週間献立表(カロリー調整食1600)



		0000	,		00000	`		00404	,		0050/1	,		00000	,
		6月2日(月)		<u>6月3日(火</u>)		6月4日(水)		6月5日(木)		6月6日(金)
	★ごはん		<u> </u>	★ごはん			★ごはん			★ごはん			★ごはん		
	白菜とがん		麦	大豆とキャベ	ツのスープ煮		鶏肉のカ	レー煮	乳麦	豚肉とごは		麦		∃菜の煮物	
	竹輪のご	ま炒め	麦	鶏ミンチと小		乳麦	大根とツァ	⊦の炒め物	麦	ツナと大豆		麦	油揚げの	玉子とじ	卵麦
	カリフラワー			人参とコーン0 ★すまし汁(§	Dツナマヨ和え	卵麦		ーナッツ味噌和え	乳麦落	キャベツのあっ	つさり昆布和え		和風サラ	ダ	卵
	★味噌汁(茗	芽・巻麩)	麦	★すまし汁(豆	豆腐・えのき)	麦	★味噌汁(揚	げ・なめこ)		キャベツのあっ ★味噌汁(巻	麩・しめじ)	麦	★味噌汁(巻変	麦・キャベツ)	卵 麦
			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·									· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·
朝		おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット
食	エネルギー	165kcal	427kcal	エネルギー	177kcal	431kcal	エネルギー	175kcal	441kcal	エネルギー	193kcal	455kcal	エネルギー	185kcal	449kcal
	エイルス たんぱく質	9. 8g	15. 5g	たんぱく質	10. 9g	16. 0g	たんぱく質	11. 0g	16. 8g	たんぱく質	13. 9g	19. 6g	たんぱく質	8. 8g	14. 5g
		7. 2g			8. 0g						8. 2g	9. 1g			
	脂質	7. Zg	8. 1g	脂質		8. 8g	脂質	8. 6g	10. 2g	脂質			脂質	10.1g	11. 0g
	炭水化物	16. 3g	72. 1g	炭水化物	15. 9g	70.1g	炭水化物	15.1g	70. 0g	炭水化物	16. 4g	72.1g	炭水化物	15. 2g	71. 3g
	ナトリウム	742mg	993mg	ナトリウム	643mg	791mg	ナトリウム	689mg	915mg	ナトリウム	570mg	796mg	ナトリウム	743mg	970mg
	食塩相当量	1.9g	2. 5g	食塩相当量	1. 6g	2. 0g	食塩相当量	1.8g	2. 3g	食塩相当量	1.4g	2. 0g	食塩相当量	1. 9g	2. 5g
昼食	★ごはん			★ごはん		<u> </u>	★ごはん		.	★ ごはん	150g		★ごはん		
	サワラの	味噌煮		大根と鶏	肉の煮物	麦	メンチカ		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		乳麦	高野豆腐の	洋風炒り煮	乳麦え	人参のき	んぴら	麦	塩ゆでア			ミックス	ソテー	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	和風ポト	フ	乳麦	野菜のチリ	ノソース煮	麦
	キャロッ		麦	★味噌汁(し	めじ・切干)	1	法蓮草の	おひたし	麦	白菜と挽		麦	菜の花としぬ		
	★味噌汁(白	· ・ なめこ)	<u> </u>				★味噌汁(若芽	ま・キャベツ)	<u> </u>	★すまし汁(錦糸		卵麦	★すまし汁(えの		麦 麦
						†						21-22			
						†							†		
		おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット
	エネルギー	248kcal	504kcal	エネルギー	239kcal	494kcal	エネルギー	225kcal	482kcal	エネルギー	229kcal	488kcal	エネルギー	249kcal	505kcal
		16. 4g	21. 5g	たんぱく質	13. 8g	18. 9g	たんぱく質	9. 8g	15. 1g	エベルヤー たんぱく質	16. 3g	21. 5g	たんぱく質	17. 5g	22. 7g
	たんぱく質	<u></u>									J				
	脂質	11. 0g	11.8g	脂質	13. 1g	13. 9g	脂質	12.6g	13. 4g	脂質	11. 5g	12. 8g	脂質	12. 6g	13. 3g
	炭水化物	18.7g	73. 6g	炭水化物	17. 0g	71. 6g	炭水化物	18. 4g	73. 7g	炭水化物	14. 2g	68.4g	炭水化物	15.8g	70.7g
	ナトリウム	733mg	960mg	ナトリウム	784mg	1010mg	ナトリウム	624mg	876mg	ナトリウム	731mg	896mg	ナトリウム	710mg	857mg
	食塩相当量	1.9g	2. 4g	食塩相当量		2. 6g	食塩相当量		2. 2g	食塩相当量		2. 3g	食塩相当量	1.8g	2. 2g
自問	◎牛乳180g						◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
問合					~			_							
間食	◎りんご				っぱ プフルー	ツ200g		l0g フルーツ	150g	◎午乳18 ◎バナナ			◎牛乳18 ◎りんご		
間食		150g	l		プフルー	ツ200g		ブルーツ	150g		·90g			150g	
間食	⊚りんご ★ごはん	150g 150g	到.麦	◎グレー	·プフルー 150g	ツ200g	◎キウイ ★ごはん	ブルーツ 150g	150g 	◎バナナ ★ごはん	90g 150g	麦落	◎ りんご★ ごはん白身魚の和風	150g 150g 』きのこあん	麦
間食	◎りんご ★ごはん 鶏肉の香	150g 150g 草焼	乳麦乳麦	◎グレー ★ごはん 豚肉と野菜の	プフルー 150g ロトマト炒め		◎キウイ★ごはんホッケの	ブルーツ 150g 酒粕焼	150g 麦	◎バナナ ★ごはん マーボ豆 大根とひじ	90g 150g 腐 きのうま煮	麦落	◎ りんご★ ごはん白身魚の和風	150g 150g 』きのこあん	麦
間食	◎りんご★ごはん鶏肉の香人参グラ	150g 150g 草焼 ッセ	乳麦		プフルー 150g Dトマト炒め ミンチの煮物	乳麦	◎キウイ★ごはんホッケの	ブルーツ 150g 酒粕焼	150g 麦 麦	◎バナナ ★ごはん マーボ豆 大根とひじ	90g 150g 腐 きのうま煮	麦落麦	◎りんご★ごはん白身魚の和風ひとくち	150g 150g ^{ほのこあん} がんも煮	麦
間食	◎ りんご★ごはん鶏肉の替 人参グラ 大根とごぼ	150g 150g 草焼 ッセ うの甘辛煮	乳麦 麦	◎グレー★ごはん豚肉と野菜のである。ボルまいとままでは、法蓮草と切る	プフルー: 150g Dトマト炒め ミンチの煮物 Fのおひたし	乳麦 麦	◎キウイ ★ごはん ホッケの ブロッコ インゲン0	ブルーツ 150g 酒粕焼 リー D生姜炒め	麦	◎バナナ★ごはんマーボ豆大根とひじ三色野菜	90g 150g 腐 きのうま煮 ナムル	麦落麦	◎ りんご★ごはん白身魚の和厨ひとくち切干と人参	150g 150g aきのこあん がんも煮 のハリハリ	麦
間食	◎ りんご★ごはん鶏肉の香人参グラ大根とごぼ若芽としらす	150g 150g 草焼 ッセ うの甘辛煮 のおひたし	乳麦 麦 麦		プフルー: 150g Dトマト炒め ミンチの煮物 Fのおひたし	乳麦	◎キウイ ★ごはん ホッケの ブロッコ インゲンの キャベツの3	ブルーツ 150g 酒粕焼 リー D生姜炒め Eモザサラダ	150g 麦 麦 卵麦	◎バナナ ★ごはん マーボ豆 大根とひじ	90g 150g 腐 きのうま煮 ナムル	麦落麦	◎りんご★ごはん白身魚の和風ひとくち	150g 150g aきのこあん がんも煮 のハリハリ	麦
