(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	9月6日(月)	0.8	7日(火))	0 F	8日(水)	0.5	9日(木)	9月10日(소)
	3月0日(月 ★ = / 1 + / 1 = 0 ~	1							3) 1+1	150~	/		
	★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 スイートおさつ 若芽の酢味噌和え	2000 美	★ごはん10 豆腐ステー	0U8		★ごはん1 菜の花と牛	30g あの著物	<u></u>	★ごはん 鶏肉のチリパスタのク キャベッとベー	100g ソーフ差		★ごはん150g 豆腐のツナあんか!	<u>, </u>
	フィートおきつ	划:孔太	<u> </u>	ニエニニー	型	大の100円	カレスみ者	多	パスタのク	ノー 八温	<u>条</u>	生肉とひょうのかかり	/
	芝芽の酢味噌和え	ļ	野菜たっぷりマ たたきごほ	F 5	<u> </u>	白菜と厚揚げ インゲンの	ごま和え	**************************************	キャベッとベー	コンの和え物	机多	牛肉とひじきの炒め煮 明太ポテトサラタ	計
		 	1//	<u>````</u>	<i>2</i>		C 6117L				71.47.2		1912
		ļ											
朝	おかず	_ /// - / .		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 315kcal たんぱく質 6.3g	<u>558kcal</u>	エネルギー	<u>238kcal</u>	<u>481kcal</u>	エネルギー	<u> 265kca l</u>			<u>301kcal</u>			<u> 510kcal</u>
	たんぱく質 6.3g	10.4g	たんぱく質	<u>5.3g</u>	9. 4g	ニャルコ たんぱく質 脂質 炭水化物	<u> 10. 2g</u>	14.3g 17.5g 72.1g	たんぱく質	<u>9. 5g</u>	<u>13. 6g</u>	たんぱく質 6.9g	11.0g
	<u>脂質 11.6g</u>	1 <u>2. 2g</u> 100. 9g	胆复	13. 7g 23. 9g	14.3g	<u> 題製</u>	16. 9g 19. 3g	<u> </u>	脂質 炭水化物	17. 7g	18.3g 79.0g	脂質 17.8g 炭水化物 19.1g	18. 4g
	炭水化物 48.1g ナトリウム 543mg	100.9g	炭水化物		76.7g 570mg	巫仏担物	19. 3g 532mg	<u>72.1g</u> 533mg	灰水10秒 ナトリウム	26.2g 625mg	79.0g 626mg	<u>炭水化物 19.1g</u> ナトリウム 452mg	7 <u>1.9g</u> 453mg
	カリウム 543mg	544mg 658mg	ナトリウム カリウム	<u>569mg</u> 357mg	418mg	チトリウム カリウム	545mg	606mg	カリウム	439mg	500mg	ナトリウム 452mg カリウム 399mg	460mg
	リン 124mg	189mg	 	86mg	151mg	リンプム	182mg	247mg	リンクム	145mg	210mg	リンクム 89mg	154mg
	食塩相当量 1 4g	l 1 4g	企	1 Δσ	1 4g	食塩相当量	1 4g	1 4g	食塩相当量	1. 6g	1. 6g	食塩相当量 1 1g	1.2g
	★ごはん 50g ボークジンジャー きのことじゃが等のアヒージョ れんこんサラダ		★ こはんじ カジキのトっ しめじのバター	o0g		★こはん ナスと鶏肉 ツナあっ。 さつま芋	50g		★こはん サーモン 人参グラ	150g		★ごはん150g	
	ポークジンジャー	麦	カジキのトマ	マト炒め	麦	ナスと鶏肉	のしぎ焼	麦 麦 卵乳麦	サーモン	フデイ ッセ	卯麦 乳麦 麦 卵麦	ハッシュドポーク 春雨と鶏肉の炒め煮 ーロナスのオランダ素	乳
	きのことじゃが芋のアヒージョ	. <u></u>	しめじのバター	醤油パスタ	<u> </u>	ツナあっ	* り煮	.麦	人参クラ	ッセ	<u>乳</u> 麦	春雨と鶏肉の炒め煮	[] 麦
	れんこんサフタ	卵麦	かぼちゃのクリ-	ームサラダ	剪乳	ランまデュ	ナフタ		人参グラ 白菜の煮 かぼきん	ひたし	<u>表</u>	一口ナスのオランダ煮	【太
		 							かはさん	アフタ	则友		
	おかず	ご飯セット	1 -	おかず	ご飯セット	1	おかず	ご飯セット	ł	おかず	ご飯セット		ご飯セット
昼 食	エネルギー 365kcal		エネルギー(365kcal	608kcal	エネルギー		610kca1	エネルギー			エネルギー 433kca	
良	たんぱく質 11.5g	15. 6g	たんぱく質	12 2g T	16 3g	たんぱく質	10 4g	14 5g	たんぱく質	9.3g	13 4g	たんぱく質 12.4g	16.5g
	脂質 25.8g	26. 4g	脂質	18.5g 37.2g 643mg	19.1g 90.0g 644mg	脂質 炭水化物 ナトリウム	22. 7g 30. 0g 719mg	23.3g 82.8g 720mg	脂質 炭水化物 ナトリウム	23. 2g 30. 3g 550mg	23.8g 83.1g 551mg	脂質 24.9g 炭水化物 39.4g	25.5g 92.2g 621mg
	炭水化物 21 6σ	74.4g 752mg	炭水化物	<u>37. 2g</u>	<u>90. 0g</u>	炭水化物	<u>30. 0g</u>	<u>82. 8g</u>	炭水化物	<u>30. 3g</u>	<u>83. 1g</u>	炭水化物 <u>39.4g</u>	<u>92. 2g</u>
	ナトリウム 751mg カリウム 620mg	/ <u>52mg</u>	<u> </u>	643mg	644mg	エトリアム	/19mg	/20mg	<u> ナトリウム</u>	<u>550mg</u>	<u>55 Img</u>	ナトリウム 620mg	1 621mg
	カリウム 620mg リン 176mg	681mg 241mg	<u> </u>	535mg 170mg	596mg 235mg	カリウム	666mg 146mg	727mg 211mg	カリウム	606mg 144mg	667mg 209mg	<u>カリウム 438mg</u> リン 146mg	499mg 211mg
	食塩相当量 1.9g		食塩相当量			7.5	1. 8g		食塩相当量	1 441118	1.4g	ウン 140 度 食塩相当量 1.6g	1 1 6g
間食	◎みかん(缶) 75	g	Oパイナッ	プル(缶	75g	◎黄桃(缶	·) 75g		しつみかん	(缶) 75	σ	◎黄桃(缶) /5g	1 1.05
	★ごはん150g		★ごはん15	50g		★ごはん 1	50g		★ごはん	150g		★ごはん150g	
	ポテトコロッケ	乳麦	煮込みタンドリ	ノーチキン	乳	サワラのオ	うろし煮	麦	豚バラとチンゲン	/菜の玉子炒め	配到 麦	餃子・悔売わット	
	インゲンと人参のグラッセ		†7 22 2						1.7.4		-3(:-3 <u>,0</u> -2	トトラシーオーールーがイキートラー・イー・ト	<u>卵乳麦</u>
	ナーナー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー	乳	人参シャト	-	麦	春雨の甘	作炒め	麦	ジャガ芋の	中華炒め	乳麦	ごま風味炒め	
	さつま揚げと小松菜の煮浸し	乳 卵麦 	人参シャト 中華うま煮	・一 炒め ブ和ラ	麦 卵乳麦 碗	★ごはん! サワラの! 春雨の甘 ボデトサ	作炒め ラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん ^{豚バラとチンゲン} ジャガ芋の 大根なま	0中華炒め す	乳麦麦麦	餃子・焼売セット ごま風味炒め ゴボウのピリ辛サラタ	卵乳素 卵乳素
