(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	3月4日(月)			3月5日(火)			3月6日(水)			3月7日(木)			3月8日(金)		
	★ごはん180g			★ごはん180g	g		★ごはん18	30g		★ごはん18	30g		★ごはん18	30g	
	豆腐のツナ	あんかけ	麦	鶏肉とジャガ芋	・ あります ままり ままり かんしょう 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 しゅ	麦	目玉焼き		卵	肉団子の玉		卵乳麦	白身魚のし	んじょう	卵麦
	ぜんまいとミ	ンチの煮物	乳麦	キャベツとウインナー		乳麦	洋風肉じゃ	が煮	卵 乳麦	白花豆煮		麦	鶏ミンチと小	松菜の煮物	乳麦
	和風サラク	Ž	卵	切干と人参のバ	1リハリ ほ	麦	菜の花とツナ	の辛子和え	麦	れんこんサ	トラダ	麦 卵麦	キャロット	エッグ	卵乳麦
		おかず	ご飯セット		おかずし	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
朝	Tネルギー			エネルギー 19		487kcal	エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー			エネルギー		501kcal
食	エネルギー たんぱく質	8. 0g	12. 9g	<u>ーール</u> たんぱく質	7. 7g	12. 6g	たんぱく質	12. 1g	17. 0g	エネルギー たんぱく質	9. 8g	14.7g	たんぱく質	7. 4g	12. 3g
	脂質	8. 8g	9. 5g	脂質	10. 5g	11. 2g	脂質	8. 4g	9.1g	脂質	13. 4g	14. 1g	脂質	12. 6g	13. 3g
	炭水化物	16. 0g	78. 9g	炭水化物	18. 2g	81.1g	炭水化物	17. 0g	79.9g	炭水化物	31. 3g		炭水化物	16. 7g	79. 6g
	ナトリウム	503mg		ナトリウム	552mg	553mg	ナトリウム カリウム	553mg	554mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム カリウム	568mg	569mg
	カリウム リン	362mg 103mg	434mg 180mg		475mg 101mg	547mg 178mg	<u>カリワム</u> リン	475mg 181mg	547mg 258mg	ナトリウム カリウム リン	518mg 168mg	590mg 245mg	<u>カリワム</u> リン	313mg 104mg	385mg 181mg
	食塩相当量	1. 3g	1. 3g	食塩相当量	1. 4g	1 / ollig 1. 4g	食塩相当量	1. 4g	1, 4g	食塩相当量	1. 5g	1. 5g	食塩相当量	1.4g	1. 4g
	★ごはん1		1.08	★ごはん180g		מר יי	★ごはん18		1. 78	★ごはん18		1.08	★ごはん18		1. 18
	鯖の磯辺煌	きき	麦 乳麦	豚肉と野菜のト	マト炒め 孚	乳麦	白身魚のム	、ニエル	麦 卵麦	豚肉とキャベツ	の塩おかか		アジのカレ	一焼	麦 乳麦
	オニオンン	ノテー	乳麦	ブロッコリー		麦	タルタルソー	ス(小袋)	卵麦	鶏肉のカレ		乳麦	人参グラッ	セ	乳麦
	麩とえのき(マッシュサラ	ラダ 月	卵乳麦	野菜炒め			五目野菜の	甘酢和え	麦	牛肉とひじき	きの炒め煮	麦
	バンバンジ	ーサフタ	乳麦				スパゲティ	サフタ	卵乳麦				マカロニサ	フタ	卵麦
		おかず	ご飯セット	i Fi	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
昼食	エネルギー						エネルギー			エネルギー			エネルギー	260kca1	
艮	たんぱく質			たんぱく質	14. 2g	19.1g	たんぱく質	13.5g	18. 4g	たんぱく質	15. 7g	20.6g	たんぱく質		19.4g
	脂質	19.7g	20. 4g	脂質	21.4g 19.9g 720mg	22.1g 82.8g 721mg	脂質	25.5g 25.2g 502mg	26.2g 88.1g 503mg	脂質	16.0g 13.3g 748mg	16.7g	脂質	14. 7g	15. 4g
	炭水化物	15.0g 616mg	77.9g 617mg	炭水化物	19. 9g	82.8g	<u>炭水化物</u> ナトリウム	25. 2g	88. 1g	<u>炭水化物</u> ナトリウム	13. 3g	76. 2g	炭水化物	16. 1g	79.0g 650mg
	ナトリウム カリウム	518mg	590mg	ナトリウム カリウム	720mg 574mg	721mg 646mg	カリウム	428mg	500mg	カリウム	748mg 560mg	749mg 632mg	ナトリウム カリウム	649mg 442mg	514mg
	リン	257mg					リン	200mg	277mg	リン	186mg		リン	170mg	247mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g		1. 8g		食塩相当量	1. 3g		食塩相当量	1. 9g	1. 9g	食塩相当量	1. 7g	1. 7g
間食	◎パイナップル(缶) 150g		150g	◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g					
	★ごはん1			★ごはん180g		30 ±	★ごはん18 鶏肉のマー [▽]	30g 3.1. 1°≠	 	★ごはん18	30g		★ごはん18	30g ∵Æ	
	^{鶏肉と野菜のあっ} 野菜かき排		麦	お魚ザンギ	<u>"</u>	卵麦	_{馬肉のマー} 、 平さやいん	くレート点 .バイ.		カレイの竜 オニオンソ	1日物 7年二	麦 乳麦	鶏のいそべ インゲンソ	アニー	麦 乳麦
	オクラとそぼろのピ		2 乳麦落	塩枝豆 鶏肉と小松菜	者	麦	ナスの挽肉	ける	到 寿	白菜と豚肉の	・/ D煮びたし	表	春雨の五目	, 炒め	乳叉 卵乳麦
				人参と春雨の	サラダラ	麦 乳麦	法蓮草のこ	* 士 幻 ラ	乳麦 乳麦	大根の甘酢	F漬け			トッツ和え	麦芨
					/ / / 17	, 0 >	公生中いこ	. <i></i> ኅሀ⁄ር	エレジ				11/40/ - /		
							ム 建士のこ						11 40 - 1		
9	- 4 u 4°	おかず	ご飯セット	T a	おかずし	ご飯セット		おかず	ご飯セット	u - 2°	おかず			おかず	ご飯セット
夕食	エネルギー	276kcal	566kcal		おかず 3 86kcal 5	ご飯セット 576kcal	エネルギー	おかず 266kcal	ご飯セット 556kcal	エネルギー	250kcal	540kcal	エネルギー	291kcal	ご飯セット 581kcal
	たんぱく質	276kcal 14. 6g	566kcal 19. 5g	まれルギー 28 たんぱく質	おかず 3 86kcal 5 17.3g	ご飯セット 576kcal 22.2g	エネルギー たんぱく質	おかず 266kcal 14.9g	ご飯セット 556kcal 19.8g	エネルギー たんぱく質	250kcal 14. 4g	540kcal 19.3g	エネルギー たんぱく質	291kcal 17. 2g	ご飯セット 581kcal 22.1g
	たんぱく質 脂質	276kcal	566kcal 19.5g 17.3g	またルギー 26 たんぱく質 脂質	おかず 3 86kcal 5 17.3g 12.9g	ご飯セット 576kcal 22.2g 13.6g	エネルギー たんぱく質 脂質	おかず 266kcal	ご飯セット 556kcal 19.8g 16.7g	エネルギー たんぱく質 脂質	250kcal	540kcal 19.3g 14.1g	エネルギー たんぱく質 脂質	291kcal	ご飯セット 581kcal 22.1g 15.7g
