週間献立表(刻み食)

⑤生活協同組合コープしが

		11月10日(月))		11月11日(火)			11月12日(水))		11月13日(木)			11月14日(金)
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		★全粥240g				★全粥240g		
	豚肉ときのこの炒め物		麦	高野豆腐とあさりの卵とじ		卵乳麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮		乳麦落	白身魚のしんじょう		卵麦	麩と大根の煮	物	麦
			麦	竹輪のごま炒め		麦	大根と椎茸の煮物		麦	じゃが芋とひじきの煮物		麦	食べるトマトス		乳麦
		1 会)	麦			-			卵麦	- · · · -		麦	一夜漬(白菜		麦
				蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ			キャベツの白ドレ和え			大根のあっさり生姜漬け				小(公米)	
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
朝															
	兴美压	4× /4× 1 1		兴美压	45/4811	- n 1 1	兴美压	4× /4× 1 1	- n 1 1	兴美压	4× / . =4°	→ # 1 I	兴美压	ا ا الاستادات	
_	栄養価	おかずセット		栄養価	おかずセット		栄養価	おかずセット			おかずセット		栄養価		フルセット
		159kcal	318kcal	エネルギー	190kcal	349kcal	エネルギー	110kcal	269kcal		127kcal	286kcal	エネルギー	61kcal	220kcal
		8.5g	12.2g	蛋白質	11.0g	14.7g	蛋白質	4.8g	8.5g	蛋白質	3.7g	7.4g	蛋白質	3.1g	6.8g
		4.3g	5.0g	脂 質	8.0g	8.7g	脂 質	5.9g	6.6g	脂 質	6.4g	7.1g	脂 質	1.1g	1.8g
	炭水化物	22.1g	55.1g	炭水化物	18.5g	51.5g	炭水化物	9.7g	42.7g	炭水化物	13.4g	46.4g	炭水化物	10.0g	43.0g
	ナトリウム	499mg	939mg	ナトリウム	755mg	1195mg	ナトリウム	481mg	921mg	ナトリウム	562mg	1002mg	ナトリウム	470mg	910mg
	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.3g
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		_	★全粥240g		
	鶏の柚子胡椒		麦	豚バラとキャベツのスタミナ炒め 夛		麦	鶏の幽庵焼き		麦	肉団子の根菜あんかけ		卵乳麦	鯖の磯辺焼き		麦
															×
			麦			麦	赤ピーマンと玉ねぎのソテー					麦	塩枝豆		_
	春雨の中華和え		卵乳麦			麦			乳麦			麦	豚肉と野菜の生姜炒め		麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	春雨の酢の物	7	麦	★味噌汁		麦	若芽の塩こう	じ和え	卵麦
昼							★味噌汁		麦				★味噌汁		麦
△	栄養価	おかずセット		栄養価	おかずセット		栄養価	おかずセット		栄養価	おかずセット		栄養価		フルセット
艮	エネルギー	234kcal	393kcal	エネルギー	254kcal	413kcal	エネルギー	283kcal	442kcal	エネルギー	235kcal	394kcal	エネルギー	291kcal	450kcal
	蛋白質	9.0g	12.7g	蛋白質	9.3g	13.0g	蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質	14.1g	17.8g	蛋白質	16.0g	19.7g
	脂質	13.7g	14.4g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	18.4g	19.1g
			51.3g	炭水化物		51.8g	炭水化物	20.3g	53.3g	炭水化物		56.4g	炭水化物	14.8g	47.8g
	ナトリウム	794mg	1234mg	ナトリウム	757mg	1197mg	ナトリウム	700mg	1140mg	ナトリウム	1008mg	1448mg	ナトリウム	829mg	1269mg
	食塩相当量		3.1g	食塩相当量		3.0g	食塩相当量		2.9g	食塩相当量		3.7g	食塩相当量		3.2g
