### (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	5月26日(月	)	5月27日(	火)	5月28日	∃(水)	5月29日(オ	()	5月30日(	金)
	★ごはん150g		★ごはん150g 肉団子の甘酢煮		★ごはん150g	r S	★ごはん150g 目玉焼き		★ごはん150g	
	大豆の肉じゃが煮	乳麦	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	揚げ真丈の柚子おろし 揚茄子と玉ねぎの	あん 卵麦	目玉焼き	卵	がんもどきと椎茸の煮物	」 麦
	ナスと麩の炒め煮 <sup>キャベツとザーサイ炒め</sup>	乳麦洛	野菜炒め	- 卵麦 ◎ 卵麦	湯茄子と玉ねきの    若芽のごま酢	)煮物   麦	人参とさつま揚げの金平 さっぱりポテトサラダ	卵麦	ジャガ芋の中華炒る 春雨のサラダ	り乳麦
	イヤベクとリーリイ炒め		フロッコリーのファマヨ和	1.	石サのこま町	性な   医	さつはりホテトサフタ	נוע	1   1   1   1   1   1   1   1   1   1	년 <sup>1</sup>
					<b>†</b>					
	おかず	ご飯セット	おかっ	だ ご飯セット	おか	かず ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかっ	ご飯セ
	エネルギー 277kcal	520kcal	エネルギー 282kca	al 525kcal	エネルギー 260	kcal 503kcal	エネルギー 278kcal		エネルギー 285kca	1 528kc
Ē	たんぱく質 7.9g	12. 0g	たんぱく質 7.6g	11.7g	たんぱく質 4.	4g 8.5g .5g 17.1g	たんぱく質 8.2g		たんぱく質 <u>5.9g</u>	
	<u>脂質 17.9g</u>	18. 5g	脂質 16.0		<u> </u>	. <u>5g   1/. 1g</u>	<u>脂質   18.0g</u>	18. 6g	<u> 脂質 17.8</u>	
	<u>炭水化物 21.8g</u> ナトリウム 419mg	/4. bg	<u>炭水化物 28.0</u> ナトリウム 719m	g 80.8g	<u>炭水化物   25</u> ナトリウム   69	.3g 78.1g 2mg 693mg	<u>炭水化物 19.1g</u> ナトリウム 416mg		<u>炭水化物 23.7g</u> ナトリウム 631mg	
	カリウム 545mg	606mg	カリウム 401m	g 462mg	カリウム   40	4mg 465mg	カリウム 410mg	461mg	カリウム 344mg	3   0321 3   405r
	リン 110mg		リン   119m			mg 154mg	リン 129mg	194mg	リン 98mg	
	食塩相当量 1.1g		食塩相当量 1.8g		食塩相当量 1.	8g   1,8g	食塩相当量   1.1g	1. 1g	食塩相当量 1.6g	
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	7	★ごはん150g		★ごはん150g	
	大根と鶏肉の煮物 クリームコロッケ ポテトサラダ	麦	マーボ豆腐	<u> </u>	キャベッと豚肉の塩あんマカロニの和風ソ コーンサラダ	んかけ ・- 祝 辛	鯖のバジルオリーブ焼	<u> </u>	チキンのオイスターマミ オニオンソテー	- 卵麦 乳麦
	フリームコロッケー	乳麦か	ひとくちがんもき		マカロニの和風ソ マニン・ <b>サニ</b> グ	/テー 乳麦 卵乳麦	人参シャトー キャベツの麻婆あんかけ	<u> </u>	オーオンソナー	_ 乳麦
	ハノトソフタ	<b>丱孔</b> 友	切丁と法理早のこまくコイー	ヾ   卵麦	11-2923		たたきごぼう	麦 麦落 麦	ーロナスのオランダ <sup>§</sup> きんぴられんこん	
					<b>†</b>		1-1-6-18 7	<u> </u>	1 - 10 0 0 10 10 C 1	V 12
2	おかず	ご飯セット	おかっ	ぎ ご飯セット	おか	かず ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかっ	ご飯
<u>:</u>	エネルギー 348kcal		エネルギー 307kca			kcal 640kcal			エネルギー 343kca	
	たんぱく質 9.5g	13. 6g	たんぱく質 11.3			6g 13.7g	たんぱく質 13.0g		たんぱく質 10.3g	
	脂質 23.6g 炭水化物 23.5g	24. 2g 76. 3g	脂質 22.1 炭水化物 15.5	g 22.7g g 68.3g	脂質 26	. 7g   27. 3g . 8g   80. 6g	脂質 19.3g 炭水化物 26.7g	19. 9g 79. 5g	脂質 22.5g 炭水化物 25.4g	
	炭 <u>水化物  23.5g</u>  ナトリウム  614mg	70.5g 615mg	<u>炭水化物 15.5</u> ナトリウム 777m	g 778mg		<u>. og   ov. og</u> 9mg   780mg	灰水1 <u>に120、78</u>  ナトリウム  720mg	79.5g 721mg	<u>炭水化物 25.4g</u> ナトリウム 681mg	
	カリウム 421mg		カリウム 307m	368mg		3mg 504mg	カリウム 444mg		カリウム 390mg	
	リン 99mg	164mg	リン 140m			Omg 195mg	リン 184mg	249mg	リン 129mg	
_	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 2.0g			0g 2.0g	食塩相当量   1.8g	1.8g	食塩相当量 1.7g	
筤	<u>◎黄桃(缶) 75g</u> ★ごはん150g		◎パイナップル   ★ごはん150g	<u></u>	◎黄桃(缶)  ★ごはん150g	75g	<u>◎みかん(缶) 7</u> で	og	◎ 黄桃(缶) 75	
	お魚ザンギ	卵麦	豚バラとじゃが芋の塩こうじ炒め		鶏のカレー照煮	、 込み 麦	★ごはん150g 野菜コロッケ	 麦	★ごはん150g サワラのチリソースかけ	
	人参のきんぴら	麦	スパトマト炒め	乳麦	人参グラッセ	到.麦	ミックスソテー	麦 乳麦	オクラのペペロンチーノ	
	さつま芋の炒り煮	麦 卵麦	れんこんサラダ	卵麦	麩の野菜あんだ 明太春雨サラ	かけ 麦 ダ - 卵麦	ミックスソテー 切干大根者 パスタのサラダ	l <del> 差</del>	ツナあっさり煮 さつま芋サラダ	麦 卵乳
	マカロニとパプリカのサラダ	卵麦	 		明太春雨サラ	ダー卵麦	パスタのサラダ	<b>卵乳麦</b>	さつま芋サラダ	卵乳
	おかず	ご飯セット	t>+>-	ず ご飯セット	1+>+	 かず ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかっ	ドーご飯 <sup>.</sup>
7	エネルギー 347kcal		おかっ  エネルギー   389kca			kcal 559kcal				こ数   1 585kg
Ē	たんぱく質 8.7g	12. 8g	たんぱく質 8.7g	12.8g	たんぱく質 10	. 5g 14. 6g	たんぱく質 5.8g		たんぱく質 13.8	
	脂質 18.7g	19.3g	脂質   24.6;	g 25. 2g	脂質   17	. 1g   17. 7g	脂質 23.6g	24. 2g	脂質 19.09	g I 19. (
	炭水化物 36.5g		炭水化物 31.3	g <u>84.1g</u>	炭水化物 27	<u>. 7g 80. 5g</u>	炭水化物 34.3g	<u>87. 1g</u>	炭水化物 27.09	
	ナトリウム 776mg		ナトリウム 640m カリウム 470m				ナトリウム   612mg カリウム   304mg		ナトリウム 483mg	
	<u>カリウム  411mg</u>  リン   131mg	196mg	<u>カリウム  470m</u>  リン   124m			9mg   430mg 7mg   182mg		152mg	カリウム  684mg  リン   175mg	
	食塩相当量 2.0g		食塩相当量 1.68		食塩相当量 2.		食塩相当量 1.6g	1. 6g	食塩相当量 1.2g	
	おかず	ご飯セット				かず   ご飯セット	おかず			
	エネルギー 972kcal		b							1699k
	たんぱく質 26.1g 脂質 60.2g	38. 4g 62. 0g	たんぱく質   27.6 脂質   62.7			. 5g   36. 8g . 3g   62. 1g	たんぱく質 27.0g 脂質 60.9g		たんぱく質 30.0g 脂質 59.3g	
ì	<u> </u>		脂質 62.7 炭水化物 74.8	<u>ς 1 04. 5g</u> σ 1233 2σ	<u>                                   </u>	. 8g   239. 2g	明見 00.98 炭水化物 80.1g			234.
	ナトリウム 1809mg	1812mg		g 2139mg		6mg 2259mg	ナトリウム 1748mg	1751mg		
	カリウム 1377mg	1560mg	カリウム 1178㎡				カリウム 1148mg		カリウム 1418m	g 1601
	リン 340mg	535mg	リン 383m			6mg 531mg	リン 400mg	595mg	リン 402mg	
	<u>食塩相当量 4.7g</u>		食塩相当量   5.4g		<u>食塩相当量   5.</u>  エネルギー   1037	8g 5.8g	食塩相当量   4.5g		<u>食塩相当量   4.5g</u>  エネルギー   1034kca	
	エネルギー 1036kcal たんぱく質 26.5g	38.8g	エネルギー 1041kc たんぱく質 27.9			, 9g   37, 2g	エネルキー 1039Kcal たんぱく質 27.4g	<u></u>	エネルギー 1034kca たんぱく質 30.4g	
	脂質 60.3g	62.1g	脂質 62.8	g 64.6g		. 4g   57. 2g . 4g   62. 2g	<u>たかはく貝 27.48</u> 脂質 61.0g	62. 8g	脂質 59.49	<u> 42.</u> g 61.
	7H 🖟 - 100 02					. 3g 254. 7g	炭水化物 91.6g			250.
_	炭水化物 97.3g	255. 7g	炭水化物   90.0	5   Z40. 4 <u>8</u>		. 05   20 1. 75		200.05		
十一引	炭水化物 97.3g ナトリウム 1812mg	1815mg	ナトリウム 2137m	g 2140mg	ナトリウム 225	9mg 2262mg	ナトリウム 1751mg	1754mg	ナトリウム 1798m	
十二司建工	炭水化物 97.3g ナトリウム 1812mg カリウム 1437mg	1815mg 1620mg	ナトリウム 2137m カリウム 1235m	g 2140mg g 1418mg	ナトリウム 225 カリウム 127	9mg 2262mg 76mg 1459mg	ナトリウム 1751mg カリウム 1204mg	1754mg 1387mg	ナトリウム 1798m カリウム 1478m	g 1661
-  - 	炭水化物 97.3g ナトリウム 1812mg	1815mg 1620mg 542mg	ナトリウム 2137m カリウム 1235m	g 2140mg g 1418mg g 581mg	ナトリウム 225 カリウム 127 リン 34	59mg 2262mg 76mg 1459mg 3mg 538mg	ナトリウム 1751mg	1754mg 1387mg 601mg	ナトリウム 1798m カリウム 1478m	g 1661 g 604

※献立は予告無く変更することがあります。

- ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
- ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
- ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※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。

## お食事の作り方



- ①惣菜は全てチルドで 真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

③温かく召上がるメニュー は湯煎で温めます。又は お皿に移してから、ラップ をして電子レンジを かけます



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。





⑤ごはん、味噌汁と共に 器に盛り付けして 完了です。

注)味噌汁はつきません

#### ワンポイントアドバイス

- ●湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて 火をかけます。沸騰したら火を止めて 5~10分程度保温して下さい。
- ●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに 盛付ける事が出来ます。