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	276kcal 14.6g 16.6g 17.9g 593mg	566kcal 19.5g 17.3g 80.8g 594mg	エネルギー 20 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	おかず 3 86kca 5 17.3g 12.9g 25.0g 963mg	ご飯セット 576kcal 22.2g 13.6g 87.9g 964mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	おかず 266kcal 14.9g 16.0g 17.1g 693mg	ご飯セット 556kcal 19.8g 16.7g 80.0g 694mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭 <u>水化物</u> ナトリウム	250kca1 14. 4g 13. 4g 17. 4g 491mg	540kcal 19.3g 14.1g 80.3g 492mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	291kcal 17.2g 15.0g 21.1g 810mg	ご飯セット 581kcal 22.1g 15.7g 84.0g 811mg
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	276kcal 14.6g 16.6g 17.9g 593mg 554mg	566kcal 19.5g 17.3g 80.8g 594mg 626mg	まネルギー 20 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	おかず 。 86kca 5 17.3g 12.9g 25.0g 963mg 530mg	ご飯セット 576kcal 22.2g 13.6g 87.9g 964mg 602mg	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 266kcal 14.9g 16.0g 17.1g 693mg 470mg	ご飯セット 556kcal 19.8g 16.7g 80.0g 694mg 542mg	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	250kcal 14.4g 13.4g 17.4g 491mg 503mg	540kcal 19.3g 14.1g 80.3g 492mg 575mg	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	291kcal 17.2g 15.0g 21.1g 810mg 510mg	ご飯セット 581kcal 22.1g 15.7g 84.0g 811mg 582mg
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	276kcal 14.6g 16.6g 17.9g 593mg 554mg 195mg	566kcal 19.5g 17.3g 80.8g 594mg 626mg 272mg	エネルギー 20 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	おかず。 86kcal 5 17.3g 12.9g 25.0g 963mg 530mg 220mg	ご飯セット 576kcal 22.2g 13.6g 87.9g 964mg 602mg 297mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	おかず 266kcal 14.9g 16.0g 17.1g 693mg 470mg 153mg	ご飯セット 556kcal 19.8g 16.7g 80.0g 694mg 542mg 230mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	250kcal 14.4g 13.4g 17.4g 491mg 503mg 177mg	540kcal 19.3g 14.1g 80.3g 492mg 575mg 254mg	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	291kcal 17.2g 15.0g 21.1g 810mg 510mg 93mg	ご飯セット 581kcal 22.1g 15.7g 84.0g 811mg 582mg 170mg
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	276kcal 14.6g 16.6g 17.9g 593mg 554mg 195mg	566kcal 19.5g 17.3g 80.8g 594mg 626mg 272mg 1.5g	Tネルギー 20 たんぱく質 脂質 炭水化物 カリウム カリウム りン 食塩相当量	おかず。 86kcal 5 17.3g 12.9g 25.0g 963mg 530mg 220mg	ご飯セット 576kcal 22.2g 13.6g 87.9g 964mg 602mg 297mg 2.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	おかず 266kcal 14.9g 16.0g 17.1g 693mg 470mg 153mg 1.8g	ご飯セット 556kcal 19.8g 16.7g 80.0g 694mg 542mg 230mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	250kcal 14.4g 13.4g 17.4g 491mg 503mg 177mg	540kcal 19.3g 14.1g 80.3g 492mg 575mg 254mg 1.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	291kcal 17.2g 15.0g 21.1g 810mg 510mg 93mg 2.1g	ご飯セット 581kcal 22.1g 15.7g 84.0g 811mg 582mg 170mg 2.1g
	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	276kcal 14. 6g 16. 6g 17. 9g 593mg 554mg 195mg 1.5g	566kcal 19.5g 17.3g 80.8g 594mg 626mg 272mg 1.5g	は ままれ ままま ままま ままま ままま ままま ままま ままま まままま まままま まままま	おかず。 86kcal 5 17. 3g 12. 9g 25. 0g 963mg 530mg 220mg 2. 4g	ご飯セット 576kcal 22.2g 13.6g 87.9g 964mg 602mg 297mg 2.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	おかず 266kcal 14.9g 16.0g 17.1g 693mg 470mg 153mg 1.8g	ご飯セット 556kcal 19.8g 16.7g 80.0g 694mg 542mg 230mg 1.8g	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	250kcal 14. 4g 13. 4g 17. 4g 491mg 503mg 177mg 1. 2g	540kcal 19.3g 14.1g 80.3g 492mg 575mg 254mg 1.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	291kcal 17. 2g 15. 0g 21. 1g 810mg 510mg 93mg 2. 1g おかす	ご飯セット 581kcal 22.1g 15.7g 84.0g 811mg 582mg 170mg 2.1g ご飯セット
