## (たんぱく60g管理食) 週間献立表

本土は人180kg		4月	3日(月)	)	4 <i>F</i>	34日(火)	)	4,5	75日(水	)	4.5	月6日(木)	)	4.	月7日(金)	)
				1			1						1			
************************************				卵	大根と鶏肉の	の味噌煮	麦	オムレツ	<del></del>	卵麦	肉団子の玉	ねぎあん	卵乳麦	高野豆腐と牛		麦
本人の子の一部に対している。		えのきのき	んぴら	麦	竹輪と菜の	花の煮物	麦	ケチャップ	(小袋)					金時豆煮		麦
### 27.00mm 1507kcal エネルギー 135kcal 135kcal エネルギー 135kcal 135kcal エネルギー 135kcal 135kcal 134kcal エネルギー 135kcal 135kcal 134kcal エネルギー 135kcal 135kcal 134kcal 1		オクラとそぼろのピー	-ナツ味噌和え	乳麦落	スープキャ	ベツ	乳麦				マカロニマリ	ーネサラダ	卵乳麦			
***								キャベツのピー	-ナッツ和え	麦落				ドレッシング	グ(小袋)	麦
***		-	おかま	<b>-</b> *&⊏ L1		シャキ	<b>-</b> *&⊏ L1		ナノナノーデ	<i>-</i> *&⊏ b1		ナンナンナ	<i>-</i> °&⊏ b1		シャキ	<b>-</b> °&⊏ L I
Tackはく何   10   15   15   06   下さんばく何   9   14   14   08   下さんばく何   9   18   14   08   下さんぱく何   10   77   15   15   15   18   18   18   18   18		<b>エ</b> クルギー			エラルギー	<u>おかり</u>	<u> </u>	<b>エフルギ</b> ー			エラルギー	<u>おかり</u>	こりないし	<b>エフリギ</b> ―	<u>あかり</u>	こ 郎でット
開資 13.2 1.5 9g. 制資 5.6 g. 6.9 . 制資 1.1 0g. 11.7 g. 削資 4.3 g. 15.0 g. 削資 90.2 g. 元 次 1.5 0g. 削資 90.2 g. 元 アナリフム 525mg 126mg 7.5 v. 7 2 g. 戻水化物 1.4 5g. 77.5 g. 戻水化物 1.4 5g. 77.5 g. 戻水化物 1.4 5g. 77.5 g. 戻水化物 1.5 0g. 削資 90.2 g. 元 アナリフム 525mg 126mg 7.5 v. 7 2 g. 元 元 1.5 v. 7 2 g. 元 元 1.5 v. 7 2 g. 元 元 1.5 v. 7 2 g. 元 1.5 v. 7 2 g. 元 元 元 1.5 v. 7 2 g. 元 元 元 元 元 2 g. 元 元 元 2 g. 元 元 元 2 g. 元 元 元 元 2 g. 元 元 元 2 g. 元 元 元 元 2 g. 元 元 2 g. 元 元 元 2 g. 元 元 元 2	食						1/1 Qg	ナイルサー				0 8 <sub>0</sub>				15 6g
カリウム   405mg   475mg   カリウム   445mg   520mg   カリウム   455mg   525mg   525mg   カリウム   455mg   525mg						5. 6g	6 3g	1270 G N 反				14 3g	15 0g			
カリウム   405mg   475mg   カリウム   445mg   520mg   カリウム   455mg   525mg   525mg   カリウム   455mg   525mg		炭水化物	14. 1g	77. 0g	炭水化物	14.6g	77. 5g	炭永化物	14. 7g	77. 6g	炭水化物	24. 2g	87. 1g	炭水化物	27. 3g	90 2g
カリウム   435mg   17リウム   445mg   27mg   カリウム   445mg   27mg   27mg   12mg   13mg   11mg   12mg   17mg   12mg   27mg   2		ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	539mg	540mg	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	704mg	705mg	ナトリウム	526mg	527mg
金田田当業   3g   1.3g				475mg			520mg		339mg	411mg	カリウム					555mg
***				23 /mg	リン			リン		21/mg	リン	132mg		リン		
カレイの範囲機 第 千一マカレーのルー 到 第 日音線の音 と 様 第 機の音楽に 著 第 関係と野菜の中華炒め 著か 「日本版本のジア」 第 マラレンス 「				1. 3g	良温怕ヨ軍     <b>★ デ</b> /+ 1.10	1. 4g	1.4g	艮塩怕ヨ里     <b>★ *</b> 7+	I. 0g ?∩π	1. 5g			1. 8g			1. 3g
大根なます   東		カレイの音	os 用揚	麦	キーマカレ-	ーのルー	到麦	百身鱼の青	い。 じそ焼	麦	翼の洒蒸し	.者	麦	阪肉と野並(	カ山華小み	麦か
大根なます   東		きのこりデ	—	到.麦	マカロニと法蓮	草のソテー	到.麦	早きやいん	げん		[人参グラッ	7世	到.麦	ーロナスの	ナランダ煮	麦
大根なます 表		春雨と鶏肉の	の炒め煮	麦	れんこんサ	ラダ	卵麦	大豆と人参	の煮物	麦	野菜のブラウン	ソース煮込み	乳麦	キャベツと鶏肉の	)甘酢生姜和え	麦
25   1 元 ルデー   29   25   1 元 ルデー   25   2 元 ルデー		大根なます		麦				さつま芋とツナの	青じそサラダ	卵乳麦	インゲンの	ごま和え	麦			
25   1 元 ルデー   29   25   1 元 ルデー   25   2 元 ルデー		_	ha 118			la 1. 18			lo 118			ha 1 . 18			ls 118	>AF
1.   1.   1.   1.   1.   1.   1.   1.	昼	ナカルギ		こ <u>飯セット</u>	<b>ナ</b> カルギ	おかす	こ飯セット	ナナルギ	おかす	こ飯セット	<b>ナ</b> カルギ	おかす	こ飯セット	ナカルギ		
議員 13.1g. 3.3 原 原質 17.9g. 18.6g. 原質 17.9g. 18.5g. 月質 12.9g. 月質 13.6g. 14.3g. 原質 16.5g. 17.2g   皮水化物 27.8g. 39.7g   皮水化物 27.8g. 39.7g   皮水化物 27.8g. 39.7g   大トリウム 669mg 770mg ナトリウム 500mg 770mg ナトリウム 500mg 77mg 77mg 77mg 77mg 77mg 77mg 77mg	食	エイルヤー	<u>293KCαι</u> 17 //σ	22 3 g	エイルヤー	33   KCa   1/1 7 m	10 6g	エイルヤー	17 1 <sub>g</sub>	22 Og	エイルヤー	12 1 <sub>g</sub>	17 Og	エイルヤー		17 0g
カリウム 47mm 549mm カリウム 595mm 667mm カリウム 806mm 378mm カリウム 556mm 638mm カリウム 492mm 295mm リン 185mm 229mm リン 11mm 28mm リン 160mm 237mm リン 155mm 232mm 22mm 29mm 17mm 29mm 17mm 29mm 17mm 232mm 232mm 20mm 20mm 20mm 20mm 20mm		<u>た/018、貝</u> 脂質	17. 4g	13 8g	上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上 上	17.7g		17.7016 \ 及 脂質	17. 1g	12 8g	127018 \ <u>员</u> 胎督	13 6g	14.3g	<u>たがはく長</u> 脂質	16.5g	17. 3g
カリウム 47mm 549mm カリウム 595mm 667mm カリウム 806mm 378mm カリウム 556mm 638mm カリウム 492mm 295mm リン 185mm 229mm リン 11mm 28mm リン 160mm 237mm リン 155mm 232mm 22mm 29mm 17mm 29mm 17mm 29mm 17mm 232mm 232mm 20mm 20mm 20mm 20mm 20mm		炭水化物	27. 8g	90. 7g	炭水化物	28. 7g	91. 6g	炭水化物	19. 5g	82. 4g	炭水化物	22. 8g	85. 7g	炭水化物	16.8g	79. 7g
カリウム 47mg 549mg カリウム 595mg 667mg カリウム 806mg 878mg カリウム 566mg 638mg カリウム 492mg 295mg リン 185mg 254mg リン 21mg 295mg リン 160mg 237mg リン 155mg 232mg 1シ 160mg 237mg リン 155mg 232mg 1シ 160mg 237mg 1シ 150mg 232mg 232mg 1シ 150mg 232mg 2		ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	611mg	612mg	ナトリウム	570mg	571mg	ナトリウム	711mg	/12mg
食塩相当量   1/g   1/g   食塩相当量   2.0g   食塩相当量   1.6g   1.6g   食塩相当量   1.4g   1.5g   食塩相当量   1.8g   1				549mg			667mg		806mg	878mg	カリウム					
数				299mg	リン									リン		
** ★ □ はん180g ** ★ □ はん180g ** ★ □ はん180g ** ★ □ はん180g ** □ はん	問合			1. /g	及塩性ヨ里	Z. Ug ブル( <del>年</del> )							1. 0g	及塩和ヨ里	」 1. og ノブル (午)	1. og 150σ
正子   日子   日子   日子   日子   日子   日子   日子	(F) DC						I									1008
### 100   100		A C 10/010	Vδ			vg.			JUg		7 - 16/01	UUS			oug	
### 100   100		ピリ辛牛肉	炒め	麦落	鯖のバジルオ	っして ローブ焼		和風唐揚け	) OS	麦	サワラのま	うる うろし煮	麦	チキンピカ	」タ	卵麦
夕食         おかず         ご飯セット         おかず         ご飯せット         おかず         ご飯せゃり         おかず		ビリ辛牛肉 高野豆腐の	炒め 味噌煮	麦落 卵麦	鯖のバジルオ 塩枝豆	-リーブ焼		和風唐揚げ	- — , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	麦 乳	サワラのよ 白菜と挽肉	3ろし煮 3の旨煮	麦 麦	チキンピナ トマトソー	] タ -ス	
まれ。半年         349kcal 639kcal エネルギー 320kcal 610kcal エネルギー 345kcal 635kcal エネルギー 278kcal 658kcal エネルギー 324kcal 614kcal たんぱく質 12.2g 17.1g たんぱく質 14.5g 19.4g たんぱく質 13.6g 18.5g たんぱく質 17.1g 22.0g たんぱく質 18.0g 19.9g 18.2g 23.2g 23.2g 18.2g 14.9g 18.0g 18.7g 22.5g たんぱく質 19.4g 18.7g 22.5g 23.2g 18.2g 14.9g 18.2g 14.9g 18.2g 14.9g 18.2g 14.9g 18.2g 14.2g 14.9g 18.2g 14.2g 14.2g 14.2g 18.2g たんぱく質 19.2g 22.2g たんぱく質 19.2g 22.2g 14.2g 14.2g 18.2g たんぱく質 19.2g 22.2g 14.2g 14.2g 18.2g たんぱく質 19.2g 22.2g 14.2g 14.2g 18.2g たんぱく質 19.2g 22.2g 22.2g 18.2g たんぱく質 19.2g 22.2g 22.2g 18.2g たんぱく質 19.2g 22.2g 22.2g 18.2g 22.2g 22.2g 18.2g 22.2g 22.2		ビリ辛牛肉 高野豆腐の	炒め 味噌煮	麦落 卵麦 卵乳麦	鯖のバジルオ 塩枝豆 麩とえのきの	-リーブ焼 )さっと煮	麦	和風唐揚け コーンソテ ひとくちか	- - んも煮	麦 乳 麦 丽 =	サワラのよ 白菜と挽肉	う う りの旨煮 よう	麦 麦 麦	チキンピナ トマトソー 豚肉と大札	」タ -ス の煮物	麦
またルギー 349kcal 639kcal エネルギー 320kcal 610kcal エネルギー 345kcal 635kcal エネルギー 278kcal 658kcal エネルギー 324kcal 614kcal たんぱく質 12.2g 17.1g たんぱく質 14.5g 19.4g たんぱく質 13.6g 18.5g たんぱく質 17.1g 22.0g たんぱく質 15.0g 19.9g 18.5g 18.5g たんぱく質 17.1g 22.0g たんぱく質 18.0g 18.7g 18.7g 18.4 cg 18.5g たんぱく質 17.1g 22.0g たんぱく質 18.0g 18.7g 18.7g 18.4 cg 18.5g たんぱく質 17.1g 22.0g たんぱく質 18.0g 18.7g 18.7g 18.4 cg 18.5g たんぱく質 19.4 cg 18.5g たんぱく質 19.4 cg 18.5g たんぱく質 19.5 cg 18.5 cg 19.5		ビリ辛牛肉 高野豆腐の	炒め 味噌煮	麦落 卵麦 卵乳麦	鯖のバジルオ 塩枝豆 麩とえのきの	-リーブ焼 )さっと煮	麦	和風唐揚け コーンソテ ひとくちか	- - んも煮	麦 乳 麦 卵麦	サワラのよ 白菜と挽肉	3ろし煮 3の旨煮 まう	麦 麦 麦	チキンピナ トマトソー 豚肉と大札	」タ -ス の煮物	麦
