(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	12月1日(月)		12月2日(火)		12月3日(水)		12月4日(木)		12月5日(金)		
	★ごはん150g		★ごはん150g	1	★ごはん150g		★ごはん150g	1	★ごはん 1	50g	
	肉団子の玉ねぎあん		揚げ真丈の柚子おろしあん		ベーコンポテトエッグ		鶏肉のデミグラス煮込み		がんもどきの		
	人参とぜんまいのナムル	麦	野菜の味噌煮込み	麦	切干大根のカレーきんぴら	乳麦	ジャガ芋の洋風あんかけ	乳麦	麩と若芽のる	みぞれ煮	麦
	スイートパンプ		ひじきのごまマヨ和え	- - - - - - - - - -	ごぼうのおかかマヨサラダ		キャベツの白ドレ和え	卵麦	和風マヨネ-	一人和え	丱麦
+0	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	1 г	おかず	ご飯セット
朝食	エネルギー 295kcal		エネルギー 257kca	500kcal	エネルギー 306kcal	549kcal	エネルギー 230kcal	473kcal	エネルギー	234kcal	477kcal
R	たんぱく質 7.7g		たんぱく質 4.4g	8. 5g	たんぱく質 <u>5.6g</u>	9. 7g	たんぱく質 5.9g		たんぱく質	7. 1g	11. 2g
	<u>脂質 11.8g </u>	12. 4g	脂質 15.1g	15. 7g	脂質 23.0g	23. 6g	脂質 13.6g		脂質	13. 7g	14. 3g
	<u>炭水化物 39.3g</u> ナトリウム 549mg		<u>炭水化物 25.0g</u> ナトリウム 759mg		炭水化物 18.9g ナトリウム 594mg	71. 7g	炭水化物 22.1g	74.9g	<u>炭水化物</u> ナトリウム	21.3g 769mg	74.1g 770mg
	ナトリウム <u>549mg</u> カリウム 574mg	635mg	カリウム 421mg	482mg	カリウム 345mg	595mg 406mg	ナトリウム 583mg カリウム 458mg	519mg	カリウム	424mg	485mg
	リン 118mg	183mg	リン 71mg	136mg	リン 90mg	155mg	リン 94mg	159mg	リン・	124mg	189mg
	食塩相当量 1.4g	1. 4g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.5g	1. 5g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量	2. 0g	2. 0g
昼食	★ごはん150g	7031 ±	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん1.	50g	-
			キャベッと豚肉の塩あんかけ ジャガ芋のカレー煮		鶏肉とれんこんの照り煮	麦	豚バラと白菜の柚子風味煮 里芋の中華玉子あんかけ	麦 福司主	鶏の甘酢煮		麦
	りま塩イヤベラ 竹輪のごま炒め	麦か 実	揚げナスのめかぶ和え	孔友 	インゲンソテー 麩の野菜あんかけ	乳麦	スパゲティサラダ	別孔友 丽到妻			丰
	竹輪のごま炒め しめじのバター醤油パスタ	乳麦	19917 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7	~	春雨フルーツサラダ	誦		19176	ごま風味が		麦 麦
						11T11C			_		
	おかず	ご飯セット	おかず			ご飯セット		ご飯セット		おかず	
			エネルギー 360kca	1 603kcal	エネルギー 337kca	580kca1	エネルギー 356kca	599kcal	エネルギー	329kcal	572kcal
	たんぱく質 9.4g 脂質 16.0g		<u>たんぱく質 7.9g</u> 脂質 26.1g	12. <u>0g</u> 26. 7g	たんぱく質 13.2g 脂質 18.1g	17. 3g 18. 7g	たんぱく質 7.3g 脂質 22.9g	11. 4g	ー ル たんぱく質 脂質	12. 9g	17. 0g 19. 7g
	<u> </u>		<u> </u>	<u>- 20. 78</u> 76 1σ	現長	10.7g	提及 27.3g	20.0g 80.1g	<u> </u>	25. 7g	78. 5g
	ナトリウム 872mg	873mg	ナトリウム 535mg	536mg	ナトリウム 661mg	662mg	ナトリウム 691mg	692mg	ナトリウム	789mg	790mg
	カリウム 265mg	326mg	カリウム 595mg	656mg	カリウム 492mg	553mg	カリウム 460mg	521mg	チトリウム カリウム		458mg
	リン 103mg		リン 116mg	181mg	リン 179mg		リン 113mg		リン	153mg	218mg
田会	食塩相当量 2.2g ◎黄桃(缶) 75g	2. 2g	食塩相当量 1.4g ◎みかん(缶) /t		食塩相当量 1.7g ◎パイナップル(f	1.7g	食塩相当量 1.8g ◎黄桃(缶) 75g	1.8g	食塩相当量	2.0g 缶) 75	2. 0g
间及				~		<u>ц) /у</u> g					Š
	★ こぼんごりUg		l★ごはん/15()g	1	I★ごはん/15()g	1	l★ごはん,150g		 ★ごはん1 !	50g	
	★ごはん150g 肉野菜炒め	麦	★ごはん150g ヤンニョムチキン風	 麦	★ごはん150g 白身魚の竜田揚	<u> </u>	★ごはん150g プリ田楽		★ ごはん1. クリーム煮込み	ハンバーグ	乳麦
	肉野菜炒め けんちん煮	麦麦麦	ヤンニョムチキン風 スパソテー	 麦 乳麦	白身魚の竜田揚 きのこあん	麦麦麦	ブリ田楽 人参のレモン煮	乳麦	クリーム煮込み. きんびられ	^{ハンバーグ} しんこん	麦
	肉野菜炒め	麦 麦 卵麦	ヤンニョムチキン風 スパソテー 大根とひき肉のクリーム煮	乳麦	白身魚の竜田揚 きのこあん さつま芋のレモン煮	麦	ブリ田楽 人参のレモン煮 揚茄子と玉ねぎの煮物	麦	クリーム煮込み	^{ハンバーグ} しんこん	乳麦 麦 卵乳麦
	肉野菜炒め けんちん煮	麦 麦 卯麦	ヤンニョムチキン風 スパソテー	乳麦	白身魚の竜田揚 きのこあん	麦	ブリ田楽 人参のレモン煮 揚茄子と玉ねぎの煮物	乳麦 麦 卵乳麦	クリーム煮込み. きんびられ	^{ハンバーグ} しんこん	麦
	肉野菜炒め けんちん煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	丱麦	ヤンニョムチギン風 スパソテー 大根とひき肉のクリーム煮 カラフルサラダ	乳麦 卵乳麦 	白身魚の竜田揚きのこあん さつま芋のレモン煮 ミックスマカロニサラダ	麦 卵乳麦	ブリ田楽 人参のレモン煮 揚茄子と玉ねぎの煮物 コーンサラダ	麦 卵乳麦	クリーム煮込み。 きんびられ 玉子スパ	ハンバーグ	麦 卵乳麦
夕命	肉野菜炒め けんちん煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	<u> </u>	ヤンニョムチギン風 スパソテー 大根とひき肉のクリーム煮 カラフルサラダ おかず	乳麦 卵乳麦 ご飯セット	白身魚の竜田揚ぎのこあん さつま芋のレモン煮 ミックスマカロニサラダ よっなず	麦 卵乳麦 ご飯セット	ブリ田楽 人参のレモン煮 揚茄子と玉ねぎの煮物 コーンサラダ おかず	麦 卵乳麦 ご飯セット	クリーム煮込み きんびられ 玉子スパ	ハシバーグ いんこん おかず	麦 卵乳麦 ご飯セット
