(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	11月3日(月	3)	11日	4日(火))	11 E	5日(水	()	11	月6日(オ	-)	11	月7日(金	÷)
	★ごはん150g	1	★ごはん15		/	★ごはん 1		\ /	★ごはん		• /	★ごはん	<u> </u>	- /
	乳肉カレークリーム者	到 麦	ベーコンポテ	トエッグ「	加到 妻	ナスと豚肉の		麦落	安井市府の	ふせなん	卵麦	大豆と蓮根のピリ	J辛そぼろ煮	 麦
	鶏肉カレークリーム煮じゃが芋のそぼろあん	麦	コンニャクのヨ	辛味炒め 🕏	到麦芨	大根とひき肉の		乳麦	揚げと人参の	り煮びたし	麦	大豆と蓮根のピリジャガ芋を	きんぴら	差
	ナスのおろし和え	麦	コンニャクの ³ れんこんとひじき	のサラダ [卵乳麦 乳麦落 卵乳麦	野菜サラク	Ž.	.7.0.25	新じ立属の 揚げと人参の 大根のマョネ	トーズ和え	卵乳麦	コールスロ	ーサラダ	麦 麦 卵乳麦
		<u> </u>			ar.a.e	野菜サラク ドレッシング	(小袋)	麦		······	. XV V. N. X.			.211.8.2
						_								
朝	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		おかず	ご飯セット
食	エネルギー 267kcal	510kcal	エネルギー 2				276kca l	519kcal	エネルギー	242kcal		エネルギー	273kcal	
×	たんぱく質 7.0g	11.1g		5. 0g		たんぱく質	6. 2g		たんぱく質	7. 3g	11. 4g	たんぱく質	6. 9g	<u>11.0g</u>
	<u>脂質 17.8g</u>	18.4g			22. 0g	<u> 脂質</u>	18. 3g	18. 9g	<u> 脂質</u>	18. 5g	19. 1g	<u> </u>	14. 8g	15. 4g
	炭水化物 19.3g		炭水化物	17.5g	/0.3g	炭水化物	<u>22.</u> 7g	/ <u>5.</u> 5g	炭水化物	<u>12. 3g</u>	<u>65. 1g</u>	炭水化物	<u>28. 9g</u>	81.7g
	ナトリウム 617mg	618mg	ナトリウム	693mg		ナトリウム	671mg		ナトリウム	778mg		ナトリウム	575mg	576mg
	<u>カリウム 444mg</u> リン 91mg	505mg 156mg	カリウム			カリウム	355mg 94mg	416mg 159mg	カリウム リン	320mg 119mg	381mg 184mg	<u>カリウム</u> リン	589mg 130mg	650mg 195mg
	ウン 91mg 食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量	1. 8g		食塩相当量	1.7g	1 7g	食塩相当量	2 Og		ウン 食塩相当量	1.5g	1.5g
	★ごはん150g	1. 0g	★ごはん15		1. 0g	★ごはん1		1. / 5	★ごはん		Z. 0g	★ごはん		1. 08
	マーボ豆腐	麦 落	鶏肉マスタ	<u> </u>	差	白身魚の和	1風あん		マイルドハヤシ		乳麦	根萃入りハ	ンバーグ	乳麦
	春雨とツナのピリ辛炒め	麦落 麦 卵乳麦	オニオング	/テー 増	乳麦	白身魚の和 人参のレヨ	Eン煮	乳麦	小倉金時		7.9.25	プロッコ ナスの炒	ij—	7.025
	春雨とツナのピリ辛炒め カボチャとハムのサラダ	卵乳麦	オニオンソ 里芋の柚子	味噌煮	麦	じゃが芋とほうれん草	草のそぼろ煮		豚挽き肉と切干	大根の煮物	麦	ナスの炒	り煮	麦
			マカロニサ	-ラダ り	卵麦	カラフルサ	ナラダ	麦 卵乳麦		•••••	· 4.7	枝豆とコーンの	バター風味	麦 乳麦
						_								
į	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		おかず	ご飯セット
星星	エネルギー 353kcal								エネルギー	402kca l			314kca1	<u>557kcal</u>
_	たんぱく質 10.7g	14.8g				たんぱく質	13. 6g		たんぱく質	9.9g	14. 0g	たんぱく質	11. 0g	15. 1g
	脂質 19.0g		脂質	23. 1g	23. 7g		13. 0g	13. 6g	脂質	22. 1g	22. 7g	脂質	20. 9g	21.5g
	<u>炭水化物 33.7g</u> ナトリウム 845mg	86.5g 846mg	炭水化物			<u>炭水化物</u> ナトリウム	39.3g	92. 1g	炭水化物	40. 1g	92.9g 632mg	<u>炭水化物</u> ナトリウム	23. 2g	76.0g 605mg
	ナトリウム 845mg カリウム 362mg	423mg	ナトリウム カリウム			カリウム	<u>548mg</u> 679mg	549mg 740mg	ナトリウム カリウム	631mg 547mg		カリウム	604mg 439mg	500mg
	リン 139mg			127mg		リン	204mg	269mg	リン	128mg	193mg	リン	122mg	187mg
	食塩相当量 2.1g	20 mig	食塩相当量	1. 8g		食塩相当量	1. 4g		食塩相当量			食塩相当量	1.5g	1. 5g
1食	◎パイナップル(1		◎黄桃(缶)			◎パイナッ			◎黄桃(缶			◎パイナッ		
	★ごはん150g		★ごはん15	o0g		★ごはん1 中華風親-	50g		★ごはん 豚バラと白菜の	150g		★ごはん	150g	
	豚生美怯き址の目													
	豚生姜焼き丼の具	麦洛	牛肉とキャベツ(の炒め物	<u> </u>	中華風親	<u> </u>	卵乳麦	豚バラと白菜の	味噌煮込み	麦	さつま芋と鶏に		麦
	ふきと人参の甘露煮	∄麦	牛肉とキャベツの	の炒め物 オ 甘露煮	麦 麦	キャベツレザー	-サイ协め		春雨のオイス	スター炒め	麦			麦 卵乳麦
	が主要がられていた。 ふきと人参の甘露煮 マッシュサラダ	麦洛 麦 卵乳麦	#肉とキャベッパ さつま芋の 四色なます	の炒め物 え 甘露煮 え	麦 麦 麦	中華風親 キャベツとザー デミグラス	-サイ协め	<u> </u>	豚バラと白菜の 春雨のオイス キャベツの自	スター炒め	麦 麦 卵麦	さつま芋と鶏店 キャベッと卵の塩 たたきご		麦 卵乳麦 麦
	ふきと人参の甘露煮	∄麦	^{牛肉とキャベツの} さつま芋の 四色なます	の炒め物	麦 麦 麦	キャベツレザー	-サイ协め		春雨のオイス	スター炒め	麦 麦 卵麦			麦 卵乳麦 麦
	ふきと人参の甘露煮 マッシュサラダ	· 麦 卵乳麦	さつま芋の 四色なます -	甘露煮	支生を変え	キャベッとザー デミグラス	-サィ炒め 、パスタ	卵乳麦	春雨のオイス	スター炒め ヨドレ和え	<u> </u>		レモンパスタ (まう	
	ふきと人参の甘露煮 マッシュサラダ おかず	麦 卵乳麦 ご飯セット	さつま芋の四色なます	甘露煮	麦 麦 <u>ご飯セット</u> 564kcal	キャベッとザー デミグラス	ーサィ炒め パスタ おかず	卵乳麦 ご飯セット	春雨のオイク キャベツのE	スター炒め ヨドレ和え おかず	<u> </u>	キャベッと卵の塩たたきご	^{レモンパスタ} ぼ う おかず	変 ご飯セット
	ふきと人参の甘露煮 マッシュサラダ おかず エネルギー 370kcal たんぱく質 10 0g	麦 卵乳麦 ご飯セット 613kcal	さつま芋の 四色なます : : : : : : : : : : : : : : : : : : :	甘露煮 え おかず 321kcal 5	564kcal	キャベツとザー デミグラス エネルギー	-サイ炒め スパスタ おかず 352kcal	<u>卵乳麦</u> ご飯セット 595kcal	春雨のオイフ キャベツのE エネルギー	スター炒め ヨドレ和え おかず 323kcal	<u> </u>	キャベッと卵の塩 たたきご エネルギー	レモンパスタ まう おかず 378kcal	麦 ご飯セット 621kcal
	ふきと人参の甘露煮 マッシュサラダ おかず	麦 卵乳麦 ご飯セット 613kcal	さつま芋の 四色なます こ エネルギー 3 たんぱく質	甘露煮 えかず 321kcal 5 9.1g 15.9g	564kcal 13. 2g 16. 5g	キャベッとザー デミグラス エネルギー たんぱく質 脂質	ーサィ炒め パスタ おかず	卵乳麦 ご飯セット 595kcal 15.5g 23.4g	春雨のオイフ キャベツのE エネルギー たんぱく質 脂質	スター炒め ヨドレ和え おかず 323kcal 8.4g 21.9g	<u>ご飯セット</u> 566kcal 12.5g 22.5g	キャベッと卵の塩 たたきご エネルギー たんぱく質 脂質	まう おかず 378kcal 10.3g 17.2g	変 でいた ご飯セット
	ふきと人参の甘露煮 マッシュサラダ おかず エネルギー 370kcal たんぱく質 10.0g 脂質 23.9g 炭水化物 26.4g	表 卵乳麦 ご飯セット 613kcal 14.1g 24.5g 79.2g	さつま芋の 四色なます エネルギー 3 たんぱく質 脂質 炭水化物	甘露煮 おかず 321kcal 5 9.1g 15.9g 34.3g	564kcal 13. 2g 16. 5g 87. 1g	キャベッとザー デミグラス エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	サイ炒め ハスタ おかず 352kcal 11.4g 22.8g 24.4g	卵乳麦 ご飯セット 595kcal 15.5g 23.4g 77.2g	春雨のオイフ キャベツのE エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	スター炒め ヨドレ和え おかず 323kcal 8.4g 21.9g 22.3g	<u>ご飯セット</u> 566kcal 12.5g 22.5g 75.1g	キャベッと卵の塩 たたきご エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	まう まう 378kcal 10.3g 17.2g 44.3g	<u>ご飯セット</u> 621kcal 14.4g 17.8g 97.1g
	ふきと人参の甘露煮 マッシュサラダ おかず エネルギー 370kcal たんぱく質 10.0g 脂質 23.9g 炭水化物 26.4g ナトリウム 833mg	表 卵乳麦 ご飯セット 613kcal 14.1g 24.5g 79.2g 834mg	さつま芋の四色なます 一次 1 できない 1 できない 2	甘露煮 おかず 321kcal 5 9.1g 15.9g 34.3g 671mg	564kcal 13.2g 16.5g 87.1g 672mg	キャベッとザー デミグラス エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	サイ炒め パスタ 352kcal 11.4g 22.8g 24.4g 726mg	卵乳麦 ご飯セット 595kcal 15.5g 23.4g 77.2g 727mg	春雨のオイフ キャベツのE エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	スター炒め ヨドレ和え 323kcal 8.4g 21.9g 22.3g 777mg	<u>ご飯セット</u> 566kcal 12.5g 22.5g 75.1g 778mg	キャベッと卵の塩 たたきご エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	まかず 378kcal 10.3g 17.2g 44.3g 659mg	<u>ご飯セット</u> 621kcal 14.4g 17.8g 97.1g 660mg
	ふきと人参の甘露煮 マッシュサラダ おかず エネルギー 370kcal たんぱく質 10.0g 脂質 23.9g 炭水化物 26.4g ナトリウム 833mg カリウム 587mg	表 卵乳麦 ご飯セット 613kcal 14.1g 24.5g 79.2g 834mg 648mg	さつま芋の四色なます 四色なます たんぱく質 脂質 大トリウム カリウム	甘露煮 おかず。 321kcal 5 9.1g 15.9g 34.3g 671mg 666mg	564kcal 13.2g 16.5g 87.1g 672mg 727mg	キャベッとザー デミグラス エネルギー たんぱく質 脂質化物 ナトリウム カリウム	サイ炒め パスタ 352kcal 11.4g 22.8g 24.4g 726mg 405mg	卵乳麦 ご飯セット 595kcal 15.5g 23.4g 77.2g 727mg 466mg	春雨のオイフ キャベツのE 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	スター炒め ヨドレ和え 323kcal 8.4g 21.9g 22.3g 777mg 465mg	<u>ご飯セット</u> 566kcal 12.5g 22.5g 75.1g 778mg 526mg	キャベッと卵の塩 たたきご エネルギー たんぱく質 脂質 ルトリウム カリウム	まかず 378kcal 10.3g 17.2g 44.3g 659mg 483mg	<u>ご飯セット</u> 621kcal 14.4g 17.8g 97.1g 660mg 544mg
	ふきと人参の甘露煮 マッシュサラダ おかず エネルギー 370kcal たんぱく質 10.0g 脂質 23.9g 炭水化物 26.4g ナトリウム 833mg カリウム 587mg リン 139mg	表 卵乳麦 ご飯セット 613kcal 14.1g 24.5g 79.2g 834mg 648mg 204mg	さつま芋の四色なます アルギー 3 たんぱく質 脂質 アトリウム カリウム	甘露煮 おかず 321kcal 5 9.1g 15.9g 34.3g 671mg 666mg 139mg	564kcal 13.2g 16.5g 87.1g 672mg 727mg 204mg	キャベッとザー デミグラス エネルギー たんぱく質 脂ズ化物 ナトリウム カリウム	サイ炒め パスタ 352kcal 11.4g 22.8g 24.4g 726mg 405mg 143mg	頭乳麦 ご飯セット 595kcal 15.5g 23.4g 77.2g 727mg 466mg 208mg	春雨のオイフ キャベツのE 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	スター炒め ヨドレ和え 323kcal 8.4g 21.9g 22.3g 777mg 465mg 127mg	<u>ご飯セット</u> 566kcal 12.5g 22.5g 75.1g 778mg 526mg 192mg	キャベッと卵の塩 たたきご 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 リウム	まかず 378kcal 10.3g 17.2g 44.3g 659mg 483mg 146mg	ご飯セット 621kcal 14. 4g 17. 8g 97. 1g 660mg 544mg 211mg
	ふきと人参の甘露煮 マッシュサラダ ニネルギー 370kcal たんぱく質 10.0g 脂質 23.9g 炭水化物 26.4g ナトリウム 833mg カリウム 587mg リン 139mg 食塩相当量 2.1g	表 卵乳表 ご飯セット 613kcal 14.1g 24.5g 79.2g 834mg 648mg 204mg 2.1g	さつま芋の四色なます アルギー 3 たんぱく質 脂質 アトリウム カリウム リン 食塩相当量	甘露煮 おかず。 9.1g 15.9g 34.3g 671mg 666mg 139mg 1.7g	564kcal 13.2g 16.5g 87.1g 672mg 727mg 204mg 1.7g	キャベッとザー アネルギー たんぱく質 版化物 ナトリウム 人 り ウム 食塩相当量	サイ炒め パスタ 352kcal 11.4g 22.8g 24.4g 726mg 405mg 143mg 1.8g	所乳麦 ご飯セット 595kcal 15.5g 23.4g 77.2g 727mg 466mg 208mg 1.8g	春雨のオイフ キャベツのE 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	スター炒め ヨドレ和え 323kcal 8.4g 21.9g 22.3g 777mg 465mg 127mg 2.0g	<u>ご飯セット</u> 566kcal 12.5g 22.5g 75.1g 778mg 526mg 192mg 2.0g	キャベッと卵の塩 たたきご エネルギー たんぱく質 脂質 ルトリウム カリウム	まかず 378kcal 10.3g 17.2g 44.3g 659mg 483mg 146mg 1.7g	<u>ご飯セット</u> 621kcal 14. 4g 17. 8g 97. 1g 660mg 544mg 211mg 1. 7g
	ふきと人参の甘露煮 マッシュサラダ ニネルギー 370kcal たんぱく質 10.0g 脂質 23.9g 炭水化物 26.4g ナトリウム 833mg カリウム 587mg リン 139mg 食塩相当量 2.1g	表 卵乳麦 ご飯セット 613kcal 14.1g 24.5g 79.2g 834mg 648mg 204mg 21g こ飯セット	さつま芋の 四色なます エネルギー 3 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	甘露煮 おかず。 321kcal 5 9 1g 15.9g 34.3g 671mg 666mg 139mg 1.7g おかず	564kcal 13.2g 16.5g 87.1g 672mg 727mg 204mg 1.7g ご飯セット	キャベッとザー アネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム 食塩相当量	サイ炒め パスタ 352kcal 11.4g 22.8g 24.4g 726mg 405mg 143mg 1.8g	頭乳麦 ご飯セット 595kcal 15.5g 23.4g 77.2g 727mg 466mg 208mg 1.8g ご飯セット	春雨のオイフキャベツの日本・マベツの日本・アベツの日本・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・アイン	スター炒め ヨドレ和え 323kcal 8.4g 21.9g 22.3g 777mg 465mg 127mg 2.0g	<u>ご飯セット</u> 566kcal 12.5g 22.5g 75.1g 778mg 526mg 192mg 2.0g ご飯セット	キャベッと卵の塩 たたきご 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	おかず 378kcal 10.3g 17.2g 44.3g 659mg 483mg 146mg 1.7g おかず	ご飯セット 621kcal 14. 4g 17. 8g 97. 1g 660mg 544mg 211mg 1. 7g ご飯セット
	ふきと人参の甘露煮 マッシュサラダ おかず エネルギー 370kcal たんぱく質 10.0g 脂質 23.9g 炭水化物 26.4g ナトリウム 833mg カリウム 587mg リン 139mg 食塩相当量 2.1g おかず エネルギー 990kcal	表 卵乳麦 ご飯セット 613kcal 14.1g 24.5g 79.2g 834mg 648mg 204mg 204mg 21g ご飯セット 1719kcal	さつま芋の 四色なます エネルギー 3 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	甘露煮 おかず。 321kcal 5 9.1g 15.9g 34.3g 671mg 666mg 1.7g おかず。 おかず。 おかず。	564kcal 13.2g 16.5g 87.1g 672mg 727mg 204mg 1.7g ご飯セット 1715kcal	キャベッとザー デミグラス エネルギー たんぱく質 脂質化物 大トリウム カリウム リウム より サウム ま塩相当量 エネルギー	サイ炒め パスタ 352kcal 11.4g 22.8g 24.4g 726mg 405mg 143mg 1.8g おかず 962kcal	原乳麦 ご飯セット 595kcal 15.5g 23.4g 77.2g 727mg 466mg 208mg 1.8g ご飯セット 1691kcal	春雨のオイフ キャベツのE 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	スター炒め ヨドレ和え 323kcal 8. 4g 21. 9g 22. 3g 777mg 465mg 127mg 2. 0g おかす 967kcal	<u>いま</u> <u>ご飯セット</u> 566kcal 12.5g 22.5g 75.1g 778mg 526mg 192mg 2.0g ご飯セット 1696kcal	キャベッと卵の塩 たたきご たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リウム 食塩相当量	まかず 378kcal 10.3g 17.2g 44.3g 659mg 483mg 146mg 1.7g おかず 965kcal	元 ご飯セット 621kcal 14.4g 17.8g 97.1g 660mg 544mg 211mg 1.7g ご飯セット 1694kcal
	ふきと人参の甘露煮 マッシュサラダ おかず エネルギー 370kcal たんぱく質 10.0g 脂質 23.9g ナトリウム 833mg カリウム 587mg リン 139mg 食塩相当量 2.1g おかず エネルギー 990kcal たんぱく質 27.7g	表 卵乳麦 ご飯セット 613kcal 14.1g 24.5g 79.2g 83.4mg 204mg 204mg 2 1g こ飯セット 1719kcal	さつま芋の 四色なます エネルギー 3 たんぱく質 脱水化物 ナトリウム カリウム カリウム カリウム エネルギー 9	おかず。 \$21kcal 5 9.1g 15.9g 34.3g 671mg 666mg 1.7g おかず おかず 25.9g	564kcal 13.2g 16.5g 87.1g 672mg 727mg 204mg 1.7g ご飯セット 1715kcal 38.2g	キャベッとザー ア・スクラス エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナカリウム リウム よりリウム よりリウム エネルギー たんぱく質	おかず 352kcal 11.4g 22.8g 24.4g 726mg 405mg 143mg 1.8g おかず 962kcal 31.2g	原乳麦 ご飯セット 595kcal 15.5g 23.4g 77.7mg 466mg 208mg 1.8g こ飯セット 1691kcal 43.5g	春雨のオイフキャベツのE 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	まかず 323kcal 8.4g 21.9g 22.3g 777mg 465mg 127mg 2.0g おかず 967kcal 25.6g	ツ表 ご飯セット 566kcal 12.5g 22.5g 75.1g 778mg 526mg 192mg 2.0g ご飯セット 1696kcal 37.9g	エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナカリン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	まかず 378kcal 10.3g 17.2g 44.3g 659mg 483mg 146mg 1.7g あかず 965kcal 28.2g	で飯セット 621kcal 14.4g 17.8g 97.1g 660mg 544mg 1.7g こ飯セット 1694kcal 40.5g
