## (たんぱく60g管理食) 週間献立表

	6月23日(月)			6月24日(火)			6月25日(水)			6月26日(木)			6月27日(金)		
	★ごはん180g			<b>★ごはん</b>			<b>★ごはん</b>	180g		<b>★ごはん</b>	√180g		★ごはん180g		
	豚肉と大棒	艮の煮物	麦	豆腐ステ		卵	豚肉としめじ		麦	えび団子とカ	いぶの煮物	卵麦え	鶏肉と厚揚		乳麦
	キャベツとウイン	ナーのソテー	乳麦	竹輪の五色		卵乳麦	切干大根			高野豆腐(			麩とえのきの		
	春雨の五	目炒め	卵乳麦	カリフラワーのピ-		乳麦落	じゃが芋の中		麦 麦	ひじきのご			わかめとパプリ	リカの和え物	麦麦
+0		おかず	ご飯セット	İ	おかず	ご飯セット	Ī	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
朝食	エネルギー	208kcal	498kcal	エネルギー	228kcal		エネルギー		481kcal	エネルギー			エネルギー		479kcal
艮	たんぱく質	8. 3g	13. 2g	たんぱく質	10.1g	15. 0g	たんぱく質		15. 4g	たんぱく質	8. 3g	13. 2g	たんぱく質	11. 4g	16. 3g
	脂質	10.4g	11. 1g	脂質	14.8g	15. 5g	脂質	7. 9g	8. 6g 82. 8g	たんぱく質 脂質 炭水化物	10. 3g	11. 0g 78. 2g	脂質	9. 8g	10. 5g
	炭水化物	20. 1g	83. 0g	炭水化物	14. 0g	76. 9g	炭水化物	19.9g	82. 8g	炭水化物	15. 3g	78. 2g	炭水化物	14. 5g	77. 4g
	ナトリウム	546mg	547mg	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	783mg		ナトリウム	670mg	671mg
	カリウム			カリウム		366mg	カリウム			カリウム	294mg		カリウム	456mg	528mg
	リン	111mg		リン	127mg	204mg	リン	146mg		リン	119mg	196mg	リン	165mg	242mg
	食塩相当量	1. 4g	1. 4g	食塩相当量		1. 7g	食塩相当量		1.9g	食塩相当量		2. 0g	食塩相当量	1. 7g	1. 7g
昼食	<b>★ごはん</b> 1			<b>★ごはん</b>			<b>★ごはん</b>			<b>★ごはん</b>	180g		<b>★</b> ごはん1		
	鯖のバジルス	トリーブ焼		チキンピ		卵麦	マーボな	す	麦落	鶏のマスタ	一ド焼き	麦	赤魚のご		麦 乳麦
	オニオン	ソテー	乳麦	トマトソ・			鶏ごぼう		麦	チンゲン菜とピー	-マンのソテー	乳麦	人参グラ	ツセ	乳麦
	ひき肉と豆腐			豚挽き肉と切干		麦	野菜サラ			ぜんまいとミ			ナスの油	ツめ 、	麦
	キャベツと鶏肉の	甘酢生姜和え	麦	ピーマンと人参	多のツナ和え	麦	ドレッシング	ブ(小袋)	麦	マッシュ・	サラタ	卵乳麦	マリーネー	サラタ	卵乳麦
		<u> ا دا ا</u>	<b>-</b> `&⊏ 11	<u> </u>	451.45	<b>-</b> `&⊏ 11	1	ا داد	<b>-</b> `&⊏ 11		<u> کا دا ا</u>	<b>-</b> `&⊏ 11		کات ، ا ، حاد	<b>-</b> `&⊏ 11
	- 4 · 1 · 1 ·	おかず			おかず	ご飯セット		おかず			おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー たんぱく質	16. 2g		エネルギー たんぱく質	13. 4g	10 2c	エネルギー たんぱく質	339KCa1		エネルギー			エネルギー	279kcal	
		21.28	21. 1g	脂質	15. 4g	18.3g	脂質	12. 1g	17. 0g	たんぱく質	13. 9g	18. 8g	たんぱく質 ����	11. 3g	16. 2g 18. 7g
	<u>脂質</u> 炭水化物	21.3g 12.1g	22. 0g 75. 0g	<u>脚具</u> 炭水化物	15. 5g 18. 5g	16. 2g 81. 4g	<u> </u>	23.3g 21.6g	24. 0g 84. 5g	脂質 炭水化物	19. 2g 14. 7g	19. 9g 77. 6g	脂質 炭水化物	18. 0g 19. 5g	82. 4g
	<u>灰水1649</u> ナトリウム	717mg	75. 0g 718mg	ルバル物 ナトリウム	759mg		ナトリウム	823mg	824mg	ナトリウム	538mg		ルバルが ナトリウム	651mg	652mg
	カリウム			カリウム		544mg	カリウム		563mg	カリウム	534mg		カリウム	530mg	602mg
	リン	187mg		リンプラ	155mg	232mg	リンプラ	148mg		リンプラ	143mg	220mg	リンプラ	154mg	231mg
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量	1. 4g		食塩相当量	1. 7g	1. 7g
間食	◎パイナ			◎黄桃(缶			◎みかん			◎パイナ			◎黄桃(缶		
	<b>★ごはん</b>			<b>★ごはん</b>			<b>★ごはん</b>	180g		<b>★ごはん</b>	180g		<b>★ごはん</b>		
	肉団子とさつま	芋の黒酢あん		アジの幽	庵焼	麦	鶏の酒蒸		麦	ブリの塩	焼		メンチカ	ツ	乳麦
	<sup>肉団子とさつま</sup> 大豆と椎	<sup>芋の黒酢あん</sup> <b>丰の煮物</b>	麦	アジの幽 人参のレ	庵焼 モン煮	乳麦	鶏の酒蒸 菜の花	し煮		ブリの塩! きのこソ	焼 テー	乳麦	メンチカ <sup>、</sup> ォクラのペペ	<b>ツ</b> .ロンチーノ	
	肉団子とさつま	<sup>芋の黒酢あん</sup> <b>丰の煮物</b>	麦	アジの幽 人参のレ <sup>.</sup> <sup>蒸し鶏とザーサ</sup>	を焼 モン煮 ィの香味春雨	乳麦 麦か	鶏の酒蒸 菜の花 大豆と人	し煮 参の煮物	麦	ブリの塩; きのこソ <sup>.</sup> 油揚げと菜の	焼 テー D花の煮物	麦	メンチカ <sup>†</sup> オクラのペペ 豚肉とふき	<b>ツ</b> ロンチーノ の炒め煮	麦
	<sup>肉団子とさつま</sup> 大豆と椎	<sup>芋の黒酢あん</sup> <b>丰の煮物</b>	麦	アジの幽 人参のレ	を焼 モン煮 ィの香味春雨	乳麦	鶏の酒蒸 菜の花	し煮 参の煮物		ブリの塩! きのこソ	焼 テー D花の煮物	麦	メンチカ <sup>、</sup> ォクラのペペ	<b>ツ</b> ロンチーノ の炒め煮	麦
	<sup>肉団子とさつま</sup> 大豆と椎	<sup>芋の黒酢ぁん</sup> <b>芋の煮物</b> ごま和え	麦 乳麦	アジの幽 人参のレ <sup>蒸し鶏とザーサ</sup> パスタの	を焼 モン煮 ィの香味春雨 サラダ	乳麦 麦か 卵乳麦	鶏の酒蒸 菜の花 大豆と人 中華サラ	し煮 多の煮物 ダ	麦 乳麦	ブリの塩; きのこソ・ 油揚げと菜の マカロニマリ	焼 テ 一 D花の煮物 ーネサラダ	麦 卵乳麦	メンチカ <sup>・</sup> オクラのペペ 豚肉とふき 菜の花のツラ	ツ ロンチーノ の炒め煮 トごま和え	麦麦
9	大豆と椎1法連草の	<sup>芋の黒酢ぁん</sup> <b>芋の煮物</b> ごま和え おかず	麦 乳麦 ご飯セット	アジの幽 人参のレ <sup>蒸し鶏とザーサ</sup> パスタの	を焼 モン煮 ィの香味春雨 サラダ おかず	乳麦 麦か 卵乳麦 ご飯セット	鶏の酒蒸 菜の花 大豆と人 中華サラ	し煮 参の煮物 ダ 「おかず	麦 乳麦 ご飯セット	ブリの塩」 きのこフ 油揚げと菜の マカロニマリ	焼 テー D花の煮物 ーネサラダ	麦 卵乳麦 ご飯セット	メンチカ オクラのペペ 豚肉とふき 菜の花のツラ	ツ ロンチーノ の炒め煮 トごま和え おかず	麦 麦 ご飯セット
夕食	<b>肉団子とさつま</b> 大豆と椎ご <b>法蓮草の</b> こ <b>エネルギー</b>	学の黒酢ぁん まの煮物 ごま和え おかず 313kcal	麦 乳麦 ご飯セット 603kcal	アジの幽 人参のレー <sup>素し鶏とザーサ</sup> パスタの エネルギー	を焼 モン煮 イの香味春雨 サラダ おかず 337kcal	乳麦 麦か 卵乳麦 ご飯セット 627kcal	鶏の酒蒸 菜の花 大豆と人 <sup>*</sup> 中華サラ ェネルギー	し煮 多の煮物 ダ おかず 290kcal	麦 乳麦 ご飯セット 580kcal	ブリの塩! きのこソ 油揚げと葉のマカロニマリ エネルギー	焼 テー D花の煮物 ーネサラダ おかず 280kcal	麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal	メンチカ オクラのペペ 豚肉とふき 菜の花のツァ	ツ ロンチーノ の炒め煮 トごま和え おかず 307kcal	麦 麦 ご飯セット 597kcal
