週間献立表(カロリー調整食1600)



	0805/5	1 \	_		\		0 1 0 0 7 1	٠)		0 1 1 1 1 / 4	- \		0100/0	. \
	9月8日(月)		9月9日(火	<i>)</i>)月10日(水 150~	1		<u>)月11日(木</u> 150~	\))月12日(金	<u> </u>
	★ごはん150g		★ごはん [*]		<u> </u>	★ごはん	loug	L <u></u>	★ごはん			★ごはん		~~~
	野菜笹かまぼこ	卵	豚肉と大棒			三井寺煮		麦	大豆の洋		乳麦		ノオムレツ	
	大豆と椎茸の煮物] 麦	高野豆腐の溶	洋風炒り煮	乳麦え	小車麩煮	·	麦	竹輪のご	ま炒め	麦	マカロニと法	蓮草のソテー	乳麦
	大豆と椎茸の煮物 法蓮草ソテー	乳麦	春雨の中	華和え	卵乳麦		だくさん煮	麦 麦 乳麦	竹輪のご 法蓮草の	おひたし	麦	中華キャ	ベツ	麦
	★味噌汁(若芽・揚げ)		★すまし汁(錦糸	糸玉子・若芽)	卵麦	白菜のス	ープ煮	乳麦	★すまし汁(錦糸	(玉子・えのき)	麦 麦 卵麦	★味噌汁(豆	夏腐・巻麩)	麦
		1			T	★味噌汁(え								[
朝	おかず	ご飯セット	1 r	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		おかず	ご飯セット
食	エネルギー 183kcal	449kca1	エネルギー	198kcal	457kca1	エネルギー	160kcal	415kca1	エネルギー	169kcal	428kcal	エネルギー	152kcal	419kcal
	たんぱく質 12.5g	18. 4g	たんぱく質	11. 9g	17. 2g	たんぱく質	9. 1g	14. 0g	たんぱく質	12. 7g	17. 8g	たんぱく質	6. 7g	12. 6g
	たのは、頁 12.0g 脂質 8.0g	9. 6g	脂質	9. 7g	11.0g	脂質	8. 3g	9. 1g	脂質	5. 4g	6. 7g	脂質	6. 2g	
		9. 0g 72. 5g	<u>胆具</u> 炭水化物	9. 7g 14. 6g	69. 1g		0. 3g 12. 2g	9. 1g 66. 4g		5. 4g 17. 8g	71.8g	<u> </u>	0. 2g 17. 4g	7.3g 73.3g
			#F-2 - F E E			炭水化物			炭水化物					
	ナトリウム 673mg	924mg	ナトリウム	686mg	876mg	ナトリウム	676mg	902mg	ナトリウム	773mg	938mg	ナトリウム	488mg	715mg
	食塩相当量 1.7g	2. 4g	食塩相当量	1.7g	2. 2g	食塩相当量	1.7g	2. 3g	食塩相当量	2. 0g	2. 4g	食塩相当量	1. 2g	1.8g
昼食	★ごはん150g	<u></u>	★ごはん			★ごはん		. <u>,.</u>	★ごはん			★ごはん		
	豚ロースの玉ねぎソース	麦 乳麦	鶏肉のマー	マレード煮		サワラの		麦 卵乳麦	大根とつく		卵乳麦	ポークチ	ヤツブ	乳
	和風ポトフ		スパソテ	_	乳麦		ソテー	卵乳麦	キャベツと豚		麦		リーの煮物	
	ネギ味噌炒め	麦麦	油揚げの		卵麦	鶏と蓮根の	ワピリ辛煮	麦	白菜と昆布	下のナムル		ひじきとべ-	-コンの煮物	卵乳麦
	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	ひじきとごぼ	うのナムル	麦	マリーネ	サラダ	卵乳麦	★味噌汁(排	易げ・白菜)		★味噌汁(揚	げ・なめこ)	
			★味噌汁(豆腐	寅・小松菜)	1	・ ノー・ ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦						
					†									
			l		†									
	おかず	ご飯セット	1 г	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 243kcal	497kcal	エネルギー	243kca1	505kcal	エネルギー	262kca1	516kcal	エネルギー	200kca1	467kcal	エネルギー	227kca1	493kcal
	たんぱく質 15.5g	20. 5g	たんぱく質	13. 3g	18. 9g	たんぱく質	16. 7g	21. 9g	たんぱく質	11. 5g	17. 3g	たんぱく質	13. 4g	19. 2g
	脂質 11.7g	12. 5g	脂質	12. 5g	13. 5g	脂質	13. 9g	14. 7g	脂質	9. 6g	11. 2g	脂質	10. 9g	12. 5g
	炭水化物 16.4g	70. 4g	炭水化物	18. 2g	73. 4g	炭水化物	15. 7g	70. 2g	炭水化物	18. 0g	73. 0g	炭水化物	18. 6g	73. 5g
	大下リウム 681mg	829mg	大トリウム	658mg	888mg	ナトリウム	856mg	1029mg		783mg	1010mg		780mg	1006mg
								_	ナトリウム		_	ナトリウム		
	食塩相当量 1.7g	2. 1g	食塩相当量	1. 7g	2. 3g	食塩相当量)	2. 6g	食塩相当量	2. 0g	2. 6g	食塩相当量	2. 0g	2. 6g
間食	◎牛乳180g													
間食		W2000~						150~	◎牛乳18			◎牛乳18		w.200~
間食	◎グレープフルー	·ツ200g	⊚りんご	150g	1	◎キウイ	ブルーツ	150g	⊚りんご	150g	1	◎グレー	プフルー	ツ200g
間食	⊚グレープフルー ★ごはん150g		◎りんご ★ごはん	150g 150g		◎キウイ ★ごはん	ブルーツ 150g		⊚りんご ★ごはん	150g 150g		◎グレー ★ごはん	プフルー 150g	ツ200g
間食	●グレープフルー★ごはん150gひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	◎りんご ★ごはん ホッケの	150g 150g	麦	◎キウイ ★ごはん 豚肉のお	フルーツ 150g 好み焼風	150g 麦	◎りんご ★ごはん 鶏のマスタ	150g 150g ヌード焼き	麦	◎グレー ★ごはん ブリの塩	プフルー 150g 焼	
間食	●グレープフルー★ごはん150gひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	◎りんご ★ごはん ホッケの 塩枝豆	150g 150g ごま焼	麦	◎キウイ★ごはん豚肉のお青菜と高野	ブルーツ 150g 好み焼風 ^{豆腐の煮物}		◎りんご★ごはん鶏のマスタ人参グラ	150g 150g マード焼き ツセ	麦 乳麦	◎グレー ★ごはん ブリの塩	プフルー 150g 焼	
間食	◎グレープフルー ★ごはん150g□にきと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんぴら 白菜と挽肉の旨煮	乳麦 麦 麦	◎ りんご★ごはんホッケの塩枝豆豚肉とじゃが	150g 150g ごま焼 ^{(羊の昆布煮}	麦	◎キウイ★ごはん豚肉のお青菜と高野切干と人参	ブルーツ 150g 好み焼風 ^{豆腐の煮物} のハリハリ		◎りんご★ごはん鶏のマスタ人参グラ	150g 150g ヌード焼き	麦乳麦乳麦	◎グレー ★ごはん	プフルー 150g 焼	乳麦 卵乳麦
間食	◎グレープフルー ★ごはん150g ひにきと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんびら 百葉と挽肉の盲煮 ブロッコリーのペペロンチーノ	乳麦	◎ りんご★ごはんホッケの 塩枝豆 「豚肉とじゃが 蒸し鶏のお	150g 150g ごま焼 ^{学の昆布煮} かか和え	麦 麦 麦	◎キウイ★ごはん豚肉のお青菜と高野	ブルーツ 150g 好み焼風 ^{豆腐の煮物} のハリハリ		◎りんご★ごはん鶏のマスタ人参グラ	150g 150g マード焼き ツセ	麦 乳麦 乳麦 乳麦落	◎グレー ★ごはん ブリの塩	プフルー 150g 焼	乳麦 卵乳麦 麦か
間食	◎グレープフルー ★ごはん150g□にきと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんぴら 白菜と挽肉の旨煮	乳麦 麦 麦	◎ りんご★ごはんホッケの塩枝豆豚肉とじゃが	150g 150g ごま焼 ^{学の昆布煮} かか和え	麦	◎キウイ★ごはん豚肉のお青菜と高野切干と人参	ブルーツ 150g 好み焼風 ^{豆腐の煮物} のハリハリ		◎りんご★ごはん鶏のマスタ人参グラ	150g 150g オード焼き ツセ 肉の炒め物 -ナッツ味噌和え		◎グレー ★ごはん ブリの塩	プフル <u>ー</u> 150g 焼 ッセ ナイの香味春雨	乳麦 卵乳麦
