(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

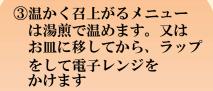
	7月11日()	∃)	7日	12日(火	·)	7日	13日(水	()	7 🖯	14日(オ	-)	7日	15日(金	<u>-)</u>
	★ごはん120g	1 /	<u>★ごはん</u>		• /	*ごはん		\ /	*ごはん		•)	<u>★ごはん</u>		L /
		165			***************************************		1208	ត្រ 🛨			160 ±			60 201 🛨
	目玉焼き	型	キャベツと豚肉			白身魚のし. ぜんまいとミ	しょう	淵 峯	肉詰いな	り思し	卵麦	豚肉としめじの生	安ハダー風味	卵乳麦
	野菜のチリソース煮	【蒸	麩とえのきの)さっと煮	<u>麦</u>	ぜんまいとミ	ンチの煮物	<u> 乳麦</u>	チキンアラ		麦	鶏ミンチと小	松菜の煮物	<u>乳</u> 麦
	キャベツとベーコンの和え物		鶏肉とオクラ	の中華風	麦	ベーコンのこ	ま酢和え	卵乳麦	白菜の辛子	柚子和え	麦	インゲンの	ごま和え	麦
朝			ļ			_]		
食	おかず			おかず	ご飯セット		<u>おかず</u>	ご飯セット		おかず	ご飯セット			ご飯セット
			エネルギー	185kcal			<u>166kcal</u>	359kcal	エネルギー	167kcal	360kcal		169kcal	
	たんぱく質 8.2g	<u> 11.5g</u>	たんぱく質	13. 7g	17. 0g	たんぱく質	8. 0g	11.3g	たんぱく質	9. 1g	12. 4g	たんぱく質	11. 3g	14. 6g
	脂質 10.8g		脂質	8. 7g	9. 2g	脂質	9. 3g	9.8g	脂質	8. 2g	8. 7g	脂質	8. 5g	9. 0g
	炭水化物 11.6g		炭水化物	12. 1g	54. 0g	炭水化物	13. 8g	55.7g	炭水化物	15. 3g	57. 2g	炭水化物	13. 3g	55. 2g
	ナトリウム 521mg	522mg	ナトリウム	516mg		ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	636mg	637mg
	食塩相当量 1.3g	1. 3g	食塩相当量	1. 3g	1. 3g	食塩相当量	1. 9g	1. 9g	食塩相当量	1. 7g	1. 7g	食塩相当量	1. 6g	1. 6g
	★ごはん120g		★ごはん	120g		★ごはん	120g		★ごはん	120g		★ごはん	120g	
	オニオンソースハンバーグ	乳麦	アジの野菜	あんかけ	麦	★こはん 鶏肉とれんこ。 ビーマン ひじきと大 若竹煮	んの照り煮	麦	ブリの塩	焼		クリーム煮込み	ハンバーグ	乳麦
	ブロッコリー		インゲンの	生姜炒め	麦	ピーマン	ソテー	卵乳麦	キャベツ	ソテー	乳麦	アスパラ		
	鶏肉と小松菜煮	麦	法蓮草とハム	のマリーネ	卵乳麦	ひじきと大	豆の煮物	麦	豚肉と里芋	のごま煮	麦	大根と鶏肉	の味噌煮	麦
	煮生酢	麦			uliuluuduliidiuliidiu	若竹煮		麦	ブロッコリー	-のサラダ		若芽としらす		麦
									ドレッシンク		麦			11111111111111111111111111111111111111
昼食														
艮	おかず	ご飯セット	 	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー 234kcal					エネルギー							257kcal	
	たんぱく質 18.2g		たんぱく質	21. 0g			17. 4g	20. 7g	たんぱく質	18. 0g		たんぱく質	13. 6g	16. 9g
	脂質 8.8g		脂質	14. 3g	14. 8g	脂質	12. 8g	13. 3g	脂質	12. 5g	13. 0g	脂質	13. 4g	13. 9g
	炭水化物 18.1g	60. 0g	炭水化物	14.3g 16.8g	58. 7g	炭水化物	19. 4g	61. 3g	炭水化物	14. 8g	56. 7g	炭水化物	17 3g	59 2g
	ナトリウム 757mg	758mg	ナトリウム	907mg			731mg	732mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	759mg	760mg
	食塩相当量 1.9g		食塩相当量	2. 3g		食塩相当量	1. 9g	1. 9g	食塩相当量	1. 5g		食塩相当量	1.9g	1.9g
BB &	◎牛乳180g		◎牛乳18			◎牛乳.18	0g		◎牛乳.18	0g		◎牛乳18	0g	
間食	⊚りんご150g		◎バナナ	٩Ňσ		◎グレー	プフォー	- vy 200 g	(A) (A) =	Ί5Λσ		@ + H /	-Ju v	1150g
				JUE		シノレ	ノノル	7 2008	しゅうんこ	1005		◎キウイ	ノルー:	JIOUR I
	★ごはん120g					★ごはん	120g		★ごはん	120g		★ごはん	120g	
	★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み	麦	★ごはん	120g		★ごはん	120g		★ごはん	120g	麦	★ごはん	120g	
	★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ	麦乳麦	★ごはん 揚げ豆腐の	120g 南蛮づけ	麦	★ごはん 赤魚の生	120g 姜煮		★ごはん 鶏の酒蒸 チンゲン	120g し煮	麦 乳麦	★ごはん ほっけみ スナップ?	120g りん焼 えんどう	麦
	鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮	乳麦 麦	★ごはん 揚げ豆腐の かぶのス	120g 南蛮づけ 一 ブ 煮	麦 卵乳麦	★ごはん 赤魚の生 きのこソ	120g 姜煮 テー	麦 乳麦	★ごはん 鶏の酒蒸	120g し煮 東ソテー	乳麦	★ごはん ほっけみ スナップ? 菜の花の*	120g りん焼 えんどう ソナ炒め	麦 卵乳.麦
	鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮	乳麦 麦	★ごはん 揚げ豆腐の かぶのス	120g 南蛮づけ 一 ブ 煮	麦 卵乳麦	★ごはん 赤魚の生	120g 姜煮 テー の炒め物	麦 乳麦	★ごはん 鶏の酒蒸 チンゲン	120g し煮 東ソテー	乳麦	★ごはん ほっけみ スナップ? 菜の花の*	120g りん焼 えんどう ソナ炒め	麦 卵乳.麦
	鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ	乳麦 麦	★ごはん 揚げ豆腐の かぶのス	120g 南蛮づけ 一 ブ 煮	麦 卵乳麦	★ごはん 赤魚の生 きのこソ 春菊と豚肉	120g 姜煮 テー の炒め物		★ごはん 鶏の酒蒸 チンゲン3 ^{豚挽き肉と切干}	120g し煮 東ソテー	麦 乳麦 麦 乳麦	★ごはん ほっけみ スナップ?	120g りん焼 えんどう ソナ炒め	麦 卵乳.麦