	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	276kcal 14. 6g 16. 6g 17. 9g 593mg 554mg 195mg 1. 5g おかず 755kcal 39. 2g	566kcal 19.5g 17.3g 80.8g 594mg 626mg 272mg 1.5g 二飯セット 1625kcal 53.9g	Tネルギー 20 たんぱく質 上 表 が 化物 上 トリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー 8 たんぱく質 たんぱく質 またんぱく質 またんぱく またんぱ	おかず。 86kcal 5 17. 3g 12. 9g 25. 0g 963mg 530mg 220mg 2. 4g おかず 1 13kcal 1 39. 2g	ご飯セット 576kcal 22.2g 13.6g 87.9g 964mg 602mg 297mg 2.5g ご飯セット 1683kcal 53.9g	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 リウム リシ 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	まかず 266kcal 14.9g 16.0g 17.1g 693mg 470mg 153mg 1.8g おかず 849kcal 40.5g	ご飯セット 556kcal 19.8g 16.7g 80.0g 694mg 542mg 230mg 1.8g ご飯セット 1719kcal 55.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリン 食塩相当量 エネルぱく質	250kcal 14. 4g 13. 4g 17. 4g 491mg 503mg 177mg 1. 2g おかず 796kcal 39. 9g	540kcal 19.3g 14.1g 80.3g 492mg 575mg 254mg 1.3g ご飯セット 1666kcal 54.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 大トリウム カリウム リウム リウム リウム リウム ま相当量 エネルギー たんぱく質	291kcal 17. 2g 15. 0g 21. 1g 810mg 510mg 93mg 2. 1g おかず 762kcal 39. 1g	ご飯セット 581kcal 22. 1g 15. 7g 84. 0g 811mg 582mg 170mg 2. 1g ご飯セット 1632kcal 53. 8g
	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	276kcal 14. 6g 16. 6g 17. 9g 593mg 554mg 195mg 1. 5g 1. 5g 755kcal 39. 2g 45. 1g	566kcal 19.5g 17.3g 80.8g 594mg 626mg 272mg 1.5g ご飯セット 1625kcal 53.9g 47.2g	Tネルギー 2: たんぱく質	おかず。 86kcal 5 17. 3g 12. 9g 25. 0g 963mg 530mg 220mg 2 4g おかず に 13kcal 1 39. 2g 44. 8g	ご飯セット 576kcal 22.2g 13.6g 87.9g 964mg 602mg 297mg 2.5g ご飯セット 1683kcal 53.9g 46.9g	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 たんぱ質 脂質	まかず 266kcal 14.9g 16.0g 17.1g 693mg 470mg 153mg 1.8g おかず 849kcal 40.5g 49.9g	ご飯セット 556kcal 19.8g 16.7g 80.0g 694mg 542mg 230mg 1.8g ご飯セット 1719kcal 55.2g 52.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リウム リウム リウム リウム リカリン 食塩相当量 エネルギー たんぱ質 脂質	250kcal 14. 4g 13. 4g 17. 4g 491mg 503mg 177mg 1. 2g おかず 796kcal 39. 9g 42. 8g	540kcal 19 3g 14 1g 80 3g 492mg 575mg 254mg 1.3g ご飯セット 1666kcal 54 6g 44 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 リウム リシ 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	291kcal 17. 2g 15. 0g 21. 1g 810mg 510mg 93mg 2. 1g おかず 762kcal 39. 1g 42. 3g	ご飯セット 581kcal 22. 1g 15. 7g 84. 0g 811mg 582mg 170mg 2. 1g ご飯セット 1632kcal 53. 8g 44. 4g
食 合:	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	276kcal 14. 6g 16. 6g 17. 9g 593mg 554mg 195mg 1. 5g 755kcal 39. 2g 45. 1g 48. 9g	566kcal 19.5g 17.3g 80.8g 594mg 626mg 272mg 1.5g 二飯セット 1625kcal 53.9g 47.2g 237.6g	は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、 は、	おかず。 86kcal 5 17.3g 12.9g 25.0g 963mg 220mg 2.4g おかず。 13kcal 1 39.2g 44.8g 63.1g	ご飯セット 576kcal 22.2g 13.6g 87.9g 964mg 602mg 297mg 2.5g 二飯セット 1683kcal 53.9g 46.9g 251.8g	エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム カリウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム ボルギー たんぱく質 脱水化物	まかず 266kcal 14.9g 16.0g 17.1g 693mg 470mg 153mg 1.8g まかず 849kcal 40.5g 49.9g 59.3g	ご飯セット 556kcal 19.8g 16.7g 80.0g 694mg 542mg 230mg 1.8g ご飯セット 1719kcal 55.2g 52.0g 248.0g	エネルギー たんぱく質脂質 水化物 ナトリウム カリウム リシ 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 炭水化物	250kcal 14. 4g 13. 4g 17. 4g 491mg 503mg 177mg 1. 2g 30. 9g 42. 8g 62. 0g	540kcal 19.3g 14.1g 80.3g 492mg 575mg 254mg 1.3g ご飯セット 1666kcal 54.6g 44.9g 250.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 光化物 ナトリウム カリウム リウム リウム リウム リウム リウム エネルギー たんぱく質 炭水化物	291kcal 17. 2g 15. 0g 21. 1g 810mg 510mg 93mg 2. 1g おかす 762kcal 39. 1g 42. 3g 53. 9g	ご飯セット 581kcal 22. 1g 15. 7g 84. 0g 811mg 582mg 170mg 2. 1g ご飯セット 1632kcal 53. 8g 44. 4g 242. 6g
