化物 ナトリウム	0g 煮 の煮物 よかず 292kcal 16.3g 14.5g 23.2g	ご飯セット 582kcal 21.2g 15.2g 86.1g 633mg	★ごはなります。 大ごはの塩焼 きのもいことでする。 本のはいまする。 まったいまる。 まったいまる。 まったいな。 まったいな。 まったいな。 まったいな。 まったいなる。 まったいなる。 まったいな。 まったいな。 まったいな。 まったいな。 まったいなる。 まったいなる。 まったいなる。 まったいな。 まったいな。 まったいな。 まったいな。 まったいな。 まったいな。 まったいな。 まったいな。 まったいなな。 まったいなななななな。 まったいなななななななななななななななななななななななななななななななななななな	Og の花の煮物 リーネサラダ おかず 280kcal 16.5g 16.7g 16.0g 714mg	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 21. 4g 17. 4g 78. 9g 715mg 526mg 255mg	★ごはん18 メンテカのペラののである。 下ののであるののである。 「本のでは、またんぱ、「一直では、またんぱ、」」。	Og パロンチーノ 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
夕食	★ごはん18( 肉団子とさつま 大豆と椎茸のご 法連草のご エネルギー たんぱく買 脂炭水化物 ナトリウム カリウム	Og 学の黒酢あん の煮物 ま和え おかず 316kcal 15.1g 10.2g 44.1g 848mg 852mg	卵乳麦 麦 乳麦 二飯セット 606kcal 20.0g 10.9g 107.0g 849mg 924mg 306mg 2.2g	★ごは知識 アジェはの幽キャ色 対輪の五のサ エネルギー たんぱく 脂質 炭ナトリウム	0g 焼 ベツ きんびら ラダ おかず 328kcal 16.8g 17.3g 22.6g 776mg 360mg	卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 618kcal 21. 7g 18. 0g 85. 5g 777mg 432mg 284mg 2. 0g	★ごはん18 第の花 大豆華サラダ エネルギー質 ボス・サラダ エネルギー質 炭水化物 ナトリウム	Og 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 300mg 1.6g	★ごはん18 ブリの塩焼 きのこソマ マカロニマ! エネルギー たん質 脂炭水化物 ナトリウム カリウム	Og の花の煮物 ノーネサラダ おかず 280kcal 16.5g 16.7g 16.0g 714mg 454mg	乳麦 夢乳麦 『飯セット 570kcal 21.4g 17.4g 78.9g 715mg 525mg 255mg	★ごはん18 メンデカツペラのなうのである。 藤 東 の 花のツ エネルギー 賃 脂質 水化物 ナトリウム	Og パロンチー/ の炒め煮 ナごま和え おかず 307kcal 15.8g 18.4g 19.5g 696mg 597mg	麦 麦 ご飯セット 597kcal 20.7g 19.1g 82.4g 697mg 669mg 282mg 1.8g
夕食	★ごはん180 肉団子とさつま 大豆と椎茸 法蓮草のご エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリン 食塩相当量	Og 芋の黒酢あん の煮物 ま和え おかず 316kcal 15.1g 10.2g 44.1g 848mg 852mg 229mg 2.2g おかず	卵乳麦 麦 乳麦 - 二飯セット 606kcal - 20. 0g 10. 9g 107. 0g 849mg 924mg 306mg 2. 2g	★ごは は	0g 焼 ベツ きんぴら ラダ おかず 328kcal 16.8g 17.3g 22.6g 7760mg 3607mg 207mg 2.0g	卵乳麦 卵乳麦 の 618kcal 21.7g 18.0g 85.5g 777mg 432mg 284mg 2.0g	★ごは	0g 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	★ごはの塩ケーマン またい	の 一 の花の煮物 ノーネサラダ おかず 280kcal 16.5g 16.7g 16.0g 714mg 454mg 178mg 1.8g おかず	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 21. 4g 17. 4g 78. 9g 715mg 525mg 1.8g	★ごはん18 メンチカツペラのなのツ 豚肉の花のツ エネルばく 上たん質 大トリウム カリン 食塩相当量	Og ベロンチー/ 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	麦 麦 
夕食	★ごはん180 肉団子とさつま 大豆と椎茸 法蓮草のご 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 塩塩相当量 エネルギー	Og 芋の黒酢あん の煮物 ま和え おかず 316kcal 15.1g 10.2g 44.1g 848mg 852mg 229mg 2.2g おかず 822kcal		★ごは 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	0g 焼 ベツ きんぴら 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	★ごは為までは、本では、大いでは、大いでは、大いでは、大いでは、大いでは、大いでは、大いでは、大い	0g 煮 の煮物 よかず 292kcal 16.3g 14.5g 23.2g 632mg 694mg 223mg 1.6g あかず 822kcal	ご飯セット 582kcal 21. 2g 15. 2g 86. 1g 633mg 766mg 300mg 1. 6g ご飯セット 1692kcal	★ごはん18 ブリの塩ウ 油場けーマック エネルばく 大トリウム カリン塩 は相当量 エネルギー	ー の花の煮物 )ーネサラダ おかず 280kcal 16.5g 16.7g 16.0g 714mg 454mg 178mg 1.8g おかず 771kcal	乳麦 夢別乳麦 ご飯セット 570kcal 21. 4g 17. 4g 78. 9g 715mg 525mg 255mg 1. 8g ご飯セット 1641kcal	★ごはん18 メンチカツペラのペラのなのツ 豚肉と花のツ エネんぱく 脂炭水化物 ナトリウム カリン 食塩相当量 エネルギー	Og パロンチーノ 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 
夕食	★ごはん180 肉団子とさつま 大豆と椎茸 法蓮草のご 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 塩塩相当量 エネルギー	Og 芋の黒酢あん の煮物 ま和え おかず 316kcal 15.1g 10.2g 44.1g 848mg 852mg 229mg 2.2g おかず 822kcal		★ごは 2 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	0g 焼 ベツ きんぴら 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	★ごは為までは、本では、大いでは、大いでは、大いでは、大いでは、大いでは、大いでは、大いでは、大い	0g 煮 の煮物 よかず 292kcal 16.3g 14.5g 23.2g 632mg 694mg 223mg 1.6g あかず 822kcal	ご飯セット 582kcal 21. 2g 15. 2g 86. 1g 633mg 766mg 300mg 1. 6g ご飯セット 1692kcal	★ごはん18 ブリの塩ウ 油場けーマック エネルばく 大トリウム カリン塩 は相当量 エネルギー	ー の花の煮物 )ーネサラダ おかず 280kcal 16.5g 16.7g 16.0g 714mg 454mg 178mg 1.8g おかず 771kcal	乳麦 夢別乳麦 ご飯セット 570kcal 21. 4g 17. 4g 78. 9g 715mg 525mg 255mg 1. 8g ご飯セット 1641kcal	★ごはん18 メンチカツペラのペラのなのツ 豚肉と花のツ エネんぱく 脂炭水化物 ナトリウム カリン 食塩相当量 エネルギー	Og パロンチーノ 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 