### (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	6月2日(月	1)	6 F	3日(火	)	6 F	4日(水	)	6 F	35日(木	)	6 F	6日(金	·)
	★ごはん150g	<u> </u>				<b>★ごはん</b>			<b>★ごはん</b>		/	<b>★ごはん</b>		l e
	オムレツ	卵麦	★ ごはん 肉団子の玉	ねぎあん	卵乳麦	寄せ豆腐の	うずあん	卵麦	鶏肉のデミグ	ラス煮込み	乳麦	豆腐のツナ	あんかけ	麦
	カーン 和風あんからめソース	一	きんぴら キャベツのピリヨ		麦	かぼちゃの		乳麦	豚挽き肉と切干	-大根の煮物	麦	スイート	パンプ	
	人参の炒り煮 明太ポテトサラタ	麦	キャベツのピリ	辛マヨネーズ	麦 卵麦か	キャベツとハムのカ	レーマヨ和え	乳麦 卵乳麦	ポテトビーン	ンズサラダ	卵麦	キャベツと若芽のご	゚゙まマヨネーズ	卵麦
	明太ポテトサラダ	別麦												<b></b>
	おかず	ご飯セット	4	ナンナンギ	ご飯セット		おかず	ご飯セット		ナンナンギ	ご飯セット		ナンシェ	ご飯セッ
朝			エネルギー	<u>おかず</u> 259kcal		エネルギー	282kcal		エネルギー	<u>おかず</u> 244kcal		エネルギー	<u>おかず</u> 273kcal	
食	たんぱく質 7.1g	11.2g	たんぱく質	7. 9g	+ <u>-</u>	たんぱく質	7. 1g	11. 2g	たんぱく質	9. 6g	13. 7g	たんぱく質	5. 6g	9. 7g
	脂質 12.7g	13. 3g	脂質	15. 4g	16. 0g	脂質	16. 9g	17. 5g	脂質	14. 8g	15. 4g	脂質	13. 5g	14. 1g
	炭水化物 27.8g		炭水化物	22. 4g	75. 2g	炭水化物	26. 1g	78. 9g	炭水化物	17. 7g		炭水化物	33. 2g	86. 0g
	ナトリウム 672mg	673mg	ナトリウム	782mg		ナトリウム	748mg		ナトリウム	580mg		ナトリウム	241mg	<u>242mg</u>
	<u>カリウム  371mg</u> リン   134mg	432mg 199mg	<u>カリウム</u> リン	388mg 115mg	449mg 180mg	<u>カリウム</u> リン	501mg 109mg	<u>562mg</u> 174mg	<u>カリウム</u> リン	370mg 121mg	431mg 186mg	<u>カリウム</u> リン	488mg 88mg	549mg 153mg
	<u>リノー   134回g</u> 食塩相当量   1.7g	1 99111g	食塩相当量	2 Og		食塩相当量	1.9g	1 /4ilig	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	0.6g	0.6g
	★ごはん150g	11.78	★ごはん		Z. 0g	★ごはん		1			1.05	★ごはん		
	まぐろカツ	麦 麦か 麦 麦	ハッシュ	ドポーク	乳	マーボな	す	麦落	★ごはん 鯖の竜田	揚	麦	チキンピ	カダ	卵麦
	まぐろカツ うま塩キャベツ	麦か	大根とひじ マセドニア	きの煮物	麦	パスタのク わかめとパプリ	リーム煮	乳麦	オニオン	ソテー	乳麦	トマトソ	ース 艮の煮物	
	<sub>じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮</sub> 揚げナスのめかぶ和え	基	マセドニア	'ンサラダ	卵	わかめとパプリ	カの和え物	麦	春雨と鶏肉		<u> </u>		艮の煮物	麦
	揚けナスのめかふねぇ	.   麦			<u> </u>	ļ			キャベツのミ	モササフタ	卵麦	マッシュ	サフタ	卵乳麦
	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		おかず	ご飯セット
昼食	エネルギー 366kca		エネルギー	399kcal		エネルギー	00.0		エネルギー	401kcal		エネルギー	369kcal	612kca
艮	たんぱく質 10.1g	14. 2g	たんぱく質	10. 3g		たんぱく質	8. 7g	12. 8g	たんぱく質	13. 8g	17. 9g	たんぱく質	12. 6g	16.7g
	脂質 24.1g	24. 7g	脂質	23.7g	24. 3g	脂質	26. 0g	26. 6g	脂質	27. 1g	<u>27. 7g</u>	脂質	24. 2g	24.8g
	<u>灰水化物 28.2g</u> ナトリウム 562mg	81.0g 563mg	<u>灰水化物</u> ナトリウム	34.3g 686mg		<u>炭水化物</u> ナトリウム	27.3g 857mg	<u>80.1g</u> 858mg	<u>炭水化物</u> ナトリウム	23.6g 651mg	76.4g 652mg	<u>炭水化物</u> ナトリウム	749mg	76.0g 750mg
	カリウム 458mg	519mg	カリウム	533mg		カリウム	521mg		カリウム	379mg	440mg	カリウム	520mg	581mg
	リン 140mg	205mg	リンプ	136mg	201mg	リン	140mg	205mg	リン	167mg	232mg	ヴシ	183mg	248mg
	食塩相当量   1.4g	1.4g	食塩相当量	1. 7g	1.7g	食塩相当量	2. 2g	1	食塩相当量	1.7g	1. 7g	食塩相当量		1. 9g
間食	<u>◎黄桃(缶) 75g</u>		◎みかん	<u>(缶) 75</u>		◎パイナ、		) 75g	◎黄桃(缶	75g	1	◎みかん	1 F A	
	★ごはん150g													
	チキンクリームシチュー	引基	生肉と厚揚!	100g fの廿辛者	到妻	★ごはん ブリの塩	杢			150g 150g	<b>柳到</b> 妻	<b>★ごはん</b>	190g '''	到妻
	チキンクリームシチュー	乳麦 乳麦	★ごはん 牛肉と厚揚! 小倉金時	100g ずの甘辛煮	乳麦	ブリの恒	杢				卵乳麦	メンチカ	130g ツ 菜ソテー	乳麦 乳麦 乳麦
	チキンクリームシチュー 枝豆とコーンのバター風味 大根のマヨネーズ和え	乳麦	4肉と厚揚! 小倉金時 和風サラ	100g fの甘辛煮 <b>ダ</b>		ブリの塩! 人参シャ <sup>里芋のおろし</sup>	<b>尭</b> トー .揚げ出し	麦麦			 寿	メンチカ チンゲン	ツ 某ソテー	乳麦 乳麦 麦
	チキンクリームシチュー 枝豆とコーンのバター風味	乳麦 乳麦 卵乳麦	中内と厚揚! 小倉金時 和風サラ	fの甘辛煮 ダ	乳麦卵	人 フリの塩 人参シャ 里芋のおろし 春雨としめし	<b>尭</b> トー .揚げ出し	麦麦麦	マカロニ		<b>卵乳麦</b> 麦 卵麦	メンチカ	ツ 某ソテー	乳麦 乳麦 麦 卵麦
	チキンクリームシチュー 枝豆とコーンのバター風味 大根のマヨネーズ和え	乳麦 卵乳麦	4肉と厚揚! 小倉金時 和風サラ	<i>5</i>	卵	ブリの塩! 人参シャ <sup>里芋のおろし</sup>	尭 ト <i>ー</i> - 揚げ出し この炒め物			<sup>日味帽任立て</sup> リー の甘露煮 サラダ	麦 卵麦	メンチカ チンゲン	ツ 某ソテー ま炒め <sup>マヨサラダ</sup>	多 卵麦
タ	チキンクリームシチュー 枝豆とコーンのバター風味 大根のマヨネーズ和え	乳表  卵乳表   ご飯セット	小倉金時 和風サラ	ダ おかず	卵 ご飯セット	ブリの塩 人参シャ <sup>里芋のおろし</sup> 春雨としめし	発 トー 場げ出し の炒め物 おかず	ご飯セット	プロッコ さつま芋( マカロニ	リー リー の甘露煮 サラダ おかず	麦 卵麦 ご飯セット	メンチカ チンゲン3 竹輪のご ごほうのおかか	ツ 菜ソテー ま炒め マョサラダ おかず	友 卵麦 ご飯セット
夕食	チキンクリームシチュー 枝豆とコーンのパター風味 大根のマヨネーズ和え おかず エネルギー 385kca	乳表   卵乳麦   ご飯セット   628kcal	小倉金時 和風サラ	ダ おかず 318kcal	卵 ご飯セット 561kcal	ブリの塩 人参シャ 里芋のおろし 春雨としめし エネルギー	発 トー 揚げ出し の炒め物 おかず 308kcal	ご飯セット 551kcal	ロールギャへ9の ブロッコ さつま芋( マカロニ エネルギー	リー か甘露煮 サラダ おかず 317kcal	麦 卵麦 ご飯セット 560kcal	メンチカ チンゲン! 竹輪のご こぼうのおかか エネルギー	ツ 某ソテー ま炒め <sup>マヨサラダ</sup> おかず 338kcal	及 卵麦 ご飯セット 581kcal
	### ### #############################	乳素 卵乳麦 ご飯セット 628kcal 16.4g 25.2g	小倉金時 和風サラ エネルギー たんぱく質 脂質	ダ おかず 318kcal 8.1g 16.6g	<u></u> デ飯セット 561kcal 12.2g 17.2g	ブリの塩 人参シャ 里芋のおろし 春雨としめし エネルギー たんぱく質 脂質	発 トー 揚げ出し の炒め物 おかず 308kcal 13.6g 13.0g	ご飯セット 551kcal 17.7g 13.6g	ロールギャへ9の ブロッコ さつま芋(マカロニ エネルギー たんぱく質 脂質	リー の甘露者 サラダ おかず 317kcal 5 6g	麦 卵麦 ご飯セット 560kcal 9. 7g 15. 2g	メンチカ チンゲのご ごぼうのおかか こぼうのおかか エネルギー たんぱく質 脂質	ツ 業ソテー ま炒め マヨサラダ おかず 338kcal 11.6g 22.0g	系 デ酸セット 581kcal 15.7g 22.6g
	### ### #############################	乳素 卵乳素 ご飯セット 628kcal 16.4g 25.2g 81.7g	小倉金時 和風サラ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	ダ 318kcal 8.1g 16.6g 32.3g	頭 ご飯セット 561kcal 12.2g 17.2g 85.1g	ブリの塩 人参のおろし 里芋のおろし 春雨としめし エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	発 トー 揚げ出し の炒め物 おかず 308kcal 13.6g 13.0g 33.1g	ご飯セット 551kcal 17.7g 13.6g 85.9g	ロールギャへ9の ブロッコ さつま芋(マカロニ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	国際博士立て リー か甘露煮 サラダ 317kcal 5.6g 14.6g 39.7g	麦 卵麦 ご飯セット 560kcal 9.7g 15.2g 92.5g	メンチカ デンゲのご にほうのおかか エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	ツァー まりめ マョサラダ おかず 338kcal 11.6g 22.0g 23.0g	系 デ飯セット 581kcal 15.7g 22.6g 75.8g
	### ### #############################	乳素 卵乳麦 ご飯セット 628kcal 16.4g 25.2g 81.7g 706mg	小倉金時 和風サラ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	ダ 318kcal 8. 1g 16. 6g 32. 3g 643mg	頭 ご飯セット 561kcal 12.2g 17.2g 85.1g 644mg	ブリの塩 大参い ヤ 里芋のおろし 春雨としめし エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム	発 トー 揚げ出し の炒め物 308kcal 13.6g 13.0g 33.1g 686mg	ご飯セット 551kcal 17.7g 13.6g 85.9g 687mg	ロールギャへ9の ブロッコ さつま芋(マカロニ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	リー サラダ 317kcal 5.6g 14.6g 39.7g 513mg	表 デ飯セット 560kcal 9.7g 15.2g 92.5g 514mg	メンチが 大手が ではずうのおかか こまうのおかか エネルギー たんぱく質 上のよいで たりで 大りウム	ツァー ま炒め マョサラダ おかず 338kcal 11.6g 22.0g 23.0g 877mg	京 で飯セット 581kcal 15. 7g 22. 6g 75. 8g 878mg
	# # # # # # # # # # # # # # # # # # #	乳素 卵乳麦 ご飯セット 628kcal 16.4g 25.2g 81.7g 706mg 760mg	小倉金時 和風サラ たんぱく質 脂質 ルトリウム カリウム	がず 318kcal 8. 1g 16. 6g 32. 3g 643mg 462mg	頭 ご飯セット 561kcal 12.2g 17.2g 85.1g 644mg 523mg	ブリの塩 人参のおろし 上キのおろし を 下さればく たんぱく 近水化物 カリウム	発 トー 揚げ出し の炒め物 308kcal 13.6g 13.0g 33.1g 686mg 547mg	ご飯セット 551kcal 17.7g 13.6g 85.9g 687mg 608mg	コールギャへ900 ブロッコ さつま芋(マカロニ 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	リー サラダ おかず 317kcal 5.6g 14.6g 39.7g 513mg 491mg	表 デ飯セット 560kcal 9. 7g 15. 2g 92. 5g 514mg 552mg	メンナ 竹 では うのおかか こまうのおかか こまうのおかか こまうのおかか これんぱく 関 水 化 ウム カリウム	ツァー まりめ マョサラダ おかず 338kcal 11.6g 22.0g 23.0g 877mg 373mg	が表 ご飯セッ 581kca 15. 7g 22. 6g 75. 8g 878mg 434mg
	### ### #############################	乳素 卵乳麦 ご飯セット 628kcal 16.4g 25.2g 81.7g 706mg 760mg	小倉金時 和風サラ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	がず 318kcal 8. 1g 16. 6g 32. 3g 643mg 462mg 112mg	頭 ご飯セット 561kcal 12.2g 17.2g 85.1g 644mg 523mg 177mg	ブリの塩 人参のおろし 上キのおろし を 下さればく たんぱく 近水化物 カリウム	発 トー 揚げ出し の炒め物 308kcal 13.6g 13.0g 33.1g 686mg	ご飯セット 551kcal 17. 7g 13. 6g 85. 9g 687mg 608mg 198mg	コールギャへ900 ブロッコ さつま芋(マカロニ 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	リー サラダ 317kcal 5.6g 14.6g 39.7g 513mg	表 デ飯セット 560kcal 9.7g 15.2g 92.5g 514mg 552mg 159mg	メンナ 竹 では うのおかか こまうのおかか こまうのおかか こまうのおかか これんぱく 関 水 化 ウム カリウム	ツァー ま炒め マョサラダ おかず 338kcal 11.6g 22.0g 23.0g 877mg	原表 ご飯セッ 581kca 15. 7g 22. 6g 75. 8g 878mg 434mg
	### ### #############################	乳素 卵乳表 ご飯セット 628kcal 16.4g 25.2g 81.7g 706mg 760mg 252mg 1.8g	小倉金時 和風 エネルギー たんぱく質 脂ズ水化物 ナトリウム カリン 食塩相当量	がず 318kcal 8. 1g 16. 6g 32. 3g 643mg 462mg 112mg 1. 6g	が ご飯セット 561kcal 12.2g 17.2g 85.1g 644mg 523mg 177mg 1.6g	ブリの塩 大きの は 大きの おっとしめ しまった かまっし が で かった かい ボーク は が で が が かい カリウム し 食塩相当量	発 トー 揚げ出し の炒め物 308kcal 13.6g 13.0g 33.1g 686mg 547mg 133mg 1.7g	ご飯セット 551kcal 17. 7g 13. 6g 85. 9g 687mg 608mg 198mg 1. 7g	コールギャへ9の ブロッコ さつままで マカロニ エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム カリウム 食塩相当量	日	表 デ飯セット 560kcal 9.7g 15.2g 92.5g 514mg 552mg 159mg 1.3g ご飯セット	メンチカ デ 竹輪のおかか こぼうのおかか エネルギー たんぽく質 炭 トリウム カリウム 食塩相当量	アナー ま炒め マョサラダ 338kcal 11.6g 22.0g 23.0g 877mg 373mg 133mg 2.2g おかず	原表 デ数セット 581kca 15.7g 22.6g 75.8g 878mg 434mg 198mg 2.2g ご飯セット