間食	◎ りんご★ごはん鶏肉の替 人参グラ 大根とごぼ	150g 150g 草焼 ッセ うの甘辛煮 のおひたし	乳麦 麦	◎グレー★ごはん豚肉と野菜のである。ボルまいとままでは、法蓮草と切る	プフルー: 150g Dトマト炒め ミンチの煮物 Fのおひたし	乳麦 麦	◎キウイ ★ごはん ホッケの ブロッコ インゲン0	ブルーツ 150g 酒粕焼 リー D生姜炒め Eモザサラダ	麦	◎バナナ★ごはんマーボ豆大根とひじ三色野菜	90g 150g 腐 きのうま煮 ナムル	麦落麦麦	◎ りんご★ごはん白身魚の和厨ひとくち切干と人参	150g 150g aきのこあん がんも煮 のハリハリ	麦
9	◎ りんご★ごはん鶏肉の香人参グラ大根とごぼ若芽としらす	150g 150g 草焼 ッセ うの甘辛煮 のおひたし	乳麦 麦 麦	◎グレー★ごはん豚肉と野菜のである。ボルまいとままでは、法蓮草と切る	プフルー: 150g Dトマト炒め ミンチの煮物 Fのおひたし	乳麦 麦	◎キウイ ★ごはん ホッケの ブロッコ インゲンの キャベツの3	ブルーツ 150g 酒粕焼 リー D生姜炒め Eモザサラダ	麦	◎バナナ★ごはんマーボ豆大根とひじ三色野菜	90g 150g 腐 きのうま煮 ナムル	麦落麦	◎ りんご★ごはん白身魚の和厨ひとくち切干と人参	150g 150g aきのこあん がんも煮 のハリハリ	麦
	◎ りんご★ごはん鶏肉の香人参グラ大根とごぼ若芽としらす	150g 150g 草焼 ッセ うの甘辛煮 のおひたし 唯貴・豆腐)	乳麦 麦 麦	◎グレー★ごはん豚肉と野菜のである。ボルまいとままでは、法蓮草と切る	プフルー 150g ウトマト炒め シンチの煮物 Fのおひたし 麩・キャベツ)	乳麦 麦 麦	◎キウイ ★ごはん ホッケの ブロッコ インゲンの キャベツの3	ブルーツ 150g 酒粕焼 リー ウ生姜炒め ミモザサラダ 豆腐・白菜)	麦 麦 卵麦	◎バナナ★ごはんマーボ豆大根とひじ三色野菜	90g 150g 腐 さのうま煮 ナムル 松菜・切干)	麦	◎ りんご★ごはん白身魚の和厨ひとくち切干と人参	150g 150g Mきのこあん がんも煮 のハリハリ 腐・なめこ)	麦麦
9	◎ りんご★ごはん鶏肉の香大根とごぼ若芽としらす★すまし汁(150g 150g 草焼 ツセ うの甘辛煮 のおひたし 椎茸・豆腐)	乳麦麦麦麦 ご飯セット		プフルー 150g ウトマト炒め ミンチの煮物 Fのおひたし 魅・キャペツ)	乳麦麦麦	◎キウイ ★ごはん ホッケの ブロッコ インゲンの キャベッの。 ★味噌汁(§	フルーツ 150g 酒粕焼 リー 0生姜炒め ミモザサラダ 豆腐・白菜) 「おかず	麦卵麦の変化を	◎バナナ ★ごはん マーボ豆 大根とひじ 三色野菜 ★味噌汁(小	90g 150g 腐 きのうま煮 ナムル 松菜・切干)	麦		150g 150g aleのこあん がんも煮 のハリハリ 腐・なめこ)	麦 麦 ご飯セット
9	◎ りんご ★ごはん 鶏肉の香 人参グラ 大根とごぼ 若芽としらす ★すまし汁(150g 150g 草焼 ツセ うの甘辛煮 のおひたし 唯茸・豆腐) おかず 221kcal	乳麦 麦 麦 ご飯セット 475kcal		プフルー 150g ウトマト炒め シンチの煮物 Fのおひたし 魅・キャペツ) おかず 211kcal	乳麦 麦 麦 ご飯セット 475kcal	◎キウイ ★ごはん ホッケの ブロッコ インゲンの キャベッの。 ★味噌汁(§	フルーツ 150g 酒粕焼 リー 0生姜炒め ミモザサラダ 豆腐・白菜) おかず 250kcal	麦 卵麦 『飯セット 511kcal	◎バナナ ★ごはん マーボ豆 大根とひじ 三色野菜 ★味噌汁(小エネルギー	90g 150g 腐 きのうま煮 ナムル 松菜・切干) おかず 205kcal	麦 麦 ご飯セット 461kcal	◎ りんご★ごはん白身魚の和原ひとくち切干と人参★味噌汁(豆エネルギー	150g 150g 150g 1きのこあん がんも煮 のハリハリ 腐・なめこ) おかず 185kcal	麦 麦 ご飯セット 445kcal
9	◎ りんご ★ ごはん 鶏肉の香 人参グラ 大根とごは 若芽としらす ★すまし汁() エネルギー たんぱく質	150g 150g 草焼 ツセ うの甘辛煮 のおひたし 唯茸・豆腐) よかず 221kcal 15.2g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 475kcal 20.3g	 	プフルー 150g)トマト炒め シンチの煮物 Fのおひたし 魅・キャペツ) がず 211kcal 14.8g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 475kcal 20.4g	◎キウイ ★ごはん ホッケの ブロッコ インゲンの キャベツのミ ★味噌汁(§ エネルギー たんぱく質	フルーツ 150g 酒粕焼 リー ウ生姜炒め ミモザサラダ 豆腐・白菜) よかず 250kcal 18.3g	麦 卵麦 ご飯セット 511kcal 23.7g	◎バナナ ★ごはん マーボ豆 大根とひじ 三色野菜 ★味噌汁(小エネルギー たんぱく質	90g 150g 腐 きのうま煮 ナムル 松菜・切干) おかず 205kcal 11.4g	麦 麦 ご飯セット 461kcal 16.5g	◎りんご ★ごはん 白身魚の和順 ひとくち 切干と人参 ★味噌汁(豆	150g 150g aきのこあん がんも煮 のハリハリ 腐・なめこ) おかず 185kcal 14, 4g	麦 麦 ご飯セット 445kcal 19.8g
9	● りんごん 類肉のブラ 大根とこらす。 *すまし汁(エネルギー たんぱく 脂質	150g 150g 草焼 ツセ うの甘辛煮 のおひたし 唯茸・豆腐) 221kcal 15.2g 12.8g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 475kcal 20.3g 13.6g	●グレー ★ごはん 豚肉と野菜の ぜんまいと言 法蓮草と切っ *味噌汁(おつ肉	プフルー 150g)トマト炒め シンチの煮物 Fのおひたし 麩・キャベツ) 211kcal 14.8g 10.2g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 475kcal 20.4g	◎キウイ★ごはんホッケのブロッコインゲンのまヤベツのミ★味噌汁(⑤エネルギーたんぱく質脂質	フルーツ 150g 酒粕焼 リー 5生姜炒め ミモザサラダ 豆腐・白菜) 250kcal 18.3g 11.7g	麦 卵麦 ご飯セット 511kcal 23.7g 12.7g	◎バナナ ★ごはん マーボ豆 大根とひじ 三色野菜 *味噌汁(小エネルギー たんぱく質 脂質	90g 150g 腐 きのうま煮 ナムル 松菜・切干) 205kcal 11. 4g	麦 麦 ご飯セット 461kcal 16.5g 11.9g	◎ りんごん★ ごはん白身魚の和順ひとくち★味噌汁(豆エネルギーたんぱく質脂質	150g 150g 150g 1きのこあん がんも煮 のハリハリ (高・なめこ) 185kcal 14, 4g 9, 7g	麦 麦 ご飯セット 445kcal 19.8g 10.7g
9	 	150g 150g 草焼 ツセ うの甘辛煮 のおひたし 唯茸・豆腐) 221kcal 15.2g 12.8g 10.3g	乳麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 475kcal 20.3g 13.6g 64.7g	 ●グレー ★ごはん 豚肉と野菜の 技速草と切っ ★味噌汁(おつめ) エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 	プフルー 150g ウトマト炒め シンチの煮物 Fのおひたし 整 キャペツ) 211kcal 14.8g 10.2g 15.2g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 475kcal 20.4g 11.1g 71.3g	◎キウイ★ごはんホッケのフィンゲンのキャベツのミ★味噌汁(雪エネルギーたんぱく質脂質炭水化物	フルーツ 150g 酒粕焼 リー ウ生姜炒め ミモザサラダ 豆腐・白菜) 250kcal 18.3g 11.7g 15.5g	麦 卵麦 ご飯セット 511kcal 23.7g 12.7g 70.6g	◎バナナ ★ ごはんマーボ豆 大根とひじ 三色野菜 ★ 味噌汁(小エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	90g 150g 腐 きのうま煮 ナムル 松菜・切干) 205kcal 11. 4g 15. 8g	麦 麦 ご飯セット 461kcal 16.5g 11.9g 70.5g	 ⑤ りんご ★ ごはん 白身魚の和原 ひとくち ★味噌汁(豆 エネルギー たんぱく質 脳質 炭水化物 	150g 150g 150g 1きのこあん がんも煮 のハリハリ (高・なめこ) 185kcal 14.4g 9.7g 9.0g	麦 麦 ご飯セット 445kcal 19.8g 10.7g 64.0g
