週間献立表(カロリー調整食1440)

6生活協同組合コープしが

		0000/5	1 \	-	0070/4	. \		0000/	. \		0000/	_\		0 0 1 0 0 7	A \
	★ごはん	<u>0月6日(月</u> 120~)] <u> </u>	<u>120~</u>	()		<u>0月8日(オ</u>	()	 <u></u>	<u> 0月9日(木</u> 120~	()		<u>0月10日(会</u>	
			<u> </u>	★ごはん	1ZUg	ensi +	★ごはん		31 +	★ごはん			★ごはん		20 21 ±
	白菜とがん		麦	大豆とキャベ			鶏肉のカ		乳麦	豚肉とこ	ぼうの煮物	麦		白菜の煮物	
	竹輪のご	ま炒め	麦	鶏ミンチと小	小松菜の煮物	乳麦	油揚げと菜	の花の煮物	麦	ツナと大豆	豆の炒め煮	麦	油揚げの	玉子とじ	
	カリフラワー	-の甘酢漬け		人参とコーンの	ワツナマヨ和え	卵麦	カリフラワーのビ	ーナッツ味噌和え	乳麦落	キャベツのあっ	っさり昆布和え		和風サラ	ダ	卵
朝		おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット
食	エネルギー	165kcal		エネルギー		370kca1		184kcal		エネルギー	193kcal		エネルギー	185kcal	378kca1
	たんぱく質			たんぱく質	10. 9g		たんぱく質	11. 3g	14. 6g	たんぱく質	13. 9g	17. 2g	たんぱく質	8. 8g	12. 1g
	脂質	7. 2g	7.7g	脂質	8. 0g	8. 5g	脂質	8. 6g	9. 1g	脂質	8. 2g	8. 7g	脂質	10. 1g	10. 6g
	^{胆貝} 炭水化物	7. 2g 16. 3g		^{朋長} 炭水化物	16. 0g	57. 9g	加良 炭水化物	17. 0g	58. 9g	加良 炭水化物	16. 5g	58. 4g	<u> </u>	15. 2g	57. 1g
	大トリウム	742mg	743mg	ナトリウム	658mg		ナトリウム	656mg	657mg	灰水 LL 4分 ナトリウム	591mg	592mg	ナトリウム		744mg
)													
	食塩相当量		1. 9g	食塩相当量	1.7g	1. 7g	食塩相当量		1. 7g	食塩相当量		1. 5g	食塩相当量		1. 9g
	★ごはん			★ごはん	120g		★ごはん	120g		★ごはん	120g		★ごはん		
	サワラの	味噌煮			肉の煮物	麦	メンチカ	ツ	乳麦	ブリのご	ま焼	麦	鶏のいそ	ベ焼	麦 乳麦
	チンゲン菜とピー	-マンのソテー	乳麦	高野豆腐の	洋風炒り煮	乳麦え	ブロッコ	リー		塩ゆでア	スパラ		ミックス		乳麦
	鶏と蓮根の	ピリ辛煮	麦	キャベツと卵の	塩レモンパスタ	卵乳麦	麩とえのき	のさっと煮	麦	かぶのさっぱ	ぱりポン酢煮	麦	野菜のチリ	丿ソース煮	麦
	キャロッ	トラペ	麦				キャベツとベー	-コンの煮浸し	卵乳麦	白菜と挽	肉の旨煮	麦	菜の花としめ	りじの和え物	麦
						·····							·		
昼金			†	†		 	 		†·····	ļ		†	†····		
食		おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット
	エネルギー	248kca1		エネルギー		432kca1	エネルギー		424kcal	エネルギー	210kca1		エネルギー	248kca1	441kcal
	たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質	9. 5g		たんぱく質	15. 9g		たんぱく質	17. 5g	20. 8g
	脂質	10. 4g	11. 5g	脂質	13. 1g	17. 1g	脂質	13. 1g	13. 6g	脂質	10. 8g	11. 3g	脂質	17. 5g	13. 1g
				カリカ 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		13. 0g	川貝 コマルサ	10. Ig		<u> </u>	10. og				
	炭水化物	18. 7g		炭水化物	17. 0g		炭水化物	18. 3g	60. 2g	炭水化物	11.3g	53. 2g	炭水化物		57. 5g
	ナトリウム	733mg		ナトリウム	784mg		ナトリウム	589mg	590mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム		723mg
	食塩相当量		1.9g	食塩相当量		2. 0g	食塩相当量		1. 5g	食塩相当量		1.9g	食塩相当量		1.8g
間食	◎牛乳18	0g		◎牛乳18	80g		◎牛乳18	0g		◎牛乳18	80g		◎牛乳18	80g	
印及															
	◎りんご				プフルー	ツ200g	◎キウイ		150g	◎バナナ	90g		◎キウイ	フルーツ	150g
	★ごはん	120g		★ごはん	120g		★ごはん	120g		★ごはん	90g 120g		◎キウイ ★ごはん	フルーツ 120g	
	★ごはん 鶏の柚子	120g 胡椒焼	麦	★ごはん	120g		★ごはん	120g		★ごはん 鶏肉マス	90g 120g タード	麦	◎キウイ ★ごはん	フルーツ 120g	
	★ごはん 鶏の柚子 人参グラ	120g 胡椒焼 ッセ	麦乳麦	★ごはん 豚肉と野菜の	·120g カトマト炒め		★ごはん ホッケの	120g 酒粕焼		★ごはん 鶏肉マス	90g 120g タード	麦乳麦	◎キウイ★ごはん白身魚の和原	フルーツ 120g _{虱きのこあん}	麦
	★ごはん 鶏の柚子 人参グラ	120g 胡椒焼 ッセ	到妻	★ごはん 豚肉と野菜の ぜんまいと	120g Dトマト炒め ミンチの煮物	到.麦	★ごはん ホッケの 人参のき	120g 酒粕焼 んぴら	麦麦	★ごはん 鶏肉マス 人参グラ	90g 120g タード ッセ	麦 乳麦 卵乳麦	◎キウイ★ごはん白身魚の和原ひとくち	フル <u>ーツ</u> 120g ^{風きのこあん} がんも煮	麦
	★ごはん 鶏の柚子 人参グラ 大根とごぼ	120g 胡椒焼 ッセ うの甘辛煮	乳麦 麦	★ごはん 豚肉と野菜の ぜんまいと	·120g カトマト炒め	到.麦	★ごはん ホッケの 人参のき インゲンの	120g 酒粕焼 んぴら o生姜炒め	麦麦麦	★ごはん 鶏肉マス 人参グラ	90g 120g タード ッセ	卵乳麦	◎キウイ★ごはん白身魚の和原	フル <u>ーツ</u> 120g ^{風きのこあん} がんも煮	
	★ごはん 鶏の柚子 人参グラ	120g 胡椒焼 ッセ うの甘辛煮	乳麦 麦	★ごはん 豚肉と野菜の ぜんまいと	120g Dトマト炒め ミンチの煮物	到.麦	★ごはん ホッケの 人参のき	120g 酒粕焼 んぴら o生姜炒め	麦麦麦	★ごはん 鶏肉マス 人参グラ	90g 120g タード ッセ	麦 乳麦 卵乳麦 麦	◎キウイ★ごはん白身魚の和原ひとくち	フル <u>ーツ</u> 120g ^{風きのこあん} がんも煮	麦
	★ごはん 鶏の柚子 人参グラ 大根とごぼ	120g 胡椒焼 ッセ うの甘辛煮	乳麦 麦	★ごはん 豚肉と野菜の ぜんまいと	120g Dトマト炒め ミンチの煮物	到.麦	★ごはん ホッケの 人参のき インゲンの	120g 酒粕焼 んぴら o生姜炒め	麦麦麦	★ごはん 鶏肉マス 人参グラ	90g 120g タード ッセ	卵乳麦	◎キウイ★ごはん白身魚の和原ひとくち	フル <u>ーツ</u> 120g ^{風きのこあん} がんも煮	麦
B	★ごはん 鶏の柚子 人参グラ 大根とごぼ	120g 胡椒焼 ッセ うの甘辛煮	乳麦 麦	★ごはん 豚肉と野菜の ぜんまいと	120g Dトマト炒め ミンチの煮物	到.麦	★ごはん ホッケの 人参のき インゲンの	120g 酒粕焼 んぴら o生姜炒め	麦麦麦	★ごはん 鶏肉マス 人参グラ	90g 120g タード ッセ	卵乳麦	◎キウイ★ごはん白身魚の和原ひとくち	フル <u>ーツ</u> 120g ^{風きのこあん} がんも煮	麦