腊質 23.2g 23.9g 脂質 24.1g 脂質 22.5g 23.2g 脂質 14.2g 14.9g 脂質 18.0g 18.7g 版次化物 19.5g 82.4g 成次化物 11.8g 74.7g 成次化物 22.5g 85.8g ナトリウム 747mg 748mg ナトリウム 550mg カリウム 803mg 804mg ナトリウム 751mg 752mg ナトリウム 170mg 711mg カリウム 430mg 502mg カリウム 478mg 550mg カリウム 337mg 409mg カリウム 607mg 679mg カリウム 438mg 510mg リン 167mg 244mg リン 213mg 290mg リン 186mg 263mg リン 213mg 290mg リン 172mg 249mg 食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 1.3g 1.3g 食塩相当量 2.0g 2.0g 食塩相当 1.9g 1.9g 食塩相当量 1.8g 1.8g 88g 54.5g たんぱく質 39.7g 54.4g たんぱく質 39.7g 54.4g たんぱく質 39.7g 54.4g たんぱく質 39.1g 53.8g たんぱく質 39.8g 54.5g たんぱく質 39.0g 53.7g たんぱく質 38.7g 53.4g 指質 45.5g 47.7g 脂質 42.1g 44.2g 脂質 42.5g 44.6g 皮水化物 61.4g 250.1g 皮水化物 55.1g 243.8g 皮水化物 55.9g 244.6g 皮水化物 67.1g 255.8g 皮水化物 67.0g 255.7g カリウム 1310mg 1526mg カリウム 1834mg カリウム 1310mg 1526mg カリウム 1521mg 1737mg カリウム 1482mg 1698mg カリウム 1629mg 10 14.9g 1807kcal 1824cal エネルギー 924kcal 1オルギー 905kcal 1807kca 64 42.5g 44.4g 脂質 42.7g 44.8g 成水化物 68.8g 275.5g 炭水化物 90.1g 237.8g 大ルリウム 1947mg 1950mg カリウム 1423mg 1639mg カリウム 1635mg 1835mg ナトリウム 1994mg 1997mg ナトリウム 2031mg 2034mg ナトリウム 1948mg 1952mg カリウム 1423mg 1639mg カリウム 1635mg 1835mg ナトリウム 1994mg 1997mg ナトリウム 2031mg 2034mg ナトリウム 1948mg 1952mg カリウム 1423mg 1639mg カリウム 1635mg 1835mg ナトリウム 1947mg 1950mg カリウム 1423mg 1639mg カリウム 1635mg 1851mg カリウム 1602mg 1818mg カリウム 1742mg 1958mg カリウム 1527mg 1743mg 1950mg カリウム 1423mg 1639mg カリウム 1635mg 1851mg カリウム 1602mg 1818mg カリウム 15127mg 1743mg 1955mg 1947mg 1950mg 1947mg 1950mg 1950mg カリウム 1423mg 1639mg カリウム 1635mg 1818mg カリウム 15127mg 1743mg 1950mg 1950mg 1947mg 1950mg 1947mg 1950mg 195		ビリ辛牛肉 高野豆腐の	炒め 味噌煮 ラダ	卵乳麦	鯖のバジルオ 塩枝豆 麩とえのきの	- リーブ焼 ) さっと煮 ーサラダ	麦 卵乳麦	和風唐揚け コーンソテ ひとくちか	・ - 一 ぶんも煮 マヨネーズ	卵麦	サワラのよ 白菜と挽肉	5ろし煮 可の旨煮 よう		チキンピナ トマトソー 豚肉と大札	) タ -ス の煮物 のサラダ	麦 卵乳麦
炭水化物         19.5g         82.4g         炭水化物         11.8g         74.7g         炭水化物         21.7g         84.6g         炭水化物         20.1g         83.0g         炭水化物         22.9g         85.8g         + トリウム         747mg         748mg         ナトリウム         526mg         カリウム         303mg         804mg         ナトリウム         751mg         752mg         ナトリウム         711mg           カリウム         430mg         502mg         カリウム         478mg         550mg         カリウム         337mg         409mg         カリウム         607mg         カリウム         33mg         510mg         カリウム         337mg         409mg         カリウム         607mg         カリウム         607mg         カリウム         186mg         763mg         リン         213mg         290mg         リン         186mg         263mg         リン         213mg         290mg         リン         186mg         763mg         リン         213mg         290mg         リン         172mg         249mg         64mal=         1.9g         1.9g         1.9g         1.8g         1.8g<	夕合	ビリ辛牛肉 高野豆腐の マッシュサ	炒め 味噌煮 ラダ おかず 349kcal	卵乳麦 ご飯セット 639kcal	鯖のバジルオ 塩枝豆 麩とえのきの コールスロー エネルギー	リーブ焼 )さっと煮 ーサラダ おかず 320kcal	麦 卵乳麦 ご飯セット   610kca	和風唐揚け コーンソテ ひとくちが 法蓮草のごま エネルギー	ー ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	卵麦 ご飯セット 635kcal	サワラのま 白菜と挽肉 たたきごほ エネルギー	3ろし煮 月の旨煮 よう おかず 278kcal	ご飯セット 568kcal	デキンピナ トマトソー 豚肉と大根 ハムと春雨 エネルギー	フタ -ス の煮物 のサラダ おかず   324kcal	麦 卵乳麦 ご飯セット 614kcal
テトリウム 747mg 748mg ナトリウム 526mg 527mg ナトリウム 803mg 804mg ナトリウム 751mg 752mg ナトリウム 710mg 711mg カリウム 430mg 502mg カリウム 478mg 550mg カリウム 337mg 409mg カリウム 607mg 679mg カリウム 438mg 510mg リン 167mm 244mg リン 1167mm 244mg リン 1180mg 263mg リン 213mg 290mg リン 172mg 249mg 自塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 1.3g 1.3g 食塩相当量 2.0g 2.0g 食塩相当量 1.9g 1.9g 食塩相当量 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g 1.8g	食	ビリ辛牛肉 高野豆腐の マッシュサ	炒め 味噌煮 ラダ おかず 349kcal 12.2g	卵乳麦 ご飯セット 639kcal 17.1g	鯖のバジルオ 塩枝豆 麩とえのきの コールスロー エネルギー たんぱく質	リーブ焼 うさっと煮 ーサラダ おかず 320kcal 14.5g	麦 卵乳麦 ご飯セット 610kcal 19.4g	和風唐揚け コーンソテ ひとくちが 法蓮草のごま エネルギー たんぱく質	・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	卵麦 ご飯セット 635kcal 18.5g	サワラのよ 白菜と挽肉 たたきごほ エネルギー たんぱく質	ろし煮 月の旨煮 まう おかず 278kcal 17.1g	ご飯セット 568kcal 22.0g	チキンピナ トマトソー 豚肉と大根 ハムと春雨 エネルギー たんぱく質	フタ -ス 見の煮物 のサラダ おかず 324kcal 15.0g	麦 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 19.9g
カリウム   430mg   502mg   カリウム   478mg   550mg   カリウム   337mg   409mg   カリウム   607mg   679mg   カリウム   438mg   510mg   107mg   244mg   リン   213mg   290mg   リン   172mg   249mg   244mg   19g   1	食	ビリ辛牛肉 高野豆腐の マッシュサ エネルギー たんぱく質 脂質	炒め 味噌煮 ラダ おかず 349kcal 12.2g 23.2g	<b>卵乳麦</b> ご飯セット 639kcal 17.1g 23.9g	鯖のバジルオ 塩枝豆 麩とえのきの コールスロー エネルギー たんぱく質 脂質	リーブ焼 Dさっと煮 一サラダ おかず 320kcal 14.5g 23.4g	麦 卵乳麦 ご飯セット 610kcal 19.4g 24.1g	和風唐揚け コーンソテ ひとくちが 法蓮草のごま エネルギー たんぱく質 脂質	ー 一 がんも煮 マヨネーズ おかず 345kcal 13.6g 22.5g	卵麦 ご飯セット 635kcal 18.5g 23.2g	サワラのよ 白菜と挽肉 たたきごほ エネルギー たんぱく質 脂質	Sろし煮 内の旨煮 よう よかず 278kcal 17.1g 14.2g	ご飯セット 568kcal 22.0g 14.9g	チキンピナ トマトソー 豚肉と大材 ハムと春雨 エネルギー たんぱく質 脂質	フタ -ス の煮物 のサラダ おかず 324kcal 15.0g 18.0g	麦 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 19.9g 18.7g
リン         167mg         244mg         リン         213mg         290mg         リン         186mg         263mg         リン         213mg         290mg         リン         172mg         249mg           食塩相当量         1.9g         1.9g         食塩相当量         1.3g         食塩相当量         2.0g         2.0g         食塩相当量         1.9g         1.9g         食塩相当量         1.8g	食	ビリ辛牛肉 高野豆腐の マッシュサ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	炒め 味噌煮 ラダ おかず 349kcal 12.2g 23.2g 19.5g	デージャング    デージ	鯖のバジルオ 塩枝豆 麩とえのきの コールスロー エネルギー たんぱく質 炭水化物	ウさっと煮 ーサラダ おかず 320kcal 14.5g 23.4g 11.8g	麦 卵乳麦 ご飯セット 610kcal 19.4g 24.1g 74.7g	和風唐揚け コーンソテ ひとくちが 法連草のごま エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	ー ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	が表 ご飯セット 635kcal 18.5g 23.2g 84.6g	サワラのよ 白菜と挽肉 たたきごほ エネルギー たんぱく質 版水化物	Sろし煮 内の旨煮 よう 278kcal 17.1g 14.2g 20.1g	ご飯セット 568kcal 22.0g 14.9g 83.0g	チキンピナ トマトソー 豚肉と大根 ハムと春雨 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	フタ - ス の 煮物 のサラダ おかず 324kcal 15.0g 18.0g 22.9g	麦 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 19.9g 18.7g 85.8g
