# 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

			_												
		11日(月	)		12日(火	<b>(</b> )		13日(水	()		14日(オ	(5)		15日(金	<u>E</u> )
	<b>★ごはん</b>	150g		<b>★ごはん</b>	150g		<b>★ごはん</b>	150g		<b>★ごはん</b>	150g		<b>★ごはん</b>	150g	
	鶏肉カレーク	フリーム者	可差	ベーコンポラ	テトエッグ	<b>伽到 </b>	ナスと豚肉の	つ味噌絡め	<b>麦</b> 芨	寄せ豆腐の	うすあん	似丰	大豆と蓮根のピ		<b>美</b>
	じゃが芋のそ	, , 一灬 とばえも !	<u>ポス</u>	竹輪のご	手がや	する。	大根とひき肉の		刘 丰	小合人吐	7 7 6570	31.3	キャベツと卵の塩		교 회 후
					エルめ	<u>秦</u>			孔友	小星亚吋	z		キャペンと卵の塩	DED////	<b>驯乳</b> 麦
	ナスのおろ	5し和え	麦	スープキ	ヤベツ	表 乳麦	野菜サラ	タ		小倉金時 中華サラ	タ	乳麦	ひじきのごま	Fマヨ和え	丱乳麦
							ドレッシング	ブ(小袋)	麦						
	ĺ	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
朝					0371.5	470kaal	エネルギー	0373.9	E10kaal	- 4 11 45				284kcal	
食				エネルギー	ZZ/KGAI	470KGa1	エイルヤー	Z/SKGaT	DIOKCAI	エイルヤー	SUOKCAT				
	たんぱく質		II. Ig	たんぱく質		II./g	たんぱく質	6. 2g	10. 3g	たんぱく質	5. 9g		たんぱく質		12. 1g
	脂質	17. 8g	18. 4g	脂質	14. 2g	14.8g	脂質	18. 2g	18. 8g	脂質	14.7g	15. 3g	脂質	17. 5g	18. 1g
	炭水化物	19. 3g	72. 1g	炭水化物	17. 2g	70. 0g	炭水化物	22. 7g	75. 5g	炭水化物	37. 1g	89. 9g	炭水化物	24. 2g	77. 0g
	ナトリウム			ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	678mg		ナトリウム		729mg
	カリウム		505mg	カリウム	343mg	404mg	カリウム	357mg	418mg	カリウム	318mg	379mg	カリウム		516mg
	77.7A	91mg	156mg	リン	102mg		リン	94mg	159mg	リン	75mg		リン	132mg	197mg
	リノ								1 7~	リノ					
	食塩相当量		1. 6g	食塩相当量	1.9g	1. 9g	食塩相当量	1. 7g	1. 7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1. 9g
	★ごはん	i gug	<u></u>	★ごはん 鶏肉マス 人参シャ なすの中華原	loug (*	麦 麦 麦 奶麦	★ごはん 白身魚の和 人参のレ	IOUS	·· <del>··</del> ·····	<b>★ごはん</b>	TOUE	乳麦 麦 卵麦	★こはん	100g	# <del>*</del> * * * * * * * * * * * * * * * * * *
	亦思のス	かり	鏊	類似く人	<u> </u>	- 基	日夕黒の1	山風めん	<u> </u>	マイルドハヤシ 豚挽き肉と切干 キャベツの自	フィスのルー	<u> </u>	<b>人こしなり</b> 根菜入りハ バジルトマ I	フハーク	<u> </u>
昼食	大かりの	メレ	蒸	人参ンヤ	<u> </u>	<u>季</u>	人参のレ	モノ息	<u> 乳</u> 麦	豚挽き肉と切1	- 大根の煮物	.杰	ハンルトィー	<u> </u>	基
	オクラのべべ	ロンチーノ	. <u></u>	なすの中華原	虱南蛮漬け	麦	<sub>じゃが芋とほうれ</sub> 。 カラフル・	√草のそぼろ煮 ▼▼	麦 卵乳麦	キャベツのE	ヨトレ和え	<b>丱麦</b>	<b>ジャガ芋</b> る 大根のピリッと椎	さんひら	表
	さんひら	,,, <u></u> ,,,,	麦 卵乳麦	<u> </u>	サフタ	<u> </u>	カフノル	サフタ	<b>丱乳麦</b>				大根のピリッと柚	子風味サラダ	別
	またはの大。 赤魚の天。 大ぷらの オクラのペペ きんびら マッシュ	サフタ	I丱乳麦												
		おかす	_ ///\ _ / .		おかず	ご飯セット			ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	356kcal			407kcal	650kcal	エネルギー	334kcal		エネルギー				308kcal	
	たんぱく質		14. 1g	たんぱく質	11. 5g	15. 6g	たんぱく質		17. 7g	たんぱく質	8. 7g		たんぱく質	8. 1g	12. 2g
	脂質	21.9g	22. 5g	脂質	27. 4g	28. 0g	脂質	13. 0g	13. 6g	脂質	22. 7g	23. 3g		18. 2g	18.8g
	炭水化物	30. 0g	82. 8g	炭水化物	26. 2g	79. 0g	炭水化物	39. 3g	92. 1g	炭水化物	23. 2g	76. 0g	炭水化物	28. 3g	81. 1g
	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	548mg	549mg	<u>炭水化物</u> ナトリウム	786mg	787mg	ナトリウム	702mg	703mg
	カリウム	474mg	535mg	カリウム	395mg	456mg	カリウム	679mg	740mg	カリウム	480mg	541mg	カリウム	421mg	482mg
	リン	139mg	204mg	リシー	150mg	215mg	リシ	204mg	269mg	リシ		177mg		71mg	136mg
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		1. 4g	食塩相当量			食塩相当量	1.8g	1.8g
四会	◎パイナ			◎黄桃(缶		1.05	◎パイナ			◎黄桃(缶		۷, ۷۶	◎パイナ		
間食	<b>★ごはん</b>		1) /Jg			r			1) /Jg			r			u) /Jg
	A C 18/0	i oug		<b>★ごはん</b>	150g		<b>★ごはん</b>	l DUg		<b>★ごはん</b>	Ibug	. <u></u>	<b>★ごはん</b>		. <u></u>
	マーボ豆	存	麦落	鯖の生姜	<u>者</u>	麦	中華風親·	子煮	卵乳麦	ポークジン	ンジャー	麦	さつま芋と鶏	肉の炒め物	麦
	マーボ豆	存	麦落 麦	鯖の生姜	<u>者</u>	<u>麦</u>	中華風親·	子煮	卵乳麦	ポークジン	ンジャー	麦 乳麦	さつま芋と鶏	肉の炒め物	<u>麦</u>
	マーボ豆	存	麦落 麦 卵乳麦	鯖の生姜 ふきのき	煮 んぴら	麦 麦 麦	中華風親·	子煮	卵乳麦 卵乳麦	ポークジン	ンジャー	麦 乳麦 卵乳麦	さつま芋と鶏	肉の炒め物	麦 麦 卵乳麦
	マーボ豆 春雨とツナの カボチャとハ	存	麦落 麦 卵乳麦	鯖の生姜 ふきのき 赤玉南瓜	煮 んぴら 煮	麦 麦 麦 麦	中華風親·	子煮	卵乳麦 卵乳麦	★こばん ボークジン ジャーマン 大根のマヨネ	ンジャー	麦 乳麦 卵乳麦	さつま芋と鶏	肉の炒め物	麦 麦 卵乳麦
	マーボ豆	存	麦落 麦 卵乳麦	鯖の生姜 ふきのき	煮 んぴら 煮	麦麦麦麦	中華風親·	子煮	<u>卵乳麦</u> <u>卵乳麦</u>	ポークジン	ンジャー	麦 乳麦 卵乳麦	さつま芋と鶏	肉の炒め物	麦 麦 卵乳麦
	マーボ豆	<b>宮</b> ピリ辛炒め ムのサラダ	麦 卵乳麦	鯖の生姜 ふきのき 赤玉南瓜	煮 んぴら 煮 す		中華風親・ キャベツとザ ミックスマカ	子煮 ーサイ炒め ロニサラダ	卵乳麦	ポークジン ジャーマン 大根のマヨネ	ンジャー ンポテト ネーズ和え	乳麦 卵乳麦	さつま芋と鶏 麩の野菜で コールスロ	肉の炒め物 あんかけ ーサラダ	麦 卵乳麦
9	マーボ豆) 春雨とツナの カボチャとハ	腐 ピリ辛炒め ムのサラダ おかず	麦 卵乳麦 ご飯セット	鯖の生姜 ふきのき 赤玉南瓜 四色なま	煮 んぴら 煮 す おかず	ご飯セット	中華風親キャベツとザミックスマカ	子煮 サイ炒め ロニサラダ おかず	卵乳麦 ご飯セット	ポークジン ジャーマン 大根のマヨネ	ンジャー ンポテト トーズ和え おかず	乳麦卵乳麦ご飯セット	さつま芋と鶏 麩の野菜で	肉の炒め物 あんかけ ーサラダ おかず	麦 卵乳麦 ご飯セット
夕食	マーボ豆) 春雨とツナの カボチャとハ	度 ピリ辛炒め ムのサラダ おかず 351kcal	麦 卵乳麦 ご飯セット 594kcal	鯖の生姜 ふきのき 赤玉南瓜 四色なま エネルギー	煮 んぴら 煮 す おかず 344kcal	ご飯セット 587kcal	中華風親 キャベツとザ ミックスマカ	子煮 -サイ炒め ロニサラダ おかず 349kcal	卵乳麦 ご飯セット 592kcal	ポークジン ジャーマン 大根のマヨネ	ンジャー ンポテト トーズ和え おかず 322kcal	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 565kcal	さつま芋と鶏 麩の野菜 るコールスロ	肉の炒め物 あんかけ 一サラダ おかず 371kcal	麦 卵乳麦 ご飯セット 614kcal
夕食	マーボ豆) 春雨とツナの カボチャとハ	腐 ピリ辛炒め ムのサラダ おかず	麦 卵乳麦 ご飯セット 594kcal 14.9g	鯖の生姜 ふきのき 赤玉南瓜 四色なま	煮 んぴら 煮 す おかず	ご飯セット 587kcal 15.2g	中華風親 キャベツとザ ミックスマカ エネルギー たんぱく質	子煮 -サイ炒め ロニサラダ おかず 349kcal 10.9g	卵乳麦 ご飯セット 592kcal 15. 0g	ポークジン ジャーマン 大根のマヨネ	ンジャー ンポテト ペーズ和え 322kcal 11.9g	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 565kcal 16.0g	さつま芋と鶏 麩の野菜 d コールスロ エネルギー たんぱく質	肉の炒め物 あんかけ ーサラダ おかず	麦 卵乳麦 ご飯セット
	マーボ豆) 春雨とツナの カボチャとハ	度 ピリ辛炒め ムのサラダ おかず 351kcal	麦 卵乳麦 ご飯セット 594kcal 14.9g	鯖の生姜 ふきのは 赤玉南瓜 四色なま エネルギー たんぱく質	煮 んぴら 煮 す おかず   344kcal   11.1g   17.4g	ご飯セット 587kcal 15.2g 18.0g	中華風親 キャベツとザ ミックスマカ エネルギー たんぱく質 脂質	子煮 -サイ炒め ロニサラダ おかず 349kcal 10.9g 24.2g	卵乳麦 ご飯セット 592kcal 15.0g 24.8g	ポークジン ジャーマン 大根のマヨネ エネルギー たんぱく質 脂質	ンジャー レポテト トーズ和え 322kcal 11.9g 19.5g	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 565kcal 16.0g 20.1g	さつま芋と鶏 麩の野菜 る コールスロ エネルギー たんぱく質 脂質	肉の炒め物 あんかけ ーサラダ おかず 371kcal 9.3g 18.8g	表 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 13.4g 19.4g