	◎グレープフルー ★ごはん150g ひにきと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんびら 百葉と挽肉の盲煮 ブロッコリーのペペロンチーノ	乳麦 麦 麦 卵乳麦	◎ りんご★ごはんホッケの 塩枝豆 「豚肉とじゃが 蒸し鶏のお	150g 150g ごま焼 ^{学の昆布煮} かか和え	麦	◎キウイ★ごはん豚肉のお青菜と高野切干と人参	ブルーツ 150g 好み焼風 ^{豆腐の煮物} のハリハリ		◎りんご ★ごはん 鶏のマスタ 人参グラ コーンと挽	150g 150g オード焼き ツセ 肉の炒め物 -ナッツ味噌和え		◎グレー★ごはんブリの塩人参り豆腐素 L 鶏 とザーナ	プフル <u>ー</u> 150g 焼 ッセ ナイの香味春雨	乳麦 卵乳麦 麦か
9	◎グレープフルー ★ごはん150g ひにきと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんびら 百葉と挽肉の盲煮 ブロッコリーのペペロンチーノ	乳麦 麦 那乳麦 麦	◎ りんご★ごはんホッケの 塩枝豆 「豚肉とじゃが 蒸し鶏のお	150g 150g ごま焼 ^{学の昆布煮} かか和え	麦	◎キウイ★ごはん豚肉のお青菜と高野切干と人参	ブルーツ 150g 好み焼風 ^{豆腐の煮物} のハリハリ	麦麦麦麦	◎りんご ★ごはん 鶏のマスタ 人参グラ コーンと挽	150g 150g オード焼き ツセ 肉の炒め物 -ナッツ味噌和え	乳麦落	◎グレー★ごはんブリの塩人参り豆腐素 L 鶏 とザーナ	プフルー 150g 焼 ッセ ・イの香味春雨 芽・おつゆ麩)	乳麦 卵乳麦 麦か 麦
	◎グレープフルー ★ごはん150g ひにきと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんびら 百葉と挽肉の盲煮 ブロッコリーのペペロンチーノ	乳麦 麦 麦 卵乳麦	◎ りんご★ごはんホッケの 塩枝豆 「豚肉とじゃが 蒸し鶏のお	150g 150g ごま焼 ^{学の昆布煮} かか和え	麦	◎キウイ★ごはん豚肉のお青菜と高野切干と人参	ブルーツ 150g 好み焼風 ^{豆腐の煮物} のハリハリ		◎りんご ★ごはん 鶏のマスタ 人参グラ コーンと挽	150g 150g タード焼き ツセ 肉の炒め物 -ナッツ味噌和ス き・キャベツ)	乳麦落	◎グレー ★ごはん ブリの塩 人参グラ	プフル <u>ー</u> 150g 焼 ッセ ナイの香味春雨	乳麦 卵乳麦 麦か
9	◎グレープフルー ★ごはん150g いこきと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんぴら 白菜と税肉の旨着 ブロッコリーのペペロンチーノ ★味噌汁(巻麩・しめじ) おかず エネルギー 215kcal	乳麦 麦 那乳麦 麦	◎ りんご★ごはんホッケの塩枝豆豚肉とじゃが蒸し鶏のお★味噌汁(湯)	150g 150g ごま焼 学の昆布煮 かか和え ナ・しめじ)	麦	◎キウイ★ごはん豚肉のお青菜と高野切干と人参	フルーツ 150g 好み焼風 豆腐の煮物 のハリハリ げ・小松菜)	麦 麦 麦 ご飯セット 471kcal	◎りんご ★ごはん 鶏のマスタ 人参グラ コーンと挽	150g 150g タード焼き ツセ 肉の炒め物 -ナッツ味噌和ス き・キャベツ)	乳麦落	◎グレー ★ごはん ブリの塩 人参グラ	プフルー 150g 焼 ッセ ・イの香味春雨 芽・おつゆ麩)	乳麦 卵乳麦 麦か 麦 ご飯セット 507kcal
9	◎グレープフルー ★ごはん150g いじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんぴら 白菜と挽肉の盲煮 ブロッコリーのペペロンチーノ ★味噌汁(巻麩・しめじ)	乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦	◎ りんご★ごはんホッケの塩枝豆豚肉とじゃが蒸し鶏のお★味噌汁(湯)	150g 150g ごま焼 学の昆布煮 かか和え f・しめじ)	麦 麦 ご飯セット	◎キウイ★ごはん豚肉のお青菜と高野切干と人参★味噌汁(場	フルーツ 150g 好み焼風 豆腐の煮物 のハリハリ げ・小松菜) おかず 203kcal	麦麦麦麦	◎りんご ★ごはん 鶏のマスク 人参グラ コーンと挽 ヵリフラワーのビ ★味噌汁(ひじ	150g 150g タード焼き ツセ 肉の炒め物 -ナッツ味噌和ス き・キャベツ)	乳麦落	 ◎グレー ★ごはん ブリの写真 ※は鶏とザー・ ★すまし汁(岩 	プフルー 150g 焼 ツセ イの香味春雨 芽・おつゆ麩)	乳麦 卵乳麦 麦か 麦 ご飯セット 507kcal 23.7g
9	◎グレープフルー ★ごはん150g いじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんぴら 白菜と税肉の旨着 ブロッコリーのペペロンチーノ ★味噌汁(巻麩・しめじ) おかず エネルギー 215kcal たんぱく質 10.9g 脂質 12.6g	乳麦 麦 聚乳麦 麦 《 C飯セット 477kcal	◎ りんご★ごはんホッケの塩枝豆豚肉とじゃが蒸し鶏のお★味噌汁(傷)エネルギー	150g 150g ごま焼 学の昆布煮 かか和え デ・しめじ) おかず 210kcal	麦 麦 ご飯セット 476kcal	○キウイ★ごはん豚肉のお青菜と高野切干と人参★味噌汁(揚エネルギー	フルーツ 150g 好み焼風 豆腐の煮物 のハリハリ げ・小松菜) おかず 203kcal	麦 麦 麦 ご飯セット 471kcal	◎りんご ★ごはん 鶏のマスタ 人参グラ コーンと挽 ヵリフラワーのビ ★味噌汁(ひじ	150g 150g タード焼き ツセ 肉の炒め物 -ナッツ味噌和ス き・キャベツ) おかず 262kcal	乳麦落 ご飯セット 518kcal	◎グレー ★ごはん ブリの塩 人参グラ 豚リ豆腐 ※L鶏とザー・ ★すまし汁(若	プフルー 150g 焼 ツセ ・イの香味春雨 芽・おつゆ麩) おかず 251kcal	乳麦 卵乳麦 麦か 麦 ご飯セット 507kcal 23.7g 13.2g
9	◎グレープフルー ★ごはん150g いじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんぴら 白菜と税肉の旨煮 ブロッコリーのベベロンチーノ ★味噌汁(巻麩・しめじ) おかず エネルギー 215kcal たんぱく質 10.9g 脂質 12.6g	乳麦 麦 哪乳麦 麦 ご飯セット 477kcal 16.6g 13.5g	◎ りんご★ごはんホッケの塩枝豆豚肉とじゃが蒸し鶏のお★味噌汁(湯)エネルギーたんぱく質脂質	150g 150g ごま焼 学の昆布煮 かか和え f・しめじ) よかず 210kcal 17.5g	麦 麦 ご飯セット 476kcal 23.4g	◎キウイ★ごはん豚肉のお青菜と高野切干と人参★味噌汁(場)エネルギーたんぱく質脂質	フルーツ 150g 好み焼風 豆腐の煮物 のハリハリ げ・小松菜) よかず 203kcal 13.8g 10.2g	麦 麦 麦 ご飯セット 471kcal 19.8g 11.8g	◎ りんご ★ごはん 鶏のマスクラコーンと挽 カリフラワーのピ ★味噌汁(ひじ エネルギー たんぱく質	150g 150g タード焼き ツセ 肉の炒め物 -ナッツ味噌和え き・キャベツ) 262kcal 18, 2g 14, 2g	乳麦落 ご飯セット 518kcal 23.3g 15.0g	 ◎グレー ★ごはん ブリの写真 ※は鶏とザー・ ★すまし汁(岩 	プフルー 150g 焼 ツセ イの香味春雨 芽・おつゆ麩) 251kcal 18. 4g	乳麦 卵乳麦 麦か 麦 ご飯セット 507kcal 23.7g 13.2g