夕食	肉野菜炒め けんちん煮若芽と蒲鉾のわさびマヨおかずエネルギー 340kcal たんぱく質 10.0g	<u>ご飯セット</u> 583kcal 14.1g	ヤンニョムチキン風 スパソテー 大根とひき肉のクリーム煮 カラフルサラダ おかず エネルギー 379kcal たんぱく質 12.9g	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 622kcal 17.0g	白身魚の竜田揚ぎのこあん さつま芋のレモン煮 ミックスマカロニサラダ おかず エネルギー 326kcal たんぱく質 12.5g	麦 卵乳麦 ご飯セット 569kcal 16.6g	ブリ田楽 人参のレモン煮 揚茄子と玉ねぎの煮物 コーンサラダ おかず エネルギー 371kcal たんぱく質 11.1g	麦 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 15.2g	クリーム煮込み きんびられ 玉子スパ エ子スパ エネルギー たんぱく質	ハシバーグ Lんこん おかず 412kcal 9.8g	麦 卵乳麦 ご飯セット 655kcal 13.9g
夕食	肉野菜炒め けんちん煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ おかず エネルギー 340kca たんぱく質 10.0g 脂質 25.8g	<u>ご飯セット 583kcal 14.1g 26.4g</u>	ヤンニョムチキン風 スパソテー 大根とひき肉のクリーム煮 カラフルサラダ おかず エネルギー 379kcal たんぱく質 12.9g 脂質 22.1g	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 622kcal 17.0g 22.7g	白身魚の竜田揚ぎのこあん さつま芋のレモン煮 ミックスマカロニサラダ おかず エネルギー 326kcal たんぱく質 12.5g 脂質 13.9g	麦 卵乳麦 ご飯セット 569kcal 16.6g 14.5g	ブリ田楽 人参のレモン煮 揚茄子と玉ねぎの煮物 コーンサラダ おかず エネルギー 371kcal たんぱく質 11.1g 脂質 22.5g	麦 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 15.2g 23.1g	クリーム煮込み きんびられ 玉子スパ エ子スパ エネルギー たんぱく質 脂質	ホシバーグ にんこん おかず 412kcal 9.8g 24.1g	麦 卵乳麦 ご飯セット 655kcal 13.9g 24.7g
夕食	肉野菜炒め けんちん煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ おかず エネルギー 340kca たんぱく質 10.0g 近 25.8g 炭水化物 16.0g	<u>ご飯セット</u> 583kcal 14.1g 26.4g 68.8g	ヤンニョムチキン風 スパソテー 大根とひき肉のクリーム煮 カラフルサラダ おかず エネルギー 379kcal たんぱく質 12.9g 脂質 22.1g 炭水化物 30.4g	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 622kcal 17.0g 22.7g 83.2g	白身魚の竜田揚ぎのこあん さつま芋のレモン煮 ミックスマカロニサラダ おかず エネルギー 326kcal たんぱく質 12.5g 脂質 13.9g 炭水化物 36.1g	麦 卵乳麦 ご飯セット 569kcal 16.6g 14.5g	ブリ田楽 人参のレモン煮 揚茄子と玉ねぎの煮物 コーンサラダ おかず エネルギー 371kcal たんぱく質 11.1g 脂質 22.5g 岩水化物 30.6g	麦 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 15.2g 23.1g	クリーム煮込み きんびられ 玉子スパ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	ハンバーケ レんこん おかず 412kcal 9.8g 24.1g 35.8g	麦 卵乳麦 ご飯セット 655kcal 13.9g 24.7g 88.6g
夕食	内野菜炒め けんちん煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ おかず エネルギー 340kcal たんぱく質 10.0g 25.8g 炭水化物 16.0g ナトリウム 785mg	<u>ご飯セット</u> 583kcal 14.1g 26.4g 68.8g 786mg	マンニョムチキン風 スパソテー 大根とひき肉のクリーム煮 カラフルサラダ おかず エネルギー 379kca たんぱく質 12.9g 脂質 22.1g 炭水化物 30.4g ナトリウム 781mg	乳麦 卵乳麦 ご飯セット 622kcal 17.0g 22.7g 83.2g 782mg	ロ身魚の竜田揚ぎのこあん さつま芋のレモン煮 ミックスマカロニサラダ おかず エネルギー 32.6kcal たんぱく質 12.5g 脂質 13.9g 炭水化物 36.1g ナトリウム 47.6mg	表 <u>郭乳麦</u> <u>ご飯セット</u> 569kcal 16. 6g 14. 5g 88. 9g 477mg	ブリ田楽 人参のレモン煮 揚茄子と玉ねぎの煮物 コーンサラダ おかず エネルギー 371kcal たんぱく質 11.1g 脂質 22.5g 炭水化物 30.6g ナトリウム 552mg	麦 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 15.2g 23.1g 83.4g 553mg	クリーム煮込み きんびられ 玉子スパ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	ハンバーグ ルんこん おかず 412kcal 9.8g 24.1g 35.8g 724mg	麦 卵乳麦 ご飯セット 655kcal 13.9g 24.7g 88.6g 725mg
夕食	内野菜炒め けんちん煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ おかず エネルギー 340kcal たんぱく質 10.0g 25.8g 炭水化物 16.0g ナトリウム 785mg カリウム 431mg	<u>ご飯セット</u> 583kcal 14.1g 26.4g 68.8g 786mg 492mg	マンニョムチキン風 スパソテー 大根とひき肉のクリーム煮 カラフルサラダ おかず エネルギー 379kca たんぱく質 12.9g 脂質 22.1g 炭水化物 30.4g ナトリウム 781mg カリウム 475mg	判表 	ロリ魚の竜田揚ぎのこあん さつま芋のレモン煮 ミックスマカロニサラダ おかず エネルギー 32.6kcal たんぱく質 12.5g 脂質 13.9g 炭水化物 36.1g ナトリウム 47.6mg カリウム 542mg	表 <u>所乳麦</u> <u>ご飯セット</u> 569kcal 16. 6g 14. 5g 88. 9g 477mg 603mg	ブリ田楽 人参のレモン煮 揚茄子と玉ねぎの煮物 コーンサラダ おかず エネルギー 371kcal たんぱく質 11.1g 脂質 22.5g 炭水化物 30.6g ナトリウム 552mg カリウム 527mg	麦 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 15.2g 23.1g 83.4g 553mg 588mg	クリーム煮込み きんびられ 玉子スパ 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	ハンバーグ ルンこん おかず 412kcal 9.8g 24.1g 35.8g 724mg 428mg	表 卵乳麦 ご飯セット 655kcal 13.9g 24.7g 88.6g 725mg 489mg