	ふきと人参の甘露煮 マッシュサラダ おかず エネルギー 370kcal たんぱく質 10.0g 脂質 23.9g 炭水化物 26.4g ナトリウム 833mg カリウム 139mg 食塩相当量 2.1g おかず エネルギー 990kcal たんぱく質 27.7g 脂質 60.7g	表 卵乳麦 ご飯セット 613kcal 14.1g 24.5g 79.2g 83.4mg 64.8mg 204mg 2 1g 1719kcal 40.0g 62.5g	さつま芋の 四色なます エネルギー 3 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー 9 たんぱく質 脂質	おかず。 321kcal E 9.1g 15.9g 15.9g 671mg 666mg 139mg 1.7g 386kcal 1 25.9g 60.4g	564kcal 13.2g 16.5g 87.1g 672mg 727mg 204mg 1.7g 二飯セット 1715kcal 38.2g 62.2g	キャベッとザー ア・スクラス エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナカリウム リウム よりリウム よりリウム よりよれギー たんぱく質 にないばく質 にないばく質 にないばく質	おかず 352kcal 11.4g 22.8g 24.4g 405mg 143mg 1.8g あかず 962kcal 31.2g 54.1g	原乳麦 ご飯セット 595kcal 15.5g 23.4g 72.7mg 466mg 208mg 1.8g こ飯セット 1691kcal 43.5g 55.9g	春雨のオイフキャベツの日本・マベツの日本・マベツの日本・アートルポく覧 成水化物 カリウム りょ は相当量 エネルギーたんぱく質 脂質 しまり おりまり おりまり しゅう おり おり かいます かいまり おり おり かいまり かいまり おり かいまり おり かいまり おり かいまり おり かいまり かいまり おり かいまり かいまり かいまり かいまり かいまり かいまり かいまり かいま	スター炒め ヨドレ和え 323kcal 8. 4g 21. 9g 22. 3g 777mg 465mg 127mg 2. 0g かず 967kcal 25. 6g 62. 5g	ツ表 ご飯セット 566kcal 12.5g 22.5g 75.8mg 526mg 192mg 2.0g ご飯セット 1696kcal 37.9g 64.3g	キャベッと卵の塩 たたきご たんぱく たんぱく たんぱく が大トリウム カリウム カリウム 東塩相当量 エネルギー たんぱく 脂質	まかず 378kcal 10.3g 17.2g 44.3g 659mg 483mg 1.7g 365kcal 28.2g 52.9g	で飯セット 621kcal 14.4g 17.8g 97.1g 660mg 544mg 211mg 1.7g で飯セット 1694kcal 40.5g 54.7g
to line and	ふきと人参の甘露煮 マッシュサラダ おかず エネルギー 370kcal たんぱく質 10.0g 脂質 23.9g ナトリウム 833mg カリウム 587mg リン 139mg 食塩相当量 2.1g おかず エネルギー 990kcal たんぱく質 27.7g	表 卵乳麦 ご飯セット 613kcal 14.1g 24.5g 79.2g 83.4mg 64.8mg 204mg 2 1g 1719kcal 40.0g 62.5g	さつまます 四色なます エネルギー 3 たんぱく質 脱水化物 ナトリウム カリウム カリウム カリン 食塩相当量 にんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	おかず。 321kcal 5 9.1g 15.9g 34.3g 671mg 666mg 1.7g 386kcal 1 25.9g 60.4g 82.2g	564kcal 13.2g 16.5g 87.1g 672mg 727mg 204mg 1.7g 二飯セット 1715kcal 38.2g 62.2g 240.6g	キャベッとザー ア・ミグラス エネルギー たんぱく質 脱水・リウム ナカリウム リウム 大・リウム 大・リウム 大・リウム 大・リウム 大・リウム 大・リウム エネルギー たんぱく質 になっぱく質 になっぱく質 になっぱく質 になっぱく質 になっぱく質 になっぱく質 になっぱく質 になっぱく質	おかず 352kcal 11.4g 22.8g 24.4g 726mg 405mg 143mg 1.8g おかず 962kcal 31.2g	原乳麦 ご飯セット 595kcal 15.5g 23.4g 72.7mg 466mg 208mg 1.8g こ飯セット 1691kcal 43.5g 55.9g 244.8g	春雨のオイフキャベツのE 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	おかず 323kcal 8. 4g 21. 9g 22. 3g 777mg 465mg 127mg 2. 0g おかす 967kcal 25. 6g 62. 5g 74. 7g 2186mg	迎表 - 一	エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナカリン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	まかず 378kcal 10.3g 17.2g 44.3g 659mg 483mg 146mg 1 7g 505kcal 28.2g 52.9g 96.4g	ご飯セット 621kcal 14.4g 17.8g 97.1g 660mg 544mg 211mg 1.7g ご飯セット 1694kcal 40.5g 54.7g 254.8g
	ふきと人参の甘露煮 マッシュサラダ おかず エネルギー 370kcal たんぱく質 10.0g 脂質 23.9g 炭水化物 26.4g カリウム 587mg カリウム 587mg カリウム 587mg カリウム 587mg たんぱく質 27.7g 脂質 60.7g 炭水化物 79.4g ナトリウム 2295mg カリウム 1393mg カリウム 1393mg	表 卵乳麦 ご飯セット 613kcal 14.1g 24.5g 83.4mg 64.8mg 2.04mg 2.1g 1719kcal 40.0g 62.5g 237.8g 229.8mg	さつま芋の 四色なます エネルギー 3 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム りな塩相当量 エネルギー 9 たんぱく質 脂質 たんぱく質 脂質 たんぱく質 りなしない。	おかず。 321kcal E 9.1g 15.9g 15.9g 34.3g 671mg 666mg 139mg 1.7g 380kcal 1 25.9g 60.4g 82.2g 2059mg	564kcal 13.2g 16.5g 87.1g 672mg 727mg 204mg 1.7g 204mg 1.7g 38.2g 62.2g 240.6g 2062mg	キャベッとザー デミグラス 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 たんぱく質 脂水で質 にあばく質 にあばく質 にあばく質 にもばく質 にもばく質 にもばく質 にもばく質 にもばく質 にもばく質 にもいばく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たいり たんぱく たいり 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	おかず 352kcal 11.4g 22.8g 24.4g 405mg 405mg 143mg 1.8g 5かず 962kcal 31.2g 54.1g 86.4g 1945mg	原乳麦 ご飯セット 595kcal 15.5g 23.4g 72.7mg 466mg 1.8g こ飯セット 1691kcal 43.5g 55.9g 244.8g 1948mg	春雨のオイフキャベツのE エネルギー たんぱく質 版水化物 ナトリウム カリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱ 度水化物	おかず 323kcal 8. 4g 21. 9g 22. 3g 777mg 465mg 127mg 2. 0g おかす 967kcal 25. 6g 62. 5g 74. 7g 2186mg	迎表 - 一	キャベッと卵の塩 たたきご たたできご たればく たんぱく が大トリウム カリウム り食塩相当量 エネルギー たんぱく エネルギー たんぱく にある エネルギー たんぱく にある たんぱく たんぱく たんぱった。 たんぱく たんぱった。 たんぱく たんぱった。 たんぱく たんぱく たんぱった。 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	まかず 378kcal 10.3g 17.2g 44.3g 659mg 483mg 146mg 1.7g 5かず 965kcal 28.2g 52.9g 96.4g 1838mg	ご飯セット 621kcal 14.4g 17.8g 97.1g 660mg 544mg 1.7g ご飯セット 1694kcal 40.5g 54.7g 254.8g 1841mg
	ふきと人参の甘露煮 マッシュサラダ おかず エネルギー 370kcal たんぱく質 10.0g 脂質 23.9g 炭水化物 26.4g カリウム 587mg カリウム 587mg カリウム 587mg カリウム 587mg たんぱく質 27.7g 脂質 60.7g 炭水化物 79.4g ナトリウム 2295mg カリウム 1393mg カリウム 1393mg	表 卵乳麦 ご飯セット 613kcal 14.1g 24.5g 83.4mg 648mg 204mg 2 1g 1719kcal 40.0g 62.5g 237.8g 2298mg 1576mg	さつまます 四色なます エネルギー 3 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム ウムぱく質 地でないます。 たんぱく質 地でないます。 たんぱく質 地でないます。 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 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	おかず。 321kcal E 9.1g 15.9g 15.9g 34.3g 671mg 666mg 139mg 1.7g 380kcal 1 25.9g 60.4g 82.2g 2059mg 1432mg	564kcal 13.2g 16.5g 87.1g 672mg 727mg 204mg 1.7g 1715kcal 38.2g 62.2g 240.6g 2062mg 1615mg 558mg	キャベッとザー エネルギー たんぱく 物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく	おかず 352kcal 11.4g 22.8g 24.4g 405mg 405mg 143mg 1.8g 5かず 962kcal 31.2g 54.1g 86.4g 1945mg	原乳表 ご飯セット 595kcal 15.5g 23.4g 72.7mg 466mg 1.8g こ飯セット 1691kcal 43.5g 55.9g 244.8g 1948mg 1622mg 636mg	春雨のオイイスキャベツの日本・ルギーたんぱく質 版水 化ウムカリン 食塩相当量 エネルギー 質 版水 化ウムカリン は 相当量 エネルギー 質 版 水 化ウムカリン	スター炒め ヨドレ和え 323kcal 8. 4g 21. 9g 22. 3g 777mg 465mg 127mg 2. 0g おかす 967kcal 25. 6g 62. 5g 74. 7g	迎表 - 一	キャベッと頭の塩 たたきご たたででである。 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 脱炭水化物 ナトリウム カリン 大人ぱく質 にある。 たんぱく質 にある。 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく カリン たんぱく できる。 たんぱく できる。 たんぱく できる。 たんぱく できる。 たんぱく できる。 たんぱく できる。 たんぱく できる。 たんぱく できる。 たんぱく できる。 たんぱく できる。 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	まかず 378kcal 10.3g 17.2g 44.3g 659mg 483mg 146mg 1.7g 5かず 965kcal 28.2g 52.9g 96.4g 1838mg	ご飯セット 621kcal 14.4g 17.8g 97.1g 660mg 544mg 211mg 1.7g ご飯セット 1694kcal 40.5g 54.7g 254.8g
	ぶきと人参の甘露煮 マッシュサラダ エネルギー 370kcal たんぱく質 10.0g 脂質 23.9g 炭水化物 26.4g ナトリウム 833mg カリウム 587mg リン 139mg 食塩相当量 2.1g エネルギー 990kcal たんぱく質 27.7g 脂質 60.7g 炭水化物 79.4g ナトリウム 2295mg カリウム 1393mg カリウム 1393mg カリウム 1393mg カリウム 1393mg カリウム 1393mg	表 卵乳麦 ご飯セット 613kcal 14.1g 24.5g 83.4mg 648mg 20.4mg 2.1g こ飯セット 1719kcal 40.0g 62.5g 237.8g 2298mg 1576mg 564mg 5.9g	さつままの 四色なます エネルギー 3 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リシ 食塩相当量 たんぱく質 脂質水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 カリウム カリウム は カリウム カリウム たんぱく質 は たんぱく質 り たんぱく質 は たんぱく質 り たんぱく質 り たんぱく質 り たんぱく質 り たんぱく質 り たんぱく質 り たんぱく質 し たんぱく質 し たんぱく質 し たんぱく質 し たんぱく質 し たんぱく質 し たんぱく質 し たんぱく質 し たんぱく質 し たんぱく質 し たんぱく質 し たんぱく質 し たんぱく質 し たんぱく し たんぱく し たんぱく し たんぱ し たんぱ たんぱ たんぱ たんぱ たんぱ たんぱ たんぱ たんぱ たんぱ たんぱ	甘露煮 おかず 321kcal E 9.1g 15.9g 34.3g 671mg 666mg 139mg 1.7g 386kcal 1 25.9g 60.4g 82.2g 2059mg 1432mg 363mg 5.3g	564kcal 13.2g 16.5g 87.1g 672mg 727mg 204mg 1.7g 二飯セット 1715kcal 38.2g 62.2g 240.6g 2062mg 1615mg 558mg 5.3g	キャベッとザー エネルギー たんぱく かかり という かんぱく できる かんぱく できる かんぱく かん カリウム カリウム 上 たんぱく できる かんぱく かんしゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう	おかず 352kcal 11.4g 22.8g 24.4g 726mg 405mg 143mg 1.8g 5かず 962kcal 31.2g 54.1g 86.4g 1945mg 1439mg 4.9g	原乳表 ご飯セット 595kcal 15.5g 23.4g 77.2g 466mg 208mg 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 244.8g 1948mg 1622mg 636mg 4.9g	春雨のオイイスキャベツの日 エネルギー たんぱく質 版水・リウム カリン 食塩相当量 エネルばく質 脂炭水・リウム リウム リウム ナトリウム ナトリウム カリン 食塩相当量 カリン 食塩相当量	おかず 323kcal 8. 4g 21. 9g 22. 3g 777mg 465mg 127mg 2. 0g 367kcal 25. 6g 62. 5g 74. 7g 2186mg 1332mg 374mg 5. 6g	ツ表 ご飯セット 566kcal 12.5g 22.5g 75.1g 778mg 526mg 192mg 2.0g ご飯セット 1696kcal 37.9g 64.3g 233.1g 2189mg 1515mg 569mg 5.6g	キャベッと卵の塩 たたきご エネルギー たんぱく質 脱水化ウム カリウ 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 上たんぱく 野臓水化ウム 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 カリ	まかず 378kcal 10.3g 17.2g 44.3g 659mg 483mg 146mg 1 7g 5かす 965kcal 28.2g 52.9g 96.4g 1838mg 1511mg 398mg 4.7g	ご飯セット 621kcal 14.4g 17.8g 97.1g 660mg 544mg 211mg 1.7g ご飯セット 1694kcal 40.5g 54.7g 254.8g 1841mg 1694mg 593mg 4.7g
	ふきと人参の甘露煮 マッシュサラダ おかず エネルギー 370kcal たんぱく質 10.0g 脂質 23.9g 炭水化物 26.4g カリウム 587mg カリウム 587mg 139mg 全塩相当量 2.1g おかず エネルギー 990kcal たんぱく質 27.7g 脂質 60.7g 大トリウム 2295mg カリウム 1393mg 1369mg 1369mg 1053kcal 1053kcal	表 卵乳麦 ご飯セット 613kcal 14.1g 24.5g 834mg 648mg 204mg 2 1g こ飯セット 1719kcal 40.0g 62.5g 237.8g 2298mg 1576mg 564mg 59g 1782kcal	さつまます。 コース	甘露煮 おかず 321kcal 5 9 1g 15.9g 34.3g 671mg 666mg 139mg 1.7g おかず 386kcal 1 2059mg 1432mg 363mg 5.3g 050kcal 1	564kcal 13.2g 16.5g 87.1g 672mg 727mg 204mg 1.7g 204mg 1.715kcal 1715kcal 38.2g 62.2g 240.6g 2062mg 1615mg 558mg 5.3g	キャベッとザース エネルギー たんぱく 物 ナトリウム リタ塩相当量 エネルギー たんぱく 間 水 リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム エネルギー は	おかず 352kcal 11.4g 22.8g 24.4g 726mg 405mg 143mg 1.8g 5かず 962kcal 31.2g 54.1g 86.4g 1945mg 1439mg 441mg 4.9g	原乳表 ご飯セット 595kcal 15.5g 23.4g 77.2g 727mg 466mg 208mg 1.8g こ飯セット 1691kcal 43.5g 55.9g 244.8g 1948mg 1622mg 636mg 4.9g	春雨のオイイスキャベツの日本・ルギーたんぱく質に放水しウムカリン食塩相当量 エネルばく質 大・リウム 関張水・リウム 関連相当 マーカリン は相当 マーカリン は 本 カリン は れ ギー	まかず 323kcal 8. 4g 21. 9g 22. 3g 777mg 465mg 127mg 2. 0g 367kcal 25. 6g 62. 5g 74. 7g 2186mg 1332mg 374mg 5. 6g	型数を対しています。	**ベッと卵の塩 エネルギー たんぽく質 脱水化ウム カリウ 食塩相当量 エネルギー たんぽく エネルギー たんぽく 上たんぽく 上たんぽく 大・リウム 大・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 カリウム カリウム カリウム エネルギー にんぽく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんぱく にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんな にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんな にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんなる にんな にんな にんな にんな にんな にんな にんな にんな	まかず 378kcal 10.3g 17.2g 44.3g 659mg 483mg 146mg 1.7g 5かず 128.2g 52.9g 96.4g 1838mg 1511mg 398mg 4.7g	ご飯セット 621kcal 14.4g 17.8g 97.1g 660mg 544mg 211mg 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1.694kcal 40.5g 54.7g 1841mg 1694mg 593mg 4.7g