9	◎グレープフルー ★ごはん150g □□はたります。 □□はたります。 □□はたります。 □□はたります。 □□はいます。 □□はいまます。 □□はいます。 □□はいまます。 □□はいまます。 □□はいまます。 □□はいまままままままままままままままままままままままままままま	乳麦 麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 477kcal 16.6g 13.5g 71.6g	◎ りんご★ごはんホッケの塩枝豆豚肉とじゃが蒸し鶏のお★味噌汁(湯)エネルギーたんぱく質脂質炭水化物	150g 150g ごま焼 学の昆布煮 かか和え デ・しめじ) 210kcal 17.5g 8.9g 14.0g	麦 麦 ご飯セット 476kcal 23.4g 10.5g 68.9g	◎キウイ★ごはん豚肉のお青菜と高野切干と人参★味噌汁(場)エネルギーたんぱく質脂質炭水化物	フルーツ 150g 好み焼風 豆腐の煮物 のハリハリ げ・小松菜) 203kcal 13.8g 10.2g 13.9g	麦 麦 麦 ご飯セット 471kcal 19.8g 11.8g 69.0g	◎ りんご ★ごはん 鶏のマスクラコーンと挽 カリフラワーのビ ★味噌汁(ひじ エネルギー たんぱく質 膨水化物	150g 150g タード焼き ツセ 肉の炒め物 -ナッツ味噌和ス き・キャベツ) 262kcal 18.2g 14.2g 16.6g	乳麦落 ご飯セット 518kcal 23.3g 15.0g 71.5g	◎グレー ★ごはん ブリッグ豆腐 ※は鶏とザー・ ★すまし汁(若 エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物	プフルー 150g 焼 ツセ イの香味春雨 芽・おつゆ麩) 251kcal 18.4g 12.5g 14.4g	乳麦 卵乳麦 麦か 麦 ご飯セット 507kcal 23.7g 13.2g 69.6g
9	◎グレープフルー ★ごはん150g □□はたります。 □□はたります。 □□はたります。 □□はたります。 □□はいます。 □□はいまます。 □□はいます。 □□はいまます。 □□はいまます。 □□はいまます。 □□はいまままままままままままままままままままままままままままま	乳麦 麦 卵乳麦 麦 	◎ りんご★ごはんホッケの塩枝豆豚肉とじゃが蒸し鶏のお★味噌汁(湯)エネルギーたんぱく質脂質	150g 150g ごま焼 学の昆布煮 かか和え f・しめじ) 210kcal 17.5g 8.9g 14.0g 668mg	麦 麦 ご飯セット 476kcal 23.4g 10.5g 68.9g 894mg	◎キウイ★ごはん豚肉のお青菜と高野切干と人参★味噌汁(場)エネルギーたんぱく質脂質	フルーツ 150g 好み焼風 豆腐の煮物 のハリハリ げ・小松菜) 203kcal 13.8g 10.2g 13.9g 673mg	麦 麦 麦 ご飯セット 471kcal 19.8g 11.8g 69.0g 902mg	◎ りんご ★ごはん 鶏のマスクラ コーンと挽 カリフラワーのピ ★味噌汁(ひじ エネルギー たんぱく質 脂質	150g 150g リード焼き ツセ 肉の炒め物 -ナッツ味噌和えき・キャベツ) 262kcal 18. 2g 14. 2g 16. 6g 589mg	乳麦落 ご飯セット 518kcal 23.3g 15.0g 71.5g 817mg	◎グレー ★ごりん ブリ参グ豆の ※し場とザー・ *すましけほ **すましけほ たんぱく 脂質 炭水化物 ナトリウム	プフルー 150g 焼 ツセ マイの香味春雨 芽・おつゆ麩) 251kcal 18. 4g 12. 5g 14. 4g 672mg	乳麦 卵乳麦 麦か 麦 ご飯セット 507kcal 23.7g 13.2g
9	◎グレープフルー ★ごはん150g いじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんびら 白菜と税肉の盲煮 ブロッコリーのペペロンチーノ ★味噌汁(巻麩・しめじ) まかず エネルギー 215kcal たんぱく質 10.9g 脂質 12.6g 炭水化物 15.9g ナトリウム 817mg 食塩相当量 2.1g	乳麦 麦 卵乳麦 麦 ご飯セット 477kcal 16.6g 13.5g 71.6g 1043mg 2.7g	 ◎ りんご ★ごはんホッケの 塩枝とじゃが蒸し鶏のお ★味噌汁(湯) エネルギーたんぱく質 炭水化物ナトリウム 食塩相当量 	150g 150g 二ま焼 学の昆布煮 かか和え チ・しめじ) 210kcal 17.5g 8.9g 14.0g 668mg 1.7g	麦 麦 ご飯セット 476kcal 23.4g 10.5g 68.9g 894mg 2.3g	◎キウイ ★ごはん 豚肉のお 青菜と高野 切干と人。 *味噌汁(揚 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	フルーツ 150g 好み焼風 豆腐の煮物 のハリハリ げ・小松菜) 203kcal 13.8g 10.2g 13.9g 673mg 1.7g	麦 麦 麦 ご飯セット 471kcal 19.8g 11.8g 69.0g 902mg 2.3g	◎ りんご ★ごはん 鶏のマスラ コーンと挽 カリフラワーのビ *味噌汁(ひじ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	150g 150g リード焼き ツセ 肉の炒め物 -ナッツ味噌和えき・キャベツ) 262kcal 18. 2g 14. 2g 16. 6g 589mg 1. 5g	乳麦落 ご飯セット 518kcal 23.3g 15.0g 71.5g 817mg 2.1g	◎グレー ★ごりのではん ブリ参グ豆の・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	プフルー 150g 焼 ツセ マの香味春雨 芽・おつゆ麩) 251kcal 18. 4g 12. 5g 14. 4g 672mg 1. 7g	乳麦 卵乳麦 麦か 麦 ご飯セット 507kcal 23. 7g 13. 2g 69. 6g 844mg 2. 1g
9	◎グレープフルー ★ごはん150g □にきと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんぴら 白菜と税肉の盲煮 ブロッコリーのペペロンチーノ ★味噌汁(巻麩・しめじ) ボホルギー 215kcal たんぱく質 10.9g 脂質 12.6g 炭水化物 15.9g ナトリウム 817mg 食塩相当量 2.1g	乳麦 麦 卵乳麦 麦 - ご飯セット 477kcal 16.6g 13.5g 71.6g 1043mg 2.7g	 ◎ りんご ★ごはんホッケの 塩枝とじゃが蒸し鶏のお ★味噌汁(湯) エネルギーたんぱく質 ボ水化物ナトリウム食塩相当量 	150g 150g ごま焼 学の昆布煮 かか和え f・しめじ) 210kcal 17.5g 8.9g 14.0g 668mg 1.7g	表 麦 ご飯セット 476kcal 23. 4g 10. 5g 68. 9g 894mg 2. 3g	◎キウイ ★ごはん 豚肉のお 青菜と高野 切干と人参 ★味噌汁(揚 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	フルーツ 150g 好み焼風 豆腐の煮物 のハリハリ げ・小松菜) 203kcal 13.8g 10.2g 13.9g 673mg 1.7g	麦 麦 麦 ご飯セット 471kcal 19.8g 11.8g 69.0g 902mg 2.3g ご飯セット	● りんご ★ごはん 鶏のマスラ コーンと挽 カリフラワーのピ ★味噌汁(ひじ 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	150g 150g フード焼き ツセ 肉の炒め物 -ナッツ味噌和えき・キャベツ) 262kcal 18. 2g 14. 2g 16. 6g 589mg 1.5g	乳麦落 ご飯セット 518kcal 23.3g 15.0g 71.5g 817mg 2.1g	◎グレー ★ごりん ブリ参グ豆はん 歩うりませずでは *すましけほ *すましけほ たんぱく 脂質 炭水化物 大りりも 食塩相当量	プフルー 150g 焼 ツセ マの香味春雨 芽・おつゆ麩) 251kcal 18. 4g 12. 5g 14. 4g 672mg 1. 7g おかず	乳麦 卵乳麦 麦か 麦 ご飯セット 507kcal 23. 7g 13. 2g 69. 6g 844mg 2. 1g ご飯セット