	### ### #############################	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 628kcal 16.4g 25.2g 81.7g 760mg 750mg 1.8g こ飯セット	小倉金時、 和風 エネルギー たんぱく質 脂質 火化物 ナトリウム カリン 食塩相当量	がず 318kcal 8. 1g 16. 6g 32. 3g 643mg 462mg 112mg 1. 6g かず 976kcal	が ご飯セット 561kcal 12.2g 17.2g 85.1g 644mg 523mg 177mg 1.6g ご飯セット 1705kcal	ブリのない 大きの はいか はい 大きの おっとしめ はまかい まっとしめ はったい はい かい	発 トー 揚げ出し の炒め物 308kcal 13.6g 13.0g 33.1g 686mg 547mg 133mg 1.7g おかず	ご飯セット 551kcal 17. 7g 13. 6g 85. 9g 687mg 608mg 198mg 1. 7g ご飯セット 1688kcal	コールギャへ9の ブロッコ さつま芋(マカロニ エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム カリウム 食塩相当量	世界では近で リー かけ露煮 サラダ 317kcal 5.6g 14.6g 39.7g 513mg 491mg 94mg 1.3g おかず 962kcal	表 卵表 ご飯セット 560kcal 9.7g 15.2g 92.5g 514mg 552mg 159mg 1.3g ご飯セット 1691kcal	メナケ のまかか にぼうのおかか にぼうのおかか にばうのおかか だんぱく 脂皮水化物 大カリウム りまれ 相当量 エネルギー	アナー まりめ マョサラダ 338kcal 11.6g 22.0g 23.0g 877mg 373mg 133mg 2.2g おかず 980kcal	原表 - ご飯セッ - 581kca - 15. 7g - 22. 6g - 75. 8g 8 78mg 4 34mg - 198mg 2. 2g - 二飯セッ 1709kca
	まキンクリームシチュー株豆とコーンのバター風味       大根のマヨネーズ和え       エネルギー 385kca       たんぱく質 12.3g       脂質 24.6g       ナトリウム 705mg       カリウム 699mg       リン 187mg       食塩相当量 1.8g       エネルギー 1010kca       たんぱく質 29.5g	乳表 卵乳表 ご飯セット 628kcal 16.4g 25.2g 81.7g 706mg 252mg 1.8g こ飯セット 1739kcal	小倉金時 和風サラ たんぱく質 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	がず 318kcal 8.1g 16.6g 32.3g 643mg 462mg 112mg 1.6g おかず 976kcal 26.3g	が ご飯セット 561kcal 12.2g 17.2g 85.1g 644mg 523mg 177mg 1 6g ご飯セット 1705kcal 38.6g	ブリの塩 人参シャヤ 里芋雨とじめし エネルギー たんぱく質 版水・リウム カリン 食塩相当量 エネルギー またりが	発 トー 揚げ出し の炒め物 308kcal 13.6g 13.0g 33.1g 547mg 133mg 1.7g 559kcal 29.4g	ご飯セット 551kcal 17. 7g 13. 6g 85. 9g 687mg 608mg 198mg 1. 7g ご飯セット 1688kcal 41. 7g	コールギャへ9の ブロウま マッコ で マカロ マカロ エネルギー たんぱく 質 ボイリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく 質 たんぱく 質 たんぱく 質	世界では近て リー かけ露煮 サラダ 317kcal 5.6g 14.6g 39.7g 513mg 491mg 94mg 1.3g 502kcal 29.0g	表 デ デ 560kcal 9.7g 15.2g 92.5g 52.4mg 552mg 1.3g こ飯セット 1691kcal 41.3g	メンナ 竹 にぼうのおかか エネルばく エネルばく	デリテー ま炒め マョサラダ おかず 338kcal 11.6g 22.0g 23.0g 877mg 133mg 2.2g おかず 980kcal 29.8g	が表 - ご飯セッ - 581kca - 15. 7g - 22. 6g - 75. 8g - 87.8mg - 43.4mg - 19.8mg - 2. 2g - で飯セッ 1709kca - 42. 1g
食	### ### ### ### #####################	乳表 卵乳表 ご飯セット 628kcal 16.4g 25.2g 81.7g 706mg 252mg 1.8g 1,8g 1739kcal 41.8g 63.2g	ボールボール たんぱく エネルギー たんぱく だんぱく だんぱく だんぱく が大トリウム カリン は相当量 エネルギー たんぱく たんぱく たんぱく たいウム カリン な相当量 エネルギー たんぱく たんぱく たんぱく でんが たんぱく たいウム たんぱく たんと たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんと	がず 318kcal 8.1g 16.6g 32.3g 643mg 462mg 112mg 1.6g おかず 976kcal 26.3g 55.7g	が ご飯セット 561kcal 12.2g 17.2g 85.17 2g 644mg 523mg 1.6g 177mg 1.6g ご飯セット 1705kcal 38.6g 57.5g	ブリの塩 大参い おうじん 大参い おうじん 大参の おうじん 大きの はったんぱく 質	発 トー 揚げ出し の炒め物 308kcal 13.6g 13.0g 33.1g 686mg 547mg 133mg 1.7g 559kcal 29.4g 55.9g	ご飯セット 551kcal 17. 7g 13. 6g 85. 9g 687mg 608mg 198mg 1. 7g ご飯セット 1688kcal 41. 7g 57. 7g	コールギャへ9の ブロウま コープロフラン コース ファイン ファイン ファイン ファイン アイン アイン アイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン ファイン はいます アイン	世界では近で リー の甘露煮 サラダ 317kcal 5.6g 14.6g 39.7g 513mg 491mg 94mg 1.3g 562kcal 29.0g 56.5g	表 デ デ 560kcal 9.7g 15.2g 92.4mg 552mg 1.3g 1.3g で飯セット 1691kcal 41.3g 58.3g	メナケー にほうのおかか エネルぱく 脂水 化ウム リウ塩相 当 ギー たんぱ エネルぱく カリン 塩相 当 エネルぱく 脂 水 に 一 たんぱ 質 上 たんぱ 質 し かっこう しゅう エネルぱく 質 し かっこう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅ	アナー まかず 338kcal 11.6g 22.0g 27.0g 373mg 133mg 2.2g おかず 980kcal 29.8g 59.7g	が表 ご飯セッ 581kca 15.7g 22.6g 75.8g 878mg 434mg 198mg 2.2g こ飯セッ 1709kca 42.1g 61.5g
食合	### ### ### ### #####################	乳表 卵乳表 ご飯セット 628kcal 16.4g 25.2g 81.7g 706mg 252mg 1.8g こ飯セット 1739kcal 41.8g 63.2g 243.3g	小倉金時 和風サラ たんぱく質 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	がず 318kcal 8.1g 16.6g 32.3g 643mg 462mg 112mg 1.6g おかず 976kcal 26.3g	が ご飯セット 561kcal 12.2g 17.2g 85.1g 644mg 523mg 177mg 1 6g ご飯セット 1705kcal 38.6g 57.5g 247.4g 2114mg	ブリのシャン リカー アンドラ アンドラ アンドラ アンドラ アンドラ アンドラ アンドラ アンドラ	発 トー 揚げ出し の炒め物 308kcal 13.6g 13.0g 33.1g 686mg 547mg 133mg 1.7g 559kcal 29.4g 555.9g 86.5g 229 mg	二飯セット 551kcal 17.7g 13.6g 85.9g 687mg 608mg 198mg 1.7g 1.7g 1688kcal 41.7g 57.7g 244.9g 2294mg	ロールギャへのの ブーウンファイン マーク ファイン ファイン ファイン ファイン アイン アイン アイン アイン ファイン ファイン アイン アイン アイン アイン アイン アイン アイン アイン アイン ア	世界では近て リー かけ露煮 サラダ 317kcal 5.6g 14.6g 39.7g 513mg 491mg 94mg 1.3g 502kcal 29.0g	表 デ デ 560kcal 9.7g 15.2g 92.4mg 552mg 1.3g 1.3g で飯セット 1691kcal 41.3g 58.3g 239.4g	メンナ 竹 にぼうのおかか エネルばく エネルばく	デリテー ま炒め マョサラダ おかず 338kcal 11.6g 22.0g 23.0g 877mg 133mg 2.2g おかず 980kcal 29.8g	原表 ご飯セッ 581kca 15. 7g 22. 6g 75. 8g 878mg 434mg 198mg 2. 2g 1709kca 42. 1g 61. 5g 237. 8g
食合	### ### ### ### #####################	乳表 卵乳表 ご飯セット 628kcal 16.4g 25.2g 81.7g 706mg 252mg 1.8g ご飯セット 1739kcal 41.8g 63.2g 243.3g 1942mg 1711mg	・ エネルギー たんぱく質 脂水 化物 ナトリウム しょ は と 質 上 なんぱく質 上 なんぱく 質 上 なんぱく ガリウム カリウム	おかず 318kcal 8.1g 16.6g 32.3g 643mg 462mg 112mg 1.6g おかず 976kcal 26.3g 555.7g 89.0g 2111mg 1383mg	が ご飯セット 561kcal 12.2g 17.2g 85.1g 644mg 523mg 1.6g 1705kcal 38.6g 57.5g 247.4g 2114mg 1566mg	ブリのシャン リーク	発 トー 揚げ出し の炒め物 308kcal 13.6g 13.0g 33.1g 686mg 547mg 1.7g 133mg 1.7g 55.9g 86.5g 2291mg 1569mg	ご飯セット 551kcal 17. 7g 13. 6g 85. 9g 687mg 608mg 198mg 1, 7g ご飯セット 1688kcal 41. 7g 57. 7g 244. 9g 2294mg 1752mg	ロールギャへのの ブーウンコー マカー・エネルポイラ エネルポイラ ボー・カリウム 大トリウム 上たんぽ 大トリウム 大トリウム カリウム カリウム カリウム	世界では近年 リー カナラダ おかず 317kcal 5.6g 14.6g 39.7g 513mg 491mg 94mg 1.3g 562kcal 29.0g 1744mg 1240mg	表 デ飯セット 560kcal 9.7g 15.2g 92.5g 514mg 552mg 159mg 1.3g で飯セット 1691kcal 41.3g 58.3g 239.4g 1747mg 1423mg	メナ 竹 ご エネルぱく エネルぱく トリウム エネルぱく 上 本 ル ぱく トリウ 塩 相 当 量 エ た ル ぱく 上 た ル リ ウム ト リ ウム ム ト リ ウム ム ト リ ウム ム	デリテー ま炒め マョサラダ おかず 338kcal 11.6g 22.0g 877mg 133mg 2.2g 877mg 133mg 2.2g 80kcal 29.8g 59.7g 79.4g 1867mg 1381mg	原表 デ81kca 15.7g 22.6g 75.8g 878mg 434mg 198mg 2.2g 1709kca 42.1g 61.5g 237.8g 1870mg 1564mg
食合	### ### ### ### #####################	乳表 卵乳表 ご飯セット 628kcal 16.4g 25.2g 81.7g 706mg 252mg 1.8g ご飯セット 1739kcal 41.8g 63.2g 243.3g 1942mg 1711mg 656mg	小倉金 時和 エネルギー たんぱく質 脱水 トリウム カリン 塩相当量 エネルギー 質	がず 318kcal 8.1g 16.6g 32.3g 643mg 462mg 112mg 1.6g おかず 976kcal 26.3g 555.7g 89.0g 2111mg 1383mg 363mg	が ご飯セット 561kcal 12.2g 17.2g 85.1g 644mg 523mg 17mg 1.6g ご飯セット 1705kcal 38.6g 57.5g 247.4g 2114mg 1566mg 558mg	ブリの 生物 大きの は かっと しかり かい	発 トー 揚げ出し の炒め物 308kcal 13.6g 13.0g 33.1g 686mg 547mg 133mg 1.7g 559kcal 29.4g 55.9g 86.5g 2291mg 1569mg 382mg	二飯セット 551kcal 17.7g 13.6g 85.9g 687mg 608mg 198mg 1.7g 205セット 1688kcal 41.7g 57.7g 244.9g 2294mg 1752mg 577mg	コールキャッの ブールキャッの ブーローフ フーローフ フーローフ フーローフ フーエネルポイ 質 ボール・バーグ 大 トリウム リーク は 相当量 エネルギー 質 版 水 化 ヴェール	世界 リー カナラダ おかず 317kcal 5.6g 14.6g 39.7g 513mg 491mg 94mg 1.3g 56.5g 81.0g 1744mg 1240mg 382mg	表 卵表 ご飯セット 560kcal 9.7g 15.2g 92.5g 514mg 552mg 159mg 1.3g こ飯セット 1691kcal 41.3g 58.3g 239.4g 1747mg 1423mg 577mg	メナケー カンデ かっぱい カンデ がい かい ボース がい かい ボース がい かい	デリテー ま炒め マョサラダ おかず 338kcal 11.6g 22.0g 877mg 373mg 133mg 12.2g おかす 980kcal 29.8g 59.7g 79.4g 1867mg 1381mg 404mg	が表 ご飯セッ 581kca 15. 7g 22. 6g 75. 8g 878mg 434mg 198mg 2. 2g 1709kca 42. 1g 61. 5g 237. 8g 1870mg 1564mg 599mg
食 合	### ### ### ### #####################	乳表 卵乳表 ご飯セット 628kcal 16.4g 25.2g 81.7g 706mg 252mg 252mg 1 8g ご飯セット 1 1739kcal 41.8g 63.2g 243.3g 1942mg 1711mg 656mg 4.9g	ル (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本)	がず 318kcal 8. 1g 16. 6g 32. 3g 643mg 462mg 112mg 1. 6g 576kcal 26. 3g 555. 7g 89. 0g 2111mg 1383mg 363mg 5. 3g	所 ご飯セット 561kcal 12.2g 17.2g 85.1g 644mg 523mg 177mg 1.6g ご飯セット 1705kcal 38.6g 57.5g 247.4g 2114mg 1566mg 558mg 558mg 5.3g	ブリのシャン リカック リカック リカック リカック リカック リカック リカック リカック	発 トー 揚げ出し の炒め物 308kcal 13.6g 13.0g 33.1g 686mg 547mg 1.33mg 1.7g おかず 959kcal 29.4g 55.9g 86.5g 2291mg 1569mg 382mg 5.8g	二飯セット 551kcal 17.7g 13.6g 85.9g 687mg 608mg 198mg 1.7g 二飯セット 1688kcal 41.7g 57.7g 244.9g 2294mg 1752mg 577mg 5.8g	ロールギャへのの ブーウン マーク マーク マーク アーク アーク アーク アーク アーク アーク アーク アーク アーク ア	世界では近年 リー カナラダ おかず 317kcal 5.6g 14.6g 39.7g 513mg 491mg 94mg 1.3g 56.5g 81.0g 1744mg 1240mg 382mg 4.5g	表 卵表 ご飯セット 560kcal 9.7g 15.2g 92.5g 514mg 552mg 159mg 1 3g ご飯セット 1691kcal 41.3g 58.3g 239.4g 1747mg 1423mg 577mg 4.5g	メナケー たんぱく 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 か	デリテー ま炒め マョサラダ おかず 338kcal 11 6g 22 0g 877mg 373mg 133mg 2 2g おかす 980kcal 29 8g 59 7g 79 4g 1867mg 1381mg 404mg 4 7g	が表 デ81kca 15.7g 22.6g 75.8g 878mg 434mg 198mg 2.2g ご飯セッ 1709kca 42.1g 61.5g 237.8g 1870mg 1564mg 599mg 4.7g
