(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	5月26日(月)			5月27日(火)			5月28日(水)			5月29日(木)			5月30日(金)		
	★ごはん180g			★ごはん			★ごはん			★ごはん180g		★ごはん			
	鶏肉とジャガ芋の揚煮		麦	白身魚のし	んじょう	卵麦	肉団子の玉ねぎあん		卵乳麦	豚肉と大根の煮物			野菜笹か	まぼこ	卵
	キャベツとザ			春雨と鶏肉	の炒め煮	麦	鶏肉のカ		乳麦	油揚げと菜の	の花の煮物	麦	けんちん	煮	麦麦麦
	ひじきとごぼ	うのナムル	麦	法蓮草のこ	ごま和え	乳麦	中華キャ	ベツ	麦	カリフラワー	の甘酢漬け		キャベツと鶏肉の	対酢生姜和え	麦
		L. 1 18		ļ	La t IS		1	L. 1 18	***		In 1 18			L. 1 18	->^-
朝	_ + \	おかず		_ + \		ご飯セット	_ + \		ご飯セット		おかず	ご飯セット	_ + \	おかず	ご飯セット
食	エネルギー			エネルギー たんぱく質			エネルギー たんぱく質		15. 3g	エネルギー	167kcal		エネルギー		456kcal
	たんぱく質 脂質	7. 8g 13. 7g	12. 7g 14. 4g		8. 0g	12. 9g 10. 8g	脂質	10. 4g 11. 2g	10. δg	たんぱく質 脂質 炭水化物	10.6g	7. 3g	たんぱく質 脂質	7. 0g 8. 6g	11. 9g 9. 3g
	^{加良} 炭水化物	18. 5g	81. 4g	脂質 炭水化物	10.1g 23.5g	86. 4g	<u>畑貝</u> 炭水化物	19. 3g	11. 9g 82. 2g	<u>畑貝</u> 岩水化物	6. 6g 16. 3g	79. 2g	^{加良} 炭水化物	16. 0g	78. 9g
	ナトリウム	569mg		ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	681mg	682mg	ナトリウム	552mg		ナトリウム	614mg	615mg
	カリウム		601mg	カリウム	253mg	325mg	カリウム		467mg	カリウム	434mg	506mg	カリウム	292mg	364mg
	リン	107mg		リン	96mg	173mg	リン	130mg		リン	161mg	238mg	リン	78mg	155mg
	食塩相当量	1. 4g		食塩相当量		1.8g	食塩相当量	1. 7g		食塩相当量			食塩相当量		1. 6g
	★ごはん1			★ごはん			★ごはん			★ごはん	180g		★ごはん		
	豚たまキ			赤魚の磯		麦	揚げ豆腐の	南蛮づけ	麦	鯖の照焼		麦 乳麦	鶏のスタミフ	ト醤油焼き	麦
昼食	豆腐のかに属			塩ゆでア			ひじきと挽図		乳麦	ミックス	ソテー	乳麦	ブロッコ	リー	<u></u>
	カリフラワーのピー	-ナッツ味噌和え	乳麦落	ナスの挽		乳麦	フレンチ	マカロニ	卵乳麦	蒸し鶏と春雨		麦	白菜と挽口	図の旨煮	麦
				カボチャとハムのサラダ 卵乳ラ						切干と法蓮草のごまマヨネーズ		卵麦	中華サラダ		乳麦
		おかず	」 ご飯セット		おかず	こ飯セット		おかず	ご飯セット	-	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー	296kcal	
	たんぱく質	15. 6g	20. 5g	たんぱく質	14.9g	19. 8g	たんぱく質	11. 5g		たんぱく質	15. 3g	20. 2g	たんぱく質	18. 0g	22. 9g
	脂質	16. 9g	17 6g	脂質	17. 2g	17. 9g	脂質	16. 3g	17. 0g	脂質	22. 5g	23. 2g	たんぱく質 脂質 炭水化物	16.8g	17. 5g
	炭水化物	16.4g	79. 3g	炭水化物	18.4g	81. 3g	炭水化物	16.3g 30.5g	93. 4g	脂質 炭水化物	22. 5g 15. 4g	78. 3g	炭水化物	16.4g	79. 3g
	ナトリウム	645mg		ナトリウム		649mg	ナトリウム	768mg		ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	731mg	732mg
	カリウム			カリウム		584mg	カリウム	458mg		カリウム	407mg		カリウム	496mg	568mg
	リン	190mg		リン	186mg	263mg	リン	138mg		リン	201mg	278mg	リン	87mg	164mg
88.	食塩相当量 ◎みかん			食塩相当量 〇パイナ		1.7g	食塩相当量	2. 0g	2. 0g	食塩相当量 ◎みかん			食塩相当量		1. 9g
間食						ц) IOUg									
	★ごはん1	180ø		★ごはん ご	180g		★ごはんご	80g		l★ごはんご	180g		★ごはんご	180g	
	★ごはん ホッケの	180g 酉粕焼	麦	★ごはん 照焼チキ		麦	★ごはん ブリの西	80g 京焼		★ごはん ヤンニョム	180g チキン風	麦	★ごはん [*] ォニオンソース		乳麦
	ホッケのシ チンゲンシ	酉粕焼 ネソテー	麦 乳麦	照焼チキ 人参のき	ン んぴら	麦麦麦	ブリの西	京焼	麦	★ごはん ヤンニョム 人参のレ	チキン風	乳麦	オニオンソース オクラのペペ	(ハンバーグ ロンチーノ	乳麦
	ホッケの チンゲン 蒸し鶏の	酉粕焼 菜ソテー 炒め物	卵乳麦	照焼チキ 人参のき ジャガ芋の	ン んぴら 中華炒め	麦 乳麦	ブリの西 法蓮草の 三色煮豆	京焼 煮びたし	麦麦	ヤンニョム 人参のレ 里芋のお	チキン風 モン煮 ろし煮	乳麦	ォニオンソース オクラのペペ 大豆と人	ハンバーグ ロンチーノ 参の煮物	麦
	ホッケのシ チンゲンシ	酉粕焼 菜ソテー 炒め物	卵乳麦	照焼チキ 人参のきん	ン んぴら 中華炒め	麦 乳麦	ブリの西. 法蓮草の	京焼 煮びたし	麦 麦 卵	ヤンニョム 人参のレ	チキン風 モン煮 ろし煮	麦 乳麦 麦 卵麦	オニオンソース オクラのペペ	ハンバーグ ロンチーノ 参の煮物	0
	ホッケの チンゲン 蒸し鶏の	酉粕焼 東ソテー 炒め物 サラダ	卵乳麦 卵乳麦	照焼チキ 人参のき ジャガ芋の ^{若芽としらす}	ン んぴら 中華炒め のおひたし	麦 乳麦 麦	ブリの西 法蓮草の 三色煮豆 和風サラ	京焼 煮びたし ダ	麦 卵	ヤンニョム 人参のレ・ 里芋のお ^{えんどう豆の頃}	チキン風 モン煮 ろし煮 ^{ト噌マヨ和え}	乳麦 麦 卵麦	オニオンソース オクラのペペ 大豆と人も マッシュ・	マインバーグ マンチーノ 参の煮物 サラダ	麦 卵乳麦
夕 夕	ホッケの チンゲン 蒸し鶏の バスタの	酉粕焼 ネソテー 少め物 サラダ おかず	卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット	照焼チキ 人参のき ジャガ芋の 若芽としらす	ン んぴら 中華炒め のおひたし おかず	麦 乳麦 麦 ご飯セット	ブリの西 法蓮草の 三色煮豆 和風サラ	京焼 煮びたし ダ おかず	麦 卵 ご飯セット	ヤンニョム 人参のレー 里芋のお ぇんどう豆の頃	チキン風 モン煮 ろし煮 ^{キ噌マヨ和え} おかず	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット	オニオンソース オクラのペペ 大豆と人	(ハンバーグ ロンチーノ 参の煮物 サラダ おかず	麦 卵乳麦 ご飯セット
夕食	ホッケのデ チンゲンジ 蒸し鶏のデ バスタの・ エネルギー	西粕焼 菜ソテー 炒め物 サラダ おかず 307kcal	卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 597kcal	照焼チキ 人参のき, ジャガ芋の 若芽としらす エネルギー	ン んぴら 中華炒め のおひたし おかず 262kcal	麦 乳麦 麦 ご飯セット 552kcal	ブリの西 法連草の 三色煮豆 和風サラ	京焼 煮びたし ダ おかず 300kcal	麦 卵 ご飯セット 590kcal	ヤンニョム 人参のレー 里芋のお えんどう豆の ゆ エネルギー	チキン風 モン煮 ろし煮 ^{k噌マヨ和え} おかず 321kcal	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 611kcal	オニオンソース オクラのペペ 大豆と人を マッシュ・ エネルギー	(ハンバーグ ロンチーノ 多の煮物 サラダ おかず 327kcal	麦 卵乳麦 ご飯セット 617kcal