7	鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮	乳麦 麦	★ごはん 揚げ豆腐の かぶのス	120g 南蛮づけ 一 ブ 煮	麦 卵乳麦	★ごはん 赤魚の生 きのこソ 春菊と豚肉	120g 姜煮 テー の炒め物	麦 乳麦	★ごはん 鶏の酒蒸 チンゲン3 ^{豚挽き肉と切干}	120g し煮 東ソテー	乳麦	★ごはん ほっけみ スナップ? 菜の花の*	120g りん焼 えんどう ソナ炒め	麦 卵乳.麦
夕会	鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮	乳麦 麦	★ごはん 揚げ豆腐の かぶのス	120g 南蛮づけ 一 ブ 煮	麦 卵乳麦	★ごはん 赤魚の生 きのこソ 春菊と豚肉	120g 姜煮 テー の炒め物	麦 乳麦	★ごはん 鶏の酒蒸 チンゲン3 ^{豚挽き肉と切干}	120g し煮 東ソテー	乳麦	★ごはん ほっけみ スナップ? 菜の花の*	120g りん焼 えんどう ソナ炒め	麦 卵乳.麦
夕食	鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 スープギャベツ	乳麦 麦 乳麦 ご飯セット	★ごはん 揚げ豆腐の かぶのス 旨みチン	120g 南蛮づけ 一プ煮 ゲン菜 おかず	麦 卵乳麦 卵乳麦 乳麦か ご飯セット	★ごはん 赤魚の生 きのこソ 春菊と豚肉・ キャベツのピー	120g 美者 テー の炒め物 ナッツ和え おかず	麦乳麦 変変 変変 でいた	★ごはん 鶏の酒蒸 チンゲン ³ 豚焼き肉と切干 豆腐のあっさり	120g し煮 之ソテー - 大根の煮物 カレー煮込み	乳麦 麦 乳麦	★ごはん ほっけみ スナップ; 菜の花の; マリーネ	120g りん焼 えんどう ソナ炒め サラダ	麦 卵乳麦 卵乳麦
	鶏のカレー照煮込み 人参クラッセ 豚肉とふきの炒め煮 スープキャベツ おかず エネルギー 224kca	乳麦 麦 乳麦 乳麦 ご飯セット 417kcal	★ごはん 揚げ豆腐の かぶのス 旨みチン	120g 南蛮づけ 一プ煮 ゲン菜 おかず 196kca	表 	★ごはん 赤魚の生 きのこソ 春菊と豚肉・ キャベツのピー エネルギー	120g 美者 テー の炒め物 ナッツ和え おかず 216kcal	表 乳麦 麦 麦 変 ご飯セット 409kcal	★ごはん 鶏の酒蒸 チンゲン ³ 豚焼き肉と切干 豆腐のあっさり	120g し有 哀ソテー 大根の煮物 カレー煮込み おかず 225kcal	乳麦 麦 乳麦 ご飯セット 418kcal	★ごはん ほっけみ スナップラ 菜の花のツマリーネ	120g りん焼 えんどう ソナ炒め サラダ おかず 189kca	表 卵乳麦 卵乳麦 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
	鶏のカレー照煮込み 人参クラッセ 豚肉とふきの炒め煮 スープキャベツ おかず エネルギー 224kcal たんぱく質 14.5g	乳麦 実 乳麦 乳麦 1000 117.8g	★ごはん 揚げ豆腐の かぶのス 旨みチン エネルギー	120g 南蛮づけ 一プ煮 ゲン菜 196kcal 9.9g	麦 卵乳麦 乳麦か ご飯セット 389kcal 13.2g	★ごはん 赤魚の生 きのこソ 春菊と豚肉 キャベツのピー エネルギー たんぱく質	120g 美者 テー の炒め物 ナッツ和え おかず 216kcal	表 乳麦 麦 麦 変 ご飯セット 409kcal	★ごはん 鶏の酒蒸 チンゲン ³ 豚焼き肉と切干 豆腐のあっさり	120g し有 哀ソテー 大根の煮物 カレー煮込み おかず 225kcal	乳麦 麦 乳麦 ご飯セット 418kcal	★ごはん ほっけみ スナップラ 菜の花のツマリーネ	120g りん焼 えんどう シナ炒め サラダ おかず 189kca	表 卵乳麦 卵乳麦 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
	鶏のカレー照煮込み 人参クラッセ 豚肉とふきの炒め煮 スープキャベツ ニネルギー 224kcal たんぱく質 14.5g 脂質 12.3g	第妻 第 第 第 第 第 第 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	★ごはん 揚げ豆腐の かぶのス 旨みチン エネルギー たんぱく質 脂質	120g 南蛮づけ 一プ煮 ゲン菜 196kcal 9.9g 9.8g	麦 卵乳麦 乳麦か ご飯セット 389kcal 13.2g 10.3g	★ごはん 赤魚の生きのこソ 春菊と豚肉 キャベツのピー エネルギー たんぱく質 脂質	120g 美者 アー ア炒め物 ナッツ和え 216kcal 16.9g 10.1g	麦 乳麦 麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 409kcal 20.2g 10.6g	★ごはん 鶏の酒蒸 チンゲン 豚挽き肉と切す 豆腐のあっさり エネルギー たんぱく質 脂質	120g し有 マソテー 大根の煮物 カレー煮込み 225kcal 15.8g 11.1g	乳麦 実 乳麦 ご飯セット 418kcal 19.1g	★ごはん ほっけみ スナップラ 菜の花の* マリーネ エネルギー たんぱく質	120g りん焼 えんどう ソナ炒め サラダ おかず 189kcal 14.5g	表 卵乳麦 卵乳麦 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
	鶏のカレー照煮込み 人参クラッセ 豚肉とふきの炒め煮 スープキャベツ ニネルギー 224kcal たんぱく質 14.5g 脂質 12.3g	乳麦 実 乳麦 乳麦 11, 10, 10, 10, 10, 10, 10, 10, 10, 10,	★ごはん 揚げ豆腐の かぶのス 旨みチン エネルギー たんぱく質 脂質	120g 南蛮づけ 一プ煮 ゲン菜 196kcal 9.9g 9.8g	麦 卵乳麦 乳麦か ご飯セット 389kcal 13.2g 10.3g	★ごはん 赤魚の生きのこソ 春菊と豚肉 キャベツのピー エネルギー たんぱく質 脂質	120g 美者 アー ア炒め物 ナッツ和え 216kcal 16.9g 10.1g	麦 乳麦 麦 麦 麦 <u>ご飯セット</u> 409kcal 20.2g 10.6g	★ごはん 鶏の酒蒸 チンゲン 豚挽き肉と切す 豆腐のあっさり エネルギー たんぱく質 脂質	120g し有 マソテー 大根の煮物 カレー煮込み 225kcal 15.8g 11.1g	乳麦 乳麦 乳麦 ご飯セット 418kcal 19.1g 11.6g	★ごはん ほっけみ スナップラ 菜の花の*マリーネ マリーネ エネルギー たんぱく質 脂質	120g りん焼 えんどう ツナ炒め サラダ おかず 189kcal 14.5g 8.6g	表 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 382kcal 17.8g 9.1g