	マーボ豆) 春雨とツナの カボチャとハ エネルギー たんぱく質 脂質	する ボッキ炒め ムのサラダ おかず 351kcal 10.8g 18.7g	表 卵乳麦 ご飯セット 594kcal 14.9g 19.3g	勝の生姜 ふきのはき 赤玉色なま 四色なま たんぱく質 脂質	煮 んぴら 煮 す おかず   344kcal   11.1g   17.4g	ご飯セット 587kcal 15.2g 18.0g	中華風親 キャベツとザ ミックスマカ エネルギー たんぱく質 脂質	子煮 -サイ炒め ロニサラダ おかず 349kcal 10.9g 24.2g	卵乳麦 ご飯セット 592kcal 15.0g 24.8g	ポークジン ジャーマン 大根のマヨネ エネルギー たんぱく質 脂質	ンジャー レポテト トーズ和え 322kcal 11.9g 19.5g	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 565kcal 16.0g 20.1g	さつま芋と鶏 麩の野菜 る コールスロ エネルギー たんぱく質 脂質	肉の炒め物 あんかけ ーサラダ おかず 371kcal 9.3g 18.8g	表 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 13.4g 19.4g
	マーボ豆) 春雨とツナのカボチャとハニニー エネルギーたんぱく質脂質 炭水化物	族 ピリ辛炒め ムのサラダ 351kcal 10.8g 18.7g 33.9g	麦 卵乳麦 ご飯セット 594kcal 14.9g 19.3g 86.7g	鮮の生姜 赤玉南瓜 四色なま エネルギー たんぱく質 脱水化物	煮 んぴら 煮 す おかず 344kcal 11.1g 17.4g 34.2g	ご飯セット 587kcal 15.2g 18.0g 87.0g	中華風親 キャベツとザ ミックスマカ たんぱく質 炭水化物	子煮 -サイ炒め ロニサラダ おかず 349kcal 10.9g 24.2g 21.3g	<b>卵乳麦</b> ご飯セット 592kcal 15.0g 24.8g 74.1g	ボークジン ジャーマン 大根のマヨネ エネルギー たんぱく質 炭水化物	ンジャー レポテト トーズ和え おかず 322kcal 11.9g 19.5g 24.2g	乳表 卵乳麦 ご飯セット 565kcal 16.0g 20.1g 77.0g	さつま芋と鶏 麩の野菜 で コールスロ エネルギー たんぱく質 炭水化物	肉の炒め物 あんかけ 一サラダ おかず 371kcal 9.3g 18.8g 39.9g	麦 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 13.4g 19.4g 92.7g
	マーボ豆) 春雨とツナの カボチャとハ エネルギー たんぱく質 <u>脂質</u> 炭水化物 ナトリウム	数 ピリ辛炒め ムのサラダ 351kcal 10.8g 18.7g 33.9g 837mg	麦 卵乳麦 ご飯セット 594kcal 14.9g 19.3g 86.7g 838mg	鮮の生姜される。 赤玉色なま 四色なま たんぱく 脂質 炭水化物 ナトリウム	煮 んぴら 煮 す 344kcal 11.1g 17.4g 34.2g 637mg	ご飯セット 587kcal 15.2g 18.0g 87.0g 638mg	中華風親 キャベツとザ ミックスマカ エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム	子煮 -サイ炒め ロニサラダ 349kcal 10.9g 24.2g 21.3g 662mg	卵乳麦 ご飯セット 592kcal 15.0g 24.8g 74.1g 663mg	ボークジン ジャーマン 大根のマヨネ たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	ンジャー ンポテト トーズ和え 322kcal 11.9g 19.5g 24.2g 733mg	乳表 卵乳麦 ご飯セット 565kcal 16.0g 20.1g 77.0g 734mg	さつま芋と鶏 麩の野菜 で コールスロコールスロエネルギー たんぱく質 炭水 化物ナトリウム	あの炒め物 あんかけ 一サラダ おかず 371kcal 9.3g 18.8g 39.9g 683mg	麦 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 13.4g 19.4g 92.7g 684mg
	マーボ豆) 春雨とツナの カボチャとハ エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム カリウム	第 ピリ辛炒め ムのサラダ 351kcal 10.8g 18.7g 33.9g 837mg 365mg	表 卵乳麦 ご飯セット 594kcal 14.9g 19.3g 86.7g 838mg 426mg	鯖の生きます。 ホ玉色なまである。 ボスルギー質がよりでする。 ボスルギー質がある。 ボスルギー質がある。 ボスルギー質がある。 ボスルギー質がある。 ボスルギー質がある。	煮 んぴら 煮 す 344kcal 11.1g 17.4g 34.2g 637mg 690mg	ご飯セット 587kcal 15.2g 18.0g 87.0g 638mg 751mg	中華風親 キャベッとザ ミックスマカ たんば質 炭トリウム カリウム	子煮 -サイ炒め ロニサラダ 349kcal 10.9g 24.2g 21.3g 662mg 385mg	所乳麦 ご飯セット 592kcal 15. 0g 24. 8g 74. 1g 663mg 446mg	ボークジン ジャーマン 大根のマヨネ たんぱく質 版水化物 ナトリウム カリウム	ンジャー レポテト トーズ和え 322kcal 11. 9g 19. 5g 24. 2g 733mg 716mg	乳表 卵乳表 ご飯セット 565kcal 16.0g 20.1g 77.0g 734mg 777mg	さつますと鶏 数の野菜 で コールスロールスロールスロールスロールスロートのばく質 炭水 化物 ナトリウムカリウム	あの炒め物 あんかけ 一サラダ おかず 371kcal 9.3g 18.8g 39.9g 683mg 574mg	表 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 13.4g 19.4g 92.7g 684mg 635mg
	マーボ豆) 春雨とツナの カボチャとハ エネルギー たんぱく質 <u>脂質</u> 炭水化物 ナトリウム	ボルザラダ おかず 351kcal 10.8g 18.7g 33.9g 837mg 365mg 139mg	表 卵乳麦 ご飯セット 594kcal 14.9g 19.3g 86.7g 838mg 426mg	鮮の生まれる。 赤玉色 かまる ボール	煮 んぴら 煮 す 344kcal 11.1g 17.4g 34.2g 637mg 690mg 179mg	ご飯セット 587kcal 15. 2g 18. 0g 87. 0g 638mg 751mg 244mg	中華風親 キャベッとザ ミックスマカ エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム リウム	子煮 ーサイ炒め ロニサラダ おかず 349kcal 10.9g 24.2g 21.3g 662mg 385mg 138mg	所乳麦 ご飯セット 592kcal 15. 0g 24. 8g 74. 1g 663mg 446mg	ポークジン 大根のマヨネ エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム リウム	ンジャー レポテト トーズ和え 322kcal 11. 9g 19. 5g 24. 2g 733mg 716mg	乳表 卵乳表 ご飯セット 565kcal 16.0g 20.1g 77.0g 734mg 777mg	さつま 手と鶏 を	あの炒め物 あんかけ 一サラダ おかず 371kcal 9.3g 18.8g 39.9g 683mg	表 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 13.4g 19.4g 92.7g 684mg 635mg
	マーボ豆) 春雨とツナの カボチャとハ エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム カリウム	ボルザラダ おかず 351kcal 10.8g 18.7g 33.9g 837mg 365mg 139mg	表 卵乳麦 ご飯セット 594kcal 14.9g 19.3g 86.7g 838mg 426mg	鯖の生きます。 ホ玉色なまである。 ボスルギー質がよりでする。 ボスルギー質がある。 ボスルギー質がある。 ボスルギー質がある。 ボスルギー質がある。 ボスルギー質がある。	煮 んぴら 煮 す 344kcal 11.1g 17.4g 34.2g 637mg 690mg 179mg	ご飯セット 587kcal 15.2g 18.0g 87.0g 638mg 751mg	中華風親 キャベッとザ ミックスマカ たんば質 炭トリウム カリウム	子煮 ーサイ炒め ロニサラダ おかず 349kcal 10.9g 24.2g 21.3g 662mg 385mg 138mg	所乳麦 ご飯セット 592kcal 15. 0g 24. 8g 74. 1g 663mg 446mg	ボークジン ジャーマン 大根のマヨネ たんぱく質 版水化物 ナトリウム カリウム	ンジャー レポテト トーズ和え 322kcal 11. 9g 19. 5g 24. 2g 733mg 716mg	乳表 卵乳表 ご飯セット 565kcal 16.0g 20.1g 77.0g 734mg 777mg	さつますと鶏 数の野菜 で コールスロールスロールスロールスロールスロートのばく質 炭水 化物 ナトリウムカリウム	あの炒め物 あんかけ 一サラダ おかず 371kcal 9.3g 18.8g 39.9g 683mg 574mg	表 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 13.4g 19.4g 92.7g 684mg 635mg
	マーボ豆」 春雨とツナの カボチャとハ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム リン	ボルザラダ おかず 351kcal 10.8g 18.7g 33.9g 837mg 365mg 139mg 2.1g	表 卵乳麦 ご飯セット 594kcal 14. 9g 19. 3g 86. 7g 838mg 426mg 204mg 2. 1g	鮮の生まれる。 赤玉色 かまる ボール	煮 んぴら 煮 す 344kcal 11.1g 17.4g 34.2g 637mg 690mg 179mg	ご飯セット 587kcal 15. 2g 18. 0g 87. 0g 638mg 751mg 244mg 1. 6g	中華風親 キャベッとザ ミックスマカ エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム リウム	子煮 ーサイ炒め ロニサラダ おかず 349kcal 10.9g 24.2g 21.3g 662mg 385mg 138mg 1.7g	原乳麦 ご飯セット 592kcal 15. 0g 24. 8g 74. 1g 663mg 446mg 203mg 1. 7g	ボークジン 大根のマヨネルギー たんぱく質 脱水 化物 ナトリウム 食塩相当量	ンジャー レポテト ペーズ和え 322kcal 11. 9g 19. 5g 24. 2g 733mg 716mg 164mg	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 565kcal 16. 0g 20. 1g 77. 0g 734mg 777mg 229mg 1. 9g	さつま 学と 鶏 を かいますと 鶏 の野菜 で コールスロールスロールスロールスロール で で で かいま で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	あの炒め物 ちんかけ ーサラダ 371kcal 9.3g 18.8g 39.9g 683mg 574mg 1.7g	表 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 13. 4g 19. 4g 92. 7g 684mg 635mg 196mg
