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

		11 0 0 0 / 0	\	1	11 17 1 17 / 11	\		(1 D C D /-la			11 0 0 0 / -	\		11日7日 /人	\
		<u> 1月3日(月</u> ^-)		<u>1月4日(火</u>)		<u>11月5日(水</u>)		<u>1月6日(木</u>	.)		<mark>1月7日(金</mark>	()
	★ごはん18			★ごはん18	Ug		★ごはん18	Ug		★ごはん18	Ug ++ LL		★ごはん18	Ug	
	野菜笹かま	はこ	训	目玉焼き		驯	寄せ豆腐の		卵麦	肉団子の中		卵乳麦落か	厚焼玉子		卵麦
	青菜と高野	豆腐の煮物		麻婆大豆		麦落	大根の柚香	煮	麦麦	大豆と椎茸 コンニャク <i>0</i>	の煮物	麦	ひき肉と豆		
	ハムの和風	サラダ	卵乳麦	麩の甘酢炒	め	卵 麦落 麦	鶏肉とオク	ラの中華風	麦	コンニャクの	りあおさ炒め	麦	キャベツのピリ	宇マヨネーズ	卵麦か
±n		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
朝食	エネルギー	200kcal	490kcal	エネルギー	213kcal	503kcal	エネルギー	182kcal	472kcal	エネルギー	182kcal	472kcal	エネルギー	237kcal	527kcal
	たんぱく質	8. 8g	13. 7g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	10.7g	15. 6g	たんぱく質	10.6g	15. 5g	たんぱく質	10. 2g	15. 1g
	脂質	13. 0g	13. 7g 75. 7g	脂質	10.3g	11. 0g	脂質	10. 1g	10.8g	脂質	7. 8g	8. 5g	脂質	15. 0g	15 7g
	炭水化物	12.8g	75. 7g	炭水化物	15. 0g	77. 9g	炭水化物	11. 2g	74.1g 735mg	炭水化物	19.6g	82. 5g	炭水化物	15. 6g	78.5g 651mg
	ナトリウム	647mg	648mg	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	650mg	651mg
	カリウム	306mg	378mg	カリウム	434mg	506mg	カリウム	345mg	417mg	カリウム	582mg	654mg	カリウム	285mg	357mg
	リン	132mg	209mg	リン	180mg	257mg	リン	114mg	191mg	リン	159mg	236mg	リン	125mg	202mg
	食塩相当量	1. 6g	1. 6g	食塩相当量	1. 4g	1. 4g	食塩相当量	1. 9g	1. 9g	食塩相当量	1. 7g	1. 7g	食塩相当量		1. 7g
_	★ごはん18		1.05	★ごはん18		1. 78	★ごはん18		1.08	★ごはん18	ησ Πσ	1.78	★ごはん18	ησ Οσ	1.78
	ポークジン	ジャー	 妻	サバ塩焼き	~		こんがりハ	ンバーグ	乳麦	赤魚の甘辛	<u>、。</u> なし	乳麦	豚ばら肉炒	<i>x</i> 5	·
	油揚げの玉	ノ \ ネレド	卵麦	法蓮草の煮	7 Ŝ +- I	事	特製デミグ	ラスソース	乳麦	人参のきん	ぴら		さつま揚げと小		麦 卵麦
	若芽と蒸し鶏のる		麦	人参とさつは	しっこし F揚げの金平	以 	塩ゆでアス	パランへ	北久	ブロッコリ	の者物	麦 麦	ハムと春雨	のサラダ	卵乳麦
	43 C M O M O	C 318 7 \ 7-1-	久	大多しとしる	ト]勿(70)並一	別タ	里芋のそぼ	ハフ ス者	乳麦	大根のピリッと		卵	ハムこも内	0,,,,	卯北久
				T 1 1 7 2 7 1 2 0	7770 (1417)	別孔女	エールスロ	つ点 ―サラダ	<u>乳炎</u> 卵乳麦	X1807 L 7 7 L 1	m 1 /型ペッファ	913			-
	i	ハムギ	ご飯セット	- i	ナンナ ナントナ	ご飯セット	1 - 1/2 1			1	ナハナ ・	ご飯セット	4	ナハナ ナ	ご飯セット
昼	エネルギー	おかず 240kcal	530kcal	エネルギー	おかず 311kcal	601kcal	エネルギー	おかず 299kcal	ご飯セット 589kcal	エネルギー	おかず 287kcal	こ 飲むが 577kcal	エネルギー	おかず 332kcal	622kcal
食	エベルヤー たんぱく質	16. 6g	21. 5g	たんぱく質	13. 3g	18. 2g		13. 0g	17. 9g	たんぱく質	13. 5g	18. 4g			16. 2g
			12. 5g	たんはく貝 脂質	13. 3g		たんぱく質	13. 0g 17. 1g	17. 9g 17. 8g		10.0g	10. 4g 19. 7g	たんぱく質 脂質	11. 3g	10. Zg
	脂質	11.8g	12. 5g		23. 5g	24. 2g	脂質	17. Ig	17.8g	脂質	19.0g			20.9g	21. 6g
	炭水化物	16. 5g	79.4g	炭水化物	13. 0g	75.9g	炭水化物	23.1g	86. 0g	炭水化物	15. 5g	78. 4g	炭水化物	21.8g	84. 7g
	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	563mg	564mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	784mg	785mg
	カリウム	506mg	578mg	カリウム	470mg	542mg	カリウム	533mg	605mg	カリウム	492mg	564mg	カリウム	393mg	465mg
	リン	216mg	293mg	リン	183mg	260mg	リン	151mg	228mg	リン	188mg	265mg	リン	148mg	225mg
	食塩相当量	2. 0g	2. 0g	食塩相当量	1. 4g	1.4g	食塩相当量	1. 7g	1. 7g	食塩相当量	1. 6g	1. 6g	食塩相当量	2. 0g	2. 0g
間食	◎黄桃(缶) 150g ★ ボ は / 190g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g ★ ボナ (1905		◎パイナップル(缶) 150g		Ug				
	★ごはん180g			★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め			★ごはん180g			★ ごはん180g 鶏肉ときのこのバター醤油			★ごはん180g		
	メ + + 1 + #	<u> </u>	<u>.</u>		<u>~</u> 5 の中帯がな	± 1,	+ OP	₩ 2		頭巾したのこ	OS WH	□ ±	一	υg L±	
	ささみ大葉	フライ	麦	豚肉と野菜	の中華炒め	麦か	ホッケの照	焼	麦	鶏肉ときのこ	のバター醤油	乳麦	ブリの味噌	og 焼	
	ささみ大葉 人参のレモ	フライ ン煮	乳麦	豚肉と野菜 切干大根とし	の中華炒め いらすの煮物	麦	ホッケの照 人参グラッ	焼 セ	麦 乳麦	鶏肉ときのこの	のバター醤油 肉の炒め物	乳麦	ブリの味噌 菜の花	焼	
	ささみ大葉 人参のレモ ピリ辛担々	フライ ン煮 ナス	乳麦 麦	豚肉と野菜	の中華炒め いらすの煮物	麦か 麦 卵乳麦	ホッケの照 人参グラッ 鶏肉の青じ	焼 セ そ南蛮	麦 乳麦 麦	鶏肉ときのこ	のバター醤油 肉の炒め物	乳麦 乳麦 卵乳麦	ブリの味噌 菜の花 竹輪のごま	焼 炒め	麦
	ささみ大葉 人参のレモ	フライ ン煮 ナス	乳麦	豚肉と野菜 切干大根とし	の中華炒め いらすの煮物	麦	ホッケの照 人参グラッ	焼 セ そ南蛮	麦 乳麦 麦 卵	鶏肉ときのこの	のバター醤油 肉の炒め物	乳麦	ブリの味噌 菜の花	焼 炒め	麦麦
	ささみ大葉 人参のレモ ピリ辛担々	フライ ン煮 ナス ピーナッ味噌和え	乳麦 麦 乳麦落	豚肉と野菜 切干大根とし	の中華炒め 」らすの煮物 トサラダ	麦 卵乳麦	ホッケの照 人参グラッ 鶏肉の青じ	焼 セ そ南蛮 ダ	乳麦 麦 卵	鶏肉ときのこの	のバター醤油 肉の炒め物 ラダ	乳麦 卵乳麦	ブリの味噌 菜の花 竹輪のごま	焼 炒め のハリハリ	
9	ささみ大葉 人参のレモ ピリ辛担々 ^{オクラとそぼろの}	フライ ン煮 ナス ピーナツ味噌和え おかず	乳麦 麦 乳麦落 ご飯セット	豚肉と野菜 切干大根とし 青のリポテ	の中華炒め らすの煮物 トサラダ おかず	麦 卵乳麦 ご飯セット	ホッケの照 人参グラッ 鶏肉の青じ 春雨のサラ	焼 セ そ南蛮 ダ おかず	乳麦 麦 卵 ご飯セット	鶏肉ときのこ コーンと挽 玉子スパサ	のパター醤油 肉の炒め物 ラダ おかず	乳麦 卵乳麦 ご飯セット	ブリの味噌 菜の花 竹輪のごま 切干と人参	焼 炒め のハリハリ おかず	ご飯セット