食 合:	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	276kcal 14. 6g 16. 6g 17. 9g 593mg 554mg 195mg 1, 5g 35.70 9 755kcal 39. 2g 45. 1g 48. 9g 1712mg	566kcal 19.5g 17.3g 80.8g 594mg 626mg 272mg 1.5g 1.5g 1625kcal 53.9g 47.2g 237.6g 1715mg	Tネルギー 2: たんぱく質	おかず。 86kcal 5 17.3g 12.9g 25.0g 963mg 220mg 2.4g おかず。 13kcal 1 39.2g 44.8g 63.1g	ご飯セット 576kcal 22.2g 13.6g 87.9g 964mg 602mg 2.5g 2.5g ご飯セット 1683kcal 53.9g 46.9g 251.8g 2238mg	エネルギーたんぱく質	まかず 266kcal 14.9g 16.0g 17.1g 693mg 470mg 153mg 1.8g まかず 849kcal 40.5g 49.9g 59.3g 1748mg	ご飯セット 556kcal 19.8g 16.7g 80.0g 694mg 542mg 230mg 1.8g 1.8g ご飯セット 1719kcal 55.2g 52.0g 248.0g 1751mg	エネルギー たんぱく質 脂質水化物 ナトリウム カリウム リを塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム	250kcal 14. 4g 13. 4g 17. 4g 491mg 503mg 177mg 1. 2g 30. 9g 42. 8g 62. 0g 1844mg	540kcal 19.3g 14.1g 80.3g 492mg 575mg 254mg 1.3g 二飯セット 1666kcal 54.6g 44.9g 250.7g 1847mg	エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム カリウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム	291kcal 17. 2g 15. 0g 21. 1g 810mg 510mg 93mg 2. 1g 30. 1g 42. 3g 53. 9g 2027mg	ご飯セット 581kcal 22.1g 15.7g 84.0g 811mg 582mg 170mg 2.1g ご飯セット 1632kcal 53.8g 44.4g 242.6g 2030mg
食 合:	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルぱく 脂質 炭水化物ム カリウム	276kcal 14. 6g 16. 6g 17. 9g 593mg 554mg 195mg 1. 5g 35.0 9 755kcal 39. 2g 45. 1g 48. 9g 1712mg 1434mg	566kcal 19.5g 17.3g 80.8g 594mg 626mg 272mg 1.5g 1.5g 1625kcal 53.9g 47.2g 237.6g 1715mg 1650mg	は まれいギー 2: たんぱく質 脂質	おかず。 86kcal 5 17.3g 1 12.9g 25.0g 963mg 530mg 220mg 2.4g 35.0g 138cal 139.2g 44.8g 63.1g 2235mg 1579mg	ご飯セット 576kcal 22.2g 13.6g 87.9g 964mg 602mg 297mg 2.5g ご飯セット 1683kcal 53.9g 46.9g 251.8g 2238mg 1795mg	エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム カリン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 上たんぱく質 大トリウム カリウム カリウム	まかず 266kcal 14.9g 16.0g 17.1g 693mg 470mg 153mg 1.8g 849kcal 40.5g 49.9g 59.3g 1748mg 1373mg	ご飯セット 556kcal 19.8g 16.7g 80.0g 694mg 542mg 230mg 1.8g 1.8g ご飯セット 1719kcal 55.2g 52.0g 248.0g 1751mg 1589mg	エネルギー たんぱく質 脂質 ボルリウム カリウム リウム リウム リウム リウム エネルギー たんぱく質 脂族水リウム カリウム	250kcal 14. 4g 13. 4g 17. 4g 491mg 503mg 177mg 1. 2g 30. 9g 42. 8g 62. 0g 1844mg 1581mg	540kcal 19. 3g 14. 1g 80. 3g 492mg 575mg 254mg 1. 3g () () () () () () () () () () () () () (エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム カリン 塩相当量 エネんぱく エネんぱく 上たり 上たり 上たり 上がり エネルギー質 上がり 上がり 上がり 上がり 上がり 上がり 上がり 上がり	291kcal 17. 2g 15. 0g 21. 1g 810mg 510mg 93mg 2. 1g 62kcal 39. 1g 42. 3g 53. 9g 2027mg 1265mg	ご飯セット 581kcal 22.1g 15.7g 84.0g 811mg 582mg 170mg 2.1g ご飯セット 1632kcal 53.8g 44.4g 242.6g 2030mg 1481mg
食 合:	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	276kcal 14. 6g 16. 6g 17. 9g 593mg 554mg 195mg 1. 5g 30. 2g 45. 1g 48. 9g 1712mg 1434mg 555mg	566kcal 19.5g 17.3g 80.8g 594mg 626mg 272mg 1.5g 1.5g 1625kcal 53.9g 47.2g 237.6g 1715mg 1650mg 786mg	は まれいギー 2: たんぱく質 脂質	おかず。 