	ふきと人参の甘露煮 マッシュサラダ おかず エネルギー 370kcal たんぱく質 10.0g 脂質 23.9g 次水化物 26.4g カリウム 587mg リン 139mg 食塩相当量 2.1g おかず 139mg たんぱく質 27.7g 脂質 60.7g 次水化物 79.4g ナトリウム 2295mg カリウム 1393mg 1393mg 1393mg 1393mg 1393mg 1369mg	表 卵乳表 ご飯セット 613kcal 14.1g 24.5g 79.2g 834mg 648mg 204mg 2.1g ご飯セット 1719kcal 40.0g 62.5g 2298mg 1576mg 564mg 59g 1782kcal	さつきなますのます。 エネルギー 3 たんぱく 脂質 化 物 ム	おかず。 321kcal 5 9 1g 15. 9g 34. 3g 671mg 666mg 1. 7g おかず。 386kcal 1 25. 9g 60. 4g 82. 2g 1432mg 1432mg 363mg 5. 3g 050kcal 1 26. 3g	564kcal 13.2g 16.5g 87.1g 672mg 727mg 204mg 1.7g 1.7bkcal 38.2g 240.6g 2262mg 1615mg 558mg 5.3g 1779kcal 38.6g	キャベックラス エネルギー たんぱく 物 大トリウム ガリ 塩相 ギー たんぱく で 水化ウム カリ 金塩 ボート はい カリカ 当 エネルばく 質 上 たんぱく で 大 しょう カリカ	おかず 352kcal 11.4g 22.8g 24.4g 726mg 405mg 143mg 1.8g 5かず 962kcal 31.2g 54.1g 86.4g 1945mg 1439mg 441mg 4.9g	原乳表 ご飯セット 595kcal 15.5g 23.4g 77.2g 466mg 208mg 1.8g 1.8g 1.8g 1691kcal 43.5g 55.9g 244.8g 1948mg 1622mg 636mg 4.9g	春雨のオイフの日本ルルギーでは、カーリンは相当量である。 エネルポく質が、カーリンは相当では、カーリンは相当では、カーリンは相当では、カーリンは相当では、カーリンは相当では、カーリンは相当ででは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーは、カーは、カーは、カーは、カーは、カーは、カーは、カーは、カーは、カー	まかず 323kcal 8. 4g 21. 9g 22. 3g 777mg 465mg 127mg 2. 0g 367kcal 25. 6g 62. 5g 74. 7g 2186mg 1332mg 374mg 5. 6g 1031kcal 26. 0g	型数を対しています。	キャベッと卵の塩 たたきご エネルギー たんぱく質 脱水化ウム カリウ 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 上たんぱく 野臓水化ウム 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 カリ	まかず 378kcal 10 3g 17 2g 44 3g 659mg 483mg 1 46mg 1 7g 965kcal 28 2g 52 9g 96 4g 1838mg 1511mg 398mg 4 7g 1028kcal 28 5g	で飯セット 621kcal 14.4g 17.8g 97.1g 660mg 544mg 211mg 1.7g ご飯セット 1694kcal 40.5g 54.7g 1694mg 593mg 4.7g 1757kcal 40.8g
	ふきと人参の甘露煮 マッシュサラダ おかず エネルギー 370kcal たんぱく質 10.0g 脂質 23.9g 次水化物 26.4g 139mg 139mg 2.1g おかず エネルギー 990kcal たんぱく質 27.7g 脂質 60.7g 次水化物 79.4g ナトリウム 2295mg カリウム 1393mg 1	表 卵乳表 ご飯セット 613kcal 14.1g 24.5g 79.2g 834mg 648mg 204mg 204mg 204mg 204mg 204mg 204mg 204mg 204mg 110kcal 40.0g 62.5g 2298mg 1576mg 564mg 5.9g 1782kcal 40.3g 62.6g	さつ色な まれい で	甘露煮 おかず 321kcal 5 9 1g 15. 9g 34. 3g 671mg 666mg 1. 7g おかず 386kcal 1 25. 9g 60. 4g 363mg 5. 3g 050kcal 1 26. 3g 60. 5g	564kcal 13. 2g 16. 5g 87. 1g 672mg 727mg 204mg 1. 7g 204mg 1. 7g 204y 1. 7g 2. 8tyl 1. 2g 2. 2g 2. 2g 2. 2g 2. 2g 2. 2g 2. 2g 2. 3g 1. 558mg 5. 3g 1. 79kcal 38. 6g 62. 3g 62. 3g	キャベックラス エネルギー たんぱく 竹 大トリウム 大トリウム 大人 リン は相当 ギー たんぱく アトリウム カリ な ボー たんぱく アトリウム カリウム カリウム エネルギー たんぱく アード	おかず 352kcal 11.4g 22.8g 24.4g 726mg 405mg 143mg 1.8g 5かず 962kcal 31.2g 54.1g 86.4g 1945mg 1439mg 441mg 4.9g 1025kcal 31.5g 54.2g	原乳表 ご飯セット 595kcal 15.5g 23.4g 77.2g 72.7mg 466mg 208mg 1.8g 1.8g 1.8g 555.9g 244.8g 1948mg 1622mg 636mg 4.9g 1754kcal 43.8g 56.0g	春雨のオイフの目 エネルポく 関 化ウウン 食塩 エネルポく アトリウム リウム リウム リウム アトリウム リウム アトリウム リウム アトリウム リウム フリウム リウム フリウム フリウム フリウム フリウム フリウ	おかず 323kcal 8. 4g 21. 9g 22. 3g 777mg 465mg 127mg 2. 0g かす 967kcal 25. 6g 62. 5g 74. 7g 2186mg 1332mg 374mg 5. 6g 1031kcal	型数を対しています。	エネルギー に かった かった かった かった かった かった かった かった がった かった がった かった がった がった かった がった かった かった かった かった かった かった かった かった かった か	まかず 378kcal 10 3g 17 2g 44 3g 659mg 146mg 1 7g 965kcal 28 2g 1838mg 1511mg 398mg 4 7g 1028kcal 28 5g 53 0g	ご飯セット 621kcal 14.4g 17.8g 97.1g 660mg 544mg 211mg 1.7g 1.7g 1694kcal 40.5g 1841mg 1694mg 593mg 4.7g 1757kcal 40.8g 54.8g
食 合計 合計 目	ふきと人参の甘露煮 マッシュサラダ おかず エネルギー 370kcal たんぱく質 10.0g 脂質 23.9g 炭水化物 26.4g カリウム 587mg リン 139mg 139m	表 卵乳麦 ご飯セット 613kcal 14.1g 24.5g 79.2g 834mg 648mg 204mg 2 1g こ飯セット 1719kcal 40.0g 62.5g 2298mg 1576mg 564mg 5.9g 1782kcal 40.3g 62.6g 253.0g	さの色 エネルポイス 脂炭 パトリウム 大	甘露煮 おかず 321kcal 5 9 1g 15. 9g 34. 3g 671mg 666mg 1. 7g おかず 886kcal 1 25. 9g 60. 4g 82. 2g 72059mg 1432mg 363mg 5. 3g 050kcal 1 26. 3g 60. 5g 97. 7g 7g 7g 7g 7g 7g 7g 7g	564kcal 13. 2g 16. 5g 87. 1g 672mg 727mg 204mg 1. 7g 204mg 1. 7g 204y 1. 7g 2. 2g 2. 2g 2. 2g 2. 2g 2. 2g 2. 2g 2. 2g 2. 2g 2. 2g 38. 2g 2. 2g 2. 3g 1. 79kcal 38. 6g 38. 6g 62. 3g 62. 3g 62. 3g 62. 3g 62. 3g 62. 3g 62. 3g 62. 3g 62. 3g	キャベック エネルばく 物 大カリ食塩 ルック リン は が で が で が で が で が で が で が で が で が で が	おかず 352kcal 11.4g 22.8g 24.4g 726mg 405mg 143mg 1.8g 5かず 962kcal 31.2g 54.1g 86.4g 1945mg 1439mg 441mg 4.9g 1025kcal 31.5g 54.2g 101.6g	原乳表 ご飯セット 595kcal 15.5g 23.4g 77.2g 727mg 466mg 208mg 1.8g こ飯セット 1691kcal 43.5g 55.9g 244.8g 1948mg 1622mg 636mg 4.9g 1754kcal 43.8g 56.0g 260.0g	春雨のオイクの日本には、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーリンは、カーは、カーは、カーは、カーは、カーは、カーは、カーは、カーは、カーは、カー	まかず 323kcal 8. 4g 21. 9g 22. 3g 777mg 465mg 127mg 2. 0g おかず 967kcal 25. 6g 62. 5g 74. 7g 2186mg 1332mg 374mg 5. 6g 1031kcal	型数を対した。 「動を対した」 「動を対した」 「動きを持ちます」 「動きを持ちます」 「おいます」 「おいますます」 「おいます」 「おいますます」 「おいます」 「おいますます」 「おいますます」 「おいますます」 「おいますますます」 「おいますますますますますます。 「おいますますますますますますますますますますますますますますますますますますます	エネルギー においます では、アンドラの塩エネルギー では、アンドラの塩が、アン・カリカン・オー では、アン・カリカン・オー では、アン・カリカン・オー では、アン・カリカン・オー では、アン・カリカン・オー では、アン・カリカリカン・オー では、アン・カリカリカン・オー では、アン・カリカリカン・オー では、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・ア	まかず 378kcal 10 3g 17 2g 44 3g 659mg 483mg 1 46mg 1 7g 965kcal 28 2g 52 9g 96 4g 1838mg 1511mg 398mg 4 7g 1028kcal 28 5g 53 0g 111 6g	で飯セット 621kcal 14.4g 17.8g 97.1g 660mg 544mg 1.7g 211mg 1.7g 1694kcal 40.5g 254.8g 1694mg 593mg 4.7g 1757kcal 40.8g 54.8g 270.0g
食 合計 合計 同食	あきと人参の甘露煮 マッシュサラダ おかず エネルギー 370kcal たんぱく質 10.0g 脂質 23.9g 次水化物 26.4g カリウム 587mg リン 139mg 食塩相当量 2.1g おかず エネルギー 990kcal たんぱく質 27.7g 脂質 60.7g 大トリウム 2295mg カリウム 1393mg 1393m	表 卵乳表 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	Tan Ta	おかず。 321kcal 5 9 1g 15.9g 34.3g 671mg 666mg 1.7g 386kcal 1 25.9g 60.4g 363mg 1.432mg 363mg 5.3g 050kcal 1 26.3g 97.7g 2062mg 2062mg 2062mg 2062mg	564kcal 13.2g 16.5g 87.1g 672mg 727mg 204mg 1.7g 1.7skcal 38.2g 62.2g 240.6g 22062mg 1615mg 558mg 558mg 1779kcal 38.6g 62.3g 256.1g 2065mg	キャベック エネルばく 物 大トリウ 当 ボー はん 質 化ウム リン 塩相 ギー にん 質 水 化ウム ループ は ない で が で かり から は かっと から で がった リック は ない で で かった いっかい から かった いっかい かった いっかい かった リックム アンドリウム アンドリウム アンドリウム アンドリウム	おかず 352kcal 11.4g 22.8g 24.4g 726mg 405mg 143mg 1.8g 5かず 962kcal 31.2g 54.1g 86.4g 1945mg 1439mg 441mg 4.9g 1025kcal 31.5g 54.2g 101.6g 1946mg	原乳表 ご飯セット 595kcal 15.5g 23.4g 77.2g 727mg 466mg 208mg 1.8g ご飯セット 1691kcal 43.5g 55.9g 244.8g 1948mg 1622mg 636mg 4.9g 1754kcal 43.8g 56.0g 260.0g 1949mg	春中では、また。 また。 また。 をできた。 また。 をできた。 また。 をできた。 また。 をできた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できたた。 できた。 できた。 できたた。 できたた。 できたた。 できた。 できた。 できたた。 できたた。 できたた。 できたた。 できたた。 できたた。 できたた。 できた。 できたた。 できた。 できた。 できたた。 できたた。 できたた。 できたた。 できたた。 できたた。 できた。 できたた。 できたた。 できたた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 できた。 でき	まかず 323kcal 8. 4g 21. 9g 22. 3g 777mg 465mg 127mg 2. 0g かす 967kcal 25. 6g 62. 5g 74. 7g 2186mg 1332mg 374mg 5. 6g 1031kcal 26. 0g 62. 6g 90. 2g 2189mg	型表 ご飯セット 566kcal 12.5g 22.5g 75.1g 778mg 526mg 192mg 20g 20g 20g 2189mg 1515mg 569mg 569mg 569mg 569mg 56g 1760kcal 38.3g 64.4g 248.6g 2192mg	エネルピック 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 で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	まかず 378kcal 10 3g 17 2g 44 3g 659mg 483mg 146mg 1 7g 965kcal 28 2g 52 9g 96 4g 1838mg 1511mg 398mg 4 7g 1028kcal 28 5g 111 6g 1139mg	で飯セット 621kcal 14.4g 17.8g 97.1g 660mg 544mg 211mg 1.7g ご飯セット 1694kcal 40.5g 54.7g 254.8g 1694mg 593mg 4.7g 1757kcal 40.8g 54.8g 270.0g 1842mg
食	あまと人参の甘露煮 マッシュサラダ おかず エネルギー 370kcal たんぱく質 10.0g 脂質 23.9g 次水化物 26.4g カリウム 587mg リン 139mg 食塩相当量 2.1g おかず 139mg 27.7g 脂質 60.7g 次水化物 79.4g ナトリウム 2295mg カリウム 1393mg 1393mg 1393mg 25.8g 1393mg	表 卵乳麦 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	Table Ta	おかず。 321kcal 5 9 1g 15.9g 34.3g 671mg 666mg 1.7g 386kcal 1 25.9g 60.4g 363mg 1.432mg 363mg 5.3g 050kcal 1 26.3g 97.7g 2062mg 1492mg	564kcal 13.2g 16.5g 87.1g 672mg 727mg 204mg 1.7g 1.7skcal 38.2g 62.2g 240.6g 22062mg 1615mg 558mg 558mg 1615mg 52062mg 1615mg 558mg 1615mg 162.3g 256.1g 2065mg 1675mg	キャベック エ たんぽ 化ウム ガリ 食 エ たんぽ で	おかず 352kcal 11.4g 22.8g 24.4g 726mg 405mg 143mg 1.8g 5062kcal 31.2g 54.1g 86.4g 1945mg 1439mg 441mg 4.9g 1025kcal 31.5g 54.2g 101.6g 1946mg 1496mg	原乳表 ご飯セット 595kcal 15.5g 23.4g 77.2g 727mg 466mg 208mg 1.8g こ飯セット 1691kcal 43.5g 55.9g 244.8g 1948mg 1622mg 636mg 4.9g 1754kcal 43.8g 56.0g 260.0g 1949mg 1679mg	春ヤールボー では、カリカリカリカリカリカリカリカルボー では、カリカリカルボー では、カリカルボー では、カリカルボー では、カリカルボー では、カリカルが、カリカルが、カリカルが、カリカルカルカリカルカルカルカルカルカルカルカルカルカルカルカルカルカルカルカ	まかず 323kcal 8. 4g 21. 9g 22. 3g 777mg 465mg 127mg 2. 0g かす 967kcal 25. 6g 62. 5g 74. 7g 2186mg 1332mg 374mg 5. 6g 1031kcal 26. 0g 62. 6g 90. 2g 2189mg 1392mg	型表 ご飯セット 566kcal 12.5g 22.5g 75.1g 778mg 526mg 192mg 20g 20g 1696kcal 37.9g 64.3g 2189mg 1515mg 569mg 569mg 1515mg 569mg 1515mg 1515mg 1515mg 1515mg 1515mg	エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 塩 ネルば 化ウム リウ塩 ポープ は で で で で で で で で で で で で で で で で で で	まかず 378kcal 10 3g 17 2g 44 3g 659mg 483mg 146mg 1 7g 965kcal 28 2g 52 9g 96 4g 1838mg 1511mg 398mg 4 7g 1028kcal 28 5g 111 6g 1139mg 1568mg	で飯セット 621kcal 14.4g 17.8g 97.1g 660mg 544mg 211mg 1.7g で飯セット 1694kcal 40.5g 54.7g 1694mg 593mg 4.7g 1757kcal 40.8g 54.8g 270.0g 1842mg 1751mg
夕食 合計 合計 間食込)	ふきと人参の甘露煮 マッシュサラダ おかず エネルギー 370kcal たんぱく質 10.0g 13.9g 26.4g 13.9mg 13.9mg 13.9mg 2.1g 13.9mg 3.69mg 3.90mg 3.9	表 卵乳麦 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	Tan Ta	おかず。 321kcal 5 9 1g 15.9g 34.3g 671mg 666mg 1.7g 386kcal 1 25.9g 60.4g 363mg 1.432mg 363mg 5.3g 050kcal 1 26.3g 97.7g 2062mg 1492mg	564kcal 13.2g 16.5g 87.1g 672mg 727mg 204mg 1.7g 1.7s 1.7skcal 38.2g 62.2g 2062mg 1615mg 558mg 558mg 1779kcal 38.6g 62.3g 2265mg 1675mg 1675mg	キャベック エ たんぽ 化ウム ガリ 食 エ たんぽ で	おかず 352kcal 11.4g 22.8g 24.4g 726mg 405mg 143mg 1.8g 5かず 962kcal 31.2g 54.1g 86.4g 1945mg 1439mg 441mg 4.9g 1025kcal 31.5g 54.2g 101.6g 1946mg	原乳表 ご飯セット 595kcal 15.5g 23.4g 77.2g 727mg 466mg 208mg 1.8g こ飯セット 1691kcal 43.5g 55.9g 244.8g 1948mg 1622mg 636mg 4.9g 1754kcal 43.8g 56.0g 260.0g 1949mg 1679mg 639mg	春ヤールボー では、カリカリカリカリカリカリカリカルボー では、カリカリカルボー では、カリカルボー では、カリカルボー では、カリカルボー では、カリカルが、カリカルが、カリカルが、カリカルカルカリカルカルカルカルカルカルカルカルカルカルカルカルカルカルカルカ	まかず 323kcal 8. 4g 21. 9g 22. 3g 777mg 465mg 127mg 2. 0g かす 967kcal 25. 6g 62. 5g 74. 7g 2186mg 1332mg 374mg 5. 6g 1031kcal 26. 0g 62. 6g 90. 2g 2189mg	型表 ご飯セット 566kcal 12.5g 22.5g 75.1g 778mg 526mg 192mg 2 0g 1696kcal 37.9g 64.3g 2189mg 1515mg 569mg 569mg 1515mg 569mg 569mg 576mg 1575mg 576mg	エネルピック 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 で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	まかず 378kcal 10 3g 17 2g 44 3g 659mg 483mg 146mg 1 7g 965kcal 28 2g 52 9g 96 4g 1838mg 1511mg 398mg 4 7g 1028kcal 28 5g 111 6g 1139mg 1568mg	で飯セット 621kcal 14.4g 17.8g 97.1g 660mg 544mg 211mg 1.7g ご飯セット 1694kcal 40.5g 54.7g 1694mg 593mg 4.7g 1757kcal 40.8g 54.8g 270.0g 1842mg

[※]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。

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。

[※]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。

(たんぱく40g調整食) 週間献立表

	Ī	11月10日(月])	11月11日	(火)	11月12日(水)	11月13日(2	木)	11月14日(金)
		★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物		★ごはん150g 肉団子の甘酢煮		★ ご(よん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん		★ごはん150g 厚焼玉子	卵麦	★ ご(よん150g がんもどきと椎茸の煮物	
		がりこ 学週 り の 点 物 ビリ 辛担 々 ナス キャベツのミモザサラダ		野菜炒め	卵麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	みそポテト		ジャガ芋の中華炒め	1乳麦
		キャベツのミモザサラダ	<u> </u>	インゲンとツナのマスタード和	□ 判乳麦	明太春雨サラダ	卵麦	大根なます	麦	バスタのサラタ	
		おかず	ご飯セット	おか ⁻	ずしご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
		エネルギー 271kcal	514kcal	エネルギー 252kc	al 495kcal	エネルギー 299kcal	542kcal	エネルギー 260kcal	503kcal	エネルギー 304kca	l 547kcal