食塩相当量   1.9g   1.9g   食塩相当量   1.3g   1.3g   食塩相当量   2.0g   2.0g   食塩相当量   1.9g   1.9g   食塩相当量   1.8g   1.8g   1.8g   1.8g   1.8g   1.8g   1.8g   1.8m   1.9g   1.9g   食塩相当量   1.8g   1.8g   1.8g   1.8g   1.8g   1.8g   1.8m   1.8m   1.8m   1.8m   1.8g   1.8g   1.8g   1.8g   1.8g   1.8m   1.8m   1.8m   1.8m   1.9g   1.9g   6塩相当量   1.8g   1.8g   1.8g   1.8g   1.8g   1.8m   1.8g   1.8g   1.8g   1.8m   1.8g   1.8g   1.8g   1.8g   1.8m   1.8m   1.8g   1.8g   1.8g   1.8m   1.8g   1.8g   1.8g   1.8m   1.8g   1.8g   1.8m   1.8g   1.8g   1.8g   1.8m   1.8g   1.8g   1.8m   1.8g   1.8g   1.8g   1.8m   1.8g   1.8g   1.8g   1.8m   1.8g	食	ビリ辛牛肉 高野豆腐の マッシュサ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	炒め 味噌煮 ラダ 349kcal 12.2g 23.2g 19.5g 747mg	那乳麦 ご飯セット 639kcal 17.1g 23.9g 82.4g 748mg	鯖のバジルオ 塩枝豆 麩とえのきの コールスロー エネルギー たんぱく質 版水化物 ナトリウム	リーブ焼 つさっと煮 ーサラダ 320kcal 14.5g 23.4g 11.8g 526mg	麦 卵乳麦 ご飯セット 610kcal 19.4g 24.1g 74.7g 527mg	和風唐揚け コーンソテ ひとくちが 法蓮草のごま エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	ー ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	が表 ご飯セット 635kcal 18.5g 23.2g 84.6g 804mg	サワラのよ 白菜と挽肉 たたきごほ エネルギー たんぱく質 版水化物 ナトリウム	おかず 278kcal 17.1g 14.2g 20.1g 751mg	ご飯セット 568kcal 22.0g 14.9g 83.0g 752mg	チキンピナ トマトソー 豚肉と大根 ハムと春雨 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	フタ -ス の煮物 のサラタ おかず 324kcal 15.0g 18.0g 22.9g 710mg	麦 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 19.9g 18.7g 85.8g 711mg
エネルギー 856kcal 1726kcal エネルギー 796kcal 1666kcal エネルギー 796kcal 1666kcal エネルギー 803kcal 1673kcal エネルギー 811kcal 1681kcal たんぱく質 39.7g 54.4g たんぱく質 39.1g 53.8g たんぱく質 39.8g 54.5g たんぱく質 39.0g 53.7g たんぱく質 38.7g 53.4g 脂質 49.5g 51.6g 脂質 46.9g 49.0g 脂質 45.6g 47.7g 脂質 42.1g 44.2g 脂質 42.5g 44.2g 脂質 45.5g たんぱく質 39.7g 55.7g たんぱく質 39.7g 55.8g 炭水化物 67.1g 255.8g 炭水化物 67.1g 255.8g 炭水化物 67.1g 255.7g 1837mg ナトリウム 1941mg 1944mg ナトリウム 1834mg 1837mg ナトリウム 1988mg 1991mg ナトリウム 2025mg 2028mg ナトリウム 1947mg 1950mg カリウム 1310mg 1526mg カリウム 1521mg 1737mg カリウム 1482mg 1698mg カリウム 1629mg カリウム 1413mg 1629mg リン 549mg 780mg リン 534mg 765mg リン 537mg 768mg リン 505mg 736mg リン 502mg 733mg 食塩相当量 4.7g 4.7g 食塩相当量 5.1g 5.1g 食塩相当量 5.1g 5.2g 食塩相当量 4.7g 4.9g 4.9g 塩塩相当量 5.1g 5.2g 食塩相当量 4.7g 4.9g 4.9g 1837mg 1794kcal エネルギー 922kcal エネルギー 922kcal エネルギー 924kcal 1794kcal エネルギー 899kcal 1769kcal エネルギー 937kcal 1807kcal 1807k	食	ビリ辛牛肉 高野豆腐の マッシュサ 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	炒め 味噌煮 ラダ 349kcal 12.2g 23.2g 19.5g 747mg 430mg	那乳麦 ご飯セット 639kcal 17.1g 23.9g 82.4g 748mg 502mg	鯖のバジルオ 塩枝豆 麩とえのきの コールスロー エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム カリウム	リーブ焼 つさっと煮 ーサラダ 320kcal 14.5g 23.4g 11.8g 526mg 478mg	表 卵乳麦 ご飯セット 610kcal 19. 4g 24. 1g 74. 7g 527mg 550mg	和風唐揚け コーンソテ ひとくちが 法蓮草のごま 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	ー ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	卵麦   ご飯セット   635kcal   18.5g   23.2g   84.6g   804mg   409mg	サワラのお 日菜と挽肉 たたきごほ 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 278kcal 17.1g 14.2g 20.1g 751mg 607mg	ご飯セット 568kcal 22 0g 14 9g 83 0g 752mg 679mg	チキンピカ トマトソー 豚肉と大椎 ハムと春雨 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	フタ -ス の煮物 のサラタ おかず 324kcal 15.0g 18.0g 22.9g 710mg 438mg	麦 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 19.9g 18.7g 85.8g 711mg 510mg
たんぱく質 39.7g 54.4g たんぱく質 39.1g 53.8g たんぱく質 39.8g 54.5g たんぱく質 39.0g 53.7g たんぱく質 38.7g 53.4g 脂質 49.5g 51.6g 脂質 46.9g 49.0g 脂質 45.6g 47.7g 脂質 42.1g 44.2g 脂質 42.5g 44.6g 炭水化物 67.1g 255.8g 炭水化物 67.0g 255.7g オートリウム 1941mg 1944mg ナトリウム 1834mg 1837mg ナトリウム 1988mg 1991mg ナトリウム 2025mg 2028mg ナトリウム 1947mg 1950mg カリウム 1521mg 1737mg カリウム 1482mg 1698mg カリウム 1629mg 1845mg カリウム 1413mg 1629mg カリウム 1521mg 1737mg カリウム 1482mg 1698mg カリウム 1629mg 1845mg カリウム 1413mg 1629mg カリウム 534mg 765mg リン 502mg 733mg 食塩相当量 4.9g 4.9g 食塩相当量 4.7g 4.7g 食塩相当量 5.1g 5.1g 食塩相当量 5.1g 5.2g 食塩相当量 4.9g 4.9g 39.3g 54.0g 計算 1792kcal エネルギー 922kcal 1792kcal エネルギー 924kcal 1794kcal エネルギー 899kcal 1769kcal エネルギー 937kcal 1807kcal たんぱく質 40.5g 55.2g たんぱく質 39.3g 54.0g またんぱく質 40.6g 55.3g たんぱく質 39.8g 54.5g たんぱく質 39.3g 54.0g またんぱく質 40.5g 55.2g たんぱく質 39.3g 54.0g またんぱく質 40.6g 55.3g たんぱく質 39.8g 54.5g たんぱく質 39.3g 54.0g またんぱく質 40.6g 55.3g たんぱく質 39.8g 54.5g たんぱく質 39.3g 54.0g またんぱく質 40.6g 55.3g たんぱく質 39.8g 54.5g たんぱく質 39.3g 54.0g またんぱく質 40.6g 55.3g たんぱく質 39.8g 54.5g たんぱく質 39.3g 54.0g またんぱく質 40.6g 55.3g たんぱく質 39.8g 54.5g たんぱく質 39.3g 54.0g またんぱく質 40.6g 55.3g たんぱく質 39.8g 54.5g たんぱく質 39.3g 54.0g またんぱく質 40.6g 55.3g たんぱく質 39.8g 54.5g たんぱく質 39.3g 54.0g またんぱく質 40.6g 55.3g たんぱく質 39.8g 54.5g たんぱく質 39.3g 54.0g またんぱく質 40.6g 55.3g たんぱく質 39.8g 54.5g たんぱく質 39.3g 54.0g またんぱく質 40.6g 55.3g たんぱく質 39.8g 54.5g たんぱく質 39.3g 54.0g またんぱく質 40.6g 55.3g たんぱく質 39.8g 54.5g たんぱく質 39.3g 54.0g またんぱく質 40.6g 55.3g たんぱく質 39.8g 54.5g たんぱく質 39.3g 54.0g またんぱく質 40.6g 55.3g たんぱく質 39.3g 54.0g またんぱく質 39.3g 54.0g またんぱく質 40.6g 55.3g たんぱく質 39.8g 54.5g たんぱく質 39.3g 54.0g またんぱく質 40.6g 55.3g たんぱく質 39.3g 54.0g またんぱく質 40.6g 55.3g たんぱく質 39.3g 54.0g またんぱく質 39.3g 54.0g またんぱく質 40.6g 55.3g たんぱく質 40.6g 55.3g たんぱく質 39.3g 54.0g またんぱく質 39.3g 54.0g またんぱく質 40.6g 55.3g たんぱく質 39.3g 54.0g またんぱく質 39.3g 54.0g またんぱく質 39.3g 54.0g またんぱく質 40.6g 55.3g たんぱく質 39.3g 54.5g たんぱく質 39.3g 54.0g 55.2g たんぱく	食	ビリ辛牛肉 高野豆腐の マッシュサ エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム カリウム リン	炒め 味噌煮 ラダ 349kcal 12.2g 23.2g 19.5g 747mg 430mg 167mg	那乳麦 ご飯セット 639kcal 17.1g 23.9g 82.4g 748mg 502mg 244mg	鯖のバジルオ 塩枝豆 麩とえのきの コールスロー エネルギー たんぱく質 版水化物 ナトリウム カリウム リン	リーブ焼 シさっと煮 ーサラダ 320kcal 14.5g 23.4g 11.8g 526mg 478mg 213mg	麦 卵乳麦 ご飯セット 610kcal 19.4g 24.1g 74.7g 527mg 550mg 290mg	和風唐揚け コーンソテ ひとくちが 法連草のごま エネルギー たんぱく質 脆水化物 ナトリウム カリウム リン	ー ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	卵麦   ご飯セット   635kcal   18.5g   23.2g   84.6g   804mg   409mg   263mg	サワラのより 日菜と挽き たたきごほ エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	3万し煮 の冒煮 5万 278kcal 17.1g 14.2g 20.1g 751mg 607mg 213mg	ご飯セット 568kcal 22 0g 14 9g 83 0g 752mg 679mg 290mg	チキンピナ トマトソー 豚肉と大根 ハムと春雨 エネルギー たんぱく質 臓水化物 ナトリウム カリウム リン	フタ - ス の 煮物 の サラダ 324kcal 15.0g 18.0g 22.9g 710mg 438mg 172mg	麦 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 19.9g 18.7g 85.8g 711mg 510mg 249mg
