(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	★ ごはん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	浅 丱乳麦	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 <u>524mg</u>	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	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 1 <u>2.6g</u> 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 ボカず エネルギー 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	麦か 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 脂質 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 戊水化物 32.0 戊水化物 156m 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) 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 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 236.2g 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 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 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 「筋セット」 1 567kcal 16.8g 19.2g 77.8g 485mg 674mg 225mg 1 2g 1 70 kcal 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 りン 156m 食塩相当量 2.1 か リウム 558m 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	#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 リン 156m 食塩相当量 2.1 か 156m 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 塩相当量 6.0 億 エネルギー 1030kc	デージス (1) 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	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 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 たんぱく質 25.2g 脂質 57.6g	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 1.3g ・ できる 1.3g 1.3g ・ できる 1.3g ・ できる 1.3g	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 ・ 一変セット 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	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 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]]	ナンシーギ	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 17.2 1	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+ 1.1	150g		→ ~ (+ 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	1861 81 1 年 11	★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 リン食塩相当量	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 11g 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 59.7mg 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 脂 エネルギー たんぱく ボス 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 カリウム 東本ルギー たんぱく カリウム カリウム 東本ルギー たんぱく 質 正ネルギー たんぱく 質 ボスルギー 大力 ボスルギー アード・カー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	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	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 20 0g 20 0g 1697kcal 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 リン は 相当量	367kcal 6.9g 21.4g 36.2g 635mg 474mg 133mg 1.6g 35 by 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 おかず 973kcal 26. 1g 58. 7g 83. 3g 1681mg 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 大トリウム 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 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 カリン 食塩相当 ギー 大んぱく 質 ボール・リン は 相当 ボール・カリン は 相当 ボーク は カリン は 相当 ボーク は カリン は カリン は 相当 ギー たんぱく 質 エネルばく 質	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 大力リウム 大力リウム 大力リウム 大力リウム 大力 は 大力	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 カリン 食塩 エネルばく質 一大 おり ウム リン 塩相 当量 エネルばく質 一大 おり カリン は 相当 ギーナー カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム 上 たんぱく質 脂質	332kcal 7. 6g 19. 0g 30. 2g 438mg 439mg 104mg 1. 1g 573kcal 25. 9g 58. 1g 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 おかず 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 食塩 相当 ギー 質 脱水 リウン は 相当 エネルボ く 質 ルカリン は 相当 エネルヴェ カリン し は 相当 ギー 質 上 たんぱ 下り ウム し まっしょく	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 かったい がったい がったい がったい がったい がったい かったい かったい かったい かったい がったい かったい かったい かったい かったい かったい かったい かったい か	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 524mg 5.0g 5.0g 625mg 625	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 脂水 化ウム カリウム りり 塩相当量 エネルばく質 上ネルばく 質 大・リウム カリウム りり 塩相当量 エネルばく質 大・リウム りり 塩塩 田 ギー たんぱく質 上ネルばく質 脂炭水 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 できる	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 578kca1 11. 1g 22. 2g 81. 9g 667mg 533mg 167mg 1. 7g 1702kca1 38. 4g 60. 5g 241. 7g 1684mg 1646mg 566mg 4. 3g 1750kca1 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 リウム 当量 エネルばく質 脱水 化ウム リウム 当量 エネルばく質 脱炭 トリウン 食塩 オー たんぱ 大 トリウム リウ塩 相ギー質 上 たんぱく 大 トリウム リウム ドルウム カリン は 大 トリウム 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 大きない 大きない はいかい かい はい はい かい	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 755mg 198mg 1.5g ご飯セット 1723kca1 39.7g 59.8g 249.2g 2133mg 1918mg 541mg 541mg 59.9g 264.4g 2134mg 1975mg	エネルギー たんぽ 化ウム リタ塩 エネルばく アトリウ 塩 ルーグ	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 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 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 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 化ウム カリ 塩 エネル質 大 カリ 塩 塩ネルぱく 大 カリウム 間 炭 ト リウム 間 大 化 ウウム 関 大 ル リウム リウン は 1 世 大 ル リウム リウム リウン リウン リウン リウン リウン リウン リウン リン・カリウン リン・カリウン リン・カリウン 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	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 食塩ネルボウム リウ塩 は カリウム カリウム 上 たん質 大トリウム リウウム リウウム リウウム リウウム リウン	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 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 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。

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	11月	24日(月])	11,5	125日(火	火)	11,5	26日(7	K)	11,5	27日(オ	()	11,5	28日(会	全)
	★ごはん1	50g											→ = 1+ 4.:	150g	
	野菜入りトマト	・ビーンズ	乳麦	★ごはん 野菜笹か	まぽこ	卵	★ごはん 白身魚のし	んじょう	卵麦	★ごはん 大豆の肉!	じゃが煮	乳麦	残しるん 鶏肉カレーク ひき肉と豆腐 和風サラ	フリーム煮	乳麦
	春雨の甘	作炒め	麦 卵乳麦	ごま風味	炒め	麦 卵乳麦	キャベツの麻 えんどう豆の味	婆あんかけ	麦落 卵麦	ナスの油! _{オクラとそぼろのピ}	炒め	麦 乳麦落	ひき肉と豆腐	るのうま煮 よ	麦落か
	コーンサラ	フグ	<u> </u>	ゴボウのピリ	丿羊サフタ	丱乳麦	えんとう豆の味	噌マヨ和ス	<u> </u>	オクラとそほろのビ	ーナツ味噌和え	乳麦洛	和風サフ	'	뗏
						l	 			 					
古口		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
朝 食	エネルギー			エネルギー	245kcal		エネルギー	250kcal		エネルギー	295kcal		エネルギー	283kcal	526kca
IL	たんぱく質	4. 3g		たんぱく質	6.8g		たんぱく質	7. 5g		たんぱく質	8. 6g	 	たんぱく質	10. 2g	14.3g
	<u>脂質</u> 炭水化物	15. 3g 33. 2g	15. 9g 86. 0g	脂質 炭水化物	16. 7g 16. 1g	1/.3g	脂質 炭水化物	15. 4g	16.0g	脂質 炭水化物	17. 9g	18.5g	脂質 炭水化物	19. 2g 17. 4g	19. 8g 70. 2g
	火小15初	აა. ∠g 459mg		ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	21.7g 725mg	74. <u>08</u> 726mg	ナトリウム	26.5g 557mg		<u> 火水1649 </u> ナトリウム	797mg	70. 2g 798mg
	カリウム	475mg		カリウム			カリウム	265mg	326mg	カリウム	661mg	722mg	カリウム	367mg	428mg
	リン	89mg		リン	100mg	165mg	リン	101mg	166mg	リン	141mg	206mg	リン	116mg	181mg
	食塩相当量	1. 2g	1. 2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1. 8g	1.8g	食塩相当量	1. 4g	1. 4g	食塩相当量	2. 0g	2. 0g
	★ごはん1 和風おろしハ	50g こびーガ	回主	★ごはん 豚肉と野菜の	I5Ug D中華州か	主ム	★ごはん エキンの	15Ug ラギフコ	的主	★ごはん ロールキャベツの	I 5Ug out 職件立て	[[[]	★ごはん サワラの	150g 辛田程	· ···········
	人参シャー	, <u>Э</u> , 1— ў	孔 <u>久</u> 美	スイート	おさつ	友//、	テキンの ミックス	ョ来×コ ソテー	卵麦 乳麦	人参のし	エン者	別 孔 友 図 妻	明白あん	<u> 男 円 惣</u> か け	麦 卵乳麦
	竹輪の五色	きんぴら	系 卵乳麦	スイート キャベツのピー	-ナッツ和え	麦落	▋きのことじゃが芋	のアヒージョ	70.25	人参のレ ジャーマ:	ンポテト	乳麦 乳麦	卵白あん: 大根とひじ	<u>、,,</u> きの煮物	麦
	ツナのマヨ	パスタ	卵乳麦				大根なま	す	麦	玉子スパ	サラダ	卵乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	かぼちゃのクリ		卵乳
	Г	Ls 1. LS			45 1. 48	AF 1 1		L. 1. L					1	Ls 1. LS	AF.