9	● りんだん 業肉のプラにある 大根としいう。 ★すまし汁(エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	150g 150g 草焼 ツセ うの甘辛煮 のおひたし 唯茸・豆腐) 221kcal 15.2g 12.8g 10.3g 727mg	乳麦 麦 麦 二飯セット 475kcal 20.3g 13.6g 64.7g 875mg	 ●グレー ★ごはん 豚肉と野菜の 技速草と切っ ★味噌汁(はつ肉) エネルギーたんぱく 店質 炭水化物 ナトリウム 	プフルー 150g ウトマト炒め シナの煮物 Fのおひたし 魅・キャペツ) 211kcal 14.8g 10.2g 747mg	乳麦 麦 麦 ご飯セット 475kcal 20.4g 11.1g 71.3g 974mg	◎キウイ★ごはんホッケのフィンゲンのキャベツのミ★味噌汁(⑤エネルギーたんぱく質脂質炭化物ナトリウム	フルーツ 150g 酒粕焼 リー ウ生姜炒め ミモザサラダ 豆腐・白菜) 250kcal 18.3g 11.7g 15.5g 690mg	麦 卵麦 ご飯セット 511kcal 23. 7g 12. 7g 70. 6g 918mg	 ◎バナナ ★ごはん マーボ豆 大根とひじ 三色野菜 ★味噌汁(小 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 	90g 150g 腐 きのうま煮 ナムル 松菜・切干) 205kcal 11. 4g 11. 1g 15. 8g 841mg	麦 麦 ご飯セット 461kcal 16.5g 11.9g 70.5g 1069mg	 ⑤ りんごん 由身魚の和順 ひとくち *味噌汁(豆 エネルギーたんぱく質 脂質 炭水化物ナトリウム 	150g 150g 150g 1きのこあん がんも煮 のハリハリ 「腐・なめこ) 185kcal 14.4g 9.7g 9.0g 641mg	麦 麦 ご飯セット 445kcal 19.8g 10.7g 64.0g 868mg
9	 	150g 150g 草焼 ツセ うの甘辛煮 のおひたし 唯茸・豆腐) 221kcal 15.2g 12.8g 10.3g 727mg 1.8g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 475kcal 20.3g 13.6g 64.7g 875mg 2.2g	 ●グレー ★ごはん 豚肉と野菜の ぜんまいと言法 法連草と切っ *味噌汁(おつめ) エネルギーたんぱく質 店水化物ナトリウム食塩相当量 	プフルー 150g ウトマト炒め シナの煮物 Fのおひたし 麩・キャベツ) 211kcal 14.8g 10.2g 747mg 1.9g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 475kcal 20.4g 11.1g 71.3g 974mg 2.5g	 ◎キウイ ★ごはんホッケのコインゲンのミ** ★味噌汁(多様) エネルギーたんぱく質脂次化物ナトリウム食塩相当量 	フルーツ 150g 酒粕焼 リー ウ生姜炒め ミモザサラダ 豆腐・白菜) 250kcal 18.3g 11.7g 15.5g 690mg 1.8g	麦 卵麦 ご飯セット 511kcal 23.7g 12.7g 70.6g 918mg 2.3g	 ◎バナナ ★ ごはん マーボ豆 大根とひじ 三色野菜 ★味噌汁(小 まれルギー たんぱく質 版水化物 ナトリウム 食塩相当量 	90g 150g 腐 きのうま煮 ナムル 松菜・切干) 205kcal 11. 4g 11. 1g 15. 8g 841mg 2. 1g	麦 麦 ご飯セット 461kcal 16.5g 11.9g 70.5g 1069mg 2.7g	 ⑤りんごん 白身魚の和師 ひとく参 ★味噌汁(豆 エネルギー質 炭化物 ナトリウム 食塩相当量 	150g 150g 150g 1きのこあん がんも煮 のハリハリ (南・なめこ) 185kcal 14, 4g 9, 7g 9, 0g 641mg 1, 6g	麦 麦 ご飯セット 445kcal 19.8g 10.7g 64.0g 868mg 2.2g
9	● りんだ 類	150g 150g 草焼 ツセ うの甘辛煮 のおひたし 唯茸・豆腐) 221kcal 15.2g 12.8g 10.3g 727mg	乳麦 麦 麦 ご飯セット 475kcal 20.3g 13.6g 64.7g 875mg 2.2g	 ●グレー ★ごはん 豚肉と野菜の ぜんまいと言法 法連草と切っ *味噌汁(おつめ) エネルギー たんぱく質 脂質 大トリウム 食塩相当量 	プフルー 150g ウトマト炒め シナの煮物 Fのおひたし 魅・キャペツ) 211kcal 14.8g 10.2g 747mg	乳麦 麦 麦 ご飯セット 475kcal 20.4g 11.1g 71.3g 974mg 2.5g	 ◎キウイ ★ごはんホッケのコインゲンのミ** ★味噌汁(多味噌汁(多味噌汁) たんぱく質脂質 炭水化物 大トリウム食塩相当量 	フルーツ 150g 酒粕焼 リー ウ生姜炒め ミモザサラダ 豆腐・白菜) 250kcal 18.3g 11.7g 15.5g 690mg 1.8g	麦 卵麦 ご飯セット 511kcal 23. 7g 12. 7g 70. 6g 918mg 2. 3g ご飯セット	◎バナナ ★ごはん マーボ豆 大根とひじ 三色野菜 *味噌汁(小エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	90g 150g 腐 きのうま煮 ナムル 松菜・切干) 205kcal 11. 4g 11. 1g 15. 8g 841mg 2. 1g	麦 麦 ご飯セット 461kcal 16.5g 11.9g 70.5g 1069mg 2.7g	 ⑤ りんごん 由身魚の和原ひとくち が干と人参 ★味噌汁(豆 エネルギーたんぱく 脂質 炭水化物カム量 	150g 150g 150g 1きのこあん がんも煮 のハリハリ (高・なめこ) 185kcal 14. 4g 9. 7g 9. 0g 641mg 1. 6g	麦 麦 ご飯セット 445kcal 19.8g 10.7g 64.0g 868mg
