(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	6月3	日(月)		6,5	月4日(火))	6)	月5日(水))	6)	月6日(木))	6)	月7日(金))
	★ごはん180g			★ごはん18	30g		★ごはん18	30g		★ごはん18	30g		★ごはん18	30g	
	肉団子と白菜のと		卵乳麦	寄せ豆腐の	うすあん		大根と鶏肉のマ	ーガリン風味	乳麦	揚げ真丈の柚子	゚ おろしあん		白菜と厚揚げの	中華そぼろ煮	乳麦落
	コンニャクのあお			大根の柚香	煮	麦	ひき肉と豆腐		麦落か	竹輪のごま	き炒め	麦	里芋のおろ	し煮	麦
	イカのトマトマ	マリネ	麦	若芽の酢味	噌和え		インゲンの	ごま和え	麦	法蓮草のお	いたし	麦	蒸し鶏の醤油	マヨネーズ	卵麦
	T ±2	ふかず	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	1	おかず	ご飯セット
朝				エネルギー	148kcal	438kcal	エネルギー	ე17kcal	507kcal	エネルギー			エネルギー	198kcal	て既せが 488kcal
食		3. 3g		たんぱく質	5. 4g	10. 3g	たんぱく質	13. 2g		たんぱく質	8. 8g		たんぱく質		13. 2g
		4. 6g	5. 3g	脂質	7. 8g	8. 5g	脂質	13. 5g	14. 2g	脂質	10. 2g	10. 9g	脂質	10. 9g	11. 6g
	炭水化物 1	5. 7g	78. 6g	炭水化物	15. 4g	78. 3g	炭水化物	12.4g 637mg	75.3g	<u>炭水化物</u> ナトリウム	17. 3g	80. 2g	炭水化物	16. 2g	79.1g 570mg
	ナトリウム 6	11mg	612mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	637mg	638mg	ナトリウム	824mg	825mg	ナトリウム	569mg	570mg
		37mg		カリウム	331mg	403mg	カリウム	591mg	663mg	カリウム	318mg		カリウム	420mg	492mg
		39mg		リン	72mg	149mg	リン	199mg		リン	102mg		リン	105mg	182mg
	食塩相当量 1 ★ごはん180g	1.6g	1. 6g	食塩相当量 ★ごはん18		2. 0g	食塩相当量 ★ごはん18	1. 6g		食塩相当量 ★ごはん18		2. 1g	食塩相当量 ★ごはん18		1. 4g
	チキンのオイスタ		卯 妻	カレイのス	いる パイス場	差	豚肉とザーサイの	ウェ 中華玉子炒め	卵到 麦	赤魚の酒料	oug hr	麦	鶏の幽庵焼	oug ₹ ⇒	美
	人参グラッセ			オクラのペペ			高野豆腐と乳	鳥肉の煮物	麦	ふきのきん		 	人参グラッ	, t	麦 乳麦
	法蓮草と油揚の		麦	豚肉のマヨマス	くタード炒め	卵麦	中華キャへ	シ	麦	豚すき		<u>麦</u> 麦	ブロッコリーのペ	ペロンチーノ	卵乳麦
	春雨の中華和		卵乳麦	白菜と昆布	のナムル					ポテトサラ	゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙゙	卵乳麦	青菜のおかかマ	ヨネーズ和え	卵麦
昼		かず	ご飯セット	_ 1 18	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	_ 1 18	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
昼食	エネルギー 27			エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		590kcal
	たんぱく質 1 脂質 1	3. 0g 5. 5g	17. 9g 16. 2g	たんぱく質 吃毎	20. 0g	24. 9g 22. 8g	たんぱく質	13. 7g 18. 9g	18.6g 19.6g	たんぱく質 昨毎	15. 0g	19. 9g 16. 1g	たんぱく質 脂質	16. 3g 18. 6g	21. 2g 19. 3g
	型具 炭水化物 1	9. 9g	81. 8g	脂質 炭水化物	22. 1g 18. 5g	81. 4g	脂質 炭水化物	11. 6g	74. 5g	脂質 炭水化物	15. 4g 26. 2g	89. 1g	^{加良} 炭水化物	15. 7g	78. 6g
		18mg	819mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム		661mg
		20mg		カリウム	599mg	671mg	カリウム	445mg	517mg	カリウム	512mg	584mg	カリウム	443mg	515mg
		62mg	239mg	リン	234mg	311mg	リン	182mg	259mg	リン	169mg	246mg	リン	186mg	263mg
	食塩相当量2	2. 1g	2. 1g	食塩相当量	1. 6g	1. 7g	食塩相当量	1.8g		食塩相当量	1. 7g	1. 7g	食塩相当量		1.7g
間食	◎パイナップ <i>/</i>		150g	◎黄桃(缶)		1	◎パイナッ		150g	◎みかん(†		1	◎黄桃(缶)		1
	★ごはん180g 鯖のごま醤油		麦	★ごはん18 豚肉とかぶ		 <u>=</u>	★ごはん18 サロラの製	SUg I 孝	=	★ごはん18 鶏のごまタ	SUg 71.孝	 麦	★ごはん18 ホッケの碗		<u> </u>
	塩枝豆	796					ウ ノ ノ リス ピーマ ン \) -	丽到 妻	塩ゆでアス	パラ	<u> </u>			麦
	塩枝豆			じゃが芋とほうれ。 カリフラワー	ん草のそぼろ煮		サワラの蒸 ピーマンン けんちん煮) テー t	卵乳麦	塩ゆでアス	パラ		平さやいん	げん	
	期のこよ 塩枝豆 鶏肉の青じそ キャベツの白ド	南蛮	麦	じゃが芋とほうれん	ん草のそぼろ煮		ラックの点 ピーマンン けんちん煮 フレンチマ	ί	卵乳麦 麦	塩ゆでアス 五色煮豆 大根のマョ	いパラ	卵麦		バげん :姜バター風味	卵乳麦
	塩枝豆 鶏肉の青じそ キャベツの白ド 	南蛮レ和え	麦 卯麦	じゃが芋とほうれん	ん草のそぼろ煮 の甘酢漬け	麦	けんちん煮 フレンチマ	カロニ	卵乳麦 麦 卵乳麦	塩ゆでアス 五色煮豆 大根のマヨ ²	トーズ和え	卵麦 卵乳麦	平さやいん ^{豚肉としめじの生}	,げん ^{:姜バター風味} ・ラダ	卵乳麦 卵乳麦
A	塩枝豆 鶏肉の青じそ キャベツの白ド お	南蛮 レ和え ふかず	麦 卵麦 ご飯セット	じゃが芋とほうれ。 カリフラワー	^{ん草のそぼろ煮} の甘酢漬け おかず	麦ご飯セット	けんちん煮 フレンチマ 	で アカロニ おかず	卵乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット	塩ゆでアス 五色煮豆 大根のマヨネ	ペパラ ペーズ和え おかず	卵麦 卵乳麦 ご飯セット	平さやいん	バザん	卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット
夕食	塩枝豆 鶏肉の青じそ キャベツの白ド ボスルギー 35	南蛮 レ和え かず 7kcal	麦 卵麦 ご飯セット 647kcal	じゃが芋とほうれ カリフラワー エネルギー	^{ん草のそぼろ煮} の甘酢漬け おかず 265kcal	麦 ご飯セット	けんちん煮 フレンチマ	t 'カロニ おかず 315kcal	卵乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 605kcal	塩ゆでアス 五色煮豆 大根のマヨネ	パラ ネーズ和え おかず 280kcal	卵麦 卵乳麦 ご飯セット	平さやいん	デザん	卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 573kcal