夕食	ささみ大葉 人参のレモ ビリ辛担々 ^{オクラとそぼろの} エネルギー	フライ ン煮 ナス ピーナッ味噌和え おかず 330kcal	乳麦 麦 乳麦落 ご飯セット 620kcal	豚肉と野菜 切干大根とし 青のリポテ	の中華炒め - らすの煮物 トサラダ 	麦 卵乳麦 ご飯セット 554kcal	ホッケの照 人参グラッ 鶏肉の青じ 春雨のサラ エネルギー	焼 セ そ南蛮 ダ おかず 286kcal	乳麦 麦 卵 ご飯セット 576kcal	鶏肉ときのこ コーンと挽 玉子スパサ エネルギー	のバター醤油 肉の炒め物 ラダ おかず 304kcal	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 594kcal	ブリの味噌 菜の花 竹輪のごま 切干と人参	焼 炒め のハリハリ おかず 242kcal	ご飯セット 532kcal
	ささみ大葉 人参のレモ ビリ辛担々 オクラとそぼろの エネルギー たんぱく質	フライ ン煮 ナス ピーナッ味噌和え おかず 330kcal 13.2g	乳麦 麦 乳麦落 ご飯セット 620kcal 18.1g	豚肉と野菜 切干大根とし 青のりボテ エネルギー たんぱく質	の中華炒め いらずの煮物 トサラダ おかず 264kcal 11.3g	麦 卵乳麦 ご飯セット 554kcal 16.2g	ホッケの照 人参グラッ 鶏肉の青じ 春雨のサラ エネルギー たんぱく質	焼 セ そ南蛮 ダ おかず 286kcal 15.6g	乳麦 麦 卵 ご飯セット 576kcal 20.5g	鶏肉ときのこ コーンと挽 玉子スパサ エネルギー たんぱく質	のバター醤油 肉の炒め物 ラダ おかず 304kcal 14.9g	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 594kcal 19.8g	ブリの味噌菜の花竹輪のごま切干と人参	焼 炒め のハリハリ おかず 242kcal 17.3g	ご飯セット 532kcal
	ささみ大葉 人参のレモ ビリ辛担々 オクラとそぼろの エネルギー たんぱく質 脂質	フライ ン煮 ナス ピーナツ味噌和え おかず 330kcal 13. 2g 17. 8g	乳麦 麦 乳麦落 ご飯セット 620kcal 18.1g	豚肉と野菜 切干大根とし 青のリポテ エネルギー たんぱく質 脂質	の中華炒め いらずの煮物 トサラダ おかず 264kcal 11.3g	麦 卵乳麦 ご飯セット 554kcal 16.2g 15.6g	ホッケの照 人参グラッじ 鶏肉のサラ 春雨のサラ エネルギー たんぱく質 脂質	焼 セ そ南蛮 ダ おかず 286kcal 15.6g 16.9g	乳麦 麦 卵 ご飯セット 576kcal 20.5g 17.6g	鶏肉ときのこ コーンと挽 玉子スパサ エネルギー たんぱく質 脂質	のバター醤油 肉の炒め物 ラダ おかず 304kcal 14.9g 17.1g	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 594kcal 19.8g 17.8g	ブリの味噌 菜の花 竹輪のごま 切干と人参 エネルギー たんぱく質 脂質	焼 炒め のハリハリ おかず 242kcal 17.3g 11.7g	ご飯セット 532kcal 22.2g 12.4g
	ささみ大葉 人 ピリマ 担々 オクラとそぼろの エネルギー たんぱく 質 版水化物	フライ ン煮 ナス ピーナツ味噌和え おかず 330kcal 13.2g 17.8g 30.8g	乳麦 麦 乳麦落 ご飯セット 620kcal 18.1g 18.5g 93.7g	豚肉と野菜 切干大根とし 青のリポテ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	の中華炒め らすの煮物 トサラダ おかず 264kcal 11.3g 14.9g 19.3g	麦 卵乳麦 ご飯セット 554kcal 16.2g 15.6g 82.2g	ホッケの照 人参グラ青ッ 難角のサラ 本ネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	焼 セ そ南蛮 ダ おかず 286kcal 15.6g 16.9g 16.2g	乳麦 麦 卵 ご飯セット 576kcal 20.5g 17.6g 79.1g	鶏肉ときのこの コーンと挽 玉子スパサ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	のバター醤油 肉の炒め物 ラダ おかず 304kcal 14.9g 17.1g 22.0g	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 594kcal 19.8g 17.8g 84.9g	ブリの味噌 菜の花 竹輪のごよ 切干と人参 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	焼 炒め のハリハリ おかず 242kcal 17.3g 11.7g 15.6g	ご飯セット 532kcal 22.2g 12.4g 78.5g
	ささか大葉モ人参の辛担々オクラとそぼろのエネルドで質ない。	フライ ン煮 ナス ビーナツ味噌和え おかず 330kcal 13.2g 17.8g 30.8g 762mg	乳麦 表 乳麦落 ご飯セット 620kcal 18.1g 18.5g 93.7g 763mg	豚肉と野菜 切干大根とし 青のリポテ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	の中華炒め らすの煮物 トサラダ おかず 264kcal 11.3g 14.9g 19.3g 778mg	麦 卵乳麦 ご飯セット 554kcal 16.2g 15.6g 82.2g 779mg	ホッケクラット 人参グラット 第本ののサラー エネルギー質 たんば 脂炭水化物 ナトリウム	焼 セ そ南蛮 ダ おかず 286kcal 15. 6g 16. 2g 657mg	表 表 卵 ご飯セット 576kcal 20.5g 17.6g 79.1g 658mg	鶏肉ときのこの コーンと挽 玉子スパサ エネルギー たん質 水化物 ナトリウム	のバター醤油 肉の炒め物 ラダ おかず 304kcal 14.9g 17.1g 22.0g 712ng	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 594kcal 19.8g 17.8g 84.9g 713mg	ブリの味噌 菜の花 竹輪のごま 切干と人参 エネルギー たん質 炭水化物 ナトリウム	焼 炒め のハリハリ おかず 242kcal 17.3g 11.7g 15.6g 820mg	ご飯セット 532kcal 22.2g 12.4g 78.5g 821mg
	ささか 大東 モ 大	フライ ン煮 ナス ピーナッ味増和え 330kcal 13.2g 17.8g 30.8g 762mg 467mg	表 表 乳麦落 ご飯セット 620kcal 18.1g 18.5g 93.7g 763mg 539mg	豚肉と野菜 切干大根とし 青のリポテ エネルギー たんぱく質 臓水化物 ナトリウム カリウム	の中華炒め らすの煮物 トサラダ おかず 264kcal 11.3g 14.9g 19.3g 778mg 528mg	麦 卵乳麦 ご飯セット 554kcal 16.2g 15.6g 82.2g 779mg 600mg	ホッケワラット 大参内の明のサラット 大多内のサラーエネルギー質 エネルギー質 ボルヤーカリウム	焼 セ そ南蛮 ダ おかず 286kcal 15. 6g 16. 2g 657mg 429mg	表 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	鶏肉ときのこの コーンと 挽 玉子スパサ エネルギー たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム カリウム	のバター醤油 肉の炒め物 ラダ おかず 304kcal 14.9g 17.1g 22.0g 712mg 398mg	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 594kcal 19.8g 17.8g 84.9g 713mg 470mg	ブリの味噌 菜の花 竹輪のごま参 エネルギー質 上の質が水化物 ナトリウム	焼めのハリハリ おかず 242kcal 17.3g 15.6g 820mg 403mg	ご飯セット 532kcal 22.2g 12.4g 78.5g 821mg 475mg
	ささか 大東モ 大き できる かく とう かく とう かく とう かく とう かく	フライ ン煮 ナス ピーナッ味増和え 330kcal 13.2g 17.8g 30.8g 762mg 467mg 161mg	表 表 乳麦落 ご飯セット 620kcal 18. 1g 18. 5g 93. 7g 763mg 539mg 238mg	豚肉と野菜 切干大根とし 青のリポテ エネルギー たんぱく質 脂質化物 ナトリウム リン	の中華炒め らすの煮物 トサラダ 264kcal 11.3g 14.9g 19.3g 778mg 528mg 156mg	表 卵乳麦 ご飯セット 554kcal 16. 2g 15. 6g 82. 2g 779mg 600mg 233mg	ホッケの照 人参グラット 関内のサラー エネルギー質 たん質 大トリウム カリウム リン	焼 セ そ南蛮 ダ おかず 286kcal 15.6g 16.2g 657mg 429mg 201mg	表 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	鶏肉ときのこの コーシンとがサ エネルギー エネル質 ボル・カリウム リン	のバター醤油 肉の炒め物 ラダ おかず 304kcal 14.9g 17.1g 22.0g 712mg 398mg 161mg	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 594kcal 19.8g 17.8g 84.9g 713mg 470mg 238mg	ブリの味噌 菜の花 竹輪のごま 切干と人 たんぽ たんぽ 大トリウム カリウム リン	焼めのハリハリ おかず 242kcal 17.3g 15.6g 820mg 403mg 148mg	ご飯セット 532kcal 22.2g 12.4g 78.5g 821mg 475mg 225mg