夕食	大豆とはつま 大豆と椎1 法蓮草の。 エネルギー たんぱく質	学の黒酢あん まの煮物 ごま和え おかず 313kcal 15.1g	麦 乳麦 ご飯セット 603kcal 20.0g	アジの幽 人参のレ <sup>素し鶏とザーサ</sup> パスタの エネルギー たんぱく質	を焼 モン煮 ィの香味春雨 サラダ おかず 337kcal 15.2g	乳麦 麦か 卵乳麦 ご飯セット 627kcal 20.1g	鶏の酒蒸 菜の花 大豆と人 <sup>‡</sup> 中華サラ エネルギー たんぱく質	し煮 参の煮物 ダ おかず 290kcal 16.2g	麦 乳麦 ご飯セット 580kcal 21.1g	ブリの塩, きのこソ・ 油揚げと菜の マカロニマリ エネルギー たんぱく質	決 テー D花の煮物 ーネサラダ 280kcal 16.5g	麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 21.4g	メンチカ オクラのペペ 豚肉とふき 菜の花のツラ	ツ ロンチーノ の炒め煮 トごま和え 307kcal 15.8g	麦 麦 ご飯セット 597kcal 20.7g
夕食	大豆と椎 大豆と椎 法蓮草の。 エネルギー たんぱく質 脂質	学の黒酢あん すの者物 ま和え おかず 313kcal 15.1g 10.2g	表 乳麦 ご飯セット 603kcal 20.0g 10.9g	アジの幽 人参のレー ************************************	を焼 モン煮 ィの香味春雨 サラダ おかず 337kcal 15. 2g 14. 7g	乳麦 麦か 卵乳麦 ご飯セット 627kcal 20.1g 15.4g	鶏の酒蒸 菜の花 大豆と人。 中華サラ エネルギー たんぱく質 脂質	し煮 多の煮物 ダ おかず 290kcal 16.2g 14.5g	麦 乳麦 ご飯セット 580kcal 21.1g 15.2g	ブリの塩 きのこソ・ 油揚げと菜 <sup>の</sup> マカロニマリ エネルギー たんぱく質 脂質	決 テー D花の煮物 ーネサラダ おかず 280kcal 16.5g 16.7g	麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 21.4g 17.4g	メンチカ オクラのペペ 豚肉とふき 菜の花のツラ エネルギー たんぱく質 脂質	ウ ロンチーノ の炒め煮 トごま和え おかず 307kcal 15.8g 18.4g	麦 麦 ご飯セット 597kcal 20.7g 19.1g
夕食	<b>東國子とさつま</b> 大豆と椎1 法蓮草の: エネルギー たんぱく質脂質	学の黒酢あん すの者物 ま和え おかず 313kcal 15.1g 10.2g 43.3g	麦 乳麦 ご飯セット 603kcal 20.0g 10.9g 106.2g	アジの幽 人参のレ 素 L 鶏 と ザーサ パスタの エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	を焼 モン煮 ィの香味春雨 サラダ おかず 337kcal 15. 2g 14. 7g 31. 9g	乳麦 麦か 卵乳麦 ご飯セット 627kcal 20.1g 15.4g 94.8g	親の酒蒸 菜の花 大豆と人 中華サラ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	レ煮 多の煮物 タ おかず 290kcal 16.2g 14.5g 22.9g	麦 乳麦 ご飯セット 580kcal 21.1g 15.2g 85.8g	ブリの塩/ きのこソ 油揚げと菜 <sup>()</sup> マカロニマリ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	決 テー D花の煮物 ーネサラダ おかず 280kcal 16.5g 16.7g 16.0g	麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 21. 4g 17. 4g 78. 9g	メンチカ オクラのペペ 豚肉とふき 菜の花のツラ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	ウ ロンチーノ の炒め煮 トごま和え おかず 307kcal 15.8g 18.4g 19.5g	麦 麦 ご飯セット 597kcal 20.7g 19.1g 82.4g
夕食	************************************	学の黒酢あん すの煮物 ま和え 313kcal 15.1g 10.2g 43.3g 825mg	麦 乳麦 ご飯セット 603kcal 20.0g 10.9g 106.2g 826mg	アジの幽 人参のレ 素 L 鶏 と ザーサ 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	を焼 モン煮 ィの香味春雨 サラタ 337kcal 15.2g 14.7g 31.9g 735mg	乳麦 麦か 卵乳麦 ご飯セット 627kcal 20.1g 15.4g 94.8g 736mg	親の酒蒸 菜の花 大豆と人 中華サラ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	レ煮 参の煮物 タ おかず 290kcal 16.2g 14.5g 22.9g 607mg	麦 乳麦 ご飯セット 580kcal 21.1g 15.2g 85.8g 608mg	ブリの塩/ きのこソ 油揚げと葉の マカロニマリ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	焼 テー D花の煮物 ーネサラダ 280kcal 16.5g 16.7g 16.0g 714mg	麦 <u>卵乳麦</u> ご飯セット 570kcal 21.4g 17.4g 78.9g 715mg	メンチカ オクラのペペ 豚肉とふき 菜の花のツラ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	ウ ロンチーノ の炒め煮 トごま和え 307kcal 15.8g 18.4g 19.5g 687mg	麦 麦 ご飯セット 597kcal 20.7g 19.1g 82.4g 688mg
夕食	大豆と椎 大豆と椎 法蓮草の: 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	学の黒酢あん すの煮物 ま和え 313kcal 15.1g 10.2g 43.3g 825mg 841mg	麦 乳麦 ご飯セット 603kcal 20.0g 10.9g 106.2g 826mg 913mg	アジの幽 人参のレ ※L鶏とザーサ 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	を焼 モン煮 ィの香味春雨 サラタ 337kcal 15.2g 14.7g 31.9g 735mg 389mg	乳麦 麦か 卵乳麦 ご飯セット 627kcal 20.1g 15.4g 94.8g 736mg 461mg	鶏の酒蒸 菜の花 大豆と人 中華サラ 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	レ煮 参の煮物 タ 290kcal 16.2g 14.5g 22.9g 607mg 627mg	麦 乳麦 ご飯セット 580kcal 21.1g 15.2g 85.8g 608mg 699mg	ブリの塩/ きのこソ 油揚げと草 <sup>()</sup> マカロニマリ 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	焼 テー D花の煮物 ーネサラダ 280kcal 16.5g 16.7g 16.0g 714mg 454mg	麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 21.4g 17.4g 78.9g 715mg 526mg	メンチカ オクラのペペ 豚肉とふき 菜の花のツラ 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	ウ ロンチーノ の炒め煮 トごま和え 307kcal 15.8g 18.4g 19.5g 687mg 597mg	麦 麦 ご飯セット 597kcal 20.7g 19.1g 82.4g 688mg 669mg
夕食	************************************	学の黒酢あん すの煮物 ま和え 313kcal 15.1g 10.2g 43.3g 825mg	麦 乳麦 ご飯セット 603kcal 20.0g 10.9g 106.2g 826mg	アジの幽 人参のレ 素 L 鶏 と ザーサ 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	を焼 モン煮 ィの香味春雨 サラタ 337kcal 15.2g 14.7g 31.9g 735mg 389mg 175mg	乳麦 麦か 卵乳麦 ご飯セット 627kcal 20.1g 15.4g 94.8g 736mg 461mg 252mg	鶏の酒蒸 菜の花 大豆と人 中華サラ エネルギー たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム カリウム リン	レ煮 参の煮物 タ おかず 290kcal 16.2g 14.5g 22.9g 607mg	麦 乳麦 ご飯セット 580kcal 21.1g 15.2g 85.8g 608mg 699mg 269mg	ブリの塩/ きのこソ 油揚げと草 <sup>()</sup> マカロニマリ たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	焼 テー D花の煮物 ーネサラダ 280kcal 16.5g 16.7g 16.0g 714mg 454mg 178mg	麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 21.4g 17.4g 78.9g 715mg 526mg 255mg	メンチカ オクラのペペ 豚肉とふき 菜の花のツラ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	ウ ロンチーノ の炒め煮 トごま和え 307kcal 15.8g 18.4g 19.5g 687mg	麦 麦 ご飯セット 597kcal 20.7g 19.1g 82.4g 688mg