	マーボ豆」 春雨とツナの カボチャとハ エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム リン 食塩相当量	ボルザラダ おかず 351kcal 10.8g 18.7g 33.9g 837mg 365mg 139mg 2.1g おかず	表 卵乳麦 ご飯セット 594kcal 14. 9g 19. 3g 86. 7g 838mg 426mg 204mg 2. 1g ご飯セット	鮮の生姜さればく ホ玉色 エネルギー たんぱく 脂水 化 切 ウ ナトリウム リウム は塩相当量	煮 んぴら 煮 す 344kcal 11.1g 17.4g 34.2g 637mg 690mg 179mg 1.6g	ご飯セット 587kcal 15.2g 18.0g 87.0g 638mg 751mg 244mg 1.6g	中華風親 キャベッとザ ミックスマカ たんぱく質 ボルギー 度水化物ム カリウム 食塩相当量	子煮 サイ炒め ロニサラダ おかず 349kcal 10.9g 24.2g 21.3g 662mg 385mg 138mg 1.7g	原乳麦 ご飯セット 592kcal 15. 0g 24. 8g 74. 1g 663mg 446mg 203mg 1. 7g ご飯セット	ボークジン 大根のマヨネ たんぱく質 上ネルギー たんぱく質 上トリウム カリウム 食塩相当量	ンジャー レポテト ペーズ和え 322kcal 11. 9g 19. 5g 24. 2g 733mg 716mg 164mg 1. 9g	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 565kcal 16. 0g 20. 1g 77. 0g 734mg 777mg 229mg 1. 9g ご飯セット	さつますと鶏 数の野菜 で コールスロールスロールスロールスロールスロールスロールス 質が 大い サーク ボーク サーク サーク カーク サーク サーク サーク サーク サーク サーク サーク サーク サーク サ	あの炒め物 ちんかけ ーサラダ おかず 371kcal 9.3g 18.8g 39.9g 683mg 574mg 131mg 1.7g おかず	表 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 13. 4g 19. 4g 92. 7g 684mg 635mg 196mg 1. 7g
	マーボ豆」 春雨とツナの カボチャとハ エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー	ボリキ炒め ムのサラダ おかず 351kcal 10.8g 18.7g 33.9g 337mg 365mg 139mg 2.1g おかず 974kcal	表 卵乳麦 ご飯セット 594kcal 14. 9g 19. 3g 86. 7g 838mg 426mg 204mg 2. 1g ご飯セット 1703kcal	鮮の生まれる。 ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・ボール・	煮 んぴら 煮 す 344kcal 11.1g 17.4g 34.2g 637mg 690mg 179mg 1.6g	ご飯セット 587kcal 15.2g 18.0g 87.0g 638mg 751mg 244mg 1.6g ご飯セット 1707kcal	中華風親 キャベリンマカ エネルギー たんぱ質水化物 ナトリウム カリウム 食塩相当量 エネルギー	子煮 -サイ炒め ロニサラダ おかず 349kcal 10.9g 24.2g 21.3g 662mg 385mg 138mg 1.7g おかず 958kcal	原乳麦 ご飯セット 592kcal 15. 0g 24. 8g 74. 1g 663mg 446mg 203mg 1. 7g ご飯セット 1687kcal	ボークジン 大根のマヨネ たんぱく質 化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー	ンジャー レポテト ペーズ和え 322kcal 11. 9g 19. 5g 24. 2g 733mg 716mg 1. 9g おかず 960kcal	乳表 卵乳表 ご飯セット 565kcal 16. 0g 20. 1g 77. 0g 734mg 777mg 229mg 1. 9g ご飯セット 1689kcal	さつま 学 と 鶏 を かっぱい かっぱい かっぱく かっぱく かっかい かっかい かっかい カック は 相当 エネルギー エネルギー エネルギー	あの炒め物 ちんかけ ーサラダ 371kcal 9.3g 18.8g 39.9g 683mg 574mg 131mg 1.7g おかず 963kcal	表 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 13.4g 19.4g 92.7g 684mg 635mg 196mg 1.7g ご飯セット 1692kcal
	マーボ豆」 春雨とツナの カボチャとハ エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム リン 食塩相当量	ボルザラダ おかず 351kcal 10.8g 18.7g 33.9g 337mg 365mg 139mg 2.1g おかず 974kcal 27.8g	表 卵乳麦 ご飯セット 594kcal 14. 9g 19. 3g 86. 7g 838mg 426mg 204mg 2. 1g ご飯セット 1703kcal 40. 1g	鮮のきました。 ボークを表する。 ・ ボークを表する。 ・ ボークを表する。 ・ ボークを、 ・ ボークを、 ・ ボークを、 ・ ・ ・ ボークを、 ・ ボークを、 ・ ・ ボーと ・ ボークを、 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	煮 んぴら 煮 す 344kcal 11.1g 17.4g 34.2g 637mg 690mg 179mg 1.6g り78kcal 30.2g	ご飯セット 587kcal 15.2g 18.0g 87.0g 638mg 751mg 244mg 1.6g ご飯セット 1707kcal 42.5g	中華風親 キャベッとザミックスマカ エネルギー たんぱく質 ボルリウム リウム は塩相当量 エネルギー たんぱく質	子煮 サイ炒め ロニサラダ おかず 349kcal 10.9g 24.2g 21.3g 662mg 385mg 1.7g おかず 958kcal 30.7g	原乳表 ご飯セット 592kcal 15. 0g 24. 8g 74. 1g 663mg 446mg 203mg 1. 7g ご飯セット 1687kcal 43. 0g	ボークジン 大根のマヨオ たんぱく 質 上 本ルギー 質 上 本ル リウム 東塩 相 当 エネルギー またんぱく エネル・アーカン は 生 本ルギー たんぱく 質 エネルギー 質 たんぱく 質	ンジャー レポテト ペーズ和え 322kcal 11. 9g 19. 5g 24. 2g 733mg 716mg 1. 9g 1. 9g おかず 960kcal 26. 5g	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 565kcal 16.0g 20.1g 77.0g 734mg 777mg 229mg 1.9g ご飯セット 1689kcal 38.8g	さつま 学 表 記 ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま	あの炒め物 ちんかけ ーサラダ 371kcal 9.3g 18.8g 39.9g 683mg 574mg 131mg 1.7g おかず 963kcal 25.4g	表 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 13. 4g 19. 4g 92. 7g 684mg 635mg 1. 7g ご飯セット 1692kcal 37. 7g
	マーボ豆」 春雨とツナの カボチャとハ エネルギー たんぱく 関 大トリウム リウム リウム キャルギー なんぱく カリン 食塩相当量 エネルギー たんぱく	おかず 351kcal 10.8g 18.7g 33.9g 837mg 365mg 139mg 2.1g おかず 974kcal 27.8g 58.4g	表 卵乳麦 ご飯セット 594kcal 14.9g 19.3g 86.7g 838mg 426mg 204mg 2.1g ご飯セット 1703kcal 40.1g 60.2g	鮮のき玉色 エネルギー 質水 ルギー 質 水 ルギー 質 水 ルギー 質 水 ル リ ウ 上 本 ル ポイ	煮 んぴら 煮 す 344kcal 11.1g 17.4g 34.2g 637mg 690mg 179mg 1.6g り78kcal 30.2g 59.0g	ご飯セット 587kcal 15. 2g 18. 0g 87. 0g 638mg 751mg 244mg 1. 6g ご飯セット 1707kcal 42. 5g 60. 8g	中華 エネルギー 質水 トリウム 単二 エネルばく サーカー リウム はく サーカー リウム ボー 質 エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく 重 エネルばく 重 エネルばく 変換 からない からない はん 変換 からない かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく かんぱく	子煮 サイ炒め ロニサラダ 349kcal 10.9g 24.2g 21.3g 662mg 385mg 1.7g おかず 958kcal 30.7g 55.4g	原乳表 ご飯セット 592kcal 15. 0g 24. 8g 74. 1g 663mg 446mg 203mg 1. 7g ご飯セット 1687kcal 43. 0g 57. 2g	ボークジン 大根のマヨオ たんぱく アーマン またんぱく 野水 化リウン 食塩相当 エネルギー 質 エネルギー 質 上 たんぱく アード・リウム 重 エネルばく 野蛮 大 大 大 大	ンジャー レポテト ペーズ和え 322kcal 11. 9g 19. 5g 24. 2g 733mg 716mg 1. 9g 1. 9g 960kcal 26. 5g 56. 9g	乳表 卵乳表 ご飯セット 565kcal 16. 0g 20. 1g 77. 0g 734mg 777mg 229mg 1. 9g ご飯セット 1689kcal 38. 8g 58. 7g	さつま 学 表 記 ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま ま	あの炒め物 ちんかけ ーサラダ 371kcal 9.3g 18.8g 39.9g 683mg 574mg 131mg 1.7g おかず 963kcal 25.4g 54.5g	表 卵乳表 ご飯セット 614kcal 13.4g 19.4g 92.7g 684mg 635mg 1.7g ご飯セット 1692kcal 37.7g 56.3g
