週間献立表(カロリー調整食1600)



| | | 1 - 10 - (1 | ٦\ | | 10110/ | 1 | | 10100/ | 1 | | 1 0 10 0 7 | | | 10110/ | |
|-----------|--|--|--|---|---|--|---|--|--|---|--|---|--|---|--|
| | | 1月10日(<i>)</i> 150~ | <u> </u> | | <u>1月11日(火</u> 150~ | K) | | 1月12日(7 | K) | | 1月13日(z 150~ | <u>() </u> | | 1月14日(金 | 党) |
| | ★ごはん | | | ★ごはん | loug | <u> </u> | ★ごはん | loug | | ★ごはん | | | ★ごはん | loug | |
| | 白菜と厚揚げの | | | 三井寺煮 | | 麦 | 千草焼き | | 卵 | 鶏肉と玉ねき | | 麦 | 厚焼玉子 | | 卵麦 |
| | 大根とひじ | きのうま煮 | 麦 | 小車麩煮 | | 麦 | 蒸し鶏と春 | 雨の炒め物 | 麦 | 大豆とごは | | 麦 | 豚挽き肉と切り | 干大根の煮物 | 麦 |
| | 麩の玉子 | とじ | 卵乳麦 | コンニャクの | うあおさ炒め | 麦 | コールスロ | コーサラダ | 卵乳麦 | スープキ | ャベツ | 乳麦 | ひじきと白菜 | の生姜和え | 麦 |
| | 麩の玉子 ★味噌汁(若 | 芽・しめじ) | İ | 菜の花としめ | うじの和え物 | 麦 | ★味噌汁(豆 | 腐・小松菜) | | ★味噌汁(白 | 東・人参) | | ★味噌汁(揚げ | ド・キャベツ) | |
| | | ••••• | 1 | ★味噌汁(排 | 易げ・白菜) | 1 | 1 | | | 1 | | | | | |
| 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 | 181kcal | | エネルギー | | | エネルギー | 181kcal | | エネルギー | 181kcal | | エネルギー | | 420kcal |
| | ー・ル たんぱく質 | 10.3g | | たんぱく質 | | | たんぱく質 | | | ー・ル たんぱく質 | | | たんぱく質 | 8. 0g | 13. 9g |
| | | | 10. 4g | | | 9. 8g | 脂質 | 7. 4g 10. 1g | 11. 1g | | | | | 7. 4g | 9. 0g |
| | 脂質 | 9. 6g 13. 1g | 68. 0g | 脂質 炭水化物 | 8. 2g 12. 4g | 9. og 67. 4g | 胆具 炭水化物 | 16. 4g | 71. 6g | 脂質 炭水化物 | 7. 0g | 7. og 73. 9g | 脂質 炭水化物 | 7. 4g 14. 5g | 9. 0g 69. 8g |
| | 炭水化物 | | | | | | | | | | 18. 9g | | 火小1649 | | |
| | ナトリウム | | | ナトリウム | 679mg | | ナトリウム |) |) | ナトリウム | 615mg | | | 591mg | 818mg |
| | 食塩相当量 |) | 2. 2g | 食塩相当量 | 1.7g | 2. 3g | 食塩相当量 | 1.6g | 2. 2g | 食塩相当量 | 1.6g | 2. 1g | 食塩相当量 | 1.5g | 2. 1g |
| 昼 | ★ごはん | 150g | | ★ごはん | 150g | . | ★ごはん | 150g | | ★ごはん | 150g | | ★ごはん | | |
| | こんがりん | ヽンバーグ | 乳麦 | 赤魚のカ | レー揚げ | 麦 | 鶏肉のご | | 麦 | 鯖の磯辺 | 焼き | 麦 | 豚肉と大根の |)柚子胡椒煮 | 麦 |
| | ケチャップ オクラのペク | プ(小袋) | l | きのこソ 蒸し鶏の | テー | 乳麦 | ピーマン | ソテー | 卵乳麦 | 人参のき | んぴら | 麦 | 竹輪と蓮根の甘 | 辛おかか炒め | 麦 |
| | オクラのペイ | ペロンチーノ | | 蒸し鶏の | 炒め物 | 卵乳麦 | 大根の柚 | 香煮 | 麦 | 大根とべー | コンの煮物 | 卵乳麦 | インゲンσ | | 麦 |
| | ブロッコ! | リーの煮物 | 麦 | 大豆とトマトの |)マリネサラダ | | 人参のおか | 香煮 ハかサラダ | 麦 | ひじきと挽 | 肉の炒め物 | 乳麦 | ★味噌汁(巻 | 麩・しめじ) | 麦 麦 |
| | 白菜のご | に味噌和え | † | ★味噌汁(し | めじ・切干) | | | Þ麩・キャベツ) | | ★すまし汁(| | 麦 | | | |
| | ★すまし汁(錦糸 | | 卵麦 | | | | | | | | | | | | |
| | | | 121-22 | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 1 | おかず | ご飯セット | 1 | おかず | ご飯セット |
| | エネルギー | 241kca1 | | エネルギー | 248kca1 | 503kcal | エネルギー | 241kcal | | エネルギー | 273kcal | 527kcal | エネルギー | | 523kcal |
| | たんぱく質 | 13. 7g | 18 8σ | たんぱく質 | 10 7σ | | たんぱく質 | | | | | | たんぱく質 | 15. 8g | 21. 5g |
| | 脂質 | 13. 3g | 14. 6g | | 13. 6g | | 脂質 | 12. 8g | | 脂質 | 16. 3g | | 脂質 | 14. 3g | 15. 2g |
| | _阻 具 炭水化物 | 17. 8g | | _{加良} 炭水化物 | 15. 0g | | _阻 良 炭水化物 | | 69. 9g | _{加良} 炭水化物 | 15. 0g | | _{加貝} 炭水化物 | 17. 1g | 72. 8g |
| | | | | | | | | | | | | 09.48 | | | |
| | ナトリウム | | 0 | ナトリウム |) | | ナトリウム | | | ナトリウム | | | ナトリウム | 651mg | 877mg |
| | 食塩相当量 | | 2. 3g | 食塩相当量 | | 1.7g | 食塩相当量 | 1.7g | 2. 3g | 食塩相当量 | | 2. 3g | 食塩相当量 | | 2. 2g |
| 間食 | ◎牛乳180g | | | | | | | ^ | | | | | | | |
| 間食 | | | | ◎牛乳18 | | | ◎牛乳18 | | | ◎牛乳18 | | | ◎牛乳18 | | |
| 間食 | ◎バナナ | 90g | | ◎キウイ | フルーツ | 150g | ◎グレー | プフルー | ツ200g | ◎オレン | ジ200g | | ◎キウイ | フルーツ | 150g |
| 間食 | ◎バナナ ★ごはん | 90g 150g | | ◎キウイ ★ごはん | フルーツ 150g | | ◎グレー ★ごはん | プフルー 150g | ツ200g | <u>⊚オレン</u> ★ごはん | ジ200g 150g | | ◎キウイ ★ごはん | フルーツ1 150g | |
| 間食 | ◎バナナ ★ごはん ホッケの | 90g 150g 幽庵焼 | 麦 | ◎キウイ★ごはん肉丼の具 | フルーツ 150g | 麦 | ◎グレー ★ごはん サワラのバジ | プ フルー 150g _{ルオリーブ焼} | ツ200g | ◎オレン ★ごはん □-ルキャベッ | ジ200g 150g のトマト煮込み | <u> </u> | ◎キウイ★ごはん白身魚の | フルーツ ¹ 150g 竜田揚 | 麦 |
| 間食 | ◎バナナ ★ごはん ホッケの | 90g 150g 幽庵焼 | <u>麦</u> 乳麦 | ◎キウイ★ごはん肉丼の具さつま揚げとり | フルーツ 150g ^{松菜の煮浸し} | | ◎グレー ★ごはん サワラのバジ 人参のレ | プフル <u>ー</u> 150g _{ルオリーブ焼} モン煮 | ツ200g 乳麦 | ◎オレン ★ごはん ロールキャベッ 塩ゆでア | ジ200g 150g のトマト煮込み スパラ | | ◎キウイ★ごはん白身魚の卵白あん | フルーツ 150g 竜田揚 かけ | |
| 間食 | ◎バナナ ★ごはん ホッケの | 90g 150g 幽庵焼 | 麦 乳麦 麦落 | ◎キウイ★ごはん肉丼の具 | フルーツ 150g ^{松菜の煮浸し} | 麦 | ◎グレー★ごはんサワラのバジ人参のレ高野豆腐と | プフルー 150g _{ルオリーブ焼} モン煮 鶏肉の煮物 | | ◎オレン ★ごはん ロールキャベッ 塩ゆでア 菜の花の | ジ200g 150g _{のトマト煮込み} スパラ ツナ炒め | 卵乳麦か | ◎キウイ★ごはん白身魚の卵白あんブロッコ | フルーツ 150g 竜田揚 かけ リー | 麦 |