_			J.18			3.0g			2.9g			5.7g			J.2g
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	メバルのバジルオリーブ焼					乳麦	赤魚の生姜煮		麦			卵麦	鶏肉のきのこあん		麦
	インゲンソテー														
	インケンソナー	_	乳麦	チンゲン菜ソ	テー	乳麦	うま塩キャベ	ツ	麦か	人参グラッセ		乳麦	白菜と揚げの	旨煮	麦
	切干大根の朝		乳麦 麦	チンゲン菜ソッナと大豆の		乳麦 麦	うま塩キャベ 豚肉と大根の		麦か 麦	人参グラッセ ひき肉と豆腐					
		韋国風炒め	麦		炒め煮			ピリ辛煮		ひき肉と豆腐		乳麦 麦落か	白菜と揚げの		麦 卵麦
	切干大根の朝マリーネサラダ	韋国風炒め	麦 卵麦	ツナと大豆のオクラとめかん	炒め煮	麦 麦	豚肉と大根の 枝豆とコーン	ピリ辛煮	麦 麦	ひき肉と豆腐いんげんと鶏肉の	のうま煮	乳麦 麦落か 麦	白菜と揚げのマカロニとパフ		麦
	切干大根の朝	韋国風炒め	麦	ツナと大豆の	炒め煮	麦	豚肉と大根の	ピリ辛煮	麦	ひき肉と豆腐	のうま煮	乳麦 麦落か	白菜と揚げのマカロニとパフ		麦 卵麦
	切干大根の朝マリーネサラダ	韋国風炒め	麦 卵麦	ツナと大豆のオクラとめかん	炒め煮	麦 麦	豚肉と大根の 枝豆とコーン	ピリ辛煮	麦 麦	ひき肉と豆腐いんげんと鶏肉の	のうま煮	乳麦 麦落か 麦	白菜と揚げのマカロニとパフ		麦 卵麦
タ	切干大根の朝マリーネサラダ	章国風炒め	麦 卵麦 麦	ツナと大豆のオクラとめかん	炒め煮 ぶの三杯酢	麦 麦 麦	豚肉と大根の 枝豆とコーン・ ★味噌汁)ピリ辛煮 のサラダ	麦 麦 麦	ひき肉と豆腐いんげんと鶏肉の	のうま煮さっぱり胡麻酢和え	乳麦 麦落か 麦 麦	白菜と揚げのマカロニとパフ		麦 卵麦 麦
夕金	切干大根の朝 マリーネサラダ ★味噌汁	章国風炒め ダ おかずセット	麦 卵麦 麦	ツナと大豆の オクラとめか。 ★味噌汁 栄養価	炒め煮 ぶの三杯酢 おかずセット	麦 麦 麦 フルセット	豚肉と大根の 枝豆とコーン	ピリ辛煮 のサラダ おかずセット	麦 麦 麦	ひき肉と豆腐 いんげんと鶏肉のさ ★味噌汁 栄養価	のうま煮 さっぱり胡麻酢和え おかずセット	乳麦 麦落か 麦 麦	白菜と揚げの マカロニとパフ ★味噌汁	^ポ リカのサラダ おかずセット	麦 卵麦 麦
夕食	切干大根の朝 マリーネサラタ ★味噌汁 栄養価 エネルギー	章国風炒め ず おかずセット 214kcal	表 卵麦 麦 フルセット 373kcal	ツナと大豆の オクラとめか。 ★味噌汁 栄養価 エネルギー	炒め煮 ぶの三杯酢 おかずセット 195kcal	麦 麦 麦 フルセット 354kcal	豚肉と大根の 枝豆とコーン ★味噌汁 栄養価 エネルギー	ピリ辛煮 のサラダ おかずセット 225kcal	麦 麦 麦 フルセット 384kcal	ひき肉と豆腐いんげんと鶏肉のさ ★味噌汁 栄養価 エネルギー	のうま煮 まっぱり胡麻酢和え おかずセット 322kcal	乳麦 麦落か 麦 麦 麦 麦 を を を を を を を を を を を を を を を	白菜と揚げの マカロニとパフ ★味噌汁 栄養価 エネルギー	かずセット 289kcal	麦 卵麦 麦 フルセット 448kcal
夕食	切干大根の朝 マリーネサラタ ★味噌汁 栄養価 エネルギー 蛋白質	章国風炒め ダ おかずセット 214kcal 14.8g	麦 卵麦 麦 フルセット 373kcal 18.5g	ツナと大豆の オクラとめか。 ★味噌汁 栄養価 エネルギー 蛋白質	炒め煮 ぶの三杯酢 おかずセット 195kcal 12.5g	麦 麦 麦 フルセット 354kcal 16.2g	豚肉と大根の 枝豆とコーン ★味噌汁 栄養価 エネルギー 蛋白質	ピリ辛煮 のサラダ おかずセット 225kcal 14.2g	麦 麦 麦 フルセット 384kcal 17.9g	ひき肉と豆腐いんげんと鶏肉のさ★味噌汁栄養価エネルギー蛋白質	のうま煮 さっぱり胡麻酢和え おかずセット 322kcal 16.0g	乳麦 麦落か 麦 麦 麦 麦 2ルセット 481kcal 19.7g	白菜と揚げの マカロニとパフ ★味噌汁 栄養価 エネルギー 蛋白質	がサラダ おかずセット 289kcal 11.5g	麦 卵麦 麦 フルセット 448kcal 15.2g