夕食	★ごはん 鶏の柚子 人参グラ 大根とごぼ	120g 胡椒焼 ッセ うの甘辛煮 おひたし	乳麦 麦 麦	★ごはん 豚肉と野菜の ぜんまいと	120g カトマト炒め ミンチの煮物 あんかけ	乳麦麦	★ごはん ホッケの 人参のき インゲンの	120g 酒粕焼 んぴら 0生姜炒め 「のおひたし	麦麦麦麦麦	★ごはん 鶏肉マス 人参グラ	90g 120g タード ッセ ペペロンチーク ナムル		◎キウイ★ごはん白身魚の和!ひとくち切干と人参	フルーツ 120g Leocakん がんも煮 のハリハリ	麦麦麦
	★ごはん 鶏の柚子 人参グラ 大根とごぼ 法蓮草の	120g 胡椒焼 ッセ うの甘辛煮 おひたし おかず	乳麦 麦 麦 ご飯セット	★ごはん 豚肉と野菜の ぜんまいとき 麩の野菜	120g カトマト炒め ミンチの煮物 あんかけ	乳麦麦	★ごはん ホッケの 人参のき インゲンの 若芽としらす	120g 酒粕焼 んぴら ウ生姜炒め 「のおひたし おかず	麦麦麦麦麦	★ごはん 鶏肉マス 人参グラ ^{プロッコリーの} 三色野菜	90g 120g タード ッセ ペペロンチーノ ナムル おかず	卵乳表表	◎キウイ★ごはん白身魚の和店ひとくち切干と人参	フルーツ 120g 動きのこあん がんも煮 のハリハリ	麦麦麦麦
	★ごはん 鶏の柚子 人参グラ 大根とごぼ 法蓮草の	120g 胡椒焼 ッセ うの甘辛煮 おひたし おかず 210kcal	乳麦 麦 麦 ご飯セット 403kcal	★ごはん 豚肉と野菜の ぜんまいとき 麩の野菜	120g ウトマト炒め ミンチの煮物 あんかけ おんかげ 219kcal	乳麦 麦 ご飯セット 412kcal	★ごはん ホッケの 人参のき インゲンの 若芽としらす	120g 酒粕焼 んぴら 0生姜炒め つまひたし おかず 223kcal	麦 麦 麦 麦 ご飯セット 416kcal	★ごはん 鶏肉マス 人参グラ プロッコリーの 三色野菜	90g 120g タード ッセ ペペロンチー/ ナムル おかず 218kcal	- 駅乳表表表 - ご飯セット - 411kcal	◎キウイ ★ごはん 白身魚の和胆 ひとくち 切干と人参	フルーツ 120g ************************************	麦 麦 麦 ご飯セット 376kcal
	★ごはん 鶏の柚子 人参グラ 大根とごぼ 法蓮草の エネルギー たんぱく質	120g 胡椒焼 ッセ うの甘辛煮 おひたし おかず 210kcal 16.1g	乳麦 麦 ご飯セット 403kcal 19.4g	★ごはん 豚肉と野菜の ぜんまいとき 麩の野菜 エネルギー たんぱく質	120g ウトマト炒め ミンチの煮物 あんかけ おかず 219kcal 14.9g	乳麦 麦 ご飯セット 412kcal 18.2g	★ごはん ホッケの 人参のき インゲンの 若芽としらす エネルギー たんぱく質	120g 酒粕焼 んぴら 0生姜炒め つまひたし おかず 223kcal 18.4g	麦 麦 麦 ご飯セット 416kcal 21.7g	★ごはん 鶏肉マス 人参グラ プロッコリーの 三色野菜 エネルギー たんぱく質	90g 120g タード ッセ ペペロンチー/ ナムル おかず 218kcal 12.8g	- - - - - - - - - -	◎キウイ★ごはん白身魚の和見ひとくち切干と人参エネルギーたんぱく賃	フルーツ 120g ^{風きのこあん} がんも煮 のハリハリ まかず 183kcal 14.3g	麦 麦 麦 麦 ご飯セット 376kcal 17.6g
	★ごはん 鶏の柚子 人参グラ 大根とごぼ 法蓮草の エネルギー たんぱく質 脂質	120g 胡椒焼 ッセ うの甘辛煮 おひたし おかず 210kcal 16.1g 11.5g	乳麦 麦 - ご飯セット 403kcal 19.4g 12.0g	★ごはん 豚肉と野菜の ぜんまいと 数の野菜 エネルギー たんぱく質 脂質	120g ウトマト炒め ミンチの煮物 あんかけ おかず 219kcal 14.9g 10.3g	乳麦 麦 ご飯セット 412kcal 18.2g 10.8g	★ごはん ホッケの 人ががかの 若芽としらす エネルギー たんぱく質 脂質	120g 酒粕焼 んぴら 5生姜炒め つまひたし よかず 223kcal 18.4g 8.5g	麦 麦 麦 麦 麦 ————————————————————————————	★ごはん 鶏肉マス 人参グラ ラロッコリーの 三色野菜 エネルギー たんぱく質 脂質	90g 120g タード ッセ ペペロンチー/ ナムル 218kcal 12.8g 13.2g	駅乳麦 麦 ご飯セット 411kcal 16.1g 13.7g	◎キウイ ★ごはん 白身魚の和見ひとくち 切干と人参 エネルギー たんぱく質 脂質	フルーツ 120g ■きのこあん がんも煮 のハリハリ おかず 183kcal 14.3g 9.7g	麦 麦 麦 ~ ご飯セット 376kcal 17. 6g 10. 2g
	★ごはん 鶏の柚子 人参グラ 天根とごぼ 法蓮草の エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	120g 胡椒焼 ッセ うの甘辛煮 おひたし 210kcal 16.1g 11.5g 9.6g	乳麦 麦 ご飯セット 403kcal 19.4g 12.0g 51.5g	★ごはん	120g ウトマト炒め ミンチの煮物 あんかけ 219kcal 14.9g 10.3g 16.5g	乳麦 麦 ご飯セット 412kcal 18.2g 10.8g 58.4g	★ごはん ホッケの 人での インゲンの 若芽としらす たんぱく質 脂質 炭水化物	120g 酒粕焼 んぴら 5生姜炒め つまひたし よかず 223kcal 18.4g 8.5g 16.1g	麦 麦 麦 麦 麦 416kcal 21.7g 9.0g 58.0g	★ごはん 鶏肉マスラ カラグロッコリーの 三色野菜 エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物	90g 120g タード ッセ ペペロンチー/ ナムル 218kcal 12.8g 13.2g 12.4g	原乳表 麦 ご飯セット 411kcal 16.1g 13.7g 54.3g	◎キウイ★ごはん白身魚の和見ひとくち切干と人参エネルギーたんぱく質脂質炭水化物	フルーツ 120g ■きのこあん がんも煮 のハリハリ まかず 183kcal 14.3g 9.7g 8.4g	麦 麦 麦 - ご飯セット 376kcal 17. 6g 10. 2g 50. 3g
	★ごはん 鶏の柚子 人様とごぼ 法蓮草の エネルギー たんぱく質 脂質 炭水 化物 ナトリウム	120g 胡椒焼 ッセ うの甘辛煮 おひたし よかず 210kcal 16.1g 11.5g 9.6g 736mg	乳麦 麦 之飯セット 403kcal 19.4g 12.0g 51.5g 737mg	★ごはん 豚肉と野菜の ぜんまいとき 麩の野菜 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	120g ウトマト炒め ミンチの煮物 あんかけ 219kcal 14.9g 10.3g 16.5g 701mg	乳麦 麦 ご飯セット 412kcal 18.2g 10.8g 58.4g 702mg	★ごはん ホッケの 人参のさ インゲンの 若芽としらす エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	120g 酒粕焼 んぴら 5生姜炒め つまひたし よかず 223kcal 18.4g 8.5g 16.1g 793mg	麦 麦 麦 麦 之 416kcal 21.7g 9.0g 58.0g 794mg	★ごはん 鶏肉マス 人参グララスロッコリーの 三色野菜 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	90g 120g タード ッセ ペペロンチー/ ナムル 218kcal 12.8g 13.2g 12.4g 730mg	原乳表 麦 ご飯セット 411kcal 16.1g 13.7g 54.3g 731mg	 ◎キウイ ★ごはん 日身魚の和県 ひとくち 切干と人参 エネルギーたんぱく質脂質 炭水化物ナトリウム	フルーツ 120g ■きのこあん がんも煮 のハリハリ まかず 183kcal 14.3g 9.7g 8.4g 584mg	麦 麦 麦 麦