		<u>たんぱく質 6.1g</u> 脂質 21.0g	10. 2g 21. 6g	たんぱく質 7.2g 脂質 13.0		たんぱく質 6.3g 脂質 18.0g	10. 4g 18. 6g	たんぱく質 8.8g 脂質 9.4g	12.9g 10.0g	たんぱく質 7.1g 脂質 18.1g	11. 2g 18. 7g
	ļ	炭水化物 14.0g	66.8g	炭水化物 27.2	g 80.0g	_炭水化物 <u>27.7g</u>	80.5g 775mg	炭水化物 35.6g	10.0g 88.4g 670mg	炭水化物 26.6g	79.4g 689mg
		カリウム 375mg		ナトリウム 728m カリウム 412m	g 473mg	ナトリウム 774mg カリウム 290mg	351mg	ナトリウム <u>669mg</u> カリウム 524mg	585mg	カリウム 345mg	406mg
		リン 98mg 食塩相当量 1.6g	163mg 1.6g	リン 110m 食塩相当量 1.9g		リン 93mg 食塩相当量 2.0g	158mg 2.0g	リン 152mg 食塩相当量 1.7g	217mg 1 7g	リン 106mg 食塩相当量 1.7g	171mg 1.8g
Ī		★ごはん150g		★こはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
		鶏のごまタレ煮 人参のきんひら	<u>麦</u>	フリの磯辺焼 ふきのきんびら	麦麦麦	メンチカツ キャベツソテー	乳麦 乳麦	鯖のトマトバジルソース オニオンソテー	乳麦	チキンのオイスターマヨ 人参のレモン煮	」则麦 乳麦
		期のこまタレ煮 人参のきんひら 野菜の味噌煮込み マカロニとパブリカのサラダ	麦丽麦	ジャガ芋の洋風あんか 切干と法蓮草のごまマヨネ-		揚茄子と玉ねぎの煮物 若芽のごま酢和え	麦	きのこのきんぴら キャベツのピーナッツ和え	麦麦麦	ーロナスのオランダ煮 インゲンのごま和え	麦
	昼食	<u>おかず</u> エネルギー 334kcal	ご飯セット 577kcal	エネルギー 345kc		ト	ご飯セット 561kcal		628kcal	エネルギー 344kca	l 587kcal
	及	たんぱく質 12.6g 脂質 18.8g	16. 7g 19. 4g	たんぱく質 13.5 昨年 23.6	g <u>17.6g</u> g 24.2g	たんぱく質 7.6g 昨年 10.6g	11.7g	たんぱく質 13.6g 暗暦 26.4g	17. 7g	たんぱく質 11.3g 暗暦 22.8g	15. 4g
	ľ	炭水化物 27.9g	80. 7g	【炭水化物】18.6	g 71.4g	脂質 19.6g 炭水化物 29.2g	20. 2g 82. 0g	脂質 26.4g 炭水化物 21.9g	27. 0g 74. 7g	脂質 22.8g 炭水化物 24.4g	23. 4g 77. 2g
		ナトリウム 694mg カリウム 416mg	477mg	チトリウム 787m カリウム 555m	g 616mg	ナトリウム 714mg カリウム 508mg	715mg 569mg	ナトリウム <u>622mg</u> カリウム 534mg	595mg	ナトリウム 621mg カリウム 437mg	622mg 498mg
		リン 150mg 食塩相当量 1.8g	215mg 1.8g	リン 135m 食塩相当量 2.0g	g 200mg	リン 127mg 食塩相当量 1.8g	192mg 1.8g	リン 205mg 食塩相当量 1.6g	270mg 1.6g	リン 147mg 食塩相当量 1.6g	212mg 1.6g
	間食	◎黄桃(缶) /bg	1. Ug	◎パイナッブル		◎黄桃(缶) /bg	1 1. Ug	◎みかん(缶) /5		◎黄桃(缶) /5g	1.08
		T ALIGUE I									
		★ こはん150g ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦	★ごはん150g 豚バラとじゃが芋の塩こうじ欠		★こはん150g 鶏のカレー照煮込 <i>み</i>	麦	★こはん150g 肉じゃが	麦	★こはん150g サワラのチリソースかけ	
		ロールキャベツのクリーム煮 スイートおさつ		豚バラとじゃが芋の塩こうじ㎏ マカロニの和風ソテ	- 乳麦	翼のカレー照煮込み 人参グラッセ	 麦 乳麦 麦か	肉じゃが 切干大根のコンソメ炒め	 麦 乳麦 奶麦	サワラのチリソースかけ オクラのペペロンチーノ	
		ロールキャベツのクリーム煮 スイートおさつ		豚バラとじゃが芋の塩こうじタ	- 乳麦	★こはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豆腐の塩あんかけ煮 コーンサラダ	麦 乳麦 麦か 卵乳麦	★ にはん/130g 肉じゃが 切干大根のコンソメ炒め 和風マヨネーズ和え	麦 乳麦 卵麦	サワラのチリソースかけ	
		ロールキャベッのクリーム煮 スイートおさつ ブロッコリーのカニカママヨネーズ おかず	卵乳麦か ご飯セット	際パラとじゃが宇の堆こうじた マカロニの和風ソテ 大根と人参のきんび おか・	一乳麦ら麦 ご飯セット	鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豆腐の塩あんかけ煮 コーンサラダ おかず	i 麦か 卵乳麦 ご飯セット	肉じゃが 切干大根のコンソメ炒め 和風マヨネーズ和え おかず	卵麦 ご飯セット	サウラのチリソースかけ オクラのペペロンチーノ スープキャベツ さつま芋サラダ おかず	乳麦 卵乳麦 ご飯セット
	夕食	ロールキャベッのクリーム煮 スイートおさつ ブロッコリーのカニカママヨネーズ おかず エネルギー 356kca	卵乳麦か ご飯セット 599kcal	際パラとじゃが芋の塊こうじた マカロニの和風ソデ 大根と人参のきんび おか・ エネルギー 370kc	- 乳麦 ら 麦 ず ご飯セットal 613kcal	鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豆腐の塩あんかけ煮 コーンサラタ おかず エネルギー 362kcal たんぱく質 12.8g	は麦か 卵乳麦 ご飯セット 605kcal	肉じゃが 切干大根のコンソメ炒め 和風マヨネーズ和え おかず エネルギー 353kca	卵麦 ご飯セット 596kcal	サウラのチリソースかけ オクラのペペロンチーノ スープキャベツ さつま芋サラダ おかず エネルギー 324kca	乳麦 卵乳麦 ・ ご飯セット 567kca
	夕食	ロールキャベッのクリーム煮 スイートおさつ ブロッコリーのカニカママヨネーズ おかず	卵乳麦か ご飯セット 599kcal	際パラとじゃが芋の塊こうじた マカロニの和風ソデ 大根と人参のきんび おか・ エネルギー 370kc	- 乳麦 ら 麦 ご飯セット a 613kca g 14.8g	鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豆腐の塩あんかけ煮 コーンサラタ おかず エネルギー 362kcal たんぱく質 12.8g	麦か 卵乳麦 ご飯セット 605kcal 16,9g	肉じゃが 切干大根のコンソメ炒め 和風マヨネーズ和え おかず エネルギー 353kcal たんぱく質 8.6g	卵麦 ご飯セット 596kcal 12 7g	サウラのチリソースかけ オクラのペペロンチーノ スープキャベツ さつま芋サラダ おかず エネルギー 324kca たんぱく質 12.7g 脂質 18.6g	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 567kcal 16.8g 19.2g
	夕食	ロールキャベッのクリーム煮 スイートおさつ ブロッコリーのカニカママヨネーズ コッコリーのカニカママヨネーズ ボンルギー 356kcal たんぱく質 6.1g	卵乳麦か ご飯セット 599kcal 10.2g 18.3g 96.3g	際パラとじゃが芋の塊こうじた マカロニの和風ソデ 大根と人参のきんび おか・ エネルギー 370kc	一 乳麦 ら 麦 ず ご飯セット al 613kcal g 14.8g g 21.9g g 84.8g	関のカレー照煮込み 人参グラッセ 豆腐の塩あんかけ煮 コーンサラダ よかず エネルギー 362kca たんぱく質 12.8g 脂質 21.9g 炭水化物 26.5g	表か 卵乳麦 ご飯セット 605kcal 16.9g 22.5g 79.3g	肉じゃが 切干大根のコンソメ炒め 和風マヨネーズ和え おかず エネルギー 353kcal たんぱく質 8.6g 脂質 24.6g 炭水化物 23.4g	那麦 ご飯セット 596kcal 12.7g 25.2g 76.2g	サウラのチリソースかけ オクラのペペロンチーノ スープキャベツ さつま芋サラダ おかず エネルギー 324kca たんぱく質 12.7g	乳麦 卵乳麦 ・ ご飯セット 567kcal 16.8g
	夕食	ロールキャベッのクリーム煮 スイートおさつ プロッコリーのカニカママヨネーズ おかず エネルギー 356kcal たんぱく質 6.1g 脂質 17.7g 炭水化物 43.5g ナトリウム 515mg カリウム 562mg	卵乳麦か ご飯セット 599kcal 10.2g 18.3g 96.3g 516mg 623mg	ボバラとじゃが字の堆こうじた マカロ=の和風ソテ 大根と人参のきんび おか エネルギー 370kc たんぱく質 10.7 脂質 21.3 炭水化物 32.0 ナトリウム 811m カリウム 558m	一 乳麦 ら 麦 ず ご飯セット al 613kcal g 14.8g g 21.9g g 84.8g g 812mg g 619mg	関のカレー照煮込み 人参グラッセ 豆腐の塩あんかけ煮 コーンサラダ エネルギー 362kca たんぱく質 12.8g たんぱく質 21.9g 炭水化物 26.5g ナトリウム 706mg カリウム 464mg	麦か 卵乳麦 ご飯セット 605kcal 16.9g 22.5g 79.3g 707mg 525mg	肉じゃが 切干大根のコンソメ炒め 和風マヨネーズ和え おかず エネルギー 353kcal たんぱく質 8.6g 脂質 24.6g 炭水化物 23.4g ナトリウム 707mg カリウム 551mg	所表 ご飯セット 596kcal 12.7g 25.2g 76.2g 708mg 612mg	サウラのチリソースかけ オクラのペペロンチーノ スープキャベツ さつま芋サラダ おかず エネルギー 324kca たんぱく質 12.7g 脂質 18.6g 炭水化物 25.0g ナトリウム 613mg	到麦 卵乳麦 ご飯セット 567kcal 16.8g 19.2g 77.8g 485mg 674mg
	夕食	ロールキャベッのクリーム煮 スイートおさつ ブロッコリーのカニカママヨネーズ まかず エネルギー 356kcal たんぱく質 6. 1g 脂質 17. 7g 炭水化物 43.5g ナトリウム 515mg カリウム 562mg リン 122mg 食塩相当量 1.3g	卵乳麦か ご飯セット 599kcal 10.2g 18.3g 96.3g 516mg 623mg 187mg 1.3g	下できています。 マカロニの和風ソテ 大根と人参のきんび おか エネルギー 370kc たんぱく質 10.7 脂質 21.3 炭水化物 32.0 ナトリウム 811m カリウム 558m リン 156m 食塩相当量 2.1	一 乳麦 ら 麦 ゴ ご飯セット all 613kcal g 14.8g g 21.9g g 84.8g g 812mg g 619mg g 221mg	関のカレー照煮込み 人参グラッセ 豆腐の塩あんかけ煮 コーンサラダ エネルギー 362kca たんぱく質 12.8g たんぱく質 21.9g 炭水化物 26.5g ナトリウム 706mg カリウム 464mg リン 130mg 食塩相当量 1.8g	表か 卵乳麦 ご飯セット 605kcal 16.9g 22.5g 79.3g 707mg 525mg 195mg 1.8g	肉じゃが 切干大根のコンソメ炒め 和風マヨネーズ和え おかず エネルギー 353kcal たんぱく質 8.6g 上んぱく質 24.6g 皮水化物 23.4g ナトリウム 707mg カリウム 551mg リン 151mg 食塩相当量 1.8g	所表 ご飯セット 596kcal 12.7g 25.2g 76.2g 708mg 612mg 216mg	サウラのチリソースかけ オクラのペペロンチーノ スープキャベツ さつま芋サラダ おかず エネルギー 324kca たんぱく質 12.7g 脂質 18.6g 炭水化物 25.0g ナトリウム 613mg カリウム 613mg リン 160mg 食塩相当量 1.2g	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 1567kcal 16.8g 19.2g 77.8g 485mg 674mg 225mg
	夕食	ロールキャベッのクリーム意 スイートおさつ プロッコリーのカニカママヨネーズ おかず エネルギー 356kcal たんぱく質 6. [g 17.7g	卵乳麦か ご飯セット 599kcal 10.2g 18.3g 96.3g 516mg 623mg 187mg 1.3g こ飯セット 1690kcal	#パラとじゃが手の場こうじた。マカロニの和風ソテス根と人参のきんび おか エネルギー 370kc たんぱく質 10.7 脂質 21.3 成水化物 32.0 成大・リウム 811m カリウム 558m 食塩相当量 2.1 まか エネルギー 967kc	デージン 表 デージ で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	関のカレー照煮込み 人参グラッセ 豆腐の塩あんかけ煮 コーンザラダ エネルギー 362kcal たんぱく質 12.8g 脱質 21.9g 炭水化物 26.5g ナトリウム 706mg カリウム 130mg 食塩相当量 1.8g	表か 卵乳麦 ご飯セット 605kcal 16.9g - 70.7mg - 70.7mg 525mg 195mg 1 8g - 二飯セット 1708kcal	肉じゃが 切干大根のコンソメ炒め 和風マヨネーズ和え おかず エネルギー 353kcal たんぱく質 8.6g 版水化物 23.4g ナトリウム 707mg カリウム 551mg リン 151mg 食塩相当量 1.8g	所表 ご飯セット 596kcal 12.7g 25.2g 76.2g 708mg 612mg 216mg 1.8g	サワラのチリソースかけ オクラのペペロンチーノ スープキャベツ さつま芋サラダ おかず エネルギー 324kca たんぱく質 12.7g 脂質 18.6g 炭水化物 25.0g ナトリウム 613mg カリウム 613mg リン 160mg 食塩相当量 1.2g	到麦 卵乳麦 ご飯セット 567kcal 16.8g 19.2g 77.8g 485mg 674mg 225mg 1.2g こ飯セット
=	夕食	ロールキャベッのクリーム煮 スイートおさつ プロッコリーのカニカママヨネーズ おかず エネルギー 356kcal たんぱく質 6.1g 脱質 17.7g 炭水化物 43.5g ナトリウム 515mg カリウム 562mg リン 122mg 食塩相当量 1.3g	卵乳麦か ご飯セット 599kcal 10.2g 18.3g 96.3g 516mg 623mg 187mg 1.3g	下パラとじゃが手の埋こうじた マカロニの和風ソテ 大根と人参のきんび おか エネルギー 370kc たんぱく質 10.7 脂質 21.3 炭水化物 32.0 ナトリウム 811m カリウム 558m リン 156m 食塩相当量 2.1。	デージス (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1) (1)	関のカレー照煮込み 人参グラッセ 豆腐の塩あんかけ煮 コーンサラダ エネルギー 362kcal たんぱく質 12.8g 脂質 21.9g 炭水化物 26.5g ナトリウム 706mg カリウム 464mg リン 130mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 979kca たんぱく質 26.7g 脂質 26.7g	表か 卵乳麦 ご飯セット 605kcal 16.9g -79.7g 70.7g 525mg 195mg 1,8g -1008kcal 1,708kcal 39.0g	内じゃが 切干大根のコンソメ炒め 和風マヨネーズ和え おかず エネルギー 353kcal たんぱく質 8.6g 近水化物 23.4g ナトリウム 707mg カリウム 551mg リン 151mg 1 8g まかず エネルギー 998kcal たんぱく質 31.0g 脂質 60.4g	デ ご飯セット 596kcal 12.7g 25.2g 76.2g 708mg 612mg 216mg 1.8g 1.727kcal 43.3g 62.2g	サワラのチリソースかけ オクラのペペロンチーノ スープキャベツ さつま芋サラダ おかず エネルギー 324kca たんぱく質 12.7g 脂質 18.6g 炭水化物 25.0g ナトリウム 484mg カリウム 613mg リン 160mg 食塩相当量 1.2g エネルギー 972kca たんぱく質 31.1g 脂質 31.1g 脂質 31.1g	到麦 卵乳麦 ご飯セット 567kcal 16.8g 19.2g 77.8g 485mg 674mg 225mg 1.2g こ飯セット
=	夕食	ロールキャベッのクリーム意 スイートおさつ フロッコリーのカニカママヨネーズ おかず エネルギー 356kcal たんぱく質 6. [g 脂質 17. 7g 炭水化物 43. 5g ナトリウム 515mg カリウム 562mg リン 122mg 食塩相当量 1.3g エネルギー 961kcal たんぱく質 24.8g 脂質 57. 5g 炭水化物 85. 4g	明乳麦か ご飯セット 599kcal 10.2g 18.3g 96.3g 516mg 623mg 1.3g 1.3g 1.3g 1.3g 1.3g 1.3g 1.3g 2.0gセット 1690kcal 37.1g 59.3g 243.8g	#ルラとじゃが字の場にうじた マカロニの和風ソテ 大根と人参のきんび まか エネルギー 370kc たんぱく質 10.7 脂質 21.3 炭水化物 32.0 ナトリウム 558m リンム 558m しか リンム 558m まか エネルギー 967kc たんぱく質 31.4 脂質 57.9 炭水化物 77.8	デージン 表	関のカレー照煮込み 人参グラッセ 豆腐の塩あんかけ煮 コーンザラダ エネルギー 362kcal たんぱく質 12.8g 脂質 21.9g 炭水化物 26.5g ナトリウム 464mg リン 130mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 979kcal たんぱく質 26.7g 脂質 59.5g 炭水化物 83.4g	表か 卵乳麦 ご飯セット 605kcal 16.9g - 22.5g - 79.3g - 525mg 195mg 1 8g - 二飯セット 1708kcal 39.0g - 61.3g - 241.8g	内じゃが 切干大根のコンソメ炒め 和風マヨネーズ和え おかず エネルギー 353kcal たんぱく質 8.6g 度水化物 23.4g ナトリウム 707mg リン 151mg 食塩相当量 1.8g コース・ルギー 998kcal たんぱく質 31.0g 脂質 60.4g 炭水化物 80.9g	デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ	サワラのチリソースかけ オクラのペペロンチーノ スープキャベツ さつま芋サラダ エネルギー 324kca たんぱく質 12.7g 脂質 18.6g 炭水化物 25.0g ナトリウム 484mg カリウム 613mg リン 160mg 食塩相当量 1.2g エネルギー 972kca たんぱく質 31.1g 脂質 31.1g 脂質 35.5g 炭水化物 76.0g	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 1 567kcal 16.8g 19.2g 77.8g 485mg 674mg 225mg 1.2g こ飯セット 1701kcal 43.4g 61.3g 234.4g
=	夕食合計	コールキャベッのクリーム意 スイートおさつ フロッコリーのカニカママヨネーズ おかず エネルギー 356kcal たんぱく質 6, [g 脂質 17.7g 炭水化物 43.5g ナトリウム 515mg カリウム 562mg リン 122mg 食塩相当量 1.3g エネルギー 961kcal たんぱく質 24.8g 脂質 57.5g 炭水化物 85.4g ナトリウム 1827mg カリウム 1353mg	卵乳麦か ・ 10.2g ・ 18.3g ・ 96.3g ・ 516mg ・ 623mg ・ 137mg ・ 13g ・ 13g ・ 1690kcal ・ 37.1g ・ 59.3g	#ルラとじゃが字の場にうじた マカロニの和風ソテ 大根と人参のきんび エネルギー 370kc たんぱく質 10.7 脂質 21.3 炭水化物 32.0 ナトリウム 811m カリウム 558m リン 156m 食塩相当量 2.1 エネルギー 967kc たんぱく質 31.4 脂質 31.4	デ ご飯セット al 613kcal g 14.8g g 21.9g g 84.8g g 812mg g 619mg g 221mg g 221mg g 43.7g g 43.7g g 43.7g g 236.2g g 236.2g g 2329mg g 1708mg	関のカレー照煮込み 人参グラッセ 豆腐の塩あんかけ煮 コーンサラダ エネルギー 362kcal たんぱく質 12.8g 脂質 21.9g 炭水化物 26.5g ナトリウム 706mg カリウム 464mg リン 130mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 979kca たんぱく質 26.7g 脂質 26.7g	表か 卵乳麦 ご飯セット 605kcal 16.9g - 22.5g - 79.3g - 70.7mg - 525mg 195mg 1 1708kcal 39.0g 61.3g - 241.8g - 241.8g - 219.7mg 1 445mg	内じゃが 切干大根のコンソメ炒め 和風マヨネーズ和え おかず エネルギー 353kcal たんぱく質 8.6g 24.6g 次化物 23.4g ナトリウム 707mg カリウム 551mg リン 151mg 151mg 154mg 150g 150g	デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ	サワラのチリソースかけ オクラのペペロンチーノ スープキャペツ さつま芋サラダ エネルギー 324kca たんぱく質 12.7g 脂質 18.6g 炭水化物 25.0g ナトリウム 613mg カリン 6613mg カリン 31.1g 鬼相当量 1.2g エネルギー 972kca たんぱく質 31.1g 脂質 59.5g 炭水化物 76.0g ナトリウム 1793mg カリウム 1395mg	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 1 567kcal 16.8g 19.2g 77.8g 485mg 674mg 225mg 1.2g 170kcal 43.4g 61.3g 234.4g 1796mg 1578mg