| 間食 | ◎バナナ ★ごはん | 90g 150g 幽庵焼 ッセ 煮 | 乳麦 麦落 | ◎キウイ★ごはん肉丼の具さつま揚げとり | フルーツ 150g ・松菜の煮浸し リのさっぱり煮 | 麦 | ◎グレー ★ごはん サワラのバジ 人参のレ | プフルー 150g _{ルオリーブ焼} モン煮 鶏肉の煮物 | | ◎オレン ★ごはん ロールキャベッ 塩ゆでア 菜の花の パンバンジ | ジ200g 150g のトマト煮込み スパラ ツナ炒め ブーサラダ | 卵乳麦か | ◎キウイ★ごはん白身魚の卵白あんブロッコ | フルーツ 150g 竜田揚 かけ リー ラビアータ | 麦 卵乳麦 麦 |
| 間食 | ◎バナナ★ごはんホッケの人参グラ鶏じゃが | 90g 150g 幽庵焼 ッセ 煮 - の辛子和え | 乳麦 麦落 | ◎キウイ ★ごはん 肉丼の具 さつま揚げとり ひじきとアサリ | フルーツ 150g ・松菜の煮浸し リのさっぱり煮 | 麦 | ◎グレー★ごはんサワラのバジ人参のレ高野豆腐と | プフル <u>ー</u> 150g ルオリーブ焼 モン煮 鶏肉の煮物 のおろし和え | | ◎オレン ★ごはん ロールキャベッ 塩ゆでア 菜の花の | ジ200g 150g のトマト煮込み スパラ ツナ炒め ブーサラダ | 卵乳麦か | ◎キウイ★ごはん白身魚の卵白あん | フルーツ 150g 竜田揚 かけ リー デアータ ナッツ和え | 麦 卵乳麦 麦 麦 |
| | ◎バナナ★ごはんホッケの人参グラ鶏じゃが菜の花とッカ | 90g 150g 幽庵焼 ッセ 煮 - の辛子和え | 乳麦 麦落 | ◎キウイ ★ごはん 肉丼の具 さつま揚げとり ひじきとアサリ | フルーツ 150g ・松菜の煮浸し リのさっぱり煮 | 麦 | ◎グレー ★ごはん サワラのバジ 人参のレ 高野豆腐と オクラとコーン | プフル <u>ー</u> 150g ルオリーブ焼 モン煮 鶏肉の煮物 のおろし和え | | ◎オレン ★ごはん ロールキャベッ 塩ゆでア 菜の花の パンバンジ | ジ200g 150g のトマト煮込み スパラ ツナ炒め ブーサラダ | 卵乳麦か | ◎キウイ★ごはん白身魚の卵白あんブロッコチキンアラ | フルーツ 150g 竜田揚 かけ リー デアータ ナッツ和え | 麦 卵乳麦 麦 麦 |
| g | ◎バナナ★ごはんホッケの人参グラ鶏じゃが菜の花とッカ | 90g 150g 幽庵焼 ッセ 煮 - の辛子和え | 乳麦 麦落 | ◎キウイ ★ごはん 肉丼の具 さつま揚げとり ひじきとアサリ | フルーツ 150g ・松菜の煮浸し リのさっぱり煮 | 麦 | ◎グレー ★ごはん サワラのバジ 人参のレ 高野豆腐と オクラとコーン | プフル <u>ー</u> 150g ルオリーブ焼 モン煮 鶏肉の煮物 のおろし和え | | ◎オレン ★ごはん ロールキャベッ 塩ゆでア 菜の花の パンバンジ | ジ200g 150g のトマト煮込み スパラ ツナ炒め ブーサラダ | 卵乳麦か | ◎キウイ★ごはん白身魚の卵白あんブロッコチキンアラ野菜のピー | フルーツ 150g 竜田揚 かけ リー デアータ ナッツ和え | 麦 卵乳麦 麦 |
| | ◎バナナ★ごはんホッケの人参グラ鶏じゃが菜の花とッカ | 90g 150g 幽庵焼 ッセ 煮 - の辛子和え | 乳麦 麦落 | ◎キウイ ★ごはん 肉丼の具 さつま揚げとり ひじきとアサリ | フルーツ 150g ・松菜の煮浸し リのさっぱり煮 | 麦 | ◎グレー ★ごはん サワラのバジ 人参のレ 高野豆腐と オクラとコーン | プフルー 150g ルオリーブ焼 モン煮 鶏肉の煮物 のおろし和え き芽・白菜) | 乳麦麦麦麦 | ◎オレン★ごはん□-ルキャペッ塩ゆでア菜の花のパンパンシ★味噌汁(養 | ジ200g 150g のトマト煮込み スパラ ツナ炒め ブーサラダ | 卵乳麦か 乳麦 麦 | ◎キウイ ★ごはん 白身魚の 卵白あん ブロッコ チキンアラ 野菜のピー ★サまし汁(えの | フルーツ 150g 竜田揚 かけ リー ビアータ ナッツ和え Dき・おつゆ麩) | 表 卵乳麦 麦 麦 麦 麦 |
| g | ◎バナナ★ごはんホッケの人参グラ鶏じゃが菜の花とッカ | 90g 150g 幽庵焼 ツセ 煮 - の辛子和え 菜・なめこ) | 乳麦 麦 麦 ご飯セット | ◎キウイ ★ごはん 肉丼の具 さつま揚げとり ひじきとアサリ | フルーツ 150g 松菜の煮浸し のさっぱり煮 直腐・えのき) | 麦 卵麦 麦 麦 ご飯セット | ◎グレー ★ごはん サワラのバジ 人参のレ 高野豆腐と オクラとコーン ★味噌汁(ま | プフルー 150g ルオリーブ焼 モン煮 鶏肉の煮物 のおろし和え 等・白菜) | 乳麦 麦 麦 ご飯セット | ◎オレン★ごはん□-ルキャペッ塩ゆでア菜の花のパンパンシ★味噌汁(養 | ジ200g 150g のトマト素込み スパラ ツナ炒め ジーサラダ き麩・揚げ) おかず 174kcal | 卵乳麦か | ◎キウイ ★ごはん 白身魚の 卵白あん ブロッコ チキンアラ 野菜のピー ★サまし汁(えの | フルーツ 150g 竜田揚 かけ リー デアータ ナッツ和え | 麦類素 |
| g | ◎バナナ ★ごはん ホッケの 人参グラ 鶏じゃが 菜の花とツガ ★味噌汁(白 | 90g 150g 幽庵焼 ツセ 煮 - の辛子和え 菜・なめこ) おかず 202kcal 17.3g | 乳麦 麦落 麦 ご飯セット 458kcal | ◎キウイ ★ごはん 肉丼の具 さつま揚げとり ひじきとアサリ ★すまし汁(宝 | フルーツ 150g 松菜の煮浸し のさっぱり煮 正腐・えのき) | 麦 卵麦 麦 麦 ご飯セット 482kcal 18.0g | ◎グレー ★ごはん サワラのバジ 人参のレ 高野豆腐と オクラとコーン ★味噌汁(え | プフルー 150g ルオリーブ焼 モン煮 鶏肉の煮物 のおろし和え 吉芽・白菜) おかず 195kcal | 乳麦 麦 麦 ご飯セット 451kcal 21.4g | ◎オレン ★ごはん ロールキャベッ 塩ゆでア 菜の花の パンパンシ ★味噌汁(巻 | ジ200g 150g のトマト煮込み スパラ ツナ炒め ジーサラダ き麩・揚げ) 174kcal 11.5g | 原乳麦か 乳麦 麦 ご飯セット 447kcal 17.8g | ◎キウイ ★ごはん 白身魚の 卵白あん ブロッコ チキンアラ 野菜のピー ★すまし汁(えの | フルーツ 150g 竜田揚 かけ リー デビアータ ナッツ和え シき・おつゆ麩) おかず 242kcal | 麦 卵乳麦 麦 麦落 麦 ご飯セット 498kcal |
| g | ◎バナナ ★ごはん ホッケの 人参グラ 鶏じゃが 菜の花とツガ ★味噌汁(白 エネルギー たんぱく質 脂質 | 90g 150g 幽庵焼 ツセ 煮 - の辛子和え 菜・なめこ) 202kcal 17.3g 6.5g | 乳麦 麦落 麦 ご飯セット 458kcal 22.4g | ◎キウイ ★ごはん 肉丼の具 さつま揚げとり ひじきとアサリ ★すまし汁(宝 エネルギー たんぱく質 | フルーツ 150g 松菜の煮浸し のさっぱり煮 正腐・えのき) おかず 228kcal 13.0g | 麦 卵麦 麦 麦 ご飯セット 482kcal 18.0g | ◎グレー ★ごはん サワラのバジ 人参のレ 高野豆腐と オクラとコーン ★味噌汁(まエネルギー たんぱく質 | プフルー 150g ルオリーブ焼 モン煮 鶏肉の煮物 のおるし和え き芽・白菜) おかず 195kcal 16.2g 9.6g | 乳麦 麦 麦 ご飯セット 451kcal 21.4g 10.4g | ◎オレン ★ごはん ロールキャベッ 塩ゆでア 菜の花の パンパンジ ★味噌汁(を エネルギー たんぱく質 | ジ200g 150g のトマト煮込み スパラ ツナ炒め ジーサラダ き麩・揚げ) 174kcal 11.5g | 卵乳麦か 乳麦 麦 ご飯セット 447kcal 17.8g 9.0g | ◎キウイ★こはん白身魚の卵白あんプロッカコチキンアラ野菜のピー★すまし汁(えのエネルギーたんぱく質脂質 | フルーツ 150g 竜田揚 かけ リー 5ピアータ ナッツ和え カき・おつゆ麩) よかず 242kcal 17.0g 11.3g | 麦 卵乳麦 麦落 麦 ご飯セット 498kcal 22.1g 12.0g |