9	● りんだん 業肉のプラにある 大根としいう。 ★すまし汁(エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	150g 150g 150g 草焼 ツセ うの甘辛煮 のおひたし 唯茸・豆腐) 221kcal 15. 2g 12. 8g 10. 3g 727mg 1. 8g おかず 634kcal	乳麦 麦 麦 ご飯セット 475kcal 20.3g 13.6g 64.7g 875mg 2.2g	 ●グレー ★ごはん 豚肉と野菜の ぜんまいと言法 法連草と切っ *味噌汁(おつめ) エネルギー たんぱく質 脂質 大トリウム 食塩相当量 	プフルー 150g)トマト炒め シナの煮物 Fのおひたし 整・キャベッ) 211kcal 14.8g 10.2g 15.2g 747mg 1.9g おかず 627kcal	乳麦 麦 麦 ご飯セット 475kcal 20.4g 11.1g 71.3g 974mg 2.5g	 ◎キウイ ★ごはんホッケのコインゲンのミ** ★味噌汁(多味噌汁(多味噌汁) たんぱく質脂質 炭水化物 大トリウム食塩相当量 	フルーツ 150g 酒粕焼 リー 0生姜炒め ミモザサラダ 豆腐・白菜) 250kcal 18.3g 11.7g 15.5g 690mg 1.8g おかず 650kcal	麦 卵麦 ご飯セット 511kcal 23. 7g 12. 7g 70. 6g 918mg 2. 3g ご飯セット 1434kcal	◎バナナ ★ごはん マーボ豆 大根とひじ 三色野菜 *味噌汁(小エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	90g 150g 腐 きのうま煮 ナムル 松菜・切干) 205kcal 11. 4g 11. 1g 15. 8g 841mg 2. 1g おかず 627kcal	麦 麦 	 ⑤ りんごん 由身魚の和順 ひとくち *味噌汁(豆 エネルギーたんぱく 脂水化物 大トリウム 食塩相当量 エネルギー 	150g 150g 150g 1きのこあん がんも煮 のハリハリ 「腐・なめこ) 185kcal 14.4g 9.7g 9.0g 641mg 1.6g おかず 619kcal	麦 麦 ご飯セット 445kcal 19. 8g 10. 7g 64. 0g 868mg 2. 2g ご飯セット 1399kcal
9	● りんだ 類	150g 150g 草焼 ツセ うの甘辛煮 のおひたし 唯茸・豆腐) 221kcal 15. 2g 12. 8g 10. 3g 727mg 1. 8g おかず 634kcal 41. 4g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 475kcal 20.3g 13.6g 64.7g 875mg 2.2g ご飯セット 1406kcal 57.3g	●グレー ★ごはん 豚肉と野菜の ぜんまいと言 法連草と切っ *味噌汁(はつめ) たんぱく 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	プフルー 150g)トマト炒め シナの煮物 Fのおひたし 整・キャベッ) 211kcal 14.8g 10.2g 15.2g 747mg 1.9g おかず 627kcal 39.5g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 475kcal 20.4g 11.1g 71.3g 974mg 2.5g ご飯セット 1400kcal 55.3g	 ◎キウイ ★ごはんホッケのコインゲンのミ** ★味噌汁(多 エネルギーたんぱく質 版水化物ナトリウム食塩相当量 	フルーツ 150g 酒粕焼 リー ウ生姜炒め ミモザサラダ 豆腐・白菜) 250kcal 18.3g 11.7g 15.5g 690mg 1.8g おかず 650kcal 39.1g	麦 卵麦 ご飯セット 511kcal 23. 7g 12. 7g 70. 6g 918mg 2. 3g ご飯セット 1434kcal 55. 6g	◎バナナ ★ごはん マーボ豆 大根とひじ 三色野菜 *味噌汁(小エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	90g 150g 腐 きのうま煮 ナムル 松菜・切干) 205kcal 11. 4g 11. 1g 15. 8g 841mg 2. 1g おかず 627kcal 41. 6g	麦 麦 ご飯セット 461kcal 16.5g 11.9g 70.5g 1069mg 2.7g ご飯セット 1404kcal 57.6g	 ⑤ りんごん 由身魚の和原ひとくち が干と人参 ★味噌汁(豆 エネルギーたんぱく 脂質 炭水化物カム量 	150g 150g 150g 150g 150c あん がんも煮 のハリハリ 「腐・なめこ) 185kcal 14.4g 9.7g 9.0g 641mg 1.6g おかず 619kcal 40.7g	麦 麦 ご飯セット 445kcal 19. 8g 10. 7g 64. 0g 868mg 2. 2g ご飯セット 1399kcal 57. 0g
夕食	● りんだを ・ 実内のでする。 ・ 大根としいけんでする。 ・ 大根としいけんでする。 ・ 大根としいけんでする。 ・ エネルギー質が、 ・ 大トリウェーを ・ 大ルギー質が、 ・ 大ルギー質が、 ・ 大んぱく ・ 大いよりでする。 ・ 大んぱく ・ 大んと ・ 大んと	150g 150g 草焼 ツセ うの甘辛煮 のおひたし 唯茸・豆腐) 221kcal 15. 2g 12. 8g 10. 3g 727mg 1. 8g おかず 634kcal 41. 4g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 475kcal 20.3g 13.6g 64.7g 875mg 2.2g ご飯セット 1406kcal 57.3g	●グレー ★ごはん 豚肉と野菜の ぜんまいと言 法連草と切っ *味噌汁(はつ肉 エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	プフルー 150g)トマト炒め シナの煮物 Fのおひたし 整・キャベッ) 211kcal 14.8g 10.2g 15.2g 747mg 1.9g おかず 627kcal 39.5g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 475kcal 20.4g 11.1g 71.3g 974mg 2.5g ご飯セット 1400kcal 55.3g	 ◎キウイ ★ごはんホッケのコインゲンのミ** ★味噌汁(多 上ネルギーたんぱく質 版水化物力 食塩相当量 エネルギーたんぱく質 	フルーツ 150g 酒粕焼 リー ウ生姜炒め ミモザサラダ 豆腐・白菜) 250kcal 18.3g 11.7g 15.5g 690mg 1.8g おかず 650kcal 39.1g	麦 卵麦 ご飯セット 511kcal 23. 7g 12. 7g 70. 6g 918mg 2. 3g ご飯セット 1434kcal 55. 6g	◎バナナ ★ごはん マーボひじ 三色野 大根とひじ 本味噌汁(小 たんぱく質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	90g 150g 腐 きのうま煮 ナムル 松菜・切干) 205kcal 11. 4g 11. 1g 15. 8g 841mg 2. 1g おかず 627kcal 41. 6g	麦 麦 ご飯セット 461kcal 16.5g 11.9g 70.5g 1069mg 2.7g ご飯セット 1404kcal 57.6g	● りんだん 自身魚の和店 ひとく 参 ではん 切干と人 切干と人 が でん が でん が でん が でん が でん ぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく でんぱく 質 にんんぱく 質	150g 150g 150g 150g 150c あん がんも煮 のハリハリ 「腐・なめこ) 185kcal 14.4g 9.7g 9.0g 641mg 1.6g おかず 619kcal 40.7g	麦 麦 ご飯セット 445kcal 19. 8g 10. 7g 64. 0g 868mg 2. 2g ご飯セット 1399kcal 57. 0g
