週間献立表(たんぱく調整食40) G生活協同組合コープしが

	10 -	100 🗆 🖊 🗆	7 \	10 5	100 m /·	L	10 5	120 E /-	レ)	10 5	101 m /-	-)	11.	11	-1
		28日(月	1)		29日(火	()		30日(7	N)		31日(7	N)		1日(金	<i>E)</i>
	★ごはん150g			★ごはん 1	l bUg		★ごはん	ıbUg		★ごはん 1	5Ug		★ごはん1	บUg	
	厚焼玉子		卵麦	肉団子の「	中華炒め	卵乳麦落か	揚げ真丈の柚子	Pおろしあん	卵麦	目玉焼き		卵	キャベツと豚肉のフ	カキソース炒め	卵麦
	春雨タンタン 青のりポテトサラダ		麦	バジルポテ	トチキン	卵乳麦	揚茄子と玉ね	aぎの煮物	麦	コンニャクの	あおさ炒め	麦	蓮根と牛肉の	しぐれ煮	麦
	青のりポテ	トサラダ	卵乳麦	切干と法蓮草のこ		卵麦	かにかま-	サラダ	麦 卵麦か	ロエ焼さ コンニャクの ポテトサ	ラダ	卵乳麦	^{蓮根と牛肉の} 四色なまっ	+	<u>麦</u> 麦
			.21-110.			21:22	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		21-2-2-			21-7.02		<i></i>	············
	······														
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット
朝	- 			- 4 11 45			- 4 11 45	のルり	このピット						
食	エネルギー			エネルギー			エネルギー							264kcal	
	たんぱく質	7.4g		たんぱく質	8.8g		たんぱく質	4. 5g		たんぱく質	6. 4g		たんぱく質	8. 5g	12. 6g
	脂質	17. 4g		脂質	21. 3g	21.9g	脂質	21. 1g	21.7g	脂質	17. 8g		脂質	16. 0g	16. 6g
	炭水化物	26. 2g	79. 0g	炭水化物	18. 9g	71.7g	炭水化物	25. 3g	78. 1g	炭水化物	14. 6g	67. 4g	炭水化物	20. 9g	73. 7g
	ナトリウム	633mg		ナトリウム	624mg		ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	442mg	443mg	ナトリウム	739mg	740mg
	カリウム	297mg	358mg	カリウム	377mg		カリウム	419mg	480mg	カリウム	276mg	337mg	カリウム	517mg	
	リン	126mg	191mg	リン	119mg	184mg	リン	73mg	138mg	リン	112mg	177mg	リン	140mg	205mg
	食塩相当量	1. 6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1. 6g	食塩相当量		1. 4g	食塩相当量	1. 1g	1.1g	食塩相当量	1. 9g	1.9g
	★ごはん 1	50g	,	★ごはん	50g		★ごはん	150g	,	★ ごはん	50g		★ごはん1		,
	大根と鶏に大豆の肉し	肉の煮物	麦	野菜コロ	ッケ	麦	豚肉と野菜の 野菜の味	つ中華炒め	麦か 麦	キャベツ	メンチ	卵乳麦 卵乳麦	サワラのチリ	ソースかけ	麦
	大豆の肉し	シャが 煮	乳麦	うま塩キ	ャベツ	麦か	野菜の味噌	曾煮込み	麦	[ピーマン]	ソテー	卵乳麦	フロッコ	リー	
	マカロニ	サラダ	剪 麦	人参とさつま スパトマ	揚げの金平	卵麦	明太春雨	サラダ	卵麦	麩とえのきの)さっと煮	麦	ブロッコ! ジャガ芋の 春雨のサ	中華炒め	乳麦
				スパトマ	ト炒め	麦 麦か 卵麦 乳麦				をえのきの たたきご	<u>まつ</u>	麦	春雨のサ	フタ	训
		1. 1. 18	→ A=		La 1 18			La 1 18	> A=		2. 1. 12	> A=		21 1 41	> A=
昼		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかす	ご飯セット
食	エネルギー	368kca1	611kcal	エネルギー	344kcal	58/kcal	エネルギー			エネルギー	288kca1	531kcal	エネルギー	386kca1	629kcal
	たんぱく質	12. 7g	16.8g	たんぱく質	6. 8g	10.9g	たんぱく質		11.3g	たんぱく質	8. 7g	12.8g	たんぱく質	13.4g	17. 5g
	<u> </u>	22. 8g 26. 5g	23. 4g 79. 3g	<u> </u>	16. 6g 41. 8g	17. Zg	順具 炭水化物	17. 1g	17. 7g 81. 9g	順良 炭水化物	15. 2g 29. 4g	15. 8g	<u> </u>	24. 1g 25. 4g	24. /g
	炭水化物		79.3g 604mg	炭水化物	41.8g 587mg	94.6g 588mg	<u>灰水16物</u> ナトリウム	29.1g 730mg		<u>灰水16物</u> ナトリウム	<u>29.4g</u> 618mg	<u>82.2g</u> 619mg	炭水化物 ナトリウム	454mg	18. Zg
	カリウム	571mg	632mg	カリウム	373mg		カリウム	478mg	73 IIIIg	カリウム	397mg	150mg	カリウム	553mg	455mg 614mg
	リン	146mg	211mg	リン	89mg		リン	116mg	181mg	リン	146mg		リン	165mg	230mg
	食塩相当量	1.5g	- 111117	食塩相当量	1. 5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1. 9g	食塩相当量		1. 6g	食塩相当量	1. 2g	1. 2g
88.	◎黄桃(缶		I. Jg	◎パイナ		1. Jg =\ 75~	◎黄桃(缶		1. 9g	◎みかん)	◎黄桃(缶		1. Zg
間食						ц) / Jg						g			
	★ごはん!		卵麦	★ごはん マーボ豆	i oug	± #	★ごはん 鶏のカレー	100g		★ごはん ¹ 鯖のバジルオ	ioug - ii ≕i#		★ごはん1	oug	60 +
	お魚ザン	<u>ヤ</u> / / 達 /	丱友	マーハ豆)	大 ル ム	<u> </u>	病のカレー	思想込み		期のハンル4	リーフ焼	··	豆腐ハンバーグ	りさい L あん	卵麦
	平さやい。 ナスの油	シリナル	. <u></u>	竹輪のご	ま炒め	麦 卵	ミックス ジャガ芋の洋	ソナー	乳麦 乳麦	人参シャ	<u> </u>	麦 麦	ナスと麩の さつま芋+	リ炒め煮	乳麦落
			麦 乳麦落	マセドニア	ンサラダ	丱	ジャガ芋の洋	風あんかけ	乳麦	 さんひられ			さつま芋1	ナフタ	丱乳麦
	オクラとそぼろのピ	ーナツ味噌和え	乳麦落				和風サラ	ダ	卵	パスタの-	サラダ	卵乳麦			
タ		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 + \ _\ 				ご飯セット
食	エネルギー	0171									おかず	ご飯セット		おかず	
R	1 1 11º 1 FF			エネルギー	<u> </u>	557kcal			590kcal	エネルギー	447kcal	690kcal		おかず 332kcal	575kcal
	たんぱく質		13. 4g	エネルギー たんぱく質	11. 0g	557kcal 15.1g		12. 2g	590kcal 16.3g		447kcal	690kcal 16. 2g		332kcal 6. 7g	575kcal 10.8g
					11. 0g	557kcal			590kcal	エネルギー	447kcal	690kcal	エネルギー	332kcal	575kcal 10.8g
	脂質	9.3g 20.2g	13. 4g 20. 8g	たんぱく質 脂質	11.0g 19.3g	557kca1 15. 1g 19. 9g	たんぱく質 脂質	12. 2g 20. 2g	590kcal 16.3g 20.8g	エネルギー たんぱく質 脂質	447kcal 12. 1g 28. 2g	690kca1 16. 2g 28. 8g	エネルギー たんぱく質 脂質	332kcal 6. 7g 20. 7g	575kcal 10. 8g 21. 3g
		9.3g 20.2g 26.8g	13. 4g 20. 8g 79. 6g	たんぱく質 脂質 炭水化物	11. 0g 19. 3g 21. 9g	557kcal 15.1g 19.9g 74.7g	たんぱく質 脂質 炭水化物	12. 2g 20. 2g 28. 5g	590kcal 16.3g 20.8g 81.3g	ェネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	447kca1 12. 1g 28. 2g 34. 0g	690kcal 16. 2g 28. 8g 86. 8g	エネルギー	332kcal 6. 7g 20. 7g 30. 2g	575kca1 10. 8g 21. 3g 83. 0g