	★ □ はん/130g ポテトコロッケ インゲンと人参のグラッセ さつま揚げと小松菜の煮浸し マカロニとパブリカのサラダ	乳 卵麦 卵麦	人参シャト 中華うま煮 和風マヨネ-	・一 (炒め ーズ和え	麦 卵乳麦 卵麦	春雨の甘	があった。	麦 卵乳麦	ジャガ芋の 大根なま	中華炒め す	乳麦	ごま風味炒め ゴボウのピリ辛サラタ	· 原乳素 · 卵乳素
	さつま揚げと小松菜の煮浸しマカロニとパブリカのサラダ	乳 卵麦 卵麦 ご飯セット	食塩相当量 ◎パイナッ ★ごはん!! 煮込みタンドリ 人参シャト 中華うま煮 和風マヨネ-	・一 がかめ ーズ和え おかず		春雨の甘							
夕会	おかず エネルギー 357kcal	ご飯セット		おかず	ご飯セット 619kcal	エネルギー	おかず 356kcal	ご飯セット 500kcal	エネルギー	おかず 332kcal	ご飯セット	ごま風味炒め コボウのピリ辛サラタ 	この こう
夕食	おかず エネルギー 357kcal たんぱく質 7.3g	ご飯セット 600kcal 11.4g	エネルギー (たんぱく質	おかず 376kcal 12.7g	ご飯セット 619kcal 16 8g	エネルギー たんぱく質	おかず 356kcal	ご飯セット 599kcal	エネルギー	おかず 332kcal	ご飯セット 575kcal 14 8g	おかす エネルギー 331kca たんぱく質 9.4g	こ飯セット ご飯セット 574kcal
	おかず エネルギー 357kcal たんぱく質 7.3g	ご飯セット 600kcal 11.4g 21.4g	エネルギー (たんぱく質) 脂質	おかず 376kcal 12.7g 21 4g	ご飯セット 619kcal 16 8g	エネルギー たんぱく質	おかず 356kcal	ご飯セット 599kcal	エネルギー	おかず 332kcal	ご飯セット 575kcal 14 8g	おかす エネルギー 331kca たんぱく質 9.4g 脂質 19.6g	こ飯セット ご飯セット 574kcal
	おかず エネルギー 357kcal たんぱく質 7.3g 脂質 20.8g 炭水化物 35.3g	ご飯セット 600kcal 11.4g 21.4g 88.1g	エネルギー (たんぱく質 脂質 炭水化物	おかず 376kcal 12.7g 21.4g 32.5g	ご飯セット 619kcal 16 8g	エネルギー たんぱく質	おかず 356kcal	ご飯セット 599kcal	エネルギー	おかず 332kcal	ご飯セット 575kcal 14 8g	おかす エネルギー 331kca たんぱく質 9.4g 脂質 19.6g 炭水化物 28.8g	こ飯セット ご飯セット 574kcal
	おかず エネルギー 357kcal たんぱく質 7.3g 脂質 20.8g 炭水化物 35.3g ナトリウム 627mg	ご飯セット 600kcal 11.4g 21.4g 88.1g 628mg	エネルギー (たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	おかず 376kcal 12.7g 21.4g 32.5g 555mg	ご飯セット 619kcal 16.8g 22.0g 85.3g 556mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	おかず 356kcal 10.5g 19.5g 32.3g 588mg	ご飯セット 599kcal	エネルギー	おかず 332kcal	ご飯セット 575kcal 14.8g 21.8g 76.6g 792mg	おかず エネルギー 331kca たんぱく質 9.4g 脂質 19.6g 炭水化物 28.8g ナトリウム 787mg	「ご飯セット」 1574kcal 13.5g 20.2g 81.6g 788mg
	おかず エネルギー 357kcal たんぱく質 7.3g 脂質 20.8g 炭水化物 35.3g ナトリウム 627mg カリウム 344mg	ご飯セット 600kcal 11.4g 21.4g 88.1g 628mg 405mg	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 376kcal 12.7g 21.4g 32.5g 555mg 488mg	ご飯セット 619kcal 16.8g 22.0g 85.3g 556mg 549mg	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	356kcal 10.5g 19.5g 32.3g 588mg 492mg	ご飯セット 599kcal 14.6g 20.1g 85.1g 589mg 553mg	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 10.7g 21.2g 23.8g 791mg 579mg	ご飯セット 575kcal 14.8g 21.8g 76.6g 792mg 640mg	おかず エネルギー 331kca たんぱく質 9.4g 脂質 19.6g 炭水化物 28.8g ナトリウム 787mg カリウム 415mg	で飯セット 1574kcal 13.5g 20.2g 81.6g 788mg 476mg
	おかず エネルギー 357kcal たんぱく質 7 3g 脂質 20.8g 炭水化物 35.3g ナトリウム 627mg カリウム 344mg	ご飯セット 600kcal 11.4g 21.4g 88.1g 628mg	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 376kcal 12.7g 21.4g 32.5g 555mg	ご飯セット 619kcal 16.8g 22.0g 85.3g 556mg 549mg 220mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	おかず 356kcal 10.5g 19.5g 32.3g 588mg	ご飯セット 599kcal 14.6g 20.1g 85.1g 589mg 553mg	エネルギー	おかず 332kcal 10.7g 21.2g 23.8g 791mg 579mg 158mg	ご飯セット 575kcal 14.8g 21.8g 76.6g 792mg	おかず エネルギー 331kca たんぱく質 9.4g 脂質 19.6g 炭水化物 28.8g ナトリウム 787mg カリウム 415mg	「ご飯セット 574kcal 13.5g 20.2g 81.6g 788mg 476mg
	おかず エネルギー 357kcal たんぱく質 7.3g 脂質 20.8g 炭水化物 35.3g ナトリウム 627mg カリウム 344mg リン 91mg	ご飯セット 600kcal 11.4g 21.4g 88.1g 628mg 405mg 156mg 1.6g	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 376kcal 12. 7g 21. 4g 32. 5g 555mg 488mg 155mg 1. 4g おかず	で観せり 619kcal 16.8g 22.0g 85.3g 556mg 549mg 220mg 1.4g	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	おかず 356kcal 10 5g 19 5g 32 3g 588mg 492mg 139mg	ご飯セット 599kcal 14.6g 20.1g 85.1g 589mg 553mg 204mg	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 リン	332kcal 10.7g 21.2g 23.8g 791mg 579mg 158mg 2.0g	ご飯セット 575kcal 14.8g 21.8g 76.6g 792mg 640mg 223mg 2.0g ご飯セット	ボかず エネルギー 331kca たんぱく質 9.4g 脂質 19.6g 炭水化物 28.8g ナトリウム 787mg カリウム 415mg リン 130mg 食塩相当量 2.0g	「ご飯セット 574kca 13.5g 20.2g 81.6g 788mg 476mg 195mg 2.0g