9	● リん大表芽とした (大人) まました (大人) ままれば (大人) はまれば (大人) はまれば (大人) ままれば (大人) まままた (大人) まままたまた (大人) まままたまたまたまたまたまたまたまたまたまたまたまたまたまたまたまたまたまた	150g 150g 150g 草焼 ツセ うの甘辛煮 のおひたし 唯茸・豆腐) 221kcal 15. 2g 12. 8g 10. 3g 727mg 1. 8g おかず 634kcal 41. 4g 31. 0g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 475kcal 20.3g 13.6g 64.7g 875mg 2.2g ご飯セット 1406kcal 57.3g 33.5g	 ●グレー ★ごはん 豚肉と野菜の ぜんまいと言法 法連草と切ったのぱく たんぱく 脂質 たんぱく 上ネルギー質 エネルギー質 正ネルギー質 	プフルー 150g)トマト炒め シチの煮物 Fのおひたし 整・キャベッ) 211kcal 14.8g 10.2g 15.2g 747mg 1.9g おかず 627kcal 39.5g 31.3g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 475kcal 20.4g 11.1g 71.3g 974mg 2.5g ご飯セット 1400kcal 55.3g 33.8g	 ◎キウイ ★ごはんのフィングのコイングののコイングののコイングののます。 ★味噌汁(多味噌汁(多味噌)) 「たんぱく」 「たんぱく」 「たんぱく」 「たんぱく」 「たんぱく」 「たんぱく」 「たんぱく」 「おんぱく」 「おんぱん」 「おんりまする」 <l< td=""><td>フルーツ 150g 酒粕焼 リー ウ生姜炒め ミモザサラダ 豆腐・白菜) 250kcal 18.3g 11.7g 15.5g 690mg 1.8g おかず 650kcal 39.1g 32.9g</td><td>麦 </td><td>●バナナ ★ごはん豆 大根とひじ 三色野(小) 大根とひじ菜 *味噌汁(小) たんぱく だんぱく たんぱく たりりも 食塩相当量 エネルギー たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たいぱく たんぱく たいぱく たんぱく だれれず たんぱく たんな たんな たんな たんな たんな たんな たんな たんな</td><td>90g 150g 腐 きのうま煮 ナムル 松菜・切干) 205kcal 11. 4g 11. 1g 15. 8g 841mg 2. 1g おかず 627kcal 41. 6g 30. 8g</td><td>支 表 2 461kcal 16.5g 11.9g 70.5g 1069mg 2.7g ご飯セット 1404kcal 57.6g 33.8g</td><td> ● りんだの は かいます は かいまま かいまま かいまま かいまま かいまま かいまま かいまま かい</td><td>150g 150g 150g 150g 150c あん がんも煮 のハリハリ 「腐・なめこ) 185kcal 14.4g 9.7g 9.0g 641mg 1.6g おかず 619kcal 40.7g 32.4g</td><td>麦 麦 ご飯セット 445kcal 19. 8g 10. 7g 64. 0g 868mg 2. 2g ご飯セット 1399kcal 57. 0g 35. 0g</td></l<>	フルーツ 150g 酒粕焼 リー ウ生姜炒め ミモザサラダ 豆腐・白菜) 250kcal 18.3g 11.7g 15.5g 690mg 1.8g おかず 650kcal 39.1g 32.9g	麦 	●バナナ ★ごはん豆 大根とひじ 三色野(小) 大根とひじ菜 *味噌汁(小) たんぱく だんぱく たんぱく たりりも 食塩相当量 エネルギー たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たいぱく たんぱく たいぱく たんぱく だれれず たんぱく たんな たんな たんな たんな たんな たんな たんな たんな	90g 150g 腐 きのうま煮 ナムル 松菜・切干) 205kcal 11. 4g 11. 1g 15. 8g 841mg 2. 1g おかず 627kcal 41. 6g 30. 8g	支 表 2 461kcal 16.5g 11.9g 70.5g 1069mg 2.7g ご飯セット 1404kcal 57.6g 33.8g	 ● りんだの は かいます は かいまま かいまま かいまま かいまま かいまま かいまま かいまま かい	150g 150g 150g 150g 150c あん がんも煮 のハリハリ 「腐・なめこ) 185kcal 14.4g 9.7g 9.0g 641mg 1.6g おかず 619kcal 40.7g 32.4g	麦 麦 ご飯セット 445kcal 19. 8g 10. 7g 64. 0g 868mg 2. 2g ご飯セット 1399kcal 57. 0g 35. 0g
夕食	● 対	150g 150g 150g 草焼 ツセ うの甘辛煮 のおひたし 唯茸・豆腐) 221kcal 15. 2g 12. 8g 10. 3g 727mg 1. 8g おかず 634kcal 41. 4g 31. 0g 45. 3g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 475kcal 20.3g 13.6g 64.7g 875mg 2.2g ご飯セット 1406kcal 57.3g 33.5g 210.4g	● グレー ★ ごはん 豚肉と野菜の ぜんまいとご 法連準付けはの内 たいばて 下たいばて 下下リウム 食塩相当生 エネルギー質 エネルギー質 ボボギー質 ボボギー質 ボルギー質 ボルギー質 ボルギー質 ボルギー質 ボルギー質 ボルギー質 ボルギー質 ボルギー質 ボルギー質 ボルギー質 ボルギー質 ボルギー質 ボルギー質 ボルギー質	プフルー 150g)トマト炒め シナの煮物 Fのおひたし 数・キャペツ) 211kcal 14.8g 10.2g 15.2g 747mg 1.9g おかず 627kcal 39.5g 31.3g 48.1g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 475kcal 20. 4g 11. 1g 71. 3g 974mg 2. 5g ご飯セット 1400kcal 55. 3g 33. 8g 213. 0g	◎キウイ ★ごよんの ブロゲンのミ ★味噌汁(ミ ***・ **・ **・ **・ **・ **・ **・ *	フルーツ 150g 酒粕焼 リー ウ生姜炒め ミモザサラダ 豆腐・白菜) 250kcal 18.3g 11.7g 15.5g 690mg 1.8g おかず 650kcal 39.1g 32.9g 49.0g	麦 	●バナナ マーボしい マーボしい 三色野(小 大根とひじ菜 *味噌汁(小 たんぱく が、水化物 たいばく たいばく たいばく たいばく たいばく たいばく たいばく たいばく	90g 150g 腐 きのうま煮 ナムル 松菜・切干) 205kcal 11. 4g 11. 1g 15. 8g 841mg 2. 1g おかず 627kcal 41. 6g 30. 8g 46. 4g	麦 素 	● りょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう し	150g 150g 150g はきのこあん がんも煮 のハリハリ 魔・なめこ) 185kcal 14. 4g 9. 7g 9. 0g 641mg 1. 6g おかず 619kcal 40. 7g 32. 4g 40. 0g	麦 麦 ご飯セット 445kcal 19. 8g 10. 7g 64. 0g 868mg 2. 2g ご飯セット 1399kcal 57. 0g 35. 0g 206. 0g