	鶏のカレー照煮込み 人参クラッセ 豚肉とふきの炒め煮 スープキャベツ おかず エネルギー 224kcal たんぱく質 14.5g	乳麦 実 乳麦 11. 11. 11. 12. 12. 13. 13. 13. 13. 13. 13. 13. 13. 13. 14. 15. 15. 15. 15. 15. 15. 15. 15. 15. 15	★ごはん 揚げ豆腐の かぶのス 旨みチン エネルギー たんぱく質 脂質	120g 南蛮づけ 一プ煮 ゲン菜 196kcal 9.9g 9.8g	麦 卵乳麦 乳麦か ご飯セット 389kcal 13.2g 10.3g 58.9g	★ごはん 赤魚の生 きのこソ 春菊と豚肉 キャベツのピー エネルギー たんぱく質	120g 美者 アー ア炒め物 ナッツ和え 216kcal 16.9g 10.1g	麦 美 麦 麦 変 ご飯セット 409kcal 20.2g 10.6g 58.0g	★ごはん 鶏の酒蒸 チンゲン	120g し有 マソテー 大根の煮物 カレー煮込み 225kcal 15.8g 11.1g	乳麦 麦 乳麦 ご飯セット 418kcal 19.1g 11.6g 55.9g	★ごはん ほっけみ スナップラ 菜の花の* マリーネ エネルギー たんぱく質	120g りん焼 えんどう ツナ炒め サラダ おかず 189kcal 14.5g 8.6g	表 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 382kcal 17.8g 9.1g
	鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 スープキャベツ ニネルギー 224kcal たんぱく質 14.5g 脂質 12.3g 炭水化物 12.6g	乳麦 麦 乳麦 ご飯セット 417kcal 17.8g 12.8g 54.5g 794mg	★ごはん 揚げ豆腐の かぶのス 言みチン ニネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	120g 南蛮づけ 一プ煮 ゲン菜 196kcal 9.9g 9.8g 17.0g 725mg 1.8g	表 デリー表 デリー表 デ酸セット 389kcal 13.2g 10.3g 58.9g 726mg 1.8g	★ごはん 赤魚の生 きのこソ 春菊と豚肉 キャベッのピー エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	120g 美有 デー の炒め物 ナッツ和え 216kcal 16.9g 10.1g 16.1g 662mg 1.7g	麦 麦 麦 麦 変 ご飯セット 409kcal 20.2g 10.6g 58.0g 663mg 1.7g	★ こはん 鶏の酒蒸 チンゲン3 豚挽き肉と切す 豆腐のあっさり エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム 食塩相当量	120g し着 えソテー 大根の煮物 カレー素込み 225kcal 15.8g 11.1g 14.0g 729mg 1.9g	乳麦 麦 乳麦 ご飯セット 418kcal 19.1g 11.6g 55.9g 730mg 1.9g	★ごはん ほっけみ スナップラ 菜の花の*マリーネ マリーネ たんぱく質 脂質 炭水化物	120g りん焼 えんどう ナ炒め サラダ おかず 189kcal 14.5g 8.6g 14.8g 723mg 1.8g	表 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 382kcal 17.8g 9.1g 56.7g 724mg 1.8g
	鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 スープキャベツ ニネルギー 224kcal たんぱく質 14.5g 脂質 12.3g 炭水化物 12.6g ナトリウム 793mg 食塩相当量 2.0g	乳麦 麦 乳麦 ご飯セット 417kcal 17.8g 12.8g 54.5g 794mg 2.0g	★ごはん 揚げ豆腐の かぶのス 言みチン たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	120g 南蛮づけ 一プ煮 ゲン菜 196kcal 9.9g 17.0g 725mg 1.8g おかず	表 「記表か 三飯セット 389kcal 13.2g 10.3g 58.9g 726mg 1.8g ご飯セット	★ごはん 赤魚の生 きのこソ 春菊と豚肉 キャベッのピー エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	120g 麦煮 デー の炒め物 ナッツ和え 216kcal 16.9g 10.1g 16.1g 662mg 1.7g おかす	麦 麦 麦 麦 麦 変 変 変 変 20.2g 10.6g 58.0g 663mg 1.7g ご飯セット	★ごはん 鶏の酒蒸 チンゲンョ 豚焼き肉と切す 豆腐のあっさり エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	120g し着 えソテー 大根の煮物 カレー煮込み 225kcal 15.8g 11.1g 14.0g 729mg 1.9g おかず	乳麦 麦 乳麦 ご飯セット 418kcal 19.1g 11.6g 55.9g 730mg 1.9g ご飯セット	★ごはん ほっけみ スナップラ 菜の花のツマリーネ マリーネ たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	120g りん焼 えんどう ナ炒め サラダ おかず 189kcal 14.5g 8.6g 14.8g 723mg 1.8g	表 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 382kcal 17.8g 9.1g 56.7g 724mg
	鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 スープキャベツ ニネルギー 224kcal たんぱく質 14.5g 脂質 12.3g 炭水化物 12.6g ナトリウム 793mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 635kcal	乳麦 麦 乳麦 二飯セット 417kcal 17.8g 12.8g 54.5g 794mg 2.0g 二飯セット 1214kcal	★ごはん 揚げ豆腐の かぶのス 言みチン ニネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	120g 南蛮づけ 一プ煮 ゲン菜 196kcal 9.9g 17.0g 725mg 1.8g おかず 662kcal	表 「記します」 三飯セット 389kcal 13.2g 10.3g 58.9g 726mg 1.8g ご飯セット	★ごはん 赤魚の生 きのこソ 春菊と豚肉 キャベッのピー エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	120g 美有 デー の炒め物 ナッツ和え 216kcal 16.9g 10.1g 16.1g 662mg 1.7g おかず 648kcal	麦 麦 麦 麦 麦 変 変 変 10.6g 58.0g 663mg 1.7g で飯セット	★ごはん 鶏の酒蒸 チンゲン。 