	★ごはん 鶏の柚子 人参グラ 天根とごぼ 法蓮草の エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	120g 胡椒焼 ッセ うの甘辛煮 おひたし よかず 210kcal 16.1g 11.5g 9.6g 736mg 1.9g	乳麦 麦 ご飯セット 403kcal 19. 4g 12. 0g 51. 5g 737mg 1, 9g	★ごはん 豚肉と野菜の ぜんまいとき 麩の野菜 エネルギー たんぱく質 脂質 ボルセ物 ナトリウム 食塩相当量	120g ウトマト炒め ミンチの煮物 あんかけ おかず 219kcal 14.9g 10.3g 701mg 1.8g	乳麦 麦 ご飯セット 412kcal 18. 2g 10. 8g 58. 4g 702mg 1. 8g	★ごはんホッケの 人参のからイングンの 若芽としらす エネルギーたんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	120g 酒粕焼 んぴら D生姜炒め のおひたし おかず 223kcal 18. 4g 8. 5g 16. 1g 793mg 2. 0g	麦 麦 麦 麦 之 416kcal 21.7g 9.0g 58.0g 794mg 2.0g	★ごはんス	90g 120g タード ツセ ペペロンチーノ ナムル まかず 218kcal 12.8g 13.2g 12.4g 730mg 1.9g	原乳表 麦 ご飯セット 411kcal 16.1g 13.7g 54.3g 731mg	◎キウイ ★ごはん 白身魚の和胆 ひとくち 切干と人 を エネルギー たんぱく質 脂質 ボトリカー	フルーツ 120g Leoこあん がんも煮 のハリハリ 183kcal 14.3g 9.7g 8.4g 584mg 1.5g	麦 麦 麦 ご飯セット 376kcal 17. 6g 10. 2g 50. 3g 585mg 1, 5g
	★ごはん 鶏の柚子 人様とご覧 法蓮草の エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	120g 胡椒焼 ッセ うの甘辛煮 おひたし よかず 210kcal 16.1g 11.5g 9.6g 736mg 1.9g おかず	乳麦 麦 麦 - ご飯セット 403kcal 19.4g 12.0g 51.5g 737mg 1.9g	★ごはん	120g ウトマト炒め ミンチの煮物 あんかけ 219kcal 14.9g 10.3g 16.5g 701mg 1.8g	乳麦 麦 ——二飯セット 412kcal 18.2g 10.8g 58.4g 702mg 1.8g ——二飯セット	★ごはんホッケの 人参のさん インゲンの 若芽としらす エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 大トリウム 食塩相当量	120g 酒粕焼 んぴら 0生姜炒め つおひたし おかず 223kcal 18. 4g 8. 5g 16. 1g 793mg 2. 0g おかず	麦 麦 麦 麦 麦 ————————————————————————————	★ごはん 鶏肉マス 人参グラ ブロッコリーの 三色野菜 エネルギー たんぱく質 脂水化物 ナトリウム 食塩相当量	90g 120g タード ツセ ペペロンチーノ ナムル 218kcal 12.8g 13.2g 12.4g 730mg 1.9g	原乳表 表 ご飯セット 411kcal 16.1g 13.7g 54.3g 731mg 1.9g ご飯セット	 ◎キウイ ★ごはん 白身魚の和原 ひとくち 切干と人参 エネルギーたんぱく質 店の大い物 ナトリウム食塩相当量	フルーツ 120g ■きのこあん がんも煮 のハリハリ おかず 183kcal 14.3g 9.7g 8.4g 584mg 1.5g おかず	麦 麦 麦 麦
	★ごはん 鶏の柚子 人様とごぼ 法蓮草の エネルギー たんぱく質 脂質 炭水 化物 ナトリウム	120g 胡椒焼 ッセ うの甘辛煮 おひたし よかず 210kcal 16.1g 11.5g 9.6g 736mg 1.9g おかず	乳麦 麦 麦 ご飯セット 403kcal 19. 4g 12. 0g 51. 5g 737mg 1. 9g ご飯セット 1202kcal	★ごはん 豚肉と野菜の ぜんまいとき 麩の野菜 エネルギー たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー	120g ウトマト炒め ミンチの煮物 あんかけ 219kcal 14.9g 10.3g 16.5g 701mg 1.8g	乳麦 麦 ご飯セット 412kcal 18. 2g 10. 8g 58. 4g 702mg 1. 8g ご飯セット 1214kcal	★ごはん ホッケの 人参のさ インゲンの 若芽としらす エネルギー たんぱく質 脂水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー	120g 酒粕焼 んぴら)生姜炒め つまひたし おかず 223kcal 18. 4g 8. 5g 16. 1g 793mg 2. 0g おかず 638kcal	麦 麦 麦 麦 麦 21. 7g 9. 0g 58. 0g 794mg 2. 0g ご飯セット 1217kcal	★ごはん 鶏肉マス 人参グラ ブロッコリーの 三色野菜 エネルギー たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー	90g 120g タード ツセ ペペロンチーノ ナムル 218kcal 12.8g 13.2g 12.4g 730mg 1.9g	原乳表 表 ご飯セット 411kcal 16. 1g 13. 7g 54. 3g 731mg 1. 9g ご飯セット 1200kcal	 ◎キウイ ★ごはん 白身魚の和原 ひとくち 切干と人参 エネルギーたんぱく質 店の大い物 ナトリウム食塩相当量	フルーツ 120g ■きのこあん がんも煮 のハリハリ おかず 183kcal 14.3g 9.7g 8.4g 584mg 1.5g おかず	麦 麦 麦 ご飯セット 376kcal 17. 6g 10. 2g 50. 3g 585mg 1, 5g ご飯セット 1195kcal
	★ごはん 鶏の柚子 人様とご覧 法蓮草の エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	120g 胡椒焼 ッセ うの甘辛煮 おひたし よかず 210kcal 16.1g 11.5g 9.6g 736mg 1.9g おかず 623kcal	乳麦 麦 麦 ご飯セット 403kcal 19. 4g 12. 0g 51. 5g 737mg 1. 9g ご飯セット 1202kcal 52. 2g	★ごはん 豚肉と野菜の ぜんまいとき 麩の野菜 エネルギー たんぱく質 脂質水化物 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 たりよりな にもいる。 たんぱくで にもいる。 ないのも にもいる。 またいな。	120g ウトマト炒め ミンチの煮物 あんかけ おかず 219kcal 14.9g 10.3g 16.5g 701mg 1.8g おかず 635kcal 39.6g	乳麦 麦 ご飯セット 412kcal 18. 2g 10. 8g 58. 4g 702mg 1. 8g ご飯セット 1214kcal 49. 5g	★ごはんホッケのき、インゲンの 若芽としらず エネルギー たんぱく 質 ボストリカ 食塩相当量 エネルギー たんぱく 質 たんぱく 質 したんぱく 変 したんぱく しょう しゃく しょう	120g 酒粕焼 んぴら 0生姜炒め つおひたし おかず 223kcal 18. 4g 8. 5g 16. 1g 793mg 2. 0g おかず	麦 麦 麦 麦 麦 21.7g 416kcal 21.7g 9.0g 58.0g 794mg 2.0g こ飯セット 1217kcal 49.1g	★ごはんスラブロッコリーの 三色野型 エネルギー たんぱく 脂炭ャリウム量 エネルギー たんぱく	90g 120g タード ツセ ペペロンチーノ ナムル 218kcal 12.8g 13.2g 12.4g 730mg 1.9g	原乳表表 表 ご飯セット 411kcal 16.1g 13.7g 54.3g 731mg 1.9g ご飯セット 1200kcal 52.5g	◎キウイ ★ごはん 白身魚の和胆 ひとくち 切干と人 の エネルギー たんぱく質 脂質 炭トリウ量 エネルギー たんぱく質	フルーツ 120g Lきのこあん がんも煮 のハリハリ 183kcal 14.3g 9.7g 8.4g 584mg 1.5g おかず 616kcal 40.6g	麦 麦 麦 麦