食 <u>合計</u> 合	### ### ### #########################	乳表 卵乳表 ご飯セット 628kcal 16.4g 25.2g 81.7g 706mg 252mg 252mg 1 8g ご飯セット 1 1739kcal 41.8g 63.2g 243.3g 1942mg 1711mg 656mg 4.9g	ボールボー では、	がず 318kcal 8. 1g 16. 6g 32. 3g 643mg 462mg 112mg 1. 6g 376kcal 26. 3g 55. 7g 89. 0g 2111mg 1383mg 363mg 5. 3g	デ酸セット 561kcal 12.2g 17.2g 85.1g 644mg 523mg 177mg 1.6g ご飯セット 1705kcal 38.6g 57.5g 247.4g 2114mg 1566mg 558mg 5.3g 1753kcal	ブリのシャン リカック リカック リカック リカック リカック リカック リカック リカック	発 トー 揚げ出し の炒め物 308kcal 13.6g 13.0g 33.1g 686mg 547mg 133mg 1.7g 550kcal 29.4g 555.9g 86.5g 2291mg 1569mg 382mg 5.8g 1022kcal	二飯セット 551kcal 17. 7g 13. 6g 85. 9g 687mg 608mg 198mg 1. 7g 1. 7g 1688kcal 41. 7g 57. 7g 244. 9g 2294mg 1752mg 577mg 5. 8g	ロールギャへのの ファイン マッコ で マッコ で マッコ で マッコ で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	世界では近年 リー カナラダ おかず 317kcal 5.6g 14.6g 39.7g 513mg 491mg 94mg 1.3g おかず 962kcal 29.0g 1744mg 1240mg 382mg 4.5g	表 卵表 ご飯セット 560kcal 9.7g 15.2g 92.5g 514mg 552mg 159mg 1 3g ご飯セット 1691kcal 41.3g 58.3g 239.4g 1747mg 1423mg 577mg 4.5g	メチケー エネルポイン エネルポイン 大手 かいこう かんしょう のおかか エネルばく アンカリ 食塩 オース を できない アンカリ 大力 リカー 大力 リカー 大力 リカー 大力 リカー 大力 リカー 大力 リカー カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カ	デリテーまりめ マョサラダ おかず 338kcal 11 6g 22 0g 877mg 373mg 133mg 2 2 0g 877mg 138mg 2 2 g 980kcal 29 8g 79 4g 1867mg 1381mg 404mg 4 7g	が表 ご飯セッ 581kca 15.7g 22.6g 75.8g 878mg 434mg 198mg 2 2g ご飯セッ 1709kca 42.1g 61.5g 237.8g 1870mg 1564mg 599mg 4 7g 1757kca 42.5g
食合計	### ### ### ### #####################	乳表 卵乳表 ご飯セット 628kcal 16.4g 25.2g 81.7g 706mg 252mg 252mg 252mg 1 8g 1 3gkcal 41.8g 63.2g 243.3g 1711mg 656mg 4.9g 1803kcal	ル (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本) (本)	がず 318kcal 8. 1g 16. 6g 32. 3g 643mg 462mg 112mg 1. 6g 576kcal 26. 3g 555. 7g 89. 0g 2111mg 1383mg 363mg 5. 3g	デ領をサト 561kcal 12.2g 17.2g 85.1g 644mg 523mg 177mg 1.6g 二酸セット 1705kcal 38.6g 57.5g 247.4g 2114mg 1566mg 558mg 558mg 538mg	ブリのシャン リカック リカック リカック リカック リカック リカック リカック リカック	表 トー 揚げ出し の炒め物 おかず 308kcal 13.6g 13.0g 33.1g 686mg 547mg 133mg 1.7g 959kcal 29.4g 55.9g 86.5g 2291mg 1569mg 382mg 5.8g 1022kcal	ご飯セット 551kcal 17. 7g 13. 6g 85. 9g 687mg 608mg 198mg 1. 7g こ飯セット 1688kcal 41. 7g 57. 7g 244. 9g 2294mg 1752mg 577mg 5. 8g 1751kcal 42. 0g 57. 8g	ロールー・ファイン でで、 アイ・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・	世帯では立て リー カナラダ 317kcal 5.6g 14.6g 39.7g 513mg 491mg 94mg 1.3g おかす 962kcal 29.0g 1744mg 1240mg 382mg 4.5g 1026kcal 29.4g 1026kcal 29.4g 56.6g	表 卵表 ご飯セット 560kcal 9.7g 15.2g 92.5g 514mg 552mg 159mg 1.3g ご飯セット 1691kcal 41.3g 58.3g 239.4g 1747mg 1423mg 577mg 4.5g 1755kcal 41.7g 58.4g	メチ竹ご エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 塩 エんの質 化ウウム はずく でしまって がった かった がった がった がった がった がった がった がった がった がった が	デリテー ま炒め マョサラダ 338kcal 11 6g 22 0g 877mg 373mg 133mg 2 2g おかす 1867mg 1867mg 1867mg 1381mg 404mg 404mg 4028kcal	原表 ご飯セッ 581kca 15.7g 22.6g 75.8g 878mg 434mg 198mg 2 2g ご飯セッ 1709kca 42.1g 61.5g 237.8g 1870mg 1564mg 4 7g 1757kca 42.5g 61.6g
食         合計         合計(	### ### ### ### #####################	乳表 卵乳表 ご飯セット 628kcal 16.4g 25.2g 81.7g 706mg 252mg 252mg 252mg 1 8g 1 3g 1 3g 1 3 4 2 ng 6 3.2g 2 4 3.3g 1 7 1 1 mg 6 5 6 mg 4 9 g 1 803kcal 4 9 g 1 8 0 3 2 8 3 3 8 3 3 8 3 3 8 3 3 8 3 3 8 3 8	ボール	\$\frac{1}{5}\tau \frac{1}{5}\tau \frac{1}{5}\t	が 一で飯セット 561kcal 12.2g 17.2g 85.1g 644mg 523mg 177mg 1.6g 二飯セット 1705kcal 38.6g 57.5g 247.4g 2114mg 1566mg 558mg 558mg 558mg 558mg 57.6g 258_9g	ブ人等雨 エネん質 化ウウ 大力リ金 エカリ ないばない アンドラ は アンドラ ない	発 トー 場げ出し の炒め物 308kcal 13.6g 13.0g 33.1g 686mg 547mg 133mg 1.7g 959kcal 29.4g 29.4g 1569mg 382mg 5.8g 1022kcal 29.7g 56.0g 101.7g	ご飯セット 551kcal 17. 7g 13. 6g 85. 9g 687mg 608mg 198mg 1. 7g 1688kcal 41. 7g 57. 7g 244. 9g 2294mg 1752mg 577mg 5. 8g 1751kcal 42. 0g 57. 8g 260. 1g	ロールート では、アイ・カー・ファイ・アー・ファイ・アー・ファイ・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・	世帯では、 リー 講演 サラダ 317kcal 5.6g 14.6g 39.7g 513mg 491mg 94mg 1.3g おかす 962kcal 29.0g 1744mg 1240mg 382mg 4.5g 1026kcal 29.4g 56.6g 96.5g 6g 6g 1026kcal 29.4g 56.6g 96.5g 6g 1026kcal 29.4g 56.6g 1026kcal 29.4g 56.5g 1026kcal 29.5g	表 郭表 	メチケー エネルポイン エネルポイン 大手 かいこう かんしょう のおかか エネルばく アンカリ 食塩 オース を できない アンカリ 大力 リカー 大力 リカー 大力 リカー 大力 リカー 大力 リカー 大力 リカー カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カ	ステー まかず 338kcal 11 6g 22 0g 23 0g 877mg 373mg 133mg 2 2g 80 98kcal 29 8g 59 7g 79 4g 1867mg 1381mg 404mg 404mg 404mg 409 8g 900 9g	原表 - 一
食         合計         合計(間)	### ### ### ### #####################	乳表 卵乳表 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	・	\$\frac{5}{5}\$, 8g. 2114mg	が 一で飯セット 561kcal 12.2g 17.2g 85.1g 644mg 523mg 177mg 1.6g こ飯セット 1705kcal 38.6g 247.4g 2114mg 1566mg 558mg 558mg 57.5g 247.4g 2114mg 1566mg 57.6g 27.6g 27.6g 258.9g 2117mg	ブノ 大学 市 エネル で 大力 リ 食塩 ヤンガー で かん がっと しょう に がった に がった に がった に がった いっかい で で かん かん かん かん で で かん	表 トー 場げ出し の炒め物 おかず 308kcal 13.6g 13.0g 33.1g 686mg 547mg 133mg 1.7g 959kcal 29.4g 29.4g 55.9g 86.5g 2291mg 1569mg 382mg 5.8g 1022kcal 29.7g 101.7g 2292mg	ご飯セット 551kcal 17. 7g 13. 6g 85. 9g 687mg 608mg 1 98mg 1 7g こ飯セット 1688kcal 41. 7g 57. 7g 244. 9g 2294mg 1752mg 577mg 5. 8g 1751kcal 42. 0g 57. 8g 2295mg	ロールード・ツのコート では、アールード・ツのコート・リー・ファイン です。 エネルば がんし ウール では できる できる できる からまる できる できる できる できる できる できる できる できる できる でき	は の甘露煮 ガラダ おかず 317kcal 5.6g 14.6g 39.7g 513mg 491mg 94mg 1.3g おかず 962kcal 29.0g 56.5g 81.0g 1744mg 1240mg 1250.6g 1240mg	表 卵表 ご飯セット 560kcal 9.7g 15.2g 92.5g 514mg 552mg 159mg 1.3g ご飯セット 1691kcal 41.3g 58.3g 239.4g 1747mg 1423mg 577mg 4.5g 1755kcal 41.7g 58.4g 254.9g 1750mg	メチ竹ご エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 食 エんの でんしゅう かん かん かん かん かん かん かん かん かん できる かん	デリテー まかず 338kcal 11 6g 22 0g 877mg 373mg 133mg 2 2g 877mg 138mg 2 2g 877mg 138mg 139mg 139mg 139mg 139mg 139mg 139mg 1867mg 1381mg 404mg 404mg 404mg 409mg 1028kcal 300 2g 599 8g 900 9g 1870mg	原表 ・ で
食         合計         合計(間食)	### ### ### ### #####################	乳表 卵乳表 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	・ エネルばく 脂炭水リウン 食塩ルガリン 塩塩ルボイウン 食塩ルウウン は大トリウン は大トリウン は大トリウン は大トリウン は大トリウン は本ルばく に大いで 大・リウン は本ればく に大いで 大・リウン は本ればく に大いで にいて にいて にいて にいて にいて にいて にいて にいて	\$\frac{1}{5}\tau \frac{1}{5}\tau \frac{1}{5}\t	が 一で飯セット 561kcal 12.2g 17.2g 85.1g 644mg 523mg 177mg 1.6g こ飯セット 1705kcal 38.6g 57.5g 247.4g 2114mg 1566mg 558mg 558mg 57.6g 258.9g 2117mg 1622mg	ブ人 単春 エネル	表 トー 揚げ出し の炒め物 おかず 308kcal 13.6g 13.0g 33.1g 686mg 547mg 133mg 1.7g 959kcal 29.4g 29.4g 55.9g 86.5g 2291mg 1569mg 382mg 5.8g 1022kcal 29.7g 56.0g 101.7g 2292mg 1626mg	ご飯セット 551kcal 17. 7g 13. 6g 85. 9g 687mg 608mg 198mg 1. 7g 200 1 7g 1688kcal 41. 7g 57. 7g 244. 9g 2294mg 1752mg 577mg 5. 8g 1751kcal 42. 0g 57. 8g 2295mg 1809mg	コール・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	は の甘露煮 ガラダ おかず 317kcal 5.6g 14.6g 39.7g 513mg 491mg 94mg 1.3g おかず 962kcal 29.0g 56.5g 81.0g 1744mg 1240mg 1300mg	表 卵表 ご飯セット 560kcal 9.7g 15.2g 92.5g 514mg 552mg 159mg 1.3g ご飯セット 1691kcal 41.3g 58.3g 239.4g 1747mg 1423mg 577mg 4.5g 1755kcal 41.7g 58.4g 254.9g 1750mg 1483mg	メチ竹ご エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 食 エ た脂炭トリン 相 が よん質 化ウウ 塩 ネん質 化ウウ 増塩 水 リウ 増塩 水 リウ 増塩 水 リウ 増塩 ボー 質 下	ステー まかず 338kcal 11 6g 22 0g 23 0g 877mg 373mg 133mg 2 2g 373mg 133mg 2 2g 373mg 133mg 2 2g 373mg 133mg 2 2g 373mg 133mg 2 2g 373mg 1381mg 404mg 404mg 404mg 404mg 404mg 404mg 1028kcal 30 2g 59 9g 1870mg 1437mg	京ります。 一でできます。 「一でできます。」 「「一でできます。」 「「一でできます。 「「一でできます。 「「一でできます。 「「一でできます。 「「一でできます。 「「一でできます。 「「一でできます。 「「一でできます。 「「一でできまます。 「「一でできまます。 「「一でできまます。 「「一でできまままままままままままままままままままままままままままままままままま
食     合計     合計(間)	### ### ### ### #####################	乳表 卵乳表 卵乳表 16.4g 25.2g 81.7g 706mg 760mg 252mg 1 8g 1739kcal 41.8g 63.2g 243.3g 1711mg 656mg 4.9g 1803kcal 42.2g 63.3g 1945mg 1771mg 656mg 4.9g	・ エネルばく 脂炭水リウン 食塩ルガリン 塩塩ルボイウン 食塩ルウウン は大トリウン は大トリウン は大トリウン は大トリウン は大トリウン は本ルばく に大いで 大・リウン は本ればく に大いで 大・リウン は本ればく に大いで にいて にいて にいて にいて にいて にいて にいて にいて	\$\frac{5}{5}\$, 8g. 2114mg	が 561kcal 12.2g 17.2g 85.1g 644mg 523mg 177mg 1.6g 1.75kcal 38.6g 247.4g 2114mg 1.566mg 1.566mg 1.566mg 1.566mg 1.6g 1.753kcal 1.6g 1.753kcal 1.6g 1.753kcal 1.6g 1.753kcal 1.6g 1.753kcal 1.6g 1.753kcal 1.6g 1	ブ人 単春 エネル	表 トー 場げ出し の炒め物 おかず 308kcal 13.6g 13.0g 33.1g 686mg 547mg 133mg 1.7g 959kcal 29.4g 29.4g 55.9g 86.5g 2291mg 1569mg 382mg 5.8g 1022kcal 29.7g 101.7g 2292mg	ご飯セット 551kcal 17.7g 13.6g 85.9g 687mg 608mg 198mg 1.7g ご飯セット 1688kcal 41.7g 57.7g 2244.9g 2294mg 1752mg 577mg 5.8g 1751kcal 42.0g 57.8g 260.1g 2295mg 1809mg 580mg	コール・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	は の甘露煮 ガラダ おかず 317kcal 5.6g 14.6g 39.7g 513mg 491mg 94mg 1.3g おかず 962kcal 29.0g 56.5g 81.0g 1744mg 1240mg 1250.6g 1240mg	表 卵表 - 一一 - 一 -	メチ竹ご エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 食 エんの でんしゅう かん かん かん かん かん かん かん かん かん できる かん	デリテー まかず 338kcal 11 6g 22 0g 877mg 373mg 133mg 2 2g 877mg 138mg 2 2g 877mg 138mg 139mg 139mg 139mg 139mg 139mg 139mg 1867mg 1381mg 404mg 404mg 404mg 409mg 1028kcal 300 2g 599 8g 900 9g 1870mg	が表 ご飯セッ 581kca 15.7g 22.6g 75.8g 878mg 434mg 198mg 2 2g ご飯セッ 1709kca 42.1g 61.5g 237.8g 1870mg 4.7g 1757kca 42.5g 61.6g 249.3g 1873mg 1620mg