豚挽き肉と切す 豆腐のあっさり エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー	120g し煮 えソテー 大根の煮物 カレー煮込み 225kcal 15.8g 11.1g 14.0g 729mg 1.9g おかす 634kcal	乳麦 麦 乳麦 ご飯セット 418kcal 19.1g 11.6g 55.9g 730mg 1.9g ご飯セット	★ごはん ほっけみ スナップラ 菜の花のツマリーネ マリーネ たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	120g りん焼 えんどう ソナ炒め サラタ おかず 189kcal 14.5g 8.6g 14.8g 723mg 1.8g おかす 615kcal	表 卵乳表 卵乳表 変数セット 382kcal 17.8g 9.1g 56.7g 724mg 1.8g ご飯セット
	鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 スープキャベツ エネルギー 224kcal たんぱく質 14.5g 脂質 12.3g 炭水化物 12.6g ナトリウム 793mg 食塩相当量 2.0g おかす エネルギー 635kcal たんぱく質 40.9g	乳麦 麦 乳麦 乳麦 ご飯セット 417kcal 17.8g 12.8g 54.5g 794mg 2.0g こ飯セット 1214kcal 50.8g	★ごはん 揚げ豆腐の かぶのス 言みチン ニネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	120g 南蛮づけ 一プ煮 ゲン菜 196kcal 9.9g 17.0g 725mg 1.8g おかず 662kcal	表 「記します」 三飯セット 389kcal 13.2g 10.3g 58.9g 726mg 1.8g ご飯セット	★ごはん 赤魚の生 きのこソ 春菊と豚肉 キャベッのピー エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	120g 美有 デー の炒め物 ナッツ和え 216kcal 16.9g 10.1g 16.1g 662mg 1.7g おかず 648kcal	麦 麦 麦 麦 麦 変 変 変 10.6g 58.0g 663mg 1.7g で飯セット	★ごはん 鶏の酒蒸 チンゲン。 豚挽き肉と切す 豆腐のあっさり エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー	120g し着 えソテー 大根の煮物 カレー素込み 225kcal 15.8g 11.1g 14.0g 729mg 1.9g おかず 634kcal 42.9g	乳麦 麦 乳麦 ご飯セット 418kcal 19.1g 11.6g 55.9g 730mg 1.9g ご飯セット	★ごはん ほっけみ スナップラ 菜の花のツマリーネ マリーネ たんぱく質 脱水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	120g りん焼 えんどう ナ炒め サラタ おかず 189kcal 14.5g 8.6g 14.8g 723mg 1.8g おかす 615kcal 39.4g	表 卵乳表 卵乳表 変数セット 382kcal 17.8g 9.1g 56.7g 724mg 1.8g ご飯セット 1194kcal 49.3g
	鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 スープキャベツ ニネルギー 224kcal たんぱく質 14.5g 脂質 12.3g 炭水化物 12.6g ナトリウム 793mg 食塩相当量 2.0g ニネルギー 635kcal たんぱく質 40.9g 脂質 31.9g	乳麦 麦 乳麦 乳麦 二飯セット 417kcal 17.8g 12.8g 54.5g 794mg 2.0g 二飯セット 1214kcal 50.8g 33.4g	★ごはん 揚げ豆腐の かぶのス 言みチン たんぱく質 臓水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 だんぱく質	120g 南蛮づけ 一プ煮 ゲン菜 196kcal 9.9g 17.0g 725mg 1.8g おかす 662kcal 44.6g 32.8g	表 「京 京 京 京 京 ま で ま で ま で ま で ま で ま で ま で ま で ま で ま で ま で ま で ま で ま で ま で も で も に も も に も に も に も も に も も に も も に も も に も も も も も も も も も も も も も	★ごはん 赤魚の生 きのと豚肉 キャベッのピー エネルギー たんぱく質 脱炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 たんぱく質 脂質	120g 麦煮 デー の炒め物 ナッツ和え 216kcal 16.9g 10.1g 16.1g 662mg 1.7g おかす 648kcal 42.3g 32.2g	麦 美 麦 麦 麦 変 変 変 変 変 変 変 変 変 で 数 を で 数 を で の の の の の の の の の の の の の	★ごはん 鶏の酒蒸 チンゲン。 豚焼き肉と切す 豆腐のあっさり エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム 食塩 エネルギー たんぱく質 ボルギー たんぱく質 ボルギー たんぱく質 ボルギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質 にないます。	120g し着 えソテー 大根の煮物 カレー煮込み おかず 225kcal 15.8g 11.1g 14.0g 729mg 1.9g おかず 634kcal 42.9g 31.8g	乳麦 麦 乳麦 ご飯セット 418kcal 19.1g 11.6g 55.9g 730mg 1.9g ご飯セット 1213kcal 52.8g 33.3g	★ごはん ほっけみ スナップラ 菜の花のツマリーネ マリーネ たんぱく質 脱水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 たんぱく質 脂質	120g りん焼 えんどう ナナラタ サラタ おかず 189kcal 14.5g 8.6g 14.8g 723mg 1.8g おかす 615kcal 39.4g 30.5g	表 卵乳表 卵乳表 乳乳素 ご飯セット 382kcal 17.8g 9.1g 56.7g 724mg 1.8g ご飯セット 1194kcal 49.3g 32.0g