| g | ◎バナナ ★ごはん ホッケの 人参グラ 鶏じゃが 菜の花とツガ ★味噌汁(白 エネルギー たんぱく質 脂質 | 90g 150g 幽庵焼 ツセ 煮 - の辛子和え 菜・なめこ) 202kcal 17.3g 6.5g | 乳麦 麦落 麦 ご飯セット 458kcal 22.4g | ◎キウイ ★ごはん 肉丼の具 さつま揚げとり ひじきとアサリ ★すまし汁(宝 エネルギー たんぱく質 | フルーツ 150g 松菜の煮浸し のさっぱり煮 正腐・えのき) おかず 228kcal 13.0g | 麦 卵麦 麦 麦 ご飯セット 482kcal 18.0g | ◎グレー ★ごはん サワラのバジ 人参のレ 高野豆腐と オクラとコーン ★味噌汁(ま エネルギー たんぱく質 脂質 | プフルー 150g ルオリーブ焼 モン煮 鶏肉の煮物 のおるし和え き芽・白菜) おかず 195kcal 16.2g 9.6g | 乳麦 麦 麦 ご飯セット 451kcal 21.4g 10.4g | ◎オレン ★ごはん ロールキャベッ 塩ゆでア 菜の花の パンパンジ ★味噌汁(を エネルギー たんぱく質 脂質 | ジ200g 150g のトマト素込み スパラ ツナ炒め ジーサラダ き麩・揚げ) 174kcal 11.5g 7.3g | 卵乳麦か 乳麦 麦 ご飯セット 447kcal 17.8g 9.0g | ◎キウイ★こはん白身魚の卵白あんプロッカコチキンアラ野菜のピー★すまし汁(えのエネルギーたんぱく質脂質 | フルーツ 150g 竜田揚 かけ リー 5ピアータ ナッツ和え カき・おつゆ麩) よかず 242kcal 17.0g 11.3g | 麦 卵乳麦 麦落 麦 ご飯セット 498kcal 22.1g 12.0g |
| g | ◎バナナ ★ごはん ホッケの 人参グラ 鶏じゃが 菜の花とツラ ★味噌汁(白 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 | 90g 150g 地 魔焼 ツセ 煮 の辛子和え 菜・なめこ) 202kcal 17.3g 6.5g 18.0g | 乳麦 麦 麦 ご飯セット 458kcal 22. 4g 7. 3g 72. 9g | ◎キウイ ★ごはん 肉丼の具 さつま揚げとり *すまし汁(望く) *すまし汁(望く) エネルギーたんぱく質 胎質 炭水化物 | フルーツ 150g *松菜の煮浸し のさっぱり煮 芝腐・えのき) 228kcal 13.0g 11.0g 19.4g | 麦 卵麦 麦 ご飯セット 482kcal 18.0g 11.8g 73.4g | ◎グレー ★ごはん サワラのパジ 人参のレ 高野豆腐とコーン ★味噌汁(え | プフルー 150g ルオリーブ焼 モン煮 鶏肉の煮物 のおろし和え 吉芽・白菜) 195kcal 16.2g 9.6g 9.7g | 乳麦 麦 ご飯セット 451kcal 21.4g 10.4g 64.7g | ◎オレン ★ごはん ロールキャベッ 塩ゆでア 菜の花の パンパンパン・ ★味噌汁(巻 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 | ジ200g 150g のトマト煮込み スパラ ツナ炒め シーサラダ 参数・揚げ) おかず 174kcal 11.5g 7.3g 18.0g | 駅乳麦か 乳麦 ご飯セット 447kcal 17.8g 9.0g 73.8g | ○キウイ ★こはん 可りあん ブロッコラキンアラ野菜のピー ★すまし井(えの) エネルギーたんぱく質脂質 炭水化物 | フルーツ 150g 竜田揚 かけ リー ラビアータ ナッツ和え フき・おつゆ態 342kcal 17.0g 11.3g 18.4g | 麦 卵乳麦 麦落 麦 ご飯セット 498kcal 22.1g 12.0g 73.1g |
| g | ◎バナナ ★ごはん ホッケの 残じゃが 菜の花とツガ *味噌汁(白 エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム | 90g 150g 地庵焼 ツセ 煮 の辛子和え 菜・なめこ) 202kcal 17.3g 6.5g 18.0g 687mg | 乳麦 麦落 麦 - ご飯セット 458kcal - 22. 4g - 7. 3g - 72. 9g - 914mg | ◎キウイ ★ごはん 肉丼の具 さつま揚げとり 水寸まし汁(ほど) 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 150g **松菜の煮浸し のさっぱり煮 査腐・えのき) 228kcal 13.0g 11.0g 19.4g 925mg | 麦 卵麦 麦 ご飯セット 482kcal 18.0g 11.8g 73.4g | ◎グレー ★ごはん サワラのパジ 人参のレ 高野豆腐とコーン ★味噌汁(え エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム | プフルー 150g ルオリーブ焼 モン煮 鶏肉の煮物 のおろし和え 詩芽・白菜) 195kcal 16.2g 9.6g 9.7g 603mg | 乳麦 麦 ご飯セット 451kcal 21. 4g 10. 4g 64. 7g 855mg | ◎オレン ★ごはんロールキャベッ 塩ゆでア 菜の花のバンバンジ ★味噌汁(巻 エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム | ジ200g 150g のトマト煮込み スパラ ツナ炒め シーサラダ 参麩・揚げ) おかず 174kcal 11.5g 7.3g 18.0g 844mg | 駅乳麦か 乳麦 ご飯セット 447kcal 17.8g 9.0g 73.8g 1070mg | ○キウイ ★ こはん 中月あん プロッコラキンアラ野菜のピー ★すまし井(えの) 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 150g 竜田揚 かけ リー ラビアータ ナッツ和え シき・おつゆ態 242kcal 17.0g 11.3g 18.4g 836mg | 麦 - 変 - 変 - 変 - 変 - 変 - 変 - 12. 0g - 73. 1g - 983mg |
| g | ◎バナナ ★ごはん ホッケの 人参グラ 鶏じゃが 菜の花とツラ ★味噌汁(白 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 | 90g 150g ツセ 煮 ・の辛子和え 菜・なめこ) 202kcal 17.3g 6.5g 18.0g 687mg 1.7g | 乳麦 麦 麦 ご飯セット 458kcal 22.4g 7.3g 72.9g 914mg 2.3g | ◎キウイ ★ごはん 肉丼の具 さつま揚げとり ひじきとアサリ *すまし汁(国 たんぱく質 脱水化物 ナトリウム 食塩相当量 | フルーツ 150g - 松菜の煮浸し のさっぱり煮 正腐・えのき) 228kcal 13.0g 11.0g 19.4g 925mg 2.4g | 麦 卵麦 麦 麦 ご飯セット 482kcal 18.0g 11.8g 73.4g 1073mg 2.7g | ◎グレー ★ごはん サワラのパジ 人参のレ 高野豆腐と オクラとコーン ★味噌汁(ま エネルギー たんぱく 脂炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 | プフルー 150g ルオリーブ焼 モン煮 鶏肉の煮物 のおろし和え 吉芽・白菜) 195kcal 16. 2g 9. 6g 9. 7g 603mg 1. 5g | 乳麦 麦 麦 ご飯セット 451kcal 21. 4g 10. 4g 64. 7g 855mg 2. 2g | ●オレン ★ごはん ロールキャペッ 菜の花の ボンバン・ ★味噌汁(を 上ネルギー たんぱく質 広水化物 ナトリウム 食塩相当量 | ジ200g 150g のトマト煮込み スパラ ツナ炒め シーサラダ 参数・揚げ) 174kcal 11.5g 7.3g 18.0g 844mg 2.1g | 駅乳麦か 乳麦 - ご飯セット 447kcal 17.8g 9.0g 73.8g 1070mg 2.7g | ◎キウイ ★ごはん 白身魚の アロッカコッテ 野菜のピー *すまし汁(えの たんぱく 脂質 炭化物 ナトリウム 食塩相当 | フルーツ 150g 竜田揚 かけ リー ラビアータ ナッツ和え シき・おつゆ塾) 242kcal 17.0g 11.3g 18.4g 836mg 2.1g | 麦 卵乳麦 麦 麦 変をサト 498kcal 22.1g 12.0g 73.1g 983mg 2.5g |