食	★ごはん子うはん 鶏の柚子うぼ 大根とご草の エネルギー たんぱく 質水化物 食塩相当量 エネルギー たんぱく にんなる にん	120g 胡椒焼 ッセ うの甘辛煮 おひたし よかず 210kcal 16.1g 11.5g 9.6g 736mg 1.9g おかず 623kcal 42.3g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 403kcal 19. 4g 12. 0g 51. 5g 737mg 1. 9g ご飯セット 1202kcal 52. 2g	★ごはん 豚肉と野菜の ぜんまいとき 麩の野菜 エネルギー たんぱく質 脂質水化物 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 たりよりな にもいる。 たんぱくで にもいる。 ないのも にもいる。 またいな。	120g ウトマト炒め ミンチの煮物 あんかけ おかず 219kcal 14.9g 10.3g 16.5g 701mg 1.8g おかず 635kcal 39.6g	乳麦 麦 ご飯セット 412kcal 18. 2g 10. 8g 58. 4g 702mg 1. 8g ご飯セット 1214kcal 49. 5g	★ごはんホッケのき、インゲンの 若芽としらず エネルギー たんぱく 質 ボストリカ 食塩相当量 エネルギー たんぱく 質 たんぱく 質 したんぱく 変 したんぱく しょう しゃく しょう	120g 酒粕焼 んぴら)生姜炒め つまひたし おかず 223kcal 18. 4g 8. 5g 16. 1g 793mg 2. 0g おかず 638kcal 39. 2g	麦 麦 麦 麦 麦 21.7g 416kcal 21.7g 9.0g 58.0g 794mg 2.0g こ飯セット 1217kcal 49.1g	★ごはんスラブロッコリーの 三色野型 エネルギー たんぱく 脂炭ャリウム量 エネルギー たんぱく	90g 120g タード ツセ ペペロンチーノ ナムル まかず 218kcal 12.8g 13.2g 13.2g 730mg 1.9g おかず 621kcal 42.6g	原乳表表 表 ご飯セット 411kcal 16.1g 13.7g 54.3g 731mg 1.9g ご飯セット 1200kcal 52.5g	◎キウイ ★ごはん 白身魚の和胆 ひとくち 切干と人 の エネルギー たんぱく質 脂質 炭トリウ量 エネルギー たんぱく質	フルーツ 120g Lきのこあん がんも煮 のハリハリ 183kcal 14.3g 9.7g 8.4g 584mg 1.5g おかず 616kcal 40.6g	麦 麦 麦 376kcal 17. 6g 10. 2g 50. 3g 585mg 1. 5g ご飯セット 1195kcal 50. 5g
食 合	★ごはん子うぼの ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	120g 胡椒焼 ッセラの甘辛煮 おひたし よかず 210kcal 16.1g 9.6g 736mg 1.9g よかず 623kcal 42.3g 29.7g	乳麦 麦 麦 - ご飯セット 403kcal 19. 4g 12. 0g 51. 5g 737mg 1. 9g ご飯セット 1202kcal 52. 2g 31. 2g	★ごはんの 豚肉と野菜の ぜんまいとき 麩の野菜 エネルギー たんぱく質 脂質、化物 食塩相当量 エネルギー たんぱく 脂質、水化ウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく 脂質	120g ウトマト炒め シンチの煮物 あんかけ おかず 219kcal 14.9g 10.3g 16.5g 701mg 1.8g おかず 635kcal 39.6g 31.4g	乳麦 麦 ご飯セット 412kcal 18. 2g 10. 8g 58. 4g 70.2mg 1.8g こ飯セット 1214kcal 49. 5g 32. 9g	★ごはんのからのからのです。 大ッケのでするのです。 大ッケのでするのでするのです。 本のでするのでするのです。 本のでするのでするのでする。 エネルギー質 ボットリカ量 エネルギー質 たんぱく 脂質 エネルギー質 たんぱく 脂質 たんぱく 脂質 たんぱく 脂質 たんぱく 脂質 たんぱく 脂質 たんぱく にんなく にんなる にんな にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんな にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんな にんな にんな にんな にんな にんな にんな にんな	120g 酒粕焼 んぴら D生姜炒め のおひたし おかず 223kcal 18. 4g 8. 5g 16. 1g 793mg 2. 0g おかず 638kcal 39. 2g 30. 2g	麦 麦 麦 麦 麦 21.7g 416kcal 21.7g 9.0g 58.0g 794mg 2.0g 2.0g 2.0g 1217kcal 49.1g 31.7g	★ごはんスラブロッコリーの 三色野型 エネルギー質 たんぱく たりばく たいばく にいて、カース たいばく にいて、カース たいばく にいて、カース にいて、	90g 120g タード ツセ ナムル まかず 218kcal 12.8g 13.2g 12.4g 730mg 1.9g おかず 621kcal 42.6g 32.2g	原乳表表 表 ご飯セット 411kcal 16. 1g 13. 7g 54. 3g 731mg 1. 9g ご飯セット 1200kcal 52. 5g 33. 7g	◎キウイ ★ごはん 白身魚の和胆 ひとくち 切干と人 を エネルギー たんぱく質 脂質水化物 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 ボルヴム 脂質	フルーツ 120g Lきのこあん がんも煮 のハリハリ 183kcal 14.3g 9.7g 8.4g 584mg 1.5g おかず 616kcal 40.6g 32.4g	麦 麦 麦 ご飯セット 376kcal 17. 6g 10. 2g 50. 3g 585mg 1, 5g ご飯セット 1195kcal
食 合	★ごはん子ラぼの ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	120g 胡椒焼 ッセラの甘辛煮 おひたし 210kcal 16.1g 9.6g 736mg 1.9g おかず 623kcal 42.3g 29.7g 44.6g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 403kcal 19. 4g 12. 0g 51. 5g 737mg 1. 9g ご飯セット 1202kcal 52. 2g 31. 2g 170. 3g	★ごはんの 豚肉と野菜の せんまいと、 麩のの野菜 エネルギー たんぱく 質成水化物 ナトリウム量 エネルギー たんぱく 脂質水化物 たんぱく 脂質 たんぱく 脂質 たんぱく 脂質 たんぱく	120g ウトマト炒め シンチの煮物 あんかけ 219kcal 14.9g 10.3g 16.5g 701mg 1.8g おかず 635kcal 39.6g 31.4g 49.5g	乳麦 麦 ご飯セット 412kcal 18. 2g 10. 8g 58. 4g 702mg 1. 8g ご飯セット 1214kcal 49. 5g 32. 9g 175. 2g	★ごはんのきんのきるのでは、 木ッケのきるのでは、 大ったいでは、 大ったいでは、 大ったいでは、 大ったいでは、 大ったいでは、 大ったいでは、 大ったいでは、 大ったいでは、 大ったいでは、 大ったいでは、 大ったいできる。 たったいでは、 には、	120g 酒粕焼 んぴら D生姜炒め のおひたし 223kcal 18. 4g 8. 