脂質 49.5g 51.6g 脂質 46.9g 49.0g 脂質 45.6g 47.7g 脂質 42.1g 44.2g 脂質 42.5g 44.6g 炭水化物 61.4g 250.1g 炭水化物 55.1g 243.8g 炭水化物 55.9g 244.6g 炭水化物 67.1g 255.8g 炭水化物 67.0g 255.7g カナトリウム 1941mg 1944mg ナトリウム 1834mg 1837mg ナトリウム 1988mg 1991mg ナトリウム 2025mg 2028mg ナトリウム 1947mg 1950mg カリウム 1310mg 1526mg カリウム 1521mg 1737mg カリウム 1482mg 1698mg カリウム 505mg 736mg リン 534mg 765mg リン 534mg 765mg リン 553mg 768mg リン 5505mg 736mg リン 500mg 736mg 100mg	食	ピリ辛牛肉 高野豆腐のマッシュサ エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム カリウム カリン 食塩相当量	炒め 味噌煮 ラダ 349kcal 12.2g 23.2g 19.5g 747mg 430mg 167mg 1.9g	野乳麦   ご飯セット   639kcal   17.1g   23.9g   82.4g   748mg   502mg   244mg   1.9g   ご飯セット	鯖のバジルオ 塩枝豆 麩とえのきのコールスロー エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム カリウム カリン 食塩相当量	サーブ焼 シさっと煮 一サラダ おかず 320kcal 14.5g 23.4g 11.8g 526mg 478mg 213mg 1.3g おかず	表 卵乳麦 ご飯セット 610kcal 19.4g 24.1g 74.7g 527mg 550mg 290mg 1.3g	和風唐揚け コーンソテ ひとくちが 法連草のごま エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ぶんも煮 マヨネーズ 345kcal 13.6g 22.5g 21.7g 803mg 337mg 186mg 2.0g	卵麦   ご飯セット   635kcal   18.5g   23.2g   84.6g   804mg   409mg   263mg   2.0g	サワラのより 白菜と挽ば たたきごは エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム カリウム リウム リウム	おかず 278kcal 17.1g 14.2g 20.1g 751mg 607mg 213mg 1.9g	ご飯セット 568kcal 22 0g 14 9g 83 0g 752mg 679mg 290mg 1 9g	チキンピナ トマトソー 豚肉と大根 ハムと春雨 エネルギー たんぱく 脂質 炭水化物 ナトリウム リン 食塩相当量	ス ス の の あ の おかず 324kcal 15.0g 18.0g 22.9g 710mg 438mg 172mg 1.8g おかず	麦 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 19.9g 18.7g 85.8g 711mg 510mg 249mg 1.8g
合成水化物         61. 4g         250. 1g         炭水化物         55. 1g         243. 8g         炭水化物         55. 9g         244. 6g         炭水化物         67. 1g         255. 8g         炭水化物         67. 0g         255. 7g           計サトリウム         1941mg         1944mg         ナトリウム         1834mg         1837mg         ナトリウム         1988mg         1991mg         ナトリウム         2025mg         2028mg         ナトリウム         1947mg         1950mg           カリウム         1310mg         1526mg         カリウム         1521mg         1737mg         カリウム         1482mg         1698mg         カリウム         1629mg         1845mg         カリウム         1413mg         1629mg           リン         549mg         780mg         リン         534mg         765mg         リン         537mg         768mg         リン         505mg         736mg         リン         502mg         733mg         625mg         192kcal         1792kcal         1792kcal         1794kcal         1794	食	ビリ辛牛肉 高野豆腐の マッシュサ エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム カリウム カリウム 食塩相当量 エネルギー	炒め 味噌煮 ラダ 349kcal 12.2g 23.2g 19.5g 747mg 430mg 167mg 1.9g おかず 856kcal	卵乳麦   ご飯セット   639kcal   17.1g   23.9g   82.4g   748mg   502mg   244mg   1.9g   ご飯セット   1726kcal	鯖のバジルオ 塩枝豆 麩とえのきのコールスロー エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	サーブ焼 サラダ おかず 320kcal 14.5g 23.4g 11.8g 526mg 478mg 213mg 1.3g おかず 796kcal	表 卵乳麦 ご飯セット 610kcal 19.4g 24.1g 74.7g 527mg 550mg 290mg 1.3g ご飯セット 1666kcal	和風唐揚け コーンソテ ひとくちが 法連草のごま 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	ぶんも煮 マヨネーズ 345kcal 13.6g 22.5g 21.7g 803mg 337mg 186mg 2.0g おかず 796kcal	卵麦   ご飯セット   635kcal   18.5g   23.2g   84.6g   804mg   409mg   263mg   2.0g   ご飯セット   1666kcal	サワラのまり	おかず 278kcal 17.1g 14.2g 20.1g 751mg 607mg 213mg 1.9g おかず 803kcal	ご飯セット 568kcal 22 0g 14 9g 83 0g 752mg 679mg 290mg 1 9g ご飯セット 1673kcal	チキンピナトマトソートマトソートマトソートのと大相ハムと春雨 たんぱく 質	ス の煮物 のサラダ おかず 324kcal 15.0g 18.0g 22.9g 710mg 438mg 172mg 1.8g おかず 811kcal	麦 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 19.9g 18.7g 85.8g 711mg 510mg 249mg 1.8g ご飯セット 1681kcal
計 ナトリウム         1941mg         1944mg         ナトリウム         1834mg         1837mg         ナトリウム         1988mg         1991mg         ナトリウム         2025mg         2028mg         ナトリウム         1947mg         1950mg           カリウム         1310mg         1526mg         カリウム         1521mg         1737mg         カリウム         1482mg         1698mg         カリウム         1629mg         1845mg         カリウム         1413mg         1629mg           リン         549mg         780mg         リン         534mg         765mg         リン         537mg         768mg         リン         505mg         736mg         リン         502mg         733mg           食塩相当量         4.9g         4.9g         食塩相当量         4.7g         4.7g         食塩相当量         5.1g         5.1g         5.1g         5.2g         食塩相当量         4.9g         4.9g <td< td=""><th>食</th><td>ビリ辛牛肉 高野豆腐の マッシュサ エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム カリウム カリウム 食塩相当量 エネルギー</td><td>炒め 味噌煮 ラダ 349kcal 12.2g 23.2g 19.5g 747mg 430mg 167mg 1.9g おかず 856kcal 39.7g</td><td>データ       データ       データー       データ       データ</td><td>鯖のバジルオ 塩枝豆 麩とえのきのコールスロー エネルギー たんぱく 腹水化物 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</td><td>サーブ焼 一サラダ おかず 320kcal 14.5g 23.4g 11.8g 526mg 478mg 213mg 1.3g おかず 796kcal 39.1g</td><td>表 卵乳麦 ご飯セット 610kcal 19.4g 24.1g 74.7g 527mg 550mg 290mg 1.3g ご飯セット 1666kcal 53.8g</td><td>和風唐揚け コーンとくちが 法連草のごま エネルばく 脂質 版水リウム カリン 食塩相当量 エネルばく質</td><td>おかず 345kcal 13.6g 22.5g 21.7g 803mg 337mg 186mg 2.0g おかず 796kcal 39.8g</td><td>  卵麦   ご飯セット   635kcal   18.5g   23.2g   84.6g   804mg   409mg   263mg   2.0g   ご飯セット   1666kcal   54.5g</td><td>サワラのまり 中菜とでは エネルぱく 上たが質 上たが質 上がリウム リウム リウム リウム エネルぱく エネルポー まが、カリウム より、カリウム エネルぱく エネルぱく</td><td>おかず 278kcal 17. 1g 14. 2g 20. 1g 751mg 607mg 213mg 1. 9g おかず 803kcal 39. 0g</td><td>ご飯セット 568kcal 22 0g 14 9g 83 0g 752mg 679mg 290mg 1 9g ご飯セット 1673kcal 53 7g</td><td>チキンピナトマトソートマトソート 水のと大根 ハムと春雨 エネルポく 脂水 化 ウムカリウム リン は 田 エネルぱく エネルパウム ナカリウム またんぱく たんぱく だんぱく かいこう かいこう かいこう かいこう は まんぱく かいこう かいこう はんしゅう かいこう はんしゅう かいこう はんしゅう はんしゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう はんしゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう</td><td>ス の煮物 のサラダ おかず 324kcal 15.0g 18.0g 22.9g 710mg 438mg 172mg 1.8g おかず 811kcal 38.7g</td><td>麦 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 19.9g 18.7g 85.8g 711mg 510mg 249mg 1.8g ご飯セット 1681kcal 53.4g</td></td<>	食	ビリ辛牛肉 高野豆腐の マッシュサ エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム カリウム カリウム 食塩相当量 エネルギー	炒め 味噌煮 ラダ 349kcal 12.2g 23.2g 19.5g 747mg 430mg 167mg 1.9g おかず 856kcal 39.7g	データ       データー       データ       データ	鯖のバジルオ 塩枝豆 麩とえのきのコールスロー エネルギー たんぱく 腹水化物 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	サーブ焼 一サラダ おかず 320kcal 14.5g 23.4g 11.8g 526mg 478mg 213mg 1.3g おかず 796kcal 39.1g	表 卵乳麦 ご飯セット 610kcal 19.4g 24.1g 74.7g 527mg 550mg 290mg 1.3g ご飯セット 1666kcal 53.8g	和風唐揚け コーンとくちが 法連草のごま エネルばく 脂質 版水リウム カリン 食塩相当量 エネルばく質	おかず 345kcal 13.6g 22.5g 21.7g 803mg 337mg 186mg 2.0g おかず 796kcal 39.8g	卵麦   ご飯セット   635kcal   18.5g   23.2g   84.6g   804mg   409mg   263mg   2.0g   ご飯セット   1666kcal   54.5g	サワラのまり 中菜とでは エネルぱく 上たが質 上たが質 上がリウム リウム リウム リウム エネルぱく エネルポー まが、カリウム より、カリウム エネルぱく エネルぱく	おかず 278kcal 17. 1g 14. 2g 20. 1g 751mg 607mg 213mg 1. 9g おかず 803kcal 39. 0g	ご飯セット 568kcal 22 0g 14 9g 83 0g 752mg 679mg 290mg 1 9g ご飯セット 1673kcal 53 7g	チキンピナトマトソートマトソート 水のと大根 ハムと春雨 エネルポく 脂水 化 ウムカリウム リン は 田 エネルぱく エネルパウム ナカリウム またんぱく たんぱく だんぱく かいこう かいこう かいこう かいこう は まんぱく かいこう かいこう はんしゅう かいこう はんしゅう かいこう はんしゅう はんしゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう はんしゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう しゅう	ス の煮物 のサラダ おかず 324kcal 15.0g 18.0g 22.9g 710mg 438mg 172mg 1.8g おかず 811kcal 38.7g	麦 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 19.9g 18.7g 85.8g 711mg 510mg 249mg 1.8g ご飯セット 1681kcal 53.4g