	マーボ豆」 春雨とツナの カボチャとハ エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー	ボルザラダ おかず 351kcal 10.8g 18.7g 33.9g 337mg 365mg 139mg 2.1g おかず 974kcal 27.8g	表 卵乳麦 ご飯セット 594kcal 14.9g 19.3g 86.7g 838mg 426mg 204mg 2.1g ご飯セット 1703kcal 40.1g 60.2g 241.6g	鯖のき玉色エたい質水・リウンまたの南なボイックまたいばくボイック上たい質水・リウンは上たい質水・リウンは上たい質水・バックボイック上たい質水・バックボー質大りウンボー質大りウンボー質大りウンボー質大りウンボー質大りウンボー質大りのボー	煮 んぴら 煮 す 344kcal 11.1g 17.4g 34.2g 637mg 690mg 179mg 1.6g り78kcal 30.2g 59.0g 77.6g	ご飯セット 587kcal 15.2g 18.0g 87.0g 638mg 751mg 244mg 1.6g ご飯セット 1707kcal 42.5g 60.8g 236.0g	中キャベスス エたルボー 質水 化ウム 単二 たんぱ で かんり ウェネル はく かんり ウェネル はく かん 質水 トリウム は ボー 質 ボー が なん がったんぱ で かんり しょ たんぱ で かんり しょ たんぱ で がったんぱ で がったんぱ で がったんぱ で がったんぱ で がったんぱ で がったんぱ で かんかん しょう かんがった しょう かんがった しょう かんがった しょう かんがった しょう かんがった しょう	子煮 サイ炒め ロニサラダ 349kcal 10.9g 24.2g 21.3g 662mg 385mg 1.7g おかず 958kcal 30.7g 55.4g 83.3g	原乳表 ご飯セット 592kcal 15. 0g 24. 8g 74. 1g 663mg 446mg 203mg 1. 7g ご飯セット 1687kcal 43. 0g 57. 2g 241. 7g	ボークジン 大根のマョネ エネルギー 版水・トリウン 食塩相当 エたん質 ボルリウム 大トリウン 食塩相当 エたん質 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 が が が が が が が が が が が が が が が が が が が	ンジャー レポテト ペーズ和え 322kcal 11. 9g 19. 5g 24. 2g 733mg 716mg 1. 9g 164mg 1. 9g 960kcal 26. 5g 56. 9g 84. 5g	乳表 卵乳表 ご飯セット 565kcal 16. 0g 20. 1g 77. 0g 734mg 777mg 229mg 1. 9g ご飯セット 1689kcal 38. 8g 58. 7g 242. 9g	まつま 芋 芋 菜 花 ガールス ロールス ロールス ロールス ロールス ロールス ロールス ロールス ロ	あの炒め物 ちんかけ ーサラダ 371kcal 9.3g 18.8g 39.9g 683mg 574mg 1.7g おかず 963kcal 25.4g 92.4g	表 卵乳表 ご飯セット 614kcal 13.4g 19.4g 92.7g 684mg 635mg 1.7g ご飯セット 1692kcal 37.7g 56.3g 250.8g
食 	マーボ豆」 春雨とツナの カボチャとハ エネルギー たんぱく 関 大トリウム リウム リウム キャルギー なんぱく カリン 食塩相当量 エネルギー たんぱく	おかず 351kcal 10.8g 18.7g 33.9g 337mg 365mg 139mg 2.1g おかず 974kcal 27.8g 83.2g	表 卵乳麦 ご飯セット 594kcal 14.9g 19.3g 86.7g 838mg 426mg 204mg 2.1g ご飯セット 1703kcal 40.1g 60.2g 241.6g	鮮のき玉色 エネルギー 質水 ルギー 質 水 ルギー 質 水 ルギー 質 水 ル リ ウ 上 本 ル ポイ	煮 んぴら 煮 す 344kcal 11.1g 17.4g 34.2g 637mg 690mg 179mg 1.6g り78kcal 30.2g 59.0g 77.6g	ご飯セット 587kcal 15. 2g 18. 0g 87. 0g 638mg 751mg 244mg 1. 6g ご飯セット 1707kcal 42. 5g 60. 8g 236. 0g	中キャベスス エたルボー 質水 化ウム 単二 たんぱ で かんり ウェネル はく かんり ウェネル はく かん 質水 トリウム は ボー 質 ボー が なん がったんぱ で かんり しょ たんぱ で かんり しょ たんぱ で がったんぱ で がったんぱ で がったんぱ で がったんぱ で がったんぱ で がったんぱ で かんかん しょう かんがった しょう かんがった しょう かんがった しょう かんがった しょう かんがった しょう	子煮 サイ炒め ロニサラダ 349kcal 10.9g 24.2g 21.3g 662mg 385mg 1.7g おかず 958kcal 30.7g 55.4g 83.3g	原乳表 ご飯セット 592kcal 15. 0g 24. 8g 74. 1g 663mg 446mg 203mg 1. 7g ご飯セット 1687kcal 43. 0g 57. 2g 241. 7g	ボークジン 大根のマョネ エネルギー 版水・トリウン 食塩相当 エたん質 ボルリウム 大トリウン 食塩相当 エたん質 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 が が が が が が が が が が が が が が が が が が が	ンジャー レポテト ペーズ和え 322kcal 11. 9g 19. 5g 24. 2g 733mg 716mg 1. 9g 164mg 1. 9g 960kcal 26. 5g 56. 9g 84. 5g	乳表 卵乳表 ご飯セット 565kcal 16. 0g 20. 1g 77. 0g 734mg 777mg 229mg 1. 9g ご飯セット 1689kcal 38. 8g 58. 7g 242. 9g	まつま 芋 芋 菜 花 ガールス ロールス ロールス ロールス ロールス ロールス ロールス ロールス ロ	あの炒め物 ちんかけ ーサラダ 371kcal 9.3g 18.8g 39.9g 683mg 574mg 1.7g おかず 963kcal 25.4g 92.4g	表 卵乳表 ご飯セット 614kcal 13.4g 19.4g 92.7g 684mg 635mg 1.7g ご飯セット 1692kcal 37.7g 56.3g 250.8g
<b>食</b> 合	マーボ豆」 春雨とツナの カボチャとハ エネルギー たんぱ 化ウム カリン 食塩 エネルギー たんぱ エネルゴー 大トリウム 上たんぱ 化物ム エネルぱ 質 エネルぱ 質 エネルぱ 質 エネルぱ 質 エネルぱ 質 エネルぱ 質 エネルぱ 質 エネル ぱ 質 エネル ぱ 質 エネル ぱ 質 エカ リウム	おかず 351kcal 10.8g 18.7g 33.9g 33.9g 335mg 139mg 2.1g おかず 974kcal 27.8g 58.4g 83.2g 2097mg	表 卵乳表 ご飯セット 594kcal 14.9g 19.3g 86.7g 838mg 426mg 204mg 2.1g ご飯セット 1703kcal 40.1g 60.2g 241.6g 2100mg	鮮みまでである。 ボークを表する。 ボークを表する。 ボークを表する。 ボークでは、 ボークでは ボークでは ボークでは ボークでは ボークでは ボークでは ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	煮 んぴら 煮 す 344kcal 11.1g 17.4g 34.2g 637mg 690mg 179mg 1.6g 978kcal 30.2g 59.0g 77.6g 2078mg	ご飯セット 587kcal 15. 2g 18. 0g 87. 0g 638mg 751mg 244mg 1. 6g ご飯セット 1707kcal 42. 5g 60. 8g 236. 0g 2081mg	中キャベラス エネルギー 質水 トリウム 単二 たんぱ で 水 リウム 単二 たんぱ 変 水 トリウム 単二 たんぱ で 水 ルギー 質 水 ルギー 質 水 ルギー 質 大 トリウム サートリウム	子煮 -サイ炒め ロニサラダ 349kcal 10.9g 24.2g 21.3g 662mg 385mg 1.7g おかず 958kcal 30.7g 55.4g 83.3g 1877mg	原乳表 ご飯セット 592kcal 15. 0g 24. 8g 74. 1g 663mg 446mg 203mg 1. 7g ご飯セット 1687kcal 43. 0g 57. 2g 241. 7g 1880mg	ボークジン 大根のマヨヨ オークマンス 大根のマヨヨ オーカルギー 質水 化ウウン 食塩 ルギー 質水 化プウム ボース 大大 リウム 上たん質 化物 ム エたん質 大 トリウム ナトリウム	ンジャー レポテト ペーズ和え 322kcal 11. 9g 19. 5g 24. 2g 733mg 716mg 1. 9g 164mg 1. 9g 960kcal 26. 5g 56. 9g 84. 5g 2197mg	乳表 卵乳表 ご飯セット 565kcal 16.0g 20.1g 77.0g 734mg 777mg 229mg 1.9g ご飯セット 1689kcal 38.8g 58.7g 242.9g 2200mg	まつま 学 東 で	あの炒め物 ちんかけ ーサラダ 371kcal 9.3g 18.8g 39.9g 683mg 574mg 1.7g おかず 963kcal 25.4g 54.5g 92.4g 2113mg	表 卵乳表 ご飯セット 614kcal 13.4g 19.4g 92.7g 684mg 635mg 1.7g ご飯セット 1692kcal 37.7g 56.3g 250.8g 2116mg
<b>食</b> 合	マーボ豆」 春雨とツナのカボチャとハ エネルギー たんぱ 化ウム リウム リウム エネルぱく エネルリウム リウム リウム ドカリウム エネルぱく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルは ガナトリウム	おかず 351kcal 10.8g 18.7g 33.9g 33.9g 365mg 139mg 2.1g かず 974kcal 27.8g 283.2g 2097mg 1283mg	表 卵乳表 ご飯セット 594kcal 14.9g 19.3g 86.7g 838mg 426mg 204mg 2.1g ご飯セット 1703kcal 40.1g 60.2g 241.6g 2100mg 1466mg		煮 んぴら 煮 す 344kcal 11.1g 17.4g 34.2g 637mg 690mg 179mg 1.6g 30.2g 59.0g 77.6g 2078mg 1428mg	ご飯セット 587kcal 15. 2g 18. 0g 87. 0g 638mg 751mg 244mg 1. 6g ご飯セット 1707kcal 42. 5g 60. 8g 236. 0g 2081mg 1611mg	中キャベラス エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウ は エたん質 化リウム サーダ 化リウム サーダ 化リウム サーダ 化リウム サーダ 化リウム サーダ ボーダ ボーダ ボーダ ボーダ ボーダ ボーダー ボーダー ボーダー	子煮 サイ炒め ロニサラダ おかず 349kcal 10.9g 24.2g 21.3g 662mg 385mg 1.7g おかず 958kcal 30.7g 55.4g 83.3g 1877mg 1421mg	原乳表 ご飯セット 592kcal 15. 0g 24. 8g 74. 1g 663mg 446mg 203mg 1. 7g ご飯セット 1687kcal 43. 0g 57. 2g 241. 7g 1880mg 1604mg	ボーク・マンス 大根のマココ オーク・マンス 大根のマココ オート リンド リン は エ たん質 水 トリウ 塩 ル ル ポイス 上 たん質 水 トリウ は エ たん質 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	ンジャー レポテト ペーズ和え 322kcal 11. 9g 19. 5g 24. 2g 733mg 716mg 1. 9g 164mg 1. 9g 960kcal 26. 5g 56. 9g 84. 5g 2197mg 1514mg	乳表 卵乳表 ご飯セット 565kcal 16.0g 20.1g 77.0g 734mg 777mg 229mg 1.9g ご飯セット 1689kcal 38.8g 58.7g 242.9g 2200mg 1697mg	さつまでます。	あの炒め物 ちんかけ ーサラダ 371kcal 9.3g 18.8g 39.9g 683mg 574mg 131mg 1.7g おかず 963kcal 25.4g 54.5g 92.4g 2113mg 1450mg	表 卵乳表 ご飯セット 614kcal 13.4g 19.4g 92.7g 684mg 635mg 1.7g ご飯セット 1692kcal 37.7g 56.3g 250.8g 2116mg 1633mg