夕食	内野菜炒め	<u>ご飯セット</u> 583kcal 14.1g 26.4g 68.8g 786mg 492mg 189mg	マンニョムチキン風 スパソテー 大根とひき肉のクリーム煮 カラフルサラダ おかず エネルギー 379kca たんぱく質 12.9g 脂質 22.1g 炭水化物 30.4g ナトリウム 781mg カリウム 475mg	判表 所乳表 ご飯セット 622kcal 17. 0g 22. 7g 83. 2g 782mg 536mg 210mg	ロリ魚の竜田揚ぎのこあん さつま芋のレモン煮 ミックスマカロニサラダ おかず エネルギー 32.6kcal たんぱく質 12.5g 脂質 13.9g 炭水化物 36.1g ナトリウム 47.6mg カリウム 54.2mg	表 卵乳麦 ご飯セット 569kcal 16.6g 14.5g 88.9g 477mg 603mg 264mg 1.2g	ブリ田楽 人参のレモン煮 揚茄子と玉ねぎの煮物 コーンサラダ おかず エネルギー 371kcal たんぱく質 11.1g 脂質 22.5g 炭水化物 30.6g ナトリウム 552mg カリウム 527mg リン 112mg 食塩相当量 1.4g	麦 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 15.2g 23.1g 83.4g 553mg 588mg 177mg	クリーム煮込み きんびられ 玉子スパ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム	ハンバーグ ルんこん おかず 412kcal 9.8g 24.1g 35.8g 724mg	表 卵乳麦 ご飯セット 655kcal 13.9g 24.7g 88.6g 725mg 489mg 230mg 1.8g
夕食	内野菜炒め けんちん煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ おかず エネルギー 340kcal たんぱく質 10.0g 25.8g 炭水化物 16.0g ナトリウム 785mg ナトリウム 431mg リン 124mg 食塩相当量 2.0g	<u>ご飯セット</u> 583kcal 14.1g 26.4g 68.8g 786mg 492mg 189mg 2.0g	マンニョムチキン風 スパソテー 大根とひき肉のクリーム煮 カラフルサラダ おかず エネルギー 379kcal たんぱく質 12.9g 脂質 22.1g 炭水化物 30.4g ナトリウム 781mg カリウム 475mg リン 145mg 食塩相当量 2.0g	1元 1元 1元 1元 17. 17. 	白身魚の竜田揚 きのこあん きつま芋のレモン煮 ミックスマカロニサラダ おかず	表 卵乳麦 ご飯セット 569kcal 16.6g 14.5g 88.9g 477mg 603mg 264mg 1.2g	ブリ田楽 人参のレモン煮 揚茄子と玉ねぎの煮物 コーンサラダ おかず エネルギー 371kcal たんぱく質 11.1g 脂質 22.5g 炭水化物 30.6g ナトリウム 552mg カリウム 527mg リン 112mg 食塩相当量 1.4g	表 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 15.2g 23.1g 83.4g 553mg 588mg 177mg 1.4g	クリーム意込み きんびられ 玉子スパ 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	ホシバーグ はんこん おかず 412kcal 9.8g 24.1g 35.8g 724mg 428mg 165mg 1.8g おかず	表 卵乳麦 ご飯セット 655kcal 13.9g 24.7g 88.6g 725mg 489mg 230mg 1.8g こ飯セット
夕食	内野菜炒め	川麦 ご飯セット 583kcal 14.1g 26.4g 68.8g 786mg 492mg 189mg 2.0g ご飯セット 1688kcal	マンニョムチキン風 スパソテー 大根とひき肉のクリーム煮 カラブルサラダ エネルギー 379kcal たんぱく質 12.9g 脂質 22.1g 炭水化物 30.4g ナトリウム 781mg カリウム 475mg リン 145mg 食塩相当量 2.0g よかず エネルギー 996kcal	1元 1元 1元 17. 0g 17. 0g 17. 0g 22. 7g 83. 2g 782mg 536mg 2. 10mg 2. 0g こ飯セット 1725kcal	白身魚の竜田揚 きのこあん きつま芋のレモン煮 ミックスマカロニサラダ おかず エネルギー 326kcal たんぱく質 12.5g 頂質 13.9g 炭水化物 36.1g ナトリウム 476mg カリウム 542mg リン 199mg 食塩相当量 1.2g よかず エネルギー 969kcal	表 卵乳麦 ご飯セット 569kcal 16. 6g 14. 5g 88. 9g 477mg 603mg 264mg 1. 2g こ飯セット 1698kcal	ブリ田楽 人参のレモン煮 揚茄子と玉ねぎの煮物 コーンサラダ おかず エネルギー 371kcal たんぱく質 11.1g 脂質 22.5g 炭水化物 30.6g ナトリウム 552mg カリウム 527mg リン 112mg 食塩相当量 1.4g	変 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 15.2g 23.1g 83.4g 553mg 177mg 1,4g こ飯セット 1686kcal	クリーム意込み きんびられ 玉子スパ 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 412kcal 9.8g 24.1g 35.8g 724mg 428mg 165mg 1,8g あかず 975kcal	表 卵乳麦 ご飯セット 655kcal 13.9g 24.7g 88.6g 725mg 489mg 230mg 1.8g こ飯セット 1704kcal