	ささか 大東 モ 大	フライ ン煮 ナス ピーナツ味噌和え おかず 330kcal 13. 2g 17. 8g 30. 8g 762mg 467mg 161mg 1. 9g	乳麦 麦 乳麦落 ご飯セット 620kcal 18.1g 18.5g 93.7g 763mg 539mg 238mg 1.9g	豚肉と野菜 切干大根とし 青のリポテ エネルギー たんぱく質 臓水化物 ナトリウム カリウム	の中華炒め トサラダ おかず 264kcal 11.3g 14.9g 19.3g 778mg 528mg 156mg 2.0g	麦 卵乳麦 ご飯セット 554kcal 16. 2g 15. 6g 82. 2g 779mg 600mg 233mg 2. 0g	ホッケワラット 大参内の明のサラット 大多内のサラーエネルギー質 エネルギー質 ボルヤーカリウム	焼 セ そ南蛮 ダ おかず 286kcal 15. 6g 16. 2g 657mg 429mg 201mg 1. 7g	乳麦 - 変 - 変 - 変 - 変 - 変 - 576 - 576 - 506 - 79 - 1g - 658 - 501 - 501 - 278 - 78 - 79 - 79	鶏肉ときのこの コーンと 挽 玉子スパサ エネルギー たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム カリウム	のバター醤油 肉の炒め物 ラダ おかず 304kcal 14.9g 17.1g 22.0g 712mg 398mg 161mg 1.8g	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 594kcal 19.8g 17.8g 84.9g 713mg 470mg 238mg 1.8g	ブリの味噌 菜の花 竹輪のごま参 エネルギー質 上の質が水化物 ナトリウム	焼めのハリハリ おかず 242kcal 17.3g 11.7g 15.6g 820mg 403mg 148mg 2.1g	ご飯セット 532kcal 22.2g 12.4g 78.5g 821mg 475mg 225mg
	ささか大というときによった。 エネルはく エネルはく に質水化物 エたんば質 ルトリウム ルドリウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム	フライ ン煮 ナス ピーナツ味噌和え おかず 330kcal 13.2g 17.8g 30.8g 762mg 467mg 161mg 1.9g おかず	乳麦 麦 乳麦落 C飯セット 620kcal 18.1g 18.5g 93.7g 763mg 539mg 238mg 1.9g	豚肉と野菜 切干大根とし 青のりボデ エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物 ナトリウム カリン 食塩相当量	の中華炒め トサラダ おかず 264kcal 11.3g 14.9g 19.3g 778mg 528mg 156mg 2.0g おかず	麦 卵乳麦 ご飯セット 554kcal 16. 2g 15. 6g 82. 2g 779mg 600mg 233mg 2. 0g	ホッケグラット 人参グラット 著雨のサラー エネルばり 上たいば 炭水化物 ナトリウム リンン 食塩相当量	焼 セ そ南蛮 ダ おかず 286kcal 15. 6g 16. 2g 657mg 429mg 201mg 1. 7g おかず	乳麦 麦 卵 ご飯セット 576kcal 20.5g 17.6g 79.1g 658mg 501mg 278mg 1.7g 二飯セット	鶏肉ときのこの コーンと検 玉子スパサ エネルギー たんぱ質 炭水化物 ナトリウム リンン 食塩相当量	のバター醤油 肉の炒め物 ラダ おかず 304kcal 14.9g 17.1g 22.0g 712mg 398mg 161mg 1.8g おかず	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 594kcal 19.8g 17.8g 84.9g 713mg 470mg 238mg 1.8g	ブリの味噌 菜の花 竹輪のごま参 エネルぱく たんぱ質 炭水化物 ナトリウム カリン 食塩相当量	焼めのハリハリ おかず 242kcal 17.3g 11.7g 15.6g 820mg 403mg 403mg 2.1g おかず	ご飯セット 532kcal 22.2g 12.4g 78.5g 821mg 475mg 225mg 2.1g
	ささか 大東モ とうこと かんしょう はんしょう はんしょく はんしん	フライ ン煮 ナス ピーナツ味噌和え おかず 330kcal 13. 2g 17. 8g 30. 8g 762mg 467mg 161mg 1. 9g おかず	乳麦 麦 乳麦落 C飯セット 620kcal 18.1g 18.5g 93.7g 763mg 238mg 1.9g 二飯セット 1640kcal	豚肉と野菜 切干大根とし 青のりポテ 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 エネルギー	の中華炒め トサラダ おかず 264kcal 11.3g 14.9g 19.3g 778mg 528mg 526mg 2.0g おかず	表 卵乳麦 ご飯セット 554kcal 16. 2g 15. 6g 82. 2g 779mg 600mg 233mg 2. 0g ご飯セット 1658kcal	ホッケの照 人参ののすり 基内のサラ エネルばく 所 度水化物 ナトリウム リリム 食塩相当量 エネルギー	焼 セ そ南蛮 ダ おかず 286kcal 15. 6g 16. 2g 657mg 429mg 201mg 1. 7g おかず	乳麦 麦 卵 - ご飯セット 576kcal 20.5g 17.6g 79.1g 658mg 501mg 278mg 1.7g 二飯セット 1637kcal	鶏肉ときのこの コーンと検 玉子スパサ エネルギー たんぱく 質 炭水化物 ナトリウム リリン 食塩相当量 エネルギー	のバター醤油 肉の炒め物 ラダ おかず 304kcal 14.9g 17.1g 22.0g 712mg 398mg 161mg 1.8g おかず 773kcal	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 594kcal 19.8g 17.8g 84.9g 713mg 470mg 238mg 1.8g ご飯セット	ブリの味噌 菜の花 竹輪のごま参 エネルギー たんぱく 臓水化物 ナトリウム リウム リウム リウム エネルギー	焼めのハリハリ おかず 242kcal 17.3g 11.7g 15.6g 820mg 403mg 403mg 148mg 2.1g おかず 811kcal	ご飯セット 532kcal 22. 2g 12. 4g 78. 5g 821mg 475mg 225mg 2. 1g ご飯セット 1681kcal
	ささか 大	フライ ン煮 ナス ピーナツ味噌和え おかず 330kcal 13.2g 17.8g 30.8g 762mg 467mg 161mg 1.9g おかず 770kcal 38.6g	乳麦 麦 乳麦落 18.1g 18.5g 93.7g 763mg 539mg 238mg 1.9g ご飯セット 1640kcal 53.3g	豚肉と野菜 切干大根とし 青のリポテ エネルポラ 上たんぱり 一 たんぱり カリン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	の中華炒め らすの煮物 トサラダ おかず 264kcal 11.3g 14.9g 19.3g 778mg 528mg 156mg 2.0g おかず 788kcal 39.0g	表 卵乳麦 ご飯セット 554kcal 16.2g 15.6g 82.2g 779mg 600mg 233mg 2.0g ご飯セット 1658kcal 53.7g	ホッケグラット 大変内のサップラット 大変内のサップラット エたんぱ質 炭水化物 ナトリウム リク塩 エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく	焼 セ そ南蛮 ダ おかず 286kcal 15.6g 16.9g 16.2g 657mg 429mg 201mg 1.7g おかず 767kcal 39.3g	現麦 麦 卵 ご飯セット 576kcal 20.5g 17.6g 79.1g 658mg 501mg 278mg 1.7g ご飯セット 1637kcal 54.0g	鶏肉ときのこの コーンと挽 玉子スパサ エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく	のバター醤油 肉の炒め物 ラダ おかず 304kcal 14.9g 17.1g 22.0g 712mg 398mg 16.1mg 1.8g あかず 773kcal 39.0g	乳麦 卵乳麦 	ブリの味噌 菜の花 竹輪のごま参 エネルギー質 炭水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー質	焼めのハリハリ おかず 242kcal 17.3g 11.7g 15.6g 820mg 403mg 148mg 2.1g おかず 811kcal 38.8g	ご飯セット 532kcal 22. 2g 12. 4g 78. 5g 821mg 475mg 225mg 2. 1g ご飯セット 1681kcal 53. 5g