<b>食</b> 合	マーボ豆 カボチャとハカボチャとハルボチャとハルボチャとハルボチャとハルボチャとハルボー たんぱ 化ウム リウム リカー カー カ	おかず 351kcal 10.8g 18.7g 33.9g 33.9g 365mg 139mg 2.1g おかず 974kcal 27.8g 58.4g 83.2g 2097mg 1283mg 369mg	表 卵乳表 ご飯セット 594kcal 14.9g 19.3g 86.7g 838mg 426mg 204mg 2.1g ご飯セット 1703kcal 40.1g 60.2g 241.6g 2100mg 1466mg 564mg		煮 んぴら 煮 す 344kcal 11.1g 17.4g 34.2g 637mg 690mg 179mg 1.6g 30.2g 59.0g 77.6g 2078mg 1428mg 431mg	ご飯セット 587kcal 15. 2g 18. 0g 87. 0g 638mg 751mg 244mg 1. 6g ご飯セット 1707kcal 42. 5g 60. 8g 236. 0g 2081mg 1611mg 626mg	中キャベラス エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリン 相当 ルギス 化リウム リカー ボー 質 水 リウム 単二 たんぱ アトリン 相当 ルギストリウン リカー アー 質 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	子煮 -サイ炒め ロニサラダ おかず 349kcal 10.9g 24.2g 21.3g 662mg 385mg 1.7g おかず 958kcal 30.7g 55.4g 83.3g 1877mg 1421mg 436mg	原乳表 ご飯セット 592kcal 15. 0g 24. 8g 74. 1g 663mg 446mg 203mg 1. 7g ご飯セット 1687kcal 43. 0g 57. 2g 241. 7g 1880mg 1604mg 631mg	ボーク・マンス 大根のマココ オーヤークマンス 大根のマココ オートル ボーク	ンジャー レポテト ペーズ和え 322kcal 11. 9g 19. 5g 24. 2g 733mg 716mg 164mg 1. 9g 場かず 960kcal 26. 5g 56. 9g 84. 5g 2197mg 1514mg 351mg	乳表 卵乳表 ご飯セット 565kcal 16. 0g 20. 1g 77. 0g 734mg 777mg 229mg 1. 9g ご飯セット 1689kcal 38. 8g 58. 7g 242. 9g 2200mg 1697mg 546mg	さつまでます。 数コールスコールス 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11	あの炒め物 ちんかけ ーサラダ 371kcal 9.3g 18.8g 39.9g 683mg 574mg 131mg 1.7g おかず 963kcal 25.4g 92.4g 2113mg 1450mg 334mg	表 卵乳表 ご飯セット 614kcal 13 4g 19 4g 92 7g 684mg 635mg 196mg 1.7g ご飯セット 1692kcal 37 7g 56 3g 250 8g 2116mg 1633mg 1633mg 529mg
<b>食</b> 合	マーボ豆」 春雨とツナのカボチャとハ エネルギー たんぱ 水りウム リウム リウム エネルばく 変化物 カリン 食塩相当量 エたんぱ (物)カリウム リウム リウム リウム	おかず 351kcal 10.8g 18.7g 33.9g 837mg 365mg 139mg 2.1g おかず 974kcal 27.8g 58.4g 83.2g 2097mg 1283mg 369mg 5.3g	表 卵乳表 ご飯セット 594kcal 14.9g 19.3g 86.7g 838mg 426mg 204mg 2.1g ご飯セット 1703kcal 40.1g 60.2g 241.6g 2100mg 1466mg 564mg 5.3g		煮 んぴら 煮 す 344kcal 11.1g 17.4g 34.2g 637mg 690mg 179mg 1.6g 30.2g 59.0g 77.6g 2078mg 1428mg 431mg 5.3g	ご飯セット 587kcal 15. 2g 18. 0g 87. 0g 638mg 751mg 244mg 1. 6g ご飯セット 1707kcal 42. 5g 60. 8g 236. 0g 2081mg 1611mg 626mg 5. 3g	中キャベラス エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリタ塩 エた脂炭ナカリン 相当 ルギス・リウム 担が インウム 単一 質 水 リウム 量 一質 物ムム 量	子煮 -サイ炒め ロニサラダ 349kcal 10.9g 24.2g 21.3g 662mg 385mg 1.7g おかず 958kcal 30.7g 55.4g 83.3g 1877mg 1421mg 436mg 4.8g	原乳表 ご飯セット 592kcal 15. 0g 24. 8g 74. 1g 663mg 446mg 203mg 1. 7g ご飯セット 1687kcal 43. 0g 57. 2g 241. 7g 1880mg 1604mg 631mg 4. 8g	ボジストリウマンマンス 大根のマココ オークママココ オークママココ オークママココ オール ボーク 関水・リウム 相 リー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー	おかず 322kcal 11. 9g 19. 5g 24. 2g 733mg 716mg 164mg 1. 9g おかず 960kcal 26. 5g 56. 9g 84. 5g 2197mg 1514mg 351mg 5. 6g	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 565kcal 16.0g 20.1g 77.0g 734mg 777mg 229mg 1.9g ご飯セット 1689kcal 38.8g 58.7g 242.9g 2200mg 1697mg 546mg 5.6g	まつま 学 で で で で で で で で で で で で で で で で で で	あの炒め物 ちんかけ ーサラダ 371kcal 9.3g 18.8g 39.9g 683mg 574mg 1.7g おかず 963kcal 25.4g 54.5g 92.4g 2113mg 1450mg 334mg 5.4g	表 卵乳表 ご飯セット 614kcal 13. 4g 19. 4g 92. 7g 684mg 635mg 196mg 1. 7g ご飯セット 1692kcal 37. 7g 56. 3g 250. 8g 2116mg 1633mg 529mg 5. 4g
食合計	マーボ豆 カボチャとハカボチャとハルギー たんぱ 大 トリウン 鬼 エネルば 大 トリウン 地 出 ボー 質 上 たん 質 木 ル リウム リウム リウム リウム リウム エネルギー 質 エネルギー 質 エネルギー 質 エネルギー ガー カー	おかず 351kcal 10.8g 18.7g 33.9g 33.9g 33.9g 365mg 139mg 2.1g かず 974kcal 27.8g 27.8g 2097mg 1283mg 369mg 5.3g	表 卵乳表 ご飯セット 594kcal 14.9g 19.3g 86.7g 838mg 426mg 204mg 2.1g ご飯セット 1703kcal 40.1g 60.2g 241.6g 2100mg 1466mg 564mg 5.3g 1766kcal		煮 んびら 煮 す 344kcal 11.1g 17.4g 34.2g 637mg 690mg 179mg 1.6g 30.2g 59.0g 77.6g 2078mg 1428mg 431mg 5.3g	ご飯セット 587kcal 15. 2g 18. 0g 87. 0g 638mg 751mg 244mg 1. 6g ご飯セット 1707kcal 42. 5g 60. 8g 236. 0g 2081mg 1611mg 626mg 5. 3g	中キャベラス エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 食塩 ネルバウン 相当 ボイック は塩 ボー質 化リウム 単二 たん質 水 リウム 単二 たんぱ エネルペーク は塩ルギイ はっち はん	子煮 -サイ炒め ロニサラダ 349kcal 10.9g 24.2g 21.3g 662mg 385mg 1.7g おかず 958kcal 30.7g 55.4g 83.3g 1877mg 1421mg 436mg 4.8g	原乳表 ご飯セット 592kcal 15. 0g 24. 8g 74. 1g 663mg 446mg 203mg 1. 7g ご飯セット 1687kcal 43. 0g 57. 2g 241. 7g 1880mg 1604mg 631mg 4. 8g	ボーク・マンス 大根のマココ オーヤークマンス 大根のマココ オートル ボーク	おかず 322kcal 11. 9g 19. 5g 24. 2g 733mg 716mg 164mg 1. 9g 164mg 1. 9g 360kcal 26. 5g 56. 9g 84. 5g 2197mg 1514mg 351mg 5. 6g	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 565kcal 16.0g 20.1g 77.0g 734mg 777mg 229mg 1.9g ご飯セット 1689kcal 38.8g 58.7g 242.9g 2200mg 1697mg 546mg 5.6g	さつまでます。 数コールスコールス 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11	おかず 371kcal 9.3g 18.8g 39.9g 683mg 574mg 131mg 1.7g おかず 963kcal 25.4g 54.5g 92.4g 2113mg 1450mg 334mg 5.4g 1026kcal	表 卵乳表 ご飯セット 614kcal 13.4g 19.4g 92.7g 684mg 635mg 196mg 1.7g ご飯セット 1692kcal 37.7g 56.3g 250.8g 2116mg 1633mg 529mg 5.4g