| g | ◎バナナ ★ごはん ホッケの 類じゃが 菜の花とツガ ★味噌汁(白 エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム 食塩相当量 | 90g 150g ツセ 煮 の辛子和え 菜・なめこ) 202kcal 17.3g 6.5g 18.0g 687mg 1.7g | 乳麦 麦 ご飯セット 458kcal 22. 4g 7. 3g 72. 9g 914mg 2. 3g ご飯セット | ◎キウイ ★ごはん 肉丼の具 さつま場げと いいさとアサリ *すまし汁(・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ | フルーツ 150g 松菜の煮浸し のさっぱり煮 正腐・えのき) おかず 228kcal 13.0g 11.0g 19.4g 925mg 2.4g おかず | 麦 卵麦 麦 ご飯セット 482kcal 18. 0g 11. 8g 73. 4g 1073mg 2. 7g ご飯セット | ◎グレー ★ごはん サワラのパジ 人参のレ 高野豆腐と オクラとコーン ★味噌汁(え エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム 食塩相当量 | プフルー 150g ルオリーブ焼 モン煮 鶏肉の煮物 のおろし和え 吉芽・白菜) 195kcal 16. 2g 9. 6g 9. 7g 603mg 1. 5g | 乳麦 麦 ご飯セット 451kcal 21. 4g 10. 4g 64. 7g 855mg 2. 2g ご飯セット | ◎オレン ★ごはんロールキャベッ 塩ゆでア 菜の花のバンバン・ ★味噌汁(巻 エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム 食塩相当量 | ジ200g 150g のトマト煮込み スパラ ツナ炒め シーサラダ 参数・揚げ) 174kcal 11.5g 7.3g 18.0g 844mg 2.1g | 駅乳麦か 乳麦 ご飯セット 447kcal 17. 8g 9. 0g 73. 8g 1070mg 2. 7g ご飯セット | ◎キウイ ★ごはん 白身魚の 卵白あん ブロッコラ 野菜のピー *すまし汁(えの 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 竜田揚 かけ リー ラビアータ ナッツ和え シき・おつゆ麩) 242kcal 17.0g 11.3g 18.4g 836mg 2.1g | 麦 卵乳麦 麦落 麦 ご飯セット 498kcal 22 1g 12 0g 73 1g 983mg 2 5g ご飯セット |
| g | ◎バナナ ★ごはん ホッケの 残じゃが 菜の花とツガ *味噌汁(白 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 | 90g 150g ツセ 煮 つの辛子和え 菜・なめこ) 202kcal 17.3g 6.5g 18.0g 687mg 1.7g おかず 624kcal | 乳麦 麦 ご飯セット 458kcal 22. 4g 7. 3g 72. 9g 914mg 2. 3g ご飯セット 1394kcal | ◎キウイ ★ こはん 肉丼の具 さつま場げとり はしきとアサリー ★すまし汁(室 エネルギーたんぱく質 炭水化物カトリウム 食塩相当量 エネルギー | フルーツ 150g - 松菜の煮浸し のさっぱり煮 2鷹・えのき) - 228kcal 13.0g 11.0g 19.4g 925mg 2.4g おかず 630kcal | 麦 卵麦 麦 - ご飯セット 482kcal 18.0g 11.8g 73.4g 1073mg 2.7g ご飯セット 1406kcal | Øグレー ★ごはん せワラのパジ 人参の応 まりラとコーン ★味噌汁(え まれルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウ量 まれルギー まれいギー まれいまれいまれいまれいまれいまれいまれいまれいまれいまれいまれいまれいまれいま | プフルー 150g ルオリーブ焼 モン煮 鶏肉の煮物 のおろし和え 芽・白菜) 195kcal 16. 2g 9. 6g 9. 7g 603mg 1. 5g おかず 617kcal | 乳麦 麦 麦 ご飯セット 451kcal 21. 4g 10. 4g 64. 7g 855mg 2. 2g ご飯セット 1399kcal | ◎オレン ★ごはん ロールキャベック 菜の花の *味噌汁(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 | ジ200g 150g のトマト素込み スパラ ツナ炒め シーサラダ 参数・揚げ) 174kcal 11.5g 7.3g 18.0g 844mg 2.1g おかず 628kcal | 駅乳麦か 乳麦 ご飯セット 447kcal 17.8g 9.0g 73.8g 1070mg 2.7g ご飯セット 1412kcal | ◎キウイ ★ごはん 白身魚の 卵白あん ブロッコラ 野菜のピー *すまし汁(えの 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 竜田揚 かけ リー デビアータ ナッツ和え つき・おつゆ髪) 242kcal 17.0g 11.3g 18.4g 836mg 2.1g おかず 655kcal | 麦 卵乳麦 麦落 麦 ご飯セット 498kcal 22.1g 12.0g 73.1g 983mg 2.5g ご飯セット 1441kcal |
| 夕食 | ◎バナナ ★ごはん ホッケの 類じゃかが 薬の花とツガ *味噌汁(白 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 | 90g 150g ツセ 煮 つき子和え ネ・なめこ) 202kcal 17.3g 6.5g 18.0g 687mg 1.7g おかず 624kcal 41.3g | 乳麦 麦 ご飯セット 458kcal 22. 4g 7. 3g 72. 9g 914mg 2. 3g ご飯セット 1394kcal 56. 8g | ◎キウイ ★ こはん 肉丼の具 さつま場げとり ひじきとアサリー ★すまし汁(室 たんぱく質 炭水化物 ナトリウム量 エネルギー たんぱく質 | フルーツ 150g - 松菜の煮浸し のさっぱり煮 2鷹・えのき) - 228kcal 13.0g 11.0g 19.4g 925mg 2.4g おかず 630kcal 40.7g | 麦 卵麦 麦 麦 ご飯セット 482kcal 18.0g 11.8g 73.4g 1073mg 2.7g ご飯セット 1406kcal 56.6g | | プフルー 150g ルオリーブ焼 モン煮 鶏肉の煮物 のおろし和え 芽・白菜) 195kcal 16. 2g 9. 6g 9. 7g 603mg 1. 5g おかず 617kcal 39. 2g | 乳麦 麦 変表 ご飯セット 451kcal 21. 4g 10. 4g 64. 7g 855mg 2. 2g ご飯セット 1399kcal 55. 6g | ●オレン ★ごはんロールキャペック 菜の花のパンパンパン・ ★味噌汁(着 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 | ジ200g 150g のトマト素込み スパラ ツナ炒め シーサラダ 参数・揚げ) 174kcal 11.5g 7.3g 18.0g 844mg 2.1g おかず 628kcal 38.8g | 駅乳麦か 乳麦 ご飯セット 447kcal 17. 8g 9. 0g 73. 8g 1070mg 2. 7g ご飯セット 1412kcal 55. 2g | ◎キウイ ★ これの かいましま 一 | フルーツ 150g 竜田揚 かけ リー デビアータ ナッツ和え つき・おつゆ髪) 242kcal 17.0g 11.3g 18.4g 836mg 2.1g おかず 655kcal 40.8g | 麦 卵乳麦 麦落 麦 ご飯セット 498kcal 22.1g 12.0g 73.1g 983mg 2.5g ご飯セット 1441kcal 57.5g |
| 夕食合 | ◎バナナ ★ごはんの 大参りである。 東の花とツガ *味噌汁(白 エネルギー たんぱく質 炭水化物 大トリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 ボルギー たんぱく質 脂質 | 90g 150g ツセ 煮 つき子和え 菜・なめこ) 202kcal 17. 3g 6. 5g 18. 0g 687mg 1. 7g おかず 624kcal 41. 3g 29. 4g | 乳麦 麦 ご飯セット 458kcal 22.4g 7.3g 72.9g 914mg 2.3g ご飯セット 1394kcal 56.8g 32.3g | ◎キウイ ★ごはん 肉丼の具 さつま場げとり ひにきとアサリ *すまし汁ほ だんぱく 脂質 炭水化物 大トリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく 脂質 ボルギー たんぱく 脂質 | フルーツ 150g - 松菜の煮浸し のさっぱり煮 20g - えのき) 228kcal 13.0g 11.0g 19.4g 925mg 2.4g おかず 630kcal 40.7g 32.8g | 麦 卵麦 麦 麦 ご飯セット 482kcal 18.0g 11.8g 73.4g 1073mg 2.7g ご飯セット 1406kcal 56.6g 36.0g | ●グレー ★プラのパジ 人参豆腐とコーン 大小・マックでは、 大小・マックでは、 大小・マックでは、 大いからないでする。 大いが、 、 大いが、 大いが、 大いが、 大いが、 大いが、 大いが、 大いが、 大いが、 大いが、 、 大いが、 、 、 大いが、 大いが、 、 大いが、 大いが、 大がが、 大がが、 大がが、 大がが、 大がが、 、 大がが、 、 大がが、 大がが、 大がが、 大がが、 大がが、 大がが、 大がが、 大がが、 大がが | プフルー 150g ルオリーブ焼 モン煮 鶏肉の煮物 のおろし和え 芽・白菜) 195kcal 16. 