昼	エネルギー	おかす 319kcal	ご飯セット 562kcal	エネルギー	<u>おかず</u> 336kcal	ご飯セット	エネルギー	<u>おかず</u> 368kcal	ご飯セット 611kcal	エカルギー	おかず 392kcal	ご飯セット 635kcal	エネルギー	<u>おかず</u> 342kcal	ご飯セッ 585kca
食	たんぱく質	12 2g		たんぱく質	7. 7g	11 8g	たんぱく質	12. 6g		たんぱく質	7 1g		たんぱく質	13. 5g	17. 6g
	脂質	15. 1g	15. 7g	脂質	14. 9g	15. 5g	脂質	26. 0g	26. 6g		21. 2g	21. 8g	脂質	20. 2g	20. 8g
	炭水化物	29. 4g	82. 2g	炭水化物	42. 1g	94. 9g	炭水化物	21. 2g	74. 0g	炭水化物	41. 5g	94.3g	炭水化物	24. 4g	77. 2g
	ナトリウム	783mg		ナトリウム	437mg		ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	619mg	620mg
	カリウム	409mg 168mg	470mg 233mg	カリウム リン	653mg 129mg	+ - -	カリウム リン	498mg 151mg	216mg	カリウム リン	519mg 114mg	580mg 179mg	カリウム リン	577mg 157mg	638mg 222mg
	食塩相当量	2 0g		食塩相当量			食塩相当量	1 7g		食塩相当量		1 7g	食塩相当量	1 6g	1. 6g
間食	◎黄桃(缶	·) 75g		◎みかん	(缶) 75	g	◎パイナ、	ソブル(缶	75g	○黄桃(缶	1) 75g	1.75	◎パイナ		
	<u>★ごはん1</u>			★ごはん	150g		★ごはん 肉団子とさつま ³	150g		★ごはん	150g		★ごはん	150g	
			+	がよる神	ㅋㅋ사사	I 				はキヘデナ	기프로 가는 사는 그는	+	* * *		86 +
	白身フライオーオン	<u>1</u> 7=	麦剪茅	★ごはん 鶏肉の韓[国風炒め	麦ョナか	肉団子とさつまき 並の花の力	Fの黒酢あん II — /、者	卵乳麦 ^{乳 麦}	★ごはん 鯖のごま インゲン	醤油焼	麦剪事	豆腐ハンバーグ(フパトラ	かきのこあん ト 心 か	卵麦
	オニオンソ	ノテー	乳麦	鶏肉の韓[クリーム: 玉子スパ	国風炒め コロッケ	麦 乳麦か 卵乳麦	肉団子とさつま ^ま 菜の花のク 枝豆とコーンの	リーム煮	卵乳麦 乳麦 乳麦	鯖のごま インゲン 野菜炒め	醤油焼 ソテー	麦 乳麦 卵麦	^{豆腐ハンバーグの} スパトマ 明太ポテ	^{かきのこぁん} ト炒め トサラダ	卵麦 乳麦 卵麦
	日身 ノフィオニオンソ 揚げと人参の キャベツの白	ノテー	乳麦	鶏肉の韓[クリーム: 玉子スパ	国風炒め コロッケ	麦 乳麦か 卵乳麦	菜の花のク	リーム煮	卵乳麦 乳麦 乳麦	鯖のごま インゲン 野菜炒め れんこん	醤油焼 ソテー サラダ	麦 乳麦 卵麦 卵麦	_{豆腐ハンバーグ} スパトマ 明太ポテ	^{かきのこぁん} ト炒め トサラダ	卵麦 乳麦 卵麦
	オニオンソ	ノテ <i>ー</i> 煮びたし ドレ和え	乳麦 麦 卵麦	鶏肉の韓! クリーム: 玉子スパ	コロッケ	乳麦か 卵乳麦	菜の花のク	リーム煮	乳麦 乳麦	鯖のごま インゲン 野菜炒め れんこん	ソテー サラダ	则麦 卵麦	豆腐ハンパーグの スパトマ 明太ポテ	トサフタ	丱 友
タ	オニオン) 揚げと人参の キャベツの白	ノテー 煮びたし ドレ和え おかず	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット	クリーム: 玉子スパ	コロッケ	乳麦か 卵乳麦 ご飯セット	菜の花のク ^{枝豆とコーンの}	リーム煮 ^{バター風味} おかず	乳麦乳麦ご飯セット	インゲン 野菜炒め れんこん	ソテー サラダ おかず	卵麦 卵麦 ご飯セット	スパトマ明太ポテ	おかず	丱友 ご飯セッ
	オニオン、 揚げと人参の キャベツの白 エネルギー	ノテー 煮びたし ドレ和え おかず 380kcal	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 623kcal	クリーム: 玉子スパ エネルギー	コロッケ おかず 398kcal	乳麦か 卵乳麦 ご飯セット 641kcal	菜の花のク 枝豆とコーンの	リーム煮 ^{バター風味} おかず 342kcal	乳麦 乳麦 ご飯セット 585kcal	インゲン 野菜炒め れんこん _{エネルギー}	ソテー サラダ おかず 326kcal	卵麦 卵麦 ご飯セット 569kcal	スパトマ 明太ポテ エネルギー	トサフタ おかず 348kcal	- 別友 ご飯セッ 591kca
	オニオン、 揚げと人参の キャベツの白 エネルギー	ノテー 煮びたし ドレ和え おかず	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 623kcal	クリーム: 玉子スパ	コロッケ おかず 398kcal 11.9g 26.3g	乳麦か 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 16.0g 26.9g	菜の花のク 枝豆とコーンの エネルギー たんぱく質 脂質	リーム煮 パター風味 おかず 342kcal 10.2g 14.7g	乳麦 乳麦 ご飯セット 585kcal 14.3g 15.3g	インゲン 野菜炒め れんこん エネルギー たんぱく質 脂質	ソテー サラダ おかず	卵麦 卵麦 ご飯セット 569kcal	スパトマ明太ポテ	おかず	- デージョン ジャング ジョン ジャング できまる できまる できまる できまる できまる できまる かいま かいま できまる こうしゅう かいま
	オニオン、 揚げと人参の キャベツの白 エネルギー たんぱく質 脆水化物	ノテー 煮びたし ドレ和え 380kcal 11.0g 28.9g 19.9g	表 変 で飯セット 623kcal 15.1g 29.5g 72.7g	クリーム 玉子スパ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	コロッケ おかず 398kcal 11.9g 26.3g 26.9g	乳麦か 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 16.0g 26.9g 79.7g	菜の花のク ^{枝豆とコーンの} エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	リーム煮 パター風味 おかず 342kcal 10.2g 14.7g 43.5g	乳麦 乳麦 ご飯セット 585kcal 14.3g 15.3g 96.3g	インゲン 野菜炒め れんこん エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	ソテー サラダ 326kcal 10.7g 24.0g 16.9g	聊麦 <u>ご飯セット</u> 569kcal 14.8g 24.6g 69.7g	スパトマ 明太ポテ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	おかず 348kcal 6.4g 19.1g 35.1g	デ ご飯セッ 591kca 10.5g 19.7g 87.9g
	オニオン、 揚げと人参の キャベツの白 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	ノテー 煮びたし ドレ和え 380kcal 11.0g 28.9g 19.9g 595mg	乳麦 デ 変 変 変 変 変 変 変 が が の の の の の の の の の の の の の	クリーム 玉子スパ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	コロッケ 398kcal 11.9g 26.3g 26.9g 555mg	乳麦か 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 16.0g 26.9g 79.7g 556mg	菜の花のク ^{枝豆とコーンの} エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	リーム煮 バター風味 342kcal 10.2g 14.7g 43.5g 726mg	乳麦 乳麦 ご飯セット 585kcal 14.3g 15.3g 96.3g 727mg	インゲン 野菜炒めれんこん エネルギー たんぱく質 脂ズ化物 ナトリウム	ソテー サラダ 326kcal 10.7g 24.0g 16.9g 756mg	州麦 デ飯セット 569kcal 14.8g 24.6g 69.7g 757mg	スパトマ 明太ポテ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	おかず 348kcal 6.4g 19.1g 35.1g 665mg	デリカス (10.5g 19.7g 87.9g 666mg