夕食	切干大根の朝 マリーネサラタ ★味噌汁 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質	章国風炒め ず おかずセット 214kcal 14.8g 12.1g	麦 卵麦 麦 フルセット 373kcal 18.5g 12.8g	ツナと大豆の オクラとめかん ★味噌汁 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質	炒め煮 ぶの三杯酢 おかずセット 195kcal 12.5g 6.5g	麦 麦 麦 フルセット 354kcal 16.2g 7.2g	豚肉と大根の 枝豆とコーン ★味噌汁 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質	ピリ辛煮 のサラダ おかずセット 225kcal 14.2g 11.2g	麦 麦 麦 フルセット 384kcal 17.9g 11.9g	ひき肉と豆腐 いんげんと鶏肉のさ ★味噌汁 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質	のうま煮 さっぱり胡麻酢和え おかずセット 322kcal 16.0g 20.3g	乳麦 麦 麦 麦 麦 セ フルセット 481kcal 19.7g 21.0g	白菜と揚げのマカロニとパフ ★味噌汁 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質	がずセット 289kcal 11.5g 18.4g	麦 卵麦 麦 フルセット 448kcal 15.2g 19.1g
夕食	切干大根の朝 マリーネサラタ ★味噌汁 栄養価 エネル質 蛋白質 脂質 炭水化物	章国風炒め ず おかずセット 214kcal 14.8g 12.1g 11.3g	麦 卵麦 麦 フルセット 373kcal 18.5g 12.8g 44.3g	ツナと大豆の オクラとめかん ★味噌汁 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物	炒め煮 ぶの三杯酢 おかずセット 195kcal 12.5g 6.5g 20.0g	麦 麦 麦 フルセット 354kcal 16.2g 7.2g 53.0g	豚肉と大根の 枝豆とコーン ★味噌汁 栄養価 エネル質 脂質 炭水化物	ピリ辛煮 のサラダ おかずセット 225kcal 14.2g 11.2g 16.5g	麦 麦 麦 フルセット 384kcal 17.9g 11.9g 49.5g	ひき肉と豆腐 いんげんと鶏肉のさ ★味噌汁 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物	のうま煮 まっぱり胡麻酢和え おかずセット 322kcal 16.0g 20.3g 19.5g	乳麦 麦 麦 麦 フルセット 481kcal 19.7g 21.0g 52.5g	白菜と揚げのマカロニとパフ ★味噌汁 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物	おかずセット 289kcal 11.5g 18.4g 17.6g	麦 卵麦 麦 フルセット 448kcal 15.2g 19.1g 50.6g
夕食	切干大根の朝マリーネサラダ ★味噌汁 栄養価 エネル質 脂質 炭水化物 ナトリウム	章国風炒め ず おかずセット 214kcal 14.8g 12.1g 11.3g 681mg	麦 卵麦 麦 フルセット 373kcal 18.5g 12.8g 44.3g 1121mg	ツナと大豆の オクラとめかん ★味噌汁 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム	炒め煮 ぶの三杯酢 おかずセット 195kcal 12.5g 6.5g 20.0g 834mg	麦 麦 麦 フルセット 354kcal 16.2g 7.2g 53.0g 1274mg	豚肉と大根の 枝豆とコーンは ★味噌汁 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナドノウム	ピリ辛煮 のサラダ おかずセット 225kcal 14.2g 11.2g 16.5g 691mg	麦 麦 麦 フルセット 384kcal 17.9g 11.9g 49.5g 1131mg	ひき肉と豆腐 いんげんと鶏肉のさ ★味噌汁 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナドノウム	のうま煮 まっぱり胡麻酢和え おかずセット 322kcal 16.0g 20.3g 19.5g 791mg	乳麦 麦 麦 麦 麦 フルセット 481kcal 19.7g 21.0g 52.5g 1231mg	白菜と揚げのマカロニとパフ ★味噌汁 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム	おかずセット 289kcal 11.5g 18.4g 17.6g 700mg	麦 卵麦 麦 フルセット 448kcal 15.2g 19.1g 50.6g 1140mg