※献立は予告無く変更することがあります。

- ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
- ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
- ※「②」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。 ※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。 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## お食事の作り方



- ①惣菜は全てチルドで 真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

③温かく召上がるメニュー は湯煎で温めます。又は お皿に移してから、ラップ をして電子レンジを かけます



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。





⑤ごはん、味噌汁と共に 器に盛り付けして 完了です。

注)味噌汁はつきません

#### ワンポイントアドバイス

- ●湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて 火をかけます。沸騰したら火を止めて 5~10分程度保温して下さい。
- ●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに 盛付ける事が出来ます。

#### (たんぱく40g管理食) 週間献立表

	6000/0	1	6 🗆	10 🗆 / 1	• \	6 🗆	11 □ /→l	• \	6.0	110 m /+	-\	6 -	10日 /△	.1
_	6月9日(月	)		10日(火	()		11日(水	()		12日(木	<b>\</b> )		13日(金	<u> </u>
	★ごはん150g 野菜入りトマトビーンズ		★ごはん1 野菜笹か	150g ****	- 60 - 60	★ごはん <sup>*</sup> 白身魚のし	50g	"60 ¥	★ごはん1 大豆の肉し	I 5Ug		★ごはん1 鶏肉カレーク	5Ug • / ≇	"#"
	野采入り下く下しーン人 提げと 人 参の者パたー	<u>乳</u>	ゴ菜世かっ ごま風味/	よはこ 加め	掌	ロタ 思いし	ひしょう 国きんパら	別友 胡희美	人立の内に	しゃか怎	<u> </u>	かぼちゃの	ハゴラ者	<u>乳</u> 麦
	揚げと人参の煮びたし コーンサラダ	M 型 麦	ごま風味/ バジルボテ	トチキン	<b>新到 麦</b>	和風マヨネ	一ズ和え	加美	たたきご	まって	麦	人参と春雨	のサラダ	<b>多</b> 妻
					.21.74.			.71						
朝	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		おかず	ご飯セット
食	エネルギー 303kcal	<u>546kcal</u>	エネルギー	<u>255kcal</u>	<u>498kça l</u>	エネルギー	<u>227kca1</u>	<u>470kcal</u>	エネルギー	258kca l	<u>501kcal</u>	エネルギー	<u>290kcal</u>	<u>533kça l</u>
	たんぱく質 7.1g 脂質 20.8g 炭水化物 23.1g	11.2g	たんはく質 応歴	9.4g	13.5g	たんはく質 叱忌	4. 4g	8. 5g	たんはく質   昨 <i>時</i>	6. 5g	10. bg	エネルギー たんぱく質 脂質	6. Ug	10. Ig
	<u> </u>	75 Qg	ルリ 炭水化物	13. 0g 18. //σ	71 2g	<u> </u>	10. 5g 18. 5g	15. 9g 71. 3σ	温泉水水物	26 3g	- 14. 3g 70 1σ	脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	34 0g	86. 8g
	ナトリウム 439mg	440mg	ナトリウム	595mg	596mg	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	377mg	378mg	ナトリウム	617mg	618mg
	カリウム  502mg	440mg 563mg	ナトリウム カリウム	18.4g 595mg 366mg	427mg	カリウム	225mg	286mg	炭永化物 ナトリウム カリウム	456mg	517mg	炭水化物 ナトリウム カリウム	501mg	562mg
	リン 150mg	215mg	リン	111mg	176mg	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	88mg	153mg	リン	112mg				
	食塩相当量 1.1g		食塩相当量	1. 5g	1. 5g	食塩相当量	1. 5g	1. 5g	食塩相当量		1. 0g	食塩相当量		1. 6g
	★こはん150g 和風おろしハンバーグ	 	★こはん]	I 5Ug N中華小み	¥ <i>I</i> .	★こはん	50g		★こはん 鯖のごま	I 5Ug 傑術撰	***************************************	★こはん1	50g	
	人参シャトー	基	豚肉と野菜の クリーム:	7円 <u>乗炒め</u> 7 <b>ロ ぃ</b> ケ	多事が	中華風税	<b>丁</b>	业孔友 主拨	人参グラ	西川沈いわ	麦 乳麦	ゴーヤチャ マカロニと法道	ノ ノルー	脚孔友 可手
	乳じゃが者	<b>美</b> 拨	ハスタの	リログ/ サラダ	胡多美	えびボテ	トサラダ	久/合 卵乳麦え	ナズの炒	り者	美	コールスロ	ーサラダ	胡多麦
	実じゃが煮 ツナのマヨパスタ	卵乳麦							ひじきの柚子	子胡椒マヨ	麦 卵麦			.X.I I
昼	おかず	ご飯セット	_ + \	おかず	ご飯セット	_ + 12	おかず	<u>ご飯セット</u>	_ + 18	おかず	ご飯セット	_ + \	おかず	ご飯セット
昼食	エネルギー 332kcal たんぱく質 12.4g	16 5g	エネルキー	9 2 m	12 2g	エイルモー	30   KCa	17 6g	エネルモー	400KCa1	15 5g	エネルギー たんぱく質	354KCa1	12 1 <sub>0</sub>
	たのは、頁 12.4g 脂質 14.2g	14 8g	たがは <u>く</u> 見	28 7g	29 3g	たる。 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	21 1g	21 7g	<u>/~///6~具</u> 脂質	31 0g	31 6g	たがは <u>く</u> 見	24 Og	24 6g
	炭水化物   34.0g	86. 8g	脂質 炭水化物	28.7g 25.1g 571mg	77. 9g	炭永化物	28. 3g	81. 1g	炭永化物	20. 6g	31.6g 73.4g	炭永化物	24. Óg 24. Óg	24. 6g 76. 8g
	ナトリウム  760mg	761mg	ナトリウム	571mg	<u>572mg</u>	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	650mg	651mg	ナトリウム	697mg	698mg
	カリウム 563mg	624mg	カリワム	2/5mg	<u>336mg</u>	カリウム	513mg	574mg 245mg	脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	<u>526mg</u>	587mg 229mg	カリウム	332mg	393mg
	リン 167mg 食塩相当量 1.9g		リン 食塩相当量	93mg 1.5g	l Joilig	リン 食塩相当量	TOUILE	Z45mg	リン 食塩相当量	104mg	ZZYMg	リン 食塩相当量	109mg 1.8g	174mg 1.8g
間食	受無相当里 <b>」</b> 1.3g ◎黄桃(缶) /5g	1.98	図みかん	(缶) /5	g 1. Ug	図パイナ	ソフル(f	7) /5g	◎黄桃(缶	1. /g () /bg	1. /g	図パイナ		
11.72	★こはん150g			<del>``</del>			, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	,		1 //				/ 8
			<b>★</b> ごはん1	150g		<b>★ごはん</b>	50g		<b>★</b> ごはん1	15Ug		★ごはん1	50g	
	チャプチェ	<u>卵麦</u>	鶏肉の韓	国風炒め	麦	肉団子とさつま	芋の黒酢あん	卵乳麦	えびカツ	15Ug	麦え	★こはん1  サワラの1	50g <b></b> 1円揚	麦
	チャプチェ		鶏肉の韓 スイート	国風炒め おさつ		<sub>肉団子とさつま</sub> 菜の花のク	<sup>芋の黒酢あん</sup> リーム煮	卵乳麦 乳麦	えびカツ	15Ug カロニ Dキュレギ	麦え 麦	★こはん1  サワラの記  甘酢あん2	50g 電田揚 かけ	麦麦
			鶏肉の韓	国風炒め おさつ	麦麦	肉団子とさつま	<sup>芋の黒酢あん</sup> リーム煮	卵乳麦 乳麦 卵	えびカツ パジルマ: 麩とえのきの	150g カロニ Dさっと煮 サラ <i>々</i>	麦克 麦 麦 丽	★こはん1 サワラの計 甘酢あんだ じゃがいもの塩 切干と人参の	50g 第田揚 かけ <sup>昆布バター</sup>	麦乳
	チャプチェ	郭麦 麦 麦	鶏肉の韓 スイート 四色なま	国風炒め おさつ す	麦	<sub>肉団子とさつま</sub> 菜の花のク 春雨とツナ	<sup>芋の黒酢ぁん</sup> リーム煮 のサラダ	乳麦 卵	えびカツ パジルマ: 麩とえのき0 カラフル・	カロニ Dさっと煮 サラダ		サワラのi 甘酢あん/ じゃがいもの塩 切干と人参の	50g 第田揚 かけ <sup>退布バター</sup> シハリハリ	麦 麦 乳 麦
A	チャプチェ 豚肉と大根のピリ辛煮 若芽のごま酢和え 「おかず	麦 麦 ご飯セット	鶏肉の韓 スイート 四色なま	国風炒め おさつ す	麦	<sub>肉団子とさつま</sub> 菜の花のク 春雨とツナ	<sup>芋の黒酢ぁん</sup> リーム煮 のサラダ	乳麦 卵	えびカツ パジルマ: 麩とえのき0 カラフル・	カロニ Dさっと煮 サラダ		サワラのi 甘酢あん/ じゃがいもの塩 切干と人参の	第田揚 いけ <sup>混布バター</sup> シハリハリ おかず	ご飯セット
夕食	チャプチェ 豚肉と大根のピリ辛煮 若芽のごま酢和え 「おかず	麦 麦 ご飯セット 588kcal	鶏肉の韓 スイート 四色なま	国風炒め おさつ す	麦	<sub>肉団子とさつま</sub> 菜の花のク 春雨とツナ	<sup>芋の黒酢ぁん</sup> リーム煮 のサラダ	乳麦 卵	えびカツ パジルマ: 麩とえのき0 カラフル・	カロニ Dさっと煮 サラダ		サワラのi 甘酢あん/ じゃがいもの塩 切干と人参の	第田揚 かけ <sup>昆布バター</sup> シハリハリ おかず 323kcal	ご飯セット 566kcal
夕食	チャプチェ 豚肉と大根のビリ辛煮 若芽のごま酢和え おかず エネルギー 345kcal	麦 麦 ご飯セット 588kcal	鶏肉の韓ロスイートで 四色なま エネルギー	国風炒め おさつ す 327kcal 0 0g	麦 ご飯セット 570kcal	肉団子とさつま 菜の花のク 春雨とツナ エネルギー	#の黒酢あん リーム煮 のサラダ おかず 371kcal 8 2g	乳麦 卵 ご飯セット 614kcal 12 3g	えびカツ ハシルマ: 麩とえのきの カラフル・ エネルギー	カロニ Dさっと煮 サラダ おかず 298kcal	ご飯セット 541kcal 15 3g	サワラのi 甘酢あん/ じゃがいもの塩 切干と人参の エネルギー	第田揚 かけ <sup>昆布バター</sup> シハリハリ おかず 323kcal	ご飯セット 566kcal
夕食	チャプチェ 豚肉と大根のビリ辛煮 若芽のごま酢和え おかず エネルギー 345kcal	麦 麦 ご飯セット 588kcal	鶏肉の韓ロスイートで 四色なま エネルギー	国風炒め おさつ す 327kcal 0 0g	麦 ご飯セット 570kcal	肉団子とさつま 菜の花のク 春雨とツナ エネルギー	#の黒酢あん リーム煮 のサラダ おかず 371kcal 8 2g	乳麦 卵 ご飯セット 614kcal 12 3g	えびカツ ハシルマ: 麩とえのきの カラフル・ エネルギー	カロニ Dさっと煮 サラダ おかず 298kcal	ご飯セット 541kcal 15 3g	サワラのi 甘酢あん/ じゃがいもの塩 切干と人参の エネルギー	第田揚 かけ <sup>昆布バター</sup> シハリハリ おかず 323kcal	ご飯セット 566kcal
夕食	チャプチェ 豚肉と大根のピリ辛煮 若芽のごま酢和え おかず エネルギー 345kcal たんぱく質 9.9g 脂質 22.2g 炭水化物 25.4g	麦 麦 ご飯セット 588kcal	鶏肉の韓ロスイートで 四色なま エネルギー	国風炒め おさつ す 327kcal 0 0g	麦 ご飯セット 570kcal	肉団子とさつま 菜の花のク 春雨とツナ エネルギー	#の黒酢あん リーム煮 のサラダ おかず 371kcal 8 2g	乳麦 卵 ご飯セット 614kcal 12 3g	えびカツ ハシルマ: 麩とえのきの カラフル・ エネルギー	カロニ Dさっと煮 サラダ おかず 298kcal	ご飯セット 541kcal 15 3g	サワラのi 甘酢あん/ じゃがいもの塩 切干と人参の エネルギー	第田揚 かけ <sup>昆布バター</sup> シハリハリ おかず 323kcal	ご飯セット 566kcal
夕食	チャプチェ 豚肉と大根のビリ辛煮 若芽のごま酢和え おかず エネルギー 345kcal	麦   ご飯セット   588kcal   14.0g   22.8g   78.2g   792mg   512mg	鶏肉の韓ロスイートで 四色なま エネルギー	国風炒め おかず 327kcal 9.9g 11.9g 44.5g 527mg 682mg	支   ご飯セット   570kcal   14 0g   12 5g   97 3g   528mg   743mg	肉団子とさつま 菜の花のク 春雨とツナ エネルギー	# 0 集 m s A m s	乳麦 ご飯セット 614kcal 12.3g 20.0g 94.2g 704mg 554mg	えびカツ ハシルマ: 麩とえのきの カラフル・ エネルギー	カロニ サラダ よかず 298kcal 11.2g 15.1g 28.6g 532mg 453mg	ご飯セット 541kcal 15.3g 15.7g 81.4g 533mg 514mg	サワラのi 甘酢あん/ じゃがいもの塩 切干と人参の	第田揚 かけ <sup>昆布バター</sup> シハリハリ おかず 323kcal	ご飯セット 566kcal 17.2g 18.2g 79.8g 678mg 756mg
夕食	チャプチェ 豚肉と大根のピリ辛煮 若芽のごま酢和え おかず エネルギー 345kcal たんぱく質 9.9g 脱貨 22.2g 炭水化物 25.4g ナトリウム 791mg カリウム 451mg リン 134mg	麦 ご飯セット 588kcal 14.0g 22.8g 78.2g 792mg 512mg 199mg	鶏肉の韓 スイートで 四色なま エネルギー たんぱく質 版水化物 ナカリウム リン	国風炒め おかず 327kcal 9.9g 11.9g 44.5g 527mg 682mg 164mg	支   ご飯セット   570kcal   14.0g   12.5g   97.3g   528mg   743mg   229mg	東岡子とさっま 菜の花のグ 春雨とツナ エネルギー たんぱく <b>近水化物</b> ナトリウム リン	サの黒酢あん リーム煮 のサラダ 371kcal 8.2g 41.4g 41.4g 493mg 493mg 140mg	乳麦 ご飯セット 614kcal 12.3g 20.0g 94.2g 704mg 554mg 205mg	えびカッ ハジルマ・ をとえのきのカラフルー エネルギー たんぱく 臓水化物 ナトリウム リン	カロニ サラダ よかず 298kcal 11.2g 15.1g 28.6g 532mg 453mg 178mg	ご飯セット 541kcal 15.3g 15.7g 81.4g 533mg 514mg 243mg	サワラのでは、 甘酢あんができるのでは、 サードを入参のです。 エネルギーに、 たんぱく質 脱水化物 ナトリウム カリウム	田揚 いけ 退布バター シハリハリ 323kcal 13.1g 17.6g 27.0g 605mg 165mg	ご飯セット 566kcal 17.2g 18.2g 79.8g 678mg 756mg 230mg