夕食	ホッケのデ チンゲンジ 蒸し鶏のデ バスタの エネルギー たんぱく質	西粕焼 菜ソテー 砂め物 サラダ おかず 307kcal 15.6g	卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 597kcal 20.5g	照焼チキ 人参のき, ジャガ芋の 若芽としらす エネルギー たんぱく質	ン んぴら 中華炒め のおひたし おかず 262kcal 16.0g	麦 乳麦 麦 ご飯セット 552kcal 20.9g	ブリの西 法連草の表 三色煮豆 和風サラ エネルギー たんぱく質	京焼 煮びたし ダ おかず 300kcal 16.8g	麦 卵 ご飯セット 590kcal 21.7g	ヤンニョム 人参のレ 里芋のお えんどう豆の原 エネルギー たんぱく質	チキン風 モン煮 ろし煮 ^{株曜マヨ和え} 321kcal 12.7g	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 611kcal 17.6g	オニオンソース オクラのペペ 大豆と人。 マッシュ エネルギー たんぱく質	(ハンパーク ラの煮物 サラダ おかず 327kcal 13.6g	麦 卵乳麦 ご飯セット 617kcal 18.5g
夕食	ホッケの チンゲン 蒸し鶏の バスタの エネルギー たんぱく質 脂質	酉粕焼 キソテー 沙め物 サラダ おかず 307kcal 15.6g 16.1g	卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 597kcal 20.5g 16.8g	照焼チキ 人参のき, ジャガ芋の 若芽としらす エネルギー たんぱく質 脂質	ン んぴら 中華炒め のおひたし おかず 262kcal 16.0g 13.8g	表 乳麦 麦 ご飯セット 552kcal 20.9g 14.5g	ブリの西 法連草の 三色煮豆 和風サラ エネルギー たんぱく質 脂質	京焼 ぎびたし ダ おかず 300kcal 16.8g 13.9g	麦 卵 ご飯セット 590kcal 21.7g 14.6g	ヤンニョム 人参のレー 里芋のお えんどう豆の頃 エネルギー たんぱく質 脂質	チキン風 モン煮 ろし煮 ^{k噌マヨ和え} おかず 321kcal 12.7g 14.9g	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 611kcal 17.6g 15.6g	オニオンソース オクラのペペ 大豆と人。 マッシュ エネルギー たんぱく質 脂質	マッパーグ ロンチーノ 参の煮物 サラダ おかず 327kcal 13.6g 17.5g	麦 卵乳麦 ご飯セット 617kcal 18.5g 18.2g
夕食	ホッケのデ チンゲンジ 蒸し鶏のデ バスタの エネルギー たんぱく質	西粕焼 菜ソテー 砂め物 サラダ おかず 307kcal 15.6g	卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 597kcal 20.5g 16.8g 84.6g	照焼チキ 人参のき, ジャガ芋の 若芽としらす エネルギー たんぱく質	ン んぴら 中華炒め のおひたし おかず 262kcal 16.0g 13.8g 16.9g	麦 乳麦 麦 ご飯セット 552kcal 20.9g 14.5g 79.8g	ブリの西 法連草の 三色煮豆 和風サラ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	京焼	麦 卵 ご飯セット 590kcal 21.7g 14.6g 87.8g	ヤンニョム 人参のレ 里芋のお えんどう豆の原 エネルギー たんぱく質	チキン風 モン煮 ろし煮 ^{k噌マヨ和え} 321kcal 12.7g 14.9g 32.8g	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 611kcal 17.6g 15.6g 95.7g	オニオンソース オクラのペペ 大豆と人。 マッシュ エネルギー たんぱく質	マッパーグ ロンチーノ 多の煮物 サラダ おかず 327kcal 13.6g 17.5g 25.4g	麦 卵乳麦 ご飯セット 617kcal 18.5g 18.2g 88.3g
夕食	ホッケの チンゲン 蒸し鶏の パスタの・ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	酉粕焼 キソテー 炒め物 サラダ おかず 307kcal 15.6g 16.1g 21.7g	卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 597kcal 20.5g 16.8g 84.6g 620mg 510mg	照焼チキ 人参のき。 ジャガ芋の 若芽としらす エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	ン んぴら 中華炒め のおひたし おかず 262kcal 16.0g 13.8g	麦 乳麦 麦 ご飯セット 552kcal 20.9g 14.5g 79.8g	ブリの西 法連草の 三色煮豆 和風サラ エネルギー たんぱく質 脂質	京焼 ぎびたし ダ おかず 300kcal 16.8g 13.9g	麦 「飯セット 590kcal 21. 7g 14. 6g 87. 8g 656mg 619mg	ヤンニョム 人参のレ 里芋のお えんどう豆の頃 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	チキン風 モン煮 ろし煮 ^{k噌マヨ和え} おかず 321kcal 12.7g 14.9g	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 611kcal 17.6g 15.6g 95.7g	オ=オンソース オクラのペペ 大豆と人。 マッシュ・ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	マッパーグ ロンチーノ 参の煮物 サラダ おかず 327kcal 13.6g 17.5g	麦 卵乳麦 ご飯セット 617kcal 18.5g 18.2g
夕食	ホッケの チンゲン スタの・ エネルギー たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム カリウム リン	酉粕焼 ネソテー 炒め物 サラダ 307kcal 15.6g 16.1g 21.7g 619mg 438mg 175mg	卵乳麦 卵乳麦 ご飯セット 597kcal 20.5g 16.8g 84.6g 620mg 510mg 252mg	照焼チキ 人参のきの ジャガ芋の 若芽としらす たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	ン んぴら 中華炒め のおひたし おかず 262kcal 16.0g 13.8g 16.9g 682mg 641mg 83mg	麦 乳麦 麦 552kcal 20.9g 14.5g 79.8g 683mg 713mg 160mg	ブリの西 法連草の 三色煮豆 和風サラ 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	京焼 (ボルナレ ボかず (300kcal (16.8g (13.9g (24.9g (655mg (547mg (169mg	麦 「飯セット 590kcal 21.7g 14.6g 87.8g 656mg 619mg 246mg	ヤンニョム 人参のレ 里芋のお ネんどう豆の原 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	チキン風 モン煮 ろし煮 帰マョ和え 321kcal 12.7g 14.9g 32.8g 872mg 454mg 143mg	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 611kcal 17.6g 15.6g 95.7g 873mg 526mg 220mg	オニオンソース オクラのペペ 大豆と人 マッシュ・ たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	ボルンパーグ ロンチーノ 多の煮物 サラダ 327kcal 13.6g 17.5g 25.4g 662mg 811mg 207mg	麦 卵乳麦 ご飯セット 617kcal 18.5g 18.2g 88.3g 663mg 883mg 284mg