2g 9. 6g 9. 7g 603mg 1. 5g おかず 617kcal 39. 2g 32. 5g | 乳麦 麦 麦 ご飯セット 451kcal 21. 4g 10. 4g 64. 7g 855mg 2. 2g ご飯セット 1399kcal 55. 6g 35. 2g | ◎オレン ★ ここの ロールキャベッア 菜の花ンジ ★味噌汁(を エネルギー たんぱく 脂炭水化物 大トリウム量 エネルギー 食塩相当量 エネルばく 脂質 | ジ200g 150g のトマト素込み スパラ ツナ炒め シーサラダ 参数・揚げ) 174kcal 11.5g 7.3g 18.0g 844mg 2.1g おかず 628kcal 38.8g 30.6g | 駅乳麦か 乳麦 ご飯セット 447kcal 17.8g 9.0g 73.8g 1070mg 2.7g ご飯セット 1412kcal 55.2g 33.9g | ◎キウイん ・ | フルーツ 150g 竜田揚 かけ リー ラビアータ ナッツ和え シき・おつゆ髪) 242kcal 17.0g 11.3g 18.4g 836mg 2.1g おかず 655kcal 40.8g 33.0g | 麦 卵乳麦 麦落 麦 ご飯セット 498kcal 22.1g 12.0g 73.1g 983mg 2.5g ご飯セット 1441kcal 57.5g 36.2g |
| 夕食合 | ◎バナナ 木ッケのラが 薬の花とツガ *味噌汁(白 エネルギー たんぱく 炭水化物 大りりム 食塩相当量 エネルギー たんぱく たんぱく にあります。 たんぱく でもればく でもればく にもればく にもればく にもんぱく でもればく にもんぱく でもればく にもんぱく でもればく にもんぱく でもればく にもんぱく でもればく にもんぱく にもんぱく にもんぱく にもんぱく でもんぱく にもんなる にもんなる はるる にもんな にもんな | 90g 150g ツセ 煮 ウキ子和え 菜・なめこ) 202kcal 17. 3g 6. 5g 18. 0g 687mg 1. 7g おかず 624kcal 41. 3g 29. 4g 48. 9g | 乳麦 麦 ご飯セット 458kcal 22. 4g 7. 3g 72. 9g 914mg 2. 3g ご飯セット 1394kcal 56. 8g 32. 3g 212. 7g | ◎キウイル 肉丼の具 さつま場けとり ひにきとアサリ *すまし汁ほ ボイルギー たんぱく 脂質 炭水化物 食塩相当量 エネルギー たんぱく 脂質 大トリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく がは、 ないまし汁は がったんぱく がったんがったんぱく がったんぱく がったんぱく がったんぱく がったんぱく がったんぱく がったんぱく がったんぱく がったんぱく がったんぱく がったんぱく がったんぱく がったんぱく がったんぱく がったんぱく がったんぱく がったんぱく がったんぱく がったんがったんがったんがったんがったんがったんぱく がったんぱく がったんがったんぱく がったんぱく がったんがったんがったんがったんがったんがったんがったんがったんがったんがったん | フルーツ 150g 松菜の煮浸し のさっぱり煮 正腐・えのき) 228kcal 13.0g 11.0g 19.4g 925mg 2.4g おかず 630kcal 40.7g 32.8g 46.9g | 麦 卵麦 麦 麦 ご飯セット 482kcal 18. 0g 11. 8g 73. 4g 1073mg 2. 7g ご飯セット 1406kcal 56. 6g 36. 0g 210. 5g | ◎グレー★ごのパットを 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 できます | プフルー 150g ルオリーブ焼 モン煮 鶏肉の煮物 のおろし和え 手芽・白菜) 195kcal 16. 2g 9. 6g 9. 7g 603mg 1. 5g おかず 617kcal 39. 2g 32. 5g 39. 9g | 乳麦 麦 ご飯セット 451kcal 21. 4g 10. 4g 64. 7g 855mg 2. 2g ご飯セット 1399kcal 55. 6g 35. 2g 206. 2g | ◎オレン ★ごはんロールキャペッア 菜のででの *味噌汁(を **は **は **は **は **は **は **は **は **は ** | ジ200g 150g のトマト素込み スパラ ツナ炒め シーサラダ 参数・揚げ) 174kcal 11.5g 7.3g 18.0g 844mg 2.1g おかず 628kcal 38.8g 30.6g 51.9g | 駅乳麦か 乳麦 ご飯セット 447kcal 17.8g 9.0g 73.8g 1070mg 2.7g ご飯セット 1412kcal 55.2g 33.9g 217.1g | ●キウイん ・サース は は か は は か は は か は か は か は か は か は か | フルーツ 150g 竜田揚 かけ リー デビアータ ナッツ和え 242kcal 17.0g 11.3g 18.4g 836mg 2.1g おかず 655kcal 40.8g 33.0g 50.0g | 麦 卵乳麦 麦 麦 変数セット 498kcal 22.1g 12.0g 73.1g 983mg 2.5g ご飯セット 1441kcal 57.5g 36.2g 215.7g |
| 夕食合 | ◎バナナルボッケのラが、 素の花とツガ *味噌汁(日 エネルギー たんば、水化物 ナトリウム 食塩相当単 エネルギー たんぱく 変塩相当単 エネルギー たんぱく 変塩相当単 エネルギー たんぱく 変塩相当単 エネルギー たんぱく 変塩相当単 エネルギー たんぱく 変塩相当単 エネルギー たんぱく カナトリウム | 90g 150g ツセ 煮 つき子和え 菜・なめこ) 202kcal 17. 3g 6. 5g 18. 0g 687mg 1. 7g おかず 624kcal 41. 3g 29. 4g 48. 9g 2059mg | 乳麦 麦 ご飯セット 458kcal 22. 4g 7. 3g 72. 9g 914mg 2. 3g ご飯セット 1394kcal 56. 8g 32. 3g 212. 7g 2702mg | ◎キウイル ★ ごはん 大きのは、 フルーツ 150g - 松菜の煮浸し のさっぱり煮 20g - えのき) 228kcal 13.0g 11.0g 19.4g 925mg 2.4g おかず 630kcal 40.7g 32.8g 46.9g 2065mg | 麦 卵麦 麦 麦 ご飯セット 482kcal 18. 0g 11. 8g 73. 4g 1073mg 2. 7g ご飯セット 1406kcal 56. 6g 36. 0g 210. 5g 2666mg | ◎グレー★ごのパットを 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 できます | プフルー 150g ルオリーブ焼 モン煮 鶏肉の煮物 のおろし和え 野・白菜) 195kcal 16. 2g 9. 6g 9. 7g 603mg 1. 5g おかず 617kcal 39. 2g 32. 5g 39. 9g 1917mg | 乳麦 麦 麦 ご飯セット 451kcal 21. 4g 10. 4g 64. 7g 855mg 2. 2g ご飯セット 1399kcal 55. 6g 35. 2g 206. 2g 2626mg | ◎オレン ★ごはんの ロールキャベッア 菜のででの ボンパッド *味噌汁・(を エネルギー たんば ボントリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱ ボンパッチ 大トリウム はな ボンパッチ 大トリウム はな ボンパッチ 大・リウム 大・リウム にんぱ ボンルギー 大・リウム 大・レ・レ・レ・シャ 大・レ・シャ 大・レ・シャ 大・レ・シャ 大・レ・シャ 大・シ 大・シ 大・シ 大・シ 大・シ 大・シ 大・シ 大・シ | ジ200g 150g のトマト素込み スパラ ツナウダ 多数・揚げ) 174kcal 11.5g 7.3g 18.0g 844mg 2.1g おかず 628kcal 38.8g 30.6g 51.9g 2233mg | 駅乳麦か 乳麦 之飯セット 447kcal 17.8g 9.0g 73.8g 1070mg 2.7g ご飯セット 1412kcal 55.2g 33.9g 217.1g 2835mg | ●キウイん ・ | フルーツ 150g 竜田揚 かけ リー デビアータ ナッツ和え 242kcal 17.0g 11.3g 18.4g 836mg 2.1g おかず 655kcal 40.8g 33.0g 50.0g 2078mg | 表 |