カリウム         1310mg         1526mg         カリウム         1521mg         1737mg         カリウム         1482mg         1698mg         カリウム         1629mg         1845mg         カリウム         1413mg         1629mg           リン         549mg         780mg         リン         534mg         765mg         リン         537mg         768mg         リン         505mg         736mg         リン         502mg         733mg           食塩相当量         4.9g         4.9g         食塩相当量         4.7g         4.7g         食塩相当量         5.1g         5.1g         5.1g         5.2g         食塩相当量         4.9g         4.9g           エネルギー         952kcal         1822kcal         1792kcal         エネルギー         924kcal         1794kcal         エネルギー         899kcal         1769kcal         エネルギー         937kcal         1807kcal           たんぱく質         40.5g         55.2g         たんぱく質         39.7g         54.4g         たんぱく質         40.6g         55.3g         たんぱく質         39.8g         54.5g         たんぱく質         39.3g         54.0g           上りっていばく質         49.7g         51.8g         脂質         47.9g         脂質         42.3g         大化物         42.3g         大化水         42.7g         44.8g	食 ·	ビリ辛牛肉 高野豆腐の マッシュサ エネルギー たん質 ルキー 大トリウム カリン 食塩相当量 エネルギー たんぱ エネルギー たんぱ で	炒め 味噌煮 ラダ 349kcal 12.2g 23.2g 19.5g 747mg 430mg 1.9g 356kcal 39.7g 49.5g	デリー であった。 でしていた。 ではないた。 639kcal 17.1g 23.9g 82.4g 748mg 502mg 244mg 1.9g ご飯セット 1726kcal 54.4g 51.6g	鯖のバジルオ 塩枝豆 麩とえのきの コールスロー エネルギー たんぱ 版水 リウム カリウム リン 食塩相当量 エネルばく質 エネルギー たっぱく質 ボール・ボー たっぱく質 エネルギー たっぱく質 エネルギー たっぱく質 エネルギー たっぱく質 になった。	サラダ おかず 320kcal 14.5g 23.4g 11.8g 526mg 478mg 213mg 1.3g おかず 796kcal 39.1g 46.9g	表 卵乳麦 ご飯セット 610kcal 19.4g 24.1g 74.7g 527mg 550mg 290mg 1.3g ご飯セット 1666kcal 53.8g 49.0g	和風唐揚け コーンとくちが 法連草のごま エネルばく 脂質 ルギー たんぱく 加大・リウム カリン 食塩相当量 エネルギー たんぱく カリン 食塩 エネルギー たんぱく カリン はが、エネルギー たんぱく	おかず 345kcal 13.6g 22.5g 21.7g 803mg 337mg 186mg 2.0g おかず 796kcal 39.8g 45.6g	卵麦   ご飯セット   635kcal   18.5g   23.2g   84.6g   804mg   263mg   2.0g   ご飯セット   1666kcal   54.5g   47.7g	サワラのまり 中菜とでは エネルぱく 上たい質 ボルリウム リウム リウム リウム エネルぱく エネルリウム リウム エネルぱく エネルリウム リウム エネルぱく エネルぱく 大カリウム リウム エネルぱく 変素を エネルぱく 変素を に変まを に変素を に変まを に変	おかず 278kcal 17.1g 14.2g 20.1g 751mg 607mg 213mg 1.9g あかず 803kcal 39.0g 42.1g	ご飯セット 568kcal 22 0g 14 9g 83 0g 752mg 679mg 290mg 1 9g ご飯セット 1673kcal 53 7g 44 2g	チキンピナトマトソートマトソート 水 人と春雨 ハムと春雨 エネルぱく 脂水 化 ウムカリウム リウム は エネルぱく エネルピウム リウム 間 ボー 質 に かける	ス の表物 のサラダ おかず 324kcal 15.0g 18.0g 22.9g 710mg 438mg 172mg 1.8g おかず 811kcal 38.7g 42.5g	麦 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 19.9g 18.7g 85.8g 711mg 510mg 249mg 1.8g ご飯セット 1681kcal 53.4g 44.6g
リン         549mg         780mg         リン         534mg         765mg         リン         537mg         768mg         リン         505mg         736mg         リン         502mg         733mg           食塩相当量         4.9g         4.9g         食塩相当量         4.7g         食塩相当量         5.1g         5.1g         食塩相当量         5.1g         5.2g         食塩相当量         4.9g         4.9g           エネルギー         952kcal         1822kcal         エネルギー         922kcal         1794kcal         エネルギー         899kcal         1769kcal         エネルギー         937kcal         1807kcal           たんぱく質         40.5g         55.2g         たんぱく質         39.7g         54.4g         たんぱく質         40.6g         55.3g         たんぱく質         39.8g         54.5g         たんぱく質         39.3g         54.0g           脂質         49.7g         51.8g         脂質         47.1g         49.2g         脂質         45.8g         47.9g         脂質         42.3g         44.4g         脂質         42.7g         44.8g           炭水化物         84.4g         273.1g         炭水化物         85.6g         274.3g         炭水化物         86.8g         275.5g         炭水化物         90.1g         278.8g         炭水化物         97.5g	<b>食</b> 合	ビリギ牛肉 高野豆 マッシュサ エルポー たん質 大トリウム カリン 食塩 エルポー なり エルポー 大トリウム カリン 食塩 エルポー に が エルポー で 大トリウム カリン 食塩 エルポー で たん質 エルポー で たん質 エルポー で たいり たい で たん で たん で たん で たん に たん に たん に たん に たん	炒め 味噌煮 ラダ 349kcal 12.2g 23.2g 19.5g 747mg 430mg 167mg 1.9g 856kcal 39.7g 49.5g 61.4g	デリー であった。 でしていた。 ではなり、 639kcal 17.1g 23.9g 82.4g 748mg 502mg 244mg 1.9g でしていた。 1726kcal 54.4g 51.6g 250.1g	鯖のバジルオ 塩枝豆 整とえのきのコールスロー エネルぱ 1 上たい質 化物 ナトリウム カリン 食塩相当量 エネルぱ 1 上、水 1 大	サーブ焼 一サラダ おかず 320kcal 14.5g 23.4g 11.8g 526mg 478mg 213mg 1.3g おかず 796kcal 39.1g 46.9g 55.1g	表 卵乳麦 ご飯セット 610kcal 19. 4g 24. 1g 74. 7g 527mg 550mg 290mg 1. 3g ご飯セット 1666kcal 53. 8g 49. 0g 243. 8g	和風唐揚け コーとくちだ ま草のごま エネルぱく 脂質 化物 ナトリウム リリン 食塩 ネルポー 大・リウム リウム ボー たんぽ質 ボー 大・リウム カリン 電車 ボー 大・リウム ガー ボー がしばく ボー がします。 ボー がします。 ボー がします。 ボー がします。 ボー がします。 ボー がします。 ボー がします。 ボー がします。 ボー がします。 ボー がします。 ボー がします。 ボー がします。 ボー にある。 ボー にある。 ボー にある。 にもな。 にもる。 にもる。 にもる。 にもる。 にも。 にもる。 にもる。 にもる。 にもる。 にもる。 にもる。 にもる。 にもる。 にもる。 にも。 にも。 にも。 にも。 にも。 にも。 にも。 にも	ボルも煮 マヨネーズ 345kcal 13. 6g 22. 5g 21. 7g 803mg 337mg 186mg 2. 0g おかず 796kcal 39. 8g 45. 6g 55. 9g	郵表   ご飯セット   635kcal   18.5g   23.2g   84.6g   804mg   263mg   2.0g   ご飯セット   1666kcal   54.5g   47.7g   244.6g	サワラのまで サワラの おり マスト アランド アランド アランド アランド アランド アラン は アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・アン・ア	おかず 278kcal 17. 1g 14. 2g 20. 1g 751mg 607mg 213mg 1. 9g 39. 0g 42. 1g 67. 1g	ご飯セット 568kcal 22 0g 14 9g 83 0g 752mg 679mg 290mg 1 9g ご飯セット 1673kcal 53 7g 44 2g 255 8g	チキンピナトマトソートマトソートマトソート 水のと 大柄 ハムと 春雨 エネルぱく 脂皮 水化物 ナトリウム カリウム リウム まんぱく エネルぱく 間 ボー 質 脂皮 水化物 ボー 質 脂皮 水化物 にんぱく いきょう かいしょう はいかい かいしょう はいかい かいしゅう はいかい しょう はい しょう はいかい しょう はい はい しょう はい しょう はい しょう はい はい しょう はい はい しょう はい しょう はい はい しょう はい はい しょう はい	ス の あかず 324kcal 15.0g 18.0g 22.9g 710mg 438mg 172mg 1.8g 38.7g 42.5g 67.0g	表 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・