	オニオン、 揚げと人参の キャベツの白 エネルギー たんぱく 覧 炭水化物 ナトリウム カリウム	ノテー 煮びたし ドレ和え 380kcal 11.0g 28.9g 19.9g 595mg 333mg	乳麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	クリーム 玉子スパ エネルギー たんぱく質 脂質水化物 ナトリウム カリウム	コロッケ 398kcal 11.9g 26.3g 26.9g 555mg 346mg	乳麦か 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 16.0g 26.9g 79.7g 556mg 407mg	菜の花のク ^{枝豆とコーンの} 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	リーム煮 バター風味 342kcal 10.2g 14.7g 43.5g 726mg 605mg	乳表 ご飯セット 585kcal 14.3g 15.3g 96.3g 727mg 666mg	インゲン 野菜炒め れんこん エネルギー たんぱく質 脂水化物 ナトリウム カリウム	ソテー サラダ 326kcal 10.7g 24.0g 16.9g 756mg 491mg	<u>いま</u> <u>ご飯セット</u> 569kcal 14.8g 24.6g 69.7g 757mg 552mg	スパトマ 明太ポテ エネルギー たんぱく質 脂皮水化物 ナトリウム カリウム	おかず 348kcal 6.4g 19.1g 35.1g 665mg 322mg	ご飯セッ 591kca 10.5g 19.7g 87.9g 666mg 383mg
	オニオン、 揚げと人参の キャベツの白 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	ノテー 煮びたし ドレ和え 380kcal 11.0g 28.9g 19.9g 595mg	乳麦 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	クリーム 玉子スパ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	コロッケ 398kcal 11 9g 26 3g 26 9g 555mg 346mg 136mg	乳麦か 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 16.0g 26.9g 79.7g 556mg 407mg 201mg	菜の花のク ^{枝豆とコーンの} 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	リーム煮 バター風味 342kcal 10.2g 14.7g 43.5g 726mg	乳表 ご飯セット 585kcal 14.3g 15.3g 96.3g 727mg 666mg 239mg	インゲン 野菜炒め れんこん エネルギー たんぱく質 脂水化物 ナトリウム カリウム リン	ソテー サラダ 326kcal 10.7g 24.0g 16.9g 756mg	<u>いま</u> <u>ご飯セット</u> 569kcal 14.8g 24.6g 69.7g 757mg 552mg 237mg	スパトマ 明太ポテ エネルギー たんぱく質 脂皮水化物 ナトリウム カリウム	おかず 348kcal 6.4g 19.1g 35.1g 665mg	デージョン である
	オニオン、揚げと人参のキャベツの白エネルギー たんぱく質 脂質 火化物 ナトリウム カリウム 負塩相当量	ノテー 煮びたし ドレ和え 380kcal 11.0g 28.9g 19.9g 595mg 333mg 161mg 1.5g おかず	乳麦 変セット 623kcal 15.1g 29.5g 72.7g 596mg 394mg 226mg 1.5g ご飯セット	クリーム 玉子スパ 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	コロッケ 398kcal 11.9g 26.3g 26.9g 555mg 346mg 136mg 1.4g	乳麦か 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 16.0g 26.9g 79.7g 556mg 407mg 201mg 1.4g	菜の花のク 枝豆とコーンの エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム り 食塩相当量	リーム煮 バター風味 342kcal 10.2g 14.7g 43.5g 726mg 605mg 174mg 1.8g	乳表 ご飯セット 585kcal 14.3g 15.3g 96.3g 727mg 666mg 239mg 1.8g	インゲン 野菜炒めれんこん エネルギー たんぱく質 脂水化物 ナトリウム カリウム 食塩相当量	ソテー サラダ 326kcal 10.7g 24.0g 16.9g 756mg 491mg 172mg 1.9g おかず	卵素 デ酸セット 569kcal 14.8g 24.6g 69.7g 757mg 552mg 237mg 1.9g ご飯セット	スパトマ 明太ポテ エネルギー たんぱく 順大 化物 ナトリウム カリウム 食塩相当量	おかず 348kcal 6.4g 19.1g 35.1g 665mg 322mg 86mg 1.7g おかず	ご飯セッ 591kca 10.5g 19.7g 87.9g 666mg 383mg 151mg 1.7g
	オニオン、揚げと人参のちゃべツのらまれて、ツのらたがはく質した。 大き	ノテー 煮びたし ドレ和え 380kcal 11.0g 28.9g 19.9g 595mg 333mg 161mg 1.5g おかず 990kcal	乳表 デ酸セット 623kcal 15.1g 29.5g 72.7g 596mg 394mg 226mg 1.5g ご飯セット 1719kcal	クリーム 玉子スパ たんぱく質 脂ズ水化物 ナトリウム カリウム 良塩相当量	コロッケ 398kcal 11.9g 26.3g 26.9g 555mg 346mg 136mg 1.4g かず	乳麦か 卵乳麦 ご飯セット 641kcal 16.0g 26.9g 79.7g 556mg 407mg 201mg 1.4g ご飯セット 1708kcal	菜の花のク ^{枝豆とコーンの} 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	リーム煮 バター風味 342kcal 10.2g 14.7g 43.5g 726mg 605mg 174mg 1.8g おかす 960kcal	乳表 乳麦 ご飯セット 585kcal 14.3g 96.3g 72.7mg 666mg 239mg 1.8g ご飯セット 1689kcal	インゲッカン がある エネルギー たんぱ がまん とり できまる できまる ボース できまる ボース できまる アンドリウム アンドリウム 食塩相当量 エネルギー	ソテー サラダ 326kcal 10.7g 24.0g 16.9g 756mg 491mg 172mg 1.9g おかず 1013kcal	駅表 デ酸セット 569kcal 14.8g 24.6g 69.7g 757mg 552mg 237mg 1.9g ご飯セット 1742kcal	スパトマ 明太ポテ 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	おかず 348kcal 6. 4g 19. 1g 35. 1g 665mg 322mg 86mg 1. 7g おかず 973kcal	デリス デション デンタョン デンター デンタ デンタ デンタ