夕食	★ごはん180 肉団子とさつま 大豆を推葺 法蓮草のご エネルギー たんぱ 質 脂炭水化物 ナトリウム カリン 食塩相当量 エネルばく質 エネルギー たんぱく質 エネルばく質	Og 学の黒酢あん の煮物 ま和え おかず 316kcal 15.1g 10.2g 44.1g 848mg 852mg 229mg 2.2g おかず 822kcal 38.7g	卵乳麦 麦 乳麦 二飯セット 606kcal 20.0g 10.9g 107.0g 849mg 924mg 306mg 2.2g 二飯セット 1692kcal 53.4g	★ごびは 418 で 18	0g 焼 ベツ きんぴら ラダ おかず 328kcal 16. 8g 17. 3g 22. 6g 7760mg 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 - 2. 0g - 二飯セット - 1635kcal - 53. 4g	★ごは入る18 実施を表する。 本では、大学を表示を表する。 本では、大学を表示を表する。 本では、大学を表示を表する。 本では、大学を表示を表する。 本では、大学を表示を表する。 本では、大学を表示を表する。 本では、大学を表示を表する。 本では、大学を表示を表する。 本では、大学を表示を表する。 本では、大学を表示を表する。 本では、大学を表示を表する。 本では、大学を表示を表する。 本では、大学を表示を表する。 本では、大学を表示を表する。 本では、大学を表示を表示を表示を表示を表示を表示を表示を表示を表示。 本では、大学を表示を表示を表示を表示を表示を表示を表示を表示を表示を表示と表示を表示を表示を表示と表示を表示を表示を表示を表示を表示を表示を表示を表示を表示を表示を表示を表示を表	の素物  おかず 292kcal 16.3g 14.5g 23.2g 632mg 694mg 223mg 1.6g おかず 822kcal 38.9g	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	★ごはの塩フマン はの塩フマン はの塩フマン はの塩フマン エたん質 化物 カリン 食塩相 当量 エネんぱ エネルばく エネルばく エネルばく カリウム はんぱん かんぱん かんぱん かんぱん かんぱん かんぱん かんぱん かんぱん	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 おかず	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 21. 4g 17. 4g 78. 9g 7156mg 5255mg 1.8g こ飯セット 1641kcal 53. 8g	★ごはん18 メンチラのペラの 豚肉の花のツ エネルば質 エネルば質 ナトリウム カリン 食塩相当量 エネルばで質 エネルばく	Og パロンチー/ 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	麦 麦 - ご飯セット 597kcal 20. 7g 19. 1g 82. 4g 697mg 669mg 282mg 1. 8g - ご飯セット 1649kcal 53. 3g
夕食	★ごはん180 東岡子とさつま 大豆と 椎茸ご エネルギー たんぱ 質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリン 食塩相当量 エネルばく質 エネルばく質 エネルばく質 エネルばく質 エネルばく質 エネルばく質 エネルばく質 エネルばく質 エネルばく質 エネルばく質	Og 学の集計あん の煮物 ま和え おかず 316kcal 15.1g 10.2g 44.1g 848mg 852mg 229mg 2.2g おかず 822kcal 38.7g 42.1g	卵乳麦 麦 乳麦 乳麦 100 0g 10. 9g 107. 0g 849mg 924mg 306mg 2. 2g ご飯セット 1692kcal 53. 4g 44. 2g	★ごびは MM キー 大	0g 焼 ベツ きんぴら ラダ おかず 328kcal 16.8g 17.3g 22.6g 776mg 360mg 2.07mg 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 2.0g ご飯セット 1635kcal 53.4g 44.9g	★ごは満 第二 大中 本には 本には 本には 本には 本に 大中 本に ででできる。 本に でできる。 本に でできる。 本に でできる。 本に でできる。 本に でできる。 でも。 でも。 でも。 でも。 でも。 でも。 で。	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	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	★ごはん18 ブリのはかり はの塩ケマリのこけとマリルポイン エネんが質 ルギー質 ボルリウム リタム エネんば質 エネんば質 エネんば質 エネんば質 エネんば質 エネんば質 エネんば質 エネんば質	ー の花の煮物 )ーネサラダ おかず 280kcal 16. 5g 16. 7g 16. 0g 714mg 454mg 178mg 1.8g おかず 771kcal 39. 1g 48. 5g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 21.4g 17.4g 17.4g 78.9g 715mg 526mg 255mg 1.8g 二飯セット 1641kcal 53.8g 50.6g	★ごはん18 メンテカのペラのなのの花ののである。 エネん質が化りつかである。 エネん質が水化がした。 エネん質が水化がした。 カリンとは、一質が、大・リウムが、大・リウムが、大・リウムが、大・リウムが、大・リウムが、大・リウムが、大・カーでは、大・カーでは、大・カーでは、18年では、	Og パロンチーノ 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	麦 麦 - ご飯セット 597kcal 20.7g 19.1g 82.4g 697mg 669mg 282mg 1.8g - ご飯セット 1649kcal 53.3g 47.4g
夕食	★ごはん180	Og 学の黒酢あん の煮物 ま和え おかず 316kcal 15. 1g 10. 2g 44. 1g 848mg 852mg 229mg 2. 2g おかず 822kcal 38. 7g 42. 1g 75. 0g	卵乳麦 麦 乳麦 乳麦 10.0g 10.9g 107.0g 849mg 924mg 306mg 2.2g 二飯セット 1692kcal 53.4g 44.2g 263.7g	★ごびはという。 大ごびはの幽キを 大きながないないでする。 大きながないないでする。 大きながないでする。 大きながないでする。 大きながないでする。 大きながないでする。 大きながないでする。 