食	鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 スープキャベツ ニネルギー 224kcal たんぱく質 14.5g 脂質 12.3g 炭水化物 12.6g ナトリウム 793mg 食塩相当量 2.0g ニネルギー 635kcal たんぱく質 40.9g 脂質 31.9g	乳麦 麦 乳麦 乳麦 二飯セット 417kcal 17.8g 12.8g 54.5g 794mg 2.0g 二飯セット 1214kcal 50.8g 33.4g	★ごはん 揚げ豆腐の かぶのス 言みチン たんぱく質 臓水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 だんぱく質	120g 南蛮づけ 一プ煮 ゲン菜 196kcal 9.9g 17.0g 725mg 1.8g おかす 662kcal 44.6g 32.8g	表 「京 京 京 京 京 ま で ま で ま で ま で ま で ま で ま で ま で ま で ま で ま で ま で ま で ま で ま で も で も に も も に も に も に も も に も も に も も に も も に も も も も も も も も も も も も も	★ごはん 赤魚の生 きのと豚肉 キャベッのピー エネルギー たんぱく質 脱炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 たんぱく質 脂質	120g 麦煮 デー の炒め物 ナッツ和え 216kcal 16.9g 10.1g 16.1g 662mg 1.7g おかす 648kcal 42.3g 32.2g	麦 美 麦 麦 麦 変 変 変 変 変 変 変 変 変 で 数 を で 数 を で の の の の の の の の の の の の の	★ごはん 鶏の酒蒸 チンゲン。 豚焼き肉と切す 豆腐のあっさり エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム 食塩 エネルギー たんぱく質 ボルギー たんぱく質 ボルギー たんぱく質 ボルギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質 にないます。	120g し着 えソテー 大根の煮物 カレー煮込み おかず 225kcal 15.8g 11.1g 14.0g 729mg 1.9g おかず 634kcal 42.9g 31.8g	乳麦 麦 乳麦 ご飯セット 418kcal 19.1g 11.6g 55.9g 730mg 1.9g ご飯セット 1213kcal 52.8g 33.3g	★ごはん ほっけみ スナップラ 菜の花のツマリーネ マリーネ たんぱく質 脱水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 たんぱく質 脂質	120g りん焼 えんどう ナナラタ サラタ おかず 189kcal 14.5g 8.6g 14.8g 723mg 1.8g おかす 615kcal 39.4g 30.5g	表 卵乳表 卵乳表 乳乳素 ご飯セット 382kcal 17.8g 9.1g 56.7g 724mg 1.8g ご飯セット 1194kcal 49.3g 32.0g
食 合	鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 スープキャベツ エネルギー 224kcal たんぱく質 14.5g 脂質 12.3g 炭水化物 12.6g ナトリウム 793mg 食塩相当量 2.0g おかす エネルギー 635kcal たんぱく質 40.9g	乳麦 麦 乳麦 乳麦 17.8g 17.8g 12.8g 54.5g 794mg 2.0g こ飯セット 1214kcal 50.8g 33.4g 168.0g	★ごはん 揚げ豆腐の かぶのス 言みチン エネルギー たんぱく質 脂大・リウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂大・リウム 食塩イ質 ボルギー たんぱく質 脂質 たんぱく質 ボルギー	120g 南蛮づけ 一プ煮 ゲン菜 196kcal 9.9g 17.0g 725mg 1.8g おかす 662kcal 44.6g 32.8g 45.9g	表 「記載セット 389kcal 13.2g 10.3g 58.9g 726mg 1.8g ご飯セット 1241kcal 54.5g 34.3g 171.6g	★ごはん 赤魚の生 赤魚の生 を有と豚肉 キャベッのピー エネルギー たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 たんぱく質 脂質 よればく質 にあればく にあればく にもな にもな にもな にもな にもな にもな にもな にもな	120g 麦煮 デー の炒め物 ナッツ和え 216kcal 16.9g 10.1g 16.1g 662mg 1.7g 5かす 648kcal 42.3g 32.2g 49.3g	麦 美 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん蒸	120g し着 ネソテー 大根の煮物 カレー煮込み 225kcal 15.8g 11.1g 14.0g 729mg 1.9g おかす 634kcal 42.9g 31.8g 44.1g	三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三	★ごはん ほっけみ スナップラ 菜の花の ^ツ マリーネ エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脱水化気質 にんぱく にんぱく にんな にんな にんな にんな にんな にんな にんな にんな	120g りん焼 えんどう ナナタ サラタ おかず 189kcal 14.5g 8.6g 14.8g 723mg 1.8g 50.5g 45.4g	表 卵乳表 卵乳表 乳をない 382kcal 17.8g 9.1g 56.7g 724mg 1.8g ご飯セット 1194kcal 49.3g 32.0g 171.1g 2121mg