夕食	塩枝豆 鶏肉の青じそ キャベツの白ド エネルギー 35 たんぱく質 1	南蛮 レ和え 3かず 7kcal 7.9g	麦 卵麦 ご飯セット 647kcal 22.8g	じゃが芋とほうれ カリフラワー エネルギー たんぱく質	ル草のそぼろ煮 の甘酢漬け おかず 265kcal 14.6g	麦 ご飯セット 555kcal 19.5g	けんちん煮 フレンチマ エネルギー たんぱく質	たカロニ おかず 315kcal 14.3g	卵乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 605kcal 19.2g	塩ゆでアス 五色煮豆 大根のマヨコ エネルギー たんぱく質	パラ ネーズ和え おかず 280kcal 16.0g	卵麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 20.9g	平さやいん	デザル ^{姜バター風味} ・ラダ おかず 283kcal 15.7g	卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 573kcal 20.6g
	塩枝豆 鶏肉の青じそ キャベツの白ド よ エネルギー 35 たんぱく質 1 脂質 2	南蛮 レ和え 7kcal 7.9g 5.9g	麦 卵麦 ご飯セット 647kcal 22.8g 26.6g	じゃが幸とほうれ カリフラワー エネルギー たんぱく質 脂質	ル草のそぼろ煮 の甘酢漬け おかず 265kcal 14.6g 12.3g	麦 ご飯セット 555kcal 19.5g 13.0g	けんちん煮 フレンチマ エネルギー たんぱく質 脂質	がカロニ おかず 315kcal 14.3g 17.3g	那乳麦 麦 卵乳麦 ご飯セット 605kcal 19.2g 18.0g	塩ゆでアス 五色煮豆 大根のマヨコ エネルギー たんぱく質 脂質	スパラ ネーズ和え おかず 280kcal 16.0g 17.7g	卵麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 20.9g 18.4g	平さやいん 下させいのとのまます。 下子スパサ エネルギー たんぱく質 脂質	ががん 要バター風味 ラダ おかず 283kcal 15.7g 15.7g	卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 573kcal 20.6g 16.4g
	塩枝豆 鶏肉の青じぞ キャベツの白ド エネルギー 35 たんぱく質 1 脂質 2 炭水化物 1	南蛮 レ和え 7kcal 7.9g 5.9g 2.0g	麦 卵麦 ご飯セット 647kcal 22.8g 26.6g 74.9g	じゃが幸とほうれ カリフラワー エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	がす。 の甘酢漬け おかず 265kcal 14.6g 12.3g 23.2g	麦 ご飯セット 555kcal 19.5g 13.0g 86.1g	けんちん煮 フレンチマ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	カロニ おかず 315kcal 14.3g 17.3g 23.8g	<u>卵乳麦</u> <u>麦</u> <u>卵乳麦</u> ご飯セット 605kcal 19.2g 18.0g 86.7g	塩ゆでアス 五色煮豆 大根のマヨネ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	スパラ ネーズ和え おかず 280kcal 16.0g 17.7g 14.4g	卵麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 20.9g 18.4g 77.3g	平さやいん 下さいのとのとのまます。 下されます。 「エネルギー」 たんぱく質 脂質 炭水化物	がず、 妻バター風味 - ラダ おかず 283kcal 15.7g 15.7g 17.3g	卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 573kcal 20.6g 16.4g 80.2g
	塩枝豆 鶏肉の青じそ キャベツの白ド ボスルギー 35 たんぱく質 1 脂質 2 炭水化物 1 ナトリウム 7	南蛮 レ和え 7kcal 7.9g 5.9g 2.0g 66mg	麦 卵麦 ご飯セット 647kcal 22.8g 26.6g 74.9g 767mg 644mg	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	がず 265kcal 14.6g 12.3g 23.2g 630mg	麦 ご飯セット 555kcal 19.5g 13.0g 86.1g 631mg 670mg	けんちん煮 フレンチマ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム	カロニ 315kcal 14.3g 17.3g 23.8g 876mg	卵乳麦 変型 が乳麦 ご飯セット 605kcal 19.2g 18.0g 86.7g 877mg 564mg	塩ゆでアス 五色煮豆 大根のマヨコ エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム カリウム	トーズ和え おかず 280kcal 16.0g 17.7g 14.4g 714mg	卵麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 20.9g 18.4g 77.3g	平さやいん 下さいのとのとのまます。 下されます。 「エネルギー」 たんぱく質 脂質 炭水化物	がず、 素パター風味 - ラダ 283kcal 15.7g 15.7g 17.3g 711mg	卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 573kcal 20.6g 16.4g 80.2g 712mg
	塩枝豆 鶏肉の青じそ キャベツの白ド ボスルギー 35 たんぱく質 1 脂質 2 炭水化物 1 ナトリウム 7 カリウム 5	南蛮 レ和え 7kcal 7.9g 5.9g 2.0g	麦 卵麦 ご飯セット 647kcal 22.8g 26.6g 74.9g 767mg 644mg 308mg	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	がす。 の甘酢漬け おかず 265kcal 14.6g 12.3g 23.2g	麦 ご飯セット 555kcal 19.5g 13.0g 86.1g 631mg 670mg	けんちん煮 フレンチマ エネルギー たんぱく質 脂質	カロニ おかず 315kcal 14.3g 17.3g 23.8g	デリー 表示 デリー 表示 デリー を表示 デリー を表示 デリー を表示 ボール を表示	塩ゆでアス 五色煮豆 大根のマヨネ 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	トーズ和え おかず 280kcal 16.0g 17.7g 14.4g 714ng 569mg 191mg	卵麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 20.9g 18.4g 77.3g	平さやいん 下されいのは 下子スパサ 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	がず、 妻バター風味 - ラダ おかず 283kcal 15.7g 15.7g 17.3g	卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 573kcal 20.6g 16.4g 80.2g
	塩枝豆 鶏肉の青じそ キャベツの白ド エネルギー 35 たんぱく質 1 脂質 2 炭水化物 1. ナトリウム 7 カリウム 5 リン 2 食塩相当量 1	南蛮 レ和え 7kcal 7.9g 5.9g 2.0g 66mg 72mg 31mg	麦	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 りン 食塩相当量	がず 265kcal 14.6g 12.3g 23.2g 630mg 598mg 169mg 1.6g	麦 ご飯セット 555kcal 19.5g 13.0g 86.1g 631mg 670mg 246mg 1.6g	けんちん煮 フレンチマ 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 食塩相当量	おかず 315kcal 14.3g 17.3g 23.8g 876mg 492mg 166mg 2.2g	デリー 表	塩ゆでアス 五色煮豆 大根のマヨコ エネルポー たんぱ 質 水化物 ナトリウム カリウム リウム 食塩相当量	トーズ和え おかず 280kcal 16.0g 17.7g 14.4g 714ng 569ng 191ng 1.8g	卵麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 20.9g 18.4g 77.3g 715mg 641mg 268mg 1.8g	平さやいん 下されいの生 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	まかず 283kcal 15.7g 17.3g 17.3g 711mg 440mg 207mg 1.8g	