大きながないできますが、 大きながないできますが、 大きながないできますが、 大きながないできますが、 大きながないできますが、 大きながないできますが、 大きながないできますが、 大きながないできますが、 大きながないできますが、 大きながないできますが、 大きながないできますが、 大きながないできますが、 大きながないできますが、 大きながないできますが、 大きながないできますが、 大きながないできますが、 大きながないできますが、 大きながないできまがないでもではないできまがないできまがないできまがないできまがないできまがないできまがないできまがないできまがないでものではないできまがないでものではないでもではないでものではないではないではないでもではないではないではないではないではないではないではないではないではないではない	0g 焼 ベツ きんびら ラダ おかず 328kcal 16.8g 17.3g 22.6g 776mg 360mg 2.07mg 2.0g おかず 765kcal 38.7g 42.8g 53.0g	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	★ごは満葉 薬のでは、大中 エたにでは、大きず エたいででは、大きず エたいででは、大きず エたいででは、大きず エたいででは、大きず エたいででは、大きず エたいででは、大きず エたいででは、大きず エたいででは、大きず エたいででは、大きず エたいででは、大きず エたいででは、大きず エたいででは、大きず には、大きず エたいでは、大きず エたいでは、大きず エたいでは、大きず エたいでは、大きず には、大きず には、大きが には、大きが には、大きが には、大きが には、大きが には、大きが には、大きが には、大きが には、大きが には、たきが には、たいでは、たいでは、たいでは、たいでは、たいでは、たいでは、たいでは、たいで	の素物 の素物 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 47.8g 253.4g	★ごはなりです。 まごりのこけとマークを表示している。 エカルばくです。 エカルばくです。 エカルばくです。 エカルばくです。 エカルばくです。 エカリウム カリンは相当量 エカルばくです。 エネルばくでをなるです。 エネルばくでをなるでをなるでをなるでをなるでをなるでをなるでをなるでをなるでをなるでをなる	の 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 おかず 771kcal 39.1g 48.5g 45.2g	乳麦 麦 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 1641kcal 53. 8g 50. 6g 233. 9g	★ごはん18 メメカラのなのツ 「下ででする。 「大きないでする。 「はないでする。 「ないできないでする。 「ないできないできないでなななななななななななななななななななななななななななな	Og パロンチーノ 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	麦 麦 ご飯セット 597kca1 20.7g 19.1g 82.4g 697mg 669mg 282mg 1.8g ご飯セット 1649kca1 53.3g 47.4g 243.9g
夕食 合計	★ごはん180 肉団子とさつま 大速車 の には、 エネルギー たんぽ (質) ルギー 炭ナトリウム リン 食塩相当量 エネルばく質 エネルギー たんぽ エネルギー たんぽ 大カリウム リウム リカリン 食塩相当量 エネんぽ にしている。 エネルばく にしている。 エネルばく にしている。 エネルばく にしている。 エネルばく にしている。 エネルばく にしている。 エネルばく にしている。 エネルばく にしている。 エネルばく にしている。 エネルばく にしている。 エネルばく にしている。 エネルがより、 エネルがより、 エネルがより、 エネルがより、 エネルがより、 エネルがより、 エネルがより、 エネルがより、 にしている。 エネルがより、 にしている。 エネルがより、 にしている。 エネルがより、 にしている。 エネルがより、 にしている。 エネルがより、 にしている。 にしている。 エネルがより、 にしている。 にしている。 エネルがより、 にしている。 にしている。 にしている。 エネルがより、 にしている。 にしている。 エネルがまり、 にしている。	Og デの黒酢あん の煮物 ま和え おかず 316kcal 15. 1g 10. 2g 44. 1g 852mg 229mg 2. 2g おかず 822kcal 38. 7g 42. 1g 75. 0g 2113mg	卵乳麦 麦 乳麦 乳麦 10.0g 10.9g 10.7.0g 849mg 924mg 306mg 2.2g ご飯をサト 1692kca 53.4g 44.2g 263.7g 2116mg	★ごびは は 1 は 1 は 1 は 1 は 1 は 1 は 1 は 1 は 1 は	0g 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 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	★ごは満葉 大中 エた脂炭 大力リ食 エた脂炭 トリウム リまん質 化カリン 相当 エスん質 水・リウム リ 大力 リ 大	の素物 の素物 の素物 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 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	★ブリの きかけい きん 18 は 18	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 おかず 771kcal 39.1g 48.5g 45.2g 2032mg	乳麦 麦 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 1641kcal 53. 8g 50. 6g 233. 9g 2035mg	★ 1 は 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	Og パロンチー/ 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	麦 麦 - 二飯セット 597kcal - 20. 7g 19. 1g - 82. 4g - 69mg - 282mg - 1. 8g - 二飯セット 1649kcal - 53. 3g - 47. 4g - 243. 9g - 1841mg
夕食	★ごはん180 肉団子とさつま 大速草のご エネルギー たんぱく質 脱水トリウム リン 食塩相当 エネルばく質 エネルばく質 エネルばく質 エネルばく質 エネルばく質 エネルばく質 エネルばく質 エネルばく質 エネルばく質 エネルばく質 エネルばく質 エネルばく質 エネルばく質 エカルばく質 カリウム カリウム	Og 学の黒酢あん の煮物 ま和え おかず 316kcal 15.1g 10.2g 44.1g 848mg 852mg 229mg 2.2g おかず 822kcal 38.7g 42.1g 75.0g 2113mg 1662mg	原乳麦 麦 乳麦 乳麦 10.0g 10.9g 107.0g 849mg 924mg 306mg 2.2g ご飯セット 1692kcal 53.4g 44.2g 263.7g 2116mg 1878mg	★ごジま輪スタルポインの エカル 18 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1 で 1	0g 焼 ベツ きんびら ラダ おかず 328kcal 16.8g 17.3g 22.6g 776mg 360mg 207ng 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	★ 1 は 1 ま 2 ま 2 ま 3 ま 3 ま 4 ま 4 ま 5 ま 5 ま 5 ま 5 ま 5 ま 5 ま 5 ま 6 ま 7 ま 7 ま 6 ま 7 ま 7 ま 7 ま 7 ま 7 ま 7	の素物 の素物 の素物 292kcal 16.3g 14.5g 23.2g 632mg 694mg 223mg 1.6g おかず 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	★ブラき油マン・ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリタ塩 ネん質 化ウム リタ塩 ネん質 化ウム サイン サイン は でいた できない かん かん は かん	Og	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 21.4g 17.4g 78.9g 526mg 255mg 1.8g ご飯セット 1641kcal 53.8g 50.6g 233.9g 2035mg 1505mg	★ オ	ファーノの炒め煮 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 1553mg	麦 麦 - 二飯セット 597kcal 20. 7g 19. 1g 82. 4g 697mg 282mg 1. 8g - 二飯セット 1649kcal 53. 3g 47. 4g 243. 9g 1841mg 1769mg