夕食	大豆と者 大豆と者 法蓮草の: 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	学の黒酢あん すの煮物 ごま和え おかず 313kcal 15.1g 10.2g 43.3g 825mg 841mg 228mg	麦 乳麦 ご飯セット 603kcal 20.0g 10.9g 106.2g 826mg 913mg 305mg	アジの幽 人参のレ 素 L 鶏 と ザーサ パスタの 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	を焼 モン煮 ィの香味春雨 サラタ 337kcal 15.2g 14.7g 31.9g 735mg 389mg 175mg	乳麦 麦か 卵乳麦 ご飯セット 627kcal 20.1g 15.4g 94.8g 736mg 461mg	鶏の酒蒸 菜の花 大豆と人 中華サラ 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	レ煮 参の煮物 タ 290kcal 16.2g 14.5g 22.9g 607mg 627mg 192mg	表 乳麦 ご飯セット 580kcal 21.1g 15.2g 85.8g 608mg 699mg 269mg 1.5g	ブリの塩/ きのこソ 油揚げと菜 <sup>()</sup> マカロニマリ 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	焼 テー D花の煮物 ーネサラダ 280kcal 16.5g 16.7g 16.0g 714mg 454mg	麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 21.4g 17.4g 78.9g 715mg 526mg 255mg	メンチカ オクラのペペ 豚肉とふき 菜の花のツラ 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 食塩相当量	ウ ロンチーノ の炒め煮 こま和え おかず 307kcal 15.8g 18.4g 19.5g 687mg 597mg 205mg	麦 麦 ご飯セット 597kcal 20. 7g 19. 1g 82. 4g 688mg 669mg 282mg
夕食	大豆と者 大豆と者 法蓮草の: 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	学の黒酢あん すの者物 ま和え 313kcal 15.1g 10.2g 43.3g 825mg 841mg 228mg 2.1g おかず 828kcal	表 乳麦 ご飯セット 603kcal 20.0g 10.9g 106.2g 826mg 913mg 305mg 2.1g ご飯セット 1698kcal	アジの幽 人参のレ 素し鶏とザーサ パスタの 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 リカリン 食塩相当量 エネルギー	を焼 モン煮 ィの香味春雨 サラダ おかず 337kcal 15. 2g 14. 7g 31. 9g 735mg 389mg 1.75mg 1. 9g おかず 837kcal	刊表 麦か 卵乳麦 ご飯セット 627kcal 20.1g 15.4g 94.8g 736mg 461mg 252mg 1.9g ご飯セット 1707kcal	鶏の酒蒸 菜の花 大豆と人 中華サラ エネルギー たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム カリウム リン	は 参の煮物 ダ おかず 290kcal 16. 2g 14. 5g 22. 9g 607mg 627mg 1. 5g おかず 820kcal	表 乳麦 ご飯セット 580kcal 21.1g 15.2g 85.8g 608mg 699mg 269mg 1.5g ご飯セット 1690kcal	ブリの塩/ きのこソ 油揚げと菜のマカロニマリ エネルギー たんぱ質 炭水化物 ナトリウム リウム リウム リシ 食塩相当量 エネルギー	決 テー の花の煮物 ーネサラダ 280kcal 16.5g 16.7g 16.0g 714mg 454mg 1.78mg 1.8g おかず 759kcal	麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 21. 4g 17. 4g 78. 9g 715mg 526mg 255mg 1. 8g ご飯セット 1629kcal	メンチカ オクラのペペ 豚肉とふき 菜の花のツラ エネルギー たんぱく質 炭水化物 ナトリウム カリウム リシ 食塩相当量 エネルギー	ウ ロンチーノ の炒め煮 ・ごま和え おかず 307kcal 15.8g 18.4g 19.5g 687mg 597mg 205mg 1.7g おかず 775kcal	麦 麦 597kcal 20. 7g 19. 1g 82. 4g 688mg 669mg 282mg 1. 7g ご飯セット 1645kcal
夕食	大豆とさっままででは、 大豆と相り 法蓮草の ここでは、 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 たんぱく質	学の黒酢あん すの者物 ま和え 313kcal 15.1g 10.2g 43.3g 825mg 821g 228mg 2.1g おかず 828kcal 39.6g	表 乳麦 ご飯セット 603kcal 20.0g 10.9g 106.2g 826mg 913mg 305mg 2.1g ご飯セット 1698kcal 54.3g	アジの幽 人参のレ ************************************	を焼 モン煮 ィの香味春雨 サラダ おかず 337kcal 15. 2g 14. 7g 31. 9g 735mg 175mg 1. 9g おかず 837kcal 38. 7g	乳麦   麦か   卵乳麦   ご飯セット   627kca    20.1g   15.4g   94.8g   736mg   461mg   252mg   1.9g   ご飯セット   1707kcal   53.4g	親の酒蒸 菜の花 大豆と人 中華サラ エネルギー たんぱ 質 炭水 化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質	し煮 参の煮物 ダ おかず 290kcal 16. 2g 14. 5g 22. 9g 607mg 627mg 192mg 1. 5g おかず 820kcal 38. 8g	表 乳麦 ご飯セット 580kcal 21.1g 15.2g 85.8g 608mg 699mg 269mg 1.5g ご飯セット 1690kcal 53.5g	ブリの塩/ きのこソ 油揚げと菜 <sup>の</sup> マカロニマリ 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 エネルギー たんぱく質	決 デー D花の煮物 ーネサラダ おかず 280kcal 16.5g 16.0g 714mg 454mg 1.8g おかず 759kcal 38.7g	麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 21. 4g 17. 4g 78. 9g 715mg 526mg 255mg 1. 8g ご飯セット 1629kcal 53. 4g	メンチカ オクラのペペ 豚肉とふき 菜の花のツラ 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 エネルギー たんぱく質	ウ ロンチーノ の炒め煮 ごま和え おかず 307kcal 15.8g 18.4g 19.5g 687mg 597mg 205mg 1.7g おかず 775kcal 38.5g	麦 麦 ご飯セット 597kcal 20.7g 19.1g 82.4g 688mg 669mg 282mg 1.7g ご飯セット 1645kcal 53.2g
夕食	大豆とさっままで、 大豆と相り 大運草の ここでは、 大き運草の ここでは、 たんぱく質 たんぱく質 カリウム カリウム リンは相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	学の黒酢あん すの者物 ま和え ま和え 313kcal 15.1g 10.2g 43.3g 825mg 841mg 228mg 2.1g おかず 828kcal 39.6g 41.9g	表 乳麦 ご飯セット 603kcal 20.0g 106.2g 826mg 913mg 305mg 2.1g ご飯セット 1698kcal 54.3g 44.0g	アジの幽 人参のレ ************************************	を焼 モン煮 ィの香味春雨 サラダ 337kcal 15. 2g 14. 7g 31. 9g 735mg 175mg 1. 9g おかず 837kcal 38. 7g 45. 