夕食	ホッケの チンゲン 蒸し 乳の パスタの・ 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	西粕焼 シソテー 沙め物 ナラダ 307kcal 15.6g 16.1g 21.7g 619mg 438mg 175mg 1.6g	デリー デルー デルー	照焼チキ 人参の芋の 若芽としらす たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ン んぴら 中華炒め のおひたし おかず 262kcal 16.0g 13.8g 682mg 641mg 83mg 1.7g	麦 乳麦 麦 552kcal 20.9g 14.5g 79.8g 683mg 713mg 160mg	ブリの西 法連草の 三色煮豆 和風サラ エネルギー たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム カリウム	京焼 (ボルナー (ボルナー (ボルナー (ボルナー (ボルナー) (ボルナ	麦 「頭 590kcal 21.7g 14.6g 87.8g 656mg 619mg 246mg 1.7g	ヤンニョム 人参のレ 里芋のお ネんどう豆の [©] 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	チキン風 モン煮 ろし煮 ^{k噌マヨ和え} 321kcal 12.7g 14.9g 32.8g 872mg 454mg 143mg 2.2g	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 611kcal 17.6g 15.6g 95.7g 873mg 526mg 220mg 2.2g	オ=オンソース オクラのペペ 大豆と人。 マッシュー 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	ボルンパーグ ロンチーノ 多の煮物 サラダ 327kcal 13.6g 17.5g 25.4g 662mg 811mg 207mg 1.7g	麦 卵乳麦 ご飯セット 617kcal 18.5g 18.2g 88.3g 663mg 883mg 284mg 1.7g
夕食	ホッケのラステング スター スター エネルギー たんぱく質 版水化物 ナトリウム リン 食塩相当量	西粕焼 シソテー 沙め物 ナラダ おかず 307kcal 15.6g 16.1g 21.7g 619mg 438mg 175mg 1.6g おかず	明乳麦 卵乳麦 ご飯セット 597kcal 20.5g 16.8g 84.6g 620mg 510mg 252mg 1.6g	照焼チキ 人参のき, ジャガ芋の 若芽としらす 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	ン んぴら 中華炒め のおひたし おかず 262kcal 16.0g 13.8g 16.9g 682mg 641mg 83mg 1.7g	麦 乳麦 麦 552kcal 20.9g 14.5g 79.8g 683mg 713mg 160mg 1.7g	ブリの西 法連草の 三色煮豆 和風サラ エネルギー たんぱく質 脱水 リウム カリウム リン 食塩相当量	京焼 (でたし ダ おかず 300kcal 16.8g 13.9g 24.9g 655mg 547mg 169mg 1.7g おかず	麦 「飯セット 590kcal 21. 7g 14. 6g 87. 8g 656mg 619mg 246mg 1. 7g	ヤンニョム 人参のレ 里芋のお えんどう豆の原 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	チキン風 モン煮 ろし煮 ^{ト・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・}	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 611kcal 17.6g 15.6g 95.7g 873mg 526mg 220mg 2.2g ご飯セット	オニオンソース オクラのペペ 大豆と人。 マッシュー 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	ボルンパーグ ロンチーノ 参の煮物 サラダ 327kcal 13.6g 17.5g 25.4g 662mg 811mg 207mg 1.7g	麦 卵乳麦 ご飯セット 617kcal 18. 5g 18. 2g 88. 3g 663mg 883mg 284mg 1. 7g ご飯セット
夕食	ホッケの デングラの 素 ス ス ス ス ス ス ス ス ス ス ス ス ス ス ス ス ス ス ス	西粕焼 シソテー 沙め物 サラダ 307kcal 15.6g 16.1g 21.7g 619mg 438mg 1.6g おかず 812kcal	明乳麦 卵乳麦 ご飯セット 597kcal 20.5g 16.8g 84.6g 620mg 510mg 252mg 1.6g ご飯セット 1682kcal	照焼チキ 人参のき, ジャガ芋の 若芽としらす エネルギー たんぱり 焼水化物 ナトリウム リウム リウム エネルギー	ン んびら 中華炒め のおひたし おかず 262kcal 16.0g 13.8g 16.9g 682mg 641mg 83mg 1.7g おかず 759kcal	麦 乳麦 三飯セット 552kcal 20.9g 14.5g 79.8g 683mg 713mg 160mg 1.7g ご飯セット 1629kcal	ブリの西 注連草の 三色煮豆 和風サラ エネルギー たんぱ質 炭水化物 ナトリウム リウム リウム リウム エネルギー	京焼 ぎびたし ダ 300kcal 16.8g 13.9g 24.9g 655mg 547mg 1.7g おかず 835kcal	麦 「飯セット 590kcal 21. 7g 14. 6g 87. 8g 656mg 619mg 246mg 1. 7g ご飯セット 1705kcal	ヤンニョム 人参のレ 里芋のお えんどう豆の頃 エネルギー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム リウム リン 食塩相当量 エネルギー	チキン風 モン煮 ろし煮 ^{km} マョ和え 321kcal 12.7g 14.9g 32.8g 872mg 454mg 143mg 2.2g おかず 816kcal	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 611kcal 17. 6g 15. 6g 95. 7g 873mg 526mg 220mg 2. 2g ご飯セット 1686kcal	オニオンソース オクラのペペ 大豆と人。 マッシュー たんぱく質 脱水化物 ナトリウム カリウム リ塩相当量 エネルギー	ボルンパーグ ロンチーノ 参の煮物 サラダ 327kcal 13.6g 17.5g 25.4g 662mg 811mg 207mg 1.7g おかず 789kcal	麦 卵乳麦 ご飯セット 617kcal 18.5g 18.2g 88.3g 663mg 883mg 284mg 1.7g ご飯セット 1659kcal