夕食	★ごはん180 東団子とさつま 大速草の エネルギー たん質 ルギー たん質 ルドリウム カリン 食塩 相当 エネルばく質 エネルばく質 上ればくで質 エネルばくで質 エネルばくで変 エネルばくで変 エネルばくで変 エカルばくで変 エカルばくで変 エカルばくで変 エカルばくで変 エカルばくで変 エカルばくで変 エカルばくで変 エカルばくで変 エカルばくで変 エカルばくで変 エカルばくで変 エカルばくで変 エカルばくで変 エカルばくで変 エカルばくで変 エカルばくで変 エカルばくで変 エカルばくの エカルは、カリウム カリウム リウム リウム リウム リウム 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	Og	卵乳麦 麦 乳麦 乳麦 10.0g 10.9g 107.0g 849mg 924mg 306mg 2.2g 二飯セット 1692kcal 53.4g 44.2g 263.7g 2116mg 1878mg 774mg	★ごジま輪スタールは 「大きを持ち、大きを持ち、大きをは、大きをは、大きをは、大きをは、大きをは、大きをは、大きをは、大きをは	0g 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 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	★ 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	の素物  おかず 292kcal 16.3g 14.5g 23.2g 632mg 694mg 223mg 1.6g おかず 822kcal 38.9g 45.7g 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	★ブラき油マン 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 相 ルぱく 化リウム 相 ルぱく エル 間 炭 トリウム 単一 質 エクリクム リン	の形の意物 一の花の意物 Jーネサラダ おかず 280kcal 16.5g 16.7g 16.0g 714mg 454mg 178mg 1.8g おかず 771kcal 39.1g 48.5g 45.2g 2032mg 1289mg 446mg	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 21. 4g 17. 4g 78. 9g 71.5mg 526mg 255mg 1. 8g こ飯セット 1641kcal 53. 8g 50. 6g 233. 9g 2035mg 1505mg 677mg	★ オ	ファーノの炒め煮 プラック かり できまれる。 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	麦 麦 麦 20.7g 19.1g 82.4g 697mg 669mg 1.8g 1.8g 1.8g 282mg 1.8g 247.4g 243.9g 1841mg 1769mg 749mg
夕食	★ごはん180 肉団子とさつま 大法連草の エネルば エネルば質 上たん質 大りウム カリン 自動を は、 大り、 カリン 自動を は、 大り、 大り、 大り、 大り、 大り、 大り、 大り、 大り	Og 学の黒酢あん の煮物 ま和え おかず 316kcal 15.1g 10.2g 44.1g 848mg 852mg 229mg 2.2g おかず 822kcal 38.7g 42.1g 75.0g 2113mg 1662mg 543mg 5.5g	卵乳麦 麦 乳麦 乳麦 10.0g 10.9g 107.0g 849mg 924mg 924mg 924mg 1692kcal 53.4g 44.2g 263.7g 2116mg 1878mg 774mg 5.5g	★アラ 竹パ エた脂炭ナカリ塩 ストリン塩 ストリン塩 ストリン塩 ストリン塩 ストリン塩 ストリン塩 ストリン 相 ボイ・リン 相 ボイ・リン 相 ガー がった 一質 ボーウム 当量 一質 カーラ 一貫	0g 焼 ベツ きんぴら ラダ おかず 328kcal 16. 8g 17. 3g 22. 6g 7760mg 360mg 207mg 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	★ 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	の素物  おかず 292kcal 16.3g 14.5g 23.2g 632mg 694mg 223mg 1.6g おかず 822kcal 38.9g 45.7g 2209mg 1661mg 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	★ブブき油ママン エた脂炭 ナカリ 食 エ たん質 水 いりつ は かい かい かい かい かい かい かい かい ない かい	の形の意物 一の花の意物 ノーネサラダ おかず 280kcal 16.5g 16.7g 16.0g 714mg 454mg 178mg 1.8g おかず 771kcal 39.1g 48.5g 2032mg 1289mg 446mg 5.2g	乳麦 麦 卵乳麦 	★ オ	ファーノの炒め煮 プラークの炒め煮 プラークでする。 カルず 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 669mg 1.8g 282mg 1.8g 247.4g 243.9g 1841mg 1769mg 749mg 4.8g
夕食 合計	★ごはん18(2) まではん18(2) まではん18(2) まではんできません。 ままないまでは、 ままないでは、 ままないまないでは、 ままないでは、 ままないでは、 ままないでは、 ままないでは、 ままないでは、 ままないでは	Og 学の黒酢あん の煮物 ま和え おかず 316kcal 15.1g 10.2g 44.1g 848mg 852mg 229mg 2.2g おかず 822kcal 38.7g 42.1g 75.0g 2113mg 1662mg 54.5g 948kcal	卵乳麦 麦 乳麦 乳麦 10.0g 10.9g 107.0g 849mg 924mg 924mg 924mg 1692kcal 53.4g 44.2g 263.7g 2116mg 1878mg 774mg 5.5g	★ごジま輪スタールは 「大きを持ち、大きを持ち、大きをは、大きをは、大きをは、大きをは、大きをは、大きをは、大きをは、大きをは	Og 焼 ベック 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 2.0g 2.0g こ飯セリ 1635kcal 53.4g 44.9g 241.7g 2173mg 1448mg 707mg 5.6g	★ 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	の素物  おかず 292kcal 16.3g 14.5g 23.2g 632mg 694mg 223mg 1.6g おかず 822kcal 38.9g 45.7g 2209mg 1661mg 517mg	ご飯セット 582kcal 21. 2g 15. 2g 86. 1g 633mg 766mg 300mg 1. 6g 二飯セット 1692kcal 53. 6g 47. 8g 253. 4g 2212mg 1877mg 748mg 5. 6g 1788kcal	★ブラき油マン 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 相 ルぱく 化リウム 相 ルぱく エル 間 炭 トリウム 単一 質 エクリクム リン	の形の意物 一の花の意物 Jーネサラダ おかず 280kcal 16.5g 16.7g 16.0g 714mg 454mg 178mg 1.8g おかず 771kcal 39.1g 48.5g 45.2g 2032mg 1289mg 446mg	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 21.4g 17.4g 17.4g 18.256mg 255mg 1.8g 255mg 1.8g 255.6g 233.9g 2035mg 1505mg 1705mg 677mg 5.2g	★ オ	Dg プ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 205mg 1.8g 38.6g 45.3g 555.2g 1838mg 1553mg 518mg 4.7g 907kcal	麦 麦 麦 20.7g 19.1g 82.4g 697mg 669mg 282mg 1.8g 1649kcal 53.3g 47.4g 243.9g 1841mg 1769mg 749mg