0g	乳麦   麦か   卵乳麦   ご飯セット   627kcal   20.1g   15.4g   94.8g   736mg   461mg   252mg   1.9g   ご飯セット   1707kcal   53.4g   47.1g	親の酒蒸 菜の花 大豆と人 中華サラ エネルギー たんぱ 大・リウム 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 脂質	し煮 参の煮物 ダ おかず 290kcal 16.2g 14.5g 22.9g 607mg 627mg 192mg 1.5g おかず 820kcal 38.8g 45.7g	表 乳麦 ご飯セット 580kcal 21.1g 15.2g 85.8g 608mg 699mg 269mg 1.5g ご飯セット 1690kcal 53.5g 47.8g	ブリの塩/ 注りのこソール は は で で で で で で で で で で で で で で で で で	決 デー D花の煮物 ーネサラダ おかず 280kcal 16.5g 16.7g 16.0g 714mg 454mg 178mg 1.8g おかず 759kcal 38.7g 46.2g	麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 21. 4g 17. 4g 78. 9g 715mg 526mg 255mg 1. 8g ご飯セット 1629kcal 53. 4g 48. 3g	メンチカ オクラのペペ 豚肉とふや 菜の花のツラ エネルギー たんぱく質 炭水 化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質	ウ ロンチーノ の炒め煮 ごま和え おかず 307kcal 15.8g 18.4g 19.5g 687mg 597mg 205mg 1.7g おかず 775kcal 38.5g 46.2g	麦 麦 597kcal 20.7g 19.1g 82.4g 688mg 669mg 282mg 1.7g ご飯セット 1645kcal 53.2g 48.3g
	大豆とさっま 大豆と椎が 法蓮草の。 エネルギー たんぱく質 ルカリウム カリウム リシ塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂炭水化物	学の黒酢あん すの者物 ま和え まわず 313kcal 15.1g 10.2g 43.3g 825mg 841mg 228mg 2.1g おかず 828kcal 39.6g 41.9g 75.5g	表 乳麦 ご飯セット 603kcal 20. 0g 10. 9g 106. 2g 826mg 913mg 305mg 2. 1g ご飯セット 1698kcal 54. 3g 44. 0g 264. 2g	アジの幽 人参のレー ************************************	を焼 モン煮 ィの香味春雨 サラダ おかず 337kcal 15. 2g 14. 7g 31. 9g 735mg 175mg 1. 9g おかず 837kcal 38. 7g 45. 0g 64. 4g	乳麦   麦か   卵乳麦   ご飯セット   627kcal   20.1g   15.4g   94.8g   736mg   461mg   252mg   1.9g   ご飯セット   1707kcal   53.4g   47.1g   253.1g	親の酒蒸 菜の花 大豆と人 中華サラ エネルギー たんぱく質 脂質、化ウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 脱水化物	レ煮 参の煮物 ダ おかず 290kcal 16.2g 14.5g 22.9g 607mg 627mg 192mg 1.5g おかず 820kcal 38.8g 45.7g 64.4g	表 乳麦 ご飯セット 580kcal 21. 1g 15. 2g 85. 8g 608mg 699mg 269mg 1. 5g ご飯セット 1690kcal 53. 5g 47. 8g 253. 1g	ブリの塩) きのこと は は は で は は で で で で で で で で で で で で で	決 デー D花の煮物 ーネサラダ おかず 280kcal 16.5g 16.7g 16.0g 714mg 454mg 178mg 1.8g おかず 759kcal 38.7g 46.2g 46.0g	表   所乳 表   ご飯セット   570kcal   21.4g   17.4g   78.9g   715mg   526mg   255mg   1.8g   ご飯セット   1629kcal   53.4g   48.3g   234.7g	メンチカ オクラのペペき 菜の花のツラ エネルギー たんぱく サー カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 水化物	ロンチー/ の炒め煮 けごま和え おかず 307kcal 15.8g 18.4g 19.5g 687mg 597mg 205mg 1.7g おかず 775kcal 38.5g 46.2g 53.5g	麦 麦 597kcal 20. 7g 19. 1g 82. 4g 688mg 669mg 282mg 1. 7g ご飯セット 1645kcal 53. 2g 48. 3g 242. 2g
	大豆とさっま 大豆と椎が 法蓮草の。 エネルギー たんぱく質 脱水化物 カリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂炭水化物 ナトリウム おりないである。	まかず 313kcal 15. 1g 10. 2g 43. 3g 825mg 841mg 228mg 2. 1g おかず 828kcal 39. 6g 41. 9g 75. 5g 2088mg	表 乳麦 ご飯セット 603kcal 20.0g 10.9g 106.2g 826mg 913mg 305mg 2.1g ご飯セット 1698kcal 54.3g 44.0g 264.2g 2091mg	アジの幽 人参のレ 素に繋とザーサ パスタの エネルギー たんぱく質 脂炭水化物 カリウム 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 上とんぱく質 にないが、 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	を焼 モン煮 ィの香味春雨 サラダ おかず 337kcal 15. 2g 14. 7g 31. 9g 735mg 175mg 1. 9g おかず 837kcal 38. 7g 45. 0g 64. 4g 2153mg	乳麦   麦か   卵乳麦   ご飯セット   627kcal   20.1g   15.4g   94.8g   736mg   461mg   252mg   1.9g   ご飯セット   1707kcal   53.4g   47.1g   253.1g   2156mg	鶏の酒蒸 菜の花 大豆と人 中華サラ エネルギー たんぱく質 脱水 トリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質水化物ム ナトリウム 脂質水化物 ナトリウム	レ煮 参の煮物 ダ おかず 290kcal 16.2g 14.5g 22.9g 607mg 627mg 192mg 1.5g おかず 820kcal 38.8g 45.7g 64.4g 2184mg	表 乳麦 乳麦 ご飯セット 580kcal 21. 1g 15. 2g 85. 8g 608mg 699mg 269mg 1. 5g ご飯セット 1690kcal 53. 5g 47. 8g 253. 1g 2187mg	ブリの塩/ション 1 1 1 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	決 デー D花の煮物 ーネサラダ 280kcal 16.5g 16.7g 16.0g 714mg 454mg 178mg 1.8g おかず 759kcal 38.7g 46.2g 46.0g 2035mg	麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 21.4g 17.4g 78.9g 715mg 526mg 255mg 1.8g ご飯セット 1629kcal 53.4g 48.3g 234.7g 2038mg	メンチカ オクラのペペ 豚肉とふき 菜の花のツラ 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 ナトリウム	ウンチー/ の炒め煮 かず 307kcal 15.8g 18.4g 19.5g 687mg 597mg 205mg 1.7g おかず 775kcal 38.5g 46.2g 53.5g 2008mg	麦 麦 597kcal 20. 7g 19. 1g 82. 4g 688mg 669mg 282mg 1. 7g ご飯セット 1645kcal 53. 2g 48. 3g 242. 2g 2011mg