	おかず エネルギー 357kcal たんぱく質 7.3g 脂質 20.8g 炭水化物 35.3g ナトリウム 627mg カリウム 344mg リン 91mg 食塩相当量 1.6g おかず エネルギー 1037kcal	ご飯セット 600kcal 11. 4g 21. 4g 88. 1g 628mg 405mg 156mg	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 (おかず 376kcal 12.7g 21.4g 32.5g 555mg 488mg 155mg 1.4g おかず 979kcal	で飯セット 619kcal 16.8g 22.0g 85.3g 556mg 549mg 220mg 1.4g ご飯セット 1708kcal	エネルギーたんぱく質脂質、水化物ムナリウム・リウム 食塩相当量エネルギー	おかず 356kcal 10.5g 19.5g 32.3g 588mg 492mg 139mg 1.5g おかず 988kcal	ご飯セット 599kcal 14. 6g 20. 1g 85. 1g 589mg 553mg 204mg 1. 5g ご飯セット 1717kcal	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	332kcal 10. 7g 21. 2g 23. 8g 79.1mg 579mg 158mg 2. 0g おかす	ご飯セット 575kcal 14.8g 21.8g 76.6g 792mg 640mg 223mg 2.0g ご飯セット 1729kcal	ボかず エネルギー 331kca たんぱく質 9.4g 脂質 19.6g 炭水化物 28.8g ナトリウム 787mg カリウム 415mg リン 130mg 食塩相当量 2.0g まかす	「ご飯セット 574kca 13.5g 20.2g 81.6g 788mg 476mg 195mg 2.0g こ飯セット 1760kca
	ボルギー 357kcal たんぱく質 7.3g 脂質 20.8g 炭水化物 35.3g ナトリウム 62.7mg カリウム 344mg リン 91mg 食塩相当量 1.6g よかす エネルギー 1037kcal たんぱく質 25.1g	ご飯セット 600kcal 11.4g 21.4g 88.1g 628mg 405mg 1.6g 1.6g 1.766kcal 37.4g	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 カリウム たんぱく質	おかず 376kcal 12.7g 21.4g 32.5g 555mg 488mg 15.mg 1	変セット 619kcal 16.8g 22.0g 85.3g 556mg 220mg 1.4g 1708kcal 42.5g	エネルギー たんぱく質 脱水化物 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 356kcal 10.5g 19.5g 32.3g 558mg 492mg 139mg 1.5g おかず 988kcal 31.1g	ご飯セット 599kcal 14. 6g 20. 1g 85. 1g 589mg 553mg 204mg 1. 5g こ飯セット 1717kcal	エネルギーたんぱく質に成水化物にカリウムカリウム	332kcal 10.7g 21.2g 23.8g 791mg 579mg 158mg 2.0g 300kcal 1000kcal	ご飯セット 575kcal 14.8g 21.8g 76.6g 792mg 640mg 223mg 2.0g ご飯セット 1729kcal 41.8g	おかず エネルギー 331kca たんぱく質 9.4g 脂質 19.6g 炭水化物 28.8g ナトリウム 787mg リン 130mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 1031kca たんぱく質 28.7g	でであたり 1574kcal 13.5g 20.2g 81.6g 788mg 476mg 195mg 195mg 195mg 195mg 196kcal 11760kcal
食 	ボルギー 357kcal たんぱく質 7.3g 脂質 20.8g 炭水化物 35.3g ナトリウム 627mg カリウム 344mg リン 91mg 食塩相当量 1.6g よかす エネルギー 1037kcal たんぱく質 25.1g 脂質 58.2g	ご飯セット 600kcal 11.4g 21.4g 88.1g 628mg 405mg 1.6g 1.6g 1.766kcal 37.4g 60.0g	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 (おかず 376kcal 12.7g 21.4g 32.5g 555mg 488mg 15.mg 1	飯セット 619kcal 16.8g 22.0g 85.3g 556mg 220mg 220mg 1.4g 1708kcal 42.5g 55.4g	エネルギーたんぱく質脂質、水化物ムナリウム・リウム 食塩相当量エネルギー	おかず 356kcal 10.5g 19.5g 32.3g 588mg 492mg 139mg 1.5g 50.1g 988kcal 31.1g 59.1g	ご飯セット 599kcal 14. 6g 20. 1g 85. 1g 589mg 553mg 204mg 1. 5g ご飯セット 1717kcal 43. 4g 60. 9g	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	332kcal 10.7g 21.2g 23.8g 791mg 579mg 158mg 2.0g 300kcal 29.5g 62.1g	ご飯セット 575kcal 14.8g 21.8g 76.6g 792mg 640mg 223mg 2.0g ご飯セット 1729kcal 41.8g 63.9g	おかず エネルギー 331kca たんぱく質 9.4g 脂質 19.6g 炭水化物 28.8g ナトリウム 787mg カリウム 415mg リン 130mg 食塩相当量 2.0g よかず エネルギー 1031kca たんぱく質 28.7g 脂質 62.3g	でしています。 「ご飯セット」 1574kcal 13.5g 20.2g 81.6g 788mg 476mg 195mg 2.0g こ飯セット 1760kcal 41.0g 64.1g
食 合	ボルギー 357kcal たんぱく質 7.3g 脂質 20.8g 炭水化物 35.3g ナトリウム 344mg リンウム 344mg リンウム 30mg 食塩相当量 1.6g おかすエネルギー 1037kcal たんぱく質 25.1g 脂質 58.2g 炭水化物 105.0g	ご飯セット 600kcal 11.4g 21.4g 88.1g 628mg 405mg 156mg 1.6gセット 1766kcal 37.4g 60.0g 263.4g	エネルギー(たんぱく質脂質	おかず 376kcal 12.7g 21.4g 32.5g 555mg 48mg 155mg 1.4g 979kcal 30.2g 53.6g 93.6g	無数では、 10 数では、 10 数では、 10 数では、 10 数では、 10 数では、 10 数では、 10 数では、 10 数では、 10 数では、 11 数では、 12 数では、 13 数では、 14 数では、 15 数では、 16 数では、 17 数には、 17 数には、 18 数では、 18 をは、 18	エネルギーだん。 