夕食	切干大根の朝 マリーネサラタ ★味噌汁 栄養価 エネル質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	章国風炒め ず おかずセット 214kcal 14.8g 12.1g 11.3g 681mg	麦 卵麦 麦 フルセット 373kcal 18.5g 12.8g 44.3g	ッナと大豆の オクラとめか。 ★味噌汁 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナドノウム 食塩相当量	炒め煮 ぶの三杯酢 おかずセット 195kcal 12.5g 6.5g 20.0g 834mg	麦 麦 麦 フルセット 354kcal 16.2g 7.2g 53.0g 1274mg 3.2g	豚肉と大根の 枝豆とコーン ★味噌汁 栄養価 エネル質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ピリ辛煮 のサラダ おかずセット 225kcal 14.2g 11.2g 16.5g 691mg	麦 麦 麦 フルセット 384kcal 17.9g 11.9g 49.5g 1131mg 2.9g	ひき肉と豆腐 いんげんと鶏肉のな ★味噌汁 栄養価 エネルギー 蛋白質 膨水化物 ナトリウム 食塩相当量	のうま煮 まっぱり胡麻酢和え おかずセット 322kcal 16.0g 20.3g 19.5g 791mg	乳麦 麦 麦 麦 麦 フルセット 481kcal 19.7g 21.0g 52.5g 1231mg 3.1g	白菜と揚げのマカロニとパフ ★味噌汁 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 289kcal 11.5g 18.4g 17.6g 700mg	麦 卵麦 麦 フルセット 448kcal 15.2g 19.1g 50.6g
夕食	切干大根の朝 マリーネサラダ ★味噌汁 栄養ル質 エネロ質 版水化物 ナリウム 食塩相当量	章国風炒め ず おかずセット 214kcal 14.8g 12.1g 11.3g 681mg	表 卵麦 麦 フルセット 373kcal 18.5g 12.8g 44.3g 1121mg 2.9g	ツナと大豆の オクラとめかん ★味噌汁 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム	炒め煮 ぶの三杯酢 おかずセット 195kcal 12.5g 6.5g 20.0g 834mg	麦 麦 麦 フルセット 354kcal 16.2g 7.2g 53.0g 1274mg 3.2g	豚肉と大根の 枝豆とコーンは ★味噌汁 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナドノウム	ピリ辛煮 のサラダ おかずセット 225kcal 14.2g 11.2g 16.5g 691mg	麦 麦 麦 フルセット 384kcal 17.9g 11.9g 49.5g 1131mg 2.9g	ひき肉と豆腐 いんげんと鶏肉のさ ★味噌汁 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナドノウム	のうま煮 まっぱり胡麻酢和え おかずセット 322kcal 16.0g 20.3g 19.5g 791mg	乳麦 麦 麦 麦 麦 フルセット 481kcal 19.7g 21.0g 52.5g 1231mg 3.1g	白菜と揚げのマカロニとパフ ★味噌汁 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム	おかずセット 289kcal 11.5g 18.4g 17.6g 700mg	麦 卵麦 麦 フルセット 448kcal 15.2g 19.1g 50.6g 1140mg 2.9g
夕食	切干大根の朝 マリーネサラタ ★味噌汁 栄養ル質 エネロ質 版水・ウム 食塩相当量 栄養価	章国風炒め ず おかずセット 214kcal 14.8g 12.1g 11.3g 681mg 1.7g おかずセット	表 卵麦 麦 フルセット 373kcal 18.5g 12.8g 44.3g 1121mg 2.9g	ッナと大豆の オクラとめか。 ★味噌汁 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナドノウム 食塩相当量	炒め煮 ぶの三杯酢 おかずセット 195kcal 12.5g 6.5g 20.0g 834mg 2.1g おかずセット	麦 麦 麦 フルセット 354kcal 16.2g 7.2g 53.0g 1274mg 3.2g	豚肉と大根の 枝豆とコーン ★味噌汁 栄養価 エネル質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ピリ辛煮 のサラダ おかずセット 225kcal 14.2g 11.2g 16.5g 691mg 1.8g	麦 麦 麦 フルセット 384kcal 17.9g 11.9g 49.5g 1131mg 2.9g	ひき肉と豆腐 いんげんと鶏肉のな ★味噌汁 栄養価 エネルギー 蛋白質 膨水化物 ナトリウム 食塩相当量	のうま煮 おかずセット 322kcal 16.0g 20.3g 19.5g 791mg 2.0g おかずセット	乳麦 麦 麦 麦 麦 フルセット 481kcal 19.7g 21.0g 52.5g 1231mg 3.1g	白菜と揚げのマカロニとパフ ★味噌汁 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 289kcal 11.5g 18.4g 17.6g 700mg 1.8g	麦 卵麦 麦 フルセット 448kcal 15.2g 19.1g 50.6g 1140mg 2.9g
夕食	切干大根の朝 マリー味噌汁 栄養ル質質 ボルヴェ 食養で 大いウム 会養で エネルギー	章国風炒め ず おかずセット 214kcal 14.8g 12.1g 11.3g 681mg 1.7g おかずセット 607kcal	表 卵麦 麦 フルセット 373kcal 18.5g 12.8g 44.3g 1121mg 2.9g フルセット 1084kcal	ツナと大豆のオクラとめか。 ★味噌汁 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー	炒め煮 ぶの三杯酢 195kcal 12.5g 6.5g 20.0g 834mg 2.1g おかずセット 639kcal	麦 麦 麦 プルセット 354kcal 16.2g 7.2g 53.0g 1274mg 3.2g フルセット 1116kcal	豚肉と大根の 枝豆とコーンで 大大を 大木の 大小リウム 食塩 大小リウム 食養 ボスルギー	おかずセット 225kcal 14.2g 11.2g 16.5g 691mg 1.8g おかずセット 618kcal	麦 麦 麦 プルセット 384kcal 17.9g 11.9g 49.5g 1131mg 2.9g フルセット 1095kcal	ひき肉と豆腐いんげんと鶏肉のな ★味噌汁 栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 栄養価 エネルギー	のうま煮 おかずセット 322kcal 16.0g 20.3g 19.5g 791mg 2.0g おかずセット 684kcal	乳麦 麦落か 麦 麦 フルセット 481kcal 19.7g 21.0g 52.5g 1231mg 3.1g フルセット 1161kcal	白菜と揚げのマカロニとパフ ★味噌汁 栄養価 エ本白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩種価 エネルギー	おかずセット 289kcal 11.5g 18.4g 17.6g 700mg 1.8g おかずセット 641kcal	麦 卵麦 麦 フルセット 448kcal 15.2g 19.1g 50.6g 1140mg 2.9g フルセット 1118kcal
夕食合	切マ★ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	章国風炒め ず おかずセット 214kcal 14.8g 12.1g 11.3g 681mg 1.7g おかずセット 607kcal 32.3g	表 卵麦 麦 プルセット 373kcal 18.5g 12.8g 44.3g 1121mg 2.9g フルセット 1084kcal 43.4g	ッナと大豆の オクラとめか。 ★味噌汁 栄養価 エネル質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩香価 エネルギー 蛋白質	炒め煮 ぶの三杯酢 195kcal 12.5g 6.5g 20.0g 834mg 2.1g おかずセット 639kcal 32.8g	麦 麦 麦 麦 354kcal 16.2g 7.2g 53.0g 1274mg 3.2g フルセット 1116kcal 43.9g	豚肉と大根の 枝豆とコーンで 大大を 大木の 大木の 大トリウ は 生養 で 大トリウ は 生 様 で 大トリウ は り は り は り は り は り り り り り り り り り り	おかずセット 225kcal 14.2g 11.2g 16.5g 691mg 1.8g おかずセット 618kcal 31.1g	麦 麦 麦 麦 フルセット 384kcal 17.9g 11.9g 49.5g 1131mg 2.9g フルセット 1095kcal 42.2g	ひき肉と豆腐いんげんと鶏肉のでは ★味噌汁 栄養価 エネル質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩香価 