食 合	鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 スープキャベツ エネルギー 224kcal たんぱく質 14.5g 脂質 12.3g 炭水化物 12.6g ナトリウム 793mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 635kcal たんぱく質 40.9g エネルギー 635kcal たんぱく質 40.9g 脱水化物 42.3g ナトリウム 2071mg 食塩相当量 5.2g	乳麦 麦 乳麦 乳麦 二飯セット 417kcal 17.8g 12.8g 54.5g 794mg 2.0g 二飯セット 1214kcal 50.8g 33.4g 168.0g 2074mg 5.2g	★ごはん 揚げ豆腐の かぶのス 言みチン エネルギー たんぱく質 脂皮水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 ボス化物 ナトリウム 食塩相当量	120g 南蛮づけ 一プ煮 ゲン菜 196kcal 9.9g 17.0g 725mg 1.8g 18g 662kcal 44.6g 32.8g 45.9g 2148mg 5.4g	表 「記します」 三飯セット 389kcal 13.2g 10.3g 58.9g 726mg 1.8g こ飯セット 1241kcal 54.5g 34.3g 171.6g 2151mg 5.4g	★ ごはん	120g 美煮 デー の炒め物 ナッツ和え 216kcal 16.9g 10.1g 16.1g 662mg 1.7g 5648kcal 42.3g 32.2g 49.3g 2155mg 5.5g	表 美 美 美 美 美 美 美 を を を を を を を を を を を を を	★これの内容 はん を	120g し着 マソテー 大根の煮物 カレー煮込み 225kcal 15.8g 11.1g 14.0g 729mg 1.9g 634kcal 42.9g 31.8g 44.1g 2004mg 5.1g	三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三	★ごはん はつけみ スナップでのい マリーネ エネルギー たんぱく質 脂水化物 ナトリウム 食塩相当量 大トリウム 食塩相当量	120g リん焼 えんどう サラタ サラタ 189kcal 14.5g 8.6g 14.8g 1.8g 1.8g 1.8g 39.4g 30.5g 45.4g 2118mg 5.3g	表 卵乳表 卵乳表 乳酸セット 382kcal 17.8g 9.1g 56.7g 724mg 1.8g でしている でしている 1.9g でしている 1.1g 32.0g 171.1g 32.0g 171.1g 5.3g
食 合	鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 スープキャベツ エネルギー 224kcal たんぱく質 14.5g 脂質 12.3g 炭水化物 12.6g ナトリウム 793mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 635kcal たんぱく質 40.9g 脂質 31.9g 炭水化物 42.3g ナトリウム 2071mg 食塩相当量 5.2g	乳麦 麦 乳麦 乳麦 二飯セット 417kcal 17.8g 12.8g 54.5g 794mg 2.0g 二飯セット 1214kcal 50.8g 33.4g 168.0g 2074mg 5.2g 1421kcal	★ごはん 場げ豆腐の かぶのスン ニネルギー たんぱく質 臓水化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 ボル・リウム 食塩相当量 エネルギー	120g 南蛮づけ 一プ煮 ゲン菜 196kcal 9.9g 17.0g 725mg 1.8g 5.0g 44.6g 32.8g 45.9g 2148mg 5.4g 860kcal	表 「記載セット 389kcal 13.2g 10.3g 58.9g 726mg 1.8g で飯セット 1241kcal 54.5g 34.3g 171.6g 2151mg 5.4g 1439kcal	★ ボ はん はん また はん か	120g 美祖 デー の炒め物 ナッツ和え 216kcal 16.9g 10.1g 16.1g 662mg 1.7g 5.5g 49.3g 2155mg 5.5g 845kcal	表 美 美 美 美 変 を が を が を が を を を を を を を を を を を を を	★この酒が ボーン は で で で で で で で で で で で で で で で で で で	120g し着 マソテー 大根の煮物 カレー煮込み 225kcal 15.8g 11.1g 14.0g 729mg 1.9g 634kcal 42.9g 31.8g 44.1g 2004mg 5.1g	三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三	★ごはんによってはんによっている。 「はっしょうででする。」 「はっしょうででする。」 「はっしょうででする。」 「はっしょうでする。 「はっしょうでする。 「はっしょっとっとっとっとっとっとっとっとっとっとっとっとっとっとっとっとっとっとっ	120g リん焼 えんどう ナラタ サラタ 189kcal 14.5g 8.6g 14.8g 723mg 1.8g 5.3mg 45.4g 2118mg 5.3g 816kcal	表 卵乳表 卵乳表 卵乳素 ご飯セット 382kcal 17.8g 9.1g 56.7g 724mg 1.8g ご飯セット 1194kcal 49.3g 32.0g 171.1g 2121mg 5.3g 1395kcal
食合計	鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 スープキャベツ ニネルギー 224kcal たんぱく質 14.5g 脂質 12.3g 炭水化物 12.6g ナトリウム 793mg 食塩相当量 2.0g ニネルギー 635kcal たんぱく質 40.9g エネルギー 635kcal たんぱく質 40.9g リカルばく質 40.9g 炭水化物 42.3g ナトリウム 2071mg 食塩相当量 5.2g エネルギー 842kcal	三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三	★ごはん 場げ豆腐の かぶのスン エネルギー たんぱく質 臓水化ウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 臓水化ウム 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 ボバ化物 ナトリウム 食塩相当量 エネルギー	120g 南蛮づけ 一プ煮 ゲン菜 196kcal 9.9g 17.0g 725mg 1.8g 18g 662kcal 44.6g 32.8g 45.9g 2148mg 5.4g 860kcal 51.5g	表 「記します」 三飯セット 389kcal 13.2g 10.3g 58.9g 726mg 1.8g 三飯セット 1241kcal 54.5g 34.3g 171.6g 2151mg 5.4g 1439kcal 61.4g	★ ボ はん はん はん す はん で はん で はん で はん で で で で で で で で で で で	120g 麦煮 デー の炒め物 ナッツ和え 216kcal 16.9g 10.1g 662mg 1.7g 648kcal 42.3g 32.2g 49.3g 2155mg 5.5g 845kcal 50.0g	表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表	★この酒が ボーン は で で で で で で で で で で で で で で で で で で	120g し着 ネソテー 大根の煮物 カレー煮込み 225kcal 15.8g 11.1g 14.0g 729mg 1.9g 31.8g 42.9g 31.8g 44.1g 2004mg 5.1g 841kcal 49.0g	三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三	★ これの はん はん はん はん はん はん はん はん できます できます できます はん はん できます できます できます かい また は はん は	120g リん焼 えんどう シナ炒め サラタ おかず 189kcal 14.5g 8.6g 14.8g 723mg 1.8g 5.3mg 1.8g 39.4g 30.5g 45.4g 2118mg 5.3g 816kcal 46.8g	表 卵乳麦 卵乳麦 乳をなり 382kcal 17.8g 9.1g 56.7g 724mg 1.8g こ飯セット 1194kcal 49.3g 32.0g 171.1g 2121mg 5.3g 1395kcal 56.7g