	<u>脂質</u> 炭水化物 ナトリウム	9.3g 20.2g 26.8g 895mg	13. 4g 20. 8g 79. 6g 896mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	11.0g 19.3g 21.9g 833mg	557kcal 15.1g 19.9g 74.7g 834mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	12. 2g 20. 2g 28. 5g 847mg	590kcal 16.3g 20.8g 81.3g 848mg	ェネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	447kca1 12.1g 28.2g 34.0g 686mg	690kcal 16. 2g 28. 8g 86. 8g 687mg	ェネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	332kcal 6.7g 20.7g 30.2g 565mg	575kcal 10. 8g 21. 3g 83. 0g 566mg
	脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	9.3g 20.2g 26.8g 895mg 501mg	13.4g 20.8g 79.6g 896mg 562mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	11.0g 19.3g 21.9g 833mg 379mg	557kcal 15.1g 19.9g 74.7g 834mg 440mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	12.2g 20.2g 28.5g 847mg 514mg	590kcal 16.3g 20.8g 81.3g 848mg 575mg	ェネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	447kca1 12.1g 28.2g 34.0g 686mg 435mg	690kcal 16.2g 28.8g 86.8g 687mg 496mg	ェネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	332kcal 6. 7g 20. 7g 30. 2g 565mg 408mg	575kcal 10.8g 21.3g 83.0g 566mg 469mg
	脂質 炭水化物 チトリウム カリウム リン	9. 3g 20. 2g 26. 8g 895mg 501mg 135mg	13. 4g 20. 8g 79. 6g 896mg 562mg 200mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	11. 0g 19. 3g 21. 9g 833mg 379mg 125mg	557kcal 15.1g 19.9g 74.7g 834mg 440mg 190mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	12. 2g 20. 2g 28. 5g 847mg 514mg 138mg	590kcal 16.3g 20.8g 81.3g 848mg 575mg 203mg	ェネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	447kca1 12. 1g 28. 2g 34. 0g 686mg 435mg 184mg	690kca1 16. 2g 28. 8g 86. 8g 687mg 496mg 249mg	ェネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	332kcal 6. 7g 20. 7g 30. 2g 565mg 408mg 85mg	575kca1 10.8g 21.3g 83.0g 566mg 469mg 150mg
	脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	9.3g 20.2g 26.8g 895mg 501mg 135mg 2.3g	13. 4g 20. 8g 79. 6g 896mg 562mg 200mg 2. 3g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	11. 0g 19. 3g 21. 9g 833mg 379mg 125mg 2. 1g	557kcal 15. 1g 19. 9g 74. 7g 834mg 440mg 190mg 2. 1g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	12. 2g 20. 2g 28. 5g 847mg 514mg 138mg 2. 2g	590kcal 16. 3g 20. 8g 81. 3g 848mg 575mg 203mg 2. 2g	ェネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	447kca1 12. 1g 28. 2g 34. 0g 686mg 435mg 184mg 1. 7g	690kcal 16. 2g 28. 8g 86. 8g 687mg 496mg 249mg 1. 7g	ェネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	332kca1 6. 7g 20. 7g 30. 2g 565mg 408mg 85mg 1. 4g	575kcal 10.8g 21.3g 83.0g 566mg 469mg 150mg
	脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	9.3g 20.2g 26.8g 895mg 501mg 135mg 2.3g	13. 4g 20. 8g 79. 6g 896mg 562mg 200mg 2. 3g ご飯セット	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	11. 0g 19. 3g 21. 9g 833mg 379mg 125mg 2. 1g おかず	557kcal 15.1g 19.9g 74.7g 834mg 440mg 190mg 2.1g 二飯セット	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	12. 2g 20. 2g 28. 5g 847mg 514mg 138mg 2. 2g おかず	590kcal 16.3g 20.8g 81.3g 848mg 575mg 203mg 2.2g ご飯セット	エネルギーたんぱく質脂質 炭水化物ナトリウムカリウムリン食塩相当量	12.1g 28.2g 34.0g 686mg 435mg 184mg 1.7g	690kcal 16. 2g 28. 8g 86. 8g 687mg 496mg 249mg 1. 7g ご飯セット	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	332kcal 6. 7g 20. 7g 30. 2g 565mg 408mg 85mg 1. 4g	575kcal 10.8g 21.3g 83.0g 566mg 469mg 150mg 1.4g ご飯セット
	脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー	9.3g 20.2g 26.8g 895mg 501mg 135mg 2.3g おかず 977kcal	13. 4g 20. 8g 79. 6g 896mg 562mg 200mg 2. 3g ご飯セット 1706kcal	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー	11. 0g 19. 3g 21. 9g 833mg 379mg 125mg 2. 1g おかず 961kcal	557kcal 15.1g 19.9g 74.7g 834mg 440mg 190mg 2.1g ご飯セット 1690kcal	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー	12. 2g 20. 2g 28. 5g 847mg 514mg 138mg 2. 2g おかず 963kcal	590kcal 16.3g 20.8g 81.3g 848mg 575mg 203mg 2.2g ご飯セット 1692kcal	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー	12.1g 28.2g 34.0g 686mg 435mg 184mg 1.7g おかず 983kcal	690kcal 16. 2g 28. 8g 86. 8g 687mg 496mg 249mg 1. 7g ご飯セット 1712kcal	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	332kcal 6.7g 20.7g 30.2g 565mg 408mg 85mg 1.4g おかず 982kcal	575kcal 10.8g 21.3g 83.0g 566mg 469mg 150mg 1.4g ご飯セット
	脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	9.3g 20.2g 26.8g 895mg 501mg 135mg 2.3g おかず 977kcal 29.4g	13. 4g 20. 8g 79. 6g 896mg 562mg 200mg 2. 3g ご飯セット 1706kcal 41. 7g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	11. 0g 19. 3g 21. 9g 833mg 379mg 125mg 2. 1g おかず 961kcal 26. 6g	557kcal 15.1g 19.9g 74.7g 834mg 440mg 190mg 2.1g ご飯セット 1690kcal 38.9g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	12. 2g 20. 2g 28. 5g 847mg 514mg 138mg 2. 2g おかず 963kcal 23. 9g	590kcal 16. 3g 20. 8g 81. 3g 848mg 575mg 203mg 2. 2g ご飯セット 1692kcal 36. 2g	エネルギーたんぱく質 脂皮水化物 ナトリウムカリウム リン 食塩相当量 エネルギーたんぱく質	447kcal 12. 1g 28. 2g 34. 0g 686mg 435mg 1. 7g 1. 7g りのます。 983kcal 27. 2g	690kcal 16. 2g 28. 8g 86. 8g 687mg 496mg 249mg 1. 7g ご飯セット 1712kcal 39. 5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	332kcal 6.7g 20.7g 30.2g 565mg 408mg 85mg 1.4g おかず 982kcal 28.6g	575kcal 10.8g 21.3g 83.0g 566mg 469mg 150mg 1.4g ご飯セット 1711kcal 40.9g
	脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー	9. 3g 20. 2g 26. 8g 895mg 501mg 135mg 2. 3g かず 977kcal 29. 4g 60. 4g	13. 4g 20. 8g 79. 6g 896mg 562mg 200mg 2. 3g ご飯セット 1706kcal 41. 7g 62. 2g	たんぱく質脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギーたんぱく質脂質	11. 0g 19. 3g 21. 9g 833mg 379mg 125mg 2. 1g おかず 961kcal 26. 6g 57. 2g	557kcal 15.1g 19.9g 74.7g 834mg 440mg 190mg 2.1g ご飯セット 1690kcal 38.9g 59.0g	たんぱく質脂質 脱水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギーたんぱく質脂質	12. 2g 20. 2g 28. 5g 847mg 514mg 138mg 2. 2g 分かず 963kcal 23. 9g 58. 4g	590kcal 16. 3g 20. 8g 81. 3g 848mg 575mg 203mg 2. 2g ご飯セット 1692kcal 36. 2g 60. 2g	エネルギー たんぱく 脂水 化物 ガートリウム カリウム 臭塩相当量 エネルギー たんぱく 質脂質	447kcal 12. 1g 28. 2g 34. 0g 686mg 435mg 1. 7g 1. 7g 983kcal 27. 2g 61. 2g	690kcal 16. 2g 28. 8g 86. 8g 687mg 496mg 249mg 1. 7g ご飯セット 1712kcal 39. 5g 63. 0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	332kcal 6.7g 20.7g 30.2g 565mg 408mg 85mg 1.4g 982kcal 28.6g 60.8g	575kcal 10.8g 21.3g 83.0g 566mg 469mg 150mg 1.4g ご飯セット 1711kcal 40.9g 62.6g
合	脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	9. 3g 20. 2g 26. 8g 895mg 501mg 135mg 2. 3g 977kcal 29. 4g 60. 4g 79. 5g	13. 4g 20. 8g 79. 6g 896mg 562mg 200mg 2. 3g ご飯セット 1706kcal 41. 7g 62. 2g 237. 9g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	11. 0g 19. 3g 21. 9g 833mg 379mg 125mg 2. 1g 場かず 961kcal 26. 6g 57. 2g 82. 6g	557kcal 15. 1g 19. 9g 74. 7g 834mg 440mg 190mg 2. 1g ご飯セット 1690kcal 38. 9g 59. 0g 241. 0g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 炭水化物	12. 2g 20. 2g 28. 5g 847mg 514mg 138mg 2. 2g 分かず 963kcal 23. 9g 58. 4g 82. 9g	590kcal 16. 3g 20. 8g 81. 3g 848mg 575mg 203mg 2. 2g ご飯セット 1692kcal 36. 2g 60. 2g 241. 3g	エネルギーたんぱく質 脂皮水化物 ナトリウムカリウム リン 食塩相当量 エネルギーたんぱく質	447kcal 12. 1g 28. 2g 34. 0g 686mg 435mg 184mg 1. 7g かず 983kcal 27. 2g 61. 2g 78. 0g	690kcal 16. 2g 28. 8g 86. 8g 687mg 496mg 249mg 1. 7g ご飯セット 1712kcal 39. 5g 63. 0g 236. 4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	332kcal 6. 7g 20. 7g 30. 2g 565mg 408mg 85mg 1. 4g 982kcal 28. 6g 60. 8g 76. 5g	575kcal 10.8g 21.3g 83.0g 566mg 469mg 150mg 1.4g ご飯セット 1711kcal 40.9g 62.6g 234.9g
	脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	9. 3g 20. 2g 26. 8g 895mg 501mg 135mg 2. 3g 977kcal 29. 4g 60. 4g 79. 5g 2131mg	13. 4g 20. 8g 79. 6g 896mg 562mg 200mg 2. 3g ご飯セット 1706kcal 41. 7g 62. 2g 237. 9g	たんぱく質脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギーたんぱく質脂質	11. 0g 19. 3g 21. 9g 833mg 379mg 125mg 2. 1g おかず 961kcal 26. 6g 57. 2g	557kcal 15. 1g 19. 9g 74. 7g 834mg 440mg 190mg 2. 1g ご飯セット 1690kcal 38. 9g 59. 0g 241. 0g	たんぱく質脂質 脱水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギーたんぱく質脂質	12. 2g 20. 2g 28. 5g 847mg 514mg 138mg 2. 2g 分かず 963kcal 23. 9g 58. 4g	590kcal 16. 3g 20. 8g 81. 3g 848mg 575mg 203mg 2. 2g ご飯セット 1692kcal 36. 2g 60. 2g	エネルギー たんぱく 脂水 化物 ガートリウム カリウム 臭塩相当量 エネルギー たんぱく 質脂質	447kcal 12. 1g 28. 2g 34. 0g 686mg 435mg 1. 7g 1. 7g 983kcal 27. 2g 61. 2g	690kcal 16. 2g 28. 8g 86. 8g 687mg 496mg 249mg 1. 7g ご飯セット 1712kcal 39. 5g 63. 0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	332kcal 6.7g 20.7g 30.2g 565mg 408mg 85mg 1.4g 982kcal 28.6g 60.8g	575kcal 10.8g 21.3g 83.0g 566mg 469mg 150mg 1.4g ご飯セット 1711kcal 40.9g 62.6g
	脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	9. 3g 20. 2g 26. 8g 895mg 501mg 135mg 2. 3g ラ77kcal 29. 4g 60. 4g 79. 5g	13. 4g 20. 8g 79. 6g 896mg 562mg 200mg 2. 3g ご飯セット 1706kcal 41. 7g 62. 2g 237. 9g 2134mg	たんぱく質脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム	11. 0g 19. 3g 21. 9g 833mg 379mg 125mg 2. 1g 場かず 961kcal 26. 6g 57. 2g 82. 6g	557kcal 15. 1g 19. 9g 74. 7g 834mg 440mg 190mg 2. 1g ご飯セット 1690kcal 38. 9g 59. 0g 241. 0g 2047mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 炭水化物	12. 2g 20. 2g 28. 5g 847mg 514mg 138mg 2. 2g 分かず 963kcal 23. 9g 58. 4g 82. 9g	590kcal 16. 3g 20. 8g 81. 3g 848mg 575mg 203mg 2. 2g ご飯セット 1692kcal 36. 2g 60. 2g 241. 3g	エネルギー たんぱく 質水化物 ナトリウム カリウム りょれ 地名 単本 エネルギー たんぱく 質能水化物 またんぱく 質能水化物	447kcal 12. 1g 28. 2g 34. 0g 686mg 435mg 184mg 1. 7g かず 983kcal 27. 2g 61. 2g 78. 0g	690kcal 16. 2g 28. 8g 86. 8g 687mg 496mg 249mg 1. 7g ご飯セット 1712kcal 39. 5g 63. 0g 236. 4g 1749mg	エネルギー たんぱく質 版水化物 ナトリウム カリウム リン 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	332kcal 6. 7g 20. 7g 30. 2g 565mg 408mg 85mg 1. 4g 982kcal 28. 6g 60. 8g 76. 5g	575kcal 10.8g 21.3g 83.0g 566mg 469mg 150mg 1.4g ご飯セット 1711kcal 40.9g 62.6g 234.9g
	脂質 炭水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質化物 ナトリウム カリウム	9. 3g 20. 2g 26. 8g 895mg 501mg 135mg 2. 3g 977kcal 29. 4g 60. 4g 79. 5g 2131mg	13. 4g 20. 8g 79. 6g 896mg 562mg 200mg 2. 3g でかり 1706kcal 41. 7g 62. 2g 237. 9g 2134mg 1552mg	たんぱく質脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム	11. 0g 19. 3g 21. 9g 833mg 379mg 125mg 2. 1g \$350 \$7 961kcal 26. 6g 57. 2g 82. 6g 2044mg 1129mg	557kcal 15. 1g 19. 9g 74. 7g 834mg 440mg 190mg 2. 1g ご飯セット 1690kcal 38. 9g 59. 0g 241. 0g 2047mg 1312mg	たんぱく質脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム	12. 2g 20. 2g 28. 5g 847mg 514mg 138mg 2. 2g 分かず 963kcal 23. 9g 58. 4g 82. 9g 2139mg 1411mg	590kcal 16. 3g 20. 8g 81. 3g 848mg 575mg 203mg 2. 2g ご飯セット 1692kcal 36. 2g 60. 2g 241. 3g 2142mg 1594mg	エネルギー質 が 上 かり かん が が かん が が かん が がん かん が かん かん が がん かん が がん がん がん がん がん がん かん がん かん	447kcal 12. 1g 28. 2g 34. 0g 686mg 435mg 1. 7g 1. 7g 983kcal 27. 2g 61. 2g 78. 0g 1746mg 1108mg	690kcal 16. 2g 28. 8g 86. 8g 687mg 496mg 249mg 1. 7g ご飯セット 1712kcal 39. 5g 63. 0g 236. 4g 1749mg 1291mg	エネルギー たんぱく質 脂質 水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 ボイル 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	332kcal 6. 7g 20. 7g 30. 2g 565mg 408mg 85mg 1. 4g 982kcal 28. 6g 60. 8g 76. 5g 1758mg 1478mg	575kcal 10.8g 21.3g 83.0g 566mg 469mg 150mg 1.4g ご飯セット 1711kcal 40.9g 62.6g 234.9g 1761mg 1661mg
	脂質 炭水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく 脂炭水化物 ナトリウム リン	9. 3g 20. 2g 26. 8g 895mg 501mg 135mg 2. 3g 977kcal 29. 4g 60. 4g 79. 5g 2131mg 407mg	13. 4g 20. 8g 79. 6g 896mg 562mg 200mg 2. 3g ご飯セット 1706kcal 41. 7g 62. 2g 237. 9g 2134mg 1552mg 602mg	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム リウム リウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 ボ化物 ナトリウム リウム	11. 0g 19. 3g 21. 9g 833mg 379mg 125mg 2. 1g 多61kcal 26. 6g 57. 2g 82. 6g 2044mg 1129mg 333mg	557kcal 15. 1g 19. 9g 74. 7g 834mg 440mg 190mg 2. 1g ご飯セット 1690kcal 38. 9g 59. 0g 241. 0g 2047mg 1312mg 528mg	たんぱく質脂皮水化物 大トリウム カリウム リウム は塩相当量 エネルギー たんぱく質 成水化物 ナトリウム リウム	12. 2g 20. 2g 28. 5g 847mg 514mg 138mg 2. 2g かず 963kcal 23. 9g 58. 4g 82. 9g 2139mg 1411mg 327mg	590kcal 16. 3g 20. 8g 81. 3g 848mg 575mg 203mg 2. 2g ご飯セット 1692kcal 36. 2g 60. 2g 241. 3g 2142mg 1594mg 522mg	エネルギー たんぱく 脂水 化物 ムカリウム 東塩相当 エネルギー 質 水化物 ムカリウム 東本ルギー たんぱ アトリウム カリウム カリウム カリウム ファイン	447kcal 12. 1g 28. 2g 34. 0g 686mg 435mg 1. 7g 1. 7g 983kcal 27. 2g 61. 2g 78. 0g 1746mg 1108mg 442mg	690kcal 16. 2g 28. 8g 86. 8g 687mg 496mg 249mg 1. 7g ご飯セット 1712kcal 39. 5g 63. 0g 236. 4g 1749mg 1291mg 637mg	エネルギー 度 版水 化物 ナトリウム り 塩相 ギー で	332kcal 6. 7g 20. 7g 30. 2g 565mg 408mg 85mg 1. 4g 982kcal 28. 6g 60. 8g 76. 5g 1758mg 1478mg 390mg	575kcal 10.8g 21.3g 83.0g 566mg 469mg 150mg 1.4g ご飯セット 1711kcal 40.9g 62.6g 234.9g 1761mg 1661mg 585mg