夕食	内野菜炒め	ご飯セット 583kcal 14.1g 26.4g 68.8g 786mg 492mg 189mg 2.0g ご飯セット 1688kcal 39.4g	マンニョムチキン風スパソテー 大根とひき肉のクリーム煮カラフルサラダ おかずエネルギー 379kca 12.9g 12.9g 12.1g 22.1g 次水化物 30.4g ナトリウム 781mg カリウム 475mg リン 145mg 食塩相当量 2.0g おかずエネルギー 996kca たんぱく質 25.2g	1元 1元 622kcal 17.0g 22.7g 83.2g 782mg 536mg 2.10mg 2.0g 2.0g 1725kcal 37.5g	中身魚の竜田揚ぎのこあん。 さつま芋のレモン煮ミックスマカロニサラダがす。 エネルギー 326kcal たんぱく質 12.5g 脂質 13.9g 炭水化物 36.1g ナトリウム 476mg カリウム 542mg リン 199mg 食塩相当量 1.2g おかずエネルギー 969kcal たんぱく質 31.3g	表 卵乳麦 ご飯セット 569kcal 16. 6g 14. 5g 88. 9g 477mg 603mg 264mg 1. 2g こ飯セット 1698kcal 43. 6g	ブリ田楽 人参のレモン煮 揚茄子と玉ねぎの煮物 コーンサラダ おかず エネルギー 371kcal たんぱく質 11.1g 脂質 22.5g 炭水化物 30.6g ナトリウム 552mg カリウム 527mg リン 112mg 食塩相当量 1.4g よかず エネルギー 957kcal たんぱく質 24.3g	麦 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 15.2g 23.1g 83.4g 553mg 177mg 1.4g こ飯セット 1686kcal 36.6g	クリーム意込み きんびられ 玉子スパ 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	おかず 412kcal 9. 8g 24. 1g 35. 8g 724mg 428mg 165mg 1. 8g 5かず 975kcal 29. 8g	表 卵乳麦 ご飯セット 655kcal 13.9g 24.7g 88.6g 725mg 489mg 230mg 1.8g こ飯セット 1704kcal 42.1g
	内野菜炒め	ご飯セット 583kcal 14.1g 26.4g 68.8g 786mg 492mg 189mg 2.0g ご飯セット 1688kcal 39.4g 55.4g	マンニョムチキン風 スパソテー 大根とひき肉のクリーム煮 カラフルサラダ おかず エネルギー 379kca たんぱく質 12.9g 脂質 22.1g 炭水化物 30.4g ナトリウム 781mg カリウム 475mg リン 145mg 食塩相当量 2.0g よかず エネルギー 996kca たんぱく質 25.2g 脂質 25.2g 脂質 33.3g	1元 1元 1元 17. 0g 22. 7g 83. 2g 782mg 536mg 2. 0g 2. 0g 2. 0g 1725kcal 37. 5g 65. 1g	中身魚の竜田揚ぎのこあん。 さつま芋のレモン煮ミックスマカロニサラダおかずエネルギー 326kcal たんぱく質 12.5g脂質 13.9g炭水化物 36.1gナトリウム 476mgカリウム 542mgリン 199mg食塩相当量 1.2g おかずエネルギー 969kcal たんぱく質 31.3g脂質 55.0g	表 卵乳麦 ご飯セット 569kcal 16. 6g 14. 5g 88. 9g 477mg 603mg 264mg 1. 2g こ飯セット 1698kcal 43. 6g 56. 8g	ブリ田楽 人参のレモン煮 揚茄子と玉ねぎの煮物 コーンサラダ エネルギー 371kcal たんぱく質 11.1g 脂質 22.5g 炭水化物 30.6g ナトリウム 552mg カリウム 527mg リン 112mg 食塩相当量 1.4g エネルギー 957kcal たんぱく質 24.3g 脂質 24.3g 脂質 59.0g	表 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 15.2g 23.1g 83.4g 553mg 177mg 1.4g こ飯セット 1686kcal 36.6g 60.8g	クリーム意込み きんびられ 玉子スパ 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	おかず 412kcal 9.8g 24.1g 35.8g 724mg 428mg 165mg 1.8g 5かず 975kcal 29.8g 56.9g	表 卵乳麦 ご飯セット 655kcal 13.9g 24.7g 88.6g 725mg 489mg 230mg 1.8g こ飯セット 1704kcal 42.1g 58.7g
夕食	内野菜炒め	学 デ酸セット 583kcal 14.1g 26.4g 68.8g 786mg 492mg 189mg 2.0g で変セット 1688kcal 39.4g 55.4g 249.4g	マンニョムチギン風スパソテー 大根とひき肉のクリーム煮カラブルサラダ エネルギー 379kcalたんぱく質 12.9g 脂質 22.1g 炭水化物 30.4g ナトリウム 781mg カリウム 475mg リン 145mg 食塩相当量 2.0g エネルギー 996kcalたんぱく質 25.2g 脂質 63.3g 炭水化物 78.7g	デリステ デリス デリステ デリス デリステ デリステ デリス デリス デリス デリス デリス デリス デリス デリス	中身魚の竜田揚ぎのこあん。 さつま芋のレモン煮ミックスマカロニサラダ おかず エネルギー 32.6kcal たんぱく質 12.5g 脂質 13.9g 炭水化物 36.1g ナトリウム 47.6mg カリウム 542mg リン 19.9mg 食塩相当量 1.2g おかずエネルギー 96.9kcal たんぱく質 31.3g 脂質 55.0g 炭水化物 82.8g	表 卵乳麦 ご飯セット 569kcal 16. 6g 14. 5g 88. 9g 477mg 603mg 264mg 1. 2g こ飯セット 1698kcal 43. 6g 56. 8g	フリ田楽 人参のレモン煮 撮茄子と玉ねぎの煮物 コーンサラダ おかず エネルギー 371kcal たんぱく質 11.1g たんぱく質 30.6g ナトリウム 552mg カリウム 527mg リン 112mg 食塩相当量 1.4g おかず エネルギー 957kcal たんぱく質 24.3g 脂質 59.0g 炭水化物 80.0g おいす にんぱく質 30.0g にんぱくり 40.0g にんり 40.0g	表 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 15.2g 23.1g 83.4g 553mg 177mg 1.4g こ飯セット 1686kcal 36.6g 60.8g 238.4g	クリーム意込み きんびられ 玉子スパ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 大・リウム リン	おかず 412kcal 9. 8g 24. 1g 35. 8g 724mg 428mg 165mg 1. 8g 975kcal 29. 8g 82. 8g	表 卵乳麦 ご飯セット 655kcal 13.9g 24.7g 88.6g 725mg 489mg 230mg 1.8g こ飯セット 1704kcal 42.1g 58.7g 241.2g