夕食	ホッケック スター スター スター スター スター スター ボー たんぱ 質 水 化 カリン 食塩 エネルギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質	西粕焼 キソテー 沙め物 サラダ 307kcal 15. 6g 16. 1g 21. 7g 619mg 438mg 175mg 1. 6g おかず 812kcal 39. 0g	デージャング デー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー・アー	照焼チキー 人参の まましらす エネルギー たんぱ カリウム リウム コネルギー たんぱく カリウム カリウム カリウム カリウム しょう はんぱく 質 エネルギー たんぱく 質	ン んぴら 中華炒め のおひたし 262kcal 16. 0g 13. 8g 16. 9g 682mg 641mg 33mg 1. 7g おかず 759kcal 38. 9g	麦 乳麦 三飯セット 552kcal 20.9g 14.5g 79.8g 683mg 713mg 160mg 1.7g 二飯セット 1629kcal 53.6g	ブリの西 注連	京焼 (でたし (でたし (おかず (300kcal (16.8g (13.9g (24.9g (655mg (547mg (169mg (1.7g (おかず (835kcal (38.7g	麦 「頭 で飯セット 590kcal 21. 7g 14. 6g 87. 8g 656mg 619mg 246mg 1. 7g ご飯セット 1705kcal 53. 4g	ヤンニョム 人参のレ 里芋のお えんどう豆の頃 エネルギー たんぱく質 ルカリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	チキン風 モン煮 ろし煮 端マョ和え 321kcal 12.7g 14.9g 32.8g 872mg 454mg 143mg 2.2g おかず 816kcal 38.6g	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 611kcal 17. 6g 15. 6g 95. 7g 873mg 526mg 220mg 2. 2g ご飯セット 1686kcal 53. 3g	オニオンソース オクラのペペ 大豆と人。 マッシュー たんぱく質 版水化物 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	ボハンパーグ ロンチーノ 参の煮物 サラダ 327kcal 13. 6g 17. 5g 25. 4g 662mg 811mg 207mg 1. 7g おかず 789kcal 38. 6g	表 卵乳麦 ご飯セット 617kcal 18.5g 18.2g 88.3g 663mg 883mg 284mg 1.7g ご飯セット 1659kcal 53.3g
	ホテンプ エネルギー たんぱ カリウム まっぱく カリン 鬼 は	西粕焼 キソテー 沙め物 サラダ おかず 307kcal 15. 6g 16. 1g 21. 7g 619mg 438mg 1. 6g おかず 812kcal 39. 0g 46. 7g	卵乳麦 卵乳麦 ゴ飯セット 597kcal 20.5g 16.8g 84.6g 620mg 510mg 252mg 1.6g ご飯セット 1682kcal 53.7g 48.8g	照焼チキ 大参の	ン んぴら 中華炒め のおひたし おかず 262kcal 16. 0g 13. 8g 16. 9g 682mg 641mg 83mg 1. 7g おかず 759kcal 38. 9g 41. 1g	表 乳麦 三飯セット 552kcal 20.9g 14.5g 79.8g 683mg 713mg 160mg 1.7g ご飯セット 1629kcal 53.6g 43.2g	ブリの西 注連名 三年 五 三年 五 三年 一 二 大 大 大 大 大 大 大 大 リ ウ 大 大 リ ウ 大 大 リ ウ 大 大 リ ウ 大 大 リ ウ ム は は 大 ト リ ウ ム は も し も し は も し も し も し も し も し も し し も も し も し も も し も も し も も も し も も も も も も も も も も も も も	京焼 (でたし (でたし) (では、	麦 卵 590kcal 21. 7g 14. 6g 87. 8g 656mg 619mg 246mg 1. 7g ご飯セット 1705kcal 53. 4g 43. 5g	ヤンニョム 人参のレ 里芋のお えんどう豆の頃 エネルギー たんぱり カリウム カリウム リシ 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	チキン風 モン煮 ろし煮 端マョ和え 321kcal 12.7g 14.9g 32.8g 872mg 454mg 143mg 2.2g おかず 816kcal 38.6g 44.0g	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 611kcal 17. 6g 15. 6g 95. 7g 873mg 526mg 220mg 2. 2g ご飯セット 1686kcal 53. 3g 46. 1g	オニオンソース オクラのペペ 大豆と人。 マッシュー 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 エネルギー たんぱく質 脂質	ボルンパーグ ロンチーノ 参の煮物 サラダ おかず 327kcal 13. 6g 17. 5g 25. 4g 662mg 811mg 207mg 1. 7g おかず 789kcal 38. 6g 42. 9g	表 卵乳表 ご飯セット 617kcal 18.5g 18.2g 88.3g 663mg 883mg 284mg 1.7g ご飯セット 1659kcal 53.3g 45.0g
	ホッケック スター スター スター スター スター スター ボー たんぱ 質 水 化 カリン 食塩 エネルギー たんぱく質 エネルギー たんぱく質	西粕焼 キソテー 沙め物 サラダ 307kcal 15. 6g 16. 1g 21. 7g 619mg 438mg 175mg 1. 6g おかず 812kcal 39. 0g	データ	照焼チキー ジャガギしらす エネルぱく 脂炭水・リウム リン 食塩相当量 エネルばく 脂質 エネルギー たんぱく 脂質 ボルギー たんぱく 脂質 ボルギー たんぱく 脂質 ボルギー たんぱく にんなる にんな にんなる にんな にんなる にんな にんな にんな にんな にんな にんな にんな にんな	ン んぴら 中華炒め のおひたし 262kcal 16. 0g 13. 8g 16. 9g 682mg 641mg 33mg 1. 7g おかず 759kcal 38. 9g	麦 乳麦 麦 ご飯セット 552kcal 20.9g 14.5g 79.8g 683mg 713mg 160mg 1.7g ご飯セット 1629kcal 53.6g 43.2g 247.5g	ブリの西 三年 (1) (2) (2) (3) (4) (4) (5) (5) (5) (5) (5) (5) (5) (5) (5) (5	京焼 (でたし (でたし) (おかず (300kcal) (16.8g) (13.9g) (24.9g) (655mg) (547mg) (169mg) (1.7g) (おかず (835kcal) (38.7g)	麦 卵 590kcal 21. 7g 14. 6g 87. 8g 656mg 619mg 246mg 1. 7g ご飯セット 1705kcal 53. 4g 43. 5g 263. 4g	ヤンニョム 人参のレ 里芋のお えんどう豆の頃 エネルギー たんぱく質 ルカリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	チキン風 モン煮 ろし煮 端マョ和え 321kcal 12.7g 14.9g 32.8g 872mg 454mg 143mg 2.2g おかず 816kcal 38.6g	乳麦 麦 卵麦 ご飯セット 611kcal 17. 6g 15. 6g 95. 7g 873mg 526mg 220mg 220mg 2. 2g ご飯セット 1686kcal 53. 3g 46. 1g 253. 2g	オニオンソース オクラのペペ 大豆と人。 マッシュー たんぱく質 版水化物 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	ボハンパーグ ロンチーノ 参の煮物 サラダ 327kcal 13. 6g 17. 5g 25. 4g 662mg 811mg 207mg 1. 7g おかず 789kcal 38. 6g	表 卵乳表 の乳表 18.5g 18.2g 88.3g 663mg 883mg 284mg 1.7g ご飯セット 1659kcal 53.3g 45.0g 246.5g