86kcal 5 17.3g 1 12.9g 25.0g 963mg 530mg 220mg 2.4g 13kcal 139.2g 44.8g 63.1g 2235mg 1579mg 522mg	ご飯セット 576kcal 22.2g 13.6g 87.9g 964mg 602mg 297mg 2.5g ご飯セット 1683kcal 53.9g 46.9g 251.8g 2238mg 1795mg 753mg	エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム カリウム リウム リウム リウム エネルポー を 野水・リウム エネルポー で が、リウム カリウム カリウム カリウム	まかず 266kcal 14.9g 16.0g 17.1g 693mg 470mg 153mg 1.8g 3かず 849kcal 40.5g 49.9g 59.3g 1748mg 1373mg 1373mg 534mg	ご飯セット 556kcal 19.8g 16.7g 80.0g 694mg 542mg 230mg 1.8g 1719kcal 55.2g 52.0g 248.0g 1751mg 1589mg 765mg	エネルギー 脂質 脱水・リウム カリウム カリン塩相当量 エネんぱく 脂水・リウム 上たんぱく 脂が、リウム エたんぱく カリンカー エカリン に関いたリウム カリン	250kcal 14. 4g 13. 4g 17. 4g 491mg 503mg 177mg 1. 2g 30. 9g 42. 8g 62. 0g 1844mg 1581mg 531mg	540kcal 19. 3g 14. 1g 80. 3g 492mg 575mg 254mg 1. 3g 意文少 1666kcal 54. 6g 44. 9g 250. 7g 1847mg 1797mg 762mg	エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム カリン は相当量 エネんぱく質 エネんぱく質 エネんぱく 上がした 上がり エカリウム エカリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリン	291kcal 17. 2g 15. 0g 21. 1g 810mg 510mg 93mg 2. 1g 30. 1g 42. 3g 53. 9g 2027mg	ご飯セット 581kcal 22.1g 15.7g 84.0g 811mg 582mg 170mg 2.1g ご飯セット 1632kcal 53.8g 44.4g 242.6g 2030mg 1481mg 598mg
食合計	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム リン 食塩 エネルばく 上たん質 炭水リウム リウム リウム サトリウム リウム リウム リウム カリウム カリウム	276kcal 14. 6g 16. 6g 17. 9g 593mg 554mg 195mg 1. 5g 39. 2g 45. 1g 48. 9g 1712mg 1434mg 555mg 4. 4g 881kcal	566kcal 19.5g 17.3g 80.8g 594mg 626mg 272mg 1.5g 1.5g 262kcal 53.9g 47.2g 237.6g 1715mg 1650mg 786mg 4.4g	Tan Ta	おかず。 86kcal 5 17.3g 1 12.9g 2 25.0g 963mg 5 530mg 2 220mg 2 13kcal 1 39.2g 44.8g 63.1g 2 235mg 1 579mg 5 522mg 5 5.6g 41kcal 1	ご飯セット 576kcal 22.2g 13.6g 87.9g 964mg 602mg 297mg 2.5g 1683kcal 53.9g 46.9g 2238mg 1795mg 753mg 5.7g	エネルギー たんぱく質 ボイリウム カリウム カリン は エネルポー 質 ボイ・リウム カリン は カリン は カリン は カー・カリン は カー・カリン は カー・カリン は カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カ	3 かず 266kcal 14.9g 16.0g 17.1g 693mg 470mg 153mg 1.8g 3かず 849kcal 40.5g 49.9g 59.3g 1748mg 1373mg 534mg 4.5g 977kcal	ご飯セット 556kcal 19.8g 16.7g 80.0g 694mg 542mg 230mg 1.8g ご飯セット 1719kcal 55.2g 52.0g 248.0g 1751mg 1589mg 765mg 4.5g	エネルポー 質	250kcal 14. 4g 13. 4g 17. 4g 491mg 503mg 177mg 1. 2g 35.5v 3 796kcal 39. 9g 42. 8g 62. 0g 1844mg 1581mg 531mg 4. 6g 892kcal	540kcal 19. 3g 14. 1g 80. 3g 492mg 575mg 254mg 1. 3g 二飯セット 1666kcal 54. 6g 44. 9g 250. 7g 1847mg 1797mg 762mg 4. 7g 1762kcal	エネルギー 脂質 ボルウム カリウム カリン塩 はアトリウム ルポく に関連 エネんぽ がトリウム エネんぽ がトリウム カリン塩 は関連 カリン は関連 エネルサウム カリン は関連 エネルサウム カリン は関連 オーリウム カリン は関連 オーリウム カリン は関連 オーリウム カリン は関連 オーリウム カリン は関連 オーリウム カリン は関連 オーリウム カリン は関連 オーリウム カリン は関連 オーリウム カリン は関連 オーリウム カリン は関連 オーリウム 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	291kcal 17. 2g 15. 0g 21. 1g 810mg 510mg 93mg 2. 1g 30. 1g 42. 3g 53. 9g 2027mg 1265mg 367mg 5. 2g 890kcal	ご飯セット 581kcal 22.1g 15.7g 84.0g 811mg 582mg 170mg 2.1g ご飯セット 1632kcal 53.8g 44.4g 242.6g 2030mg 1481mg 598mg 5.2g 1760kcal
食合計	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム リン 食塩 エネルばく 上たん質 炭水リウム リウム リウム サトリウム リウム リウム リウム カリウム カリウム	276kcal 14. 6g 16. 6g 17. 9g 593mg 554mg 195mg 1. 5g 39. 2g 45. 1g 48. 9g 1712mg 1434mg 555mg 4. 4g 881kcal 39. 8g	566kcal 19.5g 17.3g 80.8g 594mg 626mg 272mg 1.5g 1.5g 2625kcal 53.9g 47.2g 237.6g 1715mg 1650mg 786mg 4.4g 1751kcal 54.5g	Tan Ta	おかず。 86kcal 5 17.3g 1 12.9g 2 25.0g 963mg 530mg 2 220mg 2 13kcal 1 39.2g 44.8g 63.1g 2235mg 1579mg 522mg 55.6g 41kcal 1	ご飯セット 576kcal 22.2g 13.6g 87.9g 964mg 602mg 297mg 2.5g 1683kcal 53.9g 46.9g 2238mg 1795mg 753mg 5.7g	エネルギー たがでする かかいから かから かから かから かから かから かから かから かから か	3 かず 266kcal 14.9g 16.0g 17.1g 693mg 470mg 153mg 1.8g 3かず 849kcal 40.5g 49.9g 59.3g 1748mg 1373mg 534mg 4.5g 977kcal 41.3g	ご飯セット 556kcal 19.8g 16.7g 80.0g 694mg 542mg 230mg 1.8g ご飯セット 1719kcal 55.2g 52.0g 248.0g 1751mg 1589mg 765mg 4.5g	エたパピー は かい	250kcal 14. 