	大変	まかず 313kcal 15. 1g 10. 2g 43. 3g 825mg 841mg 228mg 2. 1g おかず 828kcal 39. 6g 41. 9g 75. 5g 2088mg 1649mg	表 乳麦 乳麦 ご飯セット 603kcal 20.0g 10.9g 106.2g 826mg 913mg 305mg 2.1g ご飯セット 1698kcal 54.3g 44.0g 264.2g 2091mg 1865mg	アジの図り 大き 大き 大き 大き 大き 大き 大き 大き 大き 大き	を焼 モン煮 ィの香味春雨 サラダ 337kcal 15. 2g 14. 7g 31. 9g 735mg 389mg 1.75mg 1. 9g おかず 837kcal 38. 7g 45. 0g 64. 4g 2153mg 1155mg	乳麦   麦か   卵乳麦   ご飯セット   627kcal   20.1g   15.4g   94.8g   736mg   461mg   252mg   1.9g   ご飯セット   1707kcal   53.4g   47.1g   253.1g   253.1g   2156mg   1371mg	<ul> <li>第の酒店</li> <li>東京豆をサラースのできます。</li> <li>エネルぱく 質水 ルリウム リウム 当量 にんぱ 変化 かき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ままま</li></ul>	レ煮 参の煮物 ダ おかず 290kcal 16.2g 14.5g 22.9g 607mg 627mg 192mg 1.5g おかず 820kcal 38.8g 45.7g 64.4g 2184mg 1594mg	表 乳麦 乳麦 ご飯セット 580kcal 21.1g 15.2g 85.8g 608mg 699mg 269mg 1.5g ご飯セット 1690kcal 53.5g 47.8g 253.1g 2187mg 1810mg	ブリの塩ツ 油揚 アカロニマリ エネルギー たんぱく 質 ボルリウム リウム 出版 大トリウム 上 たんぱく 質 版水 化物 ナトリウム カリウムカリウムカリウムカリウム	決 デー D花の煮物 ーネサラダ 280kcal 16.5g 16.7g 16.0g 714mg 454mg 178mg 1.8g おかず 759kcal 38.7g 46.2g 46.0g 2035mg 1282mg	麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 21.4g 17.4g 78.9g 715mg 526mg 255mg 1.8g ご飯セット 1629kcal 53.4g 48.3g 234.7g 2038mg 1498mg	メンチカップ オクラのペペき 菜の花のツラ エネルギー たんぱく質 ボルリウム リン 塩塩 相 ギー たんぱ 質 ボル・リウム カリウム カリウム カリウム カリウム	ロンチー/ の炒め煮 おかず 307kcal 15.8g 18.4g 19.5g 687mg 205mg 1.7g おかず 775kcal 38.5g 46.2g 53.5g 2008mg 1583mg	表 表 三飯セット 597kcal 20. 7g 19. 1g 82. 4g 688mg 669mg 282mg 1. 7g ご飯セット 1645kcal 53. 2g 48. 3g 242. 2g 2011mg 1799mg
	大豆   ではます   大豆   ではます   ではまます   では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まま	まかず 313kcal 15. 1g 10. 2g 43. 3g 825mg 841mg 228mg 2. 1g おかず 828kcal 39. 6g 41. 9g 75. 5g 2088mg 1649mg 526mg	表 乳麦 ご飯セット 603kcal 20.0g 10.9g 106.2g 826mg 913mg 305mg 2.1g ご飯セット 1698kcal 54.3g 44.0g 264.2g 2091mg 1865mg 757mg	アジの幽川 大きュニュー 大きないが、 エネルばく 脂質水化物 ナトリウム リタ塩相 ギー たんぱ質、化物 ナトリウム 脂炭水 リウム カリン 大きないが、 、 大きないが、 、 大きないが、 大きないが、 大きないが、 、 大きないが、 大きないが、 大きないが、 大きないが、	を焼 モン煮 イの香味春雨 サラダ 337kcal 15. 2g 14. 7g 31. 9g 735mg 389mg 1.75mg 1. 9g おかず 837kcal 38. 7g 45. 0g 64. 4g 2153mg 1155mg 457mg	刊表 麦か 卵乳麦 ご飯セット 627kcal 20.1g 15.4g 94.8g 736mg 461mg 252mg 1.9g ご飯セット 1707kcal 53.4g 47.1g 253.1g 2156mg 1371mg 688mg	<ul> <li>第の酒港</li> <li>東京豆をサラー</li> <li>エネルぱく 質</li> <li>炭 水リウム</li> <li>リウム</li> <li>サトリウム</li> <li>カリン</li> <li>塩 ホルギー質</li> <li>ボトリウム</li> <li>カリン</li> <li>カリン</li> <li>カリン</li> <li>カリン</li> <li>カリン</li> <li>カリウム</li> <li>カリン</li> </ul>	レ煮 参の煮物 タ 290kcal 16.2g 14.5g 22.9g 607mg 627mg 192mg 1.5g おかず 820kcal 38.8g 45.7g 64.4g 2184mg 1594mg 486mg	表 乳麦 乳麦 ご飯セット 580kcal 21.1g 15.2g 85.8g 608mg 699mg 269mg 1.5g 1.5g 1690kcal 53.5g 47.8g 253.1g 2187mg 1810mg 717mg	ブリの塩ツ 油揚 で で で で で で で で で で で で で で で で で で	決 デー の花の煮物 ーネサラダ 280kcal 16.5g 16.7g 16.0g 714mg 454mg 178mg 1.8g おかず 759kcal 38.7g 46.2g 46.2g 46.0g 2035mg 1282mg 440mg	麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 21.4g 17.4g 78.9g 715mg 526mg 255mg 1.8g ご飯セット 1629kcal 53.4g 48.3g 234.7g 2038mg 1498mg 671mg	メンチカップ オクラのペペき 薬の花のツラ エネルギー たんぱく 質 成水 化物 カリウム リウム 当量 エネルぱく 質 版水 化りウム リウム カリウム リウム カリウム ファイン アン	ロンチーノの炒め煮 おかず 307kcal 15.8g 18.4g 19.5g 687mg 597mg 205mg 1.7g おかず 775kcal 38.5g 46.2g 53.5g 2008mg 1583mg 524mg	表 表 三飯セット 597kcal 20. 7g 19. 1g 82. 4g 688mg 669mg 282mg 1. 7g ご飯セット 1645kcal 53. 2g 48. 3g 242. 2g 2011mg 1799mg 755mg
	大の	学の黒酢あん ま和え ま和え 313kcal 15.1g 10.2g 43.3g 825mg 841mg 228mg 2.1g おかず 828kcal 39.6g 41.9g 75.5g 2088mg 1649mg 526mg 5.3g	表 乳麦 ご飯セット 603kcal 20.0g 10.9g 106.2g 826mg 913mg 305mg 2.1g ご飯セット 1698kcal 54.3g 44.0g 264.2g 2091mg 1865mg 757mg 5.3g	アジの図り 大きなので 大きないだく質 になった。 たんぱく質 ルナトリウム り食塩インカリウム リウムカリウム リウムカリウムリウム リウムカリウム リン食塩相当量	を焼 モン煮 イの香味春雨 サラダ 337kcal 15. 2g 14. 7g 31. 9g 735mg 1.9g 1.9g 38.7g 45. 0g 64. 4g 2153mg 1155mg 457mg 5. 5g	刊表   表   表   か   所刊表   こ飯セット   627kcal   20.1g   15.4g   94.8g   736mg   461mg   252mg   1.9g   こ飯セット   1707kcal   53.4g   47.1g   253.1g   2156mg   1371mg   688mg   5.5g	親の酒花 東の花 中華サラ エネルばく 脂炭水 化ウム カリン 塩塩 ボーリウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム	レ煮 参の煮物 タ 290kcal 16.2g 14.5g 22.9g 607mg 627mg 192mg 1.5g おかず 820kcal 38.8g 45.7g 64.4g 2184mg 1594mg 486mg 5.5g	表 乳麦 ご飯セット 580kcal 21.1g 15.2g 85.8g 608mg 269mg 1.5g ご飯セット 1690kcal 53.5g 47.8g 253.1g 2187mg 1810mg 717mg 5.5g	ブリのこ は は で は で が で が で が で で が で で で が で で で で	決 デー がず 280kcal 16.5g 16.7g 16.0g 714mg 454mg 178mg 1.8g おかず 759kcal 38.7g 46.2g 46.2g 46.2g 2035mg 1282mg 440mg 5.2g	麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 21. 4g 17. 4g 78. 9g 715mg 526mg 255mg 1. 8g ご飯セット 1629kcal 53. 4g 48. 3g 234. 7g 2038mg 1498mg 671mg 5. 2g	メンチカップを オクラのペペき 菜の花のツラー たんぱく質 脂水化物ナトリウム リン塩相当量 たんぱく質 脂皮水化物ナトリウム リン塩相当量 たんぱく質 ルナトリウム カリン 食塩相当量	ウンチーノの炒め煮 おかず 307kcal 15.8g 18.4g 19.5g 687mg 205mg 1.7g おかず 775kcal 38.5g 46.2g 53.5g 2008mg 1583mg 524mg 5.1g	表 表 三飯セット 597kcal 20. 7g 19. 1g 82. 4g 688mg 669mg 282mg 1. 7g 二飯セット 1645kcal 53. 2g 48. 3g 242. 2g 2011mg 1799mg 755mg 5. 1g