合	内野菜炒め	ご飯セット 583kcal 14.1g 26.4g 68.8g 786mg 492mg 189mg 2.0g ご飯セット 1688kcal 39.4g 55.4g	マンニョムチキン風スパソテー 大根とひき肉のクリーム煮カラフルサラダ エネルギー 379kca 12.9g 12.1g 22.1g 次水化物 30.4g ナトリウム 781mg カリウム 475mg 145mg 食塩相当量 2.0g おかずエネルギー 996kca たんぱく質 25.2g 脂質 63.3g 炭水化物 78.7g	デリステ デリス デリステ デリステ デリステ デリステ デリステ デリス デリステ デリステ デリステ デリステ デリステ デリス デリス デリス デリス デリス デリス デリス デリス	中身魚の竜田揚ぎのこあん。 さつま芋のレモン煮ミックスマカロニサラダ おかず エネルギー 32.6kcal たんぱく質 12.5g 脂質 13.9g 炭水化物 36.1g ナトリウム 47.6mg カリウム 542mg リン 19.9mg 食塩相当量 1.2g おかずエネルギー 96.9kcal たんぱく質 31.3g 脂質 55.0g 炭水化物 82.8g	表 卵乳表 ご飯セット 569kcal 16.6g 14.5g 88.9g 477mg 603mg 264mg 1.2g こ飯セット 1698kcal 43.6g 56.8g 241.2g	ブリ田楽 人参のレモン煮 揚茄子と玉ねぎの煮物 コーンサラダ おかず エネルギー 371kcal たんぱく質 11.1g 脂質 22.5g 炭水化物 30.6g ナトリウム 552mg カリウム 527mg リン 112mg 食塩相当量 1.4g おかず エネルギー 957kcal たんぱく質 24.3g 脂質 59.0g 炭水化物 80.0g	表 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 15.2g 23.1g 83.4g 553mg 177mg 1.4g こ飯セット 1686kcal 36.6g 60.8g	クリーム意込み きんびられ 玉子スパ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム リン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂質 大・リウム リン	おかず 412kcal 9.8g 24.1g 35.8g 724mg 428mg 165mg 1.8g 5かず 975kcal 29.8g 56.9g	表 卵乳麦 ご飯セット 655kcal 13.9g 24.7g 88.6g 725mg 489mg 230mg 1.8g こ飯セット 1704kcal 42.1g 58.7g
合	内野菜炒め	学校でする。 で記しています。 で記しています。 で記しています。 で記しています。 で記しています。 で記しています。 で記しています。 で記しています。 で記しています。 で記しています。 で記しています。 で記しています。 で記しています。 で記しています。 で記しています。 で記しています。 で記しています。 ではいまする。 ではなななななななななななななななななななななななななななななななななななな	マンニョムチキン風 スパソテー 大根とひき肉のクリーム煮 カラフルサラダ おかず エネルギー 379kca たんぱく質 12.9g 脂質 22.1g 炭水化物 30.4g ナトリウム 781mg カリウム 475mg リン 145mg 食塩相当量 2.0g おかず エネルギー 996kca たんぱく質 25.2g 脂質 63.3g 炭水化物 78.7g ナトリウム 2075mg カリウム 1491mg リン 1491mg	デージャット (622kcal 17.0g 22.7g 83.2g 73.2mg 210mg 2.0g 210mg 2.0g 237.5g 65.1g 237.1g 2078mg 1674mg 527mg	中身魚の竜田揚ぎのこあん。 さつま芋のレモン煮ミックスマカロニサラダ おかず エネルギー 326kcal たんぱく質 12.5g 脂質 13.9g 炭水化物 36.1g ナトリウム 476mg カリウム 542mg リン 199mg 食塩相当量 1.2g おかずエネルギー 969kcal たんぱく質 31.3g 脂質 55.0g 炭水化物 82.8g ナトリウム 1731mg カリウム 1379mg リン 468mg	表 卵乳麦 ご飯セット 569kcal 16.6g 14.5g 88.9g 477mg 603mg 264mg 1698kcal 43.6g 56.8g 241.2g 1734mg 1562mg 663mg	ブリ田楽 人参のレモン煮 揚茄子と玉ねぎの煮物 コーンサラダ おかず エネルギー 371kcal たんぱく質 11.1g 脂質 22.5g 炭水化物 30.6g ナトリウム 552mg カリウム 527mg リン 112mg 食塩相当量 1.4g エネルギー 957kcal たんぱく質 24.3g 脂質 24.3g 脂質 59.0g 大んぱく質 24.3g 脂質 1.4g	表 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 15.2g 23.1g 83.4g 553mg 588mg 177mg 1.4g こ飯セット 1686kcal 36.6g 60.8g 238.4g 1829mg 1628mg 514mg	クリーム意込み きんびられ 玉子スパ 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 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム カリウム	おかず 412kcal 9. 8g 24. 1g 35. 8g 724mg 428mg 165mg 1. 8g 50. 9 975kcal 29. 8g 56. 9g 82. 8g 2282mg 1249mg 442mg	表 卵乳麦 ご飯セット 655kcal 13.9g 24.7g 88.6g 725mg 489mg 230mg 1.8g ご飯セット 1704kcal 42.1g 58.7g 241.2g 2285mg 1432mg 637mg
合	内野菜炒め	学校でする。 「一般では、	マンニョムチキン風スパソテー 大根とひき肉のクリーム煮カラフルサラダ エネルギー 379kcalたんぱく質 12.9g 12.1g 22.1g 次水化物 30.4g ナトリウム 475mg リン 145mg 全塩相当量 2.0g おかずエネルギー 996kca たんぱく質 63.3g 次水化物 78.7g ナトリウム 2075mg カリウム 1491mg リン 332mg 食塩相当量 5.3g	三元 1 1 1 1 1 1 1 1 1	中身無の竜田揚きのこあん。 さつま芋のレモン煮ミックスマカロニサラダ	表 卵乳麦 ご飯セット 569kcal 16.6g 14.5g 88.9g 477mg 603mg 264mg 1698kcal 43.6g 56.8g 241.2g 1734mg 1562mg 663mg 4.4g	ブリ田楽 人参のレモン煮 揚茄子と玉ねぎの煮物 コーンサラダ おかず エネルギー 371kcal たんぱく質 11.1g 脂質 22.5g 炭水化物 30.6g ナトリウム 552mg カリウム 527mg リン 112mg 食塩相当量 1.4g エネルギー 957kcal たんぱく質 24.3g 脂質 24.3g 脂質 59.0g 大んぱく質 24.3g 脂質 1.4g	表 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 15.2g 23.1g 83.4g 553mg 177mg 1.4g こ飯セット 1686kcal 36.6g 60.8g 238.4g 1829mg 1628mg 514mg 4.7g	クリーム意込み さんびられ 玉子スパ 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 脂質 ボルギー たんぱく質 に変れている。 カリウム リン 食塩相当量 大トリウム カリウム カリウム 大トリウム 大りりかる カリウム 大りりかる 大りりかる 大りりかる カリウム 大りりかる 大りなる 大りな 大りな 大りな 大りな 大りな 大りな 大りな 大りな	おかず 412kcal 9.8g 24.1g 35.8g 724mg 428mg 165mg 1,8g 575kcal 29.8g 56.9g 82.8g 2282mg 1249mg 442mg 5,8g	表 卵乳麦 の 13.9g 24.7g 88.6g 725mg 489mg 230mg 1.8g 1.8g 1104kcal 42.1g 58.7g 241.2g 2285mg 1432mg 637mg 5.8g