だいが、ナーンは、カーンは、カーンは、カーンは、カーンは、カーンは、カーンは、カーンは、カ	おかず 356kcal 10.5g 19.5g 32.3g 588mg 492mg 139mg 1.5g おかず 988kcal 31.1g 59.1g 81.6g	□ (銀セット 599kcal 14.6g 20.1g 85.1g 553mg 204mg 1.5g 1717kcal 43.4g 60.9g 240.0g	エネルギーたんぱく質に成水化物にカリウムカリウム	332kcal 10.7g 21.2g 23.8g 791mg 579mg 158mg 2.0g 300 bbb dal 1000kcal 29.5g 62.1g 80.3g	二飯セット 575kcal 14.8g 21.8g 76.6g 792mg 640mg 223mg 2.0g 1729kcal 41.8g 63.9g 238.7g	おかず エネルギー 331kca たんぱく質 9.4g 脂質 19.6g 炭水化物 28.8g ナトリウム 787mg カリウム 415mg リン 130mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 1031kca たんぱく質 28.7g 脂質 62.3g 炭水化物 87.3g	ご飯セット 1574kca 13.5g 20.2g 81.6g 788mg 476mg 195mg 2.0g 二飯セット 1760kca 41.0g 64.1g 245.7g
食 	ボルギー 357kcal たんぱく質 7.3g 脂質 20.8g 炭水化物 35.3g ナトリウム 627mg カリウム 344mg リン 91mg 食塩相当量 1.6g よかす エネルギー 1037kcal たんぱく質 25.1g 脂質 58.2g	ご飯セット 600kcal 11.4g 21.4g 88.1g 628mg 405mg 1.6g 1.6g 1.766kcal 37.4g 60.0g	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 カリウム カリウム たんぱく質	おかず 376kcal 12.7g 21.4g 32.5g 555mg 488mg 15.mg 1	無数では、 10 数では、 10 数では、 10 数では、 10 数では、 10 数では、 10 数では、 10 数では、 10 数では、 10 数では、 11 数では、 12 数では、 13 数では、 14 数では、 15 数では、 16 数では、 17 数には、 17 数には、 18 数では、 18 をは、 18	エネルギー たんぱく質 脱水化物 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 356kcal 10.5g 19.5g 32.3g 588mg 492mg 139mg 1.5g 50.1g 988kcal 31.1g 59.1g	ご飯セット 599kcal 14. 6g 20. 1g 85. 1g 589mg 553mg 204mg 1. 5g ご飯セット 1717kcal 43. 4g 60. 9g	エネルギーたんぱく質脂が化物エトリウムカリウムを増加がよりでは相当量エネルギー質になる。	332kcal 10.7g 21.2g 23.8g 791mg 579mg 158mg 2.0g 300kcal 29.5g 62.1g	ご飯セット 575kcal 14.8g 21.8g 76.6g 792mg 640mg 223mg 2.0g ご飯セット 1729kcal 41.8g 63.9g	おかず エネルギー 331kca たんぱく質 9.4g 脂質 19.6g 炭水化物 28.8g ナトリウム 787mg カリウム 415mg リン 130mg 食塩相当量 2.0g よかず エネルギー 1031kca たんぱく質 28.7g 脂質 62.3g	でしています。 「ご飯セット」 1574kcal 13.5g 20.2g 81.6g 788mg 476mg 195mg 2.0g 2.0g 11760kcal 41.0g 64.1g 245.7g 1862mg
食 合	ボルギー 357kcal たんぱく質 7.3g 脂質 20.8g 炭水化物 35.3g 大トリウム 627mg カリウム 344mg リン 91mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 1037kcal たんぱく質 25.1g 脂質 58.2g 炭水化物 105.0g ナトリウム 1921mg	ご飯セット 600kcal 11 4g 21 4g 88 1g 628mg 405mg 156mg 156g 1766kcal 37 4g 60 0g 263 4g 1924mg	エネルギー(たんぱく質脂質	おかず 376kcal 12.7g 21.4g 32.5g 555mg 488mg 155mg 1	飯セット 619kcal 16.8g 22.0g 85.3g 556mg 220mg 2.0mg 1708kcal 42.5g 55.4g 252.0g 1770mg	エネルギーだん。 だいが、ナーンは、カーンは、カーンは、カーンは、カーンは、カーンは、カーンは、カーンは、カ	おかず 356kcal 10.5g 19.5g 32.3g 588mg 492mg 1.39mg 1.5g 988kcal 31.1g 59.1g 81.6g 1839mg	二飯セット 599kcal 14.6g 20.1g 85.1g 589mg 553mg 204mg 1.5g 1717kcal 43.4g 60.9g 240.0g 1842mg	エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギく質 大人 リウム 東京 はいまた はいまた はいまた はいまた はいまた はいまた はいまた はいまた	332kcal 10.7g 21.2g 23.8g 791mg 579mg 158mg 2.0g 357 9g 1000kcal 29.5g 62.1g 80.3g 1966mg	二飯セット 575kcal 14.8g 21.8g 76.6g 792mg 640mg 223mg 2.0g 1729kcal 41.8g 63.9g 238.7g 1969mg	ボルギー 331kca たんぱく質 9.4g 脂質 19.6g 炭水化物 28.8g ナトリウム 787mg リン 130mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 1031kca たんぱく質 28.7g 脂質 62.3g 炭水化物 87.3g ナトリウム 1859mg	「二飯セット 574kca 13.5g 20.2g 81.6g 788mg 476mg 195mg 2.0g 二飯セット 1760kca 41.0g 64.1g 245.7g 1862mg 1435mg 560mg
食 合	おかず エネルギー 357kcal たんぱく質 20.8g 脂質 20.8g 炭水化物 35.3g ナトリウム 627mg カリウム 344mg リン 91mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 1037kcal たんぱく質 25.1g 上ネルギー 1037kcal たんぱく質 25.1g 原子・トリウム 1927mg カリウム 1561mg カリウム 1561mg カリウム 391mg	ご飯セット 600kcal 11. 4g 21. 4g 88. 1g 628mg 405mg 156mg 1,6gセット 1766kcal 37. 4g 60. 0g 263. 4g 1924mg 1744mg 586mg 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 カリウム リン は 重要 は カリウム カリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず 376kcal 12.7g 21.4g 32.5g 555mg 488mg 155mg 1.4g おかず 979kcal 30.2g 53.6g 93.6g 1767mg 1380mg 411mg 4.4g	無数では、 619kcal 16.8g 22.0g 85.3g 556mg 220mg 1.4g 1708kcal 42.5g 55.4g 252.0g 1770mg 1563mg 606mg 4.4g	エネルは「大力リウム」とは「大力リンは相当」という。 