食合計合	マーボ豆 カボチャとハカボチャとハルギー たんぱ 大 トリウン 鬼 エネルば 大 トリウン 地 出 ボー 質 上 たん 質 木 ル リウム リウム リウム リウム リウム エネルギー 質 エネルギー 質 エネルギー 質 エネルギー ガー カー	おかず 351kcal 10.8g 18.7g 33.9g 837mg 365mg 139mg 2.1g おかず 974kcal 27.8g 58.4g 83.2g 2097mg 1283mg 369mg 5.3g	表 卵乳表 ご飯セット 594kcal 14.9g 19.3g 86.7g 838mg 426mg 204mg 2.1g ご飯セット 1703kcal 40.1g 60.2g 241.6g 2100mg 1466mg 564mg 5.3g 1766kcal		煮 んびら 煮 す 344kcal 11.1g 17.4g 34.2g 637mg 690mg 179mg 1.6g 30.2g 59.0g 77.6g 2078mg 1428mg 431mg 5.3g	ご飯セット 587kcal 15. 2g 18. 0g 87. 0g 638mg 751mg 244mg 1. 6g ご飯セット 1707kcal 42. 5g 60. 8g 236. 0g 2081mg 1611mg 626mg 5. 3g	中キャベラス エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 食塩 ネルバウン 相当 ボイック は塩 ボー質 化リウム 単二 たん質 水 リウム 単二 たんぱ エネルペーク は塩ルギイ はっち はん	子煮 -サイ炒め ロニサラダ 349kcal 10.9g 24.2g 21.3g 662mg 385mg 1.7g おかず 958kcal 30.7g 55.4g 83.3g 1877mg 1421mg 436mg 4.8g	原乳表 ご飯セット 592kcal 15. 0g 24. 8g 74. 1g 663mg 446mg 203mg 1. 7g ご飯セット 1687kcal 43. 0g 57. 2g 241. 7g 1880mg 1604mg 631mg 4. 8g	ボジストリウマンマンス 大根のマココ オークママココ オークママココ オークママココ オール ボーク 関水・リウム 相 リー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー	おかず 322kcal 11. 9g 19. 5g 24. 2g 733mg 716mg 164mg 1. 9g 164mg 1. 9g 360kcal 26. 5g 56. 9g 84. 5g 2197mg 1514mg 351mg 5. 6g	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 565kcal 16.0g 20.1g 77.0g 734mg 777mg 229mg 1.9g ご飯セット 1689kcal 38.8g 58.7g 242.9g 2200mg 1697mg 546mg 5.6g	まつま 学 で で で で で で で で で で で で で で で で で で	あの炒め物 ちんかけ ーサラダ 371kcal 9.3g 18.8g 39.9g 683mg 574mg 1.7g おかず 963kcal 25.4g 54.5g 92.4g 2113mg 1450mg 334mg 5.4g	表 卵乳表 ご飯セット 614kcal 13. 4g 19. 4g 92. 7g 684mg 635mg 196mg 1. 7g ご飯セット 1692kcal 37. 7g 56. 3g 250. 8g 2116mg 1633mg 529mg 5. 4g
食合計	マーボラウ カード カー	おかず 351kcal 10.8g 18.7g 33.9g 33.9g 335mg 139mg 2.1g 365mg 139mg 2.1g 365mg 1297mg 127.8g 27.8g 297mg 1283mg 369mg 5.3g	表 卵乳表 ご飯セット 594kcal 14.9g 19.3g 86.7g 838mg 426mg 204mg 2.1g ご飯セット 1703kcal 40.1g 60.2g 241.6g 2100mg 1466mg 564mg 5.3g		煮 んびら 煮 す 344kcal 11.1g 17.4g 34.2g 637mg 690mg 179mg 1.6g 30.2g 59.0g 77.6g 2078mg 1428mg 431mg 5.3g	ご飯セット 587kcal 15. 2g 18. 0g 87. 0g 638mg 751mg 244mg 1. 6g ご飯セット 1707kcal 42. 5g 60. 8g 236. 0g 2081mg 1611mg 626mg 5. 3g	中キャベラス エた脂炭ナカリ食塩 エた脂炭ナカリ 食塩 ネルルヴェネル で 水トリウ 相当 エスルヴェストリン 相当 エスルヴェストリン 相当 エスルポイン は は アン・カー 質 本 カルボイン は まる アン・カー 質 エスルポイン は まる アン・カー 質 エスルポイン まる エスルポイン は で かんぱく アン・カー 質 エスルポイン は で かんぱく アン・カー 質 エスルポイン は で かんぱく アン・カー 質 エスルポイン は で かんぱく アン・カー で かんぱく アン・カー・カー で かんぱく アン・カー・カー で かんぱく アン・カー・カー で かんぱく アン・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・	子煮 サイ炒め ロニサラダ 349kcal 10.9g 24.2g 21.3g 662mg 385mg 1.7g おかず 958kcal 30.7g 55.4g 83.3g 1877mg 1421mg 436mg 4.8g	原乳表 ご飯セット 592kcal 15. 0g 24. 8g 74. 1g 663mg 446mg 203mg 1. 7g ご飯セット 1687kcal 43. 0g 57. 2g 241. 7g 1880mg 1604mg 631mg 4. 8g 1750kcal 43. 3g	ボジス根のマヨヨマーヤーヤーマースを エたルで ボーヤーマーコマー・ボール では ボーヤーマーコマー・ボール では ボーヤーマーコマー・ボーリン は ボートリン 相当 ボー 質 水の ムール ボイ で	おかず 322kcal 11. 9g 19. 5g 24. 2g 733mg 716mg 164mg 1. 9g 164mg 1. 9g 360kcal 26. 5g 56. 9g 84. 5g 2197mg 1514mg 351mg 5. 6g	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 565kcal 16.0g 20.1g 77.0g 734mg 777mg 229mg 1.9g ご飯セット 1689kcal 38.8g 58.7g 242.9g 2200mg 1697mg 546mg 5.6g 1753kcal 39.2g	さつまでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、このでは、この	おかず 371kcal 9.3g 18.8g 39.9g 683mg 574mg 131mg 1.7g おかず 963kcal 25.4g 54.5g 92.4g 2113mg 1450mg 334mg 5.4g 1026kcal 25.7g	表 卵乳表 ご飯セット 614kcal 13.4g 19.4g 92.7g 684mg 635mg 196mg 1.7g ご飯セット 1692kcal 37.7g 56.3g 250.8g 2116mg 1633mg 529mg 5.4g 1755kcal 38.0g
食合計合計(合計)	マートリン は エた脂炭ナカリン は エた脂炭ナカリン 相 ギ く エた脂炭 化 ウウ 当 ギ く エ た 脂炭 水 リ ウ 当 ギ く エ た 脂炭 水 リ ウ 当 半 ギ く エ た 脂炭 水 リ ウ 当 半 で 質 エ た 脂炭 水 リ ウ 当 当 ギ く エ た 脂質 化 ウ ウ 当 当 ギ く エ た 脂質 で 物 ム ム で 質	おかず 351kcal 10.8g 18.7g 33.9g 33.9g 33.9g 33.9g 33.9g 34.00 139mg 2.1g おかず 974kcal 27.8g 58.4g 83.2g 2097mg 1283mg 369mg 5.3g 1037kcal 28.1g 58.5g	表 卵乳表 ご飯セット 594kcal 14.9g 19.3g 86.7g 838mg 426mg 204mg 2.1g ご飯セット 1703kcal 40.1g 60.2g 241.6g 2100mg 1466mg 564mg 564mg 5.3g 1766kcal 40.4g 60.3g		煮 んびら 煮 す 344kcal 11.1g 17.4g 34.2g 637mg 690mg 179mg 1.6g 30.2g 59.0g 77.6g 2078mg 1428mg 431mg 5.3g 1042kcal 30.6g 59.1g	ご飯セット 587kcal 15. 2g 18. 0g 87. 0g 638mg 751mg 244mg 1. 6g ご飯セット 1707kcal 42. 5g 60. 8g 236. 0g 2081mg 1611mg 626mg 5. 3g 1771kcal 42. 9g 60. 9g	中キャベスマカルは (サーナー・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・	子煮 サイ炒め ロニサラダ 349kcal 10.9g 24.2g 21.3g 662mg 385mg 1.7g おかず 958kcal 30.7g 55.4g 83.3g 1877mg 1421mg 436mg 4.8g 1021kcal 31.0g 55.5g	原乳表 ご飯セット 592kcal 15. 0g 24. 8g 74. 1g 663mg 446mg 203mg 1. 7g ご飯セット 1687kcal 43. 0g 57. 2g 241. 7g 1880mg 1604mg 631mg 4. 8g 1750kcal 43. 3g 57. 3g	ボジ大根のマヨヨマーヤーヤーマー・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・	ンジャー レポテト ペーズ和え 322kcal 11. 9g 19. 5g 24. 2g 733mg 716mg 1. 9g 164mg 1. 9g おかず 960kcal 26. 5g 2197mg 1514mg 351mg 5. 6g 1024kcal 26. 9g 57. 0g	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 565kcal 16.0g 20.1g 77.0g 734mg 229mg 1.9g ご飯セット 1689kcal 38.8g 58.7g 242.9g 2200mg 1697mg 546mg 5.6g 1753kcal 39.2g 58.8g	さかます という はいます はいます という はいます はいます かんじょう かんじょう かんじょう かんじょう かんじょう かんじょう かんじょう かんしょう 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	あの炒め物 あんかけ ーサラダ 371kcal 9.3g 18.8g 39.9g 683mg 574mg 131mg 1.7g おかず 963kcal 25.4g 2113mg 1450mg 334mg 334mg 5.4g 1026kcal 25.7g 54.6g	表 卵乳表 ご飯セット 614kcal 13.4g 19.4g 92.7g 684mg 635mg 196mg 1.7g ご飯セット 1692kcal 37.7g 56.3g 250.8g 2116mg 1633mg 529mg 5.4g 1755kcal 38.0g 56.4g