| 夕食合計 | ◎バナナルボッケのラが、 薬の花とツガ *味噌汁(白 エネルギー たんぱく だんぱく ボッケンが 大味噌汁(白 エネルギー たんぱが 大トリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱが 大トリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱが 大トリウム 食塩相当量 | 90g 150g ツセ 煮 つき子和え 菜・なめこ) 202kcal 17. 3g 6. 5g 18. 0g 687mg 1. 7g おかず 624kcal 41. 3g 29. 4g 48. 9g 2059mg 5. 2g | 乳麦 麦 ご飯セット 458kcal 22. 4g 7. 3g 72. 9g 914mg 2. 3g ご飯セット 1394kcal 56. 8g 32. 3g 212. 7g 2702mg 6. 8g | ◎キウイん 肉丼のは さつま場げとり ひにきとアサリー *すまし汁(医 ボーたんぱく が大トリウム 食塩相当 エネルギー質 炭水化物 大トリウム 食塩相当 大トリウム 食塩相当 大トリウム 食塩相当 | フルーツ 150g | 表 卵麦 麦 麦 ご飯セット 482kcal 18.0g 11.8g 73.4g 1073mg 2.7g ご飯セット 1406kcal 56.6g 36.0g 210.5g 2666mg 6.7g | ●グレー サワラのパジレー 大学豆のパジレー 大学豆のパジレー 大学豆のパジレー 大学豆のパジレー 大学豆のパジレー 大味噌汁(え エネルばば 大トリウム 食塩インラとコー 大いばず 大トリウム 大トリウム 食塩インラとコー 大いばず 大トリウム 食塩インラとコー 大いばず 大トリウム 大・リウム 食塩インラとコー 大いばず 大・リウム 大・リウム 食塩インラとコー 大いばず 大・リウム 大・リウム 食塩インラとコー 大いばず 大・リウム 大・シャン 大・ 大・ 大・ 大・ 大・ 大・ 大・ 大・ 大・ 大・ | プフルー 150g ルオリーブ焼 モン煮 鶏肉の煮物 のおろし和え 芽・白菜) 195kcal 16. 2g 9. 6g 9. 7g 603mg 1. 5g おかず 617kcal 39. 2g 32. 5g 39. 9g 1917mg 4. 8g | 乳麦 麦 麦 ご飯セット 451kcal 21. 4g 10. 4g 64. 7g 855mg 2. 2g ご飯セット 1399kcal 55. 6g 35. 2g 206. 2g 2626mg 6. 7g | ●オレンル マールキャペッア 東の ボンバー で で で で で で で で で で で で で で で で で で で | ジ200g 150g のトマト素込み スパラ ツナウダ 多数・揚げ) 174kcal 11.5g 7.3g 18.0g 844mg 2.1g おかず 628kcal 38.8g 30.6g 51.9g 2233mg 5.7g | 駅乳麦か 乳麦 之 (17.8g 9.0g 73.8g 1070mg 2.7g ご飯セット 1412kcal 55.2g 33.9g 217.1g 2835mg 7.1g | ●キウはんの 野白のカコファラ 野菜のピートでは、 野菜のピートでは、 大きないでする。 大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で | フルーツ 150g 竜田揚 かけ リー デビアータ ナッツ和え 242kcal 17.0g 11.3g 18.4g 836mg 2.1g おかず 655kcal 40.8g 33.0g 50.0g 2078mg 5.3g | 表 |
| 夕食合計合計 | ◎バナナんの 大変のである。 大味噌汁(白 大味噌汁(白 大味噌汁(白 大味噌汁(白 大りり 大りり 大りり 大りり 大りり 大りり 大りり 大りり 大りり 大り | 90g 150g ツセ 煮 つき子和え 菜・なめこ) 202kcal 17. 3g 6. 5g 18. 0g 687mg 1. 7g おかず 624kcal 41. 3g 29. 4g 48. 9g 2059mg 5. 2g | 乳麦 麦落 麦 22. 4g 7. 3g 72. 9g 914mg 2. 3g ご飯セット 1394kcal 56. 8g 32. 3g 212. 7g 2702mg 6. 8g 1592kcal | ●キウイん 肉丼のは さつま場けとり ひにきとアサリー *すまし汁ほ *すまし汁ほ 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 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 エネルギー | フルーツ 150g 松菜の煮浸し のさっぱり煮 正腐・えのき) 228kcal 13.0g 11.0g 19.4g 925mg 2.4g おかず 630kcal 40.7g 32.8g 46.9g 2065mg 5.3g 831kcal | 表 卵麦 麦 麦 ご飯セット 482kcal 18. 0g 11. 8g 73. 4g 1073mg 2. 7g ご飯セット 1406kcal 56. 6g 36. 0g 210. 5g 2666mg 6. 7g 1607kcal | ●グレー サワラのパジレー 大学豆のパジレー 大学豆のパジレー 大学豆のパジレー 大学豆のパジレー 大味噌汁(え エネルポイー 大・リリー 大・リリー 大・リーリー 大・リーリー 大・リーリー 大・リーリー 大・リーリー 大・リーリー エネルギー 大・リーリー 大・リーリー エネルギー 大・リーリー 大・リーリー エネルギー | プフルー 150g ルオリーブ焼 モン煮 鶏肉の煮物 のおろし和え サ・白菜) 195kcal 16. 2g 9. 6g 9. 7g 603mg 1. 5g おかず 617kcal 39. 2g 32. 5g 39. 9g 1917mg 4. 8g | 乳麦 麦 麦 ご飯セット 451kcal 21. 4g 10. 4g 64. 7g 855mg 2. 2g ご飯セット 1399kcal 55. 6g 35. 2g 206. 2g 2626mg 6. 7g 1596kcal | ●オレンんロールキャペッア 集の ボンバー は で で で で で で で で で で で で で で で で で で | ジ200g 150g のトマト素込み スパラ ツナ炒め シーサラダ 参数・揚げ) 174kcal 11.5g 7.3g 18.0g 844mg 2.1g おかず 628kcal 38.8g 30.6g 51.9g 2233mg 5.7g | 駅乳麦か 乳麦 之 (17.8g 9.0g 73.8g 1070mg 2.7g ご飯セット 1412kcal 55.2g 33.9g 217.1g 2835mg 7.1g | ●キウはんの ・サール は かっしょう は は かっしょう は は かっしょう は は かっしょう は は は は は は は は は は は は は は は は は は は | フルーツ 150g 竜田揚 かけ リー ジビアータ ナッツ和え 242kcal 17.0g 11.3g 18.4g 836mg 2.1g おかず 655kcal 40.8g 33.0g 50.0g 2078mg 5.3g | 表 別乳麦 麦 麦 麦 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 |
| 夕食合計合計 | ◎バナトリウム 東京のでは、大学のでは、大学のでは、大学のでは、大学のでは、大学のでは、大学のでは、大学では、大学のは、大学のは、大学のは、大学のは、大学のは、大学のは、大学のは、大学の | 90g 150g ツセ 煮 ウキ子和え ・ なめこ) 202kcal 17. 3g 6. 5g 18. 0g 687mg 1. 7g おかず 624kcal 41. 3g 29. 4g 48. 9g 2059mg 5. 2g 822kcal 48. 2g | 乳麦 麦 ご飯セット 458kcal 22. 4g 7. 3g 72. 9g 914mg 2. 3g ご飯セット 1394kcal 56. 8g 32. 3g 212. 7g 2702mg 6. 8g 1592kcal 63. 7g | ◎キウは、 大きのま場けという。 大きのまりには、 大きのまりには、 大きのは、 | フルーツ 150g 松菜の煮浸し のさっぱり煮 正腐・えのき) 228kcal 13.0g 11.0g 19.4g 925mg 2.4g おかず 630kcal 40.7g 32.8g 46.9g 2065mg 5.3g 831kcal 48.1g | 表 卵麦 麦 麦 ご飯セット 482kcal 18. 0g 11. 8g 73. 4g 1073mg 2. 7g ご飯セット 1406kcal 56. 6g 36. 0g 210. 5g 2666mg 6. 7g 1607kcal 64. 0g | ●グレート サワラのの とこう はいか 人 高野豆とコース まない で で で で で で で で で で で で で で で で で で で | プフルー 150g ルオリーブ焼 モン煮 鶏肉の煮物のあるし和え 野・白菜) 195kcal 16. 2g 9. 6g 9. 7g 603mg 1. 5g おかず 617kcal 39. 2g 32. 5g 39. 9g 1917mg 4. 