エルは「大力リンは相当」という。 エルは「大力リンは相当」という。 エルは「大力リウム」という。 「大力リウム」という。 「大力リウム」とは、「大力リウム」とは、「大力リウム」とは、「大力リウム」という。 エネルは、「大力リウム」という。 エルは、「大力リウム」という。 エルは、「大力は、「大力は、「大力は、「大力は、「大力は、「大力は、「大力は、「大力	356kcal 10 5g 10 5g 19 5g 32 3g 588mg 492mg 139mg 1 5g 31 1g 88kcal 31 1g 59 1g 81 6g 1703mg 467mg 4 7g	ご飯セット 599kcal 14. 6g 20. 1g 85. 1g 589mg 553mg 204mg 1. 5g	エネルギー たん質 成ナトリウム リウム リウム サース は成大・リウム は成大・リウム は成大・リウム は成大・リウム にはでいる。 はない。 はな。	332kcal 10. 7g 21. 2g 23. 8g 791mg 579mg 158mg 2. 0g 300kcal 29. 5g 62. 1g 80. 3g 1966mg 1624mg 447mg 5. 0g	二飯セット 575kcal 14.8g 21.8g 76.6g 792mg 640mg 223mg 2.0g 1729kcal 41.8g 63.9g 238.7g 1969mg 1807mg 642mg 5.0g	ボかず エネルギー 331kca たんぱく質 9.4g だんぱく質 9.4g 前腹 19.6g 前腹水化物 28.8g ナトリウム 787mg カリウム 415mg リン 130mg 食塩相当量 2.0g これがす エネルギー 1031kca たんぱく質 28.7g 原水化物 87.3g ナトリウム 1859mg カリウム 1252mg リン 365mg	「二飯セット 574kca 13.5g 20.2g 81.6g 788mg 476mg 195mg 2.0g 二飯セット 1760kca 41.0g 64.1g 245.7g 1862mg 1435mg 560mg 4.8g
食 合	おかず エネルギー 357kcal たんぱく質 7.3g 脂質 20.8g 炭水化物 35.3g ナトリウム 627mg カリウム 344mg リン 91mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 1037kcal たんぱく質 25.1g 脂質 58.2g 炭水化物 105.0g ナトリウム 1921mg カリウム 1561mg リン 391mg 食塩相当量 4.9g	ご飯セット 600kcal 11.4g 21.4g 88.1g 628mg 405mg 156mg 1.6g 176kcal 37.4g 60.0g 263.4g 1744mg 586mg 4.9g	エネルギー、たんでは、大りウム・カリウム・カリンは相当量・エネルばく質に表れていた。カリンは相当量・エネルはでは、大りウム・カリウム・カリウム・カリウム・カリウム・カリンは、カリウム・カリンは、カリウム・カリンは、カリウム・カリンは、カリンは、カリンは、カリンは、カリンは、カリンは、カリンは、カリンは、	おかず 376kcal 12.7g 21.4g 32.5g 555mg 488mg 155mg 1.4g 30.2g 53.6g 93.6g 1767mg 1380mg 411mg 4.4g 1042kcal	無数では、 619kcal 16.8g 22.0g 85.3g 556mg 220mg 1.4g 1708kcal 42.5g 55.4g 252.0g 1770mg 1563mg 606mg 4.4g 1771kcal	エネルは、化ウム・カリ食・エん質・化ウム・カリウ塩・エんの質・化ウム・カリンは・ルー・カリン・カリン・カリウ塩・エんの質・ルー・カリウ塩・オー・カリウ・コー・カリウ・コー・カリウ・コー・カリウ・コー・カリウ・コー・カリウ・コー・カリウ・コー・カリウ・コー・カリウ・コー・カリウ・コー・カリウ・コー・カリウ・カリウ・カリウ・カリウ・カリウ・カリウ・カリウ・カリウ・カリウ・カリウ	356kcal 10 5g 10 5g 32 3g 588mg 492mg 139mg 1 5g 59.1g 81 6g 1703mg 467mg 4 7g 1052kcal	ご飯セット 599kcal 14. 6g 20. 1g 85. 1g 589mg 553mg 204mg 1. 5g	エネルギー たんぱく 関版水リウム リウム サトリウム りを エネルぱく 関ル・カリン は エネルぱく リウム カリン は アトリウム 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	332kcal 10.7g 21.2g 23.8g 791mg 579mg 158mg 2.0g 300kcal 29.5g 62.1g 80.3g 1966mg 1624mg 447mg 5.0g	ご飯セット 575kcal 14.8g 21.8g 76.6g 792mg 640mg 223mg 2.0g ご飯セット 1729kcal 41.8g 63.9g 238.7g 1807mg 642mg 5.0g	ボかず エネルギー 331kca たんぱく質 9.4 6g 脂質 19.6g 炭水化物 28.8g ナトリウム 787mg カリウム 415mg リン 130mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 1031kca たんぱく質 28.7g 脂質 62.3g 炭水化物 87.3g 炭水化物 1859mg カリウム 1859mg カリウム 1252mg カリウム 1252mg カリウム 1252mg カリウム 1252mg カリウム 1252mg	「意味セット」 1574kcal 13.5g 20.2g 81.6g 788mg 476mg 195mg 2.0g 二数セット 1760kcal 41.0g 64.1g 245.7g 1862mg 1435mg 1435mg 4.8g 11824kcal
食 <u>合計</u>	ボルギー 357kcal たんぱく質 7.3g 記覧 20.8g 法人 物 35.3g から 627mg 344mg 91mg 食塩相当量 1.6g おかず エネルギー 1037kcal たんぱく質 25.1g 1561mg カリウム 1921mg ウン 391mg 食塩相当量 4.9g 1085kcal たんぱく質 25.5g 1085kcal たんぱく質 25.5g 1085kcal たんぱく質 25.5g	ご飯セット 600kcal 11. 4g 21. 4g 88. 1g 628mg 156mg 1. 6g こ飯セット 1766kcal 37. 4g 60. 0g 263. 4g 1924mg 1744mg 1744mg 1814kcal 37. 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 炭水化物 ナトリウム カリウム リン は 重要 は カリウム カリウム カリウム リン 食塩相当量	376kcal 12.7g 21.4g 32.5g 555mg 488mg 155mg 1.4g 979kcal 30.2g 53.6g 93.6g 1767mg 1380mg 4.1mg 4.4g	無サット 619kcal 16.8g 22.0g 85.3g 556mg 549mg 1.4g 220mg 1.4g 1708kcal 42.5g 1770mg 1563mg 4.4g 1771kcal 42.8g	エネルは「大力リウム」とは「大力リンは相当」という。 エルは「大力リンは相当」という。 エルは「大力リンは相当」という。 エルは「大力リウム」という。 「大力リウム」という。 「大力リウム」とは、「大力リウム」とは、「大力リウム」とは、「大力リウム」という。 エネルは、「大力リウム」という。 エルは、「大力リウム」という。 