5g 16. 1g 793mg 2. 0g おかず 638kcal 39. 2g 30. 2g 51. 4g	麦 麦 麦 麦 麦 21.7g 416kcal 21.7g 9.0g 58.0g 794mg 2.0g ご飯セット 1217kcal 49.1g 31.7g 177.1g	★ごはマグラッコリーの 東	90g 120g タード ツセ ナムル まかず 218kcal 12.8g 13.2g 12.4g 730mg 1.9g おかず 621kcal 42.6g 32.2g 40.2g	原乳表表 を で飯セット 411kcal 16.1g 13.7g 54.3g 731mg 1.9g ご飯セット 1200kcal 52.5g 33.7g 165.9g	◎キウイ ★ごはん 白身魚の和肌 ひとくち 切干と人 の エネルギー たんぱく 脂質 炭水・リウ 量 エネルギー たんぱく 脂質 ボル・リウ 量 エネルギー たんぱく 脂質 ボル・物 大塩相当量 エネルギー たんぱく	フルーツ 120g Lきのこあん がんも煮 のハリハリ 183kcal 14.3g 9.7g 8.4g 5.84mg 1.5g おかず 616kcal 40.6g 32.4g 39.2g	麦 麦 麦 376kcal 17, 6g 10, 2g 50, 3g 585mg 1, 5g 二飯セット 1195kcal 50, 5g 33, 9g 164, 9g
食 合	★ごはん子うぼの ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	120g 胡椒焼 ッセラの甘辛煮 おひたし まかず 210kcal 16.1g 11.5g 9.6g 736mg 1.9g おかず 623kcal 42.3g 29.7g 44.6g 2211mg	乳麦 麦 麦 403kcal 19. 4g 12. 0g 51. 5g 737mg 1. 9g こ飯セット 1202kcal 52. 2g 31. 2g 170. 3g 2214mg	★ごはんの 豚肉と野菜の ぜんまいとき 麸の野菜 エネルギー たんぱく質 脂炭 水 化 切 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂炭 水 化 切 食塩相当量 エネルギー質 たんぱく 脂質 大・肉はで たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく 大・りつ量	120g ウトマト炒め ミンチの煮物 あんかけ 219kcal 14.9g 10.3g 16.5g 701mg 1.8g おかず 635kcal 39.6g 31.4g 49.5g 2143mg	乳麦 麦 ご飯セット 412kcal 18. 2g 10. 8g 58. 4g 702mg 1. 8g ご飯セット 1214kcal 49. 5g 32. 9g 175. 2g 2146mg	★ごはんのからのです。 木ッケのさんのでする。 オンゲンのでする。 ボッケのでする。 ボッケンの	120g 酒粕焼 んぴら D生姜炒め のおひたし 223kcal 18. 4g 8. 5g 16. 1g 793mg 2. 0g おかず 638kcal 39. 2g 30. 2g 51. 4g 2038mg	麦 麦 麦 麦 麦 21.7g 416kcal 21.7g 9.0g 58.0g 794mg 2.0g ご飯セット 1217kcal 49.1g 31.7g 177.1g 2041mg	★ごはんスラブロッコリーの 東大のでである。 大のでは、アフロッコリーの エネルギー質 ボールばく 大のでである。 エネルギー質 ボールばく たんば質水リウム量 エネルギー質 ボールばく たんばりである。 たんである。 たるである。 たるでる。 たる。 たるでる。 たるでる。 たるでる。 たるでる。 たる。 たるでる。 たるでる。 たるでる。 たるでる。	90g 120g タード ツセ ベベロンチーノ ナムル おかず 218kcal 12.8g 13.2g 12.4g 730mg 1.9g おかず 621kcal 42.6g 32.2g 40.2g 2076mg	原乳表表 表 ご飯セット 411kcal 16.1g 13.7g 54.3g 731mg 1.9g ご飯セット 1200kcal 52.5g 33.7g 165.9g 2079mg	◎キウイ ★ごはんの 自身魚の和順 ひとくち 切干と人参 エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物 ナトリウム量 エネルばく 脂質 になりまする になりまする。 になりる。 になり。 になりる。 になりる。 になりる。 になりる。 になりる。 になりる。 になりる。 になりる。 になりる。 になりる。 になりる。 になり。 になりる。 になりる。 になり。 になり。 になりる。 になり。 になり。 になりる。 になり。 になり。 になり。 になり。 になり。 になりなり。 になりなり。 になり	フルーツ 120g 島きのこあん がんも煮 のハリハリ 183kcal 14.3g 9.7g 8.4g 584mg 1.5g おかず 616kcal 40.6g 32.4g 39.2g 2049mg	麦 麦 麦 麦 376kcal 17. 6g 10. 2g 50. 3g 585mg 1. 5g 二飯セット 1195kcal 50. 5g 33. 9g 164. 9g 2052mg
食合計	★ごはん子子にはん子子には、 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	120g 胡椒焼 ツセラの甘辛煮 おひたし 210kcal 16. 1g 11. 5g 9. 6g 736mg 1. 9g おかず 623kcal 42. 3g 29. 7g 44. 6g 2211mg 5. 7g	乳麦 麦 麦 2000 201 201 201 201 201 201 201 201 201	★ごはん。 豚肉と野菜の ぜんまい野菜 ************************************	120g ウトマト炒め シンチの煮物 あんかげ 219kcal 14.9g 10.3g 16.5g 701mg 1.8g おかず 635kcal 39.6g 31.4g 49.5g 2143mg 5.5g	乳麦 麦 ご飯セット 412kcal 18. 2g 10. 8g 58. 4g 702mg 1. 8g ご飯セット 1214kcal 49. 5g 32. 9g 175. 2g 2146mg 5. 5g	★ごはんのきないのきないでは、 木ックのケンの 若芽としらす たんば質水としらす たんば質水とりは 大トリウム量 エネルギー質 たんぱく 質水化力ム量 エネルギー質 たんぱく 変塩相当 食塩相当 食塩相当	120g 酒粕焼 んぴら 生姜炒め つおひたし 223kcal 18. 4g 8. 5g 16. 1g 793mg 2. 0g おかず 638kcal 39. 2g 30. 2g 51. 4g 2038mg 5. 2g	麦 麦 麦 麦 麦 麦 21.7g 9.0g 58.0g 794mg 2.0g ご飯セット 1217kcal 49.1g 31.7g 177.1g 2041mg 5.2g	★ごはんスラブロッコリーの 三色野 エネルギー たんばく 脂炭 化り 大トリウム 食塩相当 エネルギー 質 ボー 質 化 大トリウム 食塩相当 たんぱく 大トリウム 食塩相当 なん間 なん 変化 なん 変化 なん 変化 なん 変化 なん 変化 なん 変化 なん 変化 なん 変化 なん 変化 なん 変化 なん 変化 なん 変化 なん 変化 なん なん 変化 なん なん なん なん なん なん なん なん	90g 120g タード ツセ ベベロンチーノ ナムル おかず 218kcal 12.8g 13.2g 12.4g 730mg 1.9g おかず 621kcal 42.6g 32.2g 40.2g 2076mg 5.3g	原乳表表 表 ご飯セット 411kcal 16.1g 13.7g 54.3g 731mg 1.9g ご飯セット 1200kcal 52.5g 33.7g 165.9g 2079mg 5.3g	◎キウイ ★ごはんの 百身魚の和原 ひとくく参 リキと人参 エネルギー たんぱく 脂質 炭水化ウム量 エネルギー たんぱく質 脂質水化物 ナトリウム 食塩相当 ナトリウム 食塩相当	フルーツ 120g ■きのこあん がんも煮 のハリハリ 183kcal 14.3g 9.7g 8.4g 584mg 1.5g おかず 616kcal 40.6g 32.4g 39.2g 2049mg 5.2g	麦 麦 麦 麦 麦 376kcal 17. 6g 10. 2g 50. 3g 585mg 1. 5g こ飯セット 1195kcal 50. 5g 33. 9g 164. 9g 2052mg 5. 2g