エネルギー 952kcal 1822kcal エネルギー 922kcal 1792kcal エネルギー 924kcal 1794kcal エネルギー 899kcal 1769kcal エネルギー 937kcal 1807kcal たんぱく質 40.5g 55.2g たんぱく質 39.7g 54.4g たんぱく質 40.6g 55.3g たんぱく質 39.8g 54.5g たんぱく質 39.3g 54.0g 脂質 49.7g 51.8g 脂質 47.1g 49.2g 脂質 45.8g 47.9g 脂質 42.3g 44.4g 脂質 42.7g 44.8g 炭水化物 84.4g 273.1g 炭水化物 85.6g 274.3g 炭水化物 86.8g 275.5g 炭水化物 90.1g 278.8g 炭水化物 97.5g 286.2g ナトリウム 1947mg 1950mg ナトリウム 1836mg 1839mg ナトリウム 1994mg 1997mg ナトリウム 2031mg 2034mg ナトリウム 1949mg 1952mg カリウム 1423mg 1639mg カリウム 1635mg 1851mg カリウム 1602mg 1818mg カリウム 1742mg 1958mg カリウム 1527mg 1743mg リン 561mg 792mg リン 561mg 792mg リン 517mg 748mg リン 508mg 739mg 食塩相当量 4.9g 4.9g 食塩相当量 4.7g 4.7g 食塩相当量 5.1g 5.1g 食塩相当量 5.1g 5.2g 食塩相当量 4.9g 4.9g 4.9g	<b>食</b> 合	ピリギ牛肉 高野豆腐のサースルギー たん質 ルギー たいリウム カリン 食塩 ルギー たん質 ルギー たん質 ルギー たん質 ルギー で たん質 ルギー で たん質 カリン も は たいけっ たん質 たいけっ たん質 たいけっ たん質 たんで たんで たんで たんで たんで たんで たんで たんで たんで たんで	炒め 味噌煮 ラダ 349kcal 12.2g 23.2g 19.5g 747mg 430mg 167mg 1.9g 856kcal 39.7g 49.5g 61.4g 1941mg	野乳麦   ご飯セット   639kcal   17.1g   23.9g   82.4g   748mg   502mg   244mg   1.9g   ご飯セット   1726kcal   54.4g   51.6g   250.1g   1944mg	鯖のバジルオ 塩枝豆 整とえのきのコールスロー エネルぱく 上さん質 大トリウム リン 食塩相当 エネルぱく カリン 食塩相当 エネルぱく エネルぱく カリン 大トリウム 大トリウム 大トリウム 大トリウム 大トリウム 大トリウム 大トリウム 大・リウム たり質 大・リウム 大・リウム 大・リウム 大・リウム 大・リウム ナ・ルぱく たったりで たったり たったり	サーブ焼 一サラダ おかず 320kcal 14.5g 23.4g 11.8g 526mg 478mg 213mg 1.3g おかず 796kcal 39.1g 46.9g 55.1g 1834mg	表 卵乳麦 ご飯セット 610kcal 19. 4g 24. 1g 74. 7g 527mg 550mg 290mg 1. 3g ご飯セット 1666kcal 53. 8g 49. 0g 243. 8g 1837mg	和風唐揚け のとくのごま エネルばく 脂皮・トリウム リウム リウム リウム リウム リウム ルばく ボールばく ルボーク ル ル ル ル ル ル ル ル ル ル ル ル ル	ボルも煮 マヨネーズ 345kcal 13.6g 22.5g 21.7g 803mg 337mg 186mg 2.0g おかず 796kcal 39.8g 45.6g 55.9g 1988mg	所表   ご飯セット   635kcal   18.5g   23.2g   84.6g   804mg   263mg   2.0g   ご飯セット   1666kcal   54.5g   47.7g   244.6g   1991mg   1698mg	サワラのまた 中菜ときごは エたは質 ルポく質 ルリウム リンは相当 エたん質 ルリウム リウム エたん質 ルリウム エたん質 ルリウム エたん質 ルリウム エたんぱ エたんぱ ガーリウム エたんぱ エたんぱ ガーリウム カーリウム カーリウム カーリウム カーリウム カーリウム カーリウム カーリウム カーリウム カーリウム カーリウム	おかず 278kcal 17. 1g 14. 2g 20. 1g 751mg 607mg 213mg 1. 9g 803kcal 39. 0g 42. 1g 67. 1g 2025mg	ご飯セット 568kcal 22 0g 14 9g 83 0g 752mg 679mg 290mg 1 9g ご飯セット 1673kcal 53 7g 44 2g 255 8g 2028mg	チャンピナート 下で アイマン・ アイマン・ アイマン・ アイ	ス の の あかず 324kcal 15.0g 18.0g 22.9g 710mg 438mg 172mg 1.8g おかず 811kcal 38.7g 42.5g 67.0g 1947mg	表 野乳麦 ご飯セット 614kcal 19.9g 18.7g 85.8g 711mg 510mg 249mg 1.8g ご飯セット 1681kcal 53.4g 44.6g 255.7g 1950mg
たんぱく質       40.5g       55.2g       たんぱく質       39.7g       54.4g       たんぱく質       40.6g       55.3g       たんぱく質       39.8g       54.5g       たんぱく質       39.3g       54.0g         計算       49.7g       51.8g       脂質       47.1g       49.2g       脂質       45.8g       47.9g       脂質       42.3g       44.4g       脂質       42.7g       44.8g         炭水化物       84.4g       273.1g       炭水化物       85.6g       274.3g       炭水化物       86.8g       275.5g       炭水化物       90.1g       278.8g       炭水化物       97.5g       286.2g         カリウム       1947mg       1950mg       ナトリウム       1836mg       1839mg       ナトリウム       1994mg       1997mg       ナトリウム       2031mg       2034mg       ナトリウム       1949mg       1952mg         カリウム       1423mg       1639mg       カリウム       1635mg       1851mg       カリウム       1602mg       1818mg       カリウム       1742mg       1958mg       カリウム       1527mg       1743mg         リン       561mg       792mg       10       540mg       771mg       リン       551mg       782mg       リン       517mg       748mg       リン       508mg       739mg         食塩相当量       4.9g	<b>食</b> 合	ピリ野豆ュサートのマック・ボートのアン・ボートルポートルポートルポートルカールが、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・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・	炒め 味噌煮 ラダ 349kcal 12.2g 23.2g 19.5g 747mg 430mg 167mg 1.9g 856kcal 39.7g 49.5g 61.4g 1941mg 1310mg 549mg	野乳麦   ご飯セット   639kcal   17.1g   23.9g   82.4g   748mg   502mg   244mg   1.9g   ご飯セット   1726kcal   54.4g   51.6g   250.1g   1944mg   1526mg   780mg	鯖のバジルオ 塩枝豆 整とえのきのコールスロー エネルぱ ルギー 成大トリウム カリン 食塩相 半一 大トリウム カリン 食塩 ルギー 版水・リウム カリン 関大・リウム カリン リカリウム カリウム カリウム カリウム	サーブ焼 一サラダ おかず 320kcal 14.5g 23.4g 11.8g 526mg 478mg 213mg 1.3g おかず 796kcal 39.1g 46.9g 55.1g 1834mg 1521mg	表 卵乳麦 ご飯セット 610kcal 19.4g 24.1g 74.7g 527mg 550mg 290mg 1.3g ご飯セット 1666kcal 53.8g 49.0g 243.8g 1837mg 1737mg	和風暦揚げ のとくのごま エネルばく に変すのごま エネルばく がまり、 たん質化物の カリン は、カリウム がは、カリウム がは、カリウム がは、カリウム がは、カリウム がは、カリウム がは、カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム	ボルも煮 マヨネーズ 345kcal 13.6g 22.5g 21.7g 803mg 337mg 186mg 2.0g おかず 796kcal 39.8g 45.6g 55.9g 1482mg	所表   ご飯セット   635kcal   18.5g   23.2g   84.6g   804mg   263mg   2.0g   ご飯セット   1666kcal   54.5g   47.7g   244.6g   1991mg   1698mg	サワラのまた 中菜ときごは エたは質 ルポく質 ルリウム リンは相当 エたん質 ルリウム リウム エたん質 ルリウム エたん質 ルリウム エたん質 ルリウム エたんぱ エたんぱ ガーリウム エたんぱ エたんぱ ガーリウム カーリウム カーリウム カーリウム カーリウム カーリウム カーリウム カーリウム カーリウム カーリウム カーリウム	おかず 278kcal 17. 1g 14. 2g 20. 1g 751mg 607mg 213mg 1. 9g 39. 0g 42. 1g 67. 1g 2025mg 1629mg 505mg	ご飯セット 568kcal 22 0g 14 9g 83 0g 752mg 679mg 290mg 1 9g ご飯セット 1673kcal 53 7g 44 2g 255 8g 2028mg 1845mg 736mg	チャンピナート 下マトンピナート 下マトン 大柄 ハムと 春 ボール できる できる できる できる かいます かいます かいます かいます かいます かいます かいます かいます	ス の の あかず 324kcal 15.0g 18.0g 22.9g 710mg 438mg 172mg 1.8g 1.8g おかず 811kcal 38.7g 42.5g 67.0g 1947mg 1413mg 502mg	表 野乳麦 ご飯セット 614kcal 19.9g 18.7g 85.8g 711mg 510mg 249mg 1.8g ご飯セット 1681kcal 53.4g 44.6g 255.7g 1950mg 1629mg 733mg
指質	<b>食</b> 合	ピリ野豆ュサートのマック・ボートのマック・ボートのでは、カリウム・ボートが、カリンの食塩のでは、カリウム・ボートが、カリンの食塩のでは、カリウム・ボードでは、カリウム・ボールが、カリン・ボールが、カリン・カル・カル・カールが、カリン・ボールが、カリン・カル・カールが、カリン・カル・カールが、カ	炒め 味噌煮 ラダ 349kcal 12.2g 23.2g 19.5g 747mg 430mg 167mg 1.9g 856kcal 39.7g 49.5g 61.4g 1941mg 1310mg 549mg 4.9g	野乳麦   ご飯セット   639kcal   17.1g   23.9g   82.4g   748mg   502mg   244mg   1.9g   ご飯セット   1726kcal   54.4g   51.6g   250.1g   1944mg   1526mg   780mg   4.9g	鯖のバジルオ 塩枝豆 数とえのきのコールスロー エたん質 化カスロー エたん質 化物 ナカリウム 食塩 ルギー質 ルポインカリン 食塩 ルギー質 ルナカリウム 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	サーブ焼 一サラダ おかず 320kcal 14.5g 23.4g 11.8g 526mg 478mg 213mg 1.3g おかず 796kcal 39.1g 46.9g 55.1g 1834mg 1521mg 534mg 4.7g	表 卵乳麦 ご飯セット 610kcal 19. 4g 24. 1g 74. 7g 527mg 550mg 290mg 1. 3g ご飯セット 1666kcal 53. 8g 49. 0g 243. 8g 1837mg 1737mg 765mg 4. 7g	和風度 カート 大変車の 大変車の 大ので 大ので 大ので 大ので 大ので 大ので 大ので 大の	ボルも煮 マヨネーズ 345kcal 13.6g 22.5g 21.7g 803mg 337mg 186mg 2.0g おかず 796kcal 39.8g 45.6g 55.9g 1482mg 537mg 5.1g	所表   ご飯セット   635kcal   18.5g   23.2g   84.6g   804mg   263mg   2.0g   ご飯セット   1666kcal   54.5g   47.7g   244.6g   1991mg   1698mg   768mg   5.1g	サワマときごは アンドラ アンドラ アンドラ アンドラ アンドラ アンドラ アンドラ アンドラ	おかず 278kcal 17. 1g 14. 2g 20. 1g 751mg 607mg 213mg 1. 9g 39. 0g 42. 1g 67. 1g 2025mg 1629mg 505mg 5. 1g	ご飯セット 568kcal 22 0g 14 9g 83 0g 752mg 679mg 290mg 1 9g ご飯セット 1673kcal 53 7g 44 2g 255 8g 2028mg 1845mg 736mg 5 2g	チャンピナート 下で アイマン・ アイマン・ アイマン・ アイマン・ アイ	ス の の あかず 324kcal 15.0g 18.0g 22.9g 710mg 438mg 172mg 1.8g 1.8g おかず 811kcal 38.7g 42.5g 67.0g 1947mg 1413mg 502mg 4.9g	表 野乳麦 ご飯セット 614kcal 19.9g 18.7g 85.8g 711mg 510mg 249mg 1.8g ご飯セット 1681kcal 53.4g 44.6g 255.7g 1950mg 1629mg 733mg 4.9g