	脂質 炭水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルばく 脂炭水化物 ナトリウム カリウム カリン 大・リウム カリウム 食塩相当量	9. 3g 20. 2g 26. 8g 895mg 501mg 135mg 2. 3g ラファイト 977kcal 29. 4g 60. 4g 79. 5g 2131mg 1369mg 407mg 5. 4g	13. 4g 20. 8g 79. 6g 896mg 562mg 200mg 2. 3g ご飯セット 1706kcal 41. 7g 62. 2g 237. 9g 2134mg 1552mg 602mg 5. 4g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム リウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 ボ化物 ナトリウム リウム カリウム 食塩中当量 大トリウム は、サーリウム は、サーリウム	11. 0g 19. 3g 21. 9g 833mg 379mg 125mg 2. 1g 961kcal 26. 6g 57. 2g 82. 6g 2044mg 1129mg 333mg 5. 2g	557kcal 15. 1g 19. 9g 74. 7g 834mg 440mg 190mg 2. 1g ご飯セット 1690kcal 38. 9g 59. 0g 241. 0g 2047mg 1312mg 528mg 5. 2g	たんぱく質 脂質 炭水化物 カリウム リウム リウム は塩相当量 エネルギー たんぱく 脂水化物 ナトリウム リウム リウム はなり カリウム はなり カリウム はなり カリウム はなり カリウム はなり カリウム はなり カリウム はなり カリウム はなり カリウム はなり たんぱく カリウム とった はなり カリウム はなり カリウム はなり カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム	12. 2g 20. 2g 28. 5g 847mg 514mg 138mg 2. 2g 分かず 963kcal 23. 9g 58. 4g 82. 9g 2139mg 1411mg 327mg 5. 5g	590kcal 16. 3g 20. 8g 81. 3g 848mg 575mg 203mg 2. 2g ① 銀行 1692kcal 36. 2g 60. 2g 241. 3g 2142mg 1594mg 5. 5g	エネルギー はんぱく 脂皮水 化物 ムカリウム 東海 水 化物 ムカリウム 東本ルギー 質 水 化物 ムルギー 大トリウム 脂炭 水 化 切 ウム 大トリウム 食塩相当量	447kcal 12. 1g 28. 2g 34. 0g 686mg 435mg 1. 7g 184mg 1. 7g 983kcal 27. 2g 61. 2g 78. 0g 1746mg 1108mg 442mg 4. 4g	690kcal 16. 2g 28. 8g 86. 8g 687mg 496mg 249mg 1. 7g ご飯セット 1712kcal 39. 5g 63. 0g 236. 4g 1749mg 1291mg 637mg 4. 4g	エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム り生相当量 エネルポー たん質 ボートリウム ドトリウム エネルポー たん質 ボーナーリウム リウム カリウム は関連を表する カリウム カリウム カリウム カリウム は関連を表する カリウム カリウム は関連を表する は関連を表する カリウム カリウム は関連を表する は関連を表する カリウム カリウム は関連を表する カリウム カリウム といる は関連を表する は関連を表する カリウム カリウム といる は関連を表する は関連を表する カリウム カリウム といる はいる カリウム カリウム といる といる カリウム カリウム カリウム カリウム といる といる カリウム カリウム カリウム カリウム といる カリウム カリウム カリウム カリウム といる カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム	332kcal 6. 7g 20. 7g 30. 2g 565mg 408mg 85mg 1. 4g 982kcal 28. 6g 60. 8g 76. 5g 1758mg 1478mg 390mg 4. 5g	575kcal 10.8g 21.3g 83.0g 566mg 469mg 150mg 1.4g ご飯セット 1711kcal 40.9g 62.6g 234.9g 1761mg 1661mg 585mg 4.5g
	脂質 炭水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム カリウム カリウム カリウム カリウム ま塩相当量 エネルギー	9. 3g 20. 2g 26. 8g 895mg 501mg 135mg 2. 3g 977kcal 29. 4g 60. 4g 79. 5g 2131mg 1369mg 407mg 5. 4g	13. 4g 20. 8g 79. 6g 896mg 562mg 200mg 2. 3g 2. 3g 1706kcal 41. 7g 62. 2g 237. 9g 2134mg 1552mg 602mg 5. 4g	たんぱく質脂水化物 ナトリウム カリウム 食塩相当量 エネルギー 版水化物 ナトリウム はい 質水化物 カリン 食塩相当量 エネルギー リウム リウム コース・カリウム マネルギー	11. 0g 19. 3g 21. 9g 833mg 379mg 125mg 2. 1g \$350 \$7 961kcal 26. 6g 57. 2g 82. 6g 2044mg 1129mg 333mg 5. 2g	557kcal	たんぱく質脂次化物に大きないのでは、一般では、一般では、一般では、一般では、一般では、一般では、一般では、一般	12. 2g 20. 2g 28. 5g 847mg 514mg 138mg 2. 2g 963kcal 23. 9g 58. 4g 82. 9g 2139mg 1411mg 327mg 5. 5g	590kcal 16. 3g 20. 8g 81. 3g 848mg 575mg 203mg 2. 2g 二飯セット 1692kcal 36. 2g 60. 2g 241. 3g 2142mg 1594mg 522mg 5. 5g 1756kcal	エネルギー はんぱく 脂皮水 化物 はんり カリウン 食塩相 当 たんぱく 上 たんぱく カリウン 食塩 相当 エネルギー 質 水 化 切 ウム カリウム まな ルギー エネルギー エネルギー	447kcal 12. 1g 28. 2g 34. 0g 686mg 435mg 184mg 1. 7g 983kcal 27. 2g 61. 2g 78. 0g 1746mg 1108mg 442mg 4. 4g	690kcal 16. 2g 28. 8g 86. 8g 687mg 496mg 249mg 1. 7g ご飯セット 1712kcal 39. 5g 63. 0g 236. 4g 1749mg 1291mg 637mg 4. 4g	エネルギー たんぱく 脂酸水化物 ナトリウム カリン 食塩相 ギー たんぱく 脂酸水化 カリウム リウム は 単一 たんぱ アトリウム リウム リウム リウム カリン は 相当 エネルギー まなん ボール カリウム カリン は 相当 エネルギー	332kcal 6. 7g 20. 7g 30. 2g 565mg 408mg 85mg 1. 4g 982kcal 28. 6g 60. 8g 76. 5g 1758mg 1478mg 390mg 4. 5g	575kcal 10.8g 21.3g 83.0g 566mg 469mg 150mg 1.4g ご飯セット 1711kcal 40.9g 62.6g 234.9g 1761mg 1661mg 585mg 4.5g
計	脂質 炭水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルばく 脂炭水化物 ナトリウム カリウム カリン 大・リウム カリウム 食塩相当量	9. 3g 20. 2g 26. 8g 895mg 501mg 135mg 2. 3g 977kcal 29. 4g 60. 4g 79. 5g 2131mg 1369mg 407mg 5. 4g 1041kcal 29. 8g	13. 4g 20. 8g 79. 6g 896mg 562mg 200mg 2. 3g 2 3g 1706kcal 41. 7g 62. 2g 237. 9g 2134mg 1552mg 602mg 5. 4g 1770kcal 42. 1g	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム リウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 ボ化物 ナトリウム リウム カリウム 食塩中当量 大トリウム は、サーリウム は、サーリウム	11. 0g 19. 3g 21. 9g 833mg 379mg 125mg 2. 1g 961kcal 26. 6g 57. 2g 82. 6g 2044mg 1129mg 333mg 5. 2g 1024kcal 26. 9g	557kca 15. 1g 19. 9g 74. 7g 834mg 440mg 190mg 2. 1g 1690kca 38. 9g 59. 0g 241. 0g 2047mg 1312mg 528mg 5. 2g 1753kca 39. 2g	たんぱく質 脂質、水物 カリウム 食塩相当量 エネルぱ質 ボトリウム 脂炭水化物 ナトリウム は塩相半一質 大トリウム は塩相半子質 は塩相半子質 エネルぱく カリウム は塩相半子質 エネルぱく	12. 2g 20. 2g 28. 5g 847mg 514mg 138mg 2. 2g \$3.50 \$3 963kcal 23. 9g 58. 4g 82. 9g 2139mg 1411mg 327mg 5. 5g	590kcal 16. 3g 20. 8g 81. 3g 848mg 575mg 203mg 2. 