	オニオン、揚げと人参のキャベツの白エネルギー たんぱく 覧 版水化物 ナトリウム カリウム カリウム カリン 食塩相当量 エネルギー たんぱく 質	ノテー 煮びたし ドレ和え 380kcal 11.0g 28.9g 19.9g 595mg 333mg 161mg 1.5g おかず 990kcal 27.5g	乳表 麦 デ飯セット 623kcal 15.1g 29.5g 72.596mg 394mg 226mg 1.5g ご飯セット 1719kcal 39.8g	クリーム エネルギー たんぱく質 脂ズ化物 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 398kcal 11.9g 26.3g 26.3g 346mg 136mg 1.4g おかず 979kcal 26.4g	乳素か 卵乳表 ご飯セット 641kcal 16.0g 26.9g 556mg 407mg 201mg 1.4g ご飯セット 1708kcal 38.7g	菜の花のク 様豆とコーンの エネルギー たんぱく質 脂ズ化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	カサ 342kcal 10.2g 14.7g 43.5mg 605mg 1.8g おかす 960kcal 30.3g	乳表 乳麦 ご飯セット 585kcal 14.3g 15.3g 96.7g 666mg 239mg 1.8g ご飯セット 1689kcal 42.6g	インデンがあれることがあった。 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ギーたんぱく質	ソテー サラタ 326kcal 10.7g 24.0g 16.9g 756mg 491mg 172mg 1.9g あかす 1013kcal 26.4g	別表 デ デ 569kcal 14.8g 24.6g 75.7mg 75.7mg 55.2mg 23.7mg 1.9g デ 1742kcal 38.7g	スパトマ 明太ポテ たんぱく質 版水化物 ナカリウム リウム リウム は相当量 エネルギー たんぱく質	おかず 348kcal 6.4g 19 1g 35 1g 665mg 322mg 86mg 1.7g おかず 973kcal 30.1g	一 ご飯セッ 591kca 10.5g 19.7g 87.9g 666mg 383mg 151mg 1.7g 1702kca 42.4g
食 	オニオン、揚げと人参の日本・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	ノテー 煮びたし ドレ和え 380kcal 11.0g 28.9g 19.9g 595mg 333mg 161mg 1.5g おかず 990kcal 27.5g 59.3g	乳表 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	クリーム。 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	おかず 398kcal 11.9g 26.3g 26.3g 346mg 1.4g 579kcal 26.4g 57.9g	乳素か 卵乳表 ご飯セット 641kcal 16.0g 26.9g 79.79 55.6mg 407mg 201mg 1.4g ご飯セット 1708kcal 38.7g 59.7g	菜の花のク 様豆とコーンの 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 た水化物 ナトリウム カリウム になったいばく質 になったいがった。	カサ 342kcal 10.2g 14.7g 43.5g 726mg 605mg 174mg 1.8g おかす 960kcal 30.3g 56.1g	乳表 乳麦 ご飯セット 585kcal 14.3g 96.3g 96.3g 72.7mg 666mg 239mg 1.8g ご飯セット 1689kcal 42.6g 57.9g	イン サンカー エネルギー たんぱく 質 版 水 化 ウム カリウム 東海相当量 エネルギー 食塩相当量 エネルギー たんぱく 質 上 なんぱく 質 上 なんぱく 質 脂質	ソテー サラタ 326kcal 10. 7g 24. 0g 15. 9g 75.6mg 49.1mg 1. 9g 1. 9g 1013kcal 26. 4g 63. 1g	別表 デ飯セット 569kcal 14.8g 24.6g 75.7mg 55.2mg 23.7mg 1.9g ご飯セット 1742kcal 38.7g 64.9g	スパトママリスパトママリスパー・マール エネルギー 版水化 切り 大力 リン は相当量 エネルギー たんぱく 質 エネルギー 変換	おかず 348kcal 6.4g 19.1g 35.1g 665mg 322mg 86mg 1.7g 973kcal 30.1g 58.5g	一 ご飯セッ 591kca 10.5g 19.7g 87.9g 666mg 383mg 151mg 17g 1702kca 42.4g 60.3g
食 合	オニオン、 揚げと人参の キャベツの白 エネルギー質 脱炭・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 取り 大・リウム カリウム 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・ルギー たんぱく できる。 たんぱく できる。 たんぱく 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 にある。 たんぱく にある。 たんぱく にある。 たんぱく にある。 たんぱく にある。 たんぱく にある。 たんぱく にある。 たんぱく にある。 たんぱく にある。 たんぱく にある。 たんぱく にある。 たんぱく にある。 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	ノテー 煮びたし ドレ和え 380kcal 11.0g 28.9g 19.9g 595mg 333mg 161mg 1.5g おかず 990kcal 27.5g	乳表 一ででは 一ででは 一ででする。 一でできる。 一ででする。 一ででする。 一ででする。 一ででする。 一ででする。 一ででする。 一ででする。 一でできる。 一ででする。 一ででする。 一ででする。 一ででする。 一ででする。 一ででする。 一ででする。 一でできる。 一ででする。 一ででする。 一ででする。 一ででする。 一ででする。 一ででする。 一ででする。 一でできる。 一ででする。 一ででする。 一ででする。 一ででする。 一ででする。 一ででする。 一ででする。 一でできる。 一ででする。 一ででする。 一ででする。 一ででする。 一ででする。 一ででする。 一ででする。 一でできる。 一ででする。 一ででする。 一ででする。 一ででする。 一ででする。 一ででする。 一ででする。 一でできる。 一ででする。 一ででする。 一ででする。 一ででする。 一ででする。 一ででする。 一ででする。 一でできる。 一ででする。 一ででする。 一ででする。 一ででする。 一ででする。 一ででする。 一ででする。 一でできる。 一ででする。 一ででする。 一ででする。 一ででする。 一ででする。 一ででする。 一ででする。 一でできる。 一ででする。 一でできる。 一ででする。 一ででする。 一ででする。 一ででする。 一ででする。 一ででする。 一ででする。 一でできる。 一ででする。 一でできる。 一ででする。 一ででする。 一ででする。 一ででする。 一ででする。 一ででする。 一ででできる。 一ででできる。 一ででする。 一ででする。 一ででする。 一ででする。 一ででする。 一ででする。 一ででする。 一で	クリーム エネルギー たんぱく質 脂ズ化物 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 398kcal 11.9g 26.3g 26.9g 555mg 346mg 136mg 1.4g おかす 979kcal 26.4g 57.9g 85.1g 1662mg	三飯セット 641kcal 16.0g 26.9g 79.7g 556mg 407mg 201mg 201mg 1.4g 1708kcal 38.7g 59.7g 243.5g 1665mg	菜の花のク 様豆とコーンの たんぱく質 版水・リウム カリン 食塩相当量 エネルギー質 にない。 たいずく質 大・リウム カリン 大・リウム たんぱく質 大・リウム カリン 大・リウム たんぱく質 大・リウム たんぱく質 大・リウム たんぱく質 大・リウム たんぱく質 たんぱく質 大・リウム たんぱく質 たんぱく質 大・リウム 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 変化 カリン たんぱく 変化 たんぱく 変化 たんぱく 変化 たんぱく 変化 たんぱく 変化 たんぱく なんなん なん	カッず 342kcal 10.2g 14.7g 43.5g 726mg 605mg 174mg 1.8g おかす 960kcal 30.3g 56.1g 86.4g 2134mg	乳表 三飯セット 585kcal 14.3g 15.3g 96.3g 727mg 666mg 239mg 239mg 1689kcal 42.6g 57.9g 244.8g 2137mg	イ野れん エネルギー たんぽ 化ウウン 食塩相当量 エネルばく カリン 食塩相当量 エネルばく 脂族水リウン 食塩相当量 たんぽ 化ウム カリン たんぽ である たりウン たんぽ である 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	サラタ 326kcal 10.7g 24.0g 16.9g 756mg 491mg 172mg 1.9g おかす 1013kcal 26.4g 63.1g 84.9g 1992mg	則表 デ飯セット 569kcal 14.8g 24.6g 75.7mg 55.2mg 55.2mg 1.9g ご飯セット 1742kcal 38.7g 64.9g 243.3g 1995mg	スパトマ ボー たんぱく	おかず 348kcal 6.4g 19 1g 35 1g 665mg 322mg 86mg 1.7g おかず 973kcal 30.1g	デリス ご飯セッ 591kca 10.5g 19.7g 87.9g 666mg 383mg 1.7g 1702kca 42.4g 60.3g 235.3g