合計	内野菜炒め	学校でする。 一部では、1583kcal 14.1g、26.4g、26.4g、49.2mg、189mg 2.0g、189mg 2.0g、1688kcal 39.4g、249.4g、2209mg 1453mg、540mg 5.6g 1752kcal	マンニョムチキン風スパソテー 大根とひき肉のクリーム煮カラブルサラダ エネルギー 379kcalたんぱく質 12.9g 脂質 22.1g 炭水化物 30.4g ナトリウム 475mg リン 145mg 食塩相当量 2.0g ボネルギー 996kcalたんぱく質 25.2g 脂質 63.3g 炭水化物 78.7g ナトリウム 2075mg カリウム 1491mg リン 332mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 1044kcal	三元 17.0g 17.0g 22.7g 83.2g 782mg 210mg 210mg 210mg 210mg 1725kcal 37.5g 65.1g 237.1g 2078mg 1674mg 527mg 5.3g 1773kcal 1773kcal	中身魚の竜田揚きのこあん。 さつま芋のレモン煮ミックスマカロニサラダ エネルギー 326kcal たんぱく質 12.5g 脂質 13.9g 炭水化物 36.1g ナトリウム 476mg カリウム 542mg リン 199mg 食塩相当量 1.2g おかずエネルギー 969kcal たんぱく質 31.3g 脂質 55.0g 炭水化物 82.8g ナトリウム 17731mg カリウム 1379mg 468mg 食塩相当量 4.4g エネルギー 1032kcal	表 卵乳麦 ご飯セット 569kcal 16.6g 14.5g 88.9g 477mg 603mg 264mg 1.2g こ飯セット 1698kcal 43.6g 56.8g 241.2g 1734mg 1562mg 663mg 4.4g	ブリ田楽 人参のレモン煮 揚茄子と玉ねぎの煮物 コーンサラダ ボネルギー 371kcal たんぱく質 11.1g 脂質 22.5g 炭水化物 30.6g ナトリウム 552mg カリウム 527mg リン 112mg 食塩相当量 1.4g おかず エネルギー 957kcal たんぱく質 24.3g 脂質 24.3g 脂質 39.0g ナトリウム 1826mg カリウム 1826mg カリウム 1445mg カリウム 1445mg カリウム 1445mg カリウム 1021kcal	表 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 15.2g 23.1g 83.4g 553mg 177mg 1.4g こ飯セット 1686kcal 36.6g 60.8g 238.4g 1829mg 1628mg 514mg 4.7g	クリーム意込み きんびられ 玉子スパ 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 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム は、 に たんぱく質 に たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質 に たんぱく質 に たんぱく で 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	おかず 412kcal 9 8g 24.1g 35.8g 724mg 428mg 165mg 1,8g 575kcal 29.8g 56.9g 82.8g 2282mg 1249mg 442mg 5,8g	表 卵乳麦 の 13.9g 24.7g 88.6g 725mg 489mg 230mg 1.8g 1104kcal 42.1g 58.7g 241.2g 2285mg 1432mg 637mg 5.8g 1752kcal
合計	内野菜炒め	ご飯セット 583kcal 14.1g 26.4g 68.8g 786mg 492mg 189mg 2.0g 二飯セット 1688kcal 39.4g 55.4g 249.4g 2209mg 1453mg 540mg 5.6g 1752kcal 39.8g	マンニョムチキン風スパソテー 大根とひき肉のクリーム煮カラフルサラダ エネルギー 379kcalたんぱく質 12.9g 12.1g 22.1g 法水化物 30.4g ナトリウム 475mg リン 145mg 食塩相当量 2.0g おかずエネルギー 996kca たんぱく質 25.2g 脂質 63.3g 法水化物 78.7g ナトリウム 2075mg カリウム 1491mg りン 332mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 1044kca たんぱく質 25.6g	三元 17.0g 17.0g 22.7g 83.2g 782mg 210mg 210mg 210mg 210mg 1725kcal 37.5g 65.1g 237.1g 2078mg 1674mg 527mg 5.3g 1773kcal 37.9g 37.9g 1773kcal 37.9g 37	白身魚の竜田揚 きのこあん きのこあん きつま芋のレモン煮 ミックスマカロニサラダ エネルギー 326kcal たんぱく質 12.5g 間質	表 卵乳麦 ご飯セット 569kcal 16.6g 14.5g 88.9g 477mg 603mg 264mg 1.2g こ飯セット 1698kcal 43.6g 56.8g 241.2g 1734mg 1562mg 663mg 4.4g 1761kcal	ブリ田楽 人参のレモン煮 揚茄子と玉ねぎの煮物 コーンサラダ ボネルギー 371kcal たんぱく質 11.1g 脂質 22.5g 炭水化物 30.6g ナトリウム 552mg カリウム 527mg リン 112mg 食塩相当量 1.4g おかず エネルギー 957kcal おかす エネルギー 957kcal たんぱく質 24.3g 脂質 59.0g 炭水化物 80.0g ナトリウム 1826mg カリウム 1445mg カリウム 1445mg カリウム 1445mg カリウム 1021kcal たんぱく質 24.7g	麦 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 15.2g 23.1g 83.4g 553mg 177mg 1.4g こ飯セット 1686kcal 36.6g 60.8g 238.4g 1829mg 1628mg 514mg 4.7g 1750kcal 37.0g	クリーム意込み さんびられ 玉子スパ エネルギー たんぱく質 脂黄、水化ウム カリウム リと塩相当量 エネルギー たんぱく質 臓水・リウム リン 食塩インギー たんぱく質 にないまする。 にないまないまないまないまないまないまないまないまないまないまないまないまないまな	おかず 412kcal 9. 8g 24. 1g 35. 8g 724mg 428mg 165mg 1. 8g 975kcal 29. 8g 56. 9g 82. 8g 2282mg 1249mg 442mg 5. 8g 1023kcal 30. 2g	表 卵乳麦 ご飯セット 655kcal 13.9g 24.7g 88.6g 725mg 489mg 230mg 1.8g こ飯セット 1704kcal 42.1g 58.7g 241.2g 2285mg 1432mg 637mg 5.8g 1752kcal