	塩枝豆 鶏肉の青じそ キャベツの白ド エネルギー 35 たんぱく質 1 脂質 2 炭水化物 1 ナトリウム 7 カリウム 5 リン 2 食塩相当量 1	南蛮 レ和え 7kcal 7.9g 5.9g 2.0g 66mg 72mg 31mg 1.9g	麦 卵麦 ご飯セット 647kcal 22.8g 26.6g 74.9g 767mg 644mg 308mg 2.0g ご飯セット	できが芋とぼうれ カリフラワー 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	がず 265kcal 14.6g 12.3g 23.2g 630mg 598mg 1.6g おかず	麦 ご飯セット 555kcal 19.5g 13.0g 86.1g 631mg 670mg 246mg 1.6g	けんちん煮 フレンチマ 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 食塩相当量	おかず 315kcal 14.3g 17.3g 23.8g 876mg 492mg 166mg 2.2g	デリー 表示 デリー を デリー を デリー を デリー を デリー を デリー を デリー を デリー を デリー を デリー を デリー を デリー を デリー を デリー を デリー を デリー を デリー を デリー を デリー を ・デリー を デリー を ・デリー を デリー を デリー を デリー を デリー を デリー を ・デリー を ・デリー を ・デリー を ・デリー を デリー を デリー を ・デリー を ・デリー を ・デリー を ・デリー を ・デリー を ・デリー を ・デリー を ・デリー を ・デリー を ・デリー を ・デリー を ・デリー を ・デリーを ・デリー を ・デリー を ・デリー を ・デリー を ・デリー を ・デリー を ・デリー を ・デリー を ・デリーを ・デリー を ・デリー を ・デリー を ・デリーを	塩ゆでアス 五色煮豆 大根のマヨコ エネルギー たのぱ 質 ボルカリウム カリウム リウム リウム リウム リウム	ポーズ和え おかず 280kcal 16.0g 17.7g 14.4g 714ng 569ng 191ng 1.8g	卵麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 20.9g 18.4g 77.3g 715mg 641mg 268mg 1.8g	平さやいん RMをしめじの生 玉子スパサ 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 リン 食塩相当量	まかず 283kcal 15. 7g 17. 3g 17. 3g 711mg 440mg 207mg 1. 8g	
	塩枝豆 鶏肉の青じそ キャベツの白ド エネルギー 35 たんぱく質 1 脂質 2 炭水化物 1 ナトリウム 7 カリウム 5 リン 2 食塩相当量 1	南蛮 レ和え 7kcal 7.9g 5.9g 2.0g 66mg 72mg 31mg 1.9g 5かず 1kcal	麦 卵麦 ご飯セット 647kcal 22.8g 26.6g 74.9g 767mg 644mg 308mg 2.0g ご飯セット 1631kcal	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	がず 265kcal 14.6g 12.3g 23.2g 630mg 598mg 1.6g おかず 765kcal	麦 ご飯セット 555kcal 19.5g 13.0g 86.1g 631mg 670mg 246mg 1.6g ご飯セット 1635kcal	けんちん煮 フレンチマ 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 食塩相当量 エネルギー	おかず 315kcal 14.3g 17.3g 23.8g 876mg 492mg 166mg 2.2g おかず 810kcal	デリー 表	塩ゆでアス 五色煮豆 大根のマヨコ エネルポー たり質 ルトリウム カリウム リウム リウム エネルギー	ボラ おかず 280kcal 16. 0g 17. 7g 14. 4g 714mg 569mg 191mg 1. 8g おかず 795kcal	卵麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 20.9g 18.4g 77.3g 715mg 641mg 268mg 1.8g ご飯セット 1665kcal	平さやいん 下されいの生 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー	まかず 283kcal 15.7g 15.7g 17.3g 711mg 440mg 207mg 1.8g おかず 781kcal	
	塩枝豆 鶏肉の青じそ キャペツの白ド エネルギー 35 たんぱく質 1 脂質 2 炭水化物 1 ナトリウム 7 カリウム 5 リン 2 食塩相当量 1 エネルギー 76 たんぱく質 3	南蛮 レ和え 7 kcal 7 9g 5 9g 2 0g 66mg 72mg 31mg 1 9g 1 kcal 9 2g	麦	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	がず 265kcal 14.6g 12.3g 23.2g 630mg 598mg 169mg 1.6g おかず 765kcal 40.0g	麦 ご飯セット 555kcal 19.5g 13.0g 86.1g 631mg 670mg 246mg 1.6g ご飯セット 1635kcal 54.7g	けんちんまで フレンチマ エネルギー たんぱく質 臓水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	おかず 315kcal 14.3g 17.3g 23.8g 876mg 492mg 166mg 2.2g おかず 810kcal 41.2g	デリー	塩ゆでアス 五色煮豆 大根のマヨコ エネルぱく 質水化物 ナトリウム リウ塩相当量 エネルぱく エネルばう エネルゴウム カリン 食塩 ポーラ たんぱく	トーズ和え おかず 280kcal 16. 0g 17. 7g 14. 4g 714mg 569mg 191mg 1. 8g おかず 795kcal 39. 8g	卵麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 20.9g 18.4g 77.3g 715mg 641mg 268mg 1.8g ご飯セット 1665kcal 54.5g	平さやいん 下されたのとしめにの生 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	まかず 283kcal 15.7g 15.7g 17.3g 711mg 440mg 207mg 1.8g おかず 781kcal 40.3g	原乳麦 卵乳麦 デカス デカス デカス デカス デカス デカス デカス デカス