食 合	オニオン、揚げと人参の白エネルギーを放置した物が大力リウム・カリウムを塩相当量エネルギーを放成したが、カリウムを塩相当量エネルギーを放成したが、カリウムカリウムカリウムカリウムカリウムカリウム	ノテー 煮びたし ドレ和え 380kcal 11.0g 28.9g 19.9g 595mg 333mg 1.5g 595mg 27.5g 59.3g 82.5g 1837mg 1217mg	乳表 三飯セット 623kcal 15.1g 29.5g 72.7g 596mg 1.5g 226mg 1.5g 1.5g 1.5g 240.9g 1840mg 1400mg	クリーム エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム リリウム もはなく質 上ネルギー たんぱく質 上ネルギー たんぱく質 上ネルギー たんぱく質 上ネルギー たんぱく質 上ネルギー たんぱく質 大トリウム カリンウム カリンウム たんぱく質 上ネルギー たんぱく質 大トリウム カリンウム カリンウム カリンウム カリンウム カリンウム カリンウム カリンウム カリンウム カリンウム カリンウム カリンウム カリンウム カリウム	おかず 398kcal 11.9g 26.3g 26.9g 555mg 346mg 1.4g 579kcal 26.4g 57.9g 85.1g 1662mg 1296mg	乳素か 卵乳表 ご飯セット 641kcal 16.0g 26.9g 79.7g 556mg 407mg 201mg 1.4g ご飯セット 1708kcal 38.7g 59.7g 243.5g 1665mg 1479mg	菜の花のク 様豆とコーンの たんぱく質 版水・リウム カリン 食塩相当量 エネルギー質 成大・リウム カリン な塩相当量 エネルギー質 にがする たんぱく質 大・リウム カリン カリン カリン カリン カリン カリン カリン カリン	カサ 342kcal 10.2g 14.7g 43.5g 726mg 605mg 174mg 1.8g おかす 960kcal 30.3g 56.1g 86.4g 2134mg 1368mg	乳表 乳表 1585kcal 14.3g 15.3g 96.3g 96.3g 72.7mg 6666mg 239mg 1.8g 1.8g 239mg 1.8g 244.8g 244.8g 244.8g 2137mg 1551mg	イ野れん エネルギー 質 版大・リウム 上ネルギー 質 版 水 リウン 塩塩相当量 エネルギー 質 版 大 カリシ 塩塩相当量 エネルギー 質 版 大 トリウム カリウム	フテー サラダ 326kcal 10.7g 24.0g 16.9g 756mg 491mg 172mg 1.9g あかず 1013kcal 26.4g 63.1g 84.9g 1992mg 1671mg	別表 デ飯セット 569kcal 14.8g 24.6g 75.7mg 55.2mg 23.7mg 1.9g ご飯セット 1742kcal 38.7g 64.9g 243.3g 1995mg 1854mg	スパトマ エネルギー たんぱく 質	おかず 348kcal 6. 4g 19 1g 35 1g 665mg 322mg 86mg 1. 7g 973kcal 30. 1g 58. 5g 76. 9g 2081mg 1266mg	デション (19 を できない) (19 できな
食 合	オニオン、揚げと人参のちゃくべつの白まれた。と人参のちたればくない。これは、一大の質した物は、大トリウム・カリン・食塩相当量エネルギーでは、は、大・リウム・カリン・カリウム・カリウム・カリウム・カリウム・カリウム・カリウム・カリン・カリウム・カリン・カリウム・カリン・カリン・カリン・カリン・カリン・カリン・カリン・カリン・カリン・カリン	ノテー 煮びたし ドレ和え 380kcal 11.0g 28.9g 19.9g 595mg 333mg 1.5g 59.5mg 27.5g 27.5g 59.3g 82.5g 1837mg 1217mg 418mg	乳表 一ででは 一ででは 一ででは 一ででする。 一でででする。 一ででする。 一ででする。 一ででする。 一ででする。 一ででする。 一ででする。 一ででする。 一ででする	クリーム 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 脂質水化 カリン 大とりウム カリン 大とりウム カリン 大とりウム カリン カリン カリン カリン カリウム カリン カリン カリン カリン カリン カリン カリン カリン	おかず 398kcal 11.9g 26.3g 26.9g 555mg 346mg 1.4g おかす 979kcal 26.4g 57.9g 85.1g 1662mg 1296mg 365mg	乳素か 卵乳表 ご飯セット 641kcal 16.0g 26.9g 79.7g 556mg 407mg 1.4g こ飯セット 1708kcal 38.7g 59.7g 243.5g 1665mg 1479mg 560mg	菜の花のク 様豆とコーンの エネルギー たんぱく質 成水・リウム カリン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 成水・リウム カリン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 大・リウム カリン カリン カリン カリン カリン カリン カリン カリン	カッず 342kcal 10.2g 14.7g 43.5g 726mg 605mg 174mg 1.8g おかす 960kcal 30.3g 56.1g 86.4g 2134mg 1368mg 426mg	乳表 乳表 乳 585kcal 14.3g 15.3g 96.7mg 666mg 23mg 1.8g 1.8g 2137mg 244.8g 2137mg 1551mg 621mg	イ野れん エネルギー たんぽ 化ウム カリン 食塩相当量 エネルギー 寛	ソテー サラタ 326kcal 10.7g 24.0g 16.9g 491mg 1.9g 172mg 1.9g 1013kcal 26.4g 63.1g 84.9g 1992mg 1671mg 427mg	別表 デ酸セット 569kcal 14.8g 24.6g 69.7g 557mg 552mg 237mg 1.9g 1.9g 1.9g 237.7g 1.42kcal 38.7g 64.9g 243.3g 1995mg 1854mg 622mg	スパトマ ボー たんぱく	おかず 348kcal 6. 4g 19 1g 35 1g 665mg 322mg 86mg 1. 7g 873kcal 30. 1g 58. 5g 76. 9g 2081mg 1266mg 359mg	デリス (1) (1) (1) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2
食 合計 一	オニオン、揚げと人参のちょうと、大きなで、かららますが、大きなで、からいます。 たんぱく 質し 成水・リウム・カリン 食塩相当量 という カリン はない はく 質した 大きない はく できる 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	ノテー 煮びたし ドレ和え 380kcal 11.0g 28.9g 19.9g 595mg 333mg 161mg 1.5g 550 g 990kcal 27.5g 82.5g 1837mg 1217mg 418mg 4.7g	乳表 一一一 一一一 一一一 一一一 一一一 一一一 一一一 一	クリーム 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 脂質、水化 カリン 食塩相当量 ルックム 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	おかず 398kcal 11.9g 26.3g 26.9g 555mg 346mg 136mg 1.4g 579kcal 26.4g 57.9g 85.1g 1662mg 1296mg 365mg 4.2g	乳素か 卵乳表 ご飯セット 641kcal 16.0g 26.9g 79.7g 556mg 407mg 201mg 1.4g 1708kcal 38.7g 59.7g 243.5g 1665mg 1479mg 560mg 4.2g	菜の花のク 様豆とコーンの エネルギー たんぱく 変化ウム カリン 食塩イン・リウム リウム カリン はアトリウム 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・シャー 大・	カサ 342kcal 10.2g 14.7g 43.5g 726mg 605mg 174mg 1.8g おかす 960kcal 30.3g 56.1g 86.4g 2134mg 1368mg 426mg 5.3g	乳表 デション デリー デジョン デリー デント デント デリー デント デリー デント デリー デント デント デリー デント デント デリー デント デント デリー デント デント デリー デント デント デリー デント デント デント デリー デント デント デリー デント デント デント デリー デント デント デント デリー デント デント デント デリー デント デント デント デント デント デント デント デント デント デント	イ野れん エネルギー たんぽ 化ウウ 大・リウ 食塩相当量 エネルポく質 上・リウ は相当量 エネルポく質 にたりウ たん。