	ホッケック スティー オー	西粕焼 キソテー 沙め物 サラダ おかず 307kcal 15. 6g 16. 1g 21. 7g 619mg 438mg 1. 6g おかず 812kcal 39. 0g 46. 7g 56. 6g 1833mg 1511mg	データ	照焼チキ 大参の	ン んびら 中華炒め のおひたし おかず 262kcal 16.0g 13.8g 16.9g 682mg 641mg 83mg 1.7g おかず 759kcal 38.9g 41.1g 58.8g 2048mg 1406mg	表 乳麦 麦 こ飯セット 552kcal 20.9g 14.5g 79.8g 683mg 713mg 160mg 1.7g こ飯セット 1629kcal 53.6g 43.2g 247.5g 2051mg 1622mg	ブリの西 注連名 三年 五 三年 五 三年 一 二 大 大 大 大 大 大 大 大 リ ウ 大 大 リ ウ 大 大 リ ウ 大 大 リ ウ 大 大 リ ウ ム は は 大 ト リ ウ ム は も し も し は も し も し も し も し も し も し し も も し も し も も し も も し も も も し も も も も も も も も も も も も も	京焼 ぎびたし ず 300kcal 16.8g 13.9g 24.9g 655mg 547mg 1.7g 835kcal 38.7g 41.4g 74.7g 2104mg 1400mg	麦 「頭 「一 「一 「一 「一 「一 「一 「一 「一 「一 「一	ヤンニョム 人参のレ 里芋のお えんどう豆の卵 エネルギー たんぱく質 脂水 化 ウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 水 化 物 ナトリウム カリウム	モン煮 ろし煮 場 マョ和え おかず 321kcal 12.7g 14.9g 32.8g 872mg 454mg 143mg 2.2g おかず 816kcal 38.6g 44.0g 64.5g 2089mg 1295mg	乳麦 麦 所表 ご飯セット 611kcal 17.6g 15.6g 95.7g 873mg 220mg 2.2g ご飯セット 1686kcal 53.3g 46.1g 253.2g 2092mg 1511mg	オニオンソース オクラのペペ 大マッシュ エネルギー たんぱく質 炭水化物 カリウム りな塩相当量 エネルギー たんぱく質 臓水化物 ナトリウム カリウム	ボルンパーグ ロンチーノ 参の煮物 サラダ おかず 327kcal 13.6g 17.5g 662mg 811mg 207mg 1.7g おかず 789kcal 38.6g 42.9g 57.8g 2007mg 1599mg	表 卵乳表 ・一・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
	ホチス (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	西粕焼 ミソテー 少め物 サラダ おかず 307kcal 15.6g 16.1g 21.7g 619mg 1.6g おかず 812kcal 39.0g 46.7g 56.6g 1833mg 1511mg 472mg	明乳麦 卵乳麦 ご飯セット 597kcal 20.5g 16.8g 84.6g 620mg 510mg 252mg 1.6g ご飯セット 1682kcal 53.7g 48.8g 245.3g 1836mg 1727mg 703mg	照焼チキング ボー は か が	ン んびら 中華炒め のおひたし おかず 262kcal 16.0g 13.8g 16.9g 682mg 641mg 83mg 1.7g おかず 759kcal 38.9g 41.1g 58.8g 2048mg 1406mg 365mg	表 乳麦 麦 ご飯セット 552kcal 20.9g 14.5g 79.8g 683mg 713mg 160mg 1.7g ご飯セット 1629kcal 53.6g 43.2g 247.5g 2051mg 1622mg 596mg	ブリ 重	京焼 ぎびたし す 300kcal 16.8g 13.9g 24.9g 655mg 169mg 1.7g おかず 835kcal 38.7g 41.4g 74.7g 2104mg 1400mg 437mg	麦 「頭 「一 「一 「一 「一 「一 「一 「一 「一 「一 「一	ヤンニョム 人参学のお えんどう豆のゅ エネルばく質 脂質水化物 ナトリウム リン 塩相ギー たんぱ質 ボルギー たんぱ カリン も 上ネルギー たんぱ が大トリウム カリン も 上ネルギー たんぱ が大トリウム カリン カリン カリン カリン たんぱ がたい り カリン たんぱ がたい り カリン たんぱ が カリン たんぱ が カリン たんぱ が 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	モン煮 ろし煮 場でコ和え おかず 321kcal 12.7g 14.9g 32.8g 872mg 454mg 143mg 2.2g おかず 816kcal 38.6g 44.0g 64.5g 2089mg 1295mg 505mg	刊表 表 で飯セット 611kcal 17.6g 15.6g 95.7g 873mg 220mg 2.2g ご飯セット 1686kcal 53.3g 46.1g 253.2g 2092mg 1511mg 736mg	オニオンソース オクラと へ マッ エネルギー たんぱく 質 ボトリウム リウム は ボー で	ボルンパーグ ロンチーノ 参の煮物 サラダ おかず 327kcal 13.6g 17.5g 25.4g 662mg 811mg 207mg 1.7g おかず 789kcal 38.6g 42.9g 57.8g 2007mg 1599mg 372mg	表 卵乳表 ・一・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
	ホチスパー エカリカリ 食 エカル リウク 当 の アンリング 乳 の の アンリング 乳 の の アンリング 乳 が の の アンリング 生 か か か か か か か か か か か か か か か か か か	西粕焼 ネソテー 少め物 サラダ おかず 307kcal 15.6g 16.1g 21.7g 619mg 1.6g おかず 812kcal 39.0g 46.7g 56.6g 1833mg 1511mg 472mg 4.6g	デリー デリー	照焼チキングラグラグラグラグラグラグラグラグラグラグラグラグラグラグラグラグラグラグラ	ン んびら 中華炒め のおひたし おかず 262kcal 16.0g 13.8g 16.9g 682mg 641mg 83mg 1.7g おかず 759kcal 38.9g 41.1g 58.8g 2048mg 1406mg 365mg 5.1g	表 乳麦 麦 一で飯セット 552kcal 20.9g 14.5g 79.8g 683mg 713mg 160mg 1.7g 二飯セット 1629kcal 53.6g 43.2g 247.5g 2051mg 1622mg 596mg 5.2g	ブリ 重	京焼 ぎびたし す 300kcal 16.8g 13.9g 24.9g 655mg 169mg 1.7g おかず 835kcal 38.7g 41.4g 74.7g 2104mg 1400mg 437mg 5.4g	麦 「頭 「一 「一 「一 「一 「一 「一 「一 「一 「一 「一	ヤンニョム 上ネルピックラマの エネルピックラマの ボール といったので 大トリウム リンは相当 エたんぱく 質水・リウム リンは相当 ボークス カリン相当 大トリウム カリン相当 大トリウム カリン相当	チキン風 モン煮 ろし煮 ***** マョ和え 321kcal 12.7g 14.9g 32.8g 872mg 454mg 143mg 2.2g おかず 816kcal 38.6g 44.0g 64.5g 2089mg 1295mg 505mg 5.3g	記表 表 でしている。 でしている。 	オニオンソース オクラと ユー・ 大マッシュ・ たんぱく 質 脂水 化 物 ナトリウム り 塩相 ギー で たんぱく 質 脂	ボルンパーグ ロンチーノ 参の煮物 サラダ おかず 327kcal 13.6g 17.5g 25.4g 662mg 811mg 207mg 1.7g おかず 789kcal 38.6g 42.9g 57.8g 2007mg 1599mg 372mg 5.2g	表 卵乳表 ご飯セット 617kcal 18.5g 18.2g 88.3g 663mg 883mg 284mg 1.7g ご飯セット 1659kcal 53.3g 45.0g 246.5g 246.5g 2010mg 1815mg 603mg 5.2g