エネルギー 蛋白質 ボボボー 電子 大・リウム 食塩価 エネルギー 蛋白質	のうま煮 おかずセット 322kcal 16.0g 20.3g 19.5g 791mg 2.0g おかずセット 684kcal 33.8g	乳麦 麦落か 麦 麦 フルセット 481kcal 19.7g 21.0g 52.5g 1231mg 3.1g フルセット 1161kcal 44.9g	白菜と揚げのマカロニとパフ ★味噌汁 栄養価 エ蛋白質 炭水・ウム 食塩養価 エネ・ウ質 ボー・サー・サー・サー・サー・サー・サー・サー・サー・サー・サー・サー・サー・サー	おかずセット 289kcal 11.5g 18.4g 17.6g 700mg 1.8g おかずセット 641kcal 30.6g	表 卵麦 麦 フルセット 448kcal 15.2g 19.1g 50.6g 1140mg 2.9g フルセット 1118kcal 41.7g
夕食合	切マ★ 栄えの ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	章国風炒め ず おかずセット 214kcal 14.8g 12.1g 11.3g 681mg 1.7g おかずセット 607kcal 32.3g 30.1g	表 卵麦 麦 プルセット 373kcal 18.5g 12.8g 44.3g 1121mg 2.9g フルセット 1084kcal 43.4g 32.2g	ツナと大豆のオクラとめか。 ★ 株価 エネル質 脂質 ボルリウ相 食塩養価 エネル質 よれギー 蛋脂質 ボルリウ相 ま養価 エネル質 脂質 ボルギー 蛋白質 脂質	炒め煮 ぶの三杯酢 195kcal 12.5g 6.5g 20.0g 834mg 2.1g おかずセット 639kcal 32.8g 30.6g	麦 麦 麦 麦 354kcal 16.2g 7.2g 53.0g 1274mg 3.2g フルセット 1116kcal 43.9g 32.7g	豚肉と大根の 枝★ 大大・ 大大・ 大大・ 大大・ 大・ 大・ 大・ 大・ 大・	おかずセット 225kcal 14.2g 11.2g 16.5g 691mg 1.8g おかずセット 618kcal 31.1g 32.6g	麦 麦 麦 麦 384kcal 17.9g 11.9g 49.5g 1131mg 2.9g フルセット 1095kcal 42.2g 34.7g	ひき肉と豆腐いんげんと鶏肉のでは ★味噌汁 栄養価 エネル質 脂質 炭水化ウム 食塩養価 エネル質 単養価 エネル質 脂質 ボルギー 蛋白質 ボルヴュー 電子 電子 に変素 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	のうま煮 おかずセット 322kcal 16.0g 20.3g 19.5g 791mg 2.0g おかずセット 684kcal 33.8g 36.4g	乳麦 麦麦 麦 フルセット 481kcal 19.7g 21.0g 52.5g 1231mg 3.1g フルセット 1161kcal 44.9g 38.5g	白菜と揚げのマカロニとパブ ★ 株	おかずセット 289kcal 11.5g 18.4g 17.6g 700mg 1.8g おかずセット 641kcal 30.6g 37.9g	表 卵麦 麦 フルセット 448kcal 15.2g 19.1g 50.6g 1140mg 2.9g フルセット 1118kcal 41.7g 40.0g
夕 食 合 計	切マ★	章国風炒め ず おかずセット 214kcal 14.8g 12.1g 11.3g 681mg 1.7g おかずセット 607kcal 32.3g 30.1g 51.7g	表 卵麦 麦 プルセット 373kcal 18.5g 12.8g 44.3g 1121mg 2.9g フルセット 1084kcal 43.4g 32.2g 150.7g	ツナと大豆のオクラとめか。 ★ 養価 エネル質 脂炭水ルウ相 食養・ エネロ質 よれいで 食養・ エネロ質 脂炭水・ は塩質 ボネル質 はボー で はないで はないで はないで はないで はないで はないで はないで はな	炒め煮 ぶの三杯酢 195kcal 12.5g 6.5g 20.0g 834mg 2.1g おかずセット 639kcal 32.8g 30.6g 57.3g	麦 麦 麦 麦 354kcal 16.2g 7.2g 53.0g 1274mg 3.2g フルセット 1116kcal 43.9g 32.7g 156.3g	豚肉と大根の 枝支味 大大を 大大を 大大・ 大・ 大・ 大・ 大・ 大・ 大・ 大・ 大・ 大・ 大・ 大・ 大・	おかずセット 225kcal 14.2g 11.2g 16.5g 691mg 1.8g おかずセット 618kcal 31.1g 32.6g 46.5g	麦 麦 麦 麦 384kcal 17.9g 11.9g 49.5g 1131mg 2.9g フルセット 1095kcal 42.2g 34.7g 145.5g	ひき肉と豆腐いんぱんと鶏肉のでは ★ 味噌汁 栄養価 エネロ質 脂炭水化ウム 食養ルル質 ボネル質 ボネルヴロ 食機である。 