質 にたりウ にたいでする にたりウ にたいでする にたりウ にたいでする にたりでも にたりでも にたりでも にたりでも にたりでする にたりでも にたり にたり にたり にたり にたり にたり にたり にたり にたり にたり	ナラタ おかず 326kcal 10.7g 24.0g 16.9g 756mg 491mg 1.9g おかす 1013kcal 26.4g 63.1g 84.9g 1992mg 1671mg 427mg 5.0g	別表 デ酸セット 569kcal 14.8g 24.6g 69.7g 557mg 552mg 237mg 1.9g こ飯セット 1742kcal 38.7g 64.9g 243.3g 1995mg 1854mg 622mg 5.0g	スパトマ 明太ポテー たんぱく 質 版水 リウム カリン 食塩相当量 エネルギー 質 版水 リウム カリン は相当量 エネルギー 質 版 水 リウム カリン は相当量 したんぱく カリウム カリウム カリウム カリウム り 食塩相当量	おかず 348kcal 6.4g 19 1g 35 1g 665mg 322mg 86mg 1 7g 873kcal 30.1g 58.5g 76.9g 2081mg 1266mg 359mg 5 3g	デリス デリス デリス デリス デリス デリス デリス デリス
食 <u>合計</u> <u></u> 合	オニオン、 揚げと人参の キャベッの 自 エネルギー たんぱく 質 版水 カリウム カリン 食塩相当量 エネルギー おんぱく質 は カリウム リカリウム リカリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリ	プラー 煮びたし ドレ和え 380kcal 11.0g 28.9g 19.9g 333mg 161mg 1.5g あかず 990kcal 27.5g 82.5g 1837mg 1217mg 4.7g 1054kcal	表 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変	クリーム エネルギー たんぱく質 脱水・リウム カリン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脱水・リウム カリン 食塩相当量 エネルギー	おかず 398kcal 11.9g 26.3g 26.9g 555mg 346mg 136mg 1.4g 379kcal 26.4g 57.9g 85.1g 1662mg 1296mg 365mg 4.2g	乳素か 卵乳表 ご飯セット 641kcal 16.0g 26.9g 79.7g 556mg 407mg 201mg 1.4g ご飯セット 1708kcal 38.7g 59.7g 243.5g 1665mg 1479mg 560mg 4.2g	菜の花のク 様豆とコーンの たんぱく質 に大いけっした。 たんぱく質 に大いけっした。 大いけっした。 大いけっした。 たんぱく質 に大いけっした。 たんぱく質 に大いけっした。 たんぱく質 に大いけっした。 に対しています。 に対しています。 に対しています。 に対しています。 に対しています。 に対しています。 に対しています。 に対しています。 に対しています。 に対しています。 に対しています。 にはいまななな。 にはいまななな。 にはいまなななななななななななななななななななななななななななななななななななな	カッず 342kcal 10.2g 14.7g 43.5g 726mg 605mg 174mg 1.8g おかず 960kcal 30.3g 56.1g 86.4g 2134mg 1368mg 426mg 5.3g 1023kcal	乳表 完します。 三飯セット 585kcal 14.3g 15.3g 96.3g 727mg 666mg 239mg 1.8g こまセット 1689kcal 42.6g 57.9g 244.8g 2137mg 1551mg 621mg 5.3g 1752kcal	イ野れん エネルギー たんぽ 化ウウ 食塩相当 ボール・リウム 上 たんぽ 化ウウ は 相当 ボール・リウム 関	ナラダ おかず 326kcal 10.7g 24.0g 16.9g 756mg 491mg 1.2mg 1.2mg 1.2mg 1.2g 83かず 1013kcal 26.4g 63.1g 84.9g 1992mg 1671mg 427mg 5.0g	別表 デ酸セット 569kcal 14.8g 24.6g 69.7g 557mg 552mg 237mg 1.9g 1.9g 237mg 1.9g 237mg 1.9g 243.3g 1995mg 1854mg 622mg 5.0g 1806kcal	スパトマ エネルギー たんぱく 化カーナー たんぱく ルウウム カリン は相当 エネルばく 質 エネルばく 質 エネルばく 質 エネルばく 質 エネルばく 質 上たんぱ で 他 カーナー リウム カリウム カリウム カリウム カリウム エネルばく 質 に放す、リウム カリン 相当 量 エネルギー 質 エネルギー 質 エネルボー 質 にしたり カリウム カリン 相当 量 エネルギー 質 エネルギー 質 エネルギー 質 エネルギー 質 エネルギー 質 エネルギー 質 エネルギー 質 エネルギー 質 エネルボー 質	おかず 348kcal 6.4g 19 1g 35 1g 665mg 322mg 86mg 1 7g 973kcal 30.1g 58.5g 76.9g 2081mg 1266mg 359mg 5.3g	デック (17 を) (17
食 <u>合計</u> <u></u> 合	オニオン、揚げと人参のちょうと、大きなで、かららますが、大きなで、からいます。 たんぱく 質し 成水・リウム・カリン 食塩相当量 という カリン はない はく 質した 大きない はく できる 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	ノテー 煮びたし ドレ和え 380kcal 11.0g 28.9g 19.9g 595mg 333mg 161mg 1.5g 550 g 990kcal 27.5g 82.5g 1837mg 1217mg 418mg 4.7g	表 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変 変	クリーム 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 脂質、水化 カリン 食塩相当量 ルックム 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	おかず 398kcal 11.9g 26.3g 26.9g 555mg 346mg 136mg 1.4g おかず 979kcal 26.4g 57.9g 85.1g 1662mg 1296mg 365mg 4.2g 1027kcal 26.8g 58.0g	三飯セット 641kcal 16.0g 26.9g 79.7g 556mg 407mg 201mg 201mg 1.4g 1708kcal 38.7g 59.7g 243.5g 1665mg 1479mg 560mg 4.2g	菜の花のク 様豆とコーンの エネルギー たんぱく 変化ウム カリン 食塩イン・リウム リウム カリン はアトリウム 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・シャー 大・	おかず 342kcal 10.2g 14.7g 43.5g 726mg 605mg 174mg 1.8g 30.3g 56.1g 86.4g 2134mg 1368mg 426mg 5.3g 1023kcal 30.6g 56.2g	乳表 デション でしています。 デジョン では、 デジョン では、 デンス では、	イ野れん エネルギー たんぽ 化ウウ 大・リウ 食塩相当量 エネルポく質 上・リウ は相当量 エネルポく質 にたりウ たん。質 にたりウ にたいでする にたりウ にたいでする にたりウ にたいでする にたりでも にたりでも にたりでも にたりでも にたりでする にたりでも にたり にたり にたり にたり にたり にたり にたり にたり にたり にたり	ナラタ おかず 326kcal 10.7g 24.0g 16.9g 756mg 491mg 1.9g おかす 1013kcal 26.4g 63.1g 84.9g 1992mg 1671mg 427mg 5.0g	別表 デ酸セット 569kcal 14.8g 24.6g 69.7g 757mg 552mg 237mg 1.9g ご飯セット 1742kcal 38.7g 64.9g 243.3g 1995mg 1854mg 622mg 5.0g 1806kcal 39.1g 65.0g	スパトマー たんで かっかい はいかい かいがった かいがった かいがった かいがった かいがった かいがった かいが かいがった かいがい かいがった かいがい かいがい かいがい かいがい かいがい かいがい かいがい かいが	おかず 348kcal 6.4g 19 1g 35 1g 665mg 322mg 86mg 1 7g 873kcal 30.1g 58.5g 76.9g 2081mg 1266mg 359mg 5 3g	デック (17 を) (17