合計	ホチスパー エカリカリ (大力) (大力) (大力) (大力) (大力) (大力) (大力) (大力)	西粕焼 ネソテー 少め物 サラダ おかず 307kcal 15.6g 16.1g 21.7g 619mg 438mg 1.6g おかず 812kcal 39.0g 46.7g 56.6g 1833mg 1511mg 472mg 4.6g 908kcal	明乳麦 卵乳麦 ラ7kcal 20.5g 16.8g 84.6g 620mg 510mg 252mg 1.6g ご飯セット 1682kcal 53.7g 48.8g 245.3g 1836mg 1727mg 703mg 4.6g	照焼をガートングラック ボール はいます といって はいま できる できる かんしょう かんしゅう はいま かんしゅう はいま かんしゅう はいま かんしゅう はいま かんしゅう はいま かんしゅう はい	ン んびら 中華炒め のおひたし おかず 262kcal 16.0g 13.8g 16.9g 682mg 641mg 83mg 1.7g おかず 759kcal 38.9g 41.1g 58.8g 2048mg 1406mg 365mg 5.1g 885kcal	表 乳麦 麦 一で飯セット 552kcal 20.9g 14.5g 79.8g 683mg 713mg 160mg 1.7g 二飯セット 1629kcal 53.6g 43.2g 247.5g 2051mg 1622mg 596mg 5.2g 1755kcal	ブリ連者では、 三和風 エネルばく 脂炭水リウム リ塩塩の サーニ質 ボルばく 質水リウム リ塩塩 エネルぱく 質水リウム リン塩相 ギー質 にたり カリン は変化 カリン は変	京焼 ぎびたし す 300kcal 16.8g 13.9g 24.9g 655mg 547mg 1.7g おかず 835kcal 38.7g 41.4g 74.7g 2104mg 1400mg 437mg 5.4g 963kcal	支 「 「 「 「 「 「 「 「 「 「 「 「 「	ヤンニョム 上 本 ル ボー で	チキン風 モン煮 ろし煮 ***** マョ和え 321kcal 12.7g 14.9g 32.8g 872mg 454mg 143mg 2.2g おかず 816kcal 38.6g 44.0g 64.5g 2089mg 1295mg 505mg 5.3g	記表 表 でしている。 でしている。 	オニオンソース オクラと ユー・ 大マッ エネルばく	ボルンパーグ ロンチーノ 参の煮物 サラダ 327kcal 13.6g 17.5g 25.4g 662mg 811mg 207mg 1.7g おかず 789kcal 38.6g 42.9g 57.8g 2007mg 1599mg 372mg 5.2g 917kcal	表 卵乳表 ご飯セット 617kcal 18.5g 18.2g 88.3g 663mg 883mg 284mg 1.7g ご飯セット 1659kcal 53.3g 45.0g 246.5g 246.5g 2010mg 1815mg 603mg 5.2g 1787kcal
合計	ホチスパー エカル リウン リカー エカル リウン リカー リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リカー リウム リカー	西粕焼 ネソテー 少め物 サラダ おかず 307kcal 15.6g 16.1g 21.7g 619mg 438mg 175mg 1.6g おかず 812kcal 39.0g 46.7g 56.6g 1833mg 1511mg 472mg 4.6g 908kcal 39.8g	明乳麦 卵乳麦 ラ97kcal 20.5g 16.8g 84.6g 620mg 510mg 252mg 1.6g ご飯セット 1682kcal 53.7g 48.8g 245.3g 1836mg 1727mg 703mg 4.6g	照焼チカリン は エ たんぱ アンカリウム リウム リーク は まんぱ アンカリン は まんぱ アンカリウム リウム リカリン は まんぱ アンカリウム リカル	ン かず 262kcal 16.0g 13.8g 16.9g 682mg 641mg 83mg 1.7g おかず 759kcal 38.9g 41.1g 58.8g 2048mg 1406mg 365mg 5.1g 885kcal 39.5g	表 乳麦 麦 三飯セット 552kcal 20.9g 14.5g 79.8g 683mg 713mg 160mg 1.7g 三飯セット 1629kcal 53.6g 43.2g 247.5g 247.5g 2051mg 1622mg 596mg 5.2g 1755kcal	ブリ連者 () は () は () は () は () を で で で で で で で で で で で で で で で で で で	京焼 ぎびたし ず 300kcal 16.8g 13.9g 24.9g 655mg 547mg 169mg 1.7g おかず 835kcal 38.7g 41.4g 74.7g 2104mg 1400mg 437mg 5.4g 963kcal 39.5g	支 「 「 「 「 「 「 「 「 「 「 「 「 「	ヤンニョム 上 で の で で で で で で で で で で で で で で で で で	チキン風 モン煮 ろし煮 **** マョ和え 321kcal 12.7g 14.9g 32.8g 872mg 454mg 143mg 2.2g おかず 816kcal 38.6g 44.0g 64.5g 2089mg 1295mg 505mg 505mg 5.3g 912kcal 39.4g	記表 表表 所表 でしている。 17. 6g 15. 6g 95. 7g 873mg 526mg 220mg 2. 2g で飯セット 1686kcal 53. 3g 46. 1g 253. 2g 2092mg 1511mg 736mg 5. 3g 1782kcal 54. 1g	オニオンソース オクラと マッペペペーマック エネルばく 脂炭水化ウムカリウ 食塩 オルギー質 ルドリウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム	ボルンパーグ ロンチーノ 参の煮物 サラダ 327kcal 13.6g 17.5g 25.4g 662mg 811mg 207mg 1.7g おかず 789kcal 38.6g 42.9g 57.8g 2007mg 1599mg 372mg 5.2g 917kcal 39.4g	表 卵乳表 ご飯セット 617kcal 18.5g 18.2g 88.3g 663mg 883mg 284mg 1.7g ご飯セット 1659kcal 53.3g 45.0g 246.5g 246.5g 2010mg 1815mg 603mg 5.2g 1787kcal
合計(合計)	ホチスパー エた脂炭 水 パー エ た 脂炭 水 パー ス パー ス パー ス パー ス パー ス パー ス パー で	西粕焼 ネソテー 少め物 サラダ おかず 307kcal 15.6g 16.1g 21.7g 619mg 438mg 175mg 1.6g おかず 812kcal 39.0g 46.7g 56.6g 1833mg 1511mg 472mg 4.6g 908kcal 39.8g 46.9g	卵乳麦 卵乳麦 野乳皮 597kcal 20.5g 16.8g 84.6g 620mg 510mg 252mg 1.6g ご飯セット 1682kcal 53.7g 48.8g 245.3g 1836mg 1727mg 703mg 4.6g 1778kcal 54.5g 49.0g	照焼きの まっとう ボーラ はいます という ボーラ にゅう はっかい はっかい はっかい はっかい はっかい はっかい はっかい はっかい	ン かず 262kcal 16.0g 13.8g 16.9g 682mg 641mg 83mg 1.7g おかず 759kcal 38.9g 41.1g 58.8g 2048mg 1406mg 365mg 5.1g 885kcal 39.5g 41.3g	表 乳麦 麦 三飯セット 552kcal 20.9g 14.5g 79.8g 683mg 713mg 160mg 1.7g 三飯セット 1629kcal 53.6g 43.2g 247.5g 247.5g 2051mg 1622mg 596mg 5.2g 1755kcal 54.2g 43.4g	ブリ連者 三和 エた 脂炭水 トリン 電色 風 ボール	京焼 ぎびたし ず 300kcal 16.8g 13.9g 24.9g 655mg 547mg 169mg 1.7g おかず 835kcal 38.7g 41.4g 74.7g 2104mg 1400mg 437mg 5.4g 963kcal 39.5g 41.6g	支 「 「 「 「 「 「 「 「 「 「 「 」 「 」 「 」 「 」 「 」 「 」 「 」 、 で 」 、 で し 、 で し し し し の に の の に の 。 