合計 合:	★ごはん子子にはん子子にはいる。 乗りのでは、本のでは、本のでは、本のでは、本のでは、本のでは、またのではでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、またのでは、	120g 胡椒焼 ツセラの甘辛煮 おひたし 210kcal 16. 1g 11. 5g 9. 6g 736mg 1. 9g おかず 623kcal 42. 3g 29. 7g 44. 6g 2211mg 5. 7g 830kcal	乳麦 麦	★ごはん。 豚肉と野菜の ぜんまい野菜 たんばく 脂水・リウム 食塩相当 エネルギー たんぱく 脂水・リウム量 エネルギー たんぱく 質 エネルギー たんぱく 質 エネルギー たんぱく 質 エネルギー たんぱく 質 エネルギー たんぱく 質 エネルギー たんぱく 質 エネルギー たんぱく 質 エネルギー たんぱく 質 エネルギー たんぱく 質 エネルギー たんぱく 質 エネルギー たんぱく 変 エネルギー たんぱく 変 エネルギー たんぱく 変 エネルギー たんぱく 変 エネルギー たんぱく 変 エネルギー たんぱく 変 エネルギー たんぱく 変 エネルギー たんぱく 変 エネルギー たんぱく 変 エネルギー たんり 変 エネルギー たんり 変 エネルギー たんり またい またい たんり またい たんり またい またい またい たんり またい またい たんり またい またい またい またい またい またい またい またい	120g ウトマト炒め シンチの煮物 あんかげ 219kcal 14. 9g 10. 3g 16. 5g 701mg 1. 8g おかず 635kcal 39. 6g 31. 4g 49. 5g 2143mg 5. 5g 832kcal	乳麦 麦 ご飯セット 412kcal 18.2g 10.8g 58.4g 702mg 1.8g ご飯セット 1214kcal 49.5g 32.9g 175.2g 2146mg 5.5g	★ごはんの 木ックの インゲしらす エネルギー たんば質 ボックの たんば質 ボックの 大トリウム 食塩相当 またんぱ 大トリウム 食塩相当 エネルギー 食塩相当 エネルギー なんば エネルギー での での での での での での での での での での	120g 酒粕焼 んぴら 生姜炒め のおひたし 223kcal 18. 4g 8. 5g 16. 1g 793mg 2. 0g おかず 638kcal 39. 2g 30. 2g 51. 4g 2038mg 5. 2g 839kcal	表 表 表 表 表 表 21. 7g 9. 0g 58. 0g 794mg 2. 0g こ飯セット 1217kcal 49. 1g 31. 7g 177. 1g 2041mg 5. 2g	★ごはんスラブロッコリーの 三色野 エネルギー たんば質 ボー 大・リウム 重工 たんば質 エネルギー で 変塩相当 エネルギー で なり で で で で で の で の で の で の で の で の で の の で の の の の の の の の の の	90g 120g タード ッセ ペペロンチーノ ナムル おかず 218kcal 12.8g 13.2g 12.4g 730mg 1.9g おかず 621kcal 42.6g 32.2g 40.2g 2076mg 5.3g 819kcal	原乳表表 - 二飯セット 411kcal 16. 1g 13. 7g 54. 3g 731mg 1. 9g - 二飯セット 1200kcal 52. 5g 33. 7g 165. 9g 2079mg 5. 3g	◎キウイ ★ごはん 百身魚の和原 ひとくくを 切干と人参 エネルギー たんぱく 脂質 炭水トリウ量 エネルギー 食塩相当 エネルギー 質 脂質 大トリウも量 エネルギー エネルギー 質 ルリウム量 エネルギー エネルギー エネルギー ないでも はないでも はないでも に	フルーツ 120g ■きのこあん がんも煮 のハリハリ 183kcal 14.3g 9.7g 8.4g 584mg 1.5g おかず 616kcal 40.6g 32.4g 39.2g 2049mg 5.2g 817kcal	麦 麦 麦 麦 麦 376kcal 17. 6g 10. 2g 50. 3g 585mg 1. 5g 二飯セット 1195kcal 50. 5g 33. 9g 164. 9g 2052mg 5. 2g
合計 合:	★ごはん子のでは、 ・	120g 胡椒焼 ッセラの甘辛煮 おひたし 210kcal 16. 1g 11. 5g 9. 6g 736mg 1. 9g おかず 623kcal 42. 3g 29. 7g 44. 6g 2211mg 5. 7g 830kcal 48. 4g	乳麦 麦	★ごはん。 豚肉と野菜の ぜんまい野菜の たんば質 一大いばく 脂水・リウム 食塩相当 エネルギー たんば質 大トリウム量 エネルギー たんば 変換する エネルギー たんば エネルギー たんば エネルギー たんば エネルギー たんば エネルギー たんば エネルギー たんば エネルギー たんば エネルギー たんば なった。 にもいる にもい にもいる にもいる にもいる にもいる にもいる にもいる にもいる にもいる にもいる にもいる にもいる にもいる にもいる にもいる にもいる	120g ウトマト炒め シンチの煮物 あんかけ おかず 219kcal 14.9g 10.3g 16.5g 701mg 1.8g おかず 635kcal 39.6g 31.4g 49.5g 2143mg 5.5g 832kcal 47.3g	乳麦 麦 ご飯セット 412kcal 18. 2g 10. 8g 58. 4g 702mg 1. 8g ご飯セット 1214kcal 49. 5g 32. 9g 175. 2g 2146mg 5. 5g	★ごはんの 木ックの インテレート 大ので 大いで 大いで 大いで 大いで 大いで 大いで 大いで 大い	120g 酒粕焼 んぴら 生姜炒め つおひたし 223kcal 18. 4g 8. 5g 16. 1g 793mg 2. 0g おかず 638kcal 39. 2g 30. 2g 51. 4g 2038mg 5. 2g 839kcal 46. 6g	表表表表表表表。 21. 7g 9. 0g 58. 0g 794mg 2. 0g 2. 0g 2. 177kcal 49. 1g 31. 7g 177. 1g 2041mg 5. 2g 1418kcal 56. 5g	★ごはんスラブロッコリーの 三色野 エネルギー たんば質 ボー 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り	90g 120g タード ッセ ペペロンチーノ ナムル おかず 218kcal 12.8g 13.2g 12.4g 730mg 1.9g おかず 621kcal 42.6g 32.2g 40.2g 2076mg 5.3g 819kcal	原乳表表 一節セット 411kcal 16. 1g 13. 7g 54. 3g 731mg 1. 9g 二飯セット 1200kcal 52. 5g 33. 7g 165. 9g 2079mg 5. 3g 1398kcal 59. 4g	◎キウイ ★ごはん 白身魚の和胆 ひとくくを 切干と人参 エネルギー たんぱく 脂質、化ウウ量 エネルギー たんぱく 脂質、化ウウ量 エネルギー たんぱく 脂質、水化ウ量 エネルギー たんぱく エネルギー たんぱく にがいていた。 にがいていた。 には、 には、 には、 には、 には、 には、 には、 には、	フルーツ 120g ■きのこあん がんも煮 のハリハリ 183kcal 14.3g 9.7g 8.4g 584mg 1.5g おかず 616kcal 40.6g 32.4g 39.2g 2049mg 5.2g 817kcal 48.0g	表表表表表表表表表表表表表表表。 2.