	ささん ピリカ と	フライ ン煮 ナス ピーナツ味噌和え おかず 330kcal 13.2g 17.8g 30.8g 762mg 467mg 161mg 1.9g おかず 770kcal 38.6g 42.6g	乳麦 麦 乳麦落 ご飯セット 620kcal 18.1g 18.5g 93.7g 763mg 539mg 238mg 1.9g ご飯セット 1640kcal 53.3g 44.7g	豚肉と根ボー ボースのは、ボールのは、ボールのは、ボールのは、ボールのは、ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・	の中華炒め らすの煮物 トサラダ おかず 264kcal 11.3g 14.9g 19.3g 778mg 528mg 156mg 2.0g おかず 788kcal 39.0g 48.7g	表 卵乳表 ご飯セット 554kcal 16. 2g 15. 6g 82. 2g 779mg 600mg 233mg 2. 0g ご飯セット 1658kcal 53. 7g 50. 8g	ホッケックラット 大勢内のサックラックの ボッグラックの ボールが ボールが ボール・リウム カリン は ボートリウム リウム リウム ルボく ボー 大・リウム ルボく 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	焼 セ そ南蛮 ダ おかず 286kcal 15. 6g 16. 9g 16. 2g 657mg 429mg 201mg 1. 7g おかず 767kcal 39. 3g 44. 1g	果麦 夢 ご飯セット 576kcal 20.5g 17.6g 79.1g 658mg 501mg 278mg 1.7g ご飯セット 1637kcal 54.0g 46.2g	鶏肉ときのこの コーンスパリ エネルギー たんぱく 脂炭水化物 ナトリウム リウム リウム リカリン相当量 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 エネルばく エネルばく に対して、 にがし、 にがし、 にがし、 にがし、 にがし、 にがし にがし、 にがし、	のバター醤油 肉の炒め物 ラダ おかず 304kcal 14.9g 17.1g 22.0g 712mg 398mg 161mg 1.8g 1.8g 5.8vず 773kcal 39.0g 43.9g	乳麦 卵乳麦 ・ 1594kcal ・ 19.8g ・ 17.8g ・ 84.9g ・ 713mg ・ 470mg ・ 238mg ・ 1.8g ・ 二飯セット 1643kcal ・ 53.7g ・ 46.0g	ブリの花 竹竹干と人 竹竹干と人 が 前に かいで かいで が かいで が が かいで が が が が が が が が り が が り り り り り り り り	焼めのハリハリ おかず 242kcal 17.3g 11.7g 15.6g 820mg 403mg 148mg 2.1g おかず 811kcal 38.8g 47.6g	ご飯セット 532kcal 22. 2g 12. 4g 78. 5g 821mg 475mg 225mg 2 1g ご飯セット 1681kcal 53. 5g 49. 7g
	さき人ピリテン は かっと	フライ ン煮 ナス ピーナツ味噌和え おかず 330kcal 13.2g 17.8g 30.8g 762mg 467mg 161mg 1.9g おかず 770kcal 38.6g 42.6g 60.1g	乳麦 麦 乳麦落 ご飯セット 620kcal 18.1g 18.5g 93.7g 763mg 539mg 238mg 1.9g ご飯セット 1640kcal 53.3g 44.7g 248.8g	下である。 下である。 下である。 下である。 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	の中華炒め らすの煮物 トサラダ おかず 264kcal 11.3g 14.9g 19.3g 778mg 528mg 156mg 2.0g おかず 788kcal 39.0g 48.7g 47.3g	表 卵乳表 	ホッケックの 大変内ののサイン 大のののサイン 大のである。 ボールが、 ボーが、	焼 セ そ南蛮 ダ おかず 286kcal 15. 6g 16. 2g 657mg 429mg 201mg 1. 7g おかず 767kcal 39. 3g 44. 1g 50. 5g	果麦 夢 「ご飯セット 576kcal 20.5g 17.6g 79.1g 658mg 501mg 278mg 1.7g ご飯セット 1637kcal 54.0g 46.2g 239.2g	鶏肉ときのこの コーンスパッ エネルギー たんぱく 上たんぱく 上たりウム は塩インスパッ エネルギー カナトリウム は塩インスパッ はカーンに はカーンに はカーンに は大いで は大いで はいで はいで にいて にいて にいて にいて にいて にいて にいて にいて	のバター醤油 肉の炒め物 ラダ おかず 304kcal 14.9g 17.1g 22.0g 712mg 398mg 161mg 1.8g おかず 773kcal 39.0g 43.9g 57.1g	乳麦 卵乳麦 ・ 1594kcal ・ 19.8g ・ 17.8g ・ 84.9g ・ 713mg ・ 470mg ・ 238mg ・ 1.8g ・ 1643kcal ・ 53.7g ・ 46.0g ・ 245.8g	ブリの花 竹の花 竹い で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	焼めのハリハリ おかず 242kcal 17.3g 11.7g 15.6g 820mg 403mg 148mg 2.1g おかず 811kcal 38.8g 47.6g 53.0g	ご飯セット 532kcal 22.2g 12.4g 78.5g 821mg 475mg 225mg 2.1g ご飯セット 1681kcal 53.5g 49.7g 241.7g
	ささかの エ た 脂炭ナ カリ 食 エ た 化 質 化 り ウム ル ぱく	フライ ン煮 ナス ピーナツ味噌和え おかず 330kcal 13 2g 17 8g 30 8g 762mg 467mg 161mg 1.9g おかず 770kcal 38.6g 42.6g 60.1g 2201mg	表 表 乳 表落 ご飯セット 620kcal 18.1g 18.5g 93.7g 763mg 539mg 238mg 1.9g ご飯セット 1640kcal 53.3g 44.7g 248.8g 2204mg	豚肉と根ボー ボー 質 ボー カー	の中華炒め らすの煮物 トサラダ おかず 264kcal 11.3g 14.9g 19.3g 778mg 528mg 156mg 2.0g おかず 788kcal 39.0g 48.7g 47.3g 1909mg	表 卵乳表 	ホッケックの 大変内ののサイン 大が変内ののサイン エた脂炭水トリウン は、カリン塩相 エたル質 (物) カリン塩相 エたル質 (水) エスル質 (水)	焼 セ そ南蛮 ダ おかず 286kcal 15.6g 16.9g 16.2g 657mg 429mg 201mg 1.7g おかず 767kcal 39.3g 44.1g 50.5g 2070mg	果麦 夢 ご飯セット 576kcal 20.5g 17.6g 79.1g 658mg 501mg 278mg 1.7g 二飯セット 1637kcal 54.0g 46.2g 239.2g 2073mg	鶏肉ときのこの エー・スパップ エー・スパップ エー・スパップ エー・スパップ エー・スパップ エー・スパップ ボー・ファック 大カリウム リウム ルー・イン に関する ボー・カー・スパップ 大カリウム ルー・スパップ は、カー・	のバター醤油 肉の炒め物 ラダ おかず 304kcal 14.9g 17.1g 22.0g 712mg 398mg 161mg 1.8g おかず 773kcal 39.0g 43.9g 57.1g 2004mg	乳麦 卵乳麦 	ブリの花が切りです。 「中では、一では、一では、一では、一では、一では、一では、一では、一では、一では、一	焼めのハリハリ おかず 242kcal 17.3g 11.7g 15.6g 820mg 403mg 148mg 2.1g おかず 811kcal 38.8g 47.6g 53.0g 2254mg	ご飯セット 532kca1 22. 2g 12. 4g 78. 5g 821mg 475mg 225mg 2. 1g ご飯セット 1681kca1 53. 5g 49. 7g 241. 7g 2257mg