8g 814kcal | 乳麦 麦 麦 ご飯セット 451kcal 21. 4g 10. 4g 64. 7g 855mg 2. 2g ご飯セット 1399kcal 55. 6g 35. 2g 206. 2g 2626mg 6. 7g 1596kcal 63. 3g | ●オレイン は、カールキャベッアの ででで でで でで でで で で で で で で で で で で で で | ジ200g 150g のトマト素込み スパラ ツナウダ 参数・揚げ) 174kcal 11.5g 7.3g 18.0g 844mg 2.1g おかず 628kcal 38.8g 30.6g 51.9g 2233mg 5.7g 827kcal 46.7g | 駅乳麦か 乳麦 ご飯セット 447kcal 17. 8g 9. 0g 73. 8g 1070mg 2. 7g ご飯セット 1412kcal 55. 2g 33. 9g 217. 1g 2835mg 7. 1g 1611kcal 63. 1g | ● キウは かっぱく かっぱん はいましま はいましま はいましま はいま かっぱく かっぱく かっぱく かっぱん はいま かっぱく かっぱく かっぱく かっぱく かっぱく かっぱく かっぱく かっぱく | フルーツ 150g 竜田揚 かけ リー ラピアータ ナッツ和え 242kcal 17.0g 11.3g 18.4g 836mg 2.1g おかず 655kcal 40.8g 33.0g 50.0g 2078mg 5.3g 856kcal 48.2g | 表 別乳麦 麦 麦 麦 麦 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 |
| 夕食合計(合計) | ◎バナナんの 大変のである。 大味噌汁(白 大味噌汁(白 大味噌汁(白 大味噌汁(白 大りり 大りり 大りり 大りり 大りり 大りり 大りり 大りり 大りり 大り | 90g 150g ツセ 煮 ウキ子和え ・ なめこ) 202kcal 17. 3g 6. 5g 18. 0g 687mg 1. 7g おかず 624kcal 41. 3g 29. 4g 48. 9g 2059mg 5. 2g 822kcal 48. 2g | 乳麦 麦 ご飯セット 458kcal 22. 4g 7. 3g 72. 9g 914mg 2. 3g ご飯セット 1394kcal 56. 8g 32. 3g 212. 7g 2702mg 6. 8g 1592kcal 63. 7g 39. 3g | ● キウは 内 か は で は か か か は で か か か か か か か か か か か | フルーツ 150g 松菜の煮浸し のさっぱり煮 正腐・えのき) 228kcal 13.0g 11.0g 19.4g 925mg 2.4g おかず 630kcal 40.7g 32.8g 46.9g 2065mg 5.3g 831kcal 48.1g 39.8g | 表 卵麦 麦 麦 ご飯セット 482kcal 18. 0g 11. 8g 73. 4g 1073mg 2. 7g ご飯セット 1406kcal 56. 6g 36. 0g 210. 5g 2666mg 6. 7g 1607kcal 64. 0g 43. 0g | ●グレー サワラののは オクラとコース 大味噌汁(ま エネルば質 大トリ中当半一質 エたんば質 エネルばば エネルば質 エネルば質 エネルば質 エネルば質 エネルば質 エネルば質 エネルば質 エネルば質 エネルばば エネルば質 エネルば質 エネルば質 エネルば質 エネルば質 エネルば質 エネルば質 エネルば質 エネルば質 エネルば質 エネルば質 エネルば質 エネルば質 エネルば質 | プフルー 150g ルオリーブ焼 毛ン煮 鶏肉の煮物のあるし和え 野・白菜) 195kcal 16. 2g 9. 6g 9. 7g 603mg 1. 5g おかず 617kcal 39. 2g 32. 5g 39. 9g 1917mg 4. 8g 814kcal 46. 9g 39. 5g | 乳麦 麦 麦 ご飯セット 451kcal 21. 4g 10. 4g 64. 7g 855mg 2. 2g ご飯セット 1399kcal 55. 6g 35. 2g 206. 2g 2626mg 6. 7g 1596kcal 63. 3g 42. 2g | ● オールキャペッアの 大味噌汁 による では、 ままれば で で で で で で で で で で で で で で で で で で で | ジ200g 150g のトマト素込み スパラ ツナウダ 参数・揚げ) 174kcal 11.5g 7.3g 18.0g 844mg 2.1g おかず 628kcal 38.8g 30.6g 51.9g 2233mg 5.7g 827kcal 46.7g 37.6g | 駅乳麦か 乳麦 200 17.8g 9.0g 73.8g 1070mg 2.7g ご飯セット 1412kcal 55.2g 33.9g 217.1g 2835mg 7.1g 1611kcal 63.1g 40.9g | ● 大学・ 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 | フルーツ 150g 竜田揚 かけ リー ラピアータ ナッツ和え 242kcal 17. 0g 11. 3g 836mg 2. 1g 836mg 40. 8g 33. 0g 50. 0g 2078mg 5. 3g 856kcal 48. 2g 40. 0g | 表 家子 表 表 表 一 一 表 表 一 一 表 表 一 一 表 表 一 一 表 表 一 一 表 表 一 一 表 表 一 一 五 12. 0g 73. 1g 983mg 2. 5g 一 二 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 五 |
| 夕食合計(間 | ◎バナトリウム 東京のでは、大学のでは、大学のでは、大学のでは、大学のでは、大学のでは、大学のでは、大学では、大学のは、大学のは、大学のは、大学のは、大学のは、大学のは、大学のは、大学の | 90g 150g ツセ 煮 つき子和え 菜・なめこ) 202kcal 17. 3g 6. 5g 18. 0g 687mg 1. 7g おかず 624kcal 41. 3g 29. 4g 48. 9g 2059mg 5. 2g | 乳麦 麦落 麦 ご飯セット 458kcal 22. 4g 7. 3g 72. 9g 914mg 2. 3g ご飯セット 1394kcal 56. 8g 32. 3g 212. 7g 2702mg 6. 8g 1592kcal 63. 7g 39. 3g 241. 6g | ● キウは 内 と は ない は で は ない は で は ない は で は ない は で い に き と ア ナ ト い は で か と ない は で か と は か と し か と は か | フルーツ 150g 松菜の煮浸し のさっぱり煮 正腐・えのき) 228kcal 13.0g 11.0g 19.4g 925mg 2.4g おかず 630kcal 40.7g 32.8g 46.9g 2065mg 5.3g 831kcal 48.1g 39.8g 75.8g | 表 卵麦 麦 麦 ご飯セット 482kcal 18.0g 11.8g 73.4g 1073mg 2.7g ご飯セット 1406kcal 56.6g 36.0g 210.5g 2666mg 6.7g 1607kcal 64.0g 43.0g 239.4g | ●グレート サワラ から 大 | プフルー 150g ルオリーブ焼 モン煮 鶏肉の煮物のあるし和え 芽・白菜) 195kcal 16. 2g 9. 6g 9. 7g 603mg 1. 5g おかず 617kcal 39. 2g 32. 5g 39. 9g 1917mg 4. 8g 814kcal 46. 9g 39. 5g 67. 7g | 乳麦 麦 麦 ご飯セット 451kcal 21. 4g 10. 4g 64. 7g 855mg 2. 2g ご飯セット 1399kcal 55. 6g 35. 2g 206. 2g 2626mg 6. 7g 1596kcal 63. 3g 42. 2g | ●オレイン は、カールキャベッアの ででで でで でで でで で で で で で で で で で で で で | ジ200g 150g のトマト素込み スパラ ツナウダ 参数・揚げ) 174kcal 11.5g 7.3g 18.0g 844mg 2.1g おかず 628kcal 38.8g 30.6g 51.9g 2233mg 5.7g 827kcal 46.7g 37.6g | 駅乳麦か 乳麦 200 17.8g 9.0g 73.8g 1070mg 2.7g ご飯セット 1412kcal 55.2g 33.9g 217.1g 2835mg 7.1g 1611kcal 63.1g 40.9g | ● キウは かっぱく かっぱん はいましま はいましま はいましま はいま かっぱく かっぱく かっぱく かっぱん はいま かっぱく かっぱく かっぱく かっぱく かっぱく かっぱく かっぱく かっぱく | フルーツ 150g 竜田揚 かけ リー ラピアータ ナッツ和え 242kcal 17.0g 11.3g 18.4g 836mg 2.1g おかず 655kcal 40.8g 33.0g 50.0g 2078mg 5.3g 856kcal 48.2g | 表 家教 表 表 表 表 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 |