_	夕食合計	ロールキャベッのクリーム意 スイートおさつ フロッコリーのカニカママヨネーズ おかず エネルギー 356kcal たんぱく質 6. [g 間質 17. 7g 炭水化物 43. 5g ナトリウム 515mg リン 122mg 食塩相当量 1.3g エネルギー 961kcal たんぱく質 24.8g 脂質 57.5g 炭水化物 85.4g ナトリウム 1827mg	原乳麦か ・ 一 で で で で で で で で で で で で で で で で で で	#バラとじゃが年の場にうじた マカロニの和風ソテ 大根と人参のきんび おか エネルギー 370kc たんぱく質 10.7 脂質 21.3 炭水化物 32.0 ナトリウム 558m りつ 156m 食塩相当量 2.1 か 156m よか エネルギー 967kc たんぱく質 31.4 脂質 57.9 炭水化物 77.8 ナトリウム 2326g カリウム 1525 リン 401m	デージを 対 で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	関のカレー照煮込み 人参グラッセ 豆腐の塩あんかけ煮 コーンサラダ エネルギー 362kcal たんぱく質 12.8g 脂質 21.9g 炭水化物 26.5g ナトリウム 464mg リン 464mg リン 479kcal カリウム 464mg リン 379kcal たんぱく質 26.7g 炭水化物 83.4g ナトリウム 2194mg カリウム 1262mg カリウム 1262mg	表か 卵乳麦 ご飯セット 605kcal 16.9g - 22.5g - 79.3g - 70.7mg 525mg 195mg 1708kcal 39.0g 61.3g 241.8g 219.7mg 144.5mg 545mg	内じゃが 切干大根のコンソメ炒め 和風マヨネーズ和え おかず エネルギー 353kcal たんぱく質 8.6g 近水化物 23.4g ナトリウム 707mg カリウム 551mg リン 151mg 151mg 151mg 150g 150g	デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ	サワラのチリソースかけ オクラのペペロンチーノ スープキャペツ さつま芋サラダ エネルギー 324kca たんぱく質 12.7g 脂質 18.6g 炭水化物 25.0g ナトリウム 613mg カリン 613mg カリン 160mg 食塩相当量 1.2g エネルギー 972kca たんぱく質 31.1g 脂質 31.1g 脂質 31.1g 脂質 76.0g ナトリウム 1793mg カリウム 1395mg	乳麦 卵乳麦 二飯セット 1 567kcal 16. 8g 19. 2g 77. 8g 485mg 674mg 225mg 1 2g 1 170kcal 43. 4g 61. 3g 234. 4g 1796mg 1578mg 608mg
=	夕食合計合	コールキャベッのクリーム意 スイートおさつ フロッコリーのカーカママヨネーズ まかず エネルギー 356kcal たんぱく質 6.1g 脂質 17.7g 炭水化物 43.5g ナトリウム 562mg リン 122mg 食塩相当量 1.3g エネルギー 961kcal たんぱく質 24.8g 脂質 57.5g 炭水化物 85.4g ナトリウム 1827mg カリウム 1353mg カリウム 370mg 食塩相当量 4.7g エネルギー 1025kcal	原乳麦か ・ 一 で で で で で で で で で で で で で で で で で で	ボッラとじゃが半の場にうじた マカロニの和風ソテス根と人参のきんび まか エネルギー 370kc たんぱく質 10.7 脂質 21.3 炭水化物 32.0 ナトリウム 558m リン 156m 食塩相当量 2.1 ボース・ボー 967kc たんぱく質 31.4 脂質 57.9 炭水化物 77.8 ナトリウム 2326 カリウム 1525 リン 401m 食塩相当量 6.0 億 塩相当量 6.0 億 エネルギー 1030kc	デージス デージの とかり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一変になり は、一	関のカレー照煮込み 人参グラッセ 豆腐の塩あんかけ煮 コーンサラダ エネルギー 362kcal たんぱく質 12.8g 脂質 21.9g 炭水化物 26.5g ナトリウム 464mg リン 130mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 979kcal たんぱく質 26.7g 炭水化物 83.4g ナトリウム 2194mg カリウム 1262mg カリウム 1262mg カリウム 1262mg カリウム 1262mg カリウム 1262mg	表か 卵乳麦 ご飯セット 605kcal 16.9g 22.5g 79.3g 70.7mg 525mg 195mg 1708kcal 39.0g 61.3g 241.8g 219.7mg 144.5mg 54.5mg 144.5mg 54.5mg	内じゃが 切干大根のコンソメ炒め 和風マヨネーズ和え おかず エネルギー 353kcal たんぱく質 8.6g 151mg 707mg 707mg 151mg 1508mg 1508mg	デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ	サワラのチリソースかけ オクラのペペロンチーノ スープキャペツ さつま芋サラダ ニネルギー 324kca たんぱく質 12.7g 脂質 18.6g 炭水化物 25.0g ナトリウム 613mg リン 613mg リン 160mg 食塩相当量 1.2g エネルギー 972kca たんぱく質 31.1g 脂質 59.5g 炭水化物 76.0g ナトリウム 1793mg カリウム 1395mg カリウム 1395mg カリウム 1395mg	乳麦 卵乳麦 ・ 一
=	夕食 合計 合計	コールキャベッのクリーム意 スイートおさつ フロッコリーのカーカママヨネーズ おかず エネルギー 356kcal たんぱく質 6.1g 脂質 17.7g 炭水化物 43.5g ナトリウム 515mg カリウム 562mg 122mg 食塩相当量 1.3g エネルギー 961kcal たんぱく質 57.5g 炭水化物 85.4g ナトリウム 1827mg カリウム 1353mg リン 370mg 食塩相当量 4.7g エネルギー 1025kcal	原乳麦か ・ 一 で で で で で で で で で で で で で で で で で で	Ricy 2 じゃが字の場にうじた マカロ = の和風ソテス根と人参のきんび おか	デ ご飯セット al 613kcal g 14.8g g 21.9g g 84.8g g 812mg g 619mg g 221mg g 221mg g 236.7g g 73.7g g 73.7g	関のカレー照煮込み 人参グラッセ 豆腐の塩あんかけ煮 コーンサラダ ボルギー 362kcal たんぱく質 12.8g 脂質 21.9g 炭水化物 26.5g ナトリウム 706mg カリウム 464mg リン 30mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 979kcal たんぱく質 26.7g 脂質 59.5g 炭水化物 83.4g ナトリウム 1262mg カリウム 1262mg カリウム 1262mg カリウム 1350mg 食塩相当量 5.6g エネルギー 1043kcal たんぱく質 27.1g 脂質 27.1g 脂質 59.6g	表か 卵乳麦 ご飯セット 605kcal 16.9g 22.5g 79.3g 707mg 525mg 195mg 1,8g こ飯セット 1708kcal 39.0g 61.3g 241.8g 2197mg 1445mg 545mg 545mg	内じゃが 切干大根のコンソメ炒め 和風マヨネーズ和え おかず エネルギー 353kcal たんぱく質 8.6g 版水化物 23.4g ナトリウム 551mg リン 151mg 食塩相当量 1.8g おかず エネルギー 998kcal たんぱく質 31.0g 版水化物 80.9g ナトリウム 1998mg カリウム 1609mg 1508mg 1508mg	デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ デ	サワラのチリソースかけ オクラのペペロンチーノ スープキャペツ さつま芋サラダ ニネルギー 324kca たんぱく質 12.7g 脂質 18.6g 炭水化物 25.0g ナトリウム 613mg リン 6613mg リン 160mg 食塩相当量 1.2g エネルギー 972kca たんぱく質 31.1g 脂質 59.5g 炭水化物 76.0g ナトリウム 1793mg カリウム 1395mg カリウム 413mg 食塩相当量 4.5g ニネルギー 1036kca たんぱく質 31.5g 脂質 59.6g	乳麦 卵乳麦 一切乳麦 1567kcal 16.8g 19.2g 77.8g 485mg 674mg 225mg 1.2g 二敗セリト 1701kcal 43.4g 61.3g 234.4g 1796mg 1578mg 608mg 4.6g 1765kcal
=	夕食 合計 合計(間)	ロールキャベッのクリーム意 スイートおさつ プロッコリーのカーカママヨネーズ おかず エネルギー 356kcal たんぱく質 6.1g 脂質 17.7g 炭水化物 43.5g ナトリウム 515mg カリウム 562mg リン 122mg 食塩相当量 1.3g エネルギー 961kcal たんぱく質 24.8g 脂質 57.5g 炭水化物 85.4g ナトリウム 1827mg カリウム 1353mg カリウム 1353mg カリウム 1353mg カリウム 1355mg カリウム 1355mg カリウム 1355mg カリウム 1355mg カリウム 1355mg カリウム 1355mg カリウム 370mg 食塩相当量 4.7g エネルギー 1025kcal たんぱく質 25.2g 脂質 57.6g 炭水化物 100.9g	原乳麦か ・ 一 で で で で で で で で で で で で で で で で で で	Ricy 2 じゃが字の場についます マカロ	一 乳麦 ら 麦 ゴ ご飯セット al 613kcal g 14.8g g 21.9g g 84.8g g 812mg g 619mg g 221mg c 2.1g ゴ こ飯セット al 1696kcal g 43.7g g 236.2g g 236.2g g 596mg c 6.0g al 1759kcal g 44.0g g 59.8g g 251.4g	関のカレー 照煮込み 人参グラッセ 豆腐の塩あんかけ煮 コーンサラダ エネルギー 362kcal たんぱく質 12.8g 脂質 21.9g 炭水化物 26.5g ナトリウム 464mg リン 130mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 979kcal たんぱく質 26.7g 炭水化物 83.4g ナトリウム 1262mg カリウム 1262mg カリウム 1262mg カリウム 1262mg カリウム 1262mg カリウム 1262mg 大トリウム 1262mg カリウム 1262mg カリウム 1262mg カリウム 1262mg カリウム 1262mg カリウム 1262mg カリウム 1262mg カリウム 1262mg	表か 卵乳麦 ご飯セット 605kcal 16.9g 22.5g 79.3g 707mg 525mg 195mg 1,8g こ飯セット 1708kcal 39.0g 61.3g 241.8g 2197mg 1445mg 545mg 545mg 545mg 545mg 545mg 545mg 545mg 545mg 545mg 545mg 545mg 545mg 545mg 545mg 545mg 545mg 545mg 545mg	内じゃが 切干大根のコンソメ炒め 和風マヨネーズ和え おかず エネルギー 353kcal たんぱく質 8.6g 151mg 24.6g 151mg 150mg 15	デシー では、	サワラのチリソースかけ オクラのペペロンチーノ スープキャペツ さつま芋サラダ ニネルギー 324kca たんぱく質 12.7g 脂質 [8.6g 炭水化物 25.0g ナトリウム 613mg リン 613mg リン 160mg 東塩相当量 1.2g エネルギー 972kca たんぱく質 31.1g 版水化物 76.0g ナトリウム 1793mg ナトリウム 1793mg ナトリウム 1793mg カリウム 1395mg ナトリウム 1395mg ナトリウム 1395mg カリウム 1395mg ナトリウム 1395mg カリウム 1395mg カリウム 1395mg カリウム 1395mg カリウム 1395mg	乳麦 卵乳麦 小乳麦 1567kcal 16.8g 19.2g 77.8g 485mg 674mg 225mg 1.2g こ飯セット 1701kcal 43.4g 61.3g 1578mg 608mg 4.6g 1765kcal 43.8g 61.4g 249.9g
	夕食 合計 合計(問)	スイートおさつ フロッコリーのカーカママコネーズ スイートおさつ フロッコリーのカーカママコネーズ おかず エネルギー 356kcal たんぱく質 6.1g	原乳麦か ・ 一変セット 599kcal 10.2g 18.3g 96.3g 516mg 623mg 1.3g ・ できるでする。 1.3g ・ できるでする。 1.3g ・ できるでする。 1.3g ・ できるでする。 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg 1.536mg	Ricy 2 じゃが字の場にうした マカロ	デ で飯セット all 613kcal g 14.8g g 21.9g g 84.8g g 619mg g 221mg g 221mg g 236kcal g 43.7g g 596mg g 596mg g 1759kcal g 44.0g g 59.8g g 251.4g g 2330mg g 1765mg g 1765mg g 1765mg	関のカレー照煮込み 人参グラッセ 豆腐の塩あんかけ煮 コーンサラダ ボルギー 362kcal たんぱく質 12.8g 脂質 21.9g 炭水化物 26.5g ナトリウム 464mg リン 30mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 979kcal たんぱく質 26.7g 脂質 59.5g 炭水化物 83.4g ナトリウム 1262mg カリウム 1262mg カリウム 1262mg なばく質 27.1g 脂質 59.6g 大んぱく質 27.1g 脂質 59.6g 大んぱく質 27.1g 1262mg カリウム 1322mg	表か 卵乳麦 ご飯セット 605kcal 16.9g 22.5g 79.3g 707mg 525mg 195mg 1,8g こ飯セット 1708kcal 39.0g 61.3g 241.8g 2197mg 1445mg 545mg 545mg 545mg 545mg 1772kcal 39.4g 61.4g 257.3g 2200mg 1505mg	内じゃが 切干大根のコンソメ炒め 和風マヨネーズ和え おかず エネルギー 353kcal たんぱく質 8.6g 脂質 24.6g 大トリウム 551mg フリウム 551mg 151mg 150mg 150mg	デシー では、	サワラのチリソースかけ オクラのペペロンチーノ スープキャペツ さつま芋サラダ ニネルギー 324kca たんぱく質 12.7g 脂質 [8.6g 炭水化物 25.0g ナトリウム 613mg リン 613mg リン 613mg リン 160mg 食塩相当量 1.2g エネルギー 972kca たんぱく質 31.1g 脱水化物 76.0g ナトリウム 1793mg ナトリウム 1395mg カリウム 1395mg カリウム 1395mg カリウム 1395mg カリウム 1395mg カリウム 1395mg カリウム 1455mg	乳麦 卵乳麦 小乳麦 16.8g 19.2g 77.8g 485mg 674mg 225mg 1.2g 二飯セット 1701kcal 43.4g 61.3g 234.4g 1796mg 1578mg 608mg 4.6g 1765kcal 43.8g 61.4g 249.9g 1799mg 1638mg
=	夕食 合計 合計(間食込)	スイートおさつ フロッコリーのカーカママヨネーズ スイートおさつ フロッコリーのカーカママヨネーズ まかず エネルギー 356kcal たんぱく質 6.1g 脂質 17.7g 炭水化物 43.5g ナトリウム 562mg カリウム 562mg リン 122mg 食塩相当量 1.3g エネルギー 961kcal たんぱく質 24.8g 脂質 57.5g 炭水化物 85.4g ナトリウム 1353mg カリウム 1353mg カリン 370mg 食塩相当量 4.7g エネルギー 1025kcal たんぱく質 25.2g 脂質 57.6g 炭水化物 100.9g ナトリウム 1830mg	原乳麦か ・ 一覧セット 599kcal 10.2g 18.3g 96.3g 516mg 623mg 1.3g こ飯セット 1690kcal 37.1g 59.3g 1830mg 1536mg 4.7g 1754kcal 37.5g 59.4g 259.3g 1833mg 1596mg 572mg 4.7g	Ricy 2 じゃが字の場についた。	一 乳麦 ら 麦 ゴ ご飯セット al 613kcal g 14.8g g 21.9g g 84.8g g 812mg g 619mg g 221mg g 221mg g 230mg g 236.2g g 236.2g g 236.7g g 596mg g 596mg g 44.0g g 44.0g g 44.0g g 251.4g g 2330mg g 59.8g g 59.8g g 59.8g g 59.8g g 59.8g g 59.9mg	関のカレー 照煮込み 人参グラッセ 豆腐の塩あんかけ煮 コーンサラダ エネルギー 362kcal たんぱく質 12.8g 脂質 21.9g 炭水化物 26.5g ナトリウム 464mg リン 130mg 食塩相当量 1.8g エネルギー 979kcal たんぱく質 26.7g 脱炭水化物 83.4g ナトリウム 1262mg カリウム 1262mg カリウム 1262mg カリウム 1262mg カリウム 1262mg カリウム 1262mg 大んぱく質 27.1g 炭水化物 83.4g ナトリウム 1262mg カリウム 1262mg カリウム 1262mg カリウム 1262mg カリウム 1262mg カリウム 1262mg カリウム 2194mg カリウム 2194mg	表か 卵乳 表 ご飯セット 605kcal 16.9g 22.5g 79.3g 707mg 525mg 195mg 1,8g 2,0g 61.3g 241.8g 241.8g 2197mg 1445mg 545mg 545mg 545mg 5505mg 1505mg 1505mg 552mg 1505mg	内じゃが 切干大根のコンソメ炒め 和風マヨネーズ和え おかず エネルギー 353kcal たんぱく質 8.6g 151mg 150gmg 15	所表 一で	サワラのチリソースかけ オクラのペペロンチーノ スープキャペツ さつま芋サラダ おかず エネルギー 324kca たんぱく質 12.7g 脂質 18.6g 炭水化物 25.0g ナトリウム 613mg リン 6613mg リン 660mg 食塩相当量 1.2g エネルギー 972kca たんぱく質 31.1g 脂質 59.5g 炭水化物 76.0g ナトリウム 1793mg カリウム 1395mg リン 413mg 食塩相当量 4.5g にんぱく質 31.5g 房水化物 91.5g ナトリウム 1796mg カリウム 1796mg カリウム 1796mg カリウム 1796mg カリウム 1796mg カリウム 1796mg カリウム 1796mg カリウム 1796mg カリウム 1796mg	乳麦 野乳 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東京 東

※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。

| 次の台上がりについて、商品は消貨期限内にの台上がりてたさい。 | ※「◎」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。 ※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

# 二ほん150g		11 E	17日(月	3)	11 E	18日(火	l /)	11 E	119日(7	k)	11 E	120日(2	t)	11 E	21日(会)
カルチン 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日本 日				J /						1 7			1 7			<u> </u>
# 日本のからカリース 変		オムレツ		卵麦	内田子のま	わぎあん	卵乳麦			卵麦	乳肉のデミグ	ラマ者込み	到.麦	Ⅰ⇩腐のツナ	あんかけ	
### エルギー 28/06/20 1 59/06/20 1 ネルギー 25/06/20 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2		和風あんから	めソース	麦	きんぴら			里芋のおろし	,揚げ出し	麦	豚挽き肉と切干	大根の煮物		スイート	パンプ	
### 12 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19 19		コンニャクの)辛味炒め	乳麦落	キャベツのピリヨ	辛マヨネーズ	卵麦か	パインキャロ	ットラペ		ポテトビーン	ンズサラダ	卵麦	高菜と大村	艮の煮物	麦
### エネルギー 266kcal 509kcal エネルギー 259kcal 1509kcal エネルギー 224kcal 47kcal エネルギー 244kcal 487kcal エネルギー 24kcal 487kcal エネルギー 25kcal 15 4kcal 1		さっぱりポラ	トサラダ	卵												
### 1.20		İ	ナシギ	一・今日よっし		ナンシャナ	一・名によったし]]	ナンシンチ	一・会によったし		ナシナ	一・会によったし		ナムギ	一・名によったし
### 12 OSE たいばら東 5 名は、 1 78 たいばら東 7 名を、 1 12 OSE たいばら東 5 名を、 9 5 名は、下いばら東 7 名を、 1 13 名は、 14		エネルギー	0070		Tネルギー			エネルギー		<u> </u>	エネルギー	244kcal		エネルギー		こ 飲むが 504kcal
銀質 14.88 15.4g 16.9g 18.2 16.0g 18.2 17.0g 17.0g 18.2 17.0g 17.0g 17.0g 17.0g 17.0g 17.0g	食					7 9g								•		11. 5g
### A		脂質			脂質	15.4g	16. 0g	脂質			脂質	14. 8g	15. 4g	脂質	10. 5g	11. 1g
カリウム 337mg 398mg カリウム 388mg 449mg カリウム 369mg 430mg カリウム 370mg 1430mg カリウム 1840mg カリウム 18			25. 2g			22. 4g	75. 2g	炭水化物	26. 2g	79. 0g			l 70.5g		34. 0g	86.8g
12 mg 19/mg 19/mg 19/mg 10 mg 18 mg 10						783mg	784mg		704mg	705mg	{		<u>588mg</u>			310mg
大田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田田							449mg				<u> </u>			• • • • • • • • • • • • • • • • • • •		545mg