1	食合計	ピリ野豆ュサードのマック・ボートのマック・ボートのでは、カードのでは、カードででは、カードででは、カーリンのでは、カーリンのでは、カーリンのでは、カーリンのでは、カーリンのでは、カーリンのでは、カーリンのでは、カーリンのでは、カーリンのでは、カーリンのでは、カーリンのでは、カーリンのでは、カーリンのでは、カードでは、カ	大かず   349kca    12.2g   23.2g   19.5g   747mg   430mg   167mg   1.9g   856kca  39.7g   49.5g   61.4g   1310mg   549mg   4.9g   952kca	所乳麦 ご飯セット 639kcal 17.1g 23.9g 82.4g 748mg 502mg 244mg 1.9g ご飯セット 1726kcal 54.4g 51.6g 250.1g 1944mg 1526mg 780mg 4.9g	鯖のバジルオ 塩枝豆 数とえのきのコールスロー エネルぱ 大トリウム カリン 食塩 ルギー 成大トリウム リウム リウム サーストリウム カリン はないなり エネルぱ エネルぱ エネルぱ カリン はない カリン はない カリン はない カリン はない カリン はない カリン はない カリン はない カリン はない カリン はない 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	サーブ焼 一サラダ おかず 320kcal 14.5g 23.4g 11.8g 526mg 478mg 213mg 1.3g おかず 796kcal 39.1g 46.9g 55.1g 1834mg 1521mg 534mg 4.7g 922kcal	表 卵乳麦 ご飯セット 610kcal 19. 4g 24. 1g 74. 7g 527mg 550mg 290mg 1. 3g ご飯セット 1666kcal 53. 8g 49. 0g 243. 8g 1837mg 1737mg 765mg 4. 7g	和風度 カリン 大変草の エネルばく エネルばく 上でで がいます。 エネルばく 大カリン はアナリウム リウム ルばく エネルばく 大カリン はアナリウム カリン相当量 エネルはな エネルばく カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム 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 カリカム カリウム カリカ カリカ	ボルも煮 マヨネーズ 345kcal 13.6g 22.5g 21.7g 803mg 337mg 186mg 2.0g おかず 796kcal 39.8g 45.6g 55.9g 1482mg 537mg 537mg 537mg	卵麦   ご飯セット   635kcal   18.5g   23.2g   84.6g   804mg   263mg   2.0g   ご飯セット   1666kcal   54.5g   47.7g   244.6g   1991mg   1698mg   768mg   5.1g	サワマときごは、アラン・カリウン・カリウン・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・カリ	おかず 278kcal 17. 1g 14. 2g 20. 1g 751mg 607mg 213mg 1. 9g 39. 0g 42. 1g 67. 1g 2025mg 1629mg 505mg 5. 1g 899kcal	ご飯セット 568kcal 22 0g 14 9g 83 0g 752mg 679mg 290mg 1 9g ご飯セット 1673kcal 53 7g 44 2g 255 8g 2028mg 1845mg 736mg 5 2g 1769kcal	チャンピナート 下で アイマン・ アイマン・ アイマン・ アイ	ス の で の で で で で で で で で で で で で で	表 野乳麦 ご飯セット 614kcal 19.9g 18.7g 85.8g 711mg 510mg 249mg 1.8g こ飯セット 1681kcal 53.4g 44.6g 255.7g 1950mg 1629mg 733mg 4.9g 1807kcal
食りナトリウム1947mg1950mgナトリウム1836mg1839mgナトリウム1994mg1997mgナトリウム2031mg2034mgナトリウム1949mg1952mgカリウム1423mg1639mgカリウム1635mg1851mgカリウム1602mg1818mgカリウム1742mg1958mgカリウム1527mg1743mgリン561mg792mgリン540mg771mgリン551mg782mgリン517mg748mgリン508mg739mg食塩相当量4.9g4.9g食塩相当量4.7g4.7g食塩相当量5.1g5.1g5.1g5.2g食塩相当量4.9g4.9g	食 <u>合計</u> 合:	ピリ野シュサードでは、 エルルは、 エルルは、 エルルは、 エルルは、 ボーリウム リウム リーク	炒め 味噌煮 ラダ 349kcal 12.2g 23.2g 19.5g 747mg 430mg 167mg 1.9g 35かず 856kcal 39.7g 49.5g 61.4g 1941mg 1310mg 549mg 4.9g 952kcal 40.5g	野乳麦   ご飯セット   639kcal   17.1g   23.9g   82.4g   748mg   502mg   244mg   1.9g   ご飯セット   1726kcal   54.4g   51.6g   250.1g   1944mg   1526mg   780mg   4.9g   1822kcal   55.2g	鯖のバジルオ 塩枝豆 一	サーブ焼 サラダ おかず 320kcal 14.5g 23.4g 11.8g 526mg 478mg 213mg 1.3g おかず 796kcal 39.1g 46.9g 55.1g 1834mg 1521mg 534mg 4.7g 922kcal 39.7g	表 卵乳麦 ご飯セット 610kcal 19. 4g 24. 1g 74. 7g 527mg 550mg 290mg 1. 3g ご飯セット 1666kcal 53. 8g 49. 0g 243. 8g 1837mg 1737mg 765mg 4. 7g 1792kcal 54. 4g	和風アン は では できます かいま できます できます かいま できます できます できます いっぱい いっぱい いっぱい いっぱい いっぱい いっぱい いっぱい いっぱ	おかず 345kcal 13.6g 22.5g 21.7g 803mg 337mg 186mg 2.0g おかず 796kcal 39.8g 45.6g 55.9g 1988mg 1482mg 537mg 5.1g 924kcal 40.6g	所表   ご飯セット   635kcal   18.5g   23.2g   84.6g   804mg   263mg   2.0g   ご飯セット   1666kcal   54.5g   47.7g   244.6g   1698mg   768mg   5.1g   1794kcal   55.3g	サウス かんしょう はんしょう はんしょう はんしょう はんしょう はんしょう はんしょう はんしょう はんしょう かんしょう はんしょう はんしょく はんしん はんしょく はん	おり の は で で で で で で で で で で で で で	ご飯セット 568kcal 22 0g 14 9g 83 0g 752mg 679mg 290mg 1 9g ご飯セット 1673kcal 53 7g 44 2g 255 8g 2028mg 1845mg 736mg 5 2g 1769kcal 54 5g	チャマト ドマトント ドマトント アイント アイン アイン アイン アイン アイン アイン アイン アイン	ス の で の あかず 324kcal 15.0g 18.0g 22.9g 710mg 438mg 172mg 1.8g 1.8g 38.7g 42.5g 67.0g 1947mg 1413mg 502mg 4.9g 937kcal 39.3g	表 『別見妻 『飯セット 614kcal 19.9g 18.7g 85.8g 711mg 510mg 249mg 1.8g 『飯セット 1681kcal 53.4g 44.6g 255.7g 1950mg 1629mg 733mg 4.9g 1807kcal 54.0g
5       力リウム 1423mg 1639mg カリウム 1635mg 1851mg カリウム 1602mg 1818mg カリウム 1742mg 1958mg カリウム 1527mg 1743mg リン 561mg 792mg リン 561mg 792mg リン 561mg 792mg リン 508mg 739mg 食塩相当量 4.9g 食塩相当量 4.7g 4.7g 食塩相当量 5.1g 5.1g 食塩相当量 5.1g 5.2g 食塩相当量 4.9g 4.9g 4.9g 4.9g	食     合計     合計(	ドラマップ	映め 味噌煮 ラダ 349kcal 12.2g 23.2g 19.5g 747mg 430mg 167mg 1.9g 35.7g 49.5g 61.4g 1941mg 1310mg 549mg 4.9g 952kcal 40.5g 49.7g	野乳麦   ご飯セット   639kcal   17.1g   23.9g   82.4g   748mg   502mg   244mg   1.9g   ご飯セット   1726kcal   54.4g   51.6g   250.1g   1944mg   1526mg   780mg   4.9g   1822kcal   55.2g   51.8g	鯖のバジルオ 塩枝豆のきのコートルは エたん質、化ウムリウム 関、ボーリウムリウム 食塩 ルポイン 大カリン は は、ボーリウム は、ボーリウム は、ボーリウム は、ボーリウム は、ボーーで は、ま は、ま は、ま は は は は は は は は は は は は は は	サーブ焼 一サラダ おかず 320kcal 14.5g 23.4g 11.8g 526mg 478mg 213mg 1.3g おかず 796kcal 39.1g 46.9g 55.1g 1834mg 1521mg 534mg 47.7g 922kcal 39.7g 47.1g	表 卵乳麦 ご飯セット 610kcal 19.4g 24.1g 74.7g 527mg 550mg 290mg 1.3g ご飯セット 1666kcal 53.8g 49.0g 243.8g 1837mg 1737mg 765mg 4.7g 1792kcal 54.4g 49.2g	和風アン は	おかず 345kcal 13.6g 22.5g 21.7g 803mg 337mg 186mg 2.0g おかず 796kcal 39.8g 45.6g 55.9g 1988mg 1482mg 537mg 5.1g 924kcal 40.6g 45.8g	所表   ご飯セット   635kcal   18.5g   23.2g   84.6g   804mg   263mg   2.0g   ご飯セット   1666kcal   54.5g   47.7g   244.6g   1698mg   768mg   5.1g   1794kcal   55.3g   47.9g	サーた エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ ない ボック カリカ カリカ カリカ カリカ カリカ カリカ カリカ カリカ カリカ カリ	おかず 278kcal 17. 1g 14. 2g 20. 1g 751mg 607mg 213mg 1. 9g 803kcal 39. 0g 42. 1g 67. 1g 2025mg 1629mg 505mg 505mg 5. 1g 899kcal 39. 8g 42. 3g	ご飯セット 568kcal 22 0g 14 9g 83 0g 752mg 679mg 290mg 1 9g ご飯セット 1673kcal 53 7g 44 2g 255 8g 2028mg 1845mg 736mg 5 2g 1769kcal 54 5g 44 4g	チャマトと大春 エたが ボーク と ボーク と ボール は ボール は ボール が カリン 相 ル は ボール ウ ム で ボール が ボール が が ボール が ボール が ボール が ボール が ボール が ボール が ボール が ボール が ボール が	ス の表物 のサラダ おかず 324kcal 15.0g 18.0g 22.9g 710mg 438mg 172mg 1.8g 1.8g おかず 811kcal 38.7g 42.5g 67.0g 1947mg 1413mg 502mg 4.9g 937kcal 39.3g 42.7g	表 卵乳表 ご飯セット 614kcal 19.9g 18.7g 85.8g 711mg 510mg 249mg 1.8g ご飯セット 1681kcal 53.4g 44.6g 255.7g 1950mg 1629mg 733mg 4.9g 1807kcal 54.0g 44.8g