食	塩枝豆 鶏肉の青じそ キャペツの白ド エネルギー 35 たんぱく質 1 脂質 2 炭水化物 1 ナトリウム 7 カリウム 5 リン 2 食塩相当量 1 エネルギー 76 たんぱく質 3 脂質 4	南蛮 レ和え 7 kcal 7 . 9g 5 . 9g 2 . 0g 66mg 72mg 31mg 1 . 9g 1 kcal 9 . 2g 6 . 0g	麦 卵麦 ご飯セット 647kcal 22.8g 26.6g 74.9g 767mg 644mg 308mg 2.0g ご飯セット 1631kcal 53.9g 48.1g	にゃが幸とほうれ カリフラワー エネルギー たんぱく質 脂質水化物 ナトリウム カリン 食塩相当量 エネルギー たんぱ質	がず 265kcal 14. 6g 12. 3g 23. 2g 630mg 598mg 169mg 1. 6g おかず 765kcal 40. 0g 42. 2g	麦 ご飯セット 555kcal 19.5g 13.0g 86.1g 631mg 670mg 246mg 1.6g ご飯セット 1635kcal 54.7g 44.3g	けんちんポマートル はく質	おかず 315kcal 14.3g 17.3g 23.8g 876mg 492mg 166mg 2.2g おかず 810kcal 41.2g 49.7g	デリー	塩ゆでアス 五色煮マヨコ 大根のマヨコ た根のマヨコ たんぱ 大人のででアス エネルば 大人のでででアス エネルば 大人のでででアス エネルば 大人のでででででで 大力り 大力り 大力り 大力り 大力り 大力り 大力り 大力り 大力 は は は は は は に に に に に に に に に に に に に	トーズ和え おかず 280kcal 16. 0g 17. 7g 14. 4g 714mg 569mg 191mg 1. 8g おかず 795kcal 39. 8g 43. 3g	卵麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 20.9g 18.4g 77.3g 715mg 641mg 268mg 1.8g ご飯セット 1665kcal 54.5g 45.4g	平さやいん 下されたのとしめにの生 エネルギー たんぱく質 一たんぱく質 一大が、一大が、一大が、一大が、一大が、一大が、一大が、一大が、一大が、 カリウム リウム リウム リウム エネルギー たんぱく質 になった。 にな。 になった。 になった。 になった。 になった。 になった。 になった。 になった。 になった。 になった。 にな。 になった。 にな。 にな。 にな。 にな。 にな。 にな。 にな。 にな	まかず 283kcal 15. 7g 15. 7g 17. 3g 711mg 440mg 207mg 1. 8g おかず 781kcal 40. 3g 45. 2g	原乳麦 卵乳麦 ご飯セット 573kcal 20.6g 16.4g 80.2g 712mg 512mg 284mg 1.8g ご飯セット 1651kcal 55.0g 47.3g
食 合	塩枝豆 1	南蛮 レ和え 7 kcal 7 . 9g 5 . 9g 2 . 0g 66mg 72mg 31mg 1 . 9g 1 kcal 9 . 2g 6 . 0g 6 . 6g	麦 卵麦 ご飯セット 647kcal 22.8g 26.6g 74.9g 767mg 644mg 308mg 2.0g ご飯セット 1631kcal 53.9g 48.1g 235.3g	にゃが幸とほうれ、カリフラワー エネルギー たんぱく 質 臓水化物 ナトリウム リウム リウム は ギー たんぱ 質 正 たんぱ 質	おかず 265kcal 14. 6g 12. 3g 23. 2g 630mg 598mg 169mg 1. 6g おかず 765kcal 40. 0g 42. 2g 57. 1g	麦 ご飯セット 555kcal 19.5g 13.0g 86.1g 631mg 670mg 246mg 1.6g ご飯セット 1635kcal 54.7g 44.3g 245.8g	けんちんデマースル はいました はいか はいか またんぱく 質	おかず 315kcal 14.3g 17.3g 23.8g 876mg 492mg 166mg 2.2g おかず 810kcal 41.2g 49.7g 47.8g	デリー デリー デリー デリー デリー デリー デリー デリー デリー ボール	塩ゆで煮豆 大根のマヨコ 大根のマヨコ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	トーズ和え おかず 280kcal 16. 0g 17. 7g 14. 4g 714mg 569mg 191mg 1. 8g おかず 795kcal 39. 8g 43. 3g 57. 9g	卵麦 卵乳麦 三飯セット 570kcal 20.9g 18.4g 77.3g 715mg 641mg 268mg 1.8g 二飯セット 1665kcal 54.5g 45.4g 246.6g	平さやいん 下されたのでの生ま子スパサ エネルギー たんぱく質 一たんぱく質 一大が、たりウム 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 ボイ・サウム カリウム ガリウム ボイ・サートが、 たんぱく質 ボイ・サート・リウム ボイ・サート・リウム ボイ・サート・リウム ボイ・サート・リウム ボイ・シャ・シャ・シャ・シャ・シャ・シャ・シャ・シャ・シャ・シャ・シャ・シャ・シャ・	まかず 283kcal 15. 7g 15. 7g 17. 3g 711mg 440mg 207mg 1. 8g おかず 781kcal 40. 3g 45. 2g 49. 2g	卵乳表 卵乳表 卵乳表 1573kcal 20.6g 16.4g 80.2g 712mg 512mg 284mg 1.8g 二飯セット 1651kcal 55.0g 47.3g 237.9g
食 合	塩枝豆 第内の青じそ まャペツの白ド ボースルギー 35 たんぱく質 1 上たリウム 7 カリウム 5 リン 2 食塩相当量 ボースルギー 76 たんぱく質 3 脂質 4 炭水化物 4 ナトリウム 2 1	南蛮 レ和え 7kcal 7 9g 5 9g 2 0g 66mg 72mg 31mg 9 9g 5かず 1kcal 9 2g 6 0g 6 6g 195mg	麦 卵麦 ご飯セット 647kcal 22.8g 26.6g 74.9g 767mg 644mg 308mg 2.0g ご飯セット 1631kcal 53.9g 48.1g 235.3g 2198mg	にゃが幸とほうれ カリフラワー エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 間 大トリウム カリン 食塩 エネルギー たんぱく質 に変水化物 ナトリウム	がず 265kcal 14. 6g 12. 3g 23. 2g 630mg 598mg 169mg 1. 6g おかず 765kcal 40. 0g 42. 2g 57. 1g 2060mg	麦 ご飯セット 555kcal 19.5g 13.0g 86.1g 631mg 670mg 246mg 1.6g ご飯セット 1635kcal 54.7g 44.3g 245.8g	けんちんデマースル はいました はいか はいか またんぱく 質	おかず 315kcal 14. 3g 17. 3g 23. 8g 876mg 492mg 166mg 2. 2g おかず 810kcal 41. 2g 49. 7g 47. 8g 2204mg	デリー デリー デリー デリー デリー デリー デリー デリー デリー ボール	塩ゆで煮豆 大根のマヨコ 大根のマヨコ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	トーズ和え おかず 280kcal 16. 0g 17. 7g 14. 4g 714mg 569mg 191mg 1. 8g おかず 795kcal 39. 8g 43. 3g 57. 9g 2203mg	卵麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 20.9g 18.4g 77.3g 715mg 641mg 268mg 1.8g ご飯セット 1665kcal 54.5g 45.4g 2246.6g 2206mg	平さやいん 原内としめにの生 玉子スパサ エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム リウム リウム リウム リウム エネルギー たんぱく質 ボイヤウム カリン 食塩イン・ エネルギー たんぱく 質 ボイン・ 大・リウム ナトリウム ナトリウム ナトリウム ナトリウム ナトリウム ナトリウム ナトリウム ナトリウム ナトリウム ナトリウム ナトリウム ナトリウム ナトリウム ナトリウム	まかず 283kcal 15. 7g 15. 7g 17. 3g 711mg 440mg 207mg 1. 8g おかず 781kcal 40. 3g 45. 2g 49. 2g 1940mg	