エルは、「大力は、「大力は、「大力は、「大力は、「大力は、「大力は、「大力は、「大力	356kcal 10 5g 10 5g 32 3g 588mg 492mg 139mg 1.5g 50 1g 81.6g 81.6g 1703mg 4.7g 1052kcal 31.5g	ご飯セット 599kcal 14. 6g 20. 1g 85. 1g 589mg 204mg 1. 5g ではずい 1717kcal 43. 4g 60. 9g 240. 0g 1842mg 1886mg 662mg 4. 7g 1781kcal 43. 8g	エネルギー たん質 成ナトリウム リウム リウム サース は成大・リウム は成大・リウム は成大・リウム は成大・リウム にはでいる。 はない。 はな。	332kcal 10.7g 21.2g 23.8g 791mg 579mg 158mg 2.0g 35.50 \$\frac{1}{2}\$ 1000kcal 29.5g 62.1g 80.3g 1966mg 1624mg 447mg 5.0g 1048kcal 29.9g	ご飯セット 575kcal 14.8g 21.8g 76.6g 792mg 640mg 223mg 2.0g ご飯セット 1729kcal 41.8g 63.9g 238.7g 1969mg 1807mg 642mg 5.0g 177/kcal 42.2g	ボルギー 331kca たんぱく質 9.4g 脂質 19.6g 炭水化物 28.8g ナトリウム 78.7mg カリウム 415mg リン 130mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 1031kca たんぱく質 28.7g 脂質 62.3g 炭水化物 87.3g ナトリウム 1252mg リン 365mg り 365mg 食塩相当量 4.7g エネルギー 1095kca たんぱく質 29.1g	「二飯セット」 1574kcal 13.5g 20.2g 81.6g 788mg 476mg 195mg 2.0g 二飯セット 1760kcal 41.0g 64.1g 245.7g 1862mg 1435mg 48g 11824kcal 41.4g
食合計合計(合計)	ボルギー 357kcal たんぱく質 7.3g 脂質 20.8g 大トリウム 35.3g ナトリウム 344mg 91mg 食塩相当量 1.6g 58.2g たんぱく質 25.1g 脂質 58.2g 版水化物 105.0g ナトリウム 1921mg ウン 391mg 食塩相当量 4.9g エネルギー 1085kcal たんぱく質 25.5g 脂質 391mg 食塩相当量 4.9g エネルギー 1085kcal たんぱく質 25.5g 脂質 58.3g	ご飯セット 600kcal 11. 4g 21. 4g 88. 1g 628mg 405mg 1. 6g 1. 6g 1. 6g 263. 4g 1924mg 1744mg 586mg 4. 9g 1814kcal 37. 8g 60. 1g	エネルギー(たんぱく質 脂質 炭水化物」 ナトリウム リンシ 食塩相当量 エネルぱく質 成水化物 ナトリウム 大りウム 大りウム 大りウム 大りウム 大りウム 大りウム 大りウム 大り	376kcal 12.7g 21.4g 32.5g 55mg 1.55mg 1.55mg 1.4g 979kcal 30.2g 53.6g 97.6cal 1767mg 1380mg 4.1mg 4.4g 1042kcal 30.5g 53.7g	無サット 619kcal 16.8g 22.0g 85.3g 556mg 220mg 1.4g 220mg 1.4g 1708kcal 42.5g 252.0g 1770mg 1563mg 606mg 4.4g 1771kcal 42.8g 55.5g	エネルば、化ウウン相が、インカリ食工た脂炭ナカリン相が、インウンは、イン・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・ロー・	356kcal 10.5g 19.5g 32.3g 588mg 492mg 139mg 1.5g 50.1g 81.6g 1839mg 1703mg 467mg 4 7g 1052kcal 31.5g 59.2g	ご飯セット 599kcal 14.6g 20.1g 85.1g 589mg 553mg 204mg 1.5g ご飯セット 1717kcal 43.4g 60.9g 1842mg 1886mg 1886mg 4.7g 1781kcal 43.8g 61.0g	エネルギー たんぱく 質 化ウム 単二 たんぱ 大トリウム 単二 たん質 水 リウム 単二 たん質 水 リウム 単二 たん 質 水 ナーリー 塩 エネルぱく サーン 相 ギー 質 上 たんぱ 大 トリウム 単二 たんぱ 大 トリウム 単二 たんぱ 大 トリウム 単二 たんぱ ちょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう しょう し	332kcal 10.7g 21.2g 23.8g 791mg 579mg 158mg 2.0g 332v3 1000kcal 29.5g 62.1g 80.3g 1966mg 1624mg 447mg 5.0g 1048kcal 29.9g 62.2g	ご飯セット 575kcal 14.8g 21.8g 76.6g 792mg 640mg 223mg 2.0g ご飯セット 1729kcal 41.8g 63.9g 238.7g 1969mg 1807mg 642mg 5.0g 177/kcal 42.2g 64.0g	ボルギー 331kca たんぱく質 9.4g 脂質 19.6g 炭水化物 78.7mg カリウム 415mg カリウム 415mg リン 130mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 1031kca たんぱく質 28.7g 脂質 62.3g 炭水化物 87.3g ナトリウム 1252mg カリウム 1252mg カリウム 1252mg 食塩相当量 4.7g エネルギー 1095kca たんぱく質 29.1g 脂質 62.4g	「意味セット」
食合計合計(間	ボルギー 357kcal たんぱく質 7.3g 16質 20.8g	ご飯セット 600kcal 11.4g 21.4g 88.1g 628mg 405mg 1.6g 1.6g 1.6g 1.6g 263.4g 60.0g 263.4g 1924mg 1744mg 586mg 4.9g 1814kcal 37.8g 60.1g 274.9g	エネルギー、たんでは、大りウム・カリウム・カリンは相当量・エネルばく質に表れていた。カリンは相当量・エネルはでは、大りウム・カリウム・カリウム・カリウム・カリウム・カリンは、カリウム・カリンは、カリウム・カリンは、カリウム・カリンは、カリンは、カリンは、カリンは、カリンは、カリンは、カリンは、カリンは、	376kcal 12.7g 21.4g 32.5g 555mg 488mg 155mg 1.4g 979kcal 30.2g 53.6g 93.6g 1767mg 1380mg 4.1mg 4.4g	無サット 619kcal 16.8g 22.0g 85.3g 556mg 220mg 1.4g 220mg 1.4g 1708kcal 42.5g 252.0g 1770mg 1563mg 606mg 4.4g 1771kcal 42.8g 55.5g	エネルは、化ウム・カリ食・エん質・化ウム・カリウ塩・エんの質・化ウム・カリンは・ルー・カリン・カリン・カリウ塩・エんの質・ルー・カリウ塩・オー・カリウ・コー・カリウ・コー・カリウ・コー・カリウ・コー・カリウ・コー・カリウ・コー・カリウ・コー・カリウ・コー・カリウ・コー・カリウ・コー・カリウ・コー・カリウ・カリウ・カリウ・カリウ・カリウ・カリウ・カリウ・カリウ・カリウ・カリウ	356kcal 10 5g 10 5g 32 3g 588mg 492mg 139mg 1.5g 50 1g 81.6g 81.6g 1703mg 4.7g 1052kcal 31.5g	