食     合計     合計	マートリン は エた脂炭ナカリン は エた脂炭ナカリン 相 ボマートリン 相 ボストリン は エ た 脂炭 水 リウラ 当 ギス	おかず 351kcal 10.8g 18.7g 33.9g 33.9g 33.9g 33.9g 33.9g 34.5mg 139mg 2.1g おかず 974kcal 27.8g 58.4g 83.2g 2097mg 1283mg 369mg 5.3g 1037kcal 28.1g 58.5g 98.4g	表 卵乳表 ご飯セット 594kcal 14.9g 19.3g 86.7g 838mg 426mg 204mg 2.1g ご飯セット 1703kcal 40.1g 60.2g 241.6g 2100mg 1466mg 564mg 564mg 564mg 1766kcal 40.4g 60.3g 256.8g		煮 んびら 煮 す 344kcal 11.1g 17.4g 34.2g 637mg 690mg 179mg 1.6g 30.2g 59.0g 77.6g 2078mg 1428mg 431mg 5.3g 1042kcal 30.6g 59.1g 93.1g	ご飯セット 587kcal 15. 2g 18. 0g 87. 0g 638mg 751mg 244mg 1. 6g ご飯セット 1707kcal 42. 5g 60. 8g 236. 0g 2081mg 1611mg 626mg 5. 3g 1771kcal 42. 9g 60. 9g 251. 5g	中キャベラ 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 増 ルッス ボイック 増 ルッス ボイック 増 ルボイン サイル アイル アイル アイル アイル アイル アイル アイル アイル アイル ア	子煮 サイ炒め ロニサラダ 349kcal 10.9g 24.2g 21.3g 662mg 385mg 1.7g おかず 958kcal 30.7g 55.4g 83.3g 1877mg 1421mg 436mg 4.8g 1021kcal 31.0g 98.5g	原乳表 ご飯セット 592kcal 15. 0g 24. 8g 74. 1g 663mg 446mg 203mg 1. 7g ご飯セット 1687kcal 43. 0g 57. 2g 241. 7g 1880mg 1604mg 631mg 4. 8g 1750kcal 43. 3g 57. 3g 256. 9g	ボジ大根 ニた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリタ塩 エた脂炭ナカリタ塩 エた脂炭ナカリタ塩 エた脂炭ナカリタ エた脂炭ナ	おかず 322kcal 11. 9g 19. 5g 24. 2g 733mg 716mg 164mg 1. 9g 56. 9g 84. 5g 2197mg 1514mg 351mg 5. 6g 1024kcal 26. 9g 000000000000000000000000000000000000	乳表   京飯セット   565kcal   16. 0g   20. 1g   77. 0g   734mg   777mg   229mg   1. 9g   ご飯セット   1689kcal   38. 8g   58. 7g   242. 9g   2200mg   1697mg   5. 6g   1753kcal   39. 2g   58. 8g   258. 4g	さ数コーニュ 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 食 エ た 脂炭ナカリ 食 エ た 脂炭 サ に 物 は か に か に か に か に か に か に か に か に か に か	おかず 371kcal 9.3g 18.8g 39.9g 683mg 574mg 131mg 1.7g おかず 963kcal 25.4g 54.5g 92.4g 2113mg 1450mg 334mg 5.4g 1026kcal 25.7g 54.6g 107.6g	表 卵乳表 ご飯セット 614kcal 13.4g 19.4g 92.7g 684mg 635mg 196mg 1.7g ご飯セット 1692kcal 37.7g 56.3g 250.8g 2116mg 1633mg 529mg 5.4g 1755kcal 38.0g 56.0g
食合計合計(間食	マート アード・アード アード・アード・アード・アード・アード・アード・アード・アード・アード・アード・	おかず 351kcal 10.8g 18.7g 33.9g 837mg 365mg 139mg 2.1g おかず 974kcal 27.8g 58.4g 83.2g 2097mg 1283mg 369mg 5.3g 1037kcal 28.1g 58.5g 98.4g 2098mg	表 卵乳表 ご飯セット 594kcal 14.9g 19.3g 86.7g 838mg 426mg 204mg 2.1g ご飯セット 1703kcal 40.1g 60.2g 241.6g 2100mg 1466mg 564mg 564mg 5.3g 1766kcal 40.4g 60.3g 256.8g 2101mg	#	煮 んびら 煮 す 344kcal 11.1g 17.4g 34.2g 637mg 690mg 179mg 1.6g 30.2g 59.0g 77.6g 2078mg 1428mg 431mg 5.3g 1042kcal 30.6g 59.1g 93.1g 2081mg	ご飯セット 587kcal 15. 2g 18. 0g 87. 0g 638mg 751mg 244mg 1. 6g ご飯セット 1707kcal 42. 5g 60. 8g 236. 0g 2081mg 1611mg 626mg 5. 3g 1777kcal 42. 9g 60. 9g 251. 5g 2084mg	中キャベスス エたんぽ 大カリ食 エネんの質水トリン 相当 エネんの質水トリン 相当 エネんの質水トリン 相当 エネんの質水トリン 相当 エスのでは、ア・リカリな塩のでは、ア・リカリな塩のでは、ア・リカリな塩のでは、ア・リカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカリカ	子煮 -サイ炒め ロニサラダ 349kcal 10.9g 24.2g 21.3g 662mg 385mg 1.7g おかず 958kcal 30.7g 55.4g 83.3g 1877mg 1421mg 436mg 4.8g 1021kcal 31.0g 55.5g 98.5g 1878mg	原乳表 ご飯セット 592kcal 15. 0g 24. 8g 74. 1g 663mg 446mg 203mg 1. 7g ご飯セット 1687kcal 43. 0g 57. 2g 241. 7g 1880mg 1604mg 631mg 4. 8g 1750kcal 43. 3g 57. 3g 256. 9g 1881mg	ボジストリンは 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 食 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 脂炭ナリン 相 ルポペー・リウ 相 ルポペー・リウ 相 ルポペー・リウ 相 ルポペー・リウ 相 ルポペー・リウ 相 ルポペー・ 質 物 ムム 量 一質 物 ムム	おかず 322kcal 11. 9g 19. 5g 24. 2g 733mg 716mg 164mg 1. 9g 84. 5g 26. 5g 26. 5g 2197mg 1514mg 351mg 351mg 5. 6g 1024kcal 26. 9g 37. 0g 100. 0g 2200mg	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 565kcal 16.0g 20.1g 77.0g 734mg 229mg 1.9g ご飯セット 1689kcal 38.8g 58.7g 242.9g 2200mg 1697mg 546mg 5.6g 1753kcal 39.2g 58.8g 258.4g 2203mg	さ数コーニュ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食 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 食 エ た 脂炭ナカリ 食 エ た 脂炭 サ に な に な に な に な に な に な に な に な に な に	おかず 371kcal 9.3g 18.8g 39.9g 683mg 574mg 131mg 1.7g おかず 963kcal 25.4g 54.5g 92.4g 2113mg 1450mg 334mg 5.4g 1026kcal 25.7g 54.6g 107.6g 2114mg	表 卵乳表 ご飯セット 614kcal 13.4g 19.4g 92.7g 684mg 635mg 196mg 1.7g ご飯セット 1692kcal 37.7g 56.3g 250.8g 2116mg 1633mg 529mg 1755kcal 38.0g 266.0g 2117mg
食合計合計(間食	マーボラッナのカー エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 食 エルパ で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	おかず 351kcal 10.8g 18.7g 33.9g 837mg 365mg 139mg 2.1g かず 974kcal 27.8g 58.4g 83.2g 2097mg 1283mg 369mg 5.3g 1037kcal 28.1g 58.5g 98.4g 2098mg 1340mg	表 卵乳表 ご飯セット 594kcal 14.9g 19.3g 86.7g 838mg 426mg 204mg 2.1g ご飯セット 1703kcal 40.1g 60.2g 241.6g 2100mg 1466mg 564mg 564mg 564mg 5.3g 1766kcal 40.4g 60.3g 256.8g 2101mg 1523mg	#	煮 んびら 煮 す 344kcal 11.1g 17.4g 34.2g 637mg 690mg 179mg 1.6g 30.2g 59.0g 77.6g 2078mg 1428mg 431mg 5.3g 1042kcal 30.6g 59.1g 93.1g 2081mg 1488mg	ご飯セット 587kcal 15. 2g 18. 0g 87. 0g 638mg 751mg 244mg 1. 6g ご飯セット 1707kcal 42. 5g 60. 8g 236. 0g 2081mg 1611mg 626mg 5. 3g 1771kcal 42. 9g 60. 9g 251. 5g 2084mg 1671mg	中キャベルは アンス	子煮 ーサイ炒め ロニサラダ 349kcal 10.9g 24.2g 21.3g 662mg 385mg 138mg 1.7g ラ58kcal 30.7g 55.4g 83.3g 1421mg 436mg 4.8g 1021kcal 31.0g 55.5g 98.5g 1878mg 1478mg 1478mg	原乳表 ご飯セット 592kcal 15. 0g 24. 8g 74. 1g 663mg 446mg 203mg 1. 