食合計(間	★ごは相対の ・	120g 胡椒焼 ッセラの甘辛煮 おひたし 210kcal 16. 1g 11. 5g 9. 6g 736mg 1. 9g おかず 623kcal 42. 3g 29. 7g 44. 6g 2211mg 5. 7g 830kcal 48. 4g 36. 8g	乳麦 麦	★ごはみ菜のでは、 豚肉と野菜のでは、 まいます。 たいはく 脂皮・リウェー たいはく 脂皮・リウェー たいはく 脂皮・リウェー たいばく 脂質、化・ウム量 エネルギー たいばく 脂炭・トリカム量 エネルギー たいばく 脂炭・トリカム量 エネルギー たいばく 脂炭・トリカム量 エネルギー たいばく 脂炭・トリカム量 エネルばく 脂炭・トリカム量 エネルばく 脂炭・トリカム量 エネルばく 脂炭・トリカム量 エネルばく 脂炭・トリカム量	120g ウトマト炒め シンチの煮物 あんかけ おかず 219kcal 14.9g 10.3g 16.5g 701mg 1.8g おかず 635kcal 39.6g 31.4g 49.5g 2143mg 5.5g 832kcal 47.3g 38.4g	乳麦 麦 ご飯セット 412kcal 18.2g 10.8g 58.4g 702mg 1.8g ご飯セット 1214kcal 49.5g 32.9g 175.2g 2146mg 5.5g 1411kcal 57.2g 39.9g	★ごはかのきるのでは、 木ッ多がだしらす。 エネルギー質 炭水・リウョ当 エネルギー質 ボーリウョー エネルギー質 ボートリウョー エネルギー質 ボートリウョー エネルギー質 ボートリウョー エネルギー質 ボートリウョー たんぱ質 ボートリウョー エネルギー質 ボートリウョー エネルばく 脂炭・トリカ当 エネルばく 脂炭・トリカ当 エネルばく 脂炭・トリカ当 エネルばく にいばく に	120g 酒粕焼 んぴら 生姜炒め つおひたし 223kcal 18. 4g 8. 5g 16. 1g 793mg 2. 0g おかず 638kcal 39. 2g 30. 2g 51. 4g 2038mg 5. 2g 839kcal 46. 6g 37. 2g	表表表表表表表表表。	★ごはマブラーの東 エネルばく 脂炭 水リウョッーの東 たんば質 水リウョッーの東 たんば質 水リウョッーの東 たんば質 水リウョッーの東 エネルばく 脂炭 トリロョョー 食塩 エネルばく 脂炭 トリカム量 エネルばく たんば質 化ウム まなればく たんば質 にから ないである。 たんば質 にから ないである。 たんば質 にから ないである。 たんば質 にから ないである。 たんば質 にから ないである。 たんば質 にもいがら ないである。 たんば質 にもいがら な	90g 120g タード ツセ ベベロンチーノ ナムル おかず 218kcal 12.8g 13.2g 12.4g 730mg 1.9g おかず 621kcal 42.6g 32.2g 40.2g 2076mg 5.3g 819kcal 49.5g 39.2g	原乳表表 - 二飯セット 411kcal 16. 1g 13. 7g 54. 3g 731mg 1. 9g 二飯セット 1200kcal 52. 5g 33. 7g 165. 9g 2079mg 5. 3g 1398kcal 59. 4g 40. 7g	 ◎キウイ ★ごはん 白身魚の和見びとく 切干と人 脂質 炭水・リウョ 皮塩相当 たんぱく 脂質 炭水・リウョ 食塩相当ギーで 食塩ルギー質 ボルルマラ まネルギー質 たんぱく 脂質 ボートのはく 脂質 	フルーツ 120g ■きのこあん がんも煮 のハリハリ 183kcal 14.3g 9.7g 8.4g 584mg 1.5g おかず 616kcal 40.6g 32.4g 39.2g 2049mg 5.2g 817kcal 48.0g 39.4g	表 表 表 表 376kcal 17. 6g 10. 2g 50. 3g 585mg 1. 5g 二飯セット 1195kcal 50. 5g 33. 9g 164. 9g 2052mg 5. 2g 1396kcal 57. 9g 40. 9g
食合計(間食	★ごはん子うぼの ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	120g 胡椒焼 ッセラの甘辛煮 おひたし 210kcal 16.1g 11.5g 9.6g 736mg 1.9g おかず 623kcal 42.3g 29.7g 44.6g 2211mg 5.7g 830kcal 48.4g 36.8g 76.5g	乳麦 麦 麦 - 二飯セット 403kcal 19.4g 12.0g 51.5g 737mg 1.9g 二飯セット 1202kcal 52.2g 31.2g 170.3g 2214mg 5.7g 1409kcal 58.3g 38.3g 202.2g	★ごは示す	120g ウトマト炒め ミンチの煮物 あんかけ 219kcal 14.9g 10.3g 16.5g 701mg 1.8g おかず 635kcal 39.6g 31.4g 49.5g 2143mg 5.5g 832kcal 47.3g 38.4g 77.3g	乳麦 麦 二飯セット 412kcal 18.2g 10.8g 58.4g 702mg 1.8g 二飯セット 1214kcal 49.5g 32.9g 175.2g 2146mg 1411kcal 57.2g 39.9g	★ ボッ参グ という またんぱり かん という はんの きんの きんの きんの きんの きんの きんの きんの きんの きんの き	120g 酒粕焼 んぴら 2生姜炒め つまひたし まかず 223kcal 18.4g 8.5g 16.1g 793mg 2.0g おかず 638kcal 39.2g 30.2g 51.4g 2038mg 2038mg 2038mg 46.6g 37.2g 80.3g	表表表表表表表表表表的	★ 二 大	90g 120g タード ツセ ペペロンチー/ ナムル おかず 218kcal 12.8g 13.2g 12.4g 730mg 1.9g おかず 621kcal 42.6g 32.2g 40.2g 2076mg 5.3g 819kcal 49.5g 39.2g 69.1g	原乳表表 表 二飯セット 411kcal 16. 1g 13. 7g 54. 3g 731mg 1. 9g 二飯セット 1200kcal 52. 5g 33. 7g 165. 9g 2079mg 5. 3g 1398kcal 59. 4g 40. 7g 194. 8g	 ◎キウイ ★ごはん 日身魚の和見ひとくろ ロとくろ おいとくろ 脂質水・切りム 食塩相 エネルギー たんぱく 脂質 水・リウム量 エネルギー たんぱく 脂質 水・カー たんぱく 脂質 水・カー 大んぱく 質 脂皮水・水・ボー 大んぱく 質 脂質 水・水・ボー たんぱく 間質 水・水・ボー たんぱく 野豚水・水・ボー たんぱく 野豚水・大・リー はったんぱく 大きな 大・カー 大きな ボール・カー はったんぱく 大きな 大・大・リー はったんぱく まんぱく できない かったんぱく できない かったん かったんぱく できない かったん かったん かったん かったん かったん かったん かったん かったん	フルーツ 120g ■きのこあん がんも煮 のハリハリ 183kcal 14.3g 9.7g 8.4g 584mg 1.5g おかず 616kcal 40.6g 32.4g 39.2g 2049mg 5.2g 817kcal 48.0g 39.4g 68.1g	表 表 表 表 之 意 376kcal 17. 6g 10. 2g 50. 3g 585mg 1. 5g 385wg 1. 5g 2052mg 164. 9g 2052mg 5. 2g 1396kcal 57. 9g 40. 9g 193. 8g