ご飯セット 599kcal 14.6g 20.1g 85.1g 589mg 553mg 204mg 1.5g ご飯セット 1717kcal 43.4g 60.9g 240.0g 1842mg 1886mg 662mg 4.7g 1781kcal 43.8g 61.0g 255.5g	エネルギー たんぱく 関版水リウム リウム サトリウム りを エネルぱく 関ル・カリン は エネルぱく リウム カリン は アトリウム 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	332kcal 10.7g 21.2g 23.8g 791mg 579mg 158mg 2.0g 332v 1000kcal 29.5g 62.1g 80.3g 1966mg 1624mg 447mg 5.0g 1048kcal 29.9g 62.2g 91.8g	ご飯セット 575kcal 14.8g 21.8g 76.6g 792mg 640mg 223mg 2.0g ご飯セット 1729kcal 41.8g 63.9g 238.7g 1969mg 1807mg 5.0g 1777kcal 42.2g 64.0g 250.2g	ボルギー 331kca たんぱく質 9.4g 脂質 19.6g 炭水化物 28.8g ナトリウム 787mg カリウム 415mg リン 130mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 1031kca たんぱく質 28.7g 62.3g 炭水化物 87.3g ナトリウム 1252mg カリウム 1252mg 食塩相当量 4.7g エネルギー 1095kca たんぱく質 29.1g 脂質 62.4g 炭水化物 102.8g	「意味セット」 「一覧セット」 「1574kca」 13.5g 20.2g 81.6g 788mg 476mg 195mg 2.0g 「意味セット」 1760kca」 41.0g 64.1g 245.7g 1862mg 1435mg 560mg 4.8g 11824kca」 41.4g 64.2g (261.2g
食合計合計(間食	おかず エネルギー 357kcal たんぱく質 7.3g 脂質 20.8g 上下リウム 627mg カリウム 344mg りつか 91mg 食塩相当量 1.6g エネルギー 1037kcal たんぱく質 25.1g 脂質 58.2g 炭水化物 1051mg ウム 1561mg リン 391mg 食塩相当量 4.9g エネルギー 1085kcal たんぱく質 25.5g 脂質 391mg 食塩相当量 4.9g エネルギー 1085kcal たんぱく質 25.5g 脂質 58.3g 炭水化物 116.5g	ご飯セット 600kcal 11. 4g 21. 4g 88. 1g 628mg 405mg 1. 6g 1. 6g 1. 6g 263. 4g 1924mg 1744mg 586mg 4. 9g 1814kcal 37. 8g 60. 1g	エネルギー(たんぱく質 脂質 炭水化物」 ナトリウム リンシ 食塩相当量 エネルぱく質 炭水・リウム たり質 大トリウム たり質 大トリウム たり質 大トリウム たり質 大トリウム たり質 大トリウム たり たり たり たり たり たり たり たり たり たり たり たり たり	376kcal 12.7g 21.4g 32.5g 555mg 1.55mg 1.55mg 1.4g 979kcal 30.2g 53.6g 97.6cal 1767mg 1380mg 4.1mg 4.1mg 4.4g 1042kcal 30.5g 53.7g 108.8g	無サット 619kcal 16.8g 22.0g 85.3g 556mg 220mg 1.4g 220mg 1.4g 220mg 1.4g 255.4g 252.0g 1770mg 1563mg 606mg 4.4g 1771kcal 42.8g 55.5g 267.2g	エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリウ塩をおり、カリウ塩をおり、カリウ塩をおり、カリウ塩をおり、カリウ塩をおり、カリウ塩をおり、カリウ塩をおり、カリウ塩をは、カリウ塩をは、カリウ塩をは、カリウ塩をは、カリウ塩をは、カリウ塩をは、カリウ塩をは、カリウ塩をは、カリウ塩をは、カリウ塩をは、カリウ塩をは、カリウ塩をは、カリウ塩をは、カリウは、カリウは、カリウは、カリウは、カリウは、カリウは、カリウは、カリウ	356kcal 10.5g 19.5g 32.3g 588mg 492mg 139mg 1.5g 50.7g 988kcal 31.1g 59.1g 81.6g 1839mg 1703mg 467mg 467mg 4.7g 1052kcal 31.5g 59.2g 97.1g	ご飯セット 599kcal 14.6g 20.1g 85.1g 589mg 553mg 204mg 1.5g ご飯セット 1717kcal 43.4g 60.9g 1842mg 1886mg 1886mg 4.7g 1781kcal 43.8g 61.0g	エネルギー たんぱく 関 化ウム 関 で かった	332kcal 10.7g 21.2g 23.8g 791mg 579mg 158mg 2.0g 332v3 1000kcal 29.5g 62.1g 80.3g 1966mg 1624mg 447mg 5.0g 1048kcal 29.9g 62.2g	ご飯セット 575kcal 14.8g 21.8g 76.6g 792mg 640mg 223mg 2.0g ご飯セット 1729kcal 41.8g 63.9g 238.7g 1969mg 1807mg 642mg 5.0g 177/kcal 42.2g 64.0g	ボルギー 331kca たんぱく質 9.4g 脂質 19.6g 炭水化物 78.7mg カリウム 415mg カリウム 415mg リン 130mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 1031kca たんぱく質 28.7g 脂質 62.3g 炭水化物 87.3g ナトリウム 1252mg カリウム 1252mg カリウム 1252mg 食塩相当量 4.7g エネルギー 1095kca たんぱく質 29.1g 脂質 62.4g	「意味セット」 1574kcal
食合計合計(間	ボルギー 357kcal たんぱく質 7.3g 15kcal たんぱく質 7.3g 20.8g	一飯セット 600kcal 11.4g 21.4g 88.1g 628mg 405mg 1.6g 1.6g 1.6g 1.6g 263.4g 60.0g 263.4g 1924mg 1744mg 586mg 4.9g 1814kcal 37.8g 60.1g 274.9g 1927mg	エネルギー(たんぽ) 一たんぽ(一般など) カリウム カリウ 全塩相当量 エネルばく 一般など、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では	376kcal 12.7g 21.4g 32.5g 555mg 488mg 155mg 1.4g 179kcal 30.2g 53.6g 1767mg 1380mg 411mg 411mg 4.1mg 4.1mg 4.1mg 4.1mg 4.1mg 4.1mg 4.1mg 4.1mg 4.1mg 4.1mg 4.1mg 4.1mg 4.1mg	無数型 (19 kg all all all all all all all all all al	エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を脂炭トリン相が、ハリウ・当れる質が、カリウ・当れる質が、カリウ・当れる質が、カリウ・当れる質が、カリウ・カリウ・カリウ・カリウ・カリウ・カリウ・カリウ・カリウ・カリウ・カリウ・	356kcal 10 5g 19 5g 32 3g 588mg 492mg 139mg 1 5g 31 1g 59 1g 81 6g 1839mg 1703mg 4 7g 1052kcal 31 5g 59 