夕食	チャプチェ    F	天 - ご飯セット 588kcal 14.0g - 22.8g - 78.2g - 792mg - 512mg - 199mg - 2.0g	鶏肉の韓 スイート 四色なま エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム リン 食塩相当量	国風炒め おかず 327kcal 9.9g 11.9g 44.5g 527mg 682mg 164mg	麦 ご飯セット 570kcal 14. 0g 12. 5g 97. 3g 528mg 743mg 229mg	東間子とさっま 菜の花のグ 春雨とツナ エネルギー たんぱく 脂皮化物 ナトリウム カリウム	サース リーム煮 のサラダ おかず 371kcal 8,2g 19,4g 41,4g 41,4g 493mg 140mg 1,8g	乳麦 ご飯セット 614kcal 12.3g 20.0g 94.2g 704mg 554mg 205mg 1.8g	スプカッ ハンシスのきの カラフルー エネルギー たんぱく 脂炭水リウム リウム 食塩相当量	カロニ サラダ よかず 298kcal 11.2g 15.1g 28.6g 532mg 453mg 178mg	ご飯セット 541kca1 15.3g 15.7g 81.4g 533mg 514mg 243mg 1.4g	サワラのでは、 甘酢あんが しゃがいもの地 切干と人参の エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	田揚 いけ 退布バター シハリハリ 323kcal 13.1g 17.6g 27.0g 677mg 695mg 165mg	ご飯セット 566kcal 17.2g 18.2g 79.8g 678mg 756mg 230mg
夕食	チャブチェ       豚肉と大根のピリ辛煮若芽のごま酢和え       おかずエネルギー 345kcalたんぱく質 9.9g       たんぱく質 9.9g       炭水化物 25.4g       ナトリウム 791mg       カリウム 451mg       リン 134mg       食塩相当量 2.0g       おかず	表 - で飯セット 588kcal 14.0g - 78.2g - 79.2mg - 51.2mg - 19.9mg - 2.0g - 0g	鶏肉の韓 スイート スイートな 四色なま たんぱく 脂 成 大トリウム カリン 食塩相当量	国風炒め おかず 327kcal 9.9g 11.9g 44.5g 527mg 682mg 164mg 1.3g おかず	表 ご飯セット 570kcal 14. 0g 12. 5g 97. 3g 528mg 743mg 229mg 1. 3g こ飯セット	肉団子とさっま 菜の花のグ 春雨とツナ 上ネルギー たんぱく 脂炭水化物 ナトリウム リン 食塩相当量	#の黒酢あん リーム煮 のサラダ 371kcal 8.2g 41.4g 403mg 140mg 1.8g	到表 が 614kcal -12.3g -20.0g 94.2g 704mg -554mg 205mg 1.8g	えびカツ バジルマ: 数とえのきの カラフルー たんぱく質 脂質 ボルサックム カリウム り 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	カロニ サラダ よかず 298kcal 11.2g 15.1g 28.6g 532mg 453mg 178mg 1,4g	ご飯セット 541kcal 15.3g 15.7g 81.4g 533mg 514mg 243mg 1.4g	サワラのでは 日間の人が しゃがいもの場 切干と人参の エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	田揚 いけ 退雨バター シハリハリ 323kcal 13.1g 17.6g 27.0g 695mg 165mg 1.7g おかす	ご飯セット 566kcal 17.2g 18.2g 79.8g 678mg 756mg 230mg 1.7g こ飯セット
夕食	チャプチェ 豚肉と大根のピリ辛煮 若芽のごま酢和え おかず エネルギー 345kcal たんぱく質 9.9g 脂質 22.2g 炭水化物 25.4g ナトリウム 791mg カリウム 451mg リン 134mg 曳塩相当量 2.0g エネルギー 980kcal たんぱく質 29.4g	表 - ご飯セット 588kcal 14.0g - 22.8g - 78.2g - 79.2mg - 51.2mg 19.9mg - 2.0g - こ飯セット 170.9kcal	鶏肉の韓 スイート 四色なま エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム リン 食塩相当量	国風炒め おさつ す 327kcal 9.9g 11.9g 44.5g 527mg 682mg 1.3g よかす 983kcal 27.5g	麦 ご飯セット 570kcal 14.0g 12.5g 97.3g 528mg 743mg 229mg 1.3g こ飯セット 1712kcal 39.8g	東岡子とさっま 菜の花のグ 春雨とツナ エネルギー たんぱく <b>近水化物</b> ナトリウム リン	デの黒酢あん リーム煮 のサラダ 371kcal 8.2g 19.4g 41.4g 403mg 493mg 140mg 1 8g 509kcal 26.1g	到表 が 614kcal -12.3g -20.0g 94.2g 704mg -554mg 205mg 1.8g	スひカツ バジルマ: 数とえのきの カラフルー たんぱく質 版水化物 ナトリウム リン 食塩相当量	カロニ Dきっと煮 サラダ 298kcal 11, 2g 15, 1g 28, 6g 453mg 453mg 178mg 1, 4g おかす 962kcal 29, 1g	ご飯セット 541kca1 15.3g 15.4g 81.4g 533mg 514mg 243mg 1.4g こ飯セット 1691kca1	サワラのでは、 甘酢あんが しゃがいもの地 切干と人参の エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	田揚 いけ 退布バター シハリハリ 323kcal 13.1g 17.6g 27.0g 677mg 695mg 165mg	ご飯セット 566kcal 17.2g 18.2g 79.8g 678mg 756mg 230mg 1.7g 1.7g 1.696kcal 40.4g
夕食	チャプチェ 豚肉と大根のピリ辛煮 若芽のごま酢和え おかず エネルギー 345kcal たんぱく質 9.9g 脂質 22.2g 炭水化物 25.4g ナトリウム 791mg カリウム 451mg リン 134mg 曳塩相当量 2.0g エネルギー 980kcal たんぱく質 29.4g	表 - ご飯セット 588kcal 14.0g - 22.8g - 79.2mg 51.2mg 1.9mg 2.0g - 二飯セット 1709kcal 41.7g 59.0g	鶏肉の韓 スイーなまったんぱく質 ルギニ質 ルボリウム カリウム り食塩相当量 エネルギー	国風炒め おさつ す 327kcal 9.9g 11.9g 44.5g 527mg 682mg 1.3g よかす 983kcal 27.5g 56.2g	変数セット 570kcal 14.0g 12.5g 97.3g 52.8mg 74.3mg 22.9mg 1.3g 1.3g 1.3g 1.3g 39.8g 58.0g	はいました。 はいまする。 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。 はいまする。 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。 はいまする。 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。 はいまする。 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。 はいまする。 はいます。 はいまる。 はしる。 はしる。 はしる。 はしる。 はしる。 はしる。 はしる。 はしる。 はしる。 はしる。 はしる。	#の黒酢あん リーム煮 リーム煮 のサラダ 371kcal 8.2g 41.4g 41.4g 403mg 140mg 1.8g 55.8g	到表 デ酸セット 614kcal 12.3g 20.0g 94.2g 704mg 5554mg 205mg 1.8g こ飯セット 1688kcal 38.4g 57.6g	スぴカツ バジルマ: をえのきの カラフルー たんぱく質 版水化物 ナトリウム リウム リウム リウム リウム にんぱく質 エネルギニ たんぱく質 にないない。	カロニ ウきっと煮 サラダ 298kcal 11.2g 15.1g 28.6g 532mg 453mg 178mg 178mg 1 4g おかす 962kcal 29.1g 60.0g	ご飯セット 541kcal 15.3g 15.7g 81.4g 533mg 514mg 243mg 1.4g 1.691kcal 41.4g 61.8g	サワラの。 甘酢あんが じゃがいもの塩 切干と人参の エネルギー たんぱく質 版水化物 ナトリウム カリン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	新田場 かけ 退布バター シハリハリ 323kcal 13. 1g 17. 6g 27. 0g 677mg 695mg 1 5mg 1 7g 807kcal 28. 1g 56. 0g	ご飯セット 566kcal 17.2g 18.2g 79.8g 678mg 756mg 230mg 1.7g 二敗セット 1696kcal 40.4g
食 合	チャプチェ 豚肉と大根のピリ辛煮 若芽のごま酢和え おかず エネルギー 345kcal たんぱく質 9.9g 脂質 22.2g 炭水化物 25.4g カリウム 451mg リン 134mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 980kcal たんぱく質 29.4g 脂質 29.4g 脂質 29.4g 脂質 57.2g 炭水化物 82.5g	表   こ飯セット   588kca1   14.0g   22.8g   78.2g   512mg   512mg   199mg   2.0g   こ飯セット   1709kca1   41.7g   59.0g   240.9g	<ul> <li>鶏肉の草厚</li> <li>スイーなまった。</li> <li>たんぱく質</li> <li>成水・リウム</li> <li>り塩塩ルギニ質</li> <li>エネルギニ質</li> <li>ボ・ル・ウム</li> <li>よっしまで</li> <li>ボーン</li> <li>たんぱく質</li> <li>ボーン</li> <li>ボーン</li></ul>	国風炒め おさつ 327kcal 9.9g 11.9g 44.5g 527mg 682mg 164mg 164mg 1.3g 1.3g 1.3g 1.3g 1.5g 983kcal 27.5g 56.2g 88.0g	変数セット   570kca   14.0g   12.5g   97.3g   743mg   229mg   1.3g   1712kca   39.8g   58.0g   246.4g	東岡子とさつま 菜の花のク 春雨とツナ たんぱく質 成大・リウム カリン 食塩相当量 エネルギー質 大・リウム リンム エネルギー質 大・リウム ガン 大・リウム ガン 大・リウム ガン 大・リウム ボッグ たんぱく質 大・リウム ガン 大・リウム 大・ル・ボー たんぱく質 大・ル・ボー 大・ル・ボー 大・んぱく質 大・ル・ボー 大・んぱく 大・リウム 大・ル・ボー 大・んぱく 大・り 大・り 大・り 大・リウム 大・り 大・んぱく 大・り 大・り 大・り 大・り 大・り 大・り 大・り 大・り	#の黒酢あん リーム煮 リーム煮 のサラダ 371kcal 8.2g 19.4g 41.4g 403mg 140mg 1 8g 159kcal 26.1g 55.8g 88.2g	到表 デ酸セット 614kcal 12.3g 20.0g 94.2g 704mg 5554mg 205mg 1.8g で放セット 1688kcal 38.4g 57.6g 246.6g	ス ひ カッツ バッシュルマン	カロニ D さっと煮 サラダ おかず 298kcal 11.2g 15.1g 28.6g 532mg 453mg 17.8mg 17.8mg 1.4g おかす 962kcal 29.1g 60.0g 75.5g	ご飯セット 541kca1 15.3g 15.7g 81.7g 513mg 514mg 243mg 1.4g 691kca1 41.4g 61.8g 233.9g	サワラの。 甘酢あんが じゃがいもの塩 切干と人参の エネルギニ たんぱく質 版水化物 ナトリウム カリン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 ボルギー たんぱく質 ボルギー たんぱく質 ボルギー たんぱく質 ボルギー たんぱく質 ボルギー でんぱく質 ボルギー でんぱく質 ボルギー でんぱく質 ボルギー でんぱく カーソウム ボルギー でんぱく カーソウム ボルギー たんぱく カーソウム ボルギー たんぱく カーソウム たんぱく カーソウム たんぱく たんぱく カーソウム たんぱく たんぱく たんぱく カーソウム たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく カーソウム たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	新田場 かけ 退布バター シハリハリ 323kcal 13. lg 17. 6g 27. 0g 675mg 165mg 1 /g 56.0g 85.0g	ご飯セット 566kcal 17.2g 18.2g 79.8g 678mg 756mg 230mg 230mg 1 / g 二飯セット 1696kcal 40.4g 57.8g 243.4g
食 	チャプチェ   Frag	表   こ飯セット   588kca1   14.0g   22.8g   78.2g   512mg   512mg   199mg   2.0g   こ飯セット   1709kca1   41.7g   59.0g   240.9g   1993mg	鶏肉の中草 スイ色なまったんぱく質 ルーなまったんぱく質 ルーカーン 大トリウム カーン 大人リウム カーン 大人リウム 大人り 大人り 大人り 大人り 大人り 大人り 大人り 大人り 大人り 大人り	国風炒め おさつ 327kcal 9.9g 11.9g 44.5g 527mg 682mg 164mg 164mg 1.3g 500 100 100 100 100 100 100 100 100 100	変数セット 570kcal 14.0g 12.5g 97.3g 52.8mg 74.3mg 22.9mg 1.3g 1.3g 1.3g 1.3g 58.0g 246.4g 169.6mg	東岡子とさつま 東の花のク 素雨とツナ エネルギミ 脂炭水リウン 大カリン 塩塩・サーン 塩塩・サーン 上た。 大カリン 大が、 大が、 大が、 大が、 大が、 大が、 大が、 大が、	デの黒酢あん リーム煮 のサラダ 371kcal 8.2g 19.4g 41.4g 703mg 493mg 140mg 1.8g 55.8g 88.2g 2056mg	到表 デ酸セット 614kcal 12.3g 20.0g 94.2g 704mg 554mg 205mg 1.8g こ飯セット 1688kcal 38.4g 57.6g 246.6g 2059mg	スぴカツ バジルマン をこのきの カラフルー たんぱく質 版水化ウム リウム リウム リウム よりウム よりウム たんぱく質 上さればく質 上さればく 変化的 大りウム 大りウム 大りウム 大りウム 大りウム たんぱく質 にないます。 たんぱく 変化的 大りウム	カロニ ウきっと煮 サラダ 298kcal 11.2g 15.1g 28.6g 532mg 453mg 178mg 178mg 178mg 1 4g 60.0g 75.5g 1559mg	ご飯セット 541kcal 15.3g 15.7g 81.4g 533mg 514mg 243mg 1.4g 1.691kcal 41.4g 61.8g 233.9g 1562mg	サワラの。 甘酢あんが じゃがいもの塩 切干と人参の エネルギー たんぱく質 版水化物 ナトリウム カリン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	新田場 かけ 退布バター シハリハリ 323kcal 13. 1g 17. 6g 27. 0g 677 mg 695 mg 165 mg 1 / g おかす 967kcal 28. 1g 56. 0g 85. 0g 1991 mg	ご飯セット 566kcal 17.2g 18.2g 79.8g 678mg 230mg 1.7g 230mg 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 243.4g 243.4g 1994mg