合計合計(内野菜炒め	が表 583kcal 14.1g 26.4g 68.8g 786mg 492mg 189mg 2.0g 1688kcal 39.4g 55.4g 249.4g 2209mg 1453mg 540mg 5.6g 1752kcal 39.8g	マンニョムチキン風スパソテー 大根とひき肉のクリーム煮カラブルサラダ エネルギー 379kcalたんぱく質 12.9g 脂質 22.1g 炭水化物 30.4g ナトリウム 475mg リン 145mg 食塩相当量 2.0g ボネルギー 996kcalたんぱく質 25.2g 脂質 63.3g 炭水化物 78.7g ナトリウム 2075mg カリウム 1491mg リン 332mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 1044kcal	三元 17.0g 17.0g 22.7g 83.2g 782mg 210mg 210mg 210mg 210mg 1725kcal 37.5g 65.1g 237.1g 2078mg 1674mg 527mg 5.3g 1773kcal 1773kcal	中身魚の竜田揚きのこあん。 さつま芋のレモン煮ミックスマカロニサラダ エネルギー 326kcal たんぱく質 12.5g 脂質 13.9g 炭水化物 36.1g ナトリウム 476mg カリウム 542mg リン 199mg 食塩相当量 1.2g おかずエネルギー 969kcal たんぱく質 31.3g 脂質 55.0g 炭水化物 82.8g ナトリウム 17731mg カリウム 1379mg 468mg 食塩相当量 4.4g エネルギー 1032kcal	表 卵乳麦 ご飯セット 569kcal 16.6g 14.5g 88.9g 477mg 603mg 264mg 1.2g こ飯セット 1698kcal 43.6g 56.8g 241.2g 1734mg 1562mg 663mg 4.4g 1761kcal	ブリ田楽 人参のレモン煮 揚茄子と玉ねぎの煮物 コーンサラダ エネルギー 371kcal たんぱく質 11.1g 脂質 22.5g 炭水化物 30.6g ナトリウム 552mg カリウム 552mg リン 112mg 食塩相当量 1.4g おかず エネルギー 957kcal たんぱく質 24.7g 脱水化物 80.0g ナトリウム 1826mg カリウム 1826mg カリウム 1445mg カリウム 1445mg カリウム 1445mg よんぱく質 24.7g 脂質 24.7g 脂質 24.7g 脂質 59.1g	表 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 15.2g 23.1g 83.4g 553mg 177mg 1.4g こ飯セット 1686kcal 36.6g 60.8g 238.4g 1829mg 1628mg 514mg 4.7g	クリーム意込み さんびられ 玉子スパ エネルギー たんぱく質 脂黄、水化ウム カリウム リと塩相当量 エネルギー たんぱく質 臓水・リウム リン 食塩インギー たんぱく質 にないまする。 にないまないまないまないまないまないまないまないまないまないまないまないまないまな	おかず 412kcal 9 8g 24.1g 35.8g 724mg 428mg 165mg 1,8g 575kcal 29.8g 56.9g 82.8g 2282mg 1249mg 442mg 5,8g	表 卵乳麦 ご飯セット 655kcal 13.9g 24.7g 88.6g 725mg 489mg 230mg 1.8g こ飯セット 1704kcal 42.1g 58.7g 241.2g 2285mg 1432mg 637mg 5.8g 1752kcal 42.5g 58.8g
合計合計(間	内野菜炒め	ご飯セット 583kcal 14.1g 26.4g 68.8g 786mg 492mg 189mg 2.0g ご飯セット 1688kcal 39.4g 55.4g 249.4g 2209mg 1453mg 540mg 540mg 55.6g 1752kcal 39.8g 55.5g 264.9g 2212mg	マンニョムチキン風スパソテー 大根とひき肉のクリーム煮カラフルサラダ エネルギー 379kcalたんぱく質 12.9g 12.9g 30.4g 781mg 79 475mg 145mg 145mg 145mg 145mg 145mg 155.2g 15	三元 1 1 1 1 1 1 1 1 1	白身魚の竜田揚 きのこあん きのこあん きつま芋のレモン煮 ミックスマカロニサラダ エネルギー 326kcal たんぱく質 12.5g 間質	表 卵乳麦 ご飯セット 569kcal 16.6g 14.5g 88.9g 477mg 603mg 264mg 1.2g こ飯セット 1698kcal 43.6g 56.8g 241.2g 1734mg 1562mg 663mg 4.4g 1761kcal 43.9g 56.9g 256.4g 1735mg	ブリ田楽 人参のレモン煮 揚茄子と玉ねぎの煮物 コーンザラダ ボルギー 371kcal たんぱく質 11.1g 脂質 22.5g 炭水化物 30.6g ナトリウム 552mg カリウム 552mg カリウム 527mg リン 112mg 食塩相当量 1.4g ぶかず エネルギー 957kcal たんぱく質 24.3g 脂質 59.0g 炭水化物 80.0g ナトリウム 1826mg カリウム 1445mg リン 319mg 食塩相当量 4.7g エネルギー 1021kcal たんぱく質 24.7g 脂質 59.1g 炭水化物 95.5g ナトリウム 1829mg	表 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 15.2g 23.1g 83.4g 553mg 588mg 177mg 1.4g ご飯セット 1686kcal 36.6g 60.8g 238.4g 1829mg 1628mg 514mg 4.7g 1750kcal 37.0g 60.9g 253.9g 1832mg	クリーム意込み さんびられ 玉子スパ エネルギー たんぱく質 脂炭水リウム リンは相当量 エネルギー たんぱく 原放化ウム リンは相当量 エネルギー たんぱく 原放化ウム カリン はないでする にないでする。 にないでないでする。 にないでないでする。 にないでする。 にないでないでないでないでないでないでないでないでないでないでないでないでないでな	おかず 412kcal 9. 8g 24. 1g 35. 8g 724mg 428mg 165mg 1. 8g 57.5kcal 29.8g 56.9g 82.8g 2282mg 1249mg 442mg 5.8g 1249mg 442mg 5.8g 1023kcal 30.2g 57.0g 94.3g 2285mg	表 卵乳麦 ご飯セット 655kcal 13.9g 24.7g 88.6g 725mg 489mg 230mg 1.8g ご飯セット 1704kcal 42.1g 58.7g 241.2g 2285mg 1432mg 637mg 5.8g 1752kcal 42.5g 58.8g 252.7g 2288mg