9	◎グレープフルー ★ごはん150g いこきと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんぴら 白菜と税肉の旨着 ブロッコリーのペペロンチーノ ★味噌汁(巻麩・しめじ) おかず エネルギー 215kcal たんぱく質 10.9g 脂質 12.6g 炭水化物 15.9g ナトリウム 817mg 食塩相当量 2.1g おかず エネルギー 641kcal	乳麦 麦 卵乳麦 麦 16.6g 13.5g 71.6g 1043mg 2.7g ご飯セット 1423kcal	 ◎ りんご ★ごはんホッケの 塩枝とじゃが蒸し鶏のお ★味噌汁(湯) エネルギーたんぱく質 版水化物ナトリウム 食塩相当量 エネルギー 	150g 150g 150g ごま焼 学の昆布煮 かか和え チ・しめじ) 210kcal 17.5g 8.9g 14.0g 668mg 1.7g おかず 651kcal	表 麦 ご飯セット 476kcal 23. 4g 10. 5g 68. 9g 894mg 2. 3g ご飯セット 1438kcal	◎キウイ★ごはん豚肉のお青菜と高野切干と人★味噌汁(場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	フルーツ 150g 好み焼風 豆腐の煮物 のハリハリ げ・小松菜) 203kcal 13.8g 10.2g 13.9g 673mg 1.7g おかず 625kcal	麦 麦 麦 ご飯セット 471kcal 19.8g 11.8g 69.0g 902mg 2.3g ご飯セット 1402kcal	◎ りんご ★ごはん 鶏のマスラ コーンと挽 カリフラワーのビ *味噌汁(ひじ エネルギー たんぱく質 脂質 炭化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー	150g 150g フード焼き ツセ 肉の炒め物 -ナッツ味噌和ス き・キャベツ) 262kcal 18. 2g 14. 2g 16. 6g 589mg 1. 5g おかず 631kcal	乳麦落 ご飯セット 518kcal 23.3g 15.0g 71.5g 817mg 2.1g ご飯セット 1413kcal	◎グレー ★ごりん ブリ参グ豆はん ブリ参グ豆は ※し頭とサー・ *すまし汁ほ エネルギー たんぱく 脂質 炭化物 ナトリウム 食塩相当 エネルギー	プフルー 150g 焼 ツセ マイの香味春雨 芽・おつゆ麩) 251kcal 18. 4g 12. 5g 14. 4g 672mg 1. 7g おかず 630kcal	乳麦 卵乳麦 麦か 麦 ご飯セット 507kcal 23.7g 13.2g 69.6g 844mg 2.1g ご飯セット 1419kcal
夕食	◎グレープフルー ★ごはん150g いこきと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんぴら 白菜と税肉の旨着 ブロッコリーのペペロンチーノ ★味噌汁(巻麩・しめじ) おかず エネルギー 215kcal たんぱく質 10.9g 脂質 12.6g 炭水化物 15.9g ナトリウム 817mg 食塩相当量 2.1g おかず エネルギー 641kcal たんぱく質 38.9g	乳麦 麦 - 一 - 一 - 一 - 一 - 一 - 一 - 一 - 一 - 一 - 一	◎りんご ★ごはん ホッケの 塩枝とじゃが 蒸し鶏のお *味噌汁(湯) エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー質 たんぱく質	150g 150g 150g ごま焼 学の昆布煮 かか和え チ・しめじ) 210kcal 17.5g 8.9g 14.0g 668mg 1.7g おかず 651kcal 42.7g	表 表 之 23. 4g 10. 5g 68. 9g 894mg 2. 3g ご飯セット 1438kcal 59. 5g	◎キウイ ★ごはん 豚肉のお 青菜と高野 切干と人。 ★味噌汁(場 エネルギー 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	フルーツ 150g 好み焼風 豆腐の煮物 のハリハリ げ・小松菜) 203kcal 13.8g 10.2g 13.9g 673mg 1.7g おかず 625kcal 39.6g	麦 麦 麦 ご飯セット 471kcal 19.8g 11.8g 69.0g 902mg 2.3g ご飯セット 1402kcal 55.7g	 ⑤りんご ★ごはん 鶏のマスラーンと挽 カリフラワーのピ ★味噌汁(ひじ エネルギーたんぱく 広水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギーたんぱく たんぱく 	150g 150g フード焼き ツセ 肉の炒め物 -ナッツ味噌和ス き・キャベツ) 262kcal 18. 2g 14. 2g 16. 6g 589mg 1.5g おかず 631kcal 42. 4g	乳麦落 ご飯セット 518kcal 23.3g 15.0g 71.5g 817mg 2.1g ご飯セット 1413kcal 58.4g	◎グレー ★ごりのではん ブリ参グ豆の一 素し鶏とサー・ *すまし汁ほ エネルギー 質 炭塩相当 エネルギー 質 たんぱく にも、はく にも、はく にも、はく たんぱく にも、して もっした たんぱく たんぱく にも、して もっした たんぱく にも、して もっした たんぱく にも、して もっした たんぱく にも、して もっした たんぱく にも、これで たんぱく にも、これで たんぱく にも、これで たんぱく にも、これで たんぱく にも、これで たんぱく にも、これで たんぱく たんぱく にも、これで たんぱく たんと たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんと	プフルー 150g 焼 ツセ マイの香味春雨 芽・おつゆ麩) 251kcal 18. 4g 12. 5g 14. 4g 672mg 1. 7g おかず 630kcal 38. 5g	乳麦 卵乳麦 麦か 麦 ご飯セット 507kcal 23. 7g 13. 2g 69. 6g 844mg 2. 1g ご飯セット 1419kcal 55. 5g
夕食	◎グレープフルー ★ごはん150g いこきと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんぴら 白菜と税肉の盲素 ブロッコリーのベベロンチーノ ★味噌汁(巻麩・しめじ) *** 上本ルギー 215kcal たんぱく質 10.9g 脂質 12.6g 炭水化物 15.9g ナトリウム 817mg 食塩相当量 2.1g おかず エネルギー 641kcal たんぱく質 38.9g 脂質 32.3g	乳麦 麦 卵乳麦 麦 	● りんだんの 本・ツ・セン・ボック・ロック・ロック・ロック・ロック・ロック・ロック・ロック・ロック・ロック・ロ	150g 150g 150g ごま焼 学の昆布煮 かか和え ゲ・しめじ) 210kcal 17.5g 8.9g 14.0g 668mg 1.7g おかず 651kcal 42.7g 31.1g	表 麦 ご飯セット 476kcal 23. 4g 10. 5g 68. 9g 894mg 2. 3g ご飯セット 1438kcal 59. 5g 35. 0g	 ○キウイ ★ だはん 豚肉の高野 ★味噌汁(場) エネルギー質 炭水化物 ナトリウム量 エネルギー質 脂質 たんぱく 脂質 	フルーツ 150g 好み焼風 豆腐の煮物 のハリハリ げ・小松菜) 203kcal 13.8g 10.2g 13.9g 673mg 1.7g おかず 625kcal 39.6g 32.4g	麦 麦 麦 麦 471kcal 19.8g 11.8g 69.0g 902mg 2.3g ご飯セット 1402kcal 55.7g 35.6g	● りんご ・ 対してスクランと ・ はんのマスクランと ・ カリフラワーのピー ・ 本味噌汁(ひじー ・ エネルギー たんぱく ・ たんぱく ・ 大トリウム ・ 食塩相当量 ・ エネルギー たんぱく ・ たんぱく ・ たんぱく	150g 150g フード焼き ツセ 肉の炒め物 -ナッツ味噌和ス き・キャベツ) 262kcal 18. 2g 14. 2g 16. 6g 589mg 1. 5g おかず 631kcal 42. 4g 29. 2g	三飯セット 518kcal 23.3g 15.0g 71.5g 817mg 2.1g ご飯セット 1413kcal 58.4g 32.9g	◎グレー ★ごりのではんな ブリ参り豆とサーは **すましけば **すましけば 脂茂水ルギー質 炭水ルギー質 炭塩相当出 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 たんぱく 脂質 たんぱく 脂質 たんぱく 脂質 たんぱく 脂質	プフルー 150g 焼 ツセ マイの香味春雨 芽・おつゆ麩) 251kcal 18. 4g 12. 5g 14. 4g 672mg 1. 7g おかず 630kcal 38. 5g 29. 6g	乳麦 卵乳麦 麦か 麦 ご飯セット 507kcal 23. 7g 13. 2g 69. 6g 844mg 2. 1g ご飯セット 1419kcal 55. 5g 33. 0g