ボボー 変化な ナトリウ相価 エネロ質 脂ボイー 変形が でいたが 大いりは でいたが エネロ質 にいまする。 でいたが はいまする。 でいたが はいまする。 でいたが にいまする。 でいまする。 にいまる。 にいまる。 にいまる。 にいまる。 にいまる。 にいまる。 にいまる。 にいまる。 にいまる。 にいまる。 にいまる。 にいまる。 にいまる。 にいる。 にいまる。 にし	おかずセット 322kcal 16.0g 20.3g 19.5g 791mg 2.0g おかずセット 684kcal 33.8g 36.4g 56.3g	乳麦 麦落か 麦麦 麦 フルセット 481kcal 19.7g 21.0g 52.5g 1231mg 3.1g フルセット 1161kcal 44.9g 38.5g 155.3g	白菜と揚げのマカロニとパブ ★ * 養価 * エネロ質 * ボー・ 変養 ・ ボー・ 変養 ・ ボー・ 変養 ・ ボー・ 変換 ・ ボー・ ・ ボー・ ・ ボー・ ・ ボー・ ・ ボー・ ・ ボー・ ・ ・ ・	おかずセット 289kcal 11.5g 18.4g 17.6g 700mg 1.8g おかずセット 641kcal 30.6g 37.9g 42.4g	表 卵麦 麦 プルセット 448kcal 15.2g 19.1g 50.6g 1140mg 2.9g フルセット 1118kcal 41.7g 40.0g 141.4g
夕 食 合 計	切マ★ 栄え白質水リウ 大本・ 養れ白質水リウ 塩養ホ白質水リウ は養れ白質水の 大の での での での での での での での での での で	章国風炒め まかずセット 214kcal 14.8g 12.1g 11.3g 681mg 1.7g おかずセット 607kcal 32.3g 30.1g 51.7g 1974mg	表 卵麦 麦 プルセット 373kcal 18.5g 12.8g 44.3g 1121mg 2.9g フルセット 1084kcal 43.4g 32.2g	ツナと大豆のオクラとめか。 ★ 株価 エネル質 脂質 ボルリウ相 食塩養価 エネル質 よれギー 蛋脂質 ボルリウ相 ま養価 エネル質 脂質 ボルギー 蛋白質 脂質	炒め煮 ぶの三杯酢 195kcal 12.5g 6.5g 20.0g 834mg 2.1g おかずセット 639kcal 32.8g 30.6g 57.3g 2346mg	麦 麦 麦 麦 354kcal 16.2g 7.2g 53.0g 1274mg 3.2g フルセット 1116kcal 43.9g 32.7g	豚肉と大根の 枝★ 大大・ 大大・ 大大・ 大大・ 大・ 大・ 大・ 大・ 大・	おかずセット 225kcal 14.2g 11.2g 16.5g 691mg 1.8g おかずセット 618kcal 31.1g 32.6g 46.5g 1872mg	麦 麦 麦 麦 384kcal 17.9g 11.9g 49.5g 1131mg 2.9g フルセット 1095kcal 42.2g 34.7g	ひき肉と豆腐いんげんと鶏肉のでは ★味噌汁 栄養価 エネル質 脂質 炭水化ウム 食塩養価 エネル質 単養価 エネル質 脂質 ボルギー 蛋白質 ボルヴュー 電子 電子 に変素 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、	かずセット 322kcal 16.0g 20.3g 19.5g 791mg 2.0g おかずセット 684kcal 33.8g 36.4g 56.3g 2361mg	乳麦 麦麦 麦 フルセット 481kcal 19.7g 21.0g 52.5g 1231mg 3.1g フルセット 1161kcal 44.9g 38.5g	白菜と揚げのマカロニとパブ ★ 株	おかずセット 289kcal 11.5g 18.4g 17.6g 700mg 1.8g おかずセット 641kcal 30.6g 37.9g 42.4g 1999mg	表 卵麦 麦 フルセット 448kcal 15.2g 19.1g 50.6g 1140mg 2.9g フルセット 1118kcal 41.7g 40.0g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。

天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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。