合計	大きな を	学の黒酢あん ま和え ま和え ま和え 313kcal 15.1g 10.2g 43.3g 825mg 841mg 228mg 2.1g おかず 828kcal 39.6g 41.9g 75.5g 2088mg 1649mg 526mg 5.3g 954kcal	表 乳麦 二飯セット 603kcal 20.0g 10.9g 106.2g 826mg 913mg 305mg 2.1g 二飯セット 1698kcal 54.3g 44.0g 264.2g 2091mg 1865mg 757mg 5.3g	アジのレース (1) 表に親とザーサーバス (1) 表に親とサーサーバス (1) 表に (1) 表	を焼 モン煮 イの香味春雨 サラタ 337kcal 15. 2g 14. 7g 31. 9g 735mg 389mg 175mg 1. 9g おかず 837kcal 38. 7g 45. 0g 64. 4g 2153mg 1155mg 457mg 5. 5g 965kcal	刊表   表   またい   所刊表   こ飯セット   627kcal   20.1g   15.4g   94.8g   736mg   461mg   252mg   1.9g   こ飯セット   1707kcal   53.4g   47.1g   253.1g   2156mg   1371mg   688mg   5.5g	第の花 東京 で 東京 で 東京 で 大 で 大 で 大 か で た	レ煮 参の煮物 タ 290kcal 16.2g 14.5g 22.9g 607mg 627mg 1.5g おかず 820kcal 38.8g 45.7g 64.4g 2184mg 1594mg 486mg 5.5g 916kcal	表 乳麦 三飯セット 580kcal 21.1g 15.2g 85.8g 608mg 699mg 269mg 1.5g 三飯セット 1690kcal 53.5g 47.8g 253.1g 2187mg 1810mg 717mg 5.5g	ブリのこまで 油揚のエマリ エネルギー 脂炭水化  カリウム リウム サトリウム サー たんぱく質 ルボー 原水化  サー たんぱく質 にあればく質 にあればく質 になればく質 になればく質 になればく質 になればく質 になればく質 になればく質 になればく質 になればく質 になればく質 になればく質 になればく	決 デー D花の煮物 ーネサラダ 280kcal 16.5g 16.7g 16.0g 714mg 454mg 1.8g おかず 759kcal 38.7g 46.2g 46.2g 46.2g 2035mg 1282mg 440mg 5.2g 885kcal	麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 21. 4g 17. 4g 78. 9g 715mg 526mg 255mg 1. 8g ご飯セット 1629kcal 53. 4g 48. 3g 234. 7g 2038mg 1498mg 671mg 5. 2g 1755kcal	メンチカペペき 菜の花のツラ エネルギー たんぱく 質 成 化 物 ナトリウム リ 生 は が まんぱく 質 版 水 化 ウム リウム 単 生 本ル ポー 質 版 水 化 ウム カリン 食塩相 ギー エネルギー	ロンチー/ の炒め煮 おかず 307kcal 15.8g 18.4g 19.5g 687mg 205mg 1.7g おかず 775kcal 38.5g 46.2g 53.5g 2008mg 1583mg 524mg 5.1g	表 表 ご飯セット 597kcal 20. 7g 19. 1g 82. 4g 688mg 669mg 282mg 1. 7g ご飯セット 1645kcal 53. 2g 48. 3g 242. 2g 2011mg 1799mg 755mg 5. 1g
合計	大豆   ではなっます   大豆   ではなっます   ではない    学の黒酢あん ま和え ま和え 313kcal 15.1g 10.2g 43.3g 825mg 841mg 228mg 2.1g おかず 828kcal 39.6g 41.9g 75.5g 2088mg 1649mg 526mg 5.3g 954kcal 40.2g	表 乳麦 二飯セット 603kcal 20.0g 10.9g 106.2g 826mg 913mg 305mg 2.1g 二飯セット 1698kcal 54.3g 44.0g 264.2g 2091mg 1865mg 757mg 5.3g 1824kcal 54.9g	アジ参いの レース シーク	を焼 モン煮 イの香味春雨 サラタ おかず 337kcal 15.2g 14.7g 31.9g 735mg 175mg 1.9g おかず 837kcal 38.7g 45.0g 64.4g 2153mg 1155mg 457mg 5.5g 965kcal 39.5g	刊表   表   またい   所刊表   こ飯セット   627kcal   20.1g   15.4g   94.8g   736mg   461mg   252mg   1.9g   こ飯セット   1707kcal   53.4g   47.1g   253.1g   2156mg   1371mg   688mg   5.5g   1835kcal   54.2g	鶏の花 東のでとすう エたんぱり ボールボくり 上さんぱり ボールボくり 大トリウム り塩 エネルばく 大トリウム り塩 エネルばく 大トリウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム	レ煮 参の煮物 タ 290kcal 16.2g 14.5g 22.9g 607mg 627mg 192mg 1.5g おかず 820kcal 38.8g 45.7g 64.4g 2184mg 1594mg 486mg 5.5g 916kcal 39.6g	表 乳麦 三飯セット 580kcal 21.1g 15.2g 85.8g 608mg 699mg 269mg 1.5g 三飯セット 1690kcal 53.5g 47.8g 253.1g 2187mg 1810mg 717mg 5.5g 1786kcal	ブリのこまで 油揚のニマリ エネルばく 脂炭水化ウム カリウム サトリウム 大トリウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム リウム	決 デー D花の煮物 ーネサラダ おかず 280kcal 16.5g 16.7g 16.0g 714mg 454mg 178mg 1.8g おかず 759kcal 38.7g 46.2g 46.2g 46.2g 440mg 5.2g 885kcal 39.3g	麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 21. 4g 17. 4g 78. 9g 715mg 526mg 255mg 1. 8g ご飯セット 1629kcal 53. 4g 48. 3g 234. 7g 2038mg 1498mg 671mg 5. 2g 1755kcal 54. 0g	メンチカック まかって	ロンチー/ の炒め煮 おかず 307kcal 15.8g 18.4g 19.5g 687mg 205mg 1.7g おかず 775kcal 38.5g 46.2g 53.5g 2008mg 1583mg 524mg 5.1g 903kcal 39.3g	表 表 ご飯セット 597kcal 20. 7g 19. 1g 82. 4g 688mg 669mg 282mg 1. 7g ご飯セット 1645kcal 53. 2g 48. 3g 242. 2g 2011mg 1799mg 755mg 5. 1g 1773kcal 54. 0g	
合計(合計)	大きではできません。   大きでは   大きで	まの黒酢あん ま和え ま和え 313kcal 15.1g 10.2g 43.3g 825mg 841mg 228mg 2.1g おかず 828kcal 39.6g 41.9g 75.5g 2088mg 1649mg 526mg 5.3g 954kcal 40.2g 42.1g	表 乳麦 乳麦 ご飯セット 603kcal 20.0g 10.9g 106.2g 826mg 913mg 305mg 2.1g ご飯セット 1698kcal 54.3g 44.0g 264.2g 2091mg 1865mg 757mg 5.3g 1824kcal 54.9g 44.2g	アジ参り (1) (1) (2) (2) (3) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4	を焼 モン煮 イの香味春雨 サラタ おかず 337kcal 15.2g 14.7g 31.9g 735mg 175mg 1.9g おかず 837kcal 38.7g 45.0g 64.4g 2153mg 1155mg 45.7mg 5.5g 965kcal 39.5g 45.2g	刊表   表   またい   所刊表   こ飯セット   627kcal   20.1g   15.4g   94.8g   736mg   461mg   252mg   1.9g   こ飯セット   1707kcal   53.4g   47.1g   253.1g   2156mg   1371mg   688mg   5.5g   1835kcal   54.2g   47.3g	第のでは、 東京では、	レ煮 参の煮物 タ 290kcal 16.2g 14.5g 22.9g 607mg 627mg 192mg 1.5g おかず 820kcal 38.8g 45.7g 64.4g 2184mg 1594mg 486mg 5.5g 916kcal 39.6g 45.9g	表 乳麦 三飯セット 580kcal 21.1g 15.2g 85.8g 608mg 699mg 269mg 1.5g 三飯セット 1690kcal 53.5g 47.8g 253.1g 2187mg 1810mg 717mg 5.5g 1786kcal 54.3g 48.0g	ブリのこまで エネルばく	決 デー がず 280kcal 16.5g 16.7g 16.0g 714mg 454mg 178mg 1.8g おかず 759kcal 38.7g 46.2g 46.2g 46.2g 440mg 5.2g 885kcal 39.3g 46.4g	麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 21. 