4g 13. 4g 17. 4g 491mg 503mg 177mg 1. 2g 35.6v 3 796kcal 39. 9g 42. 8g 62. 0g 1844mg 1581mg 531mg 4. 6g 892kcal 40. 7g	540kcal 19. 3g 14. 1g 80. 3g 492mg 575mg 254mg 1. 3g 二飯セット 1666kcal 54. 6g 44. 9g 250. 7g 1847mg 1797mg 762mg 4. 7g 1762kcal 55. 4g	エネルギー たが たいずで質 ボトリウム カリシ塩相 ギー 大トリウム エネん質 ボトリウム サウム サウム サウム サウム サウム サウム サウム エたた質 ボトリウム サウム サウム エネルぱっ 大トリウム エネルぱっ 大トリウム エネルぱっ 大トリウム エネルばっ 大トリウム エネルばっ 大トリウム エネルばっ 大トリウム エネルばっ 大トリウム エネルばっ 大・リウム エネルばっ 大・リウム エネルばっ 大・リウム エネルばっ 大・リウム エネルばっ 大・リウム エネルばっ 大・リウム エネルばっ 大・リウム エネルばっ エネルばっ 大・リウム エネルばっ エネルな エネーな エネーな エネーな エネーな エネーな エネーな エネーな エネーな エネーな エネーな エネーな エネーな エネーな エネーな エネーな エネーな エネーな エネーな エネーな エる エる エる エる エる エる エる エる エる エる	291kcal 17. 2g 15. 0g 21. 1g 810mg 510mg 93mg 2. 1g 30. 1g 42. 3g 53. 9g 2027mg 1265mg 367mg 5. 2g 890kcal 39. 9g	ご飯セット 581kcal 22.1g 15.7g 84.0g 811mg 582mg 170mg 2.1g ①飯セット 1632kcal 53.8g 44.4g 242.6g 2030mg 1481mg 598mg 5.2g 1760kcal 54.6g
食合計	たんぱく質 脂質 ボルリウム カリウム ウ塩相 ギく 脂炭水リウム エネん質 ボルリウム リウム カリン 相当ギ ボーク カリン 相が カリウム リウム リウム カリウム カリウム リウム カリウム リウム ボーク カリウム カリウム ボールポープ カリウム ガープ ボールポープ カリウム カリウム ボールポープ カリウム カリウム ガーン 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	276kcal 14. 6g 16. 6g 17. 9g 593mg 554mg 195mg 1. 5g 755kcal 39. 2g 45. 1g 48. 9g 1712mg 1434mg 555mg 4. 4g 881kcal 39. 8g 45. 3g	566kcal 19.5g 17.3g 80.8g 594mg 626mg 272mg 1.5g 1.5g 262kcal 53.9g 47.2g 237.6g 1715mg 1650mg 786mg 4.4g 1751kcal 54.5g 47.4g	Tan Ta	おかず。 86kcal 5 17.3g 1 12.9g 2 25.0g 963mg 530mg 220mg 2.4g 13kcal 1 39.2g 44.8g 63.1g 2235mg 1579mg 522mg 55.6g 41kcal 1	ご飯セット 576kcal 22.2g 13.6g 87.9g 964mg 602mg 2.5g 2.5g ご飯セット 1683kcal 53.9g 46.9g 251.8g 2238mg 1795mg 753mg 5.7g	エネルギー だんぱく質	3 かず 266kcal 14.9g 16.0g 17.1g 693mg 470mg 153mg 1.8g 3かず 849kcal 40.5g 49.9g 59.3g 1748mg 1373mg 534mg 4.5g 977kcal 41.3g 50.1g	ご飯セット 556kcal 19.8g 16.7g 80.0g 694mg 542mg 230mg 1.8g ご飯セット 1719kcal 55.2g 52.0g 248.0g 1751mg 1589mg 765mg 4.5g 1847kcal 56.0g 52.2g	エたパピー では、	250kcal 14. 4g 13. 4g 17. 4g 491mg 503mg 177mg 1. 2g 35.6v 9 796kcal 39. 9g 42. 8g 62. 0g 1844mg 1581mg 531mg 4. 6g 892kcal 40. 7g 43. 0g	540kcal 19. 3g 14. 1g 80. 3g 492mg 575mg 254mg 1. 3g () () () () () () () () () () () () () (エネルポー だん 質 ボール は で	291kcal 17. 2g 15. 0g 21. 1g 810mg 510mg 93mg 2. 1g 762kcal 39. 1g 42. 3g 53. 9g 2027mg 1265mg 367mg 5. 2g 890kcal 39. 9g 42. 5g	ご飯セット 581kcal 22.1g 15.7g 84.0g 811mg 582mg 170mg 2.1g ①飯セット 1632kcal 53.8g 44.4g 242.6g 2030mg 1481mg 598mg 5.2g 1760kcal 54.6g 44.6g
食 合計 合計(間	たんぱく 脂質 ボルリウム リウム リウム リウム リウム エネん質 ボリウム 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	276kcal 14. 6g 16. 6g 17. 9g 593mg 554mg 195mg 1. 5g 39. 2g 45. 1g 48. 9g 1712mg 1434mg 555mg 4. 4g 881kcal 39. 8g 45. 3g 79. 4g	566kcal 19.5g 17.3g 80.8g 594mg 626mg 272mg 1.5g 1.5g 1625kcal 53.9g 47.2g 237.6g 1715mg 1650mg 786mg 4.4g 1751kcal 54.5g 47.4g 268.1g	Tan Ta	おかず。 86kcal 5 17.3g 1 12.9g 2 25.0g 963mg 530mg 220mg 220mg 13kcal 139.2g 44.8g 63.1g 2235mg 1579mg 522mg 56g 41kcal 140.0g 45.0g 94.0g	ご飯セット 576kcal 22.2g 13.6g 87.9g 964mg 602mg 297mg 2.5gセット 1683kcal 53.9g 46.9g 2238mg 1795mg 753mg 5.7g 1811kcal 54.7g 47.1g 282.7g	エた脂炭 かんり ない また 脂炭 かんぱく できます かんぱく できます かんしょう かんしょう かんしょう かんしょ かんしょう かんしょう かんしょう かんしょう かんしょう かんしょう はん	3 かず 266kcal 14.9g 16.0g 17.1g 693mg 470mg 153mg 1.8g 3かず 849kcal 40.5g 49.9g 59.3g 1748mg 1373mg 534mg 4.5g 977kcal 41.3g 90.2g	ご飯セット 556kcal 19.8g 16.7g 80.0g 694mg 542mg 230mg 1.8g 1719kcal 55.2g 52.0g 248.0g 1751mg 1589mg 765mg 4.5g 1847kcal 56.0g 52.2g 278.9g	エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ 塩 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	250kcal 14. 