食合計(間	★ 二 は かん 大 後 正 たんぱ 質 化 ウム は かん 量 エネルばく 脂炭 トリ 相当 エネルば 質 化 ウリー は 下 の に かんぱ 質 化 ウリー は 下 の に かんぱ 質 化 ウリー は 下 の に かんぱ 質 化 ウリー は で かんぱ 質 化 ウリー は 下 い の に かんぱ 質 し かんぱ で しゃんぱ 質 しゃり かん 量 一 たんぱ 質 しゃり かん 量 一 たんぱ 質 しゃり かん 量 一 たんぱ 質 しゃり かん しゅう	120g 胡椒焼 ツセラの甘辛煮 おひたし 210kcal 16.1g 11.5g 9.6g 736mg 1.9g おかず 623kcal 42.3g 29.7g 44.6g 2211mg 5.7g 830kcal 48.4g 36.8g 76.5g 2285mg	乳麦 麦 麦 麦 一直	★ごは野菜	120g ウトマト炒め シナの煮物 あんかけ 219kcal 14.9g 10.3g 16.5g 701mg 1.8g おかず 635kcal 39.6g 31.4g 49.5g 2143mg 5.5g 832kcal 47.3g 38.4g 77.3g 2219mg	乳麦 麦 二飯セット 412kcal 18.2g 10.8g 58.4g 702mg 1.8g 二飯セット 1214kcal 49.5g 32.9g 175.2g 2146mg 5.5g 1411kcal 57.2g 39.9g 203.0g 2222mg	★ごはケのさんのきんのきんのでした。 本・ルー・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	120g 酒粕焼 んぴら 生業炒め つまひたし 223kcal 18.4g 8.5g 16.1g 793mg 2.0g おかず 638kcal 39.2g 30.2g 51.4g 2038mg 2038mg 46.6g 37.2g 80.3g 2115mg	表表表表表表表表表的	★ 二 大 二 大 元 元 元 元 元 元 元 元 元 元 元 元 元 元 元 元	90g 120g タード ツセ ペペロンチー/ ナムル おかず 218kcal 12.8g 13.2g 12.4g 730mg 1.9g おかず 621kcal 42.6g 32.2g 40.2g 2076mg 5.3g 819kcal 49.5g 39.2g 69.1g 2150mg	原乳表表 表 二飯セット 411kcal 16. 1g 13. 7g 54. 3g 731mg 1. 9g 二飯セット 1200kcal 52. 5g 33. 7g 165. 9g 2079mg 5. 3g 1398kcal 59. 4g 40. 7g 194. 8g 2153mg	◎キウイ ★ごはん 日身魚の和肌 ひとくく 切干と人 の に たんぱく 脂質 皮水・リウム 食塩相 エネルギー たんぱく 脂質 皮水・リウム 食塩イン たんぱく 脂質 大・リウム 食塩イン たんぱく 脂質 大・リウム 食塩イン たんぱく に なったんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	フルーツ 120g ■きのこあん がんも煮 のハリハリ 183kcal 14.3g 9.7g 8.4g 584mg 1.5g おかず 616kcal 40.6g 32.4g 39.2g 2049mg 5.2g 817kcal 48.0g 39.4g 68.1g 2126mg	表 表 表 表 表 376kcal 17. 6g 10. 2g 50. 3g 585mg 1. 5g 33. 9g 1. 5g 33. 9g 164. 9g 2052mg 5. 2g 1396kcal 57. 9g 40. 9g 193. 8g 2129mg
食合計合計(間食込)	★ごはん子うぼの ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	120g 胡椒焼 ッセ うの甘辛煮 おひたし おかず 210kcal 16.1g 11.5g 9.6g 736mg 1.9g おかず 623kcal 42.3g 29.7g 44.6g 2211mg 5.7g 830kcal 48.4g 36.8g 76.5g 2285mg 5.9g	乳麦 麦 麦 麦 こ飯セット 403kcal 19.4g 12.0g 51.5g 737mg 1.9g こ飯セット 1202kcal 52.2g 31.2g 170.3g 2214mg 5.7g 1409kcal 58.3g 38.3g 202.2g 2288mg 5.9g	★ごは野家 「は野のとまい野菜 本のは、また。 上されば、また。 上されば、また。 上されば、また。 上されば、また。 上されば、また。 上されば、また。 上されば、また。 上されば、また。 上されば、また。 上されば、また。 上されば、また。 上されば、また。 上されば、また。 上されば、また。 上されば、また。 上されば、また。 上されば、また。 上されば、また。 上されば、また。 ときれば、また。 ときれば、	120g ウトマト炒め シナの煮物 あんかげ 219kcal 14.9g 10.3g 16.5g 701mg 1.8g おかず 635kcal 39.6g 31.4g 49.5g 2143mg 5.5g 832kcal 47.3g 38.4g 77.3g 2219mg 5.7g	乳麦 麦 ——二飯セット 412kcal 18.2g 10.8g 58.4g 702mg 1.8g 二飯セット 1214kcal 49.5g 32.9g 175.2g 2146mg 5.5g 1411kcal 57.2g 39.9g 203.0g 2222mg 5.7g	★ボッ参グのです。 エネルばり エネルばり、 エネルばり、 エネルばり、 大り相当 ー質 はカケックでもする。 エネルばり、 エネルはり、 エネルは	120g 酒粕焼 んぴら 生業炒め つまひたし 223kcal 18. 4g 8. 5g 16. 1g 793mg 2. 0g おかず 638kcal 39. 2g 30. 2g 51. 4g 2038mg 5. 2g 839kcal 46. 6g 37. 2g 80. 3g 2115mg 5. 4g	表表表表表表表表表表表的	★ 二次 大きな	90g 120g タード ツセ ペペロンチー/ ナムル おかず 218kcal 12.8g 13.2g 12.4g 730mg 1.9g おかず 621kcal 42.6g 32.2g 40.2g 2076mg 5.3g 819kcal 49.5g 39.2g 69.1g 2150mg 5.5g	原乳表表 表 二飯セット 411kcal 16. 1g 13. 7g 54. 3g 731mg 1. 9g 二飯セット 1200kcal 52. 5g 33. 7g 165. 9g 2079mg 5. 3g 1398kcal 59. 4g 40. 7g 194. 8g 2153mg	 ◎キウイ ★ごはん 日身魚の和見 ひとくく 店覧 成水・リウム 食塩相 エネルギー たんぱく 脂質 成水・リウム 食塩和 エネルギー たんぱく 脂質 ボル・リウム 食塩和 ナトリウム 食塩相 ナトリウム 食塩相 	フルーツ 120g ■きのこあん がんも煮 のハリハリ 183kcal 14.3g 9.7g 8.4g 584mg 1.5g おかず 616kcal 40.6g 32.4g 39.2g 2049mg 5.2g 817kcal 48.0g 39.4g 68.1g 2126mg	表 表 表 表 之 意 376kcal 17. 6g 10. 2g 50. 3g 585mg 1. 5g 385wg 1. 5g 2052mg 164. 9g 2052mg 5. 2g 1396kcal 57. 9g 40. 9g 193. 8g

※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

※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。※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。

※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。

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℃)

「電子レンジ」



電子レンジで温める場合は お皿に移し<mark>ラップをして</mark> 温めて下さい。





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膳の完成です♪