食 合	チャプチェ 豚肉と大根のピリ辛煮 若芽のごま酢和え おかず エネルギー 345kcal たんぱく質 9.9g 脂質 22.2g 炭水化物 25.4g ナトリウム 791mg カリウム 451mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 980kcal たんぱく質 29.4g たんぱく質 29.4g たんぱく質 29.4g たんぱく質 29.4g たんぱく質 29.4g たんぱく質 1990mg カリウム 1516mg	三飯セット 588kcal 14.0g 22.8g 79.2mg 512mg 199mg 2.0g 199kcal 41.7g 59.0g 240.9g 1993mg 1699mg	<ul> <li>鶏肉の草厚</li> <li>スイーなまった。</li> <li>たんぱく質</li> <li>成水・リウム</li> <li>り塩塩ルギニ質</li> <li>エネルギニ質</li> <li>ボ・ル・ウム</li> <li>よっしまで</li> <li>ボーン</li> <li>たんぱく質</li> <li>ボーン</li> <li>ボーン</li></ul>	国風炒め おさつ ず 327kcal 9.9g 11.9g 44.5g 527mg 682mg 1.3g 56.2g 88.0g 1693mg 1323mg	変数セット 570kcal 14.0g 12.5g 97.3g 52.8mg 74.3mg 22.9mg 1.3g 1.3g 1.3g 246.4g 169.6mg 150.6mg	東岡子とさつま 東の花のクラ 下でである。 下でである。 エネルギー質 成大・リウム カリン 相当 エネルギー質 大・リウム カリン 相当 エネルギー質 成大・リウム カリン は 大・リウム カリウム ナトリウム カリウム カリウム	#の黒酢あん リーム煮 リーム煮 のサラダ 371kcal 8.2g 19.4g 41.4g 403mg 140mg 140mg 140mg 126.1g 55.8g 88.2g 2056mg 1231mg	到表 デ酸セット 614kcal 12.3g 20.0g 94.2g 704mg 554mg 205mg 1.8g ではませい 1688kcal 38.4g 57.6g 246.6g 2059mg 1414mg	スぴカツ バジルマン を こうフルー と こうフルー たんぱく質	カロニ ウきっと煮 サラダ 298kcal 11.2g 11.2g 28.6g 532mg 453mg 1.78mg 1.4g 50.0g 75.5g 1559mg 1435mg	ご飯セット 541kcal 15.3g 15.7g 81.4g 533mg 514mg 243mg 1.4g 1.691kcal 41.4g 61.8g 233.9g 1562mg 1618mg	サワラの。 甘酢あんが じゃがいもの塩 切干と人参の エネルギニ たんぱく質 炭水化物 ナトリウム カリン 塩塩 当量 エネルギー 度水化物 ナトリウム カリン たんぱく質 ルカリウム カリンム カリウム カリウム	新田場 かけ 退布バター シハリハリ 323kcal 13. lg 17. 6g 27. 0g 67.mg 695.mg 165.mg 1 /g 367kcal 28. lg 56. 0g 85. 0g 1991mg 1528mg	ご飯セット 566kcal 17.2g 18.2g 79.8g 678mg 230mg 1.7g 230mg 1.7g
食 合	チャプチェ   Frag	表   表   でしている。   でしている。 	鶏肉の一なまで、 エネルばく たんぱん サークン を塩が、リウン を塩が、リウン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリン は、カリウム カリン は、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	国風炒め おさつ 327kcal 9.9g 11.9g 44.5g 527mg 682mg 164mg 164mg 1.3g 500 100 100 100 100 100 100 100 100 100	天 ご飯セット 570kca1 14.0g 12.5g 97.3g 528mg 743mg 229mg 1.3g 1.3g 1.12kca1 39.8g 58.0g 246.4g 1696mg 1506mg 563mg	東岡子とさつま 東の花のク 素雨とツナ エネルギミ 脂炭水リウン 大カリン 塩塩・サーン 塩塩・サーン 上た。 大カリン 大が、 大が、 大が、 大が、 大が、 大が、 大が、 大が、	デの黒酢あん リーム煮 のサラダ 371kcal 8.2g 19.4g 41.4g 703mg 493mg 140mg 1.8g 55.8g 88.2g 2056mg	三飯セット 614kcal 12.3g 20.0g 94.2g 704mg 554mg 205mg 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 246.6g 246.6g 246.6g 2059mg 1414mg 603mg	スプカツ バジルマン を えのきの カラフルー たんぱく	カロニ Dきっと煮 サラダ おかず 298kcal 11, 2g 15, 1g 28, 6g 532mg 453mg 1, 8mg 1, 4g おかす 962kcal 29, 1g 60, 0g 75, 5g 1559mg 1435mg 454mg	ご飯セット 541kcal 15.3g 15.7g 81.4g 533mg 514mg 243mg 243mg 1.4g 1.691kcal 41.4g 61.8g 233.9g 1562mg 1618mg 649mg	サワラのではあるが、 サワラのでは	新田場 かけ 退布バター シハリハリ 323kcal 13. 1g 17. 6g 27. 0g 677 mg 695 mg 165 mg 1 / g おかす 967kcal 28. 1g 56. 0g 85. 0g 1991 mg	ご飯セット 566kcal 17.2g 18.2g 79.8g 678mg 230mg 1.7g 230mg 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 243.4g 243.4g 1994mg
食合計	ボップチェ 下のと大根のピリ辛煮 若芽のごま酢和え おかず エネルギー 345kcal たんぱく質 9.9g 脂質 22.2g 炭水化物 25.4g ナトリウム 791mg カリウム 451mg リン 134mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 980kcal たんぱく質 29.4g ボルギー 980kcal たんぱく質 29.4g ボルギー 980kcal たんぱく質 29.4g 炭水化物 82.5g ナトリウム 1990mg カリウム 1516mg りン 451mg 食塩相当量 5.0g エネルギー 1044kcal	表   一   一   588kca    14.0g   22.8g   78.2g   792mg   512mg   199mg   2.0g   199mg   2.0g   1709kca    41.7g   59.0g   240.9g   1993mg   1699mg   646mg   5.0g   1773kca	鶏ス四 エネルば、ナカリウ は、ナカリウ は、ナカリウ は、ナカリウ は、ナカリン相 ボー質 ボーリウ は、ナカリン相 ボーク が、ナカリン相 ボーク が、ナカリン相 ボーク ボーク ボーク ボーク ボーク ボーク ボーク ボーク ボーク ボーク	国風炒め おさつ ず 327kcal 9.9g 11.9g 44.5g 527mg 682mg 164mg 1.3g 164m	表 ご飯セット 570kca1 14. 0g 12. 5g 97. 3g 528mg 743mg 229mg 1. 3g 1712kca1 39. 8g 58. 0g 246. 4g 1696mg 1506mg 563mg 4. 3g 1760kca1	東田子とさっま 東西子とさっま 東西子とさっま 東西子とさっま 東西子とさっま 東西子とさっま 東京であり 東京でのまでか 東京でのまでか 東京での	デの黒酢あん リーム煮 リーム煮 のサラダ 371kcal 8.2g 19.4g 41.4g 703mg 493mg 140mg 1.8g 55.0g 959kcal 26.1g 88.2g 2056mg 1231mg 408mg 5.3g	到表 別 ご飯セット 614kcal 12.3g 20.0g 94.2g 704mg 554mg 205mg 1.8g こ飯セット 1688kcal 38.4g 57.6g 246.6g 2059mg 1414mg 603mg 5.3g 1751kcal	スプカップンスのきのカップを表示しています。 エネルは、カリンをは、カリンとは、カリンをは、	カロニ Dきっと煮 サラダ おかず 298kcal 11, 2g 15, 1g 28, 6g 532mg 453mg 1, 4g おかず 962kcal 29, 1g 60, 0g 75, 5g 1435mg 4, 1g 1026kcal	ご飯セット 541kcal 15.3g 15.7g 81.4g 533mg 514mg 243mg 1.4g 1.4g 1691kcal 41.4g 61.8g 233.9g 1618mg	サワラのでは、	新田場 (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)	ご飯セット 566kcal 17.2g 18.2g 79.8g 678mg 230mg 1.7g 1.7g 1.7g 1.696kcal 40.4g 57.8g 243.4g 1711mg 563mg 5.1g 1759kcal
食     合計	チャプチェ	表   表   でしている。   14.0g   22.8g   78.2g   79.2mg   51.2mg   19.9mg   2.0g   17.3kcal   41.7g   59.0g   19.3mg   16.99mg   6.46mg   5.0g	鶏肉の一なまで、 エネルぱく 上ネルぱく 上ネルぱく 上ネルぱく 大トリウム リウム はボーラー 大力リン はボーラー 大力リン はボーラー 大力リン はボーラー 大力リン はボーラー 大力リン はボーラー はボーリウム カリン はボーリウム カリン は大りリウム カリン は大りリウム カリン は大りリウム カリン は大りリウム カリン は大りリウム カリン は大りリウム カリン は大りリウム カリン は大りリウム カリン は大りリウム カリン は大りリウム カリン は大りリウム カリン は大り カリン は大り カリン は大り カリン は大り カリン は大り カリン は大り カリン は大り カリン は大り カリン もく もく カリン もく もく もく もく もく もく もく もく もく もく もく もく もく	国風炒め おさつ す 327kcal 9.9g 11.9g 44.5g 527mg 682mg 164mg 1.3g 568.0g 1693mg 1323mg 1323mg 368mg 4.3g	表 ご飯セット 570kca1 14.0g 12.5g 97.3g 528mg 743mg 229mg 1.3	ストリウム エネルばく エネルばく 上をはず、化ウウ 大カリン 食塩相ギー質 ボルック 大カリン 大カリン 大力 大力 大力 大力 大力 大力 大力 大力 大力 大力	#の黒酢あん リーム煮 リーム煮 のサラダ 371kcal 8.2g 19.4g 41.4g 703mg 493mg 140mg 1.8g 550 kg 126.1g 26.1g 2056mg 1231mg 408mg 5.3g 1022kcal 26.4g	乳麦 デ酸セット 614kcal 12.3g 20.0g 94.2g 704mg 554mg 205mg 1.8g 1.8g 1.8g 205mg 205mg 205mg 205mg 205mg 1.8g 205mg 205mg 205mg 1.8g 205mg 205mg 205mg 1.8g 205mg 205mg 1.8g 205mg 1.8g 205mg 1.8g 205mg 1.8g 205mg 1.8g 205mg 1.8g 205mg 1.8g 205mg 1.8g 205mg 1.8g 205mg 1.8g 205mg 1.8g 205mg 1.8g 205mg 1.8g 205mg 1.8g 205mg 1.8g 205mg 1.8g 1.8g 205mg 1.8g 1	スプカップンスのある。 大力リンスのある。 エネルば、エネルば、エスルでは、カリンは相当では、カリンは相当では、カリンは相当では、カリンは相当では、カリンは相当では、カリンは相当では、カリンは相手では、カリンはは、カリンは相手では、カリンはは、カリンは、カリンは、カリンは、カリンは、カリンは、カリンは、カリ	カロニ Dきっと煮 サラダ おかず 298kcal 11, 2g 15, 1g 28, 6g 532mg 453mg 178mg 1, 4g おかず 962kcal 29, 1g 60, 0g 1559mg 1435mg 1435mg 4 1g 1026kcal	ご飯セット 541kcal 15.3g 15.7g 81.4g 533mg 514mg 243mg 1.4g 1.4g 61.8g 61.8g 233.9g 1562mg 1618mg 649mg 4.1g	サワラのでは、	新田揚 いけ は は は は は は は は は は は は は	ご飯セット 566kcal 17.2g 18.2g 79.8g 678mg 230mg 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1.7
食 合計 合計(	チャプチェ	表   一   一   一   588kcal   14.0g   22.8g   78.2g   792mg   512mg   199mg   2.0g   170kcal   41.7g   59.0g   14.0g   199mg   59.0g   199mg   646mg   5.0g   1773kcal   42.1g   59.1g	鶏ス四 エたん質、化ウウ ルパイン・カリを エたん質、化ウウ は、トリウ は、ア・リ・リ・レ は、ア・と に と に と は、ア・と と に と に と に と に と に と に と と に と と と と	国風炒め おさつ ず 327kcal 9.9g 11.9g 44.5g 527mg 682mg 164mg 1.3g 565.2g 88.0g 1693mg 1323mg 368mg 4.3g 1031kcal 27.9g 56.3g	表 ご飯セット 570kca1 14. 0g 12. 5g 97. 3g 528mg 743mg 229mg 1. 3g 1712kca1 39. 8g 58. 0g 246. 4g 1696mg 1506mg 563mg 4. 3g 1760kca1 40. 2g 58. 1g	東京 東	#の黒酢あん リーム煮 リーム煮 のサラダ 371kcal 8.2g 19.4g 47.3mg 493mg 140mg 1.8g 55.9g 55.8g 55.8g 408mg 1231mg 408mg 5.3g 1022kcal 26.4g 55.9g	到表 別 ご飯セット 614kcal 12.3g 20.0g 94.2g 704mg 554mg 205mg 1.8g こ飯セット 1688kcal 38.4g 57.6g 246.6g 2059mg 1414mg 603mg 5.3g 1751kcal 38.7g 57.7g	スプカップンスのきのカップンスのまたのでは、カラフェンスのでは、カラフェンスのでは、カラフェンスのでは、カリンは、カリンは相当をできる。 アン・カリンは、カリンは、カリンは、カリンは、カリンは、カリンは、カリンは、カリンは、	カロニ Dきっと煮 サラダ おかず 298kcal 11, 2g 15, 1g 28, 6g 532mg 453mg 178mg 1, 4g おかず 962kcal 29, 1g 60, 0g 75, 5g 1435mg 4, 1g 1026kcal 29, 5g 60, 1g	ご飯セット 541kcal 15.3g 15.7g 81.4g 533mg 514mg 243mg 1.4g 1.4g 1.4g 1.61 8g 233 9g 1562mg 1618mg 4.1g 1755kcal 41.8g 61.9g	サワラのでは、	新田場 いけ は には は は は は は は は は は は は は は は は は は	ご飯セット 566kcal 17.2g 18.2g 79.8g 678mg 230mg 1.7g 二郎セット 1696kcal 40.4g 57.8g 243.4g 1711mg 563mg 51994mg 1759kcal 40.7g 57.9g