食 合	塩枝豆 第内の青じそ まャペツの白ド ボースルギー 35 たんぱく質 1 1 1 1 1 1 1 1 1	南蛮 レ和え 7 kcal 7 . 9g 5 . 9g 2 . 0g 66mg 72mg 31mg 1 . 9g 1 kcal 9 . 2g 6 . 0g 6 . 6g	麦 卵麦 ご飯セット 647kcal 22.8g 26.6g 74.9g 767mg 644mg 308mg 2.0g ご飯セット 1631kcal 53.9g 48.1g 235.3g 2198mg 1445mg	にゃが幸とほうれ、カリフラワー エネルギー たんぱく 質 臓水化物 ナトリウム リウム リウム は ギー たんぱ 質 正 たんぱ 質	おかず 265kcal 14. 6g 12. 3g 23. 2g 630mg 598mg 169mg 1. 6g おかず 765kcal 40. 0g 42. 2g 57. 1g	麦 ご飯セット 555kcal 19.5g 13.0g 86.1g 631mg 670mg 246mg 1.6g 二飯セット 1635kcal 54.7g 44.3g 245.8g 2063mg 1744mg	けんちんポマートル はく質	おかず 315kcal 14.3g 17.3g 23.8g 876mg 492mg 166mg 2.2g おかず 810kcal 41.2g 49.7g 47.8g	デリー	塩ゆでアス 五色煮マヨコ 大根のマヨコ た根のマヨコ たんぱ 大人のででアス エネルば 大人のでででアス エネルば 大人のでででアス エネルば 大人のでででででで 大力り 大力り 大力り 大力り 大力り 大力り 大力り 大力り 大力 は は は は は は に に に に に に に に に に に に に	トーズ和え おかず 280kcal 16. 0g 17. 7g 14. 4g 714mg 569mg 191mg 1. 8g おかず 795kcal 39. 8g 43. 3g 57. 9g	卵麦 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 20.9g 18.4g 77.3g 715mg 641mg 268mg 1.8g ご飯セット 1665kcal 54.5g 45.4g 2246.6g 2206mg	平さやいん 下されたのでの生ま子スパサ エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム カリン 食塩メルギー たんぱく質 ボルウム カリン 食塩 エネルギー たんぱく質 ボルヤウム カリン カリン カリン カリン カリン カリン カリン カリン	まかず 283kcal 15. 7g 15. 7g 17. 3g 711mg 440mg 207mg 1. 8g おかず 781kcal 40. 3g 45. 2g 49. 2g	原乳表 原乳表 原乳表 ご飯セット 573kcal 20.6g 16.4g 80.2g 712mg 512mg 284mg 1.8g ご飯セット 1651kcal 55.0g 47.3g 237.9g
食 合	塩枝豆 鶏肉の青じそ キャペツの白ド エネルギー 35 たんぱく質 1 脂質 2 炭水化物 1 ナトリウム 7 カリウム 5 リシ 食塩相当量 1 エネルギー 76 たんぱく質 3 脂質 4 炭水化物 4 ナトリウム 21 カリウム 12 カリウム 5 たんぱく質 3 脂質 4 炭水化物 4 ナトリウム 21 カリウム 5 をは相当量 5 を塩相当量 5	南蛮 レ和え 7kcal 7.9g 5.9g 2.0g 6.6mg 7.2mg 1kcal 9.2g 6.0g 6.6g 195mg 229mg 3.2mg 5.6g	麦 卵麦 ご飯セット 647kcal 22.8g 26.6g 74.9g 767mg 644mg 308mg 2.0g ご飯セット 1631kcal 53.9g 48.1g 235.3g 2198mg 1445mg 763mg 5.7g	にゃが芋とほうれ カリフラワー エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム カリウム リウム リシ塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム カリウム カリウム	がず 265kcal 14. 6g 12. 3g 630mg 598mg 169mg 1. 6g おかず 765kcal 40. 0g 42. 2g 57. 1g 2060mg 1528mg 475mg 5. 2g	麦 ご飯セット 555kcal 19.5g 13.0g 86.1g 631mg 670mg 246mg 1.6g 1.6g 245.8g 245.8g 245.8g 2063mg 1744mg 706mg 5.3g	けんちんポマート はいました はいました はいまた はいまた はいまた はいまた はいまた はいまた はいまた はいま	おかず 315kcal 14. 3g 17. 3g 23. 8g 876mg 492mg 166mg 2. 2g おかず 810kcal 41. 2g 49. 7g 47. 8g 2204mg 1528mg 547mg 5. 6g	デリー 表	塩ゆでアス 五色煮マョッ 上ればなく質 ルルぱく質 ルルぱく質 ルルヴム カリン は エれんぱ ルトリウム カリン は エれんぱ ルドリウム エれんぱ ルドリウム カリン は エれんぱ ルドリウム カリン は り カリン は り り り り り り り り り り り り り り り り り り	ボラ ネーズ和え おかず 280kcal 16.0g 17.7g 14.4g 714mg 569mg 191mg 1.8g おかず 795kcal 39.8g 43.3g 57.9g 2203mg 1399mg 462mg 5.6g	原表 卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 20.9g 18.4g 77.3g 715mg 641mg 268mg 1.8g ご飯セット 1665kcal 54.5g 45.4g 246.6g 2206mg 1615mg 693mg 5.6g	平さやいん 原内としめにの生 玉子スパサ エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム カリン 食塩イン たんぱく質 ボイン 大トリウム カリン 食塩イン たんぱく質 ボイン 大トリウム カリン 食塩イン たんぱく質 ボイン はいます。 ボイン にして、 にて	またず またず 283kcal 15.7g 15.7g 17.3g 17.3g 440mg 207mg 1.8g おかず 781kcal 40.3g 45.2g 49.2g 1940mg 1303mg 498mg 4.9g	
合計 合計	塩枝豆 鶏肉の青じそ キャペツの白ド エネルギー 35 たんぱく質 1 脂質 2 炭水化物 1 ナトリウム 7 カリウム 5 リン 2 食塩相当量 1 エネルギー 76 たんぱく質 3 脂質 4 炭水化物 4 ナトリウム 21 カリウム 12 カリウム 5 たんぱく質 3 脂質 4 炭水化物 4 ナトリウム 21 カリウム 5 たんぱく質 3 脂質 4 炭水化物 4 ナトリウム 21 カリウム 5 を塩相当量 5 またいよく質 3 ボスルギー 88	南蛮 レ和え 7kcal 7,9g 5,9g 2,0g 6,6mg 7,2mg 31mg 9,9g 1kcal 9,2g 6,0g 6,6g 195mg 229mg 32mg 5,6g	麦 卵麦 ご飯セット 647kcal 22.8g 26.6g 74.9g 767mg 644mg 308mg 2.0g ご飯セット 1631kcal 53.9g 48.1g 235.3g 2198mg 1445mg 763mg 5.7g 1757kcal	エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム カリン 塩塩 エネルギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質 上、カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム	がず 265kcal 14. 6g 12. 3g 630mg 598mg 169mg 1. 6g おかず 765kcal 40. 0g 42. 2g 57. 1g 2060mg 1528mg 475mg 475mg 5, 2g 893kcal	麦 ご飯セット 555kcal 19.5g 13.0g 86.1g 631mg 670mg 246mg 1.6g 1.6g 245.8g 245.8g 2063mg 1744mg 706mg 5.3g	けんちんポマート はいました はいました はいまた はいまた はいまた はいまた はいまた はいまた はいまた はいま	おかず 315kcal 14. 