4g 17. 4g 78. 9g 715mg 526mg 255mg 1. 8g ご飯セット 1629kcal 53. 4g 48. 3g 234. 7g 2038mg 1498mg 671mg 5. 2g 1755kcal 54. 0g 48. 5g	メンチカック まかって	ロンチー/ の炒め煮 おかず 307kcal 15.8g 18.4g 19.5g 687mg 205mg 1.7g おかず 775kcal 38.5g 46.2g 53.5g 2008mg 1583mg 524mg 5.1g 903kcal 39.3g 46.4g	表 表 597kcal 20. 7g 19. 1g 82. 4g 688mg 669mg 282mg 1. 7g ご飯セット 1645kcal 53. 2g 48. 3g 242. 2g 2011mg 1799mg 755mg 5. 1g 1773kcal 54. 0g 48. 5g
合計合計(間	大きではできません。  大きでは   大きで   大	まの黒酢あん ま和え ま和え 313kcal 15.1g 10.2g 43.3g 825mg 841mg 228mg 2.1g おかず 828kcal 39.6g 41.9g 75.5g 2088mg 1649mg 5.3g 954kcal 40.2g 42.1g 106.0g	表 乳麦 乳麦 ご飯セット 603kcal 20.0g 10.9g 106.2g 826mg 913mg 305mg 2.1g ご飯セット 1698kcal 54.3g 44.0g 264.2g 2091mg 1865mg 757mg 5.3g 1824kcal 54.9g 44.2g 294.7g	アジ参ります。 エたんぱ 所 で かっしょ かっしょ はいます で かっしょ はいます で で で で で で で で で で で で で で で で で で で	を焼 モン煮 イの香味春雨 サラタ おかず 337kcal 15.2g 14.7g 31.9g 735mg 175mg 1.9g おかず 837kcal 38.7g 45.0g 64.4g 2153mg 1155mg 45.7mg 45.7mg 5.5g 965kcal 39.5g 965,3g	刊表   表   またい   所刊表   こ飯セット   627kcal   20.1g   15.4g   94.8g   736mg   461mg   252mg   1.9g   こ飯セット   1707kcal   53.4g   47.1g   253.1g   2156mg   1371mg   688mg   5.5g   1835kcal   54.2g   47.3g   284.0g	第のでは、 東京では、 東京では、 東京では、 大・中では、 上では、 には、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 では、 で	レ煮 参の煮物 タ 290kcal 16.2g 14.5g 22.9g 607mg 627mg 192mg 1.5g おかず 820kcal 38.8g 45.7g 64.4g 2184mg 1594mg 486mg 5.5g 916kcal 39.6g 45.9g 87.4g	表 完 完 完 完 完 完 完 完 完 完 完 完 完	ブリのこまで、マカロニマリー エネルばく 質 ボーニマリー ボー質	決 デー がず 280kcal 16.5g 16.7g 16.0g 714mg 454mg 178mg 1.8g おかず 759kcal 38.7g 46.2g 46.2g 440mg 5.2g 885kcal 39.3g 46.4g 76.5g	麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 21. 4g 17. 4g 78. 9g 715mg 526mg 255mg 1. 8g ご飯セット 1629kcal 53. 4g 48. 3g 234. 7g 2038mg 1498mg 671mg 5. 2g 1755kcal 54. 0g 48. 5g 265. 2g	メンチカペペき 菜の花のツラ エネルばく 脂炭水化ウムカリウム カリウム リウム リウム カリウム リウム カリウム リウム カリウム カ	ロンチー/ の炒め煮   ごま和え   おかず   307kcal   15.8g   18.4g   19.5g   687mg   205mg   1.7g   おかず   775kcal   38.5g   46.2g   53.5g   2008mg   1583mg   524mg   5.1g   903kcal   39.3g   46.4g   84.4g	表 表 597kcal 20. 7g 19. 1g 82. 4g 688mg 669mg 282mg 1. 7g ご飯セット 1645kcal 53. 2g 48. 3g 242. 2g 2011mg 1799mg 755mg 5. 1g 1773kcal 54. 0g 48. 5g 273. 1g
合計合計(間食	大きではなっます。   大きではなっます。   大きではなっまが、   大きでは、    まの黒酢あん ま和え ま和え 313kcal 15.1g 10.2g 43.3g 825mg 841mg 228mg 2.1g おかず 828kcal 39.6g 41.9g 75.5g 2088mg 1649mg 526mg 5.3g 954kcal 40.2g 42.1g 106.0g 2090mg	表 乳麦 乳麦 ご飯セット 603kcal 20.0g 10.9g 106.2g 826mg 913mg 305mg 2.1g ご飯セット 1698kcal 54.3g 44.0g 264.2g 2091mg 1865mg 757mg 5.3g 1824kcal 54.9g 44.2g 294.7g 2093mg	アジ参りますの エ たんぱ 所	を焼 モン煮 イの香味春雨 サラタ 337kcal 15. 2g 14. 7g 31. 9g 735mg 38. 7g 45. 0g 64. 4g 2153mg 1155mg 45. 7g 45. 7g 965kcal 39. 5g 965kcal 39. 5g 95. 3g 2159mg	刊表   表   表   か   明刊表   こ飯セット   627kcal   20.1g   15.4g   94.8g   736mg   461mg   252mg   1.9g   ご飯セット   1707kcal   53.4g   47.1g   253.1g   2156mg   1371mg   688mg   5.5g   1835kcal   54.2g   47.3g   284.0g   2162mg	第一次 では、	レ煮 参の煮物 タ 290kcal 16.2g 14.5g 22.9g 607mg 627mg 192mg 1.5g おかず 820kcal 38.8g 45.7g 64.4g 2184mg 1594mg 486mg 5.5g 916kcal 39.6g 45.9g 87.4g 2190mg	表 乳麦 乳麦 三飯セット 580kcal 21.1g 15.2g 85.8g 608mg 699mg 269mg 1.5g 三飯セット 1690kcal 53.5g 47.8g 253.1g 2187mg 1810mg 717mg 5.5g 1786kcal 54.3g 48.0g 276.1g 2193mg	ブリのこまで エネルばく	表 テー D花の煮物 ーネサラダ おかず 280kcal 16.5g 16.7g 16.0g 714mg 454mg 178mg 1.8g おかず 759kcal 38.7g 46.2g 46.0g 2035mg 1282mg 440mg 5.2g 885kcal 39.3g 46.4g 76.5g 2037mg	麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 21. 4g 17. 4g 78. 9g 715mg 526mg 255mg 1. 8g ご飯セット 1629kcal 53. 4g 48. 3g 234. 7g 2038mg 1498mg 671mg 5. 2g 1755kcal 54. 0g 48. 5g 265. 2g 2040mg	メンチカペペき 菜の花のツラ エネルばく 脂炭水 化ウムカリウム リウム リウム リウム リウム サーフ は ボー 質	ウンチーノの炒め煮 おかず 307kcal 15.8g 18.4g 19.5g 687mg 597mg 205mg 1.7g おかず 775kcal 38.5g 46.2g 53.5g 2008mg 1583mg 524mg 5.1g 903kcal 39.3g 46.4g 84.4g 2014mg	表 表 597kcal 20. 7g 19. 1g 82. 4g 688mg 669mg 282mg 1. 7g ご飯セット 1645kcal 53. 2g 48. 3g 242. 2g 201 1mg 1799mg 755mg 5. 1g 1773kcal 54. 0g 48. 5g 273. 1g 201 7mg	