4g 13. 4g 17. 4g 491mg 503mg 177mg 1. 2g 35. 3v 7 796kcal 39. 9g 42. 8g 62. 0g 1844mg 1581mg 531mg 4. 6g 892kcal 40. 7g 43. 0g 85. 0g	540kcal 19. 3g 14. 1g 80. 3g 492mg 575mg 254mg 1. 3g ②飯セット 1666kcal 54. 6g 44. 9g 250. 7g 1847mg 1797mg 762mg 4. 7g 1762kcal 55. 4g 45. 1g 273. 7g	エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウム マネん質 化ウム エスん質 ボリウム はずく カリウム はずく カリカリ はれば ボー質 水り カリカム はずく がった はずく かった はずく かった はずく かった はいかい かんしょう はいかい かんしょう はいかい はいかい はいかい はいかい はいかい はいかい はいかい はいか	291kcal 17. 2g 15. 0g 21. 1g 810mg 510mg 93mg 2. 1g 39. 1g 42. 3g 53. 9g 2027mg 1265mg 367mg 5. 2g 890kcal 39. 9g 42. 5g 84. 8g	ご飯セット 581kcal 22.1g 15.7g 84.0g 811mg 582mg 170mg 2.1g (1632kcal) 53.8g 44.4g 242.6g 2030mg 1481mg 598mg 5.2g 1760kcal 54.6g 44.6g 273.5g
食合計合計(間食	たんぱ	276kcal 14. 6g 16. 6g 17. 9g 593mg 554mg 195mg 1. 5g 39. 2g 45. 1g 48. 9g 1712mg 1434mg 555mg 4. 4g 881kcal 39. 8g 45. 3g 79. 4g 1714mg	566kcal 19.5g 17.3g 80.8g 594mg 626mg 272mg 1.5g 1.5g 1625kcal 53.9g 47.2g 237.6g 1715mg 1650mg 786mg 4.4g 1751kcal 54.5g 47.4g 268.1g 1717mg	Tan Ta	おかず。 86kcal 5 17.3g 1 12.9g 2 25.0g 963mg 530mg 220mg 220mg 13kcal 139.2g 44.8g 63.1g 2235mg 1579mg 522mg 56g 41kcal 140.0g 45.0g 94.0g 2241mg	ご飯セット 576kcal 22.2g 13.6g 87.9g 964mg 602mg 297mg 2.5g ではまります。 1683kcal 53.9g 46.9g 2238mg 1795mg 753mg 5.7g 811kcal 54.7g 47.1g 282.7g 2244mg	エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリン塩 ルギラ ボットリン 相 ギー 質 水・リウム リウム ボース が できる できる できる からな できる からな	3 かず 266kcal 14.9g 16.0g 17.1g 693mg 470mg 153mg 1.8g 3かず 849kcal 40.5g 49.9g 59.3g 1748mg 1373mg 534mg 4.5g 977kcal 41.3g 50.1g 90.2g 1754mg	ご飯セット 556kcal 19.8g 16.7g 80.0g 694mg 542mg 230mg 1.8g 230mg 1.8g 252.0g 248.0g 1751mg 1589mg 765mg 4.5g 1847kcal 56.0g 52.2g 278.9g 1757mg	エた脂質 大カリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭 化ウム 当 ボック カリカリ は ボック カリカ は ボック カリカ は ボック カリカ は ボック カリカ は ボック カー カー	250kcal 14. 4g 13. 4g 17. 4g 491mg 503mg 177mg 1. 2g 35. 3y 796kcal 39. 9g 42. 8g 62. 0g 1844mg 1581mg 531mg 4. 6g 892kcal 40. 7g 43. 0g 85. 0g 1850mg	540kcal 19. 3g 14. 1g 80. 3g 492mg 575mg 254mg 1. 3g 1. 3g 1. 3g 1. 3g 1. 3g 250. 7g 1847mg 1797mg 762mg 4. 7g 1762kcal 55. 4g 45. 1g 273. 7g 1853mg	エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ	291kcal 17. 2g 15. 0g 21. 1g 810mg 510mg 93mg 2. 1g 39. 1g 42. 3g 53. 9g 2027mg 1265mg 367mg 5. 2g 890kcal 39. 9g 42. 5g 84. 8g 2033mg	ご飯セット 581kcal 22.1g 15.7g 84.0g 811mg 582mg 170mg 2.1g 1632kcal 53.8g 44.4g 242.6g 2030mg 1481mg 598mg 5.2g 1760kcal 54.6g 44.6g 273.5g 2036mg
食 合計 合計(間	たんぱく 脂質 ボルリウム リウム リウム リウム リウム エネん質 ボリウム 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	276kcal 14. 6g 16. 6g 17. 9g 593mg 554mg 195mg 1. 5g 39. 2g 45. 1g 48. 9g 1712mg 1434mg 555mg 4. 4g 881kcal 39. 8g 45. 3g 79. 4g	566kcal 19.5g 17.3g 80.8g 594mg 626mg 272mg 1.5g 1.5g 272mg 1.5g 27.2g 237.6g 1715mg 1650mg 786mg 4.4g 1751kcal 54.5g 47.4g 268.1g 1717mg 1764mg	Tan Ta	おかず。 86kcal 5 17.3g 1 12.9g 2 25.0g 963mg 530mg 220mg 220mg 13kcal 139.2g 44.8g 63.1g 2235mg 1579mg 522mg 56g 41kcal 140.0g 45.0g 94.0g 2241mg	ご飯セット 576kcal 22.2g 13.6g 87.9g 964mg 602mg 297mg 2.5g 25t 1683kcal 53.9g 46.9g 2238mg 1795mg 753mg 5.7g 811kcal 54.7g 47.1g 282.7g 2244mg 1915mg	エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ な	3 かず 266kcal 14.9g 16.0g 17.1g 693mg 470mg 153mg 1.8g 3かず 849kcal 40.5g 49.9g 59.3g 1748mg 1373mg 534mg 4.5g 977kcal 41.3g 90.2g	ご飯セット 556kcal 19.8g 16.7g 80.0g 694mg 542mg 230mg 1.8g ご飯セット 1719kcal 55.2g 52.0g 248.0g 1751mg 1589mg 765mg 4.5g 1847kcal 56.0g 52.2g 278.9g 1757mg 1709mg	エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ 塩 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	250kcal 14. 