食     合計     合計(間)	ボップチェ    下 ヤブチェ   下 大	表   表   でしている。   14.0g   22.8g   78.2g   79.2mg   51.2mg   19.9mg   2.0g   19.9mg   2.0g   17.3kcal   41.7g   59.0g   19.9mg   16.99mg   6.46mg   5.0g   1773kcal   42.1g   59.1g   256.4g	鶏ス四 エカルぱ 大カリ 食 エネん質 水リウ 塩 ネん質 化ウウ 単二 た 間 炭 トリン 相 ボス は で アンカリ な まん 質 水 リウ 当 ギス が は で 大	国風炒め おさつ す 327kcal 9.9g 11.9g 44.5g 527mg 682mg 164mg 1.3g 565.2g 88.0g 1693mg 1323mg 368mg 4.3g 1031kcal 27.9g 56.3g 99.5g	表 ご飯セット 570kca1 14. 0g 12. 5g 97. 3g 528mg 743mg 229mg 1. 3g こ飯セット 1712kca1 39. 8g 58. 0g 246. 4g 1696mg 1506mg 563mg 4. 3g 1760kca1 40. 2g 58. 1g 257. 9g	東京とさっまが、 本のは、カリカリを エたには、カリン 塩 エルは、カリウ 当ギく、 ロウウ 当ギスには、カリン 相が、カリン 相が、カリン 相が、カリカリを エルが、カリカリを エルが、カリカリン はない。カリカリカリン は、カリカリン は、	#の黒酢あん リーム煮 リーム煮 のサラダ 371kcal 8.2g 19.4g 41.4g 703mg 493mg 140mg 1.8g 559kcal 26.1g 255.8g 38.2g 2056mg 1231mg 408mg 5.3g 1022kcal 26.4g 55.9g 103.4g	到表 が ご飯セット 614kcal 12.3g 20.0g 94.2g 704mg 554mg 205mg 1.8g こ飯セット 1688kcal 38.4g 57.6g 246.6g 2059mg 1414mg 603mg 5.3g 1751kcal 38.7g 261.8g	スプリンスの かっと	カロニ かず 298kcal 11, 2g 15, 1g 28, 6g 532mg 453mg 178mg 1, 4g おかず 962kcal 29, 1g 60, 0g 75, 5g 1559mg 1435mg 4, 1g 1026kcal 29, 5g 60, 1g 91, 0g	ご飯セット 541kcal 15.3g 15.7g 81.4g 533mg 514mg 243mg 1.4g 1.4g 61.8g 233.9g 1562mg 1618mg 649mg 4.1g 1755kcal 41.8g 61.9g 249.4g	サワカ かった かった かった は で かった がいもの 歩 で かった がいもの 歩 で で かった がい もの 歩 で で で で で で で で で で で で で で で で で で	新田揚 いけ は は は は は は は は は は は は は	ご飯セット 566kcal 17.2g 18.2g 79.8g 678mg 230mg 1.7g 1.7g 1.696kcal 40.4g 57.8g 243.4g 1711mg 563mg 1711mg 563mg 1759kcal 40.7g 57.9g 258.6g
食合計合計(間食	ボップチェ    下 ヤブチェ   下 大	表   表   でしている。   14.0g   22.8g   78.2g   79.2mg   51.2mg   19.9mg   2.0g   19.9mg   2.0g   17.3kcal   41.7g   59.0g   19.9mg   16.99mg   6.46mg   5.0g   1773kcal   42.1g   59.1g   256.4g	鶏ス四 エたん質、化ウウ ルパイン・カリを エたん質、化ウウ は、トリウ は、ア・リ・リ・レ は、ア・と に と に と は、ア・と と に と に と に と に と に と に と と に と と と と	国風炒め おさつ す 327kcal 9.9g 11.9g 44.5g 527mg 682mg 164mg 1.3g 56.2g 983kcal 27.5g 1693mg 1323mg 1323mg 1323mg 1323mg 4.3g 1031kcal 27.9g 56.3g 99.5g 1696mg	表 ご飯セット 570kca1 14. 0g 12. 5g 97. 3g 528mg 743mg 229mg 1. 3g 1712kca1 39. 8g 58. 0g 246. 4g 1696mg 1506mg 563mg 4. 3g 1760kca1 40. 2g 58. 1g 257. 9g 1699mg	東京 東	#の黒酢あん リーム煮 リーム煮 のサラダ 371kcal 8.2g 19.4g 41.4g 703mg 493mg 140mg 1.8g 555.8g 266.1g 26.1g 1231mg 408mg 5.3g 1022kcal 26.4g 55.9g 103.4g 2057mg	三族セット 614kcal 12.3g 20.0g 94.2g 704mg 554mg 205mg 1.8g 1688kcal 38.4g 57.6g 246.6g 2059mg 1414mg 603mg 5.3g 1751kcal 38.7g 57.7g 261.8g 2060mg	スパンスのきのカリルでは、 エスルンスのきのカリンスでは、 エスルは、 エスルは、 エスルでは、 エストリウム	カロニ かず 298kcal 11, 2g 15, 1g 28, 6g 532mg 453mg 178mg 1, 4g あかず 962kcal 29, 1g 60, 0g 1435mg 1435mg 1435mg 1435mg 4 1g 1026kcal 29, 5g 60, 1g 91, 0g 1562mg	ご飯セット 541kcal 15.3g 15.7g 81.4g 533mg 514mg 243mg 1.4g 1.4g 61.8g 61.8g 649mg 4.1g 1755kcal 41.8g 61.9g 249.4g 1565mg	サワラのでは、	新田場 (アイリー) (アイ	ご飯セット 566kcal 17.2g 18.2g 79.8g 678mg 230mg 1.7g 1.7g 1.7g 1.696kcal 40.4g 57.8g 243.4g 1711mg 563mg 1711mg 563mg 1759kcal 40.7g 57.9g 258.6g 1995mg
食     合計     合計(間)	ボップチェ    下 ヤブチェ   下 大	表   一   一   588kcal   14.0g   22.8g   78.2g   792mg   512mg   199mg   2.0g   199mg   2.0g   170kcal   41.7g   59.0g   1993mg   1699mg   646mg   5.0g   1773kcal   42.1g   59.1g   256.4g   1996mg	鶏ス四 エカルぱ 大カリ 食 エネん質 水リウ 塩 ネん質 化ウウ 単二 た 間 炭 トリン 相 ボス は で アンカリ な まん 質 水 リウ 当 ギス が は で 大	国風炒め おさつ す 327kcal 9.9g 11.9g 44.5g 527mg 682mg 164mg 1.3g 565.2g 88.0g 1693mg 1323mg 368mg 4.3g 1031kcal 27.9g 56.3g 99.5g	表 ご飯セット 570kcal 14.0g 12.5g 97.3g 528mg 743mg 229mg 1.3g こ飯セット 1712kcal 39.8g 58.0g 246.4g 1696mg 1506mg 563mg 4.3g 1760kcal 4.0.2g 58.1g 257.9g 1699mg 1562mg 569mg	東京 アンドラ できる アンドラ アンドラ アンドラ アンドラ アンドラ アンドラ アンドラ アンドラ	#の黒酢あん リーム煮 リーム煮 のサラダ 371kcal 8.2g 19.4g 41.4g 703mg 493mg 140mg 1.8g 559kcal 26.1g 255.8g 88.2g 2056mg 1231mg 408mg 5.3g 1022kcal 26.4g 555.9g 103.4g 2057mg 1288mg 411mg	到表 が ご飯セット 614kcal 12.3g 20.0g 94.2g 704mg 554mg 205mg 1.8g こ飯セット 1688kcal 38.4g 57.6g 246.6g 2059mg 1414mg 603mg 5.3g 1751kcal 38.7g 261.8g	スプリンスの かっと	カロニ ウミっと素 サラタ 298kcal 11.2g 15.1g 28.6g 53.2mg 178mg 1.4g 36.0g 75.5g 155.9mg 143.5mg 45.4mg 4.1g 1026kcal 29.5g 60.1g 60.0g 75.5g 155.9mg 143.5mg 45.4mg 45.4mg 1026kcal 29.5g 60.1g 91.0g 156.2mg	ご飯セット 541kcal 15.3g 15.7g 81.4g 533mg 514mg 243mg 1.4g 1.4g 61.8g 233.9g 1562mg 1618mg 649mg 4.1g 1755kcal 41.8g 61.9g 249.4g	サワカ かった かった かった は で かった がいもの 歩 で かった がいもの 歩 で で かった がい もの 歩 で で で で で で で で で で で で で で で で で で	新田揚 いけ は は は は は は は は は は は は は	ご飯セット 566kcal 17. 2g 18. 2g 79. 8g 678mg 230mg 1. 7g こ飯セット 1696kcal 40. 4g 57. 8g 243. 4g 1711mg 563mg 5 1g 1759kcal 40. 7g 57. 9g 258. 6g
食合計(間食込)	ボップチェ    下	表   一   一   一   588kca    14.0g   22.8g   78.2g   792mg   512mg   199mg   2.0g   199mg   44.7g   59.0g   1699mg   646mg   5.0g   1773kcal   42.1g   59.1g   256.4g   1996mg   1759mg   653mg   5.0g   5.0g   1759mg   653mg   5.0g	鶏ス四 エスルでは、ナカリを エスルでは、ナカリを エスルでは、アンカリン ロー・アンカリン ロー・アンカリン ロー・アンカリを エスルでは、アンカリン ロー・アンカリン ロー・アンカリン ロー・アンカリを アンカリン ロー・アンカリを アンカリン ロー・アンカリを アンカリン ロー・アンカリン アンカリン アンカリン アンカリン アンカリン アンカリン アンカリン アンカリン アンカリン アンカリン アンカリン アンカリを アンカリン アンカリン アンカリン アンカリを アンカリン アンカリを アンカリン アンカリを アンカリン アンカリを アンカリン アンカリを アンカリン アンカリン アンカリン アンカリを アンカリン アンカリを アンカリン アンカリを アンカリン アンカリを アンカリン アンカリを アンカリン アンカリを アンカを アンカを アンカを アンカを アンカを アンカを アンカを アンカ	国風炒め おさつ す 327kcal 9.9g 11.9g 44.5g 527mg 682mg 164mg 1.3g 983kcal 27.5g 1693mg 1323mg 368mg 4.3g 1031kcal 27.9g 56.3g 99.5g 1696mg 1379mg	表 ご飯セット 570kcal 14.0g 12.5g 97.3g 528mg 743mg 229mg 1.3g こ飯セット 1712kcal 39.8g 58.0g 246.4g 1696mg 1506mg 563mg 4.3g 1760kcal 4.0.2g 58.1g 257.9g 1699mg 1562mg 569mg	東京 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東京 できる かっぱ かん かんぱ アンカリ 東京 アンカリ 東京 アンカリ 東京 アンカリ 東京 アンカリ 東京 アンカリ 東京 アンカリ カー 東京 アンカリウ カー 東京 アンカリウ カー 東京 アンカリウ カー 東京 アンカリウ カー アンカリウ カー アンカリウ カー アンカリウ カー アンカリウ アンカリウ アンカリウ アンカリウ アンカリウ アンカリウ アンカリア アンカリアル アンカリア アンカリアル アンカリアル アンカリアル アンカリアル アンカリア アンカリアル アンカリア アンカリア アンカリア アンカリア アンカリアル ア	#の黒酢あん リーム煮 リーム煮 のサラダ 371kcal 8.2g 19.4g 47.3mg 493mg 140mg 1.8g 53か 126.1g 26.1g 26.1g 408mg 1231mg 408mg 1231mg 408mg 5.3g 1022kcal 26.4g 55.9g 103.4g 2057mg 1288mg	到表 前 (14kcal 12.3g 20.0g 94.2g 704mg 554mg 205mg 1.8g 205mg 1.8g 205mg 1.8g 205mg 1.8g 205mg 1.8g 205mg 1.8g 205mg 1.8g 215mg 246.6g 2059mg 1414mg 603mg 5.3g 1751kcal 38.7g 261.8g 2060mg 1471mg 606mg 5.3g	スペンス・カリカル カリカル カリカルのきの カー・ボー では、	カロニ ウミっと素 サラタ 298kcal 11.2g 28.6g 53.2mg 45.3mg 1.78mg 1.4g 560.0g 75.5g 155.9mg 143.5mg 45.4mg 4.1g 1026kcal 29.5g 60.1g 60.0g 75.5g 149.5mg 4.1mg 4.1mg 4.1mg 4.1mg	ご飯セット 541kcal 15.3g 15.7g 81.4g 533mg 514mg 243mg 1.4g 1.4g 61.8g 233.9g 1562mg 1618mg 4.1g 1755kcal 41.8g 61.9g 249.4g 1565mg 1678mg 1678mg 656mg 4.1g	サワラの かっしゃがいもの場切では、カリウム がいまるのでは、カリン は、カリン は、カリウム は、カリウム カリウム カリウム	新りけた。 「はたいなった」 「はたい	ご飯セッ 566kca 17.2g 18.2g 79.8g 678mg 230mg 1.7g 1696kca 40.4g 57.8g 1759kca 40.7g 57.9g 1759kca 40.7g 57.9g 1768mg 566mg 5.1g

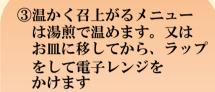
※献立は予告無く変更することがあります。

※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。 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。 ※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。 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

# お食事の作り方



- ①惣菜は全てチルドで 真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。





④冷たく召上がるメニューはそのまま 開封して盛付けます。





⑤ごはん、味噌汁と共に 器に盛り付けして 完了です。

注)味噌汁はつきません

#### ワンポイントアドバイス

- ●湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて 火をかけます。沸騰したら火を止めて 5~10分程度保温して下さい。
- ●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに 盛付ける事が出来ます。

<sup>※</sup>商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

<sup>※</sup>お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。

<sup>※「◎」</sup>は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。