大きなアンダー 大き		→ ="/+ / .1	150g		★ = 1+6.	150σ	Z. 0g	★ごはん 1	50g				1.08			0. 0g
## 17 **Cのかかぶ和***********************************		まぐろか	ツ	麦	ハッシュドポ-	ークのルー	乳	マーボなっ	Ť	麦落	鯖の竜田	揚	麦	チキンピ	ታ ላ	卵麦
## 17 スのかから作れ。 ************************************		うま塩キ	ャベツ	麦か	かぶのさっぱ	りポン酢煮	麦	揚げじゃがの煮	っころがし	麦	ふきのき	んぴら	麦	トマトソ	ース	
まかず 二飯セリ おかず 二飯セリ おかず 三飯セリ		しゃかすとはフィいん	草のそぼろ煮	麦	マセドニア	ンサラダ	卵	オクラと卵のあ	っさり和え	卵麦	春雨と鶏肉	の炒め煮	麦	牛肉とひじる	きの炒め煮	.麦
本人の子 366kca 1609kca 1 エネルギー 382kca 625kca エネルギー 394kca 1641kca 1 エネルギー 371kca 620kca たんぱく質 10 1g 1 4 2g たんぱく質 10 1g 1 4 5g たんぱん質 10 1g 1 4 5g たんぱく質 10 1g 1 4 5g たんぱく質 10 1g 1 4 5g たんぱん質 10 1g 1 5 5g たんぱん 10 1 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5		揚げナスの&	かぶ和え		 		 				大根の甘	酢漬け	 	マッシュ	サフタ	<u> </u>
## オルギー 366ccal 509ccal エネルギー 388ccal 628ccal エネルギー 398ccal 641ccal エネルギー 351ccal 594ccal エネルギー 377ccal 620cc たんぱく質 10.1g 14.2g たんぱく質 10.7g 14.5g たんぱく質 10.7g 14.5g たんぱく質 10.7g 17.2g 10.7g 17.2g 12.5g 間質 24.1g 24.7g 間質 30.0g 83.1g 形式化物 34.0g 85.5g 度水化物 25.2g 12.5g 間質 27.2 5g 同質 27.2 5g 間質 27.2 5g 間質 27.2 5g 間質 27.2 5g 同質 27.2 5g			おかず	ごをしょう		おかず	ご飯カット]]	おかず	ご飯カット		おかず	ご飯カット		おかず	ご飯セット
14		エネルギー	0070		エネルギー			エネルギー			エネルギー	0011		エネルギー	,,,,	620kcal
炭水化物 28. 2g 81. 0g 炭水化物 20. 3g 83. 1g 炭水化物 34. 0g 86. 8g 炭水化物 23. 7g 76. 5g 炭水化物 22. 2g 75. 7g	艮					10.4g	14. 5g	たんぱく質	8. 3g	12. 4g	たんぱく質	13. 0g	17. 1g		'_'	15.8g
カリウム 458mg 5 59mg カリウム 519mg カ		脂質	24. 1g			23. 7g	24. 3g			26. 7g	脂質	21.9g	22. 5g		26. 6g	27. 2g
カリウム 48 mg 519mg カリウム 512mg 73 mg カリウム 67 mg 73 mg		炭水化物				<u>30. 3g</u>	<u>83. 1g</u>						76. 5g			73.0g
リン 140mg 205mg リン 138mg 203mg 103mg 203mg 103mg 203mg 103mg 203mg 103mg 203mg 103mg 203mg 2							70/mg									/U/Mg
食塩料出策 4g 1.4g 食塩料出策 8g 1.8g 食塩料出策 2.1g 2.1g 食塩料出策 1.6g 1.6g 6g 食塩料出策 1.8g		リンクム					209mg				(— — — — — — — — — — — — — — — — — — —					203mg
木二は人150g		食塩相当量						, -						<i></i>		1. 8g
### ディンフリームンチュー - 別美 中海と厚端けの甘辛塩 乳素 フリの塩焼 ま れんこんの土佐煮 ま アンゲン菜ソケー 1 素 カールスローサラダ 卵乳素 ド東マラダ 著画とツナのサラダ 卵 かぼうちゃのコマ素 美 マカローサラダ 卵乳素 大参とさず湯はび魚羊 明素 アンゲン菜ソケー 1 素 アンゲン菜ソケー 1 素 アンゲン菜ソケー 1 素 アンゲン菜ソケー 1 まかず ご飯セリ	間食						g			75g						g
### プログラング (小金) 東京		★ こはん	150g		★こはん	150g ≛o#±±	:::::::::::::::::::::::::::::::::::::	★こはん]	50g ±		★こはん	150g	180 80 素	★こはん	150g	· ··· ······
### 2779		ウインナーときの	ムンテュー	孔友 回 主	十四と厚揚い	700日羊魚	T	1 42 5	ı		10 L L.	カー仕者	<u> </u>	野米コロ	サンテー	<u>天</u> 의 主
おかず ご飯セット おかず ご飯せゃ おかず ご飯せゃ おかず ご飯せゃ おかず こ飯セット おかず ご飯せゃ おかず こ飯セット このセット		#4 # TT ==	<i>F</i>	升.久	万一点 光円	のサニガ	เพิ่ม	かぼちゃの	ı.)ゴマ者	.条 麦	マカロニ	ノエ <u>に</u> 点 サラダ	 邱麦	ノ ノ ノ ノ フョ	た ノ ノ 場げの金平	444
おかず ご飯セット おかず ご飯せゃ おかず ご飯せゃ おかず ご飯せゃ おかず こ飯セット おかず ご飯せゃ おかず こ飯セット このセット		おみかってつい	' X			ひりつび			////	>				八沙CC ノム1		
本・ル・ギー 336kca 579kca エネルギー 332kca 575kca エネルギー 364kca 607kca エネルギー 367kca 107kca エネルギー 335kca 578kca 578kca 11.3g 11.3g 11.3g 12.4g 12.4g 12.2g 11.3g 12.4g 12.3g 17.8g 17.		野米サフラ	メ ブ(小袋)		TIME 27	00073	. 	コールスロ	ーサラダ	卵乳麦			21.25	ごぼうのおかか	マヨサラダ	<u> </u>
e たんぱく質 11.3g 15.4g たんぱく買 7.6g 11.7g たんぱく買 13.7g 17.8g たんぱく買 6.9g 11.0g たんぱく買 7.0g 17.0g 17.0g 18.0g 18.0		野米サフト ドレッシンク						コールスロ						ごぼうのおかか		
脂質			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	ごぼうのおかか	おかず	ご飯セット
炭水化物 28. 2g 81. 0g 炭水化物 30. 2g 83. 0g 炭水化物 30. 6g 83. 4g 炭水化物 36. 2g 89. 0g 炭水化物 29. 1g 81.	タ	エネルギー	おかず 336kcal	ご飯セット 579kcal	エネルギー	おかず 332kcal	ご飯セット 575kcal	エネルギー	おかず 364kcal	ご飯セット 607kcal	エネルギー	おかず 367kcal	ご飯セット 610kcal	ごぼうのおかか エネルギー	おかず 335kcal	ご飯セット 578kcal
ナトリウム 769mg 770mg ナトリウム 438mg 439mg ナトリウム 596mg 597mg ナトリウム 635mg 636mg ナトリウム 666mg 667mg カリウム 474mg 535mg カリウム 472mg 533mg カリウム 474mg 535mg カリウム 472mg 533mg 198mg リン 133mg 198mg 192mg 192mg 192mg 132mg 192mg 192mg 132mg 192mg 192mg 192mg 192mg 192mg<	タ	エネルギー	おかず 336kcal 11.3g	ご飯セット 579kcal 15.4g	エネルギー	おかず 332kcal 7.6g	ご飯セット 575kcal 11.7g	エネルギー	おかず 364kcal 13.7g	ご飯セット 607kcal 17.8g	エネルギー	おかず 367kcal 6.9g	ご飯セット 610kcal 11.0g	ごぼうのおかか エネルギー	おかず 335kcal 7.0g	ご飯セット 578kcal 11.1g
リン 165mg 230mg リン 104mg 169mg リン 133mg 198mg リン 133mg 198mg リン 102mg 167mg 食塩相当量 1.0g 2.0g 食塩相当量 1.1g 1.1g 食塩相当量 1.5g 1.5g 食塩相当量 1.6g 1.6g 食塩相当量 1.7g	タ	エネルギー たんぱく質 脂質	おかず 336kcal 11.3g 20.1g	ご飯セット 579kcal 15.4g 20.7g	エネルギー たんぱく質 脂質	おかず 332kcal 7.6g 19.0g	ご飯セット 575kcal 11.7g 19.6g 83.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	おかず 364kcal 13.7g 20.6g 30.6g	ご飯セット 607kcal 17.8g 21.2g 83.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	おかず 367kcal 6.9g 21.4g	ご飯セット 610kcal 11.0g 22.0g	ごぼうのおかか エネルギー たんぱく質 脂質	おかず 335kcal 7.0g 21.6g	ご飯セット 578kcal 11.1g 22.2g
食塩相当量 2 0g 2 0g 食塩相当量 1 1g 1 1g 食塩相当量 1 .5g 1 .5g 食塩相当量 1 .6g 1 .6g 食塩相当量 1 .7g 2	タ	ェネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	おかず 336kcal 11.3g 20.1g 28.2g	ご飯セット 579kcal 15.4g 20.7g 81.0g 770mg	ェネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	おかず 332kcal 7.6g 19.0g 30.2g	ご飯セット 575kcal 11.7g 19.6g 83.0g 439mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	おかず 364kcal 13.7g 20.6g 30.6g	ご飯セット 607kcal 17.8g 21.2g 83.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	おかず 367kcal 6. 9g 21. 4g 36. 2g	ご飯セット 610kcal 11.0g 22.0g 89.0g 636mg	ニぼうのおかか エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	おかず 335kcal 7.0g 21.6g 29.1g 666mg	ご飯セット 578kcal 11.1g
おかす ご飯セット おかす ご飯セット おかす ご飯セット おかす ご飯tット おかす ご飯twisting 1728kcal 1728kcal 1728kcal 1728kcal 1728kcal 1728kcal 1728kcal 1750kcal 1750k	タ	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	おかず 336kcal 11.3g 20.1g 28.2g 769mg 545mg	ご飯セット 579kcal 15.4g 20.7g 81.0g 770mg 606mg	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	おかず 332kcal 7.6g 19.0g 30.2g 438mg 439mg	ご飯セット 575kcal 11.7g 19.6g 83.0g 439mg 500mg	ェネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	おかず 364kcal 13.7g 20.6g 30.6g 596mg 694mg	ご飯セット 607kcal 17.8g 21.2g 83.4g 597mg 755mg	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	おかず 367kcal 6.9g 21.4g 36.2g 635mg 474mg	ご飯セット 610kcal 11.0g 22.0g 89.0g 636mg 535mg	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	おかず 335kcal 7.0g 21.6g 29.1g 666mg 472mg	ご飯セット 578kcal 11.1g 22.2g 81.9g 667mg 533mg
エネルギー 968kca 1697kca エネルギー 973kca 1702kca エネルギー 994kca 1723kca エネルギー 962kca 1691kca エネルギー 973kca 1702kca 1702k	タ	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	おかず 336kcal 11.3g 20.1g 28.2g 769mg 545mg 165mg	ご飯セット 579kcal 15.4g 20.7g 81.0g 770mg 606mg 230mg	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	おかず 332kcal 7. 6g 19. 0g 30. 2g 438mg 439mg 104mg	ご飯セット 575kcal 11. 7g 19. 6g 83. 0g 439mg 500mg	ェネルギー たんぽく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず 364kcal 13. 7g 20. 6g 30. 6g 596mg 694mg 133mg	ご飯セット 607kcal 17.8g 21.2g 83.4g 597mg 755mg 198mg	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	おかず 367kcal 6.9g 21.4g 36.2g 635mg 474mg 133mg	ご飯セット 610kcal 11.0g 22.0g 89.0g 636mg 535mg	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	おかず 335kcal 7.0g 21.6g 29.1g 666mg 472mg 102mg	ご飯セット 578kcal 11.1g 22.2g 81.9g 667mg 533mg 167mg
たんぱく質 29.0g 41.3g たんぱく質 25.9g 38.2g たんぱく質 27.4g 39.7g たんぱく質 29.5g 41.8g たんぱく質 26.1g 38.1脂質 59.0g 60.8g 脂質 58.1g 59.9g 脂質 58.0g 59.8g 脂質 58.1g 59.9g 脂質 58.7g 60.4 炭水化物 81.6g 240.0g 炭水化物 82.9g 241.3g 炭水化物 90.8g 249.2g 炭水化物 77.6g 236.0g 炭水化物 83.3g 241. 計 ナトリウム 1949mg 1952mg ナトリウム 1927mg 1930mg ナトリウム 2130mg 2133mg ナトリウム 1844mg 1847mg ナトリウム 1681mg 1684 リン 432mg 627mg リン 363mg 558mg リン 346mg 541mg リン 409mg 604mg リン 371mg 5666 食塩相当量 5.0g 5.0g 食塩相当量 4.9g 4.9g 食塩相当量 5.4g 5.4g 食塩相当量 4.7g 4.7g 食塩相当量 4.3g 4.3g 11750kcal エネルギー 1032kcal 1761kcal エネルギー 1021kcal 1750kcal エネルギー 1057kcal 1786kcal エネルギー 1026kcal 1755kcal エネルギー 1021kcal 1750kcal 1750k	タ	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	おかず 336kcal 11.3g 20.1g 28.2g 769mg 545mg 165mg 2.0g	ご飯セット 579kcal 15.4g 20.7g 81.0g 770mg 606mg 230mg 2.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず 332kcal 7.6g 19.0g 30.2g 438mg 439mg 104mg	ご飯セット 575kcal 11.7g 19.6g 83.0g 439mg 500mg 169mg	ェネルギー たんぽく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず 364kcal 13. 7g 20. 6g 30. 6g 596mg 694mg 133mg 1. 5g	ご飯セット 607kcal 17 8g 21 2g 83 4g 597mg 755mg 198mg 1 5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず 367kcal 6.9g 21.4g 36.2g 635mg 474mg 133mg	ご飯セット 610kcal 11.0g 22.0g 89.0g 636mg 535mg 198mg	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	おかず 335kcal 7. 0g 21. 6g 29. 1g 666mg 472mg 102mg	ご飯セット 578kcal 11.1g 22.2g 81.9g 667mg 533mg 167mg
炭水化物 81. 6g 240. 0g 炭水化物 82. 9g 241. 3g 炭水化物 90. 8g 249. 2g 炭水化物 77. 6g 236. 0g 炭水化物 83. 3g 241. 1949mg 1949mg 1952mg ナトリウム 1927mg 1930mg ナトリウム 2130mg 2133mg ナトリウム 1844mg 1847mg ナトリウム 1681mg 1684mg カリウム 1340mg 1523mg カリウム 1339mg 1522mg カリウム 1735mg 1918mg カリウム 1243mg 1426mg カリウム 1463mg 1646mg リン 432mg 627mg リン 363mg 558mg リン 346mg 541mg リン 409mg 604mg リン 371mg 566mg 25. 4g	タ	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 りン食塩相当量	おかず 336kcal 11.3g 20.1g 28.2g 769mg 545mg 165mg 2.0g おかず	ご飯セット 579kcal 15.4g 20.7g 81.0g 770mg 606mg 230mg 2.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず 332kcal 7.6g 19.0g 30.2g 438mg 439mg 104mg 1.1g	ご飯セット 575kcal 11.7g 19.6g 83.0g 439mg 500mg 169mg 1.1g	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	おかず 364kcal 13.7g 20.6g 30.6g 596mg 694mg 133mg 1.5g おかず	ご飯セット 607kcal 17.8g 21.2g 83.4g 597mg 755mg 198mg 1.5g ご飯セット	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず 367kcal 6.9g 21.4g 36.2g 635mg 474mg 133mg 1.6g	ご飯セット 610kcal 11.0g 22.0g 89.0g 636mg 535mg 198mg 1.6g ご飯セット	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず 335kcal 7.0g 21.6g 29.1g 666mg 472mg 102mg 1.7g おかず	ご飯セット 578kcal 11.1g 22.2g 81.9g 667mg 533mg 167mg 1.7g ご飯セット 1702kcal
テトリウム 1949mg 1952mg ナトリウム 192/mg 1930mg ナトリウム 2130mg 2133mg ナトリウム 1844mg 184/mg ナトリウム 1681mg 1684 カリウム 1340mg 1523mg カリウム 1339mg 1522mg カリウム 1735mg 1918mg カリウム 1243mg 1426mg カリウム 1463mg 1646 リン 432mg 627mg リン 363mg 558mg リン 346mg 541mg リン 409mg 604mg リン 371mg 566 食塩相当量 5.0g 5.0g 食塩相当量 4.9g 4.9g 食塩相当量 5.4g 5.4g 食塩相当量 4.7g 4.7g 食塩相当量 4.3g 4.3g 4.3g 4.3d 1761kcal エネルギー 1021kcal 1750kcal エネルギー 1057kcal 1786kcal エネルギー 1026kcal 1755kcal エネルギー 1021kcal 1750kcal 1750kcal 1750kcal エネルギー 1021kcal 1750kcal 1750kc	タ	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 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	おかず 336kcal 11.3g 20.1g 28.2g 769mg 545mg 165mg 2.0g おかず 968kcal 29.0g	ご飯セット 579kcal 15.4g 20.7g 81.0g 770mg 606mg 230mg 2.0g ご飯セット 1697kcal 41.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	おかず 332kcal 7.6g 19.0g 30.2g 438mg 439mg 104mg 1.1g 5かず 973kcal 25.9g	ご飯セット 575kcal 11.7g 19.6g 83.0g 439mg 500mg 169mg 1.1g ご飯セット 1702kcal 38.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	おかず 364kcal 13.7g 20.6g 30.6g 596mg 694mg 133mg 1.5g おかず 994kcal 27.4g	ご飯セット 607kcal 17 8g 21 2g 83 4g 597mg 755mg 198mg 1 5g ご飯セット 1723kcal 39 7g	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 エネルギー たんぱく質	おかず 367kcal 6.9g 21.4g 36.2g 635mg 474mg 133mg 1.6g かす 962kcal 29.5g	ご飯セット 610kcal 11.0g 22.0g 89.0g 636mg 535mg 198mg 1.6g ご飯セット 1691kcal 41.8g	エネルギー たんぱく質 版水化物 ナトリウム カリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	おかず 335kcal 7.0g 21.6g 29.1g 666mg 472mg 102mg 1.7g おかず 973kcal 26.1g	ご飯セット 578kcal 11.1g 22.2g 81.9g 667mg 533mg 167mg 1.7g 二飯セット 1702kcal 38.4g