4g 13. 4g 17. 4g 491mg 503mg 177mg 1. 2g 35. 3v 7 796kcal 39. 9g 42. 8g 62. 0g 1844mg 1581mg 531mg 4. 6g 892kcal 40. 7g 43. 0g 85. 0g	540kcal 19. 3g 14. 1g 80. 3g 492mg 575mg 254mg 1. 3g 1666kcal 54. 6g 44. 9g 250. 7g 1847mg 1797mg 762mg 4. 7g 1762kcal 55. 4g 45. 1g 273. 7g 1853mg 1910mg	エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリウム マネん質 化ウム エスん質 ボリウム はずく カリウム はずく カリカリ はれば ボー質 水り カリカム はずく がった はずく かった はずく かった はずく かった はいかい かんしょう はいかい かんしょう はいかい はいかい はいかい はいかい はいかい はいかい はいかい はいか	291kcal 17. 2g 15. 0g 21. 1g 810mg 510mg 93mg 2. 1g 39. 1g 42. 3g 53. 9g 2027mg 1265mg 367mg 5. 2g 890kcal 39. 9g 42. 5g 84. 8g	ご飯セット 581kcal 22.1g 15.7g 84.0g 811mg 582mg 170mg 2.1g ご飯セット 1632kcal 53.8g 44.4g 242.6g 2030mg 1481mg 598mg 5.2g 1760kcal 54.6g 44.6g 273.5g
食合計合計(間食込)	たんぱ かん りょう かん かんぱん かんぱん かんぱん かんり かん	276kcal 14. 6g 16. 6g 17. 9g 593mg 554mg 195mg 1. 5g 39. 2g 45. 1g 48. 9g 1712mg 1434mg 555mg 4. 4g 881kcal 39. 8g 45. 3g 79. 4g 1714mg 1548mg 561mg 4. 4g	566kcal 19.5g 17.3g 80.8g 594mg 626mg 272mg 1.5g 1.5g 272mg 1.5g 237.6g 1715mg 1650mg 786mg 4.4g 1751kcal 54.5g 47.4g 268.1g 1717mg 1764mg 792mg 4.4g	Tan Ta	おかず。 86kcal 5 17. 3g 1 12. 9g 2 25. 0g 963mg 530mg 220mg 24	ご飯セット 576kcal 22.2g 13.6g 87.9g 964mg 297mg 2.5g 25t 1683kcal 53.9g 46.9g 2238mg 1795mg 753mg 5.7g 811kcal 54.7g 47.1g 282.7g 2244mg 1915mg 767mg	エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリン塩 ルギラ ボットリン 相 ギー 質 水・リウム リウム ボース が できる できる できる からな できる からな	3.60 f 266kcal 14.9g 16.0g 17.1g 693mg 470mg 153mg 1.8g 3.87 f 849kcal 40.5g 49.9g 59.3g 1748mg 1373mg 534mg 4.5g 977kcal 41.3g 50.1g 90.2g 1754mg 1493mg	ご飯セット 556kca1 19.8g 16.7g 80.0g 694mg 542mg 230mg 1.8g ご飯セット 1719kcal 55.2g 248.0g 1751mg 1589mg 765mg 4.5g 1847kcal 56.0g 52.2g 278.9g 1757mg 1709mg 779mg 4.5g	エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食エた脂炭ナカリ食 ネん質 水リウン 相 ボス パーツン はれいば ボーリン 塩ネん質 ボーリン 塩ネん質 ボーリン 地 ボーリン 地 ボーリン 地 ボーリン 出 ギ く 物 ム 量 一 質 も か ム 当 ギ く	250kcal 14. 4g 13. 4g 17. 4g 49 mg 503mg 177mg 1. 2g 30. 9g 42. 8g 62. 0g 1844mg 158 lmg 53 lmg 4. 6g 892kcal 40. 7g 43. 0g 85. 0g 1850mg 1694mg 543mg 4. 6g	540kcal 19. 3g 14. 1g 80. 3g 492mg 575mg 254mg 1. 3g 1. 3g 1. 3g 1. 666kcal 54. 6g 44. 9g 250. 7g 1847mg 1797mg 762mg 4. 7g 1762kcal 55. 4g 45. 1g 273. 7g 1853mg 1910mg 774mg 4. 7g	エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ	291kcal 17. 2g 15. 0g 21. 1g 810mg 510mg 93mg 2. 1g 30. 1g 42. 3g 42. 3g 53. 9g 2027mg 1265mg 367mg 5. 2g 890kcal 39. 9g 42. 5g 84. 8g 2033mg 1385mg 381mg 5. 2g	ご飯セット 581kcal 22.1g 15.7g 84.0g 811mg 582mg 170mg 2.1g ご飯セット 1632kcal 53.8g 44.4g 242.6g 2030mg 1481mg 5.2g 1760kcal 54.6g 44.6g 273.5g 2036mg 1601mg 612mg 5.2g

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。

※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。

※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。

※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。

※おかずのみの組合員様は

★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



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

③温かく召上がるメニュー は湯煎で温めます。又は お皿に移してから、ラップ をして電子レンジを かけます



④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。





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

ワンポイントアドバイス

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