3g 17. 3g 23. 8g 876mg 492mg 166mg 2. 2g おかず 810kcal 41. 2g 49. 7g 47. 8g 2204mg 1528mg 547mg 5. 6g 936kcal	デリー	塩ゆででアス 五色を表すった根のマヨコ エネルぱく質 ボル・リウム カリンは相当 エネルぱく質 エネルぱく質 エネルぱく質 エネルぱく質 エネルぱく質 エネルぱく質 エネルぱく質 エネルぱく質 エネルばく質 エネルは、リウム カリン塩 エネルばく質 エネルばく質 エネルばく質 エネルばく質 エネルばく質 エネルばく エネルばく エネルばく エネルばく エネルは エ エ エ エ エ エ エ エ エ エ エ エ エ	ボラ ネーズ和え おかず 280kcal 16.0g 17.7g 14.4g 714mg 569mg 191mg 1.8g おかず 795kcal 39.8g 43.3g 57.9g 2203mg 1399mg 462mg 5.6g 891kcal	原表 卵乳麦 卵乳麦 - ご飯セット 570kcal 20.9g 18.4g 77.3g 715mg 641mg 268mg 1.8g - ご飯セット 1665kcal 54.5g 45.4g 246.6g 2206mg 1615mg 693mg 5.6g 1761kcal	平さやいん 原内としめにの生 玉子スパサ エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム カリン 食塩イン たんぱく 質 炭水化物 ナトリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム	またず またず 283kcal 15.7g 15.7g 17.3g 711mg 440mg 207mg 1.8g おかず 781kcal 40.3g 45.2g 49.2g 1940mg 1303mg 498mg 4.9g	
食 合計 合	塩枝豆 第内の青じそ まゃべッの白ド まゃべッの白ド エネルギー 35 1 1 1 1 1 1 1 1 1	南蛮 レ和え 7kcal 7,9g 5,9g 2,0g 6,6mg 7,2mg 31mg 9,2g 6,0g 6,6g 195mg 2,29mg 3,2mg 5,6g 7kcal 9,8g	麦 卵麦 ご飯セット 647kcal 22.8g 26.6g 74.9g 767mg 644mg 308mg 2.0g ご飯セット 1631kcal 53.9g 48.1g 235.3g 2198mg 1445mg 763mg 5.7g 1757kcal 54.5g	にゃが芋とほうれ カリフラワー エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム カリン 塩エネルギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質 エネルばく質 エネルボー たんぱく質 エネルばく質 ボイン・リウム カリウム カリウム たんぱく質 エネルばく質 ボイン・リウム たんぱく質 エネルばく質 ボイン・カリウム カリン は エネルばく質 ボイン・カリウム カリウム カリウム たんぱく質 ボイン・カリウム カリウム たんぱく質 ボイン・カリウム たんぱく質 ボイン・カリウム たんぱく質 ボイン・カリウム たんぱく質 ボイン・カリウム たんぱく質 ボイン・カリウム たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく たんぱく	がず 265kcal 14. 6g 12. 3g 630mg 598mg 169mg 1. 6g おかず 765kcal 40. 0g 42. 2g 57. 1g 2060mg 1528mg 475mg 5. 2g 893kcal 40. 8g	麦 ご飯セット 555kcal 19.5g 13.0g 86.1g 670mg 246mg 1.6g 1.6g 245kcal 54.7g 44.3g 245.8g 2063mg 1744mg 706mg 5.3g 1763kcal 55.5g	けんちんデマート かっぱい ボール かっぱく できます できます かっぱく できます かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい	おかず 315kcal 14. 3g 17. 3g 23. 8g 876mg 492mg 166mg 2. 2g おかず 810kcal 41. 2g 49. 7g 47. 8g 2204mg 1528mg 547mg 5. 6g 936kcal 41. 8g	デリー	塩ゆで東京 エ た 脂炭 水 い り ない は で ア ス ア ス かいぱ で ア ス ア ス かい	ボラ おかず 280kcal 16.0g 17.7g 14.4g 714mg 569mg 191mg 1.8g おかず 795kcal 39.8g 43.3g 57.9g 2203mg 1399mg 462mg 5.6g 891kcal 40.6g	明麦 明乳麦 明乳麦 三飯セット 570kcal 20.9g 18.4g 77.3g 715mg 641mg 268mg 1.8g 三飯セット 1665kcal 54.5g 45.4g 246.6g 2206mg 1615mg 693mg 5.6g 1761kcal 55.3g	平さやいん 原内としめにの生 玉子スパリ エネルぱく質 炭水化物 ナトリウム リウム リウム リウム サー たがします。 ボインが 大トリウム リウム サー たがします。 ボインが	またず またず 283kcal 15.7g 15.7g 17.3g 711mg 440mg 207mg 1.8g おかず 781kcal 40.3g 45.2g 49.2g 1940mg 1303mg 498mg 4.9g 909kcal 41.1g	
食合計合計	独枝豆 お	南蛮 レ和え 7kcal 7,9g 5,9g 6,6mg 7,2mg 31mg 9,2mg 1kcal 9,2g 6,6g 6,6g 195mg 2,29mg 3,2mg 5,6g 7kcal 9,8g 6,2g	麦 卵麦 ご飯セット 647kcal 22.8g 26.6g 74.9g 767mg 644mg 308mg 2.0g ご飯セット 1631kcal 53.9g 48.1g 235.3g 2198mg 1445mg 763mg 5.7g 1757kcal 54.5g 48.3g	エネルギー たんぱく質 ボル・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	がず 265kcal 14. 6g 12. 3g 23. 2g 630mg 598mg 169mg 1. 6g かず 765kcal 40. 0g 42. 2g 57. 1g 2060mg 1528mg 475mg 475mg 5. 2g 893kcal 40. 8g 42. 4g	麦 ご飯セット 555kcal 19.5g 13.0g 86.1g 670mg 246mg 1.6g 1.6g 245kcal 54.7g 44.3g 245.8g 2063mg 1744mg 706mg 5.3g 1763kcal 55.5g 44.5g	けんカテマー たんぱく アレン ボール かっぱく できます できます かっぱい かっかい かっかい かっかい かっかい かっかい かっかい かっかい	おかず 315kcal 14. 3g 17. 3g 23. 8g 876mg 492mg 166mg 2. 2g おかず 810kcal 41. 2g 49. 7g 47. 8g 2204mg 1528mg 547mg 5. 6g 936kcal 41. 8g 49. 9g	デリー ボール	塩のででです。 エカル は で で で で で で で で で で で で で で で で で で	ボラ (パラ (280kcal 16.0g 17.7g 14.4g 714mg 569mg 191mg 1.8g 39.8g 43.3g 57.9g 2203mg 1399mg 462mg 5.6g 891kcal 40.6g 43.5g	原表 卵乳麦 卵乳麦 デ70kcal 20.9g 18.4g 77.3g 715mg 641mg 268mg 1.8g ご飯セット 1665kcal 54.5g 45.4g 246.6g 2206mg 1615mg 693mg 5.6g 1761kcal 55.3g 45.6g	平さやいん 原内としめにの生 玉子スパリ エネルぱく質 炭水化物 ナトリウム カリン 塩エネルぱく 質 炭水化物 ナトリウム カリン 塩ボイン 脂質 ボルサウム カリン は ボルサウム カリン は ボルサウム カリン は ボルサウム カリン は ボルサウム カリン は ボルサウム カリン は ボルサウム カリン は ボルサウム カリン は ボルサウム カリン は ボルサウム カリン は ボルサウム カリン に に が た に が た に に に に に に に に に に に に に	またず またず 283kcal 15.7g 15.7g 17.3g 711mg 440mg 207mg 1.8g おかず 781kcal 40.3g 45.2g 49.2g 1940mg 1303mg 498mg 4.9g 909kcal 41.1g 45.4g	