食合計合計(鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 スープキャベツ ニネルギー 224kcal たんぱく質 14.5g 脂質 12.3g 炭水化物 12.6g ナトリウム 793mg 食塩相当量 2.0g ニネルギー 635kcal たんぱく質 40.9g 脂質 31.9g 炭水化物 42.3g ナトリウム 2071mg 食塩相当量 5.2g エネルギー 842kcal たんぱく質 47.0g 脂質 39.0g	三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三	★ご豆腐の かぶのこと エネルギー たんぱ が 大トリウム 食 エネルギー たんぱ が ナトリカム 食 エネルギー たんぱ が ナトリウム 食 エネルギー たんぱ が ナトリウム トリウム たりは相当 エネルばく質 ルトリウム たりは相当 エネルばく質 たりにも たっした。 たった。 たっ	120g 南蛮づけ 一プ煮 ゲン菜 196kcal 9.9g 17.0g 725mg 1.8g 32.8g 44.6g 32.8g 45.9g 2148mg 5.4g 860kcal 51.5g 39.8g	表	★ 赤 の と	120g 麦煮 デー の炒め物 ナッツ和え 216kcal 16.9g 10.1g 662mg 1.7g 648kcal 42.3g 32.2g 49.3g 2155mg 5.5g 845kcal 50.0g 39.2g	表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表。 -	★ 第のかける また	120g し着 ネソテー 大根の意物 カレー煮込み 15.8g 11.1g 14.0g 729mg 1.9g 634kcal 42.9g 31.8g 44.1g 2004mg 5.1g 841kcal 49.0g 38.9g	三版セット - 18 kcal - 19 1g - 11 6g - 55 9g - 730mg - 1 9g - 1213kcal - 52 8g - 33 3g - 169 8g - 2007mg - 5 1g - 1420kcal - 58 9g - 40 4g	★によっている。 はけみで、マリーネーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カ	120g リん焼 えんどう シナ炒め サラタ おかず 189kcal 14.5g 8.6g 14.8g 723mg 1.8g 39.4g 39.4g 30.5g 45.4g 2118mg 5.3g 816kcal 46.8g 37.5g	表 卵乳素 卵乳素 乳をなる 17.8g 9.1g 56.7g 724mg 1.8g 20g 1.94kcal 49.3g 32.0g 171.1g 2121mg 5.3g 1395kcal 56.7g 39.0g
食 合計 合計 間	鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 スープキャベツ ニネルギー 224kcal たんぱく質 14.5g 脂質 12.3g 炭水化物 12.6g ナトリウム 793mg 食塩相当量 2.0g ニネルギー 635kcal たんぱく質 40.9g 脂質 31.9g 炭水化物 42.3g ナトリウム 2071mg 食塩相当量 5.2g エネルギー 842kcal たんぱく質 47.0g	三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三	★ はんのかける はんのかける はんのから はんのから はんのから はんの はん	120g 南蛮づけ 一プ煮 ゲン菜 196kcal 9.9g 17.0g 725mg 1.8g 17.0g 44.6g 32.8g 44.6g 32.8g 45.9g 2148mg 5.4g 860kcal 51.5g 39.8g 74.8g	表	★ ボー はん はん 生 が また に	120g 美養 デー の炒め物 ナッツ和え 216kcal 16.9g 10.1g 662mg 1.7g 648kcal 42.3g 32.2g 49.3g 2155mg 5.5g 845kcal 50.0g 39.2g 77.1g	表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表。 - 近飯セット 409kcal 20, 2g 10, 6g 58, 0g 663mg 1, 7g 227kcal 52, 2g 33, 7g 175, 0g 2158mg 5, 5g 1424kcal 59, 9g 40, 7g 202, 8g	★ 第 5 下 8 大 8 下 8 下 8 下 8 下 8 下 8 下 8 下 8 下 8	120g し着 ネソテー 大根の意物 カレー煮込み 15.8g 11.1g 14.0g 729mg 1.9g 634kcal 42.9g 31.8g 44.1g 2004mg 5.1g 841kcal 49.0g 38.9g 76.0g	三版セット 418kcal 19 1g 11 6g 55 9g 730mg 1 9g こ飯セット 1213kcal 52 8g 33 3g 169 8g 2007mg 5 1g 1420kcal 58 9g 40 4g 201 7g	★によっている。 はけみで、マリーネーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カ	120g リん焼 えんどう シナ炒め サラタ おかず 189kcal 14.5g 8.6g 14.8g 723mg 1.8g 39.4g 30.5g 45.4g 2118mg 5.3g 816kcal 46.8g 37.5g 74.3g	表 卵乳素 卵乳素 乳をはかり 382kcal 17.8g 56.7g 724mg 1.8g 200 1.94kcal 49.3g 32.0g 171.1g 2121mg 5.3g 1395kcal 56.7g 39.0g 200.0g