夕食 一 合計 一	★ごはん18(2) まではん18(2) まではん18(2) まではんできません。 ままないまでは、 ままないでは、 ままないまないでは、 ままないでは、 ままないでは、 ままないでは、 ままないでは、 ままないでは、 ままないでは	Og 学の黒酢あん の煮物 ま和え おかず 316kcal 15.1g 10.2g 44.1g 848mg 852mg 229mg 2.2g おかず 822kcal 38.7g 42.1g 75.0g 2113mg 1662mg 54.5g 948kcal	卵乳麦 麦 乳麦 乳麦 10.0g 10.9g 107.0g 849mg 924mg 306mg 2.2g ご飯をット 1692kcal 53.4g 44.2g 263.7g 2116mg 1878mg 774mg 1878mg 774mg 1818kcal	★ごジま輪スタルばく が生のないができる。 大力リン塩の大トリン塩が、 大力・ 大力・ 大力・ 大力・ 大力・ 大力・ 大力・ 大力・	Og 焼 ベック 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	★ 3 英大中 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 1 日 大小質 1 大小リウム 1 日 大小リウム 1 日 1 日 1 日 1 日 1 日 1 日 1 日 1 日 1 日 1	の素物  おかず 292kcal 16.3g 14.5g 23.2g 632mg 694mg 223mg 1.6g おかず 822kcal 38.9g 45.7g 2209mg 1661mg 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 748mg 748mg 5. 6g 1788kcal	★ブリカリを オフリの場が 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 ネん質水化リウム リカム リカム リカム エた脂炭ナカリカム エた脂炭ナカリカム エた脂炭ナカリカム エを エを エを エを エを 大い リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム	の形の意物 一の花の意物 ノーネサラダ おかず 280kcal 16.5g 16.7g 16.0g 714mg 454mg 178mg 1.8g おかず 771kcal 39.1g 48.5g 2032mg 1289mg 446mg 5.2g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 21.4g 17.4g 17.5mg 526mg 255mg 1.8g 1.8g 255mg 1.8g 2035mg 1.64tkcal 53.8g 50.6g 233.9g 2035mg 1505mg 17.7mg 5.2g	★メンテのようのでは、オケスを関係である。 またい はんり かく まんり はんり かく まんり はんり かく まんり かい	Dg プ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 205mg 1.8g 38.6g 45.3g 555.2g 1838mg 1553mg 1553mg 518mg 4.7g 907kcal	麦 麦 麦 20.7g 19.1g 82.4g 697mg 669mg 282mg 1.8g 1649kcal 53.3g 47.4g 243.9g 1841mg 1769mg 749mg
夕食	★ごはん18(2) まではん18(2) まではん18(2) まではんできません。 まず またんで はいます またんで はいます またんで はいます またんで はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます	の 学の黒酢あん の煮物 ま和え おかず 316kcal 15. 1g 10. 2g 44. 1g 848mg 852mg 229mg 2. 2g おかず 822kcal 38. 7g 42. 1g 75. 0g 2113mg 1662mg 543mg 543mg 55 g 948kcal 39. 3g	卵乳麦 麦 乳麦 乳麦 10.0g 10.9g 107.0g 849mg 924mg 306mg 2.2g ご飯をット 1692kcal 53.4g 44.2g 263.7g 2116mg 1878mg 774mg 1878mg 774mg 1818kcal	★ごジま輪スタルポイン・カリン塩の地域の地域の地域の地域の地域の地域の大力リン塩の大力リン塩の水・カリン塩の水・カリン塩の水・カリン塩の水・カリン塩の水・カリン塩が、カリンは、カリンは、カリンは、カリンは、カリンは、カリンは、カリンは、カリンは	0g 焼 ベツ きんびら ラダ 328kcal 16. 8g 17. 3g 22. 6g 776mg 360mg 207mg 2. 0g おかず 765kcal 38. 7g 42. 8g 53. 0g 2170mg 1232mg 476ng 893kcal 39. 5g	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 54 2g	★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 4 エた脂炭ナカリウ 4 ルば やリウム 4 ボーク 4 カー質 1	の素物  の素物  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 2209mg 1661mg 517mg 5.6g 918kcal 39.7g	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 2212mg 1877mg 748mg 5. 6g 1788kcal 54. 4g	★ブリのはいます。 また。 はのはリンマリンの場がロニマリンの場がロニマリンの場がロニマリンの場がロニマリンの場がロニマリンはは、カリンはは、アマリンは、カリンは、カリンは、カリンは、カリンは、カリンは、カリンは、カリンは、カ	の の で で で で で で で で で で で で で	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 21. 4g 17. 4g 17. 4g 78. 9g 715mg 526mg 255mg 1. 8g ご飯セット 1641kcal 53. 8g 50. 6g 233. 9g 2035mg 1505mg 677mg 5. 2g 1767kcal	★メオカ 18 メオカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エカ 18 カリカ 18 カリカ 19 大力 19	ファーノの炒め煮 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	麦 麦 - 二飯七ット 597kcal 20.7g 19.1g 82.4g 669mg 282mg 1.8g - 二飯七ット 1649kcal 53.3g 47.4g 243.9g 1841mg 1769mg 749mg 4.8g 1777kcal