7g ご飯セット 1687kcal 43. 0g 57. 2g 241. 7g 1880mg 1604mg 631mg 4. 8g 1750kcal 43. 3g 57. 3g 256. 9g 1881mg 1661mg	ボジ大根 ニた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリタ塩 エた脂炭ナカリタ塩 エた脂炭ナカリタ塩 エた脂炭ナカリタ エた脂炭ナ	おかず 322kcal 11.9g 19.5g 24.2g 733mg 716mg 164mg 1.9g 560kcal 26.5g 56.9g 84.5g 2197mg 1514mg 351mg 5.6g 1024kcal 26.9g 57.0g 100.0g 2200mg 1574mg	乳麦 卵乳麦 の 16.0g 20.1g 77.0g 734mg 229mg 229mg 1.9g 1.9g 1.9g 1.8g 229mg 1.689kcal 38.8g 242.9g 2200mg 1697mg 546mg 5.6g 1753kcal 39.2g 58.8g 2203mg 1757mg	また。 また。 につまである。 では、カリウは、 では、カリンは、 では、カリンは、 では、カリンは、 では、カリンは、 では、カリンは、 では、カリウは、 では、カリウは、 では、カリウは、 では、カリウムは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 で	おかず 371kcal 9.3g 18.8g 39.9g 683mg 574mg 131mg 1.7g かず 963kcal 25.4g 25.4g 2113mg 1450mg 334mg 5.4g 1026kcal 25.7g 54.6g 107.6g 2114mg 1507mg	表 卵乳表 ご飯セット 614kcal 13.4g 19.4g 92.7g 684mg 635mg 196mg 1.7g ご飯セット 1692kcal 37.7g 56.3g 250.8g 2116mg 1633mg 529mg 1633mg 529mg 5.4g 1755kcal 38.0g 266.0g 2117mg 1690mg
食     合計     合計(間)	マート アード・アード アード・アード・アード・アード・アード・アード・アード・アード・アード・アード・	おかず 351kcal 10.8g 18.7g 33.9g 837mg 365mg 139mg 2.1g おかず 974kcal 27.8g 58.4g 83.2g 2097mg 1283mg 369mg 5.3g 1037kcal 28.1g 58.5g 98.4g 2098mg	表 卵乳表 ご飯セット 594kcal 14.9g 19.3g 86.7g 838mg 426mg 204mg 2.1g ご飯セット 1703kcal 40.1g 60.2g 241.6g 2100mg 1466mg 564mg 564mg 564mg 5.3g 1766kcal 40.4g 60.3g 256.8g 2101mg 1523mg	#	煮 んびら 煮 す 344kcal 11.1g 17.4g 34.2g 637mg 690mg 179mg 1.6g 30.2g 59.0g 77.6g 2078mg 1428mg 431mg 5.3g 1042kcal 30.6g 59.1g 93.1g 2081mg	ご飯セット 587kcal 15. 2g 18. 0g 87. 0g 638mg 751mg 244mg 1. 6g ご飯セット 1707kcal 42. 5g 60. 8g 236. 0g 2081mg 1611mg 626mg 5. 3g 1771kcal 42. 9g 60. 9g 251. 5g 2084mg 1671mg	中キャベルは アンス	子煮 -サイ炒め ロニサラダ 349kcal 10.9g 24.2g 21.3g 662mg 385mg 1.7g おかず 958kcal 30.7g 55.4g 83.3g 1877mg 1421mg 436mg 4.8g 1021kcal 31.0g 55.5g 98.5g 1878mg	原乳表 ご飯セット 592kcal 15. 0g 24. 8g 74. 1g 663mg 446mg 203mg 1. 7g ご飯セット 1687kcal 43. 0g 57. 2g 241. 7g 1880mg 1604mg 631mg 4. 8g 1750kcal 43. 3g 57. 3g 256. 9g 1881mg 1661mg	ボジストリンは 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 食 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 脂炭ナリン 相 ルポペー・リウ 相 ルポペー・リウ 相 ルポペー・リウ 相 ルポペー・リウ 相 ルポペー・リウ 相 ルポペー・ 質 物 ムム 量 一質 物 ムム	おかず 322kcal 11. 9g 19. 5g 24. 2g 733mg 716mg 164mg 1. 9g 84. 5g 26. 5g 26. 5g 2197mg 1514mg 351mg 351mg 5. 6g 1024kcal 26. 9g 37. 0g 100. 0g 2200mg	乳麦 卵乳麦 の 16.0g 20.1g 77.0g 734mg 229mg 229mg 1.9g 1.9g 1.9g 1.8g 229mg 1.689kcal 38.8g 242.9g 2200mg 1697mg 546mg 5.6g 1753kcal 39.2g 58.8g 2203mg 1757mg	さ数コーニュ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食 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 食 エ た 脂炭ナカリ 食 エ た 脂炭 サ に な に な に な に な に な に な に な に な に な に	おかず 371kcal 9.3g 18.8g 39.9g 683mg 574mg 131mg 1.7g おかず 963kcal 25.4g 54.5g 92.4g 2113mg 1450mg 334mg 5.4g 1026kcal 25.7g 54.6g 107.6g 2114mg	表 卵乳表 ご飯セット 614kcal 13.4g 19.4g 92.7g 684mg 635mg 196mg 1.7g ご飯セット 1692kcal 37.7g 56.3g 250.8g 2116mg 1633mg 529mg 1755kcal 38.0g 266.0g 2117mg 1690mg
食合計合計(間食	マーボラッナのカー エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 食 エルパ で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	おかず 351kcal 10.8g 18.7g 33.9g 837mg 365mg 139mg 2.1g おかず 974kcal 27.8g 58.4g 83.2g 2097mg 1283mg 369mg 1283mg 369mg 5.3g 1037kcal 28.1g 58.5g 98.4g 2098mg 1340mg 372mg	表 卵乳表 ご飯セット 594kcal 14.9g 19.3g 86.7g 838mg 426mg 204mg 2.1g ご飯セット 1703kcal 40.1g 60.2g 241.6g 2100mg 1466mg 564mg 564mg 5.3g 1766kcal 40.4g 60.3g 256.8g 2101mg 1523mg 567mg		煮 んびら 煮 す 344kcal 11.1g 17.4g 34.2g 637mg 690mg 179mg 1.6g 30.2g 59.0g 77.6g 2078mg 1428mg 431mg 5.3g 1042kcal 30.6g 59.1g 93.1g 2081mg 1488mg	ご飯セット 587kcal 15. 2g 18. 0g 87. 0g 638mg 751mg 244mg 1. 6g ご飯セット 1707kcal 42. 5g 60. 8g 236. 0g 2081mg 1611mg 626mg 5. 3g 1771kcal 42. 9g 60. 9g 251. 5g 2084mg 1671mg 633mg	中キャベルは アンス	子煮 ーサイ炒め ロニサラダ 349kcal 10.9g 24.2g 21.3g 662mg 385mg 138mg 1.7g ラ58kcal 30.7g 55.4g 83.3g 1421mg 436mg 4.8g 1021kcal 31.0g 55.5g 98.5g 1878mg 1478mg 1478mg	原乳表 ご飯セット 592kcal 15. 0g 24. 8g 74. 1g 663mg 446mg 203mg 1. 7g ご飯セット 1687kcal 43. 0g 57. 2g 241. 7g 1880mg 1604mg 631mg 4. 8g 1750kcal 43. 3g 57. 3g 256. 9g 1881mg 1661mg 634mg	ボジ大根 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリクーマョ インボー マーマー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー	おかず 322kcal 11.9g 19.5g 24.2g 733mg 716mg 164mg 1.9g 560kcal 26.5g 56.9g 84.5g 2197mg 1514mg 351mg 5.6g 1024kcal 26.9g 57.0g 100.0g 2200mg 1574mg	乳麦 卵乳麦 の 565kcal 16.0g 20.1g 77.0g 734mg 229mg 1.9g 1.9g 1.9g 1.8g 58.7g 242.9g 2200mg 1697mg 546mg 5.6g 1753kcal 39.2g 58.8g 2203mg 1757mg 553mg	また。 また。 につまである。 では、カリウは、 では、カリンは、 では、カリンは、 では、カリンは、 では、カリンは、 では、カリンは、 では、カリウは、 では、カリウは、 では、カリウは、 では、カリウムは、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 で	おかず 371kcal 9.3g 18.8g 39.9g 683mg 574mg 131mg 1.7g かず 963kcal 25.4g 54.5g 92.4g 2113mg 1450mg 334mg 5.4g 1026kcal 25.7g 54.6g 107.6g 2114mg 1507mg 337mg	表 卵乳表 ご飯セット 614kcal 13.4g 19.4g 92.7g 684mg 635mg 196mg 1.7g ご飯セット 1692kcal 37.7g 56.3g 250.8g 2116mg 1633mg 529mg 1633mg 529mg 5.4g 1755kcal 38.0g 266.0g 2117mg 1690mg

※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。

※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℃)

### 「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。





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♪