	さき人ピリテとせばるの エネルの質 木 ルリウム 地域 (物) 大 リリウ 地域 (地) ウム	フライ ン煮 ナス ピーナツ味噌和え 330kcal 13. 2g 17. 8g 30. 8g 762mg 467mg 161mg 1. 9g おかず 770kcal 38. 6g 42. 6g 60. 1g 2201mg 1279mg	表 表 乳麦落 ご飯セット 620kcal 18.1g 18.5g 93.7g 763mg 539mg 238mg 1.9g ご飯セット 1640kcal 53.3g 44.7g 248.8g 2204mg 1495mg	下のというでは、またのでは、またいでは、また	の中華炒め らすの煮物 トサラダ おかず 264kcal 11 3g 14 9g 19 3g 778mg 528mg 156mg 2 0g おかず 2 8kcal 39 0g 48 7g 47 3g 1909mg 1432mg	表 卵乳表 	ホッ参肉のサード 大小リケックの青ラー エたん質 化ウム はく かっしょ かんり 大・リウム は ボーリウム は ボー質 水 ル ボール ボール ボール ボール ボール ボール ボール ボール ボール ボ	焼 セ そ南蛮 ダ 286kcal 15. 6g 16. 2g 657mg 201mg 1. 7g 39. 3g 44. 1g 50. 5g 2070mg 1307mg	果麦 夢 ご飯セット 576kcal 20.5g 17.6g 79.1g 658mg 501mg 278mg 1.7g ご飯セット 1637kcal 54.0g 46.2g 239.2g 2073mg 1523mg	鶏肉とさのこの コーンスパー エネルギー 大・リウム 大・リウム 食塩相 半一質 エネんぽ ア・リウム は は エネんぱ で オーリウム は は エネんぱ で オーリウム は は は は は は は は は は は は は は は は は は は	のバター醤油 肉の炒め物 ラダ 304kcal 14.9g 17.1g 22.0g 712mg 398mg 161mg 1.8g まかず 773kcal 39.0g 43.9g 57.1g 2004mg 1472mg	乳麦 卵乳麦 	ブリの花 で	焼めのハリハリ おかず 242kcal 17.3g 11.7g 15.6g 820m 403mg 148mg 2.1g おかず 811kcal 38.8g 47.6g 53.0g 2254mg 1081mg	ご飯セット 532kcal 22. 2g 12. 4g 78. 5g 821mg 475mg 225mg 2. 1g ご飯セット 1681kcal 53. 5g 49. 7g 241. 7g 2257mg 1297mg
	ささんピッシュ という とう はいかい かいかい という とう という とう という とう という という という という と	フライ ン煮 ナス ピーナツ味噌和え おかず 330kcal 13. 2g 17. 8g 30. 8g 762mg 467mg 161mg 1. 9g おかず 770kcal 38. 6g 42. 6g 42. 6g 60. 1g 2201mg 1279mg 509mg	乳麦 麦 乳麦落 C20kcal 18.1g 18.5g 93.7g 763mg 539mg 1.9g 	豚肉と野菜とし青の大のサインの では、	の中華炒め トサラダ おかず 264kcal 11. 3g 14. 9g 19. 3g 778mg 528mg 52.0g おかず 788kcal 39. 0g 48. 7g 47. 3g 1909mg 1432mg 519mg	麦 卵乳麦 	ホッケックの 大変内ののサードを ボールが ボールが ボールが ボーリンム ボーリンム ボーリンム ボーリウム ボーリンム ボーリウム ボールが ボーが ボールが ボーが	焼 セ そ南蛮 ダ 286kcal 15. 6g 16. 2g 657mg 429mg 201mg 1. 7g おかず 767kcal 39. 3g 44. 1g 50. 5g 2070mg 1307mg 466mg	乳麦 麦 卵 ご飯セット 576kcal 20.5g 17.6g 79.1g 658mg 501mg 501mg 1.7g 二飯セット 1637kcal 54.0g 46.2g 239.2g 2073mg 1523mg 697mg	鶏肉ときのこの コーンスパー エたん質 水化ウム リウム リウム リウム リウム ボルぱ ボルリウム リウム ボルパリウム ボルパー ボルパー ボルパー ボルパー ボルパー ボルパー ボルパー ボルパー	のバター醤油 肉の炒め物 ラダ おかず 304kcal 14.9g 17.1g 22.0g 712mg 398mg 161mg 1.8g おかず 773kcal 39.0g 43.9g 57.1g 2004mg 1472mg 508mg	乳麦 卵乳麦 	ブリの花 で	焼めのハリハリ おかず 242kcal 17. 3g 11. 7g 15. 6g 820mg 403mg 148mg 2. 1g おかず 811kcal 38. 8g 47. 6g 53. 0g 2254mg 1081mg 421mg	ご飯セット 532kcal 22.2g 12.4g 78.5g 821mg 475mg 225mg 2.1g ご飯セット 1681kcal 53.5g 49.7g 241.7g 2257mg 1297mg 652mg
	さる人ピット エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリタ塩 ネんの質水・リウム 川 ボストリウム 一質 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	フライ ン煮 ナス ピーナツ味噌和え おかず 330kcal 13. 2g 17. 8g 30. 8g 762mg 467mg 161mg 1. 9g おかず 770kcal 38. 6g 42. 6g 60. 1g 2201mg 1279mg 509mg 5. 5g	乳麦 麦 乳麦落 18.1g 18.5g 93.7g 763mg 539mg 238mg 1.9g 二飯セット 1640kcal 53.3g 44.7g 248.8g 2204mg 140mg 5.5g	下の	の中華炒め らすの煮物 トサラダ おかず 264kcal 11. 3g 14. 9g 19. 3g 778mg 528mg 2. 0g おかず 788kcal 39. 0g 48. 7g 47. 3g 1909mg 1432mg 519mg 4. 8g	表 卵乳表 	ホッ参肉のサード かんり	焼 セ そ南蛮 ダ 286kcal 15. 6g 16. 2g 657mg 429mg 201mg 1. 7g おかず 767kcal 39. 3g 44. 1g 50. 5g 2070mg 1307mg 466mg 5. 3g	乳麦 麦 卵 - ご飯セット 576kcal 20.5g 17.6g 79.1g 658mg 501mg 278mg 1.7g 二飯セット 1637kcal 54.0g 46.2g 239.2g 2073mg 1523mg 697mg 5.3g	鶏肉ときのこで洗ザー エカリ食 エカリウム リウム サー質 水化リウム サーブ ボール	のバター醤油 肉の炒め物 ラダ おかず 304kcal 14.9g 17.1g 22.0g 712mg 398mg 161mg 1.8g おかず 773kcal 39.0g 43.9g 57.1g 2004mg 1472mg 508mg 5.1g	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 19.8g 17.8g 84.9g 713mg 470mg 238mg 1.8g — 飯セット 1643kcal 53.7g 46.0g 245.8g 2007mg 1688mg 739mg 5.1g	ブリの花 で	焼めのハリハリ おかず 242kcal 17.3g 11.7g 15.6g 820mg 403mg 4048mg 2.1g おかず 811kcal 38.8g 47.6g 53.0g 2254ng 1081mg 421mg 5.8g	ご飯セット 532kcal 22. 2g 12. 4g 78. 5g 821mg 475mg 2.25mg 2. 1g ご飯セット 1681kcal 53. 5g 49. 7g 241. 7g 2257mg 1297mg 652mg 5. 8g
合計	ささんピリラとそほろの エた脂炭ナカリ食 エたん質 水化リウム ルぱく かりり 塩 ネんの質 水化リウム ルぱく ルぱく アイン 相当 ギー質 エネん質 ボーリウ 相当 ギー質 エネル は ボーリウム 量 エネル は ボーリウム コープ は ボーリウム コープ は ボール ガーム コープ は ボール カース コール オール カース コール オール オール オール オール オール オール オール オール オール オ	フライ ン煮 ナス ピーナツ味噌和え おかず 330kcal 13. 2g 17. 8g 30. 8g 762mg 467mg 161mg 1. 9g おかず 770kcal 38. 6g 42. 6g 60. 1g 2201mg 1279mg 50.9mg 5. 5g 898kcal	乳麦 麦 乳麦落 乳麦落 18.1g 18.5g 93.7g 763mg 539mg 238mg 238mg 1.9g ご飯セット 1640kcal 53.3g 44.7g 248.8g 2204mg 1495mg 740mg 5.5g 1768kcal	豚肉と野根ボックス から できます できます できます できます できます できます できます かいま かいま かいま できます できます できます できます できます できます できます できま	の中華炒め らすの煮物 トサラダ おかず 264kcal 11.3g 14.9g 19.3g 778mg 528mg 156mg 2.0g おかず 788kcal 39.0g 48.7g 47.3g 1909mg 1432mg 519mg 4.8g 884kcal	表 卵乳表 	ホッケット 大変内ののサードを ボッケックのある。 