夕食 合計 合計(	★ごはん18(2まではん18(2まではん18) ** ごはん2まではん2までは、	の 学の県酢あん の煮物 ま和え おかず 316kcal 15. 1g 10. 2g 44. 1g 852mg 229mg 2. 2g おかず 822kcal 38. 7g 42. 1g 75. 0g 2113mg 1662mg 543mg 543mg 543mg 543mg 948kcal 39. 3g 42. 3g	即乳麦 麦 乳麦 乳麦 10.0g 10.9g 10.7.0g 849mg 924mg 306mg 2.2g ご飯をサト 1692kcal 53.4g 44.2g 263.7g 2116mg 1878mg 774mg 5.5g 1818kcal	★アライン 大大	0g 焼 ベツ きんびら ラダ 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 	★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 エた脂炭ナカリウ 相 ルば 化リウム 当ギく 物ムム 量一質	の素物 の素物 の素物 の素物 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 516g 918kcal 39.7g 45.9g	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 2212mg 1877mg 748mg 748mg 1788kcal 54.4g 48.0g	★ブラき油マン・ボール ではのこげこう きゅう かんり ではのこう かんり	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 おかず 771kcal 39.1g 48.5g 45.2g 2032mg 1289mg 446mg 1289mg 446mg 1289mg 446mg 1289mg 1289mg 1289mg 1289mg 139.7g 139.7g 139.7g 148.7g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 21. 4g 17. 4g 17. 4g 78. 9g 715mg 526mg 255mg 1. 8g ご飯セット 1641kcal 53. 8g 50. 6g 233. 9g 2035mg 1505mg 677mg 5. 2g 1767kcal	★メオカ 18 東 18	ファーノの炒め煮 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	麦 麦 - 二飯セット 597kcal 20. 7g 19. 1g 82. 4g 697mg 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
夕食 合計 合計 問	★ごはん180 同日子ととでは、 本ではとされば、 エたに質、化りウム リンは塩・オルば、 ボトリウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム	の 学の黒酢あん の 煮物 ま和え おかず 316kcal 15. 1g 10. 2g 44. 1g 848mg 852mg 229mg 2. 2g おかず 822kcal 38. 7g 42. 1g 75. 0g 2113mg 1662mg 543mg 545mg 545mg 948kcal 39. 3g 42. 3g 105. 5g	即乳麦 麦 乳麦 乳麦 10.0g 10.9g 10.7.0g 849mg 924mg 306mg 2.2g ご飯セット 1692kcal 53.4g 44.2g 263.7g 2116mg 1878mg 774mg 5.5g 1818kcal 54.0g 44.4g 294.2g	★アライパパー エナル 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	0g 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 53.0g 2170mg 1232mg 476mg 5.6g 893kcal 39.5g 43.0g 893kcal	原乳表 卵乳表 卵乳表 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	★	の素物  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 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 1. 6g ご飯セット 1692kcal 53. 6g 47. 8g 2212mg 1877mg 748mg 5. 6g 1788kcal 54. 4g 48. 0g 276. 4g	★ブき油マ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭・カリな塩 インリウ 相 ルぱ 化リウ 相 ルぱ 化リウム 当年 人質水化リウム 当年 人質水化リウム 当年 人質 化リウム 当年 人質 化カウム 18 焼 デ菜 リカリカ 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	の 一 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 おかず 771kcal 39.1g 48.5g 45.2g 2032mg 1289mg 446mg 5.2g 897kcal 39.7g 48.7g 75.7g	乳麦 麦 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 1641kcal 53. 8g この 6g 233. 9g 2035mg 1505mg 677mg 5. 2g 1767kcal	★メオ 豚菜 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 エた脂炭水・リウ 相 ルば 化リウム 当年(ちん質水・リウム 14 年(ちん 物 ム 15 年) 15 年) 16 年) 17 年) 17 年) 18 年) 18 年) 19 年) 1	ファ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
夕食 合計 合計 間食	★ごはん180 東団子ととでする 大法 単	の 学の黒酢あん の煮物 ま和え おかず 316kcal 15. 1g 10. 2g 44. 1g 848mg 852mg 229mg 2. 2g おかず 822kcal 38. 7g 42. 1g 75. 0g 2113mg 1662mg 543mg 5. 5g 948kcal 39. 3g 42. 3g 105. 5g 2115mg	原乳表 美 乳麦 乳麦 こ飯セット 606kcal 20.0g 10.9g 107.0g 849mg 924mg 306mg 2.2g ご飯セット 1692kcal 53.4g 44.2g 263.7g 2116mg 1878mg 774mg 5.5g 1818kcal 54.0g 44.4g 294.2g 2118mg	★アラ竹パ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウ塩 おん質水トリン塩 おん質水トリン塩おん質水トリウ 相 ポピ ヤウム サイズ ヤッカー サービ マーラ	0g 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 42.8g 53.0g 2170mg 1232mg 476mg 5.6g 893kcal 39.5g 43.0g 83.9g 2176mg	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	★	の素物  おかず 292kcal 16.3g 14.5g 23.2g 632mg 694mg 223mg 1.6g おかず 822kcal 38.9g 45.7g 2209mg 1661mg 517mg 5.6g 918kcal 39.7g 45.9g 87.7g 2215mg	二飯セット 582kcal 21. 