2g ご飯セット 1692kcal 36. 2g 241. 3g 2142mg 1594mg 5. 5g 1756kcal 36. 6g	エネルギー質	447kcal 12. 1g 28. 2g 34. 0g 686mg 435mg 184mg 1. 7g 983kcal 27. 2g 61. 2g 78. 0g 1746mg 1108mg 442mg 4. 4g	690kcal 16. 2g 28. 8g 86. 8g 687mg 496mg 249mg 1. 7g ご飯セット 1712kcal 39. 5g 63. 0g 236. 4g 1749mg 1291mg 637mg 4. 4g 1760kcal 39. 9g	エネルギー だんぱく 脂炭水化物 ナトリウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム エネルぱ アトリウム 当量 エネルポイン リウム コード 質 ボース は は は は は は は は は は は は は は は は は は は	332kcal 6. 7g 20. 7g 30. 2g 565mg 408mg 85mg 1. 4g 982kcal 28. 6g 60. 8g 76. 5g 1758mg 1478mg 390mg 4. 5g 1046kcal 29. 0g	575kcal 10.8g 21.3g 83.0g 566mg 469mg 150mg 1.4g ご飯セット 1711kcal 40.9g 62.6g 234.9g 1761mg 1661mg 585mg 4.5g
計合	脂質 ボストリウム 東塩相 エネルば 大トリウム 東塩 エネルば 大トリウム 大トリウム 大トリウム 大トリウム 大トリウム 東塩ルボイ質 大トリウム 東塩ルボイ質 大トリウム 大・リウム 東本ルばく 大・リウム 大・リ 大・リ 大・リ 大・リ 大・リ 大・リ 大・リ 大・リ	9. 3g 20. 2g 26. 8g 895mg 501mg 135mg 2. 3g 977kcal 29. 4g 60. 4g 79. 5g 2131mg 1369mg 407mg 5. 4g 1041kcal 29. 8g 60. 5g	13. 4g 20. 8g 79. 6g 896mg 200mg 2. 3g 2. 3g 2. 3g 1706kcal 41. 7g 62. 2g 237. 9g 2134mg 1552mg 602mg 5. 4g 1770kcal 42. 1g 62. 3g	たんぱく質 脂水化物 カリウム り食塩相当量 エネルぱく質 水トリウム 上をんぱ質 大トリウム りな相当量 エネルギー質 大トリウム りな相当量 エネルギー質 たんぱく カリン 食塩相当年 たんぱく カリン 食塩相当年 たんぱく カリン 食塩相当 たんぱく カリン はたり カリン カリン カリン カリン カリン カリン カリン カリン カリン カリン	11. 0g 19. 3g 21. 9g 833mg 379mg 125mg 2. 1g 961kcal 26. 6g 57. 2g 82. 6g 2044mg 1129mg 333mg 5. 2g 1024kcal 26. 9g 57. 3g	557kca 15. 1g 19. 9g 74. 7g 834mg 440mg 190mg 2. 1g 1690kca 38. 9g 59. 0g 241. 0g 2047mg 1312mg 528mg 5. 2g 1753kca 39. 2g 59. 1g	たんぱく質 脂質、 ルトリウム 食塩相当 エネルぱ質 水トリウム エネルぱ質 ボトリウン 食塩イルリウム リウム は塩ネルギー質 エネルぱく エネルぱく カーリウム は塩イル・ はなり エネルぱく カーリウム は塩イル・ はなり エネルぱく カーリウム は塩イル・ カーリウム は塩イル・ カーリウム は塩イル・ カーリウム は塩イル・ カーリウム は塩イル・ カーリウム は塩イル・ カーリウム は塩イル・ カーリウム は塩イル・ カーリウム は塩イル・ カーリウム は塩イル・ カーリウム は塩イル・ カーリウム は塩イル・ カーリウム は塩イル・ カーリウム は塩イル・ カーリウム は塩イル・ カーリウム はした。 カーは、 カーは、 カーは、 カーは、 カーは、 カーは、 カーは、 カーは、	12. 2g 20. 2g 28. 5g 847mg 514mg 138mg 2. 2g 963kcal 23. 9g 58. 4g 82. 9g 2139mg 1411mg 327mg 5. 5g 1027kcal 24. 3g 58. 5g	590kcal 16. 3g 20. 8g 81. 3g 848mg 575mg 203mg 2. 2g 二飯セット 1692kcal 36. 2g 241. 3g 2142mg 1594mg 522mg 5. 5g 1756kcal 36. 6g 60. 3g	エネルばく 脂炭 トリウン 食塩 ルードリウム 野水・リウン は 地が ア・リウン 相当 ボーダ 水・リウム 単二 たん 質 水・リウム は ボーダ できる は ボーダ できる からない からない は は からない は は からない は は は は は は は は は は は は は は は は は は は	447kcal 12. 1g 28. 2g 34. 0g 686mg 435mg 184mg 1. 7g 983kcal 27. 2g 61. 2g 78. 0g 1746mg 1108mg 442mg 4. 4g 1031kcal 27. 6g 61. 3g	690kcal 16. 2g 28. 8g 86. 8g 687mg 496mg 249mg 1. 7g ご飯セット 1712kcal 39. 5g 63. 0g 236. 4g 1749mg 1291mg 637mg 4. 4g 1760kcal 39. 9g 63. 1g	エネルポく ルポく 脂炭	332kcal 6. 7g 20. 7g 30. 2g 565mg 408mg 85mg 1. 4g 982kcal 28. 6g 60. 8g 76. 5g 1758mg 1478mg 390mg 4. 5g 1046kcal 29. 0g 60. 9g	575kcal 10.8g 21.3g 83.0g 566mg 150mg 1.4g 150mg 1.4g 200 tyl 1711kcal 40.9g 62.6g 234.9g 1761mg 1661mg 585mg 4.5g 1775kcal 41.3g 62.7g
計合	脂質 ボストリウム ウェ ウェ ウェ ウェ ウェ ウェ ウェ カリン ウェ カリン 大 たいば質 大 トリウム ウェ カリン 大 トリウム ウェ カリン 大 トリウム ウェ カリン 大 たいば 大 トリウム 大 たいば 大 トリウム 大 たいば 大 たいば たいば たいば たいば たいば たいば たいば たいば	9. 3g 20. 2g 26. 8g 895mg 501mg 135mg 2. 3g 977kcal 29. 4g 60. 4g 79. 5g 2131mg 1369mg 407mg 5. 4g 1041kcal 29. 8g 60. 5g 95. 0g	13. 4g 20. 8g 79. 6g 896mg 200mg 2. 3g 2. 3g 2. 3g 1706kcal 41. 7g 62. 2g 237. 9g 2134mg 1552mg 602mg 5. 4g 1770kcal 42. 1g 62. 3g 253. 4g	たんぱく質 脂成水・リウム リウン 食塩相当 ルル・リウム を塩イン・リウン は塩イン・リウン は塩イン・リウン は塩イン・リウム は塩イン・リウム は塩イン・リウム は塩イン・リウム は塩イン・リウム は塩イン・リウム は塩イン・リウム は水・リウム は塩イン・リウム は水・リウム は水・リウム は水・リウム は水・リウム は水・リウム は水・リウム は水・リウム は水・リウム は水・リウム は水・リウム は水・リウム は水・リウム は水・リウム は水・リウム は水・リウム は水・リウム は水・バボ は、水・ボ は、な は、な は、な は、な は、な は、な は、な は、な は、な は、な	11. 0g 19. 3g 21. 9g 833mg 379mg 125mg 2. 1g 961kcal 26. 6g 57. 2g 82. 6g 2044mg 1129mg 333mg 5. 2g 1024kcal 26. 9g 57. 3g 97. 8g	557kcal 15. 1g 19. 9g 74. 7g 834mg 440mg 190mg 2. 1g ご飯セット 1690kcal 38. 9g 59. 0g 241. 0g 2047mg 1312mg 528mg 5. 2g 1753kcal 39. 2g 59. 1g 256. 2g	たんぱく質脂炭ナカリン食塩相当による質素をは、カリウは塩は、カリウは塩は、カリウは塩は、カリウン食塩をは、カリウン食塩をは、カリウは塩は、カリウは塩をは、カリウン食塩をは、カリウン食塩をは、カリウン食塩をは、カリウン食塩をは、カリウン食塩をは、カリウン食塩をは、カリウン・は、カリウ	12. 2g 20. 2g 28. 5g 847mg 514mg 138mg 2. 2g 963kcal 23. 9g 58. 4g 82. 9g 2139mg 1411mg 327mg 5. 5g 1027kcal 24. 3g 98. 4g	590kcal	エネルばく 上 た 脂炭ナカリウ 食塩 オー質 水 リウン 自当 ボーリン 自当 ボーリン 自当 ボーリン 自当 ボーリン 自当 ボーリウン 自当 ボーリウン 自当 ボー 質 水 リウム 上 た 脂炭ナカリン 自当 一 質 水 し ウム し 量 一 質 水 化 切り かん し 量 一 質 水 化 物 ム ム	447kcal 12. 