夕食	◎グレープフルー ★ごはん150g □にきと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんぴら 白菜と税肉の盲素 プロッコリーのベベロンチーノ ★味噌汁(巻麩・しめじ) *** *** ** ** ** ** ** ** ** ** ** **	乳麦 麦 卵乳麦 麦 16.6g 13.5g 71.6g 1043mg 2.7g ご飯セット 1423kcal 55.5g 35.6g 214.5g	● りんご	150g 150g 150g ごま焼 学の昆布煮 かか和え ゲ・しめじ) 210kcal 17.5g 8.9g 14.0g 668mg 1.7g おかず 651kcal 42.7g 31.1g 46.8g	表 麦 - ご飯セット 476kcal 23. 4g 10. 5g 68. 9g 894mg 2. 3g ご飯セット 1438kcal 59. 5g 35. 0g 211. 4g	◎キウイ ★ごはん 豚肉のお 青菜と高野 物干と人。 大味噌汁、湯 エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物 大トリウム量 エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物 大トリウム量 エネルギー たんぱく 大いばく にんぱく 大いばく にんぱく が水化物 大いばく 大いばく 大いばく 大いばく にんぱく 大いばく 大い	フルーツ 150g 好み焼風 豆腐の煮物 のハリハリ げ・小松菜) 203kcal 13.8g 10.2g 13.9g 673mg 1.7g おかず 625kcal 39.6g 32.4g 41.8g	麦 麦 麦 麦 471kcal 19.8g 11.8g 69.0g 902mg 2.3g ご飯セット 1402kcal 55.7g 35.6g 205.6g	● りんご ・	150g 150g 150g マード焼き ツセ 肉の炒め物 -ナッツ味噌和ス き・キャベツ) 262kcal 18. 2g 14. 2g 16. 6g 589mg 1.5g おかず 631kcal 42. 4g 29. 2g 52. 4g	三飯セット 518kcal 23.3g 15.0g 71.5g 817mg 2.1g ご飯セット 1413kcal 58.4g 32.9g 216.3g	◎グレー ★ごり参りでしたりではのです。 大りまとりでは、 本でましけでは、 たんばて 脂水・リウェーでは、 たんばて 脂水・リウェーでは、 たんばて 脂水・リウェーでは、 たんばて 脂水・サインでは、 にあればて 脂水・サインでは、 にないばく にないばて にないができたいができたいができたいができたいができたいができたいができたいができた	プフルー 150g 焼 ツセ サイの香味春雨 芽・おつゆ麩) 251kcal 18. 4g 12. 5g 14. 4g 672mg 1. 7g おかず 630kcal 38. 5g 29. 6g 50. 4g	乳麦 卵乳麦 麦か 507kcal 23. 7g 13. 2g 69. 6g 844mg 2. 1g ご飯セット 1419kcal 55. 5g 33. 0g 216. 4g
夕食	◎グレープフルー ★ごはん150g □にきと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんぴら 白菜と税肉の盲素 プロッコリーのベベロンチーノ ★味噌汁(巻麩・しめじ) *** ***	乳麦 麦 卵乳麦 麦 2000 セット 477kcal 16.6g 13.5g 71.6g 1043mg 2.7g ご飯セット 1423kcal 55.5g 35.6g 214.5g 2796mg	● りんぱく かいました がいました では かいました できます できます できます かいま できます かいま できます できます かいま できます かいま できます できます 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	150g 150g 150g ごま焼 学の昆布煮 かか和え ゲ・しめじ) 210kcal 17.5g 8.9g 14.0g 668mg 1.7g おかず 651kcal 42.7g 31.1g 46.8g 2012mg	表 麦 - ご飯セット 476kcal 23. 4g 10. 5g 68. 9g 894mg 2. 3g ご飯セット 1438kcal 59. 5g 35. 0g 211. 4g 2658mg	 ○キウイ ★ だはん 豚肉の高野 ★味噌汁(場) エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物 食塩相当量 エネルギー質 脆水化物 より 食塩 おいぎ 質 脆水化物 ナトリウム 	フルーツ 150g 好み焼風 豆腐の煮物 のハリハリ げ・小松菜) 203kcal 13.8g 10.2g 13.9g 673mg 1.7g おかず 625kcal 39.6g 32.4g 41.8g 2205mg	麦 麦 麦 麦 471kcal 19.8g 11.8g 69.0g 902mg 2.3g ご飯セット 1402kcal 55.7g 35.6g 205.6g 2833mg	● りんごはん 鶏のマスラーのピ カリフラワーのピ 木味噌汁(ひじ エネルギー たんぱて ボルギー 大トリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱて ボルギー 食塩相当量 エネルギー たんぱて 大トリウム 上たんぱて ボルギー 大・リウム になった。 ボルギー 大・リウム	150g 150g フード焼き ツセ 肉の炒め物 -ナッツ味噌和ス き・キャベツ) 262kcal 18. 2g 14. 2g 16. 6g 589mg 1. 5g おかず 631kcal 42. 4g 29. 2g 52. 4g 2145mg	三飯セット 518kcal 23.3g 15.0g 71.5g 817mg 2.1g ご飯セット 1413kcal 58.4g 32.9g 216.3g 2765mg	●グレートリウトリウー 1 1 1 1 1 1 1 1 1	プフルー 150g 焼 ツセ マ(の香味春雨 芽・おつゆ麩) 251kcal 18. 4g 12. 5g 14. 4g 672mg 1. 7g おかず 630kcal 38. 5g 29. 6g 50. 4g 1940mg	乳麦 卵乳麦 麦か 507kcal 23. 7g 13. 2g 69. 6g 844mg 2. 1g ご飯セット 1419kcal 55. 5g 33. 0g 216. 4g 2565mg
夕食合計	◎グレープフルー ★ごはん150g いにきと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんびら 白菜と挽肉の盲蓋 ブロッコリーのペペロンチーノ ★味噌汁(巻麩・しめじ) **** *** *** *** *** *** *** *** ***	乳麦 麦 薬 卵乳麦 麦 ご飯セット 477kcal 16.6g 13.5g 71.6g 1043mg 2.7g ご飯セット 1423kcal 55.5g 35.6g 214.5g 2796mg 7.2g	● りんご ★ごはん ホッケの 塩肉とじゃが 素し鶏のお ★味噌汁(傷) エネルギー たんぱく質 ボ・リウム量 エネルばく質 ボ・リウム量 エネルばく質 ボ・リウム量 は塩相当量	150g 150g 150g ごま焼 デの昆布煮 かか和え デ・しめじ) 210kcal 17.5g 8.9g 14.0g 668mg 1.7g おかず 651kcal 42.7g 31.1g 46.8g 2012mg 5.1g	表 麦 23. 4g 10. 5g 68. 9g 894mg 2. 3g ご飯セット 1438kcal 59. 5g 35. 0g 211. 4g 2658mg 6. 8g	◎キウイ ★ごはんおいまでは、 「大きないでは、 「ないでは、	フルーツ 150g 好み焼風 豆腐の煮物 のハリハリ げ・小松菜) 203kcal 13.8g 10.2g 13.9g 673mg 1.7g おかず 625kcal 39.6g 32.4g 41.8g 2205mg 5.6g	麦 麦 麦 麦 2 471kcal 19. 8g 11. 8g 69. 0g 902mg 2. 