カリウム 1340mg 1523mg カリウム 1339mg 1522mg カリウム 1735mg 1918mg カリウム 1243mg 1426mg カリウム 1463mg 1646mg リン 432mg 627mg リン 363mg 558mg リン 346mg 541mg リン 409mg 604mg リン 371mg 566mg 食塩相当量 5.0g 5.0g 食塩相当量 4.9g 4.9g 食塩相当量 5.4g 5.4g 食塩相当量 4.7g 4.7g 食塩相当量 4.3g 4.3g エネルギー 1032kcal 1761kcal エネルギー 1021kcal 1750kcal エネルギー 1026kcal 1755kcal	夕食	エネルギーたんぱく質脂質 水化物 ナトリウム カリウム リン食塩相当量 エネルギーたんぱく質 脂質	おかず 336kcal 11.3g 20.1g 28.2g 769mg 545mg 165mg 2.0g おかず 968kcal 29.0g 59.0g	ご飯セット 579kcal 15.4g 20.7g 81.0g 770mg 606mg 230mg 2.0g ご飯セット 1697kcal 41.3g 60.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	おかず 332kcal 7.6g 19.0g 30.2g 438mg 439mg 104mg 1.1g 5かず 973kcal 25.9g	ご飯セット 575kcal 11.7g 19.6g 83.0g 439mg 500mg 169mg 1.1g ご飯セット 1702kcal 38.2g 59.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	おかず 364kcal 13. 7g 20. 6g 30. 6g 596mg 694mg 133mg 1. 5g おかず 994kcal 27. 4g 58. 0g	ご飯セット 607kcal 17.8g 21.2g 83.4g 59.7g 755mg 198mg 1.5g ご飯セット 1723kcal 39.7g 59.8g	エネルギーたんぱく質 脂皮水化物 ナトリウム カリン 食塩相当量 エネルギーたんぱく質	おかず 367kcal 6.9g 21.4g 36.2g 635mg 474mg 133mg 1.6g おかず 962kcal 29.5g 58.1g	ご飯セット 610kcal 11.0g 22.0g 89.0g 636mg 535mg 198mg 1.6g ご飯セット 1691kcal 41.8g 59.9g	エネルギー たんぱく質 版水化物 ナトリウム カリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	おかず 335kcal 7.0g 21.6g 29.1g 666mg 472mg 102mg 1 7g おかず 973kcal 26.1g 58.7g	ご飯セット 578kcal 11 1g 22 2g 81 9g 667mg 533mg 167mg 1 7g ご飯セット 1702kcal 38 4g 60 5g
リン 432mg 627mg リン 363mg 558mg リン 346mg 541mg リン 409mg 604mg リン 371mg 566mg 食塩相当量 5. 4g 5. 4g 食塩相当量 4. 7g 4. 7g 食塩相当量 4. 3g	夕食	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 カリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 水化物	おかず 336kcal 11.3g 20.1g 28.2g 769mg 545mg 165mg 2.0g おかず 968kcal 29.0g 81.6g	ご飯セット 579kcal 15.4g 20.7g 81.0g 770mg 606mg 230mg 2.0g ご飯セット 1697kcal 41.3g 60.8g 240.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	おかず 332kcal 7. 6g 19. 0g 30. 2g 438mg 439mg 104mg 1. 1g 973kcal 25. 9g 58. 1g 82. 9g	ご飯セット 575kcal 11.7g 19.6g 83.0g 439mg 500mg 169mg 11g ご飯セット 1702kcal 38.2g 59.9g 241.3g	エネルギー 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 脂質 炭水化物	おかず 364kcal 13.7g 20.6g 30.6g 596mg 694mg 1.33mg 1.5g おかず 994kcal 27.4g 58.0g 90.8g	ご飯セット 607kcal 17.8g 21.2g 83.4g 597mg 755mg 198mg 1.5g ご飯セット 1723kcal 39.7g 59.8g 249.2g	エネルギー たんぱく 脂成水化物 ナトリウム カリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく 脂 エネルギー たんぱく ボス 大・リウム 大・リウム 大・リウム 大・リウム 大・リウム 大・リウム 大・リウム 大・リウム 大・リウム 大・リウム 大・リウム 大・リウム 大・リウム 大・リウム 大・リウム 大・リウム 大・リウム 大・リウム 大・リウム 大・リウム 大・リウム 大・リウム 大・リウム 大・リウム 大・リウム 大・リウム 大・リウム 大・リウム 大・リウム 大・リウム 大・リウム 大・リウム 大・リウム 大・リウム 大・リウム 大・リウム 大・リウム 大・リウム 大・リウム 大・リウム 大・リウム 大・リ・マー 大・リウ 大・リ・マー 大・シー は、で、で 、で 、で 、で 、で 、で 、で 、で 、で 、で 、で 、で 、で	おかず 367kcal 6.9g 21.4g 36.2g 635mg 474mg 133mg 1.6g 1.6g 1.5かす 962kcal 29.5g 58.1g 77.6g	ご飯セット 610kcal 11.0g 22.0g 89.0g 636mg 535mg 198mg 1.6g ご飯セット 1691kcal 41.8g 59.9g 236.0g	エネルギーたんぱく リウム リウム エネルギー たんぱく リウム カリウム 東塩 エネルギー たんぱく 質 正ネルギー たんぱく 質 ボス 化物	おかず 335kcal 7. 0g 21. 6g 29. 1g 666mg 472mg 102mg 1 7g 5かす 973kcal 26. 1g 58. 7g 83. 3g	ご飯セット 578kcal 11.1g 22.2g 81.9g 667mg 533mg 167mg 1.7g で飯セット 1702kcal 38.4g 60.5g 241.7g
食塩相当量 5. 0g 5. 0g 食塩相当量 4. 9g 4. 9g 食塩相当量 5. 4g 5. 4g 食塩相当量 4. 7g 4. 7g 食塩相当量 4. 3g <	夕食	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 リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム	おかず 336kcal 11.3g 20.1g 28.2g 769mg 545mg 165mg 2.0g おかず 968kcal 29.0g 59.0g 81.6g 1949mg	ご飯セット 579kcal 15. 4g 20. 7g 81. 0g 770mg 606mg 230mg 2. 0g 1697kcal 41. 3g 60. 8g 240. 0g 1952mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脆成水化物 ナトリウム	おかず 332kcal 7. 6g 19. 0g 30. 2g 438mg 104mg 1. 1g おかず 973kcal 25. 9g 58. 1g 82. 9g 1927mg	ご飯セット 575kcal 11.7g 19.6g 83.0g 439mg 500mg 169mg 1.1g ご飯セット 1702kcal 38.2g 59.9g 241.3g 1930mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	おかず 364kcal 13. 7g 20. 6g 30. 6g 596mg 694mg 1.35mg 1.5g あかず 994kcal 27. 4g 58. 0g 90. 8g 2130mg	ご飯セット 607kcal 17.8g 21.2g 83.4g 597mg 755mg 198mg 1.5g 二飯セット 1723kcal 39.7g 59.8g 249.2g 2133mg	エネルギーたんぱく質脂が水化物ナトリウムカリン食塩相当量エネルギー質に水化物カウムカリン	367kcal 6.9g 21.4g 36.2g 635mg 474mg 133mg 1.6g 360 g 136 g 137 g	ご飯セット 610kcal 11.0g 22.0g 89.0g 636mg 535mg 1.6g 1.6g 1.6g 41.8g 59.9g 236.0g 1847mg	エネルギー たんぱく 脱水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく 東地ギー 大人リウム 大人リウム 大人リウム 大人は 大人リウム 大人は 大人 大人 大人 大人 大人 大人 大人 大人 大人 大人 大人 大人 大人	おかず 335kcal 7.0g 21.6g 29.1g 666mg 472mg 10.2mg 10.7g 5かず 973kcal 26.1g 58.7g 83.3g 1681mg	ご飯セット 578kcal 11.1g 22.2g 81.9g 667mg 533mg 167mg 1.7g ご飯セット 1702kcal 38.4g 60.5g 241.7g 1684mg
たんぱく質 29.4g 41.7g たんぱく質 26.3g 38.6g たんぱく質 27.7g 40.0g たんぱく質 29.9g 42.2g たんぱく質 26.5g 38.3g 指質 59.1g 60.9g 脂質 58.2g 60.0g 80.2g 60.2g 60.0g 80.2g 60.2g 60.0g 80.2g 60.0g 80.2g 60.2g	夕食	エネルギー たんぱく質 脂水化物 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 カリンカ カリウムカリウムカリウムカリウムカリウム	おかず 336kcal 11.3g 20.1g 28.2g 769mg 545mg 165mg 2.0g おかず 968kcal 29.0g 81.6g 1949mg 1340mg	ご飯セット 579kcal 15.4g 20.7g 81.0g 770mg 606mg 230mg 2.0g ご飯セット 1697kcal 41.3g 60.8g 240.0g 1952mg 1523mg	エネルギーたんぱく質脂炭水化物ナトリウムカリウム 実塩相当量 エネルギーたんぱく質 脱水 化物カンカリウムカリウムカリウムカリウムカリウム	おかず 332kcal 7.6g 19.0g 30.2g 438mg 104mg 1.1g 973kcal 25.9g 58.1g 82.9g 1927mg 1339mg	ご飯セット 575kcal 11.7g 19.6g 83.0g 439mg 500mg 1.1g ご飯セット 1702kcal 38.2g 59.9g 241.3g 1930mg 1522mg	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 リシ 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 大トリウム カリウム	おかず 364kcal 13.7g 20.6g 30.6g 596mg 694mg 133mg 1.5g おかず 994kcal 27.4g 58.0g 90.8g 2130mg 1735mg	ご飯セット 607kcal 17.8g 21.2g 83.4g 597mg 755mg 198mg 1.5g ご飯セット 1723kcal 39.7g 59.8g 249.2g 2133mg 1918mg	エネルギー たんぱく 脂炭水化物 ナトリウム 食塩 エネルぱく 上たんぱ ボルリウム 大・リウム 大・リウム 大・リウム カリウム カリウム カリウム カリウム	367kcal 6.9g 21.4g 36.2g 635mg 474mg 133mg 1.6g まかす 962kcal 29.5g 58.1g 77.6g 1844mg 1243mg	ご飯セット 610kcal 11.0g 22.0g 89.0g 636mg 535mg 1.6g 1.6g 1.6g 41.8g 59.9g 236.0g 1426mg	エネルギー たんぱく カリウム エネルギー 質	おかず 335kcal 7. 0g 21. 6g 29. 1g 666mg 472mg 102mg 1 7g おかず 973kcal 26. 1g 58. 7g 83. 3g 1681mg 1463mg	ご飯セット 578kcal 11.1g 22.2g 81.9g 667mg 533mg 167mg 17g で飯セット 1702kcal 38.4g 60.5g 241.7g 1684mg 1646mg
たんぱく質 29.4g 41.7g たんぱく質 26.3g 38.6g たんぱく質 27.7g 40.0g たんぱく質 29.9g 42.2g たんぱく質 26.5g 38.5g 60.0g 脂質 59.1g 59.1g 60.9g 脂質 58.2g 60.0g 脂質 58.2g 60.0g 脂質 58.8g 60.0g 炭水化物 97.1g 255.5g 炭水化物 94.4g 252.8g 炭水化物 106.0g 264.4g 炭水化物 93.1g 251.5g 炭水化物 94.8g 253.2g 59.9g 1955mg 1955mg 1955mg 1955mg 1930mg 1933mg 1950mg 1950mg 1950mg 1930mg 1930mg 1933mg 1930mg 1930mg 1970mg 1	夕食 合計	エネルギー たんぱく質脂で水化物ナトリウムカリン 食塩相当量 これがく質脆水化物カリン は相当量 これができませんぱく質脆水化物ナトリウム カリウム リウム カリウム りたり は相当量	おかず 336kcal 11.3g 20.1g 28.2g 769mg 545mg 165mg 2.0g 3かず 968kcal 29.0g 81.6g 1949mg 1340mg 432mg 5.0g	ご飯セット 579kcal 15. 4g 20. 7g 81. 0g 770mg 606mg 230mg 2 0g 2 0g 2 0g 41. 3g 60. 8g 240. 0g 1952mg 1523mg 627mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 臓水化物 ナトリウム カリウム	おかず 332kcal 7. 6g 19. 0g 30. 2g 438mg 439mg 104mg 1. 1g おかず 973kcal 25. 9g 58. 1g 82. 9g 1927mg 1339mg 363mg 4. 9g	ご飯セット 575kcal 11.7g 19.6g 83.0g 439mg 500mg 169mg 11g ご飯セット 1702kcal 38.2g 59.9g 241.3g 1930mg 1522mg 558mg 4.9g	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 リシ 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質水化物 ナトリウム 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	おかず 364kcal 13. 7g 20. 6g 30. 6g 596mg 694mg 133mg 1. 5g おかず 994kcal 27. 4g 58. 0g 90. 8g 2130mg 1735mg 346mg 5. 4g	ご飯セット 607kcal 17.8g 21.2g 83.4g 597mg 755mg 198mg 1.5g 11723kcal 39.7g 59.8g 249.2g 2133mg 1918mg 541mg 5.4g	エネルギーたんぱく質脂炭水化物ナトリウムカリン食塩相当量 エネルギく質 炭水化ウムカリン は相当量 エネルギく質 成 アトリウム リン は 相当量 といる ロール は 大 トリウム リン 食塩相当量	367kcal 6.9g 21.4g 36.2g 635mg 474mg 133mg 1.6g 35 b 5 962kcal 29.5g 58.1g 77.6g 1844mg 1243mg 409mg 4.7g	ご飯セット 610kcal 11. 0g 22. 0g 89. 0g 636mg 535mg 198mg 1 6g 1 6g 1 6g 1 6g 2 2 2 4 1 8 8 1 8 1 8 9 9 9 1 8 4 7 mg 1 4 2 6 mg 6 0 4 mg 4 7 g	エネルギー たんぱく質 脂質 水化ウム カリウム 曳塩相当量 ボスリウム カリウム 臭塩相当量 ボストリウム カリウム はなる 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・	おかず 335kcal 7. 0g 21. 6g 29. 1g 666mg 472mg 102mg 1 7g 5かず 973kcal 26. 1g 58. 7g 83. 3g 1463mg 1463mg 371mg	ご飯セット 578kcal 11.1g 22.2g 81.9g 667mg 533mg 167mg 1.7g ご飯セット 1702kcal 38.4g 60.5g 241.7g 1684mg
暗貨 59. 1g 50. 9g 暗貨 58. 2g 60. 0g 暗貨 58. 2g 60. 0g 暗貨 58. 8g 60. 1 炭水化物 97. 1g 255. 5g 炭水化物 94. 4g 252. 8g 炭水化物 106. 0g 264. 4g 炭水化物 93. 1g 251. 5g 炭水化物 94. 8g 253. チトリウム 1952mg 1955mg ナトリウム 1930mg 1933mg ナトリウム 2131mg 2134mg ナトリウム 1847mg 1850mg ナトリウム 1684mg 1687 カリウム 1400mg 1583mg カリウム 1395mg 1578mg カリウム 1792mg 1975mg カリウム 1303mg 1486mg カリウム 1519mg 1702 リン 439mg 634mg リン 369mg 564mg リン 349mg 544mg リン 416mg 611mg リン 377mg 572mg 食塩相当量 5. 0g 5. 0g 食塩相当量 4. 9g 4. 9g 食塩相当量 5. 4g 食塩相当量 4. 7g 4. 7g 食塩相当量 4. 3g 4. 3g 4. 3g	夕食 合計 合計	エネルギー たんぱく質脂で水化物 ナトリウム カリン 食塩相当量 エネルギー 防力 トリウム カリン は相当量 エネルギー 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	おかず 336kcal 11.3g 20.1g 28.2g 769mg 545mg 165mg 2.0g 3かず 968kcal 29.0g 81.6g 1949mg 1340mg 432mg 5.0g	ご飯セット 579kcal 15. 4g 20. 7g 81. 0g 770mg 606mg 230mg 2. 0g ご飯セット 1697kcal 41. 3g 60. 8g 240. 0g 1952mg 1523mg 627mg 5. 0g	エネルギー たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム カリン 食塩相当量 ボトリウム カリウム リシ塩相当量 エネルギー たんぱく質 炭水トリウム リンは相当量	332kcal 7. 6g 19. 0g 30. 2g 438mg 439mg 104mg 1. 1g 573kcal 25. 9g 58. 1g 82. 9g 1927mg 1339mg 363mg 4. 9g	ご飯セット 575kcal 11.7g 19.6g 83.0g 439mg 500mg 169mg 11g ご飯セット 1702kcal 38.2g 59.9g 241.3g 1930mg 1522mg 558mg 4.9g 1750kcal	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 リシ 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 水化物 ナトリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム	おかず 364kcal 13. 7g 20. 6g 30. 6g 596mg 694mg 133mg 1. 5g おかず 994kcal 27. 4g 58. 0g 90. 8g 2130mg 1735mg 346mg 5. 4g 1057kcal	ご飯セット 607kcal 17.8g 21.2g 83.4g 597mg 755mg 198mg 1.5g 1.5g 1723kcal 39.7g 59.8g 249.2g 2133mg 1918mg 541mg 5.4g	エネルギー たんぱく質脂炭水化ウムカリン 食塩相当量 エネルザく質	367kcal 6. 9g 21. 4g 36. 2g 635mg 474mg 133mg 1. 6g 58 by 962kcal 29. 5g 58. 1g 77. 6g 1844mg 1243mg 409mg 4. 7g	ご飯セット 610kcal 11. 0g 22. 0g 89. 0g 636mg 535mg 198mg 1. 6g こ飯セット 1691kcal 41. 8g 59. 9g 236. 0g 1426mg 604mg 4. 7g	エネルギー たんぱく質 脂質 小カリウム リ 塩相当量 エネルギー たんぱく質 大大リウム カリン 食塩相当量 エネルギー たんぱく 質 ボス・カリウム カリウム カリウム エネルギー	おかず 335kcal 7.0g 21.6g 29.1g 666mg 472mg 102mg 1.7g おかず 973kcal 26.1g 58.7g 83.3g 1681mg 1463mg 371mg 4.3g 1021kcal	ご飯セット 578kcal 11.1g 22.2g 81.9g 667mg 533mg 167mg 1.7g 1702kcal 38.4g 60.5g 241.7g 1684mg 1646mg 566mg 4.3g