食 合計 合計	オニナン、 場げと人のの白 エネルギー 質	カナー 表がする 380kcal 11.0g 28.9g 19.9g 595mg 333mg 161mg 1.5g 59.3g 82.5g 1837mg 1217mg 4.7g 1054kcal 27.9g 59.4g 98.0g	表 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一	クリーム、ボー まればく質 版大トリウン 食塩相ギー たんぱく 質 化ウム リウム 関連 ボール がった かり から はい から	おかず 398kcal 11.9g 26.3g 26.9g 555mg 346mg 136mg 1.4g 379kcal 26.4g 57.9g 85.1g 1662mg 1296mg 365mg 4.2g 1027kcal 26.8g 58.0g 96.6g	乳素か 卵乳表 ご飯セット 641kcal 16.0g 26.9g 79.7g 556mg 407mg 201mg 1.4g ご飯セット 1708kcal 38.7g 59.7g 243.5g 1665mg 1479mg 560mg 4.2g 1756kcal 39.1g 59.8g 255.0g	菜のだっした。 エネルぱく 脂炭・トリン 食塩・ルポく では、トリウン はでは、トリウン はでは、トリウン はでは、トリウン はでは、トリウン はでは、トリウン はでは、トリウン はでは、トリウン はでは、トリウン はでは、トリウン はでは、トリウン はでは、トリウン はでは、トリウン はでは、トリウン はでは、トリウン はでは、トリウン はでは、トリウン はでは、トリウン はでは、トリウン はでは、トリウン には、トリウン には、トリウン は、トリー は 、 は 、 は 、 は 、 は 、 は 、 は 、 は 、	おかず 342kcal 10.2g 14.7g 43.5g 726mg 605mg 174mg 1.8g おかず 960kcal 30.3g 56.1g 86.4g 2134mg 1368mg 426mg 5.3g 1023kcal 30.6g 56.2g 101.6g	三飯セット 585kcal 14.3g 15.3g 96.3g 727mg 666mg 239mg 1.8g 1.8g 1.8g 239kcal 42.6g 57.9g 244.8g 2137mg 1551mg 621mg 5.3g 1752kcal 42.9g 58.0g 260.0g	イ野れ エネルば 化ウウ 塩 エカリ 食 エネル 質 化ウウ と は で からん アイカリン 相 が で かられ から で で で で で で で で で で で で で で で で で で	ナラダ おかず 326kcal 10.7g 24.0g 16.9g 756mg 491mg 172mg 1.9g 35かず 1013kcal 26.4g 63.1g 84.9g 1992mg 1671mg 427mg 5.0g 1077kcal 26.8g 63.2g 100.4g	則表 デ酸セット 569kcal 14.8g 24.6g 69.7g 757mg 552mg 237mg 1.9g 1742kcal 38.7g 64.9g 243.3g 1995mg 1854mg 622mg 5.0g 1806kcal 39.1g 65.0g 258.8g	スパトマー エネルばく ルック は ボーン は で で で で で で で で で で で で で で で で で で	おかず 348kcal 6.4g 19 1g 35 1g 665mg 322mg 86mg 1 7g 973kcal 30.1g 58.5g 76.9g 2081mg 1266mg 1266mg 359mg 5.3g 1036kcal 30.4g 58.6g 92.1g	デック (1) であっている。
食合計	オニナン、のの白 エネルばく 物 ナトリウム 別り は相当	大子一 煮びたし ドレ和え 380kcal 11.0g 28.9g 19.9g 595mg 333mg 161mg 1.5g おかず 990kcal 27.5g 82.5g 1837mg 1217mg 4.7g 1054kcal 27.9g 98.0g 1840mg	表 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一	クリーム、ボー だんぱく では、アンス できる	398kcal 11.9g 26.3g 26.9g 555mg 346mg 136mg 1.4g 979kcal 26.4g 57.9g 85.1g 1662mg 1296mg 365mg 4.2g 1027kcal 26.8g 58.0g 96.6g 1665mg	乳素か 卵乳表 ご飯セット 641kcal 16.0g 26.9g 79.7g 556mg 407mg 201mg 1 4g こ飯セット 1708kcal 38.7g 243.5g 1665mg 1479mg 560mg 4.2g 1756kcal 39.1g 59.8g 255.0g 1668mg	菜のたっとの エネルぱく かんしゅう できる かんしゅう できる かんしゅう かんしゅう かんしゅう かんしゅう かん かんしゅう はんしゅう かんしゅう はんしゅう かんしゅう かんしゅう はんしゅう かんしゅう はんしゅう かんしゅう はんしゅう はんしゅう はんしゅう はんしゅう かんしゅう はんしゅう はんしゅう はんしゅう はんしゅう はんしゅう はんしゅう はんしゅう はんしゅう かんしゅう はんしゅう はんしゅん ゅんしゅん はんしゅん はんしゅん はんしゅん はんしん はんし	おかず 342kcal 10.2g 14.7g 43.5g 726mg 605mg 174mg 1.8g おかず 960kcal 30.3g 56.1g 86.4g 2134mg 1368mg 426mg 5.3g 1023kcal 30.6g 56.2g 101.6g 2135mg	三飯セット 585kcal 14.3g 15.3g 96.3g 727mg 666mg 239mg 1.8g 1.8g 1.8g 239mg 1.8g 239mg 1.8g 239mg 1.8g 239mg 1.8g 239mg 1.8g 2137mg 42.6g 57.9g 244.8g 2137mg 1551mg 621mg 5.3g 1752kcal 42.9g 58.0g 260.0g 2138mg	イ野れ エネルば トリン 食塩 エカリ食塩 トリン 相当 ギス が でんり でんり でんり はない かん アイス は でんり でんり でんり でんしょう かん アイス は かん	ナラダ おかず 326kcal 10.7g 24.0g 16.9g 756mg 491mg 172mg 1.9g 33かず 1013kcal 26.4g 63.1g 84.9g 1992mg 1671mg 427mg 5.0g 1077kcal 26.8g 63.2g 100.4g 1995mg	則表 デ酸セット 569kcal 14.8g 24.6g 69.7g 757mg 552mg 237mg 1 9g 1742kcal 38.7g 64.9g 243.3g 1995mg 1854mg 622mg 5.0g 1806kcal 39.1g 65.0g 258.8g 1998mg	スパトマー た脂炭ナカリ食塩 ボールポイン では できます できます かんしゅう はいます できます かんしゅう はいます できます かんしゅう はいます はいます かんしゅう はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます	おかず 348kcal 6.4g 19.1g 35.1g 665mg 322mg 86mg 1.7g 830.1g 58.5g 76.9g 2081mg 1266mg 359mg 1266mg 359mg 130.4g 58.6g 92.1g 2082mg	デック (1) (1) (1) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2