| 夕食合計(間食 | ● バース では 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 できます | 90g 150g ツセ 煮 つき子和え 菜・なめこ) 202kcal 17. 3g 6. 5g 18. 0g 687mg 1. 7g おかず 624kcal 41. 3g 29. 4g 48. 9g 2059mg 5. 2g 822kcal 48. 2g 36. 4g 77. 8g | 乳麦 麦 ご飯セット 458kcal 22. 4g 7. 3g 72. 9g 914mg 2. 3g ご飯セット 1394kcal 56. 8g 32. 3g 212. 7g 2702mg 6. 8g 1592kcal 63. 7g 39. 3g 241. 6g | ● キウは 内 か は で は か か か は で か か か か か か か か か か か | フルーツ 150g 松菜の煮浸し のさっぱり煮 正腐・えのき) 228kcal 13.0g 11.0g 19.4g 925mg 2.4g おかず 630kcal 40.7g 32.8g 46.9g 2065mg 5.3g 831kcal 48.1g 39.8g 75.8g | 表 卵麦 麦 麦 ご飯セット 482kcal 18.0g 11.8g 73.4g 1073mg 2.7g ご飯セット 1406kcal 56.6g 36.0g 210.5g 2666mg 6.7g 1607kcal 64.0g 43.0g 239.4g | ●グレー サワラののは オクラとコース 大味噌汁(ま エネルば質 大トリ中当半一質 エたんば質 エネルばば エネルば質 エネルば質 エネルば質 エネルば質 エネルば質 エネルば質 エネルば質 エネルば質 エネルばば エネルば質 エネルば質 エネルば質 エネルば質 エネルば質 エネルば質 エネルば質 エネルば質 エネルば質 エネルば質 エネルば質 エネルば質 エネルば質 エネルば質 | プフルー 150g ルオリーブ焼 モン煮 鶏肉の煮物のあるし和え 芽・白菜) 195kcal 16. 2g 9. 6g 9. 7g 603mg 1. 5g おかず 617kcal 39. 2g 32. 5g 39. 9g 1917mg 4. 8g 814kcal 46. 9g 39. 5g 67. 7g | 乳麦 麦 で飯セット 451kcal 21.4g 10.4g 64.7g 855mg 2.2g で飯セット 1399kcal 55.6g 35.2g 2626mg 6.7g 1596kcal 63.3g 42.2g 234.0g | ● オールキャペッアの 大味噌汁 による では、 ままれば で で で で で で で で で で で で で で で で で で で | ジ200g 150g のトマト素込み スパラ ツナウダ 多数・揚げ) 174kcal 11.5g 7.3g 18.0g 844mg 2.1g おかず 628kcal 38.8g 30.6g 51.9g 2233mg 5.7g 827kcal 46.7g 37.6g 80.1g | 駅乳麦か 乳麦 ご飯セット 447kcal 17. 8g 9. 0g 73. 8g 1070mg 2. 7g ご飯セット 1412kcal 55. 2g 33. 9g 217. 1g 2835mg 7. 1g 1611kcal 63. 1g 40. 9g 245. 3g | ● 大学・ 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 | フルーツ 150g 竜田揚 かけ リー ジピアータ ナッツ和え 242kcal 17.0g 11.3g 18.4g 836mg 2.1g おかず 655kcal 40.8g 33.0g 50.0g 2078mg 5.3g 856kcal 48.2g 40.0g 78.9g | 表 別乳麦 麦 麦 麦 麦 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 |
| 夕食 合計 (間食 | ● ボックラが、 ・ 大学のでは、 ・ 大 | 90g 150g ツセ 煮 つき子和え 菜・なめこ) 202kcal 17. 3g 6. 5g 18. 0g 687mg 1. 7g おかず 624kcal 41. 3g 29. 4g 48. 9g 2059mg 5. 2g 822kcal 48. 2g 36. 4g 77. 8g | 乳麦 麦 ご飯セット 458kcal 22. 4g 7. 3g 72. 9g 914mg 2. 3g ご飯セット 1394kcal 56. 8g 32. 3g 212. 7g 2702mg 6. 8g 1592kcal 63. 7g 39. 3g 241. 6g | ● キウは 内 と は ない は で は ない は で は ない は で は ない は で い に き と ア ナ ト い は で か と ない は で か と は か と し か と は か | フルーツ 150g 松菜の煮浸し のさっぱり煮 正腐・えのき) 228kcal 13.0g 11.0g 19.4g 925mg 2.4g おかず 630kcal 40.7g 32.8g 46.9g 2065mg 5.3g 831kcal 48.1g 39.8g 75.8g | 表 卵麦 麦 麦 ご飯セット 482kcal 18. 0g 11. 8g 73. 4g 1073mg 2. 7g ご飯セット 1406kcal 56. 6g 36. 0g 210. 5g 2666mg 6. 7g 1607kcal 64. 0g 43. 0g 239. 4g 2743mg | ●グレート サワラ から 大 | プフルー 150g ルオリーブ焼 モン煮 鶏肉の煮物のあるし和え 芽・白菜) 195kcal 16. 2g 9. 6g 9. 7g 603mg 1. 5g おかず 617kcal 39. 2g 32. 5g 39. 9g 1917mg 4. 8g 814kcal 46. 9g 39. 5g 67. 7g | 乳麦 麦 で飯セット 451kcal 21.4g 10.4g 64.7g 855mg 2.2g で飯セット 1399kcal 55.6g 35.2g 2626mg 6.7g 1596kcal 63.3g 42.2g 234.0g | ● オレール は で で で で で で で で で で で で で で で で で で | ジ200g 150g のトマト素込み スパラ ツナウダ 参数・揚げ) 174kcal 11.5g 7.3g 18.0g 844mg 2.1g おかず 628kcal 38.8g 30.6g 51.9g 2233mg 5.7g 827kcal 46.7g 37.6g 80.1g | 駅乳麦か 乳麦 一ご飯セット 447kcal 17. 8g 9. 0g 73. 8g 1070mg 2. 7g ご飯セット 1412kcal 55. 2g 33. 9g 217. 1g 2835mg 7. 1g 1611kcal 63. 1g 40. 9g 245. 3g 2911mg | ● キリー サース は は から | フルーツ 150g 竜田揚 かけ リー デビアータ ナッツ和え 242kcal 17.0g 11.3g 18.4g 836mg 2.1g おかず 655kcal 40.8g 33.0g 50.0g 2078mg 5.3g 856kcal 48.2g 40.0g 78.9g | 表 家教 表 表 表 表 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 |

※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。

HH H

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。



1531

〇温め可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「湯せん」

1



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」



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膳の完成です♪







[※]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

[※]及事療法として利用される場合は事前に主治医や未食工にこれ談べたさい。※おかりのみをこ利用の力は▼をこ家庭でこ用思ください。 ※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。