合計合計(間	大きでは   大きでは   大きでは   大きでは   大きでは   大きで   大きで	まれた。 ま和え ま和え ま和え 313kcal 15.1g 10.2g 43.3g 825mg 841mg 228mg 2.1g おかず 828kcal 39.6g 41.9g 75.5g 2088mg 1649mg 526mg 526mg 5.3g 954kcal 40.2g 42.1g 106.0g 2090mg 1763mg	表 乳麦 乳麦 ご飯セット 603kcal 20. 0g 106. 2g 826mg 913mg 305mg 2. 1g ご飯セット 1698kcal 54. 3g 44. 0g 264. 2g 2091mg 1865mg 757mg 5. 3g 1824kcal 54. 9g 44. 2g 294. 7g 2093mg 1979mg	アグ参り エカリ 食 エカリ 食 エカリ 食 エカリウ 当 で が かられば アンカリ な	を焼 モン煮 イの香味春雨 サラタ 337kcal 15. 2g 14. 7g 31. 9g 735mg 38. 7g 45. 0g 64. 4g 2153mg 1155mg 45. 7g 45. 7g 45. 7g 45. 7g 45. 7g 965kcal 39. 5g 45. 2g 96. 3g 2159mg 1275mg	刊表   表   表   か   明刊表   こ飯セット   627kcal   20.1g   15.4g   94.8g   736mg   461mg   252mg   1.9g   ご飯セット   1707kcal   53.4g   47.1g   253.1g   2156mg   1371mg   688mg   5.5g   1835kcal   54.2g   47.3g   284.0g   2162mg   1491mg	<ul> <li>第次の豆</li> <li>中</li> <li>エた脂炭水リウン</li> <li>食</li> <li>エた脂炭水リウン</li> <li>塩</li> <li>スんぽ</li> <li>水リウン</li> <li>塩</li> <li>スんぱ</li> <li>大トリン</li> <li>塩</li> <li>スといっ</li> /ul>	レ煮 参の煮物 タ 290kcal 16. 2g 14. 5g 22. 9g 607mg 627mg 192mg 1. 5g おかず 820kcal 38. 8g 45. 7g 64. 4g 2184mg 1594mg 1594mg 5. 5g 916kcal 39. 6g 45. 9g 87. 4g 2190mg 1707mg	表 乳麦 乳麦 ご飯セット 580kcal 21.1g 15.2g 85.8g 608mg 699mg 269mg 1.5g ご飯セット 1690kcal 53.5g 47.8g 253.1g 2187mg 1810mg 717mg 5.5g 1786kcal 54.3g 48.0g 276.1g 2193mg 1923mg	ブラのけと 東京 は かっと は で で で で で で で で で で で で で で で で で で	表 テー D花の煮物 ーネサラダ おかず 280kcal 16.5g 16.7g 16.0g 714mg 454mg 178mg 1.8g おかず 759kcal 38.7g 46.2g 46.2g 44.0g 2035mg 1282mg 440mg 5.2g 885kcal 39.3g 46.4g 76.5g 2037mg 1396mg	麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 21. 4g 17. 4g 78. 9g 715mg 526mg 255mg 1. 8g ご飯セット 1629kcal 53. 4g 48. 3g 234. 7g 2038mg 1498mg 671mg 5. 2g 1755kcal 54. 0g 48. 5g 2040mg 1612mg	メンテクト アイル	ウンチーノの炒め煮 かず 307kcal 15.8g 18.4g 19.5g 687mg 597mg 205mg 1.7g おかず 775kcal 38.5g 46.2g 53.5g 2008mg 1583mg 524mg 524mg 524mg 5.1g 903kcal 39.3g 46.4g 84.4g 2014mg 1703mg	表 表 597kcal 20. 7g 19. 1g 82. 4g 688mg 669mg 282mg 1. 7g ご飯セット 1645kcal 53. 2g 48. 3g 242. 2g 2011mg 1799mg 755mg 5. 1g 1773kcal 54. 0g 48. 5g 273. 1g 2017mg 1919mg
合計合計(間食	大きではなっます。   大きではなっます。   大きではなっまが、   大きでは、    まの黒酢あん ま和え ま和え 313kcal 15.1g 10.2g 43.3g 825mg 841mg 228mg 2.1g おかず 828kcal 39.6g 41.9g 75.5g 2088mg 1649mg 526mg 5.3g 954kcal 40.2g 42.1g 106.0g 2090mg	表 乳麦 乳麦 ご飯セット 603kcal 20.0g 106.2g 826mg 913mg 305mg 2.1g ご飯セット 1698kcal 54.3g 44.0g 264.2g 2091mg 1865mg 757mg 5.3g 1824kcal 54.2g 294.7g 2093mg 1979mg 763mg	アジ参りますの エ たんぱ 所	を焼 モン煮 イの香味春雨 サラダ おかず 337kcal 15. 2g 14. 7g 31. 9g 735mg 1. 9g 1.75mg 1. 9g おかず 837kcal 38. 7g 45. 0g 64. 4g 2153mg 1155mg 457mg 457mg 5. 5g 965kcal 39. 5g 45. 2g 965kcal 39. 5g 471mg 471mg	刊表   表   表   か   明刊表   こ飯セット   627kcal   20.1g   15.4g   94.8g   736mg   461mg   252mg   1.9g   こ飯セット   1707kcal   53.4g   47.1g   253.1g   2156mg   1371mg   688mg   54.2g   47.3g   284.0g   2162mg   1491mg   702mg	第一次 では、	レ煮 参の煮物 タ 290kcal 16.2g 14.5g 22.9g 607mg 627mg 192mg 1.5g おかず 820kcal 38.8g 45.7g 64.4g 2184mg 1594mg 486mg 5.5g 916kcal 39.6g 45.9g 87.4g 2190mg	表 乳麦 乳麦 三飯セット 580kcal 21.1g 15.2g 85.8g 608mg 699mg 269mg 1.5g 三飯セット 1690kcal 53.5g 47.8g 253.1g 253.1g 2187mg 1810mg 717mg 5.5g 1786kcal 54.3g 48.0g 276.1g 2193mg 1923mg 729mg	ブリのこまで エネルばく	表 テー D花の煮物 ーネサラダ おかず 280kcal 16.5g 16.7g 16.0g 714mg 454mg 178mg 1.8g おかず 759kcal 38.7g 46.2g 46.0g 2035mg 1282mg 440mg 5.2g 885kcal 39.3g 46.4g 76.5g 2037mg	麦 卵乳麦 ご飯セット 570kcal 21. 4g 17. 4g 78. 9g 715mg 526mg 255mg 1. 8g ご飯セット 1629kcal 53. 4g 48. 3g 234. 7g 2038mg 1498mg 671mg 5. 2g 1755kcal 54. 0g 48. 5g 2040mg 1612mg 677mg	メンチカペペき 菜の花のツラ エネルばく 脂炭水 化ウムカリウム リウム リウム リウム リウム サーフ は ボー 質	ウンチーノの炒め煮 おかず 307kcal 15.8g 18.4g 19.5g 687mg 597mg 205mg 1.7g おかず 775kcal 38.5g 46.2g 53.5g 2008mg 1583mg 524mg 5.1g 903kcal 39.3g 46.4g 84.4g 2014mg	表 表 597kca1 20. 7g 19. 1g 82. 4g 688mg 669mg 282mg 1. 7g ご飯セット 1645kca1 53. 2g 48. 3g 242. 2g 2011mg 1799mg 755mg 5. 1g 1773kca1 54. 0g 48. 5g 273. 1g 2017mg	

※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。
- | 1.08 | 長塩相当重 | 3.28 | 3.28 | 長塩相当重 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.28 | 3.28 | 長塩相当重 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3.18 | 3

## 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。