3g ご飯セット 1402kcal 55. 7g 35. 6g 205. 6g 2833mg 7. 2g	● りんごはん 鶏のマスラーのピ カリフラワーのピ 木味噌汁(ひじ ・味噌汁(ひじ ・木・ルギー たんぱく たんぱく 大トリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく エネルギー 食塩相当量 エネルギー たんぱく 大トリウム 食塩相当量	150g 150g 150g タード焼き ツセ 肉の炒め物 -ナッツ味噌和えき・キャベツ) 262kcal 18. 2g 14. 2g 16. 6g 589mg 1. 5g おかず 631kcal 42. 4g 29. 2g 52. 4g 2145mg 5. 5g	三飯セット 518kcal 23.3g 15.0g 71.5g 817mg 2.1g こ飯セット 1413kcal 58.4g 32.9g 216.3g 2765mg 7.1g	◎グレー★ごりのでは、 大のでは、 、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 大のでは、 、 、 、 、 、 大のでは、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	プフルー 150g 焼 ツセ マ(の香味春雨 芽・おつゆ麩) 251kcal 18. 4g 12. 5g 14. 4g 672mg 1. 7g おかず 630kcal 38. 5g 29. 6g 50. 4g 1940mg 4. 9g	乳麦 卵乳麦 麦か 507kcal 23. 7g 13. 2g 69. 6g 844mg 2. 1g ご飯セット 1419kcal 55. 5g 33. 0g 216. 4g 2565mg 6. 5g
夕食合計合	◎グレープフルー ★ごはん150g いじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんびら 日菜と挽肉の盲蓋 ブロッコリーのペペロンチーノ ★味噌汁(巻麩・しめじ) ***********************************	乳麦 麦 麦 歩 で かり 477kcal 16.6g 13.5g 71.6g 1043mg 2.7g ご飯セット 1423kcal 55.5g 35.6g 214.5g 2796mg 7.2g 1620kcal	● りんご 大いで かっぱん でいます できます できます できます できます できます できます できます かいます できます かいます できます かいます できます できます かいます できます できます できます できます できます できます できます でき	150g 150g 150g でま焼 でま焼 がか和え げ・しめじ) 210kcal 17.5g 8.9g 14.0g 668mg 1.7g おかず 651kcal 42.7g 31.1g 46.8g 2012mg 5.1g	表 表 表 23. 4g 10. 5g 68. 9g 894mg 2. 3g 1438kval 59. 5g 35. 0g 211. 4g 2658mg 6. 8g	●キウイ ★ごはん 下すとして 下すとして 大味噌汁 (場 大味噌汁 (場 大・リウム 大・リウム 上・リウム 大・リウム 大・リウム 大・リウム 大・リウム 大・リウム 大・リウム 大・リウム	フルーツ 150g 好み焼風 豆腐の煮物 のハリハリ げ・小松菜) 203kcal 13.8g 10.2g 13.9g 673mg 1.7g おかず 625kcal 39.6g 32.4g 41.8g 2205mg 5.6g 826kcal	麦 麦 麦 麦 2 471kcal 19. 8g 11. 8g 69. 0g 902mg 2. 3g このセット 1402kcal 55. 7g 35. 6g 205. 6g 2833mg 7. 2g 1603kcal	● りんご ★ ごはん 鶏のマスクラーンと挽 クリーンと挽 カリフラワーのビ ★ 味噌汁(ひじ 本 味噌汁(ひじ 本 水 上 たんぱく 質 炭水 化 物 ナトリウム 食塩相当量	150g 150g 150g マード焼き ツセ 肉の炒め物 -ナッツ味噌和えき・キャベツ) 262kcal 18. 2g 14. 2g 16. 6g 589mg 1. 5g おかず 631kcal 42. 4g 29. 2g 52. 4g 2145mg 5. 5g 838kcal	三飯セット 518kcal 23.3g 15.0g 71.5g 817mg 2.1g 三飯セット 1413kcal 58.4g 32.9g 216.3g 2765mg 7.1g	◎グレー★ごりのでは、 大のでは、 一大のでは、 一大のでは、 一大のでは、 一大のでは、 一大のでは、 大のでは、 一ないでは、 一ないでは、	プフルー 150g 焼 ツセ サイの香味春雨 芽・おつゆ麩) 251kcal 18. 4g 12. 5g 14. 4g 672mg 1. 7g おかず 630kcal 38. 5g 29. 6g 50. 4g 1940mg 4. 9g 827kcal	乳麦 卵乳麦 麦か 麦か 507kcal 23. 7g 13. 2g 69. 6g 844mg 2. 1g ご飯セット 1419kcal 55. 5g 33. 0g 216. 4g 2565mg 6. 5g 1616kcal
夕食合計	◎グレープフルー ★ごはん150g いにきと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんびら 日菜と挽肉の盲蓋 ブロッコリーのペペロンチーノ ★味噌汁(巻麩・しめじ) ***********************************	乳麦 麦 麦 一 京 京 京 京 京 京 京 京 京 京	● りんご 大いで かっぱん かっぱん かっぱん かっぱん かっぱん かっぱん かっぱん かっぱん	150g 150g 150g でま焼 デの昆布煮 かか和え ザ・しめじ) 210kcal 17.5g 8.9g 14.0g 668mg 1.7g おかず 651kcal 42.7g 31.1g 46.8g 2012mg 5.1g 858kcal 48.8g	表 表 表 23.4g 10.5g 68.9g 894mg 2.3g ご飯セット 1438kcal 59.5g 35.0g 211.4g 2658mg 6.8g 1645kcal 65.6g	 ○キウイ ★ ごはん 豚肉の高野 ★味噌汁(湯 エネルギー質 炭水化物 大りり 食塩相当年 たんぱく 脂質 ボルギー質 ボルギー質 ボーたんぱく ボートリウム量 エネルギー質 エネルギー質 ボーたんぱく たんぱく 	フルーツ 150g 好み焼風 豆腐の煮物 のハリハリ げ・小松菜) 203kcal 13.8g 10.2g 13.9g 673mg 1.7g おかず 625kcal 39.6g 32.4g 41.8g 2205mg 5.6g 826kcal 47.0g	麦 麦 麦 麦 之 女 女 女 女 女 女 女 女 女 り の と の ら り の り の り の り の り の り の り の り の り の	● りんご ★ ごはん 鶏のマスクラーンと挽 クリカッテラーのビ ★味噌汁(ひじ ** 本味噌汁(ひじ ** 大り 出き かけっちゅう 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 ボー たんぱく 質 大り しょれ としま たんぱく 質 大きり しょう	150g 150g 150g マード焼き ツセ 肉の炒め物 -ナッツ味噌和ス き・キャベツ) 262kcal 18. 2g 14. 2g 16. 6g 589mg 1. 5g おかず 631kcal 42. 4g 29. 2g 52. 4g 2145mg 5. 5g 838kcal 48. 5g	三飯セット 518kcal 23.3g 15.0g 71.5g 817mg 2.1g こ飯セット 1413kcal 58.4g 32.9g 216.3g 2765mg 7.1g 1620kcal 64.5g	◎グレー★ごりによりです。 大ののでは、 大ののでは、 大ののでは、 大のな 大のな 、 大のな 、 大のな 、 、 大のな 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、 、	プフルー 150g 焼 ツセ サイの香味春雨 芽・おつゆ麩) 251kcal 18. 4g 12. 5g 14. 4g 672mg 1. 7g おかず 630kcal 38. 5g 29. 6g 50. 4g 1940mg 4. 9g 827kcal 46. 2g	乳麦 卵乳麦 麦か 麦か 507kcal 23. 7g 13. 2g 69. 6g 844mg 2. 1g こ飯セット 1419kcal 55. 5g 33. 0g 216. 4g 2565mg 6. 5g 1616kcal 63. 2g