プリン       561mg       792mg       リン       540mg       771mg       リン       551mg       782mg       リン       517mg       748mg       リン       508mg       739mg         食塩相当量       4.9g       4.9g       食塩相当量       4.7g       食塩相当量       5.1g       5.1g       5.1g       5.1g       5.2g       食塩相当量       4.9g       4.9g	食     合計     合計(間)	ドラマップ	炒め 味噌煮 ラダ 349kcal 12.2g 23.2g 19.5g 747mg 430mg 167mg 1.9g 856kcal 39.7g 49.5g 61.4g 1941mg 1310mg 549mg 4.9g 952kcal 40.5g 49.7g 84.4g	野乳麦   ご飯セット   639kcal   17.1g   23.9g   82.4g   748mg   502mg   244mg   1.9g   ご飯セット   1726kcal   54.4g   51.6g   250.1g   1944mg   1526mg   780mg   4.9g   1822kcal   55.2g   51.8g   273.1g	鯖のパジルオ 塩枝えのきの エたん質がより エたん質が、トリウム エたん質が、トリウム は、トリー、トリウム は、トリー、トリウム は、トリー、トリウム は、トリー、トリウム は、トリー、トリウム は、トリー、トリー、トリー、トリー、トリー、トリー、トリー、トリー、トリー、トリー	サラマと煮 一サラダ おかず 320kcal 14.5g 23.4g 11.8g 526mg 478mg 213mg 1.3g おかず 796kcal 39.1g 46.9g 55.1g 1834mg 1521mg 534mg 4.7g 922kcal 39.7g 47.1g 85.6g	表 卵乳麦 ご飯セット 610kcal 19.4g 24.1g 74.7g 527mg 550mg 290mg 1.3g ご飯セット 1666kcal 53.8g 49.0g 243.8g 1737mg 1737mg 765mg 4.7g 1792kcal 54.4g 49.2g 274.3g	和国ーと草の ボック は	ボルも煮 マヨネーズ おかず 345kcal 13.6g 22.5g 21.7g 803mg 337mg 186mg 2.0g おかず 796kcal 39.8g 45.6g 55.9g 1482mg 1482mg 537mg 5.1g 924kcal 40.6g 45.8g 86.8g	所表   ご飯セット   635kcal   18.5g   23.2g   84.6g   804mg   263mg   2.0g   263mg   2.0g   244.5g   47.7g   244.6g   1698mg   768mg   5.1g   1794kcal   55.3g   47.9g   275.5g	サーた 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カ 当年 マラック は、ボー質・ボー質・ボー質・ボーザー・ボールので、ボーザー・ボールので、ボーザー・ボールので、ボーザー・ボールので、ボーザー・ボールので、ボーザー・ボールので、ボーザー・ボールので、ボーザー・ボールので、ボー	おかず 278kcal 17. 1g 14. 2g 20. 1g 75.1mg 60.7mg 213mg 1. 9g 80.3kcal 39. 0g 42. 1g 67. 1g 2025mg 1629mg 505mg 5. 1g 899kcal 39. 8g 42. 3g 90. 1g	ご飯セット 568kcal 22 0g 14 9g 83 0g 752mg 679mg 290mg 1 9g ご飯セット 1673kcal 53 7g 44 2g 255 8g 2028mg 1845mg 736mg 5 2g 1769kcal 54 5g 44 4g 278 8g	チャマト 大	ス の あかず 324kcal 15.0g 18.0g 22.9g 710mg 438mg 172mg 1.8g 1.8g 38.7g 42.5g 67.0g 1947mg 1413mg 1413mg 502mg 4.9g 937kcal 39.3g 42.7g 97.5g	表 野乳麦 ご飯セット 614kcal 19.9g 18.7g 85.8g 711mg 249mg 1.8g こ飯セット 1681kcal 53.4g 44.6g 255.7g 1950mg 1629mg 733mg 4.9g 1807kcal 54.0g 44.8g 286.2g
	食合計合計(間食	ドラマップ では、	大かず   349kca    12.2g   23.2g   19.5g   747mg   430mg   167mg   1.9g   856kca  39.7g   49.5g   1941mg   1310mg   549mg   4.9g   952kca  40.5g   49.7g   84.4g   1947mg   1423mg   1	野乳麦   ご飯セット   639kcal   17.1g   23.9g   82.4g   748mg   502mg   244mg   1.9g   ご飯セット   1726kcal   54.4g   51.6g   250.1g   1944mg   1526mg   780mg   4.9g   1822kcal   55.2g   51.8g   273.1g   1950mg   1639mg	鯖のパジルオ 塩枝をえのスロー エた脂酸ナカリウ エたが質化リウム リウム サークム サークム サークム サークム サークム サークム サークム サーク	サーブ焼 一サラダ おかず 320kcal 14.5g 23.4g 11.8g 526mg 478mg 213mg 1.3g おかず 796kcal 39.1g 46.9g 55.1g 1834mg 1521mg 534mg 47.7g 922kcal 39.7g 47.1g 85.6g 1836mg 1635mg	表 卵乳麦 ご飯セット 610kcal 19. 4g 24. 1g 74. 7g 527mg 550mg 290mg 1. 3g ご飯セット 1666kcal 53. 8g 49. 0g 243. 8g 1737mg 1737mg 765mg 4. 7g 1792kcal 54. 4g 49. 2g 274. 3g 1839mg 1851mg	和国・アンドラ は、アンドラ は、アンドラ は、アンドラ では、アンドラ	おかず 345kcal 13.6g 22.5g 21.7g 803mg 337mg 186mg 2.0g おかず 796kcal 39.8g 45.6g 55.9g 198mg 1482mg 537mg 5.1g 924kcal 40.6g 45.8g 1994mg 1602mg	所表   ご飯セット   635kcal   18.5g   23.2g   84.6g   804mg   263mg   2.0g   ご飯セット   1666kcal   54.5g   47.7g   244.6g   1698mg   768mg   768mg   5.1g   1794kcal   55.3g   47.9g   275.5g   1997mg   1818mg	サロた エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ ない ボック カリ は エ で で で で で で で で で で で で で で で で で で	おかず 278kcal 17. 1g 14. 2g 20. 1g 751mg 607mg 213mg 1. 9g 803kcal 39. 0g 42. 1g 67. 1g 2025mg 1629mg 505mg 55. 1g 899kcal 39. 8g 42. 3g 90. 1g 2031mg 1742mg	二飯セット 568kcal 22 0g 14 9g 83 0g 752mg 679mg 290mg 1 9g 二飯セット 1673kcal 53 7g 44 2g 255 8g 2028mg 1845mg 736mg 5 2g 1769kcal 54 5g 44 4g 278 8g 2034mg 1958mg	チャマトナード ボー で	フタース の意物 のサラダ おかず 324kcal 15.0g 18.0g 22.9g 710mg 438mg 172mg 1.8g 172mg 1.8g 1.8g 811kcal 38.7g 42.5g 67.0g 1947mg 1413mg 1413mg 502mg 4.9g 937kcal 39.3g 42.7g 1949mg 1527mg	表 別別表 ご飯セット 614kcal 19.9g 18.7g 85.8g 711mg 510mg 249mg 1.8g ご飯セット 1681kcal 53.4g 44.6g 255.7g 1950mg 1629mg 733mg 4.9g 1807kcal 54.0g 44.8g 286.2g 1952mg 1743mg
※献立は予告無く変更することがあります。 ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※ ※	食合計合計(間食	ドラマット では、アラットの では、アラット では、アラットの できます。 アラットの では、アラットの できます。 アラットの できまり できます。 アラットの できまり できます。 アラットの できまり アラットの できまり できまり できまり できまり できまり できまり できまり できまり	大かず   349kca    12.2g   23.2g   19.5g   747mg   430mg   167mg   1.9g   856kca    39.7g   49.5g   1941mg   1310mg   549mg   4.9g   952kca    40.5g   49.7g   84.4g   1947mg   1423mg   561mg   561m	野乳麦   ご飯セット   639kcal   17.1g   23.9g   82.4g   748mg   502mg   244mg   1.9g   ご飯セット   1726kcal   54.4g   51.6g   250.1g   1944mg   1526mg   780mg   4.9g   1822kcal   55.2g   51.8g   273.1g   1950mg   1639mg   792mg	鯖のパジルオ 塩枝えのきのコートルは またいないでは、カリンは エたん質が、トリウム は、カリンはは、カリンは は、カリンはは、カリンは エたん質が、トリウム は、カリンはは、カリンは エたん質が、トリウム は、カリンはは、カリンは エたん質が、カリンは エたん質が、カリンは エたん質が、カリンは エたん質が、カリンは エたん質が、カリンは エたん質が、カリンは エたん質が、カリンは エたん質が、カリンは エたん質が、カリンは エたん質が、カリンは エたん質が、カリンは エたん質が、カリンは エたん質が、カリンは エたん質が、カリンは エたん質が、カリンは エたん質が、カリンは エたん質が、カリンは エたん質が、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	サーブ焼 一サラダ おかず 320kcal 14.5g 23.4g 11.8g 526mg 478mg 213mg 1.3g おかず 796kcal 39.1g 46.9g 55.1g 1834mg 1521mg 534mg 4.7g 922kcal 39.7g 47.1g 85.6g 1836mg 1635mg 540mg	表 卵乳表 - 二飯セット 610kcal 19. 4g 24. 1g 74. 7g 527mg 550mg 290mg 1. 3g - 二飯セット 1666kcal 53. 8g 49. 0g 243. 8g 1837mg 1737mg 765mg 4. 7g 1792kcal 54. 4g 49. 2g 274. 3g 1839mg 1851mg 771mg	和国・大学 は、	ボルも煮 マヨネーズ おかず 345kcal 13.6g 22.5g 21.7g 803mg 337mg 186mg 2.0g おかず 796kcal 39.8g 45.6g 55.9g 1988mg 1482mg 537mg 5.1g 924kcal 40.6g 45.8g 1602mg 1602mg 551mg	所表   二酸セット   635kcal   18.5g   23.2g   84.6g   804mg   263mg   2.0g   二飯セット   1666kcal   54.5g   47.7g   244.6g   1991mg   1698mg   768mg   5.1g   1794kcal   55.3g   47.9g   275.5g   1997mg   1818mg   782mg	サ白た エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ ない で、 大力リ ない で、 大力リン 塩 ネん質 水 リウム 当 ギ く ない で、 大力リン 増 ル は で、 大力リン 増 ル は で、 大力リン は 大力 は 大力リン は 大力 は 大力 リ は 大力 は 大力	おかず 278kcal 17. 1g 14. 2g 20. 1g 751mg 607mg 213mg 1. 9g 803kcal 39. 0g 42. 1g 67. 1g 2025mg 1629mg 505mg 5. 1g 899kcal 39. 8g 42. 3g 90. 1g 2031mg 1742mg 517mg	二飯セット 568kcal 22 0g 14 9g 83 0g 752mg 679mg 290mg 1 9g 二飯セット 1673kcal 53 7g 44 2g 255 8g 2028mg 1845mg 736mg 5 2g 1769kcal 54 5g 44 4g 278 8g 2034mg 1958mg 748mg	チャマトナート 下下 できない アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・アイ・ア	フタース の意物 のサラダ おかず 324kcal 15.0g 18.0g 22.9g 710mg 438mg 172mg 1.8g 172mg 1.8g 172mg 1.8g 1	表 971 表 19.9g 18.7g 85.8g 711mg 510mg 249mg 1.8g 249mg 1.8g 249mg 1.8g 249mg 1.8g 249mg 1.8g 249mg 1.8g 240mg 1.8g 244.6g 255.7g 1950mg 1629mg 733mg 4.9g 1807kcal 54.0g 44.8g 286.2g 1743mg 739mg

※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。