2g 15. 2g 86. 1g 633mg 766mg 300mg 1. 6g 二飯セット 1692kcal 53. 6g 47. 8g 2212mg 1877mg 748mg 5. 6g 1788kcal 54. 4g 48. 0g 276. 4g 2218mg	★ブき油マ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食 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 も 18焼 デ菜 1 一質 化リウム 単 イ で 1 世 で 1	の 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 おかず 771kcal 39. 1g 48. 5g 45. 2g 2032mg 1289mg 446mg 5. 2g 897kcal 39. 7g 48. 7g 75. 7g 2034mg	乳麦 麦 卵乳麦 1570kcal 21 4g 17. 4g 78. 9g 715mg 526mg 255mg 1. 8g ご飯セット 1641kcal 53. 8g 50. 6g 233. 9g 2035mg 1505mg 677mg 5. 2g 1767kcal 54. 4g 50. 8g 264. 4g 2037mg	★メオ 豚菜 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 エル ガッペきツー 一質 ボトリン 相 ギ く カリウム 相 ボ く カリウム 量 一質 化物 ム 量一質 で物ム	ファーノの炒め煮 ナンま和え おかず 307kcal 15. 8g 18. 4g 19. 5g 696mg 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 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
夕食 合計 合計 間食込	★ごはん180 東団子とを作っています。 東団子とを作っています。 エネルは質化やウム・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・リ	の 学の果酢あん の煮物 ま和え おかず 316kcal 15.1g 10.2g 44.1g 848mg 852mg 229mg 2.2g おかず 822kcal 38.7g 42.1g 75.0g 2113mg 1662mg 543mg 5.5g 948kcal 39.3g 42.3g 105.5g 2115mg 1776mg	原乳表 麦 乳麦 乳麦 10.0g 10.9g 107.0g 849mg 924mg 306mg 2.2g ご飯セット 1692kcal 53.4g 44.2g 263.7g 2116mg 1878mg 774mg 5.5g 1818kcal 54.0g 44.4g 294.2g 2118mg 1992mg	★アラ竹パ 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 も エ た	0g 焼 ベツ きんびら ラダ 328kcal 16. 8g 17. 3g 22. 6g 360mg 207mg 2. 0g おかず 765kcal 38. 7g 42. 8g 53. 0g 2170mg 1232mg 476mg 5. 6g 893kcal 39. 5g 43. 0g 83. 9g 2176mg 1352mg	原乳表 卵乳表 卵乳表 の名 18. 0g 85. 5g 777mg 432mg 284mg 2. 0g 二飯セット 1635kcal 53. 4g 44. 9g 241.7g 211.3mg 1448mg 707mg 5. 6g 1763kcal 54. 2g 272. 6g 2179mg 1568mg	★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 エた脂炭ナカリウ 相 ルば 化リウ 相 ルば 化リウム 増 ルパックム 18し 参グ 一質 物ム 量 一質 物ム 量一質	の素物  おかず 292kcal 16. 3g 14. 5g 23. 2g 632mg 223mg 1. 6g 38. 9g 45. 7g 2209mg 1661mg 517mg 5. 6g 918kcal 39. 7g 45. 9g 87. 7g 2215mg 1774mg	二飯セット 582kcal 21. 2g 15. 2g 86. 1g 633mg 766mg 300mg 1692kcal 53. 6g 47. 8g 2212mg 1877mg 748mg 5. 6g 1788kcal 54. 4g 48. 0g 276. 4g 2218mg 1990mg	★ブき油マ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ はの ロッピー マック はの ロッピー エ はの ロッピー エ は で は かり	の形の意物 一の花の意物 Jーネサラダ おかず 280kcal 16.5g 16.7g 16.0g 17.1mg 45.4mg 17.7mg 1.8g おかず 77.1kcal 39.1g 48.5g 48.5g 2032mg 1289mg 446mg 5.2g 897kcal 39.7g 48.7g 48.7g 75.7g 2034mg 1403mg	乳麦 表 卵乳麦 デのをマト 570kcal 21.4g 17.4g 78.9g 526mg 255mg 1.8g ご飯セット 1641kcal 53.8g 50.6g 233.9g 2035mg 1505mg 677mg 5.2g 1767kcal 54.4g 50.8g 2037mg 1619mg	★メオケストリウム18ッペきツーデックはデラのよれのである。 エた脂炭ナカリ食塩ネん質水・リウム 相 ルばく 地の人のです。 エた脂炭ナカリ食塩ネん質水・リウム 相 ルばく 地のム 量一質 地がく カリウム 量一質 物 ムム 量一質 物 ムムラム・ジャー 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	ファーノの炒め煮 プラークの炒め煮 プラークで炒め煮 プラークである。 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 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 1847mg 1889mg
夕食 合計 合計(間食込)	★ごはん180 東西子とと相写 エたル質 エたル質 エたル質 エたル質 大リウム サリン 相当 エたん質 エたん質 大リウム サリン 相当 エたん質 大リウム サリン 相当 ボく で 大リウム も を で で で で で で で の の の の の の の の の の の の の	の 学の黒酢あん の煮物 ま和え おかず 316kcal 15.1g 10.2g 44.1g 848mg 852mg 229mg 2.2g おかず 822kcal 38.7g 42.1g 75.0g 75.0g 2113mg 1662mg 543mg 5.5g 948kcal 39.3g 42.3g 1776mg 549mg	卵乳麦 麦 乳麦 乳麦 10.9g 10.9g 107.0g 849mg 924mg 306mg 2.2g ご飯セット 1692kcal 53.4g 44.2g 263.7g 2116mg 1878mg 774mg 5.5g 1818kcal 54.0g 44.4g 294.2g 294.2g	★アラ竹パ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ はの塩のタ ルばく 物ウム 増 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	0g 焼 ベツ きんびら ラダ 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 39. 5g 43. 0g 2170mg 1232mg 476mg 5. 