食合計合計(間食	鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 スープキャベツ ニネルギー 224kcal たんぱく質 14.5g 脂質 12.3g 炭水化物 12.6g ナトリウム 793mg 食塩相当量 2.0g ニネルギー 635kcal たんぱく質 40.9g 脂質 31.9g 炭水化物 42.3g ナトリウム 2071mg 食塩相当量 5.2g エネルギー 842kcal たんぱく質 47.0g 脂質 39.0g	三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三 三	★ご豆腐の かぶのこと エネルギー たんぱ が 大トリウム 食 エネルギー たんぱ が ナトリカム 食 エネルギー たんぱ が ナトリウム 食 エネルギー たんぱ が ナトリウム トリウム たりは相当 エネルばく質 ルトリウム たりは相当 エネルばく質 たりにも たっした。 たった。 たっ	120g 南蛮づけ 一プ煮 ゲン菜 196kcal 9.9g 17.0g 725mg 1.8g 17.0g 44.6g 32.8g 44.6g 32.8g 45.9g 2148mg 5.4g 860kcal 51.5g 39.8g 74.8g	表	★ ボー はん はん 生 が また に	120g 美養 デー の炒め物 ナッツ和え 216kcal 16.9g 10.1g 662mg 1.7g 648kcal 42.3g 32.2g 49.3g 2155mg 5.5g 845kcal 50.0g 39.2g 77.1g	表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表表。 - 近飯セット 409kcal 20, 2g 10, 6g 58, 0g 663mg 1, 7g 227kcal 52, 2g 33, 7g 175, 0g 2158mg 5, 5g 1424kcal 59, 9g 40, 7g 202, 8g	★ 第 5 下 8 大 8 下 8 下 8 下 8 下 8 下 8 下 8 下 8 下 8	120g し着 ネソテー 大根の意物 カレー煮込み 15.8g 11.1g 14.0g 729mg 1.9g 1.9g 634kcal 42.9g 31.8g 44.1g 2004mg 5.1g 841kcal 49.0g 38.9g 76.0g	三版セット 418kcal 19 1g 11 6g 55 9g 730mg 1 9g こ飯セット 1213kcal 52 8g 33 3g 169 8g 2007mg 5 1g 1420kcal 58 9g 40 4g 201 7g	★によっている。 はけみで、マリーネーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カ	120g リん焼 えんどう シナ炒め サラタ おかず 189kcal 14.5g 8.6g 14.8g 723mg 1.8g 39.4g 30.5g 45.4g 2118mg 5.3g 816kcal 46.8g 37.5g 74.3g	表 卵乳素 卵乳素 乳をなる 17.8g 56.7g 724mg 1.8g
食 合計 合計 間	親のカレー照煮込み 人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 スープキャベツ おかず エネルギー 224kcal たんぱく質 14.5g 脱水化物 12.6g ナトリウム 793mg 食塩相当量 2.0g おかず エネルギー 635kcal たんぱく質 40.9g 脂質 31.9g たんぱく質 40.9g エネルギー 635kcal たんぱく質 40.9g エネルギー 635kcal たんぱく質 47.0g は相当量 5.2g エネルギー 842kcal たんぱく質 47.0g 最塩相当量 5.2g エネルギー 842kcal たんぱく質 47.0g 最大化物 74.2g	三妻 三妻 三飯セット 417kcal 17.8g 12.8g 54.5g 794mg 2.0g こ飯セット 1214kcal 50.8g 33.4g 168.0g 2074mg 5.2g 1421kcal 56.9g 40.5g 199.9g 2148mg	★ はんのかける はんのかける はんのから はんのから はんのから はんの はん	120g 南蛮づけ 一プ煮 ゲン菜 196kcal 9.9g 17.0g 725mg 1.8g 562kcal 44.6g 32.8g 45.9g 2148mg 5.4g 860kcal 51.5g 39.8g 74.8g 2222mg	表	★ ボー はん はん 生 が また に	120g 美者 デー の炒め物 ナッツ和え 216kcal 16. 9g 10. 1g 662mg 1. 7g 648kcal 42. 3g 32. 2g 49. 3g 2155mg 5. 5g 845kcal 50. 0g 39. 2g 77. 1g 2231mg	表表表 表表表 表表表 三飯セット 409kcal 20 2g 10 6g 58 0g 663mg 1 7g 三飯セット 1227kcal 52 2g 33 7g 175 0g 2158mg 5 5g 1424kcal 59 9g 40 7g 202 8g 2234mg	★ 第 5 下 8 大 8 下 8 下 8 下 8 下 8 下 8 下 8 下 8 下 8	120g し者 ネソテー 大根の煮物 カレー煮込み 10 15 8g 11 1g 14 0g 729mg 1 9g 634kcal 42 9g 31 8g 44 1g 2004mg 5 1g 841kcal 49 0g 38 9g 76 0g 2078mg	三版セット 418kcal 19 1g 11 6g 55 9g 730mg 1 9g 201 213kcal 52 8g 33 3g 169 8g 2007mg 5 1g 1420kcal 58 9g 40 4g 201 7g 2081mg	★によっている。 はけみで、マリーネーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カーでは、カ	120g リん焼 えんどう サラタ おかず 189kcal 14.5g 8.6g 14.8g 723mg 1.8g 5.3mg 1.8g 5.3mg 45.4g 2118mg 5.3g 816kcal 46.8g 37.5g 74.3g 2195mg	表

※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。 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



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





④冷たく召上がる メニューはそのまま 開封して盛付けます。





- ⑤ごはん、味噌汁と共に 器に盛り付けして 完了です。 注)味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

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

[※]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。