1g 28. 2g 34. 0g 686mg 435mg 184mg 1. 7g 983kcal 27. 2g 61. 2g 78. 0g 1746mg 1108mg 442mg 4. 4g 1031kcal 27. 6g 61. 3g 89. 5g	690kcal 16. 2g 28. 8g 86. 8g 687mg 496mg 249mg 1. 7g ご飯セット 1712kcal 39. 5g 63. 0g 236. 4g 1749mg 1291mg 637mg 4. 4g 1760kcal 39. 9g 63. 1g 247. 9g	エネルギー 質	332kcal 6. 7g 20. 7g 30. 2g 565mg 408mg 85mg 1. 4g 982kcal 28. 6g 60. 8g 76. 5g 1758mg 1478mg 390mg 4. 5g 1046kcal 29. 0g 92. 0g	575kcal 10.8g 21.3g 83.0g 566mg 469mg 150mg 1.4g ご飯セット 1711kcal 40.9g 62.6g 234.9g 1761mg 1661mg 585mg 4.5g 1775kcal 41.3g 62.7g 250.4g
合計(間食	脂質 化物 カーリウン 食塩 エネルば質 化カリウム 1 1 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1	9. 3g 20. 2g 26. 8g 895mg 135mg 2. 3g 977kcal 29. 4g 60. 4g 79. 5g 2131mg 407mg 5. 4g 1041kcal 29. 8g 60. 5g 95. 0g 2134mg	13. 4g 20. 8g 79. 6g 896mg 200mg 2. 3g 2. 3g 2. 3g 1706kcal 41. 7g 62. 2g 237. 9g 2134mg 1552mg 602mg 5. 4g 1770kcal 42. 1g 62. 3g 253. 4g 2137mg	たんぱく質脂水・リウムリウム は塩 ボーリウム 食塩相当 エネルば 大トリウム は ボーリウン は 地域 アン・カーン は 地域 アン・カース は 大・カース は 大・リウム オードリウム	11. 0g 19. 3g 21. 9g 833mg 379mg 125mg 2. 1g 961kcal 26. 6g 57. 2g 82. 6g 2044mg 1129mg 333mg 5. 2g 1024kcal 26. 9g 57. 3g 97. 8g 2045mg	557kca 15. 1g 19. 9g 74. 7g 834mg 440mg 190mg 2. 1g 1690kca 38. 9g 59. 0g 241. 0g 2047mg 1312mg 5. 2g 1753kca 39. 2g 256. 2g 2048mg 2044mg 256. 2g 2048mg 2048mg	たんぱく質 脂炭水トリウム 食塩相当 エネルぱ質 ボトリウム は塩イルリウム は塩イルリウム カリン は塩ネルピリウム は塩ネルピリウム は塩ネルピリウム は塩ネルピリウム は塩ネルピリウム は塩ネルピリウム はたりリウム はたりリウム はたりリウム	12. 2g 20. 2g 28. 5g 847mg 514mg 138mg 2. 2g 963kcal 23. 9g 58. 4g 82. 9g 2139mg 1411mg 327mg 5. 5g 1027kcal 24. 3g 98. 4g 2142mg	590kcal 16. 3g 20. 8g 81. 3g 848mg 575mg 203mg 2. 2g 二飯セット 1692kcal 36. 2g 241. 3g 2142mg 1594mg 522mg 5. 5g 1756kcal 36. 6g 60. 3g 256. 8g 2145mg	エたルポーク は かん は かん は かん が がん が がん が がん が がん がん がん がん かん がん かん がん かん がん かん がん かん	447kcal 12. 1g 28. 2g 34. 0g 686mg 435mg 184mg 1. 7g 983kcal 27. 2g 61. 2g 78. 0g 1746mg 1108mg 442mg 4. 4g 1031kcal 27. 6g 61. 3g 89. 5g 1749mg	690kcal 16. 2g 28. 8g 86. 8g 687mg 496mg 249mg 1. 7g ご飯セット 1712kcal 39. 5g 63. 0g 236. 4g 1749mg 1291mg 637mg 4. 4g 1760kcal 39. 9g 1752mg	エネルポー 質	332kcal 6. 7g 20. 7g 30. 2g 565mg 408mg 85mg 1. 4g 982kcal 28. 6g 60. 8g 76. 5g 1758mg 1478mg 390mg 4. 5g 1046kcal 29. 0g 92. 0g 1761mg	575kcal 10.8g 21.3g 83.0g 566mg 469mg 150mg 1.4g ご飯セット 1711kcal 40.9g 62.6g 234.9g 1761mg 1661mg 585mg 4.5g 1775kcal 41.3g 62.7g 250.4g 1764mg
合計(間・	脂炭 (9. 3g 20. 2g 26. 8g 895mg 501mg 135mg 2. 3g 977kcal 29. 4g 60. 4g 79. 5g 2131mg 407mg 5. 4g 1369mg 407mg 5. 4g 1041kcal 29. 8g 60. 5g 95. 0g 2134mg 1429mg	13. 4g 20. 8g 79. 6g 896mg 200mg 2. 3g 2. 3g 2. 3g 1706kcal 41. 7g 62. 2g 237. 9g 2134mg 1552mg 602mg 5. 4g 1770kcal 42. 1g 62. 3g 253. 4g 2137mg 1612mg	たんぱく質 脂炭 大トリウム 東海 ボー 質 水の リウム 東海 ボー リウム 東本 かい カリン 東本 かい カリウム カード・リウム カー・カリウム カー・カリウム	11. 0g 19. 3g 21. 9g 833mg 379mg 125mg 2. 1g \$3.50 \$9 961kcal 26. 6g 57. 2g 82. 6g 2044mg 1129mg 333mg 5. 2g 1024kcal 26. 9g 57. 3g 97. 8g 2045mg 1186mg	557kcal	たんぱく質 脂炭 大トリウン 食塩 エたんぽく エネルは質 エネルは質 水りン は塩 ボーリン は塩 ボーリン は塩 ボーリウン は塩 ボーリウン は塩 ボーリウム リウム リウム リウム リウム リウム	12. 2g 20. 2g 28. 5g 847mg 514mg 138mg 2. 2g 963kcal 23. 9g 58. 4g 82. 9g 2139mg 1411mg 327mg 5. 5g 1027kcal 24. 3g 58. 5g 98. 4g 2142mg 1471mg	590kcal	エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 食 エた脂炭ナカリ 食 エたい質水・リウン 相当 エたい質水・リウン 相当 エたい質水・リウン 相当 エー質 物ムム 量 一質 物ムム 量 一質 物ムム 量 一質 物ムム	447kcal 12. 1g 28. 2g 34. 0g 686mg 435mg 184mg 1. 7g 983kcal 27. 2g 61. 2g 78. 0g 1746mg 1108mg 442mg 4. 4g 1031kcal 27. 6g 61. 3g 89. 5g 1749mg 1164mg	690kcal 16. 2g 28. 8g 86. 8g 687mg 496mg 249mg 1. 7g ご飯セット 1712kcal 39. 5g 63. 0g 236. 4g 1749mg 1291mg 637mg 4. 4g 1760kcal 39. 9g 63. 1g 247. 9g 1752mg 1347mg	エキルばく ルポく ルポく ルポく ルポく カリン は ルポ ルポ ルポ ルポ ルポ ルポ ルポ ルポ	332kcal 6. 7g 20. 7g 30. 2g 565mg 408mg 85mg 1. 4g 982kcal 28. 6g 60. 8g 76. 5g 1758mg 1478mg 390mg 4. 5g 1046kcal 29. 0g 1761mg 1538mg	575kcal 10.8g 21.3g 83.0g 566mg 469mg 150mg 1.4g ご飯セット 1711kcal 40.9g 62.6g 234.9g 1761mg 1661mg 585mg 4.5g 1775kcal 41.3g 62.7g 250.4g 1764mg 1721mg