食 合計 合計 間	生 は は は は は は は は	南蛮 レ和え 7kcal 7.9g 5.9g 6.6mg 7.2mg 1.9g 1kcal 9.2g 6.6g 6.6g 195mg 229mg 32mg 5.6g 7kcal 9.8g 6.2g 7.1g	麦 卵麦 ご飯セット 647kcal 22.8g 26.6g 74.9g 767mg 644mg 308mg 2.0g ご飯セット 1631kcal 53.9g 48.1g 235.3g 2198mg 1445mg 763mg 5.7g 1757kcal 54.5g 48.3g 265.8g	にゃが芋とほうれ カリフラワー エネルぱく質 脱炭水化物 ナトリウム カリン塩 エネんぱ リウム エネんぱ 大トリウム 関大トリウム カリン 相当量 エネんぱ カリウム カリウム リウム カリン 相当ギー 度ホルば カリウム リウム リウム カリウム リウム カリウム カリウム カリウム カリウ	がず 265kcal 14. 6g 12. 3g 23. 2g 630mg 598mg 169mg 1. 6g おかず 765kcal 40. 0g 42. 2g 57. 1g 2060mg 1528mg 475mg 5. 2g 893kcal 40. 8g 42. 4g 88. 0g	麦 ご飯セット 555kcal 19.5g 13.0g 86.1g 631mg 670mg 246mg 1.6g 1.6g 245.8g 245.8g 245.8g 2063mg 1744mg 706mg 5.3g 1763kcal 55.5g 44.5g 276.7g	けんちん マート はいか	おかず 315kcal 14. 3g 17. 3g 23. 8g 876mg 492mg 166mg 2. 2g おかず 810kcal 41. 2g 49. 7g 47. 8g 2204mg 1528mg 547mg 5. 6g 936kcal 41. 8g 49. 9g 78. 3g	デリー	塩五大 本の エ た脂炭ナカリ食 エ た脂炭ナカリ食 エ た脂炭ナカリウ塩 ネん質 水トリン塩 ルパ で カー	ネーズ和え おかず 280kcal 16.0g 17.7g 14.4g 714mg 569mg 191mg 1.8g おかず 795kcal 39.8g 43.3g 57.9g 2203mg 1399mg 462mg 5.6g 891kcal 40.6g 43.5g 80.9g	原表 明え 明え 三飯セット 570kcal 20.9g 18.4g 77.3g 715mg 641mg 268mg 1.8g 二飯セット 1665kcal 54.5g 45.4g 246.6g 2206mg 1615mg 693mg 5.6g 1761kcal 55.3g 45.6g 269.6g	平さいの 原内としめにの生 玉子スパリ エネルぱく質 炭水化ウム カリウム リウム リウム リウム リウム リウム カリン相当 エネんぱ ボルリウム カリン相当 エネんぱ ボルリウム カリン相当 エネんぱ ボルリウム カリン相当 エネんぱ ボルリウム カリン相当 エネんぱ ボルリウム カリン相当 エネんぱ ボルリウム カリン相当 エネんぱ ボルリウム カリン 大トリウム カリン に変える。 ボルリウム カリン に変える。 ボルリウム カリン に変える。 ボルリウム カリン に変える。 ボルリウム カリン に変える。 ボルリウム カリン に変える。 ボルリウム カリン に変える。 ボルリウム カリン に変える。 ボルリウム カリン に変える。 ボルリウム カリン に変える。 ボルリウム カリン に変える。 ボルリウム カリン に変える。 ボルリウム カリン に変える。 ボルリウム カリン に変える。 ボルリウム カリン に変える。 ボルリウム カリン に変える。 ボルマン に変える。 に変える。 ボルマン に変える。 に変る。 に変える。 に変る。 に変える。 に変える。 に変る。 に変る。 に変る。 に変る。 に変る。 に変える。 に変る。	またず またず 283kcal 15.7g 15.7g 17.3g 711mg 440mg 207mg 1.8g おかず 781kcal 40.3g 45.2g 49.2g 1940mg 1303mg 498mg 4.9g 909kcal 41.1g 45.4g 80.1g	明乳麦 明乳麦 明乳麦 一つ (1) (2) (2) (3) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4
食 合計 合計(間食	塩枝豆 1	南蛮 レ和え 7kcal 7.9g 5.9g 5.9g 6.6mg 72mg 1.9g 6.0g 6.0g 6.0g 6.0g 6.6g 195mg 229mg 32mg 5.6g 7kcal 9.8g 6.2g 7.1g	麦 卵麦 ご飯セット 647kcal 22.8g 26.6g 74.9g 767mg 644mg 308mg 2.0g ご飯セット 1631kcal 53.9g 48.1g 235.3g 2198mg 1445mg 763mg 5.7g 1757kcal 54.5g 48.3g 2200mg	にゃが芋とほうれ カリフラワー エネルぱく質 炭水化物 ナトリウム カリン塩 ルピウム カリン塩 ルポく質 エネんぱ トリウム カリン塩 リウム エネんぱ 大トリウム カリン塩ネルばく カリン塩ネルばく カリン塩ネルばりカム カリン塩ネルばりカム カリウム カリウム カリウム カリウム カリウム	がず 265kcal 14. 6g 12. 3g 23. 2g 630mg 598mg 169mg 1. 6g かず 765kcal 40. 0g 42. 2g 57. 1g 2060mg 1528mg 475mg 5. 2g 893kcal 40. 8g 42. 4g 88. 0g 2066mg	麦 ご飯セット 555kcal 19.5g 13.0g 86.1g 631mg 670mg 246mg 1.6g 1.6g 245.8g 245.8g 245.8g 2063mg 1744mg 706mg 5.3g 1763kcal 55.5g 44.5g 276.7g 2069mg	けんちんデートルカンルは 上たん質 大トリウム 大・リウム	おかず 315kcal 14. 3g 17. 3g 23. 8g 876mg 492mg 166mg 2. 2g おかず 810kcal 41. 2g 49. 7g 47. 8g 2204mg 1528mg 5. 6g 936kcal 41. 8g 49. 9g 78. 3g 2206mg	デリー ボール	塩五大 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ は ネん質 化ウム カー カー カー カー カー カー カー 質 ボーウム サーブ カー	ボラマ和え おかず 280kcal 16.0g 17.7g 14.4g 714mg 569mg 191mg 1.8g おかず 795kcal 39.8g 43.3g 57.9g 2203mg 1399mg 462mg 5.6g 891kcal 40.6g 43.5g 80.9g 2209mg	原表 明末 明末 デジャト 570kcal 20.9g 18.4g 77.3g 715mg 641mg 268mg 1.8g ご飯セット 1665kcal 54.5g 45.4g 246.6g 2206mg 1615mg 693mg 5.6g 1761kcal 55.3g 45.6g 2212mg	平さいのは 原内としめにの生 エネルばく 質 ボイス・ルー たら に対した。 ボイン・ルー 大・リウム・カリン塩 エネんぱ ボイン・カリン塩 エネんぱ ボイン・カリン塩 エネんぱ ボイン・カリン塩 エネんぱ ボイン・カリン塩 エネんぱ ボイン・カリン塩 エネんぱ ボイン・カリン塩 エネんぱ ボイン・カリン塩 エネんぱ ボイン・カリン はネルばく カリン塩 エネんぱ ボイン・カリン はネルばく カリン はネルばく カリン はネルばく カリン はネルばく カリン はネルばく カリン はネルばく カリン はネルばく カリン はネルばく カリン はネルばく カリン はネルばく カリン はネルばく カリン はネルばく カリン は、カリン は は は は は は は は は は は は は	またず またず 283kcal 15.7g 15.7g 17.3g 711mg 440mg 207mg 1.8g おかず 781kcal 40.3g 45.2g 49.2g 1940mg 1303mg 498mg 4.9g 909kcal 41.1g 45.4g 80.1g 1946mg	明乳麦 明乳麦 明乳麦 一つ (1) (2) (2) (3) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4