夕食	● 対	150g 150g 150g 草焼 ツセ うの甘辛煮 のおひたし 唯茸・豆腐) 221kcal 15. 2g 12. 8g 10. 3g 727mg 1. 8g おかず 634kcal 41. 4g 31. 0g 45. 3g 2202mg	乳麦 麦 麦 	●グレー ★ごはん 豚肉と野菜の ぜんまいと 法連草と切ったのは たいは たいば が、大トリウム 食塩相当生 エネルギー 質 ボルギー 変 ボルギー 変 ボルギー 変 ボルギー 変 ボルギー 変 ボルギー 大いば ボルギー 変 ボルギー 大いば ボルギー 大いば ボルギー 大いば ボルギー 大いば ボルギー 大いば ボートリウム	プフルー 150g)トマト炒め シナの煮物 Fのおひたし 数・キャペツ) 211kcal 14. 8g 10. 2g 15. 2g 747mg 1. 9g おかず 627kcal 39. 5g 31. 3g 48. 1g 2174mg	乳麦 麦 麦 ご飯セット 475kcal 20. 4g 11. 1g 71. 3g 974mg 2. 5g ご飯セット 1400kcal 55. 3g 33. 8g 213. 0g 2775mg	 ●キウイ ★ごけんのコイングングのコングングのコングングののます。 ★味噌汁(3 たんぱく 脂水ルギー質 成水ルギー質 たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく ナトリウム 	フルーツ 150g 酒粕焼 リー ウ生姜炒め ミモザサラダ 豆腐・白菜) 250kcal 18.3g 11.7g 15.5g 690mg 1.8g おかず 650kcal 39.1g 32.9g 49.0g 2003mg	麦 - 一 - 一 - 一 - 一 - 一 - 一 - 一 - 一	●バナナ マーボンじ 文根とひじ 三色野(小 大根とひじ菜(小 大根とひじ菜(小 たんぱく) たんぱく ボルギー質 炭水化物 大トリウム量 エネルギー質 炭水化物 大トリウム量 ボルギー質 炭水化物 ナトリウム量	90g 150g 腐 きのうま煮 ナムル 松菜・切干) 205kcal 11. 4g 11. 1g 15. 8g 841mg 2. 1g おかず 627kcal 41. 6g 30. 8g 46. 4g 2142mg	支 表 2 461kcal 16.5g 11.9g 70.5g 1069mg 2.7g ご飯セット 1404kcal 57.6g 33.8g 211.0g 2761mg	● りんけん 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	150g 150g 150g 150g 150c あん がんも煮 のハリハリ (南・なめこ) 185kcal 14. 4g 9. 7g 9. 0g 641mg 1. 6g おかず 619kcal 40. 7g 32. 4g 40. 0g 2094mg	麦 麦 ご飯セット 445kcal 19. 8g 10. 7g 64. 0g 868mg 2. 2g ご飯セット 1399kcal 57. 0g 35. 0g 206. 0g 2695mg
夕食合計	● 対	150g 150g 150g 草焼 ツセ うの甘辛煮 のおひたし 推茸・豆腐) 221kcal 15. 2g 12. 8g 10. 3g 727mg 1. 8g おかず 634kcal 41. 4g 31. 0g 45. 3g 2202mg 5. 6g	乳麦 麦 麦 - 二飯セット 475kcal - 20.3g - 13.6g - 64.7g 875mg - 2.2g - ご飯セット 1406kcal - 57.3g - 33.5g - 210.4g - 2828mg - 7.1g	●グレー ★ごはん 豚肉と野菜の ぜんまいと等 法連準がはおつめ エネルギー たんぱ質 水・リウム 食塩相当生 エネルギー 食塩イ物 ナトリウ量 エネルギー たんぱ が大・リウム 最上、大・リウム 食塩、イ物 大・リウム 食塩、イ物 大・リウム 食塩、イ物 大・リウム 食塩、イカ	プフルー 150g)トマト炒め シナの煮物 Fのおひたし 数・キャペツ) 211kcal 14.8g 10.2g 15.2g 747mg 1.9g おかず 627kcal 39.5g 31.3g 48.1g 2174mg 5.5g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 475kcal 20. 4g 11. 1g 71. 3g 974mg 2. 5g ご飯セット 1400kcal 55. 3g 33. 8g 213. 0g 2775mg 7. 1g	●キウイ ★ごはんの ブインゲンのの ★味噌汁(⑤ エネルギー たんぱく 脂皮化物 ナトリウ量 エネルギー質 炭水化物ム 食塩相当量 エネルギー質 炭水化物 大トリウ量	フルーツ 150g 酒粕焼 リー ウ生姜炒め ミモザサラダ 豆腐・白菜) 250kcal 18.3g 11.7g 15.5g 690mg 1.8g おかず 650kcal 39.1g 32.9g 49.0g 2003mg 5.2g	麦 	●バナナ マーボひじ菜 大根とひり菜 *味噌汁(小 上さればで が水化物で 大下リウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく たんぱく 大下リウム 食塩れがする 食塩相当量	90g 150g 腐 きのうま煮 ナムル 松菜・切干) 205kcal 11. 4g 11. 1g 15. 8g 841mg 2. 1g おかず 627kcal 41. 6g 30. 8g 46. 4g 2142mg 5. 4g	支 表 2 461kcal 16. 5g 11. 9g 70. 5g 1069mg 2. 7g ご飯セット 1404kcal 57. 6g 33. 8g 211. 0g 2761mg 7. 0g	● りんぱん では かっという はい できる	150g 150g 150g はきのこあん がんも煮 のハリハリ 魔・なめこ) 185kcal 14. 4g 9. 7g 9. 0g 641mg 1. 6g おかず 619kcal 40. 7g 32. 4g 40. 0g 2094mg 5. 3g	麦 麦 二飯セット 445kcal 19. 8g 10. 7g 64. 0g 868mg 2. 2g ご飯セット 1399kcal 57. 0g 35. 0g 206. 0g 2695mg 6. 9g
夕食合計合	● 対 関 大大芸芸・大大芸芸・大大芸芸・大大芸芸・大大芸芸・大小は	150g 150g 150g 草焼 ツセ うの甘辛煮 つおひたし 椎茸・豆腐) 221kcal 15. 2g 12. 8g 10. 3g 727mg 1. 8g おかず 634kcal 41. 4g 31. 0g 45. 3g 2202mg 5. 6g 841kcal	乳麦 麦 麦 麦 麦 之の、 20.3g 13.6g 64.7g 875mg 2.2g ご飯セット 1406kcal 57.3g 33.5g 210.4g 2828mg 7.1g 1613kcal	●グレー ★ごと野菜のではんないでは、 一番でいる。 「は、「は、「は、「は、「は、「は、「は、「は、「は、」」 「は、「は、「は、」」 「は、「は、」」 「は、「は、「は、」」 「は、「は、「は、「は、」」 「は、「は、「は、」」 「は、「は、「は、「は、」」 「は、「は、「は、「は、」」 「は、「は、「は、「は、「は、」」 「は、「は、「は、「は、」」 「は、「は、「は、「は、」」 「は、「は、「は、「は、」」 「は、「は、「は、「は、」」 「は、「は、「は、」」 「は、「は、」」 「は、「は、「は、」」 「は、「は、「は、」」 「は、「は、「は、」」 「は、「は、」」 「は、「は、「は、」」 「は、「は、」」 「は、「は、「は、」」 「は、「は、」」 「は、「は、」は、	プフルー 150g Dトマト炒め シチの煮物 Fのおひたし Bb・+ャペツ) 211kcal 14.8g 10.2g 15.2g 747mg 1.9g おかず 627kcal 39.5g 31.3g 48.1g 2174mg 5.5g 824kcal	乳麦 麦 麦 之の 4g 20. 4g 11. 1g 71. 3g 974mg 2. 5g こちg 2. 5g こちg 2. 5g 2. 5g 2. 5g 2. 33. 8g 2. 33. 8g 2. 13. 0g 2. 7. 1g 1597kcal	●キウイ ★ごケワコインの3 ★味噌汁(3 *味噌汁(3 *味噌汁(3 たんぱ質 ボルギー質 炭水ルギー質 ボルギー質 ボルギー質 ボルギー質 ボルギー質 ボルギー質 ボルギー質 ボルギー質 ボルギー質 ボルギー質 ボルギー質 ボルギー質 ボルギー質 ボルギー質 ボルギー質 ボルギー質 ボルリウ当量 エネルギー質 ボルリウ当量 エネルギー	フルーツ 150g 酒粕焼 リー 生姜炒め モザサラダ 豆腐・白菜) 250kcal 18. 3g 11. 7g 15. 5g 690mg 1. 8g おかず 650kcal 39. 1g 32. 9g 49. 0g 2003mg 5. 