合計(間食	脂質 (9. 3g 20. 2g 26. 8g 895mg 135mg 2. 3g 977kcal 29. 4g 60. 4g 79. 5g 2131mg 1369mg 407mg 5. 4g 1041kcal 29. 8g 60. 5g 95. 0g 2134mg 1429mg 414mg	13. 4g 20. 8g 79. 6g 896mg 200mg 2. 3g 2. 3g 1706kcal 41. 7g 62. 2g 237. 9g 2134mg 1552mg 602mg 5. 4g 1770kcal 42. 1g 62. 3g 253. 4g 2137mg 1612mg 609mg	たんぱく質 脂炭 大トリウム 東海 ボー 質 水の リウム 東海 ボー リウム 東本 かい カリン 東本 かい カリウム カード・リウム カード・リウム 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	11. 0g 19. 3g 21. 9g 833mg 379mg 125mg 2. 1g 961kcal 26. 6g 57. 2g 82. 6g 2044mg 1129mg 333mg 5. 2g 1024kcal 26. 9g 57. 3g 97. 8g 2045mg 1186mg 336mg	557kcal	たんぱく 脂炭 大トリウン 食塩 エたい 間 水 リウン は 地質 水 ルリウン は 地域 カーリン は 地域 カーリン は 地域 カーリン は 地域 カーリー カーリー は 地域 カーリー カーリー カーリー カーリー カーリー カーリー カース・アー・ファイン カー・ファイン カー・フェー・ファイン カー・フェー・ファイン カー・フェー・ファイン カー・フェー・フェー・フェー・ファイン カー・フェー・フェー・ファイン カー・フェー・フェー・フェー・ファイン カー・フェー・ファイン カー・フェー・ファイン カー・フェー・ファイン カー・フェー・フェー・フェー・フェー・フェー・フェー・フェー・フェー・フェー・フェ	12. 2g 20. 2g 28. 5g 847mg 514mg 138mg 2. 2g 963kcal 23. 9g 58. 4g 82. 9g 2139mg 1411mg 327mg 5. 5g 1027kcal 24. 3g 98. 4g 2142mg 1471mg 334mg	590kcal	エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 食 エた脂炭ナカリン 相当 ボックン はない カーリン はない カーム はい はい カーム はい	447kcal 12. 1g 28. 2g 34. 0g 686mg 435mg 184mg 1. 7g 983kcal 27. 2g 61. 2g 78. 0g 1746mg 1108mg 442mg 4. 4g 1031kcal 27. 6g 61. 3g 89. 5g 1749mg 1164mg 448mg	690kcal 16. 2g 28. 8g 86. 8g 687mg 496mg 249mg 1. 7g ご飯セット 1712kcal 39. 5g 63. 0g 236. 4g 1749mg 1291mg 637mg 4. 4g 1760kcal 39. 9g 63. 1g 247. 9g 1752mg 1347mg 643mg	エキルポイン 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	332kcal 6. 7g 20. 7g 30. 2g 565mg 408mg 85mg 1. 4g 982kcal 28. 6g 60. 8g 76. 5g 1758mg 1478mg 390mg 4. 5g 1046kcal 29. 0g 60. 9g 92. 0g 1761mg 1538mg 397mg	575kcal 10.8g 21.3g 83.0g 566mg 469mg 150mg 1.4g ご飯セット 1711kcal 40.9g 62.6g 234.9g 1761mg 1661mg 585mg 4.5g 1775kcal 41.3g 62.7g 250.4g 1764mg 1721mg 592mg
計合計(間食込)	脂炭 (9. 3g 20. 2g 26. 8g 895mg 501mg 135mg 2. 3g 977kcal 29. 4g 60. 4g 79. 5g 2131mg 1369mg 407mg 5. 4g 1041kcal 29. 8g 60. 5g 95. 0g 2134mg 1429mg 414mg 5. 4g	13. 4g 20. 8g 79. 6g 896mg 200mg 2.3g 2.3g 2.3g 1706kcal 41. 7g 62. 2g 237. 9g 2134mg 1552mg 602mg 5. 4g 1770kcal 42. 1g 62. 3g 253. 4g 2137mg 1612mg 609mg 5. 4g	たんぱく 脂炭 大カリン 食塩 オー 質 水の は 大 カリン 食塩 オー で が かい かい かい 食塩 オー で が かい	11. 0g 19. 3g 21. 9g 833mg 379mg 125mg 2. 1g \$3.50 \$9 961kcal 26. 6g 57. 2g 82. 6g 2044mg 1129mg 333mg 5. 2g 1024kcal 26. 9g 57. 3g 97. 8g 2045mg 1186mg	557kcal 15.1g 19.9g 74.7g 834mg 440mg 190mg 2.1g 二飯セット 1690kcal 38.9g 59.0g 241.0g 2047mg 1312mg 5.2g 1753kcal 39.2g 59.1g 256.2g 2048mg 1369mg 531mg 5.2g	たんぱく 脂炭ナカリ 食塩 エた脂炭ナカリン 食塩 エた 脂炭 化リウン 食塩 ネルば の ボーリン は は が ムム は し か ムム 量 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	12. 2g 20. 2g 28. 5g 847mg 514mg 138mg 2. 2g 963kcal 23. 9g 58. 4g 82. 9g 2139mg 1411mg 327mg 5. 5g 1027kcal 24. 3g 58. 5g 98. 4g 2142mg 1471mg 334mg 5. 5g	590kcal 16. 3g 20. 8g 81. 3g 848mg 575mg 203mg 2. 2g (10. 2g 20. 2g 241. 3g 2142mg 5. 5g 1756kcal 36. 6g 60. 3g 256. 8g 2145mg 1654mg 5. 5g	エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 食 エた脂炭ナカリ 食 エたい質水・リウン 相当 エたい質水・リウン 相当 エたい質水・リウン 相当 エー質 物ムム 量 一質 物ムム 量 一質 物ムム 量 一質 物ムム	447kcal 12. 1g 28. 2g 34. 0g 686mg 435mg 1. 7g 983kcal 27. 2g 61. 2g 78. 0g 1746mg 1108mg 442mg 4. 4g 1031kcal 27. 6g 61. 3g 89. 5g 1749mg 1164mg 448mg 4. 4g	690kcal 16. 2g 28. 8g 86. 8g 687mg 496mg 249mg 1. 7g 二飯セット 1712kcal 39. 5g 63. 0g 236. 4g 1749mg 1291mg 637mg 4. 4g 1760kcal 39. 9g 63. 1g 247. 9g 1752mg 1347mg 643mg 4. 4g	エキルばく ルポく ルポく ルポく ルポく カリン は ルポ ルポ ルポ ルポ ルポ ルポ ルポ ルポ	332kcal 6. 7g 20. 7g 30. 2g 565mg 408mg 85mg 1. 4g 982kcal 28. 6g 60. 8g 76. 5g 1758mg 1478mg 390mg 4. 5g 1046kcal 29. 0g 1761mg 1538mg 397mg 4. 5g	575kcal 10.8g 21.3g 83.0g 566mg 150mg 1.4g 二飯セット 1711kcal 40.9g 62.6g 234.9g 1761mg 1661mg 585mg 4.5g 1775kcal 41.3g 62.7g 250.4g 1764mg 1721mg 592mg 4.5g

※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。 ※食事療法として利用される場合は事前に主治医や栄養士にご相談ください。※おかずのみをご利用の方は★をご家庭でご用意ください ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。

※アレルゲンは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。

お食事の作り方







1食ずつ包装されお届けです。 開封して惣菜袋を取り出して ください。





〇温め可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

「湯せん」



湯せんは鍋に水を張り 惣菜の袋を入れて温めてください。 鍋肌から気泡がポツポツと 浮いてきたら火を止めて袋を 取り出すまで鍋に蓋をしておきます。 (約70~80°C)

「電子レンジ」



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♪