エたん質 ボルリウム リタ塩 エたん質 ボルリウム リウム エたん質 ボルリウム エたん質 ボルリウム エたん質 ボルリウム エたん質 ボルリウム リウム エキー質 ボーリウム リウム エキー質 ボーリウム エキーが カリン 塩コネード カリン 塩コネード カリン 塩コネード カリン は エキーが カリン は エキーが カリン は エキーが カリン は エキーが カリン は エキーが カリン は エキーが カリン は エキーが カリン は エキーが カリン は エキーが カリン は エキーが カリン は エキーが カリン は エキーが カリン は エキーが カリン は カリン は エキーが カリン は は カリン は は カリン は カリン は は カリン は は カリン は は は は は は は は は は は は は	焼 セ そ南蛮 ダ 	乳麦 麦 卵 - ご飯セット 576kcal 20.5g 17.6g 79.1g 658mg 501mg 278mg 1.7g ご飯セット 1637kcal 54.0g 46.2g 239.2g 2073mg 1523mg 697mg 5.3g 1763kcal	鶏肉ときのこの コーンスパー エたん質 ボルリウム リウム エたん質 ボルリウム リウム エたん質 ボルリウム リウム エたん質 ボルリウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム	のバター醤油 肉の炒め物 ラダ おかず 304kcal 14.9g 17.1g 22.0g 712mg 398mg 161mg 1.8g おかず 773kcal 39.0g 43.9g 57.1g 2004mg 1472mg 501kcal	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 594kcal 19.8g 17.8g 84.9g 713mg 470mg 238mg 470mg 238mg 46.0g 245.8g 2007mg 1688mg 739mg 5.1g	ブリの花 で かっぱい で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	焼めのハリハリ おかず 242kcal 17.3g 11.7g 15.6g 820mg 403mg 148mg 2.1g おかず 811kcal 38.8g 47.6g 53.0g 2254mg 1081mg 421mg 5.8g 937kcal	ご飯セット 532kcal 22. 2g 12. 4g 78. 5g 821mg 475mg 225mg 2. 1g ご飯セット 1681kcal 53. 5g 49. 7g 241. 7g 2257mg 1297mg 652mg 5. 8g
合計	さくが、 これの	フライ ン煮 ナス ピーナツ味噌和え おかず 330kcal 13.2g 17.8g 30.8g 762mg 467mg 161mg 1.9g おかず 770kcal 38.6g 42.6g 60.1g 2201mg 1279mg 5.5g 898kcal 39.4g	乳麦 麦 乳麦落 ・ (20kcal 18.1g 18.5g 93.7g 763mg 539mg 238mg 1.9g 238mg 1.9g 238mg 1.9g 244.7g 248.8g 2204mg 1495mg 740mg 75.5g 1768kcal 54.1g	豚肉としています。 ボール では できない できない できない できない できない かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい かいかい か	の中華炒め らすの煮物 トサラダ おかず 264kcal 11.3g 14.9g 19.3g 778mg 528mg 156mg 2.0g おかず 788kcal 39.0g 48.7g 47.3g 1909mg 1432mg 519mg 4.8g 884kcal 39.8g	表 卵乳表 	ホッ参肉ののサードを関する。 エカリ 大変肉ののサード 大力リン はいから かんり	焼 セ そ南蛮 ダ おかず 286kcal 15. 6g 16. 9g 16. 2g 657mg 429mg 201mg 1. 7g おかず 767kcal 39. 3g 44. 1g 50. 5g 2070mg 1307mg 1307mg 466mg 45. 3g 893kcal 39. 9g	果麦 夢 「ご飯セット 576kcal 20.5g 17.6g 79.1g 658mg 501mg 278mg 1.7g 二飯セット 1637kcal 54.0g 46.2g 239.2g 2073mg 1523mg 697mg 5.3g 1763kcal	鶏肉ときのこの コーンスパッ エたんぽ質 ボルド・リウム リ食塩・オルば エたん質 ボルリウム リウム リウム リウム リウム リウム カリン塩 エたんぽ質 ボルリウム カリン塩 エたんぱ質 ボルリウム カリン塩 エたんぱ質 ボルリウム カリンム エたんぱ質 ボルリウム カリンム エたんぱ質 ボルリウム カリンム エたんぱ質 ボルリウム カリンム エたんぱ質 ボルリウム カリンム エたんぱ質 ボルリウム カリンム エたんぱで エたんぱで ボルド・リウム カリンム エたんぱく エたんな	のバター醤油 肉の炒め物 ラダ おかず 304kcal 14.9g 17.1g 22.0g 712mg 398mg 16.1mg 1.8g まかず 773kcal 39.0g 43.9g 57.1g 2004mg 1472mg 50.8mg 5.1g	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 19.8g 17.8g 84.9g 713mg 470mg 238mg 1.8g 1.8g 1.8d 2007mg 46.0g 245.8g 2007mg 1688mg 739mg 5.1g 1771kcal	ブリの花が切り ボーラ ボー では かいま かいま かい で で で で で で で で で で で で で で で で で で	焼めのハリハリ おかず 242kcal 17.3g 11.7g 15.6g 820mg 403mg 148mg 2.1g まかず 811kcal 38.8g 47.6g 53.0g 2254mg 1081mg 421mg 5.8g 937kcal	ご飯セット 532kca1 22. 2g 12. 4g 78. 5g 82 lmg 475mg 225mg 2. 1g ご飯セット 1681kca1 53. 5g 49. 7g 241. 7g 2257mg 1297mg 652mg 1807kca1 54. 1g
合計合計(さんピカラとそほどの エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ は れん質 化リウム リン塩 ネん質 化リウム 増 ルば 化リウム 増 ルば 化リウム 増 ルば の 物ム 量 一質 で 物 の ム 量 一質 で 物 の ない は かっと で かっと し で し で で かっと し で し で で し で で し で し で で し で し で し で	フライ ン煮 ナス ピーナツ味噌和え 330kcal 13. 2g 17. 8g 30. 8g 762mg 467mg 161mg 1. 9g おかず 770kcal 38. 6g 42. 6g 60. 1g 2201mg 1279mg 509mg 5. 5g 898kcal 39. 4g 42. 8g	乳麦 麦 乳麦落 ・ 18. 1g 18. 1g 18. 5g 93. 7g 763mg 539mg 238mg 1. 9g ご飯セット 1640kcal 53. 3g 44. 7g 248. 8g 2204mg 1495mg 740mg 5. 5g 1768kcal 54. 1g 44. 9g	下の大りり ボール	の中華炒め らすの煮物 トサラダ おかず 264kcal 11.3g 14.9g 19.3g 778mg 528mg 156mg 2.0g おかず 788kcal 39.0g 48.7g 47.3g 1909mg 1432mg 519mg 519mg 4.8g 884kcal 39.8g 48.9g	表 卵乳表 	ホ人鶏春 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ は ネん質 ボトリン 塩 ネん質 ボトリン 塩 ネん質 ボーリン 塩 エルボ サーカー サー 質 エカルば ヤー サー ガー サー で サー で サー で サー で サー で サー で サー	焼 セ そ南蛮 ダ おかず 286kcal 15.6g 16.9g 16.2g 657mg 429mg 201mg 1.7g おかず 767kcal 39.3g 44.1g 50.5g 2070mg 1307mg 466mg 5.3g 893kcal	果麦 夢 「ご飯セット 576kcal 20.5g 17.6g 79.1g 658mg 501mg 278mg 1.7g 「飯セット 1637kcal 54.0g 46.2g 239.2g 2073mg 1523mg 697mg 5.3g 1763kcal 54.6g 46.4g	鶏肉ときのこので、 エた脂炭水・トリウム エたん質水・トリウム ボー・ラン 相 ルばく エたん質水・トリウム サー・カリウム エたん質水・トリウム エたん質水・リウム サー・ラン 相 ルばく 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 エたん質 エたん質 エたん質 エたん質 エたん質 エたん質	のバター醤油 肉の炒め物 ラダ おかず 304kcal 14.9g 17.1g 22.0g 712mg 398mg 161mg 1.8g まかず 773kcal 39.0g 43.9g 57.1g 2004mg 1472mg 508mg 55.1g 901kcal	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 19.8g 17.8g 84.9g 713mg 470mg 238mg 1.8g 1.8g 二飯セット 1643kcal 53.7g 46.0g 245.8g 2007mg 1688mg 739mg 1771kcal 54.5g	ブ東 で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	焼めのハリハリ おかず 242kcal 17.3g 11.7g 15.6g 820mg 403mg 148mg 2.1g おかず 811kcal 38.8g 47.6g 53.0g 2254mg 1081mg 421mg 5.8g 937kcal 39.4g 47.8g	ご飯セット 532kcal 22. 