の に の に の に の に の に の に る に る に る に る に る に る に る に る に る に る に る に る に る に る に る に る 。 に る に る に る に る 。 に る に る に る に る に る 。 に 。 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に る に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。 に 。	ヤンニョム 上 で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	チキン風 モン煮 ろし煮 **** マョ和え 321kcal 12.7g 14.9g 32.8g 872mg 454mg 143mg 2.2g おかず 816kcal 38.6g 44.0g 64.5g 2089mg 1295mg 505mg 505mg 5.3g 912kcal 39.4g 44.2g	記表 表表 所表 でしている。 17. 6g 15. 6g 95. 7g 873mg 526mg 220mg 2. 2g でしている。 1686kcal 53. 3g 46. 1g 253. 2g 2092mg 1511mg 736mg 5. 3g 1782kcal 54. 1g 46. 3g	オニオンソース オクラとシュートに関 ルー・リウン は は は か ナーリウム 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	ボルンパーグ ロンチーノ 参の煮物 サラダ 327kcal 13.6g 17.5g 25.4g 662mg 811mg 207mg 1.7g おかず 789kcal 38.6g 42.9g 57.8g 2007mg 1599mg 372mg 5.2g 917kcal 39.4g 43.1g	表 所乳表 18.5g 18.2g 18.2g 88.3g 663mg 883mg 284mg 1.7g ご飯セット 1659kcal 53.3g 45.0g 246.5g 246.5g 2010mg 1815mg 603mg 5.2g 1787kcal 54.1g 45.2g
合計合計(間	ホチスパー エた脂炭ナカリ食 エんぽ アンリカー エんぱ アンリカー ボー 質 アンリカー アンリカー エんぱ アンリカー アンリカー エんぱ アンリカー エんぱ アンリカー エんぱ アンリカー エんぱ アンリカー エム で で で で で で で で で で で で で で で で で で	西粕焼 ネソテー 少め物 サラダ おかず 307kcal 15.6g 16.1g 21.7g 619mg 438mg 175mg 1.6g おかず 812kcal 39.0g 46.7g 56.6g 1833mg 171mg 4.72mg 4.6g 908kcal 39.8g 46.9g 79.6g	明乳麦 卵乳麦 デタフトになり 597kcal 20.5g 16.8g 84.6g 620mg 510mg 252mg 1.6g ご飯セット 1682kcal 53.7g 48.8g 245.3g 1727mg 703mg 4.6g 1778kcal 54.5g 49.0g 268.3g	照焼チキング ボック	ン かず 262kcal 16.0g 13.8g 16.9g 682mg 641mg 83mg 1.7g おかず 759kcal 38.9g 41.1g 58.8g 2048mg 1406mg 365mg 5.1g 885kcal 39.5g 41.3g 89.3g	表 乳麦 表 表 表 表 表 表 表 表	ブリ連者 三和 エたに 脂炭 トリン 東京	京焼 (ボルナーレダ (ボルナーリア) (ボルナー)	支 「頭 「頭 「一面 「一面 「一面 「一面 「一面 「一面 「一面 「一面	ヤンニョレー ファイン では、	チキン風 モン煮 ろし煮 ** *** *** *** *** *** *** *** *** ***	記表 表表 所表 でしている。 17. 6g 15. 6g 95. 7g 873mg 526mg 220mg 2. 2g でしている。 1686kcal 53. 3g 46. 1g 253. 2g 2092mg 1511mg 736mg 5. 3g 1782kcal 54. 1g 46. 3g 276. 2g	オニオンソース オクラとシューニ質 ボクリウン ボーニ質 脱水 化ウム 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 リウム	ボルンパーグ ロンチーノ 参の煮物 サラダ 327kcal 13.6g 17.5g 25.4g 662mg 811mg 207mg 1.7g おかず 789kcal 38.6g 42.9g 57.8g 2007mg 1599mg 372mg 5.2g 917kcal 39.4g 43.1g 88.7g	表 所乳表 18.5g 18.2g 18.2g 88.3g 663mg 883mg 284mg 1.7g ご飯セット 1659kcal 53.3g 45.0g 246.5g 246.5g 246.5g 1815mg 603mg 5.2g 1787kcal 54.1g 45.2g 277.4g
合計合計(間食	ホチスパー エた脂炭 水 パー エ た 脂炭 水 パー ス パー ス パー ス パー ス パー ス パー ス パー で	西粕焼 ネソテー 少め物 サラタ 307kcal 15.6g 16.1g 21.7g 619mg 438mg 175mg 1.6g おかず 812kcal 39.0g 46.7g 56.6g 1833mg 171mg 4.6g 908kcal 39.8g 46.9g 79.6g 1839mg	明乳麦 卵乳麦 デッスを で飯セット 597kcal 20.5g 16.8g 84.6g 620mg 510mg 252mg 1.6g ご飯セット 1682kcal 53.7g 48.8g 245.3g 1727mg 703mg 4.6g 1778kcal 54.5g 49.0g 268.3g 1842mg	照焼チキング まましい ボーラ に は かったんぱ で かったんぱ で かったんぱ で かったんぱ で かったん で で で で かったん で で で で かったん で で かったん で で かったん で で かったん で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	ン かず 262kcal 16.0g 13.8g 16.9g 682mg 641mg 83mg 1.7g おかず 759kcal 38.9g 41.1g 58.8g 2048mg 1406mg 365mg 5.1g 885kcal 39.5g 41.3g 89.3g 2050mg	表 乳麦 麦 三飯セット 552kcal 20.9g 14.5g 79.8g 683mg 713mg 160mg 1.7g 三飯セット 1629kcal 53.6g 43.2g 247.5g 2051mg 1622mg 596mg 5.2g 1755kcal 54.2g 43.4g 278.0g 2053mg	ブリ連者 三和風 エたに 脂炭 トリウ 皇 オー 質	京焼 (ボルナレ (ボルナレ) (ボルナリカ)	支 「頭 「頭 「頭 「一 「一 「一 「一 「一 「一 「一 「一 「一 「一	ヤンニョレー リング マーク アンニョン	チキン風 モン煮 ろし煮 帰マョ和え 321kcal 12.7g 14.9g 32.8g 872mg 454mg 143mg 2.2g おかず 816kcal 38.6g 44.0g 64.5g 2089mg 1295mg 505mg 5.3g 912kcal 39.4g 44.2g 87.5g 2095mg	刊表 表 一次 17.6g 15.6g 95.7g 873mg 526mg 220mg 2.2g ご飯セット 1686kcal 53.3g 46.1g 253.2g 2092mg 736mg 5.3g 1782kcal 54.1g 46.3g 276.2g 2098mg	オニオンソース オクラとシューニを 脂炭水リウム カリン 食塩ネルばく 野水・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	ボルンパーグ ロンチーノ 参の煮物 サラダ 327kcal 13.6g 17.5g 25.4g 662mg 811mg 207mg 1.7g おかず 789kcal 38.6g 42.9g 57.8g 2007mg 1599mg 372mg 5.2g 917kcal 39.4g 43.1g 88.7g 2013mg	表 所乳表 18.5g 18.2g 88.3g 663mg 883mg 284mg 1.7g ご飯セット 1659kcal 53.3g 45.0g 246.5g 2010mg 1815mg 603mg 5.2g 1787kcal 54.1g 45.2g 277.4g 2016mg