6g 893kcal	原乳表 卵乳表 卵乳素 18. 0g 85. 5g 777mg 432mg 2. 432mg 2. 0g 二飯セト 1635kcal 53. 4g 44. 9g 241. 7g 2173mg 1448mg 707mg 5. 6g 1763kcal 54. 2g 45. 1g 272. 6g 2179mg 1568mg 721mg	★鶏菜大中 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ は酒花とり ギス 物ウム 相 ルば 化りウ 相ルば 化リウム 当子の質水トリン塩ネん質水トリン塩ネん質水トリンカル 当子で 物ム 量一質 物ム 量一質	の素物  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 2209mg 1661mg 517mg 5.6g 918kcal 39.7g 45.9g 87.7g 2215mg 1774mg 529mg	ご飯セット 582kcal 21. 2g 15. 2g 86. 1g 633mg 766mg 300mg 1. 6g 2. 16g 2. 16g 2. 16g 2. 16g 47. 8g 2. 12mg 748mg 748mg 5. 6g 1788kcal 54. 4g 48. 0g 2. 1788kcal 54. 4g 48. 0g 2. 1788kcal 56. 4g 2. 18mg 1990mg 760mg	★ブラき油マン・エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ 18焼 フェール 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	の形の意物 一の花の意物 ノーネサラダ おかず 280kcal 16.5g 16.7g 16.0g 714mg 454mg 178mg 1.8g おかず 771kcal 39.1g 48.5g 45.2g 2032mg 1289mg 446mg 5.2g 897kcal 39.7g 75.7g 2034mg 1403mg 452mg	乳麦 麦 卵乳麦 デの (1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1 を 1	★メオケストリウム18ツへきツーケックのようでは、カリウムのようでは、カリウムのようでは、カリウムのようでは、カリウムのようでは、カリウムのようでは、カリウムのようでは、カリウムを関係をしている。 またい はい	ファーノの炒め煮 プラークの炒め煮 プラークで炒め煮 プラークである。 おかず 307kcal 15. 8g 18. 4g 19. 5g 696mg 205mg 205mg 1. 8g おかず 779kcal 38. 6g 45. 3g 55. 2g 18.38mg 1553mg 518mg 4. 7g 907kcal 39. 4g 40. 3g 40. 3g 51. 8g 51. 8g 55. 2g 18. 8g 55. 2g 18. 8g 55. 2g 18. 4g 19. 5g 69. 69. 60 69. 60 60. 60	麦麦麦 麦 20.7g 19.1g 82.4g 697mg 669mg 1.8g 282mg 1.8g 282mg 1.8g 243.9g 47.4g 243.9g 1841mg 749mg 4.8g 1777kcal 54.1g 47.6g 274.8g 1887mg 1889mg 763mg
夕食 合計 合計 間食込)	★ごはん180 東団子とを作っています。 東団子とを作っています。 エネルは質化やウム・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・リ	の 学の黒酢あん の煮物 ま和え おかず 316kcal 15. 1g 10. 2g 44. 1g 848mg 852mg 229mg 2. 2g おかず 822kcal 38. 7g 42. 1g 75. 0g 2113mg 1662mg 5. 3mg 948kcal 39. 3g 42. 3g 105. 5g 948kcal 39. 3g 40. 5g 1776mg 549mg 5. 5g	卵乳麦 麦 乳麦 乳麦 10. 9g 10. 9g 16. 24mg 2. 2g 二飯セット 16. 9g 16. 25 26. 3. 7g 21. 16mg 18. 78mg 7. 74mg 5. 5 g 18. 18kcal 54. 4 g 294. 2g 21. 18mg 19. 20mg 7. 80mg 7. 80mg 5. 5 g	★アラ うけっぱい また 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 な	Og 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 1232mg 476mg 139.5g 43.0g 83.7g 44.8g 5.6g 893kcal 39.5g 47.6mg 1352mg 490mg 5.6g	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	★鶏菜大中 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を増加した。	の 素物  の 表かず 292kcal 16.3g 23.2g 632mg 694mg 223mg 1.6g 822kcal 38.9g 45.7g 64.7g 2209mg 1661mg 517mg 5.6g 918kcal 39.7g 45.9g 87.7g 2215mg 1774mg 529mg 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 748mg 7.8g 5.6g 1788kcal 54.4g 48.0g 276.4g 2218mg 1990mg 760mg 5.6g	★ブき油マ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ はの ロッピー マック はの ロッピー エ はの ロッピー エ は で は かり	の 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 おかず 771kcal 39.1g 48.5g 45.2g 2032mg 1289mg 446mg 5.2g 897kcal 39.7g 448.7g 75.7g 2034mg 1403mg 452mg 5.2g	乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 21 4g 17. 4g 17. 4g 17. 4g 18. 255mg 255mg 1. 8g 255mg 1. 8g 255mg 1. 8g 2035mg 1505mg 677mg 5. 2g 1767kcal 54. 4g 50. 8g 264. 4g 2037mg 1619mg 683mg 5. 2g	★メオケストリウム18ッペきツーデックはデラのよれのである。 エた脂炭ナカリ食塩ネん質水・リウム 相 ルばく 地の人のです。 エた脂炭ナカリ食塩ネん質水・リウム 相 ルばく 地のム 量一質 地がく カリウム 量一質 物 ムム 量一質 物 ムムラム・ジャー 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	ファーノの炒め煮 プラークの炒め煮 プラークで炒め煮 プラークである。 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 86. 1g 1844mg 1673mg	麦 麦 麦 20.7g 19.1g 82.4g 697mg 689mg 282mg 1.8g 1649kca 53.3g 47.4g 243.9g 1841mg 1769mg 4.8g 1777kca 54.1g 47.6g 274.8g 1847mg

※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。



## 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♪