2g 851kcal	麦 卵麦 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	◎バナナ 大では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	90g 150g 腐 さのうま煮 ナムル 松菜・切干) 205kcal 11. 4g 15. 8g 841mg 2. 1g おかず 627kcal 41. 6g 30. 8g 46. 4g 2142mg 5. 4g 825kcal	支 表 2 461kcal 16.5g 11.9g 70.5g 1069mg 2.7g 2.7g 1404kcal 57.6g 33.8g 211.0g 2761mg 7.0g	 ⑤ りんだん ☆ ごんの はんの はんの はんの はんの はんの はんの はんの はんの はんの は	150g 150g 150g 1きのこあん がんも煮 のハリハリ 魔・なめこ) 185kcal 14 4g 9. 7g 9. 0g 641mg 1. 6g おかず 619kcal 40. 7g 32. 4g 40. 0g 2094mg 5. 3g 826kcal	麦 麦 二飯セット 445kcal 19. 8g 10. 7g 64. 0g 868mg 2. 2g ご飯セット 1399kcal 57. 0g 35. 0g 206. 0g 2695mg 6. 9g 1606kcal
夕食合計	● 対 は が は が が が が が が が が が が が が が が が が	150g 150g 150g 草焼 ツセ うの甘辛煮 つおひたし 椎茸・豆腐) 221kcal 15. 2g 12. 8g 10. 3g 727mg 1. 8g おかず 634kcal 41. 4g 31. 0g 45. 3g 2202mg 5. 6g 841kcal 47. 5g	乳麦 麦 麦 麦 麦 之の 3g 13. 6g 64. 7g 875mg 2. 2g ご飯セット 1406kcal 57. 3g 33. 5g 210. 4g 2828mg 7. 1g 1613kcal 63. 4g	 ●グレー ★ ごはん 藤肉と野菜のでしますと 「法蓮草と切ったんぱく 「大・いずー 「大・リカー 「大・リカー 「大・リカー 「大・リカー 「大・リカー 「大・リカー 「大・リカー 「大・リカム」 「大・レー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	プフルー 150g ウトマト炒め シナの煮物 Fのおひたし Bb・キャペツ) 211kcal 14.8g 10.2g 15.2g 747mg 1.9g まかず 627kcal 39.5g 31.3g 48.1g 2174mg 5.5g 824kcal 47.2g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 475kcal 20.4g 11.1g 71.3g 974mg 2.5g ご飯セット 1400kcal 55.3g 33.8g 213.0g 2775mg 7.1g 1597kcal 63.0g	◎キウイ ★ごよりのコインゲンのミネャベックのコインゲンのミネャベック。 ★味噌汁(5) 上ネルギー質 脱水化物 大り、は 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り 大り	フルーツ 150g 酒粕焼 リー ウ生姜炒め モザサラダ 豆腐・白菜) 250kcal 18.3g 11.7g 15.5g 690mg 1.8g おかず 650kcal 39.1g 32.9g 49.0g 2003mg 5.2g 851kcal	麦 - ジャト 511kcal 23. 7g 12. 7g 70. 6g 918mg 2. 3g このセット 1434kcal 55. 6g 36. 3g 214. 3g 2709mg 6. 8g 1635kcal 63. 0g	◎バナナ 大では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	90g 150g 腐 さのうま煮 ナムル 松菜・切干) 205kcal 11. 4g 11. 1g 15. 8g 841mg 2. 1g おかず 627kcal 41. 6g 30. 8g 46. 4g 2142mg 5. 4g 825kcal 48. 5g	支 表 2 461kcal 16.5g 11.9g 70.5g 1069mg 2.7g このセット 1404kcal 57.6g 33.8g 211.0g 2761mg 7.0g 1602kcal 64.5g	● りんぱく であればく できない しゅう	150g 150g 150g 1きのこあん がんも煮 のハリハリ 魔・なめこ) 185kcal 14. 4g 9. 7g 9. 0g 641mg 1. 6g おかず 619kcal 40. 7g 32. 4g 40. 0g 2094mg 5. 3g 826kcal 46. 8g	麦 麦 - 二飯セット 445kcal 19.8g 10.7g 64.0g 868mg 2.2g 二飯セット 1399kcal 57.0g 206.0g 2695mg 6.9g 1606kcal 63.1g
夕食合計合	● 大大芸・大大芸・大大芸・大大芸・大大芸・大大芸・大大芸・大大芸・大大大芸・大	150g 150g 150g 草焼 ツセ うの甘辛煮 のおひたし 椎茸・豆腐) 221kcal 15. 2g 12. 8g 10. 3g 727mg 1. 8g 5. 4g 634kcal 41. 4g 31. 0g 45. 3g 2202mg 5. 6g 841kcal 47. 5g 38. 1g	乳麦 麦 麦 麦 麦 之の 3g 13. 6g 64. 7g 875mg 2. 2g ご飯セット 1406セット 1406とal 57. 3g 33. 5g 210. 4g 2828mg 7. 1g 1613kcal 63. 4g 40. 6g	 ●グレー ★ごりした 藤肉と野菜のではいますという 大き事という 大き事という 大き事とのできます。 大き塩相当によっる たんぱく 脂液化り たんぱく たんぱく 脂肪で 	プフルー 150g ウトマト炒め シナの煮物 Fのおひたし Bb・+ャペツ) 211kcal 14.8g 10.2g 15.2g 747mg 1.9g おかず 627kcal 39.5g 31.3g 48.1g 2174mg 5.5g 824kcal 47.2g 38.3g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 475kcal 20. 4g 11. 1g 71. 3g 974mg 2. 5g ご飯セット 1400kcal 55. 3g 33. 8g 213. 0g 2775mg 7. 1g 1597kcal 63. 0g 40. 8g	◎キウイ ★ ご けん ホッケー マイン ボッケー マー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	フルーツ 150g 酒粕焼 リー ウ生姜炒め モザサラダ 豆腐・白菜) 250kcal 18.3g 11.7g 15.5g 690mg 1.8g おかず 650kcal 39.1g 32.9g 49.0g 2003mg 5.2g 851kcal 46.5g 39.9g	麦 卵麦 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	◎バナナんででは、 マーボのでは、 マーボルでは、 ・ 大根と野菜(小 ・ 大根と野菜(小 ・ 大り、 ・ 大り 、 ・ 大り、 ・ 大り 、 ・ 大り もり 、 ・ 大り 、 ・ 大り 、 ・ 大り 、 ・ 大り もり 、 ・ 大り 、 ・ 大り もり 、 ・ 大り もり	90g 150g 腐 さのうま煮 ナムル 松菜・切干) 205kcal 11. 4g 11. 1g 15. 8g 841mg 2. 1g おかず 627kcal 41. 6g 30. 8g 46. 4g 2142mg 5. 4g 825kcal 48. 5g 37. 8g	表 表 261kcal 16.5g 11.9g 70.5g 1069mg 2.7g 2.7g 1404kcal 57.6g 33.8g 211.0g 2761mg 7.0g 1602kcal 64.5g 40.8g	● りんぱく かんぱく 脂質 水 化 物 ム 量 エネルばく	150g 150g 150g 1きのこあん がんも煮 のハリハリ 魔・なめこ) 185kcal 14. 4g 9. 7g 9. 0g 641mg 1. 6g おかず 619kcal 40. 7g 32. 4g 40. 0g 2094mg 5. 3g 826kcal 46. 8g 39. 5g	麦 麦 - 二飯セット 445kcal 19. 8g 10. 7g 64. 0g 868mg 2. 2g 二飯セット 1399kcal 57. 0g 35. 0g 206. 0g 2695mg 6. 9g 1606kcal 63. 1g 42. 1g