またりウム 1952mg 1955mg ナトリウム 1930mg 1933mg ナトリウム 2131mg 2134mg ナトリウム 1847mg 1850mg ナトリウム 1684mg 1687mg カリウム 1400mg 1583mg カリウム 1395mg 1578mg カリウム 1792mg 1975mg カリウム 1303mg 1486mg カリウム 1519mg 1702mg リン 439mg 634mg リン 369mg 564mg リン 349mg 544mg リン 416mg 611mg リン 377mg 572mg 食塩相当量 5.0g 5.0g 食塩相当量 4.9g 食塩相当量 5.4g 5.4g 食塩相当量 4.7g 4.7g 食塩相当量 4.3g 4.3g	夕食 合計 合	エネルギー たんぱく質脂で水化物 ナトリウム カリン 食塩相当量 エネルギー 防力 トリウム カリン は相当量 エネルギー 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	おかず 336kcal 11.3g 20.1g 28.2g 769mg 545mg 165mg 2.0g 3かず 968kcal 29.0g 51949mg 1340mg 432mg 5.0g 1032kcal 29.4g	ご飯セット 579kcal 15. 4g 20. 7g 81. 0g 770mg 606mg 230mg 2 0g ご飯セット 1697kcal 41. 3g 60. 8g 240. 0g 1952mg 1523mg 627mg 5. 0g 1761kcal 41. 7g	エネルギー たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム カリン 食塩相当量 ボトリウム カリウム リシ塩相当量 エネルギー たんぱく質 炭水トリウム リンは相当量	332kcal 7. 6g 19. 0g 30. 2g 438mg 439mg 104mg 1. 1g 573kcal 25. 9g 58. 1g 82. 9g 1927mg 1339mg 4. 9g 1021kcal 26. 3g	ご飯セット 575kcal 11.7g 19.6g 83.0g 439mg 500mg 169mg 1.1g ご飯セット 1702kcal 38.2g 59.9g 241.3g 1930mg 1522mg 558mg 4.9g 1750kcal 38.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化ウム カリウム り 塩相当量 エネルギー たんぱく質 上球 水化ウム カリウム り 塩相当量 エネルギー たんぱく質 地球 できない またんぱく質	おかず 364kcal 13. 7g 20. 6g 30. 6g 596mg 694mg 133mg 1.5g おかず 994kcal 27. 4g 58. 0g 90. 8g 2130mg 1735mg 346mg 5. 4g 1057kcal 27. 7g	ご飯セット 607kca1 17.8g 21.2g 83.4g 597mg 755mg 198mg 1.5g □飯セット 1723kca1 39.7g 559.8g 249.2g 2133mg 1918mg 541mg 5.4g 1786kca1 40.0g	エネルギー たんぱく質 脂炭水化ウム リウ塩相当量 エネルばく質 大・リウン 食塩相当 ギー で 大・リウン は 相当 ボー ない は ない	367kcal 6. 9g 21. 4g 36. 2g 635mg 474mg 133mg 1. 6g 35 by 9 962kcal 29. 5g 58. 1g 77. 6g 1844mg 1243mg 409mg 4. /g	ご飯セット 610kcal 11. 0g 22. 0g 89. 0g 636mg 535mg 198mg 1. 6g こ飯セット 1691kcal 41. 8g 236. 0g 1847mg 1426mg 604mg 4. 7g	エネルギー たんぱく質 脂質 小カリウム リ 塩相当量 エネルギー たんぱく質 大大リウム カリン 食塩相当量 エネルギー たんぱく 質 ボス・カリウム カリウム カリウム エネルギー	おかず 335kcal 7.0g 21.6g 29.1g 666mg 472mg 102mg 1.7g 53かず 973kcal 26.1g 58.7g 83.3g 1681mg 1463mg 371mg 4.3g 1021kcal 26.5g	ご飯セット 578kcal 11.1g 22.2g 81.9g 667mg 533mg 167mg 1.7g 1702kcal 38.4g 60.5g 241.7g 1684mg 1646mg 566mg 4.3g 1750kcal 38.8g
みりうみ 1400mg 1583mg カリウム 1395mg 1578mg カリウム 1792mg 1975mg カリウム 1303mg 1486mg カリウム 1519mg 1702 りン 439mg 634mg リン 369mg 564mg リン 369mg 564mg リン 349mg 544mg リン 416mg 611mg リン 377mg 572mg 食塩相当量 5.0g 5.0g 食塩相当量 4.9g 食塩相当量 5.4g 食塩相当量 4.7g 食塩相当量 4.7g 食塩相当量 4.3g 4.3g 4.3mg	夕食 合計 合計(エネルギー たんぱく質 脂炭水化ウムカリウム 関連 エネルばく質 上で 大リウムカリン 相当量 エネルばく 関連 大力リウム 関連 エネルばく 関連 大力リウム は 大力リウム は 大力リウム は 大力リウム に しゅう は	おかず 336kcal 11.3g 20.1g 28.2g 769mg 545mg 165mg 2.0g 3かず 968kcal 29.0g 51.6g 1340mg 432mg 5.0g 1032kcal 29.4g 59.1g	ご飯セット 579kcal 15. 4g 20. 7g 81. 0g 770mg 606mg 230mg 2 0g ご飯セット 1697kcal 41. 3g 60. 8g 240. 0g 1952mg 1523mg 627mg 5. 0g 1761kcal 41. 7g 60. 9g	エネルギーたんぱく質脂炭水・リウムカリウム は エネルばく質	332kcal 7. 6g 19. 0g 30. 2g 438mg 439mg 104mg 1. 1g 36 y 7 973kcal 25. 9g 58. 1g 82. 9g 1927mg 1339mg 363mg 4. 9g 1021kcal 26. 3g 58. 2g	ご飯セット 575kcal 11.7g 19.6g 83.0g 439mg 500mg 169mg 1.1g ご飯セット 1702kcal 38.2g 59.9g 241.3g 1930mg 1522mg 558mg 4.9g 1750kcal 38.6g 60.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 水化ウム カリウム りょ相当量 エネルギー たんぱく質 大大リウム カリウム りょ相当量 エネルギー たんぱく質 ボール・カリウム りまれ ボール・カリウム まれ ボール はんぱく 脂質 たんぱく 脂質	おかず 364kcal 13.7g 20.6g 30.6g 596mg 694mg 133mg 1.5g 5かず 994kcal 27.4g 58.0g 90.8g 2130mg 1735mg 346mg 5.4g 1057kcal 27.7g 58.1g	ご飯セット 607kcal 17.8g 21.2g 83.4g 597mg 755mg 198mg 1.5g ご飯セット 1723kcal 39.7g 249.2g 2133mg 1918mg 541mg 5.4g 1786kcal 40.0g 59.9g	エネルギー たんぱく質 脱水 トリウム り 塩相当量 エネルヴス カリン 電報 またんぱ 大トリウム リン塩相当量 エネルボイ質 脱ナトリウン り 塩相ギー たんぱ 大トリウム トリウム しまればく ちんぱく ちんぱく ちんぱく ちんぱく ちんぱく ちんぱく ちんぱく ちんぱ	367kcal 6. 9g 21. 4g 36. 2g 635mg 474mg 133mg 1. 6g 35 by 9 962kcal 29. 5g 58. 1g 77. 6g 1844mg 1243mg 409mg 4. 7g 1026kcal 29. 9g 58. 2g	ご飯セット 610kcal 11. 0g 22. 0g 89. 0g 636mg 535mg 198mg 1. 6g こ飯セット 1691kcal 41. 8g 59. 9g 236. 0g 1426mg 604mg 4. 7g 1755kcal 42. 2g 60. 0g	エネルポー たんぱ	おかず 335kcal 7.0g 21.6g 29.1g 666mg 472mg 102mg 102mg 1 7g おかず 973kcal 26.1g 58.7g 83.3g 1463mg 1463mg 371mg 4.3g 1021kcal 26.5g 58.8g	ご飯セット 578kcal 11.1g 22.2g 81.9g 667mg 533mg 167mg 1.7g 1702kcal 38.4g 60.5g 241.7g 1684mg 1646mg 1646mg 1646mg 1646mg 1750kcal 38.8g 60.6g
「リン 439mg 634mg リン 369mg 564mg リン 349mg 544mg リン 416mg 611mg リン 377mg 572mg 52mg 5 0g 5 0g 62mg 6 0mg	夕食 合計 合計 間	エネルギー たんぱく質脂炭水化物ナカリウムカリウム はない アトリウムカリン 相当量 エネルぱく質 化ウムカリン は ボー できる は できる アイ・カリン は 大・リウム は 大・ル は は は は は は は は は は は は は は は は は は は	おかず 336kcal 11.3g 20.1g 28.2g 769mg 545mg 165mg 2.0g 3かず 968kcal 29.0g 1340mg 432mg 432mg 5.0g 1032kcal 29.4g 59.1g 97.1g	ご飯セット 579kcal 15. 4g 20. 7g 81. 0g 770mg 606mg 230mg 2 0g 二飯セット 1697kcal 41. 3g 60. 8g 240. 0g 1952mg 1523mg 627mg 5. 0g 1761kcal 41. 7g 60. 9g 255. 5g	エネルギーたんぱく質 脱水・リウム リタ塩 エネルばく質 大・リウム リタ塩 ボース 大 カリン は ボース 大 カリン は ボース 大 カリン は ボース カリウム カリカ は ボース カリウム カリカ は ボース 大 から 大 大 カリウム	332kcal 7. 6g 19. 0g 30. 2g 438mg 439mg 104mg 1. 1g 973kcal 25. 9g 58. 1g 82. 9g 1927mg 1339mg 363mg 4. 9g 1021kcal 26. 3g 58. 2g 94. 4g	ご飯セット 575kcal 11.7g 19.6g 83.0g 439mg 500mg 169mg 1.1g ご飯セット 1702kcal 38.2g 59.9g 241.3g 1930mg 1522mg 558mg 4.9g 1750kcal 38.6g 60.0g 252.8g	エネルギー たんぱく質 脂皮水 化ウム カリウム りり 塩相当量 エネルばく質 たんぱく カリウム カリウム りり 塩相当量 エネルばく質 たんぱく リカリウム りり 塩塩 サイン カリウム けんぱく 質 たんぱく 質 炭水 化物	おかず 364kcal 13. 7g 20. 6g 30. 6g 596mg 694mg 1.33mg 1.5g おかず 994kcal 27. 4g 58. 0g 90. 8g 2130mg 1735mg 346mg 5. 4g 1057kcal 27. 7g 58. 1g 106. 0g	ご飯セット 607kcal 17.8g 21.2g 83.4g 597mg 755mg 198mg 1.5g こ飯セット 1723kcal 39.7g 59.8g 249.2g 2133mg 1918mg 5.4g 1786kcal 40.0g 59.9g 264.4g	エネルギー たんぱく かんしゅう はんしゅう かんしゅう かんしゅう かんしゅう かんしゅう はんしゅう はんしゅん	367kcal 6. 9g 21. 4g 36. 2g 635mg 474mg 133mg 1. 6g 35 by 9 962kcal 29. 5g 58. 1g 77. 6g 1844mg 1243mg 409mg 4. /g 1026kcal 29. 9g 58. 2g 93. 1g	ご飯セット 610kcal 11. 0g 22. 0g 89. 0g 636mg 535mg 198mg 1. 6g こ飯セット 1691kcal 41. 8g 59. 9g 236. 0g 1426mg 604mg 4. 7g 1755kcal 42. 2g 60. 0g 251. 5g	エネルポイー たんぱく アイル	おかず 335kcal 7.0g 21.6g 29.1g 666mg 472mg 102mg 102mg 1 7g おかず 973kcal 26.1g 58.7g 83.3g 1463mg 1463mg 371mg 4.3g 1021kcal 26.5g 58.8g 94.8g	ご飯セット 578kcal 11. 1g 22. 2g 81. 9g 667mg 533mg 167mg 1. 7g 1702kcal 38. 4g 60. 5g 241. 7g 1684mg 1646mg 566mg 4. 3g 1750kcal 38. 8g 60. 6g 253. 2g
	夕食 合計 合計(間食	エネルギー たんぱく質脂炭水化物ナカリウムカリウム はない アトリウムカリン 相当量 エネルぱく質 化ウムカリン は ボー できる は できる アイ・カリン は 大・リウム は 大・ル は は は は は は は は は は は は は は は は は は は	おかず 336kcal 11.3g 20.1g 28.2g 769mg 545mg 165mg 2.0g 36kcal 29.0g 549mg 1340mg 432mg 432mg 5.0g 1032kcal 29.4g 59.1g 97.1g 1952mg	ご飯セット 579kcal 15. 4g 20. 7g 81. 0g 770mg 606mg 230mg 2. 0g ご飯セット 1697kcal 41. 3g 60. 8g 240. 0g 1523mg 5. 0g 1761kcal 41. 7g 60. 9g 255. 5g 1955mg	エネルギーたんぱく質 脱水 化ウム リタ塩 エネルばく質 上ネルばく 質 上ネルばく質 脱炭 トリウム 当量 エネルばく質 上ネルばく 質 大・リウム リタ塩相ギー質 塩ネルよう リウム は 単二 たんぽく たんぱく 大・リウム カー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	332kcal 7. 6g 19. 0g 30. 2g 438mg 439mg 104mg 1. 1g 973kcal 25. 9g 58. 1g 82. 9g 1927mg 1339mg 4. 9g 1021kcal 26. 3g 58. 2g 94. 4g 1930mg	ご飯セット 575kcal 11.7g 19.6g 83.0g 439mg 500mg 169mg 1.1g ご飯セット 1702kcal 38.2g 59.9g 241.3g 1522mg 558mg 4.9g 1750kcal 38.6g 60.0g 252.8g 1933mg	エネルギー たんぱく質 脂皮水 化ウム カリウム リリン は相当量 エネルボく質 上で 大り カリン は 相当量 エネルボく質 上で 大り カリン は 相当 エネルボく質 上で がった カリウム リウム は 相当 エネルばく カリウム ドトリウム カナトリウム	おかず 364kcal 13.7g 20.6g 30.6g 596mg 694mg 133mg 1.5g 994kcal 27.4g 58.0g 90.8g 2130mg 1735mg 346mg 5.4g 1057kcal 27.7g 58.1g 106.0g 2131mg	ご飯セット 607kca1 17.8g 21.2g 83.4g 597mg 198mg 1.5g こ飯セット 1723kca1 39.7g 59.8g 249.2g 2133mg 1918mg 541mg 541mg 59.9g 264.4g 2134mg 1975mg	エネルギー たんぱ アナカリ 食塩 れい カリウ 塩 ボー で で で で で で で で で で で で で で で で で で	367kcal 6. 9g 21. 4g 36. 2g 635mg 474mg 133mg 1. 6g 35 by 9 962kcal 29. 5g 58. 1g 1243mg 409mg 4. 7g 1026kcal 29. 9g 58. 2g 93. 1g 1847mg	ご飯セット 610kcal 11. 0g 22. 0g 89. 0g 636mg 535mg 198mg 1. 6g こ飯セット 1691kcal 41. 8g 59. 9g 236. 0g 1426mg 604mg 4. 7g 1755kcal 42. 2g 60. 0g 251. 5g 1850mg	エネルばく かったんぱ がったんぱ がったんぱ がったんぱ がったい がったんぱ かったんぱ かったんぱ かったんぱ がったんぱ かったんぱ かったんぱん かったんぱん かったんぱん かったんぱん かったんぱん かったんぱん かったんぱん かったんぱん かったんぱんぱん かったんぱん かったんぱん かったんぱんぱんぱん かったんぱん かったんぱん かったんぱんぱん かったんぱん かったん かったん かったん かったん かったん かったんぱん かったんぱん かったん かったん かったん かったん かったん かったん かったん かった	335kcal 7.0g 21.6g 29.1g 666mg 472mg 102mg 1.7g 973kcal 26.1g 58.7g 83.3g 1463mg 4.3g 1021kcal 26.5g 58.8g 94.8g 1684mg	ご飯セット 578kcal 11. 1g 22. 2g 81. 9g 667mg 533mg 167mg 1. 7g 1702kcal 38. 4g 60. 5g 1646mg 1646mg 1646mg 1646mg 1646mg 1750kcal 38. 8g 60. 6g 253. 2g 1687mg
※献立は予告無く変更することがあります。	夕食 合計 合計(間食	エネルギー たばく質 脱炭トリウム カリ塩 エネル質 大 化ウムカリ 塩 エネル質 大 ルリウム は ボー 質 大 ルリウム 関係 大 カリウ塩 相 ギー 質 上 た 脂炭 ト リウム 関係 大 カリウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウン リウン リン リカリン	おかず 336kcal 11.3g 20.1g 28.2g 769mg 545mg 165mg 2.0g 3かず 968kcal 29.0g 549mg 1340mg 432mg 5.0g 1032kcal 29.4g 59.1g 97.1g 1400mg 439mg	ご飯セット 579kcal 15. 4g 20. 7g 81. 0g 770mg 606mg 230mg 2. 0g ご飯セット 1697kcal 41. 3g 60. 8g 60. 8g 60. 8g 1523mg	エネルギーたんぱく質 脱大トリウム 当量 エネルばく質 上ネルばく 質 上ネルばく質 脱炭トリウム 当量 エネルばく質 脱炭トリウン 食塩ネルようリウ塩 は カリウム カリウム リウカリウム リウカリウム リウカリウム リウカリウム	332kcal 7. 6g 19. 0g 30. 2g 438mg 439mg 104mg 1. 1g 973kcal 25. 9g 58. 19g 1339mg 1339mg 4. 9g 1021kcal 26. 3g 58. 2g 94. 4g 1930mg 1395mg 369mg	ご飯セット 575kcal 11.7g 19.6g 83.0g 439mg 500mg 169mg 1.1g ではない 1702kcal 38.2g 59.9g 241.3g 1522mg 558mg 4.9g 1750kcal 38.6g 60.0g 252.8g 1933mg 1578mg 564mg	エネルギー たんぽく質 脂炭水化ウム カリン 食塩相当量 エネルばく質 脂炭水化ウム カリン は相当量 エネルばく質 脂炭水化ウム カリウム は塩相当量 エネルばく質 脂炭水化ウム カリウム は塩相当量 たんぽ 質 化ウムカリウム リン	おかず 364kcal 13.7g 20.6g 30.6g 596mg 694mg 1.33mg 1.5g 394kcal 27.4g 58.0g 90.8g 2130mg 1735mg 346mg 5.4g 1057kcal 27.7g 58.1g 106.0g 2131mg 1792mg 349mg	ご飯セット 607kca1 17.8g 21.2g 83.4g 597mg 755mg 198mg 1.5g 1723kca1 39.7g 549.2g 249.2g 2133mg 1918mg 5.4g 1786kca1 40.0g 59.9g 264.4g 2134mg 1975mg 544mg	エネルギー たんぱ アンリウ 塩 アンリウ 塩 アンリウ 塩 アンリウ 本 アンリウ 塩 アンリウ 本 アンリウ 塩 アンリウ 塩 アンリウ 塩 アンリウ 塩 アンリウ 塩 アンリウ 単二 たん 質 化 ウ カ リウ	367kcal 6. 9g 21. 4g 36. 2g 635mg 474mg 133mg 1. 6g 35 by 9 962kcal 29. 5g 58. 1g 77. 6g 1844mg 409mg 4. 7g 1026kcal 29. 9g 58. 2g 93. 1g 1847mg 1303mg 416mg	ご飯セット 610kcal 11. 0g 22. 0g 89. 0g 636mg 535mg 198mg 1. 6g 198mg 1. 6g 200 41. 8g 236. 0g 1847mg 1426mg 604mg 4. 7g 1755kcal 42. 2g 60. 0g 251. 5g 1886mg 1486mg 611mg	エネルば	335kcal 7.0g 21.6g 29.1g 666mg 472mg 102mg 1.7g 537xg 126.1g 58.7g 83.3g 1681mg 1463mg 371mg 4.3g 1021kcal 26.5g 58.8g 94.8g 1684mg 1519mg 377mg	ご飯セット 578kcal 11. 1g 22. 2g 81. 9g 667mg 533mg 167mg 1. 7g 1702kcal 38. 4g 60. 5g 241. 7g 1684mg 1646mg 566mg 4. 3g 1750kcal 38. 8g 60. 6g 253. 2g 1687mg 1702mg 572mg

[※]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。

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。

[※]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。