1g 81 6g 1839mg 1703mg 4 7g 1052kcal 31 5g 59 1g 81 6g 1839mg 1703mg 4 7g 1052kcal 31 5g 59 1g 81 6g 1839mg 1703mg 4 7g 1052kcal 31 7g 1052kcal 31 7g 1052kcal 31 7g 1052kcal 31 7g 1052kcal 1763mg 474mg	□ 14.6g 20.1g 85.1g 589mg 553mg 204mg 1.5g 1.717kcal 43.4g 60.9g 240.0g 1842mg 1886mg 662mg 4.7g 1781kcal 43.8g 60.9g 1842mg 1886mg 662mg 662mg 662mg 669mg 1845mg 1946mg 669mg	エネルギく 間 大カリン 電 ボー質 大力リン 電 ボーリウム	332kcal 10.7g 21.2g 23.8g 79.1mg 579mg 158mg 2.0g 35.by 5 1000kcal 29.5g 62.1g 80.3g 1966mg 1624mg 447mg 5.0g 1048kcal 29.9g 1624mg 447mg 5.0g 1048kcal 29.9g 1048kcal 29.9g 1048kcal 29.9g 1048kcal 29.9g 1048kcal	ご飯セット 575kcal 14.8g 21.8g 76.6g 792mg 640mg 223mg 2.0g ご飯セット 1729kcal 41.8g 63.9g 238.7g 1969mg 1807mg 1807mg 1807mg 42.2g 64.0g 250.2g 1972mg	ボルギー 331kca たんぱく質 9.4g 脂質 19.6g 炭水化物 28.8g カリウム 415mg カリウム 415mg カリウム 130mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 1031kca たんぱく質 28.7g 脂質 62.3g 炭水化物 87.3g ナトリウム 1859mg カリウム 1252mg リン 365mg 食塩相当量 4.7g エネルギー 1095kca たんぱく質 29.1g 気塩相当量 4.7g によればく質 29.1g は塩相当量 4.7g は塩相当量 4.7g はよりでは、1095kca たんぱく質 29.1g たんぱく質 29.1g によんぱく質 30.1g は水化物 102.8g ナトリウム 1862mg カリウム 1312mg カリウム 1312mg	でしています。 「ご飯セット」 「574kca」 「3.5g 「20.2g 「81.6g 「788mg 「476mg 「195mg 「2.0g 「1760kca」 「41.0g 「64.1g 「245.7g 「1862mg 「1435mg 「560mg 「4.4g 「64.2g 「261.2g 「1495mg 「1495mg 「1495mg
食 合計 合計 (間食込)	ボルギー 357kcal たんぱく質 7.3g 15kg 25.3g 15kg 27.3g 27.3g 27.5g	二飯セット 600kcal 11.4g 21.4g 88.1g 628mg 405mg 1.6g 1.6g 263.4g 1924mg 1744mg 586mg 4.9g 1814kcal 37.8g 37.8g 1927mg 1827mg 1800mg 592mg 4.9g	エネルギー(たんぽ) 一たんぽ(一般など) 大トリウム カリン 食塩相当量 エネルぱく 下に質化とウム カリン は相当量 エネルばく アトリウム リウム は塩ればく ではないでする。 ではないでする。 ではないでする。 ではないでする。 ではないでする。 ではないでする。 ではないでする。 ではないでする。 ではないでする。 ではないでする。 ではないでする。 ではないではないでする。 ではないではないです。 ではないではないです。 ではないではないではないではないではないではないではないではないではないではない	376kcal 12.7g 21.4g 32.5g 555mg 488mg 155mg 1.4g 979kcal 30.2g 53.6g 1767mg 1380mg 411mg 411mg 42kcal 30.5g 53.7g 1042kcal 30.5g 53.7g 1042kcal 30.5g 53.7g 1042kcal 30.5g 53.7g 1042kcal 30.5g 53.7g 1042kcal 30.5g	無サット 619kcal 16.8g 22.0g 85.3g 549mg 220mg 1.4g 1708kcal 42.5g 1770mg 1563mg 606mg 4.4g 1771kcal 42.8g 55.5g 1771mg 1620mg 1620mg	エた脂炭ナカリ食工た脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリ食工を脂炭ナカリな相がは、ハウウ・当れたので、ハウウ・当れたので、ハウウ・当れたので、ハウウ・当れたので、ハウウ・ガーで、ハウウ・ガーで、ハウウ・ガーで、ハウウ・ガーで、ハウウ・ガーで、ハウ・ガーで、カーで、カーで、カーで、カーで、カーで、カーで、カーで、カーで、カーで、カ	356kcal 10.5g 19.5g 32.3g 588mg 492mg 139mg 1.5g 59.1g 81.6g 1839mg 1703mg 467mg 467mg 47g 1052kcal 31.5g 59.1g 81.6g 1839mg 1753mg 1763mg	二飯セット 599kcal 14.6g 20.1g 85.1g 589mg 553mg 204mg 1.5g 1.5g 1.717kcal 43.4g 60.9g 240.0g 1842mg 1886mg 662mg 4.7g 1781kcal 43.8g 61.0g 61.0g 669mg 4.7g 1946mg 669mg 4.7g	エネルポく	332kcal 10. 7g 21. 2g 23. 8g 791mg 579mg 158mg 2. 0g 300kcal 29. 5g 62. 1g 80. 3g 1966mg 1624mg 447mg 5. 0g 1048kcal 29. 9g 62. 2g 1969mg 1680mg 453mg 5. 0g	□ 14 8g 21 8g 21 8g 21 8g 21 8g 76 6g 792mg 640mg 223mg 2 0g □ 1729kcal 41 8g 63 9g 238 7g 1969mg 1807mg 642mg 5 0g 1777kcal 42 2g 64 0g 1777kcal 42 2g 64 0g 1863mg 648mg 5 0g	ボルギー 331kca たんぱく質 9.4g 脂質 19.6g 炭水化物 28.8g ナトリウム 78.7mg カリウム 415mg リン 130mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 1031kca たんぱく質 28.7g 62.3g 炭水化物 87.3g ナトリウム 1859mg カリウム 1252mg リン 365mg 食塩相当量 4.7g エネルギー 1095kca たんぱく質 29.1g エネルギー 1095kca たんぱく質 29.1g 原水化物 102.8g ナトリウム 1862mg カリウム 1312mg	ご飯セッ 574kca 13.5g 20.2g 81.6g 788mg 476mg 195mg 2.0g 195mg 2.0g 195mg 2.0g 1862mg 1435mg 4.8g 1824kca 41.4g 64.2g 64.2g 1865mg 4.8g 1495mg 4.8g 4.8g 4.8g 4.8g 4.8g

※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、商品は使用日に限定して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。