合計合計(間	ホチ蒸パ エた脂炭ナカリ食 エた脂炭ナカリ 食 エた脂炭ナカリン 増 ネん質 化ウン リカン は まんの で かんり カー リン は まんの で かん は で かん は で かん は で かん は で で かん は で で で で で で で で で で で で で で で で で で	西粕焼 ネソテー 少め物 サラダ おかず 307kcal 15.6g 16.1g 21.7g 619mg 438mg 175mg 1.6g おかず 812kcal 39.0g 46.7g 56.6g 1833mg 171mg 4.72mg 4.6g 908kcal 39.8g 46.9g 79.6g	明乳麦 卵乳麦 デタフトになり 597kcal 20.5g 16.8g 84.6g 620mg 510mg 252mg 1.6g ご飯セット 1682kcal 53.7g 48.8g 245.3g 1727mg 703mg 4.6g 1778kcal 54.5g 49.0g 268.3g	照焼チキング ボック	ン かず 262kcal 16.0g 13.8g 16.9g 682mg 641mg 83mg 1.7g おかず 759kcal 38.9g 41.1g 58.8g 2048mg 1406mg 365mg 5.1g 885kcal 39.5g 41.3g 89.3g	表 乳麦 表 表 表 表 表 表 表 表	ブリ連者 三和 エたに 脂炭 トリン 東京	京焼 (ボルナーレダ (ボルナーリア) (ボルナー)	支 「頭 「頭 「一面 「一面 「一面 「一面 「一面 「一面 「一面 「一面	ヤンニョレー ファイン では、	チキン風 モン煮 ろし煮 ** *** *** *** *** *** *** *** *** ***	記表 表表 所表 でしている。 17. 6g 15. 6g 95. 7g 873mg 526mg 220mg 2. 2g でしている。 1686kcal 53. 3g 46. 1g 253. 2g 2092mg 1511mg 736mg 5. 3g 1782kcal 54. 1g 46. 3g 276. 2g	オニオンソース オクラとシューニ質 ボクリウン ボーニ質 脱水 化ウム 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 リウム	ボルンパーグ ロンチーノ 参の煮物 サラダ 327kcal 13.6g 17.5g 25.4g 662mg 811mg 207mg 1.7g おかず 789kcal 38.6g 42.9g 57.8g 2007mg 1599mg 372mg 5.2g 917kcal 39.4g 43.1g 88.7g	表 所乳表 18.5g 18.2g 18.2g 88.3g 663mg 883mg 284mg 1.7g ご飯セット 1659kcal 53.3g 45.0g 246.5g 246.5g 246.5g 1815mg 603mg 5.2g 1787kcal 54.1g 45.2g 277.4g
合計合計(間食込)	ホチ素パ 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 はい かいかい はい かいが はい かいがい かいが	西柏焼 ミソテー 沙め物 サラダ おかず 307kcal 15. 6g 16. 1g 21. 7g 619mg 438mg 1. 6g おかず 812kcal 39. 0g 46. 7g 56. 6g 1833mg 175mg 4. 6g 908kcal 39. 8g 44. 6g 908kcal 39. 8g 44. 9g 79. 6g 1839mg 1624mg 484mg 4. 6g	明乳麦 明乳麦 明乳麦 ご飯セット 597kcal 20.5g 16.8g 84.6g 620mg 510mg 252mg 1.6g ご飯セット 1682kcal 53.7g 48.8g 245.3g 1836mg 1727mg 703mg 4.6g 1778kcal 54.5g 49.0g 268.3g 1840mg 715mg 4.6g	照焼参ガラ と エ た 脂炭ナカリ 食 エ た 化 質 水 リウ と な で が と か り り な な か と か り り な な か と か り り な な か と か ら が と か ら か と か ら か と か ら か と か ら か ら か と か ら か ら	ン んびら 中華炒め のおひたし おかず 262kcal 16. 0g 13. 8g 16. 9g 682mg 641mg 83mg 1. 7g おかず 759kcal 38. 9g 41. 1g 58. 8g 2048mg 1406mg 365mg 5. 1g 885kcal 39. 5g 41. 3g 89. 3g 2050mg 1520mg 371mg	表 乳麦 表 ご飯セット 552kcal 20.9g 14.5g 79.8g 683mg 713mg 160mg 1.7g ご飯セット 1629kcal 53.6g 43.2g 247.5g 2051mg 1622mg 596mg 5.2g 1755kcal 54.2g 43.4g 278.0g 2053mg 1736mg 602mg	ブリ連者 エた脂炭ナカリウ 生 ネん質 化ウウン サー 質 ボー で で で で で で で で で で で で で で で で で で	京焼 ボかず 300kcal 16.8g 13.9g 24.9g 655mg 547mg 169mg 1.7g おかず 835kcal 38.7g 41.4g 74.7g 2104mg 1400mg 437mg 5.4g 963kcal 39.5g 41.6g 105.6g 2110mg 1520mg	麦 卵 ご飯セット 590kcal 21. 7g 14. 6g 87. 8g 656mg 619mg 246mg 1. 7g ご飯セット 1705kcal 53. 4g 43. 5g 263. 4g 2107mg 1616mg 668mg 54. 2g 43. 7g 294. 3g 2113mg 1736mg 682mg 5. 4g	ヤン参すの で	チキン風 モン煮 ろし煮 端マョ和え 321kcal 12.7g 14.9g 32.8g 872mg 454mg 143mg 2.2g おかず 816kcal 38.6g 44.0g 64.5g 2089mg 1295mg 505mg 505mg 505mg 1295mg 44.2g 87.5g 2095mg 1408mg 517mg 5.3g	刊表 表 表 所表 でしている。 17.6g 15.6g 95.7g 873mg 220mg 220mg 2.2g でしている。 1686kcal 53.3g 46.1g 253.2g 2092mg 1511mg 736mg 736mg 5.3g 1782kcal 54.1g 46.3g 276.2g 2098mg 1624mg 748mg 748mg 5.3g	オニオンリース ナー エナル リース アー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー・カー	ボルンパーグ ロンチーノ 参の煮物 サラダ おかず 327kcal 13.6g 17.5g 25.4g 662mg 811mg 207mg 1.7g おかず 789kcal 38.6g 42.9g 57.8g 2007mg 1599mg 372mg 5.2g 917kcal 39.4g 43.1g 88.7g 2013mg 1719mg 386mg 5.2g	表 卵乳表 18.5g 18.2g 18.2g 18.2g 18.2g 88.3g 663mg 883mg 284mg 1.7g ご飯セット 1659kcal 53.3g 45.0g 246.5g 2010mg 1815mg 603mg 5.2g 1787kcal 54.1g 45.2g 277.4g 2016mg 1935mg 617mg 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。
- | 5.4g |食塩相当量| 5.3g | 5.3g |食塩相当量| 5.2g | 5.2g | 3.2g | ※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。