2g 12. 4g 78. 5g 821mg 475mg 225mg 2 1g ご飯セット 1681kcal 53. 5g 49. 7g 241. 7g 2257mg 1297mg 652mg 58. 8g 1807kcal 54. 1g 49. 9g
合計合計(間	さんピカット エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食工 た脂炭 水 ハの 辛ゃほうの マネル質 水 トリン 相 ルば 化リウ 相ルば 化リウ 相ルば 化リウム 当年 人質 水 トリン 塩 ネル質 水 トリン 塩 ・	フライ ン煮 ナス ピーナツ味噌和え おかず 330kcal 13. 2g 17. 8g 30. 8g 762mg 467mg 161mg 1. 9g おかず 770kcal 38. 6g 42. 6g 60. 1g 2201mg 1279mg 509mg 5. 5g 898kcal	果妻 妻 乳麦落 「飯セット 620kcal 18.1g 18.5g 93.7g 763mg 539mg 238mg 1.9g 「飯セット 1640kcal 53.3g 44.7g 248.8g 2204mg 1495mg 740mg 5.5g 1768kcal 54.1g 44.9g 279.7g	下では、	の中華炒め らすの煮物 トサラダ おかず 264kcal 11.3g 14.9g 19.3g 778mg 528mg 156mg 2.0g おかず 788kcal 39.0g 48.7g 47.3g 1909mg 1432mg 519mg 519mg 4.8g 884kcal 39.8g 48.9g 70.3g	表 卵乳表 	ホ人鶏春 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ (東京 ボーリン は エ た	焼 セ そ南蛮 ダ おかず 286kcal 15. 6g 16. 2g 657mg 429mg 201mg 1. 7g おかず 767kcal 39. 3g 44. 1g 50. 5g 2070mg 1307mg 466mg 5. 3g 893kcal 39. 9g 44. 3g 81. 0g	果麦 夢 「ご飯セット 576kcal 20.5g 17.6g 79.1g 658mg 501mg 278mg 1.7g ご飯セット 1637kcal 54.0g 46.2g 239.2g 2073mg 1523mg 697mg 5.3g 1763kcal 54.6g 46.4g 46.4g 269.7g	鶏肉ときっとで、 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 増 ルリウム 増 ルボリウム 増 ルボック 増 ルボボック	あいまー醤油 肉の炒め物 ラダ 304kcal 14.9g 17.1g 22.0g 712mg 398mg 161mg 1.8g まかず 773kcal 39.0g 43.9g 57.1g 2004mg 1472mg 508mg 5.1g 901kcal 39.8g 44.1g 88.0g	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 19.8g 17.8g 84.9g 713mg 470mg 238mg 1.8g 1.8g 1.8g 238mg 1.8g 245.8g 2007mg 1648kgal 739mg 5.1g 1777kcal 54.5g 46.2g 276.7g	ブ菜竹切 エカリの花 で かい	焼めのハリハリ おかず 242kcal 17.3g 11.7g 15.6g 820mg 148mg 2.1g おかず 811kcal 38.8g 47.6g 53.0g 2254mg 1081mg 421mg 5.8g 937kcal 39.4g 47.8g 83.5g	ご飯セット 532kca1 22. 2g 12. 4g 78. 5g 821mg 475mg 225mg 2 1g ご飯セット 1681kca1 53. 5g 49. 7g 241. 7g 2257mg 1297mg 652mg 5. 8g 1807kcal 54. 1g 49. 9g 272. 2g
合計合計(間食	さくして、 こうでは、	フライ ン煮 ナス ピーナツ味噌和え おかず 330kcal 13. 2g 17. 8g 30. 8g 762mg 467mg 161mg 1. 9g まかず 770kcal 38. 6g 60. 1g 2201mg 1279mg 5. 5g 898kcal 39. 4g 42. 8g 91. 0g 2207mg	乳麦 素 乳麦落 「飯セット 620kcal 18. 1g 18. 5g 93. 7g 763mg 533mg 1. 9g 「飯セット 1640kcal 53. 3g 44. 7g 248. 8g 2204mg 1495mg 740mg 5. 5g 1768kcal 54. 1g 44. 9g 279. 7g 2210mg	下のという。 下のという。 下のという。 下のという。 下のという。 では、これでは、できないです。 できないでする。 できないできないできないできないできないできないできないできないできないできない	の中華炒め トサラダ 264kcal 11. 3g 14. 9g 19. 3g 778mg 528mg 156mg 2. 0g おかず 788kcal 39. 0g 48. 7g 47. 3g 1909mg 1432mg 519mg 4. 8g 884kcal 39. 8g 48. 9g 70. 3g 1915mg	表 卵乳表 	ホッ参肉雨のサードにより、カリ食塩の水のです。 また 一度 水の できまる かいばい かいり できまる かいばい かいり できまる かいばい かいり できまる かいがく かいがく かいがく かいがく かいがく かいがい かいがい かいがい	焼 セ そ南蛮 ダ 286kcal 15. 6g 16. 2g 657mg 429mg 201mg 1. 7g 39. 3g 44. 1g 50. 5g 2070mg 1307mg 466mg 5. 3g 893kcal 39. 9g 44. 3g 81. 0g 2072mg	乳麦 夢	鶏肉とさのこで、 エた脂炭ナカリン塩 ネん質 水リウム 食 エたん質 水リウム 食 エたん質 水リウム 食 エたん質 水リウム は ルギく エたん質 水リウム は ルギく エた脂炭ナカリン塩 エた脂炭ナカリカム サカム エた脂炭ナカリカム エた脂炭ナカリカム サカム ボー質 ボーリウム エーク	のバター醤油 肉の炒め物 ラダ 304kcal 14.9g 17.1g 22.0g 712mg 398mg 161mg 1.8g おかず 773kcal 39.0g 43.9g 57.1g 2004mg 1472mg 508mg 5.1g 901kcal 39.8g 44.1g 88.0g 2010mg	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 	ブリの花のでは、大きな、大きな、大きな、大きな、大きな、大きな、大きな、大きな、大きな、大きな	焼めのハリハリ おかず 242kcal 17.3g 11.7g 15.6g 820mg 403mg 404mg 2.1g おかず 811kcal 38.8g 47.6g 53.0g 2254mg 1081mg 421mg 5.8g 937kcal 39.4g 47.8g 83.5g 2256mg	ご飯セット 532kca1 22. 2g 12. 4g 78. 5g 821mg 475mg 225mg 2. 1g ご飯セット 1681kca1 53. 5g 49. 7g 2257mg 1297mg 652mg 5. 8g 1807kca1 54. 1g 49. 9g 272. 2g 2259mg