夕食合計合	◎グレープフルー ★ごはん150g いにきと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんびら 白菜と挽肉の盲蓋 ブロッコリーのペペロンチーノ ★味噌汁(巻麩・しめじ) *** *** *** *** *** *** *** *** *** *	乳麦 麦 麦 下 で で で で で で で で で で	● りんぱく かく かく は かく	150g 150g 150g でま焼 デの昆布煮 かか和え ザ・しめじ) 210kcal 17.5g 8.9g 14.0g 668mg 1.7g おかず 651kcal 42.7g 31.1g 46.8g 2012mg 5.1g 858kcal 48.8g 38.2g	表 表 表 23. 4g 10. 5g 68. 9g 894mg 2. 3g ご飲セット 1438との目 59. 5g 35. 0g 211. 4g 2658mg 6. 8g 1645との目 65. 6g 42. 1g	 ○キウイ ★ ごれんのの野菜と高り ★ ではんがいます。 ★ 味噌汁(湯 エネルギー質 炭水(水) 皮塩相当 エネルばく質 脂液水化物ム量 エネルばく質 脂液水化物ム量 エネルばく質 脂液水化物ム量 エネルばく質 脂質・ボーガムはでする 脂質 	フルーツ 150g 好み焼風 豆腐の煮物 のハリハリ げ・小松菜) 203kcal 13.8g 10.2g 13.9g 673mg 1.7g 505kcal 39.6g 32.4g 41.8g 2205mg 5.6g 826kcal 47.0g 39.4g	麦 麦 麦 麦 之 女 女 女 女 女 女 女 女 女 女 女 り の と の ら り の り の り の り の り の り の り の り の り の	● りんごん 鶏のマスラーンとは カリフラワーのピ 本味噌汁(ひじ 本味噌汁(ひじ 本味噌汁(ひじ エネルギー 質 炭水化物 大トリ相当量 エネルばく 質 脱水化物 大トリウム 食塩相当ギー たんぱく 質 ボルギー 質 たんぱく 質	150g 150g 150g マード焼き ツセ 肉の炒め物 -ナッツ味噌和えき・キャベツ) 262kcal 18. 2g 14. 2g 16. 6g 589mg 1. 5g おかず 631kcal 42. 4g 29. 2g 52. 4g 2145mg 5. 5g 838kcal 48. 5g 36. 3g	三飯セット 518kcal 23.3g 15.0g 71.5g 817mg 2.1g こ飯セット 1413kcal 58.4g 32.9g 216.3g 2765mg 7.1g 1620kcal 64.5g 40.0g	◎グレー ★ごり参り 大がりではののでは、 大がりでは、 大がりでは、 大がなが、 大がながが、 大がなが、 大がなが、 大がなが、 大がなが、 大がなが、 大がなが、 大がなが、 大がなが、 大がなががが、 大がながが、 大がながが、 大がなががが、 大がながが、 大がなががが、 大がなががが、 大がながががががが、 大がなががががががががががががががががががががががががががががががががががが	プフルー 150g 焼 ツセ サイの香味春雨 芽・おつゆ麩) 251kcal 18. 4g 12. 5g 14. 4g 672mg 1. 7g おかず 630kcal 38. 5g 29. 6g 50. 4g 1940mg 4. 9g 827kcal 46. 2g 36. 6g	乳麦 卵乳麦 麦か 麦か 507kcal 23. 7g 13. 2g 69. 6g 844mg 2. 1g ご飯セット 1419kcal 55. 5g 33. 0g 216. 4g 2565mg 6. 5g 1616kcal 63. 2g 40. 0g
夕食合計(間食	◎グレープフルー ★ごはん150g いにきと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんびら 日菜と挽肉の盲蓋 プロッコリーのペペロンチーノ ★味噌汁(巻麩・しめじ) ***********************************	乳麦 麦 麦 一 でかり 477kcal 16.6g 13.5g 71.6g 1043mg 2.7g 二飯セット 1403kcal 55.5g 35.6g 214.5g 2796mg 7.2g 1620kcal 63.2g 42.6g 242.3g	● りんだの 大	150g 150g 150g でま焼 デの昆布煮 かか和え ザ・しめじ) 210kcal 17.5g 8.9g 14.0g 668mg 1.7g おかず 651kcal 42.7g 31.1g 46.8g 2012mg 5.1g 858kcal 48.8g 38.2g 78.7g	表 表 表 23. 4g 10. 5g 68. 9g 894mg 2. 3g ご飯セット 1438kcal 59. 5g 35. 0g 211. 4g 2658mg 6. 8g 1645kcal 65. 6g 42. 1g 243. 3g	◎キウイ ★ごはんがいます。 「大きないではないでする。 「大きないでする。 「ないでする。	フルーツ 150g 好み焼風 豆腐の煮物 のハリハリ げ・小松菜) 203kcal 13.8g 10.2g 13.9g 673mg 1.7g おかず 625kcal 39.6g 32.4g 41.8g 2205mg 5.6g 826kcal 47.0g 39.4g 70.7g	麦 麦 麦 麦 二飯セット 471kcal 19. 8g 11. 8g 69. 0g 902mg 2. 3g 二飯セット 1402kcal 55. 7g 35. 6g 205. 6g 2833mg 7. 2g 1603kcal 63. 1g 42. 6g 234. 5g	● りんごん 鶏のマスラーンとのでします。 大	150g 150g 150g マード焼き ツセ 肉の炒め物 -ナッツ味噌和えき・キャベツ) 262kcal 18. 2g 14. 2g 16. 6g 589mg 1. 5g おかず 631kcal 42. 4g 29. 2g 52. 4g 2145mg 5. 5g 838kcal 48. 5g 36. 3g 84. 3g	三飯セット 518kcal 23.3g 15.0g 71.5g 817mg 2.1g こ飯セット 1413kcal 58.4g 32.9g 216.3g 2765mg 7.1g 1620kcal 64.5g 40.0g 248.2g	◎グレー ★ごり参り見とザー・ 大がり見とザー・ *すまし汁活 ボースのでは、 大りないです。 大りないです。 大りないです。 大りないです。 大りないです。 大りないです。 大りは、 大りは、 大りは、 大りは、 大りは、 大りは、 大りは、 大りは、 大りは、 大りは、 大りは、 大りは、 大りは、 大りは、 大りは、 大りないです。 大りないです。 大りないです。 大りないです。 大りないです。 大りないです。 大りないです。 大りないです。 大りないです。 大りないです。 大りないです。 大りないでする。 大りないできる。 大りないできる。 大りないできる。 大りないできる。 大りないできる。 大りないできる。 大りないできる。 大りないできる。 大りないできる。 大りないできる。 大りないできる。 大りないできる。 大り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	プフルー 150g 焼 ツセ サイの香味春雨 芽・おつゆ麩) 251kcal 18. 4g 12. 5g 14. 4g 672mg 1. 7g おかず 630kcal 38. 5g 29. 6g 50. 4g 1940mg 4. 9g 827kcal 46. 2g 36. 6g 78. 2g	乳麦 卵乳麦 麦か 麦か 麦か 507kcal 23. 7g 13. 2g 69. 6g 844mg 2. 1g 2. 1g 3. 3. 0g 2. 16. 4g 2. 4g 2. 55. 5g 3. 3. 0g 2. 16. 4g 2. 565mg 6. 5g 1616kcal 63. 2g 40. 0g 244. 2g