食 合計	オニナン、のの白 エネルばく	プラー 煮びたし ドレ和え 380kcal 11.0g 28.9g 19.9g 595mg 333mg 161mg 1.5g おかず 990kcal 27.5g 82.5g 1217mg 4.18mg 4.7g 1054kcal 27.9g 59.4g 98.0g 1840mg 1277mg	表 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一一 一	クリーム、パーでは、カリースのでは、カリースのでは、カリンでは、カリンでは、カリンでは、カリンでは、カリンでは、カリンでは、カリンでは、カリンでは、カリンでは、カリンでは、カリンでは、カリンでは、カリン・カリンム、カリンム、カリンム、カリンム、カリンム・カリンム・カリンム・カリンム・カリンム・カリンム・カリンム・カリンム・	398kcal 11.9g 26.3g 26.9g 555mg 346mg 136mg 1.4g 379kcal 26.4g 57.9g 85.1g 1662mg 1296mg 365mg 4.2g 1027kcal 26.8g 58.0g 96.6g 1665mg 1352mg	乳素か 卵乳表 で飯セット 641kcal 16.0g 26.9g 79.7g 556mg 407mg 201mg 1.4g で飯セット 1708kcal 38.7g 243.5g 1665mg 1479mg 59.7g 243.5g 16756kcal 39.1g 59.8g 255.0g 168mg 1535mg	菜のたっとの エネルば 化ウウ は ボーン は で で で で で で で で で で で で で で で で で で	おかず 342kcal 10.2g 14.7g 43.5g 726mg 605mg 174mg 1.8g 560kcal 30.3g 56.1g 86.4g 2134mg 1368mg 426mg 5.3g 1023kcal 30.6g 56.2g 101.6g 2135mg 1425mg	乳表 デシステート	イ野れ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 塩 ネん質 化ウウ 単く ボーラ 地域 アンガー 1 単二 た脂炭 トリン相 ギス の で ボーラ 1 地域 アンガー 1 単二 大 1 地域 アンガー 1 地域 アン・1 地域 アンガー 1 地域 アン・1 地域 アンガー 1 地域 アン・1 地域 アンガー 1 地域	ナラダ おかず 326kcal 10.7g 24.0g 16.9g 756mg 491mg 172mg 1.9g 35かず 1013kcal 26.4g 63.1g 84.9g 1992mg 1671mg 427mg 5.0g 1077kcal 26.8g 63.2g 100.4g 1731mg	則表 デ酸セット 569kcal 14.8g 24.6g 69.7g 757mg 552mg 237mg 1 9g 1742kcal 38.7g 64.9g 243.3g 1995mg 1854mg 622mg 5.0g 1806kcal 39.1g 65.0g 258.8g 1914mg	スパトマー た脂炭ナカリ食 エネルばく トリン相当 ギスの質 化ウウム サール は で が からない からない からない からない からない からない からない からない	おかず 348kcal 6.4g 19.1g 35.1g 665mg 322mg 86mg 1.7g 873kcal 30.1g 58.5g 76.9g 2081mg 1266mg 1266mg 359mg 5.3g 1036kcal 30.4g 58.6g 92.1g 2082mg 1323mg	プラリス (1) (1) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2) (2
食 合計(間食)	オニナン、のの白 エネルばく 物 ナトリウム 別り は相当	大子一 煮びたし ドレ和え 380kcal 11.0g 28.9g 19.9g 595mg 333mg 161mg 1.5g おかず 990kcal 27.5g 82.5g 1837mg 1217mg 4.7g 1054kcal 27.9g 98.0g 1840mg	表 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一	クリーム、パーでは、カリースのでは、カリースのでは、カリンでは、カリンでは、カリンでは、カリンでは、カリンでは、カリンでは、カリンでは、カリンでは、カリンでは、カリンでは、カリンでは、カリンでは、カリン・カリンム、カリンム、カリンム、カリンム、カリンム、カリン・カリンム・カリン・カリン・カリン・カリン・カリン・カリン・カリン・カリン・カリン・カリン	398kcal 11.9g 26.3g 26.9g 555mg 346mg 136mg 1.4g 979kcal 26.4g 57.9g 85.1g 1662mg 1296mg 365mg 4.2g 1027kcal 26.8g 58.0g 96.6g 1665mg	乳素か 卵乳表 で飯セット 641kcal 16.0g 26.9g 79.7g 556mg 407mg 201mg 1.4g 1708kcal 38.7g 59.7g 243.5g 1665mg 1479mg 560mg 4.2g 1756kcal 39.1g 59.8g 255.0g 1668mg 1535mg 566mg	菜のたっとの エネルば 化ウウ は ボーン は で で で で で で で で で で で で で で で で で で	おかず 342kcal 10.2g 14.7g 43.5g 726mg 605mg 174mg 1.8g おかず 960kcal 30.3g 56.1g 86.4g 2134mg 1368mg 426mg 5.3g 1023kcal 30.6g 56.2g 101.6g 2135mg	乳表 デション (14、3g、15、3g、96、3g、72.7mg、666mg、23.9mg、1、8g、23.9mg、1、8g、23.9mg、1、8g、23.9mg、1、8g、23.9mg、1、8g、23.9mg、1.8g、23.9mg、1.8g、21.3.7mg、15.5.1mg、62.1mg、1.8g、21.3.7mg、15.5.1mg、62.1mg、1.8g、21.3.7mg、1.5.3.1g、1.5.3.1g、1.5.3.1g、1.5.3.1g、1.5.3.1g、1.5.3.1g 1.5.3.1g 1.5.3.1g 1.5.3.1g 1.5.3.1g 1.5.3.1g 1.5.3.1g 1.5.3.1g 1.5.3.1g 1.5.3.1g 1.6.0.1g 1.6.0	イ野れ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 塩 ネん質 化ウウ 単く ボーラ 地域 アンガー 1 単二 た脂炭 トリン相 ギス の で ボーラ 1 地域 アンガー 1 単二 大 1 地域 アンガー 1 地域 アン・1 地域 アンガー 1 地域 アン・1 地域 アンガー 1 地域 アン・1 地域 アンガー 1 地域	ナラダ おかず 326kcal 10.7g 24.0g 16.9g 756mg 491mg 172mg 1.9g 33かず 1013kcal 26.4g 63.1g 84.9g 1992mg 1671mg 427mg 5.0g 1077kcal 26.8g 63.2g 100.4g 1995mg	則表 デ酸セット 569kcal 14.8g 24.6g 69.7g 757mg 552mg 237mg 1 9g ご飯セット 1742kcal 38.7g 64.9g 243.3g 1995mg 1854mg 622mg 5.0g 1806kcal 39.1g 65.0g 258.8g 1998mg 1914mg 629mg	スパトマー た脂炭ナカリ食塩 ボールポイン では できます できます かんしゅう はいます できます かんしゅう はいます できます かんしゅう はいます はいます かんしゅう はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます はいます	おかず 348kcal 6.4g 19.1g 35.1g 665mg 322mg 86mg 1.7g 830.1g 58.5g 76.9g 2081mg 1266mg 359mg 1266mg 359mg 130.4g 58.6g 92.1g 2082mg	データー であって である

※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。

※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。