夕食合計(間食	● 大大芸士 ** *********************************	150g 150g 150g 草焼 ツセ うの甘辛煮 つおひたし 椎茸・豆腐) 221kcal 15. 2g 12. 8g 10. 3g 727mg 1. 8g 5. 634kcal 41. 4g 31. 0g 45. 3g 2202mg 5. 6g 841kcal 47. 5g 38. 1g 77. 2g	乳麦 麦 麦 麦 之の 3g 13. 6g 64. 7g 875mg 2. 2g ご飯セット 1406kcal 57. 3g 33. 5g 210. 4g 2828mg 7. 1g 1613kcal 63. 4g 40. 6g 242. 3g	◎グレー ★ごと野はんま葉の ぜんま葉を切った。 大・リー 大・シー 大・シー	プフルー 150g ウトマト炒め シナの煮物 「のおひたし 送・キャペツ) ************************************	乳麦 麦 麦 ご飯セット 475kcal 20. 4g 11. 1g 71. 3g 974mg 2. 5g ご飯セット 1400kcal 55. 3g 33. 8g 213. 0g 2775mg 7. 1g 1597kcal 63. 0g 40. 8g 240. 8g	◎キウイんホッケンのコインゲンのコインゲンのミナマベックのミナマベックのミナマベックのミナマベックのミナマベックのミナマベックのミナマベックのミナマベックのミナマベックのミナマインのでは、カールが、カールが、カールが、カールが、カールが、カールが、カールが、カールが	フルーツ 150g 酒粕焼 リー ウ生姜炒め モザサラダ 豆腐・白菜) 250kcal 18.3g 11.7g 15.5g 690mg 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.7g 1.9g 1.9g 2003mg 5.2g 851kcal 46.5g 39.9g 77.9g	麦 卵麦 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	◎バナナ ▼	90g 150g 腐 さのうま煮 ナムル 松菜・切干) 205kcal 11. 4g 11. 1g 15. 8g 841mg 2. 1g おかず 627kcal 41. 6g 30. 8g 46. 4g 2142mg 5. 4g 825kcal 48. 5g 37. 8g 75. 3g	表 を を を を を を を を を を を を を	● リカー は かっと	150g 150g 150g 150g 150c あん がんも煮 のハリハリ 魔・なめこ) 185kcal 14 4g 9.7g 9.0g 641mg 1.6g おかず 619kcal 40.7g 32.4g 40.0g 2094mg 5.3g 826kcal 46.8g 39.5g 71.9g	麦 麦 - 二飯セット 445kcal 19. 8g 10. 7g 64. 0g 868mg 2. 2g ご飯セット 1399kcal 57. 0g 35. 0g 206. 0g 2695mg 6. 9g 1606kcal 63. 1g 42. 1g 237. 9g
夕食合計(間	● 大大芸・大大芸・大大芸・大大芸・大大芸・大大芸・大大芸・大大芸・大大大芸・大	150g 150g 150g 草焼 ツセ うの甘辛煮 のおひたし 椎茸・豆腐) 221kcal 15. 2g 12. 8g 10. 3g 727mg 1. 8g 5. 4g 634kcal 41. 4g 31. 0g 45. 3g 2202mg 5. 6g 841kcal 47. 5g 38. 1g	乳麦 麦 麦 麦 之の 3g 13. 6g 64. 7g 875mg 2. 2g ご飯セット 1406kcal 57. 3g 33. 5g 210. 4g 2828mg 7. 1g 1613kcal 63. 4g 40. 6g 242. 3g	 ●グレー ★ごりした 藤肉と野菜のではいますという 大き事という 大き事という 大き事とのできます。 大き塩相当によっる たんぱく 脂液化り たんぱく たんぱく 脂肪で 	プフルー 150g ウトマト炒め シナの煮物 Fのおひたし Bb・+ャペツ) 211kcal 14.8g 10.2g 15.2g 747mg 1.9g おかず 627kcal 39.5g 31.3g 48.1g 2174mg 5.5g 824kcal 47.2g 38.3g	乳麦 麦 麦 ご飯セット 475kcal 20. 4g 11. 1g 71. 3g 974mg 2. 5g ご飯セット 1400kcal 55. 3g 33. 8g 213. 0g 2775mg 7. 1g 1597kcal 63. 0g 40. 8g 240. 8g	◎キウイ ★ ご けん ホッケー マイン ボッケー マー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	フルーツ 150g 酒粕焼 リー ウ生姜炒め モザサラダ 豆腐・白菜) 250kcal 18.3g 11.7g 15.5g 690mg 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.7g 1.9g 1.9g 2003mg 5.2g 851kcal 46.5g 39.9g 77.9g	麦 - ジャト 511kcal 23.7g 12.7g 70.6g 918mg 2.3g ご飯セット 1434kcal 55.6g 36.3g 214.3g 2709mg 6.8g 1635kcal 63.0g 43.3g 243.2g 2786mg	◎バナナんででは、 マーボのでは、 マーボルでは、 ・ 大根と野菜(小 ・ 大根と野菜(小 ・ 大り、 ・ 大り 、 ・ 大り、 ・ 大り 、 ・ 大り もり 、 ・ 大り 、 ・ 大り 、 ・ 大り 、 ・ 大り もり 、 ・ 大り 、 ・ 大り もり 、 ・ 大り もり	90g 150g 腐 声のうま煮 テムル 松菜・切干) 205kcal 11. 4g 11. 1g 15. 8g 841mg 2. 1g 52. 1g 627kcal 41. 6g 30. 8g 46. 4g 2142mg 5. 4g 825kcal 48. 5g 37. 8g 75. 3g 2216mg	麦 麦 	● りんぱく かんぱく 脂質 水 化 物 ム 量 エネルばく	150g 150g 150g 1きのこあん がんも煮 のハリハリ 魔・なめこ) 185kcal 14. 4g 9. 7g 9. 0g 641mg 1. 6g おかず 619kcal 40. 7g 32. 4g 40. 0g 2094mg 5. 3g 826kcal 46. 8g 39. 5g	麦 麦 - 二飯セット 445kcal 19. 8g 10. 7g 64. 0g 868mg 2. 2g - 二飯セット 1399kcal 57. 0g 206. 0g 2695mg 6. 9g 1606kcal 63. 1g 42. 1g

※献立は予告無く変更することがあります。 ※「◎」は間食です。間食はメニューを参考にしてご家庭でご用意ください。 ※商品は喫食日まで冷蔵庫で保管ください。

※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膳の完成です♪