夕食合計(間食	◎グレープフルー ★ごはん150g いにきと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんびら 日菜と挽肉の盲蓋 プロッコリーのペペロンチーノ ★味噌汁(巻麩・しめじ) ***********************************	乳麦 表表 表表 表表 表表 二飯セット 477kcal 16.6g 13.5g 71.6g 1043mg 2.7g 1425kcal 55.5g 35.6g 214.5g 2796mg 7.2g 1620kcal 63.2g 42.6g 242.3g 2872mg 2872mg	● りにない はいか はいか はいか はいか はいか はいか はいか はいか はいか はい	150g 150g 150g でま焼 デの昆布煮 かか和え ザ・しめじ) 210kcal 17.5g 8.9g 14.0g 668mg 1.7g おかず 651kcal 42.7g 31.1g 46.8g 2012mg 5.1g 858kcal 48.8g 38.2g 78.7g 2086mg	表 表 表 23.4g 10.5g 68.9g 894mg 2.3g ご飯セット 1438kcal 59.5g 35.0g 211.4g 2658mg 6.8g 1645kcal 65.6g 42.1g 243.3g 2732mg	◎キウイん 豚肉の高野 東と高多 ★味噌汁とんぱく 大味噌汁とんぱく 脂質 炭水・リリー たんぱく 脂で水・リカー を塩相当ギー たんぱで 大り相当ギー たんぱで 上さんぱで たんぱで 大りり相当ギー たんぱで たんぱで 大りり相当ギー たんぱで にないばく にないがく にないがいがく にないがいがく にないがいがく にないがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいがいが	フルーツ 150g 好み焼風 豆腐の煮物 のハリハリ げ・小松菜) 203kcal 13.8g 10.2g 13.9g 673mg 1.7g おかず 625kcal 39.6g 32.4g 41.8g 2205mg 5.6g 826kcal 47.0g 39.4g 70.7g 2282mg	麦 麦 麦 麦 之 女 女 女 女 女 女 女 女 女 女 女 女 女 女 女	● りんごん 鶏のマスラーンとは 大	150g 150g 150g マード焼き ツセ 肉の炒め物 -ナッツ味噌和えき・キャベツ) 262kcal 18. 2g 14. 2g 16. 6g 589mg 1.5g おかず 631kcal 42. 4g 29. 2g 52. 4g 2145mg 5. 5g 838kcal 48. 5g 36. 3g 84. 3g 2219mg	三飯セット 518kcal 23.3g 15.0g 71.5g 817mg 2.1g ご飯セット 1413kcal 58.4g 32.9g 216.3g 2765mg 7.1g 1620kcal 64.5g 40.0g 248.2g 2839mg	◎グレート ★ごり参り立とサート 大がり立とサート 大がり立とサート 大がはく 上本ルばく 大りりましけば 大りりましたがです。 大りりましたがです。 大りりましたがです。 大りります。 大りります。 大りりは、 大りりな、 大りりな、 大りりな、 大りりな、 大りりな、 大りりな、 大りりな、 大りりな、 大りりな、 大りりな、 大りりな、 大りりな、 大りな 大りな	プフルー 150g 焼 ツセ サイの香味春雨 芽・おつゆ麩) 251kcal 18. 4g 12. 5g 14. 4g 672mg 1. 7g おかず 630kcal 38. 5g 29. 6g 50. 4g 1940mg 4. 9g 827kcal 46. 2g 36. 6g 78. 2g 2016mg	乳麦 卵乳麦 麦か 麦か 507kcal 23. 7g 13. 2g 69. 6g 844mg 2. 1g ご飯セット 1419kcal 55. 5g 33. 0g 216. 4g 2565mg 6. 5g 1616kcal 63. 2g 40. 0g 244. 2g 2641mg
夕食合計(間	◎グレープフルー ★ごはん150g いにきと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんびら 日菜と挽肉の盲蓋 プロッコリーのペペロンチーノ ★味噌汁(巻麩・しめじ) ***********************************	乳麦 麦 麦 一 でかり 477kcal 16.6g 13.5g 71.6g 1043mg 2.7g 二飯セット 1403kcal 55.5g 35.6g 214.5g 2796mg 7.2g 1620kcal 63.2g 42.6g 242.3g	● りんだの 大	150g 150g 150g でま焼 デの昆布煮 かか和え ザ・しめじ) 210kcal 17.5g 8.9g 14.0g 668mg 1.7g おかず 651kcal 42.7g 31.1g 46.8g 2012mg 5.1g 858kcal 48.8g 38.2g 78.7g	表 表 表 23.4g 10.5g 68.9g 894mg 2.3g ご飯セット 1438kcal 59.5g 35.0g 211.4g 2658mg 6.8g 1645kcal 65.6g 42.1g 243.3g 2732mg	◎キウイ ★ごはんがいます。 「大きないではないでする。 「大きないでする。 「ないでする。	フルーツ 150g 好み焼風 豆腐の煮物 のハリハリ げ・小松菜) 203kcal 13.8g 10.2g 13.9g 673mg 1.7g おかず 625kcal 39.6g 32.4g 41.8g 2205mg 5.6g 826kcal 47.0g 39.4g 70.7g	麦 麦 麦 麦 之 女 女 女 女 女 女 女 女 女 女 女 女 女 女 女	● りんごん 鶏のマスラーンとのでします。 大	150g 150g 150g マード焼き ツセ 肉の炒め物 -ナッツ味噌和えき・キャベツ) 262kcal 18. 2g 14. 2g 16. 6g 589mg 1. 5g おかず 631kcal 42. 4g 29. 2g 52. 4g 2145mg 5. 5g 838kcal 48. 5g 36. 3g 84. 3g	デリング (1) では、 (1) では、 (2) では、	◎グレー ★ごり参り見とザー・ 大がり見とザー・ *すまし汁活 ボースのでは、 大りないです。 大りないです。 大りないです。 大りないです。 大りないです。 大りないです。 大りは、 大りは、 大りは、 大りは、 大りは、 大りは、 大りは、 大りは、 大りは、 大りは、 大りは、 大りは、 大りは、 大りは、 大りは、 大りないです。 大りないです。 大りないです。 大りないです。 大りないです。 大りないです。 大りないです。 大りないです。 大りないです。 大りないです。 大りないです。 大りないでする。 大りないできる。 大りないできる。 大りないできる。 大りないできる。 大りないできる。 大りないできる。 大りないできる。 大りないできる。 大りないできる。 大りないできる。 大りないできる。 大りないできる。 大り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	プフルー 150g 焼 ツセ サイの香味春雨 芽・おつゆ麩) 251kcal 18. 4g 12. 5g 14. 4g 672mg 1. 7g おかず 630kcal 38. 5g 29. 6g 50. 4g 1940mg 4. 9g 827kcal 46. 2g 36. 6g 78. 2g	乳麦 卵乳麦 麦か 麦か 麦か 507kcal 23. 7g 13. 2g 69. 6g 844mg 2. 1g 2. 1g 3. 3. 0g 2. 16. 4g 2. 4g 2. 55. 5g 3. 3. 0g 2. 16. 4g 2. 565mg 6. 5g 1616kcal 63. 2g 40. 0g 244. 2g

※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

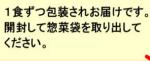
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。

※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









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。



×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♪