合計 合計 間食込	さんピカウス エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ ネん質水トリン塩 ネん質水トリン 相 ルばく 化リウ 相 ルばく 化リウ 相 ルばく 化リウム サウム 一質 ・ 一質 ・ 一質 ・ 物ム 量 一質 ・ 物ム 量 一質	フライ ン煮 ナス ピーナツ味噌和え おかず 330kcal 13. 2g 17. 8g 30. 8g 762mg 467mg 161mg 1. 9g おかず 770kcal 38. 6g 42. 6g 60. 1g 2201mg 1279mg 5. 5g 898kcal 39. 4g 42. 8g 91. 0g 2207mg 1399mg	乳麦 素 乳麦落 二飯セット 620kcal 18.1g 18.5g 93.7g 763mg 539mg 238mg 1.9g 二飯セット 1640kcal 53.3g 44.7g 2248.8g 2204mg 1495mg 740mg 5.5g 1768kcal 54.1g 44.9g 279.7g 2210mg 1615mg	下では、	の中華炒め トサラダ おかず 264kcal 11. 3g 14. 9g 19. 3g 778mg 528mg 156mg 2. 0g おかず 788kcal 39. 0g 48. 7g 47. 3g 1909mg 1432mg 519mg 4. 8g 884kcal 39. 8g 48. 9g 70. 3g 1915mg 1545mg	表 卵乳表 	ホッ参肉雨のサービー 大小リウム 大力リ食 エた脂炭ナカリ食 エたん質 ボーリン 相 エ たん質 ボーリン 相 エ たんで ボーリン 相 エ たんで ボーリウム 当 一質 ボーリウム サービー 物 ム リウム リウム リウム リウム リーク ボーリウム リークム サービー 物 カム カーリウム オーター アード・アード・アード・アード・アード・アード・アード・アード・アード・アード・	焼 セ そ南蛮 ダ 286kcal 15. 6g 16. 9g 16. 2g 657mg 429mg 201mg 1. 7g おかず 767kcal 39. 3g 44. 1g 50. 5g 2070mg 1307mg 466mg 5. 3g 893kcal 39. 9g 44. 3g 81. 0g 2072mg 1421mg	乳麦 麦 卵 こ飯セット 576kcal 20.5g 17.6g 79.1g 658mg 501mg 278mg 1.7g 1637kcal 54.0g 46.2g 239.2g 2073mg 1523mg 697mg 5.3g 1763kcal 54.6g 46.4g 269.7g 2075mg 1637mg 1637mg 1637mg 1637mg 1637mg 1637mg 1637mg 1637mg 1637mg 1763kcal 1637mg 1637mg 1637mg 1637mg 1637mg 1637mg 1637mg 1637mg 1637mg 1763kcal 1637mg 1637mg 1637mg 1637mg 1637mg 1637mg 1768kcal 1637mg 1637mg 1637mg 1637mg 1637mg 1637mg 1637mg 1637mg 1637mg 1798kcal 1637mg 1637mg 1637mg 1798kcal 1637mg 1637mg 1637mg 1637mg 1637mg 1798kcal 1637mg 163	鶏肉ときのとで、 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 1 大り 1	のバター醤油 肉の炒め物 ラダ 304kcal 14.9g 17.1g 22.0g 712mg 39.8mg 161mg 1.8g おかず 773kcal 39.0g 43.9g 57.1g 2004mg 1472mg 508mg 5.1g 901kcal 39.8g 44.1g 88.0g 2010mg 1592mg	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 19.8g 17.8g 84.9g 713mg 470mg 238mg 1.8g 238mg 1.8g 2007mg 46.0g 245.8g 2007mg 1688mg 739mg 5.1g 1771kcal 54.5g 46.2 g 276.7 g 2013mg 1808mg	ブリの花のでは、また、 上 た に に に に に に に に に	焼めのハリハリ おかず 242kcal 17. 3g 11. 7g 15. 6g 820mg 403mg 148mg 2. 1g おかず 811kcal 38. 8g 47. 6g 53. 0g 2254mg 1081mg 421mg 5. 8g 937kcal 39. 4g 47. 8g 83. 5g 2256mg 1195mg	ご飯セット 532kcal 22. 2g 12. 4g 78. 5g 821mg 475mg 225mg 2. 1g ご飯セット 1681kcal 53. 5g 49. 7g 241. 7g 2257mg 1297mg 652mg 5. 8g 1807kcal 54. 1g 49. 9g 272. 2g 2259mg 1411mg
合計 合計 間食込	さくして、 こうでは、	フライ ン煮 ナス ピーナツ味噌和え おかず 330kcal 13. 2g 17. 8g 30. 8g 762mg 467mg 161mg 1. 9g まかず 770kcal 38. 6g 60. 1g 2201mg 1279mg 5. 5g 898kcal 39. 4g 42. 8g 91. 0g 2207mg	乳麦 素 乳麦落 18.1g 18.5g 93.7g 763mg 539mg 238mg 1.9g 二飯セット 1640kcal 53.3g 44.7g 248.8g 2204mg 740mg 5.5g 1768kcal 54.1g 44.9g 279.7g 2210mg 1615mg 754mg	下のという。 下のという。 下のという。 下のという。 下のという。 では、これでは、できないです。 できないでする。 できないできないできないできないできないできないできないできないできないできない	の中華炒め トサラダ 264kcal 11. 3g 14. 9g 19. 3g 778mg 528mg 156mg 2. 0g おかず 788kcal 39. 0g 48. 7g 47. 3g 1909mg 1432mg 519mg 4. 8g 884kcal 39. 8g 48. 9g 70. 3g 1915mg	表 卵乳表 	ホッ参肉雨のサードにより、カリ食塩の水のです。 また 一度 水の できまる かいばい かいり できまる かいばい かいり できまる かいばい かいり できまる かいがく かいがく かいがく かいがく かいがく かいがい かいがい かいがい	焼 セ そ南蛮 ダ 286kcal 15. 6g 16. 2g 657mg 429mg 201mg 1. 7g 39. 3g 44. 1g 50. 5g 2070mg 1307mg 466mg 5. 3g 893kcal 39. 9g 44. 3g 81. 0g 2072mg	乳麦 麦 野 ご飯セット 576kcal 20.5g 17.6g 79.1g 658mg 501mg 278mg 1.7g ご飯セット 1637kcal 54.0g 46.2g 239.2g 2073mg 1523mg 697mg 5.3g 1763kcal 54.6g 46.4g 269.7g 2075mg 1637mg 703mg	鶏肉とさのこで、 エた脂炭ナカリン塩 ネん質 水リウム 食 エたん質 水リウム 食 エたん質 水リウム 食 エたん質 水リウム は ルギく エたん質 水リウム は ルギく エた脂炭ナカリン塩 エた脂炭ナカリカム サカム エた脂炭ナカリカム エた脂炭ナカリカム サカム ボー質 ボーリウム エーク	のバター醤油 肉の炒め物 ラダ 304kcal 14.9g 17.1g 22.0g 712mg 398mg 161mg 1.8g おかず 773kcal 39.0g 43.9g 57.1g 2004mg 1472mg 508mg 5.1g 901kcal 39.8g 44.1g 88.0g 2010mg	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 19.8g 17.8g 84.9g 713mg 470mg 238mg 1.8g — 飯セ小 1643kcal 53.7g 46.0g 245.8g 2007amg 1771kcal 54.5g 46.2g 276.7g 2013mg 1808mg 753mg	ブリの花のでは、大きな、大きな、大きな、大きな、大きな、大きな、大きな、大きな、大きな、大きな	焼めのハリハリ おかず 242kcal 17.3g 11.7g 15.6g 820mg 403mg 404mg 2.1g おかず 811kcal 38.8g 47.6g 53.0g 2254mg 1081mg 421mg 5.8g 937kcal 39.4g 47.8g 83.5g 2256mg	ご飯セット 532kca1 22. 2g 12. 4g 78. 5g 821mg 475mg 225mg 2 1g ご飯セット 1681kca1 53. 5g 49. 7g 241. 7g 2257mg 1297mg 652mg 5. 8g 1807kca1 54. 1g 49. 9g 272. 2g 2259mg



お食事の作り方





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 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♪







[※]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。