合計合計(間食	内野菜炒め	ご飯セット 583kcal 14.1g 26.4g 68.8g 786mg 492mg 189mg 2.0g 二飯セット 1688kcal 39.4g 55.4g 249.4g 2209mg 1453mg 540mg 540mg 555.5g 264.9g 2212mg 1513mg	マンニョムチキン風スパソテー 大根とひき肉のクリーム煮カラフルサラダ エネルギー 379kcalたんぱく質 12.9g 12.1g 次水化物 30.4g ナトリウム 475mg リン 445mg 食塩相当量 2.0g おかずエネルギー 996kcalたんぱく質 25.2g 脂質 63.3g 炭水化物 78.7g ナトリウム 2075mg カリウム 1491mg ウン 332mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 1044kcal たんぱく質 25.6g 11質 63.4g 2078mg カリウム 1491mg ウン 332mg 食塩相当量 5.3g エネルギー 1044kcal たんぱく質 25.6g 15 63.4g 2078mg カリウム 1547mg カリウム 1547mg	三元 1元 1元 1元 1元 1元 1元 1元	白身魚の竜田揚 きのこあん きのこあん きつま芋のレモン煮 ミックスマカロニサラダ エネルギー 326kcal たんぱく質 12.5g 脂質	表 卵乳麦 ご飯セット 569kcal 16.6g 14.5g 88.9g 477mg 603mg 264mg 1.2g ご飯セット 1698kcal 43.6g 56.8g 241.2g 1734mg 1562mg 663mg 4.4g 1761kcal 43.9g 56.9g 256.4g 1735mg 1619mg	プリ田楽	表 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 15.2g 23.1g 83.4g 553mg 177mg 1.4g ご飯セット 1686kcal 36.6g 60.8g 238.4g 1628mg 1628mg 1750kcal 37.0g 60.9g 253.9g 1832mg 1688mg	クリーム意込み さんびられ 玉子スパ エネルギー たんぱく質 脂炭水リウム カリン 食塩相当量 エネルギー たんぱく質 脂炭水リウム リウム リウム リウム カリウム	おかず 412kcal 9. 8g 24. 1g 35. 8g 724mg 428mg 165mg 1. 8g 57.5kcal 29. 8g 56. 9g 82. 8g 2282mg 1249mg 442mg 5. 8g 1249mg 442mg 5. 8g 1249mg 442mg 5. 8g 1249mg 442mg 5. 8g 1249mg 1023kcal 30. 2g 57. 0g 94. 3g 2285mg 1305mg	表 卵乳麦 「飯セット 655kcal 13.9g 24.7g 88.6g 725mg 489mg 230mg 1.8g 「飯セット 1704kcal 42.1g 58.7g 241.2g 2285mg 1432mg 637mg 5.8g 1752kcal 42.5g 58.8g 252.7g 2288mg 1488mg
合計合計(間	内野菜炒め	学り 583kcal 14.1g 26.4g 68.8g 786mg 492mg 189mg 2.0g 189mg 2.0g 1688kcal 39.4g 55.4g 249.4g 2209mg 1453mg 540mg 540mg 55.6g 1752kcal 39.8g 55.5g 264.9g 2212mg 1513mg 547mg	マンニョムチキン風スパソテー 大根とひき肉のクリーム煮カラフルサラダ エネルギー 379kcalたんぱく質 12.9g 12.9g 30.4g 781mg 79 475mg 145mg 145mg 145mg 145mg 145mg 155.2g 15	三元 1元 1元 1元 1元 1元 1元 1元	白身魚の竜田揚 きのこあん きのこあん きつま芋のレモン煮 ミックスマカロニサラダ エネルギー 326kcal たんぱく質 12.5g 間質	表 卵乳麦 ご飯セット 569kcal 16.6g 14.5g 88.9g 477mg 603mg 264mg 1.2g ご飯セット 1698kcal 43.6g 56.8g 241.2g 1734mg 1562mg 663mg 4.4g 1761kcal 43.9g 56.9g 256.4g 1735mg 1619mg	ブリ田楽 人参のレモン煮 揚茄子と玉ねぎの煮物 コーンザラダ ボルギー 371kcal たんぱく質 11.1g 脂質 22.5g 炭水化物 30.6g ナトリウム 552mg カリウム 552mg カリウム 527mg リン 112mg 食塩相当量 1.4g ぶかず エネルギー 957kcal たんぱく質 24.3g 脂質 59.0g 炭水化物 80.0g ナトリウム 1826mg カリウム 1445mg リン 319mg 食塩相当量 4.7g エネルギー 1021kcal たんぱく質 24.7g 脂質 59.1g 炭水化物 95.5g ナトリウム 1829mg	表 卵乳麦 ご飯セット 614kcal 15.2g 23.1g 83.4g 553mg 588mg 177mg 1.4g ご飯セット 1686kcal 36.6g 60.8g 238.4g 1829mg 1628mg 514mg 4.7g 1750kcal 37.0g 60.9g 253.9g 1832mg	クリーム意込み さんびられ 玉子スパ エネルギー たんぱく質 脂炭水リウム リンは相当量 エネルギー たんぱく 原放化ウム リンは相当量 エネルギー たんぱく 原放化ウム カリン はないでする にないでする。 にないでないでする。 にないでないでする。 にないでする。 にないでないでないでないでないでないでないでないでないでないでないでないでないでな	おかず 412kcal 9. 8g 24. 1g 35. 8g 724mg 428mg 165mg 1. 8g 57.5kcal 29.8g 56.9g 82.8g 2282mg 1249mg 442mg 5.8g 1249mg 442mg 5.8g 1023kcal 30.2g 57.0g 94.3g 2285mg	表 明乳麦 ご飯セット 655kcal 13.9g 24.7g 88.6g 725mg 489mg 230mg 1.8g ご飯セット 1704kcal 42.1g 58.7g 241.2g 2285mg 1432mg 637mg 5.8g 1752kcal 42.5g 58.8g 252.7g 2288mg

※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。