食 合計 合計 間	塩枝豆 1	南蛮 レ和え 7kcal 7.9g 5.9g 5.9g 6.6mg 72mg 31mg 9.2g 6.0g 6.0g 6.6g 195mg 229mg 32mg 5.6g 7kcal 9.8g 6.2g 7kcal 9.8g 6.2g 7.1g 9.8g 6.2g 7.1g	麦 卵麦 ご飯セット 647kcal 22.8g 26.6g 74.9g 767mg 644mg 308mg 2.0g ご飯セット 1631kcal 53.9g 48.1g 235.3g 2198mg 1445mg 763mg 5.7g 1757kcal 54.5g 48.3g 2200mg 1559mg	できが芋とほうれた カリフラワー エネルぱく質 炭水化 サウム カリン 塩 エ たん質 化 サウム カリウム は まる できる 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	がず 265kcal 14.6g 12.3g 23.2g 630mg 598mg 169mg 1.6g 765kcal 40.0g 42.2g 57.1g 2060mg 1528mg 475mg 475mg 5.2g 893kcal 40.8g 42.4g 88.0g 2066mg 1648mg	麦 ご飯セット 555kcal 19.5g 13.0g 86.1g 631mg 670mg 246mg 1.6g 1.6g 245.8g 245.8g 245.8g 2063mg 1744mg 706mg 5.3g 1763kcal 55.5g 44.5g 276.7g 2069mg 1864mg	けんりつから エネパー 脂質水化ウム カリン塩 ボー質 ボーリウム サーリン 相 ギー 脂水・リウム リウム カリン塩ネルば ボーリウム リウム カリン 相 ギー 脂水・リウム リウム カリウム 上たり カリウム 上たり カリウム ボー質 水・リウム 上たり カリウム カリウム	おかず 315kcal 14.3g 17.3g 23.8g 876mg 492mg 166mg 2.2g おかず 810kcal 41.2g 49.7g 47.8g 2204mg 1528mg 547mg 5.6g 936kcal 41.8g 49.9g 78.3g 2206mg 1642mg	デリー ボール	塩五大 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ は ネん質 化ウム カー カー カー カー カー カー カー 質 ボーウム サーブ カー	ボラマ和え おかず 280kcal 16.0g 17.7g 14.4g 714mg 569mg 191mg 1.8g おかず 795kcal 39.8g 43.3g 57.9g 2203mg 1399mg 462mg 5.6g 891kcal 40.6g 43.5g 80.9g 2209mg 1512mg	原表 明末 明末 デジャト 570kcal 20.9g 18.4g 77.3g 715mg 641mg 268mg 1.8g ご飯セット 1665kcal 54.5g 45.4g 246.6g 2206mg 1615mg 693mg 5.6g 1761kcal 55.3g 45.6g 2212mg 1728mg	平さいの 原内としめにの生 エネルポイン 上 たんで 大 ルリウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム	またず またず 283kcal 15.7g 15.7g 17.3g 711mg 440mg 207mg 1.8g おかず 781kcal 40.3g 45.2g 49.2g 1940mg 1303mg 498mg 4.9g 909kcal 41.1g 45.4g 80.1g 1946mg 1423mg	明乳麦 明乳麦 明乳麦 一つ (1) (2) (2) (3) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4
食 合計 合計 間食込)	塩枝豆 1	南蛮 レ和え 7kcal 7,9g 5,9g 2,0g 66mg 72mg 31mg 9,2g 1kcal 9,2g 6,6g 195mg 229mg 32mg 5,6g 7,1g 197mg 343mg 38mg 5,6g	麦 卵麦 ご飯セット 647kcal 22.8g 26.6g 74.9g 767mg 644mg 308mg 2.0gセット 1631kcal 53.9g 48.1g 235.3g 2198mg 1445mg 763mg 5.7g 1757kcal 54.5g 48.3g 2200mg 1559mg 769mg 5.7g	できが草とほうれた カリフラワー エネルば 大トリウム リウム エネル	がず 265kcal 14.6g 12.3g 23.2g 630mg 598mg 169mg 1.6g 37.65kcal 40.0g 42.2g 57.1g 2060mg 1528mg 475mg 5.2g 893kcal 40.8g 42.4g 88.0g 2066mg 1648mg 489mg	麦 ご飯セット 555kcal 19.5g 13.0g 86.1g 631mg 670mg 246mg 1.6g 1.6g 245.8g 245.8g 245.8g 2063mg 1744mg 706mg 5.3g 1763kcal 55.5g 44.5g 276.7g 2069mg 1864mg 720mg	けんちんデートルカンルは 上たん質 大トリウム 大・リウム	おかず 315kcal 14. 3g 17. 3g 23. 8g 876mg 492mg 166mg 2. 2g おかず 810kcal 41. 2g 49. 7g 47. 8g 2204mg 1528mg 5. 6g 936kcal 41. 8g 49. 9g 78. 3g 2206mg	デリー	塩五大 本の エ た脂炭ナカリ食 エ た脂炭ナカリ食 エ た脂炭ナカリウ塩 ネん質 水トリン塩 ルパ で カー	ボラ ネーズ和え おかず 280kcal 16.0g 17.7g 14.4g 714mg 569mg 191mg 1.8g おかず 795kcal 39.8g 43.3g 57.9g 2203mg 1399mg 462mg 5.6g 891kcal 40.6g 43.5g 80.9g 2209mg 1512mg 474mg	原表 明末 明末 デジャト 570kcal 20.9g 18.4g 77.3g 715mg 641mg 268mg 1.8g ご飯セット 1665kcal 54.5g 45.4g 246.6g 2206mg 1615mg 693mg 5.6g 1761kcal 55.3g 45.6g 2212mg 1728mg 705mg	平さいの 原内としめにの生 エネルポイン 上 たんで 大 ルリウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム	おかず 283kcal 15.7g 15.7g 17.3g 711mg 440mg 207mg 1.8g おかず 781kcal 40.3g 45.2g 49.2g 1940mg 1303mg 498mg 4.9g 909kcal 41.1g 45.4g 80.1g 1946mg 1423mg 512mg	明乳麦 明乳麦 明乳麦 一つ (1) (2) (2) (3) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4

※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。